

# 道家对中医养生康复思想的影响

郑晓红 (南京中医药大学硕士研究生, 南京 210029)

**摘 要** 本文指出道家对中医养生康复思想的形成起了开源的作用。道家养生思想中提倡顺应自然、形神共养、导引吐纳、恬静养性等观点都为中医所汲取,并有所发展、发挥,形成较之道家更为科学的养生康复思想体系。

**关键词** 道家 中医 内经 养生康复

**中图分类号** R 247.9

先秦时期,百家争鸣,学术流派纷呈,主要分为儒、道等九家,即所谓“九流”,道家为“九流”之一,老庄为其代表人物。道家养生思想的着眼点在于加强自身修炼以求长生不死《老子·五十九章》曰:“深根固抵,长生久视之道”(以下《老子》原文均引自梁海明译注《老子》,辽宁民族出版社,1996年版)。

## 1 顺应自然,和于阴阳

《老子·二十五章》云:“人法地,地法天,天法道,道法自然”《庄子·养生主》强调养生要“依乎天理”(以下《庄子》原文均引自雷仲康译注《庄子》,辽宁民族出版社,1996年版)。老、庄思想认为顺应自然是延年益寿的关键,这种“天人相应”的整体观是《内经》养生康复学术思想的立足点。《素问》根据自然界阴阳消长的规律,提出了顺应四时寒温、日月盈亏、昼夜晨昏等变化进行养生和康复医疗。凡此等等,均说明了《内经》既汲取了老、庄顺应自然的养生观,而在具体作为上又高于老、庄。老、庄主张“虚静无为”,提倡“顺乎自然”,而《内经》并不主张无为消极,而是指出“提挈天地、把握阴阳”等控制自然、改造世界的积极主张。

“和”是一个古老的哲学概念,“和”使事物发展,产生新事物。《老子·四十二章》云:“万物负阴而抱阳,冲气以为和”。老子一言道出了阴阳的对立、互根与平衡,并指出天地间万物都应达到协调平衡,人体也是如此。《素问·至真要大论》曰:“谨察阴阳所在而调之,以平为期”(本文原文均引自《黄帝内经素问》,人民卫生出版社,1963年版)。《内经》这种燮理阴阳的养生、康复医疗思想对后世又有深远影响,如《国医指南》开篇有言:“凡人乃阴精阳气合而成之者也,病之起也,亦不外乎阴阳二字,和则生,不和则病”<sup>[1]</sup>;明代张景岳精于医道、医理,其对于两调阴阳的论述更一直为后人所推崇。

## 2 宝精爱气,形神共养

老、庄养生思想中重要的一点就是重视“精、气、

神”,道家视此为人身三宝。如《老子》云:“治人事天,莫若啬”(五十九章)，“啬”即指爱惜保养精气;“载营魄抱一”(精神与身体合一)(十章)《庄子·知北游》云:“人之生,气之聚也,聚则为生,散则为死”。概而言之,道家非常重视炼气、宝精、存神。道家用精气神学说来阐明人之生死,探求长寿《内经》受其影响,也运用精气学说来解释生命过程,指导却病延年,而其内容较道家更为具体。如《素问·金匱真言论》云:“夫精者,生之本也”《素问·疏五过论》曰:“治病之道,气内为宝”;心神为一身之主宰,有神则生,无神则死,神伤则病,守神则健。《素问·移精变气论》曰:“得神者昌,失神者亡”。《素问·上古天真论》特别强调“呼吸精气”、“独立守神”、“积精全神”。

道家养生思想中修炼的最高境界为精神修炼,道家主张静以养神,如《老子》云:“致虚极,守静笃”(十六章)、“静为躁君”(静是动的主宰)(二十六章)。《内经》亦倡导“静则神藏,躁则消亡”;“欲延生者,心神宜恬静而无躁扰”。这种强调“静”的观点在80年代曾经引发了一场关于生命在于运动还是在于静止的大讨论,不少人批判这种“静”的观点,但也有人认为生命在于静止,以新陈代谢的减慢、延缓来解释它,指出养生的原理是“节流”。笔者认为道家的静以养神非独指取不运动、守静、养神的方式以达长寿延年的目的,道家养生术中导引、吐纳等都是运动,在运动形体的基础上强调静以养神,这是一种科学的、辩证的养生观,它实际上强调了心神宜静、形体宜动,动以养形、静以养神,动静结合,动静相宜。即以形体修炼为基础进行精神修炼,主张形神共养。《内经》亦主张形神共养,动静相宜。如《素问·四气调神大论》谓春气发陈,应“广步于庭”以养形;“被发缓形,以使志生”来养神。夏气蕃秀,应“夜卧早起”以养形;“无厌于日,使志无怒”以养神。秋气容平,应“与鸡俱兴”以养形;“收敛神气”以养神。冬气闭藏,应“去寒就温,无泄皮肤”以养形;“使志若伏若

匿’以养神。即是明证。

### 3 导引吐纳,恬<sup>†</sup>炎<sup>‡</sup>养性

《老子》被称为气功养生的宏观论著,其‘贵柔’、‘守雌’的思想在方法论上指导了气功养生学的发展。《庄子》集先秦气功养生之大成,道家气功养生学自庄子起,逐渐形成了以导引、吐纳为主要方法的体系。《庄子·刻意》提倡:“吹<sup>□</sup>呼吸,吐故纳新,熊经鸟申,为寿已矣”。这里提出了调节呼吸、摹仿动物锻炼的动静结合的养生方法,通过对自然之气的呼吸吐纳,使人体周身之气和调,精气充盈,达到却病延年的目的。这一点对中医养生康复学有着决定性的影响。《内经》中已有不少关于气功导引的论述,如《素问·刺法论》曰:“肾有久病者,可以寅时面向南,净神不乱思,闭气不息七遍,以引颈咽气顺之,如咽甚硬物,如此七遍后,饥舌下津令无数”;汉·华佗受庄子气功导引术的启迪,自创了五禽戏《诸病源候论》中载各种病症一千七百多条,有不少病症应用了各种宣导法,经后人辑集,总结出二百六十余种导引方法;孙思邈对导引行气术颇有研究,他非常重视调气《千金方》中载有“老子按摩法”、“天竺按摩法”、卧式气功等多种调气法。

老庄养生思想的另一大特点是强调恬<sup>†</sup>炎<sup>‡</sup>虚无、清静无为。如《老子》强调‘涤除玄鉴’一样清心寡欲,“我独泊兮,其未兆,沌沌兮,如婴儿之未孩”,如婴儿一样单纯天真以养生。《庄子·刻意》云:“平易恬淡,则忧患不能入,邪气不能袭,故其德全而神不亏……虚无恬淡乃合天德”。道家的无为而治思想曾有人指责其有消极的一面,实际上它是指顺应自然、按客观规律办事之意,有益于摄生。《内经》亦主张恬<sup>†</sup>炎<sup>‡</sup>虚无,如《灵枢·上膈》云:“恬<sup>†</sup>炎<sup>‡</sup>无为,乃能行气”<sup>[3]</sup>。《素问·上古天真论》亦谓:“恬<sup>†</sup>炎<sup>‡</sup>虚无,真气从之,精神内存,病安从来”。

### 4 安居节欲,食饵防病

《老子·八十一章》云:“甘其食,美其服,安其居,乐其俗,邻国相望,鸡犬之声相闻,民至老死,不相往来”。这反映了道家不思奢华,独图安居的养生思想。道家不仅强调安居处,且强调节欲归朴,如《老子》云:“见素抱朴,少私寡欲”(十九章);“是以圣人去甚、去奢、去泰”(二十九章);“五色令人目盲,五音令人耳聋,五味令人口爽,驰骋畋猎令人心发狂,难得之货令人行妨”(十二章)。《庄子·达生》曰:“人之所畏者,衽席之上,饮食之间,而不知为之戒,过也!”《刻意》云:“悲乐者,德之邪;喜怒者,道之过;好恶者,心之失”。道家认为应返朴节欲,这里的节欲包

括节制饮食,节制嗜好、嗜物,节制情欲,节制情志,这些在《内经》中均可见到,如《素问·上古天真论》云:“美其食,任其服,乐其俗,高下不相慕,其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心,愚智贤不肖,不惧于物,故合于道”。《素问·生气通天论》曰:“膏粱之变,足生大丁”。《灵枢·邪气藏府病形》谓:“有所用力举重,若入房过度,汗出浴水,则伤肾”。《素问·生气通天论》云:“阳气者,大怒则形气绝,而血菀于上,使人薄厥”。道家认为安居节欲、淡然无为,神气自满,这种思想为《内经》所用,并有所发挥。

道家养生思想中服饵的方法源于老、庄。《老子七十七章》云:“高者抑之,下者举之,有余者损之,不足者补之”,这段精辟的论述为《内经》袭用,成为中医重要的养生、医疗、康复原则,在《内经》中是这样表述的:“其高者,因而越之,其下者,引而竭之”、“因其衰而彰之,形不足者,温之以气;精不足者,补之以味”。《庄子》中记载了不少药物,道家修炼术中,辟谷之时常服用一些辟谷之药(如白术、山药、茯苓之类)以“静居行气”、驱除“三虫”。这种方法开启了中医药养、食疗之端,其对于后者的影响,在《内经》中已可见一斑:“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”(《素问·藏气法时论》)。《内经》中还分举了补五体的药食。从此,药养、食疗用于养生保健、康复医疗成了中医的一大特色,为古今却病延年的惯用之法。

概览道家养生理论,防病的思想贯穿其中。所谓养生延年,首先重在保养身体、防病却病,而顺应自然、和于阴阳、保养精气、形神共养、导引吐纳等等都是为了保健防病。在《庄子》中,亦可见到不少病名及防治方法,如《庄子·盗跖》篇明确指出:“无病而自灸”可以延年益寿,这是采用一定的方法以刻意防病。不难看出,养生防病的思想是道家的灵魂,这一点对于中医养生康复理论影响弥深,自《内经》始中医便非常强调“不治已病治未病,不治已乱治未乱”,这种预防养生学的思想一直为后人所首肯。

综上所述,道家思想对中医养生康复理论的形成起着开源的作用,中医辨证地、批判地接受了道家的养生思想,淘汰了其消极的一面,以积极的态度去面对自然,调节人体,使之得以健康长寿,以享天年。这是中医对道家养生康复思想的发展和超越。

#### 参考文献

1 李涵馥编著. 国医指南. 上海: 上海新文化书社, 1937. 1

2 河北医学院. 灵枢经校释. 北京: 人民卫生出版社, 1982. 257

(收稿日期: 1998-09-02)