

《黄帝内经》顺应自然观探析

叶明花¹, 蒋力生²

(¹北京中医药大学, 北京 100029; ²江西中医药大学, 南昌 330006)

摘要: 文章从《黄帝内经》的相关论述探析生命养护需要“顺应自然”的原因和“顺应自然”的举措。《黄帝内经》认为, 人是自然之子, 依自然而存在, 受自然规律之支配, 保持与自然的和谐发展, 是人类健康的基本保证。因此。养生的基本前提就是要遵循自然的发展规律, 顺四时, 适寒暑, 察地理, 实现人与自然的高度和谐。

关键词: 顺应自然; 黄帝内经; 养生; 健康

基金资助: 江西省社科项目 (No.JD15141, No.JD16120)

Analysis of conform to nature in *Huangdi Neijing*

YE Ming-hua¹, JIANG Li-sheng²

(¹Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100029, China; ²Jiangxi University of Traditional Chinese Medicine, Nanchang 330006, China)

Abstract: This paper analyzes the reasons why human beings needs to ‘conform to nature’ and the measures to ‘conform to nature’ from the relevant discussions in *Huangdi Neijing*. According to *Huangdi Neijing*, man is the son of nature. Man exists according to nature and is governed by the laws of nature. It is the basic guarantee for human to maintain the harmonious development with nature. So, the basic premise of health preservation is to follow the development law of seasons, to be suitable for climate, to observe geography, and to achieve a high degree of harmony between man and nature.

Key words: Conform to nature; *Huangdi Neijing*; Health preservation; Health

Funding: Jiangxi Society Science Program (No.JD15141, No.JD16120)

“自然”的古典意义, 是“本来如此, 本来这样”, 是客观事物发展的本来规律。《老子》讲“道法自然”, 认为道是事物本来规律的体现。在现代语义上, “自然”主要指的就是自然界, 是人类存在的客观环境。顺应自然, 是中国传统文化“天人合一”思想的体现。本文从《黄帝内经》(以下简称《内经》)的相关论述, 浅析生命养护需要“顺应自然”的原因和“顺应自然”的举措。

为何要“顺应自然”

《内经》认为, 人是自然之子, 依自然而存在, 受自然规律之支配, 保持与自然的和谐发展, 是人类健康的基本保证。

《素问·宝命全形论》曰: “人以天地之气生, 四时之法成”^[1]。人为自然之子, 人与自然有着相同的根源。《内经》认为“气”是构成世界的本原, 自然界一切事物的生成、发展变化、消亡都是由于阴阳二气

相互作用变化的结果。人的生命是自然界的产物, 人作为万物之一, 自然也来源于气, “天地合气, 命之曰人”。

人作为自然的产物, 当然依赖自然而生存, 并受自然的制约。《素问·六节藏象论》曰: “天食人以五气, 地食人以五味”。人体生命活动所需要的物质(五气、五味)都来源于天地, 自然界的变化必然会影响人体的相应变化。《灵枢·岁露论》曰: “人与天地相参也, 与日月相应也”, “天气变于上, 人物应于下”, 天地气候的变化可以直接或者间接作用于人体, 从而影响人体的生理、病理变化。

受古代哲学思想的影响及取象比类思维方法的规定, 《内经》时期普遍认为, 人与自然相副, 有着相似的结构, 如《淮南子》《春秋繁露》都有类似的记载。《灵枢·邪客》也说: “天圆地方, 人头圆足方以应之, 天有日月, 人有两目”。认为人是大自然的缩

影,与自然界有着某种对应的关系,而且受其影响。

人不仅与自然同构,而且人与自然遵循同一规律,人必须服从自然界规律。《素问·至真要大论》曰:“天地之大纪,人神之通应也”^[1];人“与天地同纪”;《素问·宝命全形论》载:“人能应四时者,天地为之父母,知万物者,谓之天子”。人体生命活动规律与天地运行变化规律相通,人只有顺应天地的变化,才能维护健康。实际上,人作为自然的存在,是因为自然创造并赋予了人赖以生存的条件,人只有自觉地服从自然的生存条件,人类自身才能生存。

人与自然保持和谐是维护健康的重要内容。从自然的角度看,“阴阳平则万物和人气宁”(《中藏经·阴阳大要调神论》),阴阳二气的平和稳定是天地人三者和谐共存的内在根本。从人的主动性来看,“提挈天地,把握阴阳”、“和于阴阳,调于四时”、“处天地之和,从八风之理”、“逆从阴阳,分别四时”、“虚邪贼风,避之有时”,真正做到“正气存内”,就能“邪不可干”,而保持健康平和的状态。因此,人与自然的和谐是健康的基本象征。

如何去“顺应自然”

正是由于人与自然有着如此密切的关系,养生的基本前提就是要遵循自然的发展规律,顺四时,适寒暑,察地理,实现人与自然的高度和谐。为此,《内经》明确提出“智者之养生也,必顺四时而适寒暑”的要求,董仲舒《春秋繁露》主张“循天之道,以养其身”,宋代大文豪欧阳修说:“以自然之道,养自然之身”,都是这一思想的体现。

1. 顺四时 所谓顺四时,就是按照春夏秋冬四季的阴阳变化规律,合理安排日常生活行为,以达到适时令、奉天和的要求。《素问·四气调神大论》曰:“故阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也,逆之则灾害生,从之则苛疾不起,是谓得道”^[1]。如果违背了自然规律,即破坏了人和自然的统一性,则不免要致病。具体安排,又有按年节律、月节律、时节律的不同内容。

从年节律^[2]来说,首先有春夏秋冬的不同养生方案。《内经》提出根据自然界春生、夏长、秋收、冬藏的生化规律来调节生活秩序以及精神活动,提倡“四气调神”,“春夏养阳,秋冬养阴”。总的原则就是春天养“生”,夏天养“长”,秋天养“收”,冬天养“藏”。养生从精神、饮食和起居调摄3个方面着手^[3]:精神调摄要根据五脏的生理特性进行,饮食调摄要根据五脏五味和五时的对应关系来安排,起居调摄

则主要根据日照时间和寒温节序变化来安排。

一年四季,还可以进一步划分为二十四节气。不同的节气,有不同的气候特点,人们不仅随节令变化安排农活,还会因节令不同而调整日常生活起居和饮食安排,因而形成二十四节气养生的丰富内容。如冬至节,由于阴极之至,一阳之气始生,是养生的重要时机。冬至时节饮食宜多样,谷、肉、果、菜合理,精神宜收敛涵养,活动宜防寒保暖,这些方面多加调护,对于保证精力旺盛而预防早衰,乃至延年益寿,均有指导意义。

从月节律来说,人体的生理心理活动与月相的变化有着密切关系。《灵枢·岁露论》认为,“月满则海水西盛,人血气积,肌肉充,皮肤致,毛发坚,腠理郄,烟垢著……至其月郭空,则海水东盛,人气血虚,其卫气去,形独居,肌肉减,皮肤纵,腠理开,毛发残,腠理薄,烟垢落”^[4]。人体经络气血的循行以及体力、智力、情志等变化,与月郭之盈亏密切相关。月郭满则血气实,肌肉坚,思维敏捷,情志稳定,体力充沛,这时人们可适度运动,增加工作时间或安排一些较艰巨的任务。月郭空则肌肉减,经络虚,体力减弱,反应迟钝,此时人们应减少活动,适当增加睡眠时间或安排一些较轻松的工作。

从日节律来说,随着太阳的东升西降,人体的生理活动表现出昼夜节律,如阳气具有“平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭”^[1](《素问·生气通天论》)的变化规律,平旦、日中、日西、日暮是太阳周日视运动在不同位置上的时间段,人体阳气伴随着太阳的周日视运动而不断地调整着分布状态和分布的部位,阳气在白昼时段则分布并活跃于体表阳分,晚上则收敛并静藏于内脏阴分。如果阳气应当在外而不能在外充分发挥作用,或者应当内敛静藏而不能足够的闭藏时都属病态。若能掌握阳气昼夜分布状态和分布的部位并随时调整自己的生活起居,就能达到保养阳气的养生要求^[5];如果不能掌握并遵循阳气昼夜运行规律,就可能招致病痛。所以《内经》倡导“暮而收拒,无扰筋骨,无见雾露”的养生观,若“反此三时,形乃困薄”(《素问·生气通天论》)。

2. 适寒暑 适寒暑,主要是指适应自然界气候、气象的变化,趋利避害,与万物沉浮于生长之门。《吕氏春秋·尽数》亦指出:“天生阴阳寒暑燥湿,四时之化,万物之变,莫不为利,莫不为害。圣人察

阴阳之宜,辨万物之利以便生,故精神安乎形,而年寿得长焉”^[6]。并指出“大寒、大热、大燥、大湿、大风、大霖、大雾,七者动精则生害矣”。中医养生同样强调要充分发现并利用“四时之化、万物之变”对人体有利的因素,注意避开有害的因素,最大限度地发挥人的能动性,与万物一样在生长收藏的生命过程中生生不息,尽享天年。

《素问·至真要大论》曰:“夫百病之生也,皆生于风寒暑湿燥火”^[1]。《灵枢·四时气》也说:“四时之气,各不同形,百病之起,皆有所生”^[4]。《素问·阴阳应象大论》直接指出:“冬伤于寒,春必病温;春伤于风,夏生飧泄;夏伤于暑,秋必痄疰;秋伤于湿,冬生咳嗽”^[1]。四时之气引起的疾病,都是四时之气对人体脏腑经络气血影响的结果。

五脏的生理活动必须与四时气候的活动规律相适应。《素问·金匱真言论》曰:“五脏应四时,各有收受”^[1],认为肝通于春气,心通于夏气,脾通于长夏之气,肺通于秋气,肾通于冬气,并进一步认识到人体各脏腑都是由气构成的,也就是说具有共同的精气基础,其区别是在不同时相中表现出来的“象”不同。正如《素问·平人气象论》所说:春“脏真散于肝”,夏“脏真通于心”,长夏“脏真濡于脾”,秋“脏真高于肺”,冬“脏真下于肾”,从而构建了中医学特有的四时五脏的“时脏”理论。

《内经》认为人体经络气血津液等的运行分布也随着四时气候的变化而发生相应的改变。如《素问·八正神明论》明确指出“天温日明,则人血淖液而卫气浮,故血易泻,气易行;天寒日阴,则人血凝泣而卫气沉”^[1],说明人体气血在不同的气候变化条件下,其分布部位、分布状态及运行状况会有明显的差异,呈现出规律性的节律变化。而四时气候的寒热变化对人体津液的代谢及其输布状态亦有非常大的影响。《灵枢·五癰津液别》云:“天暑衣厚则腠理开,故汗出……天寒则腠理闭,气湿不行,水下留(通‘流’)于膀胱,则为溺(音义同‘尿’)与气”^[4]。提示人体津液在不同季节气候的寒热变化条件下,其分布部位及代谢状况亦会呈现出明显的变化规律。

由此可见,人的各种生命活动都受到四时阴阳变化规律的影响,人们如果能顺从天气的变化,就能保全“生气”,延年益寿。

3. 察地理 不同的地理环境及其空气、水源、阳光甚至气候等构成要素,均会对人的体质、寿命及疾病的发生造成影响。《吕氏春秋·尽数》^[6]对于不同水源的地方性疾病有专门的记载,《淮南子·地形训》有“暑气多夭,寒气多寿”^[7]的说法。《内经》也有多篇论述,指出了不同地域的养生方法。《素问·五常政大论》说:“西北之气散而寒之,东南之气收而温之”^[1]。指出了我国不同地区地势和气候的差异,西北地区,地处高原,气候寒冷少雨;东南地区,地势低下,气候温暖潮湿。《素问·异法方宜论》^[1]中亦曾详细论述了地域方土不同,人受到不同水土性质、气候类型、生活条件、饮食习惯影响所形成的东、南、西、北、中五方人的体质差异及其特征。清代徐大椿《医学源流论·五方异治论》指出:“人禀天地之气以生,故其气体随地不同”。一般而言,北方人形体多壮实,腠理致密;东南之人多体型瘦弱,腠理偏疏松;滨海临湖之人,多湿多痰。居住环境的寒冷潮湿,易形成阴盛体质或湿盛体质;温室厚衣,又可形成阳盛内热体质。

顺应自然,就是要顺应自然法则,不违背自然规律,合理安排日常起居。顺四时,适寒暑,察地理,使人与自然保持和谐发展,这是维护健康的重要内容,也是生命养护的基本原则。

参 考 文 献

- [1] 佚名.黄帝内经素问.北京:人民卫生出版社,1963
- [2] 白正勇,李森.试论自然分时与养生.浙江中医药大学学报,2016,40(11):818-820
- [3] 蒋力生,叶明花.中医“治未病”的文化意蕴探论.中华中医药杂志,2018,33(12):5313-5316
- [4] 佚名.灵枢经.北京:人民卫生出版社,1963
- [5] 高少才.论《黄帝内经》的睡眠养生.中华中医药杂志,2020,35(3):1075-1077
- [6] 汉·高诱.吕氏春秋.徐小蛮,校点.上海:上海古籍出版社,2014
- [7] 汉·刘安.淮南子.陈广忠,校点.上海:上海古籍出版社,2016

(收稿日期:2020年1月9日)