

司马承祯《坐忘论》的养生观

★ 付笑萍 (河南中医学院基础医学院 郑州 450007)

摘要:司马承祯是道教学者,也是养生家。其《坐忘论》以《老》、《庄》和其它道教经典为依据,并吸收了儒家正心诚意和佛教止观、禅定等思想,提出了自己的修炼方法,在养生的基础上致长生,将长生视为信仰的核心。人生最大目标应该是努力去养护、珍惜、发展生命本身,将身体的养护发展置于一个极高的价值尺度之上。

关键词:司马承祯;《坐忘论》;养生思想

中图分类号:R 212 **文献标识码:**A

司马承祯(公元646~735年),字子微,法号道隐,河内温(今河南温县)人。司马承祯为上清派茅山宗开创人陶弘景的四传弟子,师事潘师正,遂成为茅山宗第十二代宗师,传其符箓及辟谷导引服饵之术,享年八十九岁。一生历经唐代太宗、高宗、中宗、武后、睿宗、玄宗六朝,颇受唐代帝王礼遇,赠银青光禄大夫,谥“贞一先生”,玄宗亲为制碑文。

司马承祯是道教学者,也是养生家。他精通医理,对养生有精到的论述,撰写了《坐忘论》、《修真秘旨》、《修生养气诀》、《服气精义论》、《天隐子》等养生专著,创建了一套以三戒、五渐、七阶为核心的养生理论。尤其在《坐忘论》中,他以《老》、《庄》和其它道教经典为依据,并吸收了儒家正心诚意和佛教止观、禅定等思想,提出了自己的修炼方法,自称为“安心坐忘之法”,其中心思想是“守静去欲”,对后来的道教理论和宋明理学皆有十分重要的影响,也推动了道教养生思想的发展,并为此后的道教内丹心性论的确立和发展奠定了理论基础。

司马承祯在《坐忘论》中说:“夫人之所贵者,生也,生之所贵者,道也。故养生者慎勿失道,为道者慎勿失生,使道与生相守,生与道相保,二者不相离,然后乃长久。言长久也,得道之质也”。^[1]他认为,在道教信仰中,人的生命是最可宝贵的,所谓“道”,就是在养生的基础上致长生,将长生视为信仰的核心。因此,人生最大目标应该是努力去养护、珍惜、发展生命本身,将身体的养护发展置于一个极高的价值尺度之上。《坐忘论》从以下三方面体现了司马承祯的养生思想:

1 养生须静心

心神是生命存亡的根本,若心神虚静至极,意志平和,心旷神怡,那么精气则可内敛充盈,形体强壮,抗邪防病,尽享天年;而若心神躁扰过度,必然会损耗精气,伤及脏腑,损寿折年。所以司马承祯主张修

心,认为“心者,一身之主,百神之帅”,“学道之初,要须安坐,收心离境,住无所有。因住无所有,不著一物,自入虚无,心乃合道”(《收心第三》)。^[1]他的收心是以“心”体道,达到与道为一的本体境界。

1.1 心神之重要 对于道与心的关系,司马承祯把心与道看成是即本即体的关系,道就居在心中,而心的本体也就是道。如“源其心体,以道为本,但为心神被染,蒙蔽渐深,流浪日久,遂与道隔。”“心不受外,名曰虚心,心不逐外,名曰安心,心安而虚,则道自来止”(《收心第三》)。^[1]这里说明了心与道具有本质的重合性,强调心神的重要性,从而使修心得道成为可能。同时,由于蒙蔽和尘染而致心与道相隔的状况,从而心受牵制,神必受忧。若求清心安神,定要收心,以克心扰动神,使修心成为必要。如“夫心者,一身之主,百神之帅。静则生慧,动则成昏。”“心气调和,久益轻爽,以此为验,则邪正可知”(《收心第三》)。^[1]心是主宰精神意识活动的。只有心神正常,五脏六腑的功能活动才能够协调正常。这就是心神的主导作用。如“心为道之器宇,虚静至极,则道居而慧生,慧出本性,非适今有”(《泰定第六》)。^[1]所以,安神先要养性修心。

1.2 心烦之危害 心若烦乱则会扰乱心智,耗损精气,既对身心健康有害,又会影响修道,所以司马承祯在《坐忘论》中分析了心烦的危害。如《收心第三》中指出:“凡住有所,则自令人心劳气发,既不合理,又反成疾。”“实莫多思,多思则以智害恬,为子伤木,虽骋一时之俊,终亏万代之业。”“若闻毁誉之名、善恶等事,皆即拨去,莫将心受。若心受之,即心满,心满则道无所居。”在《真观第五》提到:“是故收心简事,日损有为,体静心闲,方能观见真理。”^[1]

1.3 静心之方法 至于如何做到静心,如何避免心烦,司马承祯也提出了一些具体的方法,一是要安养除病,“修道之要,急在除病,病若不除,终不得定。”

作者简介:付笑萍,女,1955年生,河南中医学院基础医学院医史文献学科,副教授,从事医史文献和汉语言文字学教学与研究工作。

“若心得定,但须安养,莫有恼触,少得定分。”“所有闻见,如不闻见,则是非美恶,不入于心,心不受外,名曰虚心,心不逐外,名曰安心,心安而虚,则道自来止。”只有“净除心垢,开释神本。”“在物而心不染,处动而神不乱。”“不著一物,自入虚无,心乃合道”(《收心第三》)。二是对杂事不想不求,“视名利如过隙,知生死若溃痈,故知用志不分,乃凝神也。心之虚妙,不可思也。”“形如槁木,心若死灰,无感无求,寂泊之至,无心于定,而无所不定,故曰泰定”(《泰定第六》)。三是不要计较得失,“虽有营求之事,莫生得失之心,则有事无事,心常安泰”(《真观第五》)。^[1]

2 养生要除欲

司马承祯在《坐忘论》中认为修道有七个阶段,即信敬、断缘、收心、简事、真观、泰定、得道。其中断缘、收心、简事、真观、泰定等五个阶段,都强调主静去欲的重要性。他认为:“夫心者,一身之主,百神之帅。静则生慧,动则成昏,”(《收心第三》)^[1]静才能正确认识事物,动则会造成昏乱的错误认识。只有自然恬淡、少私寡欲的生活,保持清净虚明、无思无虑的心理,最终才能求得生理上的健康长寿。

2.1 欲之危害 有欲则不能守道尊道,若汲汲于名誉、地位、财富等,患得患失,沉溺声色,则会伤德损寿,招致灾害。如“或显德露能,求人保己;或遗问庆吊,以事往还;或假修隐逸,情希升进;或酒食邀致,以望后恩;斯乃巧蕴机心,以干时利,既非顺道,深妨正业。”(《断缘第二》)对于酒肉、罗绮、名位、金玉等物欲,“众皆徇之,自致亡败”。(《简事第四》)“是故于生无要者,并须去之;于生虽用有余者,亦须舍之。财有害气,积则伤人,虽少犹累,而况多乎。”(《简事第四》)若留恋物欲,“留恋弥深,为邪念故,死堕地狱,永失人道,福路长乖。”(《真观第五》)^[1]

2.2 除欲后的益处 要若修道长寿,必须摒弃物欲,除欲后可使自心清净空寂、自身闲适恬淡,排遣忧烦,平衡心理,使身心怡悦,专心修道。“弃事则形不劳,无为则心自安,恬简日就,尘累日薄。迹弥远俗,心弥近道。至神至圣,孰不由此乎?”(《断缘第二》)“无事安闲,方可修道”(《断缘第二》)。^[1]

3 乐观养生法

在静心、除欲的同时,《坐忘论》生命哲学的主题是乐观、恬静,注重心理治疗、精神修炼,追求健康长寿。它讲人生哲学,关心的不是整个自然、社会、人的起源与结构,而是在这巨大的自然、社会、人类之中的人怎样怡然自乐,不与自然、社会、人发生冲突。也就是如何调节自己的心理活动,控制情绪波动,不

受外界干扰,静心灭念,从心理健康入手而达到生理健康。

3.1 保持心胸开朗的心态 人在社会上自然不可避免地会遇到各种灾难、挫折,应正确看待贫困、疾苦。尽量地减少精神刺激,防止过度的精神变动,保持心胸开朗,乐观愉快。正如《素问·上古天真论》所言“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”。^[2]

司马承祯在《坐忘论》中也谈到对生活的态度,如“谁与我贫?天地平等,覆载无私,我今贫苦,非天地也;父母生子,欲令富贵,我今贫贱,非由父母,人及鬼神,自救无暇,何能有力,将贫与我?进退寻察,无所从来,乃知我业也,乃知天命也。业由我造,命由天赋,业命之有,犹影响之逐形声,既不可逃,又不可怨。唯有智者,因而善之,乐天知命,不觉贫之可苦。”(《真观第五》)认为衣食犹之船舫,是生存、修道的工具、手段,不必为此迷失方向。“夫人事衣食者,我之船舫也,我欲渡海,事资船舫,渡海若讫,理自不留,何因未渡先欲废船?”(《真观第五》)^[1]

3.2 以平常心处世,豁达知足 司马承祯认为,对待生活,对待生死,对待物欲,应豁达大度,知足不爭,心气平和,以平常心看待一切,“贵能不骄,富能不奢。”“以恬养智,以智养恬,智与恬交,相养而和,恬智则定慧也,和理则道德也。”(《泰定第六》)“若恋生恶死,拒违变化。则神识错乱,自失正业,以此托生,受气之际,不感清秀,多逢浊辱,盖下愚贪鄙,实此之由。是故当生不悦,顺死无恶者,一为生死理齐,二为后身成业。”(《真观第五》)^[1]

通过静心、除欲,以乐观的态度处世,司马承祯认为,最终可“形神合一”,达到“内不觉其一身,外不知乎宇宙,与道冥一,万虑皆遗,故庄子云同于大通。”(《信敬第一》)“蹈水火而无害,对日月而无影”,“智照无边”,“形体得之永固”(《得道第七》)^[1]的见道得道的境界。

总之,司马承祯在他的《坐忘论》中把心理上的洁净虚明、无思无虑与生活上的自然恬淡、少私寡欲当作养生之术的基础,作为平时清雅生活的方式或养生炼形、以及修身保命的绝妙良方。不仅对当时社会各阶层有影响,也对道教思想的发展,尤其是道教养生思想的发展有极大的影响,同时对今天也有积极而现实的意义。

参考文献

- [1]《道藏》第二十二册.上海:上海书店出版社,2001.591~896
- [2]山东中医学院.《黄帝内经素问校释》(上册)[Z].北京:人民卫生出版社,1995.5

(收稿日期:2005-11-14)