

“阴平阳秘”内涵与外延启微

王小平

(山东中医药大学中医基础学院, 250014, 山东济南//女, 1962年生, 副教授, 博士研究生)

摘 要: 阴平阳秘, 是《内经》对人体最佳生命活动状态的高度概括。阴平阳秘, 即阴与阳在保持各自功用和特性的情况下, 通过相互作用所达到的整体协调状态。对“阴平阳秘”的理论渊源、运动机制、表现形式进行了探讨, 以期对深入准确地理解《内经》理论及中医学基本概念有所裨益。

关键词: 阴平阳秘; 内经; 阴阳学说

中图分类号: R228

文献标识码: A

文章编号: 1009-5276(2004)10-1876-02

阴平阳秘, 是《内经》对人体最佳生命活动状态的高度概括。阴平阳秘, 即阴与阳在保持各自功用和特性的情况下, 通过相互作用所达到的整体协调状态。

1 理论渊源

阴阳是对自然界事物或现象对立双方属性的概括, 它不仅涵有对立统一的蕴意, 还具有特殊的质的规定性。《素问·阴阳应象大论》说:“水火者, 阴阳之征兆也。”昭示人们以水火表现出的功能动态属性把握阴阳的特质。

受社会结构、经济格局等因素的影响, 中国古代哲学追求一种和谐而统一的世界秩序, 因此, 先哲们对事物之间的协调关系予以特别关注, 用“和”这一概念表示对立面的统一。如《彖·乾卦》指出:“乾道变化, 各正性命, 保合太和, 乃利贞。”保合太和, 即最高的和谐; 道家认为:“万物负阴而抱阳, 冲气以为和。”(《老子·第42章》)将阴阳的“和”视为万物化生的必经环节; 儒家以“中庸”立论, 谓“和也者, 天下至达道。”(《中庸·第一章》)随着阴阳学说的盛行, 先哲们试用“阴阳合和”或“阴阳和”等阐释自然万物的正常状态, 如《淮南子·天文训》说:“阴阳合和而万物生。”《白虎通德论·封禅》也说:“阴阳和, 万物序。”指出自然万物之所以能生生不息, 井然有序, 根本在于事物内部阴阳的合和。《内经》的“阴平阳秘”说, 正是古代哲学的“阴阳合和”观念向医学领域渗透的结果。

2 运动机制

“阴平阳秘”用以概括生命的最佳状态, 乃是从整体结果而言, 是阴阳运动达到和时的有序化和稳定化, 其形成和维持过程中, 包含有阴阳之间的多重运动形式及相互作用。《素问·生气通天论》指出:“生之本, 本于阴阳。”说明生命体活动本源于阴阳的矛盾运动。《内经》认为生命体与自然界一样, 也存在着清浊、升降、出入、动静、化气成形等各种对立属性的物质及运动形式, 如《素问·阴阳应象大论》说:“积阳为天, 积阴为地。阴静阳躁, 阳生阴长, 阳杀阴藏。阳化气, 阴成形……清阳出上窍, 浊阴出下窍; 清阳发腠理, 浊阴走五脏; 清阳实四肢, 浊阴归六腑。”

阴阳的关系包括对立、互根、消长、转化等。其中对立与互根, 是阴阳关系中最基本的形式, 消长、转化等皆以此为基础。阴阳对立, 指阴阳双方功能属性上的相反

现象。《说卦传》曰:“战乎乾。乾, 西北之卦也, 言阴阳相搏。”相搏, 即排斥、压迫。《内经》亦有“阴阳相逆”(《灵枢·口问》)、“阴阳相逐”(《灵枢·胀论》)、“阴胜则阳病, 阳胜则阴病”(《素问·阴阳应象大论》)等表示对立、互制的说法。《正蒙·太和》云:“阴阳有反斯有仇。”明确表述了阴阳的对立关系。“对立”不只是相异, 而是相互排斥和制约, 这是阴阳关系的一种本质形态和动力形态, 可驱使阴阳双方处于不断地运动变化之中。阴阳的对立关系还表明, 阴阳一方只与自身的对方对立, 而不是与任意相异的东西随机对立, 因而阴阳双方的对立是具体的、有选择性的关系, 是阴阳统一体的本质属性使两极给予对方以相反的规定性。可见, 阴阳双方虽然对立, 但共生于一个统一体内。有对立, 就有制约, 有制约, 阴阳的功能属性才能控制在“适度”的状态。

阴阳互根, 指阴阳互为依存, 相互促进的关系。《素问·阴阳应象大论》说:“阴在内, 阳之守也; 阳在外, 阴之使也。”《景岳全书·本草正》进一步指出:“阴阳之理, 原自互根, 彼此相须, 缺一不可, 无阳则阴无以生, 无阴则阳无以化。”互根, 与对立一样, 也是阴阳之间的一种自发的作用形式, 阴阳双方互相促进、相互为用, 使阴阳双方保持在一定水平之上, 满足整体之需要。阴阳之所以能互根互用, 导源于“阴阳互藏”, 《类经·阴阳类》注云:“阳生阴长, 言阳中之阴阳也; 阳杀阴藏, 言阴中之阴阳也……此于对待之中, 而复有互藏之道, 所谓独阳不生, 独阴不成也。”张介宾指出, 阴阳互藏, 即阴阳之中复有阴阳, 根据《周易》“同气相求, 同声相应”之理, 阴中之阳可与阳相求而助长之, 阳中之阴可与阴相求而资生之, 这种不同层次的“同气”有相互促进的作用, 因而在同一层次上, 阴阳双方于对阴中又蕴含着互根, 成为化生对方的源泉。

阴阳对立与互根的交互作用, 形成了阴阳之间的互动调节机制。阴阳任何一方对另一方既制约, 又促进, 促进使对方增长、盛大, 制约使对方削减、衰退, 如此两种力量相反相成, 使阴阳稳定于一个符合整体要求的消长状态。由于阴阳的运动是永恒的、绝对的, 因而制约与促进的“力量竞争”同样时刻不息。正因为阴阳之间有这两种力量的存在, 阴阳的反向同步运动才能控制在一个能够自我调节的阈限之内, “长”不致于过亢, “消”不致于

《黄帝内经》中养生思想浅析

于 睿 成泽东

(辽宁中医学院,110032,辽宁沈阳//第一作者女,1969年生,副主任医师,2002级博士研究生)

关键词:黄帝内经; 养生; 研究

中图分类号:R228

文献标识码:A

文章编号:1009-5276(2004)10-1877-01

人类的养生活动起源很早,但形成较为系统的理论则始于《黄帝内经》(以下简称《内经》)。《内经》中的养生理论和方法是中医学的重要组成部分,时至今日,人们还仍然广泛地借鉴和发扬着其中的许多精华。

笔者就《内经》中养生的原理、原则和方法,浅谈一些体会如下:

1 肾气自然盛衰规律是中医养生的理论基础

《内经》云:“女子七岁,肾气盛,齿更发长;二七天癸至,……三七,肾气平均,……四七,身体盛壮,……七七,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭。”先天之精由父母遗传而来,藏于肾,精化为气,是为先天精气,即肾气。先天之精生天癸,人之肾气发育充盛,则天癸成熟,男女均具有生殖能力;肾气发育至极,便由盛转衰,生殖能力也逐渐减弱,及至肾气衰至一定限度,天癸便趋衰竭,于是男女都丧失生殖能力,从形体上来看,人体就展现从盛壮到衰老的征象。如《灵枢·经脉》:“人始生,先成精,精成而

衰弱,保持着彼此协调的状态。《素问·生气通天论》“阴者藏精而起亟也,阳者卫外而为固也”之说,充分说明了阴阳互动的形式和结果。阴主内而藏精,不断启动化气充阳;阳主外而为卫,固守肌表卫护阴精。高世栻注:“精藏于阴而起亟,阴中有阳矣。……阳卫外为阴中之固,阳中有阴矣。”(《黄帝素问直解·生气通天论》)一方面,阴的“起亟”因于“阴中有阳”,“起亟”与“卫外”皆主动散,故“阴中之阳”与“阳”之间可相互助长;同理,阳的“为固”缘于“阳中有阴”,“为固”与“藏精”皆主静敛,“阳中之阴”与“阴”之间可相互资生,此为阴阳的互根互用。另一方面,阴主藏精而静敛,阳主卫外而动散,若阴无阳制则闭塞内敛而死寂,阳无阴制则鸱张外散而消耗,故阴阳的静与动,敛与散须相反相成,此为阴阳的对立互制。有生有制,阴精才能守中而有用,阳气才能卫而能固,则达到“阴平阳秘”的状态。

阴阳之间的互动机制阐释了“阴平阳秘”的必然性,阴阳相互作用的结果,会自行性地趋向于合和,由于阴阳的对立与互根是其本性使然,其互动合和的过程亦是自发而就,故张仲景称之为“阴阳自和”(《伤寒论·辨太阳病脉证病治》)。阴阳互动合和机制,成就了阴阳的自我调节能力,王夫之云:“阴阳之用以和,而相互为功。”(《周易外传·卷三》)意谓:阴阳矛盾,若一方出现太过或不及,另一方就会利用互制互根的关系,对对方加以调

脑髓生。肾为干,脉为营,筋为刚,肉为墙,皮肤坚而毛发长。”是指先天之精发育为人体脏腑经络组织器官;《灵枢·刺节真邪论》:“真气者,所受于天,与谷气并而充身者也。”是指作为人体精气之本源受后天培育充养形体。这为后世关于肾主生殖,肾主生长衰老,并称肾为先天之本的理论奠定了基础,也为中医学从肾气衰竭探讨衰老原理,从生殖功能状况判断衰老进度以及节欲保精抗衰老的方法提供了重要的理论依据。

2 “天人相应”是中医养生的精髓

“天人相应”为《内经》基本学术思想,而“生气通天”是《内经》中“天人相应”观的组成部分。生命之气通于天,人与自然是—个整体,人体脏腑、经络及精气神的活动相互协调,也是—个整体,从而构成有序的生命活动及其过程。因此,凡自然环境的异常和人类自身的身心活动均可影响其生理活动而致病。如《灵枢·岁露论》云:“人与天地相参也,与日月相应也”;《素问·金匱真

整,使之平复。阴阳双方的互相调节,使阴阳矛盾始终沿—定的轨迹,以协同的方式互依共存,消长转化。

3 表现形式

“阴平阳秘”是《内经》运用阴阳五行理论对人体生命对立统一规律的总结,是对生命活动中各种功能之间复杂关系及有机联系的抽象概括。《素问·宝命全形论》云:“人生有形,不离阴阳”。由于人体内阴阳关系复杂多样,因此,“阴平阳秘”的具体表现形式各异,如《素问·调经论》指出:“夫阴与阳皆有俞会,阳注于阴,阴满之外,阴阳匀平,以充其形,九候若一,命曰平人。”《灵枢·终始》又云:“所谓平人者不病,不病者,脉口人迎应四时也,上下相应而俱往来也,六经之脉不结动也,本末之寒温之相守司也,形肉血气必相称也,是谓平人。”平人,即正常人,其“阴平阳秘”的生理状态,可综合体现在经络通畅、九候若一、脉应四时、寒温相守、形肉相称、气血和调、脏腑相协等方面。

倘若阴阳失调,上述生理过程必然失常,一旦阴阳之间失去相互维系的关系,“阴平阳秘”即告瓦解,生命就会终止,因此,《素问·生气通天论》云:“阴阳离决,精气乃绝。”

对“阴平阳秘”的理论进行深入探讨,有助于我们准确地理解《内经》的理论内容及中医学基本概念,更好地诠释阴阳学说的学术思想。