

《东坡养生集》情志养生思想探析*

喻麟淇,薄 彤

(天津中医药大学,天津 300193)

摘要:苏轼是中国古代文学名家,同时对中医养生研究颇深,在情志养生方面有独到见解。对《东坡养生集》9卷诗文进行整理,总结苏轼情志养生的思想及方法,希望对《东坡养生集》的文献研究有所裨益,并且为现代人的养生保健提供有益的借鉴和启迪。

关键词:苏轼;《东坡养生集》;情志养生

中图分类号:R212

文献标志码:A

文章编号:1673-9043(2017)02-0100-04

苏轼是宋代文学史上的杰出代表,成就有目共睹。宋代盛行儒而知医^[1],苏轼也是对医学颇有研究的文士之一。特别是他一生仕途坎坷,深受颠沛流离之苦,奔波于入世与出世之间。思想深受儒、释、道三家影响的苏轼,在逆境求生存的过程中,创造了自己独特的养生思想与方法。

苏轼在中医养生方面造诣很深,除饮食、药疗外,情志养生使得苏轼在面对坎坷多难的命运时仍能保持一颗旷然豁达的心。明末清初学者王如锡编撰的《东坡养生集》,是中国第一部全面集中地收录苏轼养生诗文的典籍。全书共12卷,其中《饮食》、《居止》、《游览》、《服御》、《达观》、《翰墨》、《妙理》、《利济》、《述古》等9卷都包含有苏轼情志养生的诗文,较为详尽地论述了他的养生思想及方法。

1 安宁平和

苏轼一生境遇坎坷,仕途屡遭贬谪,但他十分注重内心调适,以道家的清净无为、顺其自然化解人生苦难,以释家的空无超然、明心见性参透生死、慰藉心灵,从而能在失意时随缘任运、潇洒乐观,心平气和地以不变应万变^[2]。

苏轼在《问养生》中提出了情志养生的核心理念“余问养生于吴子,得二言焉:曰和,曰安”^[3]。他认为安心是安身的基础,若要身安,先要心安,内心安宁,心态稳定,才能适应环境,求得生存^[4]。只有保持

内心的安宁,顺应自然,才能获得人与自然、心理、社会的和谐统一,完全符合《黄帝内经·素问·上古天真论》所云:“夫上古圣人之教也,下皆为之,虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来?是以志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦。气从以顺,各从其欲,皆得所愿。”^[5]的思想。儒家经典《中庸》也有云:“中也者,天下之大本也。和也者,天下之达道也。致中和,天地位焉,万物育焉。”^[6]中医学的养生方法无论是外在调养还是内心调节,都是以“和”为前提的,因此苏轼主张“养生先养心”是不无道理的。

苏轼也谈到了“精出于动,神守为静,动静即精神也”,主张清净是养神的关键,这与《黄帝内经·素问·痹论》中“静则神藏,躁则消亡”的论述相吻合。苏轼强调气日充以旺,才会有益健康长寿,这又与《黄帝内经·素问·生气通天论》中“清净则肉腠闭,阳气拒,虽有大风苛毒,弗之能害”观点一致,因此苏轼在《颜蠹巧贫》一文中提到了“晚食以当肉,安步以当车,无罪以当贵,清静真正以自娱”^[7],既是养生观的体现,也表明了他对这种无视权贵、追求内心宁静的人生态度的追求。

2 知足常乐

受中国传统文化影响,“知足常乐”常被认为是情志养生的大道。“祸莫大于不知足”^[8]说的就是这个道理。“故善行者,必先知足”^[9]。不知满足,强行妄求,易招灾祸,反之常常满足,方能全德保身。这与中医学的七情养生思想有相通之处。“喜则气和志达,荣卫通利”。说明乐观的心理,愉悦的情绪可以促进人体的健康,而快乐的根本则在于对现实的满

* 基金项目:天津市科学技术普及项目(14KPxM01SY0013);教育部人文社会科学研究规划基金项目(13YJA740001)。

作者简介:喻麟淇(1988-),女,硕士研究生,主要研究方向为古典文献。

通讯作者:薄 彤, E-mail:botong0829@126.com。

足,对生活乐趣的挖掘。苏轼天性风趣洒脱,即便身处逆境,也时时处处“以恬愉为务”。

《菜羹赋》是苏轼遭遇“乌台诗案”被贬黄州之后所作,当时诗人“卜居南山之下,服食器用,称家之有无”,只好“无刍豢以适口,荷邻蔬之见分”。在如此穷困潦倒的境遇下,苏轼并未抱怨终日,而是选择随遇而安,“水路之味,贫不能致,煮蔓菁、芦菔、苦芥而食之”,并且满足于蔬菜粥的“信净美而甘芬”所带来的生活享受。

苏轼知足常乐的养生思想还表现在自创“东坡羹”等美食上。所谓“东坡羹”不过是一碗菜粥,但是苏轼却在文中发出了“不用鱼肉五味,有自然之甘”的感慨,并研究烹饪窍门“先以生油少许涂釜缘及瓷碗”,字里行间充满了对田间地头市井生活的享受。

得益于这种强烈的苦中作乐的精神,甚至在被贬至当时海南儋州这样的蛮荒之地时,苏轼也没有沉沦,而是写下了华美恢宏的《老饕赋》,文章末尾“一笑而起,渺海阔而天高”更充分展现了身心极大满足之后的神清气爽的那种愉悦。

3 超然淡泊

庄子的养生之道集中在“养神”和“养形”两方面。《庄子·在宥》曰:“女神将守形。”“抱神以静,形将自正,必静必清,无劳女形,无摇女精,乃可长生。”^[10]从庄子的角度来说,作为生命存在的两个条件,精神与肉体是既互相区别,同时又相互依赖、相互作用的,这种形神相依的思想后来也为嵇康所继承^[11]。嵇康曾云:“齐万物兮超自得,委性命兮任去留。”^[12]他认识到物质生活的满足并不是幸福之源,内心充实才能获得真正的愉悦这一真谛,引导人们不要为外在的物质条件所束缚,而应努力地去追求精神的充实和内心的平和^[13]。

苏轼深受嵇康养生观的影响,与老庄思想的关系也十分紧密,《东坡养生集》中很多文章都留下了超凡脱俗、淡泊名利的思想痕迹。

苏轼与唐道人在游览天目山时雷声大作,有感而发作诗《天目闻雷》。该诗看似写雷,实为借自然现象论述人生哲理。所谓雷霆之威,暗喻人间万事。普通人之所以成为“无限人间失箸人”,是因为在乎功名利禄,而对于那些“已外浮名更外身”的人来说,则“区区雷电若为神”,甚至“山头只作婴儿看”,不足以畏惧。

《赤壁赋》一文中,苏轼写到“寄蜉蝣于天地,渺沧海之一粟。哀吾生之须臾,羡长江之无穷。挟飞仙

以遨游,抱明月而长终”。认为天地存在不过转瞬之间,生死都无谓哀叹,更何况是身外的名利。这种客观而理智的人生态度也充分体现了苏轼所具有的旷达、坦然的胸襟与气魄。

《超然台记》是苏轼秉承与世无争、自得其乐的养生思想的代表名篇。熙宁八年,苏轼遭贬至密州任知州,官场沉浮多年,其耿直的个性屡屡受到打压,然而全文未见郁结之气,反而直抒胸臆,“余之无所往而不乐者,盖游于物之外也”折射出苏轼的内心情怀。也正是这种超然物外的心态成功疏导了给他带来的负面情绪,使其振奋精神,在生活中继续快乐地前行。

《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。”^[14]此中有道蕴,有禅意,此即为淡泊^[15]。

4 移情宣泄

中医学认为正常的“七情”是不会有损于身心的,但是情志一旦受到剧烈的刺激,就会导致七情郁结,久而久之就会损害五脏,伤及健康。因此,人如果一直沉湎在苦闷忧虑的负面情绪中,不仅会意志消沉,精神沮丧,更会引发多种疾病。中医学提出“郁则发之”,就要“如开其窗,如揭其被”^[16]都是为排解不良情绪而提供的简便易行的方法,只要合理宣泄,便可缓解情绪,减轻身心痛苦。《养生类纂》中的《总叙养生》一文也有相关记载:“知喜怒之损性,故豁情以宽心;知思虑之销神,故损情而内守;知语烦之侵气,故闭口而忘言;知哀乐之损寿,故抑之而不有;知情欲之窃命,故忍之而不为。”^[17]

苏轼一生仕途坎坷,他游历山水,寄情自然,正是使用了中医宣泄情绪的养生方法。《后赤壁赋》作于神宗元丰五年,当时苏轼被贬至黄州,“时夜将半,四顾寂寥。适有孤鹤,横江东来。翅如车轮,玄裳缟衣,戛然长鸣,掠予舟而西也”,这些诗句淋漓尽致地描述了苏轼迷茫苦闷的心情。政治上虽然失意,但就此归隐却又不甘心,通过这样的方式减压,也在某种程度上起到了“精神疗法”的作用。

除了合理的宣泄情绪外,移情也是种很好的排解情绪的方法。“余闻古之治病,惟其移精变气,可祝由而已”。所谓“祝由”,依据郭霭春先生的解释就是“断绝受病之由”^[18]的意思。清医学家吴尚先在《理渝骈文》一书的序跋中曾提到:“七情之病,看花解闷,听曲消愁,有胜于服药者也。”^[19]将自身注意力从

烦闷中转移出来,专注在所爱之事上,以解脱不良情绪的刺激。这“解脱”不也是一种断绝吗?

古代文人墨客爱好颇多,听曲、赏石、收藏墨砚等,这些虽不像饮食、方药直接养身,但皆是有益于身心健康的高雅爱好。笔墨纸砚是苏轼的良伴,从苏轼留存下的诗文中,专门写笔的文章就多达20篇,从笔的制作、使用、保存,乃至罕见的名笔,在苏轼的文中都可以找到记载。

音乐通过节奏、声调、旋律的变化,对大脑产生良性刺激,以放松身心,舒缓情绪,陶冶性情。古时人们多以音乐来调节内心情绪,纾解压力。在医学发达的现在,心理治疗中仍保有音乐疗法,根据不同的音乐对人体产生的不同影响,通过有针对性的选择合适的音乐来治病。苏轼就曾多次为琴曲填词,仅给《阳关曲》填的歌词就有3种。对于音乐的爱好也表现在对古琴的研究上。“琴声出于两池间,其背微隆,若薤叶然,声欲出而隘,裴回不去,乃有余韵,此最不传之妙。”“进叔所蓄琴,前几不容指,而后劣容纸,然终无杂声,可谓妙矣。”都可看出苏轼对古琴的研究之深。

“君子可以寓意于物,而不可以留意于物。寓意于物,虽微物足以为乐,虽尤物不足以为病。留意于物,虽微物足以为病,虽尤物不足以为乐。”“凡物之可喜,足以悦人而不足以移人者,莫若书与画”。可见,苏轼以“寓意于物”的眼光看待万物,通过对书画的收藏鉴赏以及与友人谈论诗文来怡情养性,不管遭遇到什么样的厄运,都能坦然接受。

“流转海外,如逃深谷,既无与晤语者,又书籍举无有,惟陶渊明一集,柳子厚诗文数册,常置左右,目为二友。”被贬蛮荒之地,苏轼却从柳宗元和陶渊明的笔下找到共鸣,愈加欣赏两人诗词。

苏轼酷爱书法,且造诣颇深。《书黄思子诗集后》一文对于书法与诗歌的品评大气恢弘,从历史的角度对于这两类艺术的发展都做了回顾。书风会随着生活阅历与人生经验的增加而变化,从苏轼的书法作品及对书法的品评中可以看出,苏轼的视野更为开阔,思想更加超脱,其书风也更为豪放。

从养生角度而言,书法能够达到“笔墨挥洒,最是乐事”^[20]的效果,诗歌也可以“精神宣畅,心气和平”^[21],两者都是怡情养性,有益身心的养生良方。

5 隐忍节制

“隐忍”历来被视为修身养性的重要方法。中医学“七情”学说认为“怒伤肝”,人要懂得适时隐忍,

方能保持身心安泰,成就大事。《黄帝内经·素问·阴阳应象大论篇》也曾指出:“喜怒不节,寒暑过度,生乃不固。”要有意识地控制自己的情绪,使七情不致过极,而引发疾病。苏轼的《留侯论》一文以张良为例借古论医,指出“天下有大勇者,猝然临之而不惊,无故加之而不怒。此其所挟持者甚大,而其志甚远也”^[1],说明了隐忍的重要意义。

《黄帝内经·灵枢·本神》中云:“故智者之养生也,必顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔,如是则僻邪不至,长生久视。”“节制”一直为释、儒所推崇,佛家讲究的克戒,如:戒杀生,戒偷盗,戒淫,戒妄语,戒饮酒等即为节制的表现。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”。从中医理论看,“节制”就是调和情志,防止七情过盛,达到身心的和谐统一。记录苏轼与通判张君规讨论养生的文章《去欲》中提到“皆不足道,难在去欲”,认为适度有节的生活对于身心的健康有益无害,但却没必要去硬性追求绝欲,做到节制有分寸才是正确的方法。

6 结语

中医养生强调调摄情志,其中最主要的手段就是养心、养神。《东坡养生集》中近三分之二的內容均体现了“养心”的理念,可见保持心灵的宁静,不受宠辱的影响,才是苏轼在颠沛流离的一生中仍能保持豁达乐观、随遇而安的根本原因。

现代社会生活节奏紧张,竞争日益激烈,大多数人群极易处于亚健康状态。导致亚健康状态的因素主要包括生理和心理两方面,随着生活水平的提高,生活节奏加快、社会竞争激烈,人不能与之相适应。相对而言,心理因素逐渐成为导致亚健康状态的主要因素^[2]。

“务本之法,止在善和其心,心和则百体皆和”^[23],更应关注情志养生、心理健康,注重精神和谐,学会“养身先养心”,保持良好的心态以及平和、坦然、旷达的心境。苏轼的养生法对人生、生活都有颇多的启迪和影响,是一份值得总结的遗产,尤其是他在面对逆境和困难时的心境,对于提高抗压性和抵御各种困难是大有裨益的。

参考文献:

- [1] 薛芳芸.宋代“儒而知医”社会现象探析[J].医学与哲学,2011,32(4):77-79.
- [2] 何玉兰.略论苏轼的养生理论与实践[J].乐山师范学院学

- 报,2005,20(7):2.
- [3] 明·王如锡辑,钱超尘主编,章原评注.东坡养生集[M].北京:中华书局,2011:1-243.
- [4] 薛芳芸.苏轼“安”与“和”养生观的启示[J].南京中医药大学学报,2012,13(4):209-211.
- [5] 姚春鹏译注.黄帝内经[M].北京:中华书局,2010:19-935.
- [6] 戴圣纂辑,王学典译.礼记·中庸[M].北京:蓝天出版社,2008:5.
- [7] 明·王如锡辑,钱超尘主编,吴文清,张志斌校点.东坡养生集[M].福州:福建科学技术出版社,2013:121-287.
- [8] 老子.道德经·第四十六卷·俭欲[M].北京:金盾出版社,2009.
- [9] 清·李渔著.闲情偶寄·颐养部·贵人行乐之法[M].杭州:浙江古籍出版社,1991:310-313.
- [10] 清·王先谦著.庄子集解[M].上海:上海书店,1986.
- [11] 疏娉娉.嵇康与道教的养生[D].合肥:安徽大学,2012:5.
- [12] 夏明钊译注.嵇康集译注[M].哈尔滨:黑龙江人民出版社,1987:271.
- [13] 李德芬.嵇康养生思想研究[D].合肥:安徽大学,2007:22.
- [14] 明·洪应明著.菜根谭[M].北京:中华书局,2013.
- [15] 李董男.中国传统情志养生道法[J].中医杂志,2013,54(4):357-360.
- [16] 明·张介宾著.类经·二十六卷·运气[M].北京:中医古籍出版社,2016.
- [17] 周守忠纂辑,钱超尘主编,郭颖评注.养生类纂[M].北京:中华书局,2013:5.
- [18] 郭霁春.黄帝内经素问校注语译·移精变气论篇第十三[M].天津:天津科学技术出版社,1999:79.
- [19] 清·吴尚先著,王军主编,曹建春点校.理渝骈文[M].北京:中国中医药出版社,1995:1-23.
- [20] 曹庭栋撰,钱超尘主编,黄作阵,祝世峰,杨焯评注.老老恒言[M].北京:中华书局,2011:135.
- [21] 王守仁著,查洪德注.传习录·示弟立志说[M].郑州:中州古籍出版社,2010.
- [22] 曹娜.中医养生思想古今文献整理研究[D].广州:广州中医药大学,2005:13.
- [23] 清·李渔著,江巨荣,卢寿荣校注.闲情偶寄·颐养部·却病第五[M].上海:上海古籍出版社,2000:376.

(收稿日期:2016-12-21)

Brief discussion of the Mind Health theory in *Mr. Dongpo health set*

YU Lin-qi, BO Tong

(Tianjin University of Traditional Chinese Medicine, Tianjin 300193, China)

Abstract: Sushi is a famous litterateur in Song period. He deeps researched on Chinese medicine keeping in good health. Inparticular, he had his own opinions in mind health theory. The article will collect and organize the information from the book named *Mr. Dongpo health set*. Summarizes the ideas and methods of Sushi's mind health theory in health preservation. It's good for researching that book. Learning from his thought. It also can have good health, especially mind health.

Key words: Sushi; *Mr. Dongpo health set*; mind health theory