

《鬼谷子》养生智慧阐要

★ 蒋力生 (江西中医学院 南昌 330006)

关键词:鬼谷子;养生;理论

中图分类号:R 212 文献标识码:A

《鬼谷子》,作为战国至汉初纵横家理论总结的代表作,不仅系统总结了以治国治军为目的的游说谋略之道,充满了变化、联系及实践的古代辩证法思想,而且还精辟地阐述了有关修身养性的理论原则,闪耀着古代养生智慧的光华。《鬼谷子》的养生论述主要集中在下卷的《本经》、《持枢》、《中经》三篇,但作为游说谋略实施和经国处军权术基础的养生之道,始终贯穿于《鬼谷子》全书。归纳起来,《鬼谷子》的养生思想主要有协调阴阳、同天合道、以德养气、内外兼修等,现择要阐析如下。

1 调变阴阳,动静适宜

阴阳是战国时期主要的思维模式。《鬼谷子》广泛地套用这一思维模式,并多有发挥,形成了独有的理论特色。《鬼谷子》开篇即以捭阖设喻,开宗明义指出:“圣人之在天地间也,为众生之先。观阴阳之开阖以命物,知存亡之门户,筹策万类之终始,达人心之理,见变化之朕焉,而守司其门户。故圣人之在天下也,自古至今,其道一也。”“捭阖者,天地之道。捭阖者,以变动阴阳,四时开闭,以化万物。”以为阴阳开合是事物发展变化的总规律,掌握了这个规律,就能认识各种事物,把握存亡的关键,明白万物的始末,洞悉人们的心理,发现变化的征兆。在《本经》篇中也指出:“以观天地开辟,知万物所造化,见阴阳之始终,原人事之政理,不出户而知天下,不窥牖而见天道。”意谓观察天地开合的自然变化,认识阴阳原始要终的循环演变,就能推求人类政事兴衰成败的规律,不出门而知天下事。

《鬼谷子》论述阴阳以“捭阖”为征象,其特点落实在“动静”二字上,这与后来的《内经》等书以“上下左右”、“血气水火”为阴阳的征象是有所不同的。可以这样说,《鬼谷子》着重论述阴阳的特性,而《内经》着重论述阴阳的形质。在思维的深度上,似乎前者更具抽象性和概括性。如《捭阖》云:“阳动而行,阴止而藏;阳动而出,阴随而入;阳还终始,阴极反阳。

以阳动者,德相生也;以阴静者,形相成也。以阳求阴,苞以德也;以阴结阳,施以力也。阴阳相求,由捭阖也。此天地阴阳之道,而说人之法也,为万事之先,是谓‘圆方之门户’。”“捭之者,开也,言也,阳也;阖之者,闭也,默也,阴也。阴阳其和,终始其义。”这里不仅论述了阴阳互根,相互依存,相互转化,相辅相成的规律,而且揭示出了阴阳捭阖即事物内部的动静变化是事物发生、发展乃至演变的最根本原因,明白了阴阳的动静特性,就能从根本上把握天地万物的阴阳变化规律。一句话,阴阳的开合动静,是天地自然的法则,是游说人主的原理,是万事万物的先导。

阴阳捭阖之术用在养生保健上,就是要根据人体生理阴阳动静变化规律,协调阴阳,达到“阴阳其和,终始其义”的最佳状态。协调阴阳的关键,在于懂得动静虚实的道理,把握形体动静的度数,使动静适宜,该动则动,该静则静。《反应》篇说:“古之大化者,乃与无形俱生。反以观往,复以验来;反以知古,复以知今;反以知彼,复以知己;动静虚实之理,不合来今,反古而求之一。”值得指出的是,《鬼谷子》由于受老庄道家思想的影响,虽然讲求捭阖动静应以“阴阳其和”为标准,但更多的时候是主张以静为主,推行静以养生的原则。如《符言》强调:“安、徐、正、静,其柔节先定。善予而不争,虚心平意,以待倾。”而《本经》“盛神法”以为“静和者善气,善气得其和”,“养志法”要求“养志之始,务在安己,己安则志意实坚”,“实意法”要求“心欲安静”,“心安静则神明荣”。还指出:“无为而求,安静五脏,和通六腑,精神魂魄固守不动,乃能内视、反听、定志,思之大虚,待神往来。”这些主张与老子虚静养生思想是一脉相承的。

2 同天合道,顺应自然

“道”是老庄学说的最高范畴。在老庄学说里,“道”既是天地万物的本源,又是世界的根本规律。

作者简介:蒋力生,教授,硕士生导师。主要从事中医理论范畴、中医古籍文献整理、中医药文化及道教医药养生研究。

《老子》第一次提出“道”的概念,并认为“道”是先于天地而独立存在的“混成”整体,指出:“有物混成,先天地生,独立而不改,周行而不殆,可以为天下母,吾不知其名,字之曰道。”(二十五章)接着,《老子》又描述了以“道”为本体的世界生成模式:“道生一,一生二,二生三,三生万物。”《庄子》继承《老子》道为万物总根的观点,认为道“自本自根,未有天地,自古以固存,神鬼神帝,生天生地”,“夫道,覆载万物者也,洋洋乎大哉!”并且认为“道”是无为无形的,“广广乎其无不容也,渊渊乎其不可测也”。《庄子》还强调“天下有道,则万物皆昌”。老庄道学思想在养生学上的价值,在于它认定人与天地万物在本源上是同一的,天地为大宇宙,人身为小宇宙,天地人始终受着“道”这一普遍规律的支配。因此,人要养生,就要效法自然,则天则地,无为而治。

《鬼谷子》对老庄的道学思想作了更进一步的阐释,指出:“道者,天地之始,一其纪也,物之所造,天之所生,包宏无形化气,先天地而成,莫见其形,莫知其名,谓之‘神灵’。故道者,神明之源,一其化端。”意思是说,所谓“道”就是天地的始基。“一”则是道的总纲,创造万物,化生天地,包容宏富,没有形状,变化为气,在天地产生之前就已经形成,无法看见它的形状,也无法知道它的名称,只好称它为“神灵”。“道”是神用的起源,“一”是变化的开端。在这里,《鬼谷子》明确指出“道”是天地万物生生化化的本源,而万物的生化又有其自然的规律。

《鬼谷子》在其道论思想的基础上,又进一步提出了“同天合道”的养生原则。《鬼谷子》根据对“道”的把握程度,把养生者分成真人、圣人和士三类。“生受之天,谓之真人。真人者,与天为一。而知之者,内修炼而知之,谓之圣人。圣人者,以类知之。”“真人者,同天而合道,执一而养产万类,怀天心,施德养,无为以包志虑思意而行威势者也。”所谓真人,就是本性禀受于自然,与自然融为一体的人。真人与天地同体,与道相合,把握规律而养育万物。怀着天地自然之心,施布恩德,无所作为,能够包容各种思想意志而发挥自己的威势。所谓圣人,是通过内心修炼而类推明道的人。所谓士,只不过能够通达事物之理而已。很显然,真人是《鬼谷子》养生的最高境界,后世把修身养性称为“修真”即修炼成真人,很可能肇源于《鬼谷子》。

同天合道的关键在于顺应自然,而顺应自然最明显的莫过于掌握四季变化的规律。因此,《鬼谷子》专设“持枢”一篇,指出:“持枢,谓春生、夏长、秋收、冬藏,天之正也,不可干而逆之。逆之者,虽成必败。故

人君亦有天枢,生养成藏,亦复不可干而逆之,逆之,虽盛必衰。此天道,人君之大纲也。”《鬼谷子》认为,春生夏长,秋收冬藏,这是天时运行的正常法则,既不能触犯它,也不能违反它,否则即使成功也会失败。因此,养生的关键,就是顺应自然的变化规律,不做违背规律的事,达到“天人合一”的状态。除此之外,鬼谷子在给《阴符经》“食其时,百骸理。动其机,万化安”作注时,也表达了这样的思想。他说:“食者所以治百骸,失其时而伤百骸;动者所以安万物,失其机而伤万物。故曰:时之至间,不容瞬息,先之则太过,后之则不及。是以贤者守时,不肖者守命也。”在这里,鬼谷子用饮食与运动的人过或不及,辩证地说明“时之至间”的重要性,提出“守时待机”的养生观点。是“同天合道”养生思想的具体体现。

3 固守神明,德养五气

“神明”一词最早见于《庄子·天下》。《淮南子·兵略》云:“见人所不见谓之明,知人所不知谓之神。”蒋锡昌《庄子哲学》注云:“神明者,即自然之称。言古之道人与自然为配合,与天地为一体。”《鬼谷子》承继《庄子》,在《摩篇》、《符言》、《本经》等篇中多次应用“神明”一词。尤其在《本经》养志法中,还提出了“神明常固守”的命题。《鬼谷子》中“神明”,一为精神的同义语,一指精神充沛具有超人智慧的人。所谓“固守神明”,就是要牢牢地守护精神,不扰乱,不耗泄,永远保持精神充沛,这是《鬼谷子》养生智慧的又一主要内容。

“故道者,神明之源”。《鬼谷子》不仅认为“道”是天地万物的本源及规律,而且还是人的精神智慧的起源。神明源于道,并由道所支配。因此,固守神明,在某种意义上也就是守道遵道,换言之,即只有遵守自然的法则,与天地自然为一体,才能保有充沛的精力和超常的智慧。

《鬼谷子》固守神明的方法大约有三:一是正静。《符言》说:“神明之德术正静,其莫之极欤!”《本经》“实意”说:“心欲安静,虑欲深远。心安静则神明荣;虑深远则计谋成。神明荣则志不可乱;计谋成则功不可间。”正以定志,静以养神,保持内心的纯正宁静,是守护精神智慧的首要方法。二是畅通。《符言》指出:“目贵明,耳贵聪,心贵智。以天下之目视者,则无不见;以天下之耳听者,则无不闻;以天下之心虑者,则无不知。辐辏并进,则明不可塞。”要想保持精神旺盛而又智慧超群,就像眼睛要明亮,耳朵要灵敏,头脑要聪明那样,千万不可有阻塞或蒙蔽。三是以德养气。《本经》提出:“是以德养五气,心能得一,乃有其术。术者,心气之道所由舍者,神乃为之

使。”意谓加强内在道德的修养便可以涵养五脏之气,如果心脏能保守神气不受外界干扰,那就掌握了养生的法术。养心之术,实际上就是掌握调理心气一来居上的规律,而神只不过是受心气的支配罢了。《本经》在论述神明要保持畅通时也谈到养气的作用,认为要使神明畅通、就必须“五气得养,务在舍神,此之谓化”,即要五脏之气充养,使神停留于心,这样才能化育。接着还说:“化有五气者,志也、思也、神也、德也,神其一长也。静和者,养气,养气得其和。”强调化育五脏之气,就能使意志、思维、精神、道德四个方面发生作用,而精神是起主宰作用的。精神宁静平和就能涵养五气,同时,五气充养又能使精神平和,这是相辅相成、辩证统一的。

《鬼谷子》提出的守护精神、涵养五脏之气的养生思想,是后世的精神修养法的直接渊薮,对后来中医心理疾病的调节养护有重要的启示作用。

4 内外同修,众术合炼

《鬼谷子》在阐述易学阴阳和老庄道论的基础上,不仅提出了固守神明的养生原则,而且提出了多种具体的养生方法。这些方法集中记载在《本经阴符七篇》中,又被称作是“阴符七术”。七术包括“盛神”、“养志”、“实意”、“分成”、“散势”、“转圆”、“损兑”七种修炼方法,前三种属于内在的修炼,后四种偏重于精神的外用,与导引、仿生等外形修炼法相关,而且内修与外炼相辅相成,反映了《鬼谷子》众术合修的观点。现从内外两个方面择要介绍《鬼谷子》养生术要点。

4.1 内修法

4.1.1 盛神术 《本经》指出:“盛神法五龙。盛神中有五气,神为之长,心为之舍,德为之人。养神之所,归诸道。”人们要想使自己精神充沛旺盛,就要效法五行之龙,因为五行之龙是神龙。盛神的根本在于使五脏之气充实,只有五脏之气充实,精神才会旺盛。神是五气之长,居止于心,又使心、气发生作用,而神的根本又在于道,也就是只有把握天地阴阳变化的规律,才能使精神修炼达到充沛旺盛的目的。

4.1.2 养志术 《本经》云:“养志法灵龟。养志者,心气之思不达也。有所欲,志存而思之。志者,欲之使也。欲多则心散,心散则志衰,志衰则思不达也。”人们之所以要培养意志,是因为心神之气不通畅。人们一有欲望,就存念于心老想要满足。欲望太多,心神就会分散,心神分散意志就会衰退,意志衰退那么思维就不通畅。接下来《本经》强调指出:“志不养,则心气不固;心气不固,则思虑不达;思虑不达,则志意不实;志意不实,则应对不猛;应对不猛,则志

失而心气虚;志失而心气虚,则丧其神矣。”人不培养意志,就会出一连串的不良后果,最终导致精神丧失。中医称:“得神则昌,失神则亡。”人的精神消亡,生命也就随之结束。养志的关键在于安定自己,自己心神安定,意志才能坚定充实。养志的法则,就是要效法长寿通灵的神龟,因为神龟是最安分守己的动物。

4.1.3 实意术 《本经》提出:“实意法螭蛇。实意者,气之虑也。心欲安静,虑欲深远。心安静则神明荣;虑深远则计谋成。神明荣则志不可乱;计谋成则功不可间。意虑定则心遂安,心遂安则所行不错,神自得矣。得则凝。”人们要想自己的思虑充实,就要效法能屈能伸的螭蛇。螭蛇能兴云起雾,出神入化。由于人的思虑往往受外界因素的干扰,变化多端,见异思迁,要使自己深谋远虑、计成谋就,必须要心地安静,无为而求,所谓“静能生慧”,就是这个道理。

上述盛神、养志、实意的方法,均属于精神意志修炼的范畴。而精神意志是由心来主管的,所以《鬼谷子》对心的论述十分精辟。如《符言》说:“心为九窍之治,君为五官之长。”《本经》说:“九窍十二舍者,气之门户,心之总摄也。”《捭阖》还提出了“心者,神之主也”的命题。这些论述是后世“心主神明”理论的直接渊源,在心神学说的形成发展上有着重要的意义。

4.2 外炼法

4.2.1 仿生术 《本经阴符七篇》提出的“盛神法五龙”、“养志法灵龟”、“实意法螭蛇”、“分威法伏熊”、“散势法鸷鸟”、“转圆法猛兽”等养生方法,是现知先秦文献中较为系统的仿生运动材料。尽管阴符七篇所言仿生术内容繁杂,方法又不具体完善,但总体上已具备仿生运动的基本特点,是传统仿生术的源头,是此后华佗“五禽戏”的直接取法范式。

4.2.2 胎息术 《本经阴符七篇》中养志效法灵龟、实意效法螭蛇,根本的目的是使意志安定、思虑安静,从而进一步“安静五脏,和通六腑”,使“精神魂魄固守不动,乃能内视、反听、定志,思之大虚,待神往来”。这两种仿生术,是后来龟息法、胎息法原始形态。尽管《鬼谷子》中没有具体的胎息描述,但一些关于“安己”、“无为”、“固守不动”的阐述,对后来的胎息术不能不说是一种启示。

总之,《鬼谷子》是主张内外同修、众术合炼的,通过内在的精神修炼和外在的形体运动,共同来达到神明固守和分威散势、转圆损兑的综合效果,所有这些,都为后世综合养生奠定了初步基础。

(收稿日期:2004-02-15)