

孙思邈对道家内丹养生学发展的贡献

张敬文, 鲁兆麟

(北京中医药大学, 北京 100029)

摘 要: 孙思邈是历史上第一位将道家性命双修养生理论进行总结诠释和推广应用的伟大的医学家和养生家。在他的影响下, 道家内丹养生学说在唐宋元时期得到快速发展, 促进了中医学与道家养生学继《内经》之后的第二次大融合, 从而推动了命门学说和中医养生学的发展、成熟。

关键词: 孙思邈; 道家养生; 性命双修; 内丹养生学

中图分类号: R212

文献标识码: A

文章编号: 1673-7717(2007)06-1205-02

SUN Si-miao's Contribution to the Knowledge of Taoism Neidan Regimen

ZHANG Jing-wen LU Zhao-lin

(Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100029, China)

Abstract SUN Si-miao is the first great medical person who threw light on Taoism regimen theory and pushed it to practicing to more people. With the influencing of him, the knowledge of Taoism regimen had a quick development in Tang Song and Yuan Dynasty. He increased the second combination of TCM and Taoism regimen after Neijing time. So he accelerated the development of Mingmen theory and the regimen knowledge of TCM.

Keywords SUN Si-miao; Taoism regimen; practicing of mind and body; knowledge of Taoism Neidan regimen

道家修道养生之学, 古称黄老之学, 其源大都托名于黄帝与老子。黄帝重人贵生, 老子崇尚自然, 皆以道为天地之本源, 以性命为人生之根本。它是以自身的元精、元气、元神为药物, 充分调动和利用自身的调节功能、平衡功能及再生功能, 最佳地发挥天人之际的自组织效应, 从根本上改善人体的生理机能, 从而达到祛病强身、延年益寿的目的。在道家内丹养生学发展成熟的过程中, 隋唐时期伟大的医学家孙思邈发挥了承前启后的重要作用。

孙思邈, 京兆华原(陕西耀县)人, 隋唐著名医学家及养生家, 被尊称为“药王”和“孙真人”。生于公元 541 年(新西岁), 卒于公元 682 年(永淳元年), 寿 142 岁^[1-2]。孙思邈博通经史百家, 尤长老庄, 兼及佛典。曾隐于太

山, 修身养性。隋文帝征为国子博士, 称疾不起。唐太宗即位, 召诣京师, 将授以爵位, 固辞不受。当时四杰之一的卢照邻, 曾执弟子之礼甚恭, 称其“道洽古今, 学殚数术。高谈正一, 则古之蒙庄子; 深入不二, 则今之维摩诘; 至于推步甲乙, 度量乾坤, 则洛下閤、安期先生之侔也。”虽年已百岁, “然犹视听不衰, 神采甚茂, 可谓古之聪明博达不死者也”^[3]。

孙思邈对儒释道兼收并蓄, 而对道家思想尤为推崇, 对道家养生更是深有研究并身体力行。他在《千金要方·大医习业》中曾言: “不读《庄》《老》, 不能任真体运”。在《千金翼方·退居》篇中曾言: “人性非合道者, 焉能无闷。闷则何以遣之? 还须蓄数百卷书, 《易》《老》《庄子》等, 闷

9 配伍开窍药

如麝香、冰片、石菖蒲、郁金之类。古代医家认为, 开窍药既能开窍, 还可借其辛香走窜之性, 协同金石类药升清降浊, 使重镇安神之品布达周身。石菖蒲、郁金兼具安神作用, 所以常用于失眠方中。此种配伍见于: (定神丸《杨氏家藏方》卷十) 朱砂、酸枣仁配麝香; (龙齿散《太平圣惠方》卷四) 朱砂、龙骨配龙脑; (心丹《永类铃方》卷十三) 朱砂、远志配石菖蒲等。

10 配交通心肾药

如黄连、肉桂、石菖蒲、远志之类。心主火位上, 肾主水居下, 在正常情况下, 心火欲其下降, 肾水欲其上升, 斯寤寐如常。相反则见心烦不寐的病症。清代医家陈士铎在《辨证录》中曾曰: “盖日不能寐者, 乃肾不交于心, 夜不能寐

者, 乃心不交于肾也。夫心肾之所以不交者, 心过于热而肾过于寒也。心原属火, 过于热则火炎于上而不能下交于肾; 肾原属水, 过于寒则水沉于下而不能上交于心矣。然则治法, 使心之热者不热, 肾之寒者不寒, 两相引而自两相合也。”如《辨证录》所载上下两济丹, 以《韩氏医通》交泰丸(黄连、肉桂)加味而成。

11 配伍消食健脾药

如神曲、麦芽、人参、白术、炙甘草之类。因重镇安神药多为金石介壳类药物, 质重性寒, 有碍脾胃的运化, 与健脾消食药配伍使用, 可以避免金石介壳之品碍胃之弊。再者, 脾胃位于中焦, 上能通心, 下能达肾, 若中焦脾胃失其斡旋亦可致心肾不调, 病发失眠。所以消食药也是常用的配伍方法。如《备急千金要方》神曲丸(又名磁朱丸), 方用磁石与朱砂重镇安神, 交通心肾, 同时应用大量神曲消食健脾, 斡旋中焦, 上交心神, 下达肾志。

参考文献

[1] 樊巧玲, 柴瑞雯, 李飞著. 方剂的配伍方法[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2001: 145-154

收稿日期: 2007-01-14

作者简介: 张敬文(1968-), 男, 河南南阳人, 博士研究生, 研究方向: 古代医家学术思想研究。

来阅之,殊胜闷坐。”孙思邈一生著述甚丰,可以肯定为其所著的著作有 20 多种,其中道家养生著作就占据大半,主要有《老子注》、《庄子注》、《枕中素书》、《摄生真录》、《气诀》、《龙虎通元诀》、《养生要录》、《龙虎篇》、《四言诗》、《存神炼气铭》等^[4-5]。在其医学巨著《千金方》中,也有大量修道养性以养生的内容,由此可见其道家思想渊源及对修道养生的重视。

在具体养生方法上,孙思邈推崇道家的性命双修、水火既济。首先,孙思邈极为重视精神修养,重视养性功夫。其在《千金要方》、《千金翼方》中分别列“养性”专篇阐发老庄及《内经》“清静自然”、“恬淡虚无”、“治未病”之旨。他说:“神仙之术难致,养性之术易崇”,“莫忧思,莫大怒,莫悲愁,莫大惧”,“勿汲汲于所欲,勿涓涓怀忿恨,皆损寿命”。并对养性之术,提出了“十要”、“十二少”,忌“十二多”,强调要恬淡虚无,颐养精神。这些都体现了孙思邈以养性为本的思想。

吕纯阳曾云:“只知性,不知命,此是修行第一病;只修祖性不修丹,万劫阴灵难入圣”^[6]。由此可见,道家养生是一个性命兼修的完整过程。修性,即通过日常品德修养使自体中和场势得以蓄积和加强;修命即通过疏通经络而使精气得以自然返还,使身体功能得以改善和加强,从而达到祛病健身的作用。事实上,孙思邈以“上智之材”弱冠之年即精研《老》、《庄》,韶年知“道”,其对道家性命双修的完整过程十分谙熟。孙思邈在《千金翼方序》中曾言:“亦有志其大者,高密问紫文之术;先其远者,伯阳流玉册之经。拟斯寿于乾坤,岂伊难老;……兹乃大道之真以持身,抑斯之谓也。”文中“高密问紫文之术即指三国时术士葛玄向著名道人左慈学习道家性命双修的“炼气保形之术”,“玉册之经”即指东汉魏伯阳所撰著并流传、被后世尊称为“万古丹经王”的《周易参同契》^[7]。由于《老》、《庄》、《参同契》等道家著述多用隐辞譬喻,常人难以理解和入门,故孙思邈首次用较通俗的语言对道家性命双修的关键环节进行了阐释。其在《存神炼气铭》中写到:“夫身为神气之窟宅,神气若存,身康力健,神气若散,身乃死焉。若欲存身,先安神气……气在身内,神安气海,气海充盈,心安神定。……五时七候,入胎定观……”文中孙思邈详细论述了神与形之间的相互依存关系,阐述了道家性命双修的长寿之道是“安神”“炼气”“存神丹田”,强调《内经》“形与神俱”之旨,并把锻炼的自然进程和效验分为“五时七候”,路径清晰,要点明确,便于后人体验。文中十分强调道德修养对养生的重要意义,并反复强调文中内容“至妙至神”、“诚信诚效”,其自珍之心,由此可见^[8]。

其为了让后人洞晓内丹养生的关键环节,在《四言诗》中还引用《参同契》中的“丹辞”描述了自己性命双修过程之内景体验:“取金之精,合石之液,列为夫妇,结为魂魄,一体混沌,两精感激……姹女气索,婴儿声疾,透出两仪,丽于四极……恶黜善迁,情回性易……号曰中环,退藏于密,雾散五内,川流百脉,骨变金植,颜驻玉泽……。”

此诗系道家内丹修炼之诀。金精即指真铅,为坎中满之元精;石液乃是真汞,为离中虚之心神。其描写成丹的全过程,与《参同契》完全一致,当是作者亲身体验的记录^[8]。孙思邈对道家性命双修内丹术的重视在其它著作中也有充分的体现。《气诀》、《龙虎篇》、《龙虎通元篇》尽管现在已经失传,但从字义上看,《气诀》应该是炼真元之气的秘诀;《龙虎篇》、《龙虎通元篇》也应该是对道家性命双修原理及

“还丹”关键环节的阐释。关于这一点,我们可以从其它道家人物对“龙虎”一词的阐述找到答案。唐代刘知古在《日月玄枢论》中云:“道之所秘,莫若还丹;还丹可验者,莫若龙虎;龙虎之所自出者,莫若《参同契》”^[8];宋代道教南五祖之一的白玉蟾在《紫清指玄集》中曰:“道本无形,喻之为龙虎;道本无名,比之为铅汞”^[8]。元代李道纯在《中和集·龙虎歌》中更是对龙虎之义解释尤详:“龙虎者,阴阳之异名也。阴阳运化,神妙莫测,故象之以龙虎。……丹经子书,种种异名,不出阴阳二子,历代仙师,假名立象,喻之为龙虎,使学徒易取则而成功也。龙虎之象,千变万化,神妙难穷,故喻之为药物,立之为鼎炉,运之为火候,比之为坎离,假之为金木,字之为男女,配之为夫妇,以上异名,皆龙虎之妙用也。……反求诸己,情性也;化而裁之,身心也,魂魄也,精气也;推而行之,玄牝之门也,阖辟之机也”^[8]。

由此可见,道家著述中之“龙虎”都有大致相同的寓意,即是对一阴一阳之道,对坎离、铅汞、性命、心肾、水火之形象比喻和说明,是采用取类比象的方法对道家性命双修取坎填离、坎离交媾、水火既济过程和原理等关键问题的阐释。

由于对道家内炼养生理论和方法的正确理解和身体力行,孙思邈取得了非凡的养生效果,其胜利完成了对自我生命的彻底改造,由幼年的多病之躯而终获遐龄。由于孙思邈修道养生的良好示范作用,加之孙思邈大量道家内丹养生著作的广为流传,道家内丹养生学自唐代中后期进入快速传播时期,自唐末至宋元,研讨内丹已成风气,并且出现了历史上最密集的内丹学者群,著名的代表有唐末、五代的崔希范、钟离权、吕纯阳、马湘、陈抟、刘操,宋代的张伯端、石杏林、薛道光、陈楠、白玉蟾,金元时期的王重阳、马丹阳、孙不二、丘处机、李道纯、陈致虚、张三丰等。各家修炼入手方法虽然不尽相同,但其修炼理法均道承庄老,融贯三教,与魏伯阳、孙思邈的内炼体系可谓是一脉相承。

综上所述,孙思邈是历史上第一位将道家性命兼修养生理论进行系统总结和推广应用的伟大的养生家和医学家,他对道家内炼养生学说的传播推广起到了承上启下的重要作用。在他的影响下,道家内丹养生学说在唐宋元时期得到快速发展,并对李时珍、孙一奎、张景岳、赵献可等医家的学术思想产生了重要影响,客观上促进了中医理论与道家养生学说继《内经》之后的第二次大融合,从而为中医命门学说和中医养生学的发展成熟创造了条件。

参考文献

- [1] 马伯英.孙思邈生年考及年谱简编[J].中华医史杂志,1981(4):201
- [2] 干祖望.孙思邈生年考[J].南京中医药大学学报,1999(1):19
- [3] 方春阳.中国气功大成[M].长春:吉林科学技术出版社,1989:156
- [4] 赵石麟.药王孙思邈[M].西安:陕西科学技术出版社,1990:76-78
- [5] 孙思邈.张作记,张瑞贤.药王全书[M].北京:华夏出版社,1995:877
- [6] 培真.道德经探玄[M].北京:北京体育大学出版社,1990:133
- [7] 孙思邈.朱邦贤,陈文国.千金翼方校注[M].上海:上海古籍出版社,1999:3
- [8] 方春阳.中国气功大成[M].长春:吉林科学技术出版社,1989:157,158,464,646,702