

浅论《内经》的心理治疗

史永刚*

(* 湖北省麻城市红十字会医院中医科, 湖北省麻城市北正街 29 号, 438300)

关键词 《内经》/心理疗法

在临床上治疗与社会心理因素密切相关的心身疾病时,心理治疗尤显重要而迫切。早在《黄帝内经》中就有“形神合一”的心身健康的思想,对心理治疗有许多精辟的论述和认识。《素问·汤液醪醴论》云:“精神不进,志意不治,故病不可愈。”《素问·宣明五气论》云:“心藏神,肺藏魄,肝藏魂,脾藏意,肾藏志”,论述了“神志”与脏腑的关系。《灵枢·本藏》云:“志意者,所以御精神,收魂魄,适寒温,和喜怒者也”,“志意和则精神专直,魂魄不散,悔怒不起,五藏不受邪矣”则论述了心理因素与身体的关系。《素问·阴阳应象大论》中的“怒伤肝”,“喜伤心”,“思伤脾”,“忧伤肺”,“恐伤肾”指出了异常的心理活动可以引起相关的脏腑功能失调。还提出“悲胜怒”,“恐胜喜”,“怒胜思”,“喜胜忧”,“思胜恐”,这种按五行生克关系来制定的“以情胜情”的治疗方法,为心理治疗开了先河。现将《内经》中有关心理治疗的方法浅述如下。

1 以情胜情法

《内经》认为“七情”是人体正常的情志变化,它与脏腑之间有着密切的联系。若情绪过度波动,就会引起脏腑功能失调。《素问·阴阳应象大论》就具体指出“悲胜怒”,“恐胜喜”,“怒胜思”,“喜胜忧”,“思胜恐”,即“以情胜情”的治疗方法。它是根据五行生克的关系,以一种情志来纠偏另一种异常的情志,使患者恢复正常的心理活动的心理疗法。后世有许多成功的案例证明“以情胜情”法的有效性。《后汉书·方术列传》记载华佗治一郡守“笃病久,佗以为盛怒则差,乃多受其货,而不加功。无何弃去,又留书骂之。太守果大怒,命人追杀佗,不及,因嗔恚,吐黑血数升而愈。”这就是以“怒”治病的典型例子。《儒门事亲》说:“悲可以治怒,以恻怆苦楚之言感之;喜可以治悲,以谑浪褒狎之言娱之;恐可以治喜,以恐遽死亡之言怖之;怒可以治思,以污辱欺罔之言触之;思可以治怒,以虑彼志此之言夺之。”就是对“以情胜情”法的进一步具体发挥。如《名医类案》中记载:“一女婚后,夫经商在外,两年不归,因不食困卧如痴,无他病。丹溪诊之曰:此思想气结也,药难独治,得喜可解,不然令其怒,脾主思,过

思则脾气结而不食,怒属肝木,木能克土,怒则气升发而冲开脾气矣。令激之,大怒而哭。至三时许,令慰解之,与药一服即索粥食矣。朱曰:思气虽解,必得喜,则庶不再结。乃诈以夫有书,旦夕且归,后三月夫果归而愈。”这个病案中以“怒”胜“思”,以喜开之,用“以情胜情”法治疗,还注意用心理疗法善后,可谓用心良苦。

“以情胜情”法是以五行生克理论为指导,古人亦有活用的案例。《儒门事亲》载张子和医项关令之妻案:“病不欲食,常好叫呼怒骂,欲杀左右,恶言不辍。众医皆处药,几半载尚尔。其夫命戴人视之,戴人曰,此难以药治。乃使二娼各涂丹粉,作伶人状,其妇大笑。次日又令作角抵,又大笑。其旁常以两能食之妇,夸其美食,其妇亦索其食,而为一尝之。不数日,怒减食增,不药而瘥。”这就是灵活运用“以情胜情”的治疗方法,出奇制胜,以喜胜怒,达到“喜则气和志达”的治疗目的。

2 转移法

《素问·移精变气论》在讨论治疗时,主张“闭户塞牖,系之病情,数问其情,以从其意”,就是强调医生在诊疗中,为病人设计一个舒适的就医环境,尊重病人的隐私,同情关心病人,并做到细心和富有耐心。上案中提到张子和治项关令妻案中“常以两能食之妇,夸其美食……”,就运用了转移法来转移病人的注意力。另,《儒门事亲》载:“昔闻山东杨先生,治府主洞泄不止。杨初未对病人,与众人谈日月星辰躔度,及风云雷雨之变,自辰至未,而病者听之而忘其圃。杨尝曰:治洞泄不已之人,先问其所好事,好棋者与之棋,好乐者与之笙笛,勿辍。”泄泻一证,用心理疗法治疗,显然不是常法,患者可能是患肝气犯脾之“怒泻”,故“移情”使之“忘其圃”而病愈。

3 祝由疗法

《灵枢·贼风论》云:“黄帝曰:其祝而已者,其故何也?岐伯曰:先巫者,因之百病之胜,先知其病之所以从生者,可祝由而已也。”就提出了“祝由疗法”。日·丹波元简说:“祝,告也;由,病之所从出也。《内经》谓信巫不信医不治,岂可列之医科中哉?吾谓凡治内伤者,必先祝由,详告以病之所由来,使病人知之,而不敢再犯;又必细体变风变雅,曲察劳人思妇之隐情,

婉言以开导之,庄言以振惊之,危言以悚惧之,必使之心悦诚服,而后可以奏效如神。”可见,“祝由”也是一种心理疗法,后人已渐渐剥去其迷信色彩。这种疗法,王冰注解云:“无假毒药,祝说病由,不劳针石而已。”只要对患者晓之以理,动之以情,详告病之由来,便可达到治疗目的,这相当于现代的心理咨询和心理治疗,很有临床意义。

4 心理疏导法

《灵枢·师传》云:“人之情,莫不恶死而乐生,告之以其败,语之以其善,导之以其所便,开之以其所苦,虽有无道之人,恶有不听者乎?”正如张景岳在《类经》中所言:“恶死乐生,人所同也,故以死生之情动之,则好恶之性,未有不可移者。”就是正言开导,即心理疏导法,用善言诱导病人来创造治疗的条件,也是历代医家常用的一种心理疗法。《古今医案按》载:“昔者患贫而病者,医令人诡以财帛与之,遂愈。毕一时权宜之法,然一旦真情忽露,其病必发,不若以正言导之,使豁然省悟,乃无反复。”就强调了正言开导的重要意义。

5 静志法

《素问·上古天真论》云:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”并记述了“真人”、“至人”、“圣人”、“贤人”四种养生家的养生长寿之道。《素问·四

气调神大论》云:“夫四时阴阳者,万物之根本也。”阐述了顺从四时的养生方法,指出“逆之则灾害生,从之则疴疾不起”,《灵枢·本神》云:“必顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔,如是则避邪不至,长生久视。”强调调养精神意志,保持良好的生活规律。《灵枢·通天》还把入分“五态”,分析了“太阴之人”,“少阴之人”,“太阳之人”,“少阳之人”不正常的心理状态,且曰:“阴阳和平之人”,“居处安静,无为惧惧,无为欣欣,婉然从物,或与不争,与时变化,尊则谦谦”,其“阴阳之气和,血脉调”,指出保持良好的心理状态,有益身心健康。这些即是能祛病延年的静志法。

另外,《内经》中提到无论是用药物针砭,还是用导引按摩等方法治疗疾病时,都强调运用心理疗法来提高疗效,如《灵枢·上膈》云:“伍以参禁,以除其内,恬淡无为,乃能行气。”又《灵枢·师传》曰:“王公大人,血食之君,骄恣从欲,轻人而无能禁之,禁之则逆其志,顺之则加其病”,要根据不同情况论“五过”,明“四德”,“从容人事”,“不失人情”。

综上所述,《内经》中关于心理治疗的方法丰富,这些方法在生活中和临床上很有益处。我们应该加以重视,用现代化的方法汲取精华并加以继承和发扬。

(2007-01-15 收稿)

(上接第235页)

“时行”等不同称谓。

狭义伤寒是专指外感风寒、触而即发的疾病。《伤寒论·伤寒例》云:“冬时严寒,万类深藏,君子固密,则不伤于寒,触冒之者,乃名伤寒耳。”又云:“中而即病者,名曰伤寒。”即是指狭义伤寒而言。

《难经·五十八难》中描述:“伤寒有五,有中风,有伤寒,有湿温,有热病,有温病。”前者“伤寒有五”是广义伤寒的概念,泛指多种外感热病,意即“广义伤寒”包括了“中风、伤寒、湿温、热病、温病”等各种病症。后者“有伤寒”是狭义伤寒的意思,意即:五种类型之中的一个病证,也就是五种外感热病中有一个是属于“外感风寒、感而即发”的狭义伤寒。

《伤寒论》以伤寒命名,书中论述了中风、伤寒、温病等多种病因致病及其衍生的各种各样的疾病类型,尤其是对于阳明病热证、实证、发黄、蓄血等热病的描述,就不难作出判断,《伤寒论》全书讲述的是广义伤寒。而书中《辨太阳病脉证并治上第五》中叙述的“太阳病,或已发热,或未发热,必恶寒,体痛,呕逆,脉阴阳俱紧者,名为伤寒”,则是属于概念最小的狭义伤寒,书中用麻黄汤一类方药治疗的病证,均属于狭义伤寒。

此外,尚需说明的是,《伤寒论》中的伤寒病证与西医学中的“伤寒杆菌”与“副伤寒杆菌”引起的“肠伤寒”疾病是完全不同的概念,二者不可混为一谈。西医学中描述的“肠伤寒”,如果按照中医辨证,主要证候应归属于“湿温”的范畴。

张仲景撰著的《伤寒杂病论》是我国第一部理法方药兼备、理论联系实际的临床医学著作,也是中医药学术发展史上具有辉煌成就与重要价值的一部中医经典著作。它继《内经》、《难经》等中医经典理论之后,进一步系统地揭示了外感热病与多种杂病的诊治规律,创造性地发展和完善了六经辨证的理论体系,从而奠定了中医临床治疗学的基础。《伤寒论》所确立的六经辨证及其融理、法、方、药于一体的理论体系与治疗方法,具有相当高的科学水平和实用价值,它既适用于外感热病的辨证论治,也适用于多种杂病的辨证论治,长期以来一直有效地指导着历代医家的临床实践,并对中医药的学术发展产生了巨大影响。历代医药学家都十分重视对《伤寒论》的学习与研究,称其“启万世之法程,诚医门之圣书”。因此,《伤寒论》成为所有中医药工作者必读的经典医药学著作之一。

(2007-02-27 收稿)