

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