

日本医家曲直濂道三的养生思想研究

马 骏¹ 王育林²

(1 北京中医药大学基础医学院,北京,100029; 2 北京中医药大学,北京,100029)

摘要 文章在系统整理研究日本汉方医后世派的创始人曲直濂道三养生学术成就的基础上,梳理了其继承李朱医学、孙思邈思想和儒家思想等方面的源流,提出重视滋补后天、重视修身养性和重视道家养生等特征;总结了其养生思想的主要内容,包括老年人养生、武士养生、饮食养生、生活起居养生等方面主要观点要义;同时梳理了对后世养生学术思想、日本汉方医学自身发展和临证辨证思维方式的深刻影响,以期对我国中医药健康服务和养生保健的发展提供借鉴和启示。

关键词 曲直濂道三;养生;特点;影响

The Theory of Life Cultivation of Japanese Physician Manase Dosan

Ma Jun¹, Wang Yulin²

(1 Basic Medicine College of Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100029, China;

2 Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100029, China)

Abstract This article summarizes the theory of life cultivation of the founder of late Japanese Kampo, Manase Dosan, who was influenced by ancient Chinese physician Sun Simiao, Li and Zhu medical theory, and Confucianism. In his opinion, postnatal tonifying, self-cultivation and life-cultivation should be valued. This article discusses his major theory including life cultivation of elder people and warriors in the aspects of diet and life habitation respectively. Also, it describes how Manase Dosan's theory had affected after generation, Japanese Kampo, and critical thinking. Hopefully, this article will assist in the development of life cultivation of Traditional Chinese Medicine.

Key Words Manase Dosan; Life Cultivation; Features; Influence

中图分类号:R212 文献标识码:A doi:10.3969/j.issn.1673-7202.2015.12.037

曲直濂道三(1507—1594年)是日本汉方医后世派的创始人,是日本医学史上在吸收儒学中医学精华基础上第一次统一日本医学体系的著名医家,才华突出,构筑了日本的察证辨治医学体系,创办日本第一家医学院校启迪院,其经典医学著作《启迪集》被翻译到包括中国的多个国家,他的临床学术思想及保健养生方法对医学和民众健康具有重要贡献,他的养生著作有《养生物语》《养生俳谐》《养生和歌》《黄素妙论》等,另外在《启迪集》《切纸》中也有一些论述。在今天看来,这些内容仍有鲜活的生命力和借鉴意义。

1 养生思想的源流和特征

曲直濂道三过88岁而终,在16世纪可谓长寿老人。曲直濂道三主要生活在日本安土桃山时代,西方文化开始输入日本,以前对中国的崇拜思想开始被推翻,西欧开始在日本人眼中占据重要位置。他的养生理论和方法,一方面受当时中国的医学著作影响,重视天人相应、气血虚实等,同时也受日本时代发展、风俗习惯的影响,结合本人一贯的学术主

张,他认为日本人和中国人的体质不同,生活环境和习惯不同,因此养生方法也应因时因人因地制宜,所以别具特色。

1.1 受李朱医学影响,重视滋补后天 在安土桃山时代以前,日本几乎每个人都要随身携带麝香丸、牛黄丸、苏合丸,不常备这些药被视为耻辱。然而,到了安土桃山时代,对这些药的依存度显著减少。在道三成长的时代,李东垣和朱丹溪的医学(简称李朱医学)对日本有很大影响,伴随着整个医学界从对局方的使用到对李朱医学的推崇,曲直濂道三的医学思想也很多源于朱丹溪。

在这样的历史背景下,曲直濂道三开始重视养生。一是从对外感的重视到转向内科,临床避免用重剂攻击病邪,而是注重滋补后天、强壮脾胃,这是养生观念的开始^[1]。二是临床开始区分不同的患者,应用实证辨证的方法,同样重视个体的不同和调理。三是当时是日本的战国时期,人们身体疲惫,精神慌乱,开始使用朝鲜人参等滋养身体^[2]。四是在长期的医学实践中,曲直濂道三认为“唐人与日本

人”是存在差异的,这也是养生实践的重要原则。

1.2 受儒家思想影响,重视修身养性 曲直濂道三的思想历程浸润着中国文化的深厚影响,他对中国医学文化,尤其是李朱医说非常尊崇和赞赏^[3]。在其养生著作中,很多地方引用孔子、孟子之言。养生的目的为何?道三说,是为了很好地去死,不养生者死的时候很痛苦。而且养生者可以延天命的定数,而这些都是武士的义务。死是为了完成生,而养生是为了更好地完成生。背后透彻的生死观,这也是儒家思想的体现^[4]。

在精神卫生方面,道三的很多观点和儒教及李朱医学相一致。曲直濂道三认为人到老年精气低下,“养成浩然之气很重要”,他引用了孟子的话,提出强精气是养生的第一步。其个人的养生保健和儒学修养一脉相承,曲直濂道三70多岁的时候依然体质健康,思虑深厚,生活有序,气质风度都让人好感顿生,其自身经历昭示养生即修行养性,以修身养性的根本特征^[5]。

1.3 受孙思邈著作影响,重视道家养生 唐代著名医家孙思邈的《千金方》对曲直濂道三的养生思想和实践影响很大,在其《养生和歌》中,多次引用。如养生总论条里引用《抱朴子内篇》卷13“极言”,这个抱朴子见于《千金要方》27卷“养性序第一”第7条。还有“色欲”里,引用《千金方》27卷“房中补益第八”,“年二十,四日一泄……”;“起居”里,引《千金方》27卷“道林养性第二”,“冬日冻脑,春秋脑足俱冻,此圣人之常法也。春欲晚卧早起,夏及秋欲侵夜而晚起……”。在《道三翁养生物语》(又名《虽知苦庵养生物语》),也有很多大意同《千金要方》和《千金翼方》条目的内容。

曲直濂道三在《甲子夜话续篇》中记载了他对养生的解释:“养生无欲正直火汤”,即伤害人的都是欲望,把意念变得正直,心就不会劳苦。这段话,可能受孙思邈《孙真人海上仙方》的启发。“养生”这个词语,也最早见于抱朴子,那时是作为仙道得长命的方法。曲直濂道三所强调的是,摄养之法在正其心,心正则神全,神全则嗜欲不能等,这些都和道家养生以不伤为本,调神气、戒酒色、节起居、少思虑、薄滋味等要义相同。

2 养生思想的主要内容

曲直濂道三所持的生理病理论,大多基于《素问》《灵枢》,接受阴阳五行学说,认为人因脏腑失调、气血津液失衡而致病。其临证规律,主张方证相对,常强调气、血、痰三种要素。这些思想,也延续成

为针对不同群体养生的一些基本观点。

2.1 老年人养生 老年疾病的预防与治疗在曲直濂道三医学思想中占有相当重要的地位。曲直濂道三在许多医著中都阐述了对老年病的调治。特别是在他最重要的著作《启迪集》中,全书八卷,分七十四门,其中“老人门”为独立一门,记录了很多养生保健的内容,这在当时是极为罕见的分类。曲直濂道三认为,老年人真气耗竭,五脏衰弱,全仰饮食以资气血,又不能自调,“在人资养以延遐寿”。作为晚辈,应该“深宜察寒温、依四时摄养之法、顺五行休旺之气、恭恪奉亲、无怠无忽”。

人进入老年,身体状况逐渐发生变化。日常生活起居的习惯也会随之改变,曲直濂道三举“老境例证”,详尽地提出针对老年人特点的“床枕椅衣制规”。提出:“床榻不须高广。低则易于升降。狭则不容漫风。枕宜低长。实以菊花。低则寝无罅风。长则转不落枕。坐椅宜作矮禅样,可足履地,易于奥居。老人多困,坐则成眠,左右置栏,面前设几,免闪倒之伤。衣服不宜宽长。宜窄衣贴身,暖气著体。免蹶蹉之失”。提出老人的枕头,低一些长一些为好,可用菊花填充,因为菊花有清头目安神镇静的功效。低的话可防止头风,长时间也不会落枕,这些记述很细心。上述起居养生的提示,在当前的老年型社会也很有意义。

对老人衣食起居的关心必不可少,但仅止于此远远不够。人人老境,不仅生理,心理也渐发生变化。曲直濂道三很重视对老年人的心理呵护,他提出老人“戒孤坐独寝”。曰:“奉养老人。常令人随侍,不可令孤坐独寝,缘孤坐易于伤感,终觉孤寂,便成郁闷”,“布于左右,便无忿怒”。同时也强调老人要振奋精神,年轻时气血盛,年老衰,这个时候要培养虽千万人我亦悠闲的真勇气。

2.2 武士养生 16世纪武士时代,普遍认为养生并不是对安宁和长寿的希望,而是把生命作为最高价值。对养生的考虑,在当时还只是小部分人的事,武将们因实际需要,特别重视自我治疗和养生。曲直濂道三应将军之邀,整理了日常养生的心得,形成《养生和歌》(1586年),由3条养生要谛、17首一般心得、7首世上慎言构成,一直相传下来。17首一般心得中,有饮食5首,房事4首,入浴、防病、用药、唾液养生等内容^[6]。

当时的一些武将们和曲直濂道三交往过密,在对他们进行医疗保健和讲座的过程中,曲直濂道三专门撰写了《养生俳谐》《云阵夜话》和《言上目录》

等,专门讲述家门如何枝繁叶茂和武运长久,成为一段时期内武士们的健康指南。特别是在《养生训诂》中,道三用室町时代开始的连歌,以文学艺术的形式,表达了日常养生的方法,反映了深厚的文学功底。

比如:咽津有助于健康。干燥数日不通的大便,不能仅仅用泻药;药补不如食补等^[2]。

2.3 饮食养生 中国很早就认识到食疗食养对防病治病有影响,但日本一直习惯把饮食和医疗分开。后来随着《食疗本草》《千金方》等传到日本,食疗方法也传到了日本。比如牛蒡、苦瓜,都是后来因为药物功能传到日本,并发展成为日常饮食的一部分。曲直濑道三编著了以食疗为主的本草著作《宜禁本草》,开创了日本食疗学的先河。后又有曲直濑玄朔的《日用食性》和《本朝食禁》,开始了日本食疗学的研究^[7]。

在饮食内容方面,曲直濑道三也提出了一些非常实用的观点。如吃粗粮好,偶尔厚味也好,总吃粗粮会瘦,总吃厚味对身体有害,所以最好两样都吃,每个月吃4~5次厚味,“所以我年近90而无病健康,没有食伤食滞。”道三还提示:要避免晚上饮酒,如晚上饮酒一定要酒醒了再去睡。如老人不要吃辛辣的刺激性食物。“辣椒最近从葡萄牙人传入,有能量,但要一点点吃。”

对于饮食方式,曲直濑道三提出,长时间空腹对健康不利,肚子饿了就打不好仗。空腹很久再吃饭要注意先喝汤,平时吃三碗这时要吃两碗。饭毕要按摩导引。两手放在肋腹,拇指在前,四个手指在后,按摩二三十遍,相当于散步二三百步。当时还流传一种迷信,说中风是吃了荞麦面吹了风。道三科学地指出中风的原因并不是荞麦面,而是吃多了生痰所致。

2.4 生活起居养生 曲直濑道三在生活起居各方面都有比较具体的建议。如睡觉时机,他认为疲劳过后立刻能睡一觉更好;入睡前宜做三件事,一是修炼,二是不言及杂念杂虑,三是做些善事。睡觉方式,道三认为夜晚睡觉最好蜷着身体,不要头蒙布,不要熟睡太久,4~6h应该起1次。早上起床时,他建议要在蒲团上松开带子坐一会儿,摩擦脸和手脚,伸足,跪一会儿,而后系好带子起床。对于起床方式,他还专门提出,老人起床最好拄着拐杖,武士在枕边放刀,起床时把刀当拐杖支撑站起来较好。

日本民间取暖常用的被炉,曲直濑道三认为一般来说,这是对健康有害的。早晚凉或者从外面回

来的时候,靠着火很快暖起来后就应该把被炉拿走,不可以迷迷糊糊地一直用着取暖。关于清洁,道三提出早起应该用纸擦拭脸上的油,尽快洗脸梳头,穿好衣服清爽起来。还教育说,大小便之后要解开带子,抖动衣服去除身边的臭气,这也展示了日本人独特的洁癖。

对于泡澡,曲直濑道三提倡身体保持清洁,“老人身体不干净易生大毒”,要多次泡澡,并且出浴之后冲水为好。在《虽知苦庵养生物语》中载有对热汤浴的解释。“中国人不喜欢热水浴,日本人经常泡热水浴,洗掉污垢,每月五六次。”^[8]

2.5 房中养生 对房中养生总的观点,曲直濑道三持中庸立场,认为是要有所节制。他提出“保重身体、控制口欲和色欲,可以达彭祖的岁数。”彭祖是房中术的开祖,传说寿命在800岁以上。彭祖说,服药千服不如独卧。《养生合歌》中对房事频率提倡,20岁四日一行,30岁八日一行,40岁十六日行,50岁二十日行,60岁以上闭泄。大醉大怒恐惧远行劳倦等,忌交合。提出过了50岁最好就停止房事。“五十岁还没有子嗣就要听天命,五十岁以后可收养养子。息房事可以防止病灾,努力工作也是忠义之一。”

3 对后世的影响

总的来说,不论养生还是医疗,曲直濑道三都反对模仿或偏一,强调日本和中国有别,也不可一味进补,人参、牛黄、熊掌等补剂不是哪个人都适合。倡导医者意也,临机应变,如同对敌或行船,随时调整,选择诸家法则。这些重要的思想,都对后世产生巨大影响。

3.1 养生方法和学术思想不断延续 曲直濑道三强调日本人和唐人体质的不同,地域环境不同,气血阴阳也随着地理条件各异,唐书的处方日本人不一定适用,因此养生法也应有差别。中国人常吃牛羊猪肉,食性不同,因此补剂的运用也不同。而日本人常吃水田的稻米、味增、海鱼,常喝人参汤,味增对脾胃很好。唐人吃旱田的米,不怎么吃海鱼,总吃鸡肉和牲畜的肉。而日本人没必要也去吃鸡肉和牲畜肉,吃的话气血易浑浊生病。

曲直濑道三提倡的养生方法和学术思想,后经门人不断发扬光大。冈本玄治是道三流派门下弟子,重视以调息和导引调整身心,根据经验运用处方将秘诀编成口诀,被称为口诀派,编著了《日用功夫》《八段坐功图》等养生专书^[9]。他的另外一个著名弟子曲直濑玄朔,基于自身理论的书很少,但是有

很多著作是基于曲直濂道三的论述编纂的。如《延寿撮要》(1599)、《延寿养生论》(1660)、《养生月览》(1673)、《日用食性》(也叫食性能毒,论述日常饮食的能毒)(1674)、《道三翁养生物语》等,逐步形成了养生食疗的学派。

道三门下优秀学者人才辈出,继续吸纳金元的刘张学说以及明代其他医家临床经验,后世派发展到江户前期达到空前鼎盛,学术影响延续至江户中末期而不衰,直至明治。现代后世派的杰出代表有森道伯、矢数道明等。

3.2 开创了日本汉方医学发展道路 曲直濂道三的主要思想虽然源自中国医学,深受儒家文化的熏陶,但他更加强调整根据日本人的体质和气质进行治疗和养生。这也是他学术思想的主要功绩,把中国的医学理论在日本本土化并格式化推广实行,^[10]注意分辨两国人体质的不同,要随国土变化而治疗迥异。他创新性地设立了“老人门”,当时在中国,也只有《医林集要》有这个单独部分。

曲直濂道三主张方证相对,提倡“察证辨治”,即不使用成方,而是针对每一患者的不同症状,了解患者病机,再分析治疗,配伍以适当的方剂。在他的代表作《启迪集》中,强调根据个人的气血阴阳调治身体^[11]。书中每个病种,首先是病发的各种表现,部位缓急,提示不同证候,而治疗部分则记载简单明了容易操作的处方。甚至在《启迪集》的开头,单独开辟了一篇“启迪集辨引”,概述男女气血、标本缓急等,体现了分类辨证的思想,而不是满眼方剂。

因此,在曲直濂道三之前日本长期受以《和剂局方》为代表的宋代医学影响,临床多用成方而少变化,曲直濂道三构筑了较为完整的理法方药系统,使中国医学在日本扎根发芽,开启了最早的中医辨证治疗,这也成为日本实证医学的开端,开启了一个新的时代^[12]。

参考文献

- [1] 服部良敏. 室町安土桃山时代医学史の研究[M]. 东京:吉川弘文馆,2007(9):122-123.
- [2] 山崎光夫. 战国武将の養生訓[M]. 东京:新潮社,2004. 12:36.
- [3] 刘克申. 儒医一本化启迪——曲直濂道三与《启迪集》[J]. 医古文知识,2005,11(1):24-27.
- [4] 井上清恒. 曲直濂道三的养生物语[J]. 昭和医学会杂志,1973,32(11):597.
- [5] 路易斯弗洛伊斯. 日本史[M]. 松田毅一/川崎桃太翻译. 东京:中央公论社,1982:96.
- [6] 片濑美穗子. 16 世纪后半到 17 世纪前半关于生命价值的养生文章[J]. 和歌山大学教育学部纪要-人文科学. 第 58 集(2008):54.
- [7] 沈宝红. 张理平. 中医食疗对日本饮食文化的影响[J]. 福建中医学院学报,2002,12(2):55.
- [8] 日下裕弘. 汤治的身体论的意义[J]. 人体科学,1998,7(1):27-42.
- [9] 本桥京子,鲁兆麟. 初探日本江户时代的养生思想[J]. 中国中医基础医学杂志,2009,15(7):494.
- [10] 廖育群. 关于日本汉方医学的全豹之述与一斑之究[J]. 中国科技史杂志,2012,33(1):97.
- [11] 安井広迪. 日本に於ける朱丹溪学説の受容について[J]. 日本医学史雑誌,1983,29(4):201.
- [12] 小曾戸洋. 日本汉方医学形成之轨迹[J]. 中国科技史杂志,2012,33(1):83.

(2015-12-09 收稿 责任编辑:洪志强)

(上接第 1967 页)

- [4] 王练,鞠宝兆. 黄帝内经体质阴阳分类解析[J]. 辽宁中医药大学学报,2010,12(10):78-79.
- [5] 林法财,黄德弘. 基于《黄帝内经》阴阳“五态人”之理论浅析“因质施针”[J]. 中华中医药杂志,2013,28(5):1592-1594.
- [6] 李翠娟,孙理军,巩振东. 内经对体质与情志关系的研究探讨[J]. 陕西中医学院学报,2014,37(5):15-16.
- [7] 高卫国,黄国先. 关于气质分型[J]. 福建中医药,1986,6(3):43.
- [8] 郑开梅,薛蕾,甄红暄,等. 抑郁症的五态人格研究[J]. 天津中医药大学学报,2007,26(2):61-62.
- [9] 吕学玉,刘艳桥,林颖娜,等. 抑郁症患者阴阳五态人格特征与多导睡眠图特征的相关性[J]. 中医杂志,2013,54(1):42-44.
- [10] 李雯. 118 例神经症患者中医五态性格分析[J]. 中医杂志,2001,42(2):107.
- [11] 丁铁岭,林平,程万里,等. A 型行为与五态性格的相关性[J]. 河南中医,1992,12(3):121-122.
- [12] 郑壁伟,李思宁,魏丹蕾. 冠心病心绞痛中医证候类型与阴阳五态人相关性的初探[J]. 陕西中医,2012,33(6):643-645.

- [13] 冯明清,林平,徐丹慧,等. 脱发与阴阳五态性格关系的探讨[J]. 中国中医基础医学杂志,1998,4(9):46-48.
- [14] 全国十二所重点师范大学联合编写. 心理学基础[M]. 北京:教育科学出版社,2002:169.
- [15] 张晋,滕慰群,汤庆人. 一种性格分类的尝试[J]. 中国民康医学,2007,19(9):804.
- [16] 王登峰,崔红. 人格的定义及中西方差异[J]. 心理研究,2008,1(1):3-7.
- [17] 李忠,陈阳春,王汝琨,等. 阴阳五态人格、体型与若干生理生化参数关系的调查研究[J]. 中医研究,1989,2(1):6-10.
- [18] 刘西强. 浅谈黄帝体质学说[J]. 辽宁中医杂志,2008,36(8):1166-1168.
- [19] 黄煌. 中医十大类方[M]. 3 版. 南京:江苏科学技术出版社,2010:23-25.
- [20] 王琦. 中医体质学[M]. 北京:人民卫生出版社,2009:140-148.

(2015-10-15 收稿 责任编辑:徐颖)