

• 论著 •

浅论《黄帝内经》神不使及调神的方法

张延丞¹, 张其成²(¹北京中医药大学中医学院, 北京 100029; ²北京中医药大学国学院, 北京 100029)

摘要: “神不使”的概念源自《素问·汤液醪醴论》, 其含义是指人之神不能发挥其作用, 神使还是神不使是决定是否能治愈疾病的关键因素, “神不使”不仅是造成疾病不愈的缘由, 也会影响脏腑百骸的营卫运行, 为患病埋下隐患, 故如何达到神使是一个尤为重要的问题。调理精神是人体健康的重要保障, 精神旺盛是人体生理功能运行正常和抵御外邪的前提和保障。总结提炼这些方法对实现中医养生学的兼收并蓄, 充实理论和实践内容均具有重大意义。

关键词: 神不使; 调神; 黄帝内经

基金资助: 国家社会科学基金重大项目 (No.16ZDA234)

Brief discussion on the ways of spirit's non-use and adjustment in *Huangdi Neijing*ZHANG Yan-cheng¹, ZHANG Qi-cheng²(¹School of Traditional Chinese Medicine, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100029, China; ²School of Chinese Classics, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100029, China)

Abstract: The concept of 'spirit's non-use' originated from *Suwen · Tangye Laoli Lun*, which means that the spirit of man cannot play its role, and whether spirit makes or does not make is a key factor in determining whether he can cure the disease. 'Spirit's non-use' is not only the cause of the unhealed disease, but also affects the operation of the camp guards of the viscera and lays hidden dangers for the disease. Therefore, how to reach the spirit's use is an important issue. Conditioning the spirit is an important guarantee for human health, and a strong spirit is the prerequisite and guarantee for the normal operation of the human physiological function and resistance to exogenous pathogen. Summarizing and refining these methods is of great significance for realizing the comprehensiveness of TCM health and enriching the theory and practice.

Key words: Spirit's non-use; Refresh spirit; *Huangdi Neijing*

Funding: Major Projects of National Social Science Foundation of China (No.16ZDA234)

所谓“神不使”, 是指患者的机体正气亏损, 神气涣散, 精神意志不能自控, 各种治疗方法都不能使其机体做出反应, 提示疾病已到了危重阶段。《素问·汤液醪醴论》明确指出“神机”在人体生命活动中具有主导作用。神机作用的存在与否, 是治疗能否取效和疾病预后的首要关键。因而中医治疗疾病, 主张“治神”为先, 故有“粗守形, 上守神”之说。关于如何“养神”“调神”, 在《素问·上古天真论》与《素问·四气调神大论》中分别提出了“清静养神”和“适时调神”之法, 此二者乃调神之总则。当今时代因神不使而引发的疾病日益增加, 故急需充分发

掘调神之法, 本文归纳和阐述了“神不使”的含义病机以及如何调神的方法。

神的概念

神是生命活动现象与精神意识活动现象的总称及其统领。分则五脏六腑、九窍百骸各有其神, 合则共为一神。神是主导人体生命运动的核心因素, 也是生命存在的象征所在, 《素问·移精变气论》曰: “得神者昌, 失神者亡”, 神作用在人体表现为精神、觉知、思维、情感等生命活动, 人的神色、体态、情志、言语等无不是神的支配与外露, 所以人体的生长、壮老、生理、病理等均与神息息相关。神足则体强身

通信作者: 张其成, 北京市朝阳区北三环东路11号北京中医药大学国学院, 邮编: 100029, 电话: 010-64286362

E-mail: zhangqicheng96@163.com

健,神弱则百病丛生,人体之神健全,则精神旺盛,脏腑功能活动旺盛,气血活跃百脉通畅,能与自然界相应,则人体健康长寿^[1]。神是权衡健康的重要因素,不仅主宰人的生命,还主导人的健康,因此调神在养生保全健康的过程中的作用非同小可。

“神不使”的含义

“神不使”概念的提出可见于《素问·汤液醪醴论》:“帝曰:形弊血尽而功不立者何?岐伯曰:神不使也”。张介宾在《类经·汤液醪醴病》中对神不使论述道:“凡治病之道,行药在乎神气,故治施于外,则神应于中,若以药剂治其内而脏气不应,此其神气已去,而无可使矣”^[2]。

根据经文可以看出“神不使”之意有二:一是患者的精神不进,志意不治,即患者的精神已经不能起到它在人体原本的作用了;二是指神气涣散,阴阳濒于离绝且无论何种治疗方法都不能使其发生反应。所以患者在初期表现为精神颓废而不能积极配合治疗,继之则呈现神气涣散而对治疗毫无反应。二者是相继出现,可互参并存。故神不使含义的可以概括为:精神衰退,神气涣散,对治疗不能起应有的反应。神不使的临床表现主要为失神,因神的状态可以通过观察外在生命现象而得出,故失神患者多有神志不振、面色无华、言语错乱等表现,另外还可表现为意志消沉缺少信心和多疑多虑。

“神不使”的病机

人体是否发病,必视邪正力量对比而定,因正气有抗邪的能力,即所谓“正气存内,邪不可干,邪之所凑,其气必虚”,而正气又与神密切相关。若患者平时能注意精神保养,不过耗精血,病后也能振奋精神,加之信任和配合医生治疗,则可获速效,针与药只是外在给予人体治病的条件,它必须通过人体本身的反应使之协同才能取效。从上不难看出“神不使”的机理,即是精神衰退,不能振奋正气以抗邪,对疾病失去了应有的防御能力。具体来看,导致“神不使”的原因有三。

1. 精坏神去 “精坏神去,营卫不可复收”,也就是说精气、营卫极度虚耗。由于神机的作用是以精气、营卫为其物质基础的,所以《素问·汤液醪醴论》明确指出:“精气弛坏,营泣卫除,故神去之而病不愈”。临床上病机的顺逆,取决于患者正气的振奋与虚衰,特别是神的使与不使,一切治疗的取效与否,都与此有关^[3]。若患者的“精神不进,志意不治”,虽

然病邪仅是“先入结于皮肤”,而良工治疗又“得其治,守其数”,并且医治得也及时,但由于患者的神已不使,故治疗虽然恰当,还是没法治愈,终至于“形弊血尽而功不立”。

2. 嗜欲无尽 “嗜欲无穷,而忧患不止”,也就是指患者本身精神情志的过度刺激调至神气损耗。《素问·上古天真论》云:“今时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,故半百而衰也”。患者因不知摄生保养,纵情任欲,导致意志衰退、神气涣散而病不愈^[4]。由于平时不懂养生之道,不知精神保养,耗散精血而失去对神的物质基础供应,所以谈不上防病治病中的积极作用,这些人患病时也不可能有充沛的精神与药物协同、相配合起到积极良好的治疗作用。

3. 医患之间缺乏信任与理解 病患的心理作用致使治疗无效,其具体原因如下:首先是患者的态度,其次取决于医者的状况。患者在疾病治疗过程中若充分相信医生并积极配合治疗,那么医生所开方剂会使神应于内,产生良好的治疗效果,反之患者既不信任也不配合医生的治疗,即便方药对症无误,也会出现内应之神不能发挥调节作用的结果,《素问·五脏别论》有明确表述:“拘于鬼神者,不可与言至德;病不许治者,病必不治”,反映了这一类病患求助于鬼神而对医者不信任的表现。其次是医者的技术不精和德不配位导致“神不使”,中医这门技术不仅需要聪明天资和勤奋态度去掌握,更需要仁爱的德性去驾驭,唯有将患者看做是自己的亲人一般重要去救治才能使其精神显而病愈。

“神不使”的预防

《黄帝内经》中有关“养神”的基本思想,即强调恬淡虚无,精神内守,顺应自然,不妄作劳。指出人们应当内守精神,劳逸均适,不要违反自然规律,这样才能养生全“神”保持身体健康,不病或少病,即使患病,也因“神”未伤而易于治愈。

1. 宁神内守 宁神指的是一种心理上的处于平和、淡泊的状态,神气内敛于心,精神内守不外散。从心理层面上来对个人的需求进行约束,不过分追求名利,保持稳定的思想和情感,主动去顺应自然环境的变化,是保障心理健康和谐的重要条件。现代人所处的环境易受到各种七情五官上的刺激,使心烦躁乱,气血妄行,耗散五脏所藏之精,从而使寿命缩

短。因此心神的稳定宁静是身心健康的重要前提,淡泊名利欲望的追求,减少思虑担忧,即为恬淡虚无的心理状态,这种清静的心境有利于存神气养正气^[5]。

《素问·阴阳应象大论》云:“是以圣人为无为之事,乐恬淡之能”。在生活空闲之余可以减少内在思想的担忧和外在事务之纷扰,以达到使精神放松入静和宁心安神自愈的目的。总之“内守”强调对精神的内敛保留以及自我控制下的防止外散。

2. 调情理志 情志指的是喜怒忧思悲恐惊总共7种人们每天都要经历的精神活动。这7种情感活动对应了人体的脏腑。心之志为喜,肝之志为怒,脾之志为思,肺之志为忧,肾之志为恐。《素问·阴阳应象大论》曰:“人有五脏化五气,以生喜怒悲忧恐”。正常的情志反应不会引发疾病,但是超过限度的情志如精神刺激和过度的喜怒反应都会使气血失调,经络运行紊乱从而导致疾病^[6]。情志过度的表现在人体为气机的升降失调。即“怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,惊则气乱,思则气结”。怒则伤肝,怒则气上,发怒会使气机迅速向上逆行,引发头疼目眩等反应。故应该注意调控自己的情志变化,拓宽个人胸襟,乐观对待得失,经历不如意的遭遇应及时排解不良情绪,合理的调摄情志有利于精神的养护,过激的反应会损耗神气甚至会为未来得病理下祸根。

3. 顺应四时 《黄帝内经》中专门用四气调神大论来阐述如何在四时中调养人的精神,四季的更替变化与人体的生理特点息息相关,四季虽然特点不同,但是归根结底,对于调神的诀窍可以概括为一个顺字。“必顺四时而适寒暑”,唯有顺应四季的阴阳变化特点,人的精神才会平和。《素问·四气调神论》按照春、夏、秋、冬四季相对应的生、长、收、藏的特点与气机的春夏升浮、秋冬降沉变动来指导人们

进行精神活动的养护。春天代表“生发”,万物在春季时均准备生根发芽,故人也要与之适应,不要轻易发怒,保持精神的乐观和调达。夏天象征着繁盛,自然万物的生长尤其明显,情志也应乐观愉悦,有利于宣扬气机,秋天为“收”,万物成熟收获,人体要顺应秋的肃杀特性适当收敛神气,使情志平静安宁;冬天代表“藏”,人的情志应该做到“使志若伏若匿,若有私意,若已有得”,以收敛神气潜藏蛰伏为主。总之四季调神的宗旨在于使精神平和,这有助于形神的统一利于身心健康。

小结

综上所述,“神不使”导致人体无法发挥自主性调节的功能,是疾病发生之原由。通过对神的调理,使神应于内而进行人体的自我调节,以达到自愈的目的。人体之神的状态会直接影响身体的健康,重视调摄精神应做到守神内敛,不使其外耗为准。以《黄帝内经》为代表的中医学历来强调不治已病而治未病,不治已乱而治未乱,提倡未病先防,病为本医为标,而调神为本中之本,故应提前运用上述调神的原则和方法来预防此类疾病的发生避免渴而凿井。

参考文献

- [1] 烟建华.《内经》“神”概念研究.河南中医,2006,26(1):4-8
- [2] 明·张景岳.类经.北京:中医古籍出版社,2016:197
- [3] 张登本.论《黄帝内经》“神”的内涵及其意义.中华中医药学刊,2008,26(8):1636-1638
- [4] 曹凤娇,于化君,富斌.以形调神在治未病中的应用.中华中医药杂志,2018,33(12):5421-5423
- [5] 陈昌乐,刘峰,邢锐.导引定义探析.中华中医药杂志,2019,34(10):4920-4923
- [6] 吉军.坚持形神合一,防止形神分离.中华中医药杂志,2017,32(4):1559-1561

(收稿日期:2019年7月15日)