

浅谈《黄帝内经》养生之德

★ 潘秋平 (北京中医药大学 北京 100029)

摘要:“道”与“德”是中国哲学的重要概念。道是体,德是用。“道”是无形的,人要依从无形之“道”,必须以“德”为中介,唯有通过“贵德”才能达到体“道”的目的。《黄帝内经》包含了丰富的养生学内容,养生者必须“贵德”,只有遵循“因时、守中、保和”等“德”,方能得“道”而终其天年。

关键词:道;德;因时;守中;保和;养生;黄帝内经

中图分类号:R 221 **文献标识码:**A

“人以天地之气生,四时之法成,君王众庶,尽欲全形”(《素问·宝命全形论篇》),保持身心健康,避免疾病的发生是人类共同追求,养生自然是保持健康的重要手段。中医学第一部经典理论著作《黄帝内经》(以下简称《内经》)包含了丰富的养生学内容。老子曰:“道生之,德畜之,物形之,势成之。是以万物莫不尊道而贵德。道之尊,德之贵,夫莫之命而常自然”。(《老子》第51章)“道”产生万物,“德”蓄养

万物,所以万物必须“尊道贵德”。《内经》养生学的原则可以用“尊道贵德”四个字来概括。

1 养生必须“贵德”

“道”是中国哲学最重要的概念,道的本义是道路,“道,所行道”,(《说文解字》)后引申为有规则、法则之义。《老子》一书将“道”描述为宇宙的本原、事物的规律、社会的法则,其本体特征是自然无为。“人法地,地法天,天法道,道法自然。”(《老子》第25

2 中医教育

关于中医教育,我个人没有太多的发言权,因为我本人也还在受教育。这里,我想引用湖北中医学院教授陈国权先生的一段话:约二十年来,学校为社会输送了数以万计的多种层次中医人才,但人们要找一个正宗的中医看病时,已无异于走昔日的蜀道。某校一中医诊断学博士随导师临床时,竟连一个再普通不过的六味地黄丸也开不全,此事并非绝无仅有……尤其不能容忍的是学校为了不断扩大招生人数,以创造好的经济效益和政绩,竟让那些不懂中医,不爱中医,甚至反对中医、鄙视中医的人大举起中西医结合的硕、博士来了。一则增加了中医队伍的水分,二则误人子弟,三则扩大了中医的掘墓人队伍^[2]。就目前针灸专业而论,某中医学院的许多针灸博士从来不上临床,从不敢在病人身上扎针,这样的人却大教什么针刺手法,大谈什么针灸治疗疑难杂证的经验,岂不是自误误人!

3 中医临床的诊疗体制

中医目前的诊疗价格体系,没有促进中医大夫提高自己临床技能的作用。远的如张仲景先不说,就说当代孟澍江、徐少江这些前辈,用药又少又轻,

疗效极佳,不愧为“轻可去实”的高手。放在今天,养家糊口都很困难。何以故?他们的方子用药太少,拿不了多少回扣,而与临床疗效关系极大的中医辨证用药的技术,却一分钱也不值。这样能促进医生努力钻研,提高自己的临床诊疗技术,提高疗效吗?

就针灸而论,真正懂针灸的人,取穴又少又精,疗效却立竿见影,这样的人扎的针,与一次用五六根针,乃至几十余根针又没有多少效果的人用针,收一样的价钱,合理吗?可能后者的奖金还高一些呢,因为他的治疗量大呀!

在有人企图通过立法来消灭中医的时候,中医反而能够振兴,因为她有疗效,而在国家大力扶持中医的时代,中医却走起了下坡路,为什么?因为她失去了疗效。所以,中医要想不被时代淘汰,只有以提高临床疗效为中心,重建我们的教育、科研和临床体制,这是每一个热爱中医的人必须认真思考的问题。

参考文献

- [1]岳凤先. 中药中毒报告的思考[J]. 中国中药杂志, 2003, 23(2): 114~117
- [2]陈国权. 关于中医院校从地市中医院选调教师的构想[J]. 中国中医药通报, 2004, 3(5): 61~62

(收稿日期:2005-11-18)

章)人必须“尊道”,只有“道不惑而要数极,”(《素问·举痛论篇》)才可以为“明”,“身失道,则无以知迷惑。”(《韩非子·观行》)《内经》广泛应用了作为规律的“道”的概念,来描述人体生理、病理现象的规律,以及养生防病之道等。认为养生者只有“尊道”、“谨道如法”,才能最终得以“长有天命。”(《素问·生气通天论篇》)养生者必须“尊道”,而“道”是视之不见,听之不闻,搏之不得的,是“无状之状,无物之象……迎之不见其首,随之不见其后,”(《老子》第14章)“道”是无形的。人要依从无形之“道”,必须以“德”为中介,唯有通过“贵德”才能达到体“道”的目的。

“德”也是中国哲学的重要概念。万物由道而生,因德而长。道是一种形而上的存在,要通过“德”来表现其功用。“德者,道之舍……德者得也,得也者,谓其所以然也。”(《管子·心术上》)“道”通过“德”得以表现出来,德是道的功用,“德者,道之功。”(《韩非子·解老》)现代学者对“道”与“德”的关系作了这样的描述:“‘道’和‘德’的关系是二而一的,老子以体和用的发展说明‘道’和‘德’的关系;德是道的作用,也是道的显现……落向经验界的‘道’,就是‘德’。因而,形而上的‘道’落实到人生的层面上,其所显现的特性而为人类所体验、所取法者,都可以说是‘德’的活动范围了。”^[1]无形的“道”作用于物是为“德”,道是体,德是用,二者的关系是密不可分的。“孔德之容,惟道是从”(《老子》第21章)“大德”是从属于“道”的,德是道的具体显现。养生者只有遵循一定的“德”,“贵德”以行事才能体“道”。《内经》养生学所贵之“德”可以概括为“因时、守中、保和”三“德”。

2 因“时”

中国哲学有重时轻空的特点。《周易》非常重视“时”,强调“与时偕行”,(《文言传·乾》)“动静不失其时”,(《彖传·艮》)“顺时”说是《易传》解释《易经》卦爻辞吉凶的一种体例,认为顺时则吉。老子主张“动善时。”(《老子》第8章)孔子认为“好从事而亟失时”(《论语·阳货》)是不“知”的,他被孟子称为“圣之时者也。”(《孟子·万章章句下》)因“时”说对中华民族的思维方式、行为准则等产生了重要影响。《内经》养生学特别强调养生要“因时之序”。

《内经》认为人与自然具有统一性,“人与天地相参也,与日月相应也。”(《灵枢·岁露论篇》)养生者必须顺应天时,适应时间、气候、季节的变化,因“时”不同而采取不同的养生方法。春生、夏长、秋收、冬藏,四季呈现出不同的气候特点,人要与之相适应,方可获得健康。例如,春天要“夜卧早起,广步于庭,被发

缓形,以使志生”,夏天要“夜卧早起,无厌于日,使志无怒”,等等。如果人们不遵循“因时”之“德”,那么“逆春气则少阳不生,肝气内变;逆夏气则太阳不长,心气内洞;逆秋气则太阴不收,肺气焦满;逆冬气则少阴不藏,肾气独沉。”(《素问·四气调神大论篇》)

《内经》将月相和潮汐现象与人体联系起来加以认识,发现月相的盈亏变化与人体气血盛衰具有同步的节律变化。《灵枢·岁露论篇》曰:“月满则海水西盛,人血气积,肌肉充,皮肤致……至其月郭空,则海水东盛,人气血虚,其卫气去,形独居,肌肉减,皮肤纵,毛发残。”因此月虚比月满时人的抵御外邪的能力更弱,月虚时更应注意避免外邪伤人,因为“当是之时,遇贼风则其入深,其病人也卒暴”。

人体阴阳随着自然界昼夜阴阳消长而发生节律性的变化,所以每天养生都必须顺应天时。“平旦人气生;日中而阳气隆;日西而阳气已虚,气门乃闭”,所以人应“暮而收拒,无扰筋骨,无见雾露。反此三时,形乃困薄。”(《素问·生气通天论篇》)可见“因时”在养生中占有重要的地位。

3 守“中”

“中”就是适度,不偏不倚,既不太过也无不及,“守中”就是保守中道。“中”是《易经》中的常用术语之一,指每卦二、五爻的爻位,一般情况下,爻只要居中位,虽不当位,亦吉。孔子将“中庸”视为“至德”,子曰:“中庸之为德也,其至矣乎,”(《论语·雍也》)他反对“过”与“不及”,认为“过犹不及”。《礼记·中庸》曰:“中也者,天下之大本也”,将“中”看作天地的本源,与“道”具有同一性。守“中”是人必须遵循的“至德”,如此方能长养天命。《内经》养生学特别重视“守中”。

3.1 动静相宜 静以养神,人的心神宜静,保持心神安宁,有利于身心健康。“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”(《素问·上古天真论篇》)静以养神,动以养形。适当的劳动与形体锻炼可以使气机通畅,脏腑功能旺盛,但是过度的劳形会对人体造成损伤,“久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋”;(《素问·宣明五气篇》)“起居不节,用力过度则络脉伤”(《灵枢·百病始生篇》)等从反面说明了“动”要适度。养生者只有做到动静适宜,“外不劳形于事,内无思想之患,以恬愉为务”,如此方能“形体不敝,精神不散,亦可以百数。”(《素问·上古天真论篇》)

3.2 饮食适度 饮食是维持人体生命活动的主要物质,但饮食必须适度。过量饮食会对人体产生不良影响,“阴之五官,伤在五味”。过食酸、咸、甘、苦、

辛味的食物都会对人体产生不利影响,“味过于酸,肝气以津,脾气乃绝;味过于咸,大骨气劳,短肌,心气抑;味过于甘,心气喘满,色黑,肾气不衡;味过于苦,脾气不濡,胃气乃厚;味过于辛,筋脉沮弛,精神乃央。”(《素问·生气通天论篇》)大量进食,会加重胃肠负担,导致疾病的发生,“饮食自倍,肠胃乃伤。”(《素问·痹论篇》)所以只有合理膳食,防止偏食、过食,才可以使“骨正筋柔,气血以流,腠理以密,如是则骨气以精。”(《素问·生气通天论篇》)

3.3 避免过度情绪刺激 七情五志等思维情志活动是人体脏腑生理功能的正常表现。人皆有情有欲,正常的情绪反应不会导致疾病的发生。“志意和,则精神专直。魂魄不散,悔怒不起,五脏不受邪矣。”(《灵枢·本脏篇》)“志意和”就是情志变化适度,无“过”与“不及”。养生者应注意避免过度的情绪变化,不良情绪的过度刺激可以使人体脏腑功能紊乱,产生各种心理疾病,“暴怒伤阴,暴喜伤阳。厥气上行,满脉去形。喜怒不节,寒暑过度,生乃不固。”(《素问·阴阳应象大论篇》)养生者应该做到“内无思想之患,以恬愉为务,以自得为功”,如此方能“精神不散。”(《素问·上古天真论篇》)

4 保“和”

“和”不是不正视矛盾,而是将矛盾解决以后达到的更高统一境界。《礼记·中庸》曰:“和也者,天下之达道也。”《春秋繁露·循天之道》曰:“德莫大于和。”“和”是人和物的一种重要之“德”,中华民族的精神可以用一个“和”字来概括,《彖传·乾》曰:“乾道变化,各正性命,保合太和,乃利贞。”儒道二家都重视“和”之德。有子曰:“礼之用,和为贵。”(《论语·学而篇》)子曰:“君子和而不同,小人同而不和。”(《论语·子路篇》)道家把“和”视为一种大“德”,认为“知和曰常”,《老子》第 55 章)知“和”就等同于得“道”。“凡人之生也,天出其精,地出其形,合此以为人。和乃生,不和不生”,(《管子·内业》)《内经》认为养生者只有保持人体内环境之“和”,才能健康长寿。

4.1 阴阳要“和” 《素问·四气调神大论篇》曰:“阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也”,认为宇宙间一切事物的发生、发展、运动、变化都是阴阳两方面对立统一矛盾运动的结果,人要维持正常的生理功能,阴阳必须要“和”。如果二者不“和”,则“若春无秋,若冬无夏……阳强不能密,阴气乃绝……阴阳离决,精气乃绝”。唯有保“和”,人体才能“阴平阳秘,精神乃治。”(《素问·生气通天论篇》)如果阴阳一方偏胜或偏衰,都可导致疾病的发生,“阴不胜其阳,则脉流薄疾,并乃狂;阳不胜其阴,则五藏气争,九窍不

通”,所以圣人要掌握阴阳,使之“合和”,才能“筋脉和同,骨髓坚固,气血皆从;如是则内外调和,邪不能害,耳目聪明,气立如故。”(《素问·生气通天论篇》)

4.2 保持脏腑等功能活动的和谐 人体是由五脏六腑、四肢、百骸、气、血、精、液等构成的有机统一体,各脏腑各组织器官之间必须保持功能活动的和谐。《内经》将心喻为“君主之官”,认为十二藏之相使,必须相互协调,“不得相失也。”(《素问·灵兰秘典论篇》)心神能发挥正常的主宰作用,各器官的功能活动就正常,如此来保养生命就可以使人长寿。人的血、气、精、神等之间必须保持整体的和谐,如此方能气血流畅,关节坚利,肌肉满壮,否则就会导致疾病的发生。“血和则经脉流行,营复阴阳,筋骨劲强,关节清利矣。卫气和,则分肉解利,皮肤调柔,腠理致密矣。志意和,则精神专直,魂魄不散,悔怒不起,五脏不受邪矣。寒温和则六腑化谷,风痹不作,经脉通利,肢节得安矣。此人之常平也。”(《灵枢·本脏篇》)

4.3 形、气、神要“和” 《淮南子·原道训》曰:“夫形者生之舍也,气者生之充也,神者生之制也,一失位则三者伤矣。”把形、气、神三者的关系理解为相互依存、相互影响,认为三者必须各安其位,人方能终其天年。气是人体生命活动的原动力,人禀天地之气生,又依赖后天脾胃运化的水谷精微之气来充养生命。人体新陈代谢有赖于气化活动的正常,气又是联系形与神的中介,形为神之舍,神为形之主,都离不开气的中介作用。养生必须形、气、神三者共养,使三者在整体上达到一种和谐,“形与气相任则寿,不相任则夭。”(《灵枢·寿夭刚柔篇》)养生要保护形体,护养五脏精气,保养正气,培补元气。如果五脏受损,也会伤及气,“五脏主藏精者也,不可伤,伤则失守而阴虚,阴虚则无气,无气则死矣。”(《灵枢·本神篇》)神是无形的,依附于形而发生作用,形存则神存,形亡则神亡。反之,神伤也可致形伤,“心怵惕思虑则神伤,神伤则恐惧自失……毛悴色夭。”(《灵枢·本神篇》)善养生者应静以养神,动以养形,动静相宜,形神兼养,以使气和,是故“圣人将养其神,和弱其气,平夷其形,而与道沉浮偃仰……如是则万物之化无不遇,而百事之变无不应。”(《淮南子·原道训》)

总之,养生的理想状态就在于由“贵德”而达到“得道”的境界,养生者唯有遵循养生之“德”,方可“却老而全形。”(《素问·上古天真论篇》)

参考文献

[1]陈鼓应.老子注译及评介[M].北京:中华书局,1999.11

(收稿日期:2006-03-27)