

试论中国传统养生的原则和目标^{*}

李董男^{1 2}

(1 安徽中医学院中医临床学院 安徽 230038; 2 中国中医科学院中医基础理论研究所)

摘要: 中国传统养生以整体论指导养生实践,重视人类与环境生态和谐相处、形体与道德情志的融合、人与社会的适应。其基本原则是顺应自然、形神合一、动静结合、三因制宜,强调人与自然、社会及人体自身的和谐统一、动静合宜,同时遵从因时、因地、因人的三因原则,其中最重要的是因人而异的个性化养生。中国传统养生强调“中正平和”,而在宏观层面上的目标是“天人合一”。

关键词: 养生; 顺应自然; 三因制宜; 中正平和; 天人合一

中图分类号: R212 doi: 10.3969/j.issn.1006-2157.2013.04.003

On principle and objective of traditional Chinese life nurturing^{*}

Li Dong-nan^{1 2}

(1 School of Chinese Clinical Medicine, Anhui University of Traditional Chinese Medicine, Anhui 230038; 2 Department of TCM Classics and Academic Schools, Institute of Basic Theory of Chinese Medicine, China Academy of Chinese Medical Sciences)

Abstract: Traditional Chinese life nurturing is guided by holism in practice, and values the harmony between human and environment ecology, between physique and morality and between emotions, and between man and society. The basic principle is conforming to nature, integration of body and spirit, dynamic and static combination, and suiting measures to three factors (time, place and person). Individuation life nurturing is the most important according to different characteristics of different persons. Traditional Chinese life nurturing emphasizes just and gentle, and unity of heaven and man in macroscopic objective.

Key words: life nurturing; conforming to nature; suiting measures to three factors; just and gentle; unity of heaven and man

养生指的是符合中医理论的,综合运用情志调摄、运动导引、起居保养、饮食调养、药物调理等方法的保养身体、增进健康、延年益寿的保健活动。中国传统养生之理,旁涉社会、文化、宗教、医药、饮食以及武术等方面,内容庞杂,但归结起来不外乎顺应自然、形神合一、动静结合、三因制宜4个基本原则,而最终达到的目标主要有两点:一是中正平和,二是天人合一。养生之法有神养、气养、形养、食养、药养、术养、行为养等,又各分为若干具体之术^[1]。笔者试从原创思维的角度,对中国传统养生的原则和目标略析如下,请诸方家指正。

1 传统养生原则

中国传统养生强调人与自然、社会及人体自身的和谐统一、动静合宜,同时遵从因时、因地、因人的三因原则,其中最重要的是因人而异的个性化养生。朱丹溪在《丹溪心法·不治已病治未病》^[2]中提出:“与其救疗于有疾之后,不若摄养于无疾之先。”《遵生八笺》认为“我命在我,不在于天,昧用者夭,善用者延。”中国传统强调趋利避害的主动养生观念,依从自然和社会的客观规律对生命进行积极的休养生息。

李董男,男,博士,讲师,在站博士后

^{*} 国家重点基础研究发展计划(973计划)中医原创思维模式研究专项(No. 2011CB505401),国家中医药管理局中医药行业科研专项(No. 200707002),中国中医科学院自主选题项目(No. YZ-1001),安徽中医学院引进人才基金项目(No. 2006rc001)

1.1 顺应自然

《道德经》称“人法地,地法天,天法道,道法自然。”中国自古讲求天人合一,重视人与自然、人与社会的和谐统一。《素问·气交变大论篇》认为:“夫道者,上知天文,下知地理,中知人事,可以长久。”《吕氏春秋》把天地运行的自然之道作为人事的依据“无变天之道,无绝地之理,无乱人之纪”(《吕氏春秋·孟春纪·孟春》);“凡生之长也,顺之也”(《吕氏春秋·孟春纪·本生》);“故古之治身与天下者,必法天地也”(《吕氏春秋·仲春纪·情欲》)。法天地,就是顺应自然规律。

中医及儒释道三大家和杂家等,都把顺应自然作为养生的第一要务、基本原则。《黄帝内经》认为生命与自然界息息相关。《素问·宝命全形论篇》指出“天地合气,命之曰人。”《灵枢·岁露论》云:“人与天地相参也,与日月相应也。”《素问·四气调神大论篇》曰“故阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也。逆之则灾害生,从之则痼疾不起,是谓得道。”人与自然界是不可分割的整体,自然界的变化会影响到人体的各个方面,人体必须适应这种变化来维持生命活动。阴阳四季的演变,不仅是万事万物的根本规律,也是人体生命的根本规律^[3]。生物周期是通过生物与自然环境同步演化而形成的。因此,凡自然环境与人类身心活动的不协调,均可影响人的脏腑气血等致病。马王堆简书《十问》云“君若欲寿,则察天地之道。”

养生需懂得顺应自然。人生于天地间,顺则生,逆则亡,不要“知其不可为而为之”,必须尊重自然规律,顺应自然规律的变化,才能够减少疾病,达到身体健康、延年益寿的目的。我们可以在一定程度上改变自然环境,但这种改变必然会引发一系列连锁反应,最终回馈自身,因为我们改变不了自然的客观规律。

笔者认为,顺应自然可分为三点,即法天时,应地理,适人事。法天时又可分为顺应年节律、月节律、日节律等,应地理包括与地理环境和居住环境相适应,适人事则指遵从生命规律、适应人生际遇等。浅层次的顺应自然,是顺应自然的四季变换,知寒暑风雨晦明,注意“虚邪贼风,避之有时”,且“君子不立于危墙之下”,要远离各种危险。更深层次的顺应自然,是用心观察自然界的随时变化,也时刻观察人体自身的反应,体悟天地之道,把握自然之机,明白属于自己的“法于阴阳,合于术数”的养生真谛,使生命过程的节奏,随着时间、空间的移易不断

调整。

1.2 形神合一

中国传统养生,除了强调人与自然环境和社会环境的协调,还讲究人的心理与生理协调一致,以及人体内部的阴阳调和、气化正常,即所谓“形神合一”。《黄帝内经》细述人之生长壮老的生命历程,指出情志、起居、饮食等调节失当及纵欲、过劳,是导致早衰的重要原因,提出要“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”(《素问·上古天真论篇》)。张景岳《类经》指出“形者神之体,神者形之用;无神则形不可活,无形则神无以生。”中医养生理论以“形神合一”的整体观念为出发点,去认识人体的生命活动。“修德”“养心”是养生的内核,“炼体”“养形”是养生的外在。

嵇康《养生论》指出“是以君子知形恃神以立,神须形以存,悟生理之易失,知一过之害生。故修性以保神,安心以全身,爱憎不栖于情,忧喜不留于意,泊然无感,而体气和平。又呼吸吐纳,服食养生,使形神相亲,表里俱济也。”他分析了形神之间的关系,强调养神以全身,养形以济神。

养生需要做到“守神全形”和“保形全神”。中医认为养生之道必须“法于阴阳,和于术数”;“起居有常”等等。其中形体方面的保养是较低层次的,包括避虚邪毒气、节饮食、慎起居、不妄作劳等,“正气存内,邪不可干”。在形神兼养时,我们更需要重视的是精神心理方面的调摄。

首先,养神需注重道德。儒家将之概括为“大德必得其寿”。《庄子·天地》云“执道者德全,德全者形全,形全者神全。神全者,圣入之道也。”《素问·上古天真论篇》也说,古时圣人“所以能年皆度百岁而动作不衰者,以其德全不危也”。孙思邈认为“德行不克,纵服玉液金丹,未能延寿”;“不求寿而自延,此养生之大旨也”(《备急千金要方·养性序》)。

其次,养神需调摄情志。调情志主要需节欲、守神。对于节欲,《素问·上古天真论篇》指出“以酒为浆,以妄为常,醉以入房,……故半百而衰也。”“口嗜而欲食之,不可多也”(《灵枢·九针论》);否则“饮食自倍,肠胃乃伤”(《素问·痹论篇》);“若入房过度,汗出浴水,则伤肾”(《灵枢·邪气脏腑病形》)。正确的做法应该是“美其食,任其服,乐其俗,高下不相慕”(《素问·上古天真论篇》)。守神方面,《黄帝内经》指出“精坏神去,荣卫不可复收”

(《素问·汤液醪醴论篇》);“心伤则神去,神去则死矣”(《灵枢·邪客》)。神安则寿延,神去则形散,只有精神内守,才能做到“嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心”而合于道。

总的来看,形神合一的精髓在于《素问·上古天真论篇》指出的“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”其目标为“外不劳形于事,内无思想之患,以恬愉为务,以自得为功,形体不敝,精神不散,亦可以百数。”

1.3 动静结合

中国传统养生还提出应该动静结合,主张“动则生阳”,也主张“动中取静”“不妄作劳”。人的生活要极适应自然,“顺天而动”,动静结合,神静而形动。

静以养神。《淮南子·原道训》说“静而日充者以壮,躁而日耗者以老。”《素问·痹论篇》指出:“静则神藏,躁则消亡。”《素问·生气通天论篇》强调“清静则肉腠闭拒,虽有大风苛毒,弗之能害。”认为清静有抗衰老、抵御外邪的作用。刘元素《素问病机气宜保命集》认为“神太用则劳,其藏在心,静以养之。”静以养神,不妄动念,不为名利所扰,谨防心浮气躁,“内无眷慕之累,外无伸宦之形”(《素问·移精变气论篇》)。陶弘景在《养性延命录·教诫》中总结道“静者寿,躁者夭。”

动以养形。孙思邈指出“养性之道,常欲小劳,但莫大劳及强所不能堪耳。”动以不觉疲倦、持之以恒为准则,好逸恶劳或过劳都对健康不利,此即“流水不腐,户枢不蠹”及“细水长流”之理。《素问·宣明五气论篇》中说“久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋,是谓五劳所伤。”这说明养生要注意动静结合,动静适宜。

清代曹庭栋^[4]提出“神可用但不宜过用,心可动但不宜妄动”。《类经附翼·医易》指出“天下之万理,出于一动一静”。在这一动一静之间,张弛有道,才能做到“形与神俱”,也才能达到健康长寿的目的。

1.4 三因制宜

中国传统养生遵从中医主张,强调因时、因地、因人施用不同的养生方法。例如,顺乎自然变化,依从四时养生;重视地理环境与健康长寿的关系,注意环境养生;因年龄而异,进行分阶段养生等。

人的健康长寿非一朝一夕之功,而是要针对各个方面,采取多种方法,持之以恒地进行审因施养。中国传统养生一方面强调从道德情志到兴趣爱好,

从生活环境到起居饮食,从运动保健到药饵强身等,进行全面综合的保健防病,“但因循四时气序,养生调节之宜,不妄作劳,起居有度,则生气不竭,永保康宁。”(《素问·生气通天论篇》王冰注)。另一方面又十分重视按照不同情况具体对待,反对千篇一律,针对每个个体的不同特点有的放矢,在群体中并不苛求统一性。

三因之中最重要的,就是在强调养生之理和养生之术共性基础上的“因人施养”。中医养生尤其注重人的个体差异,如有按寒热分、有按阴阳分、有按五行分、有按脏腑虚实分、有按地理位置分等等,因人而异^[5]。《医理辑要·锦囊觉后篇》云“要知易风为病者,表气素虚;易寒为病者,阳气素弱;易热为病者,阴气素衰;易伤食者,脾胃必亏;易劳伤者,中气必损。”有的人需要养护形体,有的人需要调理饮食,有的人需要调适精神等,不能强求一致。同时,即便都是调理饮食,每个人也应根据自己的年龄、体质、偏好、健康状态等内在条件,以及时间、地域、天气情况等外在因素,采用相应的调理之法和对应食谱,不可能也不必要完全一致。

“天地之大德曰生”,生命是这世间最宝贵的,这种宝贵在于每一个生命都是不同的。每个人的身体状况、经历、爱好和生活习惯都不一样。我们必须懂得这个道理:虽然养生有其基本原则,但并不存在放之四海而皆准的养生之法,符合每个人自己实际情况的,才是最好的。

总的来看,养生需符合顺应自然、形神合一、动静结合和三因制宜的基本原则。中医学认为人和自然是统一的,人不能脱离自然而存在,必须依靠自然而生存。形与神是统一的,人体的精神情志和形体脏腑等紧密结合在一起,人要保持健康,就要做到“志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺,各从其欲,皆得所愿”(《素问·上古天真论篇》)等,外补筋、骨、肉,内充精、气、神,以达到形充神安。

2 传统养生目标

笔者认为中国传统养生追求的目标很多。其中有具体细致的目标,如情志和调、思路敏捷、语言流畅、耳目清明、肝气条达、运化健旺、动作灵敏、肌肉满实、二便畅通等等。还有较为抽象的目标,如形与神俱、尽终天年、志闲少欲、心安不惧、形劳不倦、气从以顺等等。而从“道”的层面来看,养生目标主要有两点:一是中正平和,二是天人合一。

2.1 中正平和

“中和”是中国传统文化的核心思想与共同支

点。《周易·乾卦·彖传》云“乾道变化,各正性命。保合大和,乃利贞。”尧、舜、禹时所倡导的“允执其中”(《论语·尧曰》);“允执厥中”(《尚书·大禹谟》)是“尚中”思想的源头。

“中和”是无太过与不及、不偏不倚的最佳状态。儒家注重以中和之德养生。《中庸》^[6]认为:“喜怒哀乐之未发,谓之中;发而皆中节,谓之和。中也者,天下之大本也;和也者,天下之达道也。致中和,天地位焉,万物育焉。”董仲舒《春秋繁露·循天之道》曰“中者,天下之所终始也;而和者,天地之所生成也。”程颐说“中和可常行之道”。“从其性,适其宜,而致中和,即为达道”(朱应皆《吴医汇讲》)^[7]。“过犹不及”,养生要遵循适度、适可而止及循序渐进的思想。

历代养生家把顺应自然、形神共养、动静合宜所形成的境界称之为“和”。《庄子·缮性》:“知与恬交相养,而和理出其性。”在《黄帝内经》中,对“和”有相当多的论述。《素问·上古天真论篇》订立“和于阴阳,调于中时”的原则,“有节”“有常”“不妄”都是此意。形要劳,但“劳而不倦”,不可过度;神应静,“精神内守,病安从来”。《素问·至真要大论篇》认为“谨守病机,各司其属,有者求之,无者求之,盛者责之,虚者责之,必先五胜,疏其血气,令其调达,而致和平。”用药时还要“必先岁气,无伐天和。”(《素问·五常政大论篇》)。嵇康《养生论》指出,养生要“旷然无忧患,寂然无思虑,又守之以一,养之以和,和理日济,同乎大顺。”这些都是“中和”养生观的体现。

陶弘景云“能中和者,必久寿也。”(《养性延命录·教诫篇》)。“致中和”是摄生之要,衣食居行不过其节,立身行事合乎中道,方可益智延寿。笔者试从道德、情志、健体、居饮4个方面论述如下:①道德中正。其一,协调人与自然、与社会的关系,达到“中正平和”,心情舒畅,“无忧者寿”(《抱朴子·道意》)。其二,追求道德的高尚境界,恬淡虚无,知足常乐,心底无私,意和神安。《春秋繁露·循天之道》指出“夫德莫大于和,而道莫正于中。……是故能以中和理天下者,其德大盛,能以中和养其身者,其寿极命。”②情志平和。《礼记·曲礼》指出:“傲不可长,欲不可纵,志不可满,乐不可极。”《素问·五运行大论篇》认为:喜伤心,怒伤肝,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾。情志平衡稳定,不卑不亢,不偏不倚,中和适度,身心长安。宋·倪思《经筵杂志·卷三》云“治心欲和。”③健体合度。在运动养生时

要把握适度的原则,不仅要达到增强体质的目的,而且要符合个人的实际能力。运动负荷太小,达不到引起身体机能变化的刺激,身体锻炼就会没有作用。运动负荷过大,又会给身体组织、器官带来损伤,适得其反。华佗指出“人体欲得劳动,但不当使极耳。动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生。”(《后汉书·方术列传下·华佗》)。^④居饮适宜。养生应寓于日常生活之中,贯穿在衣、食、住、行之间,事事处处都讲究和谐适度——节制饮食、节欲保精、睡眠适度等,如饮食需注意不可过量、不当偏嗜、寒温适宜等。葛洪提出“养生以不伤为本”的观点,不伤的关键在于遵循自然及生命过程的变化规律,守其中正,保其冲和,注意调节,则可健康长寿。

孔子说“君子和而不同,小人同而不和。”“和实生物”的思想,为“和”作为哲学范畴奠定了根基^[8]。中国的传统养生不是千篇一律的“同”,而是特别讲求个体性,适合自己的才是最好的。这就需要我们在养生的时候,仔细观察和体悟自己的心身对某些养生之理和养生之法的反应,以找到最适合自己的“中正平和”之道。

2.2 天人合一

“天人合一”是中国传统养生追求的宏观目标。道家以“道法自然”为立足点,重视人与自然的和谐关系,崇尚“万物与我为一”(《庄子·齐物论》)。《黄帝内经》的“天人相应”观,强调“生气通天”,认为人与自然是一个整体,人体脏腑、经络及精气神的活动相互协调、相互影响,也是一个整体,从而构成有序的生命活动及其过程。

张岱年先生认为:第一,张载《西铭》说“乾称父,坤称母,予兹藐焉,乃浑然中处”,人类是天地的产物即自然的产物;第二,自然界有普遍规律,人要服从普遍规律。此外,《易传》提出以“范围天地之化而不过,曲成万物而不遗”为理想境界^[9]。

自然按照一定规律不断运动变化着,四季变换,五运轮转,六气更迭,直接影响人生命节律的调节。《灵枢·顺气一日分为四时》提出“春生、夏长、秋收、冬藏,是气之常也,人亦应之。”自然之气运变化依时、有度,则万物之生长收藏有时、有常,人之脏腑功能、气血运行亦循常理。《素问·六微旨大论篇》曰“物生其应也,气脉其应也。”《素问·四时刺逆从论篇》云“春气在经脉,夏气在孙络,长夏气在肌肉,秋气在皮肤,冬气在骨髓中。”《灵枢·五癯津液别》曰“天暑衣厚则腠理开,故汗出;……天寒则腠理闭,气涩不行,水下留于膀胱,则为溺与气。”反

之,“不应有而有,应有而不有,是造化之气失常,失常则气变,变常则血气纷扰而为病矣。天地变而失常,则万物皆病。”(《素问·六微旨大论篇》王冰注)。

“天人合一”与“中和”思想是有关联的。温长路先生认为:中医认识论中的“天人合一”,治疗原则上的“执中致和”,药物应用上的“补偏救弊”等,无不是中和思维的具体应用^[10]。中国传统养生所追求的“天人合一”,是人的生命与自然万物整体和谐的状态。机体内环境的平衡协调和人体外界环境的整体统一,是人的生命活动赖以存在的必要条件,也是却病延年的前提^[11]。

“天人合一”的思想,为人类提供了一个切实可行的方法,让我们在提高自身能力的同时,可以正确处理人与自然环境的关系。我们赖以生存的自然是生物、人和物理环境组成的天人合一的生态系统,人类对自然界的巧取豪夺必然导致自然对人类无情的生态报复。我们不希望有“寂静的春天”。保护环境、回归自然必将有利于人们生命质量的提高。因此以“天人合一”作为宏观目标,不仅有利于人自身的调养,对解决人类与自然之间的矛盾也具有重要意义。

3 小结

1989年,世界卫生组织根据现代社会的发展,将“道德健康”纳入健康概念之中,提出了健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。这种“四维”健康观念并未重视人与自然界的关系。而中医学认为,人是在与自然界的不断统一中维持着自身的生命和健康,显得更为全面合理^[12]。在宏观层面上,中国传统养生强调健康之人应该达到“天人合一”的目标,在中观层

面上则强调“中正平和”,遵从顺应自然、形神合一、动静结合、三因制宜等原则,以整体理论指导养生实践,重视人类与生态环境和谐相处、人与社会的适应、形体与道德情志的融合,防治未病,强壮身体,这与现在人们对健康的新认识和新要求是一致的。

参考文献:

- [1] 翁维健. 翁维健教授揭秘中医养生[J]. 健身科学, 2006, 10(5): 21.
- [2] 朱丹溪. 丹溪心法[M]//田思胜,高巧林,刘建青,等. 唐宋金元名医全书大成:朱丹溪医学全书. 北京:中国中医药出版社, 2006: 83.
- [3] 陈永灿. 起居养生治未病[J]. 养生月刊, 2010, 31(7): 580-583.
- [4] 周岱翰. 源于中医寿命学的中华养生特色[J]. 新中医, 2010, 42(7): 141-143.
- [5] 吴丽丽, 严灿, 周莺, 等. 浅论中医养生[J]. 辽宁中医杂志, 2004, 31(1): 81.
- [6] 子思. 中庸[M]//王国轩. 中华经典藏书: 大学·中庸. 北京: 中华书局, 2006: 46.
- [7] 邵东梅, 王哲. 仁者寿——儒家致中和思想在中医养生学中的反映[J]. 中华中医药学刊, 2008, 26(2): 393-394.
- [8] 刘长林. 中国象科学观: 上册[M]. 北京: 社会科学出版社, 2008: 339.
- [9] 张岱年. 文化与哲学[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2006: 142.
- [10] 温长路. 中医药文化与中医学的中和观[J]. 环球中医药, 2010, 3(1): 59.
- [11] 尹冬青, 李俊. “天人合一”思想在中医养生文化中的积极影响[J]. 医学与社会, 2009, 22(3): 18-20.
- [12] 王筠, 陈彦静. 健康概念变迁及其相关概念的比较[J]. 河北中医, 2011, 33(10): 1557-1558.

(收稿日期: 2012-09-03)

《北京中医药大学学报》开通网上全文阅读

为了更好地服务作者、读者,提高工作效率,《北京中医药大学学报》编辑部自2011年1月1日起开通网上采编系统(<http://xb.bucm.edu.cn>),请广大作者和读者登陆本刊网址,随时通过此系统投稿、查稿、修改稿件或浏览最新目录等,首次登陆需先行注册。2010—2012年杂志及现刊内容已在网上全文刊出,可在线全文阅读。

本刊不再接收电子邮件与纸版投稿,请作者、读者相互转告。如有特殊情况请与本刊编辑部联系。

电话: 010-64287405。

《北京中医药大学学报》编辑部