

DOI: 10.13288/j.11-2166/r.2016.06.025

论道家“恬淡虚静”对身心疾病的预防

吴昊天¹, 贺娟², 吴以岭^{3*}, 雷顺群²

(1. 南京中医药大学基础医学院, 江苏省南京市仙林大学城仙林大道 138 号, 210023; 2. 北京中医药大学基础医学院; 3. 河北省以岭医药研究院)

摘要 中医理论中的“神机”不单是一种朴素的文化现象, 其中蕴含着更深刻的医学内涵。《黄帝内经》秉承道家系统思维影响, 极力主张虚静, 以“恬淡虚无, 精神内守; 静则神藏, 躁必消亡”而延伸出守中论。只有通过虚静内守的精神体征, 才能保养先天太和元气, 从而预防身心疾病的发生。

关键词 元神; 虚静理论; 守中论; 养生

中医理论认为, “神”象征着一切生命活动的客观节律。《黄庭经》曰“四肢百节, 皆有神主, 神者, 妙万物而无言, 其间应象而立。”广义之神包括先天机能中“言、行、语、态、寐、晤”等内容, 狭义之神通常指常人之七情六欲。《庄子翼》曰“抱神以静, 形将自正。”明代医家李时珍在《本草纲目》“辛夷篇”中突出肯定脑为元神之府, 为诸神之根。元神本藏于脑, 为一身之大主, 其主持躯体内外的一切信息, 遂可被定义为推动躯体气血相注、经络流通、五脏平衡最为原始之动能。

1 关于元神之认识

关于神的认识, 医、道两家皆提出神为控制生物活动的中枢。如《说文解字》曰“神者, 伸也”, 其含万物由此而萌发之意。《周易参同契》曰“元神者, 性命觉照之灵光”^[1]。老子《道德经》中亦以“专气至柔, 抱守真一”诠释出生命机制的维护悉在定神, 认为元神具有至上之性, 所谓“守真一”, 即要通过“清静无为, 抱守中和”以实现躯体本身的自调性节律。

当代医家郭霭春教授认为, 神是一切生命特征往来转化、氤氲聚散的枢纽, 即“元神无形、无质, 为跨越时空、物质界限的内化性功能”^[2]。在数千年道家养生发展史中, 多数学者提出元神为先天无情、无思之神, 并主张“绝圣弃智, 离唯静

集虚”为养生之纲领。近代中医学家恽铁樵先生在《三命通会注》中提出, 世俗世界内一切精神, 皆是后天习染所构成的主观映射^[3]。五脏、经络中的一切节律都是在客观的无意识中得以恢复。正所谓脏腑、经络一切生理活动的节律, 都是要通过人的精神调节而得以维持。此即“静神内守, 病安从来”之意。

历代学者继承“元气一元性”认识, 对“元神”又做了发挥。张伯端《悟真篇》曰“人之神者, 有元神焉, 有欲神焉, 元神者, 无思无虑, 自然灵动”; 近代医家张锡纯曰“识神者, 有思有虑, 灵而不虚也”^[4]。元神并非是人的主观思维, 而是人与生俱来且带有明显自然烙印的“潜意识”, 其代表着生命最原始的内源性动力, 每个人都在无意识中被其所左右。识神是与元神恒相对立的主观感觉以及意识行为, 张伯端曾曰“元性微而质性彰”; 清代医家章楠《医门棒喝》更引五行之火曰“君火之位, 在天玄耀, 犹如上天不动之载, 相火者, 心中离位思念, 灵虚躁动, 自比将相用事, 君火在上曰静, 相火在下司动, 如是支离, 未有不衰者也”, 引申出二者恒存在着此消彼长的微妙关系, 即主观意识的增长, 势必要导致元神本性的衰退。

对于静神学说之认识, 道家代表老子曾提纲挈领地指出“至虚极, 守静笃, 万物并作, 夫物芸芸, 各复归其根, 归根曰静”。《清静经》亦曰: “遣其欲而心自静, 澄其心而神自清, 能遣之者, 自然三毒消灭。”强调人即只有达到“心无其心”

基金项目: 国家自然科学基金(81273847)

* 通讯作者: M13255292157@163.com, 18810271755

“形无其形”“物无其物”“唯见于空”，才能遏制疾病宿因的诱发。

东方虚静理论脱胎于博大的中国古代审美学，但其更蕴含着极为丰富的系统医学思维。静守可为养生之大纲，《素问·上古天真论》曰“是以志闲而少欲，心安则不惧”，外不劳于事，内亦无思想之患，纯以恬淡为务，则形体不弊，精神不散，反映出现代多数医家的观点，即人必须要学会静守，并且要能彻底学会静守。关于元神、识神之甄别，神源自于上古之人对万物阴阳交作、动静交替、形质气化现象之观察。先人由此而引申出，元神为先天之大主，其无思无虑，虚静清灵，且不因外界所躁扰。而识神灵而不虚，为躁动的阴神，其常耗散五脏精微而维持本性。不论道家的静功或佛家禅定，都将元神置于首位，并肯定元神所包含的“内因素”是维护人身心健康的先决条件。庄子曾以“坐忘论、心斋法”试图达到“内不觉于自我，外不察于宇宙”的境界，即要泯灭自我的一切心机。《因是子静坐法》提出，调息、存念、导引可疏通经络中的败血、沉积，从而达到百节流通，肢体不弊。

2 道家内丹之静神说

先秦诸子争鸣之中，“虚静”之学常与东方美学相关联，诸多学科之中，老子、庄子二人的审美、养生观尤当推崇。据历代文献梳注，以《道德经》为中心，相继衍出文始、少阳两南北派。内丹之宗师关尹子曾提出“心平气定，隐机而坐”，奠定了丹道之根基，认为元神为性命之根本，五脏气机的升降、沉浮、出入、聚散皆由元神所支配。古丹法修炼的目的便是要厘清元神、识神之矛盾，以大道去伪存真，使人脱离不切实际的窒恨思欲。

相对于关尹之学，少阳派医家力图返璞归一、至守中和，认为虚静不是内化的思维方法，而是让人摒弃一切思虑，可使人跨越事物直观的二元对立关系，并促使心智进入无思、无虑、无界的虚空，即通过调动身体内潜意识所储备的强大信息及能量，可实现躯体全部组织的“血气自和，荣卫交汇，气机调平”。

3 佛家的假合体论

佛家《如意宝树史》认为，人身原为假合之体，其气血瘀毒，精微气血共存。若真念常照，其照体而不空。如若意念烦乱，必还自坏体人能静

守，则阿赖耶识（八识）便会逐渐重构人体生理上的秩序，从而剔除经络之中的杂陈物质，以真正达到生物信息往来流通而不滞。当后天焦躁、繁杂的欲念被平抑，元神便可拨云见日般重现。

4 养生贵在守中

以庄子、老子养生观为参照，《黄帝内经》秉承道家系统思维影响，极力主张虚静，以“恬淡虚无，精神内守；静则神藏，躁必消亡”而延伸出守中论，以“中气”为平衡一身气血、以气机升降为法度。《冲虚经》曰“允执厥中，直而未伸者，曲而未藏者，是为中”，强调七情断不可过用，“喜、怒、哀、乐未发之处，是为中道”^[9]。所谓守中，即道家所言“居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时”，即心中有度可循，有法自适。儒家认为，应心性上执两用中，不偏不躁。静神之本质，便是要追求中正平和，不违背自然本性，更不脱离系统生命学。只有通过虚静自守的精神体征，并回到先天本然，才能保养先天太和元气，从而达到天人合一的养生境界。

关于守中的认识，道家《元气论》亦指出，中气乃气机之根蒂，守中为中气上下之枢机^[9]。而中和之气，在儒家思维看来可概括为“行事忘乎身，乘物以游心”的中和态。庄子认为，“静观玄览，超然物外，绝圣弃智，由此可至于中和”。佛家经典《法句经》提出，通过内视、静神，可使心中一念不起，当心性回归至未被繁杂思虑所雕琢、渲染的意境，身体便可自发祛除阻碍生理秩序回归的焦躁之气，从而达到万物由此无波澜的太和本然天性。

5 元神、真气关系之补正

5.1 气沉丹田精神为先

内丹法以“炼心、静神”为养生之纲领。元神一词就心理学学术语而言，代表着大脑皮层深度的脏腑自主神经。从丹学角度可解析为，元神是内丹理论之精髓，即元神不炼出，真气无根，其经络不畅，人便不能得以长寿延年。

内丹学说素来被认为是东方养生理论最为玄奥的理论。至于丹为何物，《玉真通解》认为，内丹是肾中天癸的构成物，其本质是构成生命的原始精气。通俗而言，精气皆藏于丹田气海，而《正统道藏·素问遗篇》亦提到，下丹田玄关，便是命门气海，其为元气由所出。气功学中的意守丹田，便是要人收摄意念，使人万念顿止。当元神执事，

阴神退后之时,丹田中的阳神自然会产生温热效应,以此使精气透过三观,疏通任督二脉,使先天真气布散周身。《通幽诀》曰“存神守精,一念不产”,主张以元神(阳神)来驾精化气。当元神之火点燃,身体之元阳真气油然而生,经络中的阴霾、阻滞、瘀血、结石、积聚皆会逐一散去。内丹学“炼神反虚”便是要修炼者通过静态的修炼,从而调动身体被隐蔽的潜能,以此推动本身的自愈。

5.2 思无邪、性命双修论

古代丹家钟离权、张伯端等人曾提出了“性命双修”的理论,主张人必回归淳朴天性,以返璞归真之心来维护生命。《庄子·刻意》曰“淡然无极而众美从之,此天地之道也。夫恬淡寂寞,虚无无为,此道德之质也,……平易恬淡,邪气则不能入,忧患而不能沁入。”嵇康《声无哀乐论》更强调“思无邪癖”,即解除精神枷锁束缚,以顺乎自然法度、忘乎七情的逍遥心来实现内观。孙思邈《养生百字歌》曰“心灭则道生,心死而神活”,当生命从无尽焦虑、束缚中解脱,人体的生物节律便会自发回归调平、自和状态。即心性纯粹而不杂,引神气守一而不动,淡而无为,人之真性,便会拨云见日,躯体会进入更为开放、协调的身心环境,从而引发强大的自修复力。

5.3 清静无为,大道从简

养生学家白玉蟾认为,养生囊括了自然、纯粹、朴素等精神要素。《黄帝内经》曰“人以天地之气生,四时之法成”,即宇宙要以虚、静、中和为纲,人只有回归恬淡虚无,才能达到天人合一的境界。

有关神气学说,《道言浅近》曰“养气忘言守,降心为不为;动静知宗祖,无事更寻谁;不迷性自住,性住气自回;自饮长生酒,逍遥谁得知”。指出人若能够不加妄想,做到动静契合,不执着于外物,以婴儿般笃定的心性去处理一切问题,身体的真气自然会固守、留住。

清静无为、大道从简,是为儒、释、道三家一致的观点。《正统道藏·太平部》从万物发生的角度提出,道是为宇宙之极,其跨越了时空,包罗万物,生命的一切机能皆是在虚空下而得以催生。老子据此提出“唯道集虚”,缘督以为经,静默可以

医病。《唱道真言》曰“虚含万象,世界皆毁,唯虚不损;命无他尔,一虚而已”^[1],肯定先天之精气是性命形成前之信息的集合,体现着一切生理信息的最初始状态。

5.4 若以养神,先宁其双目

续庄子、老子的本性自静论,《黄帝内经》侧重于通过调节主观感受来处理意识态的平衡。《灵枢根结》曰“命门者,目也。”丹道经典《阴符经》亦以“神机在目”而阐述虚静自守法则,首当断除双目之忌。即凡养生之人,必“心息目止”,即潜心入静,使目不乱视,耳不妄闻,心不冲动,使“万念将顿藏于虚空”。保持元神的清醒,便是清静内守的关键。并且静神之法重于“忘”字。即横扫杂念,一尘不染,执一念而替万念,透过精神的专注、使双目不为迷离所遮蔽。

6 现代科学对静息疗法的认识

现代神经学认为,元神掌控大脑皮层的全部自律神经,元神始于大脑皮层自律神经,其包括对脏腑节律的良性控制。人在入定状态,可相对缓解交感神经的压迫,通过静息促使植物神经产生积极的结构调整;反之个体若陷入频频的思虑、欲念,则极易诱使内脏神经产生错误信息干扰而引发气血瘀滞,气机失司,代谢失和等病理改变。所以通过冥想、禅定、瑜伽等精神修炼,可使人笃定、平和,从而对慢性疾病起到针对性的预防作用。

参考文献

- [1] 周易参同契[M].天津:天津古籍出版社,1998:3-7.
- [2] 郭蔼春.黄帝内经灵枢白话解[M].北京:中国中医药出版社,2012:39-42.
- [3] 恽铁樵.三命通会注[M].北京:中医古籍出版社,2012:37-39.
- [4] 张锡纯.医学衷中参西录[M].太原:山西科学技术出版社,2009:47-58.
- [5] 马齐.陆地仙经(附心医集)[M].北京:中医古籍出版社,1988:17.
- [6] 张羽初.元气论(正统道藏本)[M].天津:天津古籍出版社,1988:1978-1992.
- [7] 清华老人.唱道真言[M].民国加成年影印本.上海:上海明善书局,1934:7-10.

(收稿日期:2015-04-27;修回日期:2015-07-15)

编辑:黄 健