

养生堂

“静以修身”与“红尘炼心”

□王光安

中医情志养生理论认为,情志和五脏一一对应,情志过激会伤及脏腑,脏腑功能失调也会反过来影响情志。因此,养生要先调畅情志。诸葛亮在《诫子书》中写:“静以修身,俭以养德。非淡泊无以明志,非宁静无以致远。夫学须静也,才须学也,非学无以广才,非志无以成学。”这段话被无数人奉为修身主桌,仿佛再说:“找个清静处,关起门来读书、静坐、养心,就能成就一番事业。”那么,为什么古人还强调“红尘炼心”?为什么明代大儒王阳明要说“人须在事上磨,方立得住”?

“静”是“充电”,“红尘”是“放电”

静坐、读书、独处、内省,确实必不可少。人在喧嚣中待久了,心会被各种杂念、欲望、焦虑填满。就像一池水,被人来人往搅得浑浊不堪,这时候需要让水面恢复平静。静下来,才能看清自己真正想要什么;静下来,才能听见内心最真实的声音。

“静以修身”,修的是这颗散乱的心,把它收回来、定住,就像诸葛亮说的“非宁静无以致远”——没有内心的宁静,走不远。一个心浮气躁的人,连眼前的事都做不好,谈何“致远”?

但是,“静以修身”修出来的东西,是真的好吗?比如,你在山洞里打坐,觉得万物皆空,看淡了名利。可是一出山,你被人骂一句,就立马火冒三丈;有人给你一笔巨款,当即心花怒放。这时候你才发现,山洞里的“境界”经不起一句闲话、一笔横财的考验。这就是人为什么必须“红尘炼心”。

安静的环境里没有诱惑、没有刺激、没有挑战,你的“定力”是无从验证的。就像一个人从没下过水,在岸上把游泳动作练得再标准,真掉进水里

还是得呛几口水。“红尘”就是那个考场,人情冷暖、得失荣辱,是非毁誉,就是一道考题。你心动了、怒了、乱了,说明功夫不到家;你若不心动、宠辱不惊,才算真正“炼”出来了。因此,“静”是“充电”,“红尘”是“放电”。只充电不放电,电池会坏;只放电不充电,电会用完。两者交替,才是可持续的修养。

简单中藏着大道理

庄子早就说过:“道在屎溺。”最普通、最日常、最不起眼的地方,恰恰藏着大道理。真正的修行,不在深山里,不在庙堂上,而在每一天的柴米油盐、迎来送往里。你能不能在被冒犯时忍住怒气?能不能在利益面前守住底线?能不能在困顿中保持乐观?能不能在得意时不失谦逊?这些才是真本事。

孔子说:“弟子入则孝,出则悌,谨而信,泛爱众,而亲仁。行有余力,则以学文。”孔子认为修身立德是首要任务,书本学习排在后面。“孝”“悌”“谨”“信”“爱众”“亲仁”,哪一样是在书房里完成的事?这些全都是“红尘”里的事。

王阳明则干脆提出“事上磨炼”——“人须在事上磨,方立得住,方能静亦定,动亦定。”有些人平时静坐时觉得心很平静,一碰到事情就乱了。为什

么?因为没有在事上磨炼过。只有真正经历过事情的考验,那种定力才是真的本事。

王阳明还打过一个比方:“哑子吃苦瓜,与你说不得。你要知此苦,还须你自吃。”意思是说有些滋味或道理,光靠别人讲没法真正明白,必须自己亲身经历才能懂得。“红尘”就是那个让你“吃苦瓜”的地方。

追求“出入相宜”的境界

中国传统文化精妙的地方,就是把“出世”和“入世”融合在一起。

道家的“无为而治”被视为一种“入世”精神的表现。真正的得道者,不是躲在深山里的怪人,而是混迹人群中、看起来和普通人没什么两样的人。他们“被褐怀玉”——穿着粗布衣服,怀里揣着美玉。外表不起眼,内心却有真才实学。这种境界,不经过“红尘”的打磨,是达不到的。

佛家讲“看破放下”,但是禅宗更讲“平常心是道”。“担水砍柴,无非妙道。”开悟之后,不是飞到天上,而是回到人间。只是心里不再有挂碍,不再被外境牵着走。这种“心能转境”的能力,不在“红尘”中反复训练,是无法获得的。

儒家思想有其明显的“入世”精神。“修身”是为了“齐家”,“齐家”是为了治国,“治国”是为了“平天下”。层层递

进,环环相扣。“穷则独善其身,达则兼济天下。”“兼济天下”,才是儒者的理想。而“兼济天下”,不进入“红尘”,如何实现?

因此,中国文化从来不是让人逃避“红尘”,而是教人在“红尘”中修炼出一颗“出世”的心。只有“入世”做事,“出世”做人,方能领略人生的大智慧;只有“出入相宜”,才能感受生命的真谛

没有经历过繁华的朴素,是靠不住的

很多人误以为,修行就是要朴素,远离繁华,于是刻意过苦日子,刻意排斥物质享受。

真正的朴素,是经历过繁华之后的“见素抱朴”。这种朴素是坚实的、自觉的、不会再被诱惑的。没有经历过繁华的“朴素”,不过是无知和匮乏的代名词。

同样,没有经历过“红尘”的“宁静”,不过是未经考验的脆弱。把书上的道理、静坐中的感悟,放到真实的生活中去检验、去磨砺,“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行”。这就是为什么非要“红尘炼心”。

从“静”到“动”的完整闭环

完整的修养路径应该是这样的:

第一步,在“静”中修养。找一个安静的地方,读书、思考、内省。把自己的心收回来,把散乱的思绪理清清楚,确立做

人的基本原则。

第二步,在“红尘”中磨炼。把“静”中确立的原则,放到真实的生活中实践。在与人打交道中检验自己的修养,在应对得失中磨炼自己的心性。

第三步,再在“静”中修养。经过一段时间的“红尘”历练,再进行反思、总结、调整。哪些地方做得好?哪些地方还需要改进?下次如何做得更好?

第四步,再在“红尘”中磨炼。带着新的领悟,再次进入生活,以更高的标准要求自己。

出淤泥而不染

周敦颐在《爱莲说》里写:“予独爱莲之出淤泥而不染,濯清涟而不妖。”完美地回答了人“为什么要红尘炼心”。

淤泥,就是“红尘”。莲花的根扎在淤泥里,从淤泥中吸收养分,开出的花却那样清雅高洁。

真正的君子,是在“红尘”中摸爬滚打,饱经世故,却依然保持一颗纯净的心——经历过黑暗,所以更珍惜光明;经历过挫折,所以更懂得坚韧;尝过冷暖,所以更知道感恩。

不经“红尘”,你永远不知道自己修养的是真功夫,还是假把式。人间,才是最好的道场。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

川芎的传说

□武晓媛

中医药文化源远流长,每一味本草背后都藏着一段有趣的民间故事,也藏着古人认识自然、守护健康的智慧。川芎就是一味很有意思的中药。它被称为“血中气药”,既能治头痛,又能调月经,还能治疗跌打损伤。关于它的名字,民间流传着这样一个故事。

相传,四川省青城山一带住着一位姓简的老药农,医术不错,常年上山采药给乡亲们治病。老药农晚年收留了一个流浪的孤儿。老药农见孩子聪明勤快,就收孩子为徒,留在身边教孩子认药、采药、看病,像对待亲生儿子一样。

有一年秋天,村里流行一种怪病:先是头痛得像要裂开,接着肚子疼、月经不调,身上还青一块紫一块的。老药农翻遍药篓,试了十几个方子,效果都不好。为了寻找新药,老药农冒险爬上悬崖,结果脚下一滑,摔成重伤。徒弟把老药农背回家。老药农已经奄奄一息,留下一句话:“我梦见一种草,根像拳头,味道辛香,能通血脉……你快去找。”说完这些话,老药农就去世了。

徒弟安葬了师父,背上干粮,天天攀崖穿谷,找了整整一个秋天。有一天,他累倒在岩缝旁,迷迷糊糊中看见一位青衣女子走过来,指着石缝说:“你师父为救人而死,你也为救人而来,这种草就你脚下。”徒弟猛地惊醒,低头一看,岩缝里果然长着一丛绿叶白花的植物,根茎肥厚,掰开一闻辛香扑鼻。他挖根煎汤服下,只觉得一股暖流从胸口散开,头痛立刻减轻了。他把药分给患病的那些村民,连喝几天,这些患者头不痛了,肚子不胀了,身上的青紫也慢慢消退了。乡亲们纷纷来问这是什么药,徒弟想起师父临终的话,又见这种草的根茎切开后纹路像“川”字,就说:“我们就叫它川芎吧!这是青城山的‘川’,也是我师父传下来的‘芎’。”

故事虽然带点传奇色彩,但是川芎的药用价值,可是经过千百年实践验证的。川芎是伞形科植物,药用部分是它的干燥根茎,性温,味辛,归肝经、胆经、心包经。川芎最擅长的一件事,就是一个“通”字,辛能散能行,温能通能走。

川芎的用处很广。治头痛,川芎几乎是必用药,前额痛配白芷,后头痛配羌活,头顶痛配藁本,偏头痛配柴胡,经典方“川芎茶调散”就是专门治疗风邪头痛的。调月经,川芎也是妇科要药,四物汤里的当归、熟地、白芍都是补血的,唯独川芎负责“动”,让补进去的血不呆滞。因此,古人说川芎“补血而不滞,活血而不伤”。川芎和乳香、没药搭配,能散瘀消肿,治疗跌打损伤。

现代研究也证实了古人的经验。川芎含有川芎嗪、阿魏酸、藁本内酯等成分,能扩张血管,改善大脑和心脏的血液供应,抑制血小板聚集,还有一定的镇痛镇静作用。直到今天,川芎在心脑血管疾病调理和疼痛管理中依然常用。

在日常养生中,有人喜欢用少量川芎粉冲服来活血通络,或者外敷治疗跌打瘀肿。但是要特别提醒,川芎辛温走窜,力道不柔。因此,阴虚火旺、容易上火者,服用川芎可能口干咽痛;月经过多、有出血倾向者,服用川芎可能加重出血;孕妇禁用川芎,以免扰动胎气。

一味川芎,从青城山崖边的救人草,到如今药房里的常用饮片,走过了千百年。川芎不仅是一味活血药,还承载着师徒相授、舍己济人的那份医者初心。

(作者供职于河北北方学院附属第一医院中医科)

中医调理血压有妙招

□李珮琳

中医认为,高血压病与人体内部“失衡”有关,除了遵照医嘱服药外,患者还可以通过一些简单的中医调理方法来更好地管理血压。

“吃”出平衡 在日常饮食方面,患者应避免偏好“重口味”食物,宜清淡饮食。患者可以经常饮用菊花枸杞子茶,既平肝又明目。

“动”出平和 患者不要剧烈运动,每天可以选择太极拳、八段锦等温和的运动方式。这些中医功法动作舒缓,配合呼吸节奏,不仅能让身体和情绪放松下来,还能很好地稳定血压。

“按”出舒畅 每天花几分钟,用手指按揉两个“降压开关”——太冲穴(脚背大脚趾和二脚趾缝后方的凹陷处)和涌泉穴(脚底前部人字缝的凹陷处)。按揉至患者感觉轻微酸胀即可,有助于舒缓情绪,引气血下行。

调理的关键在于持之以恒与循序渐进,将这些养生方法融入日常生活,让血压更平稳。

(作者供职于河南省中医院健康管理中心)

征 稿

您可以发表自己的看法,说说您与中医药的那些事,或者写一写身边的中医药故事,推荐您喜爱的中医药书籍。

《读名著·品中医》《读书时间》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》《药食同源》《杏林夜话》《中原医迹》等栏目期待您的来稿!

联系人:李歌

投稿邮箱:258504310@qq.com

地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委8楼医药卫生报社编辑部



本版图片由李歌制作

中原医迹

皇甫谧撰写我国首部针灸学专著

□卜俊成

在魏晋时期河南中医药的发展史中,皇甫谧(215年~282年)是一个关键人物。他祖籍安定朝那(今甘肃省灵台县,一说宁夏回族自治区彭阳县),因过继给叔父而长期寓居河南省新安县(汉晋新安县故城,旧属河南浞池,今属河南省义马市)。他系统整理了汉魏以前散存的针灸文献,编成《针灸甲乙经》。这是我国现存最早的中医针灸专著,首次将经络、腧穴、刺法、禁忌等内容分类归纳,建立了一套基本的理论框架与临床操作规范,在魏晋河南医学史上具有标志性意义。

皇甫谧,字士安,自号玄晏先生,生活于曹魏至西晋时期,在学术、医学和史学领域均有建树。其家族在东汉时期颇为显赫:六世祖皇甫棱官至度辽将军,五世祖皇甫规任扶风都尉,四世祖皇甫节为雁门太守,曾祖皇甫嵩因参与镇压黄巾军,被授予征西将军、太尉之职。此后家族逐渐式微,祖父皇甫叔猷仅任霸陵令,父亲皇甫叔侯也只是举孝廉出身,已不复当年气象。

皇甫谧出生不久生母即去世,家境随之衰落,后被过继给叔父抚养。15岁那年,皇甫谧随叔父迁至新安县,童年与少年时光均在战乱中度过。年少时,他贪玩好动,不愿专心学业,常与村中孩童以荆条作盾、木棍为矛,模仿兵阵对垒。年至20岁,

他依然无所事事,不喜读书,乡人多以为其愚钝。《晋书·皇甫谧传》记载:一日,皇甫谧将所得瓜果送给叔母任氏,任氏对他说:“《孝经》有言‘三牲之养,犹为不孝’。你如今已过二十,仍不愿向学,不思进取,拿什么来宽慰我呢?修身立学,所得皆为你自身所有,与我何干?”任氏说完这些话就泪流不止。皇甫谧深受触动,随即拜同乡席坦为师,开始认真读书,从此一改旧习,专心向学。其间,皇甫谧曾游学都城洛阳,接触了更多典籍,眼界逐渐开阔。

皇甫谧26岁时,鉴于汉以前的历史纪年多有缺漏,遂广泛查阅经传,旁采诸子百家,编撰《帝王世纪》一书。该书继《史记》之后,再次系统整理历代帝王世系,将上古历史推至三皇时代——司马迁著《史记》以黄帝为起点,皇甫谧则突破了这一界限,把史前研究领域进一步拓展,保存了大量珍贵史料,由此奠定了他在中国史学上的重要地位。著名的伏羲“生于成纪”的记载,即出于《帝王世纪》。同年前后,他亦著有《年历》等作品,逐渐在学界崭露头角。但他并未就此止步,读书愈加勤奋,长年伏案,身体逐渐衰弱。

皇甫谧40岁时,因叔父之子已成年,加上继母去世,遂返回故乡。此后数年,他潜心著述,医药并修。甘露年间(256年~

260年),皇甫谧的痹证加重。他服五石散以图缓解,却导致健康状况进一步恶化,四肢酸重,关节疼痛难忍,痛苦不堪,甚至一度悲恸至极,持刀欲自尽。身体病的剧烈痛苦促使他发奋自学针灸,遍览医籍,钻研医理。

皇甫谧综合《素问》《灵枢》(即《针经》)《明堂孔穴针灸治要》3部著作,综合自己的临床心得体会,着手编纂《针灸甲乙经》。据其在序言中自述:“甘露中,吾病风加苦辛百日,方治要皆浅近。乃撰集三部,使事类相从,删其浮辞,除其重复,论其精要,至为十二卷。”由此可知,《针灸甲乙经》的编纂工作最晚于甘露年间即已着手进行。这期间,他虽然身体多病,但是读书撰文不辍,尤其在对《黄帝内经》等医籍的反复研读中,逐步形成了自己的医学见解。

在魏晋交替之际,皇甫谧以学问闻名于世,朝廷多次征召他入仕,均被婉拒。时魏郡“召上计掾,举孝廉”,他辞而不就。景元初(260年~264年)，“相国辟”，他亦推辞未赴任。据其所作《释劝论》所述,他认为自己身体多病,不适宜做官,且更愿意思潜心于著述。后晋武帝司马炎征召他,他再次上表推辞,言辞恳切,自称“草莽臣”,表达不愿出仕的心志。之后,朝廷举其为“贤良方正”,他又以病为由不就任,并请求借闲官中藏书。

司马炎同意了皇甫谧的请求,从洛阳送书一车,供其研读著述之用。咸宁初(275年~280年),朝廷又诏命其为太子中庶子、议郎、著作郎,皇甫谧皆不应命。同年,他撰写了《笃终论》一文,系统阐述对生死的看法,主张薄葬简丧,认为人死之后“形骸与大地同归”,不必厚葬,这一思想在当时颇为超前。此文中还他回顾了自己的人生经历,表达了对学术的执着和对功名的淡泊。

西晋太康三年(282年),《针灸甲乙经》经过长达20余年的编纂、修订,最终定稿刊行。是年,皇甫谧去世,享年68岁。他一生著述颇丰,除《针灸甲乙经》《帝王世纪》外,还著有《玄晏春秋》《高士传》《列女传》等,后多数散佚,仅存辑本。

《针灸甲乙经》全书12卷,分为128篇。全书内容主要分为两部分:前半部分,论述人体生理功能、经络走向、骨骼尺度、胃肠受纳、腧穴主治、诊断方法、针刺原理及病理变化等基础理论;后半部分侧重临床,收录内科、外科、妇科、儿科、五官科等各类病症百余种,并附相应的针灸治疗方案。在记载穴位方面,全书共载穴位349个,比《黄帝内经》所载多出189个。该书对每个穴位的归经、部位作了明确界定,统一了穴名,区分了正名与别名。此外,书中还讨论了五脏与

五官的对应关系、脏腑与体表器官的联系、津液代谢过程、病证的标本关系、虚实补泻原则、天人相应理论、脏腑阴阳配合、望色诊病方法,以及情志活动对内脏功能的影响等内容,均有理论层面的阐释。值得注意的是,皇甫谧在编纂时并非简单抄录,而是融入自己对病理机制的理解。皇甫谧在前人基础上作了筛选、分类和综合,对部分穴位的主治功能和针刺深浅有所补充。

后世针灸著述多以《针灸甲乙经》为基础进一步发挥,历代医学家将其奉为“针灸学之祖”。唐代杨玄操、宋代王惟一、明代杨继洲等,在编撰针灸著作时均以《针灸甲乙经》为主要依据。自明代以后,针灸学虽然有新的发展,但是其基本理论框架和核心临床规范大体仍以《针灸甲乙经》所确立的体系为基础。同时,《针灸甲乙经》在海外亦有一定影响:日本在公元8世纪将其列为医学教科书,法国针灸界曾出版过法文译本,英文译本亦在多国流传,在国际针灸学界受到关注。

回望魏晋时期河南中医药的发展脉络,皇甫谧以一部《针灸甲乙经》奠定了针灸学的理论基础。这部著作不仅使中原地区成为针灸学术体系化的发源地之一,还为后世针灸学科的发展确立了基本方向。