

引用:汪可萱,曹征,王河宝,等.《寿世青编》精、气、神养生方法探析[J].陕西中医药大学学报,2024,47(2):49-52.

《寿世青编》精、气、神养生方法探析

汪可萱 曹征* 王河宝 艾志福 陈双进 刘曦 许雯 李智超

(江西中医药大学研究生院,江西 南昌 330004)

摘要:清代医家尤乘养生著作《寿世青编》,流传甚广,影响深远,所蕴含养生思想和养生技术方法丰富,其中精气神养生方法颇有特色。尤乘认为精气神养生贵在日常勤习,自然能够“体健不复疲倦”。其精气神养生的方法可归纳为积精、调气、养神三个方面,主要内容包括节欲保精、饮食养精、按摩固精、运气调息、导引调气、调气择时、寡欲养心、静处摄神、顺时调神。

关键词:寿世青编;尤乘;精气神;养生方法;学术探讨

中图分类号:R229

文献标识码:A

文章编号:2096-1340(2024)02-0049-04

DOI:10.13424/j.cnki.jsctcm.2024.02.010

《寿世青编》(2卷)亦名《寿世编》^[1],清代名医尤乘所著,康熙六年(1667年)刊其师李中梓《士材三书》时附录,自问世至今,不仅清代即有多个刊刻版本及抄本,近代的注释本更是层出不穷^[2]。书分上下两卷,上卷35篇专论养生,下卷19篇论服药却病宜忌和病后调理服食法。尤乘,字子洲,又号无求学者,生卒年不详,江苏吴县人。其六岁丧母,七岁习儒,弱冠受业于李中梓,获其真传,后悬壶济世一方百姓^[3]。《寿世青编》是其养生思想、方法的综合展现,备列老子、孟子、孙思邈等先贤以及《内经》等书中有关修性养生的格言;从五脏养生、饮食起居、四时调摄、导引按摩、固精调气、怡情养神等方面详加阐发。本研究认为尤乘十分重视人体“精气神”三宝,总结归纳其“精气神”养生为“积精”“调气”和“养神”三方面,兹述如下,以供参鉴。

1 积精

1.1 节欲保精 尤氏重视人体之精,认为养生以养精为首务,应从藏精、保精着手,而保精之根本在于节欲。《寿世青编·养肾说》^[4]曰:“以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以竭其精,此当戒也。”尤乘认为情欲太过,不加以节制,任精液妄泄,则精不充肾府,损脏伤生。酒虽能陶冶性情,通利血脉,但嗜酒乃养生之禁忌^[5]。而酗酒纵欲将加速

精耗,精耗过度将导致气衰,从而招致疾病^[6]。因此只有正常、有规律的房事活动才有利于维持人体健康^[7]。

独宿节欲法,尤氏在《寿世青编·谨疾箴》^[4]中指出:“独宿之妙,不但老年,少壮亦当如此……至夜又醉饱而恣情纵欲,不自爱惜,其精神血气,何能堪此。”他认为平日里思绪纷扰、心神散乱全赖夜间休息恢复精气,因此不论老少,独宿可以减少欲念的产生从而导致精耗^[8]。正如《千金翼方》^[9]引彭祖言曰:“上士别床,中士异被,服药百裹,不如独卧。”又有《养生四要》曰:“服药千朝,不如独宿一宵。”^[10]说明独宿能够节制情欲,保证睡眠质量,利于养生保健。

1.2 饮食养精 《食物本草》^[9]言:“上五谷,乃天生养人之物。”人体之精气,还可通过摄入日常食物进行滋润充养,故尤乘认为食疗能够补肾养精,在《寿世青编·病后调理服食法》^[4]中提出“煨肾法”:取“猪肾一枚,薄切五七片,以椒盐淹去腥水,以杜仲末三钱在内……如脾虚,加补骨脂炒末二钱。”杜仲入肾经,本有补益肾精,强筋骨的作用,加之取猪肾以形补形共同煨煮,治肾虚腰痛颇益。

另一食方“猪肾酒”:“用童便二钟,好酒一钟,以瓷瓶贮之,取猪肾一对入内……平日虚怯尤宜食,绝胜金石草木之药也。”则添童便加好酒与猪

肾共同用温火煨熟,直至五更时开启饮用。童便性寒味咸入肾经,有滋肾阴的作用,通过配伍能够壮肾强骨^[12],此方佐食猪肾,可用于治疗病人虚怯、补养肾精。此外,篇中所述“芡实粥”“山药酒”“生栗方”“水芝丸”等养精食疗方皆取用如芡实、山药、栗子、莲肉诸类补养摄精的食物,不论老少皆可用^[13]。

1.3 按摩固精 尤乘认为通过按摩人体特殊部位,可以达到固精护肾的作用,如“擦脐兜外肾法。”《寿世青编·固精法》^[4]曰:“一擦一兜,左右换手……各兜擦九九之数,仍盘膝端坐……每行七次,精自固矣。”该法源自医家汪昂所著《勿药元诠》,能够改善男子肾虚阳痿、遗精等病症^[14]。尤氏取其法,认为宜盘腿静坐,宽松衣物后调息,再一手兜握睾丸,与此同时另一只手沿肚脐下方不断摩擦,双手交替操作,各九次。再将手呈握拳状,口齿紧闭,像忍小便般收提阴茎,思其元精,自尾闾处畅达脑神,再入舌下,后降至丹田,每习七次,即可达到固摄精气的目的,长此以往,疗效甚佳。再有“摩丹田法”,尤氏在《寿世青编·十二段动功》^[4]中提出:即用左手兜提睾丸,用右手不断摩擦丹田(道教术语,有上、中、下之分,此处多指下丹田,位于脐下)处^[15],如此行三十六次,再转用左手重复前述做法,亦可固精。

在“按摩涌泉法”中,尤氏认为睡前按摩位于足底部的涌泉穴,可使精生。尤氏曰:“涌泉二穴,精气所生之地,寝时宜擦千遍。”^[4]《灵枢》曰:“肾出于涌泉。”涌泉作为养生要穴为古人习用,如苏辙《送杨腾山人》^[16]诗云:“夜归空床卧,两手摩涌泉。”另现代研究亦证实,灸涌泉穴可滋阴补肾,引火归元,改善睡眠质量^[17]。

2 调气

尤乘指出“气”的重要性,强调:“人之气,即天地之气。故天气不交于地,乾坤或几乎息矣……亦体天地交泰之义也。”^[4]《素问》言:“成败倚伏生乎动,动而不已,则变作矣。”动与静乃世间万物之表现形态,动静相结合可使机体平衡协调,形神共养^[18]。故尤氏特从动、静两方面出发,阐述了相应的调气方法,以达延年益寿目的。

2.1 运气调息

2.1.1 静坐调息 尤乘认为调息之法:“大之可以

入道,小用亦可以养生,静功之最上一乘法也。”^[4]故其在《寿世青编·调息》^[4]曰:“调息之法,不拘时候,平身端坐,解衣缓带……或数息出,或数息入。”调息属于一种静功,不应拘泥于时间,即刻平身端坐,松解衣物使身体保持舒适,将舌在口中搅动数次,缓缓呼出浊气,不发出声音,鼻子微吸清气,如此行数次。接着咽津叩齿,将舌抵上腭,使唇齿相依,微闭双眼,使气息趋于平和。且提出:“摄心在数,勿令散乱,如心息相根据,杂念不生,则止勿数。”^[4]尤氏认为调息时,在心中默数呼吸次数,可集中精神,以达到心息相依的境界。而调息若能持之以恒,便可使人长生,如书云:“能勤行之……长生不死之妙道也。”^[4]

2.1.2 调息祛疾 尤乘认为通过调息可祛除病邪,如书载“托天法”:“以两手握拳……每行三次,去胸腹中邪气。”^[4]身体站立,双手握拳,待清气吸入鼻腔,畅达脑中,再将双手掌心朝上,向天托举状;呼气时掌心朝下,缓缓置于双腿膝部,如此三次,便可以祛除胸腹邪气。再有“左右开弓法”,如书载:“此法要闭气,将左手伸直……泻三焦火,可以去臂腋风邪积气。”^[4]双腿屈曲呈马步,屏住呼吸,再将左手伸直,右手呈拉弓状,双眼凝视屈曲之手,再呼出浊气,如此交替行三次,便可以泻三焦火,祛除臂腋风邪。有研究认为尤氏所述“托天法”是以满吸的方式,以形变牵动气息,气随意念在体内循环,从而祛除胸腹邪气;而“左右开弓法”则通过一呼一吸的间歇运动,引发三焦真气以祛邪^[19]。

此外,尤乘认为调息时发汗能助祛疾,他曰:“不论寒暑…发大汗以攻阴邪之气。”^[4]特主张病者不论寒天暑日皆需着重衣、裹厚被,并运气调息,达到大汗淋漓的状态从而攻伐阴邪之气,以致汗出邪除。又根据病位不同曰:“患在上身,收气当存想其处”“患在遍身,当分经络属上属下”^[4]不论是位居上部或是下部的疾患,在吸气时皆需专注其所处,呼气时再将意念集于丹田;若是疾患处于遍身时,又要根据其经络的部位分属,再行此气法。尤氏根据男女生理构造的差异,特指出女子在运此气法时,应当先收提会阴部,如书云:“女子行功,先提水门,后及谷道,运法如前。”^[4]

2.2 导引调气 《吕氏春秋》曰:“户枢不蠹,流水不腐。”^[20]医家徐文弼于书著中援引这一典故,指

出导引运动于人体之重要,并言:“故延年却病,以按摩导引为先。”^[21] 尤氏亦认为,勤习导引术有益摄生,故其在《寿世青编·十二段动功》^[4]中提倡叩齿、咽津、浴面、洒腿等运功之法,可使人体气机调畅。如“叩齿法”源自《内经》中“齿为骨之余”的理论基础,认为常叩击牙齿可以使人体筋骨得到活动,筋舒骨展则气机顺畅,由此一来,心神便清畅;又有“咽津法”:用舌头抵上腭、不断吞咽津液,此法在尤氏看来可以调节肺气,犹善治肺部疾患,如文中所述:“独肺部之疾……宜专行咽津功夫,降火甚捷。”^[4]而“浴面法”:将双手摩擦生热,覆盖于颜面,像是清洁脸部那样不断摩擦,可以促进气血循环使须发不白;此外,尤乘认为缺乏运动则导致腿部气血不畅,不利于行走,因此提出“洒腿法”:身体站立,将左腿立定,右腿屈曲提起,行七次,再左右腿互换轮做。经常洒腿可使气机调畅,促进血液循环,从而达到养生保健的目的。

2.3 调气择时 气机在一日中的变化,《内经》中有较系统的论述。如《素问·生气通天论》曰:“阳气者,一日而主外,平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭。”古人认为人体脏腑气血随时间变化,具有节律性^[22]。从阴阳学说看来,自然界阴阳二气的运动变化,时刻控制且不断影响着机体的生命状况^[23]。

因此,尤乘认为调气应顺时而行,晚9点到凌晨1点宜宁心调气,使得睡眠安稳,培补元气,如《寿世青编·十二时无病法》^[4]曰:“亥子时,安睡以培元气”。凌晨1点到5点,为“丑寅时,精气发生之候”,该时段人体处于气清腹虚状态,如此时运功,效果甚佳,并在文中详述做法:“将两手搓热……向前后五七遍,以两手抱脑……清五脏火,少息。”^[4]早晨5点到7点为卯时,宜“浮白以养其气”,认为出门前饮酒一两杯,可避邪养气。早晨7点至11点为辰巳时,此时真气已逐渐转微,则宜“调息养气”:闭目定神,吞咽数十口津液,慎动气。下午1点至3点则为未时,尤氏认为宜“寡言养气”:倡阅读、吟古诗,或与知己闲庭信步,保持怡然自得的状态。

3 养神

3.1 寡欲养心 《寿世青编·养心说》中引孟子“养心莫善于寡欲”的观点,认为治疗疾病先疗心

疾,养生保健先养护心,而养心之重莫过于“寡欲”^[24]。“目无妄视,耳无妄听……忿恐惧,好乐忧患,皆得其正,此养之法也。”^[4]只有达到恬淡虚无的心境,减少欲念,方可不过多地受情绪波扰。早时明医万密斋便在其摄生专著《养生四要》一籍中强调了“寡欲”之重,万氏认为寡欲并非等同禁欲甚至无欲,寡欲之要义应指人类对自身欲望有所节制,所谓饮食珍馐、男欢女爱、功名利禄等世俗欲念皆需得到克制,以防精气妄泄损寿^[25]。金元四大家之一,名医朱丹溪亦强调“寡欲”的重要性,认为凡事切勿妄贪妄为,只有懂得修心养性,使心不乱,方可却疾延寿^[26]。而尤氏特指出养心一事须效古人行“斋戒”那般严苛,以戒除心中的欲念,如书云:“斋者,齐也。齐其心而洁其体也……方可谓之斋也。”^[4]茹素且素心,洁身亦洁心,保持淡然无为则神气自满,即是延年益寿佳法。

3.2 静处摄神 《素问》言:“静则神藏,躁则消亡。”尤乘认为神之所在即为心,只有静处摄定心神才能达到意守状态,故曰:“道即神之主,心即神之宅也……即神定而道在。”^[4]对于思虑过多、心神散乱的患者,尤乘提出,在入寝前将意念集中于鼻尖部,观察气息出入以摄神,如《寿世青编·定神法》曰:“在治病者,穷思极想……思睡必须常想鼻准,如是则神不外驰而定矣。”^[4]医家曹庭栋提出“养静”是摄生首要任务,他亦认为寝前默数自身鼻息,意守丹田,有利于抛却七情杂念,养摄心神^[27]。此外,居住环境的优劣,亦影响心神养摄,尤氏认为明暗适宜、静谧的居所有助于调节、平衡自身与外界的状态,从而抛却思虑、静心摄神,如其曰:“吾所居室,前帘后屏……心目俱安,则身安矣。”^[4]

3.3 顺时调神 中医学基于“天人相应”理论,认为养生保健应当顺应四季变换、昼夜变化而行,以平衡自身阴阳^[28]。《素问·六节藏象论》曰:“心者,生之本,神之变也……通于夏气。”心应夏,夏季暑热的季节特性易伤心,导致心神涣散^[29]。因此尤乘在《寿世青编·四时摄生篇》^[4]中曰:“故人常宜宴居静坐,节减饮食嗜欲,调和心志……尤须保啬以固阴气。”他认为夏季心气渐旺,烦热多汗易耗气伤阴,人们应当常闲居静坐,减少对饮食的嗜欲,养护心脾,不断调和心神以免精气耗散而致病^[30]。

此外,尤乘调神养心谨遵十二时辰养生法则,

认为晚7点至9点为戌时,属夜深,在此时段,倘若思虑过多,便会引起心火上炎乃至心肾不交,故宜“热汤濯足,默坐”,以减少思绪的纷扰,乃至神不外守。晚9点至凌晨1点,属亥子时段,益于元气培补,倘若此时神绪纷扰,必不得安睡,致使睡眠质量欠佳,因此他提倡:“先睡心,后睡眼……惟以一善为念,则怪梦不生……方为自爱其宝。”^[4]惟有不念过往,将日常琐事付诸心外,仅存一善念于心中,方可免遭梦魇。至此,顺时调神重要性不言而喻。

4 小结

《寿世青编》作为一本养生专著,其养生内容丰富、方法众多,其核心多从精、气、神三个角度进行相关养生方法的概述。精、气、神三者之间关系紧密,精充、气足、神旺是人体健康的根本保证,而精、气、神三者关系失调,则是导致疾病的根源。作者尤乘正是抓住了精气神三者之间关系的实质而展开养生实践和论述。书中不乏节取了如《黄帝内经》《老子》等著作,并汇集众医家如孙思邈、袁开昌等人的养生观点,全面而又细致地将人体养生方法娓娓道来,理论与实践相结合,为后人提供了丰硕而又宝贵的养生经验,值得人们研习深究。

参考文献

- [1]赵法新,胡永信,雷新强,等.中医文献学辞典[M].北京:中医古籍出版社,2000:177.
- [2]陈家敏.《寿世青编》养生学术特色与方法探析[D].合肥:安徽中医药大学,2021:11-12.
- [3]周明道.中国历代名医传咏[M].杭州:浙江省中医学会医史分会,1986:69.
- [4]尤乘.寿世青编[M].北京:中国医药科技出版社,2017:37-211.
- [5]陈明霞,冷伟.浅析《济阳纲目》养生保健思想[J].陕西中医学院学报,2013,36(2):19-21.
- [6]陈双进,张彦维,杨彩丽,等.浅谈《养生三要》的养生思想[J].陕西中医药大学学报,2022,45(4):59-62.
- [7]倪敏钰,蒋力生.《寿世青编》五脏调养防病研究[J].陕西中医药大学学报,2018,41(3):103-104.
- [8]牛文民,刘智斌,郭靖辉,等.孙思邈养生理论精髓之解析[J].中国中医基础医学杂志,2020,26(6):718-720.
- [9]孙思邈.千金翼方校释[M].李景荣,等校释.北京:人民卫生出版社,2014:312.
- [10]万全.养生四要[M].北京:中国中医药出版社,2016:6.

- [11]卢和.食物本草[M].北京:中国中医药出版社,2015:11.
- [12]杨亚龙,陈仁寿,陶西凯.童便的民间药用初探[J].辽宁中医杂志,2009,36(9):1552-1554.
- [13]林基伟,徐峰,汪栋材,等.《寿世青编》食养食疗学术探讨[J].中国中医基础医学杂志,2021,27(4):563-565.
- [14]贾林山,马建国.中医实用外治法精义[M].北京:科学技术文献出版社,1996:63.
- [15]于智敏.丹田名实考[J].中国中医基础医学杂志,2013,19(1):6-7.
- [16]苏辙.栞城集(上)[M].上海:上海古籍出版社,2009:263.
- [17]褚海彦,张春梅,杨慧锋.酉时艾灸涌泉穴在肾阳虚质护士中的应用研究[J].天津中医药,2023,40(5):638-641.
- [18]王燕平.中医运动养生的理论与实践[J].陕西中医学院学报,2011,34(6):9-10.
- [19]刘建城.基于形气神三位一体生命观《寿世青编》调息法研究[D].南昌:江西中医药大学,2019:23.
- [20]陈奇猷.吕氏春秋新校释[M].上海:上海古籍出版社,2002:139.
- [21]徐文弼(清).寿世传真[M].北京:中国医药科技出版社,2017:1.
- [22]刘广云.黄帝内经十二时辰养生法[M].西安:第四军医大学出版社,2010:3.
- [23]李静,文颖娟.基于象思维的《黄帝内经》治法治则探析[J].陕西中医药大学学报,2020,43(1):37-39.
- [24]陈小波,王河宝,简晖.《寿世青编》养生思想摘要[J].江西中医药,2020,51(8):21-22.
- [25]文颖娟.万密斋“寡欲”养生思想管窥[J].中国中医基础医学杂志,2015,21(3):254-255,267.
- [26]陈梦娜,陈鑫宇,江宇航,等.基于《格致余论》浅析朱丹溪老年养生思想[J].陕西中医药大学学报,2021,44(4):79-82.
- [27]黎美娟,叶明花,郑江明.从《老老恒言》看老年人的睡眠养生禁忌[J].陕西中医药大学学报,2020,43(1):51-53.
- [28]李雨欣,施娜,许筱颖.浅议中医顺时养生与治未病[J].中医药学报,2018,46(4):5-8.
- [29]杨阳,马舒然,张明泉,等.中医“心应夏”理论内涵探讨[J].中医杂志,2012,53(18):1534-1537.
- [30]冷玉琳.论“春夏养阳,秋冬养阴”之本义及四季养生[J].现代中医药,2016,36(2):65-67.

(修回日期:2022-08-27 编辑:杨芳艳)