

元曲安寝 养性安身

元代文人身处世道浮沉、世事纷扰之中,仕途失意、民生劳碌、俗世烦忧皆萦绕心头,修身养性、安守本心成为世人追求的生活境界。睡眠养生作为传统道家与中医养生最朴素也最核心的方式,频繁融入元曲创作之中。



起居守眠

睡眠养生离不开日常起居的自我约束,作息有度、饮食节制、劳逸均衡,戒掉伤身耗眠的不良习性,守住安稳睡眠节律,这是元曲中贴近民生、贴合世俗的实用养生之道,适用于市井百姓,也适配文人隐士。

首先是劳逸均衡,劳作有度不可过度疲累,亦不可终日闲散懒卧。元曲中既写农家终日劳作,日暮便倦极而眠,也写隐士闲居静养,劳逸结合适度休憩。劳作适度、动静相宜,身心处于平和状态,睡眠才能起到调养身体的作用。

其次是饮食节制护安眠。元曲描摹民间日常起居时,暗含睡前养生禁忌,主张入夜少食清淡之物,忌暴饮暴食、贪食厚腻辛辣,忌醉酒贪杯。古人深知睡前饮食过饱,脾胃运化负重,积食难消,夜卧腹胀难眠;醉酒之后心神昏乱,睡眠浅而不实,醒来头昏神疲,不仅无法休养身心,反而损伤脾胃与心神。清淡饮食、晚餐简约,睡前清心寡欲,方能卧而安眠,养护脾胃气血。

最后是恪守作息节律,杜绝晨昏颠倒。元曲推崇规律作息,白日清醒劳作修身,夜晚静心卧眠休养,不贪欢熬夜,不晨昏颠倒。元代市井之中,不少人沉迷市井玩乐,彻夜游荡晨昏不分,打乱阴阳作息,久而久之精神萎靡、体弱多病。而坚守起居规矩之人,早睡早起,作息恒定,依靠规律睡眠固本培元,调养身心,延年益寿。

元曲扎根元代世俗生活,以通俗直白的曲文,将睡眠养生之道融入山水村居、日常起居与心境修行之中。从顺应天时的时序作息,到清幽静谧的卧眠环境,从淡泊安然的内心状态,再到节制有度的日常起居,构建起完整质朴的传统睡眠养生体系。

本报记者 李由

时序顺眠

传统养生素来讲究“顺天时,合阴阳”,日出而作、日落而息,依四季昼夜节律调整作息,是睡眠养生最根本的准则,这一理念在元曲中体现得淋漓尽致。

元代文人深谙《黄帝内经》四时养生之法,将昼夜晨昏、四季寒暑与入眠作息相融,主张不违天时、顺势安眠,拒绝熬夜耗神、昼卧伤气。

元曲中诸多田园散曲,细致描摹出普通人顺应天时的安睡日常。白朴、马致远等散曲大家,常以村居晚景落笔,描绘黄昏入夜、安然入眠的闲适画面。夕阳西沉,暮色四合,万物归于沉寂,人们停下劳作,闭门休憩,入夜即眠,契合自然界阳气收敛、阴气渐盛的规律。

古人认为,夜间亥时至子时是肝胆休养、气血归藏的最佳时段,此时安然入睡,可疏解白日疲惫,调和脏腑气血,若是彻夜不眠,必会耗损元气、伤及心神。

在四季作息之上,元曲也暗藏时节睡眠养生之法。春日阳气生发,元曲多写薄暮轻眠、晨起早醒,卧息舒缓以助阳气升腾,切忌久卧懒睡阻滞气机;夏日暑气蒸腾,文人笔下多写林间纳凉、夜卧清风,晚睡早起、午间小憩,借短眠清心除烦,驱散暑热带来的心神浮躁;秋日天高气肃,曲中常描绘孤窗静卧、早睡敛神,顺应秋气肃降,收敛心神与精气;冬日天寒阴盛,元曲里满是围炉暖卧、沉眠安歇,主张早睡晚起,闭藏阳气抵御严寒,护住体内本源元气。

元代底层百姓终日奔波劳作,日出劳作、入夜安睡是最朴实的作息,无世俗应酬牵绊,无官场纷争烦扰,顺应天时自然入眠。这种不违天道的睡眠方式,调和身心、强健体魄。

卧境养神

睡眠质量优劣,与居住卧眠环境息息相关,元曲中极力推崇清幽静谧、远离尘嚣的安眠之境,认为嘈杂喧闹之地难以凝神入眠,唯有静雅恬淡的居所,方能让人放下杂念,深眠养神,这是睡眠养生不可或缺的外在条件。

元代仕途昏暗,大批文人远离朝堂,归隐山林田园,寄情山水之间,寻一处清幽之地安身卧眠。元曲中大量隐逸题材作品,极力渲染山林村居的静谧安眠之境:依山傍水,柴门茅舍,远离市井车马喧嚣,不闻市井纷扰,白日观山赏水,入夜听风伴月,松涛竹影为伴,流水虫鸣为衬,身处这般清静环境,内心浮躁自然消散,身心松弛便可安然熟睡。相比于繁华闹市的喧嚣纷扰,山林静境隔绝外界纷扰,让人远离声色诱惑,自然养成早睡静心的好习惯。

除了山林大境,元曲也细致刻画居家卧榻小境的养生讲究。古人卧眠偏爱窗明室净、通风静谧的居室,床榻安稳整洁,被褥温软适中,卧处避开风寒直吹,护住周身经络气血。曲中常有“孤窗静卧”“茅檐稳睡”“竹窗酣眠”等描写,清雅简约的居室环境,摒弃奢华繁复,少外物纷扰,减少心神牵绊,让人卧而无忧。

元曲极力排斥喧闹场所安眠,酒楼市井喧嚣嘈杂,笙歌彻夜不休,身处此类环境心神难宁,夜不能寐,长久熬夜失眠,必会心神耗损、脏腑失调。

元代文人借曲明志,远离浮华喧嚣,退守清静居所,以清幽卧境滋养睡眠,依靠安稳睡眠滋养精神。

心境安睡

传统睡眠养生最重养心,心乱则夜不能寐,心静则安然酣眠,内心情绪、世俗执念是影响睡眠的核心内因,这也是元曲睡眠养生思想的核心精髓。

元代文人饱经世事沧桑,看透官场倾轧、名利纷争,深知世间烦恼皆由心生,唯有放下执念、淡泊心境,方能夜夜安睡,无忧酣眠。

元曲之中,无数隐逸之作皆是借安眠抒写淡泊心境。马致远“闲眠林下,醉卧山前”,摒弃功名利禄的追逐,放下仕途失意的郁结,抛开人情世故的牵绊,心中无执念、无愁苦、无贪念,内心澄澈平和,入夜自然安然入睡。世人辗转难眠,多半是执念缠身,追名逐利忧心劳碌,思虑过往琐事、盘算未来得失,心绪繁杂翻涌,纵使卧床闭目,依旧心神不宁,彻夜难眠,长此以往伤及心脾,损耗精气神。元曲倡导的心境睡眠养生,便是学会释怀看淡。看淡仕途荣辱,放下贫富得失,抛开恩怨情仇,摒弃浮躁功利之心,守一份淡然闲适。白日纵使历经劳碌烦忧,入夜之后尽数放下,不萦怀琐事,不郁结愁绪,内心平和恬淡,心神安定从容,自然睡意自来,酣然入梦。

除此之外,元曲还提倡恬淡知足之心助眠。知足者常乐,内心无过多欲望奢求,便少生烦闷焦虑,情绪平和安稳,睡眠自然安稳绵长。失意文人归隐田园,粗茶淡饭、布衣陋室,不求荣华富贵,只求夜能安睡、身得清闲,这份知足淡然,便是最好的安神良药。心宁则神安,神安则眠稳,这是元曲传递出最通透的睡眠养心智慧。