

论《童蒙止观》所蕴含的和合养生思想

魏春¹, 张卓文², 连建伟²

(¹台州职业技术学院, 台州 318000; ²浙江中医药大学, 杭州 310053)

摘要:《童蒙止观》中所蕴含的止观养生法, 具有和合文化的特质, 其养生技巧有助于减嗜欲、安心神、调情志、顺气血、养五脏、治百病、开智慧, 这与中医注重的惜精养气调神, “恬淡虚无, 精神内守”的养生理念等有着相似相仿之处。文章试就《童蒙止观》所蕴含的和合养生思想, 如诃五欲, 弃五盖; 和五事, 善滋养; 修止观, 合双运; 息烦惑, 烹凡心等具有特色的养生理念, 从身息心三者的和合调养, 达到身心和乐, 祛疾防病, 强身健体, 以期有利于社会人群的目的。

关键词: 童蒙止观; 和合文化; 养生; 治未病; 天台学; 止观养生法

基金资助: 台州市哲学社会科学规划重点课题 (No.18GHZ07), 台州职业技术学院重点课题 (No.2018ZD02)

Discussion of harmony health thought in *Tongmeng Zhiguan*

WEI Chun¹, ZHANG Zhuo-wen², LIAN Jian-wei²

(¹Taizhou Vocational & Technical College, Taizhou 318000, China; ²Zhejiang Chinese Medical University, Hangzhou 310053, China)

Abstract: The method of stopping and contemplation and health preservation contained in *Tongmeng Zhiguan* has the characteristics of harmonious culture. Its health-preserving skills are helpful to reduce lust, calm heart, regulate emotions, smooth qi and blood, nourish five internal organs, cure all diseases and open up wisdom, which is similar to the traditional Chinese medicine's concept of cherishing essence, nourishing qi and regulating spirit, and the concept of 'tranquility and emptiness, keeping the spirit in mind', and so on. This paper tried to discuss the characteristic concept of harmony and health preservation contained in *Tongmeng Zhiguan*. For examples, excoriate five desires and abandon five covers; harmonize five things and emphasize on nourishment; cultivate stopping and contemplation and combine the two methods; stop worries and confusion and observe ordinary heart. From the regulation and harmony of the body, the breath and the mind, it can achieve the purpose of physical and mental harmony, preventing and dispelling diseases, and strengthening the body in order to benefit the community.

Key words: *Tongmeng Zhiguan*; Harmony culture; Health care; Preventive treatment of disease; Tiantai school; Method of stopping and contemplation and health preservation

Funding: Key Subject of Taizhou City Philosophy Society Scientific Plan (No.18GHZ07), Key Subject of Taizhou Vocational & Technical College (No.2018ZD02)

随着中国经济的腾飞, 人们物质生活水平快速提升, 养生已成为人们生活中重要的元素。“知生也者, 不以害生, 养生之谓也”^[1]。养生就是增进健康, 延年益寿。佛典首重人身难得, 并用“盲龟值木”之喻加以强调, “身安则道隆……心静乐精进”^{[2][52]}。所以, 爱护生命、保持健康的身体是生活、工作或者修持圣道的基石。对现代人来说, 健康的身体也是家庭事业的根本保障。

《童蒙止观》是天台宗智顗(公元538年-597年)所著的修行禅门法要, 其文简意丰, 因大师兼通

中医养生及道教的静坐法门, 本书虽为台宗要典, 但其间折射出的和合养生思想值得去深入研究。和合思想即“和谐, 统一, 认为要保持事物统一的稳定性的思想”^[3]。“上医医于未病”, 本文试图通过挖掘其深邃的思想方法, 以指导现代人的实际生活。

诃五欲, 弃五盖, 身心和乐

五欲是指眼、耳、鼻、口、舌等五根过分贪恋色、声、香、味、触等五尘, 欲望过多是导致疾病的主要内因, 会引起肝、肾、肺、心、脾等病。如《素问·痿论》言: “有所失亡, 所求不得, 则发肺鸣, 鸣则肺热

叶焦,故曰五脏因肺热叶焦,发为痿躄,此之谓也”。智顗言:“贪著五欲,至死不舍,后受无量苦恼”,庄子也认为:“人之所谓者,衽席之上,饮食之间而不知戒者,过也”^[4]。所以,调和好五根对外界的索求,减少欲望,保持身心和乐,有利于身心的健康。

五盖指的是“一贪欲盖,即贪毒,二瞋恚盖,即瞋毒,三睡眠及疑,此二法是痴毒,四掉悔即是等分摄”^{[2]47},”五盖”虽彼此分离,但又彼此相联,贪而不得就易瞋,痴而不觉多贪瞋,睡而不醒易为痴,掉悔多为贪痴人。所以应采取合而分之、分而合之的对治方法。智顗认为可以通过“五停心观”,以不净对贪欲,以慈悲对瞋恚,以因缘对愚痴,以念佛对业障,以数息对散乱,“除此五盖,其心安隐清凉快乐”^{[2]47},这样可以真正达到颐养心神、安神定志的目的。

和五事,善滋养,身合心和

“调和五事”是指食睡调节和身心调节,就是要求把日常生活和身心状态调节的和谐得度,轻松自如,从现代人生活的快节奏角度来说,这样更有利于养生。

1. 饮食调和,身心康健 饮食调养就是应避免过饥过饱及秽浊不净不宜之物。正常的饮食可以滋身体,补益气血,充养五脏。智顗认为:“食若过饱则气急,身满,百脉不通,令心闭塞,坐念不安”^{[2]52},这由于饮食摄纳过多,脾胃失运则胀满。又因脾胃为中州之官,气机升降之枢,脾升胃降失常,则易气急。纳物过多,胃体膨大,拥挤心脏,则影响心气正常运行,故心胸现憋闷之感。相反“若食过少则身羸心悬,意虑不固”^{[2]52},饮食过少,脾不化营,难以养心,则心慌心悸。“若食秽触之物,令人心识昏迷;若食不宜之物,则动宿病,使四大违反”^{[2]52}。所以饮食除不能饥饱失和,还要以适度和合为宜,特要注意饮食卫生,以免引发疾病。

智顗认为,饮食调和的基本原则就是“知节量”。所谓“量”就是上文所述吃的多少和净秽。而“节”就是节制、节律、节令等,也就是规律饮食,如一日三餐按时吃,饮食五味调配适当等,以符合人体内在规律。四季时节不同,依据因时养生的理论,每个节气都要保持与天地之气和合的饮食。如此,才易保持身体的健康。中医理论认为五味入五脏,若“久而增气,物化之常也,气增而久,夭之由也”。更有“五禁”之说,“肝病禁辛,心病禁咸,脾病禁酸,肾病禁甘,肺病禁苦”(《灵枢·五味》),可见调和五味就可以真元充沛,脏腑得益,身心康泰,有备于养

生,亦可防病治病。

2. 睡眠适度,心身易安 中医认为,睡与醒的本质取决于自身机体卫气的出入。《灵枢·营卫生会》载:“卫气行于阴二十五度,行于阳二十五度,分为昼夜,故气至阳而起,至阴而止”。简单说,卫气入于阴则眠,卫气出于阳则醒。适度的睡眠有利消除疲劳,及时恢复身心二力;但睡眠过多,则会让人意志消沉,心重头晕,影响气血运行,不利于工作学习和身体健康。所以智顗说“夫眠是无明惑覆,不可纵之”^{[2]53}。中医认为“清阳为天,浊阴为地”,卫气久留于阴,意味着卫气浊,就不能“神气清白”,《素问·八正神明论》如是说“血气者,人之神”,气不清则难以神安。相反,调和少睡后,卫气多行于阳,因而其气清,神志也处在警醒清静的状态。当然从普通人养生的角度来讲,只要不嗜睡,保持一定合理的睡眠就可以,不必要做到智顗所说只有“中夜”睡眠的要求。

3. 身息心三,必使和合方养生 调身、调息、调心合而为用,被称为“调三事”。调身要不宽不急,调息要不涩不滑,调心必须不浮不沉,这三调为由粗到细的过程,三者密不可分,“此三应合用,不得别说”^{[2]55}。身息心三者的互相配合,特别是息为身心调和立足点,最易把握,通过三者互相调和,可以使身轻体健,心神安宁。正如智顗所说:“此三事的无前后,随不调者而调适之……和融不二,此则能除宿患”^{[2]55}。

3.1 身和养生 “和”是万物产生的根本,“万物负阴而抱阳,冲气以为和”^{[5]87},四大失和合则易致病。智顗在《童蒙止观·调和》中论述了坐中身“和”的方法:“安坐处,每令安稳”,然后“正脚”,跏趺坐或半跏趺坐,姿势稳重,不随意动摇,再次“解宽衣带周正”、“正身……勿令手足差异”、“正头颈……不偏不斜,不低不昂,平面正住”,最终达到“端身正坐,犹如奠石……不宽不急,是身调相”。同时又讲了吐浊吸清之法,让“身息调和”,智顗虽然是从修定坐禅立场来讲解坐姿。但其中体现了身息宜和合,身体各个部态宜和合的要求和方法,不仅姿态优雅美观,同时对养生也有所裨益。

实际调身就是一种身体动作和姿势的锻炼,是一种自我保健的按摩方法。调身一方面有利于大脑入静,达到形正气顺意宁神安的目的。同时调身有助于气血运行,可以使人体神经系统和心血管系统更好的发挥其功能,气脉和调,体健身康。

3.2 息和养生 智顗以为息是身之细相,“身既为粗,息居其中,心最为细静。调粗就细,令心安静”^{[2]62}。并对息的具体特征作了分析,指出“息有四种相:一风,二喘,三气,四息。前三为不调相,后一为调相”^{[2]58}。风相则坐时鼻中息出入有声;喘相则虽无声,气出入结滞不顺;气相则虽无声,亦不结滞,但出入不细;只有息相无声结粗诸相,绵细若亡,神情悦豫。对如何调息入细,作出了具体指导,“一者下著安心,二者放宽身体”^{[2]58},三则想气遍全身毛孔出入,通行无障碍。总之应息道绵绵,如有如无以缓解紧张情绪,引导气机下行,达到气机调匀舒缓的境地,进而到达道家所谓的“胎息”状态。

智顗认为:“若所作粗犷,则气息随粗,以气粗故,则心散难录,兼复坐时烦悞,心不恬怡”^{[2]55},只有“令息微微然,息调则众患不生,其心易定”^{[2]58},大师循循善诱地给后人讲述了如何调息入静的技巧。当然这种调息的方法,笔者以为应以身息相依的角度入手或许更容易,比如通过练习太极拳、八段锦等各种有氧运动的方式先调整粗息,进而再从调息四步逐渐推进,则效果会或更明显。

中医认为“气相得则和,不相得则病”,“从其气则和,逆其气则病”(《素问·五运行大论》)。从息调气,聚集清气,排除浊气,不仅有利于养生,还可以颐养性情。儒家代表朱熹^[6]也说:“持养之久则气渐和,气和则温裕婉顺,望之者意消忿解,而无招拂取怒之患矣”。

3.3 心和养生 现今,人们生活节奏快,社会竞争强,心为物欲缚,极易产生各种焦虑,身心难安,心浮则气机上扬,内心不安,心沉则昏昧嗜睡,无所事事,做事没精神。智顗和盘托出了调节之法,气上浮,心不安稳,应“尔时宜安心向下,系缘脐中,制诸乱念,心即定住,则心易安静”^{[2]60}。心沉则应“尔时当系念鼻端,令心住在缘中,无分散意,此可治沉”^{[2]60}。

中医有七情内伤致病之说。喜则气缓,但欢悦过甚,则神不守舍,精神难以完全集中,甚则出现失神狂乱等症;悲则气消,耗伤肺气,则出现意志低沉、胸闷气短等症;恐则气下,则出现肾气不固,头昏乏力昏厥,甚或可能出现二便失禁、男子阳痿遗精、孕妇流产等症;惊则气乱,患者会出现心神无倚、惊慌失措、心悸等症;思则肝郁气结,患者会出现黯耗脾气、纳呆胀满、便溏健忘等症。而智顗之调心法,如“急病相者……当放宽其心,想气下流,患自差矣。若心宽病相者……应敛身急念,令心住缘中,身体相

持”^{[2]61},也就是心理要达到不急不躁,松弛得当,平稳各种情绪,使心境松柔恬淡,则气血运行有序,身体自调柔健康。现代心身医学和心理学研究也表明,稳定祥和的心理状态使人体内各个组织系统处于和谐有序的状态,保持躯体健康。

修止观,合双运,祛疾防病

智顗以为疾病的根本原因是由于“心息鼓击,发动本病”,也是病机的主要表现,只有持心息念,才能根除病源,达到“息心和悦,众病即差”的结果。

1. 修止法除疾患 止法可以让人身心专注,心神收敛。“止法重在以一境界或者一念来停止各种烦恼,因而可以用止心丹田这种方法来解决全身的疾病”^[7]。用意念调节可以“但安心止在病处,即能治病”^{[2]145},或意守丹田、足等处就可愈疾。中医认为,丹田为“关元”“气海”等穴处,是任、督、冲之气运行的起点及归宿,气血汇聚之所,真元之气升降开合之要道,男子以藏精,女子以系胞,它能鼓动脏腑经络气血之输布,是元阳之本,生命活动的原动力。意守丹田可医治气虚、懈惰、语言乏力、肢体寒冷等虚寒之症,但不宜于素来躁动之人及经期妇女。

“由心识上缘,故令四大不调,若安心在下,四大自然调适,众病除矣”^{[2]146}。五识在头,心多上缘,若是心止于足底涌泉穴,堪为良策。识上缘,则气因意念强而上冲脏腑,多易成病。心若安下,气则下流,则饮食消化,五脏调适,水火相济,上下调和,四大安于本位,可以治疗一切疾病。

“制心一处,无事不办”,通过止的训练可以集中精神,静坐澄心,调伏妄念,使正念精纯,而由精神集中产生的泰和之气、“浩然正气”,可以起到补虚导滞、治愈疾病的功能。

2. 修观法除疾患 “观法则需要依面对不同的烦恼境界,而采用相应措施”^[7]。“明治病方法者。即深知病源起发,当作方法治之。治病之法,乃有多途。举要言之,不出止观二种方便”^{[2]140}。智顗又主张调息加以观想之法,以达到身心和合、疾病祛除的功效。智顗通达中医五脏的理论,通过“六字诀”的呼吸吐纳之法,分别以“呵、吹(fu)、呼、咽、嘘、嘻”来对治心、肾、脾、肺、肝、三焦之病,认为五脏之中任何一脏有病,有冷用“吹(fu)”,有热用“呼”,有痛用“嘻”,有痰用“嘘”,虚劳无力用“咽”来治疗。但总以“转侧而作,绵微而用”^{[2]148}应讲究和字为准,不可气息粗暴。

又用以调息之法应对身体的不适,分别为上、

下、焦、满、增长、灭坏、暖、冷、冲、持、补、和12种息法治愈身体各方面之疾。并认为“善用此息,可以遍治众患……善用假想观,能治众病”^{[2]150}。

智顗又认为“何为病本?所谓攀缘。云何断攀缘?谓心无所得”^{[2]146}。当观诸法皆空,不执着,或“事来而心始现,事去而心随空”,不留存烦恼,远离争名争利争权争位等,和光同尘,也不失为治愈心身病的一剂良方。

息烦惑,烹凡心,心强体健

人的烦恼,不仅是佛教所指情绪心理学的负性情绪,还包括认知心理学的错误认识,伦理心理学的不道德品质、不良的行为和动机及不坚定的信念和意志等多个方面。根绝世间一切烦恼虽是佛教所追求的解脱目标,但这种追求的确能够对人类的养生起到一定的作用。并且“常乐我净的涅槃佛境是对佛教和合文化最好的诠释,同时也是‘和合’的至真至善之境”^[8]。人心本清静,只因外物的诱惑及自心的寻伺,才导致心念妄动,进而产生无尽烦恼甚或疾病,而“止观”是天台禅修的根本方法,“止”是心专注于一处,停止杂念的训练,“观”是从内心的观察而获得智慧。运用止观方法,通过“以念止念”“以心治心”的心理过程来增强人体对自身生命运动调节的控制能力,断除一切烦恼,在修习止观的过程中,可以收敛心念,闭目反观,缓解个体的焦灼与消极情绪,增强个体的欢娱与积极情绪,令身体机能和谐平衡,活络全身气血,达到延年却老、防病治病的作用。所以智顗说“夫坐禅之法,若能善用心者,则四百四病自然除差”^{[2]131}。

小结

《春秋繁露》论养生之道说:“循天之道以养其身,谓之道也……夫德莫大于和,而道莫正于中,中者天地之美达理也,圣人之所保守也……是故君子

养而和之,节而法之,去其群泰而取其众和”^[9]。和合思想是中国传统的思想文化,佛教传入中国,必然融入了中国文化的元素,特别是天台宗进一步使佛教中国化,其所行持“佛教的‘慈悲、平等、和谐与和平’的精神,这既是佛教和合思想的自然流露,又是对‘和合文化’的具体实践”^[8]。而世人所追求“福寿康宁”是可以通过智顗所提倡的止观养生方法达到的。

“和合”就是适度、恰如其分,即“平衡……维持内环境的相对稳定,治疗的最终目的就是恢复机体内环境的平衡,从而消除疾病”^[3]。“和合”的养生思想并非虚无缥缈,而是有着具体的实践性和可操作性,合理地运用它可以调心、调气,以克服外界的诱惑,解除内心困扰,达到身安心祥的境地。

参 考 文 献

- [1] 陈奇猷,校释.吕氏春秋新校释.上海:上海古籍出版社,2002:531
- [2] 智顗.止观坐禅法要译释.孙映逵,译释.北京:文化艺术出版社,1994
- [3] 肖碧跃,郭艳幸,何清湖,等. “和合”哲学思想对平乐正骨理论的影响.中华中医药杂志,2016,31(3):850-852
- [4] 战国·庄周.庄子.王岩峻,吉云,译注.太原:山西古籍出版社,2003:35
- [5] 老子.冯国超,译注.北京:华夏出版社,2017:87
- [6] 宋·朱熹.朱子全书:修订本:第20册(晦庵先生朱文公文集).上海:上海古籍出版社,2010:3860
- [7] 葛鹏.论《童蒙止观》中的气与息.中华中医药杂志,2019,34(2):727-729
- [8] 左金众.佛教和合文化与“海上丝路”的和平发展.攀登(双月刊),2016(5):140-143
- [9] 西汉·董仲舒.春秋繁露.曾振宇,注.开封:河南大学出版社,2009:248

(收稿日期:2019年4月2日)