

• 理论研究 •

## 中国传统哲学之心象理论在中医学的应用(三) ——心象与养生\*

范逸品 张志斌 王永炎<sup>#</sup>

(中国中医科学院中医临床基础医学研究所 北京 100700)

**摘要:** 中国古代文献中记载了通过心象思维而获得的养生治病的理论和案例。根据获得心象的途径不同可以分为有待之观的心象养生和无待之观的心象养生,从源流、方法、应用、机理等方面对二者进行了论述。

**关键词:** 心象; 养生; 有待之观; 无待之观

中图分类号: R212 doi: 10.3969/j.issn.1006-2157.2015.02.001

## Application of ancient Chinese philosophical mental image theory in TCM ( III ): Mental image and health preservation \*

FAN Yi-pin, ZHANG Zhi-bin, WANG Yong-yan<sup>#</sup>

**Abstract:** Ancient Chinese literature has recorded theoretical reasoning and medical cases on health preservation and treatment of diseases using mental image. There are two ways of health preservation by mental image: restrictive Guan ( intuitive insight ) and non-restrictive Guan. The article discusses origin, methods, application, and mechanism of cultivating health and preserving life by mental image.

**Key words:** mental image; health preservation; restrictive Guan; non-restrictive Guan

心象源于中国传统哲学,是植根于中国文化哲学的一种原创的思维方式,并对中医学产生了重要影响。心象除了“归纳”“演绎”“抽象”等常见的意象思维方式外,一些“象”如空明之象、原象等思维具有独特的认知路径。其中,“观”是获得心象的重要思维方式。

《说文解字》释“观”曰“谛视也。”谛为细察,详审之意。可见“观”不仅包括眼睛“看”,而且包括远远超过这种意义的深刻认识。观是“思维”的原动力,没有“观”,所谓“思维”是死的。“观”能够寻求象,建立象,发明象。事实上,“观”是一种事物自然存在呈现的境界,蕴涵着一种超脱理性与意向的、主体与客体综合为一的直觉方法<sup>[1]</sup>。

心象是存在呈现于心意识的显现形式。包括“意象”“情象”“梦象”“神象”“空明之象”“本体之

象”等。但前五者是眼、耳、鼻、舌、身、意等感觉与知觉思维作用形成的对应境象,可以概括为“感知之象”,是主客对立产生的境象。而后者是脱离意识思想,超越逻辑思维,非知解所及,逸出言意外的心灵境域,是消融主客,天人合一的整体之象。因此从主客体的角度来看,心象可分为“感知之象”与“本体之象”。对应的“观”可以分为“有待之观”与“无待之观”,需要注意的是“空明之象”虽然属于“感知之象”,但是其呈现的境象与“意象”“情象”“梦象”不同,是意识无所执著所呈现的“清明境界”,其获得途径也是通过“无待之观”来实现的。

中国传统哲学中,有很多文献记载了通过心象思维而获得的养生治病的理论和案例。根据获得心象的途径不同可以分为有待之观的心象养生和无待之观的心象养生。

范逸品 男 博士 讲师

<sup>#</sup> 通信作者: 王永炎 男 中国工程院院士 教授 博士生导师

\* 国务院参事室重点调研课题 中国国学中心中医药项目建设规划方案

## 1 有待之观的心象养生

所谓有待,就是事物的存在、发展有所依凭、有所对待,事物是相对存在。受到诸可感知之象的束缚与局限之观称为有待之观<sup>[2]</sup>。有待之观是对于可感知之象的局限之观。心有所依凭,有所对待。或依凭于感觉产生的境象,或依凭于思维意识造作的境象。因为有所依凭,有所对待,故所取之象是局限之象,非无所对待而呈现的整体之象。就养生学而言,有待之观的心象养生主要体现在依止于气息,依止于身体某部位,依止于意识所造之境等方面,有时候会出现二三种方式的结合。

### 1.1 依止于气息的心象养生法

依止,即依存而止住之意,或以某事物为所依而止住或执着。气息指呼吸时进出的气。依止于气息之观指以气息为所依或执着于气息的心象养生方法。

气息之观最早可以溯源到先秦时期。《老子·十章》:“载营魄抱一,能无离乎。专气致柔,能如婴儿乎。”河上公注“专守精气使不乱,则形体应之而柔顺。”为其发端。其后庄子的“心斋”,较为详细的介绍了依止于气息的心象养生方法。《素问·生气通天论篇》曰“故圣人持精神,服天气,而通神明。”所谓“服天气”,就是吸纳自然之气,这可能是中医气息养生的最早记录。后世诸家对依止于气息的心象养生理论均有阐述,限于篇幅,不再赘述。

依止气息的心象养生方法重点有二,一是放慢呼吸节奏;二是降低呼吸发出声音到最低,最终不能听到自己的呼吸,只能感到气通过鼻腔进出,从而排除了机体与环境间的气流交换过程所产生的噪音。依止气息心象养生的要点是“心息相依”,心息相依,是指心与息互相依附的深度入静状态。《医学入门》有一段精辟的论述“心主乎息,息依乎心;心息相依,则精气神满而病却矣。”心与息紧密联系,如果做到“心息相依”,“则精气神满而病却矣”,所以依止气息的方法对于养生至关重要。

具体而言,依止气息的心象养生方法有补益气血、治疗劳损、调摄痼疾等作用。如宋代朱熹曾有通过气息调养而充实气血的切实体会“中年气血非前日之比,服药亦难见效,惟有虚心调气,静以养之,庶或少可补助耳。”<sup>[3]</sup>《医灯续焰》说“天台智者禅师,谓一日一夜调息之功,可以已二十余年之痼疾。盖天之阳气一回,则万物生色。人之元气一复,则百体皆和,宿疾普消,特其余事耳。”

### 1.2 依止于身体部位的心象养生法

所谓依止于身体部位的心象养生法主要是通过意识专注于身体的某一部位或多个部位,又称为“守窍”。古人很早就注意到“守身炼形”,庄子曾提出“汝神将守形,形乃长生。”《真浩》:“凡人常存思识己之形,极使仿佛。”一般而言,意守的部位有以下几方面:下丹田,夹脊,天目等。

守窍之法很多,不同素质之人,宜采用不同之法。在守窍过程中,也应根据气机的变化而灵活掌握,转换意守之窍。关于守窍的方法,诸家都强调“勿忘无助,似守非守”,用意不可太紧,又不可堕于散乱昏沉,以不取不离是要诀。《摄生三要》:“大都随守一窍,皆可收心。苟失其宜,必有祸患。惟守而无守,不取不离,斯无弊耳。”

意念守窍在强身健体方面有颇多裨益。如《心医集·静功》论述了通过意守丹田而达到养精健体的方法。曰“炼精有法,全在肾家下手。内肾一窍名玄关,外肾一窍名牝户。炼之之法,须半夜子时披衣起坐,两手搓极热,以一手将外肾兜住,以一手掩脐而凝神于内肾,久久习之而精旺矣。”

### 1.3 依止于意识所造之境的心象养生

依止于意识所造之境的心象养生指通过意识想象或观想一定境象,改善身体机能,促进良性发展的内视内观的心象养生方法。道家称之为“存思”或“存想”。若存想专精,则称为“精思”。司马承祯在《天隐子·存思篇》中说“存谓存我之神,想谓想我之身。闭目即见自己之目,收心即见自己之心。心与目皆不离我身,不伤我神,则存想之渐也。”《三洞珠囊·坐忘精思品》引葛仙公《五千文经序》载“静思期真则众妙感会,内观形影则神气长存,体洽道德则万神震伏,祸灭九阴,福生十方。”是道家养生最常用,最具有特色的思维方法,常为医家借鉴以防疾病,养生延年。

存思方法在“动势”和“静势”中均有,方法是在冥想中使精神集中,内观意识所造作的境象。古人在这方面积累了丰富的经验。《文始真经》说“气缘心生,犹如内想大火,久之觉热;内想大水,久之觉寒。”李贽《养生醍醐》也说“人心思火则体热,思水则体寒。”这些都说明了存想不同的物象可以引起生理的特殊变化。存思内容十分广泛,上至于天体日月云霞,下至于山川水泽,以及身体脏腑的五行意象等。

依止于意识所造之境的心象养生法可以起到扶正祛邪、预防疾病等作用。如《诸病源候论》强调想

象心中光明炽热如火,可抵御各种邪气侵入。“欲辟却众邪百鬼,常存心为炎火知斗,煌煌光明,则百邪不敢干之,可以入温疫之中。”“皆当思其光,内外连而没己身,闭气收光以照之,此消疾却邪,甚验。”

疑为宋代著作的《素问·刺法论》通过运用五行理论,心中存想五脏的颜色意象,达到“正气存内,邪不可干”以避疫气。如“黄帝曰:余闻五疫之至,皆相染易,无问大小,病状相似,不施救疗,如何可得移易者?岐伯曰:不相染者,正气存内,邪不可干,避其毒气,天牝从来,复得其往,气出于脑,即不邪干。气出于脑,即室先想心如日,欲将入于疫室,先想青气自肝而出,左行于东,化作林木;次想白气自肺而出,右行于西,化作戈甲;次想赤气自心而出,南行于上,化作焰明;次想黑气自肾而出,北行于下,化作水;次想黄气自脾而出,存于中央,化作土。五气护身之毕,以想头上如北斗之煌煌,然后可入于疫室。”这种“存想五气护身”以防治疫病的方法看似语涉玄虚,荒诞不经,过去一直被视为迷信或唯心主义而少人研究,但随着现代心理神经免疫学的发展,其科学内涵得到了一定的理论支持<sup>[4]</sup>。

## 2 无待之观的心象养生

所谓无待,即事物的存在、发展无所依凭、无所对待,事物是绝对存在的,是不凭借任何外在的依托,绝对自由的精神境界<sup>[2]</sup>。无待之观所呈现的“心象”是完全泯灭物、我、主、客的“天人合一”的整体之象。这种整体之象包括“空明之象”与“原象”。无待之观的心象养生法就是通过观照“空明之象”或“原象”而养生治病的方法。

无待之观肇端于春秋时期。《周易·系辞》说:“《易》无思也,无为也,寂然不动,感而遂通天下之故。”“无待之观”的心象思维内涵已经隐蕴期间。老子《道德经》说“致虚极,守静笃。万物并作,吾以观复”及庄子强调的“无视无听”“心无所知”的“虚静恬淡,寂寞无为”的思维方式也是“无待之观”,较之周易所述更为具体。宋明以来,性理之学兴起。“无待之观”的心象思维更是得到了阐发。如程颐提出了“观喜怒哀乐未发前气象”以“体认天理”的静坐宗旨。“观喜怒哀乐未发前气象”的“观”正是“无待之观”,“喜怒哀乐未发前气象”正是心象。阳明一派认为“无思无为”的无待之观是“致良知”的入手功夫和重要途径。民国以来,养生家丁福保、萧天石及国学大师南怀瑾皆有著作对于无待之观的心象养生方法和机理进行论述。如萧天石所著《儒家内圣心法》:“人心一静,无物于内,无思无

念,无动无为,则自可将宇宙天地万物人我,打成一片,而合为一体矣。既为一体,则无不知、无不应、无不通、无不神矣!”正是对于无待之观心象境界的精彩阐述。

关于无待之观心象养生的方法,《庄子》有较为详细的阐述。《庄子·在宥》:“无视无听,抱神以静,目无所见,耳无所闻,心无所知。”以及《庄子·大宗师》“堕肢体,黜聪明,离形去知,同于大通”的坐忘法就是典型的无待之观的心象养生法。所谓无待之观心象养生的方法就是静坐敛心,排除感官和意识思维的作用,心如止水,无一丝杂念和妄想,维持精神意识活动的高度宁静稳定的状态,久而获得物我两忘、空灵明彻的心境,达到了息虑养神,治病延年的养生方法。其特点是听其自然,不执著于有,也不着意追求空、无之境。此时,精神意识活动达到物我两忘,内外俱寂的高度宁静状态。

通过无待之观呈现的心象是清虚宁静的境象,心神长久置于其间,对于强身防病,康复长寿及开发智能方面都具有显著作用。如《友渔斋医话·第一种》:“前明道林蒋先生偶抱疾病,岁乙亥病益甚,啜血,几不起。先生乃弃医药,借寓道林一室,只以一力自随。闭目迭足,默坐澄心,常达昼夜,不就席。一日忽香津满颊,一版虚白,炯炯见前,猛然有省之间,而沉痾已霍然去体……”叙述了通过“默坐澄心”的无待之观的心象观想方法治愈了呕血重症。

中医学认为心主神明,澄心静虑的无待之观可以交通心肾而治疗相关疾病。如《针灸大成·卷六》:“昔邝子元有心疾,或曰:有僧不用符药,能治心疾。元叩其僧……曰:贵恙亦原于水火不交,凡溺爱冶容,而作色荒,禅家谓之外感之欲。夜深枕上,思得冶容,或成宵寐之变,禅家谓之内生之欲。二者之欲,绸缪染着,消耗元精。若能离之,则肾水自然滋生,可以上交于心。至若思索文字,忘其寝食,禅家谓之理障。经纶职业,不顾劬劳,禅家谓之事障。二者虽非人欲,亦损性灵,若能遣之,则火不至上炎,可下交于肾……子元如其言,乃独处一室,扫空万缘,坐静月余,心疾如失”。

以上无待之观呈现的心象均属于空明之象,并非原象或本体之象。关于通过原象获得治病养生的案例在《续指月录》里面有所记载“灵云铁牛持定禅师……寻依雪岩钦。居槽厂,服头陀行。一日,钦示众曰‘兄弟家!做工夫,若也七昼夜一念无间,无个入处所,取老僧头做舀屎勺去!’师默领,励精奋发。因患痢,药石浆饮皆禁绝,单持正念,目不交

睫者七日。至夜半,忽觉山河大地,遍界如雪,堂堂一身,乾坤包不得。有顷,闻击木声,豁然开悟,遍体汗流,其疾亦愈”。

铁牛持定禅师通过“悬置”可感知之象的无待之观,获得了开悟之象。这种开悟之象即王树人教授所言的自体之象或原象<sup>[5]</sup>,而且在证悟原象的同时,自身所患的痢疾也得到了痊愈。本案不属于医学范畴,往往容易被忽视或被认为荒诞不经,但是在中国传统文化文献中确实存在类似案例,其中机理值得医学研究者思考探究。

有待之观和无待之观的心象养生法对于机体都能起到防病健体、益寿延年的效果,其核心机理主要是虚静养神。此外,两者之间存在着有机的联系。任何有待之观的心象养生法都是内向性的意识调节,可以使机体由攀缘既熟,念虑难忘,心驰意动,精气散乱,达到初步收心的安静状态,但不能达到泯灭人我,消融主客的高度宁静的境界。心象养生的最

终目的是从依止气息、守窍、存思等有待之观过度到“心虑俱泯,神识两忘”的无待之观,以达到“泯其心所以存其心,忘其神所以养其神”,不刻意寿而自然寿,无为而无不为的最高境界。

#### 参考文献:

- [1] 成中英. 本体与诠释[M]. 北京: 三联出版社, 2000: 41.
- [2] 王树人. 回归原创之思[M]. 南京: 江苏人民出版社, 2005: 22.
- [3] 朱熹. 朱熹集[M]. 郭齐, 尹波, 点校. 成都: 四川教育出版社, 1996: 5278.
- [4] 路洁, 杨利, 路喜善, 等. 从心理神经免疫学探讨《内经》“存想五气护身”防疫法的科学内涵[J]. 世界中西医结合杂志, 2012, 7(1): 10-11.
- [5] 王树人. 中国象思维与西方概念思维之比较[J]. 学术研究, 2004(10): 6.

(收稿日期: 2014-12-22)

## 《北京中医药大学学报》荣获 2013 年“百种中国杰出学术期刊”称号

2014 年 9 月 26 日, 中国科学技术信息研究所(ISTIC)在北京召开中国科技论文统计结果发布会,《北京中医药大学学报》荣获 2013 年“百种中国杰出学术期刊”称号(封二),并入选“第 3 届中国精品科技期刊”,即“中国精品科技期刊顶尖学术论文(F5000)”项目来源期刊。

2013 年《中国科技期刊引证报告》(核心版)共收录中国科技论文核心期刊 1 989 种,《北京中医药大学学报》2013 年核心影响因子 0.589,核心总被引频次 2 110,综合评价总分 73.8,综合评价总分排名第 111 位。多年来,《北京中医药大学学报》始终坚持突出中医药特色,立足基础,追踪前沿,发表中医药最新研究成果,其学术影响力在中医药学术期刊中始终处于领先地位。

中国科学技术信息研究所每年出版的《中国科技期刊引证报告》(核心版),发布当年中国科技论文与引文数据库收录的中国科技论文核心期刊科学计量指标。中国科技期刊综合评价指标体系,采用层次分析法,由各学科专家独立操作进行综合评定,其评定结果客观公正,代表了中国科技期刊的最高学术水平,是业界公认的比较客观、全面和科学的期刊评价体系。