

# 从“心藏神”论《黄帝内经》睡眠理论

黄攀攀, 王 平, 游秋云, 李 浩

(湖北中医药大学基础医学院, 湖北 武汉 430065)

**摘 要:**《黄帝内经》中包含了丰富的中医学睡眠理论, 经过总结, 将《黄帝内经》睡眠理论归纳为: 睡眠是以神的活动为纲纪, 营卫二气的运行出入为枢机, 阴阳跷脉的气血流注为兆始, 五脏生理功能(藏精化气生神)为根柢的重要生命活动。其中“心藏神”功能以“心主血脉”为物质基础, 贯穿于睡眠活动的各个环节, 在睡眠活动中起到了非常重要的调节作用。

**关键词:**心藏神;《黄帝内经》;睡眠

中图分类号: R285.5

文献标识码: A

文章编号: 1673-7717(2010)09-1938-03

## Exploring the Sleep Theory in Huangdi Neijing from Point of "Heart is in Charge of Spirit"

HUANG Pan-pan WANG Ping YOU Qiu-yun LI Hao

(Hubei University of Traditional Chinese Medicine, Wuhan 430065, Hubei China)

**Abstract Objective:** The theory has concluded and summarized the sleep theory in *Huangdi Neijing*, and considering which is an important life activity, the spirit activity acting as key link, the circulation of Yingwei acting as pivot, the stream of Qiao mai and Blood acting as beginning Heart is in charge of spirit refers to the heart uniting the whole body activity such as organs, channels, body holes and dominating the mentality activity such as mind, consciousness, thought, feeling, sentiment et al. In a word, heart has setup important accommodation in sleep.

**Key words:** sleep theory; heart is in charge of spirit; *Huangdi Neijing*

《黄帝内经》在对人与自然观察的基础上, 结合自然界的天地运行、昼夜更替, 对人体的经脉气血流注和脏腑功能活动等各种现象的描述, 包含了较为丰富的睡眠内容, 已经较系统地提出了中医学睡眠理论的基本雏形, 为睡眠理论的具体运用提供了理论基础和临床实践观察资料, 为后世的理论研究和临床运用有十分重要的指导意义。

《黄帝内经》认为, 睡眠是以神的活动为纲纪, 营卫二气的运行出入为枢机, 阴阳跷脉的气血流注为兆始, 五脏生理功能(藏精化气)为根柢的重要生命活动。

### 1 心主藏神神贵安宁乃寤寐之纲纪

神分为自然之神和人体之神。人之寤寐是在自然之神和人体之神的共同调节下, 与天地相应, 产生的一种种生理现象。

人的生命活动深受自然界的影响, 人类应该自觉地顺从自然规律。自然界的规律具有千变万化, 不以人的意志为转移的特点, 如《荀子·礼论》云:“列星随旋, 明暗递昭,

四时代御, 阴阳大化, 风雨博施, 万物各得其和以生, 各得其养以成, 不见其事, 而见其功, 夫是谓之神”, 《素问·阴阳应象大论》“天地之动静, 神明为之纲纪, 故能生长收藏, 终而复始”, 皆是此意, 此乃自然之神。昼夜交替是自然界最为重要的节律之一, 而人的睡眠——觉醒周期具有与昼夜交替相一致的节律。《黄帝内经》对这一规律作了深入思考, 认识到人的睡眠活动, 是天人相应的表现, 是人适应自然界昼夜阴阳变化的结果, 《灵枢·卫气行》云:“阳主昼, 阴主夜”, 自然界的阴阳变化导致了昼夜的变化, 即《灵枢·邪客》所云:“天有昼夜, 人有卧起; ……此人与天地相应者也。”而昼夜的变化又影响到人体的阴阳变化, 于是产生了睡眠—觉醒现象与自然界变化相适应。

人体之神, 有广义和狭义之分。广义之神, 是整个个体生命活动的主宰和总体现; 狭义之神, 是指人的精神、意识、思维、情感活动等。心所藏之神, 既是主宰人体生命活动的广义之神, 又包括精神意识思维情志等狭义之神。心藏神, 又称主神明或主神志, 是指心有统帅全身脏腑、经络、形体、官窍的生理活动和主司精神、意识、思维、情志等心理活动的功能。《素问·灵兰秘典论》:“心者, 君主之官, 神明出焉”, 明代张介宾在《类经·脏象类》进一步注解云:“心者, 君主之官, 神明出焉。心为一身之主, 禀虚灵而含造化, 具一理而万机, 脏腑百骸, 唯所是命, 聪明智慧, 莫不由之, 故曰神明出焉。”

《灵枢·邪客》心为“五脏六腑之大主”。同时, 心为

收稿日期: 2010-04-25

基金项目: 武汉市科技攻关计划项目(200960323121); 武汉市科技局晨光计划的基金项目(200750731279)

作者简介: 黄攀攀(1978-), 女, 湖北桂江人, 讲师, 博士研究生, 研究方向: 中医药防治老年病的治则治法。

通讯作者: 王平(1962-), 男, 湖北恩施人, 教授、主任医师, 博士研究生导师, 研究方向: 中医药防治老年病。E-mail: wangp54@yahoo.com.cn

神明之脏,主宰精神意识思维及情志活动,如《灵枢·本神》“所以任物者谓之心,心有所忆谓之意,意之所存谓之志,因志而存变谓之思,因思而远慕谓之虑,因虑而处物谓之智”,心是可接受外界客观事物并作出反应,进行心理、意识和思维活动的脏器,人体复杂的精神、思维活动实际上是在“心神”的主导下,有五脏协作共同完成的。人体的脏腑、形体、官窍,各有不同的生理功能,但他们都必须在心的主宰和调节下,分工合作,共同完成整体生命活动。正是由于心所藏之神有如此重要的作用,若心不藏神则神失安宁,营卫运行失常,跷脉推动无力,影响到脾之化源、肺之输布、肝之疏泄、肾之升降,则人体正常之寐寤无从谈起。据此,认为心所藏之“神”在睡眠中起到主宰和调节作用。

## 2 营气卫气循环无端乃寤寐之枢机

《灵枢·营卫生会》:“人受气于谷,谷入于胃,以传于肺,五脏六腑,皆以受气,其清者为营,浊者为卫,营在脉中,卫在脉外,营周不休,五十而复大会。”营气、卫气都属于人体的营养物质,来源于脾胃运化所产生的水谷精微。其中精华部分化生的为营气,并进入脉中运行全身。《素问·痹论》曰:“营者,水谷之精气也。和调于五脏,洒陈于六腑,乃能入于脉也。故循脉上下,贯五脏,络六腑也。”可见,营气由水谷之精所化生,进入脉中,循脉运行全身,内入脏腑,外达肢节,终而复始,营周不休。水谷精微中慓悍滑利部化生分为卫气。《素问·痹论》曰:“卫者,水谷之悍气也。其气慓疾滑利,不能入于脉也。故循皮肤之中,分肉之间,熏于膏膜,散于胸腹。”因此,卫气由水谷之精所化生,运行于脉外,外而皮肤肌腠,内而胸腹脏腑,布散全身。

《灵枢·营卫生会》曰:“营卫之行,不失其常,故昼精而夜瞑”。卫气白天行于体表,夜晚则行于内脏,与营气相合,营气卫气阴阳相贯,营周不休,循环无端,共助五脏之精,以涵养五脏之神,如《灵枢·营卫生会》曰:“昼日行于阳二十五周,夜行于阴二十五周,周于五脏。”卫气这种有规律的行阳入阴,与自然界阳气的昼夜变化相一致,正如《素问·生气通天论》所言:“故阳气者,一日而主外,平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭”,从而保证了人体正常的作息机制,在生理上表现为白昼日张而寤,体表温热,机能旺盛,防御外邪能力亦较强,而夜晚则脏腑安和,目瞑而寐。所以《灵枢·口问》曰:“卫气昼日行于阳,夜半行于阴,阴者主夜,夜者主卧。”又言:“阳气尽,阴气盛,则目瞑;阴气尽而阳气盛,则寤矣”。《灵枢·营卫生会》曰:“老人之不夜瞑者,何气使然?少壮之人不昼瞑者,何气使然?岐伯答曰:壮者之气血盛,其肌肉滑,气道通,营卫之行,不失其常,故昼精而夜瞑。老者之气血衰,其肌肉枯,气道涩,五脏之气相搏,其营气衰少而卫气内伐,故昼不精,夜不眠。”明确提出营气衰少、卫气内伐是老年人失眠的病因。因气血亏虚,营气衰少,营卫不和,客伐于内,致卫气昼行于阳者少,表现为精神疲惫;营气失其常度而脏阴少,使神不安于舍,虽入夜,但不能眠,故而可见昼不精,夜不眠。

可见,寤寐主要赖之于卫气与营气循行相会,并与外界阴阳变化相关,营气卫气阴阳相贯,营周不休,循环无端,共同为寤寐之枢机。

## 3 阳跷阴跷气血盛衰乃寤寐之兆始

《难经·二十八难》曰:“阳跷脉者,起于跟中,循外踝上行,入风池。阴跷脉者,亦起于跟中,循内踝上行,至咽喉,交贯冲脉”。阴阳跷脉皆起于跟中而连于目,与手足太阳、足阳明相会。且阳跷脉始于少阴,上循阴股,入阴而与厥阴相连,交贯冲脉;而阴跷脉又与手阳明、手少阳、任脉相会。

阴阳跷脉调节全身经络气血,阳跷脉交通左右两侧阳经的脉气,主一身左右之阳;阴跷脉交通左右两侧阴经的脉气,主一身左右之阴,所以阴阳跷脉有协调一身左右阴阳经气的功能。由于阴阳跷脉皆交会于目内眦,故认为跷脉有濡养眼目和司眼睑开合的作用。《灵枢·脉度》曰:“跷脉者,少阴之别,……入眦,属目内眦,合于太阳。阳跷而上行,气并相还则为濡目,气不荣则目不合”。《灵枢·寒热病》中亦曰:“足太阳有通项入于脑者,……入脑乃别阴跷、阳跷,阴阳相交,阳入于阴,阴出阳,交于目锐眦,阳气盛则瞑目,阴气盛则瞑目”,阴跷脉和阳跷脉属奇经八脉,阳跷脉为足太阳膀胱经之别,阴跷脉为足少阴肾经之别,平旦阳跷脉气盛,当卫气从足太阳膀胱经开始行于诸阳经时,阳跷脉渐盛,阳气出于睛明穴则寤,故目开而不能睡;夕酉之时阴跷脉气盛,当卫气从足少阴肾经开始行于诸阴经时,阴跷脉气盛,阳气于足少阴肾经之涌泉穴行于阴分,阳开阴合,故目合而熟睡。故曰:“阳气盛则目,阴气盛则瞑目。”若阴阳跷脉脉气不畅,推动无力,则营卫不和,卫气运行失常,阳不入阴则不寐,反之阴不出于阳则不寤。《灵枢·大惑论》“病而不得卧者……卫气不得入于阴,常留于阳,留于阳则阳满,阳气满则阳跷盛,不得入于阴则阴气虚,故目不瞑矣。”

阴阳跷脉是涉及人体阴阳二气的重要奇经,又通于脑及目,与睡眠关系密切,阴阳跷脉气之盛衰与寤寐有直接关系,阴阳跷脉脉气推动营卫二气运行,阳入于阴则寐,阴出于阳则寤,实乃寤寐之兆始。

## 4 五脏藏精化气生神乃寤寐之根柢

五脏作为一个系统整体概念,被确立为生命活动中枢,所以五脏与寤寐的关系是全方位的,五脏精气神各层次均关系到寤寐。

五脏藏精,是人体一切生理活动的基础,也是睡眠活动的根柢。先天之精化为人身,人身又生化后天之精。五脏所藏之精,实则为五脏之形质、皮肉筋脉骨髓以及精血津液,无不是精之存在及其盛衰的体现。因此,五脏之精充盛,睡眠具备巨厚根基,精盛体壮才能寤起神情充沛、寐息深沉酣畅。

五脏主气化,《灵枢·营卫生会》云:“人受气于谷,谷入于胃,以传与肺,五脏六腑,皆以受气,其清者为营,浊者为卫,营在脉中,卫在脉外,营周不休,五十而复大会,阴阳相贯,如环无端。”认为营卫源于胃所容纳的水谷之气,其生成和运行与心之主血脉、脾之化源、肺之输布、肝之疏泄、肾之升降密切相关。据此,只有脏腑功能正常,营卫的生成才不致乏源,运行才能有序,人才能实现正常的睡眠。

五脏生神,《灵枢·本神》:“肝藏血,血舍魂……脾藏

营,营舍意……心藏脉,脉舍神……肺藏气,气舍魄……肾藏精,精舍志……”,精藏于五脏之中而为五脏之精,五脏之精所化之气为五脏之气,五脏藏精化气而生神,推动和调控五脏的功能。可见,神的活动是由五脏共同参与完成的,神、魂、魄、意、志(此即后世所称五神)分藏于五脏之中,同时神的活动是五脏整体功能的反映,其安宁离不开五脏系统功能的正常与协调,而神在整个睡眠活动起到主导作用。

因此,五脏有精气神 3 个层次,在生命活动和睡眠活动中各有不同地位和作用,睡眠安宁有赖于脏腑功能的正常。五脏藏精、舍神,中有气化以沟通,建构了以五脏功能为寤寐基础的学术体系。

## 5 “心藏神”理论与睡眠学说

### 5.1 血脉神明心所主 损则不眠

心主血脉,是指心气具有推动和调控血液在脉管中运行,流注全身,发挥营养和滋润作用的功能。心、脉、血三者组成一个循环于全身的系统,在这个系统中,心和脉直接相连,互相沟通,血液在心和脉中不停的流动,周而复始,循环往复,如环无端。

心藏神功能与心的主血脉是密切相关的。《素问·灵兰秘典论》“主不明则十二官危,使道闭塞而不通,形乃大伤”,王冰注:“使道,谓神气行使之道也”,

心为五脏六腑之大主,心君同脏腑十二官通过“使道”传达神气。使道,张介宾注为“脏腑相使之道”,张志聪注为“心主包络为臣使之官,代君行令而主脉。脉者,血脉也。血者,神气也。神明昏乱,则血脉凝涩而使道闭塞矣。”可见“使道”是由全身经脉、血脉及其心包络构成的心和脏腑联系的功能集合体,是神气出入之通道,“心主血脉”是心协调脏腑主宰生命活动的基础结构。

《素问·宣明五气》“心藏神,肺藏魄,肝藏魂,脾藏意,肾藏志,是谓五藏所藏。”心所藏直言“神”,而其他四脏分言魄、魂、意、志等,可见心所藏之“神”居“五神”之首,总统魂魄,兼赅志意并统治七情五志。张介宾在《类经·藏象类》阐释道:“人身之神,惟心所主,故本经曰:心藏神。又曰:心者君主之官,神明出焉。此即吾身之元神也。外如魂魄志意五神五志之类,孰匪元神所化而统乎一心?”《灵枢·本神》曰:“心藏脉,脉舍神”,正是通过经脉以及血络的联属而联络脏腑百骸,传达神气以主持意识思维情感活动,而血脉亦充养心神,以维持神气的健运,通过经脉和血络的联系共同完成心主神和心主血脉的功能。故血与脉是“心藏神”的物质基础。

中医学认为睡眠是人的精神意识思维活动表现之一,把失眠、嗜睡、多梦等列入神志疾患范畴,由于心藏神,为五脏六腑之大主,而心神又统摄着其他四脏所藏之魂、魄、志、意,因此睡眠实则由心神所控制。若情志不遂,肝气郁结,肝郁化火,邪火扰动心神;思虑太过,损伤心脾,心血暗耗,神不守舍;或脾虚生化乏源,营血亏虚,不能奉养心神等等,均可导致心神失养、心神不宁而不寐。

### 5.2 养心安神宗古法 寤寐得行

中医睡眠理论历经数千年的发展渐趋丰富,逐步形成了营卫睡眠学说、阴阳睡眠学说、神主睡眠学说以及近代受

西医学影响发展起来的脑主睡眠学说等。《黄帝内经》从中国古代哲学思维模式出发,从神明的产生、变化与脏腑功能的相互关系立论,明确在以五脏为中心的生命活动中由心主宰神志活动,且古老的祖国医学是以丰富的临床经验为理论基础的实践医学,“心藏神”理论所形成完整的体系贯彻于中医学的理、法、方、药诸方面,并有效指导临床实践。后世受此启发,亦多从“心神”角度出发,逐步建立了心神睡眠学说,认为睡眠由心神主导和控制,不寐的病位主要在心,辨证治疗当以养心安神为主。汉代张仲景在《伤寒杂病论》一书中,就体现出了以心为不寐病机中心的特点,创立了滋阴降火、交通心肾之黄连阿胶汤;养血清热、宁心安神之酸枣仁汤;清宣郁热、除烦安神证之栀子豉汤;温通心阳、镇惊安神之桂枝去芍药加蜀漆龙骨牡蛎救逆汤等,尽管仲景并未明确论及神志对于睡眠的主导作用,但从他对不寐证的辨证治疗来看,是非常重视养心、安神治法的。随着脏腑辨证体系的基本确立,晋唐时期的医家多从脏腑藏神的角度,来认识脏腑功能对不寐证发生的直接影响,认为五脏所藏之神,既统摄精神意识思维活动,又主导着寤寐发生。宋代的《圣济总录》非常重视心神在治疗中的作用,其书卷四之“治法”条下,首论治神的内容,作者全面细致地论述了心神在生理、病理和治疗中独一无二的重要作用,认为心主血主神志,是生命活动的根本,是病理变化的枢机,也是诊察疾病之先导。《太平圣惠方》提出“胆虚不得睡者,是五脏虚邪之气干淫于心”的观点,强调心疾在失眠发病中的重要地位,同时列出益气宁神的系列方剂。明代张介宾在《景岳全书》中曰:“不寐证虽病有不一,然惟知邪正二字,则尽之矣。盖寐本乎阴,神其主也,神安则寐,神不安则不寐”。又言:“盖心藏神,为阳气之宅也,卫主气,司阳气之化也。凡卫气入阴则静,静则寐,正以阳有所归,是故神安而寐也。”因此不寐由心神所主,卫气入阴而寐的机理也在于阳有所归,阳归于心,心神得安。寐由神所主,神安则寐,神不安则不寐。认为不寐证的发生,总由心神不安所致,不寐全由心神所主,确立了心神在不寐辨治中独一无二的地位。张氏认为,虚证无邪不寐者,必由营血不足、无以养心引起,心虚则神不守舍。并提出:“凡人以劳倦思虑太过者,必致血液耗亡,神魂无主,所以不寐,即有微痰微火,皆不必顾,只宜培养气血,血气复则诸证自退。若兼顾而杂治之,则十暴一寒,病必难愈,渐至元神俱竭而不可救者有矣”,进一步明确了虚证不寐治必求其本,以补益气血、养心安神为主的治疗原则。至此,标志着中医学对心神睡眠理论的认识日臻完善,进一步确立了心神在睡眠理论中的地位。

综上所述,《黄帝内经》对睡眠的论述虽失于简,却已形成了关于睡眠的较为完整的生理、病理理论,为后世对失眠证治的发展奠定了理论基调,“心藏神”睡眠理论在《黄帝内经》理论基础上,着重强调“心”在睡眠生理过程中的重要作用,对后世医家诊治失眠产生了深远的影响,成为现代认识失眠病机治法的纲领。随着现代医学科学的快速发展,《黄帝内经》睡眠理论有待我们借助现代技术手段于进一步挖掘其科学内涵和时代意义,造福于人类健康事业。