

论治未病与神形共养的养生之道

刘燕平¹, 黄岑汉²

(¹广西中医学院, 南宁 530001; ²右江民族医学院, 百色 533000)

摘要: 中医“治未病”观点所具有的超前学术思想, 以及其神形共养的独特思维模式在养生保健方面所具有的潜在优势越来越被国际社会所广泛理解和认同。中医治未病——养生保健的方法很多, 而“神形共养”则是中医学推崇的一种最高的养生方式。文章从形神合一的生命观、守神全形的养神观以及清静养神的方法论等三方面, 阐明形神共养、养神为先的养生观, 以及守神而全形的养生法, 以期使传统的养生理论为当今人类的健康事业做出新的贡献。

关键词: 治未病; 神形共养; 养生之道

Comments on health care theories of “disease prevention” and “health preservation from both physique and spirit”

LIU Yan-ping¹, HUANG Cen-han²

(¹Guangxi University of Traditional Chinese Medical, Nanning 530001, China; ²Youjiang Medical College for Nationalities, Baise 533000, China)

Abstract: The potential advantage of Traditional Chinese Medicine(TCM) theories of disease prevention ,especial the thinking mode of “health preservation from both physique and spirit ”has been generally recognized and widely understood by international society increasingly.In TCM, methods of disease prevention are various and the “health preservation from both physique and spirit” is praised the highest. This article demonstrates the theory that preserving the spirit firstly and then combining with physique, also the methods of keeping an undisturbed spirit and protecting the physique from any harm, for the purpose to make new contribution to the mankind’s health-care industry.

Key words: Disease prevention; Health preservation from both physique and spirit ;Health care theories

中医“治未病”重在“养生保健”,主张以养神、动形、气功、药膳等各种养生之道调养,以使“正气存内,邪不可干”。中医治未病——养生保健的方法很多,而“形神共养”则是中医学推崇的一种最高的养生方式,即所谓“守神全形”和“保形全神”。然中医养生在强调“全神”与“全形”辩证统一的同时,从“神明则形安”的形神观出发,视“养神”为第一要义,主张护形先护神,强身先调心,以使神旺而形安,达到养生保健,尽终天年的目的。

形神合一的生命观

中医学的基本特点之一就是强调整体观念,反映在人体本身,则为“神形合一”。中医学认为:人身由“形”与“神”组成,“形神合一”构成了人的生命。所谓形,指人的整个形体结构,包括人体的皮肉、筋骨、脉络、脏腑及充盈其间的精血等,它是人体生

命活动的物质基础;所谓神,则指情志、意识、思维活动以及生命活动的全部外在表现,它是人体生命活动的内在主宰。两者之间的关系正如魏晋时著名养生家嵇康在其《养生论》中所说:“形恃神以立,神须形以存。”《黄帝内经》的形神观亦强调形体决定精神、精神依赖于形体。《素问·上古天真论》曰:“形体不敝,精神不散”,说明二者的辩证关系是相互依存、相互影响、相互制约的,最终形成一个密不可分的整体。

神为形生,无形则神无以生。战国思想家荀况在《荀子·天论》中曰:“天职既立,天功既成,形具而神生,好恶喜怒哀乐藏焉。”《灵枢·营卫生会》篇亦指出:“壮者之气血盛,其肌肉滑,气道通,荣卫之行,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

通讯作者:刘燕平,南宁市明秀东路179号广西中医学院中医诊断学教研室,邮编:530001,电话:0771-3129874

E-mail: ypliu136@sina.com

伐,故昼不精,夜不瞑。”金元四大家朱丹溪亦强调“神不得形,不能自成”(《丹溪心法》)。

神为形主,无神则形不可活。神是一切生命活动的最高主宰,它既能协调脏腑、气血、阴阳的变化,维持人体内环境的平衡,又能调节脏腑等组织使之主动适应自然界的变化的变化,缓冲由外部因素引起的情志刺激,从而维持人体与外环境的平衡。《灵枢·本神》篇有曰:“怵惕思虑者则伤神,神伤则恐惧流淫而不止。因悲哀动中者,竭绝而失生。喜乐者,神惮散而不藏。愁忧者,气闭塞而不行。盛怒者,迷惑而不治。恐惧者,神荡惮而不收。”

由此可见,人体是形神的统一体,形是神的物质基础,神是形的主宰。形的病变可导致神的异常,神的改变也可影响形的生理功能变化。养形与养神,二者必须兼顾,不可偏废。《黄帝内经》正是从形神之间相互制约、相互影响的辩证关系出发,提出了形神共养的养生原则。《素问·上古天真论》明确指出:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”这是中医学整体观念在养生方面的具体体现,也是中医养生学的指导思想原则。在《素问·四气调神大论》中更进一步记载了随春夏秋冬四时不同气候来形神共养的养生法,如“春三月”应该“夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生”;“夏三月”应该“夜卧早起,无厌于日,使志无怒”;“秋三月”应该“早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁”;“冬三月”应该“早卧晚起,必待阳光,使志若伏若匿”。

守神全形的养神观

《黄帝内经》明确提出了“形与神俱”的形神共养观。然而,这决不意味着把养形与养神放在同等重要的位置上,事实上就总体而言,中医养生学从来都视养神为首务,推崇守神全形的养神观。这主要由于中医养生学在历史上长期受到道家思想的影响。

道家泛指先秦老子、庄子学说为中心的哲学流派以及后世的道教而言。先秦时期道家学说的创始人老子、庄子,都十分强调“神”的内在主宰作用。老子以“清静”学说立论,其曰:“致虚极,守静笃”,“淡然无为,神气自满,以此将为不死药”(《道德经》)。庄子在此基础上主张“唯神是守,守而勿失,与神为一”,进而阐述其理道:“平易恬淡,则忧患不能入,邪气不能袭,故其德全而神不亏”,据此提出了“抱神以静,形将自正,必静必清勿劳汝形,无摇汝精,乃可以长生”(《刻意》)的静神养生长寿之法。

到了汉武帝时期出现的《淮南子》一书中,则进一步继承和发展了老庄的上述观点,该书作者认为:“以神为主者,形从而利;以形为制者,神从而害”(《原道训》)。魏晋著名养生家嵇康在其《养生论》中更是明确提出“修性以保神,安心以全身”的以神养形的著名观点,这些论述为中医养生学强调神形共养,养神为先的观点提供了理论依据。

作为中医养生理论奠基之作的《黄帝内经》受到先贤诸子哲学观点的熏陶,首次从医学的角度提出“神形合一”的思想,形成独特的中医养生理论体系,并成为中医养生学的理论核心。反映在养生原则上,即一方面注重神形之间相互依存、相互作用的辩证关系,强调“形生神而神御形”,主张“形神共养”;另一方面在具体确定“养神”与“养形”的先后位置时,又明确提出了“精神内伤,身必败亡”(《素问·疏五过论》)、“神去则机息”(《素问·五常政大论》)、“不知持满,不知御神……半百而衰”(《素问·上古天真论》)等观点,特别强调“失神者死,得神者生也”(《灵枢·天年》),明确指出养生的关键首在“养神”,并就“守神全形”进行了深刻的阐述。

“精神内守”系《黄帝内经》首先提出。《素问·上古天真论》指出:“夫上古之圣人之教下也,皆谓之虚邪贼风避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”可见《黄帝内经》认为,人欲保持健康无病,除了要避免外环境中之致病因素对人体的伤害外,更重要的则在于注意人体自身内环境的安宁与自守,即所谓“养神”。《素问·阴阳应象大论》亦进一步阐述:“圣人为无为之事,乐恬憺之能,从欲快志于虚无之守,故寿命无穷,与天地终,此圣人之治身也。”在此《黄帝内经》特别强调了“养神”具有延年益寿,强身健体的作用。此外,《黄帝内经》还特别注重心神的作用,指出:“心者,君主之官也……主明则下安,以此养生则寿,殁世不殆,以为天下则大昌。主不明则十二官危,使道闭塞而不通,形乃大伤,以此养生则殃”(《素问·灵兰秘典论》)。以心神能统率五脏六腑、五官七窍、四肢百骸而为一身之主宰的生理观,突出了心神在养生中的作用。后世养生家主张“太上养神,其次养形”(《艺文类聚·养生》),强调养生的关键在于“静神”、“守神”、“卸神”,大体上都是在这一思想的指导下发展的。这些都充分说明了“神”在人的生命活动中的作用,即“得神”,就能保持健康、祛病延年;反之,神伤则病,无神则死。由此可见,形神共养、养

神为先,确实很重要。

清静养神的方法论

神对整体功能起着主宰和调节作用,精神的调养是最重要的。调神养心的基本方法很多,具体包括清静养神、适度用神、节欲守神、顺时调神、怡情畅神等,但清静养神却是其中最重要的内容。《素问·生气通天论》即曰:“清静则肉腠闭拒,虽有大风苛毒,弗之能害。”由此可见,清静养神,有利于防病祛疾,促进身心健康。

清静养神源于老庄之“清静无为,见素抱朴。”清静,是指保持淡泊宁静的心理状态。《素问·痹论》指出:“阴气者,静则神藏,躁则消亡。”可见,神躁不守,乱而不动,必定扰乱脏腑,耗伤气血,轻则招致疾病,甚则催人衰老,减短寿命。西汉学者刘安所论更为精当:“静而日充者以壮,躁而日耗者以老。”说明神静则精气日渐充盛,形体随之健壮;而神躁则精气日益耗损,形体必过早衰老。因此,养神之道,贵在一个“静”字。金元四大家之一刘河间告诫:“心乱则百病生,心静则万病悉去”,说明了清静养神的重要作用。故清代养生家曹庭栋强调“养静为摄生之首务”。

清静养神,关键要做到“恬淡虚无。”王冰指出:“恬淡虚无,静也。法道清静,精气内恃,故其气从,邪不能为害。”“恬淡虚无”实则为摒除杂念,畅遂情志,神静淡泊,保持“静养”之意。其重要的方法是“薄名利、禁声色、廉货财、损滋味、除佞妄、去妒忌”(《太上老君养生诀》),而功用正如《素问·上古天真论》所言:“是以志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺,各从其欲,皆得所愿……所以能年皆度百岁而动作不衰者。”由此可见,清静养神不仅有利于防疾祛病,又因静可制躁,故从长远看,还具有延年益寿的作用。

综上所述,中医“治未病”观点所具有的超前学术思想,以及其神形共养的独特思维模式在养生保健方面所具有的潜在优势越来越被国际社会所广泛理解和认同。必须强调的是:养神和养形有着密切的关系,二者不可偏废。即不仅要注意精神的摄养,而且还要注意形体的保养,使得精神充沛,形体健壮,二者相辅相成,相得益彰,从而精神和身体都得到均衡统一的发展,达到“形与神俱,而尽终其天年”的目的。

(收稿日期:2007年12月30日)

·论著·

试论肾虚血瘀是帕金森病的基本病机^{*}

李军艳,杨明会,赵冠英

(解放军总医院中医研究所,北京100853)

摘要:目的:探讨帕金森病(PD)的基本病机。方法:从发病年龄、症状、病位、病程、分子生物学机制、治疗等方面分析肾虚血瘀与PD发病的相关性。结果:提出肾虚髓空是PD发生的内在条件,血瘀则是发病的必然因素,PD存在着肾虚血瘀、虚瘀相关的病机特点。补肾活血方药对PD有效,具有抗脑老化和神经保护作用。结论:肾虚血瘀是PD的基本病机。

关键词:帕金森病;肾虚血瘀;病机

Discussion on the fundamental pathogenesis of Parkinson's disease (PD): kidney deficiency and blood stasis

LI Jun-yan, YANG Ming-hui, ZHAO Guan-ying

(Institute of TCM, PLA General Hospital, Beijing 100853, China)

Abstract: Objective: To investigate the TCM pathogenesis of Parkinson's disease (PD). Methods: Correlation of kidney deficiency and blood stasis and invasion of PD is analyzed based on such points as age of onset, symptoms, location, course of disease, mechanism of molecular biology and treatment. Results: It proved that deficiency of kidney and debility of marrow is the

^{*}“十一五”国家科技支撑计划重大项目资助课题(No.2006BAI04A11-1)

通讯作者:杨明会,北京市复兴路28号解放军总医院中医研究所,邮编:100853,电话:010-66939651, E-mail: ymh9651@yahoo.com.cn