

【理论探讨】

《养生三要》的精神养生思想探析^{*}陈双进¹, 王河宝¹, 叶明花^{2△}, 蒋力生¹

(1. 江西中医药大学, 南昌 330004; 2. 北京中医药大学, 北京 100029)

摘要:《养生三要》为清代医家袁开昌所著,书中阐述了“治已病”“治未病”“治医病者之病”乃为养生之三要的思想,对后世影响深远。全书共分为“卫生精义”“病家须知”“医师箴言”三部分,其中“卫生精义”部分蕴含了丰富的养生思想,主要从聚精、调神、饮食、睡眠、房事、治身等诸多方面论述养生延年之理,尤其在精神养生方面提出了“慈、俭、和、静”4字可以延年的观点,对于指导当代精神养生有着重要的指示意义。本文将从慈、俭、和、静4方面对其精神养生思想进行探讨。

关键词: 养生三要; 精神养生; 学术探讨; 袁开昌

中图分类号: R212 文献标识码: A 文章编号: 1006-3250(2022)08-1220-02

Analysis of Spiritual Health Preservation Thought in *Yang Sheng San Yao*CHEN Shuangjin¹, WANG Hebao¹, YE Minghua^{2△}, JIANG Lisheng¹

(1. Jiangxi University of Chinese Medicine, Nanchang 330004, China;

2. Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100029, China)

Abstract: *Yang Sheng San Yao* was written by Qing dynasty's physician YUAN Kaichang. The book expounds that the thought of "treating diseases", "treating diseases before treatment" and "treating diseases of doctors and diseases" are three important thoughts for health preservation, which has a profound influence on later generations. The whole book was divided into three parts "hygiene precision", "notice for patients" and "physician monitor", in which included rich thoughts for health preservation in the "hygiene precision". This paper mainly discusses the principle of health preservation and prolonging life from many aspects, such as gathering essence, regulating spirit, diet, sleep, sexual affairs, body treatment, etc. Especially in the aspect of spiritual health preservation, it proposes the perspective that "mercy, thrift, harmony and tranquility four words can extend life", which is important for guiding contemporary spiritual health preservation. This article will discuss YUAN's thought on spiritual health preservation from four aspects: mercy, thrift, harmony and tranquility.

Key words: *Yang Sheng San Yao*; YUAN Kaichang; Spiritual health preservation; Academic discussion

DOI:10.19945/j.cnki.issn.1006-3250.2022.08.017

《养生三要》由清代医家袁开昌所著,是集清代以前养生学说之大成的一部著作。袁开昌字昌龄,广陵人(今江苏扬州),生卒年不详。他生平好学,深谙经术,旁通诸子学说,不贪慕名利,潜心研究医学,以医济世,颇为精通医术,于晚年著《养生三要》一书^[1]。袁开昌在书中阐述了“治已病”“治未病”“治医病者之病”乃为养生之三要,对于养生学说的发展具有重要的价值。全书内容分为“卫生精义”“病家须知”“医师箴言”三部分,其中“卫生精义”部分是其养生思想的主要体现,开篇就提出“善养延年”的观点,强调养生的重要性、养生的道理和方法不可不知,尤其提出“慈、俭、和、静”4字可以延年的养生正见。认为古人之所以能够长寿是因为懂得养心养德,精神上做到“慈、俭、和、静”。因此,下面将从“慈”以养神、“俭”以调神、“和”以怡神、“静”以安神四方面对其的精神养生思想进行探讨,以期当代的精神养生提供借鉴。

1 “慈”以养神

《说文解字》曰“慈,爱也。”^[2]“慈”即慈爱、仁爱、善良的意思,“仁者爱人”“惻隐之心”的仁爱思想是儒家提倡做人的重要道德准则,表明在思想道德品质上人要有慈爱之心。仁爱慈善既是待人接物的基本准则,也是益寿延年的法宝。《黄帝内经》指出“淳德全道”“德全不危”的人能够延长寿命。袁开昌重视修德养性,提倡养心养德,而首务就是“慈”,认为培养仁慈、善良等高尚的道德品质,提升精神修养,是实现延年益寿的重要法则。他在《养生三要》中说“人能慈心于物,不为一切害人之事……而可以长龄也”^[1]^[45],指出人要以仁慈、怜悯对待一切事物,保持一颗慈爱之心,不做伤害他人之事,学会推己及人,即使是一句会伤害他人的言语也不要轻易说出口,长此以往心中便会感觉到有股可以抵御外邪侵犯的“慈祥恺悌之气”,这样的人自然可以长寿。孙思邈亦曰“性既自善,内外百病皆悉不生,祸乱灾害,亦无由作”^[3],显然具有高尚道德修养的人能慈心于人或物,不做损于人的事,营造和谐的人际关系,这时自己内心会感到满足,精神能长

*基金项目:江西省研究生优质课程项目(赣教研字[2018]1号)中
医养生保健研究

作者简介:陈双进(1997-),男,福建南安人,在读硕士研究生,从事中医养生学文献研究。

△通讯作者:叶明花(1979-),女,浙江庆元人,教授,硕士研究生导师,从事养生理论与文献研究,Tel: 010-53912391, E-mail: 442947852@qq.com。

期保持乐观、愉快的状态,从而使气血通顺调达,则有益于身心健康而百病不生。古往今来,德高望重之人往往都是比较长寿的,正如《中庸》曰“大德……必得其寿。”^[4]

袁开昌还将“慈心”推广到人与自然的关系上,告诫人们要对自然心存慈悲、敬畏之心,懂得珍惜世间万物的生命,而不是肆意去杀害生命,强调人与自然的和谐共处。认为人们应该“慎剪伐以养天和”,平时要做到推“仁”及物,即对人、对事乃至一切有生命的个体,心存仁慈、怜悯之心,建立并促进人与人、人与自然之间的和谐关系,实现人与自然的和谐共存和共同发展。这与《黄帝内经》中的“天人观”、中医学的“整体观”不谋而合。反观当代,人们会为了自身的利益,肆意妄为地破坏生态环境,滥杀自然生物,结果使自然环境不断恶化,自然灾害频繁发生,出现水土流失、极端气候等异常变化,人类的生存环境受到巨大的挑战。南北朝的颜之推说:“有此生然后养之,勿徒养其无生也。”^[5]也就是说,假如人连生存的环境都没有,不能保全好自身,更如何去谈养生呢?

2 “俭”以调神

《养生三要》云“寡思虑以养神,寡嗜欲以养精……知乎此,可以养生矣”^{[1]71},指出了养神宜“俭”,懂得这个道理并能身体力行则可以养生。袁开昌认为人能享受的福气自有定数,懂得惜福之人能够“福尝有余”,而随意浪费消耗先天福寿之人,最终将会“易至罄竭”。因此,其倡导平时生活等诸多事宜都要做到“俭”,而不仅仅是钱财的节俭,这样才能留有余地。《说文解字》曰“俭,约也”^{[2]165},“约,缠束也”^{[2]272},“俭”字可以理解为节俭、简约、约束、限制。如袁开昌认为节制饮食能调养脾胃;省言简语能修养真气,免于是非;减少应酬次数可以养护身体,免于劳累;减少久坐、避免熬夜可以安养心神,舒展身体;节制饮酒则能清心养德等。在精神养生方面,他提倡“俭于嗜欲,可以聚精神……俭于思虑,可以蠲烦去扰”^{[1]46-47}。中医认为精能化气生神,节制嗜欲,能更好地固护精气以生神、养神。喜怒思忧恐为五脏所主,过度的思虑、烦恼容易暗耗心脾气血,从而影响心神,故节制嗜欲、减少过度的思虑和烦扰,能调养神气以使神旺,神旺则促进身健而少病。还提出“凡事省得一分,即受一分之益”的观点,老子说过的“众人多烦,而我少记”也正是此意。他认为天下万不得已而去做的事只占少数,刚开始以为是必须要做的事,到后面再细思则会觉得也不是非要去。老子曰“不以人事累,意淡然无为,神气自满。”^[6]可见,遇事前学会认真仔细地思考,让思想得到放松,不受世上琐事的烦恼,能调养精神获得愉悦身心的益处。现在的人们往往烦心事很重,做事操心太多反而给自己带来诸多不必要的烦

恼,如果懂得省心俭神,省去不必要的操心事,则可获得“但日见事之少”的乐趣,使得心平气和,身体健康。

3 “和”以怡神

《素问·举痛论篇》曰“喜则气和志达,营卫通利。”^[7]《养生三要》也指出“昔人所谓养欢喜神。”^{[1]48}袁开昌主张怡神养生当“和”。“和”字在《说文解字》解释为“龢,调也。从龠,禾声。读与和同。”^{[2]48}表示声乐的调和、和谐之意,在此可表达为精神情绪的愉悦、和谐。他认为人常保持愉悦开心的精神面貌,使情绪不出现异常变化,那么心气就会平和、五脏安稳、功能协调正常。书中引用河北真定人梁公的例子说明了和悦怡神的重要性。梁公在处理完日间的公事后,每晚回到家中“必寻可喜笑之事,与客纵谈,掀髯大笑”^{[1]48},以愉悦高兴的心情来抒发白天工作时的劳累郁结之气,袁开昌认为这是养生的要诀。他还指出有乡人能长寿百岁的缘由竟是“一生只是喜欢,从不知忧愁”^{[1]48}。正如《素问·上古天真论篇》所说“以恬愉为务……精神不散”^{[7]25},愉悦喜庆的心情能够促进营卫气血通利,消除精神和身体的疲劳,使身心愉悦从而可以养生延年。清代养生家石成金也主张人要常笑“人要笑,笑笑疾病渐消除,笑笑衰老成年少……从今快活似神仙。”^[8]

中医认为情志是疾病发生的内因,情绪的异常变化最易伤及五脏六腑。《内经》指出:大怒会致气机上逆,甚则“血菀于上,使人薄厥”;过喜则会致心气涣散,过度思虑伤脾致运化失职,过度悲伤肺致宣降失常,过恐则伤肾致使肾气不固。现代有研究表明,像患有失眠、消化不良、寝食不安、肺结核、乳腺癌等疾病的人在患病之前多数都发生过情绪的过度困扰^[9],因此袁开昌认为要养生精神情绪宜常平和,不能太过与不及。并指出“怒盛火炎”,没有什么比愤怒和纵欲损害身体更严重,要克制怒火以防伤及心神,但同时也强调“喜怒好恶,各当其节”,该欢喜的时候就欢喜,该发怒的时候就发怒。中医认为适度的怒气能令肝气疏泄调达,通畅气血,宣散脾思郁结之气,以怒胜思。孙思邈在《备急千金要方》也表示善于养生的人“常少怒”“莫大怒”。

4 “静”以安神

《素问·痹论篇》载“静则神藏,躁则消亡。”^{[7]367}中医养生认为,心神常处于易动难静的状态,提出了“静以养神”的观点。曹庭栋在《老老恒言》也表示,养生的首要任务是“养静”。《说文解字》曰“静,审也。从青,争声”^{[2]106},“静”的本义表示明审省身,静心而无争。《康熙字典》指出“静,安也。”^[10]袁开昌认为安神须“静”,他从“仁者静”“智者动”出发对“静”进行解释,即“静”表示心神
(下转 1342 页)

- 中医杂志 2019, 60(7):562-567.
- [6] 唐宗海. 血证论[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2005: 105.
- [7] 叶天士. 临证指南医案[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2006: 11.
- [8] 李南夷, 李艺. 邓铁涛教授诊治高血压病的经验[J]. 中华中医药学刊 2014, 32(5):974-977.
- [9] 寇宗奭. 本草衍义[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2012: 30.
- [10] 张锡纯. 医学衷中参西录[M]. 太原: 山西科学技术出版社, 2009: 225.
- [11] 张山雷. 中风斟论[M]. 福州: 福建科学技术出版社, 2005: 117.
- [12] 李时珍. 本草纲目[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2004: 1319.
- [13] 张景岳. 景岳全书[M]. 太原: 山西科学技术出版社, 2006: 208.
- [14] 陈秒旬, 周波, 陈瑞芳. 邓铁涛从五脏相关论治高血压病经验[J]. 湖南中医杂志 2018, 34(7):27-29.
- [15] 张兰坤, 过伟峰, 肖婧, 等. 从叶天士“络以通为用”学说谈通络药物的临床应用[J]. 中医杂志 2014, 55(9):804-805.
- [16] 李红梅, 朱海燕, 王显. 动脉粥样硬化“络风内动”学说与难治性高血压[J]. 中华中医药杂志 2014, 29(12):3850-3853.
- [17] 李楠, 郑关毅, 李光稳, 等. 颈动脉粥样硬化与高血压病关系的研究[J]. 中国中西医结合杂志 2011, 31(7):909-912.
- [18] 周海哲. 李军从肝热痰瘀论治高血压病经验介绍[J]. 新中医 2019, 51(5):330-332.
- [19] 李东垣. 兰室秘藏[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2007: 51.
- [20] 徐彦纯. 本草发挥[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2015: 25.
- [21] 贾所学. 药品化义[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2015: 80.
- [22] 张璐. 本经逢原[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2007: 171.
- [23] 杨志宏, 梅超, 何雪辉, 等. 降香化学成分、药理作用及药代特征的研究进展[J]. 中国中药杂志 2013, 38(11):1679-1683.
- 收稿日期: 2021-10-03
- (责任编辑: 梁媛)

(上接第1221页)

要清静、安静、冷静,做到心无杂念、清心寡欲,致虚守静,也就是中医养生所说的“恬淡虚无”。再者,身体要保持相对安静的状态,注意劳逸结合,避免过度的“动”而致神气耗散。袁开昌指出:“每见气躁之人,举动轻佻,多不得寿。”^{[1]49}他认为性格脾气急躁、行为举止轻佻的人大多数都不能长寿。因此,他以“视以世计,墨以時計,笔以日计”为喻,认为砚台因为不需要常动而可以用“世”来计算它的寿命,毛笔因为常动只能用“日”来计算它的寿命,从笔、墨、砚三者的寿命长短而形成鲜明的动静对比,以阐释人的精神宜静勿躁,只有这样才能养生延年。并指出要学会顺应一切外在的劳顿、忧慌、喜乐、恐惧之事,像那澄静的潭水和井水一样地保持心神宁静而不躁动,就能凝住浮动之气,不会受到世间纷杂事务的困扰。正所谓“抱神以静,形将自正,必清必静……乃可以长生”^{[1]1}。

《养生三要·殉名殉利》曰:“无为利府,无为名尸。超然立于物表,而物莫扰之,是谓卫生之术。”^{[1]67}袁开昌认为懂得养生的人须保持心神的清静,忌浮躁不安,要以“清心省事”为四君子,超然于物质之上,不要盲目跟随世人追逐功名利禄。并指出“人心本自定静,本自泰然,何病有之?”^{[1]74}然而社会上很多人容易患得患失,遇到货财就想要去争夺,遇到权势就想要去攀附,遇到仇恨就想要去报复,遇到患难就想要推避,或者经常幻想过去、现在和未来之事,使心神受累于各种欲望和妄想之中而躁动不安。心神躁动则易致病,如长期这样将会“病入膏肓”。《养性延命录》也说“多思则神殆,多念则志散,多欲则损志。”^[12]袁开昌认为“虽有外之所养,终不胜其内之所扰”^{[1]74},故提出“却吾心之病”的观点,即要“治心”“除妄”,强调人们要摒除杂念,无忧无虑,不惊不辱,看淡一切荣辱得失,不要累

及于心,让心神保持清静而神气内藏,“使清明之气常在吾躬”,这样才能宽阔心胸,使身体逐渐强壮,“不期寿而寿益增”。正如《素问·上古天真论篇》云:“内无思想之患……亦可以百数。”^{[4]25}

5 结语

袁开昌以“慈、俭、和、静”四字之理为精神养生之根本,并详细阐释其养生机理与意义,认为这是最为切实的养生方法,与服药或导引吐纳相比,对身体的益处不止万倍。袁开昌的“慈”以养神、“俭”以调神、“和”以怡神、“静”以安神思想,是对精神养生的根本诠释,并告诫人们日常生活中要以“慈、俭、和、静”为务,不可舍本逐末,以免损年短寿。如人们能深入挖掘并领悟其养生思想,践行四字养生之理,对保持和增强身心健康无不裨益。

参考文献:

- [1] 袁开昌. 养生三要[M]. 北京: 中华书局, 2013: 3-4.
- [2] 许慎. 说文解字[M]. 杭州: 浙江古籍出版社, 2012: 218.
- [3] 孙思邈. 备急千金要方[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2017: 92-93.
- [4] 孔伋. 中庸[M]. 南昌: 二十一世纪出版社, 2015: 30.
- [5] 刘开举. 颜氏家训译注[M]. 上海: 上海三联书店, 2018: 243.
- [6] 李鹏飞. 三元参赞延寿书[M]. 福州: 福建科学技术出版社, 2013: 34.
- [7] 黄帝内经[M]. 北京: 中华书局, 2010: 336.
- [8] 周贻谋. 谈袁开昌的《养生三要》(一)[J]. 长寿, 2004, 11(4):32-33.
- [9] 李婉, 林泽斯, 肖剑龙, 等. 从《养生三要》三种特殊之药谈无为养生思想[J]. 中国中医基础医学杂志, 2019, 25(7):876-877.
- [10] 张玉书, 陈廷敬. 康熙字典[M]. 天津: 天津古籍出版社, 1995: 1014.
- [11] 庄子[M]. 南昌: 二十一世纪出版社, 2014: 99.
- [12] 陶弘景. 养性延命录[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2017: 16.

收稿日期: 2021-09-24

(责任编辑: 郑齐)