

【理论探讨】

李鹏飞《三元参赞延寿书》养生思想探析^{*}宋 鑫, 蒋维昱, 朱 朕, 蒋维晏, 蒋力生[△]
(江西中医药大学, 南昌 330004)

摘要: 元·李鹏飞《三元参赞延寿书》共五卷, 倡导保养三元、延年益寿, 构建了一个“三元”一体的道教养生思想理论体系, 既是对元以前养生名家养生思想的继承, 又融合吸收了儒释道三家养生思想及中医家的养生经验, 蕴涵着丰富的中医养生理论和思维。保养三元指精气不耗、保精节欲以养天元, 起居有常、怡畅情志以养地元, 饮食有度、谨和五味以养人元, 三者紧密结合, 倡导养生过程中以天、地、人三元相合, 精、气、神相互统一, 同时重视形神兼养, 主张滋补导引、积德延寿以延年益寿, 尤其强调养生当从日常生活着手, 养生之道在于日常, 其养生思想具有极高的现实指导意义和价值。

关键词: 《三元参赞延寿书》; 三元; 养生思想

中图分类号: R212 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-3250(2022)07-1042-04

Analysis of LI Peng-fei's Health Preservation Thought in San Yuan Can Zan Yan Shou Shu

SONG Xin, JIANG Weiyu, ZHU Zhen, JIANG Weiyan, JIANG Lisheng[△]
(Jiangxi University of Traditional Chinese Medicine, Nanchang 330004, China)

Abstract: In the Yuan Dynasty, Li Peng-fei's *San Yuan Can Zan Yan Shou Shu* consists of five volumes. It advocates maintaining the "San Yuan" and prolonging life, and builds a Taoist health ideological and theoretical system that integrates the "San Yuan". It not only inherits the health preservation ideas of famous health care masters before Yuan Dynasty, but also integrates and absorbs the health care ideas of Confucianism, Buddhism and Taoism as well as the health care experience of traditional Chinese medicine practitioners, and contains rich health care theories and thinking of traditional Chinese medicine. The maintenance of the "San Yuan" refers to: it will not consume the essence and Qi, keep the essence and abstinence in order to support the "Tian Yuan", live a regular life, and enjoy the emotions to support the "Di Yuan", and eat moderately, carefully and the five flavors to support the "Ren Yuan". The three are closely integrated, and it is advocated that in the process of health preservation, the "San Yuan" of heaven, earth and human should be integrated, and essence, Qi and spirit should be unified with each other. At the same time, it attaches great importance to both physical and spiritual cultivation, advocates nourishing guidance, accumulating virtue and prolonging life, especially emphasizing that health preservation should start from daily life, and the way of health preservation lies in daily life.

Key words: *San Yuan Can Zan Yan Shou Shu*; San Yuan; Health preservation thought

DOI:10.19945/j.cnki.issn.1006-3250.2022.07.033

李鹏飞, 南宋宁宗嘉定十五年(1222年)生于安徽青阳县, 号澄心老人, 元初著名的养生家和儒医, 于1291年著《三元延寿参赞书》五卷, 被收录于《道藏》和《四库全书存目丛书》。作为元代广泛通行的卫生典籍, 记述了作者诸多切身体会的养生领悟及理解^[1]。他提出“人之寿, 天元六十, 地元六十, 人元六十, 共一百八十岁。不知戒慎, 则日加损焉。精气不固, 则天元之寿减矣; 谋为过当, 则地元之寿减矣; 饮食不节, 则人元之寿减矣。当宝啬而不知所爱, 当禁忌而不知所避, 神日以耗, 病日以来, 而

寿日以促矣。^[2]”对于天地人“三元”, 蒋力生^[3]在考证天癸理论及概念的过程中, 提出元精、元气、元神的概念。认为三者均来自先天, 三位一体各有职用, 三者是不可分割而又互为涵摄、交相辅用的整体, 其在状态上又有各自不同的机相存在, 即元精是基础, 元气是动力, 元神是主宰。全书围绕天、地、人三元阐述其延年益寿之法, 从天元之房事、地元之起居、人元之饮食等方面论述了养生之道, 从而形成了李鹏飞对养生保健的独特领悟^[4]。

1 精气不耗, 养天元之寿

读书卷一《人说》章中体现了极浓的重人贵生思想, 通过详细论述胎儿的发育与生成, 以示生命的可贵。另一方面在《天元之寿》卷中开篇即提出: “男女居室, 人之大伦……人道有不可废者”^{[2]27}, 认为男女之事不可废, 但却强调“衽席之间, 不知戒者过也”^{[2]27}。认为行房当有节有度, 既不可绝、不可早、不可纵、不可强, 亦当有所避忌、嗣续有方, 以保精节欲, 养天元之寿。

^{*}基金项目: 江西省高校人文社会科学研究项目(JD16120) 道家养生文化的基本精神研究

作者简介: 宋 鑫(1995-), 男, 江西吉安人, 在读硕士研究生, 从事中医养生及道教医药养生文化研究。

[△]通讯作者: 蒋力生(1952-), 男, 江西吉安人, 教授, 从事中医养生学及道教医药养生文化研究, Tel: 13970031219, E-mail: jdy67899@126.com。

1.1 重人贵生

《人论》章开首即言“天地之间人为贵,然囿于形而莫知所以贵也”^{[2]25},以强调生命的可贵。“头圆象天,足方象地……五脏之五行,六腑之六律”^{[2]25}。认为人为万物之长,象以天地山川,日月星辰、人体器官的每一个部分就像是宇宙间的天地万物一样。“若是者,吾身天地同流也,岂不贵乎”^{[2]25}?天道可贵,人身亦可贵。其次,作者还十分详细地论述了从人的胚胎到婴儿生成这一阶段人体生命生长发育的过程。所谓“一七日如藕根;二七日……莫不各有其神以主之……夫以天地父母之恩生,此不易得之。身至可贵,至可宝者五福,一曰寿而已”^{[2]25-26}。人身之生成需经历“三十八个七日”之久方能以向生门,得其全身。即使婴儿出生,若由于父母之过,即“为父母者,或阳盛阴虚……或母因胎寒……结子不实”^{[2]26}等先天失养,而导致其禀赋怯弱,又因“既产之后……调养又失其宜,骄惜太过”^{[2]26},以致对其养护不当,极易导致幼儿夭亡。李鹏飞对生命孕育过程的艰难及婴幼儿养育不易过程的深刻认识,充分体现了其重视生命、珍惜生命、敬畏生命的重人贵生思想。

1.2 保精节欲

保养天元之寿首在使精气不耗,通过保精节欲以养天元之寿。“圣人不绝和合之道,但贵于闭密,以守天真也。”^{[2]27-28}“元气有限,人欲无涯”^{[2]27}。人若“方其湛寂,欲念不兴”则“精气散于三焦,荣华百脉”^{[2]27},主张行房有度。李鹏飞认为先天精气弥足珍贵,不可轻易耗散,当保精节欲,主张行房既不可绝、不可早,又不可纵欲用强。绝则“久而不泻,致生痼疾”^{[2]28},早则“男破阳太早,则伤其精气;女破阴太早,则伤其血脉”^{[2]28}。认为行房当有节有度,否定绝房事这种极端的观点,又同时强调不可纵欲过度,认为“欲多则损精”^{[2]29}。告诫人们若“因而强力,肾气乃伤,高骨乃坏”^{[2]30},过度地纵欲会耗散五脏真精,以致目盲耳聋、体瘦精竭等一系列疾患,百病丛生。还强调行房当有所避忌,饱食饮酒忌于行房“饱食过房,劳损血气……病名肠癖”^{[2]30}。“大醉入房,气竭肝伤”^{[2]30},情志不舒亦不可行房,“忿怒中尽力房事……发为痼疽。恐惧中入房……积而成劳”^{[2]30}。另女子月事未净、远行疲乏及疾病未愈等情况下都不适宜行房,月事未净易致不产,疾病未愈而强行房事易髓竭人亡。此外,其对续嗣方面认为男子不可劳伤过度,女子不可劳伤气血,两者还会导致不孕。

此外,李鹏飞还特别就母传胎教提出指导“母常居静室,多听美言,讲论诗书,陈说礼乐,不听恶言,不视恶事,不起邪念,令生男女,福寿敦厚,忠孝两全。”^{[2]33}在《婴儿所忌》中着重谈及母乳喂养对于婴儿生长发育及健康的重要性“小儿多因缺乳吃

物太早,又母喜嚼食喂之,致生病,病羸瘦,腹大,发竖,萎困”^{[2]30}。并且对幼儿日常饮食宜忌提出“吃热莫吃冷,吃软莫吃硬,吃少莫吃多”^{[2]33}的“养生直诀”。在道教养生典籍中,同时强调胎教及母乳喂养对婴幼儿发育成长的重要性是极为少见的,这亦是该书养生思想价值的另一特色。

2 起居有常,养地元之寿

李鹏飞秉承老子、庄子、孙真人等养生思想,认为保养地元之寿就必须怡畅情志、起居有常,并懂得四时避忌,并以恬淡无为、慎避忌、重中和为重要原则。

2.1 怡畅情志

五志七情过极,强烈的情绪刺激会直接阻碍气血津液的运行流通与输布,进而影响机体的脏腑气机,损伤脏腑功能,从而诱发多种身心疾病,正所谓“喜怒不节,生乃不固”^{[2]35}。喜乐、忿怒、悲哀、思虑、忧愁、惊恐、憎爱、视听、疑惑、谈笑等诸多情志活动,都是人们对外界和内在刺激产生的正常情绪反应,属于正常的生理现象^[5]。李鹏飞一方面认为“五色使人目盲,五音令人耳聋”^{[2]39},过分地沉溺于“五色”“五味”“五音”,则会导致“五脏摇动而不定,血气流荡而不安,精神飞驰而不守”^{[2]39},因此主张人们要清心寡欲,恬淡无为。另一方面面对喜怒忧思悲恐惊七情,宜秉承“中和”原则,因“喜则气和性达,荣卫通行。然大喜伤心,积伤则损,故曰:少喜则神不劳”^{[2]35}“大怒伤肝,血不荣于筋而气激矣。气激上逆,呕血、飧泄、目暗,使人薄厥”^{[2]35},过喜过怒都会对身体产生较大的伤害。陶弘景在《养性延命录》中对“中和”内涵及概念进行了深刻阐述“养性之道,莫久行久坐,久卧久听,莫强食饮,莫大醉,莫大愁忧,莫大哀思,此所谓能中和”^[6],直接指出要因人制宜,根据自己的实际状况进行调整和适应,否则会对身体产生不利的影响,进一步干扰人体内“气”的正常运转^[7]。

2.2 起居有常

李鹏飞还提出保养地元之寿的方式方法,应当从日常行为生活出发,起居衣着、行立坐卧、沐浴洗面、栉发如厕等方面都应该重视。起居当有节有时,符合自然之道,谨守作息规律,做到“无劳尔形,无摇尔精,乃可长生。所谓无劳者,非若饱食坐卧,兀然不动,使经络不通,血气凝滞。但不必提重执轻,兀兀终日,无致精力疲极,则妙矣”^{[2]41}。若违背规律则极易被虚邪所伤,即“起居不时,饮食不节者,阴受之而入五脏,填满拍塞,为飧泄,为肠癖,贼风虚邪者,阳受之而入六腑,身热不得卧,上为喘呼”^{[2]41}。他指出行立坐卧皆不可久,久则伤筋、伤骨、伤肉、伤气。同时李鹏飞还反对频浴“频浴者,血凝而气散,体虽泽而气自损”^{[2]45},并强调沐浴不可冒冷当风,并且在饱食、女子经期不能洗头,否则

会“令人头风”^{[2]44}“或因感疾 终不可治”^{[2]45}。

2.3 四时避忌

对于四时养生调摄,李鹏飞完全秉承《素问·四气调神大论篇》“春三月,此谓发陈……生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也……夏三月,此为蕃秀……使志无怒,使华英成秀,使气得泄……逆之则伤心,秋为痾泄,奉收者少,冬至重病。秋三月,此谓容平……早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁……此秋气之应,养收之道也。逆之则伤肺,冬为飧泄,奉藏者少。冬三月,此谓闭藏……早卧晚起,必待日光……此冬气之应,养藏之道也。逆之则伤肾,春为痿厥,奉生者少”之道。其将《内经》四时阴阳养生的原则完全贯彻于养生思想之中,并十分重视季节交替、旦暮之际及大寒大热、大风大雪等恶劣气候环境下的避忌,如“大雪中跣足人不可便以热汤洗,或饮热酒,足趾随堕。又触寒来,寒未解,勿便饮汤、食热物”^{[2]49}“早出含煨生姜少许,辟瘴开胃。旦起空腹不宜见尸,臭气入鼻,舌上白起,口臭。欲见,宜饮酒少许”^{[2]49}。生姜性温,有散寒开胃止呕之功,而白酒有祛除腥秽之味的功效。

3 饮食有度,养人元之寿

保养人元之寿在于饮食有度,李鹏飞论述了果实、米谷、菜蔬、飞禽、走兽、鱼类、虫类等7类合计数百种食物的性味和食用宜忌,强调全人元之寿必须谨和五味,注重饮食宜忌。

3.1 谨和五味

饮食是人体生命活动最重要的物质基础,是人的“安身之本”,其借《黄帝内经》“阴之所生,本在五味;阴之五官,伤在五味”^{[2]51},及扁鹊“安身之本,必资于食,不知食宜者,不足以存生”^{[2]51}之论,强调饮食五味的重要性。并在《五味》篇中指出要“谨和五味”,才能“骨正筋柔,气血以流,腠理以密,长有天命”^{[2]51}。在日常饮食中,既不可过食酸苦甘辛咸五味,亦不可对其偏废不食,宜谨和五味,均衡营养。并在《果实》《米穀》等7篇中对日常食用的食物,如米谷菜蔬、瓜果鱼肉等(累计动植物品种达193种)功效、特性进行了说明,其种类繁多,论之详细,可谓日常食物的百科全书,其重视饮食养生的程度可见一斑^[7]。

3.2 饮食宜忌

李鹏飞认为饮食亦当重视宜忌,在日常生活中渴不暴饮、食不过饱、饮酒有度。认为“善养性者,先渴而饮,饮不过多,多则损气,渴则伤血。先饥而食,食不过饱,饱则伤神,饥则伤胃”^{[2]52}“极饥而食且过饱,结积聚。极渴而饮且过多,成痰癖。日没后食讫,便未须饮酒,不干呕”^{[2]53}。“扁鹊云:久饮常过,腐肠烂胃,溃髓蒸筋,伤神损寿”^{[2]53}。过饥过饱、暴饮暴食、饮酒过度均易损伤中焦脾胃之气,影

响身体的消化系统功能。此外,李鹏飞还告诫人们保存食物要得当,注意卫生“饮食收器中,宜下小而上大”^{[2]52}“饮食上蜂行住,或猫犬破之水生疮”^{[2]53}。要防止虫兽毒物进入食物引发食物中毒。同时要忌夜宵,“夜半之食宜戒”^{[2]55},告诫人们不要吃夜宵,所谓“胃不和则卧不安”,并提及食后宜及时漱口,保持口腔卫生。

4 形神相合,延三元之寿

李鹏飞不仅主张保精节欲、起居有常、饮食有节三元之养,还十分重视导引按摩之法及积德养性之道,认为这二者都是三元延寿的重要方法。

4.1 导引有法

《三元延寿参赞书·卷之四·导引有方》有载:“夜半后生气时,或五更睡觉,或无事闲坐,腹空时,宽衣解带,先微微呵出腹中浊气,一九止,或五六止。定心闭目,叩齿三十六通,以集身神。然后以大拇指背拭目,大小九过……兼按鼻左右七过。令表里俱热。所谓灌溉中岳,以润肺。次以两手摩令极热,闭口鼻气。然后摩面,不以遍数。连发际,面有光。又摩耳根、耳轮,不拘遍数。”^{[2]79}“次以舌拄上腭,漱口中外,津液满口,作三咽下之,如此三度九咽”^{[2]79-80}“久久行之,气血调畅,自然延寿也。又两足、心涌泉二穴,能以一手举足,一手摩擦之百二十数,疏风去湿,健脚力”^{[2]80},其导引之法具体而详细,拭目以祛风补肾气,按鼻以润养肺金,摩耳补肾以防耳聋,擦涌泉以补肾健脚力。肺开窍于鼻,肾开窍于耳,涌泉为肾经井穴,可开窍苏厥、滋肾清热、降逆通络,其导引之法简便易行,在日常生活中具有很强的操作性。在文后他还以“欧阳文忠公用此,大有验”^{[2]80}之言,举证其养生导引之法切实有效。

此外,在《三元延寿参赞书卷之二·栉发》中载录了梳发养生的方法“一日一次梳。通血脉,散风湿”^{[2]45},可收“去风明目”之功效。所谓“发为血之余,头为诸阳之会”,经常梳发有助于阳气的生发和头部气血的畅通。其次,他强调“发宜多栉,手宜在面,齿宜数叩,津宜常咽,气宜精炼。此五者,所谓子欲不死修昆仑耳”^{[2]45}。道教养生导引法向来多重“梳发”养生,陶弘景在《养性延命录》中亦提出“千过梳发发不白”的观点。

4.2 积德延寿

李鹏飞在《神仙警世阴德延寿论》中重点强调了“以德养生”的思想,并以“由天若非积行施德,动有群魔作障缘”^{[2]82}“天道福善祸淫,神明赏善罚恶,人能刻意为善,静与道合,动与福会,如此则我命在我,不为司杀所执,不求寿而自寿,不求生而自生”^{[2]82}之言详细论述了“积阴德”与“延年益寿”的关系。他认为积德行善能够延年益寿,这实际上与中国传统文化中儒道释三家思想有着密切联系。行

善积德,忠孝仁爱,向来为中国传统文化美德的核
心内涵。西汉·戴圣《礼记·大学》曰“富润屋,德润
身,心广体胖”^[8],以德养性修身,延年益寿,自古有
之。从心理与身体的联系来说,德行高尚之人往往
情志条畅,忧虑烦恼较少,情绪较为平和,怡畅的情
志有利于身心健康的发展。盖建民^[9]认为道德高
尚的情操人,由于摒弃了内心的贪欲之念,就可以使
自己保持清静平和中正的心理状态,并且通过德性
修养,可以达到清静怡神以保形体、从而延年益寿的
养生效果。

5 结语

总而言之,李鹏飞《三元延寿参赞书》以道教
“三元”为架构核心,围绕精气不耗、起居有常、饮
食有度及导引有方、积德延寿等多个方面,全面系
统地论述了其养生思想及方法。这些具有较强科
学性和系统性的养生观点,放在今天依旧具有积
极的养生保健价值和现实意义,值得今人不断挖
掘整理、发扬推广,为当今人民的健康提供全面科
学的养生指导。

(上接第1021页)

时,腠理闭而不通。其开而遇风寒,则血气凝结,与
故邪相袭,则为寒痹。”此为感受湿气后初未发病,
邪气伏藏于血脉,当情志失调、饮食失宜等不良因素
刺激后,再次感受风寒则可发为寒痹。可以看出,伏
邪伏留人体虽当下无症状表现,但是可缓慢耗伤正
气,扰乱气血,当人体正气虚衰之时可伺机发病。这
为后世治疗伏邪病提供了思路,若邪气难以祛除则
不以祛邪为主而重在调养正气。素有伏邪之人平时
当注意饮食调畅、情志调达、避外邪等。

4 病机变化

伏邪致病的病机变化是比较复杂的,能够伏留
下来仅仅是其特征之一,而具体会导致人体产生什
么样的病理改变则归咎于其属于何类邪气。在《内
经》中由于并未详尽讨论伏邪的种类,因此对于伏
邪导致的病机变化描述也较为分散。

积聚与虚劳是大多数伏邪致病的最终转归,但
虚劳与积聚也可分不同种类,这就取决于邪气对气
血、脏腑形体的具体损伤部位和损伤程度,因此伏邪
病机趋势与其具体类别密切相关。若为伏寒之邪则
以伤阳气为主,继而可致人体水液停留,前面所提的
“肠溜”“昔瘤”等多与伏寒相关。若为热邪伏留,灼
伤血肉则生疮疡痈疽。《灵枢·刺节真邪》云“虚
邪之入于身也深,寒与热相搏,久留而内着,寒胜其
热,则骨疼肉枯;热胜其寒,则烂肉腐肌为脓,内伤
骨,内伤骨为骨蚀……有所结,中于肉,宗气归之,邪

参考文献:

- [1] 霍丽丽,洪丹丹,王小路,等.《三元延寿参赞书》“三元”健
康养生思想探赜[J].世界最新医学信息文摘,2019,19
(26):193.
- [2] 李鹏飞.三元参赞延寿书[M].胡文煊校.福州:福建科学技
术出版社,2013.
- [3] 叶明花,蒋力生.天癸理论相关概念探析[J].时珍国医国
药,2017,28(1):176-177.
- [4] 盖建民.试论道教“三元延寿”养生思想及其现代意义[J].
湖南大学学报(社会科学版),2006,20(4):31-39.
- [5] 张玉辉,金香兰,杜松,等.李鹏飞之“三元”养生学术思想
研究[J].中国中医基础医学杂志,2011,17(8):835-836.
- [6] 陶弘景.养性延命录[M].宁越峰,注释.朱德礼,校译.赤峰:
内蒙古科学技术出版社,2002:45.
- [7] 陈庆优.《三元延寿参赞书》养生思想研究[D].厦门:厦门大
学,2006.
- [8] 戴圣.礼记[M].北京:商务印书馆,1947:78.
- [9] 盖建民.道教“以德养生”思想及其现代意义[C]//中国道协
道教文化研究所,江苏省句容茅山道院.茅山中国道教文化
研讨会会议论文集.句容:中国道教协会,2001:7.

收稿日期:2020-10-27

(责任编辑:郑齐)

留而不去,有热则化而为脓,无热则为肉疽。”热邪
入血分,消耗精血,腐蚀血肉筋骨。若正气尚充足则
化脓,若不足则发为阴疽,临床以托法治之,故黄芪、
鹿茸是疮疡阴证的常用药物。

由此可见,邪气性质对疾病变化趋势的重要影
响,因此在伏邪理论体系的研究中,对伏邪的分类研
究是必要且急迫的,其认识的角度越多,其分类的维
度也更丰富,对伏邪的认识越全面。

5 结语

综上所述,《内经》作为中医理论的起点著
作,对伏邪的论述宽泛而散在,虽只提出了某些伏邪
现象,对于伏邪的内涵、分类及病机理论均未具体阐
明,但在当时的社会背景之下,医家能够对某些疾病
的发生进行理论推导从而发现伏邪,足见其古人智
慧。尽管理论阐述并不详尽,但依旧为后世对伏邪
理论的研究奠定了基石。

参考文献:

- [1] 李经纬.中医大辞典[M].北京:人民卫生出版社,1995:526.
- [2] 中医药学名词审定委员会.中医药学名词[M].北京:科学出
版社,2005:42.
- [3] 张卓然,倪语星,尚红.病毒性疾病的诊断与治疗[M].北京:科
学出版社,2009:3.
- [4] 刘恒瑞.三三医书·伏邪新书[M].裘庆元,辑.北京:中国中医
药出版社,1998:183.

收稿日期:2020-10-08

(责任编辑:郑齐)