

理论研究

浅析《云笈七签》与中医养生

常 久¹ 蒋力生²

(1 北京中医药大学基础医学院, 北京, 100029; 2 江西中医药大学健康养生研究所, 南昌, 330006)

摘要 张君房所编辑的《云笈七签》被称为“道教百科全书”, 其辑录了《大宋天宫宝藏》的精华内容。《云笈七签》在道教典籍的整理和道教史上的地位十分重要。本书对宇宙起源和生命起源进行了系统的讨论, 还包含了大量的养生方法, 如中药养生、导引术、按摩术、呼吸吐纳、存思静坐等。本书作为重要的养生文献, 其现代价值值得深入挖掘。但是书中养生方法的合理性和有效性有待于进一步的研究。其中对治病防病效果的描述, 也有一些夸大成分, 需要客观看待。

关键词 《云笈七签》; 道家; 养生; 现代价值

The Analysis of the Data of Medicine and Regimen in Seven Tablets in a Cloudy Satchel

Chang Jiu¹, Jiang Lisheng²

(1 School of Basic Medicine, Beijing University of Traditional Chinese Medicine, Beijing 100029, China; 2 Health Research Institute, Jiangxi University of Traditional Chinese Medicine, Nanchang 330006, China)

Abstract Seven Tablets in a Cloudy Satchel, edited by Zhang Junfang, is called the encyclopedia of Taoism. It has collected the essence content of Da-Song Tiangong Baozang. The book plays an extremely important role in Taoist collections, even in the history of Taoism. Seven Tablets in a Cloudy Satchel discusses systematically the theory of the origination and evolution of the universe and life. It contains a variety of health preservation methods, such as traditional Chinese medicine (TCM), Chinese physical and breathing exercises, massage, breathing, meditation, etc. Its modern value is definitely worth exploring as one of the important literatures about health preservation but its rationality and validity of the health preservation methods in Seven Tablets in a Cloudy Satchel remain to be in constantly discussed. The effect on the prevention and treatment of disease in the book, most with grandiose composition, needs an objective view.

Key Words Seven Tablets in a Cloudy Satchel; Taoism; Health preservation; Modern value

中图分类号: R229 文献标识码: A doi: 10.3969/j.issn.1673-7202.2017.07.008

《云笈七签》成书于宋代。宋真宗时期, 张君房奉命主持修校道书, 同王钦若等十余人在旧日《道藏经》的基础上, 征集古今道书, 编成了《大宋天宫宝藏》, 之后张君房又总结此书中的精要, 分类编排形成了一部《云笈七签》。该书涵盖了宇宙生成、道教起源、金丹方药、存思导引、斋戒沐浴、仙踪验录等内容, 被称为“小道藏”, 可以说是一本“道教百科全书”。书中不仅有内容丰富的道教养生学内容, 而且独具特色, 至今读来, 深感它对中医养生学思想的影响不可小觑。道教信徒勤于养生, 其所追求的目标是长寿甚至不死, 这与医学保障人身健康的目标相近。道教和中医是 2 个不同的学术体系, 是在中国传统社会政治、经济、文化等等影响下产生并逐渐形成的学术体系, 可谓存在着相近的思想基础。从其

养生学思想和目标来看, 可以说是基础相通且相近, 所以可以相互借鉴。读《云笈七签》后, 认为其中丰富的道教养生学内容, 可为中医养生学的应用和研究提供很多宝贵的启示和方法。

1 《云笈七签》的成书基础

1.1 北宋初期崇道重医的背景 经过前朝的发展, 道教在北宋已有比较清晰的门派系统, 以及相对完整的宗教组织规则^[1]。宋太祖赵匡胤即位之前便和诸多道士有所交往, 也利用符命等为自己制造舆论, 利用道士的活动为自己争取群众, 使得自己被拥立为帝。其弟宋太宗赵光义也延续兄长扶持道教的政策。由于这两位皇帝的影响作用, 帮助道教得到了广泛的普及。依据《续资治通鉴长编》和《隆平集》的记载, 当年宋真宗因“澶渊之盟”引以为耻一事,

基金项目: 国家重点基础研究发展计划(973 计划)项目(2013CB532000; 2013CB532003)

作者简介: 常久(1989.04—), 女, 博士研究生, 研究方向: 道家养生文献方面的研究, E-mail: cj0410@126.com

通信作者: 蒋力生(1952.11—), 男, 大学本科, 教授, 博士研究生导师, 研究方向: 道家养生文献的研究, E-mail: jdy67899@126.com

终日郁郁寡欢,宰相王钦若怂恿其通过封禅以及人为制造祥瑞之说来一洗前耻。另外,根据宋太宗或因“金匱之盟”而只能选择太祖的儿子继位,不能选择自己的子嗣,故太宗和真宗两朝都捏造了很多诸如真宗府内厮役日后乃将相,或是真宗乃道教大神的转世等等的神话,来证明真宗有合法的继承权,这些对道教的崇奉便起到了助推剂样的作用,掀起了一股热潮。另外与宋对峙的辽人他们崇拜天神,且辽主有厌兵之意,故真宗借道教力量来宣扬赵宋为天命所归,并推进道家观念,以求消除契丹人的觊觎之心^[2]。综上可知,此期道教活动得到了政府的扶植,也便有了足够的资金和人力支持,对道教典籍进行大规模的整理成为可能,又因要呈交给皇上,其质量更是具有保证。

当年宋代统治者也非常重视医药事业的发展。开宝四年3月,宋太祖赵匡胤发布《访医术优长者诏》,意在从全国选拔医学人才,充实太医署。而对于有医学专长,以医知名者,宋太祖会给予礼遇褒奖。这些举措也激发了人们精研医术的积极性。宋太宗在做皇帝前就喜好医术,收藏名方,在太平兴国3年(978年)更是命王怀隐等人收集、检验和整理医药验方,刊刻出版了《太平圣惠方》。经历了五代十国的动荡不安,人心思定,而宋朝政府也鼓励手工业以及工商业的发展,整个社会环境可以说是“重文教,轻武事”^[3],故而文化发展迅速,文人具有较高的社会地位和优越的经济条件^[4]。既具备经济基础又在政府崇道重医政策的推动下,宋代文人重养生者也逐渐增多,整个社会有着浓厚的养生氛围,文人们也比较注意收藏整理历代养生论著。

1.2 编者张君房的才学与《云笈七签》的成书
《云笈七签》的编者张君房,在《宋史》中无传,宋代的很多笔记小说记录了一些他的事迹。宋代学者王铎所写的《默记》描述张君房“平生喜著书”,北宋僧人文莹撰写的笔记体野史《湘山野录》中讲日本使臣希望能得词臣为本国撰写一篇神光寺的寺记,被派写词的人平素就因才学一般,总找张君房代笔,这次还想求助于他,却遍寻不着,着急忙乱,被人引为笑谈,这从侧面体现了张君房具有公认的写作才华。张君房平素还好搜集奇闻异事,撰写过《乘异记》等志怪小说。其崇信图讖,对阴阳五行理论也有很深的认识,《宋史》卷七十四讲到他曾上疏真宗主张本朝应用金德,提出“唐土德,五运相承,国家当承唐室正统,用金德王”,并举例说明本朝用金德的应验,还献上自己的论著四卷,虽然最后没有被采纳,但也足

以见得他有这方面的学识,并且有能力上疏帝王。可见由他来整理编撰道教经书,为水到渠成很是合适。

张君房在编撰《云笈七签》时,在内容分类上不同以往,他将基本上主题相同,思想相近的篇章集合在一起,全书内容分为3大部分——以“道德”为起始,以“灵验”为终结,中间部分以“法术”如诸家气法、金丹方药、导引吐纳等为主干^[5]。观之其书,他的分类方法比以往道家典籍三洞四辅七部分类法更加科学、准确和细致,便于阅者查找相关资料,能够满足实际需要。对于养生,道经论述众多,观点不完全统一,涉及不同派别的炼养思想方法,张君房作了收集整理,收入书中。

2 《云笈七签》的养生学思想

同中医用药基于中医药理论一样,道教的诸多炼养之术也基于道家道教对于生命、人体、疾病等的认识,所以只抄得药方或是记住各种养生技术动作却不了解其思想内涵,是难以真正领悟和运用这些方法的,也会因此达不到养生的最佳效果。经张君房的梳理,《云笈七签》中既清楚地交代了道家道教的生命观、疾病观,又全面地介绍了各类养生之术,使基础理论和实践方法真正结合了起来,颇具实用价值。

2.1 生命观

2.1.1 关于宇宙及万物生成的理论 黄永锋^[6]认为道教的生命起源观从逻辑上可以分为3种说法——道生论、气生论和神创论,但实际情况中这3种观点往往混合在一起。“道生论”在《云笈七签》卷一《总叙道德》中有所体现,本卷引录了数篇道家经典论述“道德”,《韩非子·主道篇》曰:“道者,万物之始(物从道生,故曰始),是非之纪也(是非因道彰,故曰纪)。”《玄纲论·道篇》曰:“道德者,天地之祖;天地者,万物之父。”此类观点认为“道”是无形无限的,是万物之根本,又存在于万物之中。

“气生论”在卷二《混元混洞开辟劫运部》有所体现,《太始经》云:“于幽原之中而生一气焉。化生之后九十九万亿九十九万岁,乃化生三气。”《灵宝经》曰:“一气分为玄、元、始三气,而理三宝。三宝皆三气之尊神,号生三气。三号合生九气。九气出乎太空之先,隐乎空洞之中。……天地万物,自非三气所育,九气所导,莫能生也。”“三气为天地之尊,九气为万物之根。”卷五十六《诸家气法部》中的《元气论》认为道即元气,元气是化生万物的根本,“人与物类,皆禀一元之气,而得生成。”《元气论》还认

为人的性、情、形、命也禀自元气——“夫情性形命，禀自元气”。

“神创论”可从卷二《混元混洞开辟劫运部》中的《太上老君开天经》和卷三《天尊老君名号历劫经略》等文章中探知。这些篇章都认为老子即太上老君是创世的神明，其在宇宙演化的不同阶段，以不同的形象降落凡间，给予经典，创造万物，教化世人，促进自然万物和人类文明的生成和发展。如在宇宙发展的第二阶段“太初”，太上老君下界口吐《开天经》一部，随后产生了天地、日月和四方。太上老君还“上取天精，下取地精，中间和合以成一神，名曰人也”。

2.1.2 关于人体生成的理论 上述是道教对宇宙及万物生成的诸多观点，具体到人神识、脏腑、器官等等的产生，在卷二十九至卷三十一这三卷《禀生受命部》中有详尽的论述，“《内观经》云：天地构精，阴阳布化，人受其生。一月为胞，精血凝也；二月为胎，形兆胚也；三月阳神为三魂，动以生也；四月阴灵为七魄，静镇形也；五月五行分五藏，以安神也；六月六律定六府，用滋灵也；七月七精开窍，通光明也；八月八景神具，降真灵也；九月宫室罗布，以定精也；十月气足，万象成也。”其后的《因缘经》也对人在胞胎中十个月的生长过程有所论述，还将肝与木星、肺与金星、脾与土星、心与火星、肾与水星相联系，而七窍与北斗七星相联系，这体现了天人相应的思想。接下来还有更具神话色彩的描述，七星降为七个童子，护卫人身，“七星之气结为一星，在人头上，去顶三尺”，如果人行善，那他头上的星光大明亮，如果人作恶的话，他头上的星会小而晦暗，越行善越有福气，而越作恶越容易招致灾祸，这也是道教对人的教化，鼓励人向善。另外，《太上九丹上化胎精中记》中提到人禀受九天之气，由气成精，由精成丹，再由丹变成人，所以与自然相应，故而不同月份出生的人在十个月里所感受之气有所不同，以此为基础可以推想人的性格、品性、生理特点不同可能与此有关。

2.2 疾病观 在本书中，道教对于疾病的认识常与阐述生命观及养生之道的论述交叉在一起。在卷二十九《禀生受命部》中有“解胎十二结法”，讲述了人体之内有十二结节，“结不可解，节不可灭”，而人患病是因为“节滞”，人之命绝在于“结固”。通过烧香、叩拜、呼神明名讳、存思、服符等方法可以消解结节。而卷四十《说戒部》将喜怒无常、忘义取利、好色坏德、喜说人过等违反道德的行为都看作是病，且提出“人有疾病，皆有过恶，阴掩不见，故应以疾病，

因缘饮食、风寒、温气而起”，这种病因观体现了一定的宗教说教性质和唯心主义，但也不无道理。

道教的“三尸说”是道家独特的致病理论。有些内容是客观唯物的，而有关于鬼邪致病、因果报应的理论则是宗教性质而唯心的。《云笈七签》卷八十一《庚申部》的《上清元始谱录太真玉诀》认为人身之中有三尸三恶门，第一门名色欲门（上尸道），第二门名爱欲门（中尸道），第三门名贪欲门（下尸道），三尸常居人身之中，阻塞人之肾、心、泥丸三关，影响人之精、气、神三宝。三尸会影响人身健康，所以应除去三尸才能保健康。这既是道教的疾病观，也解释了人为什么会有无尽欲望，做出各种丧心败德的事情。卷八十一至八十三名为“庚申部”，修道者认为通过守庚申即在庚申日彻夜不眠，可以除三尸、得长生。

3 养生观

道教追求人能长寿甚至不死的信念徒勤于养生，主要有精神、气法和形体养生，以及方药养生等多个方面。

3.1 精神养生 所谓精神养生，一般包括存思、存神、内观、坐忘、守一等对思维意识、心理活动方面的调养。存思一般指闭合或微闭双眼，存想某一具体物像来集中注意力，去除杂念；存神则专指存思身内或身外的神灵；内观，也叫内视，指闭目存见五脏之形；坐忘为庄子首创，主要是通过安坐及存想来忘却世间一切，达到虚静境界；守一是指集中意念强化对“一”的信仰，也就是对道或气的信仰，来控制身心安静^[7]。这些方法都是为了做到精神上的清静无为，使神静于内，与形相守，从而起到养生效果^[7]。《云笈七签》存思和存神养生法主要集中在卷四十二至卷四十四的《存思部》。存神在卷三十也有所体现，其中引录的《九真中经天上飞文》说到：“人体有尊神，其居无常，展转荣输，流注元津。”在不同时辰，大神的分形处于人体不同部位，有不同的名号化身，如平旦时大神在心内，号曰天精君，辰时大神分形在骨中，号曰坚玉君，巳时大神分形流入精血之中，号曰元生君等等。同卷的《大洞回风混合帝一之法》又补充了每位神君守护的人体门户，如精血三真元生君恒守于鼻两孔之下源，此处是“死炁之门”，有元生君守护便会“精神宣畅于百节，血液盈满于千关，万灵之气辅护，太一之魂保身”。在卷五十五《魂神部》也有存念三万六千神的说法。卷九十四《仙籍语论要记部》载有一篇《坐忘论》，其中著有安心坐忘之法，总结出 7 个坐忘的阶段：一是信敬，应

以此为道德的根蒂;二是断缘,要逐渐断绝俗事;三是收心,因心为一身之主,百神之帅,静则生慧,动则生昏,如若听闻毁誉善恶等事,不要放在心上,否则会让道无所居;四是简事,简化日常事务,只做能力所及的事、分内的事、重要的事;五是真观,对于日常之事,尤其是容易滋生嫉妒、烦恼、痛苦等负面情绪的事情,应换种角度思考问题,看得透彻便不会心生烦躁;六是泰定,达到“形如槁木,心若死灰,无感无求,寂泊之至”的境界,因无心于定,故无所不定;七是得道,达此境界便形神合一,无所谓生死了。内观之道在卷十七《太上老君内观经》有所论述:“内观之道,静神定心,乱想不起,邪妄不侵。”守一之法在卷四十九《秘要诀法部》中的《太上智慧消魔真经》里有所体现:“一无形象,无欲无为,求之难得,守之易失。”不应有贪欲阻滞心性,应“守一恬淡,夷心寂寞,损欲折嗔,返迷入正,廓然无为,与一为一”,这样才能做“上上之人”。本篇中还引用了《太平经》之言解释何为守一,以及“一”为何重要——“一者,数之始也;一者,道之生也、元气所起也、天之纲纪也。”

3.2 气法养生 气法养生,是指通过有意识地控制或调节呼吸来养生疗病的养生方法,主要是改变呼吸的节律或气息的大小和长短,最基本的气法养生是服气,而最高级的是胎息^[7]。服气一般分为服外气和服内气,服外气是吐出体内浊气、吸入自然界的清气来进行气体交换,服内气则是在息出之时,叩齿凝神,用意念引导气行,咽下丹田,使气凝练的方法^[7]。胎息顾名思义是追求胎儿在母体时的呼吸状态,在肚脐处或丹田进行呼吸,气息微微,若有似无。在《云笈七签》中,气法资料主要集中在卷五十六至卷六十二的《诸家气法部》。在卷六十一中有《十二月服气法》,在正月要朝食阳气一百六十,暮食阴气二百;在二月要朝食阳气一百八十,暮食阴气一百八十;在三月要朝食阳气二百,暮食阴气一百六十等等,如此进行到十二月,而每月朝暮食气的量不等。其中的阳气指的是用鼻吸入之气,阴气指的是用口吸入的气,连续进行十二个月不断绝,长此以往,则可“与天同龄”。从此法中可看出道家非常重视对天地之气的摄取,并根据不同月份天地之气阴阳消长的规律来设定阴阳二气的摄入量^[8]。在其他篇章也有与气法养生相关的内容,也常与存思或导引术并行,如卷四十八《秘要诀法部》有《服雾法》,要闭目内视五脏,再行呼气,而后使目见五色之气,再口纳此五色气,之后再有其他步骤相配合,如此下来,久行此法,可乘云雾而游。卷三十五《杂修摄部》有

《胎息法》,言明了胎息的重要性,以及胎息的时间、动作要领等内容。

3.3 形体养生 形体养生主要包括导引、按摩、武术等形体运动^[7]。纵观中医古籍,可知“导引”一般是指呼吸运动如吐故纳新,或肢体运动,又或是二者的结合^[9]。关于导引按摩的技术,主要在卷三十二至三十六的《杂修摄部》中,而在其他卷如卷五十七《诸家气法部》等也有关于导引的论述。本书所载之导引按摩术步骤详尽、功能实用,且多标明了注意事项,故可经整理编辑为今所用,另有研究^[10]也认为导引术可以弥补现代竞技体育的不足,使人在运动的同时能丰富个人精神世界,平和心态。卷三十四的彭祖导引法则是呼吸配合动作,通过牵拉、伸展、转动腰、足趾、踵、胫、膝、耳等部位,引动胸腹、经络气血运行,令人耳聪目明、发黑不白,还治头风等病,此法要在夜半至鸡鸣平旦进行,不能饱食沐浴。卷三十六的按摩法,共一十八势,须动用全身,老人每天做三遍,可“补益延年续命,百病悉除,进食,眼明,轻捷,不复疲”。

3.4 方药与养生 《云笈七签》中关于方药与养生的内容,主要集中在卷六十三至六十九及七十一的《金丹部》,既有内服方,也有系于腰中、悬于户上、制成神枕、洗眼或用于沐浴的外用方。内服方中有些是为了后续服食石药或是绝谷断粮,需先行服用调理身体的,还有一些是久服之后可以身强体健、百病悉除甚至长生久视的药方,外用方除了治疗眼疾的洗眼方外,还有用以辟秽、辟病、除百鬼,避虎狼或贼盗白刃的药方。

从命名特点上看,很多方剂托名神仙或神医,在方剂名字中基本可以体现本方的用途或是来源。如镇魂固魄飞腾七十四方灵丸、南岳真人郑披云传授五行七味丸方、骊山老母绝谷麦饭术等,卷七十八关于胤丹的四十几个方剂一般命名为“开性闭情方”“四主保神守中安魂定魄可以去俗长服神仙方”“五主留年还白坚实骨髓通神延命长服方”等,功效主治一目了然。

从药材来源上看,《云笈七签》中有植物药如茯苓、菖蒲、枣、远志、人参、地黄等,矿物药如云母、胤丹、赤石脂、禹余粮、铅、针砂等,动物药如龙骨、蜜、麝香、牛黄、犀角等。道家运用植物药多为养生延年,作为长期服食用,一般来说没有什么毒性,甚至还“得山川之灵气”,“含日月之精华”^[11]。既可用作单方也可配成复方,通常都可以久服。道家运用矿物药多是认为草木易腐朽,而金石坚固而不朽。

为了更好地把这坚固不朽的性质转移到自己身上来,他们将矿石与草木药配伍成方,再通过冶炼等工序,希望从中提炼出“神丹金液”以期长生^[11]。然而很多矿物药含剧毒,服食金丹成仙者难得一见,衰亡者却不计其数,炼丹又要耗费大量人力物力,所以过分迷恋炼制金丹是不明智之举。但关于炼制和服用金丹的记载可为现今临床增加矿物药正反两方面的使用经验。《云笈七签》专设《金丹部》数卷,论述金丹之功以及炼制和服食的方法,在卷六十八中还记录了铁、铜、银、铅、锡的特性,并明确指出了它们的毒性作用。在其他卷中也有关于矿物药的运用,如卷七十五主要引录了《神仙炼服云母秘诀序》,论述了云母的特性和 10 个炼制云母的方法,以及数十个服食云母的方法,最后还附有服食云母的食物禁忌等。再如卷七十八关于铁制剂胤丹的药性、制法及方剂的论述,也是在古医籍中不多见的铁剂类药的用药经验。胤丹和其他动植物药相配伍,借助铁之品性和草木之药力起效,或可强筋骨,或可安心神,还能治疗心风虚弱健忘等心家诸病,脾风虚不能食等脾家诸病,肺风虚兼嗽或气上等肺家诸病,肾风虚腰痛等肾家诸病,肝风虚目暗等肝家诸病等。

从药物的采收炮制和方剂的制作上看,道家的做法通常都很细致甚至是繁琐复杂,如卷七十七的真人驻年藕华方,需要在七月七日采集藕华七分,八月八日采集藕根八分,九月九日采集藕实九分。此卷中的茯苓妙方,药味虽只有茯苓和甘草,但制法复杂,要先用六大升水,先煮二小两甘草至三升,“漉出,去滓,澄弃浊者。又入白蜜三大升,牛乳九大升,和茯苓煎尽。及热出,授令散,择去赤膜。又更熟授,令如面,阴令干”。修合药物时还要挑选时日,注意方位。如南岳真人郑披云传授五行七味丸方,在修合服药之时,“须用丙寅、丙午日,或蜜日所合和以火,命人面东合之,忌孝子师僧,妇人鸡犬,皆不得见”。

从药物的服法上,依据书中记载,道家对何时服用、需要服用多久、服用禁忌甚至是服药时的朝向都很有讲究。如卷七十七的大洞西华玉堂仙母金丹,读《大洞真经》而服此丹者,读万遍后,便会乘云升天,而不诵读《大洞真经》而服此丹者,会长游于世上。服此丹时可任意饮食,但要“先斋三十九日,以七月七日日中时,合此丹也”。又如本卷中的老君益寿散方,药用天门冬、白术、防风、熟地黄、细辛、炮姜、桔梗、天雄(炮裂)、桂心、远志、肉苁蓉、泽泻、石斛、柏实、云母粉、石韦、杜仲、牛膝、白茯苓、菖蒲、五

味子、蛇床子、菊花、山茱萸、炮附子等,制成散剂,平旦久服三钱,冬月一日三服,夏月平旦一服,春秋平旦日暮各一服,在不同的时节有不同的服法。很多为延年益寿而设的方剂,都需要久服或是能够久服,老君益寿散方在服后十日可见效果,二十日“所苦觉灭”,三十日后可觉气力盛,四十日可将诸病除尽,六十日可身轻,而到了一百日以上,“不复老也”。而黄帝受黄轻四物仙方中的鸿光、千秋、万岁、慈墨实,为云母、卷柏、泽泻、菟丝子等四味药,制成丸剂之后每日空心,温酒下三十丸,服七年则可“寿千岁”,久服之更是可以“与天帝相守”。这些方药是否可以久服以及如何久服都值得商榷。

从用药禁忌上看,除了类似于服用中药时的饮食禁忌,如忌胡荽、芹菜、猪肉、蒜、血味、陈臭之物等,或是对房事的要求之外,还有回避妇人、鸡犬之类的禁忌。除了服药时有禁忌,在炮制修合药物时也有所要求,如修合九真中经四镇丸时,要“先禁戒七日,永不得入房室,无令鸡犬小儿妇人见”。其中的合理因素有待探究。

3.5 其他养生方法 道家的辟谷之术在《云笈七签》中的《诸家气法部》和《方药部》等都有所涉及,辟谷又名“却谷”“绝谷”“断谷”“休粮”等,意在减少或避免谷类、肉类食物的摄入,一般分为服气辟谷及服药辟谷^[12],故而既和气法养生相关,也与服饵养生相关。道家多认为服药之人,不能服气,因而在修行上有所局限。当前国内外对高血压、高血糖、高血脂等疾病主要依靠药物治疗,这样难免会对机体造成一些损伤,辟谷术被诸多现代研究证明对“三高症”有着良好的防治效果和较小的不良反应,其理论基础是“气足不思食”,不同于一般的节食,须有专人指导方能安全进行^[13-18]。

本书还涉及到起居养生的内容,如卷三十六《杂修摄部》有“夫人食,慎勿愠怒,勿临食上说不祥之事,勿吞咽忽逐,必须调理安详而后食”,“一日之忌,暮勿饱食;一月之忌,暮勿大醉;一岁之忌,慎勿远行”。卷四十一《杂法部》介绍了沐浴法和沐浴吉日,还有栉发的方法。另外强调了泪液、唾液等人体津液的重要性,“学生之法,不可泣泪及多唾泄”,否则会“损液漏津,使喉脑大竭”,不利于养生。这些都是日常生活中应注意的事项。

在卷四十《说戒部》中体弱性柔、行宽心和、动静有礼、近德远色、不取非分等等都被称为“药”,有助于养生。这些主张虽然有一些属于宗教性质的约束,某些表述也稍显夸张,但却蕴含了很多生活智

慧,可以帮助人们从日常生活中调整自己的思想言行,从而避免患病。

4 《云笈七签》道家养生观的现实意义

本书关于养生多次强调要坚守“道”,追求健康的过程中一定要坚守“道”,正如书中所言“形所以死者,由失其道也。人能存生守道,则长存不亡也”,“老君曰:人常能清静其心,则道自来居,道自来居则神明存身,神明存身则生不亡也”等等论述都言明了始终坚守“道”,保持心中清静,才能长生的道家养生观。这对工作压力大,工作繁忙,不能静下来修身养性,心理问题日益突出的当下社会,道家养生主张“清心寡欲”的生活调养,可以说对于调节焦虑等负面情绪有着积极的意义^[19]。《云笈七签》不仅倡导和重视养生,同时批判人们不知养生的错误。比如对欺侮孤弱、教人堕胎、恶言好杀等行为的否定,以及对尊奉老者、为人祝愿、好生恶杀等行为的提倡,从面上来说体现了道教的慈爱精神,实际上给了现代社会人们化解纷争以启示^[20]。综上所述,《云笈七签》中记载了丰富的有关养生的方法和内容,以及道家养生观的内涵,反观中医养生学的基本观念和內容,两者有互为影响,共通有无之处。可见《云笈七签》所载内容值得挖掘和研究,纵观全书笔者认为需要摒弃其封建迷信的成分,取其合理有益的部分加以研究和利用。

参考文献

- [1]刘敏.论宋元道教的社会化存在形态[J].社会科学研究,2008(1):123-128.
- [2]孙慧蓉,陈有济.浅析宋真宗崇道的原因[J].黑龙江史志,2014(3):56-57.
- [3]徐睿瑶,李俊德.宋代文人的四般闲事对现代养生的指导意义[J].世界中西医结合杂志,2016,11(4):570-571,578.
- [4]薛芳芸,冯丽梅,周蓉.宋代文人养生之盛况及缘由探究[J].光明中医,2010,25(8):1319-1320.
- [5]张君房.云笈七签[M].北京:华夏出版社,1996:8.
- [6]黄永锋.道教服食技术研究[M].北京:东方出版社,2008:4.
- [7]蒋力生,叶明花.道家养生精要[M].南昌:江西科学技术出版社,2016:5.
- [8]王彤江.《云笈七签》所载诸家气法的理论基础初探[C].中华中医药学会、中国哲学史学会.全国中医学方法论研讨会论文集,中华中医药学会、中国哲学史学会,2008:2.
- [9]吴洁莹.《云笈七签》导引术研究[D].广州:广州大学,2016.
- [10]夏秀荣.道教养生导引术的概谈和现代价值分析[C].Information Engineering Research Institute, USA. Proceedings of 2015 3rd International Conference on Social Science and Education (ICSSE 2015 V75), Information Engineering Research Institute, USA, 2015: 5.
- [11]蒋力生.道教服食方的类型和特点[J].江西中医学院学报,2003,15(4):29-32.
- [12]曾斌,杨莎莎,张勤修.张勤修教授浅谈道教辟谷术[J].世界最新医学信息文摘,2016(69):245.
- [13]王岗,董调红,刘晓瑞,等.从道教辟谷术论治糖尿病及其并发症[J].湖南中医药大学学报,2015,35(12):43-45.
- [14]燕晓雯,俞海虹,殷振海,等.辟谷对8例血压正常高值受试者干预效果观察[J].中国民间疗法,2016,24(10):27-28.
- [15]余涛,王平,周翔,等.失神经支配大鼠腓肠肌的演变及其 miR-206 和 myoD 表达的变化[J].中华显微外科杂志,2017,40(2):150-155.
- [16]孙静敏,邓芳,朱玉林,等.新生儿腹部术后并发念珠菌血症的临床特征及危险因素分析[J].安徽医科大学学报,2016,51(12):1817-1820.
- [17]陈思颖,杨笑莹,韩炎杞.浅析辟谷养生术对三高症的影响[J].才智,2016(8):273-273.
- [18]吴霖萍.全球药品研发进展(2016.02)[J].中国医药工业杂志,2016,47(7):963-966.
- [19]王雪莹.中国道教养生文化的内涵及其现代意义[J].当代体育科技,2015,5(36):220,222.
- [20]黄海德.《云笈七签》中的道教慈爱思想[J].中国道教,2015(4):22-24.

(2017-04-17 收稿 责任编辑:王明)