

《千金方》精神养生方法探析

★ 章德林 蒋力生 (江西中医学院 南昌 330006)

关键词:千金方;精神;养生

中图分类号:R 212 文献标识码:A

孙思邈是唐代著名的道教医学家,在古代医药临床和养生实践方面作出了不朽贡献,取得了巨大的成就。孙思邈的临床医学成就早为世所公认,而他在养生方面的许多创造性的成果,如食养食疗、精神修炼、环境摄养等经验、方法、理论,都值得深入发掘,认真总结。

在精神养生方法方面,孙思邈在吸收唐以前精神养生方法的基础上,同时,结合自己长年养生的实践和体会,逐步形成了自己独特的精神修炼方法,并在《千金要方》第二十七卷中的“养性序”、“道林养性”以及《千金翼方》第十二卷中的“养性禁忌”、“养老大例”和第十四卷的“择地”、“缔创”、“养性”等篇中均有精辟的论述。在此仅作简要分析。

1 内视澄神

内视,又称内观,常欲闭目内视,存见五脏之形,要求存见的对象都能形象地反映在心中,从而达到收心入静的效果。内视属道教修炼方法之一,孙氏用之来加强精神修养,以至延年益寿。

《千金要方·道林养性》中写道:“既屏外缘,会须守五神(肝心脾肺肾),从四正(言行坐立)。言最不得浮思妄念,心想欲事,恶邪大起。故孔子曰:思无邪。”认为人既然能摒除外因,就当守住五脏所藏的五神及视、听、言、行四者都要遵循正确的原则。也就是不要胡思乱想,一心惦记着嗜好和情欲,那样邪恶的念头就会突然产生。正如孔子所说:“思无邪”。如何达到“思无邪”的状态呢?孙氏认为应“常当习黄帝内视法,存想思念,令见五脏如悬磬,五色了了分明勿辍也。仍可每旦初起,面向午,展两手于膝上,心眼观气,上入顶,下达涌泉,旦旦如此,名曰迎气。常以鼻引气,口吐气,小微吐之,不得开口。复

欲得出气少,入气多。每欲食,送气入腹,每欲食气为主人也”。(《备急千金要方·道林养性》)

孙氏不但用“内视”法来加强自身的精神修养,而且还运用于实际的工作当中。他在《大医精诚》中指出:“夫人医之体,欲澄神内视,望之俨然,宽裕汪汪,不皎不昧。省病诊疾,至意深心。详察形候,纤毫勿失。处判针药,无得参差。”指出:作为高明的医生的仪表体态,应当是精神凝聚而内视反听,自我审察,深入思索,看起来端庄大方,不卑不亢。这样才能做到视疾诊病专心致志,详细诊察形体和证候,丝毫不得有差失,判断处方或针灸,不会产生谬误。

2 存思静神

存思,即闭合双眼或微闭双眼,存想内观道教神真或某一具体物像,以集中意念,排除妄想。孙氏运用这种方法来静己心海,使邪恶不作,以达到修炼精神的目的。

《千金要方·调气法》所载存思的具体方法为:“仰下徐徐定心,作禅观之法,闭目存思,想见空中太和元气,如紫云成盖,五色分明,下入毛际,渐渐入顶,如雨初晴,云入山。透皮入肉,至骨至脑,渐渐下入腹中,四肢五脏皆受其润,如水渗入地,若彻则觉腹中有声汩汩然,意专思存,不得外缘,斯须即觉元气达于气海,须臾则直达于涌泉,则觉身体振动,两脚蜷曲,亦令床坐有声拉拉然,则名一通。”并指出如能按此方法认真修炼,就能做到二通,甚至得到三通五通,这样就会使人精神和悦,身体润泽,面色光辉,两鬓和头发润泽,眼睛明亮,耳朵精明,食任何东西都觉得甘美,气力也强健,百病皆去。如人能长期坚持不懈修炼,长存不忘,就能得千万通,这样就离成仙的日子不远了。

3 守一安神

守一，即以宗教的虔诚，集中意念强化对“一”（即气或道）的信仰，从而达到控制身心安静的目的。守一词，出自《老子第一章》“载营魄抱一，能无离乎”，意即精神和形体合一，能不分离吗？《老子河上公章句》则对此引申为：“人能抱一，使不离于身，则长存。”即把使精神与形体不离散的“抱一”看成了长生之道。“抱一”一词在《太平经》中就发展为“守一”，并说守一即精、气、神三者合一之意。

守一的具体方法是“开始时要居无为，独入茅屋之中，并应重墙厚壁，使自己听不到喧哗之声。接着便要行斋戒，使自己目不视邪恶之事，并要坚定守一的信念。然后闭目内视，意守腹中”。（《中国道教养生秘诀》）因此，圣人教人以守一之法，努力使精神守于身中，这样坚持不懈，精神自然内聚于身，这就是长生久视之道。孙氏在《千金要方·房中补益》及《摄养枕中方》中多处提到“守一”的用处，指出“若知守一之道，则一切不烦也”，心境清静，自然延年益寿。

4 节精啬神

精为肾精，为神之物质基础。孙氏认为：“凡精少则病，精尽则死，不可不思，不可不慎。数交而一泻，精气随长，不能使人虚也。”（《备急千金要方·房中补益》）指出男子在交接之时，当注意固护精气，不得滥施泄泻。并指出如若人们能在房事中善于巩固精关，护惜元气，就可以使人心情愉悦，容颜焕发，自然可以收到强身健体、延年益寿之功。

《千金要方·房中补益》又说：“所以善摄生者，凡觉阳事辄盛，必谨而抑之，不可纵心竭意以自贼也。若一度制得，则一度火灭，一度增油；若不能制，纵情施泻，即是膏火将灭，更去其油，可不深自防！”指出善于摄生保养的人，大凡碰到情欲非常旺盛的时候，必须谨慎地加以抑制，不可任意放纵来摧残自己身体。若能一度抑制情欲，就好像那灯火一样开始暗灭，一边又不断加油；如果不能抑制，纵情泄泻，就好比是灯火将要燃尽，反而减去灯油，只能熄灭更快。这样难道可以不注意自我预防吗？接着，他指出如果人年少之时不知固护精关，晚年还能注意保重身体，虽然为时稍晚，但同样还可收到延年益寿的效果，倘若人们从青少年时期就能推行房中养生之道，很快就可以成仙了。

孙氏又在《千金要方·消渴》中，特别告诫年轻人说：“凡人生放恣者众，不自慎惜，快情纵欲，极意房中。稍至年长，肾气虚竭，百病滋生。又年少慎不能

房，多服石散，真气既尽，石气孤立，惟有虚耗，唇口干焦，精液自泄，或小便赤黄，大便干实。或渴而且利，日夜一石，或渴而不利，或不渴而利，所食之物皆作小便，此皆由房室不节所致也。”由此可知，人们必须终身谨慎房事，特别青壮年时期，更要注意节制房事，固摄精气，保养精神，否则就将自食其果。

5 慎言节神

孙氏认为声音出自于气海之中，多说话则容易损声耗气。而气为神的物质基础，神为气的外在体现，气充则神旺，气弱则神疲，故善摄生养性之人必须慎言少语以固护真气，使气固神生，气充神旺。

孙氏又在《备急千金要方·道林养性》中指出了慎言节神的具体方法及注意事项，认为修生养性之人要使心理平衡，就必须谨慎言语，凡开口说话或朗诵，一定要经常想到声音出自于气海之中。每天日落之后不要多说话和朗诵，宁可等待第二天清晨再说。每天早起要专门谈论美好的事物，不要先计较钱财的多寡得失。吃饭的时候不要谈话，一边说话一边进食，容易患胸背疼痛之类的病。寝卧时也不要多言笑，因为五脏象钟磬一样，不悬挂敲打是不会发出响声的。走路时亦不要说话，如要说话就得停下来再说，因为边走边谈容易耗散真气。冬至那天只可以语而不可以言，自言自语叫言，与人互相答对叫语。也就是说，如果有人来问事，不可不作答，而自己不应主动多说话。与人言谈，不要迎着冷风张口高声谈笑才好。

6 行气调神

行气、服食、房室是早期道教的三个主要修炼方法，行气又叫服气、食气、炼气，其形式又有服外气和服内气之分。服外气，是一种吐故纳新的功夫，即吐出胸中浊气，而吸收天地间自然生气或日月精华之气。服内气，即在息出之时，叩齿集神，以意引气，咽下丹田，使气凝炼。行气的目的是在于通过呼吸气息的调节，改变人体新陈代谢的节奏，使脏腑器官得到休息，并使其功能得到改善或加强，从而收到延年益寿的效果。行气主要配合存思来进行的。

孙思邈非常重视通过行气来调养精神，以达到修生养性的目的。《千金要方·养性》中单列“调气法”专篇来论述通过行气如何来进行精神修养。首先，他引用了彭祖的话说：“和神导气，当得密室，闭户安床暖席，枕高二寸半。正身偃卧，瞑目，闭气于胸膈中，以鸿毛著鼻上而不动，经三百息，耳无所闻，目无所见，心无所思。如此则寒暑不能侵，蜂虿不以

毒,寿三百六十岁,此邻于真人也。”指出人们在行气导引时,必须虚静恬淡,思想高度集中,摒除一切有碍锻炼的杂念,长此以往,自然可收延年益寿之功。其次,他描述具体的行气调神之法,即“每旦夕,面向午,展两手于脚膝上,徐徐按捺肢节,口吐浊气,鼻引清气。良久,徐徐乃以手左托、右托、上托、下托、前托、后托,瞑目张口,叩齿摩眼,押头拔耳,挽发放腰,咳嗽发阳振动,数八十、九十而止。”再次,他进一步指出行气法的要点:第一,调气即呼吸吐纳必须在生气时间进行,也就是在夜半子时以后至日中午时之前进行,此时正是阳气生发之时;不得在午时之后至夜半亥时以前行气,此时阴气增长,阳气渐消,故曰死气。第二,结合行气要叩齿和饮玉浆,即吞服舌下津液,久之可以大受补益。第三,呼吸要微吐微入,徐徐进行,一呼一吸之间要闭气停住,停息的时间越长越好,最好能达到心中默默数数一千次以上。认为能这样就“去仙不远”了。

7 四时养神

随着一年四季气候的转变,注意增减衣服,调整生活起居,以相适应,这已为人所共知。但对顺应一年四时的变化,在生活起居之中注意调整自己的心神情志,却鲜为人知。顺应春生夏长秋收冬藏的规律来调摄精神,以收却病延年之效,其含义甚深。

孙思邈结合自己的养生经验,在《千金要方·养性序》中明确提出了顺应四时精神养生方法。

春天三个月,是万物推陈出新的季节。自然界生机勃勃,万物欣欣向荣。在春天只能让情志生发,切不可扼杀,只能助其畅达,而不能剥夺,只能赏心怡情,绝不可抑制摧残。夏天三个月,是万物繁荣秀丽的季节。天气与地气上下交合,万物成熟结果。不要厌恶夏日炎炎,应保持情志愉快不怒,如含苞植物开放成秀,使体内阳气宣泄,向外开发。秋天三个月,是万物成熟收获的季节。天气凉而风劲急,地气肃而物变色。要注意收敛神气,使情志安定宁静,以缓和秋气肃杀之气对人的影响,不要让情志外驰,以免秋之气扰乱肺的清静。冬天三个月,是万物生机潜藏的季节。这时人们就不要扰动阳气,使情志保持沉静,内心愉快。同时要避免寒冷而保持温暖,不要让皮肤开泄出汗,以致闭藏的阳气受到损失。

孙氏认为,人与自然息息相关。人必须依靠天之大气、地之水谷精气,才能生存;人必须适应四时生长收藏的规律,才能成长。因此人的养生,必须顺应自然,分别四时。不仅要适应气候变化,注意生活

起居,而且要顺应四时,调养精神。

8 读书悦神

孙思邈毕生勤奋好学,活到老,学到老。长期坚持学习,并以读书为乐,使他始终视野开阔,思维敏捷,处事机谨,性情豁达,这正是他获得高寿的重要条件之一,也是他精神养生方法之一。

孙思邈在总结自己的学医经过时,曾经写道:“青矜之岁,高尚兹典,白首之年,未尝释卷”。(《千金要方序》)又说:“所以志学之岁,驰百金而徇经方,耄及之年,竟三余而勤药饵。酌华公之绿帙,异术同窥;采葛生之《玉函》,奇方毕综。”(《千金翼方序》)表明他从青少年时期起,就非常爱好医学,不惜重金购书求教,直到白发苍苍的垂暮之年,仍然手不释卷地研读医书。他充分利用一切业余时间攻读医籍,诸如华佗的《中藏经》,葛洪的《玉函方》,以及其他许多医家的著作,无不到处搜求,广为涉猎。由于虚心好学,老而弥勤,孙氏终于达到了“道合古今,学殚数术”的高度。

孙思邈之所以终身坚持学习,并非单纯为了提高专业水平,更重要的是把它当作生活中的一大乐事。他明确提出,要把读书当作养生保健和驱除忧愁烦恼的手段。他曾经写道:“夫善养老者,非其书勿读,非其声勿听。”(《千金翼方·养老大例》)又说:“人性非合道者,焉能无闷。闷则何以遣之,还须蓄数百卷书。《易》、《老》、《庄子》等,闷来阅之,殊胜闷坐。”(《千金翼方·养性》)认为善于养生的人,家里应当有一批藏书,当感到烦闷无聊的时候,不要静坐冥思,越坐越烦闷苦恼,应当选择一些有益的书来读。读什么书可以解除烦闷、苦恼呢?根据当时的历史条件,他认为应当读《易经》、《老子》和《庄子》等书。《易经》即《周易》,属哲学著作,讲究阴阳的对立统一,可以启迪人们的思维,提高分析问题和解决问题的能力。《老子》一书充满了辩证法,讲究“见素抱朴,少私寡欲”、“少则得,多则惑”、“知足不辱,知止不殆”、“祸兮福之所倚,福兮祸之所伏”等等。诸如此类,可以启发人们从多方面、多角度地思考问题。即使遇到了不幸的事,也将看到事物有转化的可能性。这样,自然有利于解除烦恼。《庄子》一书,词富雄辩,笔锋犀利,汪洋恣肆,波澜起伏,文学性极强,也很能开阔人们的思路。如“逍遙游”、“齐物论”等篇,读了之后可以启迪人们驰骋想像力,摆脱身边的琐事,而进入宏观世界考虑问题。又如“秋水”篇以寓言的形式,告诫人们不要坐井观天,不要孤芳自

赏，唯我独尊，要看到天外有天，大河之外有海洋，能人背后有能人，这对改变老年人的孤傲习性，提高老年人的思想意识修养，是很有启发和帮助的。尤其是《庄子》的“养生主”篇生动地叙述了庖丁解牛的故事，对启迪人们搞好养生保健更是非常有益的。

9 择处怡神

孙思邈为人旷达，向往山林，深喜幽静，许多名山胜境都是他的栖息之地。他的一生中大部分时间都隐居于青山环绕，流水潺潺，林深竹茂，鸟语花香的胜境，十分有利于颐情养性。根据自己的隐居养生的经验，他在《千金翼方》中的“退居”篇中谈到了人们在告老还乡之后，如何选择良好的居住环境，营造合适的住宅，以及合理调适老年生活，颐养天年。

孙氏认为，营造住宅首先要选择有利的地形。他在《千金翼方》“退居”篇中写道：“山林深远，固是佳境，独往则多阻，数人则喧杂。必在人野相近，心远地偏，背山临水，气候高爽，土地良沃，泉水清美，如此得数亩平坦处，便可构居。若有人功可至二十亩，更不得广。广则营为关心，或似产业，尤为烦也。若得左右映带，岗阜形胜，最为上地。地势好，亦居者安，非他望也。”从上文中可以看出，孙氏是如何选择居住环境。首先，必须选择“人野相近”之处。这说明所选的地方应当离城市不太远的山野，交通较为方便，而又不受人声鼎沸的干扰。既不能选择深山老林，因交通闭塞，完全与世隔绝，生活供应很不方便；也不能选择离闹市太近的地方，整天车水马龙，喧嚣吵嚷。其次，要选择“心远地偏”之处，免得受到不必要的打扰。再次，要选择背山临水，气候高爽，土地肥沃，泉水清美的风景秀丽之处，自然有益于身心健康。

孙氏选择了良好的地理环境，根据自己的生活、工作和学习等需要，建造住宅，并美化周边环境，使整个房舍处于绿荫掩映之中。他在《千金翼方·退

居》中写道：“中门外水作一池，可半亩余，深三尺。水常令满，种芰荷菱芡，绕池岸种甘菊。既堪采食，兼可悦目怡闲也。”在堂屋前面，挖造水池一个，水深三尺，面积半亩有余。池内栽种着芰荷莲藕，养殖着鲤、鲫、鲩等各种鱼苗。每当夏季，池内荷花怒放，争奇斗艳，鱼群在荷间涟漪中穿梭嬉戏。绕池四周堤岸种着甘菊，每当秋季，菊花盛开，竞吐芬芳，更使秋光胜似春光。莲藕菊花，既是观赏植物，又是上等药材，不仅可以赏心悦目，还能坐收补益之功。孙氏的住地，风景秀丽，空气清新，生活在这样美好的环境里，怎能不令人心旷神怡，又怎能不健康长寿！

10 起居适神

早在《黄帝内经》中就说过：“饮食有节，起居有常，不妄作劳。”这样有规律、有节奏地生活和工作，使人始终处于一种平和的精神状态之中，对于人体健康有着十分重要的意义。

古代养生家都提倡合理地安排每一天的生活，起床、劳动、休息、饮食、睡眠和锻炼等都有定时，孙思邈在自己的日常生活中也正是这样做的。他每天黎明即起，定时作息，饮食、睡眠、劳作、休息等都很有规律。他在《千金翼方·养性》中曾写道：“鸡鸣时起，就卧中导引，导引讫，栉漱即巾，巾后正坐，量时候寒暑，吃点心饭若粥等。若服药者，先饭食服吃药酒。消息讫，入静烧香静念。不服气者亦可念诵，洗雪心源，息其烦虑。良久事讫，即出徐徐步庭院间散气，地湿勿行。”这就是说，孙氏每天早晨起床后，就在卧室内做气功导引，然后梳头、漱口、洗脸，接着吃早饭，或者先服药，后吃早饭。饭后稍事休息，即入静室念诵经书或阅读医书及其他文献。念诵完毕，再行散步。由此可见，孙氏的生活是很有规律和节奏的。在这种有规律的、清静舒适的生活中怎能不使人心情平和，精神愉悦，益寿延年。

(收稿日期：2004-09-17)

《江西中医药》2005年征订启事

《江西中医药》创刊于1951年，是新中国创办最早的中医药杂志，也是第一批进入中文核心期刊的中国医药类核心期刊，并被多家知名权威检索期刊及数据库确定为固定信息源。五十多年来，《江西中医药》发表了数以万计的优秀论文，一大批中医药学者就是从这里走向成功、走向成名的。21世纪，《江西中医药》迎来的更大的发展机遇，2002年评为华东地区优秀期刊、江西省优秀期刊。2003年成功改为月刊，赢得了更多读者的青睐。本着“面向临床，面向基层，坚持传统，注重实用”的办刊思路，2005年将进一步充实内容，调整栏目，使文章更具可读性、实用性、信息性，以满足读者的需要。

《江西中医药》(ISS 0411-9584, CN 36-1039/R)为月刊，面向国内公开发行。国内邮发代号为44-5，国外代号为BM1012。每期定价：4.80元。