

中国传统情志养生道法

李 董 男^{1,2}

(1. 中国中医科学院中医基础理论研究所, 北京市东直门内南小街 16 号, 100700;

2. 安徽中医学院中医临床学院)

基金项目: 国家中医药管理局中医药行业科研专项项目(200707002); 中国中医科学院

基本科研业务费专项资助项目(YZ-1001); 安徽中医学院引进人才基金项目(2006RC001)

通讯方式: lidongnan@ustc.edu, 13956026154

[摘要] 中国传统养生学以整体论指导养生实践, 重视人类与自然环境和社会环境的和谐相处, 以及形体与道德情志的有机融合。情志养生是中国传统养生保健的核心和关键, 以道德品质修养为根本, 精神心理调养为主干, 情趣爱好培养为枝叶, 精神心理调养, 又分为淡泊、宁静、知足、进取、友爱、遗忘、克戒、随性之道等。

[关键词] 情志养生; 道德品质修养; 精神心理调养; 淡泊; 宁静

中国传统情志养生保健, 包括道德品质修养、精神心理调养和情趣爱好培养等方面, 涉及的内容以中医文化、宗教文化和民俗文化等居多。

《灵枢·本脏》云:“志意者, 所以御精神, 收魂魄, 适寒温, 和喜怒者也, ……志意和则精神专直, 魂魄不散, 悔怒不起, 五脏不受邪矣。”先哲认为, 人的精神意志不仅能控制人的意识、情感、欲望、行为等, 而且对人体适应外界自然环境和社会环境的变化, 也起着重要的调节作用。摄生养神, 关键在于锻炼自己的意志, 陶冶情操, 使精神安于形体, 才能形神两全。

魏晋时期, 嵇康在《答向子期难养生论》中指出:“养生有五难: 名利不灭此一难也; 喜怒不除此二难也; 声色不去此三难也; 滋味不绝此四难也; 神虑转发此五难也”。下士养身, 中士养气, 上士养心。笔者认为, 情志养生是中国传统养生保健的核心和关键, 以道德品质修养为根本, 精神心理调养为主干, 情趣爱好培养为枝叶。本文试就道德品质修养、精神心理调养部分内容略析如下。

1 道德品质修养

受中国传统文化的影响, 修德在中国的传统养生中被放在了重要位置, 甚至被看作是“养生之根”^[1]。孔子提出“德润身”; “大德必得其寿”; “仁者寿”; “修身以道, 修道以仁”; “吾日三省吾身”等观点。老子主张“少私念, 去贪心”, 认为“罪莫大于可欲, 祸莫大于不知足, 咎莫大于欲得”。明代吕坤指出:“仁可长寿, 德可延年, 养德尤养生之第一要也。”清代石天基《长生秘诀》认为, “善养生者, 当以德行为主, 而调养为佐。二者并行不悖, 体自健而寿命自

可延长”。反之如果未能养德则必定为祸, 如孙思邈《备急千金要方》指出:“德行不充, 纵服玉液金丹, 未能延寿”。

那么应该如何修德? 首先, 积善为本。《荀子·劝学》云:“积善成德, 而神明自得, 圣心备焉。”《增广贤文》称:“善必寿考, 恶必早亡。”明代龚廷贤《寿世保元》称:“积善有功, 常存阴德, 可以延年。”其次, 心思纯正。孔子曰:“《诗》三百, 一言以蔽之, ‘思无邪’”。正如《素问·上古天真论》云:“恬淡虚无, 真气从之, 精神内守, 病安从来。”《大藏经》云:“思无邪僻是一药, 行宽心和是一药, 心平气和是一药, 心静意定是一药。”再次, 志存高远。《周易·乾》云:“天行健, 君子以自强不息。”《道德经》称:“胜人者有力, 自胜者强”, “胸有凌云志, 无高不可攀”。正如屈原《离骚》所说:“路漫漫其修远兮, 吾将上下而求索。”最后, 淡泊名利。“不汲汲于富贵, 不戚戚于贫贱”(《汉书·扬雄传》)。陶渊明《归去来兮辞》称:“富贵非吾愿, 帝乡不可期。”《养生三字经》云:“过花甲, 是老年。欲长寿, 养为先。贵知足, 常乐观。平心态, 少病缠。名不贪, 利不沾。甘淡泊, 不为钱。无荣辱, 无忧患。戒奢侈, 重节俭。养性情, 人和善……”^[2]。“为人不做亏心事, 半夜敲门心不惊”(《增广贤文》)。良好的道德情操可以消除各种负面的影响, 解除心理应激, 令心绪宁静、充实、安乐。“君子坦荡荡, 小人长戚戚”。安然处世, 则气血调畅, “心安而不惧”^[3]。

总的来说, 正如国医大师邓铁涛先生提出的“养生必先养德, 大德方得其寿; 养生必重养心, 心宽方能体健”和王玉川先生倡导的“静以养神, 淡泊名利,

修德润身”等观点,道德的自我完善是养生的首要取向^[4]。

2 精神心理调养

养生家认为,静养最重要在于养心,心是人的主宰,也是精气神的主宰。炼精、调气、凝神,都须先从养心开始。“心静则神清,心定则神凝,心虚则神守,心灭则神存”。萧天石认为,“养心之要,在养得此心一团寂寞恬淡,虚静无为;养得此心一团活泼真机,生趣盎然;养得此心一团廓大无伦,性天浑然”。

《素问·举痛论》云:“喜则气和志达,营卫通利。”欢愉喜悦的情绪,能使气血营卫畅达无滞。《素问·生气通天论》指出:“清静则肉腠闭拒,虽有大风苛毒,弗之能害。”《素问·痹论》称:“阴气者,静则神藏,躁则消亡。”清静利于养神养气。嵇康《养生论》也认为,“神躁于中,而形丧于外”,心神清明,则血气和平,所谓“正气存内,邪不可干”^[5]。

但精神心理调养有极多的价值取向,姑且称之为“道”。笔者略论淡泊、宁静、知足、进取、友爱、遗忘、克戒、随性这八道如下。

2.1 淡泊之道

七情是对情感活动的总结,七情调和,则身心健康;七情太过,乃致病之源。《金刚经》说:“应如是生清净心,不应住色生心,不应住声香味触法生心。应无所住,而生其心。”这与《黄帝内经》“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”之论有异曲同工之妙。

老子主张养生需“致虚极,守静笃”。庄子认为,人生本“无”,终于归“无”,要活得逍遥自在,游刃有余,不追逐名利,不牵绊于物欲。葛洪认为,“常其宽泰自居,恬淡自守,则身安静,灾害不干”。孙思邈《千金翼方·养性》云:“老子曰:人生大限百年,节护者可至千岁。如膏用小炷之与大炷,众人大言而我小语,众人多繁而我小记,众人悖暴而不怒。”人体精、气、神为灯油,若灯芯粗大,则油易尽,只有注重修心养性,淡泊处世,节护之下生命自可延长^[6]。如儒家称:“欲寡则心自诚”(程颢、程颐《二程全书·元丰己未》);佛子论“恬淡是养心第一法”(弘一《格言别录》)。

诸葛亮在《诫子书》中谈到“非淡泊无以明志,非宁静无以致远”。此为养德性之精粹。亦如梁漱溟先生所说:“情贵淡,气贵和。惟淡惟和,乃得其养。苟得其养,无物不长”^[7]。

苏东坡《与二郎侄一首》云:“凡文字,少小时须令气象峥嵘,色彩绚烂,渐老渐熟,乃造平淡。其实不是平淡,绚烂之极也。”人生中的“淡”也是与之相

通的。历尽人生,遍尝百味之后,自然就能体悟洪应明《菜根谭》所说“风恬浪静中,见人生之真境;味淡声稀处,识心体之本然”。

《庄子·刻意》曰:“平易恬淡,则忧患不能入,邪气不能袭,故其德全而神不亏。”《菜根谭》云:“宠辱不惊,闲看堂前花开花落;去留无意,漫随天边云卷云舒。”此中有道蕴,有禅意,此即为淡泊。

2.2 宁静之道

“百忧感其心,万事劳其形,有动乎中,必摇其精”(欧阳修《秋声赋》)。针对这种情况,明朝万全《养生四要》指出:“心常清静则神安,神安则精神皆安,以此养生则寿,没世不殆。”

曾国藩认为“心静胜神医”,提倡“以志帅气,以静养身”。养生首养心,调形先调神。宁静是养心调神重要的环境因素、方式方法以及目标,可以说中医养生的首要功夫在“静”。

陆游云“人安病自除”;朱熹称“心平气和”,宁静利于守神。这就是《黄帝内经》所说的“精神内守”,儒家所谓的“定而后能静”,“善养吾浩然之气”,道家所谓的“内观”、“意守丹田”,佛家所谓“禅定”等功夫^[8]。陶渊明诗云:“结庐在人境,而无车马喧。”明代钱琦《钱子语测·法语篇》云:“人心能静,虽万变纷纭,亦澄然无事。不静,则燕居闲暇,亦冲然靡宁。静在心,不在境。”只有心静,才会终有“采菊东篱下,悠然见南山”的闲适。

佛家有“六根清净”之说,“耳不听恶,心不想恶,眼不观恶,鼻不闻恶,舌不尝恶,意不念恶。”能做到这六条,即“无色声香味触法”,“远离颠倒梦想”。正如《素问·上古天真论》所论:“呼吸精气,独立守神,肌肉若一,故能寿蔽天地,无有终时”。

2.3 知足之道

因受中国传统文化的影响,“知足常乐”被认为是精神养生的一条大道。人生在世,欲望太多,欲壑难平,常言道“人心不足蛇吞象”,知足太难!

知足应该算是一种境界。“事能知足心常惬,人到无求品自高。”知足者或因求知而“一簞食一瓢饮”足矣,或因好学而“三月不知肉味”。老子认为,“祸莫大于不知足”,不知满足,进而追求,定招灾祸。知其足,不妄求,“无智亦无得”,“心无挂碍,无挂碍故,无有恐怖”,反而常常满足,也才能全德保身。

《佛遗教经》中说到:“知足之法,即是富乐安隐之处。知足之人,虽卧地上,犹为安乐;不知足者,虽处天堂,亦不称意。不知足者,虽富而贫;知足之人,虽贫而富。不知足者,常为五欲所牵,为知足者之所

怜愍,是名知足。”一语道破了知足养生的“天机”。

明清之际的《解人颐》云:“终日奔波只为饥,方才一饱便思衣。衣食两般皆俱足,又想娇容美貌妻。娶得美妻生下子,恨无田地少根基。买到田园多广阔,出入无船少马骑。槽头拴了骡和马,叹无官职被人欺。县丞主簿还嫌小,又要朝中挂紫衣。若要世人心足,除是南柯一梦西。”所以唐寅所说的“不炼金丹不坐禅,不为商贾不耕田。闲来写就青山卖,不使人间造孽钱。”便更显出其特别的价值来。

2.4 进取之道

《荀子·荣辱篇》云:“自知者不怨人,知命者不怨天;怨人者穷,怨天者无志。”我们认同知足之道,但是如果一个人过于安守现状,生命失去追求,那么作为养生则是不充分的。“眼前多少难甘事,自古男儿当自强。”人生会遇到很多困难,只有积极进取,我们才能跨越这些难关,到达更高的境界。

“老当益壮,宁移白首之心;穷且益坚,不坠青云之志”(《滕王阁序》)。《遵生八笺》指出:“精神不运则愚,血脉不运则病。”如老年人若满足于已有的成绩,不求进取,那么智力可能会急剧衰退。“试看春残花渐落,便是红颜老死时。”相反,如果生命仍不断有所追求,大脑不断被使用,那么记忆、思维、语言的衰退并非必然的。“莫道桑榆晚,为霞尚满天”(刘禹锡《酬乐天咏老见示》)。明代文征明八十九岁时仍可做小楷书,眼不花,手不抖,神完气足,一丝不苟,精妙绝伦。“老骥伏枥,志在千里”。勤于用脑与善于用脑的老年人,老而不衰,不断创造,不断进取,而不断进取也成就了他们的长寿和健康。“精神不用则废,用之则振,振则生,生则足”。

“百尺竿头须进步,十方世界是全身。”王安石有句云:“纵是泰山强压顶,怎奈鹏鸟早飞腾。借得雄风成亿兆,何惧万里一征程!”这样的生命,这样的生活,既是幸福的,更是健康的。

2.5 友爱之道

现代社会生活节奏快,工作压力大,交际圈子小,人们在身体疲惫的同时,容易感到心灵的孤寂和压抑。而友爱之道包括爱人、爱家、爱国,可以帮助我们跳出自己的小圈子,感到生活的美好和自身的存在。

“慈母手中线,游子身上衣”说的是亲情;“人生得一知己足矣,斯世当以同怀视之”说的是友情;“日日思君不见君,共饮一江水”说的是爱情;“苟利国家生死以,岂因祸福避趋之”说的是爱国情。

孔子说:“仁者寿。”孟子云:“与人为善。”明代医

学家张景岳亦云:“欲寿,唯其乐,欲乐,莫过于善。”“恩德相结者,谓之知己;腹心相结者,谓之知心”(明·冯梦龙)。一个人多行善事,乐于助人,帮助他人摆脱困境,自己也会感到充实和快乐;心存善良,就会活得堂堂正正。

“丈夫会应有知己,世上悠悠安足论”(唐代张谓)。所以我们一方面要善于帮助他人,从中赢得别人的尊重和真诚的友谊;另一方面,又要善于求助于人,通过别人的帮助,使自己的心情变得开朗。“人生所贵在知己,四海相逢骨肉亲”(唐代李贺)。

2.6 遗忘之道

“施惠勿念,受恩莫忘”(《朱子家训》)。人要记恩,“受人滴水之恩,当以涌泉相报”;但不要记仇,“渡尽劫波兄弟在,相逢一笑泯恩仇”。

“想得开、放得下”是健康长寿的要道。有诗说的好:“春有百花秋有月,夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头,便是人间好时节。”遗忘经历的坎坷,遗忘个人的恩恩怨怨,遗忘心烦的小事,遗忘力所不及的事。“如烟往事俱忘却,心底无私天地宽”(陶铸)。

《红楼梦》一首《好了歌》唱尽天下难忘之事:“世人都晓神仙好,惟有功名忘不了。古今将相在何方?荒冢一堆草没了。世人都晓神仙好,只有金银忘不了。终朝只恨聚无多,及到多时眼闭了。世人都晓神仙好,只有娇妻忘不了。君生日说恩情,君死又随人去了。世人都晓神仙好,只有儿孙忘不了。痴心父母古来多,孝顺儿孙谁见了。”而这些如果都挂在身上,系在心里,可想而知,人的负担会有多重!

所谓“量小非君子,无度不丈夫。”当我们遇到坎坷、嫉妒、中伤、误解时,都要能看得开、放得下,不必患得患失,郁郁寡欢。因为每天的太阳都是崭新的,过去的事就让他过去,这样才更利于健康长寿。“得意淡然,失意泰然,穷达皆忘,宠辱不惊,此乃人生之最高境界”。

2.7 克戒之道

我们都知道佛家讲究克戒,戒杀生,戒偷盗,戒淫,戒妄语,戒饮酒,戒着香华,戒坐卧高广大床,戒非时食。其实儒者也追求克戒,如孔子一贯倡导“修身”,“克己”,认为“少之时,血气未足,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气既衰,戒之在得。”克戒之道就是调和情志、节制情感,防止七情过极,达到心理和调。

明代龚廷贤《寿世保元》把养生之道归纳为十一条:“薄滋味、省思虑、节嗜欲、戒喜怒、惜元气、简言

语、轻得失、破忧沮、除妄想、远好恶、收视听。”其中多是克戒之法。《吕氏春秋》也说：“欲有情，情有节，圣人修节以止欲，故不过行其情也”。

《增广贤文》说：“忍得一时之气，免得百日之忧。”《备急千金要方》指出：“卫生切要知三戒，大怒、大欲并大醉，三者若还有一焉，须防损失真元气。”《老老恒言·戒怒》亦说：“人借气以充身，故平日在乎善养。所忌最是怒。怒气一发，则气逆而不顺，窒而不舒，伤我气，即足以伤我身”。

“退一步海阔天空，让三分风平浪静”。清光绪年间阎敬铭《不气歌》说得好：“他人气我我不气，我本无心他来气。倘若生气中他计，气出病来无人替。请来医生把病治，反说气病治非易。我今尝过气中味，不气不气就不气。”有人说：生气是拿别人的错误来惩罚自己。这种观点很有道理。

当然过喜也会有危害。《冷庐医话》载，一考生因中举过喜而狂，高邮名医袁体庵以忧制喜，告以十天后将亡，书生因受恐吓而病愈。此亦足为戒。

克戒，则情志和畅，“不以物喜，不以己悲”，遇事不怒，心思清虚。心静神安，机体的生理功能处于最佳状态，自然益寿延年。

2.8 随性之道

生活必须有规律，但有时为了“规律”而刻意去改变就没有必要。过分追求规律性，只能给自己增添麻烦，进而导致心理负担，反倒影响健康^[9]。

孔子说：“从心所欲不逾矩。”“生活的理想，就是为了理想的生活”（张闻天语）。随性之妙在于符合个性养生原则。自己才最知道自己，知道自己心里想要什么，知道自己身体需要什么，知道自己何时兴奋，何时疲惫，何时需要补充，何时需要释放，而这种随性养生正可以及时满足心理和生理需求，使得生活轻松如意，处处圆融舒畅。

随性可以让我们的生活更轻松，处事更干脆，更加自信，不用刻意，不要优柔。清代李渔追忆明朝失政以后，“予绝意浮名，不干寸禄，山聚避乱，反以无事为荣。可谓极人世之奇闻，擅有生之至乐者矣。……计我一生，得享列仙之福者，仅有三年……予以劝人行乐，而深悔自役其形。”^[10]此中之乐正在于其无拘无束，随性自由！

“一个人的快乐，不是因为他拥有的多，而是因为他计较的少”。所以随性之道，不仅仅是在于生活习惯，在于饮食、运动等等，更多是在于内心，能不能真正做到洒脱、率真。

3 结语

“海纳百川，有容乃大。”中国传统情志养生之道法远非上述内容可以穷尽，其博大庞杂超乎想象。同时这些“道”之间又互相交汇穿插，形成了一张情志养生之网。这张巨网是先辈用数千年文明史织造而成，其内饱含着中华民族生命和文化的智慧。而从另一个角度看，任何个体都有自己的调和情志之法，而这些法在某种意义上就是他自己选择的精神之“道”，此道人人不同，千差万别，此道时刻变化，无穷无尽。笔者以为，这些“道”本身并无高下之分，总的原则还是每个人都该走更适合自己的那些“道”，“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”，走出自己的养生之路来。

参考文献

- [1]彭永.德行是“养生之根”[J].农村.农业.农民(B版),2010,25(4):49.
- [2]黎福清.养生先养德[J].老年人,2009,24(4):52.
- [3]慰群.养生先养德[J].环境,2000,23(12):19.
- [4]温长路.养生必先养德心宽方能体健[J].党政干部,2010,24(4):15.
- [5]张若梅.浅谈中医情志养生[J].中医药文化,2009,4(5):45-46.
- [6]蓝勋.淡泊养生寿自长[J].茶.健康天地,2010,5(4):69.
- [7]杨锋.淡泊养生荣登寿域[J].长寿,2003,24(4):20.
- [8]王洪展,王米渠.静为养心调神的第一道功夫[J].家庭中医药,2009,17(4):57.
- [9]绘丹.“随性”也是良好的“养生”[J].科学与文化,2010,31(9):45.
- [10]李渔.闲情偶寄[M].长春:时代文艺出版社,2001:525.

(收稿日期:2012-08-03;修回日期:2012-09-25)

[编辑:黄健]

寻求疑难杂症验方合作

您有效果神奇、应用已久、无毒副作用且功效显著的民间验方吗?您希望它产业化吗?您期盼它为更多人解除病痛吗?这样的事情您自己完成有困难吗?我们来合作好吗?权健国际自然医学集团集科研、生产、销售为一体,服务网点遍及全国,旗下的天津权健自然医学科技发展有限公司致力于民间神奇验方的收集整理使之产业化服务人民大众。期待与您的真诚合作,共同造福人类。

公司:权健自然医学科技发展有限公司,地址:天津市武清区豆张庄乡权健道1号,邮编:301707,电话:022-22169102,传真:022-22160596,联系人:李小姐

公司网址:www.ziranyixue.com

合作流程:来电咨询确认→提供临床试用品10份→试验治愈率70%为成功→洽谈合作事宜(一般为购买验方)。