

# 《内经》睡梦观探要

韩丽萍, 郭小青, 刘 实

(陕西中医学院, 陕西 咸阳 712046)

**摘 要:** 论述《内经》的睡梦观。《内经》认为睡眠是人体适应自然节律的生理功能, 与机体的阴阳营卫气血的盛衰和运行紧密相关; 梦是心神处于睡眠状态下的“魂魄飞扬”, 是人体生理病理状态的表现形式; 通过对梦境资料的收集和分析, 可以了解机体阴阳脏腑营卫气血的盛衰、邪犯部位以及精神情志的状态, 对中医的辨证论治有重要的参考价值。

**关键词:** 内经; 睡眠; 梦

**中图分类号:** R221

**文献标识码:** A

**文章编号:** 1009-5276(2006)11-2116-02

睡眠是有机体周期性静息的生理现象, 它与觉醒状态相交替, 构成人类精神活动的日周期节律变化和生物节律变化。“梦是睡眠时局部大脑皮质还没有完全停止活动而引起的脑中的表象活动。”<sup>[1]</sup>一般认为睡眠时, 如大脑皮层某些部位有一定的兴奋活动, 外界和体内的弱刺激到达中枢与这些部位发生某些联系时就可以产生梦<sup>[2]</sup>。

## 1 对睡眠的认识

1.1 睡眠与阴阳盛衰相关 《内经》认为, 睡眠与觉醒是交替发生的, 这是人体阴阳与自然界昼夜阴阳消长变化相适应的结果。阴阳学说认为, 昼为阳, 夜为阴, 昼夜是阴阳盛衰变化形成的。在人体阴阳盛衰变化体现为营卫之气的运行与消长上。卫气行于阳, 阳盛则人处于觉醒状态, 卫气行于阴, 营卫相合, 阴盛则人进入睡眠状态。阴阳营卫的这种盛衰变化规律, 维持了人的正常觉醒和睡眠周期。正如《灵枢·口问》云“卫气昼日行于阳, 夜半则行于阴……阳气尽, 阴气盛, 则目瞑, 阴气尽而阳气盛则寤矣。”

1.2 睡眠与营卫运行相关 营卫的周期运行具体体现了阴阳的盛衰变化, 是人体阴阳出入的物质基础。卫主表而行于脉外, 营主里而行于脉内, 营卫阴阳相贯如环无端。其中, 卫气与睡眠关系更为密切。如《灵枢·营卫生会》云:

热, 凉而行之”。此即为防寒热格拒的寒药温服、热药凉服的服药反佐法。药物配伍反佐的临床应用在《伤寒论》中非常广泛, 如 315 条云: “少阴病, 下利脉微者, 与白通汤。利不止, 厥逆无脉, 干呕烦者, 白通加猪胆汁汤主之。服汤脉暴出者死, 微续者生”。白通加猪胆汁汤即白通汤加猪胆汁、人尿而成, 以白通汤破阴回阳、通达上下, 加咸寒之人尿、苦寒之猪胆汁, 取其咸寒苦降, 引阳药入于阴中, 使热药不致为阴寒所格拒, 从而发挥回阳破阴的作用。又如 389 条: “吐已下断, 汗出而厥, 四肢拘急不解, 脉微欲绝者, 通脉四逆加猪胆汁汤主之”, 此阳气外脱, 阴液内夺, 乃阴阳将竭之危候, 且可伴格阳证, 故用通脉四逆汤回阳通脉而复其真阳, 加猪胆汁从阴引阳以和真阴而反佐。服药反佐法在《伤寒论》中的应用更为广泛。如 208 以大承气汤治疗

“卫气行于阴二十五度, 行于阳二十五度, 分为昼夜, 故气至阳而起, 至阴而止。”即指卫气在夜间行于阴分二十五个周次, 在白昼行于阳分二十五个周次, 所以卫气到达阳分, 人就觉醒而起床活动; 卫气到达阴分, 人就卧床休息。又“壮者之气血盛, 其肌肉滑, 气道通, 营卫之气不失其常, 故昼精而夜瞑。老者之气衰, 其肌肉枯, 气道涩, 五脏之气相搏, 其营气衰少, 卫气内伐, 故昼不精夜不瞑。”说明了不同年龄阶段觉醒、睡眠的区别在于人体的营卫气血的盈亏和运行状态。《灵枢·大惑论》指出: “夫卫气者, 昼日常行于阳, 夜行于阴, 故阳气尽则卧, 阴气尽则寤。”“卫气不得入于阴, 常留于阳。留于阳则阳气满, 阳气满则阳跷盛, 不得入于阴则阴气虚, 故目不瞑也”“故肠胃大, 则卫气行留久, 皮肤涩, 分肉不解, 则行迟。流于阴也久, 其气不清, 则欲瞑, 故多卧矣。”充分说明失眠与多寐与阴阳营卫的状态紧密关系。

## 2 对梦的认识

《说文解字》中说: “梦, 寐而有觉者也”, 认为梦是睡眠中的一种感觉。梦的心理学定义为, 梦是特殊状态 (即睡眠状态) 下的思维活动。由于这种思维是在高意识阈的睡眠状态下进行的, 所以梦有失逻辑性和错构性的特点。但

阳明腑实证, 要求温服; 219 条以白虎汤治疗阳明里热炽盛之证, 要求温服等, 即以寒性药物治疗热病时宜温服之例。由此后世提出“承气热服, 姜附寒饮”的服药反佐法, 广为临床应用。

总之, 《伤寒论》与《内经》中治疗原则一脉相承, 不仅全面继承了《内经》的理论, 而且结合临床实际, 灵活运用, 使之更加系统, 更臻完善。如果说《内经》确立了治法治则的规范的话, 那么, 《伤寒论》则是其具体应用的典范, 且更加完善, 更切于临床实际。

## 参考文献:

- [1] 聂惠民. 论《伤寒论》的治则与治法 [J]. 中国医药学报, 1999 14(4): 3-4
- [2] 张跃华. 从《内经》标本逆从论看《伤寒论》 [J]. 中医研究, 2002 15(1): 11-13
- [3] 尹辉. 《伤寒论》治病求本浅析 [J]. 四川中医, 1994 (6): 18-19
- [4] 朱红梅. 仲景运用热因热用法探析 [J]. 新中医, 1999 31(10): 11-12

收稿日期: 2006-05-24

作者简介: 韩丽萍 (1956-), 女, 辽宁辽中人, 副教授, 学士, 主要从事中医心理学与证候本质研究。

梦所具有的情绪色彩能反映出目前经常困扰患者的某种不良情绪<sup>[3]</sup>。梦与睡眠一样是人体不可缺少的。《内经》认为梦是心神处于睡眠状态下的“魂魄飞扬”，与阴阳盛衰脏腑功能营卫运行有关，是人体生理病理状态的表现形式。通过询问做梦的背景及患者的整体情况分析做梦的原因，辨别病理之梦与生理之梦。人的生理要求以及本能欲望，可以表现在梦中，如《素问·脉要精微论》所云“甚饥则梦取，甚饱则梦予”，此属生理之梦；同理，人体脏腑组织的病理变化也可以反映在梦境之中，此属病理之梦，《内经》就着重论述了病理之梦。

**2.1 病梦的机理** 梦是睡眠时神志活动的特殊表现。《灵枢·淫邪发梦》曰：“正邪从外袭内，而未定舍，反淫于脏，不得定处，与营卫俱行而与魂魄飞扬，使人卧不得安而喜梦。”由此可见，病理的梦主要是由于“正邪”侵袭，内扰脏腑，邪与营卫同行而致“魂魄飞扬”所产生的。

何谓正邪？这里的“正邪”指各种有害于身心的因素。明·张介宾解释说：“正邪者，非正风之谓也。凡阴阳劳逸之感于外，声色嗜欲之动于内，但有感于心神者，皆谓之正邪，亦无非从外袭内者也”。可见，在外的六淫之气，以及通过触觉、听觉、味觉等感觉器官引起的声音、色彩等刺激，若侵淫脏腑，导致脏腑阴阳失调，内含营卫，并随营卫的流动而散溢，扰动魂魄，使魂魄飞扬即可致梦。

何谓魂魄飞扬？神、魂、魄、意、志是人的五种高级精神意识活动，分属于五脏。其中，心神为人体生命和精神活动的主司。魂、魄、意、志等精神意识活动，无不在心神的控制之下。《灵枢·本神》说：“两精相传谓之神，随神往来者谓之魄，并精而出入者谓之魂，所以任物者谓之心……”这里的神是指人体生命活动的主宰力；魂与先天之精一起出入，和人的本能心理活动有关；魄随作为主宰的神而一同往来，因此可以认为魂与人的意识状态有关，如《类经》所言：“魂之为言，如梦寐恍惚、变幻游行之境，皆是也。魄之为用，能动能作，痛痒由之而觉也。”飞扬，即飞舞、飘扬。由此可见，魂魄飞扬，实际上是指有意识的心神活动之外的特殊神志活动，即梦幻状态下所出现的如临其境的感觉。

**2.2 病梦的分析** 梦幻是人体大脑在睡眠时对外界刺激的一种再现，也是体内病理变化的反映，即不同的变化会产生不同的梦境。通过了解梦境可进一步分析梦因，并有助于诊断。临床多采用两种方法：一种是审梦求因法，即根据梦中景物的阴阳五行属性推断引起梦的病变部位和病理性质。一种是审证求因法，即根据脏腑生理病理特点辨析梦象的脏腑或病因归属<sup>[4]</sup>。

梦与阴阳盛衰的关系：如《素问·脉要精微论》云：“阴盛则梦涉大水恐惧，阳盛则梦大火燔灼，阴阳俱盛，则梦相杀毁伤。”根据阴阳学说推论：水属阴，火属阳，梦见大水可能为阴盛，梦见大火可能为阳盛，相互厮杀可能为阴阳俱盛<sup>[5]</sup>。

梦与脏腑的关系：如《灵枢·淫邪发梦》言：“肝气盛则梦怒；肺气盛则梦恐惧、哭泣、飞扬；心气盛，则梦善笑、恐畏；脾气盛，则梦歌乐，身体重不举；肾气盛，则梦腰脊两解不属。”此五脏气盛之梦。如《素问·方盛衰论》论述：“肺

气虚则使人梦见白物……肾气虚则使人梦见舟船溺人……肝气虚则梦见菌香生草……心气虚则梦救火阳物……脾气虚则梦饮食不足……”此为五脏虚衰之梦。在五脏腑之中，梦与心、肝的关系最为密切。如《类经·梦寐》中记载：“夫五行之化，本自无穷，而梦造于心其原则一。”《灵枢·本神》云：“肝藏血，血舍魂”，如果心肝血虚，使魂不能涵养于肝血之中而飞扬于外，就会出现梦或精神恍惚一类的表现<sup>[6]</sup>。

梦与气血盛衰的关系：魂魄飞扬亦与其及所属的脏腑气血乃至全身精气盛衰有关。如肝血不足，肺气亏虚，则不能藏魂舍魄，致使魂魄不定而发梦。又如《素问·方盛衰论》：“是以少气之厥，令人妄梦，其极至迷。”少气即气不足，气属阳，阳不足则阴不守，神失其守故而多梦迷乱。

梦与邪客部位关系：邪客部位不同，可以形成不同的梦境。《灵枢·淫邪发梦》云：“上盛则梦飞，下盛则梦堕……厥气客于胃，则梦饮食。客于阴器，则梦接内（指梦交）。客于项，则梦斩首……”等等，就是根据梦境内容判断邪犯部位的。

梦境与情绪的关系：人的情感由五脏所生，《素问·天元纪大论》云：“人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐”。从一定意义上说人的精神情感的变化取决于脏腑的功能状态。而梦境中或觉醒时的情绪状态性质基本一致，只不过表现形式不同罢了。

梦境事物与人体脏腑的象征关系：根据梦境事物的特征与人体脏腑类比作出象征关系，用以分析机体的功能状态。如《灵枢·淫邪发梦》云：“客于大肠，则梦田野。客于小肠，则梦聚邑冲衢。”大肠者，传导之官，形状回环曲折而广大，类似田野，故以田野象征大肠，因而大肠气虚多梦田野；小肠为受盛之官，化物出焉，饮食物要经小肠聚集而吸收精微，其余下传大肠，其功能类似都市或者大道，故以人群聚居之处或交通要道象征小肠，当小肠气不足时，多梦聚邑冲衢。

《内经》比较全面地论述了睡眠和梦与脏腑阴阳盛衰、营卫气血的盈亏运行、精神情感的关系以及对病梦的分析。特别是《灵枢·淫邪发梦》篇详述了邪气浸淫弥漫脏腑，以致魂魄不守而飞扬，卧睡不安而发梦的机理，指出了脏腑十二盛和十五不足所致的不同梦境，根据这些梦境可判断脏腑的虚实变化，说明各种梦境的发生与脏腑盛衰及精神情志的变化的密切关系，为我们运用中医学理论研究梦境，诊断身心健康状态和辨证论治提供依据。

#### 参考文献：

- [1] 中国科学院语言文学研究所. 现代汉语词典 [M]. 北京: 商务印书馆, 1981
- [2] 辞海编委会. 辞海 [M]. 上海: 辞书出版社, 1989
- [3] 李心天. 医学心理学 [M]. 北京: 中国协和医科大学出版社, 1998
- [4] 赵百孝. 论中医对梦的认识 [J]. 中国中医基础医学杂志, 2004 10(4): 367
- [5] 张登本. 《黄帝内经》白话通解 [M]. 北京: 世界图书出版社, 2000
- [6] 董湘玉, 李琳. 中医心理学基础 [M]. 北京: 科学技术出版社, 安徽大学出版社, 2003