

# 笔为苍生始可珍

——裘沛然先生谈中华文化与养生之道



◆ 王庆其  
◆ 李孝刚

裘沛然教授(见图)身为医界翘楚,尤热爱中华文化,认为中医学植根于中华文化,两者一脉相承。对中华文化与养生之道作了缜密的研究和创造性的阐述发挥,提出养生且莫贪生、养生贵在识度与守度、养生首先养心、养心要遵循“1+4”原则,并创造一张养生的精妙方剂——“一花四叶汤”。一花,即指身体健康长寿之花;四叶,即一为豁达,二为潇洒,三为宽容,四为厚道。

述,与《易经》“厚德载物”之说,都是很有深意的。

人是生活在社会之中的。所谓“鸟托巢于丛,人寄命于群”,人不能脱离群体,而居心厚道,乃是群体组合的凝聚力量。在科技发达的今天,虽然我们的经济在不断增长,生活也在日益改善,但更应注意厚德以保持身心健康。1948年世界卫生协会提出关于健康的概念是:“健康应是躯体、心理、社会适应、品德的良好状态。”这里就与养生首先养心的理念,可谓古今一辙。

厚道最为重要的,就是做人要仁厚,正如孔子说的“己欲立而立人,己欲达而达人”。厚道就必须多为他人着想,要乐于助人和扶危救困,作为医者则要多为病人着想;还要常怀感恩与报恩之心,要常常想到“滴水之恩,涌泉相报”这句话,就不会去做忘恩负义的事。厚道还要不念旧恶,能多多帮助人,也是厚道的一种表现。先生说“养生贵在全神”,就是努力使自己保持至善至美、恬淡宁静的心态。摒除邪恶和贪欲之心,不慕求浮荣,不损人利己,破除私心杂念,要有忠恕仁厚、纯一无伪的精神,这样,人体才能气血和畅,五脏安宁,精神内守,真气从之,达到应享年寿。

## 养生贵在识度与守度

度,是衡量一切事物轻重、长短、多少的统称,后人引申为处理事物最适当时为适度。度,包括理度、法度、制度、气度、节度等,做人的一切,都得有个度,养生也不例外。

裘老说,孙思邈提倡饮食应达到“饥中饱、饱中饥”为最合适,就是饮食之度;汉代华佗主张“人体欲得劳动,但不当使极耳”就是劳逸之度;《内经》载:起居有常,不竭不妄,就是房事之度;《论语》曰:“惟酒无量不及乱”,就是饮酒之度;又如:“乐而不淫,哀而不伤”,就是悲欢之度;“君子爱财,取之有道”,就是理财之度;“亲亲而仁民,仁民而爱物”,就是精神文明之度;“仰不愧于天,俯不忤于人”,就是做人之度。

儒家所倡导的“中庸之道”,是指无过无不及,把握处理事物恰到好处。这是把握“度”的最高准则。《内经》曾提出“生病起于过用”的观点,诸如饮食过饱、情志过用、劳逸过度等均可成为致病之因。裘老提出养生贵在识度与守度,可以认为是中庸之道在养生理论中的具体应用。先生强调,“度”可以根据体质、生活习惯、地区和时代条件不同而作适当调整。如能“发而中节”,可葆身体康强寿考,精神安乐,社会和谐进步,世界和平繁荣,使人间重重戾气,化为天上朵朵祥云。

裘沛然先生是我国著名的中医学家,他毕生勤求博采,深谙岐黄之道,寝馈于方证药法,行医七十余载,以善治疑难杂病,饮誉海内,医德广被。先生藏书万卷,好学不倦,虽身为医界翘楚,而尤热爱中华文化,于诗、文、史、哲造诣颇深,尤其精研儒学,有许多独到见解。他曾撰写“可持续发展和中国传统文化的价值”一文,观点鲜明地指出,儒家“天人合一”思想有契于可持续发展的原则;儒家“和而不同”思想有助于促进文化的多样性发展;儒家“以义制利”思想有益于化解人与人、人与群体间的矛盾;儒家“成人之美”思想有利于人的素质和品格的提高。文章刊出后,在社会上引起很大反响。人们感到震惊,这篇研究儒家学说的精辟之论,竟乃出自一位耄耋之年的老中医之手。无怪乎当年书法名家胡问遂先生为裘老书写了“笔为苍生始可珍”的条幅。是对其学识和社会责任心的真实写照。

裘沛然先生今年已届92岁高龄,依然耳聪目明,文思敏捷,步履轻健,无半点龙钟之态。耄耋之年还活跃在临床第一线,望问闻切,头脑清晰,立方遣药常以出奇而制胜,往往挽危难于水火,济羸弱以安康。先生豁达洒脱,喜文会友,会客聚首时,谈笑风生,无所不及,精神矍铄,毫无倦意。许多病家和朋友对裘老的健康甚为好奇,揣度其必有养生秘诀。先生总是笑而答道:“其实,我虽从事医学七十多年,对摄生之道,不甚讲求,更谈不上什么独到心得……养生保健方法,诸如太极拳、健身操、气功静坐、老僧禅定,均无雅兴;什么食品营养、药物进补,也无意尝试;庄生所说的‘熊颈鸟伸’的呼吸延寿法,从来就没有搞过。”那么,先生的养生奥秘究竟在哪里呢?

## 养生且莫贪生

先生说:“贪生怕死、要求健康长寿,乃是人之常情。”荀子在《礼记》中说:“生,人之始也;死,人之终也。始终俱善,人道毕矣。”万物有生必有死,这是不可违背的自然规律,重要的是生命的质量。孔子说:“未知生,焉知死。”人应该立足于生,但死亡是人生的必然归宿,死亡就是回归自然,“生吾顺事,死吾归焉”。所以贪生是没有必要的。裘老有诗云:“养生奥指莫贪生,生死夷然意自平;千古伟人尽黄土,死生小事不须惊。”

裘老在长期临床中,观察到有不少危重病人或身患绝症者,凡能坦然自若、乐观开朗地面对病情,积极配合医生诊疗的,大多心宽体泰,抗病力增强,元气逐渐恢复,病情逆转渐入佳境,甚至完全康复。而越是忧愁恐惧怕死的患者,则精神崩溃,气血耗散,病情常加速恶化,偏多预后不良。中医学认为,病人的精神状态是本,医生的治疗措施是标,医生的治疗措施是通过病人的“神机”(抗病能力)才能发挥治疗效应,如果病人精神已经崩溃,那么再好的治疗措施也

无济于事。所谓“标本不得,邪气不服”。

对待生死的态度,也即是对待人生的态度,白居易《浩歌行》云:“既无长绳系白日,又无大药驻朱颜。”先生常说,人不必刻意地去追求健康长寿,重要的是珍惜生命的价值和意义。从容、淡定、坦然地面对生活,品味人生,乐天知命,以审美的眼光,打量这色彩缤纷的世界,诗意地活在真实的生命感受之中,那么健康长寿就悄然地不期而临。

## 养生首先养心

古往今来,养生的方法甚多。裘老认为,养生最重要的是养心。中医学把心作为“君主之官”主宰“神明”(即精神心理活动)。所以养生的关键在于调节精神和心态。传说唐代医家孙思邈寿至一百四十岁,他强调养生首要养性,主张“不违情性之观而俯仰可从,不弃耳目之好而顾盼可行”,告诫人们不要患得患失,一切听任自然。

先生提出养心要遵循“1+4”原则,并创造出一张养生的精妙方剂,名为“一花四叶汤”,对健康长寿具有很好效果,是他总结古今养生学家的精粹,并通过现身实践而制定的名方。一花,即指身体健康长寿之花;四叶,即一为豁达,二为潇洒,三为宽容,四为厚道。

**1.豁达** 就是胸襟开阔。《旧唐书·高祖本纪》云:“倜傥豁达,任性真率。”法国作家雨果说:“比海洋还广阔的是天空,比天空还广阔的是人的心灵。”裘老说:“上下数千年,人生不过度几十寒暑,朝生暮死与存活百岁,不都是白驹过隙!东西数万里,而我只占七

尺之地,‘寄蜉蝣于天地,渺沧海之一粟’。置于宇宙,不就是蚂蚁一只?”他又说:“荣华富贵有什么好希罕的,即使你多活几十年,也只是一刹那间事,任其自然,何必强求。”早年他曾替名画家唐云题过一首牡丹诗:“乍看惊富贵,凝视即云烟。”寓有“富贵于我如浮云”之意,为唐老和人们所激赏。人生如白驹过隙,“生存华屋处,零落归山邱”,锦衣玉食能几时,只有“白云千载空悠悠”。襟怀何等坦荡!先生说“人生短暂,能为社会做些有益的事,使之心安理得,亦已足矣”。心态何其平和!心态在一定程度决定了人的健康状况,心平则气和,气和则形神康泰,病安从来?先生有诗云:“心无惭疚得安眠,我命由吾不在天;利欲百般驱客老,但看水石自延年。”

**2.潇洒** 原指清高洒脱,不同凡俗之意。裘老意为轻松、舒畅的意思。诚如李白《游水西简郑明府》诗:“凉风日潇洒,幽客时憩泊。”

裘老年轻时就“不爱风月爱风云”,“读万卷书,行万里路”,及至老年,“浪迹书海一老翁”。读书是其一大乐事,他精熟文史,谈吐隽永,对《孟子》情有独钟,不少精彩的篇章至今尚能一字不差地吟诵,对古诗词的造诣也相当深厚。工作之余暇,或登山临水,感悟自然,留下了不少脍炙人口的诗词。“影落清溪照眼明,云峰古木自浑成。老翁跋涉过千里,来听黄山瀑布声。云端谁把两峰安,奇景多从雾里看。天意为防浩气尽,故开磅礴倚高寒。”这是先生游黄山时所作。当代书画大家陆俨少先生读后,爱不释手,欣然为诗配图,情

景交融,一时传为佳话。嗣后先生为谢陆翁又作诗曰:“大好河山出手中,乾坤正气为谁雄。无端邂逅春江道,尚有高风是陆公。”高人相遇,诗往画来,其乐融融,好不潇洒。先生之善诗能文,在学术、艺术界闻名遐迩,常有佳作见诸报端,一本《剑风楼诗文钞》,索读者众。无怪乎前上海中医学院院长程门雪先生用“千古文章葬罗绮,一时诗句动星辰”的诗句极赞裘老卓犖的文才。潇洒,就是充满生机,超越自我,活得洒脱,生活充实,身心愉悦,有利于健康。

**3.宽容** 即宽恕,能容纳他人。裘老认为,宽容待人是人生的一种美德,也是处理和改善人际关系的润滑剂。宽容就是以仁爱之心待人,这也是儒家伦理思想的体现。《论语·里仁》曰:“夫子之道,忠恕而已。”朱熹注:“尽己之谓忠,推己之谓恕,而已矣者,竭尽而无余之辞也。”宽恕不仅要求推己及人,更要“严于责己,薄于责人”。这是一种高尚的美德,使人心旷神怡。

宽容不仅能使人心宽体泰,气血调和,而且对于群体的结合、社会的和谐也是很有意义的。对生活的小小利害或些微过失,要善于谅解他人。气量狭小,难以容物,对人疑忌,会使神气错乱,受到伤害的是自己的心与身。

**4.厚道** 就是为人处事之道要敦厚、仁厚。裘老经常强调:“厚道对维护和培养人身元气有重要作用。与厚道相反的是薄德,薄德之人往往流于刻薄和凉薄,世风浇薄,人心不古,从而使人精气散漫和抵抗力减弱,就容易导致多种疾病的侵袭。”古语有“水之积也不厚,则其浮大舟也无力”的论