

• 宗教、哲学与社会研究丛书 •

内丹医学思想研究

何振中 著



巴蜀书社

- 国家“985工程”四川大学宗教、哲学与社会研究创新基地项目
- 教育部人文社科重点研究基地四川大学道教与宗教文化研究所项目
- 四川大学“211工程”重点建设学科项目

内丹医学思想研究

ISBN 978-7-5531-0392-1



9 787553 103921 >

定价：85.00元

• 宗教、哲学与社会研究丛书 •

国家“985工程”四川大学宗教、哲学与社会研究创新基地项目
教育部人文社科重点研究基地四川大学道教与宗教文化研究所项目
四川大学“211工程”重点建设学科项目

内丹医学思想研究

何振中
著



巴蜀书社

图书在版编目 (CIP) 数据

内丹医学思想研究/何振中著. —成都: 巴蜀书社, 2014. 6

(国家“985工程”四川大学宗教、哲学与社会研究创新基地丛书/卿希泰主编)

ISBN 978-7-5531-0392-1

I. ①内… II. ①何… III. ①内丹—中医学 IV. ①B95②R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 011374 号

内丹医学思想研究

NEIDAN YIXUE SIXIANG YANJIU

何振中 著

责任编辑 王群栗

出版 巴蜀书社

成都市槐树街 2 号 邮编 610031

总编室电话: (028) 86259397

网 址 www.bsbook.com

发行 巴蜀书社

发行科电话: (028) 86259422 86259423

经 销 新华书店

印刷 三河市天润建兴印务有限公司

版 次 2014 年 6 月第 1 版

印 次 2014 年 6 月第 1 次印刷

成品尺寸 210mm×148mm

印 张 21.5

字 数 600 千字

书 号 ISBN 978-7-5531-0392-1

定 价 85.00 元

本书如有印装质量问题, 请与工厂调换

国家“985工程”四川大学宗教、
哲学与社会研究创新基地丛书

学术委员会

名誉主席：蜂屋邦夫（日本）

主席：卿希泰

委员：（以姓氏笔画排列）：

王 卡 任 远（加拿大） 朱越利 李 刚
余孝恒 张泽洪 张松辉 陈建明 陈耀庭
柏 夷（美国） 郭 武 唐大潮 卿希泰
盖建民 詹石窗 蜂屋邦夫（日本） 黎志添（中国香港）
潘显一

编辑委员会

主 编：卿希泰

副主编：盖建民 李 刚 詹石窗 潘显一

委员：（以姓氏笔画排列）：

李 刚 陈建明 周 冶 林 建 郭 武
唐大潮 卿希泰 盖建民 詹石窗 潘显一

国家“985工程”四川大学宗教、哲学 与社会研究创新基地丛书总序

卿希泰

1998年5月4日，江泽民同志在庆祝北京大学建校100周年大会上的讲话中提出：“为了实现现代化，我国要有若干所具有世界先进水平的一流大学。”在这个讲话精神的指导下，国家“985工程”开始启动，北京大学、清华大学等几所名校率先获得国家较大力度的支持；紧接着，教育部又与有关部委、省市签订协议，对部分基础好、水平高的高等学校进行共建，予以重点支持。这个“工程”的实施，是党中央在世纪之交，立足于中华民族的伟大复兴、落实科教兴国战略、迎接知识经济挑战而采取的重大决策，是从根本上提高我国高等学校办学水平的重大举措。经过几年的建设，“985工程”取得了明显的效果，不但有力地推动了高等学校的学科建设和队伍建设，大大提高了社会服务工作水平，而且缩小了我国高等学校与世界一流大学的差距。

当然，世界一流大学的建设不可能在很短的时间内完成，它需要

较长时间坚持不懈的努力。并且,世界一流大学的建设,不仅需要长期形成的优良学风和深厚的文化积淀,而且需要有强大的经费投入作为支持。有鉴于此,国家于2004年6月又开始启动了“985工程”二期的建设工作。“985工程”二期的建设,是国家在经费有限的情况下,运用创新思路寻求高校持续性、跨越式发展的重大举措,其基本思路是:集中资源,突出重点,体现特色,发挥优势,重点建设一批高水平的科技创新平台和哲学社会科学创新基地,促进一批世界一流学科的形成,使之成为攀登世界科技高峰、解决重大理论和实践问题、带动相应学科领域发展的重要基地,使高等学校成为国家创新体系的重要力量;同时,引进和造就一批具有世界一流水平的学术带头人和创新团队,加快建设一支具有世界一流大学水平的教师队伍、管理队伍和技术支撑队伍。在这个思路的指导下,国家教育部、财政部决定集中经费对一些高校的名牌学科进行重点扶持,使之成为汇聚人才、持续创新的“平台”或“基地”,以加快这些学科的成长步伐。

在“985工程”的建设工作中,国家尤其重视哲学社会科学的繁荣发展。早在2003年教育部就颁发了《关于进一步发展繁荣高校哲学社会科学的若干意见》,2004年中共中央又颁发了《关于进一步繁荣发展哲学社会科学的意见》,与此同时,胡锦涛总书记在中共中央政治局第十三次集体学习时强调:一定要从党和国家事业发展的战略高度,把繁荣发展哲学社会科学作为一项重大而紧迫的战略任务切实抓紧抓好。2004年6月,教育部部长周济同志在“985工程”建设工作会议上的讲话中指出:我们一定要紧紧抓住当前繁荣和发展哲学社会科学的历史性机遇,全面推进哲学社会科学的知识创新、理论创新和方法创新,全面推进哲学社会科学的学科建设,使其在中国特色社会主义现代化建设中发挥“思想库”“人才库”的作用。同时,周济同志还指出:我们应当推动人文社会科学与自然科学、工程技术等的

交叉、渗透与融合，孕育和催生新的学科研究领域和研究方法，形成一批能够解决具有全局性、战略性、前瞻性的重大理论及现实问题，为党和政府决策咨询服务，为社会主义现代化建设服务，为建设社会主义物质文明、政治文明和精神文明服务的国家级哲学社会科学基地。“985工程”的哲学社会科学创新基地，就是在这样一种思想指导下设立的，其特点在于跨学科并具有开放性，能够围绕国家、区域社会发展、经济建设中的重大问题而组织主攻方向并进行联合攻关。

在“985工程”哲学社会科学创新基地的建设中，国家提出了建立“宗教与社会研究创新基地”。经过评审，四川大学宗教研究所有幸成为承担“宗教与社会研究创新基地”建设任务的主干机构。在此基础上，还整合了四川大学中国俗文化研究所和藏学研究所两个“教育部人文社会科学重点研究基地”以及专门史、中国古典文献学两个“国家级重点学科”中与宗教学有关的科研力量，并向海内外公开招聘高级研究人员来参加建设，共同开展研究工作，以达到集合海内外本专业的学术精英和优势科研资源，突破个人分散研究的有限视野，将个人的学术专长进行整合，从而形成一个具有综合创新能力的研究集体，故这个基地实际上是一个国际性的学术研究平台。

在建设“宗教与社会研究创新基地”时，我们从中国是一个多民族多宗教国家这一国情出发，结合我国宗教学学科建设的要求，初步确定有宗教学理论比较研究、中国宗教与中国社会研究、西方宗教与当代世界研究、宗教信仰与民俗研究、中国少数民族地区宗教与社会问题研究等五个方向；考虑到基地的学术力量和国家需要等实际情况，拟定以四大课题为主要研究内容：一是中国宗教与中国社会发展研究，二是中国道教思想发展与道教和社会主义社会相适应问题研究，三是中国西部少数民族地区宗教与社会问题研究，四是中外宗教的对话与交流研究。其中，中国宗教与中国社会发展研究这个课题，

主要是对中国各种宗教及其与中国社会的相互关系进行研究，其目的不仅在于通过深入研究中国历史上的各种宗教现象，来对有关宗教学的理论进行补充和发展，而且在于通过系统考察中国各种宗教与中国社会的相互关系，来为我们国家今天构建和谐社会服务。中国道教思想发展与道教和社会主义社会相适应问题研究这个课题，主要着眼于道教作为中国本土宗教的思想和行为的发展变迁，其对于中国社会发展的影响，以及在当今中国社会里的作用，挖掘其有利于中国社会发展进步的积极因素，为中华民族的伟大复兴贡献力量。中国西部少数民族地区宗教与社会问题研究这个课题，主要研究中国西部少数民族地区各种宗教的历史和现状及与之相关的社会问题，重点在于对中国西部少数民族地区现存的各种宗教进行调查研究，希望这项工作能为祖国大家庭各民族的文化建设服务，并为维护国家安定团结、促进西部大开发服务。中外宗教的对话与交流研究这个课题，目前主要是对国内外宗教研究中有代表性的优秀学术成果进行翻译，以图加强中外的学术交流并为我国宗教学学科的发展提供更多的借鉴；与此同时，逐步开展西方宗教思想同中国传统文化的交流与对话和基督教思想与中国传统文化的交流与对话等方面的研究，以适应人类文化全球多元性现代化发展的需要。

到2009年“985工程”二期建设结束的时候，“宗教与社会研究创新基地”以良好的成效顺利通过验收，并在教育部、财政部的指导下转入“985工程”三期的建设工作。为了在二期建设成果的基础上进一步拓展与深化，同时也出于学科建设的需要，基地在三期更名为“宗教、哲学与社会研究创新基地”，并设定了七个研究方向，分别是：宗教学理论与当代宗教问题、道教学与道教史、中国宗教与中国哲学、世界宗教与外国哲学、宗教与美学、道教与古代科学技术、西南少数民族宗教与社会。

我们一直希望依靠创新基地的集体力量，在上述各个方面都能够取得一些重大的标志性成果；同时，也希望在创造这些成果的过程中能够锻炼出一支优秀的学术创新团队。

当然，除了二期、三期的各个研究方向以外，我们并不排斥创新基地的成员从事其他方面的研究，所以，我们又决定出版一套以基地名称命名的学术丛书。这套“丛书”，不仅将囊括以上各个方面的研究成果，而且还可包括其他有关宗教、哲学研究的优秀学术著作；不仅出版基地成员有关宗教、哲学研究的优秀学术著作，而且非常欢迎本基地以外的海内外学者向本“丛书”编委会申请，经过编委会评审通过之后，即可将其宗教、哲学研究的优秀学术著作列入本丛书出版。这样，或可在建设期内取得更多更好的学术成果，更大力度地促进我国宗教学、哲学学科的发展。

总之，“985工程”的建设时间虽然是有限的，但我们的学术探索却是无止境的。我们希望，“宗教、哲学与社会研究创新基地”能够为今后的科研机构提供一种新的管理模式，其学术研究能够为宗教学学科的发展贡献一些具有标志性的成果，而其所培养的创新团队中也有一些人能够成为学术界未来的领军人物。同时，也希望这个“基地”能架起一座沟通国际的桥梁，为我国建设世界一流学科和高水平研究型大学做出应有的贡献。

2005年11月12日书于四川大学芙蓉楼

2013年7月10日改于四川大学农林村

（作者卿希泰，现任国家“985工程”四川大学宗教、哲学与社会研究创新基地首席科学家）

目 录

国家“985 工程”四川大学宗教、哲学与社会研究创新基地

丛书总序	卿希泰 (1)
导 论	(1)
一 内丹医学命题的提出	(1)
二 内丹医学思想概念的界定	(12)
三 内丹医学思想相关研究学术史回顾	(15)
四 内丹医学思想研究的现代价值	(34)
第一章 内丹医学的形神思想基础	(41)
第一节 内丹医学的形神思想源流及其特征	(42)
一 内丹医学的形神思想源流	(42)
二 内丹医学的形神思想特征	(51)
第二节 内丹医学的身体神思想	(58)
一 内丹医学的身体神意象及其发展	(58)
二 身体神的双重属性	(65)
第二章 内丹医学的脏象思想特色	(73)
第一节 内丹医学的脏象思想特色之形成与发展	(74)
一 内丹医学的脏象思想特色之形成	(74)

二 内丹医学的脏象思想特色发展简述	(87)
第二节 内丹医学的心肾思想	(91)
一 内丹心肾交媾溯源	(93)
二 内丹心肾交媾的内涵及其特征	(98)
三 内丹心肾交媾原则的拓展运用	(119)
第三节 内丹医学的肝肺脾思想	(126)
一 内丹医学关于肝肺脾早期认识	(126)
二 肝肺气液升降周流与脾中聚气和合之功	(128)
三 脾与中黄的含义	(133)
第四节 内丹医学的胆脏思想	(134)
一 胆脏的源流及其功能	(134)
二 内丹炼养中的胆及其运用	(140)
第五节 内丹医学的三焦思想	(145)
一 早期内炼术关于三焦的认识	(145)
二 宋代及其后内丹炼养术对三焦的发挥	(147)
第三章 内丹医学的经脉与关窍思想	(153)
第一节 以奇经八脉为主的经脉思想	(153)
一 内丹医学的经脉思想源流	(153)
二 内丹医学对奇经八脉思想的运用和发展	(157)
三 内丹医学的中脉思想及其运用	(172)
四 内丹医学的奇经八脉思想之医疗价值	(183)
第二节 内丹医学的关窍思想	(185)
一 内丹医学的关窍思想发生与发展	(185)
二 玄关及其他重要关窍	(192)
第三节 驭目之功及其养生思想	(199)
一 内丹炼养驭目之功之渊源	(200)

二 内丹炼养馭目之功的内涵	(203)
三 内丹炼养馭目之功与医学养生实践	(209)
第四节 命门窍与命门水火思想	(213)
一 命门概念及其医学源流	(213)
二 内丹炼养之命门及其命门水火概念的确立	(215)
第五节 内丹医学的脏腑经络图式	(221)
一 脏腑经络图式的发生与发展	(223)
二 宋至明代修真图式的发展	(232)
三 《修真图》、《内经图》对李昉图的修正与发展	(240)
第四章 内丹医学的病因病机与疗法思想	(246)
第一节 内丹医学的生理思想	(247)
一 正常人体气血的周流与升降出入	(247)
二 内丹医学的真气聚散和合及循行特征	(248)
第二节 内丹医学的病因病机思想	(253)
一 真气耗散与气机失调	(254)
二 奇经八脉瘀滞	(258)
三 心理失调病机	(258)
第三节 内丹医学的特色疗法思想	(264)
一 形体疾病疗法	(266)
二 心理疗法机理及效验	(278)
三 日本学者论丹功疗法与效验	(288)
第五章 内丹医学改善身心素质的思想及其特征	(290)
第一节 内丹医学改善人体体质思想之特征	(290)
一 内丹医学改善体质的原理与方法	(292)
二 内丹医学改善体质的进程及其特征	(296)
三 内丹医学改善人体体质思想之价值意义	(302)

第二节 内丹医学的心理思想特征	(305)
一 内丹医学对心理现象的认识	(305)
二 内丹医学的个性心理特征	(312)
三 内丹医学的心理学思想研究之价值	(315)
第三节 心肾交媾作为人体体质改善模式	(316)
一 中医体质学说及病理体质转化模型	(316)
二 内丹医学改善人体体质模式的构想	(320)
第六章 内丹医学的生命哲学思想	(323)
第一节 内丹医学的生命哲学思想诸范畴	(323)
一 内丹医学的阴阳思想	(323)
二 内丹医学的水火观	(343)
三 内丹医学的生命生成观	(356)
四 内丹医学的先天论思想	(370)
第二节 内丹医学的时间哲学思想	(392)
一 时间哲学思想的依据	(392)
二 人体真气运行的年月日盛衰规律	(393)
三 火候法对时间节律的运用	(404)
第三节 内丹医学的思维方式	(412)
一 象数思维	(412)
二 逆推思维	(419)
三 内观思维	(423)
第七章 明清时期中医药对内丹医学思想的融摄	(434)
第一节 明清时期中医药对内丹医学思想的汲取	(434)
一 明清时期中医药的继承与创新	(434)
二 中医临证各科理论发展与内丹医学思想	(460)
三 内丹医学思想指导下的新方药创新及其运用	(472)

第二节 丹道修养与部分明清医家医学特色举隅	(487)
一 楼英的《参同契》新解及其内丹医学思想	(487)
二 如虚子龚居中医著丹意多显	(499)
三 陈士铎倚重水火,先后天并调	(504)
四 祝茹穹耦合静功以收全功	(517)
五 张锡纯衷中参西与贯通丹道	(526)
第三节 明清中医医家汲取内丹医学思想的法式与特征	(533)
一 直接取用,包括其术语及主要含义	(533)
二 部分吸收其内涵,加以运用	(535)
三 先进行通俗化,进而吸收其实用内涵	(538)
第八章 武术内功对内丹医学思想的融通	(543)
第一节 武术内功的源流及其内丹医学思想内涵	(543)
一 武术内功的源流及其本质	(543)
二 武术内功与内丹医学思想联系	(548)
第二节 武术内功经典著述中的内丹医学思想	(553)
一 《易筋经》、《洗髓经》阐释	(553)
二 《拳经·拳法备要》之内功述要	(559)
三 《苕氏武技书》论析	(561)
四 《太极长生诀》之要旨	(567)
第三节 现代武术各家内功之内丹医学思想阐释	(572)
一 现代主要武术各家内功与内丹医学思想	(572)
二 周潜川对武术内功气脉的释义	(600)
三 武术内功对内丹医学思想的运用与发展的特点	(612)
结 论	(630)
一 内丹医学对传统医学理论及生命哲学思想的创新性发展 ..	(631)
二 中医学与武术内功对内丹医学思想的创造性运用	(643)

三 内丹医学思想研究相关问题及展望	(650)
参考文献	(653)
后 记	(673)

导 论

一 内丹医学命题的提出

内丹医学作为一个学术命题是基于道教学研究的重要领域道教医学,尤其是内丹学^①现代研究的进一步深化而提出来的;也是对它在两千多年以来所传承着的道家、道教独特生命观及其自身结构内涵所作出的尝试性探索。

内丹医学概念从逻辑上讲是从属于道教医学的一个次级概念。关于道教医学的概念内涵与外延,国内外学术界已有不少的表述与界定^②,学术界一般认为:“道教医学是一种宗教医学,作为宗教与科学互动的产物,它是道教徒围绕其宗教信仰、教义和目的,为了解决其生与死这类宗教基本问题,在与传统医学相互交融过程中逐步发展起来的一种特殊的医学体系,也是一门带有鲜明道教色彩的中华传统

① 内丹学是胡孚琛先生综合多学科研究后提出的广义概念,涵盖了内丹炼养术相关的所有方面内容;内丹医学亦属于其中一个方面,故本书涉及学科内涵的多用“内丹学”一词。参见胡孚琛、吕锡琛《道学通论——道家道教仙学》“内丹学源流”,社会科学文献出版社,1991年。

② 参见盖建民《道教医学概念辨析》,《宗教学研究》,1997年第1期。

医学流派。”^① 通观学术界目前对道教医学所下的各种定义^②，尽管在具体表述上有不尽相同之处，但有一个共同特点，即把内丹炼养术（或称内丹术、内修术、内丹学等）作为道教医学的重要构成，甚至当成核心构成。他们的创造性工作还留下了让我们继续研究的广阔空间，笔者认为可以使用“内丹医学”这一概念来表达道教医学这一重要构成，更能体现其作为道教医学一个分支的特征。笔者提出“内丹医学”这一概念并非是凭空想象，而是在深入研究在内丹学及其相关文献的基础之上深入分析提出来的，也是在前人研究基础上作出的进一步理论提升。以下从两个方面作出考析：

（一）内丹学及其相关文献的依据

通过分析内丹学的相关文献，我们发现至少有两个方面依据可以确立内丹医学的存在。其一，概念依据。明、清时期是内丹学最为成熟的时代，在部分内丹炼养家的著述中^③，已经有了关于内丹医学概念最直接的阐述。如清代中期，龙门派内丹家刘一明提出了“神医”说，《示李源昌书》云：

神医者，先天之学，转生杀、夺造化、和阴阳、调五行，后天中培先天，假身内保真身。采大药三品，除历劫病根，神明默运，推己及人，所谓“有用用中无用，无功功里施功”。如神农、

① 盖建民：《道教医学》，北京：宗教文化出版社，2001年，第5—6页。

② 参见《中国大百科全书·宗教卷》，北京：中国大百科全书出版社，1988年，第73—74页；（日）吉元照治著，杨宇译《道教与不老长寿医学》，成都：成都出版社，1992年，第8—9页；胡孚琛《道教医药学述要》，《中国中医基础医学杂志》，1995年第1卷第4期；盖建民《道教医学》，北京：宗教文化出版社，2001年，第269—271页。

③ 按：内丹学中亦常用“内丹修炼”、“丹道修炼”或“内丹修习”等词语，其意涵与“内丹炼养”一致。从文字上看，“修炼”或“修习”重于炼或修，而“炼养”一词则炼与养并重，可以兼顾其养生意义。

黄帝、岐伯、雷公、扁鹊、抱朴子、华佗、孙思邈其人者。^①

刘一明认为治疗之法符合内丹“先天之学”方能祛除病根，以臻于“无为而无不为”之全功，唯有此类医师方能称为神医。这样，他就把内丹医学的疗疾却病之术提升为医术的最高层次。因为“先天之学”是内丹医学最根本的思想特征，也是其最基本的内涵。

晚清时期道医著作《吕祖医道还元》认为，从生命本源来说，内丹炼养之道与医道是相通的。《太上道祖序》云：“医中有道，道中亦要医，无非返本寻原之妙。”又进一步提出“道医”概念，卷二“症候源流”详解“以火引火，一发焚遍万山；积薪毁薪，重逢命悬一缕”句，云：

道医者，使其人物我两忘，无思无虑；久而自有真妙药救其性命，除其灾愆。此中妙诀，书罕传闻，但即有此等难治之症，不得不为剖之耳。学者欲识此等医法，当先把妙无垠之药尝之，其法自得也。^②

所谓“真妙药”即是内丹炼养者进入虚无状态中获取的先天真气，以先天真气却病养身才是上乘医疗之术。当然，需要通过修习内丹炼养功夫，才能达此效果。该书还建立一套脉法、辨证、疗法体系以切合其所谓“道医”之医疗体系。所谓“道医”其内涵与刘一明的神医说完全一致，概念更为明确，内容更丰富、具体。可以说上书乃是部分精通医道的内丹炼养家试图凭借具有丹道特色的诊疗手段建立内丹医学的一个尝试。

① [清]刘一明：《会心外集》（卷下），《藏外道书》第8册，成都：巴蜀书社，1990年（以下同书所引版本同），第702页。

② [清末]无名氏：《吕祖医道还元》卷二，香港：香港云泉仙馆重刊影印本，1995年，第21页。

上述二家之论是对内丹医学存在的直接肯定，甚至还可以说，已经有内丹医学学派（即上述意义之道医）的萌芽。由于它的局限性，虽然《吕祖医道还元》以善书形式在大众之中推广，而所谓“道医”却未在医疗实践中有很大作为，更不用说在祖国传统医学各流派中取得一席之地。

其二，个体实践经验及病因病机、疗法依据。

丹经文献中记录了诸多炼养者通过内丹炼养实践而寿老延年，甚至炼出与众不同的特异体质或获得某些预见能力。以下，试举清末南昌方内散人的记录为例。《南北合参法要》“上下分守法”中，南昌方内散人记述其友人知机子之所见闻，云：

浙东金严之界，近年有习长生法门者，外闭四门，内遣七情，凝神定气，常常返视泥丸。行之纯熟，能前知未来事，豫定生死期。盖性门开而智慧生矣。食物所忌者，糟酒、蒜、葱及鲜鱼肉，欲令五脏清虚不浊耳。苕溪有一老翁，专守泥丸，始终无间。行年近百岁而耳目聪明，精力强健。此年友徐治周熟知其人而亲述其事也。樵里王肱枕云：郡南石佛里，任子明所居也。子明在崇祯间，常集村家设供。一日遇丐食道人，传以运气之法，曰：静室端居，昼夜不拘，扫除情欲，塞兑瞑目；吸气一口，自喉至腹，送入丹田，转下涌泉；却从脊里透上泥丸，徐徐呼吸，不令骤出，息定神凝；从容岁月，打过玄关，道成此日。适子明丧耦，止一草庐，日夕行持。至数月，息长数刻；年余，可长一香；三岁后，添至三香。然未闻有吸而无呼。冬日曝备檐下，闭目运气，忽闻天地轰裂声，周身火热，见山河大地，俱成五色，神光恍惚如醉，日晡始定。此即道人所谓过关之候也。自是气从内旋，不呼于外。冬可浴冰，暑能拥火，恒坐而睡，毅然不歇。里少疑其妄，闭棺沉水竟日，出之如故。年九十余，别亲友，卜

日而逝。邻人候其继子至，尸停七日，炎暑不腐。盖尸解云。子明每出城，必停予家，故知之独详。友人汤启云受其传，至顺治六年，亦预知定期，沐浴坐化。（自上下分守至此皆知机子传出）^①

上文所引苕溪老翁、任子明、汤启云等人能够做到年高寿丰或预知死期，显然是由于实践了内丹炼养之功。其中，提及任子明的内丹修为已达“过关”的境界，因而，体现出“冬可浴冰，暑能拥火”、“闭棺沉水竟日，出之如故”等特异能力，令人感到神奇。然而叙述者言之凿凿，如历历在目。三阳道人在《丹经指南》序文中还叙述了天台道人老储者之逸事以述修真之效验，谓：

光绪甲申乙酉间，名噪两浙。尝隆冬蜷卧桥下，雪降没身，迨雪消，人见其已僵矣。乃具棺木，将殓而葬之。以其体之蜷而不可盛也，使两人伸其尸而直之。道人忽直立而晋，遍身热气，如蒸釜上腾，顷刻冰消衣干而去。^②

上述记载看似神异，然而内炼运功使得人体体温下降至极低程度，似乎是有所凭据的。武术内功认为运用“内气外用”之法就有可能做到，《苕氏武术书》“咽肉变色论”云：

炼气炼到成处，真元充足，由内外达……有遍体其冷如冰者，此真阳尽收中官，而不外达也。^③

上文所述乃是古代武术家修习内丹功夫而总结出来的经验，故可

① [清末]南昌方内散人：《南北合参法要》，萧天石主编：《道藏精华》（第三集之五），台湾：自由出版社，2000年（以下同书所引版本相同），第184—186页。

② [清末民国]张若虚：《丹经指南》，《道藏精华》（第四集之二），第136页。

③ 徐震编：《苕氏武术书》，太原：山西科学技术出版社，2006年，第24页。

以验证内丹炼养家的实践并非虚言。当然，也会有人说丹道家在其记录中有可能掺杂了某些夸大的成分；然而由儒生所著录、注重事实的史籍与方志之中，同样记录了不少的奇人奇事，令人不能不相信其所述的真实性。如《徽州府志·仙释》就记录了内丹炼养家还可以通过内丹炼养实践获得超常的体质，云：

邈邈仙者，不知何许人，嘉靖间寄迹〔休宁〕西郭镇桥庵，露宿门外，日游城市。溽暑衣破衲暴日中，冬则跣足践霜雪；尘垢遍体，不事浣濯，触之无纤秽，问其姓名笑而不答，咸称为邈邈仙。^①

可见，此人的耐寒暑的体质已经与南宋陈楠所称述的基本相似（参看第五章中引用《中国道教史》相关资料以及关于内丹功夫改变人体体质的论述）。除了改善炼功者自身体质以外，内丹炼养家还能够将内功外用，运用自身之真气为他人治病，而且颇多此类案例。兹从方志中摘述之，如《徽州府志》也记载了元代内丹炼养家李道纯的运动疗疾经验，“仙释”云：

元赵定庵，名道可，其先辽州人。历官昭勇大将军、将军总管。感肺疾，麾下老卒李清庵者，号得道，一夕候安否，因请屏去侍妾，解衣趺坐，腰背相倚，达旦而疾廖。^②（《中国道教史》亦援引此例。）

又《清史稿》记述甘凤池以内丹静功为邻里病患者治愈疑难病症，云：

① [清]（康熙）丁廷健修，赵吉士纂：《安徽省徽州府志》（七），台北：成文出版有限公司，1975年，第2395页。

② 同上，第2393—2394页。

甘凤池，江南江宁人。……手能破坚，握铅锡化为水。又善导引术，同里谭氏子病瘵，医不效，凤池于静室牖户，夜与合背坐，四十九日而痊。^①

上述二例均以丹家与病家腰背相对而疗疾，只是疗程不同而已。（按：督脉乃是先天真气循行的通道，处背脊之中心，故功夫高深的内丹家能借此帮助病人运气通达经脉，从而达到疗疾的目的。）这与现代武侠小说家所言是完全不同的。

内丹炼养家还从医学思想层面阐述丹功疗疾的机理，如元代李道纯（清庵）在《中和集》“金丹内外二药图说”明确地指出：

外药可以治病，可以长生久视。内药可以超越，可以出有入无。……内药（为）先天至精，虚无空炁，不坏元神。外药（为）交感精，呼吸气，思虑之神。^②

李道纯把内丹炼养活动中所激发出来了的两类精气（神），分为内药与外药，并借此作为治疗身心疾病的药物。实际上，一些内丹炼养家在他们的著述中还总结了以内炼功夫诊治各类疾病的经验，形成了诊治多种疾病的内炼疗法体系，本书在以后相关章节中将作具体的论析。

（二）现代内丹学相关研究的启示

现代内丹学的理论研究与内丹炼养实践，为进一步研究内丹医学提供了坚实的基础。胡孚琛先生主编的《中华道教大辞典》从哲学、中医学、现代心理学、生命科学、生命行为模式等方面进行了定义：

① [清] 赵尔巽等撰：《清史稿》第四六册卷二九二，北京：中华书局，1976年，第13922页。

② [元] 李道纯：《中和集》，《道藏》第4册，北京：北京文物出版社、上海：上海书店、天津：天津古籍出版社，1988年（以下同书所引版本相同），第488页。

内丹学以道家 and 道教哲学的宇宙论、人体观、天人感应原理和阴阳五行学说作支柱；以中国医学的气血、经络、穴位和脏腑理论为基础，以人体的精气神为修炼对象，以意守丹田、通任督二脉、追求人体阴阳和谐有序为入手功夫；以召摄先天一炁，开发人体潜能，达到人和宇宙自然本性的契合，与道同体为修炼目标。内丹学是一项控制常意识，净化潜意识，开发元意识，凝练精、气、神的系统工程。它是一种参天地、合日月、夺造化、返自然、超时空的人体科学体系，是古人为了同死亡作斗争，数千年来探究自然法则和生命智慧结晶。内丹学还是一种融宗教、哲学、人体科学和修持技术为一体的学术体系，同时又是综合人的宇宙观、人生观、伦理道德和宗教信仰等要素在内的立身、处世、治学、做人的行为模式。^①

这一定义在现代内丹研究中得到普遍的运用，本书提到内丹学时，也主要采用这一定义。由于内丹学研究涉及人体生命现象及其本质，故受到中医、现代气功、养生学、武术等不同学科的多方面关注。这就使内丹学研究成为近年来道教学研究最为活跃的方面之一，并且在理论与实践方面的研究上都有了很大进展。首先，现、当代部分道教学者与中医学者在其研究之中，已经注意到内丹学中的医学思想。他们还认为内丹学所寓有的医学思想是在独立发展，并有其自身的理论体系，其中有两位学者的观点值得注意。已故著名道教学者孟乃昌在考述中医学命门源流之时，指出：“在很长一段时间内，传统医学和道家内功是在相对独立的两个体系内发展的，只有一个领域的

^① 胡孚琛主编：《中华道教大辞典》，北京：中国社会科学出版社，1995年，第1127页。

成就特别突出的时候，才会影响到另者。”^① 孟氏首先指出了道家内功（即内丹学的医学思想方面）具有独立发展的特点，并对二者相互影响的关系作了说明。

王卜雄在阐述气功学术史时，也认为：“内丹术作为气功学的重要组成部分，其基本理论也像中医学其他各分科一样有阴阳、五行、八卦（笔者注：其实《内经》中并没有完全采用八卦卦象）、藏象、经络等等学说，都是同一总干上的各个分支，在总体上有密切而不可分割的关系。但内丹术理论有其独特的发展，它又反过来作用于中医学理论体系，促进了中医学的发展，如心肾相交、水火既济等。”^② 王卜雄提出内丹学有着自身的“基本理论（其实主要指医学思想方面）”并有其独特的发展；然而出于中医的自觉，他主要把这些理论要素纳入中医学体系之中，并未详述其“独特”性体现在哪些方面及其特征。据笔者研究，王氏所论及的内丹术“基本理论”具有明显的自身特色并区别于中医学基础理论（部分内容后来被吸纳其中，亦有至今仍独立存在的内容）。

上述两位学者的研究都把内丹学（“道教内功”、“内丹术”）提升到与传统中医学并行发展的高度。既然内丹学与中医学一样对人的生命现象进行深入的研究，各自都以深厚的实践为基础，中医学较早就建立了一套完整的理论体系；与此相对应，在实践中逐渐成熟的内丹学其实也形成了一套符合自身炼养特点的内丹医学的理论体系作为炼养的出发点。

其次，当代道教学者关于内丹道及其与内修术（或称内修方术）

① 孟乃昌：《道教与中国医药学》，北京：北京燕山出版社，1993年，第71页。

② 王卜雄、周世荣：《中国气功学术发展史》，长沙：湖南科学技术出版社，1989年，第202页。

关系的阐释帮助我们进一步深入认识内丹医学的渊源及其基本含义。关于内丹炼养之道与术的内涵，当代道教学者张广保与卢国龙的阐释比较有代表性。张广保认为内丹道有广义、狭义之分，广义内丹道应包括道教中流行的大多数内修方术，即凡是通过内修以实现终极了证的方术，严格地说都属于内丹道的指称范畴。至于狭义的内丹道则专指那种将内修之事解释为炼丹过程的方术^①。由于早期内丹的定义是以存神术及行气、服气内修术为背景作出的，属于广义内丹道范畴。因此，从“广义内丹道”的观点出发就可以整合从上古时期就开始的古人关于炼养的经验，把对内丹医学发生远源的探究进一步上溯至上古时期。

卢国龙则把内丹炼养之道具体析为道与术两个层面，并分析指出：

按照道教的一般说法，道是所以立教的理本，术是修行此道的方术，二者隐显相彰，是一种即此即彼，相须而行的关系，术使虚无之道体在应用中有所显现，道则使术在精神理念方面得以升华。如《太清玉碑子》说：道隐无名，术彰有实。术彰有实，其术可行；道隐无名，而道可成。又如杜光庭《仙传拾遗》说：术之与道，相须而行。……内外齐一，然后可以适道，可以长存也。

从这些议论看，道作为术的观念背景，即是天地宇宙的本然之理，又是修持的理想境界。而术作为修持的必要途径，则被认为体现出道的涵蕴。这种相须相行的关系，既是相互补充，也是一种相互限定。无其术，则修持无阶梯，道不可自致；无其道，则方术是盲修瞎炼，甚至迷惑于怪力乱神。……分梳内丹之道与

^① 张广保：《唐宋内丹道教》，上海：上海文化出版社，2001年，第2页。

术两个层面，对于考察内丹道何时形成或者如何形成之类的问题，可以提供适当的视角，即站在二者结合的角度考察这类问题，将有克服偏执于道或术引起的各种歧见。^①

上文分析了道教之中道与术互为体用的关系，认为把内丹（炼养行为）“分梳”为“道与术两个层面，对于考察内丹道何时形成或者如何形成之类问题，可以提供适当的视角”。这一观点与张广保的认识颇为一致。借鉴上述关于道与术两个层面的划分，亦能进一步理解内丹医学概念的基本含义。从上述视角出发，分析内丹炼养行为的医学本质，可知其实内丹炼养行为在本质就是在于揭示所谓生命之道。因此内丹炼养行为所体现的“道”在很大意义上与中医学所倡导之生命大道是相一致的。从医道二家的经典论述中可以发现，二者完全是一致的。以阴阳水火思想为例，《内经》“阴阳应象大论篇第五”云：

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。^②

《周易参同契》首句亦云：

乾坤者，易之门户，众卦之父母。坎离匡廓，运毂正轴，牝牡四卦，以为橐钥。

对照上述两家的论述可知，《内经》运用阴阳水火变化的观点来阐释天地间万物以及人的生命之道；而《参同契》则把医家阴阳水火观点转化成易学语言的抽象表述，揭示了生命复归之道即内丹道。今人方熙认为，“乾与坤是炉鼎，离与坎是药物……修练内丹的炉鼎和

① 卢国龙：《道教哲学》，北京：华夏出版社，1998年，第507页。

② 南京中医学院医经教研组编：《黄帝内经素问译释》，上海：上海科学技术出版社，1981年，第51页。

药物都在自己身中，炉即小腹的丹田，鼎即头顶的泥丸（百会），药物为真铅真汞，即元精元神”^①。

因此，从揭示内丹或医学之“道”内涵这一视角出发，可以明确内丹炼养行为不但彰显其内丹炼养之道与术，其实亦同时在展现医学之道与术即上文所提出的“内丹医学”；其中，道的层面重于揭示其医学思想，可称之为内丹医学思想（包括基础理论与生命哲学观点的大部分内容），而术的层面多涉及技术手段及其思想，包括具体的修身之术与疗疾之法等。

从以上论述可知，内丹学与内丹医学是两个不同意义的概念。就理论意义而言，二者的研究角度不同，内丹学概念的提出是出于对道家、道教修炼方术的理论与实践的系统总结；而内丹医学概念的提出则是基于传统医学研究的角度，对内丹学的医学理论成分所作出的深入研究。但就生命意义而言，内丹学实践（即内丹炼养行为）其实就是内丹医学在临床实践方面的具体内容，在这种意义上二者是一致的。因此我们说，内丹医学思想其实就是内丹学思想的核心构成。

二 内丹医学思想概念的界定

本书的研究确定了以内丹医学思想作为对象和主要内容，这就需要给它一个明确的定义。就其具体内容而言，内丹医学思想既是内丹学的核心，又是道教医学思想重要构成成分，同时还是祖国传统医学思想有机构成的重要组成部分，因此，其实很难把它从中分离出来。

^① 徐兢、方煦等：《中国气功四大经典讲解》，杭州：浙江古籍出版社，1988年，第120页。

然而，由于要从内丹学（包括传统医学）研究的视角对它进行全面观照并作出系统的整理，寻找其独立发展的具体特征，故不得已把它当成一个独立的体系进行研究。为此，我们把内丹炼养行为置于“狭义”的道教医学技术以及“广义”的传统医学之道两方面视野之下加以考察，以期把握其中的医学思想意蕴。

首先，就“狭义”的道教医学技术而言，内丹炼养术是以调整个体阴阳平和作为入门修炼的基础，以各种传统内炼术法（包括调息、行气、导引等）为主要手段，以改善与变换人体体质为要旨，以形体长久住世、心灵超脱为最高理想，而展开其炼养行为的。具体程序：第一，通过筑基阶段的锻炼达到身体之“阴平阳秘”，并作为内丹炼养的出发点；第二，通过进一步的炼养程序，使人体体质发生质的变化（即所谓内丹成），而能使形体常驻。其具体技术手段，如采药、结丹、运用火候等，体现了人体体质变化的内在规律和联系，寓有深刻的医学思想，并在许多方面对中医理论产生了重大影响。其疗法特色在于直接调动体内正气，使有病者得以调畅气机、通达经络而恢复健康；无病者则能增强体质，而获得预防之功。因此，内丹炼养活动在本质上是一种特殊人体生命实践活动，内丹医学思想是人体生命现象的共同规律性的经验总结与理论升华。并且，内丹炼养活动致力于追求生命活动更高级的进程（按：筑基层次已经达到了中医学所要求的阴阳平衡的理想），力求达到超脱的理想。并且这一过程还产生了质的飞跃，丹家称之为纯阳之体（或称内丹成）。虽然，它与中医学所倡导的“孤阴不生，独阳不长”观点在表面看来是矛盾的，事实上由于内丹纯阳之修炼完全是在人体这个所谓阴质之体上炼成的，因此它还是符合阴阳之道的，但对阴阳互根理论应该是有所突破的。这种特殊的生命哲学思想也就成为内丹医学思想形成其独特性的一个重要理论依据。

其次，就广义的传统医学之道而言，内丹炼养之道实质上就是对道教关于生命复归之道的一种演绎，内丹医学思想就是其一种抽象的表达方式。通过领悟与把握内丹医学思想，生命复归之道就转化为各种可以运用的技术手段而为我们服务。概而言之，历代丹家的各种创造与发现都是对内丹医学思想的具体运用，也是他们各自对生命复归之道的体悟与理解。内丹炼养之道所包含的医学思想，来源于中医学基本理论，通过历代内丹炼养家自身实践的改造与充实，形成了神住的脏腑，接续不断的内外水火交媾，元气由外向内不断充实而脱胎换骨的体质变化，聚散精气神的关窍，控驭气化升降出入和神机的无意之意（所谓自由控制的心理意念）等适应内丹炼养实践的独特医学思想内容。

基于上述思考，笔者认为：

内丹医学是道教医学的一个重要分支，是内丹炼养术与中国传统医学相互交融而形成的一个特殊医学体系，带有鲜明的道门内丹炼养特色；它是中国古代炼养家（后亦称内丹炼养家）长期以来探索延年益寿秘密的实践经验总结，以祖国传统医学与传统内炼实践（以行气导引、存思、服气咽液等为小术，内丹功法为大法）为依托，研究人体体质的阶段性提升过程及其层次，以身心内外（如筋骨皮、脏器、精神气质等）形态与功能改善为标志，以形体永驻以及心灵精神超越为最高理想的独特医学理论体系。它在内丹生命哲学思想指导下，建立了以先天精气神为生命生生之本的形神基础，以心肾为核心的脏象体系，以奇经八脉为核心的经脉及关窍体系；强调人体先天真气耗散过度、八脉及关窍瘀滞、劳心过度或妄用心神等为主要生理、心理病因，确立了人的形体（后天）从病理状态向先天和调状态转归为主要机制的病因病机思想；确立了以内丹炼养术的具体术法为主、药物疗法为辅的疗法思想，其特征就在于通过内炼而催动、引领体内之先天真

气通调周身气机与奇经八脉，以心肾交媾作为人体体质改善模式，不但能治已病，更有治未病之功。

内丹医学思想是道教医学的重要组成部分，是道门人士在炼养内丹实践活动中积累形成的，以改善人体体质、心性素质及其生理、病理转归机制为核心的医学思想；它随着内丹学的独立发展而逐渐成熟，通过吸收祖国传统医学思想要素而形成了有鲜明道教练养特色的医学思想，主要通过对历代医家的医学思想及其临床实践发生影响而显示其自身的存在。内丹医学思想的主要内容包括基础理论与生命哲学思想，前者主要包括形神思想、脏象思想、经脉与关窍思想、病因病机及诊疗思想和改善身心素质的模式等；后者包括阴阳论、水火论、生命生成论、先天论、时间节律观以及相应的思维方式。

三 内丹医学思想相关研究学术史回顾

（一）内丹医学思想的历史发展简述

1. 内丹学起源：我们需要对内丹学的起源作一回顾，然后依此上溯内丹医学思想发生的源流。由于前贤对此已经作了很多具体研究，使得这一回顾有了比较充分的材料和可供参考的学术观点。目前，学界对于内丹学的起源有着不同的见解，大致分以下几种：

王沐、胡孚琛等认为，内丹炼养（或称内炼）源于先秦、两汉时代古人导引、行气、服食辟谷等内炼之术，甚至可以往上追溯到原始社会的舞蹈等行为。这一认识是有其实践依据的。这是因为，虽然关于上古时期古人的炼养实践只留下极其简单的描述，而没有详细文献的记载；但从不同形式的炼养行为均为现实生活中人的实践而言，古今内在体验具有一定程度的共同性、共通性。这就决定了有炼养即有

内丹生成的现象，虽然“内丹”一词为晚出，但无妨于古人进行内丹炼养实践。早期内炼之术的理论贡献主要有两方面：其一，把哲学关于气的概念具体化到人之身体，形成人身之气的概念；其二，运用阴阳、五行等抽象哲学概念表达宇宙运动、变化和发展，通过“气”的中介作用，形成了以生命个体为中心的天地人三才观，三者之间成为相互联系、相互作用的统一整体。

卿希泰先生主编的《中国道教史》则从内丹学理论意义上作了追溯，把内丹学的历史大致分成三个阶段，从东汉《周易参同契》的出现至唐末、五代为草创时期，以“内丹学的符号体系及基本理论以一种极为晦涩的方式建立起来”为标志^①。这就把内丹学起源上溯至《参同契》出现的东汉时代。戈国龙也遵从此说，并作了具体发挥：

自汉代开始，外丹烧炼与各种内炼方术长期并存发展，且经两者合流，由一般方术的综合与升华发展出内丹术，于是内外丹同是道教致神仙的修炼途径，内外丹开始互相交融并逐渐形成统一的理论体系，这是内丹学形成的一般历史过程。而且《参同契》既有外丹，又兼叙内功。^②

部分学者还以“内丹”术语出现和实际使用的年代为标志，来确定内丹学真正发生的起点。例如，杨立华对“内丹”概念的出现与使用作了具体考察，认为当出现于公元536年（陶弘景去世年）至705年（唐道士张果活动末年）之际^③。张广保也认为，狭义的内丹道专指那种将内修之事解释为炼丹过程的方术^④。但他也认为若从广义上

① 卿希泰主编：《中国道教史》第4册，成都：四川人民出版社，1996年，第23页。

② 戈国龙：《道教内丹学溯源》，北京：宗教文化出版社，2004年，第149页。

③ 杨立华：《匿名的拼接——内丹观念下道教长生技术的开展》，北京：北京大学出版社，2002年，第38，51页。

④ 张广保：《唐宋内丹道教》，上海：上海文化出版社，2001年，第2页。

而言,则可上溯至先秦时期的炼养实践,此说与王沐、胡孚琛之论相合。

2. 内丹医学思想的历史发展:内丹炼养实践重于内在体验的特点,决定了内丹医学思想的特殊性。内丹医学思想可以上溯至原始内炼实践,伴随着内丹学的发生、发展而逐步达到成熟。由于内丹医学思想作为道教医学的一个重要构成是通过与中医学术思想相比较而存在的,因此,为了研究的方便,我们也以祖国传统医学为参照系,按内丹医学思想自身形成与发展的逻辑,简要地分成三个时期:

(1) 发生期:内丹医学思想的发生与祖国传统医学有着密切的联系,中医学理论体系形成至成书之际(据廖育群所考,《黄帝内经》大约形成于战国至西汉时期,而成书于东汉时期)^①。道家、道教与医家其实混融一体。在这一时期,道家、道教内修炼养术具有双重的作用,一方面参与中医学理论体系的构建;另一方面就是构建道教医学自身的理论体系(《道教医学》一书已有详细的考述^②,此处不予重复),其中也包括了构建内丹医学思想的部分成分。学界中一般把这一阶段称为内丹学初成时期,如王沐、孟乃昌、胡孚琛等均持上说。但也有不同说法,如张广保则把这一时期称为先秦、两汉内修方术时期,以服食、行气、导引、胎息等方术为主要手段;而把《参同契》出现的时代至隋苏元朗时期,作为广义内丹术时期。从内丹医学思想各个成分初步形成的具体形态来看,它的发生期则应推迟至隋苏元朗时代(笔者注:自东晋至隋时期几乎是停滞发展的),其中主要包括:内丹构成的精气神的物质基础,内丹医学的脏腑系统,内丹炼

^① 参见廖育群《岐黄医道》第三章“今本《黄帝内经》——《素问》与《灵枢》”,沈阳:辽宁教育出版社,1991年,第71—76页。

^② 参见盖建民《道教医学》第一节“道教医学源流”部分,北京:宗教文化出版社,2001年。

养对人体体质改变的进境等部分内容。其代表作除《参同契》外，最重要的是魏晋时期出现的《黄庭内景玉经》、《黄庭外景玉经》等。

(2) 交融期：在内丹学初步形成与发展时期，中医理论就从内丹学中汲取医学思想成分，内丹学也同时吸收了中医学理论的相应内容。内丹术作为古人长生实践和体验的具体方法，唐代以来逐渐成为炼养家、医家极其重视的延年益寿技术手段。至五代宋初时期，内丹学渐趋成熟。随着内丹炼养家实践的深入，主要在人体内寻找药物和确立内丹成仙的理论根据，因之，纯阳论、真阴真阳说、命门真火论、奇经八脉之任督二脉运转理论得以确立，先后天之气理论观点也应运而生，等等。这些认识从各个不同方面确立了内丹医学的基本理论构成与独特的内涵。特别是五代至宋初，内丹学初步成熟，也是它独立发展的黄金时代。此时内丹家为确立其自身的正统地位，极力把服食、导引、辟谷等具体方术辟为旁门小术，加以排斥。这一认识在钟吕道、张伯端的南宗系统的著述之中得到充分的体现，但至元代，李虚庵把丹法分成三品，虽把上述所谓“旁门小术”列为下品，但亦把它们纳入内丹炼养术的范畴。另外，继承钟吕道的北宗，则比较推重简易朴素的命功，以金代丘处机所传之丹法为代表。这一时期可称为内丹医学代表作的主要有：原题罗、叶二真人注的《真龙虎九仙经》、崔希范的《入药镜》（二种）、钟吕道的《灵宝毕法》、《钟吕传道集》、张伯端的《八脉经》、李景元集解的《渊源道妙洞继真篇》等。

(3) 成熟期：明清时期内丹学已经十分成熟，内丹医学也相应地形成了自身较为成熟的理论体系。部分中医学基础理论的重大创新均有内丹医学理论成分的参与，如命门学说、心肾相交论等。而内丹医学思想在成熟期已经比较完善，主要体现在形成具有炼养特色的却病疗疾体系。这一时期，随着内丹家与医家合流，部分兼修内丹的医家

十分重视上述受五代宋初内丹家所贬斥的所谓“小术”。他们把诸如服药、导引等具体方术纳入到内丹炼养体系中来，作为修习内丹入门的筑基功夫和却病疗疾的重要手段。明代如龚廷贤、龚居中、傅青主传述的卢丹亭真人，清代如闵一得、黄元吉，清末民国张若虚等人就是其代表人物；原因可能在于这些人不是脱俗的修士而是入世的修道者，并且他们大多是行医者。更重要的是，部分丹家建立起以内丹炼养为核心的却病疗疾体系，如明代丹家曹衍在《道元一气》“保生秘要”中即以通任、督脉为主的内丹功疗疾，书中介绍了治疗疾病的病种，总计有杂病四十六种、女科病十四种。明末卢丹亭真人在《丹亭真人玄谈集》（题为太原傅山青主手录秘本）中以通八脉为要旨，发展了其丹功治疗系统，其所治疗的病种共三十九种。如前所述，清代丹家闵一得《琐言续》亦以“开通任、督二脉之冬春与夏秋功法”，建立其理论体系，治疗疾病也涉及多个病种。清末出现的《吕祖医道還元》是内丹医学尝试建立其理论体系（笔者注：不完整的）的代表作。

上述划分只是反映了自古代社会以来，内丹医学思想发展的一般轮廓。在上述三个时期之中，内丹学（早期为内修炼养术）作为与中医学并行发展的学术理论体系，与中医学有着密切的关系：一方面，内丹学所蕴涵的医学思想也不断为中医医家所汲取，并充实到中医学之基础理论体系之中；另一方面，在与传统中医学互动的过程中，形成了自身颇具特色的内丹医学思想。也就是说，内丹医学思想一方面参与中医学理论体系建设；另一方面，以中医学基础理论作为自己的出发点，并在某些方面逐渐形成自己的特点。从总体上来看，内丹学从草创至成熟经历了相当长的历史时期，虽然内丹经典文献对内丹返还之道及具体修炼方法的描述是以极其晦涩的方式展开的，其所使用的符号语言具有多方面和多层次的特点，然而，其中所蕴藏的丰富资

料反映了生命现象之生理、心理变化及其规律性的内容，散见于各丹家的著述之中并未形成体系。其中，许多相关的医学思想还反映在不同时代的医学著述之中；检点古代医学经典或其同时代医家的医学著作，就可以印证这一结论。不同时代的内丹炼养家均在不同层面上揭示了内丹医学思想的独特性，但详略不一。本书的任务就是试图把历代内丹炼养家的各种理论观点进行系统化，并初步形成体系。

（二）现当代涉及内丹医学思想相关学术研究回顾

新中国成立以后，内丹炼养术作为祖国医学与传统养生学的重要内容得到了继承与发展，特别以其独特、有效的养生效果得到了重视。早在20世纪50年代起就出现了一批主要以“新气功”或“气功养生”为名的著述，它们选择了内丹炼养术中能够促进身体健康的方面，作为大众化与推广的内容。比较有影响的如：蒋维乔的《中国的呼吸习静养生法》、《气功防治法》（上海卫生出版社，1956年）；周潜川撰写的《气功药饵疗法与救治偏差手术》（山西人民出版社，1959年）、《峨嵋十二桩释密》（山西人民出版社，1960年）；刘贵珍的《气功疗法实践》（河北人民出版社，1957年）；成都市中医药研究所编著的《五禽气功》（四川人民出版社，1962年）；胡耀贞的《气功》、《因是子静坐法》、《保健气功》、《五禽戏》（人民体育出版社）等。

20世纪80年代以来，“气功热”几乎遍及全国各个角落，大量气功养生、武功及丹道实践著述得到出版，经过校点或影印出版的丹经文献著述也被公之于众，还形成了众多的气功养生的组织和科研机构。这些在客观上都起到普及内丹学知识的作用。许多致力于丹道修炼和传播的人士朴实地把自已的炼功体会和心得公之于众以供交流，他们通俗地介绍丹功修炼的层次过程，其中有一些著作描述了作者自身在丹道修炼中发生的生理、心理变化现象和过程，颇有参考价

值。新的内丹学的研究基本上是与道教学者培养同时进行的，大部分集中于 80 年代以后，内丹学概念的提出也相对滞后；但作为后起的概念有着一个明显的优势，即内丹学概念的内涵更加准确和广泛，成为各类技术手段的最高综合。胡孚琛先生认为内丹学概念实际上包容了现代气功、养生、武术等各种炼养术法。近二三十年来，内丹学在早期道教学者奠定的基础之上（如陈樱宁的仙学）得到了进一步深入发展，并出现了一系列内丹学研究著作。虽然内丹医学思想研究迄今还没有专门的著作，然而，内丹医学思想实际上融入了各种养生、气功、内丹学及其思想研究的著述之中，并且其相关内容的研究可以说是成果卓著，并初具规模。在已经出版的相关著作中，现、当代学者从养生技术角度出发主要运用气功（导引）或内丹学术语对养生或内炼技术作出总结，有的从丹道修炼角度论述，有的从气功武术角度论述，也有的从养生学角度论述，有的从中医学角度论述，还有的从现代科学角度进行剖析。其中部分学者所论述的功理内容揭示了部分内丹医学基础理论，也有学者把涉及内丹医学思想的内容直接纳入中医学基础理论构成成分。现代学者与炼养家从不同角度阐释和论证了内丹医学思想的某些具体方面，他们的成果成为我们进一步进行系统总结的基础和出发点。各家对内丹医学思想的成果多为综合性，为研究的方便以下简要回顾只述及其著述中的某些主要方面：

首先，道教医学及相关研究中涉及内丹医学思想体系构成问题。近二十多年来，随着道教医学研究的深入，中外学者就道教医学的具体内容和形式的结构提出了具体构想。比较重要的论著及其观点如：80 年代末，日本道教学者吉元昭治在《道教与不老长寿医学》（成都出版社，1992 年）第八章“道教医学的基础医学”中介绍了道教医学的理论基础，同时也是内丹医学思想的出发点，主要有：天人关系、内景脏腑解剖生理、经络穴位和人体内之身神系统。吉元氏的论

述比较全面地概括了道教医学的特点，可惜极其简略。王庆余、旷文楠的《道医窥秘——道教医学康复术》（四川人民出版社，1994年）从道教医学的生命观、生理观以及气功疗疾的气要素方面论述了道教医学的基础，并主要从诊法、导引按摩术、气功疗法等方面阐述了道教医学的部分技术内容。然而，书中所述以中医学基础理论为主要依据，除了所介绍气功疗法与祝由符水法有明显道教医学特色外，其他技术手段与中医学疗法并无多大的区别。

盖建民先生在《道教医学》第四章“方术与科学——道教医学体系及其特点”中详细归纳了道教医学体系中具有宗教神学特点的内容，如道教病因病理学说中的鬼神致病理论、三尸九虫说；治疗手段、方法中的服气疗病术与存思神灵微咒语配合及身神说等，重点介绍了道教符咒治病术源流、程序及其医学内涵。还探讨了道教医学模式的两个基本特点即作为一门宗教医学，并不排斥世俗医学，而是采取积极的态度，重视并广泛运用传统中医学的药物、针灸疗法从生理上治疗疾病；善于运用信仰疗法和各种自然疗法对病人进行心理治疗；并对最能体现道教医学特色的符咒治病术的内容要素及其医学内涵作了较详尽的阐释。

张卫在《明清道教医学》（中国中医科学院中药研究所，硕士论文，2006年）第二章“明清时期道教医学理论体系分析”中分两个部分非常简单地勾勒了道教医学理论体系结构，其特点是以现代中医学理论内核包容了道教神学特征的具体内容，如身神学说、“鬼神致病”说、“三尸九虫致病”说、符咒治疗方法，守庚申法等。

值得注意的是，也有学者认为内丹术（或称内功夫）存在自身发展的理论体系，可以说是内丹医学思想体系的雏形。王卜雄、周世荣的《中国气功学术发展史》（湖南科学技术出版社，1989年）第四章“隋唐五代时期”之第六节“内丹术系统的形成”中提出：“内丹术

……基本理论也像中医学其他各分科一样有阴阳、五行、八卦（其实中医经典著述《内经》的体系中并没有，至金元以后才受内丹学的影响而引入中医学）、藏象、经络等等学说。”（第202页）并着重论述了历代经络导引术的发展及以任督二脉为中心的经络导引法的具体运用。正如王卜雄所述，内丹医学思想的基本理论与中医学的基本理论是一致的，同时上述道教医学在建构自己的内容体系时，把中医学当成参照系统。很显然，内丹医学思想的理论体系有着自身发生发展的阶段性规律，有着适应内丹炼养的鲜明特点，还在治疗理论和方法上具有特殊性。孟乃昌的《道教与中国医药学》（北京燕山出版社，1993年）提出“传统医学和道家内功是在相对独立的两个体系内发展的”，遗憾的是孟先生并未对所说的“独立”体系作出具体的概括。

其次，现代气功养生学和气功学术史，从各个方面探讨了内丹学的核心作用，也涉及内丹医学思想的相关内容。

李少波的《真气运行法》（甘肃人民出版社，1980年）最重视任、督二脉，书中专论以真气通任督二脉而养生，作者试图用现代中医学的观点对真气本质、相关的经络、脏腑和真气运行的机制进行现代阐释，并在实践中推广之。张弘强、杜文杰的《从气摄生图说》（甘肃科学技术出版社，1988年）是《真气运行法》的续写，以传统医学的精气神概念和现代医学成就来阐释“真气运行法”，试图对人体内的真气作出符合现代中医学和科学的解释，还对真气作出了概念的界定。林中鹏主编的《中华气功学》（北京体育学院出版社，1988年）以内丹功法为核心构建其理论体系，其临床应用部分建立起气功现代治疗体系，治疗的病种基本上包括各类病症，并有其开发智力、体育中的运用，还开展了对气功之“外气”的现代研究。其中大部分内容仍然属于试验性，对有些疾病的治疗只是辅助性的。

李远国的《道教气功养生学》（四川省社会科学院出版社，1988

年)以当代气功养生实践与内丹经典文献为依据,对内丹术(或称内炼)的源流作了比较系统的介绍。第三章中阐释了《陈先生内丹诀》关于炼养的心肾胆以及任督二脉的思想,认为交媾心肾精气而得内丹是此书的特色,又认为以炼胆为内丹炼养术入手之功,先通任脉、后通督脉,是汉唐以来内丹功法中颇具特色的一种。胡孚琛先生认为“陈朴丹诀古朴可信,保留了内丹形成初期的原始风貌,且不借用铅汞等外丹术语,其学术价值不亚于《钟吕传道集》。”^①

李志庸把自己所编著的《中国气功史》(河南科学技术出版社,1988年)称为“中国医学分科史之一”。首先,书中把内丹功夫远源上溯到《周易》,并以艮卦为例。其次,把《内经》的医学思想列为气功和内丹功夫的理论原则,把《难经》提出的“命门与肾间动气说”作为“丹田学说的开拓”。此外,还对武术气功(即武术内功)作出初步定义。

王松龄《中国气功的史理法》(华夏出版社,1989年)试图从理论高度对当时流行气功进行理论的总结,把内丹学作为其理论的核心。

王卜雄、周世荣的《中国气功学术发展史》比较全面地阐述了中国气功学术发展史,指出唐代道医胡愔的《黄庭内景五脏六腑补泻图》是一本名副其实的气功疗法专著;并特别考述了在气功、武术史上影响较大的“《易筋经》与《洗髓经》”二书乃出于道教内丹术系统,还论述了历代经络导引术的发展以及以任督二脉为中心的经络导引法的具体运用。

第三,以丹道为主的养生学理论研究与实践从各个侧面探讨了部

^① 胡孚琛:《丹道法诀十二讲》(下卷),北京:社会科学文献出版社,2009年,第841页。

分内丹医学的基础理论相关内容。

韩秋生依据内丹学经典文献如钟离权的《灵宝毕法》、尹真人弟子撰的《性命圭旨》等书，以“人体生命再生工程”为题编著了一系列著作，用来指导养生长寿实践。如《人体生命再生工程》（第一期救护生命工程）、《人体生命再生工程》（第二期延益生命工程）（鹭江出版社，1988年）；《丹道入门 人体生命再生工程二期续册》（鹭江出版社，1990年）等。

王沐在《内丹养生功法指要》（东方出版社，2008年，此书1990年第1版，此本系修订版）“内丹功法的缘起”中指出，现存文献中记载内丹功法的，以东周安王时期的《行气玉佩铭》为最早（公元前380年制成，距今已二千三百多年）。在这个文物上，系统地记载了古代的行气方法——即最初的内丹功法。此物现存天津市历史博物馆，其内丹功法，似为近代的小周天丹功包括行气、炼、化的过程，这说明我国战国初期丹功已成系统。书中还对内丹流派、内丹功夫的关窍及其功用、丹功的进程、女丹功等，都作了具体的辨析或阐释，内容十分丰富。

李锡堃在《丹道养生功——中国传统生命哲学》（修订本）（北京出版社，1990年）“现象论”一章中，列举炼功中出现的念中自觉现象，其实是对内丹炼养过程生理与心理现象的归纳与总结。书中还提出修习其功法的炼功时间取时，即子午卯酉四个正时。在此四正时中取自自然之气，又叫作盗天地之真炁来补自己的亏损，将失去的真炁夺回来，使自己的生机得到恢复，生化功能加强。这是内丹术中不可缺少的步骤。这种功法就是丹经中所说的抽添之法。

《周易参同契》作为第一部内丹经典著述，对内丹学及其所寓有的内丹医学思想具有奠基的意义。萧汉明、郭东升《〈周易参同契〉研究》（上海文化出版社，2001年）也阐发了其重要内涵，特别是第

八章“《周易参同契》的人体生命模型”论述了生命的气化特征、炼己全神而变换体质的功能、炼养术上运转河车（小周天）、调火候结丹及还虚合道功夫的五个方面。

王沐在《悟真篇浅解》（中华书局，1990年）附录“悟真篇丹法要旨”及“悟真篇丹法源流”中，认为《悟真篇》“在丹法方面既总结了宋朝以前的丹法丹诀，又继承了《参同契》的修炼奥义”；又说：“如果在研究中加以洗炼，去掉宗教色彩和长生的幻想，则一些具体操作方法，在养生上还是值得重视的。”并指出内丹炼养对人体体质改善的作用，说：“（丹经）以人身精气神为基础，运用道功，使其互化，聚集丹田，互为凝结。然后静坐调息，以意导引，逐步加深，使五官百骸，充满活力。因而在行功中气血通畅，经络内摩，使生机活跃，充分发挥生命力的本能，所以能健身防病，推迟衰老。”王沐对丹法修炼的生理基础，如精气神、脉、关窍等均作了详细的解释，还阐明了内丹炼养各个阶段的精气神运化凝炼之要旨。

《黄庭经医疏》（安徽科学技术出版社，1991年）是一部学者以中医学视角阐述内丹学经典著述的范例。周楣声在“自序”中说：“道者道也，理也；医者理也，亦道也。以医之道而通道之道，则道理愈明；以道之理而明医之理，则医理更彻。”因而，他把《黄庭经》作为阐明医理的著述，透过身体神的意象，认为其本质在于论述人的形体、脏腑的功能，是对中医经典著述相关论断之发挥；在某些方面，如对肾命门、脐、脑的功能认识都更加深入。

周汝明于1992年编著了《中国安堂山道家内功内丹术》第一部、第二部《平衡功》（四川科学技术出版社，1992年），1994年又出版了第三部《超凡入圣》，属于对内丹炼养功夫进行普及一类。其中，第二部《平衡功》从中医学角度对内丹功基础进行了阐述，第三部《超凡入圣》则以浅显易懂的语言介绍了内丹功夫的具体程序及修习

要点。

郝勤的《龙虎丹道——道教内丹术》（四川人民出版社，1994年）一书共分六个部分，对内丹炼养术作了比较全面的介绍，涉及内丹医学思想的各个方面。指出内丹的特性在于“化于人身而无形，内照则见其形态”，初步探讨了内丹医学的哲学思想，包括丹道宇宙观、内丹生命观、内丹实践观。此外，他在“内丹源流之早期内丹论”中论述了行气与房中术（性修炼）的关系，指出“还精补脑”来自于双修术。

杜献琛编著的《内丹探秘》（中医古籍出版社，1994年）对内丹炼养术基本要素、炼丹程序等进行了简明扼要的阐释，特别对内丹炼养中的天人之间的节律作了比较具体的说明。

梅自强在《颠倒之术——养生内丹功九层十法真传》（人民体育出版社，1993年）中，对内丹医学的关窍思想颇有阐发，如说明了三关九窍、任督二脉在修真中的具体用法，其秘传的“三中”之窍颇有新意。

上清派研究之中，以张崇富《上清派修道思想研究》（巴蜀书社，2004年）、萧登福《六朝道教上清派研究》（台湾文津出版社有限公司，2005年）最为深入。张崇富阐述了上清派人体观主要有生命生成论、身体神观以及胞结论三个方面，其中胞结论其实是一种病因分析的假说。萧登福对上清派的身神源流及其神灵体系作了非常深入的考察，展现了道教内炼术通过神格化的形式对身体各部位包括脏腑功能的深入探究；很大程度上反映了祖国传统医学关于身体部位功能、脏腑功能以及某些重要穴位（包括关窍）的认知是通过内观体验而得出的，或者说至少经过了内观体验的验证。

张广保在《唐宋内丹道教》（上海文化出版社，2001年）中，对精气神、丹田、内丹、外丹、纯阳等内丹学相关基础概念作出了考

析。并且他还认为内丹道有广义、狭义之分，广义内丹道应包括道教中流行的大多数内修方术，即凡是通过内修以实现终极了证的方术，严格地说都属于内丹道的指称范畴。至于狭义的内丹道则专指那种将内修之事解释为炼丹过程的方术。

当代学者在对部分明、清内丹家的研究中，体现了丹家对生命哲学以及在生理、心理意义上的探索。丁常春《伍守阳内丹思想研究》（四川大学道教与宗教文化研究所博士论文，2006年）对明代伍守阳（约1574—1644）的内丹思想进行了较为深入的研究，涉及内丹炼养的基本哲学依据，如顺逆关系等；对内丹炼养的生理学基础精气神也作了比较深入的考察，还论析了内丹炼养的具体程序，认为火候法的运用与生命时间观有密切的联系。谢正强《傅金铨内丹思想研究》（巴蜀书社，2005年）在阐述傅金铨（生活于嘉、道年间）的内丹思想时，突出了内丹学对生命本质的探索，认为内丹理论的基础在于形、气、神的身体观。还考察了先天真气、后天气在身心超越中的作用，并着重于对内丹双修派的生理、心理结构的探讨，体现了傅氏的内丹思想特色。霍克功在《内丹解码——李西月西派内丹学研究》（人民出版社，2008年）中，对清代西派丹家李西月（1806—1856）的内丹思想形成发展的渊源进行了比较深入的分析研究，特别还就西派的双修理论作了系统的探讨。本书以祖国传统医学为依据，探讨了内丹学之生理学、心理学基础，其中论述了内丹学特有的经脉、腧穴以及心理感知、心神特征等方面内容，部分体现了内丹医学思想的特色。

张其成译注《金丹养生的秘密》（华夏出版社，2005年）前半部分就是对此书的论析，并对内丹三要素，内丹炼养的派别、原理、程序等方面均做了由浅入深的说明。

贾跃胜、田合禄在《医易养生保健学》（山西科学技术出版社，

2006年)“金丹养生”部分(包括第五章“金丹养生源流”与第六章“金丹养生的易理与中医生理——《周易参同契》解秘”),尝试运用现代中医学基础理论及生理学知识以阐释内丹修炼过程的机制,包括入静、金丹、火候、药物等,以及龙虎交媾、坎离交媾、乾坤交媾、炼神还虚、五气朝元等的生理变化,以及关窍的生理作用等方面。

杨玉辉《道教人学研究》(人民卫生出版社,2004年)以道教的大视野关照,在人生成观、人的生命基础精气神、性、命及其关系都体现了内丹医学思想的观点;在人体脏腑、经络认识上,主要运用了中医学的相关认识;但对奇经八脉(包括中黄之脉)及关窍的论述,尚不失内丹炼养之道的本色。

《丹道法诀十二讲》(上、中、下)(社会科学文献出版社,2009年)是胡孚琛先生经过二十多年的丹道调研并结合自己的研究而总结出来的一部揭示内丹炼养之道秘密的理论著作,对内丹炼养术的内涵、入门诀窍、及其在养生、武功等方面的运用,对现代科学的意义等方面,进行了比较深入的探讨。

此外,蒋力生在《道教养生内容述要》(《江西中医学院学报》2003年第1期)一文中提出“内丹养生”概念,认为以内丹为代表的道教丹功,由于其理论精深,内容完备,操练规范,最终发展成为道教养生的最高级形式,流传颇广,影响很大。道教内丹,因为其本身所蕴有的科学性和巨大的实用价值,不仅在中国古代养生学中占有极为重要的地位,而且对现代保健养生也具有难以估量的科学价值。

第四,内丹学的哲学思想及思维方式研究同样也揭示了内丹医学的生命哲学及其思维特征。詹石窗先生在《易学与道教思想关系研究》(厦门大学出版社,2001年)中,归纳了早期内丹经典《周易参同契》中易学象数思维的四大特征,揭示了易学在道教内丹学炼养体系构建中的特殊地位。还对宋至元代内丹养生学对易学的应用与发挥

作出了概述，特别阐释了张伯端《悟真篇》颠倒阴阳（坎离）、三五和合、火候进退理论中的象数运用；元李道纯《中和集》心易的基本观点。同年出版的《易学与道教符号揭秘》（中国书店，2001年）对金丹养生理论的易学符号特征作了专题研究，还就《参同契》的“纳甲法”作了深入的探讨。上述二书探讨了易学哲学的象数思维、符号思维也是内丹医学思想生命哲学观的重要内容。

杨立华在《匿名的拼接：内丹观念下道教长生技术的开展》（北京大学出版社，2002年）一书中，就内丹炼养术作为长生技术进行深入分析，探讨了内丹概念发生的“各种原始的长生技术”与外丹术的诸构成要素的来源、历史上长生实践由外丹道向内丹道的思想观念的变化与根本原因，还评述了钟吕道、金丹南宗、全真道的内丹技术特征。最后，概括了内丹学的理论与实践对新道教创立的作用。其中，还提出了一个颇为新颖的观点，认为内丹炼养实践作为“自我技术向生活方式的转变，本身就是禁欲时代的一个基本特征”。

戈国龙着重探讨了内丹学的哲学思想，《道教内丹学探微》（巴蜀书社，2001年）提炼出内丹炼养哲学的顺逆、性命、阴阳、有无的四个范畴，进行了较为深入的探讨。戈国龙《道教内丹学溯源：修道·炼丹·方术·佛学》（宗教文化出版社，2004年）从大道层面讨论内丹之道，认为内丹之道与自然之道（天道）是相同的，逆转成仙在于超越自我，得到解脱而复归自然即与所谓道法自然是一致的；性命双修是从有入无，从命到性是层次上的提升，与“无为坐忘”在性功层次上是统一的。

沈文华《内丹生命哲学研究》（厦门大学博士论文，2006年）认为内丹学是在生命存在、生命本质和生命意义上的体验与实践，是生命实现自我（真我）的哲学，也是生命的超越学。因而，重视内丹炼养术中“神”的层面探讨，并在探讨性命双修之命功时，注意到了内

丹炼养术对经脉（特别是任督二脉、中黄之脉）及关窍的深入认知。

第五，内丹学与中医学相互关系研究，揭示了内丹医学思想的影响。孟乃昌的《道教与中国医药学》对道教与中医药的关系作了比较深入的研究，涉及中医哲学、基础理论、中药学等方面。第四、五章“道家内丹理论影响下命门学说的建立（上、下）”着重探讨了内丹医学思想的关窍重要构成“命门”的渊源及其对中医命门学说建立的作用，在第四章引言部分还介绍了“中国内功术”对中医学影响的几个方面。他说：“道家（教）内功术源远流长，传授实有端绪，理论典籍历代不乏传世名著，成就较高，对中医药学理论的形成和发展影响也最大，这样影响下所发展的中国医药理论学说，现在可以确定的主要有：《内经·素问》关于真人、至人、贤人、圣人水平学说的论述（参前）；水火相济和交通心肾的学说；命门学说的二千年来的演化和定型；金元诸家的水火寒热之争；基础医学生理学的气机升降出入学说；药理理论的升降浮沉理论及运用；脾为中土地作用及脾胃学说的形成和运用；脏象学说的内景论的发展……”第六章论述了道家内丹理论影响下的气机升降出入和药性升降沉浮学说。笔者的硕士学位论文《论道教内丹学思想对明清中医水火学说的影响》（福建师范大学，2007年）也对内丹医学的命门水火思想的源流及其形成、明清中医药对水火思想的运用与发展等方面作了一些探索。

第六，部分著述较多地涉及了内丹医学的心理学思想。《太乙金华宗旨》是一部托名吕洞宾写成的内丹学著述，明清以来流传较广。20世纪二三十年德国传教士兼汉学家卫礼贤把上书与《慧命经》译成德文，他还运用当时心理学概念进行注释，在西方学界影响很大。荣格把二书所介绍的内丹修炼体验的心理现象与自己分析心理学研究成果进行类比验证，认为“内丹修行就是从有意识的状态返回到

心灵深处的无意识状态”^①，与其“集体无意识”观点是一致的。他们的研究着重分析了内丹学中最基本的心理学术语，如魂、魄、光等常见概念及部分内丹心理过程的某些意识特征。荣格的观点对当代学者研究内丹心理的各种问题具有启发作用，可以说，迄今为止的不多的研究都建立在这一基础之上。这方面的研究成果主要有：张钦在其博士论文《道教练养心理学引论》（巴蜀书社，1999年）中对道教练养心理的基本概念和内丹炼养的心理过程作了初步的梳理。陈霞在《金丹派南宗内丹修炼与荣格精神分析》（《道韵》五，中华大道出版社，1999年）一文中就内丹炼养的识神、元神与荣格精神分析中的意识与无意识进行了对比研究，认为东西两种心理调节都强调伦理上的转变是实现身心和谐的关键。郭健、杨玉辉的《误解与契合》（《四川大学学报》（哲社版）2002年第5期）就通过对荣格所解读的主要心理概念如“魂”（元神）、“魄”（识神）、“超脱”、“阳神”等重新进行了阐释，揭示其更为确切的内丹心理内涵。阳明的《现代文明视野中的道教内丹学》（《湖南科技学院学报》2006年第4期）回顾了内丹学现代研究中关于心理学研究的部分，认为荣格关于从意识层次到无意识层次的飞跃与道教内丹学从识神作用向元神作用的复归是一致的，而且得到荣格医疗实践经验的验证。魏小巍在《道教的宗教体验——以内丹修炼为例》（《现代哲学》2007年第3期）一文中，阐述了内丹修炼心理内在体证特征。戈国龙的《道教内丹学中“顺逆”问题的现代诠释》（《宗教学研究》1998年第3期）回顾了精神分析研究关于意识与潜意识的认知后认为，内丹学的返本还源不是回到原始的混沌，当然也就不是回到混沌的无意识，而是进化到更完全的意识；提出“虚意识”就是无限的意识，就是不执着于任何意识对象而

① 张钦：《内丹学的西传及对分析心理学的影响》，《宗教学研究》，1999年第2期。

返还无对象化的纯粹意识。而最有意义的研究当是胡孚琛先生《道学通论》(社会科学文献出版社增订版,2004年)把丹道修炼的要旨归纳为“凝炼常意识,净化潜意识,开发元意识”,并提出内丹具有六个方面的功效中前四个方面,其实质就是内丹功夫对炼功者心理素质的影响,可以归纳为个人心理和心灵气质行为方面的变化。胡先生之论其实是对内丹文献中关于内丹功夫进程中改变人心理、心灵具体特点的总结,或者说是内丹修炼改变人的先天禀赋尝试的总结。这一结论其实是建立在历代无数内丹家成功与失败的经验的基础之上的。

由于人的心性行为的共性,把儒、释、道包涵在内的20世纪80年代以后气功研究中,相关气功心理机制的探讨即涉及内丹心理,但注重于实践运用。如王米渠《气功心态奥秘》(成都出版社,1991年)把气功定义为:“通过内向性运用意识的锻炼(调心),增强对自身生命运动的调节、控制和运用的能力,以达到身心和谐(内环境),天人一致(外环境)。”认为气功疗法可用于与心理密切相关具体疾病的治疗,如失眠症、神经衰弱症及癌症的辅助治疗等,还可用于怡情、益智等方面。王极盛《中国气功心理学》(中国社会科学出版社,1989年)运用现代心理学理念对气功进行了现代研究,特别阐述了开发智力,优化情绪、意志和性格,防治心身疾病以及气功对痛症的治疗等具体运用方面问题。

此外,近年来随着道教医学研究的深入,道教医学的养生、医疗思想在社会上引起了人们的重视,陆续出版了一些介绍道教医学的著述。

从以上简要的学术回顾可以看出,现代养生学、气功、道教医学及内丹学的相关研究已经广泛涉及内丹医学的生命哲学观、内丹炼养的物质基础精气神、脏腑经络的生理特性,内丹炼养中的病因病机分析,内丹炼养改善人体体质之生理、心理特征及其与祖国传统医学之

间的联系等各方面，有些部分的研究还相当深入。这使得我们得以有机会在前人研究的基础上，对内丹医学思想及其影响作进一步探新与发现。

四 内丹医学思想研究的现代价值

内丹医学思想研究在以下四个方面具有其理论价值与现代意义：

其一，深化道教医学的研究。经过二十多年的努力，道教学者已经在道教医学思想研究领域取得了比较丰硕的成果；特别是盖建民先生的《道教医学》对道教医学的概念、历史发展已经作了系统的阐述，确立了道教医学作为祖国传统医学一个流派的地位。

道教医学的流派特征，是通过其各个重要构成反映出来的。一方面，与道教医学作为宗教医学内涵相适应，诸如符咒治病术、祝由术等核心成分，体现了道教医学的神学特征。而且作为不登大雅之堂的医疗技术，它们确实曾经在医疗史上发生过历史作用。在古代医家的著作之中，我们也经常见到这些内容的渗入。但是，随着医疗技术的进步，它们渐趋消亡，成为祖国传统医学史的陈迹。吉元昭治在《道教与长生不老术》“道教医学的萌芽”、“三尸与九虫”等章节中，盖建民先生在《道教医学》“方术与科学——道教医学体系及其特点”一章中，都作了详细的介绍。另一个方面，由古代方术发展而成的道教内、外丹术，是道教医学重要构成中富于实践意义的部分。由于二者均以人体生命为实验对象，是道门中人追求长生超脱理想的主要手段，这就使得它们在探索人体生命方面与祖国传统医学保持了高度一致。其中，外丹术（亦称金丹术）对中医外科学、药物学（技术方面）具有重要的影响。唐代末期以来，内丹术（亦称内金丹术、内丹

炼养术)取代了外丹术的主流地位,并逐渐融入中医学之中。

相比较而言,内丹炼养术以传统医学思想为理论出发点,在长期的炼养实践与体验的活动之中,形成了与之相适应的内丹医学思想,成为道教医学主要构成要素中最有活力的一个方面。它的影响表现在技术与理论两个方面。从技术角度而言,内丹炼养术与中医学中的汤药、针灸术一样,只能是养生寿老的具体手段而已。然而,千百年来的内丹炼养实践客观上带动了相关医学理论、哲学思想的不断发展与完善。在其发展过程中,它还吸收了其他学科的理论要素(如天文学、易学象数学等),体现了其开放性与兼收并蓄的特征,从而形成了具有其特征性认知的内丹医学思想。部分学者在道教医学思想、技术方面,也进行了初步探讨。如本世纪与20世纪之交,刘正才、姚呈虹主编的《道家针灸》(1999)、《道家医方》(2000)、《道家药膳》(2000)、王旷南等的《道医窥秘》,从方药(草木药类)、膳食、针法、灸法等方面,结合临床实践对道教医疗技术作了较全面介绍。这些著述在技术层面上,表现出了道教医学的某些特色,如用药奇特并有意意外之功、对某些病种的特殊诊治效果,等等。但是,对道教医学思想各重要构成要素的揭示尚不成系统,即未能在更深入的理论层面体现出道教医学思想的独特性。这是由于现代道教医学研究者很大程度上尚未从道教科学思想出发,对道教医学的主要理论构成作出系统的总结。

内丹医学思想研究从形神思想基础、脏象思想、经脉与关窍思想、病因、诊疗思想以及改善身心的基础模式等基础理论层面作出深入探讨,又从生命哲学思想方面作出概括,凸现了道教医学作为传统医学的一个流派的特点及其与祖国传统医学之间的相互关系。作为道教医学思想的一个重要构成成分,内丹医学思想研究是对道教科学思想相关研究的继续深入与拓展,力图体现出道教医学独特性的重要方

面，并从理论层面上体现道教医学作为祖国传统医学的流派特色。

其二，有助于推进内丹学研究。由于学界对内丹学的全面研究在改革开放后的 80 年代才开始得以展开，内丹学概念的确立比较晚，尚有许多问题需要解决。例如由于资料的缺失，我们对历史上主要内丹炼养家的思想及其传承的研究还不够深入；甚至某些具体研究上还存在诸多的疑点，如唐末五代主要丹家钟离权、崔希范、吕洞宾等人的生平无法确证。又如钟吕道和金丹派南宗中，部分相同署名的不同著述在传述的各自内丹学思想方面尚有自相矛盾之处。即便年代较近的如金末元初之时的丘处机，他是否著有《大丹直指》一书尚存争议^①。目前还没有一部能反映统一意见的成熟的道教内丹学思想史著作问世。

内丹医学思想作为内丹学思想的核心构成，由于其内容涉及内丹学思想的所有层面，因此，内丹医学思想研究有助于推进内丹学研究的进一步深入。内丹医学思想研究，首先重于挖掘内丹学所寓含的医学内涵，从整体上揭示了内丹医学所包含的各个层面内容，这就能较为全面地阐明内丹学与中医学之间的互动关系。其次，进一步揭示生命哲学的意涵，尤其在丹医学的阴阳论思想、生命生成论思想、水火思想、时间节律观以及内观思维、象数思维等方面进一步丰富内丹学关于哲学、生命研究的内容。

其三，深化道教科学思想研究的广度与深度。内丹医学思想研究是对道教科学思想的相关研究的继续深入与拓展^②，可以深化其研究的广度与深度，更加凸显出道教医学的独特性。本书研究以道教医学

① 参见戈国龙《〈大丹直指〉非丘处机作品考》，《世界宗教研究》，2008 年第 3 期。

② 关于道教科学思想概念的界定及其研究意义，可参阅盖建民《道教科学思想发凡》，北京：社会科学文献出版社，2005 年。

养生思想为主，兼及天学思想、术数与传统数学思想等方面。其中，对道教医学养生思想的深化意义已如上述。由于内丹医学主张内丹炼养过程中要做到天人合一，这就要求炼养者必须具备相当的天学思想素养。内丹文献之中亦有丰富的资料描述天体运行与人的生命现象之间的规律性，本书对此也作了初步的揭示。内丹炼养实践从根本上来说是对人的生命现象及其规律的探索与演绎，古代内丹炼养家主要运用阴阳五行、卦爻等术数方法作为记载其进行生命实践的经验记录以及推演的主要手段；在一定意义上而言，本书的研究也是对他们思想的某种程度上的发挥。

其四，对中医学学术史研究的价值。内丹医学思想研究旨在深入医学基础理论与哲学思想层面，进一步揭示内丹学与中医学之间的融通关系，它对中国医学史研究具有拓展的作用。从中医学学术思想史角度而言，内丹医学思想是对祖国传统医学思想的某种程度上的发展，孟乃昌曾经颇有见地地指出：“道教内炼学说，影响及于中医理论体系的深层，在某种程度上修改了中医核心理论的模式。”^① 现代中医临床家江幼李也曾著《道家文化与中医学》（福建科学技术出版社，1997年）一书揭示了道家之“道”作为中医学理论基石的理论特色，并简要论述了道家医学对中医学的全面影响。但响应者少，长期以来，这一研究视角亦为现代中医医史研究者所忽视。例如，现代中医学探讨最深入的方面就是命门学说，中医学术思想史多离不开对它历史渊源的回顾，但能够明确阐述其内丹炼养的贡献者不多。现代医家如陆广莘、姜春华，就较为客观地阐述了对中医学与道教医学（主要是内丹学）之间互动的历史事实。然而，遍读今人所编写的中国医学史或中医学术思想史，可以发现许多学者在相关问题研究中不重视或

① 孟乃昌：《道教与中国医药学》“导语”，北京：北京燕山出版社，1993年。

回避中医学与道教医学之间的互动问题。很明显，这是对道教医学误解或根本不了解的缘故。特别是至今仍有一些用心险恶之徒以“科学卫士”自居，抓住中医学与道教医学之间的联系，诋毁中医是“伪科学”。这也使得中医工作者为了防范这些人的攻击而不得不三缄其口。这对于还原中国医学史的本来面目无疑是不利的。以下仍以命门学说为例作具体说明：

鲁兆麟、陈大舜在《中医各家学说》中阐述近代中医研究的新成果“肾命学说”，称：“肾命学说发展、成熟于金元之后，因此，受宋明理学的影响，多有用《易》理来解释肾命之处，其研究方法受《易》学影响，也常于思辨、揣测。所以，诸如命门的位置、本质、功能等，往往见解不一，相互争讼，但这种争鸣推动了肾命学说的发展。”^①文中以儒家易影响来论证肾命学说的发生，似乎理由充分，然而却未能明确所谓儒家易乃是东汉以来道家易的延续；肾命学说的新概念与内涵（如肾阴、肾阳、真阴、真阳、命门之水、命门之火等）都是来自内丹炼养理论，然而这一根本要素却未被提及；又，在叙述“肾命学说的形成与发展”时，对《内》、《难》经至金元时代的肾命学说的理论发展的认识几乎空白；而这些空白大部内容是由道教内丹学理论与实践来填写的。

又，裘沛然、丁光迪主编的《中医各家学说》在阐述“温补学派”时，首先论述了刘河间、朱丹溪之学的影响及当时部分医者的用药偏向的不足之处，接着指出：“温补学派强调脾胃、肾命阳气对生命的主宰作用，在辨证论治方面，立足于先后天，或侧重脾，或侧重肾，而善用甘温之味，对纠正时弊起积极作用；同时在论争、说理的

^① 鲁兆麟、陈大舜主编：《中医各家学说》，北京：中国协和医科大学出版社，2000年，第239页。

过程中,突出了脾胃和肾命的主题,尤其在后者,使命门理论的研究趋向深入。”^①但是文中对于关于先后天、肾命学说的前期理论准备却也略而不述,这些都可以在此前的内丹医学思想发展中找到其理论来源的。

此外,考析现代中医关于心肾相交理论学术研究可知,不仅存在对心肾相交生理认识的缺失,还对相关概念或内涵作出了似是而非,甚至不正确的论断。如朱文锋主编的《中医诊断学》首次简要地回顾了心肾相交的学术源流,但对心肾相交的生化机理避而不谈,还误以为周慎斋首次提出“心肾相交”这一名称^②。有的学者以易理阐释其成因及生化机理,不免流于牵强^③。某些中医学者还由于不理解心肾相交的核心内涵,而作出“心肾相交和心肾不交理论已无存在的必要”^④的反传统论断。上述不足之处均是由于现代中医学学者对内丹炼养术及其对心肾相交形成贡献的了解缺失所致。这种不完整甚至有问题的认识在中医界是普遍存在的,显然需要作出更正。从根本上来说,内丹学著述之中所表述的医学思想其实就是祖国传统医学基础理论的重要构成,这是中国医学史上的事实。特别是明清以来的医家,经常把丹经之中的相关论述作为其立论的依据,更加证实了这一点。现代医家在编著医学著述的目录时,亦将某些丹经录入,就是上述观念的延续。但是,无论是古人的引述,还是现代医家的援引,都未能明确地表明内丹学著述之中究竟有哪些医学思想的具体内容。这样,

① 裴沛然、丁光迪主编:《中医各家学说》,台北:知音出版社,1993年,第279页。

② 朱文锋主编:《中医诊断学》(中医学高级丛书),北京:人民卫生出版社,1999年,第756页。

③ 陈利国:《中医基础理论研究》,北京:高等教育出版社,2007年,第121页。

④ 徐静:《心肾相交和心肾不交理论的研究》,山东中医药大学博士论文,2008年。

我们就无法全面而准确地了解道教医学在祖国传统医学思想中的地位，特别是在基础理论建构中的作用。当然，现代道教医学研究中已经有学者就部分问题作出了相关的探索，但是尚未形成比较系统的认识。本书的主要任务就是对内丹学中的医学思想成分即内丹医学思想进行系统总结，并就某些尚未深入的领域进行探讨。

本书首次提出内丹医学概念，并在翔实史料文献稽考基础上，对传统中医学学术思想汲取内丹医学思想作出系统的挖掘和梳理，并力图建构和诠释内丹医学理论框架。由于对道教医学心存误解或根本不了解的缘故，现代中医学术思想史、中国医学史等相关问题研究中不重视或回避中医学与道教医学之间的互动关系。因此，非常有必要通过搜集整理、辨析历代中医文献和《道藏》内外相关文献，运用多学科研究方法和手段，阐释道教内丹学中所蕴涵的医学思想，还其历史本来面目。就目前研究已经得出的部分成果来看，完全可以说，内丹医学思想研究是中医学术思想发展史上不可或缺的部分和思想环节，本书研究在某种程度上填补了学术界相关研究的盲点，解决了道教学术界和中医学学术界尚未明确阐明的许多学术问题。

第一章 内丹医学的形神思想基础

形神是生命存在的基础和根本条件,《素问》“上古天真论篇第一”云:“形与神俱,而尽终其天年。”^①一方面,形体体现生命的存在,以精气作为其生理基础;另一方面,精气运动产生更高一级的生命机能活动,即神的运动,神是生命机能的集中体现。祖国传统医学关于形神思想,也可以具体说成是对精气神的认识。从上述基本观点出发,内丹医学同样把形神(亦称精气神)作为人体生理与心理活动的物质基础。内丹炼养家在长期的炼养实践中,逐渐形成其关于精气神及其关系的独特理论认识。并且,这种独特性随着内丹学的成熟而凸显其丰富的内涵。由于目前不断深入的内丹学研究对精气神有着较多的论述,本章不拟重复前人的工作,仅就上述所称的内丹医学的独特性展开具体考述。

^① 南京中医学院医经教研组编:《黄帝内经素问译释》,上海:上海科学技术出版社,1981年,第1页。

第一节 内丹医学的形神思想源流及其特征

一 内丹医学的形神思想源流

(一) 内丹医学的形神思想渊源

首先,就内丹医学学术发展史而言,内丹医学的形神思想是对道家关于道气说的继承。道家道气说认为整个宇宙都是经过气化阶段而化生出来的,天地中的人也是由“气”化生出来的。《老子》“道化第四十二”云:“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。”^①就是说“道”通过一气的化生和运动,产生天地间万物。《管子》进一步阐释了气的内涵,以精气为一体,故“内业第四十九”云:“精也者,气之精者也。”^②《庄子·外篇》则发挥了老子的道气思想,提出了宇宙不过是一气流行而已;“知北游第二十二”云:“人之生,气之聚也;聚则为生,散则为死。……通天下一气耳。”^③上述观点把古代哲学概念的“气”与作为人体生命重要构成的“气”统一起来。

其次,内丹医学的形神思想也是对医家精气神认识的直接继承与发展。医家吸收了先秦诸子关于精气学说,特别是道家关于气的学

① 《河上公章句》,《道德真经注》(卷之三),《道藏》第12册,第12—13页。

② 黎翔凤撰,梁运华整理:《管子校注》(中卷),北京:中华书局,2004年,第937页。

③ [晋]郭象注,[唐]成玄英疏:《南华真经注疏》,《道藏》第16册,第543—544页。

说,进行系统化,形成比较完整的气学理论^①。精气神三者之中,气的概念是三者之中的核心。从上古时期开始,医家、炼养家就着重于对“气”的研究。秦汉时期,《内经》、《难经》等经典著述的出现,表明了医家首先建立了人体“气”理论模型;特别是《内经》对人体内“气”的存在方式进行了具体的描述,据王明辉《中国气学说理论与临床应用》的统计,“其各种气名共 2997 个,气名分类凡 271 种”^②。可见,古代医家对人体内的“气”的认识是多角度和全方位的,力图从整体上完全反应人体的生命特征。其中,真气、元气、天癸、宗气、原气等具体概念比较集中地反应了人体之内气的根本特性。医家还用阴阳论发展了管子的精气说,使精气说成为阐释人体生命现象的重要手段。精为有形之物,属阴;气为无形之物,属阳。气以精为体,精则以气为用;精气之间是一种互为体用的阴阳关系。《素问》“阴阳应象大论篇第五”云:“阳在外,阴之使也;阴在内,阳之守也。”在这里阴为阳体,阳为阴用。阳的作用是卫外,阴的作用在于辅助阳发挥其卫外的作用。又“生气通天论篇第三”说:“阴者,藏精而起亟也;阳者,卫外而为固也。”^③这是《内经》中典型的运用阴阳概念来表达人体构成的物质要素“精气”的体用关系。它认为阴功能乃是藏精,是气的来源;阳的功能就是护卫而使形体的肌腠固密,是气的外用。清末民国时内丹炼养家张若虚即以上述思想阐释补亏正法的内涵,云:“精者水也,阴也。水所以藏火,阴所以藏

① 参见杨金长等主编《中医哲学概论》,北京:人民军医出版社,2007年,第75页。

② 王明辉等编著:《中国气学说理论与临床应用》,北京:中国医药科技出版社,2000年,第49页。

③ 南京中医学院医经教研组编:《黄帝内经素问译释》,上海:上海科学技术出版社,1981年,第51、26页。

阳，则精所以藏气也。如不以之化精，精亏如旧，气无归宿之所，安能养阳者？”^① 这就进一步阐明了精气之间互根的关系。

《内经》还以神来阐述人体的各种生命功能。《灵枢》“本神第八”云：“故生之来谓之精，两精相搏谓之神，随神往来者谓之魂，并精而出入者谓之魄。”^② “天年第五十四”云：“失神者死，得神者生也。”^③ 《素问》“五常政大论篇第七十”云：“根于中者，命曰神机，神去则机息。”^④ 上述三则引文中，首则论述神的形成的物质基础及其先天特性，认为它是人生命的精神活动（所谓魂、魄）的主宰；第二则指出了神是生死之体现；第三则阐明了神主持人的生命生化活动（即所谓“神机”）。概括起来，神是人生命活动的最高形式。

当代内丹养生学者韩秋生解释说，“精气神”乃是“精微物质所处的三种不同状态：精微物质处于凝聚状态，称之为精；精微物质处于运动状态，称之为气；精微物质在运动过程中所起到的微妙作用，称之为神。这种微妙作用在整个机体（包括心理功能和生理功能）生化过程所形成的规律，称之为道。”^⑤ 中医刘力红也提出一个通俗化的说明：“‘精’实际上指的是阳气的蓄积状态，能量的蓄积状态就叫‘精’。精是阳气的聚集态，而不是释放态。而阴的藏精就体现在帮助这个聚集的过程。阳气能不能聚集？能不能由释放状态转入蓄积状态？就靠这个阴的作用。那么，具体地说，这个精藏于何处呢？《素

① [清末民国] 张若虚：《丹经指南》，《道藏精华》第四集之二，第177页。

② 河北医学院校释：《灵枢经校释》（上册），北京：人民卫生出版社，1982年，第174页。

③ 同上，第123页。

④ 南京中医学院医经教研组编著：《黄帝内经素问译释》，上海：上海科学技术出版社，1981年，第580页。

⑤ 韩秋生：《丹道入门——人体生命再生工程二期续册》，厦门：鹭江出版社，1990年，第36页。

问·六节藏象论》说：‘肾者主蛰，封藏之本，精之处也。’蛰是藏伏的意思，肾是主藏的，所以，又称作封藏之本。封藏什么呢？封藏阳气，封藏精。这个精，这个聚集态的阳气就被封藏在肾的领地里。”^①

再次，内丹医学还吸收了易学哲学关于神的认识。上古文献中，《周易》最早探析了神的概念及其特征，“系辞”云：“阴阳不测谓之神。”又说：“唯神也，故不疾而速，不行而至。”^② 上文指出，神是阴与阳共同作用下产生的，具有不可预测的效用或者功能，具有自动运行、自我完善的特点。

基于上述认识，内丹医学进一步提炼出更为高级形态的精、气、神概念（即元精、元气、元神，或称先天精气神），认为它们能“自动运行、自我完善”，这是一种更为高级的功能。故《周易参同契》把内炼药物精气神称为“三宝”，认为内炼就要从与三宝外应之“耳、目、口”三者入手，防其外泄^③。其后的内丹著述亦称之为最宝贵之“灵药”、“灵物”等。如五代宋初左掌子撰《证道歌》“证灵药第二”云：“无名无状强而名，一身精气神最灵，灵药不干他外物，阴阳相制必当成。”^④ 宋代薛道光撰《还丹复命篇》云：“人有最灵物，依稀在北辰，不知将谓气，识后自然真。”^⑤ 上述二家均认为人的先天精气神是最具灵性之物，而得成为炼丹之灵药。元代五福玄巢子林辕提出人之所以为最贵最灵，乃是因为出于禀受先天阴阳之气最为完整。《谷神篇》（卷下）“元气说”：“惟人身为最灵，禀受阴阳元气之全矣！”^⑥

① 刘力红：《思考中医》，南宁：广西师范大学出版社，2003年，第85页。

② 黄寿祺、张善文：《周易译注》，上海：上海古籍出版社，2004年，第538，553页。

③ 参见〔五代〕彭晓注《周易参同契分章通真义》，《道藏》第20册，第149页。

④ 〔五代宋初〕左掌子撰：《证道歌》，《道藏》第24册，第224页。

⑤ 〔宋〕薛道光撰：《还丹复命篇》，《道藏》第24册，第192页。

⑥ 〔元〕五福玄巢子林辕：《谷神篇》，《道藏》第4册，545页。

内丹医学还提出了身体神的概念，这一概念的提出并非凭空而来的，而是以道教修炼实践（特别是上清派对身神的体验）为依据，体现了中医学关于神的各种生理及其功能的特征。内丹医学身体神思想认为，身体神有着生长、成熟和衰弱的相应过程，而且也受内外因的影响；护住身体神，维持其灵性与精明，也就是长生之道。因此，内丹医学关于身体神的认识实质上是对人体生命力的一种概括。对内丹医学身体神思想的认识必须从人的整体功能出发，探索其生命力的本质；这样才能透过古人那充满神性的文字描述，揭开其浓重的雾纱，而获得其关于生命本质的真理性认识。

此外，内丹医学还全面发展了医家、炼养家贵生的思想，西汉《马王堆医书》“十问”：“尧问于舜曰：‘天下孰最贵？’舜曰：‘生最贵。’”^①这种贵生的观念贯穿于内丹家对人体生命物质基础（即精气神三者）的深入认识，在内丹炼养术之中得到充分的体现。如唐五代间成书的丹经著述《混元八景真经》（卷一）就直接引述这一观点，云：“万物之中，惟人最贵最灵。”^②又，钟离权著、吕洞宾传《秘传正阳真人灵宝毕法》（卷下）“朝元第八”亦云：“天地之间、万物之内，最贵惟人。”^③

（二）内炼活动中的精气神

内丹炼养（包括生理、心理两方面）的根本特点就是向身内寻求，历代内丹炼养家就是在实践基础上确立了精气神为结丹之药物。从这一观点出发，王沐甚至把古人行气修炼的行为纳入广义内丹修炼

① 鲁兆麟主校，黄作阵点校：《马王堆医书》，沈阳：辽宁科学技术出版社，1995年，第43页。

② 《混元八景真经》（卷一），《道藏》第11册，第435页。

③ 题为正阳真人钟离权云房著、纯阳真人吕岩洞宾传：《秘传正阳真人灵宝毕法》，《道藏》第28册，第361页。

的范畴，从而把内丹炼养的历史上溯至秦汉及以前年代。上古时期的内炼功夫乃是以“气”为主，其中最早专论行气术的记载是“行气玉佩铭”（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）。王沐称其为“内丹功法”、“似为近代的小周天丹功，包括行气、炼、化的过程，表明我国战国初期丹功已成系统”^①。胡孚琛则通过分析修炼者内在体验的特征及其与精气神的关系，来探求早期内炼功夫的丹道特性，认为：“东汉以来修道者逐步将体内能萌发先天炁的关窍认作‘丹田’，开始同流行的金丹术相比附。‘丹田’一语，出现盖早，《素问·遗篇本病论》中有‘神游上丹田’之说，边韶所撰《老子铭》中也有‘存想丹田’的话。同时‘丹田’一语还见于蔡邕为祀王子乔墓而撰写的碑史和医学家张仲景的《金匱要略》，可知东汉时修道者已有存思丹田的功法。‘丹田’的名称既立，说明道学中已将体内的真气运行法视为炼丹了。”又指出：“东汉早期道教中流传的《太平经》，就明确地把人体的精、气、神作为修炼对象，提出‘爱气、尊神、重精’的原则，并介绍了瞑目入静、守一、存神、胎息、内视等古朴功法。其中说：‘瞑目还自视，正白彬彬。若且向旦时，身为安著席。若居温蒸中，于此时筋骨不欲见动，口不欲言语。每屈伸快意，心中忻忻，有湿润之意，鼻中通风，口中生甘，是其候也’（《太平经合校》第11页）。这其实是丹家‘活子时’的火候景象，汉代道学中传有真气运行法应无疑意。”^②

现代学术界一般认为，《参同契》的出现意味着内丹学理论体系

① 王沐：《内丹养生功法指要》，北京：东方出版社，2008年，第107页。

② 胡孚琛等：《道学通论——道家·道教·丹道》（增订版），北京：社会科学文献出版社，2004年，第533页。

的初步形成^①。把《参同契》当成内丹修炼的经典，首先即在于它从人体物质基础出发，如其中关于内丹药物的认识就根于人体的“元气”、“精”，提出炼内丹要从“三宝（即精气神）”入手的观点。由于《参同契》运用了多种符号语言，如卦爻、音律、物象等，来阐述内丹药物概念，而显得十分晦涩。基于汉语言文字所具有的多义性特点，后世得以对其中的概念进行充分的发挥，从而使精气神的概念更明确，内涵更加丰富具体。

《参同契》以后的内丹学经典著述之中，晋代出现的《黄庭经》才以明确的医学语言（即以人体脏腑之气为依据）论述长生药物（也可视为内丹药物）。这种以人体脏腑之气为内丹药物的观点对晋代以后，特别是唐宋时期的内丹丹法都有着特别重要的影响。这是由于《黄庭经》所介绍的炼养方法以存神、内视为主，对内丹丹法尚并未有明晰的表述。隋唐时期，才逐渐形成了以人体内心肾为主适合于内丹修炼的脏腑系统（本书将在第二章中作具体探讨）以及以人体元气为丹药的内丹丹法系统。在唐代部分丹家的著述中以人体内之元气为内丹药物，故以所谓“气交”为内丹；还把元气发生之处与脏腑联系起来，把《参同契》所称之坎离代之以心肾之气。唐末五代时期，崔希范丹法中出现了“先天气”、“后天气”概念；而大约同时代的钟吕道系统则以“真阴”、“真阳”等概念为主，并认为它们是由先天之“一点灵光”演化而成的。

内丹返还论发展至宋代才以先天之气解释内丹药物，使得部分丹家进一步把炼丹药物逆推，直接从人和宇宙发生之初寻找；并把内丹药物抽象化，等同于生命肇始之初的所谓“先天”精气神。关于这一

^① 参见卿希泰主编《中国道教史》第4册，成都：四川人民出版社，1996年，第23页。

转变，杨立华有着比较详细的论述。在论述内丹药物时，他阐述了一个重要的转变，即：“金丹南宗文献中……《修仙辨惑论》中所提到的三品丹法中的中下二品，都属于这类丹法：‘中品丹法以肝心肺脾肾为药材，以闭咽搐摩为火候，以存想升降为运用。’南宗丹道理论则与此不同，它虽然仍然延用了药物火候这些概念，但其意义已与原有的含义有了很大的不同。按《丹髓歌》云：‘药非物，火非候，分明只是一点阳，炼作万劫无穷尽。’药物、火候本是达到某种目的的技术性手段，在这里，却被与修炼所要达至的目标‘阳’等同起来。南宗反对以药材为个别的器物、以火候为具体的时间观念，《修仙辨惑论》云：‘夫岂知混沌未分以前，乌有年月日時？父母未生以前，乌有精血气液？’”^①杨文其实道出了一个重要的历史事实（或者说一个主要的趋势），那就是汉唐时期的丹法比较重视炼丹药物与形体之间关系的依存性；而宋代以来受禅学影响，内丹功夫把原本就神秘的内丹药物进一步抽象化，以更为抽象的“先天真气”或“阳气”等来代替“三宝”（精气神）以称谓药物。当然，这里应当指出，禅学的影响只是一个方面的因素，而更深层的原因则在于当时的内丹炼养家追求复归的修仙理念，并具体地概括为后天返还先天的道化过程，把内丹药物往人的生命根源上推原从而得出上述结论，而禅学理念只是恰好与之契合，从而起着助推的作用。张广保分析了五代崔希范《入药镜》的精气神的内涵及其相互关系后，还认为其中所谓的精具有一切生命本质的抽象意义：“从其主张精为无形至真之物来看，崔希范的所谓精已超越单纯的人体之精的限域，而是具有宇宙构成论的意义，是一切存在之物的本质。正是因为如此，他强调内丹修炼应从炼

^① 杨立华：《匿名的拼接：内丹观念下道教长生技术的开展》，北京：北京大学出版社，2002年，第116页。

精开始，并认为内修之要在于精神相恋，结成玄珠。”^①

这种从哲学高度的对精气神进行抽象的认识，也反映在宋代及其后的内丹各家著述之中。我们主要通过分析内丹文献中关于精气神运动变化的描述发现其特征，概括起来有两种不同方式：

其一，即以神气为药物，神气相交为内丹。如早期全真道继承崔希范之神气论，认为修炼内丹即养气积精全神，使得体内神气相交，而内丹自成。如马丹阳的《金玉集》“真一吟”（赠凤翔府迎祥观众大师）云：

命清得长生，性静能久视。命乃气之名，性乃神之字。气是神之母，神是气之子。子母成真一，真一脱生死。^②

又《丹阳真人语录》云：

学道者无他，务在养气而已。夫心液下降，肾气上升，至于脾；元气氤氲不散，则丹聚矣。若肝与肺，往来之路也，习静至久，当自知之。^③

前一则引文中，马氏指出神气相交即成真一（即内丹），而能得道、脱离生死。后一则引文中，则继承唐代关于心肾气液相交于脾中即成丹的思想，并以肝肺为气液升降之通道，共同完成聚气结丹之功。刘处玄《仙乐集》亦云：

垢尽道明真，冲和气养神。清通为日用，命外更无亲。……气神相见灵，至理明千古。^④

① 张广保：《唐宋内丹道教》，上海：上海文化出版社，2001年，第79页。

② [金] 丹阳马真人述：《洞玄金玉集》卷五，《道藏》第25册，第589页。

③ [金] 马钰述，王颐中集：《丹阳真人语录》，《道藏》第23册，第702页。

④ [金] 刘处玄：《仙乐集》卷五，《道藏》第25册，第450页。

刘处玄直接提出，要把“气神相见”作为内丹道能否成功的“至理”来遵循。

其二，强调药物（先天真阳之气）产于玄关窍，把神气相交当成药物发生的必要阶段。这一观点是张伯端以后内丹各家的主流，宋以后至明清时期的丹经著述亦都离不开对玄关窍的探讨。（这一观点本书将在第三章“内丹医学的关窍思想”及第六章“内丹医学的先天论思想”部分作出详细的探讨，此处从略。）

二 内丹医学的形神思想特征

（一）内丹炼养术中精气神及其生理、心理特性

1. 内丹药物概念的演化：晋唐以来，道教内丹炼养术吸收了中医学对气的内涵的一些阐释，并用之于构建内丹医学思想；主要以真气、元气为基础创造了一系列反映内炼特征的新的概念，用以命名内丹之药物，如真阴、真阳之气，心液、肾气等。还吸收外丹术的铅汞概念，以真铅、真汞指称内丹药物。在宋代以后，则又普遍称先天气或先天真气，并对其发生的渊源、功能和特性进行了更深入的研究。在针灸术中，这种先天之气是通过药物或针刺等外在刺激而激发出来，达到直接祛除致病邪气，使人恢复到身心平衡的状态的目的。而在内丹炼养术中，则主要以入静、胎息为法门发动真气，并通过锻炼、和合以成大药，炼成内丹，而达到却病、延年益寿的目的。

内丹学中气的概念，根于内炼实践，直接指向生命的根本。如以《参同契》所论之“气”为例，主要使用“阴阳”（气）、“元气”、“阳精”（实系阳气）、“阴精”、“元精”等表达。它与传统医学中的肾中之精、气（即肾气）的含义基本上是一致的。《内经》中对肾气与精

的关系进行了深入的论析,《素问》“六节藏象论篇第九”说:“肾者,主蛰,封藏之本,精之处也。”又说:“气合而有形。”^①因此,肾中之精其实就是肾气的存在方式,即以凝聚为有形之精而存在。因此,晋唐以来至钟吕道一系都继承以肾中之气为内丹药物的论述,肾中之气又分为真阴、真阳(或称真精、真气),成为和合“内丹”的两个阴阳要素,反映了内丹学乃是使用阴阳符号来建构内丹模型。这种观念一直延续至五代宋初,由于内丹先天论的产生,又出现了新的认识。内丹家们开始明确地提出先天真气发生的处所及性质,由人的本身进一步向宇宙生命发生之初推原,建立了玄关理论。这样,内丹药物就与宇宙中的原始物质联系起来。

2. 真精、真气的生理特性及其运用:唐代内丹家比较明确地认为作为内丹药物的真气具有特别的功能,他们往往追本溯源,从生命发生之初着手探寻。如谷神子裴铏就追溯真气与元神生成的根源,阐述人体内真气的生化特性,《道生旨》云:

道,水也,在人身曰气也。所以云道生一,盖水藏也。一阴一阳谓之道,盖水火也。一阳既去,一阴亦散,是不成道也,人须死矣。夫天地生于道,盖浮世界耳。是谓道去则人死,水干则鱼终。所以阴气为母者,是内阴之根本,非外阴邪之气也。所说阳神者,是纯阳之精英,是元神也,非五脏诸体之神也。元神能生其三魂七魄及诸体之神尔!^②

裴氏从道本体以及阴阳论的高度阐释神气概念,把真气的化生特性归之于道所生之“一”。“一”的化生功能又具体化为两个方面,

① 南京中医学院医经教研组编著:《黄帝内经素问译释》,上海:上海科学技术出版社,1981年,第89、87页。

② 《仙籍旨诀》,《云笈七签》(卷八十八),《道藏》第22册,第617页。

即：阴阳水火之气为用，阴气即所谓生生之母，为阳气之发生根本；阳气之精华凝为阳神（先天之元神），外用则发为后天之“三魂七魄及诸体之神”。钟吕道著述中常用的真阴、真阳（元精、元神）的概念，就可以从以上论述中找到理论依据。裴钢又云：

夫人若知神之所主，子母运行，则修身了达之门可见矣！若无所主，但任呼吸喉中，主通理藏腑，消化谷气而已。终不能还阴返阳，填补血脑。……真人曰：若神能御气，则鼻不失息。斯言至矣！又能咽其津，以意送之至气海中，则直灌其灵根矣！……若到算归其尽处，即自见神与体元气配合之根由，则了然无二物。知神与真气同体假名，则一存一想，归其真矣！此所谓深根固蒂。……天为受气之始，气是有形之根。气不得形，无因而立，形不得气，无因而成。二物相资，乃能混合。圣人知外用之无益，所以还元返本，握固胎息，洞明于内，調理于中，取合元和大朴，不死之福庭。夫神和，则可以照彻于五藏；气和，则可以使用于四肢。^①



裴氏进一步阐述了真气另一个重要功能即能够“还阴返阳，填补血脑”，有使形体“还元返本”的长生之功；但他认为必须使之与“神”配合方能做到。如果未能与神配合，则只能“通理脏腑，消化谷气而已”。上述两种功能其实分别就是唐末崔希范所称的先天气、后天气的生理功能，只是在宋代以后才逐步明确的（本书将在第六章第一节“内丹医学的先天论思想”中作详细的分析，此处从略）。青霞真人认为真气在内炼之中，具有应天时而变化的特性，《诸真内丹集要》“青霞真人内用秘文”云：

^① 《仙籍旨诀》，《云笈七签》（卷八十八），《道藏》第22册，第618页。

此气时至，自然运转，不假人为。凡言辘轳三车、黄河曹溪者，取象如此，非人力强为也。此气当以子时而至为阳火，午时而至为阴火，以卯时而至为木液，以酉时而至为金精。卯中有甲，酉中有庚，故须采取用甲庚。子中有戊，午中有己，故运真土用子午。其实一物，然采取必用甲庚，运火不拘子午。自非洞晓乾坤升降，阴阳盛衰，药材老嫩，水火潜亢之理，不足以语此。^①

上文指出在人体内自动运转的先天真气随天时子午卯酉而变阳火、阴火、木液、金精，因而内丹炼养之药物、火候其实是“一物”（即先天真气）之用。若要把握运用，需“洞晓”天地升降、阴阳盛衰以及内丹药物火候、水火变化的大道。

值得重视的是，明代伍冲虚还明确指出先天之气（包括元精、元神）在人体之内兼具“有神通”与“有变化”的功用，《内金丹心法秘旨》“先后二天论第一章”云：

夫神与精也，只用先天，忌用后天。先天是元神元精，是有神通，有变化之物也。后天者是思虑神、交感精，无神通、无变化之物也。而气不能无先后天之二用，以为长生、超劫运之本气；曰二者，先天炁及后天气分二体，而其二用也，先天^①是元炁，后天是呼吸之气，亦谓之母气与子气也。^②

伍冲虚运行形象的语言与图示描述了先天精气神作为生命存在以及超越生命之本的功能特征。

在内丹炼养实践中，真气（或称先天真气）是内丹功夫用以改善

① [元]玄全子：《诸真内丹集要·卷下》，《道藏》第32册，第468—469页。

② 伍冲虚真人：《内金丹心法秘旨》，萧天石主编：《道藏精华》（第四集之三），第12页。

人体体质、变化心理、心灵的基本物质。依照天人合一的原则，人体内真气聚散具有一定的规律。《混元八景真经》“三元立命日月气交合太阴真气降逐日下时作用章”云：

凡取真铅，须候气来即取，气聚则合，气散则运；若差毫厘，即功无益。只如人运丹与见在神气，并须气来即取，气聚即合，气散即运。来而不取，气滞；聚而不合，气谢（笔者注：通“泄”）；散而不运，气堪。此暗败之形体也。若不见此机，空有万种行持，皆取死之辈也。^①

上文中明确提出了炼功之时要把握天时机宜，等候真气的到来。真气来临之时，必须及时取用，或聚合之，或运用之；否则，会引发身体上的疾病。这一观点在诸家关于真气的认知中独具特色。

《丹经极论》“外药火候”也指出：

一炁初萌，在乎不采之采；若存若亡，在乎微阳养稚阳。然后注意规中，息息归根；以意定炁，渐渐运火，一升一降，周而复始。不可泥定不运，而反成否塞。所以运阴阳周转，皆乾坤之妙用，罕有人达晓。使天地不运转，则一气停积，万物不生；人若不运转，则一炁否塞，不产丹药。^②

上述所引以天地运转化生万物的自然规律为喻，阐明了人体真气发动之后的运动之特征，所谓产丹药也是人体改善体质的物质基础。具体取用真气之法，尚需依照人的体质不同而采用不同方法。若是患病之身，须先修筑基功夫，补足身体之元气；再进一步以外呼吸之功，引动真气发生。

① 《混元八景真经》（卷五），《道藏》第11册，第450页。

② 《丹经极论》（疑出于南宋），《道藏》第4册，第347页。

中医学经典著作中其实也早已初步探讨了精气神的先天特性，如《素问》“上古天真论”中就用“真气”概念来表达养生思想，指出“真气从之，精神内守，病安从来”，又运用“肾气”、“天癸”概念来论述人生的生、长、衰、老以及生育的功能^①。《难经》则首先使用了“原气”的概念，并指出所在部位为右肾命门，又称“生气之原者”为“肾间动气”^②。相比之下，内丹医学更加全面、深入地探讨关于精气神的先天内涵，主要从先天精气神的发生、宅处、在形体内的具体生理、心理功能以及运行规律等方面，从而形成自身独特的观点。也可以说，它是对中医学经典著述上述思想的进一步发挥。

3. 后天生命之情欲与精气神生理关系

从内丹炼养的观点出发，清初道医祝登元阐释了生命进程中的正常情欲是对人体精气的直接流散。正是这种正常生命过程对精气的耗散，而导致心肾水火交媾正常生理发生障碍。《心医集》“静功妙药前珍”云：“精从下流，气从上散，水火各背，不得凝结，皆是此心使然。爱念不生，此精必不下流；忿念不生，此气必不上炎。一念不生万澄寂，则水火自然相见。”又直接指出情欲之于生命死生的关系，云：“情欲出于五内，魂定魄静生也；情欲出于胸臆，精散神或死也。”^③ 精气耗散，则神也无法固守而失去其功用，故称“精散神或死也”。

4. 丹法中神对精气的摄用

唐末五代以后，随着内丹学的成熟，内丹丹法之炼神的功夫也逐

① 参见南京中医学院医经教研组编著《黄帝内经素问译释》，上海：上海科学技术出版社，1981年，第4—5页。

② 参见南京中医学院校释《难经校释》“第三十六难”、“第八难”，北京：人民卫生出版社，1989年，第90、17页。

③ [清]祝登元：《心医集》，曹洪欣主编：《珍版海外回归中医古籍丛书》第五册，北京：人民卫生出版社，2008年，第954页。

渐成熟；特别在养神、全神之上，丹家有了颇为成熟的见解。如北宋张伯端就认为所谓“凝神”在于神融于精气而已，《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》（以下简称《青华秘文》）“精神论”云：

今为学者盖为凝神所误，何也？盖神仙有下手先凝神之说，故妄引以盲众。岂知所谓凝神者，盖息念而返神于心。于心之道，神归于心，则性之全体见。全体见而用之，无非神用念，念不离金丹。故丹成而神自归之，何凝之有？故曰凝神者，神融于精气也。精、气、神合而为一，而阳神产矣。则此际此身，乃始为无用之物也。谁曰不然？吾闻于度师，度师闻于远师，远师闻于天。^①

张氏把所谓“丹成”与“神返于心”看成是一回事，二者是统一的。如果“神”复归于其所自产的“精气”即融于精气，那么，就是炼成纯阳。

宋明内丹著作《葛仙翁太极冲玄至道心传》发展了《参同契》“耳目口三宝，固塞勿发扬”^②的思想，主张从日常生活入手养神、全神，“除贼操修须知”云：

是以两目为役神之舍，顾瞻视瞩，神常不得离之；眼见色则爱起而贼精。两耳为送神之地，盖百里之音闻于耳则神随之而生；耳听则欲起而摇精。两鼻为好神之户，鼻闻香则贪起而耗精。舌尝味而神随之，则嗅起而走精。意遇触而神随之，则痴起而损精。大抵忘于目则神归于鼎，垂帘含光而顾中也；忘于耳则神归于鼎，闻于内而听乎中也；忘于口鼻则神归于鼎，而息居于

^① 题为紫阳真人张平叔撰：《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》（卷上），《道藏》第4册，第365—366页。

^② [五代]彭晓注：《周易参同契分章通真义》，《道藏》第20册，第149页。

内。绵绵若存，神归炁穴也。合而言之，五贼俱忘，收归鼎内。何患金丹之不结？^①

上文认为，这种炼神方法从目、耳、鼻、口、意（即所谓五官）直接切入，做到心息相依，就能入于金丹之门。无疑，这样易简的内丹炼养术已经毫无神秘可言，正如张伯端所说那样“志士若能修炼，何拘在市居朝。工夫容易药非遥，说破人须失笑”^②。

第二节 内丹医学的身体神思想

一 内丹医学的身体神意象及其发展

（一）身体神的意象及其本质

道教神有世俗神与身体神之分。所谓身体神是通过人体各组成部

① [约宋明] 凝阳子纂：《葛仙翁太极冲玄至道心传》，萧天石主编：《道藏精华》（第九集之三），第251—252页。笔者按：本书《重刊道藏辑要》危集亦有收录，此本又被收入《藏外道书》第7册，然均未考述纂作者凝阳子的来历。但对照龚居中《福寿丹书》“延龄篇（二福）”之“修身秘旨”所附“葛仙周天火候诀法”及“葛仙金液还丹诀”之内容，可知上二篇均采自《葛仙翁太极冲玄至道心传》。由于《福寿丹书》成书于明天启四年（1624），又《葛仙翁太极冲玄至道心传》中采用了宋邵康节之天根月窟图，故可暂定凝阳子当为宋明间内丹学者。又按：朱本中，字泰来，号凝阳子，约生活于清代康熙年间，著有《修养须知》等；又甄有虚（1819—？），字智本，号凝阳子，嘉庆济南宿迁县人，南无派十九代祖师。由于二人均生活于清代，故均非其人。又据禄昭闻编纂《凝阳董真人遇仙记》云，金人董守志，字宽甫，号凝阳子。金大定年间为军人，后遇正阳子钟离权、纯阳子吕洞宾、海蟾子刘操三位，得到点化而得金丹大道，并有传人云阳子（卢自然）、谷神子（马善能）。云阳子纂其遗文诗词歌颂三卷，曰《和光集》（参见《道藏》第5册，第753—758页）。虽然年代相符，本书亦极有可能为金元人的著述，但是否为董氏所著尚需进一步考证。

② 《修真十书·悟真篇》（卷之二十九），《道藏》第4册，第740页。

分的各自相应功能的神格化而形成的，往往是通过具体神的意象加以表达。身体神主要有两种类型：其一，维系人体正常生命活动的正神体系，以五脏神为中心，身体各部神为辅，其数量众多；其二，使人的生命活动终止的尸神体系，以所谓三魂七魄、三尸神为主。

早期道教内炼文献，特别是上清派著述离不开对身体神的描述。上清派经典如《大洞真经》、《灵宝经》、《度人经》、《黄庭经》具有关于身体神的丰富论述，具有体系化的特点。萧登福认为天人之中人体是个小宇宙，并以此为出发点探讨道教内神名讳的渊源；分析指出：

道教认为吾人身上与生俱来，即有诸神主司人体各部组织功能，这些神祇兹称为“身神”，也称为“内神”。身神的概念，显然是将人体内部各器官的组织功能神格化，且把人体视为一小宇宙而来。身神（内神）的思想，在汉代谶纬《龙鱼河图》已出现；而“内神”一词，则出自《太平经·卷七十二·斋戒思神救死诀》。《太平经》将体内的五脏神称为“内神”，以之与外界的“外神”相对。本文沿承其意，用来称呼吾人身体内及体表，与生俱存的众多神祇，这些神祇各有各的名讳、形貌及职司，司掌吾人身上发、肤、齿、舌、五脏、六腑、血、脉等等诸功能。道经中叙述内神的名讳及存思内神的修炼法门，汉世已肇其端，至东晋上清经而达极峰。……身神由汉代谶纬中所见的发肤小神，发展成汉末的三丹田及上中下三部八景二十四真神，发展到东晋上清经以脑部九宫、三丹田为主的存思“真一”修道法门，不仅以身神为大神，同时认为身内之神即天界之神。至其后而发展成三万六千神，甚或五脏六腑各部领统数万身神，俨然形成一个神祇人数庞大的机构，共同来进行身体各部功能的运转。这种思想显然以吾身即宇宙，宇宙即吾身；吾身内部之神祇结构，即是天

界之神祇组织结构。^①

很显然，萧登福指出身体神的本质就是人体及各器官的功能。萧氏在书中还对上清派经典著述中的“三田九宫”、“八景二十四神”、“大洞真经三十九神”等身体神（亦称正神）作了非常详细的资料整理^②。此处就不再赘述。

身体神的另外一系统即尸神体系，起源也非常久远。如春秋时代就有了晋平公所见之二竖，《左传·成公十年》云：

公疾病，求医于秦。秦伯使医缓为之。未至，公梦疾为二竖子，曰：“彼良医也，惧伤我，焉逃之？”其一曰：“居肓之上，膏之下，若我何？”医至，曰：“疾不可为也。在肓之上，膏之下，攻之不可，达之不及，药不至焉，不可为也。”^③

《内经》认为所谓“魂、魄”乃是生命精气神的功能，如《灵枢·本神篇》云：“生之来谓之精，两精相搏谓之神，随神往来者谓之魂，并精而出入者谓之魄。”然而，在道教内炼术中，“魂、魄”均被神格化而成为残生害命之尸神，而且赋予其具体的特性，描摹其图像。明代周履靖校《玉函秘典》对此作了比较详细的分析，兹引述如下。“咒炼三魂法”云：

三魂者，阴邪之气为鬼也，能使行尸，慳贪嫉妒，恶梦咬齿，令人口是心非，遗精好色，慕恋奢淫，全无纯朴；只以鬼行

① 萧登福：《六朝道教上清派研究》，台湾：文津出版社，2005年，第153—154页。

② 参见萧登福《六朝道教上清派研究》“四、试论道教内神名讳缘起”、“五、道教上清经身内诸神名讳及修行时所常观想之神祇”，台湾：文津出版社，2005年，第153—154页。

③ [战国]左丘明撰，[西晋]杜预集解：《左传》（上、下册），上海：上海古籍出版社，2000年，第708页。

损物为根，阴暗埋毒害人为本。常迷人贞白之路，使人入黑暗之方，好恶不好善，习死不习生，求强人我，壮恣口味，昏浊多尸，臭而秽漏，催人而急死，图人与祭祀也。若能运炼元气得开闭固真精，使阳胜阴消，无有害也。

又“咒炼七魄法”云：

夫七魄积阴之气，其形类于鬼，令人多欲伤劳，窒塞拘急，好秽不好净，能使行尸，背生向死，谄曲诡诈，慕恋女色，日夜与恶，催人早死，遣入鬼趣，能蔽障人生门。

又：

老君曰：阴魄，浊尸之气在于形，魂神常保守。故学道者，顺魂灵、制尸魄，为炼形之术也。若随阴尸之魄，耗动阴灵之精，损失正气，易置于死地也。经云：魂欲上天，魄入黄泉；还魂返魄，其道自然。又云：炼阳魂而制阴魄。盖人生随魂，死乃随魄；魂好升，魄好沉。圣人委屈示修行径路，使人虚心，存精运气五神；五神不役，神真自然，契应神仙，近也。学道者当须拘魂制魄，以阳消阴，令魂炼魄，阴秽渐减，长生之道也。经云：生之徒十有三，谓三魂七魄也。《黄庭经》云：摄魂还魄永无倾失。魂魄二神是阴阳之精，能顺而专之，拘而制之无阙。魂不离人则久视之道明也，阳与阴并，而人乃生。结胎运气媾形者，并由此成也。所以图而明之，将传后世细思而行之。^①

上文认为所谓三魂七魄虽然经过神化加工，然而其本质属性均为阴阳之精气而已。文中所阐述的魂与魄特性，均可归之于阴邪之气

^① [明]周履靖校：《玉函秘典》，《金丹诗诀等九种合刊》，《丛书集成初编》第0747册，北京：中华书局，1991年，第5—6、11、15—16页。

(或称阴气)，中医学称之为致病邪气。这与内丹医学对致病因素归因的思想是一致的（详见后文）。而身中之所谓三尸则总括了阴邪之气所致一系列病症的表现，“三尸图”云：

上尸彭琚，小名阿呵，在头上，伐人泥丸、丹田，令人头重眼昏、冷泪、鼻中清涕、耳聋、齿落、口臭、面皱；惑人好车马，慕声色，视恶垢，同青虫穿凿，枯人真元，使人形悴发白，寿短，令人迷昧，睡着录人罪过，奏上上元天官。若能服炼精气固实，灵药入口，大道不遥，九天非远；如未闲暇，常以庚申日之夜不寐，用前诸符咒于静室修炼不怠，阴尸自然消化，不能为害，方得保守真精得获永年矣。

中尸彭瑛，小名作子，好惑五味，贪爱五色，在人心腹，伐人绛宫、中焦，令人心迷健忘，少液气乏；随邪倒见，荒闷烦躁，口干目白，穿凿人齿；日夜克害人五脏六腑，成诸疾病，睡多恶梦鬼交精脱，小便赤白，滑泄呕逆，多痰耳鸣，虚汗；为事恍惚，白日昏沉，每夜惊魇，催人早死，图人祭祀也。如能恬淡五情，持咒服符，无能为害，真形当免腐朽促龄而已。

下尸彭珙小名季细，在人胃足，伐人下关，伤泄气海，发作百病，牵引意贼，慕恋女色，勇勤嗜欲，触事虚耗，不能禁制促命；令人夜与鬼通，背生向死，流浪精气，令人髓枯筋急肉焦意倦，身虚腰重，脚膝无力，频度小便，与邪气波流，渐成大患；五劳七伤，惑乱染着，尸注不绝，欲人死，往鬼道，希期饮食祭祀也。如持前法，其尸之魄自当消灭而得形全身安也。

其守尸之鬼亦曰破射，形似小儿，忽如犬马，背有黑毛，长二寸；在人身中，死后号之曰鬼，一似亡人生时长短。梦人求食，能祟人头痛，寒热，恶心，云是亡人也。此尸之鬼假诈种类。魇人魂魄，恶梦颠倒而夭。如得丹服，持前法，不能为害，

久坐，神光皎洁。^①

上文认为“三尸”所主病症，除了心理方面外，还由于上、中、下三尸所处之位与三焦位置相同，故亦对应上中下三焦各自所主的病症。概括起来，其实就是身体三焦功能失常而已。从中可见所谓“三尸”说乃是道门中人发挥了他们的想象力，为阐明其炼养之术在养生祛病之时的有效治疗作用提供神性依据。如果撇开其神性的外衣，只是分析其病症病因或对疾病的诊治而言，应该还是有其参考价值的。

（二）内丹医学身体神思想的发展

从东汉时期的初成到五代宋初时期的成熟，内丹学对身体神的取用体现了自繁杂而全面到简约有选择的特点。与上清派存思内视术对身体神的重视相比较，成熟内丹学扬弃了对身体各部具体神灵的执着，在大多数的文献论述中只以五脏神为重点进行具体发挥。其实，上清派经典《黄庭经》就开始强调人体内的六脏（包括胆）神的作用，反映了这种倾向。因此，虽然《黄庭经》并没有完整的内丹丹法论述，但也被后世视为重要的内丹经典著述，并得到了广泛的引述。

唐代的内丹文献对身体神描述的特点在于结合人的生命发生过程，追溯其渊源，体现了神及其功能。如《太上老君内观经》（《道藏提要》谓盖出唐代）通过人体发生过程，概述了身体神的发生及其在人体各部的相应名讳，云：

天地媾精，阴阳布化，万物以生。承其宿业，分灵道一。父母和合，人受其生。始，一月为胞，精血凝也。二月成胎，形兆胚也。三月，阳神为三魂，动而生也。四月，阴灵为七魄，静镇形也。五月，五行分藏以安神也。六月，六律定腑用滋灵也。七

^① [明]周履靖校：《玉函秘典》，《金丹诗诀等九种合刊》，《丛书集成初编》第0747册，北京：中华书局，1991年，第40、41—42、43、45页。

月，七精开窍，通光明也。八月，八景神具，降真灵也。九月，官室罗布，以定精也。十月炁足，万象成也。元和哺食，时不停也。太一帝君在头，曰泥丸君，总众神也。照生识神，人之魂也。司命处心，纳生元也。无英居左，制三魂也。白元居右，拘七魄也。桃孩住脐，深精根也。照诸百节，生百神也。所以周身，神不空也。元炁入鼻，灌泥丸也。所以神明，形固安也。运动住止，关其心也。所以谓生，有由然也。予内观之，历历分也。^①

上文中还特别提到了所谓识神的发生，认为“（泥丸君）照生识神”，这样就把识神看成是脑的功能体现。又称为“人之魂也”，则体现了识神与身体内阳神的密切关系。“识神”的概念在后世中得到广泛的使用，是身体神由具体向抽象发展的一个方面。

北宋张伯端《青华秘文》中的元神、欲神（识神）论就是对上述认识的进一步抽象化。其意义在于，进一步阐明了人体的生理功能与心理功能之差异性，并深化其内涵。当然，这种区分与现代医学意义上的区分有很大的差别。因为现代医学认为心理意识属于脑的功能，而中医学与内丹学则以与五脏相应之心神功能为主，其他脏器及形体的每个部分也具有相同或相似的功能。在宋以后，还形成了内丹炼养学中通过“驱识神与唤元神”，进而达到“全神”的炼养观点^②。

总之，唐宋以来内丹学的探索不再以人体之某个部位神灵为研究

① 《太上老君内观经》，《道藏》第11册，第396页。

② 按：这一观点认识上，学界有着基本相同的见解。参见张钦《道教炼养心理学》第三章第一节“‘遣识神养元神’的修心论”，成都：巴蜀书社，1999年，第44—59页；霍克功《内丹解码——李西月西派内丹学研究》第三章第四节之“三内丹学驱识神与唤元神论”，北京：人民出版社，2008年，第150—155页；陈霞《金丹派南宗内丹修炼与荣格精神分析》“遣识神返元神——从意识回到无意识”部分，《道韵》，1999年第5期。

对象，而是从整体出发深入探讨人体神，继承与发挥了《大洞真经》混合百神的观点。丹家们认为元神实际上存在于天地之间，是与生俱来，称之为“一点灵光”，所谓混合百神其实就是元神的复归。概括起来，内丹医学对身体神的取用有两端：一方面从生命活动的先天根本出发，而取其“元神”；另一方面从后天生命神志活动出发，又称其为“识神”（欲神）。

二 身体神的双重属性

（一）身体神的生理、心理属性

身体神作为人体的生理、心理功能的属性直接反映在古代中医文献中，特别关于五脏神的论述集中体现了身体神上述两种属性。古代医家在其医疗实践中，一般把五脏神对应于五脏的功能。这是因为五脏病变（往往是危证、重症）常常引发心理的幻觉而看见各种神灵意象。医籍中的这类描述其实也就是内丹经典著述中（特别是上清派）所所谓的身体神具体化到医学著述中的一种表现。丹经认为身体神灵必须各守其处，各司其职；而病人看见神灵（实即幻象），就是身体神失其所守的表现，也即是身体内部病变形之于外的征象。以下，兹引述数则古人医案，就五脏神（肾神、肺神、脾神等）的生理、心理属性加以具体说明。

张杲的《医说》（附续医说）就描述了病家所见“肾神”，乃是由于肾之病变引起的，卷九“养生修养调摄”之“肾神”云：

无锡游氏子，少年耽于酒色，旋得疾，久而弗愈，势危甚。忽语家人曰：“常见两女子服饰华丽，其长财三四寸，每缘吾足而行，冉冉至腰而没。”家人以为妖祟。他日，名医自远而至，诸游或以扣之。医曰：“此盖肾神也，肾气绝则神不守舍，故病

者见之。”(癸志)^①

上述病案十分形象地描述了病家因“酒色”伤及肾脏而致危证之时，所见到的特异幻象。医家认为“肾神”出现乃是肾气绝而外现之兆。

沈源《奇症汇》^②（卷四）在“心神”一节的相关病案中，也记述了肝、心、脾（肺）病及其所引发的相关脏神出现的病例，及通过治疗而获愈；还具体分析了脾病而见“梦与妇人讴歌饮酒”之病因、病机。“离魂（三）”云：

夏子益《奇疾方》云：凡人身自觉本形作两人，并形并卧，一样无别，但不语。盖人卧则魂归于肝，此由肝虚邪袭，魂不归舍，名离魂。用人参、龙齿、赤茯苓各一钱，水一盏煎半盏，调水飞辰砂末一钱，睡时服，一夜一服，三服后，真者气爽而假者即化矣。

“狂毒歌（十）”云：

齐州人有人病狂毒，歌曰：“五灵华盖晓玲珑，天府由城汝府中。惆怅此情言不尽，一丸采蕨火吾宫。”又歌曰：“脚阳春，人间二月雨和尘，阳春踏尽秋风起，肠断人间白发人。”后遇一道士作法治之，乃曰：“梦中见一红裳女子，引入宫殿，皆红紫饰，小姑令歌。”道士曰：“此症犯大麦毒，女则心神，小姑脾神

^① [宋]张杲：《医说》（下册）（附续医说），上海：上海科学技术出版社，1984年影印本，第十四页。

^② 《奇症汇》共八卷，是清代沈源所编撰的一部用于临床疑难杂症指导著作。作者收集历代医家所治的奇症、怪症，加以分类罗列，并阐述其理法方药，对于疑难病症的研究和治疗有一定的价值。书中对每一案例都有评述，反映了作者的观点，从许多相关论述中，我们可以看到沈氏精于丹道并用以说明病理，为疗法提供理论说明。

也。”按医经萝菔治麦毒，故曰火吾官，即以药并萝菔食之，愈。

“每夜梦与妇人讴歌饮酒（十三）”云：

潘温叟治贵江令王齐夜梦与妇人讴歌饮酒，昼不能食，如是三岁。温叟治之，疾益平，则妇人色益沮，饮酒益怠而讴歌不乐，久之遂无所见。温叟曰：“疾虽衰然，未愈也；如梦男子青巾白衣者方瘥。”后果梦此而能食。

源按：此症属于脾，脾为坤土，坤乃阴象，因胃阳弱而坤阴用事，故每见妇人歌者。《内经》所云：脾主歌，是也。至所梦惟酒，何故？因胃阳弱而本不思食，酒乃虚而不实之物，且又五谷所作，乃脾之所好，故梦中饮此也。温叟所治，必补中益气汤之类，使胃阳渐动，而坤阴之疾自退，即《易》所谓坤至柔而动也，刚至柔得刚，而所梦自当能食而仍不思食，何也？因坤土之气始复，犹冬至一阳内复之候，而气之根原未旺，所谓母虚子亦虚也。盖肺为脾之子而气之原，发于肺，故肺主气；脾主运行，因肺未旺而肝木未平，脾仍失健运之职，所以疾虽衰，然未愈也。乃初因病甚于坤，故但梦妇人。至坤阴之梦已退而肺肝所患未除，故二脏之气未和，所以又当梦见青巾白衣男子。青巾，肝所属也，盖肝属木，其色青，故梦见青色之物；肺属金，其色白，故所梦白人。然必是梦亦无方，得病瘥而食也。^①

沈源就是从脏腑功能失常出发，对上述三个案例中的肝、心、脾及肺病变所见到的不同神灵（或幻象）进行具体分析的。其中，脾主歌，故见妇人歌、酒；心属火，其色红，故见红衣女子；肝属木，其

^① [清] 沈源撰：《奇症汇》，北京：中医古籍出版社，1981年，第248、256—263页。

色青，故见青巾白衣男子；肺属金，其色白，故见白衣人等。上述关于五脏神的案例，反映了身体神生理、心理功能属性的一个具体的方面。

清代医家冯兆张认为对脏腑神养护，就是对脏腑精气之颐养，《冯氏锦囊秘录》“杂症大小合参卷二十”之“锦囊治疗方论”云：

盖脏各有神，凡酷似一物，皆其脏神所欲，斯脏之精气不足，则求助斯味以自救。如妊妇肝肾不足，则嗜酸盐，老人精血不足，则嗜肉食，故凡病人所嗜之物，只可节之不可绝之，若久药厌烦者，则可缓之病，不妨暂停药饵，调进所喜之物，胃气一旺，便可长养精神。若病势不能勿药者，则宜冲和之药味，易于入口，勿伤胃气。若不如此，绝其脏神所欲之饮食，强其胃气所伤之药饵，胃气既伤，化源绝减，而欲病退神强者难矣。况多非是病而服是药者乎！^①

冯兆张认为人体之“脏神”是由精气所滋养，若体内“精气不足，则求助斯味以自救”。因此，各类病人之嗜食现象其本质就是身体自救功能的体现，其作用还在于促进脾胃功能的恢复。

近、现代医家还对身体神的生理、心理属性作出了非常精辟的论述。如清末川中名医郑寿全（1824—1906），字钦安，四川邛州人，他对医道著述中共存“身神说”作出了符合中医学思想的解释。他把所谓“身神”归之于人体之正气，指出：

余更一言奉告，夫人身三百六十骨节，节节皆有神，节节皆有鬼，神者阳之灵，气之主也（唐步祺注云：此言节节皆正气布

^① [清]冯兆张纂辑，田思胜等校注：《冯氏锦囊秘录》，北京：中国中医药出版社，1996年，第537页。

护。以下括号内注者相同)。鬼者阴之灵，血之主也（此言节节皆真阴布护，故前贤云，鬼神塞满宇宙，宇宙指天地、指人身也）。无论何节现出鬼象（阴邪也），即以神治之（神，阳也、火也、气也；以阳治阴，即益火之源以消阴翳，即扶南泻北之意，即补火治水之义，用药即桂、附、姜、砂一派是也）。无论何节现出邪神为殃（言邪神者，明非正气之盛，指邪气之盛，邪气即邪火也。乾坤以正气充塞，正气不能害人，邪气始能害人，故曰邪神），又可以鬼伏之（鬼，阴也，血也，水也，邪神邪火也，鬼伏神，即以水治火，滋阴降火，用药即三黄石膏、大、小承气一派是也。今人动云滋阴降火，皆是为邪火伤阴立说，并未有真正阴虚，即谓阴虚，皆阳虚也。何则？阴阳本是一气，不可分也。故经云：气旺则血旺，气衰则血衰，气升则血升，气降则血降，气在则血在，气亡则血亡，明得此理，便知天一生水之旨归，甘温辛温回阳之妙谛）。学者不必他处猜想，即于鬼神一语领会通身阴阳，用药从阴从阳法度，认得邪正关键，识得诸家错误，便可超入上乘，臻于神化。^①

郑氏之论十分奇特，他使用了一般医家所忌用的神、鬼来表达人体之正气、邪气。又指出人身骨节中，节节皆鬼神；鬼象现即邪气胜，则以神治鬼而可愈。他认为把握了人身鬼神之道，从而辨邪正之盛衰；用药之法度，就是掌握了医道。而唐步祺的阐释也深得郑氏关于人体内鬼神论之心法，更加具体地以鬼、神归纳医道之气血阴阳、内气之邪正，乃至药物之寒热温凉之性、方剂之补泻；辨识之真，运用之妙堪称良医。

① [清] 郑钦安：《医法圆通·辨认阴盛阳衰及阳脱病情·虚劳脉劲》，郑钦安原著，唐步祺阐释：《郑钦安医书阐释》，成都：巴蜀书社，1996年，第410—411页。

又，现代中医学者周楣声在注疏《黄庭经》时，明确地指出：

《黄庭经》中所说的各种不同神名和神形，并未涉及到因果报应与降妖捉怪之神，而是医家所说的原气、元气、真气或神气，是人身各个部位的机能状况，是被神化了的精神活动，是被净化了的巫术的升华。^①

周楣声的论说可谓一语中的，深得内丹医学关于身神内涵思想之旨要。周氏在“《黄庭经》有关医学内容”中又作出了具体的说明：

藏府神灵是医家藏象学说与藏府之官的升华——藏象是藏府功能的概括和描绘，《黄庭》在这方面的论述，大大丰富了医经的内容。医经对藏府的刻画是用十二官来比喻的，不同的官职就有不同的使命。而《黄庭》则是用各种神灵的形象进行比拟。称藏府的职能为官和称之为神，其涵义可以说是完全相同。在《黄庭》中所列举的人身各部的许多神名，都是和其本身之机能与阴阳五行的属性紧密结合。肝色青应春，故“肝部之官翠重里，下有青童神公子”。肝气旺于丑，正天色未明，烟雾濛笼之时也，故神名笼烟字含明。心色赤应夏而藏神，故神名丹元字守灵。脾居四藏之中，色黄属土，故“脾部之官属戊土，中有明童黄裳里”。土为四时之常气，故“金木水火土为王”，而脾神即名常在，主藏意志，其字即名魂停。肺色白应秋，因虚而生成其用，故“肺神皓华字虚成”。肾色应冬，主藏精主育，故肾神即名玄冥字育婴。又如胆为中正之官，为东方之阳木，故胆神名龙耀字威明也。这些都是说明五藏精神活动与五行五色的关系，医、道两家并无二致。可见，藏府的不同神灵，较之不同的官职，更为

① 周楣声：《黄庭经医疏》，合肥：安徽科学技术出版社，1991年，第18页。

细致贴切。人与星辰山川相应医道两家同出一辙。^①

周氏运用中医学五行五脏相应的关系对《黄庭经》所论述的脏腑神进行了符合中医脏象理论的概括，并把它们直接纳入中医学脏腑功能活动的范畴。当然，这种概括是内丹医学的身体神概念融入中医学的具体反映。周氏还强调了脑神的重要作用，指出：“《黄庭经》本身就是认为脑为上部黄庭之所在，指脑神为灵根与反复强调泥丸的作用。而《内景·至道》：‘泥丸九真皆有房’与‘泥丸百节皆有神’，更进一步说明人脑中的不同部位是与全身各部息息相关。《中景·念吾》：‘念吾头顶戴天神’和《外景·明堂》：‘子欲不死修昆仑’，更是重视大脑在生命活动及强身保健中的作用。而医经在这方面虽有‘头者精明之府’与‘头为诸阳之会’诸说，但显然不如道经在这方面的重视。”^② 这些概括确实反映了内炼对脑神的深入认识。

如果我们运用上述视角审视内丹著述中相关身体神的认识，那么，就可以完全淡化（或消除）其道教神学气息，透过其神学的面纱，更加全面地从中吸收其医学内核。这种认识才是实事求是的科学态度。

（二）身体神的伦理属性

内丹炼养中的身体神在继承道教身神观念，特别是上清派身体内神思想时，还吸收了其宗教伦理因素。这就使得身体神还与正常人一样具备伦理属性，体现了内丹炼养的道教思想特点。詹石窗先生在论述道教思想特点时，就指出：“从思想目标看，以‘天人合一’为精神核心的止恶扬善修行，不仅被看作身心健康的需要，而且成为进一步修炼成仙的基础，这就使修道理论与实践具有丰富的伦理内涵。”^③

① 周楣声：《黄庭经医疏》，合肥：安徽科学技术出版社，1991年，第25—26页。

② 同上，第26页。

③ 詹石窗：《关于道教思想史的若干思考》，《哲学动态》，2009年第2期。

清初道医祝登元对此作出了明确的论述,《心医集》“静功妙药前珍”云:

形以食味,神以食气,若以时而食其气,则百体顺理。吾之身,有精光之神,形影之神,毛孔之神,各万有二千,五脏六腑三元九宫亦皆有神。惟吾不见其神则不知其能祸福,故不务敬畏。至于狠躁凶虐、贪淫阴险,是曰贼其神,妄言绮语,以为人不知不见,是曰昧其神。吾之神上通于天,贼神者犯天,昧神者欺天,犯天欺天所以取夭折者也。夫能守中抱一,以阳炼阴,则尸亡魂丧,而神明旺矣。神明既旺,则策蹻八晨,飞舆五岳,升九玄,斩玉关,可与天地等年。^①

祝氏阐述了人体神与气的相互依赖关系,认为与人的后天形体需以食物五味滋养一样,人体内万千身神亦需“食之以气”。他还从天人相应哲学观出发,指出形体中的种种身神与天道相通,人心需有所敬畏;从而把炼养者的德行、伦理作为其内丹炼养之中能否全神的重要条件。

^① [清]祝登元:《心医集》,曹洪欣主编:《珍版海外回归中医古籍丛书》第五册,北京:人民卫生出版社,2008年,第952—953页。

第二章 内丹医学的脏象思想特色

内丹医学的脏象思想的特色，是由其独特的认识方法所决定的；内观体察与内炼实践相印证，是内丹医学获得其对脏象功能认识的最主要方式。首先，内丹医学脏象思想以心肾为核心，历代内丹家的理论与实践确立了心肾水火交媾作为人体正常生理的新内涵；以进入心肾交媾之境作为内丹炼养的起点，也作为人体体质变化转折点的一个基础性标志。其次，肝、肺二脏是内丹炼养中真气在体内升降周流的重要通道，金木之气交并而能使脾中功能得到充分发挥，即能聚五脏气结成大丹。再次，内丹医学认为胆与先天真气有着密切的关系，提出主水、与肾互补的功能；又次，内丹医学的三焦思想也发挥了人体三焦通调的生理观点，对三焦之火及其与心的关系有了自己的新阐释。

第一节 内丹医学的脏象思想特色之形成与发展

一 内丹医学的脏象思想特色之形成

(一) 以整体观分析脏象的功能特征

内丹医学的脏象思想是对中医学经典著述（主要是《内经》、《难经》等）关于脏象思想的继承，并经过历代的发展衍化而成的。中医学脏象认识是以天人相应思想为指导，通过五行五脏配属，形成了每个脏腑自成小系统，全部脏腑为整体的大系统；其显著的特点就是以古代生理解剖学为出发点，以脏腑功能为主。内丹医学的脏象思想以内丹炼养体验为依据和出发点，对中医学关于各个脏象认识，特别在心、肾、肝、肺、脾以及胆、三焦等脏腑功能方面有了更加深入的认识，作出了一定程度新的发挥以指导自身的实践。二者共同之处在于都把“脏腑经络”视为“若干有关生理功能，有关病理、病症一个密切相联属的系统”^①。内丹医学在推进祖国传统医学对脏象思想新的认知同时，也形成了自身的特色，主要有如下几个方面：

首先，早期内丹炼养家极其重视人体脏腑元气功能的认识。他们向身体内部寻找炼丹药物，把脏腑之元气作为人体生命活力的中枢，也是人体五脏功能正常运行的关键。出现于唐代的《老子说五厨经注》提出了“一气和泰和”的概念，云：

^① 姜春华编著，姜光华整理：《历代中医学家评析》，上海：上海科学技术出版社，1989年，第340页。

夫存一气和泰和，则五藏充满，五神静正。五藏充则滋味足，五神静则嗜欲除。

上文指出，五脏功能的正常与否取决于身体内“一气”（即元气）是否处于泰和的状态。尹愔注“一气和泰和”云：

一气者，妙本冲用，所谓元气，冲用在天为阳和，在地为阴和，交合为泰和也。则人之受生，皆资一气之和，以为泰和，然后形质具而五常用矣。

又注“意而无有思”云：

内存一气，但令其虚，虚即降和，和理自畅，虽则不缘想，受纳和强。^①

尹愔指出，元气（即所谓一气）功能在于滋生五脏，其在人体内发挥作用，又称冲和（或泰和）。而获得所谓冲和之气的关键，在于勿扰“一气”而“令其虚”而已。

《老子说五厨经注》还就以后天五谷之气颐养元气思想，提出了“随取随泄”的原则。尹愔注“诸食气结气”云：

夫一气凝结，以和泰和，和一皆泰，则慧照常湛。今口纳滋味，以充五藏，身聚泡沫，载其形，生受体于地，凝湿于水，禀热于火，恃息于风，四缘结漏，皆非妙质，故缁涅一气，昏汨泰和，令生想受则动之弊秽矣。

又注“随取当随泄”云：

取者，受纳也。泄者，发用也。夫想有二受，业有二应，随

① [唐] 尹愔注：《老子说五厨经注》，《道藏》第17册，第213—214页。

所受纳，发用其征。若泰和和一，则一炁全和，致彼虚极，谓之复命，复命得常，谓名正受，正受净业，能生慧照，慧照湛常，一无所有，则入无间矣。一者，则食气归诸四缘，业成则沦于六趣矣。^①

尹氏首先指出后天饮食之气（即“滋味”）其性非“妙质”，会令人产生“想受”之欲念，从而，扰乱泰和之气的清虚。因此，“随取随泄”则能保持一气的纯净而致虚守静，归根复命。从人的生理意义而言，这种观点是十分合理的。人体摄取食物保证形体生理功能的正常需求即已足量，而不能贪于滋味；若饮食不节，脾胃功能首先受损，又会累及他脏，造成五脏功能失调。

其次，历代内丹家还十分重视元气在人体脏腑及周身的正常运行。如五代施肩吾也认为人体生命之要在于元气在脏腑中的正常流转，云：

嗟无知之徒，自气足之后，走失耗散，八百一十丈元炁，久而久之损，岂止真炁大运随天，春在肝，夏在心，秋在肺，冬在肾；元炁小运随日，子在肾，卯在肝，午在心，酉在肺。

又称：

午则肾炁交心炁，以下而上，三阳炁聚之时；子则心炁交肾炁，以上而下，三阴炁聚之时。^②

施肩吾认为人体真气正常运转是合于节令时序的变化规律，心肾气液的升降聚合以及相交都必须遵守这种节律。

宋张伯端则比较明确地指出了各个脏腑元炁气机周转变化的特

① [唐] 尹愔注：《老子说五厨经注》，《道藏》第17册，第214—215页。

② [五代] 施肩吾撰：《西山群仙会真记》，《道藏》第4册，第425页。

点,《青华秘文》“真泻天机图论(口诀)”云:

夫五行之用,不可缺一。故绵绵若存之顷,脾气与胃气相接,而归于心缕。肝气与胆气相接,从大小肠接于肾缕。肺气伏心气,而通于鼻。是气也,皆静定之余,元气周流,自东而西,自南而北之气也。西南乃气之会也,气合而归于此。却自夹脊,直透上、中丹田,而降于肾腑;两肾中间,有治命桥一带。故寒山子曰:上有接神窟,横安治命桥者,此也。气降至于此,阳气与精气盛而上冲,与此气相接于一,则固围于鼎器之外。日用之,则日增经营之力,故鄞鄂之成肇于此也。^①

张氏提出了以心缕、肾缕为中心,以肺主司后天之气,体内脏腑之气接续相通的思想。还指出气机在任督二脉之内后升前降,形成先后天之气混融的周流,维系生命活动的持续进行。

再次,内丹炼养家通过对《内经》脏气相传思想的演绎,确立了人体五脏之气升降周流以及盛衰变化的运动特性。《素问》“玉机真藏论篇第十九”云:

五藏受气于其所生,传之于其所胜,气舍于其所生,死于其所不胜。病之且死,必先传行至其所不胜,病乃死。此言气之逆行也,故死。肝受气于心,传之于脾,气舍于肾,至肺而死。心受气于脾,传之于肺,气舍于肝,至肾而死。脾受气于肺,传之于肾,气舍于心,至肝而死。肺受气于肾,传之于肝,气舍于脾,至心而死。肾受气于肝,传之于心,气舍于肺,至脾而死。此皆逆死也。一日一夜五分之,此所以占死生之早暮也。黄帝

^① 题为紫阳真人张平叔撰:《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》,《道藏》第4册,第370页。

曰：五藏相通，移皆有次，五藏有病，则各传其所胜。^①

上文认为五脏之气是相通的，但主要用来说明致病邪气之生成及其传变。按五行相生之规律，各脏受其所生之脏的病气，如肝受病于心，因为木生火，故受病于心。按五行相克的程序，而传变至所不胜而身死，如肝传脾、脾传肾，肾传肺而死；这是因为受病本脏为肝木，不能胜肺金，故死。《参同契》则把这种五脏之气相通关系改造成五脏之气的和合成丹的正常生理，“四者混沌章第二十八”云：

丹砂木精，得金乃并，金水合处，木火为侣。四者混沌，列为龙虎，龙阳数奇，虎阴数偶。肝青为父，肺白为母，肾黑为子，脾黄为祖，子午行始。三物一家，都归戊己。^②

上文运用五行五脏、象数匹配等概念比较晦涩地阐述了五脏之气升降周流，最后并脾“中”、和合聚成内丹的过程。如果上述的描述尚欠明确的话，那么，唐代丹经著述中的描述则极其明晰。《真龙虎九仙经》：“火中有木神，水内有金气，水火五脏交，来往不离土。”罗叶二注云：

罗公曰：龙火从左，下入肝，穿右出，却来入左；虎水从右，下入肺，穿肺左出，却入右者，五脏气交也。叶公曰：青龙昼先行，白虎后去，属阳也，昼二十四度也。夜白虎先行，青龙后至，属阴也，夜三十六度也。昼行四六数，夜四九数也，耕种脾上生黄芽，为命根。^③

① 南京中医学院医经教研组编著：《黄帝内经素问译释》，上海：上海科学技术出版社，1981年，第166页。

② [五代]彭晓注：《周易参同契分章通真义》，《道藏》第20册，第152页。

③ [唐]罗叶二真人注：《真龙虎九仙经》，《道藏》第4册，第319页。

上文指出心肾水火之上下交媾，同时经左肝右肺之升降周流，而和合于脾土生出丹胚“黄芽”，故称“五脏交”，其实就是所谓立丹基的描述。这就证明内丹炼养家对《内经》脏腑气化生理作出了创造性发展。不同之处在于，内丹家的论述更进一步提出，五脏之气相交、相合是更高层次的人体脏腑之气的运行形式，即能够生成新的具有活力的生命物质。唐代内丹文献称这种交合为“丹降”，五代宋以后则把上述脏腑气交作为内丹炼养中安炉立鼎的关键步骤。

内丹医学还提出五脏之脏气按一定的规律递相传变。五代施肩吾撰《西山群仙会真记》“补炁”云：

是五脏各有时，一脏旺而一脏弱，一炁盛而一炁衰，损有余补不足。五脏既和，百骸自理。^①

上文提出了五脏之脏气存在应时盛衰的规律，也就是说五脏之中每一脏均有偏盛偏衰之时，并且递相变换；养生的原则在于“损有余补不足”使五脏之气无偏盛偏衰。还指出养生家主张日常食饮“罢五味，而素且淡之”，就是因为通晓“一脏好而一脏恶，一炁盛而一炁弱”之理，从而避免“五味乱人之真液”^②。

（二）从内观体察中发现脏象的具体功能

内丹炼养家对人体脏腑、经脉及关窍的认知主要是通过内在体验的方法总结出来，并通过多方验证，从而形成他们的独特医学思想。初步分析历代相关的内丹文献，我们看到了各种相似或基本相同的身体反应征象（内丹家常称为证验）。这种证验不能看成以后时代内丹对前代丹家证验的简单回顾，而是在内炼实践中得到相同、相似体验的真实记录。虽然，与内丹炼养家对炼功程序探讨，对关窍、经络的

① [唐末]施肩吾撰：《西山群仙会真记》卷三，《道藏》第4册，第431—432页。

② 参见施肩吾撰《西山群仙会真记》卷一“识道”，《道藏》第4册，第423页。

探悉的描述，相比较是非常少的；但是，正如古代医家的医案一样，极具研究价值。其中，清代医家周学霆就对内观体验“丹田”作了非常详细的记述。周氏认为虽然前人对于丹田的位置已有认识，然而自己还必须通过修道实践深入体验，以验证前人之说的真实与否。在《三指禅》中，他通过与其他两位道友的共同实践，得出一致结论，验证了以往内丹经典的相关认识，从而对所谓丹田的内涵做出明确的阐释。“丹田解”云：

脐下有丹田，有活见之处，而不可以分寸计。人之动气，根于两肾，生于丹田。气足内藏，鼻息微细；气虚上奔，鼻息喘促。无气有气，有气无气，以此为辨。而名为丹田者，则非医家所能通晓。余与梯云道人、了悟山人，同考道于梅城雷公洞。……忽一朝，谢子微笑曰：“吾今知脐下为丹田，乃藏丹之所也。昨宵漏永，宝鼎浓浓（采药于坤炉，升于乾鼎，浓浓药苗熏蒸之象）。光透帘帟（精光徹透帘帷），夺得金精一点。恍兮惚兮，活见于脐下矣。”余曰：“水中之铅，经火一炼，化而为丹。些子机关，只可自知，余亦将有得，不堪持赠君尔。”尔时刘子犹未悟也。谢子灵根夙植，仙骨珊珊（珊珊），雅有逸鹤闲鸥之致，闻道独早，三人参究原理，得益于谢者居多。厥后刘亦勇于上进，“一痕晓月东方露（坎戊，月精。晓月露者，药苗生也），穷取生身未有时（天地未有时，先有贞元会合之真气，而后有天地；生身未有时，先有贞元会合之真气，而后有生身。晓月露，追取先有之真气，归于生身）。 ”^①

周学霆特别指出“丹田”的特点是“有活见处”即可感受到，但

^① [清]周学霆：《三指禅》，北京：人民卫生出版社，1956年，第36—37页。

没有固定的位置（即上说的“不可以分寸计”），并概括说丹田乃是“根于两肾”的“人之动气”生发之处。可见，他所指的“丹田”其实就是内丹家所说的玄关一窍。周学霆及其他两个道友先后得入于玄关一窍之境，而各自感受到先天真气（即动气）在脐下“丹田”处的生发、和合等种种内境现象。他们关于“丹田”的证验，虽然只是对前人相关认识的印证，我们也可以作出推断，古人关于内丹炼养术的脏象、经络、诸关窍等方面的认知，正是通过这种倡友印证的方式逐渐总结、归纳，才成为今天蔚然大观的内丹炼养技术体系的。

（三）融合内观体验与实体解剖观察方法为一体，用以获取对形体脏腑、经脉功能的新认识

内丹家对于人体脏象以及气机运动生理，乃至对人体元气发生源泉的认识，一方面是通过内炼实践中内景体验获得，另一方面，还通过实体解剖进而获得进一步深入的认识。古代医家就有通过解剖获得人体生理、病理认识的传统，如《灵枢》“经水第十二”：

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，府之大小，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。^①

可见，上古医家同样通过对人体之解剖深入了解体内之脏腑、血脉、经络等方面之生理、病理。但从整体上而言，这种从解剖得到直观认识是次要的，他们对人体生理状况的探究主要是以功能为主。内丹炼养家继承了传统医学以功能分析为主的传统，以归纳人体任督二脉及真炁的生理功能为要旨。兹从下述二例的分析中，以说明这种特

^① 河北医学院校释：《灵枢经校释》（上册），北京：人民卫生出版社，1982年，第290页。

点。

宋代真元门生李景元在《渊源道妙洞真继篇》中结合人体的解剖结构，阐述了内丹炼养术的真气在脏腑、经脉中的生理功能，云：

《卢氏究五藏》言：但人喉咙中排三窍，一曰食，二曰气，三曰水，递互相排推。食与水同一窍，并合归于胃中。上口一窍归于肺，通行太阴之脉，下循腹里抵脊脊，中转行脐下，与任脉、冲脉、督脉三经，会于丹田者，人之生气之海也。脐下三寸，方圆四寸，附着脊脊、两肾之间，一名大海。溺水中有神龟，呼吸元气，流行上达，夹脐、络胃、贯肝膈、入肺中，以升降之气通行呼吸、往来；造化之理，唯是肺之上一窍也。其水、食之窍，同并入胃，全假丹田之气，施化以变糟粕、水谷；分清浊，行乎小肠、大肠；使阴阳之气，造化传注。阳气多，则使水谷化成；阴气多，则糟粕不化。为寒为痛，是为阳阻阴，而不降；阴无阳，而不升。此阴阳升降之理也。……五藏之真己，惟肾为根。凡人肾虚，水不足也。多以燥药，弗知其恶，未若益之，以味补之于母，肺为阴母，昭矣。穷理藏府，已得其详。则背输看其五藏之景，有出入死生之道，乃圣人般运黄河逆流之法。唯行此诀，乃得长生之理。观其第十四椎下两傍，各一寸五分，有肾两枚，亦自各有黄脂包裹为一块，各有带二条，乃为肾之大经也。过屏翳穴后，趋脊骨之下，有一大骨在脊骨之端，如半手许，其间有两穴，是肾之经。经过上行，夹脊至泥丸、脑户中，脑者是髓之海也。若人得其术般运，不妄漏泄，而汭流至于泥丸，为大丹，可以长生久视。斯道也者，昔黄帝得之，成而登天。而后安期三千，彭祖八百，具载《神仙传》中。故飞升住

世，此两者有矣。^①

上文提到的所谓《卢氏究五藏》应当是以宋《欧希范五脏图》为依据。由于文中提到了“人喉咙中排三窍”，《杂著捷径》之“朱提点内境论”已经批驳其误，云：“近世刑人于市，剖而见之，乃云喉中有三窍，一水一食一气，其诬甚矣。”^② 上述所引中，李氏以内炼为要旨，对相关脏腑、关窍、经脉等进行生理解剖分析，特别注重其功能特征。首先，确定丹田（又称生气之海或大海）在身体中具体的部位，认为丹田在“脐下三寸，方圆四寸，附著脊膂两肾之间”。其次，阐述了此中“元气”（又称丹田之气）经任脉通道（即元气流行上达，夹脐、络胃、贯肝膈、入肺中）运行、生化的功能，还论述了以元气为根的脏腑气机阴阳升降运动之理。再次，指出“圣人搬运黄河逆流之法”就是通过身体背部之督脉通道，并通过解剖发现“有肾两枚，亦自各有黄脂包裹为一块，各有带两条”联系着“肾之大经”。这一认识使后世对督脉的认识具有积极的影响，如明末卢丹亭真人《养真秘笈》“开督脉法”中，得出督脉分成左右二脉的论断^③，可能就是受到上述内景图描述的启发。此外，上文还不止于阐发内炼之要，还对身体上的某些具体病症与病机方面亦有创见。如用“阴阳升降之理”以阐释寒症、痛症之病机，指出：“为寒、为痛”乃是“阳阻阴，而不降；阴无阳，而不升”。又如，在分析“凡人肾虚”之症时，指出其原因乃是由于肾为水脏，“水不足也”。肾之性喜润恶燥，而世俗之医不知肾之所恶，“多以燥药”；故提出了“肾虚”之用药，“未若

① [宋]李景元：《渊源道妙洞真继篇》（下），《道藏》第20册，第31—32页。

② 《杂著捷径》，《修真十书》（卷十八），《道藏》第4册，第691页。

③ 《上乘修道秘书四种·养真秘笈》，萧天石主编：《道藏精华》（第十二集之二），第82—83页。

益之，以味补之”的原则。总之，医道相通，内丹道中寓有深刻之医理，并能为审证辨病、处方用药提供重要的指导作用。

又元代海天秋月道人玄全子所编的《诸真内丹集要》表明内丹炼养家在确立人体先天真阳之气所处位置及其功能之时，还运用了观察动物解剖过程中获得的相关认识，“青霞真人内用秘文”云：

五脏六腑，精津血气，皆非真阳，惟先天一气是真阳。不是吹嘘呼吸之气，亦无形影气象可见。故《悟真篇》云：以为可见者不可用，可用者不可见。此气未受形之先，在父母胎中先受此气，便生两肾，便生两眼，由此生心生肝，生肺生脾，生九窍四肢百骸，然后人相具足。此气止在两肾之间，名为玄牝之门。先师《玄牝歌》言之甚详，世人莫能悟此。今人宰牲，曾见两肾之间，腰脊去处，有一空膜之中，有气呼吸膨亨，至肉冷方息者，此也。此气未死之先，血气全盛，魂魄相属，内含五彩，暖气如汤。人一死则如牲畜血气一散，而此气馁矣。人身亦然。只此一气，便是金丹大药。^①

内丹炼养家通过观察并发现了牲畜“此气在两肾之间”，而所谓“此气”指的就是先天真气（或先天一气、真阳）。并通过类比引出一个重要的结论：人活着之时，则“此气”温暖而“呼吸膨亨”不止；而人死亡之时，则“此气”停息而身冷。这其实就是丹家提出先天真阳之气寓于两肾之间的解剖学依据，也是那些孜孜不懈探索人的生命原动力的后世医家与丹家坚执命门位置在两肾之间的一个重要原因。

（四）在炼养实践基础上的持续探索与完善脏象理论

晋唐时期，内丹炼养家就十分重视人体脏象研究，而由于内丹丹

^① [元]玄全子：《诸真内丹集要》，《道藏》第32册，第468页。

法正处于形成体系的时期，各种丹法层出不穷，对脏象的研究也各有侧重。例如，晋代上清派经典中以内视为主的丹法体系就发展了人体脏腑神的观点。其中，《黄庭经》所论的六脏（胆亦为脏）八景神就是透过身神体系，对中医学脏腑的功能认识的深化。

唐代以来，内丹炼养家认为修炼者必须明了生命发生之理，方可进一步修习入手之功。他们是从人的发生进程角度，结合内丹返还论思想，展开脏象生理的发生研究。这种探讨唐代以来丹家颇多论述，究其原因一方面在于对于内丹复归理论的溯源，另一方面在于从人体中寻找炼丹的药物。客观上，从发生渊源之上展开了对人体脏象的深入研究。中唐谷神子裴铏以《老子》的道生理论阐述了人体脏腑生成的观点，《道生旨》云：

人之根本者，男精女血既凝，有道自然而生，为水一点，今膀胱之水，是其余也。水中有气，郁郁然未有所著。歟然感天地纯阳真精之华，入于气而相依凭，气遂养之，是谓之神。神之甚微，虽得水气养之浇灌，惧气强而见迫。若水之浇灌，物之甲拆，又不可以浸之，浸之则其甲即死矣。仍于水中，纯阳真精之华生为二肾也。二者，以应阴阳之数，遂隔水擎捧其神与气，乃得炁与肾神之灵，是谓气为母，神为子。道于既育，万物成体。子母既长，不可同处。须放其子之造化，成其窟宅，然母亦安矣。神又须物引而离其母，乃借水之两点气，如肾之数。神以阳光守而凝之，然又虑水之盛，兼五行不足，无以成物，而假土来克其水。虑土克其水尽，又假木来克其土。虑木克其土尽，又假金来克其木。虑金克其木尽，又假火来克其金。火若克其金尽，即内以水救之。是谓转相生，转相制成物，是谓人之眼。眼者，与天地合体，五行足矣。所以眼当中黑，水也；次黄，土也；次青，木也；次白，金也；次赤，火也；其事明也。五色既成，阳

神乃寄光于其上，是谓神光焉。眼之位属肝者，缘光明如日，日出东方，肝在东方而属木，故肝藏得而管之。^①

老子的道生理论以水为万物之原，故裴氏认为人的生成与水有着密切的联系。所谓“道生一”表现在人的生命现象之上就是父母精血凝结而为水“一点”；水中有气为根，而天地间之“纯阳真精之华”入于其气中相感而得“神”，即是人身之“道一”。继则“一”生阴阳，而先有人之两肾，先天之气亦分居两肾间。再则阴阳化生五行，“转相生，转相制”而生“眼”；眼与天地合体，五行足，现五色，而“阳神乃寄光于其上，是谓神光”，并与脏器之肝相配。裴氏又云：

神者，纯阳也，势长飞动，如天之日月而转动也。其眼渐上升，须照烛其外，为神之枢机。而神则合居其内，而主其中。神专盼其眼，渐渐不觉已离其母。若眼者，只要引神而离其母，后居外与神相应，不可附其眼，则依前不成造化矣。……其气母虽离其子，终须养其子成长安稳，若中途而废，则彼此不能安矣。即须假木来生火，是为心焉，使心而盛其神。心之内空方寸，乃受神而居，其神曰灵也。故谓心为灵台。神是阳也，心为火焉，故神得而居其内。盖水流湿，火就燥之义。道书曰：心为神之都是也。所以心灵于诸藏者，缘神之故，非心独能灵焉！若无神之在内，则与诸脏何异？但缘心属阳之故，势多飞动，因兹便乃不得停尔！目但确然而定其神，则心亦不动矣。盖须修道习熟，不然者，大难不摇动其心耳。其次肝、肺、脾、六腑、五体、九窍、毛发之类，皆神得而造化焉！盖取眼之规则耳，即眼为五脏之苗也。如此三九二百七十日，则应阳之数极，人之体备具矣。^②

① 《仙籍旨诀》，《云笈七签》（卷八十八），《道藏》第22册，第616页。

② 同上，第616—617页。

上文中裴氏认为人体内之“神”即是“纯阳”，也就是所谓先天真一之气，而眼作为“神之枢机”掌握着人体内神之离合的关键，“神则合居其内”。又以母子关系为喻，称“须养其子成长安稳”以阐明养心之要旨，指出心为神之居所，空则神灵，故要通过“目但确然而定其神”，从而使心不动而能灵。裴氏还提出“眼为五脏之苗”，强调了眼的功能。很明显，上说是对《阴符经》“机在于目”的观点作出的人体发生学解释。

二 内丹医学的脏象思想特色发展简述

内丹炼养活动是以脏腑体系为中心展开的，在唐代以来相当长的年代中，许多内丹炼养家都把代表坎离水火之心肾确定为炼养的根本；即便后来玄关理论确立，心肾在内丹炼养中仍具有重要地位。内丹炼养活动所凭借的脏腑及其结构、位置与传统中医学所论述是基本上是一致的，但丹家对脏腑的功能却有创新性的发现。故本书论述的脏腑并不拟作全面展开，仅重点阐述内丹炼养术对《内经》脏腑体系有所发挥的具体方面；主要通过对历代丹经文献的梳理，研究心肾肝肺脾五脏、奇恒之腑之胆以及三焦等脏腑在内丹炼养术中的功用。

首先，心肾坎离水火是内丹医学的脏腑思想核心概念。坎离水火是东汉魏伯阳在其经典著述《周易参同契》中引入易学思想以乾坤坎离为母卦的卦爻系统而奠定的，并作为具体阐述内丹炼养的卦爻符号语言体系。上述语言符号体系与古代中医学阴阳五行脏腑体系相结合形成了心肾坎离水火相交的观念，并由历代内丹炼养家和中医医家共同逐渐确立起来。

六朝至唐初丹经文献极少，但部分医学著述明显引述内丹修炼中关于心肾坎离相交理论，如《华氏中藏经》指出：“火来坎户，水到

离局，阴阳相应，方乃和平。”^① 这表明《参同契》中的乾坤坎离之间的升降运动被演化成为人体内之阴阳相交、心肾相交济的思想。

唐至五代丹家，比较重视心肾之真阴真阳在内丹炼养中的主导作用，坎离铅汞之论述均与心肾相关。同时，他们重视肝肺之气液升降的功能，认为心肾气液之接续不断的交媾乃是有赖于肝肺之气液之左右升降周流才得以完成的，从而使脾中发挥其聚气和合的功能而生成内丹药物。此时，还出现了一些把丹家炼养实践与医学相结合的著述，大都是对《黄庭经》的发挥：如胡愔的《黄庭内景五脏六腑补泻图》，无名氏的《上清黄庭（内景）五脏六腑真人玉轴经》、《四气摄生图》等，都比较重视对胆的功能的发挥。但唐末杜光庭《玉函经》则专论脉症。

其次，魏晋以来以《灵宝经》、《黄庭经》脏象思想为主的上清派炼养体系，通过对身体神的深入探讨发展了道教内炼之道关于各脏腑功能的思想。如《黄庭内景玉经》“至道章第七”云：

泥丸百节皆有神，发舆苍华字太元，脑神经根字泥丸，眼神明上字英玄，鼻神玉陇字灵坚，耳神空闲字幽田，舌神通命字正伦，齿神崕锋字罗千，一面之神宗泥丸，泥丸九真皆有房，方圆一寸处此中。

“心神章第八”云：

心神丹元字守灵，肺神皓华字虚成，肝神龙烟字含明，医都道烟主清浊，肾神玄冥字育婴，脾神常在字魂停，胆神龙曜字威明，六腑五脏神体精，皆在心内运天经，昼夜存之自长生。

“治生章第二十三”云：

^① 李聪甫：《中藏经语译》，北京：人民卫生出版社，1990年，第6页。

治生之道了不烦，但修洞玄与玉篇，兼行形中八景神，二十四真出自然，高拱无为魂魄安，清静神见与我言，安在紫房帷幕间，立坐室外三五玄……内视密眇尽见真，真人在己莫问邻，何处远索求因缘。^①

上文中“至道章”指出身体内之百节皆存有神，并以泥丸为面神之中心；“心神章”则认为五脏六腑也同样存神，并以心神为主“法象同天地”而自然运转。“治生章”还将身体神分为八景二十四真，对身神进行系统化，建立了人体“百窍皆有神”的体系。这主要是适应上清派存思内视功法的需求，客观上对医学体系的脏腑功能进行了具体的发挥，表现为对人体内关窍及其功能的深入探讨。此外，《黄庭内景玉经》还对“命门”展开了深入的探讨，如“上有章第二”云“后有密户前生门”，“肾部章第十二”还称“两部水王对生门”，所谓生门即指命门。又“隐我章第三十五”云“闭塞命门保玉都”^②，梁丘子注云“身为玉都，闭丹田命门，保精也。元阳子曰：命门者，下丹田精气出入，神之处也。身为玉都，神聚其所，由都邑也”。这就阐明保养命门之精气对会聚身体之神具有重要的作用。

再次，随着宋代以来内丹学的发展，出现了玄窍理论。玄窍理论认为内丹炼养活动的关键在于必须先立“玄窍”，《金丹四百字》云：

药物生玄窍，火候发阳炉。龙虎交会时，宝鼎产玄珠。此窍非凡物，乾坤共合成，名为神气穴，内有坎离精。^③

张伯端认为玄窍乃是内丹药物发生之所，故称“宝鼎”。此窍乃

① [唐]梁丘子撰：《黄庭内景玉经注》，《修真十书》（卷五十五），《道藏》第4册，第848、849、859—860页。

② 同上，第845、851、866页。

③ 题为紫阳真人张平叔撰，黄自如注：《金丹四百字》，《道藏》第24册，第163页。

是神气交融、坎离水火交媾之时，随着“药物”的发生而形成的。这样，就把唐代以来关于心肾水火交媾结丹的观点转化成为内丹炼养活动的真正起点，是对内丹丹法程序的进一步发展。同时代，还出现了内丹炼养家讨论医理的专著，即李景元的《渊源道妙洞真继篇》。文中详述人体十二脏腑、经脉真气流注及其相互关系，其论三焦具有独到之处；又论述四时病症、脉症二十四种及症治等方面。还从人体解剖学出发，阐述人体内景，阐释了以“般运黄河逆流”（即逆转督脉为主）为大法的内丹炼养功夫之理法^①。

又其次，明清之际随着医学实践的深入，内丹医学思想得到一定程度的检验与确认，体现在其对中医学基础理论的影响之上。同时，内丹学理论也得到了繁荣发展，论述更加明确与具体，还出现了相应的内丹医学具体实践的理论与技术手段。

总之，与其内丹炼养实践相适应，内丹医学在对某些脏腑的认识上也表现了其特殊性，特别在心、肾、肝、肺、脾、胆、三焦等方面有着自己独特的见解。作出这样的判断，是分析了历代内丹学文献中关于这些脏腑丰富的经验认识而得出的。首先，关于心、肾关系思想论述贯穿于自东汉《参同契》至清代、民国时期所有内丹文献之中。其次，晋唐时期，内丹家们一度极其重视挖掘胆的内涵。再次，对于通调全身气机升降的三焦也比较重视。故本章主要就心、肾、肝、肺、脾、胆、三焦作出分析，以期能借此深入探讨内丹医学的脏腑思想之要旨。由于心、肾二脏密不可分，是内丹炼养术的核心，故合为一体并作首先重点分析。

^① 参见李景元注《渊源道妙洞真继篇》，《道藏》第20册，第15—32页。

第二节 内丹医学的心肾思想

在祖国传统医学中,心肾不仅是人体生理解剖学的概念(包括所在部位和生理功能属性),还与宇宙天地运行的自然规律、社会有着密切的关系。由于古代解剖知识的局限性,古人对心肾等脏腑的认识偏重于从实践经验中总结其生理功能,并直接用以指导临床实践。他们主要以同时代哲学思想中的阴阳、五行学说为说理工具,演绎脏腑的生理功能,求得反映身体内外各个脏器、形体之间的整体联系,以及人体与社会、自然规律联系的整体性特征。从天人关系来观照人体脏腑,不但脏腑是人体内的相互联系、相互影响的系统,而且心、肾等脏器也通过五行类比也各自成为相对独立的子系统。中医学理论中,心、肾是脏象学说的核心构成,二者之间按五行生克制化的规律进行联系,以说明它们与身体其他脏器之间的生理、病理关系及其特征。由于人体脏器属于有形之物具有相对固定的解剖学位置,它们之间的联系是通过可流动的气、血、津液等介质而进行的(内丹学把这些介质主要概括为精、气、神三宝)。心肾之间相生、相克等联系,是审证求因和辨证立法的重要依据,《内经》及其后的医学著述中有了丰富的内容。其中,“心”作为人体最重要脏器的地位在东汉《内经》成书之时就确定下来。如《素问》“灵兰秘典论篇第八”云:“心者,君主之官也,神明出焉。”“六节脏象论篇第九”也称:“心者,生之本,神之变也。”^①这种中心地位一直延续至今,并受到后世医

^① 南京中医学院医经教研组编著:《黄帝内经素问译释》,上海:上海科学技术出版社,1981年,第75—76、88页。

家的遵奉。同时期稍后成书的《难经》则又另重于人体之“肾”，第三十六难云：“肾两者，非皆肾也。其左者为肾，右者为命门。命门者，诸神精之所舍，原气之所系也；男子以藏精，女子以系胞。”^①上文就提出肾命门关系着人的生命发生渊源以及生命动力。历代以来，医家、内丹养生家一直在积极探寻心肾之间相互关系的规律，以阐释相关疾病的病因病机或内丹养生的根本原理，其中内丹养生家更注重通过炼养实践而作深入的探讨。《素问》“解精微论篇第八十一”最早提出了水火相交的思想，与心肾有着密切的关系，云：

夫水之精为志，火之精为神，水火相感，神志俱悲，是以目之水生也。故谚言曰：心悲名曰志悲，志与心精共凑于目也。是以俱悲则神气传于心精，上不传于志而志独悲，故泣出也。^②

由于“心藏神，肾藏志”，很显然，此处“水火”所代称的是心肾所藏的情志因素。《内经》关于心肾的观点是道教内丹炼养术心肾关系的前提，心肾之间相交或称交媾关系的充分发挥主要通过内丹炼养实践及其理论总结来完成，并被移植回中医学中来。其结果一方面，晋唐之际产生了心肾相交（中医学中常用此术语，又称既济、相济）的原则；另一方面，促成了明清时期中医命门学说产生，并在临床上得到了广泛的运用。

值得注意的是，与内丹炼养术中心肾水火交媾思想发展密切相关的脏器，除了心肾之外，还有《内经》中称为奇恒之府的胆。“胆”在晋唐之际也受到部分内丹家重视，甚至认为胆是脏腑之主，挑战

① 南京中医学院校释：《难经校释》，北京：人民卫生出版社，1989年，第90页。

② 南京中医学院医经教研组编著：《黄帝内经素问译释》，上海：上海科学技术出版社，1981年，第748页。

“心为君主”的观点，孟乃昌称“‘胆’作问鼎的尝试”^①，还有丹家认为胆体现了“肾”某些功能，在陈朴《内丹诀》中出现了心胆相交的观点，而心胆之气相交成为“心肾交媾”关系最终确立的一个过渡形态。

现当代道教学者和中医学者对于肾命门学说的产生及其内丹学的影响，已经作了比较多的研究，并得出了比较一致的论断^②。但对于心肾之间相交关系的渊源及其如何确立起来的研究显得关注不足，例如现代中医学术史对心肾交媾的源流就没有明确的论述。为此，研究历史上内丹学对心肾交媾原则确立的贡献，亦足可弥补中医学学术思想史相关内容的缺失。

概括起来，内丹心肾交媾理论从《内经》的最初提出到金元及其后时代的运用，大约经历了三个阶段，即汉唐时期的初步形成，唐末宋代基本内涵的确立，金元至明清时期乃至今日的具体运用。

一 内丹心肾交媾溯源

从道教内丹炼养术思想发展史来看，东汉时期是道教外丹术成熟时期，也是内丹学初创时期。现存最早的丹经文献《周易参同契》引述《易》卦，演绎丹道修炼的阴阳关系，特别阐释了内、外丹实践中的所依据阴阳交媾结丹思想。其首句就通过易卦阐述了内丹炼养术的

① 孟乃昌：《道教与中国医药学》，北京：北京燕山出版社，1993年，第73页。

② 这方面的研究成果参见陆广莘《中医学之道——陆广莘论医集》“命门源流考（1963）”，北京：人民卫生出版社，2001年；姜春华《姜春华论医集》“相火考略”，福州：福建科学技术出版社，1986年；邢玉瑞《水生万物说与命门学说的创立——命门学说发生学研究之一》，《陕西中医学院学报》，2004年第1期；林殷《命门学说研究》，北京中医药大学博士论文，2003年5月；孟乃昌《道教与中国医药学》“道教内丹学理论影响下命门学说的建立”，北京：北京燕山出版社，1993年。

阴阳大纲,“乾坤易之门户章第一”云:“乾坤者,易之门户,众卦之父母,坎离匡郭,运轂正轴。”就五行、八卦内涵而言,坎离对应的是水火升降关系;就体用关系来看,坎离水火乃是乾坤二气之“用”。乾坤坎离之间体用关系表达了阴阳水火升降交媾关系,确立了内丹炼养的阴阳水火模型。又“将欲养性章第六十二”云:“人所禀躯,体本一无,元精云布,因气托初。”上文从气化论出发,追溯了人体生命的起源。又“阴阳为度章第六十三”云:“阴阳为度,魂魄所居。”本句认为阴阳二气交感产生了生命。还具体描述了阴阳交感产生新质现象,“易者象也章第六”云:“天地媾其精,日月相撝持。雄阳播玄施,雌阴化黄包。混沌相交接,权舆树根基。经营养鄞鄂,凝神以成躯。”^①所谓天地之精、日月、雄阳雌阴、混沌都是人体阴阳之气的代称,而“根基”、“鄞鄂”均为人体内阴阳交媾产生的新质之称呼。通过传统医学中人体之元气这一无形介质,内丹学就以相当隐晦的比喻方式来达到哲学观念与内炼中脏器概念之间的融合;但在具体脏器上,《参同契》并没有做出明确的对应。心肾交媾原则及其具体内涵的获得还经历了一个漫长的医学与内丹炼养的理论与实践过程,并且还经历了与心胆水火交媾论之间的斗争才得以确立的。

魏晋时期,皇甫谧所编《针灸甲乙经》卷一“五脏五官第四”云:“夫心者火也,肾者水也,水火既济。”^②这里最早提出了心肾水火既济的思想。又同书卷六“五味所宜五脏生病大论第九”云:“齿者,骨之所终也。故苦入胃而走骨,入而复出,必齬疏,是知其走骨也。水火既济,骨气通于心也。”^③此处,也是最早用“水火既济”

① [五代]彭晓注:《周易参同契分章通真义》,《道藏》第20册,第133、148、135页。

② 张灿理等校:《针灸甲乙经校注》(上册),北京:人民卫生出版社,1996年,第64页。

③ 张灿理等校:《针灸甲乙经校注》(下册),北京:人民卫生出版社,1996年,第1216—1217页。

来说明苦味入骨以及骨气与心相通之生理。稍晚出现的上清派内炼经典《黄庭经》对心肾的功能及二者之间的相交关系，进行了符合内丹炼养过程的有益探索。它主要有两方面贡献：其一，对心肾功能的进一步阐发。由于上清派重视意守身神（其实即是人体脏腑及各部位功能），心肾二脏的功能被外化为宅处人体之内的心神、肾神。《内景经》“心部章第十”谓：“调血理命身不枯，外应口舌吐五华，临绝呼之亦登苏，久久行之飞太霞。”又“肾部章第十二”云：“上致明霞日月烟，百病千灾急当存，两部水王对生门，使人长生升九天。”^①还强调了肾为五脏之主宰，《外景经》云：“五脏之主肾为精，出入二气入黄庭，呼吸虚未见吾形，强我精骨血脉成。”^②对肾藏精以及肾中真元之气滋养他脏的论述。《内景经》“隐藏章第三十五”云：“太上隐环八素琼，溉益八液肾受精，伏于太阴见我形，扬风三玄始出青。”^③这里“隐环”指肺管重楼十二环，就是说肺司化人身八素之清气为八液，并纳之于肾，使肾精充足。两肾伏于肺脾二脏之下，肾中之真气溢动并充布于三丹田，其外现为肝木之青气。

其二，首先阐述脏腑之气（又称脏腑神）相交而化生“玉浆”的现象，“隐藏章第三十五”云：“两神相会化玉浆，淡然无味天人粮。”又《外景经》云：“二神相得下玉英。”^④所谓“二神”均谓脏腑之气。其实，《参同契》中也曾云：“阳神日魂，阴神月魄；魂之与魄，互为室宅。”^⑤其中“阳神”、“阴神”即为上述之二神，二者互相为

① [唐]梁丘子注解：《黄庭内景玉经注》，《修真十书》（卷五十五），《道藏》第4册，第850—851页。

② 同上，第877页。

③ 同上，第867页。

④ [唐]梁丘子注解：《黄庭外景玉经注》，《修真十书》（卷五十八），《道藏》第4册，第877页。

⑤ [五代]彭晓注：《周易参同契分章通真义》，《道藏》第20册，第148页。

用。又《外景经》云：“脾中之神游中宫，朝会五神和三光，上合天气令明堂，通利六腑调五行。”^① 这里以脾神为中枢，汇合其他四脏之神，成“五神”；这种对五脏之气相交的论述是对《内经》脏器之间关系的一个发展，也是唐代以五脏气交为内丹的雏形。《内经》中，五脏之间的关系主要讲的是两脏之间的“脏气”的生克承制关系及其病理变化。而内丹炼养术中，则注重脏器之间气机的相互交合，这是阴阳二气相交的具体化；并且由于有新生物质的产生，这就为阴阳相交平衡（即《内经》所谓“阴平阳秘”）提供了物质基础。这样，阴阳理论推演就转化成具有脏腑生理学基础的医学推断，进一步反映了人体脏器之间的密切关系。

六朝时期医著《中藏经》（托名为华佗撰）进一步阐述了内丹阴阳关系思想，首先提出“水火通济”为长生之道的原则。“阴阳大要调神篇”引古书《金匱》云：

秋首养阳，春首养阴。阳勿外闭，阴勿外侵。火出于木，水生于金，水火通济，上下相寻。人能循此，永不湮沉。

火来坎户，水到离扃。阴阳相应，方乃和平。阴不足则济之以水母，阳不足则助之以火精。^②

前一则引文把水火置于阴阳消长平衡、五行生克关系之下，得出了人体内“水火通济，上下相寻”乃是长生之道。第二则引文明确指出水火相济其实就是阴阳相交而达到动态平衡的标志。所谓“火来坎户，水到离扃”，则是内丹阴阳水火颠倒的明确表述。应该说这一思想乃是在《参同契》关于“坎离匡郭”是内炼中坎离水火思想的医学

① [唐]梁丘子注解：《黄庭外景玉经注》，《修真十书》（卷五十八），《道藏》第4册，第877页。

② 李聪甫：《中藏经语译》，北京：人民卫生出版社，1990年，第4—6页。

理论语言表述。此处人体内脏器官心肾与坎离水火取得了对应的形式。但是,很明显《中藏经》中所论心肾水火的理论关系尚未成熟,仍然只是对《素问》“至真要大论第七十四”所论“寒者热之,热者寒之”^①的治则的发挥而已。这种观点反映在《中藏经》关于水法与火法的论述之中,“水法有六论”云:

喜其通者,因以通之;喜其塞者,因以塞制;喜其水者,以水济之;喜其冰者,以冰助之。病者之乐,慎勿违背,亦不可强抑之也。如此从顺,则十生其十,百生其百,疾无不愈矣。

“火法有五论”云:

阴之盛也,阳必不足;阳之盛也,阴必不盈。故前论云:阳不足则助之以火精者,阴不足则济之以水母是也。故喜其汗者汗之,喜其温者温之,喜其热者热之,喜其火者火之,喜其烫者烫之。温热烫火,亦在其宜,慎勿强之。如是则万全其万。水火之法,真阴阳也。治救之道,当详明矣。^②

如上所述,汗法、温熨之法均属火法,而疏导顺喜乐、疏通,冰镇诸法均属水法。可见,《中藏经》论水火只是对内丹坎离水火关系的浅层次的援引,属于运用技术的范畴。

前述皇甫谧关于心肾关系的解说为隋杨上善及唐初孙思邈所继承,《黄帝内经太素》卷第六“脏腑气液”与《千金要方》卷第十三

① 南京中医学院医经教研组编著:《黄帝内经素问译释》,上海:上海科学技术出版社,1981年,第710页。

② 李聪甫:《中藏经语译》,北京:人民卫生出版社,1990年,第23、24页。

“心脏脉论第一”均引皇甫谧说云：“夫心者火也，肾者水也，水火相济。”^①他们继续引述了人体内心肾水火相交相济的观点，只是在表述上以“水火相济”代替了“水火既济”。又《千金要方》卷二十九针灸上“用针略例第五”：“针入一分，知天地之气。针入二分，知呼吸出入，上下水火之气。针入三分，知四时五行、五脏六腑、顺逆之气。”^②所谓“上下水火”即指人体内心肾水火之气升降运动的规律。

二 内丹心肾交媾的内涵及其特征

东汉以来，就有部分炼养术士开始把对长生药物的追寻落实到了人体之上，内丹药物即要从自身中找寻。到了唐宋时代，丹家关于内丹药物的概念才逐渐明确，其中经过了大约两个阶段的发展并逐渐形成了两种主要观点，并在内丹文献中都有具体的表现。从唐代至五代丹经文献看，第一个观点认为内丹药物即是心肾中所存之气液或称神气；第二个观点形成于五代宋初，把心肾相交作为安炉立鼎的标志，以此时招摄得来的先天之气作为内丹药物，又称外药。通过对唐宋时期相关内丹文献的发掘，以下从三个方面来对内丹炼养术的心肾交媾思想及其运用的不同特点和具体内涵进行分析。

（一）内丹心肾交媾的形态及其演化

1. 内丹心肾交媾的几种类型

唐代以来，内丹炼养家直接从人体与脏腑寻找内丹药物，以人体

① 二书所引相同，[隋]杨上善撰注：《黄帝内经太素》，北京：人民卫生出版社影印版，1957年，第32页；[唐]孙思邈著，刘更生等点校：《备急千金要方》，北京：华夏出版社，1993年，第186页。

② [唐]孙思邈著，刘更生等点校：《备急千金要方》，北京：华夏出版社，1993年，第413页。

元气为内丹药物，这就与中医学保持一致。他们还以脏腑之气为内丹药物，心肾之气交媾为丹降标志，推动了《黄庭经》关于人体内脏腑之气交媾的认识。这样，就明确地把《参同契》关于阴阳相交结丹的模糊论述具体演化为以心肾交媾为核心的内丹丹法。根据唐代内丹著述之中对内丹药物的不同论述，内丹心肾交媾大致有以下几种形态：

首先，以心肾等五脏之气为内丹大药。原题罗、叶二真人注《真龙虎九仙经》云：

夫水火者，古圣大药也，不在于外。凡人身上有水有火，虽互说不同，其归一也。心为火，应离；肾为水，应坎。凡修道造金丹，须凭龙虎水火也。……火中有木神，水内有金气，水火五脏交，来往不离土。^①

所谓“龙虎水火”即指心肾水火之气。以心肾之气相交媾为基础，进而炼五脏气交生黄芽，进而结胎、成大药。从本质上来说，心肾交媾其实就是心、肾、肝、肺之气液于脾土之位的和合过程。而在内丹炼养过程中心肾交媾和合特色就是能够产生新质态的物质即“黄芽”，亦可称为改善人体体质、心理状态的形神基础。《道枢》“华阳篇”亦阐述了运炼五脏之气而成大丹的功法，云：

昔人取真阴真阳凝结而为内丹，于气之中复取真气还于黄庭。其行之也，当于亭午五气会合之际，注意采之，此乃赫赤金丹一日自成，旬日进功夺三百之期者也。辰巳之交，采肝之精英，其名曰青金丹；未申之交，采心之精英，其名曰红液丹；子午之交，采脾之精英，其名曰黄芽丹；戌亥之交，采肺之精英，其名曰西华丹；丑寅之交，采肾之精英，其名曰太微丹。凡有一

① 原题罗、叶二真人注：《真龙虎九仙经》，《道藏》第4册，第317、319页。

丹，斯可以寿百龄矣。五丹炼聚，久视之法也。^①

上文指出五脏之气可以分炼，每脏亦能够独自结丹：炼肝得青金丹，炼心得红液丹，炼脾得黄芽丹，炼肺得西华丹，炼肾得太微丹，均有延年益寿之功；进而“五丹炼聚”又终于炼成大丹，即所谓“赫赤金丹一日自成”。南宋王承绪“次韵（曾慥）劝道歌”云：

四兽分为四象（青龙、白虎、朱雀、玄武），五炁产出五芽（五芽者，五脏真气）。鼎内炼成丹药，目前自现金花。（《毕法》曰：金液既成，自现金花。）^②

可见，至南宋时期尚有人传承了以五脏真气炼成内丹的丹法，王承绪即是一个重要的见证。

其次，以心、肾所生津、精及肾中所寓二气为铅汞药物。原题阴长生注《金碧五相类参同契》中以外丹术的铅汞符号指称药物，把心肾所产之津、精与肾命门所存之二气均执为内丹药物；津精交合成大药，肾中水火二气相交亦成大药。卷中“金津玉液章第七”注“金津生坎户，玉液生离宫；两般俱是一，分配为二仪；但于恍惚觅，杳冥自有形”云：

金津者，是精从坎宫子位而生；坎者，肾也。玉液者，是津从离宫午位而所产；离者，心也。精津合归中宫，乃成金丹大药，谓之铅汞二真也。

铅为津，汞为精，并因炁而成。此至离宫而分配上下，谓之阴阳造化，本一物而分二体。

恍恍惚惚其中有物是为虚中有宝，日中炁是（也）；杳杳冥

① [南宋]曾慥：《道枢》，《道藏》第20册，第659页。

② 《修真十书·杂著捷径》（卷二十二），《道藏》第4册，第703页。

冥其中有精是月中炁，是阳精与阴津交合为大药。有药自有神。

文中以外丹术的铅汞符号指称药物，把心肾所产之津、精与肾命门所存之二气均执为内丹药物；津精交合成大药，肾中水火二气交媾亦成大药。

又，卷上“铅汞章第四”注“铅汞并生时本体”云：

铅汞并是下元命门之根，为橐龠中所产，生于肾；左肾主壬，右肾主癸，肾之二炁合而为一体，是铅汞本一体，一象铅，一象汞，上下飞分南北，离宫坎户相配相随，上下翻变与铅汞。汞者，阳，为木，亦名婴儿，又曰日魂，又曰日精。铅者，为金，亦名姹女。故经云：坎男离女为夫妇，水火为大药。此者，真男、真女、真水、真火、真铅、真汞要妙神用也。^①

上文之中，以肾之二气为真铅、真汞或称真水、真火，实际上表达了“心之真火”下移至肾的意涵，是明清中医命门水火学说的先声。所谓“一物而分二体”就是出自《易》之太极生两仪，也是肾内寓有水、火二气的理论根据。从上述的解释中，我们认为五代宋初内丹炼养家崔希范等人推原内丹药物来源，提出“先天气”说，应该是有所依据的。并且，我们还可以隐约看到陈抟所传先天太极图中一气生阴阳的原型。

再次，以心肾气液为药物。《钟吕传道集》以心肾所生气液为内丹铅汞药物，“论铅汞第十”云：

本自父母交通之际，精血相合，包藏真气，寄质于母之纯阴之宫，藏神在阴阳未判之内。三百日胎完，五千日气足。以五行

^① 原题阴长生注：《金碧五相类参同契》（据陈国符考，谓出于唐代），《道藏》第19册，第77、76页。

言之，人身本是精与血，先有水也。以五脏言之，精血为形象，先生肾也。肾水之中，伏藏于受胎之初父母之真气，真气隐于人之内肾，所谓铅者，此也。肾中正气，气中真一之水名曰真虎，所谓铅中银者，此也。肾气传肝气，肝气传心气，心气太极而生液，液中有正阳之气。所谓朱砂者，心液也。汞者，心液中正阳之气是也。……此真一之水合于心之正阳之气乃曰龙虎交媾。^①

从人体发生学的角度而言，“肾”乃是人体器官中最先形成的；故“受胎之初父母之真气”即“真铅”潜藏于人体内肾之中。此处即以心肾所生气液为内丹铅汞药物，心肾交媾即是心肾气液之升降相交和合。

再其次，以心肾之神气为药物。从心肾为神气的载体来说，心神相交就是神与气的交融，故又有内丹家认为神气相入即是丹成。现存唐末崔希范《入药镜》就以神气相入、心肾水火相交为内丹立丹鼎的标志。崔氏重视通过修炼心肾所存之神气，以立丹基。《入药镜》（上篇）云：

心者，神也；肾者，气也。神定气和则真人降焉。以吾心为镜，身为之台，以神为药，聚而为足焉。东者，肝之神也，用之在乎目；西者，肺之气也，用之在乎鼻。故东西者，神气之和，会成于还源还旧朴也。神不足，气不和，则真人不降矣。^②

所谓“真人”即指身体内之先天真气，《参同契》亦云：“耳目口三宝，固塞勿发通，真人潜深渊，浮游守归中。”“真人降”就是先天真气的发动或称招摄先天之气。因而，崔希范指出通过和合“神气”，

① 《修真十书·钟吕传道集》（卷之十五），《道藏》第4册，第668页。

② [南宋]曾慥：《道枢》（卷之三十七），上海：上海古籍出版社，1990年，第392页。

而使“真人”下降，能够达到招摄先天之气，从而返璞归真合于自然之道。崔氏又进一步指出：

今之人，以心定其精，而不能定其神，以谓水满而溢，气满而动矣。世亦知神气定而为鼎乎？神从气、气从神，神能守气，则气能生神矣。二者相守，聚而成形，是所谓鼎也。故修丹者，取自本元，合而成形，还入于元宫，久而胎成，化而成神，其名曰蜕仙。^①

很明显，崔希范认为“神气”之相从、相守，即是所谓立丹鼎，就能够采取“本元”即丹药而进入炼丹结胎的程序。故内丹心肾交媾是形、气、神三者和合相交，共同完成。

2. 心肾不干药物与玄窍阳生

五代至宋初时期是道教内丹学成熟期，部分内丹炼养家对唐代以来心肾中寓有真铅、真汞的观点进行了批判性的总结，即认为真铅、真汞不干心肾。其实质主要在于重新定位内丹药物发生之处，并阐释先天之气的来源及其功能。它反映了丹家对内丹药物来源追寻，从有形质的人体心肾产生的气液转变为由玄关一窍招摄而来的先天之气。他们推究生命发生的最初根源，把内丹药物从人体向宇宙本源即虚空之元气（又称原始祖炁）推原，并认为人体内先天一气与虚空中的原始祖炁是可以相互流通的，即人体通过招摄先天一气而获得内丹药物。由于先天之气产生于玄窍（其实主要指向两肾之间或心肾之间），而不是产生于有形质的心肾，这样更能与道的“无”的特性相契合。力求在内丹道的诸具体构成要素上体现其契合于道，是内丹家在理论上的执着追求，也是其内丹生命哲学理性使然。

^① [南宋] 曾慥：《道枢》（卷之三十七），上海：上海古籍出版社，1990年，第393页。

其实，约生活于清嘉、道年间的内丹家傅金铨也注意到了以心肾为药物之丹法与以先天气为药物丹法的区别，并在《顶批试金石》“论心肾”中就心肾问题两类认识提出了质疑。“四问心肾”云：

丹经皆言心肾。心为离，肾为坎。《指玄篇》曰：“浓血皮包无价宝。”又曰：“身中自有一阳生。”又曰：“真正大药，在身中求之，不在外取。”这等看来，取坎填离是取肾补心，取肾中之炁，补心中之神；取肾中之水，济心中之火。肾中之水上升，心中之火下降，所谓水火既济而结丹也。然白玉蟾又云：“心肾原来非坎离。”吕祖曰：“不在心兮不在肾，穷取生身受气初，莫怪天机都泄尽。”又曰：“虽分彼我，实非闺丹御女之术。若执一己，岂达鹏鸟图南之机。”此又何解？[请问]：心肾坎离，果出于吾之一身耶？非出于吾之一身耶？但得坎精点离穴，纯乾便可蹶飞琼。离穴我也，此坎精到底是谁？果系真师，自有的解，必不强不知以为知。天地鬼神，森罗有列，妄语狂夫，必遭天戮。^①

傅金铨明确地指出了内丹经典著述之中，存在以心肾为坎离与心肾非坎离的矛盾说法；但他认为“心肾非坎离”之说其中有“天机”在内不可妄泄，也并未对两个不同观点之间的联系并未作具体的解释。这就有必要进一步分析其中的相关联系。

通过对五代宋初部分丹家思想及文献的解读，我们还发现了一个有趣的现象：有两个主要传授系统各自都容纳了上述不同的说法。

其一，钟吕道系统的经典著作中，原题钟离权著吕岩传《灵宝毕法》、《传道集》祖述心肾药物说，题为正阳道人钟离权述《破迷正道

① [清] 济一子金溪傅金铨：《顶批试金石》，《藏外道书》第11册，第882页。

歌》则称道心肾非药物说。例如，前引《传道集》明确把心肾之气液认为铅汞药物，而题为正阳道人钟离权述《破迷正道歌》却非常鲜明提出了心肾不干铅汞的论断，云：

真铅真汞岂有形……也无坎离并龙虎，也无乌兔各西东，非肝非肺非心肾，不干脾胃胆和精……不是精津炁血液，不是膀胱五脏神。

此物在人身中出……先天先地谁人识……只在西南产坤位，慢慢调和入艮宫。……果然采得先天气，日月擒来在手中。^①

值得注意的是，此处还与崔希范的《入药镜》同样使用了“先天气”的概念，但尚未提炼出“后天气”概念对应使用。

其二，南宗张伯端系统中，出现了张伯端《悟真篇》序与题为紫阳真人张平叔（伯端）撰《青华秘文》之间对心肾的不同观点。一方面，张伯端继承了钟离权的心肾不干铅汞（药物）之说法，《悟真篇》序云：

今之学者，有取铅汞为二气，指脏腑为五行，分心肾为坎离，以肝肺为龙虎，用神气为子母，执津液为铅汞，不识沉浮，宁分主客，何异认他财为己物，呼别姓为亲儿，又岂知金木相克之幽微，阴阳互用之奥妙？是皆日月失道，铅汞异炉，欲结还丹，不亦难乎？^②

张伯端在批判外金丹同时，又指斥“指脏腑为五行，分心肾为坎离，以肝肺为龙虎，用神气为子母，执津液为铅汞”等均为错认铅汞

① 题为正阳道人钟离权述：《破迷正道歌》，《道藏》第4册，第916—917页。

② [南宋]翁葆光注，陈达灵传，戴起宗疏：《紫阳真人悟真篇注疏》（卷一），《道藏》第2册，第914页。

药物。可是，通观《悟真篇》全文之中对导引、存思之术作了具体的破斥，却未见其对心肾坎离之说作出分析破解。另一方面，在《青华秘文》中，我们却看到了直接传承了钟吕道心肾气液之论。“坎离说”云：

坎者肾官也，离者心田也……交会之际，心田静而肾府动，得非真阳在下而真阴在上乎？况意生乎心而直下肾府乎？阳生于肾而直升于黄庭乎？故曰坎离颠倒。^①

又“总论金丹之要”云：

我以身为天地，亦宜执其中，而为造化之枢纽。中者有三中，心中意，脐中鼎，肾中炉。三中之至切者，心中意，脐中鼎次之，肾中炉又次之。此三者自金丹之始，至终不可须臾离也。^②

以上两则引文中，前一则直接以心肾为坎离，心肾之气交会为坎离颠倒。后一则通过对内丹三要素（意、炉、鼎）的定位，从而强调了心肾的作用。

张伯端两种著述中的不同阐释初看起来是自相矛盾的，而恰恰反映这一时期的内丹炼养家对先天思想的重视。张氏所创造的用以阐释先天气特征的新概念（如元神、欲神、气质之性、本元性等），对后世相关概念的表达具有规范作用（关于内丹医学的先天论思想的观点将在第六章中叙述，此处不作重复）。可以明确地说，心肾不干铅汞药物说是玄窍论与先天论思想在内丹炼养实践中得到确立与运用的背

① 题为紫阳真人张平叔撰：《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》（卷上），《道藏》第4册，第365页。

② 同上，第375—376页。

景下对心肾坎离说的扬弃。由于心肾坎离是内丹丹法入门的重要途径，并且实践上也是有成效的，因此在内丹炼养中的地位仍然是十分重要的。因此，可以作出这样的推断，张伯端传给弟子可能有两套丹法，现在金丹派南宗一系得到了《悟真篇》，而另一套则秘传于某些弟子，即肯定心肾作用的《青华秘文》。一方面，《悟真篇》以心肾“不干”药物，故布疑云；另一方面，《青华秘文》体现了张伯端在另外具体的传授中运用另外一套的概念体系，其中以心肾为坎离，心肾之气为药物、意炉^①。

张伯端的《悟真篇》中的观点得到了他的传人的继承，石泰《还源篇》云：“气产非干肾，神居不在心，气神难捉摸，化作一团金。”^②薛道光、陈楠、白玉蟾的著述中均有类似说法。但自陈楠始，却以暗示的方式表达出后天物质在炼丹进程中的阶梯作用，《翠虚篇》“罗浮翠虚吟”云：

心肾原来非坎离，肝心脾肺肾肠胆，只是空屋旧藩篱，涕唾津精气血液，只可接助为阶梯，精神魂魄心意气，观之自是而实非。^③

陈楠把人体之脏腑津液等具有形态的物质及无形态有质体的“精神魂魄心意气”划归入非丹药，但它们“可接助为阶梯”，仍然具有重要的作用。陈楠没有直接说明这种“阶梯”作用的具体情况，而南宗五祖白玉蟾则一语点明，认为它本来就贯穿于内丹炼养行为之中，只是不被说破而已。他说：“先辈尽削去导引吐纳、搬运吞咽、呼吸

① 笔者按：《中国道教史》“疑《青华秘文》或系张伯端死后，由弟子根据平日的讲授辑录而成”，参见卿希泰主编《中国道教史》第2卷，成都：四川人民出版社，1996年，第762页。

② [宋]石泰：《还源篇》，《道藏》第24册，第213页。

③ [南宋]陈楠：《翠虚篇》，《道藏》第24册，第206页。

存想、动作等事，恐人执著于涕唾精津气血之小，而不知专气致柔，能如婴儿之旨也。”又指出所谓内丹并不虚玄，而是十分实在的，说：“固其精，宝其气，全其神，三田精满，五藏气盈，然后谓之丹成。”^①白玉蟾还把丹法分成三品，降低了心肾的地位；然而，可以看出心肾的作用仍然极其重要。《修仙辨惑论》中提到：“中品丹法以肝心肺脾肾为药材，以年月日时为火候，以抱元守一为运用。”^②他其实也承认以心肾之气为药物的丹法，需要指出的是，其所称上品丹法“以精神魂魄意为药材”，而这些“药材”完全就是以五脏为宅室。故虽称上品，以药物而论，却与中品之丹法区别不大。

李道纯《中和集》“试金石”中把所谓“道法三千六百门”，归纳为：傍门九品、渐法三乘与最上一乘。他的渐法三乘之下乘丹法基本上采用了白玉蟾的观点，云：

以身心为鼎炉，精气为药物，心肾为水火，五藏为五行，肝肺为龙虎，精为真种子，以年月日时行火候，咽津灌溉为沐浴，口鼻为三要，肾前脐后为玄关，五行混合为丹成。^③

李氏这就把人身之有形的形体、脏腑（主要指心肾、肝肺）、津液、关窍（口鼻）、部位（肾前脐后），无形之精气等视为所谓下乘丹法的构成要素。

综上所述，心肾在内丹学发展过程中具有重要的地位。历代丹家对心肾在内丹修炼中的不同认识，反映了内丹学理论的创建中的多元角度；他们对心肾阐释所采用的各自实用态度，内丹多种符号系统的

① [南宋]白玉蟾：《琼琯白真人集·鹤林问道篇》，《重刊道藏辑要》委集，清光绪三十二年（1906）二仙庵版刻（以下同书所引版本相同），第177页。

② [南宋]白玉蟾：《修仙辨惑论》，《修真十书·杂著指玄篇》（卷之四），《道藏》第4册，第617页。

③ [元]李道纯：《中和集》（卷之二），《道藏》第4册，第491页。

介入对多种阐释的形成也具有一定的作用。上述对心肾关系的不同认知具有双向的价值意义,一方面,内丹学对人体脏器及其功能的探索,促进了中医学对心肾功能认识的深化和新的理论思想的出现。心肾铅汞说是命门学说产生的直接依据,使明清时期的中医命门水火学说应运而生,至今仍是指导医家临床的重要理论依据。另一方面,心肾不干铅汞说,使得张伯端以后的内丹炼养家在心肾之外另寻玄窍以求先天真气发生之本源,促成了内丹学玄窍理论的发生。

(二) 内丹炼养中心肾交媾的层次

我们可以从两个方面来探讨心肾交媾层次性的特点。第一,比较正常人的心肾交媾与内丹炼养的心肾交媾的异同点。就生理意义来说,心肾水火相交相济是人体获得生生之气的基础性过程;正是在永续不断的心肾交媾过程中,人体源源不断补充了生命运动中所需要的生命物质。如果心肾这种交媾关系失常,则人体内元气周流的正常生命过程就会受到破坏,或导致阴阳之气不相接,出现厥逆、郁闭、虚脱等严重病症,或心智失常等具体疾病。因此,中医学中的药物、针刺等相应治疗手段就是要使这种交媾关系恢复正常。由此看来,人体正常生理活动中的心肾交媾是无条件的;而在内丹学看来,内丹修炼所谓心肾交媾是有条件,是炼养活动进入静、定的状态才能发生。早期内丹丹法还认为心肾交媾是人体丹降的标志,或称阳气生,亦即最有活力的人体真气的发动;或又称从太空虚无中招摄得先天一气等。先天真气的运行能化后天水谷之气为先天之气,是对所耗损人体元气的补充,是人体自我复归的过程。

第二,从内丹炼养过程中的阶段性来分析心肾交媾的层次递进特征。由于心肾相交是一个以外象测知内景而引出的结论,这样,我们必须考察内丹炼养不同阶段心肾相交所引起的身心效应。在唐末五代之际,内丹丹法的程序走向定形;部分丹经文献以心肾相交为丹法的

核心，故对心肾相交进行比较深入的探讨。下面以钟离权《灵宝毕法》与陈朴《内丹诀》对丹法不同阶段论述为例，分析其层次性特征；前者以心肾气液为内丹药物，而后者则兼以胆中所寓生气为丹药。

钟离权《灵宝毕法》三乘十步丹法中，前八个步骤均探讨了心肾相交思想的相关内容。第一，心肾交媾的初始：“匹配阴阳第一”通过分析天地四时阴阳升降之道，阐明了人体内“自然之气液相生”之理，云：

以一日比一年，以一日用八卦，时比八节。子时肾中气生，卯时气到肝；肝为阳，其气旺，阳升以入阳位，春分之比也。午时气到心，积气生液，夏至阳升到天而阴生之比也；午时心中液生，酉时液到肺，肺为阴，其液盛，阴降以入阴位，秋分之比也。子时液到肾，积液生气，冬至阴降到地而阳生之比也。^①

钟离权以天人相应观为立论依据，指出心肾气液效法天地四时之气同步进行升降交媾，是正常人体的自然生理过程。

第二，心肾交媾的深入：“聚散水火第二”是内丹心肾交媾初级层次，其技术要领在于聚散人体的气液。钟氏认为心肾交媾的关键就在于聚合体内之元气，云：

艮卦阳气微，故微作导引伸缩，咽津摩面，而散火于四体，以养元气。乾卦阳气散，故咽心气，搐外肾，以合肾气，使三火聚而为一，以聚元气。故曰聚散水火，使根厚牢固也。……旬日见验，容颜光泽，肌肤充悦，丹田温暖，小便减省，四体轻健，

^① 题为正阳真人钟离权云房著，纯阳真人吕岩洞宾传：《灵宝毕法》，《藏外道书》第6册（以下同书所引版本相同），第104页。

精神清爽，痼疾宿病，尽皆消除。^①

上文指出通过咽津导引按跷“以养元气”，进而聚气合与肾气，使人体内的真阳之气充盛，而能消除形体上的各种疾病，并驻颜健体。

第三，心肾交媾的进步：这一进阶包括两个步骤，“交媾龙虎第三”论述了心肾气液交媾过程中，心肾之气液已经逐渐复归，达其自然之生化之本性，进而相恋相交合的具体变化；云：

当离卦肾气到心，神识内定，鼻息少入迟出，绵绵若存，而津满口咽下，自然肾气与心气相合，太极生液；及坎卦心液到肾，接着肾水，自然心液与肾气相合，太极生气。以真气恋液，真水恋气，液与真水本自相合。故液中有真气，气中有真水，互相交合，相恋而下，名曰交媾龙虎。^②

“烧炼丹药第四”则反映了心肾交媾层次性的初步升华，运炼出新的生命物质，亦即进入结丹阶段，云：

离卦龙虎交媾名曰采药，时到乾卦，气液将欲還元而生……任意放志以满乾坤乃曰勒阳关而炼丹药，使气不上行以固真水，经脾官随呼吸而搬运于命府黄庭之中，气液造化时，变而为精，精变为珠，珠变而为汞，汞变而为砂，砂变而为金，乃曰金丹。^③

第四，心肾交媾的高级层次：“肘后飞金晶”、“玉液还丹”、“金

① 题为正阳真人钟离权云房著，纯阳真人吕岩洞宾传：《灵宝毕法》，《藏外道书》第6册，第107页。

② 同上，第108页。

③ 同上，第110页。

液还丹”、“朝元炼气”四个步骤均属这一层次，四者都是心肾龙虎二气交媾所产生新质（丹药）的具体运用。其中，“金液还丹第七（原文误为“八”）”云：

《比喻》曰：日月比气也，肾气比月，而心气比日；金玉，比液也，肾液比金，而心液比玉。所谓玉液者，本自肾气上升而至于心，以合心气，二气相交而过重楼，闭口不出而津满玉池，咽之而曰玉液还丹，升之而曰玉液炼形。是液本自肾中来而生于心，亦比土中生石、石中生玉之说也。所谓金液者，肾气合心气而不上升，熏蒸于肺，肺为华盖，下罩二气，即日而取肺液，在下田自尾闾穴升上，乃曰飞金晶入脑中，以补泥丸之官，自上复下降而入下田，乃曰金液还丹，既还下田复升，遍满四体，前复上升，乃曰金液炼形，是亦金生于土之说也。^①

上文进一步指出了由心肾气液相交引起人体内脏腑、经脉生理上质的变化。所谓“玉液”、“金液”之生成亦是相应心、肺等藏府功能的增强，文中还明确指出二者具有“炼形”之功。“朝元炼气第八”论述的所谓炼五脏气以凝聚阳神，则是这一生理变化的巨大突破。以心肾交媾为核心，进入一定程序炼养行为就能够获得新生的生命物质（丹药），依法加以运炼则能够改善人体体质，这就是内丹炼养术的根本价值所在。而“内观交换第九”、“起脱分形第十”则进入精神超脱的至高境界。

陈朴《内丹诀》九转丹法中，前七转均描述了心肾交媾的典型身心效应。

首先，心肾交媾的起始。以心胆气交为第一层，心胆气交是陈朴

^① 题为正阳真人钟离权云房著，纯阳真人吕岩洞宾传：《灵宝毕法》，《藏外道书》第6册，第118—119页。

丹法的最显著特色。《内丹诀》“一转歌”云：

天一生气，名曰中黄，其气藏于胆，以为性命之根元。其味苦，至如无知花木根蒂之味亦苦，乃知万物非生气不能生也。内丹之药，先闭舌下两窍，内通胆中生气，至喉舌之间，有微微苦味，是生气通流，然后求神为丹也。……生气通流则阴阳大和，心肾交媾，故曰渐相谋也。^①

这乃是以心胆气交为基础，发动胆窍“生气”，交合心胆气液，进而引动心肾交媾，达到“阴阳大和”的生理平衡效应。

其次，心肾交媾的深入。第二转与三转从“养阳、养阴”两个方面入手交通心肾，“二转歌”解“心光肾液合丁壬”云：

心属火，火属阴，以配南方丁火，丁者火之阴也。肾属水，水属阳，以配北方壬水，壬者水之阳也。二转则养阳，使心之光感于下，三转则养阴，使肾之液交于上。真水真火，上下交合，以配丁壬，而抱养真丹，以成造化之功也。

又，解“心肾始交通”句云：

初降藏之心，以养真火；二转归之肾官，以养真水。故阴阳大和，而交通也。^②

所谓养阳即降心火于下（肾），养阴则使肾水上交于上（心），这一分合“养阳、养阴”之功，其目的在于使真阴、真阳充满，从而蓄积心、肾进一步深入交媾的物质基础，使人体生理功能得以增强。

再次，心肾交媾的再深入。第四转通过心肾相交以养丹胎，“四

① [五代]陈朴：《内丹诀》，《道藏》第24册，第226页。

② 同上，第227页。

转歌”解“玉关泉透合丁圭”句云：

闭住鼻息，则华池水满，淋下心络，水火内交，心气下降，肾气上腾，丁壬配合，以养圣胎。^①

从第一至第四转的分析可知，内丹炼养的心肾交媾是通过对心与肾功能的逆转功夫即降心火与升肾水来完成的；而进入心肾交媾的状态即所谓“阴阳大和”，人体内的气机升降无碍，气血运行调畅，身体病邪完全被驱除，进入所谓丹胎初成的状态。

复次，心肾交媾的高级层次。第五、六、七转，则通过反复的心肾相交过程而达到人体身心、阴阳交媾，并获得更高的层次。“五转歌”解“火向水中生”云：

行持之法，以水求火，以阴感阳，水火既济，阴阳大和，故曰火向水中生也。

又“口诀”云：

凡遇每月初九、十九、二十九，三九之日，当正午时，面南盘膝，闭目对日而坐，候气定，闭鼻息，使息无往来，真阳不漏，充满于内。其内之真火与外之真火交通，自觉一身上下通红明满。坐一二刻后，渐渐丹田真水一道，冷气上贯于心，如水晶一团，在其心上，然后开眼开息，从鼻中吸日之气，九九八十一口，纳之于心，其日气到心之后，与真水相激，吸气一半之后，渐觉心头气动，内丹在丹田，如鱼涌跃，乃是阴阳大和，至八十一口而止。

“六转歌”口诀云：

^① [五代] 陈朴：《内丹诀》，《道藏》第24册，第229页。

丹成六转，当采月华，每过月圆十五，夜半子时，洗漱毕，对月而坐，闭目盘膝，定气，闭定鼻息，合口，令口鼻绝往来之息，使真气不泄于外。内之真气塞乎六肺，肾之真阴与太阴之精，内外摄受，阴气交通，自觉一身莹如水晶，湛然明朗。一二刻间，肾之真水感心火，心神之火，一道热气降入丹田，如一团火轮安在琉璃盘内。然后款款开眼放息，从鼻中对月，吸月之气，纳入丹田，吸八八六十四口而止。吸气一半之后，其月华真阴，激动丹田中真火，水火相交，如沸汤之状，四体汗出，百脉舒畅，至六十四口而止。

“七转歌”解“幽入深岩图宴坐，息无来去使神凝”云：

七转之功，要在和顺内外，使外之日月英华，合乎心肾之水火，阴阳交通，神气和会。幽入岩谷之中，宴坐百日，闭定鼻息，以绝呼吸之气，神气冲和，凝然大定，五藏内实，不食尘世之物，证逍遥之道也。^①

第五至第七转的三个步骤均体现了心肾交媾深入时的身心良好效应，不但生理上气机调畅，精神情志也极其清和舒适，即是人体心肾水火、神气的全面交会融合。从体质改变意义来说，这种心肾交媾的递进关系其实构成了内丹改善人体体质的模式特征。

虽然上述两书对心肾相交作出了极其细致的描述，然并未从概念上作明确的区分。宋代以来，部分内丹著述则对心肾相交作了初步分类，如宋明间丹经《葛仙翁太极冲玄至道心传》“金液还丹直泄天机口诀”就把神气相交筑基立鼎称为“小坎离交媾”，“玉液还丹”称为“大坎离交媾”，“金液还丹”称为“乾坤交媾”；并称：“得此金液附

① [五代]陈朴：《内丹诀》，《道藏》第24册，第230—232页。

体，十月火功光不缺，息息归根，绵绵不绝，如鸡抱卵，如龙养珠，念兹在兹。”^①明代尹真人弟子撰《性命圭旨》则把上述人体之性交媾分为两种类型，内交与外交。亨集“龙虎交媾法则”云：

男女媾精，万物化生；天地以阴阳交媾而生物，丹法以阴阳交媾而生药。盖未有不交媾而可以成造化者也。……交媾之理有二，有内交者，有外交者。坎离龙虎交，内交也，产药也；乾坤子午交，外交也，结丹也。此二法天渊不同，学者宜细辨之。^②

上述两种交媾方式中，内交即所谓坎离龙虎交，也就是心肾交媾；外交即所谓乾坤子午交，是以心肾交媾为基础的精进层次。通过这两个阶段的交媾，即从“产药”而入“结丹”的程序了。从人体体质的效应而言，达到了一个易质换形的阶段，达到了体质由弱变强的效果。从价值意义上来说，这种效应也是对内丹医学思想研究所要求达到的一个具体目标，也是这一研究意义所在。

（三）对心肾坎离的重新解释

张伯端以后的内丹家中仍然有部分丹家坚执心肾之气为丹药的解说，并给予具体的解读；也有人试图在心肾坎离药物论与玄窍产生药物论之间建立一个平衡，以突出实际炼养实践中心肾的重要作用。因此，宋以后之内丹家对心肾仍然给予特别的关注。如《葛仙翁太极冲玄至道心传》就批评了“心肾非坎离”之说，“太极图说”云：

丹士多言心肾非坎离，以呼吸为坎离；殊不知呼吸之妙乃坎离之用也，心肾乃坎离之体也。人之一身，以心为主，以肾为

① [约宋明] 凝阳子纂：《葛仙翁太极冲玄至道心传》，《重刊道藏辑要》危集，第342—344页。

② [明] 尹真人弟子撰：《性命圭旨》，上海：上海古籍出版社影印本，1989年，第169—170页。

基，况人不言心肾而言身心者，即腹也，肾在其中矣。故精气一也，以神潜于其穴，则三者会于中矣。岂可舍肾哉？肾属水，心属火，火入水中，则水火交媾，如晦朔之间，日月自相合璧，即神与炁合打成一片，神凝炁结；神凝则真息自住，静极则天机自动，即太极静而生阳，升坎中一点真阳点化离宫之至阴，变成乾健金刚之体而为仙也，乃自然之道。^①

上文认为心肾作为“坎离之体”，贯穿于内丹炼养实际操作过程中，如水火交媾、神气交融以至先天真气发生等方面。这就也证明了重心肾确实并无不妥之处。

此外，尚有丹家对上述的矛盾说法给予了调和，如清代柳华阳（1736—？）的《华阳金仙证论》就倾向于圆融的解释，“风火经第六”云：

俞玉吾曰：内炼之道至简至易，惟欲降心火入于丹田耳。（内炼之道乃上乘之法，简易之事。但人被邪说所惑，不能信受。故真人破之曰，惟欲降心火入于丹田也。）又曰：肾属水，心属火，火入水中则水火交媾。（古人谓心肾非坎离，殊不知心肾乃坎离之体，神炁乃坎离之用。且肾非脊肾之肾，乃内肾也。古云：内肾者，即脐下是也。虽在脐下，犹未得其所以然，要必得其神炁相投者。盖其穴，正在脐后肾前稍下，前七后三中间空悬一穴，此正是调药炼精之所，而学者不可不察矣。）^②

柳华阳把心肾坎离之“肾”解释成所谓“内肾”，即先天之既立的玄关之窍，这样就把“肾”与“玄关窍”统一起来。他就把“心肾

① [约宋明] 凝阳子纂：《葛仙翁太极冲玄至道心传》，《重刊道藏辑要》危集，第313—314页。

② [清] 柳华阳：《华阳金仙证论》，《藏外道书》第5册，第938页。

非坎离”说成是一种误解，作了比较完满的阐释。

清末黄元吉进一步作了探索，指出：

有此坎离真阴真阳，一鼓而出，及至水刚火柔，鼎虚药实，自然天地一点真阳之气不自内不自外生出来，此即所谓真铅也，又即所谓先天乾金也。夫以凡铅而言，则坎中一阳、离中一阴，皆真铅。以先天真铅而论，则坎中一阳、离中一阴，皆属后天有气有质之物。从此想来，此个真铅真阳不自坎生，不自离有，原从不内不外虚无窟里，由坎离水火二物锻炼而来者也。吾今道破，以免学人误认坎中阳气为吾人炼丹之本，庶乎其不差矣。^①

黄氏认为“坎中一阳，离中一阴”虽称真铅，却并非炼丹之丹药。然而，二者关系密切，唯有此坎离相交，即所谓“坎离水火二物锻炼”则炼丹之药物（亦称真铅、真阳）才得以产生出来。其出现的特征是无中生有，是从“不内不外，虚无窟里”出来，故被认为与来自虚空之元气是同体。黄元吉关于玄窍及先天一气来源的明确说明，才彻底解决了张伯端系统关于心肾之论的矛盾说法。依照黄元吉的论述，《中国道教史》指出，“将心肾气液执为内炼药物，乃是出于一种普遍的误解，未得玄关，一身精气俱为阴质。”^②可以说，清末黄元吉把先天之气归纳为虚空中之元气，最终达到成熟。

从内丹学思想发展史来看，唐末五代丹家均有把心肾相交现象作为丹降的标志。至宋代，丹家们认为内丹炼养过程中玄关一窍（或称玄关窍）之体验与是否进入心肾交媾境界关系密切，并成为宋以后丹

① [清]黄元吉：《乐育堂语录》卷二（三十段之十六），《藏外道书》第25册，第713页。

② 卿希泰主编：《中国道教史》第4卷，成都：四川人民出版社，1996年，第373页。

家的共识。其后的钟吕道传授系统，包括张伯端的南宗系统也均有上述见解，但并未明确地作出分析。这就引起不同的见解，特别是在《悟真篇》各注家系统中，也就有丹家各执异词了。这一理论问题迟至清代才由柳华阳、黄元吉最终解决。

概括起来，上述讨论其实反映了丹家对人体身心素质改善进境的不同认知，其中，道门中人对身心素质有着特别的要求。内丹心肾交媾改善人体素质具有内外兼养、形神一体、层次递进的特征。进入这一状态，能够使人身体无病，精力充沛，神志清醒，即普通人身体的要求，也正是我们所希望达到的目的。至于古代修炼家的超凡脱俗等等各种高级阶段，则需留待有志者去作更深入探讨与验证。

三 内丹心肾交媾原则的拓展运用

内丹心肾交媾理论具有多重的影响。首先，内丹学把心肾说外化为“心息相依”这一具体入门术法，以心肾交媾而得阳生（或称招摄先天一气）为主流，并极力通过对先天祖气的溯源而沟通体内先天之气与虚空之元气。其次，促进了医家心肾相交理论的确立与具体运用。再次，形成了改善身心素质的心肾交媾层次递进模式（见第五章第三节）。具体分述如下：

（一）心息相依入门

就丹法意义而言，早期心肾交媾产生内丹的原理在宋及其后时代被转化为安炉立鼎招摄先天药物的条件；反映在内丹炼养的技术手段上，心肾交媾也就具体化为心息相依之法。

汉唐以来，内丹学往往坚执人体内元气（或称精气神）乃是内丹药物，精属有形之物，而气与神均属无形，三者之间存在着转化的关系：即精化气，气化神；神为主，气随神。丹家认为药物产于心肾，

以神气为内丹药物。如原题张果老述：《太上九要心印妙经》“橐籥秘要”云：“夫橐籥者，人之心肾也；心者神之宅，肾者气之府。……神不离气，气不离神，神气不相离，道本自然也。”^① 张氏指出心肾分别为神、气之宅府，做到神、气相交融则“橐籥”自得，而入于丹道之门。崔希范的《入药镜》则进一步指神气为炼丹药物，云：“心者，神也；肾者，气也。神定气和则真人降焉。”^② 崔希范认为通过心肾交媾而调和神气，能够使“真人”降生，而所谓“真人”即内丹之初成。

南宋白玉蟾提出可以通过“心息相依”之法来达到调和神气的目的，《琼琚白真人集》“鹤林问道篇”云：

古者入道，以调心为要，以精思为妙。……盖缘一念起动则万念起，一窍开则九窍开，此无他，乃是以神驭气之意。……故古人有心息相依、息调心静之语，此非调心乎？又如用志不分、乃凝于神等语，此非精思乎？^③

白氏指出入道的关键在于调心，所谓调心其实质就是“以神驭气”；从调息入手是自古以来调心、静心、凝神的具体方法，做到“心息相依”就能达到调心之目的。

金代丘处机进一步对“心息相依”作出理论阐释，《丘长春真人秘传大丹直指》“二论玄窍”解“蟾光终日照西川”句，云：

即此便是药之根。蟾光，即眼光也；西川，即脐下坤地也。

① 原题张果老述：《太上九要心印妙经》，《道藏》第4册，第311页。

② [南宋]曾慥：《道枢》（卷之三十七），上海：上海古籍出版社，1990年，第392页。

③ [南宋]白玉蟾：《琼琚白真人集·鹤林问道篇》，《重刊道藏辑要》娄集，第174页。

若用眼回光于脐下，以调真息，是神入炁穴。如筑基一般，回光久，肾中一点真阳，上与心神相合，则心息相依。夫一呼一吸为一息。息者，炁也。心息相依，则水火既济。^①

丘氏指出所谓调息即是调真息，使“神入炁穴”，肾中之“一点真阳”（即真火）与心神（真水）相交，即是“心息相依”，亦称心肾水火既济。尹真人弟子之《性命圭旨》也认为“凝神入气穴”即是心息相依，“第三节口诀 蛰藏气穴众妙归根”云：

按白玉蟾云：昔日遇师亲口诀，只要凝神入气穴（按：本句最早出自北宋薛道光《丹髓歌》）。气穴者，内窍也。蛰神于中，藏气于内，以如来空空之心，合真人深深之息，则心息相依，息调心净。盖蕴一点真心于炁中，便是凝神入气穴之法。神既凝定气穴，常要回光内照，照顾不离，则自然旋转。真息一降一升，而水火木金相为进退矣。^②

上文概括了金丹派南宗对凝神入气穴内涵，指出神气内敛，并合于“真人深深之息”（即所谓踵息、内呼吸）即是心息相依。此时，真息升降，体内之真气亦自然升降和合成丹。

故清初养真子认为“心息相依”是丹道入门的一条捷径，《贯通三教养真集》云：

大抵功夫全在止念，心息相依，此法最为直捷，何也？气乃

① 《丘长春真人秘传大丹直指》，胡海牙、武国忠主编：《中华仙学养生全书》（上），北京：华夏出版社，2006年，第391页。笔者按：以上同页之中，陈樱宁于民国三十七年写道：“此篇原是青岛某道友手抄秘本。”可知上书是民国年间流传，与《道藏》第4册中题为“长春演道主教真人丘处机述”之《大丹直指》为不同著作，其内容虽均论述丹道，但差别很大。

② [明]尹真人弟子撰：《性命圭旨》，上海：上海古籍出版社，1989年，第178—179页。

神之母，神乃气之子。心息相依，如子母相见，神气浑融打成一片，紧紧密密，久而成大定。此之谓归根复命。^①

上文高度评价了“心息相依”在“止念”上的特别效用，并指出做到“心息相依”，则神气交融而能渐入于“归根复命”之门。

清代闵一得在《泄天机》中阐述了内丹炼养功夫对“心息相依”的具体运用，“筑基全凭橐籥论”云：

凡人神生于精，精生于气，五气融充，发为营卫，补益阴阳，化为精髓。然或体流则精泄，若人不知保惜道体，则精流而髓从，渐渐耗竭矣。凡今世人，无不下手于既破之后，则其下手也，必先立基。其立基也，必自调心始。心调气和，则可冀造真息。真息也者，盖即南华之踵息，泥丸谓为胎息之由。而籍意引，未造自然。一成胎息，则直与天地合德，而中无容心处。呼则随呼，吸则随吸，一如橐籥。吸吸呼呼，循环不息，是谓真息。真息既调，意到即现，阖开自如，不假意念，只须依法开接。上下鹊桥，微以胸膈撑开，将心中之气，降下少腹，存于坤官中极。谓之虚心实腹。两手将肾茎并阴囊，兜捧使热，若举更妙，令我之阳气发露，则天地之阳气方应，得招摄入我身中也。切不可着意于彼，拨动欲念，欲火一炽，原阳乱动，反被天地消受我身阳气而去矣。故尔只要心息相依而已。^②

此处包含了两层含义：首先，闵氏指出内丹炼养功夫首先要“立基”即补足后天生命过程中所耗散之精气神，要做到这一点必须通过“调心”而入于真息（即踵息或称胎息），所谓真息，其特征在于“吸

① [清]养真子著，王士端注释：《贯通三教养真集》，《道藏精华》（第四集之二），第36页。

② [清]闵一得：《泄天机》，《藏外道书》第10册，第402页。

吸呼呼，循环不已”。其次，通过调节真息，并通过“虚心实腹”、兜肾发露己身阳气之法招摄先天真气入于我身之中，并以“心息相依”以取得全功。上法确实十分简捷，闵一得以此印证了“心息相依”之法的确是丹道入门之捷径。

（二）医家心肾相交理论的确立与具体运用

唐代以来内丹炼养术还大量使用“相交”的名称来表达心肾关系，同时论及心肾之间“相交”与“不交”的关系。如五代时《钟吕传道集》“论天地”云：“以真气投真水，心火与肾水相交炼为精华。”又“论抽添”云：“五行不颠倒，龙虎不交媾，三田不返覆，胎仙不气足。”^① 这里内丹学着重于体质增强层面论述了健康人的心肾关系，如心肾相交则能获得改善体质的新生物物质，若心肾不交则无法获得。中医学则重视人体心肾相交与不交的生理与病理之间转换的研究，以探求病因、病机使人体由病态向健康转归。

从宋代开始医家就逐渐重视心肾交媾理论在中医学的运用，如南宋许叔微《普济本事方》卷八“伤寒时疫上”之“治阴中伏阳破阴丹”记述了一则验案，云：“李信道得疾，六脉沉伏不见，头疼身温烦躁；须用破散阴气，导达真火之药，使火升水降，然后得汗而解矣。”^② 上述用药运用体现内丹医学之心肾水火交媾原则，用药后“得汗”是心肾水火交媾而藏气和合的重要体现。元代朱丹溪也有运用心肾交媾理论的论述。至明代，周慎斋首次提出了心肾相交理论概

① 《修真十书·钟吕传道集》，《道藏》第4册，第660、670页。

② [南宋]许叔微：《普济本事方》，（日）大阪 向井八三郎刊行，享保二十一年（1736）影印本。附破阴丹方：硫黄、水银各一两、陈皮、青皮各半两。

念^①。

明代医家还把唐宋时期出现的心肾真阴真阳论和“玄牝”中生发先天真气的观点吸纳到肾命门理论的构建中来，并通过补真阴、补真阳、交通心肾等方剂的创立（见第七章第一节相关论述）与在临床中的运用而促进中医学心肾相交理论的形成与发展，心肾相交之生生功能、益智功能在医学上得到了比较广泛的应用：

（一）用来阐述人体的生理以及病因、病机。《本草纲目·人部》“口津唾”条云：

人舌下有四窍，两窍通心气，两窍通肾液；心气流下入舌下为神水，肾液流入舌下为灵液。道家谓之金浆玉醴。……人有病则心肾不交，肾水不上，故津液干而真气耗也。^②

很明显，李氏关于舌下四窍通心、肾的说法是直接脱胎于陈朴《内丹诀》通心、胆说。他认为心肾相交，则生理功能正常；如心肾不交，则是人体发生疾病之原因。

（二）作为指导治疗某些心理相关疾病的立法、处方的依据。清代医家陈士铎认为心肾相交可生智慧，并凭此创“神交汤”以治疗健忘症。“健忘门”云：

人有对人说话，随说随忘，人述其言，杳不记忆，如从前并不道及，人以为有祟凭之也，谁知是心肾之两开乎！夫心肾交而智慧生，心肾离而智慧失。人之聪明非生于心肾，而生于心肾之

① 朱文锋主编：《中医诊断学》（中医药学高级丛书），北京：人民卫生出版社，1999年，第756页。必须指出，南宋丹经中即出现了“心肾相交”名称，夏元鼎《紫阳真人悟真篇讲义》（卷一）云：“以往以心为离，以肾为坎，使心肾相交，水火既济。”见《道藏》第3册，第34页。周慎斋的观点其实是对《灵宝毕法》关于心肾气液升降观点的演绎。

② [明]李时珍著，刘衡如点校：《本草纲目》，北京：人民卫生出版社，2004年，第2957页。

交也，肾水资于心，则智慧生生不息，心火资于肾，则智慧亦生生无穷。苟心火亢，则肾畏火炎，而不敢交乎心；肾水竭，则心恶水干，而不肯交于肾，两不相交，则势必至于两相忘矣。夫心肾如夫妇也，夫妇乖离，何能记及它事乎？治法必须大补心肾，使其相离者复相亲，自然相忘者复能记忆耳。方用神交汤：

人参一两 麦冬一两 巴戟天一两 柏子仁五钱 山药一两
芡实五钱 玄参一两 丹参三钱 茯神三钱 菟丝子一两

水煎服，连服十剂，即不忘矣；服一月不再忘。此方似乎重于治心，而轻于治肾，不知夫妇之道，必男求于女，而易于相亲，重于治心者，正欲使心之先交于肾也。然而方中之妙，无一味非心肾同治之药，是治心无非治肾也，而交肾仍无非交心也，两相交二两相亲，宁有再忘者乎？

此症可用天丝饮，亦效：巴戟天一两 菟丝子一两 水煎服十剂即不忘。^①

上文首先分析了健忘症的病因在于心肾不交，并指出心肾交媾永续不断亦能使人之智慧“生生无穷”，由此而立法处方以大补心肾为主，方用复方神交汤。并指出此方其妙在于“无一味非心肾同治之药”，反映了处方者选药之精细入微。又以相同立法，处另一有效方“天丝饮”。后世以《辨证奇闻》为临症的重要参考书，是因为其中之方剂具有较好的疗效，而内丹医学之心肾交媾思想对部分有效方剂的创制起了一定的指导作用。

^① [清] 陈士铎著，郑炳纯等校点：《辨证奇闻》，太原：山西人民出版社，1993年，第146页。

第三节 内丹医学的肝肺脾思想

一 内丹医学关于肝肺脾早期认识

内丹医学认为内丹炼养活动的过程乃是五脏之气升降交合的协调运动过程，其升降功能有两组脏腑参与即心肾与肝肺，其中心肾之气呈逆向升降，肝肺之气则为左右升降，和合而聚于“脾中”共同完成丹胚“黄芽”即具有生生之功的新质生成。

《周易参同契》首先运用外丹术语、五行等象数语言来论述肝肺脾（也包括心肾二脏）之间的相互关系及其在内丹炼成中的作用，虽然显得十分晦涩，但却奠定了内丹医学的肝、肺、脾思想的基础。如“四者混沌章第二十八”云：

丹砂木精，得金乃并，金水合处，木火为侣。……肝青为父，肺白为母，肾黑为子，脾黄为祖，子午行始。三物一家，都归戊己。^①

上文中比较明确地通过五行五脏配属，阐述了五脏之气在内丹炼养中的相互关系，肝、肺的功能发挥是与心、肾密切相联系的，由于脾属土，为戊己，是三家合和之所归。

《黄庭经》对内炼之中肝、肺、脾三脏之气的功能做出了更加深入的发挥，如“肝部章第十一”云：

肝部之官翠重里，下有青童神公子，主诸关镜聪明始，青锦

^① [五代] 彭晓注：《周易参同契分章通真义》，《道藏》第20册，第152页。

披裳佩玉铃。和制魂魄津液平，外应眼目日月精，百疴所钟存无英，同用七日自充盈，垂绝念神死复生，摄魂还魄永无倾。^①

上文指出肝脏对于内炼中收摄身体之精气神方面具有重要意义，其中双目为肝之外窍，上合于日月，为神气出入之要窍。《内景经》“肺部章第九”亦云：

肺部之官似华盖，下有童子坐玉阙，七元之子主调气，外应中岳鼻齐位，素锦衣裳黄云带。喘息呼吸体不快，急存白元和六气，神仙久视无灾害，用之不已形不滞。^②

上文阐释了肺藏的通调气息之功及肾气上通于肺、脾散精于肺的关系，还指出若肺气不畅，则六气不和，疾病上身。又“脾部章第十三”云：

脾部之官属戊己，中有明童黄裳里，消谷散气摄牙齿，是为太仓两明童，坐在金台城九重，方圆一寸命门中，主调百谷五味香，辟却虚羸无病伤，外应尺宅气色芳，光华所生以表明，黄锦玉衣带虎章，注念三老子轻翔，长生高仙远死殃。^③

上文指出脾的功能在于“消谷散气”以供给全身各脏腑器官之用，实总五脏之枢机，故又有“命门”之称。脾气充盛，运化功能的正常发挥，则形体健康，能“却虚羸”；其“气色”外现，精神饱满。

① [唐] 梁丘子撰：《黄庭内景玉经注》，《修真十书》（卷五十五），《道藏》第4册，第850—851页。

② 同上，第849—850页。

③ 同上，第851—852页。

二 肝肺气液升降周流与脾中聚气和合之功

唐代以来,随着内丹炼养实践的深入,内丹医学更加注重对肝脾三脏之间相互关系认识的深化。上一节中已经论述了自唐中后期内丹炼养家十分重视脏腑之气在内丹炼养过程中的作用,认为心肾交媾即是结丹。至宋代,张伯端明确地指出心肾交媾是人体体质发生质的变化的标志,是真正内丹炼养的开始。心肾交媾进程之中,肝肺作为心肾气液升降之通道行其传导之功,脾则发挥其中宫聚气结丹的功能。肝肺的功能,首先是作为真气通道;其次是进行真气化液的功能。气液不但通过心肾的升降,乃是有赖于左肝右肺的升降而完成。从五行理论而言,则是所谓母子关系的阐发。由于真气的运行,则有气液的生化,所谓玉液、金晶,青龙、白虎,都是气液经过肝肺所化而得到的。其中,肝肺作为“通道”主要起着沟通的作用,这一认识早在《内经·素问》之中就记载了肝肺之气的特殊运动规律,《素问》“刺禁论篇第五十二”：“藏有要害，不可不察！肝生于左，肺藏于右……从之有福，逆之有咎。”^①就描述了肝、肺之气存在着左升右降情况^②。唐末以来的历代内丹家通过自身的炼养实践活动，就上述“肝生于左，肺藏于右”的观点作出了更加具体的理论发挥，从而形成了内丹医学关于肝肺气液变化规律的独特思想。

唐代的《真龙虎九仙经》对肝、肺之气液运行的规律及脾的作用

① 南京中医学院医经教研组编：《黄帝内经素问译释》，上海：上海科学技术出版社，1981年，第375页。

② 历代医家与现代医学工作者也就肝、肺各自的生理及其病因、病机展开充分的探讨，参见王洪图总主编《黄帝内经研究大成》，“肝为少阳气生于左”、“肺为少阴气藏于右”，北京：北京出版社，1997年，第968—971、1011—1012页。

较早地作出了阐释，云：

“火中有木神，水内有金气，水火五脏交，来往不离土。”罗公曰：真龙虎者，眼为五轮王，火有五轮王，水水难得，先闪水下，含养于口中。从闪火下入肝，肝为木，木色青，故为青龙也；水入肺，肺为金，金色白，故为白虎也。龙火从左下入肝，穿右出，却来入左；虎水从右，下入肺，穿肺左出，却入右者，五脏气交也。叶公曰：青龙昼先行，白虎后去，属阳也，昼二十四度也；夜白虎先行，青龙后至，属阴也，夜三十六度也。昼行四六数，夜四九数也，耕种脾上生黄芽，为命根。^①

上文明确指出“青龙”、“白虎”的象征意义，即青龙乃是龙火（心之气液）运行入于肝而得名，白虎是虎水（肾之气液）入于肺而得名。概括起来，上述内丹家的认识有三：首先，确定了气液在肝肺的运转具有其特殊性，即肝气“从左下入肝，穿右出，却来入左”，肺气“从右下入肺，穿肺左出，却入右”，共同完成五脏之气的和合相交。这种螺旋式的左右交缠是对肝肺之气氤氲升降的具体描述，揭示出肝肺之气运动的特性；其次，肝、肺之气液在体内之运行存在着昼夜先、后的不同规律，并且其周流之次数也不同。其三，认为肝、肺、心、肾之气液于脾土之位和合而成“黄芽”，故称曰“命根”。这就说明了内炼过程中五脏之气液交媾和合能够产生新质态的物质，成为人体体质改善的物质基础。

唐末五代的《钟吕传道集》“论五行”明确提出了肝肺作为心肾之气液运行之通道具有“传道”功能，云：

肝本心之母、肾之子，肝传道肾气以至于心矣；肺本心之

① 原题罗、叶二真人注：《真龙虎九仙经》，《道藏》第4册，第319页。

妻、肾之母，传道心液以至于肾矣。气液升降如天地阴阳，肝肺传道若日月之往复。^①

上文运用了五行学说中相生、相克、相须的规律，阐明了肝与心、肾之间的母子关系、肺与心、肾之间的妻、母关系，并明确地指出肝、肺的功能分别是永续不断地“传道”肾气与心液。又同书“论铅汞”云：

肾气投心气，极生液，液中有正阳之气配合真一之水，名曰龙虎交媾。日得黍米之大曰金丹大药，保送黄庭之中。且黄庭者，脾胃之下膀胱之上，心之北而肾之南，肝之西而肺之东。^②

此处把脾胃等脏腑作为确定黄庭位置之坐标，并以黄庭为龙虎交媾与内丹聚合之所。但《黄庭内景经》的早期注家梁丘子解释“黄庭”之内涵，云：“黄者，中央之色，庭者，四方之中，外指事即天中、人中、地中，内指事即脑中、心中、脾中，故曰黄庭也。”^③可见，黄庭又可称“脾中”，其发挥聚合作用仍有赖于脾中之气。

宋代的《内丹还元诀》还对肝、肺、脾等五脏的属性及其气液运行特征作出了整体的阐释，云：

肝属东方甲乙木，肝者是木藏；肝中有气名曰青龙，其炁从后夹脊腠道左边脉路上来，流入眼中化泪，泪名真水；肝之余炁流入上腭左边，流者名曰金液。肺属西方庚辛，肺者是金藏；肺中有炁名曰白虎，其炁从后夹脊腠道右边脉路上来，流入鼻中化涕，涕名真金；肺之余炁流入上腭右边，流者名曰还丹。《内丹

① 《修真十书·钟吕传道集》（卷一四），《道藏》第4册，第664页。

② 同上，第669页。

③ [唐]梁丘子撰：《黄庭内景玉经注》，《修真十书》（卷五十五），《道藏》第4册，第844页。

经说》云，上有金液还丹是也。心属南方丙丁火，心者是火藏；心中有炁，名曰朱雀，其炁属前三道宝阶，从前中心脉路上来，入舌下化津，却咽入心，心中化穴，一名真火。血余炁流入上腭右边，流者名曰神水。肾属北方壬癸水，肾名水藏；肾中有炁，名曰玄武，其炁从肚右边脉路上来，入耳巡还天界，却下入于肾。肾中余炁流入舌下右边，流者名曰华池。《内丹经说》云中有神水华池是也。脾属中央戊己土，脾是土藏；脾中有炁名曰螣蛇，其炁从后夹脊腠道上来，入于肺，肺中化涎，名真土；涎之余炁流入唇内，名曰黄芽。^①

上文运用五行五脏配属关系对五脏中每一脏的属性、气液之别名以及气液运行中的变化、运行径路等作出了比较全面的说明。其中提出了肝、肺、脾之气从“后夹脊腠道脉路”（肝出左，肺出右）上行的路线，心气自“前中心脉路”上行，以及肾气自“肚右边脉路上来，入耳巡还天街，却下入于肾”循环路线。这种具体描述可能是据作者自身之内景体验而归纳出来的，其独特见解在内丹学其他著述中别具一格。此中其实进一步发挥了“肝生于左，肺藏于右”的思想。

丹家作出上述创新性的发挥并非突发奇想，而是完全本于天人合一的思想。宋萧道存的《修真太极混元图》提出了肝肺之“传送”功能的正常发挥在于合于天时，云：

《西山参同契》曰：天地日月人之理，并无差矣。天地有二十四气，日月有二十四躔，人之有二十四时。天地有八节，日月有八候，人之有八卦。天地有春夏秋冬，日月有弦望晦朔，人之有子午卯酉，大小莫不同矣！惟人不悟天地日月矣！若人悟天地

^① 无名氏：《内丹还元诀》（《道藏提要》谓盖出北宋），《道藏》第24册，第248页。

阴阳升降之理，自知心肾有交合之处；若人悟日月往来之数，自知肝肺有传送之时。以心气为火，依日之躔度，加炁自无差矣！以肾气为精，依月之出没，抽添自无失矣！^①

萧道存认为“肝肺”的“传送”功能的发挥具有合于天地阴阳运行的规律性，只有遵循“日之躔度”、“月之出没”的规律，方能做到传送心肾之“气”、“精”的准确无误，从而达到延益性命的效果。

南宋紫虚了真子萧廷芝元瑞传述的《金丹问答》云：

问曰：呼吸何如？答曰：呼出心与肺，吸入肾与肝。呼则接天根，吸则接地根。呼则龙吟云起，吸则虎啸风生。呼吸风云，凝成金液。^②

上文通过对人的呼吸升降出入的解析，认为“呼”与心、肺下降之气相应，而“吸”与肾、肝升发之气相应，呼吸之间即是心肾肺肝气液之升降和合，龙虎交合而“凝成金液”。

上述认识在五代至宋初间出现的道教医著《华佗玄门（脉诀）内照图》中亦有反映，卷二“十二经络直诀”题解云：“呼为阳而应天（呼出心与肺），吸为阴而应地（吸入肾与肝）。”^③很显然，这是运用内丹医学的五脏气液升降和合的思想对《难经》经文作出的一种阐释^④。

① [元]萧道存：《修真太极混元图》，《道藏》第3册，第95—96页。

② [元]萧廷芝述：《修真十书·金丹大成集》（卷之十），《道藏》第4册，第638页。

③ 彭静山编：《华佗先生内照图浅解》，沈阳：辽宁科学技术出版社，1985年，第44页。

④ 笔者按：“呼为阳而应天，吸为阴而应地”出自《难经》第四难，参见南京中医学院校释《难经校释》，北京：人民卫生出版社，1989年，第8页。

三 脾与中黄的含义

内丹诸经典之中,《周易参同契》最早使用了“黄中”一词,但有多种意涵,如“黄中渐通理章第二十一”云:“黄中渐通理,润泽达肌肤。”五代彭晓注称:“易曰:君子黄中通里,正位居体,美在其中,而畅于四肢,发于事业,美之至也。谓金虎在鼎中,初受外来阴阳精气,渐渐润泽肌肤。”^①彭晓认为“黄中”一词乃是来自《易经》,文本中之所指乃是内炼结丹的处所,故又称“鼎中”。南宋映字号无名氏注:“黄中,脾也,能化砂石之药,以养四肢及五脏,以生枝叶,故曰‘终修未可持’也。”明徐渭亦注云:下篇黄芽即此物,乃戊己也,故曰黄中。前者直接以“黄中”归属于脾,而徐渭注文之“戊己”属土,亦应脾。故二家均以“黄中”归属于脾。又元代俞琰注云:“丹田有物,而一气流通,则和顺积中而英华外发也。”^②俞氏提出了不同意见,以丹田中“一气”之“流通”表示内丹之功能,其实确认了“黄中”即是“丹田”。从上述所论可知,历代以来《参同契》注家中多以“黄中”作为内丹发挥其功能的始发之地,也用来指称结丹的相对位置或不确定,或指脾,或指丹田,等等。

《黄庭内景经》中则以“中黄”一词以指称脾,梁丘子注“黄锦玉衣带虎章”句云:“脾主中黄,谓黄庭真人服锦衣也。《玉清隐书》云:太上道君佩神虎玉章也。”^③可见,无论“黄中”或“中黄”都

① [五代]彭晓注:《周易参同契分章通真义》卷上,《道藏》第20册,第138页。

② 以上三家注释均采自孟乃昌、孟庆轩编辑:《〈周易参同契〉三十四家注释集萃》,北京:华夏出版社,1993年,第81—84页。

③ [唐]梁丘子撰:《黄庭内景玉经注》,《修真十书》(卷五十五),《道藏》第4册,第852页。

可以用来表述内炼之时脾气之功能。

在祖国传统医学中，对脏象的配属主要使用了五行五脏模式，即以脾属土，色主黄；又因其部在中位，故“黄中”或“中黄”均可应脾。就脾而言，它的位置是具体的有形的，而其发挥作用的功能却是无形的。内丹炼养家后来在使用“中黄”一词时对其表示位置的功能进行了抽象化，即不与脾的具体位置等同，而用以指称内炼中的结丹部位也即是所谓“玄窍”（也称玄关一窍或玄关窍）。这是由于宋代以来，随着丹家对玄关一窍认识的深入，丹家逐渐把作为实体脏器之脾脏及其名称“中黄”抽象化为无形之关窍，而与玄关一窍等同起来。又运用先后天的思想，把实体的脾归属于后天，而无形之“中黄”归之于先天。从而确立了内丹医学之中独特的中黄概念，中黄之脉、中黄直透可能就是从此间化出。关于中黄之脉、中黄直透的具体内容，本书在第三章第一节之中将作详细论述，此处不赘。

第四节 内丹医学的胆脏思想

一 胆脏的源流及其功能

《素问》“灵兰秘典论篇第八”称：“胆者，中正之官，决断出焉。”^①《灵枢》“本输第二”称“肝合胆，胆者，中精之腑。”^②内藏清静之液，即胆汁。《素问》“六节脏象论篇第九”云：“凡十一藏，

① 南京中医学院医经教研组编著：《黄帝内经素问译释》，上海：上海科学技术出版社，1981年，第76页。

② 河北医学院校释：《灵枢经校释》（上册），北京：人民卫生出版社，1982年，第62页。

取决于胆也。”^①可见,《内经》作者极其重视胆的功能。然而,在其后如《难经》、《伤寒论》、《金匱要略》等经典著述中,均未得到深入的阐发。而在道教内炼著述中,特别是出现于晋代的上清派经典《黄庭经》中,我们却看到对胆的功能的强调。上清派内炼之术以内视守神为主,其中意守所谓脏腑神是其主要手段。《黄庭经》把六腑之一的“胆”置于与心、肺、脾、肝、肾五脏同样的地位,“胆部章第十四”云:“胆部之宫六腑精,中有童子曜威明……能存威明乘庆云,役使万神朝三元。”又,守心神(守灵):“昼夜存之自长生。”守肺神:“用之不已形不滞。”守肝神:“垂绝念神死复生,摄魂还魄永无倾。”守肾神:“两部水王对生门,使人长生升九天。”^②可见,守胆神与守五脏神的效用完全是一致的。又注《内景经·常念章第二十二》“六腑修治勿令故”句中,把包括胆在内的六个脏器称为六腑,并均冠以宫、府之名称;云:

按《洞神经》云:六府者,谓肺为玉堂官尚书府,心为绛宫元阳府,肝为清冷官兰台府,胆为紫薇官无极府,肾为幽昌官太和府,脾为中黄官太素府,异于常六府也。^③

自唐代至宋代,内丹家进一步发展对胆的认识,在命名上体现出以胆为脏;又特别赋予“胆”属水、主目瞳的功能。如唐代《四气摄生图》述胆脏云:

胆者金之精,水之气,其色青,其神形如龟蛇,象如悬瓠,

① 南京中医学院医经教研组编著:《黄帝内经素问译释》,上海:上海科学技术出版社,1981年,第89页。

② [唐]梁丘子注:《黄庭内景玉经注》,《云笈七签》(卷十一),《道藏》第22册,第69—73页。

③ 同上,第80页。

附着肝短叶下。胆者，敢也，言人胆气果敢。重三两三铢，为肝之腑。若据胆则不在五藏之数，归于六腑，缘胆下亦受水气，与坎宫同道，又不可用六腑，故则立胆藏。人之勇决者，盖发于胆藏也。合于膀胱，亦主于毛发。《黄庭经》云：主诸气力摄虎兵，外应眼瞳鼻柱间。脑发相扶与俱鲜，胆部与五藏相类也。且胆寄于坎宫，使人慕善知邪，绝奸止佞，欲行直道。胆主于金，金主于杀，故多勇杀之气。万物杀者则悲，故人悲者金生于水，是以目有泪也。心主火，胆属水，火得水而灭，水得火而煎，阴阳交争，水胜于火，目有泪也，泪出于胆。胆水主目，瞳受木精二合，男子五十目暗者，肾气衰，胆精减可补其肾。长于肝，欲安其神，当息忿争，行仁辅义，后乃全其生也。

胆合于膀胱，上主毛发。发枯者，胆损也。胆有病大息，口干，心中澹澹，似被人捕逐者，倾也。胆实则伤热，热则精神不守，起卧无定；胆虚则伤寒，寒则或畏，头眩不敢独卧。爪甲干者，胆亏也。无惧者，胆洪实也。无故泪出者，胆虚也。好食苦物者，胆不足也。发燥者，胆风也。毛焦者，胆热也。颜色青光者，胆无病也。梦见与人斗争、鬼交者，胆衰也。胆有病用嘻以去之。平旦叩齿九通，以鼻引清气，轻嘻三十遍，以去胆之病，过多则损也。^①

笔者按：胆在五行中合于肝脏，本属木；此处强调了胆为“金之精，水之气”，“合于膀胱”，“寄于坎宫”，故胆亦通于水之气。从而引出一个重要的结论即胆亦主水。还提出“胆精减可补其肾”的观点。这样，胆与肾不但同主水，而且具有互补的功能。这些功能与《内经》中所述肾的部分功能是相同的，也有了比较大的发展。《东医

^① 《四气摄生图》，《道藏》第17册，第231页。

宝鉴》引述宋代通真子刘元宾《脉诀》轶文云：“肝之余气，溢入于胆，聚而成精。由是内藏精而不泄，外视物而得明，为清净之府，能通眼目。”^①刘元宾关于胆的所谓“外视物而得明”、“通眼目”的功能应该是本于上论。高光震在注释《东医宝鉴》时还发现了《中医基础理论》所引的差错^②。从中，我们也可以解读到内丹医学思想对中医学影响被掩盖的一个实例。刘氏此说还对傅仁宇阐发目为至宝之论有重要的影响（详见第七章关于傅仁宇眼科思想的论述）。

上述关于胆的基本观点也为《上清黄庭（内景）五脏六腑真人玉轴经》所采用。约成于唐宋之际《上清黄庭（内景）五脏六腑真人玉轴经》在“胆藏图”（以前名五脏，加胆名六腑，胆亦受水气，与坎同道）论述胆藏（腑）之生理，云：

胆有疾当用嘻，嘻为泻，吸为补（图形已附在肝藏）。夫胆者，金之精，水之气，其色青，其象如悬瓜，其神如龟蛇，化为玉童，长一尺，戟其手奔驰于胆藏。其神勇，人之勇决者，盖发于胆藏也。欲安其神，当息忿寝争，兴仁辅义，其后全生也。胆合于膀胱，上主于毛发。毛发枯者，胆损也。发燥者，胆有风也。无惧者，胆洪大也。颜貌青光者，胆无他恶也。爪甲干者，胆亏也。毛焦者，胆热也。无事泪出者，胆劳也。好酸者，胆不足也。

夫胆寄于坎宫，使人观智慕善，屏邪去佞绝奸，治方直也。且胆者，生于金，金生于武，故多勇，且抑之大吉。夫胆乘阴之

① [明末]（朝鲜）许浚原著，高光震等校释：《东医宝鉴校释》，北京：人民卫生出版社，2001年，132页。

② [明末]（朝鲜）许浚原著，高光震等校释：《东医宝鉴校释》“《东医宝鉴》研究（代前言）”，北京：人民卫生出版社，2001年，第7页。

气，表（秉？）金之精，故主于杀。杀则悲，故人之悲者，金生于水，目中堕泪。夫心主火，胆主水，火主辛，水主苦，所以人有弊者，即言辛苦，故为水火二气相背，则火得水而煎，阴阳交争，水胜于火，故目泪出泪类也，苦而出，故名曰泪。夫悲啼号泣，其称声苦者，为泪出于胆，而以苦为词也。胆水也，而主于阴；目明也，而主于阳。阴从阳，故从目出。常以孟月端居，正思北吸玄官之黑气，入口九吞之，以补嗜之损，以食龟蛇之味，饮玉章之浆，然后神治体和，真不能犯，邪莫之向，胆气所致也。夫庸愚之人，不信玄妙，谤讪真理，深可悲哉，自取伤毁。尝有一夫而稍有胆气而亦遇妖怪非常之灵，则怒目切齿神强胆正者，必伏冥神也，岂非神气所用哉！^①

从上述所引可知，《玉轴经》除了强调“胆”的主水功能之外，还提出了所谓“胆气”即是人的神气运用的论断。《显道经》还认为“胆”是人体内阳气发生的脏器，与人体的外在器官“目”一起维系着人的生命存在，云：“或问：道入室，阳气所从生，本命何所系属？老子曰：气所生者，生于胆；命所属者，属于目。知此二者，则可入室；不知此二者，道必迷惑。”^②此说与五代陈朴《内丹诀》关于胆的认知相类似。

明代高濂《遵生八笺》“四时调摄笺”（春卷）述“胆腑附肝总论”云：

胆者，金之精，水之气，其色青，附肝短叶下。胆者，敢也，言人果敢。重三两三铢，为肝之腑。若据胆，当不在五脏之数，归于六腑。因胆亦受水气，与坎同道，又不可同六腑，故别

① 《上清黄庭五脏六腑真人玉轴经》，《道藏》第34册，第291—292页。

② 《显道经》，《道藏》第18册，第647页。

立胆脏。人之勇敢，发于胆也。合于膀胱，亦主毛发。《黄庭经》曰：“主诸气力摄虎并，外应眼瞳鼻柱间，脑发相护与俱鲜。”故胆部与五脏相类也。且胆寄于坎宫，使人慕善知邪，绝奸止佞，敢行直道。胆主于金，金主杀，故多动杀之气。然而见杀则悲，故人悲者，金生于水，是以目有泪也。心主火，胆主水，火得水而灭，目有泪也。泪出于胆，发于肝，胆水主目瞳，受肝木之精二合。男子五十，目暗，肾气衰，胆水少耳，可补肾，长于肝。欲安其神，当息纷争，行仁义道德，以全其生也。胆合于膀胱，主于毛发。发枯者，胆竭也；爪干者，胆亏也；发燥毛焦着，有风也；好食苦味者，胆不足也；颜色光白兼青色者，胆无病也。^①

高氏之说基本上取之于唐人之论。他还提出治胆水少，可用“补肾”之法；又大胆提出“胆合于膀胱”的论断，与“肾合于膀胱”的经典论述互为补充。其“修养胆腑法”、“相胆病法”、“胆腑导引法”、“六气治胆法”，是对唐代以来内丹炼养家重视“胆”的继续。

又，肝胆互为表里，内丹炼养家对肝的见解基本上沿用中医学的基本认识；但宋代李景元对肝的功能认识却有其独特见解，提出了肝脏调和诸脉的功能。《渊源道妙洞真继篇》注“爰惟天罡，仍建孟冬之月，亥之坤卦，律中应钟。天道东行，其象在上为双鱼宫，在下为魏，其气在人肝”云：

肝风而目青，其目内眦皆为睛明二穴，乃手、足太阳及足阳明、阴跷、阳跷，五脉之会。如厥则目无所见，厥则阳气并于上，阴气并于下。阳并于上，则火独光也。阴并于下则足寒，足

^① [明]高濂著，王大淳等整理：《遵生八笺》，北京：人民卫生出版社，2007年，第80—81页。

寒则胀也。夫一水不胜五火，故目眇盲。一水，目也，五火谓五脏之厥阳也。^①

李氏认为肝脏之功能发挥还在于使手、足太阳及足阳明、阴跷、阳跷五脉之阴阳气相接续。若其功能失调，则引发阴阳水火不调而致病：在上，五阳火并而伤目；在下，五阴相并阴盛而足寒。

二 内丹炼养中的胆及其运用

内丹炼养理论关于胆脏的理论观念，反映在内丹学理论与实践之上，就是陈朴《内丹诀》以胆为内丹药物发生之处。这是道教内丹学中，唯一特别重视胆脏的内丹丹法。陈朴从胆入手发动“生气（也称真气）”，可以算是以心胆为水火观点的一个具体实践的典型案例。当然，他也重视传统心肾相交的观点，认为心肾水火相交就是“丹降”的标志。

陈朴丹法独特之处在于从胆脏寻求内丹药物。这种寻求其实是建立在人体之内“生气”能锻炼成内丹的认识之上，而关于“生气”的理念其实是产生于对于自然界生物（主要是植物）的认识的比拟。“一转歌·望江南”解“春帝令行生万物”句云：“万物得春气方生，人能通胆之气，然后内丹成就。”因为从节令上来看，春来之时，万物萌芽生长；而人之胆于五行应木属春，故《内丹诀》从人的生成理论出发，提出“天一生水，藏之于胆”的观点。又解“中黄宝须向胆中求”句云：

天一生气，名曰中黄，其气藏于胆，以为性命之根元。其味

① [宋]李景元注：《渊源道妙洞真继篇》，《道藏》第20册，第25页。

苦，至如无知花木根蒂之味亦苦，乃知万物非生气不能生也。内丹之药，先闭舌下两窍，内通胆中生气，至喉舌之间，有微微苦味，是生气流通，然后求神为丹也。^①

陈朴这就直接指出内丹药物乃是藏之于胆之“生气”，此药发动之后可与口舌相通；并通过味觉品尝而感觉到即有“微微苦味”，并作为“生气”发动的验证。必须指出，陈朴所称之“内丹”并不等同于传统意义的内丹。“一转歌”描述了“真气降”、“将有丹降”和“丹降”的具体内景，云：

觉胸中温温，微觉意思和畅，乃是真气降也。……渐觉气到心，后微觉温温，或心头气微动，却有温气。后心上过重楼，入舌下，渐觉口中微苦，乃是中黄之气，自胆而出，阴阳大和，将有丹降之象也。……忽行气间，觉身渐大，精神腾腾，渐见住宅与诸城市天地，皆在身内。一身上觉充天，下觉塞地，手足皆不知所在，乃急以手按几闭目，只觉心头一块光明，团团如日，忽然坠落，乃是丹降也。^②

陈朴指出这种内景是“丹因心火肾水交媾而丹降，气交也”的外在征象。“二转歌”解“心肾始交通”句云：初降藏之于心，以养真火，二转归之肾宫，以养真水，故阴阳大和，而交通也。“口诀”描写其内景云：心中温热，四体和畅，心神动摇。一道热气流下入丹田，此是内丹入丹田，乃二转功成^③。“三转歌”“口诀”云：丹入左肋之后，功成三转。“四转歌”“口诀”云：丹入右肋之后，养成四转

① [五代]陈朴：《内丹诀》，《道藏》第24册，第226页。

② 同上，第227页。

③ 同上，第227—228页。

之功。“五转歌”“口诀”云：内丹复入丹田，五转之功成就^①。

上述引文其实描述了内炼程序从心胆水火相交向心肾水火相交，又向深层的全身阴阳之气交媾的转化过程。自唐代以来部分丹家就强调“胆”之主水功能，在上文所引《四气摄生图》及《上清黄庭五脏六府真人玉轴经》的论述中就有了具体的体现。陈朴则进一步运用于内炼功法之中，《内丹诀》中“胆”在某种程度上代替了“肾”的功能，胆中生气其实意味着胆水中寓火。因此，《内丹诀》第一转其实是心胆水火相交。故在陈朴内丹说中阴阳交媾的思想有三个层次，第一个层次即心胆水火相交，亦即第一转开胆窍而丹降。第二个层次为心肾水火相交，这是在心胆水火相交的基础上运炼而出现的；包括第二转心肾水火交媾，第三转养内阳，第四转养内阴。第三个层次，合天人之间的阴阳水火相交，通过第五转采日华以积真阳和第六转采月华以积真阴；并第七转使真阴真阳交于腹。与钟吕道相比较，第一个层次，相当于得小药；第二个层次相当于得大药，第三个层次为玉液炼形与金液炼形，其具体表现为玉液炼形主要对五脏进行净化，金液炼形在其基础上炼五脏五气“炼阳神在五气中”，五气朝元而成真；相比之下，《内丹诀》内景形态为“换骨、换肉、换五脏六腑”，而“形神俱妙，内府皆为仙器，而飞身腾空”。

值得注意的是，《内丹诀》以心胆开窍于舌下二窍，“第一转”云：“舌下四窍，两窍通心，两窍通胆。”解注“红莲叶下藏丹穴，赤水流通九候珠”句云：

所谓红莲者，舌是也，自两窍通心，两窍通液。人有病者则舌下津液干，而其真气耗。一转之首，以舌闭其两窍，是真气不

① [五代]陈朴：《内丹诀》，《道藏》第24册，第229—231页。

泄于外，以通其神水也。^①

前引“望江南·中黄宝须向胆中求”亦已指出：“闭舌下两窍，内通胆中生气。”可见，这一功法乃是通过流通体内之真气而使胆窍开，从而使胆中之“生气”发动而得内丹药物。与钟吕道称水中生气，以肾中之气为龙虎药物有明显的区别；虽然我们从“胆主水，合膀胱”的论述中，亦可得出水中之气的说法，但只是自然的推论，毕竟不是明确的表述，反映了心胆水火论在理论上是有缺陷，或者说并不被广泛接受。

由于陈朴这一功法并非主流丹法，而未得到重视，也未广泛流传；因而，只是在丹道养生学、中医学中还存在有某些具体反映。清初道医陈士铎述《外经微言》探讨了胆与三焦、心包络的生理关系，“三焦火篇”云：

少师曰：各脏腑乐与三焦相亲，然三焦与何脏最亲？岐伯曰：最亲者，胆木也。胆与肝为表里，是肝胆为三焦之母耶，三焦之家而寄生于母家，不无府而有府乎。然而三焦之性喜动恶静，上下同流，不乐安居于母宅，又不可谓肝胆之官竟是三焦之府也。

又，“胆木篇”云：

胆郁而肝亦郁，肝舒而胆亦舒；胆之浚济之，补水则水荫木，以敷荣木，得水而调达，既不绝肝之血，又不生心之液者乎？自此三焦得木气以为根，即包络亦得胆气以为助。^②

① [五代]泥丸先生陈朴传：《翠虚篇》，《修真十书·杂著捷径》（卷之十七），《道藏》第4册，第682页。

② 原题岐伯天师传，陈士铎述：《外经微言》，北京：中国古籍出版社影印，1984年，第157—159，162页。

陈士铎从肝胆之间表里关系出发,剖析了胆与三焦之间的密切联系;指出三焦乃至心包络都需要胆木之气的资助,方能正常发挥其功能。

又如,由现代医家王洪图主编的《黄帝内经研究大成》论述各家对“凡十一脏取决于胆”解释时,说:“李杲(金代)从‘天人相应’观点着眼,认为‘胆者,少阳春升之气,春气升则万化安,故胆气春升,则余脏从之’”(《脾胃论》)。张志聪(清代)在《素问集注》中 also 说:‘胆主甲子,为五运六气之首,胆气升则十一脏腑之气皆升,故取决于胆也。’……此从胆木应春主升发功能入解,依其上下文,也有一定道理。”^①孟乃昌则称这一现象为“金、元、明、清的《素问》注家,仍然唱出主胆论在幕后的袅袅余音”^②。

已故现代山东名医吴少怀对“胆”也有其独特的认识,从本质上而言,是上承五代陈朴之论。吴少怀说:

人身的动力是少火,少火生气,肾中之元阳(命门火)是脏腑功能活动的根本动力。胆属少阳,少阳之火也是少火的一部分。阳动阴静,阴中之火宜潜藏默运,发陈于外即是少阳,所以说少阳属肾。少阳是阴阳生长发育之开端,此为春气之应,故《内经·四气调神论》有曰“春夏养阳”。五脏六腑皆禀气于胃,而胃气的敷布也离不升少阳的转枢。……

命门属肾,为肾之阳,是人身诸阳之根本,功能活动的动力。阳气蒸腾才能腐熟运化水谷。胆为阳枢,是阳动之首,同气相求,发挥少火的作用。枢机运转,少火才能生气,如命门火衰则枢机不利。

胆与奇经及阴维、阳维二脉奇经八脉中,督脉督一身之阳,

① 王洪图总主编:《黄帝内经研究大成》,北京:北京出版社,1997年,第981页。

② 孟乃昌:《道教与中国医药学》,北京:北京燕山出版社,1993年,第76页。

任脉任一身之阴，靠阴维、阳维二脉之维系。阳维脉从少阴起斜至厥阴，所过诸穴都是阴经，以阳维阴。维于阳者起于阴，维于阴者起于阳，阴阳互根，互相维系。少阳为诸阳之首，根起于阴；少阴为诸阴之始，跟起于阳。少阳是二脉维系之始，少阴是二脉维系之基。^①

吴氏的认识本于《内经》、《难经》，他进一步认为“胆”所发之少阳之火与命门之火二者的性质是相同的，都是“生气”而属于“元阳”之气，是“脏腑功能活动的根本动力”。这种认识与《内丹诀》的体验是完全一致的。由此可见，内丹修炼作为生命体验的实践是与医疗实践完全是一致的，古今皆然。

第五节 内丹医学的三焦思想

一 早期内炼术关于三焦的认识

三焦是气机通调人体上下的重要通道。《内经》“灵兰秘典论第八”云：“三焦者，决渎之官，水道出焉。膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。”^② 又与手少阳经相应，《灵枢》“本输第二”：“三焦者，上合手少阳……三焦者，足少阳太阴（一本作阳）之所将，太阳之别也。”^③ 《难经》“第三十八难（论脏五腑六）”云：“腑有六

① 吴少怀医案整理组：《胆胃证治》，济南：山东人民出版社，1978年，第1—3页。

② 南京中医学院医经教研组编著：《黄帝内经素问译释》，上海：上海科学技术出版社，1981年，第76页。

③ 河北医学院校释：《灵枢经校释》（上册），北京：人民卫生出版社，1982年，第48—49页。

者，谓三焦也。有原气之别焉，主持诸气，有名而无形，其经属手少阳。”^①《金匱要略》卷中“五脏风寒积聚病脉证并证第十一”论述了部分三焦病之病机及病症寒热的表现^②。六朝医著《中藏经》“论三焦虚实寒热生死逆脉证之法第三十二”发展了《金匱要略》之论，并强调了三焦气机运行的功能作用，云：

三焦者，人之三元之气也，号曰中清之腑，总领五脏六腑、荣卫经络、内外左右上下之气也。三焦通，则内外左右上下皆通也。其于周身灌体，和内调外，荣左养右，导上宣下，莫大于此者也。……而卫出于上，荣出于中。上者，络脉之系也；中者，经脉之系也；下者，水道之系也，亦又属膀胱之宗始。主通阴阳，调虚实。……三焦之气和则内外和，逆则内外逆。故云：三焦者，人之三元之气也，宜修养矣。^③

上文特别指出三焦功能在于“总领五脏六腑”，宣通上下左右之气；指出炼养人体三元之气即在于三焦。但是，唐代也有道教内养家在注《黄庭经》中，把三焦排除在六府之外。如梁丘子《黄庭外景玉经注》注“六府修治洁如素”句云：

六府也，胆为一，胃为二，膀胱为三，大肠为四，小肠为五，脐为六，都府也。凡此六府，常须洁净。

又解“清液醴泉通六府”句云：

漱涌华池，灌沃舌根，流通大肠、小肠、胆、胃、膀胱、命

① 南京中医学院校释：《难经》，北京：人民卫生出版社，1989年，第94页。

② 何任主编：《金匱要略语译》，北京：人民卫生出版社，1990年，第74页。

③ 李聪甫：《中藏经语译》，北京：人民卫生出版社，1990，第66—68页。

门，乃六府也。^①

梁丘子注中以“脐”或“命门”代替了“三焦”的传统地位，反映了内丹炼养家对脐，特别是命门的重视。

二 宋代及其后内丹炼养术对三焦的发挥

但宋代又有丹家重于对三焦的研究，这可能是由于内丹炼养实践以体内无形之真气为核心，对人体内真气在人体上、中、下三焦的运行有着独特的体验，故内丹炼养家基于其实践经验，对三焦亦有了自己独特的见解。真元门生李景元所注《渊源道妙洞真继篇》总结了历代医道二家关于三焦的论断，并进行较完整的归纳。按：据卷下李氏提到“大梁羁旅俾污丐者，囊时在戊辰年贞元日，受师诸经”，又称“今梁逸民，斋谒祠下表奏”。按刘希岳入道后“戊辰年”为宋仁宗天圣三年（1027），故此处“梁”当为战国旧地以代地名，亦犹李景元自称为魏地人。又《道藏提要》据篇中述及宋人郎然子（卷下）推断，李景元盖出于郎然子刘希岳门下，故本书出于北宋时。《渊源道妙洞真继篇》上、中二篇述医理，详解十二脏腑之生理包括十二经脉路线、经穴及经气（文中称人气），病理包括脉症、病因及各脏腑、经络之间的联系。下篇详解人体之解剖生理，并论修仙之要。对于精究医理与内丹炼养的关系，李景元在下篇中作了总结，即：“调十二经络，所贵安和欣乐，然后集妙有之道，真无之宗。故得元气为生化之基，阳神乃登仙之奥，道德兼济，即名妙真。”

《渊源道妙洞真继篇·上》首句即提出了三焦的问题，“或问经

^① [唐] 梁丘子注：《黄庭外景玉经注》，《修真十书》（卷五十八、六十），《道藏》第4册，第872，876页。

络。刘子曰：贵哉人躬，手少阳三焦经络，病证源流掣治。”李景元注解云：

大矣！道运妙真，自古及今。故善言古者，必有证于今；善言天者，必有验于人。惟天之节气一十有二，人之经络以应之；周天度数三百六十有五，人之气穴以应之。言人之九窍五藏十二节，谓手足阴阳各三焉，皆通乎天气时乎。斗柄方回，寅之泰卦，律中太簇，肇当孟春之月。古以子为元，今以寅为首，则天道南行，其象在上为人马宫，在下为燕，其气专在人之三焦。三焦者，决渎之官，水道出焉，属膀胱，是孤之府也。言心与肺，同处上焦，上焦如雾；次肝与脾，共处中焦，中焦如沤；又其次，肾位处下焦，下焦如渎。三焦者，水谷之道路，神气之终始也。^①

李氏引述了《内经》关于天道与人道关系论述^②，从天人相应观出发对人体经络、穴位进行解释。他对三焦上、中、下分部及其功能的相关论述，基本上是根据《灵枢》“营卫生会”的描述，把内丹炼养术中所重视的“神气”纳入三焦范畴，以三焦为“神气之始终”，把三焦在人体气化功能与以神气为药物的内丹炼养功夫联系在一起。

同样，李景元对三焦生理、病理分析，亦以《内经》为依据并有所发挥，特别是把经穴如气街、丹田、关元、劳宫等置于人体生命正常气化的过程中体现其功能，并介绍其取穴之法，足以补医经之论述不明之处。还进一步阐述了上、中、下三焦虚实、寒热的病理特征，

① [宋]李景元：《渊源道妙洞真继篇》，《道藏》第20册，第14页。

② 按：《素问》“举痛论”云：“余闻善言天者，必有验于人；善言古者，必有合于今；善言人者，必有厌于己。”参见南京中医学院医经教研组编著《黄帝内经素问译释》，上海：上海科学技术出版社，1981年，第300页。

云：

上焦者，在心下，下膈在胃口上，主内而不出；其治在膻中、玉堂下，直两乳间陷者是。中焦者，在胃中脘，不上不下，主腐熟水谷；其治在脐旁，曰天枢。下焦者，在脐下，当膀胱上口，主分别清浊，主出而不内，以传道也；其治在脐下一寸，名曰三焦，其府在气街。气街在腹脐下，横骨两端，鼠蹊上，同身寸之一寸，动脉应手，三焦六气变化，但诸脉皆所出；为井金、关衝二穴，在手小指次指之端，去爪甲如韭叶；所流为荣木、液门二穴，在手小指支指陷中；所注为腧木、中渚二穴，在手小指次指本节后间。三焦俞在第十三椎下两傍，三焦之募在脐下同身之寸二寸，名曰丹田；所过为原阳池二穴，在手表腕上陷中。以诸经络，皆以俞为原，在脐下；肾间动气者，人之生命也，诸经之根本尔，故名曰原。所行为经火、支沟二穴，在手腕后三寸，两骨之间。每夜乾时，人气所在，手少阳三焦经，竖者为经。及乎亥时，人气亦在三焦络，支而横者为络。甲主左手之少阳，其气在胆，属中焦。寅者，正月主左足之少阳，及乎人气在左，亦在于肝。所入为合土、天井二穴，在脉外大骨之后肘上一寸陷中。三焦，手少阳之脉，起于小指次指之端，上出两指之间，循手表出臂外两骨之间，上贯肘循膈外上肩，而交出足少阳之后，入缺盆布膻中，散络心包，下膈，循属三焦。

三焦病者，腹气满，小腹尤坚，不得小便，窘急溢则水留。上焦者，在心下膈，在胃上口，主内而不出，其治在膻中、玉堂下一寸六分，直两乳间陷者是。中焦者，在中脘，不上不下，主腐熟水谷，其治在脐傍，脐下一寸，名曰三焦。下焦者，在脐下，当膀胱上口，主分别清浊，主出而不内，以传道也，其治在脐下一寸，名曰三焦。其府在气街，几乎丹田，三焦募也，在脐

下同身寸之二寸。

上焦虚寒论曰：三焦如雾，其气起于胃上口，并咽已上贯膈，其气虚寒，则令人精神不守。引气于肺，咳嗽，语声不出，膈寒之病生焉。

上焦热结论曰：上焦在心下，其气起于胃上口，并咽贯膈，有热则喉舌干燥，口气面赤，胸膈否满之病生焉。

中焦虚寒论曰：中焦如沔者，以其在胃中脘，不上不下，主腐热水谷。本胃脘之阳气，温乃能腐化水谷之精，灌养周身；若寒，客中位，则胃中冷，胃中冷则饮食不化，腹痛飧泄霍乱吐利。治法宜温补之。

中焦热结论曰：中焦者，在胃中脘，不上不下，主腐熟水谷，其气和平，能传糟粕，蒸津液，变精微，上注于肺，通于荣卫。如热在中焦则为坚。故其气实则闭塞不通，上下隔绝；热则身重、目黄、口甘，脾瘅之证生焉。

下焦虚寒论曰：下焦如渎，其气起于胃下脘，别回肠，注于膀胱，主出而不内，以传道也。其气虚寒，则津液不固，大小便利不止，小腹痛，不欲闻人语。如三焦俱虚：上焦虚，则引气于肺；中焦虚，则生寒，腹痛、洞泄、便利、霍乱；下焦虚，则大小便不止，津液气绝。寒则补于肾。然三焦者，水谷之道路，气之所终始也。其处虽异，其原则一，故有俱虚之病，治宜温之。

下焦热结论曰：下焦者，在脐下当膀胱上口，主分别清浊，出而不内，以传道也。又下焦如渎，司决壅，泄其气，实而有热，则津液内燥，传道不利，由是有气逆、便难、胃胀、呕哕之证。^①

① [宋]李景元：《渊源道妙洞真继篇》，《道藏》第20册，第14—16页。

上文首先阐述了上、中、下三焦分部及各自所司功能，进而分辨流经脉络各重要关窍，以及每日经气之所循行的规律。并且上、中、下三焦所发生之虚实寒热之病变各有其具体症候表现和相应的症治之法，若非有丰富的临床经验作者很难作出如此详细的分析与归纳，也从侧面反映出李氏不但是一名内丹修炼家，也还可能是一名经验丰富的中医临床家。总之，三焦功能的正常发挥是人体生理功能能否正常运转的关键。获得上述关于三焦的理论认识，对入手炼养内丹功夫来说是十分基础又极其重要明理过程。李氏关于三焦的论断为金代名医李杲及元末明初医家楼全善所述引，在楼全善的名著《医学纲目》中就可以见到其引述李东垣（即李杲）轶文，即“三焦统论”部分文字（参见第六章关于楼全善的论述），只不过楼全善氏误以为是李杲之作。

有些丹经对三焦上、中、下分部还提出了不同的观点，如《修真十书》“三焦（涌泉为足心也）”云：“心以上至泥丸，上焦；心下至脐，中焦；脐至涌泉，下焦。”^①

明清时期，丹家对三焦的关注侧重于内丹炼养过程中三焦功能是否正常运转。清初道医陈士铎述《外经微言》探讨了三焦之火的生理与病理关系，“三焦火篇”云：

少师曰：三焦火也，火必畏水，何故与水相亲乎？岐伯曰：三焦之火最善制水，非亲水而喜入于水也。盖水无火气之温则成寒水矣，寒水何以化物？故肾中水得三焦之火而生膀胱之水，得三焦之火而化火与水合，实有既济之欢也。但恐火过于热制水太甚，水不得益而得损，必有干燥之苦也。少师曰：然则，何以治之？岐伯曰：泻火而水自流也。少师曰：三焦无腑，泻三焦之

^① 《杂著捷径》，《修真十书》（卷十八），《道藏》第4册，第692页。

火，何从而泻之？岐伯曰：视助火之脏腑以泻之，即所以泻三焦也。^①

文中阐述三焦火的特性，其功能发挥在于温煦体内脏腑之水，使之正常的化物。又指出虽然三焦无腑，而通过相关脏腑发生助火，故治疗三焦火偏盛，则“视助火之脏腑以泻之”。从而，陈氏就极其明确地揭示出临床中治疗三焦火症之理论依据。

清末民国时丹家张若虚《丹经指南》还从心与三焦的密切关系出发，发挥了对三焦邪火的进一步认识，“三焦问答”云：

问曰：肺之为气，三焦起，三焦有名而无形。请问三焦之所在？答曰：下焦有脂膜如掌大，正与膀胱相应，后对大中极，有二白脉自中而出，由夹脊而上贯于脑中；中焦在中脘，内应脾；上焦在膻中内，应心，气分布人身。方其湛寂，欲念不兴，精气散于三焦，荣华百脉；及欲想一起，欲火炽然。翕提三焦，精气流溢，并从命门输泻而去，其可畏哉！^②

张若虚指出由于心气与上焦相应，人的不正常欲念妄动会导致“欲火炽然”，使三焦约束精气功能低下，导致精气从命门直泻的不良后果。

① 原题岐伯天师传，陈士铎述：《外经微言》，北京：中医古籍出版社影印，1984年，第158—159页。

② [清末民国] 张若虚：《丹经指南》，《道藏精华》（第四集之二），第177页。

第三章 内丹医学的经脉与关窍思想

内丹炼养家是通过以奇经八脉为中心的经络系统以及相关的关窍，展开修炼实践的。历代丹家的实践，发展了中医学经典著述中关于经脉、关窍的认知，形成了对奇经八脉（又以任、督二脉为主）、诸关窍的独特生理、病理认识；是内丹丹法作为可以具体操作技术的关键所在。其相关认识还被吸收到中医学基础理论之中，并产生了积极的影响。

第一节 以奇经八脉为主的经脉思想

一 内丹医学的经脉思想源流

（一）内丹医学重视奇经八脉的缘由

道教与中国传统医学的关系十分密切，其中道教内丹炼养学对传统中医经脉理论的影响尤为值得研究^①。由于内丹炼养是以人体为鼎

^① 参见盖建民《道教医学》，北京：宗教文化出版社，2001年，第168—171页。

炉，人体中的经络系统是精气循环烹炼的路径，“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”^① 脉学是针灸、内丹修炼的理论基础，所以许多道教内丹家都重视经脉理论的研究，在内炼实践对经络学说有许多发微和创获。内丹修炼实践的最重要气脉通道即是奇经八脉，特别是任督二脉更是开关、所谓真气橐龠升降的关键。晚唐五代内丹家在《太清元极至妙神珠玉颗经》中明确指出了八脉是修仙下手之关键，云：“人若修行，昼夜于十二时中，行日月之道，下手运时，功满三千，炁行八脉，此是神仙下手处也。”^② 因此，内丹家对奇经八脉的阐发内容极其深刻，其主要内容包括三关（前三关，后三关）、精气聚散窍要（宫室）、气脉通道。另外，区别于正常人体后天气血运行，先天之气的运行是内丹学得以成立的关键。

其中，尤以北宋金丹派南宗祖师张伯端所著经脉理论专著《八脉经》影响较大^③，对奇经八脉的分布、循行路径提出了新见解。道教内丹学中，奇经八脉蕴涵着使人体体质变弱为强和延年益寿的秘密，在内丹修炼实践中发挥着关键性的作用，其中任督二脉为真气逆转升降的通道而得到特别关注。在很长的历史时期内，内丹家对奇经八脉的独特认识一直局限在少数人之间密行口口相授。唐代以来丹经著述中，对奇经八脉的运用，渐次有了相关的论述；至明清时期，才出现了比较完整的关键性的理论说明文献。究其原因，清末民国时丹家张若虚《丹经指南》中曾就所谓秘窍难得的问题，指出：“神仙家于阴跷一穴，秘密若宝，且云轻泄者必受天殃。推其本心，非吝不肯传之

① 河北医学院校释：《灵枢经校释》（上册），北京：人民卫生出版社，1982年，第219页。

② [晚唐五代]无名氏：《太清元极至妙神珠玉颗经》，《道藏》第18册，第660页。

③ 《八脉经》即《张紫阳八脉经》是由于明医家李时珍的披露才得以在后世得到广泛的流传和引用。

意。以阴跷一穴，若得此种阳之诀，则不论老少，其肾阳变弱为强，易如反掌；而阳旺思淫，常人必有之情。此道本以寿世，今反以助淫，是贻害于世也。故必择人而后授。”^① 明清以来，医家吸收了丹经中关于八脉的理论观点，极其重视奇经八脉理论在临床中的指导作用，如叶天士《临证指南医案》就是一个成功运用的典范。现代中医学中，医家在临床实践对八脉理论广泛运用是多层次的，如八脉理论一直被视为诊治内、妇科病的理论基础。在现代丹道养生和道教医学的研究中，对奇经八脉理论与实践方面也有了比较深入的认识。具体表现为，近二十多年来出现了许多相关丹道研究和养生著述，都对八脉理论及其运用作了具体的阐述，如李少波的《真气运行法》就专论通任督二脉而疗疾养生；王庆余、旷文楠于《道医窥秘》中介绍了任督二脉在点穴按摩疗法中的指导作用；王卜雄、周世荣在《中国气功学术发展史》中，论述了历代经络导引术的发展及以任督二脉为中心的经络导引法的具体运用；梅自强在《颠倒之术》中，也介绍了三关九窍、任督二脉在修真中的具体用法，等等。但总的说来，学界对于内丹学中关于奇经八脉的研究偏重于实践中的运用，对于内丹文献中有关奇经八脉的论述尚未进行更为细致的系统整理。因此，本书拟从内丹学独特的认识视角出发，就内丹学文献中关于奇经八脉的论述和观点进行系统梳理和诠释，以期获得对传统奇经八脉概念内涵、理论流变和医疗作用的深入认知。

（二）奇经八脉的来源及其内涵

奇经八脉作为人体经络系统的重要构成，其理论渊源可以上溯至战国时代。最早的文献记录为《庄子》，“养生主”篇云：“缘督以为

^① [清末民国] 张若虚：《丹经指南》，萧天石主编：《道藏精华》（第四集之二），第273页。

经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。”^① 此处“缘督”之“督”就是指人体奇经八脉之督脉，还阐明了督脉能够对人们的养生延寿发挥重要的作用。古代炼养家通过炼养实践，返观到人体内气运行须遵循体内比较恒定的通道的内景，并认为依此通道才能发挥作用。然而，有关奇经八脉体系的初步论述，则迟至大约东汉年间才出现于同期成书的中医经典著作《黄帝内经》之中。同时代稍晚出现的《难经》系统地评述了散见于《黄帝内经》各章的八脉之学，才形成一个完整的奇经八脉体系；其中第二十六难云：“有阳维，有阴维，有阳跷，有阴跷，有冲，有督，有任，有带之脉。凡此八脉者，皆不拘于经，故曰奇经八脉也。”这就把《黄帝内经》分述的八脉作了集中概括，并叙述了八脉之所以称为“奇经”的缘由。又，第二十八难云：

督脉者，起于下极之俞，并于脊里，上至风府，入属于脑。任脉者，起于中极之下，以上毛际，循腹里，上关元，至咽喉。冲脉者，起于气冲，并足阳明之经，夹脐上行，至胸中而散也。带脉者，起于季胁，回身一周。阳跷脉者，起于跟中，循外踝上行，入风池。阴跷脉者，亦起于跟中，循内踝上行，至咽喉，交贯冲脉。阳维、阴维者，维络于身，溢蓄，不能环流灌溉诸经者也，故阳维起于诸阳会也，阴维起于诸阴交也。

第二十九难云：

阳维维于阳，阴维维于阴，阴阳不能自相维，则怅然失志，溶溶不能自收持。阳维为病苦寒热，阴维为病苦心痛。阴跷为病，阳缓而阴急，阳跷为病，阴缓而阳急。冲之为病，逆气而里

^① [战国] 庄子：《南华真经》，《道藏》第11册，第571页。

急。督之为病，脊强而厥。任之为病，其内苦结，男子为七疝，妇子为瘕聚。带之为病，腹满，腰溶溶若坐水中。此奇经八脉之为病也。^①

上述引文概括了奇经八脉三个方面内容：一是对奇经八脉的经气循行起止路径以及具体关窍的界定；二是奇经八脉的生理功能；三是人体发病的具体症状与奇经八脉的对应联系或称八脉病症。后世医家，特别是针灸学对奇经八脉的认识基本上还是围绕着这几个方面进行。这些都是内丹学运用和发展奇经八脉理论出发点，那么，内丹学究竟是如何展开对奇经八脉的进一步深入认识的呢？

二 内丹医学对奇经八脉思想的运用和发展

内丹功法通过却病补亏，调整人体阴阳平衡为修炼基础，进一步追求长生不死。与以却病疗疾为主要目的的中医学相比较，这使历代内丹家们得以站在更高的层次上即以延年、成仙（实为人体体质改变）为目的来观测与验证奇经八脉。他们以内观体证为主要方法展开其修炼实践，所谓内观体证之法即是通过内在感觉，体察内气在八脉通道中运行的具体内象或称内景，发现奇经八脉中气机运行的细微变化和规律性。内丹学关于关窍与经脉通道的观点，都是以其内丹修炼实践并通过内证的方法取得的，因而具有很强的经验特征与实用价值。因此，明医家李时珍说：“是故医而知乎八脉，则十二经、十五

^① 南京中医学院校释：《难经校释》，北京：人民卫生出版社，1989年，第67，70，73—74页。

络之大旨得矣；仙而知乎八脉，则虎龙升降、玄牝幽微之窍妙得矣。”^①按丹经的论述，我们把内丹学对奇经八脉的认识分为两个阶段：实践运用阶段与理论总结阶段。兹分述如下：

（一）从东汉末至五代时期，是内丹学从初成走向初步成熟之际。然而，自唐代始，内丹炼养家才开始关注八脉的问题。如唐代梁丘子（即白履忠，？—729年^②）注释《上清黄庭内景经》时，才注意到“八脉”，“隐藏章第三十五”解“隐龙遁芝云琅英”句，云：“《仙经》云：肝胆为青龙，故曰隐龙。五脏九孔、八脉为内芝，故曰遁芝。云琅英，脾气之津液。”^③同时代，稍后的司马承祯在其著述中最早确立了任督二脉为内炼之要，《道枢》“归根篇”转述司马承祯《天隐子》存想之法，云：

凡子之后午之前，食消而心空，可以漱可以咽，无计其数，意尽则止焉。于是五日为一候，焚香静室，存想其身，从首至于足，自足至于丹田，泝上于脊脉，入于泥丸，所想黄气纷然如云，直贯于泥丸。想毕，则复漱口咽焉。而以左右手掩其耳，搭其脑，如鼓之声者三七焉；伸其左右足，端坐俯首，极力直颈，左右手握固，叉于二肋之下，接于腰枕之骨旁；乃左右耸其肩，闭息顷刻，俟其气盈，面赤则止。行之者七，则气从于脊脉上彻于泥丸矣。此修养之大纲也。^④

① [明]李时珍撰辑，王罗珍、李鼎校注：《奇经八脉校注》，上海：上海科学技术出版社，1990年，第4页。

② 参见胡孚琛主编《中华道教大辞典》“白履忠”条，北京：中国社会科学出版社，1995年，第96页。

③ [唐]梁丘子注释：《上清黄庭内景经》，《云笈七签》（卷十二），《道藏》第22册，第87页。

④ [南宋]曾慥：《道枢》，上海：上海古籍出版社，1990年，第126页。

虽然司马承祯所论述的是存想之法，不属狭义定义之内丹功法，但他所指称的内气运行路线却有着重要的意义。所谓自“丹田溯上脊脉，入于泥丸”，就是督脉通道。司马承祯还把它提高到“修养之大纲”的理论高度。这一内气运行的路线对于其后内丹丹法建立气通督脉的观点无疑具有启示的作用。王卜雄说：“这一论点孕育着内丹术系统的产生，并且奠定了内丹术系统的发展主线。”^①《云笈七签》“元气论”述服气法云：“存想（元气）入肾，入命门穴，循脊流，上溯入脑宫，又溉脐下至五星。五脏相逢，内外相应。”^②其所述服气法其实也是唐时流行的一种以五脏气交为内丹的丹法，所经过的通道：由肾而命门穴，经脊柱，入脑宫（即泥丸宫），下至脐下（应指丹田）、五星（即五脏）。很明显是以督脉为主、任脉为副的任、督循环，但对元气经行任脉路线述之不详。此后，内丹家重视对奇经八脉的相关内涵的理论性总结，体现为进一步确立了内气在八脉（主要是任督二脉）通道中的运行流转的内炼基础，主要是对关窍及其功能的阐发。

唐末丹家崔希范进一步明确把司马承祯通督脉的观点扩展为通任、督二脉，《入药镜》（上篇）云：

真精之气，出则为人，不出则地根不漏，炼之斯名玉仙，于是下元不漏矣。宜知所以运用焉，逆流于双关之道。双关者，夹脊之二路也。运气朝于上官。上官者，脑也。入于华池，炼之成霜，达于碧海。碧海者，丹田也。以兴真火锻之，斯为玄珠之胎焉。然则玄珠者，元宫之真气，聚而为精，精复为形，玄珠久炼

^① 王卜雄、周世荣：《中国气功学术发展史》，长沙：湖南科学技术出版社，1989年，第413页。

^② 《诸家气法》，《云笈七签》（卷五十六），《道藏》第22册，第391页。

则还童矣。此黄河逆流之道，非常道也。^①

文中崔氏论述了任、督二脉通道中的部分主要关窍及其聚散精气的作用，并以真精之气逆运过夹脊双关而入“上宫”（即泥丸宫），所通过的就是督脉路线；而又前经任脉之华池，回入碧海（丹田），从而炼为“玄珠之胎”。值得注意的是古代医家还通过解剖观察验证了上述所谓双关（或称夹脊双关）的实体存在，宋代张杲的《医说》“五脏六腑其说有谬”记述了徐遁的观察，云：“齐尝大饥，群丐相齧割而食，有一人皮肉尽而骨脉全者。遁以学医故，往视其五脏。见右肾之下，有脂膜如手大者正与膀胱相对，有二白脉自其中出夹脊而上，贯脑。意此则导引家所谓夹脊双关者。”^②当然这一观察只是外在的，而丹家在炼功中体验到气机贯通夹脊双关的内景却只能通过内观之法而得到的。

唐末五代钟吕道著作《灵宝毕法》则确立了任、督二脉关窍的概念，并初步阐述了逆转任、督二脉的理论内涵。“肘后飞金晶第五”云：

静室中披衣握固，盘膝，蹲下腹肚，须臾升身，前出胸而微偃头于后，后闭夹脊双关，肘后微扇一二，伸腰，自尾闾穴，如火相似，自腰而起，拥在夹脊，慎勿开关，即时甚热气壮，渐次开夹脊关，放气过关，仍仰面，脑后紧偃，以闭上关，慎勿开之，即觉热极气壮，渐次开关入顶，以补泥丸髓海……曰肘后飞金晶，又曰抽铅，使肾中气生肝气也。且人身脊骨二十四节，自下而上三节，为内肾；相对自上而下三节，名曰天柱；天柱之

① [南宋] 曾慥：《道枢》，上海：上海古籍出版社，1990年，第394页。

② [南宋] 张杲：《医说》（卷八）（附续医说），上海：上海科学技术出版社，1984年影印本，第23页。

上，名曰玉京。玉京之下、内肾、相对尾闾穴之上，共十八节；其中曰双关，上九下九。

又，“金液还丹第七附金液炼形”云：

背后尾闾穴曰下关，夹脊曰中关，脑后曰上关。^①

上文中督脉的重要关窍天柱、玉京、双关以及三关的名称及所在位置，都有了明确的界定。“肘后飞金晶第五”中还指出，真气自尾闾逆入泥丸宫在于“补泥丸髓海”。这其实就是真气逆转任、督二脉而还精补脑的具体论述，可以说它是对任、督二脉功能在理论上的初步总结。

（二）自北宋张伯端（紫阳）始至明清时期，才开始了对奇经八脉的具有理论意义的总结，并运用于解释内丹学理论和炼养实践。北宋张紫阳以内丹修炼的视角观照奇经八脉，首先在理论上对奇经八脉的长生效用进行理论发挥；并认为这是仙凡之别的关键所在。《八脉经》云：

八脉者，冲脉在风府穴下，督脉在脐后，任脉在脐前，带脉在腰，阴跷脉在尾闾前、阴囊下，阳跷脉在尾闾后二节，阴维脉在顶前一寸三分，阳维脉在顶后一寸三分。凡人有此八脉，俱属阴神，闭而不开。惟神仙以阳炁冲开，故能得道。八脉者，先天大道之根，一炁之祖，采之惟在阴跷为先。此脉才动，诸脉皆通。次督、任、冲三脉，总为经脉造化之源。而阴跷一脉，散在丹经，其名颇多：曰天根，曰死户，曰复命关，曰酆都鬼户，曰生死根，有神主之，名曰桃康。……要知西南之乡，乃坤地，尾

^① 题为正阳真人钟离权云房著，纯阳真人吕岩洞宾传：《秘传正阳真人灵宝毕法》，《道藏》第28册，第356，359页。

间之前，膀胱之后，小肠之下，灵龟之上，此乃天地逐日所生炁根，产铅之地也，医家不知有此。^①

张伯端把八脉的阻滞闭塞归因于“阴神”，由于阴性重浊，会阻滞气机的畅通。仙家能以“阳气”（即先天真气）冲开闭塞之八脉，而做到：“上通泥丸，下透涌泉，倘能如此，使真炁聚散，皆从此关窍，则天门常开，地户永闭，尻脉周流于一身，贯通上下，和炁自然上朝，阳长阴消，水中火发，雪里花开。所谓天根月窟闲来往，三十六宫都是春。得之者，身体轻健，容衰返壮，昏昏默默，如醉如痴，此其验也。”这种以真气通八脉的观点成为实际修炼的理论依据，也是成仙理论的关键所在。此后，内丹家开始更加深入探讨八脉的作用、功能和修炼方法，各家都有其独特的发挥。

明代龚居中辑录的《修丹摘要》对任督二脉有比较全面的发挥，主要有“一体玄关”、“三丹田”、“三宝分炼”、“阴海阳海二图”四部分，论述任督要义。“一体玄关”云：

外三关，上玉枕关，中夹脊关，下尾闾关。其名有数，儒名九曲明珠，释名九重铁鼓，道名九窍，又名九曲黄河。此乃化气上鼎之正路，凡修仙道，先需开辟尾闾。此关若不开通，则阴阳升降何由而升降，神气何由而周流，欲证仙真，终不能达其造化，而去道远矣。

“三丹田”云：

上泥丸宫，中黄庭，下水晶宫，是也。若脐下一寸三分间，乃下丹田耶。一寸五分为气海，即混元海也。顶为须弥，上有九

^① [明] 李时珍撰辑，王罗珍、李鼎校注：《奇经八脉校注》，上海：上海科学技术出版社，1990年，第29页。

宫，眼为青女，口为丹池，嗑咽管气，为一二楼。心窍为绛宫，脐孔为生门，腰眼为密户，又为内肾，粪门为谷道。前有玉炉穴，彼门为金阙，又为玄门。我命为外肾，肾柄为灵根，足心为涌泉穴。脊骨二十四节为银河，又为上鹊桥，下鹊桥，曹溪路，根溪路，天根月窟，任督二脉非口口相传，不得其旨矣。

“三宝分炼”云：

上丹田，炼元神；中丹田，炼元气；下丹田，炼元精。……任脉者，乃为阴脉，总阴脉之海也。起以会阴，终以人中，上发际，循乎腹里，则妇人得此脉为妊娠。故龟纳鼻息，鹤养胎息，而致于身之寿，所以通，通此脉也。其督脉者，乃为阳脉，督领阳之海也。起于龈交承浆穴，终于长强穴，循乎肤表，则男子得此脉可长生。故鹿运尾闾，还精补脑，而致于上上之寿，所以通，通此脉也。世人修行，须要明此二脉，自然水火升降，八脉归源，源源运行，即登仙道。

“阴海阳海二图”云：

《内丹要诀》云：坎卦 [䷜]，外昏内明；离卦 [䷄]，外明内昏（《点校本》作暗），任督二脉为一身阴阳 [之海。五气真元，此为机会，而龈交二穴在唇内齿上缝，为任督二脉之会，一身之] 要。世人罕知之，至人漱炼，惟服此药。《仙经》云：一物含五彩，永作世人禄，言其背五行英华，总二脉之交会。自古真人，秘此一穴，诀在于口，不传文字。《仙经》曰：若人恒腹空，平心闭目，握固（《点校本》作掐图），澄神、啄齿，漱炼口中玉液，

满口咽之，令人耳聪目明（《点校本》作：耳目聪明）。^①

上文所引论述了任、督二脉的前后诸重要关窍（主要是督脉之三关与任脉之三田）的生理功能，特别揭示出内炼精气神的秘密在于运通任督二脉，而运通任督二脉的关键在于“开辟尾闾”，交通任督二脉的关键在于“龈交”，并认为仙家之秘要即在于此。文中特别提到此秘旨“口口相传”，虽然其说较为全面，但仍有所保留。这是祖国传统医学史上，自《内经》相关任、督二脉论述以后，较早揭示重要生理机制的文献之一。其中，“阴海阳海”二图的说明文字也出现在唐末五代至宋时成书的医著《华佗玄门内照图》之中。同样，上文提及的张伯端《八脉经》“阴跷脉”之说由明代李时珍才得以传出。丹家对内丹炼养术之关键秘要的保守程度，由此可见一斑。

金末元初全真道士丘处机十分重视任、督二脉的作用，把任、督二脉看成一个整体。《大丹直指》“奇经八脉说”云：

任督二脉，一源两歧，一行身前，一行身后。人之任督，犹天之子午，可分可合。分，阴阳不离；合，混沌无间，一而二，二而一也。任督乃人身之子午，阳火阴符，升降之路，坎离交媾之乡。又曰身中一窍，名曰玄牝。在乾之下，坤之上；震之西，兑之东；坎离交媾之地，在人身天地之正中。八脉、九窍、十二经、十五络，辐辏虚间一穴，空悬黍珠，医书谓之任督二脉，元炁之所由生，真息之所由起。^②

① [明] 龚居中著，广诗等点校：《福寿丹书》，北京：中医古籍出版社，1994年，第163—168页。龚氏所摘“阴海阳海二图”部分内容与《华佗玄门内照图》（《道藏精华》第14集之2，第40—41页。）“阴海阳海二图”文字部分基本相同，然明显有脱文、讹误，今据《内照图》补改之，讹误注出，阙文加□。

② 《丘长春真人秘传·大丹直指》，胡海牙、武国忠主编：《中华仙学养生全书》（上），华夏出版社，2006年，第389—390页。

丘处机解说的特色是以传统天人观来阐释任、督二脉。他以人体之任、督二脉拟天地之子午，认为任、督间真气之升降运动，如天地之子午混合无间，升降不休。他还认为“玄窍”位于人身八脉、经络、关窍之正中，是人的生生之气源发之处所。

元道教南宗学者俞琰在《周易参同契发挥》注“易行周流，诚信反覆”句，云：

《内指通玄秘诀》云：日日常行黄赤道，众真学此作还丹。其法即与天地无异，然其所以效日月之运用，与天地以同功，其要在乎任、督二脉。盖任、督二脉为一身阴阳之海。五气真元，此为机会。任脉者，起于中极之下，以上毛际，循腹里，上关元，至咽喉，属阴脉之海。督脉者，起于下极之腧，并于脊里，上至风府，入脑上巅，循额至鼻柱，属阳脉之海。所以谓之任脉者，女子得之以妊养也；谓之督脉者，以其督领经脉之海也。鹿寿长生，五百岁为白鹿，千岁为青鹿，盖能通其督脉者也。如龟、鹤、蟾蜍皆寿千岁，盖能通其任脉者也。^①

俞琰认为，人能通此二脉，则百脉皆通，自然周身流转，无有停雍之患，而长生久视之道断在此矣。俞氏也从天人相应的观念出发，强调任、督二脉运行与天地日月运行相应的关系。他关于龟、鹿二灵兽通任脉、督脉的拟喻为后来丹家经常引用；并且后世许多具体的炼功法门也以此为依据。俞氏又在同书注“气索命将绝，休死亡魄魂”云：

《翠虚篇》云：促将百脉尽归源，脉住气停丹始结。盖金液凝结之际，璇玑玉衡一时停轮，而日魂月魄皆沉沦于北方海底，而索然灭藏，故曰气索命将绝，休死亡魄魂。所谓死者，非死

① [元]俞琰：《周易参同契发挥》（卷五），《道藏》第20册，第225页。

也。此时归根复命，神精凝结，八脉俱住，呼吸俱无，其气索然如绝也。绝后重生，则《上清集》所谓这回大死今方活是也。呜呼！“欲知大药结成时，六脉都停气不驰”此等景象，苟不曾亲历，乌能强言哉？^①

俞琰引述金丹派南宗丹家陈楠、白玉蟾的诗诀，揭示了内丹炼养实践中八脉贯通之时，人体所出现的生理现象，体现了内丹医学的八脉思想的独特性。

明末卢丹亭真人的贡献在于把督脉分成左右二脉，这是以往丹家和医学著述所未谈到的。《养真秘笈》“开督脉法”云：

此脉在脊骨外两旁边，左右各有脉，未用功前，为后天精髓所壅塞，一加真息通透则壅塞自开，关窍自辟。故左脉开，则左耳先有响声；右脉开，则右耳先有响声。此脉先开，尾闾开时其下甚热，玉柄崛起，急须着意引上此关。^②

卢丹亭真人认为要用“真息”开通此二脉，所谓“真息”即胎息，并且描述了二脉开通时的景象，即左脉开左耳响，右脉亦然。从他的描述来看，应该是由其实践的体验而得出的结论。

总之，重视奇经八脉，特别是任督二脉在内丹修炼中的作用是张伯端以后道教丹家的共识。

（三）奇经八脉病因与长寿延命机制

历代丹家以他们的内证体验进行人体生命特征的奇经八脉归因，即人体发生疾病的八脉归因和长寿延命的八脉机制。

首先，内丹学认为人在后天生命中，奇经八脉之中某些重要关窍

① [元]俞琰：《周易参同契发挥》（卷四），《道藏》第20册，第217页。

② 《上乘修道秘书四种·养真秘笈》，萧天石主编：《道藏精华》（第十二集之二），第82—83页。

瘀滞，造成了八脉未能完全畅通；是人之所以发病的根本病因，更是修仙需要开通的第一关。清三阳道人张若虚阐述了后天夹脊双关瘀阻的观点，《丹经指南》“附补亏正法秘传”云：

泥丸在头正顶前七分，玉枕乃脑后骨也，夹脊在背脊骨上十二节之下，下十二节之上，其中间即夹脊。左右有两穴，左名膏，右名育。范业师云：“婴儿于胎中，此处本通。后因胎足出产时，七窍顿开，气脉神明，不复由此升降，遂至血液垢腻，积渐瘀塞。孰知此间正是我初来时旧路。”^①

张氏从内丹学关于人体生成的观点出发，把人体处于胎儿阶段（先天）与生身之后阶段（后天）进行对比，认为人体从胎儿到出生，就是从先天转入后天阶段，二者的区别在于后天之身督脉之夹脊关（即双关）瘀积而使气脉升降受到阻，成为长寿延命的障碍。

清代著名内丹家闵一得则用“泥精说”进一步发展了张伯端“阴神说”之论，他把八脉通道中关窍瘀滞说推而广之，扩大到整个脉道，并把“精凝不化”归因于体内命门火衰之故。《琐言续》云：

要知气不后升，皆因泥精塞络及窍之故。……神衰则气凉，气凉则精凝不化，中变成痰，充塞经络，而孔窍咸塞。其流弊，非惟大道难行，性命亦难暂保。……气不后升，其去斯祸不远矣。且气不后升，升必自前，气若前透，其祸更大（小则肝气发，大则脚气冲）。而病发必春，春发犹可，夏发乃烈。盖此泥精成痰，先塞中官，阻气下注；间有随炁下流，而命门火衰，降物凝塞于下；而尾闾穴壅，则其夹脊、顶枕必咸壅塞，是已任督

^① [清末民国] 张若虚：《丹经指南》，萧天石主编：《道藏精华》（第四集之二），第264—265页。

咸闭，祸岂能测？^①

上文概括了闵一得关于“泥精说”的主要观点。闵氏认为阳虚、命门火衰而导致精凝不化而泥精成痰，导致“任、督咸闭”。具体表现为：首先，就任脉而言，“中宫”被闭塞，而阻碍了经气下行，即便有下行之气，也因为命门火衰而气不得复升；其次，就督脉而言，尾闾穴、夹脊、顶枕这三大关窍均被壅塞。由于痰瘀而阻滞身体的任、督二脉及重要关窍的气机升降失调，而成为人体致病因素。医谚云：“百病多由痰作祟”，反映了这一归因是符合中医学医疗实践对痰病的认识。因此，这种认识在现在医疗、养生实践中仍然具有实用价值的。

其次，奇经八脉的长寿延命机制。中医学认为人体肾命门中元阳之气（或称命门真火，命门真气，先天真气，真气，天癸），是维持人体生命存在的物质基础，是养生却病的关键。对于人的后天生命过程中正常或疾病所耗损的先天真气，医家认为可以通过后天水谷和方药来滋补，达到使之充满的目的。内丹学同样认为修真的关键在于获得纯阳真一之气，而且秘传有补阳之术，能够不用药物，通过内丹功夫达到目的。正如前引清末民国时丹家张若虚所述那样，“若得此种阳之诀，则不论老少，其肾阳变弱为强，易如反掌”，但需要一定的内炼程序。如何发动人体内真阳之气呢？历代内丹家认为关键在于玄关一窍，但是关于此窍的所在则众说纷纭，有的予以定位，也有不予定位，但均认为能够内证感觉到内象，以定“先天之气”产生处即为玄关。张若虚则在任督二脉上找寻，认为此处任督二脉交接处的“阴跷穴”，可以通过内观体验到“气根实从阴跷底起”。他说：

^① [清] 闵一得：《琐言续》，《藏外道书》第10册，第516页。

阴跷在谷道前，肾囊后，空地正中央处，入肉一寸二分，即是肉茎尽根处。医书名海底穴，《道藏》名三叉路水口，此谓建筑玄关基础之地。但查医书《内经》、张紫阳之言可据。……觉我之气根，实从阴跷底起，上升至脐轮，即自止而不上。复由脐轮下降至阴跷底。自是升升降降，不出此三寸一分半之间。……总之，务要此虚灵不昧之体，归入阴跷穴中而不出。安居既久，则神自化炁。神，心神也，属火。阴跷居肾底，水藏之极深处也。火入水，火须为水灭。而火中炽燃之性，存于水中，非化炁而何？惟此炁中，有神在内，故非常人之气可比。此各仙经中，每言必得先天气者以此。^①

张若虚的观点其实是张伯端关于“阴跷脉”之论的具体化，《八脉经》中只说“阴跷一脉”，并未指明确切位置。而张若虚则从内炼实践中真气在此处的发生、升降运动的实践经验直接挑明“不出此三寸一分半之间”，又用水火升降之理加以阐释；这样，理法兼备，把丹经关于阴跷穴的全部秘密直泄无余。但也有丹家持不同观点，如《丹亭悟真篇》中卢丹亭真人认为在脐内一寸三分处，他说：

盖以人身脐内一寸三分名为天地根，又为血海、炁海，又为生身处，又为玄牝，即守丹田是也。以天地根言之，人之有生，由于坤母初受乾父一点灵明，元阳在此元海之中随生。右肾以为命门，继生左肾为阴；易二精区，生肝木为魂，心火为神，脾土为意，肺金为魄。左肾为精区属水，递互相生以为五脏六腑，以至百骸九窍，皆由一元气脉之流通也。由是百日胎成，十月炁足，乃生此身。且其未生之时，一呼一吸其气未及于口鼻出入，

^① [清末民国] 张若虚：《丹经指南》，萧天石主编：《道藏精华》（第四集之二），第266—270页。

由其有此元炁在于脐窍之内而随母腹呼吸出入；及其既生，声自口发，呼吸之气始从口鼻出入，随束脐带则此元炁之根就束脐中，故曰天地根，曰生身处，曰元海、炁海者，皆此也。由是阴阳二道气脉根源于此，经由命门精区贯下阴极兴阳之穴，回绕谷道、尾闾之间，交互脊梁二十四骨节，傍与脊骨内一条大白脉督率五脏六腑大小脉络。^①

与张若虚一样，卢丹亭真人以下极（即阴跷穴）为“兴阳之穴”。但他以丹道所传的生命发生论为依据，通过还原人体生命的发生过程至胎儿阶段，特别指出脐中（即脐内一寸三分）是“天地根、生身处、元海、气海”，并且是“阴阳二道脉”（应指任、督二脉）的根源。这样，卢氏就从逆推人的生命发生根源入手，并依据其与总督人身阴阳二脉（即任脉、督脉）之间联系，确定脐内一寸三分为玄牝即所谓玄关之窍。此说也颇有其理据，这种差别应该是由于师传不同所形成的。但由于此玄关之窍是通过炼养实践中内观体验出来的，并不执着于某个具体位置；各人体验出来的位置稍有差别，其实反映了个体之间的差异性。不同认识其实无妨于丹家各自的炼养实践。

中医学强调人体必须维系全身之元气（后天营卫之气）在经脉（包括奇经八脉）内运行与贯通，以维持人的生命正常运转；故《灵枢·脉度篇》云：“气之不得无行也，如水之流，如日月之行不休，故阴脉荣其藏，阳脉荣其腑，如环之无端，莫知其纪，终而复始。其流溢之气，内溉藏府，外濡腠理。”^② 内丹学也强调气的周流贯通，

① 原署傅山青主录：《丹亭真人传道密集·丹亭悟真篇》，萧天石主编：《道藏精华》（第十三集之五），第27—30页。

② 河北医学院校释：《灵枢经校释》（上册），北京：人民卫生出版社，1982年，第348页。

如元代全真道士玄全子在《诸真内丹集要》引南宋青霞真人之文云：“水火二气……日夜循环，周流不息，皆自然而然，即不是动手脚做成底。”^①但认为人体元气在经脉中的运行是不完全的，它只起到濡养人的形体，维持生命体的正常活动的需求，这是一个浅层次的运行。而内丹家特别重视真气在督脉运行中对阴精的气化作用，丘处机则称为“吹动其中真火，蒸透一身关窍，是为炼阴精而化真炁也”^②。通过招摄先天一气复归，并运行真气，能却除经脉之阴浊之气的阻碍，使人体气机升降进入高一级的层次。闵一得阐述了真一之气如何发挥作用：“此一真气，正是融化我人日逐谷气所生精液化成真精。精盛自化真气，气盛自化真神，斯三充满一身，而大药自产。”^③《琐言续》中具体地指出了先天真气在炼阴精中的作用，称：“神注坤腹，炁归命门。火旺则炁暖，泥精遇暖则融如水，络窍不为滞塞，厥气自能后透。”^④在这里，闵一得认为人每天摄食所得的“谷气”必须用“真气”融化为真精。这一过程具有两个方面的作用：一是却除经络、关窍的滞塞而却病延年；另一就是炼精化气而得内丹之丹药。这种化阴精的功能是先天之气的的作用，这正是先天之气的本质所在以及先后天之间衔接的关键。《外经微言》在“三关升降篇”对这一衔接关系作了具体说明，认为生命的生生不息在于先后天之气昼夜不停地交合；后天之气必须得到先天之气的相交和合才能够生成，并且先天之气的运行乃是自下而上升，通过脾胃的转枢之功而布散体内各脏腑之

① [元]玄全子：《诸真内丹集要》，《道藏》第32册，第468页。

② 《丘长春真人秘传·大丹直指》，胡海牙、武国忠主编：《中华仙学养生全书》（上），华夏出版社，2006年，第392页。

③ [清]闵一得重订：《如是我闻》，《藏外道书》第10册，第400页。

④ [清]闵一得：《琐言续》，《藏外道书》第10册，第516页。

间^①。

深入八脉去寻找元气的发生根源，重视对某些特殊关窍的开通和保持八脉通道整体畅通，使得内丹学能够在八脉认识方面进入更深的层次；从而影响中医学脉学理论并促进其发展。

三 内丹医学的中脉思想及其运用

（一）中脉概念的产生及其源流

中脉又称中黄之脉，贯通中脉则称为“中黄直透”；它是内丹炼养家关于经脉理论的一个重大发现，也是其独传之秘，至今尚未被中医学所吸收。何谓中黄？古都子追溯了内丹文献记录，写作了“中黄”词条^②。它概括了中黄的多重含义，包括性质、居处和运用特征。首先，五代陈朴《内丹诀》云：“天一生水，名曰中黄，其气藏于胆。”^③指出了中黄作为人体先天气的性质。《太清中黄真经》卷下，以“此炁脾中而出”而称中黄，具有相似的认识。其次，宋元间净明道书《太上灵宝净明中黄八柱经》则通过对中黄之“中”与“黄”的内涵的解释，对中黄居处特征作了概括；而运用于养生则称“中黄之道”。《道藏提要》第1100条概括说：“所谓‘中黄’者，中言其位，黄言其色，即黄天之炁横于胸臆，其道以‘适正为本’，以混含为德，求之于身，则心肝肺肾之间，脾位乎中，名曰黄庭，中有

① 原题岐伯天师传，陈士铎述：《外经微言》，北京：中国古籍出版社影印，1984年，第199—200页。

② 胡孚琛主编：《中华道教大辞典》，北京：中国社会科学出版社，1995年，第1148—1149页。

③ [五代]陈朴：《内丹诀》，《道藏》第24册，第226页。

真人，识之而守其阙，可以延龄。”^①《净明忠孝全书》（卷三）称中黄为“天心，又称祖土”^②。柳华阳的《金仙证论·序炼丹一》解“天心”云：“天心，名曰中黄，居于天之正中，一名天罡，一名斗勺。在天为天心，在人为真意。”^③上说均为对中黄居处特点及运用所做的补充说明。近年来学界对中脉的探讨均以古都子的研究为基础展开论述，如杨玉辉的《道教人学》、霍克功的《内丹解码——李西月西派内丹学研究》关于中脉的论述均如上说。沈文华的《内丹生命哲学研究》运用易之乾坤二卦的卦爻变化理论，结合现代生命科学关于能量转化的思想，对中脉运行规律作了大胆的推测。但又说：“丹经中千百年来只闻其名、不见其详的‘中黄直透’之法形诸文字，予以首次公开披露。”^④这种说法非常干脆、肯定，似乎很有把握；但从本书所见到资料可知作者并没有掌握主要内丹文献中的相关论述。实际上，宋代以来丹经文献之中对所谓“中黄”理论概念、中黄直透的路线都有了丰富的论述，明末清初尚有以“中黄直透”的内丹功法的介绍。

（二）中黄直透的内涵

1. 关于中黄概念的探讨：宋代以来，自张伯端开始展开对玄窍的探讨，丹家对中黄之脉的表述亦渐露端倪，但多集中于对“中黄”内涵的阐发。张伯端首先在《悟真篇》中多次运用了“黄道”一词，并为后来丹家所重视。如序中云：“夫炼金液还丹……追二气于黄道，

① 任继愈主编：《道藏提要》（第三次修订版），北京：中国社会科学出版社，2005年，第524页。

② 《净明忠孝全书》，《道藏》第24册，第637页。

③ [明]伍守阳，[清]柳华阳编：《古本伍柳仙宗全集》，上海：上海古籍出版社印，1990年，第417页。

④ 沈文华：《内丹生命哲学研究》，北京：东方出版社，2006年，第60—69页。

会三性于元宫，攒簇五行，和合四象。”又绝句中云：“既驱二物归黄道，争得金丹不解生。”翁葆光注云，黄道即中宫，金丹凝结生成之处也^①。

两宋之交胡混成也深入地探讨了黄道中通的原理，《金丹正宗》云：

立鼎炉者何？即守玄关一窍。是窍藏于先天混沌之中，听于无有、有无之内，父母未生此身，即有此窍。既有此窍，即有此身，所谓与生俱生者也。上不在天，下不在地，中不在人，即元始空悬宝珠之地，去地五丈之所，不左不右，不上不下，不前不后，非有非无，非内非外，上通绛宫而透泥丸，下接丹田而至黄泉，上彻下空而黄道中通焉……下手立基之始，必先断减一切念头，离诸妄想，勇于精进，无染无著，物我两忘，专炁致柔，回光返照，虚心实腹，昏昏默默，存无守有，若亡若存。精习静定，使吾心如止水无波，太空无云，至寂然不动之境。然后于玄关一窍之中，假父母未生以前工夫，存定真息真炁，使炁不离息，息不离炁，合为一处。内者不出，外者不入，上下往来，于一窍之中，绵绵若存，如在母胞胎未生之前，一点先天祖炁，混融磅礴，温然如春，醇然如醉，美在其中，而畅于四肢，充于四体；四体不言而喻，睹之无象，求之无形，无一时一刻不在于玄关。^②

胡氏描述了先天气在黄道中宫上下运行及其具体的生理效验，中黄之脉其实寓于其中。

① [南宋]翁葆光注，陈达灵传，戴起宗疏：《紫阳真人悟真篇注疏》（卷一），《道藏》第2册，第914、933页。

② [北宋]胡混成：《金丹正宗》，《道藏》第24册，第188—189页。

元人所编《养生秘录》记述了道人昇根据净明道玉真子刘玉(1257—1308)所述写成的《中黄内旨》，对中黄之“位”的内涵做了比较全面的阐释。“中黄内旨”云：

内旨曰：夫天有九宫，地有九州，人有九窍；天有中黄为太阳，地有中黄为太阴，人有中黄为丹扃，俱名为中黄。八极中言其位，黄言其色，故谓中黄。八极者，是八方总会要处，又只是中宫，即黄庭，即玄牝，即先天一气，即玄关一窍，即至善之所，即黄极之道，即允执厥中。在五行谓之土，在五脏谓之脾，在五常谓之信。药物、三气、五神、火候、呼吸，尽在是矣！行住坐卧，皆当注意，不可须臾离也。不废人事，但当正心处物，常应常静。吾祖师所谓多言数穷，不如守中。又言三十辐，共一毂；辐者胁肋，毂者中扃也。又言天地之间，其犹橐籥乎，乃呼吸之谓也。呼则肾气升，得土则止；吸则心液降，逢土则息。即此谓水火，锻炼而成大丹。若能存守，则法无不灵。吾常谓若要道法灵，须是守中扃。中者，理得上下四隅，不偏不倚之谓也。天地相去八万四千里，人之心肾即一身之天地，相去八寸四分；以中指节文为则，自脐上至鸠尾骨尖，只有八寸四分。今云脐者，盖与肾对也，故心之下去三寸六分，脐肾之上三寸六分，惟中间一寸二分黄庭，主我身命。^①

文中从天地人三者关系考释了“中黄”作为人体内丹炼养核心的依据，指出中黄是“八方总会要处”，是身心性命总的枢纽。内丹炼养及其过程诸要素，“药物、三气、五神、火候、呼吸”均容纳其中；还特别分析了心肾水火相交的关键就在于“中黄”的止息功能，回升

① [元]无名氏纂：《养生秘录》，《道藏》第10册，第718页。

之肾气与下降之心液得以在中宫黄庭交媾，就是因为中黄“止”而“肾气回升”与“息”而“心液降”，从而将二者聚合一处而发挥作用。还把人体中黄（黄庭）位置确定为心下（鸠尾骨尖）脐上中间一寸二分区域，这种定位不失为理解所谓“中”的一个常见方式。

相比之下，元末明初成书的《道法会元》（卷七十七）从天人关系入手，以天罡与中黄做对比^①，更全面地阐述了中黄概念的来源、性质和特点。张梵愚述“天罡说”云：

有知天罡之方，不知天罡之理；有知天上之天罡，不知身中之天罡；有知身中之中黄，不知天上之中黄。夫天上天罡，阳精也，真士也，乃天之真阳也。居于天中之天，为天罡星，其实号曰中黄星，变化于辰也。夫身中天罡，亦阳精也，真士也。比内事为药物，为黄婆；丹田为黄庭，居于身中之中为天罡气，其实号曰中黄气，变化于心也。此窍非凡窍，中，中又一中。一中之黄气，即自己天罡也。黄中策气之神，黄神也，即天罡气之神也。一白，二黑，三碧，四绿，五黄，六白，七赤，八白，九紫，乃子午卯酉正中之黄气，即天罡气也，玉帝气也。金光咒云：中央黄气，玉帝化生。此说甚明，耳、眼、口、鼻、舌，精、神、魂、魄、意，攒簇向中宫，化作先天气，即中黄气也。^②

上文从天人关系出发，探讨了“天罡”作为阳精之本质，认为天罡气即是中黄气；指出形体五神（精、神、魂、魄、意）汇聚而成先

① 按：天罡原指北斗七星中的玉衡、开阳、摇光三星组成斗柄，故称勺。古人又根据昏初时斗柄所指的方向来决定季节：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（见王力主编：《古代汉语》（修订本）第3册，北京：中华书局，1981年，第830—831页）。

② [约宋元]张梵愚述：《天罡说》，《道法会元》，《道藏》29册，第280—281页。

天之气即是所谓中黄气。这一观点与陈朴的《内丹诀》观点是一致的。但综观各家论述，均未论及中黄之脉和“中黄直透”的具体修炼方法。

2. 中黄之脉的循行路线：至南宋，白玉蟾弟子彭耜在两首词中暗示了中脉之循行的路线，《金华冲碧丹经秘旨》“沁园春”：

要做神仙，炼金液，七返九还。但姤女归乾，金公在坎。玉炉炽火，金鼎烟寒。铅裹淘银，砂中炼汞，神火华池上下间。中官里，有一条径路，直透天关。^①

上文中“中宫”即是张伯端所谓“黄道”，而“天关”在内丹炼养术中有多重说法，有称“头”，有称“口”，又有称“喉头”。由于中气往上通达泥丸，故此处应谓连接泥丸宫的关窍。此后的丹家著述对此中脉的论述并不多见，而大多集中在对任督二脉的阐述之上。对中黄之脉，最为明确的记载是清代丹家闵一得（1758—1836）所作出的。闵氏提出了真气运转除任督二脉外，尚存有“黄中”之通道，先天之气在此结丹返还。“筑基全凭橐龠”云：

丹家理气，原有三道，曰赤，曰黑，曰黄。赤乃任脉，道在前，心气所由之路，心色赤，故曰赤道，而赤性炎上，法必制之使降，则心凉而肾暖，黑乃督脉，道在后，肾气所由之路，肾色黑，故曰黑道，而黑性润下，法必制之使升，则髓运而神安。原斯二道，精气所由出入，物类以生存者，法故标曰人道，丹家医家详述如此。黄乃黄

^① [南宋]海琼老人白玉蟾授，三山鹤林隐士彭耜受：《金华冲碧丹经秘旨》（卷上），《道藏》第19册，第161页。《金华冲碧丹经秘旨》是一部由白玉蟾所传的外丹术著作，但其中《沁园春》、《满庭芳》两首词，则论述内丹炼养之术；据詹石窗先生所考当出自彭耜之手，本书即以此说为据。参见詹石窗《道教科技文化养生》，北京：科学出版社，2004年，第282—285页。

中，道介赤黑中缝，位在脊前心后，而德统二气，为阖辟中主，境则极虚而寂，故所经驻，只容先天，凡夫仙胎之结之圆皆在斯境。虽有三田之别，实则一贯，法故标曰仙道。^①

又“上品丹法节次”云：

三道蹊径如此，而其得名之由，世鲜知之，其实身心意三宝是也。心属乾，乾之本位在离，其色赤，故名赤道，实即我身之任脉也；任性炎上，学必使之下降。身属坤，坤之本位在坎，其色黑，故曰黑道，实即我身之督脉也；督性润下，学必使之上升，此之谓颠倒阴阳。盖以督阳而任阴也，曰督曰任者，义取乾健坤顺焉尔。意属土，其色黄，故曰黄道。成说则如此，个中玄义亦难尽说。即如经以赤黑曰人道，而以黄为仙道。其旨所在，何可勿悉？^②

闵一得对中脉理论的贡献在于明确地阐明了中脉的两个特性：其一，中脉的具体位置与内气运行的具体路线；其二，指出运行于中脉之气乃属于先天之气。闵氏从身心意三者论黄黑赤三道脉，以意属黄脉；亦按《内经》五行五脏之脾属意，色黄的配属。与宋张伯端所论的黄道是一致的。闵氏三道脉之论实为任、督二脉的扩展为用，亦有可能是引佛入道而作出这样明确表述的。

古都子还以图示表明“密宗中脉与内丹中黄直透”之间的联系（图1）^③。它也说明了佛、道两家在炼养方面存在共通之处，两家之

① [清]李泥丸口授，无名氏述，闵一得重纂：《泄天机》，《藏外道书》第10册，第403页。

② [清]李得怡原述，闵一得重纂：《上品丹法节次》，《藏外道书》第10册，第415页。

③ 胡孚琛主编：《中华道教大辞典》，北京：中国社会科学出版社，1995年，第1149页。

间的交流具有互相促进的作用。但可以确定，修炼中脉是道教内丹炼养中通任督二脉后的精进阶段。杨玉辉也认为：“中黄直透也是修炼达到较高水平的体现。”^①

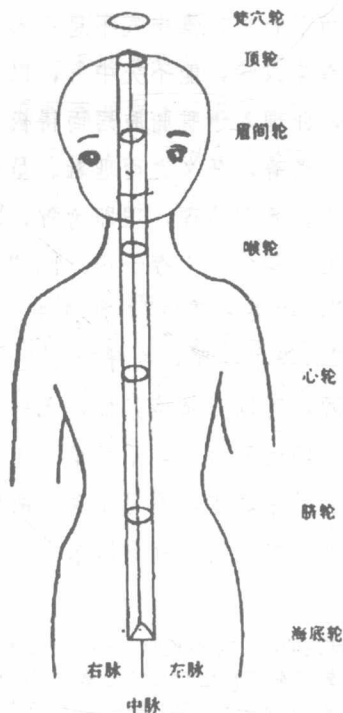


图1 密宗中脉与内丹中黄直透

（三）丹法实践对中脉的运用

值得注意的是在闵一得之前已经存在了所谓中黄之脉的丹法实践。祝如穹传承无生子李华卿的丹法之中，有一个步骤就以中脉运炼

^① 杨玉辉：《道教人学研究》，北京：人民出版社，2004年，第86—88页。

为主，这是极其罕见的。清代马齐（1651—1739）《陆地仙经》所附“茹穹子入道始终”^①的丹法，其中一个重要阶段完全是以“中黄直透”为功，“由内入内之功（此功第二年）”云：

得手所喜，在内呼吸，然犹有出入，在由内者，无出入而有上下。盖天地之所以长久，惟中气不息。人秉中气以生，因有官骸魂魄是为命。有生以后，能不失中气，以合于天地之中气，是为理。在开关时，此理入于脏腑肢窍而得极乐，为理与欲战，欲不能胜理，久之而理著，又久之而理融。虽曰心死神生，然死者妄也，妄死而真生。真即为理，理即为神，既得真心，则万化从心，心忘其心，惟有神行，而存于中，此“中”非中外之“中”，四维六合之“中”，中央之“中”，两肾中间之“中”，心下肾上肺左肝右之“中”。静中观照，内呼吸渐生渐长，渐融渐细，上至泥丸，下入海源，而以心领略其妙，无弗会于中宫。尘心杂念一毫不起谓之中，四大五行一毫不着谓之中。吾神吾气有持行之道，不可太过；有补亏之道，不可不及。故曰：寂然不动者，中之体；感而遂通者，中之用。就形以求之，心之上尽处为天，脐

① 笔者按：王雅菊《陆地仙经》“点校说明”云：“《心医集》作者祝登元，字茹穹，书中曾提到无生子授以坐功事。‘茹穹子入道始终’也数次言及无生子仙师，因疑茹穹子即是祝茹穹。然从《心医集》祝氏自述中看，其乃儒医出身，而写‘入道始终’的茹穹子则当属道家之列。二者究竟是否一个，仍待考证。”笔者以为：王雅菊前面认为“疑茹穹子即是祝茹穹”是可以确定的，理由如下：其一，《心医集·经验二刻》中记载两个祝氏验案均用“静功”或辅助或为主治愈病人，其中一个案例还提到“求予静功，孰知道缘作合，七日开关”，可知祝氏擅长此道，而且知道“开关”之境，与“茹穹子入道始终”言无生子助其开关一致；其二，祝氏为官多年，所交多达官贵人，《心医集·经验》所治疗对象均为达官贵人，故祝氏所传丹法得以从像马齐这样的高级官宦中流出是可信的。其三，从近年从日本回归较完整版《心医集》来看，祝氏为儒医亦是无疑的，然与儒医兼擅道功并不矛盾。其实，中国医学史上，医家由儒入道或儒道双修者亦不乏其人，本书中已有更多实例可以证明之。

之下尽处为地，上尽处至下尽处计八寸四分。自上下四寸二分，自下上四寸二分之一为中，即玄门所谓规中也。规者，尺也。地之去天八万四千里，而以规合之，人处其中，为三才，人一身咸备之，天地之中气在人身也。无呼吸而有上下者，益融益细，每一气从中而上，有五⊙送上，每一气从中而下，有五⊙送下，上至于心尽之天，下至于脐尽之地。行之既久，自觉忘气合神，欲尽理见。始也，精神魂魄意各安其位；既也，精神魂魄意各安其居。中之两头，上下皆|，或以上|作头，或以下|作头，分道而行，油然融然。其以上作头者，|贯上泥丸，从重楼直达而不由夹脊。其以下作头者，|贯下涌泉，从气海直达而不由胫骨。|所到之处便是玄关，至此不复用诀⊙上下，只以诀⊙安中处，如玄门存想法。是时受用，又非复开关时景象矣。其所以致此|者，大道犹大路也。由内之路，不以路为路而以水为路，水路既足，任其上下，当在一年之后，粮泉足乎一千八十时也，若初入手开关即思行此，则未有水路，舟安从行？故曰：经营鄞鄂体虚无，便把元神里面居，息往息来无间断，全胎成就合元初。天地之中气在此，人体天地之中气以为气在此，生天、生地。生人、生万物之中气靡不在此。^①

上述丹法程序，是“由外入内之功”（类似任督二脉已通小周天境界）进阶；它是内丹炼养已经达到“尘心杂念一毫不起”、“四大五行一毫不着”而身心意融合之境，也即是所谓入“天心”。此时，真气“所到之处便是玄关”，循中脉而直接上下运行而不必再循任督循环（当然，这只是相对而言，因为真气的任督循环也应同时进行）；故虽无中黄直透之名，其实在行所谓中黄直透之实。作者还特地选用

^① [清] 马齐等：《陆地仙经》，北京：中医古籍出版社，1988年，第75—76页。

象形字“丨”字以拟内气运动的样态，段注《说文解字》云：

丨下上通也。（依《玉篇》）引而上行，读若囟。（囟之言进也。）引而下行读若退。（可上可下，故曰上下通。）^①

文中所用的“丨”恰如其分地表现出内气沿中黄之脉的上下循行的规律性。胡孚琛先生在《丹道法诀十二讲》“究竟境界第十讲”第三节“丹道秘传的方便法门”中，论述了知非子气通中黄之脉的经历，云：

据说他当时万念俱灰，听之任之，安心修持，竟然气通黄道，中脉融动，却经历一次渐次死亡的过程，他称为“死亡预演”，所见光、电、星、云、烟、火等景象与佛密“中阴法”描述一致。^②

上文点明了内丹炼养进入“气通中黄之脉”境界并非易事，唯有炼养者之功夫达到相当程度才能体验到，因而缺乏上述体验的外人则难以理解。这种认识还被高层次武术内功（峨眉派）实践所证实，周潜川就指出了这一点（详见后文关于周潜川对武术内功气脉的阐释部分）。

前文关于中脉的讨论，反映出内丹炼养家在其炼养实践之中对经脉发现的独特性。这一成果似乎尚未为中医学所汲取。经脉的存在应当为辨证论治、立法选方用药提供依据，伤寒症中所称“直中三

① [汉]许慎撰，[清]段玉裁注：《说文解字》，郑州：中州古籍出版社，2006年，第20页。

② 胡孚琛：《丹道法诀十二讲》（上卷），北京：社会科学文献出版社，2009年，第253页。

阴”^①是否通过这样一条路径呢？如前所述，既然部分医家能够探索出相应任督药物和八脉方剂，那么，还有哪些药物能够起贯通中脉上下呢？我认为这是值得探讨的，从而为探讨古代医家的思维特征，或许亦能为临床实践提供必要的参考。

四 内丹医学的奇经八脉思想之医疗价值

内丹学中其实把开通八脉长寿机制与治疗疾病联系在一起，在实践中发展了以任督二脉为中心的却病疗疾的具体方法。闵一得在《琐言续》中根据天人合一的观点，提出合天时通任督二脉的时象问题，认为“行贵得中，又炼须合时。盖一年有二至，一月有朔望，一日有子午，体有自然气机”。一年四季有相应开通任督二脉之冬春与夏秋功法，“冬春气机贵后透”即适宜于通督脉，而“若值夏秋，体其气机，乃贵前通”，即适宜于气通任脉。上述功法之单行或互用，可治疗如下病症：积寒内滞，素体多痰，内热发躁，血热气滞、胸膈板满，积阴化火、状若有余或已全化火或积阴内滞、尚未化火，积阴兼滞百络等。尚有“八段、十二段、十六段、二十四段等等锦法”以配上述炼化功夫，因为“阴精成于气滞，气滞则精泥血瘀，不得武功以荡以磨，万无见效之期。”^②

清末道教内丹家赵避尘对奇经八脉进行了富有创造性的发展，传有开通八脉之法，即通精八脉与通气八脉之法。他认为此法通过驱逐阴邪之气，乃是从根本上却除病根，使百病全无。至于具体理法，首

① 参见李经纬等主编《中医大辞典》“直中三阴”条，北京：人民卫生出版社，1995年，第880页。

② [清] 闵一得：《琐言续》，《藏外道书》第10册，第507—519页。

先“通精八脉”就是所谓生精、化精、走精、炼精之八脉，要做到“横通带脉上通心，下通阳关前通脐，上后通肾中通冲（即冲脉）”，因为“此脉一结，不能化精，人由此而老矣”。分述其运功之法，则生精之法适用于年过六十四岁者，因其通身属阴而不能生精，可按生精接气法炼之；化精就是真气由尾闾关往上升，过夹脊关，经玉枕关，到泥丸，再降下，由玄膺穴过重楼，到绛宫即真气穴，又称一周天，运数次即可；如果走精（又称遗精），就按第十卷法诀运炼，夜里就不会遗泄了；炼精用第六卷进阳火退阴符的方法，就能使阳精全部化为元气了。其次，“通气八脉”，即是在每日清晨，以十呼吸调八脉，运功行八脉之气。具体运炼之法：首先闭口鼻气，然后把心意先由生死窍发起；继而行十呼吸，依次为：督脉、任脉、带脉、阳膈脉、阴膈脉、带脉、冲脉、阳跷脉、阴跷脉，最后经行真气穴下降到生死窍定住。他认为通过这样运功就能够驱逐一身百窍的致病阴邪之气^①。前述的“通精八脉”以通任、督、冲脉为主，以炼精化气为主要目的；“通气八脉”所贯通的气脉包括督脉、任脉、带脉、阳膈脉、阴膈脉、冲脉、阳跷脉、阴跷脉完整八脉。如果说以往丹家比较注重奇经八脉中的阴跷、任、督之脉，那么赵氏的发挥则是对奇经八脉的整体关注，也是在运用奇经八脉方面的进一步完善和创新。

综上所述，一方面，传统中医脉学体系是道教内丹功法构建其自身理论体系的基础和出发点，在内丹学功法的形成过程中具有重要的影响作用；另一方面，内丹学家通过修炼实践，验证并丰富了传统中医学对奇经八脉的认知，特别是对任、督二脉产生了新的认识，任、督二脉与维系人体生命重要物质——先天真气的发生及产生的处所有

^① 参见徐兆仁主编《先天派诀》，北京：中国人民大学出版社，1990年，第32—33页。

着密切的联系。这一重要认识的影响也是双方面的，在内丹学方面，促进了对玄关一窍的认知，对玄关理论的发生具有催生的作用；同时，也促进了中医学对命门的探索，促成了命门学说在明代的出现，如明代医家孙一奎《医旨绪余》中提出的命门在两肾间之说就是对内丹玄关说的直接引述。明清时期，道教内丹学关于奇经八脉的生理与病理观点已经十分成熟，在炼养与却病方面得到了充分的发挥和运用。如明代丹家曹衍在《道元一气》“保生秘要”即以通任、督脉为主的内丹功疗疾，其所述治疗的疾病中杂病四十六种，女科病十四种。明末卢丹亭真人在《丹亭真人玄谈集》（题为太原傅山青主手录秘本）中以通八脉为要旨，发展了其丹功治疗系统，其所治疗的病种共三十九种。如前所述，清代丹家闵一得《琐言续》亦以“开通任、督二脉之冬春与夏秋功法”，建立其理论体系，治疗疾病也涉及多个病种。总之，道教内丹炼养术对传统经络学说的完善、发展曾产生了积极的推动作用，至今仍不失其医学思想价值，是道教医学养生文化中具有现代性意义的精蕴。当然，其中有些认识尚需要进一步深入研究，使其在当代社会养生延寿与医疗实践中发挥其更为巨大的作用。

第二节 内丹医学的关窍思想

一 内丹医学的关窍思想发生与发展

（一）内丹医学的关窍思想发生

古人很早就对自身形体诸窍就有了具体的认识，《康熙字典》解“窍”云：

《说文》：穴也，空也。《礼运》：地秉阴窍于山川。〔疏〕谓地秉持于阴气为孔，于山川以出，纳其气。《周礼·天官》：两之以九窍之变。〔注〕阳窍七，阴窍二。〔疏〕七者在头，露见，故为阳；二者在下，不见，故为阴。又凡药以滑养窍。〔疏〕凡诸滑物，通利往来，似窍；故以养之。^①

从“窍”字的虚、空本义出发，古人用“窍”来表达人体上下与外界沟通的孔道，而得外在形体之“九窍”；并以阴阳作二分，故有“阳窍七，阴窍二”之称。九窍以通利（或闭塞）为用，故《周礼》的相关论述就体现了上古医家特别注重摄生中的养窍功能。由于九窍体现了各器官之各种功能，故又有“官窍”之称。

古代医家还运用天人相应的思想和养生、医疗实践，总结出人体诸窍与脏腑之间的密切联系。《黄帝内经》总结了人体诸窍与脏腑、经脉之间的联系，其一，依照天人相应关系确定了形脏相应的具体内涵，即肝应目、心应耳（或舌）、脾应口、肺应鼻、肾应二阴（或耳）等。其二，十二经脉循行诸窍及其络属联系。王洪图对此作出了比较深入的研究^②，兹不赘述。

古代医家特别重视七窍的功能，所谓七窍指头面部之阳窍，即口、鼻、舌、目、耳等感觉器官，其中鼻、目、耳各有二，故称“七窍”。《灵枢》“脉度第十七”云：“五藏常内阅于上七窍也，故肺气通于鼻，肺和则易能知臭香矣；心气通于舌，心和则舌能知五味矣；肝气通于目，肝和则目能辨五色矣；脾气通于口，脾和则口能知五谷

① [晋]王叔和：《脉经》，北京：人民卫生出版社，1956年，第887页。

② 参见王洪图主编：《黄帝内经研究大成》第三章藏象研究之“第十节 脏腑与形体诸窍”，北京：北京出版社，1997年，第1061—1077页。

矣；肾气通于耳，肾和则耳能闻五音矣。”^①这种形体外窍与五脏之间的关联性认识在中医临床上具有指导意义，并为古今医家之医疗实践所证实^②。

内丹医学的关窍思想继承与发展了祖国传统医学的关于人体关窍的认识，并对经脉理论进行了扩展，特别以经脉循行的经络路线的穴位进行了改造；因而内丹炼养实践所指称的关窍与经络穴位却有很大的差别，如穴位主要位于体表的浅层而且比较有固定的位置，大多数是可以确定的位点；但内丹炼养中的关窍却常指称身体内一定的部位或区域。中医学经脉体系中的穴位很少称“关”，其常用的为脉诊区分使用的关骨，《脉经》云：“从鱼际至高骨（其骨自高），却行一寸，其中名寸口。从寸至尺名曰尺泽，故曰尺寸。寸后尺前名曰关，阳出阴入，以关为界。”^③而内炼中则有前三关、后三关，“关窍”的概念是通过内丹炼养理论与实践而得到发展。其中，部分关窍的发生与古代道教各种炼养实践有着密切的关系，内丹炼养家极可能参照身神论中关于人体身神的居处部位，以炼养实践为依据，逐渐赋予这些部位

① 郭霭春编著：《黄帝内经灵枢校注语译》，天津：天津科学技术出版社，1989年，第172页。

② 江苏现代名医范叔虞在“‘五脏常内阅于上七窍也’之启示”一文中说：“《灵枢·脉度篇》云：‘五脏常内阅于上七窍也。’盖明示人体内而五脏，外而七窍，莫不息息相通，各有隶属，而气血阴阳之盛衰、畅与郁、安与乱，尝形之于外。如是论说，《素问》、《灵枢》甚夥。吾每于此，有所受益。”并举“1973年治疗杨某口唇二年不愈”云：1973年春，农科所杨某就诊于予曰：“我口唇生一疳疮，溃腐两年余”。……予思《素问·五脏生成篇》云：“脾之合肉也，其荣唇也。”其症在唇，其病在脾，当属脾虚而夹湿热。治拟健脾益气，清热利湿。补中益气汤合甘露消毒丹花裁。……四诊时，杨君喜形于色曰：“不意服君方后，使我两年之唇疳杳然矣！”予视之果然！曰：“此病蔓延不愈两年余，不治其脏，徒治其疳，无益也。予无良方，惟据医理以立法，收效之功，应归于《内经》。”嘱其常服补中益气丸，用甘露消毒丹煎汤送下，以巩固之。迄今未发。参见江苏省如皋县科学技术协会编印《老中医临床经验选·范叔虞医话选》（1980年）第146—147页。

③ [晋]王叔和：《脉经》，北京：人民卫生出版社，1956年，第1页。

炼养术中重要关窍（或穴位）的具体内涵。其中关窍之“关”的说法，则应该与内炼体验中气行受阻的程度有关。如上一章所述，内丹炼养以奇经八脉为主，其关窍特别与任督二脉密切相关。对其中的关窍认识，反映在文献上，也是个逐步成熟的过程，至明清时期才十分明确。以“鹊桥”为例，五代内丹家崔希范就论述了“上鹊桥、下鹊桥”及其功能，但并未有明晰的阐释。直至清末民初蒋救愚才作出十分明晰的解释，《修道全指》“大药过关服食口诀”云：

且大药之发生，而不附其外体，只动在炁穴之内。而其炁穴之下，即尾闾界地，有四通歧路，上通心位，下通谷道，前通阳关，后通尾闾。前后二窍，实而不通，谷道一窍，虚而且通，是气液所通之熟路，乃平日所有之旧事。尾闾、谷道，一实一虚，故名下鹊桥。至夹脊、玉枕二关，与鼻上印堂一窍，体实俱塞，呼吸不通；鼻下之孔，虚而且通，是气涕出入之门，乃呼吸往来之路。印堂鼻孔，一实一虚，故名上鹊桥。此乃大药过关之窍。^①

蒋氏从真炁（或谓“气液”）的流通、具体位置（各包含虚、实两窍）、与内丹“大药”关系三方面出发，指出上鹊桥其实是通过印堂、鼻孔虚实二窍共同为用，下鹊桥亦是通过尾闾、谷道两窍协作而发生作用。

内丹炼养中“窍”有个重要特点，即运用了《老子》“无之以为用”^②思想，重视其以虚为用的内涵。如玄关窍就是一个虚窍、位置

^① 席春生主编：《中国传统道家养生文化经典》（上卷），北京：宗教文化出版社，2004年，第306页。

^② 参见《河上公章句》，《道德真经注》（卷之三），“无用第十一”，《道藏》第12册，第3页。

也不固定，此窍还有“窍中窍”之称^①。又如，人有上、中、下三丹田，但只能大致确定其位置，将其定位为某个区域的空间。相比之下，经脉中的腧穴虽也称为窍穴，但大多可以具体定位到某个点，并能够取穴或针或灸。概括起来，内丹医学关于关窍的概念其实融合了经脉中穴位以及窍的以虚为用的内涵，是具有一定空间并能够实现精气神出入及聚散的身体部位。

（二）关窍的类别、生理及其运用

关窍一般按在人体所处的相对位置来划分：在体内的不可见的，称内关窍，即为一般所指的关窍；在可见的体外孔道，称为外关窍，如五官等。内丹炼养对关窍的认知主要集中在以任督循环为中心的奇经八脉的通道之上。

内丹医学中，关窍的功能与传统中医学的经脉理论各经络的穴位功能二者有着密切的关系，但又有不同的特征。它是内丹医学思想区别于传统中医学思想的重要内容。经络是人体气行之通道，穴位与关窍均是真气在体内经络通道中聚集或散行的具体部位；在穴位与关窍中，真气聚散的特点往往是双向进行的。传统医学的经脉理论主要通过对接穴的针砭刺激和金针的补泻等具体运用，来调整人体十二经脉经气的正常输布和在全身的流转以维持生命的正常活动。同样，内丹炼养术也认为关窍是人体真气出入、聚散的处所；但强调指出在人的生命形成过程中，关窍也自先天状态转入后天状态，后天生命中的关窍常处于瘀滞状态，使人容易得病而不得长寿。在前述关于奇经八脉的病理分析中，其关键即在于关窍的瘀滞。清代丹家玄阳子《立命篇》中就指出了这一点，“第一转修筑丹基（一名凝神返观）”云：

^① 参见尹真人弟子撰《性命圭旨》“亨集第三节口诀 蛰藏气穴众妙归根”，上海：上海古籍出版社影印，1989年，第173—174页。

“夫修仙者，以炼丹为主；其修炼功夫，先须养精筑基。仙家修丹筑基，使丹来有盛奠之地；凿开关窍，使丹来无阻碍之途。”^①因此，内丹炼养家所着力要做的就是，通过丹法程序的修炼使关窍从后天状态回复到先天状态；就是要“凿开关窍”做到疏通被瘀滞的关窍，从而“使丹来无阻碍之途”。

玄阳子还认为关窍的不通，其根本原因在于人的神气耗散太过，不能凝聚于关窍而发挥其正常的功能，云：

然必先明丹田，而后有下手功夫。盖泥丸宫名谓上丹田，其象如口；气穴名谓下丹田，其象如橐。中丹田即是黄庭，以其居口、橐之中，故谓之鼎；以其在金木水火之中，故曰土釜，又曰玄关、神室、金鼎、玉炉、中宫、命蒂等类。然其名颇多，无非言此一窍。生则有此窍，死则此窍无，故曰关捩子。筑基在此，炼己在此，结胎在此，温养在此，沐浴在此，故总名而曰丹基。未生之前，真元俱会萃在此，神气妙合，混沌流通而无呼吸，又何关窍之不开哉？自有生以后，神气分散，神自为神，气自为气，神不内凝，气不内聚。如此，其窍即闭如荷包口，而诸关不通，气始顺出而不逆转。所以丹田先要聚神气于中，以为凝承铅气之本，开辟丹来之路，故曰筑基。^②

上文首先对形体之上丹田、中丹田、下丹田位置作出解释，然后指出人在未生出之前“真元俱会萃在此”。而出生以后“神不内凝，气不内聚”，使诸窍关闭而发生阻滞，“气始顺行而不逆转”，这样就落入凡道而不能延年长寿。因此，内炼之要旨就是要聚神气于丹田等诸窍，故有筑基之称。

① [清]玄阳子：《立命篇》，萧天石主编：《道藏精华》（第四集之三），第161页。

② 同上，第161—163页。

关窍在内丹炼养的具体过程，对于丹法的阶段性描述具有重要的作用。以《秘传正阳真人灵宝毕法》为例，其中关于玉液、金津的定义的论述，就以重要关窍作为其发生过程的参照系。“玉液还丹第六”云：

玉液，肾液也，上升到心，三气相合而过重楼，则津满玉池，谓之玉液。若咽之，自中田而入下田，则曰还丹；若升之，自中田而入四肢，则曰炼形，其实一物而已。

又“金液还丹第七”云：

所谓玉液者，本自肾气上升而至于心，以合心气，二气相交而过重楼，闭口不出而津满玉池，咽之而曰玉液还丹，升之而曰玉液炼形。是液本自肾中来而生于心，亦比土中生石、石中生玉之说也。所谓金液者，肾气合心气而不上升，熏蒸于肺，肺为华盖，下罩二气，即日而取肺液，在下田自尾闾穴升上，乃曰飞金晶入脑中，以补泥丸之宫，自上复下降而入下田，乃曰金液还丹，既还下田复升，遍满四体，前复上升，乃曰金液炼形，是亦金生于土之说也。^①

从以上的论述可以知道，所谓玉液、金津的物质基础仍是心肾之气液，是二气在任督、脏腑流转不同部位，不同阶段的具体形态（也具有不同质的意涵）。二者其实蕴涵着内丹炼养从产药到结丹的阶段性飞跃。

^① 题为正阳真人钟离权云房著，纯阳真人吕岩洞宾传：《灵宝毕法》，《藏外道书》第6册，第118—119页。

二 玄关及其他重要关窍

（一）玄关窍的发生及其发展

内丹炼养诸关窍中，其中最重要的当属所谓“玄关窍”。本书论及“奇经八脉”及关于“先天论”中已对“玄关窍”作了部分论述，故此处对“玄关窍”的源流略作引述。内丹学开始探讨“玄关”始于宋张伯端，此后内丹炼养家大多研究了先天真气发生处的玄窍，并至清末形成了“玄关”理论。探讨“玄关”几乎贯穿于张伯端以后大部分内丹炼养家的内丹论述之中，对于内丹学的成熟具有关键作用。玄关窍的发生受到老子关于道的两个特征抽象论述的深刻影响，其一是虚化了的“无”：“杳兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。”其二是难以表述的“有”：“无状之状，无物之象，是谓惚恍。”^①宋代以后又受到易学阴阳论的影响，他们逆用老子“道生一，一生二”的观点，把内丹复归思想具体化为“二归一，一归于道”。这种思想在内丹文献关于生命生成论中有着集中的体现。同时代内丹各家以阴阳水火二气相交而得到“玄关一窍”，其实也是上述观点的具体化。

张伯端《金丹四百字》明确提出了“玄窍”的概念，云：“药物生玄窍，火候发阳炉。龙虎交会时，宝鼎产玄珠。”^②又《八脉经》云：

阴跷一脉，散在丹经，其名颇多：曰天根，曰死户，曰复命关，曰酆都鬼户，曰生死根，有神主之，名曰桃康。……要知西

① 参见《河上公章句》“虚心第二十一”、“赞玄第十四”，《道德真经注》（卷之二），《道藏》第12册，第6，4页。

② 题为紫阳真人张平叔撰，黄自如注：《金丹四百字》，《道藏》第24册，第163页。

南之乡，乃坤地，尾闾之前，膀胱之后，小肠之下，灵龟之上，此乃天地逐日所生炁根，产铅之地也。^①

这就明确指出了玄关窍即是阴跷脉（阴跷穴），并描述了开窍体验“身体轻健，容衰返壮，昏昏默默，如醉如痴”。又题为张伯端撰《青华秘文》“直泻天机图论”认为玄关窍在“两肾之间”，但指出其乃虚玄的特性，云：

两肾中间，有治命桥一带。故寒山子曰：上有接神窟，横安治命桥者，此也。气降至于此，阳气与精气盛而上冲，与此气相接于一，则固围于鼎器之外。日用之，则日增经营之力。故鄞鄂之成，肇于此也。……○超然而出者，乃玄关一窍也。其大无外，其小无内。^②

要而言之，张伯端把先天真气发生落实于玄关窍，并认为其妙用在于接续阴阳之气而为生命之根本。

其后内丹炼养家继续拓展与玄关窍相关的研究。比较有代表意义的是南宋丹家青霞真人，他认为先天真气包含真阴、真阳之气两部分即水火二气，因而，把水火二气与玄窍联系起来。当然，这种联系是具体的；他以涌泉穴为先天真气（阴阳水火二气）的发生处，自足底涌泉穴而上，归于肾之左右；水火交合而得玄牝即玄关窍。《诸真内丹集要》“青霞真人内用秘文”云：

人之一身，左足太阳，右足太阴，两足底为涌泉穴，发水火二气，自双足入尾闾，上合于两肾。左为肾堂，右为精府，一水

① [明]李时珍撰辑，王罗珍、李鼎校注：《奇经八脉校注》，上海：上海科学技术出版社，1990年，第29页。

② 题为紫阳真人张平叔撰：《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》，《道藏》第4册，第370页。

一火，一龟一蛇，互相橐龠。两肾之间，虚生一窍，是为玄牝。^①

上述青霞真人关于两足之涌泉穴发水火二气的论说，是有其实践依据。《九江府志》记载了南宋皇甫坦接受妙真道人朱桃椎运气通经而入道之事，云：

皇甫坦字履道，临淄人，避地入蜀，居峨（通“峨”）眉山。尝暮行风雪中，闻有呼之者，顾见一道人卧小巷中，留与抵足睡。坦自觉热气自两足入，蒸蒸浹体甚和适。比晓，道人告曰：他日可访我于灵泉观。坦后往访，始知为妙真道人朱桃椎也。后复会于酒肆中，尽得其坎离虚实之旨、内外二丹之秘；常宴坐不寐，其两足外踝皆平偃，顶有珠光。^②

上例说明了丹家能够将内气自涌泉穴（即上述足底）发之于外。这是当时内丹炼养家的实践经验，而青霞真人的相关论述则是相应的理论提升。

那么，“玄关窍”究竟落实于何处？在内炼中又是如何运用呢？宋代以来，内丹炼养家的表述尽量不再藏头露尾而是越来越明确；至明清时期，丹家的论述确实毫无保留。以明代内丹炼养家赵台鼎为例，他在《脉望》中称：

《青华秘文》云：混沌神房乃精光、目光之气幻而为之。《图

① [元]玄全子：《诸真内丹集要》，《道藏》第32册，第468页。按：胡孚琛先生《丹道法诀十二讲》指出“张三丰真人一脉相传的踵息术，其功法乃由左、右脚的涌泉穴分别运气入炁穴，再积气开关运周天，此即庄子所谓‘真人之息以踵’的仙术，江湖丹师少有得此传授者。”（社会科学文献出版社，2009年，第335页）此说似可看成，丹霞真人自“涌泉穴，发水火二气”之丹法传承的实例。

② [清]达春布修，黄凤楼纂：《江西省九江府志·道释》（二），台北：成文出版有限公司，1975年（据清同治十三年刊本影印）。

《验符应》云：虚谷乃水火二气交媾结成无形有象之名，又曰二弦；虚气妙合为一，即名玄关一窍。吁！尽之矣！可见中黄宫、金窟穴、玄关、玄牝皆不过藏窍之处所耳，胡可着也！^①

赵台鼎祖述张伯端之观点，明确指出阴阳水火二气又称“二弦”，而“水火二气交合”、“虚气妙合为一”即是玄关一窍。赵氏还引述俞琰的“巽门”说对“二弦”作了解释，云：

《参同玉吾注》云：弦前弦后正当时，谓吾身之巽门也。尝考巽门之说。惟紫阳老仙云：黄庭之下有一丹室之门户也，意生则上，故阳升；意止，则一。故阳不可得而降矣。炉门在乎一之内正属土，又云巽者，鼎下之片缕耳。阖则为乾，辟则为巽；阖则为嘘，辟则为吸。何以能开阖？亦无非一意使之然。又西方者，巽之用也，中宫者，巽之体也。^②

上文从体用两个方面，说明了“玄关窍”只是发生并存在于阴阳水火升降，呼吸开合之中。从上述观点出发，赵氏论述了如何把握玄关的问题，“五调心”云：

呼吸有数，作用有时，使二炁左右交，冲元海，窍脉忽尔洞开，气精俱入，谓气归元海。便觉脐下跃跃然如火熨汤淋，正如子在胞胎时动跃之状，是其验也；二炁俱入元海，药物既满炉门，后弦方用固济，炉鼎既立，是谓胞胎，此言男子身中元有受炁之处，亦犹妊娠系胞之所耳。^③

赵氏认为必须通过外呼吸入手，以水火二气相交媾而伴随着出现

① [明] 赵台鼎：《脉望》，《藏外道书》第9册，第605页。

② 同上，第608页。

③ 同上，第695页。

的感性现象为依据。因此，切实把握玄关一窍是内丹功夫达到安炉立鼎进境的关键。

玄关理论还对明清时期武术内功形成“中气论”，深入探寻人体“内力”的泉源具有重要的作用。在武术内功中，也是通过开玄关窍而聚合真气；进而以内气外用，成为武术作为人体内劲力充实和提高技击手段的核心（本书以后的相关章节中将具体给予论述）。

（二）脐及其功能

脐是位于人体下部任脉通道之上，与丹田、玄关窍具有密切的关系，在内丹炼养术中具有重要作用。历代内丹炼养家都给予十分重视，金代丘处机在《大丹直指》“序”云：

（胎儿）一出母腹，双手自开，其气散于九窍，呼吸从口鼻出入，是为后天也。脐内一寸三分，所存元阳真气，更不曾相亲，迷忘本来面目，逐时耗散，以致病夭、忧愁、思虑、喜怒、哀乐。但脐在人身之中，名曰：中宫命府、混沌神室、黄庭丹田、神气穴、归根窍、复命关、鸿蒙窍、百会穴、生门、太乙神炉、本来面目，异名甚多。此处包藏精髓，贯通百脉，滋养一身，净裸裸，赤洒洒，无可把盖。常人不能亲者被七情六欲所牵，迷忘本来去处，呼吸之气止到气海往来（气海在上，膈肺府也），既不曾得到中宫命府，与元气真气相接，金木间隔，如何得龙虎交媾，化生纯粹。又不知道运动之机（《阴符》云：天发杀机是也），如何是气液流转，以炼神形？盖心属火，中藏正阳之精，名曰汞木龙；肾属水，中藏元阳真气，名曰铅金虎。先使水火二气上下相交，升降相接，用意勾引，脱出真精真气，混合于中宫，用神火烹炼，使气周流于一身，气满神壮，结成大

丹。^①

丘处机认为胎儿与生身后代表着人的生命现象的先天、后天的过程，有必要通过脐这一重要的关窍而研究丹道入门要诀。他认为脐之重要性，首先在于“脐内一寸三分”是人的先天真气所存之所；其次，先天生命（指胎儿阶段）的呼吸能通达至脐（中宫）；而后天生命由于七情六欲迷忘了本性，却只能通达至“气海”，而未能至脐（中宫）。因而，后天之气与先天之气不能相接续，就造成了先、后天之气分离，即称所谓金木（肺、肝二气）不交。这样，人的后天生命过程，都是对先天真气的耗散。内炼之术就是要追寻此根源，并以法交并金木，使心肾水火之气升降交媾，而进入内丹之境。丘氏认为真气“周流于一身，气满神壮”是结丹的关键。丘处机对脐的重视还表现在，他从性命的高度上的认识。丘氏认为人之性命并不是虚幻的而具有切实的意义，性命其实寄归于人身形体之内，“弃壳升仙超凡入圣诀义”云：

金丹之秘，在于一性一命而已。性者，天也，常潜于顶。命者，地也，常潜于脐。顶者，性根也；脐者，命蒂也。一根一蒂，天地之元也，祖也，脐下黄庭也。庭（“庭”字疑为衍文）常守乎顶及脐，是谓三迭。《黄庭》曰：琴心三迭舞胎仙，是也。琴取其和。且人之生，其胞胎结于我之脐，缀接在母之心宫。自脐剪落，所谓之蒂也。蒂者，命蒂也。根者，性根也。但恐泄漏，是所千千名、万万状多方此论。顶中之性者，铅也，虎也，水也，金也，日也，意也，坎也，坤也，戊也，姤女也，玉关也。脐中之命者，汞也，龙也，火也，根也，月也，魄也，离也，乾也，己也，婴儿也，金台

① [金] 丘处机：《大丹直指》，《道藏》第4册，第392页。

也。顶为戊土，脐为己土，二土为圭字，所以吕仙翁号刀圭也。只是性命二物，千经万论，只此是也。^①

丘处机认为“性”上“潜于顶”，而“命”则下“潜于脐”。在这里其实把“脐”指称为所谓玄关，故又云：“玄关在脐里一寸三分，父母元气，名为鼎器，二肾为鼎足。”^②从实际意义上而言，丘氏把“脐”作为定位人体之命蒂及玄关窍的一个身体坐标，显然具有重要的启示作用。他的上述观点，后来为明末卢丹亭真人及傅青主所继承。

丘氏关于脐的认识还对后世丹家、医家重视脐疗之法具有推动作用，特别在明代医家、养生家都把脐疗作为重要的医疗、养生手段，积极予以推广。如明龚廷贤《万病回春》、李梴《医学入门》就提出了多种炼脐之法。明末朝鲜人许浚编著的《东医宝鉴》“外形篇卷之三”中“脐”就提出“炼脐延寿”和“脐宜温暖”的观点，并介绍了《万病回春》、《医学入门》中的脐疗之方，如：宜长生延寿丹、小接命熏脐秘方、接命丹，灸脐得延年^③。清代南昌方内散人《南北合参法要》（卷四）“闲情杂著”认为炼脐法乃是道门秘传之方，并不吝其秘加以推广。

周楣声还指出：“认识到‘脐’有排除有害物质的作用——医经与医家只注意到‘脐’在母体中的地位，而在胎儿出生以后，并未认识到‘脐’还是排除体内有害物质的一种天然出口与生理通道。道家在服气炼形方面，对于‘脐’的作用本已十分重视，而《中景·念吾》：‘消除恶气出脐门’，更是对医经的有力补充。这在今天来说，

① [金] 丘处机：《大丹直指》，《道藏》第4册，第402—403页。

② 同上，第403页。

③ [明末]（朝鲜）许浚原著，高光震等校释：《东医宝鉴校释》，北京：人民卫生出版社，2001年，第341—343页。

也具有研讨的意义。”^①

此外，内丹炼养诸关窍中，“目”是人体神出入之门户，关系着神的运用；而“命门”则是人体真气与脏腑经脉进行沟通的枢纽，是生命生生不息的泉源。但就目前而言，道教学者对“目”与“命门”的深入研究并不多，故以下二节对此“目”与“命门”二窍及其运用做出具体的考析。

第三节 驭目之功及其养生思想

丹道家驭“目”之功，蕴含着道门内丹家和养生家丰富的经验和深刻的医学内涵，在内丹炼养实践和养生中具有重要地位。唐代出现的《阴符经》把它提到修炼关键的高度，认为“机在于目”，故同时代及其后的丹家多据此阐发其奥义。但现代道教研究及医学养生并未给予足够的重视，只有少数学者对此进行探索。如盛克琦从内丹修炼角度，阐述了目的功能以及目神内视之法在筑基采药、大药服食、温养胎仙中的具体运用^②。《中华道教大辞典》在“目”相关概念的诠释功劳独多，对与“运目”或“目神”相关的多个词条，如“临目”、“垂帘”、“返观”、“内视”、“内照”、“回光”等进行了区别诠释，还按修炼的不同层次，把“内观”划分为观形之内观与观神之内观两个层次。并且，还介绍了文献的运目炼眼的功夫，如“治目疾功法”、“静运两目法”等^③。陆国柱公开了秘传武当明目道功，以期学者修

① 周楣声：《黄庭经医疏》，合肥：安徽科学技术出版社，1991年，第28页。

② 盛克琦：《内丹修炼机在于目》，《气功》，1994年第11期。

③ 胡孚琛主编：《中华道教大辞典》，北京：中国社会科学出版社，1995年。

习后有“明目”之效^①。张全亮也从道教丹道理论出发，阐述了八卦拳学中炼眼、运眼之精要^②。中医学者则关注对目的医学生理机制的探析，如贾耿就从目与身中经络以及脏腑之精气、脑之元神的联系来认识目的生命意义^③。王今觉从诊断学角度出发，探讨了目的运动变化在脏腑、经络病变中的辨证作用^④。但从总体上来看，近年来对于道教驭目之功的发生渊源、层次和具体的机制研究还远未深入。这与“目”在内丹炼养功夫中的地位和作用很不相称。

一 内丹炼养驭目之功之渊源

作为一个正常人的感觉器官，“目”视觉感知功能对人来说极其重要。在道教内炼中“目”则被称为是神之用。这种观点是建立在《黄帝内经》对目的认识继承之上的。《灵枢》“大惑论第八十”云：“目者，心之使也，心者，神之舍也，故神分精乱而不揣（抟）。”^⑤就是说，心的功能在于藏神，故目的功能受制于人心；如果人的心神散乱，则精气不能抟合，目就不能正常发挥其功能。由于心与目功能的正常发挥是互动的，因此，《素问》“针解篇第五十四”进一步提出了“以目制神”的观点，云：“神无营于众物者，静志观病人，无左右视也。义无邪下者，欲端以正也。必正其神者，欲瞻病人目制其

① 陆国柱：《武当明目功》，《医学文选》，1991年第5期。

② 张全亮：《八卦掌精要》，北京：人民体育出版社，1999年，第108—140页。

③ 贾耿：《论〈内经〉“命门者，目也”的理论意义》，《中国中医基础医学杂志》，2004年第7期。

④ 王今觉：《谈“望目辨证”的中医学理论基础》，《中国中医基础医学杂志》，2005年第7期。

⑤ 河北医学院校释：《灵枢经校释》（下册），北京：人民卫生出版社，1982年，第436页。

神，令气易行也。”^①

道教取目之功并非对《内经》“目”的思想的简单袭用，而是进行了具体的发挥。如《谷神篇》（卷下）云：

父母既降灵于关元育阳之穴，即无始玄含，露珠之本也，是名元气也。其形恍惚，其象杳冥，隐于精液之内，水体是也。其主肾也，含育阳魂，而化生心气。心气化生两眼瞳人，而分清浊。右眼之清气化神水，还心为液；心之液化血，还左肾为精。精化气，守神为性。左眼之浊气，上应生脑髓，生头颅；既完而下生脊骨，生右肾，配左肾为命门，或系女子胞，合魂魄。……夫元气之经营者，存乎肾，过乎心，应乎眼，三官升降，一气循环者也。故肾与膀胱为配，心与小肠为配，眼与脑为配。其所配者，是其都会之所也。人知其配者，是合也，是归也，则知气之出入，有间隔也，有衰旺也，有清浊也，此为明心见性之候也。其元气之变态，化为气液之二体也。气也者，曰命也，神也，真汞也。随动外接，人之寤则神游于眼，瞑则归于心，寐则逸于肾，默则集于眉，本此为气之升降者也。^②

上文通过人“目”的发生，进一步揭示了眼与心身、脑、脊髓等的密切关系。首先，认为目（眼瞳）是由人的元气化生而来的与心具有直接的关系。目内之精气与心之液、心血、肾之精气可以互化；与脑脊髓、肾之命门（女子胞）以及神、魂、魄都具有密切联系。其次目随着人体气机的升降出入而外显内在之神，“寤则神游于眼，瞑则归于心，寐则逸于肾，默则集于眉”。《道法会元》卷七十七“天罡

① 南京中医学院医经教研组编著：《黄帝内经素问译释》，上海：上海科学技术出版社，1981年，第383—384页。

② [元]五福玄巢子林辕神凤述：《谷神篇》，《道藏》第4册，第546—547页。

说”亦云：

天一生水，地二生火，水火生于左右肾，金光祖炁也。从夹脊透上朔骨，朔骨乃对耳后，承枕骨也。其肾光两道，从夹脊上朔骨，直通两目，乃瞳精也。二物如剑锋，透彻万里而无碍，明于天上之日月也，归于黄庭即先天阳精也。^①

所谓金光祖炁即是先天真气，与两目直接连通。这就把肾、先天真气与目睛，通过“肾光两道”（即神光）更为直接地联系起来。又《碧虚子亲传直指》通过对目生理的阐述，提出不能完全熟睡的炼目炼神的思想，云：

凡世人两目系肝来养者，盖心司神也，所以神仙眼碧，色夺目也。凡人修道者，不可熟睡，睡则阴气盛，化血入肝，不能上滋两目，自然通灵。^②

上文认为元气不敌阴气则不能上养目，则化血入肝；须以心引气上养两目，其法即不得熟睡。内丹炼养术中，垂帘养神的方法基本上就遵守了这一原则。

早期道门中人重视通过目的视觉功能而达到对道的体认，非常讲究凝神一意之功。《庄子·外篇》“知北游第二十二”云：“大马之捶钩者，年八十矣，而不失豪芒。大马曰：‘子巧与！有道与？’曰：‘臣有守也。臣之年二十而好捶钩，于物无视也，非钩无察也。’”^③这种“于物无视”的凝视全神之法，老子称为“抱一”，道功中也有守一之法。《云笈七签》（卷之五十六）“元气论”也指出：“一者，真

① 张梵愚述：《天罡说》，《道法会元》，《道藏》29册，第281页。

② 《碧虚子亲传直指》，《道藏》第4册，第381页。

③ 郭象注、成玄英疏：《南华真经注疏》，《道藏》第16册，第553—554页。

正至元，纯阳一气，与太无合体，与大道同心，与自然同性。”^① 唐尹愔注《老子说五厨经注》又说：“得一者，言内存一炁以养精神，外全形生以为居。泰，则一炁冲用，与身中泰和和也。”^② 由此可见，凝神外视与内视统一于二者均为神之用，都有目之参与，前者显于外，后者限于内。道家道教的内视（或称内观、内照）其实完全可以看出“目”视力功能的延伸。故《金华宗旨》云：“眼光自照，目惟内视而不外视，不外视而惺然者，即内视也。”^③

二 内丹炼养取目之功的内涵

对目的基本功能的认识只是道教内炼的出发点，使丹家养生家得以在内炼中创造出取目的功夫，进一步深化对目认识。下面，我们通过分析取目功夫的具体内容及其取目机制来看这一认识的发展。

（一）三宝之一

在丹经著作中，极其重视在修炼过程中“目”功的运用。《周易参同契》中，把“耳目口”称为“三宝”，认为炼己之功要“耳目口三宝，固塞勿发扬”，其原因在于“离气内营卫，坎乃不用聪，兑合不以谈……委志归虚无，无念以为常。寢寐神相抱，觉悟侯存亡”。就是说要耳不外听，目不外视，口不言语，杜绝神气外用，这样才能进入虚无之境。又说“原本隐明，内照形躯”，“原本”指“目”，就是说不但“三宝”需“固塞勿发扬”，还要收视回照，定中观身，使真气来归。“三光陆沉，温养子珠”，所谓“三光”指的就是耳目口

① 《诸家气法》，《云笈七签》（卷五十六），《道藏》第22册，第382页。

② [唐]尹愔注：《老子说五厨经注》，《道藏》第17册，第213页。

③ 《金华宗旨》，《藏外道书》第7册，第763页。

三者，使三者回归向内，才能得到大丹^①。

（二）目神与内观

在上清派经典著作《黄庭经》里，与其存思服气修道方式相适应，通过对目神的设定作为存思的对象，通过对目神的存思和内观的方法来达到祛病的目的。《内景经》“至道章第七”称：“眼神明上字英玄。”“上清章第一”：“神盖童子生紫烟，是曰玉书可精研。”“英玄”、“神盖童子”均指目睛，“紫烟，指目之精华。三田之中纯阳之气能映照于人身头面霄汉之间，则可内观脏腑，外通六合。”凡此，均可由精研与反复吟诵《黄庭》之玉书而获得之。又“天中章第六”句：“眉号华盖覆明珠，九幽日月洞空无，宅中有真常衣丹，审能见之无疾患。”意为双目有神，九幽如受日月之光照，则脏腑之内景亦可得洞察矣。以目自身为宅而言，目为肝窍，肝属木，火之母也，故目中之神如着丹色之衣也。如能感知和达到这一境界，则疾病自然不生矣^②。

（三）机在于目

唐李荃发现的《阴符经》把“目”提到了修炼关键的地位，称“机在于目”。后来的丹经著作继续在具体的层面上，围绕“目”之“机”的具体内容而展开了阐发。运目之功成为丹家所创新发挥新手段的关键性内容。

1. 目力之显现。目究竟是如何表现人的生命呢？《灵枢》“大惑论第八十”就指出：“五脏六腑之精气，皆上注于目而为之精（睛）。”^③唐末五代崔希范《入药镜·上篇》云：

① 参见五代彭晓注《周易参同契分章通真义》，《道藏》第20册，第149、137页。

② 周楣声：《黄庭经医疏》，安徽科学技术出版社，1991年，第35、46页。

③ 河北医学院校释：《灵枢经校释》（下册），北京：人民卫生出版社，1982年，第435页。

吾其全之于五轮，得之于五力欤！何谓五轮？曰：吾之目也，其白睛属乎肺，其黑睛属乎肾，黑睛中之黄与其上下则属乎脾，黄睛中之碧则属乎肝胆，大角则属乎心者也。何谓五力？曰：神之用在乎目，而五藏连之，取下田之气海，是根五力也，此其外也。内有五力，取金刚之性焉，在身五藏也，五行也；在色，五色也；在声，五声也；在天，五星也；在地，五岳也。内明一行，守之则神，用在乎目，气在乎鼻，定之之妙也。又三奇者，精、气、神也。三者全矣，归乎下丹田，则骨髓实满。……气者，元气也。因和而得之，因悦而散之。故散则出自门，聚则入自门。神在目，气在鼻。是以目者，金刚之门户也；金刚者，真性也；气者，因形者也，神定则气住矣。^①

上文中崔氏运用目之“五轮”说，进一步阐述了目之根内显外的生理特征。《西岳窦先生修真指南》还认为目具有主导人体水火相交的功能，并认为长生之要在于以目主神、以鼻司气的协调作用，云：

经曰：眉下五轮全在定中起。五轮者，眼也。有血轮、气轮、水轮、金轮、瞳轮，谓主息入定中作也。真人曰：定中运水火于目中也，故崔公以眼为镜，要得之五力。乃大道之源，皆在眼力也。白睛属肺，赤脉属心，黑睛属肾，脸黄属脾，中有一点莹明者，属于肝。五藏精元聚在于眼也。五藏气全，则有五色神光，五藏怀宝，则眼内视真景，明如白昼。五藏衰则神光不明，五藏绝则神光落而死矣。又曰：眼为金刚之门，鼻为炉龟炼金之门户；鼻乃主息出入，为气本由，橐籥也。金刚乃元神也，出入

^① [唐末]崔希范：《入药镜·上篇》，南宋曾慥《道枢》（卷之三十七），上海：上海古籍出版社影印本，1990年，第391、393页。

眼中，能内视久视则长生矣。^①

上述所谓目五轮五力之说以及诸功能描述，其实反映了目的生理的复杂联系及其重要作用。金一澄结合现代中医学认识，指出：“主一身之表的太阳经与目睛相互联结，体内精阳之气由目睛而灌注太阳经络。太阳卫表是在目睛命门的参与下，起着防御外邪的作用。而且，太阳经气通过目睛内所蕴藏的精阳之气的激发，又起着促进肾中精气施化的作用，为生命活动提供物质基础，因而更增强了抵御外邪入侵的能力。”^②

2. 垂帘之机。内炼中用目适度非常重要，用法不当非导致昏沉之弊而功亏无成。那么，其中玄机何在呢？《云笈七签》数次提到“临目内想”、“临目存自见”、“临目内视”，又作了解释：“临目，目欲闭而不闭，欲开而不开，令幽显相关，存注审谛。”^③ 这里的“临目”的含义基本上与后来为人们熟知的“垂帘”相似。何谓垂帘？《丘长春真人秘传大丹直指》“论塞兑垂帘”曰：

塞兑者，口开神气散，故塞之也。垂帘者，眼全开露神，全闭暗神，惟半垂帘耳。……两眼之中即天根，即所谓玄关也。其根全于眼，心生造化，自属真心。玄之又玄者，心肾内日月交精于内，两眼外日月交精于外，攒簇水火而不散，炁自调矣。^④

这就指明垂帘乃是用来交通身体之内外水火，以收神调气避免神昏之机制。《金华宗旨》对垂帘之法的重视和运用，说明这种方法确

① 《修真十书·杂著捷径》（卷之二十一），《道藏》第4册，第700—701页。

② 金一澄：《应该重视“目睛命门”说》，《南京中医药大学》，1987年第4期。

③ 《云笈七签》，《道藏》第22册，第99，175，187，321页。

④ 《丹书校注厘定》，胡海牙、武国忠主编：《中华仙学养生全书》（上），北京：华夏出版社，2006年，第394页。

实是行之有效的。

3. 以目御神的功夫——内观反照。如果把道家道教驭目功夫在体外称为“外功”的话，那么内观功夫则可是名符其实的“内功”了。从对神的控御角度来看，以目御神是驭目之功“由外引内”，而达到“以内化内”的层次了。

在历代文献之中，《金华宗旨》传述内观之法所述最为成熟，具有理、法兼备的特点。首先，内观反照法确立了“目”及“目光”作为体现生命之道的根本，认为目作为性命之道的外在体现，《金华宗旨》“天心第一”云：“自然曰道，道无名相，一性而已，一元神而已。性命不可见，寄之天光，天光不可见，寄之两目。”文中指出目通过对“天光”的直接体现，展现了人的性命的存在，也是“无名相”道的一种表现方式。这就阐明了“两目”作为修道关键的依据。其次，内观反照法还认为目“光”的本质就是先天真气的外在表现。“元神识神第二”云：“丹道，以精水、神火、意土三者，为无上之诀。精水云何？乃先天真一之气，神火即光也，意土即中宫天心也。……魄阴也，识之体也……惟有魂，神之所藏也。魂昼寓于目，夜舍于肝，寓目而视。”上文认为目的生理在于运“神火”（即光）为用，在于锻炼人身中之阳魂。所谓“回光者”就是“古人出世法，炼尽阴滓，以返纯乾，不过消魄全魂耳”，即“消阴制魄之诀”。再次，内观反照法确立了以对“目”控御为中心的“回光守中”、“回光调息”之术。其中，运用“回光守中”功夫，必须认识到“走漏神识”就在于“目”；故入手功夫即要自“目”下手，并主要运用“反照”之法来达成目的。具体则以垂帘之法为要，因为“惟垂帘得中，恰好望见鼻端，故取以为准”。而“回光调息”的功夫则是运用垂帘之法以交通水火，凝神聚气。“回光调息第四”云：“回光必兼之以调息，此法全用耳光。一是目光，一是耳光。目光者，外日月交光也；耳光者，内

日月交精也。然精即光之凝定处，同出而异名也。故聪明总一灵光而已。坐时用目垂帘后，定个准则便放下。”^① 上文指出此法之要旨在于运用“目光”与“耳光”，达到以目御神之功效，其中用眼为要，若做到“眼光自照”，而至“目不外视，耳不外听”，则能使“日月交精交光也”。

内观之法在内丹炼养过程中的具体运用有着阶段性的特征，《仙佛合宗语录》“真意第二”云：

返观内照，即真意之妙用也。盖元神不动为体，真意感通为用。元神、真意，本一物也。言神，可也。言真意，亦可也。真意即虚中之正觉，所谓相知之微意是也。返观内照者，返回其驰外之真意，以观照于内也。炼精之时，真意观照于炼精之百日；炼炁之时，真意观照于炼炁之十月；炼神之时，真意观照于炼神之三年。此返观内照之大旨也。^②

上文明确指出在内丹炼养的“炼精化气”、“炼气化神”、“炼神还虚”三个层次之中，“返观内照”呈现出阶段性，即随着炼养功夫的精进，内观的时间亦要随之延长。

此外，内观功夫对中医经络学说的形成可能起到决定性作用。《黄帝内经》中的经脉、穴位的渊源未传，但明李时珍《奇经八脉考》云：“紫阳《八脉经》所载经脉，稍与医家之说不同，然内景隧道，惟反观者能照察之。”^③ 这里通过内视“反观”而洞察“内景隧道”，道出了经络学说完全是内视体验出来的。已故现代丹道医家周潜川在

① 《金华宗旨》，《藏外道书》第7册，第762页。

② 《仙佛合宗语录》，《重刊道藏辑要》毕集，第455页。

③ [明]李时珍撰辑，王罗珍、李鼎校注：《奇经八脉校注》，上海：上海科学技术出版社，1990年，第30页。

阐释峨眉十二庄内景体验时,指出:“古人对针灸的穴道,即以此方法体会出来,而联系成经络。”^① 他说的“此方法”就是结合武功动作的内观方法。今人武当山道医祝华英在一次“胎息”中内观体验到了气机在其自身经脉中流行,其特点是气机在三阴三阳脉之内的运行呈双向正、负运行状态^②。这一实践经验实际上可以作为周先生论断的注脚。

三 内丹炼养驭目之功与医学养生实践

如果说内炼中驭目之功只是少数炼丹家养生家的实践的话,那么,医学养生实践则是把他们的经验与成果大众化的过程,这正是它的价值所在之处。医学养生实践大致有如下几个方面:

(一) 望目诊断

由于眼能反映人的内在精神,所以,中医四诊就是通过对“目”的审查以望神。目睛命门在疾病的诊断、预后上有着特殊的意义,《内经》在诊察五脏病、五体病,尤其是黄疸病、水气病及判断预后等很多方面应用之,如《灵枢》“玉版第六十”云:“以为伤(注云:伤与疡通)者,其白眼青黑,眼小,是一逆也。”^③ 又,《金匱要略》“惊悸吐衄下血胸满瘀血病脉证治第十六”云:“师云:尺脉浮,目睛晕黄,衄未止。晕黄去,目睛慧了,知衄今止。”^④ 本条以脉象与目

① 周潜川编撰:《峨眉十二庄释密》,太原:山西人民出版社,1983年,第9页。

② 祝华英:《黄帝内经十二经脉揭秘·应用》,网络版,来自 <http://wyx.nbtvu.net.cn/jmm/index1.htm>。

③ 河北医学院校释:《灵枢经校释》(下册),北京:人民卫生出版社,1982年,第170页。

④ 何任主编:《金匱要略》,北京:人民卫生出版社,1990年,第110—111页。

色合参，以诊知衄血之止与未止。由于目睛能正确而迅速地反映生命的关键信息，为判断疾病的轻重和生命的存亡提供可靠的依据，因此，重视目命门说的研究，可能将促使中医在疾病诊断、预防、治疗方面的发展。

（二）炼目治未病

《素问》“刺热篇第三十二”针对五脏热病，云：“病虽未发，见赤色者刺之，名曰治未病。”^①又《灵枢》“逆顺篇第五十五”云：“上工治未病，不治已病。”^②内丹修炼家在各自的修炼中遵从上述治未病的思想，利用运目之功以治未病。其中，具有独创性的体会当属清末民初的赵避尘，他说：“世界上无有得癆病之神仙，亦无吃草药之神仙。既然学道，身中有未现之病，能治未来病。若看世人表面观察，似乎无有何种病症发现，而内中确有未发出病根，借其只图一己之快乐，而不知不觉耳”，“故未发之前，用外文武火提出，并无根矣”。为什么要从人之双目入手呢？这是因为“五脏精华皆聚于目，而人之真灵神在脑，亦发之于目也。人之一身皆属阴，唯有两眼属阳。仰仗这点真阳，方能不被群阴所剥，必须由此入手修炼，故立此诀，将平日积累之病，使之由此提出”。又说“内部有病，除非由鼻涕泪管提出，其他办法皆不能出”。具体操作就是“将神火注于炉中，为火中火引业，古名移火。移者，移动身内病管开涨，即是移动内里真火。二火相磨相激，阳火必胜乎阴精，精融灌溉周身，而渣滓亦出净”，“该火甫经炼毕，立即炼外文火之功，以防眼睛受伤”。又补充说“每

^① 南京中医学院医经教研组编著：《黄帝内经素问译释》，上海：上海科学技术出版社，1981年，第256页。

^② 河北医学院校释：《灵枢经校释》（下册），北京：人民卫生出版社，1982年，第133页。

次如炼外文武火，需时三成，则外文火至少需时七成，方保无虞”^①。可见，他的方法已经十分细致。他首次把以目养生的功夫演变成治已病以及治未病的有效方法，通过目功使目产生并流出泪液，认为此举是在排除“渣滓”，即人因悲恸哭出之泪是也。原因正如通过体液排出病根的确是一种与众不同的疗法。至于它的效果如何呢？赵氏引其师之言称“这个移火、以火，最能强壮精神，消除五脏百病。如老人已逾周甲之年，就用此功，则精神矍铄，好似二十余岁。少年得此法诀，则精神倍增，灵性顿开，眼似电光，黑白分明，直与小孩眼睛无异”。他的弟子牛金宝及其后人牛胜先通过自身实践后分别著书（《养生延寿法》与《道家养生功》）大加宣扬。

（三）养眼与养生的统一

道家道教对目自身的养炼极其重视，《道枢》（卷六）“真诰篇”认为“夫人之老，鲜不始于耳目者也”。因此，须运用养护之功，“以手垂其额之上而内存赤子，则日月双明，上元喜矣。于是终三九之数，是为手朝三元，固脑坚发者也。首之四面，以左右手垂之，顺发就结，惟令多焉，于是首血流散，风湿不凝矣。既已则以手按其目二九过，是为检目神者也。”^②《云笈七签》（卷四十五）“明耳目诀第二十七”论述了按摩、导引之术在养眼中的具体运用，云：

《真诰》曰：求道要先令目明耳聪，为事主也。且耳目是寻真之梯阶，综灵之门户，得失系之而立，存亡须之而辩也。今抄经相示可施用之道。日常以手按两眉后小穴中三九过，又以手心及指摩两目颧上，以手旋耳行三十过，唯令数，无时节也。毕，辄以手逆乘额三九过，从眉中始，乃以入发际中，乃须咽液，多

① 徐兆仁主编：《先天派诀》，北京：中国人民大学出版社，1990年，第49—50页。

② [南宋]曾慥：《道枢》，上海：上海古籍出版社影印本，1990年，第58页。

少无数，如此常行，耳目清明。二年，可夜书。眉后小穴，为上元六合之府，化生眼晖，和莹精光，长映彻瞳，保炼目神，是真人坐起之上道也。^①

上文详细论述按摩经穴的手法、次数，并指明相关经穴的特殊功能以明按摩导引的原理，通过此法炼养目神的效果。内丹炼养家还认为对目的炼养并非只是针对目这一关窍进行的，也是要从人的整体入手。闵一得在《养生十三则阐微》之六介绍了“静运两目，频频咽气”法，云：

其曰静运两目者，所以聚神也。以所升之气已过玉枕，或已降注口中，则自有甘露随下，我必与舌搅得津同咽矣！而有余气，尚因叩搅，停驻泥丸。我则从事运目，自得润而热而凉，其神光圆白如珠，得悬于目前空际而下。曰频频咽气，不曰咽津，其旨玄矣哉！盖彼初学，阴液多而阳气微，虑有他变，咽气所以助阳也。令彼下田得有常热之妙，而身中水火始均，此补偏救弊之妙秘也。^②

闵氏把“运目”与“咽气”二法看成不可分割的两个部分，认为“补阳即以除阴”，这样才能使“身中水火始均”即《内经》中所谓“阴平阳秘”，从而达到养目养生的效果。当然，运目之功还有众多的方法和具体养目除疾的具体运用，此处不再具体引用了。

综上所述，内丹炼养驭目之功反映了丹家术士和养生家对目的认识理论升华，具有丰富的医学理论底蕴和实践依据。美国芝加哥大学实验心理学学者艾德蒙·杰可布森博士认为，“眼睛消耗了全身散发

① 《秘要诀法（修真旨要）》，《云笈七签》（卷四十五），《道藏》第22册，第324页。

② 闵一得：《养生十三则阐微》，《藏外道书》第10册，第425页。

能量的四分之一”^①。这一域外的现代说法确实与古代内丹炼养术士实践经验惊人地相吻合。因此，深入挖掘馭目之功所包含的合理成分，我们对眼的保健治疗，乃至对我们身体养护都是十分有意义的。

第四节 命门窍与命门水火思想

一 命门概念及其医学源流

现代中医学对命门的认识仍有不同的观点^②，它是不同医家在各自医疗实践中对命门理论运用获得不同认识的具体反应。学术界较为一致的认识，以《简明中医词典》所述为代表。在“命门”词条释义中：①有生命关键之意。是先天之气蕴藏所在，人体生化的来源，生命的根本。命门之火体现肾阳的功能，包括肾上腺皮质的功能。《难经·三十六难》：“命门者，诸神精之所舍，原气之所系也，故男子以藏精，女子以系胞”。命门有二说：(1)指右肾。《难经·三十六难》：“肾两者，非皆肾也，其左者为肾，右者为命门。”(2)指两肾，具体体现于两肾之间的动气[虞抟《医学正传》，虞抟(1438—1517)，字天民，自号华溪恒德老人。今义乌市廿三里镇华溪村人，明代中期著名医学家]。②两眼睛明穴部位的别称。《灵枢·根结》：“太阳根于至阴，结于命门。命门者，目也。”

① 转引自潘启明《周易参同契通析》，上海：上海译文出版社，1990年，第79页。

② 参见烟建华《命门与命门学说研究述评》，《北京中医药大学学报》，1994年第1期。

“命门之火”条：简称命火，即肾阳。是生命本元之火，寓于肾阴之中，是性机能和生殖能力的根本。还能温养五脏六腑，对人身体的生长、发育、衰老有密切的关系。脏腑有命火的温养，才能发挥正常的功能。尤其是脾胃需有命门火的温煦，才能发挥正常的运化机能。

“肾阴”条：又称元阴、真阴、肾水、真水。与肾阳相对而言。指本脏的阴液（包括肾脏所藏之精），与肾阳互相依附为用，是肾阳功能活动的物质基础。肾阴不足，肾阳就会亢奋，甚则相火妄动，相火妄动反过来也灼耗肾阴。

“肾阳”条：又称元阳、真阳、真火、命门之火、先天之火。与肾阴相对而言，两者互相依附为用。肾阳是肾生理功能的动力，也是人体生命活动力的源泉。肾所藏之精，需赖命门之火的温养，才能发挥其滋养体内各部分器官组织和繁殖后代的作用，尤其是脾胃的功能，需命门之火的温煦，才能完成正常的腐熟水谷和运化精微的任务^①。

上述所引的现代中医学关于命门的观点基本上就是明后期成熟的命门学说的观点。

如前所引，命门学说的基本概念首先是由《内经》、《难经》提出来的；它包括“命门”之名称、位置、性质和功能等具体内容。孟乃昌在“道家内丹理论影响下命门学说的建立”中，分析了中医学从重心至心肾并重的发展（其间尚有主胆论的出现），以及内外丹术中铅汞心肾水火思想的发展；还特别论述了宋以后内丹炼养术中对命门概念的运用。他指出，这一学说中“命门之水”、“真火”、“真水”等核心概念（包括其具体功能）却是由道教内丹术发展出来的，至明后期为医家所自然移植。《钟吕传道集》提出了“真阴、真阳”、“真水、

^① 《中医词典》编辑委员会：《简明中医词典》，北京：人民卫生出版社，1980年。

真火”、“元阳”等概念，这些概念为金元以后的医学所吸取运用，并以医疗实践充实之^①。本书主要从内丹医学关于命门思想发展的自身逻辑关系，阐述命门概念形成的相关要素，这些要素是命门概念被吸收到中医学命门学说中的关键。

二 内丹炼养之命门及其命门水火概念的确立

道教内丹术对命门认识有一个演变的过程，以下从三个方面加以阐述：

（一）“命门”一词之用

为了探究命门的概念发展，我们首先要对道教内丹著作中运用的命门用语作一分析。

在道教著作中最早并大量使用命门一词的为魏晋时期的《黄庭经》，《道教大辞典》已归纳其命门至少有四种含义，兹引如下：（1）丹田异名，《内景经·脾部章第十三》：“坐在金台城九重，方圆一寸命门中。”务成子注：“即黄庭之中，丹田之所也。”《内景经·隐藏章第三十五》：“闭塞命门宝玉都。”务成子注：“元阳子曰：命门者，下丹田精气出入之处也。”《玄微心印·诸窍异名》：“两肾之间谓之命门。”（2）指脾，《内景经·序》务成子自注：“脾为……命门。”（3）指脐，《外景经·上》：“后有幽阙前命门。”务成子注：“脐为命门。”（4）指鼻，《外景经》：“三府相得开命门。”梁直子注：“命门者，鼻也。”^②

① 孟乃昌：《道教与中国医药学》，北京：北京燕山出版社，1993年，第62—95页。

② 中国道教协会、苏州道教协会编：《道教大辞典》，北京：华夏出版社，1994年，第652—653页。

从上述所引的相关“命门”用语，可以见到《黄庭经》把与人体内精气聚集、出入之重要部位或关窍均称为“命门”。显然，这是对《内经》目命门说与《难经》肾命门说的综合发展。但是，丹经中聚集或出入命门之精气显然不仅泛指脏腑所藏之精气，而且多数情况下，还特指人身之元气。这样，“命门”显然具有多义性和使用随意性，但它的内涵就有机会得到扩大而且指向人体生命之根本。正因为如此，炼丹术中的重要部位，如丹田，亦可归之于“命门”中来。如《黄庭经》对丹田的描述：“丹田之中精气微……玉房之中神门户”，丹田指男子藏精气之地，女子胞宫处则藏精血。精气聚炼则丹药成，故定结丹炼丹之处所，名曰丹田。晋代王叔和就据此提出了命门胞胎说，《脉经》卷九“平郁冒五崩漏下经闭不利腹中诸病证第五”云：“精感命门开。”^①明代医家张景岳亦承上说。也有现代学者认为医家借鉴内丹理论对丹田的论述，将道教内丹之丹田改造成医家之命门^②。但此后的道典、医籍中的命门多取与肾关系密切之命门观点。如晋代葛洪《抱朴子内篇·至理》云：“坚玉钥于命门，结北极于黄庭，引三景于明堂，飞元始以练形。”其中“玉钥”乃精气出入之处，命门当指右肾或两肾之间。“坚玉钥于命门”，乃是爱啬精气，不使妄失。

（二）命门之水火

命门水火其实就是扩大了命门功能。《难经》提出右肾命门说，但仍是水脏一个。故有学者附会以为当是水德为主社会背景下的产物。至《黄庭经》的叙述，命门尚未有火的说法。

① [晋]王叔和：《脉经》（元代广勤书堂刊本），北京：人民卫生出版社影印，1985年，第82页。

② 许敬生、耿良：《道教内丹理论对明清中医养生学的影响》，《江西中医学院学报》，2005年第4期。

魏晋以来，心肾相交思想的发展，内丹铅汞交互作用理论的发展，促使唐代真阴真阳说的产生。如原题阴长生注《金碧五相类参同契》（据陈国符考，谓出于唐代）铅汞章第四云：

铅汞并是下元命门之根，为橐龠中所产，生于肾；左肾主壬，右肾主癸，肾之二气合而为一体，是铅汞本一体，一象铅，一象汞，上下飞分南北离宫，坎户相配，相随上下翻变与铅汞。汞者，阳，为木，亦名婴儿，又曰日魂，又曰日精。铅者，为金，亦名姹女。故经云：坎男离女为夫妇，水火为大药。此者，真男、真女、真水、真火、真铅、真汞要妙神用也。^①

上文阐明了“真水”、“真火”、“真铅”、“真汞”等概念乃是随着内丹铅汞理论成熟而自然地出现，并与命门发生一定的联系。这里的“命门”、“橐龠”、“肾”显然是一个整体，文中还指出“铅汞并是下元命门之根”；由此可见，命门水火之雏形已经具备。

唐末五代时期的著名内丹著作《钟吕传道集》，在“论水火”中对真水真火的内涵作出了更为明确的阐述，云：“肾，水也，水中生气，名曰真火；火中何者为物？心火也，火中生液，名曰真水。”又从坎离卦体上作解释，云：“所谓真龙出于离宫，真虎生于坎位，离坎之中有水火。”^② 由此可知，“真火”由肾中产生，且亦为“水中”所生之气，即肾气。这样，肾中之气（《难经》中提到命门原气之所系）就转化为“真火”。在医经中一直存在的肾气论^③经过内丹术的发展，产生了肾中“真火”。唐末五代人崔希范在《入药镜上篇》进一步指出“神应气逐，谓之火焉；精应气随，谓之水焉”，不管“水”

① 原题阴长生注：《金碧五相类参同契》，《道藏》第19册，第76页。

② 《修真十书·钟吕传道集》，《道藏》第4册，第665，664页。

③ 孟乃昌：《道教与中国医药学》，北京：北京燕山出版社，1993年，第94—95页。

还是火，都具有“气”的特性。这表明了关于人体内的“火”的理论来源经过内丹实践和总结已经成熟了。《内经》、《难经》中水脏（肾），至此已有了寓火的功能。

至五代宋初，五代烟罗子“左侧图”与“右侧图”中^①，可见到两肾（左肾，右命门）中间寓有赤蛇；而宋代道医李翱的《黄帝八十一难经纂图句解》所附之“内境侧面图”集成了烟罗子之“左侧图”与“右侧图”，但以两肾为双命门、两肾间寓“赤蛇”之象^②。二家之“赤蛇”含义一致，均为“真火”之象（本书将在下一节中对上图作具体分析，此处不赘）。这就代表着道医已经十分明确地确认肾命门寓火之功能，也表明医家已经开始汲取丹家之命门水火思想。如果从对经典医籍相关思想的发展而言，就是把《内经》“心”所代表之“君火”功能已部分下移至两肾之间。

但李翱直接以两肾为命门的观点，并未为宋及其后时代的主流丹家或医家所接受，但也有反映如前引的明代虞抟，以及赵台鼎仍持双命门之说。明代重要丹经著作《性命圭旨》“天人合发采药归壶”引述了南宋白玉蟾关于命门的观点，云：

一点真阳生坎位，补却离宫之缺。……水中火起，妙在虚危穴。……虚危穴者，即地户禁门是也，其穴在于任督二脉中间，上通天谷，下达涌泉。故先圣有言，天门长开，地户永闭。盖精气聚散常在此处，水火发端，也在此处，阴阳变化也在此处，有无交入也在此处，子母分胎也在此处。……仙家名为生死窟。

① 《修真十书·杂著捷径》，见厦门大学古籍部馆藏 1923 至 1926 年上海商务印书馆据明正统本影印本《正统道藏》0125 李中，第 51—52 页。

② 参见李翱《黄帝八十一难经纂图句解》（又称《黄帝八十一难经注义图》），《道藏》第 21 册，第 594 页。

《参同契》云“筑固灵株者”，此也；“拘束禁门者”，此也。《黄庭经》云“闭塞命门保玉都者”，此也。……真阳初生之时，形如烈火，状似炎风，斩关透路而出必由此穴而出。^①

文中认为先天真气自坎水肾脏萌发，位置在虚危穴，并引《黄庭经》指明此处乃命门所在。这就十分明晰地确认了玄窍（即上述之虚危穴）为命门，并且“精气聚散、水火发端”均在此处。

（三）命门真火先天特性与水火聚散

命门渐趋定位于两肾之间的一个区域范围，这与命门之真火主导作用以及对其他脏腑的滋生作用的认知分不开的。《灵宝毕法》“朝元第八”之“真诀”曰：

凡春三月肝气旺，肝旺者，以父母真气，随天度运而在肝，若遇木日甲乙救土于辰戌丑未之时，依时起火炼脾气……坎卦时，依法起火炼肾气。……凡夏三月心气旺，心旺者，以父母真气，随天度运而在心，若遇火日丙丁救金，于兑卦时依法起火炼肺气……震卦时，依法起火炼肝气。……凡秋三月肺气旺，肺旺者，以父母真气，随天度运而在肺，若遇金日庚辛救木，于震卦时依法起火炼肝气……巽卦时，依法起火炼脾气。……凡冬三月肾气旺，肾旺者，以父母真气，随天度运而在肾，若遇水日壬癸救火，于离卦时依法起火炼心气……兑卦时，依法起火炼肺气。^②

上述引文以“父母真气”代称命门真火，“随天度而运”强调了

① [明]尹真人弟子撰：《性命圭旨》，上海：上海古籍出版社影印，1989年，第231—232页。

② 题为正阳真人钟离权云房著，纯阳真人吕岩洞宾传：《秘传正阳真人灵宝毕法》，《道藏》第28册，第361页。

其先天特性；这样钟离权其实阐述了命门真火主导五脏真气正常运行的生理现象，也是后来医家创立命门学说并认为命门真火主导五脏功能思想的直接来源。

此外，这种强调命门功能的重要性还应该脱胎于内丹术中强调的真水真火聚散特性。当一个人成年之后，其体内的真水真火耗散多于生成，须运用“聚气”之法来补足，以延益寿命。《灵宝毕法》“聚散水火第二”阐述了修炼长生之术的根本道理，云：“天地之道如是，惟人也，当艮卦气微，不知养气之端；乾卦气散，不知聚气之理。日夕以六欲七情耗散元阳，使真气不旺，走失真气，使真液不生，所以不得如天地之长久。故古人朝屯暮蒙，日用二卦，乃得长生在世。”^①命门水火之生生不已，才使人之生命所需之精气得到无尽的供给。

经过内丹术理论的发展，达到这样的结果：元（真）阳之气生成真火，进而成为肾或命门之火。这样，命门就由藏精而属火，命门的位置由右肾开始转移到肾间。命门学说中的要素包括命门的名称、位置及功能。

当代国医大师、著名中医学者陆广莘指出：

命门学说是祖国医学扶正治疗长期历史经验的发展产物，它包含了自仲景以来，如许叔微（宋）、李东垣（金）、严用和（宋）等所发展的助阳治疗成就，也包括了钱乙（宋）、刘完素（金）、朱丹溪（元）等所发展的助阴治疗成就。它不仅在内伤疾患，且在外感热病的治疗学方面亦占重要地位。汪昂（1682）云：“以地黄汤治伤寒，亦赵氏之创见也。”赵养葵、张景岳在真阴方面的发挥，推动了清代温病学滋阴疗法的发展。因此，命门

^① 题为正阳真人钟离权云房著，纯阳真人吕岩洞宾传：《秘传正阳真人灵宝毕法》，《道藏》第28册，第352页。

学说不仅是肾气说的简单翻版。李东垣虽以脾胃立论，然其治疗理论又是针对“阴火、下焦包络相火”而发。其次，命门学说亦不仅指右肾相火，不只是助阳，也还包括助阴的一面。若谓温阳治疗成就于汉至唐宋，则滋阴疗法自金元至明清更有了长足之发展；故命门学说即综合了历史上全部助阳和助阴治疗的结晶。^①

陆先生特别指出自汉代张仲景以来至宋元时期，中医学在助阳、助阴疗法已经取得了一定成就；而明清时期，在治疗学上取得最为辉煌的成就。内丹炼养实践对命门学说的创造性贡献，对中医学明清时期治疗学大发展奠定了理论基础。

总之，道教与医学之间的相互渗透对促进中医理论与实践具有积极的影响。命门学说的理论概念从它的出现，内涵逐渐丰富和完善，体现了道教练丹术特殊的贡献。对这一理论概念渊源的深入了解，无疑对命门学说的正确理解和实际运用具有重要的意义。

第五节 内丹医学的脏腑经络图式

——以《修真图》与《内景图》为中心

随着内丹炼养技术的逐渐成熟，五代以来部分内丹炼养家在其著述之中运用了直观性很强的图解方式来表达其关于脏腑、经络、关窍的认识。由于这些图解方式能够简洁明了地表达出某些难以言传的丹诀要义，南宋以来内丹炼养家更大量使用这一表达方式。它充分展现了历代内丹炼养家、医家关于人体解剖学认识的成就，特别是运用图

^① 陆广莘：《中医学之道——陆广莘论医集》，北京：人民卫生出版社，2001年，第26页。

解法形象地表达内丹炼养过程中内气在人体脏腑、经络、关窍聚散的规律性。其中，明清之际出现的《修真图》、《内景图》（又称《内经图》）是众多图例之中的代表作。

近二十年来，现代中医学者在研究祖国医学史上的脏腑图发展史之时，也给予《修真图》、《内景图》比较多的关注。值得注意的是靳士英在《五脏图考》（《中华医史杂志》1994年第2期）中全面论述了道教医学的特殊贡献。他认为五脏图最早发端于唐代，其中道教《黄庭五脏图》是其代表作。五代迄北宋，五脏图有了一个飞跃性的发展，烟萝图是一个重要的标志。靳士英的《朱肱〈内外二景图〉考》（《中国科技史料》1995年第4期）通过文献考述，认为“烟萝图”所附录之“朱提点内境论”是朱肱所作，可能是“内外二景图”内景部分说明文字。遗憾的是，由于靳士英主要以现代人体解剖学来观照五脏图，而未对图式中之神灵及修炼的内涵作进一步探究，忽视了古人主要是通过内观体验的方法来认识脏腑功能，因而并未就内丹家所得出的相关认识作出深入探讨。现代中医学者王琦也在《中医藏象学》一书中指出：“虽则目前大家似乎都确认宋代的《欧希范五脏图》、《存真图》是已知最早的解剖图谱，这几成公认之定说，其实非也。在宋代学者编纂的大型道教丛书《道藏》之中就收录了五代烟萝子《五藏图》，它在时序上比宋代为早，录此以广视听。”^①由此可见，现代中医研究往往只注重现代医学所谓解剖学的精确性，却忽视了古代医、道学者是结合内景体验分析人体的脏腑、经络及关窍的功能。而这一重视功能的认识在内丹学者相关修炼图之中，得到充分的体现。

^① 王琦主编：《中医藏象学》，北京：人民卫生出版社，2004年，第15页。笔者按：王琦所说《道藏》，现存最早版本为明英宗正统年间刊刻，称《正统道藏》；烟萝子《五藏图》被收录于元代人所编《修真十书·杂著捷径》卷之十八。

近年来,一些学者还对《修真图》、《内景图》作了专门研究。如林沁臻《道教练功图研究》(2005年广州中医药大学硕士论文)就是对其本校医史博物馆收藏之《内景图》、《修真图》(即《炼功图》拓片)的研究。武当山道士陈禾塬《丹道修炼与养生学》(社会科学文献出版社,2007年)收集了九种不同版本《修真图》、五种不同版本的《内景图》,并对其各自内涵(包括图的各种物象或意象构成、图中文字说明)作了比较丰富的阐释。

但就目前医、道学者相关研究成果来看,尚未有人对《修真图》、《内景图》的发生与形成的源流进行探讨。本节分析了部分宋代至元明时期内丹文献中的相关内脏图与修真图,并通过与明、清时期流传至今的《修真图》、《内景图》相比较,以探悉其流变及其所反映出来的医学思想:

一 脏腑经络图式的发生与发展

古人关于脏腑经络的全面认识是以祖国传统医学经典著述《黄帝内经》为标志,内丹经典著述以《内经》的系统论述为依据与出发点,特别是晋代出现的《黄庭经》对祖国传统医学的脏腑认识作出了新的贡献。然而,上古时期关于脏腑图解的记载与传承并不明确,据马继兴先生所考,现在已知最早的一类带有内脏解剖图的书是旧题汉华佗撰《内照图》(原书已佚),约成书于晋至南北朝时期(约5—6世纪前后)^①。靳士英据明白云霄《道藏目录详注》所考,指出唐人所撰《上清黄庭五脏六腑真人玉轴经》载有五脏六腑图^②,显然也没

① 马继兴:《〈(华佗)内照图〉源流考》,《北京中医杂志》,1984年第1期。

② 靳士英:《五脏图考》,《中华医史杂志》,1994年第2期。

有流传下来。如前所引,《道藏·修真十书》所记载的五代烟萝图^①,成为古人关于脏腑图最早的记录。从《修真十书》所保存的五代烟萝子六幅图例与宋代李昉《黄帝八十一难经纂图句解》中《内境侧面图》^②可知,这种图例已为医、道二家所共用。从烟萝图到李昉图,其实反映了内丹炼养家往往根据自身对脏腑经络的独特认识,不断地对内丹修炼图作出整合与补充。以下,依据二家的图例与相关文字说明,就二图的内涵以及李昉对修真图的发展作简要分析:

(一) 烟萝四图

《修真十书》所保存的五代烟萝子六幅图之中,《烟萝子首部图》(见图2)、《烟萝子朝真图》、《内境左侧图》(见图3)、《内境右侧图》(见图4)反映了丹家的独特认识。其具体图文如下:

圖部首子蘿煙



图2 烟萝子首部图

① 《道藏》第4册,第690页。

② 《道藏》第21册,第594页。由于三家本之图文有些部分不清晰,本书采用了厦大古籍库馆藏《正统道藏》校读图文,但仍有部分注文不明,待看到更好版本再予以补充、更正。

《烟萝子首部图》：本图只使用文字对首、面部的部位名称（主要来自上清派经典）作详细说明：（1）首部（头顶上）有文字三组。上组，从右至左：“泥丸宫，一名谷神、一名下玄宫，又名天谷，又名中英路真”；中组“瑶池、无英公子、泥丸极真、白元真人、昆池”；下组“紫房、明堂、朱户、太乙、天庭、玉丹田，六合、流珠（？）、玄丹、天皇、玉帝”。（2）面部：两眼之间“六合”，下唇中间“承浆、地阁”，偏右“赤龙”；面部左侧，额至耳垂，“风府”、“转□□”，“耳为婚女”，“华池、神水、金液”；面部右侧：耳上“洞房”，耳边“天鼓”，“玉池、琼浆、玉液”。

《烟萝子朝真图》：本图配有神灵图像，可分为顶部与面部，图文结合。头顶：中间：“泥丸真宫”及一真人像，左：“七魄神”及七神灵像，右：“三尸神”及三神灵像。面部：左侧（自上而下）：“右白虎”及图，“泥珠”及图，“后玄武”及龟蛇图，“牛车”及图（图在鼻左）。右侧（自上而下）：“前朱雀”及图，“左青龙”及图。

烟萝子朝真图 内境左侧图



图3 内境左侧图 烟萝子朝真图

《内境左侧图》、《内境右侧图》均以任、督二脉循环为外围，形成了人体躯干侧切面图。

内境右侧图



图4 内境右侧图

《内景左侧图》以“天柱骨”、“髓道”、“饮龟”连线左抱为主体。自上而下依次标明“十二重楼配十二月”（喉旁）、“天柱骨配二十四节气”（脊骨旁），“绛宫”、“碧眼胡儿、玉精猛兽”（心肺部），“胆”。膈下部有“真龙”、“真虎”及图示，“左肾”、“赤蛇”及图像（脊旁），“左肾”有“气脉”与心肺部相通。中下部为“丹穴”，“紫极”、“紫府”、“北都罗酆”、“金门”，“饮龟”及图像。其中集中了饮龟、赤蛇、真虎、真龙等物象，指示了绛宫、丹穴、命门等位置，还标出“左出精”以指示左肾功能之一。《内景右侧图》亦以脊柱右抱，依次标明“十二环”、“牛车”、“鹿车”、“羊车”（三车各有物象）至饮龟及物象而止。又自上而下标明“中丹田”（心肺部），配“姹女”（及物象），“胆”。膈下部为“黄庭”、“胃神”，“黄芽”、“婴儿”及图像，下丹田部位有“玉炉”、“下丹田”、“尿胞”、“气海”，前有“□泉”、

“右出尿”（标示肾功能）。右肾旁注“命门”，并有气脉上连心肺下达“下丹田”。此图集中了饮龟、羊车、鹿车、牛车以及婴儿等物象，指示中丹田、命门、下丹田（包括气海等）、黄庭等位置，其中心则为画一“婴儿”以象中宫黄庭为丹基“黄芽”聚结处，称尾闾骨为“金关”作为督脉气机始发之处，还标出“右出尿”指示右肾的一项功能^①。

以上各图之中相关文字均来自丹经，相关物象或意象亦是对相关概念的形象化，如五神兽（雀神、青龙、白虎、婴儿、饮龟）代表心、肝、肺、脾、肾（水）之气，很明显是依据《参同契》相关物象而作。上图之中，即还以“赤蛇”喻称命门之火，并得到历代丹家、医家的传承。例如，宋张伯端《悟真篇》即以龟蛇喻命门水火，云：“牛女情缘道本，龟蛇类禀天然。”夏元鼎注曰：“龟蛇者，水火之象也。……水龟、火蛇坎离交媾，类禀天然。”^②这一观点反映在医著之中，《华佗玄门内照图》卷上“命门”云：“藏各有一，肾独有二。左者为肾，属水；右者为命门，属火。亦尤北方之蟲，则有龟有蛇。龟，阴物也；蛇，微阳也。所谓阳生于子，火实藏之。”^③反映了医

① 笔者注：以上三图例中的文字主要参照并采用了《中华道藏》所作的校注文字（见《中华道藏》第19册，北京：华夏出版社，第849页）。按：《中华道藏》校为“玄丹”为“玄册”，“白元真人”为“白无真人”；按万历本李嗣图集成上三图主要内容，其中脑部注文清晰可见为“玄丹”非“玄册”，“白元真人”非“白无真人”，故据此改。

② [南宋]夏元鼎：《紫阳真人悟真篇讲义》（卷之七），《道藏》第3册，第60页。

③ 原题汉华佗撰：《华佗玄门内照图》，《道藏精华》第14集之2，第40—41页。关于此书出现的年代：马继兴先生认为此书属于《内照图》唐代传本系统中一个版本，“其出现时间约在唐末至五代时期（9—10世纪顷）”；并指出现今流传本之五脏图至少经过北宋沈铎（1095）与元孙焕（1273）所改，见马继兴《〈华佗〉内照图源流考》（《北京中医杂志》，1984年第1期）。靳士英在“五脏图考”一文中则引述丹波元胤之论，认为“此书究竟成书最早为何时难于确定”（《中华医史杂志》，1994年第2期）。笔者赞同马先生之论，但认为出现时间应稍迟，即出于五代宋初内丹家之论。参见拙文《〈华佗玄门（脉诀）内照图〉“玄门”思想考释》，见《江西中医学院学报》2011年第3期。

家也初步接受了以龟蛇配属肾命门水火之观点。至明代，赵台鼎还称：“龟配危星五行水，应人左肾生根始；蛇配虚心水中火，应人右肾能关锁。故玄帝有龟蛇蟠结之象。”^①文中“危”、“虚”均属天象之北方玄武七宿，这就从天象、五行、肾命门三方面进行配属，反应了这种配属关系已经非常成熟。三车（羊车、鹿车、牛车）代表真气运通督脉三关，南宋内丹家王庆升《三极至命筌蹄》“五车三乘”指出：“羊车小乘者，橐龠起火之术也。……鹿车中乘者，守中之法也。……牛车大乘者，屏炁回风之道也。”^②等等。又如阴海图代表下丹田部位，又是先天真气生发之处所。唐宋间丹经《混元八景内景经》亦有相关的论述：“元宫，在脐下三寸，方圆四寸，名曰大海，之中有神龟，左鼻能收，右鼻能出，中取脾藏所生百味、五辛之津，转行周天。”^③上文不但提及“大海”，还更加形象地以海中之“神龟”以喻真气之运化功能。

因此，各相关物象或意象不仅有相应之身体部位，而且体现了真气或相应脏腑、关窍的功能。如脊柱即是精气沿督脉循行的通道，故有三车之运；脑为元神之府，故有泥丸宫泥丸真人，三魂七魄聚绕。

（二）李珣《内境侧面图》（见图5）

李珣图以脊柱为轴，十字虚线分割脊柱部与头、身（主要为脏腑）部：

1. 脊柱部，基底为“饮龟”（龟入海之象），自极底（尾闾）上行至脑部，三车（即羊车、鹿车、牛车）及其形象均列于虚线内外。脊柱外侧注文（左，自上而下）：“十二重楼配十二月”、“天柱骨配二

① [明] 赵台鼎：《脉望》（卷之五），《藏外道书》第9册，第664页。

② [南宋] 王庆升：《三极至命筌蹄》，《道藏》第4册，第937—938页。

③ 《混元八景真经》（卷二），《道藏》第11册，第438页。

十四气”；脊柱内侧注文，“髓道”、“玄牝谷神所由路”（肺、心之左右），三车亦处内侧，牛车（脑部耳右）、鹿车（北都□酆，左）、羊车（饮龟，左）。

2. 头、身内，自下而上，其神灵图与说明文字：



图5 内境侧面图

(1) 外围及顶部（喉以上至巅顶）：外围脑顶部之中间，是一位云端真人图，注“泥丸真人”；左侧，“七魄神”、“后玄武”、“右白虎”均有神灵像；右侧，“三尸神”、“前朱雀”、“左青龙”均有神灵像。右下注文：“无英公子、白元真人”及二首题诗：“捉得金精到命基，日华来时月华西。壶中自有长生药，返老还童天地齐。”（左）、“劝君勤学守三一，中有长生不老术。能存玄真万事平，一身精神不妄失。”（右）又右下竖排两组文字：“风伯、昆仑、雨师、胃神”、

“膀胱津液、太乙真人之命带”。脑、面中间部分：顶门注文，右侧：“玉堂”、“太乙、天庭、珠户、明堂”、“紫房”；左侧两组：“极真、六合、上丹田、泥丸、流珠”、“玄丹、天皇、玉帝”。两眼之间：“六合”；左右眼边相对分别：“月华”、“过舟”。左耳：“风府”、“牛车”，“耳为婚女”，“转□□”；唇下，“承浆一地阁”。

(2) 喉部下肺部，“将气(?)下”，“内脏”、“中丹田(肺正中心有大小双圈图)”，“□□”等。

(3) 心肺部，中心有神人像，左右各有注文四组：左，碧眼胡儿，□□□，脾藏(?)，□□□□□；右，金精猛兽，姹女，黄□□□，□□。

(4) 心肺至脐部：脐轮下为踏车婴儿之像，其旁注文：“黄庭(象为大小双圈)”、“脐为命”，边上画“真龙”、“真虎”围绕火轮之象并指向黄庭，提示龙虎交媾处。

(5) 脐后对两肾，注文：“肾脏”、“左肾命门、神、右肾命门”，右旁为蛇之象，注“赤蛇”。两肾向右，中为踏车婴儿之象，注文有三组(“大小肠九盘”、“黄婆□□婴儿”、“气□下出印堂”)，两肾各有两道“血脉”(左肾脉旁)、“气脉”(右肾脉旁)，上连肺心，下达“北都罗酆”(有图像：外圆内菱形)。

(6) “饮龟”之上：以“北都罗酆”(有象及位)为中心，左：胞紫府、紫极、玉炉；右：“小便穴、右出尿、左出精、气海、金关、丹穴”。

我们对照分析烟萝图与李珣图的物象或意象以及说明文字可以得出以下结论：

首先，李珣《内境侧面图》集成了烟萝子的《内境左侧图》、《内境右侧图》、《烟萝子首部图》、《烟萝子朝真图》四图各物象、意象以及主要的文字说明。

其次，李嗣图对烟萝图的相关内容作了部分增删与改造，例如，以“泥丸真宫”代替了“烟萝子首部图”具体文字说明，又把“烟萝子朝真图”的上中下部物象、意象与“内境左侧图”、“内境右侧图”合一，调整到与其脏腑相应的位置之上，从而形成了首身合一《内境侧面图》。烟萝图中与肾相连系之脉道称“气脉”（图中仅表示出与左肾相连处）而为李嗣图称与左肾相连之脉道为“血脉”，与右肾相连的仍为“气脉”。烟萝图中有“下丹田”之名，而李嗣图则改称“北都罗酆”并有图像相配，二者均与二条肾脉相连。

再次，李嗣图特别之处在于，其中两肾均配命门，两肾旁之中间立赤蛇之象。很明显认为命门有二，肾间赤蛇代表着两肾间寓火之象，这就比烟萝图更加明确了。这正是宋代关于命门学说的一种理论形态的图式表现。宋代道教学者张君房在其所集纂之著述中也述及两个命门的观点，《云笈七签》卷六十三《玄辨元君辨金虎铅汞造鼎入金秘真肘后方上篇》云：“在人身田中，心为火藏，在肺下，其数一；肾为水藏，双居命门，其数二。是明火一水二，为道之祖。”^①按张氏所辑录多为宋代以前的著述，故上说出现的时间可能更早。明代赵台鼎也承此说，以双肾为命门，云：“双肾曰命门，一身命脉之所关系，人不能贵其炁，固其根，贪爱淫欲，摇动命门，去死不远矣。”^②孟乃昌先引述《云笈七签》之双命门说，又据引宋代流传而来的清末民初之宋氏太极拳谱中“车轮两命门”句，指出“学者多讶其何以命门有二，不意正宋代命门学说之一家之言也”^③。从以上所引可知，《云笈七签》所载尚以心属“火”，而至李嗣图中已将心之“火”下移

① 《玄辨元君辨金虎铅汞造鼎入金秘真肘后方上篇》，《云笈七签》（卷六十三），《道藏》第22册，第442页。

② [明]赵台鼎：《脉望》（卷之一），《藏外道书》第9册，第608—609页。

③ 孟乃昌：《道教与中国医药学》，北京：北京燕山出版社，1993年，第84页。

至两肾之间,反映了部分道医已将内丹学中两肾间为玄牝之说转化为医家语言即两肾间属火的观点。明代部分医家其实只是将道医两肾双命门之“名”移植至两肾间,而成为两肾间命门说。

二 宋至明代修真图式的发展

宋代以来修真图式的发展,为明清时期出现的《修真图》、《内景图》提供了其他必要的图例要素,有的就被直接采纳。这些图例主要有两种类型:(一)运用具体物象或意象来表达内丹炼养理论中的重要概念如真阴、真阳(或谓真龙、真虎等),铅汞、炉鼎,脏腑之气,气之交媾等。



图6 丹房宝监之图(铁牛等四图)

图7 丹房宝监之图(偃月炉)

例如,南宋叶士表等人注《悟真篇》就列“丹房宝监之图”^①五幅(见图6、图7),其中,以龙、虎拟真阴、真阳之气等意象,以铁牛拟真性之刚猛难制等意象;偃月炉、悬胎鼎则以外丹炉、鼎拟人体

① [宋]叶士表等注:《悟真篇》,《修真十书》卷二十六,《道藏》第4册,第712—713页。

阴阳之气相交媾处等关窍。

又如，南宋龙眉子所撰《金液还丹印证图》亦有多图，表达鼎器、铅汞、进火等象^①。列举数例如下（图8、图9、图10）

鍊丹全藉鼎和爐
爐鼎乾坤要正模
圖統五三圓徑一
唇周四八腹臍敷
鼎鉛欲審須中
定陽火將奔在下
鋪不過至人親指
授教君何處決玄
樞

鼎器

圖六

五



图8 鼎器图

又，金代丘处机《大丹直指》“天罡图”（见图11）^②，以北斗七星斗柄旋转所指，以拟喻人体内一阳初动真气发生时刻；元代陈虚白《规中指南》“玄牝图”（见图12）^③亦以斗柄指示真气之所生及入玄关一窍之妙境，并在诗诀加以说明。

① [南宋] 龙眉子撰：《金液还丹印证图》第3册，第104—107页。

② [金] 丘处机：《大丹直指》卷下，《道藏》第4册，第403页。

③ [元] 陈虚白：《规中指南》（下），《道藏》第4册，第387页。

進火
子時起火癸時潛此是晨朝進火篇呼應陰
陽宜默默息調出入務綿綿易爻二百一十
六卦合復臨泰夬乾刻漏不差時節應炎
火裏長紅蓮

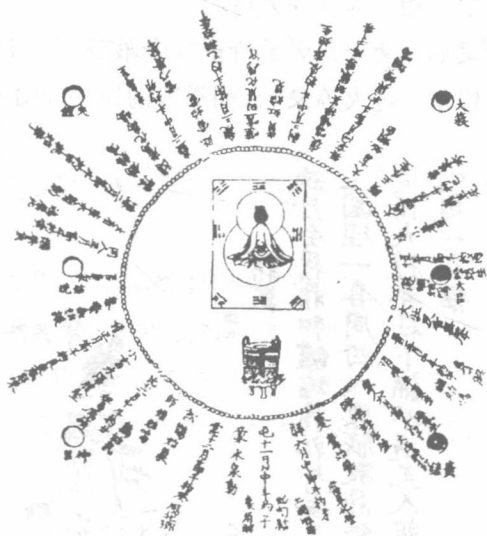


图9 进火图

鉛汞
鉛出白金汞產砂丹家便把此來講若將金
石為且藥猶播木難望長麻坎內黃男名汞
祖離中玄女是鉛家分明辨取真和偶產出
真鉛似馬牙



图10 铅汞图



图 13 河车图、玄牝图、既济鼎图、天心图、金丹囊图、火候图

明代尹真人弟子撰《性命圭旨》运用图示表达了内丹炼养过程的几乎所有的重要步骤及过程，如载有羊车、鹿车、牛车三车运行的聚火载金图（见图 14）、龙、虎、凤、龟蛇四象和合图（见图 15）、气血按时沿着任督二脉不同部位周流之时照图（见图 16）以及九鼎图、反照图、普照图等系列图式。这些均是从宋李翱《内境侧面图》演化而来修真图式。列举数图如下：



图 14 聚火载金图

图 15 四象和合图

图 16 时照图

(二) 直接通过脏腑、经络图式以表达内丹炼养的几个重要阶段，以论证内丹形成阶段性进程的特点。它们其实揭示了脏腑之气运行的关联性、规律性。以宋无名氏《修真太极混元指玄图》与金丘处机《大丹直指》为代表：

宋无名氏《修真太极混元指玄图》基本图有九：真龙虎交媾内丹诀图（见图 17）、周天火候图（见图 18）、肘后飞金晶图（见图 19）、还丹诀图（见图 20）、炼形秘诀图（见图 21）、三田既济图（见图 22）、炼气成神朝元诀图（见图 23）、内观起火仙凡交换图（见图 24）、弃壳升仙入圣超凡图^①，前八个图均按人体所在部位，指示出脏腑、关窍的位置。其图例如下：

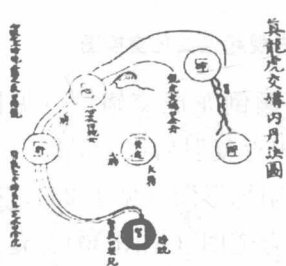


图 17 真龙虎交媾内丹诀图



图 18 周天火候图



图 19 肘后飞金晶图



图 20 还丹诀图



图 21 炼形秘诀图



图 22 三田既济图

^① [宋] 无名氏：《修真太极混元指玄图》，《正统道藏》0068 调下，第 40—54 页。



图 23 炼气成神朝元诀图

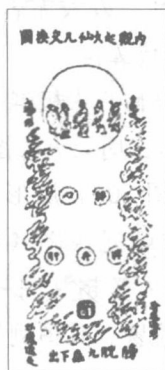


图 24 内观起火仙凡交换图

丘处机《大丹直指》基本图有：五行颠倒龙虎交媾图（见图 25）、五行颠倒周天火候图（见图 26）、三田反复肘后飞金晶图（见图 27）、三田反复金液还丹图、五炁朝元太阳炼形图（见图 28）、神水交合三田既济图（见图 29）、内观起火神合道图（见图 30）、弃壳外仙超凡入圣图^①，八图中前七图均袭用宋代无名氏《修真太极混元指玄图》造图方法，以脏腑、重要关窍定位，而连线成图。其图例如下：

① [金] 丘处机：《大丹直指》卷下，《正统道藏》0115 称下，第 8—14 页。

人人具足箇箇圓成

五行顛倒周天火候圖

心火運用
方為真火

勝胎氣口氏
大為中味火

心火運用
方為真火

鍊寶處乃心
大下降丹田

三

三

心火運用
方為真火

勝胎氣口氏
大為中味火

天地升降日月往來一闔一開進退存亡易
曰知進退存亡其惟聖人乎

肺之下氣曰金公
心氣下降

與腎相對

腎氣上升

心液上正陽之氣曰陽能

量開二升路通八水

腎氣上升

心液上正陽之氣曰陽能

量開二升路通八水

腎氣上升

心液上正陽之氣曰陽能

量開二升路通八水

腎氣上升

心液上正陽之氣曰陽能

量開二升路通八水

腎氣上升

心液上正陽之氣曰陽能

量開二升路通八水

五行顛倒龍虎交媾訣并圖

图 25 五行颠倒龙虎交媾圖

图 26 五行颠倒周天火候圖

三田返復金液還丹圖

腎氣上升

心火運用

勝胎氣口氏

大為中味火

鍊寶處乃心

大下降丹田

三

三田返復肘後飛金晶圖

下田精區
中田氣院
上田神宮

腎氣上升

心火運用

勝胎氣口氏

大為中味火

恍惚惚惚其中有物實實冥冥其中有精清者濁之源漸入真道

图 27 三田返復肘後飛金晶圖

图 28 三田返復金液還丹圖、五炁朝元太陽煉形圖

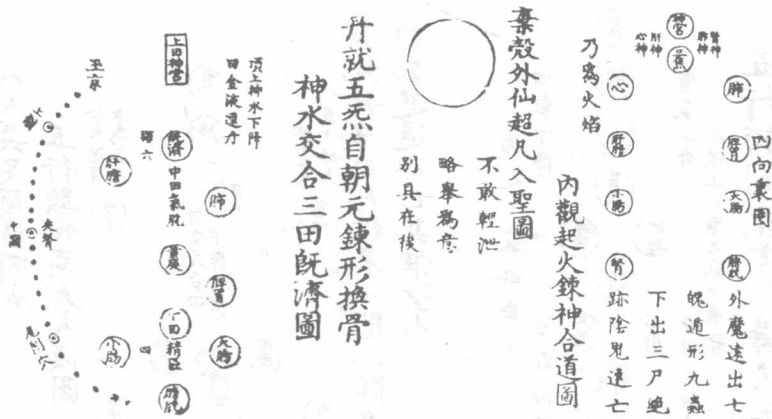


图 29 神水交合三田既济图 图 30 内观起火神合道图

以上二家均重视脏象、经络之间的相互关系,以线条、圆圈为图例的主要标示,注重相关性内涵的解读;对明代《修真图》的形成影响较大。

三 《修真图》、《内经图》对李翱图的修正与发展

（一）《修真图》与《内经图》（即上文《内景图》）的出现与流传概述

最早的《修真图》可能是陈禾源所见到的明代“嘉靖十七年”本，陈氏在其所著的《丹道修炼与养生学——武当丹道延寿图说》称，曾于1985年见之于武当山五龙宫尹显道长处^①。但上书未录入，可能已经失传了。本书所据为广州越秀山麓发现的修真图残碑图片

① 陈禾源：《丹道修炼与养生学——武当丹道延寿图说》，北京：社会科学文献出版社，2007年，第62—63页。

(见图 31), 落款题字为: 嘉庆壬申年 (1812)^①。《内经图》(见图 32, 为中国中医科学院医史博物馆仿真图; 据本馆常务副馆长柳长华先生介绍: 原图为绢帛, 年久损毁严重, 尚待修复。) 出现时间不详, 最早当由清宫传出, 《中国医学通史》(文物图谱卷) 列此图为清代早期作品^②

(二) 《内经图》与《修真图》对李翱《内境侧面图》的演绎



图 31 修真图



图 32 内经图

比较宋李翱《内境侧面图》与《内经图》(白云观本)、《修真图》(广州嘉庆残碑) 中的图文具体内容, 包括脏腑、经络、关窍以及各类物象、意象等; 可以看出, 二图完全是以李图为底本衍生而得, 并

① 黄柳泉、曾时新:《广州越秀山炼功碑(一)》,《新中医》,1982年第6期。

② 李经纬主编:《中国医学通史》(文物图谱卷),北京:人民卫生出版社,2000年,第230页。

各自集成了宋元明以来内丹炼养家关于《修真图》相关的新认识，其中《内经图》则是历代以来此类内景图例中的最伟大杰作，把艺术与内炼意境结合发挥到了至高境界。

1. 《内经图》对以往内炼图式的继承与艺术化：《内经图》整体为首身结合左侧切面，分为艺术化的图像与对应说明文字两个部分。其图像结构如下：

首先，周身上下围拢着两道交叉的气圈，谓“紫虚之气”，将身首之象连成一体。并以河车及水体为基底，督脉所贯穿之脊髓为通道，自尾闾起至头顶，象以关卡相接续的连绵山谷；始于尾闾关，经夹脊中关、玉京上关，抵达脑部，其脑部以九座高低不一的山峰（九峰山）为象。

其次，按图中自上而下三个平台的切分，可把此图分为四层：

第一层，咽喉前伸出一平台，以上为连绵山峰，其九峰山顶一小圆圈喻“一粒黍”，山中隐藏“郁罗萧台”；诸山之前见“白头老子眉垂地”之象，盘坐于平台之上。此处之山峰及各意象可以看成是烟罗子首部图的形象化，而朝真图中诸神灵意象亦隐藏于内，达到了以象中藏神的目的。

第二层，咽喉底部前伸出一平台：脊前“十二层宝塔”喻咽喉之十二重楼，前部“碧眼胡儿手托天”，身像立姿。咽喉两平台间有一断带，上段往上弧形连接九峰山，下段往下弧形连接“气喉”前之“鹊桥”；实际用以比喻任督二脉之气机交汇，“碧眼胡儿”托天之手亦有相同的寓意，还有第一层中“白头老子”之下垂亦有此意，但更有神气下注之意。以上“碧眼胡儿”、“鹊桥”、“气喉”、“十二重楼”，均被图像化。“白头老子”则为新增之意象。

第三层，喉下肾上部分，肾底部前伸出一平台：心脏部象一团火球，球上前部为北斗七星，一男童处球中即“刻石儿童把贯穿”，又

谓“牛郎摘星”；心下，前部为一片柳林象肝木，后部女子“织女运转”并有线带上穿，经十二重楼，贯入脑中九峰山；肾府靠脊“一团火”象肾中命门之火。牛郎、织女（还有织机、线）均被图像化，而且“天罡”所指的真气萌动亦形成图像，其中织女守护织机是一种生活化的形象，而“线带”其实就是李嗣真图中的“气脉”；“柳林”、“金钱”则均为新创造的意象，以“火球”表达肾命门之火比李嗣真图中的“赤蛇”更有创意。

第四层，肾以下部分，基低水波象“阴海”，海中有童男、童女二人运架“阴阳玄牝车”于尾闾关；脊旁画有丹鼎转火炼丹，并呈现出“丹胚”，谓“水火交接地”；中前部有农夫在田中“铁牛耕地重金钱”。其中，“阴海”应该是李嗣真图中“饮龟”所处圆形“阴海”的改变而来，“玄牝车”也是“河车”变化而来，但已生活化为古代农用水车；二位童男、童女则明显是南宋龙眉子铅汞图的移植。“铁牛”、“丹炉”应是采自叶士表之“丹房宝监之图”，“丹台运火”烧炼图其实是对李嗣真图“龙虎交媾图”的简化。而以四个“太极”环绕放光之“光球”代表“黄芽”（或称丹胚）也是本图的另一个创造。

上述层次其实是基于天地人三才观点作出的划分，祝登元《茹穹子入道始终》“由内入内之功（此功第二年）”指出，就形以求之，心之上尽处为天，脐之下尽处为地，上尽处至下尽处计八寸四分。依此可知，第一二层属身中之天，第三层属身中之人，第四层属身中之地。人身乃是一个小天地、小宇宙，也是图中注文“一粒黍中藏世界”的深刻寓意。

从以上分析可知，《内经图》有很多创造性增删。其中，删除了李嗣真图“七魄神”、“三尸神”之象，但以更加形象化的方式增加或改造了部分意象。例如，以连绵山脉图象督脉之尾闾至巅顶脉道，其山

中通道的三个关隘喻督脉之三关，头顶九山并峙喻脑中九宫；碧眼胡僧^①双手托天以喻任督二脉之气在“上鹊桥（即龈交穴）”处相沟通；以牛郎摘星图气机随斗罡所指而萌发，以织女运转比喻神气相交；童男、童女驾“阴阳玄牝车”云水火相交、铅汞交炼；“铁牛耕地重金钱”喻意守握固下丹田，等等。此外，心脏部之北斗七星，指示了人体内真气发生之玄机；头部紫虚之气（光圈）还提示了内丹炼养所达到一个高级功夫层次。

概括起来，《内经图》不但表达了人体内真气在任督二脉往复循环，心肾交媾的内在规律，而且形象地指明了重要关窍及其功能。

2.《修真图》之结构层次分析：《修真图》则吸收了宋无名氏《修真太极混元指玄图》、丘处机《大丹直指》运用圆圈、线条图像的特点，运用比较多的文字阐释各个脏腑功能、内丹炼养过程中具体程序内涵。全图是全身一整体，也采用烟萝子《内境左侧图》为基准，首身结合，基底为双盘腿坐式。图像为线、圈与文字结合为主，物象主要为四神兽、三关三车，与《内经图》基本相同。《修真图》比较重视时相，以北斗七星为中枢位于心部，以二十八宿分围四周；又直接把二十四气之名称标示于人体之二十四脊柱骨之上。同时，又以月相三十日分配躯干之轮廓，以玉炉（会阴穴）为初一，巅顶为十五，沿督脉逆行循环。与《内经图》一样，均以心、肝、脾、肺、肾、胆为六脏，但《修真图》对每个脏象所配的文字说明则非常详细。

《修真图》所反映出的医学思想内涵基本上与《内经图》相同，不同之处在于特别强调了身体内真气运行的时间节律特征。此外，李

① 按：张果述《太上九要心印妙经》“九还一气总要”云：“其气在坎离夹中，圆如杵臼，又象伏龟，故曰神龟。龟合黑水，水中有气名曰神气，又曰碧眼胡僧，号曰真人。人之根蒂，俱在此焉。”见《道藏》第4册，第313页。

骊图以两肾配命门之说并未被采纳,《修真图》袭用《难经》之左肾右命门说,其“肾诗”云:“左曰肾,右曰命,生炁之腑,死炁之门;守之则存,用之则竭。”

由上述考述可知,内景图式作为道家生命观一种表现形式,是古代道家养生智慧的结晶,也是内丹炼养术关于延年益寿理论与技术的形象化归纳。历代内丹炼养家发挥其丰富的想象力,基于天人相应思想,以形体脏象经络为主干,内炼中精、气、神运动为内容的相关认识集成为独特的内炼图式。我们通过上述图式可以领悟到心肾相交、交通任督二脉、脏腑间气机相交、神气相续等内炼模式以及天人相应观等道家独特认知。由此可知,明清时期内丹炼养术传播已趋于大众化。简约而精致的《修真图》、《内景(经)图》的出现,正与这种发展态势相适应。尤其值得注意的是《内经图》的艺术化形象及其所包容的丰富内涵体现了祖国传统医学生命观的无穷魅力。《内经图》之意象尚存诸多养生意涵,需要通过学习者进一步感受、领悟才能充分展示出来,以期使这一祖国传统养生瑰宝发挥其为大众服务的社会价值。

第四章 内丹医学的病因病机与疗法思想

大约于东汉时期,《黄帝内经》成书并确立了完整的中医学理论体系,其中系统阐述了病因病机与疗法思想。相比之下,东汉末出现的《周易参同契》汲取了传统医学理论诸核心要素,运用了极其晦涩的语言创建了内丹炼养理论,并以“精气神”为核心阐述其养生观与疾病观。此后,历经了自晋至唐代炼养家的发展,至唐末五代时期出现了以钟吕派内丹道为代表且初步成熟的内丹学,其中论述了内丹医学关于病因病机思想。就传统内丹养生而言,以内丹炼养术却除疾病,只是内炼养生的起始阶段(又称筑基);但就传统医学治疗学而言,却还包含着治未病的意义,因而受到历代医家的重视并纳入到疗法的范畴。因此,通过内丹炼养行为增强人体体质,同时有效地治疗各类具体疾病,亦可称之为内丹医学疗法。

第一节 内丹医学的生理思想

一 正常人体气血的周流与升降出入

内丹炼养活动是以被称之为后天生命的形体为基础展开的，而后天生命是祖国传统医学深入研究的中心，内丹医学的生理思想就是建立在祖国传统医学的相关认识之上。中医学认为生命存在的维系乃是根于人身内气血的无间断流转，《灵枢》“脉度第十七”云：“气之不得无行也，如水之流，如日月之行不休，故阴脉荣其藏，阳脉荣其腑，如环之无端，莫知其纪，终而复始。其流溢之气，内溉藏府，外濡腠理。”^① 上文指出人身之气血随经脉循环流转，营养体内之脏腑。又《灵枢》“营卫生会第十八”云：“人受气于谷，谷入于胃，以传与肺，五藏六府，皆以受气，其清者为营，浊者为卫，营在脉中，卫在脉外，营周不休，五十而复大会，阴阳相贯，如环无端。卫气行于阴二十五度，行于阳二十五度，分为昼夜，故气至阳而起，至阴而止。”^② 此处认为饮食水谷之气化为营卫之气在人体内的运行，起着濡养全身和卫护人体的功能。“九针十二原第一”还对人身之气在经络之中的运行作出了更为明确的阐述，云：

五藏五腧，五五二十五腧；六府六腧，六六三十六腧。经脉十二，络脉十五，凡二十七气以上下，所出为井，所溜为荣，所

① 河北医学院校释：《灵枢经校释》（上册），北京：人民卫生出版社，1982年，第348页。

② 同上，第352页。

注为腧，所行为经，所入为合，二十七气所行，皆在五腧也。节之交，三百六十五会，知其要者，一言而终，不知其要，流散无穷，所言节者，神气之所游行出入也，非皮肉筋骨也。^①

上文认为人体内脏腑之气皆出入于“脏之五腧、腑之六腧”之间。其二十七条经脉之气，自脏腑始，流注“井、荣、腧、经、合”五腧穴之间；同时，又自五腧内复归入于脏腑，昼夜循环不息。

内丹医学的生理思想完全吸收了上述关于人体气血周流与升降出入的观点，首先明确地把上述在脏腑、经络中循行之气称为“后天气”，它们的循环运行是在“先天气”主导之下的后天运动过程，亦称“顺行”的过程。人身体内气血正常流转是内丹炼养前提条件，而内丹筑基功夫就是在对这种顺行过程的强化与提升，为真气（即先天气）的发生与逆转作准备。

二 内丹医学的真气聚散和合及循行特征

内丹炼养家在其炼养实践中结合传统医学理论，对人生命活动的理论认识作出了重大的贡献，认为人的生命存在两个能动进程即先天生命与后天生命的进程。在先天生命进程中，人体处于纯阳的状态，一切生命活动均是自然的，合于大道。而在后天生命进程中，即中医学所论述的人体通过饮食物来维持人体生命正常进行的过程。人体先后天生命处于交互的状态，先天寓于后天之中，先天之气乃是通过后天生命体而表现其功能特性的。内丹炼养之道把握了先天之气运动的内在规律，能通过功法的修炼使后天生命进程中造成经脉瘀滞得到彻

^① 河北医学院校释：《灵枢经校释》（上册），北京：人民卫生出版社，1982年，第23页。

底贯通，恢复先天状态下气机升降与循环，从而达到身体长久健康的目的。

内丹炼养活动以先天精气神为基础，其中真气（即先天气）最具活力，各种功能活动都是通过真气的运行来执行与完成的。因此，内丹炼养术中关于人体生理、病理的认知都集中到对人体内真气的分析之上，归纳起来主要有如下三类：

（一）人身真气聚散为用

这一认识在唐宋之际内丹炼养家中颇为流行，他们运用天人合一思想，取法天地之气的运行规律并用之于人身。前文论述“内丹医学的心肾思想”关于心肾气液升降与聚合观点之时，引述的唐末钟离权《灵宝毕法》就认为天地之气升降与心肾气液升降二者是完全一致的。《混元八景真经》也有着精辟的论述，（卷三）云：

修身者，须见天道真气，运动机宜。夫天道真气者，有聚有散，有往有来，人之真气亦然也。只如人身初得，暗合天地机宜，且人之真气亦然，有聚有散有往有来，聚则元宫为宝，散即周身为气。若欲修身，但投天地气候相合而用，自然准验。若不见天地机宜，虽得根源而修，多不能遂。盖为真气聚散，往来不定，其细分并在后卷。凡欲修身，先须除病，无病即身安，身安即神宁，身患即神乱。只为人身有患者，自然神不宁，自身与神尚不能宁，何由更取外气合于内气？安能准的也？但先令身无病患，然后依法而修，自然准验也。^①

上文也认为人体真气与天道真气运行规律完全相同，其特点在于都是聚散为用。内炼修身之要就在于把握这一规律，依法聚气于“元

^① 《混元八景真经》（卷三），《道藏》第11册，第440页。

功为宝”；从而能够却除疾病，使修身之道合于自然之道，做到延命长寿。

（二）精气流转不失其常位，形神相守

南宋叶和叔非常重视体内精气对形神固守的作用，《修真论》云：

昔《抱朴子》言：水之有源，其流必远；木之有根，其叶必茂；屋之有基，其柱必正；人之有精，其命必长。《九子丹经》曰：人之可保者命，可惜者身，可存者气，可重者精。《太上玄镜》曰：纯阳上升者谓之气，纯阴下降者谓之液；气液相交于骨髓之间者谓之髓，气髓相交于膀胱之外者谓之精。心气在肝，肝精不固，目眩无光。心气在肺，肺精不实，肌肉瘦弱。心气在肾，肾精不固，神气减少。心气在脾，脾精不坚，齿发浮落。五脏之中，肾为精枢，心为气馆。真精在肾，余精自还下田；真气在心，余气自归元府。故人之气有八百一十丈，九九八十一纯阳之数。过此已往，走失其精，耗散元气，疾病随生，死亡随至。又广成子授道于黄帝，指其长生之术曰：出入不离玄牝，往来只在谷神，杳杳冥冥，其中有精，恍恍惚惚，其中有物，知白守黑，可以长生矣。又观虚静先生曰：大道不远在身中，物即皆空性不空。性若不空和气住，气归元海寿无穷。欲得身中神不出，莫向灵台留一物。物在心中神不清，耗散其精损筋骨。^①

叶氏引述了其前代各家对精气的论述，认为所谓“精”是由人体内纯阴、纯阳精华的结合而形成的。人体之内心、肾之真精、真气必须固守其位，则形气流转；若心、肾等脏器之精、气不在其位，则为疾病发生的根源。若精神固守，精气随身自在流转，始得全神延命。

^① 《修真论》，《修真十书·杂著指玄篇》（卷之一），《道藏》第4册，第608页。

叶氏还引述了观虚静先生的观点，指出保持自身洁净的心灵十分重要，若心灵清静，则身神安其位；若“心中神不清”，则“耗散其精损筋骨。”

（三）真气随任督二脉周流

宋代以来，内丹炼养家极其重视以任督二脉为中心的人体经脉之气的周流运转。《诸真内丹集要》“青霞真人内用秘文”就人体内真气发源地及其循环往复具体通道提出了自己的新观点，云：

人之一身，左足太阳，右足太阴，两足成为涌泉穴，发水火二气，自双足入尾闾，上合于两肾。左为肾堂，右为精府，一水一火，一龟一蛇，互相橐龠。两肾之间，虚生一窍，是为玄牝。二肾之气，贯通玄牝之间，由此发黄赤二道，上夹脊双关，贯二十四椎，中通于心，复入膏肓之下，会于风府，上朝泥丸，而下通明堂，散灌五官，下入重楼玉阙，直至绛宫，复流入于本府。日夜循环，周流不息，皆自然而然，即不是动手脚做成底。^①

青霞真人认为足底涌泉穴为先天真气发生之处，并把肾脏作为气行的出发点和流转回归的终点以及新一轮真气循环的起点。他认为两肾与玄关一窍通过“气”而相互贯通，任督循环的起点即是此玄关一窍，并“发黄赤二道”。这一认识丰富了关于先天真气及其循行路线的认识。《丹亭悟真篇》“白阳子作用诀”则更进一步从理论上阐发了通任督二脉之要旨，云：

人一吸而气上升，则一身之中百脉皆随之而上升；一呼而气下降，则一身之中百脉皆随之而下降。天地间一吸而气上升而潮升，则千流万派皆随之而盈；一呼而气下降而潮退，则千流万派

^① [元]玄全子：《诸真内丹集要》，《道藏》第32册，第468页。

皆随之而涸。此人之一身血脉联布之要如此，欲真修者不可以不知也。鹿寿五百岁，为白鹿；千岁，为青鹿；盖能通其督脉者也。龟鹤之寿皆千岁，盖能通其任脉也。又况人为万物之灵，诚修夫任、督以壮摄之，岂不至于长生住世哉。故南华经曰：缘督以为经，可以保身，可以长生。人能通此二脉则百脉皆通，自然周身流转无停雍之患，而长生久视之道断在此矣。^①

卢丹亭真人指出人体之气跟天地之气一样在百脉之内随呼吸升降，而任督二脉之升降起着“壮摄”百脉的作用，故任督通则“百脉皆通”，就能够达到全身气血“自然”周流而却除瘀滞、合于长寿之道。

闵一得在《琐言续》中还提出通任督二脉的时象问题，云：

丹书所载，无非培命口诀，而行贵得中，又炼须合时。盖一年有二至，一月有朔望，一日有子午，体有自然气机（机者动之兆，升降之先觉者也）。……原夫冬春，气机贵后透。法自下极，气穿尾闾、上夹脊、透玉枕、入泥丸，略存而降；又自华池下重楼，由绛宫一停，乃过心，或经心后分两路达下腰肾，又略存之；觉此暖炁向腹兜，环拱至脐轮，须大存之；乃以意注命门，又须久存；然后下穿尾闾，如前法升而降而存。按功诀谓以未穿尾闾为一周天，古哲题为冬春功法。若值夏秋，体其气机乃贵前通。其功法乃自华池一存后，方下过重楼，抵绛宫，法当存此绛宫；局境宽遽，趣味悠闲，恍见性水，波光蓝如，顿觉得有凉液自天滴下，一到心官，倍觉清凉，斯时大存之；分达心后，及腹，又觉遍体氤氲，下极火热，身前身后微微汗透，得有如沐如

^① 原署傅山青主录：《丹亭真人传道密集·丹亭悟真篇》，萧天石主编：《道藏精华》（第十三集之三），第27—35页。

浴景象，微以意向后注，自透尾闾而升巅顶，一到泥丸，须大存之；乃复自脑下华池、达绛宫，又大存之；自觉遍体清快，古哲谓为一周天，夏秋功法乃如此。^①

闵氏认为运转任督二脉之气须与天时配合：冬春之时，气机自尾闾关起，后逆升自颠顶，又前降回归脐腹、命门，谓一周天；夏秋之时，气机先存华池，自重楼降下，抵绛宫，下腹、心，接着后透督脉路线，返前华池、绛宫，亦谓一周天。两套功法均是在运转真气升降于任督二脉，但真气始发的关窍不同，所得内景亦有所差别，故各得其效。这就是内丹炼养家效法天地自然运转之道，领悟出运转人身真气之要义。

第二节 内丹医学的病因病机思想

随着唐末五代以后道教内丹学的成熟，宋代以来实践内丹炼养术的炼养者队伍逐渐扩大。不少普通炼养者因各种原因而导致身体上的种种疾病，因之，深入探索疾病的理法与疗法成为内丹炼养家一种客观的需求。内丹炼养者就其自身在炼养实践中所产生的疾病亦获得了丰富的经验认识，反映在内丹文献上就是出现了相关的著述。其中，有些文献记载并追踪分析疾病发生的具体原因，以求解决办法，还从理论上加以总结。就全部内丹文献而言，只有少数丹经文献作了简单论述，但显示出内丹医学在阐释病因病机上的独特个性。内丹炼养家探讨病因病机首先是从基于其自身的特殊需求。他们发现人的后天生体之内的气机运行存在着重大缺陷，即各种原因引起体内气机瘀滞

① [清] 闵一得：《琐言续》，《藏外道书》第10册，第507—508页。

而不阐达，并认为这些缺陷不但是修仙之障碍，还易于使人体产生疾病。他们的发现主要以炼养者这一特殊群体的体验为主，其实这些认识也同样反映人体疾病发生的一般规律，因而同样具有其重要价值。归纳主要病因病机，有以下几个方面。

一 真气耗散与气机失调

（一）先天真气耗散

内丹医学认为人体先天真气是生命机能正常运转的关键，指出“元阳真气”的丧失是得病的根本原因。《灵宝毕法》“匹配阴阳第一”云：“自胎元气足之后，六欲七情，耗散元阳，走失真气。虽有自然之气液相生，亦不得如天地之升降。”^① 文中认为后天生命的“六欲七情”耗散过多的元阳真气。因而，使得体内真气无力蒸腾气液，心肾气液升降失调，并进一步导致全身气机升降失调。《灵宝毕法》又指出元阳之气耗散太过，其实破坏了人体阴阳平衡；“聚散水火第二”云：“人之致病者，惟阴阳不和，阳微阴多，故病多。”^② 由于个体阳气不足、阴邪之气偏盛，导致了整体性的阴阳关系失调，自然疾病丛生了。清代丹家黄元吉亦明确指出真阳之气不足而不能健运乃是身体致病的病机特征，云：“盖阳者刚也、健也，其性原来至动，身中疾病原多阳弱阴强积成沉痾痼疾。”^③

（二）心肾之气不交

在内丹医学中，阴阳失调的最重要表现就是心肾水火关系失调。

① 题为正阳真人钟离权云房著，纯阳真人吕岩洞宾传：《灵宝毕法》，《藏外道书》第6册，第104页。

② 同上，第106页。

③ [清]黄元吉：《道门语要》，《藏外道书》第26册，第571页。

元代炼养家较早阐述了心肾不交的病机特征，指出心肾水火不交则导致外邪侵入体内而招徕疾病，《养生秘录》“中黄内旨”：“今之人盖火燥炎上，水湿润下，自勾引阴邪之气，乘间而入，令人多病寿夭。”^①上文指出由于水火不交而致阴阳失调，“阴邪之气”与属于阴性的湿滞之气相随而入体内，二阴相并而成为致病因素了。

（三）先、后天神气分离

唐代谷神子裴铏《道生旨》中借栖真子杨君之口指出了常人得病之病因在于先、后天神气分离，云：

将荤血为滋味，以艳容为欢娱。罪根既深，神彩益浊。岂三魂之宁谧，被五贼之战争？以恍惚而畅怀，极其喜乐，俄悼亡而感物，过甚悲伤。振荡命门，坏坠元气。虚羸渐逼，岂异尸居？枯槁欲来，何难骨立？盐梅销铄，寒暑煎熬。既非金石之身，须示风霜之鬓。大患拟作，微躯岂安？实为聋瞽之徒，岂觉幽玄之理？步步就死，兀兀不知。

上文指出人得病之根源在于后天生活之中不知节制。由于贪欲太过、七情过度而戕害身体内元气，导致“步步就死”而不自知。裴氏继续从人的生命先、后天关系分析上述生命过程，探寻其发病之本根，云：

然神自离其母后，更不复到本来凝结之处。盖人渐被五味沉之而不清冷，神虽同用，炁虽同行，终不解却相养、却相成，但相反尔！今以子母相离本者，盖缘未有窟宅，诸体尚阙，所以事须相离而各造化。及其彼此安稳，更不相吊省，岂有子母得为顺序哉！今言心为气马，但意到则气到。今人或偶使气到诸处，则

^① [元]无名氏纂：《养生秘录》，《道藏》第10册，第718页。

不解到根本从来相合处耳。修道之士，不可不留意焉。脾去肾近者，若眼中黑，与赤远矣，足可明之。其神虽都于心，亦寄位于精中，养其体，润其性，保其骨髓，使其坚强，人之寿考，神亦得久安于人体中矣！凡人临危险而毛发寒竖者，是神恐伤其窟宅尔。……所言精者，积津气而成，若动摇而出，则神不安，为滑而决泄，减耗神之用也。精之既竭，神亦耗尽，微微然渐与初来相类。然心气既壮，水气又盛，人体坚强，五味薄铄，则气与神不相当。既而无恋，求住不得，歛然而去归空。……水气既无阳气管摄，亦便散也。二物既去，则人体倾去，谓死即无所知也。^①

裴氏从先、后天神气的关系来探索病因，认为后天生命过程之中神气虽然“同用”、“同行”，但二者却未能“相养”、“相成”。其根本原因在于后天之贪欲、七情太过而致“心气既壮”，体内之精气“动摇而出”，流失太多，则神失所养而“不安”亦随之耗散。先天之气消耗日多则人体后天之阴滞之气渐多，即所谓“水气又盛”；同时，人体后天阴滞之气不断增加又损耗人体真阳之气，造成身内之“气与神不相当”。这样先天之元神“既而无恋”又“求住不得”，故“歛然而去”，造成形神分离，而生命终结的不良局面。

（四）错采、错用后天气

北宋张伯端在《青华秘文》中首先较为具体地阐述了“学道者，常有奇疾”的病因机制，“采取论”云：

采者，求真阳于肾府；取者，取真汞于心田。可以采则采，采之必得其用。非其时而采之，则龙不降，虎不升。虽见血气奔

^① 《仙籍旨诀》，《云笈七签》（卷八十八），《道藏》第22册，第615—616，617页。

驰，冲冲来往，迷者以为交媾矣。抑不知离坎自离坎，阴中之真阳，阳中之真阴，自兀然耳。至于气脉为一念所止，则气疾入脉络之中、离坎之内，反有伤于铅汞。虽曰养气，要于中，实所以丧元气耳。夫元气之在人至静始见，是先天之气也；后天之气，时刻循环，但人汨于欲而不知详审耳。至于略定之际，心无他用，始知气之上下，遂错采以为先天，致返加害。所以近世之学道者，常有奇疾，盖为此也。夫人之疾病，气脉为梗耳。气本自调，而若役之使之，升则伤脾、胃、肺、肝、耳、目、口、鼻，降则如决水于长堤，锐然而下趋，沛乎其不可御也。至真之物，其能存乎？^①

张伯端运用了其修炼须采先天气的观点分析了“奇疾”之病因在于错采后天气为丹药，误用此“后天气”造成体内“本自调”的气机升降失常，产生戕伤人体脏腑器官的严重后果。归根到底，则在于耗损了体内之“元气”亦即先天之气。

清代柯怀经在《养性要旨》“防病说（并治法）”亦云：

噫，不患病者未之有也，今详患病之原，甫行工际，误采后天气。后天气因思虑见闻而生，即为浊气；采之无用，凝滞在腹，斯为之大患也。为患不一：或临境著象，内成痞块；或升提邪火，外发痈疽；或行持间断，火炎水泛；或昏迷散乱，遗精走丹；或心神不灵，采取失候；或饮食不调，戕伤脏腑；致病甚多，难以俱论。^②

① 题为紫阳真人张平叔撰：《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》，《道藏》第4册，第367页。

② [清]柯怀经：《养性要旨》，萧天石主编：《道藏精华》（第三集之四），第185—186页。

显而易见，柯氏发挥了张伯端的所谓“错采后天气”的说法，还特别详细论述了各种具体病因、症状。

二 奇经八脉瘀滞

内丹医学的奇经八脉思想认为人的先天生命与后天生命一个重要生理差异就是先天生命阶段（主要指胎儿）人体奇经八脉是完全贯通的，而后天生命过程之中奇经八脉却逐渐瘀滞。这是由于人出生以后，七窍开，知识渐长，奇经八脉（主要指任督二脉）上的主要关窍（如夹脊双关等）逐渐发生瘀滞，阻碍经脉内的气机正常升降，而致各种病症。丹家常称这种瘀滞为“阴神”或“泥精”，指出须以真阳之气（即先天之气）冲开，使经脉贯通而却除病根（详见“第三章内丹医学的经脉思想”中的相关论述，此处不再重复）。

三 心理失调病机

（一）内丹炼养心理病因观

南宋时期青霞真人从修炼者的主观心理及炼养过程中自我控制能力因素两方面具体分析了病因。他认为未解心法之根本或者误读心法是这类炼养者发病的心理根源，《青霞真人内用秘文》云：

而今人皆流入旁门者，不知虚无自然默默运用之理，却妄行屈伸呵咽，按摩引导，存思注视，遂成妄想妄作，返至成疾。如白莲道人，个个面黄；运气道人，个个病蛊。……然先师言之甚详，而后人愈疑之者，何也？皆缘泥于虚无，故不知下手用工，是以胎息不成，而归于顽空；忽于自然，而溺于妄想强作，是以

心神枉费，而返以致疾。^①

上文所谓“面黄”多由于脾胃功能失调致气血不能上荣于面。“蛊”通“臌”即臌胀，乃是由于炼气不得法而不能宣畅气机，致体内气滞不畅，严重时出现腹胀如鼓的症状。青霞真人强调这些病症的发生都是由于妄用心神，使得人体气血运行不合自然之道而致的。正确的修炼方法对内丹炼养者至关重要，如近代养生学者海印子徐颂尧就批评了《性命圭旨》中丹法的某些不足之处，还记述的一则案例批评其缺陷，“论《性命圭旨》十二大错”云：“《亨集》‘退藏沐浴功夫’节内谓：‘欲通此窍，先要存想山根。’学者读到此处，往往依书行事，得脑漏等症。昔汪师有一女弟子，未遇师时，依此下功，竟发癫成傻。”^②因为某些精神性疾病一旦发生往往是不可逆的，因此修炼之时选取功法须十分慎重。

青霞真人又从炼功具体过程中寻找导致炼养者心理疾病发生的主观意志因素，云：

今人采药，少年者半年工夫，中年者一年工夫，老人须三年工夫，忘形念，静坐默然；采取之后，时节到来，耳目手足清健，百病俱无。自然两肾火起，夹脊如车轮，泥丸如汤浇，口中常有甘露，滴滴而来。若能不睡存神，百念俱绝，不过两月余日，目生神光，此心明了，若有慧性，此其验也。得之不可便以

① [元]玄全子：《诸真内丹集要·卷下》，《道藏》第32册，第468—469页。按上述《青霞真人内用秘文》（第468—471页）与《养生秘录》“青霞翁丹经直指”（《道藏》第10册，第719—722页）的文字基本相同，落款时间亦一致；又《碧虚子亲传直指》（《道藏》第4册，第378—381页）与上二书基本内容也是一致的，唯文字稍多差异，亦无作书具体时间，不提青霞真人之名；或碧虚子即为青霞真人之谓。

② 胡海牙、武国忠主编：《仙学杂论述要》，《中华仙学养生全书》（中），北京：华夏出版社，2006，第1007页。

为至道，否则便成风颠。……且待三年九载，日子满足，骨骼老成。人生十数岁知人事轻重浅深，方可纵其自然往来出入，至此时则飞升变化真仙矣！犹有魔障，当其入室坐忘之时，聪明倍生，神异百出，凡天下奇奇怪怪之事，生前死后之果，神仙希有之遇，鬼神惊怖之事，会集于前，真如慧眼，又如神明依附。此皆魔障所生，不可便以为道，须要把捉，一念坚凝。所谓太玄之一，守其真形。切不可见女为真，纵情为性，如此守一，方能成道。今人多于此时无定见定力，故为外邪所附，不惟学道无成，反为颠风。^①

所谓“风”、“颠”通“疯”、“癲”，即今所谓由于心理因素所引起的精神失常之疾病，其症状常见精神抑郁，表情淡漠，多静而神志常昏；或默默不语，或复多言漫说，或言语无序，或歌或哭，或吟或笑，或啖食粪污，不知秽洁^②。这类心理疾病的症状，清代柳华阳在“炼己直论第三”则直接称曰：“眼不见或心见者为阴魔，见而喜悦为好贪，见则著魔矣。心不见或耳见，耳见者，耳闻魔言，或福或言祸，喜闻则著魔矣；见而自不见，闻而自不闻，知而自不知，依于正念，魔与我不相干矣。”^③ 炼功者虽得其门而入，然而在具体进境过程中尚需保持自然、虚无之境，这就需要炼养者不断提高自己的个人修养，才能获此“定力”。否则，步步危险，稍有不慎则落入“魔障”，轻则身缠病症，重则心神错乱，癫狂、痴呆。

总之，内丹炼养不得法而导致炼养者发生心理疾病，其根本原因在于未能领悟丹法之要旨以及心性修养的不足。若不能贯彻“虚无”、

① [元] 玄全子：《诸真内丹集要·卷下》，《道藏》第32册，第470页。

② 李经纬等主编：《中医大辞典》，北京：人民卫生出版社，1995年，1745页。

③ [清] 柳华阳：《华阳金仙证论》，《藏外道书》第5册，第934页。

“自然无为”的宗旨，使自身的心性（包括思维等心理行为）与道合一，或修炼之时不得其正法，都可能导致病患缠身、心智失常。

（二）内丹心理病因思想对医家临床的影响

在对内炼者致病因素的探讨上，丹家与医家的分析颇为相似，反映了对同类疾病认识的共同性。题为“元八十一岁老人”著的《寿世保元》从炼养的角度专门阐述了由心理因素引起的疾病，认为一切疾病均是由“心”而起的。虽然这完全是修道之士的一面之词，然而就心理疾病而言是完全正确的。“病”云：

病何由生也，皆因妄想而生烦恼。烦恼灼心，心动火炽，气索血沸，华盖翕张，肝盛困脾，水火不交，金水不育，内腑反覆，外贼乘虚。是以六淫伺隙为外感，而成有余之灾；七情背驰为内伤，而酿不足之症。今人必待病已著身，方知是病，不知其所由来也渐矣。凡治后天外邪之感，赖药石针灸以奏功；而先天内损所亏，非铅汞刀圭不能补。……昔有人病，往参高僧，谓曰：贵恙起于烦恼，烦恼生于妄念，妄念有三追意。……念定气回，源清水活。至于遗漏之症，皆由水火不交，不知炼精化气。君火动时，民火兴龙雷之火燔空。精由火逼而妄行，久之精路熟滑，火焰燹熇，元精漏尽；神气无托，急求道枢。知止大定，念定气回，精化无漏。筑基立命，再求还虚。^①

作者首先追究人生病之根本原因，指出乃是由于不正常的“妄想”引发心理之种种“烦恼”而扰动心火，从而使五脏功能失调，“六淫”、“七情”为患，不但形体伤损，特别是耗散体内之先天元气。

^① 题为[元]八十一岁老人：《寿世保元》，萧天石主编：《道藏精华》（第九集之一），第196—198页。笔者注：明代道教医家龚廷贤亦将其主要医学著作之一取名为《寿世保元》。

他指出后天外感之邪所致之病，可以“赖药石针灸以奏功”；然而先天元气的耗损，则“非铅汞刀圭不能补”。又指出佛家同样把人体发病的原因，总归于“诸烦恼扰心”，也认为只有清心定念方能制诸烦恼而恢复健康。他还指出内火炙热，常致体内之心肾不交，多有“遗漏之症”，而诸病萦绕于身。他提出以筑基功夫立命、炼精化气以固元精，静心修炼丹功而交通心肾，从而达到无病勿药，入于还虚之境。

相比较而言，医家对炼功者心理疾病的认识除了强调心理因素外，还关注心理因素所引起的生理机能效应，认为必须详察其致病之特殊病因，并特别注意其症状的特殊性与常人区别与联系，随症而出奇方以期或效。如清初名医张璐的《张氏医通》在“入魔走火”中云：

尝闻师尼寡妇之治，与常人有别，岂衲子参堂打七之入魔，炼士坐功运气之走火，与常人无异耶？余虽不敏，业尝究心斯道，遍考方书，从无以及此。每见呆修行人见性不真，往往入于魔境，或丧志如木偶，或笑啼癫狂，若神祟所凭，良由役心太甚，神必舍空，痰火乘凌所致。详推治例，与不得志人郁悒侘傺之候，不甚相远，但其间多挟五志之火，虽有虚证虚脉，一切温补助阳涩精药，概不可施。多有涤痰安神不应，服大剂独参汤而愈者；有安神补气不应，服六味地黄兼滋肾丸而愈者，有涤痰降火不应，后服天王补心丹经岁不辍而愈者。然此皆下根人，执迷不省，随其所著而流入识神矣。更有业种魔根，诡遇名师，为藏身悔过之地，始焉非不勇猛，善知识见其略有见地，稍加策励，安知其进锐者其退速，未几本性炽然，恣行贪著，集成异端，嗔痴暴戾，淫杀盗妄，靡所不至。此宿世定业，虽诸佛不能化导，岂药石能治乎？至于修真之士，不求自然之旨，刻以吐纳为务，乃

至于气乱于中，火炽于外，而为怔忡痞逆，躁扰不宁等患，慎不可妄行耗气散表之药，为害莫测。^①

张氏认为“衲子参堂打七之入魔，炼士坐功运气之走火”是一种特殊的病症，又明确指出：“遍考方书，从不及此。”根究所谓“入魔走火”之根源即在于“役心太甚”，故而“痰火乘凌”上扰清空神府，致使魔境出现“若神祟所凭”。张氏所称之为“痰火”，就是指由于体内精气血液亏耗太过而虚火内旺，又阴精亏虚火灼痰凝，合并而成一类症状。他举例说此类病家按辨证论治处方却无效，如“多有涤痰安神不应”，而服用“大剂独参汤”补气而痊愈；“有安神补气不应”，而服用“六味地黄兼滋肾丸”滋补肾阴而痊愈；“有涤痰降火不应”，经长期不间断服用“天王补心丹”而痊愈。他又指出诊治这类患者，“虽有虚证虚脉，一切温补助阳涩精药，概不可施。”又指出患者虽有“怔忡痞逆，躁扰不宁”等“火炽于外”的各种症状，却要注意“慎不可妄行耗气散表之药”，这是因为这类症状只是“气乱于中”的外在表现。若误用耗气散表之药，则极易造成严重后果。张氏还认为某些人虽入于修炼之门却并没有净化自身心灵深处之劣根性（如贪欲、淫盗等），其所患之疾病是无法用药物治愈的。

此外，丹家还认为某些关窍是致病邪气侵害人体的重要渠道。赵台鼎的《脉望》云：

人之一体所以死坏者，有三十九处以受鬼气，形有间孔，血有亏迭，死气日进，邪气引入，精神不通，津液沉滞，故“生神章”（《大洞经》）有混合百神之道。……道人要妙不过养炁，夫人泪（笔者注：疑为“汨”）没于名利，往往消耗其气。学道者

^① [明] 张璐：《张氏医通》，北京：中国中医药出版社，1995年，第150页。

别无它事，惟至清至静，颐养神气而已。心液下降，肾气上腾，至于脾元，氤氲则丹自聚矣！若肝与肺，但往来之径路，习静无念绝想，神自灵，丹自结。^①

上述所谓“鬼气”、“死气”均为致病之阴邪之气，其对人体正常气血、脏腑传化发生阻滞作用而使人体神昏不清灵，水液积滞化痰而成致病因素。其所指之“三十九处”之说源自上清派经典《大洞真经》中所设定的由三十九位身体神灵卫护之人体三十九处关窍，乃是“死气”出入之门，并认为若神灵失职则“死气”入体害命。

总之，通过内炼药物精气神作出先后天的区分，内丹修炼者对人体产生疾病的具体原因有了深刻的认知。内丹炼养家常把人身称为阴质之体，这是因为人的形体有形而属阴并受水谷之气滋养。但又指出人是人的形体“一身皆阴唯有一点阳”。人身体上之经络、官窍在后天生命过程中发生雍滞而发病，其病因可归纳为后天扰动先天而致。内丹炼养家就深入到微观的“精气神”，就人的生理与心理两方面直接切入先、后天精气神进行病因病机分析，并提出解决办法。除此之外，他们对病因追索的重点则放在阻碍修仙成功的有形身体之上，特别关注任督二脉痰饮阻滞，提出了复归、运炼自身先天之气以治疗的“先天之学”（刘一明之神医说）疗法。

第三节 内丹医学的特色疗法思想

从内丹医学角度出发来探讨丹功疗法，我们称之为内丹医学的疗法思想。内丹医学的疗法思想随着内丹炼养功法的逐渐成熟而得到发

^① [明] 赵台鼎：《脉望》，《藏外道书》第9册，第621、623页。

展与充实。内丹炼养活动在其具体进程中的主要特征就是个体体质进境，主要表现为对身体内某些固有疾病的治疗以及清除潜在的致病因素，从而做到形体强健、精神超脱。分析丹经文献可知，历代内丹炼养家大多把这些内容纳入各种“证验”的描述之中。与中医治疗学相比，内丹学中不存在类似于中医对相应疾病治疗过程中有关身体脉、证等各种详细描述。但同样使用了“司外揣内”的方法来测知人体内脏的阴阳气血变化，以及内丹功夫进程中真气对所达到的脏腑或经络或某个具体部位所起的作用。

内丹医学的疗法思想可分为三个方面：第一，是炼功过程中对自身身体疾病的治疗。其次，有意识地自主运用丹功作有针对性治疗疾病。第三是外治，即为他人治疗疾病。由于历代以来内丹功法的传承具有封闭性、局限性的特征，迟至明清时期内丹炼养术才得到广泛的传播，内丹文献也积累了关于疾病治疗的丰富资料，归纳起来就是颇具特色的以“心”法、“气”法为中心的疗法思想。其中，“气”法继承了先秦以来导引、行气却病的传统，强调以内丹功夫催动先天真气运行以达到疗疾却病的目的。并且吸收了中医治疗学的汗法技术，形成了自内脏、骨髓外透的特色疗疾“汗”法。内丹医学的疗法还重视使用草木药等，以促进内丹功夫的进境或作为内丹功夫疗法的辅助手段，以达到预防与治疗疾病的目的。从明清时期部分内丹医学的疗法文献来看，其具体疗法涵盖人体疾病的很大部分，几乎达到了一个相对完美的程度。内丹修炼家们这些关于具体疾病疗法的总结，是从实践中得出来的经验积累，对于现代人的养生却病无疑具有重要的参考价值，亦可以作为现代医学疗法的补充，为患者积极参与到自身疾病治疗中来提供一个方法论和具体的实践经验依据。

各个时代对病症及疗法的归纳有其鲜明的时代特征，如内丹学初成的汉唐时期至初步成熟期（五代）内丹医学的疗法思想比较简易，

某些治疗方法直接吸收了相关中医治疗技术。而在内丹学十分成熟的明清时期，内丹学对服食、导引等所谓“小术”也有汲取。内丹炼养家虽然认为草木药为非“同类”药物，但是从未排斥过对中草药的使用，毕竟先天之气仍需要后天之气的涵养。他们认为服饵丹药可以作为丹法入门的重要辅助手段，并且大力推广于养生、内炼实践中。因此，这一时期的内丹医学的疗法思想内容极其丰富。以下从形体、心理疾病两个方面，简述其具体疗法及特点：

一 形体疾病疗法

与内丹炼养活动之性命双修进程相适应，本小节主要介绍唐以后内丹医学的疗法思想中比较有特色的部分。主要归纳为以下几个方面：

（一）运行真气祛病法

引气却病法源自早期导引术，并与内丹炼养功夫相结合，现、当代气功疗法的著述已多有论述。内丹学初创之际，古代修炼之士注重导引、服气内炼之术，其理论论述尚显粗糙。如初唐丹经《真龙虎九仙经》云：

帝曰：如何气理？天真曰：少用水，大用火，一切大患，无能拒于火也。叶公曰：凡修道造金丹，须凭龙虎水火也。先静地户如水，后下龙虎，交之有度，用之有数，下心火烧，能理众病虚者，补颜如童，故曰龙虎金丹大药也。故诸患皆愈也。又患少者，以法水洗，从顶至足，用肾水洗之也。又有患大者，从足至顶，用心火烧之也。又有大患，乃为无常，至用火拒煞鬼，法度并见下注。罗公曰：凡用水火理病患，皆一息内也，用水想肾藏两条黑气，如烟直上至顶，如烟满泥丸宫，化为水，自泥丸洗下

之至臂。洗之了，入五脏六腑，及至足了。举足起，以意想之归本肾官，若患痢疽等病，想入大肠，自然转动也。若用火者，心下火至左右足，上至手及顶，一息之中，九壮其气，病自除。热则用水，冷则用火。^①

上文所述之水、火有两个方面内涵：一是指体内之真气，所谓“龙虎水火”；一是指人的意念，故称“心火”、“法水”等。意气相合，引气祛病，即能治疗各种疾病。当然，上法之中还明显存留了上清派存思术的具体内容。又如五代施肩吾之《西山群仙会真记》亦有大致相同的引气却病之法，他援引《西山记》云：

凡有疾病，闭口纳气，一口复一口，定中送在病处，皆可痊愈，名曰法水。……逍遥子曰：法水能朝有秘关，逍遥日夜遣循环，是法水治病也。

又引《九仙经》云：病小用水，病大用火。病大者，无常之限也。……默想如脐下火轮大如斗，须臾焰起自身，可比轮盖，罩定自身，令阴鬼邪魔不敢近也。……神在形固，阴退气全，气全而形坚，自可长年。^②

至明清时期内丹学极其成熟，丹经文献中的相关理论表述就将导引行气法融入丹功整个过程之中，并认为行气治病所用之“气”主要是身体内的真气（又称先天之气）。明代《性命圭旨》就指出内丹功夫炼至“玉液炼形”阶段自有行气祛病之功，亨集“玉液炼形法则”云：

此法先用行气主宰……徐徐以意引以重楼，渐达膻中、尻

① [唐]罗叶二真人注：《真龙虎九仙经》，《道藏》，第4册，第317页。

② [五代]施肩吾：《西山群仙会真记》，《道藏》，第4册，第434—435页。

尾、中脘、神阙，至气海而止。就从气海分开两路，至左右大腿，从膝至三里，下脚背及大拇指，又转入涌泉，由脚跟、脚弯循大腿而上至尾闾，合作一处；过肾堂、夹脊、双关，分送两肩、两膀、两臂至手背，由中指转手掌，一齐旋回过手腕，由胸旁历腮后，从脑灌顶；复下明堂、上腭，以舌迎之，至玄膺而止，此为一转毕。稍停，又照前行功，则壅滞之处渐次疏通，不惟贯穿诸经。亦能通达诸窍，即心印经所谓“七窍相通，窍窍光明”是也。……日行三五次，但得气血流通，百脉和畅，病既去矣，止而勿行。^①

上文就描述的所谓行气就是运转人体的真气在全身经脉之内周流，气通则“壅滞之处”自然宣通，则经脉通、关窍开，不但病去无影，且入于超脱之境界。又明曹衍（元白）在《道元一炁》利集《保生秘要》“治症分科”中分述“论四大症”，云：

世所苦者，四大之症，瘫、痿、蛊、膈。语云：定作阎罗特客，何也？为患至极，医家药餌莫之能拯也。其症因六欲七情，日感月深，本元亏陷，真元匱竭，而时医无非以土石草木之药，何能补接先天之命哉？是以病入膏肓，缠遍经络，妙剂难进。所以《素问》首卷论曰：恬淡无为，敛神内守。盖以静功调养真气。其次，《灵枢》言针灸，乃行气之法，能起膏肓之痼疾。八法运动，顿醒沉痾。乃见上古医经，唯从理气攻患，取效彰然。按针灸有补泻之功，玄门运气有呼吸之法，其熊经鸟举，能攻表里，二者可以代针，总归于身，合乎天地，斡旋同一炁也。审能行之，则大患皆可不药而愈，所谓即以其人之道还治其人之身也。^②

① [明]尹真人弟子撰：《性命圭旨》，《藏外道书》第9册，第540页。

② [明]曹衍撰：《道元一炁》，北京：北京师范大学出版社，1990年，第410页。

曹氏认为医家药饵难以拯治民间所常见的“癰、癆、蛊、膈”，其根本原因在于此四大症积久亏耗“本元”（又称真元、真气）太过，故非“土石草木之药”所能奏效，所谓“病入膏肓，缠遍经络，妙剂难进”。其唯一的对应疗法就是要通过“静功调养真气”以期运行人体内之先天一炁疗疾，才能使“大患皆可不药而愈”。又指出“玄门运气”诸功法，其疗疾之理法与上古医经《灵枢》所介绍的“针灸”原理是完全一致的，均是凭借“先天一炁”之功。

可见，医道所谓“真气”与内丹所谓“先天一炁”其实是一致的。内丹医学的疗法思想认为治疗疾病必须运用先天真气，通过心息相依入于清静之境以激发、调动先天真气。考察其发生渊源，内丹医学以先天真气疗疾的思想其实是对《灵枢》关于阳气（或称“神”）功能论述的发展。“周痹第二十七”云：“风寒湿气，客于外分肉之间，迫切而为沫，沫得寒则聚，聚则排分肉而分裂也，分裂则痛，痛则神归之，神归之则热，热则痛解，痛解则厥，厥则他痹发，发则如是。”^①上文指出疼痛发生之时，就把心神集中在那个部位。这样由于心神能够驾驭人的阳气，所以心神归集的地方也会使阳气聚集而发热，发热可使疼痛缓解。这是《灵枢》通过凝神聚阳气，缓解“分肉之间”痛症的经典论述。内丹炼养实践显然发展了这种以阳气解痛的方法，进一步提出了通过先天真气的运行以却除病根的方法。至清代，闵一得还明确指出，某些疾病尚需配合武功荡摩，方得其效。

（二）阴邪从汗而解法

丹功疗法另一个显著特征就是重视使用汗法。内丹医学的汗法与中医汗法具有密切联系，也有明显的区别。中医认为汗法是治疗八法

^① 河北医学院校释：《灵枢经校释》（上册），北京：人民卫生出版社，1982年，第466页。

之一，经典医籍中作出较多的论述。如《素问·阴阳应象大论》云：“其在皮者，汗而发之。”《伤寒论》也使用汗法治疗表证，云：“脉浮者，病在表，可发汗。”现代中医学教材《方剂学》对汗法有详细定义和说明，指出汗法是通过开泄腠理，促进发汗，使外感六淫之邪由肌表随汗而解的一种治法。汗法不仅能发汗，凡能祛邪于外，透邪于表，使气血通畅，营卫调和，皆是汗法的作用。故除了主要治疗外感六淫之邪的表证之外，对麻疹初起、疹点隐隐不透、水肿病腰以上肿甚、疮疡初起而有寒热表证等，欲其透邪外达，均可应用汗法。由于病情有寒热，邪气有兼夹，体质有强弱，故汗法又有辛温、辛凉的分类，以及汗法与补法等其他治疗方法的结合^①。可见，中医之汗法主要借助草木药物之药性，使用汤剂等法，调和人体阴阳，驱邪于人之肌表。

从理论来源来看，内丹医学的汗法很明显是吸收了中医学“邪随汗解”的汗法的理论观点，但更重要的是对实践经验的总结。在内丹炼养文献中，可以发现，内炼过程的一个重要反映就是出“汗”。内丹功夫之汗法不是借助药物而是通过丹功自主改变体质、驱气祛病的汗出过程。内丹炼养功夫通过催动人体内真气的生发和升降橐龠运动，并借此达到心肾水火交媾而产丹、结丹的目的。同时，伴随着体质变化还引发了一系列生理、心理变化和却病的过程。作为实践经验的总结，内丹医学的汗法被提炼为内丹功夫却病的重要方法之一。《灵剑子》“服气第三”云：

凡有诸疾，早起，但调气辟之，以气通之，逼迫五藏六府、百关毛发中出，觉热汗如胶，则是效矣。未退，依前调气，存身

^① 广州中医学院主编：《方剂学》，上海：上海科学技术出版社，1979年，第1—2页。

上内外百神，咽闭；或于帐中，衣被里伏，遂为之服气。应有是风、是气、是瘴、是劳、是毒诸疾，皆用前法驱逐之，从筋骨髓中而出矣，千万药功皆不及矣。二百二病，是热为风，二百二病，是冷为气，悉能疗之，故曰四百四病也。^①

从上文所述可以看出上述内功汗法不依中医学发散肌肤之汗法，而是始自五脏六腑、筋骨髓，自内而外，以“气”逼迫致病之邪气或毒邪泻之于外。以身体“热汗如胶”为“驱逐”疾病出“筋骨髓中”的具体效应，应用于因感受“风”、“气”、“瘴”、“劳”、“毒”等邪气而致的多种疾病。文中所述之“气”乃是体内之真气，真气得到后天饮食之气的滋养而源源不断自命门中产出，并传化于人体之脏腑。上述所谓汗出于内脏并非内丹家之首创，而是有所本的，《内经》“水热穴论篇”就指出：“勇而劳甚，则肾汗出。”^②就认为汗可出自五脏之肾脏。其他丹经著述中也有随汗祛邪的描述，如陈朴《内丹诀》“第三转养阳”云：“四体汗流，以出尸气，而成三转之功，自此更无三尸魂也。”^③陈氏就把内功汗法机制理解为出“尸气”，所谓尸气就是人体之致病邪气。《清微丹诀》中雷困真人对内功进程之中汗法作了更为细致的描述，“发用章第四”曰：

入息静定，良久，神息既调，直待内境不出，外境不入，但觉身非我有、天地虚然，入定光中。或见祖师，出令雷霆，万真随行，意欲五事，皆集丁宁、发遣。次复收敛，运一炁七遍之妙，近视天炁下降，地炁上腾，燕山煮海，交合混沌于黄中，酿

① 原题旌阳许真君述：《灵剑子》，《道藏》第10册，第664—665页。

② 南京中医学院医经教研组编：《黄帝内经素问译释》，上海：上海科学技术出版社，1981年，第429页。

③ [五代]陈朴：《内丹诀》，《道藏》第24册，第228页。

成五事。临坛之际，拨动关捩，随窍而发也。耳热，则双手玉文运起，从腰肾间，上升至耳，一拂而上，即南风下，北风前，东而后西也。眼黑，即如上运，升以目光，直视长空，散云沥黑，目动而止。腹震动，即以局运，从腰间上升至耳，以局提提耳，三按而发，汗流不止。或大小迸急，则以身振动，窍穴俱开，大雨如注。目眩之时，即如上运，升以目闪，左则左，右则右。已上关捩，在大静定中，所谓无中生有。^①

雷困真人认为需要通过调节“神息”而进入虚无静定之境界，并在静中运功，以“黄中”为枢机，升降气机，“汗流不止”。再进一步振开体内“窍穴”，而汗流“大雨如注”。这样，不但能够却疾强身，还能够“无中生有”而合于自然之道。

清代丹家黄元吉把上述“汗法”的生理机制概括为“神火”或“真火”的作用，《道门语要》“分火药之功用”云：“学人有此真阳之火，任他外而肢体，内而脏腑，多年顽残宿疾，真火一逼，自然化为汗液，从遍身毛窍而出。”^②又《道德经讲义》指出：“神火一煅，阴气难留，而多年之残疾、自幼之沉痾悉被驱逼，其轻者或从汗液浊溺而出，其重者或外生疮毒而化，种种不一。”对此类却病现象，黄氏还告诫云：“修士不可惊以为病，只要心安即能化气。”^③现代气功各家的疗法也往往通过技术手段引导接受治疗的炼功者，通过这种汗法改善其体质而取得疗效。

（三）开通八脉祛除病邪法

这种方法最主要在于迎合天时贯通任督二脉，即在冬春之时以真

① 《清微丹诀》，《道藏》第4册，第962页。

② 《道门语要》，《藏外道书》第26册，第571页。

③ 《道德经讲义》，《藏外道书》第22册，第36页。

气通督脉，在夏秋之时以真气透任脉。能够治疗积寒内滞，素体多痰，内热发躁，血热气滞、胸膈板满，积阴化火、状若有余或已全化火或积阴内滞、尚未化火，积阴兼滞百络等（第三章“奇经八脉”部分的相关部分已做了详细论述，此处从略）。

（四）从目中提取五脏病根疗法

此法就是运用内丹炼养术中特殊的方法从目中提取五脏之“病根”，以阳火融阴精，“精融灌溉周身”，使目流出泪液“而渣滓亦出净”（第三章“关窍”部分的相关部分，亦有详细的说明）。

（五）内养与中药草木药（包括部分方剂）的结合法

这一疗法反映了内丹炼养家对医药功用的重视。虽然内丹医家也按中医辨证之法对诊察病证、详究病因，但在运用具体方药对具体疾病的治疗之时，其特色不在于专方专病，而是着眼于从整体上改善人体的体质入手，抓住祛除体内阴邪与保养人体真元之气这一对根本要素。

唐代司马承贞就重视以药物却除体内之阴痰、阴滓，《修真精义杂论》“服药论”云：

今以草木之药，性味于藏府所宜为也，安藏丸、理气膏。其先无病疹，藏府平和者，可常服此丸、膏，并茯苓、巨胜等，单服之药。若藏有病者，则以所宜者，增损之服。如先有痼疾，及别得余患者，当别医攻疗，则非此之所愈也。其上清方药，各依本经，禀受者自宜遵服。^①

上文中运用药物祛除病根法其实反映了内炼功夫的所谓“气法”需要外药（中药）来帮助，以使筑基功夫的顺利进行。又以“吐阴痰

① [唐]司马承贞：《修真精义杂论》，《道藏》第4册，第956页。

饮方”引痰涎出，以“泻阴宿泽方”泻身内之阴滓，并认为“凡吐泻皆以月三日后，十五日已前，天气晴和为佳。其日风雨阴雾，及十五日已后，慎不得吐泻”。但其中所介绍关于药物在内炼体质改变中所起的作用是否如其所述，还需要通过理法分析，并在实践中加以验证。

清初医家张璐从中医辨证论治观点出发，阐述了中医药对普通内丹炼养者的助功、危证处理中的重要作用，《张氏医通》云：

况有不能秘精蓄神，真气不能外廓内充，为风寒所侵，水谷所犯，惟黄芪建中、枳实理中为正治。其余七情六气，以煮逆之。或有过剂伤中，虚火为患者，大剂独参汤以敛之，即有得其术者，真气初调之时，一身阴气赶散，腹痛肠鸣不已，虫垢悉从魄门儿出，自后真气方得内守，可以结胎，可以辟谷，当此切勿误认为病而饵汤药以耗真气，不特前功尽废，且有性命之虑。亦有居处失宜，不能调制其火，胎息不安者，独参汤送养正丹，取丹砂、铅汞之同气相求，自然胎息安和。医师不谙，见其灼热燔蒸，误认客邪散表，势必昆仑飞焰，玉石俱焚矣。不特发表当禁，一切辛散走气，苦寒伤阳，沉降助阴药，咸宜远之。大抵炼气之道，以阳为宝，纯阳为仙，纯阴则鬼。此理之最显者，用药不可不知。近世医术浅陋，药石无功。多有沿袭坐功却病之法，不过欲断除妄念，勘破关头；味者不能果决，每致壮火飞腾，头面赤热，膈塞心忡，喘逆蒸汗而成上脱之候。亦有阴气消亡，强阳不制，精髓不固，二便引急而成下脱之候。急乘欲脱未脱时，峻透保元汤下灵砂丹，以救上脱；数进生料六味下黑锡丹，以固下脱，屡奏奇功于反掌间。当知精津血液，总藉神气之统摄也。曷观世俗三教所习，趋舍虽异，而致病之由，皆不离于色相，苟

能静究其理，妄希图治，而曰无贼于人，吾未敢信以为然。^①

上文中张氏具体阐释了运用草木药可以帮助炼养者聚敛真气，还介绍了具体方剂。还明确指出内丹炼养者表现于外的某些征象，是正常的内景现象，不得误认为是普通人患病之症状。若不分青红皂白，误用“发表”、“辛散”之药，则伤阳害命。另外，某些内丹炼养者在修炼之中由于欲念太强烈而致阳气上逆，阴阳不交，甚至脱阴脱阳之危症，则须当机立断投以药物，“峻透保元汤下灵砂丹，以救上脱；数进生料六味下黑锡丹，以固下脱”。这一紧急处置办法显示了中医药在对内丹炼养者发生病变时的重要作用，也是历代内丹炼养家重视把炼养实践与中医药结合的根本原因。

又清代南昌方内散人的相关论述则强调了通过药物增强人体真阳之气的观点，《南北合参法要》“闲情杂著”云：

问各种心病，承先生既尽指示，不知治身之法奈何？曰：治身病之法各医书所载已详，何庸赘及。夫身病内则七情，外则六气。六气者，风寒暑湿燥火是也；七情者，喜怒哀乐爱恶恐是也。六气为病，死于药者多，死于病者少。若七情为病，浅者可治；深者，非草木所能为力。仙家接命之法多端，类皆非世俗所熟闻，即如《金丹真传》所载孙教鸾真人用栽接初工救垂死病者甚验，其法非苦访不能得，非巨室不能行，非高明不能信。惟医家外治，如蒸脐、针灸等法，治一切风湿阴寒、下元虚冷诸症，直达病所，见效极神。世皆视为秘诀，不肯传人，今不惜金针度世，一一刊出，救人疾苦。得者须体鄙怀，随行方便；广积阴功，如居奇射利，必遭阴谴。又静工各条，俱道家不传之秘。果

^① [明]张璐：《张氏医通》，张明庆等主编：《张璐医学全书》，北京：中国中医药出版社，1999年，第210页。

能守一门，小则却病延年，大则超凡入圣，幸毋轻忽。每日以三炷香为期，初行用五六寸小香，熟则用尺长香。如不间断，不须百日，静中既可养出端倪，自领个中滋味，又何患诸病之不除哉？

南昌方内散人所介绍的蒸脐疗法均为外用之法，但选取人体之“脐”作为蒸、灸部位则是继承了内丹医学以“脐”作为联结生命先、后天关窍的认识，直接从此窍以后天补先天。以下附录上书所介绍的五个方剂及其主治、用法：

彭祖小接命蒸脐秘方：治男子下元亏损，遗精白浊，阳事不举，妇人月信不调，赤白带下并皆熏之。

乳香、没药、猥鼠粪两头尖者是、青盐、两头尖、川续断各一钱、麝香贰分，右共为细末。如熏蒸之时，令人饱食，舒身仰卧，用荞麦面水和，捏一圈径过寸余如脐大者二三寸，纳入药末。用新槐皮一块，去粗皮止用半分厚，银针刺孔二十，覆圈药之上，如豆大，艾壮灸之艾用笔管，先筑紧。百脉和畅，毛窍皆通，上至泥丸，下至涌泉，冷汗如雨。久之觉饥，再食再灸；不可令痛，则反泄真气。灸至行年岁数为止，无病者连日灸之，有病者三日一次。灸至腹内作声作响，大便有涎沫等物出为止。只服米汤兼食白肉、黄酒以助药力，槐皮如觉焦则易新者。凡灸后容颜不同，效应无比，中秋日熏蒸一次，可以却病延年。

又蒸脐却病延年秘方

大附子一两童便浸一日夜，灸干、鹿茸六分、茯苓人乳拌蒸晒六分、川椒六分、莲肉六分，共为细末，药饼大小合鼎底略小一分，以便换火时不碍。鼎口厚约二分许先制一檀香圈过心，二寸许为鼎，太过恐药力不透，人乳拌作饼，银针刺孔二十，以荞麦面作粉圈围

之，脐内用麝香一分，泡水洗，再以一分填脐内。二分二至日，否则天月德吉星多者。净室秘糊四壁，厚褥仰卧，饼上盖以槐皮，薪艾搓茸为丸，笔管筑紧，三十六枚。蒸毕安神静养。避风一日，断色欲思虑一月，如此病即去矣。

又蒸脐秘方

坎炁一条男女互用，先以乳浸一宿，次日用绢绞取汁，微火熬干，去滓，再以乳汁麝香三分放脐内，上安药饼、真降香三钱、上沉香二钱半、五灵脂、夜明砂、青盐、藿香、龟粪各二钱，麝香、牛黄各二分，以上九味共研细末，葱汁为饼，如钱大，厚二分，作三饼，放一饼于上，外用乳调荞麦粉围之。上安槐白皮，钻孔，用艾灸之。一岁一炷。若病人在明九暗九，及犯岁君月建，与人身神在脐腹日，俱不可灸。女人赤白带下，无子腹痛，加山药、红花、木香。腹胀加猪苓、小牙皂；腹痛加小茴、延胡各五分。天寒上下身遮盖，空脐仰卧。灸之务得温暖，不可过燥，致令热痛，如热痛药燥，须换药与槐皮。只令微汗为妙。此方神效。先忌房事十日，后当静养一七。阳事不举，下元虚冷，加附子、韭子、故纸、蛇床子。

制艾法

当归、小茴、川芎、防风、荆芥、羌活、杏仁、川乌、草乌、豨莶草各五钱，共煎一碗，制艾八两，晒极干用。

摩腰膏 治老人腰痛妇女白带。

附子尖、乌头尖、南星各二钱半，朱砂、雄黄、樟脑、丁香各一钱半，干姜一钱，麝香大者五粒，右共为末，蜜丸，龙眼大，每一丸用生姜汁化开，如厚粥，火上烘热。放掌上摩腰中，候药尽贴腰上，即烘绵衣缚定，腰热如火，间二日用一丸（此法近有人专用此治形体之病，凡虚人、老人颇有效验，其术甚行）。又，此

方加倭硫磺、人参、鹿茸、沉香木、安息等大补之品，摩虚损老人更妙。又一法，以麻油、黄蜡为丸如胡桃大，烘热摩腰上，俟腰上热，然后扎好。一丸可用数十次，腹中病亦可摩。^①

二 心理疗法机理及效验

（一）心理疗法机制

内丹修炼之功具有治疗某些心理疾病、净化和平衡人的身心以及陶冶人的心灵、气质等实际效果，因此可以说内丹修炼之功其实等同于医学心理疗法。作为性命修炼之学，内丹炼养术之性功专注于人的心理与自然合真，追求超脱，善于在内炼之中把人体的心理疾病化解于无形之中，随人体体质的提升而化解一切病根。因而，内丹医学的疗法显著特点就是以内丹为药，首先通过净化人的心灵，解除发病的心理根源。早在明代初期臞仙朱权就明确地把人发病的根本原因归之于心，《臞仙活人方》（上卷）云：

古之神圣之医，能疗人之心，预使不至于有疾；今之医者，惟知疗人之疾，而不知疗人之心，是犹舍本逐末，不穷其源，而攻其流，欲求愈疾，不亦愚乎！虽一时侥幸而安之，此则世俗之庸医，不足取也。……太白真人曰：欲治其疾，先治其心，必正其心，乃资于道。使病者尽去心中疑虑思想，一切妄念，一切不平，一切人我，悔悟平生所为过恶，便当放下身心，以我之天而合所事之天。久之，遂凝于神，则自然心君泰宁，性地平和。知世间万事皆是空虚，终日营为，皆是妄想；知我身皆是虚幻，祸

^① [清]南昌方内散人：《南北合参法要》，萧天石主编：《道藏精华》（第三集之五），第155—156，193—198页。

福皆是无有，生死皆是一梦。慨然悔悟，顿然解释，则心地自然清静，疾病自然安痊。能如是，则药未到口，病已忘矣。此真人以道治心疗病之大法也。^①

朱权批评了“世俗之庸医”疗疾未能穷究其源，只是“攻其流”，其治愈疾病只是“侥幸”而已。他认为治病必须抓住疾病发生之“本”，所谓“本”指的就是病人的心理病因。他进一步提出了治病之要首先要疗人之心的论点。朱权还引述太白真人心“资于道”的论断，指出若病人能澄心涤虑，使得心归于虚无，则“心地自然清静，疾病自然安痊”。这就是所谓内丹医学之“以道治心疗疾之大法”，能够做到未病先防。清初医家祝登元也吸收朱权的疗疾先疗心的思想，《心医集》“静功妙药醒悟”云：

诸病皆有药，独此心一动，诸患为招，虽百华佗扁鹊在旁，无处下药。……苟能默省己愆，心既清静，体亦安泰，虽罪业亦已消除，况微疴宁不速灭？

昔贤云：人有一病，便有一治法。如病惊悸，习散忘以平之；忧郁，习欢喜以开之；风湿，习导引以驱之；流泄，习提咽以堤之；不足，俭塞以培之；有余，淡薄以伏之。因病发药，即迷起照，静功而已。^②

祝氏强调指出心动之为病，能够招徕多种病患，即便像扁鹊、华佗这样的神医也无从下手用药，故称心病难治。而患者若能通过修习静功而入清静之境，则能消除病源，那么，即便小病也无从发生。祝

① [明]朱权：《鴈仙活人方》，傅景华、刘晖桢、徐岩春等：《北京大学图书馆馆藏善本医书》（4），北京：中医古籍出版社，1987年，第8—10页。

② [清]马齐等：《陆地仙经·心医集·静功》，北京：中医古籍出版社，1988年，第3—4页。

氏还通过比较不同类型的疾病的发病及其不同诊治方法，指出唯有内丹静功具备“因病发药，即迷起照”而迅速应对的优点，是其他各种疗法远所不及的。《天仙真诀》还融合儒家正心之说于内丹静功方法之中，指出防病在于提高自身的心理、心性修养，云：

但凡欲身之无病，必先正其心，不使狂思，不使嗜欲，不使迷惑，则心先无病，心先无病，则内辅之五脏，虽有病不难疗也。外之九窍，亦无由受病矣。况药已有君臣有佐有使，苟或攻其病，君先臣次，然后用佐用使自然合其宜。^①

上文认为“正心”提高自身的心性修养能够养护人体之心，指出人之心得到养护则身体内其他脏器能安和自养，体外九窍亦能开阖有度，外邪也就不能侵入。正如方剂有君药、臣药为主为辅，又用佐、使之药配合，就能够合于用药之度，攻疾却病。

颇为有趣的是朱权在《臞仙活人方》中还仿中药方剂之用药法度，以个人之各种善性、善德为“药物”，开出了以调和心肾之功为主的“汤剂”，云：

中和汤：专治医所不疗一切疾，服之保固元气，邪气不侵，万病不生，可以久安长世而无憾也。

思无邪、行好事、莫欺心、行方便、守本分、莫嫉妒、除狡诈、务诚实、顺天道、知命限、清心、寡欲、忍耐、柔顺、谦和、知足、廉谨、存仁、节俭、处中、戒杀、戒怒、戒暴、戒贪、慎笃、知机、保爱、恬退、守静、阴陟。

右三十味，咀嚼为末，用心火一斤，肾水二碗，慢火煎至五

^① [约明]《天仙真诀》，《金丹诗诀等九种合刊》，《丛书集成初编》第0747册，北京：中华书局，1991年，第7—8页。

分连查（渣），不拘时候温服。^①

朱权认为通过人的品性修养臻于高尚，则心火下降，肾水上升，自然交媾；心肾时时相交，自然身体健康无病。清代内丹炼养家南昌方内散人亦极其重视对自心的修养，指出：“身病易医，心病难医。”他把人身体疾病分成身病与心病两种类型，并且从内丹性功立意，辨别病因，确立治疗原则，以所炼“内丹”为药进行对症治疗。他提出了以丹药疗疾的原理、四等病的病因与治则，云：

纯阳祖师执中蕴义云：丹者，药也，所以治病。但治病有四等：病症结者，宜攻散；病狂悖者，宜针砭；病积滞者，宜消导；大病去而本原未复者，宜大补正心。攻散之剂，治症结也；敦伦针砭之方，治狂悖也；性学消导之法，治积滞也；元功大补之汤，亦曰续命汤，治本原未复也。四者不容缺一。

南昌方内散人亦仿朱权以中医处方之意，独具一格地以内丹静功中运用的诸心性、意念为“药”，每一种“药”也均有“主治、性味、归经等”，并组合出“中药复方”，称为“六味疗心方”，云：

然大病初除，而余邪未尽，骤用大补，恐致夹邪，复滋反复。宜用调中理气法，先服养心定性丸。

一曰立志，味苦入心经，治萎靡因循摇夺诸证，令人专一，强筋骨，久而不变者良。

二曰绝欲，味咸专补肾经，固精益髓，壮元阳，久服令人长寿，交心肾，闭而勿泄者良，泄则无效。一法擦肾堂，摩小腹热极为度，可保勿泄。

^① [明]朱权：《臞仙活人方》，傅景华、刘晖楨、徐岩春等：《北京大学图书馆馆藏善本医书》（4），北京：中医古籍出版社，1987年，第12—13页。

三曰细心，味辛，益智慧，除迷惑，久服能开悟性，通元奥。

四曰忍耐，味淡无气，入火不燃者良，平肝火，泻心火，除烦躁，解嗔怒，和平定性，中官要药，服之令人廉静寡欲，以三自反制之，兼治横逆，外感杂症。

五曰忘己，味甘，滋五脏六腑，通耳、目、喉、舌、四肢，无人我者佳，先以四勿汤洗净，能治视、听、言、动、非礼诸病。再以四绝汤泡制，能杜意，必固我之根，久服则私欲净尽，天理流行，心性中圣药。

六曰养气，性温，鼻息出入者为后天气，藏于气海者为先天炁，异名同根，出元关祖窍，周行经络，通任督，常依心君神火，能成大丹，忌情欲，过则消耗，恶暴喜静，勿忘勿助，制之由调息以至真胎息者效。其药六味，主人翁采办道地，入心斋神室，依方虔制诚意为丸，光明子大，每早二丸，中和汤化服，不拘剂。外更有二法，一名转河车，一名内观心地，最助药力，宜兼用之。至余邪尽散，性定神清，元气充足，接服上乘九还丹。^①

上述所列各“方剂”其实就是内丹性命双修之功的要素：“立志”而凝神，“绝欲”以保精，“忘己”而进入无我自然的境界，“养气”调息而发动先天之气，得丹降。而“细心”、“忍耐”实为人格气质趋向平和的心性标志。前四者属性功，从个性心理而言，是对人的性格、气质、自控能力等品质的升华锻炼；后两者则是性命双修，通过引导与催动形体内真气的运行，使人的身体、心灵向自然复归。总

^① [清]南昌方内散人：《南北合参法要》，萧天石主编：《道藏精华》（第三集之五），第152—153页。

之，依此六要素正心诚意守中，则心性之功可成；兼之以运转河车逆转任督，内观起火，运用火候，则可除却心、身之疾病，而进入更高的境界。

内丹医学关于心性炼养理论认为其疗心之术把握了心理疾病发生的根源，并通过心法与具体程序堵截了各种扰乱心神的渠道。那么，心神的生理就复归于自然，与道合一。这是作为脱俗的修道者，有可能抛弃世俗之事而做到上述的要求和境界。道教医家认为现实生活中人也可以通过一个短时间的内丹功夫修炼而达到治病的目的。

成熟的内丹学的炼养实践包括修性和修命两个方面，虽然，南北二宗修炼时有修命、修性先后次序的不同。但是，性命双修是二者的共性。

（二）心理疗法的效验

历代内丹文献反映出高明的内丹炼养家也大多精通岐黄之术，不但能够应对内丹修炼中心理疾病的预防与诊治，还能够运用内丹功夫疗法以治疗相关疑难杂症并取得疗效。内丹炼养家上述关于心病疗法的论述是以其丰富的临床实践为依据的，并推己及人，因而具有普遍意义。

首先，丹家取得心理治疗的理论认识是始于自身的炼养实践。祝登元《静功妙药醒悟》述云：“昔陈烈苦质钝，静坐百日，顿开记性，遂一览无遗。”进而解释说：“夫未来之觉尚可使之有，岂以往之疾不能使之无？《坐忘篇》曰：心者身之主，神之帅也。静则生慧，动则生昏，信然。”^①很显然，祝氏把这种开智的效果归之于修炼内丹静功。俞琰在《易外别传》指出：

夫神守于肾，则静而藏，伏坤之道也；守于首，则动而运，

^① [清] 马齐等：《陆地仙经·心医集》，北京：中医古籍出版社，1988年，第3页。

行乾之道也。藏伏则妙合而凝，运行则周流不息。妙合而凝者，药也；周流不息者，火也。……故内炼之法，以目视鼻，以鼻对脐，降心火入于气海，盖不过片晌功夫而已。^①

俞氏所述“降心火于气海”的内涵就是心肾水火相济，也是内丹功法取得治疗生理、心理疾病的根本依据。他的说法应该是本于唐宋以来关于心肾相交即丹药的观点。如五代丹家陈朴《内丹诀》云：“心火肾水交媾而丹降”，其生理效应是“百脉流通，万窍开张”。又说“心中温热，四体和畅，心神摇动”。即出现人体内经络气血畅通，无滞碍之征象，“阴阳大和”^②的身心平衡状态。《诸真内丹集要》“论八关节”亦大致相同的说法，云：“坎离交媾，精气逆流，方得百关通透，四肢百脉和气通流也。”^③

清初道医陈士铎则本于丹功交通心肾之心理效应，对心肾相交能够益智的生理机制作出了理论说明。他在分析“健忘症”之病理机制时，云：

人有对人说话，随说随忘，人述其言，杳不记忆，如从前并不道及，人以为有祟凭之夜，谁知是心肾之两开乎！夫心肾交而智慧生，心肾离而智慧失。人之聪明非生于心肾，而生于心肾之交也，肾水资于心，则智慧生生不息，心火资于肾，则智慧亦生生无穷。^④

虽然陈氏之说是为其用药作理法说明，却同样阐述了心肾相交能

① [元] 俞琰：《易外别传》，萧天石主编：《道藏精华》（第十二集之二），第16页。

② [五代] 陈朴：《内丹诀》，《道藏》第24册，第226—228页。

③ [元] 玄全子：《诸真内丹集要》，《道藏》第32册，第471页。

④ [清] 陈士铎著，郑炳纯等校点：《辨证奇闻》，太原：山西人民出版社，1993年，第146页。

够改变人的心灵气质的内在机制。以往医家治疗健忘症这类疾病多从心论治，而陈士铎则另辟蹊径从心肾论治，这不能不归功于内丹医学思想的启示。

其次，把内丹静功与中医药相结合用以治疗由于心理因素引发的相关疑难疾病，确实能取得显著的疗效。明清时期的医学文献中不乏此类案例，多以内丹功夫入手之静功取效。何谓静功？明代丹家曹衍在《道元一炁》“偏于清静”文中指出：“夫静功，乃丹道之纪纲，见性之要理，形以道全，命以术延，咸赖是也。”部分医家兼以儒、释之理加以阐明，反映了三家内炼功夫之融通，并体现在以静功疗疾却病的层面之上。以下举数例明清医家之验案，以明其理：

明代道医家孙一奎医案中记录了运用内炼静功配合方药诊治崔百原右侧肋痛、手足痛之难症，云：

崔百原公者，河南人也。年四十余，而为南勋部郎。患右肋痛，右手足筋骨俱痛，艰于举动者三月，诸医作偏风治之无效。驰书邑大夫祝公征予治。予至，视其色苍，其神固，性多躁急。诊其脉，左弦数，右滑数。时当仲秋，予曰：此湿痰风热痹也。脉之滑为痰，弦为风，数为热。盖湿生痰，痰生热，热壅经络，伤其营卫，变为风也。公曰：君何以治？予曰：痰生经络，虽不害事，然非假岁月不能愈也。随与二陈汤加钩藤、苍耳子、薏以仁、红花、五加皮、秦艽、威灵仙、黄芩、竹沥、姜汁饮之。数日手足之痛稍减，而肋痛如旧。再加郁金、川芎、白芥子，痛俱稍安。予以赴漕运李公招而行速，劝公请假缓治，因嘱其慎怒，内观以需药力。公曰：内观何为主？予曰：正心。公曰：儒以正心为修身先务，每苦功夫无下手。予曰：正之为义，一止而已，止于一，则静定而妄念不生。宋儒所谓主静。又曰：看喜怒哀乐，未发以前作何气象。释氏之止观，老子之了得万事毕，皆此

义也。孟子所谓有事勿正、勿忘、勿助长，是其功夫节度也。公曰：吾知止矣。上疏请告，如法调养，半年而病根尽除。一百五十四。^①

孙一奎通过辨证以二陈汤加减以治崔百原之症，使其手足以及肋痛得到痛减而“稍安”；但他认为这只是对气血瘀滞、失调营卫的形体暂时疏通与调和。孙氏进一步指出崔氏之病根乃是在于劳心过度，治本之法则在于对患者内在心理进行彻底地调整，以澄其源，故建议患者制怒并行静功，“内观以需药力”。由于患者的配合，本病最后通过调养而取得完满的疗效。

又，《韩氏医通》“家庭医案第五”雪翁述韩懋治疗其疾，云：

予平贼后，在官守；但觉头重眼昏耳聋牙痛，便脚如不著地，绝无知为何疾者。致仕归，四弟亦自北归。一日，予梳洗毕，腹痛；少间，手足俱不能举。弟脉，惊曰：“兄素无此疾，何以致此？此盖平生心劳，近数年从征，形亦劳矣。此火症也。”检玉机微义，余始一一知之。期辛散之剂十贴，第恐有消渴痿痹疮疡之患，移居江园。弟每夜半自煮药，候予醒进之。屏喧哗静坐，果十剂，耳如人呼，体如蚁风发痒，成疙瘩，然后知头在我而脚踏地，亟入山静养之。偶以不得致仕文移，怒火一发，遂渴，如欲狂者，一日瓜梨泉水无计。弟告曰：“此非草木之药可扶矣。”不恤物议，遍求人乳，日进十盏，旬余渴减。又偶以家事发怒，手足不举，如一软物。卧四日，乃服乳无算而瘥。脉之，心经涩，曰：“疮作矣。”幸不生大毒，患马眼脓疥，八阅月乃止，能使徒步登山，再以驻颜小丹助之。遂复完如少时。……

^① [明] 孙一奎：《孙氏医案·医案二卷·三吴治验》，韩学杰、张印生主编：《孙一奎医学全书》，北京：中国中医药出版社，1999年，第775页。

因念士夫中多心劳，有如区区火证者，此药方不可不知也。^①

本案中，飞霞子韩懋认为“心劳”、“形疲”乃是雪翁得此眩晕重症的根本原因，因此针对其兄身心俱劳之病因确立了双管齐下、标本兼治的治疗方案。首先，选用方药调养后天之形体为主以治其标。其次，以疏解病人之心，使之复归自然为本。韩懋不离其作为内丹炼养家的本色，强调了“静坐”之功。并在病人用药之同时，还屏除外部干扰而“静坐”用功；病稍退，又转移病人“亟入山静养”。其中，还提到运用“人乳”疗疾的特别效果。这其实反映了韩氏对同类阴阳丹法的推崇，“同类勿药章”指出：“服人乳，大能益心气，补脑，治消渴症，治风火证，养老尤宜。每用一吸，即以指塞鼻孔，按唇贴齿而漱，乳与口津相和，然后以鼻内引上吸，使气由明堂如脑，方可徐咽下。”^②

笔者按：上述二例均与劳心过度有关，以草木药均未能取得全功。由于二位患者均为官吏，具备较高之文化素养，均能接受以静功修性养身之术，从而，患者通过配合实施医生的所指导的静功治疗方案而竟取得全功。此外，祝登元《心医集》亦记载了运用内丹静功结合服用草木药而成功诊治疑难病二则，其中一例还以内丹静功为主要治疗手段（参见本书第七章第二节的详细评述）。

从上述具体实践上来看，内丹静功取得对心理相关疾病疗效的本质在于从宏观方面对人的心理进行整体调适，力求使人恢复到自然的动态平衡状态，也即是道教所认为合于“道”的生命理想状态。它也是人的生理与心理健康所要求达到平衡的舒适、安宁状态。从内丹道

① [明]韩懋：《韩氏医通》，《中国医学大成》第22册，上海：上海科学技术出版社重刊订正本，1990年，第18—19页。

② 同上，第26—27页。

意义来说,就是所谓“有用用中无用,无功功里施功”^①。随着现代社会文明程度的提高,生活节奏的加快,生存竞争越来越激烈,许多疾病的发生与精神心理因素的关系极大。要做到平衡个人的生理和心理与社会之间的关系,不是某种新技术或者新发明的药物能够解决的,关键在于转变人们心头上那思绪万千而导致的紧张、疲惫心理,使之趋向自然、安宁。内丹医学思想通过与古代中医学理论之间的互动,并在具体的心理治疗实践中体现出来。因此,内丹功夫可以被看成是一种富有特色的心理疾病治疗模式。无疑传统道教内丹学之心理疗法从理论和实践上,为解决现代人的某些心理相关的疑难疾病提供了一个行之有效的解决办法,仍然值得进一步深入挖掘并发挥其独特的作用。

三 日本学者论丹功疗法与效验

内丹功夫东传至日本,异国炼养者亦以其实践验证了“修炼内丹能治愈疾病”。可以说,作为生命实践的经验结晶,若得到内丹炼养功夫之精义,则其效用中外皆然。伊藤光远改著清柳华阳《金仙证论》(即《养生内功秘诀》)是个典型的范例。“第一部 内炼总论”“附录:疾病的治法”中,伊藤氏从实用角度对内丹功夫关于治病的机理以及对具体疾病的治疗作了评述,首先,他介绍了三类“治法”以阐述内丹炼养功夫的却病要领,指出:第一,“使心止于丹田”,通过调和“气息”而达到“心和气互相融合”;第二,在于心意之专注,“使心极明静地专注于疾病之部位”;第三,入于虚无之境,则能提高

^① [南宋]白玉蟾:《琼琯白真人集·鹤林问道篇》,《重刊道藏辑要》娄集,第176页。

“本身机能对疾病之抵抗力”。其次，又介绍了八则“治病之效验”，其中前二则论述疗法之机制，“入定与发汗”阐述了汗法在丹功疗法的运用，“治他人疾病之法”其实就是丹经经常论述施用修炼者自身真气的布气疗法。其余六则，对“精神病”、“肠胃病”、“遗精早泄”、“肺结核病”、“高血压病”等具体疾病的治疗作了现代科学阐释，有的还附了验案^①。从其中的论述，我们知道伊藤氏确实掌握了内丹医学思想的基本要素，懂得在内炼静功之时通过心息相依之法，而进入心肾交媾之境，从而发挥其疗疾的效用。虽然，从今天掌握的相关现代人炼功及治疗疾病的记录资料来看，这些并没有特别之处。然而作为日本人，伊藤氏在习练与推广内丹炼养功夫完全是成功的；他确实将柳华阳的功法发扬光大，从而惠及他人。

伊藤氏还较早运用了当时所掌握的现代心理学、科学的知识阐述内丹静功之内在机理，如把却病养生寿老归纳为类似于现代之自然疗法与心理疗法两方面，指出：“炼丹为一种最合现代科学原理之‘内功’方法，对于却病治病与养生延寿，确有不可思议与不可言喻的功效。其主要原理，对于前者则不外为‘生理治疗法’、‘心理治疗法’与‘精神治疗法’。对于后者，则不外为‘生理修炼法’、‘心理修炼法’、‘精神修炼法’与‘自然修炼法’。”^②伊藤氏说内丹功夫是“最合现代科学原理”显然是溢美之词，但作为一种有效的养生却病方法，其内在之中合乎医道的深刻蕴意却仍然值得我们深入探究。

① 参见（日本）伊藤光远著，原述者殷师竹君大一山人增订《养生内功秘诀》，萧天石主编：《道藏精华》（第二集之一），第78—80页。

② （日本）伊藤光远著，原述者殷师竹君大一山人增订：《养生内功秘诀》，萧天石主编：《道藏精华》（第二集之一），第80页。

第五章 内丹医学改善身心素质的思想及其特征

内丹炼养术作为可以自主操作的技术手段，主要通过一定程序的锻炼行为，使炼养者在体质与心理上都得到改善。在体质上，由弱变强；在心理上，交织如麻的烦扰与欲念被释放、复归自然，从而得到心灵上的解脱。我们将通过深入了解其个性特征，揭开长期以来蒙在内丹炼养术之上的浓重雾纱；通过对体质变化的“心肾交媾递进模式”的认识，从而选择适合自己的炼养方法。正如清代周学霆在《三指禅》中所说“浅者得之为浅，深者得之为深”^①那样，达到锻炼自己身心的目的。

第一节 内丹医学改善人体体质思想之特征

道教内丹学与中医学都擅长人体体质改善的技术。我们知道，中医学主要通过方剂和针灸等手段来改善人的体质，但究其根本目的唯在于养生与防治疾病，使人尽其“天年”。而内丹学则追求更高的层

^① [清]周学霆：《三指禅》，北京：人民卫生出版社，1956年，第20—22页。

次，以长生不老为目标；企图寻觅出先天真气，媾合真阴真阳炼成内丹，以期“一得永得”之功。中医学者王琦把体质定义为：人体生命过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特质^①。从上述关于体质的定义来看，内丹炼养术所极力要改变的是人的先天禀赋。虽然事实证明，内丹炼养活动并没有使内丹家的生命比“天年”更加长久，但却达到了改善人体体质的目标，大大提高了炼养之士的生命质量。随着20世纪八九十年代气功、武术及养生技术的普及，带动了内丹学研究的深入。近二十多年来，对内丹改善人的体质的理论研究逐渐得到重视。如李少波老中医从现代中医认识入手，对内丹周天功改善人体五脏功能的机制进行了深入探索^②；王卜雄在论述道教南宗炼养派对内丹术发展的贡献时，特别提到了石泰、陈楠、白玉蟾著述中关于内丹功夫所起的生理效应^③；韩秋生以《灵宝毕法》等丹经理论为基础，提出分九期修习丹道功夫，从祛病做起，进而强身逐渐改善体质的进程^④。胡孚琛先生提出内丹具有六个方面的功效，其实质就是内丹对炼功者体质的影响，前四个方面可以归纳为个人心理和心灵气质行为方面的变化，后两项为生理及机能方面的变化^⑤。但是，对于内丹炼养改善人体体质的特征、阶段性和内在医学机制的研究却并未深入。本节即从丹经文献入手，在前贤的研究基础上作进一步的探索。

① 王琦主编：《中医体质学》，北京：人民卫生出版社，2005年，第2页。

② 李少波：《真气运行法》，兰州：甘肃人民出版社，1980年。

③ 王卜雄、周世荣：《中国气功学术发展史》，长沙：湖南科学技术出版社，1989年，第244，247，252页。

④ 韩秋生：《丹道入门——人体生命再生工程二期续》，厦门：鹭江出版社，1990年。

⑤ 胡孚琛等：《道学通论——道家·道教·丹道》（增订版），北京：社会科学文献出版社，2004年，第573—577页。

一 内丹医学改善体质的原理与方法

（一）体质改善之原理

中医学认为，人的体质是一个随生命个体生长、发育和衰老而不断改变的过程，因而呈阶段性特点即幼年、青年、壮年、老年阶段，相对应每个阶段都有各自的特点。这是一个自然的“顺行”过程。内丹学则认为体质“顺行”变化过程就是人的先天元气耗散直至消亡的过程。《悟玄篇》这样解释：“所谓人者，秉受元阳真气，三百八十四铢，内分二十四铢，散于五脏六腑，以应二十四气；外分三百六十铢，以应周天三百六十度。”又说，“盖人子时，两肾中二气上升，午时到心，二气交合熏蒸，肝肺之液自心而来。左肾之气负戴肺液而下降，右肾之气负戴肝液亦下降矣！亥时到于肾，肺液到于左肾，化而为精，肝液到于右肾，化而为血矣！久久元气耗散，精血干枯，则曰死矣！”^①可见，人体的脏腑功能正常运转其实都是在消耗“元阳真气”，直至人尽天年。内丹炼养功夫的“逆行”之术就是要逆转上述顺行过程，从玄关一窍中寻觅被分离的体内先天真气；通过有为无为的炼养进程聚合体内之先天气（真铅、真汞）而成金丹，以金丹销铄所谓身体之阴魔而成纯阳之体，达到从根本上改善体质。内丹功夫的具体技术手段能够适应人体生命进程各阶段的炼养需求，并通过炼养实践使人的体质发生变化。

（二）研究内丹医学改善体质的方法

《黄帝内经》中，古代医家总结出了一套以五脏为中心的“藏与

^① [南宋] 余洞真：《悟玄篇》，《道藏》第23册，第613页。

象应”的理论，并提出“以象测藏”的探究人体内气机变化的方法^①。具体来说可以“司外揣内”或“司内揣外”^②。内丹学理论吸收了上述五行五脏的藏象相应观以及藏象内外测知思想，《混元八景真经》（卷三）云：

夫修五藏真气者，须见五行之的，稍不精研，徒劳施工，无由得遂也。五行之实的者，于九窍内验之，事无不准也。何以知之？缘五藏外通九窍，肝通于两目，心通于舌，脾通于口，肺通于鼻，肾通于耳，下通于二阴，共为九窍，九窍既有滞，则知五藏不顺也。五藏和平，而气无滞，则九窍俱通利，既无壅滞，即便无病；既无疾病，即便无死；既是不死，即便长生，此是于九窍中验也。又验五藏中有无疾病，气候的验，各具本色而见，是为验也。假令肝青心赤，肺白肾黑，脾黄，使五藏气候炼得本色，现于面部，是为的验也。且如肝藏之气，肝应东方甲乙木，其色青，但依肝家独法作用，莫令诸藏气相杂，行持毕，取而验之，只见青色，更无诸色所现。是为肝藏气顺也。余四藏皆依此例。如五藏各现作用毕，各验本藏气候，如不作本位之色，是为不顺也。如应本色而现，是为已顺也。如是五藏的验气候，饥寒自如，功至此，饥寒尚不能着，何更有外邪中风，及一切恶，而能为病乎？既是无病，死亦无门，人既不死，即是长生。此是五藏的验法，如后学人，能将五藏气顺用得见的验，则为地仙也。^③

① 杨金长等主编：《中医哲学概论》，北京：人民军医出版社，2007，第120—121页。

② 河北医学院校释：《灵枢经校释·外揣第四十五》（下册），北京：人民卫生出版社，1984年，第36页。

③ 《混元八景真经》，《道藏》第11册，第442页。

上文所谓“修五藏真气”法就完全是运用“以象测脏”的方法来验证内修是否得效。因此，通过研究内丹学著述中所记录的种种炼功中所显现的内象、外象，我们可以亦可比较准确地确定内丹炼养所影响身体的具体脏器与部位。当然，其中不少相关描述只是揣测之词，有些是对理想境界的叙写，需要我们在认识中加以鉴别或剔除。

（三）内丹医学改善体质的主要方式

内丹医学把内丹炼养实践对人体体质的改善主要概括为两种方式。其一，散化之功：内丹功夫其实是一种通过先天真气等人体内高级形态物质（或称内丹真一之气），发挥其功能的散化之功。唐末钟离权指出“先天真气”具有在人体内散化之功，云：“一气循环无阻碍，散在万物与人身。”^①《养生秘旨》则把真气具体为真精，云：“精出于肾，止聚于一处，到此复上泥丸，降下中黄，则散于一身四大矣，《易》所谓黄中通理是也。”^②这种散化之功，清初丹家祝茆穹把它归纳为四个层次：

第一步“由外入内之功”，从呼吸入手，云：“由外者，取天地之气也，外呼吸也，以外取内。橐龠已到……此时鼻内竟无呼吸，所谓内呼吸也。”此时，“气脉和畅，及至融贯”。其效验，“其乐无比，其喜无极，其变百出”。

第二步“由内入内之功”，与前相比：“得手所喜，在内呼吸，然犹有出入，在由内者，无出入而有上下。”行功时，内呼吸与真气打成一片：“静中观照，内呼吸渐生渐长，渐融渐细，上至泥丸，下入海源，而以心领略其妙，无弗会与中宫。……行之既久，自觉忘气合

① 题为正阳道人钟离权述：《破迷正道歌》，《道藏》第4册，第917页。

② [清]马齐等：《陆地仙经·养生秘旨》，北京：中医古籍出版社，1988年，第124页。

神，欲见其理。始也精神魂魄意各安其位，既也精神魂魄意各安其居。”

第三步“由内化内之功”，以先天真气散化为用：“由内入内后，亦既得一而未化也。化者即从前之‘中’，今去其上丨、下丨、并去其○，竖者作横，以一顿于中，而用诀◎五数，自左之一头，以诀运转，自左下转至为上，使五诀，五◎也。……忽焉五◎初如豆，渐如日如月，久得天左旋之体，自然而然，运转如车轮，分头入五脏六腑九窍四肢，遍历毛孔，殆其止也，忽然不见，而不知何所去。千变万化，其妙不可言，又非复由内入内时快活一。”

第四步“入内化内之功”，此时丹功进入高级阶段，“此时静中受用，静中体认”。所谓“内丹成”就是体内之真气、真液之散化而充实全身内外各处，使人体达到全新的高级质态：“一千八百是液之精华分头入五脏六腑九窍四肢，遍历毛孔，千变万化者，液也，即丹也。……液中有菁华，菁华中有神化，入内化内之入丹田者，一千八十灌满丹田，太极圈中不容空缺也，久久之入丹田者，一钱八厘犹嫌其多，损之又损，混沌圈中不着一毫也。……又炼之至微，微而无，无而神，神而复生，生而复化，丹之中实无有丹，而真丹成矣，是之圣胎宝珠。”^①

我们看到，上述丹法不讲铅汞，唯落实在气液之上；四个层次气液散化之功基本上反映了内丹炼养从内丹初始入手得药到大丹育成的全部过程，切实体现了内丹对人体体质改善的内外进程。

其二，反复生成之功：内丹炼养活动的每一个过程均离不开反复的功夫，如筑基阶段中最基本的呼吸功夫，由开始出入或滞或喘促，

^① [清] 马齐等：《陆地仙经·茹穹子入道始终》，北京：中医古籍出版社，1988年，第72—80页。

至均匀而胎息。入静功夫要排除各种纷杂念头而与自然合一，也需要反复之功起作用。进入丹功炼养每一阶段的关键进境，无论是铅汞交媾取得“黄芽”丹头，还是龙虎交媾取得“大药”或者“丹胎”的培育都需要反复进行。直至某片刻发生质的变化，进而育成其功。

在内丹炼养进程中，阴阳交媾的本质在于进入“和”的状态，而产生“和气”也就是内丹真一之气。因此，《诸真内丹集要》“论八关节”指出：“坎离交媾，精气逆流，方得百关通透，四肢百脉和气流通也。”^①《易》曰：“和则生物”，其实内丹炼养其实就是每一次的反复之中，也就是在进入“和”的状态而产生具有生生之功的先天真气。通过此先天真气化后天为先天，销铄阴魔而成纯阳之身，这就是反复之功的内涵。

二 内丹医学改善体质的进程及其特征

内丹炼养术对体质的改善，贯穿于内丹炼养活动的整个过程。它主要经历两个过程：其一，内丹未成之前，补亏全真阶段。内丹炼养活动的起始阶段被称为“筑基”功夫，主要修补身体后天亏损，为炼丹作准备。正如前引《混元八景真经》所说“人但使五藏相顺，荣卫流行通畅，无诸疾病，后乃修身，无不准也”。其二，内丹产生及其成熟阶段。在这两个过程中，对体质的改善首先表现在人体外在形态及其生理机能改变之中，最早的丹经著作《周易参同契》（简称《参同契》）就描述了内丹炼养活动中发生的这些变化：

第一，内丹炼养活动对人体外在形态的修复与改善。我们知道先天禀赋对人体的具体形态有着决定作用，作为后天的行为，内丹功夫

^① [元]玄全子：《诸真内丹集要》，《道藏》第32册，第471页。

的炼养不但对人的元气消耗过程的自然变化具有修复的作用，而且还对人体的形态改变具有一定作用。以《参同契》（彭晓本）描述为例，“黄中渐通理章第二十一”云：“黄中渐通理，润泽达肌肤。”按“黄”为脾在色主黄，“黄中”在脏应脾；脾为后天之本，又以脾合肌肉。可知由于脾的功能增强使随年龄增长自然松弛的“肌肤”得到“润泽”而重新焕发神采。又，“巨胜尚延年章第三十二”云：“熏蒸达四肢，颜色悦泽好。发白皆变黑，齿落生旧所。老翁复丁壮，耆姬成姍女。”^①“熏蒸达四肢，颜色悦泽好”句所述仍为脾功能发生变化而得之外象。脾主肌肉，亦主四肢；而肾主齿，肺主皮毛。故上述变化，标志着内丹炼养者之脾、肾、肺三个脏器功能的增强，脾为后天之本，肾为先天之本，二者功能获得增强其实使人之体质起了根本变化，而产生齿落更生，头发由白变黑这些外在形态的新生。当然，人体外形改变最大的莫过于男功的所谓“马阴藏相”^②和女丹功的“赤龙自斩，乳头自缩如男子一般”^③，这是专门修行丹功者之所为，非常人所可效仿。

第二，内丹炼养活动对脏腑及全身的影响。内丹炼养活动对体质的改善，其根本原因在于对生命的物质要素（精、气、神）的调整而锻炼内脏和全身。历代丹经著作中，都记录炼养过程的具体步骤所发生的影响，当然各丹经的描述详略不一。《参同契》中提到内炼影响所及的脏腑已如上述，至于全身的影响，“耳目口三宝章第六十六”云：“颜容浸以润，骨节益坚强。排却众阴邪，然后立正阳。修之不

① 孟乃昌等：《周易参同契三十四家注释集萃》，北京：华夏出版社，1993年，第81，129页。

② 徐兆仁主编：《先天派诀》，北京：中国人民大学出版社，1990年，第15页。

③ 题为竹阳女史颜泽寰、晏清纂述，仙井女史贺为烈、全贞参校：《男女丹功异同辨》，《藏外道书》第26册，第450页。

辍休，庶炁云雨行。淫淫若春泽，液液象解冰。从头流达足，究竟复上升，往来洞无极，怫怫被容中。反者道之验，弱者德之柄。耘锄宿秽污，细微得条畅。”^① 这里所述“骨节坚强”、“耘锄宿秽污，细微得条畅”等，已经是内丹对全身产生的功效：自内而外，即脏腑而骨节，而至全身“细微”之处都得到内丹气的熏蒸而产生了质变，而近乎“仙人”之体质。

当然，《参同契》对体质变化的论述尚欠具体和不分层次。随着唐末至五代的丹经著述相应内丹炼养的阶段的明晰，则有了相应的体质变化层次描述。如《灵宝毕法》与《钟吕传道集》都从相应内丹炼养进程阐述了体质变化的各个方面内容。但相比之下，陈朴的《陈先生内丹诀》则首先直接从身体构成要素方面阐述了体质逐渐变化的进境：“第一转降丹，第二转交媾，第三转养阳，第四转养阴，第五转换骨，第六转换肉，第七转换五脏六腑，第八转育火，第九转飞升，依之修炼，便可证道。”^② 故以下以陈朴的论述为依据，来论述内丹对体质改善的具体进程。

第一转，通过炼“胆”发动“生气”（即先天真气），“降丹”以消除百病，为炼内丹立基。陈朴的内丹诀有着自己独特的特点，主要表现在他继承《黄庭经》以胆为脏的传统，重视“胆”在内丹炼养中的作用，认为“中黄宝需向胆中求”，发动藏于胆内“中黄”之气，以为“内丹之药”。这与传统丹法从杳冥之“玄关一窍”中寻觅真精，炼为“真铅”为内丹药物有异曲同工之妙。所不同的是，陈朴把它落实到脏器之中。他的“口中觉苦”、“舌觉有苦味”、“口中微苦”等描

^① 孟乃昌、孟庆轩编辑：《〈周易参同契〉三十四家注释集萃》，北京：华夏出版社，1993年，第249页。

^② [五代]陈朴：《内丹诀》，《道藏》第24册，（以下《内丹诀》文字所引出处相同）第226—234页。

述均为胆中热泻之象，故可以确证炼“胆”的确有成效。在得到“生气”后，加以运用达到“阴阳大和，将有降丹之象也”。

第二转，交媾心肾产“玄珠”，养丹养体，其效果“心中温热，四体和畅，心神摇动”。这是人体内经络气血畅通，无滞碍之征象，即“阴阳大和”的身心平衡状态。

第三转，为内丹已成继续养阳之功，其中对身体反映的描写颇为奇诡，“其真丹忽自丹田流入左肋之内，四体流汗，以除尸气”，流汗当属正常，但静功而能做到“四体流汗”表明内在运动产生内热而外泄，是个排除体内污秽之物的过程，故称“以除尸气”。但又说“凡小便及涕唾皆粉红色，以应纯阳之质”，此句似属推测之语；以现在常识若出现上述情况，当为内出血病症。尚有，“四体毛发皆自退落”，“阴龟短缩，至于肠胃，亦自微缩”，“一月之中，大小便共无十次”。并且若“激动丹气，塞于五内，觉五脏内，其热如火”。

第四转，养阴之功，当与心理心灵的进境相关。如其中所说“圣胎成就，婴儿出入面目之间，游戏四海之内”，“内丹光明，罩我之身，其状如月，寒暑不相侵”，这些都是描述内丹功较高境界的现象。比较实际的描述，如“直候真气内满，丹气贯舌窍，华池津液，涌出满口，将欲溢出，然后款款咽之归心。其神水到心，则激动神火，五脏觉热，遍身汗出，四体舒畅”。三、四步中均提到“汗出”，其实“汗为心之液”，排汗实为泻热；于内脏而言，其实就是内脏阴阳的调节。亦可以说，这两个步骤其实是对内脏整体的调整，特别是“心”的锻炼。

第五转，前四个步骤的结束，意味着“圣胎养就”，则意味着人体“水火既济，阴阳大和”。作者形象地说：“丹成五转，内外火发，烧尽鬼狱，遍体纯阳”，并“采日精纳于丹田，结为阳砂。采日一年之后，其阳砂内纯，入于髓中，换其凡骨，内生仙骨。但觉夜间汗出

如白膏，乃是凡骨随汗而消也，故曰阳砂换骨。”这是换骨的阶段。

第六转，“丹至六转，内外阴阳皆足，圣胎神全，其真人与内身一体”，“至六转，采月华纳于丹田，结为阴粉。采月华一年之后，其阴粉内化入于肉中，换其凡肉，以养仙肌。但觉大小便常有紫血随气换下，乃是凡肉暗消，仙肌肉生，故曰阴消肉也”。

第七转，“和顺内外，使外之日月英华，合乎心肾之水火，阴阳交通，神气和会”。又描写道：“千日之后，五藏换尽，胎气变为仙腑；但觉顶门窍开，出赤黑之气，乃是胎气发散”、“若有时五藏丹火内发，鼻窍火出”。

第八转，“丹至八转，外之形体，内五藏，尽皆换遍”。还描述了神火外现之境，“息之往来，从鼻中出，常见黑赤之气”，“黑赤者，神火之气也”；又称“若遇丹火内发，五藏燥热”之情况。

从第五至第八转描述中，我们看到其中的描述可能是丹家在其高级阶段生理上的极限反应，因为“汗出如白膏”属于中医的“奇症”，“大小便常有紫血随气换下”，则颇似中医以活血化瘀之药以攻内脏之瘀血而出现的情形；至于第七、第八转之“鼻窍火出”、“鼻中常见黑赤之气”，颇似肺中极为燥热的病人的自觉症状，颇为凶险；但丹功能从容化解，确乎神奇而微妙。这些体验看来需要高明的丹家验证以辨其真伪。

宋以后的内丹著作中，对内丹炼养各阶段，有不少著作都对体质要素的变化进境进行了阶段性的叙述。我们发现这种阶段性的描述，虽多有揣测性质，但大致符合内丹功夫进步的要求。如宋王常《真一金丹诀》中关于脏腑经络变化的描述，云：“一复，白金换肺，还于阳庚，大肠手阳明府。二复，黑水换肾，还于阳壬，足太阳膀胱。三复，黄土换脾，还于阳戊，足阳明为胃。四复，青木换肝，还于阳甲，足少阳胆府。五复，赤火换心，还于阳丙，手太阳小肠府。六

复，火全命门，还于阳土，手少阳三焦为诸阳之府，六腑之源。七复，毛皮筋肉，全于骨髓。八还，一十二经全于八脉三元。九还，气血全之于骨髓，形完坚固。”^① 我们看到，上述一复至六复都是按人体手足三阳之脉次第推进，按五行排列就是金→水→土→木→火，最后归之于命门。七复、八复、九复则运于全身之筋皮骨→十二经脉→深入全身内部直至骨髓。

值得一提的是南宋丹家陈楠以自身炼养实践描述身体体质变化，《紫庭经》曰：“泥丸之上紫金鼎，鼎中一块紫金团，化为玉浆流入口，香甜清爽透舌端。吞吞服入五内，藏腑畅甚身康安，赤蛇苍龙交合时，风恬浪静虎龙蟠。神水湛湛华池静，白雪纷纷飞四山，七宝楼台十二时，楼前黄花深可观。即此可谓铅汞精，化作精髓盈关源，但去身中寻周天，前弦以后后弦前，药物平平气象足，天地日月交会间。……番来覆去成一钱，遍体玉润而金坚。赤血换兮白血流，金光满室森森然，一池秋水浸明月，一朵金花如红莲。此时身中神气全，不须求道复参禅。”他认为产自泥丸之“玉浆”入“五内”从而使“脏腑”气机畅达而使“身安康”，“神水”、“铅汞精”转化成身内之“精髓”而充溢全身；做到全身“玉润而金坚”，这样仙体成就。又，《罗浮翠虚吟》云：“我昔功夫行一年，六脉已息气归根。”“辛苦都来只十月，渐渐采取渐凝结，而今通神是白血，已觉四肢无寒热。”^② 上文之“六脉”当指三阴三阳脉即十二经脉，这里所称“白血”及上文“赤血换兮白血流”，当指身中之气血已经完全为内丹熏蒸而产生质的变化，置换成“仙人”那样气血，当然只能是一种比喻而已。他所说的“已觉四肢无寒热”完全可以看成是对《钟吕传道集》“论证

① [宋]王常撰：《真一金丹诀》，《道藏》第4册，330页。

② [南宋]陈楠：《翠虚篇》，《道藏》第24册，第203，205—206页。

验”之“次阳精成体，神府坚固，四体不畏寒暑”^①的实践经验注释。故有学者认为，“陈楠在一年时间里，达到了相当高的气功功能态，生理发生了若干良性的变化，呼吸极慢，能耐寒暑。其功夫大概不完全是虚谈”^②。

三 内丹医学改善人体体质思想之价值意义

从体质意义而言，人体体质的良性改善贯穿于内丹炼养行为的始终。如果我们把研究人体内丹改善人体体质的目标定位于跟中医医疗实践相结合，那么，我们可以把内丹炼养术关于超越生死、体真合道的理想置而不论。我们知道中医医疗实践的目的在于调节人体阴阳平衡，使得气机升降不失其常道，从而身体健康无病。同样，内丹炼养行为的筑基阶段就是要补足人体的精气神，使人“精满”、“气足”、“神全”，并进一步结成内丹，从而“一得永得”，即达到祛除病根而能不病的目的。因此，二者的体质目标从根本上来说是完全一致的。因此，我们可以从养生与医疗结合的角度探讨内丹医学关于内丹改善人体体质思想的意义。

首先，就中国文化传统而言，内丹静功属于祖国传统养生文化最精髓的部分，是一种既引人入胜又生活化的养生方式，具有法简效宏之功。以日常生活中解除身心疲劳的方式为例，现代人通常通过听音乐、泡澡、让他人按摩等外在介入的方式以疏解身心之劳顿；丹家则通过内在的方式，以内炼增强体质为核心，直接予以解决。后者之依

① 《修真十书·钟吕传道集》，《道藏》第4册，第681页。

② 卿希泰主编：《中国道教史》第3卷，成都：四川人民出版社，1996年，第149页。

据在于，他们认为产生疲劳的根本原因乃是由于体内“神气”之耗散，故需要通过静功收摄补养自身之神气即能够很快恢复元气。清末民国时内丹家张若虚在《丹经指南》“处劳问答”指出：“人当气力怠倦时，正好用坐功法以收摄天地之正气，滋补吾身。若任其歇息，放身仰卧，则神气散涣；血脉不能流动，则令人敲背，虽一时稍愈，而不能无雍滞之患渐积于身也。故公务之暇，或应酬方止，鞍马方归，即坐一炷香，即片晌功夫永保无穷逸乐矣。盖功夫一次即当服药一次，谓此一刻能采先天之一炁以点化凡躯，所谓灵丹一入口变化寿无穷也。”^① 张若虚认为人在疲劳之时也是生理上神气“散涣”、血脉“壅滞”之时，若能以静坐之功采取先天真气以滋养身体，则以“片晌功夫”而收“无穷逸乐”之殊功。这种惠而不费的文化养生方式只有在具有深厚文化积淀的中华大地上才能够产生，应该造福于大众，并为普通老百姓所掌握。

其次，内丹家在使用草木药或其他药物补养人体精气神方面亦有其独特的创造，其实践经验可以作为中医医疗实践的重要参考或指导。内丹炼养家服食草木药或其他药物作为辅助手段已有很长的历史，如五代宋初陈朴《陈先生内丹诀》在入手得药（即“丹降”）时，云：“吃人参汤”^②。南宋丹经著作《碧虚子亲传直指》述内丹炼养进程中，可用汤药解渴，云：“入室六十日之后，便见验也。……渴则少饮四君子汤、白术汤。”^③ 按四君子汤及白术汤均为助气补阳之药。大约同时期的《紫团丹经》还运用了更为复杂的方剂，助丹功练成，称“大能关锁精房，补益元阳，闭之则真精自上泥丸，结成宝”，用

① [清末民国] 张若虚：《丹经指南》，萧天石主编：《道藏精华》（第四集之二），第142—143页。

② [五代] 陈朴：《内丹诀》，《道藏》第24册，第227页。

③ 《碧虚子亲传直指》，《道藏》第4册，第381页。

之“二十八代矣”^①。明代丹家伍守阳亦认为“铅汞少者”的修炼之法有二，其中之一即“服食草木凡药外补之法”，其要旨在于“外药草木之五味而补之”，“而求形足生精而补精”，实际上是传承了抱朴子关于“先服草木药以救亏缺，后服金丹以定无穷”的炼养思想。伍氏收录了一个验方“老奴苍龙丸”，并称为“助道金丹”。其方组成：广木香五钱、灯心二钱、破故纸一两、核桃肉一两、牡蛎粉一两、车前子一两、马兰花一两、萆薢一两、韭子一两、木通一两、山茱萸肉一两、桑螵蛸一两、全蝎净身一两、母丁香一两、紫稍花一两、肉苁蓉二两、远志二两、菟丝子二两、蛇床子二两、白茯苓二两、仙灵脾二两、巴戟天二两、八角茴香二两、沉香七钱、干漆二两、熟地黄五两、大黑蜘蛛七个。并指出：“予说此方之妙无穷，何以见得？盖药非劫性又非偶用而暂效者，乃平常逐日所服，能养元神，补元气、元精，坚其骨，补其血与髓，则颈项腰脊坚硬如铁柱，利于坐；坚其筋，益其精，则易生旺而易采补。”^②现代内丹学者亦还在实践中验证了此方确实有效，已故四川中医（亦为丹家）张义尚在《心气秘旨诀中诀》传述了上方的“加味方”及使用方法^③。上述方剂均以助

① 紫团真人述：《紫团丹经》（《道藏提要》考此书出于宋以后），《道藏》第18册，第738页。上述“古仙秘方”之方药及制法、服法：乌龙骨脊并脑（二十四两，好米醋浸骨，用火炙令焦赤，为末）、硃砂（半两）、大茴香（半两）、酸枣仁（半两，炒去壳）、磁石（一两，火醋煅淬七次）、石燕（三只，制同）、浮石（二两，制同）、胡桃肉（半两，炒）、石莲肉（一两）、巴戟（一两，炒）、鸡头菱肉（一两）、远志（一两，去心）、肉苁蓉（一两，浸酒）、石菖蒲（一两）。右为末，用黄雀二十一个，去嘴、翼、毛、足、肚，藏入好酒，煮烂去骨，作糊为丸，如桐子大。每服三十丸，空心，麝香酒下。临期如水筒吸水，或如虫行，自下而上，其热如火，乃其效也。

② [明]伍守阳著，伍守虚校注：《仙佛合宗语录》，《重刊道藏辑要》（毕集）毕三，十三—二十四页。

③ 张利民、陈毓照主编：《丹道养生道家西派集成》，北京：中国时代经济出版社，2010年，第1059页。

阳、固住真阴真阳为要旨，是在内丹医学理论为指导下创制出来的，成为内炼实践的重要辅助方药。现代中医李建仲等人也正是在丹道通督理论指导下，开展了对中药通督丹的研究。他认为：“临证组方、选药之时以打通督脉为要，选用通督效用的药味，以便振奋周身之阳气，阳气升，则体内之邪会自然排出。”^① 因此，通过对内丹炼养实践与中医临床实践之间一致性的研究，可以总结出某些改善人体体质的有效手段，进一步揭示其规律性。

总之，内丹医学改善人体体质思想的研究是十分有价值的工作。运用中医学理论合理阐释内丹炼养实践，其意义在于充分认识到内丹学与中医学在揭示生命本质规律上完全是相互沟通的，并不神秘。20世纪80年代持续至今的气功热（按胡孚琛先生的观点，把各种健身运动均纳入内丹学范畴），其实是一场内丹学普及化运动。以往的研究表明，必须进行人体体质改善的规律总结，并上升到理论高度，才能使之更容易地为求学者所理解并践行，从而服务于社会。

第二节 内丹医学的心理思想特征

一 内丹医学对心理现象的认识

（一）内丹炼养心理的心神基础

道教内丹学以精气神为“三宝”，其中所谓“神”，除了表达生理、生命意义外，还具有心理意识的内涵。祖国传统医学认为，心为

^① 李建仲、贺振中：《通督正脊术》，太原：山西科学技术出版社，2006年，第221页。

神之宅，故“心”也常用以表达心理意识概念或“心神”并称以表达心理意识概念。

内丹学在草创之初就十分重视对内炼心理意识的心神结构分析，了解不同层次心理意识的作用，以便内炼之时运用与调控。《周易参同契》就把人的心理意识活动分为“情”与“性”两种类型：一、“性”是合乎自然之道，属先天；二、“情”则动之于心现之于表，属后天。人的先天之性与后天之情各安其所主，以维系生命活动的正常进行，“阴阳为度章第六十三”云：“性主处内，立置鄞鄂；情主营外，筑垣城郭。城郭完全，人物乃安。爰斯之时，情合乾坤。乾动而直，气布精流，坤静而翕，为道舍庐。”^① 情性之间必须要相互维系，才能达到阴阳平衡，故“鼎毕之上章第四十七”云：“推情合性，转而相与。”^② 内丹家还认为全神合道的关键在于勿扰先天之“性”，“耳目口三宝章第六十六”章说：“耳目口三宝，固塞勿发扬。真人潜深渊，浮游守规中，旋曲以视听，开阖皆合同，为己之枢辖，动静不竭穷。离气内营卫，坎乃不用聪，兑合不以谈，希言顺鸿蒙，三者既关键，缓体处空房。委志归虚无，无念以为常。证难以推移，心专不纵横，寢寐神相抱，觉悟候存亡。”^③ 他们把“耳目口”感觉器官当成外三宝（精气神）出入之门户，认为从这里入手能够截断导致各种不正常心理现象发生的外在根源，摒弃各种杂念，从而凝神入于虚无之境。

至宋代“神”的内涵与具体层次得到充分展现，张伯端在《青华秘文》中对心神、心性作了理论阐释。张氏以先、后天论“心神”，

① [五代] 彭晓注：《周易参同契分章通真义》，《道藏》第20册，第148页。

② 同上，第145页。

③ 同上，第149页。

把“神”划分为两种类型：先天“元神”与后天“欲神”；与此相应，“性”也有两类，即先天（本元）之性与气质之性。他认为，“元神”“乃先天以来一点灵光也”，是“先天之性也”。又说：“欲神者，气禀之性也。”而“气质之性本微，自有生以来，日长日盛”，以至于“日用常行，无非气质之性。”就是说，人在少、长、壮、老的过程中，气质之性日彰，先天（本元）之性日微，以至气质之性胜过本元之性，从而役使本元之性。气质之性与本元之性两者，孰为主导则取决于“心”。他指出：“盖心者，君之位也，以无为临之，则其所以动者，元神之性耳；以有为临之，则其所以动者，欲念之神耳。”而“有为者，日用之心；无为者，金丹之心”。对于炼养家而言，“心清即念清”，“心静则（元）神全，神全则（元）性现”。先天元神与后天识神二者其实是一物二体，可以相互转化，“形而后有气质之性，善返之，则天地之性存焉”或者“气质之性虽定，先天之性则无有”^①。这种转化，就“气”而言，其实是功能的变化。反映在人的身体上，先天气作为“灵光”之气具有生生之功，以维持生命的存在。其实，人的成长就是“气质之性”逐渐得以“定”的过程也就是人的意识思维、智力得到开发的过程，所以人最具有灵性，但是这种灵性却是识神用事，不利于全神养生。

《青华秘文》还特别提到了心神起作用的一个重要形式“意”。内丹学中采用《内经》把人的心神（神魂魄意志）活动分属五脏（心肝肺脾肾）的观点，意在脏归脾，在五行属土。“意”其实就是心神的功能活动，故又称“心意”。心肾坎离得以相交济的原因有二：首先就是因为心肾之气交会于“意”所居处之中位；其次，“意”充当着

① 题为紫阳真人张平叔撰：《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》，《道藏》第4册，第363—364页。

媒介的作用，故称“意为媒”。心肾相交而和气降，则得以立鼎得药，招引先天之气。“意”起作用贯穿于整个筑基功、采药、结丹等整个炼养进程。可以说“意”在整个内丹炼养进程，促进人体保持稳定状态具有重要的作用。故《青华秘文》“意为媒说”云：“意者岂特为媒而已？金丹之道，自始至终，作用不可离也。意生于心，然心勿驰于意，则可；心驰于意，末矣。”^① 由于“意”产自于心，也是人的意识自控能力的具体表现。因此，个人心性修养水平决定了“意”受控制的程度。通过心性修养而合于大道，则能以“意为媒”合于炼丹之道，从而在炼养实践中切实改善人体体质。

清乾嘉时期，内丹家兼道医刘一明甚至把儒学之伦理思想“仁义礼智信”完全纳入到内丹医学的先天说之内，《会心集》“采取药物论”云：

人之本来性情精神气，五元一家；仁义礼智信，五德一气。无修无证，既无所谓药，更何有所采？及交后天，后天神魂魄意五物用事，喜怒哀乐欲五贼张狂，先天五元分散，五德各偏，加之积习成性，一身内外皆病，不有药医待死而已。祖师慈悲设金丹有为之道，教人去妄存诚、明善复初者。即采药以医病者。

刘一明认为人在后天之时因五德失常而致身体内外发生疾病，并指出治疗疾病宜寻其心性之根源。还认为所谓“复归”即是明善，而善即疗疾之良药，云：

医病者，既复初也。医病须药物，复初须明善。善即药，明善即采药，明善复初，采药医病，同一理也。未有无药而能医病

^① 题为紫阳真人张平叔撰：《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》，《道藏》第4册，第365页。

者，未有不明善而能复初者。所明者何善？善即仁义礼智信也。仁义礼智信非身外之物，乃吾本来天命之性所固有者。后天气质即病，先天善性即药，采药即采此仁义礼智信之善性也。^①

刘一明就这样完全把儒家的道德伦理观念完全融入到内丹关于先天论之中，内丹炼养与个人修身养性就完美地结合在一起了；这种结合也客观上为内丹学入世和普及奠定了思想基础。

清末内丹家黄元吉继承了张伯端对“神”的层次分类以及刘一明的纳儒学心性论入道的观点。他进一步把人之神概括为：“元神”、“识神”并予以更为明确的阐释。“论药物”云：

古经云：先天元神，体也；后天识神，用也。无先天元神，大道无主；无后天识神，大道无用。尔等用功修炼，必要于混沌沌、无知无觉时，养得先天元神以为主宰；然后一惊而醒，一觉而动，发为后天识神。此个识神，非朋从尔思，憧憧往来之私识，乃是正等正觉之元神，因其发动而有知觉，故曰识神。只怕此识一起，即纷纷扰扰，恶妄杂念，纷至沓来而不已者，就堕于私流于欲，而不可以炼丹也。惟有一心了照，矢志靡他。如此用志不分，乃凝于神，神凝而息可调，息调即丹可结。故曰：“一心只在丝纶上，不见芦花对岸红。”如此一心，虽曰识神，其实元神耶。……一到识神用事，焉有光明正大，可以对天地、质鬼神的事业出来？惟混沌沌中，神焉一感而动，此时天理纯全，毫不挟后天识见，如能稳立脚根，端然行去，即纯乎天理，而无一毫人欲之私。^②

① [清]刘一明：《会心集》（卷下），《藏外道书》第8册，656—657页。

② 《仙学修炼经典·口诀钩玄录全集》，胡海牙、武国忠主编：《中华仙学养生全书》（上），华夏出版社，2006年，第243、278页。

黄元吉其实把“识神”分成两种类型：其一，非私识，正等正觉之元神，若用西派丹家李涵虚的话来概括，则这类识神属于可用之后天，乃是“后天中之先天”；其二，有知觉之私识，能引发纷纷扰扰，恶妄杂念，属于“不可用之后天”，需要于炼养之际遣去。从上述第一类概念出发，黄氏以儒家之天理来阐释修性功夫，通过对“识神”的转化，使之回归“元神”的状态。因此，他说：“吾故教人于无知无觉时，寻玄关一窍，良以此时与天地一体，与虚空一致。”我们发现，在黄元吉的认识中，修性之功其实就是对后天“气质之性”的净化；从心理要素来看，就是人的意志品质、思想境界的提升。黄元吉之发挥在于强调了“后天识神”的功能，并认为凝神于“一心”而得到的所谓“识神”就是“元神”。这种心理认识是向内寻求的表现。

总之，内丹学对于先天之性、神等概念内涵的设定始终是与道教自然之道联系在一起的，符合“道”的内涵或代表其自然品质均可以被纳入对先天的理解。正因为如此，深受儒家思想影响的清代内丹家刘一明、黄元吉就把儒家伦理之五德或“天理”收纳为道的先天自然品质。从这种意义上来说，“元神”其实是把某些净化了的“有意识”属性加入到“无意识”的内容中来，具备了社会道德伦理属性。

（二）道教内丹炼养中的心理现象分析

随着唐末五代以后道教内丹学的成熟，内丹文献中描述内丹炼养体验所得到的心理现象越加具体、详细；从浅层感官感知，至心理意识层次的梦境或幻景，再至深层次人格气质、个性的变化等均有体现。特别是南宋、金元以来，随着道团的出现，内丹功夫修习队伍的扩大，积累的各类心理体验的资料更加丰富。《钟吕传道集》“论磨难”把这些心理现象归纳为三类：一曰身外见在，二曰梦寐，三曰内观。“论证验”对内丹炼养过程中的心理现象变化作出比较具体的描述。结合“论磨难”所述，将伴随着生理反应所涌现出来的主要心理

现象，分述如下：

1. 心理感知，有如光感、色感、味觉、嗅觉、听觉等：“心经上涌，口有甘液”、“居暗室而目有神光自现”、“鸣雷一声，关节通连而惊汗四溢”、“身体光泽神气秀媚，圣丹生味。灵液透香，真香异味，常在口鼻之间，人或知之而闻之”、“以目睹百步而见秋毫”、“胎仙常欲腾飞，祥光生于卧室”、“静中时闻乐声”、“常人对面，虽彼富贵之徒，亦闻腥秽，盖凡骨俗体也”。

2. 意象在梦境、幻境中，如“魂魄不定，梦寐多有恐悸之境”、“静中外观，紫霞满目，顶外下现金光罩体”、“梦中雄勇，物不能害，而人不能欺，或如抱得婴儿归”等。

3. 整体上心理、心灵的舒适和超脱，如“情思舒畅，意气洋洋”、“尘骨将轻而变神室，步趋奔马，行止如飞”、“对境无心，而绝嗜欲”，“内观明朗而不暗昧”，“内志清高，以合太虚，凡情凡爱，心境自绝；下尽九虫，上死三尸”、“魂魄不游，以绝梦寐；神采清爽，更无昼夜”等。

4. 身心完全超脱的理想，如“生死不能相干，而坐忘内观以游华胥。神仙之国，女乐楼台，繁华美丽，殆非人世所有也”、“神采自可变移，容仪成而仙姿。可比玉树，异骨透出金色”、“行止去处，常有神扶自来朝现，驱用指呼，一如己意”、“身中忽化火龙飞，或而玄鹤起，便是神灵以脱凡骨而超出俗流，乃曰超脱。超脱之后，彩云缭绕，瑞气纷纭，天雨奇花，玄鹤对飞。异香散而玉女下降，授天书紫诏既毕，而仙冠、仙衣之属具备。节制威仪，前后左右不可胜纪。相迎相引，以返蓬莱，而于紫府朝见太微真君。契勘乡原名姓，较量功行等殊，而于三岛安居，乃曰真人仙子”等^①。

^① 《修真十书·钟吕传道集》，《道藏》（第4册），第680—682页。

此外,元代玄全子在《诸真内丹集要》“金丹证验”中也描述各种心理现象,如云:“六者,智神踊跃,自歌自舞,口发狂言,著撰诗词。不能禁止,乃是三尸所使,若不守之,前功俱废也。七者,或喜或悲,逢人谈笑,论玄说道,亦是三尸鬼惑乱也。”文中所述是介于精神病发病前兆与智力灵感突现之间的心理现象。又指出:“小便漩下五色硃砂,此是盗得万物也。若不谨守,气有走失。心若懈怠,体弱心虚,三尸齐起,六耗皆来,扰乱心神。静坐生疑,惧怖不安,睡卧惊悸,恶境无穷矣。”这就认为必须强化人意志力量作用,使心不虚,才能抵御各种扰乱心神的杂念。作者又指出:“真气满足,自然无阴时,后神光罩体,百脉冲和,乐声千派,已绝阴魔,是谓修真之士应验也。”^①因此,通过修炼的进程做到身体之“百脉冲和”、“真气满足”,才能使自身的心理获得真正的超脱。

内丹炼养者所作出的各种心理现象具体描述,虽然有其局限性即主要是炼功者这一特殊群体对自身体验出来的心理行为记录,然而它却是古人对人类心灵深处各种心理行为发生缘由进行探究的尝试。就某种意义而言,他们所深入探讨的心理层次即便现代心理学研究也未曾发现。鉴于人类心理行为的共通性,他们的探索其实具有普遍意义。因此,深入探讨内丹医学的心理现象无疑具有参考价值与现实意义。

二 内丹医学的个性心理特征

内丹心性炼养从根本上来说是为实现炼养者最高宗教理想(即证道成仙)而进行的心理实践行为,体现了内丹炼养心理的个性特征。

^① [元]玄全子:《诸真内丹集要》,《道藏》(第32册),第466—467页。

五代宋初以来，道教内丹炼养功夫开始提倡性命双修，其性功其实就是心理调控的功夫。因为其入手功夫就首先针对人的后天心理意识而设，对因得命而有“情”、逐渐散失命宝的身体进行修补；又进一步通过炼养之功返还先天，从而合于自然之道。因此，内丹炼养心理具有明显指向性，即以虚无、自然为目标，锻炼人的心性。人的性格、气质等要素都会随着炼养者功夫层次的进展而逐渐向理想的人格、气质方向发展。这种趋向是由内丹炼养的复归要求所决定的，炼养者心性、人格气质都必然指向合于自然之道。内丹学对于先天之性、神等概念内涵的设定始终是与自然之道联系在一起的，符合“道”的内涵或代表其自然品质均可以被纳入对先天的理解。从上述认识出发，内丹炼养心理的个性特征可归纳为以下几点：

其一，指向自然之道的特色。内丹炼养术应对炼养中发生的各种心理现象的一个重要原则即是“勿忘勿助”。这一原则是对自然之道的完全遵从。内丹学认为各种意识现象在本质上都是对人体元神的消耗，因而心理病症的病因即是耗散元神太过所致。

其二，内景心理样态的层次性和多样性。很明显，内丹炼养中的内景心理样态是伴随着内丹炼养过程中生理的变化而呈现出多样性和复杂的情形。从根本上来说，得道是后天情性逐渐退化的过程，也是与先天之性逐渐相一致的过程。

其三，心性修养过程的阶段性与层次性。炼养者对自身心性控驭能力层次是随着功夫的精进而不断提高的。唐宋以来，内丹炼养家认为通过积善累功就能使个人对心性，特别是人格气质趋于完善。也就是说，能够心如止水而不为外物所动，则道德臻于至善；从而能与道合一，达到复归之目的。

其四，心性修养与身体炼养渐趋生活化、一体化。内丹功夫成为俗人生活中的一个组成部分，可以与日常生活并存，心、身修养完全

是一体化的。《乐育堂语录》（卷二）“心性空明章第二”云：

吾见生各有家务，有妻室儿女，不能如方士出游在外毫无一点事情，必有人伦之应，庶物之酬，稍不及防，思虑纠缠，即属凡火伤丹。吾今特将上品炼法示之。尔生务须随事应酬，不可全不经心，亦不宜大为计较，唯从容静镇，思一过即置之，行一念即忘之。如此酬应，虽日夜千头万绪，无伤矣。如此用心，用而不用，不用而用，益生聪明智慧，益见安闲恬淡，此即大道常存，而真气日充矣。吾见生行工数年，疾病难蠲，只缘动念起火而伤元气。如依法行持，元气一壮，百病潜消，长生可得矣。^①

黄元吉认为有家室的人不可避免有世俗应酬，但同样能入于丹道之门。其关键在于要明了丹道之理而“随事应酬”，做到“思一过即置之，行一念即忘之”，养成处事从容的习惯。进而，就能把炼养之道合于日常生活之中，故有养生长寿之效。

其五，心性境界趋向伦理化。内丹炼养术吸收了儒佛心性的思想，从而明确提出性命双修的命题。由于儒佛的伦理思想被奉为所谓“天理”，当然就等同于道家自然之道。因此，凡是符合儒佛伦理的行为就与自然之道没有冲突，清代刘一明、黄元吉有着惊人相似的观点。但黄元吉走得更远，他把内丹入门至关重要的“阳生”现象生活化，《乐育堂语录》卷一“阳生之道章第二”云：

诸子谈及阳生之道，已非一端，总不外无思无虑而来。即如贞女烈妇，矢志靡他，一旦偶遇不良，宁舍生而取义。又如忠臣烈士，惟义是从，设有祸起非常，愿捐躯以殉难。此真正阳生

^① 戈国龙：《丹道今诠——乐育堂语录注解》，北京：华夏出版社，2007年，第104页。

也，不然，何以百折不回若是耶？由是推之，举凡日用常行，或尽伦常孝友，或怜孤寡困穷，一切善事义举，做到恰好至当，不无欢欣鼓舞之情，此皆阳生之候。只怕自家忽焉见得，忽焉又为气阻。又怕自家知道，因而趾高气扬，喜发于言，形动于色，洋洋诩诩，不知自收自敛，视有若无，因被气习牵引而散矣。又或读书诵诗，忽焉私欲尽去，一灵独存，此亦阳生之一端也。又或朋友聚谈，相契开怀，忽然阳气飞腾，真机勃发，此亦阳生之一道也。更于琴棋书画，渔樵耕读，果能顺其自然，本乎天性，无所求亦无所欲，未有不优游自得、消遣忘情者，此皆阳生之象也。^①

上文中，黄元吉把所谓“阳生之道”与古代社会中的女性节烈、取义成仁之士等种种义举、德行相提并论；又融于品茗燕坐、高谈阔论之时，以及“琴棋书画，渔樵耕读”等常人生活之中。这样，“阳生”其实无处不在，确如张伯端在《悟真篇·后序》所说“大丹之法至简至易，虽愚昧小人得而行之，则立超圣地”。这样，内丹功夫就个人心理修养来看，确实有引导向善、向圣功的功能。

三 内丹医学的心理学思想研究之价值

内丹医学的心理学思想研究是道教心理学研究中颇有实用价值的方面。它以内丹炼养过程引发的生理变化进而触动的各种心理征象为研究对象，通过对炼养者人体体质变化的层次性特征以及相应的心理特质的状况进行分析，从而揭示内丹炼养过程中心理本质属性及其特

^① 戈国龙：《丹道今诠——乐育堂语录注解》，北京：华夏出版社，2007年，第10页。

殊性。随着现代社会文明程度的提高,生活节奏的加快,生存竞争越来越激烈,许多疾病的发生与精神心理因素的关系极大。要做到平衡个人的生理、心理及其与社会之间的关系,不是某种新技术或者新发明的药物能够解决的,关键在于转变人们心头上那思绪万千而导致的紧张、疲惫心理,使之趋向自然、安宁。内丹医学的心理学思想通过与古代中医学理论之间的互动,并在具体的心理治疗实践中体现出来。因此,内丹功夫可以被看成是一种富有特色的心理疾病治疗模式。其价值意义包括两个层面:其一,通过研究内丹炼养过程中的正常心理意识现象、病理现象的特点,为内丹炼养的正常进行提供可供对照的正常心理现象参考。其二,探索内丹炼养受干扰或不能正常进行而发生心理疾病的病因机制,以及内丹静功预防、应对心病发生的具体特色。其价值在于运用内丹静功,在治疗由心病因素引发的疑难疾病中发挥的特有作用。毫无疑问,传统道教内丹学之心理疗法从理论和实践上,为解决现代人的某些心理相关的疑难疾病提供了一个行之有效的解决办法,仍然值得进一步深入挖掘并发挥其独特的作用。

第三节 心肾交媾作为人体体质改善模式

一 中医体质学说及病理体质转化模型

现代中医学界中较早进行中医体质学说研究的学者,当以上海中医药大学匡调元与北京中医药大学王琦为代表。匡调元于1978年发表了“体质病理学研究”长篇论文(文中注:本文曾在1977年重庆市老中医经验交流上宣谈),对人体体质作出初步定义,他主要从体

质之形成及其物质基础等六个方面阐述其体质病理学观点^①。值得关注的是,匡调元在体质食疗方面的研究还取得了重要的进展。他总结了古人及现代中医研究者关于体质食疗的经验,以六种体质分型(燥红质、迟冷质、倦眊质、腻滞质、晦涩滞、正常质)为基础,就不同类型体质、不同年龄体质、不同性别体质、不同地域的人群体质、不同季节等,以及某些常见病的体质食疗,提出了自己的食疗观及食谱^②。匡氏的研究体现了中医药、食并重的理论观点,是对药食同源传统中医药观点的发扬光大。王琦、盛增秀则于1982年出版了《中医体质学说》一书,阐述了中医体质学说的基本概念和理论^③。王琦的研究重于深入探讨体质学说基本原理,主要包括体质与证的关系、体质分型、体质性格、体质与不同年龄群体、体质与性别差异等方面^④。他的关于体质分型观点为中华中医药学会所采纳,《中医体质分类与判定》即以王氏九种体质类型(平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质及特禀质)为标准^⑤。在随后的三十多年来,中医体质学说有了重要的发展。“随着研究的深入,重点已由整理古人有关认识转为社会调研及体质分类理论模型的建立,并结合现代生理、生化、免疫、遗传等科学方法和手段,使体质研究出现了宏观与微观相结合,临床分析与理论探讨相结合,传统方法与现代方法相结合的发展前景,其学科分支亦将相继出现。”^⑥中

① 匡调元:《体质病理学研究》,《成都中医学院学报》1978年11月第2期。

② 匡调元:《调元体质食养》(第五版),上海:上海科学技术文献出版社,2004年。

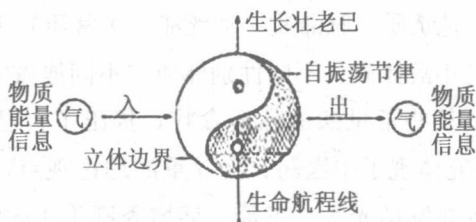
③ 王琦、盛增秀:《中医体质学说》,南京:江苏科技出版社,1982年。

④ 王琦:《中医体质学说研究现状与展望》,《中国中医基础医学杂志》,2002年第8卷第2期。

⑤ 中华中医药学会:《中医体质分类与判定》,北京:中国中医药出版社,2009年。

⑥ 王琦:《中医体质学说研究现状与展望》,《中国中医基础医学杂志》,2002年第8卷第2期。

医体质学说的研究为中医临床实践中辨证论治,提供了重要的体质学依据。客观上,它还启发中医学者进一步探索人体生命的体质变化的规律性。



阴阳自和稳态模型

图 33 阴阳自和稳态模型

部分学验俱丰的中医医家从自己丰富的医疗实践出发,以传统中医学阴阳论思想为依据,阐述了人体病理体质与正常质之间转化的双向机制。80年代初,方药中、许家松先生在《黄帝内经素问运气七篇讲解》中提出了人体内存在着“自稳调节现象”,指出“人体的生理及病理生理变化,认为人体如果处于自调状态,就是生理状态;反之,如果处于失调状态,那就是病理状态”^①。部分学者还提出了自己的构想模型,其中,现代名医陆广莘与沈自尹的构想最富有特色和实践意义。陆广莘总结自身数十年丰富的医疗实践,提出了“阴阳自和稳态演化模型”(见图 33),认为:“阴阳自和的稳态模型是一个开放系统,它与环境相互作用最基本的是:物质能量信息流不断从环境输入和向环境输出,生命体正是由于一种稳定的物质能量信息流才得以存在和发展。即:‘非出入,则无以生长壮老已;非升降,则无

① 方药中、许家松:《黄帝内经素问运气七篇讲解》,北京:人民卫生出版社,1984年,第8页。本书又收入《医学承启集——方药中论医集》,《现代著名老中医名著重刊丛书集》(第四辑),北京:人民卫生出版社,2007年。

以生长化收藏。是以升降出入，无器不有，故器者生化之宇，器散则分之，生化息矣。故无不出入，无不升降，化有大小，期有近远，四者之有，而贵常守，反常则灾害至矣。’阴阳自和的整体稳态，能够从周围环境不断获得物质能量信息以进行自身的生生化化，从而成为‘生化之宇’；能够处在周围环境的变动中保持住自身完整的整体性和主体性，即‘正气存内，邪不可干’，这是来源于内部阴阳的自组织、自适应、自调节的‘神机’。”^① 陆先生的模型通过对中医经典著述《内经》相关论述的现代科学阐释，强调人体的“阴阳自和”的功能；认为一切医疗活动在于“顺乎自然”，要“应当尊重并帮助它（人体）顺利地实现其自稳态”。

沈自尹则运用现代中医学肾阴、肾阳研究成果，以现代西医理论关于“垂体与肾上腺的稳态平衡调节”为参照，提出了“阴阳常阈调节论”。他认为：“人类在进化过程中，获得了固有的包括维持机体与外环境的统一、维持生命过程的对立统一的调节能力，垂体—肾上腺轴（其实垂体—肾上腺轴还受到下丘脑的调节，这里略而不谈）是其中重要的调节能力之一。阴阳常阈调节论的立足点就是这种调节能力，尽一切力量来保护与提高这种调节能力，尽一切力量来避免损害这种调节能力。”又说：“我们发现垂体与肾上腺皮质可以处于低水平的平衡，这虽不影响生命，但并不健康，正像中医在临床常提到的‘气阴两虚’、‘气血两虚’等，其实，也是一种低水平的平衡。‘阴阳两虚’，从中医的观点，认为是不健康的。平衡是维持生命的手段，达到常阈才是健康的特征。因此，在治病时，要有个高瞻远瞩的观点，不能以低水平的暂时平衡为满足，更不能以症状缓解（而内部仍

^① 陆广莘：《中医学之道——陆广莘论医集》，北京：人民卫生出版社，2001年，第327页。

处于不平衡,或失去了固有的调节能力)而被迷惑。”^① 沈自尹的“阴阳常阈调节论”从中医学阴阳哲学理论出发,对人体内部自平衡调节机制的深入认识,以及如何通过外在药物的作用使机体维持较高的平衡水平(即所谓常阈)。沈自尹还提到“现国内外都注意到某些药物如人参、刺五加、五味子、当归等,具有适应原样作用,就是说当机体处于不正常的情况下,这些药物可起双向性的调整作用”。

上述两种模型着重于通过外在药物等手段的介入,使人体维持“阴平阳秘”的动态平衡。从沈自尹的论述中可知,人体体质存在层次的差异,使机体的自调节能力维持较高的水平是中医药极力要求做到的重要目标。

二 内丹医学改善人体体质模式的构想

相比较而言,作为中国传统医学思想构成的重要成分,道教内丹炼养术则重于依赖自身内在的潜力来改善人体体质。第二章中关于内丹炼养过程中心肾交媾的论析,我们发现其中存在着一个层次渐进模式,即心肾交媾的层次越高则人体体质要素中的生理状态、心灵行为都有着质的飞跃。如果把内丹学所谓安炉立鼎筑基进程称为进入心肾交媾之状态,那么这种进程就是内丹功夫导向的人体体质由“低水平的平衡”(或称疾病态)调节到“常阈”,是体质由弱向强转化的一个新的转折点。其中,最重要的是在呼吸意义上,《茹穹子入道始终》称为“以外呼吸触取内呼吸”^②。与中医药经常利用各种外在手段

① 沈自尹:《阴阳常阈调节论》,蔡定芳主编、沈自尹主审:《中医与科学——姜春华医学全集》,上海:上海科学技术出版社,2009年,第222—226页。

② [清]马齐等:《陆地仙经·养生秘旨》,北京:中医古籍出版社,1988年,第72—73页。

(如药物、针灸等)相比较,内丹炼养功夫通过内在力量介入(如入静或强化外呼吸,而致内呼吸出现)来达到对人体阴阳弱平衡(低水平的平衡)的提升,并重建机体阴阳正常阈(或高水平的平衡)。这种使人体体质由弱变强的功效主要是通过心肾交媾及其后续层次来完成的,可以称之为改善体质的“心肾交媾递进模式”。这一认识是基于对道教内丹文献中所记录的大量内丹炼养实践经验而得出的普遍性结论。

“心肾交媾递进模式”也可以阐释中医学中人体生理与病理变化现象,首先,心肾交媾(即陆广莘所称的“阴阳自和的稳态”与沈自尹所述的“常阈”)处于常态,人体气血周流不息,永续不断,共同参与维持生命体的生存与正常生理活动的进行;而如果心肾交媾处于低水平状态,人体气血运行部分受阻滞,则人体处于病理状态。其次,在治疗学上,就是要把把人体弱心肾交媾(中医学称心肾不交)调整为常态心肾交媾(心肾相交)。弱心肾交媾(心肾不交)表现为个体会产生一系列症候群,需要用治疗上的汤剂等方法调整,其机制就是促使病理状态的心肾交媾发生转化,即达到常态心肾交媾而起作用,其实质与内丹炼养功夫的“心肾交媾”引发体质变化是完全一致的。从人体体质状态来看,存在着两种类型的转换:由正常体质至病理体质之间的逆转换,由病理体质至正常体质之间的顺态转换,后者还包括病弱或正常体质向强壮体质之间的转化。而心肾交媾正是上述转换的关节点,因此,也是人体体质变化的关键。如果我们抓住了心肾交媾这一中心环节,就有可能改善疾病治疗方法,并针对个人的体质选用适当的修持或运动方式,坚持不懈进行锻炼以保持自身的健康体质。

总之,从保持人的身心健康而言,内丹炼养活动对改善人体体质、心理素质及锻炼人的心性具有其明显优势。特别是从内丹炼养实

践总结出来的关于体质变化的“心肾交媾递进模式”，显然仍然值得我们进一步加以总结和归纳，使之继续成为现代中医学及养生学理论与实践服务。

第六章 内丹医学的生命哲学思想

内丹医学的生命哲学思想在内丹学理论的建构中起着重要的指导作用,也是内丹学与传统中医药理论能够相互交融的理论依据。内丹医学的生命哲学思想与中医学哲学观有许多共同之处,这是因为二者有着相同的哲学渊源,而且内丹医学的生命哲学思想继承了中医学哲学观的主要内容与形式。但更重要的是,它在发展过程中还形成了其自身显著特色的内丹医学哲学观念。概括起来,主要有:颠倒阴阳观、纯阳观、水火观、先天后天观、生命生成观、时间节律观以及思维特征等几个方面。

第一节 内丹医学的生命哲学思想诸范畴

一 内丹医学的阴阳思想

阴阳论是内丹医学的生命哲学思想中最根本的观点,运用于内丹炼养实践之中,主要有两种表现形态即颠倒阴阳观与纯阳观。

（一）颠倒阴阳观的内涵及其运用

1. 颠倒阴阳观的内涵：颠倒阴阳观是内丹炼养家的生命哲学思想之中最为根本与独特的观点，是对老子归根复命思想的直接继承与发挥。它主要通过逆向推原的方式深入探讨生命的本质属性以及生命现象中的自然之道。内丹炼养家在诸如人体精气神的自然生理、经脉的气机升降、脏腑之气的运动方式等方面的新发现，都与颠倒阴阳观的具体运用密切相关。

2. 颠倒阴阳观的运用：首先，颠倒阴阳是内丹炼养术中说明人体精气及其运动生理的一个重要原则。张伯端明确指出内丹炼养之要在于参透“个中颠倒意”，《悟真篇》云：“日居离位反为女，坎配蟾宫却是男；不会个中颠倒意，休将管见事高谈。”南宋翁葆光注云：

颠倒者，不以阴为阳，是为阴中取阳。不以阳为阴，是以阳中取阴。阴为阴，阳为阳，顺行者，世之常道也。阴取阳，阳取阴，逆行者，仙之盗机也。五行颠倒，阴阳互用，世罕知之，故曰五行逆兮，丹体常灵常存。又曰皆因儿产母，此之谓也。^①

翁葆光认为所谓颠倒就是逆行，又谓“五行颠倒”之要义即是《阴符经》中所称的“盗机”。翁氏注“阴里阳精质不刚，独修一物转羸羸”句云：

阳里阴精，己之真精也。精能生气，气能生神，荣卫一身，莫大于此；油枯灯灭，髓竭人亡。此言精气实一身之根本也。奈何此物属阴，其质不刚，其性好飞，日逐前后便溺、涕、唾、汗泪，易失难擒，不受制炼，故圣人谓之太阳流光。其性猛烈，若

^① [南宋] 翁葆光注，陈达灵传，戴起宗疏：《紫阳真人悟真篇注疏》（卷四），《道藏》（第2册），第933—934页。

不得混元真一，阳丹以制之，兼以阴中阳火以育之，则无由凝结以成变化。^①

翁氏指出“颠倒阴阳”之“阴阳”具体到人身上就是人体心阳中之“阴精”与肾阴中之“阳火”，内丹炼养活动中之所以要运用肾阴中“阳火”，就在于人体体液、五脏六腑皆属于阴；故需用阳火以运化之，而得纯阳之身。

内丹炼养家还把上述颠倒阴阳原则运用于阐明人体内气运行的逆行规律，并用以阐释人体先后天生理的根本区别。《性命圭旨》（亨集）第三节口诀“蛰藏气穴众妙归根”云：

外呼吸乃色身上事，接济后天养形体；内呼吸乃法身上事，栽培先天以养谷神。盖内呼吸之息，原从天命中来，非同类之物不能相亲，是以圣人用伏炁之法，夺先天地之冲和，逆上双关，前返乎后，以达本根，使母之气伏子之气。子母眷恋于其间，则息息归根，而为金丹之母矣。前辈云：伏炁不服气，服气须伏炁。服气不长生，长生须伏炁。炁之积于下者，无地可透，自然升之而上至髓海；气之积于上者，无处可奔，自然降之而下至气海。二气相接，循环无端。古先达人得济长生者，良由有此逆用之法也。^②

上文指出外呼吸与内呼吸的根本区别在于内呼吸“逆上双关，前返乎后，以达本根”，就是说“逆用”后天之气的升降，才使得人体先、后天之气能够“相接”从而“循环无端”。但是，人后天生命

① [南宋] 翁葆光注，陈达灵传，戴起宗疏：《紫阳真人悟真篇注疏》（卷一），《道藏》第2册，第918页。

② [明] 尹真人弟子撰：《性命圭旨》，上海：上海古籍出版社，1989，第181—182页。

的正常生理过程的外呼吸，不能达其本根；只得“接济后天养形体”而已。

其次，呼吸逆用与心肾水火交媾是内丹炼养术中颠倒阴阳的重要内容。题为丘处机述之《大丹直指》云：

（胎儿）一出母腹，双手自开，其气散于九窍，呼吸从口鼻出入，是为后天也。脐内一寸三分所存元阳真气，更不曾相亲，迷忘本来面目，逐时耗散，以致病夭、忧愁、思虑、喜怒、哀乐。但脐在人身之中，名曰中宫命府、混沌神室、黄庭丹田、神气穴、归根窍、复命关、鸿蒙窍、百会穴、生门、太乙神炉、本来面目，异名甚多。此处包藏精髓，贯通百脉，滋养一身，净裸裸，赤洒洒，无可把盖。常人不能亲者，被七情六欲所牵，迷忘本来去处，呼吸之气止到气海往来（气海在上，膈肺府也）。既不曾得到中宫命府，与元气真气相接，金木相间隔，如何得龙虎交媾，化生纯粹；又不知运动之机（《阴符》云：天发杀机是也），如何是气液流转，以炼神形！盖心属火，中藏正阳之精，名曰汞木龙；肾属水，中藏元阳真气，名曰铅金虎。先使水火二气上下相交，升降相接，用意勾引，脱出真精真气，混合于中宫，用神火烹炼，使气周流于一身，气满神壮，结成大丹。^①

丘处机认为人自出生之前与出生以后，其“元阳真气”存在方式发生了很大变化。其根本原因在于后天生命的呼吸方式完全与出生之前不同，二者有着本质的差别。他指出后天呼吸之别在于“呼吸之气止到气海往来”，而“不曾得到中宫命府，与元气真气相接”，故称“金木间隔”。内丹炼养术就是要逆转后天呼吸的不足之处，使先后天

^① [金] 丘处机述：《大丹直指》，《道藏》第4册，第392页。

之气相接续。这就需要“用意勾引”，以外呼吸引动内呼吸即运用逆转呼吸的功夫。做到了这一点，就能使心肾水火二气交媾，真阴真阳真意三家和合于“中宫”，精全气满神壮，自然就能进一步结成大丹。可见，内丹炼养术中逆用呼吸其实就是颠倒阴阳原则的具体运用。

另外，心肾水火相交之时，心火所寓之真阴下降，肾水所寓之真阳上升，真阴、真阳之气交媾和合。这一进程也是颠倒阴阳的生动实例，本书上一章中已就心肾水火交媾关系作出详细的论述，此处不作重复叙述。

再次，火候法的运用也是通过颠倒阴阳之方式来实现的，火候之进、退就是对炼养者个体内之真阴、真阳的颠倒运用。清末民国时三阳道人张若虚《丹经指南》“补亏正法秘传”中引述其师沈太虚真人之语指出，无论“合天时”或按活子午“进阳火三十六”以采得“真阳”、“退阴符二十四”以养“真阴”都是依据“炼阳得阴”、“炼阴得阳”之颠倒阴阳的原则进行的^①。

再其次，颠倒阴阳观在中医学之中也有着重要的地位。第一位明确地把内丹炼养术的颠倒之功确立为中医学生命之道的重要原则的医家是清初陈士铎。他在《外经微言》“阴阳颠倒篇”云：

岐伯曰：乾坤之道不外男女，男女之道不外阴阳；阴阳之道不外顺逆，顺则生，逆则死也。阴阳之原即颠倒之术也。世人皆顺生，不知顺之有死，不知逆之有生，故未老先衰矣。……颠倒之术即探阴阳之原乎？杳冥之中有神也，昏默之中有神也，视听之中有神也。探其原而守神，精不摇矣；探其原而保精，神不驰

^① 参见 [清末民国] 张若虚《丹经指南》，萧天石主编：《道藏精华》（第四集之二），第279页。

矣；精固神全能蔽乎？^①

陈士铎指出养生长寿之道在了解人体之阴阳顺逆，了解到“顺之有死”，则能明白人之生老病死或“未老先衰”现象；而体悟到“逆之有生”，则可探悉长生之道，从而以颠倒之术固精全神而达到长寿的目的。

又，“顺逆探原篇”阐述了逆转五行的观点，云：

岐伯曰：夫阴阳之原者即生克之道也，颠倒之术者即顺逆之理也。知颠倒之术即可知阴阳之原矣。……五行顺生不生，逆死不死，生而不生者，金生水而克水，水生木而克木，木生火而克火，火生土而克土，土生金而克金，此害生于恩也，死而不死者。金克木而生木，木克土而生土，土克水而生水，水克火而生火，火克金而生金，此仁生于义也。夫五行之顺相生而相克，五行之逆不生而不克，逆之至者顺之至也。……守神而勿为境所移也；练气而勿为物所诱也，保精而勿为妖所耗也。服药饵以生其津，慎吐纳以添其液，慎劳逸以安其髓，节饮食以益其气。^②

陈氏还把五行生克制约之说纳入到颠倒阴阳范畴之中，认为从根本上来说，五行五脏之间相生、相克就是颠倒之术在人体上具体运用。因此，养生之要必须把握五行生克之道，善于在“顺中求逆，逆处求顺”，并提出了固养精气神的原则和具体办法。

（二）内丹医学的纯阳观

1. “纯阳”是内丹炼养术阴阳观的一个核心概念，也是历代内丹炼养家的一项理论创新，既具有丰富的内涵又极具活力。作为内丹炼

① 原题岐伯天师传，陈士铎述：《外经微言》，北京：中国古籍出版社影印，1984年，第11—12页。

② 同上，第13—14页。

养实践的产物，丹家关于纯阳的论述基本符合人的生命活动规律。换句话说，它也符合古代中医学阴阳学说的原则，并且对中医医学理论创新具有积极的作用。在现代道教研究中，已经有部分学者关注到内丹炼养术关于“纯阳”概念的重要性。如张广保在唐宋内丹道教研究中就注意到内丹道形成中的“纯阳观念”问题^①。戈国龙认为：“大多数内丹学家又共同默认‘消阴变纯阳’而成仙之说，这并不意味着内丹学家不懂阴阳的辩证哲理，而是基于内丹学修道现象的一种直观性、象征性的说法。”^②并且，“消去群阴”而成“纯阳之仙”的观念有其特定的含义，并不与阴阳辩证哲理相违背。这就肯定了纯阳在内丹炼养实践中的重要意义。然而，也有学者持不同观点，如萧汉明则对内丹纯阳之论提出疑义，说：“内丹术是道教的神仙之学，其中故弄玄虚之处自然不少。如内炼时提倡阴阳交媾，而其追求之结果却要得到‘纯阳之体’等。果真如此，则无阴之阳何以独存？”^③鉴于这种分歧，重新阐释内丹“纯阳”以明其本质特征具有一定意义。此处从文献资料出发，分析内丹学纯阳产生的源流，进而讨论内丹纯阳的特征及其理论意义和价值。

2. 内丹纯阳论产生的理论依据

内丹纯阳论的发生至少有两个方面的理论依据，其一，中医学阴阳学说。内丹学以人体为炼养对象，是一种生命的实践行为。高明的内丹家往往同时也是杰出的医家，他们对人体阴阳变化状况了然于胸。为了更深入地了解内丹纯阳与中医学阴阳学说的关系，需要对后者的主要观点作一简要的说明。中医学阴阳学说的主要理论观点一般概

① 张广保：《唐宋内丹道教》，上海：上海文化出版社，2001年，第69—70页。

② 戈国龙：《论内丹学中的阴阳交媾》，《世界宗教研究》2002年第1期。

③ 萧汉明、郭东升：《周易参同契研究》，上海：上海文化出版社，2001年。

括为“阴阳的对立制约”、“阴阳的互根互用”、“阴阳的消长平衡”、“阴阳的相互转化”^①等四个方面。它以气化论为出发点,把人的机体、功能和精神紧密联系在一起;以阴阳相对属性、阴阳之间的运动变化规律来认识自然和人的生命现象。人的生命之寿夭与阴精、阳精二者都具有必然的联系;《素问》“五常政大论篇第七十”云:“阴精所奉,其人寿。阳精所降,其人夭。”^②就是说,阴精上承的地方,阳气坚固,则人长寿;阳精下降的地方,阳气常发泄而衰薄,则人多夭。在中医学中人体阴阳是相对的,其功能也是相对平等、共同起作用的。《素问》对人体阴阳作了具体的分析,“生气通天论篇第三”云:“阴者,藏精而起亟也;阳者,卫外而为固也。”就是说,阴是内藏精气的,为人体气的来源;阳是保卫外部的,能使肌腠固密。又说“凡阴阳之要,阳密乃固……阴平阳秘,精神乃治”,就是说大凡阴阳的关键,在于阴阳气的内致密而外固护;阴气和平,阳气固密,精神才能正常。这是人要尽其天年的两个基本要求。还以太阳光作比喻,对于阳气的作用也作了强调:“阳气者,若天与日,失其所,则折寿而不彰。故天运当以日光明,是故阳因而上,卫外者也。”^③并对阳气的功能作了更为具体的发挥,“阳气者,精则养神,柔则养筋”,即阳气的功能,生化精微可以养神,柔和之气可以养筋。“阳气”的这种“生化精微”、“濡养肌体”的功能其实涵盖了部分“阴气”之功能。

内丹学吸收了中医学阴阳学说关于“阳气”功能的观点,形成了内丹纯阳论。它把中医学“阳气”(其实就是元阳之气)对人体的主

① 印会河主编:《中医基础理论》,上海:上海科学技术出版社,1988年,第12—14页。

② 南京中医学院医经教研组编:《黄帝内经素问译释》,上海:上海科学技术出版社,1981年,第571—572页。

③ 同上,第20,26,28页。

导作用进一步作了引申,把“纯阳”作为炼养的理想追求。道藏阙经六朝医著《华氏中藏经》“阴阳大要调神论第二”云:“阳中之阳为高真,阴中之阴为幽鬼。”又说:“阳中之阳,天仙赐号;阴中之阴,下鬼持名。顺阴者多消灭,顺阳者多长生。”^①其“阳中之阳为高真”的提法可以说正是钟吕道纯阳论的先导。历代内丹家一方面对纯阳作出理论的阐释,一方面还通过炼养实践以种种内景体验为纯阳论作出有力的解释,以人体体质的变化作为实证,为纯阳论提供了有力的事实支撑。

其二,易学象数哲学观。通过对比《参同契》与《内经》的阴阳思想,我们发现二者均源自《易经》。不同之处在于,《内经》所用为《易经》之阴阳义理部分(《内经》中根本不使用《易经》的卦爻)^②,以易学阴阳哲学思想作为其理论基础,采用阴阳五行模式。而《参同

① 李聪甫主编:《中藏经语译》,人民卫生出版社,1990年,第3—4页。笔者按:《华氏中藏经》又名《中藏经》,据考为六朝时人著述,宋时即有刊本。明正統年间所编《道藏》称“道藏阙经目录”乃是“于旧目录内抄出”,其中有“《华氏中藏经》二卷”[《道藏》(第34卷),第515页]。现存《华氏中藏经》刊本(即上述语译本)为嘉庆十三年(1808)孙星衍重校本,分上、中、下三卷。据孙氏“重校华氏中藏经序”云,乃元人所传之宋本。《华氏中藏经》之卷数有一卷、三卷、八卷三种(加上阙经书目所说的二卷,则为四种),据孙星衍所考,认为乃是“分合之异”,内容基本一致。又,此书亦传入日本,今可见日本宽保改元(1741年)版《新校正中藏经》(心斋桥筋安土街一吉文字屋市兵卫,同顺庆街角一河内五茂兵卫;浪华书林,宽保二壬戌年八月吉日)为八卷本,其内容与我国现存刊本大体相同。《华氏中藏经》与道门之密切关系,首先书中有“序”介绍其作者为“应灵洞主探微真人少室山邓处中”,其中“应灵洞主”、“探微真人”表明邓处中乃是隐居山林洞府之道士。又从清人孙星衍序中知道南宋陈振孙已见“邓处中序”,可知宋本中即有邓序,故足证此书与宋代或以前之道门中人应有较深的渊源。《道藏》阙经书目所提到的“《华氏中藏经》二卷”亦应是此书,然而,其内容是否完全一样则不得而知了。明以前《道藏》(宋之《大宋天宫宝藏》或《万寿道藏》、元之《玄都宝藏》)可能均曾收录上书,但至元代两次焚经之后散佚,明人重修《道藏》时未见此书,故列为阙经。但到了清代中期,上书却重新流传于世,亦即今人所见的《中藏经》。

② 廖育群:《医者意也·循环与对立——阴阳家的“意”》,南宁:广西师范大学出版社,2006年。

契》除了采用《内经》之阴阳五行模式，还进一步援引了象数之卦爻模式；共同阐释内丹炼养过程中坎离交媾、五气归元及火候等复杂阴阳变化。易卦很容易为内丹（还丹）提供了一个乾卦的模型，并通过抽坎添离而得“纯阳”。上述之抽象使其所论的“纯阳”在一定程度上脱离了人体这个最重要的载体，从而形成阴阳分离之假象。因此，内丹纯阳论与中医学阴阳论存在着一定程度的不协调，应该是二者所据人体模型不一致的结果。

3. 内丹纯阳论演化进程及其特征

要正确地认识内丹纯阳论，我们必须分析其产生和发展的具体过程。早期道经中即出现了“纯阳”概念，《太平经》“解师策书诀第五十”云：“丙午丁巳为祖始：丙午丁巳，火也，赤也；丙午者，纯阳也，丁巳者，纯阴也；阴阳主和，凡事言阴阳气，当复和合天下而兴之也。”此处以五行之“火”、“赤”（应指旺盛之阳气）为“纯阳”，把它看成“阴阳气”之一，应用到治理人事和天下之事上。但值得注意的是，文中还通过五行五脏的对应把“纯阳”与人体脏器联系及其功能联系在一起，“忍辱象天地至诚与神相应大戒第二百五十三”云：“心者，最藏之神尊者也。心者，神圣纯阳，火之行也。火者，动而上行，与天同光。故日者，乃火之王，为天之正，无不照明。故人为至诚，心中正疾痛应。”又说：“精明人者，心也。念而不置者，意也，脾也。心者纯阳，位属天。脾者纯阴，位属地。”当然，上述对应虽然具备了生理上的含义，却完全不是炼养意义上所称之纯阳。

在最早丹经理论《参同契》中，并未有纯阳之说法。最接近的说法是“排却众阴邪，然后立正阳”句，只提出了“正阳”的概念。彭晓注上句云：“抽除阴火，谓排却阴邪；添入阳符，乃正兴阳运。”彭

氏以阳卦之性解“正阳”，内寓产生纯阳之气含义^①。但《参同契》所用核心概念不是“正阳”而是“还丹”，并以“还丹”来点化凡人之肌体，称：“黄中渐通理，润泽达肌肤”、“金砂入五内，雾散若风雨；熏蒸达四肢，颜色悦泽好”、“颜色浸以润，骨节益坚强。……耕耘宿秽污，细微得调畅”、“筋骨致坚，众邪辟除，正炁长存”^②。上述“还丹”之功能与外丹术之金丹的功能极其相似，我们看到是“金性不朽败”功能的具体化和延伸。

至唐代，《真龙虎九仙经》罗公解“顶上藏太阳，四十五数足”句云：“真仙无影，纯阳也”^③，明确真仙为纯阳。但迟至唐末、五代钟吕道著作里，内丹家们才比较明确地提出了纯阳论，特别是吕洞宾还以纯阳子为道号，推动了纯阳论广泛地被接受。钟吕道著作中“纯阳”的内涵其实还比较粗糙。首先，我们从“纯阳”的生成过程来认识文本中所反映其在这一历史阶段中的内涵。钟吕道的“纯阳”概念最初是人体小宇宙模拟天地阴阳变化而得出来的，《灵宝毕法》阐述了其宇宙阴阳论的观点，云：

天得乾道而积气以覆于下，地得坤道而托质以载于上；覆载之间，上下相去八万四千里。气质不能相交，天以乾索坤而还于地中，其阳负阴而上升；地以坤索乾而还于天中，其阴抱阳而下降，一升一降运于道，所以天地长久。又说：天地之间，亲乎上者为阳，自上而下四万二千里，乃曰阳位；亲乎下者为阴，自下而上四万二千里，乃曰阴位。^④

① [五代] 彭晓注：《周易参同契分章通真义》，《道藏》第20册，第149页。

② 同上，第138，141，149，153页。

③ [唐] 罗叶二真人注：《真龙虎九仙经》，《道藏》第4册，第319页。

④ 题为正阳真人钟离权云房著，纯阳真人吕岩洞宾传：《秘传正阳真人灵宝毕法·匹配阴阳第一》，《道藏》第28册，第350页。

又以年中阴阳变化论，云：

时当立夏，阳升而上，离地六万三千里，去天二万一千里，是阳得位而阴绝也；时当立冬，阴降而下，离天六万三千里，去地二万一千里，是阴得位而阳绝也。^①

所谓“阳得位而阴绝”即是“纯阳”之生，而“阴得位而阳绝”乃是“纯阴”生。以天地阴阳拟人体之阴阳，依此则有人体内纯阴、纯阳之生成。《钟吕传道集》（下称《传道集》）“论龙虎”云：

心液到而肺液生，肺液既生以绝心之余阳，而纯阴之液下降者也。以其肝属阳，以绝肾之余阴，是以知气过肝时即为纯阳。纯阳气中包藏真一之水，恍惚无形，名曰阳龙。以其肺属阴，以绝心之余阳，是知液到肺时即为纯阴。纯阴液中负载正阳之炁，杳冥不见，名曰阴虎。^②

文中肝应阳位，肺应阴位，故气（肾气，内含元阳之气）过肝时则得“纯阳”，液（心液，内含正阳之气）降至肺时则得“纯阴”。在这里，我们看到了原来表示天地间阴阳变化概念的“纯阴、纯阳”运用到人的身体之上，完成了内丹“纯阳”的创生。但此处的纯阳不过是与纯阴一样的相对平等的概念。其次，《传道集》还明确地以“纯阳”分仙真，“论真仙”云：“纯阴而无阳者，鬼也；纯阳而无阴者，仙也；阴阳相杂者，人也。”^③很明显，这是关于天地人三才的宇宙

① 题为正阳真人钟离权云房著，纯阳真人吕岩洞宾传：《灵宝毕法·聚散水火第二》，《藏外道书》第6册，第106页。笔者按：《道藏》第28册之《秘传正阳真人灵宝毕法》“聚散水火第二”（第350页）缺上引之文前半句，显然有脱文，故引用《藏外道书》本之完整文字。

② 《修真十书·钟吕传道集》，《道藏》第4册，第666页。

③ 同上，第657页。

阴阳观的体现，但这里的“纯阳”具备了超越人体生命的功能，故“论日月”云：“人之修炼，以气成神，脱质升仙，炼就纯阳之体也。”^①

其实，钟吕道著述中，“元阳”的含义更接近成熟时期对“纯阳”内涵的界定，《传道集》“论水火”云：“三火以元阳为本，而生真气，真气聚而得安，真气弱而成病。若以耗散真气而走失元阳，元阳尽，纯阴成，元神离体，乃曰死矣。”^②其中认为“元阳”若耗尽，则人体纯阴形成，元神无寄居之体而离去，就意味着生命体的死亡。“论天地”又说：“既生之后，元阳在肾，因元阳而生真气。真气朝心，因真气而生真液，真液還元。上下往复，若无亏损，自可延年。”^③因此，炼养之根本在于护住人身之“元阳”。纯阳、纯阴发挥功能其实在于各自所寓含正阳、元阳之气，因为“气中真一之水见液相合，液中正阳之气见气自聚”，通过“气”、“液”的聚合作用而能和合阴阳炼成大丹。在《传道集》中还数处提及“阴尽阳纯”，其实就是“元阳”消长之论，但并未叙述具体的消长方法。它表明了对“纯阳”的认识尚待继续深化，这一任务在内丹先天论观点提出之后才得到了完满的解决。钟吕道关于纯阳的论述，是以精气（元阳）聚散为其立论的依据，与人体脏腑功能具有密切的关系，纯阳具有化阴、超越人体生命的功能被确立下来。

从道教内丹学思想发展史来看，纯阳论得以完善的关键是内丹先天论观点的确立。崔希范《入药镜》云“先天气，后天气，得之者，常似醉”，是内丹先天论的最早论述，形成与内丹纯阳论的互补之理

① 《修真十书·钟吕传道集》，《道藏》第4册，第661页。

② 同上，第664页。

③ 同上，第660页。

论。张伯端在纯阳论成熟的过程中起了承前启后的作用。他的《悟真篇》虽然通篇未用“纯阳”一词，但他说：“取将坎位中心实，点化离宫腹内阴。从此变成乾健体，潜藏飞跃总由心。”这里的“乾体”其实用以代称“纯阳”。还有“玄珠有象逐阳生，阳极阴消渐剥形。十月霜飞丹始熟”句，也指出“阳极”而“纯阳”成熟。张氏《青华秘文》“总论金丹之要”云：

人一身皆属阴，惟有一点阳耳。我以一点之阳，自远之近，转之又转。战退群阴，则阳道日长，阴道日消。故《易》曰：龙战于野，其血玄黄。至于阴尽阳纯，而丹始能升于泥丸。^①

这里，张伯端提出了“真阳战退群阴”而得“纯阳”的观点。翁葆光在解释“人身皆为阴”与“纯阳”之义时，运用了内丹先天论观点，云：

人与万物未尝无阳，今以人身皆为阴者，何也？以其后天地生，有质生质，既有质则为阴阳五行所拘而为阴矣。……今以为纯阳者何也？以其气得之先天地生，无质生质，能化有形为无形，故能变化后天之气亦为先天之气而为纯阳，故曰阳也。^②

翁葆光认为“纯阳”的功能在于“能变化后天之气亦为先天之气”，其实是对“真阳战退群阴”而得“纯阳”的观点的注解。

内丹性功思想也扩大了纯阳的内涵，它与内丹学对所谓“阴魔”的认识有密切的联系。在内丹炼养中，纯阳与阴魔是个对待的概念。人的形体被指为阴质，这个阴质的存在是修仙的障碍，但是人的形体

① 题为紫阳真人张平叔撰：《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》（卷下），《道藏》第4册，第376页。

② [南宋]翁葆光注，陈达灵传，戴起宗疏：《紫阳真人悟真篇注疏》（卷一），《道藏》第2册，第919页。

阴质的存在之产生根本原因是“阴魔”。阴魔最早应该指称人体内之致病邪气,《参同契》“排却众阴邪”之“阴邪”与《悟真篇》“销尽阴魔鬼莫侵”之阴魔,均有致病邪气之含义。随着内丹性功得到强调,阴魔又被明确地指称为炼功中的种种欲念或幻象。南宋夏元鼎谓“三尸阴魔有以汨其性真,乱其血气,颠倒妄想”^①。而柳华阳在“炼己直论第三”则直接称,“眼不见或心见者为阴魔”^②。李道纯认为纯阳其实就是修性之功,他在“死生说”云:“只今一切念虑都属阴趣,一切幻缘都属魔境”,认为“当以志断念虑绝,则阴消。幻缘空,则魔灭,阳所以生也。积习久久阴尽阳纯,是谓仙也”。又说,“六尘不入,六根清静,五蕴皆空,五眼圆明。到这里,六根互用,通身是眼,群阴消尽,遍体纯阳”^③。“阴魔”完全成为人的心性的产物,既然如此,“纯阳”之功亦成了心性炼养之功。这其实反映了内丹学的性命双修功夫的成熟和对“纯阳”认识的进一步深化。

概而言之,内丹纯阳论的成熟其实是内丹学先天论和内丹性功理论的成熟共同促成的。中医理论把阴阳分离视为人的生命的终结,而内丹阴阳分离所得到的纯阳却使人超脱生命获得新生。内丹家从实践与理论两个方面给予了肯定的证明,这不能不说是内丹学的对中医阴阳学说的阴阳互根原则的一个突破。

4. 内丹纯阳论与阴阳之离合

阴阳概念被广泛运用于内丹学的一切过程之中,这并不是表明阴阳学说不具有它的局限性。李如辉在研究了中医藏象发生中的阴阳问题后认为,“阴阳的普遍性是不彻底的,在所谓的普遍性的前提下,

① [南宋]夏元鼎:《紫阳真人悟真篇讲义》(卷四),《道藏》第3册,第50页。

② [清]柳华阳:《华阳金仙证论》,《藏外道书》第5册,第934页。

③ [元]李道纯:《中和集》,《道藏》第4册,第504页。

存在着偏从性”^①。这个结论同样适用于内丹阴阳理论，而且这种偏从性表现得更为彻底。从表面上看，内丹学中主张炼养纯阳，反对独修孤阴，其实还意味着独修孤阴的可行性，认为“孤阴”可以炼养，只是加以反对而已。这样的主张其实等同于阴阳分离原则的提出，明显突破了中医学的阴阳互根的原则。从中医学角度来看，内丹炼养纯阳，它违反了阴阳之间互根互用的原理。因为“孤阴不生，独阳不长”，在人体中阴阳如果不能互根互用，那么，会出现“阴阳离决，精气乃绝”而死亡的局面。然而，内丹家所关注的只是内丹炼养这一过程需要阴阳匹配，交媾和合，才能生成内丹。在实践中，内丹炼养纯阳就是要从“阴阳相杂”的人体之中分离出一个“纯阳”来，“无中生有”而创造出一个“阳胎”出来。毫无疑问，这一过程其实可以说完全是阴阳分离的过程。事实上，尽管有内丹家对此提出过疑问，但纯阳理论从来没被驳倒过，还给出近乎完美的解释。

内丹学关于人的生成观点认为，人自母腹中诞生出来，先天阴阳就处于分离状态。这种分离是以存在于阴阳统一体之中，即所谓“坎中真铅”与“离中真汞”（也被称为先天真阴、先天真阳）而存在的；二者都是维持个体生命存在之重要动力。内丹家还进一步对人体的阴阳作了一个大胆的预设，即《青华秘文》“总论金丹之要”所云：“人一身皆属阴，惟有一点阳耳。”此阳乃是先天真一之气。从婴儿呱呱落地时，先天转入后天，此时人的身之中先天真阴、真阳处于分离状态。闵一得《如是我闻（关窍要旨）》“金丹要旨”云：“夫人一身属阴，惟此先天一气属阳，乃自堕的一声，便落下田气海。”^②可见，阴阳分离这种说法是内丹家对生命过程先天与后天的描述。刘一明也说：

① 李如辉：《发生藏象学》，北京：中国中医药出版社，2003年，第78页。

② [清] 闵一得重订：《如是我闻》，《藏外道书》第10册，第400页。

当人生之初，识神原与元神相合。及至二八，纯阳之体一破，分而为二，先天气散，后天气发，识神用事，元神遁藏。久之纯是识神当权，元神灭迹。^①

这里，刘一明认为阴阳分离是双向进行的：先天气散，则后天气发；识神用事，则元神遁藏。

从技术上来说，阴阳能够分离，主要是引进了易卦模型，卦爻能够对内练中阴阳的变化进行更具体的描述，反映其规律性；爻变产生出来的纯阳、纯阴则成为宗教理想之仙鬼二途，纯阳的追求成为内丹炼养的魅力所在。并且纯阳的提炼过程还有具体的征象追寻、验证的，古代炼丹家做了具体的描述，如“一阳初动”有象，“心自然虚静，如秋月之澄碧水，痒生毫窍，身心快乐，阳物勃然而举，丹田暖融融，忽然一吼，神炁如磁石之相翕，意息如蛰虫之相含。”“大药”产时，“丽于目而有光，故自目至脐一路皆虚白，晃耀如月华之明也”^②。尚有如“婴儿显形”“出神内院”^③等描绘，其实标志着从人体阴阳中分离出完全自由的“纯阳”来。

其实，也有内丹家认识到阴阳之间分离与阴阳互根原则的矛盾关系。他们认为阴阳之间的互根是维系生命的必要条件，但必须强调阳气的作用。明朝陈继儒云：

阴阳本不相对待。造化之生物也，阳入于阴，阴留阳而不得飞则生；阳出于阴，阳不顾阴而不能留则死。是（死）生死俱系于阳，固与阴不相关也。仙家谓：一分阳气不尽，不死；一分阴

① 羽者等点教：《道书十二种》，北京：书目文献出版社，1996年，第338页。

② 参见[清]柳华阳《华阳金仙证论》，《藏外道书》第5册，第947，946页。

③ 参见徐兆仁主编《先天派诀》，北京：中国人民大学出版社，1990年，第145—159页。

气不尽，不仙。然则阴阳岂可对待言哉？虽然，阳之所在，不独生死系之，即诸物之灵蠢亦系之。人，阳气在上，故耳目聪明，于物最灵。鸟兽，阳气与阴气混淆，故蠢。草木，阳气在根，故尤蠢。以此为言，则人之阳气安可不宝？耳聋目聩，阳将散矣。是以君子先时就兢，惟阳是守以也夫。^①

可以看出，即便认识到阴阳互根的重要性，他们也仍然离不开对炼养纯阳的执着。这也正是内丹医学思想不同于一般传统医学思想的所在之处。

5. 内丹纯阳论之本质及价值影响

内丹学认为“纯阳”发挥作用有两个层次：第一，精神、心灵超越层面。从纯阳的获得心性境界而言，它能够驱除一切“阴魔”，达到个人心灵与气质的升华。如果以所谓还虚合道“阳神”脱体论，则可以说是达到了绝对自由的理想。张伯端《悟真篇》云：

三五一都三个字，古今明者实然稀。东三南二同成五，北一西方四共之。戊己身居生数五，三家相见结婴儿。婴儿是一含真气，十月胎圆入圣基。

薛道光解曰：一者，丹即彼之真一之气，乃先天地之母也。我之真一之气，乃天地之子也。以母气伏子气，如猫捕鼠而不走失也。子母之气相恋于胞胎之中，以结婴儿也。所谓太一含真气者，含真一气也。如人怀胎，十月满足，自然降生圣胎。功圆自然神圣故，曰十月胎圆入圣基也。^②

薛道光指出真一之气（即指纯阳）来源于天地之间，天地之真一

① [明] 陈继儒：《养生肤语》，《保生要录》（及其他七种），《丛书集成初编》第0686册，北京：中华书局出版发行，1991年，第3页。

② [南宋] 薛道光：《紫阳真人悟真篇三注》（卷二），《道藏》第2册，第988页。

与人身之真一如同母子之关系；生命的形成其实就是天地之真一与人身之真一共同发生作用的结果。薛道光又说：

纯阳真一之仙，阴魔尸鬼逃遁无门；善根种而灵骨生，灵骨生而仙可冀。^①

薛氏论述指出了真一之气在精神、心灵层面所发挥的功能，不但驱除了“阴魔、尸鬼”而使形体解脱了困扰，还进行心理、心灵层面的升华，故称“善根种”而“灵骨生”。这就使人的精神、气质焕然一新，有如脱胎换骨了。

第二，体质变化层面。这是内丹炼养纯阳最有意义的内容。若以先后天而论，人由后天返还先天，就成为纯阳之体。但是，这个纯阳之体其实还是阴质之体的回归而已，它所否定的乃是阻碍人体之所以成阴质的“阴魔”而已。内丹炼养所得到的金丹，又称纯阳或真一之气，其中包含着从先天转向后天的因素。金代丘处机则称其能够“吹动其中真火，炼阴精而化真炁也”^②。清人闵一得阐述真一之气如何发挥作用时指出，“此一真气，正是融化我人日逐谷气所生精液化成真精。精盛自化真气，气盛自化真神，斯三充满一身，而大药自产。”^③ 上述二家之论述表明“真一之气”就是通过化后天为先天的作用，达到改善人体体质的目标。

此外，我们发现从初始开“玄关一窍”获先天真一之气，到交媾得丹，至“圣胎”的育成，都是在人体这个阴质之体上完成的。所谓“纯阳”从发生至发挥具体作用的全部过程中从未与人的阴质之体分

① [南宋]薛道光：《紫阳真人悟真篇三注》（卷二），《道藏》第2册，第986页。

② 《丘长春真人秘传·大丹直指》，胡海牙、武国忠主编：《中华仙学养生全书》（上），北京：华夏出版社，2006，第392页。

③ [清]闵一得重订：《如是我闻（关窍要旨）·开关说法》，《藏外道书》第10册，第400页。

离过，因此还是符合阴阳之道的。

内丹纯阳论之价值意义，首先在于促成了小儿纯阳论作为中医儿科的理论基石。五代宋初出现的儿科专著《颅凶经》首次提出小儿纯阳说，“脉法”云：“凡孩子三岁已下，呼为纯阳，元气未散。”^① 它的提出对中医儿科学认识小儿的体质特征具有重要的作用。所谓“三岁以下，呼为纯阳”，其实亦本于道经。《混元八景真经》卷二云：“人身初受父母一点真气，三十日气备，又言三百日造化……积乳九重，用为食，一年食乳三重，三年食乳九重尽，方得神全气备也。”^② “神全气备”又尚未泄漏，即为纯阳之体。清代吴塘在宋钱乙的研究基础之上阐发了小儿“稚阴稚阳”的体质学说^③。对于小儿纯阳论的形成原因，以往的论述均以《内经》影响为其学术渊源^④。其实，若无道教内丹纯阳论作为其理论的依据，很难想象它能够产生出来。当然，如前所述内丹纯阳论不能与小儿纯阳等同，前者是为内丹炼养寻找理论依据，后者则是为治疗儿科疾病服务的，但是小儿纯阳论的出现不是偶然的，内丹纯阳论的影响是无法否认的。

其次，内丹纯阳炼养的过程其实就是人体体质变化的过程，内丹纯阳炼养从真一之气的发动，初芽的形成、大丹的出现，圣胎的养护，乃至阳神的出现。其间，伴随着人体生理与心理的重要变化，大大提高了炼养之士的生命质量。虽然事实证明，内丹炼养并没有使内丹家的生命比“天年”更加长久，却达到了改变人体体质的目标。

① [宋] 钱乙：《小儿要证真诀（及其他一种）》，《丛书集成初编》第1426册，中华书局，1985。

② 《混元八景真经》，《道藏》第11册，第438页。

③ 中华中医药协会编：《儿科卷·小儿药证直诀》，北京：华夏出版社，2007年，第17页。

④ 张振尊、史正刚：《〈内经〉对〈颅凶经〉的影响》，《中医儿科杂志》，2006年第2期。

总之，我们研究纯阳理论不能仅限于学理上的讨论，而是要以医理来分析其中的合理性因素，透过追求“纯阳”这一看似违反阴阳互根原则的现象，去把握其中的丰富合理的内涵，把这一理论核心内容与医疗、养生实践相结合，为人体体质的改善服务。

二 内丹医学的水火观

水火观是内丹医学的生命哲学思想中另一个重要哲学范畴，水火自五行中分离出来，是阴阳之外在体现，对应八卦中的坎离二卦。具有五行水火升降属性、阴阳属性和坎离上下相交相济的属性，这些丰富的内涵使水火成为内丹学中一对重要的概念，其医学内涵也影响了中医学关于水火概念的深入认识。从道教内丹学发展史来看，内丹炼养中的水火具有两方面含义，其一是具有物质属性的内丹药物，其二是非物质属性的内丹火候或意念。内丹药物水火的内涵随着内丹学的发展而有着不同的表现形式：阴阳水火、坎离水火、心肾水火、精气（神）水火及日月水火、定慧水火等。究其实质，则不出人体之内的心肾水火与精气（神）水火。中医学中也有了心肾水火相济、命门水火理论等相对应的表现形式。

（一）水火的概念

“水火”这对概念，最初出现在先秦哲学思想的五行学说之中，它们只是作为反映天地间万物运动变化的抽象概念。医家最早运用了水火的概念来表达宇宙万物和人体的生命阴阳运动变化，气机的升降出入。《黄帝内经》在“阴阳应象大论”里说：“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。”^①就是说，天地覆载万物，阴阳化生出具有血气的男女，而水火是阴阳的体现；就人体与水火之间关系而言，可以说人是由水火化生出来的。《周易参同契》（以下简称《参同契》）也说：“乾坤者，易之门户，众卦之父母。坎离匡廓，运轂正轴，牝牡四卦，以为橐籥。”方煦作出了颇为合理的解释，指出：乾坤乃是天与地、阴与阳的代表，乾卦由三个阳爻组成，体属纯阳；坤卦由三个阴爻组成，体属纯阴。阴阳相互作用，就产生出离、坎、兑、艮、震、巽六卦。乾卦得坤中爻变为离卦，其用为阳，为火，为日；坤卦得乾之中爻变为坎卦，其用为阴，为水，为月。日月水火在天地之间升降往复，故曰“坎离匡廓”^②。乾坤阴阳之体就通过坎离水火的运用而显现。内丹炼养同样要通过“水火”的运用来实现的，而“水火”乃是源于天地日月，是乾坤阴阳之气化生而出来的。唐谷神子裴铏《道生旨》云：

殊不知道水也，在人身曰气也，所以云道生一，盖水藏也，一阴一阳谓之道。盖水火也，一阳既去，一阴亦散，是不成道也，人须死矣。^③

上文就以“水”作为“道”表现生命的一种形式，认为它存在人身就是“气”。水火阴阳变化即是道的运化。从某种意义来说，“水火”完成了老子所称之道的生命意义“复归”，得到了生命活力的含义。

因此，就内丹道而言，广义水火即指称阴阳。然而，在具体内丹

① 南京中医学院医经教研组编著：《黄帝内经素问语释》，上海：上海科学技术出版社，1981年，第41页。

② 徐兢、方煦等：《中国气功四大经典讲解》，杭州：浙江古籍出版社，1988年，第120—122页。

③ 《仙籍旨诀》，《云笈七签》（卷八十八），《道藏》第22册，第617页。

炼养活动之中则有多种具体的指称与含义即所谓狭义水火，一般指心肾所寓之水火，或称真水、真火，又指命门之水火（真阴、真阳），等等。

（二）水火的属性

内丹炼养术赋予了水火多种含义，有药物之水火，有心肾相交之水火（参见“第二章之脏腑部分”），有命门之水火（参见“第二章之关窍部分”），有火候之水火（包括意念之水火）等。以下分述其要义：

1. 药物之水火

早期丹经著述的一个重要特点就是大量使用隐语，如《参同契》中坎离、铅汞、龙虎、日月、兔乌、戊己等词语均可与“水火”对称，主要取其象（或物象或符号之象）以表示炼丹所需之“药物”。其取象主要有两种方法，都可归之于水火。其一，取之天文之象。《参同契》“言不苟造章第九”云：“坎戊月精，离己日光，日月为易，刚柔相当，土旺四季，罗络始终，青赤白黑，各居一方，皆禀中宫，戊己之功。”^①其中，以坎离（水火）为药物，作为真铅、真汞（即元神、元精），并认为其来源于日月之精华。宋王道在《金碧古文龙虎上经疏》序文中称“知日魂、月魄为真铅、真汞”，“抟日月之根，运水火之变，不失天符之旨，则大药可得矣。”又注《出阳入阴第二》“出阳入阴，流曜二方，列数有三，按象水火”句，云：“按象水火者，青龙白虎二物皆因朱雀之气熏蒸而成质，故有三人也。大丹自起首至丹成，真铅神室之外，只以水火二象为之，非他物相杂也。”^②

① [五代] 彭晓注：《周易参同契分章通真义》，《道藏》第20册，第134页。

② [宋] 王道撰，周真一印证：《金碧古文龙虎上经疏》，《道藏辑要》（斗集），第643页。

这些文字十分明确地指出水火与日月之间的关联。其二，取身体之象。以脏象与五行配属，如以“水”应肾精，以“火”应心精，来指称内丹药物。当然这种指称十分隐晦，如《参同契》“子午数合三章第三十一”云：“水以土为鬼，土镇水不起，朱雀为火精，执平调胜负，水盛火消灭，俱死归厚土，三性既合会，本性共宗祖。”^①这里以“水火”作为内丹的药物成分，共合意土而成丹，复归先天之“本性”。

2. 精气水火

在《入药镜》中，崔希范对内丹药物之“先天”、“后天”作了明确的区分，但先天真水、真火（真阴、真阳）还是归之于心肾，如前所述。至元、明时期，内丹学先天论被广泛运用，强调先天真气为炼丹之药物，如元陈致虚认为：

以人身中之精而言，乃后天地之精。若论还丹，却非此精。夫金液还丹之精，姓金，唤九三郎，讳元晶，号金华。商夫君居玉池之西，出入跨虎，乳名婴儿，晚则呼为金公。凡到邻家便称主人，其情嗜交梨。此乃先天地之精，却为人之至宝。^②

陈氏对先、后天之精作出明确的区分，认为先天之精才是“金液还丹之精”。

元李道纯在《中和集》对内丹“水火”作了概括，“金丹或问”云：

或问：“何谓水火？”曰：“天以日月为水火，《易》以坎离为水火，禅以定慧为水火，圣人以明润为水火，医道以心肾为水

① [五代] 彭晓注：《周易参同契分章通真义》，《道藏》第20册，第140页。

② [元] 陈致虚：《上阳子金丹大要》，《道藏》第24册，第11—12页。

火，丹道以精气为水火。我今分明指出：自己一身之中，上而炎上皆为火，下而润者皆为水。”^①

上文所提到丹道所称之“精气”即是指“先天之精气”。李道纯还把医道水火与丹道水火区分开来，这其实反映了各自成熟的丹道与医道发展过程中的水火概念的区分。究其实质，精气水火论其实是对内丹“水火”论的内容进一步具体化。

（三）水火运动特征及其控御

内丹水火运动具有一定的规律性，因此，在内丹炼养实践中，对内丹水火运动及其规律性的把握是十分有必要的。其主要规律可以归纳为：水火的升降、水火的聚散、水火的进退及意念水火之运用等。

1. 内丹水火之升降

根据天人相应观，道教内丹炼养活动中的水火升降与中医学的脏腑气机升降，都与宇宙自然界的升降运动相一致。《内经·六微旨大论》认为：“升降出入，无器不有……非出入，则无以生长壮老已；非升降，则无以生长化收藏，升降息则气立孤危。”^②就是说，升降出入是人体正常生理活动所必须进行的运动形式，升降停止了，那么人的生气（即体内之先天真气）就瓦解消散。内丹炼养术亦有相同的说法，《参同契》云：“坎离匡廓，运轂正轴”^③，其中即包含了水火升降的意义。因为人体内真气沿小周天路线逆转前降后升，被称为坎离匡郭或水火升降。

又，心肾水火相交是人体内丹水火升降出入的重要内容。崔希范

① [元]李道纯：《中和集》，《道藏》第4册，第501页。

② 南京中医学院医经教研组编著：《黄帝内经素问语释》，上海：上海科学技术出版社，1981年，第524页。

③ [五代]彭晓注：《周易参同契分章通真义》，《道藏》第20册，第133页。

《人药镜》(上篇)云:

心者,上之性也,其要在乎覆下火而上之,性火不可发,然火前不起,则水必泄也。肾者,水也,下丹田之用也。因全肾以守气海,则根源成矣,不守肾,水则不成矣。故水者下流也,下流乃常人之用也;水者精也,能上用之则圣人,谓之道矣。^①

这里“上之性”、“下流”即是升与降的别称而已,升降得宜方能“神定气和,则真人降焉”。“火前不起,则水必泄也”,指出“火”为升降之原动力。在丹经著述中,水火相交不但体现于体内的心肾之气液升降,其气液由内发于外关窍相交,主要有两个方面:舌下相交(心胆、心肾之气液)和目中相交(参见前文相关论述)。

在人体内,水火的升降是同时进行的,水火以心肾等脏腑为宅处,以奇经八脉等经脉为水火的升降往复与气行通道。气机升降通道如果受到阻滞则疾病生,畅通则健康无病。

2. 内丹水火之耗散与聚集

内丹术认为,真水、真火量的多少与人的生命正常活动密切相关。人的正常生理过程、生命活动也就是人的真水、真火积累和耗散过程。《钟吕传道集》“论水火第七”认为:“人身之中,以一点元阳而兴举三火。三火起于群水众阴之中,易为耗散而难炎炽。若此阳弱阴盛,火少水多,令人速于衰败而不得长生。”^②《道枢》“金玄八素篇”也指出:“自一岁至十有六岁真一纯备,盈于一斤之数,既长则耗散矣。”^③但成人之后,耗散量大于积累的量,在总体上呈现出亏损的状态。因此,立法补亏才能延益人的生命。《阴符经》阐述了补

① [南宋]曾慥:《道枢》,上海:上海古籍出版社,1990年,第391—392页。

② 《修真十书·钟吕传道集》,《道藏》第4册,第664页。

③ [南宋]曾慥:《道枢》,上海:上海古籍出版社,1990年,第218页。

亏之道，云：

天地万物之盗，万物人之盗，人万物之盗也。三盗既宜，三才既安。……其盗机也，天下莫能见，莫能知。君子得之固躬，小人得之轻命。^①

天地盗人之气，乃是人的生命活动过程中的自然耗损；需要通过人盗天地之气来解决，但要做到这一点就必须把握盗机。《灵宝毕法·聚散水火第二》阐述了把握盗机、修炼长生之术的具体机理，云：

天地之道如是，惟人也，当艮卦气微，不知养气之端，乾卦气散，不知聚气之理。日夕以六欲七情耗散元阳，使真气不旺，走失真气，使真液不生。所以不得如天地之长久，故古人朝屯暮蒙，日用二卦，乃得长生在世。

并介绍了内丹炼养之初级功夫聚火和散火的方法：

日出当用艮卦之时，以养元气。……日入当用乾卦之时，以聚元气。当入室静坐，咽气搐外肾，咽气者是纳心火于下，搐外肾者是收膀胱之气于内（乾卦聚元气），使上下相合肾气之火。三火聚而为一，以补暖下田。无液则聚气生液，有液则炼液生气，名曰聚火，又曰太乙含真气也。早朝咽津摩面，手足递互伸缩，名曰散火，又名曰小炼形也。^②

完全可以说，上论聚散水火功夫乃是《阴符经》盗机思想的具体运用和发挥，也是《参同契》长生原理的具体说明。纵观传统医、道

① 《阴符经》，《道藏》第1册，第821页。

② 题为正阳真人钟离权云房著，纯阳真人吕岩洞宾传：《秘传正阳真人灵宝毕法》，《道藏》第28册，第352页。

的祛病、延年益寿功法种种，其要旨不离真气的聚散运用。

3. 内丹水火进退与控御

(1) 火候之功

内丹学认为火候是内丹炼养三个要素（其他两个是药物与炉鼎）之一。炼丹时，意念为“火”，呼吸为“风”。火候指炼丹时意念及呼吸运用的程度。急运称武火，缓运称文火，停住吹嘘称沐浴。火候之妙在于真意的运用，用意紧则火燥，用意缓则水寒。丹家用十二消息卦表示十二时火候，有进阳火，退阴符之分，以卦爻铢两计算呼吸次数。内丹火候所用时辰是人身这个小天地里的时辰，实是药物在体内运行的部位、景象的代号^①。

从内丹学发展史来看，火候的内容随内丹术的逐渐成熟而渐趋完善。《参同契》最早提出了内丹炼养中的文武火使用，“捣治并合之章第三十八”云：

炎火张于下，昼夜声正勤。始文使可修，终意武乃陈。候视加谨慎，审察调寒温。周旋十二节，节尽更须亲。气索命将绝，休死亡魄魂。色转更为紫，赫然成还丹。^②

此中“炎火”包括“文”、“武”火两种类型，还要进行仔细的调节和“周旋”，并且周而复始。《参同契》又说“日月为期度，动静有早晚”^③，这里“动”为阳，主进火；静为阴，主退火。《道枢》“运火篇”对上句作了注解，认为：“阴阳之火其进有时，日月之度则而象之”^④。因此，火（阴阳之火）的进、退规律与日月运行规律是相

① 参见胡孚琛、吕锡琛《道学通论——道家·道教·仙学》，北京：社会科学文献出版社，1999年，第558页。

② [五代]彭晓注：《周易参同契分章通真义》，《道藏》第20册，第142页。

③ 同上，第133页。

④ [南宋]曾慥：《道枢》，上海：上海古籍出版社，1990年，第159页。

一致的。

南宋时期，出现了火候法专论《真仙秘传火候法》，其中讲述内炼金丹之火候法度，托易象爻辞、日月盈亏、阴阳升降以为抽添之纪纲。认为“炼丹之要，当以真铅真汞为基，火候为本”。所谓火者，乃君臣民三火聚而为火，散而为气，名三昧真火。其炼养运用，年中于十一月甲子日，地雷复卦起火，炼至九个月换鼎；时中于子前午后，前阴极阳生时行火。“时中火候”还强调“铅汞虽得凝结未能便伏，须凭火力炼元自守，立作立命基也”^①。

至元明之际，所有内丹著述都强调火候在内丹炼养中的重要作用。如《性命圭旨》“行火候法”云：

未得丹时，须籍武火以凝之；既得丹时，须籍文火以养之。……火之既燃也，须资神水以沃之，若太过则损之，若不及则益之，俾得中和，而无火爆火寒之病矣。盖火之寒燥全在意念上发端。^②

在这里，意念即火；内炼中的行火就是真气与意念的结合成为真意。具体运火之法在清代内丹术成熟时期达到了细致完整。清柳华阳《金仙论证·风火经》总结了内丹炼养过程用火之法，对火候法的论述就非常细致：

凡云起火、引火、火逼行火、止火皆为呼吸之火也；凡凝火、入火、降火、移火、以火、离火、心火皆属神之火也；凡云运火、取火、提火、坎火、坤火、水中火、炉中火皆先天炁之火也。

① 《真仙秘传火候法》，《道藏》第4册，第934，933页。

② [明]尹真人弟子撰：《性命圭旨》，上海：上海古籍出版社，1989年，第289页。

凡呼吸之火能化饮食五谷之精而助元精。凡元气之火能化呼吸而助元神。凡神火能化神以还虚合道成，始终不离火之力。此即是十八种火候。^①

正如赵避尘所说：“火候是一总名，火是火，候是六候也。火有十八般名称，各有次第节序，故其用功亦皆不同。非得真师，不能了然火候之真相。”在《性命法诀明指》第五口诀外文武法中，赵氏对十八火之用法作了详细解释与富有创造性的发挥，特别是以文武火提取五脏病根之法体现其内丹炼养实践与祛病养目相结合的独特创造^②。

(2) 火的量化，内丹火候中，内炼功夫中的用火量的控制具有重要意义。考其量化的来源，则是对《内经·灵枢》中经脉之气运行所规定的量化原则的具体运用。《灵枢》“五十营第十五”云：

人经脉上下、左右、前后二十八脉，周身十六丈二尺，以应二十八宿。……人一呼，脉再动，气行三寸；一吸，脉亦再动，气行三寸；呼吸定息，气行六寸。十息，气行六尺，日行二分。二百七十息，气行十六丈二尺，气行交通于中，一周于身，下水二刻，日行二十分有奇。……日行二十八宿，漏水皆尽，脉终矣。所谓交通者，并行一数也，故五十营备，得尽天地之寿矣，气凡行八百一十丈也。^③

上文提出了“气”在经脉的运行“五十营”的概念，并确定

① 徐兆仁主编：《内炼秘诀》，北京：中国人民大学出版社，1990年，第126—127页。

② 徐兆仁主编：《先天脉诀》，北京：中国人民大学出版社，1990年，第49页。

③ 河北医学院校释：《灵枢经校释》（上册），北京：人民卫生出版社，1995年，第333—334页。

“气”运行的总的量即“八百一十丈”。“气”的运行跟人的呼与吸存在着定量的关系，每一呼或一吸，“气行三寸”。这样看来，人身的“气”的运行是有一个常数，而且完全可以通过呼吸加以控制。内丹术中对于“火”在量上的定义与上述“五十营”的定义完全一致，因为经脉之气与内丹术中之“真火”从本质上来说就是气（真气）的运行，只是医经总结了气运行的自然规律；而内丹术则运用这一规律对意火进行自我控制。南宋时代丹经《真仙秘传火候法》云：

运心火上行，须发顶火下至丹田，昼夜行八百一十丈。……凡人呼吸脉行六寸，一息四至，二尺四寸为一刀，二丈四尺为圭，二百四十尺为株，二千四百尺为两，且一斤十六两，都总三百八十四铢。何异阴阳紧数以应一年三百六十日二十四炁矣。^①

上文用“刀”、“圭”、“铢”、“两”等量衡的概念代替了“丈”、“尺”、“寸”等长度的概念，医经之气已为内丹术之意念水火所代替了。

内丹功夫中用火量的具体运用，《道枢》“会真篇”云：“夏至之后，真汞积于绛宫；冬至之后，真铅积于丹田。”并具体介绍了行火量的多少以产药积累和练就大丹，云：

扁鹊《论灵枢》曰：冬至之后，铅积之一分，状如戏蕊以镇于丹田，其法以鼻引清气，闭口不出以定息，二十又四数为火一两；四旬有五日其火进乎十有六两，于是练就阳胎焉。夏至之后，汞积之三分，状如抱卵以镇于绛宫，亦以鼻引清气，闭口不出以定息，二十又四数为火一两；四旬有五日其火进乎十有六两，于是练就阴息焉。投阴息与阳胎以生真气，真气以生元神，

^① 《真仙秘传火候法》，《道藏》第4册，第933页。

神形合而为一，则与天地齐年矣。^①

这种量化以数量的关系来阐明内丹实践中难以把握的“用火”多少（即最适当的量）的问题，从而达到与道合一，取得炼丹的成功。还分析了男女性别差异而导致个体内气血量的差别：

男之气八百一十丈，九九八十一纯阳之数也；女之血三石六斗，六六三十六纯阴之数也。气以九九而损，血以六六而竭，自然之理数也。^②

内丹术中的这种量化关系源于中医经典著作《内经》，对内丹及养生功夫中呼吸用数的多少具有极其深刻的影响；但对后世中医药学究竟发生了什么样的影响，目前尚未找到具体的证据，有待于在今后的研究中继续探讨。

（3）意念水火与引气祛病法

根据用意与行气的关系，火候中用意又有水火之分。张伯端在《青华秘文》“火候论”云：

是炉也，是鼎也，乃进火进水之理耳，水火无过一气耳。气之升也，吾以心接之，即火也；气之降也，吾以静待之，即水也。^③

张氏认为周天搬运的用意行气必须以真意驯施元气而行，心（即后天意念）要随元气的自然升降而动才是真意。气升则心接，以意为火为用；气降则静待，乃是用意水。

① [南宋]曾慥：《道枢》，上海：上海古籍出版社，1990年，第404，417—418页。

② 同上，第413页。

③ 题为紫阳真人张平叔撰：《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》，《藏外道书》第6册，第152页。

《真龙虎九仙经》对意念水火的运用机理及其用法作了较详细的概括，云：

少用水，大用火，一切大患，无能拒于火也。叶公曰：凡修道造金丹，须凭龙虎水火也。先静地户如水，后下龙虎，交之有度，用之有数，下心火烧，能理众病虚者，补颜如童，故曰龙虎金丹大药也。故诸患皆愈也。又患少者，以法水洗，从顶至足，用肾水洗之也。又有患大者，从足至顶，用心火烧之也。又有大患，乃为无常，至用火拒煞鬼，法度并见下注。罗公曰：凡用水火理病患，皆一息内也，用水想肾藏两条黑气，如烟直上至顶，如烟满泥丸宫，化为水，自泥丸洗下之至臂。洗之了，入五脏六腑，及至足了。举足起，以意想之归本肾官，若患痈疽等病，想入大肠，自然转动也。若用火者，心下火至左右足，上至手及顶，一息之中，九壮其气，病自除。热则用水，冷则用火。^①

五代施肩吾《西山群仙会真记》（卷四）“真水火”亦引《西山记》阐述了引气祛病之术，云：

凡有疾病，闭口纳气，一口复一口，定中送在病处，皆可痊愈，名曰法水。……逍遥子曰：法水能朝有秘关，逍遥日夜遣循环，是法水治病也。^②

上述二则引文表明古代引气却病法已经十分成熟，其要义在于运用意念之火、意念之水。引气疗病之法把古代导引养生术与导引却病法结合起来，构成中医养生学内容的一个重要部分。上述引气治病的“火”、“水”，究其本质来说都是火候法中的意念即“火”（当然与内

① [唐] 罗叶二真人注：《真龙虎九仙经》，《道藏》第4册，第317页。

② [五代] 施肩吾：《西山群仙会真记》，《道藏》第4册，第434页。

丹药物水火之“火”完全不同),也成为内丹水火理论的不可缺少的组成部分。

总之,道教内丹水火具有十分丰富的内涵,对中医基础理论和养生学产生了极其深刻的影响。深入研究内丹水火的特征,对于认识中医命门水火理论及其在医疗实践中的运用无疑具有启示作用,对于传承与发扬传统养生学中独具特色的内丹养生却病功法是很有益处的。

三 内丹医学的生命生成观

(一) 生命生成观溯源

上古时期,关于生命生成的思想中最有代表性的观点应该是天一生水的观点。“天一生水”来源于上古时期流传的河图之数,《周易·系辞上》阐述天地之数的阴阳属性时,称:“天一、地二,天三、地四,天五、地六,天七、地八,天九、地十。天数五,地数五,五位相得而各有合。”^①这种天地与数的关系,后来演化成了与五行相匹配的模式,《汉书》“五行志第七上”云:

天以一生水,地以二生火,天以三生木,地以四生金,天以五生土。五位皆以五而合,而阴阳易位,故曰“妃以五成”。然则水之大数六,火七,木八,金九,土十。故水以天一为火二牡,木以天三为土十牡,土以天五为水六牡,火以天七为金四牡,金以天九为木八牡。阳奇为牡,阴耦为妃。故曰:“水,火之牡也;火,水妃也”。于易,坎为水,为中男;离为火,为中女,盖取诸此也。^②

① 黄寿祺、张善文:《周易译注》,上海:上海古籍出版社,2004年,第556页。

② [汉]班固:《汉书》(卷二十七上),北京:中华书局,1962年,第1328页。

可以看出，它主要是用来表达五行的生数、成数及奇、偶相生关系。

20世纪80年代出土的“楚简”还表明，战国中后期道家即用“天一生水”以阐述天地宇宙生化源流，并作为道教的宇宙观而流传。“大（太）一生水”篇云：

大一生水，水反辅大一，是以成天。天反辅大一，是以成地。……天地者，大一之所生也。是故大一藏于水，行于时。周而又〔始，以己为〕万物母；一缺一盈，以己为万物经。^①

所谓大一亦称太一（或泰一），即指天一。上文即以上述概念对宇宙的发生关系进行推原。“一”与“水”事实上成为了道家表达万物运行之道的原初概念，从而形成了天一生水观。

唐末以后，内丹经典著述中大量出现了用天一生水观点阐述生命生成现象的论述。很显然，天一生水观成为内丹炼养思想的一个重要理论基础。回顾中医学学术思想史可知，宋元时期的中医医籍之中才有部分医家运用上述观点，显然也是受到同时期内丹炼养家的影响，或者是由道教医家所直接引入的。

（二）内丹炼养学中的生命生成观

唐末五代时期，内丹学渐趋成熟，内丹医学思想的生命生成的观点也比较丰富，并体现在当时及其后的文献表述之中。唐末钟离权就提出了“灵光入体”，产生新生命的观点。《钟吕传道集》在“论真仙第一”云：

人之生，自父母交会而二气相合，即精血为胎胞，于太初之后而有太质。阴承阳生，气随胎化，三百日形圆。灵光入体，与

^① 李零：《郭店楚简校读记》，北京：北京大学出版社，2002年。

母分离。自太素之后已有升降，而长黄芽。五千日气足，其数自满八十一丈。方当十五，乃曰童男。是时阴中阳半，可比东日之光。过此以往，走失元阳，耗散真气，气弱则病、老、死、绝矣。^①

上文在论述生命生成过程之时，指出来自父母之阴阳二气经过“三百日”的胎孕而“形圆”，而“灵光入体”才促成生命脱离母体最终发生。从而体内之“黄芽”（即先天真气）开始成长，又经五千日而足数而得“纯阳”，年过“十五”岁（此后的丹经多认为是16岁）而纯阳真气逐渐在日常生命活动中耗散。

需要指出的是，唐代丹家在阐释生命生成的观点时，一般还运用老子的“一生二，二生三，三生万物”的道化论思想，如第二章所述谷神子裴铏《道生旨》就是如此。但《道生旨》又云：“有道自然而生，为水一点”，其中就体现了天一生水的观点。自唐末五代以来，内丹家进一步发挥了《道生旨》道寓于水的观点，开始把“天一生水”这一生成模式移植到人的生命发生说上来，形成了内丹医学关于生命发生思想的一项重要构成。它被广泛地用来说明人体生命和重要脏象的发生，并在道教内丹经典的相关论述中多有体现。从内丹文献来看，较早引入“天一生水”观点的当是五代宋初陈朴。其《内丹诀》释“天一真水藏之于胆”句云：

天一生气，名曰中黄，其气藏于胆，以为性命之根元。其味苦，至如无知花木根蒂之味亦苦，乃知万物非生气不能生也。^②

文中陈朴以万物发生为类比，把胆中生气确定为人体性命发生的

① 《修真十书·钟吕传道集》，《道藏》第4册，第656页。

② [五代]陈朴：《内丹诀》，《道藏》第24册，第226页。

根据；很显然，这是对《内经》关于四时春之气观点进一步引申而来的。《修真十书》中题为泥丸真人陈朴传《翠虚篇》（亦称《九转金丹秘诀》，即《内丹诀》另一传本）注解上句云：

内丹之功，起于一而成于九。一者，万物之所生也；天一生水，地二生火，天三生木，地四生金，天五生土，五行之序起于一。故内丹之功亦起于一，转而成于九者，九为阳数之极，数至于九，则道果成矣。^①

这一解说进一步从五行相应的观念阐释了天一生水的哲学依据。在此后的内丹学著述中，天一生水观点得到了广泛的应用，宋元时期的丹家尤重此说。其主要运用于如下几个方面：

首先，以天一生水观为依据，论述先天真铅之炁的发生及其内涵。宋王道的《古文龙虎经注疏》“坎离数一二章第四”注“坎离数一二，南北独为经，故冠七十二石之长”云：

坎离数一二者，天一生水于坎，故一数主之也；地二生火于离，故二数主之也。南北独为经者，北方阴极之所，而生阳炁之始，历子丑寅卯辰巳，而终巽；南方阳极之所，而生阴炁之始，历午未申酉戌亥而终乾。阴阳二炁，皆从子午为发生之终始，故南北独为经者也，故冠七十二石之长者。真铅先天而生炁，后天而成形，故为众物之长，还丹之根蒂也。^②

王道以坎、离配属天一、地二，又以坎离分属天象之南北，以喻

① 泥丸先生陈朴传：《翠虚篇》，《修真十书·杂著捷径》（卷之十七），《道藏》第4册，第682页。笔者按：本篇内容与《道藏》第24册，“陈朴冲用撰《内丹诀》”内容基本相同，本书取用其相异之处。另外，《道藏》第24册亦收录“泥丸陈真人《翠虚篇》”，此篇乃是南宋时代金丹派南宗陈楠所著，与陈朴所传不同。

② [宋]王道：《古文龙虎经注疏·卷上》，《道藏》第20册，第37页。

阴阳二炁发生之渊源；并作逆向推原，认为“先天之炁”的发生就是“天一生水”在起作用。南宋曾慥的《道枢》“真一篇”云：

真一者，乃吾之气液而不能知之，何也？夫元气生于二肾之间，出入于杳冥之际，无声可闻，无色可视，其名曰元海焉、曰灵根焉。气中生液，液中生气，气液相生，合而不离，所谓天一生水，太一含真气者也。^①

上文中曾慥还运用了天一生水观探悉“真一”的发生、具体特性等内涵。

其次，以天一生水观为依据，探讨人体精气神发生的源泉及其运动规律。南宋翁葆光的《悟真篇注释·卷下》注“读周易参同契”云：

夫天一生水，在人曰精；地二生火，在人曰神。夫人之精神荣卫于身，常与天地、阴阳、四时、五行之炁运行不息。故冬至之日，地有一阳之炁上升，为复卦；人之元炁乃亦如之，故进阳火。至二月阴阳之炁相半，自然交并，为泰卦；人之元炁亦然，是以息火谓之沐浴。夏至之日，天中有一阴之炁下降，为垢卦；人之元炁亦然，故进阴符。至八月阴阳之炁相半，自然交并，为否卦也；人之元炁亦然，是以停符，亦谓之沐浴。故曰：否泰交，则阴阳或升或降也。圣人移此一年炁候于一月三十日中，以两日半计三十辰，以当一月。故自月之一日巳后，太阴之光初萌，为复卦用事。至十六日巳后，月渐亏，为垢卦用事。至下弦二十三日，月亏一半，金水半分，为否卦用事。故日月亏盈，应

① [南宋]曾慥编：《道枢·真一篇》（卷三〇），上海：上海古籍出版社，1990年，第297页。

精神之衰盛也。又移此一月炁候于一日十二时辰中，子时一阳生，故人之肾中有一阳纯精之炁上升，进阳火为复卦。午时一阴生，故人之心中有一阴至神之炁下降，进阴符为垢卦。故曰复垢昭二炁之归奔也。^①

文中翁葆光指出天一生水“在人曰精”，此处之“精”实指生命的精华物质，乃是“炁”的来源。故在提到身内先天之炁时，用了“元炁”的概念，又运用了“一阳纯精之炁”。翁氏认为身内先天之炁的运化规律与天道四时阴阳变化规律是完全一致的，通过把握人体先天之炁年月日运化之机，就能够在内丹炼养活动中掌握火候的进退，进而交媾阴阳二炁结丹，圆成纯阳之功。

再次，天一生水观来阐释身体精气神运动的规律性。元代李道纯在《全真集玄秘要》“太极图解”释“阳变阴合，而生水火木金土，五行顺布，四时行也”句云：

以身言之，身心立而精炁流行，五脏生而五神具矣。天一生水，精藏于肾也。地二生火，神藏于心也。天三生木，魂藏于肝也。地四生金，魄藏于肺也。天五生土，意藏于脾也。五行运动，而四端发矣。达是理者，则能随时变易以从道也。^②

上文中，李氏指出人体生命活动，包括“精炁流行”、脏器功能的健全（即所谓五脏生而五神具）都要归之于“理”。而此“理”其实就是隐藏于“天一生水”等生化人体之五脏及精气神的生化运动之中。

此外，天一生水观还被用来阐释生命生成具体过程，包括构建生

① [南宋]翁葆光：《悟真篇注释·卷下》，《道藏》第3册，第31页。

② [元]李道纯：《全真集玄秘要》，《道藏》第4册，第530页。

命形体的脏器发生的进程假说等。元金月岩编，黄公望传的《抱一函三秘诀》“明人身受胎之后”云：

《道经》曰：有名万物之母者也。故真一子曰：径指天地之灵根，将为药祖；明视阴阳之圣母，作用丹基者，此也。乃天地始媾之精，亦谓之流晶，亦曰地魄。在五行属水，所谓天一生水者，此也。（既属水而曰阳铅者，盖其水有金属阳。）^①

上文指出把“天一生水”等同于老子所称的道，具备“母”的孕育功能，生命的发生本于此，内丹炼养之功能否成就亦本于此。又如前所引的《道生旨》在阐述人体脏腑生成的观点之时，提出了属水之肾是最早发生，而且又把肾（或肾间）作为先天炁之宅处。这一观点得到《钟吕传道集》的继续阐发，“论五行”云：

父与母交，即以精血造化成形：肾生脾，脾生肝，肝生肺，肺生心，心生小肠，小肠生大肠，大肠生胆，胆生胃，胃生膀胱，是此阴以精血造化成其形，其阳止在起首始生之处，一点元阳而在二肾。且肾水也，水中有火，升之为气。^②

上文在论述脏器的生成时，就以肾为脏器发生为出发点，继而产生其他脏器。其后的丹经大都遵从此说，如南宋萧应叟《元始无量度人上品妙经内义》云：

父母精血相包，自己本有，而成性命。人初结胎，在母腹中，精血未凝，飞潜不定，如珠似露。凝结之后，生形三瓣，头与四肢。男子先生左肾，次生右命门。女则反是。本性继种于两肾之间。次则上生两瞳神水，以至化生五脏六腑，凭母呼吸炁足

① [元]金月岩编，黄公望传：《抱一函三秘诀》，《道藏》第10册，第696页。

② 《修真十书·钟吕传道集》（卷之十四），《道藏》第4册，第664页。

而生。^①

又如同时期《碧虚子亲传直指》亦云：

此气未受形之先，在胎中先受此气，后生二肾二目，由此生心肝脾肺，九窍四肢，次第而成，人象具足。此气正在空虚之间，名为玄牝之门。^②

当然，这些内丹炼养家以肾为生命发生的原发处，其根本目的还是为了对人的生命进行推原，论证内丹炼养术复归理论的正确性，从而为长生理想提供依据。

（三）先天炁生成与后天生命过程中的散失

从天一生水的理论观点出发，内丹学形成了人体元炁充盛或纯阳炁足的观点。有些内丹炼养家还给予了具体量的规定，即从天一之灵光一点到纯阳乾卦三百八十四株的观点。在探索人体先天炁生成至纯阳形成理论过程中，内丹炼养家至少提出了三种不同的观点：五千日说，三岁说，十六岁说。

第一，五千日说。五代施肩吾《西山群仙会真记》（卷三）引《西山记》曰：

人受炁赋形，三百日胎完，与母分体，一千日乳抱，四千里盗物，取天地之炁（笔者按：原文无“炁”字，据文意补），计五千日炁足。故女子十四岁，天癸降而真阴散；男子十六岁，真精满而阳炁泄。男子之炁八百一十丈，女子之血三石六斗，九九八十一，纯阳之数，炁之本数也；六六三十六，纯阴之数，血之

① [南宋]萧应叟：《元始无量度人上品妙经内义》卷三，《道藏》第2册，第354页。

② 《碧虚子亲传直指》，《道藏》第4册，第379页。

本数也。过此以往，走失耗散。^①

上述所引，以男女气血数满为纯阳，很明显是化用《素问》“生气通天论”关于男、女肾气（天癸）发育的论断。其计量元气（以男子而言）总数为“八百一十丈”，则来自《灵枢》。“五十营第十五”云：

人一呼，脉再动，气行三寸，一吸，脉亦再动，气行三寸，呼吸定息，气行六寸。……一万三千五百息，气行五十营于身，水下百刻，日行二十八宿，漏水皆尽，脉终矣。所谓交通者，并行一数也，故五十营备，得尽天地之寿矣，气凡行八百一十丈也。^②

据以上经文所论，人（以男子而言）出生后五千日，元气才能补足“八百一十丈”之数而得纯阳之身。

第二，三岁说。唐代丹经《混元八景真经》^③从初生儿至三年成长过程中对所谓“金液白膏”之摄取，提出了新见解；云：

人身初受父母一点真气，三十日气备，又言三百日造化，方得体象俱全，而降生于世，承金液白膏之力，方活于身。……三十日气备，三百日造化成，便得體象俱备。身既得就，神气精用

① [五代]施肩吾：《西山群仙会真记》，《道藏》第4册，第433页。

② 河北医学院：《灵枢经校释》（上册），北京：人民卫生出版社，1982年，第333—334页。

③ 《混元八景真经》，《道藏》第11册，第438—439页。《混元八景真经》出现的年代，学界尚有不同意见，如《道藏提要》谓出于五代宋初，张广保于《中华道藏》书引中称疑为唐人所撰。笔者认为本书主要所传述之内丹炼养术，以契合天地节气之宜，分炼五脏之气，和合成丹为要旨；并综合导引、服食、房中于其丹法之中，尤其述“行气导引”只论及督脉而不及任脉，亦不使用唐末五代内丹炼养术成熟时常用之任督二脉循环、心肾相交、先后天气、玄关（玄关一窍）等概念，故可以确定当属唐末五代以前之唐人作品。

为主也。神者，土气也，气者，金水之气也；精者，火木之气也；此乃谓之三奇神气精。然随母之荣卫经络，周身引行，至中官鬲元宫，于母双乳下，十日内生膜一重，其膜上生金液白膏，三十日内其膏满溢，奔凑而出，流入元宫，灌溉所聚者，神气精也；四十日内又生膜一重，至六十日第二重，膏满足，奔凑而出，流入元宫。第三重膜闭，留为积，至七十日，膜生三重；九日膏满，第三重膏满奔凑而出，流入元宫。第四重膜闭，留为积。自后每三十日生一重，闭一重，三百日内，生膜九重，闭尽九重。然后三百日夺天地造化，血肉筋骨皮毛并就，故膜不生身，既得成而降生于世。然后取积乳九重，用为食，一年食乳三重，三年食乳九重尽，方得神全气备也。^①

这里阐述了小儿在三岁以下精气神之生长是通过个体在母腹三百日内所积攒“九重”“金液白膏”的滋养，以助纯阳之功完备。其中所论及的“金液白膏”生成机制可视为内丹功夫的一种理论形式。

第三，十六岁说。此说吸收了宋代易学思想，由六十四卦阴阳消长模式而得出。南宋萧应叟《元始无量度人上品妙经内义》云：

内义曰：元始符命即元始祖炁，也是炁出阴入阳，随刻随时升腾生化。子时一阳于坤宫发生，是为复卦；一阳祖炁所化，乾始于坤六阴柔爻之下，变一刚爻阳炁用事，渐渐上腾，故曰元始符命。时刻升迁北都寒池（五阴之下也）。部卫形魂（一阳之升也），阳气上腾，巳时至离宫，六阴化为纯乾。……先天一炁感附于父母媾精之初而有此身，故曰生身。有知之后，情窦一开，

^① 《混元八景真经》，《道藏》第11册，第438—439页。

元炁日丧，以至老死。^①

上文中，萧氏运用了易卦阴阳爻变模式阐述其生命的生化过程。他还对纯阳提出了三百八十四铢量的规定，《元始无量度人上品妙经内义》指出：“《道藏》曰：人者物之灵也，寿本四万三千二百余日，其神三万六千元阳真炁。本重三百八十四铢，内应乎乾䷀。”^② 据此，内丹家描述了从人自出生至十六岁时，体内真气自少而多直至“炁足阳纯”的量的渐进积累变化过程。宋明之际凝阳子所纂《葛仙翁太极冲玄至道心传》“筑基炼己返还直指”云：

夫人之初生，父母相见，形以立其兆也；情动而极，媾合储精，形以立其基也。十月胎完，形骸以成，气足而降，剪断脐带一点真炁著于气穴，鼻吸目摄，天赋之性也。此性付体，日居二目，藏于泥丸，夜居二肾，蓄于丹鼎，乳养其五脏，炁冲乎六腑。故乃骨弱可卷，肉滑如饴，精之至也；视而不瞬，哮而不噉，和之至也；呼吸往来，日就月将生。至十六岁，盗天地三百六十铢之真炁，原父母之祖炁二十四铢，共得三百八十四铢，以全一周天之造化，夺得一斤之丹药也。其形，鼻如膩粉，唇似丹珠，内丹如水晶塔子相似，此岂不是天地阴阳之道哉？凡人髓满脑实，精炁神全，何得有死乎？婴孩始离母腹，乃赤子混沌，纯静无为，属阴坤卦䷁。自一岁至三岁长元炁六十四铢，是为一阳生乎复卦䷗；至五岁，又长元炁六十四铢，二阳生乎临卦䷒；至八岁长元炁六十四铢，三阳生乎泰卦䷊；至十岁长元炁六十四

① [南宋] 萧应叟：《元始无量度人上品妙经内义》（卷三），《道藏》第2册，第362页。

② [南宋] 萧应叟：《元始无量度人上品妙经内义》（卷一），《道藏》第2册，第340页。

铢，四阳生乎大壮䷡；至一十三岁长元炁六十四铢，五阳生乎夬䷪；至十六岁长元炁六十四铢，是谓六阳生，纯阳为乾䷀。脑满精足以完一斤之数，自然乾健之体也。^①

上文认为胚胎在母体内十月发育是生命孕育的阶段，纯阴之炁得以长成完满；而在脐带剪落之后，先天一阳之炁始生于人之身体。并且自一岁至十六岁逐渐生长，并按坤、复、临、泰、大壮、夬、乾六卦序，每卦变六十四铢递增，而达到最终三百八十四铢量的完满，而成纯阳之体。这种关于人体生命先天真气生成至完备的观点被广泛地引用，成为明清以来内丹纯阳说的重要理论依据。另外，明代尹真人弟子的《性命圭旨》“死生说”中关于生命生成以及一岁至十六岁元炁生长完满的论述与上述完全一致，可能就是引自上书^②。总之，先天真气之数完满三百八十四铢需要十六岁的积累，纯阳才可得圆成。

上述三种关于人在其生命过程中纯阳生成与充盛的不同时间模式，反映了古代内丹家对纯阳模式的理论探索。同时，他们还提出了人体纯阳之炁耗散的模式。萧应叟又运用了易卦阴阳爻变模式，阐述了生命耗散的过程，《元始无量度人上品妙经内义》云：

不知保而致之散，是以中道夭阏。乾者六阳具，而未知动作施泄，知此修行即神仙也。自十五岁至二十五，施泄不止，则真炁亏四十八铢，存者其应乎姤䷫。嗜欲之甚，加十岁，则又亏四十八铢，存者其应乎遁䷗。又不知养，更加十岁，又亏四十八铢，存者其应乎否䷋。至此，乃天地之中炁。又不知养，更

① [约宋明] 凝阳子纂：《葛仙翁太极冲玄至道心传》，《重刊道藏辑要》危集，第323页。

② [明] 尹真人弟子：《性命圭旨·死生说》，上海：上海古籍出版社，1989年，第35—37页。

加十岁，其亏七十二铢，存者其应乎观䷓。又不知养，更加五岁，其亏九十六铢，存者其应乎剥䷖。又不知养，八八六十四卦，元炁终矣，其应乎坤䷁。坤者纯阴也，唯安谷气而生，故名苟寿。人至于此，去死不还。^①

萧氏模式的特点主要在年数上，即以十年或五年作为元炁发生质的变化的具体年数。《葛仙翁太极冲玄至道心传》则有不同的观点，“筑基炼己返还直指”云：

男子二八真精通，女子二七天癸至，从此以后，阴炁渐长，阳炁渐消，自十六岁至二十四岁，不知保守，嗜欲无度，耗散真元六十四铢，应乎遁䷗；又不思避忌醉饱入房，以妄为常，至三十二岁仍耗元炁六十四铢，卦变乎遁䷗；全不修省，孜孜为利，碌碌为名，至四十岁耗元炁六十四铢，应乎否䷋；不知持满，以欲竭其精，至四十八岁肾炁渐竭，发鬓渐白，耗元炁六十四铢，应乎观䷓；全然不悟，心迷声色之场，身堕利名之境，至五十六岁，肝炁渐衰，眼昏多忘，筋痿力倦，又耗元炁六十四铢，卦应乎剥䷖；不悟真，常务快其心，溺于生乐，醉死梦生，不觉不知至六十四岁，卦炁已周，原天地父母元炁三百八十四铢，耗散已尽，复返于坤䷁。阳尽阴纯，发白炁短，血枯髓竭，貌槁形衰，体重无力。^②

上文的易卦复归模型提出了一种先天精气神聚散的模式即普通人

① [南宋] 萧应叟：《元始无量度人上品妙经内义》（卷一），《道藏》第2册，第340—341页。

② [约宋明] 凝阳子纂：《葛仙翁太极冲玄至道心传》，《重刊道藏辑要》危集，第323—324页。

十六岁纯阳铢数满（前已引述）而六十四岁耗散殆尽。这其实运用了《内经》“上古天真论”的医学思想来阐述元炁耗散的根本原因，还采用了其中关于男子肾气八八之数的变化规律（明尹真人弟子撰《性命圭旨》“死生说”亦有相同的论述）。上述观点为医、道二家所接受，至今仍为现代内丹学研究者们所采纳。如胡孚琛先生在论述“顺则生人逆则成仙的内丹学原理”^①之时，就仍然沿用此说。

（四）生命生成观的中医学运用

内丹医学生命生成观，特别是天一生水观，突出地反映在中医学之中。本书在第七章中已作了具体论述，此处不多赘言。

需要指出的是，晋唐之际内丹炼养家对胆进行深入探索，形成了胆水模式。它是天一生水观运用于内丹实践而引申出来的一个重要结论，对中医学最终确立的肾水模式具有促进作用。这一结论最初出现于陈朴《内丹诀》的论述之中。我们如果把陈朴之论与明代李时珍的相关论述相比较，就可以看出后世丹家、医家在“天一生水”的观点上，有个取肾舍胆的过程。

陈朴“九转金丹秘诀”（即《内丹诀》），第一转舌下四窍，两窍通心，两窍通液。解“红莲叶下藏丹穴”句，云：

所谓红莲者，舌是也，自两窍通心，两窍通液。人有病者则舌下津液干，而其真气耗，一转之首以舌闭其两窍，使真气不泄于外，以通其神水也。

又“望江南（闭舌下窍，通胆气）”，解“黄中宝，须向胆中求”句云：

^① 参见胡孚琛、吕锡琛《道学通论——道家·道教·仙学》，北京：社会科学文献出版社，1999年，第551页。

天一生水，名曰中黄，其气藏于胆……舌下之窍，内通胆中生气。^①

从上述两则引文可知，“两窍通液”其实就是通胆之称，故舌下四窍则通心胆二脏（腑），显然是以胆为主的胆水模式。对照李时珍的《本草纲目·人部》“口津唾”云：

人舌下有四窍，两窍通心气，两窍通肾液；心气流下入舌下为神水，肾液流入舌下为灵液。道家谓之金浆玉醴。……人有病则心肾不交，肾水不上，故津液干而真气耗也。^②

可以看到，李时珍对舌下四窍的论述是从陈朴《内丹诀》演化而来的。他只是把“两窍通液（即胆）”改为“两窍通肾”，胆的功能就完全被肾所取代了。这一发展表明，胆水模式被淘汰了，而符合《内经》的传统模式的肾水结构模式为医、道两家共同使用了。这也反映了内丹医学思想在祖国医学创立新的医学理论中所作多元探索中的贡献。

四 内丹医学的先天论思想

宋以后道教丹经文献中，一般还把内丹炼养之道称为先天大道，明清丹经文献对于内丹药物和生命主题的讨论几乎离不开对先天概念的运用。“先天”的内涵是随着唐末五代内丹学的理论与实践的发展而更加丰富，并终于在宋代初步形成了内丹先天论的思想。对于道教思想史而言，内丹先天论思想意义重大，胡孚琛先生在《道学通论》

① 《修真十书·杂著捷径》（卷之十七），《道藏》第4册，第682页。

② [明]李时珍著，刘衡如点校：《本草纲目》，北京：人民卫生出版社，2004年，第2957页。

中就把修炼先天真气是否占优势作为判断那个时代内丹学理论成熟的标准^①。现代内丹学研究中，就先天之道的问题进行了比较深入的探讨。如戈国龙在《道教内丹学探微》中所讨论的“顺逆”、“性命”、“阴阳”、“有无”四个专题时，就以内丹先天论的思想一以贯之，对相应的性命先天、后天（包括精气神之先后天），阴阳之先后天，以及先天之道的虚无的本质问题都作了具体的发挥^②。戈国龙以内丹哲学视角观照内丹学先天论；但忽视了内丹学先天论乃是在宋以后才成熟并得到运用的历史事实。王体在“《悟真篇》清净注本的‘先天一炁’名词之所指”一文中对“先天气”的内涵作了部分理论概括，说：从宋代至清末，已见的现存《悟真篇》清净丹法注本约有七种。“先天一炁”概念在道教内丹学中有着非常重要的地位。所见现存《悟真篇》清净注本的“先天一炁”名词之所指大概包括四种含义：本体论、生成论层面上的初始“元炁”，“生身受炁初”层面上的先天“祖炁”，“肾炁”，“阳生”之“真铅”^③。王体对宋代及其后关于内丹先天一气作为较为全面的探讨，但未阐明丹家的认识对中医学发生的影响。郭建洲的博士论文《张伯端道教思想研究》认识到先天观念对“精气神”及“性命”概念界定的意义，却认为“‘先天’一词古已有之，并非张伯端之发明，但将其引入内丹道则是张伯端之创举”^④。上文认为将先天概念引入内丹道是张伯端的“创举”显然没有全面分析有关内丹学的文献，因为从唐末五代崔希范、钟离权的著述中就已

① 胡孚琛等：《道学通论——道家·道教·丹道》（增订版），北京：社会科学文献出版社，2004年，第533页。

② 戈国龙：《道教内丹学探微》，成都：巴蜀书社，2001年。

③ 王体：《〈悟真篇〉清净注本的“先天一炁”名词之所指》，《中国哲学史》，2008年第3期。

④ 郭建洲：《张伯端道教思想研究》，山东大学2005级博士论文。

经有了相关先天概念的使用。可见北宋张伯端之前早就引入内丹学了，张伯端只是对前人观点继续发挥而已。韩国学者曹在松也认识到后天返先天之道是修仙理论的进一步发展，他说：“道教因这一先天之气而寻出修道、体道之凭据，则是其支配内丹学之内在思维。……内丹功法虽众，而一以概之，可谓为从有为到无为，所谓‘炼精化气—炼气化神—炼神还虚’之三关，其理就是由后天至先天。”^① 但并未展开其具体的论证。因之，内丹先天论的相关问题，如先天概念的源流，先天论的内容体系及其价值影响等均未有系统的阐述；故有必要再作深究。本书拟从内丹学的历代文献入手，初步探讨上述问题。

（一）内丹学先天论发生与演化

1. 道教先天论概念源流

“先天”是源自先秦的一个哲学范畴，与“后天”并用，以表达“天道”或称宇宙的自然规律。道家用“先天”概念来说明“道”之特性，《老子》“象元第二十五”云：

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，强名之曰大。大曰逝，逝曰远，远曰反。^②

上文认为道的这种“先天地生”的特性是把“道”作为抽象的本体的一个重要依据。同时，老子以“道”为“万物之母”、“天下母”，又说“道生一，一生二，二生三，三生万物”，显然寓有生化功能的含义。因此，“先天”对于老子而言，具有把“道”的“本体论”及“生成论”结合起来的特性。

① （韩国）曹在松：《内丹学在宋代思想史上之意义》，《宗教学研究》，1999年第2期。

② 《河上公章句》，《道德真经注》（卷之三），《道藏》第12册，第7—8页。

《易传》之《乾》卦“文言传”亦称：“夫大人者，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶，先天而天弗违，后天而奉天时。”^① 此处最早出现了“先天”、“后天”的相对概念，所谓先天、后天就是指称大自然、宇宙。医家在研究人的生命个体与天地之间关系的问题时，继承了《易传》关于先、后天之论，使用先天与后天这对范畴。《内经》“气交变大论篇第六十九”云：“故太过者先天，不及者后天，所谓治化而人应之也。”“五常政大论篇第七十”：“高下之理，地势使然也。崇高则阴气治之，污下则阳气治之，阳胜者先天，阴胜者后天，此地理之常，生化之道也。”“六元正纪大论篇第七十一”云：“帝曰：四时之气，至有早晏，高下左右，其候何如？岐伯曰：行有逆顺，至有迟速。故太过者化先天，不及者化后天。”^② 上述先天、后天所指即是大自然“四时之气”先于天时或后于天时而至。

内丹炼养经典则把医学养生之道与老子关于“道”的先天特性结合起来，如《太上老君内观经》云：

老君曰：道贵长存。保神固根，精气不散，淳白不分。形神合道，飞升昆仑，先天以生，后天长存，出入无间，不由其门，吹阴煦阳，制魄抱魂。亿岁眷属，千载子孙，黄尘四起，骑牛真人。金堂玉室，送故迎新。^③

上文认为人炼养精气神合乎“道”之长存的先天规律，所以亦能长存，达到飞升的目的。

① 黄寿祺、张善文：《周易译注》（修订本），上海：上海古籍出版社，2004年，第21页。

② 南京中医学院医经教研组编著：《黄帝内经素问译释》，上海：上海科学技术出版社，1989年，第528，572，652页。

③ 《太上老君内观经》，《云笈七签》（卷十七），《道藏》第22册，第129页。

从以上简要论述可以看出,“先天”的概念具有道家、道教以及医家的自然宇宙论及生化论的渊源。

2. “先天气”概念的产生

自先秦以来的内炼方术以及医家,一直共同使用“气”的概念作为生命活动的物质基础及其功能;特别是《黄帝内经》对气的概念更是广泛应用,据统计其中所用“气”的名称竟达八十余种^①。值得注意的是其中“真气”就有先天的内涵,《灵枢》“刺节真邪第七十五”云:“真气者,所受于天,与谷气并而充身也。”^②《素问》“上古天真论篇第一”云:“虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”^③另外,“肾气”、“天癸”也有类似的含义。《难经》中还提出“原气”的概念,“三十六难”云:“命门者,诸精神之所舍,原气之所系也。”^④

东汉以来,道教内炼功夫中重视“精、气、神”概念的运用,为使气的内涵更加明确,不同时代、不同丹经著作都使用了有自己特色的具体用语。《参同契》所用多隐喻,也运用了“正阳”、“神气”、“阳气”等概念。魏晋以来,内丹炼养术中“元气”这一术语有时被用来表达内炼运功所凭借的物质基础,如《黄庭经》云:“呼吸元气以求仙”。至唐代及其后世,更加重视“元气”概念的使用,唐谷神子裴铏《道生旨》云:“振荡命门,坏坠元气。”^⑤《灵宝毕法》与《钟吕传道集》则共用“元气”、“真气”两个概念。

① 卢玉起等:《内经气学概论》,沈阳:辽宁科学技术出版社,1984年,第1页。

② 河北医学院校释:《灵枢经校释》(下册),北京:人民卫生出版社,1982年,第352页。

③ 南京中医学院医经教研组编著:《黄帝内经素问译释》,上海:上海科学技术出版社,1989年,第3页。

④ 南京中医学院校释:《难经校释》,北京:人民卫生出版社,1989年,第90页。

⑤ [唐]裴铏:《道生旨》,《云笈七签》(卷八十八),《道藏》第22册,第615页。

在唐代，部分丹家著述中的“元气”概念在某种意义上就是“先天之气”的代称，而且具有了非常明确的论述。中唐栖真子施（肩）吾《养生辨疑诀》，首先指出元气乃是先天地而生，云：

且元和之气，非时长而有之，未有此形，天地之间已有之矣。经曰：先天地而生，即元气矣。此身有者，父母交合，施其元气。元气者，真精矣。……身中之精，元气之本。能使气一溯精，移之上元、下元之中，又采新气，旬日还为精矣。……行气之法，但泯思虑，任神庐微微，元气自然遍体。夫炁者，百节毛孔，皆自有之，能以意行之，是贤臣化百姓矣。何以明炁之在身？但以一丈之竹通其节，以扇一头，口向中吹之，气忽然达于筒中，自有元气相撑而出。人身中亦犹此筒，思虑既绝，元气遍身。^①

上述所引从人的发生来说明“元气”的先天特性，并进一步认为体内真精乃元气所结而成的；很明显还存有上清派存思导引之术的具体内容，但指明了“元气”之生化功能及在人身体存在的特征。可以说，上述“元气”论是唐末五代至宋初内丹先天论的先导。“夫炁者，百节毛孔，皆自有之”、“元气遍体”之论与钟离权“顷刻之间造化生，一气循环无阻碍，散在万物与人身。达人采得先天气，一夜雷声不暂停”^②之说如出一辙。

3. 内丹先天论思想的形成与发展

汉唐之际道教内丹学的逆修返源的仙道理论，主要根据《老子》“道生一，一生二，二生三，三生万物”之说而提出的，认为由太初无形无象的“道”生出真元一气，这就叫“道生一”。真元一气分化

① 《仙籍旨诀》，《云笈七签》（卷88），《道藏》第22册，第619—620页。

② 题为正阳道人钟离权述：《破迷正道歌》，《道藏》第4册，第917页。

为相对的阴阳，阴阳合成第三体，第三体又衍生出芸芸万物，是为顺行，即有生有死、生生不息的造化之道。又依《老子》“归根复命”之说，认为内丹之道就在于逆此万物顺行之道，力使万物合而为三（即精、气、神），三复化为二（气、神），二复归一（神），一归于道。这就是“夺尽天地冲和之运，阴阳化机之妙”。从而达到重返本源，常住永生^①。随着宋初内丹学先天论思想的逐渐成熟，上述修仙理论又具体衍化成后天返先天的过程。后世丹家围绕着上述修仙理论着重对先后天的概念进行了具体的阐释，赋予了先天气具体的功能，并对后天气如何转化为先天气进行了论证说明。

道教内丹学中的先天气与后天气是个相对的概念，首次作为一对内丹药物的范畴概念是由唐末五代丹家崔希范提出的。《入药镜》云“先天气，后天气，得之者，常似醉”^②，上文既提出了先天气、后天气的概念，又阐述了它的产生的生理反应，成为内丹先天论的最早论述，形成与内丹纯阳论的互补之理论。大约同时代的钟离权^③《破迷正道歌》云：

此物在人身中出，四时春夏及秋冬。先天先地谁人识，二物相和重一斤。……果然采得先天炁，日月擒来两手中，昼夜打成一块，自有龙吟虎笑声。……神炁归根合本真，一点最初真种子，入得丹田万古春，先天先地归一处，混沌未分岂有痕。^④

可见，钟离权亦以“先天气”为炼丹药物，并称之为“真种子”。

① 李远国编著：《道教气功养生学》，成都：四川社会科学院出版社，1988年，第43页。

② 《解注崔公入药镜》，《藏外道书》第9册，第295页。

③ 按崔、钟的生存年代迄今无确切之考，本书按胡孚琛先生说法，引自《道学通论》，1999年版，第529页。

④ 题为正阳道人钟离权述：《破迷正道歌》，《道藏》第4册，第916页。

北宋张伯端对内丹先天论发展作出了重要的贡献，虽然在《悟真篇》不使用先后天之气的概念，但在其秘传的《八脉经》和《青华秘文》^①两篇著作中系统阐述了内丹先天论的观点。先天之道是张伯端对内丹道理论发展中一个重要的观点。在内丹诸家之中，他首先使用了“先天大道”与“先天之道”来表达内丹炼养之道，确立了内丹道之先天论的观念。《八脉经》中，他从炼养关键所在以立先天大道，云：

八脉者，先天大道之根，一炁之祖，采之惟在阴跷为先。^②

《青华秘文》“总论金丹之要”云：

且以吾身之天地言之，自太极既分，两仪判矣。两仪生四象，四象生八卦。八卦立，而天、地、人之道备矣。天以动为体，地以静为体。天地之气，往来不息，而日月行乎其中。盖父母媾形育我之后，始生脉络也。自形完之后，始生缕络。反若元性之虚无，谷道筋条，殆似草茅之育茂。此乃先天之炁，为先天之道，此金宝之至言也。……举其一，可知二。然亦无为自然始，举是以明矣。夫无为，无有为也。夫人之一气在身，由念而动。譬之握拳，念欲开而五指伸，了无挂碍。学人达此，于采先

① 《青华秘文》全称《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》，《道藏》第4册、《重刊道藏辑要》奎集载有完整收录；《藏外道书》第6、9册均有收录，但均有所缺。一般以为是张伯端所传。但学术界也有不同见解，如卿希泰先生在《中国道教史》（第2卷）第760页中提到有人怀疑是白玉蟾所伪托，日本学者吾妻重二先生谓出于明代（《中国古代養生思想の総合的研究》，平河出版社，1992年版，第607页）。本书取张伯端为传授者说。另，《中国古代養生思想の総合的研究》一书至今尚无中译本，只是由李显光在《混元仙派研究》第215页注解中得到提示；故笔者2008年曾特致信向日本关西大学吾妻重二先生求教，以获求证，有幸得到回复，并惠寄相关复印材料，且称“基本观点不变”。

② [明]李时珍撰辑，王罗珍、李鼎校注：《奇经八脉校注》，上海：上海科学技术出版社，1990年，第29页。

天一气之时，行一真念，采一真气。按图观象，落在黄庭，其理一也。穷冬凋剥，必得阴阳交泰之后，乃至万象。学人达此，当知交会之后，不期产物之产而自产矣。^①

张氏在《八脉经》中运用“先天大道”一词强调了“八脉”与“阴跷”的重要性，而《青华秘文》则通过阐述道教关于人的生成论思想，运用“先天之道”一词突出了内丹炼养活动之中采取先天一气的重要性。

张伯端主要是通过对先天气的本质和内涵的界定来展开其所阐发的内丹先天论。首先，先天气与后天气有着本质的区别，其根本原因在于先天气乃是来自宇宙先天的“一点灵光”，在阴质形体中的又称“一点阳”。《青华秘文》“神为主论”云：

元神者，乃先天以来一点灵光也。欲神者，气质之性也。元神者，先天之性也。……气质之性虽定，先天之性则无有。……以气质之性而用之，则气亦后天之气也；以本元性而用之，则气乃先天之气也。气质之性本微，自生以来，日长日盛。则日用常行，无非气质。一旦返之矣，自今以往，先天之气本微，吾勿忘勿助，长则日长，日盛至于纯熟，日用常行无非本体矣。此得先天制后天，而为用。^②

“总论金丹之要”又说：

人一身皆属阴，惟有一点阳耳。我以一点之阳，自远之近，

① 题为紫阳真人张平叔撰：《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》，《道藏》第4册，第375—376页。

② 同上，第364页。

转之又转。战退群阴，则阳道日长，阴道日消。^①

张伯端对人体“神”、“性”作出了经典的阐释，认为“神”有“元神”、“欲神”之分，“性”有“先天之性”、“气质之性”之别。先天气的本质属性在于它能够发挥其自身化阴为阳的功能，故又被称为“一点阳”。明代题为尹真人弟子撰的《性命圭旨》从先天气在人体发生及其功能，对张伯端“一点阳”说作了进一步说明，“婴儿现身出离苦海”云：

古仙曰：形以道全，命以术延。此术是穷无涯之元炁，续有限之形躯。无涯之元炁，是天地阴阳长生真精灵父圣母之炁也；有限之形躯，是阴阳短促浊乱凡父凡母之气也。故以真父母之炁变化凡父母之身为纯阳真精之形，则与天地同寿也。……故圣人观天之道，执天之行，每于羲驭未升暘谷之时，凝神静坐，虚以待之，内含意念，外舍万缘，顿忘天地，粉碎形骸。自然太虚中有一点如露如电之阳，勃勃然，入玄门，透长谷，而直上泥丸，化为甘霖而降于五内。我即鼓动巽风以应之，使其驱逐三关九窍之邪，扫荡五脏六腑之垢，焚身炼质，煅淬销霾，抽尽秽浊之躯，变换纯阳之体。^②

在这里，文中所称之“一点阳”的内涵与“先天气”是一致的。

其次，即惟有发动人体内先天气才能“立先天之体”，作为炼养内丹之丹基。《悟真篇》云：“要得谷神长不死，须凭玄牝立根基。真

① 题为紫阳真人张平叔撰：《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》，《道藏》第4册，第376页。

② [明]尹真人弟子撰：《性命圭旨》，上海：上海古籍出版社，1989年，第309—311页。

精既返黄金屋，一颗明珠永不离。”^①所谓“立根基”之法在《青华秘文》与《八脉经》都作了具体叙述。《青华秘文》“采取图论”云：

采者，求真阳于肾府，取者，取真汞于心田。可以采则采，采之必得其用。非其时而来之，则龙不降，虎不升。惟见血气奔驰，冲冲来往，迷者以为交媾矣。抑不知离坎自离坎，阴中之真阳，阳中之真阴，自兀然耳。至于气脉为一念所止，则气疾人脉络之中、离坎之内，反有伤于铅汞。虽曰养气。要于中，实所以丧元气也。夫元气之在人，至静始见，是先天之气也。后天之气时刻循环，但人汨于欲而不知详审耳。至于略定之际，心无他用，则方知其气之上下，遂错采以为先天，致返加害。……我以无而待已，则真息绵绵。真息绵绵之时，后天之气以定。后天隐则先天之气见，故阳生焉。阳生者，先天之气自气穴中流出，而至于肾中○，如喷泡然。盖两肾中间，有一缕透气穴，乃父母交媾之后，始生脉络也。故先天之气游之，既觉如斯，则一身百脉，尽若春生。春意融而渐长，此时先天之气始立，先天立而后天愈退藏矣，然后可以微动采取之意。……故伺阳长而始采，则勃然而升。先天气盛，而后天伏不暇矣。采之升也，实有异焉。……再有叮嘱：采取不可太缓，太缓则老而不可用，而后天之气杂矣。学人以交会图参看，则思过半矣。^②

《八脉经》云：

阴跷一脉，散在丹经，其名颇多：曰天根，曰死户，曰复命

① [宋]张伯端撰，王沐浅解：《悟真篇浅解》（外三种），北京：中华书局出版，1990年，第94页。

② 题为紫阳真人张平叔撰；《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》，《道藏》第4册，第367—368页。

关，曰酆都鬼户，曰生死根，有神主之，名曰桃康。上通泥丸，下透涌泉，倘能如此，使真炁聚散，皆从此关窍，则天门常开，地户永闭，尻脉周流于一身，贯通上下，和炁自然上朝，阳长阴消，水中火发，雪里花开。所谓天根月窟闲来往，三十六宫都是春。得之者，身体轻健，容衰返壮，昏昏默默，如醉如痴，此其验也。要知西南之乡，乃坤地，尾闾之前，膀胱之后，小肠之下，灵龟之上，此乃天地逐日所生炁根，产铅之地也。^①

前一则引文中张伯端指出要通过交通心肾之法来采取先天之气，并且要辨别先后天之气之不同，不得误采后天之气，以免招徕病患。张氏认为把握“阳生”时内景之外象是觅得先天之气的关键。并指出适时采取也极其重要，因为如若“太缓”，则“后天之气杂”而造成此气不纯。在后一则引文中，张氏阐明必须从“阴跷脉”下手，发动体内之先天气，并通过炼养过程中所触发的内景来把握先天之气。

再次，先天气与内丹炼养中的炉鼎、关窍关系。《青华秘文》“幻丹说”云：

精在肾府，而若采之升至于脐上，又无安顿处，故逐气而息于气穴之右。脐生于肾之缕，与气交结而止，即自曰丹。既自曰丹矣，而精神而用著，便是后天底物。先天之物，果安在哉？谓之黄庭、内炉、外炉、泥丸等窍，皆先天立之后始见。当此时在何处？实未之有也。傍风捉影，入海寻蟾，守株待兔，缘木求鱼，一旦败露，精荡然而去，先天又无主。呜呼！非长生之丹，

^① [明] 李时珍撰辑，王罗珍、李鼎校注：《奇经八脉校注》，上海：上海科学技术出版社，1990年，第29页。

乃促命之法也。^①

上文指出内丹炼养的关键之一就是要立炉鼎炼丹，第一步则是要立先天之体，此后才算真正内丹炼养活动的开始。

又次，先天气与铅汞论之间概念的统一。“青娥在我”称：

或问：“铅乃一阳，一阳乃先天一气耳。汞，何物为之？”
曰：“铅与汞皆先天之物，铅乃先天气，汞乃先天灵。此气乃命之母，此灵乃性之子。可以曰铅汞、可以曰性命。”^②

可见，内丹药物之铅汞（也称真铅、真汞）皆产于先天，铅汞交媾即是先天气的作用而已。

此外，其他丹家对内丹先天论思想也有独到的贡献。如五代钟离权指出“先天气”具有在人体内散化存在的特性，如上文所引：“一气循环无阻碍，散在万物与人身。”这一观点得到张伯端与白玉蟾的继承。张伯端在《悟真篇》中作了发挥，云：“用铅不得用凡铅，用了真铅也弃捐。”白玉蟾“快活歌”亦云：“先天一气今常存，散在万物与人身，花自春风鸟自啼，岂知造物天为春。”^③清代丹家祝茆穹在其丹法实践中贯彻了这一观点，“茹穹子入道始终”云：

一千八百是液之精华……其分头入五脏六腑九窍四肢，遍历毛孔，千变万化者，液也，即丹也。……液中有菁华，菁华中有神化，入内化内之入丹田者，一千八十灌满丹田，太极圈中不容空缺也，久久之入丹田者，一钱八厘犹嫌其多，损之又损，混沌圈中不着一毫也。……又炼之至微，微而无，无而神，神而复

① 题为紫阳真人张平叔撰：《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》，《道藏》第4册，第366页。

② 同上，第369页。

③ [南宋]白玉蟾：《海琼传道集》，《道藏》第33册，第153页。

生，生而复化，丹之中实无有丹，而真丹成矣，是之谓圣胎宝珠。^①

祝氏认为内丹在人体内所起的“神而复生，生而复化”的这种改变体质的生化作用就是真正的内丹。题为尹真人弟子撰的《性命圭旨》“死生说”还对落入人体的“先天气”及其对人体各部分的生理作用以及量的增长规律作出了描述^②。上述之论，其实还把内丹纯阳之论与先天之论结合在一起。

从宋迄清代，后世丹家又常把“先天气”与“真一”或“真气”等混称，继续发展了先天论思想。薛道光论及先天气的超越功能，即前面已提及的所谓“纯阳真一之仙，阴魔尸鬼逃遁无门”。丘处机对先天气的功能作了更为具体的阐释，丰富了先天气的内涵，说：“只用丹田自然之风，吹动其中真火，火在下而水在上，水得火蒸，自然化炁而上腾，蒸透一身关窍，是为炼阴精而化真炁也。”^③ 闵一得进一步指出：“此一真气，正是融化我人日逐谷气所生精液化成真精。精盛自化真气，气盛自化真神，斯三充满一身，而大药自产。”^④ 刘一明也还提出了“先天真一之气”说，糅合了宋明理学思想；把理学家之“天理”化为“道心”以统人心，“仁义礼智信”五德化为“先天五行之气”，等同于先天真一之气所统摄的精气神三宝，成为金丹

① [清] 马齐等：《陆地仙经》，北京：中医古籍出版社，1988年，第78—79页。

② 参见[明] 尹真人弟子撰《性命圭旨》“死生说”，上海：上海古籍出版社影印本，1989年，第35—36页。

③ 《丘长春真人秘传·大丹直指》，胡海牙、武国忠主编：《中华仙学养生全书》（上），北京：华夏出版社，2006，第392页。

④ [清] 闵一得重订：《如是我闻（关窍要旨）·开关说法》，《藏外道书》第10册，第400页。

药物，体现了儒道融合的特色^①。

清代李涵虚《道窍谈》“后天次序”云：

初基以后天为妙用，然有可用之后天，即有不可用之后天；夫不可用之后天，并不得以后天名之。以其至阴至浊，不足道也。今悉从可用者依次言之：第一曰后天，第二曰后天中之先天，第三曰先天，第四曰先天中之先天。后天者，阴跷之气，生人之根，乍动为元精者也。学人敲竹唤来，入于内鼎，自然炼精化气而开关窍。此气冲五脏，熏百骸，萦绕脉络，仍归丹田。凝神调息，静候动机。机动籁鸣，一缕直上，是为后天中之先天。采之以剑，调之以琴，运之以河车，封之于黄庭，此即玉液炼己之功也。久久纯熟，身心牢固，然后入室临炉，而求先天。这先天，乃是元始祖气。先把真阴、真阳同类有情之物各重八两立为炉鼎。假此炉鼎之真气，设为法象，运动周星，诱彼先天出来，即刻擒之。不越半刻时辰，结成一粒，附在鼎中，是为铅母，号曰外丹。先天中之先天者，铅中产阳，帘帷光透。采此至真之阳气，擒伏己身之精气，所谓“金来归性初，乃得称还丹”也。以后温养固济，日运阴符阳火，抚之育之，乃化为金液之质。吞归五内，是名金液还丹。服食之后，结成圣胎。^②

李涵虚把先天气理论融入内丹炼养的全过程，其所论“后天”实指“先天真种子”，故上述所说的“后天”之“阴跷之气”、“唤来入内鼎”的后天中之先天之气、“封之于黄庭”的先天之气以及号曰“先天中之先天”的“元始祖气”四个层次，均为先天之衍化，使先

^① 卿希泰主编：《中国道教史》（修订本），成都：四川人民出版社，1996年，第4册，第159—175页。

^② [清]李涵虚：《道窍谈》，《藏外道书》第26册，第611页。

天追求真正成为指导内丹炼养的核心。黄元吉把先天气的特征归纳为，“其大无外，其小无内，入无积聚，出无分散”，能够“充塞乎宇宙而无间”^①五个方面，通过其“玄关一窍”的理论，“解决了以前无论是清静派还是双修派都没有说清楚的关于内炼药物根本来源的问题”，使“采取身外虚空元气功夫的理论臻于完备”^②。

4. 内丹先天论的生命哲学意蕴

内丹先天论是以人体先天气为本体的生命哲学论。生命体如何发生是内丹学在建构其返还理论的一个重要问题，内丹家把修仙概括为后天返还先天的道化过程。从而展开对先天气特征、功能的认识，我们看到，张伯端对先天气发生的描述完全就是无中生有的道生形象，老子的描述“道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信”，经常被用来作为先天气的注解。

唐末五代始，部分丹家开始以先天概念代称内丹药物，并展开对修仙长生原理的论证与深入认识。首先，是在“先天气”本质的认识上，逐渐把先天气当成道本体的一个部分。《钟吕传道集》在“论真仙第一”云：

人之生，自父母交会而二气相合，即精血为胎胞，于太初之后而有太质。阴承阳生，气随胎化，三百日形圆。灵光入体，与母分离。自太素之后已有升降，而长黄芽。五千日气足，其数自满八十一丈。方当十五，乃曰童男。是时阴中阳半，可比东日之

① [清]黄元吉：《道门语要》，《藏外道书》第26册，第569页。

② 卿希泰主编：《中国道教史》（修订本）第4册，成都：四川人民出版社，1996年，第373页。

光。过此以往，走失元阳，耗散真气，气弱则病、老、死、绝矣。^①

从人体生成观出发，把“灵光入体”作为人之生成之依据。张伯端进而把这点灵光称为“一点阳”并与人之阴质之体区别开来，把它作为点化阴质之体的原动力；这样，先天气就抽象化为与道同等之物，具有“母”化功能。

其次，先天、后天作为一对范畴对于内丹学的物质基础和基本概念，如精气神、性命等具体内涵具有重要的作用。古人把人的形体的构成归之于精气神，又逆推至先天的层次，把有形的生命逆推至无形的创造物——先天气。因此，人体发生学中先天气具有两个层次含义：一、人体生成过程中，自宇宙中之一一点灵性落入人身即为先天气，并具有成长的过程，这种设定主要为先天气进行一种定量的分析，为后天如何返还先天的理论构建出一个量化模型；如上所提及的《钟吕传道集》之“五千日气足”与《性命圭旨》之“十六岁元炁全”之说，就是对先天气“量”的变化的追踪。二、先天气作为人生命之本体，其发挥功能全部在于人体内先天水火之用。这种认识与古代中医学的认识完全一致，也使得中医学移植内丹先天论思想成为可能。

再次，是对人体生命先天过程的研究，具体来说，就是人体发生之后人的“先天”状态存续阶段，包括“先天”状态的逆转为“后天”的时机或者说正常人所谓“天年”就是对“先天”物质的正常消耗过程。在此认识基础上，着重于“后天”返还“先天”的逆转机制研究。

道教内丹学先天论的产生是随着内丹学修仙理论追溯人的生命根源，完全是通过可逆性理论探讨的结果。如果从宗教修持的视角来观

^① 《修真十书·钟吕传道集》，《道藏》第4册，第656页。

察，道教内丹先天论的炼养观发生的影响可分为精神与形体两个方面：形体上由于返还先天纯阳而得长久，精神上则由于来自先天一点灵性返还而回归先天之道并得到个体的超脱。这些正是内丹学所追求的最重要目标。

（二）内丹先天论的价值与影响

1. 对内丹学相关概念及理论的影响

首先，使得后代内丹家确立以“先天气”为炼养核心内容的丹法，确立了后天返还先天的理论原则。如南宋初霍济之为金丹派南宗立言，直指先天大道，其所述之《先天金丹大道玄奥口诀》云：

大道生于先天，自然而然也，自无极而太极，道隐于未形；自太极而天地，道显于有体。是以由阴阳而生五行，本五行而孕一性，一性禀则一造化，一形立一乾坤，则知人之一身；凡精神消长，气血盈虚，无一不与天地并。其阴阳造化，犹于一身者，则有先天焉，有后天焉。先天者何？真中之真是也，本方寸之资其玄虚之体，喻之为铅汞，托之以金木，名之以龙虎。大抵总谓之二物，通谓之四象，是谓五行之清气，属一身之先天也。后天者何？五脏是也，块然无明之质，以滋有漏之身，修之则仅能辟病延生，赖之难以脱胎神化，是谓五行之浊形，属一身之后天。^①

霍氏并据此宣称禅学性宗非先天金丹大道，还明确指出《黄庭经》以五脏为主，一身以气血为主，但只存思内观，咽津纳气，乃是舍先天而学后天之道。比起张伯端著作中只是一味指斥它们为“旁门小法”或称“吐纳并存想，总与金丹事不同”，则此说直达根源，显

^① [南宋] 霍济之：《先天金丹大道玄奥口诀》，《道藏》第4册，第966页。

得高明得多，更具说服力。至于其后，最重要的影响是清末民初赵避尘综道教龙门派、伍柳派、南无派三家之说，创立了先天派^①。

其次，内丹药物使用，自《周易参同契》以来的内丹经典运用了众多的喻名，王沐以南宋翁葆光《紫阳真人悟真直指·详说三乘秘要》为例，列举“精”的代号就有29种：“坎、庚、四、九、金、月魄、免脂、老郎、坎男、真铅、白雪、金液、水虎、金华、黑铅、丹母、玉蕊、虎弦气、黄芽铅、黑龟精、潭底日红、素练郎君、白头老子、黑中有白、免髓半斤、生于壬癸、九三郎君、上弦金半斤、坎戊月精。”“神”的代号有37种：“离、卯、甲、东、三、八、木、日魂、乌髓、姹女、青娥、真汞、木液、火汞、火龙、金乌、雌丹、流珠、红铅、朱砂、交梨、玉芝、真火、水银、口中乌、龙弦气、赤骨髓、砂里汞、离之巳、山头月白、青衣女子、碧眼胡儿、乌肝八两、生于丙丁、二八姹女、朱砂鼎内、下弦水半斤。”并总结说：“丹经用语，五花八门，实际上是故设迷障，以掩真诀。”^②内丹先天论的提出与完善体现了“南宗五祖”的著作有一个明显的特点，即一代比一代说得更清楚，一代比一代更少庾词隐语^③。内丹先天论对于扫除以往关于人体的重要概念如精气神、性命术语的使用上巧立名目，曲语隐语，造成人为模糊性、多样性具有一定的规范作用。

2. 内丹先天论对宋代易学思想的部分影响

詹石窗先生在追寻宋代易学“图书学”勃兴的原因时，指出《入药境》内功原则“隐隐约约包含着由后天而返回先天的思想”，还认

① 徐兆仁主编：《先天派诀》“前言”，北京：中国人民大学出版社，1990年。

② [宋]张伯端撰，王沐浅解：《悟真篇浅解》（外三种），北京：中华书局出版，1990年，第259页。

③ 王卜雄、周世荣：《中国气功学术发展史》，长沙：湖南科学技术出版社，1989年，第245页。

为：“该书还直接谈及‘先天气，后天气，得之者，常似醉’。其先天、后天气的提法可以说正是宋易河洛先后天学的先导。因为河图、洛书本有先天、后天之称，前人或以为河图为先天，洛书为后天。”^①这就明确论述了内丹先天论的影响。这主要是因为唐末五代至宋初内丹学关于生命先天、后天的理论认识已经十分成熟，并运用于内丹炼养实践。因此，可以进一步说，内丹家后天返还先天的理论与实践启发了宋代的易学思想家。如果说东汉以来的内丹易学是把《周易》宇宙观具体到人体生命小宇宙上，那么，宋代易学“图书学”则把易学研究回放到自然与社会的大宇宙中来。

宋代易学先天论又促进了同时代及后来的内丹炼养理论的发展，李远国认为：“宋元以来的内丹家还用另一套无极太极→阴阳五行→万物化生的宇宙论解释内炼原理。这一宇宙论是由北宋著名道教理论家陈抟所创，陈抟传《无极图》于世，‘其图自下而上，以明逆则成丹之法’，为内炼丹家誉为长生之秘诀，几经辗转，传至周敦颐手中，‘周子得此图，而颠倒其序，更易其名，附于大易，以为儒者之秘传。’由于周敦颐的《太极图说》阐述此论最为明了，故宋元内丹家的著述中大多皆直接采用周敦颐的《太极图》和朱熹的解说。根据无极太极化生万物的顺序，内丹家谓由阳而阴动，逆炼归元，便五行颠倒，阴阳混合，复返于混沌未分之无极太极，便可成仙结丹。……儒家与道教的宇宙论，本来同出一源，故一拍即合。从丹经之祖东汉魏伯阳的《周易参同契》起，道教内丹家就以易理及老子之说阐释丹法，尤多用周易卦象说明炼丹之理及运炼过程。宋元内丹派的兴起，

^① 詹石窗：《易学与道教思想关系研究》，厦门：厦门大学出版社，2002年，第200—201页。

更加援儒入道，多借理学论述丹法。”^①元俞琰《易外别传》中，用易学理论模式来说明内丹生成过程，还将先天图和卦气说，从讲天时节气变化引向讲人体血脉和呼吸的变化，进而将易学同古代医学结合起来，从而使邵雍的图式成为元明以来医学界解释人体结构和血气运行的模式之一^②。

3. 对中医学的影响

内丹先天论对中医学的影响最主要表现在明清医家通过命门学说的创建，把内丹炼养物质“先天气”移植过来。其实，早在中医学形成时期，《素问》就有了“天癸”的概念用来表达人的生身之时所禀赋的生命物质，他如“真气”、“元气”的概念其意义基本与“天癸”相似。《难经》则称为“原气”，并认为“肾两者，左者为肾，右者为命门”^③，“原气”则藏于“命门”。但长期以来，中医学对此并未有重大的发展。道教内丹学关于命门与先天气的丰富认识，使得医家则抓住先天气作为生命之根本，以先天气为生命之本体，其用为先天之水火（或又称命门真水、真火），而寓于肾命门之中。如赵献可《医贯》“五行论”云：

今世人皆曰，水克火；而余独曰水养火；……水克火者，后天有形之水火也；水养火者，先天无形之水也。^④

张景岳《传忠录下·命门余义》云：

命门为元气之根，为水火之宅。五脏之阴气非此不能滋，五

① 李远国编著：《道教气功养生学》，成都：四川社会科学院出版社，1988年，第46—47页。

② 参见朱伯崑《易学哲学史》（第三卷），昆仑出版社，2005年，第45—46页。

③ 南京中医学院校释：《难经校释》，北京：人民卫生出版社，1989年，第90页。

④ [明]赵献可著，陈永萍校注：《医贯》，北京：学苑出版社，1996年，第23页。

脏之阳气非此不能发。^①

陈士铎《外经微言》“天厌火衰篇”云：

肾中之火，先天之火，无形之火也。肾中之水，先天之水，无形之水也。火得水而生，水得火而长，言肾内之阴阳也。水长火，则水为火之母；火生水，则火为水之母也。人得水火之气以生身，则水火即人之父母也，天下有形不能生无形也，无形实生有形。外阳之生，实内阳之长也。内阳旺而外阳必伸，内阳旺者得火气之全也。^②

上述各家不同论述表明，医、道两家对先天之气各取所需，从而亦各自进行了其发挥和运用。医家重视人体命门内之先天真火，从而立法用药，要维持此生生不息之火使人的生命尽其天年。

此外，前述宋代易学先天思想首先启发了金元医家援易入医，还对明清医家移植内丹学说入医具有重要的作用。金元间名医如刘完素以“易”论阴阳学说，李杲以“易”说药，朱震亨以“易”论医；明医家孙一奎援太极图论命门，赵献可“易”理创命门学说、论阴阳与相火，至张介宾作《医易义》^③，都体现了儒家易的广泛影响及其对医、道之间沟通融合的作用。上述令人耳目一新的思想火花激发正是由内丹先天论开创其端始的。

总之，道教内丹先天论是内丹学在成熟阶段对于修仙理论的一个重要发展，其中张伯端起着承前启后的作用。先天论所引入的先天、后天概念成为宋以后内丹学普遍使用的概念，特别在注疏如《周易参同契》、《悟真篇》等经典著作上是不可或缺的；并与原来普遍使用的

① [明] 张介宾：《景岳全书》，北京：中国中医药出版社，1994年，第30页。

② [清] 陈士铎：《外经微言》，北京：中医古籍出版社影印本，1984年，第54页。

③ 何少初编著：《古代名医解周易》，北京：中国中医药科技出版社，1991年。

内丹学核心概念，如铅汞、真阴、真阳等，一起丰富了内丹学的话语表达体系，而且更加简捷明了；并且对明清以后中医学广泛使用先后天概念具有引导的作用，至今仍然是中医学常用的表达用语。

第二节 内丹医学的时间哲学思想

一 时间哲学思想的依据

内丹医学的时间哲学思想以古代哲学的天人相应思想为出发点和基石。天人相应思想认为人作为自然界中最具灵性的动物，其生命节律与自然界（宇宙）的节律是相通的，都要遵循道的原则，与道合一。依据天人相应的原理，内丹炼养之道与天地运行之道是相通的。内丹经典《周易参同契》首先确立这一原则，胡孚琛先生概括说：“《参同契》以周易象数学的卦爻作符号，以日月运行的规律作理论框架，以外丹炉火的铅汞反应作模型，来论述阴阳交感男女合炁的秘术。”^①它要求内丹炼养者按日、月、年的阴阳变化，而择时进行日常炼养行功活动。同时，要洞察天地阴阳发生变化的关节点（如一日之中，子午卯酉四个正时）掌握内丹炼养的火候。《参同契》指出：“日月为期度，动静有早晚”^②，这里“动”为阳，主进火；静为阴，主退火。《道枢》“运火篇”也指出，“阴阳之火其进有时，日月之度则而象之”。他们认为“火”运化（进火、退火）的规律与日月运行

① 胡孚琛等：《道学通论——道家·道教·丹道》（增订版），社会科学文献出版社，2004年，第534页。

② [五代]彭晓注：《周易参同契分章通真义》，《道藏》第20册，第133页。

规律相一致，并将其作为指导内丹炼养实践的一个重要原则。

二 人体真气运行的年月日盛衰规律

《内经》在多个篇章中从天人相应的观点出发^①，认为天气、地气、人气三者是相互联系、相互影响的，阐述了人气运行的节律。这些认识也是内丹炼养实践对时间节律的运用与发展的出发点。历代医家、内丹炼养家把理论推演与炼养实践相结合，通过“反观”、“照察”（明李时珍语），总结出了人体内气血在经脉内运行的时间（包括年、月、日）规律性。关于人体气血运行与年月日之间关系的医、道二家均积累了丰富的文献资料，如古代医学针灸文献有相关的内容，内丹著述中关于火候的文献亦多涉及。本书仅从医学与丹经相关文献摘取少数典型的内容，对人体年、月、日的节律作出分析，以期探悉内丹医学关于时间哲学的内涵。需要特别指出的是，内丹文献中注重人体元气的运行节律，不同时期“元气”却有着不同概念；如“人气”、“真气”、或“先天之气”等，其实都是指在炼养之时人体内自然发生的“真气”。

（一）月中人体真气运行

约出现于六朝时代的《黄帝虾蟆经》^②是较早对人体真气（元气）在经脉通道运行起止的位置（穴位）与具体日期（月内）进行理论性总结。本书共包括九个部分：“虾兔随月生毁日月蚀避灸判法第

① 《素问》“生气通天论篇第三”、“诊要经终论篇第十六”，《灵枢》“五十营第十五”、“阴阳清浊第四十”、“顺气一日分为四时第四十四”、“刺节真邪第七十五”、“卫气行第七十六”均有相关论述。其中，“人气”主要有两种含义即指身体内之阳气与卫气，内丹炼养术则发挥了关于阳气的认识，以“人气”为先天真气。

② [六朝]无名氏：《黄帝虾蟆经》，中医古籍出版社，1987年。

一”、“年神舍九部避灸判法第二”、“六甲日神游舍避灸判图第三”、“择五神所舍时避灸判法第四”、“五脏出属气主王日避灸判法第五”、“择四时禁处绝离日及六甲旬中不治病第六”、“推天医天德生气死气日淫第七”、“诸合药禁忌日法第八”、“诸服药吉日吉时及灸火木治病时向背咒法第九”。“前言”云：“《太平御览》（御览四）引《抱朴子》曰：黄帝医经有虾蟆图，言月生始二日，虾蟆始生，人亦不可针灸其处。本书即据此用以说明人体的气血周行，可随月亮之圆缺而变化，从而指出灸刺的宜忌和补泻的方法，次列灸刺避忌法八则。”其中，“虾兔随月生毁日月蚀避灸判法第一”（见图 34），描述了人体的气血周行随月亮之圆缺而变化的特点，即是在身体的特定部位或窍穴中特别充盛的现象和出现的规律性，从而形成真气运行的月相模型。



图 34

首先，它认为在“日蚀”、“月蚀”之日，人体内的阳气或阴阳大

乱，云：“日蚀者，色赤无光，阳气大乱；右日不可灸判，伤人诸阳经，终令人发狂也。”“月蚀者，毁，赤黄而无光，阴阳大乱，不可灸判伤之。经络脉发气，鬲中满塞不通。凡右（即上）虾兔，神所在处，忌不可灸判伤。”上文描述了日月运行对人身阴阳之气运行所造成的不良影响，指出其宜忌的根据；若不知所忌而施灸治之术，则很容易对身体造成伤害。

其次，身体中“人气”，按每月初一至三十日而行于身体的具体部位或穴位，其表现就是此日，这些部位或穴位的人气特别充盛。具体见下表：

月 生	人气所在
一日	足小阴至足心
二日	足内踝后足小阴（一云人气在股里）
三日	股里（一云人气足内踝后）
四日	腰中输（一云人气在肾中）
五日	承浆，又悬痛，又舌本
六日	足大阴大指白完节上太冲脉
七日	足内踝上与足厥阴交（一云人气在口中）
八日	鱼际、股内廉（一云人气在要、目中）
九日	阳明足趺交脉（一云人气在尻上）
十日	足阳明趺上五寸、腰目（一云人气在肩中）
十一日	口齿鼻柱
十二日	人迎发际
十三日	头、遂当两乳间（一云人气在股本）

(续表)

月 生	人气所在
十四日	阳陵泉、又胃管、又手阳明（一云人气在人迎）
十五日	巨虚上下廉（一云人气在胃）
十六日	足太阳目眦风府（一云人气在胸中）
十七日	脊膂（一云人气在大街）
十八日	肾募下至髀股（一云人气在右肋里）
十九日	委阳（一云人气在四支股委阳）
二十日	外踝后京骨
二十一日	足少阳目外眦及耳后（一云人气在足小指、次指）
廿二日	缺盆掖下（一云人气在足外踝）
二十三日	髀厌中（一云人气在足）
二十四日	脚外踝陷中（一云人气在腰肋）
二十五日	大阴至绝骨又大陵（一云人气在完骨）
二十六日	足厥阴大敦丛毛（一云人气在胸中）
二十七日	内踝上交大阴（一云人气在膈中）
二十八日	脚内廉（一云人气在阴中）
二十九日	鼠仆环阴气街（一云人气在内荣）
三十日	人气阴阳气促，关元至阴孔（一云人气在踝上）

其三，运用虾兔出没之象比拟人体内气血在经脉内运行随月亮之圆缺而变化，十分形象地揭示了二者之间的密切联系。以下摘录一则作出具体说明。图所示为《黄帝虾蟆经》“虾兔随月生毁日月蚀避灸判法第一”（见图 35）月生十三日之象。本图提示人气（即气血之神



图 35

者) 留止的位置即“两乳间”穴。其特色在于运用传说中的虾蟆、兔、桂树随月相隐现之象来比拟气血运行的盛衰, 人体之“人气”(或称“神”), 从初一到三十的一个月相之内必定出现在人体中相应的位置, 并可以找到其在全身经络的某个具体经穴或相对位置。这里的“人气”或“神”(又称人神)所指其实就是人体内先天真气运行的月相规律。李阳坡把这种人神与自然相互关系称为“宇宙神系”, 认为应当运用现代科技手段深入进行研究^①。

如果说《黄帝虾蟆经》确立了月中每日“人气”随月相变化而人体气血所盛之处(经穴与经络某段)。那么, 相比之下, 宋代李景元却进一步把“人气”在人体之内情从月中之日相扩大至年中之月相,

^① 李阳波述, 刘力红等整理: 《开启中医之门》, 北京: 中国中医药出版社, 2004年, 第41—44页。

系统地提出了“人气”盛衰所在的年中模型的假说。

（二）年中真气运行

《素问》中最早提出了年中人体真气随十二月在五脏之间的流转的假说，但十分简要。“诊要经终论篇第十六”云：“黄帝问曰：诊要何如？岐伯对曰：正月、二月，天气始方，地气始发，人气在肝。三月、四月，天气正方，地气定发，人气在脾。五月、六月，天气盛，地气高，人气在头。七月、八月，阴气始杀，人气在肺。九月、十月，阴气始冰，地气始闭，人气在心。十一月、十二月，冰复，地气合，人气在肾。”^① 上文指出了“人气”在人体五脏之内的流转是与天气、地气的阴阳生发、盛杀、闭藏是相对应的。宋代李景元《渊源道妙洞真继篇》（卷上、中）对上述十二月“人气”的运行从五脏扩展到了脏腑、十二经络，云（节录）：

手少阳三焦经络：每夜乾时，人气所在，手少阳三焦经，竖者为经。及乎亥时，人气亦在三焦络，支而横者为络。甲主左手之少阳，其气在胆，属中焦。寅者，正月主左足之少阳，及乎人气在左，亦在于肝。

孟春：凡肝为发生之主，肝为少阳，阳长之始，及正月二月三月，人气在左，唯春养阳，宜食其凉，以养于阳。

仲春：每昼甲时，人气所在，手阳明大肠经。及乎卯时，人气亦在大肠络。庚主右手之少阴，其气主大肠之疾。卯者为纬，二月主左足之大阳，及乎人气在左，亦在于肝。

季春：每昼丁时，人气所在，手太阳小肠经，及乎未时，人气亦在小肠络，丙主左手之阳明，其气主小肠之疾。辰者，三月

^① 南京中医学院医经教研组编著：《黄帝内经素问译释》，上海：上海科学技术出版社，1989年，第124页。

主左足之阳明，及乎人气在左，亦在于脾。

孟夏：每于辛时，人气所在，手厥阴心主经。及乎戌时，人气亦在心主络。巳者，四月主右足之阳明，及乎人气在右，亦在于脾。……巳午未月，仍为夏时；故自夏之四月，人气在右与脾，五月六月气同在右及头。自仲夏，善病胸肋。六月为之长夏，气在肌肉。长夏，善病洞泄寒；中夏，病在阳及心与藏。夏以胃气为本，长夏亦以胃气为本，俞在胸肋，夏主人气之心气。暑热，夏以冷治心而反热。凡夏养阳，宜食其寒，以养于阳。虽然春夏饮食，寒凉之宜，未若教主旨温，犹稳也。

仲夏：每昼丙时，人气所在，手少阴心之经。及乎午时，人气亦在心之络。丁主右手之阳明，其气亦主心藏之疾。午者为经，五月主右足之太阳，兼人气在右，亦在于头。

季夏：每于艮时，人气所在，手太阴肺之经。及乎寅时，人气亦在肺之络。辛主右手之太阴，亦主肺藏之疾。未者，六月主右足之少阳兼人气在右与头。

孟秋：每夜壬时，人气所在，足少阳胆之经。及乎子时，人气亦在胆之络。甲主左手之少阳，亦主胆府之疾。申者，七月主右足之少阴，兼人气在右与肺。……绍月攸徙于申酉戌，仍为秋时，秋气东行，秋气在阳。

仲秋：每昼乙时，人气所在，足阳明胃之经。及乎辰时，人气亦在胃之络。戊主右手之太阳，亦主胃府之疾。酉者为纬，八月主右足之太阴，兼人气在右，亦在于肺。

季秋：每昼坤时，人气所在，足太阳膀胱经。及乎申时，人气亦在膀胱络。壬主左手之太阴，亦主膀胱之疾。戌者九月，主右足之厥阴，兼人气在右，及在于心。

孟冬：每夜癸时，人气所在，足厥阴肝之经。及乎丑时，人

气亦在肝之络。乙主左手之太阳，亦主肝藏之疾。亥者，十月主左足之厥阴兼人气，在左亦在于心。……亥子丑月仍为冬时：十月人气在左与心，十一月、十二月气亦在左与肾。冬气始于标，标为首，亦为末。有言始于前，冬之气在骨髓中，俞在腰股，腰为肾府。冬气在肾，病亦在阴，兼在四支。冬善病痹，厥故，阳病发于冬。十一月人气在左与肾，况冬王于肾，及壬癸。壬主左手之太阴，癸主右手少阴。冬以胃气为本，故冬养阴，宜食其热。冬以热治肾而反寒，斯时也。有调神之方，所为早卧晚起，必待日光，去寒就温，勿泄皮肤之汗，此冬气之应藏养之道也。如人不远寒则寒至，寒至则坚否，腹满痛急下利之病生矣。其脉如石，反是者病，故天之用寒，可以远寒。从之则保命，逆之则伤肾。肾其恶燥，亦畏于湿，湿土气也。如冬伤于寒，春必温病。……惟古之至人，春不病温者，以其藏精于肾而已。精者身之本也。经言精血性命，与道为一。故圣人贵精，盖其精甚真。自古及今，言真人者，善能不生不化与道合同。所谓不与化为人焉。能化人，但人摄养尊生，不病温者渊兮，是名妙真。

仲冬：每昼庚时，人气所在，足少阴肾之经。及乎酉时，人气亦在肾之络。癸主左手之少阴，其气亦主肾藏之疾。子者，为经十一月，主左足之太阴，兼人气在左及在于肾。

季冬：每昼巽时，人气所在，足太阴脾之经。及乎巳时，人气亦在脾之络。巳主右手之少阳，其气亦主脾藏之疾。丑者十二月，主左足之少阴，兼人气在左，及在于肾。^①

上述所引中，李氏列举了人体内一年四季和每季各月相应“人气”运行所至经络，以及相应时辰所在的具体位置（穴位或脉络之

^① [宋] 李景元注：《渊源道妙洞真继篇》，《道藏》第20册，第14—30页。

位)。他直接阐发了《素问》“诊要经终论篇”关于人气年中在五脏流转的观点,认为“人体”所在与相应的脏腑疾病发生有直接的联系;疾病所发不但在于四时所旺之脏气,“人气”如伤于所在之脏腑,则相应脏腑必受病,如孟冬之在“肝”,季冬在“脾”;孟秋之在“胆”,季秋之在“膀胱”;仲夏之在“胃”,孟夏之在“肺”;仲春之在“大肠”,季春之在“小肠”等。故养生之要在于明察四时中各月日“人气”之所在,奉养其气。他还发挥《内经》“四气调神大论”中的养生思想,提出了新的春夏食养观点:“唯春养阳,宜食其凉,以养于阳。”“凡夏养阳,宜食其寒,以养于阳。”并指出:“虽然春夏饮食,寒凉之宜,未若教主旨温,犹稳也。”

(三) 日中真气运行

人身真气(文中称为气血)运行随着月相变化,也呈现在十二时辰的节律。《混元八景真经》则比较明确地认为人体内真气聚散有时,往来有定时。“三元立命日月气交合太阴真气降逐日下时作用章”云:

每行此功,于朔后一日至三日,癸时起功,至戌时住;四日至八日,丑时起功,戌时住;九日至二十三日,艮时起功,至戌时住;二十四日至二十七日,丑时起功,至戌时住;二十八日至三十日,癸时起功,至戌时住。此为太阴与太阳,一日十二时中,戌亥子相合,人之荣卫亦然也。故过此三时,须是住功,令荣卫交合。已上行运转功,须是气候足,方可再行。先从肺藏行之,逐藏并须通肺气入中宫,三十五口满,七转,传肾;肾入中宫,三十五口,传肝;肝入中宫,二十五口满,传入心;心入中宫,十五口满,传入脾藏,得一百二十口,正数谓之一周天。便闭气,候力极不任,咽送至元宫,一曰行火,二曰通气,三要助于荣卫。行满一十六周天,为一功。一日十二时,九时行功,三时住功,满一十六转,得阴阳气备。至三十日,内其气,凝实;

三百日造化自全。但依此功，自然准的。夫太阴真气者，白虎真铅也，是万物之母；遇太阳真气降，亦降；太阴真气伏，亦伏；即降为杳冥，杳冥之内，太阴真气所住也。太阴气降，有时有日，若日时不合而用者，万万中无一得道也。盖缘太阴真气伏降，何须苦意强求，但令依其气降日时，大事无不成也。每朔前二十八日至朔后初三日，此六日是太阴交合日，故太阳真气降，来往六日，各逐日下功有时。朔后一日与三十日，癸时真气来至，丑时聚，艮时散。初二日与二十九日，子时真气来，癸时聚，丑时散。初三日与二十八日，壬时来，子时聚，癸时散。^①

上文阐述了人体内之真气（分为太阴真气即真铅、太阳真气即真汞）在体内的运行与荣卫之气运行一样都与天时相合，故内丹炼养者必须把握这种真气聚散的具体时间，调整自己的炼功节奏。这样就等于把握了内丹炼养术中自主运转真气之机制，从而能收到显著的成效。

不少内丹炼养家还不断总结经验，就人体内月中每日真气盛衰，提出自己的运行模式。清末无名氏撰集的《养生秘旨》“天机潮候”云：

初一日子午末。二日丑未初。三日丑未正。四日丑未末。五日寅申正。六日寅申末。七日卯酉初。八日卯酉正。九日辰戌正。十日辰戌末。十一日巳亥初。十二日巳亥正。十三日巳亥末。十四日子丑初。十五日子丑正。十六日子丑末。十七日子午末。十八日丑未初。十九日丑未末。二十日寅申初。廿一日寅申末。廿二日卯酉初。廿三日卯酉正。廿四日卯酉末。廿五日辰戌

① 《混元八景真经》（卷之五），《道藏》第11册，第449—450页。

初。廿六日辰戌末。廿七日巳亥正。廿八日子午初。廿九日子午正。三十日子午末。盖此时人身气血亦朝至顶也。^①

文中就建构了一个人体真气运行的二十四时辰模型。清俞太真等人所著的《玄微心印》也运用易卦配合地支阐明人体真气运行图式，“八卦五行”：

人之元气逐日生发：子时生，复气在尾闾；丑时临，气在肾堂；寅时泰，气到玄枢；卯时大壮，气到夹脊；辰时夬，气到陶道；巳时乾，气到玉枕；午时姤，气到泥丸；未时遁，气到明堂；申时否，气到膻中；酉时观，气到中腕（笔者注：疑为“腕”）；戌时剥，气到神阙；亥时坤，气到气海。^②

上文论述人体真气日中十二个时辰在相应的十二个气穴之内生发、流转的次序。就内丹炼养实践而言，每天十二个时辰真气运行盛衰的模式是内丹炼养者需要掌握的人体自然之道。

从以上对年月日三类人体真气运行归纳，我们可以知道古代医家、炼养家在对人体运行的探索作了很仔细的经验总结。上述例子只是古人经验积累中的极少部分内容，但显示了他们力求深入地探索与把握生命运动与自然界运动之间的规律性联系的努力。相关的实践表明，这种总结确实有其合理性和实用价值。内丹炼养者在炼功之时配合身内真气聚散的时相，则可能有事半功倍的效果。现代人的炼养实践也证实了这一论断。中医针灸术也根据这一认识，依时取穴施针，避开禁忌之处（即人神禁忌），取得满意疗效。

① [清] 马齐等著，王菊雅点校：《陆地仙经》，北京：中医古籍出版社，1988年，第120页。

② [清末] 南昌俞太真等：《玄微心印》，萧天石主编：《道藏精华》（第四集之三），第21页。

三 火候法对时间节律的运用

内丹炼养的特点之一就是强调与天地阴阳运行之大道一致，火候法对时间节律的运用是天人相应思想在内丹炼养术中的具体体现。宋代以后，内丹炼养术家以直描总结炼养体验的方式出现在其著述之中，明确地揭示了火候法中对时间节律的把握的细节和要素。南宋时代的内丹学著述《真仙秘传火候法》认为从炼养精气神到火候运用，是入门初阶而精进的过程，“方便真人露火机”云：

学道之初当以精炁神为本，火候为末。经所谓天得一以清，地得一以宁，人得一以灵。夫人之灵莫灵于神，宝莫宝于炁，爱莫爱于精。人之眼目居于昆仑之下，为神之门，口鼻为炁之户，尾闾为精之路。言其神则有阴有阳，论其炁则有清有浊，究其精则有逆有顺。天机妙用悉隐于斯，是以圣人必先静定，虚其神，炼其炁，逆其精，凝结于黄房之内。开金锁，彻玉关，斡运璇玑，则银浪滔天，金精飞顶。于是，则运天符拟日月度数，准更漏迁移五行生克，不失抽添，则卦象乃笙蹄耳。

上文明确指出了经过筑基阶段初步功夫，其精进的关键在于“运天符”、“准更漏”而“不失抽添”即所谓运用火候，而火候运用之要则在于对时间节律的把握。因此，丹家直接阐述了具体的时辰的选取乃是在于日中二卦，云：

细论符火之要，昼夜行两卦，互用乾坤，上下交移，用符之言也。火乃震巽所生，是还丹之父母也。进乃魄中生魂，火木用事；退则魂中生魄，金水当权。前有白日阳符，后有黑月阴象，栖其身，接其气，三元用逆顺抽添，四季在昼夜两卦，十二爻以

应周天之数，蹙三百六十日造化。岂愚暗之徒妄意揣度哉？真仙所谓年是象，月是象，日时是真。……火候诀者，一年有十二个月，内除卯酉（二月、八月）两个月不行火外。十个月，每日行两卦，一月行六十卦也；十个月六百次，行火六百遍，火结养还丹，行自己熄火。又有炼丹九转之火，须真阴真阳交合烹炼也。结养还丹熄火，每日于子时后、午时前，乃复垢二卦行自身中之熄火。（得种子之后未能成丹）方可行熄火，令丹结就。若未得种子，虚劳功力。夫运符行火，于子后、午前（子，正一刻止，正四刻；午，初一刻止，初四刻）。^①

文中指出“昼夜行二卦”其本质就是互用乾坤，于日中用“阳符”，阳中生阴；夜中进“阴象”，阴中生阳。其目的在于使身内气相接续，即所谓“栖其身，接其气”而合于自然之道。还对经典著述中火候运用关于量的规定作出了具体的阐释，通过卦与日合得出行火“六百遍”的结论，又对“九转”的含义作了说明。

宋明之际内丹家凝阳子所纂述的《葛仙翁太极冲玄至道心传》还提出天地运转与人体内气发生、神聚合具有规律性的假说，进一步完善了火候法中的时间节律观的理论构建，使天人合一的观念成为内丹炼养术中火候法的核心。其“生庚满甲流戊就已采药结丹图诀”（见图36）云：

^① 《真仙秘传火候法》，《道藏》第4册，第934页。



图 36 内天罡图

丹经云：天上分明十二辰，人间分作炼丹程。十二辰，乃子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥，即十二雷门也。天以斗柄推迁，人以玄关为斡运，此乃生天立地之大易，日往月来之要机，阴阳循环周天运度，无出乎此也。……“日日常加戌，时时见破军。”盖天之天罡，一昼一夜，一周天不离十二辰中；人之天罡一昼一夜，一周天亦不离乎十二经络。经曰：雷城十二门，并随天罡之所指；天罡指丑，其身未。所指者，吉；所在者，凶。何也？盖所指之门生炁已至矣。因何十二辰中，独取辰戌为要者，何也？盖辰为天罡，戌（原文如此，应为戌）为河魁；天罡主生，河魁主杀，故曰所指者吉，所在者凶是也。夫寅戌之义，火生寅，库于戌，绝于亥，胎于子丑。易云：“艮者，止也”，止而复生也。药生于申，墓于辰，绝于巳，胎于午未。易云：“坤者，

复也”，复而阳生也。西南为朋者，在卦属坤，在辰属申巳也，返也，庚申也；东北丧朋者，在卦属艮，在辰属寅戌也，还也，甲寅也。《入药镜》云：“穷戊己，定庚申”，是也。论庚申而不论寅申者，盖言天干而不言地支，已在其中矣。^①

上文以逐日十二辰为论说基础，分析了天运的规律与人体内气（生气）运行的规律；指出天道“以斗柄推迁”，其“天罡主生”，“故曰所指者吉”。而人体亦有“天罡”之运行，内丹炼养宜把握其运行之规律聚合元炁。火候法把这种时间节律概括为“庚申秘法”。“生庚满甲流戊就已采药结丹图诀”还对“庚申秘法”作出了具体的阐释：

假如正月建寅，就从寅上起戊，卯上，亥辰上，子巳上，丑午上，寅未上，卯申上。辰为天罡，辰上元炁，药生之时，即以元神沉于太极；魂好明，使之就下抱元守一，使阳炁不散，名曰朝屯。凝化真铅，冲溢周身，流畅百节，太中极在脐下五寸，督脉之所。复于酉上起，巳戌上起，午亥上，未子上，申丑上，酉寅上，得戊；其元炁上升泥丸，以元神守于泥丸，魄好沉，使之就上，抱守虚无，使元炁不散，化为真铅，故曰暮蒙。二月建卯，卯上起戊，至申得卯，至辰得酉；木旺在卯，不行火候，只宜守静，以候沐浴。……十二月丑上起戊，至寅得亥，亥时守下极；至申得巳，巳时守泥丸。^②

其要旨在于把握月、日天罡之所指就等于把握了“身上元阳真炁所生”之机宜，从而能够在炼功之时致虚守静聚合体内元炁，达到却病长寿的目的。清末南昌方内散人《南北合参法要》即吸收了上述时

① [约宋明] 凝阳子纂：《葛仙翁太极冲玄至道心传》，《重刊道藏辑要》危集，第331—333页。

② 同上，第333—334页。

间节律法之旨要，归纳了“庚甲秘法”，谓：

申（戌时下极，辰时泥丸）、酉（不行火，沐浴）、戌（寅时下极，申时泥丸）、亥（丑时下极，未时泥丸）、未（亥时下极，巳时泥丸）、子（子时下极，午时泥丸）、午（子时下极，午时泥丸）、丑（亥时下极，巳时泥丸）、巳（丑时下极，未时泥丸）、辰（寅时下极，申时泥丸）、卯（不行火，沐浴）、寅（辰时下极，戌时泥丸）。

又：陆长庚云：“斗之所指则气动，罡之所指则神聚。”今欲知斗建之活子午，如正月建寅，则以寅加于戌、卯加于亥，至寅位则值午矣。又数至申位，则为子矣，午与子相冲，则申乃气动之时也。其天罡所在之方，如正月建寅，则于寅上加戌，至午位为寅，寅临于午，便是破军。天罡却在破军前一位，乃巳位也，巳便是神聚之时。按此法每月三十日，限定两时为神聚、气动，不惟南官家制符之法。宜知即静坐向指，亦少凶而多吉也。（见图 37）^①

南昌方内散人明确指出天体星象运行，不但反映了身体内真气的发生，还是人体“神聚”的征象。并把所谓“气动”、“神聚”分属不同两个时辰，进一步发展了火候法的时间节律理论。

^① [清末] 南昌方内散人：《南北合参法要》，萧天石主编：《道藏精华》（第三集之五），第 187，191 页。

斗建月将天罡图



图 37 斗建月将天罡图

此外，火候法并非是机械地运用时间节律观，成熟的内丹学认为人体内存在活子时、活午时，即内丹炼养进入了一定阶段就有了对生命节律自控的能力，在炼养活动中适时或进火或退符。故内丹炼养家认为他们把握了人体生命自然节律，从而能够改善体质，进而超脱身心。明代内丹家伍冲虚对历代丹家关于活子午的论述，作出了十分详细的阐释与总结。《内金丹心法秘旨》“火候论第四章”云：

陈泥丸云：“十二时中须认子。”丹道一周天之用，须用真活子时而起火。天道十二时本有半夜子时之时也。丹道虽喻子，而未可执按其子者，于十二时中皆可有阳生、火发之子，故称曰活子时。为其不拘半夜之死子时也。修丹者当于天时中认取当生

火之活子时也，所谓当生，当照本命元神星君者是也。若不知活，则谓之当面错过。……陈希夷曰：“子午工，是火候，两时活取无昏昼。一阳复卦子时生，午时一阴生于姤。（三十六，二十四。乾用九，四九三十六；坤用六，四六二十四。）周天度数同相似，卯时沐浴酉时同，火候足时休恣意。”^①

上述引文非常明确地指出内丹炼养术中活子午不需要与自然界运行规律同步的秘密。历代内丹炼养家其实也都在其著述之中用暗示的语句作出阐述，只是未得真传难以猜度其密义。张若虚《丹经指南》“补亏正法秘传”揭示了火候法中活子时、活午时之密义，“活午时”云：

余蒙沈太虚真人授至道于华山郝祖洞。功法之余，尝曰：“世人则知活子，而活午甚少能知之。夫天是一大天，人为一小天。天有南北，人有心肾。一年之子午冬至、夏至，一月之子午在朔、望，一日之子午属子午二时。此是一定不易之子午也。人身之活子时，恒有知之者，而活午在何时？是何景象？自古圣高真，皆未宣言。”余敛神屏息至前，叩求真人明白指示，以惠后世。真人云：“凡百事皆有配偶。有活子即有活午。活子乃阳生，活午即阴生。譬如初一阳生十六阴生，此乃运年月日時，天地之定子午也。即人而论，人身有活子午也，所谓一阳初动活子是也。究其真正之活子午，犹有辨焉。其真正者，须于无形无象中求之。其说惟何？乃行功法，寂无所寂，忽觉内机有微动，乃是活子之初。继知勃然机现，此是活子，正象油然内兴，此是活子

^① [明]伍冲虚真人：《内金丹心法秘旨》，萧天石主编：《道藏精华》（第四集之三），第41、47—48页。

内气充盈，外势举直时机，可采小周天，宜进阳火三十六。进火将完，周身舒畅，万象齐放，心荡肾热，此即活午之机动。此时亟须行退阴符二十四。如若不退符，其害大也。何故？子时阳生，午时阴生，即退符以养此真阴，可助此真阳不泄。”真人又曰：“中岁行功重在活午，童年行功重于活子。盖活午乃上上真境，功须采取真阴，以资生真阳。究其采诀，彼时急用《清静经》三观功法。其最上者，从事无无，而又不住于定寂。大凡功从活午入手者，乾宫为至要之地。淘此气机，下注华池，灌夫绛阙。待活子到来，但凭神宰，子午会交，醍醐灌顶也。”真人曰：“我辈修持，固贵一合天时。所言活午者，高真古仙，秘而不传。余得于陈泥丸真人。今余又得传于汝，故宣之。所以活午不明，则真阴坐失。纵得活子，苟无真阴以涵之，功足化神，真阳使其不飞不可得也。夫古书所言清凉金玉诸名，寄在活子功法之后，即是活午产真阴之的时。”^①

沈太虚真人首先指出人体内之真阴生、真阳生作为天人相应的一种现象，是有一定时间节律的；并可以按律历推算，即所谓合天时的“一定不易之子午”。然而，身体之中尚存有活子时、活午时，并指出火候法中关于活子、活午时的秘诀是内丹炼养中的关键，尤其活午时更是丹家不传之秘。他认为炼真阳、养真阴是内丹炼养过程中相辅相成的两个方面；故有活子时，亦必有活午时。他从内景入手对二者进行具体的区分：“寂无所寂，忽觉内机有微动，乃是活子之初”，“进火将完，周身舒畅，万象齐放，心荡肾热，此即活午之机动”。并且认为活午时到，而“如若不退符，其害大也”；只有应时而退火，则

^① [清末民国] 张若虚：《丹经指南》，萧天石主编：《道藏精华》（第四集之二），第276—279页。

可得“助真阳不泄”之利。张若虚极其明确地指出，真阳得到真阴之养护才得以在人体内留驻。在这里，我们看到了《内经》阴阳互根理论得到了充分的体现。可见，唐末五代以来丹经中一直强调所谓获得“纯阳”之身，不过是古代内丹家所用的障眼法而已。沈太虚还根据不同年龄人的身心体质状况，指出了两种类型人行功之时须各有所重，即“中岁行功重在活午，童年行功重于活子”。这其实阐明了内丹炼养之时个体的差异性，炼功者须明确个中的差别并采取相应的不同技术手段，唯有这样方能达到最佳的炼功效果。

第三节 内丹医学的思维方式

从自身的生命哲学观出发，内丹医学也有着自己的思维模式，比较有特色的是象数思维、逆推思维和内观思维三种。

一 象数思维

所谓象数思维就是“通过卦爻、阴阳五行、天干地支、河图洛书、太极图以及奇偶数字等象数模型来认识宇宙万物的存在形式、变化规律，推演宇宙自然变化大道。象数思维涉及天人之理、万物之理、性命之理等，是中华民族最为古老的、最为实用的、最具生命力的思维方式之一。象数思维方法实际上就是通过象和数进行比类的思维方式。”^①《参同契》、《悟真篇》等内丹学经典著述都是以这种思维模式及其象数语言充分展开对内丹炼养过程的探索，其述道之文字晦

^① 杨金长等主编：《中医哲学概论》，北京：人民军医出版社，2007年，第116页。

涩难懂却又韵味隽永，令人回味无穷。内丹炼养家特别重视运用外丹术的具象语言如炉、鼎、四象等，来表达内炼过程中身体内的精气神微妙变化、火候法的运用等具体内容。早期中医经典著述注重阴阳五行模式而基本不使用易学之卦爻符号语言，而内丹炼养术则融合使易学阴阳、卦爻模式与五行模式于一炉，使之成为内丹学构建其体系的象数学基础。因此，内丹医学的思维方式之中象数思维特征最为明显，如人体八卦模式、火候节律、心肾交媾、水火升降模式等方面都是其具体体现。下面以象数思维在构建人体八卦模式、对人体脏腑、关窍整体性联系的生理特征解释两方面作出说明，以阐述其实践意义。

（一）象数思维与人体八卦脏象模式之发展

1. 发展源流：内丹学中最显著的特色就是人体八卦脏象模式的运用，这是象数思维的一种重要体现。它直接传承自易学，《易经》“说卦传”最早把八个经卦与身体各部分相对应：“乾为首，坤为腹，震为足，巽为股，坎为耳，离为目，艮为手，兑为口。”孔颖达作注云：

乾尊而在上，故“为首”；坤能包藏含容，故“为腹”也；震动用，故“为足”也；巽为顺，股顺随于足，故“巽为股”；坎北方，主听，故“为耳”；离南方，主视，故“为目”；艮为止，手亦止持于物使不动，故“艮为手”；兑为口，口所以说言，故“兑为口”。

《易传》中八卦与身体各部相对应关系其实是古人把天地感应思想具体到人体自身一种最初表现形式，但这种对应却被古代医学经典《黄帝内经》排除在外。因为《黄帝内经》主要采用了易卦的核心思想即阴阳模式，但对其具体卦爻则并不使用，而以阴阳配合五行，形

成了医学经典著述的阴阳五行模式。

东汉末出现的丹经著作《周易参同契》，重新将易卦脏象模式引入表达人体之生理，特别以坎离二卦拟称“月精”、“日光”，为它与五行五脏之心、肾二脏配属的对应提供了依据。在此基础上，唐宋时代的内丹家进一步把八卦与人体脏腑进行对应配属，其意义在于把内丹炼养之道所使用的抽象卦爻具体化到人体的特定部位（特别是体内之脏腑或重要关窍），增强内炼术的可操作性。内丹文献相关论述表明，丹家对八卦与脏腑进行配属的目的主要在于加强对脏腑之间关系的深入认识。例如，崔希范的《入药镜》云：

乾六，大肠也；坎一，肾也；艮八，膀胱也；震三，肝也；巽四，胆也；离九，心也；坤二，小肠也；兑七，肺脾也。

又以天干配八卦：

东方，甲乙也。甲为乾，乙为坤，其夫妇也。南方，丙丁也。丙为艮，丁为兑，其夫妇也。西方，庚辛也。庚为震，辛为巽，其夫妇也。北方，壬癸也。壬为离，癸为坎，其夫妇也。将震以配乎肝，兑以配乎肺，离以配乎心，坎以配乎肾，坤以配乎脾。

崔希范从八卦整体属性出发，卦性相对、相合其实也是脏腑间相对、相合的生理属性。崔氏之八卦配属脏腑思想其实是对《易传》八经卦配属形体部位、关窍的具体发展。因此，可以说是上承战国易学中以八卦配属人的形体思想，下启宋代以后医家以易卦配脏腑传统，开创易学生理学之端绪。南宋曾慥的《道枢》“血脉篇”云：

心者，离中虚，为火焉；胆者，巽下短，为风焉；肝者，震两仰，为雷焉；小肠者，坤六断，为地焉；肺者，兑上阙，为泽

焉；大肠者，乾三连，为天焉；肾者，坎中满，为水焉；膀胱者，艮覆碗，为山焉。又吾身之配于八卦者也。修道者宜亦有考于斯焉。^①

文中特别指出从事内丹炼养之“修道者”应该对人体脏腑的八卦配属关系及其内在本质进行深入研究。《太上长文大洞灵宝幽玄上品妙经》“八卦成象章第六”亦云：

道言：天以八卦，为应八方。伏羲氏八卦，以西北为乾☰，属金，得三阳之象。……八卦既成象，各配方位，可应人五藏。乾天为大肠，坎为肾，艮为膀胱，震为肝，巽为胆，离为心，坤为腹，兑为肺。此八门皆有气之法，若修炼之，气通五藏六腑，同于神气，可以延生。^②

上文还把八卦与脏腑配属称为“八门”，认为它们反映了脏腑之气运行的规律。如果掌握了其规律，那么就入于长生之门径。因此，对于内丹炼养者而言，研究人体之八卦脏象模式就是探求内丹炼养入门之道。

（二）象数思维对人体生理多方面阐释

内丹炼养家、医家还运用易学象数语言阐述了天人相应之理，阐述人体小天地之内脏腑气血运行的规律以契合天地阴阳消长、水火升降之大道。如《性命圭旨》就通过天体运转之象来阐释所谓“内交媾”（见图 38）之内涵，“卯酉周天口诀”云：

前段乾坤交媾，收外药也。此段卯酉周天，收内药也。外交

① [南宋] 曾慥：《道枢》（卷十五），上海：上海古籍出版社影印本，1990 年，第 147 页。

② 《太上长文大洞灵宝幽玄上品妙经》，《道藏》第 20 册，第 2 页。

媾者，后上前后下，一升一降也。内交媾者，左旋右转，一起一伏也。两者循环，状似璇玑。故魏伯阳云：循据璇玑，升降上下，周流六爻，难以察睹。世人只知有乾坤交媾，而不知卯酉周天，是犹有车而无轮，有舟而无舵。欲望远载，其可得乎？故《還元篇》云：轮回玉兔与金鸡，道在人身人自迷，满目尽知调水火，到头几个识东西。东者，木性也。西者，金情也。一物分二，间隔东西。今得斗柄之机斡旋，则木性爱金，金情恋木，两相交结，而金木交并矣。金本交并，方成水火全功。丹经谓之合四象者此也。^①

周天璇玑圖



图 38 周天璇玑图

上文认为内交媾的运动具备旋转起伏的特征，很明显这是从《参

^① [明] 尹真人弟子：《性命圭旨》，上海：上海古籍出版社，1989年，第269—270页。

同契》的比喻中得到启发；剥去其隐喻寻其外象所寓有的内涵，其意义非常明确即指肺金之气与肝木之气运行之时氤氲缠绕、旋转起伏的样态。就内丹炼养进程而言，就是指出唯有金木之气交并，才能达到所谓“和合四象”，而完成水火交媾（或称既济）之全功。概而言之，这其实就是运用象数思维来把握内丹炼养进程中生命体运动的一个阶段的内在规律。

同样，象数思维还被丹家用来从静态来剖析人的形体构成中丰富的生命意涵及其与养生之间的密切关系，从而创造出独特的养生技术手段。例如，明末清初医家傅山一则关于身窍卦爻说的札记也体现了这一思维特征，傅氏云：

鼻之下曰“人中”。自此而上，耳、目、鼻皆偶；自此而下，口与二阴皆奇：合成一“泰”卦也。余因而广之：人中之后为“督”，为诸阳之会；人中之前为“任”，为诸阴之海。偶窍开阳位，奇窍开阴位。阳之用在阴，阴之用在阳也。故耳、目、鼻主精、气、神，为五脏之用；口、二阴主传送出入，为六腑之用。阳奇，故耳、目、鼻聚于一；阴偶，故大、小二便与口分与二。五脏属阴，而精、气、神无形，乃为先天之阳，自内而出；六腑属阳，而水谷有形，乃后天之阴，自外而入。观先后、阴阳之用，而水火互藏之妙昭昭矣。医家之术，神仙之道，天地之运，思过半矣。阴盛则引阳，阳盛则引阴，阴阳相引为“欠”。故人将死，则“欠”也。一点阴气不尽，不得为仙；一点阳气不尽，不得为鬼。故阳升者，神从鼻出；阴降者，神从二便出。观其所出，而人之善恶可知矣。善为阳，善至于无能名，是尧舜之重阳也。恶为阴，恶至于众恶归，是桀纣之重阴也。庄子曰：“为善无近名，为恶无近刑，缘督以为经”，是阳也，是中也，是道路

之经也。至矣，尽矣，天人之际无余蕴也。^①

文中先以八卦之爻象、卦象拟喻人体之外窍耳、目、鼻、口、二阴，又以耳、目、鼻象坤，口、二阴象乾；二经卦相加而得复卦“泰”卦，以象人体亦如天地交泰，升降运动不已之生机。还运用阴阳配属关系来阐释人体内先、后天精气神的消长，任督二脉以及水谷之物的运化，乃至人性伦理之善恶，从而揭示人体内阴阳盛衰、水火升降的规律。这就把人体置于天地自然乃至社会的整体中来考察，切实体现出内丹炼养家所所谓的“丹道”内涵。胡孚琛也阐述了内丹功法中以头、身关窍象乾、坤二卦交会之密义，云：

头部的另一孔穴在鼻下悬空的径寸之地，丹家谓之“悬胎鼎”，又名“虚无窟子”、“虚无窍”，乃鼻下呼吸出入之根。……邵康节诗云：“天根月窟闲来往，三十六宫都是春”。树之根在地下，人乃无根之树，其根在头上，头为天，足为地，则天根为颠顶百会穴，月窟为海底会阴穴，这也是丹道的两孔穴交感之法。……然而根必扎在地里，月必悬于天上，这是因为人之九窍中双耳、双目、双鼻孔恰成坤卦☷在上部，故谓之扎根于地（坤），号曰“天根”；口、肛门、生殖器为单数，恰成乾卦☰，在下部，故谓之悬月于天（乾），号曰“月窟”。这样，鼻下方寸之地的虚无窍恰在乾坤二卦之间，又为色身与法身之交界处，医家名为“人中穴”，亦称此穴在天地之间正中的人位。^②

上说与傅青主的论述相同，以人体之关窍拟称卦爻；并且更进一

① [清]傅山：《霜红龕集》（下），太原：山西人民出版社影印本，1985年，第1013—1014页。

② 参见胡孚琛《丹道法诀十二讲》（上卷），北京：社会科学文献出版社，2009年，第244—245页。

步把人体之象跟内丹炼养术的关键要诀（两孔穴法）作直接的联系。这种阐释对中医学理论与实践似乎并未产生影响，但是在武学上却有着重大的意义。例如张全亮阐释八卦掌的奥妙全在于“三丰神连”（参见本书第八章之“八卦掌内功”相关引述）。上述身体关窍与卦爻之间的象征引申关系在内丹炼养、武功修炼中意义重大，是达到至高境界的关键，并被称为历代武术家“不传之秘”。

内丹炼养家们认为人的生命在于一气流行，合于天道；生命的运动呈现出完美的韵律，是可以把握的。而卦象爻象恰恰是沟通天道与人道之间关系的中介模式，能使天人之间的和谐关系、整体联系得以体现出来。内丹炼养术所构建的人体藏象八卦模型，反映了他们力求通过沟通天道，从而把握人体生命现象本质特征的努力；体现了每个内丹炼养者追求生命境界的高级形态和追求仙道的个性本色。

二 逆推思维

逆推思维是内丹生命哲学思维方式的核心，它采用了逆向推原的方式来观照世间万物以及人的生命现象，进而达到对万物，特别是生命存在之道的一种独特把握。《老子》“归根第十六”云：“致虚极，守静笃。万物并作，吾以是观其复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命。复命曰常，知常曰明。”^①“反朴第二十八”云：“知其雄，守其雌，为天下溪。为天下溪，常德不离，复归于婴儿。知其白，守其黑，为天下式。为天下式，常德不忒，复归于无极。知其荣，守其辱，为天下谷。为天下谷，常德乃足，复归于朴。”^②老子

① 《河上公章句》，《道德真经注》（卷之二），《道藏》第12册，第5页。

② 同上，第8—9页。

就运用逆推思维的方式提出致虚静而达到归根复命、知雄守雌（或知白守黑）以入于无为的思想。内丹炼养家继承了老子这种逆推思维方式，大胆地把这种思维方式运用于探索寿老长生的实践以及生命存在的终极价值中去。具体反映在内丹炼养术的两个主要方面，其一是作为内丹炼养之道的根本原则；其二是体现在具体的丹法操作程序之上。以下对这两方面作简要的分析：

首先，内丹经典著述运用逆推思维确定了内丹炼养的逆修原则。《参同契》最早提出内丹炼养就是要颠倒五行，并为后代丹家所继承。“太阳流珠章第六十八”云：“五行错王，相据以生，火性销金，金伐木荣。”五代彭晓注云：

阴阳颠倒，五行互用，更为男女，递作夫妻，则其义也。如彼太白真人歌曰：五行颠倒术，龙从火里出，五行不顺行，虎向水中生，还丹之宗，龙虎之祖。^①

彭氏的引述明确指出了五代之前“颠倒阴阳五行”已经被确立为内丹炼养术中的重要原则。唐宋间《金液大丹诗》亦云：“阴阳颠倒颠，翻地复长天，真水呼真火，黄铅吸黑铅。乾坤交泰合，龙虎喜同眠，运动三花绝，升腾彻上玄。”^② 上文也阐明了水火交媾即是阴阳颠倒的过程。北宋张伯端的《悟真篇》发挥了《参同契》颠倒五行的思想，多处阐述了内丹炼养要运用颠倒之术的原则，如卷之上“十六首之四”：“此法真中妙更真，都缘我独异于人。自知颠倒由离坎，谁识浮沉定主宾。金鼎欲留朱里汞，玉池先下水中银。神功运火非终夕，现出深潭月一轮。”^③ “十六首之十三”：“不识玄中颠倒颠，争知

① [五代] 彭晓注：《周易参同契分章通真义》，《道藏》第20册，第150页。

② 无名氏：《金液大丹诗》，《道藏》第24册，222页。

③ 《修真十书·悟真篇》（卷之二十九），《道藏》第4册，第714—715页。

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。”^①卷之中“六十四首之十五”：“日居离位反为女，坎配蟾宫却是男。不会此中颠倒意，休将管见事高谈。”^②明初张三丰丹诗《无根树之五》亦云：

无根树，花正偏，离了阴阳道不全。金隔木，汞隔铅，阳寡阴孤各一边。世上阴阳男配女，生子生孙代代传。顺为凡，逆为仙，只在中间颠倒颠。^③

张氏强调必须通过运用颠倒阴阳的原理以修成内丹。因此，内丹炼养家其实主要运用逆推思维方式构建了生命生成模式与修仙模式。他们还认为生命生成与生命复归是一体的，而且是可逆转的；并且已形成了生命生成模式与复归模式双向一体的内丹学修仙模式。清初王建章的《仙术秘库》就用明晰的语言表达了这一思想，卷三“返还先天仙术”云：

人当父母未生身以前，男女阴阳二炁交感之时，杳冥之中，有一点生机自虚无中来，所谓先天真一祖炁者是也。此炁入于精血之内，陶融精血混而为一，无形而即生形，无质而即生质，内而五脏六腑，外而五官百骸，变之化之，皆自然而成全。虽在怀胎之妇人，亦莫知其所以然也。盖母胎之中，有先天之祖炁，浑浑沦沦，始而凝胎，既而养胎，终而全胎，始之终之，皆此祖炁成就之，别无加杂。当斯时也，虽有人形，而无人道。天地万物，水火刀兵，俱不能伤；七情六欲，五贼四相，俱不能近。推

① 《修真十书·悟真篇》（卷之二十九），《道藏》第4册，第719—720页。

② 同上，第726页。

③ [清初]汪锡龄辑，李西月重编：《张三丰先生全集》，《重刊道藏辑要》毕集，第874页。

究其实，惟一虚空而已。古仙教人修道锻炼以返于父母未生我身以前之面目者，即返于虚空之境，而归之无声无臭之中者也。无声无臭即无极之谓，故充无之所极，则惟一无而已矣。^①

王氏首先认为后天生命的发生源于先天真一祖炁入于父母精血之内，是一个自无而有的过程，而合于“虚无之道”；又指明内丹炼养（修仙）之道无非就是返还于先天、自有入无的过程，同样合于“虚无之道”。

其次，逆推思维还贯穿于具体丹法的操作程序之上，并且这些具体操作技术成为内丹炼养之术的核心要素。例如，内丹丹法转折点“心肾相交”就是逆推思维运用的范例。它借用了八卦坎、离的意象来表达体内真水、真火之间的逆行相交。按，坎卦在人体应肾，主水，其性趋下；离卦在人体应心，主火，其性炎上。而内丹炼养之道则逆其常，使肾水上升，心火下降，二者交于中宫而成丹胎。又如，内丹炼养活动中体内真气在玄窍发动后，在任督二脉循环为用；其循行经脉的走向就是逆行任督二脉的路线，即先从督脉下部之底长强穴始，上逆三关（尾闾关、夹脊关、辘轳关）而达颠顶；继而，又下行至龈交穴交于任脉，并循任脉路线下行，回归丹田。这一逆行任督的方法，从唐代始内丹丹法就有了非常明确的记载。内丹炼养家的这种体验大大发展了中医学经典著述关于任督二脉的认知，促进了中医医疗技术的改进。从疾病治疗角度来看，通过逆向推原能够发现疾病发生的根本原因，从而能够有针对性地清除病原，彻底治疗疾病，使机体保持健康状态。

^① [清] 玉枢子王建章：《仙术秘库》，萧天石主编：《道藏精华》（第四集之一），第17页。

三 内观思维

（一）内观思维的源流

“观”之本义为人眼睛对事物的多方面的查看。《说文解字》“观”本义称“谛视也”。段玉裁注云：

审谛之视也。《穀梁传》曰：常事曰视，非常曰观。凡以我谛视物曰观，使人得以谛视我亦曰观。犹之以我见人，使人见我皆曰视，一义之转移。本无二音也，而学者强为分别，乃使《周易》一卦而平去错出，支离殆不可读，不亦固哉。《小雅·采芣》传曰：观，多也，此亦引申之义。物多而后可观，故曰：观，多也。^①

段玉裁认为“观”是人体视觉器官的引申，具有多方审视的内涵。因此，“内观”一词就有更加深刻的含义，它把“观”从表层向内、向人的思维层次进一步引申。《老子》对内观的内涵首先做了经典的阐述，把内观作为认识、把握事物本质的根本方式。“体道第一”论述了内观在认识与体证“道”过程中的作用，云：“道可道，非常道；名可名，非常名。无名天地之始；有名万物之母。”又“虚心第二十一”云：“道之为物，唯恍唯忽。恍兮忽兮，其中有物；忽兮恍兮，其中有象。窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。”^②老子认为道是不可言说、不可命名的，但是道发生作用却是有“象”、有“物”的；既有“物象”就可以把握“道机”，而把握“道机”最重要方法就是内观。故《老子》“体道第一”云：“故常无欲，以观其

① [清]段玉裁注：《说文解字》，郑州：中州古籍出版社，2006年，第408页。

② 《河上公章句》，《道德真经注》（卷之二），《道藏》第12册，第6页。

妙；常有欲，以观其微。”^① 又“归根第十六”云：“致虚极，守静笃。万物并作，吾以是观其复。”^② 老子所言之“观”并非用眼睛直接查看有形之事物，而是通过内心以照察无形、无质“道”发生“妙”、“窍”、“复”等作用之所在。这里，观的内涵已经从目睛视力功能延伸到心智的体察，即所谓“内观”。可见，《老子》的所谓“观”的思想有两个方面：观窍与观妙。上阳子陈致虚在《老子》“道可道章解”直接点明其含义，云：“观其妙者，见其智慧之精微；观其窍者，见其功用之远大也。”^③ 这就把老子内观思想具体化为两个方面：其一，观窍，即以有形的目睛对身体进行观照；其二，观妙，即是目睛视力功能的延伸，其内涵是用人的神志或意念来照察身体。老子之内观思想具有从哲学、心理方面阐释了“观”的作用，《老子》中就已经把“目”的视觉功能延伸为心的体察功能，使它具备心理的含义。老子还依此类推，以为人间俗事之道亦可“观”而把握，故《老子》“修观第五十四”云：

故以身观身，以家观家，以乡观乡，以国观国，以天下观天下。吾何以知天下之然哉？^④

其实，这里的“观”即是用对比的方法来观照天下之道。这样，就形成了道家道教独特的内观方法，通过内观来达到对“道”的觉悟，再合道而修身。

庄子也对内观作出了新的阐释。首先，他认为内观可以观无穷之事物，《庄子》“杂篇则阳第二十五”云：“吾观之本，其往无穷；吾

① 《河上公章句》，《道德真经注》（卷之二），《道藏》第12册，第1页。

② 同上，第5页。

③ [元]陈致虚：《上阳子金丹大要》（卷之二），《道藏》第24册，第10页。

④ 《河上公章句》，《道德真经注》（卷之三），《道藏》第12册，第15—16页。

求之末，其来无止。”^① 其次，观窍不独在目，还可以耳、目、心三者并观，“杂篇徐无鬼第二十四”云：“以目视目，以耳听耳，以心复心。”^② 再次，提出了以道观天地的泛观论，“外篇天地第十二”云：“以道观言，而天下之君正；以道观分，而君臣之义明；以道观能，而天下之官治；以道泛观，而万物之应备。”^③ 此外，庄子还指出内观的关键在于心无阻碍，“杂篇列御寇第三十二”云：“贼莫大乎德有心而心有眼，及其有眼也而内视，内视而败矣！”^④ 这一观点，后来还成为内丹炼养之道修性理论的经典依据。

早期道教炼养家继承了老庄的内观思想，并发展了其具体的内视方法，其内观之法比较注重对人的形体的照察。他们认为人体脏腑及相应外部感官均有诸神在“守卫”，以现代医学观点来解释就是各个脏腑、器官均有其各自不同的功能。自然状态就是各个脏器功能协调运转的最佳状态，故被称为所谓“全神”。我们可以从《太平经》中略窥其点滴。《太平经》卷之七十一“真道九首得失文诀第一百七”叙述了内视过程，云：“三为数度者，积精还自视也，数头发下至足，五指分别，形容身外内，莫不毕数，知其意，当常以是为念，不失铢分，此亦小度世之术也，次虚无也。”^⑤ 这种“自视”之法应该是老子“以身观身”的具体化。《太平经合校》卷一百五十四至一百七十三经[补]钞癸部“分别形容邪自消清身行法”还提到了内视“小成”之境界，“关炼积善，瞑目还观形容，容象若居镜中，若窥清水之影

① 郭象注、成玄英疏：《南华真经注疏》，《道藏》第16册，第608页。

② 同上，第589页。

③ 同上，第423—424页。

④ 同上，第654页。

⑤ 王明：《太平经合校》，北京：中华书局，1960年，第282—283页。

也，已为小成”^①。《太平经合校》卷五十二丁部之一“胞胎阴阳规矩正行消恶图”亦称：“瞑目内视，与神通灵。”^②后来，上清派存思法就继承了这一内容，如《抱朴子》卷十八“地真”就说：“思见身中诸神，而内视令见之，不可胜计，亦各有效也。”^③按《抱朴子》卷十九“遐览”载有《内观经》一卷，此书未流传下来。它的内容与现传以阐述内观修心而无具体内视方法的《太上老君内观经》应该有所不同。

老、庄所谓内观，在本质上就是一种内证思维的方法，主要被用来达到对天地间大“道”的体悟与把握。在中医哲学中，“内观”被看成是一个重要的哲学思维方式与观察方法而得到重视^④。内炼术吸收了这一中医哲学思维方式，还认为“内观”是有感觉器官“目”参与的人体生理与心理活动过程。炼养之士通过“目”这一感觉器官对内炼中身体发生的各种景象进行对象化体验，并引导身体之内气产生聚散的效应。作为一种重要的思维和观察方法，内观方法在道教内丹炼养术的各阶段与层次中得到广泛的运用。

概而言之，老子通过对修身之道的思考，归纳出“观窍”、“观身”、“观复”等内观方法，做到观人之道而悟出观天之道。历代炼养家（早期为方士，后来主要是内丹炼养家）继承与发展了老子内观之术，使之成为了内丹炼养术中极其重要的修炼方式。这大概是内观思维方式“复归”的一种表现。

（二）内观思维方法运用及其特征

1. 内观思维方法的运用

在内丹炼养实践中，内观思维既是一种客观的需求，也是内丹炼

① 王明：《太平经合校》，北京：中华书局，1960年，第724页。

② 同上，第193页。

③ 王明：《抱朴子内篇校释》，北京：中华书局，1996年，第324页。

④ 陆干甫等：《中医辨证法原理》，北京：中医古籍出版社，1986年，第166—173页。

养模式重要的特征。首先，它是把握身心内在体验的需求。内丹炼养实践作为古代炼丹家身体力行的特殊活动，是以个体生命为研究对象，追求形体复归于先天，从而合道成真的过程。从它对形体的直接效用来看，是人体体质改变的过程。具体而言，这种改变包含了一系列人体生理与心理的动态变化过程。这些变化是以所谓“精、气、神”三宝为物质基础。如果把内丹学中所用的“精气神”与中医学理论中的三宝作一简单的比较就可以知道，二者基本上是一致的。不同之处在于，内丹学更注重先天“精气神”之用，并把它们主要约束在以任督二脉为中心的八脉通道及其重要关窍之中。内丹炼养所进行的筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚过程的种种反应都在这一通道及其窍要中完成，体现了中道的原则。

对这一过程的把握有两个方面：一方面，人体现之于外的各种外象，是通过司外揣内的方法来把握；另一方面，身体之内气升降运动等内象，则是通过内观之法来照察。内观作为丹道炼养实践的一种体验身心的重要手段，贯穿于内丹炼养的一切过程之中；此从比较低层次筑基功夫到高级阶段的炼神还虚等具体阶段，都有内观的参与。海天秋月道人玄全子就谈到内丹炼养达到天人合一之境界时对内观的特别运用，《诸真内丹集要》卷中“金丹证验”云：

外无所着，内无所思，身如槁木，心若寒灰，万缘顿息，与太虚同体，以灵光为用。^①

所谓“灵光为用”即是在进入虚静之境界时只能运用不着意念之“神意（即灵光）”来内观形体之内的种种景象。

其次，总结炼养经验的需求。丹经中相关“证验”都描述了内丹

^① [元]海天秋月道人玄全子集：《诸真内丹集要》，《道藏》第32册，第465页。

家在内丹炼养过程中身体之生理和心理上各种复杂变化的征象，包括了如声、光、冷、热等不同效应。这些征象表现为身体上各种外在或内在的反应：有静态的冷热变化，还有动态的气机升降运动；有明显整体的感应，也有局部变化；有模糊的感觉，也有清晰的意象；有幻觉出现，也有真实境界。归纳历代丹经著述中有关的证验对内景征象的具体描述，主要有两种类型：一是在形体、脏腑之间的气机运动；一是心理、精神上的变化。由于内丹学的描述语言也采用了传统医学脏象观的五行五脏模式，这样内观照察所得的经验与中医学临床上所观察到的生理、病理现象基本上保持一致。

在各家论述之中，清代三阳道人张松谷的证验描述颇具代表性。在《丹经指南》中，张氏以自身炼养实践为依据，描述了其体察内景体验的各种变化，包括气行的经脉通道与关窍，口中生液，及其他亦幻亦真的冷、热、声、光感等征象。“证验说”云：

忆余初学坐，每思任督二脉何以得通，竭诚依口诀趺坐，存思山根，调息兼鼓巽风。第四日，二气能过尾闾，通夹脊，达玉枕，上泥丸，下明堂，入绛宫，到下丹田矣。但所出津液尚有腥气如人家水沟，积瘀方开也。时觉身子弱甚，约有数日，而背肩手足皮肉及头项各隐隐如蚁行。次数日，腹中有响音，外肾微动或水升，或火炎，或手足皮肉如一线冷风。问之先生，皆云开关真景也。^①

又“经验实证说”分三乘论述，云：

初乘功夫，此气初转之时，在于腹中充盛，就可用口诀过关，口中有甘津之验，四肢八脉无处不流通之验，腹中有雷声之

^① [清末民国] 张若虚：《丹经指南》，《道藏精华》（第四集之二），第221页。

验。若以火候烹炼，身中有狂风揭地之验，有真气如捆缚之验，有异香满口之验，脐下有九炁还元之验，喉中有醍醐灌顶之验，腹中有裂布交响之验；或用武火熏蒸，有上下疼痛之验，有穿筋透骨之验，有耳听千千面战鼓、万万颗雷声之验。凡骨中有打伤及血气凝结、汗毒之疾，及皮肤疮疥之疾，此气亦能吹散，不疗自愈之验。

中乘功夫……其验甚多，不能尽述。有眼见青天于室内之验，或见白雪罗列在空之验，或见天花乱坠之验，或暗处能见小字之验。若见此四大验，斯时自然元气充足。……此时就出有阴神。在于脐窍出入而自然，面有红光，白如冠玉，口似含丹，耳如红珠，眼睛黑白分明，视听幽远，声似洪钟，睡无眠梦。自然返老还童，行此一乘终，则阴阳之气大冲和而敦厚，必有眼光溢，至于三五时，能见天上之星辰，此是炼己之功完备，其寿可与天地同长久矣。^①

上述内观体验的意义在于，揭示了内丹炼养改善体质的进展。以体内津液发生的变化为例，任督气脉初通“尚有腥气如人家水沟”，则提示体内之“积瘀方开也”；而初乘功夫进程中，则有“口中有甘津”、“异香满口”、“喉中有醍醐灌顶”之验，反映出体内气脉畅通，和气充盈。尚有如声、色、形貌的变化，其实是描述了望、闻等状况，也可以推知其体质状况是向全面健康转化。

2. 内观思维方法之特征

(1) 神光朗照内象

内丹炼养家主要通过对炼养中呈现的各种征象的照察，来把握炼养各阶段的进程。这种所谓“照察”其实就是人与道之间的沟通，使

^① [清末民国] 张若虚：《丹经指南》，《道藏精华》（第四集之二），第225—227页。

炼养行为完全遵循内丹炼养之道，其中通过了一个重要媒介即所谓神光。神光是内丹炼养过程中一种特别的体验，是以心神意念为主导的内观，也称智慧的灵光或称为慧光。李大华指出，这种内观要求观乎神而不观乎形，强调绝念无想，以无心为心。它处于炼神合道的高级炼养阶段，为阴阳交换之法，仙凡改变之时，“未到元宫，方在内观”（《钟吕传道集》），故而《灵宝毕法》称之为“内观交换”之法^①。清代董德宁通过对经典的解释也阐述了大致相同的观点，《周易参同契正义》解“内以养己，安静虚无，原本隐明，内照形躯”句云：“虚无者，乃外之五官不用，而内之七情俱忘，收视听于一身之内，藏神气于百骸之中。……内照者，谓黜其聪明，而回光返照于内也。”^②董氏认为进入虚无之境则内照得以发生，神光自然朗照全体。值得注意的是，《金华宗旨》对身体反应中的神光给予了特别的重视，“天心章第一”云：

金华即光也，光是何色？取象于金华，亦秘一光字在内，是天仙太乙之真炁；“水乡铅，只一位”者，此也。回光之功，全用逆法。

又“回光调息章第四”云：

回光必兼之调息，此法全用耳光。一是目光，一是耳光。目光者，外日月交光也；耳光者，内日月交精也。然精即光之凝定处，同出而异名也。故聪明总一灵光而已。^③

上文以“金华”为喻，把“回光”贯穿于内丹炼养过程之中。又

① 参见胡孚琛主编《中华道教大辞典》“内观”词条，北京：中国社会科学出版社，1995年，第1124页。

② [清]董德宁：《周易参同契正义》，《道藏精华》（第一集之一），第31—32页。

③ 题为纯阳吕祖天师：《金华宗旨》，《重刊道藏辑要》室集，第120，124页。

指出，要通过调息之功，做到心息相依。这样才能运用目光、耳光分别“内视”、“内听”，使内外之精、神交融，以达全神全精之功。

上述内观体验虽然以心神体验的心理活动为主，实际上，其返视照察行为还包括人体生理反应的光、声、味等方面内容。从内丹文献相关丹家证验的记述中，可以知道他们确实观照到体内各种景象，特别是各色光感。这些现象不是梦境，不是精神病人的幻觉、幻相，而是丹家在清醒状态下的真实体验。

(2) 心目合参：内观功夫的特别之处在于重视运目内观，这与内丹炼养家对目的认识有密切关系。他们认为由于目是神之外现之官窍，因此，内观除了人的主观意识即心神的参与之外，还应具备视觉功能“目”的参与。内观即是心目合一。内丹炼养功夫以所谓先天之气复归为宗旨，而复归进程之中铅汞交媾、大丹结成等，都是在目神内观参与之下完成的。为此，他们提出了“机在于目”的经典论断，重视“以目驭心”之功，并运目内观来把握内丹炼养进程。《西岳窦先生修真指南》云：

真人曰：定中运水火于目中也，故崔公以眼为镜，要得之五力。乃大道之源，皆在眼力也。^①

文中认为“目”功乃是成就“大道”的关键，指出目中水火交媾是内丹炼养过程中不可或缺的一个环节。又《丘长春真人秘传大丹直指》第七“论塞兑垂帘”云：

两眼之中即天根，即所谓性命关也。其根生于眼，眼属心，心生造化，自属玄之又玄者，仙家谓之玄牝之门。心肾内日月交

^① 《西岳窦先生修真指南》，《修真十书·杂著捷径》（卷之二十一），《道藏》第4册，第700—701页。

接于内，两眼外日月交接于外，攒簇水火而不散，气自调矣。^①

上文中，丘处机强调指出“目”关乎性命之根源，并进一步认“目”为玄窍。他认为内丹炼养之道的水火交媾存在着相互联系的内外两种方式，即以心肾交媾为主的内水火交媾与以两目为主的外水火交媾。内、外水火交媾同时进行，方得“攒簇水火而不散”而合于大道。

（三）内观思维方法之价值意义

内观思维方法是哲学思维与养生实践相结合的产物，内丹炼养术运用这种独特的方法把修心与驭目、全神与养生完美地结合在一起，借此修身与内省，平衡个体的心理与生理。内丹炼养术通过“返观”所得内、外之象以判定内丹炼养的进境，凭有形身体之变化以察求体质改善的微妙之处，借无形神气之复归以与自然之道相契合，从而达到人的身心与虚无大道之间融合的超脱境界。

从体证道的意义而言，内丹炼养者的炼养活动就是体道、合道的过程，自有而无，又自无而有，循环往复而终融于道。这种对道的体证方式主要是通过内观的方式来达成的。内丹炼养家通过内观的方式照察人体小宇宙的变化之道，把握其中的变化之机。他们认为对先天一气与玄窍的把握，其实就是把握了生命复归之“道”的关键，从而为长生超脱的理想提供理论依据，也达到对天道长久以及天地间大宇宙变化之道深入理解与印证。

从方法论意义而言，内观方法是一种以“有形”把握“无形”的具体方法；是把人与道紧密结合起来的重要媒介。

在现代宗教哲学对比研究中，内观体验作为一个人的情感体验和

^① 《丹书校注厘定》，胡海牙、武国忠主编：《中华仙学养生全书》（上），北京：华夏出版社，2006年，第394页。

重要的宗教证道方式得到重视^①。现代心理学家荣格把内观体验中“光”的现象理解为人的心理现象中的“集体无意识”，为内丹心理学研究开创了新的思路。

需要指出的是，现代内丹学对“内观”方法的研究尚嫌不够深入，致使我国当代部分崇尚西医的医学工作者产生一些不正确的认识。例如，现代国内西医学者在论及“内观医疗”实践之时，往往把内观疗法作为日本学者森田氏或吉本伊性的独特创造加以介绍推广^②。然而，从前文已经作出的分析可知，实际上“内观”（或称“内观”、“内视”、“内照”、“返照”、“返观内照”等）作为一个却病修身方法在古代中国早就得到广泛的使用，内丹炼养家还作出了比较系统的理论总结。很显然，西医学者对此好像所知甚少，不能不令人感到遗憾。

综上所述，内丹医学的思维方式得以形成与发展，有着其自身的哲学依据。这些哲学观念继承了传统哲学、中医哲学思想的概念，汲取了合理要素作为构建其富有生命意涵的内丹医学的生命哲学观。从这些观念出发，内丹医学的研究始终没有离开对生命进行深层阐释这一主题。

① 魏小巍：《道教的宗教体验》，《现代哲学》，2007年第5期。

② 参见郭丽华等《内观疗法在中国精神科临床实践的探索》，《四川精神卫生》，1995年第4期；尉筠心：《重在发现——谈“内观疗法”》，《长寿》，1996年第6期；巽信夫：《从整体医学与生命发育观来看内观治疗疗效》，《上海精神医学》，2005年第6期；榛木美惠子：《内观法基础》（第二届国际内观疗法学会大会论文精选），Shanghai Archives of psychiatry, 2005, Vol. 17, No. 6；《内观疗法与森田疗法的比较》，《医学与哲学》（人文社会医学版），2006年第10期。

第七章 明清时期中医药对内丹医学思想的融摄

明清时期，内丹医学思想已经比较成熟，它的各组成部分及医疗技术对中医基础理论及临床各科都有着直接或潜移默化的影响，并在当时著名医家的医学著述之中有着多方面的具体反映。前述各章就内丹医学的基本理论作分别论述之时，已经简要说明了其对中医药相应内容的部分影响。显然，需要深入地考察同时期医家的著述才能把握其发生影响的特征。本章主要通过明清时期（包括清末民初）中医药部分相关文献的深入研究，具体分析医家著述中的相关医学思想及其对内丹医学思想汲取的各个具体层面，从而概括出中医学对内丹医学思想融摄的具体特征。

第一节 明清时期中医药对内丹医学思想的汲取

一 明清时期中医药的继承与创新

（一）明清各医家对丹家生命生成观的应用

唐末五代以来，内丹家把战国时代形成的“天一生水”宇宙生成

模式转化为生命发生模式，天人相应思想进一步具体化。他们还提出了一种更为大胆的构想，即一点灵光入体而成就人的性命。后代内丹炼养家均接受这一观点，并作出了相当丰富的论述。例如：五代施肩吾编辑的《西山群仙会真记》（卷三）“补内”引《西山记》曰：“胎完炁足，灵光入体，与母分离，而为人也。”^①南宋翁葆光《悟真篇注释》（卷中）亦引唐末崔希范的观点，云：“崔公云：灵光归去入幽寂，死作阴冥善爽鬼是也。”^②上述观点在宋代丹家著述之中颇为流行，如北宋张伯端《青华秘文》“神为主论”就指出：“元神者，乃先天以来一点灵光也。”^③两宋之交胡混成则对生命生成的假说作出了极其成熟的发挥，《金丹正宗》云：

天地未判之先，一混沌而已；混沌既凿之后，阴阳生焉！得阳炁轻清而上者为天，得阴炁重浊而下者为地，得阴阳二炁之全而中者为入。三才之位一定，而先天后天分矣！切谓先天者，纯阳也，一本也；后天者，纯阴也，万殊也。原夫上帝降衷而为人，赋性受命，皆禀太乙含真。先天祖炁，至虚至灵，惟精惟一，纯粹中正，皆可神仙，皆可圣贤。无智无愚，一同初得。殊不知所得天者，舍一点纯阳先天祖炁之外，所谓精神魂魄意，心肝脾肺肾，精津涕唾液，耳口鼻舌声，以至百骸九窍，爪发皮肤，一身四体，自顶至踵，皆从后天纯阴造化，四大假合而成者也。先天祖炁，恍恍惚惚，杳杳冥冥；其中有物，有物而非物；其中有精，有精而非精；似有似无，若亡若存，即之而不可见，

① [五代] 施肩吾：《西山群仙会真记》，《道藏》第4册，第431页。

② [南宋] 翁葆光：《悟真篇注释》，《道藏》第3册，第23页。

③ 题为紫阳真人张平叔撰：《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》，《道藏》第4册，第

求之而不可得，其大无外，包含万象，其小无内，一丝不容。是炁当知人身中自有一穴至虚之地以存之，玄关一窍是也。得之者为神仙，失之为下鬼，盖得之者未闻一二，失之者百千万也。奈何世人不能保守一点先天祖炁，往往皆流于失矣！^①

上文运用内丹医学的生命哲学思想，特别是先后天之气、纯阳的观点，阐述了人的性命源于先天，即文中所谓谓的“太乙含真”、“先天祖炁”、“一点纯阳”等。它与前述之所谓“灵光”、“元神”的内涵是完全一致的，都是对所谓“天一”概念的具体化，都是用来解释生命生成现象的。内丹炼养家正是依此开展其内丹炼养活动，改变人体身心，其最高境界（即心灵的解放）也是要使生命复归为这点灵光。

也有一些内丹炼养家、医家在其著述之中则直接引入“天一”概念，如五代宋初陈朴在其《内丹诀》中就较早地引入了“天一生水”的观点，并认为“天一真水藏之于胆”（参见上一章“内丹医学的生命生成思想”的相关论述）。相同的论述在稍后年代的医著之中也有反映，如成书于五代至宋代之际的《华佗玄门内照图》“肾虚论（兼补法）”云：“夫肾藏天一，以慳为事；心意内治，则精全而涩出。”^②文中指出，“天一”藏于人体重要脏器肾之内，所谓天一即是指人体生命的先天之气。“以慳为事”的畜用原则继承《内经》固精啬神的思想，而通过内治“心意”而使“精全”则显然是吸收了内丹学中的修性之术。这是一部较早以天一生水的观点阐述肾生理的医学著述（由于笔者知识水平所限尚未发现更早的医著运用这一观点，是否还有更早的著述，尚需进一步探索与印证）。

正因为唐末以来内丹医学关于“天一生水”观的影响，金元时代

① [宋] 胡混成：《金丹正宗》，《道藏》第24册，第187页。

② 原题[汉] 华佗撰：《华佗玄门内照图》，《道藏精华》第14集之2，第18页。

开始有一些医家引述上述观点来阐释医理，例如金代李杲（东垣）、元代朱丹溪就偶尔使用这一概念。李东垣《脾胃论》“卷下胃虚脏腑经络皆无所受气而俱病论”云：

三焦者，乃下焦元气生发之根蒂，为火乘之，是六腑之气俱衰也。腑者，府库之府，包含五脏及形质之物而藏焉。且六腑之气，外无所主，内有所受。感天之风气而生甲胆，感暑气而生丙小肠，感湿化而生戊胃，感燥气而生庚大肠，感寒气而生壬膀胱，感天一之气而生三焦。此实父气，无形也。^①

上文指出下焦乃是“元气生发之根蒂”，三焦对六腑之气的生理正常具有重要作用。从重视三焦之生理功能出发，李氏强调指出人感“天一之气”而生无形之“三焦”。又《丹溪心法》“卷三消渴四十六”云：

水包天地，前辈尝有是说矣。然则中天地而为人，水亦可以包润五脏乎？曰：天一生水，肾实主之，膀胱为津液之府，所以宣行肾水，上润于肺，故识者肺为津液之脏。自上而下，三焦脏腑，皆围乎天一真水之中。^②

上文之中朱丹溪以“天一生水”强调肾水具有滋养五脏之功用，并指出三焦脏腑均受其滋养。

从以上各家论述可知，从五代宋初至金元时期医家在使用天一生水观点阐释医理之时，尚存有或重于三焦或重于肾脏的不同观点。这其实反映了医、道二家在对生命根本认识问题上尚存有不同意见，

① [金] 李杲：《脾胃论》，北京：中华书局，1985年，第49页。

② [元] 朱震亨、鲁兆麟等点校：《丹溪心法》，沈阳：辽宁科学技术出版社，1997年，第56页。

也是肾命门学说尚未确立的一个侧面反映。

至明清时期，由于肾命门学说的确立，几乎大部分主要医家都接受了天一生水的思想，并比较统一地以肾为其宅处。当时的医家很自然地把天一生水观点移植到医学生命发生论之中，并广泛地用以说明人的生命生成过程。有些医家对天一生水观作适当的改造，并在著述中广泛使用。这是内丹医学思想汇入祖国医学之主流的一个重要体现。以下引部分明清医家的论述加以具体说明：

明代医家孙一奎的《医旨绪余》（上卷十五）“问五行金木水火土之义”云：

水生于一，《灵枢经》曰：太一者，水之尊号。一，数之始也。天地未分，万物未成之初，莫不先见于水，先地之母，后万物之源。以今验之，则草木子实未就，人虫胎卵胚胎皆水也，故天一生水。^①

孙氏认为天地万物（包括人在内）都源于水，为“天一”孕育所化生的。同时代医家赵献可在《医贯》“内经十二官论”云：

命门无形之火，在两肾有形之中，为黄庭。故曰五脏之真，惟肾为根。褚齐贤云：人之初生受胎，始于任之兆，惟命门先具。有命门，然后生心，心生血，有心然后生肺；肺生皮毛，有肺然后生肾；肾生骨髓，有肾则与命门合。二数备，是以肾有两岐也。可见命门为十二经之主。肾无此，则无以作强，而技巧不出矣；膀胱无此，则三焦之气不化，而水道不行矣；脾胃无此，则不能蒸腐水谷，而五味不出矣；肝胆无此，则将军无决断，而

^① [明]孙一奎：《医旨绪余》，韩学杰、张印生主编：《孙一奎医学全书》，北京：中国中医药出版社，1999年，第658页。

谋虑不出矣；大小肠无此，则变化不行，而二便闭矣；心无此，则神明昏，而万事不能应矣。正所谓主不明则十二官危也。……命门在人身之中，对脐附脊骨。自上数下，则为十四椎；自下数上，则为七椎。《内经》曰：七节之旁，中有小心。此处两肾所寄。左边一肾，属阴水；右边一肾，属阳水，各开一寸五分，中间是命门所居之宫，即太极图中之白圈也。其右旁一小白窍，即相火也；其左旁之小黑窍，即天一之真水也。此一水一火，俱属无形之气。相火禀命于命门，真水又随相火。自寅至申，行阳二十五度；自酉至丑，行阴二十五度。日夜周流于五脏六腑之间，滞则病，息则死矣。人生男女交媾之时，先有火会，而后精聚。故曰火在水之先。人生先生命门火，此褚齐贤之言也。发前人之所未发。

上文在阐述其命门理论时就引述天一生水的观点来阐释肾中之水来源，并论证了真水与相火互根的观点。他又在“后天要论”之“补中益气汤论”中指出：

若论肾与脾胃，水土原是一气；人但知土之为地，而不知土亦水也。自天一生水，而水之凝成处，始为土，土之坚者为石。此后天卦位坎之后。继之艮，艮为山为土。艮土者，先天之土，水中之主也。土无定位，随母寄生，随母而补。故欲补太阴脾土，先补肾中少阳相火。^①

赵献可运用天一生水观点对生命先、后天作出了较为全面的理论阐释。首先，运用“天一生水”观阐释了命门之真水的先天特质，确

^① [明] 赵献可：《医贯》，北京：人民卫生出版社，1982年，第4—5，7—8，99页。

立了命门水火作为生命根本之要旨。其次，又认为后天之脾土同样也是“天一生水”之“水”凝结而生成的，阐明了肾与脾胃之间的密切联系，提出了“欲补太阴脾土，先补肾中少阳相火”的辨证论治原则。

明张景岳的《类经附翼》（卷一）《医易》“医易义”云：

以精神言之，则北一水，我之精，故曰肾藏精；南二火，我之神，故曰心藏神；东三木，我之魂，故曰肝藏魂；西四金，我之魄，故曰肺藏魄；中五土，我之意，故曰脾藏意。欲知魂魄之阴阳，须识精神之有类。木火同气，故神魂藏于东、南，而二八、三七同为十；金水同原，故精魄藏于西北，而一九、四六同为十；土统四气，故意独居中，其数惟五，而脏腑五行之象，存乎其中矣。^①

又（卷三）《求正录》“大宝论”云：

何以云天一生水？水非阳乎？又何以云水能生万物，水非生气乎？曰：此问更妙。夫天一者，天之一也，一即阳也，无一则止于六耳。故水之生物者，赖此一也；水之化气者，亦赖此一也。^②

以上两则引文中，张景岳通过对“天一生水”之“一”与“水”关系的论析，阐释了人的身体之中真阳之炁的来源、真精在脏器中藏之于肾的观点。而道医龚居中的《万寿丹书》（又名《福寿丹书》）“脏腑篇”论“肾脏之图（见图 39）”云：

父母媾精，未有形象，先结河车，中间透起一茎如莲蕊，初

① 李志庸主编：《张景岳医学全书》，北京：中国中医药出版社 2002 年，第 779 页。

② 同上。

生乃脐带也。蕊中一点，实生身立命之原，即命门也。自此天一生水，先结两肾，夫命处于中，两肾左右开阖，正如门中牕闾，故曰：静而阖涵养乎。一阴之真水动而开鼓舞乎。龙雷之相，少水为常，而火为变，可谓深得其旨。^①



图 39 肾脏之图

龚居中其实直接运用天一生水观论述命门随人的生命形成而发生，进而产生五脏之中两肾，形成其先命门后肾的肾命门水火观点。清代医家石寿裳也融合天一生水观于天人相应的思想之中，并作出了十分精辟的论述。《医原》（卷下）“内伤大要论”云：

请证诸天地。天一生水……是天地者，太极一气之所化也。水为天之精，火为天之气，而水火默运于天地之间，时行物生，终而复始，又为天地之神。是天地者，亦精气神一气之所生化化者也。……天之阳气蕴蓄于地中，人之阳气蕴蓄于肾中。天之阳气，天心默运于宇宙之间；人之阳气，人心默运于形体之间。人具百体，心生最先（西学谓妊娠二十日，心已成膜）；百体先死，心死最后。心本地结而成，血为水类。肾为先天，心尤为先

^① [明] 龚居中：《万寿丹书·脏腑篇》，中国中医科学院馆藏，明崇祯三年庚午（1630）福建桂绍龙刻本，第23页。

天。心于卦为离，离即先天之乾，乾为天，心即天也。夫人形体皆属阴物，只有心中一点真阳，得之者有生之始，以为本性之灵明、生生之化机。所谓真阳者，心之神也。……古歌云：别有些儿奇又奇，心肾原来非坎离。此以身为坎为地，以心之神气为离为天。春山先生曰：夫人日间为人事纷扰，神气外用，不能内交心身，是为否。否者，疲也，否则为未济。夜间安寐，如万物归根，神气来复，内交心身，是为泰。泰者，安也，安则为既济，是为外坎离。人能动静交相养，使神气常交于心身，则真阳之气依形躯之阴以为归宿，心身之坎离交，而心肾之坎离自断无不交之理！阴阳交则平，不交则病，相离则死。故曰：内伤百病，不外精、气、神三者而已矣；精、气、神三者，又不外神气与精交与不交二者而已矣。^①

从上述引文可知，石氏继承了丹道家关于天一生水生命生成论，同样认为人的“形体皆属阴物”之论；但他把代表人体生命象征的“一点真阳”移植到“心”中。首先，他以此来说明人体生生化化之机；其次，又把内丹学中关于心肾相交、相济的思想具体化为神气与心身相交之论，用以说明人体的病机变化；最后，指出人身“百病”之病因病机“不外精、气、神三者而已矣；精、气、神三者，又不外神气与精交与不交二者而已矣”。这一认识完全是通过对内丹医学思想相关论述的改造而达成的。

（二）生命的先后天论

唐末五代，以钟离权、崔希范为代表的内丹炼养家首先明确地引入先天气、后天气的概念。此后医、道两家都对维系生命的形体及生

^① [清]石寿裳：《医原》，《中国医学大成》第21册，上海：上海科学技术出版社重刊订正本，1990年，第23—25页。

命的动力源泉的精气神作先、后天的切分。内丹炼养家主要把先后天概念运用于分析人体三宝精气神的先天特性，并把先天精气神确定为内丹药物，又称先天真气发生之处为玄窍。不同的是，医家对精气神的寻求则倾向于有形的脏器，并确定了脾、肾为先后天之本。他们以肾命门为生命发生的根本，归之于先天；脾胃为后天之本，以后天养先天。明、清医家通过与医疗实践的结合，建立起了中医学的脾肾先后天理论观点。与同时期著名中医医家运用先后天理论，发挥其在临床中的指导作用，有着异曲同工之妙。以下举数例加以说明：

明代周慎斋（大约于明正德 1505—1521 年间出生）在《慎斋遗书》（卷一）“阴阳脏腑”中明确指出：

凡病不起于先天，即起于后天；是先天、后天，皆为人身万化之本矣。然其真本又惟在元阳一气。经云：苍天之气，清静。清静之气者，阴阳五行，先天、后天之化原也。^①

周氏对人体先、后天也进行了比较明确的医学阐释，认为人体之病因不外两种类型，即不病于先天，则病于后天。又指出：

人之生死关乎气，气纳则为宝。（炳章按：纳气为贵，即是至论，人能终日将气沉至丹田，不令走散，久久行之，自然强健，特人多疏懒不能行耳。）气纳则归肾，气不纳则不归肾。气不归肾者，谓脾胃之气不得到肾也。其不到有五，心之脾胃，肝之脾胃，肺之脾胃，肾之脾胃，脾胃之脾胃。不到者，由先后天不能相生故也。盖肾为先天五藏之始，天一生水也。脾胃为后天五藏之成，成数五，五，土数也，乃天生地成之义也。凡五藏中

^① [明]周慎斋著，民国曹炳章评注：《慎斋遗书》，上海：上海科学技术出版社，1959年，第3页。

有一藏不能秉生成之气，则病矣；如心之脾胃虚，则胃气不到于心，心则无成，亦不奉生，而气不归肾。气不归肾，则如树之不能有雨露，而根叶不能有生气而枯也。举一而五藏可类推矣。^①

文中指出“肾”作为先天之本，司纳诸气，受后天脾胃之养；肾、脾（胃）共主生命生生之功。这样，周氏发挥了内丹医学思想关于元气归根的思想，特别强调了肾纳气的作用，提出了先后天之气（主要指脾与肾之气）相交的重要性。他还进一步发挥云：

人之生死本乎神，神居于心，心为火；故火者，生命之原也。戊癸化火，戊为土，癸为水；水为先天，土为后天。二天化火之原，人之所赖以生者也。凡人不知所以生，则不知所以死；不知所以死，则不知所以病；不知所以病，则不知所以治。故知生知死，乃知病知安，而知所以治矣。人之所以生者神也，神之所以安者气也，气得其平，则神安而无病，气失其序，则神散而死亡。神气者，人之性命也。神者，心也；气者，肾也。心肾二脏，人之性命所寄也，顾不重哉！故脉贵有神，形贵有气。神气可治，虽危可救；神气愤乱，虽安必危。然神气之所以因之衰旺者，胃也；能治病者，必不可忘胃。故经云：胃气为本。然肾为胃关，人生之来，其原在肾；人病之来，亦多在肾。肾者，命之根也。肾脉不伤，危也可许其生；肾脉有害，安也亦虑其危。盖肾伤则先天伤，而后天之胃无根，亦必受害。凡久病而不死者，肾伤未及胃也，及胃立死矣。故断病之诀，在此二天，一伤则病，两伤则死。既两伤矣，尚欲救之，愚人也；两不伤而医者死之，医人之罪也。见病不先察此二天，不知医者也；能医者，专

^① [明]周慎斋著，民国曹炳章评注：《慎斋遗书》，上海：上海科学技术出版社，1959年，第5—6页。

以此二天为务。此医门之秘谈也。^①

周氏汲取了内丹医学关于心肾的思想，重视对人体神气的保养，直接把先天之根本归之于肾；提出从先后天入手对病人进行疾病诊断，并认为甚至在临床中可以依此预知对相应疾病治疗之效果。这一从先后天入手诊疗疾病的观点，得到了清初医家陈士铎的继承与发扬，在《辨证奇闻》中得到了充分的体现（参见本章关于陈士铎的论述）。

明代李中梓（1588—1655），字士材，号念莪，华亭（今江苏松江）人；李氏集众家之说明明确提出“脾肾先后天根本论”^②。这是自宋以来，脾、肾二脏日益为医家重视的必然结果。《医宗必读》“肾为先天本、脾为后天本论”云：

善为医者，必责根本，而本有先后天之辨。先天之本在肾，肾应北方之水，水为天一之源；后天之本在脾，脾为中宫之土，土为万物之母。肾何为先天之本？盖婴儿未成，先结胞胎，其象中空，一茎透起，形如莲蕊。一茎即脐带，莲蕊即两肾也，而命寓焉。水生木而后肝成，木成火而后心成，火生土而后脾成，土成金而后肺成；五脏既成，六腑随之，四肢乃具，百骸乃全。《仙经》曰：借问如何是玄牝？婴儿初生先两肾。未有此身，先有两肾，故肾为脏腑之本，十二脉之根，呼吸之本，三焦之源，而人资之以以为始者也。……一有此身，必资谷气，谷入于胃，洒陈于六府而气至，和调于五脏而血生，而人资以为生者也。故

① [明]周慎斋著，民国曹炳章评注：《慎斋遗书》，上海：上海科学技术出版社，1959年，第8—9页。

② 北京中医学院：《中医各家学说》，上海：上海科学技术出版社，1979年，第175页。

曰：后天之本在脾。^①

上文中李中梓运用内丹医学的生命生成论论述了肾为先天之本之要旨。把上述观点运用到诊法与治疗之上，李氏作了具体分析，云：

伤寒必诊太溪，以察肾气之盛衰；必诊冲阳，以察胃气之有无。两脉既在，他脉可弗问也。治先天根本，则有水火之分。水不足者，用六味丸壮水之主，以制阳光；火不足者，用八味丸益火之源，以消阴翳。治后天根本，则有饮食、劳倦之分。饮食伤者，枳术丸主之；劳倦伤者，补中益气主之。每见立斋治症，多用前方，不知者妄议其偏，惟明于求本之说，而后可以窥立斋之微耳。^②

上文中李中梓论述了肾病用药必须重视培补人体之先、后天的观点。李氏用药是有所师承的，任应秋先生指出，“李氏治肾，基本上是接受了薛立斋、赵献可一派的方法；治脾则又源于张元素、李东垣一派的主张”^③。

清代浙江名医冯兆张（生卒年不详，主要活动于清初）也发挥了中医学先后天的观点，《冯氏锦囊秘录》“先天根本论”、“后天根本论”中阐述了他的观点。他同样运用内丹医学的生命生成论相应观点，论述了肾为先天之本、肾中一点元阳之气是人体生化之根本。“先天根本论”云：

肾水者，先天之根本也。一点元阳，则寓于两肾之间，是为

① [明] 李中梓编著：《医宗必读》（上册），北京：中国书店影印本，1987年，第5—6页。

② 同上，第6页。

③ 北京中医学院：《中医各家学说》，上海：上海科学技术出版社，1979年，第176页。

命门。盖一阳居二阴之间，所以位乎北，而成乎坎也。人非此火，无以营运三焦，腐熟水谷。《内经》曰：少火生气。《仙经》曰：两肾中间一点明，逆为丹母，顺为人。夫龙潜海底，龙起而火随之。元阳藏于坎腑，运用应于离宫，此生人之命根也，乃知阳火之根，本于地下，阴火之源，本于天上，故曰：水出高原。又曰：火在水中。夫水火者，阴阳之征兆，天地之别名。独阳不生，独阴不长。天之用在于地下，地之用在于天上，则天地交通，水火混合而万物生焉。古之神圣，察肾为先天根本，故其论脉者曰：人之有尺，犹树之有根，枝叶虽枯槁，根本将自生，伤寒危笃，寸口难稽，犹诊太溪，以卜肾气。……故足于精者，百疾不生；穷于精者，万邪蜂起。先哲洞窥根本，力勉图全，遇症之虚者，亟保北方，以培生命之本。水不足者，壮水之主，以制阳光，六味丸是也；火不足者，益火之元，以消阴翳，八味丸是也。^①

冯氏关于生命先天根本论反映了他对明代孙一奎、赵献可、张景岳等命门观点的继承，这是由于生命先天的思想是命门学说的理论依据。他还从临床实践出发，还批评了庸医泥守河间“有热无寒”之论、丹溪“阳常有余”之说而未能卫护先天之本，从而造成“髓竭精枯，上呕下泄，而幽潜沉冤”的不良后果。

冯氏关于后天之论则继承了李杲保胃气的学术思想，“后天根本论”云：“人之有脾胃，犹兵家之有饷道也，饷道一绝，万众立散，脾胃一败，百药难施。上古圣人，见土为后天之根本，故其着之脉者曰：四时皆以胃气为本，有胃气则生，无胃气则死。”又总结了前人

^① 田思胜主编：《冯兆张医学全书》，北京：中国中医药出版社，1999年，第93—94页。

关于脾胃用药经验，云：

东垣（即李杲）于劳倦伤者，立补中益气汤，纯上甘温，兼行升发，使阳春一布，万物敷荣；易老（即金元四大家之一张元素，李杲之业师）于饮食伤者，立枳术丸，一补一攻，不取速化，但使胃强不复伤耳，此皆炎黄之忠荃，后进之标的也；罗谦甫（李杲弟子）更发其旨，故去脾虚少食，弗可克伐，补之自然能食，是则更有法焉。东方之仇木宜安，恐木实则侮土而厥张也。西方之子金宜顾，恐子虚则窃母以自救也。若夫少火，实为生气之元，故中央之土，虚者则有补母之论存焉。^①

上文中冯氏运用了五脏五行生克理论作具体说明，指出易水学派代表医家李杲之“补中益气汤”、张元素之“枳术丸”、罗谦甫之“少食”法三家立法用药虽不同，但其共同之处在于保持后天脾土“少火”的生发元气功能。因此，他还特别调节通过饮食以保养后天脾胃之气，指出：

《调食法》云：宁少毋食多，宁饥毋食饱，宁迟毋食远，宁热毋食冷，宁零毋食顿，宁软毋食硬，此六者调理脾虚之要法也。语云：修养不如节劳，服药不如忌口。斯言虽鄙，颇切理要，诚能如此调摄，则土强而脏腑俱安，后天之根本不损，营卫中和，长有天命矣。^②

冯兆张以《调食法》以饮食六勿之法调理脾胃的警句，论证了忌口是颐养后天之本的重要方法；后天之根本既强，则先天亦得养护，人得尽其天年。

① 田思胜主编：《冯兆张医学全书》，北京：中国中医药出版社，1999年，第95页。

② 同上，第96页。

（三）命门学说的确立及其运用

在内丹学十分成熟的明代，医家十分自然地把内丹命门观点引入中医理论中。这方面已经有学者作过比较深入的研究，例如，前文论及命门概念时已经回顾了孟乃昌对命门的研究，他在《道家内丹理论影响下命门学说的建立》一文中就医家对“内功术”的命门学说的移植作了详细而精辟的论述。盖建民先生《道教学》也具体论述了孙一奎对命门学说的贡献^①。故本节着重从当时医家汲取内丹医学思想、确立命门学说及具体运用的角度，作出必要的补充与发挥。明代医家之中以孙一奎、赵献可、张景岳等为代表，汲取了内丹医学关于命门的主要观点，逐步充实了中医关于命门的概念、位置、功能等具体内容，而形成了命门学说，并运用于临床之中。现代研究一般认为孙一奎、赵献可关于太极命门的观点是直接传承自宋易和宋代内丹炼养家的相关思想。但从前文（第二章“内丹脏腑之心肾”）引述原题阴长生注《金碧五相类参同契》中关于“一物而分二体”的论析，还可以向前远溯及唐代内丹炼养家的启示。

孙一奎（1522—1619），字文垣，别号生生子，休宁人，著名道教医家，主要著作有《赤水玄珠》、《医旨绪余》（1573年）。他引道教命门观点入医，以命门为两肾间动气，三焦为元气之别使；认为“动气”为生生不息之根，相火有裨助生生不息之功。陆广莘对孙氏在命门学说的贡献给了很高的评价，《命门学说源流考》指出：“孙文垣的命门为人身太极说更促成把肾水（肾阴）和肾气（相火或真阳），全部集中到命门。”^②

^① 盖建民：《道教学》，北京：宗教文化出版社，2001年，第186—191页。

^② 陆广莘：《中医学之道——陆广莘论医集》，北京：人民卫生出版社，2001年，第24页。

赵献可（1573—1644），字养葵，号医巫闾子。明万历、崇祯间（1573—1644）鄞县人，《鄞县志》称其“好学淹贯，尤善于《易》而精于医”。有《医贯》六卷（成书于1617年）及《邯郸遗稿》等著作行世。赵氏学说阐发温补名家薛己的观点，立意于先天水火而尤重于命门之火，故在治疗上反对滥用苦寒克伐。他认为先天之火乃人生立命之本，养身、治病莫不以此理“一以贯之”。在“五行论”中，他以颠倒五行论来说明先后天之火之区别，云：“今世人皆曰，水克火；而余独曰水养火……水克火者，后天有形之水火也；水养火者，先天无形之水也。”这一观点是道教命门真阴真阳说的具体化，《道枢》“会真篇”亦云：“不知己之水火焉，火中有水，水中有火。火上负阴，恍恍惚惚，其物为真一之水；水上抱阳，杳杳冥冥，其精为正阳之气。”^①这里“真一”即真阴为水，“正阳之气”即真阳为火。赵氏所谓“水养火”之论与“水上抱阳”的含义是完全一致的。

张景岳（约1563—1640），字会卿（又作慧卿），号景岳，别号通一子，明山阴（会稽县）人。其生存年代与赵献可相近，晚于赵氏逝世。早年随父游京城，遍交术士，师从名医金士英学医，尽得其传。著有《类经》（成书于1624年）、《质疑录》等书^②。他的医学观点与赵氏一致并也有其独特的创见，对水、火最为重视，认为在五行之中，水火“为造化之初……若以物理论之亦必水火为先”，其理由是“水为造化之源，万物之生，其初皆水”、“火为阳生之本……凡属气化之物，非火不足以生”，说明了五行之中，水火有关乎万物的生化。他认为人身的水火，即阴阳、精气。他说：“水火之气……其在

① [南宋]曾慥：《道枢》（卷之三十八），上海：上海古籍出版社，1990年，第403页。

② 裘沛然、丁光迪主编：《中医各家学说》，台北：知音出版社，1993年，第344页。

人身是即元阴、元阳。”又说：“精为阴，人之水也；气为阳，人之火也。”他的水火之气其实就是指先天真气。从而把人体的阴阳、精气与水火有机联系起来。

张氏继承了孙一奎道教医学命门观点，并有所发展。姜春华在《相火考略》中指出：“景岳强调命门为一身之化源，但他最后说的真阴作用，则阴又是重要的，由于名词概念混淆，他所说的真阴包括了水火两个方面，其他命门称真阴之府，真阴又是元精，则命门为真阴元精之府。但又说‘气化于此，气即阴中之火’。‘真阴论’又说：‘盖五藏之本，本在命门，神气之本，本在元精，此即真精之谓也。’总的意思是命门为真阴之府，真阴能化气，气即是阳，所以说命门中寓育水火。……另立命门之中有真水真火，真水涵养一身，真阳温煦一身的学说，并立左归丸、右归丸补真阴真阳。”^① 张景岳的观点与赵献可命门学说相近，但有其特色。任应秋先生指出：“张景岳这个命门的思想，与赵献可有同有异。所不同者，赵氏明确提出两肾之间为命门，而张介宾的概念是命门在肾水之中。他认为这个命门就是肾藏精的处所，就是天一所需，天就是先天，一就是一阳，先天的一阳之气那就是命门，即先天肾精之中禀赋着一点阳气。”^②

清代医家的著述更广泛运用了命门水火学说于临床实践之中，其中，明清之际医家冯兆张、陈士铎对命门水火学说的临床运用都有了新的发展。陈士铎集诸家之说，在《外经微言》“命门经主篇”中指

① 蔡定芳主编：《中医与科学——姜春华医学全集》，上海：上海科学技术出版社，2009年，第216—217页。

② 任应秋著，任廷革等整理：《任应秋中医各家学说讲稿》，北京：人民卫生出版社，2008年，第137页。

出：“命门属火，先天之火也。十二经得命门之火，始能生化。”^① 这就阐述了命门主导作用和对脏腑的滋生功能。当然，各家对命门之位置说法不一（本章将对陈氏之说进行单独的介绍，此处从略）。清初冯兆张对命门水火学说进行了颇有创造性的发展，主要体现在两个方面：

其一，冯氏从丹家关于生命个体生成说为出发点，明确提出了“水火立命论”。他认为“人生以火为命之门”，此火乃“先天之火”；“先天者无形”，“无形之火，水之所生”。并且“火生于水，亦还藏于水”，“盖水也，而阴阳之火，则分而寄之矣，此所谓后天中之先天也。阳生阴寄，运于三焦，水生火降，所谓既济，故养生莫先于养火”。还指出“阴阳更有真阴真阳之所，水火更有真水真火之原也”。“诸病求源论”把水火之功用归之于两肾“充足脏腑者，固注元气者，两肾主之。其为两肾之用，生生不尽，上奉无穷者，惟此真阴真阳二气而已。”因此，药物调理要注重调“真阴真阳、真水真火”，“其为水火真阴真阳之宝者，惟仲景八味而已。”在“调护水火论”中，他进一步强调调护水火必须要做到：“水火宜平不宜偏，宜交不宜分。火性炎上，故宜使之下；水性就下，故宜使之上，水上火下，名之曰交。交则为即济，不交则为未济，交者生之象，不交者死之征。”并引《仙经》为据谓：药即火，火即药，一而二，二而一也。还从丹道水火相济角度进行阐述，云：“故曰天非此火，不能化生万物；人非此火，不能有生。天之阳气能交于下，地之阴气能交于上，人之真火能藏于下，则真水能布于上，阳施阴化之象克昭，气血平和之长日旺。盖阴阳之精，互藏其宅，阴中有阳，阳中有阴。故心火也，而含

^① 原题岐伯天师传，陈士铎述：《外经微言》，北京：中医古籍出版社影印，1984年，第181页。

赤液；而肾水也，而藏白气。赤液为阴，白气为阳。循环行复，昼夜不息，此常度也。”总之，“阴阳和调，百病消解”。那么，体内水火之变化有哪些特征？“尊生救本论”对少火之含义进行阐明：“少火非火，乃丹田生生真元之阳气，一呼一吸，赖有以生，即人之受胎，先禀此命。”所谓壮火，即是“我所仗生生之少火，有所激而成壮火，为壮热也”。他还认为：“火即气也，气即火也”，“火即为真阳之气”；从而把“气”与“火”直接统一起来^①。

其二，以上述论断为依据，创制全真一气汤。冯氏在理论上强调了肾中水火的重要性，作为其立法处方的理论根据。“水火立命论”中就提出：“凡暴病而卒死，绝处而得生”这类急症危重病欲其起死回生的根本，“皆在乎根本真处得之”，认为“人生以火为命之门”，“养生者莫先于养火”。由于“水火更有真水真火之源也”，临床用药须“重真阴真阳”，补真阴真水、真阳真火；溯其本源，“其为水火真阴真阳之宝者，惟仲景八味而已”。他的最重要贡献则在于创立了全真一气汤，克服了此前温补用八味、金匱方补火而不能兼滋水之弊。冯氏述其制方之意时云：“凡有生之物，莫不假阳气以为升发之根；及其终也，必阳气去而生气始绝。明乎此，则救生者当知其所重矣。故圣人尝药制方，总为保全此气。”其所立之方的组成与用量、用法如下：

熟地八钱，如大便不实焙干用，如阴虚甚者加倍用 制麦门冬去心，恐寒胃气，拌炒米炒黄色，去米用，肺虚脾弱者少减之，用三钱 鸡腿白术炒深黄色，置地一宿，出火气，不用土炒；如阴虚而脾不甚虚，人乳拌透，晒干，炒黄，三钱；如脾虚甚者，用至五六钱 牛膝去芦，由二钱加至三钱 五味子由八分加

① 田思胜主编：《冯兆张医学全书》，北京：中国中医药出版社，1999年，第76—78页。

至一钱五分 制附子由一钱加至二钱余

水煎，冲参汤服。人参二三钱加至四五钱，虚极者一二两，随症任用。另煎，冲入前药。如肺脉大，元气未虚者，竟用前药，不必冲参汤。此方诚滋阴降火之神剂，然假热一退，真寒便生，切勿过剂，反增虚寒滑泻之症。

以上六味，必先煎好，另煎人参浓汁冲服，则参药虽和，而参力自倍，方能驾驱药力，克成大功。若入剂内同煎，则渗入群药，反增他药之长，而减人参自己之力。不独是也，凡药大有力者，或单服，或二三味同服，则至见其功。若和群药，则彼此拘制，不能独发，功过皆掩。即如紧要之药四五六味，杂入平缓者二二味，则紧者俱缓矣。

冯氏在解释方义时指出：“用此以使火降水上，健运如常，精气一复，百邪外御，俾火生土，土生金，一气化源，全此一点真阴真阳镇纳丹田，以为保生之计而已，即名之曰全真一气汤。”又具体说明了本方用药需依照病症之病位不同或轻重而加减变化，“燥涸则熟地倍之，肺热则麦冬多用。脾虚则白术重投，阳虚则附子多加，元气大虚则人参大进，气浮气散则牛膝、五味略多。制方之鄙见若斯，用方之高明变迁无尽也。倘有假阳在上者，去参用之”。从其所论述的多例验案可知，此方疗效显著，“加减出入，活人甚众，见功甚速，取用甚多，去病甚稳”^①。这些叙述详细的医案足以使后学获益匪浅。近现代名医如章次公、彭履祥等人对全真一气汤的运用亦颇有心得，

^① 田思胜主编：《冯兆张医学全书》，北京：中国中医药出版社，1999年，第569—577页。

在救死扶伤中发挥了其应有的作用^①。

上述观点也反映在清代的其他医家的医学思想之中，如晚清时期四川名医齐秉慧《齐氏医案》卷二“先天图”云：“命门左边小黑圈是真水之穴，右边小白圈是相火之穴，此一水一火，俱属无形，日夜潜行不息，息则无生矣。”又在“水火论”说：“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。”^②

（四）心肾相交论

早在20世纪90年代，孟乃昌就对内丹心肾相交观点如何被引入中医学作出了精辟的论述。在《道家内丹理论影响下命门学说的建立（下）》中，他指出：“内丹术把中医的主心论（笔者注：指《内经》的观点）变为二者并重的心肾交互论，以《周易》语言，又称水火既济。这在唐代传统医学中是有反映的。《中藏经》说：‘火来坎户，水到离扃，阴阳相应，方乃和平’。孙思邈《千金要方》说：‘夫心者火也，肾者水也，水火相济。’这个思想为金元以来医学家所接受。”^③并举元代朱丹溪《格致余论》中的相关论述为例，还特别指出了明周慎斋的杰出贡献。

明周慎斋把内丹炼养术中有关心肾水火相交的论断，完全转化为医学内涵心肾。《慎斋遗书》卷一“阴阳脏腑”云：

① 参见周凤梧等《名老中医之路》第三辑，济南：山东科学技术出版社，1985年，第424页。朱良春执笔：《章次公医案》，南京：江苏科学技术出版社，1980年，第32—33页；郭子光、俞涵英等主编：《中医奇证新编》，长沙：湖南科学技术出版社，1985年，第18页。

② [清]齐秉慧撰，姜兴俊、毕学琦校注：《齐氏医案》，北京：中国中医药出版社，1997年，第88，96页。

③ 孟乃昌：《道教与中国医药学》，北京：北京燕山出版社，1993年，第79—80页。

以人身阴阳而言，形，阴也；神，阳也；心肾水火也。有形必有神，神气，体也；形血，用也。故病于形者，不能无害于神也；病于神者，不能无害于形也。^①

周氏从人体之阴阳大纲出发，阐述了心肾水火的内涵。他又从内丹医学关于先天之气（生气）观点出发，分析了人体真火的本质特性以及病理之火（邪火）与真火的关系，云：

火在丹田之下者，是为少火，少火则生气。离丹田而上者，是为壮火，壮火则食气。食气之火，是为邪火；生气之火，是为真火。清气在下，能助命门之火。若阴气绝，浊气在上，则填实肺气，肺气不能行降下之令，则大便闭。心肺为阳，阳中有阴，故上行极而下。肝肾为阴，阴中有阳，故下行极而上。中气上升于肺则为气，从肺回下则化为血，人身胃气升降，而气血自然生生不已。（炳章注：中气即是胃气。）……心肾相交，全凭升降，而心气之降由于肾气之升，肾气之升又因心气之降。夫肾属水，水性润下。如何而升？盖水中有真阳，故水亦随阳而升至于心，则生心中之火。心属火，火性炎上。如何而降？盖因火中有真阴，故火亦随阴而降至于肾，则生肾中之水。升降者水火，其所以使之升降者，水火中之真阴真阳也。真阴真阳者，心肾中之真气也。故肾之后天，心之先天也；心之后天，肾之先天也。欲补心者须实肾，使肾得升；欲补肾者须宁心，使心得降。六味丸丹皮、茯苓，所以宁心也；地黄、山药，所以实肾也。乃交心肾之

^① [明]周慎斋著，民国曹炳章评注：《慎斋遗书》，上海：上海科学技术出版社，1959年，第1页。

法也。^①

前一则引文中，周氏通过对“少火”与“壮火”发生作用的部分，明确地阐述了二者之性质差异；还直接认为少火以“生气”为功，其实就是“真火”。这样就将内丹医学关于真气的概念融入了中医学理论之中。其所述，心肺之气“上行极而下”，肝肾之气“下行极而上”，完全就是丹家关于人体内气机循环周流的另一种表述^②。第二则引文中，周氏其实把《灵宝毕法》中关于心肾气液升降相交的观点^③，直接转化为医家心肾相交的思想。其中，以真阴真阳代表心肾水火，心肾之间互为先后天，将心和肾同等看待，心肾又为一体。心肾水火的升降运动是相互的，共同维系着人体生命的生生不已的运动。

（五）运用内丹医学身体内“神”的思想阐释脏腑功能失调等病理现象

内丹医学以追求形体内之神全为最高目标，从神的意义来说，内丹炼养的核心就在于如何防止神的散失，并通过一定程序的炼养使已散失的神复归。清代医家沈源在《奇症汇》中就把某些具体的病理现象归之于人体内“神”的全之与否，并且首先通过畅谈内丹炼养术中的“神全之理”来分析人体内之神生理。卷之二“耳”云：

修炼内丹以心为主，心乃神之舍，神不外游，心常守一。

……凡人生得父精母血而成胎，结胎之始先成两肾，然后布生五

① [明]周慎斋著，民国曹炳章评注：《慎斋遗书》，上海：上海科学技术出版社，1959年，第5—8页。

② 参见[明]尹真人弟子撰《性命圭旨》（亨集）第三节口诀“蛰藏气穴众妙归根”中的相关论述，上海：上海古籍出版社，1989，第181页。

③ 参见题为正阳真人钟离权云房著，纯阳真人吕岩洞宾传《灵宝毕法》，《藏外道书》第6册，第104—107页。

脏及筋骨皮肉。所以人之元气发于肾，两肾中间一阴一阳即谓之太极，是名归根窍、复命关也，命之根蒂在于此矣。若人呼吸息息归根，为之归根复命。大凡呼吸其气止在胸中而不归根、不复命也，复命是接续其命，使之不绝。盖气归根则气壮，气壮则精盛，久则体变纯阳而为致真，何得有六淫、七情相感而至殒命乎。经云：凝神入于气穴，一任真息往来、升降于黄庭之中，旋曲委婉，由心而运至丹田，将太阴之精从元关渡尾闾，上夹脊双关、风府、泥丸，下明堂，过鹊桥（鼻为上鹊桥，舌为下鹊桥），降玉池化为甘津，咽下重楼，复入丹田，上下往来，周而复始，如门之有枢，车之有辖，而转运不息也。……至宝蕴于中，精华发于外，容颜浸润，骨节坚强；得此丹头昼夜运火炼去阴气，然后十月胎圆，体变纯阳。从此功夫不辍，俾和气周匝于一身……此谓之神全也。^①

作为医家，沈源首先把《素问》心主神明的观点^②作为阐释的出发点，指出“心乃神之舍”。他又进一步运用内丹关于生命发生的假说，追寻元气发生的根源在于“两肾之间”，谓之复命关、归根窍、命蒂。又指出“气壮、精盛”是通往神全的唯一指标，说：“久则体变纯阳而为致真。”所谓气壮、精盛是非常切实的医学指标。因此在这一认识上，沈氏又回归到了医家立场上。沈氏又通过“凝神入于气穴”之法，使真气运转任督二脉，周而复始；这样，通过内丹炼养之功就把所谓神全变成现实。这就形象地体现了沈源精于丹道并以之阐

① [清] 沈源编撰：《奇症汇》，北京：中医古籍出版社影印，1981年，第106—110页。

② 参见南京中医学院医经教研组编著《黄帝内经素问译释》“灵兰秘典论篇第八”，上海：上海科学技术出版社，1981年，第75—76页。

述医理的高超技巧。总之，神安其宅处则不外游，谓之全；若身体脏腑受邪或虚损，则神自出游而有各种症状。对此有深入把握之后，沈氏直接引为依据来解释下述“耳聪”奇病的病理，卷之二“耳”之“枫窗别记”云：

殷仲堪父患耳聪病，闻床下有牛斗声；仲堪视之，有两蚁相斗耳。源按：修道之士，一旦得道，不特闻蚁斗有声，即纤尘飘落亦能闻之，并能闻极远之声，谓之耳通，即《内经》所谓“游行天地之间，视听八达之外”。此为神全，因心气下降，百脉开通故也。若病闻蚁斗如牛而名耳聪者，良由内火衰微，正气下陷，因窍虚反聪其耳，犹心气下降以通其脉也。治宜补中益气汤、八味丸。^①

文中所谓“心气下降”而“百脉开通”，这是内丹炼养术中的说法，就是指通过功夫精进做到心肾相交而生理机能达到一种和谐状态。内丹炼养家还认为进入高层次的心肾交通状态，身体中的某些重要关窍会“开通”，因而会出现多种功能状态。例如，“耳聪”就是其中常见的一种，有时也用佛教六通境界来表示即所谓“天耳通”。武功修炼之中也常有“通脉开窍”的说法。当然，本案之中患者病中反而耳聪的病理机制是否与内丹功夫开发出来的较高功能境界相一致，尚需进一步验证。因为就神而言，患者明显是神不全，却有着与臻于神全境界的炼养之士相同的体验，这就有深入探讨的必要。

此外，内丹炼养术中的身体神是心神观的延伸与具体化，成为内丹医学思想构成的一个重要内容。其关于身体神的观点不但被用以阐释内丹炼养过程中所发生之各种证验，内丹炼养家还用来阐释人体病

^① [清] 沈源编撰：《奇症汇》，北京：中医古籍出版社影印，1981年，第104—105页。

理现象，丰富了《内经》等经典著述相关的基础论述。本书在第一章第二节“内丹医学的身体神思想”之中对五脏神作了详细的说明，此处不再赘述。

二 中医临证各科理论发展与内丹医学思想

（一）傅仁宇眼科理论对内丹医学思想的摄取

傅仁宇（1573—1644），字允科，明代秣陵人。在其晚年辑成的《审视瑶函》（共六卷）中，傅氏对内丹医学思想的汲取表现在对目生理与病理的独特认知上。首先，“目”窍的生理构成与先天之气有着密切的联系，卷一“目为至宝论”云：

目之为体，乃先天之空窍……中有神膏、神水、神光、真血、真气、真精，皆滋目之液也。神膏者，目内包涵之膏液。膏液如破，则黑稠水出是也。此膏由胆中渗润精汁，升发于上，积而成者，方能涵养瞳神。此膏一衰，则瞳神有损。神水者，由三焦而发源，先天真一之气所化。……夫神光原于命门，通于胆，发于心，皆火之用事。神之在人也大矣。……真血者，即肝中升运于目轻清之血，乃滋目经络之血也。此血非比肌肉间混浊易行之血，因其轻清上升于高而难得，故谓之真也。真气者，即目经络中往来生用之气，先天真一发生之元阳也，大宣和畅，少有郁滞诸病生焉。真精者，乃先后天二天元气所化之精汁。先起于肾，次施于胆，而后及乎瞳神也。凡此数者，一有所损，目病生矣。大概目圆而长，外有坚壳数重，中则清脆，内包黑稠神膏一函。膏外则白稠神水，水以滋膏；水外则皆血，血以滋水。膏中一点黑莹，乃是肾胆所聚之精华，惟此一点烛照鉴观，空阔无旁者，是曰瞳神。此水轮也，其妙有三：胆汁、肾气、心神也。

……或曰：瞳神水乎？气乎？血乎？膏乎？曰：非血、非气、非水、非膏，乃先天之气所生，后天之气所成，阴阳之妙蕴，水火之精华。血养水，水养膏，膏护瞳神。^①

傅氏指出“目”乃是与生俱来的“先天空窍”，寓有神膏、神水、神光、真血、真气、真精等六个组成部分，其中：以神膏之膏液滋养“瞳神”，并由胆中之精汁充实神膏；神水乃是“先天真一之所化”，以三焦为化源；神光乃是出于命门之火，并且“通于胆，发于心”；真血用于“滋目经络”，乃是“肝中升运于目轻清之血”，极其难得故称曰“真”；真气即“目经络中往来生用之气”亦为“先天真一发生之元阳”，荣卫于目，故目“少有瘀滞”病症；真精亦为“先后天二天元气所化之精汁”，以肾、胆为化源，荣养“瞳神”。通过上述分析，作者归纳指出无论哪种因素伤及此六者均能伤害人的视力而致眼疾。值得注意的是，傅氏对目生理六个方面的构建完全是建立在内丹家对目的认识基础之上的。本书第二章关于目的研究表明，唐宋以来内丹炼养家对目进行了深入的研究，至明代更有了系统的总结。《性命圭旨》^②中就有了相当具体的论述，“卯酉周天口诀”云：

盖眼者，阳窍也。人之一身皆属阴，唯有这点阳耳（笔者注：本句引自张伯端《青华秘文》）。……盖人初结胎时，天一生水，先生黑睛，而有瞳人属肾；地二生火，而有两毗属心；天三生木，而有黑珠属肝；地四生金，而有白珠属肺；天五生土，而有上下胞胎属脾。由此观之，则五脏精华皆发于目也。因师指窍

① [明]傅仁宇纂辑，傅维藩编集，郭君双、赵艳整理：《审视瑶函》，北京：人民卫生出版社，2006年，第23—26页。

② 按上海古籍出版社影印本“题解”，《性命圭旨》出版于1615年（以余永宁序为根据）；而《审视瑶函》为傅仁宇晚年之作，陆彬序云“岁甲申，君家枕中之秘《审视瑶函》就帙”，即写成于1644年。故傅氏极有可能参考了前书。

之后，见妇人小产，牛马落胎，并抱鸡之蛋，俱先生双目而脏腑皆未成形。予始知目乃先天之灵，元神所游之宅也。《皇极经世书》云：天之神，栖于目；人之神，发于目。大矣哉！人之神发于目也。生身处，此物先天地生；没身处，此物先天地没。水、火、木、金、土之五行，攒簇于此；肝、心、脾、肺、肾之五脏，钟灵于此；唾、涕、精、津、气、血、液之七物，结秀于此。其大也，天地可容，其小也，纤毫不纳。兹非吾一身中之大宝也欤？^①

我们如果把傅氏的观点与上文所述进行对照，可以发现其中存有两个共同之处：首先，都运用张伯端的一点阳之论点出了目的根本属性；其次，又都运用天一生水观论述了目的发生及其具体构成与五脏之间的关系。完全可以说，傅氏的“目为至宝论”就是从此演绎而得出的，而且还借用了丹家语言，如“大宝”等。

此外，傅氏之论还继承晋唐以来内丹炼养家重视胆功能的思想。上论关于目的六大构成之中，三者与胆具有密切的关系：“神膏”乃是由“胆中渗润精汁，升发于上，积而成”；又“神光原于命门，通于胆”；“真精”乃是“先后天二天元气所化之精汁。先起于肾，次施于胆，而后及乎瞳神”，最后指出水轮乃是“肾胆所聚之精华”，认为胆汁、肾气、心神是水轮构成及其发挥功能的三个要素。通过这样的论证，胆与心、肾其实三者并重，傅氏的这种观点与陈朴《内丹诀》的观点有异曲同工之妙。

其次，眼症的病机。运用年龄增长而真元自然耗散以及先天还返之理来阐述眼病的转归病机与疗法。“瞻视昏渺症”云：

^① [明] 尹真人弟子撰：《性命圭旨》，上海：上海古籍出版社，1989年，第272—273页。

瞻视昏渺有多端，血少神老与损元。若是人年过五旬，要明须是觅仙丹。……若人年五十以外而昏者，虽治不复光明。其时犹月之过望，天真日衰，自然目光渐衰，不知一元还返之道，虽妙药难回，故曰不复愈矣。^①

所谓知还返之道就是要及时培本固元，而补其所耗散之真元。选方用“明目地黄丸”以滋阴养肾，填精生气而复神明；用“龟鹿二仙膏”以补虚损之症，大补精髓，益气养神，等等。

傅仁宇关于内丹先天论的援引得到清代丹家兼道医刘一明高度赞许，刘一明甚至还把《审视瑶函》进行重新删减整理，归并而成《眼科启蒙》一书，体现其关于先天“神医”论的医疗特色。

又其次，傅氏把内丹医学思想中的人体脏腑八卦配属关系，具体到眼所属八个分廓之上，进一步发挥了八廓学说在眼科辨证论治中的作用。“八廓所属”云：

八廓应乎八卦，络脉经纬于脑，贯通脏腑，以达血气往来，滋养于目。廓者，如城廓之谓，各有门路往来，即匡廓卫御之意也。故乾居西北，络通大肠之腑，脏属于肺；肺与大肠相为脏腑，上连清纯，下输糟粕，为传送之官，故曰传送廓。坎正北方，络通膀胱之腑，脏属于肾；肾与膀胱相为脏腑，主水之化源，以输津液，故曰津液廓。艮位东北，络通三焦，脏配命门，命门与上焦相为脏腑，会合诸阴，分输百脉，故曰会阴廓。震正东方，络通胆之腑，脏属于肝；肝胆相为脏腑，皆主清净，不受秽浊，故曰清净廓。巽位东南，络通中焦之腑，脏配心胞；心胞与中焦相为脏腑，胞络通血以滋养中焦，分气以化生，故曰养化

① [明]傅仁宇纂辑，傅维藩编集，郭君双、赵艳整理：《审视瑶函》，北京：人民卫生出版社，2006年，第174页。

廓。离属正南，络通小肠之腑，脏属于心；心与小肠相为脏腑，为诸阳受盛之胞，故曰胞阳廓。坤位西南，络通于胃之腑，脏属于脾；脾胃相为脏腑；主纳谷以养生，故曰水谷廓。兑正西方，络通下焦之腑，脏配肾络；肾与下焦相为脏腑，关主阴精化生之源，故曰关泉廓。^①

傅氏以八卦卦象及所配属之方位为基本模型，以脏腑及其功能与目中各部为内容，把目中相应部位分为八廓，即传送廓、津液廓、会阴廓、清净廓、养化廓、胞阳廓、水谷廓、关泉廓等。通过对眼廓八卦与脏腑之间生理、病理变化及其对应关系的分析，能更深入揭示其中阴阳气血的变化规律，从而把握望目诊察的内在特征。

再其次，运用道家所谓器虚为用的观点来分析“眼之病症”，体现了目为先天空窍的特性。“强阳博实阴之症”云：

强者盛而有力也，实者坚而内充也。故有力者强而欲博，内充者实而自收。是以阴阳无两强，亦无两实。惟强与实，以偏则病，内博于身，上见于虚窍也。足少阴肾为水，肾之精上为神水。手厥阴心包络为相火，火强博水，水实而自收。其病神水紧小，渐小而又小，积渐之至，瞳人紧如菜子许，又有神水外围相类虫蚀者。然皆微觉眊燥羞涩耳。……抑阳缓阴则愈，以其强耶，故可抑。以其实耶，惟可缓而不宜助，助之反胜。抑阳酒连散主之……还阴救苦散主之，疗相火药也，亦宜用搐（搦）鼻碧云散。^②

傅氏从心（心包络）与肾之间的水火关系来分析瞳神紧小症的病

① [明]傅仁宇纂辑，傅维藩編集，郭君双、赵艳整理：《审视瑶函》，北京：人民卫生出版社，2006年，第21页。

② 同上，第84—85页。

理机制，并提出了具体抑阳之方以救治。

（二）对周学霆脉学及医学理论的影响

周学霆（1771—1834），字荆威，自号梦觉道人，又称小癲，清代湖南省宝庆府名医^①。他的脉学名著《三指禅》体现了其作为内丹炼养家融摄内丹医学思想的娴熟技巧，并且运用自如。在以下几个方面，有比较深刻的体现：

1. 认为诊脉之道契合内丹炼养之道，常入虚无之境，始能把握脉诊之奥妙；《三指禅》“七诊辨”云：

以余诀之，用功不在临时，而在平时。平居一室之中，内以养己，恬静虚无，一存其神，二忘其虑，三均其呼吸。沉潜于脉理之场，从容于脉理之圃。将心所存之神，意所忘之虑，鼻所出入之呼吸，尽附指头。不以心所存之神为存，而以指所存之神为存；不以意所忘之虑为忘，而以指所忘之虑为忘；不以鼻所出入之呼吸为呼吸，而以指所出入之呼吸为呼吸。以之探脏腑，取胃气，察脉之往来，无论燕居闲暇，即造次之时，颠沛之际，得之于手，应之于心矣！盖手中有脉，而后可以诊他人之脉。若平时未及揣摩，徒事口耳之学，临时从七诊分晰，心中了了，指下难明。况医当仓卒，病值危急，又何以尽七诊之法，而一无遗漏也乎？^②

文中周氏把内炼息法之精要用之于阐明医家诊脉之要旨，认为医家唯有在“平时”经常入于静定虚无之境界，一心专注于脉象所反映的关于人体脏腑气机变化的各种征象，才能精通脉理，即使仓促应

① [清]周学霆著，周乐道等点校：《三指禅·三指禅赋》，北京：中国中医药出版社，1992年，第107页。

② [清]周学霆：《三指禅》，北京：人民卫生出版社，1956年，第34页。

诊，面对病情危重之病人，也能做到临症不乱，做出准确的判断，从而正确地立法处方用药。

2. 继承了李时珍传述张紫阳奇经八脉作为养生之要旨的主要观点，并以自身炼养证验为基础，作了进一步发挥，“奇经八脉”云：

养生者无事之暇，撮起督脉，循尾闾、夹脊双关，上行脑顶，下通乎任，循环无端，终而复始，久久调习，二脉贯通如一脉矣。人身元阳之气，自下而生者，亦自下而竭。督任相联，转运不已，有其生之，断难竭之，而寿有不稳固者乎？鹿顾尾闾，能通督脉；龟纳鼻息，能通任脉。二物俱得长寿，有明征矣。提督而上行也，阴阳维跷，随督而升；通任而下行也，阴阳维跷，随任而降。一升一降，阴阳维跷，亦得为之舒畅。由是从会阴穴起，上至天，下至渊，所以运其冲也；从季肋穴起，左转三十六，右回三十六，所以运其带也。第见营卫和，而颜色日以滋润；机关利，而手足日以轻捷。三百六十骨节，节节光莹，八万四千毛窍，窍窍亨通。血不寒涩，气不停滞，六淫不得而干之，七情不得而伤之。却病延年之方，未有过于此者。何必采商山之芝，贮铜盘之露，而后永其寿乎！从知紫府长生诀，尽在奇经八脉中。（《参同契》曰：“北方河车”，即此法也。循而习之，疏经畅脉，可以养生；进而求之，还精摄气，可以延年；神而明之，进火退符，可以夺丹。《仙经》所传，抽铅添汞，降龙伏虎，擒鸟捉兔，霏雪产莲，无不寓于其中。浅者得之为浅，深者得之为深。）^①

周氏的发挥在于继承明代以来对内丹炼养术的通俗化传统，以运

① [清]周学霆：《三指禅》，北京：人民卫生出版社，1956年，第25—26页。

转任督气机为中心，带动冲、任，二阴维、阳维，二阴跷、阳跷等，进行奇经八脉整体自主运转，并把这种运转之功完全转化为日常生活的养生之要。很显然，周氏其实把历代以来秘传的内丹炼养之道大众化。他还对内气在阴、阳跷脉和阴、阳维脉之运转提出了自己的独立见解，特别还对带脉的气机运转给予具体数的规定，从而把内丹炼养术与医学养生术统一起来。如果说宋代以来对八脉的关注多重于任督及阴跷二脉，周学霆在此则显示出对奇经八脉的整体关注，这对清末民初赵避尘深入探讨内炼中八脉的功能无疑具有启发作用。

3. 运用内丹医学生命根本之先天真水、真火互根的观点，阐释“癆症”（即肺结核）^① 患者体内君火、相火之变及其脉症，“癆症脉数论”云：

人自堕地一声以来，有此水即隐此火，而穷通寿夭，皆决之于此。《入药镜》云（崔公希范著）：惟有水乡一味铅是也（乾坤交媾罢，破乾为离，破坤为坎。铅为金丹之母，八石之祖，先天一点乾金，走入坎水中，化而为铅。由乾阳来，是为真火）。水足而火之藏于水中者，韬光匿彩，而六脉得以平和；水虚而火之见于水中者，焕彩闪光，而六脉何能安静？水之包涵乎火，夫固有一滴之不可亏者。病而名癆，癆者，牢也，牢固难解之辞也。或曰取其劳苦、劳役、劳顿之义。吾则曰：劳（繁体：勞）字从火，相火一煽，君火随之而炽，二火争焰而癆焉。盖一勺之水，煎熬殆尽，火无所附丽，飞越于上。犯营则逼血妄行，克金则咳嗽不已，灼津液则饮食变为痰涎，蚀肌肉则形骸为之骨立。一身之内，纯是火为之猖獗，脉之所以数也；精竭神枯，脉之所以细

① 现在看来周学霆的分析并不准确，因为现代病因学已经查明肺结核是由结核杆菌引起的。但中医辨证重视人体体质，为立法组方提供依据，因此在治疗学上仍然具有意义。

而数也。^①

周氏认为人体内水火相得，火隐水中，则六脉平和，身体无病。若阴之体劳伤受损，则水虚，而火出之于水，是为相火，则六脉不安。相火与心君之火相合，而成“癆”症，引发诸症纷起。他还依据自身的体验与医疗实践对引火归原法提出了自己的见解，云：

夫性命之理，至为微妙。性藏于心，命藏于肾，命即指此火也。有水，火可以引之归元；无水，火亦无所归宿。（龙雷之火，潜于水中，得温暖则藏。水冷则火升，咽痛、唇裂、口渴、面赤，投以桂附，温其窟宅而招之；火自归乎原位。《本草》所以有引火归原之语，世医不察，概施之无水印火邪之症。人之死于非命者，无冤可诉。揆厥由来，祸肇于景岳、《医贯》、《薛氏医案》诸书，流毒二百余年。）^②

上文中周氏把人性命之理归之于心肾，指出运用引火归元之法须辨析身中肾水多少。他对薛立斋、赵献可、张景岳之说所作的批评，其实是对那些未能审症用药而致病家药误伤身的庸医的抨击。

4. 周氏还提出心包络处寓玄关窍的新见解，“心包络辨”云：

包络之经，虽起膻中，以无职统众职，尊卑原是攸分。心有

① [清]周学霆：《三指禅》，北京：人民卫生出版社，1956年，第40页。

② 同上。按：周氏激烈抨击薛立斋等人是由于其本人也深受误用桂附等温热药之害，他在本节附录作了简要记述，云：“余著是篇殊触当日隐憾也。年十三，应童子试，见赏宗王，会拔前茅。旅馆风霜，归患水肿，误服桂附，几濒于危。忽江西来一老医，姓名号广达，以乳蒸黄连服之而愈。究中桂附伤，随即吐血、咳嗽、潮热等症作矣。一室之中，调养五载，博采医书，折衷一是，惟日服甘寒之品，身体渐次复元，医亦稍得门径。本欲理吾旧业，以邵其箕裘，而日夜求治者接踵搅心，因将手泽度之高阁。迨寻五十年前梦，云散天空一道人。”（第41页）然而，正是上述这一契机使周学霆得以由儒入医，又由医入道。

形，心主无形；天下惟无形者，其用最神。所以君主无为，心主用事，空空洞洞之中（天至地，八万四千里，空空洞洞；人心至肾，八寸四分，空空洞洞），总视心主何如耳。……余用是而知天地之道，其犹橐籥乎，无底曰橐，有窍曰籥，中间一窍，无人摸着，指心包络也。解悟此窍璇玑，立跻天仙地位。其候脉也，菩提本无树，明镜亦非台。^①

内丹炼养家对玄关窍有多种的解释，但大多是从各自炼养实践中总结出来的；而周氏则结合医理，别出心裁提出其新观点。

（三）对小儿纯阳论的继承与发展

最早提出小儿纯阳说的是五代宋初儿科名著《颅凶经》^②，其“脉法”云：“凡孩子三岁已下，呼为纯阳，元气未散。”^③ 它的提出对于后世中医儿科认识小儿的体质特征具有重要作用。小儿纯阳说的出现与同时代道教内丹纯阳论的观点有着密切的关系。《混元八景真经》（按：《中华道藏》本篇校对者张广保的按语称疑为唐人所作）云：

人身初受父母一点真气，三十日气备，又言三百日造化，方得体象俱全，而降生于世，承金液白膏之力，方活于身。……人身元从无入有……三十日气备，三百日造化成，便得體象俱备。身既得就，神气精用为主也。神者，土气也；气者，金水之气也；精者，火木之气也；此乃谓之三奇神气精。然随母之荣卫经

① [清]周学霆：《三指禅》，北京：人民卫生出版社，1956年，第30—31页。

② 据《四库全书总目提要》，《颅凶经》疑是唐末宋初人所著。今人以为是五代宋初人著作，如刘时觉所编《宋元明清医籍年表》即把此书列为宋人医籍第一部，以宋开国之年为写作时间。

③ [宋]钱乙：《小儿要证真诀（及其他一种）》，《丛书集成初编》第1426册，北京：中华书局，1985年。

络，周身引行，至中宫鬲元宫于母双乳下。十日内生膜一重，其膜上生金液白膏，三十日内其膏满溢，奔凑而出，流入元宫，灌溉所聚者，神气精也。四十日内又生膜一重，至六十日，第二重膏满足，奔凑而出，流入元宫，第三重膜闭，留为积。至七十日，膜生三重，九日膏满，第三重膏满奔凑而出，流入元宫，第四重膜闭，留为积。自后每三十日生一重，闭一重；三百日内，生膜九重，闭尽九重。然后三百日夺天地造化，血肉筋骨皮毛并就，故膜不生身，既得成而降生于世。然后取积乳九重，用为食，一年食乳三重，三年食乳九重尽，方得神全气备也。^①

这里提出了小儿在三岁以下精气神之生长乃是通过其在母腹三百日内所积攒的九重“金液白膏”之助。其所述“金液白膏”生成之机制可视为内丹功夫的一种理论形式。《混元八景真经》中所介绍的纯阳生成的模式，在具体的时间段和关于先天之气的表述之上，做到了互相契合：《颅凶经》之“三岁以下”与“三年食乳九重尽”，二者在三年时间上一致；“元气未散”与“方得神全气备也”，二者均为先天之气完满而为纯阳之义。因此，完全可以说《颅凶经》之小儿纯阳论直接来源于内丹纯阳论之“三岁说”。我们还发现“三岁说”中称：“既得成而降生于世。然后取积乳九重，用为食，一年食乳三重，三年食乳九重尽，方得神全气备也”，其意就是小儿先天之气在逐渐充满。

北宋时期，“钱乙（约 1032—1113）在《颅凶经》‘小儿纯阳’之说的启示下，在临床实践中，体会到小儿在生理、病理上是与成人有一定的差别。‘五脏六腑，成而未全，全而未壮’，‘脏腑柔弱，易虚易实，易寒易热。’这就是钱氏对于小儿生理、病理特点的认识，

^① 《混元八景真经》（卷之二），《道藏》第 11 册，第 439，438 页。

也是钱氏儿科临证的指导思想。”^①

清代沈源《奇症汇》（卷二）从后天人体阴阳变化，特别就母乳对小儿的哺育作用、小儿纯阳说作出了阐释，云：

又问小儿为纯阳之体，若人之幼时肾尚未足，而何得有纯阳之名乎？予曰：凡父母媾精成胎，不论男女总以父之阳精为主，母之阴血不过随精施化以成胎。出胎之后，阴少于阳即食乳，亦但长阳而不长阴也。所以，孩提时体皆白而有神，此时名纯阳者，实因阴少于阳，并非因肾阳足而名之也。一食五谷，其色渐苍，乃五谷长阴故也；所以，仙人十月胎圆之后，断除谷食，恐阴血日长不能速成纯阳之体也。^②

沈源还把小儿纯阳与内丹炼养而成就的纯阳作了对比，反映了小儿纯阳说与内丹纯阳论的密切关系，也体现了其自身所受影响之深。

清代吴塘（1758—1863）在宋钱乙的研究基础之上阐发了小儿“稚阴稚阳”的体质学说^③。他在《温病条辨》“俗传儿科为纯阳辨”云：

古称小儿纯阳，此丹灶家言，谓其未破身耳，非盛阳之谓。

小儿稚阳未充，稚阴未长者也。^④

吴氏从小儿生理特点进行阐释，认为“所谓纯阳，并非有阳无阴的盛阳，是指小儿生机旺盛以及对水谷精气、营养物质的需求，相对

① 北京中医学院：《中医各家学说》，上海：上海科学技术出版社，1979年，第43页。

② [清] 沈源编撰：《奇症汇》，北京：中医古籍出版社，1981年，第126—127页。

③ 中华中医药协会编：《儿科卷·小儿药证直诀》，北京：华夏出版社，2007年，第17页。

④ [清] 吴塘：《温病条辨》，北京：中国书店，1994年，第252页。

地感到更加迫切而言”^①。

三 内丹医学思想指导下的新方药创新及其运用

(一) 促进明清医家发现、使用新药

内丹医学思想对明清医家创制新方，并运用于临床实践具有极其重要的作用。这种启示贯穿于内丹医学思想所影响中医学基础理论的各个方面。其中，最重要的方面，首先就是内丹医学思想关于命门水火思想的影响。命门水火思想促使明代中医学命门学说的成熟，在命门学说指导下明清主要医家总结了张仲景至宋元时代医家关于助阳、助阴用药的历史经验，并有了许多创新^②。值得重视的是陈士铎《辨证奇闻》创制了颇多的新方，可谓得命门学说之要旨。本章中已有相关论述，此处不再赘言。

部分医家（包括道教医家）还从内丹炼养术对人体内气运行观点出发，立阐通气机、疏解郁火。如《韩氏医通》（卷下）“方诀无隐章第八”载：

黄鹤丹（此方铄衣翁在黄鹤楼所授，悬壶轻卖，故名。）

香附（气失其平则为疾，此为君，此为用矣。）黄连（凡疾之所在为邪火，单用生心，固非泻心火例矣。）

二味香附为主，黄连减半，俱选择净料，共制为极细末，水

① 上海中医学院主编：《中医儿科学》，上海：上海科学技术出版社，1979年，第5页。

② 参见陆广莘《命门学说源流考》，《中医学之道——陆广莘论医集》，北京：人民卫生出版社，2001年，第17—27页。

糊为丸，梧子大。假如外感，姜葱汤下；内伤，米饮下；血病，酒下；气病，木香汤下；痰病，姜汤下；火病，白汤下。余可类推。^①

明代养生家袁黄对上方的立法之意作了具体阐释，《摄生三要》“二养气”云：

人身之气，各有部分，身中有行气、横起气、诸节气、百脉气、筋气、力气、骨间气、腰气、脊气、上气、下气。如此诸气各有定，不可相乱，乱则贼；大则颠狂废绝，小则虚损相陵；虚则痒，实则痛，疾病之生，皆由于此。昔韩飞霞遇异人于黄鹤楼，授以一药，通治万病，投之立效。以香附子为君，佐以黄连而已。盖人气失其平则为疾，故用香附理气，其时火运，故以黄连佐之。此非深达造化者哉。^②

袁氏从身体之气运行自有一定规律性的观点出发，阐述了黄鹤丹的方意在于阐达气机而合于常态。同时，也论证了内丹养气之要在于使气平和，通而勿滞。

（二）心肾相济思想与新方创制

从中医学学术思想史与道教内丹医学思想史看，心肾相交思想为医学吸收并确立下来之后，对某些方剂的创制明显具有启示作用。以下举部分医家的相关医方为例，以证其实：

例如，明代飞霞子韩懋介绍了一个交泰心肾的简便方剂，就体现了上述制方的思路。《韩氏医通》卷下“药性裁成章第七”：

① [明] 韩懋：《韩氏医通》，《中国医学大成》第22册，上海：上海科学技术出版社重刊订正本，1990年，第15页。

② [明] 袁黄：《摄生三要》，《丛书集成初编》第0686册，北京：中华书局，1991年，第3—4页。

火分之病，黄连为主。五藏皆有火，平则治，病则乱。方书有君火、相火、邪火、龙火之论，其实一气而已。故丹溪云：气有余便是火。分为数类。凡治本病，略炒以从邪，实火以朴硝汤，假火酒，虚火醋，痰火姜汁，俱浸透炒；气滞火以茱萸，食积泄黄土，血症痕痛干漆，俱水拌同炒，去萸土漆；下焦伏火以盐水浸透拌焙，目疾以人乳浸蒸，或点或服。生用为君，佐官桂少许，煎百沸，入蜜，空心服，能使心肾交于顷刻。^①

上方以黄连为君药，清泻中焦之心火；以少量肉桂为佐使药，引火归元。药简而效宏，故而有“心肾交于顷刻”这样的溢美之词。后来，清代医家王士雄《四科简效方》甲集“安神”篇中把此方命名为“交泰丸”^②。

《华佗神医秘传》卷四“华佗治心虚遗精神方”（一般认为本书医方出自明清时期）云：

本症之外表，虽属于肾火之虚，然究其根原，实不得不推原于心君之虚。故宜心肾交补，乃能水火相济。方用：熟地八两 山药 山茱萸 白术各四两 人参 茯苓 麦冬 巴戟天 肉苁蓉各三两 肉桂 北五味 远志 枣仁（炒） 柏子仁 杜仲 破故纸各一两 砂仁五钱 附子一枚 鹿茸一付 紫河车一具右捣末，蜜和丸，汤下二、三十丸，日再服。^③

上文所引明确地把心肾相交作为本方制方的原则，其选药以心、肾双补为主。

① [明] 韩懋：《韩氏医通》，《中国医学大成》第22册，上海：上海科学技术出版社重刊订正本，1990年，第8—9页。

② [清] 王士雄：《四科简效方》，北京：中国古籍出版社，1991年，第6页。

③ 彭静山点校：《华佗神医秘传》，沈阳：辽宁人民出版社，1982年，第127页。

又，清代钱敏捷所纂《医方聚度》搜集部分医方并作相关评述（大多引古代医家之评，少部分为自评），点出方中所寓心肾相交之理趣。如卷一载：

坎离丹（《圣济》）：主心肾不交，面赤，不寐，怔忡，眩晕，舌碎。

枸杞子五钱 元参一两 甘草三钱 同捣为丸，汤调服。

钱氏评曰：心属离火在上，肾属坎水在下。离中耦画生阴，心气日欲下交；坎中奇画生阳，肾气日欲上承。火水相交，何病之有？苟失其交，疾疢蜂起。杞子甘温，助君火之神；元参苦寒，滋天一之精气。欲交上下，必调其中，甘草甘平，和中养胃，交合肾心，则火来坎户，水到离宫，中枢旋运，而诸病自痊矣。阴阳水火，虽属一气，微有分别。如半夏、何人交阴阳也，是方交心肾液。交阴阳者，横也；交水火者，纵也。

磁朱丸（《千金》）：主心肾不交，虚阳上越，神光短少，耳鸣，狂。

磁石二两 朱砂一两 为末，生神曲糊丸。

柯伯韵曰：天一之真水不足，地二之虚火妄行，所谓天地者蔽塞，地气者冒明。天明则日月不明，则邪害空窍。朱禀南方离火而中怀婴炁，降无根之火而安神明；磁禀北方坎水而外发氤氲，吸肺金之气，归藏肾水。二石体重而性降，气寒而凉阴，真匡正辟恶之灵物业。生曲和脾，发越石性，上交心神，下达肾志。志同道合，奏功可立俟也。^①

上述二方之创制均以交通心肾为旨要，钱、柯二家之解方也都把

① [清]钱敏捷纂辑，王兴伊点校，张如青审订：《医方聚度》，上海科学技术出版社，2004年，第24，36—37页。

内丹医学关于心肾交媾的思想融入其阐释之中。

（三）奇经八脉理论对方药及疗法的影响

内丹医学思想关于奇经八脉理论对明清时期医家把部分药物的药性归入奇经八脉以及立法组方具有指导意义。中药药物的归经一般以十二经脉为准，而奇经八脉理论还推动了中药入奇经的研究。清代严西亭等合纂的《得配本草》（1761年）一书，专门附有奇经药考一篇，列有四十三味入奇经的药物，并进行了归经分类，也成为了临床辨证用药的一般准则^①。沈金鳌（1717—1774）还针对奇经病症专门创立了奇经对症方，《杂病源流犀浊》卷十一“奇经八脉门”首先分述“冲脉病源流”、“任脉病源流”、“七疝源流”、“督脉病源流”、“带脉病源流”、“阳维阴维脉病源流”、“阳跷阴跷脉病源流”；进一步提出了各类具体奇经病症各有其相应首选药与方剂（多种）。具体列举如下：治冲脉病首选有十三种降气泄热药及理中汤等十三方；治任脉病通用夺命丹等四方，治男女七疝病用木香散等三十七方；治督脉病诸首选羌活等六味药，苏合丸等四方；带脉病用四物汤等九种方；治二维病选用桂枝汤等十五方、治二跷病用桂枝汤等五方^②。

内丹医学关于奇经八脉的思想还对明清部分医家的医疗实践具有深刻的影响，明代沈源《奇症汇》就记录了两则从奇经八脉入手治疗疑难重症的案例，卷六“身”云：

有人腰间忽长肉痕一条，如带围至脐间，不痛不痒，久之，饮食少进，气血枯槁。此乃肾经与带脉不和，又过于纵欲，乃得此疾。久则带脉气衰，血亦渐耗，颜色黑黯，虽无大痛，而病实

① [清] 严洁等：《得配本草》，北京：人民卫生出版社，2007年，第297—298页。

② 田思胜主编：《沈金鳌医学全书》，北京：中国中医药出版社，1999年，第194—210页。

笃也。法当峻补肾水而兼补带（脉），自然身壮而痕消。灭痕丹每日早晚各服一两，十日后，觉腰轻，再服十日，其肉惨淡，更服全消，然必绝欲三月，否则无效。（十二）

灭痕丹：熟地黄、白术、山茱萸各一斤，杜仲、山药（各）八两，白芍六两，白果肉、当归、车前各三两，蜜丸梧子大，每日早晚各一两，服尽自消。^①

今人曹忠贞、岳岷指出：此案中有关病因病机论之较详，总为肾虚、带脉气衰，乃纵欲伤肾而引起，故用灭痕丹补肾经及带脉治之。忽长肉痕，可能是瘢痕疙瘩，按现代医学理论，是一种由过度增生的纤维组织构成的肿瘤，但无恶性。易感者即使受到轻微的创伤或刺激如痤疮，即可发生本病，而且可以变为很大。本案例很可能就是这种情况，这种易感者往往是过敏体质，很多是肾虚证型，用补肾药是有效的。因为属肾虚，用补肾药，戒房欲是必然的^②。

又，卷七“八脉病”（十）云：

金少游治黄淳之室，庚午秋娩身后，腰胯痛。痛久，脊脊突出一骨一二寸许，腹下季肋发一肿，如拳大。每抽掣亦痛，遍身如刀刮。不能行，不能转侧；每欲舒展，则妇女八人抬之。三吴医者莫不就诊，无效。辛未秋，延少游诊其脉，无他，兼以饮食不废。谓之曰：奇经八脉俱受病矣，幸十二正经无恙，中气不虚可疗。淳问其故，答曰：脊梁突，督脉也；季肋痛肿、腹与胃痛，冲、任也；两足筋急不能屈伸，阳跷、阴跷也；腰以下冷，

① [清] 沈源撰：《奇症汇》，北京：中医古籍出版社，1981年，第403—404，453页。

② 朱晓鸣等：《〈奇症汇〉释疑》，上海：上海中医药大学出版社，1998年，第266页。

溶溶如坐水中，带之为病也。初进（龟鹿）二仙膏二三两，煎剂以骨碎补、续断为君佐以温经大养气血之剂，四服即缓，继以鹿茸、河车、自然铜、骨碎补等剂，丸服一半，即能下床行动。疗此症不过两月而愈，愈而妊更属意外，其季肋近膈之瘤为庸工决破而死，惜哉！（十）

龟鹿二仙膏：鹿角十斤、龟板五斤、枸杞二斤、人参一斤，先将鹿龟板锯截刮净，水浸，桑火熬炼成胶；再将人参、枸杞熬膏和入。^①

本案中金少游诊察到患者所患诸症与督脉、冲脉、阳跷脉、阴跷脉、冲脉、任脉相应，指出其病因乃是“奇经八脉俱受病”，从而发现了前医所未能明确的病因。故选方用药能够明确与有针对性。金氏所用的龟鹿二仙膏正是内丹炼养家所发明的峻补任、督等八脉之专方，对八脉虚损病证的治疗具有很好的疗效。龟鹿二仙膏是同时代医家广泛用以却疾养生的著名验方，检点当时医家著述中的相关方剂就可以发现这一点。

清代名医叶天士也是运用奇经八脉理论于临床实践的一个杰出代表。叶氏（1667—1746），名桂，号香岩，别号南阳先生，江苏吴县人；精于治疗，经验丰富。《临证指南医案》（1764年）为其门人所辑的临证治疗方案，凡十卷，分疾病为八十九门，每门由其门人撰附该门症候的论治一篇，提示了治法大要。自卷一到卷八，所列内科病案，凡时症、杂症，几于尽备。卷九为妇科。卷十为幼科。书末附录所引的方剂，以便检索。同时代名医徐灵胎（1693—1771）对此书进行详细评点，富有启示意义。

① [清] 沈源撰：《奇症汇》，北京：中医古籍出版社，1981年，第483—485，488页。

叶天士在《临证指南医案》中把奇经八脉理论与临床实践融会贯通，创造性地扩大了奇经八脉的辨证立法和处方用药。叶氏说：“奇经之脉，隶于肝肾为多”，“肝肾下病，必留连及奇经八脉，不知此旨，宜乎无功”。把肝肾和奇经八脉联系起来。在临床辨证用药时，以肝肾论治，作为八脉用药的大法，他说：“凡冲气攻痛，从背而上者，系督脉主病，治在少阴；从腹而上者，治在厥阴，系冲任主病，或填补阳明，此治病之宗旨也。”并且在补肝肾之品中，常配以一些血肉有情之品，认为“草木药饵，总属无情，不能治精血之急，故无效；当以血肉充养，取其通补奇经”。叶氏对久发、频发的慢性疾病，作出了“八脉失调”、“奇脉不固”、“八脉空乏”的诊断，并采用“宣通奇脉”、“镇固奇脉”、“填补下焦”、“辛润通络”、“虫类通络”^①等治法，为奇经八脉理论的发展，作出了卓越的贡献^②。以下举叶氏医案二则及徐灵胎氏评述为例，阐述其运用八脉理论于临床之经验。卷九“产后”列有二则医案，云：

孔 形畏寒凛凛，忽然轰热，腰膝坠胀，带下汗出，由半产下焦之损，致八脉失其拥护，少腹不和，通摄脉络治之。（奇脉阳虚不升固）

鹿角霜、炒当归、杜仲、菟丝子、小茴香、桂枝

陈 怀妊三月，小产半年不复，寒从背起，热起心胸，经水后期不爽，带下脉，脉不断，脊脊腰髀萎坠酸疼，膝骨跗胫易冷无力。由冲、任、督、带伤损，致阴阳维跷不用，调治非法，有终身不育之累。（奇脉虚淋带）

① [清] 叶天士撰，苏礼等整理：《临证指南医案》，北京：人民卫生出版社，2006年，第395、399、393、455、262、449、461、130、447、460、466、152页。

② 杨增瑞：《奇经八脉理论的源流初探》，《天津中医学院学报》，1997年第1期。

鹿角霜、炒枸杞、当归、炒沙苑、桂枝、小茴……

奇经八脉为产后第一要领。盖八脉丽于下，产后阴分一伤，而八脉自失所司，温补镇摄，在所必先。无奈世人罕知，既有一二讲论者，终属影响模糊。惟先生于奇经之法，条分缕析，尽得其精微，如冲脉为病用紫石英，以为镇逆；任脉为病用龟板，以为静摄；督脉为病用鹿角，以为温煦；带脉为病用当归，以为宣补。凡用奇经之药，无不如芥投针。^①

从以上论述之中可知，叶天士在临床中已经就奇经八脉病症确立了专病专药的原则，冲、任、督、带等奇经均有其有效的对症专药。不但有理、法原则，还以专方、专药作为其医疗实践的重要依据，这是叶氏在其临床实践中能够得心应手的一个重要因素。

民间中医历来重视对奇经八脉理论的认识与临床应用，例如，北京市据称已相传十三代的王氏脊椎疗法（亦称脑疾疗法），2011年列入国家非物质文化遗产项目扩展名录，其实质就是在督脉部位利用其独特的“刺络、拔罐、药透”的方法，治疗治疗脑血栓、颈腰椎、膝关节等疾病。现代中医也有大致相同的观点，如第五章中提及的中医李建仲等正是在丹道通督理论指导下，开展了对中药通督丹的研究^②。

（四）颇具特色的“功药相继”疗疾养生法

明清医家把内丹功夫疗法与中药方剂结合起来作为养生疗疾的一个重要方法，并成为时尚。其中，龚居中所称谓的“功药”得到较广

① [清]叶天士著，徐灵胎评：《临证指南医案》，上海：上海科学技术出版社，1991年，第715—716、719—720页。

② 李建仲、贺振中：《通督正脊术》，太原：山西科学技术出版社，2006年，第221页。

泛的传播。所谓“功药”就是通过使用中药方药配合修习动功、静功，以增强炼功效果。实际上，自唐代以来内丹养生家就致力于把中医药物、方剂与内丹功夫结合起来，以增强炼功的效果。这种结合到了明代已经成为医家养生家的寿老养生的重要手段。他们把行气导引（以内丹为主导）、方药、图示结合起来，刊印传播。罗洪的《卫生真诀》中的“仙传四十九方”^①就代表了这一重要成果。

为更深入探悉所谓“功药”之特色，试从龚居中《福寿丹书》书中摘“功药（附诸仙炼功图）”及其所指病症及对应方药如下：“太清祖师尊真形”，治腹痛乍寒乍热，服药用导气汤；“李老君抚琴图”，治久病黄肿，服药用枣矾丸；“徐神翁存气开关法”，治肚腹虚饱，服药用保和丸；“铁拐仙指路诀”，治瘫痪，服药用顺气散；“何仙姑久久登天势”，治绞肠沙腹痛，服药用盐汤多灌，探吐之；“白玉蟾扑虎食形”，治绞肠沙，服药用代赭石、白矾各五钱（研），和冷水一碗，搅浑，略澄取饮之，立止；“丘长春搅辘轳法”，治背膊疼痛，服药用通气汤；“黄花姑卧冰形”，治色劳虚层，服药用建中大补汤；“汉钟离鸣天鼓法”，治头昏咬牙，服药用加味白虎汤；“曹仙姑观太极图”，治火眼肿痛，服药用明目流气饮；“尹清和睡法”，治脾胃虚弱五谷不消，服药用健脾丸；“李栖霞散精法”，治精滑梦遗，服药用固精丸；“张真奴神注图”，治心虚痢痛，服药用却痛散；“魏伯阳破风法”，治年久瘫痪，服药用金生虎骨散；“薛道光摩踵形”，此专养元精，补益

^① 笔者按：罗氏在嘉靖乙丑年《卫生真诀》序中云此书得之于洛阳黎春院朱神仙之手。明末龚居中《福寿丹书》二福“延龄篇”之“功药（附诸仙炼功图）”即采自“仙传四十九方”，唯未有诗诀。明末清初，曹无极《万育仙书》亦收录“诸仙导引图”，其内容与龚居中《福寿丹书》相一致，亦不载诗诀。清末民初席裕康《内外功图说辑要》亦收载上述内容，称“诸仙导引图”，其功、方、图及诗诀选罗氏之“仙传四十九方”中四十二方，内容基本一致。由于传抄席本出现不少讹误，比较严重的有多处的方药与功、图不一致等。可见，上述内容作为养生之术得到了明代以来医家养生家的相当重视。

虚损，服药用龟鹿二仙膏；“葛仙翁开胸诀”，治胸膛痞闷，服药用宽中散；“王玉阳散痛法”，治时气遍身作疼，服药用人参顺气散；“麻姑磨疾诀”，治气脉不通，服药用木香流气饮；“张果老抽添火候图”，治三焦血热上攻，眼目昏暗，服药用菊花散；“陈自得大睡功”，治四时伤寒，服药用羌活如圣散；“石杏林暖丹田法”，治小肠气冷疼，服药用加味正苓散；“韩湘子活人心形”，治腰曲头摇，服药用舒经汤；“昭灵女行病诀”，治冷痹腿脚疼痛，服药用防风天麻散；“吕纯阳任脉诀”，预治百病，服药用威灵仙一味；“陈希夷降牛望月形”，专收走精，服药用神芎汤；“孚佑帝君拔剑势”，治一切心疼，服药用落盏汤；“徐神祖摇天柱形”，治头面肩背一切疮疾，服药用消毒散；“陈泥丸拿风窝法”，治湿脑头风，服药用羌活白芷汤；“曹国舅脱靴势”，治脚腿肚腹疼痛，服药用羌活鞠穷汤；“赵上灶搬运息精法”，治夜梦遗精，服药用玉关丸；“虚静天师睡功”，治梦中泄精，服药用养心汤；“孙玄虚乌龙探爪形”，治腰腿疼痛，服药用牛膝酒；“高象先风张势”，治同前，服药用流气饮子；“傅元虚抱顶形”，治头昏，服药用上好大黄，酒蒸七次，晒干为末，茶调二钱，服之立效；“李弘济仙人玩月势”，此和气养血，使气不乱攻，服药用和气养血汤；“铁拐仙靠拐势”，治腰背疼痛，服药用当归拈痛汤；“玉真山人和肾腭法”，治腿疼，服药用清热胜湿汤；“李堃朴童子拜形”，治同前，服药用海桐皮饮；“蓝采和乌龙摆角势”，治遍身疼痛，服药用畅经汤；“夏云峰乌龙横地势”，治脊背疼痛，服药用三合汤；“郝太古托天形”，治肚腹虚肿，服药用香砂苓皮饮；“刘希古猛虎施威形”，治赤白痢疾，服药用黄蜡丸；“孙不二姑摇旗形”，治同前，服药用白芍药汤；“常天阳童子拜观音势”，治前后心疼，服药用枳缩二陈汤；“东方朔捉拇法”，治疝气，服药用茴香丸；“彭祖明目法”，此明目，服药用明目

地黄丸^①；等等。

上列所谓功药所治病症以内科为主，兼眼科、外科、皮肤科、男科杂症，尚有部分重症、急症等共四十余种。当然，无病者炼功用药，尚需辨证施药调整才能符合各人的实际身体状况，其所列之用法只是作为治疗所对应之病症选方参考之用。其所介绍的疗疾之功法，简单易行，具有很强的实用价值。以下略举运功之法、图例及具体方药数则全文，以窥其奥妙：

(1) 治火眼肿痛。以舌住上腭，目视鼻，将心火降涌泉穴，肾水提上昆仑，一时行三次，每放火三十六口（见图40）。服药用明目流气饮：当归、白芍、生地黄、龙胆草、柴胡、黄连、梔子、丹皮各一钱，大黄（酒制，九蒸九晒）三钱，水煎服。

(2) 治脾胃虚弱五谷不消。以身仰卧，右脚架左脚上，直舒两手搬肩，肚腹往来行功运气六口（见图41）。服药用健脾丸，白术（土炒）、枳实（炒）、陈皮、麦芽（炒）、神曲（炒）、山药、茯苓、苍术（炒）各一两，厚朴（制）八钱、木香五钱为末。陈米粉糊为丸，每服六七十丸，米汤服下。

(3) 此专养元精，补益虚损。用手擦左脚心热，运气二十四口，复以手擦右脚心热，行功如左（见图42）。服药用龟鹿二仙膏，龟板五斤，鹿角十斤，枸杞子三十两，人参十五两，以坛如法熬膏，每酒化服二钱至三四钱，空心下。

^① [明] 龚居中：《万寿丹书·延龄篇》，中国中医科学院馆藏，明天启四年甲子（1624）金陵书林周如泉刻本，第1—25页。

曹仙姑观太极图



图 40 曹仙姑观太极图

尹清和睡法



图 41 尹清和睡法

麻姑磨疾诀

薛道光摩踵形



图 42 薛道光摩踵形



图 43 麻姑磨疾诀

(4) 治气脉不通。立定，左边气脉不通，右手行功，意引在左，右边气脉不通，左手行功，意引在右，各运气五口（见图 43）。服用用木香流气饮，半夏、青皮、甘草、莪术、槟榔、香附、草果、白芷、木瓜、人参、赤苓、木通、藿香、丁香、陈

皮、紫苏、肉桂、厚朴、大腹皮、木香、麦门冬、白术、菖蒲、生姜、枣子煎服。

此外，内丹医学思想影响明清医家创制新方，还体现在哲学思想层面上，例如天一生水是内丹医学思想生命生成论的重要组成部分，被吸收到医学理论中后，也启发了医家对新方的创制，《韩氏医通》（卷下）“方诀无隐章第八”载：

天一丸（此方自制）

灯心（用十斤，以米粉浆染，晒干，研末，入水澄之，浮者为灯心，取出，又晒干入药，用二两五钱。而沉者为米粉，不用矣。）赤白茯苓（去皮，兼用茯神去木五两）滑石（水飞过五两）猪苓（去皮二两）泽泻（去须三两）人参（一斤去芦，切片，煮浓汤，去渣漉净，炼汤成膏，如糖饴，用以和膏。）

一方人参用六两，白术六两，甘草四两，同熬膏，亦妙。

右灯心等五味，各为细末，以人参膏和成丸，如龙眼大，朱砂为衣，贴金箔。每用一丸，任病换引。大段小儿生理向上，本天一生水之妙。凡治病，以水道通利为捷径也。^①

这里韩氏直截了当地指出此方意乃是本于“天一生水之妙”，并以“天一”命名此方。

现代中医工作者的部分研究也肯定了道教内丹医学思想对古人在新方创制中的指导作用。如成都中医药大学杨宇就指出，“道教医学中对于有别于外气呼吸的所谓‘胎息’的认识，给历史上许多著名中医学家以深刻的影响，从而产生出若干独特的中医理论与医术。仅以近代著名的中医学家张锡纯为例，即可见一斑。他创立的著名的‘大

^① [明] 韩懋：《韩氏医通》，《中国医学大成》第22册，上海：上海科学技术出版社重订正本，1990年，第16—17页。

气下陷论’及疗效卓著的‘升陷汤’，就是从道教医学的‘胎息’说中得到启发而提出的。另外，他在汲取了道教医学关于元气循行及其功能的认识后，提出了对于‘元气之衰惫欲涣散者’，若只知补气为治，实属隔靴搔痒，创立了敛肝以救脱证的新法。他对经脉的看法，与李时珍如出一辙，其云：‘医家最重督任二脉，然督任二脉，针灸书俱载其可针之经络，至其在人身果系何物，方书固未尝言及。及观丹经（即道教炼养经典），乃知督脉贴于脊梁，下连脐下气海，上至脑际。’知此二脉，乃知……治吐血者当兼顾心、肝、冲也，从而丰富了血证治法”^①。杨宇还就上述“创立了敛肝以救脱证的新法”，另外撰文说：“张氏从肝之疏泄以济肾之闭藏的观点进一步提出：‘盖人之元气，根基于肾，萌芽于肝。’故对于元气虚而欲上脱者，认为病机是：‘恒因肝之疏泄过甚而上脱。’主张此时宜重用敛肝之品，使肝不疏泄，即能杜塞元气将脱之路。此即萸肉等补肝敛肝之品虽补气之力远不如人参，而挽救气虚上脱胜于人参的道理所在。从而在救治脱证方面独具一格。”^②

又，近年来出版的《开启中医之门》（李阳坡遗著）、《思考中医》（刘力红）二书对上述观点也有补充。李阳坡、刘力红对《伤寒论》的研究，突破了以往研究认为东汉时代道家思想影响“表现为形式上的，如一些方剂的命名如，大小青龙汤、白虎汤、真武汤与十枣汤（即朱雀汤）”^③的观点。他们认为这些以青龙、白虎、朱雀等命名的方剂其实反映了古代伟大医家制方、用药之时援道人医的思路等实质

① 杨宇：《“道教医学”研究之思想方法》，《成都中医学院学报》，1994年第4期。

② 杨宇：《张锡纯治肝特色》，《中医杂志》，1985年第5期。

③ 孟乃昌：《道教与中国医药学》，北京：北京燕山出版社，1993年，第62页。

内容^①。

第二节 丹道修养与部分明清医家医学特色举隅

明清以来随着内丹学的传播，除了同时代道教医家外，不少著名医家也得到授受，还亲身参与内丹炼养实践。他们有着相当高明的丹道理论修养，还把内丹医学思想融入其医学思想与临床实践之中。这使得他们能够直接运用内丹医学思想进行理论创新，甚至还以丹功配合治疗疑难疾病。虽然，后世有人称他们为儒医，其实他们实为由儒入道、儒道兼修的医家。其中，楼英、龚居中、陈士铎、祝登元、张锡纯等人是融摄内丹医学思想并用之于临床实践之中的杰出代表。

一 楼英的《参同契》新解及其内丹医学思想

著名医家楼英（1320—1489），明代医学家，一名公爽，字全善。浙江萧山人。楼氏的学术思想以《内经》等古典医著为本，并认为“千变万化之病态”都离不开阴阳五行。著有《医学纲目》，对疾病按阴阳脏腑加以分类归纳，有纲有目，对后世医学有一定影响^②。同时，楼英对内丹炼养之道的研究颇有心得，主要反映在对内丹经典著述《周易参同契》的独特理解之上。他对《周易参同契》进行内丹学的解读，绘制药物（见图44）、火候（见图45）二图，并作具体的解

① 刘力红：《思考中医》，南宁：广西师范大学出版社，2003年，第219页；李阳波述 刘力红等整理，《开，启中医之门》，北京中国中医药出版社，2004年。

② 李经纬、邓铁涛等主编：《中医大辞典》，北京：人民卫生出版社，1995年，第1598页。

说。解药物图云：

已上药物一图，谨按《周易参同契》之旨述也之。☰乾天，☷坤地者，即人之形体，乾天表而坤地里也。☵坎月，☲离日者，即人之精气，坎月气而离日精也。乾坤位乎上，日月跨乎其间，合而为☵者，形体说表里之位，精气周流升降于其间，变易阴阳也。《契》所谓“天地设位，而易行乎其中”者是也。此皆人人具足，个个圆成者，但众人随情逐欲，而其精气之升降，升则顿浮出表，而为纯阳之乾，降则顿沉入里，而为纯阴之坤。故阳孤阴寡，间隔为二，而有徂落之变。修炼之法，则神内守，默意定气。使其升也，必浸徐顺轨，如月之生明，而阳中存阴，变乾象为震兑。其降也，亦必浸徐顺轨，而如月之亏明，而阴中存阳，变坤象为巽艮。故阳交阴妒，混融为一，而精气凝结为丹。长生久视，崔公《入药镜》所谓“水火交，永不老”者是也，其乾坤二象，本皆具足，余卦皆此二象变易而生。《契》所谓“乾坤之门户，众卦之父母”者是也。其乾坤变易，皆本精气之周流，《契》所谓“坎离匡郭，运轂正轴”者是也。其变易所生，震兑巽艮，皆阴阳匹配而不孤寡，《契》所谓“牝牡四卦”者是也^①。

① [明] 楼英：《周易参同契药物火候图说》，周明道纂辑：《楼英研究》，中华全国中医学会浙江省绍兴市分会，1986年，第44—47页。

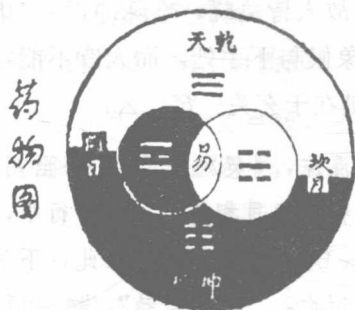


图 44 药物图

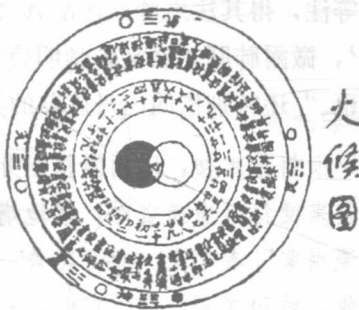


图 45 火候图

上文中楼氏一扫自《参同契》以来丹经著述之中使用繁琐的隐语、喻名称谓内丹药物的做法，甚至不用真阴、真阳或先天、后天等较为明确的术语，直接以人体“精气”解释内丹药物。他认为人体内的精气在上下升降、表里周流是生命的自然状态与本来面目，即所谓“人人具足，个个圆成”。但由于“众人随情逐欲”而使升降失常，升之太过而出于表，或降之太沉而入于理，致使人体阴阳离决而寿短。内丹之要在于守神定气，升降体内精气，交而凝结成丹以成水火既济之功而得长寿。这种解读是一种完全从中医学以精气作为人体生命形体的物质基础角度进行的阐释，力图把内丹炼养之术关于生命的理解和体验完全融入中医学。他对内丹火候的解读也自认为颇得内丹炼养之要旨，并说：“此法若绝世累行之，可变形换骨，能存能亡，至于元始，劫化生诸天，皆不出此。”并评“邹沂（即朱熹）、彭晓、月华、储泳等《参同契》注”云：“邹沂注，得其文之妙而未尽其法；

彭晓等注，得其法之妙而迷乱其文，故人皆莫晓；唯陈冲素^①‘虚白三要’，微露肺肝，然又未尝明言其象候与下手处，而人皆不能熟思得之也。”还特别指明内丹炼养的关键在于玄关一窍，云：

将升之初，阳阴媾精，身心混沌，《契》所谓：“晦至朔旦，震来受符，当斯之时，天地媾其精，日月相覃持，合符行中，混沌洪蒙”者是也。此乃元关一窍，产药川源，口诀在此，下手在此，结胎在此，脱体在此，洞宾谓之：“正一阳动”，道光谓之：“冬至”，泥丸谓：“念头动处”者也。^②

文中楼氏引述了《参同契》经典论述以及宋代以来主要内丹家关于玄关认识的主要观点，阐明玄关的位置及其在内丹炼养实践中的功能与作用。

我们从楼氏关于《参同契》的研究心得，可知楼氏对内丹炼养之功已经有了比较深入的认识。这一认识就影响到其医学观点，如特别重视“精气”、“阳气”在人体内的作用。以《医学纲目》中相关论述为依据，可分两个方面，阐述其内丹医学思想内涵：

① 周道明校注云：按元代有陈致虚者，自号上阳子，讲神仙炼养之术，有《周易参同契分章注》，是否即冲素，待考。笔者按：《武夷山志》第十八卷载“陈冲素，号虚白，时地皆不可考。修道武夷，著《规中指南》尽内丹三要之旨。尝与樵者饮，忽仆地，梦入一洞食青灵芝，即绝粒，后仙去”（《藏外道书》第33册，第288页）。又《道藏》第4册，第391页有《陈虚白规中指南》“后序”记：“武夷升真玄化洞天真放道人虚白子陈冲素序”，可确知其为武夷山道人。明代医家龚居中《福寿丹书》“玄修篇”部分内容即“别取自虚白陈仙师所撰《规中指南》书”（中医古籍出版社，1999年，第151页）。今人亦据《规中指南》所引考定陈氏为元代人，但具体生卒年不详（见任继愈主编《道藏提要》，中国社会科学出版社，2005年，第104页）。可知，陈冲素另有其人，非陈致虚。

② [明]楼英：《周易参同契药物火候图说》，周明道纂辑：《楼英研究》，中华全国中医学会浙江省绍兴市分会，1986年，第49、48页。

（一）阴阳之气升降

《医学纲目·阴阳脏腑部》（卷四）“治虚实法”云：

脾胃不足皆为血病，是阳气不足，阴气有余。故九窍不通，诸阳气根于阴血之中，阴血受火邪则阴盛，阴盛则上乘阳分，而阳道不行，无生发升腾之气也。夫阳气走空窍者也，阴气附形质者也。如阴气附于土，阳气升于天，则各安其分也。今所立方中，有辛甘温药者，非独用也；复有甘苦大寒之剂，亦非独用也。以火酒二制为之引使，苦甘寒药至顶而复入肾肝之下。所谓升降浮沉之道，自偶而至奇。自奇而至偶也。泻阴火以诸风药，升发阳气以滋肝胆之用，是令阳气生，上出于阴分；未用辛甘温药，投其升药，使大发散阳分而令走九窍也。^①

上文关于“脾胃不足皆为血病”之病机分析完全符合楼氏阐释《参同契》“药物图”的思想，关于阴阳气血升降失常的分析，就是直接运用了他关于药物精气升降、周流生理的结论。其中“阳道不行，无生发升腾之气”的所谓阳道、升腾之气就是指玄关窍中发生之元阳之气。其立法用药，也是根于调整，使“精气升降”回复其正常生理，而能够周流不息。

（二）真水、真火及其补益方药

楼氏主要引述金元医家为其脏腑分类及治疗方案为其学术观点作张本，除引述《内》、《难》经等经典著述外，还特别注重王冰（启玄子）、李杲（垣）、王好古（海或海藏）、罗天益（罗）等思想。

楼氏所引述的金元医家诸案例表明内丹学中常用的概念，如真水、真火、真阴、真阳等，已逐渐融入中医学的理法方药之中《医学

① [明]楼全善编纂：《医学纲目》第1册，上海：世界书局，民国二十六年，第14页。

纲目·阴阳脏腑部》(卷五)“治寒热法”云:

〔海〕问寒病服热药而寒不退,热病服寒药而热不退,何也?

答曰:启玄子云,热不得寒,是无水也。寒不得热,是无火也。寒之不寒,责其无水。热之 not 热,责其无火。经云:滋其化源,源既已绝,药之假,焉能滋其真水火也。^①

上文引述了王好古对王冰关于寒热水火的解释,其中已经把丹经中的真水、真火的概念转化为中医学的用语;并指出真水、真火乃是人体之生化之源泉(即所谓化源),确立其作为人的生命根本。

又,引述了金代李杲关于八味丸的方解,《医学纲目·阴阳脏腑部》(卷四)“诊五脏虚实”云:

〔垣〕八味丸:治肾气虚乏,下元伤惫,脐下疼痛,夜多漩溺,脚膝缓弱,面色痿黄或黧黑,及虚劳不足,渴欲饮水,腰重疼痛,小腹急痛,小便不利,并宜服之。脾恶湿,肾恶燥,古人制方益肾,皆湿润之药也。故八味丸,仲景谓之肾气丸,以熟地黄为主。熟地补肾水真阴,八两 肉桂补肾水真火,一两 丹皮补神志不足,三两 附子能行诸经而止兼益火,一两 白茯苓能伐肾邪湿滞,三两 泽泻去胞中留垢及遗溺,三两 山茱萸治精滑不禁,四两 干山药能治皮毛中干燥酸湿,四两 右八味为细末,炼蜜丸。皆君主之药也。若不根据易老加减,服之终不得效。若加五味子,为肾气丸,述类象形之剂也。益火之源,以消阴翳;壮水之主,以制阳光。^②

李杲指出熟地能补肾水真阴、肉桂补肾水真火,确认了以草木药

① [明]楼全善编纂:《医学纲目》第1册,上海:世界书局,民国二十六年,第3页。

② 同上,第49—50页。

补益人体真阴、真阳的功效。这种认识其实是以中医学的临床实践经验改造内丹学之“同类施功”理论中以后天补先天的内涵，丹道与医道融为一体。如果说唐代王冰提出“益火之源，以消阴翳；壮水之主，以制阳光”了作为补益真水、真火的原则的话，那么，李杲的方解已经进一步把这一论断运用于立法处方与解决实际问题（即肾气虚等诸症），是明代医家以八味丸为命门用药基础方的先导，楼英的引述也反映了这一点。

《医学纲目·伤寒部》（卷三十二）“合病并病汗下吐后等病”之“烦躁续法”云：

〔本〕破阴丹治阴中伏阳烦躁，六脉沉伏（方论见阴毒）。顷年乡人李信道得疾，六脉沉伏不见，深按至骨则若有力，头疼身温，烦躁，指末皆冷，胸中满，恶心。更两医矣，皆不识，止用调气药。予诊之曰：此阴中伏阳也，仲景法中无此证，世人患此者多。若用热药以助之，则为阴所隔绝，不能导引真阳，反生客热；用冷药则所伏真火愈见消烁，非其治也。须用破散阴气，导达真火之药，使火升水降，然后得汗而解矣。予授此药二百粒，作一服，冷盐汤下，不时烦躁狂热，手足躁扰，其家大惊。予曰：俗所谓换阳也。须臾稍定，略睡，身已中汗，自昏达旦方止，身凉而病除矣。^①

〔本〕破阴丹：硫黄、水银各一两、陈皮、青皮各半两。^②

上文所引之真阳或真火，丹家称谓维系人体生命活动的先天真气。本案分析指出其病因乃是“阴中伏阳”，“须用破散阴气，导达真

① [明]楼全善编纂：《医学纲目》第4册，上海：世界书局，民国二十六年，第32页。

② 同上，第97页。

火之药，使火升水降”；很明显，其用药体现了内丹医学之心肾水火交媾原则，用药后“得汗”是心肾水火交媾而藏气和合的重要体现。

（三）命门之要义

明代以来，医家对命门之内涵多有阐发。楼英的认识有两个方面：（1）对命门作为人体的一个重要穴位的定位，如卷之八“阴阳脏腑部”之“穴法下”云：“命门一穴，在第十四椎节下间，伏而取之。针入五分，灸三壮。右背部中行，自项中央直脊至命门穴，与脐相对十穴。命门与脐相对，若取可正身立，用一杖自地量至脐，截断，却移向后量脊，杖头截处是穴也。”这就十分具体地阐明了命门穴的取穴位置，以及在针法、灸法中的运用。（2）以胞胎为命门，阐述了命门作为人体内一个重要器官（或称关窍）的生理及病理，《医学纲目·小儿部》（卷三十七）“心主热”之“痘疮治法通论”云：

〔垣〕夫胞者，一名赤官，一名丹田，一名命门，男子藏精施化，妇人系胞有孕，俱为生化之源，非五行也，非水亦非火，此天地之异名也，象坤土之生万物也。夫人之始生也，血海始净，一日二日，精胜其血则为男子；三日四日五日，血脉已旺，精不胜血，则为女子。乃二物相搏，长先身生谓之神，又谓之精；道与释二门谓之本来面目是也。其子在腹中，十月之间随母呼吸。呼吸者阳气也，而生动作，滋益精气神，饥渴皆随母血，儿随日长，筋骨皮肉血脉形气俱足。十月降生，口中尚有恶血，啼声一发，随吸而下，此恶血复归命门胞中，僻于一隅，隐伏而不发。直至儿因内伤乳食，湿热之气下陷，合于肾中，二火交攻，荣气不从，逆于肉理，恶血乃发。诸痲疹皆出于肾水，其痲后聚，肉理归于阳明，故三番痲始显之症，皆足太阳壬膀胱克丙小肠，其始出皆见于面，终归于阳明肉理，热化为脓者也。二火

炽盛，反胜寒水，遍身俱出，此皆从足太阳传变中来也。^①

早在晋代王叔和《脉经》中就提出了命门胞胎之说，卷九“平郁冒五崩漏下经闭不利腹中诸病证第五”云：“年少时，经水来，以合房室，移时过度，精感命门开”^②，此处“命门”即指女子之胞胎。金人李杲则认为男、女均有此胞胎，为“生化之源”，是人之所以生生不息的根源。并把小儿痘疮之发病归因于胎儿出生之初“恶血复归命门胞中”，至时而发。李氏之胞胎“恶血”说似来自约南北朝时期上清派关于胞胎十二结节的说法，《上清太一帝君太丹隐书解胞十二结节图诀》云：“夫人生由胞胎以自变，禀血精以自成，故既生而胞胎更结，既成而血液不留；不留者，帝君混合则已留住之矣。胞胎有十二结节，盘固五内，五内滞碍，结不可解，节不可除。故人之病也，由节滞也；人之死也，由结固也。……胞父胞母始生之日，三积留血，化为十二大结。”^③李杲不完全赞同所谓胞胎十二结节的观点，唯取其“三积留血”称之为“恶血”，作为小儿痘疮的病因。很显然，楼氏赞同李杲之胞胎命门之论。这一观点还为明代张景岳、清初陈士铎所继承。

（四）三焦与元气、真气及命门的关系

楼英之三焦的观点，首先体现在对王好古相关思想的引述之上，《医学纲目·阴阳脏腑部》（卷一）“阴阳”云：

〔海藏〕头至心，为上焦；心至脐，为中焦；脐至足，为下

① [明] 楼全善编纂：《医学纲目》第4册，上海：世界书局，民国二十六年，第34—35页。

② [晋] 王叔和：《脉经》（元代广勤书堂刊本），北京：人民卫生出版社影印，1985年，第82页。

③ [约南北朝] 无名氏：《上清太一帝君太丹隐书解胞十二结节图诀》，《道藏》第34册，第96页。

焦。此三焦者，足太阳之别也。又《灵枢经》云：脐下膀胱至足，为足三焦。右手尺脉为命门，与包络脉同诊，此包络亦有三焦之称，为命门之火，游行于五脏之间，主持乎内。手三焦主持乎上，足三焦主持乎下，上、中、下三焦通为一气，卫于一身为外护。既云头至心、心至脐、脐至足，是有状也。呼为三焦，是有名也。以为无状，可乎？经曰：三焦者，水谷之道路也。却是有形状，何以然？上焦者，主内而不出；中焦者，主腐熟水谷；下焦者，主出而不内。故经曰上焦如雾，中焦如沤，下焦如渎也。手经者，主持上也；足经者，主持下也；命门者，主持内也；为卫者，主持外也。三焦真气为父，气散于包络，相从母也。并行而不相离，母之真气也，故俱会于胸中。经云：膻中之分，父母居之，气之海也，如天地之尊，不系五行也。清邪中于上焦，名曰洁也，头项强，腰脊痛。浊邪中于下焦，名曰浑也，阴气为慄，便溺妄出。表虚里急，上焦、下焦与中焦相混。上焦怫郁，脏气相熏。中焦不治，卫气上冲，荣气不通，血凝不流。若卫气前通者，小便赤黄，与热相搏，因热作使，游于经络，出入脏腑，阴气前通，阳气后微，阴无所使，客气内入，嚏而出之；声嗝咽塞，寒厥热壅，必下血。阴阳俱厥，脾弱液下。下焦不固，清便下重，便数而难，腹筑湫痛，命将难全。此命门之脉，诊在右手尺也。经曰：五脏不和，五液不下，当阖不阖，便溺俱脱，生气绝矣，所以腹脐湫痛也，故曰命将难全。前三焦自外而入，后三焦自内而出。雾不收则为喘满，此出而不内也。沤不利则为留饮，留而不散，久为中满，上不能内，下不能出也。渎不利则为肿满，此因上内而下不出也。此三焦之所不归也。三焦有脏而无腑，在内则游行，是血也；在外则固护，是气也。上焦如雾者，气也；中焦如沤者，血也。中焦者，血气之分也。

下焦在脐膀胱上口，主分别清浊，出而不纳，即传道也，治在脐下。名曰三焦，其腑在气街中，又云有脏无腑。成氏云：血室者，血之所居也，荣卫停止之所，经脉流会之处，冲脉是矣。夫冲者，奇经之一也，起于肾下，出于气街，并足阳明经挟脐上行，至胸中而散焉，为诸经之海也。^①

楼氏所引王海藏三焦之论，秉承六朝《中藏经》以三焦通乎一气，“总领五脏六腑、荣卫经络”的思想。又进一步通过《灵枢》三焦之论，对三焦之上、中、下三部作了具体区分，认为三焦是“有形状的”，与传统医学之三焦有名无形论是不一致的；还指出“命门之火”主持乎内，又说“三焦真气为父，气散于包络，相从母也。并行而不相离，母之真气也”。这里“命门之火”与“三焦真气”所指是相同的，对内丹医学之先天真气的具体化，而真气散化于他脏（即包络）是其功能的重要体现。因此上说中“气散于包络”的观点可能对清初陈士铎提出“命门为主，供十二官之取资”^②的论断，即以命门真气滋养脏腑具有启示意义。并且，还把冲脉作为联系三焦与肾之间关系的重要脉道。这一认识对明代医家进一步把命门移植至两肾间，确定命门的具体功能亦具有重要的作用。

其次，楼英又引述李杲关于三焦的论述，指出三焦为“冲和之本”，《医学纲目·阴阳脏腑部》（卷一）“阴阳”又云：

东垣云：三焦有名无形，主持诸气，以象三才之用，故呼吸升降，水谷往来，皆待此以通达。是以上焦在心下，主内而不

① [明]楼全善编纂：《医学纲目》（全4册），上海：世界书局，民国二十六年，第21—23页。

② 原题岐伯天师传，陈士铎述：《外经微言》，北京：中国古籍出版社影印，1984年，第183页。

出；中焦在胃脘，主腐熟水谷；下焦在脐下，主分别清浊，出而不内。统而论之，三才之用，本于中焦。中焦者，胃脘也，禀天之冲气，阴阳清浊自此而分，十二经络自此而始。或不得其平，则寒热偏胜，虚实不同，荣卫涩滞，清浊不分，而生诸病。故曰气会三焦。手少阳脉通于膻中，膻中者，臣使之官，为气之海。审此则知三焦者冲和之本也。三焦相火及包络之脉，人之元气也，周身何处无之，是名相火用事，主持阴阳之气，神明之府也。^①

应该指出，自“三焦有名无形”至“统而论之，三才之用”的文字直接引用了北宋内丹家李景元《渊源道妙洞真继篇》关于三焦的论述^②；接着还总结李景元关于三焦寒热虚实的分析，指出“寒热偏盛，虚实不同”而“生诸病”。李东垣还据此展开了其关于三焦的论述，主要体现他的重视脾胃功能的思想。李氏首先强调指出中焦“胃脘”乃是生命肇化之始，并且“十二经络”亦“自此而始”；接着又发展了《中藏经》关于三焦之气通调全身气机的思想，提出了“三焦者冲和之本也”的新论断。孟乃昌在《道教与中国医药学》之“脾胃气机枢轴学说”中论证了李杲所创立的脾胃学说受到内丹医学思想的影响（文中称多所借鉴内功书）^③，其论证翔实令读者折服；然而又让读者存有缺憾，因为文中未提供李杲所受内丹医学思想影响的直接

① [明] 楼全善编纂：《医学纲目》（全4册），上海：世界书局，民国二十六年，第23页。

② 宋李景元《渊源道妙洞真继篇》“三焦统论”曰：“三焦有名无形，主持诸气以象三才之用，故呼吸升降，水谷往来，皆待此以通达。是以上焦在心下，主内而不出；中焦在胃脘，主腐熟水谷；下焦在脐下，主分别清浊，出而不内。统而论之，三焦者，上合于少阳，出于关冲。”见《道藏》第20册，第15—16页。

③ 孟乃昌：《道教与中国医药学》，北京：北京燕山出版社，1993年，第79—80页。

证据。上文所引可以明确地说明李杲的医学思想有其内丹医学思想的直接渊源，并为楼英所推重。

二 如虚子龚居中医著丹意多显

龚居中，明末江西金溪人，由儒入医，又兼入于丹道之门，称如虚子；生前曾任太医，著述甚多。据江静波、江华鸣考，计有：《痰火点雪》、《福寿丹书》、《外科百效全书》、《幼科百效全书》、《小儿痘疹医镜》等书^①。本书就《痰火点雪》、《福寿丹书》二书，阐述其中内丹医学思想内容。《痰火点雪》又名《红炉点雪》，是一部论述虚癆病症及其治疗的专著。《福寿丹书》则是一部医家兼丹家的养生著述，共有七卷：一福安养篇，主要阐述衣、食、行、住、宜忌与长寿之关系；二福延龄篇，载诸仙修炼图势及秘诀；三福服食篇，录有关抗老防衰、益寿延龄之食疗、食养方；四福采补篇，介绍吕祖采补延年秘策与房中养生至要；五福玄修篇，授气功炼丹之术，乾坤交媾之法；六寿清乐篇，宣传清乐之乐；脏腑篇，论述脏腑对人体之重要性与保护之方^②。龚氏融通内丹医学思想主要体现在以下几个方面：

（一）以心肾相交为核心的医疗特色

这一特色的形成是根于龚居中把内丹炼养之术运用于对疾病的治疗之上的实践。《痰火点雪》卷四“却病秘诀”云：

夫修身之士，不识丹田所在，咸指脐下一寸三分为言，谬乎！有传此为气稟之原，犹若果实受气于蒂，坎离上下，以此为

① 江静波、江华鸣：《龚居中及其著作》，《江西中医药》，1984年第1期。

② [明]龚居中著，文诗等点校：《福寿丹书·前言》，北京：中医古籍出版社，1999年，第1页。

中官，气脉升降，以此为根地。根地否塞，则水火不能升降；心火炎炽，肾水枯竭，百病由此而生。上或头晕眼花，下至腰疼疝凝痔结，甚或真阳不固，多至夭折，良可悲乎！人诚能以却病延年之法，敬而行之，或行或坐，或立或卧，念念不忘。旬日之间，血气循视而不乱，精神内固而不摇。衰者起，萎者愈；疲痿转康健之躯，枯槁回温润之色。顿觉增精补髓，养气助阳；眼目光明，疝痔消灭；身轻力健，百病咸除，功简而效速，诚为保身之至道，却病之秘诀哉！^①

龚氏认为如果在日常行、住、坐、卧之中运用“却病延年之法”做到心肾相交，就能够固精定神、养气助阳以祛除疾病、延命长寿。同样，他也把心肾相交的思想用之于对具体疾病治疗之中。龚氏这一学术特点得到当时医家所认可，同时代邓志谟在为本书所作的“序”中论述了本书学术特点，云：

应圆龚君，业则轩岐，心则天地，囊括文雅，著述成林，于斯道得三昧焉。悯二竖之为祟，叹庸流之偏执，乃出其纂辑《痰火》一书行世，问序于余。余阅其著论立诀，靡一不精，别门分类，靡一不详。未病之有养生却疾之术，既病之后，有调护攻治之法，深探隐微，穷尽玄变，一团生气，浮于纸上，所谓红炉飞片雪，龙虎自相随，八卦正位，二竖消灭，将寿世人，皆为井谷中老矣。……夫妄作则伤于形容，耗真则伤于神气，疾之所起，二脏先损，心肾不交，未老而羸，未羸而病，病至则重，重则必

① [明] 龚居中：《痰火点雪》，原编曹炳章，总审定裘沛然：《中国医学大成》（十九），上海：上海科学技术出版社（重刊订正本），1990年，第19—20页。

毙。^①

邓氏文中所称“龙虎自相随”即是所谓“心肾交媾”，又指出“心肾不交”乃是人身体发病、羸弱之病机；这就阐述了龚氏论治本病从心肾论治的医学根据，完全与内丹炼养以心肾为本之论相合。

（二）重视阴质之体病理变化，以肾为本，详求癆病之病因及症治之法

唐宋以来内丹炼养家均把保养精气神作为修炼命功之要，特别重视肾气（或称肾阳）、肾阴（或称真水）的作用。作为内丹炼养家兼医家，龚居中显然继承了这一传统，并用以分析痰症、癆病之病机。《福寿丹书》“安养篇”之“爱气”云：“痰火之病，始于真气劳伤，肾阴亏损，而邪热乘虚协之。故丹溪曰：气有余，便是火。然所谓有余者，非真气之有余，谓真气病。”^② 龚氏就把痰火症的根本病因归之于真气受损，特别是肾阴之亏虚。又指出：“迨夫真水既亏，则火炎痰聚，而癆瘵之症成矣。”这就进一步把癆病的病机作了类似的概括。龚氏在《痰火点雪》中还对虚癆的病因病机作出了详尽的分析与探讨，体现了其重视从阴质之体耗损入手，尤其注重心肾关系的学术特点。卷一“痰火证论”云：

夫癆者，劳也。以劳伤精气血液，遂致阳盛阴亏，火炎痰聚，因其有痰有火，病名酷厉可畏者，故令人讳之曰痰火也。然溯所自来，固非一类，有禀赋素怯，复劳伤心肾，耗夺精血而致者；有外感风寒伤肺，致久咳绝其生化之源而致者；有久病久

① [明] 龚居中：《痰火点雪》，原编曹炳章、总审定袁沛然：《中国医学大成》（十九），上海：上海科学技术出版社（重订订正本），1990年，第1页。

② [明] 龚居中：《万寿丹书·安养篇》，中国中医科学院馆藏，明天启四年甲子（1624）金陵书林周如泉刻本，第26页。

症，小愈失调，复克真元而致者；有藜藿劳人，伤力吐血，致阴虚使然者；有膏粱逸士酗酒恣欲，劳伤脾胃而致者；有熏陶渐染者。种种之异，难以枚举，至于成癆则一也。然将成是症，必有预征兆始焉。或颈项结核，或腹胁痠癖，或素有梦遗，或幼多鼽衄，渐而有潮汗遗精，咳唾吐衄诸血等候。外症必形容憔悴，肌体尫羸，毛发焦枯，脉必弦涩芤虚，总之脏气偏亏，亢害无制，因而致此极也。^①

文中龚氏分析了各种癆症病因，归之于劳伤阴精而“致阳盛阴亏”，体现为“火炎痰聚”。并且，首先外发为各种预兆性病症，而终成癆症。他还运用内丹医学思想之心肾阴阳关系分析癆症之病机，“痰火证治”云：

人之一身，金水二脏，不可暂伤，盖金为生化之源，水为生之本，真阴既亏，则火自偏胜，火既偏胜，则上炎炼金，金母既伤，则生化之源已息，而水子何以借其胎养乎？夫一水既亏，则五火相煽，火迫肺而为咳，痰壅喉而为嗽。所以咳嗽一症，为亡津液之肇耶？以其伤于生化，母子俱病，真水日涸，益为致火之胎，于是阴愈消而阳愈亢，燔烁蒸炎，迫血上行，越出诸窍，而为咳、唾、吐、衄等候。况血为有形，难成易亏，可骤补耶？血失既多，则阴暴脱，而阳亦微，阳微则恶寒，阴虚则发热，故寒热似症者，乃阴消阳败之证谛。至于潮热，则又为阴虚之极也。阴虚至极，则相火擅权，致君不务德矣。精固藏于肾，然听命于心，心肾之液两亏，则水火不交。阳主开泄，自致玉关无约，由是一梦即遗，不交而漏，病者即欲固守，其可得乎？真阴

① [明] 龚居中：《痰火点雪》，原编曹炳章，总审定裘沛然：《中国医学大成》（十九），上海：上海科学技术出版社（重刊订正本），1990年，第1—2页。

既竭，则孤阳无根。《内经》云“溃溃乎若坏都，汨汨乎不可止”者，正此谓也。^①

龚氏从五行金水相生之理来阐发肾水乃生化之源，探究了癆病之根源。其所谓之“五火”最早出自《素问》“解精微论篇第八十一”云：“夫一水不能胜五火。”^② 北宋李景元《渊源道妙洞真继篇》亦云：“五火五脏之厥阳也。”^③ 谓五火乃五脏之亢阳也。朱丹溪用来说明五脏阳气的功能变化，《格致余论》“相火论”云：“人心听命乎道心，而有能主之以静；彼五火之动皆中节，相火惟有脾补造化，以为生生不息之运用耳。”^④ 龚居中认为肾水亏耗，五脏之阳亢，则累及肺金，甚则导致肺肾俱损，邪火独盛，引发咳、唾、吐、衄等诸症纷起，并致“阴虚之极”。龚氏指出“精固藏于肾，然听命于心，心肾之液两亏，则水火不交。”其最主要的病变就是由于肾阴亏致精关不固，无由制约，而出现梦遗之症，终致“真阴既竭，则孤阳无根。”

（三）建立人体内景图

《福寿丹书》“脏腑篇”首先画出正、背面脏腑图，又按十二经脉与脏腑络属关系分别画出脏腑图形，次序为：心、肺、肝、脾、肾、心包（无图）、大肠、胆、胃、膀胱、小肠、三焦（无图）。每脏均各作图解，并论述其生理、病理、络属经脉特征及本脏虚实病症、常用

① [明] 龚居中：《痰火点雪》，原编曹炳章，总审定裘沛然：《中国医学大成》（十九），上海：上海科学技术出版社（重刊订正本），1990年，第3页。

② 南京中医学院医经教研组编：《黄帝内经素问译释》，上海：上海科学技术出版社，1981年，第749页。

③ [宋] 李景元注：《渊源道妙洞真继篇》，《道藏》第20册，第25页。

④ [元] 朱震亨：《格致余论》，北京：人民卫生出版社影印本，1956年，第103—104页。

方药及加减。各经络大多附属李东垣报使引经之药作为用药之参考^①。龚居中所建立的内景图其实是对五代以来内丹炼养家重视人体脏腑经脉解剖生理的继承，主要服务于临床实践，故褪尽了玄修的色彩，体现了他作为医家的本色。

三 陈士铎倚重水火，先后天并调

（一）陈士铎的医学思想与道教渊源

清初名医陈士铎（约生于天启年间 1605—1627，卒于康熙年间），字敬之，号远公，浙江山阴人，学医得自家传。在《辨证奇闻》之“凡例”中称“祖父素数好方书，遗有家传秘本”^②；而且颇受当地医风影响，“吾越多隐君子，颇喜谈医”（同上）；更重要的是“铎壮游五岳，每逢异人，传刀圭之书颇富”（同上），如《本草新编》“巨胜子”中自谓南岳道士传其“延景丸”，“此方不寒不热，实延龄妙法”。当然，对他影响最深的异人当属在“燕市”所遇之“二老者”。据山西中医药研究所何高民所考，这“二老者”即是道教医家傅青主、傅眉父子^③（一般认为陈氏医学为傅氏所传，学界也有不同观点，此处不予讨论）。他的传世六部医著（《外经微言》、《辨证玉函》、《石室秘录》、《洞天奥旨》、《辨证录》亦称《辨证奇闻》、《本草新编》）多托称古人，用方用量怪异，故不为正统中医学界人士所重；

① 参见〔明〕龚居中《万寿丹书·脏腑篇》，中国中医科学院馆藏，明崇祯三年庚午（1630）福建桂龙观刻本。

② 〔清〕陈士铎撰：《辨证奇闻》，太原：山西科学技术出版社，1993年。

③ 何高民校订：《大小诸证方论》“序”，太原：山西人民出版社，1983年；何高民校考注释：《傅青主女科校释》，“关于《女科》中‘山’字的研讨”，太原：山西人民出版社，1984年。

但他的临床经验常被许多医家作为无奈之下的最后解决手段，往往能绝处逢生，而显现出其价值。兹举当代上海名医裘沛然医论“瘦因吟过万山归——半个世纪从事医学的教训”之叙述，云：

我曾治疗一个患赤白痢疾病者，用方已尽，可是均无效果。病人神情困惫，已臻危殆。在无可奈何中试用了一张《石室秘录》药味分量配伍奇特的方子……不料服后次日泻痢次数减半，又服一剂而病全除。《石室秘录》是托名天师雷公、张机、华佗等合著的一本妄诞之书，我平素所不齿，今用此方竟如其书所说“一剂即止，二剂全安，可用饮食”的奇妙效果。^①

其实，正如历史上大多数著名医家一样，陈士铎医道学验俱丰，对道教丹道经典著作研究颇为深入，据《山阴县志》卷十八记载：“陈士铎，著有《黄庭经注》、《梅花易数》等书。”^②可惜这些书未能传世，使我们无法看到陈士铎对道教医学思想与其医学关系的最直接论述。但从流传于世的六部医书中，可明显地看到陈士铎把丹道理论及概念与中医药理论十分紧密地结合起来，创建了颇具特色的理论体系。在其理论著作《外经微言》中，他总结了明代以来有关水火的论述，并把它体系化。

（二）发挥命门水火思想

明后期成熟的水火理论以命门水火学说为标志，是汲取内丹医学思想的结果，也是中医基础理论的一项重大发展。它的重要意义在于至今仍有效地指导中医临床实践。陈士铎生活的年代与这一理论形成

① 裘沛然：《壶天散墨——裘沛然医论集》（增订版），上海：上海科学技术出版社出版，1990年，第52页。

② [清]徐元梅修，朱文翰纂：《嘉庆山阴县志》第三册（据民国二十五年绍兴县修志委员会校刊铅印本），台北：成文出版社有限公司，1984年，第749—750页。

的年代相隔不远，也重视内丹医学思想与中医学的融通，对该学说颇多阐发，而重于临床并取得了非凡的成就。陈士铎在其主要著述中，如《辨证奇闻》、《石室秘录》等，均表现出了重视先后天水火并调的医疗特色，这与他的医学水火论思想体系是一致的。本小节以其医论著述《外经微言》为主要依据，归纳其主要观点如下：

首先，注重人体内先天真火的重要作用，“救母篇”云：

精者，合水火名之；水中有火，始成其精。呼精而壬癸之义已包于内，故不以天癸名之。……人非水火不生，火乃肾中之真火，水乃肾中之真水也。水火盛则经盛，水火衰则经衰。任督脉通于肾，伤任督，未有不伤肾者。^①

陈士铎认为人体内真水、真火的盛衰是判断个人健康与否的重要标志，并强调指出任督二脉与肾相通，此二脉受伤则肾亦受伤。

第二，进一步发挥水火相济理论，并贯穿于其养生论述之中。心肾相交，水火既济，是命门之火维系生命正常生理功能的重要表现。陈士铎取张景岳子宫（胞胎）命门说（《类经附翼·求证录》）观点并予以改造，提出了胞胎别为一脏沟通心肾的观点。“脏腑阐微篇”云：

岐伯曰：心肝脾肺肾五行之正也，故名五藏。胞胎非五行之正也，虽藏不以藏名之。雷公曰：胞胎何以非五藏之正也？岐伯曰：心，火也；肝，木也；脾，土也；肺，金也；肾，水也。一藏各属一行，胞胎处水火之歧，非正也，故不可称六藏也。雷公曰：肾中有火，亦水火之歧也，何肾称藏乎？岐伯曰：肾中之火先天火也，居两肾中而肾专司水也。胞胎上系心，下连肾，往来

① 原题岐伯天师传，陈士铎述：《外经微言》，北京：中医古籍出版社影印，1984年，第29—32页。

心肾，接续于水火之际，可名为火，亦可名为水，非水火之正也。雷公曰：然则胞胎何以为藏乎？岐伯曰：胞胎处水火之两歧，心肾之交，非胞胎之系不能通达上下，宁独妇人有之，男子未尝无也？吾因其两歧，置于五藏之外，非胞胎之不为藏也。雷公曰：男女各有之，亦有异乎？岐伯曰：系同而口异也。男女无此系，则水火不交，受病同也。^①

陈氏认为五脏之外的胞胎因其位置“处水火之歧”，如同肾一样“肾中有火亦水火之歧”，并且由于“胞胎上系心，下连肾，往来心肾，接续于水火之际，可名为火，亦可名为水，非水火之正也。”它的功能与五脏等同“胞胎处水火之两歧，心肾之交，非胞胎之系不能通达上下”、“男女无此系，则水火不交”。并且，男女各有之，“胞胎之系，上出于心之膜隔，下连两肾，此男女之同也”。从而提出了水火心肾二脏经胞胎通道进行交通的新见解。如果说张景岳直接采用《黄庭经》“玉房（即胞胎）之中神门户”^②的说法，那么陈士铎的观点则是此说的进一步发挥。“救母篇”云：

心肾无咎不交者也。心肾之交接，责在胞胎，亦责在肝胆也。肝胆气郁，胞胎上交肝胆，不上交于心，则肾之气亦不交于心矣。心肾之气不交，各藏腑之气抑塞不通。肝克脾，胆克胃，脾胃受克，失其生化之司，何能资于心肾乎？水火未济，肝胆之气愈郁矣。肝胆久郁，反现假旺之象，外若盛内实虚。肾因子虚转去相济，涸水而郁火焚之，木安有余波以下泄乎？此木郁所以

① 原题岐伯天师传，陈士铎述：《外经微言》，北京：中医古籍出版社影印，1984年，第69—70页。

② [唐]梁丘子注解：《黄庭外景玉经注》，《修真十书》（卷之五十八），《道藏》第4册，第871页。

水闭也。^①

文中陈氏即运用胞胎沟通心肾之说，以阐明心肾不交之病理，认为心肾水火不能相交济，不但要从肝、胆二脏找原因，还需责之于“胞胎”。

陈士铎还从道家静修的基本观念出发，以心肾水火为根本，探索养生的理论依据。“心火篇”中，他指出心火的特性乃是“宜静不宜动”^②，故养生之要在于静安其心。并在“命根养生篇”作了具体的解释，云：

精即人之命根也，魂魄藏于精之中，魂属阳，魄属阴，魂趋生，魄趋死，魂魄皆神也。凡人皆有神，内存则生，外游则死。……广成子谓：抱神以静者，正抱心而同寂也。伯高曰：夫精者，非肾中之水乎？水性主动，心之不寂者，不由于肾之不静乎？岐伯曰：肾水之中，有真火在焉。水欲下而火欲升，此精之所以不静也。精一动而心摇摇矣。然而制精之不动，仍在心之寂也。伯高曰：吾心寂矣，肾之精欲动奈何？岐伯曰：水火原相须也，无火则水不安，无水则火亦不安。制心而精动者，由于肾水之涸也。补先天之水以济心，则精不动而心易寂矣。陈远公曰：精出于水，亦出于水中之火也。精动由于火动，火不动则精安能摇乎？可见精动由于心动也，心动之极则水火俱动矣。故安心为利精之法也。^③

上文中，首先陈氏阐明养生之道在于精以养神，又引广成子句指

① 原题岐伯天师传，陈士铎述：《外经微言》，北京：中医古籍出版社影印，1984年，第33页。

② 同上，第139页。

③ 同上，第25—27页。

出心静则神得养。其次，陈氏认为精乃是源自肾中之水，而水中亦寓有真火，故“精出于水，亦出于水中之火也”。由于“水欲下而火欲升”，会扰动肾精，精不固则心神无所寄养。“制精之不动，仍在于心寂”，使水火相须为用，亦即养精全精术在于“安心”而已。这与“修仙之道无非温养命门耳”观点互为补充。

第三，对命门学说的深入认识和发展。关于命门所处部位与形态一直是中医学术界所争论的焦点，陈士铎对此也取肾命门的观点，但稍有差别。“命门真火篇”云：

少师曰：命门居水火中，属水乎？属火乎？岐伯曰：命门，火也。无形有气，居两肾之间，能生水而亦藏于水也。

“命门经主篇”又云：

岐伯曰：以心为主，此主之所以不明也，主在肾中不在心之内。……命门为十二官之主，有此主则十二官治，无此主则十二官亡矣。

“小心真主篇”亦云：

为当曰：命门为十二官之主寄于何藏？岐伯曰：七节之旁中有小心，小心即命门也。为当曰：鬲盲之上，中有父母，非小心之谓欤？岐伯曰：鬲盲之上，中有父母者，言三焦包络也，非言小心也。小心在心之下肾之中。陈士铎曰：小心在心肾之中，乃阴阳之中也。阴无阳气则火不生，阳无阴气则水不长。世人错认小心在鬲盲之上，此命门真主不明也。谁知小心即命门哉？^①

^① 原题岐伯天师传，陈士铎述：《外经微言》，北京：中医古籍出版社影印，1984年，第177、181—183、193—194页。

从上述引文中可知，陈士铎所论的命门位置有四：一、“两肾之间”（赵献可说）；二、“居于肾”；三、“心之下，肾之中”；四、“七节之旁”之“小心”（《难经》说，赵献可引述过）。其中，差异较大的是“小心”，但他又注释说小心在心肾之中。这种说法其实是陈士铎为了调和经旨与时人观点之矛盾而作的发挥。他认为命门位置应该定位在心之下、两肾之间的范围之内。并引道教人物广成子之语云：“窈窈冥冥，其中有神，恍恍惚惚，其中有气，亦指命门也。”可见，陈氏对命门位置认识讲求实用，并主张要通过炼养中的内在体验来认知。他更多地强调命门水火的重要，特别是命火的重要性。如“命门真火篇”指出：“火非水不藏，无水则火沸矣。”“水无火不生，无火则绝矣。”就认为火与水之关系是“相生而相藏也”。命门真火具有主导作用，“命门为十二经主，不止肾恃之以为根……十二经之火，皆后天之火也；十二经之火得命门先天之火则生生不息”。又“天厌火衰篇”云：

岐伯曰：肾中之火，先天之火，无形之火也。肾中之水，先天之水，无形之水也。火得水而生，水得火而长，言肾内之阴阳也。水长火，则水为火之母；火生水，则火为水之母也。人得水火之气以生身，则水火即人之父母也，天下有形不能生无形也，无形实生有形。外阳之生，实内阳之长也。内阳旺而外阳必伸，内阳旺者得火气之全也。^①

上文中陈氏提出了肾中先天水火相生相长的思想，指出内阳（即肾阳，或称真阳）旺乃是得“火气之全”，所谓“火气”就是先天之气。这一认识对他倚重先天水火，使用补益药物治疗相关疾病无疑具

^① 原题岐伯天师传，陈士铎述：《外经微言》，北京：中医古籍出版社影印，1984年，第54页。

有启发作用。

陈士铎认为内丹炼养所称之河车路（即任督二脉）就是先后天之气升降相交的通道，而所谓先天之气就是命门水火的功能，也可指命门真火，体现了医道一家的观念。“命门真火篇”云：

且命门居于肾，通于任督，更与丹田神室相接。存神于丹田，所以温命门也；守气于神室，所以养命门也。修仙之道无非温养命门耳。^①

又在“三关升降篇”中进一步指出：

岐伯曰：三关者，河车之关也；上玉枕，中肾脊，下尾闾。……命门者，水中火也。水火之中实藏先天之气，脾胃之气后天之气也。先天之气不交于后天之气，则先天之气不长；后天之气不交于先天之气，则后天之气不化。二气必昼夜交，而后生生不息也。然而后天之气必得先天之气交而后生，而先天之气必由下而上，升降诸脾胃以分散于各藏腑。三关者先天之气所行之径道也。气旺则升降无碍，气衰则阻，阻则人病矣。巫咸曰：气衰安旺乎？岐伯曰：助命门之火，益肾阴之水，则气自旺矣。^②

上文通过对内丹炼养术的督脉之三关通道中先后天之气昼夜交合的描述，论证了生命正常运行的生理与病理机制，从而把内丹养生之道与却疾祛病之道结合在一起。

第四，阐述“五脏七腑各有水火”的观点，并特别重视对肾与命门水火关系的探索。“肾水篇”认为五脏七腑皆有火，而肾独有水火，

^① 原题岐伯天师传，陈士铎述：《外经微言》，北京：中医古籍出版社影印，1984年，第180页。

^② 同上，第199—200页。

肾中之水常不足，故确立了肾之有补无泻的原则，云：

五脏有脏火，七腑有腑火，火到之所，同气相亲，故其势易旺。所异者，水以济之也。而水止肾脏之独有，且水中又有火也。水之不足，安敌火之有余。此肾所以有补无泻也。^①

又，“命门经主篇”云：

命门为主，供十二官之取资，其火易衰，其火亦易旺。然衰乃真衰，旺乃假旺，先天之火非先天之水，不生水中，补火则真衰者不衰矣；火中补水则假旺者不旺矣。见其衰补火而不济之以水则火益微，见其旺泻火而不济之以水则火益炽。^②

文中对命门之火病理的两个方面作了探讨，指出命门火衰，则需补火；命门火旺，乃假旺，实为命门水亏，故需“火中补水”，形成了具体临床运用上的命门补泻原则。

又，“考订经脉篇”云：

盖五藏七府各有水火，独肾藏之水火处于无形，乃先天之水火；非若各藏腑之水火俱属后天也。夫同是水火，肾独属之先天，实有主以存乎两肾之间也。主者，命门也。命门为小心，若为小心，若太极之象，能生先天之水火，因以生后天之水火也。^③

从上文可看出，陈士铎综合赵献可之命门小心论、孙一奎之命门太极说，又采用张介宾“命门先天水火之宅”的论点。但他的先天命

① 原题岐伯天师传，陈士铎述：《外经微言》，北京：中医古籍出版社影印，1984年，第136页。

② 同上，第183—184页。

③ 同上，第83页。

门水火与肾脏水火基本上是一致的，肾水肾火也即是命门之先天水火。

如何确保五脏之火之正常生理活动？陈士铎认为要注重“养”，但其所养之法颇不相同，唯各顺气性而已。例如养脾胃，则顺其所喜之温火，而远其所恶之烈火，“心火篇”云：

岐伯曰：心静则火息，心动则火炎；息则脾胃之土受其益，炎则脾胃之土受其灾。少师曰：何谓也？岐伯曰：脾胃之土喜温火之养，恶烈火之通也。温火养则土有生气而成活土，烈火逼则土有死气而成焦土矣。

养肺则以微火，“肺金篇”云：

所贵微火以通熏肺也。故土中无火，不能生肺金之气；而土中多火，亦不能生肺金之气也。所以烈火为肺之所畏，微火为肺之所喜。

五脏的养护重点在于心肾，“肾水篇”云：

心无水养，则心君不安，乃迁其怒于肺金，进移其火以逼肺矣。肺金最畏火炎，随移其热于肾，而肾因水竭，水中之火正无所依，得心火之相会，翕然升木变出龙雷，由下焦而腾中焦，由中焦而腾上焦，有不可止遏之机矣。是五藏七腑均受其害，宁独心受损乎！^①

又“考订经脉篇”云：

不知心火与命门之火原不可一日不相通也，心得命门之火则

^① 原题岐伯天师传，陈士铎述：《外经微言》，北京：中医古籍出版社影印，1984年，第135—136页。

心火有根，心非肾水之滋则心火不旺，盖心火必得肾中水火以相养，是以克为生也。既有肾火肾水之相生，而后心之系各通藏腑无扞格之忧矣。^①

可见，养心在于滋养肾中的水火，肾中真火足则心火有根，肾水旺则心火得以安养。这样，才能使身体和调无病。

第五，发展了五行水火生克理论，提出“生克之变”的新思路^②。在“五行生克篇”里，他认为除了生克之常以外，临床上广泛存在着“生克之变”的现象，即“生中克，克中生，生不全生，克不全克，生畏克而不敢生，克畏生而不敢克”等六种变化。如论及“生不全生”时说：

各藏腑无不取资于肾，心得肾水而神明焕发也，脾得肾水而精微化导也……七脏亦无不得肾水而布化也。然而，取资多者分给必少矣。亲于此者疏于彼，厚于上者薄于下，此生之所以难全也。^③

上述理论观点，在《辨证奇闻》中还有着具体的运用，体现了其在临床上的指导作用。

（三）融合内丹医学思想于辨证论治、方药论说之中

对水火理论的探讨实际上是为临床实践寻找理论依据，陈士铎的贡献主要在于实践上的广泛运用并取得非常好的疗效。药物治疗的意义归根到底要落实到方剂和药物之中，赵献可用八珍汤补火，六味丸

① 原题岐伯天师传，陈士铎述：《外经微言》，北京：中医古籍出版社影印，1984年，第139，123—124，78—79页。

② 这一观点首先由刘荣喜提出，参见刘荣喜《陈士铎〈外经微言〉医学思想探讨》，《中医文献杂志》2004年第4期。

③ 原题岐伯天师传，陈士铎述：《外经微言》，北京：中医古籍出版社影印，1984年，第187页。

补水；而张景岳注重补阴，发明了左归丸、右归丸。陈士铎则从命门水火与疾病的关系出发，在方剂上有大量创新。兹举施洪耀《辨证奇闻评注》本中所附方剂为例，书中共引方剂 493 首，其中以“水”、“火”命名的方剂就达 39 首：火土既济丹、火龙丹、风火两消汤、水木两生汤、水木两滋汤、水火两通汤、水火两滋汤、风水散斑汤、化水种玉丹、分水止鸣汤、引火汤、引火两安汤、发火汤、决水汤、壮水汤、壮火丹、收火汤、行水汤、补水救火汤、扶命升火丹、抑火汤、抑火散、攻火汤、助火生土汤、助胆导水汤、返汗化水汤、利肝分水饮、旺水汤、金水两滋汤、金水汤、养火助明汤、胜水汤、益水平火汤、凉心利水汤、莲心清火汤、起痿降火汤、真火汤、通火汤、散火汤等^①。

陈士铎还以这一理论分析单味药之水火阴阳性质，作为组方用药的根据。这些正是其临床用药独到之处。施洪耀对《辨证奇闻》进行了专门的研究，并举一百则验案为论据。他总结说：

余细读静思，观其辨证深刻，用药奇特，采取先后天并调，隔二隔三之治法。临证施之，深信其效奇佳。一病人劳损虚怯，喘嗽不宁，渐至喑哑，气息低沉，恙延日久，百药罔效。余诊之，忽思助音汤，士铎方也，投之二剂而喘少平，四剂而嗽少止，再服而声出矣！足见其术之神妙。嗣后，每于疑难之症：择用士铎之方，常能收已败之功，克奏将坏之绩，诚为可法可传之作，济世寿物之宝，对吾侪后人启示良深。^②

文中所总结的“采取先后天并调”办法治病，贴切地反映了陈氏

① 参见施洪耀编著《辨证奇闻评注》附录“方剂索引”，上海：上海科学普及出版社，1989年。

② 施洪耀编著：《辨证奇闻评注·前言》，上海：上海科学普及出版社，1989年。

之重命门水火的学术特点。《辨证奇闻》所发明的引火汤及其现代运用可以说是一个显著的例子，本方的方药组成：熟地三两、巴戟天一两、茯苓五钱、麦冬一两、北五味二钱。陈氏方解阐释其用药组方的补水制火的依据，云：

方用熟地为君，大补其肾水，麦冬、五味为佐，重滋其肺金，金水相资，子母原有滂沱之乐，水旺足以制火矣；又加入巴戟之温，则水火既济，水趋下而火已有不得不随之势；更增之茯苓之前导，则水火同趋，而共安于肾官，不啻有琴瑟之和諧矣，何必用桂附大热之药，以引火归源乎？夫桂附为引火归源之圣药，胡为弃而不用？不知此等之病，因水之不足，而火乃沸腾，今补水而仍有用大热之药，虽曰引火于一时，毕竟耗水于日后。予所以不用桂附而用巴戟天，取其能引火而又能补水，则肾中无干燥之虞，而咽喉有清肃之益，此巴戟天所以胜桂附也。^①

近年出版的《李可老中医急危重症疑难病经验专辑》中，傅山引火汤（即上述之引火汤）之加减运用颇有特色。李方以九地（即九制熟地）、盐巴戟肉、天麦冬、云苓、五味子为主加减使用。从其在本书中的病例来看，本方治疗范围已从原来用以治疗喉症，扩大到用以治疗由于龙雷之火上燔而出现的种种上热见证，如神经性头痛、三叉神经痛、鼻衄、卒中前兆、三消重症等^②。

陈士铎对本草的创新性阐释与他的内丹医学思想观点有着密切的关系。他引命门水火概念深入分析中药，对药物性能、功用的认识多

① [清] 陈士铎述，郑炳纯等校点：《辨证奇闻》，太原：山西科学技术出版社，1993年，第80页。

② 参见李可《李可老中医急危重症疑难病经验专辑》，太原：山西科学技术出版社，2005年，第62、120—121、204、239—242、265、279、287、296—298、338页。

有发挥。以下从《本草新编》中摘录三则以窥其特色：

一、巴戟天：“补水火之不足，益心肾之有余，实补药之翘楚也。”治命门火衰，以其温补命门，有“补其火，而又不烁其水”之优点，而无“用附子、肉桂，以温命门，未免过于太热”之过。

二、元参（玄参）：“乃枢机之剂，领诸气上下，肃清而不致浊，治空中氤氲之气，散无根浮游之火，惟此为最。”其用量“但须多用，不妨一两以用至五六两。因为元参解下焦之火，非多用不能成功。”以元参配伍肉桂能奏奇功，“用元参以降火，随用肉桂以安火，大用元参而少用肉桂，或佐以纯补真阴之药，自然火得水以相制，火得水而潜藏，又何至再为浮游哉。”元参最宜用于虚火，“肾火虚，则热而燥，宜用凉以补之。故玄参一味，特为肾脏君药也。”

三、泽泻：“善泻肾中之邪火，泻邪火，即所以补真水也。”在各方剂中之功用：“用之于五苓散中，逐邪火而存真水，火去乃水自升，水升乃津液自润，而灌注于肾宫。”“用于六味丸中，乃泻中有补。……如肾中无火，故用八味地黄丸，于水中补火……妙在泽泻性既利水，而泻中又复有补，引火下行泻火之有余，而不损火之不足，辅桂、附以成其既济之功。”^①

四 祝茹穹耦合静功以收全功

祝登元（或作庆堂），生卒年不详，字茹穹，堂号旷旷居，浙江龙游县人，明末清初内丹静功学养颇深的医家。从相关记载可知，他主要活动于闽浙一带，出入于官场民间之际，医声斐著。他的医疗实

^① [清] 陈士铎：《本草新编》，柳长华主编：《陈士铎医学全书》，北京：中国中医药出版社，1999年，第139—140、164—166、163页。

践重视内丹静功与汤药疗法之互补，以臻疗效之全功。1988年中医古籍出版社出版了由王雅菊整理的祝氏主要医学养生著作《心医集》，其中包括《静功》、《纪验（一刻）》（共有医案39则，病家多为达官贵人）、《纪验（二刻）》（共有医案28则，病家多平民百姓，但其后有脱页不全），以及《茹穹子入道始终》^①在内的四种祝氏著述。2008年人民卫生出版社又出版了较完整的六卷本《心医集》（《珍版海外回归中医古籍丛书》之一），除“纪验”、“静功”外，还有“症方”、“脉论”、“三科”（即妇人科、小儿科、眼科）、“秘方”部分（笔者注：但此版缺《纪验（二刻）》及《茹穹子入道始终》）。郑金生先生对祝氏的生平、著述作了考述，并简要介绍六卷的各自特色。另外，中医科学院图书馆藏祝氏弟子赵崐（又称一苍子）编辑的《祝茹穹先生医印·医验》（清顺治十三年丙申即1656年旷旷居刻本）与上述两个版本互为补充。上述资料使我们能够略窥祝氏医疗思想的一个重要方面。本书主要通过对祝氏医案及方药的分析以阐述其中的内丹医学思想成分。

（一）以静功入药

重视内丹静功是祝登元医学思想中最为鲜明的特色，他指出静功的特点在于取药于自身，具有“医心、医身、医人、医物”之大功。《心医集》“凡例”云：

静功妙药，此近取诸身之至宝也。万事外投，七情内扰，种种病根，与年谐进。惧夫！人事事皆要好，独此身与心却不要好。夫不能求之未病，而求之病晚；已而求之医，抑又晚已。静

^① 参见[清]马齐等《陆地仙经》，中国中医科学院图书馆藏清雍正四年丙午（1726）抄本[笔者按：已有学者据抄本第七页的提及马齐去世年八十八岁（即乾隆四年），指出此书成书于雍正年间，抄本当在乾隆四年马齐去世之后]。

养者，医心、医身、医人、医物。凡间少不得此，人即是仙家；少不得此，人斯殆。人而仙之事即以此医，人亦仙医也。^①

他在“心医集自序”中指出，日常生活去妄存真就是却病药物，云：

人之药有十，其初未始不病，而其后遂为病所不侵。静坐去妄想，一也；独处、寡色欲，二也；仙遇甘澹薄，三也；作事不使人疑，四也；行善不求人知，五也；同居必正士相，此无邪人，六也；有财便思施，处乐益知危，七也；多观经史去鄙陋之疴，少用权谋，寡陷阱之设，八也；以不自病肢体，必无大忧，精苟自丰，饮食皆成妙药，九也；原无自作之孽，始可言数言天；具有不朽之神，宁必问修问短，十也。^②

从上述观点出发，祝氏把人的个人生活与修养的八个方面（不生怒、不生傲、不好诞、必寡欲、必节老、必慎言、必戒杀、必及物）称为“静功妙药八懿”。又把闭息、导引、十六字、八段锦，与三字、六字、十二字、七转九还及袁了凡禅印坐功等术法，称为“静功妙药九种”。

他还举学子以炼静功开智之案例，阐明静功的确有效，“静功妙药醒悟”云：

昔陈烈苦质钝，静坐百日，顿开记性，遂一览无遗。夫未来之觉尚可使之有，岂以往之疾不能使之无？《坐忘篇》曰：心者

① [清]祝登元：《心医集》，曹洪欣主编：《珍版海外回归中医古籍丛书》第五册，北京：人民卫生出版社，2008年，第98—99页。

② 同上，第81—86页。

身之主，神之帅也。静则生慧，动则生昏，信然。^①

（二）细寻生命之机微，用药善于通调气机

在《心医集》医案《纪验（二刻）》之中，可以发现祝茹穹在对相关疾病的病因分析之中，十分重视深入患者身体之内部探寻身体内气机的升降周流状况，尤其注重气机上下之贯通与否，从而辨证立法用药。这一认识显然受到内丹炼养术相关认识的启发，《性命圭旨》（亨集）第三节口诀“蛰藏气穴众妙归根”云：

前辈云：伏炁不服气，服气须伏炁。服气不长生，长生须伏炁。炁之积于下者，无地可透，自然升之而上至髓海；炁之积于上者，无处可奔，自然降之而下至气海。二气相接，循环无端。^②

上文所谓“二气相接”即是不同性质内气的和合，具有生生之功。它阐明了人体乃是通过气机自然上下升降、接续循环，从而维持生命正常运行的内在本质。这一简洁说明其实是对人体经脉循环、心肾相交的一个概括。祝登元运用这一认识分析相关病案，具有意简理明的效果，更重要的是依此立法组方用药具有良好的疗效，说明了其具有临床意义。下以祝氏《心医集》医案三则，加以说明：

张中丞（讳学圣，号捷庵，巡抚闽省） 己丑夏命予视脉，并不言及病由。予细诊曰：此脉有异，当有湿症，湿在脾，宜呕吐麻木。然此湿又有异，以湿居中，而上与下不通气，日动则血运而气随之，可无患，若夜静，则有下半身酸麻之症，阴易动湿

① [清]祝登元：《心医集》，曹洪欣主编：《珍版海外回归中医古籍丛书》第五册，北京：人民卫生出版社，2008年，第939—940页。

② [明]尹真人弟子撰：《性命圭旨》，上海：上海古籍出版社，1989年，第181页。

也，雨天尤甚。张抚台曰：果有此症。予曰：呕吐亦有异，以湿气中隔，饮则气属阳，易行下，胸膈俱爽，食则气属阴，硬物难下，略停滞即作逆，而为恶心，而为痰涎。法当通脾气为主，使其气下行，则无痿痹之患。进汤药四服，又进以丸方，而酸麻疗矣。阅数月，又进以归茸膏，而呕吐全疗矣。（药方略）《纪验（一刻）》

钱牧斋先生 患一症，手足时患麻痹，饮食停留，通体不快，如此数十年，到处明医酌方制药，并不效，而年已古稀外，自以殆将终身矣。春初昭庆寺，予视脉曰：此由心血中润，两头枯。自涌泉血上行，至心而回，诸阳血下行，至心而回，上下不相应而气沮矣。是以有时上身快则下体不快，下体快则上身不快，饮食居中亦由之乎，血欲上下不得，而精神日渐槁。此当先通山泽，后济坎离，自觉有血上行、有血下行之验，再服坎离丸半月，饮食随服随化，且觉饮食有味，再阅月饮食较向来加倍，每日多进一餐，精神长益如壮年更胜焉。（药方略）《纪验（二刻）》

谢家一孩子 九岁，初起感冒，服药五六日不效，眼直手软，懒言语，神色昏迷。至九日忽然气喘，不省人事，四肢冰冷三日，以为死矣，欲入棺，只胸前火热。至第七日，眼目鼻口手足俱冷，而胸前火热未除。适予过其门，告以病缘，予视脉曰：此由疳邪内作，误认为感冒而治其表，脏气受郁已极，遂不能通心窍，而同死人也。胸前火热者，积表气也，法当下之。上不下者下不上，表里呼应，即得生机。用朱砂、铁粉、琥珀共八分，挖开口灌之，须臾胸前气响运旋，即有气出口，两个时（辰），觉手足有动意。再用升麻人参汤，更吞朱铁散八分，肠中作响，鼻息喘急；通体微暖，服汤药三日而始能言语，又服药三日而始

能开眼。从死得生，亦快事也。（药方略）《纪验（二刻）》^①

笔者按：三则医案均表明了祝登元的脉诊擅长于揭示病人所病之处气机升降运行变化之幽微，从而洞察病源，从容立法处方用药，并取得良好的效果。医案一，祝氏分析了张中丞之病在日夜、动静情况下的变化及水饮与吞咽食物的不同生理反应；指出本病病因为湿滞，外发为“上与下不通气”之证。医案二，祝氏认为阳血（下行之诸阳血）、阴血（上行之涌泉血）必须上下交通才能得其生机，揭示出钱氏病因“心血中润，两头枯”的结论。医案三，祝氏洞察出病根在于“上不下者下不上”，从而力挽狂澜，获“从死得生”之功，并以此为“快事”。这些案例表明祝氏能够娴熟地将内炼之道融入医道。

（三）以静功耦合方药以收全功验案三则

一般而言，中医临床实践之中，各类炼养功夫（包括静功在内）只是发挥辅助治疗的作用，或者在病去大半之后，以为善后之术。祝登元则认为内丹静功与方药具有同样的效果，内丹静功有时在治疗某些疑难病时却起着主导的作用，并且在其医疗实践中确实贯彻实施。以下，从《心医集》“纪验（二刻）”与《祝茹穹先生医验》中摘取内丹静功与药物配合治疗疑难病医案三则医案（按：条目为笔者所增）加以说明：

1. 反胃逆食

余用成患一症，饮食不能下，勉强饮食即呕逆作痛，而每日勤劳作事如常，时日饮参汤数钟，诸药皆不效。予视脉曰：此重劳不节之症也，劳心劳力无已时，于劳时进食，又多食。是以不节劳则伤脾，不节食则伤胃，胃伤不纳，脾伤不化，其精力无

^① [清] 祝登元：《心医集》，[清] 马齐等著，王雅菊点校：《陆地仙经》，北京：中医古籍出版社，1988年，第36，51，57页。

损，易治也。择一静室，令入室静坐，初坐竟不进饮食，坐至次日，觉神方稍宁，有欲得食之意，然后以稀粥与之，至三四日竟欲得食，至七日食过膈矣，此谓以其人治人之病也。

笔者按：本病由于形体过劳、用心过度而致。其内外之劳伤及心、脾，而脾胃受损最重，竟致厌食之症。“诸药皆不效”，说明了本病的治疗中颇为棘手。然而，祝氏经过分析病因后，却说“易治”。祝氏授病人内丹静功以治疗，得到病家配合。“坐至次日，觉神方稍宁”一句描述说明病人过劳之心神已从静功中受益而得到缓解。可见，内丹静功能起培补元气而固神的作用。更重要的是脾胃之土之腐熟运化功能也渐渐得到恢复，食欲亦渐增，七日竟臻全功。上例对于现代医家治疗厌食症无疑具有启发作用。

2. 臌胀症治

叶楚鄂 初患一症，体瘦如柴而肚渐大，其中有物，饮食不能进。予视脉，酌一方，许以愈其半，果如予言，其半非药所能及也，因求予静功，孰知道缘作合，七日开关，觉通体爽快，其腹中积物竟从口中呕出，旧病全愈。经今四载，忽有家事盛怒，又当风饮食，复感一症，泄泻不止，予为治之。愈后又感一症，为咳逆吞酸，四肢疲软，气将绝，欲去世者几番。予视脉曰：此命门火不上升之症也，用附子升之，又以肉桂浮药养之，其症渐愈，后复如常。数月后，适予有兰江之行，叶楚鄂一晚口吐血半碗，吐后复爽快，此时正当用参桂等药固其元神，时医不知此，妄用凉药，仅两日而症变矣。来兰江请予，予见其方，初用凉血之剂，后琥珀沉（以下脱文）^①

① [清] 祝登元：《心医集》，[清] 马齐等著，王雅菊点校：《陆地仙经》，北京：中医古籍出版社，1988年，第63—64页。

笔者按：病家叶某所患之主症为臌胀，兼食饮不进。由于叶某为祝氏之友人，得以求得祝氏传授内丹静功，并达到“开关”之内景（开关为内丹功夫所谓立先天之体的标志，凭此可以进入更高层次的炼养阶段），因之，祛除了病人体内积滞所引起之臌胀之症。看似为意外之功，其实这正是内丹静功的魅力所在而值得借鉴。其后，叶氏的生命历程中又数次得病，其中关于“盛怒”的描述，恰恰说明了内丹功夫的许多要求并不是俗人所能做到。但是，作为一个重要的治疗手段，其价值意义是不言而喻的。

3. 手足摇奇症

陈去亢先生方巡抚凤阳时，得手足摇症，不能任事，归里日益重，手摇，与人相接则更甚。诸医无解此者。夫子视脉曰：此心血干，中于胆，当得之以事惊心，而惴惴不得解。观其重在闻人语，与见人时，知病根矣。服神实丹三日，疗其半，因为之习静功，手竟能向后搔至背，向上摩至顶。真奇验也！（欧阳光缙麟玉记）^①

笔者按：陈去亢得手足摇之奇症，诸医束手。而祝氏详察病人的脉症，认为得之“惊心”且“惴惴不得解”，因此辨析出此前诸医未能察觉出来的心理病因。找出病根之后即能从容用药，但他认为汤药仅仅能“疗其半”，故授病人以静功而完成后期治疗，并得到很好的疗效。

上述三则典型案例中，祝茹穹在治疗这些由心理因素引发的疾病（多为伴有严重的症状），认为医药仅仅能治愈其半而另一半则需要通过病家修习静功来达到痊愈的目的。

^① [清] 赵嶷编注：《祝茹穹先生医验》（卷之一），清顺治十三年丙申（1656）旷旷居刻本（中国中医科学院图书馆藏），第7页。

(四) 结合内丹医学的相关思想立法组方

《心医集》的部分验方之中，如某些治疗虚损病症之方就是在内丹医学思想的指导下而立法组方。兹举卷二《症方》中“虚损”二方的方义及组方原理加以具体说明：

补天大造丸（培养元气，延年益嗣，壮阳光，温坎水，降离火，为天地交泰、虚劳、房室过疲之人五心）

紫河车一具、何首乌八两、官拣人参二两、棉黄芪二两、枸杞子二两、兔丝子二两、肉苁蓉二两、巴戟二两、真鹿角胶二两、川鹿茸二两、大当归二两、大川芎七钱、白茯苓一两五钱、大白芍一两五钱、白术二两、陈皮五钱、酸枣仁一两、肥远志八钱、熟地黄四两、生怀地黄二两、大粉草五钱、天门冬二两、麦门冬二两、桑寄生三两（各药制法略）

右药共二十四味，各择精制，秤净为末，不犯铁器。用前所制，捣烂河车并汁和匀，鹿角胶蒸化入内共捣，炼蜜为丸如桐子大。每服一百丸，空心米汤送下，有病一日三服。《难经》曰：“藏各有一，肾独有二。”左为肾属水，右为命门属火。命门先生，气与肾通，是为气之原，十二经之根本，呼吸之门，三焦之属，诸精神所部之处。故男子以藏精，女子以系胞。若人禀赋素虚，斫丧过早，则寒水枯竭，相火上炎，不相济而相克，为患滋甚。是丸以河车为主，借后天补先天也；加鹿茸、角胶、参芪、苓术以长其阳，兔丝、枸杞、穹归、芍地以滋其阴，通关添髓用首乌、寄生、苁蓉、巴戟，安神定志用天麦二冬、远志、枣仁，以陈皮、粉草宽中导滞；则水火济，坎离合，阴阳和，气血足。正天一生水，地六成之义也。命曰补天大造，有女娲炼石功云。

龟鹿二仙膏（大补精髓益气养神）

鹿角血取十斛者龟板自败者五斛枸杞子并洲者三十两人参清河者只，十

五两

右用铅罈如法熬胶，初服酒化一钱，渐加至三钱，空心下。人有三奇精气神，生生之本也，精伤无以生气，气伤无以生神。故曰：天一生水，水为万物之元，精不足者补之以味。故鹿角为君，龟板为臣。鹿得天地之阳气最全，善通督脉，足于精者，故能多淫而寿；龟得天地之阴气最厚，善通任脉，足于气者，故能伏息而寿。二物气血之属，又得造化之玄微；异类有情，竹破竹补之法也。人参为阳，补气中之怯；枸杞为阴，清神中之火，故以为佐成此方也。一阴一阳无偏攻之忧，入气入血有平和之美，由是精生而气旺而神昌，庶几享龟鹿之年矣，故曰二仙。^①

祝氏确立以后天有形之药物培补人体先天之气的观点，并用以阐释上述二方之方药组成、方义以及方名的由来。“补天大造丸”通过大补阴阳、精气培生命本以奏其功，并强调其交通心肾之功。“龟鹿二仙膏”则特选能直补先天精气之龟鹿二药以滋养人之先天，又以人参“补气中之怯”、枸杞“清神中之火”调和身中之阴阳而取效。

五 张锡纯衷中参西与贯通丹道

张锡纯（1860—1933），河北盐山县人，是清末民初著名中医临床家。从其名著《医学衷中参西录》之中可知，张氏不但颇具丹道素养，还运用内丹医学思想阐述其医学思想。其主要观点可归纳为以下几个方面：

（一）融通内丹医学思想于其关于人身的神、气生理认识之中。

^① [清] 祝登元：《心医集》，曹洪欣主编：《珍版海外回归中医古籍丛书》第五册，北京：人民卫生出版社，2008年，第415、420—422页。

张锡纯以内丹医学关于先天之气、任督二脉及心肾相交论为基础阐述其元气论，富有现代气息。在《医学衷中参西录》“元气论”之中，首先，张锡纯从内丹医学的生命发生论出发，指出元气（先天之气）乃是生命之根源，其所在之处在于“气海”。元气的生理功能是双方面的，一方面，元气自气海“施用”，则升降周流于身体的督脉、任脉，并通达全身，维系人的生命存在正常运行。另一方面，散之于身的元气时时复归并“内敛”于中宫（气海），而使人尽其天年。其次，他还运用当时传入中国的西方科学成就试图对“元气”的功能进行科学的阐释。他以地球磁场（即文中之所谓磁气）作类比，认为元气通过血液中的铁元素（铁锈）而有聚敛的功能，具体表现为人体的气化功能。又次，他认为内丹静功的作用在于以后天养先天，通过任督二脉升降周流，交合心肾而获生生之功。还以自己亲身之体验，介绍一种以“纸条粘鼻尖下”以助进入心肾相交状态的简易方法，其实就是内丹功中常用的所谓“心息相依”之法^①。

张氏赞同内丹医学关于元神、识神的区分。他在《医学衷中参西录》“论医士当用静坐之功以悟哲学”中进一步把脑与心认作元神、识神各自的载体，指出“元神者藏于脑，无思无虑，自然虚灵也。识神者发于心，有思有虑，灵而不虚也”。当然，他的这种区分并不科学，但有助于深入认识元神与识神各自不同属性；其目的在于论证“静坐之功”之要旨在于“去识神”，“用元神”。他指出“用元神则功夫纯属先天，有光明下济、无心成化之妙”。还引据道、佛经典论证“用元神”乃是入道了性的关键，能使人体之神气相交，而达到自然虚灵之境界。但又称“识神虽属后天，实不能辅先天元神所不逮，故

^① 参见张锡纯《张锡纯医学全书之三：中医论说集》（《医学衷中参西录》第五期），北京：学苑出版社，2007年，第8—9页。

可用之以收一时之功也”^①。这就比较客观地评价了所谓“识神”之运用亦有其积极效用的方面。

此外，张锡纯还对内丹炼养术中“凝神入气穴”的方法有着独特的理解，“人身神明论”云：

凡人之享大年者，下元必常温暖，气血必充足，人之神明固可由脑至心，更可以诚意导之而行于全身，是以内炼家有凝神入气穴之语。诚以孟子谓志能帅气，即神能帅气；神明照临之处，即真气凝聚之处。神气充足，丹田温暖，寿命之根自然壮固。神明之功用何其弘哉！^②

上文用中医常用术语来阐释“凝神入气穴”生理指标效应，即所谓“下元必常温暖，气血必充足”。由于人体气血充盛、下元（丹田）常温暖，这样就能够自然能引气周流全身，从而有长寿之功。这样就赋予了“凝神入气穴”具体的医学内涵。

（二）以其丰富的临床实践与理论知识，参照当时所掌握的西方医学成就，试图用以阐释内丹医学之心肾相交、任督二脉升降之理。《医学衷中参西录》“医学宜参看《丹经论》”云：

《丹经》为修士独善之书，故其书秘传有专家，所谓教外别传也。其后分门别派，或书籍流贻，或口诀授受，著述虽纷不一致，而当其内视功深之候，约皆能洞见脏腑，即若掣电；深究性命，妙能悟真。故其论说皆能与《内经》相发明。习医者不必习其功，而实宜参观其书也。愚今特将《丹经》所言之理与医学相发明者，颇列数条于下，以证实之。

① 参见张锡纯《张锡纯医学全书之三：中医论说集》（《医学衷中参西录》第五期），北京：学苑出版社，2007年，第42页。

② 同上，第9页。

中医谓人之神明在心，西人谓人之神明在脑……及观《丹经》，则以脑中所藏者为元神，心中所发者为识神。……盖人之神明有体用：神明之体藏于脑，神明之用出于心也。又，中说溺道隔膀胱渗入。西说谓膀胱原有入水之口，在出水之口下，因有脂膜绕护，故不易见。而丹家口授，则谓人之元气藏于丹田，外有胰子包裹，即气海也。……又，西人谓：人尿中多含碳气，不可作药用。而中法则谓之还原汤，男用女者，女用男者，获益良多。……详考丹家之说，知男子尿中含有硝质，女子尿中含有硫质，皆可设法取出。……又，中法于肾脏重之曰先天，其说亦实本于《丹经》，丹家谓肾有两枚，皆属于水，而肾系连于脊椎自下数七节之上，名命门穴，是生相火，一火介于二水之间，一阳陷于二阴之间，即象应坎卦，与心脏之体为离卦者互相感应。丹家即取此坎离之精，以炼成还丹，为肾中具有水火之气，实为先天之真阴真阳。……西人但以迹象求之，谓内肾惟司漉水，与外肾毫无关系，使明丹经之理，必不但执形迹，与中法驳辩也。又，医家最重督任二脉，然督任二脉，针灸书但载其可针之经络，至其在人身果系何物，方书固未尝言及。及观《丹经》，乃知督脉贴于脊梁，下连脐下气海，上至脑际，俗名为脊髓袋者是也。任脉即喉管分支，下为心系，又下而透膈为肝系，又下而连冲及脐下气海，即肺、心、肝一系相连之总提出。知此二脉，乃知衄血之证，血循督脉上行，透脑而下出于鼻；咳血之证亦不但出于肺，凡心、肝、冲之血皆可循任脉上行也。凡心、肝、冲之血皆可循任脉上行，是治吐血者当兼顾其心、肝、冲也。^①

① 张锡纯：《张锡纯医学全书之三：中医论说集》（《医学衷中参西录》第五期），北京：学苑出版社，2007年，第44—46页。

上文中张锡纯非常明确指出《丹经》对人体生理的探讨有其独特的认识，而“能与《内经》相发明”，并列举了脑作为“神明”之官、膀胱与气海的关系、尿液作为药物（还原汤）的价值等《丹经》中的独特认识为论据。他还特别运用医、道内景图论参合其所掌握当时的西方解剖学知识，着重就内丹医学之心肾水火、任督二脉功能展开论述。首先，他指出肾命门所寓之水火是西方医学关于人体肾认知的盲点。其次，又通过任督二脉的解剖生理联系，如督脉之联系脑、脊、气海，任脉之相连肺、心、肝三脏。又通过对部分血症（如衄血、咳血、吐血等）的病机分析来阐述其对任督二脉功能的深入理解。虽然上述分析并非完善，但他的分析既有理论思想依据，又有医疗实践基础，阐述了内丹医学思想的实用价值。

张锡纯还通过“以外呼吸引动内呼吸”（清祝登元观点），亲身所体验到“心肾相交”之境界；并长期坚持此炼养之功，改善了自身的身心健康。“论哲学与医学之关系”云：

愚资稟素强壮，心火颇旺，而相火似有不足。是以饮食不畏寒凉，恒畏坐凉处。年少时不以为意也，迨年过四旬，相火不足益甚，偶坐凉处即泄泻。因此，身体渐觉衰弱。然素以振兴医学为心，而著述未就，恐虚度此一生。遂于每饭之前服生硫黄少许以补相火。颇有效验。然旬余不服，则畏凉如故。

后见道家书，有默运心火下行，可温补下焦之语。效而行之，气机初似不顺。乃于呼吸之际，精心体验，知每当呼气外出之时，则肾必上升，心必下降。于斯时随其下降之机，而稍为注意，俾其心肾互相交感。行之数日，即觉丹田生暖，无庸再服硫黄矣。后读《内经·四气调神篇》，至“使志若伏若匿，若有私意，若已有得”数语，益恍然悟会。乃知所谓“若伏若匿”者，即引心火下行也；所谓“若有私意”者，是既引心火下行，复俾

心肾之气互相交感，而有欣欣之意也。道家会合婴儿姤女之法，即从此语悟出。所谓“若已有得”者，丹田真阳积久，元气壮阳活泼，守脐不去，此实为己之所得，而永久不散失者也。因悟得《内经》此节真旨，遂专心遵行。今年已七十有三矣，膂力精神毫不衰老，即严冬之时食凉物、坐凉处，亦毫无顾忌。^①

张氏由于自身年过四十之后而出现了“身体渐觉衰弱”，而施用药物“补相火”却未能见效，从而行心息相依之法而入内丹医学之心肾相交之功，才数日即得其功效（以丹田生暖为标志）。他还援引《内经》的论述作为经典解释，说明了丹道通于医道的本质。又以年过古稀之龄，阐释了行心肾相交之功在实践上完全是经得住考验的。

（三）运通任督二脉，论治梦遗难症。梦遗又称“梦失精、梦泄精、梦泄”，指因梦而遗精者。多因见情思色，相火妄动，或思虑过度，心火亢盛所致。《类证治裁》：‘心为君火，肝肾为相火。君火一动，相火随之，而梦泄焉。’治宜清心宁神为主，或兼滋肾固精。方用清心莲子饮、妙香散、静心汤、补心丹、知柏八味丸等”^②。某些患者常常用药罔效，经多方治疗仍为病所苦；往往在不得已之下求之于内丹炼养之术而获得显著的效果。《医学衷中参西录》（第八卷）就介绍了丹功之小周天法以治之，“治梦遗运气法”云：

语有之，心病难医。少年梦遗之所谓心病也，故治此病者用药颇难见功。曾见方书载有人患此病百药不效，有僧教以自尾闾（脊骨尽处）将气提起如忍大便之状，且耸肩缩颈如用力顶重物，

① 张锡纯：《张锡纯医学全书之三：中医论说集》（《医学衷中参西录》第五期），北京：学苑出版社，2007年，第47—48页。

② 李经纬、邓铁涛等主编：《中医大辞典》，北京：人民卫生出版社，1995年，第1359页。

其病遂愈。按：人之脑髓神经，循脊下行，而后人有梦遗之患。僧所云云，仿佛若道家逆转河车功夫，是以有效。然此僧特约略言之，今若更能借呼吸之外气，以运内气之升降，其法始备，而以治此症尤验。欲行其法者，当收视返听，一志凝神，使所吸之气下行归根。当其吸气下行之时，即以意默运真气，转过尾闾，循夹脊而上贯脑部。略停一停，又乘气外出之机，以意送此气下归丹田。真气之升降，借助于呼吸之外气，而实与呼吸外气之升降，息息逆行，丹经所谓巽风倒吹也。……道家因向道者不能尽除其欲心，致有梦遗之病，乃设此意通督任之法。遵而行之，可以清心寡欲，可以秘气藏真，虽系后天有迹象功夫，以之修道规不足，以之治病则有余也。亦名小周天者，美其名以动人之信仰而厚其笃行之力也。^①

上文之中，张氏其实介绍了简、繁两种方法，即僧人之法为简，张氏的发挥为繁。其中，僧人之法可谓法简效宏，其法两个要点：一是尾闾提气如忍大小便状，二是耸肩缩项如用力顶重物。前一个步骤在下部，实际就是提会阴穴，引气沿督脉上行。后一步骤中，耸肩在于正脊骨，周潜川在阐释“少林派的达摩易筋经十二式”之“第一式韦驮捧杵的口令”要领时，说“要把脊柱竖立端直，不可弓背弯腰，把两肩的‘肩髃穴’（即肩的尖端处），微微向上略抬三、四分高，则脊柱就会自然笔直，而不带一点强硬的滋味”^②。所谓“缩项如用力顶重物”其实就是内炼功法之中，用以达到还精补脑效果的动功要

① 张锡纯原著，柳西河等重订：《医学衷中参西录》（下册），北京：人民卫生出版社，2007年，第667页。

② 周潜川：《气功药饵疗法与救治偏差手术》，太原：山西人民出版社，1983年，第162页。

领。《性命主旨》（亨集）第三节口诀“蛰藏气穴众妙归根”云：“炁之积于下者，无地可透，自然升之而上至髓海；炁之积于上者，无处可奔，自然降之而下至气海。”^①这一方法与内丹静功辅助法中“舌抵上腭”动作一样，都是运外功引导内气透达于顶而自然下降，其效果就是帮助内气自任脉下行。此任督二脉之气相会于中宫，则有水火既济之功。僧人之法十分简易，适合于对内丹功夫了解不多之士直接运用；而张锡纯则直接引述了丹经之逆转任督之法，似为授受有道之士的说法，比较适合于对内丹功夫具有一定修养之士的使用。

第三节 明清中医医家汲取内丹医学思想的法律式与特征

从上述的介绍可以知道，明清时代医家对内丹医学思想的汲取是多方面、分层次进行的；有的直接吸收，有的进行中医化改造后取用，有的只是截取使用其适合于医疗实践的部分内容，等等。概括起来，主要有如下三个方面特征：

一 直接取用，包括其术语及主要含义

直接引述内丹经典著述中的相关内容作为理论依据，是明清医家汲取内丹医学思想的一个重要特点。许多医著中甚至不引具体书目，直接称“《仙经》云”。《仙经》可能是一部道教经典著述，经晋代葛洪引用之后，成为道教内丹经典的泛称，并特别得到医家广泛引述。

^① [明]尹真人弟子撰：《性命主旨》，上海：上海古籍出版社，1989，第181页。

如金代刘完素论右肾为命门属相火时，称：“《仙经》云：心为君火，肾为相火。”^①至清代引述丹经著述成为时尚，如清初医家冯兆张广征道教内丹学著作以阐述医理，《冯氏锦囊秘录·杂症大小合参卷一》“调护水火论”云：“《仙经》谓药即火，火即药，一而二，二而一也。”^②粗略统计《冯氏锦囊秘录》中除直接引用《仙经》外，尚引《长生秘典》、《尊生篇》、《庄子养生篇》、《仙诀》、《丹经》、《胎息经》、《杂志》、《要记》等，有的引述泛称《道藏》，有的未明确指明出处但可明确其来源的有《黄庭经》、丘处机的著作；还有呼吸静功要诀、任督二脉导引密旨、十二段锦、清心说、玄牝篇等。

又如清代沈源《奇症汇》还直接引述了丹经中关于先、后天之气的观点，卷二“耳”云：

本体失而性反昧矣，性有元性，有气质性；元性即先天之气，气质性乃后天之气也。先天之气即天所赋之灵光，名曰祖气，又名真种子。后天之气乃父母以情而育体，故媾形之时，情动于内，所动之情即交感之气即为后天之气也。因有是气，故每遇物而生情，即名气质性耳；有此性则本性渐失，而此性日长也，若能徐徐划除，则本元自见，而心之所知无不尽矣。^③

上文中沈氏认为由于情动而生成后天之气，因此能够“每遇物而生情”而成就人的后天之性。这其实直接使用了张伯端的《青华秘文》中关于元神与欲神，先天之性与气质之性的观点。沈源又指出：

又问人有先后二天之气，后天之气得之父母媾形之时，先天

① [金] 刘完素：《素问病机气宜保命集·病机论》，中医古籍出版社，1998年，第40页。

② 田思胜主编：《冯兆张医学全书》，北京：中国中医药出版社，1999年，第77页。

③ [清] 沈源撰：《奇症汇》，北京：中医古籍出版社，1981年，第123—124页。

之气从何入乎？予曰：人因先有先天之灵气，然后有后天之气，质性当未媾形时，其情未动，故乾坤之间，但有先天之气；已媾之后坎离两破，情已内感，故又有后天之气也。若不先有是气，而何得有先天之名乎？又问人之幼时，性本不昧，因肾阳未足，故而不灵。若人或病，或老年肾阳不足，宜亦茫然无知；何故仍知觉乎？予曰：幼时肾阳未足，犹冬至一阳初生时，阳气渐长，其气渐升以壮太阳之光，万物皆生也。人得肾阳渐长以益其性，则知觉自灵；若或病，或老年肾阳不足，犹夏至一阴生也，一阴渐生则太阳燥烈，万物皆萎。此肾阳衰而阳反上浮，故仍知觉；若不知觉，则肾阳绝而死矣。^①

上文中沈源使用了“肾阳”的概念代替先天之气，举出人体肾阳自幼年至老年的生理变化，阐述了先天之气随着后天生命耗散的特性。这一论述与《内经》“上古天真论”对“肾气”（或天癸）的论述^②是完全相同的。这样，沈源就通过代表先天之气的肾阳把内丹炼养术中的先天之气与中医学的先天之气的内涵统一起来。

二 部分吸收其内涵，加以运用

这种特点清初道医祝登元就说得很明确。他在《心医集》中就表明自己对内丹炼养之术不同方面内容取舍的态度，“静功妙药前珍”云：“是集考古名论，出以心裁。如七返九还、飞升蝉脱之说，削去以杜疑玄；如清心寡欲、养修得道之章，奉之有同珍宝。或得诸旧

① [清] 沈源撰：《奇症汇》，北京：中医古籍出版社，1981年，第124—125页。

② 参见南京中医学院医经教研组编著《黄帝内经素问译释》，上海：上海科学技术出版社，1981年，第4—5页。

编，或得诸记闻，勿谓陈筌，是真妙药。”^① 祝氏其实把内丹炼养术中艰深的内容和所谓成仙的境界搁置一边，而截取行之有效的实用术法，以为养生实际之用。

明代医家张璐就内丹炼养术关于三车运炼精气神的观点加以改造，用以对《千金方》所载经典方剂驻车丸^②的方义作出解释，并且为清代医家所继承。以下引清人钱敏捷所引述陈修园之说加以对照，分析医家对内丹医学思想吸收之详情。《张氏医通》卷十六“祖方”云：

驻车丸（《千金》）：治阴虚下痢发热、脓血稠粘，及休息痢。

阿胶三两 黄连（炒黑）当归各两半 干姜炮，一两

上四味，捣筛，醋煮阿胶为丸，梧子大；每服四五十丸，昼夜三服，米饮下。三车运精气神，分治三焦，以调适阴阳。此因阳热过旺，阴精受伤；故用黄连以驻鹿车之骤，干姜以策牛车之疲，阿胶以挽羊车之陷，当归以和精气神之散乱也。^③

清代钱敏捷《医方絜度》亦解同方云：

驻车丸《千金》：主下利崩脱，日久不愈。

黄连六两 干姜二两 当归 阿胶各三两 为末，胶丸。

陈修园曰：张路玉谓人身有车，皆附脊而行，以精气神之运

① [清] 祝登元：《心医集》，曹洪欣主编：《珍版海外回归中医古籍丛书》第五册，北京：人民卫生出版社，2008年，第949页。

② 参见[唐]孙思邈著，刘更生等点校《备急千金要方》卷十五脾脏方“冷痢第八”，北京：华夏出版社，1993年，第222页。按原文：驻车丸 治大冷洞痢肠滑，下赤白如鱼脑，日夜无度，腹痛不可忍者方。黄连六两〔六分〕干姜二两 当归 阿胶各三两 上四味，末之，以大醋八合，烱胶和之，并手丸如大豆许，干之。大人饮服三十丸，小儿百日以还三丸，期年者五丸，余以意量减，日三服。

③ [明] 张璐：《张氏医通》，张民庆等主编：《张璐医学全书》，北京：中国中医药出版社，1999年，第546页。

度。羊车属肺分，当在上，以职司化气生精，故位反在下；鹿车属肾分，当在下，以职司化火益气，故位反在中；牛车属脾分，当在中，以职司化味归神，故位反在上。此平人之常度也。平人失其常度而患下利崩脱，良由鹿车过快，趲动羊车，过动以致精不藏；牛车过疲，不能随鹿车之驻骤，以致水谷不克。故用干姜以助牛车之健运，黄连以挽鹿车之倾危，阿胶以救羊车之奔迫，当归以理血气之散乱。庶精、气、神各归其统，而无崩脱之虞。且冷利得干姜可瘳；冷热交错，得姜连可解。阿胶可滋干姜之燥，当归可和黄连之寒，不特为久利神丹，尤为休息之专要。^①

上述所引二家均提及三车（鹿车、羊车、牛车）。按：三车之说源于《参同契》“五金之主，北方河车”。丹家主要用河车以阐述人体内先天真气的运转，特别是在任督二脉的周流^②。丹家又对所谓河车作了具体的说明，如南宋内丹家王庆升《三极至命筌蹄》“五车三乘”云：

羊车小乘者，橐龠起火之术也。……鹿车中乘者，守中之法也。……牛车大乘者，屏炁回风之道也。……殊不思不行羊车则地火不起，人心危而不安矣；不行牛车则天风不回，道心微而不著矣；不行鹿车则百神不混合，人心自人心、道心自道心，而不精一矣。^③

① [清] 钱敏捷纂辑，王兴伊点校，张如青审订：《医方聚度》，上海：上海科学技术出版社，2004年，第57—58页。

② 参见胡孚琛主编《中华道教大辞典》古都子撰“河车”词条，北京：中国社会科学出版社，1995年，第1153页。

③ [南宋] 王庆升：《三极至命筌蹄》，《道藏》第4册，第937—938页。

丹家以三车比喻炼养过程中，运炼精气神中的周天火候^①。但是，对照张、钱二家之方解可知：张璐把三车用之于阐释驻车丸之药物具体构成的功用，述其取效的依据。而陈修园进一步把三车分属肺、脾、肾三脏说明人体的正常三车运转生理，并阐释了驻车丸方义。

又如，前面所引张锡纯关于治疗遗精的小周天之术，就是内丹丹法筑基功夫完成后，进入炼精化气内容中的一个重要方面。但是，中医只是汲取其固精的功能，授予普通患者治疗其遗精之症，而且元代起即在民间流行。明代丹家赵台鼎引元代道教学者俞琰《席上辅谈》（又作《席上腐谈》）云：

有人遗精不禁，予授以一法，但肋、小腹缩，尾闾关闭，（闭）光瞑目，头若戴石；即引气自背后直入泥丸，而后咽归丹田，不论遍数，行住坐卧，皆可为之。不半载，疾愈，而颜如桃矣。^②

再如，前述李时珍《本草纲目·人部》中关于舌下四窍通心肾的观点就是吸收了陈朴《内丹诀》舌下四窍通心胆的论说改造而成的。

三 先进行通俗化，进而吸收其实用内涵

明清中医医家汲取内丹医学思想的另一种方式就是对内丹功夫的技术手段进行了择要简化，然后直接运用于医疗实践之中。明代内丹

① 参见胡孚琛主编《中华道教大辞典》李大华撰“牛车”、“鹿车”、“羊车”词条，北京：中国社会科学出版社，1995年，第1153—1154页。

② [明]赵台鼎：《脉望》（卷八），《丛书集成初编》第0684册，北京：中华书局，1991年，第113页。

炼养家、医家作了很多具体工作把内丹炼养之术通俗化,“逍遥子导引诀”在当时社会中的流行就是他们继承五代以来把内丹炼养术作通俗化运用,并取得卓越成效的一个范例。“逍遥子导引诀”共十六句:“水潮除后患,起火得长安。梦失封金柜,形衰守玉关。鼓呵消积滞,兜礼治伤寒。叩牙齿无疾,观升鬓不斑。运睛除眼害,掩耳去头旋。托踏应无病,搓涂自驻颜。闭摩通滞气,凝抱固丹田。淡食能多补,无心得大还。”十六句诀把咽津法、内视法、内丹炼养周天法、导引术、按摩术、服食法等融合为一体,是明代广为流传的养生却病之术。马济人说:“它是一套动静相兼的导引类修炼法,多见于明代著作,如《修龄要旨》中称‘导引歌诀’,在《遵生八笺》中称‘导引却病歌诀’,在《红炉点雪》(又名《痰火点雪》)中称‘却病延年一十六句之术’,在《类修要诀》、《夷门广牍》中均用此‘逍遥子导引诀’。”^①它总结了明以前较早年代导引术、内丹炼养术的一些具体方法,如五代施肩吾《西山群仙会真记》就引述云:“逍遥子曰:法水能朝有秘关,逍遥日夜遣循环,是法水治病也。”^②就是首句“水潮除后患”。明吴正伦的《养生类要》(成书于1588年)称“逍遥子导引诀”^③等均有记载。明龚居中对此诀应是情有独钟,在他的两部著作中均有收录;《痰火点雪》称“却病延年一十六句之术”,《福寿丹书·延龄篇》又称为“调气治诸病法”,对此诀亦有其自己的理解。下面,以龚居中《痰火点雪》“却病延年一十六句之术”的相关解释为例,阐述“水潮除后患”、“起火得长安”、“梦失封金柜”、“形衰守

① 胡孚琛主编:《中华道教大辞典》,北京:中国社会科学出版社,1995年,第1060页。

② [五代]施肩吾:《西山群仙会真记》,《道藏》第4册,第434—435页。

③ [明]吴正伦辑,腾鹰点校:《养生类要》,北京:中医古籍出版社,2004年,第1—4页。

玉关”、“观升鬓不斑”、“凝抱固丹田”等直接演绎内丹炼养术中句诀，以了解其通俗化内丹医学思想的特点。以下试对龚氏之注略作阐释。注“水潮除后患法”云：

平时睡醒时，即起端坐，凝神息虑，舌抵上腭，闭口调息，津液自生，分作三次，以意送下，此水潮之功也。津既咽下，在心化血，在肝明目，在脾养神，在肺助气，在肾生精，自然百体调畅，诸病不生，此除后患之功也。逍遥子长生诀曰：法水潮在关，逍遥日夜还，于中凝结生诸病，才决通流便驻颜。^①

所谓水潮实指静坐调息后口中所生之津液，其所论之功用实际上就是《灵宝毕法》之中提到的玉液炼形之功；而对阴精生理作用的重视其实是明代以来内丹家重视形体的一个重要表现。

注“起火得长安法”云：

子午二时内外视，应闭息升身，则肾中之火生矣。火为水中之金，烹而炼之，立可成丹。且百脉通融，五脏无滞，四肢康健，而三化聚也。孙真人曰：火阳得地，在六爻俱静之时，真气通行，必在三阳交会之际，此为文火炼形，外邪不感，寿算无穷。^②

上文所称“起火”之“火”即是玄窍中一阳初动之先天真阳之气。先天真气在形体之经脉、脏腑、四肢内循环往复，而使人体健康常驻。

注“形衰守玉关法”云：

① [明]龚居中：《万寿丹书·延龄篇》，中国中医科学院馆藏，明天启四年甲子（1624）金陵书林周如泉刻本，第三〇页。

② 同上。

形容枯槁，切须守炉，炉者丹田。丹田者，肾前脐后也。若行、住、坐、卧，一意不散。固守勿怠，而又运用周天之火，自然生精、生气、生神。岂止衰颜如童子，体为神仙，若壮健行之，收功甚速。^①

对本句的解释发挥内丹炼养术固守三宝精气神之法，所谓“一意不散”即是要凝神入丹田（丹经谓凝神入气穴，其内涵一致），而收却病固形之功。

注“观升鬓不斑”云：

思虑太过，则神耗气虚，血散而鬓斑。以子午二时，握固端坐，凝神绝念，两眼含光，中黄内顾，追摄二气。自尾闾夹脊，升上泥丸，降下重楼，返还元海；憩息少时，自然形神俱妙，与道合真。张真人曰：夫何虑鬓斑，久久行之，可以积黍米而为丹，脱樊笼而游三岛，其功曷可云谕。^②

本句分析了用脑过度而致鬓发早白之病因机制在于耗散神气过多，而累及头部血虚；提出了用运转小周天之法固气还精而收功。

当然，针对这种截取、简化内丹炼养之术并加以运用的现象，某些内丹炼养家从修道角度出发，认为这其实误读了内丹炼养之道，并提出了批评。清末南昌方内散人《南北合参法要》“小周天火候辨惑论（北派）”云：

余阅历三十年来，见有执着治病之药书中小诀，“一吸便提，息息归脐；一提便咽，水火相见”为小周天者矣；见有不用度

① [明] 龚居中：《万寿丹书·延龄篇》，中国中医科学院馆藏，明天启四年甲子（1624）金陵书林周如泉刻本，第三一页。

② 同上，第三二页。

数，不须火药，但后升前降，日夜空转小周天者矣；见有后升于前，前返于后，前后反覆，为小周天者矣；见有私意穿凿，误会丹经，进阳火三十六，退阴符二十四，至卯酉二时停火，自谓得火候之秘而为小周天者矣；见有由尾闾起子，逐节运气，积成十二时而为小周天者矣。似是而非，似真实伪，种种旁门，难以枚举。^①

南昌方内散人所说的小周天等各种所谓旁门之术在明清医家的养生论述中多有辑录和运用。他所作的批判性评论其实从一个侧面反映出同时代人对内丹炼养术通俗化做了大量工作，使其流传极广。当然，南昌方内散人所批评的“小诀”（如十六字），有的丹家则表示可以接受。例如，年代更早的明代丹家赵台鼎就说：“教外别传云：一吸便提，息息归脐；一呼便咽，水火相见。一阳动时，急行此法。行鼻息而不得下部提缩之法，与知提缩而不得鼻息往来之法，皆非真传也。”^② 并且大多丹家兼医家都在各自著述中予以介绍，如明代冷谦《修龄要旨》、周履靖《赤凤髓》、胡文焕辑《类修要诀》，清初祝登元《心医集》、闵一得《寥阳殿问答》等著述中均有此法。

又，上述张锡纯氏所论的“意通任督法”也是南昌方内散人所抨击的“空转小周天”之法的典型。然而，对于普通群众而言，能够解决实际问题，保持健康的实用方法，是非常切合实际需要的，应当推广使用。至于能在多大程度上汲取内丹炼养之道的精髓，则是清人周学霆所说的“得多得少”的问题了。

① [清末] 南昌方内散人：《南北合参法要》，萧天石主编：《道藏精华》（第三集之五），第27—28页。

② [明] 赵台鼎：《脉望》，《丛书集成初编》第0684册，北京：中华书局，1991年，第113页。

第八章 武术内功对内丹医学思想的融通

内丹炼养术对武术内功有着深刻的影响，从本质上来说，武术内功就是内丹功夫的一种异化形态。历代拳家通过对内丹医学思想的融通，形成以内气外用为特色的武术内功。明末清初以来是中国武术发展的黄金时期，《易筋经》、《洗髓经》、《苌氏武技书》、《太极长生诀》等武术内功代表著述也在这一时期出现。现代主要武术各派继续吸收内丹医学思想之要义，形成了各自门派的内功特色。

第一节 武术内功的源流及其内丹医学思想内涵

一 武术内功的源流及其本质

（一）武术内功的源流简述

从中国武术史来看，武术内功发生源流可以上溯至上古时期。如习云太的《中国武术史》就认为武术萌芽于我国原始人群与大自然的

斗争之中，由于其实践性很强，从而积累了大量的攻防格斗技术^①。进入文明时期后至战国时代，出现了武术内功的萌芽。古人结合导引、内视和静坐等养生方术，持续发展了拳术与内功，在内功方面“气”法是其核心。部分学者认为这一时期其实也就是内丹学酝酿时期。东汉以来，内丹学还吸收了服食、胎息、房中等其他养生方术，借用了外丹修炼的思想与形式而逐渐形成自身独特的炼养理论与医学思想体系。早期的武术内功、内丹炼养术、传统养生术三者之间的内涵其实是一致的，并未有明显的区分。只是由于发展到了一定阶段，它们各自才具备了一定程度的独立性，后世才以具体的概念给予具体的分类。而实际上三者之间仍然是相互联系、相互影响的。然而在相当长的历史时期内，拳术及内功的传承并未有专门的文献。最早专门讨论拳术的文献迟至明代才出现，一般以戚继光《拳经捷要》为最早。戚继光（1523—1588），字元敬，号南塘，晚号孟诸，登州人。嘉靖三十二年（1553）始为抗倭将领。他认为古今拳法源出“宋太祖三十二势长拳，又有六步拳、猴拳、鼇拳，名势各有所称，而实大同小异”。又在“拳经捷要篇第十四”云：

要身法活便，手法便利，脚法轻固，进退得宜，腿可飞腾。而其妙也，颠翻倒插；而其猛也，披劈横拳；而其快也，活捉朝天；而其柔也，知当斜闪。故择其拳之善者三十二势，势势相承，遇敌制胜，变化无穷，微妙莫测，窈焉冥焉，人不得而窥者，谓之神。……拳法似无预于大战之技，然活动手足，惯勤肢体，此为初学入艺之门也。^②

① 习云太：《中国武术史》，北京：人民体育出版社，1985年，第3、9页。

② [明]戚继光撰，吕颖慧等校释：《纪效新书》（十八卷本），北京：中华书局，2001年，第227—228页。

从上文论述可知，戚继光已经把拳法当成武艺之中的一项基础项目，认为拳法之妙表现在身法、手法、腿法的灵活进退，“颠翻倒插”，有猛、快、柔之分。就个人而言，拳法熟练有助于“遇敌制胜”，但他又指出，“似无预于大战”。虽然，他并未具体论述修习武术内功之法，但拳法达到“妙”、“神”之境，非有内功则不能助其成。明末清初，中国武术史上才出现了内、外家拳术之分的概念，黄宗羲撰的《王征南墓志铭》云：“少林以拳勇名天下。然主于搏人，人亦得以乘之。有所谓内家者，以静制动，犯者应手即仆。故别少林为外家。”^① 此处仅区分内家拳与少林拳，并指出其特点。但这一对概念的出现却有重大意义，它标志着武术内功理论的初步成熟。事实上，内家拳、外家拳二家均以炼内功作为敌战或搏斗的生理基础。显而易见，内家拳更精于内功，能够将内气外用，故有“犯者应手即仆”之效。故可以说黄氏之论乃是武术文献中讨论内功运用的经典之作。

上述拳术之间的技术流派差别随着历代传承以及拳种的扩大而延续至今，形成了不同的拳术风格。习云太在论述清代武术的流派分立与分类时，认为：“至清时，才有人把太极、形意、八卦划为内，少林等多种拳术归之外。《国技论略》：‘南派……其中以太极为主，又有八卦、形意两门，与太极拳为一派。北派门类甚多，其尤其著者为弹腿、查拳、八番、长拳、二郎短打、地趟、八极、批挂等。’他又引《少林拳术秘诀》：‘何以谓内家，即尘世间普遍之称，如佛门所谓在家出家是也。外家者，即沙门方外之谓，以示与内家有区别。’”^②

① [明末清初] 黄宗羲撰：《南雷文定·前集》（卷八），《续修四库全书·集部·别集类》第1397册，上海：上海古籍出版社，第350页。

② 习云太：《中国武术史》，北京：人民体育出版社，1985年，第176页。

孟乃昌进一步明确指出：“内功与武术的结合，是多方面、多渠道、多层次且在历史上不断进行的。各种事物只要一出现，就存在着相互影响问题。内外功武术也不例外，它们壁垒分明但又相互渗透、吸收，以今天发展了的形式考察动静、刚柔、发至等而求得对古代朴素定义的区别，当然是不容易做到的。内家拳的本质是炼丹：内丹，为体，表现为技击，为用。太极拳、形意拳、八卦掌都有这个内丹内在因素，所以是内家拳。”^①

由于我们研究武术内功之中的内丹医学思想影响主要是从文献入手，而专门的武术文献迟至明代才出现，至清代才有比较多运用内丹医学思想阐释武术内功的运炼之法，因此，本书的研究主要以明代及其以后的武术及内功文献为主要依据。

（二）武术内功的本质

现代关于武术内功的定义，都把内丹炼养因素贯穿其中。例如，《中国武术大辞典》“内功”：“武术、气功术语。泛指注重于人体内部机能（意念、气息、脏腑、经络、血脉等）锻炼，以求‘内壮’为主要目的的功法。例如静功、易筋经内壮功、站桩功、八卦旋转功等，都属于内功。章乃器著《科学的内功拳》，将锻炼效果‘不在肌肉的发达，而在内脏的坚实和舒适’的拳术，总称为‘内功拳’。”^②《简明气功辞典》也从对形体的锻炼出发，称内功为静中动，“静功”云：

又称内功，是气功中的一大类功法。它是采取坐、卧、站等外表上静的姿势，通过放松、入静、意守、调息等炼意和炼气的方法，着重锻炼人内部的精气神，以至脏腑经络、气血津液，是一种静中动的功法。称它为静功，是因为炼功者外部形态上是固

① 孟乃昌：《内家武功与张三丰》，《体育文化导刊》，1987年第二期。

② 马贤达等编著：《中国武术大辞典》，北京：人民体育出版社，1990年，第5页。

定姿势不动的。说它是内功，是因为以炼功者身体内部的精气、脏腑、经络作为锻炼对象。说它是静中动，因为在此锻炼过程中，炼功者的体内在不断地充实着内部力量，不断地调整着各个脏腑的功能，促使精气在经络隧道内更趋活跃，所以是一种内功。王阳明说：“静未尝不动，动未尝不静。”（《传习录》）清初王夫之说：“静者静动，非不动也”；“静即含动，动不舍静。”（《思问录》内篇·外篇）按气功传统来说，静功是气功的主要锻炼内容。^①

《中国气功辞典》“内功”则直接点明内功即是内丹之功，云：

气功学名词。见《内功图说》。指习炼气功，炼精气神，结丹于内，强壮身体，不露形貌。^②

从上述所引可知，武术内功是对内丹静功的吸纳与改造而形成的。其要义在于，武术内功所炼养之内丹主要被用之于外，如抗御、打击等攻防动作，亦即所谓内功外用，作为产生“内劲”或“气力”的源泉。《简明气功辞典》“内劲”云：

指长期练武者，体内蕴有的一种劲力，这种劲力在外表上一般显现不出，一旦运用时，则显出巨大的威力。故有称之为寄于无形之中，而按于有形之表，可以意会，而难以言传。内劲外发时，称为发劲。^③

上文所引明确指出武术内功主要在于适应实际社会生活中的特殊

① 朱慧勤主编：《简明气功辞典》，上海：上海科学技术出版社，2000年，第464—465页。

② 吕光荣主编：《中国气功辞典》，北京：人民卫生出版社，1988年，第99页。

③ 朱慧勤主编：《简明气功辞典》，上海：上海科学技术出版社，2000年，第104页。

需求，特别是训练出超出常人的力量和其他形体上特质异于常人，并使得修习者能够在敌战中克敌制胜。上述这种改变，究其本质乃是一种体质上由弱到强，由正常到超强的形体素质的改变。因此，可以说它是内丹炼养功夫的一个变异形态，是其养生功效之更深层次的体现。当然，在和平时期武术内功改善炼功者个体体质、养生寿老作用就成为普通炼养者的主要价值取向。

清代以来，特别是民国初年的许多武术名家还一致认为武术内功不但能改变人体体质生理，还能改变人的精神气质。如王芗斋、孙福全等，还孜孜追求武术内功的极高境界。清末民初，国家积弱积弊处于空前的民族危机之中，不少武术家把武技（称为“国术”）作为强身救国之术，整理、出版了部分颇多涉及武术内功要诀的著作。本章在对现代主要武术各派内功作出具体分析时就较多引述这一时期的作品，以阐述武术各派各自特色内功对内丹医学思想的融通。

二 武术内功与内丹医学思想的联系

内丹医学思想作为内丹学的核心构成，是武术内功理论最为活跃的成分。它贯穿于武术内功理论之中，如直接引述内丹医学心肾相交的思想、从阴跷穴发动先天真气、通任督二脉，还改造先天真气论帮助其形成混元一气观，以身窍与卦爻相应的整体观指导内功实践，等等。对于内丹医学思想与武术内功之间的密切联系，现、当代已有学者从多方面揭示武术内功的内丹本质。如孟乃昌在《内家武功与张三丰》一文中说：

从道家内丹术看，第一阶段都要“筑基炼己”，然后才能炼内丹（静功）。动功是静功的基础，也是炼功夫的入门正路。第一步就是做到体柔，也就是太极拳说的全身放松（放松不是放

空，不是松弛、松懈)。通过动功打下基础，一旦上坐去练静功，顺理成章，那真可保证所谓限期次第达到各阶段的圆满功夫。这个动功可以是太极拳或别的动功，其实并不需要太极拳那样复杂的动作，五禽戏、八段锦或释家的易筋经都可以。但都不应该只是“空架子”，而应该有拳势呼吸，效果就大不相同了。^①

孟先生以体用关系阐述了内家拳各派（包括太极拳、形意拳、八卦掌等）都以内丹功夫作为其技击活动的基础，并以太极拳为实例分析了各派之“动功”其实从属于内丹筑基功夫的范畴。胡孚琛先生更进一步认为内丹炼养功夫把握人体生命和心灵的基本规律，武术内功也离不开对此道的体悟。《丹道法诀十二讲》“理事兼备第二讲”之“第一节穷理尽性以至于命”指出：

丹道法诀不仅是属于道教的，而且也是佛教禅宗、密宗、瑜珈术乃至印度教性力派、伊斯兰教苏菲派等教派修炼传法的依据。同时，丹道法诀还是中国明清时代佛道融汇的民间宗教，如白莲教、八卦教、闻香教、红阳教等布道传法的依据，又是近代社会一切会道门、邪教、帮会团体、各种门派的气功组织、武术门派传功授法招徕信徒的核心机密。这一点也不难理解，因为人体是统一的，人体生命和心灵的规律也是统一的，丹道法诀抓住了人体生命和心灵的基本规律，凡进行人体生命和心灵修炼的门派概莫能脱开丹道法诀，只不过入手法门不同、目标高低不同、理解深浅不同，才出现了五花八门的结果。我研读过佛道等多种教派的典籍，又调查过社会上流传的大量宝卷、武功秘籍、神功法典等手抄本、油印本，发现其修持法诀无不与丹道相通，实则

^① 孟乃昌：《内家武功与张三丰》，《体育文化导刊》，1987年第2期。

皆以丹道法诀作支柱，这些表面上五花八门的教派实际上是用不同手法搞的同一个东西，本质上是统一的、相容的。^①

文中指出由于“丹道法诀抓住了人体生命和心灵的基本规律”，因此，武术内功的修习亦离不开内丹功夫，具体就表现为对内丹医学思想的融通。成熟内丹功夫包括命功、性功两个部分内容，是内丹家达到身体与精神超脱的重要手段。从内丹道的最终目标而言，命功是为性功服务的，性功修到极致就是得道，二者对武术内功均具有深刻的影响。由于武术在世俗社会中是以军阵格斗、养生等实际效用为目标，而世俗的武术内功吸纳内丹功夫时则首先重命功，以求人体体质所带来的根本性改变，由弱变强，而且这种功夫境界的追求是魅力无穷而毫无止境的。

以下，我们通过简要回顾武术史上武功“气法”发展的三个阶段，包括武术内功原始形式即古代导引术对“气”的运用，武术内功气法的过渡形式即内丹功夫“内气”运炼以及武术内功成熟的形式（混元气，亦称一口气），进一步揭示武术内功与内丹医学思想的关系。

（一）从“行气”到“气”的聚散

上古时代的导引术比较注重行气，强调形体的运动，如马王堆医书中的“导引图”、张家山医简中的“引书”、华佗五禽戏等等。其中，“引书”的理论部分简单阐述了各个导引动作的对相应部位的作用和功能，但并未就内气运行与脏腑经脉之间的生理机制作出理论总结。唐代以来，内丹学把原始气法思想纳入内丹学范畴，还以内气在体内运行规律作为理论说明。如唐末五代丹经《灵宝毕法》“聚散

^① 胡孚琛：《丹道法诀十二讲》（上卷），北京：社会科学文献出版社，2009年，第23页。

水火第二”提出因天时导引之法，把导引之术与每日人体阳气变化的自然节律结合起来，云：

日出当用艮卦之时，以养元气。勿以利名动其心，勿以好恶介其意。披衣静坐以养其气，绝念忘情，微坐导引，手脚递互伸缩三五下，使四体之气齐生，内保元气上升。……艮卦阳气微，故微作导引伸缩。咽津摩面，而散火于四体，以养元气。^①

上文把导引术纳入炼养元气（真气）的范畴，成为内丹炼养功夫的初始固本养气的功夫。导引功夫之要义在于，引动肢体，散火于四肢（即四体），使人体四肢之气生发，带动人身整体而催生元气，而有生生之功，也即是所谓“养元气”之功。这种阐释在某种意义上，是把导引之术纳入内丹功夫的范畴。

（二）“内气”炼形之功

内丹炼养中，通过筑基功等程序而得心肾交媾，其所运炼的“内气”（或称还丹，后又称先天气），是一种高级形态的气，具有改变体质易形之功。《灵宝毕法》中就提到了以内炼之“玉液还丹”、“金液还丹”炼形的功夫，“玉液还丹第六”云：

直解曰：玉液，肾液也，上升到心，二气相合而过重楼，则津满玉池，谓之玉液。若咽之，自中田而入下田，则曰还丹；若升之，自中田而入四肢，则曰炼形，其实一物而已。

“金液还丹第七”云：

所谓金液者，肾气合心气而不上升，熏蒸于肺，肺为华盖，下罩二气，即日而取肺液，在下田自尾闾穴升上，乃曰飞金晶入

^① 题为正阳真人钟离权云房著，纯阳真人吕洞宾传：《灵宝毕法》，《藏外道书》第6册，第106—107页。

脑中，以补泥丸之官，自上复下降而入下田，乃曰金液还丹，既还下田复升，遍满四体，前复上升，乃曰金液炼形。^①

所谓玉液、金液即是心肾交媾所合之“还丹”，以“还丹”升降运于周身四肢，则使形体换新质即所谓炼形之功。武术内功强调内丹之功的重要，其根本原因即在于继承了内丹功夫关于“内气”炼形的要旨。武术内功修习者通过锻炼使得形体内外都得到了新生即达到所谓脱胎易形的效果，而使体质由弱变强，产生了飞跃式的改善。

（三）“内炼一口气”的内涵

席裕康在《易筋经练法说明》中云：“武术家言：‘内炼一口气，外炼筋皮骨。’即此二语，为各家各派之圭旨。”^②所谓一口气即内气，亦称先天气；其内涵完全是本于内丹炼养术通过外呼吸引动内呼吸，从而使后天气与先天气相接而得混元一气。伍冲虚真人的《内金丹心法秘旨》“火候论第四章”云：

广成子曰：“天地反复，乃呼吸彻于蒂耳^③。一吸则天炁下降，一呼则地气上升，我之真气相接也。”上、中（按：原文缺“中”字）、下三田，旋转之义；呼吸者，真人之呼吸（非口鼻之呼吸）；彻于蒂者，通于气穴之处；呼吸升降者，似于反说。（上田反中田，中田反下田，下田复反上田，上田反入气海，接着真气，三事共济，谓之周天火候。）大抵丹书反说者甚多，我以理

① 题为正阳真人钟离权云房著，纯阳真人吕岩洞宾传：《灵宝毕法》，《藏外道书》第6册，第118—119页。

② [清]席裕康辑：《内外功图说辑要》，萧天石主编：《道藏精华》（第二集之六），台湾：自由出版社，第415页。

事^①详究之，皆呼降吸升，合于自然，方得可有可无之妙。^①

上文论述了人体内真气如同天地之气升降一样，随呼吸升降，逆行往还于三田、气穴之间。这一论述与《性命圭旨》（亨集）第三节口诀“蛰藏气穴众妙归根”的说法基本相同（前文已述此处不再重复）。席氏所引的“一口气”，显然是对内丹炼养功夫中真气在体内循环往复运行的高度概括。武术内功之中，把内气聚于丹田气穴并以为外用之泉源，是武术内功对内丹功夫的创造性运用。内丹炼养功夫以此“得济长生”，而武术内功则适应世俗的需求，把“一口气”与动作要领相结合，运之于“筋皮骨”以达到锻炼形体的具体目标要求。

第二节 武术内功经典著述中的内丹医学思想

明清时期，武术内功著述的大量涌现，究其缘由，内丹医学思想实际上起着催化剂的作用，并且成为武术内功理论的核心。因此，本节拟对明清以来以经典著称的重要武术内功文献加以分析，阐述内丹医学思想在融通武术内功中的地位、作用。

一 《易筋经》、《洗髓经》阐释

（一）《易筋经》、《洗髓经》源流考略

武术内功的专门著述出现得比较晚，而较早、有系统的论著当属

^① [明] 伍冲虚真人：《内金丹心法秘旨》，萧天石主编：《道藏精华》（第四集之三），第45—46页。

明天启四年(1624)天台紫凝道人托名达摩编辑的《易筋经》、《洗髓经》(又称《少林拳术精义》)^①。《易筋经》、《洗髓经》，一主动，一主静；清代以来流传较广。《易筋经》不仅有系统的理论与锻炼方法，而且富有独创性，它所倡导的按摩、拍打，兼以服药、导引的综合“内壮”、“外壮”练法，在历代武术相关文献中别树一帜，自成体系。自从此二书出现数百年以来，它们得到了大江南北武术练习者的尊崇，具有经典意义。

清代以来，对于二书的著作者是否为所谓的“达摩”，存在诸多争议。清乾嘉时期学者凌廷堪《校礼堂文集》对《易筋经》成书年代进行了考释，认为乃是后人所托名写成的。卷二十五《与程丽仲书》云：“承示《易筋经》一卷。旧传初祖达摩所授，盖依托也。”作者通过对《易筋经》李靖序的年制、官号、人物虬髯客以及牛皋活动等辨伪，还指出所附《洗髓经》序虽“托名二祖慧可，初至陕西敦煌”中地名的伪造，确定上书乃后人托名所作。序文亦“盖不通古今村夫子所臆撰也”^②。

又，清代浙江乌程人周中孚《郑堂读书记》也认为《易筋经》实际上是讲内丹修为之书。卷六十八子部十三“释家类”《易筋经精义二卷》(写本)云：

其书凡二十八则，大旨谓髓骨之外、皮肉之中莫非筋络，周身通行血气，凡属后天，皆其提携假借。修真非所裹赞，立见颓靡；视作泛常，何臻极至？舍是不为，进修不力，无有是处，故

① [明] 宗衡道人著，李鸿江校释：《白话少林易筋经·少林拳术精义跋》，北京：农村读物出版社，1995年，第21页。

② [清] 凌廷堪：《校礼堂文集》，北京：中华书局，2006年，第232页。

名《易筋经》。乃释家讲内丹之书也。^①

现代部分学者在考述《易筋经》、《洗髓经》的渊源时，如王卜雄、胡孚琛等亦多采取上述清人之说。习云太在《中国武术史》中，对少林拳的源流及其发展作了考述，也认为少林拳术与达摩无关。他特别引述明代程宗猷的《少林棍法阐宗集》“问答篇”云：“少林棍名夜叉，乃紧那罗王之圣传，至今称为无上菩提矣，而拳犹未盛行海内。今专攻于拳者，欲使与棍同登彼岸也。”^② 并认为：“少林棍把似人非人的乐神‘紧那罗’抬出来，此说虽属荒谬，但也说明了到16世纪末叶还没有人认为达摩与少林拳系有任何关系。”^③ 但胡孚琛先生《丹道法诀十二讲》“辨难答疑第十一讲”之“丹道筑基功”中指出，《易筋经》、《洗髓经》虽非达摩所著，但佛门整理、传播之功不可没^④。

（二）《易筋经》、《洗髓经》与内丹医学思想关系

《易筋经》内功之要在于以内丹功为其依据，要求做到“内气外用”。清末周守儒深得其中之要领，“内外功辨”云：

凡行内功，多借外辅，由内达外，内壮而外无不坚。行外功，多假内助，由外及内，外壮而内，久必伤。大凡丹经，外运行于内，而内导引者，内功也。内导引于外，而外运行者，外功也。他如全取于外，不问乎内，外功中外功之外也。纯求于内，

① [清]周中孚：《郑堂读书记》，《续修四库全书·史部·目录类》925册，上海：上海古籍出版社影印本，第176页。

② [明]程宗猷：《少林棍法阐宗》“问答篇”，《耕余剩技》（二），北京：北京图书出版社，2002年。

③ 习云太：《中国武术史》，北京：人民体育出版社，1985年，第212—213页。

④ 胡孚琛：《丹道法诀十二讲》（中卷），北京：社会科学文献出版社，2009年，第395—397页。

不顾其外，内功中外功之外也。行功至骨节灵通，气息调匀，饮食增多，精神倍出，时内外之间，不可不辨，三乘之等，仙凡之界，全判于此，行道者岂可忽诸！^①

上文就武术功夫之中的“内功”、“外功”，“外功中外功之外”、“内功中外功之外”等概念的内涵作出了具体辨析，阐明了内功之内气外用之要旨。周氏还运用内丹医学思想的基础理论对《易筋经》作出了较为全面的阐释^②。以下，只就《易筋经》、《洗髓经》二书经文中符合内丹医学思想要素的方面，略作简要的阐释：

《易筋经》把修习内丹作为持续不断获得内气的根源，提出对人身形体的锻炼的两个具体程序，即易筋（骨）与炼膜。《易筋经》（上卷）“膜论”云：

夫人之一身，内而五脏六腑，外而四肢百骸；内而精气与神，外而筋骨与肉，共成一身也。如脏腑之外，筋骨主之，筋骨之外，肌肉主之：肌肉之内，血脉主之，周身上下，动摇活泼者，此又主之于气也。是故修养之功，全在培养血气者，为大要也。即如天之生物，亦各随阴阳之所至而百物生焉，况于人生乎？况于修炼乎？且夫精气神为无形之物也，筋骨肉乃有形之身也，此法必先炼有形者为无形之佐，培无形者为有形之辅，是一而二，二而一者也。……是故炼筋必须炼膜，炼膜必须炼气。然而炼筋易而炼膜难，炼膜难而炼气更难也。先从极难极乱处立定脚跟，后向不动不摇处认斯真法。务培其元气，守其中气，保其正气；护其肾气，养其肝气，调其肺气，理其脾气，升其清气，

① 项扬惠等编：《达摩洗髓易筋经》，科学技术文献出版社重庆分社，1990年，第22页。

② 参见项扬惠等编《达摩洗髓易筋经》静一空悟传授，周守儒增演的其他相关论述。

降其浊气，闭其邪恶不正之气。勿伤于气，勿逆于气，勿忧思悲怒以损其气，使气清而平，平而和，和而畅达，能行于筋，串于膜，以至通身灵动，无处不行，无处不到。气至则膜起，气行则膜张。能起能张，则膜与筋齐坚齐固矣。……俟炼至筋起之后，必宜倍加功力，务使周身之膜皆能腾起，与筋齐坚，始为了当。否则筋坚无助，比如植物无土培养，岂曰全功也哉？^①

上述所引认为人体的生理构成可分成无形与有形两个部分，即无形之精气神与有形之筋骨肉，二者相辅相成，必须兼修之。其中，无形为有形之主导，“精气神”三者之中又以气为关键，因为“周身上下，动摇活泼者，此又主之于气也”。炼气之要在于培养自身元气，使脏腑之气机通畅，升清降浊，而通达全身。外则炼筋（骨）、炼膜，做到有形之筋、骨、膜与无形之气相契合，而达到“周身之膜皆能腾起，与筋齐坚”，始称“全功”。

《易筋经》还认为需要另用外功配合内功修炼，以达到“内壮神勇”的目的，“内壮神勇”云：

壮有内外，前虽言，分量尚未究竟。此再明之。自行胁肋打揉之功，气入骨分，至令任督二脉气充遍满，前后交接矣。……功毕百日，其气始透，乃行左手，仍准前法，功亦百日，至此则从骨中生出神力。^②

上文指出外功之功用在于使内气充溢，敛气入骨，并使任督二脉之气相交接。这样，假以时日，内功可成；至此运功之时，乃能从“骨中生出神力”。此外，《易筋经》认为内服强身健体之药物可助内

① 《易筋筋洗髓经》影印本，周明、周稔丰：《易筋洗髓经》（修订本），天津：天津大学出版社，1994年，第153—156页。

② 同上，第190—191页。

气，外用汤洗之药可助行血散气，解除因练外功产生的瘀滞。《易筋经》以药助功的方法，其实是自唐代以来部分内丹炼养家以药物助修内丹的实践延续，也说明其经验确实经得起时间考验。特别在内外功并炼的情况下，其益处是显而易见的。

清末席裕康也从内丹医学思想关于精气神的论断出发，指出《易筋经》修炼要以内气为根本即以身内之阳气（即先天真气）作为气机流行之根本。《内外功图说辑要》“易筋经炼法之说明”云：

人体身形与生命所赖以维持者，以气血为主。气血之盈亏，以保精为要；此精属于身形中，丹田阳气发动，下充睾丸，上透脑顶，乃为充实气机流行之本。泄之于欲，则身形自衰，甚且万病丛生，以至于早夭。炼之以术，还补身体，则血气自充，精神自旺，筋骨自强，齿寿自保。惟修命所以为修道也，故进之而使之合于道妙，超脱人寰，方为主旨。武术家言：“内炼一口气，外炼筋皮骨。”即此二语，为各家各派之圭旨，此本所传易筋一法，即为内炼精气神，外炼筋皮骨之法也。^①

席裕康认为武功修炼精气神即是内丹炼养中的返还之道，同样需要经过发动阳气（先天真气），逆转任督二脉等内炼进程，乃至性命双修。这样，才能做到武术内功所谓“内炼一口气，外炼筋皮骨”的基本要求。

《洗髓经》指出，洗髓之要在于参悟人体内元气（即先天真气）的体用关系。“四大假合篇第二”云：

元气久氤氲，化作水火土，水发昆仑巅，四达注坑阱。静坐

^① [清末]席裕康辑：《内外功图说辑要》，萧天石主编：《道藏精华》（第二集之六），台湾：自由出版社，第415页。

生暖气，水中有火具，湿热乃蒸腾，为雨又为露。^①

上述引文以“暖气”喻真气发动，“水发昆仑颠，四达注坑阱”比喻真气沿任、督二脉升降运动，其实是论述了内丹炼养中阳生之景象。这也就是所谓参悟之义。

二 《拳经·拳法备要》之内功述要

《拳经·拳法备要》是一部在清代流传较广的武学著述。据乾隆四十九年曹焕斗《注张孔昭先生拳经序》，可知《拳经·拳法备要》于清康熙年间最初传出。曹氏盛赞张孔昭的拳法，云：“盖先生拳法，藏神在眉尖一线，运气在腰囊一条，发如美人之采花，收如文士之藏笔，诸葛君之纶巾羽扇，羊叔子之缓带轻裘，差可仿佛。”并以自身练拳经验为例，云：“志一神凝，苦心思索。忽梦有二老人为余指授，自后数梦之，觉身益软、手益活，心悟练气之妙。”还总结称：“用法之妙，全凭内力。”^②从上述所引可知，《拳经·拳法备要》所论拳法的核心在于对人体神气的修炼，以获得内劲为运用之根本。

《拳经》首先追溯了拳法流传的渊源，云：

拳法之由来本于少林寺，自宋太祖学于其中而名遂传天下。其后，温家有七十二行拳、三十六合销、二十四气探马、八闪番、有十二短打，吕红有八下之刚，山东有李半天之腿、鹰爪王之拿、张敬伯之打。此皆名传海内，各得其妙者也。然或有上而

① 《易筋洗髓经》影印本，周明、周稔丰：《易筋洗髓经》（修订本），天津：天津大学出版社，1994年，第281页。

② [清]张孔昭述，曹焕斗注：《拳经·拳法备要》（古拳谱丛书第六辑），太原：山西科学技术出版社（简体影印对照本），2006年，第3—5页。

无下，或有下而无上，惟能取胜于人，未可概为全美。

又举例说明拳法练习之要从小处体验，“粗事细磨”，而臻拳功之完善，云：

至于张鸣鹤者，生平极好武艺；于是，挟重资游海内，遍访名家。或慕其下盘之善而效其下焉，羨其上架之美而学其上焉；兼而习之久，而化焉，遂独成其一家。真所谓善之善者也。爰编成一帖以启后学，百法皆备。有志其业者，务以意会，法以神传，必当竭尽至力，须宜实致其功，粗事细磨，断不可用努筋突骨之功，而致百身之病。舒筋、舒脉之谓何？而猥知卤莽是彰乎！知此，则临敌应变，无不可以取胜于人。^①

上文虽未明确说明张鸣鹤对内功的修习，但指出“努筋突骨之功，而致百身之病”。可见，拳法不只是外在之筋骨锻炼，而需要内在的功夫“化焉”。故“张横秋先生传授习练手法秘要”进一步指出：

拳家诚能熟此以上诸法，而未得心内提劲运用之妙，仍不能称为能手。今再论其法。

“提劲运用之法”云：

大凡运劲之法在乎气，而气之虚实全凭小腹下运之。盖周身运量气为之先，若气不在小腹而在上胸，此上实下虚，而下步必不能坚固紧密，其何取胜于人耶？夫气者，力也，拳家之根本。藉手气之足，则力亦足，不可乱出；苟或乱出，则如大力之人，多有一过。对敌力转不能以自伸，所谓气阻力闭，而其循环相生

① [清]张孔昭述，曹焕斗注：《拳经·拳法备要》（古拳谱丛书第六辑），太原：山西科学技术出版社（简体影印对照本），2006年，第7—8页。

之妙也。然则劲当何？用力之必从腰转出，方能得法。如右脚出时，其脚要熟点而出；将身法一低，两肩二垂，两手掩胸，左夹提起，右夹腰望前。一低而周身之气望下，腹一沉则上虚下实，而下步自能坚固紧密矣！至于前后左右俱是如此，此出步提紧之运用也。^①

此处张孔昭提出了拳家之“能手”的概念，指出“得心内提劲运用之妙”才能称为“能手”。他把对“内劲”的运用提到了拳法根本的地位，也印证了曹氏《注张孔昭先生拳经序》中对他的拳法的评价是合乎实际的。张氏还就气的恰当运用作出了经典解释，即“用力之必从腰转出，方能得法”。这一阐释其实有着内丹医学思想的依据，因为腰部包括了肾、丹田等重要器官与关窍，乃是气力发生的根源。因此，太极拳等各家拳术均引上述观点作为其内功之根本原则。

虽然，《拳经·拳法备要》在运用内丹医学思想的相关内容阐释之时，只使用了只言片语（“唯关注神、气”），却是拳法的核心要素，其地位是“所谓千金不可换也”。

三 《苕氏武技书》论析

清乾隆时期苕乃周的武学论著，经民国时期徐震整理为《苕氏武技书》，其中的相关论述也具有经典意义。

（一）阐述武术内功之中内、外丹的具体含义

《苕氏武技书》（卷一）“中气论”云：

中气者，即《仙经》所谓元阳，医者所谓元气，以其居人身

^① [清] 张孔昭述，曹焕斗注：《拳经·拳法备要》（古拳谱丛书第六辑），太原：山西科学技术出版社（简体影印对照本），2006年，第56—57页。

之正中，故武备名曰中气。此气即先天真乙之气，文炼之为内丹，武炼谓之外丹。然，内丹未有不借外丹而成者也。盖动静互根，温养合法，自有结胎还元之妙。俗学不谙中气根源，惟务手舞足蹈，欲入元窍，必不能也。人自有生以来，禀先天之神以化气，积气以化精。当父母媾精，初凝于虚危穴内，虚危穴前对脐，后对肾，非上非下，非左非右，不前不后，不偏不倚，正居人一身之当中，称天根，号命门，即《易》所谓太极是也。真阴真阳，俱藏此中，神实赖之。^①

这里提出了武术内功中的内丹与外丹的问题，认为内丹、外丹分别是通过文炼、武炼人体内中气（又称元阳、元气、先天真乙之气等）而得到的。这就把武术内功之内丹、外丹与内丹炼养术所炼之内丹的不同内涵作出了具体的区分。并指出中气存在于人体内之重要关窍“虚危穴”（又称元窍、天根、命门或太极），为内功修炼的根本。

武术内功通过呼吸的运炼以达到锻炼体内中气之目的，“肝起肺落”云：

始终万物春与秋，阴阳升降一气周。欲明肝起肺落者，只在呼吸个中求（肝木肺金一气者，两相交也，交于中宫）。盖肝属木，故能生火，肝火动，则气自下而升于上，阳也（坎宫之阳）。气者，力之所由生也；而气力之根源在命门中极，故曰阳气在下。肺属金，金克木，故能约肝气而使之下降；降者，阴也（离宫之阴），故曰阴气在上。在下之气发动而不可遏者，阳气上升也；在上之气纳闭而不使出者，阴气下降也。二气相交于中宫，故曰中气。^②

① 徐震编著：《苕氏武技书》，太原：山西科学技术出版社，2006年，第7—8页。

② 同上，第53—54页。

所谓“中气充实”是内功修炼所要达到的重要目标。上文还运用“肝气肺落”原理来说明“中气”之运炼、“气力之根本”均须通过肝、肺之调畅气机的功能来实现。很明显，这是继承了内丹家在静功中通过内在体验而得出关于肝、肺升降真气气机的思想。金元之间全真派著作《丹阳真人语录》就对所谓“肝起肺落”作出阐释，指出：“学道者无他，务在养气而已。夫心液下降，肾气上升，至于脾；元气氤氲不散，则丹聚矣。若肝与肺，往来之路也，习静至久，当自知之。”^①内丹炼养术中，正是凭借“肝与肺，往来之路”升降内气而交通心肾，凝聚内丹。武术内功同样依此原理，聚气丹田，锻炼中气。

武术内功修炼对体内真气的控御能够达到很高的程度，“咽肉变色论”云：

炼气炼到成处，真元充足，由内外达……有遍体其冷如冰者，此真阳尽收中宫，而不外达也。^②

这种实践活动可以用来解释古代方志记述中视为神异的案例（如导论中提及的案例）。今人傅伟中论述“峨嵋宗丹道动静功九次第”的出“阴阳神”法，云：

如为真出神，无论是所谓出“阳神”或出“阴神”，均身如铁石，全身僵冷，呼吸停顿，心脏不跳。但囟（原文为“窗”，据文意改）门或泥丸及心口微暖，以针刺身不出血。如为假出神或“由幻入魔”之时，则呈呼吸微弱，手足冰凉，全身反热之

① [金] 马钰述，王颐中集：《丹阳真人语录》，《道藏》第23册，第702页。

② 徐震编著：《苌氏武技书》，太原：山西科学技术出版社，2006年，第24页。

状，以针刺身即出血。^①

上文是武术内功（峨眉派）对出“阴神”或“阳神”现象的体征描述，与古人自主控御真气而得到的相关体验颇为相似，可供入道之士验证参考。上说还可用以印证《列子》“黄帝第二”所记载壶丘子运行内气而外示于神巫季咸的“杜德机”、“杜权”、“太冲莫朕”及“未始出吾宗”等各种外象气机^②，看来古人之论述确实是有所凭据的。

（二）详解武术内功内气外用之原理

《苕氏武技书》认为抟聚精、气、神结成内丹，用之于外是武技内功之要旨。“聚精会神气力渊源论”云：

神者，气之灵明也，是神化于气，气无精不化，是气又化于精矣。盖人之生也，禀先天之神以化气，积气以化神，结于丹鼎，会于黄庭，灵明不测，刚勇莫敌，为内丹之至宝，气力之根本也。故气无形，属阳，而化于神；血有质，属阴，而化于精。神虚，故灵明不测，变化无穷；精实，故充塞凝聚，坚硬莫敌。神必借精，精必附神，精神合一，气力乃成。夫乃知气力者，即精神能胜物之谓也。无精神，则无气力矣。武备知此，惟务聚精会神，以壮气力；但不知精何以聚，神何以会，是殫毕生之心力，而漫无适从也。岂知神以气会，精以神聚，欲求精聚神会，非聚气不能也。聚之之法，惟将谷道一撮，玉茎一收，是在下之气，尽提于上而不下走；采天地之气，尽力一吸，使在上之气，尽归于下，而不上散，下上凝合，团聚中宫，则气聚而精凝，精

① 傅伟中编著：《峨嵋临济气功——峨嵋十二庄述真》，北京：北京体育学院出版社，1988年，第161—162页。

② 《冲虚至德真经》，《道藏》第11册，第532页。

凝而神会，自然由内达外，无处不坚硬矣，即南林处女所谓内实精神之说也。但须炼之于平日，早成根蒂，方能用之当前，无不坚实。^①

上文提出了武术内功同样须转“精气神”三宝于丹鼎，结成“内丹”，作为“气力之根本”。武术内功所炼聚的内丹改善炼功者的特异体质体现在三个方面：其一，“气”通过化于无形之“神”而为用；其二，“血”化于无形之“精”而能坚硬；其三，精与神互用而成内功外用之气力。还指出“精聚神会”功能的发挥在于“聚气”，“聚气”需要一定的提、吸运炼步骤，使其“团聚中宫”而能聚能散。闲之时，“团聚中宫”；而运用之时，发之形体，“刚勇莫敌”。

（三）内气外用与身心、形体锻炼

《苕氏武技书》认为锻炼中气与内气外用二者是互相为用的，“炼气诀”云：

气以心为体（气必随心），心以气为用（心能运气）；五行本一心，阴阳无偏重，上下周一身，部位各不同。前阴而后阳，仰轻而俯重，阴还阴处结，阳还阳处动。上本是阴始（即离宫），下却是阳充（即坎宫）。上下凝乎中，中气甚坚硬。周上冲乎天，周下势如山。左归须右转，右归须左牵。前进若流水，上打如举山，落点似飞石。^②

文中指出心与气二者互相为用，使人体周身一家；并以中气凝聚上、下之气，而后发之于外。苕氏又指出“中气”经由任督二脉的聚散来达到拳术各种动作的阴阳协调运用，“阴阳入扶论”云：

① 徐震编著：《苕氏武技书》，太原：山西科学技术出版社，2006年，第25—26页。

② 同上，第44—45页。

炼形不外阴阳，阴阳不明，从何炼起？《仙经》之督脉行于背之当中，统领诸阳经。任脉行于腹之当中，统领诸阴经。故背为阳，腹为阴；二经下交会阴，上会龈交，一南一北，如子午相对，又如坎卦居北之正中，离卦居南之正中，一定不易也。俯势为阴势，却是入阳气，益督脉，领诸阳经之气，尽归于上之前也。仰势为阳势，却是入阴气，益任脉，领诸阴经之气，尽归于上之后也。^①

如果说养生学中是通过疏通形体之任督二脉气机来达到寿老养命的目的，那么，武术内功则借此来达到形体运动的贯通无滞，从而达到无滞无碍、浑然天成的状态。“过气论”云：

落点坚硬，猛勇莫敌；赖全身之气，尽榨一处也。然有用之而气不去，气去而牵扯不利，未知过气之法也。盖人身之气发于命门，气之源也，著之四末。气之注也，而流行之道路，总要无壅滞，无牵扯，方能来去流利，捷便莫测。故上气在下，欲入下莫牵其下；下气在上，欲入上勿滞其上。前气在后，顺其后而前自入；后气在前，理其前而后自去。左气在右，留意于右；右气在左，留意于左。如直撞手，入气于前，不勒后手；撑后肘，气不得自背而入。^②

上文认为中气充实，形体气机畅通在武术内功之中表现为“过气”，就是气发于命门，动作上、下、前、后之间，“来去流利，捷便莫测”。显然，这不但是临敌运用的需求，而且也是武术功夫境界提升的必然要求。

① 徐震编著：《芪氏武技书》，太原：山西科学技术出版社，2006年，第9页。

② 同上，第20—21页。

此外，发端于清初流传至今的著名拳种“梅花桩”的核心理论就与《苕氏武技书》有着密切的关系。从《梅拳秘谱》的论述中，可看出其对苕氏理论的援引，“收肉变色论”云：

收肉原本作咽肉。近日问之同乡，皆云苕先生吸气则顷刻大瘦，故曰咽肉也。^①

其中所提到的“苕先生”应该就是苕乃周。通过对照燕子杰所公开的《梅拳秘谱》与《苕氏武技书》的内容，可以看出来《梅拳秘谱》的主体成分就直接来自于《苕氏武技书》。这一点也反映了《苕氏武技书》作为武术内功经典的地位。

四 《太极长生诀》之要旨

张三丰有著述及传人，生平记载不详，事迹多神异，有“隐仙”风范；据考，他主要活动于明朝初年^②。张氏在太极内功的传承上具有特殊重要的地位。张三丰的内丹修为、学术成就以及与武当山的因缘，都使他成为当之无愧的太极拳祖师。同时，由于他处于内、外家拳术创始的时代，更由于后来武当山以内家拳闻名的缘故，进一步使张三丰的上述地位不可动摇。武术史家在追溯内家拳的源流时，大都要提到张三丰。《张三丰先生全集》“拳技派”云：

武当张三丰为内家，三丰之后有关中人王宗，宗传温州陈州同；州同，明嘉靖间人。故今两家之传盛于浙东。顺治中，王来

① 燕子杰评注：《梅拳秘谱》，燕子杰著：《中国梅花桩文武大法：中华武术之魂》，青岛：青岛出版社，1998年，第255页。

② 参见卿希泰主编《中国道教史》第3册，“第三节张三丰的‘隐仙’风范及其思想”，成都：四川人民出版社，1996年，第463—481页。

咸字征南，其最著者，靳人也。雨窗无事，读书聊斋，李超始末，因识于后。又云，征南之徒，又有僧耳、僧尾者，皆僧也。^①

上文显然以张三丰为内家拳之始祖，还简略记述了其传人谱系。因此，张三丰关于太极内功的论述也成为武术内功的经典之作。路迪民以乾隆抄本太极拳经（出于姚馥春、姜容樵 1935 年版《太极拳谱讲义》）为依据并结合其他文献，考述了太极拳经原貌。他认为张三丰乃是最初六首歌诀的作者，而王宗岳则对歌诀进行解释^②。世传各种不同太极拳经、诀版本，是由于后世传抄遗漏或不全而未得全诀，《张三丰太极炼丹秘诀》^③（以下简称《秘诀》）卷二“太极长生诀”即是其中不全版本之一种。本书依据的《秘诀》本出于萧天石所编《道藏精华》（第二集之三），此文本未注明撰者及年代。

《秘诀》中“太极长生诀”以内丹炼养术为出发点，专论太极内功及太极拳术之要领。其十五篇之中，“太极拳论”后“附清山阴王宗岳太极拳经”，所提到的王宗岳，是山西人。顾留馨据乾隆六十年

① [清初] 汪锡龄辑，李西月重编：《张三丰先生全集》，《重刊道藏辑要》毕集，第 549 页。

② 路迪民：《杨氏太极拳三谱汇真》，北京：人民体育出版社，2008 年，第 176—187 页。

③ 笔者按：郭旭阳：《〈张三丰全集〉版本源流考》以“李西月《三丰全书·叙》”为依据，认为《秘诀》可能是清人刘元焯所编，且为李西月重编《张三丰先生全集》的依据之一（参见郭旭阳《〈张三丰全集〉版本源流考》，《邵阳师范高等专科学校学报》2006 年第 2 期）。此说尚需进一步考证。又，笔者通读《秘诀》本所用文字，看到《秘诀》书写所有“玄”字时，均缺笔画之最后一点，可能是避清圣祖康熙帝玄烨之讳，与李西月重编之《张三丰先生全集》相同；一般认为清末至民初时期才再不避清帝之讳。又《秘诀》书写清初汪锡龄之“汪”姓时，亦用缺笔（即汪缺最后一笔），故此本可能出于汪氏之后代或传人；李西月之全集中虽称汪仙，但直书“汪”字。故此书的编撰出版年代有可能在清末民初之前，但尚需更多证据加以论证。

(1795)佚名氏《阴符枪谱序》认为,王宗岳晚年于河南洛阳、开封设馆教书,乾隆六十年尚健在^①。路迪明的研究则以为,“太极拳论”亦为王氏传出。其他各篇中,也还有王氏及其他拳家之作。总之,撇开其传承的具体情况,这是一部反映历代太极拳家练拳炼功经验的著述。有意思的是,在《道门秘传武当张祖太极拳》中,第六章“张三丰真人太极拳经诀”(含太极拳论、学太极拳须敛神聚气论、十三势行功心解、太极拳歌、太极行功歌)与“太极长生诀”的部分内容基本相同,只有部分文字稍有不一致。第七章“张三丰真人太极内功经诀”(含打坐法、积气开关说、内功火候说、张三丰王重阳养生观、水月闲谈)均来自“太极长生诀”及《秘诀》其他章节。并且“太极长生诀”中“太极行功说”部分内容则出现于第三章太极拳秘谱“太极拳道论”之第五节太极修道养生论解之中^②。但由于本书作者只称《太极拳道论》(前附旧本首页照片一张)为秘谱,又未对第六、第七两章资料来源加以说明,只能推断它们的流传确实有其依据,部分内容还可能是传抄自《秘诀》。

本书主要以《秘诀》卷二“太极长生诀”为依据,分析太极内功中所寓有的内丹医学思想成分。该卷从十四个方面、多个角度阐述了太极拳内功,其中“太极拳论”,特别是“附清山阴王宗岳太极拳经”又称王宗岳太极拳论,是后世太极拳功夫理论核心。“太极长生诀”之内丹医学思想要义,主要体现在以下几个方面:

(一) 以神气相交为用,立太极之道,用之于太极拳法

“学太极拳须敛神聚气论”云:

① 顾留馨:《太极拳术》,上海:上海教育出版社,1982年,第395页。

② 杨春编著,张兴洲传授:《道门秘传武当张祖太极拳》,北京:人民体育出版社,2008年。

人之生世，本有一无极，先天之机是也；迨入后天，即成太极。万物莫不有无极，亦莫不无太极。……人之生机全恃神气，气清上浮，无异于上天；神凝内敛，无异于下地。神气相交，亦宛然一太极也。故传我太极拳法须先明太极妙道，若不明此，非吾徒也。太极拳者，其静如动，其动如静；动静循环，相连不断，则二炁既交，而太极之象成。内敛其神，外聚其气；拳未到而意先到，拳不到而意亦到。意者，神之使也。神气既媾，而太极之位定。^①

在这里张三丰把内丹炼养的筑基功夫中“神气相交”这一重要的关节点，赋予了“太极”这一本质内涵。这样太极内功就把人体内的神气运行与太极拳的拳势运动结合在一起，在运动中创造人身中之太极，从而达到全身气血周流于百脉，畅通无阻滞的效果。

以太极象人身是内丹生命哲学中独特的象数思维方式，它对太极拳理论中的太极人身观念具有重要影响。例如，在传承杨式太极拳起重要作用的《杨式太极拳老谱》就专门立“太极人身解”一篇，对身体之内外的脏腑、关窍、肢体部位，以及音声、情、意、心神等关系，展开了太极象数分析，试图把握人体内外整体联系^②。

（二）以内丹静功立武术内功之根基

所谓内丹静功的要义在于交合心肾之神气，交通河车之路，以立筑基之功。“打坐浅训”云：

修炼者不知玄关，无论其他，只此便如入暗室一般。从何下手？玄关者，气穴也；气穴者，神入气中，如在深穴之中也。神

① 《张三丰太极炼丹秘诀》，萧天石主编：《道藏精华》（第二集之三），第73—74页。

② 路迪明：《杨式太极拳三谱汇真》，北京：人民体育出版社，2008年，第114—115页。

气相恋，则玄关之体已立。……大凡打坐者，须将神抱住气，意念系住息，在丹田中宛转悠扬，聚而不散，则内藏之气与外来之气交结于丹田。日充月盛，达乎四肢，流乎百脉；撞开夹脊双关而上游于泥丸，旋复降下绛宫而下丹田。神气相守，息息相依，河车之路通矣。^①

上文指出太极内功之要首先立“玄关之体”即凝神入于气穴，贯通任督二脉；并聚合神气于丹田为外用之根源。同时，还要以外功（即“行功”）以成就内功。“太极行功说”指出：“打坐即为第一步下手功夫”，而“太极行功在调和阴阳，交合神气”。还介绍了以心功保守真元，身功以固精气，首功以却头之邪气，面功以治外侵，耳功以清其火，目功以明神室，齿功以集元神，以及鼻功以镇其中等具体行功之奥秘^②。

（三）太极内功与拳法运用之妙

“太极拳论”就内气与身形的结合作了精辟的论述，云：

一举动，周身俱要轻灵，尤须贯力，气以鼓荡，神宜内敛。……虚实宜分清楚，一处自有一处虚实，处处总此一虚实。周身节节贯穿，无令丝毫间断耳。长拳者，如长江大海，滔滔不绝也。^③

上论之中，首先强调了太极内劲从虚中得的道理，以周身轻灵为要；其次，指出了气的运用在于连续不断。如果做到了这两个要求，那么，太极拳就进入了功夫境界，而能如长江大海一样气势浩荡，绵延无穷。“附十三势行功心解”还作出进一步解释，云：

① 《张三丰太极炼丹秘诀》，萧天石主编：《道藏精华》（第二集之三），第63—64页。

② 同上，第75—76页。

③ 同上，第71页。

心为令，气为旗，腰为纛。……一动无有不动，一静无有不静。牵动往来气贴背，敛入脊骨。内固精神，外视安逸。迈步如猫行，运动如抽丝。全神意在精神，不在气，在气则滞。有气者无力，无气者，纯刚气，若车轮，腰如车轴。^①

上文指出太极内功运用还要以心为中枢，运气之时要敛气入骨。这样，神与气合，就能气行不滞、气与力合。

第三节 现代武术各家内功之内丹医学思想阐释

一 现代主要武术各家内功与内丹医学思想

近现代是中国传统武术复兴与繁荣的时代，较多的武术内功著述经过整理出版。在武术各家中，只有少数门派明确地阐明其内功以道教内丹炼养功夫为根据，如武当内功、清末民初杜心武所传的自然门内功等。而其他各家大多直接或间接汲取了内丹炼养术之具体方法以及内丹医学思想要素而发展了本门内功。内丹医学思想融通武术内功体现于现代各主要武术流派内功之中。本节通过分析少林、武当、八卦、形意等主要门派的代表性文献，简述其中蕴涵的内丹医学思想要义。

（一）少林武术内功

署名尊我斋主人所编的《少林拳术秘诀》（1915年初版）体现了《易筋经》以后少林武术内功新的发展与成就。少林拳术名家金警钟

^① 《张三丰太极炼丹秘诀》，萧天石主编：《道藏精华》（第二集之三），第79—80页。

撰的《浑元一气功》(1936年初版)也作了重要的补充。它们的发挥主要体现在对“内气”的运炼(又称之为气功)方面,以下简要阐述其对内丹医学思想汲取和运用:

1. 以炼气入手,控驭心神。少林气功(内功)与内丹炼养都属静功,目的在于求得静中真气内动。内丹功发动真气,重在合于自然,结成内丹延年益寿;而少林气功则从炼形入手,聚真气于丹田,为临敌、御敌提供源源不断的生生之气。《少林拳术秘诀》“气功阐微”云:

柔术之派别习尚甚繁,而要以气功为始终之则,神功为造诣之精。究其极致所归,终以参贯禅机,超脱于生死恐怖之域;而后大敌当前,枪戟在后,心不为之动摇,气始可以壮往。此所谓泰山倒吾侧,东海倾吾右,心君本泰然处之。若平素也,虽然是,岂易言哉!每见沈心求道之士,平日养气之言不离于口,静悟之旨怀之在心,一旦临以稍可骇愕之事,则面目改观,手足失措,神魂摇荡失舍,如是而求能静以御敌,忧乎其难。其高尚者且若是,至于浮动轻躁者,其心气之易摇易乱,几成固有性质。故试举目而望,气功之微妙变化,空谷中几无窅然嗣响之音,此吾道之所以日衰也。^①

文中指出“气功”乃是内功之“始终之则”,认为气功造诣达到精深之境界称为“神功”。还提出养心气、壮胆气,而后能体验“气功之微妙变化”,而真正得其妙道。

2. 演化内丹功夫修性、修命之术为气功之养气与练气两方面。《少林拳术秘诀》“气功阐微”云:

^① 署名尊我斋主人编著:《少林拳术秘诀》,天津:天津古籍书店影印,1988年,第1页。

气功之说有二：一养气，一练气。养气而后气不动，气不动而后神清，神清而后操纵进退得其宜。如是，始可言命中制敌之方。顾养气之学乃圣学之紧要关键，非仅邈尔柔术所能范围。不过柔术之功用，多在于取敌制胜之中，故于养气为尤不可缓也。

练气与养气虽同出于一气之源，觉有虚实动静，及有形无形之别，养气之学以道为归，以集义为宗法。练气之学以运使为效，以呼吸为功，以柔而刚为主旨，以刚而柔为极致；及其妙用则时刚时柔，半刚半柔，遇虚则柔，临实则刚，柔退而刚进，刚左而柔右，此所谓刚柔相济虚实同进者也。^①

上文把气功的要旨分成两个方面，即养气与练气。作者认为养气乃是“圣学之紧要关键”，其要在于使体内“气不动”而“神清”，进而能够“进退得其宜”。而练气之要则以“运使为效”，注重呼吸之功，至“运使”之时能柔能刚，达到刚柔相济的效果。

民国时期，少林拳术名家金警钟在《浑元一气功》“拳与气之法理”中，指出拳术有其自身之“法理”，进一步把所谓“练气”归纳为两种类型：练有形之气与练无形之气两个方面，即以“拳为有形，气为无形”，故“无形之气”，其实是有为无，以无为有；“练有形之气”，就是指按法吞吐练拳而言。他还对“养气”、“练气”作出符合内丹医学思想的详细阐释，“养气解”云：

养气练气虽出于一气之源，然性命动静之学，有形无形之术，各有不同。盖养气之学不离乎性，练气之学不离乎命；神即是性，气即是命，性命法诀，有所明指，故养气之术，须由性灵参入。……万缘寂净方生真，使气通关节敏，自然精满谷神存。

^① 署名尊我斋主人编著：《少林拳术秘诀》，天津：天津古籍书店影印，1988年，第2页。

若能有动之动出于不动，有为之为出于无为，无为则神归，神归则万物寂。物寂则气眠，气眠则万物无生。耳目心意俱忘，则诸妙之圆也。……盖养气而后气不动，气不动而后神清，神清而后操纵进退得宜，如是始可言命中制敌之方，健体强身之术。顾养气之学要紧关键，非仅邈尔；拳术所能范围者，不过拳术之功用，多在于取敌制胜，强身健体之中，故于养气尤不可缓也。

又“练气解”云：

夫练气之学以运使为效，以长吞短吐为功，以川流不息为主旨，以听气净虚为极至。前为食气出入之道，后为肾气升降之途，以后天补先天之术，即周天之转轮。盖周天之学，初作时吞入清气，直入气海，由气海透过尾闾旋于腰间。盖两肾之本位在于腰，实为先天之第一，犹为诸脏之根源。于是，则肾水足矣，然后上升督脉而至丸宫，仍归鼻间，以舌接引肾气而下，则下腹充实，渐渐结丹入田。此即周天之要义、命门秘诀，学者勿轻之可也。^①

从内丹炼养术性命之学入手，金警钟运用了自唐代以来内丹炼养家关于性命神气论的观点以及张伯端关于神的先后天思想，论述了“养气”之要在于虚静与无为。在阐释武功中“练气”内涵之时，同样运用了内丹炼养功夫之发动先天真气、逆转任督的具体程序，以说明聚气丹田乃是拳术内功之根本。

3. 退火之功，以消散瘀滞。少林拳术的锻炼的各种拳术动作、外功的捶打等会产生奇经八脉与身体之其他经脉的瘀滞。少林武术内

^① 金警钟：《浑元一气功》，天津：天津古籍出版社影印本，1987年，第17—18、19—23页。

功吸收内丹医学思想解决体内瘀滞问题的内、外功具体方法，提出了解决办法，如《浑元一气功》把退火之功列为炼功中不可缺少的重要步骤。“调和功夫”中阐述了消散少林武术内功修习中所瘀积的“郁火”之八式按摩功夫，“按摩第八式”云：

按摩功，俗称放火，在气功最关紧要。气息吞吐之火，排打操功之火，如不明放火，将来两耳两目容易致疾，或他部发生病像。著者实地经验，以走两目者为多，两耳次之。因一般自私拳家，每故意不传，致使求学者每多向隅。但在此时放火发汗，毛孔已开，怕风，须先在室内或避风处散步。再行任意散步为要，是为按摩第八式。^①

金氏以自身“实地经验”为依据，具体分析了气功修习过程中不可缺少一个环节即收功之时需要“放火”。他揭示了看似无关紧要，实际上是炼功中“最关紧要”的秘密，许多炼功者都是由于未正常收功而招徕各种病患。他还批评了某些自私拳家误人的做法，认为是不可取的陋习。上述之解决办法与内丹医学解决后天生命过程中以“武功以荡以磨”^②解决奇经八脉的瘀滞问题是一致的，因为所谓“以荡以磨”之武功其实就是按摩导引功夫。

此外，修习少林内功亦有可能引发某些病症，但可运功疗之。民国武术家张庆霖《练气行功秘诀内外篇》之《内篇》第七章“不动心”云：

初行功时，谨守规矩，并未动心，而外火忽生，聚之于内，引起三昧，三气相合。凡火大动，势必耳鸣、腮肿，相火游行于

① 金警钟：《浑元一气功》，天津：天津古籍出版社影印本，1987年，第157页。

② [清] 闵一得：《琐言续》，《藏外道书》第10册，第510页。

周身上下，发现毒疹红斑，内火延烧于五脏六腑，神迷气乱，阳火夜逸，梦思异境，千奇百怪，随之而来。是害尚浅，但不可不防。其豫防法及已实现后之抵御法：盘膝面东正坐，两手固握叉腰，吸清气满入腹中，急呼深吸，闭气三五七九息，紧提谷道，令凡火徐吐出，自然病除火退。^①

上文指出某些病症如耳鸣、腮肿、毒疹、红斑、神迷、气乱等的出现，乃是行功时“外火”激发于内而引起的正常病理反应。可以运用静坐之功配合吐纳的方法予以退火却病。内丹医学思想认为“病由心生”、少林内功修习引发的病症的病因，同样也不例外。故《少林拳术秘诀》“呼吸有四忌”还明确地指出：

大凡人身之气血行于虚而滞于实，如思想散驰则气必凝结障害。久之，则成气痞之病。学者不可不慎焉。^②

此说深得道教内丹炼养术身心修炼中以虚为用之要旨，这是总结了历史上诸多内丹炼养者的失败经验而得出的结论。如“青霞真人内用秘文”就指出：

今人皆流入旁门者，不知虚无自然默默运用之理，却妄行屈伸呵咽，按摩引导，存思注视，遂成妄想妄作，返至成疾。如白莲道人，个个面黄；运气道人，个个病蛊。^③

上文指出“流入旁门”之内丹修炼之士，由于未能把握修道需用“虚无”之理，而妄行各种术法，加之心意错乱而致各种气虚、气滞

① 张庆霖：《练气行功秘诀内外篇》，天津：天津古籍出版社影印本，1988年，第23—24页。

② 署名尊我斋主人编著：《少林拳术秘诀》，天津：天津古籍书店影印，1988年，第5—6页。

③ [元]玄全子：《诸真内丹集要》，《道藏》第32册，第468页。

等病症，如面黄、蛊疾。历代内丹学著述记取了这些经验并作为反面的例证，武术内功也同样吸取了他们的失败教训。

总之，少林内功是通过汲取内丹医学思想的相关要素，并吸取了内丹炼养术的具体方法及内丹炼养家的实践经验而逐渐确立的。

（二）太极内功

在各家武术内功之中，太极拳内功直接从内丹炼养术之中汲取了内丹医学思想要素；其他各派，如少林、形意门等，都是嫁接了内丹炼养功夫而从中获得教益。因此，太极拳内功更全面地体现了其对内丹医学思想的融通。清末民初陈鑫所著《陈氏太极拳图说》发展了张三丰、王宗岳关于太极内功的理论，其中的观点较全面地体现了内丹医学思想的影响。试述其要旨如下：

1. 陈氏太极内功重视人体任督二脉的贯通。“任脉、督脉论”中，他首先引金代丘处机任、督如天地子午分、合无间之论，认为任督二脉“皆位乎中，可以分，可以和也”。因此，二脉分合无间，“一而二，二而一也”。其次，又指出打太极拳其实就是根于任督二脉，在运动之中炼内丹，云：

打拳以调养血气，呼吸顺其自然，扫除妄念，卸净浊气。先定根基，收视返听，含光默默，调息绵绵，操固内守，注意玄关。功久则顷刻水中火发，雪里花开，两肾如汤热，膀胱似火烧，真气自足。任、督犹车轮，四肢若山石，亡念之发，天机自动。每打一势，轻轻运行，默默停止，惟以意思运行，则水火自然混融。久之，水火升降如桔槔之吸水，稻花之凝露，忽然一粒大如黍米，落于黄庭之中，此采铅家投汞之真秘。……

日日行之，无差无间……虚室生白，黑地引针，不知所以然而然，亦不知任之为督，督之为任，中气所以为中气也。时措咸宜，自然合拍，此言任督升降顺逆，佐中气以成功。气，动由肾

生，静仍归宿于肾。一呼一吸，真气之出入皆在于此。

中极穴，一名气原，在关元下一寸，脐下四寸，膀胱之募，足三阴、任脉之会。气海，一名腓腧，一名下盲，脐下一寸宛宛中，男子生气之海。人言气归丹田，亦非无本。总之，任说千言万语举，莫若清心寡欲，培其本原，以养元气。身本强壮，打拳自胜人一筹。^①

上文认为与修习内丹静功一样，打太极拳亦催动“先天气之发动”，进而运炼成丹药，结成内丹。概括起来，太极内功有两个方面内涵：其一，内养元气功夫，打拳以调人身之气血运行，筑基固本，渐入静功境界，特别注重“忘己”；其二，以后天引动先天，这是丹道所称谓的内气运行，其特点即以“任督升降顺逆”为先天真气运行之子午，成就内功（实际就是结成内丹）而使人体“中气”充满，元气稳固，而身强体健，并收“打拳胜人一筹”之功。

2. 陈氏太极内功重视人体重要关窍之开合。拳法讲究开合，协调周身；而内功对气的导引则注重关窍的开合运用。在内丹静功中，重视对“阴跷穴”（即会阴穴）的开通，以此为安炉立鼎的关键所在。太极内功重视在拳法运动之中不忘其根本，如卷一“第一势金刚捣碓”论“手足缠丝图”云：

两腿之劲皆由足趾领起，上缠过踝、过膝，至大腿根。两腿根间谓之裆，即会阴穴也。……两大腿根要开，裆开不在大小，即一丝之微亦算得开。盖心意一开，裆即开矣。不会开裆者，腿

^① 陈鑫著，陈东山点校：《陈氏太极拳图说》，太原：山西科学技术出版社，2006年，第71—72页。

虽岔开三尺宽，不开仍然不开，是在学者细心参之。^①

究其原因即是要保证在整个练拳运动过程中气的运行连续不断，那么气的原发之处的阀门必须常开。如若闭合，则气断而不续，拳势就失去其根本。这种重视人体内劲发生的根源，实际上也是武术内功对道教内丹学逆转阴阳、合一向道的归根复元思想的借鉴。

又如，“第二势揽擦衣”，解“内劲运行图”云：

眼神随右手运，如此着，右手当令，眼神只随住右手，右手运到地位，眼神即注在右指甲上，此中指即眼视之标准。肩膊头骨缝要开，始则不开，不可使之强开，功夫未到，自开时心说已开，究竟未开，必攻苦日久，自然能开，方算能开。此处一开，则全胳膊之往来屈伸如风吹杨柳，天机动荡，活泼泼地毫无滞机，皆系于此。此肱之枢纽灵动所关，不可不知。右手与肩平，不可太低，亦不可太高，低则中气运之难，恐运不到，高则揭膀胳膊无力，总以得中为贵。顶精领起来（顶精，心之中气领如提起）。顶精何在？在百会穴，其意些须领住（领是领其全体精神，令其不偏不倚）就算，不可太过，过则下绷上悬，立不稳当。此是一身关键，中气之所通者，不可不知。中气上通百会，下通二十椎。此处一通，则上下皆通，全体之气脉胥通，自无倾倒之弊。脑后二股筋是佐中气之物，二筋之间其无筋处，乃中气上下流通之路。下行脊骨之中，至二十一椎止，即前后任督二脉，亦是辅吾之中气。中气最难名，即中气所行之路处，亦最难名。无形无声，非用功夫久不能知也。所以不偏不倚，非形迹之谓，乃

^① 陈鑫著，陈东山点校：《陈氏太极拳图说》，太原：山西科学技术出版社，2006年，第99—100页。

神自然得中之谓也。^①

陈氏认为肩膊头骨缝、百会、脑后二筋之间三处关窍（或部位）的开合是修习本势的关键，上部之肩膊头骨缝要开，方能够“全胳膊之往来屈伸如风吹杨柳，天机动荡，活泼泼地毫无滞机”。最为关键的头之百会穴，“中气上通百会，下通二十椎”，而“此处一通，则上下皆通”。而脑后二筋之间，由于是“中气上下流通之路”，但其易动易致阻碍气机，故其间开通无碍方能全其“中气上下”督脉通道之全功。陈氏的阐释点破了这些重要关窍（或部位）的开合要旨，使修习此势者能够入细微之处体会，而能达其锻炼之效果。

3. 陈氏太极内功之要在于以心为主，升清降浊，炼成浑圆之气。如卷一“第一势金刚捣碓”论“手足缠丝图”云：

百会穴领其全身，要使清气上升，浊气下降。清气如何上升，非平心静气不可。浊气必下降至足。一势既完，上体清气皆使归于丹田，盖心气一下，则全体之气无不俱下。……外似停止而内无间断，此太极之所以为太极也。

所图之势，皆太极自然之机。气也，理也，气非理无以载；理也，气也，理非气无以行。气不离乎理，理不离乎气，理与气，一而二，二而一者也，千变万化，错综无穷，故终身行之不能尽，学者勉之。

心为一身之主，肾为性命之原，必清心寡欲，培（应为：培）其根本之地，无使伤损。根本固而后枝叶荣，万事可做，斯

^① 陈鑫著，陈东山点校：《陈氏太极拳图说》，太原：山西科学技术出版社，2006年，第106页。

为至要。^①

上文指出，此势缠丝之要在于“使清气上升，浊气下降”，又指出“清气如何上升，非平心静气不可”；聚于丹田，运用之时“外似停止而内无间断”。可见，其所谓“清气”唯在“心静”之时才能发挥作用，并具有“自动循环运行”的功能。故其实就是内丹医学所称之先天真气。以太极之理言之，太极内功以心为主宰，升清降浊；运行于体内，浑圆无间断。

4. 遵循医、道共奉关于人体气血运行的时间节律，并合于练拳整个过程。“卫气论”云：

《灵枢·卫气行篇》曰：卫气之行，一日一夜五十周于身。昼日行于阳二十五周，夜行于阴二十五周。平旦阴尽，阳气出于目。目张则气上行于头（循精明），下足太阳膀胱经、手太阳小肠经、足少阳胆经、手少阳三焦经、足阳明胃经、手阳明大肠经，所谓一日而主外者如此。夜则行足少阴肾经，注于手少阴心经，手太阴肺经、足厥阴肝经、足太阴脾经，亦如阳行之二十五度而复合于目。所谓平旦人气生者，即上行于头，复合于目者是也。打拳每一势，阳气一动周身；至于静，一静周身。即心之一动念，阳气即一周于身；一念静，阴气即周于一身。十二时中，逐日无间，随时所在，不可不知。针着人神即死，击之不死即伤。^②

上文以中医经典《灵枢》的相关论述为依据，并指出了人体真气（或称生发之气）于日夜不同时辰逐随十二经脉循环运行的规律，从

① 陈鑫著，陈东山点校：《陈氏太极拳图说》，太原：山西科学技术出版社，2006年，第100页。

② 同上，第68—69页。

而阐述了修习太极内功所应遵循的时间节律。指出要懂得其宜忌，否则会有危险发生。

此外，现、当代已出版的太极拳的著作之中，以介绍功理和拳式为多，对于体现其精髓的太极内功的却很少论及。唯有李经梧、张天戈所著《太极内功》一书可以补充这一空白，其中最有特色之处为“带功练拳”（又称持功练拳），主要解决把“内功带到拳架里”的问题。太极内功的修炼要领与内丹功夫的筑基并无太多差异，但太极功夫强调对内气的运用。炼功之时，有意无意中，获得了内在“特殊感觉，有的发热，有的发胀，有的发麻如同传电一样，有的则像有一股内在动力推动两上肢活动，而本人并不觉得用力。我们把这种由于练内功而产生的感觉或动力，称之为气”^①。当然，这种“气”与内丹功夫中“阳生”之真气是一致的，只是丹经重于逆转任督炼成丹药，而太极内功把它运于全身、四肢之上。故又说：“当出现这种气的感觉时，要不失时机，抓住这时产生的气，吃住功夫，也就是不让这种气消失，利用这种气去练拳，这就是持功练拳。”

李氏介绍了四步持功练拳之法，特别强调要渐进，第一步练拳不可贪多，也不可贪功，每次不超过 10 分钟，每日不超过 3 次。第二步所练拳架变多，但每次不超过 20 分钟，每日也不超过 3 次。第三步，气感持续，有时气已能达于四梢。第四步，练内功后或不练内功，只要用意引导，体内马上有气感，这时的气比较大，并能随意识控制，可按意识引导到身体的各个部位。如拳论所云：“意到气到，气到力到。”^②

① 李经梧、张天戈：《太极内功》，北京：人民卫生出版社，1988 年，第 51 页。

② 同上，第 51—52 页。

（三）武当内功

裴锡荣在介绍武当道人徐本善的《武当秘功》时，说：“由于武当基本功与拳法一样，长期秘而不传，只允许武当道人习练，故外界鲜有知者。”^①现代关于武当内功的著述，笔者所见不多。以下主要依据清末民初金一明《武当拳术秘诀》及裴锡荣介绍徐本善的《武当秘功》，简要阐释其内功中丹道医理：

1. 武当内功完全本于道教内丹炼养功夫，金一明的《武当拳术秘诀》“拳术总论”云：

著者留心于诸家百子，三教九流各书，始觉内家运气之功，得传于道教；外家呼吸之理，得传于禅门；继知支流虽别，本属一源。何以证之？庄子曰：“吐故纳新，熊经鸟申。”此导引之士，养形之人也，系指道教而言。华佗遂有五禽戏……是为医术通于道术之一证。其后达摩禅师，复翻五禽之戏而为五拳……是为外家拳又通医之一证。张三丰脱胎于少林，复从而翻之，变五拳十八式而为练手者十八字，练步者十八法，是为内家通于外家之一证。按张三丰有全集行世，余见其全篇，均为导引辟谷，炼铅炼汞之言。岂非内家拳，复归本还原通于道欤？虽说凤毛麟角，而蛛丝马迹，不无可寻，可供参考者如此。^②

金氏上溯武术及内功源流至上古时期之导引术，认为所谓内家、外家“支流虽别，本属一源”。他指出武当内功与张三丰有着特别的关系，张三丰在将内丹铅汞之术演化为武术内功的进程之中作出了重要贡献。

2. 习炼内丹静功为根基，运行周身之气，行顺乎自然的拳势。

① 裴锡荣整理：《武当秘功》，《浙江中医杂志社》，《气功》1985年第1期。

② 金一明：《武当拳术秘诀》，北京：中国书店（据中华书局1931年版影印），1985年，第84—85页。

裴锡荣所介绍武当道人徐本善所传的《武当秘功》之中,“静功”中的小循环功、一字混元桩功、子午盘功均为炼真气而内壮之功;而虎爪功、地龙功为炼内气之外用^①。《武当拳术秘诀》也认为练拳须以炼气为根,使拳势合于自然,“练拳秘诀”云:

练拳之时,须先心沉志稳,吐浊纳清,气行周身,布于四肢,听其自然,不加压迫,以免伤肺。……练拳之时,气行短促,可用鼻吸口嘘,互相运动,不宜紧闭,务须随其势以运其气。^②

上文指出练拳须炼气“吐浊纳清”而做到“气行周身”,自然布达于四肢。拳势之运用必须顺应自然,做到“随其势以运其气”。

江百龙在《武当拳研究》中也说:

武当拳吸收、融入了道家的内丹之法,因此特别重视“炼气”。……根据道教“法自然”说,把自身作为一个小宇宙。在内,导引阴阳二气,周身循环,往复无穷;在外,手、眼、身、法、步都要求因势利导,顺乎自然。^③

江百龙的阐释明确地指明了武当内功以聚合内丹为根,引内气运于周身而自然循环,“手、眼、身、法、步”法均要取法于自然的特色。

3. 适应武功运用特点,立以任督二脉为中心的内壮之术。《武当点穴技击法》“练内壮法”云:

练硬功者曰:练拳仅能引气入四肢,不能引气入骨髓,气动

① 裴锡荣整理:《武当秘功》,《浙江中医杂志社》,《气功》1985年第3、4期。

② 金一明:《武当拳术秘诀》,北京:中国书店(据中华书局1931年版影印),1985年,第75—76页。

③ 江百龙主编:《武当拳研究》,北京:北京体育学院出版社,1992年,第145页。

则外行，气静则内运。故练内壮者，其先不练劲于手足之间，仅凝神于胸腹之处；不提劲于四肢，仅守气于胁肋两旁。练内壮之法，外资于揉搗，内资于药力，行功之时，先服药丸，然后行功，两相凑合，乃为得法。其药用人参、甘草、白术、川芎、地黄、白芍、朱砂、野蒺藜、白茯苓，共碾为末，练时先服。……当揉之时，心宜内观，着意守中，存想勿忘，意不外驰，则精气神皆附注一掌之下，是为真正火候。若守中纯熟，揉推均匀，正揉之时，竟通熟睡，最为妙境，胜于醒守也。……行功二百四十日，前怀气充（指任脉之气），则宜运入脊背，以充督脉，从前之气，已上肩颈，今自右肩从颈侧，上至玉枕，又从左肩，由颈侧上至玉枕，又转从玉枕下至夹脊，再从夹脊下至尾闾，处处如前揉法搗法打法，一一行之，周而复始不可倒行。……如此复百二十日，则周身气满，任督二脉充盈矣。^①

金一明所论内壮之法，属于内外并举，以内炼真气为主，外之揉法、搗法、打法及药物为辅；其内炼之功体现了对内丹炼养中以任督二脉为中心的周天功夫的改造，此法不讲内丹，而讲真气充满任督二脉及循环周流。王卜雄评述白玉蟾之贡献时，指出白玉蟾对“丹成”的阐述较前代任何有关论述都明白，即白玉蟾《鹤林问道篇》所说“能固其精，宝其气，全其神，三田精满，五脏气盈，然后谓之丹成”^②。王卜雄等人还认为“当因锻炼而致精气神充盈、脏腑安和、

^① 金一明著，《武当》杂志社整理：《武当点穴技击法》，北京：北京体育学院出版社，1990年，第77—79页。

^② [南宋]白玉蟾：《琼琯白真人集·鹤林问道篇》，《重刊道藏辑要》娄集，第177页。

健康无疾时，即是内丹炼成的指标。这是很切实际的论述。”^① 在这里，武当武术内功以人体的五脏气盈为出发点，进一步认为以周身气满，任督二脉充盈作为所谓丹成的指标。这样，就更加确切地阐明了武术内功所引发的人体体质根本性变化的特征。

4. 炼神气于有形无形之中，入于神化之境。《武当点穴技击法》“有形无形说”云：

（八）气之作用：技击一道，气沉者胜，气浮者败。收拳之始，吸气为佳；发拳之时，吐气为妙。运之则奔行于周身，蓄之则坟隆于一处。击之不能伤，推之不能去，提之则来，放之则散，若离若合，能聚能分，苟无气行筋络之间，则拳击之处必无劲。是虽见其有隙可乘，敢于发手进攻，而气不能蓄，只有坐误时机，实深可惜。故古今拳家，首重练气，则能收能发，用之不竭，藉以持久，庶可从容应付，以免气喘上浮之弊，故亦应当注意者也。

（十）神之作用：临场之时，神清者技必清；遇敌之际，神昏者艺必浅。以面迎敌，头动吾知其必欲转身，此识之能力也。以背向敌，风来吾知其发手，此神之作用也。阅其神情，即知其动作，察其态度，即知其方针，料其姿势之变更，卜其快慢之行止，犹小而言之。枰棋之士，能预看数着之多，打拳名家，亦可预算未来之势。是在博学广记，熟极而流，自能得心应手，心感神悟，而入于神化之境。又非纸上空谈，所能领略者矣。^②

^① 王卜雄、周世荣：《中国气功学术发展史》，长沙：湖南科学技术出版社，1989，第252页。

^② 金一明著，《武当》杂志社整理：《武当点穴技击法》，北京：北京体育学院出版社，1990年，第73—74页。

上文概括了气与神在技击各自重要的作用，练气至充盈即所谓内丹之功成，则“能收能发”、“用之不竭”，并且“运之则奔行于周身，蓄之则坟隆于一处”。神清也是武当内功进境的重要标志，也是技击运用的必然要求。唯有神清方能察微知著，“预算未来之势”，触发悟性而内功能渐入神化之境。对气、神作用的重视，体现了武当内功运用内丹医学的形神思想构成要素的显著特色。

（四）八卦掌内功

八卦掌是清末董海川（约 1813—1882 年）创立的一个著名的武术流派，“此拳系以极似道教‘转天尊’的绕圆走圈导引术和武术攻防方法融合成基本运动形式，采用‘易理’论述拳术运动规律，形成‘以动为本、以变为法’的基本拳理”^①。八卦掌极其重视内功的锻炼，孙锡堃认为武术、道功、医学三者是武学的三要素，并指出医学是其根本，《八卦拳真传》“道功概论”云：

《道德经》炼性，《易经》炼命，性命双修，即道功也。而道功本与武术、医学有连带关系，道功名内功，武术名外功，医学为内外两功之助。知道功不知武术，不能灵活肢体；知武术不知道功，不能活动气血；知道功武术不知医学，出危险不能救济，是道功武术之根本也。^②

孙氏所说的“医学”其中一个重要方面就是贯通武术与内丹炼养术的内丹医学思想，在八卦掌内功中主要有如下的特点：

1. 重养神，以炼气为主，并把聚气之窍穴落实于人体下部之丹田。“道功概论”云：

① 马贤达等编著：《中国武术大辞典》，北京：人民体育出版社，1990 年，第 36 页。

② 孙锡堃：《八卦拳真传》，天津：道德武学社，1934 年，第 123 页。

人有三谷，其虚若谷，而神居之，名谷神。上名天谷，泥丸是也，为天根，乃神之本官也。故神居天谷，则精化气；气上升，天官满，天门开矣。中名应谷，绛宫是也，为明堂，故神居应谷，则耳有闻，目有见，五官效职百骸听令矣。下谷名灵谷，丹田是也，为藏修之密室，故神居灵谷，则视者返，听者收，神气相守，则营魄抱一矣。……夫人身乃一小天地也。面有七窍，身有九官，内含五行八脉，生死化育，皆由丹田发也。故能元十二经络，气禀先天之源，与大天地同，亦万物之灵也。^①

上文指出八卦内功根于道功，以颐养身中之神为功，在上使“精化气”，在中主司“五官、百骸”，在下交合“神气”，上、中、下之神各安其处，各司其功，而能入于虚无之境。八卦内功还与武术其他各家内功一样重视丹田之作用，孙氏强调指出“生死化育，皆由丹田发也”。聚气丹田，也是武功运用中能够做到气发丹田，并获得源源不断的力量来源。

2. 静坐之功，重心肾相交，升降水火。《八卦拳真传》“静坐法口诀”云：

调息绵绵昼夜功纯，以采肾中一点真阳，期于心肾交接，是为交感神气以进火。回光之久，肾中一点肾阳，上与心神交合。正心一呼一吸之谓息。息者气也，心息相依，实水火济既（笔者按：原文如此，一般说法为：既济）。使之绵绵归根，复命以养神气，使暖气相续。^②

① 孙锡堃：《八卦拳真传》，天津：道德武学社，1934年，第124、130页。

② 同上，第141页。

静功图



图 46 静功图

上文指出了八卦掌内功的锻炼其实就是通过心息相依之法，调节肾交媾进至深入之层次，使先天真气（即所谓暖气）在体内循环不已。

3. 以意转小周天，推动真气运行。小周天功夫是内丹炼养完成筑基功后，进入炼精化气阶段的重要内容。丹道家对所谓意转小周天大多持批评态度，如清末南昌方内散人就批评说：“空转小周天者为有私意穿凿，误会丹经，似是而非，似真实伪，种种旁门，难以枚举。”^①但武术家与医家养生家注重对人的形体锻炼，却认为意转小周天是可行的，并加以推广。这种小周天功法在明清之时颇为流行，如著名的“十六字诀”（一吸便提，气气归脐，一提便咽，水火相见）、“调气治诸病法”（又称八段锦法等），在当时著名医家、炼养家（如龚居中、龚廷贤、高濂、祝登元、张锡纯等）的著述中均有体现。

^① [清末] 南昌方内散人：《南北合参法要》，萧天石主编：《道藏精华》（第三集之五），第 27—28 页。

即便在《八卦拳真传》一书也介绍了此种功法，本书第五章“道功”针对女子内功修炼还提出了两套小周天之法，“女子修道概论静坐法”（参见图46）云：

道家名小周天，须要念住法轮，鼻一吸气入下丹田，真意由尾闾经夹脊至泥丸，鼻一吸气，其从丹田复由鼻呼出，真意由祖窍下重楼到绛宫至气穴，意循环不已。真气渐有微热感觉。久则真气由生死窍发动。行至某处自己知晓。《慧命经》曰“四个呼吸两来往”，即指此也。

另有一法：以生死窍为子，夹脊为卯，泥丸为午，绛宫为酉；鼻一吸气，心中默念子，意在生死窍；心默念卯，意在夹脊；心默念午，意在泥丸；心默念酉，意在绛宫；心中默念子，意过气穴复回生死窍。如此一吸，如此一呼，后升前降为小周天即法轮也。^①

很显然，上述两套小周天功法都是以意念气机在任督二脉通道循环运转为功，前者以真气发动为要旨，后者更强调“意”的作用。看来，八卦内功修习者如果能做到“意”的专一，也就能够与丹功的要领契合，从而收到具体的功效。

4. 以内丹医学思想哲理融通内功，以达神化境界。五代宋初内丹炼养理论把易学先后天观念运用于总结身体炼养经验之上，后世丹家也作出了颇多阐发，武术家则用之于武术内功理论之中。八卦掌内功特别用来阐述其核心功理，孙禄堂的《八卦拳学》“八卦拳先后天合一式说”云：

《周易阐真》曰：先天八卦，一气循环，浑然天理从太极流

^① 孙锡堃：《八卦拳真传》，天津：道德武学社，1934年，第123，146—147页。

出，乃真体（真体者即丹田生物之元气，亦吾拳中之横拳也）未破之事。后天八卦，分阴分阳，有善（善者拳中气式之顺也）、有恶（恶者拳中气式之悖也），在造化中变动，乃真体已亏之事。真体未破，是未生出者（未生出者即拳中起钻落翻未发之式也），须当无为（无为者无有恶为）。无为之妙，在乎逆中行顺，逆藏先天之阳，顺后天之阴，归于未生以前面目（即拳中阴阳未动以前形式），不使阴气有伤真体也。真体有伤，是已出生者（即拳起钻落翻发而不中也）须当有为（有善有恶之为）。有为之窍，在乎顺中用逆，顺退后天之阴，逆返先天之阳，归于既生以后之面目（即拳中动静正发而未发之间之气力也），务使阳气还成真体也（即还于未发之中和之气也）。……再以金丹分而言之，金者气质坚固之意，丹者周身之气圆满无亏之形。总而言之，拳中气力上下内外如一也，此为易筋之事也。^①

孙氏借用刘一明关于内丹道之易理，阐述了八卦拳学的拳势之理法，融入了内丹哲学的思想；认为易之先、后天八卦不但寓含着人体先、后天返还之理，而且还蕴涵着拳势的生成、变化的理念：如先天八卦之“真体”象横拳，后天八卦之阴阳象拳势中“气式之顺、逆”，等等。还以八卦内功关于气的体验作为对所炼成内丹（即金丹）的释义，认为“周身之气圆满无亏”、“拳中气力上下内外如一”即是炼成内丹并用之外的象征。又“八卦拳阳火阴符形式”云：

阴火阳符之理（即拳中之明劲、暗劲也）始终两段功夫：一——进阳火（拳中之明拳也），一运阴符（拳中之暗劲也）。进阳火者，阴中返阳，进其刚健之德，所以复先天也。运阴符者，阳中

^① 孙禄堂著，孙剑云编：《孙禄堂武学录》，北京：人民体育出版社，2002年，第167页。

用阴，运其柔顺之德，所以养先天也。^①

这里，孙氏直接把八卦拳中明劲、暗劲之用与内丹炼养术中进阳火退阴符之理进行融合，认为融合拳中之明劲、暗劲就等同于进入内丹修炼的先天境界。他还认为拳法修炼至高阶段就是达于“炼神还虚”之境界，“八卦拳练神还虚形式”云：

所以练神还虚之式者，与前所习之形式无异矣。惟手、足、身体，外形不要着力，俱随意行之。然身体亦并非全不用力，其劲不过极力往回缩去，意在蓄神耳。……每与他人比较时，伸缩往来飞腾变化，如入无人之境，而身体气力自觉无动，是不知己之动而静，则不知有彼也。夫若是，则能不见而章，不动而变，无为而成，至拳无拳，意无意，无形无象，无我无他，炼神还虚，神化不测之妙道得矣。^②

上文指出本式的修炼要旨在于“蓄神”，还要通过“与他人比较”实践而渐入佳境，达到“不动而变，无为而成”而得内丹道“炼神还虚”之真谛。

此外，依据易卦阴阳变化及天人合一哲学思想，八卦掌内功通过人体卦象概括了其内功精要。当代八卦拳名家张全亮还公开了向来秘传之八卦内功“奥妙”即以人身体上的“六球”和“一柱”概括八卦内功之精要，所谓“六球”即人的两个眼球、两个肾球、两个睾丸球（女子为两乳房球），“一柱”即人的脊柱。他指出：

“六球”“一柱”如同一颗藤上结的六个瓜，两瓜一蒂，在前

① 孙禄堂著，孙剑云编：《孙禄堂武学录》，北京：人民体育出版社，2002年，第170页。

② 同上，第171页。

为田，在后为关。两眼球向前环抱，两眉间为玄关穴，恰是身之上丹田。与之前后对称的是玉枕关。两肾球向前环抱，在前为神阙穴，恰是身中之中丹田。与中丹田对称的是命门，恰为夹脊关。两睾丸向后回抱，靠近处是会阴穴，恰为身之下丹田。下丹田后面恰是尾闾关。每两球之环抱都形成一个圆，前田后关之两点像是太极图中阴阳鱼的两个黑白眼，正好形成一个太极图。加上六球可形成的卦象，正好形成三个重叠的太极八卦图。上可为天之八卦，下可为地之八卦，中可为人之八卦。三才合一，天人一体，包含了内家拳、内家功、道、儒、释修身之道的全部奥妙。所以说八卦和太极都是一家之拳，都是内家拳，它们的道理是一致的。它们的精微奥妙，都可以在“六球一柱”中寻找，都可以在“六球一柱”上体现出来。凡练数年而不能运化者都可以在“六球一柱”中求之。^①

张氏发挥“六球”、“一柱”之内在意蕴，指出了它们与人体关窍的内在关系：即六球前合上、中、下三丹田，玄关穴、神阙穴、会阴穴，后抱三关（玉枕关、夹脊关、尾闾关）以及命门要窍。更重要的是，这“六球”、“一柱”犹如太极图浑成一整体，其运用变化，融合了全部道、儒、释之修身精华，故称“奥妙”。特别值得重视的是，作者还指出其在八卦内功精进过程具有重要的指导作用和实用价值。张全亮还用“六球一柱”的原理阐释内家拳所谓内三合与外三合，进一步说明“六球”“一柱”在八卦掌行拳之中的深入运用。他说：

内家拳的三步功夫，即初级求“外三合”，即手与足合，肘与膝合，肩与胯合；中级功夫为“内三合”，即心与意合，意与

^① 张全亮：《八卦掌精要》，北京：人民体育出版社，1999年，第108—110页。

气合，气与力合；高级功夫乃“不求形骸似，但求神意真，守住丹田气，内外一团神”。但如以“六球一柱”之功法求之，则人身内外三合，就会简单、易行、易效，无形无象了，也就可以做到“人不知我，我能知人”了。两眼球管两手两足，两肾球管两肘两膝，两睾丸球管两肩两胯。读者可以验证，当两眼球向中间（上丹田）靠拢即着意两大眼角而成阴卦之象时，两手两足也会随之松软无力；当两眼球外视，着意于两小眼角时，两眼球似拉成一条直线而成阳卦之象，两手两足随之会觉得膨胀有力。当我们想象两个肾球向前、中间（中丹田）靠拢时，着意神阙穴，即成阴卦之象，则两肘两膝自然松软无力；当我们想象其分开向两侧牵拉时，两肘、两膝也自然会膨胀有力。当我们想象两睾丸相合向会阴穴（下丹田）回收时，两肩两胯自会收缩；当想象其分开时，两肩两胯自然会膨胀有力。

上述奥妙了解之后，我们在行拳时，凡欲动两手两足，必须注意先要以眼神领之；凡欲动两肘两膝时，必须注意先要以腰带之；凡欲动两肩两胯时，必须注意先要以睾丸助之；周身之动都必须以脊柱主之。……历代炼功家，特别是练内家拳者都强调练拳要先练开展，后练紧凑，要由大到小，由外到内，先求方后求圆。肢体的开展是有限的，意念的开展是无限的。但肢体和意念的紧凑是有限的。紧凑的最佳点是“六球”和“一柱”。如果在行拳时，神、形、气、力都能启、承、开、合于“六球”、“一柱”，那么历代炼功家所强调的紧、小、内、圆的理想目标就算达到了。演练起来，即可以形如神龙，首尾相连，上下一致，周身一家，无形无象了。^①

① 张全亮：《八卦掌精要》，北京：人民体育出版社，1999年，第113—115页。

张全亮首先分析了意念眼球、肾球、睾丸所能达到对手足、肘膝、肩胯劲力的聚散作用，明确阐明了“六球”、“一柱”对形体动作“外三合”的重要作用。其次，还具体讨论了其在“内三合”中的运用。最后指出完全可以通过“六球”、“一柱”的“启、承、开、合”作用，达到“神、形、气、力”浑然一体，周身一家的高级境界。如果有人要问我们前面提到傅青主发挥易卦哲理，运用八卦之爻象、卦象以比拟人体关窍及先后天精气神的消长，其实际的意义何在呢？那么，可以说上述张全亮的论述是一个富有实践意义的有力回答。

（五）形意拳内功

形意拳是“一种比较流行的拳法，亦称‘行意拳’，讲究‘象其形、取其意’，要求‘心意诚于中，肢体形于外’，内意与外形高度统一。形意拳脱胎于心意六合拳而自成一系。1856年后，李飞羽始以‘形意拳’为名，在山西、河北等地传播该系拳技”^①。它讲求心意的特征，极其重视内功的锻炼。现代形意名家姜容樵通过亲身体验与所见闻，强调了习炼内功的重要性，《形意母拳》第三章“内功说”云：“内功者，即道家所谓童子功者是也。余初以斯技不过如八段锦、柔软体操一类，颇轻视之。后见吾师张兆东先生二十年来，初未见老，询之始知为习此内功不辍所致。余自是遂认为玉律金科，不敢稍忽。”^②当然，其内功也完全是根源于内丹炼养功夫的。

1. 形意拳内功之要旨以内丹医学关于气之聚散思想为依据。刘殿琛在《形意拳抉微》中，首先以内丹医学的先后天哲学思想阐释形意内功的原理，认为“内家拳法本于先天”，即以先天之气为根本；

① 马贤达等编著：《中国武术大辞典》，北京：人民体育出版社，1990年，第35页。

② 姜容樵：《形意母拳》（民国十八年第一版），北京：中国书店影印，1984年，第1页。

指出“若先天气亏，后天即须补救。补救之道，要在充其气，养其血”。其次，强调必须先“聚气于丹田”，然后才能做到散之脏腑，达之四肢^①。又，“丹田论”云：

丹田者，阳元之本气力之府也。欲精技艺必健丹田，欲健丹田尤必先练技艺，二者固互为因果者也。……故必于临敌挫阵之际，常若有一团气力坚凝于腹脐之间，倏然自腰而背，而项，直贯于顶。当时，眼作先锋以观之，心作元帅以谋之，攒、翻、横、竖、起、落，随时而应用；龙、虎、猴、马、鹰、熊变化。……欲发之为绝技，必自练；练之之法：一在于聚，一在于运。聚者即八要中所谓舌顶齿扣，谷道提，三心并诸法也。又必先去其隔膜如心、肝、脾、肺、肾之五关，层层透过，一无阻拦；八要中之所谓五行要顺也。行之既久，而后气始可全会于丹田。然聚之而不善运亦未能发为绝技，必将会于丹田之气力由背骨往上，回住于胸间，充于腹，盈于脏，凝于两肋，冲于脑顶；更兼素日所练之身体异常廉干，手足异常活动。敌之来而架，势即便应架势变，而气力随之即到，倏然之间，千变万化，有非言语所能形容者。此所谓善运用也。^②

刘殿琛指出形意拳内功要旨在于内气的“聚、运”，“聚”即聚真气于丹田，“运”即是运行于形体、四肢；如要练成“绝技”，需要在气的聚与运法上下工夫。上述“聚、运”的观点，可以在唐宋间内丹著作之中直接找到其经典的依据。《混元八景真经》“二气相合法兼结气功章”指出：“夫二气者，虎铅龙汞也，虎铅者，聚即元宫为宝，

^① 参见刘殿琛《形意拳抉微》（民国九年第一版）“总论”，北京：中国书店影印，1984年，第1—2页。

^② 同上。

散即周身为气，气来即聚，气聚即合，气散即运，故不得有差失。结气者，二气相见，其气方结，假令朔后一日癸时，太阴气来，依时取铅，真气降，铅亦降，取归青龙元宫，岂独一气而得备乎！”^① 上述所谓“元宫”，在武功之中则常常称之为丹田，为真气所聚之所；而“散即周身为气”实谓真气之外用。可见，唐宋之际的内丹家已经非常明确地阐述了真气聚、运的机制。武术内功把这种观点作了扩展，把丹田中所运发之气与身体的力量结合在一起；形意拳内功认为“丹田者，阳元之本气力之府也”，“若有一团气力坚凝于腹脐之间”，随着“架势变，而气力随之即到，倏然之间，千变万化”。形意拳内功关于聚、运之论，虽详细而及于身体中的各个部分；但是，万变不离其内丹炼养之道宗。

2. 动作要领中的内丹医学思想韵味。动作要领是拳术贯彻内功的精髓所在，通过对这些要领的掌握就能够达到对功夫的运用。《形意拳抉微》在练气八要中，要求运气于全身，而蓄劲于内，待机而发。又进一步把这种对人体内气的关注具体到人体的重要关窍、肢体等部位之上，阐述了形意拳气的运行机制。“练气八要”认为通过内提阴窍穴（即所谓紧撮谷道）能够使真气沿任督周流而聚气丹田；并三心（脚心、顶心、手心）能引气聚合丹田坚固气力之根源，而并三心之要在于三尖（鼻尖、手尖、足尖）相对；以三意（心意、气意、力意）相连为内三合；四梢齐（舌要顶，齿要扣，手指脚趾要扣，毛孔要紧），则周身内外之气皆可为用；而五拳〔劈、崩（捩、朋）、炮、攒、横〕顺气，则五脏之气滞皆通。眼为神之门户，所谓眼要毒

^① 《混元八景真经》（卷四），《道藏》第11册，第446页。

反映了形意拳炼功者的内功修养^①。相比之下，内丹炼养术更重于关注人体内气运动的生理，特别是脏腑与以任督二脉为中心的经脉气的升降、聚散。可以说，形意拳对人体内外气生理的运用是对内丹炼养关于气运行理论的进一步发挥。

《形意母拳》中，作者也同样阐述了形体（包括肢体、关窍等）具体动作之内气的运行机制，如第二章“四梢劲”云：

四梢者，舌、牙、甲、发是也。舌为肉梢，牙为骨梢，甲为筋梢，发为血梢，四梢要齐。至于齐之之法，舌若摧齿，牙若断筋，甲若透骨，发若冲冠，心一战而内举动，气自丹田生，如虎之恨，如龙之惊。气发随声，声随手发，手随声落，一枝动百枝摇，四梢无不齐，内劲无不出也。^②

文中认为四梢为“舌、牙、甲、发”，与《形意拳抉微》以四梢为“舌、齿、手指脚趾、毛孔”稍有差异，然而论述其内劲自骨髓外透皮肤则是一致的。又第二章“八字歌诀”云：

三顶者何？头（后脑骨）向上顶有冲天之雄，头为周身之主，上顶则后三关易通，肾气因之上达泥丸，以养性；手掌外顶，有推山之功，则气贯周身，力达四肢；舌上顶，有吼狮吞象之容，能导上升之肾气下行，归入丹田以固命，是谓之三顶。^③

上文认为“头上顶”、“舌上顶”两个动作之运气机制分别在于助通督脉与引（肾气）归丹田。

① 参见刘殿琛《形意拳抉微》（民国九年第一版），“第二章‘练气说’”，北京：中国书店影印，1984年，第3—6页。

② 姜容樵：《形意母拳》（民国十八年第一版），北京：中国书店影印，1984年，第5页。

③ 同上，第13页。

3. 借用内丹炼养术三进程融通形意拳功夫三境界。《形意母拳》姜氏第一章“形意拳之魂魄”指出：

郭云深先生云：形意拳有三层道理，有三步功夫，有三层练法。三层道理者，一练精化气，二练气化神，三练神还虚；三步功夫者，一易骨，二易筋，三易肉；三种练法者，一明劲，二暗劲，三化劲。兹余所述者，皆为第一步功夫，即练精化气，易骨、明劲是也。……吾师张兆东先生云，形意之魂魄全在丹田。余友姚馥春云，形意之两胳膊完全生于丹田，是非造诣极深者，不能道其只字也。^①

上文中引述了民国时期形意大家郭云深所述内丹炼养术筑基功以后至入道的三个层次，概括与融通了形意拳内功在形体上即骨、筋、肉以及劲道上即明劲、暗劲、化劲的三个境界。当然，这种融通是与形意拳炼功者丹田功夫密切联系在一起的，故有“形意之魂魄全在丹田”之说法。因为唯有聚气于丹田，才能达到内气运用自如的境界，从某种意义上来说，形意拳内功的三层境界其实就是丹田气聚散功夫的三个进程。应当指出，形意拳功夫达到高级阶段与内丹功夫入道层次是相通的，二者并没有很大的差别。

二 周潜川对武术内功气脉的释义

现代武术内功研究中，已故现代中医医家兼内丹炼养家周潜川运用中医经络学思想以及内丹医学思想，全面展开了对人体内景体验的探索，他就武术动作相应关窍、气脉的内气运行及其机制所作出的深

^① 姜容樵：《形意母拳》（民国十八年第一版），北京：中国书店影印，1984年，第10—11页。

人认识，显示了其深厚的医学与武功理论素养。相比较而言，以往武术内功相关著述对气脉的运行，往往惜墨如金而详言之不详，这就使得外行人无法窥探其中玄奥。他在《峨眉十二庄释密》与《气功药饵疗法与救治偏差手术》中进行了最全面的论述。《峨眉十二庄释密》“拿云庄、旋风庄合诀浅注”，注“是庄秘要诀，云进与风退”句指出：“风、云两庄合一的口诀，虽然表面偏重武功的用法，而它的基础，是建立在气脉功夫上的，因此气功的火候不到家，则武功也无从说起了。”^①为此，他运用中医学与内丹医学思想，对十二庄每一步骤的动作气脉运行作了详尽的阐释；其内容涉及诸如重要穴位、关窍的开合，外关窍运用以及主要经脉的气机流转等方面。本小节以人体主要经脉为线索，对周先生所阐释的各经脉、关窍、穴位开闭、气机运行及其所反映的内丹医学思想要素，试作简要归纳如下：

（一）阐发部分经脉及其关窍之气机运行机制

1. 阴跷脉：阴跷脉是内丹炼养家最为重视的奇经之一，经宋张紫阳（伯端）论述其内炼秘旨之后，其后之丹家实践均离不开对此脉或其重要关窍会阴穴的发挥。“会阴穴”亦称阴跷库，是阴跷脉上的重要关窍。武术内功主要通过对“会阴穴（阴跷库）”的收闭，来达到对“气”的运炼。《峨眉十二庄释密》指出，会阴穴在前后两阴的中央，称“会阴”是因为“阳气通过会阴的地方，叫做阳会于阴”。周先生又认为人体内阳气（即先天真气）在维系生命正常生理活动时主要通过会阴穴而耗散，即经由任、督、冲三条奇经而散化于全身经脉。这一耗散机制，张紫阳之《八脉经》称之为“阴跷库开，百脉皆动，散而不复”。周先生又分析了“阴跷库冲开有两种现象”，认为其中“顺道”乃是正常生理现象，而病理性现象称为“前后阴漏气”；

^① 周潜川编撰：《峨眉十二庄释密》，太原：山西人民出版社，1983年，第83页。

指出紧闭地户，则“阳气则自然地逆着朝背后走，反从胸前下降，还于下丹田，能够归元”^①。这就从阴跷脉之重要关窍会阴穴入手，将内丹炼养术逆行真气修炼的原理融通武术内功修炼的原则。周先生在《气功药饵疗法与救治偏差手术》中，还阐述了“会阴”收闭对身体之三阴、三阳气脉，任督二脉之气机的调畅功能。“少林派的达摩易筋经十二式”，解“第三式 掌托天门的口诀”云：

后踵且须微微向两外侧分开些，使“阴跷库”收合，关闭“地户”，使三阴的气脉顺三阳而逆运上升。同时使“会阳”络穴双双松开，以期“督脉”会络三阳气脉，发出都督纲维的均衡作用，使背后三关自然通畅。^②

上文阐释了“掌托天门”动作要领，其具有收合“阴跷库”（或称关闭“地户”）的功能，能使“三阴气脉顺三阳而逆运上升”；并通过松开两个“会阳穴”，达到会络三阳气脉、通畅督脉三关之目的。

又，“天地庄合诀浅注”解“下穴会阴紧收合”句，指出了通过收闭“会阴”运炼真气，需要两个具体步骤：

收字的含义分两步操作：第一步，念“嘶字诀”，把气升够了，布满玉堂穴，才开始收会阴穴。收的方法，如忍大小便之状，一提会阴，即闭住了“地户”，先天真气与后天呼吸的气因而分开了。第二步，收住会阴穴以后，随意呼吸说话，丹气也不下落，照旧停留在膻中、玉堂之间，而又没有憋得难过的感觉。这样，真气就能运用自如，而与后天之气呼吸截然分途，运气功

① 参见周潜川编撰《峨眉十二庄释密》，“天地庄合诀浅注”注“当下会阴紧收藏”句，太原：山西人民出版社，1983年，第11页。

② 周潜川：《气功药饵疗法与救治偏差手术》，太原：山西人民出版社，1983年，第164页。

夫就有门路了。^①

上述两个步骤同样阐释了收闭“地户”的动作要领，并指出其要旨在于将人体内之先后天之气分开，使“真气”能够“运用自如”。以上从两个方面对少林易筋经与峨眉十二庄两套内功功法的相应内容作出释义，一方面点明了其对三阴、三阳之脉气机升降作用，另一方面点出了其锻炼先天真气的作用。这就表明了“收闭会阴穴”这一要诀对先天真气具有提升、锻炼的功能。上述二说互相补充，形成了周氏阐明武术内功通过收合会阴穴，运炼真气的机理与具体步骤的完整论述。

2. 任督二脉：武术内功对任、督二脉上的部分关窍及其在气机运行的认识有着许多独特的体验与新的发现。“天地庄合诀浅注”注“纳气华盖与膻中”云：

华盖与膻中是两个穴位，膻中穴位在两乳之间，亦名上气海。上气海的作用，在人身上是阴阳二气大会合的地方，气机一发动，所有先天后天的气，都要会于膻中。“气会膻中”是人身七大会之一。^②

上文指出，“膻中”又称“上气海”，乃是任脉上之大穴。周先生深入探析此穴的功能，认为它在开放时则交会先、后天之气。故武术内功称其为“人身七大会之一”。

峨眉内功极其重视发声对于升降任督二脉气机的作用，“天地庄合诀浅注”注“督脉赅交微着力，任脉同松开承浆，大椎廉泉微后缩，纳气嘶嘶莫急慌”句云：

① 周潜川编撰：《峨眉十二庄释密》，太原：山西人民出版社，1983年，第27页。

② 同上，第10页。

按：督脉的最终穴道名叫龈交，在上门牙的骑缝当中，操作“嘶字诀”时，把上唇微微地带点力，贴着龈交穴，同时把任脉的承浆穴放松。

按：承浆穴在下唇的凹中生髭须处。大椎穴在脊背第一椎上。廉泉穴在结喉上。后面大椎穴管制“重楼”，前面廉泉穴管制“鹊桥关”。功夫深了，舌头会缩进去，锁住鹊桥。鹊桥在舌本里面。大椎、廉泉向后微缩，能够管制气机，使它慢慢上升。无太过、无不及的偏差。把这些穴道搞清楚之后，开始向内吸气，同时发出“嘶”字（音 sī），以自己听见为度。这时口角的两颌自然鼓张，所发出的嘶字是舌齿音，要细柔绵长，配合两手挥圆的动作，不慌不忙，缓缓吸气，慢慢开圆，一直到开平一字为止。^①

上文指出了“嘶”字诀运用得当亦能起升降任督气机的功能，其要诀在于把握三组任、督二脉上之要穴的开合作用，即通过“龈交”与“承浆”、“大椎”与“重楼”、“廉泉”与“鹊桥关”的开合作用来达到对“嘶”字诀的运用。

此外，峨眉内功还强调通过经脉以外的相应动作配合，引动任督二脉气机之升降。“天地庄合诀浅注”注“并提督脉耳根劲”就简要叙述其要诀，云：“法诀是下巴微微一收。下巴微收督脉即往上提，气机直达头顶。”又在注“百会大椎应长强”中作了详细的阐释，云：

按：大椎穴在脊背第一椎之上，把头左右转动，不动的那一节颈椎骨，即是大椎穴，又名百劳。此穴很重要，大椎穴有一根细筋，名叫通天路，又名上天梯，导引术用于气机不上玉枕关

① 周潜川编撰：《峨眉十二庄释密》，太原：山西人民出版社，1983年，第12页。

者，或头昏脑胀者，一摸就好。

提耳根劲，大椎即开了窍，上从百会，下到长强，整个背脊骨都有气机流通的感应。尤其是升到头顶部分，更为显著，不特后脑后颈发胀，而且在架子上升的时期，自觉头顶有一股力量上提，身子很轻快上升而不吃力。^①

上文提到的“大椎穴有一根细筋”是峨眉内功之独特发现，而“收下巴”、“提耳根”等动作完全是借用外力助气运行的关键。并且非常明确地指出了这些劲力的运用确实能够催动任督二脉气机的运转。

3. 中脉：中脉是内丹医学的经脉体系中一条重要的脉道，唯有先天真气才能在此间贯通，其道经由中宫直达顶门百会穴。宋代以来诸丹家对于所谓“中黄直透”已经作了颇多的阐释，然而极少丹家在其丹法之中讨论中脉直透及其原理；直到清代，闵一得才明确地阐述了中脉的路线问题。武术内功同样也运用此脉道贯通身中之中气，然极少有人将其秘密公开，周潜川的阐释则打破此例。“鹤翔庄诀、解浅注”解“缓缓回环用中脉”云：

回环的含义是把身子先弯下去，背脊放松成半圆形，再把头翘起，最后把后面的箭腿翘起，足心朝天，这架子名叫“虎尾腿”。这样把头腰腿足变成U形，以锻炼任督二脉。任督一通，脉就直接由卤门下归元丹田。这叫中脉。^②

周氏通过对“虎尾腿”功势锻炼任督二脉的解释，进一步指出如果任督二脉贯通，就能够带动真气“由卤门下归元丹田”亦即通达中脉路线。这一解释完全可以作为内丹炼养术关于中脉直透内景体验的

① 周潜川编撰：《峨眉十二庄释密》，太原：山西人民出版社，1983年，第27—28页。

② 同上，第76—77页。

补充说明。

4. 肝、胆脉：“拿云庄解浅注”解“右上左下傍乳偃”句，云：

少阳胆脏气脉同肝脏气脉在乳下第二肋间，有一个相交点关窍，名叫“期门”，期门是肝脉浮支通行的最后一个穴道。傍着右乳，这个门户刚好开放，开得不大不小，使周天气脉的运转能循着正轨始于肺脏，开于寅时，终于肝脏，行尽于丑时。如期开合而定升降，周而复始，循环流注，这样全身气脉运转合度，则能祛病延年了。^①

上文着重阐述了“期门”穴开合对于沟通肺、肝之间气脉循环的作用，内丹医学称之为“肝起肺落”，其主要作用在于使心肾之气相交。周先生还从时间节律方面对其内气运行作出了阐释，恰当地把内丹医学的肺、肝生理融入了武功之中，通过肝胆交会穴一期门穴的开放使肺、肝之气交通，从而达到阐释周天气脉循环流注的目的。

“小字庄诀、解浅注”解“挥圆落腰间”句云：

落字的第二义，是说呼吸吐纳，练气脉的功夫，在落到腰间季肋尖上以后，要把日月扣贴到章门穴和软窝处，此穴是厥阴肝经气脉与带脉交会的佩章之门，相火化木的关键。手贴上去要随着凹窝内里气脉的鼓动，一起一落时去体会气脉运转的滋味。^②

周氏对本句的阐释不但揭示了“章门穴”（即厥阴肝经与带脉交会处）是“相火化木的关键”，还指出此间（即章门穴之凹窝）是气脉动触明显之处，学者可以通过指间的触觉（如拳等）去感受、体验人体“气脉运转的滋味”。周先生提出的通过动态感受体察内在气脉

① 周潜川编撰：《峨眉十二庄释密》，太原：山西人民出版社，1983年，第92页。

② 同上，第110—111页。

运转的方法，确实是个人深入了解自身的独到心解，并将此内功奥义直泄无余。

5. 肺脉：“天地庄合诀浅注”注“大指收筋阴掌肘”云：

其重点在收字上，把翘立的大指向掌心内收，肘自然顺应地翻起来，变成阴掌、阴肘，这叫错骨分经。大指收筋即是错骨分经的一种法子，又是分经先练肺经气脉的方法。阴掌、阴肘是由半阴半阳掌的少阳脉变动成三阴脉，而以练太阴肺经的气脉为主。

又注“大指指天分筋骨”句云：

分筋、分骨是两个作用，骨与筋要能分离，又要合拢的意思。大指指天名“冲天杵”。即把大指翘立笔直，同时要把三个小关节一屈一伸，使第二个小关节能翘立90度才合标准。大指应肺脏，肺主均衡，又主升降，肺经井穴为少商，穴位在大指内侧爪甲角，因此，大指是专练肺气的，大指一震动，云门穴立即跳动，因为云门是肺经的门户。（按：云门穴在锁骨下第二肋间。）^①

以上两句均是武术动作的分解，其中“大指收筋”通过变少阳脉为三阴脉，而“大指指天”则通过大指三个小关节的蠕动以震动肺经气脉，而达到锻炼目的。二者都揭示了手之大指运动与肺所主之经脉的气机运行的关系，并指出肺经气脉震动还会出现某些穴位的反应（如云门穴跳动）。因此，完全可以通过具体的动作达到锻炼相关经脉的效果，是武术动作与内功发生联系的直接揭秘。

（二）阐明拳势运动之中不同经穴、关窍之间的内在联系，尤重以小带大之功

《峨眉十二庄释密》“神存五指起小娘”云：

^① 周潜川编撰：《峨眉十二庄释密》，太原：山西人民出版社，1983年，第8，16—17页。

小字的含义有二：一是蛇行蠕动谓之小，即注意最小的关节运动。二是起小娘指，即先把小指带头动起，其余指头一个一个地连续着蠕动起来。同时念头要与五个指头合一，体会关节蠕动时，气脉运行的滋味。又在挥圆到一半的时候，把小指、无名指和大指扣成“剑诀”，仍旧继续挥圆，久久练习，功夫深了，在一挥之间，能够体会出手三阴、手三阳经络的气脉，分经出于指尖的井穴。古人对针灸的穴道，即以此方法体会出来，而联系成经络的。^①

所谓以小带大之功，其实质就是要注重体察每个动作的细微关键，从细微之处寻找出合符人体生理规律的特征，亦即武功动作如何影响人体之气脉。上文所引详细阐述了从小指入手，以“蠕动”带动其他各手指，从而体察出气劲之运行。作者以小带大之功夫纯熟之时，挥手之间就能体察出手足之三阴、三阳气脉出入于指尖（井穴），还推测这可能是古人发现人体经络路线的一个具体办法。

又解“小字与大字，诀里俱藏庄”云：

五指应五脏六腑的井穴，手足指一震动，藏腑气脉经络的穴道和交会的关窍，都象触电一样，发生各种动触，甚至像细微爆炸的声响。这些穴道是小，而整个的经络是大。^②

上文通过以小带大之功来分析内功中的内景体验，周先生认为穴道、关窍（指经络交会处）为小，经络整体为大；通过“手足指”的震动，会引发经脉相应穴道、关窍的各种“动处”。傅伟中解“拿云庄旋风庄合诀章解句品”云：“研究导引按跷术，一定要对风云二庄有精深的鍛

① 周潜川编撰：《峨眉十二庄释密》，太原：山西人民出版社，1983年，第9页。

② 同上，第103页。

炼，才能运用合法。在对全身关窍的开合，64 大小关窍的景境掌握纯熟后，才能深刻体会内外八触的分别。用之于人，把全身真气运用到毫毛指尖，结合己之身、意感通，可收显著的疗效。”^① 周先生的分析还对深入认识人体经络现象及其规律具有启示作用。

又，“小字庄诀、解浅注”解注“五指描太极，动止似虎鹰”句云：

练鹰爪是练三阴脉，练虎爪是练三阳脉，练太极指（详天字庄指描太极注）是练五脏的气机。小指练心经，无名指练肝脉，中指练心包，食指练脾脏，大指练肺脏，独有肾脏不上应于手，因为肾脏是水脏，属坎水之官，水性下降，不能上逆，逆则泛滥，所以肾脏的井窍在足心涌泉穴，而其他各脏的井窍都在各个指尖。又足中趾无穴，因为“坎”中满，海底无虚，肾气充沛，才会发生作强的功能，所以独有足中趾无穴。而肾脏的井窍独在足心，也就是这个道理。^②

周氏先以肾属坎水之性指出其井窍在下，又认为坎卦中满，肾气充实，才有《内经》所称“作强”之功能，还指出“独有足中趾无穴”是有原因的，进而提出并论证了足心涌泉穴为肾脏之“井窍”的独特观点。这一认识无疑丰富了传统医学关于十二经脉之肾脉的认识，对进一步理解内丹医学之“两足涌泉穴，发水火二气”（青霞真人语）的具体内涵亦有启示意义。

（三）借引内丹炼养术功法初级层次，阐述十二庄功通过气脉变化改善体质之玄奥

《峨眉十二庄释密》一个显著特色就是直接借用了内丹炼养术的

^① 傅伟中编著：《峨嵋临济气功——峨嵋十二庄述真》，北京：北京体育学院出版社，1988年，第101页。

^② 周潜川编撰：《峨眉十二庄释密》，太原：山西人民出版社，1983年，第111页。

具体方法及其内丹医学思想。“小字庄诀、解浅注”中，解“指天变中脉”句，云：

先练鹰爪劲练的是三阴脉，立须弥掌时气机只在掌心，变鹰爪劲时则气机循着臂肘阴面而通到手指尖了。再变虎爪劲时，则气机从三阴脉变成三阳脉，气机循着手臂阳面一直通到肩上。第三变，手还原阴掌之后，变通臂劲，关节向前一伸一缩。第四变由阴掌变日月扣，扣的关窍在食指第一节和第二节之间（详鹤字庄注）。在这四个变化的阶段里，所有气脉都起了变化，三阳脉最后变到“阳明”胃和大肠两经，三阴脉则最后变到“太阴”肺经，使肺脏的“能所”作用，充分发挥它主管气机均衡的本能。这样变化肺气运转，首先与大肠和肺的气脉合于合谷穴，循经中府穴下入天枢穴，旧说叫做以自身炉鼎，锻炼水谷之海而为生化后天之本，是炼津化精的入门功夫。^①

上述引文中，先阐释了“鹰爪劲”、“虎爪劲”对三阴脉（即手、足三阴经）、三阳脉（手、足三阳经）的气机炼炼；又通过解释掌法的四个变化，指出其对胃（足阳明）、大肠（手阳明）、肺（手太阴）为主气脉的锻炼，从而达到“锻炼水谷之海而为生化后天之本”的目的，称为“练津化精的入门功夫”。

又，在“天地庄合诀浅注”中，周先生从吐纳与任督二脉之升降关系、任督二脉各自的阴阳属性、任督二脉之阴阳配合、阴阳变化相推的作用、体用关系、水火升降作用以及先天气与后天气二者所主七个方面，阐述了峨眉内功庄功（小字庄、天地合庄）动作要领、气机运行及其效果；阐明其通过外呼吸的吐纳，升降任督二脉，使后天气

^① 周潜川编撰：《峨眉十二庄释密》，太原：山西人民出版社，1983年，第110页。

与先天气相接合而心肾相交媾，达到炼津化精、炼精化气的目的。其中，先、后天气，经脉理论（主要是奇经八脉），心肾相交，水火升降等方面均属于内丹医学思想。他还直接使用了内丹炼养术中表达修炼方法及过程的常用术语，如身内炉鼎、炼津化精、炼精化气等^①。

值得注意的是，周先生还运用中医学基本概念阐释了内丹医学关于先、后天气之间的相互作用。就中国医学史而言，早在《内经》之中就集成了多种用来表达人体最具活力的生命物质——“气”的概念，如真气、元气、天癸、原气等。但是，如何把这些不同“气”贯穿起来呢？直至唐末五代，内丹医学发展出了先天气、后天气概念，才得以把上述不同气的概念归之于先天之气的范畴。那么，先天真气究竟如何与后天气发生联系呢？《峨眉十二庄释密》中，周先生在发掘任脉大穴“膻中”功能的同时，指出：“任脉主后天‘宗气’。后天气与先天气交会于膻中，经过融会锻炼以后，把五谷五味的性味，去浊留清，灌溉五脏，布精四肢，是为后天的宗气。督脉主先天‘真气’，督脉与任脉、冲脉及其他经脉，在未交会之前，各自分经而行，到任脉气机与督脉气机都升起来交于唇口，会于膻中并与其他经脉的气会合以后，锻炼宗气以生化后天，是为先天的真气。……是故后天气赖先天气的锻炼以生化，先天气则借后天气的导引而升降。”^② 首先，上文把“宗气”发生及其功能归之于任脉，指出“宗气”乃是由运行于任脉之中的先天气通过化生五谷之清气而得到的。其次，各经脉之气（先天真气）交于督脉，会于膻中以“锻炼宗气”以发挥其生化之功能。这就明确指出先天真气与后天之气各有宗主，而先天真气

① 参见周潜川编撰《峨眉十二庄释密》，太原：山西人民出版社，1983年，第22—23页。

② 周潜川编撰：《峨眉十二庄释密》，太原：山西人民出版社，1983年，第23页。

起着主导作用，而先天真气在体内的升降周流亦有赖于后天之气的导引。

总之，武术内功所重视的是对人的形体的锻炼，其所运炼之气注重于外用，这与内丹炼养功夫追求长生目标是有着根本区别的。然而，这也正是武术内功之所以得以大众化，发挥更广泛社会作用的原因。周潜川力图通过上述符合中医学基本理论的阐释使武术内功浅显易懂，而为广大群众所接受，并造福于社会。

三 武术内功对内丹医学思想的运用与发展的特点

（一）武术内功对内丹炼养功夫的运用与发展



图 47 无我无他式

1. 武术内功之意涵：武术内功是由内丹炼养功夫发展而来的，但显而易见武术内功具有其自身的特点。我们知道，内丹功夫的核心就在于通过入静、胎息的筑基手段立鼎安炉，而发动（或称招摄）先

天真气，从而产药、结丹而使人体整体发生体质变化，进而延年益寿。而武术内功的核心则在于通过对先天真气的运用、流转而使人体内之脏腑、外之筋皮骨发生质的变化；转结真气于丹田，成为内劲发生以及持续相继的力量泉源，注重于提高对外抗御的能力。这些主要是通过各种武术动作如桩功、行拳套路等的持续锻炼，以及静功炼养等手段来获得的。

2. 武术内功基础功与丹道筑基功的契合：传统少林、八卦、太极等内功的入手基础功都强调身心入虚静，在整体上要求从有入无，体现了内丹道返还先天的思想。例如，少林内功就遵从这一原理，金警钟的《浑元一气功》“混元一气功图解”在论述预备功“无我无他”（见图 47）动作要领时云：

无我无他式为混元一气功之开明宗旨，宜正立身躯，两足左右离开约与两肩相等，两足尖稍向外斜成倒八字形，两手掌心向股，五指伸开，两腕稍用力，掌心距股约一拳，两膝挺直不必用力，胸开张，肩后收，颈宜直，鄂略收，闭口凝神，藏气蓄势，镇静丹田。两眼迟闭，注视身前三步处固定之物。一扫心中积虑，所谓明镜止水，无念五想，无我无他，计其气息出则心中曰一气，气入则心中曰二，如是计至百数。凡六组。然后，张开两眼，开口吐气，凡三口，将浊气吐出。再行吞吐如第一图。再引用气血解气之真义及拳与气之法理三论，则更妙矣。^①

上文中，首先阐明端正其身之要旨，包括手之指、掌心、拳，下肢之足、膝，以及肩、项、胸、腹等都有具体的要求。其次，要求形体神、气、意相合，“凝神”、“藏气”以“蓄势”。再次，强调个人心

^① 金警钟：《浑元一气功》，天津：天津古籍出版社影印本，1987年，第30—31页。

意要进入忘我之状态，并以呼吸配合，吸清吐浊以安形体。

又，八卦掌入门基础功也有着相似的要求，孙福全的《八卦拳学》“第六章无极学”在阐述拳学入手要领时云：

无极形式者，当人未学之先，心中混混沌沌，一气混沦。举动之间，但由天然之性也。

文中强调指出“举动之间”须保持“混沌”一气的“天然之性”。又在述“无极学图解”要领时，云：

起点面正，身子直立，两手下垂，两足为九十度之形式，如图是也。两足尖亦不往里扣，两足后跟亦不往外扭。两足如立空虚之地，动静不能自知也。静为无极体，动为无极用。若言其静，则胸中空洞洞，意向思想一无所有。两目将神定住，内无所观，外无所视也。若言其动，则惟顺其天然之性旋转不已，并无伸缩往来节制之意思也。然胸中空空洞洞无意向思想之理，但腹内确有至虚至无之根，而能生出无极之气也。其气似雾，氤氲氤氲黑白不辨。形如湍水，混混沌沌，清浊不分，惟此拳之形式未定，故名谓之无极形式也。^①

上文指出身法、手法、足法之运用均是无极之体用，唯有胸腹入于虚无之境，方能启动身内“无极之气”亦即先天真气。王芃斋的《大成拳论》也有十分精辟的论述，“抽象虚实有无体认”云：

习拳入手之法，非只一端，而其结晶之妙，则全在于神、形、意、力之运用，互为一致。此种运用，都视之无形，听之无声，无体亦无象，就以有形而论，其势如空中之旗，飘摆无定，

^① 孙禄堂著，孙剑云编：《孙禄堂武学录》，北京：人民体育出版社，2002年，第133—134页。

惟风力之是应，即所谓与大气之应合，又如浪中之鱼，起伏无方，纵横往返、以听其触。只有一气相机而动，应感而发和虚灵守默之含蓄精神，要在以虚无而度其有，亦以有处而揣其无，诚与老释，无为而有为，万法皆空，即为实象，一切学理多称谨似。^①

王氏认为练拳入手的根本就是在于体悟人体之神、气在虚无中之妙。武术内功这种契合内丹炼养以虚为用的基本要求，其实还有一个重要的预防功能，就是防病。《少林拳术秘诀》“气功阐微”引述慧猛师四忌云：

忌呼吸时忽乱思想：大凡人身之气血行于虚而滞于实，如思想散驰则气必凝结障害。久之，则成气痞之病。学者不可不慎焉。^②

上述所引的禁忌之法反映了古人“气功”实践得到的经验教训，其实也可以说是借鉴了内丹炼养者在炼功中因思虑不断而致病的经验教训。历代以来，内丹炼养者在这方面早就已经积累了丰富的经验，并形成其相关内丹医学思想病因病机的理论，前面引述南宋时期出现的“青霞真人内用秘文”中即已提到，此处不再详述了。

其次，行拳力求拳术动作与真气在人体脏腑、经脉运行，合于自然的要求。韩建中在《梅花桩》“梅花桩中的形与气”中指出：

炼形不外动、静。动时贵在气擎不散，静如山岳难摇……头为诸阳之总会，领一身之气，头若不合，一身之气不入，人体的三阴经止于手之内，三阳经止于手之背，为背膂往来血气之道

① 王芃斋：《大成拳论》，王选杰编著：《王芃斋与大成拳》，北京：中国展望出版社，1986年，5—6页。

② 署名尊我斋主人编著：《少林拳术秘诀》，天津：天津古籍书店影印，1988年，第5—6页。

路，指法之屈伸聚散，手腕之俯仰伸骄（笔者注：疑为“翘”），一有不合则脾气不入，三阳经起于足之背，三阴经起于足之下，为腿胯往来之道路，一足之尖、跟有一处不合，则腿气不入。

努动肝来，声动心，鼻纵气促发肺金，唇吻开撮振脾气，眉绉睛突肾家寻。五行之气内合五脏，肝合木，心合火，脾合土，肺合金，肾合水；外通五窍，目为肝窍，耳为肾窍，口为脾窍，鼻为肺窍，舌为心窍；凡一动之间，势不外屈伸，气不外收放，面上五行形象亦随之相合，方得气实形坚之妙。收束势者，气自肢节收入中宫，面上眉必绉，眼包收，鼻必纵，唇必撮，气必吸，声必噎，此内气收而外象聚的原（笔者注：应为“缘”）故。展拓势者，其自中宫发于肢节，面上眉必舒，眼睛突，鼻必展，唇必开，气必呼，声必呵，此时内气放而外象开的形象。^①

韩氏认为，首先形体的每一个动作必须合于内气聚散的要领，并指出要时刻保持三尖（即指尖、足尖及头顶）相照，特别是头的领气作用。其次，形气的聚散相合是有其具体对应规律的，即五行（木、火、土、金、水）对五脏（肝、心、脾、肺、肾）、五脏应身之五官窍（目、舌、口、鼻、耳），“气之内收而外象聚”、“内气放而外象开”。这是内功修炼到了一定阶段，而能做到内气与外形互相契合。

再次，行拳中体内真气发之于外（即所谓发力），达到能自主控制的高级阶段。王芃斋对这一理趣具有独特的见解，《大成拳论》“练习步骤”之“（二）试力”云：

一切力量，都是精神之集结，周身含蓄，紧密结合，一致而为用。若单独而论，则又成为有形破体机械之拳，非精神意义之

① 韩建中：《梅花桩》，北京：科学普及出版社，1987年，第168—169页。

拳也。余据四十余年体会操存之经验，而感各项力量都由混元阔大，空洞无我产生而来，然混元空洞亦都由细微之棱角渐渐体会，方能有得。是以吾亦感天地间之一切学术，无一不感矛盾，同时亦感无一不是圆融，然而须得打破圆融，统一矛盾，始能融会贯通，方可利用其分工合作，否则不易明理，至于用力之法，混元之要，统不在形式之好坏，尤不在姿势之繁简，要在神经支配之大意，即心意之领导与全体内外之工作如何。动作时，形式方面不论单出双回，齐出独进，横走竖撞，正斜互争，浑身之节、点、面、线一切法则，无微不有先后、轻重、松紧之别，但须形不外露，力不出尖亦无断续，更不许有轻重方向之感，不论试力或发力，须保持身体松和，发力含蓄而有所力，以待其触，神宜内敛，骨宜藏棱，要在身外三尺以内，似有一层罗网包护之，而包罗之内，尽如刀叉钩错，并蓄有万弓待发之势，然却在毛发筋肉伸缩拨转，全身内外无微不有滚珠起棱之感。他如虚无假借种种之力无穷，言之太繁，姑不具论，学者神而明之。^①

王氏在这里明确提出人的身体内“一切力量”都是来源于“精神之集结”，即是通过人的有意识训练而达到的；并具体运用道家哲学的虚无概念，佛教哲学的圆融思想和象征思维手段，阐释真气与人体神意浑然一体而出现的意象。更重要的是他还结合自身体验、生理知识极其形象地阐述了意拳拳法动作的要领，如单出双回，齐出独进，横走竖撞，正斜互争等方面，统合于圆融而臻于大成之论。

（二）武术内功改善人体体质的内在机制与内功进境

本书在第二章相关章节中已经指出，心肾相交具有三种不同的层

^① 王芃斋：《大成拳论》，王选杰编著：《王芃斋与大成拳》，北京：中国展望出版社，1986年，10—11页。

次：其一，普通无病之人的正常心肾相交，处于一种维系生命正常活动的浅层次。其二，医家通过医药调整病人心肾相交，这其实是个从心肾相交失调到重建心肾相交的过程。其三，内丹炼养中的心肾相交，它是经过调息、调身、调心的方法而使人体心肾之气液交通达到一个高层次的境界。以心所存神，肾所主气而言，称神气相入；以呼吸之气，人体内之真气而论，是二气混融合一；又以神、气居处而言，谓凝神入气穴。心肾水火相交进程作为内丹医学思想改变人体体质之模式核心，在人体生命过程中具有普遍意义，同样适用于阐释武术内功对人体体质改善实践。武术内功正是遵从内丹调息之功，结合其练气之功入于高级层次的心肾相交的一种方式。其独特性在于对人体内气的运用能够达到或收之于内，或发之于外的自主控御。概括起来武术内功取得其体质改善及进境，具有如下的方式与特征：

1. 升清降浊，初换气血。金警钟在《浑元一气功》“气之真义”云：“升其清气，降其浊气，存其丹田，去其浮躁气。”^① 其介绍的“初步功”中的“吞吐八式”就专为去“浮气”，存气丹田而设的。《武当拳术秘诀》也通过大致相同的基础功而去所谓“浮气”，达到初步改善炼功者体质的目的，“拳家八反（四）”云：

直立软腿，血气上浮，则头重脚轻；练气下行，则根基稳固。苟无站桩之功，难换虚浮之力；且须蹲转敏捷，庶免颠厥之虞。

又“练步之法”云：

何以马步为第一要径？因其步稳气沉，不但可免血气上浮，呼吸短促之弊，且可能得浮力渐去，沉力重生之效。^②

① 金警钟：《浑元一气功》，天津：天津古籍出版社影印本，1987年，第15页。

② 金一明：《武当拳术秘诀》，北京：中国书店（据中华书局1931年版影印），1985年，第58—59页。

这些功夫其实相当于内丹功夫的筑基功夫，为进一步进入内功境界打下基础；但是，上述去“浮气”功夫的完成，人体的体质其实已经有了质的改变。

2. 心肾相交却凡身，精进而入高一级内功境界（包括体质与气质）。武术内功实践中进入高层次心肾相交状态是内功取得进境的重要关节点，孙禄堂在“论拳术内家外家之别”中，引山西宋世荣论呼吸内外之分云：

呼吸有内外之分，拳术无内外之别。善养气者即内家，不善养气者即外家。故善养浩然之气一语，实道破内家之奥义。拳术之功用，以动求静，坐功之作用，由静而动，动极而静，动静即系相生，若以为有内外之分，岂不失之毫厘，差以千里。我所云呼吸有内外者，先求其通而已。通与不通，于何分之？彼未知练拳与初练拳者，呼吸往往至中部而止，仍行返回，气浮于上，是谓之呼吸不通。极其蔽则血气用事，好勇斗狠，实火气太过燥之故也。若呼吸练至下行，直达丹田，久而久之，心肾相交，水火既济，火气不致炎上，呼吸可以自然，不致中部而返。如此方谓之内外相通，上下相通，气自和顺，故呼吸能达下部。气本一也，误以为两个，其弊亦与不通等。……拳术可以变化人之气质。^①

宋氏认为普通人（即未知练拳与初练拳者）未能通过呼吸控御出入之“气”，他们的呼吸往往只到中部就返回，因而“气浮于上”；以内丹术语称之即内、外气不相接。而拳家之呼吸能够下行直达丹田，从而达到“心肾相交，水火相济”的进境。

同样，太极内功也有着大致相同的运炼之法。现代太极名家李经

^① 孙禄堂著，孙剑云编：《孙禄堂武学录》，北京：人民体育出版社，2002年，第377—380页。

梧、张天戈论述了太极意守功夫的医理机制,《太极内功》“关于意守命门”说:

“太极内功”是太极拳术中内功与外功相结合的一种气功,也就是说在炼功时,要分为内外两个方面来进行锻炼,必须内外合一,两者结合是一套完整的功法。它的特点是以意守命门为主,运用吐纳导引的运气方法,来起到调息的作用,最终达到强身治病的目的。所谓“平气定息,握固凝想,神宫内视,五脏照彻”,也就是用“意”、“息”来调和内脏阴阳的平衡。而这一作用的基本原则是以“阴阳交合,水火相济”为基础的。……心肾相交,水火既济,方能神安志定,精神饱满。水火相交,精方能化气。^①

上文强调了“内气(即真气)”的运用,体现了武术内功把真气外用的特点;并指出炼功者通过炼功,可使内脏平衡进入心肾相交、水火既济的高一级层次。

李经梧还介绍了太极内功“灵机于顶”的内气运用方式。他认为:

灵机于顶是气的高级锻炼方式,是武术技击时应用的一个步骤。它是在神通夹脊练成功后,将气引向头顶(百会部位)停止,但不引气下行,恰在此时通过气留头顶而引起精神状态改变,自感力气增大,有争强好胜情绪。技击(对打)后再将气沉下。故太极内功传人一再嘱咐太极内功灵机于顶的一步功不可轻传,也不可轻易练,只有到万不得已应急时才能应用。无人指导不可盲练此步功法,尤其是病患者。^②

① 李经梧、张天戈:《太极内功》,北京:人民卫生出版社,1988年,第15—17页。

② 同上,第22页。

文中特别指出，太极内功达到这一高级形式，气留于头顶能够引起人的精神意志的巨大变化。这一认识可以印证前面宋世荣关于“拳术可以变化人之气质”之说并非虚言。

3. 以内气运行所达之具体窍穴划分内功层次。武术内功对于窍穴历来均是秘行传授，未得真传者很难窥探其中之玄奥。民国时期少林派武术家张庆霖在《练气行功秘诀内外篇》之中公开其所学，使我们能略窥其全貌。《内篇》第九章“三十六层之阐微”首先指出，“全体之气计分六关，即上、下、前、后、左、右六关；每关又分六层，计三十六层”，又以三十六层中之代表关窍以示内功层次之进境，云：

第一层，天官，即头顶心，此官非凡官，又名泥丸官，乃出入定之要道。第二层，玉窍即眉心，窍关先天之成形立体，主后天死生来去。所谓来路，来去路也。第三层，华盖，即眼睛，先须凝注，后要婆娑。第四层，水沟，即鼻孔为吸气之机。第五层，灌风，即两耳，气行于此，须二面平分。第六层，元关，即口，为呼气之器。第七层，天突，即咽喉，为咽气之关。第八层，璇玑，即颈项，为咽气之键。第九层，正堂，即胸脯。第十层，中庭，即两乳。第十一层，巨阙，即肚脐，此为收气之内户，颇关重要。第十二层，气海，即丹田，又名玉环，为贮气之具，道即基此。第十三层，阴交，即阴骨，此层在表面看之，似不重要，但此下降一步，失但毫厘，差则千里，一发千钧，所关太大。第十四层，玉关，即阴茎（在女子谓阴户）。第十五层，神龙，即肾囊（在女子谓子宫）。第十六层，曲骨，即膝盖。第十七层，灵台，即脚。第十八层，双趾，即脚趾。第十九层，后项，即后顶。第二十层，大羽，即后胸。第二十一层，提冲，即后项。第二十二层，身柱，即后背。第二十三层，腰府，即后腰。第二十四层，谷道，即屁眼，此系后关之一要点。第二十五

层，上星，即左肩。第二十六层，长亭，即左膀。第二十七层，金尖，即左手。第二十八层，肋缩，即左肋。第二十九层，悬枢，即左腿。第三十层，踝骨，即左踝。第三十一层，交衡，即右肩。第三十二层，右膀，即右膀。第三十三层，银顶，即右手。第三十四层，络道，即右肋。第三十五层，曲池，即右腿。第三十六层，分踝，即右踝。^①

上述三十六层代表着内功进境自低层次至最高层次，亦即上述所谓上、下、前、后、左、右六关。作者还自称其自身之炼功层次仅达十二层，其中存在着偶然的因素，这种因素是个人悟性所决定的。他是因在其僧师“提调”内功之进程中偶然“心窃喜之”而动了心念，故而其内功层次的只能达到十二层^②。需要注意的是，其中部分关窍之名借用了经络穴名，但其位置与之不完全一样，如灵台、曲池等。有些名称属于隐语，如灌风、银顶等，若非作者刻意透露，即便看到其名亦难以猜测其真义。

4. 融行功于坐功之中。少林内功实践还认为如果内气炼达“气满窍开”，则可以运用“神思”于打坐之中炼功，以使内功臻于化境。张庆霖运用内丹神（魂）、气关系思想阐述了其理论依据，《练气行功秘诀内外篇》云：

眉心窍，先天之成体，即本乎此，道讳言之。项有穴曰泥丸宫，后天之魂灵，由此出入，死生主之，气在丹田。修炼调息既成，于是气满窍开，魂亦随之出定入定。其一线相牵，一脉相连，若有若无之间。气满道成之后，其妙即知，但此种超化神

① 张庆霖：《练气行功秘诀内外篇》，天津：天津古籍出版社影印本，1988年，第40—43页。

② 同上，第30页。

境。此种牵连符合，又非经与络连，而皮骨在心脏外，所能譬喻也。（见图48）^①

上文认为这种炼功方式需要炼功者之内炼功夫达到一定境界之时即所谓“气满道成之后”，才能领悟到其中之要妙。



图48 打坐行功图式

（三）武术内功改善人体体质的实践

内丹炼养实践中，人体体质的改善其实属于易形的范畴，因此，早在唐宋之际内丹家就提出了形体随内丹炼养功夫变易的具体层次，并集中体现在《易筋经》的三层境界之上。胡孚琛先生就此作过详细的考释，《辨难答疑第十一讲》（第三章）“丹道筑基功”说：

考《正统道藏》中《气法要妙至诀》、《幻真先生服内元气诀》以及《延陵先生集新旧服气经》中《修养大略》，都有“凡服气者何求也，以其功至，则气化为血，血化为精，精化为髓。一年易气，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易髓，六年易筋，七年易骨，八年易发，九年易形”之说。这与《嵩山太无先

^① 张庆霖：《练气行功秘诀内外篇》，天津：天津古籍出版社影印本，1988年，第30页。

生气经》中《调护诀》所述“五年易髓，六年易筋”相同，嵩山亦为少林寺本山。以上书中所载资料皆唐代中期社会盛传的功法，有些气法书（如《幻真先生服内元气诀》）记有“天宝”至“大历”年号，可见中唐以后社会上已盛传“易髓”、“易筋”之说。……明代周履靖在《赤凤髓》中的《食饮调护诀第十二》中言：“一年易气，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易髓，六年易筋，七年易骨，八年易发，九年易形，即三万六千真神皆在身中，化为仙童。”文中“易髓”、“易筋”应与《易筋经》有其先后联系。^①

胡先生的论述表明，少林内功《易筋经》吸收了内丹炼养功夫上述命功境界各种说法，提出了易筋、易骨、易髓的三层变异体质的形体上要求，并用之于武功锻炼之中。

《少林拳术秘诀》还提出以马步（即站桩）为基础功，以炼去所谓“上浮”之气，这一过程就是运用小过卦而逐渐达到的。“气功阐微”之“（一）运使”云：

既云练气，则宜勤于运使，运使之法以马步为先（又名站桩）。以身上之上下伸缩为次（如是，则腰肾坚强，起落灵捷，将来练习拳法无腰酸腿战之病）；以足掌前后踏地，能站立于危狭之处而推挽不坠为效果。究其练成功时，虽足二寸在悬崖而竖立不能动摇也（足掌前后踏地须练习久始能。常人之足掌，则前后不相应，故一推挽即倾跌也）。以上乃练足之法，盖寻常未经练习之人气多上浮，故上重而下轻，足胫又虚踏而鲜实力，一经他人推挽则如无根之木，应手即去，此气不练所致也。故运使之

^① 胡孚琛：《丹道法诀十二讲》（中卷），北京：社会科学文献出版社，2009年，第395—396页。

入手法门即以马步为第一。

初练马步时，如散懒之人忽骑乘终日，腿足腰肾极形酸痛，反觉未练以前其力比练时减退，此名为换力。凡从前之浮力、虚气必须全行改换，但到此不可畏难，宜猛勇以进，如初夜站二小时者，次夜加增数分钟，总以渐进无间为最要。又，站时若觉腿酸难忍，可以稍事休息。其功效总以两腿久站不痛，觉气往丹田，足胫坚强为有得耳。足既坚强矣，则练手尚焉（手法详后）。练手之法，以运使腋力，令其气由肩窝、腋下运至指颠。如是而后，全身之力得以贯注于手，用力久则手足两心相应，筋骨之血气，遂活泼凝聚，一任练者之施用而无碍也。^①

上文认为常人未经练习而“气多上浮”，其足胫多“虚踏而鲜实力”，故整个身体若无根之木而应手即倒。马步桩通过练足掌前后相应，强健腰肾而锻炼全身之气。炼气之功一般要经历“换力”的阶段，而尽去身上原来之“浮力”、“虚力”；其间会经历“倒退”的艰难过程，但随“渐进无间”的功夫则能达到“气往丹田，足胫坚强”的效果。上述所谓“渐进”的功夫与胡孚琛先生所论丹道炼养“行小过卦”是完全一致的。《丹道法诀十二讲》“行功语要第六讲”特别点明所谓“小过”之秘义，指出：

吾得先师所传，将丹道修炼之火候分为“内火候”和“外火候”。……至于外火候，则如体外之站桩、辟谷、闭息、炼睡魔等，则行“小过”卦，即在自己的承受能力之上再稍稍过一点头，才能将人体的生命潜能真正激发出来。例如每次站桩 20 分钟很舒适，可增加到 30 分钟或 40 分钟，直至觉得实在忍受不住

^① 尊我斋主人编著：《少林拳术秘诀》，天津：天津古籍书店影印，1988 年，第 2—4 页。

时，往往突然激发出生命潜能。在逐渐摸清辟谷的规律后，可由短期辟谷改为长期辟谷。闭息法的训练可试探一下“快要憋死了”的感觉。^①

胡先生所论的行“小过”卦的方法与证验，十分形象地阐述了内功锻炼的循序渐进原则，具有很高的实用价值，值得各类炼功者推广与坚持使用。

当然，不同武术门派对内功锻炼有着自身独特的体会，因而，并不拘泥于运用“小过”卦来达到改善体质的目的。而且，还由于年龄、体质等因素的不同，因人而异。以梅花桩为例，其武功修炼就有着自己的标准，韩建中认为：

梅花桩炼功之时讲究“三层汗”。开始为微汗，此时气血刚刚活动，加劲再练，全身大汗，这时全身气血已经大动，大汗之后又有微汗，我们称这种汗为粘汗，这时慢慢收功。每次炼功都应该经过三层出汗，长久练下去，身体内外渐渐起了变化，初练三年为一小成，五年为一大成，小成易筋骨，大成能易气血。梅花桩拳论中说：“练到骨节通灵处，周身气血任意行”，气使血行，周身贯通，浑元一气的功夫自然可成。^②

韩氏仅论述梅花桩的三层汗法及其具体功效，而《梅拳秘谱》对此作出了更加详细的理论说明，指出炼功在于易筋，而易筋之要则在于通过气血起作用。“易筋经说”云：

夫人之一身，内而五脏六腑，外而四肢百骸，内而精气神，

① 胡孚琛：《丹道法诀十二讲》（上卷），北京：社会科学文献出版社，2009年，第111页。

② 韩建中：《梅花桩》，北京：科学普及出版社，1987，第168—169页。

外而筋骨肉，共成其一身也。如脏腑之外，筋骨主之。筋骨之外，肌肉主之。肌肉之内，血脉主之。周身上下动摇活泼者，此又主之于气。是故习练之功，全在易筋培养气血为要。欲求易筋之道，须求新陈代谢，欲求新陈代谢，在于汗液，汗液不出，肌肉筋骨气血，都不起变化。是故要出汗，初行功始见汗，是为微汗，微汗后当加加倍练，要出大汗，是为大汗，大汗后有汗，是为微汗，经过三层出汗水，全身气血大变矣。初期三年为小期，十年为大期，小期能易筋肉，大期能易气血。待到二期三期，定达上乘矣。练到骨节通灵处，周身龙虎任意行。“龙者为气，虎者为血。气使血行，周身贯通，所谓浑元一气。”

燕子杰评注云：

此为通过武功锻炼，改变炼功者筋肉及气血的学说，梅花桩武功是内外兼练的，武功练成后炼功者的筋肉、气血都要得到彻底改造。^①

那么，梅花桩内功如何使炼功者的“筋肉、气血”得到彻底改造呢？上文明确指出“要出汗”，通过“微汗”、“大汗”、“大汗后有汗”三层出汗的功夫来达到目的。可见，汗法是梅花桩内功层次精进的重要手段。这种以“汗法”变易人体之气血，也是早期内丹经典著述中经常着重加以强调的，如前文中提到的陈朴《内丹诀》、题为许逊著《灵剑子》中均有对汗法的运用。

（四）武术内功传承与发扬光大

武术作为一种大众化的运动项目，已经在全国范围内得到推广；

^① 燕子杰评注：《梅拳秘谱》，燕子杰著：《中国梅花桩文武大法：中华武术之魂》，青岛：青岛出版社，1998年，第261页。

其间，经过了对传统“国术”的改造或简化以适应大众化需求的过程。但这种“大众化”有个缺点就是过多重视保留武术之套路，过多抛弃武术技击功能，从而出现了内功精蕴的缺失。因而在现代武术锻炼之中，出现了由于未能领会武术运动内在的本质而出现炼功的偏差，使人对某些著名的拳种产生种种疑问。如周潜川就论述了当代人改造太极拳之弊端，《气功药饵疗法与救治偏差手术》第四章“介绍旧式的气功疗法与评价”中云：

就所编造炼功的“拳路子”而论，似乎过于繁复，而违悖了“太极十三式”的简赅原则。尤其是有某些动作，在身法的方向转折，腿腰的消步进步，指掌的屈、伸、探、捞，胸腹的吞、吐、凹、吸，肩背的消、耸、摇、曳，头颈的顶劲撞劲，都因架子繁复，反而把全身的“经络”、“气脉”搞得纠结不清。例如：三阴的气脉每每过迟，三阳的气脉，经常领先，太嫌过速，二者不能紧密地配合。据我不完全的统计，我所接触过的一部分练太极功的人，大约十分之三四犯了上述偏差，他们不是面如涂朱，便似酒醉，表面容光焕发，精神健壮，而细察内脏经络，每患消渴症（即糖尿病），虚阳上逆症（血压高的病因之一），左半边身体发麻症（阴分受病的现象），后来大半因高血压而中风不起。^①

就上述种种问题，周氏提出炼太极功不能只是“打架子”而要着眼于“练气保健”，重视“运气的内功”。因此，只有在炼功之时注意符合丹道家所总结出来的医理，才能从根本上解决武术养生不重其内涵的严重缺陷。此说颇为中肯。

总之，武术内功具有融武技格斗与养生功能于一体，但在和平年

^① 周潜川：《气功药饵疗法与救治偏差手术》，太原：山西人民出版社，1983年，第160页。

代,养生、健身与防身功能成为大众修习武术内功的主要目的。在当代的和平社会条件下,武术内功的修炼已成为大众增强体质的一个重要手段,如何取得最好效果以及预防各种疾病已经成为内功修炼的主要目的。因此,修习者需要增进对自身所练习之功法的理解,传承前人所总结出来的武术内功精髓,把握改善自身体质的机制,从而通过锻炼更有效地达其目标,使中国武术文化大放异彩,为增强全民体质服务。

结 论

道家、道教生命观、疾病预防治疗观是古人生命实践与智慧的结晶，就传统医学而言，内丹学所传承的一种治未病的理念，在其两千多年发展过程中形成其比较完整的技术结构模式。然而，目前道教学界的研究一般把内丹学直接列为道教医学的重要构成成分，中医学界也只是将部分内丹学著述作为中医养生学的一个方面简单地纳入传统医学的范畴，未详作探究。随着近年来道教科学思想研究的日渐深入，关于内丹学生命实践的研究也得到了深化，尤其是内丹学与中医学关系研究也有了多方面的进展，内丹学中所寓含的医学思想也逐渐被揭示出来。因此，把内丹医学思想作为独立的研究对象已经具备了比较充分的学术研究基础。本书中笔者从理论与实践两个方面对内丹医学思想作出了初步探讨，即通过文献分析，比较全面地揭示出内丹医学思想各个组成部分的特点，并对中医学、武术内功摄取与融通内丹医学思想及其特征作出了初步归纳。

一 内丹医学对传统医学理论及生命哲学思想的创新性发展

本书第一章至第五章主要从基础理论方面阐述内丹医学思想之特征，第六章专论内丹医学的生命哲学思想。东汉时期成书的《黄帝内经》奠定了祖国传统医学的基础理论体系，并在此后的各个历史时期中得到了继续发展；而东汉末期写成的《周易参同契》，标志着内丹学理论的初步形成。此后，内丹学在其发展至成熟的过程中一直有意无意地促进着传统医学基础理论的发展，主要体现在内丹医学思想独立发展中取得了一系列理论创新；其大部分内容被及时吸纳到中医学基础理论之中，还在临床中起着重要的指导作用。以下，从内丹医学的基础理论与生命哲学思想两个层面作出初步的概括：

（一）内丹医学在基础理论方面的创新特色

内丹医学在基础理论上的创见突出地表现在：形神思想基础、以心肾为主的脏象体系、以任督二脉为中心的经络系统以及建立在上述基础之上的病因病机与治疗某些疾病的具体疗法体系等方面。

1. 形神思想是内丹医学最基础的理论创新。（1）内丹医学以中医学关于精气神的认识为基础，发展了道家道气说的观点，还汲取了易学关于“神”属性的论点，形成了其独特的精气神概念，并特别注重其先天特性的研究。先天真气与生俱来，具有化生的特性：聚则能养性养命，化阴质之体为纯阳；散则为形体所用，维系生命活动的正常进行。这一特性是人体后天精气神向先天精气神转化的关键。而后天之气来自水谷，用以颐养先天之气并保证其功能之正常运行。（2）内丹医学以先天精气神（又称元精、元气、元神）为内炼药物，在内

丹炼养过程中三者具有特殊运动规律。如，先天之气沿任督二脉逆行升降而不顺行。又如，心之离火下降，肾之坎水上升，二气交媾为正常，其中心火、肾水均为先天之气的功能体现（笔者注：火性本炎上、水性本趋下，此处均逆其性而行）。（3）内丹医学以天人相应关系为其生命哲学基础，运用类比、象数等思维方式进行抽象与论证，把现实中的生命存在延伸至神圣空间，形成了所谓身体神的概念。如用阴阳之运动属性阐释三魂七魄，以阴属静，故魄属阴神；以魂属阳神，因为“动而生也”。又用先后天论神，以元神属先天；以识神（或称欲神）属后天，认为脑中之泥丸君“照生识神”、“识神”为“人之魂也”，这与现代医学把心理意识归属于脑的功能是一致的。这些都体现了身体神是人体（整体或各个组织、器官）功能的本质。（4）身体神作为人体生理、心理功能的属性使得某些中医医家在临床中经常运用脏腑神（主要是五脏神）来分析患者的病因、病机。由于身体神灵必须各守其位、各司其职，病人看见神灵（实为幻象）就是身体神失其所守的表现，也是身体内部病变形之于外的征象。（5）明清时期一些丹家还赋予了身体神道德属性，把人的德行修养能否“全神”紧密联系起来，是身体神心理属性的集中体现。

2. 确立以心肾为主的脏象体系：首先，内丹医学形成其脏象思想特色主要运用了两个重要的认识方法：其一，以整体观分析身体之脏象，认为脏腑间的元气和调是各个脏腑功能正常运行的关键，即“一气和泰和，则五脏充满，五神静正”。并且，后天水谷之气颐养元气，必须遵循“随取随泄”的原则，以保证身体内之元气能处于清虚泰和的状态。脏腑、经脉（以任督二脉为主）的气机升降、周流，其要旨在于使先后天之气接续相通，“五脏气交”则能立丹基。其二，综合内观体验与解剖观察的方法以体察脏象、经络中的气机内景及其运行规律。人体脏象气机的运动生理、元气在任督二脉的升降逆转、

丹田作为身体之根元等都可以通过内观体察加以验证；两肾间存有“动气”，而被称为“命门”或“玄牝之门”也完全是有其解剖学依据的。

其次，运用内景体验与以象测脏的方法探悉体内脏象，进一步发展了自《内经》以来医家关于心肾关系的认识。心肾交媾理论原则的最终确立，经历了从阴阳交媾到具体化为心肾交媾的认识过程。《周易参同契》以易演道，把阴阳相济之道逐渐演化为水火相济之道。这在《中藏经》中得到了体现，“阴阳否格论”云：“阳燔则治以水，阴厥则助以火，乃阴阳相济之道耳。”^①视“坎离”为人体心肾之象成为唐代以来丹家的共识，丹家多以心肾坎离展开其内丹炼养的理论论述，在唐末五代钟吕道的经典著述中达到了极致。北宋张伯端明确地把进入心肾相交之境作为内丹炼养的起点，也作为人体体质变化转折点的一个基础性标志。

元代俞琰把心肾交媾原则简要表述为，“心火必须下降于肾，肾水必须上济于心”，并为医家所广泛取用。现代中医学把“心肾相交”、“水火既济”确定为人体的正常生理过程^②。中医学把这一原则运用到医疗实践中，以此立法组方治疗神志病、心理疾病，甚至治疗人的智力发展不足、痴呆症等方面，体现了它的应用价值。

第三，内丹医学认为肝、肺二脏是内丹炼养中真气在体内升降周流的重要通道，这是对《内经》“肝生于左，肺藏于右”论述的实践验证。还认为唯有肝肺左升右降功能的正常运转，心肾交媾才得以顺利进行；从而能使位于人体中位之脾亦能发挥其聚气和合之功能，即

① 李聪甫：《中藏经语译》，北京：人民卫生出版社，1990年，第11页。

② 任应秋著，任廷革等整理：《中医各家学说讲稿》，北京：人民卫生出版社，2009年，第134页。

能聚五脏气结成大丹，使人体体质发生根本性的改善。

第四，对于胆与三焦的认识也体现了其独特性。(1)认为胆还具有主水、与肾互补的功能，为内丹炼养术中以胆为先天真气之宅处张本。(2)以为胆中藏有“中黄”之气，为“性命之根元”。此气的流通可以在喉舌之间感受其“微微苦味”。(3)把体内“心胆气交”作为进一步深入至“心肾相交”状态的基础。(4)认为三焦与心包络功能正常运转需要胆木之气的资助。(5)提出三焦分部的新观点即以“心以上至泥丸”为上焦、“心下至脐”为中焦、“脐至涌泉”为下焦。(6)《中藏经》认为三焦功能在于“总领五脏六腑”，宣通上下左右气机，又说“人之三元之气也，宜修养也”。这体现了内炼思想的影响。(7)还认为三焦功能的正常运行与心理因素关系密切，由于人之欲念会导致“欲火炽燃”，使三焦约束精气的功能低下，导致精气从命门直泻的不良后果。(8)金代之李杲、明初之楼英、清初之陈士铎等医家均对内丹医学的三焦思想作出了继承与发挥。

内丹医学的脏象观点基本上是脱胎于传统医学脏腑学说，二者都把“脏腑经络”视为“若干有关生理功能，有关病理、病症一个密切相联属的系统”^①。但也有显著的区别：内丹医学主要通过内观方式，体察炼养者自身在内炼之时出现各种的生理、心理之象，从而把握脏腑之气的运行规律；相比之下，传统医学的认识则更多来自对病家的生理、病理反应的观测，并以各种外在手段的介入而作出经验归纳，如运用针灸、推拿、服食药物等手段，与临床实践密切地结合在一起。唐至五代时期，内丹炼养家比较重视五脏之气，关注脏腑之气机流转及其在内丹修炼中的作用。五代宋初随着内丹学先、后天理论的

^① 姜春华编著，姜光华整理：《历代中医学家评析》，上海：上海科学技术出版社，1989年，第340页。

确立，内丹药物（精气神）进一步被确认为先天之物。后天脏腑之气被严格地与先天之气区别开来，丹家进而明确指出先天之气是推动脏腑之气运行的原动力，是内丹炼养活动赖以进行下去的物质基础；后天之气只起滋养先天之气的作用，不得误用。

3. 内丹医学的经脉、关窍思想：内丹医学在人体部分经脉、关窍的生理、病理方面作出了创造性的发现，其影响遍及于传统养生及中医临床等各方面。其主要内容：首先，对以奇经八脉为中心的经脉系统作出了两个方面新的认知。一方面，认为某些经脉有着特殊的生理结构与功能：（1）阴跷脉上之重要关窍发动先天真气（真阳之气），是生命活动的动力，也是任督二脉之气脉运行的源头；（2）任督二脉内之真气升降，形成了逆向周流；（3）真气沿督脉逆转，其实就是实现“还精补脑”思想的具体技术手段；（4）中黄直透以先天真气贯通任督二脉为基础沿身体中线（中黄之脉）直接上下运行，是内丹炼养功夫进入较高层次的体现；（5）任督二脉上的重要关窍（如督脉上的三关、任脉上的三田，任督二脉交会之处，在上为龈交穴，在下位会阴穴）能否开通是真气贯通任督二脉的关键。另一个方面，提出病因病机的新观点，并以此确立祛病养生之要旨。（1）提出任督二脉瘀滞是身体疾病发生的主要病因病机，其根本原因是由于后天生命过程中奇经八脉的某些重要关窍瘀滞，造成八脉未能完全畅通所致的；（2）养生却病之要在于敲开阴跷脉、发动先天真阳之气，以真气贯通任督二脉，进而使全身经脉完全畅通是改变体质的关键；（3）以八段锦等武功之“以荡以磨”作为贯通瘀滞经脉的辅助手段。

其次，关窍理论是内丹医学的另一个重要创新。（1）玄关窍是内丹医学的关窍理论核心，它是内丹炼养家把老子关于玄牝思想融入内丹之道的体现。宋代张伯端在《八脉经》中首先把先天真气发生落实于玄关窍，认为它是内丹功夫安炉立鼎的关键。玄关窍思想直接启发

了明代两肾间命门说、太极命门说的产生，对武术内功形成“中气论”并深入体内探寻“内力”的泉源具有重要的作用。(2) 目是内丹医学诸关窍中最重要关窍之一，内丹医学认为目是先天元气所化生的，目内之精气能够与心液、肾精互相转化，与脑髓、骨、女子胞均有密切联系；并且人身之全部精气功能通过目神而现之于外。故丹家又进一步指出：“眼者，阳窍也，人之一身皆属阴，唯有点阳耳。”内丹炼养家以目合心对身体进行内观体察，种种内景现象都是通过内观返照方式得出来的。在内炼中驭目之功有着特殊的功用，如通过垂帘（或称临目）却除昏沉之弊，通过返照以照察气机在形体、经脉内的流通，等等。内丹炼养家还发展出独特的炼目治疗疾病之术，主要通过目功使目中产生泪液并排出体外，认为此举能够排除体内之“渣滓”，提出病根。有的丹家还认为咽津导引之术与运目相配合，可以达到“补阳即以除阴”、交通心肾水火的目的，从而达到养目又养生的效果。(3) 命门概念是《内经》、《难经》首先提出来的，其中《难经》的相关论述确立了肾命门之名称、位置、功能等基本内涵。内丹医学的命门思想充实了传统医学关于肾（右肾）命门的具体内涵，特别是将心火之部分功能下移至肾，形成了肾命门水火的思想，并被吸收到中医基础理论之中，并在临床实践中起重大指导作用。

第三，内丹医学的脏腑经络图式是对内丹炼养活动中人体内景生理所作出的规律性总结。《修真图》、《内景图》（又称《内经图》）是其代表作，如《内景图》就反映了人体内真气沿任督二脉升降运行、心肾交媾的思想，还形象地阐明了人体重要关窍及其功能，特别是对命门的位置、功能都有提示。《修真图》还通过节令、月相与脊柱之骨节、喉部的层次分别配属，强调了身体内真气运行的节律性特点。此外，五代内丹炼养家烟萝子所创制的《内境图》还是祖国传统医学中现存最早的生理解剖图，而北宋道医李珣所创制的《内境侧面图》

中肾命门图部分就有了命门水火的概念（即两肾命门，中寓真火），是明代医家形成肾命门水火思想的直接依据。

4. 内丹医学的病因病机与诊疗思想之创新有三个方面。首先，内丹医学以真气生理为主确立其自身关于正常生理的思想。人体内之真气通过聚、散的行为发挥其作用，“聚则元宫为宝”则养生，“散则周身为气”则维系人的正常生命活动。内丹医学认为人体内之精气在脏腑内的流转具有其常位，不失其常则形神相守，若精气不在其位则为疾病之根。并特别强调指出心、肾内之真精、真气固守其位，则形气正常流转。内丹医学还极其重视真气在以任督二脉为中心的经脉之内升降周流，指出任督通则全身经脉通，周身气机调畅。

其次，内丹医学的病机思想重于从人之先天真气生理入手探讨人体发生疾病的原因，主要有如下几个方面：（1）后天生命活动中耗散先天真气太过，导致阴阳失调或心肾水火不交，而发生疾病。（2）由于先天真气耗散太过，致后天之阴滞之气渐多，此阴滞之气又成为致病之内因。（3）内丹炼养者由于在修炼之中，错采、错用后天之气，造成体内“本自调”的气机升降失常，从而引发身体之“奇疾”。（4）奇经八脉及主要关窍在后天生命活动中产生瘀滞，阻碍气血正常升降、周流。（5）内丹炼养者妄用心神或炼功不合自然之道，使体内气机升降失常，而导致脾胃疾病或得臌胀之症。由于炼养者心性修养不足或炼法不当，而误入“魔障”，还会导致精神性的疾病。

第三，内丹医学把疾病分成两种类型，即形体疾病与心病两种类型，也依此形成其相应的疗法。其一，形体疾病的疗法中以自疗为主要特色。如汗法，即以汗法驱逐“是风、是气、是瘴、是劳、是毒诸疾”，“从筋骨髓中而出”。目泪排邪法，即从目中提取五脏之“病根”，以阳火融阴精，“精融灌溉周身”，使目流出泪液“而渣滓亦出净”。开通八脉法，即合天时通任督二脉，冬春时以真气通督脉，夏

秋时以真气透任脉，以治疗积寒内滞，素体多痰，内热发躁，血热气滞，胸膈板满，积阴化火，状若有余或已全化火或积阴内滞，尚未化火，积阴兼滞百络等。此外，尚有直接为他人疗疾，如布气法等。其二，内丹医学的心理疗法主要以性功陶冶炼养者的性情、净化其心灵，从根本上解除发病之心理病因。同时，并通过炼成内丹为药，消解心理疾病于无形之中。明代初年朱权就提出疗人之心乃是未病先防之上药，还仿中药方剂配伍的理法，开出了以调和心肾之功为主的“汤剂”，如中和汤等。清初祝登元、清代潘楫^①、南昌方内散人均承上说。明清时代一些医家（包括道教医家）以内丹医学的疗心思想为指导，在治疗某些以心因性为主的疑难疾病中取得了很好的疗效，如明代孙一奎、韩懋用以配合药物治疗疑难病症等，而清代祝登元直接用以开心智、陈士铎师其意立法组方以治疗健忘症等。其三，日本学者伊藤光远亦以医疗实践证明内丹医学之疗法在治疗形体及心理疾病上确有疗效。

内丹炼养实践以中医学理论为基础和出发点，以内观体验为主要认知手段；深入人的身心深层，有可能探究出同时代中医学中尚未获得的独特认识。内丹医学思想因病机学说也显示了这一特点。

5. 内丹医学改善人体身心素质的思想及其特征，主要体现在改善形体体质与心理素质两个方面。其要点有如下几个方面：（1）身心素质的改善是通过内丹炼养实践来达到的，其技术要素首先就是要进入心肾交媾的层次。（2）内丹炼养实践之中，真气在人体之内完成两

^① 笔者按：[清]潘楫撰，杨维益点校《医灯续焰》（北京：人民卫生出版社，1988年，第541—542页）“卷二十附余”之“尊生十二监楫著”云：“和气汤 专治一切客风怒气、怨气、抑郁不平之气。先用一忍字，后用一忘字。右二味和匀，不语唾送下。服后更饮醇酒五、七杯，使熏然半酣尤佳。快活无忧散 除烦恼，断妄想。右二味等，研为细末，用清净汤调服。”

个方面的具体工作：散化之功与反复之功。(3) 人体体质的改善能够达到一定的生理指标，如外在生理形态（如颜貌、发质等）的修复以及内在脏腑功能的强壮，或称返老还童、由弱变强。在内丹炼养实践中，配合使用适合的方药，对改善人体体质具有明显的辅助效果。(4) 内丹医学的个性心理特征体现在对个人心理调控之上，表现为个人心性指向自然之道、后天情性向先天之性复归、心性修养进境的阶段性与层次性、心性修养的生活化与伦理化等方面。内丹医学对心理状态的改善则表现在对潜藏的病态意识的澄清，交织如麻的烦扰与欲念被释放、复归自然，从而升华人的气质、境界。(5) 笔者认为“心肾交媾递进模式”可以概括内丹医学改善人体身心素质的要旨，值得进一步探悉其奥秘，使之继续为现代中医学临床及养生实践服务。

（二）确立内丹医学的生命哲学观

第六章从阴阳论、水火观、生命生成观、先天观、时间节律观、思维方法等六个方面初步探讨了内丹医学的生命哲学思想。归纳其要义，主要有以下几个具体方面：

1. 阴阳思想是内丹医学的生命哲学思想最根本的内容，其最具特色的两个方面就是颠倒阴阳与纯阳的观点。首先，颠倒阴阳观是内丹炼养家对《老子》复归思想的具体运用，对生命现象进行逆向推原。具体到内丹炼养术之中，最主要的运用就是把生命回溯到生身之前（主要指胎儿期）从呼吸、真气在奇经八脉中的运行，关窍中气的生理，脏腑气机运行等方面，探寻生身之前生命的自然生理。指出生身之前的呼吸为内呼吸，其息能够达于“本根”而息息归根，而后天呼吸只达于肺；生身之前任、督二脉以逆行为主，后天生命逆行受阻而只能顺行；生身之前关窍皆开、神气聚合，后天之时关窍凝闭、神气散离；等等。内丹炼养活动的具体程序均以逆行后天阴阳为目

的，如心肾交媾就是逆心火炎上之性使之下行、肾水下流之性使之上交于心。又如，火候法还通过把握天地阴阳升降之变化，体察人体真气阴阳变化之机宜，“炼阳得阴”、“炼阴得阳”。其次，纯阳是内丹医学的重要概念，也是内丹炼养的目标追求。纯阳的本质概括起来就是人体内先天真气的功能。内丹医学的纯阳概念发展了《内经》中关于“阳气”的思想，指出人体之纯阳能够“变化后天之气亦为先天之气”，却除体内的致病邪气（即阴魔）。内丹炼养活动之中所结成的纯阳内丹能够使身体体质发生根本性的变化，在精神、气质上还能达成超越境界。由于内丹炼养所得之纯阳完全是在人体这一阴质之体上完成的，因此，它还是符合“阴阳互根”这一阴阳理论的根本原则。

2. 水火是一对表达阴阳具体属性和运动方式的概念，具有丰富的内涵与表现形式。水火最主要是用来表达内丹药物，故有心肾水火、精气水火、真水真火等具体用语。心肾水火是内丹医学中表达人体脏象关系最基本的内容，其中，心火的功能部分下移至肾，促使了命门水火概念的形成，是明代命门学说得以建立的主要依据。作为内丹药物的水火在形体内有着升降与聚散两种运动形式。而在火候法中的水火则是人的意念的运用，故有控御水火进、退之称，如进阳火、退阴符，有时又被称为文、武火。在内丹炼养术中，还运用呼吸之数对意念水火进行量化，这方面显然是借用了《灵枢·五十营》测量“气”之“长短”的方法。在内丹医学治疗方法之中，意念水火疗法是对古代导引术的进一步运用与发挥。

3. 生命生成观是内丹医学对易学象数哲学思想、道家关于宇宙生成思想的继承与发扬。唐代以来，内丹炼养家逐渐把天一生水观引入内丹医学之中以阐释生命生成现象。中唐时期，裴铏的《道生旨》指出“有^道自然^而生[，]为^水一^点”，就体现了天一生水的观点，并认为人体之中“肾”最先形成。五代陈朴在《内丹诀》中提出“天一真

水藏之于胆”的观点，较早直接引入“天一生水”观点来阐释生命之“根元”即先天之气。天一生水观点经宋、金、元时代逐渐被引入中医学之中，至明代已成为医家阐释生命生成的基本观点。

4. 先天论思想是内丹医学发展到一定时期才明确提出来的，它认为先天气是宇宙万物生命生成之基元、道之本体，并主要使用“先天气”、“后天气”这组概念来把内丹炼养实践中的“气”进行本质属性的划分，最初是由唐末崔希范使用。此后，并经过宋、金、元丹家推广使用，至明代完全为医家所接受与使用。先天气也是用来表达内丹炼养过程之中所激发出潜藏于体内（又称从太空中招摄而得）的真阳之气，这是内丹炼养功夫获得进境的重要标志，故又称“立先天之体”或“立根基”。这一概念的提出对张伯端提出“玄窍”（又称玄关窍、玄关一窍）具有启示意义。先天气与内丹纯阳在功能意义上是完全一致的，被用来“炼阴精而化真气”或称“融化我人日逐谷气所生精液化成真精”，却逐“阴魔尸鬼”，具有超越的功能。从老子归根复命的观点出发，内丹家还将其修仙过程概括为后天返还先天的道化过程。内丹炼养家认为人体发生之后的“先天”状态存在一个先天气积累的阶段，一般认为至十六岁先天气生长至完满；此后“先天”状态被逆转为“后天”状态，先天气逐渐被消耗，所谓“天年”就是先天气被耗散已尽的正常期限亦即人之寿命。

5. 时间节律观是内丹医学对古代天人相应哲学思想的一个重大发展。天地日月运行产生的自然界阴阳变化具有一定的规律性，而人作为自然界最具灵性的生物，其生命节律与自然界的阴阳变化规律是同步的。内丹医学认为人体气血运行按年、月、日的变迁有着盛衰聚散的变化节律，即月中之每日（从初一到三十日）人体之“人气”（又称神）会出现在身体中相应的经穴或者部位，年中之四季和每季各月，“人气”亦会运行至相应的经络，在相应时辰“人气”会运动

至某个具体位置（经穴或络脉之位），日中“真气”会按每天十二个时辰运行至相应关窍。这就要求炼养者察求其变化之机宜，择时炼功，应时调整炼功之内容。内丹炼养家还认为天体星象的运行，不但反映了身体内真气的发生时机，还是人体“神聚”出现的征象，并以“气动”、“神聚”分属两个相对的时辰。这是内丹炼养术火候法的一个重要发现。此外，火候法并非是机械地运用时间节律观，它认为人体内存在活子时、活午时，即内丹炼养进入了一定阶段就有了对生命节律自控的能力，指出“阳生、火发”则“内气充盈，外势举直”皆为活子时，“阴生”则“周身舒畅、万象齐发、心荡肾热”为活午时，此时就要适时或进火或退符。故内丹炼养家认为他们把握了人体生命的自然节律，从而能够改善体质，进而超脱身心。

6. 思维方法是内丹医学的哲学思想方法论的一个重要体现，本书初步归纳了内丹医学的三种思维方法，即象数思维、逆推思维与内观思维。（1）内丹医学的象数思维发展和运用了医学人体八卦脏象模式，对深入揭示人体脏腑之间关系，形成内丹医学的特色脏象思想具有重要作用。例如，心肾交媾通过易卦坎离符号的象征引申而更加深入地揭示了心肾二脏之间的相互关系。又如，内丹炼养术就是运用五行五脏关系，揭示肝肺之气的升降运动，称为“金木交并”；并指出肺金之气与肝木之气的旋转起伏，是心肾水火既济达到“全功”的必要条件。另外，以卦爻比象身体之内、外关窍及其气机的运动变化就是把人体作为一个整体。内丹炼养术、八卦内功还把这种以卦爻拟象人体重要关窍作为炼功的重要指导原则。（2）逆推思维是内丹医学对老子思想的直接继承。内丹经典著述就是运用逆推思维方式确立了内丹炼养术之逆修返还原理，如“颠倒五行”、“顺为凡，逆为仙”、心肾坎离交媾等都是通过内丹炼养家的逆向推原而确立的。（3）内观思维也是对老子内观思维方法的继承与发展，形成了内丹医学的独特思

维方法。它不但通过内观方式以体察人体内气机在脏腑、经脉之中的细微变化，还凭借内观方式来达到对内丹之道的体悟，以至合于大道。内丹炼养活动中的种种内景体验及其变化，包括气在经脉通道、关窍的聚合运散，气液的生化，以及亦幻亦真的冷、热、声、光、电感等等征象都是通过返观内证而得到的。

二 中医学与武术内功对内丹医学思想的创造性运用

第七章、第八章阐明内丹医学思想的实践意义，内丹医学思想的影响主要体现在中医学与武术内功对其的融摄与融通之上。

（一）明清时期中医药对内丹医学思想的融摄及其特点有三个方面

1. 明清中医药界汲取内丹医学思想是多方面的。明清时期中医医家有选择地融摄了内丹医学的脏腑、经络、病因病机、诊疗以及生命哲学等部分思想，如内丹医学的生命哲学思想帮助中医学形成其新的生命生成观、生命的先后天理论，内丹医学的心肾相交论、肾命门学说、奇经八脉学说等新的理论观点，对当时的中医临床、新方药创制等方面起了重要的指导作用，至今仍不失其临床意义。具体到中医临证各科，如眼科、脉学、小儿科、杂症门等，均受到明显或潜移默化的影响。

2. 明清医家著述的相关内容中汲取内丹医学思想的典型案例。以明初至清末民初五位著名医家（楼英、龚居中、陈士铎、祝登元、张锡纯等）为代表，可以发现他们都直接或间接地把内丹医学的相关思想纳入他们的医学著述之中。（1）楼英取义《参同契》“药物图”解中关于内丹药物精气升降、周流的思想，用以分析阴阳气血升降失

常之病因病机；又以“玄关窍”中生发元阳之气以分析疾病发生之源，指出“阳道不行，无生罚升腾之气”。他又善于征引他家之说立言，如引元代王好古之言阐释唐王冰寒热之论，指出真水、真火乃是人体之“化源”并确立为生命根本。又引金代李杲关于八味丸的方解阐释了中医学的临床实践经验，改造了内丹学“同类施功”理论中以后天药物补先天的内涵，使丹道与医道融为一体。他所引述的李杲方解已经进一步把上述原理运用于立法处方与解决实际问题（即肾气虚等诸症），是明代医家以八味丸为命门用药基础方的先导。此外，楼氏又引述李杲关于三焦的论述，指出三焦为“冲和之本”，其所引“李杲之文”不见于现存李杲诸书，而见于李杲之前代即宋代的丹经著述关于三焦论述之一部分。由此可知，李杲的医学思想还直接从内丹医学汲取营养。（2）龚居中不仅是一名医家而且其丹道修养颇有成就，因此他的著述中丹意显著。他强调保养先天真阳之气（真火）为养生之本，指出“五行之道思火也”。他运用内丹医学的生命发生观探求生命之根，认为乃是本于肾中所寓之先天之气，并指出先天元气与后天水谷之气是相互资生为用的。这就把丹道融于医道之中。他还以心肾相交思想为核心，运用于养生、疗疾的实践之中。他认为心肾相交应当贯彻到日常的行、住、坐、卧之中，做到这一点就能够固精定神、养气助阳而祛除疾病。他擅长分析痼症之病因病机，把各种痼症之病因归之于劳伤阴精而“致阳盛阴亏”，外发为“火炎痰聚”；认为由于肾水亏耗，五脏之阳上亢，则累及肺金，甚则导致肺肾俱损，邪火独盛，引发咳、唾、吐、衄等诸症纷起，并致“阴虚之极”；指出肾阴亏损还会导致精关不固，无由制约，而出现梦遗之症，终致“真阴既竭，则孤阳无根”。这些分析反映了龚居中重视从阴质之体耗损入手，尤其注重心肾关系的学术特点。（3）陈士铎的医学思想较多地吸收了内丹医学思想要素，形成其重视先后天水火并调的医疗特

色。他对命门学说作了较为深入的研究，指出先天之气就是命门水火的功能，命门水火功能的发挥主要通过对“供十二官之取资”的方式进行。并认为人体内真水、真火之盛衰是健康或得病与否的关键，并指出心肾相交、水火既济是命门之火维系生命正常生理功能的关键。五行水火“生克之变”是他对五行水火理论的一个新的发展。他把内丹医学思想融合于处方用药之中，特别从命门水火与病症关系出发在方剂上有大量的创新，如《辨证奇闻》就有数十首以水或火命名的新方。(4) 祝茹穹是医家之中由儒入道、儒道兼修的典范，其特色在于融摄内丹医学思想并直接运用内丹静功疗疾。从内丹医学的医心方法论出发，他强调内丹静功具备“医心、医身、医人、医物”之大功，认为日常生活中去妄存真即是良药。分析祝氏医案可知，他在对相关疾病的病因病机分析之中十分重视深入体察病家体内之气机上下升降正常与否，从而辨证立法用药。在两则医案中，祝氏记录了直接以静功耦合方药治疗疑难疾病而取得良好疗效的验案。在治疗余用成因劳伤而致反胃厌食症且“诸药皆不效”之时，先“择一静室，令入室静坐”，次日“有欲得食之意”，至第七天“食竟过膈”，从而达其全功。另治叶楚鄂案中，病人“体瘦如柴而肚渐大”、“饮食不能进”，可见已成臌症；“因求予静功，孰知道缘作合，七日开关”，从而吐出“腹中积物”而“旧病全愈”。祝氏通过传授病家内丹静功，使其炼功层次达到“开关”阶段（按：“开关”为内丹功夫进入心肾交媾之境，是所谓立先天之体的标志），因之而祛除体内积滞所引发的臌症。(5) 张锡纯是清末民初著名中医临床家并颇具丹道修养，在其医学思想中也融摄了相关内丹医学思想。张氏在《医学衷中参西录》中直接引述内丹医学之相关思想论述其关于人体“元气”的观点，认为元气即是先天之气，是生命之根源；并指出元气在任督二脉升降周流全身是生命运动的主要形式，元气在任督之循行乃是完成先天之气（元气）与

后天之气（水谷之气）的接合，并交合心肾，从而获得生生之功。张氏还以当时所掌握的西方解剖学知识、中医学内景图论以及对部分血症病例的病理分析，试图贯通现代科学与内丹医学之任督循环、肾命门水火等之间的关系。张锡纯还以自身的内丹功夫实践体验“以外呼吸引入内呼吸”，并达到“心肾相交”之境界，证实此功法健身的功效。他还认为“梦遗”虽称难症，然而运用通任督固精之术能收到良好的疗效，指出“治此症尤验”。

总之，医家通过融摄内丹医学思想不但丰富了其自身医学思想构成，更重要的是在其辨证论治处方用药之时能触动灵机，引发妙思，临症之时还有可能化繁为简，或收意外之功。

3. 当时中医药融摄内丹医学思想具有明显的三种途径方式与特征。（1）医家直接取用了内丹经典著述中相关内丹医学思想概念、术语并直接纳入其自身的思想体系之中，如清初冯兆张对《仙经》“火”的概念援引，清代沈源对张伯端元神、欲神、先天之性与气质之性概念的使用等。（2）医家还通过部分汲取内丹医学的相关思想内涵加以具体运用，如明代张璐就吸收了内丹炼养术关于三车运炼精气神的观点用以解释《千金方》之名方驻车丸之方义。清末民初张锡纯亦运用了丹道筑基功的小周天之术以治疗遗精之症。（3）医家还通过“先通俗化，再加以汲取”的方式达到运用内丹医学的相关思想的目的。自明代起就广泛流传的十六句“逍遥子导引诀”通过改造内丹炼养术的发动先天气、逆转任督二脉等具体术法，成为简单易行的日常导引术。又如“十六字”诀也是对内丹医学的心肾相交思想的具体运用。虽然有些丹家认为这些通俗化会使人误读内丹炼养之道，但历代乃至今天的养生实践都证明这些方法是行之有效的，值得推广。

（二）武术内功对内丹医学思想之融通可归纳为如下几个方面

1. 从本质上来说，武术内功是通过对内丹静功的吸纳与改造而形成的，其要义在于内气外用。武术内功聚合精气神而成之“内丹”乃是作为产生“内劲”或“气力”的泉源。也可以说，武术内功是内丹功夫的一个变种形态，修习武术内功不但能改变人体体质，还能改变人的精神气质。武术内功的极高境界是与内丹炼养术的高级层次相沟通的。武术内功始于古代导引术对“气”的运用，而内丹炼养术中由于经过筑基功等程序进入心肾交媾层次，其所得之“内气”是一种高级形态的先天之气。这样，武术内功把内气聚于气穴丹田，炼成“内丹”，并作为产生“内劲”或“气力”进而外用之泉源。它具有两项功能：一方面体内真气在经脉之内往复循环，增强人体体质；另一方面，此“一口气”能随发随收，运用自如。

2. 明代及其后武术经典著述的产生是直接引入内丹医学相关思想要素的结果。以下述四家为代表：（1）天台紫凝道人托名达摩编辑的《易筋经》、《洗髓经》“乃释家讲内丹之书也”，《洗髓经》指出，洗髓之要在于参悟人体内元气（即先天真气）的体用关系，其主旨就是发动身内真气（或称“暖气”）升降任督二脉，使之在全身周流。《易筋经》认为内功之要在于修习内丹作为持续不断获得内气的根源，并做到内气外用；还强调内功还需外功配合，以达到“内壮神勇”之效果。（2）题为张孔昭撰、曹焕斗注的《拳经·拳法备要》（二卷）指出拳法“秘要”在于“得心内提劲运用之妙”，而“运劲之法在乎气，而气之虚实全凭小腹下运之”、“用力之必从腰转出，方能得法”，点出了内功要义在于通过小腹（丹田所居）、腰（命门所处）而运气，这就从根本上合于内丹医学思想。（3）裴乃周的《裴氏武技书》明确指出武术内功所讲之“中气”就是内丹炼养术中所称之“元阳”或“先天真乙之气”。还认为“文炼之为内丹，武炼之谓之外丹”，这就

把武术内功之内丹、外丹与内丹炼养术所炼之内丹的不同内涵作出了区分。又运用丹经升降气机之“肝升肺落”原理来说明“中气”之运炼、“气力之根本”均须通过肝、肺之调畅气机的功能来实现。著名武术拳种梅花桩就将《苕氏武技书》所阐述的大部分内功要领引为其独家内功的秘旨。(4) 题为张三丰撰之《太极长生诀》运用内丹医学思想要素从多角度论述其内功要义,如其中把内丹炼养筑基功夫的基本要求“神气相交”作为太极内功入门之基础,指出太极内功之要义在于交合心肾之神气、交通河车之路,聚合神气于丹田。又指出太极内功之运用要明了劲从虚中得的道理,故以周身轻灵为要,气的运行在于连续不断,才能达到太极拳法之节节贯穿、周身一家的要领。

3. 现代武术各家内功通过内丹医学相关思想的择取,各自形成了自家特色的武术内功流派。以下五家较具特色:(1) 现代少林内功认为必须从炼己身之形气入手,聚真气于丹田,为临敌、御敌提供源源不断之真气;还要养心气壮、壮胆气,体验“气功之微妙变化”,这样才能真正得此道之妙。气功分为养气、练气两种,养气之要在于虚静与无为,练气要兼顾有形之气与无形之气。少林内功还吸收内丹炼养不得法而致病之教训,注重退火之功。(2) 现代太极内功发展了张三丰、王宗岳内功之要旨,直接体现其融通内丹医学思想之特色。它认为打太极拳其实就是在动中炼内丹,通过动作催动“先天气之发动”并“注意不可散”,进而运炼成丹。汲取内丹医学之关窍思想,注重炼功之中人体主要关窍开通,以保证整个练拳运动过程之时“中气”运行的连绵不断,也是其重要特色。太极内功还把内气外用贯彻到行拳及拳架上,创造了带功练拳(又称持功练拳)的独特方式。(3) 武当内功是对内丹医学思想的直接运用。它首重以内丹静功立武术之根基,以神气为主,内功运炼于有形无形之中,行顺乎自然之拳势;以贯通任督二脉、真气全身周流为内壮之要旨,亦注重运用外功

之揉法、捣法、打法以及药物以助成内功。(4) 八卦掌内功融通内丹医学思想之特色重于养神与炼气,认为身体下部之丹田作为聚气之关窍,并通过静坐之功交通心肾水火以立内功之基础,还以意转小周天之术推动真气在体内之周流。八卦内功还讲究拳中明劲、暗劲之用,指出八卦拳法之精进也是内丹功夫之进步。以卦爻拟象身体中之重要关窍、脏器(即“六球一柱”)形成一整体,并作为指导拳、功进步之要领,是现代八卦掌内功的重要创新。(5) 形意拳内功注重对人体真气聚与运,即聚真气于丹田,运真气于形体、四肢,以达到内气运用自如为高级境界。

4. 现代武术内功研究中,峨眉派传人周潜川运用中医经络学及内丹医学思想对内功修炼中发生的人体内景作出了十分深入的探索,对阴跷脉、任督二脉、中脉、肺经等气机运行生理以及相关经脉上的关窍开阖对相应经脉的作用均有独到的见解。经脉上以及经外的关窍的开通,对武功招式的正确运用也具有引领作用,如他在解释“天地庄合诀浅注”之“并提督脉耳根劲”中指出,“下巴”微微一收,督脉即往上提,气机直达头顶。如此详细地阐释武功动作的医学生理对武功修习者在锻炼之中深入把握武功之精髓无疑具有非常现实的指导意义。

总之,武术内功融通内丹医学思想促进了内功基础功与丹道筑基功的契合,把内丹炼养之术转化为大众化的高级养生手段,融健身与身心修养于一体。武术内功实践还进一步验证了内丹医学的心肾水火交媾模式是人体体质改善的关节点,值得我们作更加深入的探讨。胡孚琛先生所传的丹道炼养“行小过卦”的方法也揭示了武术内功锻炼所要遵循的循序渐进的原则,显然具有实用价值,值得各类炼功者推广使用。传统武术已经作为大众化的运动项目在全国范围内推广,但出现了只重套路技术的倾向,其内功精蕴的缺失不免使人感到有些遗

憾。炼功者若能进一步将武术内功发扬光大，对于增强体质，提高身心素质应该会取得更好的效果。

三 内丹医学思想研究相关问题及展望

（一）内丹医学思想研究的学术价值

内丹医学及其医学思想的研究是道教医学与内丹学研究中新的领域，目前学术界相关成果甚少。上述内丹医学理论及其思想的建构和提炼是一种探索性的研究工作，其学术价值有道教学术研究与中医学学术研究两大方面。本书的研究成果推进了道教医学与内丹学研究的广度与深度，对中医史和中医思想文化史的研究也有裨益。当然所作的研究还只是初步的。首先，本书的重点在于展现道教医学思想的特殊性方面，即从内丹学之中提炼出内丹医学思想。因而主要选取了内丹医学的基础理论、哲学思想及其对中医学、武术内功的影响等重点内容展开整体论述，对部分细节关注不足。例如，脏象之中以心肾为主作较详细的论述，而对肝、肺、脾、胆、三焦只作简要阐述，对六腑中的胃、大肠、小肠等均未涉及；对经络的选取，主要限于任督、中脉等少数几个。因此，尚需进一步就内丹医学思想体系的内容作出更详细的充实与论证。又如，在研究中医学对内丹医学思想汲取方面，本书只涉及明清时代部分医家，有待于继续深化与扩大研究对象的范围。对武术内功融摄内丹医学思想方面，也需要运用更全面的材料，来进行更深入的研究。

其次，本书使用的文献存在一定的局限性。一方面，由于历代道教内丹文献数量繁多，故尚有为数不少的存世内丹文献为笔者所未见。另一方面，虽然内丹文献比较集中记述了古代内丹炼养家关于人

体生命的体验及其认知，但部分外丹、道教科仪等文献也不乏修道之士对生命现象的体验与认知，如本书中就举了南宋彭耜外丹著述中的内丹认知、《道法会元》关于雷法论述中关于汗法的论述。因此，除了文中所涉及的文献之外，尚有更多的有价值的材料需要发掘，以从中获取关于内丹医学思想新的认识，特别是内丹医学思想的各个具体构成都需要有进一步补充与完善。

（二）内丹医学的存在及其地位

通过前文对内丹医学思想各构成成分以及中医学对其融摄、武术内功对其融通的分析，我们可以毫无疑问确定内丹医学的存在。但是，为何祖国传统医学史上并未出现独立的“内丹医学”分支呢？笔者以为这其实体现了内丹医学的局限性。从内丹医学的思想发展源流来看，它的内容是随着内丹炼养理论与实践的发展而逐渐丰富起来的，至明清时期才形成基础理论和生命哲学思想。并且由于它的理论是根源于《内经》，通过改造和取舍，主要用以指导内丹修炼实践，因此，虽然本书中也介绍了内丹医学的病因、病机及诊疗原则，其适用的群体主要是内丹炼养者以及与他们有密切关系的人群。也就是说，内丹医学并不是大众化的医疗方式，它脱离了大部分人的实际情况，特别对于普通群众而言，脱离世俗、绝情去欲的生活是不可能的。

但是，这种局限性是相对的。因为内丹医学思想作为一种独特的生命实践产物，对人体的生理、病理的理解是非常深刻的；两千多年以来一直作为治未病的高级手段得到运用与发展，并且传承至今天。由于历史上许多医家是医道兼通，这就使得内丹医学理论的每项重大发现都被比较及时地汲取并充实到中医学基础理论之中。明清时期，许多医家如孙一奎、龚廷贤、龚居中、楼英，傅青主、张璐、陈士铎、周学海、刘一明等，其实也是高明的内丹家。即便被称为儒医的

冯兆张、徐大椿，在其论著中，也不乏对内丹医学思想相关内容的引述。但总的说来，他们的医疗实践完全是遵循中医学的理法方药进行的。这些现象反映出作为医疗技术的内丹医学并不是以独立的姿态进入医疗领域的，而主要是融化于中医学之中并发挥其相应的作用。

（三）后续研究的展望

无可置疑，内丹医学思想是道教医学思想总构成的一个重要成分，体现了道家、道教生命观的具体结构模式，也是道教医学之所以成为中国传统医学的一个不可缺少部分的有力证据。如果说道教医学的其他成分，如祝由术、符咒法等有着浓厚道教的宗教性味道，可能使接受现代教育的人们感到呼吸受压抑；那么，内丹医学思想则体现了传统医学思想吸收哲学、宗教、伦理道德、生命观等中国古代文化思想性精华的特色，它散发出淡淡宗教性的清香，沁人心脾，把我们从一个静谧通道带入充满活力与生机的境界，使人从喧扰的尘嚣与因受干扰而疲惫的心灵复归于自然的闲适与自在。内丹医学思想的奥秘仍然值得我们进一步探索与发现，使之继续为现代中医学及养生学理论与实践服务。

参考文献

一 道教类

(一) 道教典籍类

类 1

[约宋明] 凝阳子纂：《葛仙翁太极冲玄至道心传》，萧天石主编：《道藏精华》（第九集之三），台湾：自由出版社，2000年（以下同书所引版本相同）。

[元] 俞琰：《易外别传》，萧天石主编：《道藏精华》（第十二集之二）。

题为[元]八十一岁老人著：《寿世保元》，萧天石主编：《道藏精华》（第九集之一）。

[明] 伍冲虚真人：《内金丹心法秘旨》，萧天石主编：《道藏精华》（第四集之三）。

[明] 原署傅山青主录：《上乘修道秘书四种·养真秘笈》，萧天石主编：《道藏精华》（第十二集之二）。

[明] 《张三丰太极炼丹秘诀》，萧天石主编：《道藏精华》（第二集之三）。

[明] 原署傅山青主录：《丹亭真人传道密集·丹亭悟真篇》，萧天石主编：《道藏精华》（第十三集之五）。

[清] 柯怀经：《养性要旨》，萧天石主编：《道藏精华》（第三集之四）。

[清] 玉枢子王建章：《仙术秘库》，萧天石主编：《道藏精华》（第四集之一）。

[清] 养真子著，王士端注释：《贯通三教养真集》，萧天石主编：《道藏精华》（第四集之二）。

[清] 玄阳子：《立命篇》，萧天石主编：《道藏精华》（第四集之三）。

[清末民国] 张若虚：《丹经指南》，萧天石主编：《道藏精华》（第四集之二）。

[清末] 南昌方内散人：《南北合参法要》，萧天石主编：《道藏精华》（第三集之五）。

[清末] 席裕康辑：《内外功图说辑要》，萧天石主编：《道藏精华》（第二集之六）。

[清末] 南昌俞太真等：《玄微心印》，萧天石主编：《道藏精华》（第四集之三）。

[日] 伊藤光远著，原述者殷师竹君大一山人增订：《养生内功秘诀》，萧天石主编：《道藏精华》（第二集之一）。

类 2

[宋] 王道撰，周真一印证：《金碧古文龙虎上经疏》，《重刊道藏辑要》斗集，清光绪三十二年（1906）二仙庵版刻（以下同书所引版本相同）。

[南宋] 白玉蟾：《琼琯白真人集·鹤林问道篇》，《重刊道藏辑要》娄集。

[约宋明] 《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹法》，《重刊道藏辑要》奎集。

[约宋明] 凝阳子纂：《葛仙翁太极冲玄至道心传》，《重刊道藏辑要》危集。

[明] 《仙佛合宗语录》，《重刊道藏辑要》毕集。

[清初] 汪锡龄辑，李西月重编：《张三丰先生全集》，《重刊道藏辑要》毕集。

[约明] 题为纯阳吕祖天师著：《金华宗旨》，《重刊道藏辑要》室集。

类 3

[唐末五代] 题为正阳真人钟离权云房著，纯阳真人吕岩洞宾传：《灵宝毕法》，《藏外道书》第6册，成都：巴蜀书社，1990年（以下同书所引版本相

同)。

[约宋明] 题为紫阳真人张平叔撰：《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》，《藏外道书》第6册。

[明] 尹真人弟子撰：《性命圭旨》，《藏外道书》第9册。

[明] 赵台鼎：《脉望》，《藏外道书》第9册。

[约明]《金华宗旨》，《藏外道书》第7册。

[清] 柳华阳：《华阳金仙证论》，《藏外道书》第5册。

[清] 李涵虚：《道窍谈》，《藏外道书》第26册。

[清] 刘一明：《会心集》，《藏外道书》第8册。

[清] 闵一得重订：《如是我闻》，《藏外道书》第10册。

[清] 闵一得：《琐言续》，《藏外道书》第10册。

[清] 闵一得重纂：《泄天机》，《藏外道书》第10册。

[清] 闵一得：《养生十三则阐微》，《藏外道书》第10册。

[清] 济一子金溪傅金铨：《顶批试金石》，《藏外道书》第11册。

[清] 黄元吉：《乐育堂语录》，《藏外道书》第25册。

[清] 黄元吉：《道门语要》，《藏外道书》第26册。

[解注崔公入药镜]，《藏外道书》第9册。

题为竹阳女史颜泽寰、晏清纂述，仙井女史贺为烈、全贞参校：《男女丹功异同辨》，《藏外道书》第26册。

类4

[战国] 庄子：《南华真经》，《道藏》第11册，北京：北京文物出版社、上海：上海书店、天津：天津古籍出版社，1988年（以下同书所引版本相同）。

[约战国晋]《冲虚至德真经》，《道藏》第11册。

[晋唐] 郭象注，成玄英疏：《南华真经注疏》，《道藏》第16册。

[唐]《阴符经》，《道藏》第1册。

[唐] 原题罗、叶二真人注：《真龙虎九仙经》，《道藏》第4册。

[唐] 原题张果老述：《太上九要心印妙经》，《道藏》第4册。

[唐] 司马承贞：《修真精义杂论》，《道藏》第4册。

[唐] 梁丘子注：《黄庭外景玉经注》，《修真十书》（卷五十八、六十），《道藏》第4册。

[唐] 梁丘子撰：《黄庭内景玉经注》，《修真十书》（卷五十五），《道藏》第4册。

[唐] 尹愔注：《老子说五厨经注》，《道藏》第17册。

[唐] 《四气摄生图》，《道藏》第17册。

[唐] 原题阴长生注：《金碧五相类参同契》，《道藏》第19册。

[唐] 梁丘子注：《黄庭内景玉经注》，《云笈七签》（卷十一），《道藏》第22册。

[唐] 《上清黄庭五脏六腑真人玉轴经》，《道藏》第34册。

[唐] 《太上老君内观经》，《云笈七签》（卷十七），《道藏》第22册。

[唐] 《秘要诀法（修真旨要）》，《云笈七签》（卷四十五），《道藏》第22册。

[唐] 《诸家气法》，《云笈七签》（卷五十六），《道藏》第22册。

[唐] 《仙籍旨诀》，《云笈七签》（卷八十八），《道藏》第22册。

[唐末] 题为正阳道人钟离权述：《破迷正道歌》，《道藏》第4册。

[唐末五代] 《混元八景真经》，《道藏》第11册。

[唐末五代] 题为正阳真人钟离权云房著，纯阳真人吕岩洞宾传：《秘传正阳真人灵宝毕法》，《道藏》第28册。

[唐末五代] 《修真十书·钟吕传道集》，《道藏》第4册。

[约唐] 《显道经》，《道藏》第18册。

[约唐宋] 《太上老君内观经》，《道藏》第11册。

[约唐末五代] 《太上长文大洞灵宝幽玄上品妙经》，《道藏》第20册。

[五代] 彭晓注：《周易参同契分章通真义》，《道藏》第20册。

[五代] 陈朴：《内丹诀》，《道藏》第24册。

[五代] 施肩吾：《西山群仙会真记》，《道藏》第4册。

[五代宋初] 左掌子撰：《证道歌》，《道藏》第24册。

[约宋明] 题为紫阳真人张平叔撰：《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》，《道藏》第4册。

- [约宋元]《修真论》，《修真十书·杂著指玄篇》，《道藏》第4册。
- [约宋元]《修真十书·杂著捷径》，《道藏》第4册。
- [宋]《修真十书·悟真篇》，《道藏》第4册。
- [宋]王道注：《古文龙虎经注疏》，《道藏》第20册。
- [宋]李景元注：《渊源道妙洞真继篇》，《道藏》第20册。
- [宋]胡混成：《金丹正宗》，《道藏》第24册。
- [宋]薛道光撰：《还丹复命篇》，《道藏》第24册。
- [宋]王常撰：《真一金丹诀》，《道藏》第4册。
- [宋]石泰：《还源篇》，《道藏》第24册。
- [约宋]原题旌阳许真君述：《灵剑子》，《道藏》第10册。
- [南宋]紫团真人述：《紫团丹经》，《道藏》第18册。
- [南宋]陈楠：《翠虚篇》，《道藏》第24册。
- [南宋]白玉蟾：《海琼传道集》，《道藏》第33册。
- [南宋]霍济之：《先天金丹大道玄奥口诀》，《道藏》第4册。
- [南宋]王庆升：《三极至命筌蹄》，《道藏》第4册。
- [南宋]余洞真：《悟玄篇》，《道藏》第23册。
- [南宋]《碧虚子亲传直指》，《道藏》第4册。
- [南宋]薛道光：《紫阳真人悟真篇三注》，《道藏》第2册。
- [南宋]翁葆光：《紫阳真人悟真篇注疏》，《道藏》第2册。
- [南宋]萧应叟：《元始无量度人上品妙经内义》，《道藏》第2册。
- [南宋]翁葆光《悟真篇注释》，《道藏》第3册。
- [南宋]夏元鼎：《紫阳真人悟真篇讲义》，《道藏》第3册。
- [南宋]《真仙秘传火候法》，《道藏》第4册。
- [南宋]白玉蟾：《修仙辨惑论》，《修真十书·杂著指玄篇》，《道藏》第4册。
- [金]丘处机述：《大丹直指》，《道藏》第4册。
- [金]丹阳马真人述：《洞玄金玉集》卷五，《道藏》第25册。
- [金]刘处玄：《仙乐集》卷五，《道藏》第25册。

[金] 马钰述、王颐中集：《丹阳真人语录》，《道藏》第23册。

[元] 五福玄集子林辂：《谷神篇》，《道藏》第4册。

[元] 五福玄集子林辂神风述：《谷神篇》，《道藏》第4册。

[元] 李道纯：《全真集玄秘要》，《道藏》第4册。

[元] 李道纯：《中和集》，《道藏》第4册。

[元] 无名氏纂：《养生秘录》，《道藏》第10册。

[元] 金月岩编，黄公望传：《抱一函三秘诀》，《道藏》第10册。

[元] 俞琰：《周易参同契发挥》，《道藏》第20册。

[元] 陈致虚：《上阳子金丹大要》，《道藏》第24册。

[元] 《净明忠孝全书》，《道藏》第24册。

[元] 玄全子：《诸真内丹集要》，《道藏》第32册。

[约元] 《清微丹诀》，《道藏》第4册。

[约元末明初] 张梵思述：《天罡说》，《道法会元》，《道藏》第29册。

（二）今人影印或校释本类

王明：《太平经合校》，北京：中华书局，1960年。

王明：《抱朴子内篇校释》，北京：中华书局，1996年。

孟乃昌、孟庆轩编辑：《〈周易参同契〉三十四家注释集萃》，北京：华夏出版社，1993年。

[宋] 张伯端撰，王沐浅解：《悟真篇浅解》（外三种），北京：中华书局，1990年。

[南宋] 曾慥：《道枢》，上海：上海古籍出版社，1990年。

[明] 楼英：《周易参同契药物火候图说》，周明道纂辑：《楼英研究》，中华全国中医学会浙江省绍兴市分会，1986年。

[明] 曹衍撰：《道元一炁》，北京：北京师范大学出版社影印，1990年。

[明] 伍守阳，[清] 柳华阳：《古本伍柳仙宗全集》，上海：上海古籍出版社影印，1990年。

[明] 高濂编著，王大淳校点：《遵生八笺》，成都：巴蜀书社，1992年。

[明] 吴正伦辑，腾鹰点校：《养生类要》，北京：中医古籍出版社，2004年。

[明] 龚居中著, 文诗等点校:《福寿丹书》, 北京: 中医古籍出版社, 1999 年。

[明] 陈继儒:《养生肤语》,《丛书集成初编》第 0686 册, 北京: 中华书局, 1991 年。

[明] 袁黄:《摄生三要》,《丛书集成初编》第 0686 册, 北京: 中华书局, 1991 年。

[明] 周履靖校:《玉函秘典》,《金丹诗诀等九种合刊》,《丛书集成初编》第 0747 册, 北京: 中华书局, 1991 年。

约 [明]《天仙真诀》,《丛书集成初编》第 0747 册, 北京: 中华书局, 1991 年。

[明] 赵台鼎:《脉望》,《丛书集成初编》第 0684 册, 北京: 中华书局, 1991 年。

[清] 马齐等:《陆地仙经》, 北京: 中医古籍出版社, 1988 年。

[清末] 无名氏:《吕祖医道還元》, 香港: 香港云泉仙馆据粤东省城善书总局光绪二十七年 (1901) 重刊本影印, 1995 年。

李德范辑:《敦煌道藏》第 5 册, 北京: 中华全国图书馆文献缩微复制中心。

徐兆仁编著:《先天派诀》(东方修道文库), 北京: 中国人民大学出版社, 1990 年。

徐兆仁主编:《内炼秘诀》, 北京: 中国人民大学出版社, 1990 年。

潘启明:《周易参同契通析》, 上海: 上海译文出版社, 1990 年。

周楣声:《黄庭经医疏》, 合肥: 安徽科学技术出版社, 1991 年。

徐兢、方煦等:《中国气功四大经典讲解》, 杭州: 浙江古籍出版社, 1988 年。

羽者等点教:《道书十二种》, 北京: 书目文献出版社, 1996 年。

戈国龙:《丹道今论——乐育堂语录注解》, 北京: 华夏出版社, 2007 年。

(三) 今人道教研究、内丹 (气功) 养生等著述类

任继愈主编:《道藏提要》(第三次修订版), 北京: 中国社会科学出版社, 2005 年。

胡孚琛主编:《中华道教大辞典》, 北京: 中国社会科学出版社, 1995 年。

中国道教协会、苏州道教协会：《道教大辞典》，北京：华夏出版社，1994年。

《中国大百科全书·宗教卷》，北京：中国大百科全书出版社，1988年。

王沐：《内丹养生功法指要》，北京：东方出版社，2008年。

卿希泰主编：《中国道教史》，成都：四川人民出版社，1996年。

詹石窗著：《易学与道教思想关系研究》，厦门：厦门大学出版社，2002年。

萧汉明、郭东升：《周易参同契研究》，上海：上海文化出版社，2001年。

胡孚琛、吕锡琛：《道学通论——道家·道教·仙学》，北京：社会科学文献出版社，1999年。

胡孚琛等：《道学通论——道家·道教·丹道》（增订版），北京：社会科学文献出版社，2004年。

胡孚琛：《丹道法诀十二讲》（上、中、下），北京：社会科学文献出版社，2009年。

孟乃昌：《道教与中国医药学》，北京：北京燕山出版社，1993年。

盖建民：《道教医学》，北京：宗教文化出版社，2001年。

卢国龙：《道教哲学》，北京：华夏出版社，1998年。

张广保：《唐宋内丹道教》，上海：上海文化出版社，2001年。

韩秋生：《丹道入门——人体生命再生工程二期续册》，厦门：鹭江出版社，1990年。

胡海牙、武国忠主编：《中华仙学养生全书》，北京：华夏出版社，2006年。

张钦：《道教炼养心理学》，成都：巴蜀书社，1999年。

霍克功：《内丹解码——李西月西派内丹学研究》，北京：人民出版社，2008年。

萧登福：《六朝道教上清派研究》，台湾：文津出版社，2005年。

杨玉辉：《道教人学研究》，北京：人民出版社，2004年。

王卜雄、周世荣：《中国气功学术发展史》，长沙：湖南科学技术出版社，1989年。

席春生主编：《中国传统道家养生文化经典》，北京：宗教文化出版社，

2004年。

李少波：《真气运行法》，兰州：甘肃人民出版社，1980年。

韩秋生：《丹道入门——人体生命再生工程二期续》，厦门：鹭江出版社，1990年。

戈国龙：《道教内丹学探微》，成都：巴蜀书社，2001年。

李远国编著：《道教气功养生学》，成都：四川社会科学院出版社，1988年。

戈国龙：《道教内丹学溯源》，北京：宗教文化出版社，2004年。

杨立华：《匿名的拼接——内丹观念下道教长生技术的开展》，北京：北京大学出版社，2002年。

郭建洲：《张伯端道教思想研究》，山东大学博士论文，2005年。

〔日〕吉元昭治著，杨宇译：《道教与不老长寿医学》，成都：成都出版社，1992年。

〔日〕坂出祥伸编：《中国古代养生思想の総合的研究》，东京：平河出版社，1992年。

二 医籍类

（一）古籍（点校、影印或注释本等）

〔晋〕王叔和：《脉经》，北京：人民卫生出版社，1956年。

〔隋〕杨上善撰注：《黄帝内经太素》，北京：人民卫生出版社影印，1957年。

〔唐〕孙思邈著，刘更生等点校：《备急千金要方》，北京：华夏出版社，1993年。

〔六朝〕无名氏撰：《黄帝虾蟆经》，北京：中医古籍出版社，1987年。

〔宋〕钱乙：《小儿要证真诀（及其他一种）》，《丛书集成初编》第1426册，北京：中华书局，1985年。

中华中医药协会编：《儿科卷·小儿药证直诀》，北京：华夏出版社，2007年。

[宋] 张杲：《医说》（附续医说），上海：上海科学技术出版社影印，1984年。

[金] 李杲：《脾胃论》，北京：中华书局，1985年。

[金] 刘完素：《素问病机气宜保命集·病机论》，北京：中医古籍出版社，1998年。

[元] 朱震亨：《格致余论》，北京：人民卫生出版社影印，1956年。

[元] 朱震亨著，鲁兆麟等点校：《丹溪心法》，沈阳：辽宁科学技术出版社，1997年。

[明] 楼全善编纂：《医学纲目》（全4册），上海：世界书局，民国二十六年。

[明] 朱权：《臞仙活人方》，傅景华、刘晖楨、徐岩春等：《北京大学图书馆馆藏善本医书》（4），北京：中医古籍出版社，1987年。

[明] 韩懋：《韩氏医通》，《中国医学大成》第22册，上海：上海科学技术出版社重刊订正本，1990年。

[明] 龚居中著，文诗等点校：《福寿丹书》，北京：中医古籍出版社，1999年。

[明] 龚居中：《痰火点雪》，原编曹炳章，总审定裘沛然：《中国医学大成》（十九），上海：上海科学技术出版社重刊订正本，1990年。

[明] 张璐：《张氏医通》，张明庆等主编：《张璐医学全书》，北京：中国中医药出版社，1999年。

[明] 李时珍著，刘衡如点校：《本草纲目》，北京：人民卫生出版社，2004年。

[明] 张璐：《张氏医通》，北京：中国中医药出版社，1995年。

[明] 李时珍撰辑，王罗珍、李鼎校注：《奇经八脉校注》，上海：上海科学技术出版社，1990年。

[明] 赵献可著，陈永萍校注：《医贯》，北京：学苑出版社，1996年。

[明] 张介宾：《景岳全书》，北京：中国中医药出版社，1994年。

[明] 孙一奎：《医旨绪余》，韩学杰、张印生主编：《孙一奎医学全书》，北京：中国中医药出版社，1999年。

[明] 赵献可：《医贯》，北京：人民卫生出版社，1982年。

[明] 龚居中：《万寿丹书》，中国中医科学院馆藏，明天启四年甲子（1624）金陵书林周如泉刻本。

[明] 龚居中：《万寿丹书》，中国中医科学院馆藏，明崇祯三年庚午（1630）福建桂绍龙刻本。

[明] 周慎斋著，民国曹炳章评注：《慎斋遗书》，上海：上海科学技术出版社，1959年。

[明] 傅仁宇纂辑，傅维藩編集，郭君双、赵艳整理：《审视瑶函》，北京：人民卫生出版社，2006年。

[明] 李中梓编著：《医宗必读》，北京：中国书店影印，1987年。

[明末][朝鲜] 许浚原著，高光震等校释：《东医宝鉴校释》，北京：人民卫生出版社，2001年。

[清] 齐秉慧撰，姜兴俊、毕学琦校注：《齐氏医案》，北京：中国中医药出版社，1997年。

[清] 石寿裳：《医原》，《中国医学大成》第21册，上海：上海科学技术出版社重刊订正本，1990年。

[清] 沈源编撰：《奇症汇》，北京：中医古籍出版社影印，1981年。

[清] 周学霆著，周乐道等点校：《三指禅》，北京：中国中医药出版社，1992年。

[清] 周学霆：《三指禅》，北京：人民卫生出版社，1956年。

[清] 吴塘：《温病条辨》，北京：中国书店，1994年。

[清] 钱敏捷纂辑，王兴伊点校，张如青审订：《医方聚度》，上海：上海科学技术出版社，2004年。

[清] 严洁等：《得配本草》，北京：人民卫生出版社，2007年。

[清] 叶天士撰，苏礼等整理：《临证指南医案》，北京：人民卫生出版社，2006年。

[清] 叶天士著，徐灵胎评：《临证指南医案》，上海：上海科学技术出版社，1991年。

[清]祝登元:《心医集》,曹洪欣主编:《珍版海外回归中医古籍丛书》第五册,北京:人民卫生出版社,2008年。

[清]郑钦安原著,唐步祺阐释:《郑钦安医书阐释》,成都:巴蜀书社,1996年。

[清]陈士铎:《本草新编》,柳长华主编:《陈士铎医学全书》,北京:中国中医药出版社,1999年。

[清]陈士铎著,郑炳纯等校点:《辨证奇闻》,太原:山西人民出版社,1993年。

原题岐伯天师传,陈士铎述:《外经微言》,北京:中医古籍出版社影印,1984年。

[清]冯兆张纂辑,田思胜等校注:《冯氏锦囊秘录》,北京:中国中医药出版社,1996年。

鲁兆麟主校,黄作阵点校:《马王堆医书》,沈阳:辽宁科学技术出版社,1995年。

南京中医学院医经教研组编:《黄帝内经素问译释》,上海:上海科学技术出版社,1981年。

郭霭春编著:《黄帝内经素问校注语译》,天津:天津科学技术出版社,1981年。

郭霭春编著:《黄帝内经灵枢校注语译》,天津:天津科学技术出版社,1989年。

王洪图总主编:《黄帝内经研究大成》,北京:北京出版社,1997年。

河北医学院校释:《灵枢经校释》(上、下),北京:人民卫生出版社,1984年。

南京中医学院校释:《难经校释》,北京:人民卫生出版社,1989年。

何任主编:《金匱要略》,北京:人民卫生出版社,1990年。

张灿理等校:《针灸甲乙经校注》(上、下册),北京:人民卫生出版社,1996年。

李聪甫:《中藏经语译》,北京:人民卫生出版社,1990年。

原题华佗撰：《华佗玄门内照图》，高文铸主编：《华佗遗书》，北京：华夏出版社，1995年。

田思胜主编：《沈金鳌医学全书》，北京：中国中医药出版社，1999年。

李志庸主编：《张景岳医学全书》，北京：中国中医药出版社，2002年。

韩学杰、张印生主编：《孙一奎医学全书》，北京：中国中医药出版社，1999年。

彭静山点校：《华佗神医秘传》，沈阳：辽宁人民出版社，1982年。

施洪耀编著：《辨证奇闻评注》，上海：上海科学普及出版社，1989年。

田思胜主编：《冯兆张医学全书》，北京：中国中医药出版社，1999年。

何高民校订：《大小诸证方论》，太原：山西人民出版社，1983年。

何高民校考注释：《傅青主女科校释》，太原：山西人民出版社，1984年。

李应存、王兰桂编著：《刘一明医书释要》，兰州：甘肃文化出版社，2001年。

张锡纯原著，柳西河等重订：《医学衷中参西录》，北京：人民卫生出版社，2007年。

（二）今人医著

《中医词典》编辑委员会：《简明中医词典》，北京：人民卫生出版社，1980年。

李经纬、邓铁涛等主编：《中医大辞典》，北京：人民卫生出版社，1995年。

张觉人：《中国炼丹术与丹药》，成都：四川人民出版社，1981年。

方药中、许家松：《黄帝内经素问运气七篇讲解》，北京：人民卫生出版社，1984年。

周凤梧等：《名老中医之路》第三辑，济南：山东科学技术出版社，1985年。

姜春华：《姜春华论医集》，福州：福建科学技术出版社，1986年。

裘沛然：《壶天散墨——裘沛然医论集》（增订版），上海：上海科学技术出版社，1990年。

陆广莘：《中医学之道——陆广莘论医集》，北京：人民卫生出版社，2001年。

蔡定芳主编,沈自尹主审:《中医与科学——姜春华医学全集》,上海:上海科学技术出版社,2009年。

任应秋著,任廷革等整理:《中医各家学说讲稿》,北京:人民卫生出版社,2009年。

印会河主编:《中医基础理论》,上海:上海科学技术出版社,1988年。

袁沛然、丁光迪主编:《中医各家学说》,台北:知音出版社,1993年,第344页。

北京中医学院编:《中医各家学说》,上海:上海科学技术出版社,1979年。

上海中医学院主编:《中医儿科学》,上海:上海科学技术出版社,1979年。

广州中医学院主编:《方剂学》,上海:上海科学技术出版社,1979年。

杨金长等主编:《中医哲学概论》,北京:人民军医出版社,2007年。

何少初编著:《古代名医解周易》,北京:中国医药科技出版社,1991年。

陆干甫等:《中医辨证法原理》,北京:中医古籍出版社,1986年。

李如辉:《发生藏象学》,北京:中国中医药出版社,2003年。

王明辉等编著:《中国气学说理论与临床应用》,北京:中国医药科技出版社,2000年。

卢玉起等:《内经气学概论》,沈阳:辽宁科学技术出版社,1984年。

吴少怀医案整理组:《胆胃证治》,济南:山东人民出版社,1978年。

李建仲、贺振中:《通督正脊术》,太原:山西科学技术出版社,2006年。

匡调元:《调元体质食养》(第五版),上海:上海科学技术文献出版社,2004年。

王琦、盛增秀:《中医体质学说》,南京:江苏科技出版社,1982年。

王琦主编:《中医体质学》,北京:人民卫生出版社,2005年。

中华中医药学会:《中医体质分类与判定》,北京:中国中医药出版社,2009年。

朱良春执笔:《章次公医案》,南京:江苏科学技术出版社,1980年。

郭子光、俞涵英等主编:《中医奇证新编》,长沙:湖南科学技术出版社,

1985年。

朱晓鸣等：《〈奇症汇〉释疑》，上海：上海中医药大学出版社，1998年。

廖育群：《医者意也·循环与对立——阴阳家的“意”》，南宁：广西师范大学出版社，2006年。

刘力红：《思考中医》，南宁：广西师范大学出版社，2003年。

李阳波述，刘力红等整理：《开启中医之门》，北京：中国中医药出版社，2004年。

李可：《李可老中医急危重症疑难病经验专辑》，太原：山西科学技术出版社，2005年。

林殷：《命门学说研究》，北京中医药大学博士论文，2003年。

三 武功著述类

[明]程宗猷：《少林棍法阐宗》，《耕余剩技》（二），北京：北京图书馆出版社，2002年。

[明]戚继光撰，吕颖慧等校释：《纪效新书》（十八卷本），北京：中华书局，2001年。

[明]宗衡道人著，李鸿江校释：《白话少林易筋经》，北京：农村读物出版社，1995年。

[明末清初]黄宗羲撰：《南雷文定·前集》（卷八），《续修四库全书·集部·别集类》第1397册，上海：上海古籍出版社。

[清]凌廷堪：《校礼堂文集》，北京：中华书局，2006年。

[清]周中孚：《郑堂读书记》，《续修四库全书·史部·目录类》第925册，上海：上海古籍出版社影印。

[清]张孔昭述，曹焕斗注：《拳经·拳法备要》（古拳谱丛书第六辑），太原：山西科学技术出版社（简体影印对照本），2006年。

尊我斋主人编著：《少林拳术秘诀》，天津：天津古籍书店影印，1988年。

周明、周稔丰：《易筋洗髓经》（修订本）附《易筋筋洗髓经》影印本，天津：天津大学出版社，1994年。

吕光荣主编：《中国气功辞典》，北京：人民卫生出版社，1988年。

朱慧勤主编：《简明气功辞典》，上海：上海科学技术出版社，2000年。

马贤达等编著：《中国武术大辞典》，北京：人民体育出版社，1990年。

徐震编著：《苕氏武技书》，太原：山西科学技术出版社，2006年。

刘殿琛：《形意拳抉微》（民国九年第一版），北京：中国书店影印，1984年。

姜容樵：《形意母拳》（民国十八年第一版），北京：中国书店影印，1984年。

金警钟：《浑元一气功》，天津：天津古籍出版社影印，1987年。

金一明：《武当拳术秘诀》，北京：中国书店（据中华书局1931年版影印），1985年。

张庆霖：《练气行功秘诀内外篇》，天津：天津古籍出版社影印，1988年。

孙锡堃：《八卦拳真传》，天津：道德武学社，1934年。

陈鑫著，陈东山点校：《陈氏太极拳图说》，太原：山西科学技术出版社，2006年。

项扬惠等编：《达摩洗髓易筋经》，重庆：科学技术文献出版社重庆分社，1990年。

金一明著，《武当》杂志社整理：《武当点穴技击法》，北京：北京体育学院出版社，1990年。

王芗斋：《大成拳论》，王选杰编著：《王芗斋与大成拳》，北京：中国展望出版社，1986年。

周潜川：《气功药饵疗法与救治偏差手术》，太原：山西人民出版社，1983年。

周潜川编撰：《峨眉十二庄释密》，太原：山西人民出版社，1983年。

孙禄堂著，孙剑云编：《孙禄堂武学录》，北京：人民体育出版社，2002年。

李经梧、张天戈：《太极内功》，北京：人民卫生出版社，1988年。

张全亮：《八卦掌精要》，北京：人民体育出版社，1999年。

习云太：《中国武术史》，北京：人民体育出版社，1985年。

韩建中：《梅花桩》，北京：科学普及出版社，1987年。

燕子杰评注：《梅拳秘谱》，燕子杰著：《中国梅花桩文武大法：中华武术之魂》，青岛：青岛出版社，1998年。

顾留馨：《太极拳术》，上海：上海教育出版社，1982年。

杨春编著，张兴洲传授：《道门秘传武当张祖太极拳》，北京：人民体育出版社，2008年。

路迪明：《杨式太极拳三谱汇真》，北京：人民体育出版社，2008年。

江百龙主编：《武当拳研究》，北京：北京体育学院出版社，1992年。

傅伟中：《峨嵋临济气功——峨嵋外气诊治应用法与硬气功》，北京：北京体育出版社，1991年。

傅伟中编著：《峨嵋临济气功——峨嵋十二庄述真》，北京：北京体育学院出版社，1988年。

四 一般著述（含部分古籍）

〔战国〕左丘明撰，〔西晋〕杜预集解：《左传》（上、下册），上海：上海古籍出版社，2000年。

〔汉〕班固：《汉书》，北京：中华书局，1962年。

〔清〕段玉裁注：《说文解字注》，郑州：中州古籍出版社，2006年。

〔清〕傅山：《霜红龕集》（下），太原：山西人民出版社影印，1985年。

〔清〕达春布修，黄凤楼纂：《（江西省）九江府志·道释》（二），《中国方志丛书》，台北：成文出版社有限公司，1975年（据清同治十三年刊本影印）。

〔清〕（康熙）丁廷樾修，赵吉士纂：《（安徽省）徽州府志》（七），《中国方志丛书》，台北：成文出版社有限公司，1975年。

〔清〕赵尔巽等撰：《清史稿》第46册卷二九二，北京：中华书局，1976

年。

王力主编：《古代汉语》（修订本）第3册，北京：中华书局，1981年。

朱伯崑著：《易学哲学史》（第三卷），北京：昆仑出版社，2005年。

黄寿祺、张善文：《周易译注》，上海：上海古籍出版社，2004年。

李零：《郭店楚简校读记》，北京：北京大学出版社，2002年。

五 期刊论文

盖建民：《道教医学概念辨析》，《宗教学研究》，1997年第1期。

丁贻庄：《〈中国大百科全书·宗教卷〉道教分支学科条目征求意见稿》，《宗教学研究》，1985年第00期。

胡孚琛：《道教医学述要》，《中国中医基础医学杂志》，1995年第4期。

邢玉瑞：《水生万物说与命门学说的创立——命门学说发生学研究之一》，《陕西中医学院学报》，2004年第1期。

詹石窗：《关于道教思想史的若干思考》，《哲学动态》，2009年第2期。

戈国龙：《〈大丹直指〉非丘处机作品考》，《世界宗教研究》，2008年第3期。

张钦：《内丹学的西传及对分析心理学的影响》，《宗教学研究》，1999年第2期。

陈霞：《金丹派南宗内丹修炼与荣格精神分析》，《道韵》，1999年第5期。

贾耿：《论〈内经〉“命门者，目也”的理论意义》，《中国中医基础医学杂志》，2004年第7期。

王今觉：《谈“望目辨证”的中医学理论基础》，《中国中医基础医学杂志》，2005年第7期。

陆国柱：《武当明目功》，《医学文选》，1991年第5期。

盛克琦：《内丹修炼机在于目》，《气功》，1994年第11期。

金二澄：《应该重视“目睛命门”说》，《南京中医学院学报》，1987年第4

期。

烟建华:《命门与命门学说研究述评》,《北京中医药大学学报》,1994年第1期。

许敬生、耿良:《道教内丹理论对明清中医养生学的影响》,《江西中医学院学报》,2005年第4期。

靳士英:《朱肱〈内外二景图〉考》,《中国科技史料》,1995年第4期。

靳士英:《五脏图考》,《中华医史杂志》,1994年第2期。

戈国龙:《论内丹学中的阴阳交媾》,《世界宗教研究》,2002年第1期。

沈文华:《以乾坤二卦释内丹中派“中黄直透”之法》,《哲学动态》,2008年第1期。

王琦:《中医体质学说研究现状与展望》,《中国中医基础医学杂志》,2002年第2期。

匡调元:《体质病理学研究》,《成都中医学院学报》,1978年第2期。

王体:《〈悟真篇〉清静注本的“先天一炁”名词之所指》,《中国哲学史》,2008年第3期。

郭丽华等:《内观疗法在中国精神科临床实践的探索》,《四川精神卫生》,1995年第4期。

尉筠心:《重在发现——谈“内观疗法”》,《长寿》,1996年第6期。

巽信夫:《从整体医学与生命发育观来看内观治疗疗效》,《上海精神医学》,2005年第6期。

(日)榛木美惠子:《内观法基础》(第二届国际内观疗法学会大会论文精选),Shanghai Archives of psychiatry, 2005. Vol. 17. No. 6.

陶金花、王红欣:《内观疗法与森田疗法的比较》,《医学与哲学》(人文社会医学版),2006年第10期。

(韩国)曹在松:《内丹学在宋代思想史上之意义》,《宗教学研究》,1999年第2期。

杨增瑞:《奇经八脉理论的源流初探》,《天津中医学院学报》,1997年第1期。

杨宇：《“道教医学”研究之思想方法》，《成都中医学院学报》，1994年第4期。

杨宇：《张锡纯治肝特色》，《中医杂志》，1985年第5期。

刘荣喜：《陈士铎〈外经微言〉医学思想探讨》，《中医文献杂志》，2004年第4期。

郭旭阳：《〈张三丰全集〉版本源流考》，《郧阳师范高等专科学校学报》，2006年第2期。

裴锡荣整理：《武当秘功》，《浙江中医杂志社》，《气功》，1985年第1、3、4期。

孟乃昌：《内家武功与张三丰》，《体育文化导刊》，1987年第2期。

江静波、江华鸣：《龚居中及其著作》，《江西中医药》，1984年第1期。

魏小巍：《道教的宗教体验》，《现代哲学》，2007年第5期。

张振尊、史正刚：《〈内经〉对〈颅凶经〉的影响》，《中医儿科杂志》，2006年第2期。

后记

本书是盖建民先生主编《道教科学研究丛书》之一。内炼之术（后衍化内丹炼养术或称内丹学）起源很早，具有玄秘性的特征，是道教医学的一个重要组成部分，盖建民先生在《道教医学》中曾对它作过概括性的探讨。因此，也可以说本书是对《道教医学》关于内丹炼养术研究的进一步延伸探讨。由于内炼实践以生命体验为要旨，其层次越高，所引发的人体内在生理、精神现象就愈加复杂，特别对道的体悟，常常被称为不可言传的。由此，有些学者以及部分内丹炼养有素的实践家认为它是不可研究的。这种认识其实是片面的，因为胡孚琛先生的《丹道法诀十二讲》就作出了系统而又深入浅出的研究。他认为丹道研究要“理、事、法”兼顾，即所谓“事为修持，法即丹诀，理为学理，理即文也，居内丹学之首。因之丹道之实修，首先要明白学理”。本书的研究即从“学理”入手，试图阐释丹道之“医理”，即把内丹医学作为中华传统医学的重要构成成分来研究；通过对历代内丹文献及相关医籍的研究，探究并试图揭示内丹炼养过程中人体生命内在精气神之间、生命与自然之间所存在的固有联系，亦即所谓道家道教的生命观、疾病观、预防观，及其所衍生的内丹医学思想。

本书是在笔者博士论文基础之上作进一步修改而成的，值此书稿即将付梓之际，我要特别感谢我业师盖建民先生。他为人淳朴，待人若春风和煦，循循善诱，诲人不倦，对我十分关怀与信任。我在福建师范大学硕士学习阶段，就对道教医学颇感兴趣，后得到导师谢必震教授的引荐，见到盖老师并接受他的指导，论题为《论道教内丹学思想对明清中医水火学说的影响》。由于当时我在福州，他在厦门大学任教，我们主要通过邮件联系。硕士毕业后，我有缘成为他的博士生，他根据我中医学基础知识较为扎实的基本情况，建议我继续拓展内丹学与中医学关系研究。在三年求学期间，我非常幸运地能经常跟他在厦大后山植物园一起爬山、运动，并将学习、研究心得向他请教；从他身上汲取许多为学为人之道，并一直成为我持续上进的推动力。现任四川大学老子学院院长詹石窗先生也给予我多方面的深入指导。他学识渊博，平易近人，对后学敦敦教导；每次向他请教，都能得到满意的解释。他在易学与道学方面都有精深的见解，他讲授的易学课使得我能够略窥易学之门径，拓展了我从事学术研究的思路。他还特别详细指点笔者解决本书写作中遇上的一些疑难问题。

笔者承蒙中国医史文献研究所所长柳长华先生仁爱，于2010年9月进入中国中医科学院，师从他作博士后研究，以道家服食及中医养生文献为主要方向。柳长华先生对中华传统医药文化有极其深刻的认识，认为包括道家医学（道教医学）在内的传统医学，其独特生命观、疾病观得到代代传承是其在中国能够生生不息、长盛不衰的根本原因，无论是内炼，抑是外丹，还是民众对中医药的信仰等等，都是中医药传统知识宝库的重要组成，需要得到尊重、传承与保护。本书修改时即贯彻了这一理念。

此外，我的硕士导师福建师范大学闽台研究中心主任谢必震先生、厦门大学人类学系郭志超教授也一直关心我的研究工作，台湾辅

仁大学郑志明教授对本书提出了一些有益的修改意见。我的长兄为我论文写作提供了部分相关的中医文献资料，还对论文中涉及中医学理论的部分观点提出了修改意见。同门师兄弟朱展炎、王艺、刘恒、吴保春、陈庆优、蔡清旭、卢笑迎、金权、赖玮芳、简一女、吴大振、李海林、盖菲等以及詹石窗先生的弟子黄永锋、冯静武、雷宝、郑长青、李育富等人在本书写作过程中也提供过宝贵意见和帮助。在此一并致谢。福建省自学考试办公室原命题科科长林文广先生，是我福清同乡，待我如兄长，也多方帮助与支持我的研究。然而，他已于不久前患病仙游，谨于此也表示由衷的谢意与深切的怀念。

谨将本书献给我的家人以及所有的亲友，由于有了他们的默默支持，笔者才得以安心学习与研究！在今后的人生道路上，笔者决心努力工作、前进不止，唯望时时报答导师、父母之恩，亲友之爱。

内丹医学思想研究属于道教学与传统医学交叉研究的新课题，前人尚未作出深入的探究，具有一定的难度。限于本人的学力与知识水平，难免会出现认知不到位或其他问题，敬请学界同仁、修道有素的大德高士能够不吝批评指正，以期将内丹炼养之道发扬光大，共同弘扬传统中医药文化。

何振中

癸巳年夏至日谨记于中国中医科学院