

## [参考文献]

- [1] 朱健华, 蒋道荣. 临床医学概论: 上册[M]. 北京: 科学出版社, 2011: 233.
- [2] 刘皓, 和平. 慢性阻塞性肺疾病患者睡眠质量及其影响因素[J]. 中国医药导报, 2013, 10(5): 122-123, 125.
- [3] 蒋艳丽, 王海峰, 李建生. 中医药治疗慢性阻塞性肺疾病急性加重期呼吸衰竭研究述评[J]. 中医学报, 2012, 27(6): 670-672.
- [4] 张敬华, 虞鹤鸣, 赵杨, 等. 中医药治疗失眠研究进展[J]. 新中医, 2013, 45(8): 171-173.
- [5] 邓伟吾. 慢性阻塞性肺疾病急性加重的诊断和治疗[J]. 世界临床药物, 2012, 33(10): 6-10.
- [6] 中华医学会精神科学会, 南京医科大学脑科医院. 中国精神疾病分类方案与诊断标准 CCMD-2-R[M]. 南京: 东南大学出版社, 1995: 764.
- [7] 中华人民共和国卫生部. 中药新药临床研究指导原则: 第1辑[S]. 1993: 186-187.
- [8] Donaldson GC, Wedzicha JA. COPD exacerbations. 1: Epidemiology [J]. Thorax, 2006, 61(2): 164-168.
- [9] 崔月丽, 王晓青, 高少波, 等. 慢性阻塞性肺疾病病人睡眠状况调查分析[J]. 齐鲁医学杂志, 2010, 25(1): 43-44, 47.
- [10] 李粉妮. 护理干预对慢性阻塞性肺疾病患者焦虑和睡眠质量的影响[J]. 中外医学研究, 2013, 11(32): 104-105.

(责任编辑: 刘淑婷, 吴凌)

## ◆ 养生研究论著 ◆

## 《内经》情志养生理理论与道家无为思想

欧阳波<sup>1</sup>, 翟双庆<sup>2</sup>

1. 国家中医药管理局办公室文化建设处, 北京 100027; 2. 北京中医药大学, 北京 100029

[摘要] 《内经》养生思想是在吸收道家养生观的基础上发展起来的, 无论在理论原则还是实践方法上与道家养生观都非常一致, 其中道家“无为”思想在《内经》养生理理论中得到了充分的体现, 主要有以下几个方面: 一是道家“无为”的“无欲无求”的精神追求体现在《内经》情志养生中, 提倡恬淡虚无的精神调养; 二是道家“无为”的“顺其自然”思想体现在《内经》情志养生, 强调顺物合道保持心境平和; 三是道家“无为”的“不妄为”思想体现在《内经》的情志养生中, 主张节制情欲勿使情绪过极、节欲保精以保全生命活力。总之, 在《内经》的情志养生中, 处处体现着道家“无为”思想的精神实质, 其最终还是为达到“无为”而“无不为”的养生目的, 以求健康长寿, 尽其天年。

[关键词] 内经; 情志; 养生; 道家; 无为

[中图分类号] R212 [文献标识码] A [文章编号] 0256-7415 (2014) 10-0224-03

DOI: 10.13457/j.cnki.jncm.2014.10.091

何谓养生? 养, 就是保养、调养、补养之意; 生, 就是生命、生存、生长之意。养生就是遵循生命发展的规律, 采取有利措施和方法, 从而达到保养生命、预防疾病、健康精神、增进智慧、延长寿命的目的。道家崇尚无为, 重视养生保健, 追求长生不死, 在养生中遵循“无为”。而《内经》中大量的养

生理理论亦吸收了道家“无为”的思想, 特别是在情志养生方面追求“无为”而治。

《内经》中养生可分为养神和养形两个层次, 首重养神, 养神是整个养生的核心内容之一, 而养神即为情志养生。在《灵枢·九针十二原》中有“粗守形, 上守神”之说, 特别强调

[收稿日期] 2014-07-23

[作者简介] 欧阳波 (1976-), 女, 主要从事中医药文化建设与管理工作。

[通讯作者] 翟双庆, E-mail: 451991233@qq.com.

了养神,即情志养生的重要性。养神重于守形,这是由于“神”在整个人体中处于主导地位,对人的各种活动都具有控制和支配作用。如何养神,《内经》则以道家“无为”思想为理论基础,强调恬淡虚无、顺物合道、节制情欲<sup>[1]</sup>。

#### 1 《内经》恬淡虚无与道家“无为”之“无欲无求”

《内经》在情志养生方面吸收了道家恬淡虚无的养生思想,指出精神内守是养生防病的内在基础。

《素问·上古天真论》曰:“夫上古圣人之教下也,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。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。”强调了情志养生,保持恬淡虚无的精神状态对于养生防病的重要性。张景岳在《类经》中解释道:“恬淡者,泊然不愿乎其外,虚无者,漠然无所动于中也。所以真气无不从,精神无不守,又何病之足虑哉,此治内之道也”<sup>[2]</sup>。说明心神清静则不躁,神安则不乱,精神守于内,则邪气不能外侵,疾病就无从萌发。《素问·阴阳应象大论》对此阐释:“是以圣人为无为之事,乐恬澹之能,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。”指出圣人所为是“无为”之事,安于保持恬淡的精神状态,居于虚无快乐的境界,故而寿命无穷,可以尽享天年,这就是圣人养生的方法。正如《庄子·天地》所言“忘乎物,忘乎天,其名为忘己。忘己之人,是之谓入于天。”又说“不利货财,不近富贵;不乐寿,不哀夭;不荣通,不丑穷;不拘一世之利以为己私分,不以王天下为己处显。”“虽以天下誉之,得其所谓,警然不顾;以天下非之,失其所谓,倘然不受。天下之非誉无益损焉。”又言:“且举世而准之而不加劝,举世而非之而不加沮,定乎内外之分,辩乎荣辱之境,斯已矣”<sup>[3]</sup>。《庄子·刻意》提出“恬淡寂寞,虚无无为”,又言“则忧患不能入,邪气不能袭”。不难看出,“为无为之事,乐恬淡之能”是养生的最高境界,这正是道家所推崇的“无为”境界。

其次,在精神调摄方面,《内经》吸收了道家清心寡欲的养生思想。强调保持高尚的品德、无私无欲的思想境界对养生的重要作用。

《素问·上古天真论》曰:“故美其食,任其服,乐其俗,高下不相慕,其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目,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。”指出在世俗的生活中,要努力做到清心寡欲,不要过多追求物质享受,要以自己所享受的食物为美味,以自己所拥有的衣服为舒适,保持精神朴素的状态。这恰恰与道家“无为”思想非常吻合,与《道德经·第八十章》所指:“甘其食,美其服,安其居,乐其俗。”如出一辙。《道德经·第十二章》言:“五色令人目盲,五音令人耳聋,五味令人口爽,驰骋数猎令人心发狂。”又言“罪莫大于可欲;祸莫大于不知足;咎莫大于欲得;故知足之足常足矣。”(《道德经·第四十六章》)明确指出,减少过多的欲望,保

持知足的心态,有利于保持情绪平稳,不受外界干扰。《庄子·齐物论》也指出“圣人从事于务,不违害,不喜求,不缘道”。《庄子·应帝王》进一步阐释“无为名尸,无为谋府,无为事任,无为知主。体尽无穷,而游无朕……至人之用心若镜,不将不迎,应而不藏,故能胜而不伤”。指出不要图谋名利,不要妄用智巧,不要承担过多事务,保持心静平和。可见,保养生命就是要精神内守,居于虚静无为的状态,这样才能不被世事所累,不为物欲所动。

再次,在调养心神方面,《内经》吸收了道家平静超脱的养生思想,提倡保持内心平和、超脱自由的平静态。

《素问·上古天真论》言:“其次有圣人者,处天地之和,从八风之理,适嗜欲于世俗之间,无恚嗔之心,行不欲离于世,被服章,举不欲观于俗,外不劳形于事,内无思想之患,以恬愉为务,以自得为功,形体不敝,精神不散,亦可以百数。”指出圣人在处事时,没有嗔怨之心,保持心境平和,心情恬愉自得。正如《道德经·第二十九章》所提出的“是以圣人去甚、去奢、去泰”观点,只有排除一切功利目的,才能达到无己、无功、无名的至高境界<sup>[4]</sup>。《庄子·齐物论》谓:“至人神矣!大泽焚而不能热,河汉沍而不能寒,疾雷破山,飘飞振海而不能惊。若然者,而游乎四海之外,死生无变与已,而况利害之端乎!”指出不论外界如何变幻,都要努力做到“虽有荣观,燕处超然”。《庄子·刻意》中也有“纯粹而不杂,静一而不变,淡而无为,动而以天行,此养神之道也”的论述,也强调了在世俗的生活中保持平静自然、淡而无为的状态,才是正确的养神之道。

#### 2 《内经》顺物合道与道家“无为”之“顺应自然”

《素问·生气通天论》曰:“苍天之气,清静则志意治,顺之则阳气固,虽有贼邪,弗能害也,此因时之序。故圣人传精神,服天气而通神明。失之则内闭九窍,外壅肌肉,卫气解散,此谓自伤,气之削也。”意思是说人的生气与天相应,因此苍天之气清静,人的意志就平和。人如果顺应这个道理,就能使阳气固护,即使贼风虚邪侵袭,也不会造成伤害。故而圣人搏聚精神,运行阳气,而通晓阴阳变化。人如果违背这个道理,在内会九窍闭塞,在外会肌肉壅肿,阳气就会消散,这些都是自己招致的伤害,使生气受到削弱<sup>[5]</sup>。说明人的精神意志要与自然相适应。只有这样才能保持健康的状态,否则就会造成伤害,产生疾病<sup>[6]</sup>。《庄子·马蹄》指出“彼民有常性,织而衣,耕而食,是谓同德。……夫至德之世,同与禽兽居,族与万物并,恶知乎君子小人哉!同乎无知,其德不离;同乎无欲,是谓素朴;素朴而民性得矣。”老子从自然界万物运行变化的规律总结出“无为”的哲学思想:“万物并作,吾以观复,夫物芸芸,各复归其根。归根曰静,静曰复命,复命曰常,知常曰明。不知常,妄作凶”(《道德经·第十六章》)。强调万物有其内在的变化规律,外力是不能从根本上改变其内在运行规律的,所以“无为”不是无所作为,而是指不要违反事

物发展的自然规律。人的情志调养也如此,只有遵循自然发展的规律,才能做到“无为而无不为”。

### 3 《内经》节制情欲与道家“无为”之“不妄为”

一方面,《内经》吸收道家调畅情志的思想,强调勿使情欲过度。俗话说人有七情六欲,人的各种不同情志活动是人正常的心理反应。但是如果情志活动过度,则会对身体造成伤害。因此在养生中要特别注意调畅情志,节制情欲,勿使太过。《素问·阴阳应象大论》言:“人有五脏,化五气,以生喜怒悲忧恐。故喜怒伤气……暴怒伤阴,暴喜伤阳,厥气上行,满脉去形,喜怒不节,寒暑过度,生乃不固。”《灵枢·口问》也指出:“悲哀忧愁则心动,心动则五脏六腑皆摇。”《素问·疏五过论》又谓:“暴乐暴苦,始乐后苦,皆伤精气。”明确指出情志过极则会损伤精气,伤及五脏六腑,强调要保持心境平和、调畅情志,不要喜怒过极,妄耗心神。《养生延命录》则明确指出“多思则神殆,多念则志散,多欲则损智,多事则形疲,多语则气争,多笑则心摄,多乐则意溢,多喜则忘错乱,多怒则百脉不定,多好则专为不治,多恶则憔悴无欢。”<sup>[6]</sup>说明了各种情志活动过度对身体造成的各种不同损害。因此,孙思邈在总结道家养生思想时说:“莫忧思,莫大怒,莫悲愁,莫大懼,莫跳踉,莫多言,莫大笑,勿汲汲于所欲,勿惛惛怀忿恨,皆损寿命,若能不犯者,则得长生也”<sup>[7]</sup>。提示人们养生要注意调和情志,不要恣意妄为。又进一步指出,善养生者应“凡心有所爱,不用深爱,心有所憎,不用深憎”<sup>[8]</sup>。

另一方面,《内经》也吸收了道家畜神的思想。《素问·宝命全形论》载:“一曰治神,二曰知养身……”强调了调养精神对于养生的重要意义。《素问·移精变气论》载:“得神者昌,失神者亡。”强调心神为一身之主宰,得神则生,失神则死,神伤则人为病态,神安则身体健康。《素问·上古天真论》进一步指出养生就是要“呼吸精气,独立守神……积精全神。”《素问·刺法论》言:“道贵常存,补神固根,精气不散,神守不分……人神不守,非达至真。”提示人们养生要爱惜精神,减少对神的消耗。否则会引起早衰。《素问·上古天

真论》曰:“不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。”说明了引起衰老的关键原因是“不时御神”,不注意保养精神,为贪图一时快乐放纵自己。这与道家畜神的思想是极为一致的,《道德经》道:“治人事天,莫若畜”。明确指出了“畜”神的重要性。《庄子·知北游》曰:“人之生,气之聚也,聚则为生,散则为死。”《庄子·养生主》又言:“纯素之道,惟神是守,守而勿失,与神为一。”进一步阐释了畜神在养生中发挥的保养精气、调节心神的作用的重要性。

综上所述,《内经》情志养生的思想从哲学角度来看,是吸收道家思想的基础上发展起来的,无论在理论原则还是实践方法上均与道家养生学都非常一致,其中道家“无为”思想在《内经》情志养生的理论中得到了充分体现,提倡恬淡虚无,主张节制情欲,强调顺物合道,以保持冲和心态,最终达到“无为”而“无不为”的养生目的,以求健康长寿,尽其天年。

### 【参考文献】

- [1] 杨玉辉. 中华养生学[M]. 重庆: 重庆出版集团重庆出版社, 2011: 255-256.
- [2] 明·张景岳. 张景岳医学全书[M]. 北京: 中国中医药出版社, 1999: 20.
- [3] 二十二子[M]. 上海: 上海古籍出版社, 1986: 40, 42, 35.
- [4] 李鹏, 侯艳娇. 道家思想与《内经》养生[J]. 甘肃中医, 2009, 22(6): 3-4.
- [5] 郭霭春. 黄帝内经素问校注语译[M]. 天津: 天津科学技术出版社, 1980: 15.
- [6] 钱超尘. 养性延命录摄生消息录[M]. 北京: 中华书局, 2011: 29-30.
- [7] 唐·孙思邈. 备急千金要方[M]. 北京: 中医古籍出版社, 1999: 834-835.
- [8] 郭霭春. 黄帝内经素问校注语译[M]. 天津: 天津科学技术出版社, 1980: 15.

(责任编辑: 骆欢欢, 李海霞)

## “邓铁涛学术思想暨中医五脏相关理论研讨会”征文通知

为深入探讨邓铁涛学术思想及中医五脏相关理论在中医临床的应用,充分发挥国医大师学术思想对中医药临床的指导作用,普及五脏相关理论,由广东省中医药局、国家重点学科中医内科学、广州中医药大学第一附属医院、广州中医药大学邓铁涛研究所共同主办的“邓铁涛学术思想暨中医五脏相关理论研讨会”将于2014年11月8日在广州市(广州白云国际会议中心)举办。现面向国内外征集会议论文,诚邀中医药及相关领域学者积极投稿,并出席本次学术盛会。一、征文内容 (一) 国医大师邓铁涛学验传承研究: 1、邓铁涛学术思想研究; 2、邓铁涛临床经验及其应用研究; 3、邓铁涛学术传承研究。(二) 中医五脏相关理论研究: 1、研究进展述评; 2、临床应用研究; 3、基础研究。二、征文要求 (一) 论文应具有创新性、未经发表,已发表的论文请注明题录。字数以5千字为宜,附300字中文摘要。(二) 格式要求详见网站附件。(三) 论文摘要及全文word文档以附件方式发送至gydsdt@163.com,邮件主题请标注“征文”。(四) 截止日期: 2014年9月30日。三、重要事宜 (一) 研讨会动态请留意网站http://www.gztc.com.cn/denglao。(二) 参会代表免收会务费、资料费。交通食宿费用自理。(三) 参会回执请从网站下载,2014年9月30日截止。四、联系方式 陈老师,020-36588726,13760614027,QQ: 596328327; 刘老师,020-36585466,13710116101。

广东省中医药局、国家重点学科中医内科学、广州中医药大学第一附属医院、邓铁涛研究所