

道学对中医情志养生理理论形成及发展的影响

白世敬, 李 峰*, 刘 燕, 毛 萌, 宋月晗, 韩晨霞, 刘艳阳

(北京中医药大学基础医学院, 北京市朝阳区北三环东路 11 号, 100029)

摘要 中医情志养生理理论与道家思想关系密切, 道学在情志养生理理论形成及发展过程中发挥了重要作用。通过研究道学对中医情志养生理理论形成及发展的影响, 分析道学在中医情志养生理理论及方法形成中的重要意义, 并对当今社会情志养生的方法提出建议。

关键词 道家思想; 中医养生; 情志

中医学把人体的情志活动归纳为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊, 简称“七情”, 并认为七情郁结是内伤的主要致病因素^[1]。道家思想作为中医学的哲学基础之一, 在中医情志养生理理论的形成及发展中起到了重要作用。道学是最早的学派之一, 是古代朴素唯物主义哲学的集大成者, 其思想可延展至多领域。而中医学深受其思想的影响, 如中医基础理论便源于道家的气一元论、阴阳等学说^[2]。道家学说自古便为诸多学者研究, 然更多集中于其对“道”含义的追寻与阐释。道家的养神虽也阐释颇多, 然其对中医情志养生理理论形成的影响却研究不多, 本文通过研究道学对中医情志养生理理论形成及发展的影响, 分析道学在中医情志养生理理论及方法形成中的重要意义, 并对当今社会情志养生的方法提出建议。

1 道家与情志养生理理论的含义及主要内容

1.1 道家生命观

道家所主张的“道”是指天地万物的本质及其自然循环的规律。自然界万物处于经常的运动变化之中, 道即是其基本法则。《道德经》曰“人法地, 地法天, 天法道, 道法自然”。就是关于“道”的具体阐述。所以人的生命活动符合自然规律, 才能够长寿。这是道家养生的根本观点。道家思想中, “清静无为”、“返朴归真”、“顺应自然”、“贵柔”等主张, 对中医养生保健有很大影响和促进^[3]。

1.2 情志养生

情志养生理理论主要内容有情志养生理理论的起源、初步形成及发展, 情志与疾病的关系, 影响情志的因素, 情志病的机理, 如何运用情志养生, 情志养生应注意的问题, 常见情志养生法等。

中医情志养生理理论起源深受道家养神思想影响, 初步形成于春秋战国至秦汉时期, 其标志为《黄帝内经》的形成, 但情志养生仅作为养生理理论中的一部分, 未单列成篇。两汉至魏晋南北朝时期, 情志养生理理论进一步发展, 得到诸多人士阐发, 代表人物如嵇康等。隋唐时期, 养生理理论进一步发展, 代表作为《备急千金要方》《千金翼方》。唐代以后养生理理论发展缓慢, 金元明清时期则重于总结而创新较少。近代以来, 西方心理学、社会学理论渐渐传入我国, 并与我国传统情志养生论述相结合。

2 道家思想对情志养生理理论发展的影响

2.1 先秦时期

《道德经》提出“少私寡欲”。这种清静无为以养神长寿的思想, 一直为历代养生家所重视, 浸透到养生学中养精神、调情志等各方面。成书于《道德经》《庄子》之后的《黄帝内经》显然受此影响, 而道家的“养神”思想也直接影响到《黄帝内经》中情志养生的提出。如《庄子》曰“若然者, 其心志, 其容寂, 其颀颀, 凄然似秋, 暖然似春, 喜怒通四时, 与物有宜而莫知其极”^[4]。“悲乐者, 德之邪; 喜怒者, 道之过; 好恶者, 德之失”。“虚无恬淡, 乃和天德”^[5]。《素问·上古

* 通讯作者: lifeng95@vip.sina.com

天真论》曰“嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功”；“精神内守，病安从来”。在道学的影响下，中医情志养生理理论初步形成。

2.2 秦汉时期

黄老学大约在公元前四世纪中叶从老子学说中分化出来。黄指黄帝，老指老子。黄老学的最盛时期在西汉初年，是汉初政治经济文化政策的主要哲学依据。黄老学哲学思想的特点是：以气一元论继承和改造了老子关于“道”的思想，把“道”看成是客观存在的天地万物的总规律。西汉武帝“罢黜百家，独尊儒术”之后，道家与儒家之争不断，道家主流地位开始动摇。但黄老之学的养生思想深入人心。《吕氏春秋》有“大喜、大怒、大忧、大恐、大哀，五者接神则生害矣”。《管子·内业》有“思索生知，慢易生忧，暴傲生怨，忧郁生疾，疾困乃死。思之而不舍，内困外薄，……思莫若勿至”之语。《淮南子》曰“夫静漠者，神明之定也”。《汉书》曰“乐太甚则阳溢，哀太深则阴损，阴阳变则心气动，心气动则精神散，精神散而邪气及。”情志养生理理论中情志病发病机理得到了进一步的论述。

2.3 魏晋南北朝时期

魏晋玄学是道家思想发展的最高阶段，情志养生理理论得到了充分的发展。南北朝时期的范缜对形神关系作了精辟分析，提出“形者神之质，神者形之用”。用中国哲学的体用范畴，对“形存则神存，形灭则神灭”作了最高的哲学总结。嵇康《养生论》言“外物以累心，不存神气，以醇白独著；旷然无忧患，寂然无思虑，又守之以一，养之以和，和理日济，同乎大顺”。《答难养生论》言“喜怒不除，此二难也”。《云笈七签·三洞经教部·太上老君内观经》言“人之难伏，惟在于心，心若清静，则万祸不生。……始生之时，神源清静，湛然无杂。既受纳有形，形染六情，眼则贪色，耳则滞生，口则耽味，鼻则受馨，意怀键美，身欲轻肥，从此流浪，莫能自悟。”阐释了情志致病的过程，使情志养生理理论中的情志病发病机理得到了进一步的阐发。

2.4 隋唐时期

隋唐时期道学发展缓慢，但孙思邈作为道家代表人物，提出了诸多养生理理论及法则，对后世情志养生具有重要意义。如“夫养性者，当少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少

喜、少怒、少好、少恶，行此十二少者，养生之都契也。多思则神殆，多念则志散，多欲则损智，多事则形劳，多语则气争，多笑则伤藏，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢。此十二多不除，丧生之本也。唯无多无少，几乎道也。故处士少疾，游子多患，繁简之殊也。是故田夫寿，膏粱夭，嗜欲多少之验也。故俗人竞利，道士罕营。夫常人不可无欲，又复不可无事，但约私心，约狂念，靖躬损思，则渐渐自息耳”^[4]。通过论述可以看出，在此时期，情志与疾病的关系，影响情志的因素，情志病的机理得到了整体的发展。

2.5 宋金元明清时期

隋唐之后，道家式微，道家思想并未有鲜明的创造传统之再现，但是道家思想却转为道教、易学与儒学理论的开创所藉用的重要启示，尤其是源自庄子的气化宇宙观，更被广泛且深度地再开发着。道家思想主要是在道教的阵营中蓬勃发展。道教学者通过对老庄思想的阐释和发挥来建立其宗教理论。但是情志养生理理论却仍然受道家影响。宋、金、元、明、清时期最大的特点是阐发如何具体运用情志养生理理论并诉诸实践。张子和在《儒门事亲》中指出“悲可以制怒，以恻怛苦楚之言感之；喜可以治悲，以谑浪戏狎之言娱之；恐可以治喜，以恐惧死亡之言怖之；怒可以制思，以污辱欺罔之事触之；思可以治恐，以虑彼志此之言奇之。凡此五者，必诡诈谲怪，无所不至，然后可以动人耳目，易人视听”^[5]。

3 讨论

3.1 情志养生理理论的发展前景

世界卫生组织（WHO）给健康下的定义是：健康不仅仅是没有疾病，而且是“个体在身体上、精神上、社会上完好的状态”^[6]。当代社会由精神因素引起的心身疾患已成为人类社会普遍存在的多发病和流行病。从现代疾病谱中的改变可充分说明精神因素致病的广泛性，心脑血管疾病和恶性肿瘤已经构成对人类健康和生命的主要威胁，而这些病的产生与社会心理因素有着密切关系。

情志养生理理论要求通过自己对外界客观环境或事物情绪反映的自我调节和转变自己错误的思维方式，将心情调节到最佳状态。与西方的“慢生活”理论不谋而合。慢生活理论与我国的情志养生理理论有异曲同工之妙，然较之我国情志养生理理论，却不

够丰富。情志养生理论已逐步发展成为一个专业方向,它的整体性、全面性、实用性等特点决定了情志养生理论将是未来养生所关注的热点之一,发展前景良好。

3.2 正确运用道家思想指导情志养生

道家养生追求顺应自然,遵循规律。古人认为,要健康长寿、颐养天年必须要“志闲而少欲,心安而不惧,……美其食,任其服,乐其俗,高下不相慕”。这句话告诫人们要安于平淡的生活,要随遇而安,心安理得,才能知足常乐,情志舒畅,并达到较高的道德修养。

情志养生法是最容易做,又最不容易做到的养生方法。古代圣贤常把修身养性作为第一要务,古人怡养心神的养生之道迄今仍值得我们借鉴。

Influence of Taoism on the Formation and Development of Emotional Health Theory in Chinese Medicine

BAI Shijing, LI Feng, LIU Yan, MAO Meng, SONG Yuehan, HAN Chenxia, LIU Yanyang

(Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100029)

ABSTRACT The emotional health theory in Chinese medicine is closely related to Taoism. Taoism has played an important role in the formation and development of emotional health theory. In this article, the influence of Taoism on the formation and development of emotional health theory in Chinese medicine was analyzed, and the emotional regimens nowadays were proposed.

Keywords Taoist Thought; emotional health in Chinese medicine; Taoism

(收稿日期: 2013-09-27; 修回日期: 2013-10-15)

编辑: 黄 健

(上接第 641 页)

参考文献

- [1] 石瑾. 论思维定势与人类认识的发展 [J]. 安徽理工大学学报(社会科学版), 2003, 5(2): 13-15.
- [2] 王永炎, 张华敏, 王燕平. 中医临床思维模式与行为范

式 [J]. 北京中医药大学学报(中医临床版), 2012, 19(2): 1-2.

- [3] 李瑞祥, 孟庆刚. 中医诊疗中的思维定势探析 [J]. 中华中医药学刊, 2011, 29(4): 712-714.

Overcome the Negative Impact of Mindset on Chinese Medicine Pattern Differentiation

HE Zemin¹, HE Yongqiang²

(1. Shaoyang College Hospital, Hunan Province 422000; 2. Hunan University of Chinese Medicine)

ABSTRACT There are various mindsets in TCM pattern differentiation such as local thinking, one-sided thinking, directed thinking and habitual thinking. The conventional mindset constraints the objectivity of pattern differentiation, hinders innovative thinking and leads to misdiagnosis. It is important to train active and innovative thinking, strengthen the theoretical basis and clinical practice and overcome the negative impact of mindset.

Keywords mindset; treatment based on pattern differentiation; authority stereotype; experience stereotype; classic stereotype; herd stereotype; experiment stereotype

(收稿日期: 2013-08-29; 修回日期: 2013-11-01)

编辑: 黄 健