

- [12] 宋雅琳.慢性萎缩性胃炎中医体质辨析及证型分布研究.济南:山东中医药大学,2018
- [13] 蒋燕.湿热体质与疾病的关系探讨.中华中医药杂志,2006,21(5):293-294
- [14] 陈禹,李玲孺,姚海强,等.痰湿体质、湿热体质与代谢性疾病关系研究.辽宁中医药大学学报,2016,18(1):108-110
- [15] 李伟.基于“体病相关”理论运用“调气-调体-主病”治疗银屑病临床研究.北京:北京中医药大学,2017
- [16] 彭海聪.类风湿关节炎患者的中医体质特点研究.福州:福建中医药大学,2011
- [17] 薛辉,王庆其,陈晓.从运气学角度论肝病的防治.中国中医基础医学杂志,2008,14(1):24-26
- [18] 张茜,杜武勋,李晓凤,等.《黄帝内经·素问·气交变大论》脏腑发病规律研究.时珍国医国药,2019,30(10):2459-2461
- [19] 尹婷,李游.中医自然体质学概述.中华中医药杂志,2014,29(10):3056-3058
- [20] 张轩,颜隆,王鸿,郝宇,等.肝病患者先天运气与发病运气的关系探析.中医药学报,2017,45(1):9-15
- [21] 张轩.人体胚胎-婴儿期形成的运气禀赋与后天五脏疾病罹患倾向的关联性研究.北京:北京中医药大学,2016
- [22] 王利锋,蔡佳丽,徐方易,等.基于《黄帝内经》五运六气理论分析吉林省四平地区胃病高发岁运年份及其与气象因素相关性.中华中医药杂志,2020,35(10):5223-5225
- [23] 徐玮斐,钱呈秋,刘国萍,等.基于五运六气的慢性胃炎中医症状与出生日期关联探析.中华中医药学刊,2016,34(8):1816-1819
- [24] 陈逸梦.代谢综合征的易患性与出生年份运气的相关性研究.福州:福建中医药大学,2016
- [25] 马桂琴,沙正华.五运六气与类风湿关节炎发病相关性研究.中国中医基础医学杂志,2018,24(6):778-781
- [26] 李正富,吴德鸿,王新昌,等.类风湿关节炎发病运气分析.浙江中西医结合杂志,2016,26(3):246-247
- [27] 李正富,吴德鸿,王新昌,等.五运六气禀赋与类风湿关节炎发病的相关性研究.浙江中医药大学学报,2015,39(7):505-507

(收稿日期:2020年12月23日)

· 论著 ·

基于形气神三位一体生命观对《寿世保元》 养生要点探析

孙梦瑶¹, 蔡志仙², 章文春¹, 刘争强¹, 周怡丹¹(¹江西中医药大学, 南昌 330004; ²宁波市镇海龙赛医院, 宁波 315200)

摘要: 形气神三位一体的生命观是中医学重要生命观。文章以形气神三位一体生命观为理论指导, 从形、气、神3个角度对《寿世保元》养生内容进行总结, 龚廷贤通过饮食房事得宜以养形、调息护脾以养气和清心寡欲、怡情修德以养神进行养生保健, 其中对形、气、神的养生之法都融合在一起, 因此其养生根本的要点在于形气神的三位一体, 由此揭示龚廷贤养生思想的实质即人体形气神三者的统一。

关键词: 寿世保元; 形气神三位一体生命观; 养生; 生命观; 形; 气; 神

基金资助: 国家体育总局健身气功管理中心科技攻关项目 (No.2019009), 2020年度江西中医药大学校级研究生创新专项资金项目 (No.JZYC20S30)

Analysis of health maintenance key points based on trinity life view of physique-qi-spirit in *Shoushi Baoyuan*

SUN Meng-yao¹, CAI Zhi-xian², ZHANG Wen-chun¹, LIU Zheng-qiang¹, ZHOU Yi-dan¹(¹Jiangxi University of Chinese Medicine, Nanchang 330004, China; ²Ningbo Zhenhailongsai Hospital,
Ningbo 315200, China)

通信作者: 章文春, 江西省南昌市新建区梅岭大道1688号江西中医药大学中医学院, 邮编: 330004, 电话: 0791-87118796
E-mail: zhwenchun@163.com

Abstract: Trinity life view of physique-qi-spirit is a significant life view in traditional Chinese medicine. Based on the theory of trinity life view of physique-qi-spirit, this paper summarizes the contents of health maintenance in *Shoushi Baoyuan* from the three perspectives of physique, qi and spirit. GONG Ting-xian thinks that moderate sex and a reasonable diet can maintain the body and regulating respiration and maintaining the spleen and stomach can nourish qi. Meanwhile, a quiet mind, a comfortable mood and moral cultivation can maintain spirit. Otherwise, the methods of maintaining the physique, qi and spirit are integrated. Consequently, the most fundamental point of keeping in good health is the trinity of physique, qi and spirit, which reveals the essence of GONG Ting-xian's thought of traditional Chinese life nurturing, that is the unity of physique, qi and spirit.

Key words: *Shoushi Baoyuan*; Trinity life view of physique-qi-spirit; Health maintenance; Life view; Physique; Qi; Spirit

Funding: General Administration of Sport of China Health Qigong Management Center Science and Technology Research Project (No.2019009), Graduate Innovation Special Foundation of Jiangxi University of Chinese Medicine in 2020 (No.JZYC20S30)

龚廷贤,明代著名盱江医家,字子才,号云林,今江西金溪人。其所著《寿世保元》目的在于保护人体之元神、元气和形体,从而达到延年益寿的效果,这本书被视为古代延年养生专书^[1]。本书蕴含了对形、气、神的保养内容,揭示了龚廷贤养生思想的实质,即人体形气神三者的统一。他的养生思想主要体现在饮食房事得宜以养形,调息护脾以养气,清心寡欲、怡情修德以养神等方面。

形气神三位一体的生命观始见于西汉前期的学术典籍《淮南子》,其认为人体生命是由形、气、神3个要素构成的,同时这3个要素是相互关联、相互影响的一体^[2-3]。“形”主要包括人体的脏腑组织、形体官窍和四肢百骸等,以及人体内起滋润濡养作用的精微物质,其中先天之精与后天之精都属于形的范畴,同时先天之精和后天之精的充盛濡养滋润人体各脏腑形体官窍,从而使各种生理机能得以正常发挥。“气”是人体生命中的非实体物质,它不仅充斥于脏腑组织等有形实体之中,而且还弥散于脏腑组织等有形实体的周围。“神”指人的意识,包括思维、感觉、情感等^[4]。本文从形气神三位一体生命观的角度对《寿世保元》的养生思想进行简要阐述。

形的保养

龚廷贤对形的保养主要分为两个方面:一方面是饮食精微充养形,另一方面是房事保精固护形。饮食精微充养形,主要是通过日常饮食养生,促进脾胃的运化,有效地将食入的食物转化为水谷精微并输布至全身各脏腑,维持人体的生命活动。房事保精固护形,主要是通过房事养生,保护人体之肾精,使之有节制的疏泄,从而润养脏腑和繁衍生命。

1. 饮食精微充养形 龚廷贤在《寿世保元·饮食》中提到:“人知饮食所以养生,不知饮食失调,亦

以害生”。饮食有节则有益于身体,饮食失调则有害于身体,由此可以看出龚廷贤非常重视饮食养生。在其饮食篇中还提到:“凡以饮食,无论四时,常令温暖。夏月伏阴在内,暖食尤宜。不欲苦饱,饱则筋脉横解……养生之道,不欲食后便卧,及终日稳坐,皆能凝结气血,久即损寿”,又说:“食饱不得速步走马,登高涉险,恐气满而激,致伤脏腑”。另外,龚廷贤对于饮酒也提出了养生之法,在其《寿世保元·嗜酒丧身》中提到:“夫酒者,祭天享地,顺世和人,行气和血,乃陶情性……过则耗伤血气也。古云:饮酒无量不及乱。此言信矣,饮者未尝得于和气血,抑且有伤脾胃。伤于形,乱于性,颠倒是非,皆此物也”。龚廷贤提倡饮食以暖食为宜,同时不能过饱,不能食后便卧或者做剧烈运动,或者终日稳坐,同时提到小酒怡情,过则伤形,从这里可以看出,这与我们现代的养生之法不谋而合,通过饮食来保护脾胃之形,进而促进气血津液的生成,滋养全身。同时龚廷贤还提到食后保养之法,曰:“食后常以手摩腹数百遍,仰面呵气数百口,趺坐缓行数百步,谓之消化”,从而促进食物这一有形之物化生人体所需的气、血、津液,以滋养人之形、气、神,使之处于和谐统一的状态,进而百病不生。

由上可见,龚廷贤饮食养生要点:一为食物温度要适宜,暖食为宜;二为饮食、饮酒要适量;三为摩腹、呵气和散步,有利于脾胃的运化,对养生大有裨益。通过饮食控制来养护脾胃之形,从而促进脾胃将饮食水谷转化为水谷精微,通过脾气的传输运输到全身,分别化为精、血、气、津液,内养五脏六腑,外养四肢百骸以及筋脉皮肉骨。

2. 房事保精固护形 龚廷贤在《寿世保元·保生杂志》中提到:“恣意极精不知惜,虚损生也。譬枯朽之木,遇风则折……苟能爱惜节情,亦得长寿

也”,又说:“抱朴子曰:才不逮强思之,力不胜强举之,伤也甚矣。强之一字,真戕生伐寿之本”,又提到:“欲而强,元精去,元神离,元气散。戒之”。由此可见,龚廷贤强调房事要节制,否则将会导致元精耗散,进而耗伤元神和元气,导致形气神人体生命的三要素耗散,进而使人体生命受到损害,寿命减短。另外龚廷贤尤其强调了“年高之人,血气既弱,觉阳事辄盛,必慎而抑之,不可纵心恣意……若不制而纵欲,火将灭,更去其油”。提倡老人节欲,因为节欲可以保护元气,元气是精神之所合,元气充足,神气充足,身体健康长寿。同时龚廷贤还指出,七情太过、饱食、醉后不宜入房,否则将会“竭其精”。

由上可见,龚廷贤房事养生要点:一为房事要节制,顺天性不可勉强。老年人尤其需要注意房事有节,不可纵欲,否则火灭油去;二为情志不疏不可进行房事;三为酒后不宜入房。通过对房事进行限定,从而保护人体元精,精可化气,肾精充足则肾气充足,精生髓,髓汇聚而成脑,肾精充足则脑髓充足,脑髓充足则脑的机能正常,人的神正常。因此,保护肾精可使人体的形气神充足,身体脏腑组织正常运作。

气的保养

龚廷贤对气的保养主要是从先天之气和后天之气两方面入手,提出相应的保养手段。由此本文对气的保养主要是从充养后天之气和养护先天之气阐述龚廷贤对气的保养要点。

1. 充养后天之气 《寿世保元·脾胃论》云:“至哉坤元,万物滋生。人之一元,三焦之气。五脏六腑之脉,统宗于胃,故人以胃气为本也。凡善调脾胃者,当惜其气。气健则升降不失其度,气弱则稽滞矣”,又提到:“察安危全在于胃气……凡治内伤不知惜气者,诚实虚虚之谓,学者至思焉”,由此看出,龚廷贤非常注重脾胃之气的保养。此外他还提到了伤脾的3个方面:“一曰饮食劳倦即伤脾,此常人之患也,因而气血不足,胃脘之阳不举……二曰嗜欲而伤脾……纵其情欲则耗精而散气……三曰饮食自倍,肠胃乃伤者”。由此可见,养护脾胃之气,要注意合理的饮食劳作以及思虑不能过度,否则会伤及脾胃之气。

综上所述,龚廷贤后天之气保养要点:一为饮食有节,二为劳作适宜,三为思虑有度。对于后天之气的保养有利于滋养先天之气,化生水谷精微滋养人体之形,上注于脑,滋养人之神,进而使人健壮长寿。

2. 养护先天之气 明代虞传在《医学正传》中说到:“肾气盛则寿延,肾气衰则寿夭”,龚廷贤在《寿世保元·自叙》中指出,人身有元神、元气,在人体内发挥着主导作用。养护失宜,易生百病,养护得当,可防百病。《寿世保元·保生杂志》曰:“元气者,肾间动气也。右肾为命门,精神之所舍。爱惜保重,则营卫周流,神力不竭,与天地同寿”。另外龚廷贤在《寿世保元·摄养》中还提出:“调理疾病,尤当慎于初愈之时……元气初还,不可有挠,当以寡欲为要。以此自持,日复一日,则客火益消,元气尽复,自壮盛矣”。由此看出,元气充足,人将精神充沛,气血充足,周流全身,全身脏腑组织功能得到优化,神力不竭,延年益寿。另外,在《寿世保元·保生杂志》中尤其强调了房事不节将会耗散元气。

同时龚廷贤还在《寿世保元·呼吸静功妙诀》中提出了保养元气的功法——呼吸静功妙诀,其言:

“人生以气为本,以息为元,以心为根,以肾为蒂……以通元息之浮沉。息总百脉,一呼则百脉皆开,一吸则百脉皆合。天地化工流行,亦不出呼吸二字。人呼吸常在于心肾之间,则血气自顺,元气自固,七情不炽,百骸之病自消矣”,指出人生以气为本,呼吸在心肾之间,通元气,同时可以开合百脉,让人体之气与自然之气进行交换,使人体之气与自然之气相互统一协调。另外呼吸静功妙诀可以让全身气血通畅,元气充足,情志舒畅,生命得到自我优化。

由上可见,对于先天之气保养的要点:一为房事有度,二为练习呼吸静功妙诀。元气是人体生命的动力,人体生生不息的物质基础。人体元气充足则机体气化活动正常,脏腑经络等组织器官功能亦健旺正常,若元气亏耗,则生命力衰败,气血紊乱^[5]。因此对于先天之气的保养,有助于人体形气神的健康发展,从而使生命得到优化,年老而不衰。

神的保养

神是人体生命活动的主宰,龚廷贤在《寿世保元》中对神的保养主要分为修德以养神、怡情以畅神和虚静以宁神三方面,笔者将从这三方面论述龚廷贤对神的保养。

1. 修德以养神 修德出自《左传·庄公八年》,其曰:“《夏书》曰:‘皋陶迈种德,德,乃降’。姑务修德,以待时乎”,修德指的是修养德行,行善积德。孔子言:“德润身,大德必得其寿,仁者寿”。孔子认为修德可以润养人体,德行高尚的人可以延年益寿。清代

养生家石天基认为:“善养生者,当以德行为主”,其认为懂得养生的人,当以修养德行、行善积德为主。龚廷贤也非常注重道德修养,其在《寿世保元·延年良箴》中记有通过修养道德从而达到长寿的方法:“孝友无间,礼义自闲,可以延年。谦和辞让,损己利人,可以延年……爱憎得失,揆之以义,可以延年……积有善功,常存阴德,可以延年”。修德养神,神清则气爽,人体气血通畅,形体舒畅。通过平常的为人处世来修养人的德行,从而达到养生延年的效果。

2. 怡情以畅神 《素问·举痛论》曰:“喜则气和志达,营卫通利”。愉快的心情可以使人体的气机和畅,五志通达,营气和卫气运行通畅无阻,进而利于人体健康长寿。另外清代戏曲家李渔也说过:“予生无他癖,惟好读书,忧藉以消,怒藉以释,牢骚不平之气藉以除”。通过看书可以消除人体的负面情绪,平心静气。同样龚廷贤也提倡人要保持欢畅的心情,其在《寿世保元·摄养》中说到:“每把戏言多取笑,常含乐意莫生嗔。炎热变诈都休问,任我逍遥过百春”,提倡人们要常欢笑减少愤怒和消极颓废之事,为自己创造愉快放松的心情。另外其在《寿世保元·延年良箴》中提到怡情畅神的方法——“诗书悦心,山林逸兴,可以延年”。其认为人们可以通过阅读、作诗、游玩山水等方式来陶冶情操,舒畅情志,颐养心神,增加智慧,从而养神健形、条畅气机,形气神三者统一的状态,进而达到延年益寿的效果。

3. 虚静以宁神 《淮南子·精神训》载:“夫精神气志者,静而日充者以壮,燥而日耗者以老”。人的内心虚静没有杂念烦扰,那么神气将会日益充足。若内心浮躁,神气将会被日益消耗,衰老加快。龚廷贤也非常注重虚静养神,其在《寿世保元·摄养》中说到:“惜气存精更养神,少思寡欲勿劳心”。人要减少思虑,不要劳累其心,也就是勿劳其神,这样才能保养人体的形气神,使之不受损耗。又在《寿世保

元·老人》中说到:“举念浑无去取,家之成败,开怀尽付儿孙,优游自在,清心寡欲,二也……若家贫,子孙不能称意,只当安命持守,闭门端坐,颐养天年而已”。人到老年,要清心寡欲,勿要操劳,将家族的事情放心的交给晚辈,过好自己闲暇舒适的晚年生活。

《寿世保元·摄养》还记载了一篇请求皇帝静养宁神的奏折,其内容为:“伏望皇上平气宁神,倍加静养,勿以思虑劳心,勿以动作劳形,节慎起居,多进粥食,以保卫天和……久之,自然圣躬强固,精神倍增”。由此可以看出,虚静养神重要的一点就是要减少思虑,勿劳其心,养护神气,才能使气血充足,周流全身,精神倍增。

小结

综上所述,通过对龚廷贤《寿世保元》书籍中形、气、神养生要点的探析,可以看出龚廷贤养生思想的实质即人体形气神的三位一体。龚廷贤提倡饮食房事得宜以养形,调息护脾以养气,清心寡欲、怡情修德以养神,这些保养之法将形、气、神三要素融合在一起,养形之中蕴含了对气和神的养护,养气之法中融合了对形和神的调养,养神的操作中夹杂着对气和形的调摄保养,故龚廷贤养生的本质在于形气神的三位一体。

参考文献

- [1] 明·龚廷贤.寿世保元.天津:天津科学技术出版社,1991:3-262
- [2] 孙梦瑶,蔡志仙,章文春,等.基于形气神三位一体生命观探究八段锦健身机制.中华中医药杂志,2022,37(1):81-83
- [3] PENG YING SIN,章文春.基于形气神三位一体生命观探究子宫内位症发病机制.中华中医药杂志,2020,35(10):3085-3087
- [4] 刘争强,章文春.《福寿丹书》形气神三位一体生命观的养生要点探析.中华中医药杂志,2019,34(4):1626-1628
- [5] 章文春,郭海英.中医养生康复学.北京:人民卫生出版社,2016:22

(收稿日期:2020年12月14日)