

中华文化与中医学丛书



赵朴初题

总主编 陈可冀

道家文化与中医学

江幼李 原撰
宋天彬 新订

贰

(典藏版)



道家

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

儒家文化与中医学

道家文化与中医学

佛学与中医学

甲骨文化与中医学

周易文化与中医学

文物考古与中医学

民俗文化 with 中医学

饮食文化与中医学

古典文学与中医学

象数与中医学

兵学与中医学

敦煌文化与中医学

古典艺术与中医学

典籍文化与中医学

武术与中医学

本书为《中华文化与中医学丛书》之一。

本书以充足的史料和严密的逻辑，证明了道家思想是中医理论的基石，回顾了中华文明发展史，概括了阴阳五行、藏象经络等中医基础理论和道家学说。本书还理论联系实际，从“古为今用，洋为中用”的原则出发，介绍了许多道、医共用的治疗保健技术和方法，如祝由术、炼丹术、导引术、房中术、内丹术、服饵辟谷养生术等。总之，本书从道家文化和中医药学的关系方面，考证一些重要的历史文献，介绍一些著名医家和道家及其代表著作，重点阐明一些经过实践检验的、符合科学原理的实用医疗养生方法，以满足人们养生保健的需求。

读中医药书，走健康之路

扫一扫 关注中国中医药出版社系列微信



服务号
(zgzyycbs)



中医出版
(zhongyichuban)



养生正道
(yszhengdao)



悦读中医
(ydzhongyi)

上架建议：中医文化

ISBN 978-7-5132-4182-3



9 787513 241823 >

定价：220.00元

中华文化与中医学丛书



赵朴初题

· 总主编 陈可冀

道家文化与中医学

江幼李 原撰 宋天彬 新订

贰

中国中医药出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

道家文化与中医学 / 江幼李原撰; 宋天彬新订. —北京: 中国中医药出版社, 2017.7

(中华文化与中医学丛书)

ISBN 978-7-5132-4182-3

I. ①道… II. ①江… ②宋… III. ①中医学—医学史—研究
②道家—文化—研究 IV. ①R-092 ②B223.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 098168 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河同力彩印有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 880×1230 1/32 印张 15 字数 428 千字

2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4182-3

定价 220.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>



陈可冀（1930—），中国科学院院士，国医大师，教授，第七、八、九届全国政协委员。曾受聘任世界卫生组织传统医学顾问（1978—2009）。现任中国中医科学院首席研究员及终身研究员，国家卫生计生委科技创新战略顾问，中央保健委员会专家顾问委员会成员，国家中医药管理局专家咨询委员会委员，世界中医药学会联合会高级专家顾问委员会主席，中国科学技术协会荣誉委员，国家心血管病中心专家委员会资深委员，国家神经系统疾病临床医学研究中心专家委员会委员，北京大学衰老研究中心学术委员会主任委员，中国中西医结合学会名誉会长。为中国文化书院导师，中国非物质文化遗产传统医药项目代表性传承人。在心血管病医疗研究、老年医学及清代宫廷原始医药档案研究等方面做出了系列贡献，先后获爱因斯担世界科学奖、立夫中医药学术奖、国家科技进步奖一等奖等奖项。

《中华文化与中医学丛书》编委会

总主编

陈可冀（中国科学院院士 国医大师 中国中医科学院教授）

副主编

李良松（北京中医药大学教授 博士生导师）

林 殷（北京中医药大学教授 博士生导师）

编 委（以姓氏笔画为序）

王致谱（中国中医科学院研究员）

李良松（北京中医药大学教授）

李金田（甘肃中医药大学教授）

宋天彬（北京中医药大学教授）

张介眉（武汉市中西医结合医院主任医师）

张铁忠（中日友好医院主任医师）

陈可冀（中国科学院院士）

陈庆元（福建师范大学教授）

林 殷（北京中医药大学教授）

孟庆云（中国中医科学院研究员）

耿引循（中国中医科学院西苑医院主任医师）

耿刘同（中国紫禁城学会副会长）

高春媛（北京中医药大学教授）

陶广正（中国中医科学院研究员）

戴恩来（甘肃中医药大学教授）



中医学与天文学、算学和农学，是中国先人独自创造的科学技术体系中的四大核心学科（卢嘉锡，路甬祥《中国古代科学史纲·序》），但作为一门与生命、健康相关的自然学科，又有极深厚的文化底蕴。

“文”字原指笔画或色彩交杂（《说文解字注·文部》），后指事物之间的错综关系，所谓“物相杂，故曰文”（《周易·系辞上》）。《周易·贲（bì）卦》有“观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下”之论，此处的人文与天文相对，指诗书礼乐等技艺及修养。圣人通过观察天象能了解四季时序的变化，通过礼仪规范教育以感化民众的手段治理天下。可见“文化”在古汉语中曾是“人文化成”一语的缩写。作为名词，“文化”二字连用最早见于西汉经学家刘向（约前77—前6）的《说苑·指武》：“圣人之治天下也，先文德而后武力。凡武之兴，为不服也；文化不改，然后加诛。”此时的“文化”，有“文治加教化”之意。现代所谓的“文化”，内容较宽泛，指人类从原始进化到文明所取得的科学、艺术、宗教、道德、法律、风俗、习惯等诸多方面的成就，当是人类社会历史发展过程中所创造的全部物质财富和精神财富的总和。本丛书所指的中华文化既包括传统概念，也涵盖现代意蕴。

中医学是一门临床实践性极强的学科，它既源于历代的医疗实践，也和数千年中华文化血脉相连。古人有“上医医国”（《国语·晋语》）和“不为宰相，则为良医”（《宋史·崔与之传》）之说。在浩如烟海的文史典籍中，包含了大量的中医药文明成果；在卷帙浩繁的中医药文献中，蕴藏了丰厚的中华文化精髓。如《周易·乾卦》中的“天行健，君子以自强不息”和《周易·既济·象》中的“君子以思患而豫防之”等，在中医药学中则体现了生

命观——积极主动、防范未然。《道德经》第二十五章中的“人法地，地法天，天法道，道法自然”，在中医药学中体现为自然观——天人相应、顺势而为。《孟子·公孙丑上》中的“夫志，气之帅也；气，体之充也……善养吾浩然之气”，在中医药学中体现为正气观——立命修身、调养正气。《礼记·中庸》中的“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之”，在中医药学中体现为治学观——博学审问、慎思笃行。“胸次岂无医国策，囊中幸有活人方”（陆游《小疾偶书》）及“万金不换囊中术，上医元自能医国”（辛弃疾《菩萨蛮·赠张医道服为别，且令馈河豚》）的著名诗句，表达了儒医相通的人生观——精忠报国、利济众生。另如贾谊《新书·胎教》之论孕期卫生，《礼记·月令》及《汉书·王莽传》关于尸解之阐述，《左传·僖公二十三年》“男女同姓（指同族婚配），其生不蕃”之谈优生，《逸周书·王会解》及《汉书·平帝纪》关于医疗设施之草创，《诗经》及《山海经》关于本草药石之认识，均可印证中华传统文化与中医学问之种种关联。当然，中医学吸取了传统文化中的基因但并非全盘接受，而是有所扬弃和发挥，前者如对割股疗亲的批析，后者如医家五行生克理论中的补（肾）火生（脾）土的应用。类似的生动实例还可列举出很多。

1992年，陈可冀教授主编了国内外首套《中华文化与中医学丛书》，对从儒学、道学、佛学、甲骨文、周易、文物考古、兵学、古典文学、民俗学、饮食医养和象数等文化视角来诠释和探讨中医药的理论与实践之奥秘，做出了积极的尝试，在学术界和社会上产生了积极影响，得到汤一介先生等的赞赏，成为在这一方面研究的系列著作。时隔20余年，回首再看这套丛书，感觉仍有其学术价值和现实意义。为此，我们萌生了将本套丛书修订后再版的愿望。几经周折，在中国中医药出版社的大力支持下，此愿望终于得以实现。

此次修订包括两个方面，一是对已出版的11个分册在内容上加以增订或改写，由于部分原作者已过世、老迈和生病等诸种原因无法承担修订工作，因此增邀了部分作者；二是将原丛书扩充至15个分册，增加了敦煌文

化、古典艺术、典籍文化、武术等4个方面的论述，基本囊括了中华文化的各个方面。我们希望通过从不同角度探隐溯源中华文化与中医药学之间的联系，力争在整理中发展，在继承中创新。希望通过这套丛书的出版，能够让大家更深刻地理解中华文化与中医药学的内在关系，较全面地认识中华文化对中医药学发展的重大影响。

新修订的《中华文化与中医学丛书》共分为《儒家文化与中医学》《道家文化与中医学》《佛学与中医学》《甲骨文化与中医学》《周易文化与中医学》《文物考古与中医学》《民俗文化与中医学》《饮食文化与中医学》《古典文学与中医学》《象数与中医学》《兵学与中医学》《敦煌文化与中医学》《古典艺术与中医学》《典籍文化与中医学》《武术与中医学》等15个分册。本套丛书既独立成册，又相互包容，在各自表达中医药与中华文化的一个方向或主题的基础上，通过中华文化这条主线，将各分册中的主题思想有机地联系在一起。如《易经》虽独具体系，但与儒学、道学和象数的关系也很密切。又如甲骨文、敦煌文化虽独立成书，但也与文物、典籍等有较大的关联性。

当年，为使本丛书臻于完善，特请著名社会学家费孝通教授、著名宗教学家赵朴初教授、著名中国文化学家汤一介教授及著名中医学家董建华、裘沛然、耿鉴庭、邓铁涛和俞长荣教授俯任顾问，赵朴初先生还特为本丛书题写了书名。此次修订和增补过程中，也较广泛征求了多位名家意见，以期不断提升书稿的编写质量。

大国之兴，文化先行，国家强则中医药学盛。我们衷心希望，通过本套丛书的续编和再版，能够起到推陈致新和继往开来的作用，对开创中华文化与中医学研究的新局面发挥积极的作用。是以有序。

陈可冀 李良松 林 殷

2017年3月6日于北京



本书作者江幼李先生，博览群书，学识渊博，对中国道家文化情有独钟；在中医领域师从名医，中医基础理论功底深厚，临床经验丰富。江幼李先生对该书的编写不遗余力，充分发挥了自身优势，使该书内容丰富，思想深邃。本书以中医学术为主线，涉及史前文明、神话传说、史书记载、考古发现，对道家文化和中医学术的发展史做了系统的梳理。其学风严谨，立论中肯，广征博引，论据充足，使中华民族传统文化与现代科学逐步接轨，既发扬传统文化，又能与时俱进。因此，该书是广大传统文化和中医养生爱好者、中华民族寻根者、中医同仁、宗教同道的良师益友，是不可多得的一部好书。

道教与中医诞生于同一个东方传统文化的土壤中，可谓同源异流。他们都探讨人生面临的重大问题，特别是对人类的健康长寿更为关注。虽然在世界历史上科学与宗教曾经势不两立，但中医与道教却有着共同的思想文化背景，即都以“气论”“道论”“太极阴阳”等哲学思想为理论基础，许多医家都受过道教文化的熏陶，有些道教学者又是有名的中医，因此清代医家沈金鳌说：“医道通仙道。”以内丹术为核心的中国气功学，是医家和道家共同创造的文化遗产，现代科学已经初步证实其科学价值，证实其对人类的健康长寿做出巨大的贡献。

本书就是从道家文化和中医药学的关系方面入手，通过考证一些重要的历史文献，介绍一些著名医家和道家及其代表著作，重点阐明一些经过实践检验的，符合科学原理的实用医疗养生方法，以利于人类的保健事业。书中有部分符篆、禁咒等内容虽涉及封建迷信，但也与心理疗法有关，本书收录仅为了诠释道教的文化及发展源流，另有部分内容如气功存想、丹药丹方等

未免有夸大之词，我们应该以批判的态度取其精华，弃其糟粕。

此次修订是在江幼李先生撰写的基础上，除了对文字错简进行了校正和部分修改外，又本着与时俱进的精神，增加了部分内容。其中第一章第二节“哲人、巫术和方士”中巫术、方士与中医学的关系部分，第一章第三节“道教的起源与形成”，第一章第四节“道术”中有关丹药丹方的医学用途部分，引自我和胡卫国编写的《道教与中医》一书；第二章第三节“五运阴阳天地之道”中“阴阳五行是关于自然、社会、人生的简化模型”部分，由我编写；第一章第四节“道术”中的“绝谷食气”“服饵”，第二章第四节“藏象学说的演进”中“藏象学说是用‘黑箱方法’建立的人体解剖生理模型”，第三章“道教内丹术与医学气功”，第四章第二节“房中要术”中道教及中医对房中术的认识和“葛洪、陶弘景、孙思邈论房中”“《类修要诀》房中术”“以性科学解读房中术”部分，第四章第三节“气功与道医的导引行气”中“《圣济总录》的神仙导引法”“天竺国按摩法”“老子按摩法”“气功调息与道家吐纳法”“气功调心与道家存想法”部分也由我编写；第五章第五节补充了胡卫国编写的部分内容。

人类的文化是多元的，这就形成了东、西方各自不同的文明。正是这种差异甚至冲突，共同创造了人类文化与科学的灿烂辉煌。江幼李先生认为，“当前，中华文化以它独具的魅力和睿智震撼着世界”。在这种文化交融中，中医学作为中华民族的瑰宝倍受世人瞩目，除了中医学有它独特的医学理论和很高的医疗水平外，一个重要原因就在于它植根于传统中华文化土壤之中。

江幼李先生说：“在中华传统文化中，我比较偏爱道家，赞成道家文化主干说。”本书以胜于雄辩的事实，证明了道家文化对中医学的影响，我们应当继承发扬这份宝贵的文化遗产，使中医学走向世界，为全人类的养生保健事业服务。

北京中医药大学教授 宋天彬

2017年1月16日

目 录

第一章 道——中医文化之根柢	001
第一节 道文化与中医学的关联	003
一、道家思想	003
二、道教文化	007
第二节 道家——哲人、巫术与方士	010
第三节 道教的起源与形成	022
一、自然崇拜、鬼神崇拜与巫	022
二、先秦方士的神仙方术	023
三、黄老学、道家思想与黄老道	025
四、道教的形成和演变	026
第四节 道术	029
一、道术之一——符篆	030
二、道术之二——气	034
三、道术之三——药	037
四、道术之四——绝谷食气	041
五、道术之五——服饵	049

第五节	道徽——太极图说	053
第六节	太极图说补	060
第七节	《内经太极图》	065
第二章	道家思想是中医学理论的基石	071
第一节	由道而气	075
第二节	道法自然与“人与天地相参”	086
第三节	五运阴阳天地之道	094
	一、阴阳应象	095
	二、阴阳的起源与一分为三	098
	三、五行体系的建立	108
	四、阴阳五行是关于自然、社会、 人生的简化模型	118
第四节	藏象学说的演进	124
	一、五脏说及其受到的挑战	125
	二、九脏说	129
	三、十一脏与十二脏	131
	四、藏象学说是用“黑箱方法”建立的 人体解剖生理模型	134
第五节	医经多取材于道经	142
	一、《黄帝内经》中的“其民故曰朴”	142
	二、“德全不危”与医经论“德”	144
	三、关于真人、至人、圣人、贤人	147
	四、关于“一者因得之”与“得一”	150
	五、损有余、补不足的论治原则	152
	六、关于治未病的预防医学思想	155
	七、关于周天、清静及其他	157

第三章 道教内丹术与医学气功	163
第一节 神秘的内丹术不神秘	164
第二节 内丹术的科学性与现实意义	168
第三节 内丹三要素与修炼过程	170
第四节 道教内丹术与周天功	174
一、小周天	175
二、大周天	176
三、卯酉周天	176
四、《杂病源流犀烛》中的周天功	177
五、《勿药元诠》中的小周天	180
第五节 女丹法	181
第四章 道门医学的贡献与思考	185
第一节 内炼术与经络学说的起源	187
一、先有经后有穴	189
二、导引行气与经络的发现	191
三、内炼家的奇穴	192
四、《真诰》发现风徊、曲津等灸穴	195
五、道枢四穴	196
第二节 房中要术	198
一、素女房中术	201
二、玄女房中术	209
三、采女房中术	211
四、葛洪、陶弘景论房中	212
五、孙思邈论房中	213

六、《类修要诀》房中术	214
七、以性科学解读房中术	215
第三节 气功与道医的导引行气	219
一、许逊与《灵剑子》	220
二、《圣济总录》的神仙导引法	222
三、天竺国按摩法	227
四、老子按摩法	230
五、气功调息与道家吐纳法	236
六、气功调心与道家存想法	244
第四节 《石药》《禁经》及其他	249
一、《石药尔雅》	250
二、《禁经》	253
三、荧火丸——符即是药	258
四、太素脉说	260
第五章 历史上著名道医述评	263
第一节 上古先秦时期	266
一、巫咸、巫彭	270
二、赤松子	271
三、岐伯	271
四、俞跗、少俞	273
五、伯高	274
六、扁鹊	275
七、九霄君、桐君	278
第二节 秦汉晋南北朝时期	280
一、李少君	281

二、巫炎、八公	283
三、刘安	284
四、淳于意	286
五、张仲景	288
六、壶翁	290
七、左慈	292
八、华佗	293
九、封君达	296
十、皇甫谧	297
十一、葛洪	299
十二、胡洽	301
十三、陶弘景	302
第三节 隋唐宋时期	305
一、苏元朗	308
二、孙思邈	308
三、司马承祯	312
四、王冰	314
五、胡愔	316
六、蔺道人	317
七、陈抟	318
八、王怀隐	321
九、张伯端	322
十、崔嘉彦	325
第四节 元明清时期	326
一、马丹阳	330
二、赵宜真	335

三、朱权	336
四、孙一奎	337
五、赵献可	339
六、喻昌	340
七、韩懋	342
八、傅山	342
九、徐大椿	344
第五节 近现代时期	348
一、陈撷宁	348
二、蒋维乔	350
三、张觉人	353
四、马一浮	355
五、杨践行	357
六、潘雨廷	357
七、王沐	359
八、蒋宗瀚	359
九、唐崇亮	360
十、李永德	361
十一、谢宗信	361
十二、匡常修	362
十三、范高德	362
第六章 《道藏》中的医药成就	363
第一节 《道藏》简述	364
第二节 养生术	368
一、精神修炼——养神	369

二、呼吸胎息——养气	374
三、形体锻炼——养形	383
四、食养食治——服食	395
第三节 内科秘传	403
一、扁鹊方	404
二、淮南方	407
三、华佗方	410
四、肘后方	412
五、《千金方》与《太清丹经要诀》	416
六、四气摄生图方	420
七、其他道门医书医方	423
第四节 外科及其他秘传	430
一、刘涓子鬼遗方	433
二、仙授理伤续断秘方	434
三、仙传外科集验方	437
四、仙传济阴方	438
五、谢道人方	440
第五节 重要的医学道书	442
一、《太平经》	442
二、《周易参同契》	444
三、《太清金液神丹经》	446
四、《黄庭经》	447
五、《太清石壁记》	450
六、《太清玉碑子》	451
七、《五厨经注》	452

八、《天隐子》	453
九、《入药镜》	455
十、《悟真篇》	457

主要参考文献	461
--------	-----

第一章——道——中医文化之根柢

1

鲁迅曾经说过：“中国根柢全在道教……以此读史，有多种问题可迎刃而解。”道教植根于中国文化的土壤，在长期发展融合的过程中，它不仅继承了道家思想，还兼收儒、墨、兵、法各家，因而道教糅合了众多中国民族传统文化，并把纷繁驳杂互不相干的哲理、神话、巫术，整合成一个整饬有序、复杂庞大的宗教体系，是中国唯一一个土生土长的宗教。道士蓄发戴冠，很有些像儒生，不讲四大皆空，不禁婚、不放生、不禁人欲，主张现实与未来结合，易为人们接受。虽然它也有一套神谱、符箓、斋醮，属于宗教的内容，但更多的是一些积极的东西，不脱离自然科学，不尚空谈，比较实干。道教追求神仙与长生，目的是满足现实世界人们希望享乐长寿的欲望。道教注重医药、天文、军事、建筑、堪舆、水利、武术，对中国社会经济、文化、科学的发展有很多贡献。只需看一看中国历史上一些杰出的人物，如葛洪、孙思邈、诸葛亮、李靖、刘伯温，不少是羽扇纶巾的道士。火药的发明、炼丹术带来了医药学和化学的发展，内丹气法对健身有促进作用，堪舆术用于营造建筑、免除洪水等自然灾害，以及大屋顶的建筑（类似道冠）、巍峨壮观的十三陵等也都是道士的功绩，由此可知道教富有积极进取的精神，所以不被人们所憎。

道教的起源有种种说法。比较可信的说法是老庄道家思想为道教的正源，其建教始自汉末之太平道与五斗米道，创自“三张”（张陵、张衡、张鲁），尊老子为宗。《魏书·释老志》说：“道教之源，出于老子……为飞仙之祖。”《三国志·张鲁传》引《典略》谓五斗米道法“主以《老子五千文》，使都习”。近人陈国符研究认为，“盖总括此中国本有之诸道术者，谓之道教。于是金丹、仙药、黄白、玄素、吐纳、导引、禁咒、符箓之术，靡不统属焉。其杂而多端也宜矣。始则颇乏条贯，至南北朝稍仿佛佛教而改变之，然后蔚然为中国三教之一”（《道藏源流考》）。道家之说，原本就杂而多端，蔚然成教，除了教理教义，还须编制神谱、议定仪式、建立教规、发展组织，待成熟定型自然是一个漫长的过程。然则道教虽不同于道家，但溯源于道

家，已无疑义。可见要研究中国根柢，还需研究道家、道教。

从道家、道教的角度切入研究中医学与中华文化的渊源关系，是人们很少涉足的领域，唯其如此，愈是诱人。

第一节 道文化与中医学的关联

道文化包含道家文化与道教文化两个方面。前者由来已久，可以上溯到中国古代文明，其代表人物为黄帝、老子、庄子，世称“黄老之学”“老庄之学”，对中国哲学、政治思想、文学、艺术及医学都产生了极为重要的影响。在诸子百家中，道家与儒家、法家鼎足而三，构成了中华文化不可分离的有机部分。中医学直至今日，仍或多或少受道家思想的影响。中医的许多古典医籍，不用道家的眼光去看，简直就是天书，休想明白其究竟。

一、道家思想

道家思想与中医学的关联最重要的约有以下四点：

第一，崇尚自然。道家认为，自然界有其自身的客观规律与法则，不受人主观意志所改变，所谓“飘风不终朝，骤雨不终日，孰为此者，天地”（老子《道德经·二十三章》《道德经·二十五章》）。人们只有顺乎自然，才能改造自然，用老子的话来说叫作“道法（遵从，效法）自然”。古代的道家，虽隐于世，但却有更多时间与精力观察自然，探索大自然之“道”。解析“道”的字形，包括“首”（头）与“辵”（走），意指“道路”，必由之路。这需要用目去观察，用头脑（首）去思索。道家不求显于朝，而退隐于山林之中，远取诸物，近取诸身，冥思苦想自然界的秩序与规律，终于悟道，而有《道德经》的问世。有趣的是，这种探究自然之秘的方法也为中医

所用。传说中的医学家黄帝与岐伯（相传为医学鼻祖，故中医学又称岐黄之术），在上穷究天体五运六气的运行规律（气候），在下研极地理环境影响健康疾病的因素（地候），远取之于物（物候）进行比较，近取之于身（病候）进行分析，深入研究，反复诘难，最后总结、归纳中医学的基本理论与诊治方法，用以造福万世，并且在向雷公之辈传授学业的教学过程中，互相问难，集其大成，才完成《黄帝内经》这一经典医著（林亿《重广补注黄帝内经素问序》）。（雷公为黄帝的医学侍臣，属辈分较低的青年医学家，与俗传电母雷公中雷神之关系待考）

崇尚自然，顺乎自然的思想，在《黄帝内经》中被赋予了医学含义而得到进一步发挥。《灵枢·师传》（先师心传）中记述了黄帝与岐伯的问答：

黄帝曰：余闻先师，有所心藏，弗著于方。余愿闻而藏之，则而行之，上以治民，下以治身，使百姓无病，上下和亲，德泽下流，子孙无忧，传于后世，无有终时，可得闻乎？岐伯曰：远乎哉问也。夫治民与自治，治彼与治此，治小与治大，治国与治家，未有逆而能治之也，夫惟顺而已矣。顺者，非独阴阳脉论气之逆顺也，百姓人民皆欲顺其志也。黄帝曰：顺之奈何？岐伯曰：入国问俗，入家问讳，上堂问礼，临病人问所便。

（《灵枢·师传》）

“惟顺而已”，就是遵从自然规律，掌握疾病发生发展的规律，“调其气血，以致和平”，达到“以平为期”的目的。而且所谓顺不仅仅指医学上的阴阳、经脉、气血的逆顺，还要包括顺应人的天性能。所以中医治病，既要注重病的一面，更要注重病者人性的一面，因而有应当发汗者，有应当发汗而不能发汗者，有不能发汗又不得不发汗者，处方用药，都要因人而异，有所不同。这里还提出了一个重要治则，“临病人问所便”，从病人的喜恶，判断疾病的性质，采取对病人最适合的医疗措施，从而提高辨证论治的水平。例如热证宜用寒的治法，寒证宜用热的治法，胃热欲寒饮，肠寒欲热饮，都是采取顺应自然之道。一旦出现“胃欲寒饮，肠欲热饮，两者相逆”，以致寒热错杂的情况，或者遇到社会地位较高的病人，骄恣纵欲，不遵医嘱

的特殊情形，就要分不同情况用药，并做开导说服的工作，“告之以其败，语之以其善，导（开导、引导）之以其所便，开之以其所苦”，看似不顺其意，其实“顺”正在其中。

可见中医治病，除了考虑疾病的病因、病位、病性、病势等因素外，举凡病人的思想情志、心理因素、社会环境，以及气候时令、地理环境、体质强弱、药物性质与产地等，都应在诊治过程中全面兼顾。因人制宜、因时制宜、因地制宜，正是顺应自然，“惟顺而已”的最好体现。

第二，清静无为。道家“无为”的一个积极含义是指不做违背自然规律的事，所以无为而无不为，并非无所作为。而要使行为不违背自然规律，就需要冷静思考，让事物按其自身轨迹去运作。老子说：“致虚极，守静笃。万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各归其根，归根曰静，静曰复命，复命曰常，知常曰明。不知常妄作凶。”（老子《道德经·一十六章》）参透了万物生、长、静、复的规律。这里“静”，就是盛极而衰、衰极而复的中介，是复生的基础，是生命力最强的表现。惟其清静，才能保持冲和之气；惟其清静，自然界才呈现有序化；惟其清静，人体之经气才会正常运行。大约中医学也看准了这一点，所以《黄帝内经》曰：

苍天之气，清净（静）则志意治，顺之则阳气固，虽有贼邪，弗能害也，此因时之序。

故风者，百病之始也，清静则肉腠闭拒，虽有大风苛毒，弗之能害，此因时之序也。

（《素问·生气通天论》）

前者是说在天之六气，需要按时序运作，保持正常之有序，而人顺应六气的变化规律，阳气才可固秘（固，秘也，静也），正气充盈，虽有外邪，也不会致病。后者是指人之七情，能够做到“嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心”，“不妄作劳”，则人体的内环境清静，就能肉腠闭，皮肤密，虽有大风苛毒，不能加害。此外，《黄帝内经》还认为“阴气者，静者神藏，躁者消亡”，“阳气者，精者养神，柔者养筋”，也是阐发清静养神、养气，不违

生命规律的道理。就人体而言，阴阳二气代表构成人体的微观物质和能量，为生命的根本，不耗不伤，必清必静，自能保养天真。

第三，注重实践。即道家所说“善弓者师弓，不师羿。善舟者师舟，不师舅。善心者师心，不师圣”（《关尹子·五鉴篇》），“治水者，茨防决塞，九州四海（按：《绎史》引此四字作‘虽在夷狄’），相似如一，学之于水，不学之于禹也”（《慎子·佚文》）。道家法于自然，并不是指单纯地观察了解，而是还要设法去实践、实验，进一步观察了解自然，以便掌握、利用和改造自然。实践—认识—再实践—再认识，这是一条正确的认知方法。道教的实践体现在导引、吐纳、服饵、辟谷、炼丹等修炼上，可以统统归纳为气功锻炼，至今也是中医养生保健的主要手段。

医学是一门实践性很强的科学。中医学至今还具有强大的生命力，其中一个重要的原因就是有着丰富的临床医疗经验和注重实践。一旦旧的理论与新的实践经验冲突，就会代之以新的理论，从而带来中医学的进步。最有说服力的例子就是温病学派的崛起。明清以前的医家治疗外感热病，都是恪守《伤寒论》的六经辨证，尤其热病初起，用辛温解表法时有所误，因不明寒温异途、治当有别。自刘河间提出“温热时邪，当分三焦，投药以苦辛寒为主，若拘六经分证，仍是伤寒治法，致误多矣”（叶香岩《三时伏气外感篇》），应予辛凉之法表里双解。自创用双解散以来，历经吴又可、叶天士、薛生白、吴鞠通、王孟英等为代表的温病学家的努力，温病的治疗突破了“温病不越伤寒”的传统观念，创立了“卫气营血”与“三焦辨证”的温病辨证施治体系，建立新理论，制定新方药，在温病学方面取得划时代的成果，推动了中医学的发展。

中医界常说“熟读王叔和，不如临证多”，这正是中医学注重实践最精练的概括。

第四，追求长生。健康长寿从古至今就是人类普遍的愿望，不过，道家的标准是很高的。庄子在《庄子·逍遥游》中说：“小知不及大知，小年不及大年，奚以知其然也？朝菌不知晦朔，蟪蛄不知春秋，此小年也。楚之南有冥灵者，以五百岁为春，五百岁为秋。上古有大椿者，以八千岁为春，

八千岁为秋。而彭祖乃今以久特闻，众人匹之，不亦悲乎！”彭祖，世传活了八百岁，庄子认为仿效他这个寿命，比起冥灵，比之大椿，也是可悲的。无独有偶，中医典籍《黄帝内经》一方面从医学角度记载了人的天年是“度百岁乃去”，一方面又憧憬通过养生可以达到真人、至人、圣人、贤人四种境界。其中真人，竟然能“寿敝天地，无有终时”，与庄子的追求是一致的。这说明《黄帝内经》蕴含着道家思想。其实道家追求的长生，并不是肉体的长存，而是对真理的探索与追求，掌握了绝对真理就能“寿敝天地，无有终时”，即《老子》所谓“死而不亡者寿”。为了实现长生的愿望，道家修炼的外丹推动了药理学、化学的发展；而炼内丹则开发人的潜能，促进了气功科学乃至人体科学的发展；医家与疾病做斗争，则带来了中国医药学的发展与进步。这些都是具有积极意义的传统文化，所以中国学者比较偏爱道家和中医药文化。

道家也很注意房中术，认为正确的应用可以抗衰老而延年益寿。其要点在于固秘不泄和阴阳互补。道家的这一套实践和理论，被医家全盘接受。阴阳和合，怡神养气保精，成为中医养生学重要的理论之一。《素问·上古天真论》说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数。”各注家把阴阳释为天地变化的自然规律，这是广义的说法，狭义的说法也指房中之术。“和于术数”也有广义狭义之分，其中也包括性生活的技巧，即现代的性科学。保精、养气、爱神才能长生，所以下文接着指出，不知养生之道的人，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，违背了性科学，以致半百而衰。联系现代社会生活的实际情况，古人的批评何等中肯啊！可见，追求长寿，讲究房中养生，道家、医家都是一致的，只是两宋以后，受儒教理学影响，医书中才少谈房中术。

二、道教文化

道家文化与中医学的关联已如上述，那么道教文化又如何呢？概而言之，大致也有以下四点：

第一，炼丹术。道教徒用丹砂、铅汞类金石原料炼丹，其本意是取金石

坚固不坏，百炼不消，“假求于外物以自坚固”，达到长生不死，羽化成仙的目的。虽然最终求仙失败，但炼丹术促进了药理学、化学制药学的发展。以葛洪为例，他炼的三仙丹（氧化汞）、密陀僧（氧化铝）就是外用药物的原料，后世中医外科用于拔毒封口的红升丹，用以疗治疮疽的白降丹均沿于此。由于丹药治疗某些病，如疮疡、疔毒、骨伤有奇效，逐渐变为以制药为目的，由医家烧炼。新中国成立前后，成都庚鼎药房自制的“渴龙奔江丹”治外科化脓性疮疡，“中九丸”治恶疮疥癣，均有奇效，享誉久远。历史上著名的《石药尔雅》，至今仍是研究金石药及外丹的重要文献。

第二，内丹与健身术。内丹之称，大约始于隋唐之间。道士苏玄朗，于隋开皇中居罗浮山，著《旨道篇》，自此道教徒始知内丹（《道藏源流考》）。至于养气安神、导引练形，无论医、道二家均是古已有之。

由于服石之风带来无穷祸患，“芳草之气美，石药之气悍”，“石药发瘕（癥），芳草发狂”（《素问·腹中论》），误食石药（如五石散）及丹药（砒剂或一些重金属类毒剂），欲求长生反遭速毙，所以外丹派渐渐衰落。于是倡导人身就是丹炉，自身就可以修炼的丹鼎派兴盛起来，其中值得重视的是吐纳、导引、存想这类简便有效的古代健身术。

《千金要方》记载了一个故事：魏武帝曹操，羡慕皇甫隆年逾百岁，体力不衰，耳目聪明，而且颜色和悦。于是就向他求教，希望“密示封内”。皇甫隆告诉曹操，修道甚易，他说道人蒯京，已经一百七十八岁，而甚健壮。其保养方法是天天琢齿、服食玉泉，这样就能使人丁壮有颜色，并可去三虫（古人认为衰老有疾是体内三虫作乱）而固齿。服玉泉就是于清晨醒来之时，叩齿、搅海（舌在口中搅动）、漱津，令津满口而吞之。其实这就是气功导引中的一种炼精化气的方法，用以养气，道教称为“服元气”“饮醴泉”，也叫“玉液还丹”。为什么要在清晨做？因为此时阴尽阳生，大地复苏，人体的生理机能逐渐兴奋，为白天的活动做准备，使人具有生命活力，此时导引，即可吐故纳新。玉泉为“肾水化生”，饮之自可养阴养精。用现代生理学解读，吞咽唾液是反射性动员消化系统的功能，改善大脑供血，

改善神经体液调节系统和内分泌系统的功能，因而有利于一天都保持最佳状态。

广义的导引即现代所谓气功，包括自我按摩、吐纳调息、坐忘存想、辟谷断食等。道士用以健身延年，医家亦用以健身治病。

第三，符篆禁咒。道教用符篆禁咒、弄神捉鬼等道术治疗疾病，与中医学之祝由、移精变气等心理疗法相似，与古医籍中载录之“禁经”有一定关联。

《东医宝鉴》收载之催生符。据云：“以朱砂书之，贴于房内北壁上，遇坐草之时，札于针上，就灯烧之，不得飞扬，温水调服，妙方，良。”

单纯烧一符纸何以可以催生？大概妇人待产，尤其初产之妇，精神格外紧张，或不到时候用力太过，力尽胎衣难下。以符篆一道，烧后温服，增强产妇信心，而朱砂又有镇静之效，因此便可催生。本法实际属于心理疗法，与今之无痛分娩，在某些方面也有相似之处。惟符篆文字甚难辨认，推测应与医事诊疗有关。此符中心文字，似寓十月怀胎，一朝分娩之意。

《千金翼方》载一“禁经”，颇为有趣。“唾百种疮法：神师所唾，口为雷门，唾为霹雳。雷公主阴，霹雳主阳，残贼结气，唾下消亡。急急如律令。”大约古人治疮，兼用口唾，唾液本身有消肿散结之功（现代研究唾液含溶菌酶、抗体等）。念念有词的禁经，不过是加上的一套神秘外衣，有心理暗示的作用。病人一旦治愈，则人不归于唾液及病人本身免疫力，反归于禁经，流于妖诞。医与巫术，远古并未分家，原始巫风于此又见一斑，亦知巫与医，虽为二途，但在文化深层的背景中都有着潜在的联系。

第四，研究医学，阐发医理。由于道教把老子抬出来作为始祖，尊为太上老君，而《黄帝内经》又堂而皇之被收入《道藏》之中作为道书。于是不少道士又兼医师的人，在传道的同时，精研医学，并有诸多发现，推动了中医学向前发展。著名道教创教人之葛洪，又称葛仙翁，以《抱朴子》一书讲黄白炼丹之术，阐发道教教义闻名于世，但他的医学成就也是极高的，著有《服食方》四卷、《肘后备急方》四卷、《玉函方》一百卷。一部《肘后

备急方》等于袖珍便携式急症手册，解了多少急重症救治的疑难。令世界瞩目的青蒿素治恶性疟疾的研制成功，就多亏了这一部《肘后备急方》。屠呦呦原来提取青蒿素治疟，曾经多次失败，后来经仔细对照研究，发现《肘后备急方》记载的青蒿治疟是绞汁用，由此得到启发，改热提取为冷提取，从而一举成功。由此可知，葛洪为我们留下了宝贵的医学遗产，以及对中国医药学的贡献。

第二节 道家——哲人、巫术与方士

道家的代表人物是黄、老。黄即轩辕黄帝，为中华民族的始祖，即意味着道家思想是中华文明的根本，来源也早。道家之书有《黄帝四经》四篇，《力牧》（黄帝大臣）二十二篇。古书多伪托、依附黄帝之名而流传，《黄帝四经》非黄帝所作而世称黄帝，《黄帝内经》非黄帝所作仍冠以黄帝，事同一例。道家学说总结了古代朴素的辩证法思想，阐发治国理政与人们立身处世之道，所以历来为统治阶级所重用，与儒学同为中华学术思想的主要源泉，具有一定的积极意义。所以尽管比老子稍晚的庄子也是道家中的重要人物，而且有《庄子》一书传世，但两汉时仍黄老并称，而不称老庄。老即是老子，名李耳，战国时期楚国苦县（今河南鹿邑县）历乡曲仁里人，著有道家的经典著作《道德经》五千言传世。老子是我国古代极富智慧的哲学家。

所谓道，是从一切具体事物中抽象出来的自然法则或规律。《黄帝内经》中“五运阴阳者，天地之大道也”，这是医学家眼中的道，显然比道家的认识还具体了一些。道家的道是高度抽象概括的，是指整个宇宙起源，《老子》书中多用“一”（元气）代表道。所谓“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”。“一”本身就涵盖正反两面，有对立才有变动，老子称为“反者道之动”。反面开始时柔弱，但可以转化为强大，取得

正面地位，这就是“弱者道之用”“柔弱胜刚强”。正反两面在一定条件下互相转化，道家的“正复为奇，善复为妖”，“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”，就是这个道理。中医学作为研究人体生命的学科，从不同层面上去探讨具体的自然法则与规律。随着医学的发展，必然影响哲学的发展，这样中医学和哲学之间一直是处于相互影响、共同发展之中。

关于“道”就是“一”的描述，《黄帝内经》中也不乏文字，只是未从道家角度去看，以致历来费解。如《素问·移精变气》指出，“治之极于一，何谓一，一者因得之”。过去注家把“一”解为问诊，“因问而得之”，既与文义不符，又与通篇不一致。其实“一”指元气，化而为阴阳，日以应色，月以应脉，色脉寓含着阴阳之至理，所以前文才说“治之要极，无失色脉，用之不惑，治之大则”。阴阳为一气所化，不失其气，则辨治不误，疾有可愈。

《素问·玉版论要》文字简洁，备受推崇，近代医家恽铁樵在《群经见智录》中甚至说其中的“神转不回，回则不转”八字是《黄帝内经》的真髓。初学《黄帝内经》的人读完之后，多数茫然不解，十分失望。本篇通篇论色论脉，不过以神为主，何以如此重要？仔细检阅原文，发现“请言道之至数，《五色》《脉变》《揆度》《奇恒》，道在于一”中的“道在于一”才是本篇着力之处，这个“一”与老子的“道生一”是一致的，都是指宇宙自然规律与法则。规律与法则是客观存在的，也是可以认识的。见微而知著，司外而揣内，可以从外在表现推知在里的变化。用于医学，诊治疾病，首先应察神气的存亡。欲察神气的存亡，脏腑经络气血的变化，只需揆度其色脉的变化。可见观色察脉，虽似浅近微事，却关系到神机这个生命的奥妙。“道在于一”“一者因得之”，都是说的宇宙、生命一分为二，合二而一的根本道理，因此才必须“著之玉版”。用道家的眼光看《黄帝内经》，《黄帝内经》中阐发的奥旨才能透达，所以《黄帝内经》被《道藏》收录，成为道教的经典著作。

《灵枢·五变》论人之体质、气质兼论消瘵病之成因。其中有一段话也很精彩，即“夫柔弱者，必有刚强，刚强多怒，柔者易伤也”。这是说五脏

柔弱的人，必有刚强的性情，由于性情刚暴，就会因情志变动而更伤五脏。这里弱与强，柔与刚，互为消长，揭示了刚强与柔弱互相影响的道理，矛盾的双方在一定条件下可以互相转化。这与老子“柔胜刚，弱胜强”的观点是一致的。

属于自然科学的医学，必然符合自然辩证法的一般规律，因之辩证法思想就充满于中医学的理论与实践之中，而道家先哲的辩证法思想无疑是那个时代优秀的思想，故《黄帝内经》取道家之说来阐释生理、病理的变化规律也就不难理解了。

道家思想除了源于古代道家先哲外，另一根源是古代方士，还有以他们为代表的带神秘色彩的巫。春秋战国时期的方士，多集中在齐国、燕国等东部偏北的沿海地区。巫正是晚些时候出现的道教的前驱性因素。从先民的日常生活、婚丧嫁娶，到社会经济祭祀、政治占卜、艺术舞蹈、科学技术等，巫术活动无疑都起到过重要作用。

在研究古代文化现象时，我们不难发现巫术与原始科学是糅合在一起的。在原始社会中，大自然及人类本身充满着不解之谜，一切都表现得扑朔迷离，人们无法把握自然，也无法把握自身，便寄希望于当时富有经验的，掌握较多知识的，又有地位的“巫”，于是巫术便大行其道。其实巫术行为的本意也是探索自然的法则，亦即“道”。这种探索后来划属于迷信范围，但在当时却属于原始的科学探索领地。最早的巫术与图腾崇拜还不甚相同，尽管二者都是原始宗教涵盖文化的形式，但是表现为原始宗教的图腾更具有启发的形象思维的色彩，如绘画、歌舞，以及神话传说；而巫术更侧重于熟练的技术和抽象的概念，如疾病的诊治、天文的观测、占卜的思考。

中医最怕被人说是巫医，因为巫与医分家以后，巫骗取钱财，流于迷信一途，然而古代巫与医在很长一段时间里是不甚区分的。《山海经》中记载的巫彭、巫咸、巫抵、巫阳等十巫，往来灵山采灵药，“皆操不死之药以拒之”，俨然是十个极为著名的医师。据《世本》记载，甚至把巫彭作为医学鼻祖，而巫咸以鸿术为帝尧之医，他们的名字并见于甲骨文，可知巫彭、巫

咸确为当时名医。古代故事“病入膏肓”里的主人公晋侯，梦厉鬼索命，因惧成疾，在请秦医缓看病之前，曾召桑田巫视疾。桑田巫告诉晋侯，病已深重，恐怕等不及食新麦了，后果如其言。而秦医缓的诊断是，“在肓之上，膏之下，攻之不可，达之不及，药不至焉”，“疾不可为”，与桑田巫的诊断是一致的，可见桑田巫的医学水平已经相当高了。所以最早“盪”医字字根从“巫”不从“酉”。

巫与方士并称起于何时，尚不确定，至少在《史记》《前汉书》中已有大量“巫”与“方士”的记述。方士，就其义而言，大约是指方外之士和方术之士，其中道行高的有称“羡门”者，传说中的仙人羡门子高，就是已得长生不老的方士。据司马迁《史记·封禅书》记载，秦始皇就曾“东游海上，行礼祠名山大川及八神，求仙人羡门之属”，以后又派卢生往山中寻求羡门子高，还带回预言秦王朝即将覆灭的警告。根据李约瑟《中国科学技术史》的研究，秦汉典籍中“羡门”一词就是汉语中对 shaman（萨满）这个词的早期音译。如果李氏研究不误，这个羡门子高当属“萨满”大师，除了知长寿术外，自然也带有巫的意味。方士何以能长生不老？除了操巫之业，还多兼行医，所以方士在一定程度上又是医师。

《黄帝内经》中有一段著名的学术讨论，记载了方士的医学活动。

余闻方士，或以脑髓为脏，或以肠胃为脏，或以为腑，敢问更相反，皆自谓是，不知其道，愿闻其说。岐伯对曰：脑、髓、骨、脉、胆、女子胞，此六者，地气之所生也，皆藏于阴而象于地，故藏而不泻，名曰奇恒之腑。夫胃、大肠、小肠、三焦、膀胱，此五者，天气之所生也，其气象天，故泻而不藏，此受五脏浊气，名曰传化之腑，此不能久留，输泻者也。魄门亦为五脏使，水谷不得久藏。所谓五脏者，藏精气而不泻也，故满而不能实。六腑者，传化物而不藏，故实而不能满也。

（《素问·五脏别论》）

在《黄帝内经》时代，关于脏腑的认识有多种学派，并非划一为五脏六腑。其中就有以脑为脏，以肠胃（六腑之一）为脏或为腑的，皆自以为是，

聚讼纷纭。经过讨论，才由大医学家岐伯给出了脏、腑、奇恒之腑的定义，正式把脑归入奇恒之腑，肠胃归入六腑，沿用至今。其中参与这场讨论的就有“方士”，可见“方士”在一定程度上也是医家，且学有所本。所以王冰次注《素问》时指出，“脑髓为脏，应在别经”。关于脑髓为脏，《素问·诊要经终论》的文字也耐人寻味。书中提出了人的经脉之气随一年十二个月天时的变化，分别在肝、脾、头、肺、心、肾六处，如“五月六月，天气盛，地气高，人气在头”。过去注家因不明“脑”曾经为脏，因而用五脏三阴三阳曲说附会，注释总难以令人满意。其实此处是以六脏应十二个月，可见方士之说，并非无稽，而是另一派医家之言。

不仅如此，在《素问·至真要大论》中讨论病机时还提到“经言盛者泻之，虚者补之，余锡以方士，而方士用之尚未能十全”，简直就把方士作为医师看待，而不仅仅是仙人一流。

为了进一步弄清楚巫术、方士与中医学的关系，就需要从历史角度探讨巫术与医学的起源。

巫术大概是人类最古老的文化现象之一，在人类文化发展的初始阶段，它无所不在，通常表现为：通过一定的仪式表演，利用和操纵某种超人的神秘力量，影响人类的生活或自然界的事件，以达到一定的目的。例如，人们有了疾病，便请巫师祈神驱鬼以希望获得健康；若希望得到丰收，便请巫师歌舞祈神以求风调雨顺等。

巫术的各种方法和仪式是从人对超人的力量的理解中逐渐形成的。早期的人类习惯于“以己度物”“天人合一”的思维方式，也就是从人类自己的情感和心理去推测外界事物，没有心理世界和物理世界的隔阂，使得宇宙天地间的事物都被人的心理、情感所渗透，并且可互相感应。因而人们认为，与人间一样，在超人的力量中也有善恶之分：善的称为“神”，和人间的善人一样，喜欢丰盛精美的食物与欢腾热烈的场面，爱好清洁，喜欢人们对自己的尊敬和虔诚，怜悯和帮助苦难深重的受难者；恶的称为“鬼”，和人间的恶人一样，害怕光明，喜欢幽暗，也有畏惧诅咒、不敢让人知道姓名等种

种禁忌；并且人们认为，如同人间的善恶是对立的一样，“神”与“鬼”也一定是对立的，而且相信“神”的力量一定比“鬼”大，只要按照“神”所规定的程序与方法办事，就能得到“神”的帮助而战胜邪恶的“鬼”，避开灾难。从这些信念出发，人们形成了“献牺牲”“进旨酒”、清心、沐浴、斋戒、展诗、会舞等祀神娱神的仪式和方法，也形成了诅咒膏唾、佩符悬苇等劾鬼压邪的仪式和方法。

我国古代典籍中有关于巫术的记载很多，其内容也非常庞杂，包括甲骨文的占卜，《周易》的阴阳龟蓍，《尚书》的五行，经史子集中的方技、术数、鬼神，以及祈雨、祀神、圆梦、驱疫等。在世界各地、各民族，都有类似的巫术存在。在近代西方宗教学的研究中，一般按以下三种分类标准对巫术进行分类：

（一）根据构成巫术的原理和法则，把巫术分为模仿巫术和接触巫术。其中模仿巫术是指如要达到某种目的，只要模仿真的事物，使用象征此事物的象征物，就可得到真的结果。如北美印第安人欲加害于某个敌人，便在泥土或沙灰上画一个象征其人的人像，然后用尖锐之物对之刺杀。接触巫术是指如果要对某人某物施加所希望的作用，就可以对他接触过的东西或其全体中的一部分施行法术。如新西兰毛利人相信，将仇人的发、爪等物埋在地，则该仇人必死。

（二）根据巫术在人类生活中的功能，将巫术分为生产巫术、保护巫术和破坏巫术。其中生产巫术是指为增强成功的信心，减少对失败的恐惧，保证生产过程顺利、劳动成果丰收的巫术，如祈雨保丰收等。保护巫术是指为预防或消除危险、治疗疾病，保护个人或者免除自然灾害的巫术，如驱疫、驱邪治病等。破坏巫术是专门用于谋害别人或破坏他们活动的巫术，如《封神演义》中的姜子牙拜死赵公明。

（三）根据巫术社会功能的道德价值，可将巫术分为白巫术和黑巫术。其中白巫术以行善为目的，大体包括生产巫术、保护巫术。黑巫术以害人为目的，相当于破坏巫术。

巫术虽然可分为以上各种类型，但其本质上是使用一定的言辞、动作和方法对待和处理人与超自然力量的关系的一种手段，其目的在于利用这种神秘力量来影响事物，使之为己所利用。

在中国历史上，曾出现过这种专门把沟通人与鬼神联系作为职业的人，被统称为“巫”。在《说文解字》中，“巫”解释为“能事无形，以舞降神者”，也就是说能够按照神所规定的程序与方法办事，用特殊的舞蹈等仪式使神的法力显现的人。在殷商时期，巫是社会生活中不可缺少的人物，属于当时的知识分子阶层，社会地位也较高。其中有以歌舞取悦神灵的掌乐之巫，有在祭祀活动中负责迎神祈祷的祭祀之巫（当时称为“祝”），有专门替人预测吉凶以决断疑难的卜筮之巫（当时称为“卜”），也有以符咒驱鬼和祝由治病之巫，以及观星象晓天文之巫。在中国古代典籍中，“巫者”与“术士”没有多大差别，他们所从事的医、卜、筮等活动，都与巫术有关。

弄清这段历史之后，我们再来讨论巫术、宗教与科学的关系。

人类的宗教意识和科学意识的萌芽是伴随着人类自身的出现而产生的。毫无疑问，人的意识一旦出现，就必然要对客观世界和生命本身的各种现象及各种现象之间的联系提出问题和解释，其中一部分逐渐发展成为我们今天称之为宗教的信仰和理论，也有一部分发展成为我们今天称之为科学的理论和实践。然而在人类文化起源初期对它们进行这种区分是毫无意义的。

关于巫术与科学的关系，著名的宗教学家泰勒和弗雷泽等通过对巫术的研究认为，原始时代的人，为了达到特定的目的，便使用象征性的模拟行为，并假定这种象征性的模拟行为与所期望的目的有直接的因果关系，因此，他认为巫术是原始时代人的一种科学。巫术与科学一样，都以因果律为推理基础，相信某一特定行为必然而永恒地导致特定的后果。由于巫术的因果观念只是一种错误的观念联想，而不是对自然过程的因果联系的认识，所以巫术是“假自然律体系”，同时，由于巫术所借助的是超自然力量，而不是经验知识，因此巫术与作为科学萌芽的经验知识是不能混同的。当然，在人类早期，经验知识也与巫术相并行地发展起来，在巫术中也积累和保存了

大量对现实事物的认识和经验知识，形成了人类原始的朴素知识。可以说，科学在巫术的母体中孕育，同时科学又腐蚀和损坏着巫术的母体。人类早期对自然界的认识和解说，与今天的科学假说，并没有本质的区别，它们都是从已有知识出发对未知领域所做的推测。现代科学的很多内容正是在巫术的基础上发展而成的，如炼丹术发展为化学，占星术发展为天文学等。

巫术不仅存在于人类历史的初期，时至今日，科学虽然早已从巫术中分离出来，但在一定范围内仍流行着各种巫术活动。近两百年以来，人们对巫术、心灵学、超自然现象等的研究一直盛行未衰。在现代科学史上，备受称颂的弗兰西斯·培根曾经渴望应用他的新经验归纳法来达到延年益寿，乃至某种程度上的返老还童、改容换貌、脱胎换骨，甚至呼风唤雨。依萨克·牛顿在晚年也埋头解释约翰启示录，寻找第一推动力。现在人们也开始改变过去那种对于巫术及一些现代科学尚无法解释的现象单纯否定的态度，并重新开始热心研究这些现象。

关于宗教与科学，人们一般只注意到宗教信仰阻碍科学研究，却常常忽略了另外一个方面，即宗教不仅孕育了科学，而且对科学研究起积极的作用。具体表现在以下几个方面：第一，宗教认为每一种细微的事物都被置于一定的秩序之中，而有序的观念正是科学存在和发展的基础。第二，宗教的目的促进了科学研究活动的发展。例如，追求长生不死，促进了医药和养生技术的发展。第三，某些宗教在一定条件下，同科学的关系比较和谐，有利于宗教徒的科学探索。在人类科技史上，也有很多宗教徒对科学的发展做出了贡献。例如遗传学的奠基人孟德尔（Gregor Johann Mendel，1822年7月20日—1884年1月6日）就是天主教圣职人员。

目前人们仍普遍地相信，随着科学的发展，科学将把宗教神话与礼仪的荒诞无稽揭露于光天化日之下，科学的解释将取代宗教的解释，宗教将夭折而亡。但现在已发生了一种相反的趋势，传统的宗教组织继续在吸引着新的成员，而且还有新的宗教可供选择。科学不但没有毁灭宗教，相反它也许为真正的宗教兴旺做出了贡献。这是因为科学动摇了传统的心理支柱，但同

时又在科学技术应用中造成了一大堆的问题。这个社会把我们同亲属隔离开来，并给建立深厚而持久的友谊制造障碍。面对这些新的忧虑，宗教提供了社会和心理的支持。

事实上，巫术和宗教在医学中，不仅仅作为一种心理支持和心理疗法，而且在实践中积累了丰富的经验和医学知识。

在已出土的殷商时代的甲骨卜辞中，有关疾病的记录和资料有近五百条之多，其中有不少关于风雪等气象变化与疾病关系的记载，这种把造成疾病的原因归结为气象等现实因素的看法，标志着医学的进步，也被视为周代六气（阴、阳、风、雨、晦、明）致病说的先声，也为中医学论述气象与疾病关系的运气学说奠定了基础。

《山海经》是战国时代成书的一本奇书，其中记录了当时广为流传的一些传说，反映了上古时期的某些社会意识。在《山海经》中就有关于巫的神话记载，并认为这些巫都是神医。如在《大荒西经》中说：有巫咸、巫彭等十个巫士，由于他们可以和大荒山上的神灵相通，故可以在这里得到各种神奇的药物。又如在《海内西经》中说，巫彭等巫士都拥有不死之药。同时，书中也记载了大量直接的医药知识，据专家统计，书中记载了一百三十二种药物，三十多个病种。

由于早期的医学采用了巫术的形式，故巫术中也含有不少医学内容，如药物知识等。巫术本身也存在着一些治病的方法，如精神暗示法、催眠术等，而且古代的巫士也兼作巫医，大都掌握一定的医疗知识，因而在《论语》中出现了“巫医”这一名称。在中医学史上，有相当长的时期都不同程度地存在着巫医结合的状况。如此，医学经验、知识与巫术并行地积累和发展起来。在西汉医学著作《五十二病方》中就有很多关于祝由治病的内容，中医经典《黄帝内经》中也有对“九宫八风”等风角之术与四季治病关系的讨论，隋唐时期的医学专著《千金方》《外台秘要》所提到的“禁病法”中有许多显然属于巫术治病的方法。一些带有巫术色彩的医学理论及其形式也被结合在医学体系中，如针灸学中的所谓避人神、鬼神的禁针、禁灸法直到

清代仍有相当的影响。

巫师们在驱鬼祭神、符水治病的过程中，不仅采用巫祝的特殊心理疗法，而且常配合使用药物来治疗疾病。这种治疗方法也被吸收到中医学中，成为祝由这样一个医学科目，一直到宋、元、明代的宫廷医学中仍保留着这一科目。

由前述可知，在人类早期的医疗实践中，巫、医不分，随着社会的进步，巫、医才逐渐分道扬镳。医药学是随着人类的产生和保健卫生的需要而逐步形成的。我们从较高等动物具有的医疗和救护本能中可以想象，医学的起源正是从猿到人的进化过程中，这种动物本能逐渐上升为有意识的医疗活动。可以说，有了人类就有了医疗活动，随着医疗实践的增多，人类积累了不少防治疾病的知识，并逐渐总结形成原始的医学理论。

早在远古时期，人类以最原始的生产方式——采集和渔猎，获得食物，维持生命。由于自然环境的变迁，植物和动物资源减少，人们开始考虑把一些能食用的植物有意识地保存下来，进行人工栽培，并有意识地豢养野生动物，这便是原始农业和畜牧业的起源。人们在长期采集、种植、渔猎和豢养的实践活动中，不断地积累植物和动物的药用知识，于是便开始了原始的医疗活动。对此，有关神农氏的传说可以作为佐证：《周易·系辞》中记载了神农氏创制耕地工具，教导人们种植的事迹；《淮南子》中记载了神农氏为了体验各种植物的滋味和药用价值，曾一天内品尝了七十多种有毒的植物，因而有神农氏“尝百草，始有医药”的说法。人类从盲目地尝百草，发展到有意识地使用百草治病，体现了医药学的发生、发展。

火的使用，使人类摆脱了茹毛饮血、生吞活剥的习俗，学会了烹调等技术。据《史记》《墨子》记载，商汤的宰相伊尹原来是个奴隶厨子，由于他精于烹调，很得商汤的赏识因而被提升为宰相。《吕氏春秋》中记载了他的烹调理论和方法，其中一些烹调技术发展为后来中药炮制和制剂的方法。因此，伊尹被认为是在神农氏尝百草的基础上，开创中药炮制和汤液制剂的人。可见，火的使用、烹调技术的发展，对中药制剂的发展是有相当影

响的。

农业发展后，粮食开始有了积存，由于储存不当，常常会受潮发酵而产生酒精。最初出现的酒应该是这种因偶然原因而酿成的天然酒，通过不断的实践，人们逐渐掌握了人工酿酒的技术。从考古的发现来看，我国新石器时代晚期的龙山文化遗址中就有很多陶制酒器，说明早在那时就已经有了人工酿造的酒。到了商代，用谷物进行人工酿酒已较为普遍，书载商纣王奢侈之时，曾用“肉林酒池”来描述饮酒之风盛行。酒除了饮用之外，还用于其他方面，如医生治病时常常借用酒力使药物发挥药效。《说文解字》中解释“医”字的含义时提到，“医，治病工也”，“酒所以治病也”。在其注解中也有“治病以药为主，以酒为使”这样的说法。后来还发展为“酒为百药之长”，进一步说明了酒与医药之间的关系。酿酒技术的发明和改进，为医药卫生提供了新的原料，促进了中医治疗方法和药物炮制方法的发展。

中国陶器制造、冶炼金属技术有悠久的历史。一般认为早在新石器时代就已经开始制造陶器，陶器出现后，煎药工具随之产生。夏商时期，制陶技术又有了长足的发展，出现了白陶和釉陶，不久又出现了瓷器，继而制作出陶瓷类的研磨、储藏药物等医用器具。商周时期，青铜的冶炼达到鼎盛时期，出现了青铜制的针具，以代替石针。在出土文物中就有春秋时期的青铜针具的实物。金属针的应用，对针刺治疗技术的发展，起了巨大的促进作用。

当然，在人类发展的历史上，包括医学在内的人类早期文明曾一度被巫所垄断，医术成为巫的奴婢。在中医学史上也曾经历过一个巫医阶段，即最早的医生是巫师。孔子在《论语》中有“人而无恒，不可作巫医”的说法，其中“巫医”连称，说明当时二者是不分的。而且，那时的巫不仅采用符咒之类的法术驱除病魔，也应用一些医药知识为其法术服务。随着医学的进一步发展壮大，医学才逐步从巫的束缚中解脱出来，并与巫抗衡。在战国时期，名医扁鹊有“六不治”，其中之一就是“信巫不信医者不治”，而且当时已经有了巫用禁咒、医用针石的分别。但是从医学发展史来看，中医学毕竟

继承了“巫医”之中的医学部分，而且巫的祝由疗法等内容仍然保持在中医学里，甚至在一定程度上，巫术在医学史中起着串联各部分散在医学经验的作用。从这一角度来说，医与巫之关系是有一定的渊源的。

总之，作为应用科学的中医学，其发生、发展是与同时期的农业、饮食、酿酒、制陶、冶金等科学技术的发展联系在一起的，尽管中医学的发生、发展与巫有一定的传承关系，但是从整个医学发展的历史来看，更可能是许许多多“神农尝百草”的结果，巫医只是医学发展中的一个短暂的阶段。巫与医的渊源关系，实质上只是医学史早期某种程度上的继承关系。中医学的发生、发展不是孤立的，它不仅与巫医有一定程度的继承关系，还与同时代的其他科学和技术等文化因素密切相关，是各种因素相互作用的结果。

道教作为中国固有的传统宗教，以“道”为最高信仰而得名，是在中国古代宗教信仰的基础上，沿袭方仙道、黄老道的某些观念和修持方法等而逐渐形成的。道教相信人经过一定的修炼可以改变人体的生理、心理功能，有可能达到长生不老，成为神仙。传说秦始皇寻求长生不死之药，实际上是人类恋生的普遍心理，也是医药发展的基本动力，长生虽不能得，但是由导引、吐纳锻炼而祛病延年却是事实，故能得到广大群众的拥护和支持。

由于道教几乎全部继承了古代的神仙方术，而这些神仙方术几乎从一开始就与中医药学交织在一起，因此，道教在继承古代的神仙方术的同时，也继承了历史悠久的中医药文化。在早期道教经典中，如《太平经》就有《草木方诀》《灸刺诀》等专篇，记载了大量有关养生、治病的劝诫和处方，并论述了有关的医学理论。

中国古代，由于对自然科学并无专业研究，而道教崇尚自然，道士在宗教信仰下，对自然界，包括自身在内的生物界，反而有着深刻的种种想象和理解。此种想象和理解，有古代流传的，也有历代发展的；既有愚昧的，也有正确的；既有原始的，也有适合于今日的，且有种种实践的事实记录。

在长期的发展过程中，道教积累了大量的经典、古籍等文物、文献，后

多编入《道藏》，对于中国古代的哲学、文学、艺术、医药、化学、天文、地理等诸方面，发生过不同程度的影响，做过一定的贡献。现代西方自然科学的研究，有着由物理转向生物的趋势，这与历史上的道教，由炼外丹转向练内丹的情况相似。研究中国的历史，尤其是道教与中医的相关内容，对于生物学和医学的发展有重大的现实意义。

第三节 道教的起源与形成

道教是发源于中国古代文化的大型宗教，其产生过程是多源头、多渠道的，并且在逐渐的相互靠拢中形成。由于各教派之间互有影响，但基本上又是独立发展的，时间上也前后相错，故难以确定道教具体的创教时间。其主体的形成，与以下几个方面密切相关。

一、自然崇拜、鬼神崇拜与巫

中国古代盛行自然崇拜和鬼神崇拜。殷商时代，史前的自然崇拜已发展到信仰上帝和天命，初步建立了以上帝为中心的天神系统；原始的鬼神崇拜已发展到以血缘为基础，与宗法关系相结合的祖先崇拜；梦兆迷信，也已发展到求神意以定吉凶的占卜巫术。这在当时是社会普遍的信仰，帝王更是其信奉者。人们相信地上发生的一切事情和后果，都是天神意志的体现，而天神的意志和情绪，是依世人对它崇敬的程度和行为的善恶而显现报应。到了周代，鬼神崇拜更加系统，并形成了天神、人鬼、地祇三个系统，形成了普遍的民间信仰。其中属于天神的有天帝（俗称老天爷）及日、月、星、斗、宿、风、云、雷、雨诸神；属于人鬼的主要是各姓的祖先及崇拜的圣贤；属于地祇的有社稷、山川、五岳、四渎之神。这些鬼神中，后来许多被道教所吸收，变成道教的尊神，如上帝演为玉皇大帝，天、地、水三神演变为三

官，北方七寄宿神演变为玄武（真武），其他如东岳大帝、四海龙王、城隍土地、门神灶神等转而成为道、俗共祭的偶像。这便是后来道教成为多神教的来源。

为了取悦这些鬼神，求其以无限的权威来降福免灾，相应地兴起了祭祀活动。于是，出现了如前所述的巫祝，专门负责官方或民间的祭祀活动，掌管人与神之间的交通。其中巫的专职就是托言，把神的意志通过龟壳或蓍草卜筮传达给人；祝的专职是奉行祈祷仪式，托言把人的愿望申诉于鬼神。后世道教的做法事，如建醮坛、设斋供，就是古人祭祀的礼仪；唱赞词、诵宝诰，就含有以言辞悦神之意；上表章、读疏文，也便是申诉和祈祷之用。可见，道教继承了古代巫祝的遗风。

在道教经典中，有一部分还被直接说成是神之降语，如《真诰》等，等同于巫术中的“扶乩”，这也是直接来源于巫术。

巫的另一个重要内容是预言，即解释卜筮的结果、推测未来，从殷墟中出土的大量卜辞可以证明。在周代，曾将“史巫”并称，史以记载过去已发生的事件为主，巫则以占卜推测未来为主。卜筮的方法从数发展为象，并在周代发展为《周易》，以象数概念作为推理的基础，内含整体性和辩证法的思想。古代占卜与阴阳五行、天干地支及各种学科的知识 and 经验相结合，又衍生出望气、风角、八字、命相、灵签、六壬等占卜术，五华八门，应有尽有。道教继承了这些占卜术，并形成了不少这方面的专著。

巫术中常常使用咒语，并认为这些神授语句具有各种神奇的法力，只有巫士才能听懂和使用。早期的道教也借用了这类咒语，所以在以后道教各派中都有自己特殊的咒语。

二、先秦方士的神仙方术

神和仙两字连用，是道教中出现的术语，而神仙思想却存在已久。在《老子》一书中就提到了“谷神不死”，在《庄子》中形容了神人、至人、真人等神仙的生活与法术，而在《山海经》中也记载了很多关于复活和长生不

死的神话，在《淮南子》和《楚辞》等书中神仙的记载也屡见不鲜。这些神仙都是现实生活中个体生命的无限延伸和直接升华，不仅形如常人，长生不老，而且逍遥自在，神通广大。可以说“神”的观念充满了先秦古籍，作为一种超自然的存在而具有特定的主宰力。“仙”的概念与长生不死有关，在《说文解字》等书中，把仙解释为“长生仙去”“老而不死”等。这种长生不死的观念在春秋战国时期演变为“神仙信仰”。

既然人们相信可以成仙不死，自然就有不死之方，于是在燕国、齐国一带，还出现了职业的“神仙方士”。他们专门寻求仙方、仙药或授人以某种方法和技术，能令人成仙。这些仙方、仙药及方法和技术，被统称为“方术”，其中包括行气、导引、房中、服食、黄白术、存想及辟谷等。这些方士们还运用阴阳五行等学说，来解释、阐明他们的方术。在秦汉时期，这类神仙方士很多，以至于形成了“方仙道”。这里所谓“方”，是指不死的神方；“仙”自然是指长生不死的神仙。这些方士，利用他们的神仙方术，活跃于群众中，渗透到燕、齐的上层社会，以此作为谋生手段。从战国中后期到汉武帝时，方士们迎合帝王的心理，大力宣扬神仙长生，掀起了中国历史上有名的“入海求长生不老药”的事件。据《史记》记载，传说渤海中有蓬莱等三座神山，人们都能看到，但很难到达，有些自称到过神山的人说，山上有仙人和不死之药。齐威王、齐宣王、燕昭王、秦始皇、汉武帝等都曾派方士到海上三座神山寻求神仙和不死之药，规模还越来越大，但都毫无结果，汉武帝到了晚年也认识到了天下并无神仙。故方仙道的兴盛期，从战国后期到汉武帝时为止。从《后汉书·方术列传》中所列方士的神仙方术来看，如王乔的神术、费长房的符术、左慈的变术等，这些方术都被以后的道教所继承发展。

方仙道后来逐渐与黄老学结合，向黄老道演变，也为道教的发生准备了条件，方仙道的长生成仙说成为后世道教最基本的信仰和核心教义。

三、黄老学、道家思想与黄老道

黄帝是传说中华民族始祖，战国后期至秦汉之际，黄帝在社会上的影响非常大。人们认为世界上没有比黄帝的思想更高明的学术，故社会上各种学术著作都冠名黄帝，以此来抬高自己的学术地位，并形成了黄学。齐国稷下的学者们，把黄学和老子的学说结合起来，形成了黄老学，同尊传说中的黄帝和老子为道家的创始人。稷下黄老学派，积极参与政治活动，以道家哲学讲刑名法术之学，在齐国一直流传到汉初。到西汉初年的文景之治，也是以黄老清静之术来治理天下，因而在当时社会上也出现了很多研究黄老学术的学者和著作。由于上述原因，汉代黄老学的内容比较庞杂，既包括君王南面之术，又有阴阳五行思想和神仙思想。《汉书·艺文志》中既著录了《黄帝阴阳》《黄帝长柳占梦》等有关阴阳数术的书籍，也有托名黄帝的古代神仙、医药、房中等养生著作，如《黄帝杂子步引》《黄帝内经》《黄帝岐伯按摩》《黄帝三王养阳方》等。这些著作中有不少被后世道教收入《道藏》中而作为道教典籍。在研究黄老学的人们中，有很多都是神仙方士，他们把黄老学与神仙方术相结合，对神仙方术进行理论性诠释，进一步将黄帝、老子神秘化，又由尊崇黄帝转为推崇神化后的老子，并逐渐与方仙道结合，在汉代发展成为黄老道，成为早期道教的前身，流行于宫廷上层，黄老道的名称也正式见于史籍。

以先秦老庄为代表的道家思想，属于学术派别，不是宗教，《老子》《庄子》《列子》等书都是学术著作，不是神学经典，而且他们都认为“生也有涯”，即生命有限，所追求的只是精神上的解脱和自由，即追求逍遥游。其观点似与追求肉体长生不死、羽化成仙的道教不同，但是其中也确实有一些与道教相通的因素。例如，道家崇尚的“道”，是一种超乎形象的宇宙最高法则，有神秘化的倾向，而道教进一步夸大“道”的超越性、绝对性，把“道”变成具有无限威力、全知全能、至高无上的神的代名词。再如，道家极重视养生，认为有神仙存在，《庄子》中有“勿劳汝形，勿摇汝精，乃可以长生”，神人“不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外”

的说法。这些思想都被后世的道教直接吸收，这种飘逸出世的道家思想，可以被当作通向道教世界的桥梁。所以，道教在理论上紧紧依托于道家，打着道家的旗帜，形成了道教与道家不即不离的关系。

道教对道家的继承，不止在初创时期，之后仍在持续不断地进行。汉末道教以神化《老子》为主，汉以后又神话《庄子》，唐代尊《老子》为《道德真经》、《庄子》为《南华真经》、《列子》为《冲虚真经》等，宋以后编辑的《道藏》，几乎把先秦以来的道家著作网罗无遗，统统算作道教经典。

四、道教的形成和演变

由上述可知，道教的形成有久远的历史渊源，且道教的教义等内容也由来已久，即主要是在古代哲学中的道、气、阴阳五行等理论的基础上，与自然崇拜、鬼神崇拜、巫术、方仙道、黄老道等方面内容结合发展而成。道教研究界大多以张道陵为道教的初创者，并将五斗米教视为道教的初创，这种说法只是针对形成一定规模的组织而言。

对此，潘雨廷先生指出，认识汉代黄老道为道教之源，方能正确了解其哲理。如果仅以张道陵天师道为道教，则不能说明道教在中国发生、发展的史实。事实上，汉末的太平道和五斗米道正是在古代巫术、方仙道、黄老道的基础上，在汉代特定的社会条件下，受佛教的影响应时而生的。

汉代统一帝国的建立并趋于稳定后，为了加强思想控制，巩固社会秩序，汉高祖、汉武帝等都大力提倡“神道设教”，使各种学说都发生了向神学转化的倾向。两汉之交至东汉，各种迷信充斥着社会生活，神学更为流行。在这种情况下，佛教传入并慢慢兴起，道家思想也与方仙道、黄老道合流，向道教转化。佛教传入以后，至汉末呈兴盛之势。佛教教人遗家弃国，抛却今生，与儒家重礼救世的传统思想不合，但是在息欲、超俗等方面又与道家、道教较为接近，因而佛教最初是依伴道教而流行。从楚王英到汉恒帝，都并崇“浮图”“黄老”，把佛、道看成一体。这种佛、道不分的风气对两者都有益处，当佛教逐渐显示出其理论与组织上的独立性后，也刺激了道

教的发展。正是由于佛教的介入与影响，道教才在汉末魏晋崛起，并在南北朝以后具备了一个上层大教的规模和面貌。

东汉末年，经学衰落，社会危机加深，许多人到儒学以外寻找新的精神支柱，于是佛教转盛，道家复起，道教也趁机而兴，试图用一套宗教救世之方，重新恢复社会秩序的稳定。《太平经》就属于这一思潮下的著作，它提出了一套道教式的改革方案和人生理想，引起了当时人们的普遍共鸣，对于汉末民间道教产生了一定的影响，并发挥了道教理论肇始者的作用。

一种宗教要形成一股社会力量，必须建立相应的组织体系和拥有众多的下层信徒。方仙道、黄老道主要流行于社会上层，是个人分散的活动，无教团凭借。由民间巫术发展起来的教派虽然也以长生成仙为宗旨，但是其主要活动是符水治病、祈祷除灾，又提倡互助救困，使信仰者能在疾病和危难中得到安慰和保护，在社会下层有较大的吸引力，而东汉末年黑暗的政治和动荡的社会，又为太平道和五斗米道的创立提供了条件。

河北张角的太平道，是民间巫术与黄老崇拜相结合的产物。据《后汉书》记载，张角得到《太平清领书》后，自称大贤良师，以符水、咒语治病，治愈了很多，很受百姓信赖推崇，十余年间，其信徒竟达数十万之众，于是“置三十方以统属之”，创立了“太平道”，通过为病人治病等手段，传播其教义。由于太平道的创始者有武装起义的预谋，因此传道的目的在于借用太平道为起义做思想和组织准备，并打出“苍天已死，黄天当立”等口号，利用太平道发展为黄巾起义。黄巾起义持续了十多年，遭到了残酷的镇压，最终虽然失败了，但汉王朝也随之被崛起的新军阀所瓜分，可以说太平道与汉王朝在对抗中同归于尽。

五斗米道的情况与太平道不同，在演变为天师道以后，蔚然成为道教正宗，受到社会上层贵族的欢迎。五斗米道的形成和发展有前后期之分。它的创始人和前期领袖是张修。五斗米道同太平道一样，是下层民众的宗教，活动于汉中、巴郡一带，并且配合黄巾军举行过起义。张修的五斗米道也用符水治病，并修习《老子五千文》，设静室作为病者叩头思过的场所。后期领袖是张鲁，这时五斗米道的活动也更加充实，但已变得平和自

守，不再有反叛朝廷的行为，于是朝廷封张鲁为“镇民中郎将，领汉宁太守”。后来，张鲁投降曹操后，官拜镇南将军，始终享有高官厚禄。汉末出现的用神学注解《老子》的作品——《老子想尔注》，是进一步了解五斗米道教义和理论的重要资料，也是老学与长生神仙、民间信仰合流的最明显的标志，开创了道教系统运用《老子》的新时期，在早期道教发展史上有其特殊的意义。

魏晋以后，道教内部逐渐分化。一部分向上层发展，如东晋医家兼道教学者葛洪，总结了战国以来神仙方术的理论，在《抱朴子内篇》中，为道教构造了种种修炼成仙的方法和理论，并建立了一套成仙的理论体系，对道教的发展有较大的影响。以后，上清、灵宝等派别相继出现。在道教上层化的同时，民间仍传播着“通俗宗教”。

北魏年间，嵩山道士寇谦之，在崇信道教的魏太武帝的支持下，自称奉太上老君的意旨，清整道教，设立新法，称为北天师道。在南朝宋明帝时，庐山道士陆修静，搜集各派经典，“总括三洞”，汇归一统，并借鉴佛教修持仪式，制定道教斋戒仪范，以改革五斗米道，称为南天师道。道教的教规、仪范，经寇谦之和陆修静修订以后，便逐步定型。医家兼道教学者陶弘景，继续吸收儒、释两家思想，充实道教内容，构造道教神仙谱系，叙述道教传授历史，主张三教合流，对以后道教的发展影响很大。

隋唐北宋时期，不少帝王崇奉道教，对道教的兴盛和发展起到了促进作用。这一时期，道士人数大增，宫观规模日益壮观，神仙系统也更为庞大，经书数量日增，并汇编成“藏”，正式刊行。此期研究道经的著名道士和道教学者相继出现，可以称为道教的兴盛时期。

南宋偏安，道教内部新的宗派纷起，都力图革新教理，主张道、儒、释三教结合；在修炼方术方面，着重于内丹，强调精、气、神的修炼。

金元时期，王重阳创立了全真道，因其弟子丘处机见重于元太祖而盛极一时。南北天师道与上清、灵宝、净明各派逐渐合流，到元代并为正一派。于是，道教分为正一、全真两大宗派继续流传。

明代中叶以后，道教逐渐转衰。清代重佛抑道，使道教在上层的地位日

趋衰落，但民间通俗形式的道教仍然很活跃。以各种宗教互相融合为特点的民间宗教，虽然派系繁多，思想渊源复杂，但不少教派在思想上乃至组织上，同道教仍有一定的关系。

第四节 道术

道士即道术之士，会各种道术，自称掌握天地自然变化之至理、交通人神、消灾禳祸、求子求福、延年益寿，以致齐家治国平天下，无所不能，上以悦面南之君，下以解百姓之危，是中国宗教神祇。

对于神通如此广大的道士，除了顶礼膜拜，自然要考察其仙术如何神异。据道书记载，道术也并非超自然力之法术，其中的主要内容与当时的医学成就相关，道士就某种意义上说也是具有医学技能的医士。《修真要旨》曾经简明扼要地对道术做了说明，认为“道者，虚无之至真”，也就是说，道是宇宙万物、大千世界中固有的最为重要的自然规律；“术者，变化之玄伎”，也就是说，术是指掌握、驾驭促进自然变化的技能。道是看不见摸不着的，但又时时处处都起着作用，所谓“冥冥之中，自有主宰”，潜心悟道，即可成真。道之要妙，至深至广，无所不包，但其实质不外阴阳一气流行而已，确是易知的，所谓“知其要者，一言而终，不知其要，流散无穷”（《素问·至真要大论》）。至于术之精华，“唯符与气、药也”（《云笈七签》，又见《修真旨要》）。符、气、药三者是道术之秘。

所谓符，又称符篆，并伴咒语，是可以交通天地、神灵、上真的凭证文件。据此，代表掌握天地奥秘的真人神祇即可为人消灾禳祸。得此一道护身符篆，无异于拿到了尚方宝剑，魑魅魍魉、鬼怪妖魔、邪毒丑类皆邪不敌正，不可侵犯，极富宗教色彩。所谓气，即阴气、阳气，一气流行，为万事万物之根本，所谓“阴阳相贯，如环无端”，气和则生。内功导引，接阴阳，炼元炁，一直是丹道之徒的至上法门。所谓药，本草木之寒温，禀五行之性

味，用以疗疾健身，此乃真正消灾禳疾之秘要，亦道士所以为人敬重之缘由。可见道术并不神秘，后世之荒诞妖术，诡称道术者，自当别论。

一、道术之一——符篆

符篆咒语是道士用以禳病祈福之法，细考《道藏》要籍，发现其具体操作之时，也含有医学内容，有的时候甚至是医师借用道术以神其医技。

图1载于《云笈七签·卷四十五》，是为解秽而作之符篆。据说书此符后，要叩齿三通（三遍），还要虔诚地三度（三次）口称合明天帝曰，然后闭口闭气，书此符放入水碗之中，用刀柄左转搅水三匝（三周），心想北斗七星在水中，并念咒语：

北斗七星之精降临此水中，百殃之鬼速去万里，如不去者斩死付西方白童子，急急如律令！

念完咒语然后含符水喷洒，秽气即散。更为有趣的是，当喷之时，心存正一派道真身穿朱衣、头戴葦中九凤之冠的形象，口中含水喷洒，其秽亦可自解。

除了喷洒房前屋后，以使居室洁净外，在沐浴洗面之时也可用此符水，不过咒语不同，换成四言韵文：

四大开朗，天地为常，玄水澡秽，辟降不祥，双童守门，七灵安房，云津炼灌，万气混康，内外利贞，保滋黄裳，急急如律令！

古人认为，天地之前宇宙成“混沌”状态。“无晦无明，未有阴阳”（马王堆帛书《十六经》），直到盘古开天辟地，日月运行，寒暑交替，春夏秋冬，四时阴阳，地水火风，形气相感以生万物，天地生灵才有规律地运转生长。用天一之水（玄水）可除去污秽，并可避免不祥。不仅如此，由道士云津炼灌（修炼时含气漱口所生之津液），混气喷洒，还可保人体内外安康如常，皮肤容貌姣好。可见此符水不仅可以辟秽，还有洁身美肤之功用。单

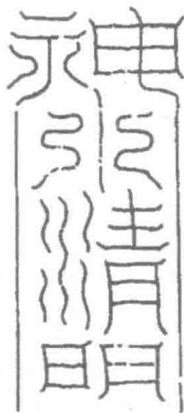


图1 神水清明符

一个盛有符篆的符水，怎么会有如此大的作用？原来除了“神水清明”四字可以增强人们心理抗病除秽的信念外，另有奥妙。盛符的水并非普通的水液，而是药水。其方名“解秽汤方”，载于《真诰》：

解秽汤方

竹叶十两 桃白皮四两

上以水二斗，煎取一两沸，适寒温，先饮一盞，次澡浴，兼以水摩发，秽自散也。

陶弘景在《真诰》中还明确该方“既除腌秽，又辟湿痹疮”，认为“竹清素而内虚，桃即折邪而辟秽，故用此二物以消形中之滓浊”。如果遇见尸体和丧车等秽物冲撞，有形之秽不能自去，那就得加“意念”，“速存火从己心中出往烧之，令火赫然，与尸柩等并为灰烬，便想烈风吹之”。再不行，那就只有保持自身洁净，“又闭目内视，令火自焚，举体洁白，见秽气自灭”，即眼不见为净，自是无上妙法。无论如何，用了此法都会奏效，所以“忽于街衢道中见诸秽，尤要此法也”。

从医学角度剖析，上列解秽汤方中，竹叶清心除烦可治时行发黄、咳逆上气，有一定的解毒功能，据现代研究，竹叶有抗菌、抗病毒作用。桃白皮系桃树之内皮，选取部位是“树皮、根皮皆可，用根皮尤良。并取东行者，刮去粗皮，取白皮入药”（《本草纲目·果部》），其药性“治疰忤心腹痛，解蛊毒，辟疫疠，疗黄疸身目如金，杀诸疮虫”（《本草纲目·果部》），“除邪鬼中恶腹痛，去胃中热”（《名医别录》），综合各《本草》记载，桃皮入药，气味苦平，可清热解毒、活血化瘀，附有十五个方剂，治疗不同的疾病，包括天行疫疠（即今之流行性感冒等传染性疾病）、黄疸、喉痹（扁桃体炎、喉炎）、咽炎、心虚健忘、急性心痛、阵发性心痛、蛊毒、恶疮、瘰疬、热病口疮、五痔、湿癣、狂犬病、水肿、闭经、牙疼、颊肿乃至小儿白秃等。为什么以东行为贵？原来东行者即东引枝，指树枝向东伸展者，日照时间长，最得春升阳气，所以药力尤纯。

古来取桃符辟邪，实际是因为桃木可以辟秽。宋代儿科名家钱乙治小儿

积热、结胸，用巴豆、硃、汞之药，以桃符煎汤送下，也是辟秽清热解毒之义。可见用桃之枝、叶、根、核辟鬼祟产忤，不仅道士，在医家亦由来已久。

关于桃木解秽辟毒，灵验无比，还有种种神话传说。有说桃乃西方之木，五木之精，仙木也（西方为太阳落处，主金，主刑，为西王母这位死亡之神所在，主管不死之药，故称仙木），味辛气恶，故能灭伏邪气者（《典术》）；有说羿死于桃棗，棗，杖也，故鬼畏桃（《说文解字》）；有说远古王者吊丧，则巫祝用桃枝作帚以为前引开道，辟其不祥（《礼记》）；甚者有认为户上著桃枝辟邪，是依据《山海经》中记载神荼、郁垒居东海蟠桃树下，主领众鬼之义（《玉烛宝典》）。总之，桃木确有解秽功用，与竹叶配伍，制成解秽汤，以“神水清明”符篆神其技，无怪信男善女摩肩接踵了。这种心理暗示的作用，越迷信越有效，人气越旺，越能发挥从众心理效应。

如果说道士用符篆之时兼用医药，借医药之力以神其技，其妙用还在于药。那么医士在用医药之时又兼用符篆，则是借符篆之力坚定病人信心，其妙用在于心理暗示，在于符篆信仰，现代心理疗法就有信仰疗法一说。

古时妇女生产也是大症。妇科向来以“经带胎产”为四大门类，其中难产不知葬送了多少人的性命。即使到了今天，妇产科医生仍然认为产科尤重于妇科，原因就在于如何处置难产，变难产为顺产，其间除了医生的经验技术以外，还需要产妇的配合，也离不开心理疗法。真是应了说易最易、说难最难的行话。唐代以前，有以下几道符篆常供产科医生使用。

其一是

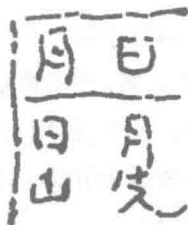


图2 临产胞衣不下符

《小品方》中此符（图2）用于产妇临产时胞衣不下，一面用皂荚捣末，著鼻孔中取嚏，使产妇上窍得通，神志得苏，下窍可通；一面吞此符（化成符水），增强自信，以使用力。有了这种医药、心理的“双保险”，生产过程就可以转难为易了。

其二是失传已久的《崔氏产书》五符（图3）：



图3 《崔氏产书》符

前三符“主产难，产妇吞之，吉”（《外台秘要·卷三十三》）。从符形推测，是将欲来捣乱的鬼魂镇压驱逐，去鬼尸，而通幽处，配上“泽兰叶三两，滑石屑五两，生麻油二合”制成的催生药，自然顺产。

第四符下注有“产难，烧此符，水和服之，吉”（《外台秘要·卷三十三》）。图形犹如大开之产门，胎儿娩出，七尸之虫自然逃遁无形。

第五符是用于“逆产”（“臀位”“横产”）。从符形文字看来，意为人体中所孕之子，应如马奔一样，迅速而产。

这五道符篆在使用的时候，虽然照例需服用上述由泽兰叶、滑石、生麻油制成的活血润下渗利的催生药，但是符篆对产妇所起的增强自信、镇静无畏等心理作用也是绝不容忽视的。现代医学已从单纯的生物医学模式，向社会心理生物医学模式转变，应当重视病人的心理状态对于治疗疾病的重要作用，于是研究古代这种医、道合一的文化现象被提到了议事日程中。

二、道术之二——气

《云笈七签·秘要诀法·修真旨要》说：“气者，阴阳之太和，万物之灵爽也。”明智了悟则称爽，灵爽亦即爽灵，道教称人之三魂名曰胎光、爽灵、幽精，此处借喻气乃万物之魂灵，这是道士对气的定义和概括。其深层的意思是说，阴阳二气合为一气，即冲和元气，构成了宇宙间万事万物，并且万物的灵性根源于气，因气的作用，可以达到明澈了悟的境界，修炼如法，可以长寿延年，可以具有智能体能的超常功能。换言之，“气”既具物质性，又具功能性。

其实，早于道士的道家，从观察自然中，慧心独悟，早已认识到“气”是构成万物的根源，是宇宙间最基本的物质。

春秋战国时期，以齐国稷下学派为代表，大兴黄老之学，提出“气一元论”学说，对宇宙生成、万物终始，做出了天才的无可证伪的解释。

道家的代表人物庄子在追溯生命起源时认为，最初是没有生命的；非但没有生命，而且没有万物形类；非但没有万物形类，而且还没有构成万物形类的物质，即“气”；只是在混沌洪荒时代，和杂清浊，恍惚之中，冥兮窈兮，才从“无”中生“有”，出现了“气”这种基本物质。这才由气而形，由形而质，演化出生命。他说：“察其始而本无生，非徒无生也而本无形，非徒无形也而本无气。杂乎芒芴之间，变而有气，气变而有形，形变而有生。”古书“荒”作“芒”，“忽”作“芴”，芒芴即荒忽，亦即恍惚。宇宙起源在恍惚之内，造化生机蕴于蒙昧之中，最初天地不分，虚无空有，无形无质，以后由于气从无出有的生成变化，才有形有质，造成了大千世界、芸芸众生。

自然界一切有形的东西既然都来源于气，那么人当然也来源于气。《庄子·知北游》说：“人之生，气之聚也，聚则为生，散则为死。”《管子·心术》也说：“气者身之充也。”说明气既是构成生命的物质，在人体内流行，又是人赖以维持生命的源泉。气存人存，气亡人亡。后世道教气功提出“人在气中，气在人中”即本源于此。

这是道家的看法，但事情远非到此为止。作为道术所称的气，除了探索宇宙起源、生命本质以外，还有以“术”为特征的内容，那就是养气、用气的技术。养气即以养生，用气则发挥气的功用，概言之包含了养气和练气两个方面的内容。后世所谓气功，就是指养气和练气。

气的概念随着人们对自然界的深入认识而逐步发展，在不同层次上有不同的内涵。从最初的托举地球的大气，到人呼吸之气，在天的六气，以及地气上为云、天气下为雨的云气、雨气；继之才分出天气、地气、人气；而人气之中又分出元气、宗气、营气、卫气、脏腑之气、经络之气等。尽管如此，总归为阴阳二气，合起来宇宙间又无非是一气。

医、道二家，在对气的认识过程中，始终把人体放在宇宙大环境之中加以研究。因此，医、道对气的认识是一致的，只不过随着中医学的发展，医家更注重“人气”的研究，对脏腑之气、宗气、营气、卫气、元气、经气有着更深入的认识，从而建立起中医的精气神学说。

在研究“人气”的同时，医家们也研究了“天气”“地气”对“人气”的影响，对“风、寒、暑、湿、燥、火”天之六气，以及“木、火、土、金、水”地之五行也做了大量研究，用宏观的方法，创立了研究人体新陈代谢微观变化的“气化学说”。当然医家研究阐述最多的还是“人气”，以及影响人体、疾病的“天地之气”。而道家、道士的研究则侧重“天气”“地气”，练气的目的是能够“提挈天地，把握阴阳”，道行低者可以养生，道行高者可以尸解“成真”、羽化“登仙”，达到真人、地仙、天仙之列。所以“熊经（颈）鸟申（伸）”“吐故纳新”，穷究“吐纳之法”，研习“导引之术”，都是道家、医家共同的文化财富，只不过运用的目的、宗旨有所不同而已。也可以说对自然与生命科学的认识，医家、道家本质上并无不同，不过一者追求“医”，一者追求“仙”而已。

道术中的养气法很多，比较著名的有源于老庄的“吹煦术”“玄牝术”，创于钟吕的“丹道术”，南宋张紫阳的“南宗丹法”，北宋丘处机的“北派龙门丹法”，集南北大成而又遥承葛洪五柳派的“内炼金丹心法”，以及《胎

息经》《五厨经气法》《灵剑子引导诀》《虾蟆行气法》，陈抟的“华山睡功”等，不一而足。越到后世，门派越多，但大要无非存想、吐纳、导引数种，或执其一，或合其用，或炼其形，或调其神，而有性功、命功、性命双修之说，以求取人体心理和生理达到平衡、稳态，从而入于康乐延年之境。

尽管丹道功法有渐法、顿法之分，也只是炼丹程序不同而已，实质是一致的。渐法起手之初，炼精化气，渐次炼气化神，然后炼神还虚；顿法则不然，以精、气、神谓之药物，直接意守祖窍、上丹田，下手一时都了。此为渐顿功法之区分。其实，从有为到无为的过程，就是由渐而顿的境界。顿悟非有根器者难知，渐法则为有志者可学，从修为而言，也较有迹可循。于是，明清以降，以“小周天功”“大周天功”“五气朝元功”为代表的三步功秘术更是风行大江南北，成为养气炼气的不二法门。其中大家，亦称练师，即为得此道术气法者。

需要指出的是医家养气不仅在于长生，尤重于防病治病。早在《素问·刺灸论》中即记载了五气护身法，用以抵御疫邪，称为“避其毒气，天牝从来，复得其往，气出于脑，即不邪干”。一旦用意念导气自五脏而出，五气护身之后，就可以进入疫室，而不相染易。又可以行吐纳之法，或每日望东吸日华气一口，冰水送小金丹一丸，和气咽之，吸十口，服十粒，也可预防疫毒传染。何以有如此功效？《内经》认为，此即“正气存内，邪不可干”，须知此即医家“修真之道”的气术。其实这种心理暗示的疗法，也源于道家。当然小金丹的药理作用也是不可忽视的。

又据《诸病源候论》载，巢元方用行气导引的方法治疗各科疾病。例如，治半身不遂，其卷一“风偏枯候”曰：

《养生方导引法》云：正倚壁，不息行气，从头至足止。愈疽、疝、大风、偏枯诸风痹。

又云：以背正倚，展两足及指，瞑心，从头上引气，想以达足之十趾及足掌心，可三七引，候掌心似受气止。盖谓上引泥丸，下达涌泉是也。

《养生方导引法》的著者是谁，已不可考，但马王堆三号汉墓出土的竹

简中有称为《养生方》的医书，联系到《诸病源候论》也多次引用名为《养生方》文，虽不能肯定巢氏所引二书即汉墓竹简书之所佚，确也可旁证当为汉墓出土之《养生方》同时代产物。再者，行气使气运行到足，也正是秦汉时期炼气者实际运用的呼吸法，这可以从《春秋繁露·循天之道方七十七》“天气常下施于地，是故道者亦引气于足”得到证实。由此可知，医家养气法远在秦汉即用以治病。可见医、道相通，又各有所侧重。

三、道术之三——药

据我国道教研究的权威陈国符先生考证，道术即方术，故道士即方士。而自晋以来，概以金丹、仙药、黄白、玄素、吐纳、导引、禁咒、符篆之术谓之道术，确属杂而多端。其实，道术中最为神秘而又最关系医学利于民生者，莫过于药。

陈先生认为方士即为方术之士，我以为方士之方术应包含方伎之术，方士又为方伎之士，通俗点说，早期的方士又为医士。按《汉书·艺文志》引《七略》语，医药悉归于《方伎略》，分方伎为四种，即医经、经方、神仙、房中。可知方伎之士在汉以前实操医药之士，所以汉成帝才有令光禄大夫刘向校经传、诸子、诗赋，而用侍医李柱国校方伎之诏。道士之称始于汉，方士之称至晋以后才不复通用，以道士代之。是故道士用药，由来已久。

中国道教本来就源于方仙道、黄老道，与古代道家、神仙家、阴阳家一脉相承。他们因种种目的而鼓吹“长生不死”。战国时燕、齐方士将“海市蜃楼”作为“蓬莱仙境”，不仅欺骗别人，也欺骗自己，以博取诸侯王公及国君信任。《搜神记》中说：“海中有三神山，名曰蓬莱、方丈、瀛洲……诸仙人及不死之药在焉。”所以最初道士也以寻求长生之药为要务，烧炼金丹、搜寻奇方异药，竭尽其能事。长生虽不可得，金石之药也多流弊，但在道士长期的努力下，确实也掌握了许多疗效显著的药物，积累了丰富的医疗经验。需要说明的是，道士以求仙长生为目的，其神效药物为世人所重，常常秘而不传，即使相传，也多称仙药神授。我们研究道籍、医方，凡称仙方仙

药者，宜特别注意。现举数例，以窥一斑。

1. 八公五石丹

八公为汉·淮南王刘安学仙的老师。刘安独爱仙道，偏崇秘术，大凡听说有变化道术之士，虽千里之遥，不惜卑辞厚币广为罗致，于是天下方术之士咸集门下。八公初到王府，门吏并不通报，直到八公变幻出老少两种不同的形质，才惊动了上下，以至刘安鞋也不及穿，肘步而前，执弟子礼，恳求长生要诀，一再叩头流涕，终于感动了八公，这才得到传授。历史传说，虽不免夸张，毕竟事出有因。

五石丹又称五石灵丹，飞五石之精（飞为炼石的一种方法），服之令人长生度世。到底是哪五石，《太清石壁记》认为是丹砂、磁石、曾青、雄黄、礬石。并说：“曾青者，东方青帝木行青龙之精。丹砂者，南方赤帝火行朱雀之精。白礬石者，西方白帝金行白虎之精。磁石者，北方黑帝水行玄武之精。雄黄者，中央黄帝土行黄龙之精。”《抱朴子内篇》所载却有二种，一方五石是丹砂、雄黄、白礬、曾青、磁石，与上方比较，“礬石”成了“矾石”，功效就大为不同。另一方名五灵丹，除沿用礬石外，雄黄变成了雄黄、雌黄、石硫黄的混合物，外加太一余粮、戎盐。看来五石丹有两个传本。笔者曾就“礬（yū）石”“矾石”的问题请教著名化学家赵匡华教授，赵先生断言“礬石”系砷黄铁矿石，经过火炼可成为毒性剧烈的砒霜，“矾石”则不能。“矾”古书写“礬”，与“礬”形近致误，五石丹中应为“礬石”。准此以观，五石丹实为含砷药物。正因为砷有剧毒，才惧所传非人，必师传口授。正因为含砷，少量服之可增进食欲，促进新陈代谢，改善血液循环，补虚壮阳，增强性机能，使人精神振奋，飘飘欲仙，有此神效，故又称五石灵丹，疑为五石散之祖方。有此神妙功用，汉魏两晋才有炽盛之服石服散之风。

2. 小神丹

真丹三斤，白蜜六斤，搅合匀，暴煎之，令可丸。旦服如麻子许十丸。未一年发白者黑，齿落者生，身体润泽，长肌，服之不老。此属夸张不实之

词，但是其功效应该肯定，值得深入研究。

此方见于《抱朴子内篇》，为葛洪所制。真丹，即《神农本草经》之丹砂，《本草图经》之辰砂，亦即朱砂。朱砂的主要成分为硫化汞，入心经，亦兼入肾、脾、肺经，功能安神定惊、明目解毒。《名医别录》称其“通血脉，止烦满，消渴，益精神，悦泽人面，除中恶腹痛，毒气疥痿诸疮”，作用非常广泛，是中医常用的药物。如朱砂末入青羊胆中，阴干，作丸，即《圣惠方》朱砂丸，可治目视昏暗；朱砂掺入猪心内，白水煮食，可治心虚遗精；朱砂水调外涂，可治沙蜂叮螫；他如在《圣济总录》丹砂丸、《医宗金鉴》朱砂安神丸中，朱砂均为要药，可治精神恍惚、心神昏乱、惊悸怔忡、乍歌乍哭等发狂、癫痫等精神疾患。所以李时珍说朱砂“可以明目，可以安胎，可以解毒，可以发汗，随佐使而见功”，真是无往而不利。不过朱砂有毒，用蜜炙正可监制其毒，才可久服。《神农本草经》将其列为上品，“久服通神明不老”。葛洪深明其旨，故制小神丹。为什么呢？因为在葛洪看来，草木之药，埋之即腐，煮之即烂，烧之即焦，本身尚且不能长生，何以能使人长寿。只有金石矿物之药，坚而且久，可以借物之坚固，使人命长久。这种猜想虽然葬送了一些帝王将相的性命，但是其积极作用是探索和发展了化学制药。

3. 守仙五子丸

唐玄宗时，道士张果自称得东汉时自九霄君所传刘泓之守仙五子丸（见《遵生八笺》卷十八），献与玄宗，可解丹砂及乳石、硫黄、紫粉之毒，玄宗大喜，秘于禁中。守仙五子丸究属何药已不可考（网传守仙五子丸方：余甘子、覆盆子、菟丝子、五味子、车前子，还有通玄先生制五子守仙丸歌赞其效验），但据《黄帝九鼎神丹经诀》引古佚书中有“孔氏解散方”，可知古有服石炼丹之法，亦有解毒之方。守仙五子丸的作用即通流五脏，润泽血脉，返老成少，补助元阳，制金石药毒。

除了运用丹药，也使用方剂，医道相通，道士的医学水平已不亚于医士。

4. 吕仙翁方

南宋张杲撰《医说》辑录治疗老人内障昏暗用吕仙翁方。方为：熟地黄、川椒（微炒）、甘菊各等分为末，蜜丸梧子大，空心盐汤下五七十丸。

吕仙翁，即八仙中之吕洞宾。此方治内障眼，证属老人元气元精伤惫。熟地黄、川椒合丸即《圣济总录》之椒红丸，治元脏伤惫耳聋目暗之证，加菊花清肝明目，允为的当。椒红丸非治目疾常用方，仅适用于精血耗竭又命门火衰之虚寒者，然目昏多泪的老人服此方确有效，非精于医药者，断难用此。

又，《急救仙方·妊娠诸疾品》载有术芩汤，治妇人胎孕不安。方为：白术、黄芩各等分，为粗末，每服三钱，水二盏，当归一根同煎至一盏，稍温服。

《急救仙方》为宋人所撰，系道门方书。黄芩、白术为安胎圣药，自金、元以后，在张洁古《医学启源》的启发下，明清医生才正式提出，比之宋代道士已晚了一二百年，可见在用药上道门确有独传之秘。

由于服食丹药所造成的种种危害，一些医药家开始逐渐把炼制的丹药由成仙之用转变为医疗之用，并在丹药的具体使用上作了改良。如为了防止丹药中毒，应用时减量，并配上具有拮抗作用的调和药，减轻毒副作用，以适应于临床医疗。孙思邈在《丹房要诀》中记载了一种他所炼制的“太一神精丹”，主要由丹砂、曾青、雌黄、雄黄等炼制而成，其中有砒、汞等剧毒品。这种丹药可杀灭原虫和细菌，外用可治疗皮肤病，内服能治疗回归热和疟疾。为了防止药物中毒，孙思邈用枣泥和制为丸，开始服用时，用小剂量，如疗效不显著，再逐步增加剂量。虽然如此，这种丹药内服的剂量仍不容易掌握，危险性依然很大。因此，后世内服的丹药逐渐减少，而改为外用，且绝大多数被用于治疗外科、皮肤科的疾病，具有良好疗效。例如，由水银、火硝、白矾等炼制而成的“红升丹”，属氧化汞类丹药，具有拔毒去腐、提脓、去瘀管、生肌结痂等作用，主治梅毒、瘰管、湿疹、手术后久不收口等症；又如，由水银、火硝、白矾、食盐等炼制而成的“白降丹”，属氯化汞

类丹药，具有解毒、去腐等作用，主治痰核、痔疮、瘰管等外科疾患。中医界曾有“红升、白降是外科家当”的说法，可见丹剂中，红升丹、白降丹在中医外科中的重要地位。

丹药用于医疗，往往能起到意想不到的奇效，有不少久治不愈的慢性顽症，多用丹药得到解决。因而在一定时期里，中医的方书中均能见到各种丹药丹方。在日本，曾有人从一千六百多种医书中辑出二千四百多种丹方。据张觉人《中国炼丹术与丹药》记载，中医临床常用的丹药有以下几类：

氯化汞类丹药：轻粉、粉霜、灵药、金丹、银脆、石青等。

硫化汞类丹药：九转灵砂、银朱、太乙小还丹等。

氧化汞类丹药：大红升丹、小红升丹等。

升丹类方剂：乾坤一气丹、混元丹、七星丹、七珍丹、九龙丹、五虎红升丹，五福滚脓丹等。

降丹类方剂：金龟下海丹、大乘丹、八虎闯幽州、九龙归大海、化管灵药、水火金丹、一点雪、白降丹、眼药紫金霜、毒龙丹等。

烧丹类丹药：金液丹等。

近现代在使用丹药治疗疑难顽症方面，也有新的尝试。有人对明代外科学家陈自明创制的丹药“三品一条枪”（由明矾、白砒、雄黄、乳香炼制而成，专治痔疮等）加以改进，用于治疗妇女子宫颈癌，取得了满意的效果。

四、道术之四——绝谷食气

绝谷食气在古代有许多名称，如辟谷、断谷、却谷、绝粒等，即不吃或少吃粮食，同时服饵（药饵）、食气，以求长生。食气又称服气、咽气、吐纳等，即以呼吸锻炼为主的气功，往往配合导引，以延年益寿。有的学者认为，辟谷的产生可能与生病和医疗上的需要有关，即医学上的“忌口”。《史记·留侯世家》记载，汉相张良因多疾而学辟谷导引。宋代以前的许多养生

书籍中，都有辟谷食气的记载，如《赤松子》《黄庭经》《圣济总录》《苏沈良方》等，都是两者并提，称“却谷食气”“避谷服气”“断谷行气”“服气绝粒”“咽气断谷”“蛰法”等，其实质是一回事。可见辟谷与食气是相辅相成的，很可能是一个问题的两方面。《宋史·陈抟传》载：陈抟服气避谷，历时二十余年，每寝多百余日不起。后世流传的《陈希夷导引坐功图势》即托名陈抟，其编排形势与马王堆出土的《却谷食气》和《导引图》相似，《阴阳十一脉灸经》的各脉病候均可见到，导引方法更加明确、丰富。在流传中，由于过分夸大了它的作用，所以往往遭到非议和批判。东汉前期的唯物主义者王充，在《论衡》中指出，世人以为辟谷不食等道术可以长寿成仙是虚妄的，如食阴阳之气，不但不能饱人，反而气满腹胀；如食百药之气，或食一合，或吞数十丸，非但不能饱人反致药力烈盛，胸中愤毒；再如往昔彭祖虽“吹响呼吸，吐故纳新”也不能久寿，病而致死。至于导引养性，运动过度，犹如辛勤劳苦，难以安定，怎能久生？所以他认为服药养性等养生方法，只能使人无病，“不能寿之为仙”。这些批判是对的，真理超过一步即为谬误。

辟谷与食气虽有联系，但又有区别，食气不一定必须辟谷，辟谷则有赖于食气。食气后世发展为气功的吐纳调息。从常识来看，辟谷食气似乎是荒诞无稽之谈，但是中医对饮食的利弊早已有明确的认识，历代医家都重视饮食与健康的关系，认为煎炒炙烤助火伤阴，肥甘滋腻，助湿生痰。《素问·生气通天论》指出，“饮食自倍，肠胃乃伤”，所以明代楼英在《东谷赘言》中指出多食有五患，一大便数，二小便数，三扰睡眠，四身重不堪修养，五多患食不化，并认为少食可以长寿。但中医并不主张辟谷，《素问·脏气法时论》曰：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”这是一种全面而合理的平衡营养，与现代营养学不谋而合。四川省百岁中医罗明山也说：“饮食宜杂不宜偏，偏食阴阳偏，杂食保平安。”

现代研究认为，营养过剩和不足都足以损害健康，使人患病而短寿。

经常饱食，不仅加重胃肠负担，引起消化不良，而且由于血液过多集中在胃肠，使心、脑等重要器官缺血；由于营养过剩而造成肥胖病，于是糖尿病、胆石症、代谢性痛风、各种癌症、心脑血管病、感染性疾病、妇科病等许多疾病接踵而来。有人估计三分之一的人因肥胖而减寿，许多学者认为长期饱食会使人未老先衰。美国科学家断言，通过把食物热量减少到维持人体正常体重所需要的三分之一，但保留其必要的营养成分，可以大大延长寿命。苏联学者认为，生理性饥饿可激发和调动人体各种生理机能。据动物实验推断，靠减少饮食，人能延长生命四十年。另有动物实验证明，减少热量摄入 1/3，就能延长寿命 1/3。除了个别的贫困地区，现在人们面临的主要问题是营养过剩。英国营养学者霍尔福德在《营养圣经》中指出，压力产生时，身体里会发生一系列生物化学反应，出现能量的分流，也就是说，用于机体常规修复和保养工作等所需的能量被挪用了过来。所以处在压力之中的每一分钟都会加速身体的衰老。长期持续压力的结果，使脑垂体、肾上腺、胰腺和肝脏不停地释放出激素以控制你根本不需要的血糖，造成代谢紊乱。身体就像一辆汽车，若行驶过快，车体失去了平衡，一些部件就会出现磨损。不久，抗衰老的肾上腺激素的分泌量开始下降，皮质醇的数量也开始减少，再面对压力时几乎就失去了以往的应对能力。国外学者对练“超觉静坐”（静功）的人做过对照实验，证明练功者比不练功者，其神经紧张程度明显减轻，反应速度明显加快，液态智力显著提高，学习速度、记忆力、语言表达能力、灵活性、创造性等都有了显著的改善。以前国内也做过气功开发智力潜能的实验，同样证实了气功修炼能改善大脑的功能态。当人们进入气功态，大脑的活动更加有序化、同步化。气功态的脑电效应研究表明，入静不是休息，不是睡眠，也不是催眠状态，而是一种整合功能状态，称为“气功功能态”简称“气功态”。气功锻炼使大脑在清醒条件下降低其复杂性，减少混乱状态，当高级神经中枢大脑皮质处于抑制状态时，管理内脏活动的中枢却活跃起来，所以紊乱的功能得到自动调整。国外还做过动物实验，当给动物喂食高质

量低能量的膳食时，因为它们获得了需要的燃料，所以不会造成过多“燃烧”时的浪费，而“燃烧”正是产生自由基的主要过程，自由基是能量代谢中的毒副产物。受试动物摄入最佳营养后，特别是摄入大量的抗氧化剂以后，不仅可以免受自由基的破坏，还可以在辅助营养素的作用下，确保能量代谢尽量高效进行。总之，通过入静，能够精神内守，减少紧张和压力，使生理机能达到最佳状态；由于心情舒畅，意念集中，不受外界干扰，体内的自动调节机能充分发挥作用，这时本能的免疫能力和适应能力就得到了开发。服气就是静功锻炼，可见辟谷配合服气才是科学的辟谷。

其实辟谷是要经过长期锻炼才能达到的，开始并非绝对不食，而是逐渐少食，并配合服用一些特殊炮制加工的茯苓、山药、松子、芝麻、胡桃、黑豆、石苇、蜜、花等，以及其他一些有营养和医疗价值的药物，这称为“服饵”或“服食”。当吐纳食气功夫高深时，才能辟谷，而辟谷时间的长短也与功夫的程度成正比。曹丕《典论》就提到邴俭能辟谷饵茯苓。葛洪《抱朴子》记载了辟谷的药方，有甘草、防风、芡实等十多种药，捣为散，先服方寸匕，再吞雀卵大的石子十二枚，可辟谷百日，若恢复饮食，先服葵子汤泻下石子才可食。这种方法，大概是为了减少饥饿感，虽有一定风险，比为了减肥而做胃部手术还是安全得多。如此看来辟谷食气作为一种医疗保健手段是值得研究的，不应该一概予以否定。1986年12月10日《人民日报》转载了苏联的新闻报道：一般认为食物中蛋白质含量不能少于机体所消耗的蛋白质，发育中的青少年则需要更多。但是令人惊讶的是巴布亚新几内亚的巴布人，其食物中的蛋白质只占他们所消耗蛋白质的5%。苏联科学家确认，不足的蛋白质是从空气中摄取的，因为消化道中有固氮菌能把空气中的氮变成硝酸盐，然后可形成氨基酸、蛋白质。虽然人是否能像某些植物那样与固氮菌共生还没有得到证实，但这是研究辟谷食气的线索。1982年5月9日《人民日报》发表高树茂的文章《印度瑜伽和中国气功》，其中介绍了瑜伽大师潘·夏尔玛，虽已年逾九旬，却可被埋在地下数小时之久而不会窒息，印度医学界认为夏尔玛所从事的是一种人为的冬眠术，如将此法推广，

可极大造福人类。1968年外国做了“安葬活人”的实验，瑜伽术者萨齐亚穆奇端坐在一米见方的封闭墓穴内，其中有五升水为湿润空气之用。监测仪器表明，他的心脏在第二天停止跳动，但是到第八天实验结束前半小时心脏又微微跳动，体温从37.2℃降至34.8℃，而穴内温度为24~33℃。打开墓穴后，术者仍端坐在原位，全身剧烈震颤，持续两小时后体温复原。实验期间，盆中水蒸发了一半，术者体重下降四公斤半，血液中血糖降低，尿素增加，说明代谢并未停止，体温下降与哺乳动物冬眠的机制相似。现代老年学研究认为，经常降低体温2~3℃，延缓生化反应可以延长寿命20%~40%。许多实验研究表明，经过瑜伽术或气功训练的人，新陈代谢可以低于基础代谢，耗氧量下降可低于常人。如人在睡眠时耗氧量降低10%，而气功态可使耗氧量下降16%。通过练功入静，把机体代谢降低到最低点，出现类似冬眠的状态，这可能也是辟谷食气的基本原理。据资料记载的一些辟谷食气者，大都是居于深山老林中的道士、和尚、隐士。食气除理解为吞咽空气之外，主要还是一种入多出少的呼吸运动，但是若以为气功就是吐故纳新的深呼吸运动则是陈腐的观念，事实并非如此。食气往往与闭气、胎息相联系，而这正是一种造成低氧状态的微弱的呼吸。低氧训练具有一定的疗效，可抗衰老。《千金要方·养性》也认为调气法能“疗万病大患”。从高海拔山区居民多长寿的事实来看，食气调息所造成的低氧状态可能对长寿有利。

随着现代社会的发展，产生了许多文明病，却谷食气作为一项有针对性的疗法，对养生和防病是有现实意义的。例如，西方某些人以减食来减肥，不仅很痛苦，而且有危险。据报道一位一百四十千克重的妇女，减食二百四十九天，体重虽然减轻了五十千克，但人也奄奄一息了，如采用辟谷食气的方法减肥，至少没有忍饥挨饿的痛苦，根据文献记载和实践者证明，如此身心反而更加健康。其他如高血脂症、动脉硬化、高血压、冠心病、糖尿病、胆石症等，也可以此作为预防和康复的方法。对于一些从事野外工作或工作环境比较艰苦的人员来说，辟谷食气更有保护性意义，一

旦发生意外，可以争取时间自救待援。例如训练登山运动员、潜水员、海员、飞行员、宇航员、科学考察人员、采矿人员等，万一遇上缺粮、缺水、缺氧的情况，以辟谷食气的方法来镇定地渡过难关，不失为一种应急措施。

以下资料供研究者参考，不可盲目照搬。适合现代人运用的具体方法，另有介绍。

1.《陵阳子明经》食六气法

所谓“春食朝霞”，即日始出之赤黄气；“秋食沧阴”，即日没之赤黄气；“冬饮沆瀣”，即北方夜半之气；“夏食正阳”，即南方日中之气；再加上天地玄黄之气，共为六气。这是一种用心理暗示进行调息入静的修炼方法。却谷食气亦须吞津，这在《黄帝内经》中就有记载。《素问·刺法论》曰：“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此七遍后，辄舌下津令无数。”这种吸气后咽气吞津的方法，成为后世绝谷服气的主要方法。长沙月亮山汉墓出土的东汉前期文物——尚方饮玉泉青铜镜，也记载了当时神仙方士修炼却谷的事实。该铜镜除有青龙、白虎、朱雀、玄武四神和瑞兽及仙人外，还有三句七言铭文：“尚方佳镜真大巧，上有仙人不知老，渴饮玉泉饥食枣。”尚方佳镜即御用的镜子，饮玉泉即吞津，可见当时神仙思想和却谷食气的盛行。吞津后世称为玉液还丹，不仅能中和胃酸，抑制饥饿感，调整胃肠功能，而且能加强唾液腺的功能，其内分泌激素还有抗衰老作用。

2.《云笈七签·杂修摄》食气绝谷法

该书认为食气能使人饱，此为道家秘法，俗人无缘得到，一旦得之，其道甚易，不但绝谷，而且避百毒、却千邪，百姓日用而不知。所谓“真人服六气”，即从半夜至中午六阳时为生气，从中午至半夜六阴时为死气，应食生气而吐死气。早晚阴阳转换之时，适应自然的昼夜节律，面向南，先做一些导引按摩，然后口吐浊气，鼻引清气，如《老子》所说“绵绵若存，用之不勤”；良久再缓缓以手上下左右前后相拓，瞑目张口，叩齿摩

眼，抱头拔耳，挽发引腰，掣足仰展，八十或九十次而止；再咳嗽振动，发扬阳气，渐渐安定身心，作“止息法”和存想法中的“禅观法”。《云笈七签》还指出要面向四方，依四季服六气，春天向东，想象引岁星（木星）之气入肝脏，余可类推（夏向南，火星之气入心；秋向西，金星之气入肺；冬向北，水星之气入肾；四季末居中，土星之气入脾）。想象苍天或黄帝，用九九、八八、七七、六六、五五之数而服气至饱。书中还认为行气久多而断谷最易，唯胎息之法独难。如能学胎儿停口鼻之气，则可居水底积日（不可盲从！）。实际上胎息是极度深长而微弱的呼吸，甚至较长时间的闭气，这种高级功夫，非练功有素者不可盲目实行，否则容易出偏差（急、慢性缺氧），反生祸患。

3.《云笈七签·诸家气法·服气精义论》绝谷法

该篇“服药论”认为，五脏通荣卫之气，六腑资水谷之味，服气则脏气有余，绝谷则腑味不足，故以草木之性味于脏腑所宜者，配制“安脏丸”和“理气膏”，无病脏腑平和者，可常服，外加茯苓、巨胜等丹药。如临时患病，可据病情增损服药；若先有痼疾，则另当别论，作其他治疗。

安和脏腑丸方：茯苓30克，桂心30克，甘草30克（炙），人参60克，麦冬60克（去心），柏子仁60克，天门冬120克，山药60克。共为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大，每服30丸，一日两次，用松叶、枸杞等药为饮送下。

此方健脾补气，滋阴助阳，虽然平和，仍属补药，身体健康者，不宜常服，所谓“气有余便是火”。当然辟谷期间有气虚表现者，是应该服用的。

理润气液膏方：天冬门（煎）、黄精（煎）、地黄（煎）、白术（煎）各5升相和，山药、泽泻各150克，桂心60克，炙甘草90克，共为细末放诸煎中，再加熟巨胜、杏仁各3升，白蜜2升搅令稠，重汤煮，不断搅动如膏为佳，冷凝捣数千杵，密器贮固，每日三次服，每次取李核大一丸含消咽之。宜八九月制药，二三月再煮一次，令稠硬，经夏不坏。

该方重点在于滋阴，于阴中求阳，对避谷期间有阴虚表现者，可以服

用，能抑制饥饿感。

4.《云笈七签·诸家气法·神仙绝谷食气经》绝谷法

“胎息精微论”认为，练胎息只闭口缩鼻追求长息，殊非自然之息，不但烦劳形神，反损正气。服气时须关节通、胃海开，半夜后七咽津，即闭气，但内气不出，口鼻常缓缓出纳外气，内外之气不相混杂。每一咽后，调气六七息，如水流过坎声才是通气，直下气海，使腹满如结胎状，内气常满，自无饥渴。休粮者腹空即咽内气，不拘七咽二十一咽之数。“赤松子服气经序”认为，“食谷者智，食气者神”，“子欲长生，肠中当清”。“神仙绝谷食气经”之法，是以春二三月，九、十八、二十七日等壬、相、成、满日，可行气。选幽静山林，近甘泉东流之水，向阳之地，沐浴兰汤，内视上、中、下丹田，内气致之于下丹田。初绝谷日减一口，十日后可不食，二三日腹中饥，取好枣九枚，如方寸大术饼九枚食之，一日一夜不过此数，不思食物勿食，饮水可一日三五次。口中常含枣核，使人受气生津，徐缓漱咽之，鼻微微吸气引之，不使腹大满。欲中止绝谷，初饮米汤稀粥，日增一口，渐加至十日后，可食饭食，但不可饱。

5.《云笈七签·诸家气法·中山玉柜服气经》却谷法

该篇中“服气绝粒”认为，此法与诸家咽法不同，喉咙中咽入之气，一入肠胃中脉，二入五脏中脉，三入食脉，若不入食脉即无所成，四肢无力，体内虚羸，即使饮汤服饵，亦不免口干舌涩。必须收息缩气，候气满口，摄腹咽气。先“鸣天鼓”三十六次，以静心神，想象元气如紫云周转于身，排除杂念。咽入时须低头，使气入食脉及五脏内，如绝粒功未圆满，可用杏仁姜蜜调助。所谓“收息缩气”，即低头纳气，纳得元气自然常饱。该篇谓，如此七日神气自足，不假久练功夫，亦不要每日存想，自此一百日，“三尸”自除，忽尔一日神自内现，可“内视脏胃如昼所见”，“一切质碍无不穿贯”，“神功通悟，亦不得辄怀怪异，尤须秘之”。这些虽涉于迷信，但可供研究“特异功能”时参考。其所主张自然自在，无所拘束，不拣日月，行住坐卧，处处可行，食与不食，皆无损伤，与“道法自然”

是一致的。

五、道术之五——服饵

既然辟谷需要配合服饵，那么服饵有什么养生意义呢？其实服饵是医家与道家共有的养生术，是道家修炼的所谓三大门径之一，其中有精华也有糟粕。例如，一些帝王将相由于服食方士炼的仙丹，以致重金属中毒而夭折。被尊为万古丹经王的《周易参同契》曾说：“金性不败朽，故为万物宝，术士服食之，寿命得长久。”这只不过是前人在生存欲望支配下产生的妄想，历史已经证明炼丹服饵以求长生流弊无穷，但是它却在无意中开拓了人类化学制药的先河。从现代医学观点来看，丹药含有微量元素、激素、酶类等多种生物活性物质，适当运用，对健康长寿或有裨益，不能因重金属中毒致人死亡就因噎废食，一概否定（见道术之三——药）。特别是其中一些植物类药物，许多具有调节人体功能的作用，可称为“功能食品”或“保健食品”，具有食治食养的意义。中医药临床经验证明，朱砂（含硫化汞）清心安神，镇惊解毒；磁石（四氧化三铁和氧化铁的混合物）安神潜阳，聪耳明目，纳气平喘；铅丹（四氧化三铅）外用生肌解毒，内服治惊悸癫狂和疟疾；雄黄（硫化砷）解毒杀虫；砒石（三氧化二砷）外用攻毒去腐杀虫，内服治疟平喘，补血润肤；轻粉（二氯化二汞）外用攻毒杀虫，内服逐水退肿。如此等等，只在运用得当与否，若作为食品当然有毒，若作为药物未尝不可少用。至于茯苓、地黄、黄精、首乌等都属补养药，并无毒性，但也要运用得当，才能起到调整阴阳、补益气血的作用。孙思邈在《千金翼方·养性》中指出，“神仙之道难致，养性之术易崇，故善摄生者，常须慎于忌讳，勤于服食，则百年之内，不惧于天伤也”。这是很现实的经验之谈。兹摘录有现代研究根据，且切实可行的药饵数则，供研究者参考试用。

（一）单方类

1. 服天门冬丸方

在天门冬苗作蔓有钩刺时采收得当，用酢浆水煮，趁湿去心与皮，暴干，粉碎为末，用水和蜜各半调和，再暴干为末，再用水蜜各半调和为丸暴干。每次含一九，有津液则咽，常含不绝，可以绝谷，惟可吃大麦。（《千金翼方·养性服饵第二》）

天冬是滋阴药，可润肺滋肾、润燥滑肠，用于咳嗽、音哑、咽痛、便秘等，也用于治消渴（糖尿病）。因天冬能益髓强骨，故延年耐老。现代研究认为，天冬含天门冬素、黏液质等，有镇咳、解热、利尿的作用，又能抗菌、抗肿瘤；麦冬更能改善心脏、胰岛和血管中枢功能。两者都适用于有循环和呼吸系统疾病的老人作为延年益寿的补品。

2. 服黄精方

凡采黄精，须去苗下节，去皮每服一节，隔二日增一节，十日服四节，二十日服八节，空腹服。百日以上可节食，二百日则病除，二年四肢调和。忌食酒肉、五辛、酥油，只食粳米、糜粥等清淡食品，应卧服，勿坐服，坐服使人头痛（存疑待考），卧二三十分钟再起床便不会头痛。（《千金翼方·养性服饵第二》）

黄精也是养阴填精药，不过又有补气作用，能润肺滋肾补脾，用于病后虚损，营养不良。现代研究发现，黄精含黏液质、淀粉和糖分，能增强老人心肺功能和适应环境的能力，并有抗衰老、抗肿瘤、增强细胞免疫的功能。

《千金要方·养性服食法第六》中还有黄精膏方：黄精一石（容量单位）去须毛洗净，打碎蒸熟，榨汁再煎，去上沫，得一斗，放入干姜末三两，桂心末一两，微火煎至色黄停火待冷，入酒五合，每饭前服二合，一日二服，可旧貌换新颜，常服不须加酒，绝谷不饥渴。

3. 服地黄方

生地五十斤，榨汁，微火煎，剩一半时加白蜜五升，枣泥一升，搅匀，

为丸。每服如鸡蛋大一枚，日三服，使人肥白。（《千金翼方·养性服饵第二》）

又方作熟干地黄法：采地黄去须根及叶，将根叶榨汁浸肥大地黄，上屉蒸一时辰，暴干再浸汁再蒸，汁尽为止，暴干后捣烂蜜九服。

地黄为养血滋阴凉血药，生地性凉，熟地性温，可补血调经、补肾填精、抗老延年。现代研究认为，地黄含地黄素、甘露醇，维生素A等，可强心、利尿、降血糖，增强肾上腺皮质功能，适用于有动脉硬化、冠心病、糖尿病的老人养生。

4. 饵茯苓方

茯苓去皮以醇酒浸没，密封十日，取出每次服如棋子大小一块，或为末，每服一汤匙，日三服。令人肥白，除百病，不饥渴，延年。（《千金翼方·避谷服茯苓第一》）

又方：茯苓粉五斤，白蜜三升，放铜器或陶器中，不断搅动大火煎至蜜干，捣为丸，如梧子大，每服三十丸，百日病除，二百日可夜书小字。

茯苓虽属利尿渗湿药，但有健脾补益的作用，可宁心安神益智。茯苓药性缓和，扶正祛邪，用于尿少浮肿、腹胀食少便溏、惊悸失眠、记忆力减退等。现代研究发现，茯苓含茯苓多聚糖、三萜类化合物、乙酰茯苓酸、蛋白质、脂肪、甾醇、卵磷脂等，有抗肿瘤、利尿、调节免疫功能等作用，可用于心血管、消化、神经系统疾病，也可作为抗衰老食品。

5. 饵术方

取生术削去皮，炭火急炙令熟，空腹胞食之，全无药气，可以当食。（《千金翼方·养性服饵第二》）

又方白术酒：白术二十五斤，切碎，以东流水二石五斗浸泡，二十日后去滓，五夜后汁当变如血，用曲酿酒，酒熟取清，任意饮之，十日后万病除，百日白发反黑，齿落更生，面有光泽，久服延年（未免夸张不实）。

白术属补气药，可健脾益气、燥湿利水、固表止汗、补益延年，常用于治疗消化系统疾病、糖尿病等。现代研究认为，白术含苍术醇、苍术酮等挥

发油，富含维生素A，能促进血液循环，有明显持久的利尿作用，且能降血糖、促消化、抗凝血，有保肝强壮作用，可纠正倒置的白蛋白与球蛋白的比例，增加白蛋白，治疗肝硬化腹水，很适用于有消化系统疾病及有代谢病的老年人养生。

（一）复方类

1. 华佗云母丸方（《千金翼方·养性服饵第二》）

云母粉、钟乳（炼）、白石英、肉苁蓉、石膏、天冬（去心）、人参、续断、菖蒲、肉桂、泽泻、秦艽、紫芝、五加皮、鹿茸、地肤子、薯蓣、石斛、杜仲（炙）、桑寄生、细辛、干地黄、荆花、柏叶、赤箭、酸枣仁、五味子、牛膝、菊花、远志（去心）、萆薢、茜根、巴戟天、赤石脂、地黄花、枸杞、桑螵蛸、庵子、茯苓、天雄（炮，去皮）、山茱萸、白术、菟丝子、松子、黄芪、麦冬（去心）、柏子仁、芥子、冬瓜子、蛇床子、决明子、蒺藜子、车前子。

以上五十三味药都用新好真货，各等分，为末，炼白蜜为丸，日三服，无所禁忌，连服不间断，满百日病愈，久服延年益寿，身体轻强，耳目聪明，流通营卫，补养五脏，调和六腑，颜色充壮，不知衰老。孙思邈说他曾服一两剂，大得力，因家贫不济而止，又服时缺十五味。他认为此药大有气力，又香美易服，不比其他药，应先预购，不要缺药才好。

这是一个补气养血、补阴壮阳、行气活血、消食祛痰、祛风散寒、清热化湿、收敛固涩的大方，药味很杂，既扶正，也祛邪，所以适应面广，有病无病皆可服食。但是药物总有一偏，药补不如食补，虽然孙氏亲自实践过，也总有过誉之嫌。究竟有无抗老之效，还有待今后的科研做出结论。

2. 济神丸方

茯神、茯苓、桂心、干姜各四两，菖蒲、远志（去心）、细辛、白术、人参各三两，甘草（炙）二两，枣膏八两。

上十一味为末，炼蜜为丸，每含一九，有津咽尽。若食生冷，宿食不消，增服一九。积聚结气，呕逆吞酸，腹胀口干，心腹绞痛，含之可愈。辟谷者及学仙道士，含之益心力神验。此方益气补阳，开心窍，养心安神益智，但阴虚有火者不宜服。

3. 神仙避谷诸方（《千金翼方·避谷》）

炼松脂方：薄淋桑木灰汁以煮松脂，一二沸即取出投冷水中使凝，再煮几十回，使变柔，若仍硬，以酒中煮三四过则变柔。先服一两，日三次，十日不饥，饥再服。久服去百病，禁一切鱼、肉、咸菜、酱、盐等。

服松柏实方：松柏脂及实各等分，以松脂为丸服之。又方松子、菊花等分，以用松脂如蜜丸梧子大，十丸日三服，可至二十丸。

服松柏叶方：切极细如粟，日服三合。煮汁作粥作饭亦可，不及生服。治百病轻身益气，还少延年。松针现代已经开发出保健食品，也作为药茶应用。现代研究认为，松针有抗氧化、抗衰老的功效。其他可配黑豆、黑芝麻、蜜、白蜡等。这些大都是高脂肪高热量食品，且耐消化。

第五节 道徽——太极图说

道教以太极图为道徽，道士在作法之时，法衣上、道幡上都赫然绣着太极图图案，是以太极图是道教的标志。

太极图作为道教的标志有什么意义呢？读者诸君切不可小看了这一标志，这里面有着大学问。

第一，“太极”的观念历来为道家所主张，道家最先提出“太极”。

庄子说：“夫道，有情有信，无为无形……神鬼神帝，生天生地，在太极之先而不为高，在六极之下而不为深，先天地生而不为久，长于上古而不

为老。”（《庄子·大宗师》）

这是庄子论“道”，其中“太极”指天，“六极”指地，“道”是宇宙本原，先天地而生，“太极”比起“道”要低一个层次，所以“道”在“太极”之先。太极是什么呢？道家学者认为太极就是“太一”，或简称为“一”，所以老子说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”关于这点，易学家也是清楚的。韩康伯在为“易有太极，是生两仪”作注时说：“夫有必始于无，故太极生两仪也。太极者，无称之称。不可得而名，取有之所极，况之太极者也。”那么什么又是“无”的状态呢？韩氏取孔颖达《周易正义》，作疏曰：“太极，谓天地未分之前元气混而为一，即是太初、太一也，故《老子》云‘道生一’，即此太极是也。”另一位东汉易学家虞翻注《易》，称太极就是太乙：“太极太乙也，分为天地，故生两仪。”为什么又叫太乙，除了音同通假外，还涉及道家先民对“北辰（北斗）”的信仰，乙正是北斗七星（夏时为九星）的象形，可见离古未远的易学家们还知道太极就是道家所说的太一。简要之，太一、太乙皆太极之称谓。

对中华文化产生巨大影响者，无外儒、释、道三家。儒家原先不谈太极，只讲中庸，所谓“夫子之道，惟恕而已”。儒家讲太极是直到宋代时才兴。宋儒为了振兴儒学，在吸收了道、释二家之说以后，以义理为主，兼谈性命，才提出宋儒的理学，周敦颐、朱熹才画出了太极图。自宋至今，也不过八九百年，显然太极的发明权无论如何也到不了儒生手中，倒是因沾了一点黄老的边，周敦颐、程颐、朱熹几个宋儒被《宋史》列入《道学传》，宋学也称道学了。

释教，本是外来宗教，经汉晋东来天竺僧人传法，以及唐玄奘西去取经，传入中国，虽然经过改造，成为中国佛教，但其教义教规仍遵印度佛教。佛家的“唵、嘛、呢、叭、咪、吽”六字真言才是佛门标志。对那些不识梵文，道行很低的僧人，一声“南无阿弥陀佛”也就是佛家的标牌了。

既然儒、释二家，都自有信仰，不会以太极为他们的标志，唯一能与道

门一争高下的就只有易学。

《易经》的成书，据郭沫若考证，大约是秦汉之际，比起战国时期的《庄子》明显要晚。《周易》中“太极”的概念后《庄子》而出。当然，对《周易》的成书年代也有持异议者。近人张立文认为不迟于战国中期，如此，《周易》也不比《庄子》成书早。再说，易学的源头不过推到文王，“易之兴也，其于中古乎？作易者，其有忧患乎！”这是《周易·系辞》上的话。起于中古，已属渺茫；作于文王，倒有实录。而道学源头则由来已久，远的黄帝不说，以有文字可考者，在舜禅位于禹的原始公社制后期，道家学派的精粹思想已处处可见。《尚书·虞书·大禹谟》说：“帝曰：来，禹！降水儆予，成允成功，惟汝贤。克勤于邦，克俭于家，不自满假，惟汝贤。汝惟不矜，天下莫与汝争能；汝惟不伐，天下莫与汝争功。”“人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中。”我们把虞舜的话与后世老子说的话相比较，就不难看出，老氏之学，实上古道学血胤。

早期的道书从不同角度阐述太极，而易学著作则重点论述卦爻。

先看战国时人们认为，“建之以常无有，主之以太一”（《庄子·天下》）。这里的太一，接近于形成天地万物的炁（气），又有点通于道，所以成玄英疏曰：“大者广大之名，一以不二为称。言大道旷荡，无不制围，括囊万有，通而为一，故谓之太一也……悟其指归，以虚通太一为主。”“泰一者，执大同之制，调泰鸿之气，正神明之位者也”，“中央者，太一之位”（《鹖冠子·泰鸿》）。这是把太一与神和北极星（北辰正中）相联系，反映了先民对天（自然）、神至高无上力量的崇拜。

再看秦代时人们认为，“万物所出，造于太一，化于阴阳”（《吕氏春秋·大乐》）。据司马迁所言，《吕氏春秋》除收儒家之说外，还广采道家及阴阳、名、法、墨各家之言，保存了许多先秦旧说及古代史料。此处太一类“道”，为万物本源。汉·高诱所注“太一，道也”可证。

再看汉代时人们认为，“洞同天地，浑沌为朴，未造而成物，谓之太

一”，“原道者，卢牟六合，混沌万物，象太一之容”，“太微者太一之庭，紫微宫者太一之居”（《淮南子》）。太一在刘安眼里，一指为气，再指为道，三指为神，成了自然、社会、人类，天地之间万事万物的最高主宰。

凡此种种，足以说明太极观念源出道家，并与时迁移，根据自我需要应物变化，一步步建立了自然、社会、人三合一的本体理论，这是任何古易学著作难以望其项背的。

第二，太极图来源于道教是个不争的事实。

早期的图式可见于《道藏》一百九十六册《上方大洞真元妙经图》中的《先天太极图》，以后稍有所变，由华山道士陈抟绘制，刻于华山石壁之上，作为修炼内丹之用，称为《无极图》。

之后，几经传授，此图传到宋儒周敦颐手上，他在老子“天下万物生于有，有生于无”，“有物混成，先天地生”，“知其白，守其黑，为天下式……复归于无极”等思想的影响下，提出无极而太极之说，并采《易》说，著《太极图说》：“无极而太极，太极动而生阳，动极而静，静而生阴，静极复动。一动一静，互为其根；分阴分阳，两仪立焉。阳变阴合，而生水火木金土，五气顺布，四时行焉。五行，一阴阳也；阴阳，一太极也；太极，本无极也。”

图4、图5须对着看，图5为图4之解说，而图4为周敦颐《太极图说》中之要图（图6），“无极而太极”说，悉本此而来。

到了南宋，陈抟之图已隐，只在道

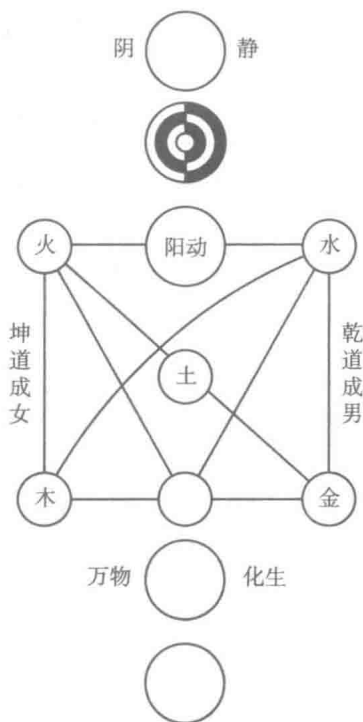


图4 《道藏》所载《先天太极图》

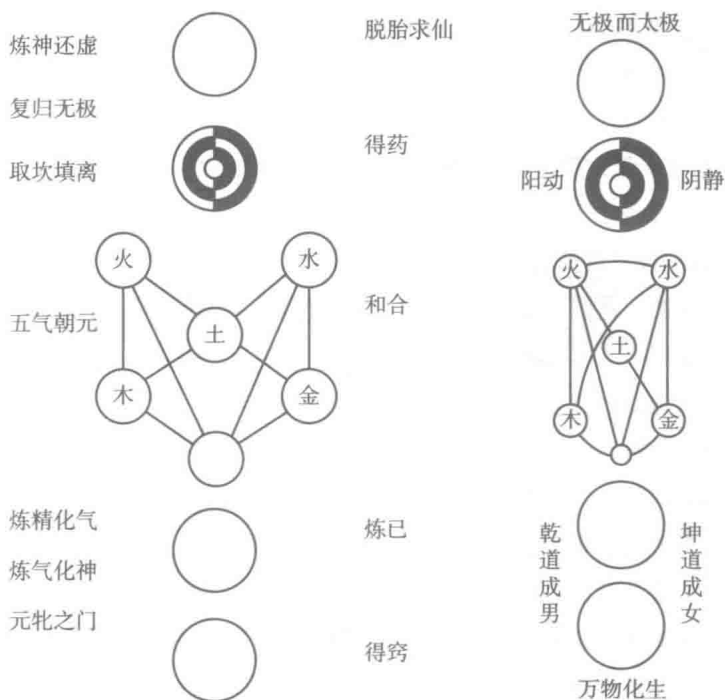


图5 黄宗炎所见陈抟《无极图》

图6 周敦颐《太极图说》中的《太极图》

士手中秘传，一般人很难见到，以致博学如朱熹到了晚年尚未见到此图，于是竭力搜求，不惜派他的学生蔡季通远道入蜀，至青城山花重金才从西蜀隐者笈首酱翁处购回，后来刊印在朱熹所著《周易本义》一书之前，这就是我们今天所见到的太极图。关于这一传承，清人胡渭在《易学明辨》中说：“自种放以后，儒者受此图，皆有所变通恢廓，而非复希夷之旧。唯蜀之隐者，得其本真，私相授受，以为丹家之



图7 现代流行的太极图

要诀，箴首酱翁之流是也。而朱学博洽，亦不得见，必嘱季通入峡求之。”可见朱熹所得确为陈抟真本。图7即为朱熹所得，现代流行的太极图。

这几个图有什么不同呢？

图4，《先天太极图》是道家学派宇宙生成模式图。《老子》说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”道生一，即图中黑白相间的圆，亦即太极（后世依此绘制成现代通行之阴阳鱼太极图）。为什么置于“○”之下？“天下万物生于有，有生于无”，此“无”，无形无象、无色无声、无臭无味、无热无寒、无左无右、无前无后、无内无外、无始无终、无边无际、无情无思、无善无恶、恍恍惚惚、杳杳冥冥，故称为“无”。此“无”本来无名，老子勉强把它称为“道”。此“无”即“道”，所以说“道常无名”，用“○”表示，这是道生一。为什么又置于两个“○”之中，这是一生二，太极分而为阴阳。万物负阴而抱阳，是以阴静在上，阳动在下，由一阴一阳、一动一静，阴阳化生五行，此即二生三。由五行阴阳推衍化生不可胜数，此即三生万物。用简式表述即是：道－太极－阴阳－五行－万物。这是一个多么整饬有序的宇宙生成模式图，并以“道”贯之，所以《先天太极图》是不折不扣的道图。

图5，《无极图》仍本《先天太极图》而来，不过对它作了由下而上的逆反解说，用以说明内丹修炼。图中以人身比附宇宙，所谓人身小天地；又以内丹修行比附外丹烧炼，以人体为鼎，以精气为药，以神为运用的火候，通过修炼精气神，结丹脱胎求仙。这种内丹修炼过程，正与宇宙生成过程顺序相反，逆而行之。因此，无极图也就是太极图。同一张图由上到下解说就是太极图，从下到上解说则是无极图。因为是内炼图，自然也是道图。

周敦颐的《太极图说》中表明了以“太极”为中心的创世说，也构造了一个容自然、社会、人生为统一体系的模式图（图6、图8），不过是用“无极而太极”来描述宇宙间万事万物的化生，终而归结到太极这一绝对实体。名曰解说太极图，实为解易图，加上二百五十余字的“图说”（又名“易说”），实为不折不扣的易图，所以周敦颐感慨“大哉易也，斯其至矣！”倒

是他这一派，融汇儒、释、道三教，以理解太极，开宋明理学先河，被誉为“有宋理学之宗祖”，确不为过。

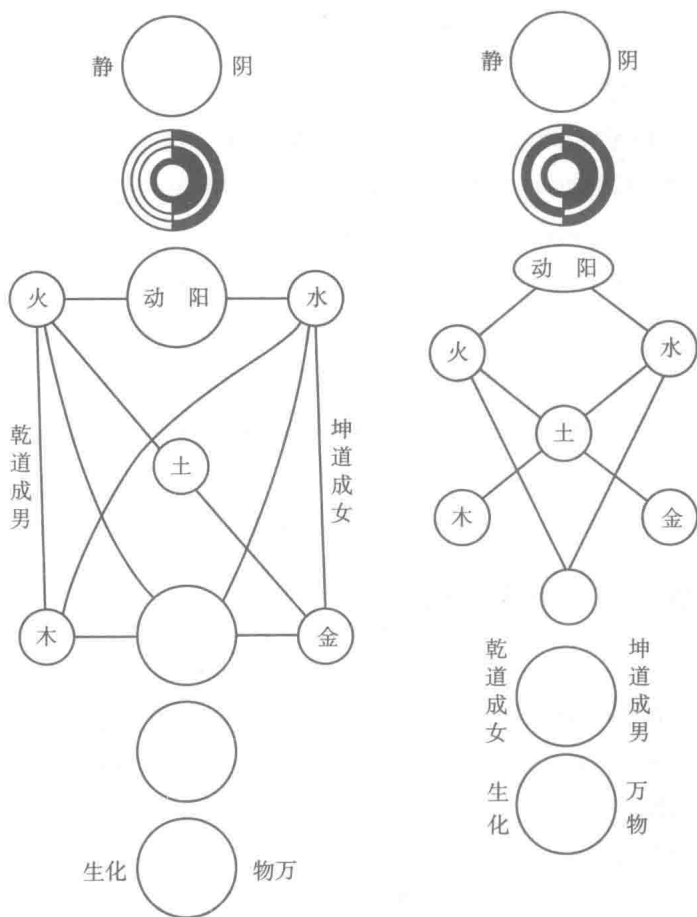


图8 周敦颐解说太极图

朱熹刊印之图用的是陈抟真本，而周敦颐的图，据《汉上易解》所述也是传自陈抟，即陈抟传给穆修，穆修传给李之才，李之才传给邵雍，邵雍传给周敦颐。尽管周敦颐、朱熹假太极图以说易，融三教之说而创理学，但无

可否认的是，太极图直接源于道图，出于道流。

第三，关于太极图像神秘的雏形源自何处，有种种推测，至今仍是一个谜。

近来甚至有学者提出是天外来客遗留下来的外星文化符号。我认为，最初的太极图像意识源自我国先民的龙凤图腾，深层的含义是华夏民族对太阳神及月神的崇拜，包含了中华民族对宇宙起源及对天地、自然、人生的独特思维。由阴阳鱼构成的太极的美妙图案，成为中华民族的象征。

太极图源于道流已如上述，而太极图揭示了天地、自然、人生包含着同源同构的思想，这一思维方式也是中医学先哲们所共有的思维，因而《黄帝内经》在关于宇宙生成、揭示生命现象方面与太极图所表达的道家思想惊人地吻合，这是我们今天从中医学、文化人类学角度重新研究太极图的实际意义。基于这种认识，特作太极图说补，并提出《内经》太极图。

第六节 太极图说补

自从盘古开天地、三皇五帝于今，这是中国上古史的概括，也是中华民族的创世史。现在，我们从中医学的角度、文化人类学的角度来审视过去的神话、传说，从中得出有益的启示，并证明太极图是中华民族智慧的结晶，也是中医学的重要组成部分。

盘古，是开天辟地的大神，在三皇之前。《艺文类聚》卷一中引三国时吴人徐整所著《三五历记》说：

天地混沌如鸡子，盘古生其中。万八千岁，天地开辟，阳清为天，阴浊为地。盘古在其中，一日九变，神于天，圣于地。天日高一丈，地日厚一丈，盘古日长一丈，如此万八千岁。天数极高，地数极深，盘古极长，后乃有三皇。

据《诸神的起源》一书作者何新先生介绍，他得到香港饶宗颐先生寄的

有关盘古的材料，内有“益州学馆，汉献帝兴平元年，高朕所建，其壁上即绘有盘古与李老诸神并列，是盘古之名汉末已有之，且形之壁画”等语，说明“以盘古作图，汉末蜀中已流行之”，故盘古之神话最迟产生于东汉。不过何先生考定盘古的故事来自西亚巴比伦，是佛教和印度文化与中国文化相结合的产物，并视“盘”为“梵”和 Bau 神的对译音，“盘古”成了舶来品。

考之史籍，盘古即“盘瓠”亦作“槃瓠”，典出晋·干宝《搜神记》，范晔《后汉书·南蛮西南夷传》也有记载，乃属远古伏羲所象征的葫芦，其后裔多分布在川、滇、黔、湘西、鄂西一带，以彝族、土家族等为多，古时称为乌蛮。

《周书》卷四十九有记载：

蛮者，盘瓠之后。族类蕃衍，散处江、淮之间，汝、豫之郡……有冉氏、向氏、田氏者，隤落尤盛……魏恭帝二年（555年）……其后，巴人譙淹扇动群蛮以附梁……

现今湖南、湖北、川东南土家族仍有冉、向、田等大姓。另据《蛮书·蕃夷国名》引王通明《广异记》说巴东盘瓠之后也有“田、雷、冉、向、蒙、文、叔孙”七姓。《魏略·西戎传》还说，氐“其种非一，称盘瓠之后”。其实，巴蜀古国之民，僚、濮旧族也多为盘瓠之后。李白诗《蜀道难》，有“蜀道之难难于上青天，蚕丛及鱼凫，开国何茫然”句，蚕丛比较好理解，《华阳国志·蜀志》说：“周失纲纪，蜀先称王。”意思是说蜀称王在周室东迁以后。又说：“蜀侯蚕丛始称王。”蚕丛为蜀王，确有实指，即在东周之时。鱼凫为何呢？原来鱼凫即余夫，而为夫余之误。槃瓠则是蒲姑或夫余的转音。由此可知，蜀人以盘瓠为先祖是由来已久的事情。盘古说是中国自己的创世说。

那么这个盘古究竟是谁呢？我以为神格化就是伏羲的表意葫芦，神人化就是伏羲（夫余）。有趣的是，葫芦之形“8”，由两个圆（椭圆）构成，含S曲线，是否与后世太极图像的形成有关呢？葫芦，至今仍是四川及西南人民

的盛水之器，俗称瓠瓢。《说文解字》曰：“槃，承槃也。”段注：“承槃者，承水器也。”阳光和水是一切生命的源泉，葫芦之形正寓含日从水出之状哩！

接着再看三皇，其名号均与太阳相关，表明中华民族是崇日民族，华族是生活在太阳光华下的民族，凡我华夏子民均是太阳神的后裔！

伏羲写作伏犧、包犧应是后世的事情，在先是指伏曦。伏，溥，音转。伏曦，就是“溥曦”，溥意大，曦就是晨曦光华日色阳光，大曦即是大明，太阳之义。换言之伏曦的称号是古人把伏曦族团的首领神格化，同时又是太阳神的人格型，而伏曦族团自然也就是太阳神的子孙。

神农，即古之炎帝。“炎”一方面是尚火，一方面也是崇日。《白虎通义》中“炎帝者，太阳也”可证，所谓赤日炎炎。关于神农的传闻最多，一说牛首人身，一说人首蛇身。大约神农氏已进入农耕时期，“牛首”“农神”之说，是以生产方式而言。据《史记·三皇本纪》、皇甫谧《帝王世纪》，神农又是女娲之子，在母系社会，只知有母，不知有父的情况下，附会是“神龙”交感而生，因而与女娲一样也作人首蛇身。龙从云，云的图像和龙形蜿蜒象征日景光华，实际上其深层含义，也是对崇日而言。之后神农炎帝与轩辕黄帝结成联盟，打败了由南方楚文化圈北上的蚩尤族团，建立了华夏王朝，推举黄帝作为万王之王的大帝，神农式微，轩辕势兴，神农融入黄帝族团，于是神农与黄帝的传闻常常合二而一，即文化人类学者所说的“两合婚族”，崇日之说占了上风。尚火的炎帝，被史称之燧人氏代替，以致演化成南方火神祝融，从而退出了三皇的行列。

黄帝，高阳氏，在《尚书》及《庄子》中又记作“皇帝”。黄、皇二字古代通用，其本义也是太阳神。

黄，古文光字。《风俗通》说：“黄，光也。”《释名》说：“黄，晃（日光）也，犹晃晃象日光色也。”意思是说，日光本色即黄色，所以黄帝乃至尔后中国历代之皇帝均尚黄。黄帝可释作光帝，其本义即指光明之神。马王堆帛书《十六经》中黄帝别名高阳，也是这个含义。黄帝的神格化实际也是指太阳神。

这里我们还应该漏掉上古神话（神话也是人话）中的一个重要人物——女娲，汉代大儒郑玄注《尚书》即以伏羲、女娲，神农为三皇，不仅用女娲替代了黄帝，而且排位上也在神农之前，这是至关重要的史料。

《说文解字》曰“娲，古之神圣女，化万物者也。从女，𠩺声。”《淮南子·览冥训》高诱注：“女娲，阴帝，佐虑栖治者也。”据治上古神话史的学者何新考证，女娲即是月神，𠩺和声转，女娲就是月神女和，亦即常仪（娥），又是管不死长生之药者，亦即西王母之原型。此说信而有征。但有一点必须注意，这个女娲生于山东，主生万物，尚龙属阳，居于西方，主刑杀，管不死之药，风姓（虎生风）属阴，人首而蛇身，映射出的文化深层含义在于女娲也是中华先民的始祖神，既管生，又管死，既是月神，也是日神（一号女希——曦），从中反映的正是我中华先民阴阳二元神的独特的辩证思维。所以在出土的大量汉画文物中，女娲伏羲合二而一，即把女娲配给伏羲作了夫妻。（图9、图10）

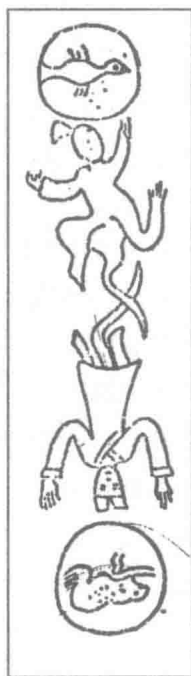


图9 日神与月神
（伏羲女娲合二而一
阴阳二元神像）



图10 伏羲女娲合体图

值得重视的是,《初学记》卷九引《帝王世纪》说:“女娲氏,亦风姓也,承;庖牺制度,亦蛇身人首,一号女希,是为女皇。”书中还承认女娲是女皇,大约是母系社会遗留下来的痕迹。根据史籍和上古传闻,我们有理由相信,女娲族团的一支就是“天命玄鸟,降而生商”的先祖。玄鸟、天鸟,即凤之转意。凤凰出而百鸟毕集,反映的也是凤凰太阳的传闻,有凤来仪至今仍是凤后祥瑞之意(图11)。只是以后由母系社会过渡到父系社会,父系诸神兴,女娲也就退位,为人妻、为人母,到瑶池去管理女仙,作女仙班头,掌管食之长生不死的蟠桃去了。这些神话故事很有情趣,属于史前传说,虽不足凭,但也能看出道家阴阳思想的来龙去脉。



图11 凤凰太阳图(汉瓦当画)

如上所述,代表华夏民族的伏羲、女娲、神农、黄帝各族团,无不以崇日为信仰,在崇日的同时,也开始了对月神的崇拜。

再说龙凤图腾,这关系到中华民族的形成。

研究史籍,伏羲处在由狩猎向原始畜牧业过渡的母系氏族社会时代,比炎黄时代要早。伏羲属虎图腾名号,《黄帝内经》说:“往古人居禽兽之间。”虎为百兽之王,对虎崇敬是很自然的事情,所以伏羲史籍又称虚戏,均带“虬(虎)”头。证之《尚书》,也是把伏羲置于三皇之首。如果再参考郑玄之说,女娲也是早于神农、黄帝的人物,他与伏羲结合,尔后始有炎、黄。女娲既下嫁伏羲,出嫁从夫,合二而一,后之史籍即概言羲皇成为三皇之首,这应看作是华夏初民的最早源说。

根据现在掌握的材料,我以为华夏初民的形成,主要是以西戎虎伏羲族团和东夷龙女娲族团再加北狄(简狄族)南蛮(蚩尤族)融合的结果。尽管华夏诸族有过虎、鸟、凤、龙等的图腾,乃至熊、黑、豕、貅、虎、豹、犀、象、犬、燕、鱼、蛙等各氏族分支族团的图腾,但大都属龙虎图腾的衍

生图腾。最终是以虎图腾衰微而一统于龙（凤）图腾之中。虎图腾，因虎生风，风寓风象，在融合过程中，一支向凤凰图腾转化，一支远徙西南边陲至今仍保存在彝族、白族、纳西族、土家族等民族之中，遗存之虎图腾文化可供今人对上古文明史之研究。盖虎与龙相比较，虎为实体，龙为意象，何况龙之形如《本草纲目·龙条》所说“龙有九似：头似驼、角似鹿、眼似兔、耳似牛、项似蛇、腹似蜃、鳞似鲤、爪似鹰、掌似虎”，已是在融合过程中汇聚了各个分支氏族图腾的综合，并更加丰满，更具号召力，也更具神秘性。女娲人首蛇（龙）身，伏羲也从虎头一变而成人首蛇身的史实，本身就寓含了这两种图腾的一统。而龙形图案，凤（虎的子遗）形图案的意象也就渗透到文化的各个领域。

综上所述，我们可以认为日月的圆形图案，龙凤的意象图形正是太极图像表意的最初来源。

第七节 《内经太极图》

关于太极图像的起源，我们已经从文化人类学的角度作了剖析，现在我们要从中医学的角度，进一步来认识属于道家的太极是怎样影响和规范着医家的认识，并将向世人证实，《黄帝内经》也讲太极，而且在《黄帝内经》时代已经有医学《内经太极图》的存在。

道家太极，蕴涵了道生一，一生二，二生三，三生万物的道家宇宙生成模式图。道家所说的太极，包含了“无”“气”“道”“神”等多种观念，已如前述。其中太极是“气”“神”的说法为《内经》所接受。

《素问·天元纪》有一段著名的有关宇宙起源、万物生成的论述，可以看作医家的创世说。文曰：

太虚寥廓，肇基化元，万物资始，五运终天，布气真灵，摠统坤元，九

星悬朗，七曜周旋，曰阴曰阳，曰柔曰刚，幽显既位，寒暑弛张，生生化化，品物咸章。

这里是说，无限广阔的太空是产生一切物质和生命的最原始的基础，一切物质的最初形态都来源于气（天元之气）。由于在天的风、火、湿、燥、寒五气的敷布运行，才产生了生命的生机，五气作用于大地，从而生成地面上所有的物质。由于北斗九星的斗转，二十八宿一面七宿的星移，才有了昼夜、明暗、阴阳、冷热、刚柔，才有了四季寒暑。正是因为有了阴阳、昼夜、明暗、冷热、季节、寒暑正常的不断变化，才有了不可胜数的万物的繁衍茂盛，形成了我们今天丰富多彩的大千世界。这是医家眼里的宇宙万物生成说，一推到元气，再推到太虚。

需要指出的是北斗七星，在《夏小正》中是九星，这里“九星悬朗”指的就是以北辰为中心的北斗，这与《黄帝内经》所说“太一游宫”有极大关系。北斗斗柄指东，天下皆春；斗柄指南，天下皆夏；斗柄指西，天下皆秋；斗柄指北，天下皆冬，所以斗转则四季寒暑分焉。“七曜”也不是旧说的日、月、五星，而是指二十八宿分占天空四个象限，每一面为七宿，此即《灵枢·卫气行》所说“天周二十八宿，而一面七星，四七二十八星，房昴为纬，虚张为经。是故房至毕为阳，昴至心为阴，阳主昼，阴主夜”。所以星宿的移行，即昼夜的推移，阴阳幽显分焉。

把上面这段医家的论述用一个简式来表示，就是：太虚－元－五气－阴阳－万物。进一步简化就成为：太虚－元（气）－万物。

在医家看来，万物源于元气，元气又源于太虚，这个太虚是什么呢？就是太一、太极，就是最大的无（虚）。其实，这个太一是无（虚），落到实处还是气。无是道家的观点，气是医道两家共有的认识。在医家看来，生命的本质在于气，不过受道家影响，在气之前，贯以太一（太虚）罢了。

基于以上认识，我们有理由相信，古代的中医学者还不是彻底的气一元论者，他们试图从精神和物质两个方面去解释生命现象，带有一定的道家色彩。这种精神物质一而二，二而一的独特思维，也正是中医先贤和道家

先哲对宇宙自然作全面综合观察，力图从整体上去说明物质世界的中国哲人思维。

于是，太极在《内经》作者眼里，不仅是气，有宇宙的本体论的含义，还是“无”，包含有，有时又作为高于万物之上的神，此神就是道家崇尚的北辰（北斗）。

《灵枢·九宫八风》曰：“太一常以冬至之日，居叶蛰之宫四十六日，明日居天留四十六日……明日居新洛四十五日，明日复居叶蛰之宫，曰冬至矣。”《史记·封禅书》说：“天神贵者太一。”意指太一为最贵天神。《淮南子·天文训》曰：“太微者太一之庭也，紫宫者太一之居也。”高诱注：“太一，天神也。”这个天神为何呢？屈原说是东皇太一（《楚辞·九歌·东皇太一》），太一也是星名，因为神都要对应天上的星，如此尊荣，只有位于天穹“中心”极北处的星相对稳定，似乎端居不动，而群星都环绕它们而旋转，这就是“北辰”，北辰星便成了天上最尊贵的天神“太一”。故而《史记·封禅书》索隐称“太一，北极神之别名”，郑玄注《易纬乾凿度》说“太一者，北辰之神名也”。事情并非到此为止，太一的尊荣还在于“紫宫”是太一的宫廷，北斗七星是太一乘坐的车子。太一虽然居于紫宫之内，却要坐着车子游行于八方，去体察下情，所以《天文大象赋》说“太一……知风雨、水旱、兵革、饥馑、疾疫”，俨然是一个尊贵无比的最高神。太一游宫的规律，按《灵枢·九宫八风》的说法是“太一日游，以冬至之日，居叶蛰之宫，数所在，日从一处，至九日，复反于一，常如是无已，终而复始”。依节气来看，从冬至、立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬，复归于冬至，都是天地阴阳节气转变的大关节。医家观太一游宫，目的是诊病，所谓“太一移日，天必应之以风雨，以其日风雨则吉，岁美民安少病矣，先之则多雨，后之则多汗”（《灵枢·九宫八风》）。由此可见太一、太极的观念，在中医学中由来也很久远，绝非借宋明理学之兴才出现中医太极命门之说。

中医学对太极的认识，因《黄帝内经》可上溯到先秦。我们知道，道家说太极是无、是气、是道、是神，《黄帝内经》也说太极是气、是无、是神，

证明中医学与道学源出一脉。更令人惊异的是，如果说太极图的原形是对日神、月神的崇拜，是我国先民对龙（云）风（风）图腾的意象表现，那么太极图的雏形，就不仅见于陈抟的道图，而且也可上溯于《黄帝内经》，姑且称之为《内经太极图》。

《素问·天元纪大论》说：“夫五运阴阳者，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，可不通乎！”这里是讲万物与“五行”“阴阳”“道”的关系。请注意，同样讲宇宙生成，老子讲道生一，一生二，二生三，三生万物，此处则作反向描述，变成：五行（三）—阴阳（二）—道（一）。二者看似不同，但在道是太极、无极、气、理的认识下，所表达的宇宙本体论思想却是一致的。二者都是讲宇宙万物的生成，“故物生谓之化，物极谓之变，阴阳不测谓之神，神用无方谓之圣”（《素问·天元纪大论》）。

万物的生化，源之于神。在天如是观，在人也作如是观，所以内丹修炼要炼精化气，炼气化神，炼神还虚，达到“神用无方”的境界，才是圣的境地，内丹所谓“脱胎成仙”。

“夫变化之为用也，在天为玄，在人为道，在地为化，化生五味，道生智，玄生神。神在天为风，在地为木，在天为热，在地为火，在天为湿，在地为土，在天为燥，在地为金，在天为寒，在地为水，故在天为气，在地成形，形气相感而化生万物矣”（《素问·天元纪大论》）。医学毕竟是要防病治病的，研究生命科学要讲现实。在天的风、热、湿、燥、寒五气也是阴阳之气，要化生为在地的木、火、土、金、水五行形类，并由此而化生五脏、五气、五味以致万物，根本的原因是“在天为玄，在人为道”。玄，就是元。在天为玄，斗柄旋转一周在天穹上画出的就是元“○”，这就是天元，而四季五气均蕴含其中。玄生神，按上文所说，神就是太一；按《灵枢·小针解》“神者，正气也”所说，神指天为当其时而有其气，指人为人身之正气、真气。太一游宫，春斗柄指东为正，即“神在天为风，在地为木”。道，就是《老子》说的道，为什么置于玄“○”之后，盖有生于无，惟恍惟惚，此

即是一，一阴一阳之谓道的一，也就是太极。掌握了这一规律，就是道生智。智即知，“所知能合于物”就是智。要之，由玄而道，道生一太极出焉，由阴阳而五行，形气相感，化生万物，即宇宙万物生成规律，明于此则智矣。唯恐不能理解，《黄帝内经》又补充总结。文曰：“然天地者，万物之上下也；左右者，阴阳之道路也；水火者，阴阳之征兆也；金木者，生成之终始也。”

将上下文义，用图表示即成《内经太极图》（图12）。

把此图与前述之《先天太极图》和陈抟所传《无极图》相比较，就会发现其中有惊人的相似。所以可以大胆地推断，《黄帝内经》之说与陈抟图当有同一来源。陈抟之图，本于道门，而《黄帝内经》与老庄之学确有联系，性命医药之书，自与内丹修炼易于相通。是以陈抟得之于道流而偏重炼丹，《黄帝内经》采自道门偏重于愈疾，承绪相同，无怪其相似乃尔。现陈抟师承之说已不可见，会意复原《黄帝内经》之太极示意图，对我们进一步研究太极图当有所裨益。

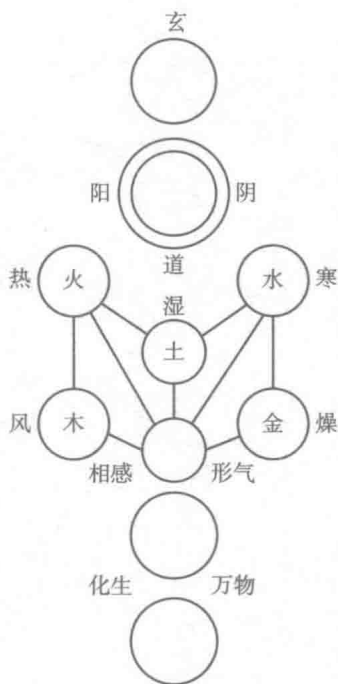


图12 内经太极图

第二章——道家思想是中医学理论的基石

2

要说中医学理论源自道学，医经取材于道经，道家思想是中医学术的泉源，早几年，在中医学界必将引起轩然大波。倡此论者，要被视为走入魔，甚者被目为妄认宗祖而为中医界所不齿。近些年，随着研究的深入，并涉及文化的更深层次，人们眼界大开，就医谈易，已不觉怪异。不过，把中医与道挂钩，径指医道相通，还从未有人言及，在部分人看来，终属旁门，多少还是有些惊世骇俗。其实，只要不带任何偏见，对道家著作认真地研究一番，我相信多数同仁是会首肯笔者的意见的，即道家思想确是中医学理论之基石，在构建中医理论体系中，有着突出的贡献。

这涉及了中华传统文化究竟是道家文化为主干，还是儒家文化为主干的大问题。自封建时代以来，特别是汉武帝罢黜百家，独尊儒术以来，儒家文化一直居于统治地位。除孔孟之道以外，其他文化思想总是被排斥在儒家“正统”之外，道隐儒显，儒生在朝，道士在野，道经除在道门传播外常被忽略，同时也造成了人们对道家无为的误解，把原本贵生、贵己，对生活取积极态度的道家，误会成消极而无所作为的方外之士，使道家越发不为人所瞩目。许多道家著作又常被学界指为伪书，先秦的道学资料也常被判为“后人伪作”，如《尹文子》《鹖冠子》等道书典籍就被断为伪作，鲜能引人注意。尤其道教兴起后，不少道经显世，应该说这些著作是早已在民间私下流传，后被道教学者整理显世，其中包容了不少道学早期的资料，却也被判为“造作道经”，而打入十八层地狱，以至于道经、道书长期被束之高阁，任其尘封虫蛀，难登学士大雅之堂，甚为可惜。偶有学者于兹有所发现，惊呼中国文化之根柢在于道教，但因语焉不详，也只是有此一说而已。

其实，中国传统文化是多元互补的，儒、释、道都曾对中国传统文化产生过极其重要的影响，并在不断发展中，互相渗透融合，遂有三教合一之说。但推究起来，仍以儒、道二家为最。任继愈先生说：“影响中华民族几千年的思想流派很多，影响深远的不过孔、孟、老、庄四家。四家中孟子是

作为孔子的辅翼而出现的，庄子是作为老子的辅翼而出现的。说到底只有孔子、老子两家。”这是非常中肯的话。

以儒、道相比较，道学更早于儒学。

首先，老子以前，学在官而不在民。学传于官，老子世为史官，所谓“周守藏室之史也”，故其时只有道家而无他家。

从学术传承来看，诸子之学皆起于春秋战国之时，惟道家之学则在春秋战国以前，孔子就曾向老子问礼，做过老子的学生。孔子见老子后曾对学生说：“鸟吾知其能飞，鱼吾知其能游，兽吾知其能走。走者可以为罔（即网），游者可以为纶（指钓鱼用的丝线），飞者可以为矰（指射鸟之箭）。至于龙，吾不知其乘风云而上天。吾今日见老子，其犹龙邪。”（《史记·老子列传》）孔子将老子譬喻为龙，推崇备至。所以江琼在《读子卮言·论道家为百家所从出》中说：“大抵古今学术之分合，以老子为大关键。老子以前，学传于官，故只有道家，而无他家，其学定于一尊。老子始官而终隐，学始传于弟子，故由道家散为诸家，而成为九流之派别。是老子当时为诸家之大师，或亲受业于其门，或辗转相授。”此言基本上符合史实，并非一味溢美之词。

其次，从现存文献典籍的记载来看，先秦诸子中也唯有道家独盛。《庄子·天下篇》曾分当时的学者为八家，除阴阳、儒、墨、名外，其余宋钘尹文、彭蒙田骈慎到、关尹老聃、庄周等四家之学皆属道家。《荀子》《尸子》书中各列六家，道家占六家中的一半。《吕氏春秋·不二》列有十家，道家居然占了其中五家。如果考虑到早期的阴阳家受道家影响颇深，墨家也有道意，那么道家之学的比例还要大。诸子百家，道家过半，其学术之盛于此可见。所以《汉书·艺文志》所载“九流”（九家之学，即道家、儒家、阴阳家、法家、名家、墨家、纵横家、杂家、农家）之中，以道家文献著作最多，计有九百九十三篇，雄踞诸子各家之冠，也就不足为怪了。

再次，儒家之祖不过推到孔子，而孔子“祖述尧舜，宪章文武”，奉《尚书》为最古史书。儒家讲历史，不过讲到尧舜，上古部分均列为传说、

神话。道家则不然，道家之祖除老子外，还可上推到黄帝，所以道家之学，“黄老”并称。尤其近年来马王堆汉墓出土了亡佚两千多年的帛书《黄帝四经》，为我们研究先秦黄老之学提供了重要文献，确证黄帝为道家之宗。道家讲历史从黄帝讲起，这在《史记》中处处可见。《史记》称史“自黄帝始”，认为尧舜都是黄帝的后代子孙，与《尚书》绝然不同。据《史记·太史公自序》记载，司马迁的父亲司马谈“习道论于黄子”。黄子，即“曰黄生，好黄老之术”（《集解》徐广注）。又，班固说：“道家者流，盖出于史官。”故著名史学家司马迁父子，均属道家学派的学者。所以《史记·太史公自序》说：“论大道，则先黄老而退六经。”可见秦汉之时道学在史家中的地位。

再者，黄帝才是中华民族的始祖，至今海内外华人莫不以自己是黄帝子孙而自豪，还没有谁以儒家孔氏为民族之始祖者。可见道家文化在形成民族的共同心理、共同情感，乃至共同血缘上起着巨大的作用，而这一思想正是中华民族强固的民族凝聚力之所在。

尽管汉武帝之后，儒学成为官学，在建立大一统的封建王朝中发挥了巨大作用。但道学始终不绝，或隐或显，或显而后隐，一直贯穿于中国哲学、文学、艺术、医学，以及自然科学、工程技术的方方面面，对中国社会历史和广大人民群众产生深远的影响。国人引以为傲的世界四大发明中，指南车、火药就出于道家之手。如果加上第五大发明的中医经络学说，也是出自道家黄帝和道医岐伯、俞跗、少俞等学者的贡献，我们还有什么理由拒绝承认道家文化在中华传统文化中的主干作用呢？

明确了道家文化在中华传统文化中的主干地位，再来论述中国传统医学理论源自道家，就应该不会骇异了。

第一节 由道而气

道家思想体系以“道”为核心，“合同于道”是他们追求的最终目标。什么是“道”呢？笔者以为应有两个方面的含义：其一指宇宙的本体论，亦即指宇宙万物的本原；其二指宇宙生成演化论，亦即指客观事物的运动规律、次序和法则。这后一层含义的原始意义，倒有点像“道”字具有道路的字义。

在说清这个问题以前，我们先追述一下先民们从神权、天命，向自然天道观演进的认知过程，以期了解道论产生的背景，以及“道”的深刻意义。

春秋以前，先民们和世界其他地区的原始人类一样，经历了一个鬼神崇拜、祖先崇拜的阶段，以殷人最为突出。商人尚鬼，死去的先人在他们心中占有极重要的地位。不过他们认为这些死去的祖先多半是“作祟”的，因而事无大小，都求告于祖先，希冀得到庇佑。殷商盛行占卜，尤重龟占。方法是占卜前，先用墨画龟，然后灼之，食墨则兆顺。据史书记载，周公东征平叛，杀武庚，黜三叔后，迁殷顽民于洛阳，以便就近管束监控。要顽民远离殷地，这是件非常棘手的事情。他先宣称迁顽民于黎水，地近殷都朝歌，不离殷地，顽民相当满意。接着周公卜问鬼神，得卦不吉利，必须改卜别地，说洛阳最好。“我乃卜涧水东，渙水西，惟洛食。我又卜渙水东，亦惟洛食”（《尚书·洛诰》）。商人信鬼，就这样轻易地把顽民迁到洛阳。这是见诸史籍的史实，可见殷民对鬼神、先祖的崇拜之甚。

到了西伯崛起于周原，弃鬼神而信天命。出土的西周铜器大孟鼎铭文载：“不（丕）显攷（文）王，受天大命……受民受疆土。”于是武王伐纣，西周伐殷，政事国体的转变又被解释为天已不再护佑于殷，转而佑助于周。史料仍见于《尚书·多士》：“尔殷遗多士，弗吊旻天，大降丧于殷。我有周

佑命，将天明威。”“非我小国敢弋殷命，惟天不弔。”终于周革殷命，建立了中国历史上第一个封建王朝。

周人崇天，人们普遍认为“天”是最高最大的主宰。这个风气一直影响到后来，甚至连博学如孔子也说过“唯天为大，唯尧则之”的话。可见神权、天命在一定程度上主宰着人们的意识。只不过越到后来，这种天命观已非纯粹听天由命，而是从天命向天道转变，对天命提出了挑战。“惟命（天命）不于常”（《尚书·康诰》），坚信“天命靡常”（《诗·大雅·文王》）。原来龟卜、卜筮是传达“天命”的，春秋时人们却说“卜以决疑，不疑何卜？”人们已经认识到自然与人的伟大，逐步向认识自然、揭示自然规律的天道自然观演进。“天视自我民视，天听自我民听”“民之所欲，天必从之”（《尚书·泰誓》），“神，聪明正直而壹者也，依人而行”（《左传·庄公三十二年》），把以往崇敬的天命、鬼神统统降到附属于人的地位。同时，这个时期以龟占和卜筮并存的局面，渐次由卜筮（一种更高层次的思维，以“象”与“数”的结合为特色，较龟占只有象的抽象多了数的抽象）替代了龟占，并进一步以人们了解观察的客观实际来作为认知的方法。总之，经历了夏、商、周的风风雨雨，逐步打破了神权、天命，扬弃了早期社会遗存的神道观、天命观，一种崭新的认知世界和认识事物的方法正在形成，这就是我们所说的自然天道观。循此以往，进一步作哲学思维上的抽象，就产生了“道”。

第一个提出“道”是天地万物本原的是道家代表人物老子。老子说：“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母，吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。”（《道德经》二十五章）这里，“先天地生”的本身就是“道”，即是说在天地未有之先，道已经存在。大即为道之名，道即是大的代称。大与“太”通，“古人太字多不加点，如大极、大初、大素、大宝、大庙、大学之类”（《骈雅训纂·释名》）。又，清人段玉裁说：“凡言大而以为形容未尽则作太，如大宰俗作太宰，大子俗作太子……又用泰为太。”（《说文解字注》）

由大而太，进而引出太一。太一进一步又向几个方面演化，或指太极，或指北辰，或指神名，而其中最重要的一个演化是指形成天地万物的元气，这就为由道而气埋下了伏笔。《礼·礼运》：“必本于大一，分而为天地，转而为阴阳，变而为四时。”注曰：“大，言泰。”疏曰：“大一者，谓天地未分混沌之元气也。”

当然，太一也就是道。《吕氏春秋·大乐》说：“万物所出，造于太一。”注曰：“太一，道也。”又《淮南子·论言训》说：“洞同天地，浑沌为朴，未造而成物，谓之太一。”太一也应作为虚无的“道”的别称。

老子认为，“道”是天地万物存在的根据。天地万物各有特殊性，但又具有统一的普遍的存在根据。老子说：“大道泛兮，其可左右，万物恃之以生而不辞。”（《道德经》三十四章）这里论述了大道广泛流行，无所不至，万物的生、育、长、养都依赖于它。“辞”，老学注家多解为言辞、推辞，似未允当。拙见以为，辞有告别之意，作“离开”解，意指万物依赖道以生而须臾不离。《楚辞》中屈原《九歌·少司命》“入不言兮出不辞”可证。“道”生长万物，衣养万物，为天下母，为“万物之宗”，而有无穷的活力。“万物之总，皆阅一孔，百事之根，皆出一门”（《淮南子·原道训》），说明“道”是万物存在的根据。

无和有是对立的统一体。道作为宇宙万物的本体，它既是“无”，又是“有”，涵盖了这两个方面的内容。老子认为，“无，名天地之始；有，名万物之母”（《道德经》第一章），“天下万物生于有，有生于无”（《道德经》四十章）。所谓“无”，并非虚无缥缈、绝对的空无，而是无状之状，无物之象，无所不在，有如后世的气。所谓“有”，也并非现实的有，是其中有象、其中有物、其中有精、其中有信的有，虽然不见其形其状，却能生成万物，虽非现实的“有”，却是实有的存在。旧说道是无形无象的，恐怕不对。张岱年先生认为，“道是有象而无形的”，这是有识的卓见。道无形，却有象，这才正是无与有的统一。我们只要看一看老子所说“道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物”（《道德经》二十一章），就可

明白个中究竟。值得重视的是，我在比《老子》稍晚的《黄帝内经》中也找到了大致相同的表述。这证明道的这一特性已被中医学所吸取，并在医学实践中加以运用而有所发挥。《灵枢·病传》指出，“道，昭乎其如日醒，窘乎其如夜瞑”。日醒，什么都无所见；夜瞑，什么又都无所见。昭，明而状有；窘，困而状无。《黄帝内经》通过对病之变化和淫、传、绝、败而不可治的病传的讨论，映射出对道具有有无两面的认识，并且强调“审知其道，是谓身宝”（《灵枢·五乱》）。如果不明确这一点，那就会像《素问·征四失论》批评雷公（辈分最低的医学侍臣）时所说：“汝不知道之谕，受以明为晦。”

《内经》关于道有昭窘醒瞑的见解，是对老学道论的贡献。

当然，无和有还是有先后层次之分。无，为“天地之始”的无，即指道。而“有”已经是“道生一”之一，甚者包含了“一生二”之二（二指阴阳，关于阴阳为道，后文阴阳应象中另有解说）。正因于此，有时候“道”又作为“一”。这在《庄子·天下篇》论老聃之学时说得比较明晰：“以本为精，以物为粗……建之以常无有，主之以太一。”疏曰：“本，无也。物，有也。用物为妙，道为精。用有为事，物为粗。”这里断句应为“建之以常、无、有；主之以太、一”。“无有”作无、有，承道之为本，与物而来，又对应于“太一”。太一是两个观念，断作“太、一”。太即道，涵无；一即“道生一”之一，涵有，而一也是表述道之别称。而这个“一”，在医学中又转化为“气”，一元之气的“元气”。

现在，再来看道作为宇宙生成演化论的情况。老子说：“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。”（《道德经》四十二章）这个由一、二、三、万的过程，就是著名的宇宙生成演化模式图。

万物之生成，推原到“道”。道作为宇宙万物的本体，只有由道，经“一、二、三、万”的过程，才是宇宙生成演化的过程。这当中自然寓有一定的规律，亦即道，便是我们力图要加以说明的。

这个宇宙万物生成演化过程的关键在于三，即“三生万物”。而三又是由一、二而来。按老子的说法，我体会，三指阴、阳和气。这个气应该是道

生一的一，也应该是“冲气以为和”的冲气。

“冲气”的“冲”，历来费解。许多学者仿“道冲，而用之或不盈”句，“道冲”作“道虚”之例，释“冲”为“虚”。但此处“冲气”作为“虚气”，无论如何难以说通。

我认为，“冲气”应为“𤄎”。𤄎，言气之往来也。《素问·阴阳离合论》有“阴阳𤄎𤄎，积传为一周，气里形表而为相成也”之语，在我看来，正是老子“万物负阴而抱阳，冲气以为和”的医学表达。据林亿《新校正》在宋代看到的别本，“𤄎𤄎作冲冲”。又《正字通》𤄎通“冲”，可知冲、𤄎相通。再者，冲，从水，状水涌，冲盪之意。《说文解字》称“涌摇”，段玉裁释为上湧和旁摇。总之，综合诸义，“冲气”实指具往来、变动、交盪之气。

至于道经所说“和”，指调和，含相反相成而调和之意。《国语·郑语》“和六律以聪耳”可证。这样，万物就是在阴、阳于气的交互作用下而生成的，这就是“负阴而抱阳，冲气以为和”的意义之所在。比照医经，“阴阳𤄎𤄎”可以看作指阴、阳、𤄎（冲气），而阳化气，阴成形，“气里形表”寓阴阳流转，形气相感自然万物化生。由此可见，就万物生成而言，道经、医经本无任何不同。

需要补充说明的是，“三”是一个极特殊的数字，它由一和二构成，涵道与阴阳。“三而三之，合则为九”，又可以应天之九野、地之九州、人之九窍，以至于无穷，所谓三生万物。于是在道家认识自然的过程中，产生了一、三、九的认知数列，对医学的影响极为巨大，其中的关键是“三”，我们以后还要谈到，读者先有一个大致了解即可。

《黄帝内经》对阴阳的演化，从一阴一阳到三阴三阳，以至无穷，有更精彩的论述，称为“阴阳离合”。除了一分为三以外，还按十进制进行。

阴阳者，数之可十，推之可百，数之可千，推之可万，万之大不可胜数，然其要一也。

（《素问·阴阳离合论》）

且夫阴阳者，有名而无形，故数之可十，离之可百，散之可千，推之可万，此之谓也。

（《灵枢·阴阳系日月》）

其要一也，当然指一阴一阳，而根本的还是“道在于一”的一，指为道亦可，指为气亦无不可。而这个一，医经却将它一分为三，即“阴阳之三”。《素问·至真要大论》说：“阴阳之三也何谓？岐伯曰：气有多少、异用也。”并按气的多少、异用来划分，于是“阴阳之气各有多少，故曰三阴三阳也”（《素问·天元纪大论》）。

十，又是怎样构成的呢？在《黄帝内经》作者的眼里是由天地终始之数而构成，“天地之至数，始于一，终于九焉”（《素问·三部九候论》）。到了九，加上一，就是十，从而又开始新的计数，十、百、千、万……以至无穷。一和九，再加上上述一分为三的三，我们又看到了道家数列的影子。


于是，一、三、九的道家数列，以及由道家数列演化出的医家数列，就成了宇宙万物生成演化过程中数的规律。其要妙仍在一、二、三、万。

此外，老子所说的“道”，还具有时间的无限和空间的无限，以及时空的统一。他说：“道曰大，大曰逝，逝曰远，远曰反。”大，指空间；逝，指时间；远、反，既有时空的广延，又有时空的回还。受其影响，《黄帝内经》的作者也指出，天至广不可度，地至大不可量，五运相袭，而皆治之，终期之日，周而复始，如环无端，莫知其纪，终而复始，如日月之行不休。

至此，“道一元论”的思想，就由老子建立起来了。

但大道毕竟太玄远了，也非一般人所能掌握理解，更不能直接用以解释医学理论。于是几乎与道一元论的同时，气一元论也被逐步提了出来，并很快道、气合流，为道家广泛接受，并加以发展。

应该说气的观念，形成很早。老子提出“冲气”的概念。在老子之前，西周伯阳父已有“天地之气，不失其序”之说（《国语·周语》，又据《史记·周本纪》）。而最早期的气的概念，从云而来。《说文解字》气（氣）作“𠩺”，象形，指云气，篆字像云气之貌。清·段玉裁认为气、氣古今字，

自以气为云气，引申为凡气之称。从中可窥见气字的产生，与古人观察云气的变化有关。大约我国先民在生活中发现，一旦久晴，天空中就会出现一团团如棉状之物，或聚或散，或一丝斜挂，或数团飘逸，似无而有，散者淡似轻烟，聚者厚似毛毡，久之积而厚重黑乌，降而为雨，雨过天晴，地面水气蒸腾，空气清新湿润，又可见到氤氲之状。由水而云，由云而雨，不断在天地间循环往复。先民们对此现象十分惊奇，并加以崇拜，甚者附会“龙从云”，给云以很高地位。后世道教符篆文字，形体如云，也称云篆，含有神授仙传之意。从意象、神的崇拜到观念的抽象，自然又经历了不少时日，最终以气之字形类水状云而告完成。水作“”，像众水并流，水波之形与云形相类。这是水、气归于一类的认识，以至影响到道家“贵水”，以及医家有“补肾滋阴”的医学流派。

由道而气的发端者，仍在老子。老子以道观水，又以水喻道。他指出，“如渊兮，似万物之宗；湛兮，似或存。吾不知谁之子，象帝之先”（《道德经》四章），“水善利万物而不争……故几于道”（《道德经》八章）。这是借用水所具有的向下、周流、积聚、清湛、幽隐、滋润、不争和柔弱等物质特性来说明作为万物之母的道，与水有相同的物性特征。他又确信道的本始状态是无形无状的，这样与水同类的气，就更为相像，这大约就是最初“冲气”的由来。

将气进一步提升到道的高度，则是庄子。庄子以道论宇宙生成，又用“气”来说明道的实质。庄子认为，天下万有，“道通为一”，“唯达者知通为一”（《庄子·齐物论》），又指出，“人之生，气之聚也。聚则为生，散则为气……故万物一也。是其所美者为神奇，其所恶者为臭腐；臭腐复化为神奇，神奇复化为臭腐。故曰：通天下一气耳。圣人故贵一”（《庄子·知北游》）。成玄英疏，“夫气聚为生，气散为死，聚散虽异，为气则同”，“生死既其不二，万物理当归一”，又“物性不同，所好各异；彼之所美，此则恶之；此之所恶，彼又为美。故毛嫱丽姬，人之所美，鱼见深入，鸟见高飞。斯则臭腐神奇，神奇臭腐，而是非美恶，何有定焉！是知天下万物，同一和

气耳”。所以这个“一”，是气，也是道。万物的根本都是一气，所以无论生与死、美与恶、神奇与臭腐，通天下都是一气。这样，“气”就上升为“万物之源”，与道，二而合一。道即是气，气即是道。于是道家在“道一元论”的基础上，推出了“气一元论”学说。

既然万物本于气，那么气又靠什么来化生万物呢？它的内在根据是什么呢？在这方面，道家稷下学派的贡献是不能忽视的。

据史书记载，齐国自桓公立稷下学宫起，向有养士习惯。历经威王、宣王、湣王、襄王、王建等朝，约一百五十多年之久而不衰。“宣王喜文学游说之士，自如邹衍、淳于髡、田骈、接子、慎到、环渊之徒七十六人，皆赐列第为上大夫”，“是以齐稷下学士复盛，且数百千人”（《史记·田敬仲完世家》）。这些稷下学士“皆学黄老道德之术，因发明序其指意”（《史记·孟荀列传》），形成中国思想史上诸子蜂起，百家争鸣的灿烂一页。而道家学派在百家争鸣中居于主导地位。现存《管子》一书被认为汇集了当时稷下学士的众多论文。其中《内业》《心术上》《心术下》《白心》等篇被考证出自宋钘、尹文所著，尤为精要，集中体现了黄老之学的基本思想。

研究表明，宋尹之学属稷下道家黄老学派。他们最突出的贡献，就是提出了精气学说。

在稷下黄老之学看来，气的内在根据是精，精也是气，是气的最精粹部分。气虽为万物之源，但更重要的不是气而是精，即“精也者，气之精者也”。天地之间，下到五谷，上到星辰都是由精所化，甚至连天地合气的人，也是由精而生成，所谓“人之生也，天出其精，地出其形，合此以为人”（《管子·内业》）。《管子·内业》又说：“凡物之精，化则为生。下生五谷，上为列星。流于天地之间，谓之鬼神；藏于胸中，谓之圣人。是故此气，杲乎如登于天，杳乎如入于渊，淖乎如在于海，卒乎如在于己。是故此气也，不可止以力，而可安以德；不可呼以声，而可迎以意。敬守勿失，是谓成德；德成而智出，万物毕得。天主正，地主平，人主安静……能正能静，然后能定。定心在中，耳目聪明，四肢坚固，可以为精舍。精也者，气

之精也。”

这里有几点十分重要。第一，精气已是道之本体，可以生化万物，包括天地鬼神、山川渊海。在黄老学派看来，“道与德无间”，只要敬守此精气勿失，就是成德成道，可见精气学说之地位。而中医学无论养生、治病，种种要妙，说到底也在敬守精气。所以中医学的理论与道家黄老学派最为接近。第二，言精概气，精气合论，明确提出精为气之精粹，故而“气者，身之充也”（《管子·心术》），“有气则生，无气则死，生者以其气”（《管子·枢言》），皆当作如是观。如此，医经所说“五脏主藏精者也，不可伤，伤则失守而阴虚，阴虚则无气，无气则死矣”（《灵枢·本神》），其源自明晰。第三，文中强调“德”“正”“静”，均是老学精妙之处，由此可见精气学说是老子“道”的发展。第四，“圣人”的内心能正能静，“道”的精气就能进入“心”的房舍，这就是“成德”出智。“德者，得也”，得什么？“得其所以然”（《管子·心术》），亦即认知。这是道家认识论的精气表述。说明通过精气可以认知事物。运用到医学中，人的精神意识思维活动与五脏精气，五脏所藏的“五神藏”息息相关。这样精气学说又完成了一次理论的抽象而合同于道。

精气为道，道为精气。这真是一篇把“道”为“精气”发挥得淋漓尽致的宏论。道为精气，还见于《管子·内业》论“道”，“夫道者，所以充形也，而人不能固。其往不复，其来不舍。谋乎莫闻其音，卒乎乃在于心。冥冥乎不见其形，淫淫乎与我俱生。不见其形，不闻其声，而序其成。谓之道”。

比照黄老学派“气者，身之充也”（《管子·心术》），“气者，生之充也”（《淮南子·原道》），以及马王堆汉墓出土的竹书《十问》中“以精为充，故能久长”等语，加之论中对“道”的描述，可知《管子·内业》所论之“道”就是“精气”无疑。

自此，道家学说完成了由道而气的发展。认识自然、认识社会，已经从神鬼、天命，转向自然天道观。

现在，我们再来看看医学是怎样受道学影响的。在对待“道”与“气”的问题上，中医学多是舍道而就气，坚持精气学说和气一元论思想，认为气化万物，气是万物的本原，对道体尽量作医学的解说，因此对道学也有不小的贡献。在医经中“道”论痕迹斑斑可见。

侧重于道含意所指客观规律、次序和法则者。如：

“道者，圣人之行，愚者佩之”（《素问·四气调神大论》）之道，指懂得养生之道。

“针石，道也”（《素问·汤液醪醴论》）之道，指用针石治病的规律、法则，关键是病人的精神意志存与不存，“神不使”则病不愈。

“候之所始，道之所生”（《素问·五运行大论》）之道，是指自然变化规律而言。意即自然变化的规律，是源自对自然界各种物候现象的观察总结。

“道甚明察，故能长久。不知此道，失经绝理，亡言妄期，此谓失道”（《素问·方盛衰论》）之道，指医学道理，即医学的原则和原理，亦即医理。

涉及道的本体论者，如前引《灵枢·病传》关于道有昭寤醒瞋而论“有”“无”。此外，关键语句出现在《素问·玉版论要》。文曰：

请言道之至数，五色脉变，揆度奇恒，道在于一。神转不回，回则不转，乃失其机。

“道在于一”，自然是“道生一”之一。一可以是气，又不仅如此。医经之意，一指神。这当然不是神明之神，应该是“神者，正气也”的神，“根于中者，命曰神机，神去则机息”的神。如此看来，道有气的含义，此与黄老之说相同；又有神的含义，这就同中有异了。张介宾注：“神即生化之理，不息之机也。五气循环，不衍其序，是谓神回不转；若却而回反，则逆其常候而不能运转，乃失生气之机矣。”神，指阴阳五行之理，神的物质基础才是气血，所以《黄帝内经》说：“血气者，人之神，不可不谨养。”联系到“神在天为风，在地为木”等的论述，医经将阴阳五行（五气运行）也作为“道”，这样道不仅在一，也在二（阴阳），也在三（阴阳五行），这是

研究医学的成果，也是对道论的发展。

当然，道论还是不如气论（含精气论）对医学的影响深远。

中医学认为，气无时不在，无器不有，其大无外，其小无内，弥漫于天地之间，为万物的本原。所谓“天地之间，六合之内，其气九州、九窍、五脏、十二节，皆通乎天气”（《素问·生气通天论》）。“通乎天气”，可以断句为“通乎天、气”，就是庄子所说“通下一气耳”。通天者气，这才是“生气通天”本意之所在。

不仅气为万物之始基，气是天地万物生成的共同本原，而且无限的宇宙也是由气演化而来。《素问·天元纪大论》中有最集中的表述，即著名的“太虚寥廓，肇基化元，万物资始，五运终天，布气真灵，总统坤元，九星悬朗，七曜周旋，曰阴曰阳，曰柔曰刚，幽显既位，寒暑弛张，生生化化，品物咸章”。

此段译文，已在前第一章描述，不再赘述。需要补充的是，强调了寥廓无垠的宇宙起源于元气，万物依元气而生。五运之气周而复始地运行，同时真元一气的敷布四散，统领着大地四时万物的变迁，总在此一气耳。比照老子所说“道生之，蓄之，长之，育之，成之，熟之，养之，复之”，“大道汜兮，其可左右。万物恃之以生而不辞，功成而不名有，衣养万物而不为主”（《道德经》三十四章），不难看出医经的气化万物。宇宙起源于气，是从道家老子宇宙生成演化论中脱胎而出。“五运终天”之说也与老子“反者，道之动”一致。反者，返也，指出循环往复的规律，相承而合。

不过，作为本原的气，在医学中进行了演化，而具有多种含义。一而二，则分为阴气、阳气，再往下分有天气、地气、人气。在天，又有风、寒、暑、湿、燥、火之气；在地，有木、火、土、金、水之气；在人，则有五脏六腑之气、十二经脉之气；就四时而言，有春夏秋冬之气；就人身而言，有卫气、营气、宗气、经气、元气等；就疾病而言，还有邪气，包括六淫之气、疫气、戾气等。

总之，大千世界，千变万化，不离于气。在《黄帝内经》的作者看来，

无非“本乎天者，天之气；本乎地者，地之气。天地合气，六节分而万物化生矣”（《素问·至真要大论》）。

此外，更为重要的是，不仅气已成为构建生成万事万物的始基，而且五行也可以用气来表示，而有木气、火气、土气、金气、水气作物质系统归类；阴阳也已广泛引用阴气、阳气的概念用以判断物质属性和论述事物的相反相成。天之八节，地之五里，人之脏腑经络，均以气的多少、异用加以说明。

自此，由道而气，建造中医学理论体系所需的构建材料、认知方法，以及由道家自然哲学所提供的理论根据均已齐备。于是中医学理论体系终将在道家“道—气—精气”学说影响下，在系统总结先秦医疗经验的基础上，一步一步地构建起来。这当中还缺少一个环节，就是道法自然与“人与天地相参”。

第二节 道法自然与“人与天地相参”

“人与天地相参”，语虽出于《黄帝内经》，但其源可上溯到老子。

老子（《道德经》二十五章）说：“道大，天大，地大，人亦大，域中有四大，而人居其一焉。”（人亦大，别本作“王亦大”。傅奕本、范应元本“王”均作“人”。陈鼓应《老子注译及评介》从之，作“人”，亦有注译考证，可参看）又说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”

域中，指空间之中，这个空间是无限的，按照古人的说法就是“六合”，亦即上下天地，左右四方，而无限空间尽在于内。按照老子对道的描述，道除了是宇宙本体，又是万物之源，还是客观规律，是一身而兼具数任焉。作为宇宙本体而言，道先天地生，自然是道大；作为万物之源而言，道为万物之宗，自然也是道大；作为客观规律而言，天地人都服从共同的自然规

律，不能违反，自然也是道大。道虽然不是与天、地、人相同的实体，却也能变化成为有固定具体形象的天地万物，所以道也列于“四大”之中。不过“道”作为老子哲学的最高范畴，毕竟与天、地、人有所不同。推究老子之意，重点是论述天地与人，都要以“自然”为法。吴澄说：“道贯三才，其体自然而已”，可见“自然”就是道之性。河上公注，“道性自然”，所以道的本性就是自然。天、地、人最终效法的就是自然，也就是道的本性。由此可见，四大四法之中，“道法自然”又是终极目标。

“道法自然”是老子思想的精粹。在《道德经》二十五章里，老子论述的“道”，既是“有物混成”浑然一体，又是“寂兮、寥兮”无声无形，又是“大曰逝，逝曰远，远曰反”的时空无限，还是“道法自然”以自己的样子为法则。“大”已是道之名，“强为之名曰大”。至于天、地、人之称大，也是因法自然的缘故。因而我们有理由相信“四大”不是对等的，它有两个层面。第一个层面是道，道性自然，它是后之三才应取以为法为则的。第二个层面就是天、地、人。他们的最终目标就是适应自然，能适应自然就是大。

这里，老子将天地人并举，并且要求符合道的规范、道的形象、道的法则，那就是“自然”。所谓自然，当然包括自然客观规律，这是老子自然天道观的集中体现。

应该指出的是，老子把天地人看成一个具有相同的“大”的整体，一个在“道”的规范下的域中的大系统，这个系统遵从的法则就是“自然”。这已经是“人与天地相参”最早的表述形式。

“自然”一词在老学中被赋予了很高的地位，其词义的确切解释亦可见诸先秦医学典籍之宗的《黄帝内经》。

《灵枢·逆顺肥瘦》是《黄帝内经》中较古的医学论文。大约稍晚于道学另一名著——近年来出土的《黄帝四经》，而直接承袭黄老思想。这可以从该篇保留有“道应”一词做出判定，“道应”在《黄帝内经》中仅此一见，老学其他著作中也无此说法，然帛书《黄帝四经·称》有“道无始而有应。

其未来也，无之；其已来，如之。有物将来，其形先之。建以其形，名以其名”。可见“道应”发挥老学精义，源出《黄帝四经》。过去注家因不明《黄帝内经》与道经的关系，所注面目全非，兹不细论（《灵枢·逆顺肥瘦》中“夫子之道应若失”与“夫子之问学、熟乎”为对文，现代注家断句为“夫子之道，应若失”，不明“道应”一词，其注自非）。不过，于此也可见该篇文字之古朴。

《灵枢·逆顺肥瘦》有论“道”之文，涉及“自然”。其文曰：

圣人之为道者，上合于天，下合于地，中合于人事，必有明法，以起度数，法式检押，乃后可传焉。故匠人不能释尺寸而意短长，废绳墨而起平木也，工人不能置规而为圆，去矩而为方。知用此者，固自然之物，易用之教，逆顺之常也。

《黄帝内经》认为，道应与天、地、人相合。以什么相合？以明法度数，以法式检押（检押即检桊，犹规矩也），也就是依客观规律相合。对“自然”的解释，也是本于要有一定的法则、度数。要遵从自然之物的法度，也就是遵从自然规律。否则就是弃规而为圆，去矩而为方，放弃绳墨去求平直，丢开尺寸去测短长。

接着对“自然”，作了更精妙的解说：

愿闻自然奈何？岐伯曰：临深决水，不用功力，而水可竭也。循掘决冲，而经可通也。此言气之滑涩，血之清浊，行之逆顺也。

逆顺以自然与否为转移。顺自然之物性则事半功倍。譬如从深处决堤放水，不用很大功力，就可以把水放尽。循着地穴开决水道，也很容易使经渠通行。总之，顺自然之势而已。用于医学之中，气血循行皆有逆顺，顺之易行，逆之难行。所以该篇接着指出针刺肥人、瘦人、常人、壮士、婴儿等，应根据其气之滑涩，血之清浊的不同情况，以及掌握经脉运行的逆顺，选用不同刺法，这就是“自然”。质言之，自然就是客观实际，自然包括了客观规律。老氏之学之所以为自然哲学，根源即在于此。中医学直接用之解释医学现象，使医学理论带有哲理性，与老学相通亦在于此。

我之所以不厌其烦地引用《黄帝内经》，不仅旨在说明医学取法自然是源于老学道法自然，其论自然之理亦在论道应之中，而且由于老学艰深，其意蕴有时难明，或求深反晦，从医经探其底蕴，发现医道互有所补。我以为医道互证，应不失为治学的一条途径。

以上说清楚了自然及法自然的含义，现在再来看“人与天地相参”。与一般人的想法不同，我以为“人与天地相参”是“道法自然”的根据，而不是“道法自然”的结果，其起源尤早。

从史籍可知，天地人并举，以天地参的思想，是周人的传统，由来已尚。其深层的文化内涵，可能也是脱胎于先民鬼神崇拜的观念。神居于天谓之天神，鬼属于地谓之地祇。天、人、地并举，无非是神、人、鬼的理性再现。而能通鬼神，交通天地的是巫，这在原始人时期大致如此。但到了周人手里，却有大的变动。《尚书·吕刑》记载周人传闻，“乃命重黎，绝地天通，罔有降格”。重黎就是羲和，羲和是世掌天地四时之官。进一步分析，羲即溥羲，溥曰大，大曦主日；和即娥，有常仪常娥之说，嫦娥主月。天为阳，地为阴；日为阳，月为阴。派这位既掌日月，也主天地，一身二任的日月阴阳合神（羲和也是被神化的人物）来绝地通天，真是太妙不过。这条资料显示了如下事实：在周人眼里，天有天的规律，地有地的规律，唯人（羲和也是半人半神格，其原型为掌管天文历法的史官）能掌握适应其规律，可以做到“绝地天通”，使“天神无有降地，地祇不至于天”，“人神不扰，各得其序”（《正义》）。

又如《尚书·泰誓》为武王伐殷，师渡孟津时所作。其文一开始就说：“惟天地万物父母，惟人万物之灵。”疏曰：“人者天地之心，五行之端也……此经之意，天地是万物之父母，言天地之意欲养万物也；人是万物之最灵，言其尤宜长养也。”这是周人天地人并举的硬证。在武王之意，是历数纣恶，不敬上天，降灾下民，违背天命。而周兵之举，顺天应民，符合天革殷命，是以激励士气，誓师伐殷。幸运的是，这为我们保留了周人天地人并举的史证。

当然，这与周人崇天，相信天命的天命观有关。突出的例证还可见于《尚书·梓材》：“皇天既付中国民越厥疆土于先王肆。”认为上天已付周治理九州的中国人民，周家之王若能为政，应当用明德以怀万国，开拓疆土，使先王之道更加光大。这里除了仍有王权天授之意外，已谆谆告诫执政者必须依从自然社会规律，以明天之德，去开疆辟土，建功立业，才能“于万年，惟王子子子孙孙永保民”。

老子为周史官，自然知道周人的这种传统思想。不过在他的著述中，已把这种一切以天的意志行事的天命观，上升到一种认知事物的自然天道观。他发现道、天、地、人之间有着“大”的同一性，这样就可以此知彼，援物比类。他认识到天地间万事万物遵从一定的自然规律，依自然为法则，借助对自然规律的认识，掌握自然法则，就可以用来解释和指导未知的事物。这是一种认识论和方法论的飞越，被老子形象地总结为“人法地，地法天，天法道，道法自然”。至此，人与天地相参的思想也就渐具雏形。

真正建立起人参天地的，则是随之而起的道家黄老学派。

除了老子之学外，另一部道家的重要著作《黄帝四经》，给我们提供了“人与天地相参”这一医学思想来源于道家的更为有力的直接证据。

据《隋书·经籍志》称：“诸子道书之流，有三十七家，大旨皆去健羨，处冲虚而已……其《黄帝》四篇，《老子》二篇，最得深旨。”可知《黄帝四经》是道家黄帝书中最重要的一种，与《老子》二书同为道家的著作代表。有幸的是，此书已佚两千多年，于近年由马王堆帛书中再现，使研究道家黄学成为可能。其成书年代可能略晚于《老子》，学界的普遍看法是战国中期。而书中引用的旧说遗言，当更早于这个年代。

在《黄帝四经》中，已经有明确的天地人相参的论述。如：

王天下者之道，有天焉，有人焉，有地焉。三者参用之，然后而有天下矣。

（《经法·六分》）

参之于天地之恒道，乃定祸福死生存亡兴坏之所在。是故万举不失理，

论天下而无遗策。

（《经法·论约》）

故王者不以幸治国，治国固有前道，上知天时，下知地利，中知人事。

（《十六经·前道》）

《黄帝四经》论的是治国，但把天地万物作为一个整体来对待，用比较的方法考察各种事物之间的异同，特别强调不同事物之间的统一和同一性，而“参（适合）用之”。《黄帝四经》初步建立了天地人的整体观念和系统的认知方法，为医学的应用树立了标范。尤其需要指出的是，参天地已作为“恒道”，适用于各个方面，具有普遍的指导意义。因此，我们有理由相信，《黄帝内经》的人参天地思想源出《黄帝四经》。

《黄帝内经》中引用的古代文献很多，其中“《上经》者，言气之通天也”（《素问·病能论》），又有“《上经》曰：道者上知天文，下知地理，中知人事，可以长久”（《素问·气交变大论》），同样的话，还见于《素问·著至教论》。比照前引《十六经·前道》文，都是旨在强调只有贯通洞彻天地人三才，方能为道。因而我推想，《上经》应该是《黄帝四经》类书，或者至少是《黄帝四经》向《黄帝内经》传承的中间环节。

《黄帝四经》佚文重现的可贵之处，还在于天地人的次序是“天、人、地”，置人在天地之间，是十分有深意的。这说明三者以人最为重要，同样的思想也见于医经，即“天覆地载，万物悉备，莫贵于人”（《素问·宝命全形论》）。同时，也提示了人处天地之间，这就是气交之由来。

除了黄帝、老子之书以外，《管子》也是较早期的道家著作，其中也有天、地、人并论的提法：

天时不祥，则有水旱；地道不宜，则有饥馑；人道不顺，则有祸乱。

（《管子·五辅》）

圣人参于天地。

（《管子·宙合》）

总之，天地人相参，人参天地是先秦道家认识自然、认识社会的基本观

点和方法。其中天地人的整体观念、由此及彼的类比认知方法，被医学所吸取和应用，从而形成了中医学“人与天地相参”的整体运动观，并指导和建立起中医理论体系的大厦。

我们现在再来看医经中的“人与天地相参”。

据信也是《黄帝内经》早期文献的《灵枢·岁露》说：“人与天地相参也，与日月相应也。”而《灵枢·玉版》又说：“人者天地之镇也，其不可不参乎！”参，即适合之义，其所以能适合，关键在于人能与之适合，而并非由自然界的赐予。所以称“人者天地之镇”，镇即重要、主要的意思。除与天地相参外，另请注意还需“与日月相应”。《素问·八正神明论》曰：“天温日明，则人血淖液而卫气浮，故血易泻，气易行；天寒日阴，则人血凝泣而卫气沉。月始生，则血气始精，卫气始行；月郭满，则血气实，肌肉坚；月郭空，则肌肉减，经络虚，卫气去，形独居。是以因天时而调血气也。”是言人之气血与日之寒、温、明、阴，月之生、满、空相应，所以要“天寒无刺，天温无疑，月生无泻，月满无补，月郭空无治，是谓得时而调之”，即用针必合于日月与气血相生相应的法则。如果违反了这一规律，“月生而泻，是谓脏虚；月满而补，血气扬溢，络有留血，命曰重实；月郭空而治，是谓乱经”。可见其中揭示的人的气血的日节律，月节律，以及与之相应的用针取治法则，都是人与天地相参，与日月相应的重要内容。反映了人与天地日月属于同源同构的物质世界，这正是人参天地的内在根据。

又《素问·咳论》曰：“人与天地相参，故五脏各以治时，感于寒则受病，微则为咳，甚者为泄为痛。乘秋则肺先受邪，乘春则肝先受之，乘夏则心先受之，乘至阴则脾先受之，乘冬则肾先受之。”以咳为例，从天地人相参来认识疾病的病因病机，指出因四时感寒不同而与五脏的关系。说明一个咳症，也与天地四时、五脏六腑有整体的联系，所以五脏六腑皆令人咳，又非独肺一脏而已。

又有《灵枢·邪客》，以取类比象的方法，阐述人与天地相应。其文曰：“天圆地方，人头圆足方以应之。天有日月，人有两目。地有九州，人有九

窍。天有风雨，人有喜怒。天有雷电，人有音声。天有四时，人有四肢。天有五音，人有五脏。天有六律，人有六腑。天有冬夏，人有寒热。天有十日，人有手十指。辰有十二，人有足十指、茎、垂以应之；女子不足二节，以抱人形……岁有十二月，人有十二节。地有四时不生草，人有无子。此人与天地相应者也。”今天看来，其中比附简直荒唐可笑，但确是古人未经雕琢的古朴之文，显示的正是类比的思想。在《黄帝内经》看来，人身小天地，天地大人身，人与天地有其一致性，岂有他哉。这在整体系统论的观点上是没有错的。

取类比象的思想，应是原始思维的延续，在列维·布留尔《原始思维》一书中被称为“经验挪移”。肯定地说，这种类比思想含有其内在的合理性，而在中医学中得到了长足的发展，并作为认知人体、认知疾病的方法和手段。宋人林亿在探求《黄帝内经》成书时说：“上穷天纪，下极地理，远取诸物，近取诸身，更相问难，垂法以福万世……而内经作矣。”对取类比象在建立中医学理论方面所起的作用给予了很高的评价。

再有《灵枢·刺节真邪》说：“请言解论，与天地相应，与日月相副，人参天地，故可为解。”所谓解论，指“解结”的理论。结就是症结，如何去找到症结，就要用人参天地的思想方法。譬如下面有水湿的地方，上面才能生长芦苇。根据这个道理，从人体外形的强弱，就可以测知气血的多少。天之寒热，地之冻解，直接影响人的经气的循行。根据天温冰释冻解，而水可行地可穿的道理，治疗厥证必先温熨其经，揉按四肢关节，使热气已通，血脉乃行，再针对不同的脉象，疾病虚实，选用不同的针法，刺而平之，这就是所谓解结。这是“人与天地相应”在诊断治疗中的运用。

《素问·离合真邪论》也有近似的文字。“夫圣人之起度数，必应于天地，故天有宿度，地有经水，人有经脉”，而“天地温和，则经水安静；天寒地冻，则经水凝泣；天暑地热，则经水沸溢；卒风暴起，则经水波涌而陇起”。那么人的经脉亦应之，正邪相争亦应之，所以“邪之入于脉也，寒则血凝泣，暑则气淅泽，虚邪因而入客，亦为经水之得风也”。并且病证也可

从融合了天地之气的脉象中得到诊察，“经之动脉，其至也，亦时陇起，其行于脉中循循然，其至寸口中手也，时大时小，大则邪至，小则平”。至于用针补泻之法，以及真气（经气）、邪气与生理病理的关系，无不置于天地人之中进行辨析，“审扪循三部九候之盛虚而调之”。

以上所引，已基本囊括《黄帝内经》有关人参天地的论述。凡此种种，已可概见人与天地相参在诊断疾病、治疗疾病、辨析病因病位病势病机等方面的具体应用。从道家而来的人与天地相应的整体观念，已经被医学所吸取，并用来指导中医疾病诊治的各个方面，成为中医学卓越的学术思想。

必须强调指出的是，“人与天地相参”与董仲舒的“天人合一”“天人感应”论不能混为一谈，二者之间有根本的区别。“天人合一”“天人感应”论代表的是浓重的天命观。天人之所以能相互感应，是因为天是“百神之君”，人由天造，“天亦人之曾祖父也”（《春秋繁露·为人者天》），比人高了三辈，因而天的意志可以主宰一切。而“人参天地”，仅仅是因为人是自然界的一部分，人与自然界服从同样的规律。“人与天地相参”或“人参天地”抑或“人与天地相应”，表述的是人以适应自然规律为主的自然天道观。中医学只讲“人应天”，不讲“天应人”，强调人对天地自然的能动作用，这与董氏的天人相应迥然有别。

第三节 五运阴阳天地之道

道家论“道”，有大（太）、一、无、气之说，还从来没有以五运阴阳为道的。以五运阴阳为道，是医家的创造，但明显受道家的影响，而又独具创见卓识，其间曾经历了一个“阴阳者，天地之道也”，亦即阴阳为道的阶段。

由于五运是指五行之气的运行，所以在阐述五运阴阳为道的同时，也将论及阴阳五行这一中医学的独特理论，对阴阳五行观念的产生提出个人看

法，并对阴阳五行中有特色的内容略陈管见，以期将中医阴阳五行学说的认识引向深入。

一、阴阳应象

《黄帝内经》中有一篇隶属早期而又极端重要的论文，即《素问·阴阳应象大论》。《黄帝内经》中称“大论”的文章不多，共有九篇。除去论运气的“天元纪大论”等七篇论文由唐·王冰据其师传本补入外，早期传本只有“阴阳应象大论”和“四气调神大论”两篇，论而名之大者，可见《黄帝内经》作者的重视。为什么呢？首先得从篇名“阴阳应象”谈起。

什么是阴阳应象？历来注家都没有说清楚这个问题。马莒说：“此篇以天地之阴阳，万物之阴阳，合于人身之阴阳，其象相应，故名篇。”这是依天人相应注说，重点在应，于“象”无解，读后仍朦朦胧胧，有如雾中看花。吴昆说：“天地之阴阳，一人身之血气，应象者，应乎天象，而配乎阴阳五行也。”这是指象为天象，自然不错，但语焉不详，且所论之物象、气象、病象、征象、治象、法象等，难以包罗于中。张志聪说：“此篇言天地水火，四时五行，寒热气味，合人之脏腑形身，清浊气血，表里上下，成象成形者，莫不合乎阴阳之道。至于诊脉察色，治疗针砭，亦皆取法于阴阳，故曰阴阳应象大论。”除了“成象成形”一句有点挨边，接近主题外，其余文字亦天人相应的敷衍之词，终难明白究竟。尔后高士宗本张氏之旨，进一步指明象为“形象”。他说：“应象者，天地之阴阳，人身之阳阳，皆有形象之可应也。”自此以后，象作为形象一词，在中医学界沿用至今。

其实，“象”的含义还要远大。“象”应作“道”解，阴阳应象就是阴阳应道。这是先秦医家在道家思想的启迪下，吸收当时的学术成就而提出的创见。

老子说：“执大象，天下往。往而不害，安平泰。”（《道德经》三十五章）河上公注：“象，道也。”可知象即道，大象即大道。“大象无形”（《道德经》四十一章）中，大象也是指道而言，时贤张岱年先生也持这种意见。

由此可见，老子这段话的意思是说，倘若能执守大“道”，天下之人及万物品类，莫不宾服归往，归往而又不互相伤害，就能平和安泰。

以道释象，这是古今治老学的学者比较一致的看法。用在医经中，以象为道，这是我个人的管见。

《黄帝内经·素问》论“阴阳应象”一文中，阴阳作为宇宙生成演化及万物本根，与“道”相一致。论中“积阳为天，积阴为地，阴静阳躁。阳生阴长，阳杀阴藏。阳化气，阴成形”，即是对宇宙生成演化过程的总的表述：清阳之气积聚于上，逐渐聚结而成天；浊阴之气厚重积沉于下，渐次凝聚而成地。属阴之气相对静止，属阳之气比较躁动。阴阳之气主生发生长，阴阳之气也主肃杀收藏。阳可以化生出功能称为阳化气，阴可以构成有形的物质称为阴成形。宇宙间的万事万物，就是由阴阳形气的交相作用而变化生成的。宇宙演化到一定阶段，就出现了人类，“天地合气，命之曰人”。由人类和天地间的万事万物，就构成了这大千世界，于是才“论理人形，列别脏腑，端络经脉，会通六合”。而且阴阳也是万物之本原，所谓“阴阳者，万物之能始也”。能即熊，通“胎”，能始即胎始，意即指万物之初始皆由于阴阳。阴阳为万物的基始，道理就在于阴阳为气，由一气“一分为二”，化生阴阳。在《黄帝内经》时代，经过稷下道家学派的发展，认为精为气中之精者，成为精气学说。精气运动也就成为一切物质形态的本源。所以《素问·阴阳应象大论》又说：“天有精，地有形，天有八纪，地有五里，故能为万物之父母。清阳上天，浊阴归地，是故天地之动静，神明为之纲纪，故能以生长收藏，终而复始。”这里“清阳上天，浊阴归地”与前引之“积阳为天，积阴为地”一致，有类于今天宇宙起源的星云学说。如果再把该论中有关天地、阴阳、云雨的论述加以比照，那么“清阳为天，浊阴为地”，“地气上为云”，“云出天气”就绝非仅是云雨变化，而是另具深意了。自然“天精”“地形”云云，也仍然是指天地阴阳一气，于是“本乎天者，天之气也；本乎地者，地之气也。天地合气，六节分而万物化生矣”（《素问·至真要大论》）。这样，除了著名的“太虚寥廓，肇基化元”的有关宇宙起源于气、太

虚、道的论述外，《黄帝内经》又为我们描绘出一幅生动的宇宙演化、万物生成的壮丽图画，只不过这一次是以阴阳为道，作为宇宙生成演化及万物之本。

需要指出的是，“八纪”谓八节之纪，即立春、立夏、立秋、立冬、春分、秋分、夏至、冬至八个大节气，是时间的概念。“五里”应从《黄帝内经太素》作“五理”，是指东南西北中五方的分布，为空间的概念。在《黄帝内经》的作者看来，宇宙无限，在时间上无始无终，所谓“太虚寥廓，五运回薄，衰盛不同，损益相从”（《素问·五常政大论》），“五运相袭，而皆治之，终期之日，周而复始，时立气布，如环无端”（《素问·六节藏象论》）；在空间上亦无边无垠，所谓“天至广不可度，地至大不可量”（《素问·六节藏象论》），“天至高，不可度；地至广，不可量”（《灵枢·经水》）。不但时空不可限量，就是万事万物也是没有穷尽的，所以《素问·宝命全形论》又说：“天地合气，别为九野（空间），分为四时（时间）。月有大小，日有短长，万物并至，不可胜量。”

《黄帝内经》这种宇宙无限的思想，阴阳为天地万物之源的思想，明显受老子道论的影响。老子认为，道“独立而不改，周行而不殆，可以为天地母”，“名曰大，大曰逝，逝曰远，远曰反”。可见老子所说的道具有独立长存，永不衰竭，循环运行生生不息，为天地万物的根源的特征，同时又是空间与时间的统一。“大”是空间量度，无边无际；“逝”是时间延续，周流不息；“远”是时空的广延，是逝与大的复合；“返”是循环与转化，有相反与返回之义。其中返回本原尤为重要，说明道是天地万物的起源和本根，但生物之后，并未消亡，仍涵于万物之内。这与《黄帝内经》对阴阳的论述何等相似。

相似的不仅在于医家。在有关宇宙生成演化的问题上，晚于《黄帝内经》的道家重要著作《淮南子》也有与《黄帝内经》相似的看法。

天地未形，冯冯翼翼，洞洞漉漉，故曰太始。道始于虚廓，虚廓生宇宙，宇宙生气，气有涯垠。清阳者薄靡而为天，重浊者凝滞而为地……天地

之袭精为阴阳，阴阳之专精为四时，四时之散精为万物。积阳之热气生火，火气之精者为日；积阴之寒气生水，水气之精者为月；日月之淫气精者为星辰。

（《淮南子·天文训》）

虚廓，即太虚寥廓。从宇宙虚廓化有元气，气又分阴阳（即涯垠），以及气之清阳者（清阳）轻微浮扬上而为天，气之重浊者（浊阴）凝结沉滞下而为地等论点来看，此与《黄帝内经》“天元纪”，“阴阳应象”所论基本一致。

更令人惊奇的是，将宇宙生成归于阴阳的还有道家另一代表人物庄子。他认为，“至阴肃肃，至阳赫赫；肃肃出乎天，赫赫发乎地；两者交通成和而物生焉，或为之纪而莫见其形”（《庄子·田子方》）。阳气下降，阴气上升，阳中之阴，阴中之阳，二气交通，遂成和合，大而天地，小至万物，皆因此和气而生。说明阴阳是生成万物的本根，阴阳交合作为万物生成的原因和规律，无形地起着作用。庄子，战国时人，其生活年代正处于《黄帝内经》时代，其论与《黄帝内经》是否互为因袭难以断定，但二者有共同源头则属确凿无疑。

要之，医经中阴阳之所以成为万物本根，也是依存于气。这样老子的道生一，一生二，二生三，三生万物的宇宙万物生化层次在医家手中，变成了“二”（阴阳）为“一”（气）的逆向表达。于是，中医学除了“道在于一”以外，又出现了阴阳为道，道化为二的思维飞越。从此人之营卫气血、生理病理现象、疾病的脉因证治规律，以及四时五方的时空观念，皆以阴阳为纲，并具有本体论和自然规律、法则的含义。所以阴阳表达的就是“道”，这正是阴阳应象意义之所在。因而《黄帝内经》说：“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。”

二、阴阳的起源与一分为三

有关阴阳的起源，目前尚无一致看法。有的学者在论述阴阳之说时，认

为最早见之于《国语·周语》：“阳伏而不能出，阴迫而不能蒸，于是有地震。”其实，此说不确。因为书中记载的是发生在西周末期，周幽王三年（公元前779年）的事情，“三川皆震”“岐山崩”，伯阳父用阴阳来解释出现地震的自然现象，这已经是阴阳学说的具体应用了，因此，阴阳的概念应当出现得更早。

那么，应当早到什么时候呢？至迟应在殷周之际。据现有文献记载来看，《易经》已有表示阴阳的符号。卦画“—”和“--”，就是被称为阳爻、阴爻的刻画文字。对“—”（阳爻）、“--”（阴爻）的含义，在众多解说中有两家之说，最令人注目。一是天地说，即“—”，玄远一色表示天；“--”，分而为二表示地。犹如大地一面有陆地，一面还有海洋江河湖泊将陆地隔开，不能完全连属。另一说是郭沫若指为阳根、阴根，为男女性器符号。这两说在《黄帝内经》中都能得到印证。

《素问·阴阳应象大论》说：“阴阳者，天地之道也……故曰：天地者，万物之上下也；阴阳者，血气之男女也；左右者，阴阳之道路也；水火者，阴阳之征兆也；阴阳者，万物之能始也。”书中不仅对天地、男女、左右、水火等两两对立的事物给予了阴阳的概括，而且已经涉及阴阳的起源。在初民的眼里，自然神秘，由天的玄远、地的广垠；生命神秘，由性器而别男女，两性的差异在此，生命的孕育亦在此。于是天地、男女无一例外地成了原始人类极度崇拜的对象。天地的人格化，就有了鬼神的崇拜，乃至祖先的崇拜；男女的生命化，就有了男根女根的生殖崇拜。在殷周卜占筮占并存的年代里，筮占中卦画“—”“--”用以代表天地、男女（阳根阴根）就是很自然的事情了。所以《黄帝内经》一者说“阴阳者，天地之道也”，“天地者，万物之上下也”，再者又说“阴阳者，血气之男女也”，就已隐露此中消息。要之，《黄帝内经》也属先秦典籍，虽然有后来的加工整理，非一人一时之作，但肯定仍保留有大量先秦遗文，其中一些资料的来源可能更为远古。

同样的情况，也见于《易经》。《易经》被认为也是一部编纂筮辞、卜辞

而成的著作。近年来学界认为并非出自文王之手，其成书可能在周中叶至周末，但也并未否定其中取材的远古。其实，据史籍记载，上古易学有三易之说。太卜即掌三易之法。三易者，一名《连山》，传为伏羲作，为夏易；二名《归藏》，传为黄帝作，为殷易；第三才是文王的《周易》。《连山》《归藏》已不可见，但《连山》以艮为首，“人生于寅”“岁首建寅”确为夏时天象历法。《归藏》以坤为首，所谓“万物莫不归藏于其中”（郑玄语），反映了殷人除仰观于天外，更重视俯察于地。从天象言，日月会于北方，北辰极星为观天依据；从地理言，观法于地而万物归藏。《周易》除易道周普，无所不备外，也表明为周人之易，“题周以别于殷”，“题周以别余代”之意。可见易学由来已古，并非全凭卜筮的记录，而是从古代天文、气象发展而来，并用之以研究天文、地理、人事的一门科学。由此可知，一门学问自有其传承，传承之中，时限很长，自会加入后世的认识。我们不可以今例古，也不可以古非今，但可以从寻出其学术之源头与脉络。

有了这样的认识，对阴阳的起源，就会得出新的结论。

我以为阴阳的早期观念，大约是和天地、男女、日月、昼夜、水火、明暗等联系在一起的。男女是比较文明的说法，在早称为牝牡，丘陵为牡，溪谷为牝，凸者为牡，凹者为牝，还含有雌雄男女性器的意味，后来才成为两性动物的专称。而把这些两两相对的事物，统之于阴阳，亦即阴阳概念的出现则是源自日月的运动。

我国先民很早就从观天授时中发现，日月的运动与宇宙万物有着密切而根本的关系。因为有了日月的运动才有了昼夜、明暗、四时、寒暑，以及草木的荣枯、生命的孕育。甚至在殷商农事活动中，也是以日出日入来计时以正确支配作息时间。据信古代最古老的一首民歌，就这样写道：

日出而作，日入而息；凿井而饮，耕田而食。帝力于我何有哉？（《帝王世纪·击壤歌》）

同时，殷代的历法是以太阴为准则的，纪月的方法以月的圆缺一次为标准。月有大建小建，又必须与太阳年合，因而便置闰月。这就是《黄帝内

经》所说的“天度”。天度者，所以制日月之行也。“日行一度，月行十三度而有奇焉，故大小月三百六十五日而成岁，积气余而盈闰矣”（《素问·六节藏象论》）。这样日、月的运动与日、候（五日谓之候）、气（三候谓之气）、时（六气谓之时）、岁（四时谓之岁）就紧密地联系起来，所以纪万物化生之用，这也就是《黄帝内经》说的“气数”。因而日异长短，月移寒暑，收藏生长，就应当无失时宜。可见日月运行，关系到宇宙间万事万物。

古人对天文、气象的观察，是用昼参日影、夜考极星的方法来仰观于天，俯察于地的。这样观察日月的运动，尤其是观察太阳的视运动就十分重要而又最为简捷。

与《击壤歌》类似的材料见于《黄帝内经》，不过其已经植入了阴阳的概念，以太阳的视运动作准则，来判断人体阳气与天的阳气相应，认为“平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭”（《素问·生气通天论》）。这里用平旦、日中、日西来计算一日中“三时”；并且用“平旦”日出于东方，“日西”日入于西方，说明是通过观察太阳视运动，来测知天之阳气与人体阳气存在着相同的盛衰变化。把阴阳的概念，与日出日入，由东而西联系起来，这是阴阳源于日月运动的有力证据。用《黄帝内经》的话说，就是“左右者，阴阳之道路也”。

日出为阳、日入为阴是与明、暗联系在一起的，最有力的论据见于《尚书》。《尚书·尧典》被认为是出自殷商的史实，书中称日出之地为“暘谷”，日入之地为“昧谷”。原文说：

乃命羲和，钦若昊天，历象日月星辰，敬授人时。分命羲仲，宅嵎夷，曰暘谷。寅宾出日，平秩东作。日中，星鸟，以殷仲春。

宅嵎夷，指居于东夷之地，亦即日出于东。寅宾，就是秩序，指岁起于春，日出于东，就开始耕作，与《击壤歌》“日出而作”是一致的。《尚书·尧典》中又说：

分命和仲，宅西，曰昧谷。寅饯纳日，平秩西成。宵中，星虚，以殷仲秋。

《传》：“暘，明也。日出于谷，而天下明，故称暘谷。”“昧，冥也。日入于谷，而天下冥，故曰昧谷。”《正义》更明确指出，“阴阳相对，阴暗而阳明也。故以暘为明谷。以日出于谷而天下皆明，故谓日出之处为暘谷”，“晦，冥也，冥是暗，故昧为冥也。谷者日所行之道，日入于谷，而天下皆冥，故谓日入之处为昧谷”。

至于仲春之气节，如春分之日，为什么见到南方朱鸟七宿？这是太阳视运动的原因，天道左旋，日体右行，故呈现之方，与四时相逆。“春则南方见，夏则东方见，秋则北方见，冬则西方见，此则势自当然”。

暘从易得声。“易”，像太阳从云气中高升之状。丁山先生说：“易者，云开而见日也。从日从一。一者，云也。”（《中国古代宗教与神话考》）又考证易是日神本名，即太阳的初文。这一意见无疑是对的。由此，我们再来分析阴阳二字的字义，就可以比较释然了。

阴阳原是没有阜（阝）旁的“会”和“易”二字。据《说文解字》称：“会，古文霨省”，“霨，云覆日也”，“易，开也”。段玉裁注：“今人阴阳字，小篆作霨易。霨者，云覆日；易者，旗开见日。”可见阴阳的原意，就是日出与日入，日现与日没，日显与日隐，如此而已。后人以日照山之向背，作山阳山阴之说，而加阜旁。《说文解字》对阴的解释是，“阴，暗也；水之南，山之北也”，也还保留有阴暗阳明，暘昧的古意。由此看来，以往学者引《诗经》“既景乃冈，相其阴阳，观其流泉”句，以阴阳指日光相背之说，也仅是阴阳后来的转义。须知，《素问·五常政大论》在论述火运不及的伏明之纪时，还指出灾变所生，“其病昏惑悲忘，从水化也……邪伤心也”，而天象气候则是“眚于九，其主骤注雷霆震惊，沉霖淫雨”。“霨”字见于《素问》，王冰还知道“霨，音阴”，就是阴字，显然不是日光向背之义。王冰认为，“沉阴淫雨，湿变所生也”。据此这应是灾九宫（南方），水湿过盛引起心阳虚衰的病候，这就有日行入昧谷而阳衰的意思，治宜温阳利水也就在不言之中。

附带还要说明的是，《易经》仅有“鸣鹤在阴，其子和之。我有好爵，

吾与尔靡之”一处，有阴字，全书无阳字，有阴无阳，仍不失“《易》以道阴阳”（《庄子·天下》）。卜辞仍存“先妣特祭”之例，非先考不祭之谓。原因是先民系由母系社会过渡到父系社会，由女祖崇拜转向男祖崇拜。这些史料实足证明殷人及殷代王室（包括继之而起的周人和周代王室）仍相当重视母权，还保存着母系社会的残余。所以时至今日，我们也只能说“阴阳学说”，而不能改称“阳阴学说”。

明了了阴阳源自日月的运动，我们也就清楚了，阴阳自一开始就带有客观规律的性质。同时，由最初的天地、男女等最基本的对立意识，到从明暗、寒热、水火、左右等同样对立的事物和现象，经历了一个相当长的认知过程，由个别到一般，确认日月，特别是太阳（古人认为月亮是太阳的分化物，称太阳为曜魄宝，月亮则被称作附宝——副宝，或灵附宝）才是带来明暗、寒热及一切生命体的泉源，终于由对立的观念，上升形成了阴阳的概念。可见阴阳是从宇宙万物的本体（天地、男女等）做出的归类、概括和抽象，因而阴阳也不可避免地寓有本体论的内容。所以在《黄帝内经》的作者看来，阴阳就某种意义上是可以与道相应的。这也是我们探究阴阳起源的本意。

在第一章里我们说过，中国的先祖伏羲、女娲实际上都是阴阳合一的半人半神格的大帝。其深层的含义，都是源自中华民族太阳神崇拜的意象表达。他们都曾是人首蛇身，据现存汉墓的一些汉砖刻画来看，有不少刻有伏羲女娲的合体图，更有以伏羲女娲连体以表日神月神的刻画。阴阳连体，日月同体，这就是中国先民独特的思维方式。因而崇拜太阳就包容了崇拜天地、崇拜生殖。

有一个称谓十分耐人寻味，太阳古称大明，就是日月合明。其实，阴阳一开始就与日、月相连属。月与日配，阴与阳配，在人就是妻与夫配。所以《礼记·礼器篇》说：“大明生于东，月生于西，此阴阳之别，夫妇之位也。”而谯周《古史考》则说：“代（岱）俗以东、西、阳、阴所出入。宗其神，谓之王父、母。”谯周，三国时人，他肯定了古之岱宗（泰山）的所在

地，即后之齐国，齐俗以东西为日月出入之所，而有对日神月神的祭祀，并认为日神月神就是人类的高祖父母。因此，我们可以确信，阴阳的概念起源于日月的崇拜、日月的运动，而男女生殖的崇拜也包罗其中。

不仅阴阳可以连体，人神也可以不分。所以伏羲、女娲、神农、黄帝都是神，又都是人，都是原始部落的部落长，又都是中华民族的始祖神。

由此可知，对太阳的崇拜也是对民族始祖神的崇拜。于是阴阳源自日月，其最深层的含义，依然是对太阳的崇拜。于此也就可以理解，为什么阴阳的字义要以覆日见日、日出日入为根据了。

《黄帝内经·灵枢》有一篇论阴阳的重要文献，就命名为《阴阳系日月》。文章一开始就写道：“天为阳，地为阴；日为阳，月为阴，其合之于人奈何？”阴阳系乎日月，不仅点明了阴阳的来源，而且将阴阳应用到医学之中，进一步阐明了天地人一体的整体观念。以诊断为例，中医诊断以色脉为主，理色脉而通神明。“色以应日，脉以应月”，诊察色脉，也是诊察日月，换言之也就是诊察天地自然之气影响人体经脉之气共同表现出的变化，进一步来说无非是诊察阴阳而已。所以《黄帝内经》才谆谆告诫说：“善诊者，察色按脉，先别阴阳；审清浊，而知部分；视喘息，听音声，而知所苦；观权衡规矩，而知病所主。按尺寸，观浮沉滑涩，而知病所生，以治无过，以诊则不失矣。”要求“审其阴阳，以别柔刚，阳病治阴，阴病治阳”，无论辨证还是论治，“谨熟阴阳，无与众谋”，阴阳的意义，有若如此。

阴阳的概念除了能够说明具体的事物，代表个别的事物和现象以外，已经从具体的事物与现象中抽象出来，用以概括事物的特性和形态，而具有普遍意义。此即“阴阳者，有名而无形”（《灵枢·阴阳系日月》）。

天地间的事物都包含着阴和阳两个方面，这是物质世界的规律。同时阴阳两个方面，又是互相对立和互相统一的。对立就是“二”，统一就是“一”，并且是既为“二”，又为“一”的。这个“一分为二”，就是阴阳学说的基本认识之一，这是由医家所发现的。用张景岳的话来说，就是“道者，阴阳之理也。阴阳者，一分为二也”（《类经·阴阳类》）。比张氏早一千多年

的杨上善，更早认识到了“一分为二”的问题。他说：“一分为二，谓天地也。”（《黄帝内经太素·知针石》杨注）

早在一千多年前，古代中医学家对阴阳一分为二的认识已经让我们大吃一惊，但毕竟与现代“一分为二”表述的矛盾的对立统一规律还不能等量齐观。然而让我们更为惊异的倒是古人在医疗实践和观察中，发现事物都是一分为三的。正如宇宙分为天、地、人三部，人居天地气交之中一样，万事万物除了阴、阳的两面之外，还有界于阴阳之间的中介部分，也就是界分之处。尤其是这一“中介”，正是由阴而阳，由阳而阴，事物发展变化的关键，所谓“阴阳相错，而变由生也”。因而在《黄帝内经》中提出了阴阳一分为三说，这真是前所未闻，仅此一见的独创。

阴阳一分为三的说法，《黄帝内经》中比比皆是，但最为集中的表述，则见于《素问·阴阳离合论》。其文论述人身三阴经脉、三阳经脉均从阴经阳经分出，“三阴三阳，不应阴阳”，与阴阳的二分法不同。文中说：

圣人南面而立，前曰广明，后曰太冲，太冲之地，名曰少阴，少阴之上，名曰太阳，太阳根起于至阴，结于命门，名曰阴中之阳。中身而上，名曰广明，广明之下，名曰太阴，太阴之前，名曰阳明，阳明根起于厉兑，名曰阴中之阳。厥阴之表，名曰少阳，少阳根起于窍阴，名曰阴中之少阳。

上文先对太阳、阳明、少阳有一个介绍，说明分别是三阳经之合，与三阴经为表里，而位于少阴之上，太阴之前，厥阴之表。广明即大明，人身心脏在南，心为广明脏，所以称前曰广明。冲脉在北，位于身后，所以称太冲者，指肾脉与冲脉相合而盛大，故曰太冲。

接着推出了开阖枢理论（《黄帝内经太素》作关阖枢。据《新校正》引《九墟》太阳为关，阳明为合，少阳为枢。强调病取之太阳，悸者取之阳明，骨摇取之少阳等），阴阳就一分为三了。文曰：

是故三阳之离合也，太阳为开，阳明为阖，少阳为枢。三经者，不得相失也。搏而勿浮，命曰一阳。

太阴为开，厥阴为阖，少阴为枢。三经者，不得相失也。搏而勿沉，名

曰一阴。

这样，一阴一阳就分为三阴三阳，并赋予了开、阖、枢之名，形象地表述了太阳、阳明、少阳，太阴、厥阴、少阴的不同功用。

不仅经脉可以一分为三，日夜依阴阳之气也可以一分为三，这就是“三时”的提出。《素问·生气通天论》说：

阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。是故暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露，反此三时，形乃困薄。

隋·杨上善注：“阳者，生气也。阴者，死气也。故阳气一日而主外，阴气一夜而主内。一日外者分为三时：平旦人气始生，为少阳也；日中人气隆盛，为太阳也；日西人气始衰，为虚阳也。阳气虚者，阴气即开也。阴气开者，即申酉戌，少阴生也，故暮须收拒，无令外邪入皮毛也；亥子丑时，即至阴也，故至阴时无扰骨也；寅卯辰，即厥阴也，故厥阴时无扰于筋、见雾露也……不顺昼夜各三时气以养生者，必为病困迫于身。”证之《素问·金匱真言论》之一日分为平旦、日中、黄昏三时；一夜分为合夜、鸡鸣、平旦三时。《灵枢·营卫生会》之夜半阴隆，夜半后阴衰，平旦阴尽三时；日中阳隆，日西阳衰，日入阳尽三时，可知日夜阴阳之气由盛而衰而尽，也是一分为三的。

阴阳之气，各有多少，而分为三阴三阳。在运气学说中，气运也分而为三，而有太过、不及、平气之说。此五运分三纪，可参看《素问·五常政大论》。六气，虽然有六，但依司天、在泉，上下而分，也是一分为三。所以“身半以上，其气三矣，天之分也，天气主之。身半以下，其气三矣，地之分也，地气主之。以气命处，而言其病。半，所谓天枢也”（《素问·至真要大论》）。身半以上，身半以下，其界分为天枢，位置正当脐两旁同身寸之二寸，属于天地气交之处。所以《素问·六微旨大论》说：“天枢之上，天气主之。天枢之下，地气主之。气交之分，人气从之。”

这一理论用在治疗方面，则有标本中见之论。本，即寒暑燥湿风火六气；标，为三阴三阳；中见为与标相合的中见之气，亦称中气。《素问·六

微旨大论》说：“少阳之上，火气治之，中见厥阴；阳明之上，燥气治之，中见太阴；太阳之上，寒气治之，中见少阴；厥阴之上，风气治之，中见少阳；少阴之上，热气治之，中见太阳；太阴之上，湿气治之，中见阳明。所谓本也，本之下，中之见也，见之下，气之标也，本标不同，气应异象。”于是疾病有从本治，有从标治，甚者不从标本者从乎中治。可谓将一分为三发挥得淋漓尽致。

以我们今天科学的眼光来看，一分为三无疑也是普遍的现象。譬如数轴，0 的右方为正数，0 的左方为负数，“0”就是界分。又如在坐标中，尽管分象限，但仍然有一个原点，原点就是界分。再譬如医学中，真性阴阳人的存在，就是男性与女性两性之间的界分。其实阴阳作为一种数学模型，就如同现代电脑语言的 0、1 二进制，是可以根据具体情况，代表任何事物的。

总之，一分为三是一个普遍现象，如何用哲学来概括，中医学给我们当今的哲学家也提出了一个崭新的课题。任何事物的发展变化，都有量变到质变的过程，其数量的变化，既可一分为三，也可一分为五，还可一分为九，不胜枚举。

那么阴阳的一分为三，又源自何处呢？其根源出自道家的“三生万物”。隋代医家杨上善在注解“人生有形，不离阴阳”时，有一段极为精彩的议论。他说：“万物负阴抱阳，冲气以为和，万物尽从三气而生，故人之形不离阴阳也。”《黄帝内经太素·知针石》接着又说：“从道生一，谓之朴也。一分为二，谓天地也。从二生三，谓阴阳和气也。从三以生万物，分为九野、四时、日月，乃至万物。——诸物皆阴阳气之所至，故所至处不可胜量。”

可见，阴阳的一分为三，实本道家对宇宙生成的一、二、三、万系列的认识。“三生万物”“万物尽从三气而生”，这个三就是“万物负阴而抱阳，冲气以为和”的阴阳和气三者。和气既是阴阳交并激荡变化的根据，又是阴阳之界分，是“阴阳相错，而变由生也”不可缺少的内容。

要之，合之则为一阴一阳，乃至“其要一也”“道在于一”；分之则为三阴三阳，由十而百，由千而万，以至无穷。这就是“阴阳离合”的要义。

由此可见，从阴阳起源，到阴阳学说中最具特色的阴阳一分为三，都与道学有着极深的渊源。

三、五行体系的建立

五，指木、火、土、金、水五类属性的物质；行，指运动变化。五行，概言之即指物质世界运动变化的规律。

阴阳源于日月的运动已如上述，那么五行又源自什么呢？

一般的人论五行，大多以《尚书·洪范》为依据，认为五行之说最早出自《洪范》。其文曰：“五行，一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。水曰润下，火曰炎上，木曰曲直，金曰从革，土爰稼穡。润下作咸，炎上作苦，曲直作酸，从革作辛，稼穡作甘。”不过，我认为书中除了对五行的属性作了概括之外，还把五行与五味相联系，并对每一行的性质作了分析。水、火、木、金、土不再代表五种特殊的物质形态，而上升为五类事物的属性，因而五行已有了初步的抽象。这应该是五行概念形成以后的事，而非五行所源。《尚书·大传》的认识高明一点，认为五行源出五材，“水火者百姓之所饮食也，金木者百姓之所兴作也，土者万物之所资生也，是为人用”，这样比较合理。这说明在春秋之前，水火金木土已被人们作为生产生活不可缺少的五种基本物质。《左传·襄公二十七年》也说：“天生五材，民并用之，废一不可。”五行即五材，所以杜预注：“金木水火土也。”此说至今学界不乏响应，如贾得道《中国医学史略》即持此种看法。可惜废一不可的还有谷，民以食为天，合之，又有六府之说。《尚书·大禹谟》谓，“德唯善政，政在养民，水、火、金、木、土、谷惟修；正德、利用、厚生惟和；九功惟叙，九叙惟歌”。如果还弄不清的话，《左传·文公七年》也说：“六府三事，谓之九功；水、火、金、木、土、谷，谓之六府；正德、利用、厚生，谓之三事。”甚而《大戴礼》更说：“水、火、金、木、土、谷，此谓六

府，废一不可，进一不可，民并用之。”看来五材并非五行专利，六府也糅合其间。于是《管子》认为，由五声演化成五行，其过程是，“昔黄帝以其缓急作五声，以政五钟……五声既调，然后作立五行以正天时”（《管子·五行》）。不过，与其说五行出于五声，倒不如说有了五行以后，再将声归类为五，更加符合事实。据《左传·昭二十五年》载：“生其六气，用其五行，气为五味，发为五色，章为五声。”疏曰：“上天用此五行以养人。五行之气，入人之口为五味，发见于目为五色，章（彰）彻于耳为五声……味色声本于五行而来，五行又是六气所生，故先言六气五行，然后至于味色声也。”

但是，这一资料也并非没有意义。第一，是把五行的发明权归于黄帝。因为与之大致相同时代的荀子，把五行的创立归于子思（孔子的孙子孔伋）、孟子，亦即后世所称思孟学派。所以，这一资料反映的是五行学说到底是出自道家，还是出自儒门，可知当时为争知识产权论争之激烈。第二，其说也并非完全没有根据。只要读一读老子的“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽”（《道德经·十二章》），就知道色声味对古人观察事物有多么重要的地位。所以《黄帝内经》中凡属五行归类，五色、五声、五味始终都居显著位置。《黄帝内经·灵枢》还有“五色”“五味”“五味论”“五音五味”等专篇，不仅论及五行归属，而且用以论述生理病理及疾病的诊断治疗。显然，这一资料的真正可贵处，在于说明五行也如阴阳一样，先有一些五的事物，出现五的观念，然后逐步经过抽象，形成五行的概念。当然在这一筛选结晶的过程中，首当其冲的就是与国计民生息息相关的事物，以及当时人们认识自然的水平及抽象思维的能力。

前些年南京的一些天文学家，如车一雄先生认为五行源自天空五星，这当然是天文家言，我不敢苟同。五星与五方、五季并无必然联系。证之以集阴阳五行学说为大成的《黄帝内经》，凡称五星，概以岁星、荧惑星、镇星、太白星、辰星名之，而绝不直称木星、火星、土星、金星、水星。可知五星的五行化，是后起的事。我认为五行当起源于古人五方的观念，其产生当在青铜器盛行时期，大致说来应在殷商。我的理由如次：

首先，据现今殷墟发掘而得的甲骨文卜辞所见，其中有这样一段话：“癸卯今日雨：其自西来雨？其自东来雨？其自北来雨？其自南来雨？”可见殷人已有明确的五方观念。又据胡厚宣先生考证，卜辞“东土受年，南土受年，西土受年，北土受年”，“此卜商与东南西北四方受年之辞也。商者亦称中商”（《论殷代五方观念及中国称之为起源》）。说明殷代不仅有东南西北中五方观念，而且由于殷商处中原地带居中，又称中商，这也就是中国称谓的由来。

其次，史籍载周有五行之官，祭配食于五行之神，此五行即五方。这一史实，见于史墨答魏献子问，史墨说：“五行之官，是谓五官，实列受氏姓，封为上公。祀为贵神，社稷五祀，是尊是奉。木正曰句芒，火正曰祝融，金正曰蓐收，水正曰玄冥，土正曰后土。”（《左传·昭二十九年》）考昭公以周景王四年即位，昭二十九年即公元前512年。句芒、祝融、蓐收、玄冥、后土皆为上古神话中五方之神。其中句芒、蓐收、玄冥为少皞氏，即黄帝子孙；祝融为颛顼氏之子；后土为共工氏之子。据长沙子弹库出土的楚国帛书，其文字中有“炎帝乃命祝融以四神降，奠三天，口思敦，奠四亟（极）……共攻口步十日四时”等语，“共攻”即共工，可知祝融、共工皆出于炎帝氏族。《左传》虽记春秋间事，但其所涉史料却有不少古史传闻，由此可知五方神的观念至少可上溯至殷。孔颖达作疏时，甚至认为，“此五官皆在高阳之世也”。

第三，典籍中最早记载五行的不是《尚书·洪范》，而是时代比《尚书·洪范》早得多的《尚书·甘誓》。夏初，禹死启立，原属夏部落的有扈氏不服，于是启发动了一场讨伐战争，与有扈氏战于甘地之野。作为战争动员的誓词，《甘誓》公布有扈氏两条罪状：一是“威侮五行”，二是“怠弃三正”。其文说：“大战于甘，乃召六卿。王曰：嗟！六事之人，予誓告汝：有扈氏威侮五行，怠弃三正，天用剿绝其命，今予惟恭行天之罚。”《尚书·甘誓》据信是后人依据传闻写成，写作年代大约是商。其中“五行”历来费解，实则即是五方，威侮五方，就是想争继王位，自然是不可饶恕的叛逆

大罪。行，有道路之意。《诗·豳风·七月》：“女执懿筐，遵彼微行。”《毛传》：“微行，墙下径也。”由此可知此时五行尚未以金木水火土为释，解作五方似较合理。

第四，五行源自五方在《黄帝内经》中还可看出一些蛛丝马迹。凡属五行归类，概是先列五方，由五方而引出五行，以至五味、五脏、五色、五声等。如《素问·阴阳应象大论》说：

东方生风，风生木，木生酸，酸生肝……在天为风，在地为木，在体为筋，在脏为肝，在色为苍，在音为角，在声为呼。

南方生热，热生火，火生苦，苦生心……在天为热，在地为火，在体为脉，在脏为心，在色为赤，在音为徵，在声为笑。

中央生湿，湿生土，土生甘，甘生脾……在天为湿，在地为土，在体为肉，在脏为脾，在色为黄，在音为宫，在声为歌。

西方生燥，燥生金，金生辛，辛生肺……在天为燥，在地为金，在体为皮毛，在脏为肺，在色为白，在音为商，在声为哭。

北方生寒，寒生水，水生咸，咸生肾……在天为寒，在地为水，在体为骨，在脏为肾，在色为黑，在音为羽，在声为呻。

《素问·五运行大论》又说：

东方生风，风生木，木生酸，酸生肝。

南方生热，热生火，火生苦，苦生心。

中央生湿，湿生土，土生甘，甘生脾。

西方生燥，燥生金，金生辛，辛生肺。

北方生寒，寒生水，水生咸，咸生肾。

《黄帝内经》的五行学说集先秦诸家之大成，已非常成熟，但仍不难看出，其中的木火土金水五行，都推原到东南中西北五方。应该说这是早期五行说源自五方的遗痕。

此外，《素问·天元纪大论》说：“天有五行，御五位，以生寒暑燥湿风……在天为风，在地为木，在天为热，在地为火，在天为湿，在地为土，

在天为燥，在地为金，在天为寒，在地为水。”在将五行（木火土金水）进行了更高层次的概括而为五气运行（木气、火气、土气、金气、水气）时，五行仍不能离五方。

《黄帝内经》认为，在地的木火土金水五行，是由于在天的风热湿燥寒五气的变化；天之五气，又是依天象斗柄所指不同方位而有五行之气的运行所产生。这就是“天有五行，御五位”，五行源出五方的意义。以木气临御东方为例，用简图（图13）表示：

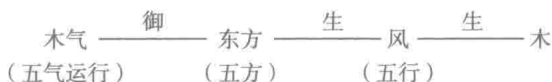


图13 木气临御东方简图

须知，五气运行，也就是“五运”。而五方也不仅是空间意义上的五方，而是与天文学相关的天象。这就把作为基本物质形类的木火土金水上升了一步，通过上升到气，与天天气象相联属，进而把形气相感而化生万物也与天天气象密切地联系起来，从而创立了中医运气学说。所以《黄帝内经》将“天地之道”，归结为“五运阴阳”。《素问·天元纪大论》说：“夫五运阴阳者，天地之道也……可不通乎！”表达的正是除道在于一（气），也在于二（阴阳）之外，也在于三（阴阳、五行）。只是为道之“三”，其中的五行就是五运的五行之气了。这是中医阴阳五行学说与道学相通的关键所在，也是中医学与道学最根本的渊源所在。

至于五行的相生相克（相胜）法则，已是大家耳熟能详的内容，此处略去不讲。只是要说明的是，大多数研究者认为，五行相胜（相克）说起源较早，如《墨子》一书说：“五行毋常胜，说在宜。”春秋时史墨认为，“火胜金，故弗克”（《左传·昭三十一年》）。《左传·哀公九年》指出，“史墨曰……水胜火，伐姜则可”。而五行相生说出现甚晚，明确地说出木生火、火生土，则要晚到秦汉之际。然我的看法略有不同，五行相生与五行相胜

（相克）几乎是同步产生。远的如五方观念引起的四季（五运季）的变化，即寓自然相生之义。而木能生火，火燃烧之后为炭（灰土），土中有金也属常识，易于为人所接受。至于金能生水，肯定与冶炼技术相关。换言之，金（铜）的出现，本身就寓含了五行相生之义。据信西周末的一条史料记载了史伯与郑桓公的问答，“夫和实生物，同则不继，以它平它谓之和，故能丰长而物归之。若以同裨同，尽乃弃矣。故先王以土与金木水火杂，以成百物”（《国语·郑语》）。其中和、同之辨不是我们讨论的重点，有趣的是，以土与金木水火杂以成百物，韦昭注谓“铸、冶、蒸、烹之属”。从中透出了冶铜的消息。

相信周人冶炼的实际情况是：以木生火，以火炼石，矿石中含金，炼成铜液（水），之后可成百物。其中矿石与金，都是杂于土中，这才特别强调“以土与金木水火杂”。这一冶炼过程可以表示为：木—火—土杂矿石—金（矿石）—水（铜液）。其中正寓五行相生的顺序。

有必要指出的是，相生相克都是事物发展的正常现象，反映了事物之间的相互联系，在医学中反映的就是正常的生理现象。所以有些医书论“木克土”证，实际是表达上的错误，应为“木乘土”。

除了生克关系以外，五行之间还存在乘侮关系。所谓相乘，就是乘袭，乘虚侵袭。所谓相侮，就是欺侮，恃强凌侮。如果说五行生克关系是五行学说的一般规律，在《黄帝内经》成书以前就有所认识和记载，那么五行乘侮关系，则是中医学独有的发现。因为相乘和相侮都是指事物发展变化的异常现象，而医学的一个重要内容就是除了生理现象以外，还要着重研究病理的变化。

《素问·六节藏象论》说：“太过，则薄所不胜而乘所胜也，命曰气淫……不及，则所胜妄行，而所生受病，所不胜薄之也，命曰气迫。”《素问·五运行大论》又说：“气有余，则制己所胜而侮所不胜。其不及，则己所不胜，侮而乘之，己所胜，轻而侮之。”可见相乘和相侮，都是由于五行中某一行的太过或不及。致使制约超过了一定限度，事物之间失去了正常的

协调而出现的反常现象。

乘侮是在太过和不及的情况下出现的反常现象。那么为了纠正这种偏盛偏衰，保持和调，五行之间又有胜复的变化。什么叫胜复？胜，有相乘的含义；复，就是报复。五行在失去制约损害一方的时候，损害到了一定的程度，被损害的一方就会出现相应的反应以求重新取得均势和协调。《素问·至真要大论》说：“有胜之气，其必来复。”就是说有胜气，就必然有复气；有相胜，就必然有报复，而且“微者复微，甚者复甚”。正是通过这样的胜复变化，事物之间才达到一种自调动态平衡的稳态。而这一切变化的发生，也正是五行之间运行不已的结果。所以《素问·气交变大论》说：“夫五运之政，犹权衡也。高者抑之，下者举之，化者应之，变者复之，此生长、化成、收藏之理，气之常也。”

中医五行学说的乘侮胜复法则，反映了一切事物之间在相互制约中，又都具有同一性。有太过，则不及随之。有胜则复，无胜则否。表现为趋向一种均衡，以平为期，这正是自然的规律。我们注意到，这一认识虽说是中医学在辨治疾病过程中的独创，但与老子“天之道，其犹张弓欤？高者抑之，下者举之”（《道德经》七十七章）的思想应有一定联系。

表明中医五行学说与老学有联系的证据还有很重要的一条，就是事物之间都强调“克”。

五行学说认为，五行之间虽然有种种关系，但是最主要的还是在“克”。克，即制约，相克即五行之间的相互制约。事物的生长、发展和变化，主要依靠这种“相克”关系的正常进行。用《黄帝内经》的话来说，就是“亢则害，承乃制，制则生化”（《素问·六微旨大论》）。所谓承乃制，就是指五行之间的互相制约。所谓制则生化，就是指只有在五行互相制约的情况下，才能产生正常的生长和变化。制，实际上也就是“克”，在生化中起决定作用。这种亢害承制，制则生化的五行关系，实际上就是所谓“制化”的作用。制化作用的产生，关键仍在于五行之间的互相制约。王履在《医经溯洄集》中说：“亢则害，承乃制二句，言有制之常，与无制之变也……亢者过极也，

害则害物也，制则克胜之也。然所承也，其不亢，则随之而已，故虽承而不见；既亢，则克胜以平之，承制见矣。盖造化之常，不能以无亢，亦不能无制焉耳。”这是很精到的见解。

检阅老子之书，《道德经》中不直接讲五行，但讲五色、五音、五味，尤其讲“克”，简直是浓墨重彩。他在万事万物，养生长寿中皆强调“克”的一面。他说：“重积德，则无不克；无不克，则莫知其极……是谓深根固抵，长生久视之道。”（《道德经》五十九章）可见道经与医经有其一致处。

五行学说与医学发生最本质的联系，在于五行配属五脏。但在不同时期与不同学派，五行与脏腑的配属是不同的。如《礼记·月令》有孟春（木）祭先脾，孟夏（火）祭先肺等的记载；《淮南子·精神训》有“肺主目”“胆主口”“肝主耳”之说，与《黄帝内经》不同。再者五行排列的顺序至关重要。先看前面所举《黄帝内经》的配属是：木——肝，火——心，土——脾，金——肺，水——肾。其五行的排列顺序是木火土金水，以木为始。应之以时，四时以春为首；应之以日，一日以平旦日出东方为始。说明五行与四时五方是紧密联系的。

五行要配属五脏，必通过四时、阴阳、五气、五方天人相应而实现。所以《素问·阴阳应象大论》说：“天有四时五行，以生长收藏，以生寒暑燥湿风。人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。”又说：“余闻上古圣人，论理人形，列别脏腑，端络经脉，会通六合……四时阴阳，尽有经纪，外内之应，皆有表里，其信然乎？岐伯对曰：东方生风，风生木，木生酸，酸生肝。”《素问·金匱真言论》更说：“五脏应四时，各有收受乎？岐伯曰：有。东方青色，入通于肝，开窍于目，藏精于肝……其应四时，上为岁星，是以春气在头也。”以上都可以看成五行如何经由阴阳、四时而配五脏的过程。其中春时应五方的东方，东方之气为风，春日风从东方来，生养五行的木，木生五味的酸，酸味可生养五脏的肝，这些变化都有先民对自然认知的依据。

值得注意的是，由四时阴阳而五脏中的“四时阴阳”，正是黄老道家思想中的“四时阴阳”。据司马谈在《史记·太史公自序》中“论六家之要旨”

时说：“道家使人精神专一，动合无形，赡足万物。其为术也，因阴阳之大顺，采儒墨之善，撮名法之要，与时迁移，应物变化，立俗施事，无所不宜，指约而易操，事少而功多。”何谓“阴阳之大顺”？早期的阴阳家是要观天授时的，自然是顺四时阴阳揭示的万物生长收藏的客观规律，天地人莫之能外，故而太史公又说：“阴阳四时，八位、十二度、二十四节，各有教令。顺之者昌，逆之者不死则亡，未必然也。故曰：使人拘而多畏。夫春生、夏长、秋收、冬藏，此天道之大经也。弗顺则无以为天下纲纪。故曰：四时之大顺不可失也。”

由四时而五方五脏，完成由四到五的转变，关键在于“天有四时五行”。此五行实为五行之气，实质在于“气”的转化。四时离不开阴阳，五行是行阴阳之气。这样阴阳可以由一气归之，五行亦可以一气归之。阴阳不走一分为二的易学家二进制的路子，而走三阴三阳以“三”为数的道家路数。五行可以为天之五行之气，也可以行三阴三阳阴阳之气，前者古医家称为化，后者称为应。张介宾在《类经图翼·五行统论》中说：“五行即阴阳之质，阴阳即五行之气。气非质不立，质非气不行。行也者，所以行阴阳之气也。”这样，在气的总领下，不仅由四可以到五，五亦可以与六相合。所以《素问·天元纪大论》说：“寒暑燥湿风火，天之阴阳也，三阴三阳上奉之。木火土金水火，地之阴阳也，生长化收藏下应之。”“天有阴阳，地亦有阴阳。木火土金水火，地之阴阳也。”

最为重要的是，前引《素问·阴阳应象大论》“寒暑燥湿风”的论述，在五行排列上出现了以水打头的顺序。相同的论述，又见于《素问·天元纪大论》：“天有五行御五位，以生寒暑燥湿风，人有五脏化五气，以生喜怒思忧恐。”《素问·五运行大论》：“寒暑燥湿风火，在人合之奈何？其于万物何以生化？岐伯曰：东方生风，风生木，木生酸，酸生肝。”

而五行以水为主，则是道家的思想。《淮南子·本经训》说：“天之精，日月星辰雷电风雨也；地之本，水火金木土也。”文中“水火金木土”的排列顺序，显然有所本，本于先秦道家。老子说：“上善若水，水善利万物而

不争，处众人之所恶，故几于道。”（《道德经》八章）又说：“天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之。”（《道德经》七十八章）稍晚一些时候的关尹子发挥老学说：“无爱道，爱者水也；无观道，观者火也；无逐道，逐者木也；无言道，言者金也；无思道，思者土也。”（《文始真经》卷一第九章）五行的排列顺序，已然是水火木金土。不仅如此，论五行生克，关尹子又说：“水生木，木生火，火生土，土生金，金生水，相攻相克，不可胜数。”（《文始真经》卷八第三章）仍以水为首，盖因道家贵水，尚柔之故。

由此可知，五行通过四时阴阳配属五脏，五行医学体系的建立，实与道家学说密不可分。

依我之见，五行中水火为一阴阳，金木为一阴阳，而土与之杂而成百物。实质上五行本身即寓阴阳和气三者，所以五行可以成百物，也就是“三生万物”，这也正是五运阴阳为天地之道的根本所在。

附带还要说一下，《黄帝内经》中还多次出现以金为首的五行排列顺序。《素问·脏气法时论》说：“五行者，金木水火土也，更贵更贱，以知死生，以决成败，而定五脏之气，间甚之时，死生之期也。”又恐人不信，就把年代说得更早一点，于是《素问·移精变气论》又说：“上古使僦贷季理色脉而通神明，合之金木水火土，四时八风六合，不离其常。”借用上古的僦贷季来证明，五行顺序最早已经是以金为首了。不过，按自然界物质发现的先后来讲，金最为晚出，但是竟然后来居上了，什么原因呢？写作于战国时期的《黄帝内经》，正当周王室式微，“王者之迹熄”，各诸侯国相继称霸称雄。战国七雄中，齐、秦势力最大，就曾分别称为“东帝”“西帝”，俨然与周天子分庭抗礼。《吕氏春秋·孝行览》说：“齐以东帝困于天下而鲁取徐州。”《战国策·燕策》说：“秦为西帝”。可见齐秦称帝是史有明征的事情。今本《黄帝内经》对“令合天道，必有终始”的“天地至数”，不藏之于心，而要很别扭地说出“余愿闻要道，以属子孙，传之后世，著之骨髓，藏之肝肺”（《素问·三部九候论》），这就是一个证据。以后秦一统天下，以金列首的五

行顺序也就广为人们所熟知，而医经的提法人们反倒觉得拗口了。证之“脏气法时”原论，仍以肝主春，甲乙东方木开始，可知金木水火土云云，当系编定时的修订。不过，最终还是客观规律占了上风，所以就中医学而论，仍然是以木火土金水次序归类五方、五味、五脏、五体、五色、五声。

至此，一个整饬有序的五行体系就建立起来了。

四、阴阳五行是关于自然、社会、人生的简化模型

总结上述，可以看出，中华民族的祖先在认识宇宙、社会、人生的自然规律方面，与现代人的系统论、控制论思想，何其相似乃尔。

由于历史条件的局限，古人只能用宏观观察的方法去总结经验、发现规律，和现代人在系统工程中，用数理统计方法建立数学模型，在本质上是相同的。

如果说道家的太极、八卦符号系统是古代的数学模型，那么阴阳五行学说也是说明宇宙、生命、人生的最简化的模式。例如自然界阴阳变化的周期性节律、生命的新陈代谢周期性特征，在阴阳五行学说中，都得到了很好的说明。当然这种说明只是一种宏观地描述，是对微观现象一种聪明地猜测。

古人仰观天象，俯察地理，中傍人事，经过抽象概括、类比推演、分析综合，逐渐形成了许多哲学概念和范畴，其中有关于世界物质性的元气论，客观真理的道论，宇宙起源的太极论，还有物质、运动、时间、空间、量变、质变、矛盾、否定之否定等范畴都涉及了。阴阳五行模型就包含了这许多观念。古人认为宇宙起源于“无极”，无极生太极，是谓道生一；太极生两仪，是谓一生二，即“阴阳”（太极图）；两仪生四象，则演化为五行，即二生三；四象生八卦，八八六十四卦……由此而演化成宇宙万物，即三生万物。这种数学模型，表达了系统由简单到复杂，不断发展进化的思想，因而可以说明人体生命的各种现象。《四圣心源》说：“阴阳未判，一气混茫，气含阴阳则有清浊，清则浮升，浊则沉降……阴阳异位，两仪分焉……清气左旋升而化火，浊气右旋降而化水……方其半升未成火也，名之曰木，木之气

温，升而不已，积温成热而化火矣。方其半降，未成水也，名之曰金，金之气凉，降而不已，积凉成寒而化水矣。水火金木是名四象，即阴阳之升降。阴阳即中气之浮沉（中气指土）。分而言之曰四象，合而言之不过阴阳；分而言之则曰阴阳，合而言之不过中气所变化耳。四象轮旋，一年而周……阳之半升则为春，全升则为夏；阴之半降则为秋，全降则为冬；春生夏长，木火之气也……秋收冬藏，金水之气也……土合四象，是谓五行。”可见阴阳五行不过是一种形象的符号，古人用以描述气候的周期性变化、植物的生活周期，以及人体新陈代谢的升清降浊等周期性变化，这是关于宇宙物质运动形式的一种假说。大至天体的运行，小至微观粒子的运动，基本上都是有节律的旋转或振荡。人与环境这个巨系统的动态变化虽然十分复杂，但其最突出的特征是有节奏的周期性变化，现代时间生物学把这种生命的节律形象地称为生物钟。阴阳升降和五行生克所描述的也正是这样一些周期性变化的现象，这是一种抓住系统动态特征的简化方法，也是一种科学方法。

中医学把人与环境这一巨系统简化为阴阳两大部分，各部分又可不断地逐次划分阴阳，于是简单之中孕育着复杂，显示出系统的等级和层次。就人体来说，构成形态结构的精微物质称为阴精，驱动生命运动的动力称为阳气，所以阴阳的基本属性就是阴主静而阳主动，二者实为一体，通过其依存、对立、消长、转化，就维持了人体系统的稳态——动态平衡，这就是健康状态。所以说阴精和阳气就构成了人体的正气，也叫真气，而环境中一切损伤正气干扰稳态的因素，统称为邪气。“正气存内，邪不可干”，调整阴阳的相对平衡，从而维护了正气，所以能祛病延年。动则生阳，静则生阴，动静适中，则阴阳互生，消长转化，生化不息。若有太过或不及，则阳盛伤阴，阴损及阳，阳气难以持续旺盛；阴盛伤阳，阳损及阴，阴精也断其化源。两种偏向导致共同的结果，即由阴阳偏盛偏衰而发展到阴阳俱衰，表现为各种病证；当阴阳离决时，便是死亡。中医学也常用水火这两个物理模型来形象地说明阴阳之间的对立统一关系，认为水火即阴阳之象。《内功图说·叙》曰：“平日尤重存想乎丹田（意守丹田），欲使本身自有之火得以

相济，则神旺气足，邪不敢侵。”《内功图说·内功》又曰：“再能调和气息，运而使之降于气海（下丹田），升于泥丸（头部上丹田），则气和而神静，水火有既济之功，方是全修真养。”这正是道家修炼小周天功的结果。阴阳和五行的概念，在中国思想文化体系中占有重要地位，在解释自然现象中，也是不可缺少的理论。阴阳五行学说的形成，是以对自然界的认识为依据的。

阴阳的概念与光有直接的关系，应当说最早是出于对太阳升落及月相的观察，是来自于光的明暗，即向光的一面为阳，背着光的一面为阴。在此基础上，结合道、气的理论，发展成为哲学上的阴阳范畴，将气分为阴气和阳气，把阴阳的作用视为引起自然界变化的根源。

五行的概念，最早来源于殷商时代的五方观念，用东、南、西、北、中來总括整个空间方位。其后，以“在天成象”，出现了“五星说”，即以太白、岁星、晨星、荧惑、镇星等五星与太阳配合，形成以太阳为中心的天文体系；以“在地成形”又出现了“五材说”，如西周末年，史伯说：“以土与金、木、水、火杂以成百物”，即试图用金、木、水、火、土的相互关系来把握一切有形的物体。在《尚书·洪范》这部论述五行的重要著作中，对五材的性质作了分析，从中抽象出五种功能属性，构成一个固定的组合模式，并认为其他事物的内部也可按照这种组合模式分为五个方面，如“五纪”“五事”“五福”等。战国末年，《吕氏春秋》中的“十二纪”在《尚书·洪范》的基础上，肯定了世界上的许多事物都具有五行属性，并对它们进行了分析。这样，五行作为一种功能属性的组合，说明事物之间的相互关系及运动变化，带有一定的普遍性，反映了宇宙生态平衡的基本规律，也是“控制论”所谓“多体稳定系统模型”。

可见，阴阳、五行概念的出现，是作为事物的状态、性质的概念来运用的，是古人认识宇宙和自然界及人类社会的系统模型。阴阳五行的概念赋予气各种各样的性质，并使千变万化的事物和现象分别归属于阴阳五行。这种从自然现象中取象比类、分析归纳形成的阴阳五行学说，不仅从方位、季节、人体、脏腑等方面归纳了很多自然事物和现象，而且运用这种学说分析

各事物之间的联系和相互制约关系，表达了古人对自然和社会生态平衡的认识，也说明了事物发展的周期性节律，体现了宇宙事物由简单到复杂，由低级到高级不断进化的思想。

阴阳五行思想在秦汉之际广泛传布，几乎成了这一时期人们思维方式的普遍特征，也被道教和中医等共同吸收。

对于道教来说，不仅在早期道教经典中充满着阴阳五行的思想，如《太平经》中以阴阳五行观点考察自然，《周易参同契》中以卦爻配阴阳五行借以说明炼丹用药和火候，《黄庭经》以五脏配五行，以阴阳之气调身炼形、调息炼气、调心炼意；而且道教还以阴阳五行学说为模式，构建神仙世界、塑造神灵和论述修仙之道。例如在《太上灵宝五符》卷上中，记载的五方诸天、灵宝五帝将号，以及论述存思的太清五祖法，都是以五行作为框架的。在不少论述内外丹及养生的道经中，阴阳五行学说都被列为基本理论之一，并且用阴阳和五行名称作为药物的隐语代号。

在中医理论形成的过程中，不仅把阴阳五行作为理论基础之一，而且整理和发展了古代的阴阳五行学说。例如，在中医经典著作《黄帝内经》中指出，气是构成宇宙的元初物质，整个元气分为阳气和阴气两大类，万物皆由阴阳二气所构成，任何事物无不处在阴阳的对立之中，自然界的一切事物都产生于阴阳二气的相互作用。不仅无生命的物体分阴阳，一切生命现象也离不开阴阳。就人体而言，人体上半部属阳，下半部属阴；背属阳，腹属阴；体表四肢属阳，体内脏器属阴。从人体的生理过程来看，生命的物质基础属阴，机能活动属阳。而且，事物的阴阳属性可以随着时空的变化而改变，也可以对阴阳两方面分别进一步分析其中包含的阴阳，不断地一分为二。并且在医疗实践中，建立了阴阳和平的理论，认为阴阳和平是健康、正常的现象，而疾病、异常现象是由于阴阳的不和。又如《黄帝内经》中继承了古代的五行学说，把人体五脏分属于五行，认为具有五行结构的不同事物之间会发生一定的联系，如属于同一行而不同类的事物会相应相通，属于不同行的不同类事物也会发生相克相生的关系；并且以四时为中心，把五方、五气、

五色、五材、五味、五音、五星等统一起来，形成一个五行分类体系，用以说明自然界的时空秩序和周期性规律。在《黄帝内经》中，还根据不同的天然禀赋和社会品行，对人进行了分类。例如《灵枢·阴阳二十五人》篇，按阴阳理论将人分为五类，再按五行将人分为二十五种，形成了古代的人类体质学说。阴阳五行学说在医学中的应用，加强了中医学中的整体观念、恒动观念和天人相应观念。

关于自然界与人的关系，即天人关系，早在《山海经》和《夏小正》中，就有关于天象、气象、物候与人类行为之间关系的论述。后来人们在实践中发现了阴阳之气的运动造成了昼夜、四季等各种循环周期，在自然的各种循环周期中，年是最重要的周期，为了安排人的活动，把一年区分为不同的段落，如四季、十二月、二十四节气等，这些至今仍是人们安排活动的最主要的时间单位。由于气的运行决定着各种气象、物候；也就决定着植物的生长发育、自然灾害，甚至人的健康状况、人事、政治等，为此研究气的运行规律并建立了各种理论，如卦气说、运气说。在《吕氏春秋》中还提出了同类相应和天人合一的理论，认为“类同相召，气同相合，声比则应”。同时，还认为人与天地本身就是对应相同的，即“天地万物，一人之身也，此之谓大同”，“故古之治身与天下者，必法天也”。意指在一个人的身体上体现了天地万物的结构和规律，人与天地同理，因而修身和治国就必须取法于天地，遵循自然规律。这在秦汉哲学中被作为定律而为各家哲学广泛接受和应用，如《易传》的“同声相应，同气相求”，认为这是“天之理”即自然之理。《淮南子》的“天地宇宙，一人之身也，六合之内，一人之制也”，指出人是天地宇宙的缩影。对这种天人相应的具体表现还有所描述：“诛暴则多飘风，枉法令则多虫螟”，“头之圆也象天，足之方也象地。天有四时、五行、九解、三百六十日，人亦有四支、五脏、九窍、三百六十节。天有风雨寒暑，人亦有取予喜怒”。这类似现代控制论所谓的同构系统。

道教中继承和发挥中国古代传统的天人合一理论，并把它作为观察宇宙人生的基本方法，从人与自然的关系中探究生命奥秘，发现修炼成仙之道，

并期望在最高层次上复归于自然。道教认为，天（自然）与人本来是合一的，应当把人的生命现象放在人与自然界一体的整体关系中去把握。在道教内丹书中，常用“一身一小天地，天地一大人身”来概括说明人身具有大天地的理、气等一切。

道教这种人身为小天地的说法，即认为人与天地皆非本来就有，而是由道或道派生出来的元气生成的。人与天地的生成程序也是同一的。在道教中关于天地的生成程序有两种基本说法，一种是以道（虚无）为本始，道生一，一生二，二生三，三生万物。其中一指元气，元气内蕴阴阳，阴阳相交相荡而生四象五行、天地万物。在元代以后，内丹术中援引太极图，认为一是无极，二是太极，三是五行，即无极而太极，太极因阴阳动静而生五行，五行生万物。另一种认为天地创生的程序是由虚化神，神化气，气生精，精成形。

道教把返本归根作为修炼成仙、超出生死的理论根据，即设法使被后天的意识和情绪所分开的人与天完全合一，乃至回归于人天共同的本源——道。从道教的观点看来，天地间万物都处于后天阴阳五行的交互变化中，无法长存不坏，包括天地也有终尽之时，只有先于天地而生的道才能主宰自身，不坏不灭。因此，必须复归于道，“与道合真”，才能“得道成仙”。在内丹术中，常用“顺去生人生物，逆来成仙成佛”，来概括内丹中的复归方法，即逆天地万物产生的程序，来修炼自身从道所禀赋的精气神。

中医学应用天人合一理论，承认人与天地相参，认为人不仅在结构上，而且在生理机能活动上，与天地的规律一致，并根据天地变化的规律来推知人体内不能直接观察到的机能活动规律。如在《素问·八正神明论》中说，人体“形气营卫”等机能、物质并不呈现在体外，而是医家根据“日之寒温，月之虚盛，四时气之沉浮”等“天”的状况来推知的。这种以天知人的方法，正是中医学中应用天人合一这种认识论的意义所在，也是《黄帝内经》中许多生理学原理得以建立的基础。《黄帝内经》描述人的生理活动规律的四个方面，即阴阳消长原理、脏腑学说、经络学说、血气学说都体现了

天人合一的思想，并且在病理学、诊断学、治则学、养生学等方面，都应用和发挥了天人合一的思想。天人合一的思想，不但在很大程度上决定了早期中医理论的内容和形式，而且决定了早期中医理论的某些重要特征，对中医的发展有着十分深远的影响。

此外，中医学的五运六气学说也是根据气的运行规律与疾病发生的关系，论述气候的周期性变化对人体疾病的影响，这一学说对中医临床具有一定的指导意义。

道教和中医，都继承了天人合一论中的人符天数的说法，即天、人的象、数一致，都认为人的生命活动的节律，如气血的循环等，与天地日月、一年四季的运行规律、度数存在一致性。例如天地之阴阳升降一年一交合，日月精华之往来一月一交合，人之气液一昼夜一交合。在道教修炼和中医针灸中，都依此来确定体内气血的运行状况，以调节内气升降。例如内丹术根据月相和时辰确定火候，针灸学的子午流注和灵龟八法类似现代的时间生物医学。

第四节 藏象学说的演进

研究中医藏象学说，发现并不是一开始就如今天这样是五脏六腑，而是经历了一个五脏、九脏、十一脏，乃至十二脏的阶段，最终才以五脏六腑和三阴三阳十二经脉及奇恒之腑的形式固定下来。这当中道家的思想，以及隶属于道家的方士做过很多贡献。

藏象之前有一个脏气的认识阶段，这与五行配属五方，五方而有五气，五气最终形成五脏是相关的。《黄帝内经》说：“东方生风，风生木，木生酸，酸生肝。”风何以能生木、生酸、生肝，自然是风气生养属木行的万千事物，其中就有来源于对客观实际的直观的观察。按照《管子·四时》篇所

说，东方属春，属木，就是因为春天的气候特点是多风。春风带来春雨和调，生养万物，自然界草木复苏，所以风生木。树木结果，果实之味酸，所以木生酸。五味之中，酸味养肝，所以酸生肝。因而中医学把肝称为风脏，病理变化则有“诸风掉眩，皆属于肝”。风证归属于肝。可见风之生肝，在于风气生肝；同理木之生肝，自然也是木气生肝。说明藏象之前，确有一个脏气的认知过程，或者说是将脏腑认识上升到藏象认识的抽象过程。这一认知过程，就是发展到尔后的中医藏象学说特别重视“象”的根源。当然，这样说并不是不重视“脏”，藏象也是在具体解剖的基础上发展起来的。只要看看《灵枢·肠胃》《难经·四十二难》，就可以知道古代中医的解剖也有相当的水平。文献中记载：人体食道长1.6尺，大肠与小肠的总长度为55.8尺，二者的比例为1:35，与现代人体解剖学所载长度的比例为1:37基本吻合。又如《难经》记载的“七冲门”，均是古代解剖部位的名称，其中属消化系统的贲门、幽门，至今还为我们所沿用。只不过受传统文化重道轻器的影响及儒家礼法思想的束缚，尔后医学的发展并没有沿着解剖的方向继续走下去，或者仅是小步走下去，而更多的是沿着“象”的道路发展下去了。要之，无象之象，才是大象。这一道学思想直接影响了《黄帝内经》的作者们在认识人体生理病理、脏腑经络及归纳脏腑功能时，不过多追求解剖的小象，而走大象这一天地人三才整体观的路子，去揭示在内的脏与在外的象之间的联系，从而建立起中医学特有的“藏象学说”。

一、五脏说及其受到的挑战

五脏，就是心、肝、脾、肺、肾，这在《黄帝内经》中已有明确的表述。例如，“所谓五脏者，藏精气而不泄也”（《素问·五脏别论》），“五脏之象，可以类推；五脏相音，可以意识；五色微诊，可以目察”（《素问·五脏生成》）。不过，五脏说并不为先秦方术之士一致认同。其中特具挑战性的是，以脑髓为脏，出现了六脏之说。在今本《黄帝内经》中，论争之迹还斑斑可见。《素问·五脏别论》说：“余闻方士，或以脑髓为脏，或以肠胃为

脏，或以为腑，敢问更相反，皆自谓是，不知其道，愿闻其说。”

由于岐伯给出了脏是“藏精气而不泻”，腑是“泻而不藏”“传化物而不藏”的判定标准，故肠胃被划入了六腑。但脑髓一脏，确实很难安置，这才另列了一个“奇恒之府”，把骨、脉、胆、女子胞连同脑一齐归并进去。然而问题并没有如此简单，脑为脏的论述始终不绝。如《素问·诊要经终论》说：“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。”文中仍将脑与肝脾肺心肾合为六脏，依人之阴阳气升降，随天之阴阳气升降，而分主一年十二个月。

其实，以脑为脏这种说法必然有其医学背景，反映了当时的医学水平，即一些医师已能医治一些脑病，对脑已有相当的认识。如有上古名医俞跗，敢“搯髓脑”，以致《鹖冠子》说：“俞跗之为医乎，已成必治。”“暮鍼在身，必待俞跗。”

又有扁鹊，诊治虢太子尸厥，砺针砥石，首先针刺“三阳五会”，就是脑部百会穴，以醒脑开窍，终于治愈了尸厥重症。

又有华佗，在后汉三国时期就敢动开颅手术。这些都是古代方术之士，其事迹均见诸史籍。

到了明代，李时珍把脑列为“元神之府”。清代王清任把脑与心并列比较，发现原属心的一些功能，实际是脑的功用，指出“灵机记性，在脑不在心”。

可见脑髓一脏，在医家心目中的位置之重。

尤其令人惊奇的是，把脑的位置看得更重的要数炼家。早期的道家炼师就以脑为元神之府，脑之泥丸为上丹田，在脏腑中居于显要位置。有籍可查的，至迟在魏晋时上清教派的创始人魏华存已有系统的论述。她在《黄庭内景经·至道》中说：

至道不烦决存真，泥丸百节皆有神，发神苍华字太元，脑神经根字泥

九……一面之神宗泥丸，泥丸九真皆有房，方圆一寸处此中，同服紫衣飞罗裳，但思一部寿无穷，非各别住俱脑中。

泥丸即上丹田，在头顶中，医家名百会穴，实即脑之炼家称谓。梁丘子注曰：“泥丸脑之象也。”道法以简要为贵，口诀虽多，重在存真。所谓存，即存想；所谓真，即真人。即存想自身真人之所在。按道家道经的说法，真人即神。人身百节皆有各自之神为之主，惟泥丸脑神为诸神之宗，即“脑中丹田，百神之主”。泥丸一部，有四方四隅，并中央共九位，皆神之所寄，亦即九真。而当中方圆一寸处，乃百神总会，在医家名之百会，在道家谓之泥丸上丹田。修炼家不必他求，但存思此一部之神，已可享至极之寿。此一部之神，非散居别处，而总居脑中。脑为一身主宰，已是魏夫人一派之共识，并且将脑分为九房，九个区域。

又有道书《老子中经》，一名《珠宫玉历》者，排列仙谱，论述五十五位神仙。引“经曰：泥丸君者，脑神也，乃生于脑，肾根心精之元也”（《云笈七签》卷十八），把脑神排在第八神仙，列位在五脏六腑诸神之前，仅次于上上太一、无极太上元君、道君、老君等最高等级的仙中之仙，可见对脑推崇备至。

综上所述，从先秦以降，对脑在脏腑中居重要地位，甚者居于首要地位的看法始终不断。尽管脑未能跻身于六脏之中，但经过历代道家、医家的努力，尤其是炼师们的探求，对脑的认识有了大大的进步。《黄庭经》分脑为九个区域，认为“琼宝之中八素集，泥丸夫人当中立”，以脑室中央之神为贵。称夫人，本于老子守雌之义，此后“雌真一”之说遂行。到了陶弘景时，发挥其说，在《登真隐诀》中指出“雌真一高于雄真一”，四个雌真一中，两个居于后脑，一个居于顶部，故提出后脑尤重于前脑，这与现代医学的认识十分一致。这些都是道教学者对中医脑科学的卓越贡献。总之，我们须记住，道家对中医藏象学说的丰富与发展，曾做出了不可磨灭的贡献。

还须指出，《黄庭内景经·琼室章第二十一》说：“保我泥丸三奇灵，恬淡闭观内自明。”三奇，即三元，指元气、元精、元神。恬淡，谓节嗜欲，

少谋虑。闭观，谓闭目返观，一方面是说保养脑中精气神之法唯在返观内照，另一方面则是说唯返观内照可以开发心智、洞悉脏腑。这是古人探索藏象经络的一种方法。

除了源于道门的方士试图将脑纳入六脏之中以外，更有力的挑战来自扁鹊学派。此一学派提出“肾独有两者”。肾有二脏，这二脏是什么呢？一是肾，二是命门。

《难经·三十九难》说：“经言：腑有五，脏有六者，何也？然，六腑者，正有五腑也。五脏亦有六脏者，谓肾有两脏也。其左为肾，右为命门。命门者，精神之所舍也；男子以藏精，女子以系胞。其气与肾通，故言脏有六也。”

把命门作为一脏，属肾，这样六脏按五行属性相配，就有两个水。其深层的含义，则是主水派的论调。先秦贵水，是道家的思想。扁鹊之术，得自颇有神异的长桑君，服长桑之药，饮以上池之水后，能视见垣一方人。可以肯定扁鹊为道家学派中之医家，由他提出命门一脏，推原起来，命门之说出自道家。又，扁鹊一名秦越人，《史记》载，“姓秦氏，名越人”。我推想，可能越人是扁鹊之名，而秦并不是姓，而是过齐、过邯郸（赵）、过虢、过洛阳（东周王都），入秦之后秦国越人。观《伤寒论》张仲景原序称越人，而不贯秦，即可知究竟。秦尚水德，以水为主，这是肾、命二脏由越人提出的又一原因。

此外，还须注意，扁鹊时期的解剖水平已有进步。新的一脏按照位置分属于肾，这是因为从解剖得知肾有两个，于是把左肾归为肾，右肾归为命门。我们从《难经·四十一难》中论述肝有两叶，就可以清楚得知，扁鹊时代的医学理论已经与解剖水平联系在一起。《难经·四十一难》说：“肝者，东方木也。木者，春也。万物始生，其尚幼小，意无所亲，去太阴尚近，离太阳不远，犹有两心，故有两叶，亦应木叶也。”尽管文中仍以天人相应作为推理，但实体解剖所见肝有两叶，已是铁的事实。至于《难经·四十二难》所说“肝重四斤四两”云云，都可证明扁鹊时代论述医理已不全凭推

理，而以初步的解剖知识为基础了。

当然，这第六脏，最后还是被黄帝学派厘定给了心包络。包络属火，为心之宫城，说明主火派、心主派占了上风。但这种论争推动了藏象学说的发展，其中道家学派的贡献不容低估。水火之争，在后文论十二脏时，还会再次谈及。

再者，五脏说受到挑战的深层背景是：基于“天人相应”的理论；“天六地五”（《国语·周语》“天六地五，数之常也”），这一数之常，也应相合，即五要向六转换，阴阳要与五行合流了。《素问·天元纪大论》说：“天以六为节，地以五为制。”但这一转换离不开气，其中有五行之气，也有由一阴一阳派生出的三阴三阳六气。只是五与六配，毕竟少了一个，于是历代医家就此展开了各家学派的争鸣。其中主火者说火有二，主水者说水有二，脑说、命门说蔚为大观，从而建立了温阳、养阴、命门诸多学说，一直影响至今。这是藏象学说发展中带来的学术繁荣。

二、九脏说

五脏之争未了，又出现了“九脏”之说。

《素问·六节藏象论》说：“夫自古通天者，生之本，本于阴阳，其气九州九窍，皆通乎天气。故其生五，其气三，三而成天，三而成地，三而成人，三而三之，合则为九，九分为九野，九野为九脏，故形脏四，神脏五，合为九脏以应之也。”明确提出了九脏问题，这大约应是周人的认识。据《周礼·天官冢宰·疾医》载，“以五味五谷五药养其病，以五气五声五色视其死生，两之以九窍之变，参之以九脏之动”。唐人贾公彦作疏，“又有胃、膀胱、大肠、小肠者，此乃六腑中取此四者以益五脏为九脏也”。那么三焦、胆也是腑，为什么不入脏呢？贾氏把腑分为正腑与非正腑，正腑意指真正的腑，在他看来，三焦与胆属非正腑，故不入九脏之列。

不过，对《素问·六节藏象论》中“合为九脏”，也有另外的说法。唐人王冰在其注文中则以头角、耳目、口齿、胸中四者为形脏，肝、心、脾、

肺、肾五者为神脏，合称九脏。

我认为，王冰之注必有所本，又是医家之言，《黄帝内经》也有内证，比较可信。从中可以看出藏象学说演进的过程。这个演进的过程，大致应与经络学说同步。

近年来马王堆汉墓出土的医学帛书让世人了解到，早于《灵枢·经脉》时期，经络学说有一个十一脉的时期。帛书中《阴阳十一脉灸经》有肩脉、耳脉、齿脉等经脉的早期较为原始的记载。其中肩脉由头部起始，《阴阳十一脉灸经甲本》指出，“起于耳后，下肩，出臑外（廉），出（臂外，腕上），乘手背”；耳脉“入耳中”，“其所产病：目外渍痛，颊（痛），耳聋，为三病”；齿脉“入齿中”，“其所产病：齿痛、颌肿，目黄，口干，臑痛，为五（病）”。与王冰所注的形脏四“一头角，二耳目，三口齿，四胸中”相比较，可知王冰注之形脏应是帛书肩脉、耳脉、齿脉等的脏位的表述。如果还看不清楚的话，对照《素问·三部九候论》“人以候耳目之气”，王冰注“以位当耳前，脉抵于目外眦，故以候之”，则是更为有力的证据。说明在藏象学说中，脏与脉是同步发展的。

相同的证据，在《黄帝内经》中犹有遗存。《素问·六节藏象论》就有“十一脏取决于胆”的记录。“十一脏”显然与帛书《足臂十一脉灸经》《阴阳十一脉灸经》的“十一脉”是相关的。由此我们可以相信，在三阴三阳手足十二经脉配合十二脏腑之前，十一脉配合十一脏是先于此完成的。

如果此说不误，那么早于《足臂十一脉灸经》《阴阳十一脉灸经》还应该有一个九脉的更为原始的经络学说的存在阶段，而且其中应包括有肩脉、耳脉、齿脉等原始经脉的名称。这就有待于今后文物考古的发现了。

此外，关于“神脏五”“形脏四”合为九脏，在《素问·三部九候论》中有清楚的记载。三部九候，即下部候肝、候肾、候脾胃之气；中部候肺、候胸中之气、候心；而“上部以何候之？岐伯曰：亦有天，亦有地，亦有人。天以候头角之气，地以候口齿之气，人以候耳目之气”。可见王冰所说“所谓形脏四者，一头角、二耳目、三口齿、四胸中也”，在《黄帝内经》中

都有出处，并且可以通过“脏气”来加以诊察。

王冰注文的优点还在于把藏象与经脉相联属，有经就有相应的象，有脏也有对应之经。

《素问·经别论》中有一段文字，古今皆难有满意的注解，多为人所忽略。文曰：

太阳脏何象？岐伯曰：象三阳而浮也。帝曰：少阳脏何象？岐伯曰：象一阳也，一阳脏者，滑而不实也。帝曰：阳明脏何象？岐伯曰：象大浮也。太阴脏搏，言伏鼓也。二阴搏至，肾沉不浮也。

依我之见，这段经文至少告诉我们以下一些问题：

1. 经（脉）即是脏，所以太阳经脉又称太阳脏。
2. 藏象包括经脉之象、经气之象。
3. 《黄帝内经》此段只载五脉，独缺“厥阴”。证之马王堆出土的帛书医籍，十一脉中也缺厥阴（手厥阴），这当然不会是偶然的巧合，而是厥阴一脉最为晚出的证明。

4. 此节可以看成是早期五脏与五脉的记录。

5. 阴阳之气与经脉脏气参与了藏象学说的形成过程。

另外，九脏之说按《黄帝内经》记载，遵循的原则应是，“三而三之，合则为九。九分为九野，九野为九脏，故神脏五，形脏四，合为九脏”。三而三之，这是“自古通天者”的原则。这说明九脏说的基础仍是道家的“三生万物”，是“万物负阴而抱阳，冲气以为和”所包容的道家认知数列在藏象学说中的再现。

三、十一脏与十二脏

十一脏的说法有二：一是五脏六腑说，五与六相合而为十一脏。这是与“天六地五”的周人传统相关的。二是《素问·六节藏象论》说：“凡十一脏，取决于胆也。”王冰注：“上从心脏，下至于胆，为十一也。”证之马王堆汉墓医籍帛书的发现，确有一个十一脉以应十一脏的阶段。

有趣的是，这个“十一”的生命力很强，即使十二经脉出现以后，心包络被归为手厥阴而有六脏六腑十二脏腑之后，中医仍称五脏六腑，而很少称六脏六腑。这是什么原因呢？原来自然界确实存在一个“十一”的周期被我们的老祖宗所发现，只是“天之阴阳”不应“人之阴阳”，但“数之”仍然可数。所以尽管六脏六腑配合三阴三阳手足十二经脉，看起来十分划一，但在应用上仍然要服从自然规律，还得讲五脏六腑。这是五脏六腑说至今不衰的根本原因。

同时，这个“十一”又是天地之至数，“始于一，终于九”，终始之数相合，有了十进制之后，第二个轮回的开始。这种“一、三、九”的认知数列，在前面已经说过，正是道家认知数列；而兼有之十进制，则是源出道家的医家认知数列。所以“十一”是符合天道之数的。

这样我们就可以理解，即使思想活跃如《难经》，在发现命门为一脏，而有十二脏时，也要主六脏说，也要指出“六腑者，正有五腑也”，把有名无形的“外腑”三焦除外，变六腑为五腑。五腑六脏，仍可以应“十一”这一神秘之数。

如此说来，我们可以得出如下两点看法：第一，十一脏是建立在实际的脏腑解剖与藏象功能观测的基础之上的，有十一脏，也有十一脉。第二，这种藏象认知的演进，引入了本属道家的“数术”概念，在实证的基础上，建立起抽象的思维。无论“天以六为节，地以五为制”，还是“一、三、九”的认知，均是道家学术思想在“数”上的体现。

随着认知的发展，认识向更高层次进步，实践逐步上升到理论，十二脏作为建立完整的藏象学说体系而出现。《黄帝内经》称为“十二脏之相使”（《素问·灵兰秘典论》）。按照《素问·灵兰秘典论》的介绍，这十二脏分别是心、肺、肝、胆、膻中（心包络）、脾、胃、大肠、小肠、肾、三焦、膀胱，谓“凡此十二官”。不过，仔细研读原文，这当中脾胃合为一官，实际上只有十一官，即心为君主之官，肺为相傅之官，肝为将军之官，胆为中正之官，膻中为臣使之官，脾胃为仓廪之官，大肠为传道之官，小肠为受盛之

官，肾为作强之官，三焦为决渎之官，膀胱为州都之官。这就有力地说明了十二脏是从十一脏嬗变而来的，还保留了十一脏的痕迹。这一转变，直到《素问·刺法论》将脾胃分开，定脾为谏议之官，胃为仓廩之官才宣告最终完成。

这个第十二脏的出现，也并非一帆风顺。围绕手厥阴经脉的被发现，为争第十二脏，学派间的论争十分激烈。《黄帝内经》主流派，即黄帝学派将第十二脏定为心包络，但又称“心主”，即《灵枢·经脉》之“心主手厥阴心包络之脉”。此说的基本点是包络为心之官城，心不受邪，包络代之，故称臣使之官；同时也有一定的解剖部位作基础，故又称膻中。心在五行属火，心包络为心之官城，因而也属火，这样五行就有两个火，五与六即可相配。后世根据《素问·六微旨大论》有“君火以明，相火以位”的说法，将火分为君火、相火，但其要总在主火，以心为五脏六腑之大主。因而此一学派也可称为心主说，或主火派。

但是，时到今日，我们读《素问·天元纪大论》“寒暑燥湿风火，天之阴阳也，三阴三阳上奉之。木火土金水火，地之阴阳也，生长化收藏下应之”，“天有阴阳，地亦有阴阳。木火土金水火，地之阴阳也，生长化收藏”，对五行无端出现两个“火”，总是感到别扭，有生硬的感觉。这就是强合五、六的缘故；而且包络又称“心主”，与心还很难区分，无怪乎扁鹊问难，提出“有十二经，五脏六腑十一耳，其一经者，何等经也？然，一经者，手少阴与心主别脉也”（《难经·二十五难》）。扁鹊话说得很含蓄，但骨子里是不同意包络为脏的。到了杨玄操注《难经》，就把扁鹊未尽之意说了出来。杨玄操曰：“手少阴，真心脉也。手心主，心包络脉也。二脉俱是心脉……心有两脉，合成十二经焉。”又说：“心主有名而无脏。”（《难经集注》）直指包络与心二脉俱是心脉，从而否定了包络也是一脏。

黄帝学派定心包络为第十二脏，遭到扁鹊学派的坚决反对。扁鹊学派把第十二脏定为命门，认为其乃“诸神精之所舍，原气之所系也，男子以藏精，女子以系胞”（《难经·三十六难》）。请注意，扁鹊特别强调“藏

精”“系胞”“神精之所舍”，就是用岐伯对脏的定义“藏精气而不泻”来证明命门为脏的正确。并且扁鹊提出肾有二，即“左肾右命门说”，还给出了解剖位置，比心包络为脏更为合理。

扁鹊学派以命门为一身之所主，命门为第十二脏，命门属肾，其核心在主水。由于道家贵水，这一学派与道门合流。在《黄帝内经》成书以后，主火派、心主说一直居于统治地位，主水派、肾主说渐被淹没，但其说未绝，今本《黄帝内经》中还有遗痕。例如，“肾将两脏”，“肾合膀胱、三焦”，“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之”等，皆其说之余澜。尤其“命门者，目也”在《黄帝内经》中一见于《灵枢·根结》，再见于《灵枢·卫气》，并且在《素问·阴阳离合论》中还指出，“太阳根起于至阴，结于命门”。王冰注：“命门者，藏精光照之所，则两目也。太阳之脉，起于目而至于足，故根于指端，结于目也。”须知，太阳为寒水之脏，与少阴肾为表里，这是《黄帝内经》中变了形的命门学说，也是命门属肾、命门关乎十二经根结的委婉表达。倒是命门说反在道门流传，发展为内丹学派，到魏晋唐宋极为鼎盛，至明代孙一奎、赵献可辈出，命门学说倡行，才又显之于医。此时距《难经》时代已一千多年。

四、藏象学说是用“黑箱方法”建立的人体解剖生理模型

综上所述，藏象经络学说的形成，有一个漫长的历史演变过程。在从奴隶社会向封建社会转变的过程中，由于封建礼教的束缚，古代人体解剖学逐渐衰落，代之以宏观观察和抽象思考，使藏象经络学说向模型化方向发展。用现代控制论的“黑箱理论”来解读，是特殊的历史条件，形成了中华民族独特的关于人体解剖生理的灰箱模型。这一模型的建立，虽然与现代解剖生理学有很大差距，但是却非常实用，能解决实际问题。它显示了先民的聪明智慧，就是在复杂的事务面前，能抓住关键和要领，找到解决问题的客观规律，现代称之为简化法科学，而道家更擅长现代称之为数学模型的思维方法。让我们来逐层剖析吧。

首先是关于人体生命活动的精气神模型与气化学说。

在阴阳的变化过程中，从阳气中分化出所谓“神”。它也是无形的，但是却起着主宰作用，代表着生命活动的主动性，其实就是生命运动固有的调节控制机能，也可以说是调控生命活动的信息。古人云：天有三宝，日、月、星；地有三宝，水、火、风；人有三宝，精、气、神。这种比喻虽不一定恰当，但说明了古人对生命活动本质的认识和对精气神的重视。这三位一体，与现代社会的三大支柱——材料、能源、信息非常相似，是可以互相比拟的。精是构成人体形态结构和维持生命活动的基本物质，是有形而主静的。气是激发和推动机能活动的微观物质，具有气化、动力、温养、固摄、卫外等作用，是无形而主动的，只有通过机能活动才能表现出来。气有呼吸之气和水谷之气，二者也叫“后天之气”，加上由遗传而来的“先天之气”，统称为“真气”。真气分布于上焦，藏于胸中，称“宗气”，有贯心脉以行呼吸的作用，其俞穴在膻中，称上气海，即中丹田；分布于中焦的气，藏于脘腹，称“中气”，是后天营养的来源，俞穴在中脘，即脐部前丹田；分布于下焦的气，藏于少腹，称“元气”，是禀受于先天的原始之气，其俞穴在脐下关元和气海，即下丹田，称下气海；腰部命门穴是元气之根蒂，称后丹田；分布于经络之中的称为“经气”，又分化为卫外的“卫气”和有营养作用的“营气”；分布于五脏六腑的，则称为脏腑之气，推动脏腑的功能活动。神由精、气而化生，也有先后天之分。由遗传获得的称为先天“元神”，属于本能的自动调节机能；在生活中通过学习成长起来的称为后天“识神”，是有意识的随意调控机能。道家和医家都认为神藏于五脏，称五脏之神，即心藏神（识神）、肝藏魂、肺藏魄、脾藏意、肾藏志与智，分别与七情活动的喜、怒、悲忧、思、惊恐相对应。

用精、气、神之间的转化，说明生命新陈代谢活动的升降出入，就是气化学说。精、气、神三者互相滋生又互相制约，维持着一种动态平衡，其实这是关于人体系统稳态机制的简化模型。现代生物化学证明，人体新陈代谢的微观变化是十分复杂的，而用精气神模型从宏观上进行描述就更容易掌握

其基本规律，所以精气神学说也称为气化学说。道家更把这一学说发挥得淋漓尽致。

《勿药元诠》说的好，“积神生气，积气生精，此自无而之有也；炼精化气，炼气化神，炼神还虚，此自有而之无也”。这正是古人对新陈代谢过程的认识。神是虚灵的，但作为生命信息，它指挥机能活动从外界摄取营养物质来复制自身，这是从无到有。反之，消耗掉物质和能量，转化为精神活动和机能活动的信息，又是从有到无。现代的气功锻炼，就是锻炼精、气、神，维护这三宝，其实就是用意识来调控信息、能量、物质相互转化的新陈代谢过程，这与阴阳学说完全一致。《寿世青编》曰：“炼精化气，炼神还虚，噫！从何处炼乎？总不出于心耳。”就是说练功的关键在于调心，通过调控心理活动以主宰精气神的生化，只有物质代谢良性循环，才能“积精全神”，使“形与神俱”长期稳定地处于对立统一体中，于是就能健康长寿。具体说来，清心寡欲则神静而不外耗，心存正念、排除杂念则神明而不惑（相当于信息不受噪声干扰），于是就能使机体的一切活动尽可能符合养生之道，即自然规律。正如《灵枢·本脏》篇曰：“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，五脏不受邪矣”。在气功锻炼的“三调”过程中，意守丹田，使“心火”下交于“肾水”之中，“相火”不妄动，可保养阴精；火能生脾土，使后天之精充足，以养先天之精；静默调息，使真气不耗，吐故纳新，养足了宗气；气贯丹田，则元气归根，谷气充足。于是精充气足神明，病体自然康复，祛病即是延年。但是由于生命个体的“神”不可能十分完善，无法保护形体不受任何损伤，因此功夫再深的人也不可能永远无病无灾，总是要“尽其天年”的，长生不老只不过是古人的理想。只有在人类进化的“接力赛”中不断地扬长避短，进行优生，才能使人类的群体永世不衰。如果把神理解为信息，那么道家所谓的“炼神还虚”“炼虚合道”，也可以理解为给人类留下有价值的信息和精神财富。这“虚空”就是对自然规律的认识，是蕴藏着无限创造潜力的，也可以认为是“灵魂”的永生。现代物理学的“量子场

论”，可以帮助我们理解道家关于古人修炼的理论。

再来看看藏象学说。

藏象是关于人体结构与功能统一的性态模型。为进一步说明阴阳升降和精气神的转化，还需结合五行生克学说。藏象学说就是建立在古代解剖学和阴阳五行学说基础上的关于人体等级结构的模型。肝、心、脾、肺、肾五脏，配木、火、土、金、水五行，构成了互相联系、互相制约的多体稳定系统，这也是人体稳态机制的一种模型。气功锻炼可以协调脏腑的功能，以免出现太过或不及的状态，从而维护系统的稳定。现代黑箱理论，可以说明藏象学说的科学性。脏腑藏于内，但是有象形于外，“司外”可以“揣内”，这相当于不必打开黑箱，通过研究信息的输入输出，找出规律，建立模型。藏象学说就是古代在解剖学的基础上，运用阴阳五行学说的结果，对黑箱的内容有了一定的了解，但又不完全清楚，可以说是“灰箱模型”。

心主神志，主血脉，为一身之主宰，只有心神得养才能更好地协调全身的机能，正如《素问·灵兰秘典论》所说“主明则下安，以此养生则寿”。反之，主不明则信息通道闭塞，全身各器官都要遭殃。练气功通过意守丹田，使心肾相交，维持水火阴阳的动态平衡，达到清心养神的目的。因此，气功锻炼日久，首先可见睡眠改善、精神振奋的效果，接着头晕耳鸣、失眠健忘、心悸腰酸、遗精早泄等心肾不交的症状逐渐解除。意守丹田还能使心火下降温养脾土，而脾胃是提供营养和能源的系统，有运化水谷精微的功能。所以练功后食欲改善，消化良好，体重平衡，是练气功最明显的效验。通过调息，吐故纳新，不但保养了肺气，使肺能辅佐心来治理调节内脏的功能；而且由于“气贯丹田”，既制约了肝阳，又滋养了肾阴，使阴阳气血升降正常，气机运转调畅，这又有助于脾的运化和胃的受纳。肝主筋、肾主骨、脾主肌肉和四肢、心主血脉、肺主皮毛，所以调身的导引、按摩等动作，通过运动肌肉筋骨，也有助于肝气疏泄、脾升胃降、气血流畅、皮毛润泽、筋骨强壮。许多练功的人都感到心情舒畅，食欲改善，容光焕发，形态健美，动作灵活，身体强壮。在练功中，由于心息相依、意气相随、心身相

应，久之可以达到“心到则意到，意到则气到，气到则力到”的境界，于是五志舒和，气血流畅。由于卫气宣发于体表，增强了对邪气的抵抗力，所以气功有预防疾病的作用。许多人练功后，多有皮肤温暖微似汗出的感觉，还有人感到“热流”沿经脉流动，即所谓“内气运行”。这可能是由于精神内守，以致反应灵敏，内感受性提高的缘故，因此不要追求这种“气感”，以免走火入魔。

然后，经络气血学说可以说是人体的网络模型，是藏象学说的一部分，和藏象学说一样，也是一种“灰箱模型”。

经络气血学说是指在古代解剖学的基础上，以天人相应的观点和取类比象的方法，把人体一切具有网络功能的系统加以综合，抽象为经络的概念，并把它比喻为人体的江河湖海。从现代医学的观点来看，它具有类似有神经系统的结构与功能，但又不是神经系统能包括得了的，像血管系统、淋巴系统，但又不完全是血管系统和淋巴系统。它好像是这些已知系统的综合，此外还有什么未知的结构就不得而知了。有的学者以无线电波做比喻，提出“波导管”说，认为“气”的本质是电磁波，脏腑好像“谐振腔”。近年来，有些文章认为经络很可能是人体的生物场；还有人从比较生理学的角度推论，认为经络可能是进化过程中较古老、分化较低级的传导系统。从低等动物到高等动物，“整合机能”经历了原浆整合、兴奋运动器性整合、体液整合和神经整合等一系列进化演变过程，经络的整合机能在兴奋、传导、调节方面与神经整合机能类似，但是它没有控制中枢，在传导方向、速度、空间等方面也没有神经机能那样高度集中、迅速、准确。因此，设想经络可能是在进化史上介于神经和原浆整合方式的中间产物，是比较低级的整合机能系统，这种原始结构与高级神经中枢并存。还有人根据一些客观存在的经络现象，如在针灸、推拿、练气功过程中出现的经络感传，针刺引出缺血病人的“幻肢”和“幻经络”，皮肤电现象等，认为经络是内脏间动态联系过程投射到大脑皮层的结果，或是大脑皮质特有的机能联系在体表的投影，或是生物电的电轴投射到体表的结果。如果经络实质是人体生物电的通路，那么导电

组织是可以具有多样性的。总之，关于经络，目前还是一个谜，是许多学者正在努力攻关的重大课题。从系统论、信息论、控制论的角度看，经络是古人一种综合性的概念，可能是古人对人体自动控制系统整体网络结构的近似的描述。经络系统概括了人体一切具有传递信息、转运能量和物质作用的网络功能和结构，因此，目前把经络看作是人体的网络模型是最恰当的。

有人认为气功是炼气的功夫，通过采气、服气、行气、引气等多种方法来保养正气、调控气机，而经络又是气血的通道，因此两者关系甚为密切。

许多功法的本身就充分体现了经络理论。如循经导气法，就是依经络循行路线，以意领气，依次运行，或只以意行，任气自然。古代这样的功法就更多了。在功法的具体操作上，也是如此。调身时出现的“形正则气顺”现象，就是说明形体正，则经络畅通，从而气血运行顺畅。其中的按摩，一般多以经络上的某一个（或几个）穴位为中心行按摩术，如保健功中的擦丹田、擦涌泉等即是如此。拍打和导引，也多以经络在体表的循行路线为依据。调心更不离经络，特别是其中的意守。意守之处，通常都是腧穴，如内丹术中的三丹田，放松功中的止息点等。结合意守的调息过程也是通过这样起到调畅经络、运行气血的作用。在引气攻病、外气布气时，经络运用得最多。引气攻病时，多在吸气时用意念将清气沿经络引至病所，呼气时再用意念将浊气沿经络排出体外，如此反复，将经络作为通道，引气“洗涤”病灶之处。布气者也多在呼气时，以意引气，由体内沿手三阴经达手掌部的劳宫或其他穴位，然后外放。胎息中的一些内容，如体呼吸、丹田呼吸、皮毛呼吸等，则是通过控制腧穴之开合而行“呼吸”的。这些都应作为心理暗示来看待，至于还有什么更深层的意义，有待今后的现代研究来发现。

在气功修炼中，更重视奇经八脉，尤其是内丹派，阐发最详。早在公元前四世纪，《庄子》就指出：缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以延年。战国时期的文物《行气玉佩铭》中，虽未指明任督二脉，但已有通过深呼吸运气升降而调和阴阳的概念了。明代李时珍的《奇经八脉考》中，充分肯定了内丹派的学术，认为“内景隧道，唯返观者能照察之”。

内丹学派把任督阴阳相交的巨大作用发挥得淋漓尽致，很可能是古人体察和猜测到神经—体液调节系统在生命活动中的巨大作用，故一切修炼方法都是围绕这一核心进行的。号称邈邈道人著的《气功大周天八脉八穴论》，更有独特的发挥。此书所指八脉，除任督冲带四脉同名外，其余四脉皆不同于传统的八脉说，分别名曰网脉、丹脉、天脉、理脉，每脉相应一穴。其循行路线除任、督、冲三脉与传统八脉相同外，带脉则分四部，每部有三道环体带脉；网脉则如网，是打通任督二脉后，将全身经脉上下纵横各个打通，是谓修网脉；丹脉则分内、外丹脉，是网脉修成后，全身网络均通，惟中元仍有阻塞，于是调动元气打通之，是谓大周天完成，此后瞑目静守，可发出丹气给人治病，是谓外丹修成；此后修天脉、理脉，更加神秘，此不赘言。关于八穴的位置，任穴在心，督穴在脑，冲穴在会阴，带穴在肚脐，网穴在前阴，丹穴在眼目（男左女右）等。藏密修炼的三脉四轮理论，也相当于对这一点的认识，其所谓“中脉”就与督脉相似，所谓“轮”则与丹田相似。

然而，气功中所讲的经络与一般医书所述者不完全一致。李时珍在《奇经八脉考》一书中也谈到了这种情况。李氏在书中引录张紫阳《八脉经》时说：“紫阳《八脉经》所载经脉，稍与医家之说不同。”比较两者，在以下四个方面有所不同。

1. 膻穴范围大小不一。气功中所讲膻穴范围较大，是一个面的概念，而医家特别是针灸中讲的膻穴范围较小，仅为一个点的概念。

2. 任、督脉的经气运行方向不同。医书谓，任督冲一源三支，起于胞中，沿不同路线上行，经气流向一致，都是由下而上。而气功家认为任督脉虽起源相同，但经气运行方向相反，督脉之气自下而上，功能“进阳火”；任脉之气，由上而下，功能“退阴符”，如此循行，使气机升降有序，阴阳协调平衡。

3. 任督脉联结的方式不同。医书认为两者由分支相连，而气功中则靠鹊桥（舌抵上腭为上鹊桥、收缩会阴为下鹊桥）相连。

4. 练功过程中所体验到的经络路线也与医书所述不完全符合。熟练地掌握、正确地应用经络学说，是取得良好练功效果的重要环节；而经常性地练功，也能起到疏通经络、调畅气血的作用。人体五脏六腑、四肢百骸的联系，都是通过经络气血实现的，它像江河湖海一样构成网络系统，直行的主干称为“经脉”，横行的分支称为“络脉”，既是输布气血的通道，也可以说是物质、能量、信息交流的通道。经络不通，则百病丛生。气功锻炼的“三调”都有疏通经络的作用。练功时丹田发热，或有“内气”跳动之感，是局部气血旺盛的表现，继续锻炼，还可能出现“内气”沿经脉运行的感觉。大、小周天功法，就是打通周身经脉的具体功法。正如《杂病源流犀烛·运功规法》所云：“先安土守中，得诀纯熟，移行周天，流通一身，散彻四肢滞气。”气功诱发经络感传的事实，以及练功过程中经络现象的实验研究，也都证实了气功疏通经络气血的作用。上海和北京都曾报道过练功入静后诱发经络感传和发放外气诱发经络感传的事实，尽管这些所谓“气感”的本质是什么、有什么意义还不清楚，但是至少说明了气功锻炼对经络有肯定的影响。需要注意的是，盲目追求练功的“气感”，以意领气强通周天，往往诱发感知觉异常等心理障碍，出现“走火入魔”等气功偏差。这种坏事也从反面证明了意守经络对人体有不可忽视的影响。

有人曾利用 AGA 热象仪拍摄了气功家发放外气时手臂热象图的动态轨迹，证明这种行气的方法可使沿经络线的体表温度升高。其他还有许多类似的实验，如江西的学者发现练真气运行法的练功者，行小周天时，任督二脉上的一些穴位温度升高，还有意守部位的温度升高。这些都说明了以意领气的行气方法，可以改善局部血液循环和微循环。至于通过呼吸，影响植物神经系统的交感神经和副交感神经的兴奋性，从而影响血管舒缩中枢而改善血液循环的功能，也是被许多实验研究所证明了的。

第五节 医经多取材于道经

道家思想是中医学理论的基石，还特别表现在医经多取材于道经。如《黄帝内经》就明显受《道德经》《庄子》（唐代时改称《南华真经》）、《黄帝四经》等的影响，有的地方甚至连词句都直接袭用道家的语言，而医经要旨亦多有道意。

这是因为《黄帝内经》是以黄老哲学作为自己的思想依据之一。而道家为求长生不老，所创内丹导引、外丹仙药，也给了中国医药学以极大影响。健康长寿，原本就是医学研究的目的和主攻方向，加之道家君王南面之术揭示的辩证法思想也适合于医家治病救人之术的辩证施治，故而医道合流是题中应有之义。

一、《黄帝内经》中的“其民故曰朴”

今本《黄帝内经》在论述摄生时，主张“知道”。这个“道”，既是养生之道，又是道家先天地而生的“道”。《黄帝内经》在憧憬上古之人养生符合于道时，认为符合的就是道体的清静、虚无，其集中的表现是归结于“朴”。朴指原木，见屈原《楚辞·九章怀沙》“材朴委积兮，莫知余之所有”。王逸注：“条直为材，壮大为朴。”可知材、朴都指木，朴更指大的原木。

《素问·上古天真论》说：

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。

朴，原意指原木，木质未散为朴，所以象征质朴。引申则指一元之初，

浑全未破的原质。老子认为，“知其荣，守其辱，为天下谷。为天下谷，常德乃足，复归于朴”（《道德经》二十八章）。“知其荣”应为“知其白”，为后人篡改。辱即后起之黜字，《玉篇》曰：“黜，垢黑也。”故辱有黑义。证之老子“大白若辱”，可知必白与辱为对文。说明老子的守辱，与此前之“知其雄，守其雌，为天下溪。为天下溪，常德不离，复归于婴儿”的守雌，意旨相同。谷与溪同义，低洼之处，皆水所归。处低下而不争，无欲无为，就是复归于朴。归于朴了，就是归于婴儿了，就是保全了天真，也就是最高的养生准则。天真的含义，一是淳朴无邪，二是本元之气。《黄帝内经》所论之摄生实际上是道家返朴归真的道理，这是篇名“上古天真”的真正含义。

“其民故曰朴”，据王冰注文有“我无欲而民自朴”，可知“曰”为“自”之误。如此，“其民故自朴”，当出自老子“我无为而民自化，我好静而民自正，我无事而民自富，我无欲而民自朴”。（《道德经》五十七章）

那么怎样才能达到“朴”呢？《黄帝内经》的说法是“恬淡虚无”，实际上就是道家主张的“清静”“无为”。恬，安静，《尚书·梓材》：“引养引恬。”《传》：“能长养民，长安民。”又，《庄子·缮性》：“古之治道者，以恬养知。”因此恬有安静之义。淡，其本字作“傔”，亦静义。《广雅·释詁》说：“恬傔，静也。”《荀子·仲尼》：“傔然见管仲之能足以托国也。”淡，还有平静、安然不疑之义。恬淡连用，而又为养生之道者，见于《庄子》。《庄子·天道》曰：“夫虚静恬淡，寂寞无为者，天地之平，而道德之至……无为则俞俞，俞俞者忧患不能处，年寿长矣。”更有《庄子·刻意》说：“平易恬淡，则忧患不能入，邪气不能袭，故其德全而神不亏。”成玄英疏：“心既恬淡，迹又平易，唯心与迹，一种无为，故殷忧患累不能入其灵台，邪气妖气不能袭其脏腑。”这里既有心志的虚无安静，又有形质的休息平易，气顺德全，则精神真气自无损伤。联系到《素问·上古天真论》后文有“德全不危”云云，可知《黄帝内经》此论借鉴于《庄子》。此外，后世以不慕荣利为恬淡，所以王充《论衡·自纪》曰：“充性恬淡，不贪富贵。”正可为《黄

帝内经》“高下不相慕”的最好注脚。

至于无为，就是无欲、不争，就是顺其自然。老子说：“道常无为，而无不为……无名之朴，亦将不欲。不欲以静，天下将自正。”（《道德经》三十七章）范应元认为，“虚静恬淡，无为也。天、地、人、物得之以运行生育者，无不为之”。可见静、朴、不欲都是无为的内涵。

再者，“美其食，任其服，乐其俗”句，林亿《新校正》“别本美一作甘”，与老子“甘其食，美其服，安其居，乐其俗”（《道德经》八十章），不仅意义相同，而且语句也极为相似。

由此，我们可以相信，“其民故曰朴”一段，从文字到思想，是直接源于老子，并糅合了庄学的。

二、“德全不危”与医经论“德”

“德全不危”，是紧接着“其民故曰朴”而来。《素问·上古天真论》说：

是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖，不懼（惧）于物，故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。

这里有两点需要注意：

第一，德全不危说，其源在庄子。《庄子·天地》曰：“执道者德全，德全者形全，形全者神全。神全者，圣人之道也。”

医经的意思是说无欲、不取（不攫于物）是合于道的。“不懼于物”中“懼”应作“擢”“攫”，形近致误。而“擢、攫”皆有“取”义。庄子认为，“德兼于道”（《庄子·天地》），合于道，就是合于德。坚持执道的原则，就可以德全，德全则形神皆全，形神皆全自无危殆。这就是“德全不危”的由来。所以王冰注：“不涉于危，故德全也。”这是符合医经、道经之旨的。

道、德的原则是什么？就是“无为”。《庄子·天地》曰：“无为也，天德而已矣。”王冰自然懂得这个道理，其注文引《庄子》“无为而性命不全者，未之有也”，说明医经移道论于养生，提倡恬淡虚静无为，养心养形养

神，就是合之于道，以德全不危。

第二，《黄帝内经》第一次提出了“德”。论道已很多见，而论“德”则是第一次提出，以后又见于运气七篇中论“德、化、政、令”之常与变。

《素问·六元正纪大论》说：“厥阴所至为风生，终为肃；少阴所至为生，中为寒；太阴所至为湿生，终为注雨；少阳所至为火生，终为蒸溽；阳明所至为燥生，终为凉；太阳所至为寒生，中为温。德化之常也。”这是指六气风、热、湿、火、燥、寒六化为主岁及间气所生而各化生，是一般的客观规律，不可替代，非德化则万物不能化生。王冰注：“风生毛形，热生翻形，湿生倮形，火生羽形，燥生介形，寒生鳞形。”六气化生万物形类，这就是“德化”的一般规律。说明《黄帝内经》认为德与道一样，也是化生万物的本体。

《素问·五常政大论》论述五运三纪时，其中平气之纪，木曰敷和，火曰升明，土曰备化都是正常的气候，也都提到“德”。

“敷和之纪，木德周行，阳舒阴布，五化宣平”。木德，属木的德行，即木行本身的正常规律得到正常的周行敷布。

“升明之纪，正阳而治，德施周普，五化均衡”。是指火德周行于天地，遍及普天之下，五行之化都得以平衡。

“备化之纪，气协天休，德流四政，五化齐修”。土行的特点为静，其德行分助四方，赞而成之金木水火之政。土之气敦厚，以应天休和之气，而生长收藏，终而复始，故称五化齐修。

可见，德又是指正常的客观规律。

《素问·气交变大论》说：“察其动也，有德有化，有政有令，有变有灾，而物由之，而人应之也。”王冰注：“德化政令，气之常也。灾眚变易，气卒交会而有胜负者也。”提出了德化政令的问题。同篇还提出“德者福之，过者伐之”，说明有德，则天降福以应之；有过，则天降祸以伐之。这真是祸福无门，唯人自召。“德”趋向于社会性，有道德的部分属性，这是黄学与老学的不同之处。

又有“德化者气之祥，政令者气之章，变易者复之纪，灾眚者伤之始，气相胜者和，不相胜者病，重感于邪则甚也”（《素问·气交变大论》）。论述了自然界本身固有的发展变化规律，以及自然气候正常反常时，对人体健康与疾病的影响。

有关德化政令，古今注家都未能透达，关键在“德”字。其实，这是《黄帝内经》发挥老学之义，仍应从老学作答。老子说：“道生之，德畜之，物形之，势成之，是以万物莫不尊道而贵德。道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。故道生之，德畜之，长之育之，成之熟之，养之覆之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。”（《道德经》五十一章）

道生成万物，德畜养万物。道与德之所以受到尊崇珍贵，就在于它任其自然。万物的生长都需遵循自然界的规律，此即道生之。客观规律体现于万物的生长，就是德畜之。万物均在自然状态中生长，没有什么造物主使万物成长化育，使万物成熟结果，使万物得到爱养调护。长养万物而不为之主宰，这就是最广大深远的“德”。观老子之意，万物由道产生，道生万物之后，又内化于万物，成为万物各自的本性。按陈鼓应先生的说法，“道分化于万物即为德”。

《黄帝内经》对德的集中论述除前述外，又见于《素问·解精微论》“是以人有德也，则气和于目，有亡，忧知于色。”这是从医学角度，医家论“德”。据王冰注：“德者，道之用，人之生也。《老子》曰：道生之，德畜之。气者，生之主，神之舍也。天布德，地化气，故人因之以生也。气和则神安，神安则外鉴明矣。气不和则神不守，神不守则外荣减矣。故曰：人有德也气和于目，有亡也忧知于色也。”

在医家看来，人之所有，无非气与血而已。气是生命之主，精神之所舍。德是道生成万物之后，又内化于万物之中，因而德与道有一致之处。那是什么一致呢？一致之处在于“气”。道与德都是化生万物的根本，所以“天之大德在生”。天布德，地化气，人因之以生，这就是“天地合气，命之曰人”的医家认识。

因此，《黄帝内经》强调德在于气，气和则神安，精充神全则上注于目而可鉴明矣；气不和则神不守，精神失守则目难见外荣矣。

《黄帝内经》以察目而知人之气和气亡，而知人之有德有亡，将《道德经》中德之义在人身之中的表现发挥得淋漓尽致。这是医家论“德”的贡献。由此察自然气候的变化规律，而有德、化、政、令、灾、变，而知影响人体的生理病理，可谓源于老学而又发挥老学的精义了。

三、关于真人、至人、圣人、贤人

《素问·上古天真论》以真人、至人、圣人、贤人为例，论述了不同的养生方法可以达到四种不同的养生境界，成为四种养生楷模的人。

这四种人的原型都出自《庄子》，其中真人、至人、圣人与老子、庄子所提基本一致。尤其“真人”，既是医家心目中的最高境界，神仙般人物，也是道家道教对神人仙人的崇高称号。医道二家的一致之处还表现在，皆认为神仙也是人可以修得的，这就有了养生功法与内丹外丹的修为。医家论仙，表明医经与道经有着千丝万缕的联系。

先谈真人。《素问·上古天真论》对真人的认识是：

余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。

这基本上就是与天地同老的仙人，而其要妙在于达到此种境界，就是“道生”。这是医经合同于道的直接证明。“呼吸精气，独立守神”，则是炼精、炼气、炼神，神合于无的医学表达。“肌肉若一”，据最早的《黄帝内经》全元起注本作“身肌宗一”。说明达到真人水平，身之肌体已与太极同质。一即道，即无，即气，即太极。故医经中真人与道教神仙已无二致。从现代气功“三调”的角度来看，肌肉若一是调身的雏形，呼吸精气是调息的雏形，独立守神则是调心的雏形，道士的气功修炼即使达不到神仙境界，至少也可以养生延年。

《庄子·大宗师》指出，“何谓真人？古之真人，不逆寡，不雄成，不

漠士”，并且具有“登高不栗，入水不濡，入火不热”的本领，在寿命及其他方面，也是同天人，齐万致，与玄天而为类，即“天与人不相胜也，是之谓真人”。可见，庄子心目中的真人，也是忘怀于物，具有超凡功能，寿命齐天的神人仙人。

更为有趣的是，庄子还认为，“藐姑射之山，有神人居焉，肌肤若冰雪，绰约若处子”（《庄子·逍遥游》）。不难看出，这就是医经中真人身体肌肤形象的原型。《庄子·大宗师》中还举出了一个比黄帝、伏羲还早的上古得道的代表，自然也是真人的狝韦氏，能够“以挈天地”。拿医经“提挈天地”与之比较，仅一字之差，这是医经取材于道经的明证。

关于至人，《素问·上古天真论》说：

中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。

这是仅次于真人的第二等级人物。从《黄帝内经》的描述看，也是具有最高道德修养的人。淳，有大之义。《国语·郑语》曰：“夫黎为高辛氏火正，以淳耀敦大，天明地德，光照四海。”淳，大也。耀，明也。淳，又言质朴，敦厚，《老子》“其政闷闷，其民淳淳”可证。所以王冰注：“至人以此淳朴之德，全彼妙用之道。”医家认为，淳德指淳朴之德，凡至人的行为动作已能和同于自然界的阴阳变化，适应于四时生长收藏的规律与气候的变迁，而且也有异于常人的功能，自由来往于天地之间，视听极于八荒之外，看来也是接近于真人水平的神仙。所以《庄子·天下》说：“古之所谓道术者……不离于真，谓之至人。”按照庄子的说法，“夫列子御风而行，泠然善也，旬有五日而后反。彼于致福者，未数数然也。此虽免乎行，犹有所待者也。若夫乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷者，彼且恶乎待哉！故曰：至人无己，神人无功，圣人无名。”（《庄子·逍遥游》）

为什么说“至人无己”，原因在于“无己”即顺物，顺物即能顺自然之物性，“顺物而至”，所以称为“至”，此至人命名之由来。故而，乘天地之

正，即是顺万物之性；御六气之辩，即是游变化之涂。

又，《庄子·庚桑楚》说：“吾闻至人，尸居环堵之室，而百姓猖狂不知所如往。”尸居，如死尸之寂泊，故言尸居。环堵之室不过方丈，可见至人亦属超尘绝世，无欲无为的人。

“不离于真”，这是对医经“亦归于真人”的最好解释。实际上是医经对道经的引述，说明至人与真人同归于道，几乎与真人等同。至人的称号使用地很不普遍，即使对中医学有些素养的人来说也很陌生，揭出庄子之说，对理解至人应有裨益。

第三个等级是圣人，《素问·上古天真论》曰：

圣人者，处天地之和，从八风之理，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，亦可以百数。

据前引庄子论至人、神人、圣人之文，可知圣人也是乘天地之正，御六气之辩的人。成玄英疏曰：“至言其体，神言其用，圣言其名。”所以庄子所说的三种人，实际都是能合同于道的人。只不过圣人不是神仙，而是“适嗜欲于世俗之间”的凡人。当然圣人也有超凡之处，“以天为宗，以德为本，以道为门，兆于变化，谓之圣人”（《庄子·天下》）。兆于变化，就是有能知万物变化先兆的本领，其举止行为自然不流于俗。因其宁静达观，不劳不思，善于养形养神，亦可以年登百数。只不过圣人以天为宗，毕竟还有点神圣之意。

老子说：“圣人抱一，为天下式。”（《道德经》二十二章）圣人的概念比较笼统，内涵也比较大。因为老子时期只提圣人，还没有真人、神人、至人等概念。所以老子书中“载营魄抱一”“专气致柔”等养生功法，都可以看成是修道之法，适用于各个等级。到了稍后，儒门之徒才强行抬高了圣人，将孔子归入圣人，作为品德高尚的称谓。庄子的道味很浓，是鄙薄孔子的，因此把圣人降了等级，或者说还了他本来面目，回到人的世界中去了。

第四等级是贤人，《素问·上古天真论》说：

贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时。将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时。

贤人到底能活多少年岁，《黄帝内经》中没有给出具体数字，只是说能活到应该活的年龄，而且也没有提及太多的特异超常功能，只是仍能遵从养生之道，符合天道的规律而已。

《庄子·庚桑楚》说：“今以畏垒之细民，而窃窃焉欲俎豆于贤人之间，我其杓之人邪！”俎，切肉之几；豆，盛脯之具。此处之贤人亦无非德才兼美之人，《庄子·德充符》“久与贤人处则无过”可证。

综上所述，我们可以得出如下结论：

1.《黄帝内经》“四种人”的原型，皆出自《庄子》，与道学有直接渊源。养生在于“知道”，所以《内经知要》于开篇的摄生类，就直称“道生”。

2.《黄帝内经》讲性命之学，推崇道家，将真人与准真人的至人排列在前，而比较鄙薄儒家，把圣贤均列入三等四等。

3.长寿、神仙均可以修得，并非是高不可攀。这与先秦道家、方士的实际作为是一致的，而且都贯彻道家虚静无为的思想。可以说医经的养生思想就是道家的养生思想，二者同源，与道相通。

4.修真的要妙在于精气神，具体说来就是保精、养气、调神。具体功法有呼吸吹响，抱一守神，和于阴阳，调于四时，除求之于医经，更应当求之于道经。

5.真人迹同神仙，原是道家特有称谓，医经用之，尔后道教更广而用之。一方面说明医经在道家、道教之间，起到了传承作用；一方面也是医经通于道经的证明。所以道家中关尹、老聃被称为“古之博大真人”，道教中许谧被称为许真人、吕喆被称为纯阳真人，医家中孙思邈被称为孙真人、崔嘉言被称为崔真人也就不足为奇了。

四、关于“一者因得之”与“得一”

道家的“一”有特殊的含义，既是老子“道生一”的“一”，也是庄子

“建之以常无有，主之以太一”的“一”。“一”就是气，也就是道，这在前面已经有详细的论述。

医经在道经的影响下，在医学理论和医疗实践中也强调一。《黄帝内经》中就有大量关于一的论述。过去的注家在注医经的“一”时，大多只能注出其医学内容，而忽略了其本身具有的道体的含义，因而总觉有隔膜。

《素问·移精变气论》说：“治之极于一。帝曰：何谓一？岐伯曰：一者因得之。帝曰：奈何？岐伯曰：闭户塞牖，系之病者，数问其情，以从其意，得神者昌，失神者亡。帝曰：善。”王冰注：“因问而得之也。”把一解释为问诊，认为意在论述问诊的重要性。张介宾注：“一者，本也。因者，所因也。得其所因，又何所而不得哉。”把一解释为本。审证必须求因，治病必须求本。

张志聪注：“一者，神也。得其神，则色脉精气皆得矣。”（《类经·论治类·治之要极无失色脉治之极于一》）把一解释为神。

上述注家侧重的都是医学内容，二张之注虽隐约触及一些实质，但仍不明确。实者，“一”仍然是道家的“一”，具有道所蕴含的本体论与客观规律的二重性。所以既包含了医家所论人之三宝——气、精、神为生命的根本，又包含了诊治中的辨证论治规律。唯其如此，才有“移精变气”的篇题，才有后文“得神者昌，失神者亡”的结语。唯其如此，就四诊而言，除察色诊脉以外，问诊也是了解病史与病人主诉的主要内容，不可忽略。否则这一段话，无论注家如何曲意附会，也是难以将问诊与神联系在一起而能圆其说的。

正是因为医学与道学对宇宙生成、生命的繁衍都有一致的看法，因此医经中出现了与道经相同的“得一”思想。

《素问·脉要精微论》曰：“微妙在脉，不可不察，察之有征，从阴阳始，始之有经，从五行生，生之有度，四时为宜，补泻勿失，与天地如一，得一之情，以知死生。”

如何才能“得一”呢？把经文前后文字联系起来看，就知道医经的这个

“一”，与道经是相关的。

须知，要审察人身气血的分合情况，应当从天地阴阳之气升降为准，而推阴阳升降之精微妙用，则在审察经脉脉气的变化。欲知阴阳、气血、脉象，则必须知五行衰旺，求太过不及之形诊。应四时者为生气所宜，逆四时者为病为灾。为什么又要强调“补泻”呢？因为按老子的说法，天地之道，损有余而补不足。由此可见医经的“得一”，就是“得道”。“得”又通“德”，据《新校正》“按《太素》德作得”可证。换言之，道德一经（也称《道德经》）是关乎医学生与死的至高妙论。所以王冰说：“晓天地之道，补泻不差，既得一情，亦可知生死之准的。”

此外，本论中“一”“阴阳”“五行”，也暗寓道家“一、二、三、万”的天地万物的生成图式，不可轻易滑过。

我们再看老子所说，“昔之得一者，天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生”（《道德经》三十九章）。不难发现，医经的“得一”即活生生脱胎于道经。如果将“清”改为“情”，化道为医，再按道经体例，直可补书“医得一以情”，言医理也可，言道旨亦无不可。

五、损有余、补不足的论治原则

损有余、补不足，是中医治病的最高治则。所谓有余，指的是实证，“邪气盛则实”；所谓不足，指的是虚证，“精气夺则虚”。而且还须指出，邪气是危害健康、造成疾病的致病因素和病理损害，必须祛除，邪气无所谓不足。正气是人体维持生命、战胜疾病的根本保证，必须充足，正气无所谓有余。但是后世医家又发现，“气有余便是火”，正气太过就转化为邪气了。

《灵枢·寒热病》说：“视有过者取之，损有余，益不足。”这是正治。如果该损的反益，该益的反损，就会加重病情，甚者造成严重后果。所以《灵枢·九针十二原》特别指出，“损不足而益有余，是谓重（据《甲乙经》改）病，病益甚”。

同样的看法，又见于其他篇章，并有进一步的发挥。

《素问·厥论》说：“盛则泻之，虚则补之。”如上所述，“盛”，指邪气亢盛，就是有余，为实证。“虚”，指正气不足，就是不足，为虚证。“泻”，指泻法，就是损，是针对邪气而言的，损有余。“补”，指补法，就是益，是针对正虚而言的，益不足。“则”，指治疗原则，实证的治疗原则是泻，虚证的治疗原则是补，虚实补泻的论治原则就建立起来了。

《素问·五常政大论》说：“无盛盛，无虚虚，而遗人夭殃；无致邪，无失正，绝人长命。”所谓“盛盛”，前一“盛”字指补法，后一“盛”字指实证。所谓“虚虚”，前一“虚”字指泻法，后一“虚”字指虚证。“致邪”，即助长邪气。“失正”，即损伤正气。“盛盛”可以“致邪”，“虚虚”可以“失正”。所以“无致邪”“无失正”，是告诫人们应依据邪正盛衰的具体情况，正确使用补泻二法。虚补实泻，是虚实治疗的总的原则。如果违反这一论治总则，用补法治疗实证，就会助长邪气，使邪气益甚；用泻法治疗虚证，正气已虚再予伤正，会使正气消亡。这就是著名的后世称之为虚虚实实之诫。

尔后《难经》提出“虚者补其母，实者泻其子”，“先补之，然后泻之”，“东方实，西方虚，泻南方，补北方”，进一步阐发《黄帝内经》虚实补泻的精义，以适应临床病证虚实夹杂的复杂情况，并引入五行生克承制规律，以求完善这一治疗原则。

到了张仲景时代，对“上工治未病”进行更深入地讨论。仲景明确提出，“见肝之病，知肝传脾，当先实脾，四季脾旺不受邪，即勿补之”，并分肝虚肝实而有不同治法。最后强调指出，“经曰：虚虚实实，补不足，损有余，是其义也。余脏准此”（《金匱要略·脏腑经络先后病脉证第一》）。补虚泻实无可争议地成了治则中的最高准则。

就此，明代医家张介宾说：“人之疾病，无过表里寒热虚实，只此六字业已尽之。然六者之中又惟虚实二字为最要。盖凡以表证、里证、寒证、热证无不皆有虚实，既能知表里寒热而复能以虚实二字决之，则千病万病可以一贯矣。且治病之法，无逾攻补，用攻用补，无逾虚实。”张介宾指出虚实

为总纲，虚则补之，实则泻之，补泻二者实为一切治法之要领。以虚实为纲，可以概括一切内伤杂病。

可以说大凡学过中医的人，没有不知道补虚泻实这一最高治则与治病大法的。但要问一问此语出自何处，能答得上来的就不多了。如果说中医这一治则思想居然源出道家，恐怕更要引人惊愕，但事实是，“损有余、补不足”正是道家思想的精华。

老子认为“有无相生”“有生于无”，主张“无为”。无为之法，必须讲损益之道。他说，学道应天天进益，行道应天天减损，损之又损，一直到无为，无为才能无不为。想取天下，一定要无为，如果有为，就不能取天下。相对于战国时期社会剧烈动荡，人民迫切希望和平安静，老子所说的无为、清静，确是当时取天下的好方法。取天下如此，治理天下也要这样。不过，这时的损益就不是学道行道，而是要求其平，在老子看来这是符合天道的。所以他说：“天之道，其犹张弓乎？高者抑之，下者举之，有余者损之，不足者与之。天之道，损有余而补不足。”（《道德经·七十七章》）

只有不断地损有余补不足，才能保持天道的正常运行。社会的动荡，两极的分化，正与天道相反，是损不足以奉有余的结果，即“人之道，则不然，损不足以奉有余”，这是不正常的，也是一切灾难祸害的根由。唯有以有余奉天下，等贵贱，均贫富，方能符合天道。这是社会发展的必然规律，也是治国平天下的大道，调节的要妙就在于平。

治国如此，治病又何尝不然。《黄帝内经》很自然地接受了老子之说，把损有余补不足的平治思想引入医学之中，甚至连词句都相同或十分相似。如《素问·气交变大论》载：“夫五运之政，犹权衡也，高者抑之，下者举之。”又如《素问·至真要大论》说：“高者抑之，下者举之，有余折之，不足补之，佐以所利，和以所宜。”不仅其平治思想出自道经，而且抑、举、折、补也与《老子》的“抑、举、损、补”几无二致。可以确信，中医治疗疗疾的根本大法——升降补泻、补虚泻实、以平为期的确是出自道经。由此可见道家学说于中医之魅力。

六、关于治未病的预防医学思想

《素问·四气调神大论》说：“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人之行，愚者佩之，从阴阳则生，逆之则死，从之则治，逆之则乱。反顺为逆，是谓内格。是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸椎，不亦晚乎！”这就是著名的“治未病”的思想，《黄帝内经》中还进一步把它发挥为“上工治未病”。

按照《黄帝内经》的说法，治未病大致包含了四个方面的含义。

第一，是未病先防。这就是以“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，并且通过斗而铸椎、临渴掘井”的生动譬喻，来说明治未病的重要。

第二，是早期诊治，病虽未发，先期治之。这就是《素问·刺热篇》：“病虽未发，见赤色者刺之，名曰治未病。”《素问·八正神明论》：“上工救其萌芽……下工救其已成，救其已败。”这是因为疾病总是由表入里，由外入内，由小到大的。“百病之始生也，必先于皮毛”（《素问·皮部论》），与老子“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土”（《道德经》六十四章）都表明了一切事物都是从小到大，从微到著的。所以“善治者治皮毛，其次治肌肤，其次治络脉，其次治六腑，其次治五脏，治五脏者，半死半生也”（《素问·阴阳应象大论》）。

第三，早期治疗还包括选择治未病的时机，把握病变规律。这就是“方其盛也，勿敢毁伤，刺其已衰，事必大昌。故曰：上工治未病，不治已病，此之谓也”（《灵枢·逆顺》）。因为病有可刺、未可刺，以及已不可刺的分别。人的正气与邪气交争，也如两军对垒，兵法之“无迎逢逢之气，无击堂堂之阵”，引入到《灵枢·顺逆》即是“刺法曰：无刺焯焯之热，无刺漉漉之汗，无刺浑浑之脉，无刺病与脉相逆者”。必须待时而刺。什么是最好的时机呢？首先，上工刺其未生。其次，刺其未盛。最后，刺其已衰。不过必须指出，这种被动得等待，虽然符合老子“守雌”的思想，但毕竟是消极的，除治疗疟疾在发作间歇期给药外，已为临床医家所不取。所以应该发挥

老子“知雄”的另一面积极的思想，敢于击堂堂之阵，不待其衰，不使病传，则将对《黄帝内经》“治未病”的思想有所发展。

第四，是既病防变。五脏相通，移皆有次，某一脏腑器官的病变，会影响其他脏腑器官的病变，这就要既病防变。这一思想在阐发《黄帝内经》的《难经》中得到了发挥。《难经·七十七难》指出，“经言：上工治未病……所谓治未病者，见肝之病，则知肝当传之于脾，故先实其脾气，无令得受肝之邪，故曰治未病焉”。后世医家本此也多有发挥，如张仲景“见肝之病，知肝传脾，当先实脾”，叶天士“先安未受邪之地，恐其陷入易易耳”等，都是既病防变的体现。

上述未病先防、早期诊治、把握病机、既病防变四点，都属于预防医学的思想，与先于《黄帝内经》的老学相通，二者有明显的传承关系。

老子认为，“其安易持，其未兆易谋。其脆易泮，其微易散。为之于未有，治之于未乱。合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土”（《道德经》六十四章）。意思是说，事物在安静、平稳、正常的时候容易持守，一旦发生动荡、祸乱、病患就难以把持了。没有形迹时容易图谋，脆弱时容易分解，微细时容易消散。因而无论治国、处事、养生，都应当在未发生败乱、破散、病患之前，未兆之先，脆弱之际，微小之期，未乱之时，防患于未然，消弭于无形；而且祸乱、病患的初浅阶段，都容易得到治理。比照前引《黄帝内经》之文，显然这一“治未乱”的思想引入到医学之中，就发展为医经“治未病”的思想了。

此外，医经治未病的依据是“四时阴阳”或称“阴阳四时”这个“万物之根本”。顺四气以调神，春夏养阳，秋冬养阴，从之有福，逆之有咎，从之则治，逆之则乱。而“因阴阳之大顺”正是道家一贯的思想。《史记·太史公自序》就说指出，“夫阴阳四时、八位、十二度、二十四节，各有教令。顺之者昌，逆之者不死则亡，未必然也。故曰使人拘而多畏。夫春生、夏长、秋收、冬藏，此天道之大经也；弗顺则无以为天下纲纪。故曰：四时之大顺不可失也”。老子指出，“然后乃至大顺”（《道德经》六十五章）。所谓

大顺，就是阴阳四时，就是天道运行规律，就是自然。能够把握阴阳四时转化、依存互根的自然规律，也就能够治未病，治未乱，又何顺之无有。

七、关于周天、清静及其他

医经中取材于道经之处甚多，无论词句、思想、观点，要皆悉备，本书自不可能一一概全。现再举数例，以见一斑。读者如有兴趣，可取道经与医经比观，相信不需要太多的想象与论证，自可得出与笔者一致的结论，即医道相通。

譬如“周天”，本是古代天文学术语，道家用于导引气功中，指内丹术修炼的一种功法，有小周天、大周天之别。而《素问·五运行大论》“上者右行，下者左行，左右周天，余而复会也”中已经使用了“周天”这一术语。我们抛开《黄帝内经》“天地动静，五行迁复”暂且不论，单就所引经文来看，“上下”指天地，“左右”指阴阳。“天地者，万物之上下，左右者，阴阳之道路”，右行为降，左行为升，就阴阳而言，阴降阳升；天为阳，地为阴，就天地而言，阳降阴升。这样阴降阳升，复又阳降阴升，也就形成了左右周天，余而复会。如此，这段经文完全可以看出是小周天功法的医学再现。可见医之与道“连千枝万叶”，是息息相关的。

又如“清静”，这是道的特征之一。老子指出，“清静为天下正”（《道德经》四十四章），“我好静而民自正”（《道德经》五十七章）。庄子认为，“圣人之静也，非曰静也善，故静也；万物无足以挠心者，故静也。水静则明烛须眉，平中准，大匠取法焉。水静犹明，而况精神！圣人之心静乎！天地之鉴也，万物之镜也。夫虚静恬淡寂寞无为者，天地之平而道德之至，故帝王圣人休焉”（《庄子·天道》）。文子认为，“天清地静故能长久，圣人以清静为治者法天地也，心清则内合乎道，体静则外同乎人，是以不出户而化也”（《文子·缁义》）。以上均是道经中对道清静之本性的阐述。

而《素问·四气调神大论》说：“天气，清净光明者也，藏德不止，故不下也。”“净”，《太素》作“静”。全句意为天以清静故天明不竭，人亦应

当清静法道，顺其清静之性，以保天真而使寿命得以延长。

又有《素问·生气通天论》说：“苍天之气，清静则志意治，顺之则阳气固，虽有贼邪，弗能害也。”又说：“清静则肉腠闭拒，虽有大风苛毒，弗之能害。”医经的“清静”是什么呢？按王冰的说法，嗜欲不能劳其目、淫邪不能惑其心、不妄作劳，就是清静。这是指无欲无为，清心静处为清静。比照《老子想尔注》说：“道常无欲乐清静，故令天地常正。”《史记·太史公自序》曰：“李耳无为自化，清静自正。”《清和真人北游语录》曰：“无为自得，是谓真清静。”可知医道二家的清静之说是一致的。此外，道书中“静”也作“净”。《道教义枢》曰：“清静者，慧心明鉴，谓之清；智体无疵，故称净。”《本际经》曰：“不染无秽，是名清静。”足证《黄帝内经》中净、静通用原是道家必有之义。

再有《素问·至真要大论》说：“夫阴阳之气，清静则生化治，动则苛疾起，此之谓也。”阴阳之气清静何以能生化治？原来“阳气者，精者养神，柔者养筋”，“阴气者，静者神藏，躁者消亡”。意即阴阳之气清静，则神有所养，神有所藏，是以健康不病。这与道经“大邦者下流，天下之牝，天下之交也。牝常以静胜牡”（帛书《老子》甲本），“天得一以清，地得一以宁……侯王得一以为天下正”（《道德经》三十九章），“静胜热，清静为天下正”（《道德经》四十五章），以及“清静真一”“真心清静道为尊”的说法，实出一辙，只是应用于医学之中而已。

又如“无厌”。《素问·四气调神大论》“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒”中的“无厌”从来费解。张琦注：“厌，倦也。”不确，未搔到痒处。原来注家不知“无厌”出自道经。老子说：“是以天下乐而不厌。”（《道德经》六十六章）又说：“无狎（狎）其所居，无厌其所生，夫唯不厌，是以不厌。”（《道德经》七十二章）据此，“厌”有二义；一为压迫，压榨；一为厌恶。这样“无厌于日”则为不厌厌恶日长的昼长而热，因夏主长，人气不宜惰也。

又如“八正”。《素问·八正神明论》说：“凡刺之法，必候日月星辰，

四时八正之气，气定乃刺之……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，所以分春夏秋冬之气所在，以时调之也，八正之虚邪，而避之勿犯也。”王冰注：“八正，谓八节之正气也。”可知“八正”即是“八节”，与四时同为一年中季节气候变化规律的标志与度数。其源甚早，是古人观天授时建立起的记载天道运行规律的法度，可见于另一部最重要的道经《黄帝四经》。

据帛书《经法·论》云：“不失其常者，天之一也。天执一以明三。日信出信入，南北有极，度之稽也。月信生信死，进退有常，数之稽也。列星有数，而不失其行，信之稽也。天明三以定二，则晝晦晝明，壹阴壹阳，壹短壹长，天定二以建八正，则四时有度，动静有位，而外内有处。天建八正以行七法。”这里记述了八正是在观察日、月、星辰的运行规律的基础上建立的。具体说来，八正就是八节，即指二至（冬至、夏至）、二分（春分、秋分）、四立（立春、立夏、立秋、立冬）一年中八个大的关节，亦即八个大的节气。《周髀算经注》曰：“二至者，寒暑之极；二分者，阴阳之和；四立者，生长收藏之始；是为八节。”八节有天文、气象、农时方面的意义。“建八正”，春夏秋冬四时有度，顺四时，调阴阳，以便掌握自然气候的变化规律。这是八正在《黄帝四经》中的意义。医经汇入八正之气，给八正注入了医学内容。八节之正常气候变化，为八正之气，即刺法之候。八节之异常气候变化，为八正之虚邪，亦称八风之虚邪，当以时调之，当避而勿犯。此即“风从其所居之乡来为实风，主生，长养万物。从其冲后来为虚风，伤人者也，主杀主害者。谨候虚风而避之”（《灵枢·九宫八风》）。

知道了医经的八正源自道经的八正，再看《素问·八正神明论》“用针之服，必有法则焉，今何法何则？岐伯对曰：法天则地，合以天光”，就是要合日信出信入之度，月信生信死之数，星辰不失其行之信。明于此则知法天即法日，则地为则月，合以天光即合于星辰的运行规律。明于此则知日有寒温、阴明，应之于人，卫气有沉浮，是以“天寒无刺，天温无凝”。明于此则知月有生、满、空，应之于人，营血有弱盛虚，是以“月生无泻，月满

无补，月郭空无治”。明于此则知星辰定八正，八正定四时，知四时气之所在而知人气在经在络之浮沉。而且周天二十八宿，每宿三十六分。人气行一周天，计一千八分。周身脉度十六丈二尺，以应二十八宿，以合漏水百刻，都行八百一十丈，以分昼夜。人十息，气行六尺，日行二分。这样二百七十息，气行十六丈二尺，一周于身，合水下二刻，日行二十分。五百四十息，气行再周于身，水下四刻，日行四十分。二千七百息，气行十周于身，水下二十刻，日行五宿二十分。一万三千五百息，气行五十周于身，水下百刻，日行二十八宿（《灵枢·五十营》）。

之所以不厌其详地写出，这就是自《黄帝四经》而《黄帝内经》传下来的针刺法则，今则多为临床医师所忽略，以致影响了针灸治疗的效果。笔者用针，一是依日之寒温候卫气之沉浮。二是依月生死为病数。三是依人气与天周二十八宿相应，留针催气必在 28 分 48 秒左右，以期气行一周。更有上病下取，针刺部位距患处尚远，则依十息的时间（约 1 分钟），气行六尺，度其距离而行针，往往有较好效果。现将自己研习医经用之临床所得之秘，公诸众，或可为后学之一助。

又如“根、门”。《素问·四气调神大论》说：“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。”也可看作是老子“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根”（《道德经》六章）的医学表达。阳气根于阴，阴气根于阳，无阴则阳无以生，无阳则阴无以化，全阴则阳气不极，全阳则阴气不穷。阴阳四时是天道，自然也是人之道，所以万物才沉浮于生长之门。这个生长之门就是玄牝。

谷神为虚空变化之意，是老子对道的写状，苏辙认为即言道之“德”。车载认为，“谷神不死，是指常道；玄牝是指一切事物总的产生地方”（《论老子》）。总之，“道”如同虚空的女性之门，生殖万物，正是产生天地万物的始源。阴阳四时既然也是天地之道，所以从万物沉浮之生长之门，也就是从玄牝之门这个道的天地之根。

此外，又如“顺”。在道家指顺应自然，顺道即为“大顺”。在医家治病之妙，“临病人问所便”“夫惟顺而已矣”（《灵枢·师传》）。

又如《素问·疏五过论》中常出现的“为万民式”“为万民副”，即是老子“圣人抱一，为天下式”义例的演化。

又如《素问·天元纪大论》说：“应天为天符，承岁为岁直。”（《六微旨大论》中的“岁会”即“岁直”）天符、岁直，不能不使人联想到道教的符篆、值日功曹之类，是以运气七篇中必有与道教的一些联系。

又如《素问·六微旨大论》说：“中执法者，其病速而危；中行令者，其病徐而持；中贵人者，其病暴而死。”执法、行令、贵人，仿佛道教科仪场面呈现面前。

凡此种种，不胜枚举。总而言之，医经取材道经，医论源自道论已不容置疑。

第三章

道教内丹术与医学气功

气功应该是起源于原始人类的自我保健活动，据《素问·移精变气论》记载，“往古人居禽兽之间，动作以避寒，阴居以避暑，内无眷慕之累，外无伸宦之形，此恬淡之世，邪不能深入也”。动作就是运动，阴居就是在阴凉处安静休息。这恬淡之世，不仅仅表达了道家思想，而且可以看作是现代气功的原始雏形，至今气功仍然分为动、静两大类，与原始人的动静养生是一脉相承的。最初出现的气功叫导引、吐纳，后来又有服气、行气、守神、守形、内视、存想等。道教学术综合了这些医疗养生方法与经验，运用阴阳五行理论与八卦模型，建立起具有完整理论体系和庞杂功法体系的内丹术，对医学气功产生了巨大的影响，可以说道教内丹术是中国气功学术的核心。

第一节 神秘的内丹术不神秘

内丹术是道家养生修炼的法术，其核心内容和要点，就是现代流行的周天功。内丹，与外丹相对而言，是借用了外丹术的术语，以比喻内炼过程一些抽象的道理，所以如果不是十分了解炼外丹的过程，反而感到神秘莫测。外丹术是道教初创时的一大法门，原是先秦方士为迎合统治者长生不老的欲望而炼制“仙丹”的方术，是在古代采矿冶金技术的基础上发展起来的。东汉末年魏伯阳的《周易参同契》就记述了不少炼丹的方法与经验，后来又成为内丹术的经典。魏晋时期，由于著名医家葛洪等人大力提倡炼丹服食，于是服丹求仙之事蔚然成风。隋唐时期已达极盛，并葬送了自唐太宗以后六名皇帝的性命，文武大臣死于丹药中毒者更多，因此引起了朝野内外的攻击，炼丹术士自己也产生怀疑，从此修炼转向以内炼为主，逐渐形成了道家气功

的主流——“内丹派”。

内丹术的系统理论以“黄老之学”为依据，以《周易参同契》为基础，借用外丹炉火的烧炼过程形象描述炼内丹的程序，又以《周易》的卦象作为数学模型来抽象地概括说明“炼丹”的火候。由于汉唐以来的外丹术掩盖了这些内丹理论，加上八卦又增添了玄妙的神秘色彩，所以《周易参同契》的理论一直被忽视，到宋元时期才被尊为“万古丹经王”。该书遵循黄老“道法自然”的思想，把人看作小宇宙，喻为炼丹的“炉鼎”，所以内丹术也称为“丹鼎术”。人体的元精、元气、元神就是炼丹的药物，这受之于先天，称“内药”，而生殖之精、呼吸之气，思虑之神形成于后天，称“外药”，通过后天外药入手而炼先天“内药”。精气藏于下部肾脏，元神处于上部头脑，“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”，完成这三部称“三花聚顶”。为使三者化生为一体，必须用意念运精气上升，元神下降，三者相交化合，好像凝结成丹，这就是所谓“炼内丹”。其中关键是运用意念，意念比喻为火，呼吸比喻为风，以风吹火来烹炼，其实就是用注意和暗示等心理活动来影响生理活动，使神经体液调节系统产生微妙变化，自动调节新陈代谢的平衡。用意念过度，易出偏差，所谓“走火入魔”；用意不足，又会落空，难以“结丹”。说明生命活动的微观平衡难以把握，正如炼外丹的火候，难以掌握，很难描述，于是就运用《易经》的六十四卦象来描述火候大小的数量关系，以及练功的方位、时间等时空关系。这里包含着对生物适应自然变化而形成的生命节律的认识，即所谓“生物钟”，特别是对人体生物钟的日周期、月周期、年周期的认识，形成了相当于现代所谓的数学模型。根据自然界的阴阳变化和人体生命活动的节律，来把握锻炼精气神转化的火候，保持阴阳协调，精气神统一，就能祛病、健身、延年，这是有道理的。古人的实践已证明，内丹术的养生作用是不必怀疑的，只是由于笼罩神秘的面纱，使人一时难识“庐山真面目”。

两晋时期，葛洪《抱朴子》的行气和胎息，魏夫人《黄庭经》的守窍，都是内丹术发展的里程碑，使内丹术的修炼方法在《周易参同契》的基础上

逐渐明确起来。隋唐时期，内丹术已兴起，隋人苏元朗著《旨道篇》《龙虎金液还丹通元论》，主张在心中炼神丹，把性命双修作为内丹修炼的核心。题名太极真人嗣孙手述的《上洞心丹经诀》把内丹修炼分两个阶段，一是胎息，二是还精补脑。在胎息的基础上，运精气至尾闾、夹脊而入脑，脑满之后，丹自“玄膺”（喉舌中）而下，气味香甜，内丹已成。这个方法已具备了小周天的雏形，以唾液增多和甘香为效验，后来称“玉液还丹”“金液还丹”等。唐末五代，内丹术已成风，出现了钟离权、吕洞宾、崔希范、谭峭、陈抟等著名的内丹家，为宋元内丹派的形成奠基。钟离权撰《灵宝篇》，在“破迷正道歌”中，指斥服饵、避谷、房中、行气、胎息、咽津、存思、符咒等旁门小法，唯以金液还丹为正道。从晚唐施肩吾的《钟吕传道集》来看，师徒二人以阴阳五行学说为中心，以炼形、炼气、炼神为手段，形成了完整的理论和功法。崔希范的《入药镜》把修炼过程分十六阶段，从“采药”到“刀圭”（指性命）步步修炼。陈抟精通儒道释三家性命之学，以《周易参同契》为基础，用《无极图》来阐明内炼过程分为五个阶段，其核心是修心养肾，所谓“心即佛之道”“肾即仙之道”，佛道双修，以求延年。其《指玄篇》曰：“若得心空苦便无，有何生死有何拘，一朝脱下胎州袄，作个逍遥大丈夫。”这种四大皆空，脱离生死的思想是受了佛教的影响，后世无论修命、修性、性命双修之说，都由此分化而来。

宋元时期，内丹术大显于世，有识之士鉴于“道家之术杂而多端”，每况愈下，多有改革之举。陈抟、张伯端已不谈服食、符咒等，王重阳扫除了烧香叩头、祈祷鬼神、瞻星礼斗、画符念咒等幻妄，倡导“独全其真”的清静炼养，故称“全真派”。此派恢复了《道德经》的修持思想，并以儒释之学充实内容，主张先性后命，其弟子马丹阳、谭处端、刘处玄、邱处机、王处一、郝大通、孙不二（女）等被尊为“北宗七真”，分别开创了全真七派，以邱处机的“龙门派”最盛。张伯端继承了钟离权、吕洞宾、陈抟之学而加以发展，倡导三教合一，创立了“先命后性”的内丹理论及其派别。其几代弟子有石泰、薛道光、陈楠、白玉蟾等，共称“南宗五祖”，因张为天台人，

故又称“天台宗”。其代表作《悟真篇》以诗词体裁阐述内丹之要，与《周易参同契》齐名，并推为道家正宗。其“先命后性”的修炼程序是：一为筑基，达到精满、气足、神旺的三全境界；二是炼精化气，相当于小周天功；三是炼气化神，相当于大周天功；四是炼神还虚，成为圆明，明心见性，纯属性功。张三丰是周天功的奠基人，用佛家理论解释“还虚”，也是对内丹理论的发展。另一篇著作《金丹四百字》，较《悟真篇》易懂而内容无异。

宋元内丹派的形成，标志着道家气功发展的高峰，明清时期虽然也出现了不少道教门派，但基本上都是沿袭内丹派法统。东派创始人陆潜虚是“阴阳双修派”，继承了南宗的法统，认为“男女阴阳之道，顺之而生人，逆之而成丹”，将房中术用于内丹术中。明末朴真道人在《玄寥子》一书中评说：东派之开关展窍诀、提吸追摄诀、过关服食诀，较印度瑜伽术与密宗双修法中所用者，尤为上乘而简妙。张三丰的“三丰派”继承北宗全真派法统，认为人人能修正身心，则真精真神聚其中，大才大德出其中。他还把道德修养的仁、义、礼、智、信，与生理上的肝、肺、心、肾、脾五脏对应起来。正确与否姑且不论，这种企图说明社会、心理对生理的影响，证明心理健康与身体健康的关系，无疑是具有真知灼见的。他在《道言浅近说》中指出了内炼的精髓：心止于脐下曰调息，神息相依，守其清静自然曰勿忘，顺其清静自然曰勿助；息活泼而心自在，久之忽然神息相忘，神气融合，不觉恍然阳生，而人如醉如痴。炼过内养功、真气运行法等静功的人，都会有此种体验，因为五十年代流行的内养功等就是内丹术的筑基功。西派创始人李涵虚则继承三丰派，主张清静筑基，阴阳双修，其双修法虽不如东派简易，但也有清晰精微之处可取。守中派代表李道纯，师承北宗，以“守中”为要诀。“中”即心性，也叫“玄关”，其《中和集》把修炼方法分为顿、渐二门。渐法分为三乘，下乘为安乐之道，中乘为养生之道，上乘为延生之道，适于根基浅者从修命入手，循序渐进；根基深者，可用顿法直接修性，属最上一乘功夫。龙门派的伍冲虚（明代）著有《天仙正理》《仙佛合宗》，柳华阳（清代）著有《慧命经》《金仙证论》等。此四部合刊，名为《伍柳仙宗》，流传

较广，较为通俗，是三教合一的内丹著作，对大、小周天功法论述详细，主张“圆机活法”，所以也有从“祖窍”（两目之间的山根或印堂穴即上丹田）入手修炼的。民国时期王全启的《道乡集》内容不出《伍柳仙宗》的范围。辽宁太清宫刊印了《大成捷要》不著撰人，内容是集录古丹经要语，1933年，二书合刊名为《大成道乡修真全集》。

综上所述，道教内丹派兴起后，虽竭力“屏除幻妄”“双修性命”，但仍难消除鬼神仙佛等宗教迷信的烙印，唯有现代科学才能洗刷这棵宝珠上的污泥。

第二节 内丹术的科学性与现实意义

周天功是内丹术的核心功法。现代实验研究证明，练周天功后的生理指标有明显的变化。北戴河气功疗养院观察到，练功前实验组与对照组的多导脑血流量和呼吸频率无统计学的差别，练周天功两个月后，与对照组相比，在气功态时呼吸频率显著下降，脑血流量有明显的下降趋势，命门穴和气海穴的温度则有增高趋势（平均增加 1°C ）。这也说明练周天功时间最短不应少于两个月。江西中医药研究院观察到，在十名自觉练通小周天的人员中，功前和功中丹田、巨阙、夹脊、命门、印堂、左右劳宫等穴皮温有显著差异，出现升温热效应，而对照组非练功者无明显变化，其夹脊穴虽有显著差异，却是功中较功前更低，这说明周天功的丹田发热等现象是客观存在的。不但是热效应，更重要的是疗效。北戴河气功疗养院报道，十名练周天功者，均患有各种慢性病，两个月后，痊愈二人，明显好转七人，无效一人，而且这一名无效的胃下垂病人，据以往经验，延长疗程三至五个月，也可治愈。浙江中医药研究院曾报道用命门周天功治愈癌症。还有的实验证明，练功中经络感传现象的出现率明显增高，从百分之二十提高到百分之四十，这

证明周天功的内气运行是练功时自然出现的经络感传现象。虽然目前直接观察周天功的实验甚少，但是以往关于调心、调息、调身的实验研究，都间接证明了练功的心理和生理效应是确凿无疑的。不过要达到古书记载那样的效验也是不容易的。这就不难理解为什么千百年来道教一直把它看作是高深莫测的上乘功夫。

其实剥去它迷信神佛的宗教外衣，透过神秘的面纱，可以看到它治病健身的养生价值，其完整的理论和功法体系，恰恰是中国气功学的核心。单就周天功来讲，至少有三大好处。一是全面的身心锻炼，要求“三调”合一，精气神兼练，以静为主，动静结合，外静内动，静极生动，重在保养。二是动的守意，静的呼吸，容易排除杂念而入静，以生理过程影响心理过程，出现无欲无求，轻松愉快的健康心理状态，更进一步把身心调整到最佳状态，进入气功态，发挥超常的智慧和能力。三是充分运用自我暗示，以丰富多彩的手段实现心理控制，影响和调节生理过程。一些专家学者推测，练习周天功可能通过神经-体液调节系统改变新陈代谢过程，既可减慢生化反应而达到延缓衰老的目的，又可激发某些功能而达到恢复青春、开发潜能的目的。千百年来，广大僧侣和修炼家刻苦修炼，其实践经验是应该受到重视和研究的。但是历史证明其实际效验是有限的，丹书记载的多有故弄玄虚、有意夸大、巧立名目、华而不实之处。不注意这些，毫无批判地兼收并蓄，往往被引入歧途。要分清精华和糟粕也并不容易，但就周天功而言，如果迷信出世飞升、出定化身、羽化登仙及其他返老还童等种种奇特效验，妄想追求特异功能，多有“走火入魔”的危险。轻者气乱、气滞，出现植物神经功能紊乱等病痛，重者痰火扰心，出现癫狂痴呆而不能自拔，成为精神病人。即使不出现偏差，过分地追求空运周天，耗气伤神，只有幻觉，于健康毫无裨益。丹书也指出，心生妄念，易入魔境，有所谓富贵魔、恩爱魔、女色魔、刀兵魔、患难魔等十魔，其实就是因为妄意追求出现幻觉，以幻为真，而走火入魔。因此，必须心存正念，以清静为本。如果正确地理解和运用周天功，这些弊端是完全可以避免的，所以丹书多强调要防危虑险。

据现代许多学者推测，内丹术之所以有返老还童之效，可能与激发和调整神经—体液调节系统的功能有关。从现代解剖生理学观点来看，任督二脉和几个丹田的位置恰好是重要的神经中枢和内分泌腺体所在地，如下丘脑、大脑皮质顶叶、额叶、脑垂体、松果体、甲状腺、胸腺、腹腔神经丛、性腺、肾上腺、脊髓、延髓等，这些在调控人体生命活动的过程中，是起关键作用的。

由此可以设想，古代内丹术的捷径，就是借助现代科学，直接对神经—体液调节系统进行心理训练，用心理过程影响生理过程，良性的心理暗示会出现最佳的生理状态。首先绘制彩色解剖简图，显示大脑、脊髓的侧剖面，标出脑垂体、腮腺、舌下腺、甲状腺、胸腺、胆囊、胰腺、植物神经丛、睾丸、卵巢、肾上腺等的位置，然后用古代的存想法，先注意图像再闭目默想，延长闭目回忆的时间，现代称影象集意法。最后将解剖图像移到自己体内，以心透视，如见自己内脏了了分明，伴随录音带的诱导词，逐一意守睾丸和会阴、尾闾、卵巢、肾上腺、脊髓腰段、脊髓胸段、延髓、下丘脑、脑垂体、大脑皮质顶叶、额叶、印堂至舌、两腮舌下、咽喉甲状腺、胸腺、胆囊、胰腺、脐、植物神经丛等。略停片刻，再开始从会阴或睾丸运行第二个“周天”。可以单纯的意守，自然呼吸，也可以用丹法配合呼吸运动，可能更容易出现“产药”的各种景象。但是以不追求景象为好，防止出现功能紊乱等偏差。只是专注意守，以求入静，勿忘勿助，轻松自然，应以健身抗老防病的实效为验。

第三节 内丹三要素与修炼过程

所谓“内丹三要”是炉鼎、药物、火候。乾首为鼎、坤腹为炉，实际上就是上丹田泥丸，即两眉间印堂穴之后的脑中；中丹田绛宫，即两乳间膻中

穴之内；下丹田气海，即脐下一寸半气海穴内方圆四寸。有下丹田炼精化气，中丹田炼气化神，上丹田炼神还虚之说；还有性功从意守上丹田入手，命功从意守下丹田入手之说；还有从前丹田肚脐或后丹田命门入手的，即“归元”“艮背”。先天的元精、元气、元神凝练而化合为内气即“内药”，而后天的精气神（生殖之精、呼吸之气、思虑之识神）则是炼丹入手的“外药”，不合炼丹之用，唯有轻清无质的内气才能随“河车”（任督二脉）运转。其他所谓坎离、铅汞、婴儿、姤女等都是巧立名目，都指药物而言。火指神、意，是修持的功力；候是时、序，是修持之次序与时间。但正如《周易参同契发挥》所指出的，候并非轮刻指时之候，乃身中天然之气候。例如男性在夜间睡眠中的兴阳现象，不一定是“子时一阳生”，随着年龄增长，往往有所推迟，所以有“活子时”之说。还有下手、止歇、采药、炼药、文烹、武炼、进阳、退阴、沐浴、温养、还丹、大丹等不同名目的火候，其实只是进退一节。《悟真篇阐幽》指出，真火即我之神，真候是我之息，火候之秘只在真意，念起则火燥，意散则火冷，必须一念不起，一意不散，时其动静，察其寒温，以神驭气修炼。一般子时开始“进阳火”，用急重吹逼的呼吸称为“武火”，也叫“阳息”，即采取烹炼；午时开始“退阴符”，用轻微导引之呼吸称为“文火”，又称“阴消”，即沐浴温养，也有时把息火、停符、不增进火、不减退火称为沐浴，在卯酉时刻进行。这里的子午卯酉都是据功中体验景象而灵活掌握的活时辰。

具体练法是盘膝而坐，但总要舒适、放松。先练小周天，称“百日筑基”。可分六步：

“炼己”是内丹术的基本功，其实就是“入静”的功夫。多少人练功半途而废，徘徊不前，就是因为入静较难。“己”即心中之念，可寄心于息，调息入静，或意守丹田，或用采外景、存想、掐指、念咒等“权法”，作为权宜之计，目的是摄心归一。

“调药”是意守下丹田，以引气归元，所谓“凝神入气穴”，调息细、静、匀、长，以后天呼吸接先天气穴，也可以目内视，则神到、意到、气

到，当然火候不可太过，应顺其自然。

“产药”是经过调药，元气渐充，静极生动，丹田暖融，恍惚杳冥，气机发动，产生种种景象。丹经形容其为：如浴之方起、如睡之方醒、如夫妻之合欢，如醉如痴，莫可名状。此是自然产生，不应有意追求。

从古人对炼丹产药景象的描述来看，有类似于性快感，又不同于性快感的气功快感。这可能与下丘脑的快活中枢兴奋有关，也是内源性吗啡分泌的结果，此时生命活动处于最佳功能态。所谓打通任督二脉的小周天等只是方法而已，是诱导注意力集中的手段。平时人们都是外向注意，而内向的“反身注意”是需要有意识控制的。实验证明，长时间稳定的注意某一局部，其微循环往往获得改善，感受性相应提高，更为敏感，这就是“意守丹田”感到发热的生理基础。动物实验证明，单调刺激引起的注意，会出现电镜下神经递质分布花样的定型。有关学习、记忆的研究表明：学习记忆的细胞过程，是以神经递质的许多酶类合成系统的时空分布为依据的。可以推测，这些生理、生化过程，正是修炼过程中出现各种感觉、感受等心理现象的生理基础。中医学和内丹术对此是用精、气、神互相转化的理论来概括的，这是从宏观角度来描述微观变化的一种模型，把精气神喻为人之三宝，称为丹药，这也是解释修炼过程出现各种现象的基本理论。

“采药”是当气机发动时有可能泄精，应及时运用撮、抵、闭、吸四字诀以采取精气，还精补脑，也称“火逼金行”。火是加强了意念，金是水母，为肾中之精，使精气沿督脉上升至上丹田而不走泄。采之过早，失之太嫩，采之过晚，失之太老，有走失之险。

用现代医学观点来看，所谓还精补脑是古人歪打正着的一种猜测。据报道，在计划生育实践中，男性结扎后，其精子被人体吸收，不但不影响男性健康，反而使人倍感精力充沛。这可能就是固本不泻使人不老的效果吧。

“封炉”是继续用此武火烹炼，以抑制性冲动。

“炼药”是封固之后，以神驭气，过尾闾、夹脊、玉枕后三关为进阳火；下泥丸、绛宫、气海前三田为退阴符；借后天呼吸急缓以起“巽风”，

鼓荡小腹以掌握文武之火。所谓“文烹武炼”，其实是用逆腹式呼吸，吸时使用意提丹田之气升于督脉，呼时放松，使气沿任脉缓缓降于丹田。在这一周天的循环中，印堂、鼻窍衔接时要舌抵上腭为“上鹊桥”，肛门与尾闾衔接时要提肛（会阴肌肉收缩），称“下鹊桥”。口水增多，分次以意随气咽送至气海，称“玉液还丹”，而炼大周天时产生的津液称“金液还丹”。前者是口中“玄膺”产生的（即舌下金津玉液二窍），后者是肾中精气上升所化。练小周天过程中，还会发生其他一些心理现象，如印堂间出现如闪电样闪光，出现三次称“阳光三现”。一现当继续烹炼，达到三百六十息的周天限数，听候二现。如外肾龟缩不举，是功成圆满，更宜入定，听候三现。当阳光三现时，“真阳团聚，大药纯乾”，是止火之候。现黄光是感土气而称“黄芽”；见白光是感金气为“白雪”，所谓“虚无生白雪，寂静发黄芽”，往往“先白而后黄”。

在小周天的基础上，当心息两忘，似乎无息无脉时，可能出现“六根震动”：即丹田火炽，两肾汤煎，眼吐金光，耳后生风，脑后鹫鸣、身涌鼻搐等现象，此即正子时，产大药。这是大周天过程的开始，必须紧闭六根，谓“六根不漏”。即提撮谷道，身根不漏；牢封鼻窍，鼻根不漏；目勿外视，眼根不漏；切莫外听，耳根不漏；舌抵上腭，舌根不漏；一念不生，意根不漏。大药过关谓“大河车”，必须气海数动之后，动而后引，真意与大药相依同行，气壮之人，一撞三关即过。“其头有颠鸾之状，其身似麻醉之样，如凭虚御风，快乐无边”。面如蛛走蚁行，津满咽纳不尽，当行“金液还丹”，口中甘露，状如雀卵，颗颗下降，如糖似蜜。待大药降完，接行卯酉周天，左升右降。然后静养七日，行大蛰之功，深入混沌，真气填满，息住脉停，精满不思欲，气足不思食，神旺不念睡，常寂常照，心无生灭，“只觉一团祥光，在不有不无之中，此乃疑胎之际，如在母腹相似”，此时正要侣伴护持，过三五七日理当唤醒，恐有死亡之虞，须点“阴交穴”（脐下一寸），或轻轻拍背，呼唤其名，即如死而复生。功夫到此，印堂自有月光常明，似电光闪烁，从此元气不能走泄，身命自坚。这就是大周天乾坤交媾

之后的第三阶段，所谓“炼神还虚”。这些修炼丹法的体验，个体差异很大，并非千篇一律的标准。所谓“息住脉停”，是濒死状态还是类似冬眠状态，值得探讨，所以只供研究者参考，没有充分准备和一定的实验条件，不应该轻易实践，因为是有有一定危险性的。即使功夫高深者，也要在医生的监护下才能实验。

第四节 道教内丹术与周天功

内丹术又称丹鼎术、内丹功。《性命圭旨》指出，释家谓之法轮（法轮常转），道家谓之周天，儒家谓之行庭，实质则一。“周天”是借用古天文学术语，原义是太阳二十八宿等天体沿黄道运行一周的视运动。内丹术称内气沿任脉、督脉循环一周为“小周天”，也称为子午周天、坎离交媾、取坎填离、抽铅添汞、以铅投汞、龙虎交战、心肾相交、水火既济等，其同义的对对应关系如下：

离——汞 龙 火 心 元神

坎——铅 虎 水 肾 元精

大周天是在练通小周天的基础上，进一步打通其他奇经八脉、十二经脉中的某些经脉，内气周身循环一周，也称为卯酉周天、乾坤交媾、金液还丹，其功中景象多产生于正子时，称为产“大药”。“河车”一词与“周天”同见于《周易参同契》，所谓“北方河车”“周天遂奔走”，与“黄道”“天经”在丹书里都指任督二脉的循环。车是运载工具，任督二脉是河车之路，精气神三宝凝练化合为内气，载内气周流运转称“河车搬运”。因此，说内丹术、河车搬运、周天功，是一回事。一般河车搬运都指小周天，在运火采药时，用羊车、鹿车、牛车来比喻三个阶段火候之不同。由尾闾至夹脊关，细步慎行，如羊驾车之轻柔；由夹脊至玉枕关，巨步急奔，如驾鹿车之

迅捷；由玉枕至泥丸，须大力猛冲，如牛驾车之迅猛。这就是所谓“载金三车，直上昆仑”。《三车秘旨》中另有三车之说，包括了大周天。第一车运气，即小周天子午运火；第二车运精，即玉液河车运水温养；第三车精气兼运，即大周天运先天金水。综合上述可知，内丹术是总概念，周天功主要是指运行的路线、方位和时间，河车搬运则指药物和火候。

简易周天功的练法，在张锡纯的《医学衷中参西录》中指出：道家有气通督任和意通督任法，气通是凭先天内炼功夫，日积月累，内气充足，勃然而动，冲督通任，如水到渠成，但大多功候难以达到；意通是为欲心不能尽除，致有梦遗之病人所设，即吸气下行至丹田，默运真气，以意转过尾闾、脊背直至脑部，略一停，随呼气外出，以意送此气下归丹田。虽然传统丹书强调“真机”，不着丝毫后天迹象，批评空炼“幻丹”，但是作为一种拴心猿、锁意马的手段，意通周天不但可行，而且有助于早日炼成“内丹”。既要修炼，不从后天入手是不可能的，意并非不可用，只是不可妄用。现代研究已证明，“意守”有不可忽视的生理和生化效应。实验证明，长时间稳定的注意某一局部，其微循环往往获得改善，感受性相应提高，更为敏感，这就是“意守丹田”感到发热的生理基础。

从心理学观点来看，意通周天不过是用自我暗示的方法来加强自我意识的作用，使意守成为在周身运行的运动，这比死守一点，心理上的困难要少得多，可以用语言、配乐来诱导，也可用图示来帮助，可以克服练静功的困难。现将气功家秦重三先生（已故）传授的简易周天功法介绍如下：

一、小周天

行、住、坐、卧，姿势不拘，需全身放松，五官内敛，调息自如，鼻吸鼻呼，舌抵上腭，吸气意想从鼻根入两目，向下会合于舌尖，经喉、气管、直达小腹气海，小腹随即鼓起；稍停片刻，缓缓呼气，随即提肛收腹，想象气过会阴连通“三关”（尾闾、夹脊、玉枕），到达百会，经颅内至上腭接舌尖，舌放下，气从人中穴呼出。如此周而复始，不拘时数，随意而行，但用

意而不用力，重点想象气血在任督二脉周流，将上、中、下、前、后五个丹田连成一气，只在丹田处用意。

二、大周天

多取三圆式站桩，仰卧亦可，四肢应分开，全身充分放松，呼吸要“调柔入细，引短令长”，全神贯注。先口呼，以意领气下沉丹田，小腹放松，内气经会阴分行两大腿内侧达足心涌泉；鼻吸则足趾抓地，提气顺两腿而上会于肛门，提肛则气升于督脉，同时收腹以助上行，至百会则呼气沿任脉下降，身如大雁落地。与小周天不同的是，采用逆腹式呼吸法，吸紧呼松，所谓“吐如雁落，纳如起飞”。也可用丹田开合呼吸法，吸气好像从四肢毛孔吸入清气而集中于气海，全身略紧；呼气则从四肢全身毛孔排出浊气，全身松透，如沐浴一般。此法可于早晨面向晨光采日精，双目微闭，透一线之光，想象与太阳融为一体。

改进的大周天为循经运气法，歌曰：手之三阴从胸走手，手之三阳从手走头，足之三阳从头走足，足之三阴从足走腹。如前法吸气时提气从涌泉沿大腿内侧足三阴经上升，至会阴合而入腹。此时提肛收腹，使气伴任脉上行，至胸中“上气海”（膻中穴）稍停片刻；呼气全身放松，想象气从胸中经臂内侧手三阴经至指尖；再吸气时转过指尖，经臂外侧手三阳经至大椎穴会合，入项至百会；呼气时放松，气经上鹊桥后入督脉，与膀胱经、胆经、胃经相伴至尾闾，分行大腿后外、前侧降至足心。如此两次呼吸运行十四经一周，与经络气流流向一致。可观想经络图而行，似有似无，慎勿执着，宁神和气炼形而已。

三、卯酉周天

卯酉周天从概念上来说属大周天，秦氏卯酉周天法是与子午周天恰成东西南北的立体空间。在脏腑，卯属肝木，酉属肺金，脾土居中，为气机升降之枢，如此则五脏都得到了锻炼。练法要求基本同上述，只是路线不同。自

下丹田运气向左沿左腹阴跻脉、阴维脉上入胸，经左乳直上人迎穴入面颊，左目眼球向右一转，以意领气入右目，从右颊顺右侧阴跻、阴维诸脉降至下丹田。这是左旋右转三十六次，再换方向右旋左转二十四次，共成一个单元。但次数并非一成不变，正如《杂病源流犀烛·通关》所说“或九度，或二十一度而止，慎勿执着，若有若无，此所谓炼其形和其气也”。至于吸升呼降，或吸降呼升，皆可任意用之，可一呼吸行一周天，也可缓慢盘旋而上下，不与呼吸同步，可停可行，可十几息行一周天。总之，意通周天是随意掌握，不必拘泥死板。

四、《杂病源流犀烛》中的周天功

（一）南旋式

这是先从任脉下手练小周天和大周天功，因面向南方，腹在南，故曰南旋式。先守“归元”，称“归元诀窍”，即意守脐部，所谓“六根皆归于元”。脐带为父母生人受气之初，属脾土，故曰“归元”；六根为佛家术语，即眼、耳、鼻、舌、身、意，因能产生感觉意识，如根能生，故曰“六根”。先要“心有所注”（注意），久久凝定，便觉真种自在，方可用意运行。“真种”即“产小药”，是人体阴阳消长的过程，一阳之气初生的自然现象。一般在子时以后，练功入静才能感觉得到，其景象难以形容，如丹田暖融、周身酥软、痒生毫窍、阳物勃起（阴茎勃起）、精神恍惚快乐、如夫妻合欢、似走泄而非走泄、内气充盈，在小腹毛际往复运行，此时小药已产，才可用意运行，内丹术曰“采药”。行气之法，可提意上出，以意领气从左向右绕脐运转，由小放大，再由大收小，还以本位，此是归元。若行“周天”，可流通一身，散彻滞气。其法是在归元的基础上，盘旋而上至胸部任脉璇玑穴，再向左臂打圈而下，至曲池、经内关、过掌心、至指尖；再过手背，经外关、上肘后，至肩井；由大椎沿督脉而下，运于尾闾，再由下而上，过玉枕，至昆仑泥丸（即头部，泥丸为上丹田，在百会下，印堂后之交点上），经面部上鹊

桥（舌抵上腭为搭鹊桥），降重楼（气管为十二重楼），达胃口，过脐，至玉柱（阴茎），再回至任脉气海；向右行于右腿，经肝经膝关穴至胃经解溪穴，过足背趾尖，转肾经涌泉穴至足跟，向上过肾经阴谷，经大腿后至尾闾；再如前由督脉升任脉降，依次运过左腿，再由督脉升至泥丸，由任脉降至璇玑穴，向右依次行过右臂，由大椎而下至尾闾；再由督脉升至泥丸，由任脉降至元海而仍守归元。如此徐徐回转，将周身经脉宣畅，“但意至而气相随，是为有作之周天法，亦可与造化参”。近人王竹林的《意气功详解》，所述功法与此极为相似。

（二）北旋式

这是从督脉下手通周天，面南而背北，故曰北旋式。先守“艮背”称“艮背诀窍”。《易经》有“艮其背”之说，艮是止的意思，背从北方水，心从南方火，以火投水中，得以水火交而既济，则阴阳可调。所谓“背之腔子里”，可能指脊髓，其穴当在命门，即后丹田。止是止外念之邪，为此先立内念之正，凝神定志止于背穴。“然大道贵无念，虽立正念亦是念，当明内外两忘，以忘离妄”。“初起口念太乙救苦咒”，剥去其宗教外衣，这实在是一种自我暗示语言诱导入静法，如此可意守于心、肾，二者相交，存无守有，有冥于无，渐渐内外两忘，故神自虚灵。在此基础上行气称“行庭”，也是一种周天法。将人体比喻小天地，前属于天为乾，后属于地为坤，乾旋坤转周乎其天，故曰“行庭”。其法从艮背守念，以意领气行其背数十回，再归脊背“腔子里”；稍停又运行于两肾之间，停片刻；再从肾中运气至尾闾，缘督上泥丸，经明堂、人中，下承浆，降重楼，至心脐之间，约为脐上三指之体腔中，不前不后，不左不右，以此中心为枢轴，犹如北斗星绕北极星旋转，设想旋一北斗，行于脐下一寸三分，上升左旋于心之后，下降右旋于肾之前，如此循环不息，转则以意随之，可以混其气而和其神。秦氏的“卯酉周天”与此相似。

在此基础上，遍体循环，称为“通关”。如上述北极定枢，斗柄大旋三

遍则天地包罗，行于脐下，分开两路旋下两腿之前，双行转足背和足底，向后上行至命门会合；再从右转左，大旋三遍，行于大椎分行两肩，经肘后外关达掌心，循内关，过肩井，由项后透泥丸，行明堂（鼻柱），分至双瞳，自面颊经颈下胸膈，会心窝，再从左转下降。大旋三遍，如前述脐下分开两路，如此循环，周流运行，九遍或二十一遍而止，于卯酉二时行之，故有卯酉周天之说。此所谓“炼其形，和其气”。慎勿执着！若有若无。

（三）绦法与涤秽

以意运气，如绦带绕其身，故曰绦法；以意运气，洗肠中秽垢之物，故曰涤秽。“绦法”可从归元注念，开始用意从左向右运绦绳过腰，从右向后旋上至左肩膊，绦至胸前旋过右肩膊，向后下旋至腰，从左至归元，周而复始，绦运数十回，不必计数，会意而行，使前后融洽。也可从艮背入手，转绦而前，左右次序相同。“涤秽”从胃口旋入，凭虚而行，运入大肠，以真气涤垢，由左绕右而上，由右向左而下，回旋九曲，转出肛门，或意想垢浊已出，或确有浊气出而矢气，随即吸回真气，收腹提肛，嘘住吸回，勿泄真气，即丹法所谓“勿使尾闾坠”。其实这不过是一种心理暗示，无所谓泄真气的问题，而提肛收腹作为一种功法，确有重要的生理意义，可加强会阴肌肉锻炼，改善痔静脉等会阴部血循环，防治便秘、腹泻、老年前列腺肥大和妇女尿失禁，还可改善性功能，因此也是返还功的一种方法。

最后，《运规十二则》指出，“身若安和，气不必运，宜当守静定息，节饮除欲，则百病不生；若身稍有丝毫不快，宜速行运功，免气久滞，积成大病……然运法如风车样，不疾不徐，皮里膜外，挨次运气，可大可小，任意收而放，放而复收”，“开关之说，学者不必用意，候到自然通透……或腹中响声，或两肾微动，或背或眉端隐隐如蚁行，手足似一线冷风，皆现真境也”，“凡行气过峡处或昆顶（头顶），须多旋绕数十匝，令气浸灌为妙”。书中还认为过各关节处，也可不必打圈，直行亦可，行后要收归原位。若运法无时度，过度则疲惫劳神，有“走火入魔”之险，但又须每日练功，“自不

间断而效”。

五、《勿药元詮》中的小周天

清代汪昂著《医方集解》，书后附《勿药元詮》，辑录了许多道家功法。其“小周天”功法是面向东方，盘坐或平坐，但阴囊不可着物。右掌在左掌上，拇指掐无名指，余三指伸开，称为“三昧印”，按于脐下。先轻轻叩齿三十六次，以集神，“赤龙搅海”（舌在口腔内上下左右搅动）三十六次，双目也随舌运转。舌抵上腭，静心数息三百六十次，待神水（唾液）满口，漱津数遍，再用撮、抵、闭、吸四字诀行周天：从任脉引气，撮提谷道（提肛）过尾闾，以意运送徐上夹脊中关（十一椎），渐渐加速；闭目上视，鼻吸莫呼，撞过玉枕关（枕骨）；将目往前一转，直转过昆仑（头顶），倒下鹊桥（舌抵上腭）；分津液一口送下重楼（气管），入离宫（心脏），而至气海坎宫（下丹田）。略定一定，再用前法连行三次，口中津液分三次咽下，所谓天河水逆流。静坐片刻，左右手轮换擦下丹田一百零三次，连脐抱住，使之暖暖发热，所谓“养得丹田暖暖热，此是神仙真妙诀”。再将大指背擦热，拭目十四次以去心火，擦鼻三十六次以润肺，擦耳十四次以补肾，擦面十四次健脾。“鸣天鼓”（掌心掩住耳道，食指从中指上滑下弹击枕骨，左右各24次）后，双手上举朝天揖，三次后，徐徐呵出浊气四五口，再吸清气。双手抱肩按摩数遍，擦玉枕关二十四次，擦腰眼一百零三次，擦足心各一百零三次。做完这些导引，可以调畅气血，更有助于通周天。该书还有《金丹秘诀》，“一擦一兜，左右换手，九九之功，真阳不走”，即一手兜外肾（阴囊），一手擦下丹田，不但固精，而且有助于“产药”通周天。《一秤金诀》中“一吸便提，气气归脐，一提便咽，水火相见”，可以认为是上述小周天功法的总结，道家名为“十六锭金”，或曰“长生十六字诀”，其妙用可想而知。具体做法是：无论口中有无津液，都要咽下“汨汨有声”，随即鼻吸清气，以意使气伴随津液，送至下丹田，略存一存，谓之“一吸”；呼气时轻轻提肛，以意提气归脐，连同尾闾、夹脊一路提上，透玉枕入泥丸，此谓

一呼，也是“一提”；随即咽津（一提便咽），周而复始，不拘行、住、坐、卧，久行则“精神强旺，百病不生”。

第五节 女丹法

中医认为男女阴阳有别，在诊断、治疗、养生防病方面，妇科有许多特点。但是内丹术文献自古都以男性为主，宋代《云笈七签》及明代《正统道藏》都不见女丹功法专文，清代《道藏辑要》始见《女丹合编》文献，《道藏续编》又载《女修正途》《女宗双修宝筏》两篇，民国年间又有《坤鉴宝镜》《女子道学小丛书》问世。兹据以上文献，略述女丹功法大要如下。

《女丹合编·序》认为，“身外无道”，“道在自心”，“而乾坤丹源，初分继合”。就是说修道练功，全在自心，男女功法，最初有别，以后相同。男女丹法的区别，只在下手筑基处。该书认为，男属阳，阳则清；女属阴，阴则浊。男性刚，女性柔，男情急，女情缓。男念杂，女念纯。男主动，动则气易泻；女主静，静则气易敛。男为离，如日，一年一周天；女为坎，如月，一月一周天。男气难伏，女气易伏。这些是秉性不同。男喉有结，女喉无结；男乳无汁而小，女乳有汁而大；男基凸，女基凹；男曰精室，女曰子宫；男命在气穴中，女命在乳房中；男以腰为肾，女以血为肾；男精其色白，名白虎；女血其色赤，名赤龙；男精阳中有阴，女血阴中有阳；男精之气充足，女血之气些微。这些是形体的不同。男先炼本元，后炼形质；女先炼形质，后炼本元。男阳从下泻，女阳从上升。男修成不漏精，谓之降白虎；女修成不漏经，谓之斩赤龙。男性白虎降，则阴茎缩如童体；女性赤龙斩，则乳房缩如男体。男修曰太阳炼气，女修曰太阴炼形。这些是功法的不同。其性命之理，则无不同。凡不同处，都在斩赤龙之先；凡相同之处，都在赤龙斩之后。

具体修炼法，该书认为先要养真化气，相当于男子的筑基，炼精化气。因为女子为阴浊之体，血液之躯，用乳房灵脂变化气质，久久运炼，自然赤反为白，血化为气。所谓“养真”，实际就是入静养神，因女子之心，易动易灭，长时间意守，便生烦厌，于是就设计了有形有象之法，以使念念归真。其法是从下丹田血海之中运气，暗示有青气一缕，自血海而出，意守既久，其气必动，随其气机鼓舞，自然向上飞腾，冲上泥丸（沿督脉），降下重楼（沿任脉），至两乳间，内有空穴（膻中），凝聚良久，若有气动，仍照前行持。如此不过四五十日，其气已透，血化为气，赤反为白，若能坚持静守，再求上进，大丹可结。第二步九转炼形，可配合按摩双乳。当练功气机发动时，口中唾液已满，漱津数遍，然后鼻引清气，随玉液（唾液）咽下，直下丹田。略停一下，再从下丹田运至尾间，升上夹脊，透顶门，入泥丸（脑中），从泥丸下至两乳间而止。停聚良久，精化为气，此为一转。如此九转既毕，再用两手按摩乳房，回转三十六转，两手捧乳至中间，轻轻揉运，边揉边运至下丹田。如此再运炼九遍，共得九转炼形。其“产药”“炼药”与男同法，当气机发动时，血海之中，如鱼戏水，此时四肢如醉，身体难容，如夫妇交媾相似，切忌纵欲，要凝神意守中丹田（胸中），吞津也以意引下重楼至两乳间而止。久久行之，达本还原，再默运“胎息”（每分钟1~2次深呼吸），则与男子丹法无异。

《女金丹·下卷》认为女丹法“知时”很重要，须在月经来潮前两日半，身感不适时练功，经行时停功，待经后两日半，再用太阴炼形法。此种小周天功法，与男子丹法不同的是：运液化气，由乳房贯通周身，自觉舒畅，设想周身充满玉乳化成的冲和之气，处处皆得滋润。《坤元经》认为，养到气旺时，一日之内真阴若动数次（即气机发动，似性欲冲动，如男性的活子时），即要静炼数次，不可轻视错过。《女宗双修宝筏》认为，女功初则止念，继则调心，便可从事按摩。因为女以血为本，其性偏阴，若不加按摩以微行气机，易酿成痰凝血瘀之患，故应多练动功。现综合整理具体功法如下：

可用坐式或卧式。两手交叉放于胸前，分别以左右两手按左右两乳上，两目微开，视鼻端，调息入静，意守丹田（月经过多者，意守臆中），舌抵上腭叩齿三十六通，令口中津液充满，以意念送此津液循任脉之途入下丹田。意守丹田五至十分钟后，用双手旋摩两乳各三十六次。然后意想丹田之气，分左右两股，分向两腰流动，左右盘旋，绕腰一周（即带脉），仍积聚于丹田，贯气入胸中，意想此气在胸中旋转左右各九次，随后出会阴，穿尾闾，循背上行，沿督脉至大椎，上泥丸（高血压者禁忌，低血压者可），过臆中入下丹田，共行十四次。练完之后，继续做以下按摩功法。

1. 揉乳房：左右两手同时顺时针方向旋摩乳房四十九次，再逆时针旋摩四十九次。

2. 抓乳房：左手从下向上托住左乳，右手从下向上托住右乳，然后用手指抓拿乳房。一抓一放为一次，可连续做四十九次。

3. 捏拿乳头：双手手指同时捏住同侧乳头，轻轻一捏一放，可连续做四十九次。然后将乳头捏住，轻轻向前牵拉，一拉一放，共做四十九次。

4. 点按会阴：用一只手按在阴部，手指按在会阴穴上，正反方向各揉按四十九次，然后用中指点按会阴穴四十九次。

5. 搓尾闾：一只手按肚脐上，另一只手从后面搓尾闾穴四十九次，然后换手搓四十九次。

6. 震神厥：以一手掌心对准神厥穴（肚脐），轻拍四十九次，然后换手再拍四十九次。

7. 揉少腹：两手重叠，内外劳宫相对，右手在下，以脐为中心，正反方向各揉按十八次。

8. 摩肾俞：两手分置两肾俞穴上（十四椎旁一寸半），上下按摩四十九次。

9. 搓涌泉：用两手小鱼际分别搓涌泉穴八十一次，使心肾相交。

10. 按压呼吸：做完上述按摩功法后，仍端坐，吸气时，小腹隆起，呼气时，小腹下陷，两手稍用力下压，一呼一吸为一次，共做三次，然后收功。收功时，仍意守下丹田。

总之，女子筑基功以意守和按摩膻中穴和双乳为主，双乳出现微热微胀感即为得气。其炼液化气虽与男子丹法的炼精化气名称不同，但是调药、产药、采药、炼药等具体功法并无不同。只是女子以阴部及会阴出现微热或微胀感为产药景象，此时可能身体绵软，与醉人相似，应不动淫念，及时采药、炼药。在运行小周天后，还应循行带脉，从脐向左右旋转，已如前述。其大周天炼法与男丹相同。

第四章——道门医学的贡献与思考

在前面三章里，我们已经从几个方面论述了道学与中医学有着非同一般的关系，证明了道是中医学学术的根柢，道家思想是中医理论的基石，说明“医道相通”“医道同源”。

其实，中华文化从源而论，与道家关系最巨。研究古史，我们发现这样一个事实，即黄炎族掌文化的人叫做史，苗黎族掌文化的人叫做巫。在民族大融合中，黄炎族与一部分苗黎族混合，并融合西南一支信巫的古氏羌族团（西南族团以蚕丛伏羲为代表，一部分土著，一部分由西北而来，一部分由苗黎族溯长江而上）而成华族，巫史两种文化并存，互相影响，构成华夏古文明。后来无论是史还是巫，都与道家相联系。所谓“道家者流，盖出于史官”，是黄炎主流；所谓道巫不分，方士即道士，是苗黎之遗绪。还有一点非常重要，无论是史官还是巫覡，或观天以知人事，或祭天而掌岁时。而道家之道，据信也是由观天道往复而来，所以道家之学正与巫、史一脉相承，就中华文化渊源而言，道家实远出儒、墨、名、法诸家之前。

此外，还需说明的是，道家流派的名称，形成虽较晚，要到汉初随九流而定名，但其渊源有道籍文献可考者可上溯至商初伊尹，至周时老子《道德经》已是集其大成，这还不包括道家思想的初始阶段要上推到黄帝之时。

《汉书·艺文志》载道家古籍，列第一的就是《伊尹》五十一篇。此书早佚，连《隋书·经籍志》亦不见著录，但近年来马王堆汉墓出土了帛书《伊尹·九主》佚文，不仅使我们对《伊尹》这一部早期道家典籍能有一个粗略的了解，而且证实了道学的产生与天道实密不可分。例如，无名、有名是《老子》之学的一个中心，而《伊尹·九主》认为“名”就是从天道中产生的。其文说：“天企（法）无（名），复生万物，生物不物，莫不以名。”

所谓“天企”，就是“天道”，就是天的本体和天的运行规律，故曰“无名”。“名”既是天道的产物，那么万事万物，由此而生，莫不有名。《老子》说：“无名天地之始，有名万物之母。”于此可以找到注脚。

明于此，我们就知道为什么中医学特别强调“人与天地相参也，与日月

相应也”，把中医学摆在天地人这样一个大系统中来加以研究，究其源，即出于道家。所以《黄帝内经》认为，一个优秀的医生，要掌握医道，就必须懂得“而道上知天文，下知地理，中知人事，可以长久，以教众庶，亦不疑殆，医道论篇，可传后世，可以为宝”（《素问·著至教论》）。把对医家的要求与道家的标准等同起来，这是医之通于道，或者说医道同源的根本所在。因此，我们要想深入研究中医学，则对道学的研究绝不容忽视，尤其对道门医学的价值更不容忽视。

第一节 内炼术与经络学说的起源

经络学说是中国特有的发明，已被举世公认为“中国的第五大发明”。现在针灸的中医医疗方法，在上古系指“砭石”“灸焫”，其源也早。《素问·异法方宜论》记载，砭石从东方来，灸焫从北方来，均说明二者的起源与地区、民俗、民风、民病、气候，以及生产生活活动有关，也符合华夏文明的主干在仰韶和龙山等地域的古史记载。至于九针从南方来，那是晚于用砭石作石针，发明冶金术，从石器时期进入到青铜时代，针具有了改进以后的事情了。

但无论是针刺还是灸焫，都离不开经络、穴位，否则就得不到治疗的效果。那么经络与腧穴是怎样发现的呢？大致说来，不外导引行气，灸焫热敷，砭按刺摩三者相结合，遂有经络之发现与其学说之形成。

灸焫砭按，《黄帝内经》中是不乏论述的。如“东方之域……其民皆黑色疏理，其病皆为痈疡，其治宜砭石……北方者，天地所闭藏之域也，其地高陵居，风寒冰冽，其民乐野处而乳食，脏寒生满病，其治宜灸焫”（《素问·异法方宜论》），“有病颈痛者，或石治之……夫气盛血聚者，宜石而泻

之”（《素问·病能论》），“失枕，在肩上横骨间，折使掄臂齐肘正，灸脊中”（《素问·骨空论》），“五脏之腧，出于背者……气盛则泻之，虚则补之。以火补者，毋吹其火，须自灭也。以火泻者，疾吹其火，传其艾，须其火灭也”（《灵枢·背腧》），“治厥者，必先熨，调和其经，掌与腋，肘与脚，项与脊以调之，火气已通，血脉乃行。然后视其病，脉淖泽者，刺而平之；坚紧者，破而散之，气下乃止，此所谓解结者也”（《灵枢·刺节真邪》），等等，说明我国先民很早就用灸治、石治、熨按刺破来治疗疾病。随着医疗经验的不断丰富和积累，在长期的医疗实践中认识到经络和腧穴应该是必然的。

《黄帝内经》的记载，隐约透露出经络发现的秘密。以治厥而论，先用熨法，熨可以用艾灸，也可以用砭石，所以后文有刺、破的说法。“调和其经”，经就是指经络，可见灸焫热熨、砭按刺摩均与经络之发现密切相关。最初的方法，从掌到腋、从肘到脚，是四肢法；从项到脊，是背部法（即庄子缘督法）；并无三阴三阳的命名，也非先穴而后经，倒是有隐喻大小周天的含义。“火气已通，血脉乃行”，则是经气传经（或称经络感传）的自身体会。孟庆云从汉代刘向《说苑·辨物篇》“俞跗之为医也……炊灼九窍而定经络”一语，考定“炊”即“吹”，“灼”者灸也，而“九窍”即“灸窍”，论定“俞跗当是经络学说之父”，很有见地。我则要补充说明的是“俞跗”之跗，古籍中亦作“拊”。拊指角弓柄部两侧的骨片，锋利坚固，用以剡疾。又作“拊”，手旁，这就有气功导引的意味与外科手术的奥秘了。据《史记·扁鹊传》称，俞跗能够“割皮解肌、挾脉结筋、搦髓脑、揲荒爪幕、湔浣肠胃”，显然是位具高超技术的外科医生，同时又能“漱涤五脏，练精益形”，自然又是一位内丹炼师。跗，即抚，当然也精于按摩。正由于他一身而数任，才发现了经络、腧穴，成为“俞父”，而又不仅仅是在灸窍的过程中发现了经络，很有可能是在经络的基础上发现了灸窍。若如此说，则“炊灼九窍”的另一层含义，倒可能是指内炼之术的一个境界。

在本节中，重点要加以说明的是，源于道家的导引、行气、内炼之术，

是发现经络腧穴的重要途径。至今一些道家的腧穴，秘传于道门，还不广为医界所熟知。至于灸焫、砭按对经络学说的创建作用，已有治医学史的专家所论及，这里就不多说了。

一、先有经后有穴

历代著名的针灸学家在临床治疗中，信守一条法则：宁失一穴不失一经。即在针刺治疗中，取穴可以不一定很准，但一定要取在欲刺之穴的经上。这样尽管穴位有偏失，但疗效仍然很显著。

什么原因呢？原因之一是经气循经流传，只要经不失，则针刺得气，气循经行，仍然可以“气至病所”而愈疾。此即《素问·疟论》所说卫气与邪气可以会于“风府”。所谓风府，不仅指风府穴，而是“风无常府，邪气之所合，则其府也”。王冰注：“卫邪相合，病则发焉。”说明只要不失其经，经气就可以在针刺感应和针刺手法中与邪气相合相争，正邪相争则病发，不断地补正祛邪，以至正胜邪祛则病愈。用现代观点来看，经络不只是血脉，还包括了神经系统。卫气的剽疾滑利，就像神经传导。

原因之二是古之医家认为经重于穴，先有经络，后才有穴位，然后才有经穴的命名。这只需要看两件事情就知道端倪。一是古老医书《黄帝内经》，书中经络学说已经成熟完备，取穴仍强调远古所传“以痛为输”法。《灵枢·经筋》说：“治在燔针劫刺，以知为数，以痛为输。”燔针即火针，劫是夺的意思。刺之即出针，不用迎随补泻的手法就叫作劫刺。张志聪认为，“知者，血气和而知其伸舒也。以痛为输者，随其痛处而即为所取之腧穴也”。在《灵枢·经筋》中，凡十二经筋均重复“以痛为输”一段文字，可见当时这是多么重要的取腧（穴）方式。

从《灵枢》的文字来看，“经筋”在“经脉”之后，命名取穴的方法还没有一致，自然会重复最初经脉的取穴命名过程，这一过程可以看成是腧穴取穴命名的原始形式。当其时既无固定的部位，也无所谓穴名，只是在经脉经筋循行的径路上，“以痛为输”地取穴，就可以治病。痛处，就是脉气所

发之处，也是正邪交会之处，与经脉直接相关，这是先有经后有穴的证明。

相同的记载还有不少。《灵枢·背腧》说：“肾腧在十四焦（椎）之间，皆挟脊相去三寸所，则欲得而验之，按其处，应在中而痛解，乃其腧也。”明确指出，背俞穴就是依靠以痛为输的方法，将其医疗经验积累而固定下来的，因其部位在背部挟脊处而命名为背俞。要想知道穴位选取准与不准，还可以用定穴时的“以痛为输”法验证。这是先有经，后在经上以痛为输取穴，再将经验部位固定下来，从而发现腧穴的过程。当然，以痛为输得来的穴位，每一次不一定都能准确地重复，或偏左或偏右，或偏上或偏下，都是有可能的。因为穴位本不应是“点”的概念，而是“立体”的概念，所以才“宁失一穴，不失一经”。关于这点，《素问·缪刺论》“疾按之应手如痛，刺之”，《素问·骨空论》“切之坚痛，如筋者灸之”也都作了大致相同的描述。所以《素问·气府论》称腧穴均为“脉气所发”，依此即知穴在经之后出现，其命名就更晚。

由经而穴，不是如一般人所想象。先有若干穴，之后连成一串而出现了“经”，这种由点而线的思维方法，多少受了经络平面图的影响。而实际上经络学说是立体的，内而五脏六腑，外而四肢百骸，皆为经络之所在。经气的运行，要靠导引行气去体验，所以《素问·八正神明论》说：“真气者，经气也。”《灵枢·病传》说：“余受九针于夫子，而私览于诸方，或有导引行气、乔摩灸熨、刺焮饮药之一者，可独守耶，将尽行之乎？”说明内经时期，导引行气仍然列为各种治法之首。大医学家岐伯认为，各种治法是适应不同的疾病，为治众人之方，非一人之所尽行也。治法的关键在“守一勿失”这个一就是气，就是人的正气、真气、经气！所以九针的要妙仍在守经隧，守经气，守经而非守穴。

二是近年来马王堆汉墓出土的医书《阴阳十一脉灸经》和《足臂十一脉灸经》，公认定书早于《黄帝内经》，为经络学说的早期传本。这两种出土的医书中，只有十一条经脉分布，而没有穴位的命名，有经无穴，可见经先穴后，先有经后有穴。

二、导引行气与经络的发现

那么经络又是怎样被发现的呢？一个重要的原因就是来源于导引行气，或称内炼。“内景隧道，惟返观者能照察之”。导引行气在我国起源很早，远的如庄子的吐纳导引，老子的专气致柔，更远的如西王母的“善嘯”。特别是庄子书中论述的“缘督为经”，更是任督二脉循行于人身的体会。

其实，关于经络起源于导引行气这一点，在医经中也有斑斑痕迹。

《灵枢·九针十二原》说：“节之交，三百六十五会……所言节者，神气之所游行出入也，非皮肉筋骨也。”神气的游行出入，自是经气运行的体验。所以针刺得气与否？要依“针游于巷”的感觉而定。凡此皆内炼之家亲有所感者，方能为之，断非泛泛之人所能总结出来的传世经验。

《素问·调经论》论述刺法，要求“守经隧”。这是因为人身以血气为神，外邪入侵，则影响气血，血气不和，百病因之变化而生。而经隧（《甲乙经》作经渠）就是行血气之所，所谓“营行脉中，卫行脉外”，营卫失和，百病生焉。经隧也是内炼之家内气循行之地。大周天的循行，与《灵枢》所载营卫的循行，即“五十营”和“卫气行”的论述相一致，这也是经络源于内炼的一个力证。

《素问·五运行大论》说：“上者右行，下者左行，左右周天，余而复会也。”跳出运气的圈子来看，不正是内炼家所讲的“周天”吗？岂偶然哉？再结合《素问·刺法论》所说“五气护身”“全神养真”，则导引行气关乎经络腧穴的发现，其功大矣。

另外一个证明是“谿谿”穴位的发现。这是内炼气诀的结果。《素问·骨空论》说：“大风汗出，灸谿谿。谿谿在背下夹脊旁三寸所，厌之令病者呼谿谿，谿谿应手。”王冰注：“谿谿，穴也。在肩髃内廉夹第六椎下两旁，各同身寸之三寸，以手厌之，令病人呼谿谿之声，则指下动矣。足太阳脉气所发……谿谿因取为名尔。”

我们知道，从西王母起就善嘯，庄子就会“吹”“响（嘘）”，这都是导引行气内炼的气诀。传世的六字诀中，“嘘、嘻”均为气诀。《黄帝内经》这

一段文字记录，无可辩驳地说明了腧穴的发现与命名，确与导引行气内炼之术有一定关系，至少“谿谿”穴就是这样发现与命名的。

三、内炼家的奇穴

内炼家在内丹气功修为中，通过经气在自身体内运行的体验，发现了许多奇穴。这些重要的穴位，不少为针灸书不载，有的尔后为医家所认识，成为经外奇穴。其中有一些，至今仍不为大多数中医工作者所知，值得我们研究和重视。

据晋代道士许逊所著《灵剑子引导子午记》所载，就有常居、天真、山源、华庭等腧穴为内炼家发现之奇穴。

对修常居：

《内经》云：常以两手按眉后小穴中，二九，一年，可夜书。亦可于人中密行之，勿语其状。眉后小穴为上元六合之府，主花眼生晕，和营精光，长珠彻瞳。保炼目瞳是真人坐起之上道，一名真人常居。谚云：子欲夜书，当修常居。真人所以能旁观四达八遐照烛者，实常居之数明也。

紫微夫人语：仰和天真，俯按山源。天真是两眉之角，山源是鼻下中也。两眉之角，是彻视之津梁。天真是引灵之上房。

此条许逊之文，有明显错漏，难以卒读（可参考《圣济总录·神仙导引》）。尽管如此，几个新穴如常居、天真、山源等，是记载得明白无误的。好在尔后陶弘景之《真诰》还有所引录，并谓这“是杨接长史书也”。杨指杨羲，为魏夫人弟子，是上清教派主要创教人之一，在《真诰》中常常传达魏夫人等诸真诰谕。长史即是许谧，谧相传为许逊之弟子。由此可知《真诰》所引许谧之书仍原于许逊，我们取以对照，发现除错字外，还遗漏华庭穴。《真诰》云：

天真是两眉之间、眉之角也。山源是鼻下人中之本侧，在鼻下小入谷中也。华庭在两眉之下，是彻视之津梁。天真是引灵之上房。旦、中、暮恒咽液三九过，急以手三九阴按之以为常，令致灵彻视，杜遏万邪之道也。一日三过行耳。

陶文补入华庭穴并错漏文字，文通理畅，所录保健按摩之法，亦简易可行。

又，“常居”为眉后小穴，按摩针刺使内气常行于此可治疗诸多眼疾，如眼花生晕等，并可相对提高视力。查十二经中无此穴，只有与此穴位置比较接近的手少阳三焦经的丝竹空，也可治目眩、目赤痛及头齿痛，较为近似。此穴为内炼家所发现，成为道门之秘。

接着许逊说：

俯按山源：

紫微夫人云：俯按山源是鼻下人中之本侧，在鼻下小谷中也。楚庄公时，市长宋来子，常洒扫一市。常歌曰：

天庭发双华，山源障阴邪。

清晨按天马，来诣太清家。

真人无那隐，又以灭百邪。

常歌此乞食。一市无人解其歌者。

乞食公，西岳真人冯延寿也，周宣王时史官也。手为天马，鼻（下）为山源。每经危险之路、庙貌之间，心中有疑忌之意者，乃先反舌内向，咽津一二过毕。以左手第二第三指捏两鼻孔下人中之本，鼻中隔孔之内际。鼻中隔之际曰山源，一名鬼井，一名神池，一名魂台。

几个穴位中，犹重山源，于是又说：

手按山源，则鬼井闭门。手薄神池，则邪根散。分手临魂台，则玉真守关，于是感激灵根，天兽来卫，千精震伏，莫干我炁（气）。此自然之理使然也。

鼻下山源是一身之武林，真邪之通府。守真者所以遏万邪，在我运摄之耳。

以后，《真诰》所引又补入不少文字。如“真邪之通府”之后，补入“不真者所以生邪气，为真者所以遏万邪，在我运摄之耳，故吉凶兆焉”，对理解原文有更多帮助。当然，对陶氏补叙之宋来子独悟，史官也不当了，弃官追逐，师事乞食公达十三年之久，才得授以中仙之道云云，也就只好姑妄听之了。总之，《真诰》所引是陶氏对许逊原著的又一次整理，陶弘景又是

著名医学家，因而其有关医学之补述，尤其值得我们重视。

常居、山源、华庭、天真四穴，皆道门内炼独得之秘，为针灸医籍所缺遗。其穴位位置，与今天针灸学有关经络腧穴的认识也不尽一致。尤其是“山源”穴，据《真诰》引“紫微夫人有言，人有卒病垂死者，世中凡医唯知针人中，不知针山源谷中，此大谬也”。可知山源有急救功用，其功效远出人中之上。同时山源又为真邪之通道，其里即为道家“上鹊桥”之地，内炼搭桥，接通任督即在于此。所以常常导引行气，按摩此处，则可使人身强力壮，消除百病。而常居穴可以明目，经常按摩该处二九一十八次，称为“对修常居”，能够提高视力。夜书之说，即内炼家为我们带来之福音。

冯延寿歌诀所说“天庭”，实即指“天真”“华庭”二穴。以手按天真、华庭穴，再结合《灵剑子引导子午记》所载“气血平定、内视神官”，“灌溉中岳”等存思内视之法，久久行之，而“开通天庭”，也是不可忽视的。

综上所述，我们可以得出四奇穴的位置，如图 14 所示。



图 14 常居、天真、华庭、山源示意图

常居穴，在眉后小穴之中。

山源穴，在鼻下人中与鼻中隔之间。

天真穴，在两眉之间。

华庭穴，在两眉之下。

四、《真诰》发现风徊、曲津等灸穴

六朝时，既为道士，又是著名医学家的陶弘景，在其《真诰》一书中介绍了保命真人所说两个灸穴，是不见于历代灸经的。其云：“昔邓云山停当得道，顿两手不授，吾使人语之，令灸风徊、曲津两处耳。六七日间，便得作五禽按摩也。”陶弘景注称，“风徊、曲津两处，灸经亦无此穴”。说明这也是道门上真独得之秘，自然也是内炼结果，所以为一般医家所不识。

类似记载还有，不过又有新的三穴。《真诰》卷十认为，手臂不授（即不遂）者，由沉风毒气在脉中，结附痹骨使之然耳，宜针灸。介绍了中侯夫人灸手幽关、风弦、五津三个穴位，用十三过针、三过灸，无不愈的经验。并且指出，“左手胜右手也，少阳左肘手脉内缠，故宜十三过针，乃得理内脉入少阳也。灸，气得温浮上臂，血得风痹，故宜三过灸，乃得补定流津，使筋属不滞也”。肯定了用此方法，“保不使尔失此手也”。同时陶弘景注：“手幽关、风弦、五津凡三处，《偃侧图》及诸灸经并无此穴名。”是博学如弘景，所见针灸书籍也没有这三穴之名，但似乎治中风半身不遂之疾甚效。其中风弦、五津大约与风徊、曲津有一定关系，至少命名之意相近。

最有意义的是，对中风手臂不遂症，道门上真除认识到与血虚风痹相关外，特别强调“筋属不滞”，治疗的原则是以灸法回液补津。《灵枢·决气》中“津脱者，腠理开，汗大泄；液脱者，骨属屈伸不利”，已示人津伤易于受风、液脱四肢运动障碍，而道门上真能从中悟出治中风但臂不遂顽症之法，可见道门医学水平之不同凡响。

该书还记有治唐览和郑子真的验案，用上述灸穴而愈，说明中医经络学说的形成除医生的作用外，道士的贡献也是不容忽视的。

此外，还有一点需要提及。《真诰》一书，凡是针灸时，还须让病人或口念咒语，或存思内视。实际上是让病人调整呼吸，入静，以便调动病人体内经气配合治疗，故治疗效果显著，并非装神弄鬼之类。今日之针灸，病人大多数被动地扎针，无入静呼吸之说，已失古时针灸治神治气之精髓。《素问·汤液醪醴论》说：“形弊血尽而功不立者何？岐伯曰：神不使也。”

说明用针之效在于治神，在于医者与病者“神使”与“神不使”的区别。可以肯定，在针灸的同时，让病人入静、存思、调整呼吸，使病人经气与术者内功相结合，疗效一定优于单一的针刺。而这一点已经道门医师的实践所证实，这正是道门医学留给我们的财富。

五、道枢四穴

道家还有四穴，指内炼中肝、肾、心、脾所属的四个穴位。即蓬瀛穴、三峰穴、守中穴、保城穴。

《道枢·修炼金丹》说：“四穴者何也？肝者，羊车也，乘之朝玉皇，以会万神，其名曰蓬瀛穴焉。肾者，鹿车也，乘之以朝昆仑，其名曰三峰穴焉。心者，大牛车也，乘之以馭火龙，入于蓬莱，其名曰守中穴焉。脾者，土也，镇于四方，左右有金水，其名曰保城穴焉。”这四个穴位，也是中医针灸典籍所不载者。细细考绎，均是在内炼术中，由经气在体内运行所注而发现的穴位，然后给以内炼术语的命名。

所谓蓬瀛穴，为羊车所至。内丹家以河车搬运水火，由尾闾关（长强穴）而至泥丸，一撞三关。由尾闾关至夹脊关，细步慎行，比喻为如羊驾车之轻柔，依此蓬瀛穴实为夹脊穴，亦为经外奇穴。位于第一胸椎至第五腰椎，各椎棘突下间旁开0.5寸处，每侧17穴，左右共34穴。据《后汉书·华佗别传》记载，此穴为华佗所创，曾治愈病肺蹙不能行者，故亦名“华佗夹脊”。华佗为后汉著名道医，其传承为燕齐方仙道一脉，这也是蓬瀛穴在道家内炼中居突出地位的原因。稍晚于华佗的葛洪，也在其《肘后救卒方》中记载了此穴及其主治。可见该穴为道医所创，尔后为医家所习用。

另需指出，夹脊关部位在脊柱和两肘尖连线的“十”字交界处。故《道枢》蓬瀛穴如指单穴，即在此处之夹脊。

三峰穴即上丹田之异名，位于头部，为诸阳之会，一般以两眉间深入三寸处而言。《黄庭内景经·上有章》说：“七液洞流冲牖间，回紫抱黄入丹田。”梁丘子注：“丹田，上丹田，有两眉间却入三寸之宫，即上元真一所居

也。”其实即是丹经所谓之泥丸宫。丹法在炼精化气时，此为还精补脑处所；在炼气化神时，又为阳神上迁地点；至炼神还虚，亦在此处用功。宋·肖廷芝《乐道歌》中“问我日下用工夫，不离顶门真一窍”，即指此穴。由于此穴位置最高，又兼炼精、炼气、炼神，故名“三峰穴”。

此穴相当于中医学之印堂穴之深处。医书称可平刺0.3~0.5寸，或用三棱针点刺出血，可灸，但没有直入3寸的记载。《扁鹊神应针灸玉龙经》曾指出，印堂在两眉间宛宛中。上溯到《黄帝内经》，此处可治疟发头痛。然而道家与医家，对此穴的认识、作用、位置均大有不同。

守中穴即玉枕关。内炼时由玉枕关至泥丸，因玉枕关极细微，须用大力猛冲，故比喻为如牛驾车之奋猛，谓之牛车或大牛车。

另外，守中又含守中丹田之意。考道家中丹田有两处：一为神阙穴，脐内一寸三分处，后对命门穴；一为绛宫穴，在两乳间，亦即医家之膻中穴。女子练功下手多守此窍，其助功功法、斩赤龙功法，以及无龙来龙功法，非有名师指点不可。两处皆为守中穴，在道家内炼已属第二步工夫，一般下手不守窍。

保城穴不详，但该篇中曾论三十六关，认为“脾者中黄关也”“天柱穴者轳轳关”。而依据《道枢》鼻目心为身前之三关，尾闾肘后轳轳为身后之三关，口手足为身外之三关，“胃者中黄之府也”来加以推断，所谓保城穴似以脾胃经脉循行之地为当。

可见在内炼之时，经气运行，无论是小周天还是大周天，练功之人均有自身体会。凡经气积聚之处，或通关之所，即是人身之穴位，对养气养身有特殊性，对治病防病自然也就有其特殊意义。因而道家体验中发现的穴位，往往超前于医家实践中得来的穴位。这也就是印堂、夹脊均列为经外奇穴的原因，实际上已是道门医师对针灸经络学说的贡献。

第二节 房中要术

房中自古即是先民关切之事，现存于世的最早医书，马王堆汉墓出土之医学古佚书（分帛书与竹木简），论房中者即不少，计有《十问》《合阴阳》《天下至道谈》《养生方》《杂疗方》等。而《汉书·艺文志》谓，“房中者，情性之极，至道之极”，并载房中八家，一百八十六卷，堂而皇之列入方伎之类，在《方伎略》中成为四类之一，并没有什么耻于见人的地方，非如后之道学先生谈性色变者。

房中受到鄙薄，是封建社会专制淫威所致。统治阶级一方面自己荒淫无耻，一方面却大力压抑人们正常的性意识并加以禁锢。这在宋明理学兴起以后，尤复变本加厉，越演越烈，以致竟达到“存天理，灭人欲”这种登峰造极的地步。然而具讽刺意义的是，宋明之贞妇烈女固多，而秘戏之风尤甚，只需一观宋明之民俗小说即知究竟。此等方面，国内外均有专著论述，兹不复赘。

其实，房中并非诲淫。庄严如中医宝典之《黄帝内经》依然载房中之事，并作为养生愈疾的医术。如《素问·阴阳应象大论》说：“能知七损八益，则二者可调，不知用此，则早衰之节也。”《素问·上古天真论》曰：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数。”法于阴阳、和于术数、七损八益都包括了房中之术。

医家如此，道家道士亦均不禁房中，认为房中是人伦之常。唐朝著名医学家兼道士孙思邈就引用古道书，一再阐述阳不可无阴，阴不可无阳，男不可无女，女不可无男的道理，否则就会致疾损寿。

《云笈七签》载有一则道林故事，非常有趣。这个故事说，一姓任的书生，隐居嵩山读书。一夜闻帘外有异香，并有女子称“某以冥数，合与君

偶，故来耳”。书生开门见一二十余岁美艳女子，并有双环青衣侍其左右。然书生竟意谓“异物”“坚拒不纳”。虽经女子一再表示“名籍上清”，仍然不予理睬。女子只好赠诗一首：“我名籍上清，滴居游五岳，以君无俗累，来劝神仙学。”默默而去。

我们知道，上清教派以女真魏华存为首都是房中大师，她们制造了一个又一个的人神之恋，如杨羲与安妃，许谧与云林夫人等，传上清隐书，阴阳双修双成，即诗中所说“神仙之学”。可是这个任姓书生，见诗书笔札秀丽，尤疑为妖异。三日后女子复来，书生拒之志弥坚，女子无奈又赠一诗：“葛洪亦有妇，王母亦有夫，神仙尽灵匹，君子意何如？”表示道士、上真均不禁男女之欲。书生仍然无意，女子万般无奈，失望之余，再赠诗一首：“阮郎迷不悟，何要申情愫，明日海山春，彩舟却归去。”语毕冉冉而去，渐入云端。书生以三诗示人，都说是遇真神仙。后书生得疾病重，被二鬼判持牒追命，又是在赴阴司途中遇该女子，女郎援手才增寿三岁。持牒者告诉他，这是三素元君仙官最贵者，书生懊恼不已，嗟恨累日，后三年而卒。

这个故事虽然是带有迷信色彩的神话传说，但是所举葛洪、王母云云，都是大家所熟知的人物，目的在于告诉我们，道士不仅不禁欲，且主张男女和合，才有利于健康长寿。而且上清教派更主张阴阳双修双成，所以所传房中之术，在道士手中有了长足的进步。只是有一点颇为奇特，传房中要术者，多为女性。彭祖云云均不见有具体之著述。

在历史上，房中术与辟谷、炼丹一样遭到非议，被认为是旁门左道和邪术。事实上，确有奸僧野道利用房中术，暗引良女，诱入淫室，作人炉鼎而自败名节。但是性保健与饮食保健一样，也是一门科学，不能因噎废食。我们对历史文化遗产应取精华弃糟粕，要进行科学研究。

性行为是人类的本能，有人把性生活、物质生活、精神生活并列为人类三大生活。古人认为，房中与饮食并重，所谓“饮食男女，人之大欲存焉”（《礼记·礼运》），认为既能养生也能丧生，因此“圣人合男女必有则也”（帛书《养生方》）。古代追求长生不老，导引、吐纳、房中术是同时产生的。

东汉末年的天师道为道教之始，张陵师承先秦的方仙道，行气、服食、房中皆修。其代表作《老子想尔注》的所谓“结精”，是要求节欲固精的房中术，其实质是调和阴阳，顺其自然，缓急得当，中和行之。所谓“能中和者，必久寿也”（《养性延命录》）。葛洪、孙思邈等都在其著作中对性知识进行了研究和探讨，所述房中术包含合理的性学知识和性医学，也是中医养生学的精华之一。但是不可否认，其中也有错误认识和糟粕，应批判地接受。

中医历来认为房劳伤肾是致病的重要原因之一，房事不节耗伤肾精，阴损及阳，气血逆乱，百病丛生。临床常见肾亏之人，头晕耳鸣、腰膝酸软、神疲乏力、健忘失眠、思维迟钝、面色晦暗，男子早泄阳痿、遗精滑精，女子月经不调、带下腹痛等。这是先天之本不固的缘故。常言道“纵欲催人老”“房劳促短命”。事实上，房事过度确实可引起早衰，出现牙齿松动、发髻早白、目昏耳鸣、脊柱僵直等。现代研究认为，频繁的性生活，使人体长期处于应激状态，导致内分泌失调，神经体液调节机能紊乱，免疫功能失常，会导致各种疾病，如前列腺炎、宫颈炎、泌尿系感染、高血压、甲状腺功能亢进、视网膜炎、支气管炎、肺结核、糖尿病、骨质增生、红斑狼疮、强直性脊柱炎、类风湿性关节炎及癌症等。这说明历代医家主张节制情欲是有道理的。

道教全真派则发挥这一观点并走向了极端，认为男女性欲，“顺则生人，逆则成仙”，要人绝欲，以求长生。这也是妄想，并不符合自然规律。许多丹书也认识到这一点，如《女金丹·立志入道》载：“天阳地阴，乾刚坤顺，阴无阳不长，阳无阴不生，刚柔得其中和，水火始能既济，阴阳必有匹偶，人物由兹孕生。”所以养生家认为房事不可绝，不可过，宜“节”“少”“和”。正如古人言：“房中之事，能生人，能杀人，譬如火水，知用者可以养生，不能用之者，可以杀生。”《千金要方·房中补益》曰：“男不可无女，女不可无男，无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿。”《抱朴子》也认为，“人复不可都绝阴阳，阴阳不交，则坐致壅阏（气滞血瘀之病），故幽闭怨旷（指独身者），多病而不寿也”。据报道，美国科学家通过

社会调查发现，中老年人独身者多病易夭折，有和谐性生活者多健康长寿，所以认为老年人也可有适度性生活，反而有利于健康长寿。房中术的精华在于以最少的消耗，获得最佳的生理效应，即控制激情，不使过度兴奋，使阴阳调和，身心愉悦，所谓“以人疗人，真得其真”（《千金要方·房中补益第八》），可见房中术要旨在于“神合意欢”。《千金要方·房中补益第八》说：“此方之作也，非欲务于淫佚，苟求快意，务存节欲，以广养生也；非苟欲强身力，幸女色以纵情，意在补益以遣疾也。此房中之微旨也。”

现代认为，气功就是锻炼自我控制能力的功夫，房中术也属于气功锻炼之一，其目的在于控制性生活的适度，以获得身心轻松愉快而有利于养生。

一、素女房中术

素女，传说中的性爱女神，与黄帝同时，为黄帝最主要的房中术老师。现有清人叶德辉从《医心方》中辑出的《素女经》行世。

有关素女的记载，古籍中资料很多，其来历也大不相同。第一种说法是琴师，如司马迁说她长于音乐，“太帝使素女鼓五十弦瑟”（《史记·封禅书》）。汉代大文学家扬雄在《太玄赋》中也说：“听素女之清声，观宓妃之妙曲。”第二种说法是医家，精于脉。《礼记正义》贾公彦注：“三世者，一曰黄帝针灸，二曰神农本草，三曰素女脉诀，又云夫子脉诀。若不习此三世之书者，不得服食其药。”所以有“医不三世，不服其药”之说，把素女与黄帝、神农同尊为中医学之鼻祖，可见其在医学上地位之尊崇。至今《千金方》《外台秘要》等古籍方书中仍保留素女有关医药的论述。第三种说法是房中术家，知阴阳交合之道。《吴越春秋》云：“越王迁于吴，当归，而问于范蠡曰：何子言之，其合于天？范蠡曰：此素女之道，一言即合大王之事。”素女之言，能合越王之意，无非阴阳交合之道而已。然也有鄙者！王充《论衡》说：“素女对黄帝陈五女之法（五为三误，指玄女、素女、采女），非徒伤父母之心，乃又贼男女之性。”这是说素女向黄帝传授性的知识，但为士大夫所不耻。相反，汉代诗人张衡的《同声歌》有句云：

衣解巾粉卸，列图陈枕帐。

素女为我师，仪态盈乃方。

众夫所希见，天老教轩皇。

乐莫斯夜乐，没齿焉可忘。

生动描绘了新婚男女遵从素女教诲，按图索骥，同享闺房之乐的情景。同时指出，房中术是人人希望并应该掌握的性爱艺术。无疑素女已从指导黄帝一人，而成为教育万民的性学专家。歌中的天老，也是古时著名的房中大师。

另外，《隋书·经籍志》还载有《素女养生要方》《素女秘道经》《素女方》等书，虽已佚，但有关《素女经》的文字，清末已由叶德辉从日本《医心方》中辑回。《医心方》中所收中国古代的医药文献，是由唐时传去。大约是在唐昭宗（889—904）时代，相当于日本宽平年代（日本宽平年代的书目中已有《素女经》）传到日本。以后，又由有中国血统的日本著名汉医学家丹波康赖，在日本永观二年，相当于宋太宗雍熙元年（984），编入《医心方》中，《素女经》才得保存并为世人所知。《素女经》全面讲房中性爱要道，至此，素女也就成为中国第一性爱女神。

根据我的理解，传说中的素女应是我们华夏民族的先祖之一，其原型很可能就是黄帝之妻嫫祖。有一个佐证，即晋人《搜神后记》中记述的“白水素女”的故事。故事说一个叫谢端的男人，恭慎自守，独居白水之滨。有一天在河边发现一只大螺，形状奇异，就带回家中，放入一大坛内。自此以后，他每天出门回来，家中都打扫得干干净净，饭菜也都准备停当。他心生疑惑，于是假装外出，悄悄返回查看，发现从放螺的坛中，出来一位美丽的姑娘，自称是“天汉中白水素女”，由天帝派来，为谢端守舍炊烹云云。现在被发现，“不宜复留，当相委去”。白水素女虽然走了，但还留下螺壳，使谢端储米，总也不空。

我们知道，原始社会经历了一个由母系社会到父系社会的时期，那时人们“只知有母，不知有父”，性交也得由女性来传授。素女教黄帝以房中

之术，自然也要躬身实践，最好的身份就是正妻。素女由螺变生，当是螺祖的最好例证。而传说中的玄女身份为黄帝老师之女，采女身份较低，有类宫女。

素女既然职司性事，为中华民族繁衍昌盛做出特有贡献，自然应该受到尊崇。性爱属于生殖医学范围，生殖也是民族繁衍的大事，尊为医家自是题中应有之义。性爱是人生最美妙的乐章，需要音乐也是可以理解的，故素女善调琴瑟，也就不足为奇了。因之，有关素女的身份，虽有三种说法，但尊之为中国性爱女神，应该是不错的。

素女的房中术，在《素女经》中已较完备，涉及了性的心理、生理，以及七损八益等诸多问题，自有特色。

素女认为男女性爱其中有“至理”存在，性爱必须讲求房中阴阳之道，譬如男女性欲就有显著差异。

黄帝问素女曰：吾气衰而不和，心内不乐，身常恐危，将如之何？素女曰：凡人之所以衰微者，皆伤于阴阳交接之道尔。夫女之胜男，犹水之胜火，知行之，如釜鼎能和五味，以成羹臠；能知阴阳之道，悉成五乐。不知之者，身命将夭，何得欢乐？可不慎哉！

对性欲强弱，明确提出“女胜于男”，这在其他房中著作中是没有的。现代医学已经证实，就性欲持续的时间而言，的确是女胜于男。那么在性生活中男性就应该克服性心理障碍，方法是：

素女曰：御敌家当视敌如瓦石，自视如金玉，若其精动，当疾去其乡。御女当如朽索御奔马，如临深坑，下有刃，恐堕其中。若能爱精，命亦不穷也。

视妇女为瓦石，并不是轻视妇女的意思，对于心因性男性功能障碍的病人，关键在于树立自我信心。值得注意的是，把性交比作战斗，把对方视为敌家，反映了素女之术认为性交的首要目的是强身而不是欢乐，是通过性交来延缓衰老，重新获取维持生命的最重要物质——精气。因此爱惜精液，也就成了性事活动中的第一要义，而这正是道家固精守关的房中理论的由

来。所以一旦“精动”，就要迅速抽出，以防泄精。虽然如此，男女性爱又是必不可少的。长不交接，则是违反阴阳自然天道，只要动而不泄，就可以还精补益，养生长寿。所以《素女经》又说：

黄帝问素女曰：今欲长不交接，为之奈何？素女曰：不可。天地有开阖，阴阳有施化，人法阴阳随四时。今欲不交接，神气不宣布，阴阳闭隔，何以自补？练气数行，去故纳新，以自助也。玉茎不动，则辟死其舍，所以常行，以当导引也。能动而不施者，所谓还精。还精补益，生道乃著。

把性事当作导引，真匪夷所思，但也从一个侧面映射出素女的房中术是融性与气功导引于一炉的。后面还将介绍，采补与医疗也是其术的要妙。这就要注意男女交接的法度：

黄帝曰：夫阴阳交接，节度为之奈何？素女曰：交接之道，故有形状，男致不衰，女除百病，心意娱乐气力强。然不知行者，渐以衰损。欲知其道，在于定气、安心、和志。三气皆至，神明统归。不寒不热，不饥不饱，亭身定体，性必舒迟，浅内徐动，出入欲希，女快意男盛不衰，以此为节。

这就是说，定气，安心、和志三者是男女交接的法度。这就要求双方呼吸调匀，心神安定，怡情悦志，动作要舒缓而不急暴，浅送轻抽，富于情趣。是否符合“节度”？也有一个判断标准，即性交后男女都感到快意而不疲倦，称为“女既欢喜，男则不衰”。更进一步，则男子可得到女子精气的补益，女子还可以消除病痛。

关于刺浅刺深的问题，有不同主张。因此上述“节度”的文字，在《素女经》中重出于“和志第四”。不过“浅内徐动”变成了“深内徐动”，说明在性交过程中也有深刺，才能快意，这就不可执一而论了。

有关具体的交合过程，《素女经》是这样记载的：

黄帝曰：阴阳贵有法乎？

素女曰：临御女时，先令妇放平安身，屈两脚，男入其间，衔其口，吮其舌，拊搏其玉茎，击其门户东西两傍，如是食顷，徐徐内入。玉茎肥大者内寸半，弱小者入一寸，勿摇动之，徐出更入，除百病。勿令四傍泄出。玉

茎入玉门，自然生热且急，妇人身当自动摇，上与男相得，然后深之，男女百病相灭。浅刺琴弦，入三寸半，当闭口刺之，一二三四五六七八九，因深之，至昆石（阴道深七寸处）傍往来，口当妇人口而吸气，行九九之道论，乃如此。

这里，把性交的具体步骤和方法，都描述得淋漓尽致。令人感兴趣的是，为什么肥大者纳寸半，弱小者反入一寸。有的学者认为，“寸半”似指半寸，恐未必然。依我之见，此指阴茎头长度而言。肥大者一寸半，弱小者一寸，均当插入到冠状沟部位，此时周径最大，一方面接近女性阴道1 / 3平台，一方面徐出更易于激发女性性欲高潮的到来，所以后文才有“然后深之”。以下是“九浅一深”法，才有一至九的计数。至于行九九之道，即以九浅一深为倍数，也是道家的方法。据现代研究报道，体内二氧化碳的积蓄，有利于阴茎勃起的持久，所以吸女性呼出之气，以采阴补阳，也是歪打正着的猜测。

此后，是对女性产生性快感的性生理反应的描述，有五征、五欲、十动之说。

所谓五征，是指女子产生性欲快感的五种征兆，即面赤、乳坚鼻汗、嗑干咽唾、阴滑、尻传液。所谓五欲，是指女子产生性欲快感的五种情志反应和身体变化，即意欲屏息屏气、阴欲鼻口两张、精欲振掉而抱男、心欲汗流湿衣裳、快欲身直目眠。所谓十动，是指女子在性交过程中产生性欲快感的十种动作反应，即两手抱人、伸其两腿、鼓腹、尻动、举两脚拘人、交其两股、侧摇、举身迫人、身布纵者、阴液滑者。

综上所述，我们不能不惊叹古人观察之细致入微。

具有讽刺意义的是，素女之术一方面要求视妇女为瓦石，另一方面又处处考虑到女性在性交过程中的需要和满足。就此而言，中国古代道家在性的方面较为尊重女权，在素女看来，只有女性也达到情欲高潮，才能给男子以最大的欢乐和补益。

《素女经》中有两条资料，证明素女之术与道家学说有直接关系。一是

行房禁忌，文曰：“素女论曰：五月十六日，天地牝牡日，不可行房。”天地牝牡，意指天地之气交合，而正是道家谓五月十六日为天地相合日。《天中纪》说：“五月，天地合，十六。”

二是关于求子，依从道术之论：

素女曰：求子法自有常体，清心远虑，安定其衿袍，垂虚斋戒，以妇人月经后三日，夜半之后，鸡鸣之前嬉戏，令女盛动，乃往从之，适其道理，同其快乐，却身施泻勿过远，至麦齿，远则过子门，不入子户。若依道术，有子贤良而老寿也。

清心斋戒，选择夜半之后，同其欢乐，顺适房术及退身射精在麦齿处，均属道术。因之，素女之术与道学相通。射精不过深，增加精子游泳的距离，是以通过竞争来优选精子的妙法，符合优生的原则。

素女房中术，最有特色的还是“七损八益”，除讲性交姿势和动作外，还有强身治病的医疗内容。原文如下：

素女曰：阴阳有七损八益。一益曰固精。令女侧卧张股，男侧卧其中，行二九数，数毕，止。令男固精，又治女子漏血，日再行，十五日愈。

二益曰安气。令女正卧，高枕，伸张两臂，男跪其股间刺之，行三九数，数毕，止。令人气和，又治女门寒，日三行，十五日愈。

三益曰利脏。令女人侧卧，屈其两股，男横卧，却刺之，行四九数，数毕，止。令人气和，又治女门寒，日四行，二十日愈。

四益曰强骨。令女人侧卧，屈左膝，伸其右肱（髀），男伏刺之，行五九数，数毕，止。令人关节调和，又治女闭血，日五行，十日愈。

五益曰调脉。令女侧卧，屈其右膝，伸其左肱，男据地刺之，行六九数，数毕，止。令人脉通利，又治女门辟，日六行，二十日愈。

六益曰畜血。男正偃卧，令女戴尻（屁股）跪其上，极内之，令女行七九数，数毕，止。令人力强，又治女子月经不利，日七行，十日愈。

七益曰益液。令女人正伏举后，男上往，行八九数，数毕，止。令人骨填。

八益曰道体。令女正卧，屈其肱（髀），足迫尻（屁股）下，男以肱肋刺之，以行九九数，数毕，止。令人骨实，又治女阴臭，日九行，九日愈。

素女曰：一损谓绝气。绝气者，心意不欲而强用之，则汗泄气少，令心热目冥冥。治之法，令女正卧，男担其两股，深按之，令女自摇，女精出止。男勿得快，日九行，十日愈。

二损谓溢精。溢精者，心意贪爱，阴阳未和而用之，精中道溢，又醉饱而交接，喘息气乱则伤肺，令人咳逆上气，消渴，喜怒，或悲惨惨，口干，身热而难久立。治之法，令女人正卧，屈其两膝俟男，男浅刺，内玉茎寸半，令女子自摇，女精出止。男勿得快，日九行，十日愈。

三损谓夺脉。夺脉者，阴不坚而强用之，中道强泻，精气竭，及饱食讫交接伤脾，令人食不化，阴痿无精。治之法，令女人正卧，以脚钩男子尻，男则据席（席，音带。《玉篇》：“邪广也。”《集韵》：“屋邪也。”此处指女子两腿之间）内之，令女自摇，女精出止。男勿快，日九行，十日愈。

四损谓气泄。气泄者，劳倦汗出未干而交接，令人腹热唇焦。治之法，令男子正卧，女跨其上，向足，女据席浅内茎，令女自摇精出止。男子勿快，日九行，十日愈。

五损谓机关厥伤。机关厥伤者，适新大小便，身体未定而强用之则伤肝，及卒暴交会，迟疾不理，不理劳疲筋骨，令人目眈眈，痈疽并发，众脉槁绝，久生偏枯，阴痿不起。治之法，令男子正卧，女跨其股，踞前向，徐徐按内之，勿令女人自摇，女精出，男勿快，日九行，十日愈。

六损谓百闭。百闭者，淫佚于女，自用不节，数交失度，竭其精气，用力强泻，精尽不出，百病并生，消渴目冥冥。治之法，令男正卧，女跨其上，前伏据席，令女内玉茎，自摇精出止。男勿快，日九行，十日愈。

七损谓血竭。血竭者，力作疾行，劳因汗出，因以交合，俱已之时，偃卧推深，没本暴急，剧病因发，连施不止，血枯气竭，令人皮虚肤急，茎痛囊湿，精变为血。治之法，令女正卧，高抗其尻，伸张两股，男跪其间深刺，令女自摇，精出止。男勿快，日行九之，十日愈。

上述知识只是古人性生活经验的总结，限于历史条件，其中有精华也有糟粕，应该用现代生殖医学和性科学来解读，取其精华，去其糟粕，才有利于医疗保健。

七损八益之名，也见于简书《天下至道谈》，不过与《素女经》所论不同。简书所述，侧重于性保健的问题，属于房中养生，主张“用八益，去七损”。八益，就是为性事活动的八种气功导引方法，包括每天清晨的治气、咽津，以及整个性交过程中的八种修炼法，称为“治气、致沫、知时、蓄气、和沫、窃气、待赢、定倾”，用八益来补益精气。七损，即性交过程中有损身体的七种情况，包括“闭、泄、竭、怫（勿）、烦、绝、费”，善于用八益就可以去七损（具体做法另有研究报道）。《素女经》的八益七损都是论性交姿势和动作，八益是指八种有益的性交姿势和动作，七损是针对七种损伤而采用的性交姿势和动作，不仅讲性的艺术，而且具医疗作用，比简书有更专门更深入的研究发展，无怪千百年来《素女经》已成房中术的代名词，素女已成房中术大师。

现在就可以解开《黄帝内经》的一个谜。《素问·阴阳应象》说：“能知七损八益，则二者可调，不知用此，则早衰之节也。”历来注家对“七损八益”众说纷纭，均没有从房中术考虑，以致旋去旋远，始终如雾里看花。其实，《黄帝内经》的“七损八益”，就是房中的七损八益，均源出于道家，所以“其知道者，法于阴阳，和于术数”，都可以度百岁而去。

除此以外，素女还论述了性交施泄的频率，随年龄、体质而有不同，可供参考。为了健身强体，延年益寿，素女提出了“十动不泻”的学说，即“动而不施”作为房中秘术的要诀，旨在“保精爱液”，这与现代医学的认识是不一致的。不过适当延长男性坚挺不泻的时间，等待女性性快感的发展，以便同时达到高潮，又与现代性科学的认识是一致的。

特别需要指出的是，《外台秘要》收有《素女方》七首，可以治疗男子房事七伤病症，并有四时神药可四时分服，所以《素女方》又称《素女经四季补益方七首》。内中更生丸（更生者，茯苓也）特别著名，与六味地黄丸

有一致处。而补肾茯苓丸与八味肾气丸相类。由此可知，素女确是集房中、道家、医家于一身的性爱女神。

二、玄女房中术

玄女，为传授黄帝房中术的老师，有《玄女经》传世。该书已佚，但在《医心方》及其他医籍中还有所记载。虽为片言只语，亦可窥其涯略。

玄女的房中术，强调“四至”法，认为必须男子达到四至，才可导致女子九气，也才可以正式交接，可见在玄女时代已经知道性是一个心理和生理的过程。“四至”实为性爱的预备期。请看《玄女经》的说法：

黄帝曰：意贪交接，而茎不起，可以强用否？

玄女曰：不可矣。夫欲交接之道，男经四至，乃可致女九气。

黄帝曰：何谓四至？

玄女曰：玉茎不怒，和气不至；怒而不大，肌气不至；大而不坚，骨气不至；坚而不热，神气不至。故怒者，精之明；大者，精之关；坚者，精之户；热者，精之门。四气至，而节之以道。机不妄开，精不泄矣。

“四至”之后，就是“九气”：

黄帝曰：善哉！女之九气，何以知之。

玄女曰：伺其九气以知之。女人大息而咽唾者，肺气来至；鸣而吮男者，心气来至；拘而持男者，脾气来至；阴门滑泽者，肾气来至；殷勤咋男者，骨气来至；足拘男者，筋气来至；抚弄玉茎者，血气来至；持弄男乳者，肉气来至。

达到四至、九气之时，男女性欲已被充分唤起，情欲高涨，共坠爱河，接下去是性交本身。《玄女经》为黄帝传授了具体的性交技巧，包括各种性交姿势，称为“九法”：

玄女曰：九法第一曰龙翻。令女正偃卧向上，男伏其上，股隐于床，女举其阴以受玉茎，刺其谷实（阴蒂），又攻其上，疏缓摇动，八浅二深，死往生返，势壮且强，女则烦悦，其乐如倡，致自闭固，百病消亡。

第二曰虎步。令女俯伏，尻（臀部）仰首伏，男跪其后，抱其腹，乃内玉茎，刺其中极（阴道口），务令深密，进退相薄，行五八之数，其度自得，女阴闭张，精液外溢，毕而休息，百病不发，男益盛。

第三曰猿搏。令女偃卧（仰卧），男担其股，膝还过胸，尻背俱举，乃内玉茎，刺其臭鼠（即鼠妇，指阴道口至阴蒂部），女还动摇，精液如雨，男深按之，极壮且怒，女快乃止，百病自愈。

第四曰蝉附。令女伏卧，直伸其躯，男伏其后，深内玉茎，小举其尻，以叩其赤珠（子宫颈处），行六九之数，女烦精流，阴里动急，外为开舒，女快乃止，七伤自除。

第五曰龟腾。令女正卧，屈其两膝，男乃推之，其足至乳，深内玉茎，刺婴女（阴道后穹隆），深浅以度，令中其实，女则感悦，躯自摇举，精液流溢，乃深极内，女快乃止，行之勿失，精力百倍。

第六曰凤翔。令女正卧，自举其脚，男跪其股间，两手据席，深内玉茎，刺其昆石（阴道深七寸处），坚热内牵，令女动作，行三八之数，尻急相薄，女阴开舒，自吐精液，女快乃止，百病消灭。

第七曰兔吮毫。男正反卧，直伸脚，女跨其上，膝在外边，女背头向足，据席伏头，乃内玉茎，刺其琴弦（大小阴唇部位），女快，精液流出如泉，欣喜和乐，动其神形，女快乃止，百病不生。

第八曰鱼接鳞。男正偃卧，女跨其上，两股向前，女徐内之，微入便止，才授勿深，如儿含乳，使女独摇，务令持久，女快男退，治诸结聚。

第九曰鹤交颈。男正箕坐（两腿张开坐着），女跨其股，手抱男颈，内玉茎，刺麦齿（阴道深二寸处），务中其实，男抱女尻，助其摇举，女自感快，精液流溢，女快乃止，七伤自愈。

以上九法，用借喻和状物的手法形象地介绍了仰卧、俯卧、伏卧、侧卧、胸膝位、女上位、坐位、跪位等不同的性交体位及动作技巧：第一势龙翻，即如龙交时的翻腾，其体位是女下仰男上伏，动而不泻，女乐如狂，可防百病。第二势虎步，交合类虎行步之状，女屈膝靠胸，头伏尻仰，男跪其

后交刺，可百病不生，体质益壮。第三势猿搏，状如猿之搏戏，男担女股膝使臀背俱举而交，女快而止，可使百病自愈。第四势蝉附，如蝉之附树，女伏卧直躯，男伏其后，深刺至子宫颈处（赤珠），女快方止，可治内伤疾病。第五势龟腾，即如龟鳖交合之腾展，女仰卧屈膝至乳，深刺至阴道后穹隆（婴女），浅刺仅达阴蒂（谷实），动而不泄，交合适度，可使精力百倍充盛。第六势凤翔，交合如凤凰飞翔，女仰卧举脚，男跪其间，深刺，令女动作，以臀部搏击，女快才止，可使百病不生。第七势兔吮毫，如兔交时吮舐兔毛之状，男仰卧伸脚，女跨其上，据席低头，女情快乐，可百病不生。第八势鱼接鳞，像鱼交鱼鳞相接之状，男下仰女上跨，浅刺勿深，女阴如婴儿含乳，使女独摇，得快即止，可治多种结聚之症。第九势鹤交颈，即如鹤交抱颈之状，男坐如箕（伸两脚而坐），女跨其腿上，手抱男颈，而男抱女臀，助女摇举，女快始止，可使七伤自愈。

九法通过体位及技巧的不同变化来增进健康，预防和治疗某些疾病，这些经验是很宝贵的，值得进一步研究。尤其《玄女经》，在满足男子性欲的同时，更重视使妇女达到性欲高潮，以增加夫妻的性爱和谐，无疑在世界性学史上写下了多彩的一章。

三、采女房中术

采女，古代女仙，是黄帝的第三位房中术老师，其说已不可见，但采有“五彩”之意，与帛素正好相对，那么采女的房中术当与素女有别，是另一家言。据《墉城集仙录》记载，采女为商王宫女，少得养神之道，年二百七十岁，视之还如十五六岁少女。相传商王仰慕长生，留长寿老人彭祖于掖庭，派采女问道于彭祖，询问延年益寿之法。彭祖说了一大通大道理，什么上等之法为服太一金丹，可以白日升天；次之为爱精养神，服食草药，可以长生。大约关键的是“阴阳运蒸（原书作‘气’），导引屈伸，使百节蒸（‘气’）行，关机无滞……坐忘炼液”，可以令人长寿。采女面受修道之要以后，以教商王，于是王行彭祖之道。这些神话传说虽然不可靠，但是也可作

为了解古代文化的参考。

彭祖是古代一位养生家，也是房中术家。采女所问之道，其实就是房中之术，可见采女之法与彭祖的养生方法有一定的联系。据《千金要方》卷二十七“养性”收有彭祖和神导气之道，《千金翼方》卷十二“养性”收有彭祖房中导引之论，强调“每施泻讫，辄导引以补其虚。不尔，血脉髓脑日损，犯之者生疾病”。俗人不知道补泻之义，一泻必须一补，反而“饮酒吐逆，劳作汗出，以当风卧湿，饱食大呼，疾走举重，走马引强，语笑无度，思虑太深，皆损年寿”。说明源于彭祖的采女的房中术有如下特点：一是行房与房事结束都要行导引术，以意领气，以气交接，强调精神意志在房事中的重要作用。二是性交为泻，泻后需补，而高明的房中术就是动而不泻。三是房事后必须静养休息、戒酒、戒劳、戒风、戒湿，如此等等。

此外，据《医心方》记载采女所得彭祖之法，其要是“多御少女而莫数泻精”，这虽然是爱精、惜精、贵精、保精及道家采阴补阳思想的反映，但是也反映了封建社会的遗毒，应以科学的观点来对待。不过在他们讨论一种鬼交之病的时候，指出是因为“由于阴阳不交，情欲深重，即鬼魅假象，与之交通”，治疗之法是“令女与男交”。他们已经认识到性压抑带来的恶果，而正常的性生活是健康的保证。至于采女请教性交中是否可用药物，彭祖建议使用麋角、八角、生附子等温肾辛热之品，作壮阳春药，大约也是采女派与别派不同的地方。这也需要应用中医辨证论治的理论，辨别是肾阴虚还是肾阳虚来用药。

四、葛洪、陶弘景论房中

葛洪在《抱朴子·释滞》中说：“房中之法十余家，或以补救伤损，或以攻治众病，或以采阴益阳，或以增年延寿，其大要在于还精补脑之一事耳。”所谓补救损伤和治病应慎重，人体处于伤病状态应当禁忌房事，否则往往使疾病恶化，或又添新病。至今民间仍有“冲喜”之说，实不可取，很不科学。采阴益阳，过去认为荒诞，但是近年有人发现，提高血中二氧化碳

浓度，有助于男性阴茎勃起和持久。而所谓采阴补阳就是在性兴奋时，男方深吸女方口中呼出之气，其中二氧化碳浓度极高，这将有助于性生活的和谐，使双方都能满足而轻松愉快。所谓还精补脑，是古人歪打正着的一种猜测，虽然控制男性射精，并不能真正使精液沿脊髓上升入脑，但是现代研究发现，不泻精，精液在精囊中被吸收，可反射性地调整内分泌功能，使人精力充沛，身体强壮。其法“进退疏迟，情动而止”；欲泻精时，三次深呼吸，五次提肛缩阴；或用前述内丹术的小周天四字诀（吸、抵、撮、闭）。这是一种抑制射精的方法，可控制性欲高潮，不使达到极点，防止过分激动。陶弘景在《养性延命录·御女损益》中，一方面强调节欲保精，认为能“生人”“生身”；另一方面又指出不可压抑性欲，以免神劳损寿。他引彭祖的话说：“上士别床，（夫妻分床），中士异被，服药千裹（千包），不如独卧。”又以“采女”与“彭祖”问答的方式，说明人年老到六十岁，也不一定要绝欲，若真无性欲也好，否则万一有性欲，强抑郁闭，反易致病。具体方法是虽有性欲而阴茎疲软，气未感动，应先摇动，使之勃起，徐徐接触，得阴气推动，逐渐自强。强而用之，须缓慢进行，精动而止，闭精缓息瞑目，导引身体。若“数交而时一泻，精气随长，不能使人虚损”。又引《仙经》说：男女共同在房中术上获得长寿的做法是：深内勿动，精心想象脐中有一团赤色如鸡蛋大，缓慢抽动出入，精欲泄时停止。或早或晚，进行几十回，有益于健康长寿。进行时双方都屏除杂念，一心只想脐中赤色一团。这是一种降低性冲动而又激发性腺系统功能的导引方法，实践证明有抗衰老的效果。

五、孙思邈论房中

《千金要方·房中补益》认为，人在四十岁以下多有放纵，四十以上顿觉力衰，衰退既至，众病蜂起，久而不治。所以年至四十，须识房中之术。其法“闭固而已，此房中之术毕矣”，四时勿绝，气力百倍，而智慧日新。人年二十者，四日一泄，三十者八日一泄，四十者十六日一泄，五十者二十日一泄，六十者闭精勿泄，若体力尤壮，一月一泄。有人气力强盛过人，不

可抑忍久而不泄，致生痼疽。若服壮阳药，倍力行房，不足半年精髓枯竭，少年须慎之，老年更不可为。

具体方法是气未感动，阳气微弱，不可交合，先慢慢嬉戏，使神合意感许久，阴气推动，阳可自强，“弱而内迎，坚急出之，进退欲令疏迟，情动而止。不可高自投掷，颠倒五脏，伤绝精脉。但数交而慎密者，诸病皆愈，年寿日益”。这里也引《仙经》曰：“存想丹田赤气内黄外白，变为日月，上入头脑中，两半合成一团，闭气深内勿出入，上下徐徐咽气，精动欲出时，急退出。”称“日月相翕”，再出入仍如此存想，则精上补脑，使人长生。采气之法是深接勿动，许久气上面热，以口吸取女气而吞之，再缓缓进退，意动便止，闭目仰卧，放松调息。

以上这些具体方法是否科学，还有待探讨，但总的精神是不要过度疲劳，使双方都感到轻松愉快，这是有益于健康的。

六、《类修要诀》房中术

明代胡文焕纂《类修要诀》收录了道家房中术，其中有“九华山人金锁歌”，其实质是锁心猿，擒意马，加强意念控制，先不激动，只温存相抱嬉戏抚摸，使女方动情，再正式交合。这符合现代性科学的认识，使双方同时达到高潮获得满足，使性生活和谐，有益健康。其具体方法是九浅一深，进呼退吸，舌抵上腭，咬牙不喘，气喘宜停。深益阴，浅补阳，男弱女强宜缓刺，女弱男强势要刚。有快感，守丹田，神气融合，神龟慢戏，口吸清风（呼出之气），阴闭勿泄，提肛收腹三十六次，过脊柱，上脑中，女上男下，双转周天，云情雨意不要贪久，要安逸温养。实质是只体验快感而不过度紧张，使身心轻松愉快。其中起阳诀、散精诀、交媾诀、固精诀、采战六字诀（存、缩、抽、吸、闭、展）等，实质都与前述相似，大同小异，总之为使阴阳和谐，春意养神。

七、以性科学解读房中术

早在马王堆汉墓出土的简书《合阴阳》中，已有激发情欲、和谐房事的记载。书中所谓“凡将合阴阳之方：土指阳，插村（肘）房（犹‘旁’），抵夜（腋）旁，上灶纲，抵领乡，插拯匡，覆周环，下缺盆，过醴津，陵勃海，上常山，入玄门，御交筋，上郤精神，乃能久视而与天地牟（侔）存。交筋者，玄门中交脉也。为得操搯之，使體（体）皆乐养（痒），说（悦）泽（恻）以好”。大意是先握手，越出手腕外侧，沿着肘旁向上抚摩，抵达腋窝边，再向上抚摸肩颈，顺着嘴唇下面的承浆穴，环绕颈项抚摩，往下到达缺盆穴，经过饱满的乳房，从腹部越过像恒山一样的横骨，就进入了奇妙的玄牝之门（阴户），去驾驭外阴，此时精神凝聚于上，就能长生久视，与天地并存。拨弄抚摩阴蒂，就能使全身出现快感，阵阵酥痒，心情愉快美好。即便为了积精而不愿施泻，也可以互相接吻拥抱，尽情于男女嬉戏之道。这些就是对按摩动情区以提高性兴奋的具体方法的描述，可见当时的房中养生已经涉及性生理、性心理等方面的知识。这些朴实的知识，对于今天性医学的研究，仍有很高的价值。此后，在《千金要方》《修龄要旨》等医籍中也载有诸多固精止泄、生精益肾等按摩方法，成为一种常用的自我保健方法。

（一）合阴阳按摩法

1. 动情按摩法：以性敏感程度而言，男性动情区依次为阴茎的龟头、会阴部、乳头、唇舌、大腿内侧，女性为外阴部的阴蒂、大小阴唇、阴阜、乳房乳头、唇舌、大腿内侧、小腹部、腋下、腰背臀部等。男性的性冲动迅速而强烈，在视、听等感官的刺激下即可产生，无需借助于性敏感区的按摩刺激来促使其动情。如果男方表现为动情迟缓，或有功能性阳痿、性欲低下等症状，女方在耐心抚慰的同时，搓、揉、按、捏男方容易动情的部位，以激发其情欲高潮的到来。女性的性冲动有迟发而持久的特点，除了须以调情的方式激发情欲之外，一般还须凭借触觉刺激才能达到一定的兴奋水平。所

以在同房之前，男方可在依偎拥抱的同时，从抚摸女方手臂肘腋开始，循其颈项、胸腹、腰背轻揉抚摩，再由臀股而下，轻抚阴部，对性敏感部位则可重点揉摩，并配合亲吻唇乳等动作，以催动其情。特别要注意手法应轻柔体贴，不能粗鲁，更需要相互配合与细心体会，使双方的性高潮能同步和谐。

2. 性冷淡按摩法：这只是夫妻互相按摩治疗男女性冷淡的方法。男方患有性冷淡症，以足少阴肾经、足太阳膀胱经的循行部位为推拿按摩的重点，可捏拿点按太溪、涌泉、三阴交、肾俞等穴，再加上搓揉拍打阴茎、阴囊外生殖器部位。女方性冷淡者，可依次按揉期门、京门、关元、中极、肾俞、八髎、足三里、三阴交诸穴各一至二分钟，手掌揉臀部骶椎骨两侧二至三分钟，推擦两侧腰骶部至透热为度；再沿大腿内侧捏拿至足跟，揉捏两侧大腿一至二遍；指按气海、关元各一分钟，刺激手法宜稍重些，随后擦揉腹正中线至透热，分别揉摩两乳，提捏乳头四十九次；再指按揉会阴，用力稍重，持续一至二分钟，并轻柔刺激阴蒂、阴唇等部位。结束时，在督、任及肾经等经络上轻轻擦摩或叩击一至二遍。在治疗过程中，应暂时终止房事活动，即使被治疗方产生性冲动反应也不可即合阴阳。一般须连续按摩两个疗程后（每日一次，每一疗程十次），再同房检验按摩治疗效果。按摩治疗显效后，还须经常按摩，以巩固疗效。

（二）壮阳固肾按摩法

1. 摩涌泉：平坐或单盘，双手搓热，以一手握持足趾，另一手掌心旋摩涌泉，以透热为度，也可左右手同时搓摩左右足心。本法能固本培元、祛湿降火、养心安神，有强身健步的功效。

2. 摩肾俞：本法载于《修龄要旨》。临卧前坐于床，垂手解衣，略行吐纳、闭气，舌抵上腭，目视顶门，提缩肛门数十次。然后两掌分贴于肾俞，中指正对命门，作环行摩擦一百二十次。在摩肾俞的同时，如能配合意守命门，其生精固阳的功效更为显著。

3. 兜肾囊：《勿药元诠》引《金丹秘诀》曰：“一擦一兜，左右换手，

九九之功，真阳不走。”戊亥二时，阴旺阳衰之候，一手兜外肾，一手擦脐下，左右换手各八十一次，半月精固，久而弥佳。一般练该功法宜在晚上七至十一时内，盘膝端坐，宽衣调息片刻。先将双手搓热，用左手兜起阴囊，稍向上托起，右手擦摩脐下气海、关元，边擦边兜八十一次；然后左右手互换再兜擦八十一次。该法具有补肾壮阳、固本生精的作用，长年坚持兜擦肾囊，可改善睾丸的生理功能，强壮身体，并防治性功能的衰退。如在兜擦过程中出现阴茎勃起现象，可凝神于脐，闭口咬牙，舌抵上腭，提撮肛门，存想气由会阴、尾闾而上，至颠顶过泥丸，下至双目间，意守片刻，叩齿咽津，送入中丹田，结束全套功法。

在古代兜肾囊功法的基础上，后世又发展了许多刺激阴茎、阴囊的方法。如提阳功：一手揉丹田、关元，一手握固阴茎，向上下左右各提拉数十次；搓揉睾丸：先以两手食指、中指轻托同侧睾丸，拇指对置其上，双向轻揉，以睾丸有微微酸胀感为度，然后一手将阴茎上提并按置于脐下，另一手掌心揉擦阴囊的同时，用掌根将睾丸轻轻上推，揉擦上推至该部位稍稍透热为度。再两手互换，推揉方法同上。这些也都有一定的固肾生精，强阳复壮作用。

4. 提肾功：是将自我按摩与呼吸吐纳等方法糅合在一起而形成的一种保健强壮功法，用于防治阳痿、阴冷、遗精、月经失调等病症。

先取坐位，两手指对搓至热，分别按揉中脘、神阙、气海、关元各穴；再双掌搓热，由中脘向下推擦至关元，分揉两侧肾俞，然后两手虎口朝下，以全掌自两侧京门往会阳推擦至透热为度。随后，可根据个人习惯与体质强弱，选择站立或仰卧姿势，双目微闭，舌抵上腭，静神不乱思，以腹式呼吸吐浊吸清数遍，意守会阴片刻，即可于神定之时吸气收腹撮肛，上提会阴部，稍稍闭气，如忍小便状；再于缓缓吐气的同时放松腹部、肛门及会阴部，一收一松、一提一放为一遍，连续做上述动作六至十二遍。收功时应逐步放松意念，缓缓睁开眼睛，叩齿咽津，两手再搓热后，摩熨脸面、脐腹、腰胁，微动四肢，即可随意活动。每日练习一至二次，饭后三十分钟内忌练

此功。

房中按摩法对增进房事和谐，防治性功能衰退，以及其他精神因素引起的性交不感症、阳痿、早泄、遗精、月经不调等多种病症，有较好的疗效。其中，合阴阳按摩法，对心理障碍所致性生活不谐、性交不感症等有效；动情按摩法，可用于夫妇性交前的准备，可与调情、性爱动作相结合展开；性冷淡按摩法，在应用期间应回避房事，待被按摩方有了性冲动反应后，仍需坚持按摩5~10日，再同房检验其治疗效果。壮阳固肾按摩法，对治疗各种房事病及强身复壮、祛病延年有一定疗效，但必须按照要领按摩锻炼一段时间方能显效。其中，摩涌泉、摩肾俞等方法简便易学，且较为平和，无任何不良反应；兜肾囊、提阳根、搓揉睾丸诸法刺激强度较大，仅适合于中老年男子患有阳痿、早泄、遗精滑泄及其他性功能衰退等病症；提肾功适应范围较广，不仅可用于防治各种房事病，还可用于防治肾结石、慢性腰痛、月经失调、子宫脱垂、脱肛、老年性前列腺炎、神经症、胃肠功能紊乱等疾病，对肾虚、脾虚证者，调治效果更为显著。这些方法经常操练，应用得当，既能培本固元，又有一定的延缓衰老的功效。

运用时还要注意以下事项：

1. 本法以自我按摩为主，防治各种房事疾病及其相关的慢性病。获效的关键在于，既要掌握一定的按摩手法，又要依据其要领长期坚持练习。

2. 合阴阳按摩法需裸露操作部位，天冷时应注意保暖，在按摩过程中夫妇双方要相互体贴，尊重对方，密切配合，切忌动作粗鲁或手法过重而挫伤施术部位的肌肤。

3. 操作提肾功时，要注意避免用意过重；开始练习逆腹式呼吸有困难者，也可采用腹式或自然呼吸，以后逐渐向逆腹式呼吸法过渡；有高血压病史者不可闭气，血压较高可改习其他按摩方法；神经症伴有睡眠障碍者，临睡前不宜行功，可以摩涌泉、摩肾俞。

第三节 气功与道医的导引行气

气功在近代经历过几次“热潮”，研究气功已成为当今自然科学，特别是医学和人体科学中一个重要课题。但若是问一问，“气功”一词最早见于何典何籍，出于何人之手，能答得上来的人就不多了。虽然气功在我国已有数千年历史，但是在古时多称养生法，为求仙养生之术。彭祖之吐纳导引，老庄之吹响玄牝，汉时行气玉佩铭所载之行气都是气功的古代称谓。特别是《黄帝内经》所说“呼吸精气，独立守神”，“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，更是给了气功，尤其是医学气功以科学的定义。而首创“气功”之名的，则是东晋道士许逊。其所著《灵剑子》一书即首揭其义，以“气功”专指“服气”一类炼养术，并于《净明宗教录》一书中再次提及。尔后，六朝隋唐的《中山玉柜服气经》《延陵君修养大略》等道书亦倡此说。从此以后，道门中即盛传各门各派诸家气法，而要皆在于养生。这与目前气功界以“气功”泛指自我调控身心而有内气效应，“内气外放”及种种怪异奇能是有所界分的。严格说来，目前这种“气功”概念混乱，容易使气功定义走上误区，甚而会给伪气功以可乘之机。有关正本清源的工作，待日后再作详论。现在姑从其旧，将中医养生和道教各种炼养术归入气功一类。

值得指出的是，最早首创“气功”的许逊也是一位亦道亦医的人物。在他看来，气功作为医学的一个分支，有养生和疗疾的种种作用，与《黄帝内经》说法相一致。据掌握的资料来看，许逊属江西南昌教派，受谌母、兰公所传铜符铁券并“正一斩邪之法”，与正一教关系密切。同时，许逊曾师从丁义、吴猛，上清教派之许穆（许长史），许迈尚是他的再传弟子，其学似亦出上清一脉。我们不妨费点笔墨，对他的来历稍作介绍，以明究竟。

一、许逊与《灵剑子》

许逊，字敬之，晋时汝南（今河南汝南）人，曾祖琰，祖玉，父肃，为颍阳许由之后。汉末，许逊避地于江西南昌，即家居南昌。传说吴赤乌二年（239）母感凤珠随腹而生，生而颖悟，姿容秀伟，少小通疏，与物无忤，为人以仁孝居先，尝从猎射一鹿，鹿中之子坠，鹿母犹回顾舐之，因而感悟，遂弃弓矢，刻意为学，博通经史，深明天文地理，历律五行，讖纬之书，尤嗜神仙修炼之术，颇臻其妙。

又闻豫章（南昌）吴猛得至人丁义神方，乃往师之，悉传其秘。是以许逊道医之学，源出丁义。于是与郭璞访名山，求善地，为栖真之所。后得逍遥山金氏宅，遂徙居之，今为逍遥福地玉隆万寿宫。日以修炼为事，不求显达。

许逊颇有嘉德善行，具古仁人君子之风。尝买一铁灯檠（即灯架）发现黑漆剥落处露出真金，次日即送还原售主，乡里皆仰慕其高风。朝廷屡加礼命，不得已于西晋太康元年（280），出任蜀旌阳县令（今属湖北枝江市北），时年四十二岁。就职之后，去贪鄙，除苛政，廉刑名，开脱无罪受累的囚徒，吏民悦服，咸愿自新。又教民忠孝慈仁勤俭之道，意至于境内无讼，邻县之民，多来依附，户口日见增多。据《修真十书》记载，大疫之年，郡民患疫，十死八九，许逊以“神方”拯治民众，符咒所及，皆顿时而愈，沉痾之疾，亦无不痊。他郡病民闻之相继而至，于是许逊置“符水”（实即药水）于江中标竹之内，使病民就竹下饮之皆痊。蜀人作歌“人无盗窃，吏无奸期，我君活人，病无能为”，以感戴其德。后知晋室将乱，而辞官东归，送者蔽野，有愿至其家为役而不返者，乃于宅东结茅而居，号为许家营。其在蜀者感恩怀德，则立生祠画像，奉若神明，遗爱深入人心若此，大约道教中仙人，也是人间之至圣。北宋徽宗赐号“神功妙济真君”，后人尊其为净明道始祖，世称许真君。

除了提出气功之名外，许逊所用神方现也查出一些线索。据传许逊曾炼神丹于艾城之黄龙山，丹成祭于幕阜葛仙公（葛玄）石室，由此推知其丹大

约也属太清九鼎神丹一类，应为左慈所传。许逊还以大功如意丹方传授弟子，该方即丁义所传神方之一。其诀必先择日斋戒设位，醮十八种药之神，然后才书符诵咒而修合之，用治众疾，如意而愈，故名如意丹方。看来许逊确是全面掌握了符篆、气、药的高道，也是治传染性疾病的圣手，可惜药、符均未能留传下来。倒是《灵剑子》一书，为我们提供了许逊气功的特点，即服气导引相结合，静中有动。

先是服气，即：

胎息者，想婴儿而成焉，而好冲和，冲和则元和矣。出入呼吸之间……初可三十六咽，一千一湿，存心中之气，以意送之归脐，下气海之中，夹之日月，左肾为日，右肾为月，此乃两畔同升合为一。即先存想，右肾为月，白气入气海中，从脊右边上至顶泥丸宫，眉间入三寸是也，却存历洞房宫，又历明堂宫，守寸双田，下历十二重楼，历绛宫入气海，金室日月照两畔。又存左肾为日，黄气从脊左边骨缝上，直入泥丸宫，存，出历洞房宫，明堂宫，守寸双田，下历十二重楼，历绛宫入气海，中心日月左右照。又存白气为里，黄气为表，团圆为珠耳。外黄内白，悬在气海之中，黄光灿灿圆如弹丸，黄如橘，久久行之，光斗日月，此为玄珠耳。

文中胎息是气功学名词，为一种气功功法，指练至深入静之呼吸，状类胎儿在母体内之脐带呼吸，所以《胎息经》说：“三十六咽，一咽为先，吐唯细细，纳唯绵绵。”泥丸宫中的泥丸指脑，泥丸宫为脑神所居之宫。洞房宫为脑中之—宫，气功家（道家、炼养家）将脑分为九个部分，各有不同的组织结构和功能作用，称为九宫，即明堂宫、洞房宫、玄丹宫、太皇宫、丹田宫、琉珠宫、玉帝宫、天庭宫，丹田宫又名泥丸宫。重楼指气管，气功专用名词。绛宫指心，气功专用名词。玄珠即内丹，为阴阳二气在神的作用下变化而成的特殊物质。

此服气法运用想象，属于良性心理暗示，有利于练功者入静，改善生理功能。练功时凝神调息，静候气液相成，然后同咽气液三十六次，接着存想左右肾，以意行气，功能调和阴阳，增进健康。接着有导引十六势，结合四

季气候特点习练，可协调脏腑功能。例如：

补肝三势春用之

一势：以两手掩口，取热汗及津液摩面，上下三五十遍，食后为之，令人华润。又使两手摩擦面使极热，令人光泽不皱，行之三年，色如少女，兼明目，散诸故疾从肝脏中出肩背，然引元和，补肝脏，入下元海。

行导引之法，皆闭气为之，先使血脉通流从遍身中出，百病皆痊，慎勿开口，舒气为之。用力之际，勿以外邪所入于脏腑中，反招祸害，慎护之。

二势：平身正坐，两手相叉，争力为之，治肝中风。掩项后使面仰视之，使项与手争力，去热毒、肩疼痛、目视不明、积聚风气，不散元和，心气焚之，令出散，然调冲和之气补肝。下气海，添内珠尔。

三势：以两手相重按脘，拔去左右，极力去腰间及胸膈风毒之气，补肝兼能明目。

补脾一势，季春用之

四势：左右射雕，去胸胁及胸膈结痰风气，脾脏诸疾……

这就是“凡欲胎息，服气导引为先，开舒筋骨，调理血脉，引气臻圆，使气存至极力后见焉”的导引功法，以下补心、补肺、补肾诸势从略。不过可以看出，许氏气功以存思、服气、结合导引、按摩、咽津的修炼，与上清魏夫人所传《黄庭经》的修炼方法是一致的，已从守一阶段、吹、吐纳，向内丹发展。

相传许逊得柏树仙童所授神剑，曾斩蛟为民除害，这大约就是其书称《灵剑子》的由来。

二、《圣济总录》的神仙导引法

“导引”的概念尚无定义，古籍记载简略不详，各家注释也不一致。《庄子·刻意》篇载：“吹嘘呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”李颐注曰：“导气令和，引体令柔。”这是既简明又全面的定义，从原文看，它包括了呼吸运动和肢体运动，

还有用意念宣导内气的含义。《吕氏春秋》载有“昔陶唐之始”，“民气郁阨而滞著，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之”。这说明导引可能起源于舞蹈，当然也包括舞蹈。《素问·异法方宜论》载：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿（痿废）厥（肢冷）寒热，其治宜导引按蹠。故导引按蹠者，亦从中央出也。”王冰注曰：“导引，谓摇筋骨，动肢节。按，谓抑按皮肉。蹠，谓捷举手足。”“中人用为养神调气之正道也。”《素问·金匱真言论》有：“故冬不按蹠，春不舕衄（鼻塞出血）。”王冰注：“按，谓按摩，蹠，谓如蹠捷者之举动手足，是所谓导引也。”这里导引按蹠互相包涵，都指运动肢体与自我按摩。《诸病源候论》引用《养生方导引法》曰：“令此身囊之中满其气，引之者，引此旧身内恶邪伏气，随引而出，故名导引。”这是把行气也包括在导引的概念中。宋代《道枢》一书认为导引是俯仰屈伸，以开百关而和体。《云笈七签·诸家气法·大威仪先生玄素真人要用气诀》认为，凡用气方，须先左右导引令骨节开通，筋柔体弱，然后才能吐纳。这又把导引与吐纳分开，仅仅看作是肢体运动和放松。晋代葛洪的《抱朴子》指出，明吐纳之道则为行气，足以延寿；知屈伸之法则为导引，可以难老。这也是很简明的定义。综上所述，导引按蹠有广义、狭义之分。广义则相当于现代的气功，包括了调心、调息、调身三项内容，这是因为炼意、炼气、炼形是具有内在联系的整体，不可分割。但从主次关系分析，则导引、按蹠总以肢体运动为主，以意念行气为辅。所以狭义的定义应是通过肢体运动和自我按摩，从而宣畅气血，柔筋健骨，祛病强身，延年益寿的一种身心锻炼方法。

现代气功界，多把“导引”作为医疗体育来运用，把“按蹠”作为推拿按摩来理解。也有人从导引的字面来做广义的理解，如意念导引、呼吸导引、姿式导引、吐音导引、经气导引、外气导引等。

运动对保健养生的意义已是老生常谈，此不复赘。导引按摩作为辨证选功，用于康复医疗，有很强的针对性，因此其医疗临床运用范围更广，价值更大。这些在《诸病源候论》《杂病源流犀烛》等书都有详细的介绍。

从防病意义上讲，导引按摩调骨利筋、流通营卫、宣导气血、扶正祛邪，故可消未起之患，灭未病之疾。《千金要方·养性》曰：“小有不好，即按摩按捺，令百节通利，泄其邪气。凡人无问有事无事，常须日别（隔日）踏脊背四肢一度，头项苦，令熟踏，即风气时行不能著人。”又曰：“凡人自觉十日以上康健。”“每日必须调气补泻，按摩导引为佳，勿以康健便为常然，常须安不忘危，预防诸病也。”中医认为，气血不和，百病丛生，所以应居安思危，每日必使五志舒和，气血流畅，便可收到防病健身之效。现代研究认为，导引按摩既能加强全身血液循环，激发各系统的功能，又能改善微循环，还能改善和锻炼神经系统功能，使精神专一，排除杂念，从而加强了对内脏功能的调节和控制，各系统特别是免疫系统和神经体液调节系统能发挥正常机能，自然可以防病保健。

《千金要方·养性》还记载了一则养生故事：曹操见皇甫隆年出百岁而体力不衰，耳目聪明，颜色和悦，便请教服食、导引等养生之道。隆上书对曰：“道甚易知，但莫能行。”其法曰：“炼精。”即后世的“叩齿”“搅海”“漱津”“吞津”，这也属于导引的一种，现代称保健功，道家称“玉液还丹”。据现代研究，这些动作不仅反射性地加强和刺激消化吸收功能，而且能改善头面部血液循环，改善大脑供血。据现代研究，此法可使唾液中的溶菌酶、淀粉酶、分泌型免疫球蛋白也显著增加，有利于提高消化和免疫功能；唾液腺体还能分泌神经生长因子等内分泌成分，缺乏时影响感觉神经和交感神经功能，引起中胚叶组织、生殖、代谢等方面的功能障碍，促使人体衰老。提取唾液内分泌素，治疗一些老年性病理改变，可得到明显改善，难怪古人称为“华池神水”“琼浆”“甘露”“金津玉液”，所谓“白玉池边有玉泉，涓涓育我度长年”。许多养生书中都以此为修炼方法。这说明了导引对抗老延年具有重要的意义。

《圣济总录》引《元道经》曰：“元气难积而易散，关节易闭而难开。”故应“宣摇百关”，使“谷气得消，血脉流通”，“精和血通，风气不入”。导引按蹠的方法丰富多彩，不胜枚举，但其基本要领都是使全身的肌肉关节在

功能活动的范围内得到充分的运用和锻炼，使各处皮毛筋骨都能得到适当的按摩、拍打、振动，促进气血流通。孙思邈认为，老人隔日作一次，一月后百病消除，轻健不疲，补益延年。

古代，导引的基本动作来源于仿生，所谓“熊经鸟申”，后来逐渐整理成“六禽戏”“五禽戏”“十二形”“易筋经”“八段锦”及各种功法套路，就姿势来说不外行、立、坐、卧，就动作来说不外屈、伸、俯、仰、转、摇、跑、跳等运动。按摩可能来之于模仿洗澡的“干沐浴”，《养性延命录》载：“摩手令热，摩身从上至下，名曰干浴。”后世有推拿、揉按、拍打等多种方法，基本上不外摩擦、挤压、叩击、摆动、振动、摇动等手法。

道家的神仙导引原载《左洞真经》，但该书失传，好在宋代的《圣济总录》与明代的《遵生八笺》均有收载。

1. 转胁舒足：“养生家睡不厌缩，觉不厌伸”，觉醒后应上伸臂下伸腿，俗语谓“伸懒腰”，然后叉手，掌心向外，平举双臂，缓缓向左右转动以带动腰胁转动，共作七次。此法可促进觉醒，令起床后轻松愉快，精神振奋，也可防治腰背疼痛，关节僵滞。

2. 鼓腹淘气：仰卧闭目，用腹式呼吸缓缓吸气，鼓起小腹，同时挺起腰脊，使脐下气海鼓荡，然后轻轻吐出浊气，落下腰脊，全身放松，共九次或十八次。若脏腑壅滞，可用“六字诀”吐气以泻之，即肝病默念嘘字（心病默念呵字，脾病默念呼字，肺病默念咽字，肾病默念吹字，三焦病默念唏字），病愈即止，过则伤正。此法吐故纳新，积元气而祛邪气。

3. 导引按跷：起身平坐，两手相叉抱颈后，缓缓仰头上视，与手争力，再低头，作三至九次；再缓缓左右转头三至九次；伸直双腿，俯身尽力扳足趾，并闭气至极，以取太冲之气。再以左手尽力挽右足大趾，右手尽力后伸，左右交替作三至九次；两手相叉，吸气仰身后挽，呼气俯身反掌向两足前推，作三次，再平伸双臂向左右转动，带动腰胁转六次；再将全身各关节在生理活动范围内各活动三次，称谓“宣摇百关”。此法可防治颈、腰椎病、脊柱炎等各种关节病，也可防治许多内脏疾病。

4. 对修常居，按目四眦，摩手熨目：“常居”也称真人常居，即眉梢骨陷的“丝竹空”穴，以食指点击十八次；再以拇食指按内外眦的睛明、瞳子髎两穴，上下眼眶的鱼腰、承泣两穴，按时闭气，气通即止，共作二十七次；最后双掌摩热如火，开目熨睛九次。如此可“保炼目睛”“和莹睛光”。

5. 俯按山源：所谓“仰和天真，俯按山源”，天真是两眉之角，山源即鼻下人中穴。先舌抵上腭，叩齿七次，咽津三次，再用食指点击人中三十六次，可引清阳之气上升，所谓“升清阳，灭百邪”。以双手拇指鱼际处相互摩热，沿鼻柱两侧上下摩擦十八次，可宣畅肺气，引卫气上朝，通利鼻窍。此法防治鼻炎、上呼吸道感染等有效。

6. 营治城郭，击探天鼓：“城郭”指耳壳。双手拇食二指摩擦耳轮十八次，食指点击耳门三十六次。“天鼓”是耳中之声，两手心紧掩耳门，四指放脑后，以中指放食指上，用力下滑，弹击枕骨，可听见如壮盛的鼓声，左右各二十四次，一日三击，有益上丹田。肾开窍于耳，为先天之本，耳部气血周流有固本作用，不但改善听力，而且改善脑力，防病强身，延年益寿。此法由于可以改善头部血液循环和加强心肺功能，故解除头疼头昏，使头脑清爽，耳目聪明。

7. 拭摩神庭修昆仑：“神庭”即面部，“昆仑”指头部，将双掌搓热，拭面部各处，如睡前将唾液涂擦面部更佳，所谓“山泽通气”“搓涂自美颜”，使面有光泽，“行之五年，色如少女”。“发宜多梳，齿宜数叩，液宜常咽，气宜常练，手宜在面”，这五项即所谓“子欲不死修昆仑”。

8. 顺手栉发朝三元：“栉发”即梳头，手乘额上谓“手朝三元”。以木梳或手指梳理头发，多不过千遍，少则数百遍，使头血流散，风湿不凝，发根常坚，不白不落。此为固脑坚发之道，而头为诸阳之会，又可使全身气血流畅。

9. 运动水土摩生门：水即肾，其府在腰；土即脾，其治在胁腹；生门即脐部。食后应缓缓步行，手摩两胁上下良久，转手摩腰部肾俞、命门百次，使之发热；再闭气鼓小腹使之满，以手绕脐摩腹及下丹田百余次，也使之发

热。如此可百脉流畅，饮食消化，肾脏藏精，五脏安和，先后天之本皆得巩固。

三、天竺国按摩法

唐代《千金要方》、宋代《云笈七签》与明代《遵生八笺》均收录此法，与瑜伽功多有相同之处。

1. 双手相捉扭掇，如洗手法：人手在大脑的投射面积最大，故常比喻手与大脑有热线联系，所谓“十指连心”。两手互相扭搓的运动和摩擦，使手指受到刺激和锻炼，同时也锻炼了大脑，影响遍及全身，而且手指末梢循环的改善也必然对整体血液循环有所影响，这与两手玩“健身球”来锻炼身体原理是一致的。中医认为，四肢是诸阳之末，也是诸阳之本，分布十二经脉，手足得阳气温煦，则全身必得阳气温煦。可见此法运动量最小，但作用不小。作为整套导引的起势或收势是很合适的。此法可用于阳虚肢冷的人，并可防治冻疮、肢端动脉痉挛、指腕关节炎、麻木等病。

2. 两手浅相叉，翻腹向胸：此法同前面导引按蹻中的俯仰动作。手指浅相叉不妨碍手指血流，起到扳指健身的作用，掌心向内外反复，屈伸肘部，使肩、肘、腕、指关节都得到活动，可量力做二十一次，行、立、坐、卧皆可练习。此法开胸理气，防治关节炎等运动障碍疾病。

3. 两手相捉共按胫（胃脘）：一手心贴另一手背，虎口处交叉互握，放在剑突下胃脘部按揉，可顺时针转动二十八次，能开胃健脾，增气血之化源。此法能加强胃蠕动，有助于排空，促进消化功能。

4. 两手相捉重按脾，徐徐挨身，左右同：两手互握，缓慢向后转动头身，尽量使手按到大腿和臀部，左右交替，做二十一次，转身呼气，回身吸气。此法疏通带脉，健脾强肾，对锻炼腰腹肌肉、改善内脏功能、维护脊椎功能、防治腰背疼痛等，均有肯定作用。

5. 手如挽五石（dàn 古时的力量单位）力弓，左右同：即八段锦的“左右开弓似射雕”。用马步站好，一手作剑指伸直，目视剑手，另一手挽弓，

左右交替，可量力做十四次。想象如拉千斤硬弓，用意而不用力。能开胸理气，宣肺疏肝，可锻炼胸、臂部肌肉和肩关节，保持健美体态，防治关节炎等。

6. 作拳向前筑，左右同：即八段锦的“攒拳怒目增气力”。也用马步桩，吸气，两手攒拳，掌心向上，屈肘放于腰间；呼气，一手向前冲拳，拳背向上。左右交替做十四次。具有开胸增力的作用，可锻炼胸、肩、臂各部肌肉，防治肩、肘、腕、指关节疾病。

7. 如托石法，左右同：原为拓石法，据《圣济总录》改为托石法，即八段锦的“调理脾胃须单举”“两手托天理三焦”。可想象手托重石尽力上举，左右各二十一次。此法疏肝健脾、通调三焦，可锻炼腰背腹肋与上肢，改善内脏功能，防治腰背肩臂疼痛。

8. 作拳却顿，此是开胸，左右同：屈肘握拳，放于腰间，向左右冲拳十四次，同时向左、右迈步顿足。此法开胸理气，可防治肩、肘、腕、髋、膝、踝等关节病变。

9. 大坐斜身偏倚如排山，左右同：盘膝大坐，手扶膝上，直身向左右歪斜，前俯后仰，至最大限度；再以腰为轴，上身从左向前、向右、向后、向左旋转，左右各二十一次。此即“保健功”的“和带脉”，为“延年九转法”的第九转，也称“晃海”。此法有疏肝健脾、壮腰强肾、调和带脉、益气养血等作用，可防治心脑血管、消化系统和妇科疾病，也防治腰背疼痛。

10. 两手抱头，宛转髀上，此是抽肋：伸腿平坐或直立抱头，前俯向腹部宛转，使脊背得以拉伸，故曰“抽肋法”，也作“抽脑法”，做三至五次即可，不可勉强用力。此法壮腰健肾，通督脉之气，可防治脊柱炎、骨质增生等腰背疼痛类疾病。

11. 两手据地，缩身曲背，向上三举：跪在床上，手撑上身，向上拱背缩腹，做三次，与瑜伽的“猫伸展功”相似。此法益肾健脾，可防治腰背疼，胸腹胀。

12. 以两手反捶背上，左右同：背部的五脏六腑腧穴对内脏功能有全面

的调节作用，所以按揉和捶打这些穴位，可疏通经气、调畅气机、补益脏腑，能防治各种内脏疾患及腰背疼痛。如因肩、肘关节不利，反捶范围太小，可用手杖或其他木棍等器械拍打。手法轻重以舒适为宜。

13. 大坐伸两脚，即以一脚向前虚掣，左右同：平坐或直立，伸直两腿，左右交替向上或向前踢腿。此法有舒筋健骨、强壮腰膝的作用，可防治腰腿痛等病。

14. 两手据地回顾，此是虎视法，左右同：跪床上，俯身以手按床撑起上身，尽力向左转头，向后看脚右跟，左右交替，故曰虎视法，量力做二十一次。此法可通督脉、壮阳气，防治颈、腰椎病等腰背疼痛类疾患。

15. 立地反拗身三举：直立，尽力后仰三次，以双臂上举，向后助反仰之力。此法有壮腰健肾作用，可锻炼腰背肌，防治腰椎间盘突出及脊柱炎等腰椎病。

16. 两手急相叉，以脚踏手中，左右同：两腿伸直平坐，两手指交叉拉紧，一腿屈膝，以脚踏手中，再伸腿，使肩背得以拉伸，左右交替做二十一次。此法舒筋健骨，使腰背四肢柔韧，锻炼肩髋、肘膝、腕踝各关节，防治关节病。

17. 起立以脚前后虚踏，左右同：这种原地踏步，可作为运动后的整理活动。另一种做法是站桩功的试步活动：一腿微屈膝独立承重，另一只脚与地面平行地离开地面，前后移动而不着地，左右交替进行。本法不可过劳，特别是中老年人，不宜做此动作，以免膝关节劳损。此法锻炼下肢耐力和灵活性，保持平衡稳定，能强壮腿力，轻灵稳健，可防治髌膝关节病。

18. 大坐伸两脚，用相当手勾所伸脚著膝中，以手按之，左右同：平坐伸直两腿，上身前俯，以左手扳右脚屈右膝，把右脚放于左膝上，右手按右膝，左手扳右足，活动膝踝关节九次，再换左脚，也如此扳按。此法可伸展按摩腰、髋、膝、踝关节，能防治运动障碍之类的疾病。

上述十八势也不一定全做或天天做，有针对性地选择或隔日做一遍也可，有补益延年的效果。

四、老子按摩法

唐代《千金要方》与宋代《圣济总录》均收载此法。

1. 两手捺髀，左右捺身二七遍：同天竺国按摩法 4。

2. 两手捺髀，左右扭肩二七遍：盘坐或平坐，两手虎口叉于大腿根处，拇指向外，其余四指向内，左右交替扭肩、摇肩十四次。此法可防治肩周炎、偏瘫等病。

3. 两手抱头，左右扭腰二七遍：盘坐或平坐，两手十指交叉抱头项，向左右扭转腰身十四次。此法防治颈、腰椎病等脊柱疾患。

4. 左右挑头二七遍：不拘姿势，头向左右歪斜挑起十四次。此法可防治颈椎病、落枕等。

5. 一手抱头一手托膝，三折，左右同：一手抱后头，用力向前压，一手托膝弯，俯身弯腰三次。左右交替进行，伸腿平坐或站立皆可。此法壮腰健肾通督，可防治脊柱病变。

6. 两手托头三举之：两手屈肘放头项两侧，拇指向前托下巴，四指向后掌心向上托枕骨，一齐用力向上托头部三次。此法为自我颈椎牵引，可防治颈椎病，有升清降浊、宣畅任督之效。

7. 一手抱头，一手托膝，从下向上三遍，左右同：仰卧，一手托后头，屈膝收腹，一手托膝弯，从下向上提，尽量靠近胸腹，共做三次，此法作用同 5，除补肾通督外，还可健脾理气，活动肘膝关节，有抗衰老效果。

8. 两手攀头向下三顿足：站立两手指浅相叉抱后头，用力下按低头，原地踏步，用力顿足，左右各三次。此法可引气血下行，有清火降浊之功，可防治高血压病、心脑血管病。

9. 两手相捉头上过左右三遍：坐或站式，两手互握，上举过头，屈肘从头后向左右各拉三次。此法疏通肩、颈气血，可防治颈椎病、肩周炎。

10. 两手相叉托心前推却挽三遍：同天竺国按摩法 2。

11. 两手相叉著心三遍：坐立皆可，吸气时张开双臂，呼气时收拢双臂，两手浅相叉，击胸前膻中穴。此法补益心肺，调养宗气，防治气短、胸闷、

心悸等。

12. 曲腕筑肋挽肘，左右亦三遍：坐或立，屈腕以手背叉腰，顶住两肋间，一手扳另一肘，向前拉时呼气，左右换手时吸气。此法活动肩、肘、腕关节，疏利肝胆之气，可防治上肢关节炎，以及胸肋疼痛。

13. 左右挽，前后拔，各三遍：坐立皆可，双手半握拳，左右平伸双臂，一手屈肘想象如拉千斤硬弓，左右交替，十八次；再两臂交替，前后拔伸想象如拉长绳，尽力前后伸平双臂，头向后看。此法能开胸理气，宣肺疏肝，锻炼胸、臂肌肉，活动颈、肩、肘、腕关节，可防治肝郁气滞和上肢关节病，保持体态健美。

14. 舒手挽项，左右三遍：一手抬起五指舒展，屈肘抱后头项；同时另一手下垂，向后屈肘，将手背贴于腰部，此时吸气尽，呼气时，挽头抱项转向对侧，腰身也随之转动。左右换手时吸气，转头时呼气。左右交替各三遍。此法活动颈、肩、腰脊与上肢，可通督脉与膀胱经气，防治颈、腰椎病及上肢关节病。

15. 反手著膝，手挽肘，复手著膝上，左右亦三遍：直腿平坐或直立，前臂交叉，左手背放右膝上，右手背放左膝上，俯身屈肘，两手拉肘；抬起身时，两手心按双膝上，左右同做三遍。此法活动肩、肘、腕与腰、颈椎关节，并按摩肘、膝，可作九或十八次，以撤散关节滞气，防治关节炎及颈腰椎病。

16. 手摸肩，从上至下使遍，左右同：拇指与余四指相对，捏拿与揉摩结合，从肩至臂至手，上下反复，左右交替，做三遍。此法梳理手三阴与手三阳经气，流通气血，能防治肩周炎等上肢关节病。

17. 两手空拳筑三遍：与天竺国按摩法6相似，以马步站好，两手半握拳，掌心向上，屈肘放于两腰间，左右交替向前冲拳，变拳眼向上，做六次。

18. 外振手三遍，内振手三遍，复手振亦三遍：松静站立，双臂自然下垂放松，手指舒展，两手尽量外旋同时双臂向后摆振，做三次后，改为尽量

内旋，向后摆振三次，再掌心向内（体侧），前后摆臂甩手三次。此法类似现代流行的甩手疗法，在振手臂过程中，会感到手指胀或麻，甚至有血管波动感，这就是所谓气感。这说明末梢循环得到改善，末梢神经受到刺激，不但改善了上肢血循环和关节功能，而且调整了全身血液循环，所以其防治疾病的效果是广泛的。

19. 两手相叉，反复搅，各七遍：站立，两手十指相叉，掌根相靠，直腿弯腰，双臂放松下垂，自左向右划圆搅动，意想如在水缸中搅水并受到一定阻力，七圈后，再自右向左搅动，左右各七遍。此法用意不用力，亦可直腰正面划圆搅动，不但活动肩关节，也运动脊椎关节，可通督脉而壮腰健肾，更调畅手三阴三阳经，可防治上肢和腰背疼痛，预防肩周炎、颈腰椎病等。

20. 摩扭指三遍：双手互相扭搓按摩手指，与天竺国按摩法1相似，即洗手法。

21. 两手反摇三遍：直立，两足平行同肩宽，上肢放松下垂，向后向上向前划大圆反摇三次。此法活动肩关节并促使气血布达手梢，不但防治肩周炎，并且防治胸闷胀疼。久练还有力达四梢，从手掌手指布气的功效。

22. 两手反叉，上下扭肘无数，单用十呼：坐或立皆可，两臂自然下垂，两手十指交叉，掌心向下，屈肘，一肘尽力上抬，一肘尽力下压，上抬时吸气，两肘相平时呼气，左右交替做十次。此法活动肩、肘、腕、指关节，可抗衰老，防治上肢关节炎，且宣畅气机，疏肝理肺，防治胸胁胀疼、胸闷腕痞等。

23. 两手上耸三遍：坐或立均可，两臂放松，自然下垂，用力向上耸肩三次，带动手臂上升。

24. 两手下顿三遍：接上式，吸气轻轻耸肩，呼气时手臂用力下顿，使肩背部振动，做三次。

上两法可连贯进行，配合呼吸调畅任督二脉，疏通手三阴三阳经气，调理气机升降，可防治胸闷胁胀、肩背酸疼，头昏脑涨等，对高血压、咳嗽病

等心血管和呼吸系统疾病有防治功效。

25. 两手拳反背上，掘脊上下亦三遍（掘，揩之也）：坐或立皆可，两手半握拳，以一侧手臂屈肘，拳尖反按于后背，上下按摩对侧腧穴，如从后背向上达不到肺俞穴，可过前胸从对侧肩上下向下按摩大杼、风门、肺俞、厥阴俞、肩中俞、肩外俞、附分、魄户、膏肓等，以手指按摩，上下、左右交替进行。此法疏通督脉、膀胱经气，以及脏腑背俞穴和华佗夹脊穴，有全面调整内脏功能的作用，其医疗保健作用广泛，可防治躯体和内脏的各种疾病。一般“以痛为腧”，寻找压痛点，多进行按摩，不限于三遍，至少要按摩八十一次。

26. 两手相叉，头上过左右，伸肋十遍：松静站立，两臂自然下垂，双手十指交叉，掌心向上，吸气时向上抬起，至肩肘腕平时，两掌向上举过头顶，两臂伸直，掌心向上，呼气时上臂带动上身向左弯腰，伸展右肋。直立时吸气，呼气时再向右弯腰，伸展左肋，如此左右交替做十次。此法疏理肝胆和三焦经气，防治胸闷胁痛和腰背酸痛。因活动肩、肘、腕指关节和颈、腰椎，所以也可防治上肢关节炎和颈、腰椎病。

27. 两手反捉，上下直脊三遍：坐或立，一手握毛巾一端，举臂屈肘，手放于颈后两肩胛骨之间，另一手从背后屈肘，向上握住毛巾另一端，双手尽量靠近，能反捉互握更佳，伸直脊背，两臂上下运动三遍，再左右换手，运动三遍。此法锻炼脊柱和肩肘关节功能，调畅督脉、膀胱经和手六经经气，可防治肩背疼痛，如脊柱炎、肩周炎等。

28. 复掌擦腕，内外振三遍：坐或立，两手相对，互握腕部，双臂前平举，用力屈肘内收，再伸臂外振，做三次。此法活动腕、肘、肩关节，调畅手六经经气，可防治上肢关节病及偏瘫等运动障碍，特别是防治指、腕关节炎更为有效，对上肢偏瘫的康复也有帮助。

29. 复掌前耸三遍：坐或立，双掌相对合十，立掌屈肘，肩、肘、腕抬平，双掌向前摆动三次，再指尖向前，伸臂前冲，往复三次。此法作用和意义同上。

30. 复掌两手相叉，交横三遍：坐或站，双手十指交叉，掌心相对，屈肘放于胸前，左右交替推动腕关节各三次。此法活动腕指关节，有扳指法的作用。其意义同天竺国按摩法的洗手法。

31. 复手横直即耸三遍：坐或立，两臂侧平举，掌心向下，两肩膀向左右横直耸动各三次。此法调畅手三阳经和督脉，锻炼肩臂部肌肉，可防治腰、背、颈、肩、臂部的疼痛和功能障碍。

32. 若有手患冷，从上打至下，得热便休：两手左右交替拍打臂部，从肩至手，以手臂发热为度。此法疏通上肢气血，影响遍及全身，使阳气来复，防治阳虚四肢逆冷，有促进和改善血液循环之效。

33. 舒左脚，右手承之，左手擦脚，耸上至下，直脚三遍，右手擦脚亦尔。前后擦脚三遍，左擦脚，右擦脚各三遍。前后却擦足三遍，直足三遍，扭髀三遍，内外振脚三遍：坐于床上，屈左膝，右手握住左足大趾，左手按住膝盖，渐渐伸直左腿，再屈膝再伸直，共三次。换右腿同样做三次。仰卧床上，先抬左腿伸直，将左足尽力背屈再伸直，做三次，换右腿也同样做三次。再抬左腿伸直，将左足内旋外旋向左右转动踝关节各三次，换右足同样做三次。再尽力伸直足背，背屈，活动关节三次，左右交换。将一腿抬起伸直，左右扭动髋关节，左右交换各做三次。一腿抬起伸直，尽量外展内收三次，左右交换。此法舒展下肢筋骨，活动髋、膝、踝、趾各关节，疏通足三阴三阳经，可疏肝健脾、壮腰健肾、强壮腿力，能抗衰老，防治下肢关节及腰腿疼痛诸病。

34. 若有脚患冷者，打热便休：双手从上至下分别拍打左右大腿至足，直至发热为度，其意义同 32 条。

35. 扭髀以意多少，顿脚三遍：松静站立，双手叉腰，抬起一只脚，左右扭动髋关节，随意进行，左右腿交替。最后两足跟并拢，随吸气提起足跟，随呼气足跟落地，如八段锦的“背后七颠百病消”。此法活动足、髋关节，疏通足六经，能引气血下行，除防治下肢关节炎、腰腿痛等诸病外，还能平肝潜阳，防治高血压、心脑血管疾病等。

36. 虎据，左右扭肩三遍：同天竺按摩法 14。

37. 推天托地左右三遍：松静站立，吸气时，一手举臂尽力上托，掌心向上，一手尽力下按，掌心向下，呼气时换手，左右交替各三次。此法与八段锦的“调理脾胃须单举”“两手托天理三焦”相似，有疏通三焦、调理脾胃的作用，可锻炼上肢与腰背筋骨，能防治肩、臂、腰、背疼痛，改善内脏功能。

38. 左右排山，负山拔木，各三遍：静立，两足平行同肩宽，吸气时屈肘抬前臂，掌心向上，至胸前合掌，如拜佛合十，想象排开两座大山，立掌向左右分推，手掌上翘，手指应有麻胀感；呼气两臂从体侧下落，同时下蹲，想象弯腰拔树，双手抱拳。吸气时，直腰起立，背如负重，双臂上举后仰；呼气时，如释重负，两臂分别从两侧下落，恢复松静站立。如此三遍，可活动全身，以意行气，用意不用力，以防气滞，可调畅气血，锻炼精气神，强身壮力而不耗气。久炼可增长内劲，所谓“力不炼而自增”“气不运而自行”，是一种锻炼布气的功法。

39. 舒手直前，顿伸手三遍：松静站立，两臂自然前平举，肘部放松，自然弯曲，突然用力前伸三次。此法自我拔伸肩肘关节，加强关节韧性，使骨正筋柔，可防治关节炎、关节错位、脱臼等。

40. 舒两手两膝，亦各三遍：松静站立，或仰卧，放松肘、膝关节，呈自然弯曲，用力伸直肘、膝关节，然后再放松，如此三次。此法意义同上。

41. 舒脚直反顿伸手三遍：松静站立，两足分开同肩宽，吸气时，举臂伸直后仰，呼气时俯身伸手扳足，如此三次。此法如八段锦的“两手扳足固肾腰”，有调畅督脉，壮腰健肾的作用，可防治腰椎病、脊柱炎及慢性内脏疾患。

42. 挟内脊外脊各三遍：松静站立，两脚平行同肩宽，双臂同时左右摆动，带动胸肋腰背左右扭转，各做三次。此法调和带脉，疏通任督，调节脏腑功能，锻炼腰腹肌肉，能防治腰椎病、脊柱炎等腰背胸肋痛一类疾患及多种慢性内脏病。

以上各法，简单易行，功效确实，不必全做，可按病选功，坚持锻炼，日久才见效验。

五、气功调息与道家吐纳法

顾名思义，气功调息即吐故纳新的呼吸锻炼，是医家和道家共用的养生方法，又称服气法、食气法、行气法、调气法、炼气法等。总之，各种以呼吸锻炼为主的气功调息锻炼，都属于吐纳法。

中医认为，吸入清阳之气为阳，呼出浊阴之气为阴，而一呼一吸为一息。因此调息的意义，一方面在于意守和入静，另一方面也是为了调整阴阳，协调内脏活动，培补先后天之本。现代研究认为，气功调息可以加强心肺和胃肠功能，改善内脏血液循环，调节血液中氧气与二氧化碳的比例，调整植物神经之交感神经和副交感神经的平衡，有利于新陈代谢及积蓄物质和能量。

现代生理学表明，植物神经系统主宰不受意识控制的内脏活动。其中交感神经兴奋的一系列表现，正是中医所谓阳盛的表现，如血压升高、呼吸加快、代谢增强等；副交感神经兴奋的一系列表现，正是中医所谓阴盛的表现，如血压下降、呼吸减慢、唾液分泌增加、胃肠功能加强等。前者是耗能的动员状态，后者是储能的休息状态。人吸气时呼吸中枢的兴奋广泛地向交感神经中枢扩散，而呼气时则副交感神经兴奋，交感神经受抑制。此外二氧化碳在血液中的浓度，不仅调节体液的酸碱平衡，而且对神经系统的兴奋和抑制也起调节作用。这些都与中医所说的吸为阳，呼为阴不谋而合。人体的内脏活动一般是不能随意控制的，唯独肺脏特殊，其呼吸运动既可随意调节，又可无意识地自动进行。因此，中医把心脏比喻为主宰国家的君主，而肺脏则是辅助君主治理国家的宰相。这些就是吐纳法调节阴阳、调整脏腑功能的生理学基础，也是道家修炼养生的根本原理。

古代的吐纳法，大都以纳气、闭气为主，这是壮阳祛寒的。以吐气为主的功法主要有“六字诀”（前文已讲），这是可以泻脏腑邪气的功法。另有胎

息法，相当于现代的低氧训练，虽可养阴潜阳，但操之过急，贻害无穷。总之，呼吸是生命攸关的大事，必须根据自身的阴阳盛衰来正确地运用各种调息方法。锻炼必须循序渐进，谨慎从事，否则吸氧过多或缺氧，都容易出偏差。因此，古人多强调顺其自然，以数息、随息、听息、观息等法运用较多。

（一）服气法

后世奉为“小道藏”的《云笈七签》，记载了许多服气法，大多以闭气为主，大同小异。其中“幻真先生服内元气诀”是一套以导引配合呼吸锻炼的以意领气的完整功法。又有“嵩山太无先生气经”，在此基础上有所补充修订。现综合介绍如下。

1. 服气诀：应在避风，无空气污染的环境，寒温适宜。用卧式放松入静，鼻吸口呼，调息细微，不使耳闻，吸满即闭气，闭极缓缓吐出，再少吸气还闭。觉热默念“呵”字吐气，觉冷默念“吹”字吐气。至百次呼吸，使足心出汗，能至千数，可以辟谷。

2. 进取诀：只要天气晴和，清晨或空腹时都可进行。先呵出浊气九次，再用前述之“钟离八段锦”的叩齿吞津及头面部保健按摩，此为真人起居之法。然后放松入静，内视返听，作以下淘气诀。

3. 淘气诀：闭目握固（余四指握住大拇指），屈膝仰卧，以肩肘和足为支点，向上挺起腰背，同时吸气鼓小腹气海（顺腹式呼吸），呼时放松落下，呵出浊气，作九次或十八次。

4. 调气诀：鼻吸口呼，不使有声，作五或七或九次，使气息平和。

5. 咽气诀：呼吸时，暗示内气与外气相应，所以呼气时缩小腹，气海中之气随呼而上，直至喉中，吐极则闭口吞津，汨然有声。随即吸气，以意送下丹田气海，并用手沿胸腹中线按摩，使气经历脊柱二十四节。可连续三咽。

6. 行气诀：每三连咽后，即想象元气存积下丹田，设想两条白气夹脊柱

两侧直入头脑中，头面五官皆得熏蒸，然后遍下肩臂手指，经胸中入中丹田，再入下丹田，经腿膝踝直达足心涌泉穴。暗示身中一切恶浊结滞瘀血邪气，都被正气荡涤干净，从手足指端出尽，此时展指，谓之散气。如此一次谓“一通”，通则无疾。闭气鼓咽三十六息谓“小成”。

7. 炼气诀：解衣宽带，仰卧放松肢体，先调气咽气，咽后闭气，入静，觉憋闷即呼气，若喘息，即调和气息，待心平气和又炼。如此闭气十遍则止，可渐加至二十或五十次，使遍身汗出为效验，安心静养，勿起床受风。

8. 委气诀：当身心调畅，行立坐卧皆可。无神无识，心同太空，放松入静。闭气十到二十次，顺其自然，不可勉强，意不与气相争。设想气从全身毛孔而出，不从口出。勤行可使百关开通，面色光泽，气清神爽，如沐浴一般。

9. 闭气诀：若偶生疾患，急速调气咽气，然后闭气注意患处，以意攻疾，闭气极则吐之，再如前闭气攻之。气急则止，气调再攻，二十或五十次，觉病痛处汗出通润为止。

10. 布气诀：想“布气”（发外气）给他人治病，先要依脏腑辨证，诊断病在何处，然后取与五脏相应的方位之气（肝东、心南、脾中、肺西、肾北）布入病人身中。病人面向相应的方位，息心静虑，才能开始布气，布气后令病人立即咽气，暗示邪气永绝。

11. 六字气诀：心主舌，口干舌涩，气不通及诸邪气，用“呵”（hē）呼气去之，大热大开口“呵”，小热小开口“呵”。肺主鼻，有寒热不和，皮肤疮疡及疲劳，用“咽”（sì）吐气。脾主中宫，微热不和，脘腹胀满，气闷不泄，以“呼”（hū）字吐气。肝连目，目赤有疾，以“嘘”（xū）字吐气。肾主耳，腰腹冷及阳痿，以“吹”（chuī）字吐气。三焦不和，以“嘻”（xī）字吐气。

12. 调气液诀：口苦舌涩，焦干少津，吞唾喉痛，不能食，是热极，须大张口“呵”气出之，十次或二十次，叩齿九次，舌搅口腔九次而咽津。再“呵”再咽使热气退去。待口中甘泉生，即是效验。若“呵”气过多，口中

冷淡，饮食无味，是冷状寒证，当以“吹”气温之。

13. 饮食调护诀：服气后，食有益之物，忌食有损之物。食前先咽气三五口，食中吞生椒三五粒，食后更吞三粒，并呵出口中食毒浊气。

14. 休粮诀：勤修上述内气诀三年后，在正气疏通、髓实骨满的情况下，渐次绝粮，觉腹空即咽气。

15. 慎守诀：服气后更要绝色欲，爱精重气，以保身心健康。

16. 服气胎息诀：①叩齿三十六通，转头如龟引颈，息上至喉即咽之，如此三遍。再闭口以舌内外摩搅，漱津满口，昂头咽之。上补泥丸，下润五脏。②身有疾苦，想象以元气攻病处使愈。③半夜以后，仰卧舒展臂腿，两手握固，枕高不过二寸，闭目行上述咽气吞津之法。④早起舒展两腿，调息均匀，两手抱后头与颈争力三次，再叉手向前伸展二三十遍，咽津十二遍，如觉四肢不和，咽津以祛疾。

17. 慎气法：上丹田泥丸宫为脑，中丹田绛宫为心，下丹田脐下气海为精门，气漏精泄，精泄气散，应时时注意守丹田。

另有县鸾服气法，特点是调整变换呼吸的粗细。放松入静后，先长长呼气一二次，旁人能听到呼吸声，渐渐由粗到细，十余次后，仅自闻其声。此时身有痛痒处，设想气从该处出，使有气感，渐渐长吐气，由细至粗，十余次后，再由粗至细，一任自然，绵绵若存。

蒙山贤者服气法是右侧卧，手握固，闭气七咽一吐。若病时，一二咽一吐，调息均匀后再咽，四十次后，坐起，屈膝，两手抱膝，闭气鼓腹十四或二十一次，气满即吐，不得喘粗，调息后再闭气，直至汗出头足都热为止，这时气遍三关，百节宣通畅适，行之十年老容返少。

其他张果服气法、申天师服气法、李奉时服气法等都大同小异。

（二）调气法

调气法顾名思义，应指调和气息，《幻真先生服内元气诀》中的调气诀即是。《寿世青编·勿药须知》所载调息法，实质是自然呼吸的数息法。可

不拘时候，平身端坐，解衣缓带，使全身舒适，叩齿、搅海、吞津、舌抵上腭、两目垂帘，调息不喘不粗，或数呼或数吸，从一至十至百，摄心在数，心息相依，杂念不生则停止数息，任其自然，坐久更妙。

“太清调气法”原载《道藏》第十八册《太清调气经》中，与《延陵先生集新旧服气经》中“延陵君炼气法”相似，也与上述《幻真先生服内元气诀》中的炼气诀相似。其实质是用循序渐进的方法练习闭气，行法不拘时间，有空即练，气急而停，停而又练，最初七八次呼吸，渐加至二十、三十至五十次，并无限制，以关节通、毛孔开、身润汗出为效验。

明代医家张景岳的《类经》中记载了“蒋氏调气篇”。内容是说放松入静，鼻吸口呼，吸气渐渐腹满，闭气，但是不可忍，细细呼出，不可一呼即尽。开始十息或二十息，渐熟渐多，至七八十息以上，则脏腑胸膈间，布满清气，所闭之气如火，蒸润肺官，一纵则身如委蛇，神在身外，其轻松愉快，难以形容，这是一气流通周身，上下润泽的缘故。张氏最后说：“此道以多为贵，以久为功。但能于日夜间行得一两度，久久耳目聪明，精神完固，体健身轻，百病消灭矣。”

明代《寿世保元》一书记载的“呼吸静功妙诀”，也是一种调息法。近年发现在敦煌遗书中有一卷唐末五代时的抄本，也载有此法。该书认为一呼百脉皆开，一吸百脉皆合（这与现代生理知识不谋而合），使呼吸常在心肾之间，则血气自顺，元气自固，七情不炽，百病不治自消。其法于子、午、卯、酉时进行，闭目内视脐中，心绝念虑，以意随呼吸往来，上下于心肾之间，不疾不徐，任其自然。两炷香后觉口鼻之气似无出入，缓缓收功，静卧少睡片时，起床吃粥半碗，忌劳碌恼怒，每日专心练功，两月后自见效验。

（三）胎息法

顾名思义，这是模拟胎儿内呼吸的一种调息方法，其实质并非不用口鼻呼吸，而是用心理暗示自己用毛孔呼吸、用脐呼吸或用丹田呼吸，以至于好像不用口鼻呼吸。这是前述服气法、调气法中，闭气训练的进一步锻炼。明

代袁了凡在《摄生三要》一书中指出，“习闭气而吞之，名曰胎息”，“但知闭气，不知胎息无益也”。在《道藏》第十八册《诸真圣胎神用诀》中记载了二十九种胎息诀，如海蟾真人、玄葫真人、袁天纲、徐神公、于真人、抱朴子、亢仓子、何仙姑、张果老、鬼谷子、陈希夷、张天师、李仙姑、天台道者、中央黄老君、黄帝胎息诀等。

晋代医家葛洪在《抱朴子·释滞》中指出，行气“其大要者，胎息而已。得胎息者，能不口鼻嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣”。又指出，“初学行气，鼻中引气而闭之，阴以心数至一百二十，乃以口微吐之，吐之及引之，皆不欲令已耳闻其气出人之声，常令入多出少，以鸿毛著口鼻之上，吐气而鸿毛不动为候也，渐习转增其心数，久久可以至千，至千则老者更少，日还一日矣”。唐代药王孙思邈在《千金要方·调气法》中也说：“和神导气之道，当得密室，闭户安床暖席，枕高二寸半。正身仰卧，瞑目闭气于胸膈中，以鸿毛著鼻上而不动，经二百息，耳无所闻，目无所见，心无所思。”这也是对高度入静而自然出现“胎息”的一种描述。由此可见“胎息”并非不可思议，并不是停止口鼻呼吸，而返回到胎儿的内呼吸状态。实际上这是外观上难以分辨的极度深长而微弱的呼吸状态，可以与胎儿呼吸近似的比拟。否则就谈不上“阴以心数至一百二十”，以至三百息，一千息。因为一呼一吸方为一息。

许多实验和临床事实证明，练静功达到高度入静状态时，其新陈代谢明显地降低。有人在七次测验中发现，五例实验者的代谢率较基础代谢平均低百分之十九，最明显的一例低百分之三十七。还有资料表明，练松静功使耗氧量明显下降，血中乳酸含量也明显下降，这都与代谢水平降低有关。在这种气功态下，人们是完全可以耐受缺氧的。历史记载和当前气功锻炼的事实，都说明了人类可以通过气功锻炼来模仿龟、蛇、蟾等一类动物的冬眠状态，这时“胎息”和“辟谷”都是必要和可能的。由气功调息锻炼，循序渐进地过渡到胎息状态，这实际上是一种低氧训练，或曰“低氧疗法”。1984年11月14日，苏联《劳动报》登载了《深呼吸有害健康》一文，其理由

是过度换气，造成血中氧气和二氧化碳比例失调，由于二氧化碳大量减少，会出现或加重各种痉挛性疾病，例如支气管哮喘、心绞痛、血管神经性头痛、胃肠病等。按照中医辨证，这些大多属于肝阳过旺的疾病。氧气的作用相当于中医所谓阳气，二氧化碳的作用就相当于中医所谓阴气。按照中医的阴阳理论，氧气和二氧化碳是同等重要的。现代生理学认为，大脑、心、肾等脏器平均需百分之七的二氧化碳，只需的百分之二的氧，而空气中的二氧化碳不到百分之一，氧却多十倍。所以苏联的专家们提出，正常呼气后尽可能长时间地屏气，以超过一分钟为优，否则说明身体的适应能力很差。这与中国气功调息十分相似，可见调息有助于调整人体的阴阳平衡，并不完全是为了吐故纳新，吸氧吐碳。

苏联母子健康保护研究所的教授们还发明了“低氧疗法”。接受过治疗的病人，症状均有好转，不仅消除或减轻了剧痛，而且改善了睡眠，脉搏和血压也恢复了正常。他们还做了动物实验，发现接受过“低氧疗法”的小白鼠，对有害刺激的耐受能力都很强，用致命性放血和放射性射线处死，其生存率仍有百分之八十，而没有受过训练的小白鼠则全部死亡。这充分说明了，“低氧疗法”能提高动物抵御恶劣环境的能力。据《千金要方》记载，“胎息”和“止息”法能使人体润泽，面色光泽，耳目清明，食美力健，百病皆去，不但“疗万病大患”，而且使人“寒暑不能侵，万毒（各种毒虫）不能毒”。这些都不是虚谈，从高山地区居民多长寿来看，胎息所造成的低氧状态，可能对健康长寿有利。胚胎学家已经证实，胎儿的整个发育过程中一直处于低氧状态，与海拔五千至五千八百米的高原缺氧环境相似，因此，用“胎息”来概括这种特殊的调息方法和气功状态，是很恰当的。我们只能从这个意义上来理解胎息这种比喻，绝不能把胎息说成是不用口鼻呼吸，否则会产生误解，使人们以为可以停止后天的呼吸，而返回到先天的内呼吸，这可能引导初学气功者误入歧途，造成许多不良后果。20世纪50年代的医学杂志，就报道过一些“气功病”，有胸闷、憋气、胸膈痛、头晕头疼、幻觉及精神失常、阳痿等，其患病的原因之一就是急于求成，过于控制呼吸，

造成急性缺氧。在入静较差，代谢没有降低的情况下，缺氧会使大脑、心、肾等许多重要器官受到损害，破坏正常的功能，产生一系列严重的恶果。在肯定胎息这种练功方法时，也必须同时认识到这一点，只有全面的评价，才能避免练功出偏差而少走弯路。

避免偏差的主要办法就是顺其自然，循序渐进。对低氧环境，人体的生理功能要有个逐渐适应变化的过程，否则就像平原地区的人突然到青藏高原，容易出现高原反应，患高原心脏病一样。藏族同胞之所以能适应高原缺氧环境，是因为其血液中红细胞和血色素都较其他地方的人高许多，携氧能力强。长久的气功锻炼，也能刺激造血系统的机能，提高血色素和红细胞的数量，所以气功锻炼有功夫的人，总是满面红光。更主要的是，高度入静状态保护了大脑等重要器官，因此不会出现缺氧的病理改变。基于这一认识，就要求练功者不要急于求成，应按步就班地锻炼，先从自然呼吸开始，随着入静程度的加深，逐渐减少每分钟呼吸的次数。当每分钟呼吸一次也不感到憋闷不适时，也就自然地会出现胎息状态了，这就是“功到自然成”。所谓“冰冻三尺，非一日之寒”，只有经过长期锻炼而自然出现的“胎息”，才是对健康长寿有利的。胎息对训练登山运动员、潜水员、宇航员、野外考察勘探工作者及旅游者，预防高山反应、高山病等，也肯定是有积极意义的。

（四）行气法

行气是气功调息的一种方法，其实质是用意念暗示引气在体内运行，以意领气，意到气到；或自觉有气在体内运行，则意随气行。前述内丹术里的周天功就是如此。行气可以与外在的呼吸结合进行，如吸升呼降、吸合呼开，或反之吸降呼升、吸开呼合等；也可不与呼吸配合，忘掉外在呼吸，只暗示体内“真气”沿经脉运行，或盘旋，或直行，或暂住，或攻病灶，二者都称“运气”。若暗示从肢端或穴位向体外发放外气，则称“布气”（见前“布气诀”）。但是古代的概念较为混乱，前述之胎息有时也叫行气，闭气也叫行气，模仿龟、蛇等动物的呼吸或行为也叫行气，如龟行气、蛇行气等。

《圣济总录·神仙服气》载：“行气一名炼气。”方法是仰卧，漱津吞津，以鼻微微吸气，不使太满，五次后可长吐一口气，至九十息。若觉烦满，可加快呼吸以调息，息调再行气，满三百六十息为一周，久久百病自除。吸气气上升，呼气气下流，久之自觉气周于身中。若行气之初觉疲倦，可以二百七十息为一周，闭气于内，九十息一咽。暗示内气上发际，并流向四肢，四肢自热。阴历初一至十五，念气从手十指出；十六至三十，念气从足十趾出，久自觉气通手足，行之不止，身日轻强，气脉柔和，荣卫调畅。该篇认为，长生之道，在于行气，灵龟之所以长存，是服气的缘故。可见行气、服气、闭气、炼气，其概念是一致的，而现代气功学的定义是以意念暗示内气运行为行气。该篇还认为初行气时，要先安身和体，若未能“气调身安”，则暂停运气，心平气和才可行气。气到则形安，形安则鼻息调和，清气来至，于是身热汗出，此时要养气放松，不可马上活动，稍久才可收功。

《太清导引养生经》记载有“龙行气”“龟鳖行气”等仿生行气法，实质是导引与调息的结合。例如“龟鳖行气”：仰卧微微由鼻呼吸，闭气九次，治鼻塞不通；向东坐，仰头闭气五次，“搅海、吞津”十四次，治口干舌苦；两手十指分开，分别按双膝上，仰头仿龟吸气，使元气至丹田，治腰骶病。再如“雁行气”：仰头倚墙，闭气十二次，暗示从大便排出宿食、痰浊等病邪；仰头望天，呼吸天精，可解酒食饱满，夏月行之，使人清凉。“龙行气”：想象如龙从天降，低头下视，闭气十二次，治风疥恶疮。“虾蟆行气”：端坐，摇动两臂，闭气十二次，治痰饮不消，右饮右侧卧，左亦然；日出、日中、日入三时间，向日站立，闭气九次，仰头吸日精光九咽之，能益精百倍。

六、气功调心与道家存想法

《道枢·坐忘》篇中载：“存者存我之神也，想者想我之身也。夫何以能然呼？闭目则自见其目，收心则自见其心，心目皆不离于身，不伤于神，此其渐也。凡人终日而视他人，则心亦外走矣；终日而接他事，则目亦外瞻

矣。营营浮光，未尝复照，安得不疾且夭耶？”就是说收心内视才能养神而保健，否则终日忙碌于事务，必然伤神，易致病而夭折。可见，“存想”包括现代气功学所谓的“意守”和佛学所谓的“观想”。意守是集中注意力，以一念代万念，达到入静状态，即道家所谓的虚静。观想则是发挥想象能力，借助想象进行心理调节。这些都是气功学调心炼意的方法。

调心炼意是自觉地调整、控制心理活动，通过意守归一，以达到排出杂念、入静养神、意宁神灵的目的。其基本内容可概括为“意守”二字，即意念归一，非强制性地把注意力集中到一处，古代称“存想”“存念”“存神”“禅观”“返观”“内视”“止观”“止念”“心斋”“坐忘”“精神内守”“守一”“守中”等。这种意念活动的本质特征在于专一，排除杂念，以防散乱。但是“意守”与注意力集中又有本质的区别，对“意守”的对象不需要有明晰的反映，不加任何思索。所以“意守”这种调心方法，是没有任何心理负担的，其目的是要消除心理压力，达到“致虚极，守静笃”的境界。另外一方面，调心也包括“定静生慧”，产生“顿悟”，对体内外事物了了分明。从此可以引申出广义的调心，主要是“悟道”，正确地认识客观规律，从而保持良好的心理状态，能对自己实行合理的心理控制和行为控制。可见调心是气功锻炼的中心环节，是达到康复目的的关键。调心的意义，首先是保护人体的“君主”（心神），避免外界纷扰，于是神清气爽，“主明则下安，以此养生则寿”。因为存神以养气，养气以聚精，精充、气足、神明，必然健康长寿。其次调心可调节气血运行，调整脏腑功能，即所谓以意领气，通经活络。因为神能驭气，而气为血之帅，气血顺畅，则阴平阳秘，脏腑安和。现代研究认为，心理活动对生理活有不可忽视的影响，只有健康的心理状态才能保证身体健康。实验和事实证明，人的意念活动也能间接支配植物神经系统管理的内脏活动，通过意守、入静，可调节许多生理功能，中医概括为元神用事、识神退位、自动调节阴阳平衡。

（一）服日月光芒法

此法原出《大智慧经》，南北朝时期陶弘景编注的《真诰·协昌期第三》收录了此法。

1. 服日光法：站、坐、卧，姿势不拘，闭目塞听，以鼻缓缓吸气，吸满后闭气，想象心中有个红太阳，光芒四射，有九条紫光，向上出喉至口，将口中的“日光”咽下至胃中，想象心胃间光明透亮，慢慢呼气后，漱津、吞津三十六次，可以补阳。

2. 服月芒法：姿势不拘，闭目塞听，闭气时想象脑中有个黄色月亮，发出十条白光，光芒向下入口中，将月芒咽下胃中，存想脑、胃间一片光明透亮，以口慢慢呼气，也漱津咽液三十六次。每夜练一次，在初一至十五上半月练，后半月月光减，宜停练。其实随时可以想象练习，或白天服日光，夜间服月芒，或想象日在心中，月在脑中，结合进行，阴阳双补更好。《遵生八笺》记载的方法与此大同小异，只是想象日中五色流霞，月中五色流精，前来接身，从头至足；吞日中紫气四十五咽，再吞津、叩齿各九次；吞月中黄气五十咽，再吞津叩齿各十次。

（二）黄帝内视法

原载于唐代孙思邈的《千金要方》。所谓内视，就是观想，实际上是暗示和想象。在《素问·刺法论》中，以及隋代巢元方的《诸病源候论》中，都有类似的记载。其法是想象看到了自己的内脏，肝色青、心色赤、脾色黄、肺色白、肾色黑，五色了了分明。现代功法是用解剖图谱悬挂面前，先观后想，印象淡漠了，再观再默想；也可用经络图，观想自身经络腧穴，结合前述内丹术，称为循经导气法，是行气的一种方法，也是意通周天的一种周天功。

该书还载有禅观法，也有人称为迎气法。做完导引吐纳后，闭目存思，想象空中太和元气如紫云成盖，五色分明，从头顶入骨入脑渐渐向下浸灌，

如雨后初晴，云入山中，也如水渗入地下，觉四肢五脏都受到滋润。当从头顶直达足心涌泉穴时，为一通。一通、二通，隔日增至三通、五通，日久身体悦泽，面色光辉，耳目精明，食美力强。

另有《太上老君内观经》（后人伪托），是通过内视，静神定心，使乱想不起，邪妄不侵，是守一入静的一种方法。

（三）涓子内想法

《道枢·内想篇》载有此法。在静室用单盘膝坐式，两手向下撑起身体，与下垂一足呈三足鼎立，安心定志，想象左肾为太阳，右肾为月亮，太阳中出白气，移向下丹田，渐渐变红色，月亮中出赤气，移向下丹田，逐渐变白色，二气混合凝结成胎儿，晶莹如玉。再进一步想象自己也如婴儿，从无到有，如鸟卵孵化，渐渐形成骨肉，慢慢长大，跪在丹田中。再进一步上升从头顶而出，自由地在四周漂游。据原书说能逃避一切灾害，其实不过是一种良性的心理暗示，自我安慰罢了，倒是可以作为发挥想象力进行心理训练的方法。

《云笈七签》中有“影人”法与此类似，原出《摄养枕中方》。其法是想象自我微缩为一“小人”，如自身之影，长三四寸，立于鼻端，吸取宇宙中太和元气，自上而下穿屋入室，灌入头顶，贯满全身，自觉周身抖动。连续贯通十遍。吸气时闭口轻叩齿，呼气时如冬眠之蛇，缓缓吐气。另有“服紫霄法”，与此大同小异，只是想象元神出窍，上至无限远的高空，吸引紫色元气贯入自身，以此代替“影人”。“化身坐忘法”与“影人法”相似，原载于《将摄保命篇》，也收录在《云笈七签》中。其法先静卧调息养神，再盘坐俯仰扭转导引三至九次，意念集中于下丹田，想象“影人”连续不断地化为无数更小的影人，头足相接地涌出头顶，布满天空。此时自身如灯笼，通体透亮，持续片刻，又想象小影人首尾相接地从天而降，涌进头顶，回到下丹田，合成一个如初的三四寸长的小人，自身抖动，停止观想，忘却一切及自我，任其自然，至恢复清醒状态时，按摩头面肢体，再起身活动。

练此功法不可迷信，不必认真，时间不宜过长，以免出现幻觉，走火入魔，应明确认识到这只不过是心理学上的一种想象训练而已，并非真实。

（四）守一法

此法原出于《老子》“抱元守一”之论，汉代《太平经》更发展了此法。本法实际是意守一处的简称，即注意力集中于一处，不过练气的要求是“似守非守”“不可死守”。这“一”，有内、有外、有动、有静，守内如脏腑、经络、腧穴、形体等，前述内丹术的守丹田、行周天即是，守外如上述服日月光芒法、影人法等。一般守外、守动容易，适于初学气功的人，而守内、守静保养意义更大，守下丹田更是有益无害。

老庄道家学派的主张是“道法自然”“虚静无为”“返朴归真”，然而具体的修炼方法又有许多是医、儒、释、武等各家相通的。《老子》的“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复”，不仅是认识事物的方法，也是养性修身的方法。为了虚到极点，静到纯静，就需“载营魄抱一”“专气致柔”“涤除玄览”。“道生一”，“一”就是作为宇宙本元的元气。何上公注释说：“人能抱一，使不离于身，则长存。”所谓“天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈（谷为空之意），万物得一以生”。可见抱一就是要求神能守形，专心于“气”，则形气柔顺，柔弱变强，所谓“守弱曰强”。由于人的思想时刻都在活动，杂念妄想往往影响意念的专一入静，所以要“涤除玄览”，譬如洗心而使之洁净，如海阔天空，不著一物。《庄子·在宥》篇还指出，至道之深，窈窈冥冥，至道之极，昏昏默默，无视无听，抱神以静，形将自正，必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生，目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。

《天隐子养生书》认为，人们修身达性不能顿悟，必须渐而进之，安而行之，所以总结这些方法，并分为五个步骤，即“斋戒”“安处”“存想”“坐忘”“神解”。“斋乃洁净之务，戒乃节约之称”，斋戒实为形骸调理之法，使形坚气全作为修炼的基础；安处是选择适宜的练功环境和姿势；存

想即意守；坐忘是因存而忘，彼我两忘。这与儒家的养性并无二致。前四者分别谓“信解”“闲解”“慧解”“定解”，而“神解”则是达到阴阳变通，万法通神的境地。

第四节 《石药》《禁经》及其他

最早的一部中药学著作，是托名神农氏所著的《神农本草经》，共载药物三百六十五种，分为上、中、下三品。分类的方法，却是炼丹家的手笔，即“上药一百二十种为君，主养命以应天，无毒，多服久服不伤人，欲轻身益气，不老延年者本上经。中药一百二十种为臣，主养性以应人，无毒有毒，斟酌其宜，欲遏病补虚羸者本中经。下药一百二十五种为佐使，主治病以应地，多毒，不可久服，欲除寒热邪气，破积聚愈疾者本下经”。

其实，列入上经的药，大都是石药及炼丹所需的药草，也并非无毒。如丹砂、云母、玉、石钟乳、涅石（旧作矾石）、朴硝、空青、曾青等，哪里能长服久服呢？只有假外物以自坚，求神仙长生不死之术的方士，才能对这些石药有如此大的热情和顶礼膜拜，所以就一定意义上来说，神农所本，是“本石”而非“本草”。

道士炼丹，用石药为原料，促进了“石药”的研究。以后又以水法炼丹，加入药草，自然也促进了对“草药”的研究。道士还要治病，因而对中药学的贡献也不小。远的如陶弘景有《本经集注》，之后孙思邈《千金要方》收入已遗《药录》（《大修本草》亦在其内），孟诜、张鼎之《食疗本草》，以及宋道士马志修《开宝本草》，可知道门医师对药学也有相当的贡献。还应指出的是，道门医学对药学的研究，也有其特殊处，如梅彪《石药尔雅》，司马承祯《白云山人灵草歌》，就是我们今天研究炼丹术应读的本石本草类著作。本书以最难研读的《石药尔雅》为代表，粗略释意，以见石药之

概况。

禁经，也是道门医学中有争议的内容。其中自有历史遗留下的糟粕，但也不可忽视有其合理的成分。在未来医学模式中，对重视社会、心理部分的疾病，或可提供一些借鉴。

他如太素脉，符药之类，亦兼而稍加涉及，以见历史之遗痕。

一、《石药尔雅》

《石药尔雅》，一作《药石尔雅》，是一部集录解释古炼丹术术语和药石异名的书。此书共两卷，凡六篇，唐代梅彪集录。

《石药尔雅》作为收录药物之书，归入中医药文献书日本草类。因其中所载多为矿物药及与炼丹有关的药物，与一般本草类书不同，而特具价值。同时，《石药尔雅》主要的内容为炼丹术术语和药石名称，故又归入道书，收入明代《正统道藏》洞神部众术类。

本书成书于唐宪宗元和丙戌年，即大约在806年。据梅彪自序称，梅为西蜀江源人，少好道艺，性攻丹术，自弱冠之年到知命之年，三十多年穷究经方，观览不下数百家，发现炼丹术士在记载文字时，非常神秘，“用药皆是隐名，就于隐名之中，又有多本”。大约古之炼丹家，皆属口传密授，不愿公开。如《周易参同契》云：“吾欲结舌不言，恐畏获罪诛；写情于竹帛，恐泄天之符。”所以几乎每家都是自为其说，非入其门，阅之也如坠五里云中。就是我们今天来看这些修炼金丹的书，如果不懂得其术语和药物所指异名，也是丈二和尚摸不着头脑，遇之与不遇无别，读之与不读无别。为了“令疑迷者寻之稍易，习业者解之不难”，梅彪仿《尔雅》体例，把这类晦涩隐僻的丹药名词术语收集起来，做了一番发掘整理工作，详细注明了六家丹法中所用药石之名目，撰写成这样一部可称为是矿药物和植药物的同义词典工具书。书中列举了六十二种矿药物的三百三十五种异名，并列有器具、植物性药及其他药物一百一十种的一百八十二种异名，对研究古代化学、药物学有很高参考价值，也是我们了解、研究炼丹术语的可靠指南。

全书共分六篇，即“飞炼要诀释诸药隐名”“载诸有法可营造丹名”“释诸丹中有别名异号”“叙诸经传歌诀名目”“显诸经记所造药物名目”“论大仙丹有名无法者”。

其中所载，均与丹道、医药有密切之关系，现举数例，略加介绍诠释，即可知本书之价值。

玄黄花：有六个异名，最常见者，一名火丹，一名紫粉。所谓紫粉，据《张真人金石灵砂论·释紫粉》说：“水银、硫黄烧成小还丹，伏火名紫粉小还丹，服之止虚热，压惊痫。”

铅黄华：有七个异名，最常见者，一名黄丹，一名铅华，一名龙汁。此即铅丹，为外丹家炼丹之原料，主要化学成分为四氧化三铅（化学式 Pb_3O_4 ）。又考异名铅华之意，即指铅粉，用以涂面之化妆品故称“华”。后汉张衡《定情赋》“思在面而为铅华兮”，《抱朴子内篇·畅玄》“冶容媚姿，铅华素质，伐命者也”可证。

铅精：有十五个异名，最常见者，一名金公，一名河车，一名水锡，一名太阴，一名黑虎，一名玄武。实际上此亦水银之隐名，呈青白色，名称青金，亦称黑锡。铅何以又称锡，盖中国外丹黄白法初期铅锡不分。

水银：有二十一个异名，比较著名者，有汞、铅精、姹女、玄珠、河上姹女、玄女、赤汞、沙汞等。需要指出的是，水银一名姹女者，指外丹炼运过程中之丹汞，而于内丹家则指肾藏元精。《悟真篇》云：“姹女游行自有方，前行须短后须长，归来却入黄婆舍，嫁个金翁作老郎。”元·陈致虚注：“姹女是己之精。游行有方者，精有所行之熟路。”总之，《石药尔雅》所载石药之异名，除为外丹用词，也具内丹修炼含义，当注意之。

曾青：有四个异名，一名朴青，一名赤龙翘，一名青龙血，一名黄云英。《阴真君五相类》第三篇说，一名青龙膏，一名青要使者，亦为曾青异名。而空青，一名青要中女，有以曾青即空青者，是否因青要使者一语而来，待考。

又，曾青亦作内丹名词，喻右肾所出逆流而下的精液。《全碧五相类参

同契》卷中曰：“神水曾青分两名，上下通流各别行。”阴长生注：“曾青者精，在于橐龠所生，从右肾而行，逆上离宫却下出于玉泉。又歌曰：曾青有路入希夷，留踪只许志人知。”

空青：有三个异名，一名青要中女，一名青油羽，一名青神羽。此即铜矿沙，青色，化学成分为碱式碳酸铜 $[\text{Cu}_2(\text{OH})_2\text{CO}_3]$ ，为古丹家所称八石之一。《图经衍义本草》说，味甘酸寒，大寒无毒，主青盲耳聋，明目和九窍，通血脉，养精神，益肝气，疗目赤痛。日华子称，空青大者如鸡子，小者如相思子，其青厚如荔枝，壳内有浆酸甜，能点多年眼疾，是空青为治眼要药。

阳起石：有五个异名，一名白石，一名五精全阳，一名五色茱萸，一名五精金精，一名五精阴华。阳起石为传统温肾壮阳类中药，可治男子阳痿、女子宫冷，以及下焦虚寒、腰膝冷痹等证。阳起石为硅酸盐类矿物阳起石或阳起石石棉的矿石，属“角闪石”族中的一种，化学成分为 $\text{Ca}_2(\text{Mg}, \text{Fe})_5[\text{Si}_4\text{O}_{11}]_2(\text{OH})_2$ 。绿色，呈纤维状集合体者，称阳起石石棉；呈坚硬致密的块状，并具刺状断口者，也称软玉。据《琅玕华丹神真上经》称，阳起石心，一名五精金羊，此羊字不误，盖阳起石也作“羊起石”。一则其白如羊（一名白石），二则其药效使痿者复振，亦如羊之怒起，是知其不误。疑《石药尔雅》中五精全阳，或为五精全羊之误。

胡桐律：有两个异名，一名胡桐泪，一名屈原苏。此即胡桐树脂。其入土石成块如卤碱者称胡桐碱。笔者于20世纪80年代整理清宫皇家医药档案时，发现有乾隆帝询问桐泪功用的传旨与奏折，知道御医用此“主治风火虫齿痛”，合散搽牙，久用有固齿之功。据《汉书·西域传》“胡桐”条，唐·颜师古注：“胡桐亦似桐，不类桑也。虫食其树而沫出下流者，俗名为胡桐泪，言似眼泪也。可以焊金银也，今工匠皆用之。流俗语讹呼泪为律。”《日华子本草》：“治风虫（虫）牙齿痛，兼杀火毒并面毒。”《海药本草》：“主风疳蠹齿牙疼痛，骨槽风劳，能软一切物。”《本草纲目》：“咽喉热痛，水磨扫之，取涎。”《医学启源》：“瘰癧非此不能除。”是以道家取其“焊金银”

作外丹用药，医家取其性味咸寒软坚而治齿痛、咽喉肿痛及瘰癧等症。

上举数例，已不难看出，《石药尔雅》一书包罗甚广。医家可藉此扩大对药石性味、功能、主治的认识，用以疗疾；道家可得修炼外丹、内丹之真传。

此外，本书的价值还在于提供了众多医药史料，一些遗存问题也可因之而获得圆满解答。如赫赫有名之五石散，实即本书诸丹中之五石丹，其中五石确用礞石而绝非矾石。

本书“显诸经记中所造药物名目”中，保存有玄女五符法，玄女白雪飞符法造铅白法，玄女神丹九转法造飞霜赤雪法等，此说如不误，则玄女也为炼师，玄女房中术亦含内丹炼法，玄女之学问实兼神仙和房中二家，为有史可证的道家学派的重要人物。

当然，《石药尔雅》所记石药隐名并不完备，有关大丹之石药隐名，梅彪就不敢记载。而且书中最后一篇特立“论诸大仙丹有名无法者”，说明药味方法非尘俗所知。因为大丹不许轻易传授，梅彪说：“更有子东灰〔子东灰即牛粪火（灰），《丹方鉴源》一名子东炭（灰）〕紫亭脂，此是大丹之事，至药元君不许妄传，为盟誓重，此不敢载矣。”

二、《禁经》

禁咒是道士用以消灾禳祸的法事，用在医事活动之中，起源很是古老，可以上溯到巫祝时代巫师祭神时的祝词。《尚书·无逸》说“厥口诅祝”，孔颖达疏曰：“诅祝谓告神明，令加殃咎也。以言告神谓之祝，请神加殃谓之诅。”大约最初的咒语，便是要求神明惩罚恶人或向神明发誓时的祝词。早期的先民从原始思维出发，鬼代表恶，神佑人善，认为恶鬼与人一样，也有种种禁忌，也有种种弱点，人们一旦掌握了这些禁忌和弱点，就可以借助神力来制服它们，而害怕人诅咒就是诸多禁忌之一。鬼怕诅咒，推而广之，危害人健康的疾病也是鬼魅作祟，同样也惧怕诅咒，这大约就是古代中医学中“祝由”的由来。《素问·移精变气》说：“余闻古之治病，惟其移精变气，

可祝由而已。”由，病由。言通祝于神明，调动人的精气，病即可不药而愈。所以王冰注云：“移精变气，无假毒药，祝说病由，不劳针石而已。”今人认为由，也有咒意，从“油”，似乎又太狭义了。

至于为什么在中医学中称这种治病的方法为“祝由”，大约有两层含义：一是宋人意见，强调“祝由南方神”之说，林亿《新校正》：“按全元起云：祝由南方神。”“祝由”之名显系从祝告神祇（南方火神名祝由，即史称祝融，融由相混）而来，求神保佑，多少反映了先民们在不可抗逆的自然灾害面前，鬼神崇拜的孑遗。二是巫祝时代，这只是巫行医事的一种活动，祝词内容不完全是请神骂鬼，也包括向病人详加解说，甚者还用“法术”（一切可能的治疗手段），截断病由，而愈其疾。《灵枢·贼风》说：“先巫者，因知百病之胜，先知其病之所从生者，可祝而已也。”

可见操祝由术，最早是巫的事情。而这种巫医之术又以吴越为最盛，所以又叫“越方”。葛洪在《抱朴子·内篇》中特意指出，“吴越有禁咒之法”。《后汉书·徐登传》记赵炳“能为越方”。越方，就是禁咒之法，传说中以苗父最为著名。

从现存最古的医书，马王堆帛书《五十二病方》中，还可窥见其端倪：

伤者血出，祝曰：男子竭，女子截。五画地□之。

天神下干疾，神女倚序听神语：某狐又（狐疝）非其处所，已，不已，斧斩若。

上一节是治伤出血，巫在地上画五下，向神祝告，男子停，女子凝。截，音醉，浆属，即醋，引申为凝止。后一节是吴楚之巫在一种叫“古（蛄）”的禳灾的祭祀仪式上为病人念的咒语，意思是：天神啊，快快下来治病吧。神女啊，请听天神的吩咐吧。我这个狐疝长得不是地方，快快让我痊愈，不然，斧头砍你。

又如：

以月晦日之丘井有水者，以敝帚骚（扫）疣一七，祝曰：今日月晦，扫疣北。入帚井中。

这是用秃笤帚（但需浸泡井水）治疣，一边扫（磨），一边祝，“今天是月末，扫去赘疣”。古之越方，大多类此。

上古禁咒之法，除《五十二病方》中可见一二外，大量方术幸赖《淮南子》《抱朴子》等道书以传。而医书中保存较为完善者，当推唐·孙思邈所著《千金要方》《千金翼方》，这为我们研究古之祝由术提供了便利。例如，关于治疣，《千金要方》卷二十三有去疣目方：“每月十五日月正中时，望月，以秃笤帚扫三七遍，差。”此方与《五十二病方》比较，一个在月晦日，一个在月望日，用秃帚扫之皆愈，原因何在？中医学认为，月廓空，肌肉减，经络虚；月廓满，血气实，肌肉坚。一个可以乘邪虚而击，邪去正安；一个可借体气实而除，精盛邪却。无非“因天时而调血气”，容易提高疗效。

《外台秘要》卷二十九载有崔氏疣目方，可帮助我们理解。

取月尽日平旦井花水，月生一日煮作汤。灶突北面南自洗，咒曰：日尽水，月初汤，灶突北，千疣死，百疣亡。凡七度洗及咒，甚良。

可见，先巫之法在唐时尤有用者。

因之，《千金翼方》卷末专有《禁经》，多存上古之文，不妨看看：

被人所禁，解之法：

先擒生人喉咒曰：炜炜煌煌，天有九柱，地有九梁，北斗七星，为我除殃。青龙在前，白虎在后，青龙饮汝血，白虎咬汝喉，头破脑裂，汝死不择日，急急如律令。

这是被人禁咒反咒之法。北斗七星是极具权威的天神，是北辰、太一的象征。青龙在东方，主生，象征少阳；白虎在西方，主死，象征太阴，所以有前后生死之别。太一加上阴阳龙虎两具尊神，顷刻之间就可夺人性命，咒语不可谓不恶毒，法力不可不谓无边。请注意，这里所请的大神是宇宙生成和阴阳生命之神，其中龙、虎又都是华夏先民的图腾，这就意味着不只是对神的崇拜，还含有对祖先的崇拜，至少应是殷商的习俗。至如其他禁咒中，言朱雀、玄武者均当作如是观。

当然，仅靠祝咒，行之未必皆验，为了提高禁咒的神力，持禁必须有

法。据《千金翼方》:

第一是斋戒:有五戒、十善、八忌、四归之说,其要无非心诚忠良慈悯,不食酒肉五辛、不杀、不盗、不淫、不妄语、不饮酒、不嫉妬及污秽轻侮神明者。

第二是受禁:受禁就是传禁,依传受不同而有正月一日受法、三月三日受法、五月五日受法、九月九日受法、太白仙人受法、同力受禁法、神仙王受禁法、天帝太一受禁法、黄帝越禁受法,以及杂受禁法等。值得注意的是,太白仙人受法规定四月一日斋戒至八日,“立道场,四面悬幡”,“烧香燃灯,启醮五方五帝、五方禁师、五方吞精啖毒、夜叉神王”,与道教斋醮法事无异,说明禁经的神秘性已为道教利用,而道教仪规也为禁师接受,医道合流、巫医并存,无有甚者。此篇另有禁肿、禁疰、总禁则是针对疾病的,医的味道就比较浓,其中大总禁法,用韵文写成,比较有意思。

大总禁法

咒曰:朝日不良,为物所伤,上告天公,下告地皇。地皇夫人,教我禁疮;仙人持水,玉女持浆;一唾止毒,二唾止疮;三唾以后,平复如常……

用法以刀子一枚,先吸一口水,捻盐著口中和水嚔病上。若小儿惊恐,当嚔地上二三过,驮(kuài)唾病上,以口附近病上诵禁,每一遍三唾,每七遍。一遍盐水漱口,三七遍成一禁也。若不瘥,多加遍数,取瘥为限。若百遍不瘥者,此病太重,不可救也,慎勿与治!

唾疮之前,先用盐水嚔患处消毒,已具粗浅的医药知识。推测唾疮所用水浆,也当有某些消炎灭菌的药物在内,所谓天公地皇云云,无非假托之词而已。使人饶有兴趣的是,禁师已经认识到病重者单靠禁咒是不行的,百遍不瘥,就要改弦易辙,慎勿与治,在巫祝医药交融的时代,不能不说是一大进步。

第三是禁声:念禁咒时不得出声,只能自己耳闻,同时受禁过程中还不能令人畜见之,使用的物器必须洁净,尤不能沾荤,否则禁法就不灵验。为什么要这样?禁咒是神圣的事情,必须修身洁己,安魂定魄,口勿妄言,必

恭且敬，才能招致神仙。

第四是掌诀：先需取龙骨、乌头、附子、犀角作药汤澡身洗面，再用解秽水漱口，除去秽气，男子行禁捻左手目，女子行禁捻右手目。繁文缛节，真还不少，特别是各个指节和手掌中纹理，都分别各有所指。如大拇指第一节叫蛇虎头，若有恶人侵犯，缓则捻之，急则闭气押之，恶人如此，禁虎蛇伤人，亦用此法。在捻掌诀时，还要配营目法。左营目者，睁左眼闭右眼；右营目者，睁右眼闭左眼。如此这般，我们就会看到禁师睁一眼闭一眼，口中嘟嘟囔囔念念有词（但又听不见），手上五个指头掐来算去押指捻纹，如是禁病，还须加上禹步，这就是禁咒作法了。试想，与端公何异呢？所以说上古医巫不分，尔后医巫分离，医从巫嬗变而成是言而有据的。

第五是禹步：相传大禹治水伤脚（一说身病偏枯），后跛行，一步三摇，就成了禹步。《尸子·广泽》曰：“禹于是疏河决江，十年不窥其家，足无爪，胫无毛，偏枯之病，步不能过，名曰禹步。”扬雄《法言·重黎》曰：“昔者姒氏治水土，而巫步多禹。”禹步以后为道教吸收，变成召役神灵的一种方术，并大加推演，以致有九十余种之多。不过医家的解说只有三步、七步、九步之分，而且是以阴阳立法，比较清楚。《千金翼方》说：“禹步者，或三步、七步、九步不定。若欲受三光气者，极晴明日向日两脚并立，先所愿事随意多少小咒之。然后取禹步三步也。”接着孙思邈认为，日是阳，月与星是阴，左是阳，右是阴，所以受日气时左脚先移，受月星气时右脚先移。此等解说，胜道教过官踏斗之说多矣。

禁咒中有一条是不变的，即禁咒者或代表天，或代表神，要自高其形象。所以当看到什么“吾是天师祭酒，头戴日月北斗五星”，或自称“吾口如天雷，唾山崩，唾木折，唾金缺，唾水竭，唾火灭，唾鬼杀，唾肿灭”就不用惊奇了。

显然单靠咒语漫骂，用大话吓鬼，要想愈疾，也不是容易的事情。这才要在行禁之时，加上医药，去鬼神而近庐扁（庐医、扁鹊）。《千金翼方》有：

禁唾恶疮毒法

百药之长，不如吾之膏唾。吾仰天唾杀飞鸟，唾南山之木，木为之折；唾北山之石，石为之裂；唾北方之水，水为之竭；唾百虫之毒，毒自消灭；唾百疮之毒，生肌断血，连筋续骨，肌生肉实。扁鹊卢医，教我禁方，三唾何疮不愈，何毒不去，天音神师今在汝处急急如律令。

这是先巫、医师、道士合流的禁法。

《千金要方》《千金翼方》都是中医学名著，但并没有剔除禁咒，为什么呢？按照孙思邈的认识，“斯之一法，体是神秘，详其辞采，不近人情，故不可推而晓也。但按法施行，功效出于意表，不有所辑，将恐零落”。他这种对待文化遗产，采用保留下来，存以待考的科学态度是值得称道的。

禁经作为一种医学历史文化现象是不容忽视的。从中我们可以看到巫、道、医嬗变的痕迹，其本身也是医学发展过程中浓墨重彩的一笔。宗教取其神秘，长期以来不断在道教中有所流传；而医学讲求实际，信巫不信医已被扁鹊列为六不治，渐次被抛弃。随着时代的发展，现代医学已从单一的生物医学模式向自然、社会、心理、生物模式转化。今天来重新审视《禁经》，对孙思邈所说“功效出于意表”云云，可能与病人接受这种治疗，增强了精神意志的抗病能力有关，现代医学称为信心疗法、信仰疗法。现代医学心理学有所谓心理免疫、良性心理暗示，所以《禁经》中有关心理疗法的合理成分，还值得我们去开掘，赋以新的科学形式，为人民健康服务。果能如此，就是我们今天重新研究它的意义所在。

三、荧火丸——符即是药

荧火丸属外丹仙药，一名武威丸、冠军丸，医书《千金翼方》，道书《云笈七签》均有记载。相传为汉代冠军将军武威太守刘子南得之于道士尹公，而尹公又受务成子所传。务成子何许人呢？原来是道教神仙谱系中，帝尧时老君之化名。《太上老君开天经》说：“帝尧之时，老君下为师，号曰务

成子。”这样看来，所谓尹公，应是尹喜。当然，这一传承是否属实要大打一个问号，不过荧火丸出自道门总可确认不疑。

此药在道书《抱朴子》中已有记载，佩武威之符、荧火之丸，是作为入山时避鬼怪邪气之用。因此，真实情况应属汉代采炼之风兴盛时，由炼师制成之外丹用药。汉时战火频仍，北拒匈奴，内有纷争，此药多用于军中。对此，《千金翼方》有一段近乎神话的说法。文曰：

永平十二年，于北界与虏战，败绩，士卒略尽。子南被围，矢下如雨，未至子南马数尺，矢辄坠地。虏以为神人，乃解围而去。子南以方教子及诸兄弟为将者，皆未尝被伤，累世秘之。汉末青牛道士得之，以传安定皇甫隆，隆以传魏武帝，乃稍有人得之，故一名冠军丸，一名武威丸方。

其方如下：

荧火、鬼箭（削取皮羽）、蒺藜各一两，雄黄、雌黄、矾石各二两，烧汁尽，羚羊角、锻灶灰、铁锤柄入铁处烧焦各一两半。

上九味，捣筛为散，以鸡子黄并丹雄鸡冠一具和之，如杏仁大。作三角绛囊，盛五丸，带左臂。若从军系腰中，勿离身。若家挂户上，甚避盗贼绝止也。

需要说明的是，荧火在《千金翼方》中作“萤火”，易使人与萤火虫相联系。依我之见，荧火乃含磷物质，夜间有磷光点点焯焯与荧光相似，取之入药，利于画符，故从道书定为“荧火”。此方之所以引起我们的兴趣，在于《千金翼方》及《云笈七签》的记载，正是反映了最初画符、佩符的由来。所以在《抱朴子》入山避忌中，曾有“或带武威符、荧火丸”之说，可见符是用丹药涂画而成。孙思邈是道士，自然懂得符就是药这个道理，因而把荧火丸直接收入“伤寒门·疫瘴散方”类，与老君神明白散方、太一流金散方并列。

此外，方中雄黄、雌黄都是硫砷化合物，但组成成分不同。雄黄是二硫化二砷（分子式 As_2S_2 ），呈黄红或暗红色；雌黄是硫化亚砷（化学式 As_2S_3 ），呈淡黄色。二者常常混生，不易分辨。雄黄与雌黄配以不同的药物以不同的温度烧炼，就有不同的变化，因其有与黄金相似的颜色，加之又有

杀毒去邪的功能，故一向被丹家所看重，主要用于炼制丹药，也用于制作药金、药银。鬼箭，《神农本草经》又称卫矛，《日华子本草》称鬼箭羽，系卫矛科植物卫矛的具翅状物的枝条或翅状附属物，功能破血、通经、杀虫。《本草图经》谓：“卫矛，鬼箭也。其木亦名枸骨。《崔氏方》疗恶疟在心，痛不可忍，有鬼箭羽汤。《集验方》疗卒暴心痛或中恶气毒痛。大黄汤亦用鬼箭，皆大方也。”大方就是要方，鬼箭可治产后败血不散，通乳，恶疟心痛，疟疾诸多病候，也可用治金刃所伤。矾石亦是外丹常用之药。总的看来，荧火丸的制备应为含砷汞的丹药，加之荧火指含磷之物，画符佩之，磷光荧荧，除药力外更有镇邪之功。

相信符篆可以驱鬼神、疗百病的思想由来已久，反映了先民的“原始思维”，即以“感觉挪移”来判断、推论外部世界的一切。先民们当看见夜墓附近鬼火闪烁时感到恐惧，也就相信鬼神百怪见到这种荧火时也会震栗，这就是荧火丸之由来。而道医们的进步就在于以药作符用其荧火，可以佩戴；以符作药用其丹剂，可以疗疾。

《古今医统大全》曾记，青牛道士封君达“以卫矛之术授魏武，入阵不伤”，当指此方，也是符、药两用。所谓入阵不伤，只是对敌方起心理震慑作用的结果，属于心理暗示。

四、太素脉说

《太素脉法》一卷，不著撰人名氏。其书以诊脉来判断人的贵贱吉凶。据其原序所称，一唐末樵夫，在崆峒山石函中得到此书，有上下两卷，系仙人所遗留。这自然是荒诞不经之说，比较可信的说法是北宋术者所依托。据《四库全书总目》记载，本书作者张扩，少时好医，曾从庞安时游，以后听说蜀人王朴善脉，能以太素脉推知人的贵贱祸福，又随王朴学习一年，才得到藏之衣领的“素书”。《四库全书总目》的作者并不相信这一传承经过，只是考定张扩为北宋徽宗时人，当在嘉祐年间，而此书所载系七言歌括，“至为鄙浅，未必即领中之素书”，很可能是“方伎之流，又从而依托”，大抵此

术兴于北宋。

上面提及无名氏的《太素脉法》已佚，但后来又有多种讲太素脉的书出世，竟形成了太素脉学派的一股逆流。其中以彭用光编撰的《太素原始脉诀》和王文洁编撰的《太素张神仙脉诀》流传较广，认为是青城山神仙（实为道士）张太素所撰。此术不仅能知人虚实寒热，疾病安危，犹能决人之贵贱贫富，死生祸福。神异其术，遂愈传愈远，愈异愈奇，以致不知道太素之名其实就是以张道士的名字命名，反而引申为太初太素之义。但有识者并不信此说，认为不过是“医之旁门”。如果想学习太素，不如师法风鉴，风鉴精，则太素之说无不精。现在此说还在一些相士中流传，即可知其大要。

北宋时期，道教盛行，谶纬迷信之说自然也混迹其中，这是产生《太素脉法》的基础。从中可以看出，随着宋明理学的兴起，讲玄谭、轻实践的作风又有抬头。自宋代皇帝屡诏道士入宫，元代丘处机全真道教一派也屡蒙圣诏以来，宋明两朝，若道士混得好，上可以干朝政，下可以得一个宫观主持，享不尽荣华富贵，于是邪说大兴。除继续炼丹，由外丹转向内丹，进一步讲求房中术以外，断人穷通的相士术数之说也就盛行起来了，并托言于医流，也就不足为奇了。此风一直延续到清代。笔者在整理清代宫廷医案的时候，亲见李莲英脉案中，就有御医吕用宾称“大总管六阴之脉，《太素》寿考之征”云云。所以历史上有这样一个流派，虽无裨于诊治，但“医以术行”，对此有一个了解，也是治中医学者应当研而及之的。

第五章

历史上著名道医述评

医道通于仙道，医术通于仙术。这是说医与道都以追求健康长寿为目的。道术之中包括药物治疗病疾、养生，医术之中也包括导引吐纳、移精变气，是以历史上不少著名道士也有以医名世者，而著名医家中也有不少兼通道术，或其学术承自道门者。这就是道医的由来。

熟悉中医学史的人知道，过去没有道医一说，一般将中医分为四类：即儒医、世医、时医、草泽医。四类之中，以儒医文化水平最高，有的还有点功名，为人所重，受人尊敬，所以后来凡是业医者都要装扮成儒医模样，斯文起来。所谓世医，已不是“三世医学”的含义，而是指世代业医，经验丰富。“熟读王叔和，不如临证多”，世代为医，奇方妙药，临证绝活，衣钵传世，也为人们所器重。只是子孙们不一定争气，若没有搏得一官半职或儒冠在身，比起儒医总是低了一等。但无论老病家、新病人，还是有不少信徒，所以时至今日，还有以祖传秘方或某代名医欺世者。所谓时医，是指只晓得一些时令病、时下病治法，碰巧疫病流行，用他的法子一治即灵，于是大红大紫。第四类草泽医，实际上就是民间医生，走方郎中，赵学敏所说的“铃医”（赵学敏《串雅内编》），地位最低，有时为了简、便、廉，药物还多用自采自制的草药。须知，草药已比中药低了一个层次，草医自然也低于中医多多矣。倒是有一个怪现象为人所注意，许多经大医生治不好的病，有时却被这些铃医治好，于是就有“气死名医海上方”“偏方治大病”的说法。

然而，人们忽略了一个重要的史实。那就是在中医学发展的过程中，经历了一个医巫不分、医巫共存到医巫分离的漫长岁月。上古时期的巫，即兼医事，巫师亦是医师，如《山海经》中所述之巫咸、巫彭等，既行巫祝，又操灵药。到了先秦时期，为晋侯（景公）诊病的桑田巫，也还是医巫一体。先秦以降，包括名医扁鹊、仓公、左慈、华佗，他们的医术中还有巫术的痕迹，甚至博学睿智如孙思邈者，也收符篆、《禁经》，并有《孙真人丹经》传世。金代著名医家张元素，字洁古，据《金史》记载，“治病

不用古方……自为家法云”，不过其脏腑辨证依稀亦本自华佗。由此可见，古代方术之士影响深远。

真正医与巫分离，是在宋金以后。在这一过程中，从巫到医之间，有一个道医学派的存在，并延续到后世。著名的人物如葛洪、陶弘景、孙思邈、司马承祯、陈抟、王怀隐、马钰等，既显于道，又重于医，对医、道都有突出贡献。

道医中的多数又都炼丹，成为丹家，一部分隐于山林道观之中，一部分隐于医，混迹于尘世之内。他们的丹学丹药、医学医术留传下来，就形成了一支独特的丹道医学流派，称作“丹医”。时至今日，许多中医界人士也还不知有这一流派。他们治病所用的秘密丹药，疗效非常显著，真有枪响鸟落之妙。有的秘方丹药流于民间，为草泽医所得，行医卖药，浪游五湖四海，“挟此博效，人每诧为神奇”（《串雅内编·序》），此即海上方之由来。总之，丹医亦归于道医一途。

此外，由于先秦两汉时期之方仙道、黄老道均属道家，方术方士在东汉也混称道术道士，因此扩展开来，上古以降，方士、巫士凡以术治病，以术为医者，亦归于道医之例。

这样，道医的概念就不仅仅是道士出身的医生，或医生出身的道士，而且也侧重于学术的传承。其中内丹、内景、养生、房中方面的认识，较一般中医另具特色。依我之见，这一学派应称之为丹道医学。而中医除了上述之儒医、世医、时医、草泽医四类之外，实不能忽略道医一脉。我认为，丹道医学为中医学的丰富和发展做出了巨大贡献，医道相通远比医易相通还要实际和重要，道医一派的作用和影响也远远超出儒医之上。为便于读者有所了解，特将历史上比较著名的道医及其主要成就略加评述，聪明的读者，是不难得出自己的结论的。

第一节 上古先秦时期

医药知识是在人们认识和治疗疾病的过程中积累起来的，它的发生与发展离不开人类的生产和生活实践。中医药学也和其他各部门自然科学一样，也是直接源于我国先民的生产和生活实践。

早在远古时代，华夏先民就在长期同自然灾害、猛兽、疾病做斗争的过程中，开始了医疗保健活动。如当发生外伤的时候，有意识地用手揉按、抚摩身体的相应部位，或用泥土、树叶、草茎外敷涂裹，都可以看成是外治法的最初起源。自从火的发明和石器的磨制，骨器的制作以后，外治法也就有了长足的发展，可以说在古代外治是中医的主要治法之一，而砭石、灸焫、熨烫、导引等治疗方法也相继出现，并较为古朴。

在早期医疗活动中，另一个突出的方面就是求助于服食。人们通过自己的生活实践，发现食物有不同滋味，也各有不同作用。例如酸味的食物可以开胃，而苦味的食物可以败火，有时采到一些草木，食后又引起泄泻，于是就有了神农尝百草的传说。这些都可以看成是中药学的最初起源和发展。

服食活动，最早让人瞩目的是天然的食品，包括果树与花木。于是松仁、柏树叶都成了先民的佳肴美味，而服柏叶、松脂、菊花可以延年，是中国道家及神仙家坚信不疑的事实。随着医药知识的增加，对一些药源广阔的自然药物如茯苓、黄精、芝麻、枸杞有了进一步认识，这些药物也就成了延年益寿的食品，升为神仙服食之物。而药物也就从单一的采摘，一变而为种植，无论是品种和数量都大大增加。

最早食物和药物的界限是很难划定的。神话传说中西王母管不死之灵药，同时又管长生不死的蟠桃，到底灵药与蟠桃之间有什么关系，至今仍不得而知。不过灵药虽考证不出来，而寿桃之民俗却一直流传至今。秦始皇、

汉武帝要到海外去寻求不死之药，据李少君所说，仙人安期生也只是食巨枣大如瓜而已。所以，历史早期药、食肯定是同源的。还有一个理由使我们相信食与药同源的密切关系，就是相传《伊尹汤液经》的作者伊尹，除了是商的丞相外，更是一位名厨。《伊尹汤液经》已不可得见，但撰用过《伊尹汤液经》的《伤寒论》的第一张方子——桂枝汤，其药味确实都是厨房用的调味之品。所以最早的药与食，是常常连带而及的。

在早期的医疗活动中，另一个重要的方面就是求助于神灵。表现在医事活动中，就是巫祝祝由的兴起。除了是上古之人对自然灾害的恐惧，对祖先神灵的迷信外，这也可以看成是心理治疗的最初发轫。不可否认，心理的慰藉，给众多病人以战胜病痛的巨大支持，调动他们体内的抗病能力，从而也治愈了一些疾病，特别是心理因素造成的病痛。此时比较著名的医家有巫咸、巫彭等十巫，以及苗父等，大多在操巫祝之术的同时兼以用药。

关于房中术的问题，此时大约也有了一些萌芽。据蒙文通先生考证，大约在夏以前即有记载。传说中最早的房中养生专家是容成子，史载他是黄帝之臣，著有《容成阴道》二十六卷专论房中，并始造律历。道家有采阴补阳之术，即源于此公。《列仙传》说：“容成公自称黄帝师，见于周穆王，能善补道之事，取精于玄牝，其要欲神不死，发白复黑，齿落复生。”需要稍加说明的是，《容成阴道》的“阴”泛指男女性器官，有时重点指女性生殖器，作形容词用则与英文 Sexual（性的）同义；而“道”指规律、法则、原理。因此，在古代房中著作里，“阴道”系指“性生活的规则和原理”。而据纬书记载，孔子在两千五百多年前，也写过《闭房记》，书虽失传，但是讲求房中卫生则是毋庸置疑的。

这一时期有两条资料颇引人注意。其一是《老子》说：

含德之厚，比于赤子。毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏。骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而峻作，精之至；终日号而不嘎，和之至。

载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能婴儿乎。

老子是中国养生学的鼻祖，《道德经》中很多是内炼法门。这里强调生

命来源于“牝牡之合”（即性交），而性合之源在于精。懂得房中养生之道的人，气足神旺，元气醇和，阴精充盈，若初生婴儿，毒虫见之不刺，猛兽见之不扑，恶鸟见之不攫。盖婴儿无知无欲，无畏无惧，虽然骨嫩筋柔，但握持却很牢固；虽不知男女交合之事，但阴茎却常常勃起。原因何在呢？这是因为他的精气极为充沛。终日号哭而声音不嘶哑，也是因为平和无欲而精气充盈的缘故。所以，惜精养气，平和无欲，节制性欲，减少房事就成了老子房中养生的妙术，知之则强，不知则老，这是正面阐述。其二，反面的例子见于《左传》：

晋侯求医于秦。秦伯使医和视之曰：疾不可为也，是谓近女色，疾如蛊。

医和认为晋侯的病因是因房事过频而引起，已不可救药。晋侯接下来问他：“女不可近乎？”医和回答说：“节之。”于是又论述了很多其他方面由于过度而造成的危害，最后强调“过则为灾”，“女，阳物而晦时，淫则生内热，惑蛊之疾。今君不节、不时，能无及此乎？”

应该说这种反对纵欲不节的房中思想，是有利于身体健康和符合性科学的。

在远古时期，还有一种医事活动，也随着人们与自然界的斗争而发展起来，那就是导引之术。《素问·移精变气》说：“往古人，居禽兽之间，动作以避寒，阴居以避暑。”用“动作”的方法来御寒，同样用“动作”的方法来健身。《吕氏春秋·古乐》说：“昔陶唐之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阏而滞着，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之。”用舞蹈的方法，来宣通体内郁滞的气血，就成了常用的方法。不仅如此，由于人们在荒林田野上狩猎耕作，风餐露宿，直接接触的就是霜雪雾露，阳光、空气、水成了自然界给人们最无私的奉献，“天食人以五气”，于是顺应自然，取之自然，呼吸吐纳气功之术也就兴起。庄子说的“吹响呼吸，吐故纳新”，“熊经鸟申”都是真实的写照。这样导引吐纳也就成了先民重要的强身健体的医疗活动。

综上所述，我们可以把上古先秦时期的医疗实践归结为：外治法、服食、药物、祝由、房中及气功导引等。需要特别指出的是在众多医疗活动中，外治和导引格外引人注目。由于先民外治水平很高，导引气功的体验之真，我相信世界瞩目的针灸经络学说就是在这一背景中产生的，而俞跗、少俞、岐伯一派医家无疑做出过巨大的贡献。

毋庸讳言，在上古先秦时期，有一段医巫不分、医巫杂处的阶段，所以“医”又作“醫”。需要指出的是，最初的巫，不只管理医事，也要参与卜筮，有的又是史官，有的还是农官，有的兼管天象与军事，在部族中地位比较崇高，《周礼》中就记有“司巫”官职，与太卜，太祝等同列。可以说那时的巫，还算是“高级知识分子”，与后世只能跳大神的巫有泾渭之别。巫的职业与医一样，需要知识和经验的积累，所以孔子才说：“人而无恒，不可以作巫医。”（《论语·子路篇》）真正变巫为宗教职司，只做神鬼灵媒，与医分流，是稍后的事情。到了春秋战国时代，有识之士已经提出“信巫不信医”为“六不治”。我们今天对巫及巫术的评价也应历史地，一分为二地分析看待，对其中合理的部分，应批判地继承；对其中妖妄之说，则必须坚决地剔除。

这一段时期的医家而又确具道巫之术者，已寥若晨星，史籍资料越发少，要弄清每一位的来历，已非易事。有一些也只好采用历史上神仙传说的一些资料以补不足，好在已能从中看出一些轮廓。

这一段时期中，最重要的人物莫过神农、黄帝、素女，也是三世之医的鼻祖。他们个个都是神化了的人物，属于半神半人，当然符合医道兼通的道医标准。不过他们的事迹已为大家熟知，我在叙述之中也就从略，倒是岐伯、俞跗被我查出些来历。一是证实了医道相通的论断，二是使我们有理由相信中医学外治法曾有过最辉煌的历史，不仅华佗之术本于俞跗一派，而且针灸经络学说的形成与外治及气功导引也有着密不可分的联系。

一、巫咸、巫彭



(一) 巫咸

唐尧时臣，以鸿术为尧之医，能祝延人之福，愈人之病。据说其祝由之术甚灵，祝树树枯，祝鸟鸟坠。在《山海经·大荒西经》中，他是灵山十巫之首，所谓“大荒之中……有灵山，巫咸、巫即、巫盼、巫彭、巫姑、巫真、巫礼、巫抵、巫谢、巫罗十巫，从此升降，百药爰在”。由此可见，巫咸是巫而兼医的首脑人物。

另据《太平御览》卷七十九引《归藏》：“昔黄帝与炎帝争斗涿鹿之野，将战，筮于巫咸。”可知巫咸又管卜筮，并且参与军事用兵。

大率上古之巫，不仅管理巫祝，也兼医事，有的又是史臣，兼管卜筮，以及天象、律历、农耕、军事等，与后世仅以交通神鬼为业之巫迥异。

又据《尚书·周书·君奭》“巫咸王家”，屈原《离骚》“巫咸将夕降兮，怀椒糈而要之”，均认为巫咸是殷中宗之世神巫，因古史资料极为难得，此巫咸是否与《山海经》之巫咸相合，难以臆测，存此以待专家考定。

(二) 巫彭

上古，黄帝臣，与桐君同一时代。相传黄帝命巫彭、桐君处方、盪饵，漦浣、刺治，而人得以尽年。故巫彭应是一位精通中医药的名医。据《山海经·海内西经》：“开明东有巫彭、巫抵、巫阳、巫履、巫凡、巫相，夹寘窳之尸，皆操不死之药以距之。”说明巫彭还是另外六巫的首领，夹着天神窳窳的尸体，手里拿着不死药去救治他，是一位相当出色的医师。

此外，据《古今医统大全》载，另有一巫彭，初作周医官，惟五谷五药养其病，五声五色视其生，观之以九窍之变，参之以五脏之动，遂用五毒攻之，以药疗之，则是周代名医。

大约古史编年并不细致，夏商周三代以至上古，史料常相混杂，所以这两个巫彭，可能还是一个巫彭的事迹。

二、赤松子

赤松子，古代仙人。《列仙传》称其为神农时雨师，“服水玉以教神农，能入火自烧。往至昆仑山上，常止西王母石室中，随风雨上下，炎帝少女追之，亦得仙俱去”，颇有些神异。一说赤松子曾为帝喾（高辛）之师，相传他曾在金华山仙游，故山上有赤松祠、赤松涧，至今可供人凭吊。

赤松子有关医药方面的事迹，因年代久远，多已不传。《抱朴子》内篇《金丹》载有赤松子丹法：取千岁蓂汁及磐桃汁淹丹，著不津器中练，密盖其口，埋之入地三尺，百日，绞柠木赤实，取汁和而服之，令人面目鬓发皆赤长生也。

丹，即丹砂。蓂，我认为可能是《名医别录》之阴藁，亦即《神农本草经》之“蓬藁”。李时珍《本草纲目》说：“蓬藁，与覆盆同类，故《别录》谓一名覆盆。此种生于丘陵之间，藤叶繁衍，蓬蓬累累，异于覆盆，故曰蓬藁，陵藁即藤也。其实八月始熟。”蓂有养五脏，益精气的功用。赤松子取以炼丹，也是早期从采到炼的丹家方法。服后，令人须发变赤而不是变黑，与其他延年益寿者有别，可能赤松子时代以发赤为美。所以葛洪也感叹，“昔中黄仙人有赤须子者，岂非服此乎”。

此外，据巢元方记载，赤松子善导引养生之术，治疗消渴病有“闭目不息”法，大约也是一种内丹龟息之术，引肾水上潮以治消渴枯槁之病。

三、岐伯

岐伯，《黄帝内经》中岐伯是黄帝的医学老师，也是黄帝的医学重臣，为帝师，于是尊之为天师。因为《黄帝内经》多是记载黄帝与岐伯有关医学的应答之语，又《黄帝内经》为医家之宗，所以中医又称岐黄之术，可见岐伯于中医学之紧要。皇甫谧说他“黄帝臣也，帝使伯尝味草木，典主医病，《经方》《本草》《素问》之书咸出焉”（《帝王世纪》）。不仅如此，岐伯还亲自参与撰著《针经》，所以又有“黄帝咨访岐伯、伯高、少俞之徒，内考五脏六腑，外综经络血气色候；参之天地，验之人物，本之性命，穷神极变，而针

道生焉”之说（《针灸甲乙经·序》）。无疑，岐伯是被公认的大医药学家。

除了医家的说法，史家却另有记载。

《史记·封禅书》：“公玉带曰：黄帝时虽封泰山，然风后、封巨、岐伯令黄帝封东泰山、禅凡山，合符，然后不死焉。”泰山即岱岳，王者禅代所祠，为封禅之地。那么封了泰山就可以了，为什么岐伯等人又提出还要封东泰山、禅凡山呢？原来以泰山为中心的燕齐鲁地为古华夏文明发源地之一，为殷商先祖所居之地，也是轩辕黄帝的故乡。这座山，在华夏民族的心目中，既是大山、神山、通天之山，又是主管死亡之山、魂魄所归之山。华夏先祖，据《史记》载，死后魂兮归来，亦都葬此。泰山旁的一些小山，也就成了一座座的古墓地。

陆机《泰山吟》：

梁父亦有馆，蒿里亦有亭。

幽途延万鬼，神房集百灵。

诗中所说“梁父”（又作梁甫）、“蒿里”都是邻近泰山的小山，并且都是著名的古墓地。由此看来东泰山、凡山云云，也都与梁父山、蒿里山同义。封禅祭天地之后，理应祭奠祖先，“然后不死焉”。

风后为黄帝之相，封巨大约为管理筑坟下葬之官，而岐伯则为巫祝之事。据《周礼正义》载，“大祝掌六祝之辞，以事鬼神示”，“司巫掌群巫之政令”，可见岐伯已不仅是医家，而且是巫师兼太祝，是可以交通神鬼的灵媒。据此，岐伯应属先秦方仙道一类的人物。

这里还有一个佐证，即《汉书·艺文志》把《黄帝岐伯按摩》一书，不归入于医家类之医经、医方，而归入神仙类，即视岐伯为方仙道神仙家之代表。要之，在汉人看来，医经、医方、神仙、房中，皆医家之要务。

岐伯论医之书，除《黄帝内经》外，尚有多种。如《隋志》载《岐伯经》十卷，《新唐志》载《岐伯灸经》一卷，《通志·艺文略》载《岐伯精藏论》一卷，《黄帝岐伯针论》二卷，《宋志》载《岐伯针经》一卷，可惜均佚，已不能知其具体内容。析阅方书，惟《外台秘要》载有岐伯神散，比较

可信，录出以飨读者，以见昔日大医学家之风采。

岐伯神散，疗万病。

天雄、附子、细辛、乌头、茵芋、干姜、石南、菖蒲、防风、白术、独活、踯躅、蜀椒、防葵、枳实。

上十五味捣散，以酒服方寸匕，日三，勿加。可治痈疽、疥癬、风痿、骨肉疽败等症。

此方署名岐伯，载于《外台秘要》卷三十。方药皆传于上古，赖唐方书以存。

四、俞跗、少俞

（一）俞跗

一作俞拊，相传为黄帝臣，所以《史记》称他为上古之医。他擅长外科，治病不用汤液醴酒、鑱石拊引、案机毒熨，只要一拨动病人，就能知道疾病的部位及其感应，顺着五脏的腧穴，施行治疗手术，能够“割皮解肌，挾脉结筋，搦髓脑，揲荒（育）爪幕（膜），湔浣肠胃，漱涤五脏，练精益形”，已经是一个可以开胸剖腹极为高明的外科医生。而且他还精通经络腧穴学说，所以名字前贯以“俞”姓。

另外，俞跗也会一些巫术，《韩诗外传》说：“俞跗治病，不以汤药，搦木为脑，芒草为躯，吹窍定脑，死者复苏。”大约“死者”也是一时性的休克。又据《鶡冠子·世贤》记载，俞跗曾为楚王医官，凡病“已成必治，鬼神避之”。当楚对隋用兵时，俞跗就深得楚王信任，以致有病“必待俞跗”。考楚对隋用兵，在公元前706至690年，时当楚武王之世。所以《韩诗外传》及皇甫谧《针灸甲乙经序》又以俞跗为中古之医。

此外，《说苑》称俞跗为俞拊，对他的医术除与《韩诗外传》介绍相同，能“搦髓脑、束育膜”外，还增加了一条很重要的资料，即“灼灼九窍，而定经络”，证实了我的推断，即俞跗也是古代参与厘定经络学说的重要医家。

要之，俞跗确有其人，医术精妙，为我国外科开山鼻祖之一，也是最初创建经络学说的主要医家。

（二）少俞

少俞为黄帝医学重臣，精于针灸，陈邦贤在《中医学人名志》中认为是俞跗之弟。总之，少俞应被视为传俞跗之学者，可能以取穴少而精当，又年幼于俞跗，故名少俞。皇甫谧说他，与岐伯、伯高一起，内考五脏六腑，外综经络血气色候，参之以天地，验之以人物，再结合性命之学，而创立了针灸经络学说。这应该是可信的话。其中的性命之学，显然与道家丹道气功之学有关。因此我以为，经络学说的产生可能与内丹炼师之内景隧道有关。

五、伯高

伯高，黄帝医学侍臣，与帝讨论经脉，穷究义理。其中最著名的是，二者在《灵枢》中讨论了人的骨度，举凡头骨、躯干骨、四肢骨，骨节之大小、广狭、长短均有论及，并在讨论人的寿夭、刺有三变中贡献了一个药熨方。即用醇酒二十升，蜀椒一升，干姜一个，桂心一斤，皆咬咀，渍酒中；然后用棉絮、细白布一并放入酒中，密封，放在马粪上烘熨五日五夜；取出布棉絮，晒干，复渍，反复几次，把药汁吸尽；之后用生桑炭来烤炙布巾，用来热熨寒痹针刺之处，使药力热透病所，反复熨之，可以治疗寒痹顽症。

关于伯高的来历，据《礼记》载，死时在卫，并发讣告给孔子。故似为春秋战国时人，与孔子还是要好的朋友。《礼记正义》载，“伯高死于卫，赴（讣）于孔子”，“伯高之丧，孔氏之使者未至，冉子摄束帛乘马而将之。孔子曰：异哉！徒使我不诚于伯高”。孔子因无货之行礼，感到于朋友有所不诚，可见伯高与孔子有相当交情。

不过，据我看来，伯高氏当为古之显族，孔子认识的伯高恐系《黄帝内经》中黄帝医学侍臣伯高之后裔。

《山海经》中提到一位仙人柏高，应引起我们注意。原文说：“华山青水

之东，有山名曰肇山，有人名曰柏高，柏高上下于此，至于天。”这一段之后，接着还提到出于广都之野的素女。因之，我们有理由相信柏高即亦仙亦医的伯高。

此外，先秦诸子中，《列子·黄帝》曾提到“伯高子”，说“列子师老商氏，友伯高子，进二子之道，乘风而归”。意思是说伯高子也和老商氏一样，知天人合德、阴阳顺序的道术，所以列子事其师老商子和伯高子如一人。

准此以观，伯高虽为医家，亦道流无疑。

六、扁鹊

扁鹊，其生平事迹见于《史记·扁鹊仓公列传》，是我国历史上第一个有正式传记的著名医学家。他大约生活于公元前五世纪，春秋后期，姓秦，名越人，又号“卢医”，渤海郡郑（今河北省任丘市）人，年轻时做过经营旅舍的“舍长”，得到异人“舍客长桑君”的赏识，为长桑君亲传弟子。据《史记》记载，扁鹊受长桑君的“禁方”和“怀中之药”后，饮以上池之水，也具有了特异功能，可以“视见垣一方人”，于是“以此视病，尽见五脏癥结”，从此以诊脉闻名于天下。

扁鹊长期在民间行医，足迹遍及当时的齐、赵、卫、郑、秦诸国，积累了丰富的临床经验。尤其可贵的是，他还能“随俗为变”，在邯郸闻赵人以妇女为贵，即为妇科医生；过洛阳知周人爱老人，老人多耳目痹疾，即为五官科医生；到秦闻秦人爱小儿，即为儿科医生；加之精于内、外、针灸各科，真是一位医学全才，了不起的全科医生。扁鹊的医学成就是多方面的，据《汉书·艺文志》记载，有《扁鹊内经》九卷，《扁鹊外经》十二卷，属医经类，惜已失传。

此外，还有两部医著值得我们特别予以注意。一部是据《史记·仓公传》载，仓公从他的老师阳庆处受《扁鹊脉书》。说明仓公、阳庆均属扁鹊学派，他们的生活医事活动多在齐、燕等地，与燕齐方士有一定联系，是以其医术中夹有方仙道之方术也就不足为怪了。依我之见，这一学派随着两汉

三国下传江南，华佗、葛洪等汉晋著名道医均属此一脉。《扁鹊脉书》虽然久已亡佚，但在《脉经》《千金方》《外台秘要》等书中尚有引录，可以窥其涯略。另一部就是《难经》，旧题秦越人著，其成书年代虽有谓出自东汉者（丹波元胤谓：“八十一《难经》，较之于《素问》《灵枢》，其语气稍弱，似出于东都以后之人。”此系臆断，难以为凭），但其文古奥，意蕴无穷，所引经文多非《灵枢》《素问》本文，其中言脉甚精，又有七冲门、八会穴、脏腑积聚、泻南补北之说，盖亦为古之另一医学学派所传，与《黄帝内经》互为发明者。据隋唐经籍艺文志，吴太医令吕广尝注之，为医经最早有注本者。且隋·谢士泰撰《删繁方》十三卷，已引二十四难文，并称扁鹊曰。可知《难经》确为扁鹊所著，保存了先秦齐地道医学派血胤应了是无疑义的事情。所以《难经汇考》引滑寿说：“古传以为秦越人所作者，不诬也。详其设问之辞，称经言者，出于《灵枢》《素问》二经之文，在《灵枢》者尤多，亦有二经无所见者，岂越人别有摭于古经，或自设为问答也耶？”对于《难经》中脉诊，古之医家多称道不已。如欧阳玄《难经汇考》说：“切脉于手之寸口，其法自秦越人始，盖为医者之祖也。《难经》先秦古文，汉以来答客难等作，皆出其后。”由此可知，太史公所说“至今天下言脉者，由扁鹊也”，洵非虚语。清代名医徐大椿认为，《难经》中有自出机杼，发挥妙道，未尝见于《黄帝内经》，而实能显《黄帝内经》之奥义，补《黄帝内经》之所未发，“此盖别有师承，足与《内经》并垂千古”。此乃允当之论，《黄帝内经》《难经》并称，足见扁鹊之重于医林。

扁鹊医术之妙，几近于神。《史记》中记述的赵简子、虢太子和齐恒侯三个病案十分典型。第一例，赵国重臣赵简子“五日不知人”，赵国大夫们惊慌失措，经扁鹊诊脉后断定“血脉治也，而何怪！”肯定并非死症，三日内当愈，后来果然如期而愈，为此简子赐扁鹊田四万亩，可谓历史上医酬最丰者。第二例，虢太子暴死，扁鹊向太子的属官中庶子详细询问病情后，判定“太子未死也”，而是患了一种类死的“尸厥”症。于是令弟子子阳针百会穴，太子须臾就苏醒过来，又让学生子豹为五分之熨以八减之剂和煮之，

并敷熨两胁，太子便可以起坐，以后经过二十多天的服药调理，太子的病完全康复。因此扁鹊能“起死回生”之术，名传天下。第三例，望诊而知齐恒侯之病，“不治将深”，虽经多次劝说，齐恒侯始终不听，终于抱病死去。对此，医圣张仲景也佩服得五体投地，慨然叹扁鹊之才秀。

不过，《史记》所载扁鹊的事迹上下相差几百年，因此有人怀疑扁鹊并非一人，普遍的看法是为古代良医的代称。如《史记正义》称，“黄帝八十一难序云：秦越人与轩辕时扁鹊相类，乃号之为扁鹊”。说明扁鹊代表良医称谓由来已久。我的看法是，诸多扁鹊仍然是基于一个扁鹊的原型，有些传说只是带上了浓厚的神话色彩，实际上正是扁鹊道医特征的折射而已。要之，扁鹊实为先秦时代有史可稽的第一名医，不仅“言脉”，为“方者宗”，而且也是临床各科的全才，特别是外科和针灸水平还十分精妙，人们加以推崇，就成了中医学的医神。

20世纪70年代山东微山县两城山出土一小批汉画像，其中一幅《汉画像石上的针灸图》画的就是扁鹊。画中胸以上为人形，胸以下为鸟形的半鸟半人像（实即崇奉到半神半人格），手持一短棒状物，举手做刺状，据考证此即汉人眼中的古代扁鹊针灸行医图。因此，我认为扁鹊之名的深层含义，即指用砭（扁）石治病的玄鸟（玄鸟生商，玄鸟为商人图腾，玄鸟亦即朱雀）部落（发源于齐地）名医之代表，也就是史说轩辕时扁鹊。这样扁鹊，其远即指“用砭之雀”，这是泛称；其近即指越人，生活在春秋后期，其医术仍包括齐派医学兼容方术、道术的特色。除此之外，未之闻也。

扁鹊的医术中兼容方术是史有明征的。太史公就说扁鹊诊赵简子，以梦境论病情。并且扁鹊分析虢太子病时，自称“越人之为方也，不待切脉望色听声写形，言病之所在”，只要在千里之内，诊断就非常准确。扁鹊还能隔墙视人，洞见脏腑病证。凡此种种，非兼方外之术断难至此。

我在道家的《列子》《鹖冠子》书中，发现载有扁鹊的重要事迹，为一般医书所不取。《列子·汤问》记扁鹊为鲁国公扈和赵国齐婴二人互换心脏：扁鹊先给二人毒酒麻醉，“迷死三日”，“剖胸探心，易而置之”，投以神药，

既寤康复如初。这可以说是世界上最早的一例心脏移植手术。走笔至此，笔者不禁想到三国时华佗亦传扁鹊齐派之学，相信其麻沸散之制亦传诸有自（《难经汇考》）。由此可印证我的推断，中医外科、针灸与道医关系最大，也以道医贡献最宏。当时的解剖学、外科学可能相当发达，只是后来由于封建礼教的束缚及技术条件的限制，未能如期发展起来。

另据《鹖冠子·世贤》载，扁鹊兄弟三人皆业医，以长兄最优，于病视神，未见病形已除其疾，故名声不出于家门；中兄次之，治病其在毫毛，故名声不出于间里；而扁鹊医术最差，针血脉、投毒药、敷肌肤，皆治有形之疾，所以名闻于诸侯。虽说这是扁鹊回答魏文侯时的自谦之词，也多少让我们知道一点扁鹊为医学世家的身世。可见当时“圣人不治已病治未病”的预防医学思想虽然难能可贵，但是未能被广泛接受。

此外，据《中国医籍考》载，尚有《扁鹊镜经》一卷，已佚。但《南史·张邵传》称该书为六朝（宋）濮阳太守徐熙所得。徐熙好黄老，隐于秦望山，从道士处偶得《扁鹊镜经》一卷，因精心学之，遂名震海内。初，道士赠书时说：“君子孙宜以道术救世。”后来徐家世代名医，徐熙、徐秋夫、徐道度、徐叔响、徐文伯、徐嗣伯，直至徐之才著《雷公药对》，药分十剂，对中医学贡献良多。于此，亦可见扁鹊学派的影响及与道门之关系。

七、九霄君、桐君

（一）九霄君

九霄君为道教尊奉仙人，亦神话传说中人物。《玄解录》称汉安帝延光元年，九霄君降授守仙五子丸给刘泓，以解石药之毒。后来刘泓将药方刻于山石之上，辗转相传才到了张果老的手中，献给唐玄宗，秘于禁中。可知九霄君是通医的。

笔者近查《千金翼方》，发现九霄君不仅精研石药，尤精外科疮疡癣疥，举九霄君治十癩方如下：

用三月庚寅日取蔓青花四斤阴干末之，五月辛酉日取雨井水一斗，内铜器中煎之令浓，然后内：

桂心末，附子（炮去皮）末，藜芦末各一两，干漆末四合，石榴末一升。

上五味药末，搅使相和，煎令成丸如弹丸大，服一九即愈。若不瘥者，不过三四丸即愈。大验。

蔓青，即蔓荆，花浅红色，功能消肿止痛、疏风凉血、杀虫利窍。藜芦有毒，主治疥癣、恶疮、头秃、杀虫，因有大毒，内服研末1~2分或入丸剂。据现代研究，藜芦碱的治疗量与中毒量距离很小，但无蓄积中毒现象。九霄君制成丸药，由服一九到三四丸，剂量的掌握是非常科学的。方后说“大验”，恐亦系孙氏验证之语。

如果说《玄解录》所记还是神话，那么孙思邈所说就是医话，是以九霄君应是汉以前对医学有贡献的方士。

（二）桐君

桐君，古代仙人，姓氏年代不详。传说他曾在黄帝时与“巫咸”在一起研究过“服食”。他因采药求道而至桐庐县东山，发现一棵硕大无朋的桐树，枝叶能遮盖几亩地，远望宛如庐舍，便将其作为居室。人问他姓氏，他便指桐为姓，世人称他为桐君，此山也因之而称桐君山。

相传桐君曾著《药录》三卷（《隋志》），今已失传。张仲景在《伤寒论·序》中曾说撰用过《胎胪药录》，疑包含有桐君《药录》在内。如此说不误，则仲景方中某些药物即本自桐君。对本草素有研究的陶弘景说：“桐君采药录，说其花叶形色。”可见该书在后汉及南朝齐梁时犹存。

现重庆市尚有一“桐君阁”百年中药老店，以地道药材及特制丸散膏丹享誉海内外，于此可见桐君在药业中影响之深远。

第二节 秦汉晋南北朝时期

从秦汉到两晋南北朝，我国的政治、经济、科学、文化都得到了很大的发展，尤其在医药学方面，更是发生了质的飞跃。其中战国至秦汉时期整理问世的《黄帝内经》，标志着医学理论体系的形成；东汉张仲景《伤寒杂病论》的编著，建立了辨证论治的临床理论体系和处方用药的法则；《神农本草经》的成书，是我国药物学第一次系统的总结。至此，中医学的四大经典著作，即《黄帝内经》《伤寒论》《金匱要略》《神农本草经》已宣告完成，这使原来零散、局部的医药经验，上升成为系统的理论，形成了独具特色的中国医药学，并为后世医药学的发展奠定了坚实的基础。

由于秦汉时期方仙道的发展，不仅神仙服食之风很盛，而且开始了从采到炼的炼丹活动。“黄老之术”“清静无为”也为统治者接受，成为“人君南面之术”。到了东汉，我国土生土长的宗教——道教创立，尊老子为教主，东晋、南北朝均为道教活跃时期。为了追求长生和满足统治者的种种欲求，道家、道徒拼命从事炼丹和医药学等方面的研究，客观上为古代化学、药理学的发展起了促进作用。这一时期，金丹黄白术最引人注目，以《淮南子》《抱朴子》等道书兼医书为代表，全面阐述了道家对宇宙起源、生命起源的认识，更论及修炼成仙之道在于“大药”金丹。同时，房中术也作为长生术之一而有所发展，现在我们从出土的马王堆汉墓简书中看到的《十问》《合阴阳》《天下至道谈》等，就是房中性学的作品。它们是道家和医家共创的财富。值得提出的是，到了梁·陶弘景时期，一部《真诰》把房中术从单纯的“动而不施”“采阴补阳”“还精补脑”等为男性服务的理念，提升到“阴阳互补”“双修双成”等上清隐书的认识水平，开创了内丹修炼的新路。我以为，上清派房中术能沿着正确的道路发展，可能与创派祖师魏华存身为女

性有关，同时也是重整天师道的需要。要之，这一时期医与道都在高速发展，高度融合，丹道医学已经颇具特色，其中尤以外丹和房中为甚。

这一时期，与炼丹同步进行的服石之风所带来的恶果，也已开始显露。不仅医家说“石药之气悍，芳草之气美”，“石药发癰（癰），芳草发狂”，热中、消中等疾病是“不可服高粱、芳草、石药”的，而且已经祸延晋代名医皇甫谧。这样的名医都身受其害，于是“服石求神仙，反为药所误”这一严酷的事实，引起了炼师们的思考。因而，道家、医家的注意力，已转向将房中术与气功结合起来，开始摸索内丹的修炼。

这一时期名医辈出，最为著名的有淳于意、张仲景、华佗、皇甫谧、葛洪、陶弘景等，其学大都与道门方术有关，他们的医药活动可以使我们看到著名道医的贡献。

一、李少君

李少君，西汉方士，临淄（今山东）人。少君天资好方，对医药有相当研究，善为巧发奇中，《史记》就说他“其游以方遍诸侯”。他与西汉大儒董仲舒关系很好，仲舒宿有痼疾，重病在身，以致气短体弱，人也日渐消瘦。李少君为之诊视后，开了几剂药，服完三剂，落齿更生，再配了一料，疾病就痊愈了。当然其名动于朝廷，也是有原因的，我们读史，还不能斥之为骗术。不过历史故事总会有夸大其词的地方，事实证明，落齿更生是不可能的，除非是长了肿瘤（骨肿瘤）。

李少君的有名，还在于他是第一位有史书记载的炼丹人物。

我国炼丹术起源虽然很早，如《抱朴子》所说，有羡门子丹法，赤松子丹法等，但真正史有明载的炼丹记录则出于《史记》，其中又以李少君最为全面翔实。《史记》说：

李少君亦以祠灶、谷道、却老方见上，上尊之。少君者，故深泽候舍人，主方。匿其年及其生长，常自谓七十，能使物却老。其游以方遍诸侯。

少君言上曰：祠灶则致物，致物而丹沙（砂）可化为黄金。黄金成，以

为饮食器则寿，益寿而海中蓬莱仙者乃可见，见之以封禅不死，黄帝是也。臣尝游海上，见安期生，安期生食巨枣，大如瓜。安期生仙者，通蓬莱，合则见人，不合则隐。于是天子始亲祠灶，遣方士入海求蓬莱之属，而事化丹沙诸药齐（剂）为黄金矣。

按《史记》记载，此时在“汉兴六十余岁”的汉武帝继位初期，亦即公元前135年左右，李少君开始了历史上第一位在宫殿里为皇帝炼丹的生涯。

李少君的炼丹方法是，用丹砂诸药炼制黄金，然后饮食以求仙寿。需要指出的是，这种“黄金”是由丹砂炼成，并非是普通意义上的黄金，而是“丹砂之精华”，是“不死之药”，或称“仙药”。本来“丹”的原始意义是指朱红色的丹砂矿石，但自从方士用之炼制仙药之后，“丹”字就赋予了“仙药”“仙丹”及“精炼之小粒药丸”的含义。因之，李少君实际上是进行“炼丹”。

也许是日夜炼丹，过于操劳；也可能是李少君“老将至矣”才遇到武帝这样好道的知音，总之，李少君在炼丹中病死，武帝并不相信，反认为是“化去不死”，成仙而去。于是更加高涨了武帝求仙炼丹的热情，“而海上燕、齐怪迂之方士，多更来言神事矣”。自此以后，大规模的炼丹活动日益开展起来。

据一些资料看来，李少君还有些来头。他大约属于安期生学派。葛洪就说他少好道术，去泰山采药修道，以后病困于山林之中，遇到安期生时已病得不轻，被安期生用“神楼散”救活，“少君于是求随安期，奉给奴役使任，师事之……如此数十年，因授神丹炉火飞雪之方，誓约口诀”。李少君为安期生弟子，安期生也是既为道又为医，所以李少君也常作医师为人治病（葛洪《神仙传》）。后来，李少君感叹缺资不能办合大药，得知武帝好道，这才觐见，求为合丹，并得到皇帝的支持，开展了轰轰烈烈、焰火冲天的炼丹事业，终于烧出了我国古代化学制药学。这就是他始料不及的了。

二、巫炎、八公

（一）巫炎

汉代仙人，字子都，北海（今山东）人，著名房中术家。武帝时，官驸马都尉，有阴术（房中术）。据《医心方》及《神仙传》等书记载，汉武帝出巡，见子都于渭水之上，子都头上郁郁有紫气，高丈余，帝怪而问之。近臣东方朔，有神异之术，使相之，发现子都是房中大师，“有气通理天中，施行阴阳之术”。于是武帝屏去左右，私下垂询，才知道子都六十五岁时，苦腰脊疼痛、脚冷不能自温、口中干苦、舌燥涕出、百节四肢疼痛、足痹不能久立，身体并不健康。后得阴阳房中之术，修炼已七十三年，现今一百三十八岁，而身体强健赛过壮年，无任何病患，有子三十六人。武帝怪他有这么高明的道术，而不教给自己，非忠臣之所为。吓得子都赶快补解，“阴阳之事，公中之私，臣子之所难言也”，又行之不易，能为之少，所以不敢以闻。武帝受其法而行之，终因“皆逆人情”，而“不能尽用之”，然享寿也胜于其他刘氏帝王。据传巫炎活了二百余岁，“服饵水银”，实即含汞丹药，白日升天仙去。那么，巫炎房中之秘术为何呢？《医心方》说：“诸求生者，当求所生。贪女之容色，极力强施，百脉皆伤，百病并发也。”语焉不详。其实，细一琢磨，要妙在两性和悦之时，但存采战之心，动而不泄，就可以采女子之阴气，以补男子之阳。方法用阳当生还法，在采足阴津之后，射精之前，将阴茎抽出，亦即“诸求生者，当求所生”之意。把性交当成采战，绝无欢愉之心，又要使女子达到高潮，又要控制男子不得妄泄，确实违反人情，所以行之不易，但却是长生之道。反之，如果贪女之色，极力纵欲，频频施泄，就会损伤百脉，以致百病丛生。用性交采补之说来行养生之道，这其中包含的文化内涵是极其丰富的。一是反映了道家、中医学家以保精为养生第一要义的思想；二是强调性学卫生，以不过度纵欲为要；三是性交作为性榨取，已失去性爱的含义。男女双方，谁不失精，即可吸取对方精气以滋补自己，最爱的伴侣在这里成了最可怕的敌人。一般情况下，房中

术多要求采阴补阳，这也反映了男权社会中妇女地位的低下。

我选巫炎入道医之列，是想说明汉时房中确为方伎之一，是医学的一个分支，也说明道医之术与巫术有一定联系。到了明代，以房中求长生的道医经书邓希贤的《修真演义》，还误将巫炎当作巫咸。其书自序称：“汉元封三年，巫咸（咸应作炎）进《修真语录》于武帝，帝不能用，惜哉！书传后世，微谙其术者，亦得肢体强健，益寿延年，施之种子，聪明易养。然有当弃有当忌，先知弃忌，方可次第行动。”邓希贤把巫炎之术作为修真之道。邓氏演巫炎之义为二十章，详尽阐述房中弃忌及各种术数乃至三峰大药等，则又扩而充之，是为巫炎房术之下传。

（二）八公

相传为汉代仙人，名文、五、常、武、七、德、枝、百，人称“八公”，为淮南王刘安求仙的老师，系道教尊崇的仙师。曾传授刘安五石灵丹，即后世所称五石散。此外，也有医方传世，较著名的一首，叫淮南八公石斛散，主治风湿痹疼、腰脚不遂：

石斛、防风、茯苓、干姜、细辛、云母、杜仲（炙）、远志（去心）、菟丝子、天雄（炮，去皮）、人参、苁蓉、萆薢、桂心、干地黄、牛膝、蛇床、薯蓣、巴戟天、续断、山茱萸、白术各一两，菊花、附子（炮，去皮）、蜀椒（去目，闭口者汗）、五味子各二两。

上二十六味，捣筛为散，酒服方寸匕，日再。（《千金翼方·补益》）

三、刘安

刘安（前179—122），汉代淮南王，为汉高祖刘邦之孙，厉王刘长之子。刘安笃信道术，酷爱养生，习神仙黄白之术，编著《淮南子》一书，为道教理论的创立做出了巨大贡献，而汉代以前的方术亦赖此书以存。此外，刘安善医药，“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民之所避就，当此之时，一日遇七十毒”之说，即出自《淮南子·修务训》。

《淮南子》又称《淮南鸿烈解》，由大文字学家许慎作注。为什么叫鸿烈？鸿，大也；烈，明也。其篇旨近老子淡泊无为，蹈虚守静，载道家之言，大而天地，小而无垠，兼古今治乱存亡祸福，甚至世间诡异环奇之事，举凡天文、地理、气象、军事、医药、养生，莫不具载，并合于道。所以刘安认为是“大明”道言，其书遂命名《淮南鸿烈解》，倡“达于道者反于清静，究于物者终于无为”之说，主张“有生于无”。

刘安《淮南鸿烈解》凡二十八卷，其中有关医药的资料非常丰富，记述了先秦以来有关阴阳、脏腑、气运之事。其中脏腑所主，如“形体以成，五脏乃形，是故肺主目，肾主鼻，胆主口，肝主耳”（《淮南子·精神训》），与《黄帝内经》所传不同，当是先秦方士另一家言。而对人体生命现象，与天地自然相合，“人与天地相参”的思想（《淮南子·精神训》），却与《黄帝内经》相一致。刘安喜道、尚道，天下方术之士多往归之。相传仙人八公闻王好道，亦赶来授五丹经、三十六水法等丹经方术及仙药。由此观之，刘安的书，不仅保留了道医学派对人体生理病理的认识，而且从中也可看出中医学发展之轨迹。

刘安善医知药，至今有淮南八公石斛散传世，主治风湿痹痛、腰脚不遂。另据《千金翼方》载有淮南五柔丸，很有特色，现录出以备观览：

淮南五柔丸

茯苓、细辛、芍药、半夏（洗）、当归各一两，苡蓉、葶苈（熬）各二两，柴胡三两，大黄（蒸）一斤。

上九味，捣筛为末，炼蜜和，更捣万杵，丸如梧子大，以饮服五丸，稍渐加至十五丸，以调为度。有忧气者加松子仁一两。

请注意，五柔丸中重用大黄至一斤，已超过其余药物总量，盖六腑以通为补。本方虽是通药，却是缓中补虚的补剂。所以原方称功能补虚寒，调五脏，和荣卫，通饮食，消谷，长肌肉。非精于中医理论而又有实际临床经验者，不能出此，可见刘安确系道家中的医流。

四、淳于意

淳于意（约公元前215~？），姓淳于，名意，临菑（今山东）人。曾作过齐国的太仓长，所以人称“太仓公”，简称“仓公”。他少年时酷爱医学，留意方术，先拜公孙光为师，得其古传方，并“受方化阴阳及传语法”，大约与房中、符篆有关。后投师名医公孙阳庆，习医三年，恭谨事庆，尽得其所传之医书，如黄帝、扁鹊之脉书、《五色诊》《药论》《石神》《接阴阳禁书》等，医术颇精。淳于意是西汉时期唯一见于正史记载的医学家，从其师承关系来看，应属扁鹊、黄帝一脉，其游学范围亦在燕、齐先秦方士之地，其所学包括脉学诊断、药物学、砭石针灸及房中之术等，也是医、道兼通，无愧“国工”之称。

据《史记》记载，淳于意精于脉法，“为病，决死生多验”。只是他行游诸侯，不以家为家，或者还不为人治病，那又为什么呢？大约是受道门影响，寻仙求道去了，以致因为他是名医，又不为某些达官贵族看病，“病家多怨之”而被人告发，于汉文帝四年（应为十三年）被捕入狱。幸赖其幼女缇萦向皇帝上书，愿入宫为官婢，以赎父罪而蒙宽宥免刑，才获得释放。以后淳于意即家居，看病为业。

淳于意给人看病，建有“诊籍”，记录病人的姓名、性别、职业、里居、病状、诊断、治疗及预后等情况，说明至少在西汉初年，中医就有了较为完整的病历，用来总结临床经验，提高医疗水平，并作为医疗档案。《史记·仓公列传》保存了二十五个病案，为我们研究淳于意的医疗经验和学术源流提供了珍贵的资料，可借以窥知西汉初年医学发展的一般情况。

淳于意精于诊断，尤通脉学。他认为脉法是进行诊断治疗的一个规矩，所谓“起度量，立规矩，悬权衡，安绳墨，调阴阳”，这是因为它可以和天地自然季节气候相互参应，合之与人，以分别人体各种不同的疾病。在他留下的诊籍中，有十例完全是根据脉象来判断生死的。例如齐中御府长信病，从“切其脉时，并阴”，知道属于阴病而得阴脉，于是断言“并阴者，脉顺清而愈，其热虽未尽，犹活也”。他从脉象分析，知道脉证相符，其病虽久，

却不是死证，结果用汤液火齐（剂）治愈。又如济北王女侍竖，自以为无病，淳于意诊脉后，认为系劳倦伤脾，告诫不可更劳，否则春天木旺克土，致使脾不统血，会呕血而死。济北王看竖颜色美好，不像有病的样子，就不以为然，到了春天果然呕血而死。原来这也是一种内关病，“病重，在死法中”。从诊籍记录的情况来看，淳于意都是辨明病名、脉象、病证，再提出用何法、何剂给以治疗，说明仓公时代仍是“辨病、脉、证并治”的，所以仲景之书，仍沿用此法。只是后之学者仅提辨证论治，而忽略了辨病论治、辨脉论治。所以淳于意对中医诊断学和治疗学是有相当贡献的。

诊籍中有这样一个病例，可以看出汉初练石、服石情况。显然，淳于意对于练石、服石及解石药之毒方面，都远远地高出同辈的医生。书中说，“齐王侍医遂病，自炼五石服之”。淳于意告诫他说：“公病中热。论曰：中热不洩者不可服五石。石之为药精悍，公服之不得数洩，亟勿服，色将发痛。”侍医不听，反举出扁鹊也是炼石，以石药治病，“阴石以治阴病，阳石以治阳病”，所以中热用阴石柔剂，中寒要用阳石刚剂。继续服石，后果然发痈疽而死。此例给我们揭示的内涵是：扁鹊炼石，用石药治病，属道医一脉；仓公传扁鹊之学，理所当然也会炼石用石，侍医遂抬出扁鹊意在压制仓公；仓公不仅会炼石，而且也知石药危害，医技更上一层楼，所受阳庆《药论》《石神》《奇咳术》等真传之书，洵非虚语。

淳于意诊济北王侍者韩女腰背痛寒热之证，也非常神奇。众医都以为是寒热，独他认为是“内寒经闭”，病理变化属内分泌失调，“病得之欲男子而不可得”，以药窜之，大约投以温肾疏肝之剂，月事“旋下，病已”。真有鬼神莫测之机。

需要指出的是，诊籍中论病论脉除引用《黄帝内经》作释外，还涉及许多亡佚无名的古典医经。依我看来，如“脉法曰：病重而脉顺清者曰内关”，恐系《扁鹊脉书》之语；而火齐汤、柔汤、苦参汤、下气汤则恐为《汤液经》所传方剂。总之，诊籍中尚保存有先秦医药史料，这应引起我们特别注意。

此外，推论仓公炼石，也并非空穴来风。《千金翼方》载有“仓公散”，主万病方。现录出以飨读者。

仓公散 主万病方。

矾石（烧）、皂荚（炙，去皮子）、雄黄（研）、藜芦（熬）。

上四味，等分为散，主卒鬼、打鬼、排鬼，刺心腹痛，吐下血便，死不知人，及卧魔啮脚踵不觉者。

五、张仲景

张仲景（约150—219），名机，南郡涅阳（今河南省南阳市，一说今河南省邓州市穰东镇）人。少年时学医于同郡名医张伯祖，经过多年刻苦钻研，勤求博采，完成了《伤寒杂病论》的撰著，成为中医学史上最伟大的临床医学家，后世尊之为“医圣”。

张仲景生活在东汉末年，政治腐败，民不聊生，农民军的不断起义和统治者的疯狂镇压使战乱绵延，社会动荡。当时士大夫多轻视医学，贪慕权势，追逐名利，缺少良医良方，以致疫病流行，束手无策，横夭莫救，死亡枕藉，处处是“白骨露于野，千里无鸡鸣”的惨状。张仲景的家族原有二百多人，不到十年的时间，因染疾病死去三分之二，其中死于伤寒病的又占了十分之七。面对疫病的横行，庸医的卑劣，张仲景勤求古训、博采众方，在学习总结前人医学成就的基础上，结合当时的医家及他自己长期积累的医疗经验，终于写成了《伤寒杂病论》这部伟大的临证医学名著。

《伤寒杂病论》的主要成就是，以六经论伤寒，以脏腑论杂病，正式确立了中医学辨证论治的原则，为我国临床医学的发展奠定了坚实的基础，至今仍为中医学界所遵循。此外，该书所载方剂计有二百六十九首，使用药物达二百一十四种，包罗了临床各科，而又疗效可靠、切合实用，在因证立法、以法系方及遣方用药上均有很高的水平，使方剂学有了空前的发展和提高，被誉为“方书之祖”。要之，《伤寒杂病论》是继《黄帝内经》之后，中医学的又一次总结和飞跃，也是我国医学发展史上影响最大的著作之一。

要说张仲景与道医有关，恐怕很多人都会反对。事实是，两汉炼丹之风席卷大江南北。由于医道之间的特殊联系，著名的医家及其医学著作在这一时代背景下，很少能不受道风影响和不打上烙印的，贤明如张仲景也不能例外。

据皇甫谧《针灸甲乙经·序》介绍，侍中王仲宣二十岁时张仲景诊断他有病，“四十当眉落，眉落半年而死”，建议他服五石汤可免。但仲宣根本不信，给了他五石汤也不服用，后果如期而眉落，眉落后一百八十七日而死。时人认为仲景医术之神，虽扁鹊、仓公也不过如此。五石汤由五种石药组成，现在虽不能测知究系何药，但与这一时期流行的五石散、五灵丹肯定有内在联系，是知仲景善用丹家石药。

我们知道，张仲景除《伤寒杂病论》外，尚有《脉经》《五脏论》《评病要方》等著作，惜多已亡佚。近年来在敦煌石窟中发现了张仲景《五脏论》唐人写本残卷，内有六神方之名。无独有偶，一本题为梁·陶弘景撰的《辅行诀脏腑用药法要》的传抄本，在河北被发现，前有阙文，后缺结尾，但比较完整地记载了五十一首方剂。其中外感天行方，计有阴旦、阳旦、青龙、白虎、朱鸟、玄武六名，各分大小，共十二方。值得注意的是，十二方前有一段话称：“昔南阳张机，依此诸方，撰为《伤寒论》一部，疗治明悉，后学咸尊奉之。”据此，陶氏给我们提供了一个线索，《伤寒论》中存在六神之方。现存《伤寒论》中有青龙、白虎、真武（即玄武）诸方名，那么是否还有其他神方呢？根据古籍和现存资料的研究，综合多数学者的意见，我们认为桂枝汤即阳旦汤，黄芩汤即阴旦汤，而黄连阿胶鸡子黄汤即朱雀（朱鸟）汤。至此，六神之方已齐备。从现存《伤寒论》中，我们看到的确有小青龙汤、大青龙汤之名。显然，陶氏所指各方又有小大之分，也应是属实的事情。《医宗金鉴·删补名医方论》曾对历史上著名方剂的含义做过探索，指出白虎汤命名之意是虎啸则风生，西方金神，取以名汤，秋金得令，而炎暑自解矣，因而白虎为退热而设。青龙汤之意是龙兴云雨，所以小青龙可治痰饮，大青龙兼治内有热而外有表证的里热表实之证。玄武为北方司水之神，

以之名汤者，借以镇水之义，所以真武汤为治水之剂，可温阳而利水。同理进行推测，朱雀为南方之神，主养心镇惊以制火热上炎之烦躁，故可以用黄连阿胶鸡子黄汤应之。相信随着研究的深入，大小六神方总会水落石出（有的研究已将大小六神汤配齐，其中小青龙汤为麻黄汤，而大青龙汤为小青龙等）。不过，由此也可看出，仲景收方并不避道家之称，仍沿用道家“六合正精”的神秘思想。《伤寒论》与道家思想确有某些联系。

《伤寒论》中特别费人思索的是，“阴阳易”一病及其证治，用“烧裯散主之”。所谓阴阳易，是指男女在伤寒病（外感热病）将愈时，余邪未尽，因犯房事而出现的病状。其证多属津亏火炽之象，故有体重、少气、少腹里急或引阴中拘挛、热上冲胸、头重不欲举、眼中生花、膝胫拘急等症。男病取妇人中裯（内裤）近隐处，烧作灰，水服方寸匕，日三服；妇人病取男子裯，烧灰服。稍后的巢元方《诸病源候论》又分别为阳易、阴易云云。总之，此种病证及治疗遍查古今方书，除王肯堂增一味人参用过外，尚无其他临床经验，理亦费解。倒是至今少数民族中，还有男女因性交而“过病”之说，与此稍有相符，治此之法，有驱鬼弄神者。大约此皆上古巫祝方术之残遗，而仲景或存之待考，或信而录之，使一部最讲实用的《伤寒论》多多少少还留有巫祝方士的痕迹。至于《金匱要略》中的“委蛇”脉，根据我的考证，竟是出自《庄子》，因在其他篇章我已有说明，此处不赘。另外，《金匱要略》中有侯氏黑散、风引汤均用石药而治风癫、热瘫痪等证，所以皇甫谧《寒食散论》认为，“寒食、草石二方，出自仲景”（《寒食散论》一卷已佚，但部分内容见于《诸病源候论》）。可见张仲景学术思想与道家有一定渊源是信而有征的事情。

六、壶翁

壶翁，后汉人，佚其姓名。其行迹似仙，于市中卖药，口不二价。心有病者购药，必曰服此药当吐出某物，于某日当愈，所言无不应验。经常悬一壶于肆头，药卖完后即跳入壶中隐去，故号“壶翁”。“悬壶济世”即源于

此。据《后汉书》《神仙传》均称，汝南人费长房见而异之，于是对壶翁极为尊敬，每日供奉酒肉，师事极恭，感动了壶翁，传给他“召军符”“召鬼神治病玉府符”等符书凡二十余卷，即后人所称“壶公符”。

壶翁传道给费长房，还有一则神话故事在道林中广为流传。长房师事壶公既久，一日翁令长房随之俱入壶中，但见玉堂华丽，美酒佳肴罗列其中，开怀痛饮之后，壶翁见长房颇有道器，欲度之。于是对长房说：“我神仙之人，以过见谪，今当去，能相随乎？”引长房至一楼下，表演了种种异术，长房遂欲求道，而顾家人为忧。翁乃断一青竹，长度与长房身齐，使悬之屋舍，作为长房替身，任家人以为缢死而殡葬。又置长房于深山，践荆棘于群虎之中，长房不恐；又使独卧于空室以朽索悬千斤石于心，让众蛇共来咬索且断，长房亦不稍移。翁喜长房道心颇坚，抚之曰：“子可教也。”复使食粪，粪中有三虫，臭秽特甚，长房实在难以忍受，心恶之面有难色，壶翁大为叹息说，你几乎就要得道了，恨于此不成，过不了这最后一关，当不了神仙。于是赐长房竹杖，骑之任所之，授“壶公符”放还故里。后竹杖化龙，长房以善疗众病，鞭驱鬼神闻名乡里。汝南人桓景从费长房学，长房告诉他九月九日汝家有灾，必须缝绛囊内装吴茱萸系于臂上登高，并饮菊花酒，此祸乃消。景从其言，举家登高，后还家见六畜均暴死，至今九月九日重阳登高之俗即本此。其实，后汉疫病流行，常常是“家家有僵尸之痛，室室有号泣之哀”，长房所传，无外服药预防及脱离传染源之法，时人不知，见用之得免于祸，遂神化其说。

汉时画符，皆用药水涂描。不同之符，有不同之药，故符书化水可以治病。壶翁传“壶公符”于长房，亦即传道医之术，所以长房能以医疗众病名世。要之，壶翁这样的仙人，也是神奇的医生。实际上汉时仙人，多是得道的道士，据《丹台录》称，壶公姓谢，名元一，也是道士的名号。今建宁有登高山，兴化有壶公山，山顶有壶公庙，宫阙楼殿，金碧辉煌，宛如昔日壶中日月之象。而蔡州尚存悬壶观、悬壶树，供人凭吊。

七、左慈

左慈，东汉末方士，字元放，庐江（今安徽）人。据葛洪说，左慈先在天柱山慕道静坐精思，得遇神人授以金丹仙经，计有《太清丹经》三卷，《九鼎丹经》一卷，《金液经》一卷，皆道经中秘籍。后遇汉末战乱，左慈避地来渡江东，入名山以修其道，以后将丹经、道术及口诀之不著于书，传与葛洪从祖葛玄，葛玄传郑隐，郑隐于马迹山立坛盟誓再传与葛洪，是以葛洪为左慈三传弟子。

当时丹经秘籍的传授是相当严格的，不容轻泄。《抱朴子·金丹》说：“江东先无此书，书出于左元放，元放以授余从祖，从祖以授郑君，郑君以授余，故他道士了无知者也。”这种情形，与后来孙思邈感叹的“江南诸师，秘仲景要方不传”是一样的。葛洪为左慈一派嫡传弟子，其说似较可信。

据《三国志·魏志》所载，曹操好方术，召集天下方士，左慈、华佗均在其中，左慈还做过曹营军吏。不过曹操，包括以后的刘表、孙策都忌讳他的左道，几次欲杀他，都没有成功。相传曹操就尝试闭之，令断水谷一月，而颜色不变，气力自若。后来遇到孙权，孙权赏识他的道术，很是礼重，才在江东待了下来。《神仙传》说他明五经，兼通星气之学，后学道，能役使鬼神，坐致行厨，度化万端，不可胜纪。《后汉书》载，左慈能变现鲈鱼，隐身遁形，又知房中补益之术。役使鬼神云云，自然是神异之说，不可信凭，但左慈确具常人不可具之学识与丹鼎道术，则非虚妄。

汉末，群雄逐鹿。曹操、刘表等欲杀左慈，与其说是忌讳其术，不如说是害怕其道。以道教之论惑众，就会乱了军心，我以为这才是“欲杀之”的真实原因。幸其不死，东汉丹鼎派道教的道术才因之而传。

有关左慈与中医学关系，除传承葛玄、葛洪所学以外，现存耳聾左慈丸（熟地、山药、山萸肉、丹皮、泽泻、茯苓、五味子、磁石、石菖蒲），对肾精亏损所致耳鸣、耳聾有一定的疗效，仍为医家所习用。

八、华佗

华佗（？—208年），字元化，一名敷，沛国谯（今安徽亳州市）人，为东汉时期著名的医学家。

华佗生活在东汉末年，三国纷争的战乱时代，虽然游学徐土，博学多识，兼通数经，却无意仕途。沛相陈珪曾举他为孝廉，太尉黄琬推荐他做官，都被他一一谢绝。那么，究竟他志在何方呢？据史籍记载，他倾心于“养性之术”“年且百岁而犹有壮容”，在当时的人看来，简直就是一个活神仙。同时，华佗精于方药，医术精妙绝伦，治疗疾病，处方用药不过数种，而且心识分铢，不需再用称量；针灸取穴，不过数处，也是少而精当。经他治疗的病人，都能转危为安，效若桴鼓。

甘陵相国夫人妊娠六月，腹痛不安，请华佗诊视，诊为“胎死腹中”，且为男胎。于是以攻下之药，果下男形死胎而愈。

府吏倪寻、李延同时患病，头痛身热，病症相似。经华佗辨证，一属外实，一属内实，分别用下法、汗法，第二天双双痊愈。

东阳地区陈叔山的二岁男孩得了个怪病，凡泄泻下利常先啼哭，日益瘦弱，请教华佗。华佗认为是孩子母亲怀孕时，阳气入内滋养小儿，受到耗损，乳中阳气不足，儿受母寒，因此久久不愈。给予四物女宛丸，连服十日而愈。方中女宛，即今紫苑中之色白者，其性辛温，能治风寒及霍乱泄利。

更有奇者，一士大夫病，求华佗治疗。华佗告诉他，病根很深，必须剖腹割治，然而寿命也不过十年。如果不治，病虽深也还不至于妨害生命，能忍痛十年，也可以不用手术。病人不堪其苦，必欲除之，于是华佗为他做了腹部外科手术，其病遂愈，后十年竟死。

内、儿、妇、外，无所不精，佗之绝技，率皆类此。

华佗精湛的医术被曹操知道后召去随侍。曹操有“头风”之疾，每次发作，头痛目眩伴胸闷心悸，甚者晕厥。华佗取膈俞穴针之，手到病除。后来曹操日益擅权，政务日益繁忙，头风之疾愈重。华佗知此病非短期可以除根，必须坚持长期治疗，才能延长寿命，而他自己生性不羁，耻于做供人役

使的侍医，于是告假还家，逾期不归。曹操屡次下令，要他返回许昌，华佗以妻病为辞拒不听命，终遭曹操杀害。其间虽经尚书令荀彧以天下名医，人命所系，宜合宽宥为之求情，也无济于事，且受到曹操蔑视，说不用担心，不愁天底下找不到像他这样的鼠辈！华佗死后，曹操头风未除，然无悔意，反而骂华佗：“小人养吾病，欲以自重。”直到爱子曹冲病重，曹操才后悔杀了华佗，以致“令此儿疆死也”。

华佗临刑前，曾将自己所撰医书一部欲传与狱吏，告诉他其书“可以活人”，然狱吏惧不敢受，华佗也不勉强，“索火烧之”，此即世所传言之青囊秘籍，可惜毁之一炬。在封建淫威之下，不知毁去了多少中华文明！

华佗之书虽已无存，所幸去汉未远之唐代的方书犹有方论录存，加之史籍所载医案，使我们对其医学成就及其学术渊源仍能窥知大略。

首先，华佗在医学上的最大成就是发明麻沸散，用以施行外科手术。凡病结积在内，针药所不能及者，可用手术治疗。术前给服麻沸散，“须臾便如醉死无所知”，任凭医生剖割，“不痛，人亦不自寤，一月之间，即可平复矣”。据《后汉书·华佗传》李贤注引《华佗别传》记载，华佗用此法成功地进行了一例切脾手术。在一千七百多年前华佗就发明了麻沸散这样的麻醉剂，用来做全身麻醉的腹腔手术，这在世界医学史上也是绝无仅有的伟大创举。麻沸散古方已不可知，《华佗神医秘传》谓由羊蹄躑三钱，茉莉花根一钱，当归一两，菖蒲三分组成，可以参考。其中主药羊蹄躑，即闹洋花。现代药理研究证实，口服闹洋花煎剂有显著镇痛作用，其镇痛指数与阿片相似。据临床资料报道，使用闹洋花穴位麻醉对头、颈、胸、腹部手术确有较好效果。

华佗有这样高超的外科医术，一定师承有自。我以为大约应与黄帝时代名医俞跗、少俞学派有关。关于俞跗，《史记·扁鹊列传》说他“治病不以汤液醴酒，鑱石挈引，案机毒熨，一拨见病之应，因五脏之输，乃割皮解肌，扶脉结筋，搦髓脑，揲荒爪幕，湔浣肠胃，漱涤五脏，练精益形”，已经是一个可以开胸剖腹极为高明的外科医生，而且精通经络腧穴学说，所以

名前贯“俞”。少俞为黄帝医学重臣，精于针灸，陈邦贤在《中医学人名志》中认为是俞跗之弟，应为传俞跗之学者，可能以取穴少而精当，又年幼师于俞跗，故名少俞。《三国志》记载华佗精于针灸，不论针刺或艾灸，取穴不多，而疗效很好。不仅针膈俞治曹操“头风”病，对李将军妻妊娠双胞胎，前儿已产，后儿未生，枯死腹中案，用针下胎；而且能催气行针，使气至病所，“病者言已到，应便拔针”，起针后病即痊愈，可见华佗针术亦本少俞一流。

其次，华佗晓养性之术，而能延年耐老。他将古之方士的导引术编创为“五禽之戏”，将体育锻炼引入到医学之中，编了世界上最早的一套医疗体操。至今流行的“健身气功五禽戏”，即源自华佗。他对学生吴普说：“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。譬如户枢，终不朽也。是以古之仙者，为导引之事……吾有一术，名五禽之戏，一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟，亦以除疾，兼利蹄足，以当导引。”华佗将医疗和保健结合到一起，吴普实行后，活到九十多岁，还耳聪目明，牙齿坚固。

再次，华佗长寿还在于服食。他创制漆叶青黏散，按漆叶一升，青黏十四两的比例配伍，久服可以延年。漆叶，主杀虫；青黏，一名黄芝，即黄精，利五脏，益精气。先秦方士主张服芝以求不老，黄精是常用之品。华佗将此方传学生樊阿，樊阿照方服用，也活了一百多岁。可见华佗养性之术，悉本神仙方士而来。

不仅如此，《千金翼方·伤寒》载有华佗所用“书生丁季受杀鬼丸方”“刘次卿弹鬼丸方”，内中多用丹砂、雄黄等丹家之药以治伤寒阴易之病，《外台秘药》载有华佗荠苎汤解压石毒，可知华佗对丹道之术确有研究。

另外，晋·王叔和《脉经》有“扁鹊华佗察声色要诀”。王叔和与华佗生活时代较近，他将扁鹊、华佗并列，绝非偶然，岂华佗之术亦传自扁鹊欤？如果此说不谬，则华佗之学，尤其五色脉诊也出于长桑君等先秦方士之流。

概而言之，一代名医华佗在外科和养生学方面尤有卓越成就，其人其术亦颇受丹道医家的影响。

九、封君达

封衡，汉代仙人，显于魏，字君达，陇西（今属甘肃）人。封君达幼学道，通老庄之学，勤访真诀，初服黄精五十年，后入乌兽山采药，又服术百余年，往来乡里，视之如三十许人，常骑青牛行，号青牛道士。闻人有病危者，无论识与不识，辄以药或针灸治之，应手皆愈。相传曾遇鲁女生，授还丹诀及《五岳真形图》，遂周游天下。魏武帝将其收为十六方士之一，向他问养性大略，他回答说：体欲常劳，食欲常少，劳勿过极，少勿过虚，去肥浓，节酸咸，捐喜怒，除驰逐，慎房室，则可接近于道。这是很符合中医养生之道的。尤其可贵的是，他还说：“圣人春夏养阳，秋冬养阴，以顺其根，以符合造化之妙。”这与《素问·四气调神大论》所论完全一致，说明封君达除服食炼丹外，对《黄帝内经》也有相当的研究。

封君达有两个随身侍者，一负书笥，一携药笥，是他道医本色的集中体现。书有《容成善气术》十二卷，《墨子隐形法》一篇，《灵宝卫生经》一卷，可知他又是一位房中大师，被曹操邀请，主要教导御女之术。

历史上曹操筑铜雀台，召集天下美女，供其淫乐，实际上是对房中之术进行试验。所以曹操在《步出夏门行·龟虽寿》诗中激动地说：“盈缩之期，不但在天，养怡之福，可得永年！”所谓盈缩，非单指龟息之法，而是指性事活动。他深信房中之术可以长生永年。可惜以往研究曹操之诗者，未能注意及此，注释多嫌隔膜。当时，在曹操的淫威之下，其他术士，如左慈、华佗，逃的逃，死的死，而封君达终魏武一生，安然无恙，不能不说得力于他的这些道术深得曹操欢心。

封君达另一个药笥内装有炼制成的水银霜、黄连屑等丹药，随时施治病入。他的医术也很高明，《普济方·心脏门》收有他一个治心虚惊悸的方子，用药颇有深意，其方如下：

白檀香十二分，甘草十分，石菖蒲、犀角、天竺黄、干熟地黄、苏合香各四分，桂心、茯苓各十二分，人参、远志、天门冬各六分。

上为细末，炼蜜九，如樱桃大，食后含化一粒，米饮咽下。

据方前介绍，此方常用以治疗心常惊悸不定，行险惧往，忘前失后，心神恍惚等症，显属气阴两虚兼有神志昏蒙之证。故用芳香开窍，益气养阴，温通涤痰之品。不过，方中犀角、桂心同用，寒温并举；苏合香、菖蒲、犀角共煎，又属凉开温开并行，与一般用方比较，有其独特之处，非精于药学者，断难用此。于中也可可见其道医水平之一斑。

十、皇甫谧

皇甫谧（215—282），著名针灸学家，字士安，幼名静，自号玄晏先生，安定朝那（今甘肃省灵台县朝那镇）人。其曾祖皇甫嵩是汉灵帝时的太尉，祖叔皇甫献曾为灊陵令，其家为后汉时期安定显族。

皇甫谧青年时代即发愤读书，勤力学习，博涉经典百家书籍。因为家贫，常常是带了书下地，边耕边读，同时高洁自守，不愿卑屈求仕，以著述为务。所以《晋书》说他“躬自稼穡，带经而农”，“累世富贵，独守寒素”，有高尚的志趣。

他的思想受道家影响很深。皇甫谧喜欢养性之学，也曾迷信服石，从他以“静”“谧”命名，即可知其道学端倪。他因屡受疾病之苦，立志学医，对医学尤其针灸学倾注了毕生心力。他中年时患了“风痹”，右足偏跛，行走不便，仍习览经方，手不辍卷，著名的《针灸甲乙经》就是在这个时候写出的。魏晋政权曾多次邀请他出仕要职，司马炎诏令举他为贤良方正，后又发诏征为仪郎，再诏补著作郎司隶较尉，他都坚辞不就。朋友们劝他出仕，他作了一篇《释劝》说：“夫才不周用，众所乐也；寝疾弥年，朝所弃也。是以胥克之废，丘明列焉；伯牛有疾，孔子斯叹。若黄帝创制于九经，岐伯剖腹以蠲肠，扁鹊造虢而尸起，文挚殉命于齐王，医和显术于秦晋，仓公发秘于汉皇，华佗存精于独识，仲景垂妙于定方。徒恨生不逢乎若人，故乞命

诉乎明王。”表明了他一心致力医学，追寻前贤的志向和不愿做官的心情。他的医学著作，除《针灸甲乙经》外，还有《寒食散论》一卷，可惜后者已佚，只在《诸病源候论》中保存了部分内容。此外，还有《帝王世纪》《高士传》《逸世传》《列女传》《玄晏春秋》等著作传世，表现了他在文学和史学方面的才华和造诣。

《针灸甲乙经》的全称是《黄帝三部针灸甲乙经》，简称《针灸甲乙经》或《甲乙经》，成书于256—282年，为现存最早的针灸专著。它是根据《素问》《针经》（即《灵枢》）、《明堂孔穴针灸治要》三部书的内容，“使事类相从，删其浮辞，除其重复，论其精要”，总结了秦汉三国以来针灸学方面的成就，并结合皇甫谧自己的临证经验编纂而成。该书的价值在于：①厘定了三百四十八个腧穴及其部位；②系统总结了晋以前针灸的治疗经验，详述腧穴的主治功用及针刺深度，灸之壮数，便于临床实用；③《明堂孔穴针灸治要》一书已佚，但其精华赖是书以存；④虽名为《针灸甲乙经》，因为已尽赅《黄帝内经》的主要内容，实际上中医的基本理论亦均包罗其中，非仅为针灸之事，所以为业医者必读之书，《四库全书总目提要》说其“至今与《内经》并行，不可偏废，盖有由矣”，是非常中肯的评价。要之，《针灸甲乙经》实为我国现存最早的极为重要的针灸学专著，它承先启后地为我国针灸学的发展做出了不可磨灭的贡献，自晋至今，一直指导着我们的临床实践。连对古代针法持保留意见的王焘也评称：“皇甫士安，晋朝高秀，洞明医术，撰次《甲乙》……是医人之秘宝，后之学者，宜遵用之。”（《外台秘要》卷三十九）

值得注意的是，皇甫谧因笃信道家炼丹服石可以长生之说，而误服过量石药，以致毒发耳聋，特撰著《寒食散论》一卷，申述其害，在当时十分轰动。他说：“晏（指最初掀起服寒食散高潮的何晏）死之后，服者弥繁，于时不辍，余亦豫焉。或暴发不常，夭害年命，是以族弟长互舌缩入喉，东海王良夫痈疮陷背，陇西辛长绪脊肉烂溃，蜀郡赵公烈中表六丧，悉寒食散之所为也。”《寒食散论》对于纠正滥服石药之风，起到良好作用。不过皇甫谧

并不反对服石，而是以亲身经历，主张小量，寒食、寒饮、发散即可无虑。并创用三黄汤方急救解散，以及服散应禁忌之事。总之，他主张以冷法将养，以苦寒之药解散，已经从医生角度来治疗石药引起的病害。同时，他仍然相信石药有奇效，只是“御之至难”。如果按他的小量、冷浴的办法服用，则“药势益行，周体凉了，心意开朗，所患即差。虽羸困著床，皆不终日而愈”。由此可见，皇甫谧是道家诚笃信徒。

十一、葛洪

葛洪（约284—364），东晋医学家，道教理论家，炼丹家，字稚川，自号抱朴子，丹阳句容（今江苏句容市）人。

葛洪出身于江南世族，祖辈曾任显官，但其父葛悌不惜仕途，不善钻营，官位较小，遂使家道中落。在其十三岁那年，父亲病故，又值战乱，家境越加贫寒。葛洪一方面“躬执耕耨，承星履草”，一方面“躬自伐薪，以贸纸笔，夜辄写书通习”（《晋书·葛洪传》）。小小年纪，即已博览群书，“于众书乃无不暗诵精持，曾所披涉，自正经诸史百家之言，下至短杂文章，近万卷”（《抱朴子外篇·自叙》），为他日后在医学和道学方面的成就，打下了坚实的基础。

葛洪经历两晋社会动荡，又厌倦官场斗争，感到荣位势利，有若春花，须臾凋落，加上他少好神仙导养之法，曾从叔祖葛玄的弟子郑隐受炼丹术，于是在二十二岁的时候，抛弃为仕之心，拜原南海太守鲍玄为师，继续修道炼丹。

纵观葛洪学道学医，其师承来源于两个系统。一是葛玄传郑隐，郑隐传葛洪；一是鲍玄传葛洪。有意思的是，葛玄和鲍玄二人既是炼丹家又是医学家，他们在传授炼丹术给弟子时又兼传授医学。鲍玄特别器重葛洪，还把自己最怜爱的女儿鲍姑嫁给葛洪为妻，同时把自己的医术也毫无保留地传授给葛洪。更有意思的是，葛玄师从左慈，左慈又经狐刚子、魏伯阳的系统师承阴长生；鲍玄所学也是阴长生一派，阴长生又本于马鸣生。这样一来，葛洪

虽受自两个系统的传授，实际上仍属阴长生、马鸣生一派，其师承关系可列表如下（表1）：

表1 葛洪师承关系表



这实际上也是我国早期炼丹术的主要传承线路。

葛洪在道学方面最主要的著作是《抱朴子》一书。《抱朴子》分内、外篇。内篇主要讲述炼丹，分“金丹”“仙药”“黄白”等部分。他说：“夫金丹之为物，烧之愈久，变化愈妙。黄金入火，百炼不消，埋之毕天不朽，服此二药，炼人身体，故能令人不老不死。此盖假求于外物以自坚固。”他对炼丹可以成仙笃信不疑，这种迷信也与时代背景有关。

除了炼丹，他更重视药物、方术和房中。他认为，“初为道者，莫不兼修医术，以救近祸焉”，“服药虽为长生之本，若能兼行气者其益甚速；若不能得药，但行气而尽其理者，亦得数百岁。然又宜知房中之术，所以尔者，不知阴阳之术，屡为劳损，则行气难得力也”。葛洪将炼丹与医药、气功、房中结合在一起，作为成仙的必由之路。仙虽不可得，但作为健身防病卫生之道，确是可取的；并且葛洪通过炼丹活动，积累了许多药物化学的知识，促进了制药化学的发展。葛洪因此也成为近代化学制药的先驱，代代受人仰慕。

葛洪在医学方面的成就是编著《肘后救卒方》，除了药物简、便、廉，以适应穷乡僻壤人民的急需外，还对急性病、传染病相当重视。该书有“虏疮”的记述，其病状是：发疮头面及身，须臾周匝，状如火疮，皆戴白浆，随决随生，不即治，剧者多死。这是世界上对天花一病的最早记载。另外书中“尸注”，即类今之肺结核病，指出有发热等慢性消耗性症状，“渐就渐滞，以致于死”，还强调有极强的传染性，“死后复传之旁人，乃至灭门”。

《肘后救卒方》对恙虫病、疥疮及疯狗咬伤的诊治，都属世界最早和较早的记述。其中记述的“沙虱”，着人如芒刺之状，小犯大痛，可以针挑治疗，如治不及时，“虫钻至骨，便周行入身，其与射工相似皆杀人”。葛洪对恙虫病的认识非常准确，而且防治方法也是有效可行的，比起日本人的研究，早一千六百多年，这是非常值得我们自豪的。

至于书中用药用方，也有许多宝贵的经验。如麻黄治喘、常山治疟、密陀僧防腐、雄黄消毒，以及葱豉汤、三黄栀子汤等，都是经过实践证实了疗效的药和方，一直沿用至今，是古代医家为我们留下的医疗财富。

十二、胡洽

胡洽（420—489），南朝刘宋时人。原名道，因避齐太祖肖道成讳，改名洽。因慕道炼丹，人称胡洽居士，著有《百病方》二卷传世。

胡洽在医学上的最大贡献是，发明了汞剂利尿，把丹药用于医疗，在丹道医学上写下了厚重的一笔。

胡洽在他所著《百病方》中，记载了用水银丸利尿，治大腹水肿。方用：姚同、苧蓼、椒目各一升，芒硝六两，水银十两。水煮水银三日三夜，乃以合捣六万杵，自相合丸，服如大豆丸，日三服，日增一丸，至十丸更从一起。（姚同、苧蓼二物检索不到，《肘后方》卷四引胡洽方为：苧蓼一升，椒目一升，芒硝六两，水银十两）

先煮水银三日三夜，是减轻水银毒性，使汞蒸发至安全程度，但是对制药者是有害的。捣六万杵，是要求粒子细而匀，接触面大，以便药物之间进行化学反应。方中姚同不知是何物？但起最主要作用的是水银。欧洲直到1924年才制出利尿剂撒利汞（Mersalyl），比起胡洽居士的水银丸要晚一千三百多年，所以历史上发明汞剂利尿作用的是我国五世纪的胡洽，这是中医学的光荣。

十三、陶弘景

陶弘景（456—536），南朝齐、梁时的道教学者、炼丹家、医药学家，字通明，自号华阳隐居，又称贞白先生，丹阳秣陵（今江苏镇江附近）人。陶弘景生于南北朝时期宋孝建三年，殁于梁武帝大同二年，享年八十一岁。他的一生，经历了南朝的宋、齐、梁三个朝代。

关于陶弘景的生年，有不同的说法，有主张生于宋元嘉二十九年（452）者，大约是受《梁书》及《历世真仙体道通鉴》所说“卒时年八十五”的影响。我们认为，肖纶所撰碑文“春秋八十有一”的说法最为可信，故将其定为生于宋孝建三年。

陶弘景出身于南朝士族，自幼聪慧，操行异于常人。十岁即读《神仙传》，而有养生之志，奠定了他的仙学属葛洪一派的基础。十五岁时作《寻山记》，倾慕隐逸生活，成了他以后修真的基调。

他曾拜陆修静的弟子东阳道士孙游岳为师，受符图、经法、造诀，遂遍游名山，寻访仙药真经。南齐永明六年（488），陶弘景在茅山得到杨羲、许谧手书真迹，后隐居句容句曲山（即今江苏茅山），从事丹道，传上清大洞经箓，开道教茅山宗，成为上清派的实际创始人。梁武帝时，多次派使者礼聘，他坚不出山，但朝廷大事仍多向他谘请，书信往答，不绝于途，时人称为“山中宰相”。

陶弘景的思想源于老庄哲学和葛洪的神仙道教，并杂有五行家和佛教观念，实际上主张道、儒、释三教合流，认为“百法纷凑，无越三教之境”。这是因为陶弘景正处于道教理论创建和发展的时代，必须兼采儒、佛之说对道教经书重新整饬。他是继陆修静之后，进一步整理道教经书，而有突出贡献的道教理论家。他编撰了第一部最有系统的道教神谱——《真灵位业图》，排列了包括天神、地祇、人鬼及群仙众真在内的等级森严的神仙世界，所谓“虽同号真人，真品乃有数；俱曰仙人，仙亦有等级千亿”。由他亲自厘定编撰的诸神秩序，以原始天尊为首，各就各位，排成七个层次，完成了作为宗教的神谱谱系，为道教立下了不可磨灭的功绩。

除了道学以外，陶弘景的主要成就还在于医学方面。他“性好著述”“尤明阴阳五行…医术本草”，故他的医学著作很多，以《本草经集注》《养性延命录》《补阙肘后百一方》等较为著名。其中《本草经集注》对后世本草学的发展有很大影响。

在陶弘景以前，古代本草除《神农本草经》而外，还有《桐君采药录》《吴普本草》《李当之本草》等多种。但这些本草书几经战乱，又限于当时的认知条件，以致药味“三品混糅，冷热舛错，草石不分，虫兽无辨”，存在不少错误，有必要重新进行整理补充。当时，另一部行世的本草著作《名医别录》，是魏晋以来集吴普、李当之等所记药物学著作而成的一部本草书。陶氏从中遴选出三百六十五种药物，与《神农本草经》中旧有的三百六十五种，合在一起，进一步整理注释，订正错误，编撰成《本草经集注》七卷，载药七百三十种。他在该书自序中说：“精粗皆取，无复遗落，分别科条，区轸物类，兼注明时用，土地所出……合为七卷。”可见其整理工作的周详和艰辛。

《本草经集注》的成就是多方面的。首先，这是继《神农本草经》以后，药物学的又一次整理提高，纠正了以往本草书中的错误，新增药物品种一倍，扩大了对药物的认知水平。其次是药物分类上的进步。陶氏完全摒弃了《神农本草经》按上、中、下三品的分类方法，改为按玉石、草、木、禽兽、虫鱼、果、菜、米谷和“有名未用”等九部分类，这种按品种分类的方法，是药物分类的一大进步。在药物性味主治方面，认为有毒无毒易知，甘味苦味可略，唯有寒热，必须特别重视。他将药性分为：寒、微寒、大寒、平、温、微温、大温、大热等八种。现存敦煌石室发现的《本草经集注》，陶氏自序有“诸药主治，惟冷热须明，朱点为热，墨点为冷，无点者是平”的记述，使人对药物的性能从朱点、墨点就可以得出清晰印象，足见陶氏强调药性寒热的良苦用心。此外，他还提出“诸病通用药”的名目，分别列举了八十多种疾病的通用药物，不仅给临床处方用药带来很大方便，而且也开了按药物功用分类的先河。所以后世较大型的本草著作，也都沿用陶氏的分

类方法。

陶弘景治学十分严谨，他编写《本草经集注》时，凡药物出于《神农本草经》的均用朱字，凡药物出于《名医别录》的则用墨字。罗振玉在《吉石龕丛书》中说：“陶弘景乃以《别录》，参其《本经》，朱墨杂书，时谓明白。”这种对待古籍的严肃态度是值得我们今天学习的。

《养性延命录》既是医学著作，也是道教经书，为养生学专著，我们后面还将谈到它，此处从略。倒是陶弘景另一部最重要的道学著作《真诰》，近年来的研究有了突破。《真诰》为上清经派的经典著作。书中集上清经派创始人魏华存、杨羲、二许（许谧、许玉斧）等人记录的神仙（真人）诰语，陶弘景加以整理、修改、补充，确立了上清经派“存思无为”的修炼体系，展示了以上清经派房中术为核心的《真诰》房中观，开启了男女双修双成房中内炼的先河，为后世内丹派开创了新路。《真诰》在提倡上清经派房中术——隐书（阴阳互补之道）的同时，严厉批判了以淫欲为宗旨的“黄赤”“合气”之术，否定了“黄帝御女成仙”多多益善的说法，对促进人们两性卫生健康极有意义。另外，书中也介绍了一些养生药物、针灸奇穴。要之，《真诰》为道教的发展、内丹的修炼、医药经验的积累均做出了巨大贡献。

除此之外，陶弘景一生著述甚丰，知识渊博，涉及多门学科，著作有四十四种之多。其中《天仪说要》《象历》《七曜新旧术数》是有关天文、历算方面的，并曾制作过浑天仪；《卜筮略要》《灵奇秘奥》是有关术数的；至于《帝代年历》《学苑》百卷、《古今州郡记》《孝经论语序注》等，又旁及历史、地理、文学、儒经。所以肖纶所撰碑文说他，“淮南鸿宝之诀，陇西地动之仪，太乙遁甲之书，九章历象之术，幼安银钩之敏，允南风角之妙，太仓素问之方，中散琴操之法，咸悉搜求，莫不精诣”“张华之博物，马钧之巧思，刘向之知微，葛洪之养性，兼此数贤，一人而已”，均符合事实，并非溢美之词。

需要特别指出的是，陶弘景一生的思想和活动，颇类葛洪，在道学渊源

上属葛洪学派（陶弘景得上清经派杨羲、许谧真迹，许、葛世为姻亲，道书秘本在许葛二家秘传，《真诰》屡引《抱朴子》语）。但是葛洪以金丹为核心，作“不死的探求”；陶弘景以内炼为成就，敷陈阴阳互补的房中秘术，以求长生。可以这样说，这二位成就非凡的丹道医家，尽管都体现了《汉书》所说医经、经方、神仙、房中齐备的对方伎的要求，但葛洪偏重金丹神仙，陶弘景偏重内丹房中，且都做出了突出的贡献。

第三节 隋唐宋时期

隋、唐、宋时期，是中国社会由分裂重新进入大一统的封建集权制的时期。这一时期，总的看来，社会安定，经济繁荣。出于道教追求长生、享乐及积极人生的宗旨，符合当时处于上升期的中国封建社会的文化心理需求，也由于政治的原因，道教被统治者所尊崇，得到了空前的大发展。

隋文帝本来是佛教信徒，北周后期，著名道士焦子顺自称能“役使鬼神”，密告杨坚（隋文帝）有天命之符，帮助他阴谋夺取周政权，助隋灭周，立了大功，被尊为“天师”。而隋王朝的第一个年号“开皇”，也选自道经，并且在皇宫附近设置了相当于国立宗教研究所的“玄都观”，尊崇道教，道教逐渐显赫。之后茅山派道士王远知又给唐高祖李渊密传符命，李渊称帝后，为了提高李姓门第和政治的需要，将道教祖师老子李耳奉为唐王室的祖先，兴道抑佛。武德八年（625），他亲到国子监，正式宣布三教地位：道第一，儒第二，佛居最后。接着，王远知逢迎秦王李世民，说他将作太平天子，在争夺皇位继承权中，拥护唐太宗（李世民）。唐太宗登上帝位后，在茅山为王远知特造太平观，表示崇敬。637年唐太宗下诏，确立男女道士地位在僧尼之上。在政治支持下，道教得到了极大的发展。

值得注意的是，王远知是茅山道士陶弘景的徒弟，而陶弘景集六朝道教

之大成，为茅山上清道派的领袖，也是著名医学家，其道医学思想自当影响弟子。继王远知之后，上清道派由潘师正任统帅，中心由茅山移住嵩山，继续完成由王远知开创的统一南北道教的大业。之后经司马承祯、李含光等的努力，茅山上清道处于唐代道教教学的中心地位，与天师道一起，构成道教的主流派。虽然王远知、潘师正等人的医学事迹已很难稽考，但潘师正的弟子司马承祯却是颇具影响的道医人物，其《天隐子》《坐忘论》主静去欲，重内轻外，提倡“渐门”，不仅融合了佛教教义，创立新的道教理论，对道教的发展起了极大作用，而且其长生内炼养气的思想及炼丹所作药草均对中医学有重要贡献。

宋袭唐制，为了政治的需要，宋朝历代皇帝也都十分重视道教，再次出现国家祭祀道教的现象。有一个例子足以说明皇室崇奉道教、利用道教的情况。宋真宗时，宋王朝为辽所败，订澶渊之盟，和约使人民感到屈辱和忧愤。为了维护赵宋王朝的稳定，宋真宗托梦，说神人将降天书，果然宫门上降有写着“尊奉道教，宋朝永续”，“赵受命，兴于宋，副于恒（真宗名恒）”的天书，宣告君命神授，皇祚绵延。于是真宗令全国各地修建天庆观，将降天书的日子定为国家纪念日。

赵宋并非李唐，为了巩固政权，强化统治，在利用道教这一宗教工具时，不能再沿用老子来作为祖先祖神。于是假借又一次天书，造出一个“昊天玉皇大帝”赵玄朗来作为宋朝祖神，并确立为道教最高神。自此玉皇大帝就成了道教神学史上至高无上之神，而赵宋与李唐一样，与道教成了至亲。有趣的是，这一系列的天书事件，均是由茅山系道士和宫廷近臣策划而成，可见上清道派于政治是比较敏锐的，从陶弘景被时人称为“山中宰相”来看，其由来已尚。

到了宋徽宗时，对道教的异常倾倒达到如醉如痴的地步，徽宗本人竟自称“道君皇帝”，推行“天运政治”，大讲五运六气之术，到处给道士封官加爵，编道史，集道经，大修宫观，道教又一次达到了鼎盛时代。上有所好，下必行之，炼养、运气之风也影响了中医，宋代几部大型方书及官修本草都

有道士参加，编纂《太平圣惠方》的王怀隐就是其中代表。

总之，唐宋时期是道教极度繁荣的时期，几成国教之势。唐代尊老子为“太上玄元皇帝”，将“道德经”列入科举考试科目，创设道历，有册可查的官修道观达两千多座。宋代修《道藏》，真宗时《大宋天官宝藏》（四千五百六十五卷）和徽宗时《万寿道藏》（五千四百八十一卷）虽已不存，但其中精华仍可从《云笈七签》（一百二十二卷）中窥测。此书已是今日研究道教的极重要的资料。

中医学至唐代为之一变，重视临床实用，广采金石草本之药，搜集秘方奇剂，方书盛行，大抵所重，专在于药。唐代有《千金方》《外台秘要》，宋代有《太平圣惠方》《太平惠民和剂局方》，乃至《圣济总录》均以方药宏富著称，于中医理论的研究反倒有所忽略。值得一提的是，弱龄慕道的王冰，以道家思想整理次注的《黄帝内经素问》，补入运气七篇，对中医学的发展起到了推动作用。有趣的是，这一时期道风也为之一变。唐代国家道教从单纯为统治者政治需要而造作图谶、天书，以及宣扬修来世等思想，转而移向了依靠咒法谋求治病、驱邪、除灾、役鬼等现世利益。唐初、盛唐时丹经盛，许多丹经陆续出世。梅彪《石药尔雅》无论在丹学还是中国医药学史上都有不可磨灭的价值。可以说，此时道法的重点也在于实用性，与医风同步，二者相互影响。唐宋时期，面对儒、佛势力，必须重建、深化道教理论，于是坐忘、定慧、太极、守一、还丹之说兴起，内丹修为渐占上风，在一定程度上影响了中医学特别是中医养生学的发展。

这一时期，道医的研究重心有几个突出的特点：一是从外丹转向内丹；二是房中之术盛行；三是气功的正式提出与发展；四是参加药学本草的编纂考订；五是开始在外科、妇科等方面发挥丹道医学的独特作用。著名的道医人物如孙思邈、王冰、司马承祯、孟诜、张鼎、王怀隐、崔嘉彦、蒯道人、张伯端等，都以各自的医学活动，丰富和发展了中医学。

一、苏元朗

苏元朗，隋代道士，自号青霞子。据《罗浮山志》记载，他曾经隐居在句曲山（今江苏茅山）学道，得司命（大茅君茅盈）真秘，修道成仙。又传其曾修道于罗浮山青霞谷，故号青霞子，作有著名道书《太清石壁记》等。后弟子从其游者，听说朱真人服芝得仙，于是竞相争论灵芝。但是春青夏赤秋白冬黑，唯以黄芝最贵又独产于崧高，远不可得，甚为惆怅。苏元朗笑曰：“灵芝在汝八景中，盍须向黄房求诸。谚云天地之先，无根灵草，一意制度，产成至宝，此之谓也。”阐述了内丹至贵，胜于灵芝的思想。于是苏元朗著《旨道篇》，阐明内丹修炼之法，又鉴于《古文龙虎经》《周易参同契》《金碧潜通诀》三书“文繁义隐”，于是纂写《龙虎金液还丹通元论》，提倡“归神丹于心炼”，用外丹名词解说内丹，主张“性命双修”，从此成为内丹修炼的大师。

苏元朗另著《宝藏论》一卷，内述多为外丹黄白之事，是以他既是内丹师，又是外丹师。更为紧要的是，外丹涉及药石，《重修政和经史证类备用本草》（即《证类本草》）卷三、四、五屡引《宝藏论》，可见丹家炼师对中药学的发展有着不可磨灭的贡献。

二、孙思邈

孙思邈（581—682），京兆华原（今陕西省铜川市耀州区）人，隋唐著名医药学家、道士，也是著名的炼丹家。据新旧《唐书》和卢照邻《病梨树赋》等考证，孙思邈卒于唐永淳元年（682），享年一百多岁。但其生年，却无定说。引《旧唐书》说“思邈自云开皇辛酉岁生”，但又与“至今九十三矣”不符。注家多认为辛酉系“辛丑”之误，隋开皇辛丑为581年，这是目前通行的看法。不过，《唐书》中又称周宣帝时他隐居太白山，隋文帝辅政，征为国子博士，如是则孙思邈应生于南北朝。生年相差如此遥远，以至连初唐四杰之一的卢照邻尚弄不清楚，后人也只有存疑待考。近人陈樱宁先生认为辛酉不误，误在“开皇”，将其生年上推六十年，为西魏文帝大

统七年之辛酉，即541年，这样孙思邈的真实年龄为一百四十二岁。总之，孙思邈和甄权等都是医家中年岁最高之人，如此长寿，大约与其炼丹养生有关，也从一个侧面证明了丹道医学之可贵。

孙思邈幼好读书，七岁就学，日诵千余言。二十岁时即精诸子百家学说，尤善言老庄道家学说，兼通阴阳，及于医药。隋、唐两代皇帝都多次征召他做官，他却无心仕途，长期隐居山林，修炼行医，把毕生精力都贡献给医学和道学，于医于道均取得了突出成就，成为中医学史上颇具影响的重要人物。他认为，“人命至重，有贵千金，一方济之，德逾于此”，所著《千金要方》《千金翼方》搜集了唐以前大量医方，保存了众多珍贵的古代医药文献，以及他自己的医疗经验，至今为医林所宝。同时，他隐于五台山等地炼丹，并将丹药用于医疗疾病，取得了非凡成就，他的炼丹著作《太清丹经要诀》也是道门鸿宝。

孙思邈在医学方面的成就，业中医者皆耳熟能详，集中在《千金要方》《千金翼方》中。首先，他强调医生的医德，要求医生对病人不分贫富贵贱一视同仁，不可挟技谋财，也不可自虑吉凶畏缩不前，应视病人如亲人，遇有危急病人求治，“勿避险讪，昼夜寒暑，饥渴疲劳，一心赴救，无作功夫形迹之心。如此可为苍生大医，反此则是含灵巨贼”。他还要求医生必须习业，钻研“《素问》《甲乙》《黄帝针经》《明堂流注》……本草药对，张仲景、王叔和诸家经方”，“博及医源，精勤不倦”。今天看来，这些要求仍不失为培养德才兼备的高级中医人才的重要途径。

其次，他将妇人方、少小婴孺方置于书首，认为是“崇本之义”，表明他对妇、幼两科的格外重视，促进了我国古代妇、儿科的独立发展。

再者，孙思邈对伤寒的研究很精。由于“江南诸师，秘仲景要方不传”，他在晚年才看到《伤寒论》原著，并将《伤寒论》的内容重新较完整地收集在《千金翼方》中，为后世研究《伤寒论》提供了较可靠的版本。他创立的从方、证、治三方面研究《伤寒论》的方法，开后世以方类证的先河。

孙思邈对营养缺乏性疾病，在防治方面也有突出成就。如治瘵病，他认

为与久居山区长期饮用劣质水（缺碘）有关；治雀目（夜盲）采用动物肝脏，如补肝散治目失明，即取青羊肝为主作粥饮，近代科学证实动物肝脏富含维生素A，确实有利于对夜盲症的防治。又如脚气病，晋以前方书少有论述，他提出，“考诸经方，往往有脚弱之论，而古人少有此疾。自永嘉南渡，衣纓士人，多有遭者……初得先从脚起，因即胫肿，时人号为脚气”，并收集南北朝以来名家医方八十余首，可谓洋洋大观。要之，由于离乱，营养缺乏，当时脚气病病人众多，反成大患，这是研究《千金方》《外台秘要》一类方书应予以注意的。否则会生疑惑，斯须小疾，何以值得唐人大加挹伐。

孙思邈对临床各科，食疗，养生均有极高造诣。他所创制的磁朱丸、紫雪散、独活寄生汤、苇茎汤、犀角地黄汤等，疗效卓著，千百年来脍炙人口，至今仍为我们所习用。

除此之外，由于炼丹行医，他对药物有深入的研究。他主张医生应了解药性，自己采药。他说：“古之善为医者，皆自采药，审其体性所主，取其时节早晚。早则药势未成，晚则盛势已竭。”孙思邈对于药材的炮炙、鉴别、贮藏、保管都有其完整的经验。更为可贵的是，由于孙思邈精于药物，已佚的唐初期极有价值的《新修本草》的大部分内容，因为《千金翼方》所采录而得以保存。正因为他在药物学上的卓越贡献，故被尊为“药王”，刻碑立祠纪念。

《千金要方》《千金翼方》二书是中国医药学的不朽名著，宋臣林亿等称“其术精而博，其道深而通，以今知古，由后视今，信其百世可行之法也”，“辩论精博，囊括众家，高出前辈”，是精当之论。过去有些医学史家，并没有认真研究孙思邈的著作，即妄加评议，甚至鄙薄《千金翼方》，是毫无道理的。

另外，《新唐书·艺文志》载孙思邈还著有《千金髓》二十卷，惜已不传。但朝鲜《医方类聚》尚存有论十九首，方三百二十一首，值得我们进一步研究。

孙思邈不仅是伟大的医药学家，更是著名的炼丹家，其成就也是非凡

的。他在为自己成仙合药的同时，也为治病试炼新药。他在《太清丹经要诀》序言中说：“余历观远古方书，金云：身生羽翼、飞行轻举者，莫不皆因服丹。每咏言斯事，未尝不切慕于心……始验还丹伏火之术，玉醴金液之方，淡乎难窥杳焉。”于是，孙思邈下定决心，不管道路如何险阻艰难，不夺其志，“意在救疾济危”，终于撰成丹诀，“亲经试炼，毫末之间，一无差失”。

孙思邈比较有名丹药，如更生丹、太一神精丹、五灵丹、八石丹、小还丹、红景丹、艮雪丹等皆出自此丹诀中。其中与更生丹有关联的“五石更生散”也载于《千金翼方》。五石更生散是对原毒性很大的五石散（即寒食散）的改造，将砒石更换。凡此皆说明孙思邈长期炼丹对金石之药有很深的造诣。将“仙药”转为“医药”，使孙思邈在医学上取得更大成绩。

最显著的例子是用“太一神精丹”治疟，几乎百发百中。“其疟病积久，百方不愈，又加心腹胀满上气，身面脚等并肿垂死者，服一丸，吐即愈，亦有不吐者。若不吐复不愈者，更服一丸半。仍不愈者，后日增半丸，渐服无有不愈”。原因在哪里呢？原来此丹能治疟疾在于含有砒霜成分。现代药理实验证明，砒霜一次用量在千分之三克时，可治疗疟疾。按孙思邈的用量，一丸只有黍粒大小，含砒霜量极微，故治疟有奇效。用砒霜治疟，西方直到1786年才由英国医师福勒发现，他所使用的亚砷酸钾溶液（含砒霜药液）被称为“Fowler's solution”（福勒液），这比我国的孙真人可要晚了一千多年。

孙思邈的多数丹方都是用于治疗疾病的。譬如小还丹，用水银、石硫黄、光明砂、犀角末、麝香炼制，以枣肉和为丸，如大麻子许，每服一丸，功能益五脏、利关节、除胀满心痛中恶、益颜色、明耳目，由于含砷汞，也能治天行瘟疫。这类含砷含汞丹剂，治疗量与中毒量是很接近的，故孙思邈特别强调“每食用只可二三丸，不可多”，对用量严加控制，说明他有丰富的药物学知识和临床经验。

孙思邈炼丹的另一成就，是制得世界上最早的“彩色金”二硫化锡

(SnS_2)。《太清丹经要诀》记有“伏雄雌二黄用锡法”，炼成后“其色似金，堪入伏火，用之佳也”。据赵匡华先生研究称，这就是世界上最早制得“彩色金”二硫化锡的记载（《中国金丹术中的“彩色金”及其研究》）。英国科技史专家李约瑟博士曾说：“如果中国炼丹家制取到了彩色金，那么将是一项至高无上的成就。”因为西方直到十四世纪才制得彩色金，比起孙思邈又要晚了七百多年。

此外，孙思邈造上下釜法。有土釜法，即用两个瓦盆；有下铁釜上瓦釜法，载于《千金方》中，是对汉法的改进。造六一泥法，除对使用的六加一，即七药有不同用法外，还指出不必用七物，亦可用烧过矾石、赤石脂二物或再加戎盐卤咸二物，亦称六一泥。孙思邈还对炼丹器物、炼制方法有多方面的革新。

凡此种种，说明孙思邈不愧是伟大的著名炼丹家，宋时被追封为“妙应真人”。

三、司马承祯

司马承祯（647—735），唐代道士，著名道教学者，通医。字子微，法号道隐，又号白云子，河南内温（今河南省温县）人。司马承祯少好道学，无心仕宦之途，年二十一师事嵩山道士潘师正，得受上清经法，传辟谷、服饵、导引、符篆诸术。司马承祯精于气功养生法，主张“远取于天，近取于己”并以“收心”“守静”“坐忘”为法，创多种养生气功，著有《天隐子》《服气精义论》《坐忘论》《修真秘旨》等书传世。

司马承祯曾遍游天下名山，隐居在天台山玉霄峰，亦号“天台白云子”，与陈子昂、宋之问、李白、贺知章等为“仙宗十友”。武则天曾称赞他道行高操。唐睿宗景云二年（711），司马承祯被召入宫中，询问阴阳术数与理国之事。他回答应以“无为”为本，“顺物自然而心无所私”，深合帝意，但不愿做官，固请还山。时尚书左丞卢藏用指终南山对司马承祯说，“此中大有佳处，何必天台”。司马承祯鄙弃地回答他，“以愚观之，此乃仕宦之捷径

耳”。原来卢藏用尝隐终南山，就武则天之征。这就是“终南捷径”典故的由来，于此也可看出司马承祯人品气质的高尚。

司马承祯的气功术中有一大特点，即讲究医学气功，以中医学理论指导气功养生。在《服气精义论》中，他指出“服气皆取子后午前”，为什么呢？他用《黄帝内经》理论解释道：

凡服气皆取子后午前者，鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也；平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；黄昏至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也。人亦如是。

又春气行于经络，夏气行于肌肉，秋气行于皮肤，冬气行于骨髓。又正月二月，天气始方，地气始发，人气在肝。三月四月，天气正方，地气正发，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。九月十月阴气冰，地气始闭，人气在心。十一月十二月冰复，地气合，人气在肾。至四时之月，宜各依气之所行，兼存而为之。

这几乎是《素问·金匱真言论》《素问·诊要经终论》的翻版。其中有关“五月六月，人气在头，九月十月，人气在心”的理论，不是对《黄帝内经》有深入研究者，即使业中医者，也不一定说得清楚，何况用以指导气功的修炼和临床的辨治。

不仅如此，他还讲究服药，主张“凡欲服气者，皆宜先疗身诊疾，使脏腑宣通，肢体安和。纵无旧疾，亦须服药去痰饮，量体冷热，服一两剂泻汤，以通肠胃，去其积滞”，并且拟了吐泻方附于后，用以去痰和胃。

此外，他还发挥了五气五味的理论。他引《素问·生气通天论》而略变其说，“天食人以五气，地食人以五味，五气入于鼻，藏于心肺。五味入于口，藏于肠胃。味有所藏，以五气和而生津液，气液相感，神乃自生”，并认为“五味岂独其谷，而五味气中自有其味，又兼之以药，药之五味，尤胜其谷！”司马承祯特别重视中药的研究。他在医药方面的成就，还在于他撰著《白云仙人灵草歌》，著录外丹黄白法所用草药四十五味。本书先证药名或略记形状，次绘草药图，次歌一首，或五言或七言，或散文一段，或歌一

首并散文一段，叙述草药产处、形状及在外丹黄白术中之功用。书中原著载七十二草，今本已多缺佚。本书给我们展示了自五代至唐，道家炼师炼外丹黄白广用草木药的史实，并且在本草中独辟蹊径，而有外丹本草之传，为丰富中医学做出了特殊的贡献。

四、王冰

王冰（710—804），别号启玄子，唐景云至贞元间人。唐肃宗宝应元年任太仆令，因之后世常称其为王太仆。据王冰自叙，因他师事玄珠子，得其密传口授，故号启玄，在注《素问》之后，别撰《玄珠》，即《玄珠密语》十卷，加之王冰自称“弱龄慕道，夙好养生”，可知王冰亦系道门中人。盖唐代道教鼎盛，自高祖、太宗起，皇帝都笃信道师，宦宦之士群起效尤也就不足为奇。他是唐代以前注释《黄帝内经》三大家（全元起、杨上善、王冰）中成就最大、影响最为深远者。梁·全元起《素问训解》除有少量佚文保存在林亿《新校正》中外，已荡然无存。隋·杨上善《黄帝内经太素》于唐代流至东瀛，国内医家，博学如张景岳编著《类经》亦未尝得见，后虽经学人杨惺吾氏在清光绪年间从日本抄回，但也非完璧，至今仍有数卷在日本也未发现。唯有王冰《素问释文》二十四卷，为现存《素问》之最古本，流传至今，《素问》赖王氏以传，其功厥伟。

唐代时，《素问》传本已是错乱不堪，“篇目重叠，前后不伦。文义悬隔，施行不易，披会亦难。岁月既淹，袭以成弊”。王冰深恐谬种流传，贻误后学，于是决心对《素问》重新编次注释，前后共用去十二年时间，并补入《天元纪大论》等运气七篇，才于762年撰成《素问释文》二十四卷。以后经过宋臣林亿等校正，重改误刊行，所以它的书名全衔叫作《重广补注黄帝内经素问》，实即王冰注本。

王冰次注《素问》的贡献在于，他首先把《黄帝内经》看成道书。他在序中说：“冰弱龄慕道，夙好养生，幸遇真经，式为龟镜，而世本纍纍。”王冰把《黄帝内经》作为道门真经，而他自己又是道门信徒，所以他的注释

具有很浓的道家色彩。正因为如此，有时他的注释能直透经旨，为其他注家所不及。例如，对《素问·生气通天论》中“凡阴阳之要，阳密乃固。两者不和，若春无秋，若冬无夏，因而和之，是谓圣度”句，诸家从阴气阳气功能作释，均难令人满意。王冰从房中注，“两，谓阴阳。和谓和合，则交合也”，“阴阳交会之要者，正在于阳气闭密而不妄泄尔。密不妄泄，乃生气强固而能久长，此至人之道也”。什么是“若春无秋”？他说：“若，如也。言绝阴阳和合之道者，如天四时，有春无秋，有冬无夏也。所以然者，绝废于生成也。故圣人不绝和合之道，但贵于闭密以守固，天真法也。”这就比较符合人与自然一阴一阳的生成之道。联系到先秦至汉唐以来，房中养生家强调保精，“动而不泄”“求生者当求于生”，以及男不可无女，女不可无男而失交接之道，以违天和等论述，就知道王冰注解之精华。又如王冰注“不知持满，不时御神”，一引“《老子》曰：持而盈之，不如其已”，再引“《真诰》曰：常不能慎事，自致百病，岂可咎于神明乎”，说明爱精保神，如持盈满之器，必小心翼翼，否则不慎而动，就会倾竭天真。可见他运用道书注释《黄帝内经》之纯熟精当。

不仅如此，我发现在《素问·上古天真论》的注释中，王冰引《老子》十条，《庄子》一条，《庚桑楚》三条，《广成子》一条，《真诰》一条，共计引用道书十六条之多，由此可见他笃信老庄道家及道教神仙家言几近痴迷地步，但也给我们提示了《黄帝内经》一书，与道经实有某些相通之处。医道相通，自古已然。

其次，王冰对中医基本理论多所发挥，为中医基本理论的丰富和发展做出了卓越贡献。他对阴阳互根的原理阐述极为精辟，于《素问·四气调神大论》中注云：“阳气根于阴，阴气根于阳，无阴则阳无以生，无阳则阴无以化，全阴则阳气不极，全阳则阴气不穷。”并且形象地比喻，“滋苗者必固其根，伐下者必枯其上”，说明“春夏养阳，秋冬养阴”是圣人从根之法度，否则逆其根，则伐其本，坏其真矣。王冰在《素问·至真要大论》中注，“夫如大寒而甚，热之不热，是无火也；大热而甚，寒之不寒，是无水也”，

提出“益火之源以消阴翳，壮水之主以制阳光”。王冰还对经文所说“诸寒之而热者取之阴，热之而寒者取之阳，所谓求其属也”做了进一步阐述，指出“取心者不必齐以热，但益心之阳，寒亦通行，强肾之阴，热之犹可”。这些语句已成为中医名言警句，为后世所宗。王冰首先提出“引火归原”的理论，示人重视治病求本的辨治精神。在用方上，他主张与其重也宁轻，与其毒也宁善，与其大也宁小；奇方不去，偶方主之；偶方不去，当反其法佐以同病之药而取之。凡此都反映了他精湛的医学水平。

王冰另一个不可磨灭的贡献是补入运气七篇大论，以成完帙。《素问》在流传过程中，时有所隐，只有八卷行世，而缺第七卷。据王冰称，所缺之卷他得之于他的老师郭子斋堂。所谓“受得先师张公秘本”，应该是指张仲景编著《伤寒论》时撰用过的《素问》古本。其说比较可信。后世有人怀疑“七篇”为王冰所塞私货，但“七篇”所包容的内容早已与《素问》浑然一体，为中医学界所认可。其文字之古朴，其义理之无穷，均非唐人所能造作。所以宋臣林亿说至少也是“阴阳大论”等古医经之文，王冰取而补之，“犹《周官》亡《冬官》，以《考功记》补之之类也”。

就运气之学来说，王冰是中医学界的第一功臣，更何况“七篇”中的五运阴阳、病机气宜、六气证治、治则组方、司岁备物等辨治之道，均是中医基本理论的精华。今天我们可以看到一部完整的《素问》，饮水思源，王冰功不可没。

此外，世传《玄珠密语》十卷，《昭明隐旨》三卷，《天元玉册》三十卷，《元和纪用经》一卷，皆署名王冰著。前三书均言运气；后一部载上、中、小三丹，肾气三丸，八十一方及一汤一酒一散，颇符道门用药规律。虽未可凭信，但王冰属道医之流，于此也可见其端倪。

五、胡愔

胡愔，唐代女道士，号见素子，隐居于太白山，淡泊人生，游心清虚，钻研《黄庭》，精于养生之学。她主张内炼真气，外辅医药，尝见旧图词理

玄奥幽深，学者很难入其堂奥，于是考订诸经，博采众长，附以管见，撰成《黄庭内景五脏六腑补泻图》一卷，对道家养生、医家疗疾均有不小贡献。

胡愔取道家导养行气之术，与医家脏腑之学、诊断之法，彼此糅合，分肺、心、肝、脾、肾、胆，详述养生长命之术。其书分六节，每节均先绘一图，说明五脏六腑之生理与病理，继之再列举修养法、相病法、治疗药方、行气法、忌食法、导引法等。即所谓“先明脏腑，次说修行，并引病源，吐纳除疾，旁罗药理，导引屈伸，察色寻证，月禁食忌”。胡愔之意，在于使后学者览图而“六情可见”，读经则“万品”因之可炼养得法、守身有术，达到延年益寿的目的。胡愔是把道学修炼融入医学之中，此为丹道医学之正途。

六、藺道人

藺道人，唐代长安人，名氏已不可考，但有《藺道人仙授理伤续断方》四卷传世，知其为外科圣手。

据书中无名氏序介绍，此书实为唐会昌间一头陀所传。初，头陀结草庵于宜春钟村，貌甚古朴，买数亩田地耕耘，种粟以自给。始道人闭门不通人事，唯邓先生携稚过之。其村有彭叟者，常与他相过从，有时帮助他耕作，相交甚笃。有一天彭的儿子上树伐木，误坠于地，折颈挫肱，呻吟不止。彭请求道人援手，道人诊视病人后，让买几种药，亲自煎成与服，服后顷刻止痛，数日之间即已平复。于是道人善医之名，不胫而走，求医之人，络绎不绝于途。后道人将方传授于彭，由是凡治外科损伤者悉宗彭氏。彭叟成名后，才知道人姓藺，自称藺道人，长安人氏。自此藺道人春晴秋爽与邓先生闭门更酌时，兼亦让彭同饮。藺道人初欲度彭，但彭终不悟，待邓先生仙去，始知藺道人有些来历。再度求访，则藺道人已不知所去，唯留一榔瓢挂于壁间。以上传说，颇具神秘色彩，但藺道人精于外科治伤，确凿无疑。此外，有藺道人歌一首，歌词云：“经世学，经世学，成无用著；山中药，山中药，土堪耕凿。瘦瓢有酒，同君酌。醉卧草庐，谁唤觉。松阴忽听双鸠

鹤，起来日出穿林薄。”无外修仙醒世之言。

该书创制了不少伤科所用丸散膏丹，如大活血丹、小红丸、乳香散等，都有很高的疗效，至今仍为一些骨伤之家秘传。本书对于理伤接骨手法步骤，也有独门见解，如《医治整理补接次第口诀》说：“一煎水洗，二相度损处，三拔伸，四或用力收入骨，五捺正，六用黑龙散通，七用风流散填疮，八夹缚，九服药，十再洗，十一再用黑龙散通，十二再用风流散填疮口，十三再夹缚，十四仍用前服药治之。”于治伤可谓细致入微，藺道人的书，是道士对中医伤科学的补充和发展，具有很高的学术价值。

七、陈抟

陈抟（？—989），北宋初著名道士，内丹家，字图南，号扶摇子。据《宋史》记载，为亳州真源（今河南鹿邑县境内）人。

相传陈抟语迟，四五岁时戏于涡水之滨，遇一青衣妇人授以乳，始能言。自此以后，变得聪悟过人，经史一类书无不通览。到了十五岁，《诗》《礼》《书》《数》概皆读遍，并于方药之书，也莫不通晓，博通百家之言，有济世从政的大志。后唐长兴（930—933）年间，他应考进士，落第，于是放弃仕途，游历名山，求仙访道，长期隐居在武当山九室岩，服气辟谷二十余年；后来移居华山云台观和少华山石室，与隐士李琪、吕洞宾等为友。陈抟撰著有《指玄篇》八十一章，《入室还丹诗》五十首，以及《钓潭集》等，敷陈道学妙旨，尔后以张伯端为开山的道门南宗和以王重阳为祖师的道门北宗，均受其影响。

据载后唐明宗慕陈抟之名，亲诏入宫，奏对称旨，赐给他三名宫女。他对明宗皇帝说道：“臣性如麋鹿，迹若萍蓬，飘若从风之云，泛如无缆之舸，怎敢收受？”并且还作了一首诗，奏付官使，诗曰：

雪为肌体玉为腮，

多谢君王送到来。

处士不生巫峡梦，

空烦云雨下阳台。

诗中陈抟自称处士，是因为唐明宗特赐他“清虚处士”之号。终陈抟一生，未闻有婚娶之事，由此可推知其道学属清修一派。

后周世宗显德三年（956），召陈抟入宫，问以炼丹飞升之术，抟回答说：“陛下为四海之主，当以政治为念，夫何留意于小道耶？”世宗不以为忤，反而觉得他说得很有道理，命为谏议大夫，固辞不受，赐号“白云先生”。

陈抟虽负经济之才，但处于唐末五代纷乱时期，既忧心于国，又忧心于民，每闻朝代更迭，即蹙眉不快数日。相传他常练功长睡，百余日不起，世称“隐于睡”者。他曾作诗说道：

十年踪迹走红尘，
回首青山入梦频。
紫陌纵荣争及睡，
朱门虽贵不如贫！
愁闻剑戟扶危主，
闷听笙歌聒醉人。
携取旧书归旧隐，
野花啼鸟一般春！

表明他虽睡犹醒，鄙薄富贵，一心向道的高尚情怀，以及他视五代君王为“危主”的敏锐的政治洞察力。直到宋太祖登极，才笑谓人曰，天下自此定矣。北宋太平兴国年间（976—984），至京师建议宋太宗“远招贤士，近去佞臣，轻赋万民，重赏三军”，“能以清静为治，即今之尧舜也”，实行与民生息的政策，甚得太宗宏信，赐号“希夷先生”。这一次黄帝又要拜他为谏议大夫，他再次固辞乞归，并说臣“一片闲心已被白云留住”，仍回他的华山修道去了。

纵观陈抟几次奉诏，几度入宫所为，正是真正道家作为。道家之术，本来就是“人君南面之术”，以天下为己任，天下兴则万民幸，此大道也，而

并非奔走仕途，汲汲名利，以求显达之腐儒能及。这是我们读史时，需加鉴别的地方。

至于陈抟的“睡功”，实为修真内丹之术。他回答学生金砺有关“睡道”时说：“若至人之睡，留藏全息，饮纳玉液。金门牢而不可开，土户闭而不可启。苍龙守乎青宫，素虎伏于西室，真气运转于丹池，神水循环乎五内。”陈抟并作诗云：

至人本无梦，
其梦乃游仙。
真人亦无睡，
睡则浮云烟。
炉里长存药，
壶中别有天。
欲知睡梦里，
人间第一玄。

可见陈抟确为著名的内丹大师，他的“华山十二睡功”，一直是养生家秘宝。

陈抟不仅善于养生，精于内炼，而且于医学也有高深造诣。华阴郭沆寄居他的观中，一天夜半陈抟忽然叫醒他，要他立即回家，并和他一同前往。走了一二里，有人大喊他的母亲过世了，陈抟送给他一些药，叫他赶紧送去还有得救。结果服药后居然使他母亲起死回生。传说虽不可靠，但毕竟事出有因。

此外，陈抟于道学、医学的最大贡献是曾作《无极图》，刻于华山石壁之上，供道士炼丹之用。以后即衍化为今之太极图。邵伯温称之为“不烦文字解说，止有图以寓阴阳消长之数，与卦之生变”，佩服得五体投地。其思想对宋代理学产生了极大影响，援道入儒，宋儒周敦颐的《太极图说》即源于陈抟之《无极图》。而明代孙一奎、赵献可、张景岳等命门学派医家，主温补，其所用之太极图，所倡之太极命门说，亦皆本自陈抟。所以陈抟一直是道、儒、医中备受推崇的人物。

陈抟著述很多，除上引诸书外，尚有《阴真君还丹歌注》，收载于《正统道藏》中，也是论修真内丹之作。他还擅长书法，所书大四尺，泼墨浓厚，雄浑有力。现存之石刻楹联“开张天岸马，奇逸人中龙”就是他的手笔，也是他自身最好的写照。

八、王怀隐

王怀隐，北宋道士，医学家，睢阳（今河南商丘）人。初为建隆观道士，善医诊，太宗作京尹时，即以汤剂疗其疾。太平兴国初（976），王怀隐诏命还俗，并被任命为尚药奉御，作为御医，以后累迁至翰林医官使。太平兴国三年（978），王怀隐与王佑、郑奇、陈昭遇等编辑《太平圣惠方》一百卷，于淳化三年（992）完成，历时15年。内有诊法、用药法、脏腑病、伤寒、内科杂病、外科、妇人病、小儿病、服食食治，以及针灸等内容，是宋代十分重要的中医学巨著。

兹举卷第九十四服食百花方法介绍如下：

神仙饵百花法

三月三日，五月五日，七月七日，九月九日，采百花阴干，捣细罗为散，每日二钱，以水调下，日二服。百日内身轻，面目光泽，三身通神，忽然与真人同位。如春采百草枝阴干，捣末，酒下二钱，以水服之，亦得轻身长寿，一名草精也。

神仙服百花方

桃花三月三日采、蒺藜花七月七日采、甘菊九月九日采、枸杞叶春采、枸杞花夏采、枸杞子秋采、枸杞根冬采，上药阴干，各等份，捣细罗为散。每服三钱，以水调下，日三服。百日自知其效，二百日力加百倍，久服令人身轻长寿。

用花作药，以花为食之风，由来已尚。古之方术家，相信食花可以驻颜耐老，久服轻身延年。据现代医学研究，花粉、花瓣具有人体不可缺少的微量元素，含有植物多糖、蛋白质、维生素、胡萝卜素、花青素和游离氨基酸

及其活性基团。某些花粉还含有药用成分，如槐花粉含芦丁，沙苑子花粉含有黄芪素等。《太平圣惠方》所载此方，既反映了道门求仙服食之术，又具医家疗疾之验，值得我们重视。

九、张伯端

张伯端（984—1082），北宋道士，天台（今属浙江）人，著名内丹家，道教全真派南宗开山祖师，字平叔，后更名用成，道号“紫阳”，故后世又称“紫阳真人”“张紫阳”。

张伯端少年时对三教经书，以至刑法、书数、医药、卜筮、战阵、天文、地理、吉凶死生等方术，无不留心详究。他曾为府吏数十年，后因疑婢女窃鱼误责之致冤屈一事，慨叹世间冤屈不知凡几而忽然悟道，赋诗云：“刀笔随身四十年，是非非是万千千。一家温饱千家怨，半世功名百世愆。紫绶金章今已矣，芒鞋竹杖任悠然。有人问我蓬莱路，云在青山月在天。”从此看破功名利禄，一心向往蓬莱仙路，遂纵火将案上文书全部烧毁，因以“火烧文书”罪，充军岭南。宋英宗治平中（1064—1067）陆诜镇守桂林，召置帐下，兼管机要。宋神宗熙宁二年（1069），张伯端随陆诜从桂林转至成都，于青城山遇真人刘海蟾，“授金液还丹火候之诀”，乃改名用成，号紫阳，“指流知源，语一悟百”，心境大开，修炼功成，遂撰南宗丹法不朽名著《悟真篇》行世，宣扬道教内丹修炼理论，主张融合儒释道三教，以明大丹玄旨。张伯端将儒家的“穷理尽性”，佛教的“顿悟圆通”，引入道教的内丹炼养，认为“教虽分三，道乃归一”。其思想颇有识见，在三教鼎立的新形势下，为道教复兴做出了贡献。

张伯端所创南宗丹法主张“性命双修”，先修命，后修性，与北宗王重阳主张的“先性后命”不同。《悟真篇》自序说：“命之不存，性将焉存？”又说：“卒难了悟，黄老悲其贫着，先以修命之术，顺其所欲，渐次导之于道。夫修命之要，在乎金丹，始于有作，终于无为。”原来“性”“命”两字，虽有不同解释，但一般谓修性即修心，炼命即求术健身。白玉蟾说：

“神即性也，炁即命也。”可见在丹法中炼心神为性功，炼精气为命功。性功无为，命功有为，其共同的目的都是追求形与神俱，永葆青春，先性也好，先命也好，只是步骤不同而已。不过，张伯端性命双修，先命后性的内炼方法，有迹可循，说理透彻，施行也易，较诸以往所传修真之法更为明确，所以《悟真篇》一出，即风靡大江南北，为内炼不二法门。这是张伯端对内丹养生的突出贡献，他本人也住世九十九岁，于天台山趺坐而化。

关于张伯端的内丹修为，有一个“采琼花”的神话传说，足证其内炼已达出神入化的境界。尝有一僧修戒、定、慧，自以为得最上乘禅旨，能入定出神，数百里间顷刻辄到。一日与紫阳相遇。雅志契合。紫阳曰：“禅师今日能与同游远方乎？”僧曰：“可也。”紫阳曰：“唯命是听。”僧曰：“同往扬州观琼花。”紫阳曰：“诺。”于是相处一静室，相对瞑目趺坐，皆出神游。紫阳才至其地，僧已先至，绕花三匝。紫阳曰：“今日与禅师至此各折一花为记。”僧与紫阳各折一花归。少顷二人欠伸而觉，紫阳曰：“禅师琼花何在？”僧袖手皆空，紫阳于手中拈出琼花与僧笑玩。紫阳曰：“今世人学禅学仙如吾二人者亦间见矣。”遂为莫逆之交。后弟子问紫阳曰：“彼禅师者与吾师同此神游，何以有折花之异。”紫阳曰：“我金丹大道，性命兼修，是故聚则成形，散则成气，所至之地真神现形，谓之阳神；彼之所修欲速见功，不复修命，直修性宗，故所至之地人见无复形影，谓之阴神。”阳神出窍，阴神出窍云云，虽不可信，但性命双修，先命后性比只修性宗，内炼修为，已有高下之分则是不谬的。

张伯端阐释内丹修炼秘要最精，将道家由道而气而阴阳而万物的宇宙万物生成图式，用歌诀形式表而出之。而内丹修炼则是由物还道的逆反过程。《悟真篇》说：

道自虚无生一气，又从一气产阴阳。

阴阳再合成三体，三体重生万物昌。

此诗与老子《道德经》“道生一，一生二，二生三，三生万物”所论完全一致。清代刘一明《悟真直指》注曰：“此性命之道即造化之道，生生不息

之道也。然此皆顺行造化之道，修道者知此顺行造化，逆而修之，则归三为二，归二为一，归一于虚无矣。”刘一明注所指的“道”为生生不息，即指生命的本源；“逆行”即必须扭转自然中生老病死的规律，使其永葆青春。从丹家看来，所谓“一炁”分为阴阳，即以心为性，以肾为命，心为离为阳，肾为坎为阴，阴阳分三即精气神三宝，由此而孕育万物。此程序本是顺行，但张伯端暗示丹法必须反此而行，使其归根返本，复归于道。所以清代朱元育《悟真篇阐微》说：“只此一元之气，充周布满，三才既备，品物咸亨，情与无情莫不各正性命，三生万物矣。”并且点明此诗要旨在于：“此章是祖师（指张伯端）述《道德经》，特衍而明之，以为中篇六十四章纲领。所谓顺去生人生物者也，从此逆而反之，便是金丹大道。”

需要特别指出的是，内丹修为归三为二，归二为一，归一于虚的过程，是逆转自然中生老病死的规律，也就关乎医学的道理。“三、二、一”正是人体正气抗病的过程，与《伤寒论》六经传变相同，所以伤寒由太阳而阳明而少阳，由太阴而少阴而厥阴，为病邪逐步深入，至厥阴一阴为疾病之危重阶段。因之，内丹修为与人体经脉之气、脏腑阴阳之气有着一定的联系。

张伯端除著《悟真篇》外，尚著有《奇经八脉考》，后收录于李时珍《濒湖脉诀》中，受到肯定和推崇。李时珍说：“紫阳八脉经所载，稍与医家之说不同；然内景隧道，惟返观者能照察之。”通过内丹修为，体察人体经脉运行，这是张伯端这样的著名内丹家对中医学的特殊贡献。这也印证了我的推断，即经络学说的产生与古代道家养生家的导引吐纳、服气行气、返观内照有很直接的关系。

张伯端的著作计有《悟真篇》《金丹四百字》《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》《奇经八脉考》，以及尔后收集的《紫阳真人语录》。其中，《悟真篇》祖述《道德经》《阴符经》，阐明了《周易参同契》的丹法内容，是内丹修炼的重要著作，与《周易参同契》同称为“丹经之王”。《四库全书提要》说：“是书专明金丹之意，与（魏）伯阳《参同契》，道家并据为正宗。”《道藏精华录》赞之曰：“乃修丹之金科，为养生之玉律。”可见张伯端于道于医

均有突出成就。

十、崔嘉彦

崔嘉彦，宋徽宗时道士，精医术，生卒年不详，封紫虚真人，著有《脉诀》一卷，并注杜光庭《玉函经》。

崔嘉彦论脉既简且精，以《难经》六难专言浮沉，九难专言迟数，故取以为纲领。他认为，“夫脉者，天真要和之气也。晋·王叔和以浮芤滑实弦紧洪为七表，微沉缓涩迟伏濡弱为八里，以定人之阴阳，以决人之死生。然文理甚繁，后学未能解。大抵持脉之道，非言可传，非图可状。其枢要，但以浮沉迟数为宗，风气冷热主病”，并且以脉动之有力无力分证，指出“如浮而有力者为风，浮而无力者为虚；沉而有力者为积，沉而无力者为气；迟而有力者为痛，迟而无力者为冷；数而有力者为热，数而无力者为疮”，简明扼要，临诊易于掌握。此书一出，风行大江南北，据云《东垣十书》取以冠首，而李时珍亦采撮附入《濒湖脉学》之中，可见其影响之广。

当然诊脉也并非如此简单，还需“更看三部”“更看五脏”。崔氏《脉诀》又称《四言脉诀》，编成歌诀，朗朗上口，易诵易记，大凡脉诊之要，尽赅无遗。清·吴谦编纂《医宗金鉴》即取崔氏《四言脉诀》合医经论色诊之文，以成《四诊要诀》。自此以后，国家考试医生，即以崔氏《脉诀》为凭了。

用道士《脉诀》作为诊脉规范，这恐怕是很多人没有想过的事情，也可能不知道。不过崔氏《脉诀》确有其独到之处。譬如以三部论三焦，所谓“寸部属上焦，头面胸膈之疾；关部属中焦，腹肚肠胃之疾；尺部属下焦，小腹腰足之疾”，深合《黄帝内经》之旨，而又直揭其义。又如“脉为血府，百体贯通，寸口动脉，大会朝宗。诊人之脉，高骨上取，因何名关，界乎寸尺”，均简而当，令人有所依循。再如论濡、弱、牢、革、实、虚、微、散、芤、伏十脉，均统于浮沉二纲之中，形象精到，又可执简驭繁。所以《四库全书提要》说：“以统七表八里，而总万病，即此书也。”给予了此书很高的

评价，洵不为过。

此外，《读书敏求记》还载有《崔氏嘉彦紫虚真人四原论》，惜该书已不得见，只是据钱曾说：“四原者，原脉，原病，原证，原治也。”可知崔氏之四原，系本仲景“病、脉、证、治”而来，崔氏又不仅仅精于脉，实为临床之大家。惜过去治医学史者，对道门诸医，未予以应有的重视。

第四节 元明清时期

元、明、清时期，是道教由盛而衰，以至没落的时期。

道教自宋以后，逐渐走上衰落。尽管元初曾有一度繁荣，但好景不长，元中期以后在道佛教理辩论中，道教徒两次败北，被迫焚毁道经，恢复部分已改为道观的佛寺，道教受到严重打击，连元初显赫一时的全真道教也逐渐偃旗息鼓，从此再也没有恢复道派鼎盛时期的境况。明代开始对道教实施管制，明太祖制定道篆司，掌管天下道士；在府置道纪司，州置道正司，县置道会司分掌其事。限制州县寺观，“宽大可容众者”只能有一所，并不准私自修建。建立严格的“度牒”制度，限年给牒，并需审送考试。不合格者予以淘汰。清代承袭了明代抑制宗教的政策，对道教不甚重视，而崇尚与满蒙藏有关的黄教。道教越加式微。

道教在这一时期的衰微，分析起来，原因之一是鉴于宋代佞道，特别是徽宗以致亡国，统治者对道教所崇奉的祈祷、扶乩、斋醮等法术失去信心。

原因之二是新政权为了限制异己，也不能容许政治上的反对派别的出现，而道教除与官方相联系外，还有广泛群众基础，虽然需要加以利用，但更需要加以限制，并控制在中央政权之下，这也是新政权取管制道教政策的重要原因。

当然道教没落的根本原因在于其自身。自宋以后道教教理没有太多发

展，在儒、佛势力日益强大的形势下，道教先是倡“三教圆融”而以道为主，继之道教首领以投统治者的喜欲为唯一依靠，“道心”日薄，而逐渐失去道教自身的特点和魅力。道经多袭自佛经，又援儒入道，一味地讲忠孝，讲伦理，讲玄机，结果讲忠孝伦理纲常自然抵不过正统的儒学，论玄机讲机锋又抵不过释子。加之一些道教首领被统治者招抚，已不再清心寡欲、修身养心、博学多识，渐次腐化堕落，看统治者眼色行事，不再有气节，渐渐失去士大夫的支持与崇敬，失去士大夫文化意识，而向世俗化发展，仅只迎合世俗文化意识。此时封建统治者对道教从利用转而为限制，要巩固其政权，则儒家的伦理，君臣、父子、夫妻的纲常自然最合乎统治者的需要。这样，道教在经历了唐宋的繁荣鼎盛之后，也就盛极而衰，仅只在元、明之时有过一度为统治者利益和欲望服务的衰落前的繁荣。

元为中国历史上异族入主中原的统一大王朝，为了巩固对汉民族的统治，早在金、元入侵中原时，就利用宗教做安抚工作，因此北方在黄河流域活动的道教很早就得到他们的扶植。

金世宗、章宗一方面诏见全真道教北宗王重阳弟子王处一、邱处机等，一方面又诏见真大道教创始人刘德仁、招抚太一教教主肖抱珍给以赏赐封赠，承认其地位，在北方形成全真道、真大道、太一教几支道派共荣局面。不过据《金史·章宗纪》记载，其间也有反复。章宗明昌二年（1191）眼见全真道势力坐大，害怕他们造反，于是以“惑众乱民”的罪名，“禁罢全真”。但不久以后，章宗在承安、泰和间（1196—1208）又“屡诏玉阳（王处一）、长生（刘处玄）至阙下，赐居修真观，以待召问”，对王处一更“赐紫，号体玄大师”。是以全真道教在民间更加“势如风火，愈扑愈炽”。仅此，即可见统治者对道教无非是利用、限制而已。

蒙古兴起后，全真教受到元朝高度尊信。元太祖成吉思汗特地遣使召邱处机去大雪山，处机以“不嗜杀人”对“欲一天下”，以“敬天爱民”对“为治之方”，以“清心寡欲”对“长生久视之道”，并悬言“有卫生之道，而无长生之药”，诏对称旨，太祖深契其言，径呼邱为“神仙”，令掌管天下

道教，并下诏说：凡邱神仙修行院舍，逐日诵经告天的人，都应免除“大小差发赋税”，并且扩大到丘处机及其门弟子，以及全真教“随处院舍”，“并免差发税赋”。统治者利用全真道的势力，在山东、河北一带做安抚工作，而全真道也得以大兴。在元大都建立五十二宫七十观，其盛超出真大道教和太一教远矣。从此，一些高级道士住在金碧辉煌的宫观里，威势不下王侯，“道官虽名为闲静清高之地，而实与一繁剧大官府无异”（《甘水仙源录》卷九），腐化世俗之风在所难免。

当全真道鼎盛之时，元好问说：“黄冠之人，十分天下之二，声焰隆盛，鼓动海岳。”一旦形成尾大不掉之势，也就埋下了盛极而衰的伏笔。

当时燕京十方天长观（即今北京白云观）是全真道活动中心，全真三大祖庭即为白云观、万寿宫、永乐宫。而邱处机蝶化后，即殡于白云观处顺堂，至今白云观仍为全国道教中心。

需要指出的是，全真道自金元迄今，始终是我国道教最主要的教派之一，于道于医，均有重要贡献。其中第二代宗师马丹阳到已故现代中国道协会会长，全真龙门派十九代居士陈撄宁都是医道兼通的人物，是知道医一脉，始终在全真道教中流传，这是我们治医学史和道教史应特别留意之处。此外，元代著名的《玄都宝藏》即为邱处机所创，邱氏弟子宋德方所修。

继元朝皇帝宠信全真道之后，元世祖忽必烈于至元十二年（1275）诏三十六代天师张宗演赴阙，待以客礼，赐宴，别赐玉芙蓉冠，组金无缝服，命主江南道教，仍赐银印以为信。从此龙虎山天师获得了掌管江南道教的大权。元成宗时又授张与材（三十八代天师，张宗演次子）为“正一教主，主领三山（龙虎、閤皂、茅山）符篆”，正一派道教迅速发展起来，与北方全真道教同为南北最大教派，并延续至今。

但到元朝中叶，出现焚经事件，道教受到打击，一蹶不振，直到明世宗嘉靖皇帝，喜好方术，企求长生，崇道尤甚，又相信符篆斋醮，道教又才再度繁荣了一阵。一些受宠道士，如邵元节、陶仲文因之也得做大官，并被封号真人。而炼秋石、炼红铅也闹得不亦乐乎，以致著名医家如孙一奎者亦受

道门之风影响。此后道教急剧衰落，从宫廷、士大夫阶层而走向世俗民众，再也没有被统治者青睐。尤其是明清一代，道教活动主要在民间。

综上所述，元明清时期统治阶级先是利用道教的势力和力量来安抚民众，继之为了稳固中央封建集权的统治，对道教又加以种种限制。清代异族入主，出于民族和政治原因，信奉黄教，对道教给以更严厉的限制。康熙十二年曾明令禁止白莲、焚香、混元、龙元、洪阳、圆通等民间教派活动，规定“巫师道士跳神驱鬼逐邪以惑民心者处死，其延请跳神逐邪者亦治罪”。乾隆四年曾一度禁止正乙真人（天师已改称真人，降了几等）传度，以后又不许朝见，由二品降至五品等等。

道教的宗教活动虽然或受限制或被禁止，但对道教道家的教义、理论著述、内丹修炼方法，乃至房中秘术的探讨却如雨后春笋般蓬勃发展起来，元、明两代都修《道藏》，特别是明代的《正统道藏》，至今仍是研究道文化的最重要的经典文献。明代陆西星的东派，清代李涵虚的西派，以及全真派弟子伍冲虚、柳华阳所倡《仙佛合宗》《金仙证论》，对道教内丹修为均有突出贡献。内丹修炼的新进展，促进了中医学命门太极学说的研究发展，而赵献可等命门学说的主将也就迹近于道。这一时期民间的道教活动，也更侧重治病疗伤，符篆斋醮、养生延龄等道术的发展，加上一些士子医士鉴于亡国之恨，或隐于医，或隐于道，因而仍有不少道医学者及其著述传世，比较著名的人物有朱权、孙一奎、傅山、徐大椿等。

金、元、明时期，中医学史上一个现象颇值得人注意，即针灸学得到长足的发展，一批针灸名著，如《标幽赋》《玉龙歌》《针灸大成》《针灸聚英》相继问世。这些应该说与唐宋以来，特别是宋、金、元、明以来道家内丹修炼的发展有着密切关系。从张伯端到李时珍的《奇经八脉考》、马丹阳的十二天星歌等，都证明了内丹修炼中“返观内照”并非无稽之谈，而真气在经脉中运行的真实体验也为针灸学的丰富和发展创造了条件。

一、马丹阳

马丹阳（1123—1183），金代道士，原名从义，字宜甫，后更名钰，字玄宝，号丹阳子，山东宁海（今山东牟平）人，汉代伏波将军马援之后。马氏原籍扶风，五代时避兵祸，迁至宁海，故有宁海一支。与妻孙不二共师事全真道教祖师王重阳，同为全真七子中的著名人物。

马钰悟性甚高，深得王重阳器重，待之亦师亦弟，以致同为王重阳弟子的谭处端、刘处玄、王处一、丘处机等竟以师叔称之。在全真道教创教之初，马、谭、刘、丘齐集王重阳门下，教徒日众，教派日兴。当时王重阳有《竹杖歌》（《历世真仙体道通鉴续编》卷一）记之：

海上专寻知友来，
兀谁堪可教依托；
昨宵梦里见诸虬，
内有四虬能跳跃。

虬，即有角的小龙。诗意预指马、谭、刘、丘将相继主持教务，为全真教之“依托”。深切地表达了王重阳对四人的赞赏和重视。

以后，经过许多磨炼，王重阳欣喜宣称，“丹阳（指马钰）已得道，长真（谭处端）已知道，吾无虑矣”，而且“处机所学，一听丹阳”，把全真道教的兴衰，悉付马、丘二人。在他仙逝之时，遗命马钰掌教，可见七真中重四子，于四子中尤重马、丘。只是由于金朝对宗教控制很严，金章宗明昌元年甚至下诏“禁罢全真及五行毗卢”（《金史·章宗本纪一》），使全真道教受到限制。后通过马钰等人努力，全真道教得以继续发展，到了丘处机时代，终于达到鼎盛阶段。

马钰既是全真道教继往开来的宗师，自然也有很多道行。除继续在王重阳所建“三教五会”（三教七宝会、三教三光会、三教玉华会、三教金莲会、三教平等会）聚徒阐道外，在修道理论上独有贡献。他主张炼精化气全神，以性命双修内丹功法为全真教修炼精髓。马钰尝在济南讲“道”（《历世真仙体道通鉴续编》卷一）时认为，夫道以无心为体，以妄言为用，柔弱为本，

清静为基。节饮食，绝思虑，静坐以调息，安寝以养气。心不驰则性定，形不劳则精全，神不扰则丹结。然后灭情于虚，宁神于极，不出户庭，而妙道得矣。

修道讲究“清静”：学道者切须法天之道，斡旋身中造化，十二时中常清常静，不起纤毫尘念，日就月将，工夫既到，神仙必矣。

修道讲究“法天类人”：人能常清静，天地悉皆归。人膈之上为天，人膈之下为地。若天气下降，地气上腾，上冲下和，气自圆矣。

修道着重人气天气地气，一气流行，天人合一。马钰修炼法，贯穿于行、住、坐、卧的生活起居当中：行则措足于坦途，住则凝神于太虚，坐则匀鼻端之息，卧则抱腹内之珠。

其实，这就是内丹功法。不过，由马钰道来，处处务实，易学易行而已。何以会如此呢？原来马钰不仅是道教宗师，也是医林圣手，尤精于针灸。他常常用道家语言，讲人身中事情。例如他有一首著名的修道诗：

水中焰迸三丹结，火里莲生一性圆。学道男儿无我相，修真烈士没人情。石女吹箫鸾凤舞，泥牛入海龙虎和。玲珑玉蛇敲龙角，惺洒金童跨虎腰。

就必须从道家内丹和医家养性房中补益来破译，才能知其真谛。

道家认为丹田在人身有三，称为丹田三宅，即上丹田眉心、中丹田膻中、下丹田气海，此指部位言。“三丹”，指内丹家凝聚精气神三宝炼成之丹，为金丹别名。“水中焰”，从医家看，此为水中有火，乃真阴中寓有真阳，亦即命门真阴真阳，真水真火，此系原气之根，原气绵绵不绝，始能结成金丹而延年。这首句正是全真道对中医命门学说形成完善的贡献，读者千万不可忽略。用现代医学观点来看，丹田三宅正是神经系统、内分泌系统的中枢，内丹修炼就是使神经体液调节系统处于最佳状态。

“火里莲生一性圆”，是指祖师王重阳悟道后自焚其庵，出关去山东宣教的故事。他悟得“性命双修”为修真之路，并创金莲会。根据王重阳的训谕：“玉华者，乃气之宗；金莲者，乃神之祖，气神相结谓之神仙。”（《三州

五会化缘榜》)莲生即金莲正宗,如能参透则性圆矣。

什么叫“学道男儿无我相”?原来由于修道的男士身中无胎,所以道家认为,修炼胎息,必先修炼丹术,待到“结胎”“我相”之后,才能进而修炼胎息功法。明代道士伍冲虚认为,“男子身中本无胎,而欲结一胎,必要有因,则因伏气于丹田气穴之中而结胎,是胎从伏气中而结也。元气静而必动,欲得元气不动,必要有藏伏,因有胎,即藏伏之所,乃息而不动,是气从有胎中而息也。胎因愈伏气而息长,气因愈长胎而愈伏,共修成一个圆满胎神,斯所以为神仙、天仙之要法”(《内炼金丹心法》),即是此理。

“没人情”句,是要炼内丹者,抛开人世一切杂念。在修“大成”高级功法时,甚至还要经过“十魔障”,过妻儿子女、金钱、美色、贪、嗔等关。只有避却各种尘世干扰必清必静,才不会走火入魔。

“石女”应是“史女”之误,即箫史和弄玉。箫史教弄玉吹箫,后来双双乘鸾凤仙升,是古代一个著名的神仙故事。我以为其深层的含义是讲内丹修炼,而且是讲男女两性和合,通过房中性爱技巧来修炼内丹。中国古代把夫妇和合比喻为鸾凤,性交和谐称为倒鸾颠凤。而箫与玉又均有性内涵。男性生殖器常可譬喻为箫,由它奏出的性和谐音乐,是最美妙的音乐。“吹箫”,在一定程度上即是“品箫”(见《金瓶梅》),亦即男子口交(penilictio)。玉有“玉户”“玉茎”之谓,弄玉即玉茎弄玉户之意。有趣的是,马钰与孙不二,是王重阳弟子中唯一一对夫妻,同为全真七真,修成正果,现身说法,竟是现实的箫史弄玉了。

内丹以“泥丸”为上鼎,以“丹田”为下炉。运河车时,由尾闾至泥丸称为入鼎,去矿留金;由泥丸下降丹田称为入炉,为内丹结丹之处。丹道认为,人体以肝为龙,性属木,木代表东方,于卦为震,喻为青龙;以肾为虎,情属金,金代表西方,于卦为兑,金色白,故喻为白虎。依五行学说,金能克木,情多则损性,需用二八真精真气(指人之真阴真阳、元阴元阳),使之交合而一,则金木无间,龙虎自伏而成丹。此外,又以心为金鼎,身为玉炉。心火肝木为龙,作为一家,肾水肺金为虎,又是一家,修成在于中宫,金情

木性龙虎交合产生金丹。可见“泥牛入海龙虎和”系指炼丹功法与境界。

末二句，玉女敲龙，金童跨虎为修炼内丹高级阶段，亦即龙虎交媾，产药结丹。耐人寻味的是龙为阳，姹女在上攀其龙角，系阴伏阳上；虎为阴，金童在上跨其虎腰，为阴承阳下。初看女与龙配，男与虎配不符合阴阳配属关系，仔细玩味，其深层的意思，仍是用房中秘术修炼内丹。《黄帝内经》说：“阳……上行极而下，阴……下行极而上。”龙为阳，阳欲下之；虎为阴，阴欲上之，此为阴阳交泰之至理。以人衡之，《黄帝内经》认为，“阴阳者，血气之男女”，是以男女交合亦寓阴阳之至理。于是降伏龙虎，必须龙阳因女阴而下，虎阴因男阳而上。这样不仅龙虎和合，男女和合，而且姹女龙阳、金童虎阴也各自和合。只有阴阳完全融合，一气流行，交相欢娱，始可成胎结丹。明代《性命主旨》据此曾演绎出一幅《龙虎交媾图》（图15）：

龍虎交媾圖



图15 龙虎交媾图

从医学角度，不难看出，修炼内丹图也是一幅房中交媾图。姹女攀龙角揭示的正是现代性学所说“女上位”的一种性爱技巧，这是马钰隐喻在诗中的仙机。可惜明朝人有一点改动，把白面郎君置于青衣女子之前，房中秘戏的成分大大减弱。

从单一的聚己身精气神炼内丹，到男女阴阳和合修炼内丹，是内丹术的一大发展。马钰不仅是道士，也是医师，他用丹道语言强调房中修炼。在他看来，精固气充神全是炼成金丹关键，也是健康长寿要诀。水火、坎离、铅汞、龙虎、神气、性命等，归根到底，都不出阴阳两气，交互融合的原理。孤阳不生，孤阴不长，仅凭一己之力不但不能得阴阳气之全，而且也有失卫生健康之道，因此必须阴阳和合，人体神气才能充足，也才能更好地修炼内丹。马丹阳《语录》说：“神气是性命，性命是龙虎，龙虎是铅汞，铅汞是水火，水火是婴姹，婴姹是真阴真阳，真阴真阳即是神气。”这一真阴真阳，除了自身呵护保养，交相既济外，还须得力于男女阴阳和合。从现代性科学的角度看，和谐的性生活有利于维护神经、内分泌系统的平衡，从而保证新陈代谢的正常运转。太过和不及都会使神经、内分泌系统功能紊乱，波及内脏和免疫系统功能，因而产生各种疾病。内丹术可能给单身生活的男女，提供一种从宏观方面调控体内微观变化的途径和方法。《素问·生气通天论》关于阴阳有一段著名论断：

凡阴阳之要，阳密乃固，两者不和，若春无秋，若冬无夏，因而和之，是谓圣度。

什么是阴阳之要？唐代医学家王冰有一个解释。他说：“阴阳交会之要者，正在于阳气闭密而不妄泄尔。密不妄泄，乃生气强固而能久长，此圣人之道也。两，谓阴阳。和，谓和合，则交会也。”说明男女阴阳必须交会，在男女性事活动中遵从“阳密”原则，就可以神气完固而健康长寿。比照以观，马钰把“房中”与“神仙”有机结合起来，与医家的认识是完全一致的。

马钰强调生命贵在神气，神气在于真阴真阳。除了修道重视房中外，把

神气与真阴真阳一气流转统一起来，创立了马丹阳天星十二穴，用于治疗，在针灸医学史上产生了重要影响。

天星十二穴系取四肢十二个穴位，统治五脏六腑十二经脉的各种病证。初时仅在马钰门徒中流传，为全真道教遇仙派（马钰为创派人）道士治病的独门医术。后经马门弟子薛真人外传，知之者日众。明·徐凤《针灸大全》收录，题名《马丹阳天星十二穴治杂病歌》，歌云：

三里内庭穴，曲池合谷接，
委中配承山，太冲昆仑穴，
环跳与阳陵，通里并列缺。
合担用法担，合截用法截，
三百六十穴，不出十二诀。
治病如神灵，浑如汤泼雪，
北斗降真机，金锁教开彻，
至人可传授，匪人莫浪说。

二、赵宜真

赵宜真（？—1382），元末明初著名道士，号原阳子，江西安福人。

赵氏少通经史，在赴省试途中因病折返，遂断仕途之念，为了长生出家成为道士。最初师事清微派传人曾贵宽，后又师事吉州泰宇观道士张天全，得到长春北派之传；同时又拜元初江南全真道士，内丹名家金野庵弟子李玄一为师，修白玉蟾南宗之学，使当时已濒于绝灭的净明道再次复兴，被奉为净明道第四代嗣师。

元末天下大乱，赵氏携弟子西游吴蜀，又游武当，谒龙虎山，得到第四十二代天师张正常的敬重，山中道士多以师礼之。后至江西零都紫阳观定居修为。赵氏辞世后，明代宗朱祁钰于景泰六年（公元1455年）追赠为“崇文广道纯德原阳赵真人”。

赵氏在道学方面著有《灵宝归空诀》《原阳子法语》。赵氏道学思想具有

雷法与内丹相结合的特点。在内丹方面，将内丹大旨总括为“摄情还性归一元，元一并忘忘亦去，囊括三界入虚空，粉碎虚空绝伦伍”，与全真之说大略相一致。此外，他还肯定外丹，认为内、外二丹功用虽有不同，但造道则一，修炼法则也基本相同。在雷法方面，强调作法行持的关键在于与“天心”相合，内炼成就为外用符法灵验之本，仪式上的种种程序、规定反倒在其次。他说：“清微祈祷之妙，造化在吾身中，而不在登坛作用之烦琐也。”可见其道行之深。

赵氏于医学上的贡献是刊印《仙传外科集验方》，将道医经验公诸众，丰富了中医学临床治疗经验。其弟子颇众，其中最著名者为明代高道刘渊然。令人饶有兴趣的是，刘渊然著有《济急仙方》一卷传世，赵氏师徒同为丹道医学的功臣，刘道不辱师教，也是道医史上的一段佳话。

三、朱权

朱权（1378—1488），字臞仙，号涵虚子，丹丘先生，自号南极遐龄老人，大明奇士，朱元璋第十七子。朱权年十五，封于大宁（今属内蒙古赤峰市宁城县），史称宁王；因助成祖朱棣“靖难”之变有功，年二十五，改封南昌；与四十三代天师张宇初友善，拜之为师，研习道典，于南昌西山猿岭创建道观，隐逸学道，托志冲举。

朱权多才多艺，通晓音律，善古琴，生平好宏装风流，刊布群书秘籍。其著作有《汉唐秘史》等书数十种，自经、子、九流、星历、医卜、黄老诸术皆具。其道教专著有《天皇至道太清玉册》八卷，成书于正统九年，收入《续道藏》。

朱权对中医学的贡献是，刊著《活人心法》，即《臞仙活人心方》，内载补养饮食，玉籍二十六方，加减灵秘十八方，并附录有各种导引按摩养生秘术，其中保存了不少医学古籍资料。该书流传很广，朝鲜、日本均有刻本，对推动中医学的海外传播起到一定作用。现中国中医研究院藏有明嘉靖二十年辛丑（1541）朝鲜安弦刻本启功郎李秀贞书写付刻及栖芬楼日本写本。

朱权作为皇室贵胄，入道学道，自命玄洲道人，影响是很大的，说明明王朝依宋制继续尊崇道教，给道教衰落带来了最后一段繁荣时期。朱权以道教为主，兼修医业，从另一个侧面反映了对人生健康长寿有相同追求的医和道，总是或紧或松，错综交织在一起，构建了中国文化这一独特的景观。

四、孙一奎

孙一奎（1522—1619），字文垣，号东宿，别号生生子，安徽休宁人，生活于明代嘉靖、万历年间。据孙氏自述学医本末，谓于括苍遇一道士，授以秘方，并嘱其弃贾学医。归家后，试所得之方，辄效。又治好了其父孙学之疾，于是究《黄帝内经》《难经》，穷诂医理，专志于医，遂以医名世，并且一心向道，观其将所著之书命名《赤水玄珠》及自号生生子，即可知受道家影响之深。

孙氏治学，反对“徒以方书为捷径”而重视理论研究，以轩岐之书为医家之昆仑，仲景以下历代各家医著为昆仑所达之支脉，这样溯源穷流，融会贯通，打下坚实基础，才是学有根本之道。不仅如此，他认为还应当访道求知，不以丘里自隘。于是读万卷书，行万里路，自新都游彭蠡，历卢、浮、沅、湘而至三吴，凡有所长，即往请益，得遇明达，尤为折服。经过这样数十年的博学勤访，医学猛进，为人治病决死生多验，终于成为明清时期著名医学家。他这种既重理论又重实践，博采众长的治学方法，尤其值得我们借鉴。

孙氏在医学理论方面有自己独特创见，力倡命门学说和三焦相火学说，属温补学派的中坚人物。他认为，“命门乃两肾中间之动气”，属“坎中之阳”，为生命的本始，生生不息之根，而三焦是“外有经而内无形”，一反《脉诀》命门配三焦相火之说，主张“命门不得为相火，三焦不与命门相配”，“三焦、包络为相火”。这是因为包络为血母，为里；三焦为气父，为表，二者相为表里。其相配又与脏腑之相配不同，只是由于二者俱属手经，均为相火，而“以类相从”而已。尽管三焦不与命门相配，但命门却是“三

焦之原”，而三焦相火始于原气，所以三焦为原气之别使。

孙氏的这些重要的医学理论和学术思想，往往是借助道经来加以阐释和论证的。譬如他的命门为肾间动气说，显系从《难经》“命门者，诸精神之所舍，原气之所系”一语悟出，而又与《难经》左肾右命门之说不同，更不同于左右水火之分。于是他说：“肾间原气，人之生命，故不可不重也。”《黄庭经》云：“肾气经于上焦，营于中焦，卫于下焦。”《中和集》曰：“阖辟呼吸，即牝牡之门，天地之根。所谓阖辟者，非口鼻呼吸，乃真息也。”在他看来，阴精阳气，妙合而凝，男女未判，先生两肾，两肾之间，是为命门，内含一点真气，而为生生不息之机，这就是动气，又叫原气，唯其动而不已，才能生化无穷，为生命之根源。至于两肾原本为“静物”，静则能化，化生阴精，动者气，静者阴，“动静无间，阳变阴合”而化生五行万物形类，这就是“命门之谓”。

值得注意的是，阐释命门时他引用《黄庭经》《中和集》；力主“两肾皆属少阴水”，力驳右肾属相火之非，又引“《黄庭经》两部肾水对生门”加以论定。毕竟《难经》左肾右命之说与他的主张有异，为了曲说比附，强经就我，他再次引用道书“《黄帝阴符经》右肾内有真精，主五行之正气”来证明“越人不以原气言命门，而曰右者为命门”，这是因为“左血右气”“言右肾则原气在其中矣”。这样就轻而易举地偷换了概念，右命之说就成了原气命门说，进而为动气命门说的张本。

不仅如此，他还在《右肾水火辩》中直接说道家语。他说：“人皆谓右肾属相火……观先天图，乾南坤北，后天图，离南坎北。五行火高水下，故仙家取坎补离，以水升火降，既济为道。谓采坎中之一阳，填离中之一阴，此还乾坤本源之意也。”接着说明阳并非火之代词，“坎中之阳，即两肾中间动气，五脏六腑之本，十二经脉之根，谓之阳则可，谓之火则不可”，同时“二阴即二肾也，肾既皆阴，则作一水一火并看者亦非矣！坎中之阳，尚不可以火目之，而右肾又何可以属火哉！”（《医旨绪余·卷上》）由此可见，孙氏的医学思想直接与道学相关已了无疑义。

正因为孙氏之学出自道门，所以在他的名著《赤水玄珠》中保存了“方外还丹”，其中“秋石”炼法已比宋代道书更为进步，分阴炼法、阳炼法及秋石冰片法，除取材童男童女尿液外，还适当加入药材，炼成的秋石可以止咳化痰，可以滋阴降火，更可以用作滋补强壮剂。现代科学实验证实，“秋石”是一种具有类固醇性激素制剂。仅此一项，已不能不佩服孙氏作为道医学者所做出的伟大贡献。

孙氏著述甚丰，有《赤水玄珠》《医旨绪余》《痘疹心印》及《孙氏医案》等传世。《四库全书提要》说：“大旨发明太极阴阳五行之理备于心身；分别脏腑形质，手足经上下，宗气、卫气、营气、三焦包络、命门相火及各经络配合之义；又引《黄庭经》以证丹溪相火属右肾之非，引《脉诀刊误》以驳《三因方》三焦有形为脂膜之谬；分噎膈、翻胃为二证，辨癫、狂、痫之异治。皆卓然有特色”。此乃公允之论。

五、赵献可

赵献可（1573—1644），字养葵，号医巫闾子。明万历、崇祯间鄞县人，是命门学派代表人物。赵献可主张医以温养命门，养火为主，强调“肾间命门说”，认为命门与肾，即水与火的关系。他在《医贯·内经十二官论》中说：“命门君主之火，乃水中之火，相依而永不相离。”医能明白此理，无论养生，抑或治病，均可豁然贯通。其著作中，说理多引丹道家语，可知其学与丹道也有相承关系。如论补肺之道：“今之言补肺者，人参、黄芪；清肺者，黄芩、麦冬；敛肺者，五味、诃子；泻肺者，葶苈、枳壳。病之轻者，岂无一效。若本源亏损，毫不相干。盖人肺金之气，夜卧则归于肾水之中。丹家谓之母藏子宫，子隐母胎。此一脏名曰娇脏，畏热畏寒。肾中有火，则金畏火刑而不敢归。肾中无火，则水冷金寒而不敢归。或为喘胀，或为咳唾，或为不寐，或为不食，如丧家之狗。斯时也，欲补土母以益子，喘胀愈甚；清之泻之，肺气日消，死期迫矣。惟收敛者，仅似有理，然不得其门，从何而入。《仁斋直指》云：肺出气也，肾纳气也，肺为气之主，肾为

气之本。凡气从脐下逆奔而上者，此肾虚不能纳气归元也。毋徒从事于肺，或壮水之主，或益火之原，火向水中生矣。”（《医贯·五行论》）

用丹道家炼丹隐语，剖析不仅金可生水，而水实可生金，此即“母藏子宫，子隐母胎”之义。补肾即可宁肺、敛肺。而补肾之法，或壮水之主，补其肾阴肾水；或益火之源，补其肾命肾火，火向水中生矣。凡此皆水可生金之义。需要注意的是，如果火之有余，“金畏火刑”，系肾中有火，实缘于真水之不足，治法上切不可泻火，只能补水以配火，此即“壮水之主以制阳光”之意。火之不足，“水冷金寒”，系肾中无火，因见水之有余亦不可泻水，而宜水中补火，此即“益火之源以消阴翳”之意。总之，赵氏的办法是着意于先天水火而尤重于命门之火，可补而不可泻，所以他谆谆告诫：“治病者，的以命门为真主，而加意于火之一字。”（《医贯·内经十二官论》）

综观赵氏著作，其命门水火之论，实发前人所未发，论肺如此，论其余各脏莫不如此。不过，他的治疗手段并不多，基本上囿于六味丸、八味丸及其变方，尽管他一再强调“医家不悟先天太极之真体，不穷无形水火之妙用，而不能用六味、八味之神剂者，其于医理尚欠大半”（《医贯·水火论》），然而，以二丸统治诸症，亦见其陋矣。这是后来徐大椿作《医贯砭》之由来。

赵氏著作有《医贯》《内经钞》《素问注》《经络考》《正脉论》及《邯郸遗稿》等，其中以《医贯》最为著名。至于其书为什么取名“医贯”，赵氏认为他所重先天之火，不仅仅是火，而是“人之所以立命，仙炼之为丹……皆是物也”。他强调“命火”如此重要，所以一以贯之，命其书名《医贯》。

明代时道风复炽，赵氏受其影响而于医学又有创见，实难能可贵。

六、喻昌

喻昌（1585—1664），字嘉言，晚号西昌老人，江西新建（今江西南昌西长凌镇）人，明末清初道士。相传少时遇异人授内养法，遂能终生不卧，这当然是神异之说，不足为凭。然而喻氏精于炼气养生则是毋庸置疑的，观

其有“大气之论”自明。

喻昌明禅理，善道家黄白之术，尤精医药。崇祯年间，曾以选贡生入都，壮志满怀，本欲有所作为，但时值明末政事纷繁、朝纲混乱，加之人微言轻，终无所成就。遂出入于道禅之间，一心钻研医药，以行医和著书课徒为业，行迹遍及浙、赣、苏、皖，所到之处，皆以善医闻名。他与虽入贰臣，但确为著名文学家的钱谦益相交甚厚，顺治初钱谦益邀他至常熟邑中，结庐常熟虞山之麓。钱谦益并为喻氏所著《尚论篇》作序，一时洛阳纸贵，争为士林医林所传诵。喻氏被誉为精心妙术，冠绝一时。

喻昌在医学方面的成就，以其所著《寓意草》《尚论篇》《尚论后篇》《医门法律》为代表，举凡中医基础理论、伤寒、温病，临床各科诸方面均有精深造诣，对后世医学发展产生了深远影响。例如，他研究伤寒，主张以纲目分类，认为《伤寒论》一书为四时外感病的全书，伤寒实为四时外感病之大纲，太阳一经则为六经之大纲，而风伤卫、寒伤营、风寒两伤营卫三种病变，又为太阳经之大纲。这种三纲鼎立，以分类归纳的方法研究伤寒，给后人以启示。又如他的“先议病，后议药”，“与门人定义病式”，为我们今天辨证论治的规范和统一书写病历都起了借鉴作用。

除此之外，喻氏医学理论中比较突出的有《大气论》和《秋燥论》两篇，其中《大气论》尤有特色。

喻氏注重大气，除对《黄帝内经》“地为人之下，太虚之中，大气举之”有所悟外，我以为还与他学道证道有关。他认为“天积气耳，地积形耳，人气以成形耳。惟气以成形，气聚则形存，气散则形亡，气之关于形也，岂不巨哉”，实际是道家“人在气中，气在人中”的进一步说明。而被喻氏说得高于营气、卫气、宗气、脏腑之气、经络之气的大气，实际上指的是胸中之气，特别是胸中阳气。所谓“太虚寥廓，而其气充周磅礴……人身亦然，五脏六腑，大经小络，昼夜循行不息，必赖胸中大气，斡旋其间”，否则“大气一衰，则出入废，升降息，神机化灭，气立孤危矣”。这种大气就是孟子的善养浩然之气，“其得全于天”，可见喻氏所倡大气，与他服气炼养有一定

联系。对喻氏阐述医理时拳拳不离言“气”，也就豁然开朗了。这个“气”，不应只理解为呼吸之气，而是包括心肺功能在内的全部生命动力，即所谓胸中大气。

更值得称颂的是，喻氏名高天下，行医之际犹不忘救济贫厄。他常于药笼中预贮百金，有来就医者，常以黄白之金赍恤贫苦，不仅是仁心仁术的体现，也是以广道行的作为。

七、韩懋

韩懋，明代峨眉山道士，号飞霞道人，生卒时间不详，蜀之泸州人，即今之四川省泸州市。这是做道士又兼做医生，做出了名的人物。《四川总志》称其幼具俊才，为诸生制行高雅，但试而不第，于是淡泊功名，遂黄冠出游，往峨眉山访求高道名医，学医学道，终于“遇异人授以仙术”，于是名闻于朝。明正德年间（1506—1521）被召见，以医术为武宗治病有功，赐号“抱一守正真人”，赐建飞霞宫，着实风光了一阵，后乞请还归峨眉山。

韩氏所授异人之学不得而知，但有《韩氏医通》二卷传世，论医甚精，其中不乏名方良药。笔者曾取其所创之“霞天膏”治虚劳羸弱病人，或大病初愈需调理者，确有健脾益气、填精壮骨之效。

八、傅山

傅山（1607—1684），明末清初道士，医学家，初名鼎臣，字青竹，后改称青主，别号公陀，山西阳曲（今山西太原市）人。早年拜龙池还阳真人学道，另名真山，又称五峰道人、龙池道人。明亡后，从事反清复明活动，又自称朱衣道人，以示不忘大明。

傅山为人不畏权贵，敢于仗义执言，坚持正义，以顽强、气节自诩，为时人所重。青年时代，他曾为一个叫袁继咸的东林党人的冤案，带头上书申冤，四处奔走，终得昭雪而声闻天下。明亡后又隐居不仕，以行医卖药为生，其气节广为医家所称颂。他博涉经史百家，兼善诗文书画，尤精医道。

尝自谓曰：“吾文不如诗，诗不如画，画不如书，书不如医。”可见他于医学方面造诣之深。

傅氏医学著作有《傅青主女科》二卷，《产后篇》二卷，《傅青主男科》二卷等。由于傅氏忠于明室，一隐于道，再隐于医，其著述也多隐去自己真名，因而后人对《傅青主女科》一书间有微词，指为托名之作，但又无确证。比较可信的说法是，后人将傅青主有关女科病证的论述与经验和其他医家论述辑录成书。《女科》分上、下二卷，列带下、血崩、鬼胎、调经、种子、妊娠、小产、难产、正产、产后等十门，共计八十证，八十三方。合入《产后编》，还当增加四十二证。全书先论后方，理法严谨，用药精当，为妇科必读之书。

傅氏的学术特点为，治病首重脾胃，强调扶持人之正气。对于脾胃，既照顾脾阴，又注意胃阳，用药阴阳兼顾，所以方中山药、白术时常同用。例如妇人病最多郁证，从前妇科方书多用疏肝理气、芳香解郁法治疗郁证。傅氏则用育阴养血、益气健脾法治疗，以扶正为主，慎用芳燥。其解郁方中当归、白芍、地黄、白术、人参等育阴养血、健脾益气的药用至一两，而疏肝调气之药用量则轻，如柴胡多则一钱，少者五分。这种重用扶正轻用疏泄的方法，既能起到补而不滞的作用，又能达到调和脾胃、理气解郁的目的，实为良法。又如“论血块”一证称：“此证勿拘古方，妄用苏木、蓬棱以轻人命……惟生化汤系血块圣药也。”傅氏对妇女病不轻用攻药，而主张攻补兼施，顾及妇女病多气血亏损的特点，对妇产科临床确有实际意义。至今产后恶露不尽，生化汤例为必用之品。

近年来，山西中医研究所发现《傅青主秘方》一本，得自道观，就文字及方剂组合看来，与《傅青主女科》如出一辙，其方用于临床，颇多效验，很可能是傅氏手笔。其中顾步汤用治脉管炎有效，笔者与业师已故著名中医岳美中先生均有体会，曾经进行过报道。

傅山有一句名言，“学仙先学医，医道通仙道”，正是他一生事业追求的写照。

除医学道学外，他还对书画有很高造诣，他在书法上主张，“书宁拙勿巧，宁丑勿媚，宁支离勿轻滑，宁真率勿安排”，一直被书界奉为圭臬。其部分书画作品还被收藏于故宫博物院。

九、徐大椿

徐大椿（1692—1771），清代著名医学家、道教学者，原名大业，字灵胎，晚号洄溪老人，江苏吴江人。家本望族，祖父徐仇，字电发，工词善画，以文名，康熙十八年举博学鸿词，授翰林检讨，入史馆，纂修明史，曾刊《菊庄乐府》，著有《南州草堂集》《词苑丛谈》《本事诗》等书。父徐养浩，考授州司马，无意仕途，归乡讲究实学，精水利，曾修《吴中水利志》。徐氏出身于世代书香之家，一方面良好的家庭教育为其日后多才多艺打下坚实基础，另一方面其父鄙薄仕宦，专心实学，注重民生的思想，也给他极大影响。

《清史稿·徐大椿传》说他“生有异禀，长身广颡，聪强过人”，少为诸生（秀才），不屑于习儒应试，走科举一途，转而慕道穷经，探研《易》理，好黄老《阴符》家言，并博览群书，学习各种技艺，举凡星经、地志、九宫、音律、技击、句卒、赢越之法，靡不通究，尤精于医。他认为，真正经世济人的学问，比起儒生时文之学有益。他在《刺时文》中说：“读书人，最不济；烂时文，烂如泥。国家本为求才计，谁知道，变做欺人技。三句承题，两句破题，摆尾摇头，便道是圣门高第。可知道《三通》《四史》是何等文章？汉祖、唐宗是哪一朝皇帝？案头放高头讲章，店里买新科利器；读得来肩背遍低，口角嘘唏，甘蔗渣儿嚼了又嚼，有何滋味？孤负光阴，白白昏迷一世。就教他骗得高官，也是百姓朝廷的晦气！”本文对醉心功名的腐儒进行了辛辣嘲讽，也是对科举制度毒害士子的无情揭露，成了一篇警世妙文。

徐大椿在医学上的成就是很高的，一生著述甚丰，有《医学源流论》《伤寒论类方》《神农本草经百种录》《难经经释》《慎疾刍言》《兰台轨范》

《医贯砭》等十余种传世。

他治学严谨，不盲从时尚，主张理论联系实际。他说：“凡读书议论，必审其所以然之故，而更精思历试，方不为邪说所误。”针对当时医界，温补一派盛行，对《黄帝内经》理论的真义，《神农本草经》药物的性能，仲景辨证论治的法度，多不深加讲求，仅执一二温补之方，即率尔操觚的医风，十分不满，特著《医贯砭》，对赵氏之说提出尖锐批评。此外，他对医生轻视理论学习，只读时下方书，宗刘则非李，宗朱则非张，囿于一家之说的现象也痛加针砭。他主张研究医学应该从源知流，自《黄帝内经》《神农本草经》《伤寒论》《金匱要略》，而博及《千金方》《外台秘要》以下各书，才能不落入窠臼。于是著《医学源流论》，发表了他对中医理法方药各个方面一系列的学术见解，对促进中医学的发展，起到了积极作用。

徐氏治学，具有实事求是的精神，虽尊经太过，但也并不一味泥古，尤对《伤寒论》的研究能自出心杼，有独到见解。过去治伤寒者，多以六经分证，并作为疾病传变深浅次序。徐氏从研究仲景辨证处方用药规律入手，认识到辨证论治方是伤寒一书要旨。“观其脉证，知犯何逆，随证治之”，说明仲景本论“乃救误之书”。误治之后，在错综复杂的变证中，只能随证立方，辨证论治，哪能界定一日太阳，二日阳明之定序呢？于是大胆革新，脱去阴阳六经的羁绊，将一百一十三方归于桂枝汤、麻黄汤等十二大类，使方以类从。又依方剂组成、剂量配伍、药物功效来推知该方用于何证，即证随方定。其所著《伤寒论类方》一书，使后之学者可以按证以求方，而不必循经以求证，确实切合临床实用。现时被日本东洋医学炒得沸沸扬扬的《伤寒论》“汤证研究”，实即源此。

徐大椿不仅在学术上具有深邃的理论，广博的学识，而且在临床上更具丰富的经验。乾隆二十五年（1760），文华殿大学士蒋溥病重，乾隆下召征求海内名医，徐大椿被列为首选，奉诏入京。经他诊视后，判定“疾不可治”，不久溥即病逝。高宗赞其医术，喜其朴诚，命留太医院供职。但徐大椿志不在庙堂，不久，乞归田里。十二年后，中贵人有疾，徐大椿以七十九

岁高龄，再次奉诏赴京，自知衰暮，命其子徐熾载棺同行，果然抵京后三日而逝。乾隆帝极为惋惜，赐金治丧，命熾扶梓归葬。封建时代，一个医生能蒙皇帝两次以蒲轮之征，被认为是稀世之荣。于此亦可见徐氏医术之精湛高妙。

综上所述，徐大椿是医学家，已了无疑义。然而要说徐大椿也是道教学者，很多人就要不以为然了。但我认为徐氏之学与道学有关，他还真是一位隐名的道教学者。

首先，徐氏诊病毕生重视元气，并将元气存亡视为“医家第一活人大义”，而元气之根在于命门，于是提出“命门元气论”。

他一方面承袭《难经》“左为肾，右为命门”之说，以示学有根本，另一方面大力发挥命门位于两肾之间而为元气之根说。徐氏认为，“以诊法言，左者为肾，右者为命门，故右尺诊相火，左尺诊肾水；以生气言，则肾皆属水，其真火实居两肾之间，即经曰，七节之旁中有小心也”（《医略六书·命门》）。肾之真水，是为元阴，命门真火，是为元阳，阴阳相贯，水火相济，而生化之机，永恒不息，故称生气，又名元气。徐大椿论元气实包含元阳、元阴两个方面，所以它的功能就兼备濡养和温煦两重作用，这就与赵献可的命门是无形之火，“以命门为君主，而加意于火之一字”（《医贯·玄元肤论》），凡养生治病念念不忘补火迥然有别。接着徐氏进一步阐发，“命门为元气之根，真火之宅，一阳居二阴之间，重育之主，而五脏之阴气，非此不能滋，五脏之阳气，非此不能发”（《医略六书·命门》）。十分清楚地说明了五脏之阴阳，必赖元阴元阳的不断资助，方无匮乏之虞。这样，不难看出命门是元气的根本，元气是脏腑的根本，而脏腑又是整个形体的根本，所以命门元气的存亡盛衰，实为人体生死存亡之关键。

徐大椿如此重视命门元气，那么命门究竟为何物呢？其实，在道家看来，命门实为内丹丹田。《黄庭内景经·隐藏章》：“闭塞命门保玉都。”务成子注：“元阳子曰：命门者，下丹田精气出入之处也。”另一部道书《玄微心印·诸窍异名》更指出“两肾之间谓之命门”。最使人感兴趣的是，《皇极阖

辟仙经》说：“命门一窍，即脐后一寸三分，天心是也。一名神炉，又名坤炉，而息之起、息之止在此一穴。”此种议论与徐氏命门元气论几出一辙。联系到徐氏名大椿，字灵胎，甚有深意。灵胎何物？内丹之谓，亦为金丹异名。所谓灵气结胎，即指抱一守中，炼元养素，修心养性，炼精气神，以结内丹，即可长寿如大椿。因此，我们有理由相信，道家对命门看法，亦为徐氏心声。可见命门元气论也好，灵胎也好，都是徐氏道学之根基。

其次，道家讲炼丹，炼丹多取石药。徐氏治病就擅用金石之品，且制炼丹药，此为清初医家之少有。他在评《临证指南医案》中讲述了一段往事：他初到郡中治病，喜用唐人方，叶天士见到他的用方后，对人说：有吴江秀才徐某，在外治病，颇有心思，但药味甚杂，此乃无师传授之故，很不以为然。以后叶天士读到宋版《外台秘要》，才大吃一惊，重新对他评价，复谓人云：我前谓徐生立方无本，谁知俱出《外台》，可知学问无穷，读书不可轻量。对此，徐氏深为感慨地说：“先生之服善如此，犹见古风，所谓药味杂，即指金石品也。”

此外，在评叶天士医案中，徐大椿还在强调，一些病非用金石药及制炼之方不可。他说：“所列方案，皆治肺胃浮痰之药。若透经入络，盘踞脏腑及三焦隐处之老痰，尚有峻厉制炼之方，此等方不能奏效也。”“治时疫不外此等方，若疠疫则一时传染恶毒，非用通灵金石之品，虞制数种，随症施用，不能奏效也。”证之徐大椿著《神农本草经百种录》，石药占去大半，推阐主治之义，于诸家中最多发明，可知徐大椿于丹石之学确有较深研究，无怪名医如叶天士也有所不及。

第三，徐氏早年酷好黄老，晚益放达，一心慕道，常作道情自娱，又额其居处曰“第二十七洞天”。徐大椿的好友，清代诗文大家袁枚称赞他，“先生隐于洄溪……啸傲其间，人望之，疑真人之在天际”，活脱脱画出一个修道的神仙。而徐大椿也自题墓门云：满园灵草仙人药，一径青松处士坟。是以徐氏也自甘外医内道的道医形象。

第四，徐大椿博学而通，他的学问遍及星经、地志、九宫、音律，乃至

舞枪夺槊、战阵之法，正符合道家杂而多端之术。他的医事活动中，有两点颇引人注目。一是不仅精于内科，对外科外治也有精深的研究。他甚至说：“凡属形体之疾当外治，不明外治之法，服药虽中病，仅得医术之半耳。”二是所著《洄溪医案》中，也载有神奇治法和神异个案：如张雨生，儿生无皮，以糯米作粉糝其体，裹以绢，埋之土中，出其头，饮以乳，两昼夜而皮生。又如连（zé）耕石（病人）暑日患“阴阳相搏证”，先投附子霹雳散，继用天生白虎汤，病人居然自觉其病为红黑二人作祟，黑人为雷震死，顷刻，红人又为白虎衔去。可见其医术又为仙术。

除此以外，最有说服力的是，他曾花大力气著有《道德真经注释》《阴符经注释》，以及《洄溪道情》，对阐释道教经典，倾注了毕生心血，我以为徐大椿确是一位道教学者，也是一位隐名的道医。

第五节 近现代时期

晚清以降，仍有不少医家研究道学，道士研究医学，而有突出成绩者，如原中国道教协会会长陈撄宁先生，毕生致力于道教与养生学之研究，主张仙、道为一，传授静功疗法，为国内外专家所瞩目；江苏蒋维乔先生于内功甚有造诣，创“因是子静坐法”；四川张觉人先生于道门丹药极有研究，并用诸临床，功效卓著。这说明丹道医学至今不绝。本节略作介绍，无非示人以典范，并不是说近现代道医人物唯此而已。

一、陈撄宁

陈撄宁（1880—1969），安徽省怀宁县人，原名志祥、元善，字子修，道号圆顿子。所谓“圆顿”，取“圆通而后顿悟”之意，属道教全真龙门派十九代圆字辈居士。近代著名的道教学者和养生学家。

陈氏出身于书香门第，其父陈镜波为清朝举人。陈氏三岁入私塾，六岁即已读完《论语》《孟子》《大学》《中庸》等四书；十一岁即已学毕《诗经》《书经》《易经》《礼记》《左传》等五经。陈氏曾中晚清秀才，旋因清末废科举，兴学校，才得以解脱应试求取功名“光耀门庭”的束缚，十五岁时苦学成疾，患“童子癆”证，遂改学中医，以期从古代医书中寻出自治的方法。十六岁至十九岁，陈氏从叔祖父学中医，并开始研究仙学修养法。因喜读《庄子》，且好事仙道，乃用《大宗师》中句，改名撄宁（“撄宁也者，撄而后成者也”）。后曾考入安徽高等政法学堂就读，受业于严复，终因病辍学离校，继续他的医学和道学的研究。

陈氏于中年潜心研究《道藏》，曾花三年时间将上海白云观所藏明正統年间刊版之《正統道藏》，从头至尾研读一遍，又遍访名山寺观，寻访高僧高道，其仙学修养法日臻完善。不仅使自己多病之躯日益强健，且使其患乳腺癌之妻子吴彝珠延长生命达十年之久。

陈氏毕生致力于道教及养生学研究，20世纪30年代曾在上海创办《扬善半月刊》《仙学月刊》及仙学院，主张仙、道为一，仙学乃道教重要内涵，创“仙学”学派。他认为仙道贵生，仙学就是研究和实证长生的方法，并指出所谓仙学主要指内、外丹术而言。因为自古学仙之人无不炼丹，故仙学主要是研究丹道，除此之外，还包括导引、守静、服饵、吐纳、胎息、按蹻等动静功法。于是终身从事仙学养生长生的研究，同时既炼内丹又亲炼外丹，制备丹药，并研究却病健身的静功，新中国成立后在杭州屏风山疗养院传授静功疗法。1957年他当选为第一届中国道教协会副会长兼秘书长，1961年当选为中国道教协会第二届会长，虽年逾八十，一直耳聪目明，步履矫健，仍亲自倡导和组织道教学术研究，指导制定道教研究计划。“文化大革命”中，陈氏终日处于困惑之中，患肺癌，享年八十九岁。其所著文稿很多，不少在十年动乱时已经损失了。已出版与医药养生相关的有：《黄庭经讲义》《静功疗养法》《道教与养生》等，主编《道教知识汇编》《中国道教史提纲》等。此外，由他在台北的学生徐伯英、袁介珪等，将他及其学生们有关仙学

的论述，辑成《中华仙学》出版发行，于是陈氏之学得以较系统的面貌，呈现于国际养生学界与宗教界，引起国内外专家学者的重视。

陈氏还特别注重女丹修为，将女子丹法分为中条老姆、丹阳谌姆、南岳魏夫人、谢自然仙姑、曹文逸真人、孙不二元君六派，撰著《孙不二女功内丹次第诗注》《灵源大道歌白话注解》等，发明女丹功法精义。他还主张培养道教高级人才，创办“道教徒进修班”，学制五年，除普通课目、高级课目外，还设专门课目教授气功、医药、针灸、内丹、外丹及一切祛病延龄修养的方法。凡此种种皆为陈氏对道学之贡献。

陈氏于中医学术也有很高造诣，除了在养生学方面有独特建树外，20世纪30年代夫妇俩（其夫人为西医医师）曾在上海民国路自设诊所行医。他开的处方投药少，用药准，分量稳，价钱廉，陈氏自称“当过几天慈善郎中”。据撷宁先生亲侄陈仲璉回忆说：早年有族人陈耘珊到沪旅游，突患大头瘟病，头面肿大如斗，中西医都说少见。经撷宁先生诊治，投以重剂而获痊愈。闻者称奇说：“非高手不能治，也不敢治此症！”先生真可谓为一代高手。居沪时，沪上名医如恽铁樵、章次公、秦伯未等，均常与之切磋医道。1953年由沪至杭，为杭州中医师胡海牙讲授《素问》《灵枢经》，并共同研究针灸经络学说。居京后，京都名医施今墨亦曾向他请教，且谦称为撷宁先生之门生。于此可见陈氏在中医学界也享有很高声誉，故而特列为近现代道医人物之代表，以示道医一脉之犹存也。

二、蒋维乔

蒋维乔（1873—1958），字竹庄，自号因是子，江苏武进人，早年居常州，后寓居上海。

蒋氏出身于书香门第，父树德，字少颖，好方术之事，曾学文王课卜，研习《卜筮正宗》，有五子一女，维乔为第三子，行四。

蒋氏对医学的最大贡献，在于研究气功养生，提倡静坐法，开近代医学气功之先河。所著《因是子静坐法》，初版于1914年，于健身治病颇有功

效，以后又再版多次，销数很广，遂风行海内外。

据蒋维乔自述，幼年体弱多病，青少年时即罹肺病，消瘦骨立、梦遗、头晕、腰酸、目眩、耳鸣、盗汗，诸多症状，不一而足，十五六岁时，病象更多，出现怔忡、心悸、潮热，这在当时，被称作癆瘵，属很严重的疾病。延医服药，无一功效。后来他于自家藏书中，见到《医方集解》，说癆病非方药所能治，必须自己静养，才能转弱为强。于是依该书所附《勿药元詮》所载，学炼小周天功法，从此开始了他的静坐功夫。

《因是子静坐法》的特点是：一调身，二调息，三调心。内容包括坐前调身，要求平时行住进退，举止安详。坐时调身，则有盘坐，可调身定身，气沉丹田，心易入静。继之安置两手，把右掌背叠在左掌上面，贴近小腹，轻放在腿上，可使左右气流通。然后端正其身，头正，颈竖，后脑微收，下颏微压，令鼻与脐的垂直线相对，不低不昂，保持脊柱正直，可使大脑宁静，妄念不生。接着开口以吐腹中秽气，吐毕舌抵上腭，由口鼻徐徐吸入清气三次至七次。于是闭口，叩齿，面宜微带笑容，以生津液而接神水，适津液满口，吞之，以意送入丹田。再轻闭两眼，取“垂帘凝视法”，正身端坐，背脊宜竖直，使内在真气一直贯顶，两肩宜正，不可左右歪斜。若坐久微觉身体有俯仰斜曲，应随时予以矫正。坐毕以后，再行调身，方法是应开口吐气十数次，令身中热气外散，然后慢慢摇动身体、肩胛、头颈，再慢慢舒放两手两脚，并做干沐浴法后，方可随意动作。至于调息，平常时候，即应注意鼻息出入，不可粗浅，宜从喉胸渐达腹部，此即吸气时鼓腹的腹式呼吸。坐中呼吸，宜气息绵绵，若存若亡，长短均匀，以细、长、深、匀为要。所谓调心，指调伏安心。心宜内守，神宜内照，系心于玄窍（丹田），凝神入炁穴，切忌向外攀援，或事冥想，或事妄念，均有碍入道。

练功至相当程度时，丹田发热，热气震动，可相继打通尾闾、夹脊、玉枕三关。之后任、督两脉相通。继续练功，围腰的带脉会依腰围而旋转，继之冲脉、阴跷、阳跷、阴维、阳维，举凡奇经八脉均可次第全通，如是则全身气血流行无滞，减少疾病发生。所谓打通经脉，只是意守经络的一种

心理暗示方法，妄意追求，容易导致感知觉异常的偏差，这是应该注意避免的。

蒋氏提倡“静坐”，时当中医学倍受摧残的晚清民初时代，气功的发展更是处于停滞状态。他以亲身经历，证明了静坐气功是强身健体治病的一种医疗方法，将过去玄妙神秘的道家内丹术，一变而为通俗易行。关于他的“静坐法”，还有一则趣闻。丁福保先生与蒋维乔同为海上二老，幼年时亦都体弱多病。早年人寿保险公司均拒绝他们投保寿险，原因是对他们的身体没有信心，怕保了要赔本。殊不知他们二位能自我锻炼，丁氏主张呼吸新鲜空气，即使冬天也开窗睡眠，别人拥炉而坐，他却在庭院间散步呼吸。而蒋氏则主张规定时间日事静坐。结果二人精神旺盛，体质强健，都成了健康老人。他们均坚持自己的主张最好，互不相下，最后打赌：“谁先死便是谁失败。”并请郑逸梅作为见证人。后来丁福保卒于1952年，蒋维乔卒于1958年，看来静坐法占了上风，就更加引起人们的重视。

静本源自道家。《道德经》说：“夫物芸芸，各复归其根，归根曰静，静曰复命，复命曰常。”所谓“静坐法”原本就是道门的一种养生法术，为一种抱一凝神的静功。《仙术秘库》卷二载：“广成子曰：至道之精，窈窈冥冥。至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正，必清必静，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。是可知静坐为修道者之要务也。夫人生有形体之身，有精神之身。形体之身，肉身也。精神之身，法身也。常人惑于耳目口腹之欲，只知有肉身，而不知有法身。惟修养之士，始则以形体与精神并重，合形神为一致，终则以神役形，舍形就神。其道何在？曰：静坐而已矣。”

蒋氏一生也好谈佛法，又兼力办教育，是集儒、释、道于一身的学者。过去不少人以他为佛徒，并认为其“静坐法”也源于佛教藏密。实际上宋以后，三教合一之势已著，有时在一个人身上很难截然分开。而蒋氏确实是内道外儒，内道外佛，以道为宗者。其自号“因是子”是一证。蒋氏在陈樱宁《灵源大道歌白话注解》一书中作序，自称：“余学道数十年……重以陈君之

命，勉为数语。”其实，他的静坐养神正是修道的上乘功夫。他说：“老子《道德经》说：谷神不死。庄子《南华经》言之更详。曰：神凝。曰：官止神行。至《达生篇》中，更言复精、守气、藏神，举精气神三者具述之。而最后功夫，即在养生。是可知养神者，乃修道之上乘也。”

蒋维乔与陈撄宁曾书信讨论练功中“神水”问题，可知其功法与道门一体。据陈撄宁《道教与养生》中《与因是子讨论先后天‘神水’》一文所记，因是子认为，灵泉神水似指先天，虽后天之津液，从此而生，今即以津液释“灵泉”，先后天不分，恐易致学者误会，有必要加以辨析。而圆顿子（陈撄宁）认为，灵源大道是指先天，涕唾精血是指后天，而灵泉神水则是先天变后天时中间过渡之物。若按返还效验，亦可说是由后天返还到先天时中间过渡之物。所以因是子、圆顿子引为同道。

对于蒋维乔，还是梁漱溟先生知之较深。他说：“蒋维乔好谈佛法，但我看他的著作，实在是醇乎其醇的外道思想。”可知蒋维乔确为道门之士。

三、张觉人

张觉人（1889—1985？），四川人，著名老中医，丹道医家，自号梦因老人，字梦禅，曾任教于成都中医学校，以诊治内、外科杂证见长，特别擅长运用道门丹药，著有《外科十三方考》《中国炼丹术与丹药》。

他自幼父母双亡，十三岁随伯父学医，十六岁时拜倪静庵为师，学习中医外科。他见老师用丹药为人治病疗效如神，逐渐了解到，道教医学中有一派叫“丹道医学”，简称“丹医”，多攻外科。丹医专用秘密丹药为人治病，有钱人随便给酬，贫苦人则分文不取，称为“布外功”。倪静庵先生把自己学到的一些丹药秘方传授给张觉人，并告诉他，当今最有学问的南派丹道医家首推贵州平越福光山高真观老道寥复阳。1911年，二十一岁的张觉人只身一人，长途跋涉到贵州平越福光山高真观，向寥复阳道长求教。寥复阳道长当时已年过九旬，早已不收徒弟，因感张觉人千里寻师之诚，破例收他为关门弟子。张觉人潜心苦学丹道，终于得到寥复阳道长的真传——号称“玄

门四大丹”的乾坤一气丹、金龟下海丹、混元丹和独龙丹。他在后来的医疗实践中，使用这些珍贵秘方达数十年之久，疗效十分显著，许多外科疑难病人经其治疗无不应手而愈。

1911年后，张觉人回到重庆，在峨眉山研读佛道经学，尤其对《道藏》中的炼丹术部分进行了深入研究，后来反复实践。1914年以后，他在重庆、上海等地悬壶行医，并到各地考察炼丹遗址。1931年他回到成都开业行医，并继续进行丹药的临床研究。1972年，八十二岁的张觉人从成都中医学校退休，精心撰写他的代表作《中国炼丹术与丹药》，说明中医学中的丹药，是从古代的炼丹术中衍化而来，并公布了他用大半生积累的丹药中最有效的三十个秘方，包括“玄门四大丹”，也全部公布出来。1981年《中国炼丹术与丹药》一书在成都中医出版社出版。

张氏对医学的贡献是，穷毕生致力于医用丹药的研究和应用。他认为从宋代起，我国炼丹家目标即逐渐朝着医药方面转移。从此一时期起，炼丹家的炼丹工作就与医药家的治疗工作相联系。他从《苏沈良方》妙香丸方中，有用粉霜一钱、腻粉三钱的记载，看出在宋代我国即已经把轻粉和粉霜在化学及医疗上分别开来。循此，我们可知医用化学当源出我国。

张氏丹药绝大多数都是得自道门。他曾拜多位道士为师，得到玄门道医真传。如他的灵砂炼法就是由其师倪静庵（道士）所传授。用水银、净硫黄，如法炼至九转，用时以粳米糊丸，枣汤送服。经他们师弟摸索，内服外涂，灵活运用，可治疗内、外、妇、儿各科三十多种疾病。遗憾的是现代医界，对含有砷、汞等重金属的丹药，一概弃之不用，害怕中毒担责任。其实古人云大毒治病十去其六，关键在于剂量的控制，所谓有病则病当之。

张氏丹药中最有价值的当推玄门四大丹，即乾坤一炁丹、金龟下海丹、混元丹、毒龙丹，得自玄门，十分不易。

乾坤一炁丹，是张氏于1911年步行一千多里从高真观道士廖复阳处学习得来。以水银三十克，火硝三十克，白矾三十克，黄丹十五克，扫粉十五克，按照升丹炼法炼制而成。用于疮疡，无论已溃未溃，均有显著疗效。张

氏得之后，使用达七十年之久，亦颇为应手。

混元丹，亦为廖复阳所传，类似《外科十三方》中的三打灵药。加减变化后，可治三十六种疾患，效验非常。

金龟下海丹，也是廖道所传。药用水银、白矾、火硝、皂矾、食盐各四十五克，胆矾九克，硃砂十二克，明雄、朱砂、铜绿各七克半，寒水石九克，月石十二克，磁石、天生黄各十五克炼制而成。丹成时再加麝香三克，冰片三克。火候以炼丹装置中用以检测温度的盆内乌龟不动为准。廖道传授法，为烧炼七昼夜，张氏则加以改进为烧炼五小时，金龟下海云云，即源出于此。此丹对疮疡破溃流脓，生肌收口，以及内有腐蚀管骨，年深日久不愈者，有显著功效。笔者于20世纪70年代初曾亲见用此药涂敷治坏死性骨髓炎，使死骨脱落，去腐生新而获痊愈者，是知洵非虚语。

毒龙丹，是张氏保留到暮年最后才献出的一个秘方，又称“黄金顶”，用马钱子制成。也是由廖复阳秘传。不过需用童便、五石、五豆浸泡而成。其中五石，即丹砂、雄黄、曾青、白矾、磁石，称五石散，与汉及魏晋相传之五石散有其一致处。据张氏经验，选用不同药引煎汤送服，可治内科疾病一百六十八种，妇科疾病二十八种，儿科疾病三十种，外科疾病十九种，其适应面如此之广，真是极为有效之“丹头。”

旧时代，门规甚严，像这类玄门秘方丹药，每一代只传授一人。因此，大多已经绝迹，偶有流入江湖，也是时有所隐，而非原貌。张氏能不私于己，公诸世，这是他延续道医一脉，对中医学的贡献。

四、马一浮

马一浮（1883—1967），名马浮，近代著名学者。光绪戊戌（1898）赴绍兴县试，名列第一，当时同考者有周树人、周作人兄弟两人。变法后，与谢无量、马君武等人共议以学术振兴中华，共同创办《二十世纪翻译世界》。1903年赴美游学，习西方文学历史。1904年五月转赴日本，习西方哲学；同年十一月与好友谢无量一起回国，住在镇江焦山，研讨老庄之学

和西方哲学。1912年，蔡元培先生被任命为教育总长，聘马一浮为秘书长，以世谊勉强答应，任职三个月以后就谢去，归居西湖广化寺，彻览四库全书，又遍究佛道。1918年蔡元培先生任北大校长时，聘马一浮先生为文学长，后来马一浮先生认为经不可废而未得认可，于是又辞去职务，住在乡下广结方外之友。1939年，马一浮先生应邀在四川乐山筹建“复性书院”并任主讲。1953年马一浮先生受聘为浙江文史馆馆长，期间陈樱宁先生也被聘在浙江文史馆工作，常与马先生一起论道。陈樱宁先生后来经马一浮先生的推荐，出任中国道教协会副会长、会长。

马一浮先生年轻时攻读劳累而经常生病，因而精研医道，20世纪30年代浙江的著名中医王邈达、陆辅平、王仲奇等都是他的座上客。他们遇到医学上的难题，都请马先生为之定论，并常一起讨论中医之学。他说：“吾虽知医，不轻为人处方。尝谓医生不可为，良医治未病，其次治初病。病久而重，治之甚难。”他总结出《养生四决》，如“食要少：甘淡薄，远厚味，随分有节，不贪不过，此为却病之要。睡要早：以时宴息，身心轻安，不昏不昧，不杂不扰，此为养气之要”等，但他很少为人看病开方，只有几次曾为他的好友和学生处方医病，疗效颇佳。

北京大学陈来教授认为，近代以来，在西方文明的强烈冲击下，在现代白话语文支配全部写作的重大转变之后，体现中国哲学问题的，以古典汉语为范畴形式的传统哲学论说，几乎全部成为过去。20世纪的中国哲人们，尽力吸取西方哲学，使哲学的讨论完全脱离了固有传统，导致了西方哲学的范畴和问题对中国哲学思维的绝对支配。而曾游学西方的马一浮先生却对此熟视无睹，仍然执着地从内容到形式坚持中国古典哲学的论说传统，耐人寻味，颇值得注意和研究。马一浮先生这种对中国传统文化的高度自信，同样也提示我们，对于道教与中国传统医学也许并不需要只有一种西方中心式的理解，而应根据不同文化中的人的不同需要来发展。因此，认真学习和研究马一浮先生的学术思想，对于道教与中国传统医学的发展也有一定的指导意义。

学术界认为，马一浮先生的学术思想在 20 世纪中国思想史上有一定地位，20 世纪 40 年代贺麟曾推称他“可谓代表传统中国文化仅存的硕果”，台湾著名学者徐复观把马一浮与熊十力、梁漱溟、张君勱并称为“当代四大学者”。

五、杨践行

杨践行（1891—1965），字中一。杨践行幼时体弱多病，后按照道教书中所示方法进行修炼，果然获得奇效。因无意从政，于是“怀才隐遁，杜门著书”，长期从事教育和著述工作，晚年应聘任上海市中医文献馆特约馆员。他学识渊博，经史子集，医道佛拳诸家，无不涉猎，特别是深研易学以阐发其中奥妙，对于上千种易学著作都能够贯通其旨要，著有多种易学著作，编为《学铎社丛书》。又以《中一国学丛书》编辑其学术著作。

他精于道教和中医，著有《指道真诠》一书，这是他在道教医药养生学方面的代表作。书中以丹经内容为主，以自己修炼的体认作为基础，总结了道教养生方法中有效验的内容，参考和阐发丹经中的有关理论，密切联系中医学学术，设专章阐述了医史和中医理论中的某些疑难和谬误，且繁征博引，义例谨严，“不偏一家言”。如对膏肓进行了考证，对五脏和五行的配属关系提出了异议，列表对比了《礼记》《内经》、丹经三者五行配属关系的差异，还依据《黄庭经》的有关内容，认为丹经中的“七液”是指内分泌腺。这些内容对中医学的发展有重要意义。

六、潘雨廷

潘雨廷，易经、道教研究学者，自称二观二玩斋主，毕业于上海圣约翰大学，早年曾师事唐文治、马一浮、熊十力、薛学潜、杨践行等著名学者，任华东师范大学古籍研究所哲学研究室主任、教授，中国易经学会副会长，上海市道教协会副会长，《上海道教》杂志主编，上海市道教协会道教文化研究室主任等，以毕生的精力研究易经、道教及佛学等。1991 年冬潘雨廷

仙逝，留下了数百万字的书稿，已出版的有《道教文化》画册和《周易表解》，尚有很多文稿待出版，其中有关医药养生的有《易道与养生》——研习《参同契》、《黄庭经》《悟真篇》的体会、《易与佛道》等。

潘先生取诸师所长，研究范围遍及哲学、自然科学、宗教等多个领域，对历代易学均有所整理和阐发。曾通读《道藏》诸书，并撰写《道藏提要》，尤重学术发展之脉络。如对《道藏》中所收《老子》注本、易学著作一一研读，并论述其中学术之承继与发挥，提出《道藏》中易老相合的观点。他有感于易学、道教均无通史，致力于多卷本的《易学史》和《道教史》。他认为，易学是古代的自然科学，而且对易学象数与现代数学及多维空间的关系进行了深入的研究。

他曾认真研读中医经典，对《黄帝内经》中的运气学说进行了研究，并著《内经七篇大论述义》，对其中易理医理的相通之处作了阐发，认为中医与易学有异曲同工之妙，“五运六气之大义，在阐明自然界的情况，以示天人合发之理，正属医理之源”。为了使中医学界对易学有所重视，他曾在上海中医学会组织的中医经典著作研究班上，阐述了“周易与中医理论”“乐律”等相关内容。

他研修丹道数十年，对丹道经典多有所阐发。他曾在上海市气功研究所作了“气功历史专题讲座”七讲，详论道教修炼养生法的发展史。他在中日学术交流会的学术报告——“易学的时空结构”及“易学与人体修持”，得到中外学者的好评和重视。

1988年，上海道教协会创办了《上海道教》杂志，以研究和探索中国道教文化、继承和发扬道教优良传统为中心，致力于沟通道教界和学术界的联系。该刊还专门辟有气功、丹法专栏，他不仅任主编，还亲自撰稿，发表了《〈林屋山人沁园春丹词注解〉阐释》《论〈道藏〉中所用的十二辰次》《论陈抟的先天〈易〉与禅机的关系》《论〈性命圭旨〉及其口诀》《并论〈参同契〉与〈悟真篇〉以究其功法》等。此外，他还在《中国道教》《宗教研究》等杂志发表有关道教内丹修炼的论文多篇，在道教修炼养生界有一定

的影响。

七、王沐

王沐，道教居士，道教学者，曾被聘为中国道教协会研究室研究员。他在所著的《内丹养生功法指要》一书的前言中，叙述了他自己的修炼经历：

他出生在一个中医世家，家中收藏了许多医籍道经，自幼涉猎其间，颇受影响。后来开始阅读丹经，搜集了各派丹经的善本书，广泛阅览，杂练各家丹功，进步较慢。1932年在国立北平图书馆工作期间，有机会看到了大量秘藏。后来留学日本，经常去西神田旧书店街，又见到许多丹经佳本，兴趣很高。他体会到“书中得来终觉浅，绝知此事要躬行”，治内丹学古来不尚空谈，只有在自己的练功实践中，才能获得真知，并应处理好练功的广度和深度，以免在练功中得之于广而失之于浅。1936年，他从师受丹功口诀，专练全真派丹法，由博返约，渐有所悟，认为内丹功法全赖苦行，必须历阶而升，不可贪多务得。内丹门派甚多，丹经更如山积，学者惟按师传入手，在修炼中参照丹经细心体会，灵活运用，根据自身的体质禀赋，择善而从，方有所得。

20世纪70年代末，王沐曾在中国社会科学院宗教研究所为研究生讲授《悟真篇》，深得学生们的敬重。在这些学生中，有几位是道教学硕士、博士，如陈兵、胡孚琛等，他们也都亲身修习内丹功法，致力于内丹的现代研究，并在宗教研究学术刊物上发表了有关内丹的论文，出版了有关内丹的论著。

王沐先生根据五十余年的练功体会和经验教训，留下上万张卡片和资料，近年来写成的文稿亦散见于各种杂志，主要著作有《内丹养生功法指要》《悟真篇浅解》《道教五派丹法精选》等。

八、蒋宗瀚

蒋宗瀚，字宣富，号得舒，道号清容子，1901出生，1979年仙逝，曾

任北京白云观方丈，中国道教协会副会长，为著名中医。他九岁开始正式束发修道，十二岁时，开始立志学医，十七岁时，在黄岩委羽山大有宫潜修道功，并开始行医。由于他心地善良、精细诊断，来求医者络绎不绝。二十四岁后，在南门山修道，同时精研中医、针灸，并在观内行医。1952年后开始在药店坐堂，并任中医院副院长。1959年调入温州第一人民医院，受聘浙江医科大学任副教授。1962年当选为中国道教协会第二届常务理事和副会长，后接受道协的恭请，毅然放弃中医教授职而改事道教教务，到北京主持道教徒进修班的教学工作，兼任白云观方丈。这时他虽深居道观，仍有不少人慕名远道来京求治，他均尽量安排时间精心治疗。1965年以后，由于政治运动等原因，他主动请求离京回乡，并在家乡被聘参加医疗工作。“文化大革命”中受到冲击。1977年以后重返医院，参加医疗工作，直至仙逝。

蒋宗瀚一生除潜心修道外，对医药学也有精心的研究和实践，毕生为群众解除疾苦，积累了丰富的医疗经验，其手稿损失不少，据说尚存有《针灸讲义》及《医客笔录》等。

九、唐崇亮

唐崇亮，著名道医，长寿老人，1869年出生，1983年仙逝，住世一百一十五岁。唐崇亮十六岁当清兵，曾亲历了甲午中日战争。1898年来到湖北武当山金顶三天门八仙庵出家，法名崇亮，道号中和子，自称霞光道人，开始了清静修炼的生活。1907年，云游至河南泌阳县白云山村，因见此处山清水秀，环境清幽，便住在山顶小庙里，开荒种地，自耕自食，每日诵经修持。由于山中交通不便，缺医少药，唐崇亮为了发扬道教“救世济人”的优良传统，开始自学中医药知识，并收集民间各种偏方、验方和单方，同时又结合自己在云游参访中学到的配制药剂知识，动手研究主治妇女气血双亏的药物。经过多次研制与实验，用当地的草药制成了“百草膏”。此药不仅能治病，而且能强身，是一种调理气血、延年益寿的药物。气血双亏的病人服用后大都获得痊愈。随着“百草膏”的逐渐出名，前来求医求药

者很多。唐崇亮对穷人不计价钱，慷慨赠药；对富人则以质论价，分文不让，并把积蓄的钱财周济穷苦人。他又配制了专治四肢麻木、半身不遂的“虎骨追风酒”。后来，由他个人手工生产的“百草膏”和“虎骨追风酒”都进行了大批量生产，为广大病人解除了病痛。1958年以后，他还应聘担任中草药培植场的顾问。

唐崇亮心地善良，为人质朴，生活清素，大半生辛勤劳作且坚持道教动静养生法，因此获得长寿。

十、李永德

李永德，涂山禹王宫住持，皖北著名道医。生于1915年，十六岁时出家，按十道九医的传统，曾刻苦学习中医，擅长中医和针灸，二十四岁开始行医，经他治疗的病人数以万计，他的医术在当地享有盛名，并为地方培养医务人才。为了接待前来求治的病人，他将节约的钱盖了九间平房。他还带领道众植树护林，使涂山变得郁郁葱葱，生机盎然，成为风景区。他行医护林的事迹，在皖北有口皆碑。1990年李永德仙逝。

十一、谢宗信

谢宗信，武汉市道协副会长，著名道医，出生于1911年。幼年受道教影响，弃家投奔黄陂木兰山道观出家，随师傅学习道经及道教传统医药学和养生法，被推选为木兰山道观住持。1951年，曾任黄陂国瑞庵住持。由于政治运动波及道观，他觉得与其苦闷在道观，不如到观外去献身医疗事业，济世利民，积功累德。在这种思想引导下，他只身到武汉从医，并创办了一所医院，自任院长。1981年谢宗信当选武汉市道协副会长，1982年毅然辞去院长职务，常住武昌大东门全真丛林长春观，带领道众，苦心经营，恢复了古长春观庄严宏伟的原貌。由于他擅长将传统医药学与道家养生学相结合，为求治者的医疗保健服务，慕名来求诊的人很多，他总是尽量满足病人的要求，且不收取分文报酬，对贫穷者还还给钱买药和资助路费。1992年

谢宗信当选为中国道协第五届理事会常务理事、副会长。

十二、匡常修

匡常修，全真道金山派高道。生于1905年。匡常修自幼喜欢习武好道，八岁时开始学拳学医，二十八岁时，投奔崂山白云洞出家修道，学习武当内家拳，后经过发展和创新，自成一家，称为武当内家拳崂山派，曾任山东国术团团长。他不仅精于道家拳术，还深谙道教丹功养生术及道家医术。他继承了全真金山派的丹道功法真传，并常年修持，对道教丹道有不少见解和体会，认为对延年益寿大有好处。他年过八旬仍然体魄强健，动作敏捷，思维清晰，这是多年来内炼丹功，外练武术，一动一静，动静结合的结果。他学过医，行过医，数十年来坚持为周围的群众治病，并在骨科方面有一定的特长。

十三、范高德

范高德，甘肃清水花石岩观住持，生于1914年。十三岁时，投奔甘肃清水花石岩道观出家，成为全真龙门派道士。他在观中严持规戒，同时勤习医药技术并为当地群众治病施药，几十年如一日，把为群众治病施药当作是修持积德应做的事。为方便群众买药治病，他还办起了道观药房；为补充药材，减低药价，还自己开荒栽培药材，因此，他的药房药品齐全，价格低廉，对贫病的求医求药者还不收钱。他医术高明，医德高尚，热诚为群众治病，有求必应，接待了周围地区求治病人数千，其中有不少疑难病病人获得了奇迹般的好转、痊愈。当地群众对范道长敬如神仙，赠送给他的锦旗、匾额少说能拉几大车。但范道长一贯有功不居功，有德不矜德，仍然是慈祥和蔼，谦虚为怀。范道长以他高尚的品德和精湛的医术，使这个西北地区的小道观蜚声于全国道教界。

第六章

《道藏》中的医药成就

道教创始于汉代，魏晋以前，道教书籍并不多，但道教是以道家思想为建教的理论基础，黄老道、方仙道均为道教形成之前驱，所以道教虽创始于汉代，但道经却以老子《道德经》为经典，而道书也包罗了先秦道家著作，甚而诸子百家中与道家相关者，如《鶡冠子》《列子》《鬼谷子》《韩非子》等，也被收入道书之中。

道教的核心内容是神仙信仰和长生久视。前者幻想神仙仙境无穷美妙，希望世界太平，天下为公；后者希望不仅精神不灭，就是肉身也尽可能地多驻尘世，以享尽人间欢娱和无穷的幸福。特别要指出的是，道教不但相信神仙、仙境的存在，而且认为凡人均可以通过修炼而达到“长生久视”的神仙境界。所以道教不可避免地要探索长生久视的奥秘，不可避免地要进行养生保健的道功、道术的修为，不可避免地要致力于防病治病的研究，这也就不可避免地与中医学健康长寿繁衍中华民族的目标殊途而同归。因而道教的经书中也就蕴藏着不少宝贵的医药成就。

这些医药成就大致涉及导引、吐纳、辟谷、服食等神仙养生方术，以及方外药草和中医各科临床经验，其中较实用者，以现代科学加以解读，大多已于前述。现将收载于《道藏》之中的有关资料，作为一个专题，择其要者，予以介绍，以观大略。

第一节 《道藏》简述

《道藏》之名，始于唐代。道教的典籍汇编起来就叫《道藏经》，简称《道藏》。与佛教的典籍汇编起来叫《大藏经》，一称《大藏》同义。但藏的初意是指府、库，为容物的意思。《道藏》的原意是指收存道教典籍的经藏，

尔后在指所收集的经典的时候，贯以《道藏经》，或称一切道经。以后又在《道藏经》的意义上略称为《道藏》。此时的《道藏》，就不是容纳道教典籍之所，而是包括道教经典及其有关书籍的一部大丛书。

据史料记载，初唐时期道士王悬河在成都立《道藏经序碑》两通，一系高宗所制，另一系武后所制。两碑均刻于宏（弘）道元年（683）。此外，敦煌钞本斯坦因1513号《老子十方像名经》残片，其首为《一切道经序》，内容为哀悼高宗第五子（立为皇太子）之死，书写一切道经，有御制字样，为高宗手笔，大约即是王悬河立于成都的高宗制《道藏经序碑》。又据《道藏尊经历代纲目》等书记载，此时已有道士尹文操编著《玉纬经目》，著录道教典籍七千三百卷。由于一切道经也可称为《道藏经》，证之今日所说《道藏》，其名称与实物均相合者，大概即在这个时期。所以《道藏》之名，始见于初唐是有实物为证的。

但是《道藏》的最早结集，却要上推到刘宋时，道士陆修静奉敕编撰道教经典目录，广为搜集道书，编成的《三洞经书目录》总计一千二百二十八卷。其中除道经、符图之外，还包括一些医药书籍，这是非常发人深省的。联系到其上清教派的再传弟子陶弘景，不仅是著名道教学者，同时又是医药学家，仙道之与医药确有不可分割的关系。之后北周、隋、初唐均有编纂道教经典目录之事，但学术界的普遍看法是陆修静著录的道书，以洞真、洞玄和洞神为标准，是原始的一切经目录，可被视为第一部《道藏》。唐玄宗开元年间下诏搜访道经，辑成《开元道藏》计三千七百四十四卷，是为《唐道藏》。宋代先后编纂《道藏》四次，崇道已到了如醉如痴的地步。宋太宗时求天下道教经典得七千余卷，曾命徐铉等校正道经，编纂《道藏》，得三千七百三十七卷。宋真宗大中祥符二年（1009）选道士校定道教经典，随命宰相王钦若总统其事，得道经四千三百五十九卷，编成《宝文统录》，成书于大中祥符九年（1016）。继之，由王钦若领衔，张君房主持辑成《天宫宝藏》凡四百六十六函，四千五百六十五卷，比《宝文统录》增加二百零六卷，每函按照《千字文》顺序编号，起于“天”字，止于

“宫”字，所以这部就叫《大宋天宫宝藏》。张君房又摘其精要编为《云笈七签》一百二十二卷。《天宫宝藏》今已不存，幸赖《云笈七签》以存其概貌，故有“小道藏”之称。宋徽宗时，又把《天宫宝藏》增加到五百四十函，五千四百八十一卷，全部雕版，这是整部《道藏》的第一次刻印。刻成后贮存于福州闽县天宁万寿观，称为《万寿道藏》。金代金章宗时在《万寿道藏》的基础上，另求天下道教经典，得一千零四十七卷，编著《大金玄都宝藏》共六百零二帙，六千四百五十五卷。元初全真道士宋德方遵其师全真教领袖丘处机的遗志，在平阳（今山西临汾）玄都观编印《道藏》，历时八年刻成七千八百卷，藏于玄都观，故称《玄都宝藏》。其与他藏不同之处，是增入了很多新兴道教全真教的典籍。可惜的是，上述《道藏》均已先后亡佚。

我们今天所看到的是明代《道藏》。明正统十年（1445年）收集道书编成《大明正统道藏》计四百八十函，五千三百零五卷，仍用《千字文》编号。其后明神宗万历三十五年（1607）正一教第五十代天师张国祥奉敕收集三十二函，一百八十卷道教典籍，称万历《续道藏》。正续《道藏》总计五千四百八十五卷，共五百一十二函。20世纪20年代，上海涵芬楼以北京白云观藏本为主，补以他观所存，由商务印书馆影印出版了明正续《道藏》，成为一千一百二十册的上海版《道藏》，为道教研究提供了方便。

了解了《道藏》历代编纂情况，还必须懂得《道藏》的分类，才便于进一步地研究。《道藏》辑录的道教经典历来都按“三洞”“四辅”的分类法。七分类法始于汉代，如刘向、刘歆父子之《别录》《七略》，乃至刘宋时王俭作典籍目录《七志》，梁阮孝绪之《七录》均属于此，是传统的分类法，《道藏》沿而用之。不过在道教三洞说形成以后又附加的四辅，显然有四分类法的痕迹。四分类法始于六朝，定型于唐代，而第一部《道藏》结集始于刘宋陆修静，最早正式赋以《道藏》之名的则是唐代《开元道藏》。可见《道藏》以三洞四辅分类，与中国传统图书分类法及《道藏》形成时代有着某种内在联系。

所谓“三洞”，即洞真、洞玄、洞神。洞有通意。“洞真”是指通向真仙

之道；“洞玄”是说通向玄妙之道；“洞神”是指通于神灵，能够召制鬼神之道。所谓“四辅”，即是把“三洞”以外的经论分为太玄部、太平部、太清部、正一部四类。太玄部经典以《老子道德经》为中心，取“玄之又玄”的重玄之义；太平部经典以《太平经》为中心而得名；太清部收入论述服食金丹成仙的经典，取至清虚无之义，传说其经降自太清境，因而得名。它们分别被作为洞真、洞玄、洞神的辅佐，只有正一部以道德为宗，通辅全部三洞。

三洞的说法除了最早由上清教派的陆修静拟定外，还与道教神学体系中特别尊崇三清有关。所谓三清，指玉清、上清、太清而言，位于三界之上。洞天福地，原本就是神仙所居之处。此处三清为道教神仙最高境界，故有三清境的说法，也被命名为三天，这就与三洞有些挂钩了。此外，三清又皆为道教尊神元始天尊的化身，这一方面说明“道归于一”，一方面也映射出“老子一气化三清”的神话传说。道教认为道经是神授之书，“三洞”经书，自然应由三洞教主所传。三洞各居教主。洞真教主为天宝君，治玉清境，即清微天，说十二部经。洞玄教主为灵宝君，治上清境，即禹余天，说十二部经。洞神教主为神宝君，治太清境，即大赤天，说十二部经。基于这种认识，《道藏》中“三洞”，每洞又分为十二类，即：本文、神符、玉诀、灵图、谱录、戒律、威仪、方法、众术、记传、赞颂、表奏。这样三洞就有三十六类。其中众术类论炼丹及变化之术，对中医药学关系至为密切，其次神符，玉诀及方法则涉及符篆咒语，注解经文及内丹修为，与中医养生、藏象、论治等学说也有十分重要关系。

附带说一点作为参考。四辅中值得注意的是以正一部通辅三洞。正一部经论中收录了东汉张氏五斗米道系统的经典，也是汉天师张道陵系统的主要道经。三洞中的洞真部的主要经典是上清经，而上清经为上清教派创始人南岳魏华存夫人降真，授弟子杨羲，作隶书写而出世，其由来已尚。洞玄部的主要经典是灵宝经，为葛洪从孙葛巢甫依据古道书遗文造于东晋末叶。洞神部的主要经典是三皇文，又称三皇经，葛洪时已显出，《抱朴子内篇》已有

介绍，谓帛和从汉太初二年王君所得，源于西城山石室壁中为最古，备受葛洪推崇。葛洪师承渊源久远，考证起来与天师道教及上清教派均有或多或少的联系。通观三洞四辅，上清、正一之受重视，可知教派因素对《道藏》中道教经典的分类起有很大作用。因之，后世《道藏》中有此部混入彼部者，也就不足为奇了。不过在《道藏》的形成过程中，无论是魏华存、陆修静、陶弘景一脉，还是左慈、葛玄、葛洪一派，道医学者的贡献都是巨大的，而道教经书也就必然地与中医学有着密不可分的关联。

第二节 养生术

生长壮老死，《黄帝内经》叫作“生长壮老已”，是人类生命的自然规律，也是宇宙中不可抗拒的必然规律。尽管如此，追求健康和长寿，从古至今就是人类的普遍愿望。

中医学在这方面做出了很大努力，从理论到实践形成了独特的中医养生学说。对于长寿的期望，中医的目标是很高的。《黄帝内经》就提出真人、至人、圣人、贤人四类养生家作为养生的楷模。其中真人能“寿敝天地，无有终时”，至人能够“淳德全道，和于阴阳”，亦归于真人之列，其目标都是“长生久视”。最次等的贤人也能遵从自然规律，“从上古合同于道，亦可使益寿而有极时”，活够应该活到的寿命，达到生理性自然死亡，称为“天年”。故中医学者中不乏长寿之士。

研究道经后，我们注意到《黄帝内经》的养生学说是受道家影响的。《黄帝内经》所说“其知道者”“此其道生”“合同于道”“道在于一”的“道”，就是道家所说之“道”。原本《黄帝内经》出于黄帝，而黄老之学正是道家之正宗。

道家相信神仙可致，不死之药可求，认为通过自身的修炼，遵循一定的

方法，是可以达到祛病延年，“长生久视”的。正是道家乃至尔后的道教徒们“不死的探求”，产生了种种修炼门派和众多的实践方法，极大地丰富和发展了养生学说，使得养生术成为中医学中璀璨的奇葩。不仅如此，道家的各种养生术，还推动了中医学术的发展和人体科学的研究，至今仍有其重大意义。

道家养生术，包括呼吸、吐纳、胎息、内视、道（导）引、按摩、辟谷、内丹、外丹、服饵、房中等。宋郑樵《通志》中《艺文略·道家》就收录有关长生术书籍五百六十部之多，可见其庞杂多端。而《道藏》所载更是浩瀚无际。兹将其略为养神、养气、养形、服食加以论述，概括了精神、呼吸、形体、食物等修炼方法，可观其大要。至于房中、内外丹等将另有章节介绍。

一、精神修炼——养神

道家修炼方法很多，而最高境界仍莫过于心神性灵的修炼。梁朝刘勰分道家修炼为上、中、下三个等级，先秦时代老子所倡的清静无为被列为最上乘，比中乘之神仙服饵，下乘之符篆禁魔，以及炼气炼形都要高出很多，原因就在于上乘者养神，重在精神修炼。

道家代表人物是老子，其不朽著作《道德经》是道家学说奠基之作，也是道教的基本经典。“道”是道教的基本信仰，也是老子学说的精华所在。什么是“道”呢？它既不是有形的“物质”，也不是无形的“精神”，更不仅是一般意义上所理解的“规律”，而是产生这一切的无形无象的至虚至灵的宇宙本根。老子论述的“道”，就是宇宙的本体。他说：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆。可以为天下母。吾不知其名，字之曰：道。”可见道是天地万物的起源和始祖，宇宙之本，生命之根，生生化化，仍寓于万物之内。并且虚无清静恬淡自然是大道的基本特征，人要修道养生，就应取法大道虚静的真一体性，“无为而无不为”，达到“人法地，地法天，天法道，道法自然”的境界。

据史籍记载，老子至少活了一百六十余岁，他本人就是得道的养生修炼家。司马迁说：“老子修道德，其学以自隐无名为务……盖老子百有六十岁，或言二百余岁，以其修道而养寿也。”（《史记·老子本传》）因此，我们有理由相信，老子对“道”的真知灼见，很可能是他通过长期精神修炼在直觉沉思中大彻大悟的。道在天，亦在人；在身，亦在心。同时又正是这种道家最上乘的修炼法，使他合同于道，益寿而有极时，成为史载著名长寿老人。

《道德经》指出，“致虚极，守静笃”，“载营魄抱一”，是为清静养神而设。不如此，不能得“长生久视之道”。稍后于老子的庄子认为，“去物欲，简尘事”，“必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生”。道书《清静经》说：“常能遣其欲而心自静，澄其心而神自清，自然六欲不生。”凡此都强调祛除杂念，清心寡欲，则神自清静，有利于养生。可见修道之人的首要功夫是清神静性，养神才能洞观无疑，否则一切修为都是隔了一层。明于此，则“抱朴”“守一”“坐忘”，以及尔后的“性功”“性命双修”等，均当作如是观。

那么道家的精神修炼，于医家有什么影响呢？

首先，养神之说为中医学所接受，并进一步发展和形成了“形与神俱”的中医养生学说。

《黄帝内经》说：“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”这是发挥了道家“虚无”思想，并用于养生防病的例证。

“苍天之气，清静（静）则志意治，顺之则阳气固，虽有贼邪，弗能害也，此因时之序。故圣人传精神，服天气，而通神明”，“清静则肉腠闭拒，虽有大风苛毒，弗之能害，此因时之序也”，这是接受道家“清静”养神修为，以祛病健身的例证。

《素问·灵兰秘典》指出，“心者，君主之官，神明出焉”。王冰注：“任治于物，故为君主之官。清静栖灵，故曰神明出焉。”不仅论述了十二官以心为主的心主说，而且提出“主明则下安，以此养生则寿，殁世不殆……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”的论断。

这里所说“主明”与“主不明”，就是修炼家“明心静性”的表述，可惜历代注《黄帝内经》者都没有注意及此来探讨其“养生”内容。我们如果从清静养神的炼养角度加以审视，就会发现，下面的词句也是为“探究修道”所设：

至道在微，变化无穷，孰知其原！窅乎哉，消者瞿瞿，孰知其要！闵闵之当，孰者为良！恍惚之数，起于毫厘，毫厘之数，起于度量，千之万之，可以益大，推之大之，其形乃制。

对照着《老子》所说“无状之状，无物之象，是谓恍惚”，“道之为物，唯恍唯惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物”。其所论之“道”，可知此篇确是内炼家体验出来的炼心养神的最高境界，能体验到各脏腑器官在人体中的功能作用，是证道之本。唯其养心养神、明心静性才是无上妙法，所以称其为“宣明大道”，要“藏灵兰之室，以传保焉”。

《素问·玉版论要》有一段名言，“道在于一。神转不回，回则不转，乃失其机”，从医学角度对道和神作了解释。“回”指却行，亦即逆行倒行，说明人体气血正常，按一定顺序运行，即“神转不回”，生命维持在正常状态，与大道亦相符合。否则失其序，逆其常，生命处于异常状态，即“回则不转”，轻则病，重则亡。

基于此，《素问·八正神明》明确提出，“故养神者，必知形之肥瘦，荣卫血气之盛衰。血气者，人之神，不可不谨养”。把神与形统一起来，并落实到人的气血的实处，加以养护。这是医家对精神修炼养神的认识，不能不说是一种进步。或许这也给后世“性命双修”的道家不无启示吧。

其次，道家的精神修炼从“静定”而达到“生慧”，一方面能把“烦邪乱想，随觉则除”，使心灵净化与专一；一方面又能开拓神志，心神与形体合一，这就为中医心理学的形成和发展奠定了基础。

中医学认为，人与天地相应。不仅把人体看成是一个以脏腑、经络、营卫、气血为内在联系的有机整体，而且特别强调人与自然界和社会的关系，特别重视神识、情志等心理因素对人体的影响。

中医学认为，心理（神）与生理（形）之间有着密切关系。人的情志变化可以是躯体生理活动的结果，肝在志为怒，心在志为喜，脾在志为思，肺在志为忧，肾在志为恐。心理因素反过来又可以影响躯体的生理活动，《灵枢·口问》的“悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇”，《素问·举痛》的“九气为病，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下……惊则气乱……思则气结”，都是《黄帝内经》对于情志影响生理功能的论述。不仅如此，情志波动等强烈持久的不良心理因素也可以导致疾病。《黄帝内经》指出“怒伤肝”“喜伤心”“思伤脾”“忧伤肺”“恐伤肾”，“大怒则形气绝，血菀于上，使人薄厥”（《素问·生气通天论》），“忧恐忿怒伤气，气伤脏，乃病脏”（《灵枢·寿夭刚柔》），“悲哀太甚，则胞络绝，胞络绝则阳气内动，发则心下崩，数溲血也”（《素问·痿论》），都是情志致病的明证。宋·陈无择《三因极一病证方论》明确提出“七情动之，内伤脏腑，外形于肢体”，把七情内伤作为病源加以论述。此外，躯体患病也可以影响情志，出现相应的心理反应。《黄帝内经》关于“肾病者，腹大胫肿，喘咳身重……清厥意不乐”，“肝病者，两胁下痛引少腹，令人善怒”（《素问·脏气法时论》），“心痹者，脉不通……厥气上则恐”（《素问·痹论》）等记载，证明中国古代医家已观察到脏腑肢节的病变必然要影响人的精神情志，出现不同的心理反应。

基于以上的认识，中医学提出了五志、七情内伤学说，来论述精神情志等心理因素与生理、病理的关系。更让人惊奇的是，《黄帝内经》的作者大约也是在精神修炼的彻悟中，创造性地提出著名的“五神藏”学说，即“神藏五”：心藏神、肺藏魄、肝藏魂、脾藏意、肾藏志，是谓五脏所藏。把精神情志的心理活动与脏腑相联系，这对现代医学心理学来说也是了不起的贡献。

当然，中医心理学在临床实践中也在不断地发展与完善。如血气形志的关系；“脱营”“失精”症的社会心理因素；“悲胜怒，喜胜悲，恐胜喜，思胜恐，怒胜思”等以情胜情的治疗方法；以及气功的“入静”“意守”，用自我

调控，使之改变由心理因素造成的恶性循环，并凭借自我机体的调节机能得以建立起良性循环，以恢复心身和谐，达到治病祛邪养生的目的。所以《灵枢·本神》说：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是，则僻邪不至，长生久视。”

第三，道士们通过修真养神的锻炼，对开发大脑认知功能大有裨益。《黄帝内经》时代，方士就有以脑为脏的说法，把脑作为五脏之外的一脏成为六脏。此说见于《素问·诊要经终论》，把头与五脏并列以应天地阴阳气象的变化，配属十二月，所谓“五月六月，人气在头”。但也有不同意见，遂又把脑归入“奇恒之府”。汉末紫阳真人通过修炼认为大脑之中有“洞房”“人头中空虚是谓洞房”，洞房中有元英、白元、黄老三仙人，修炼到精思目击，才能见之，此即所谓“三官朝一神”。魏华存著《黄庭经》认为脑中有“八素”，即上丹田有八神所居。人身有上、中、下三丹田，共有二十四神，称为二十四景，已经明确内景与内炼相关。到了《真诰》时，又提出大脑中有“九真”之说。由于《真诰》为陶弘景所编纂，记载了上清派仙真的语录，我们可以看作是历代道士开发大脑科学的实录。而著名道士兼大医学家的陶弘景，在他的《登真隐诀》中，更是强调指出九真之中，以玉帝、天庭、极真、太皇四宫更为重要。他说：“此四宫皆雌真一也，道高于雄真一也。并有宝经以传已成真人者，未得成真，非所闻也。其雌真之要，亦自不授之矣。此四宫，人皆有之，但不修此道者，宫中空空耳……修之者神仙，不修者以寿死。”（图 16）



图 16 《登真隐诀》大脑九宫示意图

“九真”为九位真人，亦即脑神，居于九宫之中，这样就把大脑分为九

个区域。显然九宫之说比之紫阳洞房三元说、魏华存八素说更为精致。现代医学已经证实，人的后脑比前脑更重要，练功入静者脑电图 α 波，出现额枕关系倒置现象。在大脑进化过程中额叶出现较晚，与智力有关。而九宫说把位于后脑部分的玉帝、太皇两宫，都列为“雌真”，高于“雄真”，确实非常可贵。

对大脑认识的进步，不能不说是养神存思，道士和医师精神修炼带来的医学成果。

二、呼吸胎息——养气

对气的认识，由来已尚。

我国先民自古以来，在探索宇宙生成和人体生命奥秘的时候，认识到气是构成宇宙万物的最基本物质，天地万物皆由一气所化生，创立了“气一元论”学说。早在西周末年，伯阳甫说：“天地之气，不失其序；若过其序，民乱之也。”“阳伏而不能出，阴迫而不能蒸，于是有地震……阳失而在阴，原必塞；原塞，国必亡。”又说：“阳气俱蒸，土膏其动，阴阳分布，震雷出蛰。”（《国语·周语上》）就已经广泛应用“气”来解释自然现象及人与社会的变化情况，并且气已有阴阳之分。

《素问·宝命全形》说：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。人以天地之气生，四时之法成。”《素问·天元纪》说：“天有五行御五位，以生寒暑燥湿风；人有五脏化五气，以生喜怒思忧恐。”皆是先民们从自身体验与观察中认识到人生活在气中，气也在人体中的真实记录。这里五行指木火土金水五气运行。木气运行临御东方，东方生风；火气运行临御南方，南方生热（暑）；土气运行临御中央，中央生湿；金气运行临御西方，西方生燥；水气运行临御北方，北方生寒。是以天以五行临御五方生寒暑燥湿风，而有五运的变化，即“五运相袭而皆治之，终期之日，周而复始”。人以五脏之气与天地之气相应，心气生喜，肝气生怒，脾气生思，肺气生忧，肾气生恐，而有五志的变化。可见天人之间以气运相统属。不仅如此，由于人居天地

之间，人体内之气还受天地之气影响，交相变化，这就是“气交变”。所谓“气交之中，人之居也。故曰：天枢之上，天气主之；天枢之下，地气主之；气交之分，人气从之，万物由之”。

有关这种人与天地相应的更为详细的论述，可参看运气其他篇章。值得重视的是，《素问·天元纪》曾引述更古经书《太始天元册》，论述五运阴阳天地之道。文曰：“太虚寥廓，肇基化元，万物资始，五运终天，布气真灵，总统坤元，九星悬朗，七曜周旋，曰阴曰阳，曰柔曰刚，幽显既位，寒暑弛张，生生化化，品物咸章。”所谓“天元”，指天真元气。其运行之纪，观之在北斗九星，斗柄旋转一周，在天穹上划出一个圆，而五方五气可知，寒暑可见；察之在二十八宿，一面七星，周而旋之，而昼夜幽显可分，阴阳可明。在天为气，在地成形，形气相感万物由生。盖太虚真元之气，无所不至，气齐生有，凡禀气含灵者（人自不例外），皆抱真气以生。这里把对气的认识，提前到天地初生，有生命之始。此外，还认识到人类赖以生存的地球，也不过是悬浮在天穹间的一个星球而已。“地为人之下，太虚之中者也”，靠“大气举之”。

既然气对于地球、地球上的生物，以及人类，乃至天体运行极端重要，而且又是宇宙生成的始基物质。天荒地老，没有穷期。那么人要延年益寿，自然应该“食气”“服气”，以求长生。这就导致了早期气功的萌芽。

《庄子·刻意》提出“吹响呼吸，吐故纳新”，为“寿考者之所好”。并记载了彭祖就是行吐纳呼吸之术的长寿老人，据云其寿命达到八百岁（神话传说而已无可考）。

战国初期的行气玉佩铭，铭文曰：“行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固；固则萌，萌则长，长则退，退则天。天几春在上，地几春在下。顺则生，逆则死。”据郭沫若先生解释，这是深呼吸的一个回合。吸气深入则多其量，使它往下伸，往下伸则定而固；然后呼出，如草木之萌芽，往上长，与深入时的径路相反而退进，退到绝顶。顺此行之则生，逆此行之则死。也可以理解为扼要地描述了内气在身中运行的轨迹，成为道家

“小周天”功的雏形。

楚国屈原在《远游》中说：“餐六气而饮沆瀣兮，漱正阳而含朝霞。保神明之清澄兮，精气入而粗秽除。”楚国巫风极盛，被看作蛮夷之地，然而正是追求神仙的思想，发展了呼吸吐纳的远古气功。到魏晋时期上清派道士常用的修身法术中，有食气、服日月芒、服雾露等，与屈原学派当是一脉相承。“餐六气”，而《黄帝内经》说“食五气”，只是学派不同，其服气本质则是一致的。

相传神话故事中的西王母，“其状如人，豹尾虎齿……善啸，司天之厉及五残”。善啸就是带声吐纳，后世六字诀嘘、呵、呼、咽、吹、嘻可能源于此，后又有发展，所以六字诀已经不主张发声。至于西王母本是美丽女子，何以会豹尾虎齿像个怪物。原来豹尾虎面不过是原始部落时期的饰物，《山海经》记载的西王母不过是古代部落女酋长的原型。这也从一个侧面说明呼吸吐纳气功之术源自远古。

总之，呼吸、吐纳、服气，都是古人对气的修炼，为养身而立。

至于什么样的呼吸法最好呢？庄子说：“古之真人……其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉。”（《庄子·大宗师》）说明真人呼吸之法是“深息”，并且使真气运行到脚跟，谓之“踵息法”。这就带有一点行气运气的味道，不仅深息，而且加入意念以意领气，周于全身。不过后世炼家认为呼吸难以达到脚跟，于是《道窍谈》提出，“踵也者，相接不断，绵绵若存也”。意思是踵息为深长呼吸，而浅短呼吸就是喉息了。从现代气功学的角度来看，前一种方法，当是腹式呼吸，或胸腹式呼吸，其意义更加深远。

陶弘景在《养性延命录》中提出闭气法。他说：“正偃卧，冥目握固，闭气不息于心中，数至二百，乃口吐气出之。日增息，如此，身神具，五脏安。能闭气至二百五十息，华盖明，华盖明则耳目聪明，举身无病，邪不忤人也。”其实闭气并非憋气，心中实即胸中，指意守此气于胸膈之中，令出入之息，似动非动，自在出入，如香炉盖上烟，氤氲缥缈，如此心不起念，数至二百息可也。否则憋气断难有如此长久。现代发现，人的耐缺氧能力是

可以锻炼的，但是要循序渐进，操之过急，会出现急性缺氧等弊病。

孙思邈的方法则是：“口吐浊气，鼻引清气。”《备急千金要方·养性》注曰：“凡吐者，去故气，亦名死气。纳者，取新气，亦名生气。”这代表了道医一派正统的呼吸法。为什么要口吐鼻吸？古代医家道家一致认为口鼻为天地之门户，鼻吸气通天，口食味通地，所以吐出浊气应由地之户出，吸入清气应由天之门入。这样鼻吸口呼就成为今日气功家吐纳的模式。

所谓养气，在气功发展的长河中，又有模仿自然界各类长寿动物的呼吸法。如《云笈七签》引《太清导引养生经》有虾蟆行气法、鱼鳖行气法等名。而《诸病源候论》载有蛇行气、龟行气、雁行气、龙行气等名。之后，在众多行气法中，选来选去，认为胎儿腹式呼吸法最合人之本性。于是“胎息法”得以流行。

“胎息法”创自何人？最早要推源到《老子》：“专气致柔，能如婴儿乎？”后世炼气家认为练功到了高深境界，呼吸异常微弱，口鼻中出入气已无感觉，仅丹田内有极其微弱的起伏。气息就靠此维持，类似胎儿在母体中的脐带呼吸。这只是一种不恰当的比喻，其实胎儿是内呼吸，出生以后就是外呼吸了。误以为胎息可以不用口鼻呼吸，会产生气功偏差。

此后葛洪推出“胎息”已接近内丹。《抱朴子·释滞》说：“得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中。”具体做法是，以鼻引气而闭之，以心默数至一百二十，用口微吐，不让自己听见其气出入之声，常令入多出少，以鸿毛附于鼻口之上，吐气而鸿毛不动为要。所以《胎息经·胎息铭》说：“三十六咽，一咽为先。吐惟细细，纳唯绵绵。坐卧亦尔，行立坦然。戒于喧杂，忌以腥膻。假名胎息，实曰内丹。”用现代观点来看，其实胎息并非不用口鼻呼吸，而是呼吸频率极慢的深呼吸，是低氧训练的一种方法。其原理和意义，已如前述。

由上述可知，对气的认识，呼吸法的选择，医、道两家都是一致的，气于人的生命不可须臾稍离。

此外，气可以养生，也可以治病。

葛洪认为，“夫人在气中，气在人中，有天地至于万物，无不须气以生者也。善行气者，内以养身，外以除恶”（《抱朴子·至理》）。到了孙思邈手中，炼气不仅自治，还介绍了“布气”为人治病之法，以及“遥禁法”（《摄养枕中方》）。而巢元方在《诸病源候论》中收录的导引吐纳治病方千余条，多数均来自道教，将道教气功系统地引入到医药之中，贡献不小。

《诸病源候论·积聚候》载：“闭口微息。正坐向王气，张鼻取气，逼置脐下，小口微出十二通气，以除结聚。低头不语十二通，以消饮食，令身轻强。行之冬月令人不寒。”又云：“端坐生（伸）腰。直上展两臂，仰两手掌，以鼻内（纳）气闭之，自极，七息，名曰：蜀王乔。除胁下积聚。”

这条资料宝贵之处，除以行气治病外，还提供了古时传说中的仙人王乔（王子乔），是西蜀神仙的消息。这就打破了王乔原属东海蓬莱仙系的旧说传闻，为我们研究上古史开辟了一条新径。

《诸病源候论·大便不通候》说：“《养生方导引法》云：龟行气，伏衣被中。覆口鼻头面，正卧。不息九通。微鼻出气，治闭塞不通。”这里有两点值得注意：一是“不息九通”为闭气描述，实即为胎息法之一的“闭气胎息”。借助闭息锻炼，以逐步延长停闭呼吸的耐久能力，逐步激活和积聚体内的元气，以达养生祛病的目的。此与“实曰内丹”的“调气胎息”不同。“调气胎息”要求“心神湛寂，其息自减”，通过入静与调息的方法，浑然不觉，呼吸频率极度缓慢，逐步自我体验出内气循任、督脉感传现象，进入类似“内气不出，外气不入”的高深境界。由于导引总伴有身体的运动，不能在完全入静的状态下进行，因而《诸病源候论》中用于治病的导引法，不少融合并采用“闭气胎息”之法，如上一条所引，也是“闭气七息”。二是导引包含行气。“龟行气”的行气方法，载于《诸病源候论》引录的古籍《养生方导引法》中，说明导引多伴随呼吸，即“导气令和，引体令柔”，这样呼吸与身体运动有时相伴而行，大约就是气功中动功的由来。《抱朴子·金丹》则统称“呼吸导引”。因而古代道书、医书中的导引，也多归入气功。

除了“气功”之说以外，有关养气、炼气对中医的影响，还可举出不

少。其中有些部分医道互为影响，有些地方自有医家特色。

譬如，服气法在《黄帝内经》中就有多种，大多与道门相关，也有具独特认识者。

《素问·上古天真》说：“呼吸精气，独立守神，肌肉若一。”《素问·生气通天》说：“故圣人传（疑为传字）精神，服天气而通神明。”这还都是老庄道家的做派。《素问·刺法论》论述五疫之至，皆相染易，用非药物手段进行救疗，当行五气护身之法：“欲将入于疫室，先想青气自肝而出，左行于东，化作林木。次想白气自肺而出，右行于西，化作戈甲。次想赤气自心而出，南行于上，化作焰明。次想黑气自肾而出，北行于下，化作水。次想黄气自脾而出，存于中央，化作土。五气护身之毕，心想头上如北斗之煌煌，然后可入于疫室。”这就带有宗教味道，特别还要搬出“北斗”这位太一之神，显系巫风子遗。葛洪在《抱朴子·至理》中说：“善行气者，内以养身，外以却恶，然百姓日用而不知焉。吴越有禁咒之法，甚有明验，多烝耳。知之者可以入大疫之中，与病人同床而已不染。”可见晋时道士还知行此法。只是这里五气从五脏出，行气中包含了气功修为中的“存思术”，对照后世道经如《真诰》有历视五脏之法，也就不难理解二者之间有着渊源联系。不过医家所重在“正气存内，邪不可干”，道门所重则在神力之煌煌，偏于宗教信仰。

又如服小金丹，《黄帝内经》主张“每日望东吸日华气一口，冰水下一丸，和气咽之，服十粒，无疫干也”，此即运用了道家服日月芒法。

古之方术养生家认为，日精月华为天地之精气，采而食之，自可如日月一样，永不坠地。尤其太阳被称为“大明”，光芒万丈，滋生化育万物。中华民族就是这光华大地的太阳神的子孙，所以称为“华族”，可见先民对太阳的崇拜。既然万物生长靠太阳，人们深信要是能把太阳光华吸入体内，源源不断，自然就能获得如太阳般的生命活力，与天同老。因而服日精法很早就成为道家及尔后的道教的养生修炼原则，古籍中称之为“餐霞倒景”“服丹霞之道”。前面所引屈原《楚辞》中“漱正阳而含朝霞”，就是楚国南方道

家的服日精法。此点在上清教派著名道士陶弘景的著述中还有迹可寻。《真诰·卷五·甄命授第一》说：

君曰：欲得延年，当洗面精心，日出二丈，正面向之，口吐死气，鼻吸日精，须鼻得嚏便止，是为气通，亦以补精复胎，长生之方也。

君，指裴君、裴玄仁，汉明帝时人。据《墉城集仙录》介绍，王母第二十女紫微夫人曾降授太上《宝神经》与裴玄仁，裴玄仁行之得道，成为仙真，拜清灵真人，故道书中也称其为裴清灵。《真诰》中收录有“清灵真人说《宝神经》”。又据陶弘景的注文说：“此有长史（许谧）、掾（许玉斧）各写一本，题目如此，不知当是道家旧书！为降杨（羲）时说其事旨，悉与真经相符，疑应是裴君所授。”可知此服日精法传自远古。

同书卷九还记载了“太虚真人南岳赤君内法”，即赤松子服日精法，并有祝词称：“大明育精，内炼丹心。光辉合映，神真来寻。”而赤松子的气功术，又正是裴清灵之所师，越证服日精法在道门秘传久矣。尔后与医经相辉映，发展为疗疾治病。道书《云笈七签》卷五十七《服气疗病论》说：

凡欲疗疾病，皆可以日出后，天气和静，面向日，在室中，亦向日，存为之。平坐，瞑目，握固，叩齿九通，存日赤晕紫芒，乃长引吸而嚥之，存入所患之脏腑。若非脏腑之疾，是谓肢体筋骨者，亦宜先存入所主之脏也。闭极又引，凡得九嚥，觉其脏中有气，乃存其气攻于所苦之处。

这时的服气，已不仅是预防疾病不使疫侵，而是治疗疾病的一种手段。从医疗的角度来看，“气功”的一个原始含义就是以气攻病，当然也应归入气的功效之中。四时寒暑之变，风雪雨露之异，因于天气下降，地气上腾是气之功效；阴阳合气，形气成人也是气的功效。所以《服气疗病论》作者司马承祯慨叹道：“夫气之为功也，广矣！妙矣！”进而认识到“以我之心，使我之气，适我之体，攻我之疾，何往而不愈焉”。将养气与医疗结合在一起，对丰富和发展中医学起到了一定作用。笔者在数十年临床工作中，凡遇需针刺者，必先行气按摩，然后用针，容易气至病所，提高疗效，即深受此等启发。现特表而出之，以期引起同道注意。

有一点让我很有兴趣，即至今中医经络学说中一个极为重要的穴位——关元穴，其命名之义，当还保留有养气、服气对中医的影响痕迹。

关元为任脉经穴，推究其意，就是关藏呼吸之气（关息）的地方，并与自身元气相合的所在。道书之“气长者以关息”，即谓真人之息以踵；气短者其气稍升，其脉稍促，其神稍越，至于以肩而气舒，所以“道者常致气于关，是谓要术”。荀悦《申鉴·俗嫌》说：“邻脐二寸（应为一寸）谓之关，以关息而气衍矣。”这就是“气沉丹田”。宋·王执中所撰《针灸资生经》直称关元为“丹田”，即深知道门内炼之修为。

再者，关元在《黄帝内经》中一称为“下纪”（《素问·气穴论》），相对于胃脘为“上纪”而言，治“背与心相控而痛”的任脉经病证；一称为“三结交”（《灵枢·寒热病》），指任脉、胃经、脾经，三经之脉，相交结之处，治肝肾虚弱，精血不足所致的“体惰”病。已隐约透出与人之呼吸及体质之强弱有关，所以后世列为保健要穴。《扁鹊心书》称夏秋之交即灼关元，可以不畏寒暑；灸脐下，可以长生不老。要之，关元者，关乎元气之谓也。可见此穴之命名，起自呼吸养气之修炼也明。

考证关元穴命名的意义，还在于说明呼吸养气，气功修为与经络学说有密切关系。因为在练功的时候，往往道行深的可以体会到气血在经络径路上循行的情况。所以《针灸指南》要求，“学习针灸者，必先自愿练习……静坐功夫，则人身内经脉之流行及气化之开阖，始有确实根据，然后循经取穴，心目洞明”。而李时珍在《奇经八脉考》中提出“内景隧道，惟返观者能照察之”，这一著名论断，启发我们在研究经络学说时，必须考虑经气运行在形成经络学说中所具有的重要意义。依此，道家养气之法，应是发现膻穴、经络的重要途径之一，为创立中医经络学说做出了巨大贡献。如后文将介绍的由炼家所发现的眉后、天真、三峰、山源等穴，均为中医书籍不载，而仅见于道书之中，为道士的发现，即是佐证。

道士的养气法中有一个“吐六纳一”法，为梁·陶弘景所创，极为著名，即后世广为流传的“六字诀”。除养生外，还用以疗疾。

陶氏所著的《养性延命录》一书，在《服气疗病篇》中介绍闭气纳息法后明确指出，“凡行气，以鼻纳气，以口吐气，微而引之，各曰长息。纳气有一，吐气有六。纳气一者，谓吸也；吐气有六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也。凡人之息，一呼一吸，原有此数。欲为长息吐气之法，时寒可吹，时温可呼。委曲治病，吹以去风，呼以去热，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极”。在陶弘景以前，凡属服气吐纳者大都以练吸为主，讲究吸深吸长，而陶氏以练呼为主，首创吹、呼、唏、呵、嘘、咽的“吐六纳一”法。自然这也属吐音导引的嘘法范围，前面介绍西王母时已经提及。不过《山海经》中尚无以嘘法治病的内容。陶弘景毕竟又是医师，把服气用于医疗，他的“吐六纳一”法就有了疗病的性质。他认为，“凡病之来不离于五脏……心脏病者，体有冷热，呼吹二气出之。肺脏病者，胸背胀满，嘘气出之；脾脏病者，体上游风习习，身养疼闷，嘻气出之；肝脏病者，眼疼，愁忧不乐，呵气出之。以上十二种调气法，依常以鼻引气，口中吐气，当令气声逐字，吹、呼、嘘、呵、唏、咽吐之”。提出了用六字气诀治疗五脏之病，只是陶氏原书缺肾脏病气诀，且十二种调气法，令人难知究竟。

尔后，“六字诀”在道门医门中广为流行，代有发挥。到了孙思邈时代，补入了肾脏病用吹字诀，“若肾病，即吹出”，从而完璧。并且各气诀有大、细之分，这样六字气诀十二种调气法得以落到实处。《千金方·养性》说：“冷病者，用大呼三十遍，细呼十遍。呼法，鼻中引气入，口中吐气出，当令声相逐呼字而吐之。热病者，用大吹五十遍，细吹十遍。吹如吹物之状，当使字气声似字。肺病者，用大嘘三十遍，细嘘十遍。肝病者，用大呵三十遍，细呵十遍。脾病者，用大唏三十遍，细唏十遍。肾病者，用大咽五十遍，细咽三十遍。此十二种调气法，若有病依此法恭敬用心，无有不瘥。”

宋明时期，对“六字诀”的研究进一步发展，并依五行属性与脏腑作了配属，即肝嘘、心呵、脾呼、肺咽、肾吹、三焦嘻（改唏为嘻）。其中论述最详者，当推宋·邹朴庵的《太上玉轴六字气诀》，以及明·胡文焕《类修

要诀》，高濂《遵生八笺》，龚居中《红炉点雪》。在治疗方面，刘完素提出“脏腑之六气，实则行其本化之字泻之，衰则行其胜已之字泻之”，“治病之道，泻实补衰，平而已矣”（《素问玄机原病式·六气为病·火类》），扩大了六字诀的应用范围。因而临床如见脾胃病呕吐酸水，胃脘灼痛者，可疏泄肝气念“嘘”字进行治疗。刘完素为金元四大家之一，可见此法出自道门而对医学的影响了。

三、形体锻炼——养形

形体锻炼包括按摩、导引及其他形体的运动。

按摩，指按法与摩法。按法《黄帝内经》称为“按跷”，据王冰解释，按谓抑按皮肉，跷谓捷举手足，则跷法又有些与导引相合，有类今之医疗体操。不过，跷法又指踩跷之法，属于被动运动，今中医骨伤科犹有用之。摩法，《黄帝内经》称为“摩之浴之”，有揉摩之意，也包括今所称之“干沐浴”法。按摩最初用于治疗，常与针灸一起施用，《素问·调经论》说：“按摩勿释，着针勿斥，移气于不足，神气乃得复。”说明了因气不足而致病者可用按摩法补气，也可以结合针灸，使精神得复。早期的按法多指向下用力，即所谓“按而留之”，“按之则热气至，热气至则痛止矣”（《素问·举痛论》）；摩法则是在体表作环形摩揉，属平动范围，并且摩还可兼以用药，如张仲景有头风摩散、膏摩等方法。尔后，随着养生、医疗的实践，手法也不断完善，出现捏推、提按、弹拨、滚摸等综合性治疗手法，皆属于按摩之术。以后按摩进一步发展为推拿，突出医疗的作用，则多属专职医师的事，其养生的作用反被一般人所忽略。据《汉书》记载，秦汉之际已有《黄帝岐伯按摩十卷》。晋，葛洪在《抱朴子·内篇·遐览》中也记有《按摩经导引经十卷》，可惜这些古籍都已亡佚。但这一医疗养生方法却是起自先秦，是由来已久的。所以《素问·异法方宜论》认为导引按跷产生于中原河南地区，是殷人周人治病的主要手段。

导引则是引导四肢百骸，做各种屈伸俯仰运动，使之“导气令和，引体

令柔”，达到舒筋活血、理气止痛、防治疾病的目的。导引和行气有联系，也有区别。行气指吐纳，以调息为主。导引重屈伸，讲究运动，以调身为主。从庄子提倡“熊经鸟申”的二式导引法，到《淮南子》的“鳧浴猿蹻，鸱视虎顾”的四式导引法，一直发展为华佗的五禽戏，都是“道（导）引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也”（《庄子·刻意》）。不过道门的导引，多将行气吐纳与肢体运动结合起来施行，形成独具特色的“道引之术”，这也是古之“道引之士”被称为道士的由来。

形体的运动，自五禽戏后发展出众多流派，如易筋经、八段锦，以及太极拳等。尤其是太极拳几乎成为全民的健身运动。

据葛洪的意见，导引养形最早要推源到老子。以后华佗以五禽戏教吴普、樊阿，普、阿行之寿百余岁。养形的方法，就葛洪所见已有千余条之多。

《云笈七签·杂修摄·玄鉴导引法》说：“抱朴子曰：道以为流水不腐，户枢不蠹，以其劳动故也……马不行而脚直，车不驾而自朽。导引之道。务于祥和。俯仰安徐，屈伸有节，导引秘经，千有余条，或以逆却未生之众病，或以攻治已结之笃疾，行之有效，非空言也……一则以调营卫，二则以消谷水，三则以排却风邪，四则以长进血气。故老君曰：天地之间，其犹橐籥乎，虚而不屈，动而愈出，言人导引摇动而人之精神益盛也。导引于外而病愈于内，亦如针艾，攻其荣俞之源而众患自除于流末也。”这把导引能够养生、治病的道理，基本上讲清楚了。因为人之五脏六腑、四肢百骸，都靠营卫之气洒陈敷布和调流通，而无所不营无所不卫。气流则形和，气滞则形病。按摩导引可以行血气、利关节、除外邪、强肌肤，所以为养生修真之士所重。

道门养形，方法很多，现择其在养生中行之有效者，介绍如下：

（一）五禽戏

五禽戏创自东汉末叶的名医华佗。华佗同时精于养生之术，虽年近百

岁，容貌仍如壮年，时人视为神仙，也是被曹操延揽的方士之一。据《后汉书·方术列传》记载，一日华佗对弟子吴普说：

人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得销，血脉流通，病不得生，譬如户枢，终不朽也。是以古之仙者，为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。吾有一术，名五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，兼利蹄足，以当导引。体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因以着粉，身体轻便而欲食。

普遵而行之，九十余岁，仍耳目聪明，齿牙完坚。

细考起来，所谓五禽实际上是四兽，即虎、鹿、熊、猿；一禽，即鸟。何以混称五禽？原来东汉时“禽为鸟兽之总名”（《白虎通义》），华佗亦东汉时人，所以命之曰五禽戏，实者是模仿五种动物的动作而来，并非仅指飞禽，这是我们应当明了的。除《后汉书》班固的简略记载外，迄今未能发现这套五禽戏具体的演练法在当时的文字记录。推测起来，可能当时只在师徒间秘密口授相传，这就带有一点道门色彩。《华佗别传》中有关吴普传法的一段话，更能证实这一推断。其说：“吴普从佗学，微得其方，魏明帝呼之，使为五禽戏。普以年老，手足不能相及，粗（疑通初）以其法语诸医。普今年将九十，耳不聋，目不冥，齿牙完坚，饮食无损。”请注意“语诸医”，说明吴普手上还没有文字。“普以年老，手足不能相及”，说明这套功法还有相当难度。吴普年老，担心动作不能到位，恐其失真，这才以其法语诸医，一则传法，二则助炼，这就是当时的实情。

五禽戏第一次通过文字记录而广为流传，应归功于既是著名道士又是著名医师的陶弘景。并且透露出此法由古至汉，有道士参与，在道门秘传，华佗创编五禽戏时，即有所参考。

陶弘景在其所著《养性延命录·导引按摩》中，引用《后汉书》“佗尝语普”一段文字时，加入了“古之仙者及汉时有道士君倩者为导引之术，作猿经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老也”的话，披露了华佗五禽之戏，亦有所本，本诸古之仙者及汉时道士。陶弘景为上清教派实际创教人之

一，其教派活动区域又正是华佗生活过的地区，因之我们有理由相信陶弘景所传五禽戏功法，若非华佗原帙，也是迄今最接近华佗原作的传本。依陶氏所传，其具体操练法是：

虎戏者，四肢距地，前三掷，却二掷，长引腰，乍却，仰天即返。距行，前、却各七过也。

鹿戏者，四肢距地，引颈反顾，左三右二。左右伸脚，伸缩亦三亦二也。

熊戏者，正仰，以两手抱膝下，举头、左僻地七，右亦七。蹲地，以手左右托地。

猿戏者，攀物自悬，伸缩身体，上下一七。以脚拘物自悬，左右七。手钩却立，按头各七。

鸟戏者，双立手，翘一足，伸两臂，扬眉鼓力，右二七。坐伸脚，手挽足距，各七，伸缩二臂，各七也。

此一陶氏本五禽戏之法，后来在《道藏·洞神部·方法类》中被改名为《太上老君养生诀》而有所收录。这一事实说明两点：一是五禽戏功法原本于道门，收入《道藏》表明此原属道家养生法；二是口授秘传的经过，是通过“诀”的形式，由师父让弟子暗诵而传。证之陶本之法，模仿动物的姿势逼真，难度的确较大，与吴普“以年老，手足不能相及”的记载是一致的。可知陶氏本最近华佗古本无疑，习五禽戏者，当深研道书中此一传本，庶几能得其真髓。

（二）八段锦

用各种颜色的丝织成的丝织品，叫作“锦”。古人用作寿诞、佳期、喜庆，以示珍贵、美好、吉祥。八段锦，即指由八节动作经过精心编排而成的一套养生保健锻炼功法。喻之为“锦”，亦示人此套功法的美妙与珍重。由动作节数的不同，又发展出十二段锦、十六段锦等。

八段锦起源甚早，其源可推到庄子，最迟在南宋初年已由无名氏开始编

集。据宋人洪迈的《夷坚志》说：“政和七年，李似矩为起居郎……似矩素于声色简薄，多独止于外舍，仿方士熊经鸟申之术，得之甚喜……尝以夜半时起坐。嘘吸按摩，行所谓八段锦者。”政和是宋徽宗年号，可知八段锦在北宋末年已经有所流传。

八段锦在以后的流传过程中又分为文武二式。武式起源于北方，以刚为主，动作难度很大，操练中取屈膝马步式姿势进行，称为北派，又称武八段。文式起源于南方，以柔为主，动作难度不大，在立位姿势下进行操练，称为南派，又称文八段。在流传过程中，又分化出一种坐式八段锦，如《内外功图说辑要》有“八段锦金刚静坐法”。现在通行的八段锦则是文式中立八段的定型，其间经过几次大的变动。最初的八段锦，对脏腑的保健作用提得非常明确。南宋初期的祖本作：

仰掌上举以治三焦者也。

左肝右肺如射雕焉。

东西独托以安其脾胃矣。

反复而顾所以理其伤劳矣。

大小朝天所以通其五脏矣。

咽津补气左右挑其手。

摆鳝之尾所以祛心疾矣。

左右手攀其足所以治其腰矣。

不难看出，里面仍有秦汉道派形体锻炼时着重仿生的遗绪，只是字句并未划一。到了金元时代，为了便于吟诵，在道士参与下，以歌诀形式再现，称为《许真君引导诀》作：

仰托一度理三焦。

左肝右肺如射雕。

东肝单托西通臂。

五劳回顾七伤调。

游鱼摆尾通心脏。

手攀两足理于腰。

次鸣天鼓三十六。

两手掩耳后头敲。

其中已有一些变动，譬如鸣天鼓之类，即道门流传已久的脑和耳的保健功法。诀，既是歌诀，便于记诵；又是口诀，便于秘传。到了晚清光绪时期，立八段基本定型，歌诀是：

两手托天理三焦。

左右开弓似射雕。

调理脾胃须单举。

五劳七伤往后瞧。

摇头摆尾去心火。

背后七颠百病消。

攒拳怒目增气力。

两手攀足固肾腰。

这就是我们今天所习用的八段锦。

不过，与此同时，坐八段也在发展之中，而且道味更浓，在明初即已定型。其中以传自道门的《臞仙活人心方》最具特色。其法除坐功外，兼行导引，并有吐纳吞咽的说明，反映了道家以八卦炼内丹养生的成就。这就为我们解开了一个谜：即“八段”的命名，除节数以外，还寓道家八卦之理。这就是尽管发展到后来的坐八段，而实际上已是十二段锦，如上文提到的载于《内外功图说辑要》的“八段锦金刚静坐法”，还是仍称八段锦的缘由。

（三）十二段锦

十二段锦，见于晚清王祖源《内功图说》，与明初冷谦《修龄要旨》、明中叶高濂《遵生八笺》所载“八段锦导引法”内容几乎完全一致。与朱权《臞仙活人心方》中坐八段，除个别字外，也是完全一样。只是坐八段第一式，被分为三式，即：

闭目冥心坐，握固静思神。叩齿三十六，两手抱昆仑。左右鸣天鼓，二十四度闻。

坐八段第八式以后文字，原为结束语，涉及收势，也被多划出两式，即：

以候神水至（一作逆水上），再漱再吞津，如此三度毕，神水九次吞，咽下汨汨响，百脉自调匀。

河车搬运毕，想发火烧身。旧名八段锦，子后午前行，勤行无间断，万疾化为尘。

这样坐八段，就变成了十二段锦。

（四）十六段锦

十六段锦，出自明·冷谦《修龄要旨》。冷谦，字启敬，道号龙阳子，为明初著名养生学家，活了一百五十多岁。他采集自庄子以来，修养家所谈各种修养方法，取其要约切当者十六，定其名为十六段锦功法。认为若能日行一二遍，久久身轻体健，百病皆除，走及奔马不复疲乏。

实际上这套十六段锦功法，仍是在八段锦的基础上，又汇入了古之道者的导引之法而编成。其优点是文字简明，各段都详述功法功用，便于临床实用。

据冷谦说，凡行此导引之法，“常以夜半及平旦将起之时，此时气清腹虚，行之益人”。其法如下：

1. 先闭目握固，冥心端坐，叩齿三十六通，即以两手抱项，左右宛转二十四。其效可以去两脚积聚风邪。
2. 复以两手相叉，虚空托天，按项二十四。其效可以除胸膈间邪气。
3. 复以两手掩两耳，却以第二指压第三指，弹击脑后二十四。其效可以除风池邪气。
4. 复以两手相捉，按左膝左掇身，按右膝右掇身，二十四。其效可以去肝家风邪。

5. 复以两手一向前一向后，如挽五石弓状，二十四。其效可以去臂腋积邪。

6. 复大坐展两手，扭项，左右反顾，肩膊随转二十四。其效可以去脾家积邪。

7. 复两手握固，并拄两肋，摆撼两肩二十四。其效可以去腰肋间风邪。

8. 复以两手交捶臂及膊上，连腰股各二十四。其效可以去四肢胸臆之邪。

9. 复大坐斜身偏倚，两手齐向上，如托天状二十四。其效可以去肺间积邪。

10. 复大坐伸脚，以两手向前，低头扳脚十二次，却钩所伸脚屈在膝上，按摩二十四。其效可以去心包络邪气。

11. 复以两手踞地，缩身曲脊，向上十三举。其效可以去心肝中积邪。

12. 复起立，据床扳身，向背后视，左右二十四。其效可以去肾间风邪。

13. 复起立徐行，两手握固，左足前踏，左手摆向前，右手摆向后；右足前踏，右手摆向前，左手摆向后，二十四。其效可以去两肩之邪。

14. 复以手向背上相捉，低身徐徐宛转二十四。其效可以去两胁之邪。

15. 复以足相扭而行，前十数步，后十数步。复高坐伸腿，将两足扭向内，复扭向外，各二十四。其效可去两足及两腿间风邪。

16. 复端坐闭目，握固冥心，以舌抵上腭，搅取津液满口，漱三十六次，作汨汨声咽之，复闭息想丹田火，自下而上，遍烧身体内外，热蒸乃止。

（五）叩齿

叩齿亦称啄齿，可使齿牙坚固，其法出自道士。葛洪说：“清晨建齿三百过者，永不摇动。”（《抱朴子内篇·杂应》）后来成为上清教派健身秘法。

陶弘景在《养性延命录》中曾引《导引经》“清旦未起，啄齿二七”，“常每旦啄齿三十六通，能至三百弥佳，令人齿坚不痛”。

上清教派典籍还载有叩齿诀，《九真高上宝书神明经》：“叩齿之法，左相叩名曰打天钟，右相叩名曰捶天磬，中央上下相叩名曰鸣天鼓。若卒遇凶恶不祥，当打天钟三十六遍。若经凶恶辟邪，威神大咒，当捶天磬三十六遍。若存思念道，致真招灵，当鸣天鼓，当以正中四齿相叩，闭口缓颊，使声虚而深响也。”轻叩有益，重叩劳损，不必迷信。

总之，叩齿有坚齿益精、助养正气的作用。现代研究认为，叩齿可以反射性地动员消化系统功能，改善牙周组织血液循环，发挥保健作用。但是要适度，避免牙齿磨损。

（六）熨目

对眼的保健，道书中也有很多记载，以后为医家所采用，直到今天的眼保健操中按揉睛明、天应等穴仍然是古道士之法。

陶弘景法：每日平旦，以两掌相摩，令热，熨眼三过。依次，又以指按目四眦，令人目明（《养性延命录·导引按摩》）。目四眦，即指睛明、瞳子髻、鱼腰、承泣、攒竹、丝竹空等穴。

孙思邈法：常以手中指按目近鼻两侧（即睛明穴），闭气为之，气通乃止。周而复始，久久行之，可以周视万里。

又，常以手按两眉后小穴中（此即道家天应穴，称为真人常居，据认为是目之通气处），三九（二十七）过。又以手心及指摩两目及额上，又以手旋耳各三十过，皆无数时节也（孙思邈《摄养枕中方·导引》，又见于《云笈七签》卷三十三）。

发展到后世，元代《道法会元》提出，“目视顶中”法，作为内炼功法，加入存思存想，两目内视，意守上丹田。不仅滋肾精引肾水以养目，而且作为内丹养神以养命。即“两目上视顶中，再吸两肾日月之光，复升至两目，合光上朝泥丸……反升夹脊双关，次降前面目双眉中，天罡三光下照玄关。左肾离日，右肾坎月。月中乾金而生白光，金乃阳龙也。月华者坎戊月精，月精者乾金也，金乃阳龙也。阳龙者即元精也，元精者老龙也。潭底老龙眠

不稳，翻身飞上九天来，即自己之亨衰也。左肾离日，日乃阳中之阴也。阴内涵乎坤土，坤土居乎艮山，艮山之下水泉出也；是乃阳中生乎真水，真水者本性也，神也，命也，慧也。慧中生智，智水属乎瞳人。左肾生南斗，右肾生北斗，二斗交互于天河之中，两目闪动，则神光俱朝泥丸矣”。

到了清代，沈金鳌创运目法，转动目睛，加以导引意念，以治眼目疾病，亦其遗绪，不过存思不在上丹田而在肾。沈氏说：“先以手抱昆仑，仰头吐气，或嘘或呵，泻而复纳。次以二目转动，左右上下转时，先开后闭，闭而复开，随时行之不间，或动或运，二者兼之。”（《沈氏尊生书》卷二十二）又说：“法行艮背，右旋上行，逾昆仑经明堂，渐旋至眼，细圈入瞳人，撒散数十度，降胸臆曲行大肠，出谷道退火复归元位。左目运左，右目运右。左右齐患，则止从明堂位上，分行双运。”“双瞳藏于两肾，想肾水浸洗，能退热；运撒四散，能去风。双目视二肾，存两道白水运至眼中，着意圈洗磨剥，单去翳。想二乳下肺肋，推下脚股，吹吸之法，能退白上红。以双手向肩，崖两脚心，悬空嘘吸，能退黑睛热，能泄肝经之火。”

（七）王子乔八神导引法及其他

按摩导引及其他形体锻炼方法，道门所传甚多，如赤松子有太清导引养生经十二节，宁先生有导引养生法，葛洪有按摩法十八势、内载开胸法、抽脑法、虎视法等，难以尽述，参见前文《圣济总录》《千金方》。惟陶弘景传有以杖通阴阳法，与帛书同，以及王子乔导引法三十四势，资料极为珍贵。

陶弘景以杖通阴阳法：《养性延命录》载，“以一长拄杖，策腋，垂左脚于床前徐峻尽势，掣左脚五七。右亦如之。疗脚气疼闷，腰肾冷气冷痹，及膝冷并主之。日夕三掣，弥佳。勿大饱及忍小便。掣如无杖，但遣所掣脚不着地，手扶一物亦得”。此法与帛书《导引图》四十四图中第十八图“以杖通阴阳”，应为一个传本。陶氏之文，正可作帛书图形的说明。

大约古法导引，以绘图方式进行传授。但导引图传下来的不多，此马王堆帛书《导引图》之弥觉珍贵。不过，图解毕竟是瞬时的记录，而非连续画

面，于是又有口诀的秘传。以后在传承过程中，法诀与绘图均有散佚分离，这样造成了今天有法无图，或有图无诀的分离状况，为研究者也带来了困难。本书揭出陶氏之文，相信进一步研究《道藏》各家法诀，定会有更多发现，图诀合一，也并非仅是空想而已。

王子乔导引法，又称王子乔八神导引法，载于《云笈七签》卷三十四，共计三十四势。

1. 平坐，生（伸）腰脚两臂，履手据地，口徐吐气，以鼻内之。除胸中肺中痛，咽气，令温，闭目也。

2. 端坐，生腰，以鼻内气闭之，自前后摇头各三十。除头虚空耗转地，闭目摇之。

3. 左肋侧卧，以口吐气，以鼻内之。除积聚心下不便。

4. 坐，生腰，徐以鼻内炁，以右手持鼻，除目昏。泪若出，去鼻中息肉、耳聋。亦除伤寒头痛洗洗，皆当以汗出为度。

5. 正偃卧，以口徐出气，以鼻内之，除里急。饱食后小咽，咽气数十令温。若气寒者，使人干呕腹痛，从鼻内气，七十咽，即大填腹内。

6. 右肋侧卧，以鼻内气，以口小吐气数十。两手相摩热，以摩腹，令其气下出之。除肋皮肤痛，七息止。

7. 端坐，生腰，直上展两臂，仰两手掌，以鼻内气，闭之自极七息，名曰蜀王台。除肋下积聚。

8. 覆卧，去枕，立两足，以鼻内气，四四所复，以鼻出之，极令微，气入鼻中，勿令鼻知。除身中热背痛。

9. 端坐，生腰，举左手，仰其掌，却右手。除两臂背痛结气。

10. 端坐，两手相叉，抱膝，闭气鼓腹二七或三七，气满即吐。候气皆通畅。行之十年，老有少容。

11. 端坐，生腰，左右倾侧，闭目以鼻内气。除头风，自极七息止。

12. 若腹中满，饮食饱坐，生腰，以鼻内气数十，以便为故，不便复为之，有寒气腹中不安亦行之。

13.端坐，使两手如张弓满射，可治四肢烦闷，背急。每日或时为之，佳。

14.端坐，生腰，举右手仰掌，以左手承左胁，以鼻内气，自极七息。除胃寒食不变则愈。

15.端坐，生腰，举左手仰掌，以右手承右胁，以鼻内气，自极七息。除瘀血结气等。

16.两手却据，仰头，自以鼻内气，因而咽之数十。除热身中伤，死肌肉等。

17.正偃卧，端展足背，以鼻内气，自极七息，摇足三十而止。除胸足中寒，周身痹厥逆嗽。

18.偃卧，屈膝，令两膝头内向相对，手翻两足，生腰，以鼻内气，自极七息。除痹疼热痛，两胫不随。

19.觉身体昏沉不通畅，即导引，两手抱头，宛转上下，名为开胁。

20.踞伸右脚，两手抱左膝头，生腰，以鼻内气，自极七息。除难屈伸拜起，胫中痛。一本云除风目晦耳聋。

21.踞伸左足，两手抱右膝，生腰，以鼻内气，自极七息，展左足著外。除难屈伸拜起，胫中疼。

22.正偃卧，直两足，两手捻胞所在，令赤如油囊裹里丹，除阴下湿，小便难频，小腹重，不便。腹中热，但口出气，鼻内之，数十，不须小咽气。即腹中不热者，七息已，温气咽之十所。

23.踞两手抱两膝头，以鼻内气，自极七息。除腰痹背痛。

24.覆卧，俯视两踵，生腰，以鼻内气，自极七息。除脚中弦痛、转筋、脚酸疼。

25.此段原阙（偃卧，展两手，外踵，指相向，亦鼻纳气，自极七息。除两膝寒、胫骨疼）。

26.偃卧，展两胫（bì，通“髀”），两手两踵相向，亦鼻内气，自极七息。除死肌不仁，足胫寒。

27. 偃卧，展两手两胫，左膀（一本作停字）两足踵，以鼻内气，自极七息。除胃中食若呕。

28. 踞，生腰，以两手引两踵，以鼻内气，自极七息，布两膝头。除痹，呕逆。

29. 偃卧，展两脚两手，仰足指，以鼻内气，自极七息。除腹中弦急切痛。

30. 偃卧，左足踵拘右足拇指，以鼻内气，自极七息。除厥疾，人脚错踵，不拘拇指，依文用之。

31. 偃卧，以右足踵拘左足拇指，以鼻内气，自极七息。除周身痹。

32. 病在左，端坐，生腰，左视目，以鼻徐内气，极而吐之，数十一所，闭目，目上入。

33. 病在心下，若积聚，端坐，生腰，向日仰头，徐以鼻内气，因而咽之，三十所而止，开目作。

34. 病在右，端坐，生腰，右视目，以鼻徐内气而咽之，数十所，开目。

不难看出，王子乔的三十四势，是兼用行气导引二法。这是因为古养生家认为疾病苦痛“皆可按图视像，于其疾所在，行气导引以意排除去之。行气者，则可补于中；导引者，则可治于四肢。自然之道，但能勤行，与天相保”（语出《宁先生导引养生法》，见《云笈七签》卷三十四）。

因此，笔者认为，源于道家的按摩导引，虽然迹同形体锻炼，由于有行气内容，绝非如外国一些学者所理解的仅属柔软体操而已，它具有祛邪、补正、内炼的性质，这正是中医学的宝贵价值。

四、食养食治——服食

《素问·六节藏象论》说：“天食人以五气，地食人以五味。五气入鼻，藏于心肺。上使五色修明，音声能彰。五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生。”气与味是人赖以生存的根本。

严格说来食气、食味都属于服食范围。不过食气之法，已在养气一节有所介绍，此处重点论述食味。

据信是扁鹊学派再传弟子的卫汛，曾经记录过扁鹊有关食物治养的言论。扁鹊认为：人之所依者，形也；乱于和气者，病也；理于烦毒者，药也；济命扶危者，医也。作为一个好的医生，必须兼具食药两个方面知识，能以食养生治病，尤为上工。扁鹊说：“安身之本必资于食，救疾之速必凭于药。不知食宜者，不足以存生也；不明药忌者，不能以除病也。斯之二事，有灵之所要也。若忽而不学，诚可悲夫。是故食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气。若能用食平瘤释情遣疾者，可谓良工。长年饵老之奇法，极养生之术也。夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之。食疗不愈，然后命药。”（《备急千金要方》卷二十六）可见先秦时期对食养食治的重视。

最早的有关食养食治的医著，当推载于《汉书·艺文志》方伎略之经方家，后又亡佚的七卷本《神农黄帝食禁》，以及同属方伎略但归于神仙家的十八卷本《黄帝杂子芝菌》。此外，还有《七录》所载，已亡佚的二卷本《黄帝杂饮食忌》亦载。可惜这些专著，今已不可复见。不过根据我的研究，在流传至今的《道藏》经书及医经典籍中，还可以觅得一些可辨的佚文，还可以窥见先秦时期服食的概况。

以后，无论是在道流，还是在医门，食养食疗之书不绝。如《神农本草经》、葛洪《抱朴子》、孙思邈《千金方》、孟诜、张鼎《食疗本草》（近人范行准认为原书是孟诜《补养方》，后经张鼎增补而易此名），以及道书《云笈七签》中均有详细论述。延及明清，仍有林洪（号可山）《山家清供》，抱琴居士胡文煊《新刻养生食忌》等书，敷畅其旨，蔚为大观。总观服食之法，其大要无外食气辟谷，鼓漱咽津，食用芝菌、花叶、果实、菜蔬，以及兼用石药、丹砂和各种长寿延年的丸、散、膏、丹等。尤其孙思邈还提倡“服水”，更是开饮品之先河。其中一些方法，至今仍然沿用，特别是保健食品、保健饮料、药膳等仍风靡于世，个中经验很值得我们认真整理与研究。

（一）食气辟谷

服食是伴着成仙而来的。先秦道家方士追求长生，目标都是很高的，动辄都要以成仙为目的。仙人是什么样子，相信先秦的方士们也没有见过。但总是生活在山巅之上，白云之间，最易升举上天的人。所以“仙”字人傍于山，又有写作“仚”者。那么仙人自然不能食人间烟火，这是辟谷的由来。另一说辟谷也与治病服药的忌口有关。辟谷的最初含义，并非完全不吃食物，而只是不吃谷物而已。无论是山巅之人，还是迁入山中之人，山果、山蔬是可以采而充饥的。更由于松柏经霜而不凋，千年犹长存，松果柏叶自然为成仙食品。进一步芝菌之属，状如蘑菇，其形似云，体质清轻，正合飞升之举，也被作为仙家辟谷食品。再进一步白术、山药、茯苓、巨胜、大枣、核桃等，多为中草药，为神农尝百草而得，功能补气养血，食之可以达到解饥、祛病、延年的多重效果，自然也就成了服食的上乘佳品，这是我们看古道书、古医书要明白的地方。否则就会产生疑惑，为什么一面辟谷，一面又在进食。殊不知辟谷只是不吃谷物，不举烟火而已。尤其炼丹术始，认为金玉才可不朽，于是服玉服丹，仍不背辟谷服食之旨。现在看来，这些歪打正着的揣想，一方面得到实践经验的支持，另一方面现代研究也证明这些食材确实含有抗衰老的生物活性物质。

必须指出，辟谷者以饮水服气为主，上列各种果蔬药草仅为辅助食品，同时，正由于修炼辟谷法，方士及尔后之道士也兼通医药学，如唐代之道徒孟诜、张鼎之作《食疗本草》，宋代道士王怀隐之修《太平圣惠方》，不仅为民众治病，而且促进了中国医药学的发展。

食气绝谷之法，据道书所载是“向六旬六戊，从九九至八八、七七、六六、五五而饱。或念天苍，或思黄帝，或春引岁星之气以肝受之（其余四方皆然）”（《云笈七签》卷三十六“食气绝谷法”）。什么是六旬六戊？天干纪日，十天干为一旬；戊指戊日，六旬为一个甲子，故有六个戊日。所谓九九、八八云云，皆为食气之法，即九九八十一咽，八八六十四咽。葛洪

说：“或食十二时气，从夜半始，从九九至八八七七六六五五而止。”（《抱朴子内篇·杂应》）并且介绍了中岳道士酈元节食六戊之精，也收到辟谷的大效。其法是“假令甲子之旬，有戊辰之精，则竟其旬十日，常向辰地而吞气，到后甲复向其旬之戊也”。

辟谷的代表人物是赤松子。他认为，辟谷与房中是道家长寿之秘。所谓“休粮绝食为生道，阴阳还精为重宝。能常行之永寿考，何为恣欲自使老！”（《赤松子服气经序》）于是推出枸杞根捣粉作丸以应辟谷之需。

南岳真人赤松子枸杞煎丸（《太上肘后玉经方》）：

枸杞根三十斤，取皮，别煮九蒸九曝，捣粉。取根骨煎之，添水可三石后并煎之，可如稀汤，即入前粉，和丸，如梧桐子大。服之一剂，寿加百年。

过去读医书，称枸杞另有五名，或云仙人杖，或云西王母杖，或名天精，或名却老，或名地骨。于杖于骨，殊觉不解，今于赤松子法而豁然矣。

除枸杞而外，用于辟谷者，据《千金翼方》所载还可服茯苓、松脂、松仁、柏仁、柏叶、天门冬、菊花、云母等。如高子良服柏叶法：即取柏叶，置甑中令满，覆盆甑，著釜上蒸，久久益善。蒸讫，再用水淋百遍，阴干，每服一合，日三次。若力量不足，可渐增量，从一合可至一升。令人长生长气，可辟谷不饥。服松脂法：欲绝谷，服三两，饥复更服，取饱而止。据云久服延年，百病消除。

（二）鼓漱咽津

鼓漱咽津是有意识地服食自身津液的方法，一般包括叩齿、搅舌、鼓漱、咽津液等内容，此即道家所谓炼精，也叫玉液还丹。叩齿前面已有介绍，搅舌也叫赤龙搅海，是用舌头在口腔内沿牙龈的上下左右里外，依次搅动各九次，先左后右，不须着力，然后舌抵上腭。等到唾液渐多，鼓漱十余次，分一口或三口咽而下之。也有比较简捷的，省去叩齿、搅舌，着重调息意守。《遵生八笺》曰：“平明睡醒时，即起端坐，凝神息虚，舌抵上腭，闭

口调息，津液自生。渐至满口，分作三次，以意送下。久之，则五脏之邪火不炎，四肢之气血流畅。诸疾不生，永除后患，老而不衰。”从现代医学的观点来看，唾液中含有淀粉酶、溶菌酶、分泌性抗体等多种成分，具有帮助消化、杀菌、解毒、滋润肠胃，以及抗病的作用。鼓漱咽津可以反射性地增强消化功能，提高咬肌力量，保护牙齿，清洁口腔。同时，这又是一种内炼功法，可以提高自身的抗病能力，对延缓衰老确有一定的作用。

（三）服食与药

服食以养生治病的内容很多，除一般意义上的芝菌果蔬等食物而外，也包括药草、药石，葛洪统称为“仙药”。但道门的特色是重视服用金玉石药，服石之风在魏晋尤甚。古之道家方士比照自然界中不老之物，以丹砂、黄金为最，相信取而食之，人亦难老。他们认为丹砂烧之愈久，变化愈妙；黄金入火，百炼不消，埋之，毕天不朽。如果服此二物炼人身体，岂非令人不老不死。这就是被葛洪称之为“假求外物以自坚固”的道家长生思想。沿此以往，就是风行了上千年的炼丹术。所以葛洪排列的仙药等级依次是：丹砂、黄金、白银、诸芝、五玉、云母、明珠、雄黄等，达几十种。实践经验和现代研究都证明了重金属等对人体的毒害。

服五芝。五芝即石芝、木芝、草芝、肉芝、菌芝，每类又各有百余种。

服云母。据葛洪在《抱朴子》中说，云母有五种，五色并具而多青者名云英，宜以春服之。五色并具而多赤者名云珠，宜以夏服之。五色并具而多白者名云液，宜以秋服之。五色并具而多黑者名云母，宜以冬服之。但有青黄二色者名云沙，宜以季夏服之。晶晶纯白名磷石，可以四时长服之。至于服五云之法，葛洪根据自己的炼丹经验，提出或以桂葱水玉化之以为水，或以露于铁器中，以玄水熬之为水，或以硝石合于筒中埋之为水，或以蜜搜（搜）为酪，或以秋露渍之百日，韦囊挺以为粉，或以无颠草樗血合饵之。以今天眼光看来，一千六七百年前的葛洪用水法炼石，已包含了酸溶、碱溶诸法，实为药物化学的先驱。云母的颜色随化学成分的变化而异，主要随铁

含量的增多而变深，适量服用，对补充人体微量元素是有益的。

服玉。玉的别名又叫玄真。所以《玉经》说：“服金者寿如金，服玉者寿如玉也。”又说：“服玄真者，其命不极。”据葛洪在《抱朴子》中的记载，当时以得于阗国白玉尤善（即今之和田玉），次者为南阳徐善亭部界中玉及日南庐容水中玉亦佳。并载玉可以乌米酒及地榆酒化之为水，亦可以葱浆消之为粕，亦可饵以为丸，亦可烧以为粉而服之。

方士相信服玉服石可以长生，但“石药发瘖（癰），芳草发狂”，“芳草之气美，石药之气悍”，服石发热，就需要食寒食、沐寒水、迎风走散，这也是五石散亦名寒食散的由来。葛洪已注意到解散之法，他说：“玉屑服之与水饵之，俱令人不死。所以为不及金者，令人数数发热，似寒食散状也。若服玉屑者，宜十日辄一服雄黄丹砂各一刀圭，散发洗沐寒水，迎风而行，则不发热也。”（《抱朴子内篇·仙药》）

此外，《抱朴子》中还记载服用一些单味食药长寿的实例，其中方法，可供养生之家参考。如：上党赵瞿长服松脂，寿至百七十岁；秦宫毛女避乱山中，食松叶松实，达二百余岁；南阳文氏食术，颜色更少，气力胜敌。又如韩终服菖蒲，赵他子服桂，移门子服五味子，楚文子服地黄等，皆得长寿经年。又盛赞甘菊可以延年。又特别指出，“玄中蔓方，楚飞廉、泽泻、地黄、黄连之属，凡三百余种，皆能延年，可单服也”。这些都是前人宝贵的经验，不应忽略。20世纪70年代末著名演员王晓棠就曾告诉笔者，许多人都惊讶她何以能青春长驻，她的驻颜妙术就是服用泽泻。现代研究发现，泽泻有降血脂、保肝的作用，但是有一定毒性，要掌握好剂量。她的这番话，还深受著名中医学家王伯岳老师的赞赏。于此，亦可见葛洪的记述是信而有征的。

唐代孙思邈最为博学多才，既慕道，又业医，又炼丹。在他所撰著的《千金要方》《千金翼方》中均详载食养食治之方，并且大量收录了唐以前所存医籍中的方药，从中可以看出服食的大概情况，分果实、菜蔬、谷米、鸟兽等类，选择补益却老者用之。其中有先秦采食之法，也有汉晋方士丹药之

术。如：华佗云母圆（丸）、彭祖松脂方、茅山仙人服质多罗方、王乔轻身方、彭祖延年柏子仁丸、仙人服柏叶减谷方、云母水、西岳真人灵飞散。

服食时不仅有用单味食药者，有用复方者，而且有膏剂、酒剂、酥、散，真可谓洋洋大观。如：

黄精膏方：取黄精一石，去须毛，洗令洁净。打碎蒸，取汁复煎，得一斗，内干姜末三两，桂心末一两，微火煎之。见色郁郁然欲黄，便去火待冷，盛不津器中。酒五合和，服二合。长服者不须和酒。

枸杞酒方：用枸杞根一百斤，切。以东流水四石煮一日一夕，去滓，得一石。汁渍麦曲酿之，如家酝法。酒熟取清，置不津器中。取干地黄末一升，桂心末一升，商陆根末一升，泽泻末一升，椒末一升，盛以绢袋，内酒中。密封口，埋入地三尺，坚覆上二十日（一本三七日）。开之，其酒当赤如金色。平旦空肚服半升为度。请注意，这与我们今天将枸杞子置于酒中浸泡而得之枸杞酒，迥然不同。

茯苓酥方：取茯苓五个，灰汁煮十遍，浆水煮十遍，清水煮十遍；松脂五斤，煮如茯苓法，但每次煮四十遍；生天门冬五斤，去心皮，曝干作末；牛酥三斤，炼三十遍；白蜜三斤，煎令沫尽；蜡三斤，炼三十遍。以上六味，各捣筛。以铜器重汤上，先内酥，次蜡，次蜜，消讫，内药，急搅之勿住，务令大均，内瓷器中，密封之勿泄气，备用。

初精散方：用茯苓三十六斤，松脂二十四斤，钟乳一斤，三味为粉。以白蜜五斗，搅令相得，纳器中，固其口，阴干百日，出而粉之。一服三方寸匕，日三服。因有钟乳石药，据云一剂大佳，不同余药。

另外，孙思邈还主张“服水”，言得自龙宫《服水经》。从本质上讲，仍是道家贵水思想在医药方面的体现。所以孙氏说：“含灵受气非水不生，万物禀形非水不育。”（《千金翼方》卷十三“辟谷”）服水之法，须立饮不得坐饮，欲细细而缓不得粗粗而急。杯受一升，每一服必三杯。又有五水之说，及从东方候日出，令水与日同时得三杯之论。甚至还有诵咒仪式，神而秘之。不过，对照前些年国外盛行的饮水疗法，轰动一时，其实无非是拾我国

道医学者的余唾。

（四）外丹灵飞散

据葛洪所见，“灵飞散、未央丸、制命丸、羊血丸，皆令人驻年却老也”（《抱朴子·仙药》）。其中灵飞散极为有名，属于外丹，不过毒性很小，而为医家所接受，孙思邈就亲自服过有效，故而《千金要方》《千金翼方》均有收载。

最早的灵飞散方，据《云笈七签》称“本出《太清仙经》，又称“出《太清经》”。《太清经》述金丹服食之道，据传出自马鸣生，其中一支由阴长生辗转传于左慈、葛玄、郑隐，由郑隐传与葛洪。《抱朴子·金丹》说：“江东先无此书，书出于左元放，元放以授余从祖，从祖以授郑君，郑君以授余，故他道士了无知者也。”就记述了该经传承的情况。

葛洪所得《太清经》是什么样子，已不可知，唯其《神仙传》记为《太清神丹经》，《抱朴子》记为“余从祖仙公，又从元放受之。凡受《太清经》三卷及《九鼎丹经》一卷，《金液丹经》一卷。余师郑君者，则从祖仙公之弟子也，又于从祖受之”。学界比较普遍的看法是，《太清经》即指《太清神丹经》。不过葛洪所见的《太清神丹经》，与今本《太清金液神丹经》不尽相同，后者无灵飞散是一证，无祭九丹图法是又一证。

现在我们能见到的最早载有灵飞散方的，是另一种冠以太清之名的道经，即大致成书于南北朝的《太清金液神气经》。此经收录于《正统道藏》中。书中写道：

灵飞散方

云母一斤成炼者，茯苓半斤亦可一斤，柏子仁七两，续断草七两，石钟乳七两，菊花五两亦可十五两，术四两，干地黄十三两，桂七两。

凡九物治下筛讫，以天门冬一十斤，哎咀绞取汁，以丸此药。汁多和之，汁少者溲之，着铜器中，悬着甑下，蒸黍米一斛二斗下熟，出药，曝干，更治，令细筛。服一方寸匕，旦服无毒，可多服耳。

据道书称，“此仙人随身常所服药也”。其效力灵验异常，“凡作此灵飞散，服之三日，力倍；五日，血脉盛；七日，身轻；十日，面目悦泽，智慧聪明；十五日，力作不知极，徐行及马；二十日，不可复当；三十五日，夜视有光”。总之，服上一个月就有身轻如飞，血旺精充，灵验无比的神效，故称灵飞散。

唐代大医学家，也是大炼师的孙思邈，素以谨慎著名。他在《千金要方·养性》中说：“余得此方已来，将逾三纪。顷者但美而悦之，疑而未敢措手。积年询访，屡有好名人曾饵得力，遂服之，一如方说。”孙氏经过三十多年的考察，又经过自身试验，肯定了此方功效，于是收录于《千金要方》名著之中。不过《千金要方》名“西岳真人灵飞散”，载于养性门，无白术，有人参，仍为九味。《千金翼方》名“灵飞散”，载于辟谷门，白术、人参俱有，为十味。这是与道书小异之处。

第三节 内科秘传

葛洪曾经说过，“古之初为道者，莫不兼修医术，以救近祸”（《抱朴子·杂应》）。是以不少著名道士，也是著名医师，道士知医，自古已然。

葛洪就是一个突出的例子。他是著名的道教学者、大炼丹家，他所著《抱朴子》一书是重要的道教经书；同时他又撰著百卷本的《玉函方》，分别病名，以类相续，不相杂错；并选取其中简、便、廉、效者，另撰《肘后救卒方》（又称《肘后方》）三卷，单行径易，约而易验，以备救急。至今《肘后救卒方》仍是中医临床家常置案头的方书。

不仅如此，深入研究后发现，在葛洪这一道派传承中，代表人物也多是道而兼医的。葛洪从祖葛玄，医术高妙，乡里多有佳名。《宋志》有《葛仙公杏仁煎方》一卷。葛玄从左慈学，修习道术，受《太清丹经》《九鼎丹经》

《金液丹经》等炼丹经书，后传郑隐，郑隐亦精于医，由郑隐再传葛洪。左慈与华佗同时，也是著名医生，救吴中瘟疫，活人无数，现有耳聋左慈丸传世。葛洪之后，又有陶弘景者，更是著名道士，兼医师和药物学家。他所编修的《真诰》，为上清教派的主要经典；又作《登真隐诀》，传授修炼真人的秘诀，被认为是得道秘诀的经典；尤其是编修《真灵位业图》，第一个完成了道教神谱的制作，于道教功莫大焉；同时在医学方面著《本草经集注》《养性延命录》等书，对药物学有极大的贡献；更在葛洪《肘后方》的基础上，采集补阙，为《补阙肘后百一方》，汇入了他自己的医疗经验，也可以看成是葛洪道派医学之再传。

总之，这种医、道双修，治己治民的道派道团，或隐或显，其术始终未绝。因此，道门的医药成就，断断不容忽视。

一、扁鹊方

道门方药最早可推到扁鹊、俞跗。《汉志》有《泰始黄帝扁鹊俞跗方》二十三卷，惜已亡佚。不过俞跗、扁鹊的医学事迹，史不绝书。其神奇医术，在先秦即为天下共知。大约俞跗生活的年代更早一些，《史记》称之为“上古之医”。由于年代久远，加之传承秘密，除留下“已成必治，鬼神避之”“死人复为生人，故曰俞跗”等众多传闻外，遍查经史子集，已难觅一方一药。唯扁鹊除《难经》外，尚有部分方药医论留存，今从汉、唐方书史籍中检出。即使如此，也是寥若晨星，更显珍秘。

（一）扁鹊治尸厥方

尸厥，即类今之休克。扁鹊除治虢太子尸厥，针百会穴，用五分之熨，服八减之剂外，另有方法：

灸鼻人中七壮；又灸阴囊下，去下部一寸，百壮。若妇人灸两乳中。又云：爪刺人中良久；又针人中至齿，立起。此是扁鹊法。

又方

以绳围其臂腕，男左女右。绳从大椎上度，下行脊上，灸绳头尽处五十壮，活。此是扁鹊法。（《外台秘要》）

此大约相当于督脉经上命门穴的位置。命门穴可治尸厥，方书不载，这是扁鹊秘法，也是《难经》提出命门学说的临床依据。以往尚无人悟及于此，确否，俟明达教正。

（二）扁鹊治客忤方

扁鹊疗客忤，有救卒死符，并服盐汤法。恐非庸世所能用，故不载。而此病即今人所谓中恶者，与卒死鬼击亦相类焉。疗皆参取而用之。已死者方。捣生菖蒲根，绞取汁，含之即愈。（《外台秘要》卷二十八《客忤方》）

菖蒲芳香开窍，有辟秽之功，善治湿浊蒙蔽清窍所致之神志昏乱，生用、鲜用其效更著。扁鹊用治客忤，洵为对证。

（三）扁鹊明目方

扁鹊疗令人目明发不落方：取十月上巳日槐子，去上皮，不限多少，于瓶中封口三七日。初服一枚，再服至二枚，十日十枚，还从一起，甚验。（《外台秘要》）

槐子即槐角，《神农本草经》又称槐实，功能清热、润肝、凉血、止血，一般多用于肠风泻血、痔血、崩漏等症。《本经逢原》说：“其角中核子，专主明目，久服须发不白。”对其明目之功，南北朝之时，还广为人知，并有行扁鹊之法者。《本草纲目》引《梁书》言，“庾肩吾常服槐实，年七十余，头鬓皆黑，目看细字。古方以子入冬月牛胆中渍之，阴干百日，每食后吞一枚，云久服明目，白发还黑，有痔及下血者，尤宜服之”。

《外台秘要》又有治目赤痛方，用黄芩、大黄、梔子、豉四味水煎服；治目翳外用方，取盐、雄黄各二分，研后相和，以少许点目上，均应属扁鹊医方。

（四）扁鹊论气极

《千金方》载，“扁鹊曰，气绝不治，喘（一作奔）而冷汗出二日死。气应手太阴。太阴气绝则皮毛焦，气先死矣”。

气绝即是气极，在脏应肺，在经气应手太阴。扁鹊所说气绝，在脏指肺脏脏气气绝，在经指手太阴经经气绝。经、脏并论，这是扁鹊之高明处。

论后有治气极，证属虚寒者方，药用钟乳、干姜、桔梗、茯苓、细辛、桂心、附子、人参、白术、防风、瓜蒌根可以参考。

（五）扁鹊论骨极

《千金方》又载，“扁鹊云，骨绝不治，疔而切痛，伸缩不得，十日死。骨应足少阴。少阴气绝则骨枯，发无泽，骨先死矣”。

并有治骨极三黄汤方

大黄（切别渍水一升）、黄芩各三两，梔子十四枚，甘草一两，芒硝二两。

上五味咬咀，以水四升先煮三物，取一升五合，去滓，下大黄，又煮两沸，下芒硝，分三服。

此方主治肾热病，有膀胱不通、大小便闭塞、颜焦枯黑、耳鸣虚热等症。与前引治目赤痛方见症有一致处（目赤痛方，《外台秘要》有“心腹胀满，小便赤，大便难”等症）。于此亦可见其加减之法度。

（六）扁鹊论脉

太史公说：“至今天下言脉者，由扁鹊也。”扁鹊医术中，论脉犹精。《难经》从一难到二十二难，皆言脉学，但似乎还并非《扁鹊脉书》的全部。今本《千金方》收有“扁鹊诊诸反逆死脉要诀”，计三十三条，为《难经》所无。如：

扁鹊曰：夫相死脉之气如群鸟之聚，一马之馭；系水交驰之状，如悬石

之落。出筋之上，藏筋之下，坚关之里，不在荣卫，伺候交射，不可知也。

脉病人不病，脉来如屋漏、雀啄者，死。又经言，得病七八日，脉如屋漏、雀啄者死，脉来如弹石，去如解索者，死。

脉困，病人脉如虾之游，如鱼之翔者，死。

脉如悬薄卷索者，死；脉如转豆者，死；脉如偃刀者，死；脉涌涌不去者，死。

脉忽去忽来，暂止复来者，死；脉中侈者，死；脉分绝者，死。

脉有表无里者死，经名曰结，去即死。何谓结？

脉在指下如麻子动摇，属肾，名曰结，去死近也。

凡此，已足可见扁鹊脉诊之精妙。其中结脉与《伤寒论》中结脉尚有区别，而“转豆”“交射”都值得我们今天进一步研究。

此外，宋·窦材辑有《扁鹊心书》传世。该书分三卷。上卷论经络、灸法甚详。中卷论伤寒诸证和杂病。下卷继论虚劳、中风、痼疽等各科杂病。书末附有扁鹊神方，其中记载了用睡圣散进行中药麻醉，若此说不误，则华佗之麻醉法是由来有诸了。该书虽非扁鹊之书，但称其兼有扁鹊遗意是不为过的。

二、淮南方

汉初淮南王刘安慕道，天下方术之士多往归之。于是集数千宾客方士之力，编著《淮南鸿烈》，系统整理先秦以来道家学说之精粹，并旁纳阴阳、五行各家，以为大明道之言。据《汉书》称原有“内书二十一篇，外书甚众。又有中篇八卷言神仙黄白之术，亦二十余万言”。其中内书二十一篇，即今之《淮南子》，为“西汉道家之渊府”，也是先秦以来道家系统的集大成之作，为历代《道藏》所藏。

淮南王的方术之士中，最有名者为八公、九师。八公传内炼之法，有丹方、丹药。九师传“九师易”，有道训之作。可惜的是因刘安获罪，记载诸多方技之术的中篇已散佚而不可复见。否则淮南方将灿然可观。现仅从《千

金方》《外台秘要》中，觅出零星淮南方药，犹可窥见刘安时代道门医学的水平。

（一）淮南五柔丸

主补虚寒，调五脏，和荣卫，通饮食，消谷，长肌肉，缓中利窍方。

茯苓、细辛、芍药、半夏（洗）、当归各一两，苁蓉、葶苈（熬）各二两，柴胡三两，大黄一斤（蒸）。

上九味，捣筛为末，炼蜜和，更捣万杵。丸如梧子大，以饮服五丸，稍渐加至十五丸，以调为度。有忧气者，加松子仁一两（《千金翼方》卷十九“杂病”）。

此方缓中补虚，以大黄为君药，推陈所以致新。大黄蒸用，下夺之力已减，配归、芍更能调和荣卫，五脏能调，故名五柔。由于其功效非凡，汉、唐方书屡有记载。《千金翼方》列入脾脏用方，并说：“淮南五柔丸治秘涩及虚损不足，饮食不生肌肤。三焦不调，和荣卫，利腑脏，补三焦方。”点明了五柔丸作为补剂治疗虚损不足的作用，所不同者，仅是改柴胡为前胡。另有崔氏方加松实半两，菴蒿半两服之缓中，不如意便可服之。又有黄芩一两，则是五柔丸在流传过程中的一些变化。

此外，《千金方》还收有大五柔丸，主治脏气不调、大便难、通荣卫、利九窍、消谷益气力，与五柔丸主治相近，应是五柔丸衍生的变方。

（二）淮南八公石斛散

主风湿痹疼，腰脚不遂方。

石斛、防风、茯苓、干姜、细辛、云母、杜仲（炙）、远志（去心）、菟丝子、天雄（炮，去皮）、人参、苁蓉、萆薢、桂心、干地黄、牛膝、蛇床、薯蓣、巴戟天、续断、山茱萸、白术各一两，菊花、附子（炮，去皮）、蜀椒（去目，闭口者汗）、五味子各二两。

上二十六味，捣筛为散，酒服方寸匕，日再（《千金翼方》卷十五“补

益”）。

此方治风湿痹证，不用血药，而重在脾肾。以石斛名方，配山药、生地、山萸肉，胃津肾液皆得其养；人参、茯苓、白术配姜、桂、附及巴戟、苁蓉，脾肾之阳可温。如此风湿可去，腰脚不遂可痊。使用散剂，加以酒服，药量小而起效速，宜于长服而治痼疾。总之，以阴阳双补之法治风湿，实开治痹新法。

（三）淮南枕中丸

疗五劳六极七伤。胃气不和，发于五脏虚劳，小便或难或数，令人多思。脾气不和，宿食热所为，流入百脉，食饮不进，沉滞著中膈，并来著一边或食不消。夜服三九方。

芎劳（川芎）二两，附子二两（炮），桂心二两，甘草二两（炙），黄芩二两，芍药二两，干姜二两，蜀椒二两（汗），杏仁四两（去皮尖，熬），白术五两，当归二两，大黄一两。

上十二味，捣筛蜜和丸如梧子，以酒服五丸，日三。忌海藻、菰菜、生葱、猪肉、冷水、桃、李、雀肉等（《外台秘要》）。

五劳指五脏病，六极指六腑病，七伤指表里受病，均为虚损之证。七伤概略而言，多伤于情志。即远思强虑伤人，忧患悲哀伤人，喜乐过度伤人，忿怒不解伤人，汲汲所愿伤人，戚戚所患伤人，寒温失节伤人。枕中丸亦治虚损之剂，重点仍在顾护脾胃，所谓“中央健，四傍如”矣。因此生冷果蔬，难于消化之物在食忌之例。

（四）淮南八公石斛万病散

《外台秘要》转引《古今录验》有淮南八公石斛万病散，与前引《千金翼方》所载略有不同。少人参、山药、巴戟天、五味子、山萸肉，多菖蒲，共计二十二味。主治范围涉及五劳七伤虚损之证、风湿痹证、中风、偏枯、心悸、盗汗、短气、乏力、羸瘦，以及男子阳痿（阳痿）临事不起、女子不

孕无子、胎孕不能成形诸证，故名之万病散。其方如下：

牛膝二分，远志二分（去心），续断二分，蛇床子三分，菟丝子三两（酒渍），苁蓉二分，茯苓二分，杜仲二分，桂心二分，干姜一分，蜀椒一分（汗），细辛二分，附子二分（炮），天雄二分（炮），防风二分，干地黄二分，白术二分，萆薢二分，石斛二分，云母粉二分，菊花二分，菖蒲二分。

值得注意的是，石斛用量较淮南八公石斛散增加一倍，而菟丝子上升为主药，用量犹重，几成压倒之势。盖肾间动气为五脏六腑生气之原，肾气足则万病自消矣。“主肾说”是道医的一大特点。

三、华佗方

华佗是东汉末年伟大的医学家，也是中医学史上杰出的医学人物。他精于方药，于内、外、妇、儿及针灸各科，无不精妙。《隋志》有《华佗方》十卷，署名吴普撰。吴普为华佗亲传弟子，是以华佗《青囊经》虽被焚于狱，但华佗之术必有所传。《唐志》也载有吴普集《华氏药方》，《千金方》《外台秘要》也收录有华佗秘方，可见华佗方在唐时仍很风行。《宋志》有华佗《中藏经》一卷，至今犹存。书前有灵洞道士邓处中自序，称系元化外孙，因卧寝室，梦有所授，得是经于石函中。语虽荒诞，然脉要及察声色形证等说，也必有华佗之遗论。故《中藏经》一书，历来为医家所宝。又有《华佗神方》亦名《华佗神医秘传》行于世。据称为孙思邈所编集，虽难凭信，但已足证华佗方为世之所重。

（一）华佗麻沸散

羊踯躅三钱，茉莉花根一钱，当归一两，菖蒲三分，水煎服一碗。

《华佗神方》称，“服此能令人麻醉，忽忽不知人事”。

（二）华佗神膏

乳香、没药、血竭、儿茶、三七各二钱，冰片一钱，麝香二分。

《华佗神方》称，“凡皮肤溃烂，欲使之去腐生新，及施割后，宜急用此膏敷之”。并记有加减法：热加黄连一钱；腐加轻粉一钱；有水则加煨龙骨一钱；欲速收口则加珍珠一两，或加蟹黄（法取圆脐螃蟹蒸熟取黄晒干收用）二钱，为末掺用。

（三）华佗云母丸

云母粉、石钟乳（炼）、白石英、肉苁蓉、石膏、天门冬（去心）、人参、续断、菖蒲、茵桂（肉桂）、泽泻、秦艽、紫芝、五加皮、鹿茸、地肤子、薯蓣、石斛、杜仲（炙）、桑上寄生（桑寄生）、细辛、干地黄、荆花、柏叶、赤箭、酸枣仁、五味子、牛膝、菊花、远志（去心）、萆薢、茜根、巴戟天、赤石脂、地黄花、枸杞、桑螵蛸、菴苣子、茯苓、天雄（炮，去皮）、山茱萸、白术、菟丝子、松实、黄芪、麦门冬（去心）、柏子仁、芥子、冬瓜子、蛇床子、决明子、薤白子、车前子。

此方出自《千金翼方》，并称“五十三味皆用真新好者，并等分，随人多少，捣下细筛，炼白蜜和为丸如梧子。先服十丸，可至二十丸，日三。药无所忌，当勤相续，不得废阙，百日满愈疾。久服延年益寿，身体轻强，耳目聪明，流通荣卫，补养五脏，调和六腑，颜色充壮，不知衰老”。

据称，华佗自己尝服一二剂，即大获效力，并且药香美易服，不比其他诸药之难以下咽。此方为华佗修神仙不老术，服用石药之力证。

（四）华佗茺菀汤

茺菀四两，甘草、蓝子各一两，茯苓、黄芩各二两，蔓荆子一升，人参一两，芍药二两。

此方出自《外台秘要》，并称“上八味切，以水一斗煮蔓荆子，取八升，去滓，内余药煎取三升。去滓，分三服，日三。若虚弱倍人参，若气上加茯苓、茺菀一两甚良”。

方中茺菀为《名医别录》所录之名，亦见于《尔雅》，即《本草纲目》

所称之甜桔梗，入手太阴经，功能清热、解毒、化痰，治燥咳、消渴、疔疮肿毒，可治急、慢性支气管炎。故气上宜加芥苳。葛洪《肘后方》云，一药而兼解众毒者，唯芥苳汁浓饮二升，或煮嚼之，亦可作散服。华佗称此方“疗石毒卒发者，栗栗如寒，或欲食，或不欲食。若服紫石英发毒者，亦热闷愠愠”，即取芥苳清热解毒之力。

又，蓝子为《本草经集注》名，亦即《神农本草经》之蓝实。蓝有数种，入药者为蓼蓝，功能清热解毒，治温热发斑咽痛、疳蚀、肿毒、疮疖。《本草品汇精要》说其：“解毒药，毒箭，金石药毒。”可见华佗不仅善炼制丹药以求长生，而且已掌握了解治石毒的有效方剂。笔者曾使用此类方药治疗肿瘤病人使用放、化疗后毒副反应，可迅速消除其毒副作用。可见古代道医留下的方药，确有宝贵的精华。

四、肘后方

《肘后方》亦名《肘后救卒方》，为东晋著名道士，道教学者兼大医学家葛洪所著。后经梁朝大医学家、道士陶弘景增补为《肘后百一方》。到了金代，又经过杨用道增补，命名为《肘后备急方》。

据《隋志》所载，葛氏《肘后方》六卷（《晋书·葛洪传》作《肘后要急方》，《唐志》作《肘后救卒方》）；《七录》所载，陶氏《补阙肘后百一方》九卷，惜均早已亡佚。部分佚文散见于《千金方》《外台秘要》《证类本草》等方书及本草类著作之中。倒是幸赖《肘后备急方》所存，而可见到原帙。书中杨氏所增补的方剂，率皆注明“附方”，以与原著相区别。只是何为葛方？何为陶补？因书中二家之方多已混杂，则难已一一辨明。要之，葛方多而陶方少（《肘后救卒方》八十六首，陶并为七十九首，续增二十二首，为《肘后百一方》），大体上仍为《肘后方》之规模。

考《肘后方》之旨趣，一在于“要”，二在于救“急”。所谓“要”，是指葛洪深感《黄帝内经》与仲景、华佗之书，刘戴秘要，以及崔中书《黄素方》等，近将千卷，篇卷浩繁，有求难得。于是选而集之，使种类殊分，

缓急易简，而为百卷本的《玉函方》（又称《金匱药方》）。又从中“采其要约”，包括痈疽金疮、妇女之病、小儿之病，并难治之疾，均撮其枢要，以为《肘后救卒》三卷。所谓救“急”，就是“救卒”。疾病起于仓促，葛氏鉴于前之周、甘、唐、阮诸家虽有备急之作，一者不能穷诸病状。再者兼多珍贵之药，岂贫家野居、修道之士所能立办。故必须以简、便、廉、验为宗旨，另立方药，这是真正能“救卒”的由来。所以《晋书》称之为“要急方”是颇具深意的。

至于书名“肘后”，是言便于携带，以便随时检阅。古俗凡随身紧要之物，多置于囊中，系于肘下。

又据《隋志》，有《扁鹊肘后方》一卷，《抱朴子·遐览》载《崔文子肘后经》一卷，可知早于葛洪的医家，即有遵古代时俗置重要药方书于肘后的传统。故葛洪《肘后救卒方》，可以说就是一部便携式以治疗急症为主的综合性医学手册。

《肘后方》的成就是多方面的，除了第一章提到记载青蒿生用绞汁可治恶性疟疾外，对一些烈性传染性疾病如天花（虏疮）、结核（鬼注）、恙虫病、黄疸型肝炎、狂犬病的论述，在世界医学史上也都是第一次。此外，《肘后方》特别重视对疾病的预防，他提出以朱砂和雄黄消毒来预防疾病。他记述了藁干散（附子、细辛、干姜、麻仁、柏实）“主辟瘟疫疾恶，令不相染”，又创制屠苏酒“辟疫气，令人不染温病及伤寒”，并且说明“一人饮，一家无疫；一家饮，一里无疫”。为了扩大预防瘟疫等传染病的传染，特别注重饮用水的卫生。他发现将药酒及滓置井中，也有消毒灭菌的作用，主张“当家内外有井，皆悉著药，辟温气也”。

《肘后方》的医疗水平也是相当高的，古今一些名方即出自该书。如：

（一）肘后黑膏方

生地黄半斤，好豉一升。

上二味以猪膏二斤合露之，煎五六沸，令三分减一，绞去滓，末雄黄、

麝香如大豆者，内中搅和尽服之。毒便从皮中出则愈。忌芜荑。

该方用治“温毒发斑，大疫难救”。像天花这样的烈性传染病，葛洪认为也与温毒之邪有关，故“每多作毒意防之，用地黄黑膏亦好”。

笔者在治疗某些血液病引起之发热、紫斑等症时，重用生地凉血解毒化斑，稍佐淡豆豉表散毒邪，常常收到满意效果。

（二）肘后葱豉汤

葱豉汤是治疗外感初起的名方，出于《肘后方》，并有加减法附于方后，为一般人所不知。方治伤寒初起，症见头痛，发热，脉洪。

葱白一虎口（一把），豉一升（绵裹）。

上二味，以水三升，煮取一升，顿服取汗。若汗不出更作，加葛根三两，一方更加升麻三两，水五升，煮取二升，分温再服。徐徐服亦得。必得汗即瘥，若不得汗更作，加麻黄三两去节服，取汗出为效。

葱豉汤的优点在于适用面广，葛洪称“伤寒有数种，庸人不能分别，今取一药兼疗”，指的就是此微辛微温微凉之剂，用于风寒可，施于风热亦可，无怪其享誉至今。

（三）《肘后》麻黄解肌汤

麻黄一两（去节），升麻一两，甘草一两（炙），芍药一两，石膏一两（碎绵裹），杏仁三十枚（去尖、双仁），贝齿三枚（末）。

上七味细切，以水三升，煮取一升。顿服。覆取汗，汗出则愈。便食豉粥补虚也，忌海藻、菰菜。

此方治天行一二日，外感疾病有所深入，为麻杏石甘汤加味方。其力不逊柴葛解肌，妙在辛温表散中，加入贝齿重镇收敛，芍药酸收和营，使表而不过、宣而能透，不能不佩服葛氏的高明，并开解表清里一散一收之法门。

（四）《肘后》疗诸疟方

取青蒿一把。

上一味，以水一升渍，绞取汁，尽服之。

这就是今天震惊世界的青蒿素治恶性疟的最初蓝本。葛氏已知可“疗诸疟”，以水渍提取有效成分，其制取方法、用量都括于其中。短短二十几个字，字字珠玑，闪耀着何等的光辉，这就是《肘后方》的魅力，这就是中医文献的无穷魅力。

（五）《肘后》屠苏酒辟温方

此方载于《外台秘要》卷四，岁旦饮服。可知正月饮屠苏酒，于东晋葛洪所创始，最初的用意是用于预防温病瘟疫的流行，这与汉末两晋兵火连绵，疫病盛行，“家家有僵尸之痛，室室有号泣之哀”的背景有关。其方称能“辟疫气，令人不染温病及伤寒”，药用：

大黄、桂心各十五铢，白术十铢，桔梗十铢，菝葜，蜀椒十铢（汗），防风、乌头各六铢。

上八味切，绛袋盛，以十二月晦日中悬沉井中，令至泥。

正月朔旦平晓出药，至酒中煎数沸，于东向户中饮之。屠苏之饮，先从小起，多少自在。一人饮一家无疫，一家饮一里无疫。饮药酒待三朝还滓置井中，能仍岁饮，可世无病。当家内外有井，皆悉著药，辟温气也。

由此可见，盛行于中华大地新年正月饮屠苏酒之风，溯其源则出自道门，而究其因则在于预防疾病。唐以后，道教日盛，此一民俗进一步演化，不仅用于辟疫，保障人们无灾无病，更成为除旧布新的中华民俗。宋·王安石有诗云：“爆竹一声旧岁除，春风送暖入屠苏。”即是此民俗实景的写照。

还须指出，此方亦见于孙思邈《千金方》，药味相同，分量有差异，文字记述也有极小出入。一般人易误为系孙思邈方，其实这是孙氏采集所得之方，观其有“一方有防风一两”之语，即知端倪。可见当日道门所传，师心

常常自用，时有增损矣。孙氏未标明出处，王焘供职馆阁二十余年，多见弘文馆图籍方书，编著《外台秘要》，“凡古方纂得五六十家，新撰者向数千百卷”，故能研其总纲，覈其指归，指明方之出处。是以屠苏酒最早的记载，在《肘后方》中，与魏晋疫病流行密切相关，“辟温”之说，正是道士对医药卫生的贡献。

五、《千金方》与《太清丹经要诀》

孙思邈是唐代最伟大的医药学家，也是最杰出的炼丹学家。孙氏的《千金要方》《千金翼方》集唐以前医学之大成，是中医学宝库中的鸿篇巨献，其在医学上的成就，无论怎样评价都不为过。加之孙氏行医，以为人命至重，有贵千金，一方济之，德逾于此，因而对方药本草研之尤精，必药到而病除。唐初已佚的《新修本草》的大部分内容，均赖《千金翼方》以存，故世人尊之为“药王”。

孙氏慕道炼丹，《千金方》中收有飞炼、禁经、房中、服食、调气、养性等多卷内容，言神仙家事。他自己就活了一百多岁，是地地道道的活神仙。后世称之为“孙真人”，北宋崇宁三年被追封为“妙应真人”。《千金方》也被收入《道藏》。值得一提的是，孙氏炼丹并非专主成仙，更多的是把炼丹作为治病疗疾的手段，将丹药用于医疗，并获得了成功，是史有明载的道医中丹医支派的开创者。旧说有龙官方三十首杂于《千金翼方》中，无非是极言其方之神效，并非“龙官方之实有”。孙氏云“武德中，龙贲此一卷服水经授余”，也是障人眼目。其实两部书中，率多“玄门千金不传之秘”，丹方丹药即其一焉。孙氏在其炼丹代表作《太清丹经要诀》中，不仅详述了造六一泥法，革新造上下釜法，用铁釜代瓦釜；而且记载了六十七种丹名，三十余种丹方及炼制方法。其中多数丹方是用于治病的，如“炼紫精丹法”每日食上服之五丸，去诸风疾，明目补心；造流珠丹法“长年服者，每日只可五丸，所有冷风等病无不愈者”。又以太一神精丹治疟最为有名。王肯堂说他“以神仙身，行良医事”，誉之并不为过。

今人研究两书，多侧重医史方面，于书中秘法丹方反有忽略。又不认孙氏为炼师，对其丹经漠然视之。今取孙氏医书、丹经，比照研究，就笔者识见所及，择其要者，录之于后，公诸同好，以广千金之秘。

（一）太一神精丹

《上清丹经要诀》载于“诸丹目录三品”初陈神仙大丹异名三十四种之中。有资料说，此丹炼成于孙思邈居四川峨眉山中。《千金方》卷十二详载其制法功用。主治“客忤、霍乱、腹痛胀满，尸疰，恶风，癫狂鬼语，蛊毒妖魅，温疟”，但凡“一切恶毒无所不治”。方用：

丹砂、曾青、雌黄、雄黄、磁石各四两，金牙二两半。

以上六味各捣，绢下筛。唯丹砂、雌黄、雄黄三味，以酸醋浸之；曾青用好酒铜器中渍，纸密封之，日中曝之百日。经忧急五日亦得。无日以火暖之讫，各研令如细粉，以酸酢拌使干湿得所。

然后如法炼制，得药后“研和枣膏，丸如黍粒”，尤以治疟神效无比。“其疟病积久，百方不瘥，又加心腹胀满上气、身面脚等并肿垂死者，服一丸，吐即瘥，亦有不吐瘥者。若不吐复不瘥者，更服一丸半。仍不瘥者，后日增半丸，渐服无有不瘥。”此丹何以如此神效？原来在于其中含有砒霜成分。雄黄、雌黄皆为含砷硫化物，一经烧炼升华即分解氧化为三氧化二砷（ As_2O_3 ），亦即砒霜。而且原矿物中，无论如何纯净，也会夹杂有少量砒霜（ As_2O_3 ），这正是神精丹治疟之关键。现代药理实验证明，砒有杀灭细菌、原虫及螺旋体的作用。砒霜一次用极小量（千分之三克），可以治疗疟疾，而太一神精丹一丸只有黍米大小，含砒霜量极微，所以对疟疾有奇效。用砒霜治疟，在西方医学界，直到1786年才由英国医师福勒发现，比起孙氏丹方已晚了一千一百多年。

（二）三建散

三建散一名茺花散，一名登仙酒，具有统治万病的普适性，出自《千金

方》卷十二。《千金翼方》卷二十一“万病”门也有收录，名为大排风散，药味略有增损，为“主一切风冷等万病方”。

据孙思邈介绍，他得到这个秘方，“时俗名医未之许也”。然而用之极有神验，药凡六十四味（《千金翼方》为六十七味），大致以芫花为始药，故又称芫花散；作酒服，佳于丸散，有补益之力，“胜于五石”，故曰登仙酒；主治一切风冷诸疾，故又称大排风散。其方如下：

芫花、桔梗、紫菀、大戟、乌头、附子、天雄、白术、芫花、狼毒、五加皮、莽草、王不留行、瓜蒌根、栝蒌（牡蒌）、踯躅、麻黄、白芷、荆芥、茵芋各十分，石斛、车前子、人参、石长生、石南各七分，葶藶、牛膝、蛇床子、菟丝子、狗脊、苁蓉、秦艽各四分，藜芦五分，薯蓣、细辛、当归、薏苡仁、干地黄、芎藭、杜仲、厚朴、黄芪、干姜、芍药、山茱萸、桂心、吴茱萸、黄芩、防己、五味子、柏子仁、远志、蜀椒、独活、牡丹、橘皮、通草、柴胡、藁本、菖蒲、茯苓、续断、巴戟天、茱萸各二分

上六十四味，并不治不择，不炙不熬，但振去尘土，捣，以粗罗下之，即与人服无所忌。

方后还有用药散、糯米、细曲末及真酒再次作散的方法。并谓：“凡服药旦空心服之，以知为度，微觉发动，流入四肢，头面习习然为定。”看来这是唐继魏晋服石之风的流弊后，改石为散，亦仙亦道亦医的万全之方。

（三）五石更生散

方出《千金翼方·飞炼》，“治男子五劳七伤，虚羸著床，医不能治，服此无不愈……或肾冷、脱肛、阴肿、服之尤妙”。药用：

紫石英、白石英、赤石脂、钟乳、石硫黄、海蛤（并研）、防风、瓜蒌各二两半，白术七分，人参三两，桔梗、细辛、干姜、桂心各五分，附子（炮，去皮）三分。

上一十五味，捣筛为散，酒服方寸匕，日二。

在服药将养法中指出，若“热烦闷可冷水洗面及手足身体，亦可浑身

洗；若热，欲去石硫黄、赤石脂，即名三石更生”。显然，这是孙思邈针对服五石散之弊改制而成，故名更生。孙氏说：“一方言是寒食散方，出何侯，一两分作三薄，日移一丈再服，二丈又服。”这就透露了个中消息。何侯，即何宴，服寒食散（即五石散）之风，就是他煽起来的。孙氏的五石更生散仍保留了五石散强壮性机能的功用，所以他谆谆告诫：“其年少不识事不可妄服之，明于治理能得药适可服之，年三十勿服。”并称用药后“万无不起”。然而却免去了服石中毒的流弊，这是作为大医的炼丹家对石药的改制贡献。

（四）五石汤

孙思邈作为炼师，对石药是非常熟悉的。他的炼丹又多是作医药用途，故而其丹方石药中，有不少疗效卓著的名方，五石汤治消渴即是其一。方载《千金翼方·杂病》：

寒水石、滑石、龙骨、牡蛎、瓜蒌、赤石脂、黄芩、甘草（炙）各五分，知母、桂心、石膏、大黄各三分。

上一十二味，捣粗筛之，以水七升，煮取三升，分四服，日三夜一。

笔者曾用此方收治 30 例糖尿病病人，均获显效，是以知孙氏所说“主骨间热，热痛间不除，烦闷口中干渴”，洵非虚语。此外，孙氏还传有“瓜蒌粉治大渴秘方”，已确认天花粉为治糖尿病消渴的专药，与我们今日之认识是一致的。

（五）赤雪流朱丹

此丹方炼制法，具载于《太清丹经要诀》。以雄黄为药料，制备出单质砷，这是孙思邈的又一贡献。孙氏用之疗疾，在“造赤雪流朱丹法”中说：“若有卒暴之病及垂死欲气绝及已绝者，以药细研之，可三四麻子大，直尔鸡子黄许，酒灌之，令药入口，即扶起头，少时即瘥。其口嚙不受药者，可斡上齿而灌之，令药入口，以手按之下复及摇动之，使其药气流散，须臾即

苏。治其鬼邪之病。小小疟疾，入口即愈。”砒毕竟是毒药，是否如此神效，还需动物实验来验证，不可盲目用于临床。

（六）玉泉眼药方

此方亦载于《太清丹经要诀》，其制法为“取水精二两末之，乳半合和瓷瓶中盛之。密固济，勿泄气，埋地下百日，出之。置一灶孔熏之一日，开之青白如玉。取铅锡成炼者二斤熔之，以此药丸如梧桐子大，投中搅之，为真白矣”。对于“眼不见物及赤，但不损睛”的内、外眼病，“取一丸如黍米大，点目眦尤良”。

此方透露出孙思邈于眼科亦精，无怪眼科名著《银海精微》也有托名为孙思邈所著之说。本节论内科丹道之秘，连带及之，无非示人孙氏丹经对医学之价值。至于丹经中已有制得“彩色金”，即二硫化锡的记载（见《太清丹经要诀》里的“伏雌雄二黄用锡法”），那是化学方面的伟大科技成就，已非本书介绍的范围。可见，唐代道医学者的成就是无与伦比的。

以上丹药如太一神精丹，虽说一切恶毒无所不治，但是以现代科学观点来看，也只是经验之谈，还缺乏循证医学的临床研究，毕竟其中有剧毒药，临床应用还需谨慎行事。从砒霜用于治疗白血病的报道来看，在道家丹药里也许能发现治疗恶性肿瘤的新方法。

六、四气摄生图方

《四气摄生图》一卷，不著撰人，载于明代《正统道藏》。20世纪30年代曾被收入商务印书馆所辑《道藏医书十四种》之中，另版刊行。

书中依春夏秋冬四季，肝心肺肾脾五脏列有方药与摄养方法，虽云养生，实亦可用于疗疾。其序称“幼慕道门，凄心澹薄，究《黄庭》之妙旨，穷《五千》之玄言。今则采掇方书，搜罗秘诀……为四季摄生图云尔”。实则其中方药，为一般方书不载，确为道门秘诀。然也有用仲景八味丸方者，是其学亦有所本。笔者曾用其五参丸方治室性早搏、房室传导阻滞等部分心

律失常疾患，收到满意效果，知其方之价值。

（一）升麻散子方

升麻、黄芩各八分，山梔、黄瓜各七分，决明子、车前子、干姜、地肤子各十分，龙胆、羌蔚子各五分。

以上熬捣为散，空心饮调三钱匕服。

上方用于春季，“肝有病，即目赤眼中生胬肉晕膜，视物不明”。当然四时眼病类此者，亦可用之。

（二）五参丸方

玄参、丹参、苦参、秦艽各七分，沙参、人参、干姜各三分。

以上熬捣为散，炼蜜为丸，如梧桐子大，食上煎水下三十九。

此方出自“心脏夏王”章，能治心气虚所致健忘、多惊、心悸等症。而心阴虚所致虚火上炎，“梦见丹炉炎火之类”也在应治之例。

此方用药少而精当，人参补心气，丹参逐血瘀，沙参养心肺之阴，玄参滋肾水而降心火。尤妙在苦参一味，苦入心，苦燥湿，既治心经之火，又补肾经之阴。加秦艽祛风胜湿，湿去而阳复；佐干姜守而不走，温胃而护中。诸药合用，可治心之气阴两虚，虚实夹杂等证。据我的经验，对室性早搏、房室传导阻滞、阵发性心动过速等疾病有相当好的疗效。

必须指出的是，书中对脏腑、病证、病机的认识，除引用医经以外，概多作道家语。其引“《黄庭经》云：心部之官莲舍花，下有童子丹元家；主适寒热荣卫和，丹锦绛裳披玉罗”。强调心适寒热荣卫，深符《难经》“损其心者，调其荣卫”之旨。又如论心，谓“其神躁”“人之暴急乃发于心”；论心与肾的密切关系，谓“肾邪入心则多汗”，“夏之三月火王（旺）……早卧早起，无厌于日，顺于正阳以消暑，逆之则肾脏争分，水火相克也”；以及舌不知味属心血不足，心惊属血实，多忘为神离心，多悲为心伤，重语为心乱，好食苦者心不足也，等等，都值得我们临证参考。

（三）排风散子方

人参、丹参各五分，防风、天雄（炮）、羌活、秦艽、山茱萸各八分，沙参五分，虎骨（炙）十分，山药十分，天麻十二分。

以上一十一味，熬捣为散，食上饮汁调五钱匕，服丸亦得。

此方治肺有病所致皮肤生疮及疥癩上气，咳嗽，涕唾痰黏稠等症。一般治嗽多用化痰之药，治疮多用清热解毒之剂，但此方别具特色。一则本“病痰饮者当以温药和之”之旨，又以金水相生法，温阳补肾，这是高出泛泛诸医之处。二则以肺主皮毛为依据，温肾阳以助卫气，卫气得养则可“温分肉，充皮肤，肥腠理，司开合”，而皮肤生疮之疾可愈。此为不治疮而治疮，不止嗽而宁嗽的上工治法。如此手眼，不能不使人心服。

（四）护命茯苓丸

茯苓、山药、肉桂（生）、山茱萸、巴戟、干姜、白术、牛膝、菟丝子各一两，细辛、防风、泽泻、柏子仁、牡丹皮各半两，附子一两半。

上药并熬捣为散，炼蜜为丸，如梧桐子大，先食服七丸，日再服。

此方从八味丸化出，去生地，加温补脾肾之品，作冬三月调摄之用。可治男子五劳七伤，阴痿不起，临事不兴，足肿腹痛，以及两目茫茫，得风泪出，头风项强等症；又治四肢拘挛，呼吸短气，口干舌燥，状如消渴者。要之，凡属脾肾阳虚，火不暖土之证，均可治之。须知，“肾脏冬王”章主打方仍是八味丸，补正即是祛邪。所以护命茯苓丸云云，仍不出八味丸之规模。

（五）诃梨勒方

诃梨勒皮七分，山药、牡丹皮、泽泻、山茱萸、茯苓、萆薢、芎藭各八分，干姜五分。

以上熬捣为末，炼蜜丸如梧桐子大，空心枣汤下三十九。

此为治脾病气满冲心，四肢虚肿方。诃梨勒即诃子之异名，味酸、苦、涩，性温。苦所以泄，酸所以纳，涩所以收，温所以通。故而能治冷气上逆，心腹胀满。《金匱要略》有诃梨勒散治气利，即气虚不能固摄之下利。虽然宋臣“疑非仲景方”，但诃梨勒功能温涩固脱则了无疑义。据《日华子本草》称其功能“消痰、下气、除烦、治水、调中、止泻痢”，可知确能治脾虚所致之四肢虚肿。全方系六味丸去生地，加温中健脾之药而成。其法度全不类地黄汤系列方剂，非仲景法度也明。贵肾，且更重肾命之阳，此即道门之秘。尤其是宋代道士内丹修为突飞猛进，命门学说在道门大倡之后，更是如此。因此我大胆推测，《四气摄生图》为宋代道士作品，其作者受孙思邈道派（思邈传孟诜，孟诜传张鼎，均为学道而又知医）影响还很深。这可以从该书之“补肾气肾沥汤丸”（羊肾、茯苓、芍药、玄参、生姜、地黄、人参、甘草、泽泻、五味子、防风、川芎、当归、黄芪、桂、地骨皮、磁石）得到佐证。此方与历史上所有的肾沥汤比较，只与孙氏方最为接近，仅比《千金方》肾沥汤多增一味地黄，显系从孙氏之方发展而来。而宋代由道士王怀隐奉命编撰的《太平圣惠方》，即载有若干种肾沥汤方，比历朝所载都多，此亦可见肾沥汤在宋代很受道士的偏爱。

七、其他道门医书医方

道而知医，或医而慕道，历代道医，真是如车载斗量。其妙法秘术，自非本书所能一一予以介绍。已亡佚的道门医书甚多，历代史志还可见到其所存书目。如《隋志》有胡洽道士之《胡氏百病方》二卷，佚；《香山仙人药方》十卷，佚。引《旧唐志》有《崔氏纂要方》十卷，佚；《孟氏诜必效方》十卷，佚。《新唐志》有道士梅崇献《梅氏崇献方》，《崇文总目》载有《张果先生伤寒论》一卷，《還元丹方》一卷，《玉壶备急方》一卷等，惜均已佚亡。唐以前的道门方书，所幸《千金方》《外台秘要》中尚有部分遗存，可供我们今日之研究。

宋以后道医方书文献，资料可寻者稍多，其中成就也不小。

如道士王怀隐领衔所编撰的《太平圣惠方》就有不小贡献。金针拨内障，是我国道医秘传，在唐代虽有记载，但如何操作已不得其详。幸《太平圣惠方》卷三十三“开内障眼论”，对施行此术的适应证、手术方法、术后处理等均有详细描述，才使这一宝贵医疗技术得以完整保存下来。

又如宋·王衮《博济方》，《宋志》作三卷，《晁公武读书志》作五卷。其方经过王氏精选，用之无不效。如草还丹治大风，太乙丹治鬼胎（类今之恶性葡萄胎），尤称奇验。《四库全书提要》说：“原书久无传本，唯《永乐大典》内载有其文。衮辑编次，共得三百五十余方，视衮序所称五百首者，尚存十之七。谨分立三十五类，依次排比，从《读书志》之目，厘为五卷，其中方药多他书所未备。今虽不尽可施用，而当时实著有奇效，足为医家触类旁通之助。唯颇好奇异，往往杂以方术家言。”此乃公允之论。不过，方术家言是其所本，并非仅为炫奇。

又如《孙氏用和传家秘宝方》，《宋志》作五卷，《读书后志》作十卷，已佚。此为宋尚药奉御太医令孙用和所集，其子孙兆，父子皆以医名。陈振孙说：“自昭陵迄于熙丰，无能出其右者。”“兆自言为思邈之后，晁氏《读书志》作《孙尚秘宝方》，凡十卷。”孙用和是孙思邈大医一脉，道医之方，于宋而犹有遗存者。

又如圣散子一方，千古争议，亦出于异人。据苏轼说：“得之于眉山人巢君穀。穀多学好古，秘惜此方，不传其子。余苦求得之，谪居黄州，比年时疫，合此药散之，所活者不可胜数。”“若时疫流行，平旦于大釜中煮之，不问老少良贱，各服一大盏，即时气不入其门。平居无疾，能空腹一服则饮食倍常，百疾不生，真济世之具，卫生之宝也。”在苏轼受方之初，还履行了道门秘传仪式，曾“指江水为盟，约不传人”。但大江东去，后来苏轼到底还是将此方传与名医庞安时，以安时善医闻于世，又善著书，可以广传于后，并记述始末，使巢君之名与此方同不朽也。然据叶梦得《避暑录话》考证，巢穀之方，不见于世传医书，自言得之于异人。所谓异人，就是求仙修道之人。此方经苏轼宣传后，天下通行。庸医不加辨证，被害者亦不可胜

数。原来圣散子方中多燥烈辛热之药，如附子、良姜、吴萸、豆蔻、麻黄、藿香等，施之于卑湿之地之时疫固宜，用之于干燥之域则非。是以誉之者则称奇验，毁之者则恨切齿。其实，纵是名方，也需要明医，方可用之无碍。此非方之罪也。

又如《崔氏嘉彦紫虚真人四原论》，《读书敏求记》作一卷。所谓四原，指原脉、原病、原证、原治也。须知，《三因极一方论》亦出自此时，盖宋代医师强调脉、因、证、治，从总体上把握疾病传变发展规律，直承秦汉经旨，一反唐医只重方药之风。对此，崔嘉彦等道医是有突出贡献的。又，崔真人论脉甚精，其《脉诀》主要内容已收入《医宗金鉴》之中，为清代考试医师之标准。

又如元代有赵氏大中《风科集验名方》，为大元国特赐虚白处士河中心庵赵素之作。其序曰：“云游三十载，仿佛半天下。历江湖，省蛮蜀之药；适幽云，晓羌戎之剂。齐楚不同，夏丽各异…故将耳闻目见，得效作验者，书为十集，目之曰《风科集验名方》。”

据考证，《风科集验名方》本于宋末太医赵大中之底本而成。大中原方六百三十二首，赵素获于湖湘，依自己多年集验，续增一千三百四十七首，共计一千九百七十九方，可知大中原方仅占十分之三，余皆赵素之作也。赵素字才卿，河中人，蒙恩特赐皇极道院，并赐号虚白处士。元好问《皇极道院铭·序》曰“虚白处士赵君已入全真”，并记述赵氏因“占候医卜，精诣绝出，特征，曳裾王门，大蒙宠遇”之盛况。不过赵氏隐于道门，“是书传极少，医家少有知虚白处士者”。

赵氏还用书中之方治愈大元诸路覆实官安庆光华“中酒风吐血数碗，诸医不救”之症。于此亦可见道士医生的水平。

又如《亡名氏上清紫庭追癆仙方》，不著撰人，有老叟自序曰：“吾自处世以来，精研药术，急救济危，针灸明堂，无不详览。寻文检籍，洞视五脏之盛衰。”还认为，“夫传尸劳者，皆因三尸鬼症，九虫传灾，具载其原，以开未悟”。说明此时已经认识到癆瘵（类今结核病）的传染性，老叟虽不知

为何人，但据该书刘渊然序云：“人之百病，莫甚于癆瘵。始于一身，终则延蔓而有灭门之祸，甚则及乎亲友，不已惨哉！因存先师原阳赵公手编治癆方论，盖出紫庭法中，皆前代明师所论，治要方法，实为简切。间尝以之施人，无不奇验，是用镌刻，以广流传。”看来，当与刘渊然之师，元末明初的原阳子赵宜真有关。另据赵宜真所著《仙传外科集验方》一书，吴有壬序有“原阳赵炼师以道儒名家，学于老氏，道行高洁”等语，可以推知《亡名氏上清紫庭追癆仙方》应为赵宜真总结其师门经验的著作。老叟云云，或即赵氏自称，或即赵氏之师老氏之谓。可贵的是，书中已有用蛤蚧散、无比丸治癆瘵的用方，除补虚治肺外，还用抗癆药物阿魏、贝母、贯众、雄黄及秋石、童便等进行治疗，有意识地筛选特效药物；同时使用灸法，创用灸四花穴、腰眼穴，可以“更不传染”。书中特别是提到有一些方法，出自“净明法中治癆瘵方”，清楚地点明与净明道教派道士传承关系，无可争辩地表明历代道医为中医学的丰富和发展做出的不可磨灭的功绩。

又如《济急仙方》，明·刘渊然著。刘氏幼年出家，为祥符宫道士。后诣雩都紫阳观，师赵原阳（赵宜真）。曾受明太祖召对，赐号高道，馆朝天宫。永乐中从驾至北京，仁宗嗣位，赐封冲虚至道元妙无为光范衍教庄静普济长春真人。在一大堆头衔中，“普济”“长春”就是指其医术活人长寿而言。果然刘氏享年八十二岁，无疾而终。

又如《普济方》，明太祖第五子朱橚撰。初封吴王，后封周王，即史称周定王。其慕道喜医而汇集方书，还编著过《救荒本草》以济民。《普济方》收罗宏富，载方六万多首，李时珍《本草纲目》所附方采于是书者至多。又载道士之方不少，《四库全书提要》说：“自古经方，无更赅备于是者……是古之专门秘术，实藉此以有传。”

又有《臞仙活人心方》三卷，明太祖第十七子朱权撰。朱权因“靖难”之变有功，封于大宁，史称宁献王。改封南昌后，自号臞仙，拜四十三代天师张宇初为师，创建道观，一意修道。朱权又著《寿域神方》四卷、《乾坤生意》四卷，以道士身份而论医，内有玄门方药及养生秘术，影响很大。

又如《韩氏医通》，明代飞霞道人韩懋所著。韩氏首创病历书写规范，提出六法兼施。“六法者，首填某地、某时，审风土时令也。次以明聪望之、闻之，不惜详问之，察其外也。然后切脉、论断、处方，得其真也。各各填注，庶几病者，持循待续，不为临敌易将之失，而医之心思既竭，百发百中矣”。书中还对六法做了详细说明，例如问情状，则应问“何处苦楚？何因而致？何日为始？昼夜孰甚？寒热孰多？喜恶何物？曾服何药？曾经何地？”问法如此，其他五法亦然。本书对于规范后世病历的书写，起到了示范和推动的积极作用，对喻昌之学，“先议病，后用药”，“与门人定议病式”等有直接影响。韩氏于方药甚精，我们今天习用的三子养亲汤、天一丸、五瘟丹、七味保婴汤、霞天膏等名方，就是这位道医所亲创。

至清代，道医著作不绝，如《傅青主女科》《武夷应道人秘传诸病药方》等，享誉医林。特别要提出的是陈士铎，号远公，别号朱华子，撰《石室秘录》《洞天奥旨》。石室、洞天，皆标明为道门秘传。“传诸洞天之师，其理渊微，其方秘奥”，后之医家评论他奇法诡异，但据我的体会，本书确为治病之书，临床医师不可忽略。

兹再举数方，以观道门方药之精妙。

（一）苍梧道士陈元膏

出自《千金翼方·中风》，主风百病方：

当归、丹砂各三两（研），细辛、芎藭各二两，附子二十二铢（去皮），桂心一两二铢，天雄三两二铢（去皮），干姜三两七铢，乌头三两七铢（去皮），雄黄三两二铢（研），松脂半斤，大醋二升，白芷一两，猪脂肪十斤，生地黄二斤（取汁）。

以上一十五味，切，以地黄汁、大醋渍药一宿，入猪脂肪中。合煎之十五沸，膏成去滓。内丹砂等末，熟搅。

此方可内服可外摩，能治内科妇科多种疾病。据《千金翼方》所载，如胸胁背痛者，服之七日，所出如鸡子汁者二升，即愈；胁下积气如杯者，摩

药十五日愈；甚至女人苦月经内塞，无子数年，膏摩少腹，并服如杏子大一枚，十日下崩血二升，愈，其年有子；风瘙肿起累累如大豆者，摩之五日愈；膝冷痛者，摩之五日亦愈。总之，诸多证治，效验如神，不再引述。道书虽多夸张之辞，毕竟也是经验之谈，值得发掘研究。

此方亦见于《外台秘要》卷三十一“古今诸家膏方四首”，并谓曾经会稽太守思翊得之，一家大小试用有非凡疗效，特献呈于皇帝陛下之方，并称“内外诸风及腹中积聚，可服之，百病无不愈。所疗人无数，不可悉记”。

关于苍梧道士，《外台秘要》还载有其疗骨蒸方（紫苑、桔梗、续断、青竹茹、五味子、桑根白皮、干地黄、赤小豆），着重治肺，可知此道士确为医中圣手。

（二）仙人玉壶丸

雄黄、藜芦、丹砂、礞石（一方矾石）、巴豆、八角、附子各二两。

上六味先捣巴豆三千杵，次内礞（矾）石，又捣三千杵，次内藜芦三千杵，次内附子三千杵，次内雄黄三千杵，次内丹砂三千杵，内蜜又捣万杵，佳。药成密器中封之，勿泄气。

此方见于《千金要方·胆腑》，六味药皆有大毒，非炼师深谙药性者，不敢用之。礞石含砒，剧毒，故一方用矾石，当年大约有中毒者。可服，可敷，可治内、外、妇、儿三十多种疾病。

此剧毒药物，服时应注意方法。“大人丸如小豆。服药欲下病者，宿勿食，旦服二丸。不知者以暖粥饮发之，令下，下不止，饮冷水以止之。病在膈上吐，膈下利，或但噫气而已。即若欲渐除及将服消病者，服如麻子丸二丸”。据云此方对卒中、寒疝、癰疽、关格、疟、痢、痈疽（外敷）、经闭、痞积等证，有很高疗效。

（三）安和脏腑丸方

茯苓、桂心、甘草（炙）各一两，人参、柏子仁、薯蓣、麦门冬（去

心)各二两,天门冬四两。

以上捣筛为散,白蜜和为丸,丸如梧桐子大,每服三十九,日再服。

此方出自《云笈七签》卷五十七,并称“上清方药各依本经禀受者,自宜遵服”。是知此为上清教派所传方药。常人即可服此,以保脏腑安和。须知此方已含后世保元汤、生脉饮之方意,气阴双补,且又平和无碍,故有卓效。

(四)荣卫返魂汤

何首乌(不犯铁)、当归、木通(去皮节)、赤芍药(炒)、白芷(不见火)、茴香(炒)、土乌药(炒)、陈枳壳(炒),若恶心加姜汁炒甘草。

以上方止此九味,各等分,水酒汤使随症用之。水酒相半亦可。唯流注加独活,每服四钱。病在上食后服,病在下食前服。

此方出自明初著名道士,净明教派嗣师赵宜真编著之《仙传外科集验方》,善治流注、痈疽、发背、伤折诸症。据赵氏在该书序文中称,辗转得之于禾川杨清叟,并曾用书中之返魂汤(即此方)救治徒儿肖天倪之高足刘致柔(刘应为赵氏徒孙)的“数年间遍身苦疮疔”症,未终剂而愈。可知本方之疗效与《仙传外科集验方》之价值。

回忆20世纪60年代受业于四川王文雄老大夫,王老曾以此方作为治肠痈法授余,屡用屡效。初不知其出处,王老言得自乃师顾燮卿。后查方书,见王肯堂《六科准绳》收有此方,遂以为方出王肯堂。后负笈京师,检阅《道藏》方书,始知此方原为道门秘传,近千年而医家用之不绝。大约世上,真具价值之物,真不灭也。特附记于此。

又,本方用治肠痈,原书谓“肚肠内痈宜服十宣散与此方相间用之,并加忍冬藤,此药最治内痈”,阅者宜予注意。

第四节 外科及其他秘传

中医外科最早包括了骨伤在内，统称疡医。《周礼》把医生分为食医、疾医、疡医、兽医四类。其中疡医“掌肿疡、溃疡、金疡、折疡之祝药、刷杀之齐（剂）。凡疗疡以五毒攻之，以五气养之，以五药疗之，以五味节之”。这是我国现有最早的医学分科的文献记载，也是对外科医生职掌的划定。须知，外科疾病的分类，早在《黄帝内经》时代即以痈疽概之，以脏腑束之，承周代制度，以“疮疡”二字概括一切外科疾病。凡称疮（创）、疡皆属外科，这是我们读古医书时不可不知的事情。

外科向为道门医生强项，远的如华佗、扁鹊之开颅剖腹，限于资料匮乏，只能从传闻中得之。然而扁鹊换心、仲景开腹、华佗麻醉均有古籍传录，尤其《灵枢·经水》说：“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。”可见秦汉以前外科已有相当水平。可惜《汉志》所载《亡名氏金创痈疽方》三十卷，已佚。《华氏佗外科方》也仅存目，未见。但总的说来历史上对外科做出大贡献的仍是道医方术之士，以扁鹊、华佗为最杰出代表。尤其华佗创制麻沸散，做过胸、腹、四肢各种外科手术，医术卓绝，见诸史籍，而《青囊经》竟付之一炬，致使中华外科秘术失传，深为痛惜。

现存第一部外科专著，当推成书于南北朝的《刘涓子鬼遗方》，亦属道医之著作。何以命名“鬼遗”？据整理者龚庆宣序曰：

昔刘涓子，晋末于丹阳郊外照射，忽见一物，高二丈许，射而中之如雷电，声若风雨。其夜不敢前追，诘旦，率门徒子弟数人，寻踪至山下，见一

小儿捉罐，问何往？谓我主被刘涓子所射，取水洗疮。而问小儿曰：主人是谁人？云：黄父鬼。仍将小儿相随，还来至门，闻捣药之声。比及，遥见三人，一人开书，一人捣药，一人卧尔。乃齐唱叫突，三人并走，遗一卷《痈疽方》，并药一臼。时从宋武北征，有被创者，以药涂之即愈。论者云，圣人所作，天必助之。以此天授武帝也。涓子用方为治，千无一失，演为十卷，号曰《鬼遗方》……余既好方术，受而不辞。自得此方，于今五载，所治皆愈，可谓天下神验。刘氏昔寄冀方，故草写多无次第。今辄定其前后，蒺类相从，为此一部，流布乡曲。有识之士，幸以自防。齐永元元年（499）太岁己卯五月五日撰。

此序中故事，与箭镞金创有关。反映的事实是：外科随着军事战争的需要而发展，也为战争而服务。一些疗治金创的秘法来自异人，这些异人多是深山之中修道采药炼丹之士，守此为业，世代秘传。为了治病的需要，医家不惜择师、请业、采风、收求，偶有所得，不是神授，便是鬼遗，其实无非暗喻为道门秘传而已。

龚庆宣与刘涓子有亲属关系，刘涓子之姐适龚之从叔祖。龚庆宣得稿本于刘姐之嫡孙龚道庆，故其序除有渲染外，大致可信。

刘涓子另有《神仙遗论》十卷，同为宋钞本，《宋志》有载，已阙。不过，唐代方书《千金方》《外台秘要》中尚有收录，可以见其用药风格。

早于刘涓子的晋代道医葛洪，其《肘后救卒方》虽非外科专著，但也记载了颞颌关节脱位口内整复方法，“令人两手牵其颞已，暂推之，急出大指，或咋伤也。”这是世界上最早的颞颌关节脱位整复方法，至今还在沿用。另，又有对外伤性肠断裂，采用桑皮线进行肠缝合的论述。均是道医对外科骨伤的贡献。

魏晋南北朝以降，唐代精于外科骨伤之道门医师莫过于蔺道人，有《蔺道人仙授理伤续断秘方》四卷传世，是我国现存最早的一部伤科专书。书中提出骨折的治疗原则为复位、夹板固定、功能锻炼和药物治疗。首先要用手摸伤处，了解骨折移位情况，采用拔伸、捺正等手法复位；骨折复位后，用

软垫置于伤体上，然后用适合受伤肢体外形的杉树皮夹板固定。蒯道人对动静结合注意功能锻炼的理论有所阐发，认为“凡曲转，如手腕脚凹手指之类，要转动……时时为之方可”。书中对开放性骨折已有清创方法，即采用经过煮沸消毒的水将污染的伤口和骨片冲洗干净，用快刀进行扩创，将断骨复位，再用清洁的“绢片包之”，并“不可见风着水”。该书还论述了髌关节脱位、肩关节脱位及其整复方法。其中对髌关节脱位的描述，分为前脱位和后脱位两种类型，这在中医学中还属首次。此外，该书还重点介绍了骨伤内外用药的经验，载录四十余方，为中医骨伤学科的奠基之作。

迨至明初，道士赵宜真在杨清叟传本的基础上撰辑《仙传外科集验方》十一卷，论痈疽诸证甚详，有五善七恶之说，又有发背形证图及治法，形象生动，便于医者按图辨治。赵氏突出之处，还在于主张专外科者，亦当精于内科，“夫杂病有方，伤寒有法，二者兼尽其道，乃为良医。若以大方外科，各专其一，正恐或有所误，而不自知，则又岂能全美乎？”因而其外科治法中，亦有不少内治之方与内科之证治。内外合治，这是赵氏独出于一般疡医之上者。

特别要指出的是，赵氏之书时间跨度较大，其中搜集了宋、元外科经验。如“伯颜丞相军中方”主治刀箭兵刃所伤，就是宋金对峙时，战地外科用药的真实记录，也反映了女真、蒙古民族的外科治疗水平。

明以后道教衰落，道医亦多转入地下，明末志士亦多隐之于道，由于政治原因，传承更加秘密。除傅山有《傅青主女科》传世外，外科几无可述。

除了外科，道门医师在妇科、儿科等方面也有不少成就。

唐代孙思邈《千金要方》《千金翼方》都把妇人、小儿列于各科之前，其中自不乏道门良方。如紫石天门冬丸治不孕，鸡鸣紫丸主妇人腹中癥瘕积聚，大小五石泽兰丸治妇人产后虚损诸证。孙思邈多取石药炼制，即可知个中消息。

又有《亡名氏仙传济阴方》，为道门妇科专书，内有道士刘渊然序曰：

“《济阴方》一帙，神效不可具述。”他还特别推崇异香四神散、蒲黄黑神散、乌犀丸等，并称与乃师赵宜真所传同出一源。但《道藏》收入的《急救仙方·济阴品》疑为宋人作品。依我之见，此为明以前道门妇科秘传，有宋、元之方，乃至赵宜真之方均不足为奇，然为刘氏综其大成者。

又有《师巫颅额经》二卷，专载小儿病事。《四库全书提要》认为所论“皆他书所未尝见，其论杂证，亦多秘方，非后世俗医所可及。盖必别有师承，故能精晰如此”，并认定钱乙幼科冠绝一代，其源实出于此书。可见此书之价值。师巫自是托名，有认为指巫方、巫彭者。《四库全书提要》作者认为与王冰“师氏藏之”之说有关，另有“托名师巫，以神其说耳”“疑是唐末宋初人所为”之说。不论哪一种说法成立，与道门方术之士相关则是不争的事实。

为了能更近距离地了解道医在各科方面的秘传，有裨今日之临床，仅就识见所及，略举一些秘方秘法，以备览观。

一、刘涓子鬼遗方

《刘涓子鬼遗方》为南北朝刘宋时刘涓子撰，南齐时龚庆宣编，是现存第一部外科专著，今北京图书馆有宋刻五卷本存世。可惜仅存世五卷，与《隋志》所载已佚之十卷相较，已只剩半帙。所幸不少内容还保存在《千金翼方》和《外台秘要》等唐人方书之中，可相互对勘补遗。不过《千金翼方》中不称为刘涓子，径作“黄父相痈疽论”，从这一点来看，鬼遗方确为黄父鬼遗，前之龚序并非全出杜撰，这是读《千金翼方》时需稍加注意之处。

由于《外台秘药》引方多注明出处，兹择出数例，以见鬼遗方之价值。

（一）刘涓子疗痈疽法

先宜敷大黄金肉膏（大黄、附子、芎藭、雄黄、真珠各一两，白芷、矾石、黄芩、茵茹各二两，雌黄一两，莽草一两。先以猪膏一升半，煎六沸，

去滓，内筒茹、矾石末搅之）涂疮上，恶肉尽止。次用兑膏方：当归、芎藭、白芷各二两，乌头一两，巴豆二十枚（去皮），松脂二两，猪肪二分。

以上七味哎咀，内膏中，微火合煎三沸已，内松脂，搅令相得。以绵布绞去滓，以膏著绵絮兑头。大疮虽深，兑之脓自出，就兑尽即生善肉。疮浅者不足兑，著疮中日三，恶肉尽即止。

无论大黄食（蚀）肉膏，抑或兑膏，均在提脓生肌处着眼，去腐即所以生新，此刘氏外用药膏之妙处。

（二）刘涓子木占斯方

木占斯、桂心、人参、细辛、败酱、干姜、厚朴（炙）、甘草、防风、桔梗各一两，瓜蒌一两。

以上十一味捣为散，服方寸匕。

此为疗痈消脓内服之方。疮未溃者去败酱，已溃者加败酱，据称“此药时有化痈疽令成水”之妙。

此外，刘涓子用白蔹、大黄、黄芩各等分捣筛，和鸡子白如泥，涂布上，作薄贴以治痈肿；以丹参膏治发背、发乳，止痛生肌；以麻子膏方疗烧伤；以六物灭瘢膏方（衣中白鱼、鸡屎白、鹰粪白、芍药、白蔹、白蜂）治面瘢，皆独出心杼。

又如刘涓子疗金疮箭在肉中不出方：以半夏、白蔹各三两下筛，酒服方寸匕，日三，浅者十日出，深者二十日出，终不住肉中，还可闻昔日军阵争战之声。是刘涓子方有野战外科实践的基础，不过概多药疗而鲜有涉及手术者，此与华佗法还有不同。

二、仙授理伤续断秘方

《仙授理伤续断秘方》为唐代蔺道人撰，为现存最早的一部骨伤科专著，是道门医师对骨伤治疗最重大的贡献。

本书第一次系统介绍了正骨手法的十四个步骤、方法及方药，并有处理

损伤、关节脱臼及伤科常用的止血、手术复位、牵引、扩创、填塞、缝合等具体操作方法及验方。其所倡导的正复、夹垫、固定、注意功能锻炼和药物治疗的治伤原则，至今仍为临床医师所遵循。

十四法为：一煎水洗，二相度损处，三拔伸，四或用力收入骨，五捺正，六用黑龙散通，七用风流散填疮，八夹缚，九服药，十再洗，十一再用黑龙散通，十二或再用风流散填疮口，十三再夹缚，十四仍用前服药治之。

如肩关节脱位，创用“椅背复位法”，对后世有相当影响。

又如“凡拔伸、捺正，要软物如绢片之类垫之”。

又如“凡骨破打断，或筋断有破处，用风流散填涂，却用针线缝合其皮，又四围用黑龙散敷贴”。

又如“凡夹缚用杉木皮数片，周回紧夹缚，留开皆一缝，夹缚必三度，缚必要紧”。

又如“凡曲缚如手腕脚凹手指之类，要转动，用药贴，将绢片包之，后时时运动。盖屈则得伸，得伸则不得屈，或屈或伸，时时为之方可”。

凡此种种，皆说明早在隋唐时期，在道门医师的努力下，中医伤科已达到相当高的水平。

书中代表方剂选录数种，其活血化瘀、生新止痛的治法是不易之理。

（一）黑龙散

穿山甲六两（炒黄或烧存性），丁香皮六两，枇杷叶根入半两（去毛，一云山枇杷根），土当归二两，百草霜散血入半两。

以上焙碾为细末，姜汁水调，或研地黄汁调用。

此为贴用之药。先用药汁煎洗伤处，待拔伸整捺令骨相续平正后，用此药以生姜汁或生地黄汁和水调稀，将熟帛或皮纸量损处大小薄摊于上贴之，并依法固定夹缚，三日一换药。换药时贴里不可去，夹须护毋令摇动，必待骨生牢稳后方可去夹。

（二）小红丸

土当归六两（焙取），川乌六两（煨），白杨皮六两（焙），肉桂四两（不见火），莪术二两（焙），丁香二两，干姜二两（焙），川芎一两，细辛四两（焙），没药三钱（别研），附子三两（半煨去皮），乳香三钱（别研不焙），芍药六两（焙）骨碎补六两（姜制，焙取）。

以上补、药、归、杨四味用当土者，余八味研为细末，乳、没别制，和醋糊为丸如绿豆大，信朱为衣，每服三十丸，温酒下。

此药治跌折伤损、皮破骨出、手足碎断、筋骨坏烂、疼痛甚至昼夜呼叫、百治不止等症。常服有壮筋骨、治经络、生气血之功。

（三）大红丸

天南星一斤（焙），芍药一斤（焙），土当归十两（焙），牛膝十两（酒浸，焙），细辛八两（去苗叶，焙），赤小豆二斤（焙），赤菰一斤（即何首乌，焙干），川乌一斤七两（用火煨圻），青桑皮五斤（煨醋淬，缺此一味亦可，其上俱要制焙后，方秤斤两），自然铜四两（煨，存性），骨碎补一斤（姜制、焙）。

以上菰、星、芍药、归、补、膝、辛七味并用当土者，同余药箩为末，醋煮面糊为丸，如梧桐子大，朱为衣，每服三十丸，温酒下，醋汤亦可。损在上食后服，在下空心服，伤重不拘时服。或与小红丸互用亦可。

此药亦多活血化瘀温通之剂，可治骨折筋断、疼痛痹冷、瘀血留滞、外肿内痛等症。与小红丸一样，“孕妇莫服”。

（四）常用正骨药

大草乌刮去皮为细末，每服逐半钱，温酒调下。如未觉，再添二分，药酒下。

正骨疼痛异常，先服此“常用正骨药”有麻醉止痛之效，以利于伤科整

复手术的施行。又有一方，“用乳香、没药各二两，别研，次用血竭、自然铜、无名异、醋煮黄木鳖子各一两，地龙二两，并为末，蜜丸如龙眼大，嚼烂热酒咽下”。可供临床选用。

三、仙传外科集验方

《仙传外科集验方》为明初净明教派道士赵宜真所撰，前文介绍荣卫返魂汤时已有述及。唯此书收罗十分宏富，虽云外科集验，其实妇科、儿科、伤寒、杂证亦无所不包，确为道门方书中之佼佼者。《道藏》收录时作《仙传外科秘方》十一卷，博学如日人丹波元胤编著《中国医籍考》也仅存目而终未能得见，益觉珍贵。其中极有价值之方药不少，亦明以前道门所传医疗经验之秘本。

该书于外科证治极重辨证，如敷贴之药即有冲和仙膏之温、回阳玉龙膏之热、洪宝丹之凉的分别，以应痈疽阴证阳证之异。敷药如此，内服外治之剂亦莫不如此，学者用其方应知其精髓，切不可胶柱鼓瑟。

（一）三石散

人参一钱，白术一钱，当归一钱，白芍药一钱，桔梗一钱，知母一钱，山栀子一钱，茯苓二钱，连翘二钱，天花粉二钱，干葛二钱，肉桂半钱，藿香半钱，木香半钱，甘草六钱，朴硝一两六钱，寒水石八钱，石膏八钱，滑石一两，大黄一两。

以上作末散，每服五钱。水一盞，姜三片煎至一半，用布绢绞汁，入蜜少许，服。渐加一两重，一日三服，常使小便疏通。

此方题为“治患疮，消渴，小便数”，是以治疮而归入外科集验。而其真正价值则在于明初道门医师已知消渴病（类今之糖尿病）常易并发化脓性感染，以及尿路感染等症，并已有应对之方。方中用寒水石、石膏、滑石三石为主药，甘寒既可养阴，又除烦热；石膏配知母为治中消之白虎法；花粉、葛根养阴悦脾生津，现代药理实验证明有降低血糖作用；归、芍、桔、

翘伍以硝、黄更增清热解毒、活血排脓之效。方后所记“渐加一两重，一日三服，常使小便疏通”等语，提示用此药常使小便疏通，可以预防尿路感染。若小便已自利，可去硝、黄。总之，统观全方，实为治消渴而伴化脓性感染之要剂。于此，亦不能不叹服道门方之可贵。

（二）飞龙夺命丹

蟾酥二钱（干者老酒化），血竭一钱，乳香二钱，没药二钱，雄黄三钱，轻粉半钱，胆矾一钱，麝香半钱，铜绿三钱，寒水石一钱，朱砂一钱（为末），脑子半钱（无亦可），海羊二十一个（蜗牛即是连壳用之），天龙（蜈蚣）一条（酒浸炙黄，去头足）。

以上总为细末，将海羊研为泥和前药为丸，如绿豆大。如丸不就，入酒打面糊为丸，每服二九。

据原书介绍，此丹“专治疔疮、发背、脑疽、乳痈疽、附骨疽，一切无名肿毒恶疮”，“此乃家传之秘方，一生受用，不敢轻泄，神速之验，即愈立效”，真是外科药中至宝。为了便于记忆，有歌诀曰：血竭蟾酥轻粉雄黄铜绿朱砂，胆矾寒水麝香加，三七海羊研化。专治疔疮恶毒脑疽发背无差，如绿豆大二九加，细嚼葱酒送下，衣被盖之汗出返魂救死堪夸。神仙传与世人，夺命金丹无价。神仙云云，自然是赵氏等羽冠者流，然此丹于疮疡诸证、疔疮走黄险症确有奇效，长期为医家所秘。今特揭出，不过方中蟾酥、雄黄、轻粉均为剧毒之药，用时当慎之又慎。

四、仙传济阴方

《仙传济阴方》为明初道士刘渊然所撰。刘渊然幼年出家祥符宫，后为赵宜真之高足，其书颇多得自师门之秘。据称书中之方“用药斟酌得宜，俱有定论”，“但只问证发药，无不奇验”，当然有其夸大之词，但异香四神散、乌犀丸等方，曾治愈刘母顽疾，则非虚语。现选录数方如下，以供临床参考。

（一）异香四神散

香附子半斤（去毛，炒），乌药四两（炒），甘草一两（炙）。

上咬咀，每服五钱重。水一盞，生姜三片，枣一个，煎至七分，去滓，空心温服。或用葱白三寸同煎。

此方“专调理妇人室女血气不调及胎前产后诸疾”。因为女子虽以血为主，但多因气先不调，然后导致血脉不顺，才变生诸证。所以本方以调气为主，用芳香之品，方后附有各种随证治之的加减法，同样也以芳香之药为主，故称“异香”。如“妇人气血不顺，心胸痞满，加紫苏叶同煎；惊忧闷气，喜怒伤神，心满腹疼，面目虚浮及一切气疾，并加石菖蒲同煎”等。在封建时代妇女多情志之抑郁，气郁不舒，乃变生诸疾。刘氏发明调气顺脉法，注意情志对妇女疾病的影响而选用芳香之药组方，“大有奥理”。

（二）乌犀丸

马鸣肝即晚蚕砂，五月收者良，拣净炒至烟起，用半斤；大草乌二两重，入灰火内逼制，取出以布袋打去皮尖。

以上二味为细末，酸醋煮作糊为丸，如梧桐子大，每服三十九。常以淡醋汤，温酒随下。

此方治风补虚，调治血脉，适于一切血证。凡“血风血冷血滞血气，悉宜服之”。

（三）蒲黄黑神散

黑豆一升（炒热去皮），香附子末四两，干姜（炮），生干地黄各一两。

以上为末，每服二钱，食前温酒调下。或以酒煮面糊为丸，如梧桐子大，每服三十九，温酒米汤送下。

此方可“调理室女妇人风虚劳冷一切血气之疾，及胎前产后血滞血晕恶露不快败血为疾，并皆服之”。而且作为产后常规用药，于第二日即可进服，

逐瘀生新，“自然百病不生”。又，此方药味温和，初看不上眼，而自有妙理。由煎服随证用汤之不同，又有益阴丹、通真丸、保生丸、四顺理中丸等名。女科著名的胜金丹，亦即此方，故万不可轻视。

（四）五补丸

黄芪一两，人参五钱，附子一枚，当归三钱，白芍药五钱。

以上炼蜜丸，祛风散下。

祛风散方药用生川乌、白术、白芷、甘草各三钱，以温酒吞下五补丸。此二方配合使用，治妇女血痹。刘氏认为，“凡妇人遍身麻痹谓之仁，皆因血风血虚，受风湿所致”，是以此方亦可用治妇女风湿麻木等证。与《金匱要略》黄芪桂枝五物汤相比较，此方治血虚之痹，效力更强。有歌曰：“因虚受湿遍身麻，不知痒痛眼生花，气血一时风毒感，五补祛风大有加。”可见当年流传之广。

五、谢道人方

谢道人为陇上道人，名字及生卒年月已不可考，论眼科证治甚精，据云曾得胡僧传授。《外台秘要》录其方甚多，可知在唐之时仍很著名。

须特别指出的是，道士之称始于汉，系指道术之士，亦即方术之士。以后遂有道人之称。至南北朝时才以“道人左，道士右”，道人称沙门，道士指黄冠。那是佛教传入，僧道激烈争斗又互为融熔时的产物。以后道教兴盛，道人僧人遂泾渭分明，不容混淆。谢道人者，从医史角度看仍属道士。凡佛医均称释，如《七录》载《释氏慧义寒食解杂论》七卷，佚；《隋志》有《释氏智斌解寒食散方》二卷，佚；《释氏道洪方》一卷，佚；《释氏莫满单复要验》二卷，佚。由此可知，谢道人方属道门医方无疑。

又，晋代金丹、仙药、黄白、玄素、吐纳、导引、禁咒、符篆之术，悉谓之道术。而《七录》曾载《谢氏泰黄素医方》二十五卷，已佚。黄素，指黄白、玄素。《黄素医方》理应为道门制剂。历史上谢姓名医不多，置身道

门尤少，据此我大胆推测谢道人可能与著《黄素医方》之谢泰有密切关系，或者竟系同一人。确否，当有待医史专家的研究了。现据《外台秘药》所载，选录其医方数首，以见唐以前道门眼科的证治水平。

（一）谢道人疗眼暴肿痛方

决明子一升，石膏四两（研），升麻四两（切），梔子仁一升，地肤子、茺蔚子各一分，苦竹叶二升（切），干蓝叶一升（切），芒硝二两，车前草汁一升二合，冬瓜子三升（为末）。

以上十一味，以水二斗煮竹叶，取七升二合，去滓，内诸药煮取四升，分为四服。每服相去可两食间，再服为度。小儿减药，以意裁之。

此方治眼暴肿，毒痛不可忍，欲生翳，属风热上攻之外眼疾病，故以清降火热为主。

（二）谢道人疗目翳方

珊瑚、琥珀、玉屑、曾青、紫贝、朱砂、伏鸡子壳（去白皮）。

以上七味各等分，研，重筛为散。仰卧以米许置翳上，四五度，忌血物。

此方治眼翳欲尽，微微犹有者，是以外敷方法治内眼病证。伏鸡子壳即凤凰衣，有明目之效。“以米许置翳上”，即点眼药之谓。只是药虽尽善，所费不貲，恐非贫寒之家所能置办。

（三）谢道人疗眼风热生赤肉方

大黄二两、黄芩一两、甘草（炙），人参、地骨白皮、决明子各三两，防风、石胆、地肤子、黄连、兔肝各一两，车前子一升，萤火虫一两枚。

以上十三味，捣筛为散，以鲤鱼胆一合和丸，饮下十五至三十丸。忌猪肉、海藻、菰菜。

此方所治眼疾，即今所称之翼状胬肉症。方中三黄同用清热泻火，决明

子明目，兔肝养肝，尤其以鱼胆和药，更增明目之力。唯萤火虫的用法比较特殊，亦反映早期道医仍保留原始思维的意识。

第五节 重要的医学道书

《道藏》中有关医药的道书，包括金丹、方药、服食、各家气诀及理论性的著述，浩如烟海，显然非本书所能予以一一介绍的。而在众多典籍中，要选择最具代表性者，也非易事。21世纪30年代，商务印书馆曾作过一次尝试，从《道藏》中录出十四种医书，包括中医基础理论、方药、临床各科，以及养生等方面的内容，出版了《道藏医书十四种》。其中大部分都是最具影响的中医典籍，如《素问》《灵枢》《素问遗篇》《难经》《肘后方》《千金方》《本草衍义》《素问入式运气论奥》等。除此之外的道门医书，如《急救仙方》《仙传外科秘方》《四气摄生图》《养性延命录》等，本书也都有所介绍引述，不宜重出。今选择外丹、内丹、服气，以及与中医学术有重要贡献的道教典籍数种，依笔者识见所及，稍加评述，相信医道相通的结论，自会在不言之中，而于《道藏》医药成就也可进一步窥见一斑。

一、《太平经》

《太平经》作为道教经典，在历史上有三：其一为汉成帝时齐人甘忠沚作《天官历包元太平经》，其二为东汉于吉所得神书《太平清领书》，其三为张陵《太平洞极经》，三部书现今均已不存在。《正统道藏》中所收《太平经》，原书为一百四十四卷，现残存五十七卷。《太平经》成书于东汉中期，一些学者认为与《太平清领书》有一定关系，是最古老的道教经典。

《太平经》中的医药学内容可概括为医学理论和医疗方法两大类。

《太平经》中的医学理论方面包括阴阳学说、脏腑学说、精气神学说。

《太平经》对阴阳学说作了多方面的探讨，其内容与《黄帝内经》中的阴阳学说是一致的。《太平经》还将阴阳学说贯穿到养生和治疗中，可以说是对《黄帝内经》的继承和发展。《太平经》中对脏腑学说的论述比较粗略，但在某些方面有其精辟之处。如继承了《黄帝内经》“五脏神”的理论而加以深化，认为“神”不仅存在于五脏中，还见于各脏腑肢体中，如“腹神去不在，令人腹中央甚不调，无所能化也；四肢神去，令人不能移”等。《太平经》在完善中医脏腑理论方面有一定贡献，认为宇宙万物皆由元气构成，并结合阴阳五行学说，对精、气、神作了唯物主义的解释，阐述了它们之间的关系，还描述了进行“守一”修炼后，出现的种种景象及产生身心愉悦的感受。例如，“人本生混沌之气，气生精，精生神；本于阴阳之气，气转为精，精转为神，神转为明。欲寿者当守气而合神，精不去其形，念此三合而为一，久则彬彬自见。身中渐轻，精益明，光益精，心中大安，欣然若喜，太平气至矣”。《太平经》提出的保精爱气尊神的内炼要旨，后来被道教养生奉为法则。在道教徒撰著的医书中，或多或少地将这些理论灌输其间，从而对中医学产生影响。

《太平经》中的医疗方法，可分为药物治疗、针灸治疗和气功养生方法。

《太平经》把药物分为植物药和动物药，并根据药物的实际疗效来定其品位。与《神农本草经》相比，《太平经》中只有植物药和动物药而没有矿物药，更注重药物的实际疗效，而不追求“成仙”“轻身”之药效。《太平经》使用的药物是以“中和阴阳”的医理为指导的，还根据药方的愈病日期来命名方剂。这种重视方药的验、廉、便、简的医学传统，被葛洪、孙思邈等道教医家所继承，并引入到中医学中。

《太平经》在灸刺诀中，专门讨论了经络、针灸等问题，指出“三百六十脉，应一岁三百六十日，日一脉持事，应四时五行而动”，灸刺的目的在于调安血脉，“通阴阳之气而除害”。这与《灵枢》中的有关论述颇为合拍。《太平经》中还认识到经脉与天地自然界的变化的相关联，针灸时须知

四时五行之顺逆，否则“伤正脉，皆伤正气”。

《太平经》中认为“养生之道，安身养气，不欲喜怒也”，而且认为“夫人神乃生内，返游于外，游不以时，还为身害，即能追之以还，自治不败也”，并提出了一种强调“守神”的具体方法：预先给五脏各画一张神像，如肝为青衣神吏，心为赤衣神吏等，练功开始时，按季节、日、时挂出相应的画像，依此作为信号和提示，入静后使意念集中到那一脏上，即“悬象而思守，行顺四时气，和合阴阳”，从而达到养生除病的目的。

总之，《太平经》是一部民间道教的经典著作，在一定程度上总结和发展了当时的医药学知识，但它毕竟是一部以宗教为主的著作，在医疗方面还是常常为符咒治病作宣教。

二、《周易参同契》

《周易参同契》三卷，为东汉魏伯阳所撰，成书于顺帝桓帝之际，约公元二世纪中期。五代彭晓《周易参同契分章通真义》叙其始末谓：魏伯阳“得《古文龙虎经》，尽获妙旨，乃约《周易》撰《参同契》三篇”，“复作《补塞遗脱》一篇，继演丹经之玄奥”，“密示青州徐从事，徐乃隐名而注之，至后汉桓帝时，公复传授与同郡淳于叔通，遂行于世”。东汉桓帝于公元147—167年在位，由此可知本书应完成于公元150年以前。同时，魏伯阳亦学有师承，《参同契》实为早期炼丹实践与理论之总结。

《周易参同契》简称《参同契》，其命名之意是：参，三也；同，通也；契，契合也；周易参同契即周易等三者通同契合论述也。那么是哪三者呢？周易（大易）是一，黄老是二，炼丹是三。明于此，即知此书借《周易》、黄老以言作丹之事。进一步研究，发现该书所言炼丹之事，包括内丹、外丹，并生命健康之学亦即医学在内，这也是“参同”要旨。清人朱元育《周易参同契阐幽》认为，“昔者羲皇作易直指乾坤，老子著经全提道德，赖此两书凿破混沌”，“二书同出一源，其后不幸分为儒玄两家。宗易者，流为象数之小儒；宗玄者，流为延年之方士，而归根复命之学，或几乎息矣！孰能

会而通之？其惟《参同契》乎！此书出自汉代魏伯阳祖，假卦爻法象以显性命之根源。性乃万劫不坏之元神，命乃虚无祖气元始至精也。拈一即两，举两即三，会之即一。故言神而精气在，精气非神；言精气而神在，神非精也。言性而命存，命非滞于有；言命而性存，性非论于无也”。这最是透达之论。可见《周易参同契》是论性命之学的典籍，其内容涉及内丹、外丹、医学乃至化学及气功科学，要皆在内。例如：

“耳目口三宝，固塞勿发扬，真人潜深渊，浮游守规中。旋曲以示览，开阖皆合同”。这就应是内功固密七窍，真气意守丹田的论述。同时引申出浮沉开阖的概念，注家多以上下升降进行注释，这就与中医气机升降理论相符。清人董德宁注曰：“真人潜深渊者，真人即真铅，以铅为气，而气为人也。潜，藏也。渊，止水也。言真铅之潜藏，乃在于深水之中，即《入药镜》所谓‘水乡铅，只一味’是也。浮者，泛水而上下；游者，顺流而下也……开阖者，言真气之出入也。开者气升，阖者气降。”（《周易参同契正义》）由此，即知此义。耳目口为外三宝，精气神为内三宝，此强调肾肝脾三阴经的重要，体现了道家重肾贵阴的思想，虽言炼丹，亦关乎医事。

又如，“颜色浸以润，骨节益坚强。辟却众阴邪，然后立正阳。修之不辍休，庶气云雨行。淫淫若春泽，液液像解冰。从头流到足，究竟复上升。往来洞无极，怫怫被容”。这完全是对周天功法内气运行的形象描述。如雨露之润泽，如坚冰之消融，从头至足，往来无穷，全身经脉均置于内气运行之中，这是修炼内丹达到一定境界时的经验之谈。可见《周易参同契》确为内丹之作。

又如，“河上姹女，灵而最神，得火则飞，不见埃尘。鬼隐龙匿，莫知所存，将欲制之，黄芽为根”。这里“姹女”是水银代名，系指水银易于挥发，得热而成汞蒸气飞散。“黄芽”所指有二说，一指为硫黄，硫黄与水银化合，可生成化学性质很稳定的硫化汞；一指“铅含黄芽”的“黄丹”（即氧化铅），这样与水银相化合，可生成性质稳定的氧化汞，及铅汞剂。无论哪一种情况，都可以看成是“姹女”（水银）被制伏。

如，“胡粉投火中，色坏还为铅。冰雪得温汤，解释成太玄。金以砂为主，稟和于水银。变化由其真，终始自相因”。除了记述金属铅氧化为氧化铅，再经炭火还原，又变回铅的过程外，丹砂、水银、铅汞炼丹已成为中国炼丹术的基础，可见《周易参同契》也是外丹奠基之著。

正因为《周易参同契》是论述内外丹术的第一部著作，对后世内外丹术的发展影响很大，被誉之为“万古丹经王”。

三、《太清金液神丹经》

《太清金液神丹经》为道家外丹经典，又名《上清金液神丹经》或《金液神丹经》，分上、中、下三卷。卷上前有正一天师张道陵序，卷中题长生阴真人撰，卷下据云为抱朴子撰述。

此书确切成书时间已不可知，但属晋以前古籍则可无疑。陈国符《道藏源流续考》中《中国外丹黄白法经诀出世朝代考》依此经经文用韵的情况，有两汉例、有西汉例、有东汉例，推断此经在西汉末东汉初出世。这是可信的。本书在流传过程中，不断有所增加，如自“郑君曰”，就显系后人掺入之文。该书卷上所引经文后有注文如下，“此《太清金液神丹经》文本上古书，不可解。阴君作汉字显出之，合有五百四字”。阴君即阴长生，东汉人。这种文后作注说明文字多少的体例，与长沙马王堆汉墓出土帛书体例相同。大约此经早在汉代已出世，但成书稍晚，曾经张道陵、阴长生等作注加序，又经后人编撰整合以成今书。

此书三卷内容虽较分散，但总体上显示了早期炼丹术水平。例如：

歌曰：金液丹华是天经，泰清神仙谅分明。当立精诚乃可营，玩之不休必长生。六一合和相须成，黄金鲜光入华池，名曰金液生羽衣，千变万化无不宜。

炼丹首重精诚，然后取六一泥及各种器皿，入药销熔，化合变化可生成各种丹药。又如：

雄雌之黄养三宫，泥丸真人自溢充。

绛府赤子驾玄龙，丹田君侯常丰隆。

三神并悦身不穷，勿使霜华得上通。

郁勃九色在釜中，玄黄流精隐幽林。

和合阴阳可飞沈，飞则九天沈无深。

丹华黄轻必成金，水银铅锡谓楚皇。

河上姹女御神龙，流珠之英能延年。

云液踊跃成雪霜，挹而东拜存真王。

此说尽管用隐语写出，很难卒读。但如果知道汞名流珠，铅名河上姹女，紫粉小还丹名玄黄，我们大致可以推知，这是用水银铅锡炼制还丹的过程，其中蒸馏、升华、结霜、收丹均描绘得十分生动形象。

值得注意的是，本经在序注部分，言服食行气，神丹守一之道，有吹、呵、嘻、呼、嘘、咽六气法，此与《养性延命录》中记载的六字诀，几乎一致，即为后来医书中养气法中六字诀的来历。

此书收入《道藏》第582册，洞神部众术类“兴”字帙中。

四、《黄庭经》

《黄庭经》为早期道教经典，现传有三种：即《黄庭内景经》，亦作《太上黄庭内景玉经》；《黄庭外景经》，亦作《太上黄庭外景玉经》；《黄庭中景经》，亦作《太上黄庭中景玉经》。

首先传世的是《黄庭外景经》，始行于西晋，时称《黄庭经》。至东晋《黄庭内景经》出世，便把前者改称为《外景经》。以后《黄庭经》便成了《内景》《外景》的总称。《中景经》乃后人所作，通常所说的《黄庭经》并不包括《中景经》在内。

《内景经》不分卷，分三十六章。《外景经》三部，不分章；或不分部而分二十四章。一般认为《内景》《外景》皆由魏夫人（华存）所传。《外景经》在晋葛洪《抱朴子·遐览》中已有著录，《抱朴子》成书于东晋元帝建武年间（317—318），说明《外景》西晋已有传本。北宋欧阳修在《删正黄

庭经序》中说：“世传《黄庭经》者，魏晋间道士养生之书也。”晋代著名书法家王羲之也曾经写过《外景》。《外景》的作者，有托言老聃所著者，如文中说：“老子闲居作七言，解说身形及诸神。”但《外景》传人之一是魏夫人之师清虚真人王褒。唐代《法苑珠林》认为，此经亦出王褒之手，魏华存元君得之而传播，是以《外景》系由魏夫人所传。至于《内景》作者，托言为王宸君。最早的本子就是《云笈七签》中梁邱子和务成子的注本。注序谓《内景》一名《太上琴心文》，一名《大帝金书》，一名《东华玉篇》。其书亦魏夫子所传，不过《上清经》是授自王褒；《内景》则得自旻谷神王而已。陶弘景《真诰》说：“上清真经，晋哀帝兴宁二年，南岳魏夫人授其弟子，使作隶字写出。数传而后，为某某窃之，因济浙江，遇风沦漂，唯《黄庭》一篇得存。”即是述《黄庭内景经》传承始末，比较可信。

《黄庭经》为内丹典籍，也是气功经典著作。无论《内景》《外景》，由于修炼内丹，内气运行历历在目，因此对中医藏象、经络学说的形成与发展，有着重要的贡献。

例如《黄庭内景经》提倡脑神说，认为脑神在上，居一身之高位，为百神之会，是全身精神意识的活动中心。五脏六腑、四肢百骸、五官七窍等功能作用，与脑的生理功能息息相关，所谓“脑神经根字泥丸”“一面之神宗泥丸”等。本书对脑的内部结构也有一定认识，“泥丸九真皆有房”，认为脑内不同部位，有其不同作用，后世称之为九宫。

《黄帝内经》有五神藏之说，《黄庭内景经》更具体论述了五脏神及其作用，丰富了中医藏象学说。其论心之神名丹元，外形如莲花，“心神丹元字守灵……心部之宫莲含华”即其写照。作用是调整血脉，外应口舌，主和荣卫，适其寒热，即所谓“主适寒热荣卫和，丹锦飞裳披玉罗。金铃朱带坐婆娑，调血理命身不枯，外应口舌吐五华”。而且心也是抢救猝死（心因性猝死）的关键，即书中所说“临绝呼之亦登苏”。心脏如此，其他各脏，亦皆有详细论述。可大致归纳为：肺之神名皓华，外形似华盖，作用是调节呼吸，吐故纳新，通调水道，外应鼻，凡此皆以“主调气”之故，若病则“喘

息呼吸体不快”；肝之神名龙烟，外形苍翠重裹，功能利关节，聪耳明目，养津液，制魂和魄，外应目；肾之神名玄冥，外形似玄阙，亦即水宫，功能主五脏六腑之精，为九窍九液之源，外应两耳及全身百液之津，特别强调“百病千灾急当存，两部水王对生门”，在生命活动中以保肾为第一要义；脾之神名常在，外形似黄裳土色，功能消谷，运散水谷之气，主口中五味，辟除虚羸，外应于面，固齿；胆之神名龙曜，外形如肉珠之象，而类火铃雷震之烈，功能“主诸气力摄虎兵”，主勇，藏六腑之精，外应眼瞳。

不难看出，《黄庭内景经》对藏象的认识与《黄帝内经》已有一些不同，如强调肾在脏腑中居于最重要位置，六腑以胆为代表而不是以胃为代表，九窍九液说，脾能固齿等。尤其书中对大脑的认识，都极大地丰富和发展了中医藏象学说。

《黄庭外景经》为内丹气功养生之经典著作，论述气功原理及功法甚详，尤其推出内观之法，进一步论述人体组织结构和脏腑功用，令人耳目一新。全书分三部，上部经以论述脑及神的功用为主；中部经以论述养生原理为主，兼及五脏，心为国主，心意专精，五脏不倾；下部经以肾为五脏之主立论，以守丹田为法，进一步论述气功功法，“服食玄气可遂生”。

《外景经》的主要贡献在于以下几个方面：

第一，确立了道门医学的命门位置，“上有黄庭下关元，后（应为前）有幽阙前（应为后）命门”。即命门位置在督脉经命门穴，在后（指密户，在十四椎之下，即第二腰椎位置，亦在身之后）；幽阙即神阙，在前。上接《难经》肾间动气之旨，后开道门医门命门学说之先河。

第二，论述了内丹气功内视之法，五脏经隧，由此而可观之。“正室堂前神所舍，洗心自治无败污，历观五脏视节度，六腑修治洁如素”。这是有文献可考的，最早的道门内视之法。这为经络学说的起源、藏象学说的形成提出了新的看法和根据，即与道门内丹修为，返观内照有密切关系。

第三，论述了延年长寿的要妙在于固精，养气，守神。只要注意胎息呼吸，调气、漱津、存神、致虚、节欲，使上精不泄，下精不脱，精神内守，

人人都是可以成为长寿仙人。所谓“仙人道士非异有，积精所致和专仁。人尽食谷与五味，独食太和阴阳气……常能行之不知老”，“长生要慎房中急”，“清静无为神留止，精神上下开分理。精候天道长生草，七窍已通不知老”。这些理论皆十分素朴，一扫道经神秘荒诞旧论。

第四，强调五脏之中，以肾为主。“五脏之主肾最精”，这是道门医学的特色之一，与《黄帝内经》岐伯“心主论”鲜明对立。作为一家之言，不仅过去，而且现在和将来都将对中医学产生巨大的影响。

五、《太清石壁记》

《太清石壁记》，简称《石壁记》，署名楚泽先生编。全书分上、中、下三卷，内有道教外丹药物之鉴别，器皿之制作，以及诸丹药物的名称、剂量、炼制方法，是一部有重要价值的道书。据考证，成书于760—763年。

卷上载有“太一金英神丹方”“造大还丹方”“黄帝九鼎大还丹方”“八石丹方”“五灵丹方”“五石丹方”等二十六种。其中“黄帝九鼎大还丹方”历来为丹家所宝，视为大丹，唐·梅彪就不敢记载。“五灵丹方”，即有名的五石散。这些都值得我们深入研究。书中还有制“六一泥法”“飞丹禁忌法”“造丹炉法”和“造药釜法”等七种，对炼丹所用材料、器皿有详细介绍。卷中载有“八神丹方”“三使丹方”“伏火硫黄丹”及“治口血喝方”计一十四种，另有“造水银霜法”“朱砂霜法”“造硫黄水炼法”及“治疔丹”“治疮癖”和“丹经秘要口诀”“合药诀”等有关丹经丹诀、治病药方。卷下载有“炼钟乳法”“疗病状法”“服八石丹法”“服八石禁忌法”及“紫雪法”“造砒丹法”等，详细阐述了服食丹药须注意的事项，服丹后的症状表现及其治法。

统观全书，有很多化学和医药学的研究成果。比较著名的有“造水银霜法”：“水银一斤，盐二斤，朴硝（ Na_2SO_4 ）四两，太阴玄精（ MgCl_2 ）六两，敦煌矾石一斤（绛矾亦得）。先以锡置铛中，猛火销成水，别温水银，即令入锡中搅之，泻于地上，少时即凝白如霜。即以盐二斤和锡，捣之令

碎。以马尾箩重箩令尽，即以玄精末及矾石末和之。布置一依四神，唯以朴硝末覆上。用文多武少火七日夜，其霜如芙蓉生在上，甚可爱。取得霜，更研”。这里，敦煌矾石和绛矾石大致是指硫酸钾铝和硫酸亚铁，按照书中所述方法步骤制作，即得到氯化亚汞（ Hg_2Cl_2 ），亦即西药中的甘汞。需要指出的是，水银霜的说法并不准确，水银霜是高汞不是亚汞。正确的说法应是水银粉，或轻粉，才符合事实。而这味丹药，日后就成了中医治疗外科疮疡、痈疽的特效灵药。

六、《太清玉碑子》

《太清玉碑子》，道家丹道典籍。原书不分卷，不著撰人姓氏，亦不著时代，但《宋史·艺文志·神仙》与《通志·艺文略·道家》均已著录，唯《宋史·艺文志》注：“葛洪与郑思远问答。”另外书中尚引用《阴符经》语，如第十页有“黄帝阴符云（并非阴符经原文）：同师者受闭在于金口金柜，千金不传，万不失一”云云。是知此书当出于唐宋间。

该书分为前后两个部分。前半部分记葛洪与郑思远关于道术存身与金石炼丹的问答。首论全神延形之道，认为“阳精魂立，阴精魄成，两精相薄，而生神明，神以形用，形以神生”，阐述形神之间关系，并且“神以道全，形以术延”，强调可以通过修道以全神，术数以延形。次论道术之旨，认为“道隐无名，术彰有实”，道成则神全，术行则身存，只要修成道术，就可以全神存身而不老。而术则包括导引胎息，御女还精，饵丹在身。末论存身之法，炼丹之道，强调“一阴一阳之谓道，一金一石之谓丹”。石“乘阳而热”，金“乘阴而寒”，使金石相合，阴阳得中，则金精石液，合炼成丹，饵之即可强筋坚骨，起厄度世。这仍然指的是金石大丹，与汉晋丹家坚信金石可以不朽的思路是一致的，符合葛洪《抱朴子》之旨。

此书后半部分载炼金精石液，炼铅汞成丹之歌诀。计有《瑶瓶歌》《太上诀傅天师》《太清经口诀》《阴长生歌》《龙虎诀》《五金歌》《大还丹歌》等。或言内丹，或言外丹，其言颇多可采，并可熟知炼师借外丹言内丹之隐

诀。不过念念不忘欲求长生，仍需炼得金液大还丹，否则大道难成。

全书于药物、鼎器、一切烧炼之诀要皆详加诠释，确为丹道典籍。读之，不仅可进一步了解汉晋丹家思想，而且对气功养生、道家房中之术，以及炼制外丹所用石药都有较深入的体会。其中有关金液大还丹部分，对古代化学史的研究也有相当价值。

七、《五厨经注》

《五厨经注》，一名《老子说五厨经注》，《云笈七签》作《五厨经气法注》，皆一书也。《道藏》本作一卷，原题“唐京肃明观尹愔注”，卷首并有尹愔序，知作者为唐道士尹愔。

尹愔，秦州天水（今甘肃天水）人，自号思贞子，通老子书，为道士，师事叶法善，尽得其道。唐玄宗崇奉道教，尚好玄言，召对甚喜，拜为谏议大夫，集贤院学士，专领集贤史馆图书。大约此注即其在任期间所作。

为什么叫“五厨经”呢？尹愔说：“夫存一气泰和，则五脏充满，五神静正。五脏充则滋味足，五神静则嗜欲除。此经是五脏之所取给，如求食于厨，故云《五厨》尔。”可知本书为道家气功养生之专著。

原书分为五章，通过调节呼吸精神，协调五脏功能，以保持一身的稳定。所谓“全和含一，精义可以入神；坐忘遗照，安身可以崇德”。例如，原书说：

东方一气和泰和

一气者，妙本冲用，所谓元气也。冲用，在天为阳和，在地为阴和，交和为泰和也。则人之受生，皆资一气之和，以为泰和，然后形质具而五脏用矣。

先言人本天地之气以生，此即元气，亦即生气。有此一气，才有形质，才有五脏。接着又说：

得一道皆泰。得一者，言内存一气，以养精神，外全形生以为居，则一气冲用，与身中泰和和也。故云得一。如此则修身养神之道，皆和于泰和

矣。故老子曰：万物得一以生。

这里强调了气功养生的重要性。以下本庄子之说以立言，论存想，论坐忘，皆着重养气，静可生慧，慧可生照，形体与精神协调为一，自能健康长寿。大率唐朝气功养生已有一定水平，其中多与道家合流，故托名老子云云。

八、《天隐子》

《天隐子》一卷，为唐代著名道士司马承祯所撰，系道教练养的理论著作，论述如何通过“渐门”修为、心性气功的修养，达到健康长寿的目的。作者对其书非常自信，谓之简易法门，其序曰：“承祯服习道风，惜乎世人天促真寿，思欲传之同志，使简易而行，信哉！自伯阳而来，唯《天隐子》而已矣。”

司马承祯中医水平很高，著书引用《黄帝内经》之说，均得要义。对脏腑、经络、荣卫之气，了如指掌，尤精于中药。此人还很有文采，对道教理论也有深入研究。他著了一本书，叫《坐忘论》，是《天隐子》的姐妹篇。书中提倡清静坐忘，“七阶修道”，影响很大，也属至简至易的炼养方法，很受欢迎。所谓“七阶次”，即敬信、断缘、收心、简事、真观、泰定、得道，七个步骤，认真修炼，就可以达到“与道冥一，万虑皆遗”的境界。这一思想，无疑对北宋理学“主静去欲”理论的形成，以及金元医家主张“色欲箴”，而力倡养阴滋水、补土宁心等说，均有重大影响。

司马承祯《天隐子》一书，虽说其中的“五渐法门”与《坐忘论》的“七阶修道”同出一源，都是重要的内炼理论著作，但重要的是，在《天隐子》中司马承祯提出人人都是可以成仙。他认为人的天赋中就有神仙的素质，只要“遂我自然”“修我虚气”，就能修道成仙。神仙与俗人的差异，其实仅在于能修炼自己的“灵气”，使它还其本然而已。他说：“人生时乘得虚气，精明通悟，学无滞塞，则谓之神。宅神于内，遗照于外，自然异于俗人，则谓之神仙。故神仙亦人也，在于修我虚气，勿为世俗所论折，遂成自然，勿

为邪见所凝滞，则成功矣。”成仙不再是一件难事，仙品就在自己体内，人人都可以修得。这些认识缩短了神仙与凡人之间的距离，无疑给广大道徒注入了一针特效强心剂。唐代道学大兴，司马承祯关于人尽可仙，普度众生的学说，迎合了时代潮流，起到了推波助澜的作用。

当然，世人修炼，往往不得要领，学仙反被仙所迷，学气反为气所病。为此他在书中指出了一系列通达神仙境界的“简易”途径。只不过这是一个循序渐进的过程，“《易》有渐卦，老氏有妙门，人之修真达性，不能顿悟，必须渐而进之，安而行之，故设渐门”。

接着他提出了第一斋戒，第二安处，第三存想，第四坐忘，第五神解的“五渐门”的做法。使我们感兴趣的是，每一渐中都包含了医学养生方法。例如“斋戒”，并非仅仅是吃素澡身而已，重要的是节食调中、摩擦畅外。所谓“调中”，不过饥不过饱，不过热不过寒，指饮食卫生而言。所谓“畅外”，健运肠胃功能，指导引按摩而说。又如“安处”，也并非要求华堂高屋，锦衣广榻，而是节事节欲，内以安心，外以安目，一旦心目皆安，则身也就无所不安了。进而通过存想、坐忘的高级内炼过程，“信、闲、慧、定”，四渐通神，就渐次达到“神解”阶段，那就会有一些特异功能。所谓“神解”，即具有玄妙莫测的阴阳变化，什么遥测、遥视、遥感之类，较常人为异，也就渐入仙境，而重要的在于延年，并非一味追求通灵变化。我们应该以科学态度对待所谓特异功能，实事求是进行研究，不要迷信妄意追求，以免走入火入魔。现引《斋戒》一节，即可知司马承祯绝非倡言迷信，荒诞不经者可比。

斋戒者，非蔬茹饮食而已；澡身者非汤浴去垢而已。盖其法在节食调中，摩擦畅外者也。夫人禀五行之气而食五行之物，而实自胞胎有形也。呼吸精血，岂可去食而求其长生。但世人不知，休粮服气，道家权宜，非永绝粒食之谓也。食之有斋戒者，斋乃洁净之务，戒乃节身之称。有饥即食，食勿令饱，此所谓调中也。百味未成熟勿食，五味太过勿食，腐败闭气之物勿食，皆宜戒也。手常摩擦皮肤，温热去冷气，此谓畅外也。久坐、久立、久

劳役，皆宜戒也。此是调理形骸之法，形坚气全，是以斋戒为渐门之首矣。

通篇无迷信之色彩，而有科学之精神，对辟谷作了公允的评价，于医学卫生保健知识的普及确有大功。

综上所述，我们可以认为，司马承祯不仅弘扬了道学道义，扩大了道教的影响和势力，而且以亲身实践提出了内炼养生的诸多学说，对医疗保健起到了重大作用，同时也是长期开展人体科学研究的先驱。继秦汉魏晋外丹说之后，隋唐道风为之一变，由外丹转向内丹，内丹学说逐渐成熟起来。

九、《入药镜》

《入药镜》，道书，一卷，唐·崔希范著，为讲述道教内丹理论与功法的重要著作。

《宋史·艺文志》神仙类有《崔公入药镜》三卷。现存明代《正统道藏》内共有四种：《入药镜上篇》、《入药镜中篇》载宋·曾慥《道枢》卷三十七、《天元入药镜》载《修真十书》卷二十一、宋萧延芝《解注崔公入药镜》载《修真十书》卷十三。在上列著作中，崔真人对内丹理论与功法做了系统的阐述，对后世内丹炼养产生了深远影响。

在运炼之中，“精神合象”系指元精元神凝聚丹田。“神应气逐”“精气随”谓之“火水”。水火配合，烹炼三宝，谓之入药之道。“镜”者，指人心。“以吾心为镜，身为之台，以神为药，聚而为足焉”。以五行配五脏，道家配法与医家配法不同。心属火，开窍于目，心火外用，则能洞明万物，回光内照，则能内视脏腑，故谓之镜。所以该书说：“吾神与气必也莹净内明，如是则神光日用，而莫知己之光也，是以心如镜焉。其光摄物，物不能摄光。镜者，如目也，如心也，镜之光非动也，是吾之目动乎物也。知此者，识药镜之理与物之互相摄矣。心火何以为镜欤？火者明也，明者定，而内明也，内明则万象明矣。心者，镜之体也；明者，神之用也。日用守旧，不离乎心地者内明也，明者不昧矣。”这是取“入药镜”命书之本意。

全书以五行八卦理论，与内丹相结合，构建了一个完整的天人合一的炼

养体系。并通过神气、天人之间的关系，创立了系统完整的内炼功法，与中医学人与天地相参的整体运动观相一致。但对后世影响最大的是以歌诀形式写成的《崔公入药镜》。全篇仅八十二句，言简而意赅，直揭诸丹经之真髓。现附录于后，以知其大要。

先天气，后天气，得之者，常似醉。

日有合，月有合，穷戊己，定庚甲。

上鹊桥，下鹊桥，天应星，地应潮。

起巽风，运坤火，入黄房，成至宝。

水怕干，火怕寒，差毫发，不成丹。

铅龙升，汞虎降，驱二物，勿纵放。

产在坤，种在乾，但至诚，法自然。

盗天地，夺造化，攒五行，会八卦。

水真水，火真火，水火交，永不老。

水能流，火能焰，在身中，自可验。

是性命，非神炁，水乡铅，只一味。

归根窍，复命关，贯尾闾，通泥丸。

真橐籥，真鼎炉，无中有，有中无。

托黄婆，媒姤女，轻轻地，默默举。

一日内，十二时，意所到，皆可为。

饮刀圭，窥天巧，辨朔望，知昏晓。

识浮沉，明主客，要聚会，莫间隔。

采药时，调火功，受炁吉，防成凶。

火候足，莫伤丹，天地灵，造化慳。

初结胎，看本命，终脱胎，看四正。

密密行，句句应。

不难看出，这是以外丹术语论内丹，包括功理、功法、周天、水火、采药、结丹、火候，要皆在内。不过文词隐秘，义理深奥，如欲进一步钻研，

可参看元·王道渊（号混然子）《崔公入药镜注解》，则学者“可以读，读能解，解能明”。

十、《悟真篇》

《悟真篇》为北宋张伯端紫阳真人之名著，是道教养生功法的主要经典。书中用诗词形式总结了宋以前内炼方法的正统法诀，为养生内炼功夫承前启后的典籍。《四库全书提要》对之评价说：“是书专明金丹之意，与伯阳《参同契》，道家并据为正宗。”张紫阳也被尊为南宗之祖。

本书首论阴阳，阐明阴阳及阴阳的相互作用实为气功养生法的理论基础，也是“道”“气”的体现，所以说“道自虚无生一气，又从一气产阴阳，阴阳再合成三体，三体重生万物昌”。书中指出内丹之药就在自身之精、气、神，力倡内丹养生，生命就掌握在自己手中，“人人自有长生药”“何须寻草学烧茅”。尤恐世人不知，更说：“休炼三黄及四神，若寻众草更非真。阴阳得类归交感，二八相当自合亲。潭底日红阴怪灭，山头月白药苗新。时人要识真铅汞，不是丹砂及水银。”

次论金丹。此金丹并非外丹，仍是内丹，不过假外丹而说内丹而已。这就是“学仙须是学天仙，唯有金丹最的端。二物会时情性合，五行全处龙虎蟠。本因戊己为媒娉，遂使夫妻镇合欢”。譬喻体内阴精阳气，修炼而为内丹。对于结胎的金丹形象也有生动的描述，即“不识玄中颠倒颠，争知火里好栽莲。牵将白虎归家养，产个明珠似月圆。漫守药炉看火候，但安神息任天然。群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年”。

三论采药。所谓药并非真铅汞，而是精气神这三种构成生命的要素，譬喻为药，互相为用。丹经指神为主宰，气为动力，精为基础。宋·俞琰说：“心虚则神凝，神凝则气聚，气聚则精生。”然后经过内炼互化过程，成为延年益寿的基础。当然，采药也有时间，应在金旺水生月圆之时，阴精充足，阳气发生，也暗寓阴阳互根是作内丹的基础。这就是“要知产药川源处，只在西南是本乡。铅见癸生须急采，金逢望远不堪尝”。

四论气化。这是以年节律、月节律、日节律来了解人体阴阳变化，取自然之气运，调节自身之阴阳。大凡内丹之要有三，曰玄牝、曰药物、曰火候。玄牝，生药之所，即炉鼎（丹田）；药物，炼丹之基，即元精、元气、元神；火候，修炼之步骤，即运用意念和呼吸的功夫，达到炼精化气、炼气化神、炼神还虚之目的。“还”也是“化”，化就是变。古代养生家从适应四时寒暑，依天时变化来养生，发展到内炼（炼内分泌）以促进健康，进一步将精气神合炼以恢复青春，这是对中医学，对人体科学的莫大贡献。

明于此，则读《悟真篇》才有真切的体会。对书中所说“月绕天际半轮明，早有龙吟虎啸声。便好用工修二八，一时辰内管丹成”，即知五行造化之机，而人体五脏相互制约，依据天地气化而内炼，定会收到好的效果。现代时间生物医学证明，人体内分泌系统活动是有日节律、月节律、年节律的，内分泌激素一日中有高峰和低谷时刻，所谓子时一阳生，具有阳性的某些激素，如肾上腺素、甲状腺激素等，开始逐渐升高，至凌晨达到峰值。

总之，《悟真篇》一书不做奇幻之论，不为鬼神之言，以人身精气神三宝为基础，培养之、修炼之、护卫之，积极探索生命本源，确为内丹典籍中之秘宝。

此外，还须指出，《悟真篇》功法分四段功夫。即①筑基；②炼精化炁（气）；③炼炁化神；④炼神还虚。只是筑基为入门功夫，旨在补足亏损，所以书中未做详细论述。一般认为意守丹田，开通任督，打通小周天即属第一步功夫。有关功法可参看清·朱元育《悟真篇阐幽》。

另外，张紫阳对医学的宝贵贡献还在于通过内炼发现了丹功四秘窍（炁穴）。

（一）阴蹻

阴蹻位置在会阴部位，为先天大道之根，一气之祖，采药即从此处而起。此处才动，八脉皆通，窍位虽在会阴，但上可通泥丸，下可达涌泉。张紫阳《八脉经》说：“八脉者先天大道之根，一炁之祖，采之惟在阴蹻为先，

此脉才动，诸脉皆通，次督、任、冲三脉，总为经脉造化之源。”真气聚散，皆从此窍，可知其在人体之重要地位。

张紫阳所称阴跻，与中医学阴跻脉不同，类今之会阴穴，但他发现此窍的特殊功用，值得我们重视。李时珍说：“紫阳八脉经所载，稍与医家之说不同，然内景隧道，唯返观者能照察之，其言必不谬也。”

（二）丹田

丹田原有上中下之分，所谓秘窍则指下丹田。

下丹田的位置，也因门派不同，其说亦异。张紫阳认为，下丹田在脐下一寸三分处，与肾相对，即“前对脐轮后对肾，中间有个真金鼎”。这与《黄庭经》的论述是一致的。要之，脐后肾前即丹田之道家位置，在炼丹、结丹中有重要作用。

（三）玉枕

玉枕位置与口相对，也非中医针灸穴位位置。此为内气沿督脉上升三关之一，称玉枕关，为小周天功法中难以打通之地，故又譬喻为三车中的牛车，形容通过时，如牛拉重车一样费力。

道书中玉枕约相当于督脉经脑户的位置。此窍正当脑下垂体枢纽之处，与内分泌系统有极大关系。紫阳时代，即已知此秘窍，不能不信服其内炼之法确有超人之处。今针灸学中玉枕穴，位于足太阳膀胱经，与脑户相邻，并非丹经之玉枕也明。

（四）玄关

玄关，又名玄关一窍、玄牝。是由老子“玄牝之门是为天地根”衍化而来。不过，此窍无具体位置，不可执着。丹经说：“此窍非心非肾，非口鼻也，非丹田也，非泥丸也。”那么是什么呢？“乃神炁之根，虚无之谷，应在本身中求之，不可求于他也，所以无体可寻，寻则着相”。说白了，玄关

一窍的出现，就是随着活子时的出现而出现。也就是《周易参同契》“真人潜深渊，浮游守规中”的“规中”。因为所谓真人即精气相结，浮游即上下交流移动，这是从一阳初动开始的。

元·尹清和曾说：“闻欲不闻好温存，见于不见休惊怕；只在勿忘勿助间，优而游之使自化；一阳初动众阳来，玄窍开时窍窍开，收拾蟾光归月窟，从此有路到蓬莱。”就是指玄窍是伴随活子时动态而窍开。

凡此，皆是炼功的体会。如无内炼实践，四秘窍是不可能发现的。



1. 徐中舒. 论巴蜀文化 [M]. 成都: 四川人民出版社, 1982
2. 任继愈. 儒道两家思想在中国何以影响深远长久不衰 [M]. // 陈鼓应. 道家文化研究 (第一辑). 上海: 上海古籍出版社, 1992
3. 范文澜. 中国通史简编 [M]. 北京: 人民出版社, 1964
4. 张岱年. 道家玄旨论 [M]. // 陈鼓应. 道家文化研究 (第四辑). 上海: 上海古籍出版社, 1994
5. 马莒. 古今图书集成医部全录 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 1988
6. 吴昆. 内经素问吴注 [M]. 济南: 山东科学技术出版社, 1984
7. 张志聪. 黄帝内经素问集注 [M]. 上海: 上海科学技术出版社, 1959
8. 高士宗. 黄帝素问直解 [M]. 北京: 科学技术文献出版社, 1980
9. 李镜池. 周易探源 [M]. 北京: 中华书局, 1978
10. 陈鼓应. 老子注译及评介 [M]. 北京: 中华书局, 1984
11. 孟庆云. 中医理论渊藪 [M]. 重庆: 重庆出版社, 1990
12. 张隐庵. 黄帝内经灵枢集注 [M]. 上海: 上海卫生出版社, 1957
13. 中国科学院干部学院. 自然科学学科总览·医科分册 [M]. 北京: 气象出版社, 1991 年