

理论探讨

浅析“微时代”下形神合一和心主神明的意义

康小宝¹ 焦振廉²

(1. 陕西中医学院, 陕西 咸阳 712046; 2. 陕西省中医药研究院, 陕西 西安 710002)

摘要: 移动网络媒体正在前所未有、深刻地改变着人们的生活方式和习惯。信息碎片化、随身化, 交互快速化, 竞争激烈化是这个改变的特点。这个改变普遍地影响着人们的心身疾患, 并且直接催化了网络依赖病的蔓延, 以及一些慢性疾病的发病与治疗的复杂化。形神合一、心主神明是中医心理学基本思想。本文重点分析在这个移动应用媒体异常发达的“微时代”下, 这一基本思想对网瘾、慢性疾病等疾患在防治方面的意义和建议。

关键词: 形神合一; 心主神明; “微时代”; 网瘾

中图分类号: R221 **文献标识码:** A **文章编号:** 1002-168X(2014)06-0010-03

Brief Analysis the Significance of Harmonization between Soma and Spirit and Heart Governing Mind under the “MicroAge”

Kang Xiaobao¹ Jiao Zhenlian²

(1. Shaanxi University of Chinese Medicine, Xianyang, Shaanxi, 712046;

2. Shaanxi Province Institute of Traditional Chinese Medicine, Xi'an, Shaanxi, 710003)

Abstract: Mobile network media is hitherto unknown and profoundly changing people's way of life and work habits. Fragmentation of information interaction, portable, rapid, intense competition are the features of this change. This change commonly affects people's physical and mental, and direct catalytic network dependent disease spread and lead, the complexity of the pathogenesis and treatment of some chronic diseases. Harmonization between soma and spirit, heart governing mind are the basic thoughts of TCM psychology. This paper focuses on the analysis of the application in mobile media developed abnormal “MicroAge”, the basic thoughts of diseases, such as chronic disease prevention of internet addiction in the aspects of significances and suggestions.

Keywords: Harmonization between soma and spirit, heart governing mind, “MicroAge”, Internet Addiction

形神合一、心主神明是中医经典《黄帝内经》中重要概念,也是中医心理学基础理论之一。同其它中医基本理论一样,它千百年来一直指导着中医的养生、诊断、治疗方法。在这个微博、微信等微媒体异常活跃的“微时代”,劳神伤身之事习以为常,这种形神一元论是否对疾病的预防、诊疗有新的意义和启示呢?

1 形神合一和心主神明

形神合一是中医学的指导思想—整体恒动观在中医心理学中的具体体现。形与神的关系历来在哲学上和心理学上都是争论焦点。显然中医学

的形神关系——心神合一秉承了一元论的思想。形神合一有如下内涵,①神本于形而后生。②神依附形而存。③神为形之主。④形与神俱而合一,神病亦形病,形病亦神病。

心主神明是在神形合一的一元论基础上对神的具体发挥,即藏于“心”之神,为人的生命活动最高主宰。它强调心在人体生理和心理活动过程中的内在的主导作用。分而言之,首先心神主导脏腑功能活动,心者,“君主之官,神明出焉”。其次心神主导人的意识思维活动。最后心神统领魂、魄、意、志。

通过整理《内经》中关于形神、心神的理论,不难发现形神合一为中医心理学提供了立论基础,心主神明则为之提供了功能结构基础。

2 耗神的“微时代”

近几年来,在 3G 移动网络的催生下,手机、pad 等移动网络设备的普及,一批随身的“微应用”已经彻底改变很多人的生活习惯,具体有如下表现:

①微信、手机 QQ、易信等成为很多人的社交沟通方式。

②微博、网上购物分别成为很多人信息获取和购物的主流方式。

③各类视频网站免费提供几乎所有影像视频;还有各类兴趣交流网站(比如豆瓣等)。

因此很多人从一睁眼到上班、上学路上、到办公室、到厕所、到饭桌、再回到床上,要么不断翻看信息,要么不断等待信息;很多人熬夜购物、熬夜跟看热剧、不断搜寻海量信息;一个最新的统计信息显示,2013 年全球共有 18.3 亿部智能手机,每位手机用户平均每天查看 150 次手机。除休息时间外,每人平均每 6 分半钟查看一次手机。

可以看出“微时代”在前所未有的改变着人们的生活方式。根据现代心理学中“快乐原则”,很多人,包括成年人,都不能有节制的、合理的使用和获得信息,而是在快乐本能驱使下过度使用信息,如熬夜打游戏等。可以想象的是,如此频繁接触信息必然散神、耗神,所以白天精神萎靡,夜晚异常兴奋成为一种常态。此类现象实有悖于上古圣人养生之道,正如《素问·上古天真论》所云:“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”。形神合一,神散至如此,形敝不远矣。

另外一方面,考虑到信息内容(视频、小说、游戏等)的良莠不齐,暴力、色情、赌博等不良内容很容易使年轻人或者自控力不强的成人沉湎其中,不能自拔。这类情况不仅仅是耗神的问题,不良情志过度必然造成脏腑病变,轻则气机逆乱,重则精气亏虚,正如《灵枢·本神》所云:“血脉营气精神,此五藏之所藏也,至其淫佚离藏则精失,魂魄飞扬,志意恍乱,智虑去身者”。

不能否认便捷的网络信息在社会文明生活提高方面的积极意义,是重要的基础设施。但伴随而来的还有快节奏、充分竞争的职场生活、多种海

量信息的纷扰和诱惑,从生理心理健康角度,无意形成了形有余,而神易散的局面。因此对形神合一、心主神明的原则形成了直接挑战,很多慢性病和情志病因此而生。基于这种情况,结合当前有关论文研究,简单分析一下形神合一、心主神明对当前典型疾病治疗的意义和建议。

3 形神合一应用简析

3.1 网瘾及网络依赖 网瘾是指对互联网信息及生活方式的强烈依赖而形成的一种心理疾病,它是在 2000 年前后伴随互联网迅速普及而新产生的。对于网瘾的研究也比较早,已经形成了命名、症状表现、诊断标准等业界规范定义。如临床表现分为三大类^[1],首先是对网络生活非理性的、失控的渴求,以及由此引发的一系列心理和行为;其次是伴随的躯体症状:食欲减退、肠道功能障碍、睡眠障碍、营养不良等;最后是伴随的精神症状:自信心膨胀、妄想或者抑郁等。

从形神合一的角度分析,网络依赖是形神俱损,且形损会加剧神损;从心主神明的角度分析,神的“失衡”为触发因素和主导因素,久而久之导致形的“病变”。

前者对治疗的启示是,网络依赖到一定程度必然存在病理变化,并非一直是“非物质上瘾”。所以对严重网络依赖,例如网瘾,不能一味的心理教育和疏导,甚至谴责刺激,要看到物质层面(病理)的变化已经影响、甚至“挟持”了神的正常活动,患者已经很难从认知、理性来驾驭自己的行为。这方面中医有典型的治疗思路,如吕文卿等提出的“用中医火热论思考网络成瘾问题”^[1],具体有刘元素的“五志过极化火”论、李东垣的“阴火”理论、朱丹溪的“相火”理论,这些思路都是形神合一等《内经》中医心理学理论的具体发挥应用,为当今的网络依赖中医治疗提供的宝贵的思路,特别是药物治疗方面。

后者对治疗的启示是,网络依赖最容易在神“脆弱”时产生,考虑到心神统领魂、魄、意、志,这种脆弱是神自身结构失衡导致的。通俗来说,容易网络依赖的人群在情感和心智方面原本就有一些偏颇,这种偏颇与家庭、社会环境、生活经历密切相关,如父母关爱不够、特殊事件刺激等。因此在预防与治疗上不仅要始终坚持治神为主、治形为辅的原则,而且要善于追溯患者的经历、环境,找到患者神的原始“脆弱点”,通过调养、健全心神来提高自身对网络的控制能力。

总之,面对网络依赖,既要重视调神又不能忽略形损的破坏力,真正坚持心主神明,形神合一。

3.2 高血压等慢性病 当前医疗界有两个现象值得关注,第一,很多慢性病的发病年龄段在提前,中青年患老年病已经屡见不鲜,比如高血压、糖尿病、失眠等。这方面数据报道很多;第二,包括这些慢性病在内的很多疾病研究在心理因素致病与治疗方面有很多进展,特别是从中医心理学角度进行研究。比如吴朝阳等人的“高血压病的中医心理干预”等^[2],类似的还有针对慢性乙型肝炎、消化系统心身疾病、多囊卵巢综合征等疾病。

简单分析一下这两个现象。根据前面提到的“微时代”的特点不难发现,各类形形色色的便捷的信息不光为个人服务,更多的也为商业公司等单位集体服务,因此对商业公司是有利的,可以使社会效益最大化,但是对个人的影响往往是不利的。近些年不断有关于青年白领或者中青年企业家过劳死的报道,甚至有快递员因为业务繁忙而过劳死的。这些虽属个别个案,但说明社会生活节奏的加快和职场竞争的加剧,在明显危害中青年人群的健康,是很多疾病发病年龄段提前的重要因素。

第二个现象是一个值得欣慰的现象,它反映了现代医学对形神合一、心主神明思想的重视。虽然这些研究还处于实验阶段,但这个方向无疑是正确的。在中医心理学方面,特别需要指出的是,对清末王凤仪创立的性理疗病法的研究是一个亮点^[3],有理论独创之处,值得更多的投入研究。这个现象的另外一个启示是,既然这些精神调摄、心理疗法对很多慢性病有疗效,无疑对这些疾病的预防也是大有裨益的,因此也是可以指导未病的防治。

3.3 疗效的问题——神不使与神使 “微时代”生活下耗神散神比较普遍,可以料想的是,即使医生四诊合参后,辨证准确,处方恰当,患者只顾服药,并未调整生活和精神,疗效肯定不会达到预期甚至无效。所以形神合一的思想不仅表现在病因分析上,而且表现在治疗过程中。《素问·汤液醪醴论》有云:“帝曰:形弊血尽而功不立者何也?岐伯曰:神不使也。帝曰:何谓神不使?岐伯曰:针石,道也,精神不进,志意不治,故病不可愈”。这充分说明了神为形之主,神为人体与病邪抗争的

一面旗帜,不能倒下,要发挥精神活动对人体气血活动积极有利的一面,顽固之疾才有向愈之机。

但是当前中医治疗现状有两个突出问题不利于“神使”。首先,医生对患者精神状态的关注不够,严重依赖医生本人的喜好和素养,无系统规范的操作可循。同时耗神散神只是一个时代生活的侧面,一个人的精神状态由更多因素决定,如何把握和调摄之精神是相当困难的事情,这方面有赖于中医心理学、心理学甚至整个医学模式的发展和进步。但当前医生应该秉承形神合一、心主神明的思想,主动关注患者精神状态,不能把所有精力放到药物配方等形质化的手段上,而应该补充加强调神治神的能力。其次,医生诊室一般环境不理想,往往挤一堆人,患者即使有主动倾诉的愿望也被环境限制了,往往只谈及躯体症状。

4 总结与思考

以上简单分析了形神合一与心主神明对当前几类疾病防治的意义和建议。

应该说当代不止信息技术高度发达,包括医疗保健在内的各领域知识也高度发达和普及,很多人虽然不知道形神合一,但熬夜、纵欲、过劳伤身的道理还是明白的,但为何很多人还是明知故犯呢?这是一个值得深思的问题,到底什么东西最终控制我们的行为?显然不是知识。这需要包括中医心理学在内的现代心理学去研究和解决。当代学者王克勤、汪卫东等^[4-5]人提倡的重视“三神”(元神、欲神、识神)的研究和开发令人耳目一新,三神的分工和弗洛伊德的三“我”(自我、本我、超我)有相似之处,颇具启发意义,可能是解决这个问题的方向,是对形神合一理论的再创新,应该引起重视和研究。

参考文献

- [1] 吕文卿,张伯华. 用中医火热论思考网络成瘾问题[J]. 天津中医药, 2012, 29(2): 158-160.
- [2] 吴朝阳,李黎,谭曦,杜渐,等. 高血压病的中医心理干预[J]. 辽宁中医药大学学报, 2010, 12(12): 99-100.
- [3] 柏琳娜,蔡小卓;刘力红. 浅述性理疗病法之“怨”与脾胃病的相关性[A]. 上海扶阳论坛. 2009, 34-35.
- [4] 王克勤. 中医心理学应当重视元神的研究和开发[J]. 中国中医基础医学杂志 2011, 17(9): 1016-1017.
- [5] 汪卫东,孙泽先. 中国传统文化中的三神学说初探[J]. 中医杂志 2012, 53(13): 1157-1159.

(收稿日期:2014-09-10 编辑:张喜德)