

【理论探讨】

《推篷寤语》中医养生文化内涵探析*

高艺书¹, 王萌萌^{1,2}, 韩路拓¹, 赵 阳¹, 郭宏伟^{1△}

(1. 黑龙江中医药大学, 哈尔滨 150040; 2. 齐齐哈尔市第一医院, 黑龙江 齐齐哈尔 161005)

摘要:《推篷寤语》成书于明朝隆庆年间,为李豫亨汇集前贤思想与自身见解所撰写的著作,其中多涉及中国传统儒家哲学理论以及释、道两家之言。该书有关医学摄生的内容由王寿芝摘成一卷刊入《三三医书》之中。通过剖析《三三医书》中节录《推篷寤语》的中医摄生思想与养生宜忌,归纳其主要的观点有摄生之人宜顺应天地自然与人体阴阳消长规律,谨记养精、惜气、存神于养生保健之重要意义,避免诸行过度与情志过极。本文还探赜其养生理论中蕴藏的“天人合一”“中庸”等文化内涵,旨在发掘该书在养生保健方面的实用性及学术与文化价值。

关键词: 推篷寤语; 养生; 文化内涵; 李豫亨

中图分类号: R212 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-3250(2022)11-1781-03

Analysis of Cultural Connotation of TCM Health Preservation in *Tui Peng Wu Yu*

GAO Yishu¹, WANG Mengmeng^{1,2}, HAN Lutuo¹, ZHAO Yang¹, GUO Hongwei^{1△}

(1. Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin 150040, China; 2. The First Hospital of Qiqihar, Heilongjiang Qiqihar 161005, China)

Abstract: LI Yuheng completed a work called *Tui Peng Wu Yu* during the period of the Longqing Emperor in the Ming Dynasty, which collected the predecessors' ideas and his own thinking. It involves traditional Chinese Confucian philosophical theories as well as the sayings of Buddhism and Taoism. The content related to medicine and health preservation was excerpted into a volume by WANG Shouzhi and published in *San San Medical Books*. Through analyzing the thought, suitability and taboos of TCM health preservation of *Tui Peng Wu Yu* included in *San San Medical Books*, it is concluded that people who preserve health should comply with the law of Yin-Yang waxing and waning of heaven and earth, nature and human body, keep in mind that nourishing the essence, the Qi and the Shen is significant to longevity, and avoid excessive behavior and intense emotions, and meanwhile, the cultural connotation of its health preservation theories is explored, such as "integration of nature and man" and "the golden mean". The aim is to excavate the practical value in health care, academic value and cultural value of this work.

Key words: *Tui Peng Wu Yu*; Health preservation; Cultural connotation; LI Yuheng

DOI:10.19945/j.cnki.issn.1006-3250.2022.11.030

《推篷寤语》^{[1]476-636, [2]}原书共九卷,于明隆庆辛未年(1571年)刊行。该书内容驳杂,由天水赵谦光分为六篇九卷三十类,总计 550 条^[3]。撰者明朝学者李豫亨,松江(今上海市松江区)人,字元荐,号中条长公,曾官至鸿胪寺卿^[4]。李豫亨自幼好学,博览群书,精通释道之言,自五经子史,旁及养生、财赋、兵书、医卜、星相、堪舆、书画之学,无不涉猎^[5]。明隆庆庚午年(1570年),李豫亨以鸿胪谒选赴京,途中多暇,遂“摭夙昔所知解表见”者,“间附己意”,著成《推篷寤语》一书。在自序^{[1]634-635}中谓:“舟之亡所见者,篷蔽之;人之懵所知者,寐障之”,该书欲

推开帆篷,“启昔之寐而为今之觉乎”,故名《推篷寤语》(“寤”为睡醒之意)。其中涉及医学摄生的内容,乃第四卷“原教篇下”里的“原养生之教(附胎育)”与第五卷“本术篇”里的“本医药之术”两部分内容,民国七年(1918年)由王寿芝摘成一卷,刊入裘庆元的《三三医书》^{[6]443-456}之中。

《推篷寤语》中众多养生条文曾被明代医家江瓘、清代名医吴澄与黄凯钧、当代国家级名中医周维顺教授引用于自己的著作之中^[7-10]。中西汇通医家张锡纯亦曾盛赞该书:“其中论人身之气化,较他书为独精……医者执此,既能得养生之道,更能精救人之术矣。”^[11]方春阳等评价:“此篇于养生独多真知灼见,议论往往未经他人道破,在同类书中堪称数一数二。”^[12]现将该书的摄生思想、养生宜忌及其所蕴藏的中华优秀传统文化内涵阐发如下。

1 《推篷寤语》中的摄生思想

1.1 明阴阳消长,晓养生之理

阴阳学说是我国传统文化中用来认识自然、解释自然的世界观与方法论,是中国古代辩证法与唯物论的基础。李豫亨在“原养生之教”的开篇即引

*基金项目:黑龙江省经济社会发展重点研究课题(20415)-黑龙江省民族医药文化特点与传承发展研究;全国中医药高等教育“十四五”规划 2021 年度教育科研课题(ZD-20-08)-中医药高等教育教学质量评估体系的特色与范式研究

作者简介:高艺书(1994-),女,哈尔滨人,在读博士研究生,从事中医养生文化与中医药抗衰老机制研究。

△通讯作者:郭宏伟(1966-),男,黑龙江德都人,教授,博士研究生,从事中国医学史与中国传统医学现代转型研究, Tel: 0451-82193001, E-mail: guohongwei6987@163.com。

用了元朝著名养生家王珪^[13]的言论,强调了“天人相应”这一中国古代哲学思想,以及阴阳消长之于养生的指导作用。文章又通过被誉为“大道之源”易学中的卦爻之说,以阐扬一岁乃至一日的阴阳消长^[14]。首先提到了十二辟卦^[15],以十二卦配十二月,一卦六爻,遂十二卦七十二爻,半阴半阳。七十二爻代表着七十二候,而刚柔二爻的变化体现了阴阳二气的消长。1月到6月为复卦(一阳)至乾卦(六阳),阳爻递增表示阳气渐盛;7月到12月为姤卦(一阴)至坤卦(六阴),阴爻递加表示阴气渐长。阳消阴长,暑往寒来,如此循环往复。

《推篷寤语》中又以井里泉水的寒温作为判断阴阳消长变化的指标,并指出人处于天地之间,必然要受天地之气的影 响,而自然界阴阳二气的消长也势必影响人体内阴阳之气的盛衰变化。正如《素问·宝命全形论篇》中所云:“人以天地之气生,四时之法成。”^{[16]48-49}继而,文章又论述了一日之内人体的阴阳消长情况:“子为一阳生”^{[6]449},此时(23:00~1:00)阴气最盛,阳气始生;“午为一阴生”^{[6]449},此时(11:00~13:00)阳气最旺,阴气始生。恰如李学川在《针灸逢源》中所说:“子午为阴阳之消息也。”^[17]古人根据天人相应理论结合阴阳气血的运行情况提出了“子午流注法”^[18]。另外,中国古代讲究练子午功、睡子午觉,利用阴阳二气交汇的时刻来达到心肾相交的境界^[19]。所以,善摄生者能够“以天地为法象,明人身之安危”^{[6]449},顺应自然规律,使荣卫周密、阴阳无愆。

1.2 精、气、神——养生三要

李豫亨认为,人之有身乃天地间一点真阳之气,形以此气而成,心以此气而灵,耳目以此气而聪明,元神以此气而运行,五行以此气而化生。人未有此身,已有此气,而只有“止欲念”“结正气”“聚神光”^{[6]450},才能保人之天地清静无虞。

《推篷寤语》中还指出:“修性”“修命”“修丹”为道家三种功夫,一言以蔽之,不过是“收拾身心,敛藏神气”^{[6]450}这8个字。道家将精、气、神称为“三宝”,摄生之人尤宜珍惜此“大药”。而精之路在前阴,气的门户在鼻,神的窗户则在眼,所以纵欲无度会损精,喘息过多会伤气,用眼过度会耗神,还总结了精、气、神三者的关系及其在养生中的重要性。

善养生者存其神,存神则气自然充沛,气充裕则神自然完备,而神所到达的地方气也会随之而往,此乃神与气的关系。“精充则气裕”^{[6]451},精损则气耗,“精充气住”方能“战退百邪”^{[6]450},此乃精与气的关系。而充盈于天地之间的气,“不升则不降,不出则不入”^{[6]450},气的升降出入得宜是长寿的根本。李豫亨说:“圣人以肢体为国,以精气为民。”^{[6]449}以“国”与“民”作比,强调精气于人体的关键作用。在我国传统文化中,将“国”与“肢体”(身)互喻,是

“观物取象”易学思维的体现。道教经典《抱朴子内篇》^[20]就曾将人的身体比作一个国家,“气”比作百姓,所以“治身”需养气,气乃身之本源。

关于精的作用,李豫亨认为:“精存于目则其视明,精存于耳则其听聪,精留于口则其言当,精集于心则其虑通”^{[6]451},并在文中着重强调了节欲养精一事。他主张:“身中六贼,惟眼最紧,身中提防六贼,亦惟眼为最难。”^{[6]451}所以,善摄生者应于此处着力,做到“非礼勿视”^{[6]451}。文中还指出,“身有毛发处俱是精之走漏处”^{[6]451}。毛发(包括头发、胡须、耻毛等)为精之苗,被精所濡养,故“最为一身精神之征”^{[6]451},以其皓素枯槁与否,可知人枯夭荣寿。养生之人须得时时观毛发之荣枯,惜精如惜命,尤其在精竭之时(男子64岁,女子49岁)更应注重身体的调摄,惩忿窒欲,以求长生。

作者还引用了《摄生四要》中的“四少之论”,阐明了少欲可养精、少言可养气、少劳可养力、少思可养神这一道理,人若能持之以恒,则精气神自然充沛。由此观之,精、气、神为养生之要,摄生之人须得紧闭下元、固肾节欲以养精;调息养气,使气机畅达、气血调和;闭目养神,不使神气为外界干扰而涣散。

2 《推篷寤语》中的养生宜忌

2.1 诸行有度,过则为伤

中国文化自古讲求中庸之道,孔子指出:“中庸之为德也,其至矣乎。”^{[21]120-121}孔夫子讲适度,讲“过犹不及”^{[21]220},反对过分,这一中国传统哲学思想在养生中也同样适用。

李豫亨深悟儒家哲学的中庸之道,同时他引用了晋代道教思想家、医药学家葛洪的言论,强调劳力强思、汲汲营营、忧悲喜过度以及谈笑、兴寝等诸行不节,均为“过伤”^{[6]449}。其中,“诸行”不仅包括醉酒饱食之列,“挽弓引弩……跳走喘乏,欢呼哭泣”皆为“古人所戒之节也”^{[6]449}。《素问·宣明五气篇》中论述的“五劳所伤”^{[16]45}(久坐、久卧、久视、久行、久立)也印证了人的生命活动一旦超出正常的耐受与调控范围,就会对人体造成损害。所以,避免诸行失节是摄生之人需要时刻关注的重点。

在《推篷寤语》中,李豫亨提到:“饮食有节,脾土不泄;调息寡言,肺金自全……动息以敬,心火自定”^{[6]450},他还专门就睡卧和饮食两方面展开描述:首先阐明了人虽然大多以睡卧为宴息,饮食为颐养,但却不知眠卧最不可嗜,禅家以之为六欲之首,久卧可损神气,而饮食则最能抑塞,导致阳气不升,所以饮食也不宜过多。他强调终日嗜卧饱食,无异于残害生命。是故养生之人清晨即起,夜静则眠,使清和之气充盈体中;淡餐少食,使神气周流、阴阳得位。睡卧饮食如此,其他“诸行”亦如此,唯有诸行有度,才能益寿延年。

2.2 喜怒无常,过则为害

怒喜忧思悲恐惊,即“七情”^[22]的变动亦可包括在“诸行”之中。然而李豫亨将“情志之为病”的情况单独列出,意在强调情志养生的必要性。他首先指出人存于世,不仅劳力更要劳心,劳心对于血肉之躯的伤害有时更甚于劳力。牛马受人束缚、供人驱使,这就是它们相比于鸟兽而言更容易生病的原因。所以李豫亨言之曰:“善为心王,不为形役,病安从生。”^{[6]450}正常的精神活动本于人体无碍,但当人类的情绪波动过于剧烈,或者长期处于某种精神刺激之下,就会引起脏腑气机紊乱、气血阴阳失调等一系列改变。正如《淮南子》所述:“大怒破阴,大喜坠阳;薄气发暗,惊怖为狂;忧悲多患,病乃成积。”^[23]《素问·阴阳应象大论篇》^{[16]10-12}中则指出:五藏化五气,以生五志(喜怒悲忧恐),“故喜怒伤气……暴怒伤阴,暴喜伤阳”;又言“怒伤肝”“思伤脾”“恐伤肾”“忧伤肺”“喜伤心”。由此可知,情志致病不容小觑。

我国的儒家经典《礼记》^[24]将喜怒哀乐未表露出来的状态称之为“中”,表现出但符合常理谓之为“和”,儒家讲求“致中和”则“天地位焉,万物育焉”。思想家董仲舒在《春秋繁露·循天之道》里也曾说过:“能以中和养其身者,其寿极命”^[25],大到天地万物,小到个人保健,都离不开“中和”二字。

李豫亨在文中列举了青州录事参军麻希梦^[26]的例子(《推篷寤语》中讹作“麻希宪”),以说明情志养生中的致中和思想。麻希梦在 90 多岁时曾得宋太宗(书中讹作“唐太宗”)亲自探访,询问其养生术,他答以“少情寡欲,节声色,薄滋味而已”^{[6]452}这一长寿秘诀。其中,除了淡餐与节欲之外,还要有清心寡欲的人生态度,不要輕易被情绪所左右。作者还谈到唐朝柳公度的摄生经验。柳公度是书法家柳公权的堂兄弟,善养生,80 多岁时仍步履轻便,他在其延年法中也提及:“平生未尝……以元气佐喜怒”^{[6]452}的养生秘诀,这也印证了情志对元气的消耗作用。而人如果能维持内心的宁静,就能达到“合于神明”^{[6]451}的境界。故文中强调:“恬然无欲,肾水自足……宠辱不惊,肝木以宁”^{[6]450},归心静默,方为长生之道。

3 结语

中医养生学充分汲取了中国传统文化的养分,深受《易经》、儒、释、道等的影响^[27]。李豫亨的《推篷寤语》一书中就涉及到大量中国传统儒家哲学理论,以及释、道二家之言。该书不仅汇集了前人养生思想的精髓,更不乏作者本人的真知灼见,蕴含了天人相应、阴阳五行学说、精气神理论、中庸思想等中华优秀传统文化内容。李豫亨以哲学的观点解释问题,真正做到了推开帆篷,使人豁然得见一条通往长寿的必由之路。本文通过研究《推篷寤语》中的摄生思想及养生宜忌,挖掘其中蕴藏的中医养生文化内

涵,以期传播中国传统文化,推进“健康中国”战略的实施作出贡献。

参考文献:

- [1] 《四库全书存目丛书》编纂委员会. 四库全书存目丛书·子部(第 85 册)[M]. 济南:齐鲁书社,1995.
- [2] 《续修四库全书》编纂委员会. 续修四库全书(1128 册)[M]. 上海:上海古籍出版社,1996:297-458.
- [3] 《续修四库全书总目提要》编撰委员会. 续修四库全书总目提要:子部[M]. 上海:上海古籍出版社,2015:482.
- [4] 张纪仲. 中国长寿大典[M]. 北京:华龄出版社,2003:369.
- [5] 王瑞祥. 中国古籍书目提要(下卷)[M]. 北京:中医古籍出版社,2009:1299.
- [6] 李豫亨. 推篷寤语[M]//袁庆元. 三三医书. 北京:中国中医药出版社,2012:443-456.
- [7] 江瑾. 名医类案[M]. 焦振廉,张琳叶,胡玲,等,注释. 上海:上海浦江教育出版社,2013:123-124.
- [8] 吴澄. 不居集[M]. 何传毅,祝新年,陈加玉,点校. 北京:人民卫生出版社,1998:1016.
- [9] 黄凯钧. 友渔斋医话[M]. 乔文彪,张亚密,马建栋,注释. 上海:上海浦江教育出版社,2011:1-18.
- [10] 周维顺. 全国名老中医药专家传承工作室周维顺教授临床医论医案集锦[M]. 北京:中国中医药出版社,2019:115.
- [11] 张锡纯. 医学衷中参西录[M]. 太原:山西科学技术出版社,2009:634.
- [12] 方春阳. 中国养生大成[M]. 长春:吉林科学技术出版社,1992:422.
- [13] 王珪. 泰定养生主论[M]. 顾宁一,校注. 上海:上海科学技术出版社,2014:24-28.
- [14] 陈可冀,周文泉. 中国传统老年医学文献精华[M]. 北京:科学技术文献出版社,1987:145-147.
- [15] 吴康. 中华神秘文化辞典[M]. 海口:海南出版社,1993:500-502.
- [16] 黄帝内经素问[M]. 周鸿飞,范涛,点校. 郑州:河南科学技术出版社,2017.
- [17] 李学川. 针灸逢源[M]. 孙洋,刘奇,校注. 北京:中国中医药出版社,2019:183-186.
- [18] 承淡安,陈璧疏,徐惜年. 承淡安针灸经典:子午流注针法[M]. 上海:上海科学技术出版社,2016:1-7.
- [19] 李仲康. 人体经络全书[M]. 北京:北京联合出版公司,2014:40-42.
- [20] 葛洪. 抱朴子内篇[M]. 冯国超,主编. 长春:吉林人民出版社,2005:266.
- [21] 孔子. 论语[M]. 马学永,译注. 北京:北京时代华文书局,2019.
- [22] 高希言,朱平生,田力. 中医大辞典[M]. 太原:山西科学技术出版社,2017:12.
- [23] 刘安. 淮南子[M]. 冯国超,主编. 长春:吉林人民出版社,2005:30.
- [24] 戴圣. 礼记[M]. 王学典,译. 南京:江苏凤凰科学技术出版社,2018:240-241.
- [25] 董仲舒. 春秋繁露[M]. 陈蒲清,校注. 长沙:岳麓书社,1997:281-288.
- [26] 王辟之. 澠水燕谈录[M]. 北京:中华书局,1985:20.
- [27] 郭岚,王平. 中华传统养生九大学术流派探析[J]. 中国中医基础医学杂志,2013,19(6):699-701.

收稿日期:2021-09-28

(责任编辑:郑齐)