

· 经典研究 ·

《黄帝内经》“七损八益”发微※

● 薛进旭¹ 毛慧芳¹ 李东顶¹ 葛开发¹ 梁永林^{1,2}▲

摘 要 古今中外的诸多医家对《黄帝内经》“七损八益”的注解纷繁众多,皆有理有据,让后世学者难明所以。通过学习《黄帝内经》和众医家对此问题的研究成果,得出论断:“七损八益”是互文式写法,也可写为“八损七益”;“七”和“八”并非具体的数字,而是指代男女;“损”和“益”应该合并为词语“损益”来解释,意为变化;“七损八益”就是指代生命节律。所以,《黄帝内经》中强调“七损八益”旨在指导人们遵从生命节律以尽终其天年。希望拙文可以为广大中医学子更好地学习、研究和应用《黄帝内经》提供些许帮助。

关键词 黄帝内经;七损八益;生命节律

《黄帝内经》中明确提出“七损八益”一词,见于《素问·阴阳应象大论》“能知七损八益……则早衰之节也”。最早对《黄帝内经》“七损八益”进行注解的是隋唐之际的杨上善^[1]。自杨上善以降,古今中外的诸多医家对“七损八益”的注解纷繁众多。特别是1973年长沙马王堆出土竹简《养生方·天下至道谈》所载“气有八益,有七损(损),不能用八益去七损,则四十而阴气自半也……”被认定为房中养生术的内容,近年发表的文章便多从房中术解释^[2]。但对以房中术解释“七损八益”也有质疑的声音,如著名《内经》研究专家张登本教授^[3]认为七损八益是自然界一年四时阴阳消长规律的科学内涵,并不是中医房中术的内容。所以,对于“七损八益”的争论仍未平息,而且皆有理有据,给广大中医学子学习、研究和应用《黄帝内经》造成了不小的困扰。

※基金项目 国家社会科学基金地区项目(No.18XMZ031);第四批全国中医(临床、基础)优秀人才研修项目(No.国中医药人教发[2017]24号)

▲通讯作者 梁永林,男,医学博士,博士研究生导师,教授,主任医师。主要从事中医基础理论教学与研究工作。E-mail:875532437@qq.com

• 作者单位 1.甘肃中医药大学(甘肃 兰州 730000);2.敦煌医学与转化教育部重点实验室(甘肃 兰州 730000)

1 “七损八益”争论简述

隋唐之际的杨上善认为“八益”指阳胜的八个症状,“七损”指阴胜的七个症状。唐代王冰认为“七损八益”实指房中术,并且首次将其与男女天癸七八之数相关联,此观点影响较为广泛^[4]。而明代张介宾和清代张志聪两人提出互为相反的观点,张介宾认为七损八益是阳常不足之意,而张志聪却认为七损八益是“言阳常有余而阴常不足”^[5]。日本学者丹波元简认为七损就是男女生长过程中机能衰减的七个阶段,八益就是男女生长过程中机能强盛的八个阶段。而在考古发掘所得《养生方·天下至道谈》中载有“气有八益,有七损(损)”的房中术内容之后,近年来也有越来越多学者认为《黄帝内经》“七损八益”就是中医性保健理论的声音。以上观点是目前争论比较多的主要观点,全国中医药行业高等教育“十三五”规划教材《内经选读》对于以上观点作出了总结性的论断,即“尽管诸说纷纭,但基本观点则均是调整人体阴阳,勿使紊乱,才是健康之本”^[6]。综合上述观点可知,虽然古今中外的诸医家、众学者对于“七损八益”具体内涵的认知存在分歧,但对于其强调的主旨思想都有明确清晰的共同认知,即指导人们遵从生命节律以尽终其天年。拙文即是在把握这一主旨思想的前提下,对“七损八益”所作的进一步阐释。

2 “七损八益” 详论

2.1 “七损八益”是互文式写法 《素问·阴阳应象大论》载：“能知七损八益，则二者可调，不知用此，则早衰之节也。”谢天心在 1960 年提出，此节经文实系互文，其“七损八益”之下实际已经省去了“八损七益”四字^[5]。后世学者中也有许多认同的声音，如赵春妮和江花就同样认为“七损八益”是一种互文形式^[6]。而这种互文式的写法其实在《黄帝内经》全书中并不少见，其中最为典型的的就是《素问·生气通天论》的“大筋软短，小筋弛长”。此句在未作互文式写法理解之前，对于它的含义也有很大的争论。但当学者们证实其为互文式写法之后，并结合临床实践，其内涵也就不言而喻了，即意为大筋、小筋或短缩，或弛长^[7]。而“七损八益”正是互文式写法，所以它既可以写为“七损八益”，也可写为“八损七益”，其意从字面解即是七、八或损，或益。

2.2 “七”和“八”并非指具体的数字，而是指代男女 《素问·上古天真论》言：“女子七岁，肾气盛，齿更发长……七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”又言：“丈夫八岁，肾气实，发长齿更……八八，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极，则齿发去。”即在男女生长过程中，女子每七年有一个周期性的生理变化，男子每八年有一个周期性的生理变化。而《黄帝内经》作为一部论述生命科学的书籍，其理论必然主要是对生存在天地间的生命体——人的生理、病理等现象观察所得之经验、规律的总结、凝练和升华。如同人们对妇女妊娠生理现象观察而得出“十月怀胎，一朝分娩”，对筋伤、骨伤病理现象观察而得出“伤筋动骨一百天”。

而《素问·举痛论》明确提出：“余闻善言天者，必有验于人……善言人者，必有厌于己。如此则道不惑而要数极，所谓明也。”即用人体自身所表现出的生命特征来说明人体生命节律是最为明晰和明确的。所以，用每个人都可以观察到的男女生命变化节律之数七(岁)、八(岁)指代男女，无疑是非常符合《黄帝内经》“传之后世”的要求的。所以，《素问·阴阳应象大论》就借用男女生命变化节律之数七(岁)、八(岁)指代女子、男子。

类似这样的表述方式在《黄帝内经》全书中也有实例可循。如《素问·阴阳应象大论》所言之“阴阳者，血气之男女也”，此处的阴就是指代女子，阳就是指代男子；而“水火者，阴阳之征兆也”中水则指代阴，火则指代阳。在中国的传统典籍中同样也可以找到相似

的表述方式，被誉为中国的“爱经”之《天地阴阳交欢大乐赋》^[7]直接将男女的枕席之欢喻为天地阴阳交欢就是最典型的实例。

2.3 “损”“益”应合并为“损益”解释，意为变化 尽管目前诸医家、众学者对《黄帝内经》“七损八益”的注解莫衷一是，但对“七损八益”中“损”的基本意为减少、“益”的基本意为增加则基本达成了共识。但因为《黄帝内经》“七损八益”是互文式的写法，所以“七损八益”中的“损”“益”不应该独立开来各自解释，而应该合并为一词“损益”来解释。《庄子·至乐》中亦明确提出：“夫若是者，以为命有所成而形有所适也，夫不可损益。”其意为正是认为性命各有它形成的道理，而形体各有它适宜的地方，都是不可随意改变的^[8]。所以，《黄帝内经》“七损八益”中的“损”“益”若合并为一词，而“损益”解释为变化则是合理的。

2.4 “七损八益”指代生命节律 《素问·宝命全形论》曰：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。人以天地之气生，四时之法成。”认为“人能应四时者，天地为之父母”，即人体受制于天地节律，天地赋予人体生命节律；人遵从生命节律，便是得到天地的养育而成长。其重在强调无论男女，生活在大自然中就必须遵从大自然所赋予人的生命节律，这也是与大自然和谐共存之道，只有这样才能求得个人的健康长寿和人类的生生不息。所以，《素问·阴阳应象大论》提出：“能知七损八益，则二者可调，不知用此，则早衰之节也……知之则强，不知则老……”即只要能够懂得遵循生命节律，那么人体就是生命协调状态，而不遵循生命节律，则人体就会出现失调的生命状态。故而，懂得遵循生命节律而生活的人就会健康长寿，违背生命节律而生活的人就会“年半百而动作皆衰”^[9]。虽然“七损八益”从字面解释似乎应该意为“男女变化”，但因为“八”和“七”实质是以生命节律之数来分别指代男女，而“损”和“益”实质是作为词语“损益”来解释的，故“七损八益”应是指代人的生命节律。因其所强调的主旨就是人们应该遵从生命节律以尽终其天年，故而其不仅可以作为近年来所常论及的性保健理论，也可以作为身心医学、睡眠医学、养生学、幼儿保健学等学科理论的重要组成部分而适用于所有中医学科的临床实践。

3 结语

《黄帝内经》是中医学的奠基之作，对其中概念、

(下转第 13 页)