

“正气存内”衍说^{*}

★ 焦振廉^{**} (陕西省中医药研究院文献信息研究所 西安 710003)

摘要:从《素问遗篇·刺法论》中“正气存内,邪不可干”的论述入手,结合中国传统文化的特点,对中医的“正气”概念进行了演说,认为“正气”首先指人体的一大类物质,如气、血、津、液,乃至肾阴肾阳、心阴心阳等,均属正气的范畴。其次,将孟子所称的“浩然之气”与中医的“正气”概念进行了关联,认为“正气”指一种高尚的人格和纯粹的精神,于社会是一种积极进取的态度和义无反顾的勇敢,于个人是一种积极的道德力量,一种融诚实、善良、勇敢、智慧为一体的人格。第三,结合《素问·五常政大论》中“无伐天和”的观点,对“冲和之气”进行了论述,认为是一种融合了物质与精神情性的、与生俱来的、会暗受戕害且不易恢复的、决定着个体生命整体状态的生理与心理因素。

关键词:正气;冲和之气;精神;道德

中图分类号:R 221.1 **文献标识码:**A

Developable study of zhenqichunnei

JIAO Zhen-lian

Shanxi Provincial Academy of Traditional Chinese Medicine, xi'an 710003

Abstract: Discussed the conception of zhenqi combining the characteristic of Chinese traditional culture. First, zhenqi comprise a kind of substance of God's image, such as qi blood Jin liquid, so much as kidney yin kidney yang, heart yin heart yang. They all belong to the category of zhenqi. Next, zhenqi refer to a kind of distinguish personality and pure energy. For society, it is a sort of up-and-coming attitude and obligatory braveness. For individual, it is a sort of active moral power and honest personality. The third, chonghezhiqi is a sort of physiological and mental factor, it is inherent and decides the fettle of being.

Key words: zhenqi; chonghezhiqi; energy; morality

《素问遗篇·刺法论》有“正气存内,邪不可干”^[1]的明训。中医的发展虽曲折百端,学说纷呈,但“正气”的概念始终是被强调的,直到今天仍是如此。实际上,“正气”在中医的涵义是多样的,加之中国的医学始终不能脱离文化的影响,“正气”在中医有时还有超乎医学概念的意思。

“正气”首先可以指人体的一大类物质,如气、血、津、液,乃至肾阴肾阳、心阴心阳等,均属正气的范畴。这些物质在脏腑功能活动中化生,又在脏腑功能活动中消耗,处于动态的平衡之中,对人体发挥推动、营养、滋润、温煦等功能,对外邪发挥抗御乃至消灭的作用。“正气存内,邪不可干”,主要是指这类物质性的“正气”。“正气”还有精神层面的涵义。《素问·经脉别论》说:“度水跌仆,喘出于肾与骨,当是之时,勇者气行则已,怯者则着而为病也。”由于原

文没有设定条件,我们只能假设“勇者”和“怯者”除了“勇”、“怯”之别以外,其他条件是完全相同的。从字面上看,“勇”与“怯”是性格的不同,实则是一种无形的、真切的内在精神力量,一种源于心灵的“正气”。正是因为这样一种“正气”,“勇者”才不为邪气所干,而“怯者”则不能免于“着而为病”。

其次,“正气”有笼统意义的概念,也有专指意义的概念。《素问·评热病论》说:“邪之所凑,其气必虚。”这里的“气”无疑便是“正气”。邪气自是不同,正气亦有多种。不同的正气可以抵御不同邪气的侵害,如阳气作为正气的一种,主要抗御寒邪的侵害;不同的邪气总是伤害相应的正气,如热邪总是伤害阴液、津液之类,而似乎不太能伤损阳气。所以,“其气必虚”的“气”表达的是笼统的正气的概念。正气还可以专指具体的物质。根据现代理解,正气大致

^{*} 陕西省中医管理局医史文献重点学科工作项目。

^{**} 焦振廉,研究员,主要从事中医文献研究。

可以有气、血、阴、阳、津液等。不同的正气具有不同的功能。如气有推动、温煦、防御、固摄以及气化的功能,阳与气大致可括为一类,除具有气的一切作用外,更突出的是具有温煦的功能;血有营养、滋润的作用,阴与血的关系犹如阳与气的关系,亦可营养滋润,但相对于血而言,阴更突出的是清凉的作用。阴之清凉作用跟阳之温煦功能是相对的,阳可温煦,所以健康的肌体才是温暖的,阴可清凉,所以人的体温又不可能过高,由于阴与阳的功能平衡,健康的肌体才温暖而不致灼热,清凉而不致冰冷。至于津液,在正气之中只是一个小角色,其作用主要在于滋润周身,包括外在的肌肤和内在的脏器,都需要津液的滋润,但其营养作用远不及血液或阴液那么关键,尽管我们还颇为勉强地将它区别为“津”和“液”。

这类物质性的正气如何才能“存内”呢?古人为我们确定了大的原则——虚则补之。《素问·通评虚实论》说:“邪气盛则实,精气夺则虚。”“精气”便是正气。那么什么是“夺”?古人创造“夺”字是很费了些心思的,繁体的“夺”写作“奪”,上面是“奞”,下面是“寸”。“奞”是鸟张翅待飞,而“寸”在篆文原本作“又”,是“手”的意思。许慎解释说:“夺,手持佳失之也。”^[5]就是手里的鸟飞走了,于是便什么都没有了,从而表示“丧失”的意思。但在“精气夺则虚”中,“夺”显然不是这样的意思,否则已经“出入废则神机化灭,升降息则气立孤危”了。正气的亏弱是有程度差异的,所以才有了“阳虚”和“亡阳”的差异,才有“补阳”和“回阳”的不同。当然,“虚则补之”针对的是已经发生的正气亏弱,如若正气原本并不亏弱,则以调适养护为原则了。

物质性“正气”固然可以通过补养的方法,包括药补、食补以及生活调摄等,来保持其“存内”的状态,但是,精神方面“正气存内”显然是无法通过上述方法来完成的。《孟子·公孙丑上》有一段公孙丑与孟子的问答:“敢问夫子恶乎长?曰:我知言,我善养吾浩然之气。敢问何谓浩然之气?曰:难言也。其为气也,至大至刚,以直养而无害,则塞于天地之间。其为气也,配义与道,无是,馁也。是集义所生者,非义袭而取之也。行有不慊于心,则馁也。”^[2]按照传统的理解,这种“浩然之气”是“至大至刚”的,如若能“直养而无害”,则可以“塞于天地之间”,拥有它的人一定是“仰不愧于天,俯不忤于人”,一定是“直言直行”,一定是“富贵不能淫,贫贱不能移,威武不能屈”;这种“浩然之气”一定要跟道义相配,拥有道义才拥有“浩然之气”,如若不与道义相配,“浩然之气”便会“馁”,便会从心中流散;这种“浩然之气”是“集

义所生”的,而不是“义袭而取之”的,也就是首先拥有道义,长期按道义办事,而后“浩然之气”自生,不是因为“一事偶合于义”便可冒名拥有的;这种“浩然之气”要求拥有它的人不得“行有不慊于心”,如若“所行一有不合于义”,“浩然之气”便会“馁”,便会流散不充。

孟子倡导的“养吾浩然之气”对后世发生了很大影响。南宋末文天祥在元大都(北京)的牢房中发出了他心底最后的呐喊,作《正气歌》,其中这样说:“天地有正气,杂然赋流形。下则为河岳,上则为日星。于人也浩然,沛乎塞苍冥。皇路当清夷,含和吐明庭。时穷节乃见,一一垂丹青”。这是一种精神,一种人格,一种正气和正义,一种与天地同在的“浩然之气”。

那么“浩然之气”如何来“养”呢?孟子认为:“养心莫善于寡欲。”^[2]“养心”自然是养“浩然之气”,而养“浩然之气”的最好方法是“寡欲”。对于“寡欲”,中医是相当熟悉的。《素问·上古天真论》即谆谆而谈:“志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦”。但是,中医所谓的“寡欲”受道家影响,是避世的,甚至连道义都要“避”了去的,而孟子所谓的“寡欲”是儒家积极入世的精神,所“寡”的只是无关道义的“物欲”。如若事关道义,不仅不要“寡”,反倒要“舍生取义”。因此,“浩然之气”于个人是一种高尚的人格和纯粹的精神,于社会是一种积极进取的态度和义无反顾的勇敢。在现代条件下,“浩然之气”可以理解为一种积极的道德力量,一种融诚实、善良、勇敢、智慧为一体的人格,一种不屑于龌龊猥琐的精神。我们不难想象,具备这种“浩然之气”的人一定是心无愧怍的,一定是积极而愉悦的。

道德修养以及与崇高道德相关的精神正气,无疑对健康或疾病状态产生一定的影响。在历来纷繁复杂且竞争日益激烈的社会环境中,如若意志薄弱,或道德卑下,凡事之关于自己名分利益者,心中总有十五个吊桶,七上八下的,即使是健康之躯,也难保不在“一年三百六十日,风刀霜剑严相逼”的往复之中消损了去。反之,如果能有一种坚强的意志,一颗善良的心灵,一股凛然的正气,即便万事艰难,或能泰然而处之,或奋然而突过之,不孜孜,不汲汲,乐观而达观,病邪之气是不易加害于身的。孟子称“至大至刚”,虽然是说精神方面的东西,但如若果真能养成这种“至大至刚”的“浩然之气”,对于身体的健康和疾病的预防应该是有积极意义的。所以,中医的“正气存内”不仅是指物质性的正气,还指精神性的正气,因为由不正确的人生观、价值观引发的不良心

《本草纲目》的养生思想研究

★ 邓小英 (广州大学城广州中医药大学基础医学院中医文献教研室 广州 510405)

摘要:明·李时珍《本草纲目》收载药物 1892 种,所附方一万多首,集明以前医药学之大成。该书有许多条文记载了养生内容,本文拟从食疗养生思想,药物养生思想两方面研讨《本草纲目》的养生思想。

关键词:本草纲目;养生

中图分类号:R 212 文献标识码:A

我国是研究中医养生最早的国家,早在战国时期的《内经·本神篇》提出:“智者之养生也”。明·李时珍遵循《内经》要旨,阐发岐黄养生之精微,兼收并蓄百家养生之奥诀,一一载入《本草纲目》之中,现举要研究如下:

1 食疗养生思想

食疗在我国起源很早,有“药食同源”之说。《黄帝内经》中提出“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五蓄为益,五菜为

充,气味合而服之,以补精益气”的膳食配制原则。《本草纲目》中不但食疗药物十分丰富,而且具有辨证施膳,药粥药酒并重的特点。

1.1 药物众多,搜罗广博 《本草纲目》搜罗食疗药物十分广博,把食物纳入本草中。李氏指出:“水为万物之源,土为万物之母。饮资于水,食资于土,饮食者,人之命脉也,而营卫赖之”《卷五·目录》。全书收载食用药用水 43 种,谷物 73

理和情绪会严重并且经常地消损健康的机体。

“正气”以外,中国还讲“冲和之气”。什么是“冲和之气”?似乎很难回答。老子说“万物负阴而抱阳,冲气以为和”,应该是“冲和之气”的滥觞。《列子·天瑞》说“清轻者上为天,浊重者下为地,冲和气者为人;故天地含精,万物化生”,四个字有了三个。魏晋间郭象为《庄子》作的注解中有一句“阴阳会合,冲和之气也”,算是四字齐备。关于“冲和之气”,简单地理解,就是一种人人有之或曾经有之的与生俱来的醇和之气、纯粹之气,因为“阴阳交会”便是人生之初,“负阴抱阳”便是和谐纯粹。中医认为小儿“脏气清灵”,所以即是患病也容易治疗,容易治愈,叫做“随拨随应”。为什么小儿的疾病可以“随拨随应”,而成人则不能呢?原因正在于这种“冲和之气”的状态不同。小儿不过数岁,饮食单纯,起居单纯,意识单纯,情感单纯,经历单纯,几乎没有什么不单纯,因而其患病自然也很单纯,不是外感风寒,便是内伤饮食。既然病情单纯,当然是可以“随拨随应”的。但是,曾经“脏气轻灵”的孩童终会步入成人的行列,饮食、起居、经历、意识、情感等等的一切,都随着时光的流转而日渐复杂起来,有太多的因素都可以导致疾病的发生,而且一旦发生,很难再有“随拨随应”的幸运,往往需要在漫长的疗程中久久承受着身心两方面的苦痛。之所以有这样的区别,是因为禀受于

先天的“冲和之气”在太多复杂因素的侵害或干扰之下被渐渐地消损了。相对于“正气”来说,“冲和之气”显然不那么具体,不那么实在,带着些虚幻的感觉。实际上,在中国传统的文化中是很讲究“冲和之气”这个概念的。清光绪帝将清漪园扩建改造为颐和园,为的是请慈禧“颐养天和”,不再干涉朝政。《素问·五常政大论》说:“大毒治病,十去其六;常毒治病,十去其七;小毒治病,十去其八;无毒治病,十去其九。谷肉果菜,食养尽之,无使过之,伤其正也。不尽,行复如法。必先岁气,无伐天和。无盛盛,无虚虚,而遗人天殃;无致邪,无失正,绝人长命。”“天和”不同于物质性的“正气”,也有异于精神性的“正气”,是一种融合了物质与精神情性的、与生俱来的、会暗受戕害且不易恢复的、决定着个体生命整体状态的生理与心理因素。“冲和之气”一有伤损,不是简单凭借药物可以补养得了的。

综上所述,“正气存内”并非是简单的气血充盈,精力充沛。从物质、精神乃至“天和”的角度进行调摄与养护,才能真正达到“邪不可干”的境界。在生物心理-社会-医学模式被强调的今天,“正气存内”的涵义会更加丰富。

参考文献

- [1]许慎.说文解字[M].北京:中华书局,1963.77
- [2]朱熹.四书章句集解[M].北京:中华书局,1983.231~232,374

(收稿日期:2006-03-20)