

苏轼“安”与“和”养生观的启示*

薛芳芸

(山西中医学院基础医学院 山西 030024)

摘要:北宋文坛巨匠苏轼对中医理论及中医养生学颇有研究,为后人留下了丰富的养生类作品和行之有效的养生方法,提出了“安”与“和”养生观,告诉人们只有保持内心的宁静与安详,顺应外界事物的变化,保持生理心理与自然社会的和谐,才能泰然处世,颐养天年。

关键词:苏轼 “安”与“和”; 养生观; 启示

中国分类号:R212 **doi:**10.3969/j.issn.1006-2157.2013.02.003

SU Shi's view of health preservation: calmness and harmony*

XUE Fang-yun

(Basic Medical Sciences School, Shanxi University of Traditional Chinese Medicine, Shanxi 030024)

Abstract: SU Shi, the literary giant in the Northern Song Dynasty, did a lot of researches on TCM theory and health preservation, and left abundant works and effective methods about health preservation. He put forward the view of health preservation, calmness and harmony. Only keeping the inner tranquility and peace, conforming to external changes and maintaining physiologically and psychologically harmonizing with the nature, one can take things calmly and enjoy his life.

Key words: SU Shi; calmness and harmony; view of health preservation; revelations

苏轼,字子瞻,号东坡居士,四川眉山人,北宋文坛巨匠。不仅是我国文学史上罕见的全才,而且对中医理论及中医养生学颇有研究,著有《苏学士方》,后人将其方书与沈括的《良方》《灵苑方》合刊,称作《苏沈良方》,至今流传。苏轼作品中关于养生的论述十分丰富,明朝末年王如锡“广搜众刻,自诗文巨帙至简尺填词,以及小言、别集,凡有关于养生者,悉采焉”,整理编撰了《东坡养生集》,并根据内容不同,将其分为饮食、方药、居止、游览、达观、妙理、调摄等十二卷^[1],其中记载了《问养生》《养生诀》《记三养》《续养生论》《养生偈》《广心斋铭》《静常斋记》《养老篇》《日喻》《修身》等文,为后人留下了丰富的养生类作品和行之有效的养生方法。本文对其养生思想和方法试作探讨,旨在为现代人养生保健及延年益寿,提供有益的借鉴和启迪。

苏轼一生宦海沉浮,屡遭贬谪,境遇极为坎坷,

他却没有像历代怀才不遇的文人那样遭贬后沉沦悲伤、厌世绝望,而是不断与命运讲和,随遇而安,顽强、乐观、豁达地面对人生。

人生七十古来稀,在这一次次的贬谪生涯中,在医疗条件还比较差的岁月,他却顽强地活到65岁,这与他豁达乐观的处世心态分不开,得益于他对人生的深刻领悟,对养生的独到见解和身体力行。

1 安和养心 泰然处世

1.1 “安”与“和”养生观

苏轼非常重视内心调节,始终坦然面对现实。他把儒家的进取、道家的超脱、释家的圆通融汇为一。他以道家的清静无为、顺其自然来化解人生的苦难;以释家的空无超然、明心见性来参透生死、慰藉心灵,从而能在失意时随缘任运、潇洒乐观、心平气和地以不变应万变^[2]。他认为安心是安身的基础,若要身安,先要心安,内心安宁,心态稳定,才能

薛芳芸,女,副教授,硕士生导师

* 教育部人文社会科学研究资助项目(No. 11YJAZH107)

适应环境,求得生存。其《问养生》一文提出“安”与“和”养生观。所谓“安”,就是要保持心灵的平静与安宁,达到物我两忘的境界;所谓“和”,就是要顺应外界事物的变化,保持生理心理与自然社会的和谐,达到“天人合一”的境界。苏轼对此作了形象的比喻“寒暑之变,昼与日俱逝,夜与月并驰,俯仰之间屡变,而人不知者,微之至,和之极也。”意谓自然界寒暑往来、昼夜交替、月盈月缺,都在不知不觉的变化中循序渐进,且变化极其细微、和谐、自然,这就是“和”的极致境界。对于“安”,苏轼举例解释“吾尝自牢山,浮海达于淮,遇大风焉,舟中之人,如附于桔槔,而与之上下,如蹈车轮而行,反逆眩乱不可止。而吾饮食起居如他日。吾非有异术也,惟莫与之争,而听其所为。”意谓舟行海上,遇大风大浪,波涛汹涌,上下颠簸,他人眩晕呕吐,饱受痛苦,而苏轼却饮食起居如平常,因为他能任其自然,不与之抗争,这是“安”的极致境界。苏轼进一步解释“安则物之感我者轻,和则我之应物者顺。外轻内顺,而生理备矣。”意谓一个人达到内心安宁的境界,名利地位金钱等身外之物就会觉得轻如鸿毛,飘渺如浮云;一个人达到内心祥和的境界,就会适应外界事物的纷扰变化,不被物欲所干扰,心顺意畅。总之只有达到“安”与“和”的和谐统一,才能做到既不受外物的干扰,又能顺应环境的变化,从而泰然处世,颐养天年^[1]。

1.2 “安”与“和”养生实践

修心,心安即是家。苏轼对养生不仅有深刻领悟、独到见解,而且在现实生活中亲身实践着这一富有哲理性的养生观。面对一次次被贬的遭遇,他都能以豁达超脱的心态一一化解。苏轼被贬黄州后,生活所迫,开垦荒地,幅巾芒屨,躬耕于黄州城东坡,与田父野老相从于溪谷之间。其《次韵孔毅父久旱已而甚两首》之二云“去年东坡拾瓦砾,自种黄桑三百尺。今年刈草盖雪堂,日炙风吹面如墨。”其《东坡》诗云“莫嫌荦确坡头路,自爱铿然曳杖声”^[3]。虽然生活拮据艰辛,每天日晒雨淋,诗人却十分快活,豁达自处,随遇而安,并自号东坡居士,其生活安定,精神安逸。一天前往沙湖道,途中遇雨,同行者皆狼狈,他却从容漫步于雨中,独自浅啸微吟“竹杖芒鞋轻胜马,谁怕?一蓑烟雨任平生。……回首向来萧瑟处,归去,也无风雨也无晴”^[4],展示了作者不为外界风云变化所干扰的旷达乐观的人生态度,不管是风吹雨打还是阳光普照,一切都如过眼浮云。苏轼被贬岭南蛮荒之地,人生地不熟,缺

医少药,但他却能随遇而安,从另一个视角来面对南国生活,看见漫山遍野的香蕉园、槟榔林、荔枝树、甘蔗、橘子、木瓜,很是欣喜,吟出了“日啖荔枝三百颗,不辞长作岭南人”的妙句。任性随缘,乐天安命,无论被贬哪儿,心安即是家。正如白居易之诗所云“无论海角与天涯,大抵心安即是家”;亦如庄子所云“顺适自然,则无物不可观,无物不可乐。”

养性,遣胸中之郁。饱经沧桑的苏轼,通彻人生,其性情豁达乐观、诙谐幽默。顺境喜而不狂,逆境达而化悲,善于排遣调节心中郁闷。宋人叶梦得《避暑录话》记载“在黄州及岭表,每旦起,不招客相与语,则必出而访客……,设一日无客,则歉然若有疾”。交友会客实际上是他排遣心中苦闷的妙招。被贬期间,与好友佛印常酬唱往来,也彼此调笑。一天,佛印弄了一条鱼要饱口福,不巧苏轼来访,急忙藏在罾中,苏轼瞥见佯装不知,只说为人写字,写了“向阳门第春常在”,佛印脱口而说“积善人家庆有余”,苏轼哈哈大笑“什么?你这罾里藏着鱼?何不拿出同吃?”一次苏轼与佛印同游水上,观赏风光,岸边有条狗正衔根骨头而过,戏曰“狗啃河上(和尚)骨。”佛印随手将题有苏轼诗句的扇子扔入水中道“水漂东坡诗(尸)”,两人开怀大笑。苏轼虽然被贬于蛮荒之地,仍随缘任性、随遇而安,谈笑风生、诙谐幽默,保持身心健康。若非如此,怎能忍受“四十五年南北走”的坎坷经历,怎能安然度过“风波瘴疠之乡”饥饿劳苦?

养气,胎息炼气法。苏轼非常重视呼吸吐纳的锻炼,他看中的是“胎息法”,一种极细微的呼吸法。苏轼在《寄子由三法·胎息法》中说“养生之方,以胎息为本。”如何具体操作,他从孙思邈《养生门》中颇受启发“当得密室,安床暖席。枕高二寸半,正身偃仰,瞑目闭气于胸膈间,以鸿毛着鼻上而不动。经三百息,耳无所闻,目无所见。如此,则寒暑不能侵,蜂蛰不能毒,寿三百六十岁。”胎息在龟鹤身上有体现,具体表现为有罕见的气之微,古人将此视为它们长寿的原因,所以胎息法是通过仿生而养生健体,正如华佗创造的“五禽戏”就是模仿5种动物的特色而活动筋骨、舒展肢体,达到养生目的一样。

养神,中夜危坐法。为了达到“安”与“和”的境界,苏轼十分推崇静坐养生法,他时常焚香静坐,参禅悟道。其《司命宫杨道士息轩》诗云“无事此静坐,一日是两日,若活七十年,便是百四十”。苏轼在《养生诀上张安道》中论述了意念与运气、按摩相结合的一种中夜危坐法:①每日子时后,披衣或拥被

面东或南盘足坐,叩齿三十六通;②握固闭息,除灭妄想,调匀气息,内视五脏,肺白、肝青、脾黄、心赤、肾黑;③次想心为炎火,光明洞彻,入下丹田中(吸气),待腹满气极,则徐徐出气(吐气);④以舌搅唇齿内外,津液满口,低头咽下,以气送下丹田中;⑤以左右手热摩两脚心,及脐下腰脊间,皆令热彻;⑥以两手摩熨眼面耳项,皆令极热,仍按捏鼻梁左右五七次,梳头百余梳,散发而卧,熟寝至明。其效果为:“且试行二十日,精神便自不同,觉脐下实热,腰脚轻快,面目有光。久之不已,去仙不远。”^[5]静坐可心息,心息则神安,神安则气足,气足则血旺,血气流畅,则有病可去,未病可防,从而达到益寿延年之目的。

养身,五脏要安和。在饮食养生方面,苏轼强调人体五脏要安和。其《养生说》提倡“已饥方食,未饱先止,散步逍遥,务令腹空”。其《记三养》云“一曰安分以养福,二曰宽胃以养气,三曰省费以养财”。苏轼认识到口体之欲对身心的害处,从而有意识地节制饮食,这样既省财,又有利于身体的康健。其《赠张翥》云“夫已饥而食,蔬食有过于八珍,而既饱之余,虽刍豢满前,惟恐其不持也。”^[6]胃为五脏之本,胃主受纳、腐熟水谷,胃气强则五脏俱盛,胃气弱则五脏俱衰。所以苏轼非常注重饮食方面的调养,强调五脏安和而养身。

2 “安”与“和”养生观对今人的启示

“和”就是要与外界事物和谐相处。当今社会,竞争激烈。人的生存离不开自然环境和社会环境,如果违逆自然界、以及社会上的各种规律,无止境地追求名利地位、荣华富贵,而不能保持一颗平和的心态,量力而行,那只能是舍本逐末。操劳过度,身心

疲惫甚至疾病缠身,谈何享受那些身外之物?不要与命运抗争,而要与命运讲和,只有顺应大自然,让自己适应并融合于自然、社会,这样才能协调好人与自然环境的关系,与周围和谐相处,从而很好地生存,提高生命的质量。“安”是一个人的内在状态,是要保持内心的宁静安详,要有足够的定力掌控自己情感、欲望。在浮躁繁华、物欲横流的社会中,如果不能抵御外界的种种诱惑而任凭自己随心所欲,纵情而为,但是又力所难及,内心就会浮躁不安,紧张惶恐,坐卧不宁,患得患失,每天被烦恼痛苦所包围,久之,影响身心健康。所以要减省嗜欲,自身保持一团泰和之气,该放弃时则放弃,就会豁然解脱,一身轻松,心顺意畅,身体康健。

苏轼曾为张翥写过一幅字“药有四味,一曰无事以当贵,二曰早寝以当富,三曰安步以当车,四曰晚食以当肉。”^[6]这四味“长寿药”,从情志、睡眠、运动、饮食4个方面强调了养生的重要性,值得今人体味和借鉴。

参考文献:

- [1] 钱超尘. 东坡养生集[M]. 章原,评注. 北京: 中华书局, 2011: 1-3.
- [2] 何玉兰. 略论苏轼的养生理论与实践[J]. 乐山师范学院学报, 2005, 20(7): 2-3.
- [3] 吴鹭山, 夏承焘. 苏轼诗选注[M]. 天津: 百花文艺出版社, 1984: 124.
- [4] 苏轼. 苏东坡词集[M]. 广州: 珠海出版社, 1996: 21.
- [5] 苏轼. 苏轼文集[M]. 北京: 中华书局, 2008: 2336.
- [6] 苏轼. 东坡志林[M]. 刘文忠,评注. 北京: 中华书局, 2010: 26.

(收稿日期: 2012-09-20)

(上接第82页)

参考文献:

- [1] 岳美中. 岳美中医话集[M]. 北京: 中医古籍出版社, 1981: 9.
- [2] 曹炳章. 辨舌指南[M]. 福州: 福建科学技术出版社, 2006: 62-63.
- [3] 李克光. 金匱要略讲义[M]. 上海: 上海科学技术出版社, 1985: 131-132.
- [4] 尤怡. 金匱要略心典[M]. 北京: 中国中医药出版社,

1992: 92.

- [5] 程士德. 内经讲义[M]. 上海: 上海科学技术出版社, 1984: 102.
- [6] 高士宗. 黄帝素问直解[M]. 北京: 科学技术文献出版社, 2001: 655.
- [7] 吴弥漫. 内经答问[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2007: 133.
- [8] 冉雪峰. 冉雪峰医案[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2006: 2-3.

(收稿日期: 2012-10-15)