

·理论探讨·

本文引用:杨丽,易亚乔,葛金文.《黄帝内经》身体观之四象限说[J]. 湖南中医药大学学报, 2020, 40(3): 313-317.

《黄帝内经》身体观之四象限说

杨丽,易亚乔,葛金文*

(湖南中医药大学,湖南长沙 410208)

[摘要] 从肯·威尔伯全观的视野对《黄帝内经》身体观之四象限作一粗浅的勾勒,即个人与集体的内在和外,包括文化的身体、意识的身体、自然的身体、形躯的身体四个部分。文化的身体具有天人合一性和生命性,意识的身体重道轻形性,自然的身体兼具时、空二象性,形躯的身体呈比例性、整体性与等级性。这四个部分是分而不分的统一体,使《黄帝内经》身体观容纳其他医疗方式及领域成为可能,从而构建一种既包含中医、西医又高于中、西医的整体医学模式,为医学的发展提供一种新思路。

[关键词] 黄帝内经;身体观;四象限;个人;集体;内在;外在

[中图分类号] R2-0 **[文献标志码]** A **[文章编号]** doi:10.3969/j.issn.1674-070X.2020.03.013

Four Quadrants of the Body View in *Inner Canon of Yellow Emperor*

YANG Li, YI Yaqiao, GE Jinwen*

(Hunan University of Chinese Medicine, Changsha Hunan 410208, China)

[Abstract] From the perspective of Ken Wilbur's holistic view, the four quadrants of the body view in *Inner Canon of Yellow Emperor* were outlined, that is, the internal and external of the individual and the collective, including the four parts of the cultural body, the conscious body, the natural body, and the physical body. The cultural body has the unity of heaven and mankind and life. The conscious body is heavy in spirit and light in shape. The natural body has both time and space. The physical body is proportional, integral and hierarchical. These four parts are inseparable and unified, which makes it possible for the body view of *Inner Canon of Yellow Emperor* to accommodate other medical methods and fields, thus constructing a holistic medical model that includes but also above both traditional Chinese medicine and western medicine. It provides a new way of the development of medicine.

[Keywords] *Inner Canon of Yellow Emperor*; body views; four quadrants; individual; collective; inner; external

肯·威尔伯是当今美国著名的心理学家、哲学家,其整合方法为人类各行各业的发展提供了一种全观的视野。这种整合方法将万事万物分为四个象限:个人的内在、个人的外在、集体的内在、集体的外在。四大象限是各种事件中最为基本的视角^[1]。个体内在包括思想、感觉、意图和心理状态,集体内在包括关系、文化、与他人共享的意义,个体外在包括身体和行为,集体外在包括环境和社会结构及系统^[2]。而每个象限又都有三个层次,四象限三层次组成事

物的整体结构,各个不同的学术专业都可以将自己的学术要素,按“四象限三层次”统一起来,使之成为一个有机的整体,医学自然亦可如此。本文拟对《黄帝内经》(以下简称《内经》)的身体观之四象限作一粗浅的勾勒,与《〈黄帝内经〉身体观之四层次说》^[3]共同构成一个包含中医、西医、中西医结合医及其他领域的整体医学模式。

《内经》虽无四象限之说法,但其内容却与四象限说深相契合,如《素问·上古天真论》:“黄帝曰:余

[收稿日期] 2019-11-21

[作者简介] 杨丽,女,在读博士研究生,主要从事中西医结合临床基础研究。

[通讯作者] *葛金文,男,教授,博士研究生导师, E-mail:40831556@qq.com。

闻上古有真人者,提挈天地,把握阴阳(道),呼吸精气(气),独立守神(神),肌肉若一(形),故能寿蔽天地,无有终时,此其道生。”这是从道、神、气、形四个层次来讲述的。道是先天层次,而人是后天层次,也就是说,《内经》将后天层次的人分成了神、气、形三个层次^①。“中古之时,有至人者,淳德全道,和于阴阳,调于四时,去世离俗(集体的外在-社会、集体的内在-文化),积精全神,游行天地之间,视听八达之外(集体的内在-文化),此盖益其寿命而强者也,亦归于真人。其次有圣人者,处天地之和,从八风之理(文化),适嗜欲于世俗之间(社会),无恚嗔之心(意识),行不欲离于世(社会),被服章(文化),举不欲观于俗(文化),外不劳形于事(形),内无思想之患,以恬愉为务,以自得为功(意识),形体不敝(外在),精神不散(内在),亦可以百数。其次有贤人者,法则天地,象似日月,辨列星辰,逆从阴阳,分别四时(道),将从上古合同于道,亦可使益寿而有极时。”这是从“世俗”-社会及文化、“天地”-自然环境、“心”-意识、“外”-形体四个方面来阐述至人、圣人、贤人的差别。本文就《内经》身体观之四象限浅述如下,以就正于方家。

1 集体内在

《内经》中“世”“俗”的概念,有其独特的含义。“世”指世事,亦即社会。作为社会的人,自然要参与社会活动,总会受各种社会世事之影响;“俗”指风俗、习俗,人的行为,人类处理人世间关系而形成的知识系统。二者合起来说就是指文化。文化具有地域性,不同的文化能够形成不同的集体意识与集体无意识,故文化背景相似的人会有相似的认知和行为,对身体的认知与影响也类似,甚至出现相似的疾病与疾病发展方向;特定的文化背景和文化特质导致特定的群体更关注身体某些层面的健康而忽略其他层面。集体认知逐渐形成生命观,这种生命观即集体的内在-文化的身体。《内经》形成于战国至汉代,历经约200年。此时是中国文化鼎盛时期,儒、道、墨、法四家成为一时显学,对《内经》的形成有重要的影响,其中儒、道两家的影响尤甚。在我们看来,《内经》集体的内在具有天人合一性和生命性。

1.1 天人合一性

《内经》的生命观深受道家思想影响。《道德经·

四十二章》:“道生一,一生二,二生三,三生万物。万物负阴而抱阳,冲气以为和。”“道”先天地而存,独立不改,周行不殆,可以为天下母^②。从道到太极,太极到阴阳、到阴阳交感和合、再到化生万物,即“一”“二”“三”“万物”。《周易》也认为天地万物皆由阴阳构成,在一阴一阳的摩荡中演化万物。《内经》的生命观与此类似,如《素问·阴阳应象大论篇》云:“黄帝曰:阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也。治病必求于本。故积阳为天,积阴为地。”《素问·宝命全形论篇》:“天地合气,命之曰人”等,与《道德经》有异曲同工之妙。

在天地万物皆由“道”而来的基础上,道家更进一步提出万事万物同源异构。故《道德经·第二十五章》说:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”庄子也认为“通天下一气耳”^③《内经》中的“天人相应”“天人合一”也由此而来。“天人合一”认为人身是小宇宙,天地是大人身,二者虽结构不同,但同频共振,共同遵循着阴阳之道,宇宙之理即是人之理,观察天地万物即是观察人体自身,宇宙万物与人体具有一体性。因而《内经》既通过对外在可见的宇宙天地的观察,来探讨人体这个内在不可见的小宇宙,也通过对人体小宇宙的体悟来探索天地大宇宙之奥秘。就是说,人身小宇宙,天地大宇宙,天有日月,人有阴阳;天有五星,人有五藏;月有阴晴圆缺,人有悲欢离合;天地大宇宙与人身小宇宙同频共振,是分而不分、不分而分的系统。正是因为文化身体的天人合一性,决定了《内经》身体观除了集体的内在,同时关注个人内在、个人外在、集体外在,并确定了其基本基调,即和于道、顺应四时、与天地自然环境、社会环境相参。《素问·上古天真论篇》:“其知道者,法于阴阳,和于术数……所以能年皆度百岁而动作不衰者,以其德全不危也。”个人内在注重“道”“德”上的修养。《素问·八正神明论篇》云:“帝曰:星辰八正何候?岐伯曰:星辰者,所以制日月之行也。八正者,所以候八风之虚邪以时至者也。四时者,所以分春夏秋冬夏之气所在,以时调之也。八正之虚邪,而避之勿犯也。以身之虚,而逢天之虚,两虚相感,其气至骨,入则伤五脏,工候救之,弗能伤也。故曰:天忌不可不知也。”外在的身体应结合自然规律而避之有时、治疗有法。另外《素问·四气调神大论篇》与《素问·阴阳应象大论篇》分别从时间、空间的角度对集体的外在进行了详

细阐述。如“夫四时阴阳者,万物之根本也。所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,故与万物沉浮于生长之门。”以“圣人”为依托,强调顺应四时而生、而长、而收、而藏的重要性;人体之五行与天地五方相对应,而使五脏、五味、五官、五体、五色、五音、五声、五变动、五窍、五志等具有空间性。

1.2 生命性

中国哲学几乎都是关乎生命的。它是以生命为对象,主要关注如何调节我们的生命,如何运转我们的生命、安顿我们的生命^[6]。对生命来说,重要的是各种模式和各种关系的集合,而不是特殊的原子实体。生命的组成部分之间相互依赖,这种相互依赖维持了生物体的统一性^[7]。正如《易经·系辞传》之“形而上”与“形而下”的统一。《内经》关注的生命也并非只是形肉身体的本身,而是具体地感受生命、体悟生命,注重德性,以达到“德全不危”“年皆度百岁而动作不衰”^[8]的生命目的。《内经》虽有“形”的层次,但具生命性,是一个气机升降出入、阴阳交感、循环不息的整体,因而没有机械地将其拆分为系统、器官、细胞、分子等结构。这种生命性决定了《内经》的集体内在重道德而轻形体、重神气而轻结构。

2 个人内在

“无恚嗔之心”之“心”是狭义之心,指意识、情绪、思想状态等等。这些不能通过现代医疗器械的检查来发现,而是通过与对方沟通、交流以了解,或体现于对方的一言一行、一举一动中,如《内经》所说“有诸内必形诸于外”。此“心”是个人身体内在,称为意识的身体。而对此《内经》开篇就讲人当“恬憺虚无”方能“真气从之”。

因中国文化之生命性,影响《内经》重道德而轻形体,所谓“德者,得也”^[9],得天性自然之谓也。而道德体现在生活实践中、心之安与不安中、德之淳与不淳中。儒家、道家皆因周文疲弊而起,周之各种祭祀、各种礼仪都已失其精神而徒有其表,形存神亡,故儒家提倡“仁”,道家推崇“无为”,注重心地上的修持,方不会流于繁文缛节,哪怕平常之衣食住行。《道德经·第八十章》:“甘其食,美其服,安其居,乐其俗。”道家推崇见素抱朴,少私寡欲,以平常为美,普通衣食住行即可安心满足,《素问·上古天真论篇》也主张“美其食,任其服,乐其俗,高下不相慕”,如此方

能外不劳形于事,内无思想之患,合于道则身心健康、年皆百岁而动作不衰。庄子曰:“至人无己,神人无功,圣人无名。”明·憨山大师对此解释:“至人、神人、圣人,只是一个圣人,不必作三样看,此说能逍遥之圣人也。以圣人忘形绝待,超然生死,而出于万化之上,广大自在,以道自乐,不为物累,故独得逍遥,非世之小知之人可知也。”^[10]庄子主张忘去形骸,不被血肉之躯及名利所累,大而化圣,超生脱死,翱翔于大道而得逍遥自在。亦如《道德经·第十三章》所说:“吾所以有大患者,为吾有身,及吾无身,吾有何患。”形是神之器,可载神行气,但过分执着、为各种本能欲望所累,则形将是一切忧患的根源。因而《内经》反复强调恬憺虚无、精神内守方能真气从之、病安从来。《素问·生气通天论篇》:“故圣人转精神,服天气,而通神明。”《素问·六微旨大论篇》:“故曰:无形无患。此之谓也。”在疾病的治疗方面,《内经》更是注重个人内在的调适,如《素问·汤液醪醴论》:“岐伯曰:针石,道也。精神不进,志意不治,故病不可愈。今精坏神去,荣卫不可复收。”《灵枢·小针解》:“粗守形者,守刺法也。上守神者,守人之血气有余不足……神者,正气也。”《素问·宝命全形论》:“帝曰:愿闻其道。岐伯曰:凡刺之真,必先治神,五脏已定,九候已备,后乃存针,众脉不见,众凶弗闻,外内相得,无以形先,可玩往来,乃施于人。”针刺、刮痧等中医外治法也当注意守神及志意而调之,这样才能称之为上医。

3 集体的外在

所谓一方水土养一方人,此“水土”不仅包括社会形态和文化意识,也包括自然环境和社会制度,不同地域下的人体质各异,这在《内经》中也有所体现,比如《素问·阴阳应象大论篇》中所说:“天不足西北,故西北方阴也,而人右耳目不如左耳明也。地不满东南,故东南方阳也,而人左手足不如右强也。”故自然环境也是组成身体的一部分,即集体的外在,我们称之为“自然的身体”。自然环境不仅包括地域方位,还包括地域中的草木,以及天文历法、五运六气、自然界中万事万物的状态,正所谓神应无方。而《内经》集体的外在具有时空二项性。

3.1 时间性

《内经》的许多篇章中体现了身体应时而动的思

想。如《素问·诊要经终论篇》：“黄帝问曰：诊要如何？岐伯对曰：正月二月，天气始方，地气始发，人气在肝。三月四月，天气正方，地气定发，人气在脾。五月六月，天气盛，地气高，人气在头。七月八月，阴气始杀，人气在肺。九月十月，阴气始冰，地气始闭，人气在心。十一月十二月，冰复，地气合，人气在肾。”“人气在肝”“人气在脾”等等，气并非只在肝、只在脾，而是不同时间点人气旺的部位不同，所以《内经》气之身体并非一成不变，而是随着时间的变换脏腑之气而有旺相休囚死。根据这些特点来了解每个时段的疾病特征，并指导针刺治疗。气之身体应时而动还体现在脉上面，如《素问·脉要精微大论篇》：“万物之外，六合之内，天地之变，阴阳之应，彼春之暖，为夏之暑，彼秋之忿，为冬之怒，四变之动，脉与之上，下，以春应中规，夏应中矩，秋应中衡，冬应中权。”另外《素问·四气调神大论》主张阴阳四时是万物之根本，人体内外皆当顺应四时，春生夏长秋收冬藏。《灵枢·五十营》中营气的运行、《灵枢·营卫生会》篇中营卫之气的运行、《灵枢·四时气》篇中的灸刺之道、《灵枢·病传》篇中病气的传变等体现了时间性。

3.2 空间性

《素问·异法方宜论篇》云：“黄帝问曰：医之治病也，一病而治各不同，皆愈何也？岐伯对曰：地势使然。”地域的不同，导致体质不同，人之疾病各有偏重，治法各异。《素问·异法方宜论篇》详细论述了东、西、北、南、中五方的不同，地域各有特色，而人们饮食习惯及生活居处都具地域性，从而造成了各具特质的体质与疾病，东方者黑色疏理，西方者形实而内虚，北方者脏寒而闭藏，南方者致理而赤色，中央者多痿厥寒热。因体质的不同，疾病有偏颇，治法各异：东方者，易病痲痒，治宜砭石；西方者，病易生于内，故易毒药；北方者，易生满病，治宜灸焫；南方者，易病挛痹，治宜微针。中央者，易病痿厥寒热，治宜导引按跷。可见地域环境对身体的影响甚大，因而中医不仅讲究因时制宜，也讲究因地制宜。

4 个人外在

就人而言个人外在即是身体，视之可见、摸之可得，是实实在在的存在，亦如现代医学之身体，由分子构成细胞、细胞构成组织、组织构成器官、器官构成系统、系统构成人体。若此身体出现了问题，可将

其拆成系统、器官、组织、细胞、分子等层次来研究、探讨和治疗，故可称之为“形躯的身体”。此身体《内经》中也有论述，如《灵枢·经水》云：“且夫人生于天地之间，六合之内，此天之高、地之广也，非人力之所能度量而至也。若夫八尺之士，皮肉在此，外可度量切循而得之，其死可解剖而视之，其脏之坚脆，腑之大小，谷之多少，脉之长短，血之清浊，气之多少，十二经之多血少气，与其少血多气，与其皆多血气，与其皆少血气，皆有大数。”皮肉、脏之坚脆、脉之长短、气血等等都可度量之、剖而视之，是实实在在存在的事物，是人体的物质基础。《素问·六节藏象论篇》云：“脾、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱者，仓廩之本，营之居也，名曰器，能化糟粕，转味而入出者也。”但在此基础上，《内经》形躯的身体具有比例性、整体性与等级性。

4.1 比例性

《灵枢》中“骨度篇”“脉度篇”中详细描述了各骨节之大小、广狭、长短，但其表示方法并非如现代医学一般定量，如肺尖位于锁骨内侧段上方2~3 cm处，肺低于锁骨中线上与第六肋相交。而是骨脉分度法，建立起各部间的比例性，例如“结喉以下至缺盆长四寸，缺盆以下至髑髀长九寸”，二者间的比值为4:9，这已不是具体的数值概念，而是完成了从测量到折量，从实至虚的转换^[1]。人体因年龄、地域、饮食、基因等因素的影响而有高矮胖瘦、正常畸形之别，不会都在绝对数值内，但其比值是固定的。因而比例性更符合实际，是科学性的表现。

4.2 整体性

受集体内在“天人合一”的影响，《内经》认为人不仅与天地是一整体，人体自身亦是一个整体，人与天地相合，人体内外相合，而其连接的媒介即是经络，内连脏腑，外连四肢百骸，内外一体，网络全身。《素问·调经篇》说：“志意通，内连骨髓，而成身形五脏。五脏之道，皆出于经隧，以行血气，血气不和，百病乃变化而生，是故守经隧焉。”五脏六腑、气血津液、四肢百骸因经络而成为一整体，因而“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”其重要性可见一斑，甚至能牵一发而动全身，所以中医治病可头痛医脚、上病下取、下病上取、左病右取、右病左取、前病后取、中病旁取等。不仅如此，《素问·六节藏象论篇》《素问·五脏生成论篇》《素问·五脏别论篇》

《灵枢·营卫生会》《灵枢·决气》《灵枢·本脏》等篇章还详细论述了脏腑间、气血津液间、脏腑与气血津液间的关系,脏腑通过生克制化达到平衡,脏腑为气血津液生化之源、气血津液同出而异名,气血津液通过经络、气机的升降出入以濡养脏腑,如此环环相扣,成为一个上下相通、内外相关、形气相连的整体。

4.3 等级性

《素问·灵兰秘典论篇》：“黄帝问曰：愿闻十二脏之相使，贵贱何如？岐伯对曰：悉乎哉问也！请遂言之。心者，君主之官也，神明出焉。肺者，相傅之官，治节出焉。肝者，将军之官，谋虑出焉。脾胃者，仓廩之官，五味出焉。大肠者，传道之官，变化出焉。小肠者，受盛之官，化物出焉。肾者，作强之官，伎巧出焉。三焦者，决渎之官，水道出焉。膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。凡此十二官，不得相失也。故主明则下安，以此养生则寿，殁世不殆，以为天下则大昌。主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃，以为天下者，其宗大危，戒之戒之。”中国的古代政治制度，无论是贵族集权制还是君主专制制，都是等级森严的分工协作制，受这一社会制度的影响，《内经》将人体视为一小社会，五脏六腑虽互为影响、自成一体，但也有相应的等级制度，有主有次，各司其职。君王为一国之主，心为一身之主，但此心并非仅是形肉之心，更是出于心之神。此神当明明朗朗、清静无为，十二官方安；若以妄为常、嗜欲无节，则经脉闭塞不通，脏腑之气滞碍不畅，则形乃大伤，百病出焉。故《内经》之养生大法在于一心，嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，不惧于物，恬憺虚无，方能经脉流畅、气机开阖有度、升降出入协调、形气神合一，十二官皆安。

5 展望

《内经》对生命的独特认知决定了个人与集体的内在与外在并非是割裂的，而是内在影响外在、外在体现内在，个人组成集体、集体包含个人而又高于个人的总和，因而此四象限是一个分而不分的统一体。

正因为如此，中医学是一个开放性的巨系统，将心理学、能量医学、现代医学、针灸、气功、五禽戏、易筋经、印度医学等纳入进来成为可能：左上象限的疾病可结合心理学，右上象限的疾病可结合易筋经等各种运动方式，左下象限的疾病可结合社会学、伦理学等领域，右下象限的疾病可结合环境学、美学等领域；神的层次可结合静坐、冥想等方式，气的层次可结合能量医学，形的层次可结合现代医学，如此针对不同的“层次”与“象限”结合不同的医学与领域，身体才能成为一个真正的整体，治疗方式方能融为一体，而成为一种整体医学新范式。这种医学新范式既不是单独的以现代医学为主体的整体医学，也不是以纯粹中医学为主体的整体医学，而是一种既统一中医、西医与各种医学内容与方法、而又超越中医、西医与各种医学内容与方法的全新的医学范式。创立这种医学新范式，既是中医学学术未来发展的新方向，也是现代医学走出困境与瓶颈的新途径，更是中西医结合发展的新生命。随着时代认知的发展，认识方法的日新日日新，加入整体医学研究的人员将逐渐增多，整体医学新范式将逐渐走向成熟和圆满，从根本上为人类的生命健康保驾护航。

参考文献

- [1] 美·肯·威尔伯.全观的视野[M].北京:北京日报报业集团同心出版社,2013:59.
- [2] 美·肯·威尔伯.生活就像练习[M].北京:北京日报报业集团同心出版社,2012:26.
- [3] 杨丽,葛金文.《黄帝内经》身体观之四层次说[J].中医杂志,2019,60(18):1531-1534.
- [4] 朱谦之.老子校释[M].北京:中华书局,1984:100-101.
- [5] 清·王先谦.诸子集成·庄子集解[M].长沙:岳麓书社,1996:167.
- [6] 牟宗三.中国哲学十九讲[M].长春:吉林出版集团有限责任公司,2010:14.
- [7] 陶御风.中医好文选[M].北京:中国中医药出版社,2017:009.
- [8] 黄帝内经素问[M].田代华,整理.北京:人民卫生出版社,2005:1.
- [9] 戴望.诸子集成·管子校正[M].长沙:岳麓书社,1996:268.
- [10] 明·憨山.庄子内篇注[M].长沙:长江出版传媒,2015:10.
- [11] 陶御风.中医好文选[M].北京:中国中医药出版社,2017:005.

(本文编辑 贺慧斌)