

● 岐黄随笔 ●

引用:李思可,乔柏维,李德杏.《遵生八笺》五脏养生观解析[J]. 湖南中医杂志,2023,39(7):102-105.

《遵生八笺》五脏养生观解析

李思可,乔柏维,李德杏

(天津中医药大学,天津,301617)

【摘要】 高濂所撰《遵生八笺》为明代具有代表性的养生学著述,书中尤其重视五脏养生,在继承《黄帝内经》学说的同时又有颇多发挥。高氏结合阴阳五行学说、藏象学说来阐述五脏养生的理论与实践,重视五行生克对于保养五脏精气的意义,倡导合五行养五脏,运用五脏相生相克的关系来防病祛疾,并详述顺应四时气候特点安养五脏之神、保养五脏之精的方法,以强调顺应四时月令的变化来养护脏腑对于养生的重要性。高氏所述养生之法多重重视心脾两脏,他倡导节饮食以顾护脾胃,认为善于养生之人,应该顾护脾胃之气以充肌养身,节制饮食以安养五脏;并注重燕闲清赏、安神养心,认为清闲是调摄情志的重要前提。此外,高氏特撰《灵秘丹药笺》,集奇方秘药,多在灵药入脏祛疾方面有所阐发。

【关键词】 《遵生八笺》;高濂;五脏养生观;顾护脾胃;安神养心

【中图分类号】 R223.1⁺1

【文献标识码】 A

DOI: 10.16808/j.cnki.issn1003-7705.2023.07.028

五脏养生理论源于《黄帝内经》,其对于五脏之气、五脏之精、五脏之神和五脏之间的顺逆关系等皆有详细的阐述,并认为五脏精气是否和顺畅达直接关系到人体的健康与否。《淮南子》谓:“形者,生之舍也;气者,生之充也;神者,生之制也,一失位则三者伤矣”^[1],即精、气、神是统一的整体,三者得养则生,这也与《黄帝内经》所论述的通过精、气、神三宝来养生的理论一致。又如《养性延命录》所言:“凡病之来,不离五脏”^[2]。这说明保养五脏之精、气、神对于养生防病祛疾有着重要意义。

明清时期养生文化经过不断地积累和发展,已日趋完善,并且保留了许多先贤著作中的养生思想和理论,其中以高濂所著《遵生八笺》为集大成者。高氏以《黄帝内经》阴阳五行学说、藏象学说立论,进一步丰富和发展了五脏养生理论,在顺应五行四时养脏、顾护脾胃之气养身、调神摄精以养心、服灵药祛五脏之疾等方面多有阐发,并注重养生在实践中的应用,推动了五脏养生学说理论和实践研究的发展。

1 合五行生克制化

中医学以中国传统哲学理论体系作为基础和理论来源,其五行学说更是贯穿于中医养生之中。中医学理论将人体五脏之肝、心、脾、肺、肾分别与五行之木、火、土、金、水相对应,五脏间借经络相互联系,津液、气血灌注其中作为传导媒介,相生相克,循环往复,其中任一脏器发生病变,均有可能乘侮其他脏。《黄帝内经》作为中医基础理论的根源,将五行学说应用于五脏之间生理联系、病理变化的阐述,以及预测病情的轻重顺逆和确定治则治法等多个方面。后世医家充分发挥五行学说,广泛应用于临床治疗和养生。高濂的《遵生八笺》中诸多篇章虽未直接描述五行五脏相生相克的制化关系,但大都体现了五行五脏制克的养生之道。他重视五脏精气对于人体保养正气、抵御邪气的重要性,并认为五脏精气之间的顺逆关系着身体的健康,只有五脏之气顺而不逆,一身之气和顺畅达,才能保持体健,否则“气之逆行也,故死”^[3]。

古人抓住了“气”这一关键因素,通过呼吸导引

基金项目: 国家社会科学基金重大项目(18ZDA175)

第一作者: 李思可,女,2020级中医学八年制,研究方向:中医基础理论与中医药文化

通信作者: 李德杏,女,中医医史文献博士,副教授,研究方向:中医医史文献与中国传统文化,E-mail:66016558@qq.com

来运行五脏之气,通过五行子母相生的关系沟通五脏,从而达到养生祛疾的目的。《上清大洞真经》“诵经玉诀”^[4]所记载的“服五牙法”,即五行生气以配五脏,服气者面向不同方向,叩齿念咒,呼吸吐纳天地之精气,通过经脉循行以充养人体五脏,可以养身疗疾。经络之间相互络属联系,因而精气四布,既有相应特定脏器受之,亦可影响其他脏器。高濂即著录了这种养生方法,如“东方青色,入通于肝,开窍于目,在形为脉……凡服五牙之气者,皆宜思入其脏”^[3]等。又在《延年却病笈》中详细辑录六气诀与六字歌诀,以吹、呵、嘘、咽、呼、嘻六字功法疗五脏与三焦之疾病,如记载了嘘肝气诀主治“眼中赤色兼多泪,嘘之立去病如神”^[3],强调了六字诀祛除五脏之疾的功效。高氏重视此类功法对于运行五脏之气、保养五脏之精的作用,故搏前人之精华以示后人,为丰富内容高氏还随附详细动作图示和功法解说,图文配合,更方便后世加以理解和运用,极大程度地影响了后世的医家和学者。

高氏著录的“养五脏五行调气功法”强调了行气养五脏之法要合五行相克的规律。以肝脏为例:“春以六丙之日时加巳,食气百二十,助于心,令心胜肺,无令肺胜肝,此养肝之义也”^[3]。重视五行之间的相克关系,则可以助养任意一脏以保护相应的脏腑不受邪气侵袭,即助心胜肺以养肝、助脾胜肾以养心、助肺胜肝以养脾、助肾胜心以养肺、助肝胜脾以养肾,“食气各以养脏,周而复始,不相克,精心为之”^[3]。五行相克助养五脏不仅适用于养生学理论,也为历代医家临床遣方用药所遵循。

高氏重视五行生克之于保养五脏精气的意义,倡导合五行养五脏,运用滋水涵木、金水相生、培土生金等相克相生理论,尤为现代养生和临床所应用,这是明清之际五脏养生理理论发展的一大特色,亦是其著书立论的价值所在。

2 顺四时月令变化

《素问·四气调神大论》中提出“阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也”,养生只有从其根本,遵循四时月令的变化,才能做到“苛疾不起”,违之则“灾害生”。高氏论述四时养生以月令为总纲,重视四时与五脏的配属,强调季节气候变化与人体脏腑养生的关系。

高濂在《四时调摄笈》中提出“天下之事未有外

时以成者也,故圣人与四时合其序”^[3],主张养生活动要合四时月令之变化。高濂在本笈分春、夏、秋、冬四卷详述了顺应四时气候特点以安养五脏之神、保养五脏之精,并分列对应四时的养生方法,如列有肝脏春旺论、心脏夏旺论、脾脏四季旺论、肺脏秋旺论、肾脏冬旺论等专篇,阐述养五脏应顺应四时,后附修养之术。值得关注的是,春卷特附述胆腑类法,认为胆本非五脏之属,但又因其生理功能有别于六腑,“故别立胆脏”^[3]。高氏以藏象理论阐释了保养胆腑之于保障人体水液精气正常运行输布的意义,故其养生意义不同于其他脏腑,可谓自成新论。

高氏论述养生重视以“五脏主时”理论来指导五脏养生实践。如春生则春旺于肝,故需疏肝达郁;夏长则心旺于夏、脾旺于长夏,则需养心健脾;秋收则肺旺于秋,故应养肺敛金;冬藏肾旺于冬,养生应注重藏精固肾。在此基础上,高氏还进一步将“五脏主时”理论应用于导引功法,如书中记载了肝脏导引法正二月三月行之,胆腑导引法春季行之,心脏导引法初夏行之,脾脏导引法六月行之,肺脏导引法七八九月行之,肾脏导引法冬三月行之等。以肾脏为例,高氏提出:“冬之三月,乾坤气闭,万物伏藏,君子戒谨,节嗜欲,止声色,以待阴阳之定,无竞阴阳以全其生,合乎太清”^[3]。其后附养五脏功法,依据不同季节,坐卧不同方向锻炼,以顺时修养五脏,如:“当以冬三月,面向北平坐,鸣金梁七,饮玉泉三,更北吸玄宫之黑气入口,五吞之,以补吹之损”^[3]。高氏所述养脏养生之法,尤以不伤正为前提,其所著录的养五脏坐功法和四字却病歌,均体现了他注重顺应四时气候的变化,五脏养生顺四时月令的特点。

高氏论述四季摄养配有四季气数主属图,以提示养生活动应符合季节和气候特征。如论述夏季饮食养生,强调夏季配南,南方离火,火属心窍,心系于味通苦,食苦味多则易火盛,参以五行,火盛乘金,金属肺脏,肺应宜辛,故夏季建议适宜多食辛味而少食苦味,以克火养肺,这些理论在《摄生消息论》等著作中均有所体现,亦为现代养生所遵循。

高氏在《四时调摄笈》中辑录了大量的养生文献资料,并主张顺四时以养五脏,倡导顺应四时气候变化规律,合理应用养生之术。高氏在总论四季养五脏之后,又附冬三月、春三月、夏三月、秋三月

逐月养生之要,详尽叙述所宜所忌诸事,进而强调五脏养生要顺应节气的变化,是于前人之论多有发挥。

3 节制饮食顾护脾胃

高濂论述养生重视节饮食以顾护脾胃。《黄帝内经》多篇提到脾胃于人体健康的重要性,如《素问·玉机真脏论》云:“五脏者皆禀气于胃,胃者五脏之本也”,又如《素问·太阴阳明论》云:“脾者土也,治中央”。易水学派李杲著《脾胃论》亦载:“元气之充足,皆由脾胃之气无所伤,而后能滋养元气;若胃气之本弱,饮食自倍,则脾胃之气既伤,而元气亦不能充,而诸病之所由生也”^[5]。李杲的脾胃之论,完善了五脏养生以养脾胃为主要的理论,并对明清之际临床治疗与养生起到了重要的指导作用。高濂也强调五脏养生尤以养脾胃为要,认为“脾胃者,五脏之宗,四脏之气皆禀于脾,四时以胃气为本”^[3]。书中多次强调顾护脾胃的重要性,《饮馔服食笺·序古诸论》提出:“脾能母养余脏,养生之谓之黄婆”^[3];“以此知脾胃全固,百疾不生”;又因脾胃运化水谷“以滋养一身,灌溉五脏,故修身之法,不可以不美其食”^[3]。高濂主张节制饮食,淡薄滋味以养脾胃,切勿令脾胃受损,亦忌补养过度,反而损伤脾胃。《饮馔服食笺·上卷》提出:“人于日用养生,务消淡薄,勿令生我者害我,俾五味得为五内贼,是得养生之道矣”^[3]。《延年却病笺·饮食当知所损论》提出:“饮食所以养生,而贪嚼无忌,则生我亦能害我,况无补于生,而欲贪异味以悦吾口者,往往隐祸不小”^[3]。高濂叙古名论、旁征博引,佐以论述食饮有节以顾护脾胃的养生思想,如转引《道林摄生论》言老人之养寿:“食欲少而数,恐多则难化。先饥而食,先渴而饮……勿伤五味:酸多伤脾,苦多伤肺,辛多伤肝,咸多伤心,甘多伤肾”^[3]。

高氏认为无论是饮食过度,或是五味过盛,或是厚食肥腻滋味,抑或是饮食不节制均会损伤脾胃,从而损及人体气机,影响其他脏腑的功能,最终导致各脏腑疾病的发生。善于养生之人,应该顾护脾胃之气以充肌养身,节制饮食以安养五脏,注意“种种生物,或月令当忌,或五脏相反,或宜或忌”^[3]。

4 燕闲清赏安神养心

《素问·灵兰秘典论》言:“心者,君主之官也,神明出焉”,认为心主宰着人的整个生命活动,故为

“五脏六腑之大主”,并提出五脏藏神,与人的精神活动息息相关,但均发于心神,以心为主宰,故养生也应以保养心神为要。《黄帝内经》中特列《素问·四气调神大论》为精神情志调摄专篇,以强调保养精神的重要性。嵇康论“养生五难”强调“名利不去为一难;喜怒不除为二难……神荡精散为五难”^[6],强调了精神情志之于人体健康的重要性,故而保精全神是为养生之要。宋代陈直所著的《奉亲养老书》提出:“老人衰倦,无所用心,若只令守家孤坐,自成滞闷,今见所好之物,自然用心于物上,日自看承戏玩,自以为乐,虽有劳倦咨煎,性气自然减可”^[7]。老人安养精神最好的办法就是能够做到以闲娱为务,减少其他名利事务的干扰。元代丘处机则在《摄生消息论》中强调“春三月水旺,天地气生,欲安其神”^[8],强调春季养生以安心神为摄生之要。

高濂在《燕闲清赏笺》中认为清闲是调摄情志的重要前提。高氏在书中对何谓“清”进行了阐述:“心无驰猎之劳,身无牵臂之役,避俗逃名,顺时安处,世称曰闲”^[3]。他认为:“孰知闲可以养性,可以悦心,可以怡生安寿,斯得其闲矣”^[3]。高氏还重点记载了达到清闲状态的方法,他认为,归心于生活,留心于日常的琴、棋、书、画、花、鸟、竹、玉等是最好的安神养心之法。于是书中详细阐述了诗词鼓琴、文房四宝、字画碑帖、古瓷铜器、窑玉、熏香、花卉以及盆景修竹的鉴赏,还论述了古玩真假鉴别、佳品判断、花卉种植、竹子培养等经验,高氏于是有言:“时乎坐陈钟鼎,几列琴书,搦帖松窗之下,展图兰室之中,帘栊香霭,栏槛花研,虽咽水餐云,亦足以忘饥永日,冰玉吾斋,一洗人间气垢矣。清心药志,孰过于此”^[3]!所以这些活动即被视作五脏养生尤其是保养心神的重要辅助之法。

五志过极最易损伤脏腑精气,使脏腑气机失调,从而产生内在疾病,且不易治愈。高氏在对燕闲清赏调养心神的论述中,强调了借助日常活动来安心神、养情志、调脏腑的重要性,如起居安乐笺中介绍出游及游具,饮撰服食笺中的品茶,四时调摄中的戏曲等,因此无论是户外采风幽赏、古玩凭吊,还是室内研磨品茶、吟咏颂歌,都是为了让精神安闲,心神有所寄托,以调养精神情志。清曹庭栋论述养生对此有所发挥,提出:“妄想不可有,并不必有,心逸则日休也。世情世态,阅历久,看应烂熟,

