

· 专家述评 ·

形神兼养 身心医学之美

王永炎 王昊 王子旭[#]

(中国中医科学院中医临床基础医学研究所 北京 100700)

摘要:“形与神俱”“形神兼养”作为中医药学原创优势,体现了国学原理的整体观。身心医学或心身医学倡导国学崇仁德、尚和合、重教化的形神兼养理念与医疗实践,展现其实践美学。本文阐述气聚成形,形立而神生。“仁”既为神与形的关联,也是天地人神贯通之理。身心医学或心身医学相应于中医药学形神共俱与形神兼养的医学实践,体现出形与神的关联性,养神需守静,守静需以敬代静,形神兼养。格致学是国学原理的载体之一,“形神共俱”“形神兼养”贯通于中医药学辨证论治的全过程。“格物致知”与“致知格物”,维护人体身心健康。在此指导下的医学实践体现了人的自然化之美,敦人伦、助教化,讲仁德、尚和合,展现身心健康人性之美。

关键词:形神兼养;身心医学;实践美学

doi: 10.3969/j.issn.1006-2157.2021.02.002

中图分类号:R2-05

Practical aesthetics of psychosomatic medicine in cultivating both the body and mind

Wang Yongyan, Wang Hao, Wang Zixu[#]

(Institute of Basic Research in Clinical Medicine, China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing 100700, China)

Abstract: As the original advantages of TCM, “the harmony between the body and mind” and “cultivating both body and mind” embody the holistic view of the principles of Chinese traditional culture. Psychosomatic medicine embodies its practical aesthetics with the idea of cultivating both body and mind and the medical practice, which advocates the beliefs of respecting benevolence and morality, upholding harmony and emphasizing education in traditional Chinese culture. This paper expounds the practical aesthetics of psychosomatic medicine advocating the cultivation of both the body and mind. Firstly, the accumulation of qi forms the body; following the body, shen (mind) generates. The relationship between the body and mind is maintained by “benevolence”, which is the general rule to do a deed. The medical practice of psychosomatic medicine, advocating “the harmony between the body and mind” and “cultivating both body and mind”, embodies the relevance between the body and mind. Secondly, Nourishing shen (mind) requires “keeping a tranquilized mind”, which should be sought in “respect” and cultivating both body and mind. Thirdly, *gezhi* (studying the nature of phenomena), as one of the carriers of the principles of traditional Chinese culture, guides the understanding of all procedures in TCM diagnosis and treatment by emphasizing “the harmony between the body and mind” and “cultivating both body and mind”. The TCM medical practice, under the guidance of *gezhi*, reflects the natural beauty of human beings, and the beauty of human nature with physical and mental health, which advocates human relations, respects benevolence and morality, advocates harmony and emphasizes education.

Keywords: cultivating both body and mind; psychosomatic medicine; practical aesthetics

王永炎,男,中国工程院院士,中央文史研究馆馆员,教授,博士生导师

[#] 通信作者:王子旭,女,博士,助理研究员,主要研究方向:中医心理学与叙事医学,E-mail:mariawx@126.com

Corresponding author: Wang Zixu, Institute of Basic Research in Clinical Medicine, China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing 100700. E-mail: mariawzx@126.com

Conflicts of interest: None

人体“形与神俱”“形神兼养”是中医药学原创优势之一,贯通预防、治疗、康复、调摄、护理全过程,体现象、数、易、神一体的整体观的国学原理^[1],中华优秀传统文化格物致知与致知格物,维护身心健康。当今的身心医学或心身医学是生理学、心理学、生物学、社会学、教育学多学科交叉的令世界瞩目的心理生理医学,又被称为和谐医学,是构建和谐社会的重要组成部分。但是,由于人们价值观的异化,却带来了漠视真实人性的状况。面对心理障碍、精神疾病的增加,倡导国学崇仁德、尚和合、重教化的形神兼养理念与医疗实践,为身心健康人的自然化,物质、精神、制度整合平衡社会的建设创造良好的氛围。

1 形立神生,形与神的关联性

从历史范畴看科技文明的进化,本世纪信息守恒定律的发现提示人类:追溯始源,解决现实问题,不忘根本,包容开放,我主人随,传承精华,守正创新^[2]。精华何在?欲事立,事上炼,事功成适用于现代社会,是具有创造物质、精神和谐平衡的内驱力,并能落到实处的哲理与经验。何为守正?政者正也,正者中和,和而不同,天理明心,守住民本邦宁,民族和睦,和平共享。儒家贤哲孔孟荀子思想,倡导崇仁德、尚和合、重人伦、讲诚信,是社会主流意识的人世哲学;道学老子庄周主张顺应自然、无朴纯素,大道之行,无为而治又无不为。如西汉文景之治予民休养生息六七十年,唐代开元盛世贞观之治国泰民安近百年历程,可知70~100年是强国的重要节点,也是中医药学事业回归振兴的重要拐点。

天地人一体,精气神贯通,气禀清浊,气聚成形,形立神生。一阴一阳合二五精成母体做胎,胎盘靠母体卵黄素供给营养而生肠胃,大约9周胎盘有血循环与母体血循环连接。妊娠20周后才生脑髓渐成脑回。可见,用气的聚散解释特定事物的生灭,“形立”则脏腑器官气机生化,进而“神生”即大脑,神即心灵、情志、理念、意志。气不能不聚为万物,万物不能不散为太虚。万物合一是“仁”的主要特征,学者须先识仁,宋代程颢《识仁篇》:“仁者浑然与物同体,义礼智信皆仁也。”“天地之间有理有气,理也者,形而上之道也,生物之本也;气也者,形而下之器也,生物之具也。”理与气和,便有知觉,形、器具体,

而理与神抽象;为何气聚就人体而言有各脏腑系统的差异,又为何生灵万物有稼禾草木花鸟鱼虫的不同?缘于基源种质的质料不同及时空先后程序的差别。太和所谓“道”是气的总名,具有浮沉升降动静相感之性,是生氤氲、相荡、胜复、屈伸等程式。气聚离明得施而有形;不聚,离明不得施而无形,方其散也,安得遽谓之“无”?要知太虚即气^[3],寥廓幽暗博大的宇宙苍穹的原发创生的时空间,通天的大脑。人道顺天道,“常德不离”既“澄明”又“祛蔽”,所谓离明得施,还蕴含着人自身守护得以“存在”的根基,亦即顺道,至真以生,形神共俱。道通为一,小一无内,太极、至极、无极,似基因技术而成网络、区块;大一无外,至刚至伟遂成宇宙星空,无有尽头,小一蕴有大一,大一涵有小一,浑然一气,有生于无而成万物。《道德经》:“道生一,一生二,二生三,三生万物。”又《皇极经世·观物外篇》:“太极一也,不动生二,二则神也,神生数,数生象,象生器。”形神共俱不仅是具象,更重要的是原象,“大象无形”之象即精神之象,进入仁德、无朴纯素、见性明心之象;“有生于无”之“有”乃原发创生之象;自强不息,动态流转整体之象。回归原创思维需要求知、求理,而关键是求悟^[4]。

气与神的主从关系,至宋明代新儒家有理学派和心学派的论争,核心是自然的规律是不是人心或宇宙的心创制的。从世界哲学史看柏拉图的实在论与康德的理念论的辩论也是形而上学论的主题。

程颢后有陆九洲、王守仁完成的“心学”与程颐、朱熹完成的“理学”。两派对心身形神的认知存在分歧。心学承孟子养浩然之气的要领,人必须首先觉解他与万物合一的道理,然后他要做的一切,不过是将此理放在心中,真诚地、聚精会神地遵循此“理”,“心即理”,万物皆需生命,“天地大德曰生”(《易传》),维护生命即是天地之“仁”。仁有“惻隐之心”“不忍人之心”是神与形的关联,也是天地人神贯通之理^[5]。若“不忍之心”被私欲蒙蔽了,必丧失形神合一之理,故天心人心当以诚敬存之。理学言“理”是永恒的,各类事物都各有其自己的理,只要是此类事物的成员,此类之理便在此类成员之中,便是此类成员之性。《朱熹语录》:“性即理也,在心唤做性,在事唤做理。”“性即理”,人性有心有情有

形有神。“理”的最高概括是太极,表达理想的原型,宇宙的全体是万物之理的总和。若落实到“形与神俱”的关联性则体现人性的真实。

普遍形式之理为“天地之性”,气酝酿聚成生灵万物,此“气”则理在其中,气聚散有造作,而“理”无造作、无计度、无形迹、无情意,理不可能是事物的第一推动者。德国哲学家马克思·舍勒所论:理性、精神不是一种可观测的力和能,理念、思维、情感、价值观存在于人类大脑,但精神在纯形式中是无力的,没有实现自身的原始动能,它需要从生命冲动中汲取实现自己的力量,只有通过精神活动刺激人体的相关器官,才能产生力、能、智慧。

目前医学门类的学科中出现的身心医学与心身医学均是生理病理与心理病理交汇整合的学科。身心反应指人体生理因素的异常引发影响心理变化的过程;心身反应则是心理因素的失常导致身体生理的变化。身心医学与心身医学是主要研究身心与心身疾病的发病机制,进而诊断防治的分支学科。相应于中华文明古贤哲倡导的“人性中有万物之理”“人心净化,心存良知”的理念,中医药学形神共俱与形神兼养的医学实践密切相关。

2 养神需守静,以敬代静,形神兼养

举凡生命之阴阳、动静、黑白、显隐是互动关联,同步消长,正反相抵而辩证统一的。人处在精神、物质、人群三维动态流转的社会复杂系统中,以阴阳平秘、动静有序为常态^[6]。现实社会呈现出阳有余而阴不足,动过分而静缺少的状况,纷扰烦躁焦虑抑郁的情绪心理障碍易致神伤在先,进而发生慢病。直面医学诊疗的实践,形神兼养,养神以守静为重点,此为中医药学传承贤哲、调制承平、维护健康的优势。

“守静”使人心净化,志向高远,护真元正气,且具无穷的生命力。静则一切向善,至善为乾坤万有根基。“心即理”而知行合一让内心光明打破生命桎梏,确定人生格局,获得人生行为智慧。“守静笃”而致良知,恳切地追求,冷静地洗伐,激悟地舍业,必须通过践履,欲事立,事上炼,事功成落到实处,欲立人而立,塑造人生“气象”,增加心聚定力,达仁而义利事功。

守静,以敬代静而形神兼养,涵养须用敬,“进学在致知”,识得万物合一之“理”,形与神俱,形神兼养,以诚敬存之,敬代静者,“敬”为关键。《庄子·应帝王》:“至人之用心若镜,不将不迎,应而不藏,故能胜物而不伤。”天心人心,心象一面镜子,折

射之象,能照出任何征象、表象。竹林七贤之王弼提出:“至人有情而无累。”心普万物而无心,圣人常,以其情顺万物而无情,故君子之学,莫若廓然大公,物来顺应。宋代周敦颐先生明确称“主静”就是无欲状态,勿自私勿用智,无欲则“静虚动直”,静虚则明,明则通,动直则公,公则博,明通公博乃人自然化、和而不同终极理想之要旨^[6]。同时指出:“太极本无极也,万物生生而变化无穷焉,形即生矣,神发知也。”定心定力以正中仁义而主静,唯人也得其秀而心灵美。明代陆象山先生诠释修养须用敬,敬是什么?答曰:“必须先立乎其大者。”大者为宇宙观,寥廓大公又幽深博大,大则识仁,礼归于仁,义德五常是天行健生生不息的力量;大则顺其自然,无朴纯素,知常变,知其白而守其黑,既澄明又祛蔽,显隐自如,守静以敬存之^[7]。目前人们拥挤在高节奏、充满诱惑的生活中,人心浮动难有片刻安宁,欲望在吞噬理想,多变在动摇信念,心灵、精神、信仰被物化、被抛弃,精神懈怠,消极腐败危险的严峻性增加。何以应对?必当以敬代静,形神兼养,“万事万物之理,不外乎吾心”。处世事以真诚为本,待人以宽厚为怀,大道之行,天下为公,胸有定数,心有定力,养吾浩然之气。宇宙观,上下四方为宇,往古来曰宙,宇宙便是吾心,广阔的原发创生的时空间,任其本真之我明明德而致良知,信仰人类的宿慧去创造美的世界。

3 形神兼养与实践美学

中华传统文明对儒、释、道的精神修养方法给予高度重视,渗贯到中医药学的医疗保健的范畴。目前,“中华医藏”的文史编撰整理工程中,大约2000种书籍中养生学文献有70多种。传承精华针对现实社会各种特定的人群,不同性别年龄、不同职场、不同环境选取适用的身心形神兼养的方法,维护生理心理健康。守静的理念各家各派虽有差别,实用方法亦有多种,然而,适应现实、对人们的生存进化具有积极的意义且十分重要。形神兼养的方法多种多样,具有共性的养神道术,常有3项特征需要把握:一是坐忘入静,忘掉一切,让心灵瞬间休息;二是吐纳调适呼吸,两耳只闻呼吸之声;三是或坐或卧或立,全身放松,一定要舒适。选择各派气功方案中可行者学习实践。

在西学东渐又闭关锁国的二三百年来,许多学者习惯于科技追赶西方,淡化了对国学哲理的体认,忽略了中国人对世界科技文明的伟大创造。然而外国人李约瑟,不懂中文,尽其毕生精力研究中国古代

科学相关文献、典故等资料,撰著《中国科学技术史》《文明的滴定》,明确提出中国古代科学技术体系及相关理论。当今应以历史范畴回归象思维,弘扬形立神生、形神兼养的理念、实践;精、气、神一体,象、数、意融通,气禀与气化整合,传承中国格致学精粹。

《格致学》格物致知与致知格物是研究正事良知的智慧学。“格物”格者正也,物者事也,格物即正事,致良知则需通过处理各种各样普通事物的实践经验。王守仁《心学传习录》指出:“心之所发便是意,意之所在便是物,如意在事亲即事亲便是一物。”事有是非,是非确定良知则明,致知则应当认真去做事物,若良知能知某物为“非”必须拒绝去做它,如此为正事。良知是本心的表现,通过良知判断事物的是非,把握人生仁德贤良的潜能,将致良知付诸实践,致知是神识的中心观念。诚意就是正事,医者意也、易也、理也,致知在格物“理”中,意诚则心正,正心无非是诚意,除了正事则无致良知之法。理学派朱熹语录指出:“格物”目的在于“致”我们对永恒的“理”的“知”。说“格物”不言“穷理”,“格物”就形而下之器上,便寻那形而上之道,要知道抽象的理,必须通过具体事物表现。目的是要知道存在外界和我们本性的理。理知为气禀所致而遮蔽的性越多,对事物也能看得越清楚。

格致学是国学原理的载体之一,论形神共俱、形神兼养贯通于中医药学治未病辨证论治的全过程。理学、心学两派以物我合一将形神关联为生灵万物之魂魄;西方哲学无论柏拉图的实在论还是康德的永恒论,对精气神一体、形神相辅守护生命的认知都是一致的。中医大家刘完素主火论,李东垣气自虚,张子和《儒门事亲》,朱丹溪著《格致余论》立阳常有余、阴常不足、君相互感、阳亢火盛之论,均倡导守静节养,皆堪称正事良知之规范。医学是人学,离不开经验,经验是格物事成,将“事上炼”落到实处,经验又是致知提高医者心灵智慧的渊藪,经验也是实践美学的成果。美与美感的根源在于内在于自然的人化,人在生产生活实践中获得理解功能、想象智力等心理要素的确认,古贤哲六艺圆融(礼、乐、射、御、书、数)的经验是“技”近乎于“道”,道生智展示形神的一体,合目的性与合规律性的统一。综观生灵万物与我并生,象以筑境,境以扬神,形神兼养,法象天地时空,天纲明道,始于混沌又复归混沌,道通为一,无朴纯素。万物生长化收藏而人类生长壮老已,乃

为人的自然化之美^[8] ;“敦人伦、助教化”“讲仁德,尚和合”,展现身心健康人性之美。

参考文献:

- [1] 王永炎,黄璐琦,张华敏,等.从《素问·天元纪大论篇》谈对象、气、神的认知[J].中医杂志,2020,61(1):2-5. Wang YY, Huang LQ, Zhang HM, et al. On the cognition of image, qi and spirit from Major Discussion on the Law of Motions and Changes in Nature, Plain Conversation[J]. Journal of Traditional Chinese Medicine, 2020,61(1):2-5.
- [2] 黎元元,雷燕,王永炎.新时代中医药学科技文明的研究方向[J].中国中西医结合杂志,2020,40(9):1125-1128. Li YY, Lei Y, Wang YY. Research direction of scientific and technological civilization of Chinese Medicine and Pharmacy in the new era[J]. Chinese Journal of Integrative Traditional and Western Medicine, 2020,40(9):1125-1128.
- [3] 王永炎,张华敏.气的诠释[J].中医杂志,2017,58(10):811-813. Wang YY, Zhang HM. Interpretation of qi[J]. Journal of Traditional Chinese Medicine, 2017,58(10):811-813.
- [4] 范逸品,张志斌,王永炎.中国传统哲学之心象理论在中医学的应用(二)——心象与中医理论发生学[J].北京中医药大学学报,2015,38(1):5-7,21. Fan YP, Zhang ZB, Wang YY. Mental image theory of Chinese traditional philosophies applied to traditional Chinese medicine (II)-mental image and embryology of TCM theory[J]. Journal of Beijing University of Traditional Chinese Medicine, 2015,38(1):5-7,21.
- [5] 范逸品,杨秋莉,王永炎.儒家“仁学”思想对于当代人心理调适的价值[J].现代中医临床,2017,24(2):4-7. Fan YP, Yang QL, Wang YY. The value of Confucianist benevolence on contemporary psychological adjustment[J]. Modern Chinese Clinical Medicine, 2017,24(2):4-7.
- [6] 王永炎,张华敏.象思维视角诠释天道时空与人道顺天道[J].中国中医药信息杂志,2017,24(8):1-3. Wang YY, Zhang HM. Interpretation of heaven space-time and humanity conforming to the nature from the perspective of image thinking[J]. Chinese Journal of Information on TCM, 2017,24(8):1-3.
- [7] 王永炎,张华敏.诠释“恬淡虚无”及其哲学基础[J].中国中医基础医学杂志,2018,24(2):141-142. Wang YY, Zhang HM. Interpretation of “tiandanxuwu” and its philosophical foundation[J]. Journal of Basic Chinese Medicine, 2018,24(2):141-142.
- [8] 纪鑫毓,张华敏,王永炎.浅谈河图洛书对中医认识气的启发[J].中华中医药杂志,2020,35(5):2418-2420. Ji XY, Zhang HM, Wang YY. Discussion on qi activity in TCM from Hetu Luoshu[J]. China Journal of Traditional Chinese Medicine and Pharmacy, 2020,35(5):2418-2420.

(收稿日期:2020-08-10)