

陶弘景《养性延命录》医学养生思想探微

盖建民 (厦门大学人文学院哲学系 厦门 361005)

关键词:陶弘景;养性延命录;医学养生思想

中图分类号:R 212 文献标识码:A

陶弘景(公元 456 ~ 536 年)为南朝齐梁时著名道士、医药学家,字通明,自号华阳居隐,丹阳秣陵(今江苏南京)人。陶弘景于永明(公元 483 ~ 493 年)初,曾师事孙游岳,受上清经法、符图;后又广搜道经,遂为上清经之重要传人。永明十年(公元 492 年)归隐茅山四十余年,开创了对后世道教发展有深远影响的茅山宗。陶弘景隐居茅山期间撰写了大量道经,弘扬了上清经法,并在天文历算、地理方物、医药养生、金丹冶炼诸多领域也都有著述,惜多散失。留传下来的有《真诰》、《真灵位业图》、《登真隐诀》、《本草经集注》、《陶隐居本草》、《药总诀》、《养性延命录》、《导引养生图》、《合丹药诸法节度》、《太清诸丹集要》、《补阙肘后百一方》、《华阳陶隐居集》、《古今刀剑录》等等。

陶弘景在医药养生领域有很深的研究和造诣,其丰富的医药养生思想集中体现在《养性延命录》一书中。

《养性延命录》是陶弘景系统总结归纳前人养生理论和方法而撰集的一部重要道教养生著作。是书收入明代《正统道藏》洞神部方法类,题为华阳陶隐居集。卷首有序一则,对此书编撰的缘起作了说明:

夫禀气含灵唯人为贵,人所贵者盖贵为生。……余因止观微暇,聊复披览《养生要集》。其集乃彦、张湛、道林之徒,翟平、黄山之辈,成是好事英奇,志在宝育。或鸠集仙经真人寿考之规,或得采彭铿老君长龄之术。上自农黄以来,下及魏晋之际,但有益于养生及招损于后患。诸本先皆记录,今略取要法,删弃繁芜,类聚篇题,分为上下两卷,卷有三篇,号为《养性延命录》^[1]。

陶弘景采摭“上自农黄以来,下及魏晋之际”诸

家养生精华,经过“删弃繁芜,类聚篇题”而成《养性延命录》上下两卷。全书共六篇,分别冠以“教诫篇第一”、“食诫篇第二”、“九诫忌禳祈害篇第三”、“服气疗病篇第四”、“导引按摩篇第五”、“御女损益篇第六”。《养性延命录》在系统归纳总结前人养生经验的基础上,提出了一整套养生理论和方法,堪称魏晋之际道教医学养生学集大成著作。其中所收集、征引的魏晋以前养生著作多达三十多种,内容十分丰富。特别是其中辑录了一些早已散佚的早期养生学著作,如晋代著名养生家张湛的《养生要集》,使其精华部分得以留存至今,泽被后世,弥足珍贵。

《养性延命录》不但具有版本学、文献学方面的价值^[2],而且具有医学养生学方面的重要意义。其中所总结阐发的道教医学养生思想在道教医学史上起到了承上启下的积极作用^[3]。

首先,陶弘景认为养生即是修道。他在《养性延命录》中引经据典,从贵人重生的道教生命哲学现出发,反复论述了养生在修道中的意义和必要性,强调养生与修道是统一的,即所谓“养生者慎勿失道,为道者慎勿失生”(见《道藏》本《养性延命录》)。以下引文末特别标注者,均引自此书)。必须做到“道与生相守,生与道相保”。这种将养生与修道视为一体的思想对道教影响甚深,为道教确立“生道合一”的基本教理奠定了基础。

其次,陶弘景在《养性延命录》中还突出强调了“我命在我不在天”的积极预防养生思想。书中有关这方面的论述很多:

仙经曰:我命在我不在天,但愚人不能知此道为生命之要。所以致百病风邪者,皆由恣意极情,不知肾惜,故虚损生也。

作者简介:盖建民,博士,教授,主要从事道教医学、道教文化研究。

道机曰:人生而命有长短者,非自然也。皆由将身不谨,饮食过差,淫泆无度,忤逆阴阳,魂神不守,精竭命衰,百病萌生,故不终其寿。

陶弘景高举“我命在我不在天”的道教生命哲学大旗,认为人之夭寿、性命长短操之在我。修道之人如果平时能加强身心修养,注重生活禁忌,善于运用各种手段、方法进行调节,就能使身心处于健康状态,防止疾患萌生。关于具体的预防疾病措施,陶弘景总结道:

若能游心虚静,息虑无为,服元气于子后时,导引子闲室,摄养无亏兼饵良药,则百年耆寿是常分也。

陶弘景认为对疾病的预防要从身心两个方面入手,综合地采用存神、服气、导引按摩、服饵、食疗、房中等手段。卷上“教诫篇第一”还引张湛养生著作,将养生法则归纳为十大要,即“一曰澹神,二曰爱气,三曰养形,四曰导引,五曰言语,六曰饮食,七曰房室,八曰反俗,九曰医药,十曰禁忌。过此以往,义可略焉”。陶弘景所提炼出的这一整套养生理法,具有养神与炼形并重、形神兼养的特点,是对以往道教养生经验和思想的概括和总结,为道教最终形成性命双修、动静结合、合修众术的医学养生模式打下了理论基石。唐代著名道医孙思邈就将上述养生大要刊载于其不朽医著《备急千金要方》中,成为医道两家奉行的养生要则。

第三,讲求饮食卫生、起居宜禁的养生思想。俗话说:“民以食为天”。饮食是人类维持生命的基本条件,饮食是否合理、得当直接关系到个体生命质量的高低。道教养生家历来重视饮食调养和饮食卫生之道,陶弘景谓:“百病横天,多由饮食,饮食之患过于声色。声色可绝之逾年,饮食不可废之一日。为益亦多,为患亦切”。合理调配饮食有益身心健康,而暴饮暴食则损人年命。陶弘景在《养性延命录》中特立“食诫篇”来阐述饮食卫生之道,如云“养性之道不欲抱食便卧及终日久坐,皆损寿也”。强调食毕当行中庭以助消化;“食不欲过饱,故道士先饥而食也;饮不欲过多,故道上先渴而饮也”。指出不得暴饮暴食;“凡食先欲得食熟食,次食温暖食,次冷食”。表明饮食要注意冷暖适中;“热食伤骨,冷食伤藏,热物灼肤,冷物痛齿”。故饮食须冷暖适宜。“食诫篇”还指出饮食卫生要做到勿食生冷不法之物,谨和酸、咸、甘、苦、辛五味等,注意“饱食勿大语”、“饱食勿沐发”、“酒后勿当风”等等饮食禁忌。

道教养生学的一个基本思想是“养生以不伤为本”^[41],故道门对养生禁忌十分重视。葛洪在《抱朴

子内篇》卷十三《极言》中就谈到伤身的十种行为,如喜怒过差、汲汲所欲、寢息失时、久谈言笑等。陶弘景继承了这一养生思想,认为之所以会伤生害体,主要是不知宜禁,过用而伤生。他在《杂诫忌褻害祈善篇》中对日常生活起居养生禁忌作了较全面阐述,云:

久视伤血,久卧伤气,久立伤骨,久行伤筋,久坐伤肉。凡远思强健伤人,忧恚悲哀伤人,喜怒过差伤人,忿怒不解伤人,汲汲所愿伤人,戚戚所患伤人,寒热失节伤人,阴阳不交伤人……

陶弘景认为养生的关键在于“避众伤之事”,众伤之事包括大乐、大愁、多视、多睡、贪美食、夫妇同沐、大汗勿脱衣、新沐当风、久忍小便、夜卧覆头等衣食住行各个方面。对这些伤身害体之事的认知和规避,久而久之便形成了日常养生禁忌。《养性延命录》中所总结的养生禁忌多是摄生、护生的经验之谈,值得当今社会人们的高度重视并认真加以借鉴。

第四,服气疗病的自然疗法思想。服气,也称食气、行气,是道教徒常用的一种养生保健手段。在道教者看来,气对人体十分重要,“气者,体之充也”。气是生命之本,人体所内蕴的生命之道也与气密切相关。“道者,气也。保气则得道,得道则长存”。人体之气与天地之气是贯通的,如果能通过吐故纳新的呼吸锻炼,呼出体内浊气,吸纳天地自然之清气,便可获得补益,健生益寿。《养性延命录》谓:“鼻纳气为生,口吐气为死。”所以“食生吐死可以长存”,这就是道教之所以热衷“服气”锻炼的缘由。道教在继承古代服气吐纳术的基础上,创制出许多内炼行气功法。道教认为,行气功法不但在人体无病时可用于养生保健,而且在人体生病还可用于攻治众病。这种服气疗病的思想首次在《养性延命录》中得到系统阐述。陶弘景在“服气疗病篇”中认为,人体生命质量的高低不仅与体内元气是否充沛有关,而且与体内气机是否调畅有直接关系。如果体内气机不畅,“气有结滞不得空流或致发疮”,气机逆乱则会导致百脉闭,百脉闭则气不行,“气不行则生病”。所以服气内炼中可以配合闭息运气来疏通通滞,调畅气机,达到愈病效果。《养性延命录·服气疗病篇》云:

常闭气纳息,从平旦至日中,乃跪坐拭目,摩搦身体,舐唇咽唾,服气数十,乃起行言笑。其偶有疲倦不安,便导引闭气,以攻所患。必存其身、头面、九窍、五藏、四肢至于发端,皆令所在觉其气云行体中,起于鼻口,下达十指末,则澄和真神,不须针药灸刺。

道教的服气疗病法不同于汤药、针灸治病手段,完全依靠呼吸引导、闭息运气来调动人体真气,不借

助外来药物、针刺,是一种自然疗法。

凡行气欲除百病,随所在作念之。头痛念头,足痛念足,和气往攻之。从时(气)至时便自消矣。时气中冷,可闭气以取汗,汗出辄周身则解矣。

行气治病的关键一点是“以意领气”,即专意注意人体病灶,行气攻之。道教在长期的服气内炼实践活动中还总结归纳出一套行之有效的六字气治病法,这一简易有效的治病功法首载于《养性延命录·服气疗病篇》中,极具医学养生价值。兹摘录如下:

凡行气,以鼻纳气,以口吐气,微而引之,名曰长息。纳气有一,吐气有六。纳气一者,谓吸也。吐气有六者谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽,皆出气也……时寒可吹,时温可呼,委曲治病。吹以去风,呼以去热,唏以去烦,呵以下气,嘘以散滞,咽以解极……心藏病者,体有冷热,呼吹二气出之,肺藏病者,胸背胀满,嘘气出之;脾藏病者,体上游风习习,身痒痛闷,唏气出之;肝藏病者,眼痛愁忧不乐,呵气出之。

六字气治病法主要是采用默念六字字音进行呼吸练习,用以调整内脏功能和通经活络。这一养生病方法为后世所重视,成为人们日常进行养生健体的一种手段。

道教徒在进行服气内炼过程中常常要配合以导引、按摩,故陶弘景在《养性延命录》中又别立《导引按摩篇》。陶弘景肯定了导引按摩所具有的自然医疗特色,云:“又有法。安坐,未食前自按摩。以两手相叉,伸臂股导引诸脉,胜如汤药。”陶弘景指出导引按摩能调利筋骨,流通营卫,宣导气血,扶正祛邪,故可消未起之患,灭未病之疾。

特别值得大书一笔的是,《养性延命录》卷下首次完整记载了汉代方士华佗所创的五禽戏导引功,十分珍贵。文中并指出五禽戏可以“消谷气,益气力,除百病,能存行之者,必得延年”。《养性延命录》所载五禽戏套路是目前社会上广为流传的五禽戏养生功的最初蓝本,意义非同小可。

第五,“御女损益”的房中养生思想。性行为是人类的一种本能,是人类生活的一个重要内容。道教从道法自然的角度,反对强行禁欲和过度的纵欲,主张通过适度的房事生活来养生。陶弘景在《养性延命录·御女损益篇》中就从损与益两个方面详细论述了房事生活与养生健体的关系,其中蕴涵了丰富的道教性医学思想。

首先,陶弘景认为男女两性性生活符合天地阴阳和合之道,故不可强行禁欲、绝欲。云:“男不欲无女,无女则意动,意动则神劳,神劳则损寿……有强郁闭之,难持易失,使人漏精尿浊,以致鬼交之病。”

陶弘景指出强行禁欲不仅违背自然之理,有悖人性,而且从医学和养生学角度来看,强行禁欲会造成漏精尿浊,轻者伤身生疾,重者早夭病亡。

其次,陶弘景指出男女和合又不可放纵无度,要“节宣其道”,做到节欲保精以养生。

凡养生要在爱精,若能一日再施精,一岁二十四气施精,皆得寿百二十岁。

奸淫所以使人不寿者,非是鬼神所为也。直由用意俗猥……竭力无厌,不以相生,反以相害,或惊狂消渴,或癩痴恶疮,为失精之故。

道教养生家在房事养生方面的一个最基本指导思想就是节欲保精。房事生活要有利于养生健体,贵在有“节”,无节制的纵欲去耗费人体内的元精即肾精,伤人元气,伐人年命。因为人之元精是生命三大要素之一,“道以精为宝,施之则生人,留之则生身”。“凡精少则病,精尽则死,不可不忍,不可不慎”。所以陶弘景从宝精养生的角度又主张房事生活要有节制,这种节欲养生的思想符合现代医学理论。

复次,陶弘景明确提出房事养生的关键在于兴利除弊,故要注重性卫生之道,讲求房中禁忌和方法。陶弘景认为“房中之事能生人能煞人。譬如水火,知用之者可以养生,不能用之者立可死矣”。健康的性生活,不仅为人类所必须,而且只要处理得当,还能有利于男女双方的身心健康。但如果没有掌握一定的性卫生和性心理,不懂得房中宜忌,图一时之快,鲁莽行事,往往会造成人为损伤。陶弘景在《御女损益篇》中以大量篇幅阐述了房中宜禁和方法。例如指出:“交接尤禁醉饱,大忌,损人百倍。”“欲小便忍之以交接,令人得淋病或小便难,茎中痛。”“大恚怒后交接,令人发痲疽。”书中还指出房事生活要避开大寒、大热、大风等气候异常变化之日(天忌),不要在人的情绪沮丧、低落、恐惧之时进行(人忌),要选择环境优雅的场所(地忌),并讲求一定的房中技巧。这些房事养生思想与现代性医学、性卫生学的基本观点不谋而合^[5],值得认真研究整理,以造福人类社会。

参考文献

- [1]陶弘景.养性延命录序[M].见:道藏(第18册).北京:文物出版社、上海书店、天津古籍出版社,1988.474
- [2]朱越利.《养性延命录》考[J].世界宗教研究,1986(1):50
- [3]盖建民.道教医学[M].北京:宗教文化出版社,2001.92
- [4]王明.抱朴子内篇校释[M].中华书局,1985.244
- [5]盖建民.道教房中术的性医学思想及现代意义[J].宗教学研究,1996(1):40

(收稿日期:2003-03-06)