

# 论从“七损八益”到“泻心”理论之用

臧颖颖<sup>1,2</sup>, 王朝阳<sup>1</sup>, 刘清国<sup>1,2</sup>

(<sup>1</sup>北京中医药大学针灸推拿学院, 北京 100029; <sup>2</sup>北京中医药大学圣彼得堡中医中心, 圣彼得堡 199406)

**摘要:** “七损八益”源于《黄帝内经》, 其中蕴含泻心、益肝之理, 源自《道德经》中的“虚其心, 实其腹”。“七损八益”之理在心用过度、心火亢奋所致的疾病治疗中具有重要意义, 其应用在后世医家当中以张仲景的泻心汤以及阳旦汤(桂枝汤)为代表。文章以《道德经》《黄帝内经》为源头阐释“七损八益”中的泻心、益肝之理, 以期为临床治疗心用过度、肝精亏损之证提供一定的启发与借鉴。

**关键词:** 七损八益; 泻心益肝; 道德经; 黄帝内经

**基金资助:** 国家自然科学基金项目(No.81774413)

## Application of the theory from ‘seven losses and eight benefits’ to ‘purging the heart’

ZANG Ying-ying<sup>1,2</sup>, WANG Zhao-yang<sup>1</sup>, LIU Qing-guo<sup>1,2</sup>

(<sup>1</sup>School of Acupuncture-Moxibustion and Tuina, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100029, China; <sup>2</sup>Chinese Medicine Center of St. Petersburg, Beijing University of Chinese Medicine, St. Petersburg 199406, Russia)

**Abstract:** The theory of ‘seven losses and eight benefits’ originated from *Inner Canon of Huangdi*, which contains the theories of purging the heart and benefiting the liver, tracing its origins to the ‘virtual heart and real belly’ in *Daodejing*. The theory contains great significance in the treatment of diseases caused by excessive heart use and heart fire. Its application in later generations is led by ZHANG Zhong-jing’s Xiexin Decoction and Yangdan Decoction (Guizhi Decoction). This article interprets the theory of purging the heart and benefiting the liver in ‘seven losses and eight benefits’ from the sources of *Daodejing* and *Inner Canon of Huangdi*. It provides some enlightenment significance for the clinical treatment of evidence of excessive heart use and liver essence loss.

**Key words:** Seven losses and eight benefits; Purging the heart and benefiting the liver; *Daodejing*; *Inner Canon of Huangdi*

**Funding:** National Natural Science Foundation of China (No.81774413)

《黄帝内经》提出“七损八益”的重要性, 认为“能知七损八益, 则二者可调, 不知用此, 则早衰之节也”(《素问·阴阳应象大论》)。“七损八益”亦《道德经》中“虚其心, 实其腹, 弱其志, 强其骨”所指。《道德经》与《黄帝内经》中关于“七损八益”的理论为同源和体用的关系。“七损八益”中七、八乃南东之数, 对应心和肝, 这一指导原则在后世医家的实践中不断运用。

### 《道德经》“虚其心, 实其腹”之论

中医学以老庄之学言体, 岐黄之学为用, 体、用之间属于相互印证的关系。中医学本质上是以道为宗, 以天地气化为准, 以人体为本, 是天地人一气同构而互感。《道德经》第三章载有“虚其心, 实其腹”, “是以圣人之治, 虚其心, 实其腹”, 此处的

“虚”“弱”是老子特有用词, 都是正面、肯定的意义, 如《道德经》第十六章“致虚极”、第四十一章“弱者道之用”等。“虚”是指心境须“退”, 退心不用, 遵守自然规律; “弱”意指心志的柔韧。虚其心, 虚其人道好欲好争之心, 人欲去则其心虚实腹<sup>[1]</sup>。《道德经》与《黄帝内经》中对心的调用认知是同源的, 只不过《黄帝内经》中在人体生命的层次上进一步阐释, 为后世医家落实具体的治疗方式提供了理论基础。

### “七损八益”本义在《黄帝内经》的论用

1. “七损八益”本义 “七损八益”出于《素问·阴阳应象大论》, “七”与“八”这两个数字的意义虽未在本篇中给出直接的解释, 但《素问·金匱真言论》在叙述东西南北中时明确指出: “东方……人

通肝……其数八,南方……人通心……其数七”。后文中所言“乐恬淡之能事,从欲快志于虚无之守”,亦能从侧面印证七、八属于术数的范畴<sup>[2-3]</sup>。在河洛理数中认为上为太阳,雀之象,其数二七;左为少阳,龙之象,其数三八。故“七损八益”中的七、八对应的就是心与肝,也为太阳与少阳。《素问·阴阳应象大论》中继而言之“能知七损八益,则二者可调。不知用此,则早衰之节也”。由此可知,人如要保持健康,心用要常损、肝气需常益,心之气、太阳之气滥用可折损人之生命,肝气、少阳之气常益可全人之健康。在后天中七损为治心,八益为生精,心是生之本,精乃身之本。“阴阳者,生杀之本始”,人身健康之要在于阴阳二者的平衡,调阴阳之要需知“七损八益”,其实质即为泻心益肝。

2. “七损八益”与《黄帝内经》养生之要 七为心,为太阳之气。七损从根本上讲是要人顺应自然规律,摄心识而不过度外求,心为后天识神之主,在后世医家中张仲景以泻心汤命之,暗喻心需损。八为肝,为少阳之气。“春三月,天地俱生”,帝出万物于震而人生于寅。肝乃一身发陈之本,肝生一身后天之血气并能转化为五脏之精气,《素问·六节藏象论》曰:“肝者,罢极之本……以生血气”。益肝精则可以减少肾精化心阳之负担,从而君火常明<sup>[4]</sup>。张仲景的益肝之方为桂枝汤,也称为阳旦汤,因取其阳旦之象。“七损八益”涵“老者复壮,壮者益治”之理。此泻心益肝之法是《黄帝内经》中贯穿的摄生之道的一种运用。

《素问·生气通天论》言:“阴平阳秘,精神乃治”,“阳强则不能密”,故知阳气张则不秘,阳气过用则不密,因不密则阴精外泄,此为早衰之因。阳气以含藏于阴中,若因外邪侵袭、七情内伤等皆可导致阳气过度为用,由此阴精必然外泄。阴精为五脏之本,其中又藏天年之定数,若精消耗殆尽则生命就会终止。同时,六节辨证体系中依据《易经》进行阐用:先天坎中乾阳当潜,潜龙勿用;后天离之君火当损,亢龙有悔。《素问·上古天真论》中言及人生命周期时,男女皆是以肾气为本,《素问·阴阳应象大论》中论及人年老体衰之因时以阴气与阴精为根本:“年四十而阴气自半也,起居衰矣。年五十,体重,耳目不聪明矣。年六十……气大衰,九窍不利,下虚上实,涕泣俱出矣”。故知《黄帝内经》中养生之要为勿使阳气过于亢奋及消耗,以保护阴精,在阴平阳秘的状态为最上。

## “心虚损”与神志病之理

1. 《黄帝内经》中“神”的分类 生命中神分有元神、识神、人神3类。元神,天之神。元神本于天,识神本于心,人神本于肝胆。《说文解字》云:“神,天神,引出万物者也”。《庄子·知北游》曰:“夫昭昭生于冥冥,有形生于无形,精神生于道”。对生命而言,元神为生命活动的主宰,是人各系统、器官、组织结构和功能之所以如此、如是的背景<sup>[5]</sup>。先天元神外达在脑,后天识神之主在心,乃肾精化髓、化气之不同,然根皆在于肾。元神藏于元精,寄在肾;识神出于心,但心气是肾精之所化;人神出于肝胆。

识神之主在心,《灵枢·本神》曰:“所以任物者谓之心”。《阴符经》言:“心生于物,心死于物,机在目”。《灵枢·根结》曰:“命门者,目也”。《素问·八正神明论》载:“请言神,神乎神,耳不闻。目明,心开而志先,慧然独悟,口弗能言,俱视独见,适若昏,昭然独明,若风吹云,故曰神”。从以上内容可知,精为身之本,藏天年天命之数,然而精大多亡于心之过用,故《黄帝内经》强调七损为能尽天年之要。《道德经》也反复强调心乱为乱之始,心乱之机在目,“不见可欲,使心不乱”,因为“五色令人目盲,五音令人耳聋,五味令人口爽,驰骋畋猎令人心发狂……是以圣人,为腹不为目”,进而须“虚其心,实其腹,弱其志,强其骨”,原因在于“心使气曰强,物壮则老,谓之不道,不道早已”。综上可知,虚其心,才能精固而安于下,否则使气耗精,此为早衰之因。

天地合气生人,成人形之后,人身中就有了独属于人性的脏腑、结构与精神活动。少阳胆、肝为人性之脏腑居人神之位,而有人性之精神活动。《素问·灵兰秘典论》曰:“肝者,将军之官,谋虑出焉。胆者,中正之官,决断出焉”。胆为中正之官,肝为之主,中之将也。肝与胆合,气性相通,先谋虑而后决断为后天精神活动异与常的关键。人神之用为谋虑、决断、取舍,七情致病为人神偏差所致之病。人身之中亦有人气之位,亦主人精神偏差之病。人气之位,居人体之中,为枢上下,天枢所治,为人神之病,“天枢之上,天气主之;天枢之下,地气主之;气交之分,人气从之”(《素问·六微旨大论》)。所以临床上精神焦虑、抑郁、高度紧张等人神之病,皆会在天枢上下三寸处有明显压痛,临床中先诊察再治疗,相应疾病以足少阳、足阳明经治人神之病,以柴胡加龙骨牡蛎汤、桂枝加龙骨牡蛎汤为病在胆肝对应之法,以明理、清静、中正为其根治之法。

2. 心、肝之脏与神志病的发生 因“所以任物者心”，所以心动则气使，后天乃行。后天精神情志乃心所发，但继而引起的生理病理之要，在肝与胆。

神，有元神、识神、人神之别，元神本于天，精真中自含，上寄在脑，无知无觉，其为后天一切信息之源，即现代医学中的不同生命物种中的遗传信息，其化又可分为精、神、魂、魄，均体为肾，本于天。识神藏心，任物始生，意、志、思、虑、智为心识之所化，体在五脏阴精。人神之用为谋虑、决断、取舍，这部分寄寓于肝胆，体为血气。人神之病，大多病在欲望过度、自我太强而又失中正，为取舍决断失偏过度之病。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情虽为五脏神志病，然喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的产生除与五脏本身虚实盛衰相关外，更多的是由于人欲望的泛滥、好恶标准偏失中正、取舍与决断的过度而产生，其责在肝胆之失偏。肝与胆二者之病为人精神活动偏差的主因，《伤寒论》中凡治情志疾病多责之于肝胆。

在七情致病中，“数谋虑不决”对肝胆及少阳之气的损害最为严重，反之则对保养肝胆少阳、护五脏之神与阴精有至关重要的作用。《素问·上古天真论》中将人能尽天年的先决条件定为德全：“嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖，不惧于物，故合于道”。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也”，反复强调精神因素在健康中的重要地位，“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，所以《素问·阴阳应象大论》特别强调“七损八益”的重要性。

#### 泻心汤在《伤寒论》中之运用

“七损八益”中七八乃南东之数，对应心和肝。心需清净少欲故曰损，损心之外用也，即是《道德经》中所论的“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎，令人心发狂，难得之货，令人行妨”。心需损，故张仲景在《伤寒论》立泻心汤、黄连阿胶汤。

“春三月天地俱生”“帝出万物于震”“人生于寅”，肝主一身气血、精气、天地人三气之生，故需常益；以《伤寒论》中阳旦汤领之。“七损八益”在《道德经》中体现在“虚其心，实其腹；弱其志，强

其骨”。虚心实腹为后天的心肾循环；弱志强骨为先天的精髓循环。虚其心才能实其腹，心火降才能肾水实；弱其志才能髓（脑、骨等）充实，才能将肾中精化气入脑充髓。志出于肾，若志趣过多，则会髓空，人之志闲则髓实。

从经络及临床运用角度而言，除肾主骨外，髓会为绝骨，故胆经与脑病密切相关，胆气在人脑。临床常见心胆气虚、气郁，都是因为肾虚髓亏、心气不足，从而导致心不能任物、志向偏差。骨与髓之病、志与神之病，为胆与肾主之，故十味温胆汤、柴胡加龙骨牡蛎汤、肾气丸等就是对应的方剂<sup>[6]</sup>。心之过用，心火不降，继而导致胆之少阳、胃之阳明不降，故临床常见的除神志方面的症状外，胆、胃、咽喉的症状更为多见。心火亢胜，为热病之因，故火热之症如头面官窍的枯燥、失眠、口腔溃疡等病机也多在于此。以上病证在泻心汤的基础上加减，每每获得良效。

现代社会竞争日益激烈，临床上因心之过用产生的疾病日趋明显，然而在治疗上虽各家有独特的思路，但在溯源其理论源流时《黄帝内经》中论述的“七损八益”之理为核心。其源头的《道德经》为我们阐述了精气神应有的自然规律，而《黄帝内经》在此基础上从生理、病理层面以脏腑论述心、肝与神志病之间的关系。直至张仲景以此立泻心汤、黄连阿胶汤、阳旦汤为后世医家所用。抓住“虚其心”与“实其腹”、“七损”与“八益”之间的关系，可为我们在临床诊治此类疾病提供更多启发。

#### 参 考 文 献

- [1] 陈鼓应.老子今注今译.北京:商务印书馆,2016:86-89
- [2] 王东华,邓杨春.七损八益本义考.中华中医药杂志,2019,34(9): 4396-4398
- [3] 孟庆岩,颜培正,相光鑫,等.论河洛文化与“七损八益”.辽宁中医杂志,2017,44(8):1629-1630
- [4] 清·徐灵胎.医学源流论.北京:中国中医药科技出版社,2018: 7-8
- [5] 陈鼓应.庄子今注今译.北京:商务印书馆,2016:643-645
- [6] 王朝阳.中医结构气化理论.北京:中国中医药出版社,2018: 155-158

(收稿日期: 2020年5月29日)