

本文引用:王 丹,何清湖,舒 译,张冀东,孙贵香,孙光荣.国医大师孙光荣论“养生第一要养心”[J].湖南中医药大学学报,2019,39(1):16-18.

国医大师孙光荣论“养生第一要养心”

王 丹^{1,2},何清湖^{2,3},舒 译²,张冀东⁴,孙贵香^{2,3*},孙光荣^{3*}

(1.杭州师范大学,浙江 杭州 310018;2.国医大师孙光荣湖南工作室,湖南 长沙 410208;3.湖南中医药大学,湖南 长沙 410208;
4.中国中医科学院中医基础理论研究所,北京 100700)

〔摘要〕 国医大师孙光荣沉潜养生领域几十载,通过体悟经典与切身实践,总结出一套独特的养生理论。本文以孙老师凝练的养心歌诀为纲领,运用文献对比法挖掘其养心之妙义与具体方法,总结出孙老师的修心之道主要内容包括以德为先、养心为要、爱财有道、戒贪节欲、淡看沉浮、量力而行等方面。

〔关键词〕 养生;养心;国医大师;孙光荣

〔中图分类号〕R2-0

〔文献标志码〕A

〔文章编号〕doi:10.3969/j.issn.1674-070X.2019.01.004

Discussion on "Nourishing the Heart Is the First Thing in Health Preserving" by National Chinese Medicine Master Sun Guangrong

WANG Dan^{1,3}, HE Qinghu^{2,3}, SHU Yi², ZHANG Jidong⁴, SUN Guixiang^{2,3*}, SUN Guangrong^{3*}

(1. Hangzhou Normal University, Hangzhou, Zhejiang 310018, China; 2. National Chinese Medicine Master Sun Guangrong Studio of Hunan, Changsha, Hunan 410208, China; 3. Hunan University of Chinese Medicine, Changsha, Hunan 410208, China; 4. Institute of Basic Theory of Traditional Chinese Medicine, China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing 100700, China)

〔Abstract〕 Sun Guangrong, a national Chinese medicine master, has been digging into the health preserving field for decades. Through his understanding of classics and personal practice, he has summarized a set of unique health preserving theories. Based on the principle of Master Sun's concise poetry for nourishing the heart, this paper uses the method of literature comparison to dig out the mysterious meaning and specific methods of nourishing the heart. It is concluded that the main contents of his way of cultivating the mind include cultivating morality first, nourishing the heart as a main consideration, loving money in a proper way, abstaining from greed and abstinence, looking down on ups and downs in life, and acting according to one's ability.

〔Keywords〕 health preserving; nourishing the heart; national Chinese medicine master; Sun Guangrong

国医大师孙光荣教授1940年生于中医世家,幼承庭训,九岁便随其父孙佛生先生研习中医,十八岁已开始独立行医济世。近六十载的行医生涯,除精通中医内科、妇科、情志病等临床上的疑难杂症外,孙老师在中医养生领域更是深有造诣。通过体悟经典与切身实践,孙老师创造性地总结出既内容丰富

又说理朴约的养生歌诀,即“养生十诀”。“养生十诀”之第三诀提出“养生第一要养心”,具体歌诀为:养生第一要养心,心态平和万事安;世间名位与财色,合法合理合情享;过度贪求必招损,获取一分十赔偿;淡然面对浮与沉,量力而行身心安。下面以孙老师所创歌诀句式为纲,试逐一述其内涵。

〔收稿日期〕2017-09-15

〔基金项目〕国家中医药管理局“国医大师孙光荣工作室建设项目”资助;国家中医药管理局2014年中医药行业科研专项(201407004);湖南中医药大学中医诊断学国家重点学科开放基金项目(2013ZYD21);湖南省学位与研究生教改项目(JG2014B043);湖南省卫计委科研项目(B201546)。

〔作者简介〕王 丹,女,在读博士研究生,研究方向:中医亚健康学、国医大师孙光荣学术思想研究。

〔通讯作者〕* 孙光荣,男,国医大师,教授,主任医师,E-mail:13911126358@qq.com;孙贵香,女,教授,硕士研究生导师,E-mail:84663423@qq.com。

1 养生第一要养心,心态平和万事安

孙老师谓“养生之德引领养生之道,养生之道主导养生之学,养生之学统领养生之法,养生之法指导养生之术,养生之术选择养生之器”^[1],即认为养生可分为德、道、学、法、术、器六个层级。这六个层级先后有别,居于其首者为养生之德也。意即养生首先要养德,德者,何也?德乃会意,谓直视“所行之路”,遵循本性、本心,顺其自然,便是德;本心初,本性善,本我无,便成德。舍欲之得,得德。《礼记·中庸》有“大德必得其寿”,《孟子》中有修精神层面“吾养吾浩然之气”的论述,而孙老师则将养生之德引申为要持有仁爱、平和之心,德高则神凝气定^[2],身心泰然,气血和畅,此乃养生第一要养心,养心必先养德也。

心者,非单指现代解剖意义所谓泵血之器质,而且兼具传统中医学意义上“主血脉”“主神明”“藏神”之功能,可主宰五脏六腑,乃一身之“大主”。《灵枢·本神》云:“所以任物者谓之心。”此言之意,乃心管理身体内多种事物,使身体保持正常运行状态。《素问·灵兰秘典论篇》说:“心者,君主之官,神明出焉”;“主明则下安,以此养生则寿,殁世不殆,以为天下则大昌。主不明则十二官危,使道闭塞而不通,形乃大伤,以此养生则殃,以为天下者,其宗大危,戒之戒之!”意即心藏神,且为君主之官,五脏六腑之大主也,各脏腑在心的领导下互相联系,各司其职,构成一个有机的整体^[3]。若主不明,则十二官皆受其害。如国之明君,在其位时国泰民安;倘若君王体恙,或昏君暴者当道,则民不聊生,恐陷国将不国之危局。心之于人,如君之于国,首当养之护之。因此,养生之第一要义即养心。而养心并非单指养护心脏,而是泛指安养心性,调节情绪。

如何养心?总则为“和”。孙老师素崇奉“中和观”,指出养生即养和,一切的行为方式应该遵循中和,要规避不中和之物,要远离不中和之事,要修中和之心^[4]。人之七情——喜怒忧思悲恐惊,是情绪变化的归类^[5],犹如乐谱中的七个音符,和谐共处方美妙动听。修中和之心首先应当保持心态平和,不断修炼内心,不以物过喜,不以己太悲,多一份悠然见南山的淡雅,少几分黛玉葬花的惆怅,则万事得安也。葛洪在《抱朴子内篇·道意》中,有“人能淡默恬愉,不染不移,养其心以无欲,颐其神以粹素,扫涤诱慕,收之以正,除难求之思,遣害真之累,薄喜怒之邪,灭爱恶之端,则不请富而富来,不禳祸而祸去矣”的论述,道出了调情修心,中和淡然则能福来祸去,身心得安。此外,孙老师还指出,保持心态的安定平和不是指要

无所作为,相反人活着应该有所追求,在追求中不断认知并体现自身的价值,多为社会、为他人尽心出力,多干实事,则自会使心情舒畅、心态平和。

2 世间名位与财色,合法合理合情享

养心第二个原则,是对世间的名位与财色秉持正确的态度。魏晋养生家嵇康曾言善养生者当“清虚静泰,少私寡欲”,同时道明“养生有五难:名利不去为一难,喜怒不除为二难,声色不去为三难,滋味不绝为四难,神虑精散为五难。”^[6]养生当虚怀安泰,少有私欲,私欲便是诸如对名利、财色的追逐,而养生五难中的第一难却偏又是世人无法舍弃名利等身外之物。诚如司马迁在《史记·货殖列传》中所言:“天下熙熙,皆为利来;天下攘攘,皆为利往”,世人太多追名逐利,或贪图钱财地位,或沉醉美色皮相,绞尽脑汁,营血暗耗,难免舍本之末,导致心力交瘁,百病丛生。

需要说明的是,孙老师所言去名利并非让人完全无欲无求,而是要在个人与集体面前要把握好度,舍一己私欲而长怀苍生之大念。孙老师强调常人应当保有一定的欲望,有所追求,要心怀天下,为医者尤要有“誓愿普救含灵之苦”的信念。这种大欲要胸中常怀,至于其他仅关乎个人的身外之物,孙老师则一直坚持九个字,“看得开,想得通,放得下”。对于俗世之物,是否就应当避之唯恐不及呢?非也。子曰:“君子爱财,取之有道;贞妇爱色,纳之以礼。”事实上,名利、地位、钱财、美色,并无对错善恶之分,倘若取之有道,用之有节,则于己身心愉悦,于人亦可起到正面模范作用,可谓善莫大焉。何为有道?在乎发于法,符于理,合于情。何为有节?在乎淡然处之不贪求。唯此,则心可安,气血可顺,百病不生。倘若无道而取之,或五志过极化生疾病,或往往因自身之“无道”而产生忧虑、焦躁等不良情绪进而影响脏腑功能。

孙老师常言人活着要有所追求所以做事要“高调”,要怀一颗入世之心,但对于世间名位与财色,要淡然处之,做到合法合情合理地享受世间之名位与财色,才能令人心安。人心一安,则内易“和”,内“和”则不易病。

3 过度贪求必招损,获取一分十赔偿

养心的第三大原则,也是佛家五戒之首,即戒贪念,节欲以养心。要明白过犹不及的道理,过度贪求某事物,对养心是第一禁忌。如《周易》之第一卦为乾卦,气九五之爻爻辞乃“飞龙在天,利见大人”,表吉祥之意。而乾卦上九爻之爻辞乃“亢龙有悔”。“亢”乃

极高而干燥之意,此言之大意为:“龙飞到了一个高而干燥的极点处,进退两难,因而后悔。”^[7]为何在好状态上更上一层楼反而不好呢?因为任何事物发展到极限时,都会产生变化,往往一件好事因做得太过,可能变成坏事。人有少许的欲望,是好事,因为少量欲望能使人奋进,从而促进自身发展。但欲望过强,贪求太过,其结果可将本光明的前途毁于一旦。需明白过度贪求前期虽可获小利,但待到贪求欲过度而无法收手之时,一旦被擒住,日后的所有机会可能都会随贪欲付之一炬,其代价之大,较之获利,远胜十数倍。

《素问·上古天真论》中有“嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心,愚智贤不肖不惧于物”的论述,《春秋繁露·循天之道》^[8]中则言明“仁人之所以多寿者,外无贪而内清静,心和平而不失中正”。孙老师幼时初入医门便起誓绝不挟医图财,平时以“养得胸中无一物,其大浩然无涯。有欲则邪得而入,无欲则邪无自而入。且无欲则所行自简,又觉胸中宽平快乐,静中有无限妙理”自勉,克己修知足常乐心。如何戒贪念?孙老师以身作则,制定《医师规》^[9],告诫弟子对待万事万物切忌贪求过度,“严禁过度医疗、严禁谋取不正当受益”,当树立致中尚和的价值取向、大医精诚的人格追求,这与我国当前推行的社会主义核心价值观在价值诉求、文化传承及体系构建上相契合^[10]。此外,戒贪为佛家五戒之首,因而佛家给出了很好的方式方法,即禅定也。禅者,止观也,它是指在寂静的心态下冥想。定即定心,修炼者要枷趺坐,气沉下腹部,静数呼吸,不妄作想,从而外禅内定,专注一境进入“禅定”的境界,即现在常说的“打坐”“入定”,也类似于瑜伽中的冥想^[11-12]。在佛家看来,人心若菩提树,本来无一物,只是受到外界各种诱惑才导致心念妄动而沾惹尘埃,从而产生无尽的烦恼甚至疾病丛生。通过禅定可使人内心清净,摒弃贪念,从而精神内守不涣散,身心康健以长寿。

4 淡然面对浮与沉,量力而行身心安

淡然面对浮与沉,量力而为是养心的第四大要点。孙老师以岳麓书院楹联“是非审之于己,毁誉听之于人,得失安之于数”自勉,即便行到水穷处,亦能坐看云起时,笑对人生沉与浮。要明了人生浮沉乃常事,顺境要看淡,不骄傲、不炫耀;逆境亦淡然,不沉沦、不堕落。尤其不应将人生的沉浮扩大化,使其成为心理负担。若因沉浮之事影响自身情志,则情志不调,情志失调则脏腑功能不和,脏腑功能不和则人病。因此,心中不能淡然面对人生沉浮也是违背养生原则的。恰如《素问·上古天真论》云:“恬惔虚

无,真气从之,精神内守,病安从来?”又云:“志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺,各从其欲,皆得所愿。”世人处世当淡然以保持心态的平淡宁静,中正平和,唯有如此,方可健康长寿。

笑对人生沉浮,在行动上首先就表现为量力而行。在人生的纵轴上,较之青壮年,垂暮年老之人可谓居于人生的“沉”地。既入“沉”境,就当坦然面对,学会适应,切莫逞强蛮干。龚廷贤在《寿世保元·老人》中就有“莫为寻幽望远而早起,莫同少壮尽饮而晚归,惟适兴而止”的论述,说的是迟暮老者应当量力而行,切莫贪欢而罔顾身心康健。此外,药王孙思邈的养生思想“常欲小劳,但莫大疲”的论述正是关乎人锻炼乃至处事的精辟之论。小劳有益身心,大疲则不自量力,则人易患病。正如机器有负荷,若时常处理自身难以承受之事,则易抛锚。人亦有负荷,若时常处理超过自身承受范围之事,则易生病。因此,做事当量力而行,以合为安。

养生歌诀“养生第一要养心”是孙老师重视情志,强调身心同养、神形合一的具体体现,不仅是孙老师沉潜养生领域多年的实践体悟,更蕴含了医、儒、释三家对修身养性以养心的思想论著。养生先养心,养心需养广义之心,要重视精神调节的作用,把“养心”与治身修德结合起来^[13],从而实现康寿延年。

参考文献

- [1] 何清湖,孙贵香.国医大师孙光荣论中医养生[M].北京:人民卫生出版社,2018:56.
- [2] 焦振廉.关于养心与养生[J].中医药文化,2010,5(3):44-47.
- [3] 温金莉,王鲁民.浅谈养生从养心开始[J].求医问药(下半月),2011,9(10):200.
- [4] 刘应科,孙光荣.中医临证四大核心理念之中和观[J].湖南中医药大学学报,2016,36(9):1-4.
- [5] 孙光荣.中华经典养生名言录[M].北京:中国中医药出版社,2011:30.
- [6] 肖小惠,陈海龙.养生须先养心[J].光明中医,2012,27(8):1650-1651.
- [7] 孙振声.白话易经[M].台北市:星光出版社,1981:4.
- [8] 董仲舒.春秋繁露[M].北京:中华书局,2011:199.
- [9] 何清湖.中医自律发展伦理之道——解读国医大师孙光荣《医师规》[J].中医药通报,2017,16(1):1-3.
- [10] 董玉节,王键,彭青和.中医药核心价值与社会主义核心价值观的契合性[J].南京中医药大学学报(社会科学版),2015,16(2):86-90.
- [11] 袁卫玲,邹杰.试论佛教教养心在养生中的表现形式[J].甘肃中医学院学报,2004,21(1):16-17.
- [12] 郭红艳.基于瑜伽与中医理论相融理念下的养生研究[J].湖北体育科技,2014,33(8):662-664.
- [13] 姜青松,王其庆.从三才角度看《黄帝内经》的病因学说[J].中国中医基础医学杂志,2016,22(6):734-735,787.