

试论先秦楚地养生思想与仲景养生思想的相关性

熊常初

(湖北中医药大学养生康复教研室,湖北武汉 430061)

摘要 中医传统养生学源远流长,先秦楚地养生思想是后世养生思想的渊源,其思想与方法对后世有很大影响,涌现了许多养生大家,东汉末年张仲景在养生学方面也有很深造诣,研究其养生思想与先秦养生思想的相关性,对于现代研究仲景养生思想具有高屋建瓴的作用。

关键词 伤寒杂病论 先秦楚地 养生思想

中图分类号 R212

文献标识码 A

文章编号 1672-397X(2014)03-0069-02

东汉末年杰出的医学家张仲景,继承了先秦时期的医学理论,著成《伤寒杂病论》,创立辨证论治原则,其在养生学方面也有很深造诣,仲景养生思想散在于《伤寒杂病论》各篇,时隐时现,虽然不很具体,但是从纲要上讲,却是全面的。仲景生活在东汉时期,在秦、汉之际,养生之风盛行。养生以求长生,这或许是人类永恒的愿望和追求。在仲景之前,《道德经》、《论语》、《吕氏春秋》等书中都有丰富的养生学思想,其对仲景自然有影响,这是仲景养生思想及方法的学术背景。仲景的养生思想和方法也折射出先秦楚地的养生思想和方法,现将两者的相关性浅探如下。

1 淡泊名利,养生之本

在养生方面,老子提出“见素抱朴,少私寡欲”。即主张恬淡,不以人灭天,不以身殉物,否则,将被认为自取其咎。

张仲景在《伤寒杂病论·序》中充分强调养生的重要性,严厉批评那些不重视养生的人:“怪当今居世之士,曾不留神医药,精究方术,上以疗君亲之疾,下以救贫贱之厄,中以保身长全,以养其生。但竞逐荣势,企踵权豪,孜孜汲汲,唯名利是务。崇饰其末,忽弃其本,华其外而悴其内。皮之不存,毛将安附焉?……举世昏迷,莫能觉悟,不惜其命,若是轻生。彼何荣势之云哉?而进不能爱人知人,退不能爱身知己,遇灾值祸,身居厄地,蒙蒙昧昧,蠢若游魂。哀乎!趋世之士,驰竞浮华,不固根本,忘躯徇物,危若冰谷,至于是也。”^[1]这段文字充分说明了养生的意义,强调人们应淡泊名利,重视保健。我们从中可

以看出先秦楚地道家关于健康为本的养生思想是仲景养生思想的源头之一。

2 天人相应,顺时养生

《老子》第二十五章谓:“人法地,地法天,天法道,道法自然”^[2],指出“道”的本质就是“道法自然”,即“道”效法“自然而然”。在老子看来,对待事物就应该顺其自然,养生更是如此,如“春夏养阳,秋冬养阴”,“春捂秋冻”等无一不是顺应自然。

《金匱要略》第一篇就指出:“夫人禀五常,因风气而生长,风气虽能生万物,亦能害万物,如水能浮舟,亦能覆舟。”天时“有未至而至,有至而不至,有至而不去,有至而太过”。显然张仲景承袭了老子顺应自然的观点,很重视天人相应的自然观,提出了顺时气养天和的思想。

3 怡神畅志,修德养生

《孔记·中庸》及《论语·雍也》中均记载孔子关于“仁者寿”的观点,所谓“仁”,主要指良好的道德修养,如“爱人”,“己所不欲,勿施于人”等。“仁”是儒家精神的最高表征,此亦养生之道也。

张仲景创立了中医的病因学说,他在《金匱要略》中指出:“千般灾难,不越三条:一者,经络受邪入脏腑,为内所因也;二者,四肢九窍,血脉相传,壅塞不通,为外皮肤所中也;三者,房事、金刃、虫兽所伤。以此详之,病由都尽。”而怡神畅志,修德养生是防病却病的首务。张仲景任长沙太守时,给人看病不取钱;后来弃官归里,看病收费也很少,有一个嫉妒他的医生得了病,此病只有张仲景能治疗,那人心存顾虑,不好意思就医,而张仲景不计前嫌,坦然

基金项目:湖北中医药大学科学技术研究计划立项项目(2013X02)

治好了他的病,使那人深受感动。可见,张仲景继承了儒家“爱人养生”的精神,济世利民,救死扶伤。经过考证,一般认为,张仲景生于公元 160 年,卒于公元 220 年,享年 60 岁。这个年龄在东汉时期还算是高寿的,此亦当得力于养生之力。

4 导引吐纳,动形养生

导引养生术在我国有悠久的历史和丰富的文献记载,最早有关“导引”的文字,即《庄子·刻意篇》:“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸,为寿而已;此导引之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也。”^[1]

仲景对导引吐纳也十分重视,他主张用动形方法防病治病,如《金匱要略》云:“若人能养慎,不令邪风干忤经络。适中经络,未流传脏腑,即医治之。四肢才觉重滞,即导引吐纳,针灸膏摩,勿令九窍闭塞。”追根溯源,仲景继承了先秦楚地道家的养生思想。

5 房事不节,害则成疾

“玄素”之术即房中术,属于道家的修炼活动之一。在房事与健康的问题上,道家认为性生活不可无也不可过,否则,房事不节,损寿戕生,遗患无穷。

张仲景在《金匱要略·脏腑经络先后病脉证》中说:“房室勿令竭乏”。这种很好的养生观念,不能不说是受到了道家思想的影响。

6 趋利避害,避邪养生

《论语·乡党》曰:“鱼馁而肉败不食,色恶不食”,强调饮食要保证新鲜、清洁。仲景在《金匱要略》中进一步指出:“秽饭、馁肉、臭鱼食之皆伤人”。告诫人们,腐败不洁的食物、变质的食物不宜食用,否则,食之有害。新鲜清洁的食品才是人体所需要的。

《吕氏春秋》曰:“毕数之务,在于去害。何为害?大甘、大酸、大苦、大辛、大咸,五者充形,则生害矣。大喜、大怒、大忧、大恐、大哀,五者接神,则生害也。大寒、大热、大燥、大湿、大风、大霖、大雾,七者动

精,则生害矣。”^[4]从饮食、情志和气候角度来谈人体的致病因素,说明人应当发挥主观能动性,趋其利避其害,才能健康长寿。

仲景认为注意四时变化,外避虚邪贼风,是防病保健的一个重要方面。他明确指出:“若人能养慎,不令邪风干忤经络……病则无由入其腠理”(《金匱要略·脏腑经络先后病脉证》)。在饮食与养生的关系上,仲景明确指出,饮食之冷热、五味之调和,以适宜为度,方可起到养生作用,反之,于身体有害。“凡饮食滋味,以养于生,食之有妨,反能为害,所食之味,有与病相宜,有与身为害,若得宜则益体,害则成疾,以此致危,例皆难疗”,因而“服食节其冷热、苦酸辛甘”(《金匱要略·脏腑经络先后病脉证》)。这说明饮食养生的科学化、合理化,在人们的实际生活中是非常重要的。故而,《金匱要略》对一些禽兽鱼虫果实菜谷诸般禁忌,作了较为详尽的论述。由此可见,仲景的上述养生思想具体体现出了先秦楚地的养生思想。

综上所述,先秦楚地养生思想是后世养生思想的一大渊源,其思想与方法对后世有很大的影响。研究先秦楚地养生思想及方法,对于研究仲景养生思想具有追根溯源的效果。

7 参考文献

- [1] 张仲景.伤寒杂病论.南宁:广西人民出版社,1980:6
- [2] 楼宇烈.老子道德经注校释.北京:中华书局,2008:64
- [3] 王先谦,刘武.庄子集解.北京:中华书局,1987:132
- [4] 许维通.吕氏春秋集释.北京:中华书局,2009:66

第一作者:熊常初(1976-),女,博士研究生,副教授,研究方向为中医养生保健、老年病的防治研究。happyxiong@163.com

收稿日期:2013-10-12

编辑:傅如海

国家发改委调研中医临床研究基地建设

2月11日,国家发展改革委社会发展司副司长任伟一行来到国家中医药管理局进行国家中医临床研究基地建设专题调研。国家卫生计生委副主任、国家中医药管理局局长王国强向调研组介绍了有关中医药的情况,希望国家发改委进一步加大中医药投入和支持力度,推进中医药事业全面持续健康发展。副局长吴刚、王志勇出席。调研座谈会上,国家中医药管理局规财司、科技司主要负责人向调研组详细介绍了国家中医临床研究基地建设有关情况,对“十三五”中医药重大工程建设提出初步建议。

国家中医临床研究基地自2008年实施以来,全国16家国家中医临床研究基地中央和地方共投入专项资金近55亿元,新增建筑面积超过111万平方米,有效形成了中医临床与研究一体化创新机制,中医药在重点病种方面的研究能力和临床疗效取得明显进步,各基地建设单位中医药服务能力和水平显著提升,在中医药事业发展中发挥了重要的引领和示范作用,赢得各级政府和社会关注。

(摘自《中国中医药报》)