

# 试论汉唐时期中医养生学说

丁树栋

(山东省诸城市精神卫生中心, 山东 诸城 262200)

**摘要:**汉唐时期,道、儒、佛思想盛行,三家之说影响着当时整个社会。并且互相渗透、融合。当时的道家思想——黄老哲学,已经融进了儒、墨、法、阴阳等诸家之说。而佛教的传入,也并非全部照搬,而多利用老、庄学说来译解佛经。实际上,被翻译过来的佛学理论,在一定程度上已经融合了中国的哲理。这种融合、渗透,自然也影响到中国医学。这一时期的著名医家之所以在学术上有所创新、发展,也往往是受其影响。不少医家于道、儒、佛之说有精深的研究,他们根据自己的理解和认识,从不同角度,不同方面吸收、融合、汇通了道、儒、佛的理论观点,使之成为医学理论的组成部分之一,充实、丰富和发展了养生学内容。

**关键词:**中医;养生学;发展

**中图分类号:**R212      **文献标识码:**A      **文章编号:**94007-(2016)04-0040-04

中国历史上,汉、唐两代都曾出现过封建经济高度繁荣的景象,开辟了丝绸之路,促进了中外文化交流,对医学及养生的发展也产生了积极的影响。这一时期内,出现了不少著名医家和养生家,以及养生专论、专著。他们的医药知识和养生理论对养生学的发展做出了重要贡献。

## 一、养生理论和实践的发展

汉唐时期的养生学思想发展,大致有如下几个特点:①对养生理论的阐述往往是融医、儒、道、佛诸家养生思想于一体,各取其长;②汉唐时期的养生家,往往也是著名的医学家。其具有丰富的医学理论及临床实践经验,因而,对养生方法的论述,多具体、实际而有效;③这一时期的养生专论、专著,在理论上有了较为系统的论述,既承袭了先秦的学术思想,又有所创新和发展。作为中医学的一个重要组成部分,予以专门阐述,对后世产生了重大影响<sup>[1]</sup>。

### (一)张仲景的养生思想

东汉医家张仲景,继承了先秦时期的医学理论,

博采众长,著成《伤寒杂病论》,奠定了中医辨证论治的理论基础。其中,也从病因学角度提出了自己的养生观点。

1. 养慎:养慎即调护机体以顺应四时之变,仲景认为:“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并治》)。明确指出,注意四时变化,外避虚邪贼风,是防病保健的一个重要方面。

2. 调和五味:仲景特别强调饮食与养生的关系,“凡饮食滋味以养于身,食之有妨,反能为害,……若得宜则益体,害则成疾,以此致危”,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并治》)。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<sup>[2]</sup>。

3. 提倡导引: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》中云:“四肢才觉重滞,即导引吐纳……勿令九窍闭塞”。仲景的上述养生思想,具体体现了中医防治结合、预防为主的原则。

收稿日期:2015-12-29

作者简介:丁树栋(1955-),男,山东诸城人,主治医师,主要从事医学理论研究和临床医疗工作。

## (二) 华佗的养生思想

华佗是与张仲景同时的医家,他继承了先秦《吕氏春秋》中的动则不衰之说,从理论上进一步阐述了动形养生的道理,如《三国志华佗传》中载其论云:“人体欲得劳动,但不当使极尔,动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生,譬犹户枢不朽是也”。华佗对导引健身术十分重视,在继承前人的基础上,总结归纳为模仿虎、鹰、熊、狼、鸟五种动物动作的导引法,称之为“五禽戏”。方法简便,行之有效,大大促进了导引健身的发展<sup>[3]</sup>。

## (三) 王充的先天禀赋说

东汉时期的王充,在养生方面,提出了禀气的厚薄决定寿命长短的观点,在他所著的《论衡》中强调指出:“若夫强弱夭寿,以百为数,不至百者,气自不足也。夫禀气渥则其体强,体强则其寿命长;气薄则其体弱,体弱则命短,命短则多病寿短”。

王充还认为,生育过多,往往影响下一代健康,他指出:“妇人疏字者子活,数乳者死。……字乳亟数,气薄不能成也”。所谓“疏字”是指生育较少,少生少育则禀受父母之精气强,故子女健壮而寿命亦长;反之,“数乳”者,则禀受父母之精气薄弱,故子女体衰而寿命短,因而提倡少生少育。王充的这一思想,将优生与长寿联系起来探讨,是很有见地的,大大丰富了养生学的内容。

## (四)《神农本草经》重药补

成书于东汉时代的《神农本草经》,共载中药365种,分为上、中、下三品。其中,上品药物为补养之品,计120种,多具有补益强身、抗老防衰之功效,提倡以药物增强身体健康,如人参、黄芪、茯苓、地黄、杜仲、枸杞等,均为强身益寿之品。后世医家据此而创制了不少抗老防衰的方药。

## (五) 方士之术的利弊

秦汉时期的统治者,如秦始皇、汉武帝等都追求长生不老,想方设法寻求长生不老方药。因而,社会上方士盛行,炼丹术、服石法、神仙术以至房中术等,曾风行于世。鼓吹和信奉炼丹、服石可使人不老不死者,此不但无益,反而有害,误服者多中毒暴死。故自汉以后,许多医家都指出乱取丹石之害。但也应看到,当时统治者的谋求长生,客观上促进了方士对炼丹、服石、导引等养生方法的探索。

东汉时期的魏伯阳,即总结了前人经验,著成《周易参同契》三卷,阐述了炼丹的理论和气功的理论和方法。同时,亦如实地指出了金石对人的危害。书中有关气功的论述,至今仍有研究和参考价值。而其所述炼丹之术,在化学史上亦有重要贡献。

## 二、道家学说与道教养生术

西汉初期,统治阶级很重视清静无为的黄老哲学,即指托名黄帝,渊源于老子的新道家学派,这时的道家思想,已经将阴阳、儒、墨、法等各家思想批判地吸收进来。如司马迁在《史记·太史公自序》中“论六一要旨”云:“凡人所生者,神也,所托者形也。神大用则竭,形大劳则敝,形神离则死。……神者生之本也,形者生之具也”,“形神骚动,欲与天地长久,非所闻也”。可以看出,这是承袭了先秦道家贵生、养神的思想。同时,也是对汉武帝追求长生不死、得道成仙思想的有力批判。

汉武帝既崇尚儒术,又崇信神仙,然当时黄老之学声望甚高。于是,方士们逐渐将黄老之学与神仙术结合,形成为具有宗教色彩的黄老道。宣称他们的那套“养神保真”之法,可以长生不死,得道成仙。然而人不能永远活下去,死亡是不可避免的。因此,养生学应摒弃其荒谬的成仙思想,而取其养生之术。事实上历代道家养生名家几乎都是以其养生术而传世的。

道教所行养生之术很多,如外丹、内丹、服气、胎息、吐纳、服饵、辟谷、存思、导引、行躅、动功等等,这是将古代所流行的养生之术,皆吸取进来,加以发挥。由于道教注重养生,崇信神仙,故而将诸子之说,兵、农诸家之书及占星、阴阳、五行医经医方等数术方技诸家之书广为收集而为道教经籍。因而,道教经书之中,内容广泛而丰富,有关养生的书籍多收其内<sup>[4]</sup>。

东晋医家葛洪,精研道教理论,在养生方面做出很大贡献。他从预防为主的思想出发,首先提出“养生以不伤为本”,认为良好的生活习惯有利于长寿。葛洪对于导引、吐纳等养生术也十分重视。在他所著的《抱朴子释滞》中指出:“行气可以治百病,……或可以延年命,其大要者,胎息而已”。首次提出了“胎息”功法,并详述其要领。

葛洪对炼丹之术也进行了研究,他在《仙药》中论及的植物的如灵芝、茯苓、地黄、麦冬、巨胜子、楮实子、黄精、槐实、菊花等,经现代研究分析证实,确有抗衰老、益寿延年的作用。当然,他的金丹长生之论在养生方面并不足取,但在化学上却是一大贡献。

南朝的著名养生家陶弘景,精于医学,通晓佛、道,“十岁得葛洪神仙传,昼夜精研,便有养生之志”(《梁书·处士传》)。他辑录了“上自农黄以来,下及魏晋之际”的许多养生文献,而成《养性延命原》一书,为现存最早的一部养生学专著。全书共二卷分为:教诫、食诫、杂诫、服气疗病、导引按摩、御女损益等六篇。书中论述的养生法则和方术甚多,概括起来,大致有:顾四时、调情志、节饮食、宜小劳、慎房事、行气吐纳等几个方面。《养性延命录》收集了先秦及两汉时期的养生文献,也反映了陶弘景的养生学思想,这本养生专集对于推动养生学发展,有着重要的研究价值。

### 三、佛家养生思想的传入

佛教传入中国的具体时间很难考定,但一般都以汉明帝永平七年(公元64年),印度僧人迦叶摩腾和竺法兰入中国。公元六世纪末至九世纪中叶的隋唐时期,是中国佛教的极盛时期。随着佛教的传入,大量经论被翻译过来,当时传译的僧侣学者大都利用老、庄之学的概念来译解佛经,由文字“格义”到思想会通,经过长时间的消化和吸收,佛学理论在我国得到了很大发展。佛学的传入,对我国医药学的发展也有一定促进作用,仅据隋唐史书记载,传来的医书和方药书就有十余种。佛学本身所追求的最终目标是“彻悟成佛”,然而没有健康的身体就不能进行修炼,所以佛学中也含有与佛教教义结合在一起的有关养生健身的思想、观点和方法,汉唐时期的养生家们既取其养生作用之长,纳入中医养生思想之中。例如:参禅。禅是禅那的简称,汉译为静虑,是静中思虑的意思,一般叫做禅定。此法是将心专注在一法境上,一心参究,故称参禅。在修习禅定的过程中,有调身、调气、息心静坐的方法,静坐气功,只是修禅的形式或基础,并非修禅目的,但初学静坐的人必须懂得这些调身调气的方法,使身心保持健康状

态,以保证修禅的顺利进行。这种方法是具有强健身体,却病延年作用的。养生家则将此融入吐纳导引健身功之内,成为以静坐为特点的健身功法。又如达摩《易筋经》原为佛门养生健身功法。达摩又称菩提达摩,是中国佛教禅宗的创始者,相传《易筋经》是他译写的,故称《达摩易筋经》后传于世。成为中医养生学中的健身术之一。唐代《千金要方》中记载的天竺国按摩法,也是由当时印度传入的佛教徒常作的一种体操式的按摩法。

佛学认为人体也是由自然界构成物质的四大元素——地、水、火、风和合而成。地为骨肉,水为血液,火为人之体温、热量,风为呼吸。一般说来,“四大调和”,人方可使田,一大不和,生一百一病,四大不调,生四百四病。所以,佛家也强调身体的和谐统一,这一思想与中医理论近似。孙思邈将其收入《千金要方》之中。

佛学讲求调理人与自然、社会的“互存关系”,因而十分重视环境调养,植树造林,行医施药等公益事业。特别是植树造林,尤为突出。而寺院地址的选择,也是十分讲究的,多为环山傍水,山清水秀之处,环境清幽,景色宜人,既是佛教修行之处,又是养性怡人之环境,以宁静、空气清新、环境优美为特点,为养生调摄增添了不少内容。

佛家有很多戒律,如五戒、十戒、菩萨戒等。这些戒律多是对佛教信徒修行时的纪律约束,具体地说是酒、色、食、财等诸方面欲念的节制和约束,以使人专心修禅,提高道德品质的修养。这种思想被吸收而融入养生学中,充实了养生学中“养神”、“固精”、“节欲”等方面内容。

汉唐时期,道、儒、佛思想盛行,三家之说影响着当时整个社会。并且互相渗透、融合。当时的道家思想——黄老哲学,已经融进了儒、墨、法、阴阳等诸家之说。而佛教的传入,也并非全部照搬,而多利用老、庄学说来译解佛经。实际上,被翻译过来的佛学理论,在一定程度上已经融合了中国的哲理。这种融合、渗透,自然也影响到中国医学。这一时期的著名医家之所以在学术上有所创新、发展,也往往是受其影响。不少医家于道、儒、佛之说有精深的研究,他们据自己的理解和认识,从不同角度,不同方面吸收、融合、汇通了道、儒、佛的理论观点,使之成为医

学理论的组成部分之一,充实、丰富和发展了养生学 内容。

## On the Theories of Keeping in Good Health in the Han and Tang Dynasties

*DING Shudong*

(Mental Health Center of Zhucheng Shandon, Zhucheng, Shandong 262200, China)

**Abstract:** In the Han and Tang Dynasties, Daoism, Confucian and Buddhism were very popular, these three theories affected the whole society at that time, and they infiltrated each other, and mixed with each other together. The Taoist theory, Huang—Lao Philosophy, had already taken in the theories from the schools of Confucian, Mo, Fa and Yinyang etc. However, the introduction of the Buddhism did not copy all of them, but the Buddhist scriptures was interrupted by means of the theories of Laos, and Zhuangzi. In fact, the translated theory has absorbed the Chinese philosophical theories in a certain degree. This kind of absorbing, and infiltration naturally affected Chinese medicine. Why the famous doctors had some innovations and development in medicine just because they had been influenced by this. Many of the doctors had a deep understanding of Daoism, Confucian and Buddhism, according to their understanding, they absorbed, infiltrated and mixed the theories of them, from different views and different aspects, and made it an important part of medical theories and fulfilled, enriched and developed the theories of keeping in a good health.

**Key Words:** Traditional Chinese Medicine; Theories of keeping in good health; Development

### 参 考 文 献

- [1] 张光霁,董一帆. 浅析中医文化中的价值观[J]. 浙江中医杂志,2012,47(9):625—626.
- [2] 陈樟平,陈琼,刘均城. 弘扬中医文化的时代意义[J]. 中医药管理杂志,2012,20(7):631—632.
- [3] 杨玉辉. 中医是比西药更完美的科学[M]. 北京:北京科学技术出版社,2005:63.
- [4] 蔡子徽. 论中医学的生态化建构原理[J]. 牡丹江医学院学报,2010,31(6):4—7.