

【理论探讨】

从成仙到养老——隋唐时期养生学的世俗化转变^{*}

张 瑾

(贵州中医药大学 贵阳 550025)

摘要: 养生学在早期发展阶段深受神仙信仰的影响,以长生久视、不老成仙为其主旨。但在后世的发展中,养生学表现出一个由出世到入世的转变过程。在此过程中隋唐是重要的转折时期。隋唐医学对仙道养生进行了较为系统的吸收与转化,使其目标逐渐转向务实,养生术被予以世俗化的解构与重建。自此,长生不死的归隐修仙之学渐渐转向健康安乐的养身奉亲之学。究其原因,道家的自省、儒家思想的发展、医者的理智态度,均促进了养生理论由出世向入世的转变。

关键词: 养生;世俗化;隋唐

中图分类号: R222.15 文献标识码: A 文章编号: 1006-3250(2020)06-0714-04

Secularization changes of health preservation in Sui and Tang Dynasties

ZHANG Jin

(Guiyang University of Traditional Chinese Medicine, Guiyang 550025, China)

Abstract: Immortal belief has been playing a very important role in the formation and development of the theory of traditional Chinese health preservation. At first, the theory of health preservation aimed to live-forever at that time. However, there was a turning point in the Sui and Tang dynasty that many methods were interfused with traditional Chinese medicine, so the system of health preservation had a secular reform that some regimens were building to take care of the elderly in material and spirit and not for the way of live-forever any more. From then on, the system of health preservation has begun the process of rebuilding its theories and methods from religion to secular life. The self-examination of Taoism, the prosperity of Confucianism, and the rational attitude of doctors had jointly promoted the secular transformation of the theory of health preservation.

Key words: Health Preservation; Secular Reform; the Sui and Tang Dynasty

今天人们对“养生”的理解,简单说来“就是采取措施保养生命,提高生命质量,延长寿命”^[1],习惯于将其视作中医体系下较有特色的一环。然而,这是养生学经过漫长发展不断世俗化的结果。养生学自晚周的求仙活动,其主旨是长生不死、飞升成仙。魏晋以降,养生学中修仙的内容虽仍在发展,但其中健体延年的现实功用得到越来越多的重视。隋唐时期,养生学开始与医学体系相融合,成仙思想被逐渐淡化,其理论开始向世俗与务实方面转化。宋元以后,医学视野下世俗性的养生学已然繁盛。至此,养生学实现了一个由出世到入世的转变。

在这一过程中,隋唐时期是一个重要的转折阶段。隋唐是我国传统医学的一个发展高峰,伴随着政治的强盛和社会的安定,官方和民间医学皆呈现出欣欣向荣之势,前代积累了大量医学和养生学的理论与经验,这为医学的发展提供了良好的外部环境。几部大型医著相继问世,如巢元方的《诸病源候论》、甄权的《古今录验方》、孙思邈的《千金要方》与《千金翼方》以及王焘的《外台秘要》等。其中以

孙思邈的两部《千金方》为集大成之作,为养生学与医学体系的融合奠定了基石,引导了后世养生学的走向,对养生学的世俗化解构与重建起到了承上启下的重要作用。

1 仙道养生与世俗医学

“养生”一词在先秦时期即已出现,其基本含义为养护生命。饮食有节,起居有常,精神调和,是健康生活的务实要求。但自晚周至魏晋,养生更多指向于长生求仙之事。

从晚周至隋唐,求仙的氛围一直弥漫在社会之中。养生学在这一时期深深刻下了神仙信仰的烙印,谈及养生几乎等同于求仙修道。《颜氏家训》的《养生》篇中开篇即云:“神仙之事,未可全诬;但性命在天,或难钟值。”在谈到俗世养生之难时说:“望遁迹山林,超然尘滓,千万不遇一尔。”“金玉之费,炉器所须,益非贫士所办”^[2],字里行间,无不反映出当时养生与求仙之间毋庸置疑的联系。我们可将这一阶段的养生学称之为仙道养生。

在求仙问道的过程中,方士积极研究医药,也使医学获得长足进步。这种由养生而带动的医学发展,在本草中体现得最为明朗。或许正是出于修身延命的目的,求道之人才努力探寻新的药物,深入研究药物的性味和功用,由此丰富了药物学的积累,成就了药物学早期体系的构建。《神农本草经》是传

^{*}基金项目: 2014年度贵州省教育厅高校人文社科研究项目(14QN029)“传统养生文化的出世与入世研究”;贵州中医药大学中医文化学科支持项目

作者简介: 张瑾(1980-),女,江苏徐州人,副教授,博士研究生,从事中医思维与中医文献研究。

统药学的奠基性著作,其中包含有明显的神仙思想。《本经》中药物分为上、中、下三品,言“上药一百二十种为君,主养命以应天,无毒,多服久服不伤人,欲轻身益气不老延年者,本《上经》”^{[3]18},其中对药性的描述亦多“久服耐寒暑,不饥渴,不老神仙”“久服神仙不死”之语,可见其与方士关系之深切。南朝梁时,《本经》又得上清派宗师陶弘景之增广,这也是道门之力。

然而仙道与医学的密切联系并不意味着养生学和医学就此成为同一个体系,事实上,两者依然存在分明的界限。

在思想上,养生学同医学均从道家获取了很多思想上的启蒙。但是养生学在神仙信仰的指引下,就此筑成了超脱物外的思想根基,而医学却绝无独立出世的要求。如《庄子·养生主》所说,养生之人不可为善、不可为恶、不可求知,免得为外物所累,当看破死生、处之以虚、顺应自然方得养生之道。而医学虽然也从道家思想中受益良多,却仅主张节制寡欲,不曾摒弃凡俗。

在方法上,养生学以晚周时期方仙道等求仙活动中形成的服食、导引和房中术为其技术基础。“古之仙道,大别为三,行气、药饵、宝精三者而已也。”^[4]而医学却对这些养生术法保持了审慎的理智态度。虽然医学体系中也渗透进求仙思想,如《灵枢·本神》云“故智者之养生也,必顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔,如是则僻邪不至,长生久视。”^{[5]82}其中也有“长生久视”之语,但在具体应用中并不荒诞,也不与求仙相关。

在身份认同上,虽然自东汉始曾出现医道合流,多有高道兼通医药,然而他们并不以医自居。其掌握医术,是为了修道方便“是故古之初为道者,莫不兼修医术,以救近祸焉”。对职业医生甚至多有鄙薄“医多承袭世业,有名无实,但养虚声,以图财利。”^{[6]381}这种情况到了隋唐有所改观,孙思邈著《千金要方》以《大医精诚》开篇,盛赞医德医技,并不以之为鄙事。

由此可见,虽然养生学和医学都探求养护生命之道,但其内涵却明显有别。养生富含浪漫大胆的想象,其目标是长生久视,强调个人的努力,主张离世静修,抛却俗世的羁绊,其修习的内容为辟谷服食、行气导引以及房中补益等。而医学则具有理性思维的特征,其目标是维护自然寿命内的人体健康,其核心是治疗疾病,置身于家庭和社会之中,其研究的对象为临床证候、诊断方法以及组方用药等。二者一为出世,一为入世,可以说隋唐之前的养生学不仅独立于医疗体系,甚至有着凌越其上的地位。

2 隋唐时期养生学向世俗的转化

魏晋以降,养生学已经悄然开始向实用方面侧重。如陶弘景的《养性延命录》,虽然仍以长生思想为统领,但在具体的养生之法中却力避虚妄,其中所

载已经较为务实。这反映出当时养生学已经不再囿于成仙的信仰,这为随后隋唐时期养生学与医学的交融以及世俗化奠定了良好的基础。

2.1 服食的反思与食疗的兴起

服食又称服饵,是仙道养生中最为重要的养生术法,由于相较于隐居山林、炼汞烧铅等难以践行的养生方法,服食更为方便易得,且对世俗生活影响较小,“诸药饵法,不废世务也”^[2]。故而不惟在方士之中,服食之法在士人中也非常有影响。

服食之物种类繁多,多为草木与金石,其中以金石为重,以为可以“假求于外物以自坚固”^{[6]85},对石药的服用又称服石。服用以石药相互配伍或者辅以草木等药物制成的散剂,称之为服散。魏时,何晏服散得效后,士人翕然从风,“以为护命散无病不治,且久服可以长生故也”^[7]。然而服食多有中毒甚至死亡的,《古诗十九首》云“服食求神仙,多为药所误。”^[8]颜之推也说“为药所误者甚多。”^[2]及至唐代韩愈仍痛陈其弊“余不知服食说自何世起,杀人不可计。”^[9]

对于这种危害,魏晋南北朝时期的道士或医家如皇甫谧、道弘道人、陈延之等人已然有较为清楚的认识,也积极进行治疗。隋唐医家继承了他们的研究成果,对于服食采取了实用的批判态度,其中神仙思想已被淡化。他们肯定服饵有益人体的功效,批判不当的服散行为,强调石药的猛烈药性,但并没有否认石药的药用价值。孙思邈自言其亲身服用过石药,并证明“石药为益,善不可加”^{[10]417}。而王焘也在《外台秘要》中专门撰写《乳石论》,以为“年留寿域,必资灵助”^{[11]741}。孙思邈在《千金要方》与《千金翼方》中搜载了很多服饵之方并说“神仙之道难致,养性之术易崇,故善摄生者常须慎于忌讳,勤于服食,则百年之内不惧于夭伤也,所以具录服饵方法,以遗后嗣云。”^{[10]683}

鉴于服散带来的危害,隋唐医家对服饵之术的运用表现出相当的谨慎。隋·巢元方在《诸病源候论》卷六《解散病诸候》中,系统梳理了前人所得,总结了临床服散后出现的各种症状,汇总了相应的治疗方法。入唐后,孙思邈和王焘都在各自的著述中有相应记载。而在服食的具体运用中,用药安全被作为选方和应用的重要标准,体现出一种医学的理性思维。孙思邈对服食方的运用分为两类,一类侧重于日常保养,一类则应用于危重治疗。用于保养的服食方多存录于养性、养老、辟谷门中,药性多平和,其以草木药方为主,石药方较少。其中石药的运用非常慎重,多用单方或以草木药配伍服用,更有以石药饲养乳牛,再饮牛乳的服用方法。而用于治疗主要列在《千金翼方》补益门中,更在篇首强调药性的猛烈“此方皆是五石三石大寒食丸散等药,自非虚劳成就偏枯著床,惟向死近无所控告者,乃可用之,斯诚可以起死人耳。平人无病,不可造次着手,

深宜慎忌。^{[10]707}”而且在随后一篇中即列出解散毒的疗法“既得药力,诸病并遣。石忽发动,须知解方,故次立解散方焉。^{[10]709}”

服食术的发展促进了食疗体系的构建。食疗思想起源很早,《周礼》中即设有“食医”一职,负责“掌和王之六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐”。对疾医也要求能“以五味、五谷、五药养其病。^[12]”医学体系中也蕴含有丰富的食疗思想,如《黄帝内经》认为饮食调和密切关系着人体健康,其五脏对五味的理论为后世食疗的理论基础。但是医学视野下,食疗内容的丰富和体系的构建,是在服食术充分发展的前提下,到隋唐时期才渐渐充实和确立起来。

服食术讲究“寻性理所宜,审冷暖之适”^{[10]471},强调药性与人体的相合,注重配伍、炮制、服用节度和服后将息。这种理念亦被投射到日常饮食中,南北朝时《养性延命录·食戒篇第二》中即载有部分饮食宜忌的内容。唐·孙思邈演化传统养生学中服饵的观念,结合传统食医的思想,使食疗成为专门的学问。他在《千金要方》中专设《食治》一卷,不仅对食疗的理论体系进行了系统梳理,还按果实、菜蔬、谷米、鸟兽、鱼虫分类,汇集了170余种食物的性味、功用和主治,实为食疗本草学之肇基。又在《千金翼方》养性卷中设《养老食疗第四》篇,其中载有13首食疗方。除两处专章外,在道林养性、退居等卷中也载有大量饮食宜忌、食后将息之法。因为这些内容的充实,使得食疗的理法方药齐备,建立起基本的体系。又经孟诜所著张鼎增补的《食疗本草》以及咎殷《食医心鉴》的扩充和发展,食疗已经发展成为独立的体系。新出现的食疗体系,完全是针对世俗养生之用,不作成仙之想,可以说是养生学由出世转向入世明确的第一步。

2.2 导引、房中的世俗化与养老一科的设立

在服食理念向更安全的食疗之法演进时,其他养生术也在与医学体系中的同类内容相融合,向着世俗的方向演进。

导引是养生学中另一重要的组成部分,同时在医学中也得到较早的运用。广义的导引除了肢体运动外,还包括行气和按摩。《黄帝内经》中已经将之列为治疗方法,如《素问·异法方宜论篇》云“中央者,其地平以湿……故其病多痿厥寒热,其治宜导引按跷。故导引按跷者,亦从中央出也。^{[14]77}”《灵枢·病传》言“黄帝曰‘余受九针于夫子,而私览于诸方,或有导引行气、乔摩、灸、熨、刺、焮、饮药之一者可独守耶?将尽行之乎?’^{[5]306}”

虽然导引是养生学和医学共有的内容,但是其早期发展的主线仍在养生领域。《庄子·刻意》中记载“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟申,为寿而已矣。此道引之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也。^{[13]366}”其中意象是围绕于修道的。而医学中的导引之术,却较为明显地表现出对养生学的吸收。

隋·巢元方所著《诸病源候论》可证明这一情况,该书所载导引法多源自于道门,引用包括“《养生方》《养生经要集》《真诰》《无生经》《仙经》等”书籍,作者有“赤松子、上清真人”等高道^[15]。隋唐时期,医学体系对导引的吸收与整合已经呈现出系统性。孙思邈在《千金要方》养性卷中用专篇记载按摩法和调气法,具体内容如天竺国按摩法、老子按摩法、彭祖和神导气之道以及陶弘景“呼、吹、嘘、呵、唏、咽”六字诀等。此外散在的内容,如叩齿练精等亦复不少。而且医学视野中的导引术,其功用已转向现实,是用以强健身体、治疗各类疾病。

房中术是养生学中颇受争议的分支,施术者希望通过男女交合的方法取得祛病、延年、广嗣之效。《抱朴子内篇·释滞》云“房中之法十余家,或以补救伤损,或以攻治众病,或以采阴益阳,或以增年延寿,其大要在于还精补脑之一事耳……志求不死者,宜勤行求之。”房中术自有其道理“人复不可都绝阴阳,阴阳不交,则坐致壅阏之病,故幽闭怨旷,多病而不寿也。任情肆意,又损年命。唯有得其节宣之和,可以不损。^{[6]196}”其合理之处亦符合医学的主张,即房事需有节制,若肆意妄为则易生疾病。如《灵枢·百病始生》云“醉以入房,汗出当风伤脾;用力过度,若入房汗出浴则伤肾。^{[5]440}”

房中术对医学产生过一定影响,如《素问·阴阳应象大论篇》有“七损八益”之语,现代学者多依据马王堆汉墓出土的《天下至道谈》对其作房中术的解读^[16]。房中术因其修行方法特殊,加之有丧伦败行之弊,即便北魏寇谦之整顿道教时亦曾主张去除“男女合气之术”,故而在医书中并不多见。较为特殊的是孙思邈在《千金要方》中对房中补益记载较详,有御女采补之术、男女俱仙之道、受胎并房事宜忌之类,以为可以“补益以遣疾”^{[10]476}。但官宦世家出身的王焘,在《外台秘要》中对房中术的吸纳则体现出纯实用目的。他在虚劳门中录有“《素女经》四季补益方”,用于治疗因房事不节等原因导致的五劳七伤。这已经不是男女合气之术,而是倾向于服饵了。而孙思邈列在房中补益中的御女广嗣之术,《外台秘要》中直接列入妇人门中用以求子。王焘所为正是后世医家对房中术态度之先导。

伴随着服食、导引、房中诸术中实用功能的发展,养老开始作为独立的学问出现,这可谓是养生学由出世向入世的关键转折点。《千金翼方·养性》中下设“养老大例”“养老食疗”两篇,专论老年人的养生,另有部分内容散见他处。孙思邈将各种养生术法杂糅一起,针对老年人的特点构建了老年养生学的基础体系。同以往的仙道养生不同,养老的理念和方法皆指向世俗。养老之设非为成仙,只为安养晚年。在具体方法上,讲究诸法的整体运用,“非但老人须知服食将息节度,极须知调身按摩,摇动肢节,导引行气^{[10]689}”,各法之中又以食疗为重。孙思

邈专设食疗篇,讲述老年人的饮食宜忌,强调先食疗后用药的原则,其中载有食疗方14首,另有服食方3首。他重视老年人精神的养护,虽然主张老人要减少世务的烦扰,但不同于仙道养生的遗世。孙思邈非常重视家庭对老年人的作用,强调家庭和社会生活在老年养生中的价值。孙思邈很多养老之法是针对“为人子者”所言,他告诫身为子孙应如何体谅老人的心绪,如何供养老人,如何使老人心情愉悦。此外,还主张老年人要有一定的交际,亲故邻里的适当往来,有助于老年人精神的欢适。整个养老内容中,并无任何虚妄怪诞之处,反之处处围绕着俗世的生活,有一种康乐祥和的氛围,体现出儒家社会中家庭的价值和孝亲的思想,以平和务实的方法,帮助世人颐神养性,益寿延年。

3 隋唐养生学出现转折之缘由

在隋唐时期,养生学中的三大养生术都向世俗方面加以演化,服食的观念被引入食疗之中,服食方依其安全性被分类使用,导引术为医学体系加以系统性的采纳,房中术中符合伦常的内容按照功用被列入相应治疗门类。同时,单纯世俗性的食疗和养老体系开始确立,标志着世俗养生的初步形成,说明养生学由出世向入世的迈进。究其原因,道家的自省,儒家思想的影响以及医家的理智态度均促使养生理论世俗化的转变。

3.1 道家对仙道养生的自省和转变

养生学的世俗转变,其力量首先源自道教自身。成仙得道长久以来都是养生学的核心,但是成效渺茫。“华山之下,白骨如莽”^[2],其中一些术法如服石、炼丹更导致严重的后果。面对求仙之路上出现的各种问题,不能不引人反思,以致于陶弘景在试丹时借仙人之口感慨:“世中岂复有白日升天者?”^[17]仅从道教内部而言,“从东汉的五斗米道和太平道,就出现了以延年益寿、消灾去病为中心教义的教派”^[15]。这种情况下,神仙思想出现些许动摇,养生术法开始向健体延年的实用目的倾斜也是必然之事。这一思想的转变,孙思邈说的非常清楚:“神仙之道难致,养性之术易崇。”^{[10]683}

3.2 儒家思想的影响

魏晋时期儒道合流,儒家济世与重孝的思想也促使养生学展露出对世俗的关心。自葛洪、陶弘景以来,道家学者多又儒学根基深厚。他们即便以修道为本,也不再一味避世,而是非常重视纲常伦理。如葛洪所言:“欲求仙者,要当以忠孝和顺仁信为本。若德行不修,而但务方术,皆不得长生也。”^{[6]76}葛洪、陶弘景年轻之时均曾入仕为官,后来专心求道也不忘救世之心。他们看重对人命的爱护,同时撰写了大量的养生学和医学著作。葛洪曾撰写《玉函方》百卷,后为百姓使用方便,精简为《肘后救卒方》,至陶弘景又将其增补为《补阙肘后百一方》,其中救世之心拳拳可见。孙思邈《大医精诚》中更云:“若有疾厄来求救

者,不得问其贵贱贫富……亦不得瞻前顾后,自虑吉凶,护惜身命……一心赴救。”^{[10]16}在这种济世利人情怀指引下,养生之术被改进以适应于世俗生活,食疗、养老之法亦得以出现。

3.3 医学理性思维的引导

医学的理性思维,对养生学的入世也起到至关重要的作用。医学对鬼神之说一直保持着警惕甚或一种对立。《史记·扁鹊仓公列传》将“信巫不信医”列为“六不治”之一,《黄帝内经》也说:“拘于鬼神者,不可与言至德。”^{[14]74}孙思邈在撰写《千金要方》时曾主张毁弃寒石散方,而在30年后又将其收入《千金翼方》中,只是不再用于服食而是用于治疗危重证候,这反映出一种医学性的谨慎,它是经过长期的思考,经过否定之否定后升华出的结论。相反,道教外丹术在唐代仍得到很大的发展,直至唐末五代才逐渐被内丹术所取代。正是医学理性思维对养生术的检验与考察,才使得养生学能够进入医学体系并走上平稳发展之路。

综上所述,在隋唐时期,养生学出现了由出世走向入世的转折,其中以孙思邈两部《千金方》的问世为主要转捩点,自此长生不死的归隐修仙之学渐渐转向健康安乐的养身奉亲之学。这一转折虽在宋代完成,但在隋与初唐时期已经开始系统出现,同道教在唐末五代时的入世转变相比较,养生学的入世无疑是走在前面的。

参考文献:

- [1] 郭海英.中医养生学[M].北京:中国中医药出版社,2009.
- [2] 程小铭.颜氏家训全译[M].贵阳:贵州人民出版社,2008:180.
- [3] 顾观光.滕弘.神农本草经[M].周贻谋,易法银,点校.长沙:湖南科学技术出版社,2008:15.
- [4] 蒙文通.蒙文通文集·古学甄微[M].成都:巴蜀书社,1987:337.
- [5] 郭霭春.黄帝内经灵枢校注语译[M].天津:天津科学技术出版社,1989:82.
- [6] 葛洪.抱朴子内篇全译[M].顾久,译注.贵阳:贵州人民出版社,1995:381.
- [7] 余嘉锡.余嘉锡论学杂著[M].北京:中华书局,1963:210.
- [8] 马茂元.古诗十九首初探[M].西安:陕西人民出版社,1981:89.
- [9] 韩愈.韩愈文选[M].董德第,选注.北京:人民文学出版社,1980:192.
- [10] 孙思邈.药王千金方[M].高文柱,主编.北京:华夏出版社,2004:417.
- [11] 王焘.外台秘要方[M].高文铸,校注.北京:华夏出版社,1993:741.
- [12] 杨天宇.周礼译注[M].上海:上海古籍出版社,2004:69-70.
- [13] 张默生.庄子新释[M].济南:齐鲁书社,1993:134.
- [14] 郭霭春.黄帝内经素问校注语译[M].天津:天津科学技术出版社,1999:77.
- [15] 丁光迪.诸病源候论养生方导引法研究[M].北京:人民卫生出版社,1993.
- [16] 丛春雨.试论七损八益[J].中医文献杂志,2001,19(4):1-2.
- [17] 李一氓.道藏(第5册)[M].天津:天津古籍出版社,2005:508.

收稿日期:2019-11-27