

【理论探讨】

筋的生、成、用探微*

刘迪一,于智敏[△]

(中国中医科学院中医基础理论研究所,北京 100700)

摘要: 从“筋”与“力”的字义考察入手,结合形神之间的关系对筋的体用关系进行发挥,提出筋的广义概念,指出广义之筋为筋与力的统一体,并分别从体用角度对筋的生、成、用3个生理方面进行论述,阐明阳气、阴血与筋、力共同构成的以体为基础、以用为主导的体用关系,论述了阳气与精、血在维持筋体用关系中的重要作用。同时点明阳气者精则养筋之力、柔则养筋之体的阳气与筋之间的关系,为进一步探寻阳失其所与伤筋之间的关系提供理论依据。

关键词: 筋;力;体;用;阳气

中图分类号: R222.19 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-3250(2019)03-0281-03

“筋”作为中医理论的一个重要概念,在人体中发挥着重要作用。《黄帝内经》中所记载筋的概念非常丰富。“肝之合筋也”^{[1]17},作为筋理论的主体思想贯穿于筋理论的始终,因为肝“体阴用阳”的生理特性,也为探讨筋的体用关系提供了理论来源与支撑。

1 筋之所生

《素问·阴阳应象大论》言“阳化气,阴成形”^{[1]8}“万物之阴长赖于阳生,人体之生长亦赖于阳气之生”。“地有林木,人有募筋”^{[2]136},人身之筋骨同于树木之躯干脉络,到处皆有,纵横无算,遍布人体内,具有联络组织的作用。

1.1 “筋”“力”“神”

筋,《说文解字》:“肉之力也。从力从肉从竹。”^{[3]89}《释名》:“筋,力也。肉中之力,气之元也,新固于身形也。”^[4]“力”,《说文解字》曰“筋也”^{[3]293}。《说文解字注》:“筋者其体,力者其用也,非有二物。引申之,凡精神所胜任皆曰力。”^[5]

“筋”“力”二者互为注解,本为一物,筋为体,力为用;筋为阴,力为阳,因此广义之筋体阴而用阳。范缜在《神灭论》中言“形者神之质,神者形之用”^[6],无形则神无以生,无神则形不可存。《素问·阴阳应象大论篇》:“神在天为风,在地为木,在体为筋。”^{[1]9}“力”即为筋之神,筋之用。筋是力存在的前提和基础,同时力又能作用于筋。狭义之筋即为现代医学所说的筋膜、肌腱和韧带。广义之筋则为筋与力的统一体。无筋则无以谈力,无力则筋亦

不为筋。

1.2 筋生于气聚,长于精、柔

“筋者,气之元也”^[4]“元,始也”^{[3]1}。《脾胃论》言“气乃神之祖”^[7]因“神在体为筋”^{[1]9}筋之神为力,故“气乃力之祖”。气聚则力生,气动则力至,力寓于气,气以化力,气充则力旺,气调则力和,因此筋得以禁锢于身形。生则筋柔力充,手握固有力,足行走有序;亡则气散形存,手撒不握,筋不复存在,故言筋生于气聚。

《素问·生气通天论篇》提出“阳气者,精则养神,柔则养筋。”^{[1]4}王冰注曰“此又明阳气之运养也。然阳气者,内化精微,养于神气;外为柔软,以固于筋。”^[8]由于阳气性温,则可以柔养筋骨。而阳气内化精微所养之神气,其中一部分则是养于筋之神,即养护筋之力,而外为柔软,以养护筋之形。因此阳气者,精则养筋之神——力,柔则养筋之体。

1.3 筋生于肝气,长于肝血

《素问·阴阳应象大论篇》言“肝生筋。”^{[1]9}《类经·十二经筋结支别》云“然一身之筋,又皆肝之所生。”^[9]肝为刚脏,以血为体,以气为用,其性非柔润而不调和,必赖阴血滋养方能发挥正常的生理功能,因此筋的生与长也必赖于肝气和肝血。

筋之发生赖于肝气,而长由乎肝血。肝气始于阳升的春季,其性属阳。而肝气作为阳气的一种,对筋的生长发育作用最能体现阳生阴长之间的伴随关系。筋之所生阴阳并需,而阳生在阴长之前,阴长以阳生为基础,阴行以阳助为动力。肝气影响筋的发育,人在生长的过程中,女子四七、男子四八之前阳气是处在一个不断充盛的过程之中,身体在不断地发育,身高在增长,筋肉在充盛。《素问·上古天真论篇》提到男子“七八,肝气衰,筋不能动,天癸竭,精少,肾脏衰,形体皆极”^{[1]2}。《素问·宣明五气篇》言“久行伤筋,是谓五劳所伤。”^{[1]40}肝肾同源,二者相辅相成。若后天肝气充盛则可补益先天肾气,有利于筋骨的发育。男子七八肝气衰,出现筋的

*基金项目:中央级公益性科研院所基本科研业务费专项资金资助项目(YZ-1674)“阳气者,失其所则折寿而不彰”的理论研究

作者简介:刘迪一(1991-),女,河北人,在读硕士研究生,从事中医基础理论研究。

△通讯作者:于智敏(1963-),男,研究员,医学博士,传承博士后,博士研究生导师,从事中医病因病机理论和中医理论继承与创新研究,Tel: 010-64089038,E-mail: yuzhilaiye@sohu.com。

功能退化,充分体现了肝气在生命后期的重要作用。另一方面,肝气对筋具有滋养作用,“肝生筋”^[19],酸味可滋养肝气,肝气可以滋养于筋。因此,筋之用,筋之力生于肝气。

肝血对筋的影响主要体现在肝血对筋生长的滋养濡润上。血属阴,其体阴柔,肝血旺盛则可以濡养全身之筋,而肝血的生成和运行则有赖于肝气的推动。当人体阳气不断损耗、肝血逐渐衰少,则全身之筋失于濡养,出现身高变矮、腰背弯曲等一系列筋缩的状态,因此筋之体长于肝血。

1.4 筋生于胃气,长于五谷

脾胃为后天之本,后天阳气的充盛有赖于脾胃运化五谷所化生的饮食之气。饮食之气无形而升散属阳,气化则精生,味和则形长。食气作为后天不断摄入的阳气,对筋之体、筋之力有着重要的养护作用。

《素问·经脉别论篇》言“食气入胃,散精于肝,淫气于筋。”^[136]巢元方在《诸病源候论》中归结:“人以胃气养于肌肉经络也,胃若衰损,其气不实,但经脉虚,则筋肉懈惰。”^[10]由于肝养筋,故饮食之气散布阴精于肝脏,才能进一步滋养于筋,五谷入于胃,经脾的运化、肝的疏泄布散周身,筋为肝之应,受其布散的氤氲之气而调达柔和以行其用,此为筋之用生于胃气。

《太平圣惠方》言“脾胃者,水谷之精,化为气血,气血充盛,营卫流通,滋养身形,荣以肌肉也。”^[11]因此筋的发育成熟亦有赖于脾胃阳气的运化及后天五谷之气的滋养。此为筋之体长于五谷。

2 筋之所成

阳气对于人身之筋的养护贯穿于生命的始终,一方面阳气推动了筋的生成,另一方面阳气也一直护卫着筋的正常生理功能的发挥。

2.1 气和则筋柔

从肝之体阴用阳之阳来说,有人提出“肝用阳在于主筋”^[12]的观点,认为肝用阳的根本是主筋。体阴用阳是对肝性主升、主动的特点和条达畅茂特性的概括。此处的肝之阳气则是养筋的重要依托。

《素问·上古天真论篇》论人生长壮老已的生命过程时,以肾气的生盛平衰为其控制因素,论述了不同时期随着肾中精气 and 肝气的变化及人体筋骨的发育及衰老情况,体现了肝肾之气对筋骨的协同作用。

从整体来看,筋之所养在于阳气的精柔、温煦。阳气应是可急可缓、可收可藏,所运合于四时阴阳。一方面,《道德经·第七十六章》言“人之生也柔弱,其死也坚强。万物草木之生也柔脆,其死也枯槁。故坚强者死之徒,柔弱者生之徒。”^[13]老子以自然界为例说明,生命与草木枝条一样柔弱为生,枯槁为死。人体如此,筋更是如此。筋的柔韧有度是人

体健康的重要标志,离不开阳气的温养调节;另一方面,肝主筋,大怒伤肝,阳气不柔则筋失所养。情志和柔,肝不被伤筋亦有所养,此即“柔则养筋”。因此,气和应是肝气疏泄升发恰到好处,人体阳气温煦人身之筋,情志柔和使阳气顺遂,筋骨刚柔有度。

2.2 血和则筋柔

《灵枢·本脏》言“是故血和则经脉流行,营复阴阳,筋骨劲强,关节清利也。”^{[2]96}在《医抄类编》中提到“血枯筋急者,养血为要”^[14]。气血是人类活动的基本物质,筋只有得到气血的濡养才能发挥正常的生理功能,筋耐血养^[15]。只有肝血充盈,条达疏泄,才能淫气于筋,使筋肉得养而维持正常的功能。《素问·五脏生成篇》言“肝受血而能视,足受血而能步,掌受血而能握,指受血而能摄”^{[1]17},此处所言详细论述了血濡筋骨、利关节的重要作用。而脾胃为气血生化之源,肝藏血,当气血化生充足,肝藏血与疏泄功能协调时,则血和筋柔。

2.3 味和则筋柔

五味调和则筋脉肌肉、四肢百骸得以充养。“木生酸,酸生肝。肝生筋”^{[1]9},酸味可以柔筋;但《素问·宣明五气篇》则提到“酸走筋,筋病无多食酸”^{[1]39},此言五味均不可太过。筋的功能的正常发挥离不开脾胃的运化功能。《素问·痿论篇》曰:“阳明者,五脏六腑之海,主润宗筋”^{[1]71},脾胃所化生的营卫之气通过布散可以温养全身之筋,因此谨和五味是固护脾胃、养护筋骨的重要途径。

2.4 骨正则筋柔

《灵枢·经脉》曰“骨为干,脉为营,筋为刚,肉为墙。”^{[2]31}骨骼是人体全身的支架,筋附着连属于骨骼,结聚于关节牵引脏腑,使整个躯体保持一定的形态和位置。由于骨骼的主体作用,决定了骨的稳健正直,对于筋守其位有着重要的作用,筋的刚劲又能约束和强固骨骼。中国古代习武之人讲究“立如松,坐如钟,行如风,卧如弓”,前两个可以理解为对于骨的修炼,后两个则是对筋的养护。“立如松,坐如钟”要求的是骨骼的正直,“行如风,卧如弓”则分别是运动和静止状态下筋的张弛有度。骨正是筋柔的前提,筋柔是骨正的保障,二者密不可分。若想使筋正常的发挥其作用,肝血的濡养、阳气的温煦、饮食的调和与骨骼的正直缺一不可。

2.5 筋柔则力达

气和、血和、味和、骨正则筋柔有度,筋柔则其正常的生理功能得以发挥。“筋乃人身之经络,骨节之外,肌肉之内,四肢百骸,无处非筋,无经非络,联络周身,通行血脉,而为精神之外辅”^[16]。《素问灵枢类纂约注·藏象第一》言“节有三百六十五会,而筋络其间”^[17],《全体病源类纂·皮肉筋骨病·第五篇·筋病三》言“人身之筋,到处皆有,纵横无算。”^[18]由此可见,筋遍布全身,参与人身或动或静

或刚或柔各种状态的维系。《杂病源流犀烛·筋骨皮肉毛发病源流》指出“筋也者,所以束节络骨,缚肉绷皮,为一身之关纽,利全体之运动者也。〔19〕”气制之下,血养之下,味调之下,骨张之下则节得以束,骨得以络,肉有所缚,皮有所绷,机关得以滑利。此为筋柔则力达。

3 筋之所养

《易筋经·总论》言“筋壮则强,筋舒则长,筋劲则刚,筋和则康”〔16〕,故骨正筋柔,气血以流。由此可知,舒筋壮骨乃是人一生中的大事。

3.1 养气以养筋

筋依附于阳,阳气的运行对筋的正常活动有着至关重要的作用。人身之阳气应顺天气之流转运行,仿自然界阳气之温养升发并养护周身。《黄帝素问直解》言“盖营运通体之阳气,若天旋转。〔20〕”阳气精柔以养筋,凡阳气动者可敛,敛者可动为柔。动静相继,刚柔相兼,筋体阴而用阳。在日常养护中,一方面应顺应自然界的阳气运动规律规避不利因素,另一方面应顺应人体自身的阳气流转规律以养阳气。

外邪从阳化热,五志化火则阳亢,阳亢则肝风内动,薄厥始发。《灵枢·九针论》言“形数惊恐,筋脉不通,病生于不仁。〔21〕”肝之阳气不足,屡受惊恐,可导致筋脉不畅。故日常生活中,一方面应规避六淫之风;另一方面调阳气、养阴血使阴阳调和,避免出现体内阳亢的情况,同时还应调和情志、顺养肝气以养于筋。

《金匱要略·中风历节病脉证并治》曰“味酸则伤筋,筋伤则缓,名曰泄。〔21〕”酸入肝,过酸则肝气溢。木实克土,以绝脾气,伤及筋肉。《素问·生气通天论篇》言“味过于辛,筋脉沮弛,精神乃央。〔14〕”辛属阳能散气,过用则伤筋,表现为筋脉弛缓软弱,故饮食当注意节制,养脾胃之气以养筋。

3.2 养血以养筋

肝为血海,人体组织器官得到肝血的滋养才得以发挥正常的生理功能。《素问·五脏生成篇》言:“肝受血而能视,足受血而能步,掌受血而能握,指受血而能摄。〔17〕”中能握、能步、能摄均为筋之力。肢体关节运动能量的来源,有赖于肝血的濡养。血不养筋则肢麻震颤;热邪劫夺肝阴,筋膜失养则发为筋痿或角弓反张。

脾胃为气血生化之源,主身之肌肉。阳明主润宗筋,脾胃化生气血不足,则肌肉瘦削无力甚至痿软不用。“筋者,肉之力”〔3〕,肉无力则筋无力。故养血生之源,藏血之器则气充血和以养一身之筋。

3.3 养骨以养筋

《灵枢·经脉》言“骨为干。〔13〕”王冰曰“张筋化髓,干以立身”〔21〕,概括了骨的作用。从骨的角度来说,骨能张筋,反言之筋的张力正常则能保持骨的正直,骨与筋之间存在着密切联系。高世栻亦曰:

“大筋连于骨内,纆短则屈而不伸;小筋络于骨外,弛长则伸而不屈。〔23〕”此处一方面言明筋与骨的位置关系,另一方面言明不同位置的筋受邪出现的病理表现不同。在骨质疏松的临床表现中,首先出现身长缩短、驼背进一步发展则会出现骨折,由此可见在骨质疏松的疾病发展过程中,首先出现筋伤的表现,然后出现骨骼的改变。久立久行伤及筋骨,骨不正则筋不柔,此皆为过用伤筋的缘由。养骨以柔筋,使骨正筋柔,筋脉和同以全其行。

4 结语

从生理上来说,筋与力的关系即是体与用之间的关系。力作为筋之神,依附于筋,其中阳气起着决定性作用。筋之用生于一身阳气之所聚,先天肝肾气之所长,后天脾胃之气之所养;筋之体有赖于肝血之濡养,水谷精微之资助以及阳气之温煦。因此,阳气、阴血与筋、力共同构成以体为基础、以用为主导的体用关系。

参考文献:

- [1] 素问[M].穆俊霞,王平,校注.北京:中国医药科技出版社,2011.
- [2] 灵枢经[M].田代华,等.整理.北京:人民卫生出版社,2005.
- [3] 许慎.说文解字[M].北京:中华书局,2013.
- [4] 刘熙.释名[M].北京:商务印书馆,1939:27.
- [5] 许慎.说文解字注[M].段玉裁,注.郑州:中州古籍出版社,2006:699.
- [6] 《天论》《神灭论》注释组注释.《天论》《神灭论》注释[M].兰州:甘肃人民出版社,1976:53.
- [7] 李杲.脾胃论[M].彭建中,点校.沈阳:辽宁科学技术出版社,1997:32.
- [8] 王冰.重广补注黄帝内经素问[M].北京:学苑出版社,2013:14.
- [9] 张介宾.类经[M].北京:人民卫生出版社,1965:213.
- [10] 巢元方.诸病源候论[M].黄作阵,点校.沈阳:辽宁科学技术出版社,1997:4.
- [11] 王怀隐.太平圣惠方[M].北京:人民卫生出版社,1958:135.
- [12] 刘洋.中医理论创新琐谈(一)——以肝藏血主筋论治重症肌无力为例[J].中国中医基础医学杂志,2017,23(2):272-274.
- [13] 老子.道德经[M].富强,译注.北京:作家出版社,2016:260.
- [14] 翁藻.中国古籍整理丛书·综合·医钞类编1[M].崔为,校注.2015:491.
- [15] 庞军,王雄将,傅剑萍,等.从“筋”之特性探讨中医推拿治疗肌筋膜疼痛综合征[J].辽宁中医杂志,2017,44(8):1726-1728.
- [16] 达摩祖师.易筋经[M].
- [17] 汪昂.素问灵枢类纂约注[M].北京:中国中医药出版社,2016:11.
- [18] 沈金鳌.杂病源流犀烛30卷[M].上海:上海科学技术出版社,1962:524.
- [19] 高士宗.黄帝素问直解[M].北京:科学技术文献出版社,1982:19.
- [20] 张仲景.金匱要略[M].于志贤,张智基,点校.北京:中医古籍出版社,1997:13.
- [21] 王冰.重广补注黄帝内经素问[M].北京:学苑出版社,2013:122.

收稿日期:2018-09-13