

· 理论探讨 ·

# 基于《易经》理论解读“阴阳自和必自愈”

● 陈桥英\* 陈 建<sup>△</sup>

**摘要** 《易经》与《伤寒论》都具有独特的阴阳文化,基于对《易经》的学习,对卦象的解读,以及阐明“自愈”思想在《伤寒论》中的体现,通过探讨“自愈”的相关内容,与卦象、数理之间的相关性,以期阐明“自愈”与《易经》之间的联系,加深对“自愈”的分析认识、理解。

**关键词** 《伤寒论》;《易经》;自愈;阴阳自和

《伤寒论》创于东汉末年,自仲景述出广传于世,被历代医家奉为临证圭臬。该书通篇以阴阳为纲贯穿始终,其三阴三阳理论颇受《易经》影响。《医贯》云:“夫人受天地之中以生,亦具有太极之形,在人身之中。”太极者,阴阳之母也,阴阳同存于一体,阴阳交感和合化生万物。《周易》六十四卦均以简单的阴爻阳爻构成,而生成无穷变化,却也能解释《伤寒论》六经病证变化。如四逆汤证形似剥卦,仅上爻为阳,少一阳则生纯阴坤卦,多一阳则为来复,渐补阳气,终至纯阳乾卦,意为康健。所谓“不知易不足以言太医”,《易经》与《伤寒论》二者都蕴含深刻的阴阳五行,包含自然之机。因而探究《易经》中的内容,对解读《伤寒论》应有溯源求本、如虎添翼的作用。“自愈”,大意为机体疾病状态下自我恢复的过

程。《易经》中也有对于疾病自愈的直接描述,比如“无妄之疾,勿药有喜”<sup>[1]</sup>,与“自愈”之义相似。

## 1 “自愈”的基本内容

**1.1 “自愈”的含义** “自愈”者,出于《伤寒论》第58条“凡病,若发汗,若吐,若下,若亡血,亡津液,阴阳自和者,必自愈”。指出人体的自愈是通过阴阳的自和能力实现的,强调治病过程要整体审查,重视人体自身的自我调节机制。而人体自愈的表现,最根本的可体现于脉和,“脉阳微而汗出者,为自和也”,太阳中风自汗出,汗少则津液不亏,自和则愈,此为“脉自和者不死”。自愈在《伤寒论》中多次出现,或作“解”,或作“愈”,或作“欲解”。仲景治病,辨证论治,非逢疾就以药石。其或保胃气,如“少少与饮之,令胃气

和则愈。”或扶阳气,如“手足反温,脉紧反去者……必自愈。”或存津液,如“今为小便数少,以津液当还入胃中,故知不久必大便也。”《萃卦》有解,身感微疾,嗟如无利,不若心平气和,自然无咎。即言一些疾病宜疏解七情六欲而使病愈,并不建议用药。

**1.2 “自愈”的机制** 第58条是非常典型的以阴阳来判断预后的条文,意旨在表明“阴阳自和”是疾病自愈的基础。“生之本,本于阴阳”,阴阳是中医的根本,《伤寒论》所有方证的治法都是调节阴阳。而“阴阳自和者,必自愈”虽然在书中只出现过一次,但却是本书的点睛之笔,仲景正是通过这一个“和”字,把对自愈机理和治疗原理的认识统一起来。清代柯琴著《伤寒来苏集》中提到了“阴阳自和自愈”“阴阳自和而病自愈”,并且明确提出了“欲其阴阳自和,必先调其阴阳之所自”的观点。其实“阳统乎阴,天包乎地,血随乎气”,自古圣贤便知治血必先理气,如血虚发热补血不用四物汤,而以补气药多于补血

\* 作者简介 陈桥英,女,硕士研究生。主要从事经方辨治疑难病研究。

▲ 通讯作者 陈建,男,副教授,硕士研究生导师。主要从事经方辨治疑难病研究。  
E-mail: cjlyg@163.com

• 作者单位 福建中医药大学(福建 福州 350122)

药,使阳生阴长,恢复阴阳平衡。“和者,阴阳调”,阴阳自和的目的就是使得机体恢复阴平阳秘的水平,自和是自愈的内在动力,“阴阳自和,必自愈”不仅表明了“和”是治疗的目的,同时也告诉我们“自”在治疗的过程中还必须着眼于机体本身的自愈机能<sup>[2]</sup>。

## 2 “阴阳自和必自愈”的类型

**2.1 阳气回自愈** 如“少阴病,脉紧,至七八日,自下利,脉暴微,手足反温,脉紧反去者,为欲解也,虽烦下利,必自愈”所言,“手足反温,脉紧”知是邪随利去,阳气来复,故能够通过阴阳自和的能力促使疾病自愈,恢复“阴平阳秘”的状态。“风家,表解而不了了者,十二日愈”表明疾病达到自然病程时间而自愈,也是因为随着人体正气的逐渐恢复,使得疾病向愈。《无妄卦》爻辞:“无妄之疾,勿药有喜。”无妄外卦为乾,内卦为震,九五爻是个强爻,阳气刚强,自外而内,下与阴柔之六二相呼应,“动健”的卦象表示身体的抵抗力良好,具有足够的正气,因此即使偶染微疾,机体也能依靠自身便可痊愈,谓之“有喜”。人体都有自我调节机制,微疾小恙只要不超出机体的承受范围,人体阳气未竭,随着阴阳二气互根对立的动态变化,恢复阴阳平衡,通常都会自我恢复,现世之人压力倍增,偶感不适,就吃药治疗,有时反而破坏了身体的免疫,要相信机体阴阳自和的能力。《乾·文言》:“与天地合其德,与日月合其明,与四时合其序,与鬼神合其吉凶。先十二辟卦天而不违,后天而天奉时。”说的是人体应该

遵循自然规律,就能趋利避害,与《内经》所言顺时养生,天人合一的原则相符。

**2.2 津液复自愈** 津液与阴阳息息相关,《类经》有:“津液本为同类,然亦有阴阳之分。盖津者,液之轻者也;液者,津之浊者也。津为汗而走腠理,故属阳;液注骨而补脑髓,故属阴。”津液的耗伤或生成不足,都会导致阴阳的偏颇,甚则亡阴亡阳,因此,津液的调节对维持人体阴阳平衡起到重要的作用。如第59条“大下之后,复发汗,小便不利者,亡津液故也,勿治之,得小便利,必自愈”。此为大下后津液亏虚所致,但以水谷调养,津液得复,阴阳自和,则小便自利。“胃中干,欲得饮水者,少少与饮之,令胃气和则愈”也表明津液得充能够调整疾病所致的机体失调,待其津液调和,促进胃气的恢复,从而修复损伤,自然会痊愈。287条的阳明病大便硬,而见小便数少,乃是津液分别,后会自见大便,因其津液未竭仍能入大肠所致,“自汗出”“小便利”“大便行”多提示人体津液复原,预后良好。故存津液者,重在“存”,仲景用药不忘存津,养津助汗以利祛邪,从桂枝汤以“遍身微似有汗者益佳”就可知发汗不可太过是为了保存津液,邪去正安。因此人体发而为病,若能滋养津液使其来复,促使机体阴阳自和亦行自愈,这也要求我们自身留存有足够的资本来抵御,《艮卦》云:“艮其趾,无咎,利永贞”是提示我们要注意保护脚,就不会有灾害,有利于长久吉利。此言脚趾虽然只是这一肢体末端的小部位,也提示了防治应该防微杜渐,起居有时,饮食有节,恬淡虚无,

人体达到身心和谐的状态,表现为“正气存内,邪不可干”。《周易》包含深沉的危机意识,防微杜渐,趋吉避凶,可概括为“居安思危”,与时偕行是其基本原则,时时以警惕,是一种认知更是一种德行修养。

**2.3 胃气和自愈** “厥阴病,知胃气尚在,必愈”“食以素饼,不发热者,知胃气尚在,必愈。”旨在表达人体胃气的重要性,胃气若在,则气血津液化生有源,疾病自然能够向愈,这是因为机体所需的精微有赖于脾胃之气的化生,治疗疾病的药物也需中焦受气取汁以发挥疗效<sup>[4]</sup>。脾胃为升降之枢纽,位居中焦,斡旋阴阳,下经“胃不和则卧不安”即言明胃气不降,则阳气不能沉降于阴而致失眠。《黄帝内经》中用半夏秫米汤治疗胃不和所致失眠,其理就在于邪气客于人,卫行于阳而不入阴,阴虚则不寐,治以半夏秫米汤引阳入阴,通其道而取其邪,使之阴阳相通,此之谓“决渎壅塞,经络大通,阴阳和得者也”,其卧立至。《素问》也强调脉以有胃气为本,无胃气则死,《伤寒论》中仲景同样重视胃气的保留,如第398条:“脾胃气尚弱,不能消谷,故令微烦,损谷则愈”,脾胃之气不足,通过饮食水谷的调养,减轻脾胃负担,勿使胃气再伤,冀以逐渐恢复脾胃的运化功能,充养五脏六腑,与理中汤和十枣汤药后服用热粥自养,均是仲景保胃气思想的体现。第四十一卦《损卦》,就言损其客位,损益制衡。主方占据主要地位,但是二五爻不当位,因此对主位有所威胁,故要利用自己的优势给客方造成损失,或以暂时的损失而诱其向有利的方向偏移,

形如病邪,损伤机体,但人体正气依然占据主导,通过减少脾胃的负担,控制病邪的进出,即为四爻爻辞所指“损其疾,使遄有喜,则无咎”,谓之“补不足,损有余”。

### 3 从“欲解时”讨论自愈的时机

《伤寒论》是六经辨证的理论体系,从医圣仲景提出的所谓六经病“欲解时”中,实则可知“欲解时”也是六经经气各自的旺盛之时。在六经病程中,若人体处在最为顺势的恢复正气状态,此时机体易于借助生理机能,将病邪驱逐于外,是疾病向愈的最佳时候,即可谓自愈的最好时机。“生生之谓易,一阴一阳谓之道”,《伤寒论》三阴三阳循环无端的消长过程,与《易经》卦象反映的阴阳消长具有异曲同工之味,一个卦象多由六爻组成,爻有阴爻阳爻,组成的六爻亦是具有阴阳消长转化之变。由《乾卦》为例,初爻至六爻,表现的是阳气由微到盛,由盛到衰,由衰到来复的规律。六经欲解时都是三个时辰,太阳病,欲解时,从巳时至未时,也就是9-15时;阳明病,申时至戌时,15-21时之间;少阳病,寅时至辰时,3-9时之间;太阴病,亥时至丑时,21-1时之间;少阴病,子时至寅时,23-5时之间;厥阴病,丑时至卯时,1-7时之间。《易经》中有十二消息卦,又称为“十二辟卦”,复、临、泰、大壮、夬、乾、姤、遁、否、观、剥、坤,依阴阳消长的顺序排列从复卦至乾卦,阳爻逐渐从下往上增加,表示阳气逐渐增强,相对的阴气逐渐减弱,据此可与六经“欲解时”时辰相对。如少阳经,少阳的阳气是三阳中最弱的,

对应阳气初始形成阶段,十二辟卦中的泰卦、大壮卦、夬卦、上卦阳气渐盛,是天阳形成时期,时辰应寅卯辰时,故少阳病欲解时在寅至辰上,阴阳消长不约而同<sup>①</sup>。现在有诸多医家为此实行时辰疗法,什么时辰出现什么样的症状,常常表明这时辰所对应的脏腑经络出现疾患,如见患者半夜三四点头疼,可多考虑是否少阳经头痛,为诊断疾病添加思路,亦可根据六经欲解时嘱患者注意生活作息的调整,通过修养食疗促使阴阳自和以达病愈。自愈欲解时,有赖机体阴阳交互制约不断调整,促使阴阳回归平衡,若致病因素过于强大则无法单单依靠自身恢复平衡,只有人体有丰盈厚实的蓄积才能得到充分的颐养,给予人体足够的能量,观《颐卦》之意,山上雷下,虽阳实阴虚,养正必吉,人体亦如是。

### 4 “自愈”自然病程数理

《伤寒论》中关于疾病节律现象的描述丰富,文章多处出现有关自愈的天数,如“十余日振栗,自下利者,此为欲解也”;“太阳病,头痛至七日以上自愈者,以行其经尽故也”;“发于阳,七日愈。发于阴,六日愈。以阳数七阴数六故也”。《既济》六二爻辞:“辞妇丧其茀,勿逐,七日得”,因此数理对两者具有重要的意义。以“七日节律”为例,刘渡舟教授认为七日节律与自然界月球绕地球运动以及月相的变化周期有关,是一种“天人相应”理论的实际体现<sup>②</sup>。“六日愈”,“七日愈”的问题,为何是六和七?是因为据孔颖达疏《尚书正义》知七为火的成数,代表火,六为水的成数,代表水,《内经》有

“水火者,阴阳之征兆也。”火属阳,故为“阳数七”。“七日”频繁出现在《易经》中,如“勿逐,七日得”,其中《复》卦辞:“出入无疾。朋来无咎。反复其道,七日来复”。复卦六爻,第一爻为阳,其余五爻为阴,来复归复,阴尽阳生,阳爻自下而上至到六爻,回归初爻,正好是七步,此卦言之尊重自然规律,顺其天数,平安和谐。由此可见,在《易经》中,“七日”被认为是阴阳相互之间转化的周期数,而中医学,《内经》里“五志七情”以及“男八女七”的肾气盛衰规律,中药学中的“七情配伍”,都与七数息息相关。大千万物皆有阴阳二重属性,因此《易经》中阴阳以“七日”为周期数转化的规律也是一种普适于宇宙万物的自然规律<sup>③</sup>,《伤寒论》七日节律的论述正应了“天人相应”的理论,可见张仲景对于自然阴阳消长与人体生理病理相联系的敏锐观察。

### 5 结论

“自愈”重在自身,其在生理情况下平衡机体阴阳消长,适应外界环境,维持体内的和谐,在病理状态时或抵御驱逐外邪,或自我恢复的趋向,维护自身的“阴阳和谐”。《易经》传承已久,意义之大,非三言两语可解释,其内容也非寥寥汉字言语能道尽,医易同源不能分割,仲景在创作《伤寒论》时受该书的思想影响也不无可能,且《易经》中的哲学和养生思维对于人体的调节具有积极的参考价值,因此,相互借鉴,对于伤寒学子亦不失为一个好的学习方法。

(下转第48页)