

中国中医药学会  
安徽省老子研究会传统医学专业委员会  
编

# 中国道家医学文化研究

黄山书社

三生万物  
二生三  
一生二



责任编辑:陈珏文

封面设计:牛 昕

### 中国道家医学文化研究

中 国 中 医 药 学 会  
安 徽 省 中 医 药 学 会 编  
安徽省老子研究会传统医学专业委员会

\*

黄 山 书 社 出 版 发 行

(合肥市金寨路 381 号)

新华书店经销 安徽阜阳印刷总厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:16.75 插图:1 字数:380 千

1997 年 10 月第 1 版 1997 年 10 月第 1 次印刷

印数:0001—2000

ISBN 7-80535-419-7/Z·1

定价:32.10 元



天静宫老子铜质塑像

## 《中国道家医学文化研究》编委名单

学术顾问:王郁昭 胡熙明 杨多良 马炳文 唐亦男  
李和中 廉成荣 董 坤

主 编:陈佑邦

副 主 编:(按姓氏笔划为序)

王 东 王化猛 王晓光 刘俊卿 陈 良  
肖 金 张 杰 宫树成 康素真

编 委:(按姓氏笔划为序)

马锦华 牛正波 邓 超 王天鹏 王东平  
王汉辉 王华启 王胜利 王振标 王康健  
庄 捷 吕长忠 孙成斋 朱 勤 江洪海  
邵长年 何志文 杜 峰 吴 凯 吴东昆  
李 谦 李今朝 张永义 张平汉 张林吉  
张学良 杨 健 杨保民 胡 智 赵 峰  
柳万福 侯师明 施志顺 倪 昌 栗广玲  
高传贞 高庆坤 梁存振 黄 辉 龚艳玲  
程 全 蒋宗勤 谭 凯 潘立鼎 戴国敬



## 序

中华民族有着几千年的文明史,拥有极其丰富的文化遗产。春秋战国是我国奴隶制逐渐消亡、封建制度逐步确立的时期,新旧体制交替,社会急剧变革,各种学术思想空前活跃,出现了“诸子蜂起,百家争鸣”的繁荣景象。遂后逐步形成了儒、释、道三大思想体系,对社会科学和自然科学的发展产生了重大而深远的影响。作为中华民族优秀传统文化瑰宝的中医药学,在这特定的历史条件下,也逐步形成和发展为一门具有完整理论体系的医学科学,而道家的“天人合一”思想和用以认识世界与解释万事万物发生、发展的理论体系的“阴阳、五行学

说”对中国医药学理论体系的形成与发展尤为重要。

中医药学在最初的形成和发展中曾汲取了我国当时社会的哲学和自然科学的最新成果,总结了春秋以前人类战胜疾病的宝贵经验,展示了疾病发生发展的规律以及人类防治疾病并最终战胜疾病的途径和方法。这种朴素的唯物辩证思想正是中医药学经久不衰的原动力,因此,不断继承和创新应成为当今中医药学发展的最主要课题。学术思想总是在不断地争鸣和论辩中取得进步和飞跃的,当然更需要在实践中来检验。我们研究道家与传统中医药学的关系,要运用马克思主义的历史唯物主义的立场、观点和方法,吸取精华,去其糟粕,希冀能揭示人体生命科学的奥秘,为保护和增进人类健康服务。

“道可道,非常道”,老子作为道家学派的代表人物,其著作《道德经》洋洋五千言,其文约,其理奥,涉及社会、经济、政治、军事、教育等方方面面。在认识论上,提出了“道”这一哲学范畴,而有别于主宰一切的造物主——上

帝,具有朴素的唯物论思想;在方法论上,认识到事物都有矛盾对立的两方面,对立的双方可以相互转化,具有朴素的辩证法思想,由此成为中医学立论的哲学基础。同时,道家提出的阴阳学说、天人合一、道法自然等观点成为中医学理论体系的核心内容。俗有“医道同源”之说,可见中医学与道家学说的关系密不可分。

适值中国中医药学会主办、安徽省中医药学会及安徽省老子研究会传统医学专业委员会承办的“首届中国道家与传统医学学术研讨会”在老子故里——安徽涡阳召开,各地专家学者踊跃投稿,会议筹备期间从全国各地大量来稿中,筛选了其中优秀稿件,汇编成《中国道家医学文化研究》一书。该书汇集了当今道家与传统医药文化关联研究的最新观点、见解和成果,从不同侧面和角度论述了道家与传统医药文化的关系,体现了“百花齐放、百家争鸣”的思想,可以说是集当代道家与传统医药文化关联研究之大成,观点明确,见解独到,内容丰

富,颇值一读。这里面倾注了作者  
和编者的心血和汗水,相信这本书  
的出版能为中国传统医药学的继  
承和发扬起一定的积极作用。

谨为序。

邓学

1997年10月18日

# 目 录

道教哲学与中医学的发展·····	鞠 曦(1)
道教对中医发展的相关性探讨 ·····	李延斌等(10)
道教与中医学的内在联系 ·····	花君霞(14)
试述敦煌遗书中“道医”、“佛医”的理论与实践·····	丛春雨(20)
论中国医学与中国传统哲学的关系 ·····	黄春熙(28)
儒释道对中医学的影响 ·····	刘正才(36)
道教文化与中医学 ·····	俞雪如(40)
医道同源 医道相通 ·····	刘玉贤等(46)
道者医源——评道家思想对中医理论体系的 影响 ·····	赵执强(51)
对共为传统文化的老庄思想和中医学术相关 问题的思考 ·····	孙成斋等(54)
试探“法于阴阳,和于术数”·····	宋文濂(61)
《老子》、道文化与中国中医学·····	钟东屏(63)
《老子》之道与人体科学研究的思考 ·····	费国斌(69)
《黄帝内经》疑似《道德经》章句辨析 ·····	王化猛等(76)
从王冰《重广补注黄帝内经素问》看道家学 术思想 ·····	付艾妮(84)
从《道德经》看道家对中医基础理论形成的 影响 ·····	刘彦清等(87)
《宋徽宗圣济经》及其医道观 ·····	琚椿柜(90)
道文化对中医理论体系形成和发展的影响 ·····	张 询(92)
中医文化与道文化略说 ·····	谈国润(95)
浅谈中医理论与老子之道 ·····	王雪松(98)

道家学说与中医·····	黄信初等(100)
道与阴阳·····	康素真(105)
“阴阳学说”寓有老子思想之我见·····	欧阳菊(107)
论道与阴阳·····	张弘毅等(110)
浅议道家思想与中医阴阳五行学说·····	赵一峰(112)
道家学术思想对阴阳五行学说的渗透·····	孙玉龙等(116)
道与整体辨证思想·····	陈 林(120)
气道相应与“一分为三”思想·····	郑晓闻等(122)
经络系统的和谐美·····	符仲华(125)
中医理论体系的核心——气·····	陈达理(130)
浅谈精气学说及其在中医理论中的运用·····	闫 良(133)

在中国传统文化沃土中生长的道教生死论·····	董 平等(136)
道家生死观探析·····	王晓燕等(142)
《庄子》的死亡观·····	郑文安(148)
禀受生命·····	李永生(152)

略论“参同契纳甲”与飞腾八法·····	文忠荣(155)
三才学说是中医全息辨证的指导思想·····	包丕庆(158)
子午流注在临床中的应用·····	李兆秀等(163)
道教本源的易医复兴·····	何鉴时等(168)
从否卦看《伤寒论》与《中藏经》之痞症·····	秦龙腾(170)
解“道”·····	张 慧(173)
“仙道”之渊源·····	吕 宏(175)
为医易与不易说·····	李则中(177)

## 秦以后道家养生思想和先秦道家养生思想

- 之比较..... 宋文琪等(178)
- 道教全真派及其养生学思想浅谈..... 蔡锡英等(185)
- 老子养生思想刍议..... 王佑夫等(193)
- 试论老子的养生之道..... 杨振贤(196)
- 《老子》摄生观浅析..... 王 淳(202)
- 道教经典《黄庭经》养生精要浅探..... 李应存等(205)
- 老子的“虚静”思想与中医养生..... 赵 郴(207)
- 大道医心——论庄子的身心保健观..... 卢建有(209)
- 中医与道家养生观..... 杨占华等(216)
- 道教、佛教及中医养生观之浅探 ..... 周 尚(221)
- 略谈道家养生术及其对医疗养生术的影响..... 孙金娥(225)
- 简述汉唐时期道家的服食养生法..... 张东林(227)
- 道教音乐与传统医学..... 李 福(230)
- 五音和弦养天年..... 张文再等(236)
- “三宝”——老子藉以升天的“春台”..... 王道生(241)
- 养生琐谈..... 谌绍谟(243)
- 老子思想发微..... 董胡兴(247)
- 养生保健随笔..... 杨素霞等(249)
- 养生杂俎..... 信华堂(251)
- 养生与痔疾..... 左登金等(252)
- 浅谈四时养生法..... 张锡凤等(254)
- 道家长寿之谜..... 孙立芳(257)
- 气功、情志与健康 ..... 曹崇玉等(259)
- “还精补脑”辩..... 庞晓燕(261)

道家房中养生观·····	董少萍(267)
试论道教房中术的历史沿革·····	梁媿如(273)
论房中养生·····	李玉成(278)
试论道教房中术与传统性医学保健之异同·····	谭 凯(283)
房中术长寿健身疗病的原理探讨·····	鄢行辉(286)
中国传统性医学若干问题的思考·····	熊正卿(288)
道家葆精养生浅议·····	余泽云等(293)
音符和气机·····	董占军等(294)
论先秦气功学的发展特点·····	李志沧(298)
略论道教气功学的产生与发展·····	苏振兴(303)
婴孩——老子的一种气功状态·····	王化猛(308)
对古代道教练养派功夫的再认识·····	庄 捷等(311)
陈樱宁“仙学”气功理论与方法探究·····	刘 飞(313)
炼己与调药浅说·····	范 鸿等(319)
《家训水经》序文录·····	周尚云(322)
浅谈气功辨证施治及与针药结合·····	吕少兰(324)
道教养生法——辟谷·····	牛德录(326)
浅谈中医食疗在临床中的意义·····	张 黎(329)
太极拳——吾国之至宝·····	李 滨(333)
阴阳和合 养生防病·····	郑卫东等(336)
老子按摩法诠释·····	王杰清等(342)
太上老君养性法·····	张 慧(348)
浅谈意拳气功——养生桩·····	田云来等(350)
方开“摩腹术”·····	李天发等(353)



道家人物彭祖与中国气功·····	邓云国(356)
浅谈张仲景和解法与道文化·····	吴东昆(362)
嵇康养生思想浅谈·····	陈 良(365)
谈道教医学家葛洪的《肘后备急方》对医药学 的贡献·····	童广俊等(368)
著名道教学者葛洪对中医的贡献·····	郭方明(372)
陶弘景道家思想在《本草经集注》中的应用·····	张 敏等(375)
小议陶弘景·····	江振建(379)
从《养性延命录》看陶弘景的道教养生学思想·····	陈前义(381)
《千金翼方》对老年病学的贡献·····	顾伟民(384)
孙思邈男科学术思想初探·····	杨善栋(387)
道教真人孙思邈·····	张 杰等(390)
孙思邈与养生·····	董锦霞等(392)
孙思邈养生思想探讨·····	温兴韬等(395)
玄丘山医家青牛道士小识·····	冯建民(398)
刘安和炼丹术剖析·····	李 丽等(400)
简论蒯道人对骨伤科的贡献·····	赖雷成等(402)
试述蒯道人骨伤科学术特点·····	刘 忠(404)
浅析刘完素用药特点·····	杨慧丽(406)
谈张介宾“中年修理”的养生观·····	杨善栋(408)
《傅青主女科》诸生化汤应用述要·····	龚艳玲(411)
朱衣道人治疗不孕症经验·····	张 莹(415)
刘一明及其医学贡献·····	李承宗(420)
道者医心,德术并举 ·····	秦文炳(422)
道教园中的医药学家·····	齐金成(426)
道家和传统医药学·····	高国华(428)

气功为主治疗阳萎临床报告·····	张 侠等(430)
导引却病临床举隅·····	吕慎从(433)
“太上生肌膏”的中药药理及炮制体会·····	姬 涛等(435)
活力神口服液的临床研究·····	苏 健等(439)
内病外治 刮痧疗法·····	钟永国(442)
三龙风湿宝治疗类风湿关节炎的临床观察·····	唐敦立等(444)
推按运经仪为主治疗胆、肾结石临床观察 ·····	顾建美等(450)
黑归脾汤治疗上消化道溃疡出血·····	陈宝兴(452)
关尹氏麻叶膏药·····	潘 影(454)
道教风水与中医环境医学·····	黄惠杰(456)
论“恬淡虚无”之态对“心神”的调治作用·····	赵 彬(458)
心理因素与优生·····	李 芳(463)
从心身医学角度谈健康与疾病的规律·····	孙慧君(467)
“道”的本意·····	黎泽泉(471)
试论道家、道教文化与中医形神合一思想 ·····	刁宗广(477)

## 附录

老子故里天静宫(中太清宫)考古小结 ·····	刘观民等(483)
天静宫考古调查小结·····	汪本初等(484)
天静宫遗址考古发掘工作小结·····	杨立新等(487)
老君殿遗址发掘记·····	刘永新(493)
九龙井觅踪·····	刘永新(497)
老子生地考辨·····	杨 光(500)
老子故里天静宫(中太清宫)重修规划方案说明书 ·····	涡阳县重修老子故里中太清宫筹委会(516)

# 道教哲学与中医学的发展

道教和中医学的关系,一般而言,就其内在的文化本体的一致性上,是在哲学层次上的统一。因此,道教对中医学的重大影响,就必然表现为以道的本体论对中医学发展所作的哲学贡献。关于道的哲学研究,以及对中医学的发展的相关性研究,学界的研究文献可谓汗牛充栋,但是,由于西方文化和哲学对中国文化发展在近代以来的滥殇,致使对道教和中医学的关系的研究也受到西方哲学的形式化的影响,这种对中医学的形式化的研究道路使中医学的发展迟缓甚或倒退。显而易见,中医学的形式化研究的方式悖离了道的哲学。限于本文的篇幅,本文就道的本体论对中医学的影响进行哲学反思,在此基础上提出中医学向道教医学模式发展的理论问题。

## 一、道教哲学的道本体论和中医学

道教哲学与中医学的发展密切相关,以中医学为主体性而言,在哲学上表现出以《周易》、道教、中医学三位一体的道本体论的系统关系。天人合一的哲学观在中国文化中可谓一以贯之。表现为道统文化特性的中国文化以“究天人之际,通古今之变”为最高目标,因此,尽管中国文化的内容博大精深,但都没有离此鸿的。就中医学自身的发展而言,以道的哲学思维方式所受的影响就更是显而易见。就中国文化的历史而论,由于社会实践中的问题所引发,对道的抽象和身体力行成为思想家所研究的具

体内容。以老子为代表的道家以道规范自己的理论体系,并直接地影响了《易传》的形成和岐黄之术的理论体系。表现在哲学思维上形成了所谓的“医易相通”和“医道相通”的哲学观。道教为彻底贯彻和实现道家的终极关怀问题,以人生的终生修道为实践,在练功的实践中由于对中医学的需要,实际中的道教与中医学的关系就必然表现为道教学者以道的哲学观对中医学的具体运用,以及在修道的实践中以自身的练功实践对医道的理解而发展为道教医学。因此,道教学者是在修道中身体力行地发展了中医学,并结合练功的机制,对中医学的阴阳、气血、经络、三焦、精气神以及辨证施治和理法方药等理论及实践作出了特殊的贡献。其中,不但以医道对身体的作用加深了对道的理解,而且也以道的本体理论推动了中医学的发展,为中医学做出了卓越的贡献。其中的大家世人皆知,为人称道,例如葛洪、陶弘景、孙思邈等人。

显然,中医学是主体存在价值关系的主体自为的学问,而道教则是超越主体存在的自为的价值从而达到自在的学问。具体而言,中医学在道教哲学的影响下,以老子“人法地,地法天,天法道,道法自然”的哲学观制定了中医学的医学模式,而道教则具体地应用了中医学对人体理论的认识,尤其是唐宋以后道教的内丹理论的成熟,更是大量地借鉴中医学有关精气神的理论的结果。这些,都表现了中国哲学的本体论、认识论和方法论的统一。

我们在当代讨论道教哲学与中医学的关系问题,最重要的当属道教哲学的道本体论的问题,非但如此,就人类哲学自身进步的需要,也极需从道教哲学中汲取营养,以走出当代哲学的困境。所以,对道教哲学的研究应当是当代哲学研究中的相当重要的一部分。

然而,道的本体论哲学研究一直不被世人所重视,或者被斥

之为形而上学。所以,对道教哲学及道教医学的研究是相当薄弱的,因此,应当引起重视,这不但是中医学继续存在和发展之必需,也是推动中国传统医学模式的进步,为人类作出新的贡献之必然;就走出当代的哲学困境而言,对道教哲学的研究也必然在发现其对本体论的贡献中认识到其重大的理论意义和社会实践意义。

因此,道教哲学的道本体论意义的研究是相当重要的,以道本体论对人的存在及医学模式的定位,将决定中医学今后的发展方向。表现为当代气功热形式的文化现象,已透视出道教本体论哲学的潜在性影响。但进一步对气功理论的深入研究受到当代思维方式的限定而出现重重困难,因此,对道教本体论哲学的正本清源——对道教哲学在哲学发展中重新定位,即在其自在的道本体上对人的存在的终极意义的关切和可能实现的方法论中实现当代哲学的革命,是道教哲学研究最重要的方向。

在以上工作基础上,在对道教哲学的终极关怀所能实现的道路中,反观中医学理论和实现其在当代社会中的合理定位,以发现西方医学模式中的问题,并就人类存在的问题中发现其本质性的问题,以此映现出道教本体论哲学的重要性,在这一共识的基础上使人类的存在方式和所实现的价值与自然之道真正地统一起来,使人类社会的发展从自为转向自在。显然,这已超出了医学模式所研究的问题,也正是这样,才显现出中医学的整体性和全面性,因为中医学历来主张人的生存环境的自为不但是医学应注重的,同时也是政府和社会应与其统一的,因此,古代的“儒必通医”的主张在当代不失其重要的社会和历史意义。

## 二、道的形而上学及其对人的形而下存在的统一

道的形而上学问题及其在哲学史上的地位,以道教哲学的形式来定位,其中需解决一系列的问题。首要的问题是道教哲学

何以能够成立,及其道教哲学的优越性何在以及对当代哲学进步和社会发展的意义。

道教哲学何以能够成立,这一问题自在于道教的思想体系之中。如果以“智慧”定义哲学,毫无疑问,道教思想体系中处处充满智慧;如果以黑格尔的哲学标准定义哲学,则道教哲学并不属于西方哲学的形式化的哲学体系。道教哲学表明,道教哲学以“道”的本体论规范主体的修为与“道”合一,这种哲学在中国哲学中的本体论地位始终影响了中国文化的发展,源于道家的“道”的哲学,并以“道”规范主体的修为而成道教的形式,其本质上是“道”哲学的统一性。今天看来,这种哲学在人类哲学中尽管有相当多的内容需要完善,但其表现的重要性是相当明显的,因为主体的存在本质及其实现在本体中的地位是人类哲学的终极关怀之所在。显然,其中的形而上学与《周易》的形而上学同出一辙,人的形而下存在的中医学体系的形上部分与《周易》及道教的形而上学统一,这在一个方面说明了中国文化的整体性,也在另一方面反映了中医学不仅是医学,而且是关于人的完善自身存在的学问。中医学所包含的道德和伦理的思想,以及人文关系,天人合一及运气学说的规则,都表明实际上的中医学被中国哲学所包容。

但是,应强调指出的是,中医学的哲学因其对主体的关怀所必需,导致其重要的理论支柱就只有向道家及道教的终极关怀中汲取。如果说中医学的发展实实在在地索取了道教对主体的终极关怀的理论形式而成功地解决了其中的重大的理论和医疗实践中的问题,那么,这一历史事实所反映的道教哲学中的关于解决终极关怀问题的成就本身就成为当代重要的哲学问题。

老子在《道德经》中规范了道的本体论意义,并在相当多的方面由此指示出主体的方法论。《周易》在基本的意义上指出了道的形而上学问题。关于人的存在的本质性问题,这始终是哲学

的重大问题,但西方哲学对此已无能为力。由于《道德经》和《周易》以道的方式对这问题的限定,使之对人的本质性存在的形式问题没有在基本的哲学意义上给出,所以,人类的存在的存在问题表明,人的存在的本质性问题是当代哲学应重点解决的问题。中医学在映射这一问题中,表露出人的存在的本质性问题,尤其《内经》中的有关论述,应引起我们的重视和研究。

《周易》和《道德经》及《内经》的哲学思维对当代的哲学发展及对中医学的继续进步将有极重要的意义。这已在近年的中国文化热中显见端倪。笔者在对人的存在的本质性问题的研究中,结合西方哲学中的问题,受《周易》的道器之论之启发,形成了形而中论的哲学。形而中论的哲学认为,人对存在的认识,是以形作为主体认识并分为形上之道和形下之器的始点,人的存在形式和主体地位实际上是世界存在形式中的形上和形下的“中间者也”,因此,人是存在中的形而中者。人是以时空的方式建立起对形的认识,因此,形而中论的认识论和方法论是建立在时空的本体论基础上,并且与中医学的时空观统一。形而中论的哲学体系将能很好的解决一系列的重大的中医学的哲学问题(限于本文的篇幅,有关的具体论述请参看笔者的其它文章)。

### 三、中医学的医疗模式及其在当代的发展道路

自晚清开始的西方哲学的思维方式在中国近代和当代文化中居主体性地位以来,对中医学的思维模式及其哲学的研究,其中的重要的反映思维模式及其哲学的中医学范畴几乎都以西方哲学的模式进行了解释。对于这些解释,已成为中医学的哲学研究的主流,但是,由于哲学本体论在西方哲学中的失缺,以西方哲学作为主体形式的研究就不能正确和全面地反映出本在的中医学的思维模式及其哲学。因此,从本质上重新把握中医学的思维模式及其哲学——道家和道教哲学对中医学的重要性及其在

当代的发展方向,是相当重要的。

如果思维方式和其产生的对思维的形式统一性是哲学的自在,那么,一定的知识形式将是其自在的哲学思维所产生的结果,哲学只是从形式中所发现的基本规则。因此,就中医学的形式而言,如果承认其是不同于西方医学的独立的形式,那么,自在的哲学就是与西方哲学的形式所不相容的。所以,与西方医学是西方哲学所生成的医学形式一样,中医学也只能是其自身的哲学思维所产生的形式。所以,从中医学的形式中分析其哲学思维,体认其自在的哲学,也许是以西方哲学为主体的研究方式对发现中医学的哲学模式更为有利。

长期以来,有关中医学的哲学的研究,相当一部分学者认为其哲学思维属于辩证法的思维方式或朴素的辩证法,由于中国哲学的自在方式产生的中医学,使以西方哲学中的辩证法的方法认识和研究中医学形成相当大的曲解,由此导致不但不能从本质上认识中医哲学,而且对中医学的研究和发展形成了相当大的障碍。因此,从哲学上的正本清源就是当代中医学研究的重要任务。

辨证施治与辨病施治是中医学的主要理论之一,两者的理论关系是哲学中的统一,构成了独具理论特色的中医的治法和治则的诸要素,辨证施治与辨病施治的关系反映出中医学中的认识论的哲学体系,是与中国哲学的本体论一脉相承的。探讨辨证施治与辨病施治的关系,分析辨证施治与辨病施治所反映出的中国哲学内涵,是哲学的重要任务。而道教学者在修炼和医疗实践中总结出的功理功法,无疑是对问题的解决,而这些应在当代加以研究的。

辨证施治与辨病施治是对疾病认识并采取相关的医治方案的中医学的重要的理论,两者反应出的对疾病的认识,就人是自然界的整体存在物于其中而言,是相当深刻的。八纲辨证、六经



辨证、卫气营血辨证、脏腑辨证、气血津液辨证、病因辨证等,辨证虽有相当多的方式,但以阴阳为体。《周易》有“一阴一阳之谓道”之论,是辨证的总纲。辨证施治与辨病施治虽表现为“同病异证”,“异病同证”、“同病异治”、“异病同治”等较为复杂的关系,但只要在阴阳上辨病识证,就可事半功倍。总之,中医学理论体系是一种高级的综合性的学术修养,与形而下的西方医学绝不相同。

由于以上的中医医疗特点的存在,中医学人才培养的教育体制的改革势在必行,这关系到中医学的生死存亡的问题。就目前我国的中医学人才的培养教育体制而言,由于与中医学自在的规律相悖,已严重地阻碍了中医学的发展,降低了中医的医疗水平,不但少有近古以前的大家,而且使目前的中医学人才也青黄不接。

我认为,中医学的发展道路应在以下的改革中进行:

1. 改革中医学的教材,应编写中医哲学教材,增加开设以“道”为基本内容的“中医哲学”课,锻炼加强学生的哲学思维能力,使学生建立起一定结构的中国哲学的思维方式,以利于中医学的学习和中医的医疗实践。不但如此,还应在普通小学教育中,增加对中医学为基本的世界观和养生学教育,真正地使学生的德智体全面发展。对提高中华民族的素质而言,这一点也是相当重要的。

2. 中医人才的培养道路应走“师徒制”,这是中医学内在的认识论和方法论模式之传承所必需的,这不但为中医学技术的口授心传特点所决定,更多的则是中医学的道德伦理的特色所限定的问题。实践表明,这一不成制度的制度,为中国培养了一代又一代的中医圣手。但现代的中医教育体制下少有这样的人出现,其中的教育体制不可不彻底地反思。

3. 中医学问中向有“学医三年,天下无不治之病;行医三年,

天下无可用之方”之论。因此，中医学不同于其它学问，其所探索和解的问题，是中医学者终生所追求的学术问题。所以，政府在医学的管理模式上，应尊重中医学的学术特点，保护和礼遇中医学人才，使其学术研究不被政治所左右，并为其创造优越的学术研究和生活环境，使优秀的青年能够走进学习中医学的大门并为此而贡献。这是保护和发展中医学的当务之急。

4. 改革中医学的医疗模式，采用以中医诊断为主、西医医疗仪器诊断为辅；中药和道教内丹疗法为主、西药为辅的治疗方法。

5. 抱朴子葛洪有“食补不如药补，药补不如气补”的重要的医疗思想。

因此，中医疗法应采用以重在内养精气神、以合大药为内药的治法治则为主，辅以中药调整和治疗的道教医学体系。道教医学体系的实行，不但可彻底根治疾病，提高人们的生存境地，并可在相当的程度上补中医和中草药资源的紧缺。

6. 中医院的办院方针应以道教内功为主、药物为辅、疗养与治疗并重的医疗模式。

对患者授以道教内丹功法、四时养生、动静相宜为辅的医疗思想，在练功中辅之于中药。这一医疗模式的实行，使患者能在今后的生活实践中持之以恒并长期受益。

总之，中医学是人类文化中独特的不可多得的宝贵的财富，在其发生和发展的历程中与中国道家哲学息息相关，与道教学者身体力行的医疗实践中所做的贡献密不可分。但是，中医学尽管理论成熟，门派众多，在历史中所形成的医疗模式表明（以中医七大门派的理论为主），其治法治则上的主体部分都是采用投以中草药而经方为主、时方验方为辅的医疗方法。在人类理性不断进步的当代，人类对自身的认识不断深入，随着当代哲学革命的完成，中医学必将最后完成以道教医学为主体医疗模式

的转向，而这一转向是在近代就应完成的，只是由于西方文化的冲击，致使这一工作无法进行。历史将表明，厚西薄中是浅薄的。在当代中国文化热的国际大环境中尽快地完成这一工作，使中医学在世界医学中重放异彩，中国的哲学和医学学者责无旁顾、任重道远。我们当以此共勉。

吉林省抚松露水河 鞠 曦

# 道教对中医学发展的相关性探讨

道教产生于东汉中叶,在中国古代宗教信仰的基础上,沿袭方仙道、黄老道的某些宗教观点和修持方法而逐渐形成。作为传统文化的重要组成部分,广泛渗透到中国古代科学的各个领域,特别对中医学的发展影响更为深远,并直接影响和制约着中医学的发展。西方的汉学家,如李约瑟、席文等人对其与科学的关系进行了深入的研究。早期人类在同自然界斗争的过程中,宗教与医学结下了不解之缘。历来即有道医不分的说法,这主要是由于其产生的文化背景相同造成的。纵观中医学的发展可以看出,其对中医学发展的影响是正反两方面的,同时可以发现中医学中的重大发展都与道教有关,如制药、传染病防治及激素制备等。本文对其与中医学的发展的相关性问题作一初步探讨。

## 一、道教对中医学发展的影响

道教起源于商周的巫祝祭祀鬼神及战国秦汉时代的方士求仙采药。东汉道教理论与秦汉医学有不少共同之处,吸收了《黄帝内经》的许多思想。其基本理论是追求“天人合一”和机体内部的平衡与和谐,即一种中和之道,与道教的天神合一的谶纬神学相一致。道教的经典著作《太平经》中的医学内容很少,早期道教神学对医学的宗教神秘化改造主要集中在具体的医学知识部分,如病因解释方面,药物和方剂、针灸治疗方面均有程度不同的宗教神秘化现象。利用“符水”、“咒语”为传教手段,后有识之

士提出“为道者兼修医术，以救近祸”的思想，与医学紧密结合，为医学发展作出了积极的贡献。道教经典《道藏》载录大量的医学文献，据我们初步统计，《道藏》中有医药和内外丹专著共 150 余种，有关涉及医学及养生的著作达 900 多种，70% 以上的道教著作均与医学有瓜葛牵连，或竟成为医书的组成部分。早在 1934 年西方学者 Davis 曾以《葛洪——第四世纪的中国炼丹家》为题对葛洪在制药化学方面的科学成就作了专门介绍。葛洪研究了神仙、丹道，著有《抱朴子》、《肘后救卒方》等医学著作，揉合儒道，兼综医术，总结了一些特效药，如菖蓉子治癫狂，鹿角末治乳痈，并记载了许多真菌类药用植物。对恙虫病的研究比国外早 1000 多年。首创用狂犬病的犬脑髓敷贴被狂犬咬伤患者的伤口治疗狂犬病，是世界上免疫学的最早记载。肺结核尸注的记载也是世界上最早的。汞与丹砂还原试验，是世界上最早用化学合成法制成的产品之一，是炼丹术在化学上的一大成就。后来炼丹术传入欧洲，促进了世界制药化学的发展。所以说道家人物葛洪是中国古代伟大的医学家，促进了中医学的发展。隋唐道家医学家孙思邈的《备急千金要方》、《千金翼方》总结了许多有效的防治经验。用鹿、羊的甲状腺治疗甲状腺肿，动物肝脏治夜盲症，槟榔治绦虫病，尿沉渣治小儿病，用谷皮、防己、细辛、蜀椒、吴茱萸等含维生素 B 的药物治脚气病，这在医学史上是十分先进的。我国古代化学家早在 11 世纪便成功地从人尿中提取出相当纯净的性激素结晶制剂（秋石還元丹）并运用于临床实践，取得了很好的疗效。由此可见，中医学的重大进展与道教密切相关。但早期道教主要是一种“救世”的宗教，其神学教义的核心是救治危世而致太平。魏晋时则蜕变为以追求成仙不死为最高目标的“度世”的宗教，而以后的发展则基本没有越出这个轨道。在其传播和发展过程中与医学结下了不解之缘。

## 二、道教与中医养生学

道教以“道”为最高信仰,相信人经过一定修炼有可能长生不死,成为神仙。为追求长生久视,继承和汲取中国传统医学的成果,在内修外养的过程中积累有丰富的医学知识和技术,其精华成为中国传统医学的重要组成部分。其丹术为但道教的重要内容,分为外丹和内丹,内丹属气功养生术的范畴,外丹为用炉鼎烧炼铅、汞、矿石及草药,以制“长生不死”的丹药的道术。外丹术初见于西汉,发展于魏晋南北朝,唐代臻于极盛。由于丹药含有剧毒的铅汞,使许多人中毒身亡,付出了惨痛的代价。残酷的事实使人猛醒,所以唐以后逐渐被内丹所代替。外丹术促进了制药技术的发展,丰富了中国古代药物学的内容。魏晋之后,采用炼丹方法制成的膏药大量出现,如五毒神膏、续断膏、丹参膏、蛇衔膏等。中医外科的膏药制剂对治疗疮、疡、痈、疽等具有显著疗效,后遂成为中医外科的主药之一。现今广泛使用的红升丹、白降丹,以及乾坤一气丹、混元丹、金龟下海丹、毒龙丹等“玄门四大丹”,皆由道教医家所传秘法衍化而来。随着服食的发展,草木药逐渐加入丹药烧炼,药物种类的增加,也推动了本草药物学的发展。东汉魏伯阳所著的《周易参同契》,其主要内容是以精、气、神为核心的内丹修炼理论,特别是注重身心精神的修炼,在修炼过程中也可借用外物的丹药来补充衰竭的身心,恢复精、气、神的生命本能。道教的核心原理就是“无为”,它呼吁人们返朴归真,回归大自然,通过自己的修炼去体验那种天人合一的和谐。首先强调“无念”为修炼的基础,归根就是求静。老子曰:“致虚极,守静笃”,至虚要虚灵到极点,守静要清宁到静极,即精神的一种自我调节和控制之术,与中医气功养生学是一脉相承的。《周易参同契》用《易经》的六十四卦象来描述火候大小的数量关系,以及练功的方位、时间等时空关系。这里包含着生物适应自

然变化而形成的生命节律的认识,特别是对人体生物钟的日周期、月周期、年周期的认识,形成了相当于现代所谓的数学模型。根据自然界的阴阳变化和人体生命活动的节律,来把握锻炼精气神转化的火候,保持阴阳协调,精气神统一,就能祛病健身延年,这是有道理的。所谓的炼丹术,不过是一种最早的对人体功能的模拟和试验,不过这种试验的基础不是现代的科学观,而是神秘的“天人合一”观。……他们已经观察到人体在什么基本条件下才有可能战胜死神达到长生久视。这个基本条件就是让人全同宇宙同一。……如果想要生命像大道那样永恒,必须通过外力和内修,……这种外力,就是通过模拟旺盛的生命和大道的运行顺序而炼制的丹药。葛洪《抱朴子内篇》、魏存华《上清经》等都是著名的丹书。南梁陶弘景即是当时著名的政治家、道教医学家,所著的《本草经集注》记载了许多炼丹的成就。所以,道教与中医学互相渗透、互相影响,促进了中医养生学的发展。许多道教人物都是长寿者,其中含有丰富的人体科学的奥秘。

总之,道教是中国传统文化的重要组成部分,在其形成和发展过程中,吸收了中医学的精华,又促进了中医学的发展,中医学中的诸多重大发展都与道教有关,但其宗教的神秘性也阻碍了中医学的发展和交流。所以,开展其对中医学发展的相关性探讨对中医学的发展具有重要意义。

山东省济南市第五人民医院 李延斌 张允兰  
济南医学高等专科学校 李学哲

## 道教与中医学的内在联系

道教与中医学的内在联系颇为密切,以下仅从两个方面略作阐释。

### 一、道教内丹健身与中医经络系统

道教内丹术起源颇早。《玉篇·口部》“呵”字条下引老子曰:“或呵或吹”。查传世的《老子》一书未见此条,故其详情尚不知晓。但《庄子·刻意》却有如下记载:“吹呵呼吸,吐故纳新,熊经鸟申,为寿而已矣。”这对道家内丹健身术的描绘可谓详尽而具体。

道教的内丹术来源于先秦道家,其枢要是启动人体的内养之机,它同中医学的营卫养荣是一脉相承的。道家认为,人呱呱坠地之后,任、督二脉之间的通道已被切断,但通过后天的练功,就能有真气再次打通任、督二脉,实现大小周天功法境地。所谓大周天,是说练功时顺着全身主要经脉的运行方向,使真气在经脉中循环运行,气血充盈,源源不断,抗病健身。这里所说的主要经脉,正是由手三阴、手三阳、足三阴和足三阳所组成的中医学上的十二经脉。中医学认为,手三阴、足三阴皆属藏而络腑,手三阳、足三阳皆属腑而络脏,它们是人体经络系统的主体,是营卫气血不断运行的基本途径。在这一点上,道教内丹术与中医经络学是完全一致的。所谓小周天,是说人要靠后天的功力,打通任、督二脉,使之阴阳互接,气血充实,循环运行,百病不生。这里说



的正是中医学的奇经八脉。该八脉分别是任、督、冲、带、阴跷、阳跷、阴维、阳维。上述八脉，不连脏腑，不受十二经脉的拘制，又不存在表里相配，它们别道奇行，称之为奇经八脉。八脉之中，任脉起于会阴，循腹而行，承任阴脉，故为阴脉之海；督脉也自会阴起沿背而行，总督阳脉，故称之为阳脉之海。由于任、督二脉在道教健身术上的特殊作用，就简括言之曰任、督二脉。可见，道教内丹术与中医学之间的联系是至缜至密的。

道教内丹派以其对人体各部结构及经络运行的深切了解作为练功基础。道教认为，人的先天之本为肾，后天之本是脾。《钟吕传道集》对此更有详细论说，其中的《论五行》说：“肾者心之夫，肝之母，脾之妻，肺之子”；《论水火》说：“心为血海，肾为气海，脑为髓海，脾胃乃水谷海”；《论朝元》说：“春则肝旺而脾弱，夏则心旺而肺弱，秋则肺旺而肝弱，冬则肾旺而心弱”。上述论点，验之中医学乃至现代医学，皆不无道理。假如我们不从内丹健身的深切体验去认识，它简直是不可理喻的。

道教的内丹健身，就是要通过炼精、炼气、炼身，驱尽体内的阴浊之气，使阴中之阳，阳中之阳，阴阳中之阳，全部化为纯阳之体，以此调气归元，达到强身健体的目的。简言之就是三阳聚顶，五气朝元。道教的这种理论与中医学的阴阳之说也是合拍的。所不同的是，道教内丹健身的对象是“我”，它完完全全立足于“防”；作为医生所面临的是他人，是病人。因而，道教内丹健身较之医生治病更主动，更积极。正因为如此，道教不乏长寿之人，有迹可查的道教宗师：张紫阳 99 岁，张道陵 123 岁，石泰 137 岁，薛道光 140 岁。

中医用气功治病的起源也很早，《黄帝内经》已有用气功治疗肾病的记载。不过，《黄帝内经》大约产生于战国后期至西汉初年，较之道教内丹术起源为晚。所以，有理由认为，中医学经络理论的形成，曾受到道教内丹术的启迪与影响。

## 二、道教生活戒条与中医养护方略

张君房《云笈七签》卷四〇，载有南朝宋陆修静《受持八戒斋文》。该“八戒斋文”的具体内容是：“一者不得杀生以自活，二者不得淫欲以为悦，三者不得盗他物以自供给，四者不得妄语以为能，五者不得醉酒以恣意，六者不得杂卧高广大床，七者不得普习香油以为华饰，八者不得耽著歌舞以作倡伎。”

上述“八戒斋文”，按内容可分为三类：一、三、四三条属于思想品德范畴，要求教徒不得为己损伤他人及别的生灵，不得妄自尊大；六、七、八三条属于生活环境范畴，要求教徒不得贪图安逸，耽于享乐，二、五两条是生活中必须特别强调的两个方面，要求教徒在性生活与饮酒方面有节制，适可而止。它同佛教的禁婚、禁酒是有明显区别的。

附带说明，我国佛教有其“八关斋戒”，与道教“受持八戒”看似雷同，细细品味，差异极大。据《法苑珠林》卷一〇五、一〇八，佛教“八关斋戒”如下：“不杀生，不偷盗，不邪淫，不妄语，不饮酒，不坐高广大床，不著华鬘璎珞，不习歌舞伎乐。”相比之下，道教的“八戒斋文”较之佛教“八关斋戒”要宽松得多，因而显得更精密，更适用，更切近人生，与祖国的传统医学也更为接近。

站在中医学立场上看道教“八戒斋文”，上述第一类三条出于医学范畴之外，我们本可置之不论。然而，道教虽然禁止为己伤生，却提倡夺天地之造化，窃日月之精华。道教名著《入药镜》明确提出了“盗天地”，“永不老”的论题，这与中医学中的养生理论又是完全一致的；第二类中的三条，说明了环境对人生的影响。众所周知，马厩里驹不出千里马，花盆内栽不出万年松，一个人的健康成长，要在艰苦的环境里进行磨炼，长期睡“席梦思”会得软骨病，因而也绝不会长寿。在这方面，医、道双方的观点又完全契合；最后看第三类的两条，道教经典《周易参同契》第27章

曰“男女相须”，说“魄以铃魂，不得淫奢。不寒不暑，进退合时，各得其和，俱吐证符”。第 30 章曰“君子好逖”，倡明“雄不独处，雌不孤居。玄武龟蛇，蟠龙相扶，以明牝牡，意当相须。”这就说明，在男女问题上，道教并非禁欲，而是主张适可而止，有利身心。至于饮酒方面，道教并非在禁酒，而只是要教徒“不为酒困”。道教“八戒斋文”与中医学有关理论，可谓双轨交会，殊途同归。

上述“八戒斋文”是有关道教衣、住、行方面的。至于饮食方面，则显得更为重要，那就是道教的“五荤”、“三厌”。

所谓“五荤”不过是忌吃五种菜蔬，中医、佛、道皆有其说，兹列表如下：

五荤类别	五荤具体内容
中医五荤	小蒜、大蒜、韭、芸薹、胡荽
佛教五荤	小蒜、大蒜、兴渠、慈葱、葱
道教五荤	蒜、薤、韭、芸薹、胡荽

就上述几种菜蔬而论，中医学认为它们辛臭昏神伐性，对于某些疾病患者，戒而不吃是有益处的。至今，某些中成药封皮上还要标注孕妇忌服，XX 患者慎服等类条文。

不难看出，作为“五荤”，道、佛两家竟与中医学极为相近。这说明，宗教“五荤”是有其医学依据的。站在医生的立场上，我认为宗教的“五荤”来源于中医学的“五荤”。

所谓“三厌”，它纯属道教范畴：“天厌雁，地厌狗，水厌乌鱼”。我的理解是：天上飞的雁，贞，不可吃；地上跑狗，忠，不可吃；水里游的乌鱼，文，不可吃（按：乌鱼又名乌鳢、玄鳢、文鱼等，头顶排列七星）。在这一方面，中医与道教大相径庭。《本草纲目》：雁肉主治风挛拘急偏枯、气血不通利；狗肉可安五脏、补内气，轻身益气；乌鱼的肠及肝胆皆供药用，其肉味肥美。看来道教

的“三厌”，其出发点是道义，因为它是宗教，必须采用各种方法以显示其道义之高远。

尽人所知，中医治病重在调理养护。上述道教生活的种种戒条，除去纯属道义之外，皆与中医学养生方略密切相关。道教与中医学的密切联系，应该去作更深入的探索。道促进了医，医促进了道，在某种程度上可以说是“医道同源”。

综上所述，不难看出，道教的主根是先秦道家学派，老子被尊为太上老君，《道德经》成了道家的第一部经典，其所言皆所谓“人君南面”之术；自东汉张道陵开始，接受巫术符禁之法作掩护，为民众驱魔治病，颇得民众拥戴，集结立教，道教从此正式成立。究其实，道教的历代宗师对医道都是颇为精通的，他们救民于水火之中的精神也是颇为感人的。每逢乱世，人道黑暗，民不堪命时期”，道教即发动劳苦大众揭竿而起，这正是道教救世精神的生动体现。所谓道教之“道”，就表现在这里。

道教之“道”，义在“导民”，一望社会清平，二保身心健康。这正如宋代张紫阳所说：“道教以‘命’为宗立教。”其实，早在晋代葛洪《抱朴子·内篇》中已明确指出：“我命在我不在天，还丹成金亿万年。”道教这种健康的积极向上的精神是颇为难能可贵的。

道教的终极目标是要人长生久视，永不衰老，因此，它将健身防病提到了相当的地步。这同中医学的重预防、治未病的思想也是完全一致的。鉴此，可以说道教内丹健身是灾病的克星，是卫生防疫阵线的桥头堡，是医药事业的得力助手。作为医生，我们的职责是实行革命的人道主义，治病救人。我认为，道教健身与中医学的目标是完全一致的。应当倡议，道教与中医学携手并进，为人类健康，为社会进步，共同作出我们应有的贡献，共创祖国辉煌的未来。

当然，在我看来，道教终归是宗教，它必然带有宗教的某些

高远、玄虚,比如说人一旦得道,即白日飞升,羽化成仙,连他养的鸡犬也得了仙气,随同归于天界,这仅是体现了道教对人类乐观向上、健康成长的那种热切期盼之情。

宁夏医学院附属医院中医科 花君霞

## 试述敦煌遗书中“道医”、“佛医”的理论与实践

道教和佛教教义不同,但是它们之间又有相同的一面。所以历来有不少人佛、道二教并信,如南朝著名道士陶弘景就同时崇奉浮屠。这种情形又促使佛、道二教在思想上既相互排斥,又相互吸收。魏晋南北朝时期;许多道教徒在编撰道经时大量引入佛家教义,以补道教理论之不足。后来佛教也汲取了道教的思想,来充实自己的教义。道教在理论上崇奉“道”,认为“道”是产生元气和天地万物之本始。道的人格化身是所谓“元始天尊”或称“元始天王”。道教宗派很多,其教义宗旨,不外乎长生不死,修炼成仙,为此,无数道教徒们花费大量的金钱和时间,研究炼丹和永生的方法。所以在道教活动的同时,也确实推动了化学、天文学、医药摄生及体育科学的发展。和道教一样,佛教对于医学也比较重视。在敦煌遗书中有关道教以及佛教的大量典籍中,保存了相当数量的有重要学术价值的中医药学资料,尚待我们进一步发掘、整理和提高。

### 一、道医崇尚服石,弊多利少

南北朝时期造纸业发达,纸张代替了竹简,加上绘画术的进步,有利于医药书籍的出版。印度医药学也随着佛教的传入而输入我国。特别是两晋时期的士大夫阶层十分爱好清谈,不求实际,而且喜益寿延年,于是整个社会“服石”风气盛行,当时所服的药叫做“寒食散”(即五石散),如何晏、裴秀、魏道武及献、文二

帝,都是因为服用此石性药物散剂而致病。晋代针灸学家皇甫谧因服用此药而致废疾,据巢元方《诸病源候论》引皇甫谧的话说:“寒食药世莫不知,或说是华佗,或说是仲景。……近世尚书何晏耽声好色,才服此药,心境开朗,体力较强,京师的人听了以后信服,互相传授,历年的困苦,都不终朝而愈。众人喜于近利的,未见后患。何晏死后,服的人更多,没有停止的,我也是其中的一个。服了此药,或暴发不常,害了生命。是以族弟长互,舌缩入喉;东海王良夫,痈疮陷背;陇西率长绪,背肉溃烂;蜀郡赵公烈,中表六丧;都是服‘寒食散’所致的,久的数十年,近的五六年,我看了以后觉得可叹而复可笑了”(见卷六寒食散发候),刘颖叔《异苑》引孙思邈说:“焚其方,以绝万世之祸。”可见当时因服“寒食散”而中毒的人不少。北朝此风仍盛,如《启颜录》说:“后魏文帝时,诸王及贵臣多服石药,发热都叫石发。就是非常富贵的人,也都说是服石发热。”可见当时“服石”风气是如何盛行。敦煌遗书道教著作中《疗服石方》一卷正是在这种社会背景下产生的,多为唐代抄写卷子,首尾残佚。内容论述服石药中金石之毒而导致诸病症状及其调治方法。归纳起来中毒症状大凡有一十六种,诸如“目痛如刺、耳鸣如风声、舌强如燥并疮、脱衣便寒、著衣便热、冷食不可下、咽中血出、伤寒、温疟、夜中不得眠睡、欲屏处卧、不欲人语、四肢面目皆浮肿者、鼻中作段鸡子臭、皮肤痒肿、手足痛,诸骨节痛如解、或石发动饮酒不解、或嗜睡不能自觉者、或闷、腹满而痛者、或遗粪不觉、矢气不可禁止、或脚指间生疮。”着重从因服石药而引发的数种症状进行了论述,接着又对中毒症候的诊断、护理、服药和解救方法做了详细讲解,并指出了一十六方,诸如:使用大三黄汤治疗石发痞满燥实热症,泄热通便,荡涤肠胃,热实可除,痞满可散;小三黄汤“煞石胜前方”;三黄五味汤具有前两方之效外,兼有发汗除热之功,但“去实”不如大三黄汤;黄芩葱豉汤重在清热利湿,解表除烦;麻子汤方但方中无麻

子一药，主症与用药亦不相符，当是古人抄写时，误将两方合二为一；大黄汤方系《伤寒论》调胃承气汤化裁而成，故可疗烦热、消腹胀、治热疮；升麻汤重在清解肠胃热毒，活血消积散肿；前胡汤主治肝阳上亢所致的头痛、眩晕等症；黄芩汤意在清热燥湿、泻火解毒，散积消痞。芥泥汤方具有疏散清解之作用，且有安中扶正之功效。大麦奴汤主治热烦、解丹石、天行之热毒；麦门冬汤旨在养胃生津、清心除烦；梔子方对因服石产生的烦渴、喘咳、躁扰不宁、腹胀、便秘之症有效；葱豉汤则发汗解表、生津除烦之效突出；当归、升麻丸二药配伍善于清解阳明之热毒，故可多用于服石而发疮疡痒痛；寒水石方共一十七味，颇多苦寒之品，具有清热除火、凉血解毒之功，兼有养阴润燥、生津止渴之效，是一种寒温并用的处方。

## 二、“辟谷”——古代的一种修养方术

绝谷，亦称“断谷”或“辟谷”，有的还称“噤口”、“却谷”，是指不吃五谷的意思。据称这是古代的一种修养方法。绝谷时，仍食药物（大都是具有黑发悦颜、滋补强壮之品），但兼需导引等气功，进而去净化人体的内脏、排泄浊气，使之保持清静无比的状态，从而达到延年益寿的目的。《史记·留侯世家》：“留侯性多病，即导引不食谷。”裴骃集解：“服辟谷之药而静居行气。”后为道教所承袭、当作“修仙”的方法之一。道教认为，人体中有三虫（亦称“三彭”、“三尸”），靠五谷而生，危害人体，经过辟谷修炼，可以除去三虫，而达到长生不死的目的。敦煌遗书中《绝谷仙方》、《服气休粮乃妙香丸子方》正是道教医学的代表作，反映了道教多种休粮绝谷的方法，并提出了绝谷仙方如茯苓饼方、胡麻方、槐子方，去三尸方、黄精方、五芝方、休粮方、妙香丸子方，还包括《道教养生方》、《残辟谷方》等，都不外乎使用具有抗衰老性质的补养方药，大都属于味甘、气厚、营养丰富的上乘之品，不但



可补充机体气血阴阳的亏损,而且还能有效地改善这些重要的生命物质的质和量,使之充实全身脏腑组织,达到气血充盈、阳生阴长、形体壮实、延年益寿之目的。

晋代道家兼医学家葛洪在《抱朴子》中说:“服药虽为长生之本,若能兼行气者,其益甚速,若不能得药,但行气而尽其理者,亦得数百岁……善行气者,内以养身,外以祛病恶。”又说:“养生之尽理者,行气不解,朝夕导引以宣动荣卫……可以不病”。在敦煌遗书《服气休粮及妙香丸子》卷子中有“服气法”的内容,服气亦称吐纳、炼气、调气、行气,现在称之为调息。这是以呼吸锻炼为主的一种流派,与道教气功关系密切,源出于老子《道德经》的“虚其心,实其腹,绵绵若存,用之不勤”,以及庄子的“吐故纳新”和《内经》的“呼吸精气”等论述。所谓“六字吐音法”,是指在呼气时按口形发出不同的六个字,即呵、嘘、呼、咽、吹、嘻六个清音,吹以去热、呼以去风、嘻以去烦、呵以下气、嘘以散滞、咽以解极。可分别治疗心、肝、脾、肺、肾和三焦的病变。这是陶弘景创立的“六字诀”,其特点是以延长呼气时间为调息方法,又称吐气派。其延长呼气的实质,就是呼气状态的屏气或停顿,这在今天仍有实际应用之价值。

### 三、佛教“抛弃欲念”,意在精神心理疗法

敦煌石窟艺术与敦煌遗书代表了有独特风格的中国佛教艺术。敦煌遗书中绝大部分属于佛教著作。佛教诞生于印度,汉代佛教初入中国时,朝廷曾制定法律,不准百姓出家为僧,对佛教的传入加以限制。但是,佛教文译成汉文的数量不断增大,佛教在中国的影响日益扩展。三国以后,更有不少中国人去西域求学译经,佛教势力在内地迅速发展起来。于是,封建统治阶级开始转而支持和利用佛教。魏晋南北朝时期,我国民族矛盾和阶级矛盾空前尖锐,全国四分五裂,各民族统治集团之间,统治阶级内

部,为了争夺领土权势,互相残杀,广大民众生活极端困苦,处于水深火热之中。由于政权更迭频繁,统治者们也多有朝不保夕、前程未卜之感。在这种社会环境和条件下,人们普遍需要精神安慰和寄托,佛教正好适合了这一客观要求,从而得到较快的发展。在敦煌石窟壁画中有着大量的经变画反映了这一现实要求。北魏时,孝文帝大力提倡佛教,到处兴建寺院,开凿石窟,共达三万余处。到了北齐、北周时,北方人口不足三千万,僧众却有三百万。梁武帝萧衍笃信佛,他本人就是一个佛学理论家,在他主持下梁朝于天监三年(公元504年)宣布佛教为国教,这时佛教在中国步入鼎盛时期。

释迦牟尼逝世后,印度佛教分裂为“上座”和“大众”两部。后来由大众部演化出大乘佛教,对教义进行了理论翻新,使其更富有哲学思辨。他们称固守原始教义的各宗派为小乘佛教。汉魏以来,大乘和小乘一并传入中国,并与中国固有文化逐渐融合。大乘佛教以《般若经》为依据,在中国内地传播时受到玄学的影响,后来与玄学合流,最后代替了玄学。

明代江灌《名医类案·癫狂心疾》中载有佛教哲理治疗心疾一例:邝子元因失宠于朝廷,无聊之至,郁而成心疾。病发时,昏聩如梦,或发谵语。病不发则一如常人。后真空寺老僧用佛学哲理分析了过去、现在、将来三种妄念,劝他抛弃“幻心”,离开苦海,参禅定坐,扫空欲念,形成“觉心”,谓心疾即可自愈。邝子元接受老僧规劝后,通过这一套澄心静默的办法,一个多月就治愈了他的心疾。此案非用药物、针灸治疗而获得疗效,其关键在于精神和心理疗法,抛弃欲念使其精神获得解脱,再通过参禅打坐,实现了清心定志,达到安神益气、悦脾疏郁之效。应该承认,佛教的念经、打坐入禅都是气功入静,练功化神之举,对于某些疾病自然有治疗效果。敦煌遗书卷P.3777、P.3244均属“佛教养心方”,并提出了“息世缘、离贪爱、制情欲、亲善友、乐正法、勤

观察、广慈悲、普恭敬、深惭愧、大欢喜、常精进、顺轨仪、巧方便”等具有一定哲理,并以佛家教义为内涵的处世格言,具有一定的积极意义。S. 5599 卷中的“佛家神妙补心丸”正是在精神和心理调治基础上,在生脉散、定志丸、三才丸的基础上化裁而来。这是以精神和心理疗法为主,药物治疗为辅,二者相互补充相得益彰,为后世养生保健开辟了更广阔的前景。

#### 四、敦煌壁画——佛医气功之佳作

##### 1、第 272 窟西壁龕南侧 供养菩萨(北凉)

这幅壁画供养菩萨分成上下四组,每组五身菩萨,每身菩萨动态不一,婀娜多姿,各有动作,目视前方,但所有菩萨的手势和眼神都向主尊倾注,从而表现出供养菩萨的虔诚之心及其与佛的关系。细观菩萨的动作和种种体态,可看出都有内在相关的连续性,如同今天的广播体操一样,每节动作不同,但各有特征,相贯统一,使其画面形成波澜起伏的动态感,给人们一种敦煌气功或敦煌舞蹈的艺术美的精神享受。

画面千姿百态的菩萨正是表现了练功三要素:调身(调形)、调息、调心。调身在于使练功者在练功过程中身体各部位(内属五脏六腑、外应四肢百骸)达到合乎正常生理的自然状态,姿势的舒松必然是调息和调心的先决条件。形态不一的菩萨正专心致志地练功:有的菩萨头微前俯,躯体端正,含胸拔背,松肩垂肘,手指舒展,掌心向下,轻放于大腿膝部,呈平坐式;有的菩萨两小腿交叉,足掌向外,臀部着垫,两大腿置于两小腿之上,头颈躯干端正,臀部稍向后,以便于含胸,颈部肌肉放松,头微前倾于自然盘膝坐式;有的菩萨两腿盘坐,左小腿置于右小腿之上,左足背贴于大腿上,足心向上,或右小腿置于左小腿上,右足背贴于左大腿上,足心向上,呈单盘坐式;有的菩萨右小腿置于左小腿上,再把左小腿搬置于右小腿上,两小腿交叉,两足心向上,置

于两大腿上，呈双盘膝式。最为典型的是第一行中间菩萨，两掌缓缓前上举，时翻转掌心朝上，舒掌展指，颌部微微仰起，呈托球状式，此式意在通达任脉，任督交会，阴阳相交，如环常德，延年益寿。

画面还别开生面地画有十三个菩萨突出腹脐。这绝不是无意的着笔，而是另有洞天，更进一步证明这幅供养菩萨真正是内练胎息法气功的动态图。《抱朴子·释滞》：“得胎息者，能不以口鼻嘘吸，如在胞胎之中”，意谓呼吸微细似有似无状。《道藏》中有《胎息经》、《胎息气经》等。《后汉书》五真传中记载：“年且百岁，视之而有光泽，似未五十者。”自云：“悉能行胎息胎食之方。”《汉武内经》：“习闭气而吞之，名曰胎息，习嗽舌下泉而咽之，名曰胎食。”后人又说得更加明白：初学调息，须想其气，出从脐出，入从脐灭，调得极细，不用口鼻，以脐呼吸，如在胞胎中，故曰胎息。在练功有素后，呼吸之气，到达轻微而几乎感觉不到口鼻的气息出入状态，脐后肾前或丹田部，自然而发生一种开合的现象。胎息法的练习，必须经过长期的练功，循序渐进，自然而然，神闲心清，达到高度松、静状态时，方能达到真人之息自游丝，往来真息自悠悠。逐渐体会到绵绵若存，在乎若有若无之间，似无出入之境，惟似以脐司微弱之呼吸或以微细毛孔司呼吸。由于胎息法是通过呼吸锻炼和意念控制来增强和蓄积体内元气，从而达到修养心身、强身祛病之目的，因此，在中医临床上对各种慢性病及心身疾患都可产生积极的防治效应，特别是对常见的慢性支气管炎、哮喘、肺气肿等呼吸系统疾病，萎缩性胃炎、慢性结肠炎、胃及十二指肠球部溃疡等消化系统疾病，精神紧张症、抑郁症、经前期紧张症、更年期综合症等疾患，有相当显著的疗效。

胎息法萌芽于秦汉，奠基于魏晋，昌盛于隋唐，完善于宋元，有着悠久的历史，这也是这幅供养菩萨产生的时代背景。其基本内容是腹式呼吸和屏气的锻炼，唐宋以后又发展成入静诱导和

意守调息两个方面，这恰恰是静功养生的精髓所在，也是本壁画向人展示的主题思想。

## 2、第 259 窟 多姿的彩塑 禅定佛(北魏)

趺坐禅定佛，椎髻，面相方阔，沉思入化。禅定佛双腿盘坐，挺胸直腰，将右手心放在左手心上，双手心相合于贴近小腹处，轻置在腿上。做到头正颈直，鼻脐相对，呈一垂线。身形端正，自然放松，似乎在坐练功。微闭双目，调匀呼吸，做到心安气和，举止安祥，收摄心神，将意念集中，贯注于脐下小腹间，勿令心神驰散，呼吸时以意从喉间、胸膈而下达丹田。静坐练功到一定程度时，就会出现丹田发热，如沸汤微动或剧动等现象，渐觉一股热气冲击尾闾，如继续行功不辍，这股热气就会顺督脉而上，冲开夹脊、玉枕两关，直上巅顶，而由颜面鼻口分路而下，至喉会合，循任脉而下返丹田。这种内在的督任二脉作周流运转，则必百脉通畅，此为“小周天”效应。如果在此基础上内气扩大运行范围，超出任督二脉，乃至奇经八脉至十四经者，称之为“大周天”效应，从而起到防病治病的积极作用。

禅定佛静坐练功多属“禅坐”，适用于中老年人自我保健，用于治疗各种慢性病，特别是功能性疾病，借以达到养生防病、祛邪强壮的保健效果。

甘肃省科协 丛春雨

# 论中国医学与中国传统哲学的关系

中国医学,具有悠久的历史,它是我们中华民族宝贵的精神财富,它具有完整的理论体系、丰富的实践经验和独特的创见。要想了解它是怎样建立并发展起来的,就必须了解它与中国传统哲学的关系。中国传统哲学,是中华民族智慧的集中体现,代表了中华民族理论思维的最高水平。因此,可以说它是中国文化系统中的核心部分,在整个中国文化系统中起着主导作用。文学艺术、科学技术、伦理教育等,都受到它的引导和影响,中国医学同样受它的引导,中医的理论,按其思维模式建立并发展起来,在世界医林中独树一帜。

## 一、中医理论的基本概念

中医理论的基本概念,是按中国传统哲学的“阴阳”、“五行”而建立起来。在这里不妨作点考证。在其言以阴阳五行为家的《太平经》中有这样一段话:“天地未分,初起之时,乃无有上下日月之光。上下洞冥,沿冥无有分理。其中自有上下左右表里阴阳,具俱相持,而不分别。若阴阳相持而焚生,其施洞之,亦不分别。已生出,然后头足俱”。据《太平经》看,宇宙最初为未分化之状,一切都是混混冥冥,没有分别。随着时间的推移,事物的分别就逐渐呈现出来,所呈现出来的这种分别,就是“天”、“地”、“人”。那么“天、地、人”又是怎么形成的呢?《太平经》说:“元气恍惚自然共凝成。一名为天也。生而分阴而成地,名为二也;阴阳相合

施生人，名为三也。”意思是说，分出来的阳为天，阴为地，而人是阴阳相合而“施生”的。显然，中医将“阴阳”这对范畴引入对人体生命的研究当由此而来。而其实质都是“元气”。《太平经》说：“夫气者，所以通天地万物之命也。”既然“气”是“通天地万物之命”，在中医理论中于是成了一个普遍的概念。

《黄帝内经》是中医最早的理论著作，在《内经》中除“元气”、“营气”、“卫气”和各种脏气外，“气”又有喜、怒、哀、乐之情。如说“乐气生，则阳气盛，悦则阴阳合”等。即是说每种气都有每种气的作用。人的生命及其属性，都是“气”的存在不同状态。但其基本属性都脱离不了“阴阳”。

《太平经》的观点，出自道家老庄的宇宙观。“气”在早期道家是一个基本概念。认为宇宙万物均由“气”而构成。但“气”又是怎么来的？认为在它之外，必还有一种东西。老子想不出名称，故“强名之曰道”。但“道”又是什么？老子认为“道法自然”。显然，“道”在这里指的是世界的本原，又带有规律的意思。如《太平经》说：“元气行道，以生万物”，即是说“元气”这种东西，按“道”行事生出万物。或者说，万物都按“道”行事，一切都离不开“道”，又说“一阴一阳谓之道”，可见“阴阳”乃是宇宙中的根本规律，这是我们古人的自然观，它对我们研究中华医学的形成和发展具有重要意义。

《黄帝内经·阴阳应象大论》中说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。治病必求于本。……此阴阳反作，病之逆从也”。意思是说，凡医治疾病，必须求得病情变化的根本，而道理也不外乎阴阳二字。在《阴阳离合论》中又说：“阴阳者，数之可十，推之可百，数之可千，推之可万。万之大，不可胜数，然其要一也……阴阳之变，其在人者，亦数之可数。”这里所说的意思是，大凡宇宙间一切事物都可用“阴阳”来代表说明。如用阴阳来推演，则由十到百，由百到千，由千

到万，演绎下去，无穷无尽。以人身来讲，和自然力量一切事物一样，也是可以用“阴阳”来推测知道。由此可见，中医的理论，便是根据中国传统哲学的“阴阳”说而建立起来。《黄帝内经》对人体的剖析、生死成因、防病治病、保健养生、用药处方、探脉观颜，无不根据“阴阳”变化推测说明，并且总结出许多医疗法则。尤其针灸术的发明，成为中医的一大创举。历代医家辈出，迨至东汉以后乃有“寒凉派”、“脾胃派”等三大医派的产生。医学理论之不断丰富，医疗技术不断精深，在世界医林中树立了丰碑！说明“阴阳”这一哲学范畴，反映了事物的某些本质。

《太极图》是这种宇宙观的一个图示，亦称阴阳八卦图。宇宙间一切事物的生存变化都在这个图示中进行推算。图形中白色为阳，黑色为阴。成一“S”形合枪，表示一种动态，亦即可以相互转化，而且白中有黑，黑中有白。表示阳中有阴，阴中有阳，互相蕴含。中医理论的“无阴不阳”、“从阳引阴”、“以左治右”等法则，便是根据“阴阳”这种基本法则和机理所作的抽象，并将人的生命现象与宇宙联系起来考察，将人体的阴阳放在宇宙阴阳的循环之中。在《黄帝内经·金匱真言论》中云：“平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也；鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也；故人亦应之。”这里指出了人与自然界的阴阳关系是相应的。“天人相应”这个道理便由此推论出来。《黄帝内经》按“天人相应”这一法则，对人体生命的各种变化及发病的机制及治疗作了许多具体的解析，有不少创见。尤其东汉魏伯阳所著《周易参同契》，谈到气功炼丹时指出：“子午之时，东北之乡”。意思是说气功炼丹时，在子午之时对准东北方向，气功效果最佳。

“五行”又是怎样来的呢？在《太平经》中，认为事物有什么样的性质就有什么样的“气”。“气”除了有阴阳之别，又有“金、木、水、火、土”之异，即“四时五行之气”。如：“有木行，有春气；有火



行,有夏气;有金行,有秋气;有水行,有冬气”。“行”指变化,“五行”指五种物质,它们是宇宙间最基本的物质。“五行”又指这五种基本物质的变化,它们之间的变化规律是“相克相生”。如“金气断,则木气得生;火气大明,无衰时也。火不明,则土气日兴,金囚则水气休”。从“阴阳”到“五行”这是认识上的一次飞跃,说明物质的复杂性,决不只是“阴阳”能完全解释宇宙中各种现象及其变化。中医将“五行”引入,研究人体使中医理论深化并提高了一步。“阴阳”与“五行”之间,相互蕴含相互交叉,构成了一个复杂的体系,形成一个空间网络。“阴阳互为表里,五行相克相生”成为中医理论阐述的核心,也是中医诊断和辨证施治的出发点。肺属金、肝属木、肾属水、脾属土。“属”指属性。由于“水生木”、“金克木”,中医在治理上才有“佐金平木”和“培土抑水”等法则的产生,而且经受了长期实践的检验。所以《素问·气交变大论》曰:“夫五运之政,犹权衡也,高者抑之,下者举之,化者应之,变者复之,此生长化成收藏之理,气之常也,失常则天地四塞矣。”这是对“五行”在医学实践中的概括总结。

一个或一对哲学概念(范畴)的提出,反映着人类对客观世界认识的水平,而人类认识客观世界并不停留在一个水平上。认识不断深化,思维不断发展。因此,概念的内涵也跟着深化和丰富,即概念的展开,以及新的概念或范畴的提出。而概念展开的形式,又反映着人类认识世界的思维方式。从“阴阳”到“五行”正反映着认识的深化。但如果将概念绝对化,不再有新的概念的提出,这样,人类对客观世界的认识也就停止了。遗憾的是,到后来,“阴阳”、“五行”在中国传统文化中,推到了神圣的地步。一切都从“五行”进行概括,如“五脏”、“五体”、“五官”、“五味”等。不能不承认,“五”的神圣性,也就开始局限着人类的再认识,乃至阻碍了中国医学的继续发展。尽管如此,但仍不失其科学的价值。

## 二、中医的理论特色及价值

首先是它的思辨性。在中医的理论中,使用了许多术语,如“平”与“秘”、“虚”与“实”、“寒”与“热”等等,不难看出它们都成一种对应的关系。这种对应关系,从思维方式上分析,又不难看出它们都是通过“阴”“阳”这对哲学范畴推演出来的,反映出逻辑推理过程。从“阴”“阳”的平衡与失衡,即“平”与“秘”,推导出“虚”与“实”这对概念,即“虚证”与“实证”。“虚”又分“虚热”与“虚寒”,这是“阴中有阳”、“阳中有阴”的推导,阳盛阴伤,出现热证,阴盛阳伤,出现寒证。“寒”与“热”再加上“虚”,于是形成“虚热”与“虚寒”。“虚热”是阴虚阳亢的关系,“虚寒”是阳虚阴盛的原因,表现出概念与概念的相互蕴含而又交叉,显示出互为因果、对立统一、又相互转化。所以形成了中医辨证施治的法则。虚热不能制阳而只能促阴,虚寒不能制阴而要促阳。《黄帝内经》称“从阴引阳,从阳引阴”、“以左治右,以右治左”,使阴阳平衡,达到治病的目的。

中医的理论思维,采用的这种推理方法是从负面到正面解决问题,即从果推因,正是中国传统哲学思维形式的反映。讲“一阴一阳之谓道”,就是从这个结果推论产生这个结果的原因。如老子从“气”的认识(直觉的)推出“道”的概念(理性的),认为“气”之构成宇宙万物,必有另一种东西的作用。但他知其然又不知其所以然,故“强名之曰道”。老子认为天地万物都有原因才能形成,所以他说“道常无为而无不为”。“无不为”即“有为”。他认为“道”这种东西是“无为”的,即自自然然不需人为的,但“无为”定有“有为”才有“无为”。显然他在否定天地万物自身独立存在的可能性,认为必需要有一种使其存在的原因。用这种推理方法从相反的方面探求宇宙万物存在的根据,辩证的逻辑称这种思维形式为“否定之肯定”。这种从概念中寻找对应关系,可见老子

看到了事物之间的相互联系,对立统一的辩证关系,如老子所说“知其雄,守其雌。知其荣,守其辱”。“守”指保存,使之不失原有的性质,所以老子提出“贵柔守雌之道”。中医提倡的辩证施治,“以左治右,以右治左”,“从阴引阳,从阳引阴”即是这种“贵柔守雌之道”的体现,使之达到阴阳平衡而不失生命原有的性质,这一思想正表现出中国医学的高明!

再是中医理论的整体性。所谓整体性是指概念或范畴的不可分离性或有机性。这种性质与认识客观事物的思维方式有关,即从果推因,寻找概念的对应关系成扇面展开,交叉蕴含,形成一个网络体系,它的核心是“阴阳”。中医理论中的各种术语,如:表、里、寒、热、风、湿、虚、实、弦、浮、沉、细、青、紫、甘、酸、麻、胀等等,都有医学上的内在关联作用,而又有它的有机性,它的有机性都在阴阳变化之中。如果把它分解,立即失去了它的韵味,甚至失去它的意义。中医理论的建立,概念的展开,由于它的关联性和有机性,一般都无法用现代语言逻辑的方法确定其内涵与外延,因为概念与概念之间相互交叉蕴含,这对于研究中医理论极为重要。作为受中国传统哲学引导的中国医学理论的建立,基本秉承这种思维模式。中医的语言,如果抽掉了它的医学观点便立刻发生歧义,它用的“寒、热”、“风、湿”等并非自然现象,而是一种病理现象,但又与自然现象相联。在《阴阳应象大论》中说:“阳盛则热。阴盛则寒”。“此阴阳更胜之变,病之形能也。”所以中医认为“冬病在阴,夏病在阳,春病在阴,秋病在阳。皆视其所在,为施针石也”。由于概念与概念之间的交叉,它的关联性与有机性,其概念的内涵变得极为丰富,显示出中医理论的博大精深。

### 三、中医理论的现代研究

中医的理论价值已经经过了数千年医疗实践的检验,近世

兴起了传统医学理论现代研究的兴趣。1984年8月在美国夏威夷召开的国际亚洲哲学和比较哲学讨论会,共有二十位学者发言,在会上提出《中西医学哲学基础的比较:网和点》。报告人以“网”来说明中医的特点,认为中医是从联系的方面来研究病理;以“点”来说明西医的特点,认为西医是从一个局部深入寻根来研究病因。这个报告引起了与会者极大兴趣。我国湖南湘潭大学对生命科学的研究,根据东汉魏伯阳所著《周易参同契》计算人体生命能量发明本珍方程,得到英国牛津大学李约瑟博士的称赞。加拿大医学界对中国经络学说的探讨,针麻术在国外传播等等,说明中国医学越来越受到国外的重视。西方工业国家,由于对生态平衡的破坏,环境污染所造成的精神危机,这使西方有头脑的人们,特别向往中国“天人合一”的思想,认为还是中国古人想的对。我国著名科学家钱学森指出:“西方医学将本来联系着的整体进行了分割,而中国医学则将分散了的整体进行了联系,并使之系统化。今后医学的发展方向,决不是西医而是中医。”由于整体观,中医的辨证论治才能建立,由于整体观,中医的经络学说才能产生。但由于偏重整体认识而忽略局部深入又造成了中医理论的缺陷,即表面性。中医的整体观导源于直觉性,中国传统哲学一贯提倡“心性之学”。老子提出的“涤除玄览”也是强调心的作用。所谓“学问之道无它,求其放心而矣”、“尽其心者,知其性也,知其性则知其天矣”。为什么提倡这种主张,在于中国传统哲学将“天”与“人”的关系放在重要位置,认为“天人相应”、“天人合一”。故曰:“在天为命,在人为性,主于身为心,其实一也”。中国哲学不管哪一家之言,儒家和道家,他们的观点可以浓缩为一句话:直指人心,以心统物。纵观中医理论所依赖的这种认识论,无不打上“尽心见性”的深刻烙印。甚至成为一种公式,即“尽心—知性—知天”。由于这种直觉性,乃至造成了中医理论概念的表面性及模糊性,中医理论存在的这一缺陷

我们不得不承认,这与西方哲学不同。西方哲学将宇宙(天)作为人类认识的对象,将“人”与“天”对立起来,提出“人定胜天”“征服自然”,特别注重局部深入,在医学理论上才有解剖学、细胞学、遗传学、细菌学产生,这是中医所不及的,加之现代科学技术在医学上的应用,已经达到了精细入微的程度。而于对整体性的割裂,造成了西方医学的缺陷,即片面性,又造成了对生态平衡的破坏,引起精神危机,这使西方有头脑的人士感到忧心忡忡,企图从东方寻找补救的良主。这也预求着中西医学理论的融合正在开始,这种融合必然带动西医的发展,同时也将带动中医的进步。

湖南农村金融职工大学 黄春熙

## 儒释道对中医学的影响

中国古代哲学儒、释、道三大学派,对社会科学和自然科学产生过重大影响。中医学不是一门单纯的学科,因为它研究的对象是人。人脱离不了社会,脱离不了历史条件和生活的自然环境;人又有复杂的心理活动和行为,所以中医学是研究“社会——心理——生物”的医学模式,不是西医过去那种单纯的生物医学模式,因此中国古代的文、史、哲对中医学的形成和发展都有影响。

战国时期,当时诸子蜂起,百家争鸣。诸子百家对中医学都有不同程度的影响,但影响最深,对中医学最有指导意义的是以老子为首的道家。道家的哲学思想及其所研究的生命科学与医学最贴近,加上后来不少著名的道家同时又是医家,所以医与道结下了不解之缘。

道家首先将阴阳五行用于生命科学和医学,以致阴阳五行学说成为中医学的基础理论。

道家“天人合一”的整体观,成为中医学有别于西医学的一大特点。

西汉成帝时(公元前 32~前 7 年)的道家著作《太平经》首先将“元气”作为物质、作为最高的哲学范畴,后被引入医学,促进了中医学理论的发展。

中医学的精、气、神,与道家的精气神一脉相承,都源于道家祖师爷老子的《道德经》。

道家及道教追求长生不老,十分重视养生。其养生理论和方法包括吐纳(气功)、导引(医疗体操)、按摩等等,全部为中医学吸收而成为中医养生学。特别是道家《仙经》提出的“我命在我不在天”与宿命论的“生死有命”针锋相对,对中医倡导积极养生影响很大,如金元四大家之魁刘河间就据此提出“主性命者在乎人”,“修短寿夭,皆自人为”。明代大医学家张景岳更进一步提出“人定能胜天”的观点。

道家、儒家都研究中国最古老的哲学著作《易经》,但儒家是从政治人事出发进行研究;道家则是应用《易经》八卦、河图、洛书、太极理论研究自然科学和医学。如东汉道家魏伯阳在《周易参同契》中首先将八卦引入医学和化学,后来华佗《中藏经》以及金元时期的刘河间、朱丹溪,明代的张景岳、赵献可,清代的叶天士等著名医学家,都曾用八卦理论来解释人体的生理病理。李时珍在《本草纲目》中还运用八卦探讨中药的药理,甚至有用八卦来命名方剂者,如坎离丸、乾坤丹、清震汤等。

宋代著名道家陈抟绘制的太极图,促进了宋以后中医学的发展,如明代医学家孙一奎、赵献可等倡导的命门学说,指出命门就是太极。虽然宋代大儒家周敦颐、朱熹都著有关于太极图方面的著作,现代哲学家却明确指出他们是“剽窃道家的”,“受道家思想的影响是无可否认的”。

儒家对中医学的影响也较深远。孔子是儒家学派的创始人,西汉时期汉武帝独尊儒术,使儒家思想在中国封建社会居统治地位长达两千余年。

孔子重视教育,特别是重视民间教育,为中医学的形成奠定了一定的文化基础。

孔子倡导仁爱,注重道德修养。中医学借以要求医家必须具有仁爱之心,济世活人的医德。唐代著名医学家就专门撰写了“大医精诚”一文,充满了儒家仁爱的思想,所以人们称中医职业

为“仁术”。

儒家倡导和维护的君臣等级观念对中医学也有一定影响。如中医的藏象理论,阐述人体五藏的功能时,就将心比作君主,将肺喻为丞相,将肝比作将军等等。中医方剂学也应用了“君臣佐使”作为组成方剂的原则。

宋代文学家范仲淹曾提出“不为良相,当为良医”,历代都有一批儒者科举不中,官场失意而改为业医的,称之为儒医。尽管儒医具有浓厚的儒家思想,但儒医们除了用儒家思想来规范自己的道德修养外,却很少有将儒家思想引进中医学学术中。如金元四大家之一的朱丹溪堪称儒医,但他在中医学上独树一帜的“相火论”,开创了养阴派的先河,其理论依据却是道家的惜精节欲观点而非儒家思想。

前述儒家的君臣等级观念虽然引入中医学学术,但这仅是古医家常用的一种“取类比象”的思维方法,而不是实质性的学术内容。所以,对中医学的影响道家远远胜过儒家。

至于释家——佛教对中医学的影响就更小了。佛教在东汉汉明帝时才开始传入中国,初起时还要借助道教开山祖师老子的威望立足,说什么佛是老子的化身。直至唐代才形成佛教鼎盛的黄金时代。但此时中医学的理论体系早已建立,佛教的思想未能渗进到中医学学术中,而且这一时期的道家医学家王冰还将道家五运六气的七篇大论,引进中医经典《黄帝内经》中,使中医学的理论更趋完善,更加强化了道家思想在中医学上的统治地位。

在佛教盛行之时,中医学家也注意吸取其有用的东西,如佛教劝人为善和普救众生的慈悲之心,医家也将其列为医德或养生学的内容。对佛学或印度僧侣带来的按摩术和药物也引入中医药学中。如唐代大医药学家孙思邈在其所著的《千金要方》就收录了佛教传来的“天竺国按摩法”,在《千金翼方·本草》中就收录了佛教方书上的药物如毗梨勒、奄摩勒、龙脑香、安息香等。



明代李时珍的《本草纲目》收录佛教的药物更多,如天竺黄、乳香、萨折罗婆香、苏合香等数十种。

此外,佛教修行中提倡的“明心见性”,特别是具有中国特色的介绍派禅宗的“禅定”,对中医养生学中气功的调心、调息、调身都有启迪。

佛门中也有不少和尚业医,但中国和尚医生仍然以中医学为本,因而对传播中医学起了很大的作用。如唐朝著名的鉴真(公元 688 年—公元 763 年)和尚东渡日本弘扬佛法,同时带去了许多中医典籍,并用中医药为日人治病,还培养了一批日本汉医。至今日本还保留了一批在中国已佚的中医古籍。

综上所述,中国历史上的儒、释、道三家对中医学都产生过影响,但影响最大最深远的是道家。不仅道家的哲学思想是中医学的指导思想,道家的许多道学理论,也直接成为中医学术的重要组成部分。加上历史上的著名道家有不少同时也是著名医家,故有“医道不分家”之说,因而道家的影响遍及中医学的各个领域,特别是对中医针灸学影响至深。但在 20 世纪中叶以后的一段时期,将道家哲学视为唯心,将与道家有关的中医理论和医术视为封建迷信,所以现代编辑出版的中医学、针灸学将其当作糟粕遗弃了,就像泼洗澡水一样,将还在澡盆中的婴儿也一起泼掉了,岂不令人痛惜!

为弘扬中医学术,促进中医针灸学的进一步发展,我们特对《道藏》等古籍和散失在民间的道家医术加以深入发掘,整理成《道家针灸》一书,正在译成英文即将由美国 Bob Flaws 出版社出版。

成都军区机关医院 刘正才

## 道教文化与中医学

中医学以其完整的理论体系和丰富的治疗经验独占世界传统医学之鳌头。中医学的理论体系早在先秦时期已形成基本格局,汲取了代表着当时先进的哲学和自然科学的诸子百家学说的精华。

我国的传统文化早在先秦时代,已在诸子百家学说的基础上产生了灿烂的华夏文化。由于秦始皇的焚书坑儒,以及董仲舒的“罢黜百家,独尊儒术”被统治者所采用,从此儒家礼教得以全面发展。东汉道教形成,佛教传入,此后形成了我国传统文化的三大宗教支柱。虽然,与佛教相比较,道教是本土宗教,但由于种种原因,其信徒与道观只有佛教的二十分之一。但三教之中,尤以道教文化与中医学的内涵关连密切。本文拟从三方面来探讨道教文化与中医学之关联。

### 一、道教的形成、修养与特点简述

道教尊奉老子为本教之教祖,取其所著《道德经》之言:“道,可道,非常道;名,可名,非常名”为道教命名之根据。

道教在开教时代,历经了三次蜕变。东汉中后期,民间蓬勃兴起了太平道、五斗米道等道教团体,公元142年张道陵开立了天师道,这就是原始道教从民间崛起和形成的时代,三国西晋时代,与神仙道教合流而丧失了原有的民间宗教本色。东晋之后,发展成以仙道为中心的官方化的新道教。当时的代表人物当推

抱朴子葛洪。其后经历了教会组织时代(公元420年~公元580年),北魏寇谦之改革天师道,制定受箓之仪礼。当时有医学界兼道教名人为陶弘景。公元581~957年是道教的教理研究时代,同期医学名家兼道教名人当推孙思邈孙真人。公元960~1607年是道教的教权确立时代,道教明白地区分为两大系统。南方曰正一教,以符箓科教为主;北方曰全真教,以服食炼养为主。《道藏》亦完成于该期后期(公元1295年~公元1607年)。俟后是道教的继承与退化时代,这五期划分是常盤大定在《道教发达史概况》中所指出,又被傅勤家所推崇。

道教之修养,傅勤家先生归纳为四点,曰:内丹、存思、导引沐浴与服食烧炼。分述之:

内丹:所谓内丹,即修养圣胎之法。血脉和平之极则圣胎成,脱胎而出可以夺造化之功以成仙道。道家之修养以精气神为主,谓之三华。道家认为性命可双修,欲求生长不死、羽化登仙之道,视性命为可改移者。这也是道教的更大胆之处。通过炼丹(内丹、外丹)翕成仙之途径。

存思:道教认为凡自天地星宿山川,以至人身五官五脏皆有神名,皆欲存思结以遇之者。故学道者以存思为首要,存想神物端一不离。正如天随子云:“存谓存我之神,想为想我之身。”

导引沐浴:导即导引、按摩,行道之日当香汤沐浴。沐浴内净者可虚心无垢,沐浴外净者身垢尽除。常用白芷、桃皮、柏叶、零陵、青木香这五种药物熬煎香汤沐浴。

服食烧炼炁:此法传自秦汉方士,为修仙之要术。其要者尤以服炁之法。服炁即服气,是呼吸吐纳之法。呼吸己身之气,胎息以气存丹田;二指服天地阴阳之气。故葛洪在《抱朴子·至理篇》曰“服药虽为长生之本,若能兼行气者,其益甚速;若不能得药,但行气而尽其理者,亦得数百步。”

烧炼:是指烧炼金石,一为服食以求生长。魏晋南北朝士大

夫以服石为时尚,其中以五石为最著名,名五石散,亦名寒食散,服石者食宜凉,衣宜薄,惟酒微温饮。当时士大夫服之死者累累而不知悔,其后则唐帝之服金丹而死者亦相继焉。当然目前已充分认识了重金属的毒害作用,列为禁忌了。但当时道教之炼丹术风靡一时,促进了化学的发展,使人们憧憬不已。

总之,道教之特点可以引《道教概况》之言概括:“通观道教之变迁,神仙方伎之术,附会黄老,主张服食与炼养,服食为金丹之服药,炼气为元气之修炼,魏伯阳、葛洪倡之。”

## 二、从道教名家名句看与中医学之关连

因为道教以服食烧炼为修养,故有识之士多有丰富的本草及矿物学知识;又因道教多以内丹服炁为修行,故抱朴子尤推崇无气之流通。儒、佛、道三教之中,以道教与中医学之内涵最为关连;试举道家三段名言,用中医药学以释之。

### 1. 太上老君所作十四字养生诀

在古楼观说经台,有一幅表明“太上老君作”的石刻楹联。根据任法融先生的诠释:这是道家依六书构字中会意之法创造出来的而具特定意义之字。应读作“玉炉烧炼延年药,正道行修益寿丹”。

其意义是上联指道家用内丹之法,炼体内自家所有的木火土金水,以锻炼人身之三宝(精、气、神)从而延命至千万年。下联则强调了顺应规则,修身养性,九炼成真果,以收益寿丹之功效。这与中医养生学的基本观点何其相同;顺应天时,调节脏腑气血,珍摄人体之精气神。

### 2. 道家之三华

《潜确类书》云:以精化气,以气化神,以神还虚,名曰三华聚顶。”道家谓精、气、神为人身之三宝,三者充盈,生理活动正常进行,即相当于三华聚顶之状态,即人身健康之状。

中医脏象学说之精、气、神概念是：精有狭义与广义之分，狭义指生殖之精；广义之精泛指一切精微物质，是人体之基本物质，精可化气。气是构成和维持生命活动的精微物质，其特点是具有极强的活力，并在不断运动着。神是生命活动之外观，由精气所化。

《潜确类书》的“以神还虚”之说，诚为精辟之言，概括了神与精气之不同（神非物质，只是生命活动之外在表现），并提出了三华聚顶之说法。可见中医学与道教在对精、气、神的认识上是共同的，只不过中医学还在医学专业知识方面更深化了三宝在人体的功能与联系。

### 3. 北宋全真教祖重阳子的临终之言

北宋全真教祖重阳子临终前语弟子马丹阳曰：“学道无他，在于养气，心液下降，肾气上腾，至脾亢氤氲不散，则丹聚矣。肺与肝为往来之路，习静既久，当自知之”。全真子传授的要诀是炼内丹的真谛，但从中医学的立场看这段要诀说明了三个内容：①道家以养气为重点，元气乃人身之至宝。②心、肝、脾、肺、肾五藏共同之生理活动，是构成生命之根本。③五藏生理活动之关键，是升降得宜：心液下降，肾气上腾，至脾氤氲不散。水火相交，阴阳既修。这三层意思不仅归纳了中医学之理论，而且是得到了中医学的真谛，造诣颇深。

从上述的三段道家名言，已可见道教与中医学关联之深了。

## 三、从《千金方》看道教文化之影响

孙思邈是唐之大医，被尊奉为药王菩萨。他的名著《备急千金要方》与《千金翼方》可谓是集汉唐医学之大成。孙不仅在医学上登峰造极，而且品性高雅，博学多闻，通晓经史佛老之学。《旧唐书》称其：“善读老、庄及百家之说，兼好释典。”宋林亿校《千金方》其序曰：“上极文字之初，下讫有隋之史，或经或方，无不采

摭,集诸家之所秘要,去众说之未至”。《千金方》不仅收方五千余首,而且在中医学术发展史上有很大贡献,举要如下:①是中医学病机学说发展的一个重要里程碑,提出了较为完整的脏腑虚实寒热辩证。在治疗中风、虚损与血证等方面颇有独创之特色。②对《伤寒论》研究,用方证同条,比类相附的方法,开方有执,喻昌研究仲景学说流派之肇端。③详细记载温疫症状与寒凉清热之处方,④在针灸学方面,是书不仅保存了大量针灸文献资料,而且提出了多种指寸法,补充了大量经外奇穴,收录了大量针灸处方,首创了“阿是”穴之命名。

尤其是孙氏性淡泊,不事仕进,固辞了隋文帝、唐太宗、唐高宗的授爵。将道家的养性居处、按摩、调气、服食……均收入《千金方》卷廿七之中。笔者认为《千金方》卷廿六之食治,与卷廿七之养性,是孙思邈受道家学说影响结合他本人医学造诣而独创的。他是中医学界最早系统提出养性学说的第一人,功绩卓异。

道教之修养是内丹、存思、导引按摩、服食烧炼。思邈真人在卷廿七首列养性序,指出养性之意义是:“性既自善,内外百病皆悉不生。……善养性者则治未病之病,是其义也。”又将扁鹊、黄帝之说及抱朴子叙述结合,反复阐述养性之重要性。孙思邈对外丹的评价并不高,正如原文“故养性者,不但饵药餐霞,其在兼于百行。百行周备,虽绝药饵足以避年,德行不克,徒服玉液金丹未能延寿”。他结合《内经·上古天真论》之说与道林养性要诀提出,“养性之道,常欲小劳,但莫大疫及强所不能堪耳。”“养性之道,莫久行、久立、久坐、久卧、久视、久听。”“莫强食、莫强酒、莫……若能不犯者,则得长生也。”总之孙氏结合医学知识,提出了顺应自然,顺应机体,以善为主,诸事不强所不能,起居有常、欲望勿过为养性之关键。对彭祖调气法、导引按摩法、居处,都作了详细的叙述与记录。对于服食,孙思邈介绍了服天门冬方、服地黄方、黄精膏方,服乌麻法、饮松子法、饵柏实法、服松脂方、饵茯

苓方、茯苓膏方、枸杞酒方及钟乳方、灵飞散方,而对于各种外丹、五石散一概不予记载,这也证实孙思邈将道教修养引入医学是取舍分明,泾渭井然,真不愧是一代宗师,对于内丹他是通过调气与房中补益法来实施的,论述房事之宜忌,其中虽有不切实际与不够科学之说,但确也有值得参考的意见。

孙思邈作为医学大家,不仅融道教于医学之中,又专论食治,以补常人服食之不足。他是提出“食治”的第一人,应用食味之性味、功效,以脏腑学说和阴阳五行学说为核心,通过五味损益用“食以排邪、安脏府、悦神爽志、资气血,极养生之术。良医用食治,常人要知食宜食禁。”

笔者认为孙思邈提出“养性”是融道教文化于中医学的创见,提出“食治”是对中医学与服食的发展。之所以有此特色,除了孙氏本人的知识结构外,也因佛道两教相争,唐初的崇道抑佛、隋文帝的先佛后道,与统治阶级为了政治斗争的需要,促进道教发展的大形势不可分割。正是在唐朝初期的特殊年代,有孙思邈这样的博学多识全才,才产生了融道教于医学的杰出人物。

上海中医药大学 俞雪如

## 医道同源 医道相通

### ——道家、道教与中医学研究汇报

道家是先秦诸子百家中的一个重要学派,道教是中国土生土长的固有宗教,虽然二者在性质上是根本不同的,但由于道家思想特别是其宇宙观、人生观、方法论始终是道教宗教哲学的理论基础,他们共同认为“道”是宇宙人生、万事万物的本体,二者在基本倾向上的一致性,因此近现代往往道家、道教合并研究而难以截然分开。由于道家、道教均追求“深根固柢,长生久视”,强调形神相须、生道合一,因此在其漫长的发展过程中,与以研究生命本质与特征、人体的生理现象、病理现象以及疾病的诊断与防治规律为根本任务的祖国传统医药学结下了不解之缘。笔者于十年前初研岐黄时,便认识到道家、道教与中医学之间的密切关系以及研究道家、道教思想在探索中医学发展规律中的重要作用和地位,在风行全国的中医多学科研究浪潮中,采撷了道家、道教与中医学这朵灿烂的浪花,在全国范围内率先提出了“道家、道教与中医学”的研究课题和“道教养生学”、“生命本体论”、“医学审美观”等新课题、新范畴。浸淫十载,所获甚丰,业已撰写专论十余篇、旁涉该课题的论文数十篇,在《中国道教》等期刊发表十余篇,近 20 万字。1991 年“道家、道教与中医学”课题获“首届山东半岛中医药研究优秀科研成果奖”。

道家、道教以其独辟蹊径的学术思想,博大精尖的理论体系。“得道成仙,长生不死”的宗旨,“重生、乐生和贵术”的原则,以及根于此的丰富多彩的道术,对中医学的创立,整体观念和辨



证论治特色的形成,审美观念的发展,思想倾向的流变,各家学说的纷争,理论体系的拓展,临床诊疗技艺的提高和防治疾病手段的丰富等,都起到十分重要的促进作用。道教的组织实体虽产生于东汉末叶,但“杂而多端”的渊源与中医学的由来密切相关:一、古代的宗教思想和民间巫术;二、神仙思想和神仙方术;三、谶纬神学;四、黄老思想;五、阴阳五行学说;六、其它百家思想,医道均以此作为“理、法、方、术(药)”的来源和思想律。其学术思想是中医学基础理论的重要启源:(一)、生命本体论。因袭老子道论,中医学以“道”(气、元、玄、太极)为生命的本原、本性、本质,提出气元论的生命本体论,由此而有《难经》命门三焦说、明清“命门乃人身之太极”和“肾为先天之本,脾胃为后天之本”等重要理论以及金元补土派、明清温补学派的形成。(二)、医学审美观。启发于道论思想,中医学不仅产生了自然、无为、无欲、无知的审美现象论,进而在阳刚、阴柔两大审美范畴之上,确定了“自然”或“朴素”的最高审美境界,以此规范基础理论体系构建和临床诊疗技艺活动,视“天人合一”为最高健康标准,以人与自然和谐状态失衡为病理变化之源,以“复归自然”为临床诊疗活动的最终追求目的。(三)、医学思维模式。道家、道教认为,对包括人体自身及思维活动在内的宇宙间一切有生无生的万事万物的正确认识,根本在于得之于“道”的朴素人性和得之于“道”的各种物性之间的自然契合,故中医学有“医者,意也”的著名命题,重视创造性直觉形象思维、悟性思维和混沌思维,而不满足于单纯的逻辑思维;强调运用援物比类、司外揣内、内景返观、顿悟等整体性取类比象思维方式,而拘泥于实验解析等方法。《黄帝内经·素问》出现的140多个“道”字,多取法于道家思想。而道家、道教与中医学形成、发展、演变与衰退的历史,又何其相似乃尔。

本体是世界上一切事物的产生的根源,本体论是关于世界

的本原、本性、本质的理论。先秦时期,道、儒两家曾在本体论上产生过激烈的斗争。但两家并非在理论或观念上有什么本质区别,而在于他们对“道”的概念的认识上有差异。若将之归于一统,问题就会迎刃而解,若单从本体论上说,儒家之“太极”实即道家之“道”。生命本体论是对生命的本原、本性、本质作出的最高的哲学概括。中医学吸收最早提出本体论的老子道论思想,与医学实践经验密切结合,以气(道)作为其理论体系的最高范畴、逻辑起点,确立了自己的生命本体论以及系统的本体论理论,即气本(元)论——气化论——自然感应说。认为气为生命之本体;气化产生了宇宙间的一切有生无生的万事万物;气元论的自然界处于永恒的有规律、有节律的非平衡有序运行状态,阴阳五行是其运动形式的量化描述;生理状态是人与自然谐和的阴阳两气的非平衡有序变化稳态;病理状态是阴阳有序变化稳态的紊乱和运动形式的失常(气机失常);诊断疾病在于把握气的偏阴偏阳、气机逆乱状态;治疗疾病在于燮理阴阳、调整畅气机,恢复或重建气的有序变化稳态;养生之道在于维持气的有序变化稳态的正常流行,“呼吸精气”、“真气从之”。

道家、道教与中医学联系最为密切的首推养生学。老子是中国传统养生学的开拓者,《老子》从本质上说是一部养生学专著,用养生观点看待该书就会使由其它角度研究此书而出现的阻碍化为乌有而贯通,它提出了养生学的基本观念、养生原则和一系列养生方术,但最根本的一条可归结为:归根复命。其后各家养生学和养生著作都未能从根本上突破其藩篱,都是在《老子》一书基础上的继承和发展。道教养生学以《老子》的天人合一、物壮则老、归根复命、阴阳统一、营魄抱一、道法自然等观念为指导思想,创立了顺应自然、未老先养、返朴归真、协调阴阳、形神合一、自然无为等养生原则,兼采其它各家学说和养生方术,如道家思想和道术、鬼神观念和巫术、神仙学说与方术、传统医学与医术、

易学思想与易术、儒家思想与儒术、墨家思想与墨术、佛家思想与佛术等,形成了体系庞大、包罗万象的道教养生学,如养神之道、养气之道、养精之道、养形之道、养食之道等,涵盖了整个中国传统养生学的方方面面,成为中国传统养生学的集大成者。中医学也十分重视养生,在现存最早、最重要的医学典籍《黄帝内经》中,将专论养生的《上古天真论》置于《素问》第一篇加以系统讨论,它所建立的中医养生学,以道家思想尤其是老子思想为主体,体现出以整体观念为核心的中医理论特色。《内经》中论述得十分详尽的养心之道,如“心者,君主之官也”的生理特征,乐生、心安、少欲、恬淡、虚无、形与神俱、天人合一、合同于道的养心步骤,则与道教养生学的养神之道如出一辙。当然,在老子养生观的指导下,道教养生学也融合了其它学派的思想 and 方术,如宋明以后道教用太极图说明养生的步骤、炼丹火候及其归根复命的思想,中医学也吸收了《周易》思想以说明其养生原理。

在道家、道教与中医学各自发展的历程中,都相互吸其对方理论的合理内容,不断地充实到自己的理论中去,成为自己理论体系不可分割的组成部分。《道藏》是道教著作的总集,虽然自两晋南北朝始至明代出现过许多不同的结集、版本,但都把传统医学著作作为当采内容而加以收集,《正统道藏》中更是大量辑录医学著作,其中有医书和内、外丹专著共 150 余种,关涉医学和养生的著作达 900 多种,70% 以上的道教著作均与医药学密切相关,成为医书的组成部分。若从广义的角度来说,《道藏》部部俱医书,句句皆关涉医学,不研究《道藏》不足以言养生。同样,历代医家也十分注重道家、道教与中医学之间的关系,时时处处注意学习道教方面的有关医学知识,医道本是一家,行医而兼修道教代代有之。即使在当代中医学发展过程中,兼容道家思想的医家仍不乏其人。如著名中医专家柳少逸先生创建中国象数医学理论体系中,以医道——医数——医术为其精微理论,其中颇多会

通医道的内容。

道家、道教与中医学,是在中国传统文化大树上开出的不同花朵,它们有共同的生长基因,有相类似的彼此影响着的发育过程,故笔者提出“医道同源”、“医道相通”的观点。根据当前中医学发展的需要,对道家、道教与中医学加以比较研究和综合考察,一定会促进我们更深入地理解中医学本质和特征,会帮助我们获得更多新的发现。不消说,这条路很难走,会受到来自不同方向的阻力,但我们相信,只要坚持不懈,严谨求实,一定会获得丰硕的成果,也必定能引来更多的有志之士参与。

山东省五莲县卫生职业中专学校 刘玉贤

山东省五莲县松柏医院 徐兆忠

# 道者医源

## ——评道家思想对中医理论体系的影响

中国古代作为哲学、意识形态领域主要流派之一的道家学术思想,对中医理论体系的形成,产生了重要的影响,主要表现为:

### 一、道法自然,为医无二

在《道德经》中老子已言明,天之道,损有余而补不足,人之道则不然,损不足而奉有余。并着重提到,孰能以有余,而奉天下乎?他明确并肯定地指出,唯有道者。这不是法天法自然乎。医者亦应法自然。如《内经》:为无为,乐恬淡,顺时以养生。顺时者谓:不犯不乱,使吾身藏脏腑之气,与天地运行之气。合而为一也,能一者不病,不能一则病,故曰揆度奇恒在於是。天、地、道本为自然法,而人者若法自然、则必修其身,必行其道才可。故医理中特别强调:调阴阳、筋脉和同、骨髓坚固、气血皆从,如是则可内外和调,邪不能害,耳聪目明,气立如故。其观点与老子的人法地、地法天、天法道、道法自然的原则如出一辙,从而为确立因时、因地、因人制宜的中医药理论本系,奠定了可靠的理论基础。

### 二、负阴抱阳与负阳抱阴

老子言:“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”。清楚地说明了道的地位与作用以及万物的阴阳特性和本质。医家张介宾将道家理论溶入中医学中:“夫人之

始生，负阳而抱阴，是以背为阳，腹为阴，督脉循于背，总督一身之阳，任脉循于腹，统任一身之阴精也”。十分简明地确定了人体负阳而抱阴与天道同出一源的理论。

### 三、道家辩证法与中医辨证论治

无为、无欲、守柔、知和、为下、不争、若水，都为老子《道德经》中的思想理论的核心词句，但其思想内涵或目的，象老子本人所说的正言若反。有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随，重为轻根，静为躁君，物壮则老，贵以贱为本等。与中医学中的以阴阳为主，变化为基，辅以五行生克侮乘，溶进生理、病理、治则和治法的理论，都十分相似和有着必然联系的。

### 四、虚静无为、求养神、重治神

道家认为虚则无藏，无藏中无求指对所有知者，没有主观的欲求；无设则没有主观成见和自我烦虑。而无求、无设则无虑，无虑则返虚，虚（清）静则为天下正。据此道家十分重视心治，认为虚静则百节皆安，心扰即百节皆乱。“罪莫大于可欲，祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”。认为一切心气不平，都源于不知足。中医养生学家全盘接受道家心治、神宁的理论，认为百病皆生于情，强调养生先养心，治病重治神（精神因素）。逐步形成了一个完整的理论体系，并在实践中获得过诸多药物未能得到的效果。

### 五、治未乱与治未病

道家理论要求明于无人之分，通于治乱之本，老子在《道德经》中有为之于未有，治之于未乱的理论，促使了后世医家在诊治疾病方面，提出了不治已病治未病以及善治者皮毛，其次治肌肤，其次治筋脉，其次治六腑，其次治五藏的观点，这样明确地指

出疾病由表入里,由浅入深,由轻变重的发展机理和变化规律,为疾病早期发现、早期诊治提供了理论依据。

## **六、知常达变、治之求本**

道家学术思想的集中体现则为道,道为常为恒,成理千古不灭。没有道,万物无所出;没有德,万物也就没有了自己的性质。事物的根本就是道,故人亦必一度循轨,不变其故,不易其常。就中医而言不论其生理、病理、还是诊疗,都不可能离开阴阳学说之指导。故《内经》说,阴阳者,天地之道,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也,治病亦必求于阴阳。道明了万事万物包括人都都本于阴阳之理,逐步形成了知常达变、治病求本的中医理论观点。

云南昆明市消防支队 赵执强

## 对共为传统文化的老庄思想和 中医学学术相关问题的思考

春秋战国期间,黄淮平原诞生了中国古代两个最有名的思想家,一曰老子,一曰庄子,其代表著作分别为《道德经》和《南华经》。这两部被称为“经”的哲学著作,其共同点是博大精深、言简意赅、哲理性强而又玄虚古奥。中国进入封建社会以来,“老庄之学”影响着皇帝和平民,在很长的一段历史时期成为定国安邦和为人处世的指导思想。同样,中国古代自然科学包括传统医学——中医学的产生,亦以此为根据,历经变革而未离其宗。

### 一、继承地思考

日本学者小林登教授最近指出:自 70 年代从美国引发的反现代主义运动,是以舍弃物质至上主义,而表现出以感性、体验、冥想为基础,尊重自然并力争为其化为一体的流派。他们追求的动力是以禅教或道教为代表的东方思想,而成为嬉皮派(hippie)样脱离现代文明。同样,日本学者池田政一也指出:读《素问》、《灵枢》、《难经》后发现,阐明阴阳论和五行说的地方很多,特别是《难经》对五行说作了规定,其中体现出运气、道学思想、神仙思想、天人合一思想等等的混合。并进一步指出:道学思想就是老子的“道”的思想,“道”成之于自然,纳入医学范畴,即顺应自然规律,进而求得健康生活,也就有为追求长寿而萌发升仙的思想。

近年,我国学术界亦出现研究古代文化的热潮。有关老庄著



作及《素问》、《灵枢》的研究著述大量出现,更有老庄语录印刷出版。学者们各抒宏见,形势令人欣慰。有的中国学者认为老庄的“人生哲学”不是回避社会,而是干预现实,不是无所为,而是按照自己的政治理想去改造社会。他们说的“无为”,是告诫人们不要违背天理人性去胡作非为,并向统治者敲响警钟,不可贪得多欲,横征暴敛以苦害百姓……。至于《素问》、《灵枢》作为中医金科玉律的地位一直是坚如磐石,对这些经典的注释越来越多,越来越现代化、科学化。

## 二、“老庄之学”的贡献

我国现代中医研究者几乎众口一词地认为,“老庄之学”最宝贵之处是具有朴素的辩证思想。国外学者认为是他们初步地认识自然并教导人们顺应自然。老子哲学思想的核心是“道”。道是什么呢?是一种“视而不见”、“听之不闻”、“搏之不得”的“先天地生”、“恍兮惚兮”、“寂兮寥兮”、“不可名状”的精神实体,即如“道生一,一生二,二生三,三生万物。”庄子发展了老子的思想,他解释“道”是“先天地生”的“非物”。他认为无论大小、长短、贵贱、美丑、成败等一切差别都不存在。故有“天下莫大于秋毫之末,而大山为小;莫寿于殇子,而彭祖为夭”。提出“齐物我”的命题,称“天地与我并生,而万物与我为一”,把人导入神秘主义。这就使老庄学说在总体上表现出客观唯心主义思想的实质来。

“老庄之学”孕育了中国古代波澜壮阔的历史,造就了古代文明与精英。鲁迅先生讲:人往往憎和尚、憎尼姑、憎回教徒、憎耶教徒,而不憎道士,懂此理者,懂得中国大半。被尊为“元始天尊”的老子和“南华真人”的庄子,生前并没有享受这样高的荣誉,自先秦两汉时代,老庄之学虽作为诸子百家中的一家之言,但已有很大的社会影响,“黄老之学”成为刘汉王朝治国的策略。尤其到了魏晋南北朝后,经一些上层道士的提倡,它以“经”的名

义出现；进入唐代由于朝廷的大力提倡和民间的广泛信仰，道教更加昌盛；宋、元、明、清虽受其他宗教冲击和朝廷内部的争斗而时有沉浮，但皇帝信教并成为教主者亦不乏其人。道教巧妙地移植和兼收兵法，甚至连他攻击的儒墨名家，并糅合了中国民族民俗文化，把纷杂的哲理、神话、巫术糅于其中而自成一体。借助于神谱、符录、斋醮进行传播。他们有职业性的道士，也有非职业化的信徒，不禁婚、不放生、不禁人欲、不讲四大皆空，因而被社会认可，并风靡于社会。新莽亡汉的舆论准备，几乎全借助于符瑞、讖帙，王莽直至被杀还是使用道家的方法在诅咒。道家注重实践，如天文、建筑、军事、武术、冶炼、医药等均有参与。曾有不少学者认为《道德经》是一本军事著作。中国封建社会漫漫的几千年中，中华大地的沃土，哺育出完全不同于西方的文化体系；在亚洲，通过长期的文化互渗、移植，道文化对东亚、南亚、东南亚的影响尤其显著，并与当地的文化相结合又以国度为中心，表现大致相似而又各自有别的道文化，最明显者为日本及朝鲜。由于道教是土生土长中国宗教，所以对中国的社会、文化、经济、科学的发展曾做出了诸多贡献，中国历史上应运而生的诸葛亮、刘伯温、李靖、孙思邈、华佗、葛洪等等，他们中有的伟大的政治家、军事家，有的是名噪当时并永垂青史的医学家。

### 三、老庄思想和中医学

“精气”或其后称为“元气”的是被认为产生和构成万物的本源。庄子是这样描述的：“人之生，气之聚也；聚则为生，散则为死。若死生为徒，吾又何患！故万物一也，是其所美者为神奇，其所恶者为臭腐；臭腐复化为神奇，神奇复化为臭腐。故曰：‘通天下一气耳。’圣人故贵一。”“精气”之说是战国后期稷下道家提出的，他们认为宇宙的来源即精气，宇宙万物都是由精气产生的。如《管子·内业》篇说：“凡物之精，此刻为生。下生五谷，上为列

星,流于天地之间,谓之鬼神,藏于胸中,谓之圣人,是故民气。杲乎如登于天,杳乎如入于渊,淖乎如在于海,卒乎如在于己。”精气学说的出现便表现出中国式的解释生命发生、生死、进化的依据。此说在中国不仅生根,而且历经发扬光大更加系统,于是乎也就成为中医解释疾病发生的重要依据,在《内经》中随处可见。

中国古代用哲学思想指导自然科学的医学,是中医之所以独特的根本原因。他们崇尚自然,他们远取诸物,近取诸身,冥思苦想自然界的规律,并把这些悟出的道理用于解释大到自然界的各种现象,小到人体疾病的发生。《灵枢·师传》黄帝曰:“余闻先师,有所心藏,弗著于方。余愿闻而藏之,则而行之,上以治民,下以治身,使百姓无病,上下和亲,德泽下流,子孙无忧,传于后世,无有终时,可得闻乎?”岐伯曰:“远乎哉问也。夫惟顺而已。顺者,非独阴阳脉气之逆顺也,百姓人民,皆欲顺其志也。”黄帝曰:“顺者奈何?”岐伯曰:“入国问俗,入家问讳,上堂问礼,临病人所便。”如果现代中医学再用此说并以此为根据、为指导去认识疾病,不仅医生难以自圆其说,恐怕连病人也很难接受。这也是现代中医学难于振兴和发展的症结之所在。

#### 四、振兴中医的思考

中医是不是像有的人所说,是一种纯经验医学呢?日本学者富田道方曾写了两篇很有见地的文章。他从医疗公害和中医兴旺原因的角度进行分析,指出西医医疗纠纷赔偿总数,1977年时等于国家预算的一半,其中私人开业医师的10%,尤其是整形外科36%的都出现医疗纠纷,故中医在日本曾有逐渐兴旺的趋势。他从理性的角度把中西医学产生的背景及医疗方法进行比较,得出的结果见表。

西 医	中 医
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 活动的骑马游牧民族</li> <li>2. 世界是有限的有始有终的</li> <li>3. 有创世主,把对历史中的努力和进步的,看作是美德</li> <li>4. 征服自然→弱肉强食→人际疏远→公害发生</li> <li>5. 认为疾病是不好的,并设法(使用外科手术)除去</li> <li>6. 根据细胞病理学说而使用细胞毒</li> <li>7. 开发具有攻击性治疗方法(下医治已病)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 冥想的湿林农耕民族</li> <li>2. 世界是无限的,无休止的轮回</li> <li>3. 在无限中作有限的努力是无意义的,诸行无常,取其自然是美德</li> <li>4. 自然顺应→爱好自然→公益优先→无公害</li> <li>5. 认为疾病是不调和,是自然的警告,设法平衡、调和</li> <li>6. 活用生活智慧,开发饮食营养法</li> <li>7. 把尊重养生医术和理想、发展相协调(上工治未病)</li> </ol>

作者认为经络流注的发现是可与中华民族四大发明并论的、可大书特书的贡献,并把西洋医学称为公害医学。当然他也指出了中医在自身发展中存在的缺点,即在金元四大家以后,中医自身革新性不强,过多的着重考证,拘泥于简单的辩证,缺乏西医的那种敢于脱胎换骨的精神,成了制约中医发展的重要因素。

振兴中医需要对现行振兴理论进行再认识。中医之于中国犹如道文化在中国一样,它通过几千年的潜移默化而变成了中国文化的一部分。连人们说话、认识问题都是中医的观点,如:说心具有思维功能,说“我心想”;嗓子发炎了说是“上火”,嘴唇泡

疹说“火冲的”等等，不一而足。因此，振兴的第一步应是继承，老老实实在地继承，犹如宗教信仰者一样的虔诚。我认为不身临其境，没有相当的实践就去说三道四，也往往只能发表一些隔靴搔痒的意见。我很赞成我国曾经实行的抽调西医主治医生以上离职进“西学中”高级培训班的方法，使一部分医师学会中西两法诊断治疗，其中一部分当可悟出许多新见解。我不主张完全的复古，更无须言必称“经”，所谓中西合璧，即类似张锡纯（1860—1933年）氏早年提出的“衷中参西”之法。以中医之长补西医之短，以现代科学的定量方法分析、检验、总结中医的理论直至方药，目前能为者则为，不能为者暂不为。对古人再加过多的挹伐和褒扬似乎都没有必要。褒扬固可振奋民族精神，但决不可在褒扬的基础上再包装。鲁迅先生对中医的理论和治疗方法似有批判，那是在仙台医科学学校学习西医的基础以后，由于两种体系的截然不同而被强烈冲击后，有感而发；凭心而论，其言词虽尖刻，但又很能击中中医之软腹。事实证明，中医若不能自图振兴，实难循现代科技发展之轨迹，人为的保护和倾斜似乎都不能解决根本问题。

中医是深植于中华民族沃土的一枝奇葩。中华民族历来是善于创造、善于学习、融合、消化外来文化的。中医应有尽取我国各族医学精华，远学西医革新的勇气，摈弃门户之见，像老子教诲的，“将欲歛之，必固张之；将欲弱之，必固强之；将欲废之，必固兴之；将欲夺之，必固与之。无谓微明，柔弱胜刚强。鱼不可脱于渊，国之利器不可以示人。”（《老子》第三十六章）持之以恒，必有发展。但对于“原始天尊”的小国寡民的理想，即“使有什伯之器而不用，使民重死而不远徙。虽有舟舆，无所乘之；虽有甲兵，无所陈之。使民复结绳而用之。甘其食，美其服，安其居，乐其俗。邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死，不相往来。”（《老子》第八十章）的教导，则应有所批判。因为在我们这个星球上，至今

再也找不到老庄所希望的乐土了,任何国家和民族,任何科学技术,不进则退,不强则亡,不更则废,已成为铁的规律。

阜阳市第二人民医院 孙成斋 张金良 范 军

阜阳市人民医院 孙梦雯

阜阳市卫生职业学校 王素莲

## 试探“法于阴阳，和于术数”

《素问·上古天真论》有“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数”之说。术数是指养生之法，张志聪曰：“术数者，调养精气之法也”。术数养生的原理在于“法于阴阳”，即养生必须应于天地四时阴阳的变化规律。“和于术数”，即应用《周易》升降、损益、刚柔、阴阳消长的原理在数的导引下进行各种养生，包括导引、按跷、气功、武术、房中损益之术等法，称之为“和于术数”。故张景岳说：“和，调也。术数，修身养性之法也”。

术数是洞悉了自然规律的真理大道后把握阴阳变化的法则，是运筹和指导人去适应宇宙间的阴阳变化规律，是中医学“天人合一”的整体论定数法则。《内经》中“术数”的原旨，并非仅指气功，它寓有极其丰富的哲学内涵。“术数”，称为“数术”。“术”指方术，是多学科（包括天文、地理、历法、气候、中医、气功、养生、武术等等）的各种技术。“数”指气数。《汉书·艺文志》例天文、历谱、五行、蓍龟、杂占、形法等六种，并云：“数术者，皆明堂义和史卜之职也。”《辞源》（1979年版）亦曰：“数术”，即“术数”。古代关于天文历法占卜的学问，并强调“术数”即用阴阳五行生克制化的数理来推断人事的吉凶，如占卜、星命等。

“术数”是人类与宇宙“天人合一”的真理观，其学术思想包括河图、洛书数字系统和《易经》爻卦符号系统，是干支阴阳五行学说理论的数字和符号密码。古人认为八卦九宫、五行、三才、两仪、四象等皆在数中，且数中有术、术中有数。“术数”即讲数又讲

它的法(术)。因此,“术数”是“上知天文、下知地理、中知人事”的统一的、和谐的、整体的一门多学问的学科。它把时空关系全部容纳在里面和自然规律合拍共振。正如《后汉书·张衡传》评价张衡所说:“数术穷天地”。而“术数”中的数,是从数学角度来探究宇宙自然的一门科学。《康熙字典》曰:“数,筭数也”。杜枚注《孙子》说:“数者,机数也。”《庄子·至乐》说:“万物皆出于机,皆入于机”。机也就是数。何旭说:“数,机变也”。《后汉书·方士列传》说:“极数知变而不诡俗,斯得天数术者也”。数起于零始于一,终于十。促成于三,三以后就成为万物了。阿尔森古留加《黑格尔小传》中说:“按照毕达哥拉斯学说:‘万物之源是一,有了二,便出现了多数’……后新毕达哥拉斯学派……三赋有很大的意义,通过二重新在三里到达它的圆满阶段”。故“道生一、一生二、二生三、三生万物”是较精辟的数理论述。《易·系辞》说:“天数五、五数相配,以合成金、木、水、火、土”。这就是说三才(天地人)和五行(金、木、水、火、土)的数术变化规律,它是天下万事万理不断变化流逝的运动,一切事物逃脱不了三五之道。数就是机,也是一切事物的变数。“数术”是百家的共术。“术”是多学科(天文、地理、历法、气候、中医、气功等等)的各种技术,“数”就是气数——天地和自然界的规律及必然呈出的状态,是干支阴阳五行学说的具体运用,河洛数字系统和《易经》爻卦符号系统都可以直接从干支阴阳五行方面体现出来,只有真正懂得太极阴阳五行的奥旨,运用“术数”理数,才能打开中医整体论的科学奥密的大门,才能真正遵循“一阴一阳谓之道”的自然规律。

四川省内江市交通医院 宋文濂



## 《老子》、道文化与中国中医学

### 一

从医学史的研究出发,不难发现道文化对中国中医学所发生的影响。这首先可从标志着中医理论体系形成的《黄帝内经素问》与道文化的源头之作《老子》一书相关用语的似、同,意蕴一致中看出。比如《素问》中的《生气通天论篇》所讲的“凡阴阳之要,阳密乃固。两者不和,若春无秋,若冬无夏,因而和之,是谓圣度”,就与《老子·德篇》“万物负阴而抱阳,冲气以为和”精神实质相一致;例如《阴阳应象大论》篇讲“是以圣人为无为之事,乐恬淡之能,从欲快志于虚无之守,……此圣人之治身也。”其要求就和《老子·道篇》中的“是以圣人居无为之事,行不言之教”,“恬淡为上”的主张全同;又如《至真要大论篇》说的“治之奈何?岐伯曰:高者抑之,下者举之,有余损之,不足补之”就与《老子·德篇》“天之道,其犹张弓欤,高者抑之,下者举之,有余者损之,不足者补之”中的中心措词一样;再加《上古天真论》中的“故美其食,任其服,乐其俗,高下不相慕,其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心,愚智贤不肖不惧于物,故合于道。所以能年皆度百岁……以其德全不危也。”其论虽与《老子·德篇》:“甘美食,美其服,乐其俗,安其居”、“我欲不欲而民自朴”和《道篇》“五色令人目盲,驰骋田猎令人心发狂,难得之货令人行妨,

五味令人口爽，五音令人耳聋。是以圣人为腹不为目”的出发点不同，但它们所倡导的思想并没有什么两样。事实上，诸如此类还可列举出若干。而且在此后的近两千年间，相承于《老子》的道家思想研究和奉《老子》为《道德真经》的道教仍不断予中医学以影响。如发自先秦稷下黄老学派的精气说，盛行于东汉时代在河上公《老子注》中用以解说老子思想的元气说，在中医理论体系的建构中均得到了充分的利用。同此，还出现了一大批卓有成效的医学家，如晋代葛洪著《抱朴子》与《肘后备急要方》、梁代陶弘景撰《本草经集注》、唐孙思邈作《千金要方》与《千金翼方》、宋元之际丘处机写《摄生消息论》与《大丹直指》、金元四大家之一的刘完素倡“火热论”等等，其本身就是著名道家或道教理论家，他们的成功发现和对医学的深入研究，均丰富了中医学，有力地促进了医学发展。

那么，《老子》究竟是一部什么著作，道文化本质是什么，它们何以能对中医学发生如此深远的影响，就成了一个值得探讨的课题。

## 二

概括地说，《老子》是一本哲学性著作。其作者老子“贵柔”，主张无为、谦下、质朴与顺应自然，是战国时期的道家代表，因而《老子》一书集中地反映了这一时期的道家思想。道教是中国土生土长的宗教，由战国时期的神仙方术演化而来，主要宣扬长生不老成神仙思想，这本来与老子无关，但道教奉老子为教主，特别是自晋葛洪用神学改造老子思想以后，就使《老子》一书成了道教哲学圭臬。道文化就包含有道家思想与道教两者，在中国的历史长河中，长期地与儒、释并存，且于西汉初曾取代法家而成为国家统治思想，在魏晋时期曾取代儒家而成为当时的社会统治思潮，因此，道文化本质地表现为一种意识形态，长期以来影

响、有时甚至是决定着中国的社会政治、人们的生活与思维，包括信仰。

从另一角度讲，中医学从道文化(应该说还有其他文化或学说)中有选择地采用，也是医学理论建设自身的需要。中医学的真正形成之初是一个医巫不分的长期阶段，这是夏、商、周天帝观念统治的结果。医学要从巫中分离出来，一般而言，必须具备三个条件：1、天帝观念下降，无神论的思想出现；2、对自然诸现象的解释有着朴素辩证法与唯物主义的倾向；3、临床资料的大量积累。特别是前两者很重要，因为它决定着是否能对后者进行本质的分析以形成独立的体系。这方面，自春秋末已日渐成熟：在秦国，名医辈出，由于“诸子蜂起，百家争鸣”，涌现出了一大批思想家，尤其是老子，他是殷周以来第一个建立起比较系统完整的宇宙论哲学体系的哲学家，他的“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”等系统性论述，把“道”作为世界总根源，不仅具有唯物主义倾向，而且是无神论的。在与天帝观念的斗争中，相比之下，道家要比儒家来得彻底。如孔子说：“死生有命，富贵在天。”“获罪于天，无所祷也。”就认为天还是有意志的。而老子则说：“天地之所以能长且久者，以其不自生也。”明确指出天地仅是个没有生命的自然物。不仅于此，老子思想，如“前识者，道之华也，而愚之首也。”“以身观身，以家观家，以乡观乡，以邦观邦，以天下观天下。”“有，无之相生也；难，易之相成也；长，短之相形也；高，下之相盈也；音，声之相和也；先，后之相随，恒也。”“曲则全，枉则正，洼则盈，敝则新，少则多，多则惑。”“其安也，易持也。其未兆也，易谋也。其脆也，易泮也，其微也，易散也。为之于其未有也，治之于其未乱也。”等等论述，还富于辩证法，具有认识方法论指导意义。而这些思想在中医理论中均有着程度不等的反映，甚至还有所发挥。如无神论，《素问·五藏别论篇》有“凡治病必察其下，适其脉，观其志意与其病也。拘

于鬼神者，不可与言至德。”朴素的唯物主义，如《素问·阴阳应象大论篇》有“天地者，万物之上下也”，“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。”再如认识方法论，如《四气调神大论篇》载有“从阴阳则生，逆之则死；从之则治，逆之则乱；反顺为逆，是谓内格。是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成为而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”等等。应当看到传统中医学是一门把古代朴素唯物主义与辩证法作为基本原理建立起来的人体生理、病理、疾病治疗与预防的学科。这就决定了它必然要比类取象，上论天，下论地，中论人事，包括人体疾病分析、药物使用在内，到处见有富于哲理的阐说，而且，这一现象一直延续着，以致给人留下一个“医者，哲也”的感受。可以认为，这一氛围最初是由战国时期思想家们的哲理思辨提供的，是与哲学家老子分不开的。

### 三

《老子》和道文化对中医学的理论形成与发展的影响是广泛的，限于篇幅，本文仅从以下三个方面摘要，以窥一斑：

#### 1. 精气学说与“气”一元化哲学本体论。

翻开中医典籍，从先秦一直到明清，乃至包括今天的中医论文，几乎没有一部、一篇是不论“气”、不谈及“气”，不以“气”来论析的。有专家统计，仅《内经》一书论“气”就及80余种：天有“天气”，地有“地气”，自然界有四时之气、六淫之气，人有五脏之气、血脉之气、七情之气，连饮食、药物也有“气”，而且是“天地合气，命之曰人。”“天气通于肺，地气通于嗌。”“气和而生，津液相成，神乃自生。”“百病生于气也。”“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”这还不包括后来《难经》提到的“元气”，《温疫论》中所提及的“杂气”。但也有

个原则,就是“善言气者,必彰于物,”这就是中医学的“精气学说”。这种把万事万物置于“气”的统摄之下,并认为它们的存在、联系与变化增多与“气”有关的阐说,实质上是“气”一元化哲学本体论在医学分析中的显示。

毫无疑问,这与道家“宇宙生成”理论的形成与发展是有关联的。从时间顺序上看,首先是老子创“道生万物”,继而黄老派改“道生万物”为“精气学说”,受此影响,西汉王充倡“元气说”,《难经》一书中也出现了“元气”一词的使用,最后是北宋王安石在《老子注》中用“气”一元化哲学本体论改造老子学说,充分地说明了道文化与中医学在各自的发展中是相互渗透的。

## 2. 阴阳学说与“万物负阴而抱阳,冲气以为和”思想。

《内经》有“阴阳不测谓之神”之说,这本见于《易传》,可以看出两者间的理论联系。但就中医学“阴阳学说”的理论阐说而言,与老子的“万物负阴而抱阳,冲气以为和”思想显得更为密切。因为该思想至少有三层意思:(1)万物由阴、阳二气所组成;(2)方式是“负阴而抱阳”; (3)二气互为作用,并因此而臻至平衡,即“和”的状态,而“阴阳学说”的阐说正是以此铺开的。如说“天为阳,地为阴,日为阳,月为阳,……阴阳者……不可胜数,然其要一也。”“生之本,本于阴阳。”“人生有形,不离阴阳。”如说“阳者,天气也,主外;阴者,地气也,主内。”“阴在内,阳之守也;阳在外,阴之使也。”“阳受气于四末,阴受气于五脏。”“阴者,藏精而起亟也;阳者,卫外而为固也。”“凡阴阳之要,阳密乃固。”如说“阳中有阴,阴中有阳,……阴阳相错而变由生也”、“重阴必阳,重阳必阴”、“阴平阳秘,精神乃治”,并进而指出:“阴胜则阳病,阳胜则阴病。阳胜则热,阴胜则寒”。……,从而在诊病上提出“察色按脉,先别阴阳。”在治疗上“阳病治阴,阴病治阳”,“从阴引阳,从阳引阴”,“定其中外,各守其乡”,“以所利而行之,使其平也。”的总要求、总原则。这均显示了老子的“(阴阳)冲气以为和”思想实

乃“阴阳学说”的核心思想。可以推知，“阴阳学说”是以此为基础结合医学实际演绎出来的。

### 3. 摄生防病与无为、谦下、质朴、顺应自然的主张。

应当说明老子的无为、谦下、质朴、顺应自然的主张主要是给统治者“设计”的，目的就是实行“无为”而治，以回到所谓“纯朴”的无文化的原始时代。这当然是消极的。但它可以还民以休生养息，对于道教的“全性保真”也是适用的，正因为此，曾为饱经战乱后建立起来的西汉王朝“尊其术”，也为道教所贯串，所力倡。

中医学的“摄生”对此也是接纳的。从《内经》看，顺应四时的“春夏养阳，秋冬养阴”、“恬淡虚无”、“志闲而少欲”的无为、“美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕”的质朴、谦下等思想均与老子有关，而且以此达到“精神内守”，对于保养身体，防止疾病发生也确实具有积极意义。中医学是十分强调“治未病”的，华佗曾创“五禽戏”以锻炼身体提高体质，还有不少医家从事研究写下摄生专著，如宋周守忠有《养生类纂》、明孔汝忠有《金丹真传》、清田绵淮有《延命金丹》等，所辑内容大都不乏道家、道教所述，但不免鱼龙混杂，未尽能排斥服食金石成仙的思想。

江苏省东台市中医院 钟东屏

## 《老子》之道与人体科学研究的思考

人体科学研究,成为人们探索的高精尖的课题,其影响之大,不可估量。今后的世纪,就是人体科学研究的话题,不论是东方还是西方,都是如此。

### 一、道生万物

牛顿认为:自然界各种现象都是和某些力相联系的。他在《原理》一书的序言中就强调,哲学(科学)的全部任务在于从各种现象研究各种自然之力,然后用这些力去论证其他现象。力,是一个旋转的大旋涡,不停地旋转。宇宙间,从根本上来说,没有直线运动的东西,可以说全是曲线圆周运动。所有大小物体,小到分子、原子、粒子、夸克,以及尚未被认识的更小的微粒,大到卫星、行星、恒星、星系及星系群,都是在不停的圆周运动中生存、发展、变化的。只有不停地旋转,才能永恒地存在下去。正因为都是圆周运动,所以宇宙没有也不需要有什么中心。它是无极的,无边无际,无始无终。这个圆周运动中的物,也不论大小多小,都发出力,物就是因力的推动才旋转的。力的数目多了,就形成了旋涡。这个力所推动的旋涡,现代人们称之连锁反应,又叫作连锁反应定律。万事万物,都是连锁反应而产生,并由此而生长、壮大,直至衰老死亡的。什么都是如此,天下没有一样是例外的。

《老子》说:“有物混成,先天地生。寂兮寥兮,独立而不改,周

行而不殆，可以为天地母。吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。大曰逝，逝曰远，远曰反。故道大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而人居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然”。什么是“有物混成”呢？在宇宙间，上面所说的各种物质，都可以归结为六气，即风寒暑湿燥火。根据牛顿的观点，以六气所产生的天地，包括人在内，这些都放射出力，这些力推动一切圆周运动、旋转，形成无数旋涡，体现力的连锁反应。这种连锁反应可以概括一切物体，也就是一切物体形成的根本原因，所以称之为连锁反应定律。定律也是规律，万物无不共同遵守之，所以万物也都是力的化身，它摸不着，看不见，闻不出，但力显现出一切物体，附着于一切物体，一切都少不了它，真是神也。其大无外，其小无内。它能左右一切使之成物，亦可毁物。所以《老子》称其为道。这个道运用起来，应形成一种规律，这是化生成物的自然规律。自然规律是道化生的，但它本身不是道，是道的运用，它与道不是等同的。《老子》为什么说“强为之名曰大”呢？这就是道广大无边，极其玄妙。《老子》为什么又说：“大曰逝，逝曰远，远曰反”呢？因为如孔子所说：“逝者如斯乎？不舍昼夜”！大道无形，永不停息地运转，所以曰远；道运形不停，《老子》说：“反者道之动”，道的运动规律就是反。为什么《老子》又说：“道大，天大，地大，人亦大”呢？道大已经说过了。天地人都是道生的。《老子》为什么说“域中有四大，人居其一焉”？这里特别提出人和天地三才并列，是因为人是天地生的中气化生的，而人化生之后，又积极地活动于天地之间，成为万物之灵。所以《老子》说：“人法地，地法天，天法道，道法自然”也。人既顺应自然，又改造自然，与自然呼吸一气。今天我们研究人体科学，就应该从这里出发，否则，真正了解人是不可能的。

研究人体科学，应当从自然中来研究。人是自然生的，又是自然养长的，又是在自然中发展的，尽管他改造着自然，那是为



了更好地顺应自然,求得生存,而不是违背自然。离开自然,就谈不到人。这就是《老子》之道,对人体来说的根本思想。也就是我国著名科学家钱学森先生所说的在超巨系统中来研究人体科学也。

## 二、对人体科研的三个设想

那么怎样研究呢?我思考有三个方面,也可以说三个设想:一是还原,看看到底是怎样创造出人来的。二是反察,即从还原之后反过来看人是怎样生存发展的。三是探索,看看人向何处去,最终走向那里。

一还原。地球上怎样才能产生人呢?从达尔文说猿人变成人,到现在,又有人提出异议。认为猿人可以变成人,现在的猿为什么还是原封不动呢?它们什么时候才能变成人呢?这个问题,争论者似乎都说不出多少科学根据。我们还是看形成人到底需要那些条件?《老子》说得好:“孔德之容,唯道是从。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”。“自今及古,其名不去,以阅众甫。吾何以知众甫之然哉?以此。”所以地球上生命的起源与演化不过是宇宙间生命演化的一部分,而且不是孤立的。生命的起源经历由无机物向有机物再向生物大分子转变的一个漫长的过程。第一,无机小分子生成有机小分子,具体地说,即甲烷、氨、水等无机小分子生成氨基酸,嘌呤、嘧啶、核糖、脱氧核糖、卟啉等有机小分子。一旦有机物生成,它们还可以在特定条件下互相转化,得到新的有机物。这一段形成的大量有机物要大于无机物分子,于是有机物纷纷坠落到地表,那些坠落到原始海洋中的有机物,得到更多更好的发展,为进一步进化创造条件。第二,生物大分子蛋白质和核酸的自然合成。氨基酸和核苷酸通过连续不断的作用,能分别聚合成蛋白质或核酸。当数以百计的氨基酸合在

一起,大分子蛋白质也就诞生了。第三,蛋白质和核酸组成多分子体系,这就是蛋白体生命诞生了。这种生命体有两大特征:其一,它与无机界中的总倾向熵值增加相反,具有减熵值的特性。这也就是说蛋白体有新陈代谢功能,它可以与环境进行物质与能量的交换。这种交换一旦停息,蛋白体也就完结了。其二,蛋白体在新陈代谢的基础上,具有自我保存和再生或自我繁殖的能力。这层特殊结构有效地控制了物质的进出,让养料流入,废物排出,原始生命体转化为原始细胞。恩格斯在《自然辩证法》中说:“随着一个细胞的产生,整个有机界的形态形成的基础也就产生了”。

到目前为止,人类还未发现地球外生命的存在,不过 20 世纪以来,天文与生物学界对外星生命的寻觅仍可以从侧面证实这个问题。

由此可见,人的出现并非简而单之,是一个极其复杂的长期的过程。上述之论,似可说明《老子》道中有象、有物、有情、有信的观点。老子在当时尚无科学可言,对这些说不具体,但他想到道之中总有这些东西存在,并且一直影响到人类的生老病死也。

人秉六气最全,所以具有灵性的特征;万物秉六气之偏,不具备灵性之特征。人之所以有千变万化,又是人在秉六气的过程中,由于六气多少、大小程度的不同,而产生了特异,所以有秉赋、资愚,包括肤色、膜、样、好、坏等等方面的差别。人具有遗传性又有变异性,所以人是十分复杂的。

二反察。所谓反察,就是知人之起源以后,再回过头来考察一下人是怎样生长发展直至走向衰老死亡的。

我看这个问题,不必“言必称希腊”,还是从中国说起。北京西南有个周口店,据述 60 多万年前就有北京猿人住在这里。在 20 世纪 20 年代,考古首次在这里首先发掘了北京猿人的生活遗迹,引起世界重视。1929 年我国古生物学家裴文中在这里

发掘出第一个头盖骨。以后又经多次大规模发掘,发现人类化石、文化遗物和大批脊椎动物化石。其中,人类化石计有较完整的头盖骨 8 具,头盖骨残片 9 块,面骨 6 块,下额骨 15 件,牙齿 152 个,以及断裂的股骨、胫、肱骨、锁骨、腕骨,分属约 40 多个男女老幼人体。15 万件石器材料和用火的灰烬遗迹。此时已证明北京猿人会用火了。这些遗迹的发现,加上后来的许多考古发掘成就,足以证明,在中国这块土地上,人类出现是很早的。

为什么称猿人化石呢?我想大概有个道理,这些人象猿,但不是猴类,如果是猴类,是不能成为人的,也不可能出现手足分工用火等等。

从那时起,中国人繁衍生殖一直到现在,已成为世界大国之一,可谓壮观。人的生存发展靠什么呢?有说是大脑。我认为还有一个重要脏器就是心。脑心是什么关系,是体用关系。脑尽管玲珑透顶,但它是肾生之骨髓组成的。肾是主精水的,并且与心密切联系。八卦认为,肾是坎卦,心是离卦,坎离交接,即人身之水火,成为少阴经,心为手少阴,肾为足少阴。心主全身血脉,藏神。神是命门生发,即在两肾之间的所谓“小心”也。肾集脏腑之精气,为命门生发创造了条件,提供了物质资源。这个神即由此出发,把心作为室,心的作用完全是这个神的作用,也就是全身力的作用。从古到今,无论那一家,都同声称赞心神的作用,这是不可动摇的。

钱学森先生说:“真正开展人体科学研究,就要抓关于脑和神经系统对于人的整体的作用”。1981 年获诺贝尔奖的一位学者说:“人的意识和思维是人脑的高级阶层活动的结果”。当然,首先是心思用脑的结果。钱学森先生又说:“我看到一个材料说,人也可以感受微波,微波进入脑影响脑的神经,神经也可以感处这些感受,据说人可以感到电磁雷达的脉冲”。在这里我就这样想,人的心,也是人体神力发出的脉冲,它不断冲击大脑,使神经

系统感受和处理神力的微波,这样才能产生意识和思维,才能做出各种事情。

史载祥先生说:“‘心藏神’是以有形物质为基础,并非单纯的抽象功能概括”。“大量的实验室工作已证实了这些器官之间新的确切的神经通路,真实可见。物质的联系,尤其人整体水平的心血功能研究技术的开展,已经明确了心脏与中枢神经系统一些核团之间的神经通路”。“实验证实心脏功能失常,可见动物中枢神经活动亢进,在蛛网膜下腔和脑内注射血液使一半动物产生心肌梗塞,直接或间接对脑内这些中枢核团进行刺激时,将产生心脏功能障碍,其通路涉及到产生这些功能障碍的各处环节,通过自主神经到心脏。说明心脏在神经系统功能障碍,以及神经系统在心脏功能障碍的病因学中占有极为重要的地位。心和脑不仅在理论上说得通,在实质上,即人体物质条件上,也是沟通的。

中国道家炼丹,之所以强调炼心,是有道理的。如果说过去中国人民在不自觉中,靠经验研究脑体心用,那么,发展到今天,更应当重视脑体心用的研究,促进人的健康长寿。

人体科学,除了和多学科联系外,我认为应当与医学结合。中医、西医,是一支庞大的力量,应当发挥他们的聪明才智,以造福于人民。中医自《内经》以降,著作汗牛充栋,真是根深蒂固,枝叶繁茂。中医的理法方药大体已备。钱学森先生也一再强调要抓中医,并且认为要使人人都能懂得中医。这个“懂”不简单,我怕一下子做不到,因为中医许多理论概括性强,包涵很深的奥妙,所以说中医是“意”也,就是这个意思。这个工作要做,有许多学者已经做出了成绩,如王洪图、宗全和对《内经》的译文就很好,只不过深度在某些方面尚欠缺。但我认为重要的还是人的“内景”,至今尚不清楚,如对胰腺就不大清楚,治疗上更觉困难。人的后天,根本就是中心五,即中宫,也就是肝胆脾胰胃,以胃为最

中心。这是从河图洛书来的。这里是精气神的集散地，气血生化渊源于此。还有更重要的是七情，之所以说七情重要，不仅是研究脑心科学的一个极为重要的内容，而且是与人朝夕相处，人无时无刻不在七情变化之中，没有七情，就没有人的活动。再有，七情是社会问题，社会的方方面面，无时不在影响着人的七情。人的病，就内伤来说，七情是主要的。人的七情表现就构成人类社会的图景。

江苏镇江老存店 费国斌

## 《黄帝内经》疑似《道德经》章句辨析

祖国传统医学典籍《黄帝内经》，作者托名为黄帝。对其成书问题，近代曾进行了广泛讨论，一般认为成书于西汉或西汉以前，有考证其具体年代约在公元前 104～前 23 年，或再缩小其范围在公元前 90～前 26 年之间。而被尊为道家经典的《道德经》（又名《老子》），成书在春秋战国时期，学者们一般公认其早于《黄帝内经》。在那特定的历史时期，《黄帝内经》的素材积累和全书结集，都曾有道家的影子，吸收了道家思想的营养，并进行积极发挥，赋予中医学体系以浓厚的道家色彩。

本文拟寻《黄帝内经》疑似《道德经》的章句进行比较分析，尚请同道教正。

1.《道德经》第六十二章：“道者，万物之奥”。

《素问·上古天真论》：“上古之人，知其道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳。”

上述医经章句，是岐伯回答黄帝的第一个问题，属摄生大法，亦即是道家养生的大法，就是取法于阴阳变化之道理以调节生活，和合于术数以锻炼身体，去享受人类的自然寿命。文中特别强调了“道”，这就是《道德经》“道者，万物之奥”的“道”。道士或准道士杨上善撰注的《黄帝内经太素》把经文中“饮食有节，起居有常，不妄作劳”等反映人间烟火和生活规律的十二个字删去，从而突出了“法于阴阳，和于术数”，道家意味更显浓厚。

2.《道德经》第三十一章：“恬淡为上”。

《道德经》第十六章：“致虚极，守静笃”。

《素问·上古天真论》：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”

“恬淡虚无”是《黄帝内经》该段经文的中心要点。《广雅》：“恬，静也”；《说文》：“淡，安也。”二字相合，是从容安静之意，也就是《道德经》“恬淡为上”、淡然处之为最优的意思。医经中“虚无”二字，则应从《道德经》“致虚极，守静笃”，即虚寂清静之义，从反面说是戒贪妄欲、勿患得失的意思。

3.《道德经》第八十章：“甘其食，美其服，安其居，乐其俗。”

《素问·上古天真论》：“故美其食，任其服，乐其俗。”

医经此段字句，与《道德经》基本相同，互文见义，两相对照，理解更深。由医道两者之例证，并参考《素问》此句，宋·林亿等新校正云：“按别本，美一作甘”，据此，则是二者字句全同，甚至可以推测医经在流传转抄中脱去“安其居”三字。

4.《道德经》第二章：“高下相倾。”

《道德经》第五十七章：“我无欲而民自朴。”

《素问·上古天真论》：“高下不相慕，其民故曰朴。”

医经上述二句，实是《道德经》二句的组合，是《道德经》思想的复现。王冰注云：“乐其俗，去倾慕也，高下不相慕，至无求也，是所谓心足也。不恣于欲，是则朴”。

5.《道德经》第十二章：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎令人心发狂，难得之货令人行妨。是以圣人为腹不为目，故去彼取此。”

《道德经》第八章：“故几于道”。

《素问·上古天真论》：“是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物，故合于道。”

《黄帝内经》其实正是按照老子哲学思想来阐发医学摄生的要点，上述医经文与《道德经》此段文相表里，医经认为此基本思

想能够领会做到以后，“故合于道”，似乎比《道德经》“故几于道”进了一步。医经认为对于摄生的人来说，年度百岁也动作不衰，因为这样的人“德”性完全而不致危殆，这里与前面“合于道”相呼应，又运用了“德”的概念，其源出《道德经》，想必不会有错。

6.《道德经》第二章：“是以圣人处无为之事，行不言之教”。

《道德经》第三章：“为无为”。

《道德经》第六十三章：“道常无为”。

《道德经》第三十八章：“上德无为”。

《素问·阴阳应象大论》：“是以圣人为无为之事，乐恬淡之能，从欲快志于虚无之守。”

圣人修身养性，可寿命无穷，与天地终，《阴阳应象大论》总结为“无为”、“恬淡”、“虚无”三点，均源出《道德经》。故而人们认为，医家的养生思想，实质上就是道家思想，只是后来道家功法又向新方面发展，似与医家分道扬镳了，遂于同中有异。

7.《道德经》第四十五章：“清静为天下正”。

《素问·生气通天论》：“苍天之气清净……”。

《素问·四气调神大论》：“天气，清净光明者也。”

道家的一个重要思想，就是顺应阴阳四时的变化，而在医经中得到了进一步的发展。医经此段味道浓厚的道家文字，如“清净”，则出自《道德经》。医经中“清净”的“苍天”，王冰这位道士注曰：“春为苍天发生之主也。”张志聪《素问集注》释云：“天色深玄，故曰苍天”。但在东汉末期，以道家《太平经》为要典的太平道，提出谶语“苍天将死，黄天当立，岁在甲子，天下大吉”作为起义口号。所谓苍天，指汉王朝，黄天自指黄巾起义政权。这个历史背景使我们了解到，《生气通天论》的原文，代表汉朝官方的医学思想。写这段文字时反王朝者和后来的黄巾起义军所奉的学说，均为黄老道家理论的衍化。



8.《道德经》第二十五章：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”

《道德经》第五十九章：“是谓深根固抵，长生久视之道。”

《素问·生气通天论》：“谨道如法，长有天命。”

“道”的不以意志为转移，是《道德经》“天法道，道法自然”的实质所在。《素问·五常政大论》的“化不可代，时不可违”同样是强调自然规律不可抗拒，故而王冰用“代大匠斫，犹伤其手”意引《道德经》句以状喻在先，用天人关系衍释在后：“夫生长收藏，各应四时之化，虽巧智者，亦无能先时而致之，明非人力所及。由是观之，则物之生长收藏之化，必待其时也。物之成败理乱，亦待其时。大要，上古经法引古之要旨，以明时化之不可违，不可以力代也。”医经这种思想，很显然，王冰认为渊源于《道德经》，“谨道如法”和“长有天命”可谓分别是“人法地，地法天，天法道，道法自然”和“是谓深根固抵，长生久视之道”的初级阶段。

9.《道德经》第五十五章：“骨弱筋柔而握固”。

《素问·生气通天论》：“是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密。”

医经的“骨正筋柔”实出自《道德经》“骨弱筋柔而握固”。这里的“弱”字，以训诂学之“反训”来理解，即是“强”之意，这在《道德经》中有“本证”，如第三章云：“虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。”对“骨”的“强”、“弱”要求是一致的，又如第四十章“反者，道之动”，所以医经以“骨正筋柔”而折衷之，深得道家之旨。筋、骨乃中医的“五体”之二，“肝之合，筋也”，“肾之合，骨也”，因此对筋骨的要求，实质上是对肝肾的重视，后世认为此二脏属下焦，有“肝肾同源”或“乙癸同源”之学说。

10.《道德经》第六十四章：“其安易持，其未兆易谋，其脆易泮，其微易散。为之于未有，治之于未乱。”

《道德经》第七十一章：“夫唯病病，是以不病。圣人不病，以其病病，是以不病。”

《素问·四气调神大论》：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。”

医道相通。祖国医学的治未病，是《黄帝内经》的特点，文中尚以生活和战争的例子来阐明治未病的重大意义，其理论恰也渊源于《道德经》，《道德经》“为之于未有，治之于未乱”，进一步被引申为治理思想，亦确是医经“不治已病治未病，不治已乱治未乱”的标准模板。

11.《道德经》第十四章：“无物之象，是谓惚恍。”

《道德经》第二十一章：“道之为物，惟恍惟惚”。

《道德经》第六十四章：“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土。”

《素问·灵兰秘典论》：“至道在微，变化无穷，孰知其原……恍惚之数，生于毫厘；毫厘之数，起于度量。千之万之，可以益大；推之大之，其形乃制。”

《南华经》中有黄帝问“至道”于广成子的论述，马王堆出土书简有《天下至道谈》之命名，医经本段之首也有“至道”二字，从语义上讲均谓至深至高之“道”，猜测《黄帝内经》这段经文可能是据此精神写成，而“恍惚”仍直接取自《道德经》的词句，“生于毫厘”也是《道德经》“生于毫末”的又一表述。老子云：“道生一，一生二，二生三，三生万物”，前述医经章句充满道家色彩，恰是使“三生万物”具体化了，是“三生万物”的具体写照。

12.《道德经》第八十章：“甘其食，美其服，安其居，乐其俗”。

《素问·异法方宜论》：“其民食鱼而嗜咸，皆安其处，美其食。”

何处盛产鱼盐，自古视为大利，如《战国策·齐策》有云：“猷

鱼盐之地三百里于秦也”。《异法方宜论》中特别提到“鱼盐之地，海滨傍水”，自然使人联想到燕齐，尤其是齐国，即道家神仙之说的发源地之一。海中仙山琼阁，曾是燕昭、齐威、宣王、秦皇和汉武所向往追寻的想象地。医经中“其民食鱼而嗜咸”是写实，而“皆安其处，美其食”，则似《道德经》“甘其食，美其服”句，互文见义。在《素问·上古天真论》中也有此类似语句，可以想见，这整个是齐国稷下黄老学派对齐国的赞美之辞。

13.《道德经》第七十章：“是以圣人被褐怀玉”。

《素问·异法方宜论》：“西方者，金玉之域，天地之所收引也……其民不衣而褐荐，其民华食而脂肥。”

《黄帝内经》相对于东，对西方也是一派赞美。闻一多先生《神仙考》上曾论证“神仙”概念自西方来，《黄帝内经》赞西方，也可能与此有关。“金玉”之喻，何其高贵；“天地收引”又何其集大成。“其民不衣而褐荐”，似取《道德经》的“是以圣人被褐怀玉”句义，因为这样前后照应，“褐”与“玉”均得互释，仍以道家言为之，乃赞美秦国之辞无疑。

14.《道德经》第三十九章：“昔之得一者，天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生。”

《道德经》第二十二章：“是以圣人抱一为天下式”。

《素问·脉要精微论》：“与天地如一，得一之情，以知生死”。

医经中“与天地如一”这一命题，即“天人合一”观点，是道家乃至中国传统文化的基本思想之一，医经同《道德经》思想一脉相承，极其深刻地揭示了道家的“一”在医学中的位置。“以知生死”，不仅应从医学预后来解释，还应从生存和非生存的大界限来认识，此即可映照出“得一”的深层内涵。

15.《道德经》第七十七章：“天之道，其犹张弓欤？高者抑之，下者举之，有余者损之，不足者补之。天之道，损有余

补不足”。

《道德经》第四十五章：“躁胜寒，静胜热”。

《灵枢·通天》：“审有余不足，盛则泻之，虚则补之。”

《灵枢·客邪》：“补其不足，泻其有余”。

《素问·阴阳应象大论》：“故因其轻而扬之，因其重而减之，因其衰而彰之……。其高者，因而越之，其下者，引而竭之……”。

受“损有余补不足”等的启示，《黄帝内经》中探讨了其具体内容，但万变不越其宗，仍是以《道德经》的补、损、举、下为中心的扩展。道德经文，竟成了医经治则的大法，成了法中之法，使人不得不赞叹《道德经》之所以能够彪炳千秋，正是因它包罗万象，博大精深的生命力。如文中“躁胜寒，静胜热”则几近于医经的语言了。

16.《道德经》第二十八章：“为天下式，常德不忒”。

《道德经》第二十二章：“圣人抱一为天下式”。

《素问·疏五过论》：“圣人之术，为万民式，论裁志意，必有法则，循经守数，按循医事，为万民副。故事有五过四德。”

医经中“为万民式”，正是《道德经》“为天下式”的运用。“为万民副”给众人提供帮助，也是这一义例的演化，因为《道德经》除“为天下式”外，还有“为天下溪”、“为天下谷”，所以“副”为辅助、相佐，颇得五千言之意。当然《黄帝内经》毕竟是医学专书，“圣人之术”即是医术，要运用智慧，遵循法则和常规，按医理办事，才能起到为“万民”之楷模，为“万民”之辅佐的作用，所以医经文中又讨论了五种过失和四种医德。

17.《道德经》第四十二章：“万物负阴而抱阳，……”。

《素问·阴阳应象大论》：“阴阳者，天地之道也。”

被称为万经之王的《易经》中未明确提出阴阳之概念；《左

传》、《国语》也只作为普通概念去说明陨石坠落与地震发生等具体现象；首次以矛盾普遍性进行理性思维的，则属《道德经》“万物负阴而抱阳”这一命题。当然，《道德经》中更多地则是使用了“牝牡”这对概念，如“牝恒以静胜牡”、“未知牝牡之会”、“玄牝之门，是谓天地根”、“知其雄，守其雌”等。《黄帝内经》是以阴阳学说为其医学思想的基本原则，“阴阳者，天地之道也”则是把阴阳放在道体观上来认识的，书中仍留有“牝牡”之残余，如“肾者，牝藏也”、“阴阳者，血气之男女也”、“此皆阴阳表里内外雌雄相输应也”等等，由此可见，从“牝牡观念”向“阴阳学说”发展的历程中，医经深受了道家思想的影响。

18.《道德经》第十三章：“吾所以有大患者，为吾有身；及吾无身，吾有何患”？

《素问·六微旨大论》：“……反常则灾害至也。故曰：无形无患，此之谓也。”

《道德经》的立意是人们自身存在于客观环境之中，存在于社会之中，除自然环境外，亦受人与人之间的宠辱影响，故云：“吾所以有大患者，为吾有身也”；假如“及吾无身”，即自身修养不为外物所动，或自身虽然存在，外界环境亦存在，但自己全不去理会，如此“无事”、“无身”，荣辱毁誉又怎能伤及“吾身”。而医经此句，准道士王冰认为其来源于《道德经》章句，从养生之道诠释说：“夫喜于遂，悦于色，畏于难，惧于祸，外恶风寒暑湿，内繁饥饱爱欲，皆以形无所隐，故常婴患累于人间也”。且以为唯有真人，能出于天地之间，脱履于形骸之外，不为造化所囿，“与道合同”而“无形无患”，似与《道德经》同出一辙。

安徽省老子研究会传统医学专业委员会

王化猛  
康素真

## 从王冰《重广补注黄帝内经素问》 看道家学术思想

道家作为中国传统文化中的一大流派，历来就倍受各个时期文人学者们的高度重视，其崇尚自然的宇宙本体论、坤柔虚静的静性养生观、不可透悟说尽的神秘哲学，对中国思想领域的影响无论是积极的还是消极的都极为深远。透过它对社会、对人生的精微洞见，我们看到了宇宙的大智慧和生命的大彻悟。这里我们仅从唐代王冰的《重广补注黄帝内经素问》中即可窥见一斑。

王冰，唐代宝应年间为太仆令，年轻时即仰慕道教，他在《黄帝内经素问注序》中说：“冰弱龄慕道。夙好养生，幸遇真经，式为龟镜。”其自号启玄子，亦慕道之自证。他学识渊博，理义精湛，通晓各说，曾得先师所藏《太素》及全元起书，大为编次，注《素问》八十一篇二十四卷；又著《玄珠》十卷、《昭明隐旨》三卷。玄珠先生不知何郡人，但洞明《素问》，极究微奥，想必亦为道教中人。时王冰识其为异人，乃师事之，师遂以妙旨授冰，王冰由是大注《素问》，今得以流行于世。

从王冰所著序文中，我们可以看到历代《素问》讹误甚多，难以致用。王冰在前人的基础上重新加以整理校正，使注本系统清楚、层次分明，彻底改变了全元起本的混乱面貌，较全本向前大大地迈进了一步。他对《素问》的注释博采老庄思想，并融汇贯通，对中医学的研究领域起到了开拓作用。

王冰在注释《素问》的具体工作中，无论是从卷篇的排次与分合及对《素问》原文的理解和注释均反映了许多道家的观点。

他对“素问”一名的理解就非常深刻地体现了他的思想。按全元起本注解为：素，本也；问者，黄帝问岐伯也。方陈性情之源，五行之本，故曰素问。全元起虽有此解，义未甚明。王冰注解为：夫有形者生于无形，故有太易，有太初，有太始，有太素。太易者，未见气也；太初者，气之始也；太始者，形之始也；太素者，质之始也。气形质具，而疴瘵由是萌生，故黄帝问此太素，质之始也。素问之名，义或由此。这个观点与老子的“有无相生”的命题是相吻合的。老子用“从物求原”、“从果证因”的方法提出“有物混成，先天地生”的命题，建立起以“道”为世界本原的思想体系，他用“找对应关系”的方法提出“有无相生”的命题，从“可道”之“道”来找对应的“常道”，从“有形”找对应的“无形”，从“常有”找对应的“常无”。照老子看，“天下万物生于有，有生于无”，虽然无名无形的“道”是天地万物的本原，没有无名无形的“道”，天地万物都不能生成和存在，但另一方面，也不能没有有名有形的天地万物，因为无“有名有形的天地万物”，“道”的作用就显示不出来。这在理论思维上、在哲学方法上是一非常重要的飞跃，这意味着要求人们通过感觉经验去找超感觉经验，从时空中的存在去找寻超时空的存在。因此，王冰对《素问》的注解发展了老子的这一思想，它的内涵不仅仅停留于字面的意义，更重要的是从气形质方面充分阐述了人体生理病理变化的根本规律，对中医基础理论系统化起到了重要作用。

王冰的注解纠正了历代注解《素问》的混乱局面。例如全元起曾把《上古天真论》、《生气通天论》放在第九卷，王冰重新编次，移冠篇首，体现出他重阴阳精气学说的思想。他对原文“上古之人，其知道者，法于阴阳，合于术数”注解为：“夫阴阳者，天地之常道；术数者，保生之大伦。故修养者，必先谨之。……阴阳四时者，万物之终始，死生之本”。这种对四时阴阳的认识源于《道德经》：“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。”它强调必须掌握宇宙运动规律,掌握阴阳之道及事物间的对立统一规律,方能养性。

道家强调“道”为“万物之宗”,从《素问·阴阳应象大论》所言:“道生智”,“在人为道”。《生气通天篇》曰:“谨法自然,长有天命”。《天元纪大论》曰“谨奉天道”等,其意皆为人应顺从自然法则,正如老子所言:“人法地,地法天,天法道,道法自然”。老子在强调自然的前提下,提出“自然无为”,并强调“无为而无不为”,即对待宇宙事物凡符合自然发展规律的就应顺从“无为”,违背自然发展规律的则应改变“无不为”。过去曾有人用此观点与儒家相比较,认为儒家主争、主进,道家是消极的。其实不然,儒家以攻为主,道家则以守为攻。实际上道家是柔中有刚,静中蕴动的。儒家注重社会群体,道家则择于自然、个体,它强调人与宇宙自然的关系。这种虚静的观点渗透到中医的养生学中,体现为中医顺应四时养生防病的观点。《内经》中的道家思想是很浓厚的。如《上古天真论》曰:“上古有真人者,提挈天地,把握阴阳,呼吸精气,独立守神……此其道生。”其中“修真之道”、“恬淡虚无”、“精神内守”、“淫邪不能惑其心”等和道家“无欲”、“清静”的观点是相通的。王冰注解为:恬淡虚无,静也,法道清静,精气内持,故其气邪,不能为害。真人心合于气,气合于神,神合于无,故呼吸精气,独立守神,肌肤若冰雪,绰约若处子。又如《四气调神论》的顺应四时养生和《老子》“自然无为”是一脉相承的。当然,《内经》的“虚无”,《老子》的“无欲”,并非指抑制正常的生理欲望,而是指防止非正常、非道德、非人性的邪欲,故道家“无为”实为“无不为”。《内经》提倡的“恬淡虚无”正是人类欲望的高尚境界,也是中医养生学的宗旨,并非消极悲观之谓。王冰正是基于这一学术思想,进一步把老庄思想理论深入于对《素问》的注释中,使之成为祖国传统医学理论宝库中最为珍贵的财富。

湖北省武汉市职工医学院 付艾妮



# 从《道德经》看道家对中医基础理论形成的影响

## 一、《道德经》对中医“阴阳学说”理论形成的影响。

老子在《道德经》第四十二章中提出：“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。”这段经文提出了“万物生于阴阳”之说。“负阴而抱阳”说明了阴阳为一相互对立、相互依存、相互联系的双方。中医阴阳学说则认为：“言阴阳之道始于一，推之则十、百、千、万，不可胜数，然其要则本于一阴一阳。”“孤阴不生，独阳不长”。《内经·阴阳应象大论》提出：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”此段经文与《道德经》第三十九章提到的“昔之得一者，天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生”如出一辙。此处之“一”即指“道”，道是构成一切事物所不可或缺的要素，失去了“道”，天地万物便不复存在。“道”为许多矛盾的对立体，既相互依存，又相互联系，相互转化，最后归于一统。而中医用以阐明人体生理、病理、辨证、治疗的一个重要概念——阴阳，正是合于“道”这个范畴。

老子揭示了阴阳作为对立统一的两个方面，发现了阴阳对立转化的规律，循环运动的规律。《道德经》提出：“反者道之动，弱者道之用。天下万物生于有，有生于无。”正是事物运动变化的规律。古代医学家借助这些哲学规律来探讨人体生理、病理的规律，解释生理、病理现象，指导辨证和治疗。中医基础理论认为

“阴阳转化”、“阴阳消长”是一个从量变转化为质变的动态过程。《素问·阴阳应象大论》提出“重阴必阳,重阳必阴”正是基于“阴阳消长”提出来的。从上述可见道家的哲学观点在医学领域具有指导和借鉴作用。

## 二、“天人合一”观念对中医整体观念的影响

老子的人生观和宇宙观是一致的。他提出“天人不二”的思想,认为人生活于自然环境中应顺乎自然。老子在《道德经》第二章里指出:“圣人处无为之事,行不言之教。万物作焉而弗辞,生而弗有,为而不恃,功成而弗居。”意思是富有智慧且通晓自然规律的“圣人”应当顺应自然,遵循事物发展的客观规律。古代医学家接受了“道家”这种观点,创立了“天人合一”的理念,认为人作为自然界的一分子,无时无刻不受到自然界外来因素的影响,人类只有顺应自然规律,增强对自然环境的适应能力,“春生、夏长、秋收、冬藏”,才能“长寿而不夭。”《素问·上古天真论》曰:“有真人者,提挈天地,把握阴阳,呼吸精气,独立守神,肌肉若一,故能寿敝天地,无有终时,此其道生。”此处所指之“道生”实则按照道家所要求的“致虚守静”养生法则去做,便可“寿敝天地,无有终时”。老子指出:“谷神不死,是谓玄牝,玄牝之门,是谓天地根。绵绵若存,用之不勤”。“道”是在无限的空间支配万物发展变化的力量,是具有一定物质规律性的统一体,只有合乎“道”,顺应这种规律,人才能够生生不息、绵绵若存。

## 三、道家养生之道对中医养生学的影响

在养生方面,古代医家几乎完全承继道家“顺应自然”、“致虚守静”、“返朴归真”的养生观念。至今中医气功、导引、太极拳等仍沿袭这一观念,讲究在“动中求静”。

老子在谈到“道”与“德”的作用时说:“道生之,德畜之,物形

之，势成之。是以万物莫不尊道而贵德。道之尊，德之贵，夫莫之爵而常自然”。“道”生成了万事万物，“德”养育了万事万物。养生之道就应该在“道”与“德”之间求之。老子主张“致虚极、守静笃，万物并作、吾以观其复。夫物芸芸，各归其根，归根曰静，静曰复命。”“致虚、守静、恬淡寡欲”的养生概念全部为先秦医学家所接受，所推崇，他们也主张“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安何来。”《素问·上古天真论》中提到：“有圣人者，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。”这里“圣人”的养生之道将上述道家养生观包括殆尽，二者何其相似。

《素问·四气调神大论》说：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，披发缓形，以使志生。……夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实。夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀。……秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑。……冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳。早卧晚起，必待日光。……”，“故智者养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”《内经》作者们这里所提出的四时养生之道，正合乎道家在《道德经》里倡导的“生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德”。他们所言之养生之道只不过是道家提倡的“知母、知子、内蓄、收敛、守雌”的具体化而已。

清代医学家薛雪在评价《内经知要》时指出：“素问灵枢各方卷，何字非尊生之诀。兹所摘者，不事百草而事守一，不尚九候而尚三奇。盖观天之道，执天之行，进百年为万古尊生之道，于是为大矣。因知不根于虚静者，即是邪术；不归于易简者，即是旁门。诚能于此精求，则道德五千，丹经万卷，岂复有余蕴哉？”诚如斯言，《内经》之养生道旨，无不源于《道德经》也。

安徽省阜南县柴集中心卫生院 刘彦清 朱亚东

## 《宋徽宗圣济经》及其医道观

《宋徽宗圣济经》是一部充满道家思想的医书。原书十卷，宋徽宗赵佶编撰，政和八年颁行学宫，作为医学试用教材，与《内经》、《道德经》并讲，特选博士主教。时有辟雍生吴提为《圣济经》作注，随文敷释，附加解说，其义与经旨息息相通，如同一人之作（今传《宋徽宗圣济经》即为吴注本）。全书有十篇四十二章，分题统论医理，大要祖述《黄帝内经》、《难经》宗旨，参合老子《道德经》注入道家学说。然徽宗以此书为经还觉不够完备，又敕编《圣济总录》（二百卷）为传，增收治法、方药、运气等内容，并为《圣济经》作了“补遗”，使经传并行，医道通观，自认完美得当。故此，他在《御制圣济经序》中宣扬说：“使上士闻之，意契而道存；中士考之，自华而摭实。可以养生，可以立命，可以跻一世之民于仁寿之域，用广黄帝氏之传，岂不美哉！”

按徽宗、吴提，皆道家信徒，故在《圣济经》及其注中论医之理，带有浓厚的道家思想成分。宋代道学盛行，在儒家学说基础上发展起来的“理学”和在法家学说基础上发展起来的“新学”，都或多或少地吸收了道家的思想观点，甚至还有佛、主教条的渗入。但理学和新学是大不相同的，所谓“道虽道，非同道”，他们形成对立学派，相互排斥，斗争是很激烈的。宋徽宗为了维护统治局势，主张“推行道术，辅正而去邪”，欲求理学和新学以道统之，故其在尊儒的基础上尤重尊道，在重道的前提下兼采百家，形成以道为主多元混合的统治思想。同时他爱好广泛，旁通医易、方

药、花石及琴棋书画等，可谓多才多艺，至高至上。但他后来沉醉于消极无为的“恬淡虚无”之中，贪图极乐享受，腐化堕落，在朝政散乱，内外交困、矛盾纵横的情况下，他回避现实，退位当了“太上皇”，借随“太上老君”的香火享清福去了。不幸他儿子（钦宗）接班不到二周年，就连他一起被金国掳去，囚入枯井窖里，他也算在“特别地下室”内度过了“清静无为”的晚年。清代陆心源《刻圣济经序》曾谓：“徽宗以天下为儿戏，自取败亡，然于岐黄家言，实能深造自得，其勒定之《政和本草》、《圣济总录》至今亦奉为圭臬，苟使身为医士，与同时诸人较长短，岂在朱肱、许叔微下乎？”这个评价确切恰当。

从医学方面看，徽宗不仅对于“岐黄家言”有所深造，而对“老庄家言”同医学的结合也是有所自得的。本来《黄帝内经》中就有包含道家思想的论述，而《圣济经》中更进一步地把黄、老学说一理贯通，形成医道统一的新“模特儿”。其经序中说：“一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾，不明乎道，未有能已人之疾者。”又在经内说：“觉此而冥焉者，合阴阳于一德；知此而辨焉者，分阴阳于两仪。饮食有节，起居有常，丰其源而啬出，复其本而固存，吸新吐故以炼藏，专意积精以适神，消息盈虚，辅其自然，保其委和，合彼大和，岂弊弊然以人助天哉”。如此之论，既合医理又合道情，既为医家所取又为道家所用，妙在以医纳道，以道明医，医内有道，道中含医，半医半道，亦道亦医，这就是《宋徽宗圣济经》的医道相通观。

河南省唐河县源潭镇徐岗村 琚椿柜

# 道文化对中医理论体系形成 和发展的影响

## 一、中医理论的源头——道

阴阳五行、五运六气、气血精液、藏象经络、象数医学、丹道医药与养生等形成中医理论的框架体系。从中医药学的观点看，老子、庄子、列子所开创的思想体系，均影响了中医理论体系的形成和发展，对我们思考宇宙，体验人生，观察社会及结合临床，辨证施治都会大有启迪。

## 二、中医的整体观念来源于“道”

人形、体位、脏腑、经脉、腧穴、骨筋皮部、气血精液等形成中医传统的整体观、集合观、模式形的解剖学构架。《素问》中最大的功能发挥，在于五脏的气血精液，达到会通六合的境界。中医学把人看成是物质世界的一部分，肯定了生命的物质性。天地是生命起源的基地，有了天地，然后“天覆地载，万物方生”（《素问·阴阳离合论》）。所以说：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。人以天地之气生，四时之法成”（《素问·宝命全形论》）。道的存在是顺任自然的，它对待宇宙万物也是顺任自然的，道与它所创造的天地万物的关系：“人法地，地法天，天法道，道法自然”，即人依照地的样子而存在，地依照天的样子而存在，天依照道的样子而存在，道则依它本来的样子而存在，也就是说，天地万物都是以自然的状态而运行存在着。因而中医学理论就形成了整体观

和辩证观。

### 三、道家的养生防病促进了中医的发展

道家十分重视人的生命哲学,强调人必须具有高尚的道德情操和良好的心理素质,这样方才能够适应自然环境和社会环境的复杂变化,欲达翕合主旨,天人合一的境界。老子提倡生理健康,心理健康,社会适应良好和道德良好的心理卫生学,其内容如“圣人不积”,“既以为人,己愈有”。其二,老子认为人生应当大公无私,第七章说“天地所以能长久者,以其不自生,故能长生,是以圣人后其身而身先,外其身而身存。非以其无私邪?故能成其私”。其三,面对世事的纷争,人生应当致虚、守静。其四,老子主张“柔弱”、“不争”的人生态度。他说“弱者道之用”,“柔弱者生之徒”。在这里老子认为柔弱是生命的标志,是活泼发展和充满生命力的东西,柔弱是生存的法则。老子主张,“祸莫大于不知足,咎莫大欲得。故知足之足,常足矣。”其实,从老子对道的本质的阐释中,我们不难看出,他所谓的虚静、柔弱、不争等概念,并不是消极避世,自甘堕落,自我放弃,而是针对事物的自然属性而采取的最聪明的态度,因为“静为躁君”,柔弱胜刚强,只有不争,才能取得真正的成功,这种虚静、柔弱、不争,决不是怯懦者的行为,而是参透人生,正视现实,勇于进取,易于养生防病。

### 四、其它影响

道教为追求长生久视,继承和吸取中国传统医学的成果,在内修外养的过程中积累了丰富的医学知识和技术。其精华成为中国传统医学的重要组成部分。其丹术为道教的重要内容,分内丹和外丹,内丹属气功养生术的范畴,外丹为用炉鼎烧炼铅、汞、矿石及草药以制“长生不死”丹药的道术。有名的丹药达100余种。魏晋以后,采用炼丹方法制作的膏药大量出现,后来成为中

医外科的主药之一。现今广泛使用的红外丹、白降丹等以及“玄门四大丹”，皆有道教医家所传。内丹属气功养生术的范畴，著名丹书《周易参同契》内容是以精气神为核心的内丹修炼理论，对中医精气神学说影响很大。葛洪《抱朴子内篇》二十卷，是一部研究道教史和中医学不可缺少的资料。南北朝道教医学家陶弘景的《本草经集注》，把药物分类法由三品发展到七品分类法，沿用一千多年，是对本草学的卓越贡献。隋朝巢元方著《诸病源候论》，用导引法作为防治疾病的方法。唐道家医学家孙思邈的《急备千金要方》、《千金翼方》总结了许多有效的防治经验。

以上可以看出中医学的重大进展都与道文化密切相关，具有相互渗透、互相促进作用，因此探讨道文化对中医学发展的相关性，对研究中医理论和实践具有重要意义。

河南省周口农校 张 询



## 中医文化与道文化略说

几千年来,公认轩辕黄帝是时代之始者,黄帝是开拓人类有文化的祖宗,并开建了文物制度创作之盛,给人以崇高的信仰。自后尧舜禹汤文武,进入周代,文化政治有着高度的发展,在奴隶制和封建制相夹同步之时;春秋战国,发展着灿烂的文化,诸侯八百,战国七雄,诸子百家,学术争鸣,政治、科学、医学、养生之道,各有特色之论,诸子百家,大部分作过官员,有的是朝官,有的是诸侯列国之官员,有显有隐,有行其道,有不行其道,学者云:不载史册而湮没无闻者亦多焉,并且既有其学说,亦有其帮派持徒者,得道者多助,失道者寡助,上下均如是。

孔子与老子并为史官,老子生于公元前约 580~约公元前 500 年。孔子生于公元前 552 年;故老子应比孔子大 20 余年,孔子问道于老聃,该时聃应有 50 余岁,老子学识已是非常成熟之时。

老子姓李名耳字聃,宋国相人也(今安徽省涡阳县郑店村人),做过周王朝藏室之吏,故其对社会、人际、国家之事,了而熟知。子,既是学者之尊称,亦是公侯末二之列,是有学问的人,是执笔之人,但,是无权的人。子的人员庞杂,是时代之产物,五霸之君,如平原君、春申君等则是显学显位之人。

庄子在先秦诸子中,“其学无所不窥,具要本归于老子之言……,由于其文气之盛,引用老子之说甚多,后人把二人联系起来,以老庄并称。关于黄老之说,由于中国文化制度的原始创建,

数千年来，共认轩辕时代是古时的黄金时代，后人奉老子以崇轩辕，遂并称黄老。但老子自著五千言，从未涉及任何人或前朝帝王，这点独立的论理作风，比诸托古改制的先秦诸子，似乎要高出一筹。中医坟典《内经》之主黄帝，亦即是托古而崇轩辕，由此可知秦汉之际之作，托古常用之法自可明知。

《道德经》是中国古文化诸子百家中的突出的一家，其述理有其深远意义。按现代观点来说：八十一章中之所述，均为精神文明之言。《内经》亦为八十一章，其中很多理论均来自道家之言。宋金元医学提及之引儒入医，是宋理学之兴而业医者必先究之而云之。老子道德经之引用，历代均将医药上的养生，精神的导引吐纳之养生互联，而道教则又是另一种发展。如东汉张道陵以禁咒符录治病，广收门徒，至后被道教奉为天师，以后设观（庙）侍奉，与儒佛并争，教徒称道士、方士，而西汉以前无道士之称。关于养生之道，是增强体质，预防疾病，达到延年益寿，终尽其天年的理论方法，在《黄帝内经》中之叙述主要是扶持正气，“正气存之，病安从来”，达到“独立守神而道生”。在修养中，则需“淳道全道”、“去世离俗”、“德厚而道全”、“心远世纷，身离俗染。”并重乎思想之患，包括嗜欲嗔恚。治病原则，治未病，即防病在前，治已病，要“和于术数”（即对证治病研究治疗策略）。

在古代医学家中，有突出成就的如东晋葛洪是著名的医药家、道家，一生著作较多，有《抱朴子》，《方技杂事》，《玉函方》，《肘后备急方》，其名言有“古之初为道者，莫不兼修医术”。《抱朴子》，因闫号抱朴子故以书名，内篇论神仙吐纳，符录克治之术，纯为道家之言；外篇则论时政得失，人事臧否，词旨辩博，饶有各理。葛洪在炼丹方面，做了不少研究工作，包括金丹，仙药、黄白各部分，如“丹砂烧之成水银，积变又还成丹砂”。即硫化汞受热分解出水银，水银和硫黄不断加热又变成硫化汞的现象。虽然葛洪研究“炼丹术”的目的是为了炼制长生不老之药，但导致了制

药化学的开端。促进了制药化学的发展。当时炼丹原料有雄黄、雌黄、胆矾、硝石、云母、磁石、铁、锡、砷、食盐等。

陶弘景(456—536年)是医学史上著名的医学家、药物学家和道家,南宋人。经历了宋齐梁三朝,在药物方面著有《本草经集注》。陶氏深受葛洪的影响,在《本草经集注》中有不少关于药物化学的记载,对汞铅硝有特殊研究,并初步具有化学中火焰分析法。他拒绝作官,隐居茅山,专门从事药物研究,这种努力治学的精神和行为品德,不慕名利,是古代学者、道家、医者的良好典范。

孙思邈是唐代杰出的医药学家,著有《千金方》三十卷、《千金翼方》三十卷。他精究药性、针灸、养性、食疗、预防,以及对炼丹进行深入研究。正由于他通晓养生之道和术数,至百岁犹“视听不衰,神采甚茂”。孙氏还详论医德,大力提倡医生要有严肃负责的道德作风。

以上是道家的三位历史上伟大的医学家,为后世人所敬仰。

江苏武进横林人民医院 谈国润

## 浅谈中医理论与老子之道

老子五千言,开篇即说:“道可道,非常道。名可名,非常名。无名天地之始,有名万物之母。故常无欲,以观其妙。常有欲,以观其微,此两者同出而异名,同谓之玄,玄之又玄,众妙之门。”其所言之道指天地万物之根源,以及整个自然的变化规律。《内经》云:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄劳作,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”这里的道指养生之道。人居天地之中,是自然的产物,故人应法道(自然)。

天地间最根本的就是气,气分阴阳而风寒暑湿燥火之气皆属阴阳之气,即中医之六气。罗东逸在《内经博议》说:“六气者,所以节宣五运而成其化育者也,无一物不成于六气之中,无一时不能被六气之化。”医圣张仲景在《伤寒杂病论》中明六气,知阴阳,否则就不会有其演变种种。金代刘河间认为:人亦由六气组成,且得六气最全,何病不与六气有关。只不过伤寒六经形证明显,杂病庞杂无序耳。柯琴《伤寒论翼·自序》中言:“原夫仲景之经,为百病立法,不专为伤寒一科,伤寒杂病,治无二理,咸归六经之节制。”清代张志聪等更明确提出六经气化论,将六经分别归于六气。由此可见天地人无一不被六气之化,天地六气又无不影响着人体。

而老子却将此归结为“道生一,一生二,二生三,三生万物。”道生一,指道包涵了太极一气;太极分阴阳,即一生二也;二生

三，三就是阴阳合化发出的力，力能促使物变，从而万物可现。正如汉严遵《老子指归》而言：“神道荡荡而化”，“荡而无所不化”。

除此之外，中医理论与老子之道在重视“神”的培养和锻炼上也是相通的。老子曰：“谷神不死。”虽然对此哲学界颇有争议，但河上公注认为“谷，养也。人能养神，则不死。”这种认识对历代医界影响极大。《素问·八正神明论》曰：“故养神者，必知形之肥瘦，荣卫气血之盛衰。血气者，人之神，不可不谨养”。

综上所述，中医的理论与老子之道在根本上是贯通的，养神炼神之理亦相互贯通。

吉林省松原市卫生职工中专 王雪松

## 道家学说与中医

道家学说是中国传统文化中关于自然社会认识的哲理思想的光辉典范。中医学理论是在中国古代哲学思想的启发和指导下,创立的一整套独立完整的医学理论体系,其中道家学说的影响占据很大的比重。中医学与道家学说关系密切,互相辉映,是闪烁在世界东方的文化明珠。

### 一、《老子》与《内经》

老子在论说阴阳对立变化的思想基础上,更进一步地探索自然社会认识的规律,提出了“道”这一概念。“道”是《老子》一书的思想核心,是道家学说精华之所在。

“道可道,非恒道。”(《老子》第一章)

自然社会发展变化不完结,人们对它们的认识也不能一劳永逸。“道”是自然社会发展变化的规律,任何理论都不是永恒的“道”。探索道就是要不断地探索自然社会认识的规律,永远追求真理。

“古之善为道者,微妙玄通,深不可识。夫唯不可识,故强为之容:豫兮若冬涉川,犹兮若畏四邻,俨兮其若客,涣兮其若凌释;敦兮其若朴,旷兮其若谷,混兮其若浊;孰能浊以静之徐清,孰能安以久动之徐生。保此道者不欲盈,夫唯不盈,故能蔽而复成。”

老子的道学思想是不知满足地探索追求真理,理论除旧更

新,使认识达到更高的境界。因此要求从事“道”的研究,应高远深达,精通微妙,见识超群。小心谨慎像冬天过河,疑虑重重像警惕邻国;庄严像宾客,涣散像冰释;厚重像素材,浑然一体像泥浆,幽深开豁像山谷,在纷繁杂乱的事情面前沉着冷静,渐渐澄清事实真象;对安静过久僵持不化的事物,进行推动革新,使之逐渐焕发生机。这些思想深刻细致,动静结合。静而使之徐清,动而使之徐生,认识是辩证的。那种认为老子之道静止不化,不求进取的看法是片面的。

《内经》建立的中医学理论,与老子的道家思想有异曲同工之妙。

“其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,……所以能皆度百岁而动作不衰者,以其德全不危也。”(《素问·上古天真论》)

这些养生保健的医学思想,显然与老子虚静少欲,道法自然,返朴归真的道家思想同出一辙。

“夫物之生从于化,物之极由乎变。变化之相薄,成败之所由也。……成败倚伏生乎动,动而不已而变作矣。……故无形无患,此之谓也。”

这些关于生命活动变化的论述,接受了老子“祸兮福之所倚,福兮祸之所伏”的变化观点,更看到祸福成败的原因是事物的运动变化,因而得出升降出入、运动不息是生命基础的论断。保持升降出入,生命活动才能正常进行,反之就会发生疾病灾害。“无形无患”是从反面来强调出入升降、新陈代谢对于生命的重大意义。

由上所述,可见《内经》的理论体系是全面的,它的养生保健的思想是安静少欲的,而关于生命活动的思想是动而不止的。《内经》掌握了老子“静而徐清”,“动而徐生”,“不欲盈”,“蔽而复成”的道家思想真谛。

《老子》和《内经》反映和表达了中国传统文化根深叶茂,是古代劳动人民对自然社会认识长期努力,不断探求的结果,其理论对实践具有指导意义。

## 二、易说、道家和中医的思想关系

易说关于自然社会认识的观点是阴阳对立变化,“一阴一阳之谓道”(《系辞》上)“阴阳莫测之谓神”(同上)。老子的思想更为深入:“万物负阴而抱阳,冲气以为和”(《老子》第四十二章)事物不仅具有阴阳对立的两个方面,而且阴阳激荡交流,达到和谐。

“天下皆知美之为美、斯恶已,皆知善之为善,斯不善已,有无相生,难易相成,长短相形,高下相倾、音声相和,前后相随,恒也。”(《老子》第二章)

事物对立的两个方面相互依存,一方脱离另一方,就不能存在。

“三十辐,共一毂,当其无,有车之用。埴埴以为器,当其无,有器之用。凿牖以为室,当其无,有室之用。故有以为利,无以为用。”(《老子》第十一章)

老子举实物为例,生动地说明事物的两个对立方面,不仅互相依存,而且共同作为一个整体而发生作用。

《内经》吸取易说、道家合理的思想内涵,建立起中医学阐明生理病理的阴阳学说。

“阴生阳长,阳杀阴藏。阳化气,阴成形。……寒气生浊,热气生清,清气在下则生飧泄,浊气在上则生腹胀,此阴阳反作,病之逆从也”。(《素问·阴阳应象大论》)

阴阳互相依存,阴阳和谐,疾病不生;阴阳反作,百病生焉。阴阳偏盛偏衰,就会互相影响,阴阳不相维系,生命就完结了,阴阳平衡和调,共同使生命活动处于正常状态。



### 三、心主神明和精气神学说

先秦宋尹学派的观点属道家学说,其中有一些关于医学的内容。《内经》关于心主神明的理论和精气神学说,说明中医学与道家学说之间是有着学术渊源的。

“心之在体,君之位也。九窍有职,官之分也。心处其道,九窍循理。嗜欲充益,目不见其色,耳不闻其声。”(《管子·心术》上)

这是说心是人的主宰,生命活动的中心,只有心处于正常的状态,其他器官才能发挥职能作用。

《素问·灵兰秘典论》说:“心者,君主之官,神明出焉……故主明则下安,以此养生则寿……主不明则十二官危,使道闭塞而不通,形乃大伤,以此养生则殃”。中医学心主神明的理论与道家的观点一致。

“气者身之充也。”(《管子·心术》)

“转气如神,万物备存。”(《管子·内业》)

“非鬼神之力也,其精气之极也。”(同上)

这是说人的生命,是天地阴阳交合的结晶。没有男女精气交合,就不会有新的生命。

“精也者,气之精也。”“有神自在身,一往一来,莫之能思,失之必乱,得之必治。”“精存自生,其外安荣,内藏以为泉原,浩然和平,气为气渊,渊之不涸,四体乃固,泉之不竭,九窍遂通。”(《管子·内业》)

精气神互相联系,人的精气交流和谐,生命活动就正常,反之就发生疾病。

宋尹学派关于精气神的概念还不够明晰,但它们对中医学的精气神学说、气血津液的理论走向成熟具有启发性意义。

“两神相搏，合而成形，常先身生，是谓精。”(《灵枢·决气篇》)

“精食气，形食味，化生精，气生形。”(《素问·阴阳应象大论》)

中医的精气神学说，吸收道家精气形神的概念，进行改造，用来说明人的生命的起源、生理和病理的现象，为中医学理论体系的形成，发挥了不可低估的作用，铺下了坚实的基础。

#### 四、道家对历代医家影响

道家关于自然社会认识的思想博大精深，对医学具有启发指导意义。历代医家受其熏陶，一代宗师金元医学大家刘完素说：“夫医教者，源自伏羲，流于神农，注于黄帝，行于万世，合乎无穷，本无大道，法乎自然之理。……洎自周代，老子以精大道，专为道教……”。刘氏知识渊博，崇尚道教，自号通玄处士，他关于中医学与中国传统文化的关系，认识清楚全面。他指出了祖国医学的发生发展源远流长，遵循自然的法则，而中国古代关于自然规律的认识，到老子、孔子时代已经基本形成，为中医理论体系的形成创造了前提条件。

由此可见，道家学说对中医学影响巨大深远，历代医家服膺道教者不乏其人，如晋代葛洪，唐代王冰、孙思邈，金元刘完素，明清张介宾、傅青主等等。

贵州省安宁医院 黄信初 孙 华

## 、道与阴阳

两千多年来,道教植根于中国文化土壤,在长期发展融溶过程中,它不仅承继道家思想,还兼收墨、兵、法各家,因而道教揉合了众多中国民族、民俗文化,并把纷繁杂乱、互不相干的哲理、神话、巫术“整合”成一个宗教体系,是中国唯一土生土长的宗教。中国的许多古典医籍,不用道家的眼光去看,简直难以明白其究竟。用道家眼光看《内经》,《内经》中阐发的奥旨才能透达,所以《内经》被《道藏》收录,也作为道教的经典著作,不是没有缘由的。

老子的思想是围绕着“道”这一观念而展开的。老子认为“道”是宇宙万物的本源。“道生一、一生二、二生三、三生万物。万物负阴而抱阳,中气以为和。”“道”产生“一”,即原始的统一体。“一”既看不见,听不到,无声无形而摸不着,但又不是虚诞不实,灭绝不明和子虚乌有,只是不能具体描述、形容而已。由“道”“先天地生”、“可以为天地母”可知“二”应指天、地。“三”指由天、地产生的阴气、阳气和阴阳混合之气,万物均由这三者生成,所以万物都内涵着阴、阳两种对立的势力,而以阴阳混合适中作为和谐。由此可以说:“有名”是万物的根源,天下万物无一不产生于天地这样的具体的有形之物;“无名”则是万物的始端,具体的有形之物均产生“道”和“一”这样的无形之物。

人作为道的一个表象,是道本体客观实在的具体表现。人体之气亦分阴阳和阴阳冲和之气。祖国医学在《黄帝内经》时代已

充分认识到这个问题，充分运用这种古代朴素的阴阳概念来解释机体生理、病理现象。可以说《黄帝内经》奠定了中医学的理论基础，而它受到先秦诸子百家的哲学思想的启迪，其中以道家思想最为突出，道的本质是阴阳学说。

道与医，同一源，不通阴阳不为道，不通阴阳不为医。《素问·阴阳应象大论》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本”。祖国医学的阴阳学说就是中华民族的先圣贤者发明的唯物辩证哲学，是祖国医学发展的基石，贯穿了祖国医学的各个方面。从道和阴阳学说这一思维方法入手研究祖国医学，必能获得长足进展。

康素真

## “阴阳学说”寓有老子思想之我见

中医学是一门博大精深、较为完善而又自成体系的学科,它以“阴阳学说”为其理论核心及纲领,这门学科是我国古代哲学思想与医疗实践相结合而产生的,其理论核心“阴阳学说”的形成和发展,与老子的贡献是不可磨灭的。

### 一、阴阳的概念

老子在肯定阴阳的矛盾势力是事物本身所固有的同时,把“阴阳”作为万事万物统一的基础,第一个将“阴阳”的概念赋予了哲学的意义,他在其道家理论中说:“人法地,地法天,天法道,道法自然”。“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。”这里就使用了“阴阳”这个概念。到此,“阴阳”便有了一个正确而完整的定义,即“阴阳”是自然性的,又是哲学性的。自然的阴阳与哲学的阴阳相结合,这便是“阴阳学说”的雏形。

### 二、中医“阴阳学说”的形成

从《周易》以来,中国哲学史中就有了辩证法思想,但是,用一般规律的形式表达出来,特别是将阴阳的对立统一、发展变化的规律加以论述的,唯有老子首先提出。《老子》一书的根本思想是“道德”。“道”是从客观现象的总结中抽象出来的规律和法则,“德”是宇宙间一切存在的事物所包含的特性。他认为事物中不

但存在着正反对立着的两个方面,并且这两个方面遵循着某种规律在不断地运动、变化着,这一精辟的见解是老子辩证法的精髓,也是后来形成的中医“阴阳学说”的精髓。

哲学思想与自然科学的结合是古代自然哲学的一大特点。任何事物的产生都有一定的环境条件。随着古代哲学思想的昌盛繁荣,使自然朴素的阴阳理论不断得到充实、发展和提高,到了春秋战国时期,诸子百家中,阴阳学派已成为与儒、法、道、墨等并存的独立学派,这时医学大量实践经验又迫切需要加以整理,于是给“阴阳学说”在中医理论中的运用创造了条件。

### 三、“阴阳学说”对中医临床的指导

老子哲学思想的介入,使中医的“阴阳学说”既是医学理论,又是哲学学说,因而有别于巫医邪教,这是中医“阴阳学说”经得起千百年实践考验的重要原因。

“阴阳学说”贯穿于整个中医学的生理、病理、诊断及治疗等各个方面,一直指导着中医的临床实践,这充分体现在许多医学著作尤其是中医巨著《内经》一书中。如《素问·阴阳应象大论》开篇即说:“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也。治病必求于本。”这里的“道”有本原、实质、规律、法则之意,即是说阴阳是万物的起始和源泉,又是万物运动变化的规律和法则。由此可见“阴阳学说”的权威指导性。

阴阳的对立、互根、消长、转化是“阴阳学说”的基本内容。老子说:“有无相生,难易相成。长短相较,高下相倾。音声相合,前后相随。”在这里,有与无,长与短,前与后,二者既相互对立,而谁也离不开对方而独立存在,有“有”就有“无”,有“长”就有“短”,有“前”就有“后”,这便是“阴阳学说”中的对立、互根规律。表现在人体的生理方面则如“阴在内,阳之守也;阳在外,阴之使也。”“形为阴,气为阳。”“孤阳不生,独阴不长”等。

老子又认识到,宇宙万物都处于不断的运动变化中,事物内部阴阳双方除了对立、互根,还有相互消长,相互转化的运动变化规律。他说:“故物或行或随,或嘘或吹,或强或羸,或载或隳”。“希言自然,故飘风不终朝,骤雨不终日,孰为此乎?天也。天地尚不能久,而况人乎!”这就是说,事物都在不断地运动变化,宇宙间没有永恒不变的东西。他又说:“祸兮福之所倚,福兮祸之所伏,孰知其极”。“曲则全,枉则直,洼则盈,敝则新,少则得,多则惑。”这些论述正确地揭示了事物内部矛盾双方发展变化的过程,亦即阴阳双方消长转化的过程,这个过程也是人体疾病产生、发展、变化的病理过程。如《内经》云:“阴胜则阳病,阳胜则阴病;阳胜则热,阴胜则寒。”阴阳双方不断在进行着阴消阳长,阳消阴长的运动变化,当双方消长处于相对平衡时,则为“阴阳匀平……命曰平人”,消长转化到一定的时候,则从量变到质变,双方就会向着和自己相反的方向转化。这便是“重阴必阳,重阳必阴,寒极生热,热极生寒”的病理机制。

在诊断中,《内经》指出:“善诊者,察色按脉,先别阴阳。”然后“谨察阴阳之所在而调之,以平为期。”即根据阴阳的盛衰制定出以调整阴阳为总纲的许多具体的治疗法则。如“寒者热之,热者寒之,温者清之,清者温之,“散者收之,抑者散之,燥者润之,急者缓之,坚者软之,脆者坚之”,“高则抑之,下者举之,有余者损之,不足者补之”等。

综上所述,老子的哲学思想对中医阴阳学说的形成和发展起了非常重要的作用。中医学所以能在长期的临床实践中获得成功,取得巨大的成绩,而在世界医林中立于不败之地,正是因为它具有严谨的科学性和蕴含朴素的唯物辩证法,这与老子的贡献是分不开的。

贵州省开阳县人民医院 欧阳菊

## 论道与阴阳

在中国古文化的发展史中,道教的学术思想具有一定的地位和独特的理论体系,道教与儒文化的形成及发展对中医学的源流有着深远的影响及关联。在经、史、子、集和《道藏》、佛书中载入很多的医学资料,历史文献中记载的张三丰、王怀隐、葛洪、陶弘景等均为道医相通之大家,这充分说明了道与医学有着密切的关系,尤以在基础理论、宇宙观、医德、养生等篇中更能体现出来。

“道”是老子在《道德经》中提出的一个关于宇宙本原的概念。老子认为“道”是万物万事之原始材料,是先天一炁,混元无极,是宇宙中的能量,太空中的气场,是其大无外,其小无内,至简至易,至精至微,至玄至妙的自然始祖,是万殊之大宗。如《道德经》曰:“有物混成,先天地生,寂兮寥兮,独立而不论,同行而不殆,可以为天下母,吾不知其名,字之曰道。”其意谓,有物混然为一体,先于天地而存在,静无音声,旷而无形,且独一无二,循环不息,周流不止,可以为天下万物之母,未知其名,故称之为道。“道”是宇宙的本源,当然也是阴阳的本原,道涵阴阳,是阴阳二气的中和、平衡与统一,道是产生混沌而阴阳未分的一,由一分二为阴阳,阴阳产生天地万物,阴阳的相互作用和运动,又是宇宙万物生化不息的根源,明确地说明阴阳是万物的纲领,变化的根本。如《周易》云:“一阴一阳之谓道”。《淮南子》曰:“道始于一,一而不生,故分为阴阳,阴阳合而生万物”。而这种认识和掌



握自然规律的思想方法及道理就形成了阴阳学说这一古代朴素的哲学观点。

在祖国医学的理论体系中,以古代朴素的阴阳学说来解释人与自然的关系和 人体内脏的相互关系,建立了整体观念,并以此为原则,阐明了有关病理、诊断、预防、治疗等医学问题与天时、地理、环境等的关系,共同构成了中医理论体系,从此奠定了祖国医学的理论基础,也证明了道教理论与中医学的理论思想其源相同,其根相通,其理相应。如《素问·阴阳应象大论》曰“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也。治病必求于本,故积阳为天,积阴为地。”明确说明了宇宙间的一切事物之生长、发展和消亡,都应依阴阳变化的法则而变化。只有顺乎天地阴阳方谓得道,故上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数。在医学上,人体的生理活动,疾病的发生、发展,亦不出阴阳变化的规律。

济南市中心医院 张弘毅 于春良

## 浅议道家思想与中医阴阳五行学说

阴阳五行学说,是古人用以认识自然和解释自然的世界观和方法论,具有唯物论和辩证法思想。我国古代医学家,在长期医疗实践的基础上,将阴阳五行学说运用于医学领域,借以说明人体的生理功能、病理变化,并指导临床的诊断和治疗,形成了以气一元论和阴阳五行学说为基础的脏象学说、经络学说、运气学说、整体观念以及辨证施治等独具特色的中医学理论体系。这一理论体系的形成,深受先秦诸子百家的影响,其中先于《内经》的道家思想与中医阴阳五行学说关系十分密切。

### 一、《老子》的“道”蕴含着阴阳五行学说

道家思想的代表作是《老子》,《老子》的核心体系是“道”。“道,可道,非常道”,其义博大精深。所谓“有物混成,先天地生……,可以为天地母”,这说明“道”本身是物质的,是宇宙万物的总规律、总准则,现存万事万物的各类规律都是它衍生出来的。“道生一,一生二,二生三,三生万物。万物负阴而抱阳,中气以为和”。“道”产生原初混沌的元气,混沌的元气生出天和地,天地生出阴气、阳气及和气,和气生出千差万别的物质,万物都包含着阴和阳,阴阳混合适中就生出新的和气。实际上,“一”指混沌元气;“二”指阴阳;“三”指万物,也就是五大类:木、火、土、金、水——代表万事万物的基本构成元素和属类。《淮南子·天文训》说:“道者,规始于一,一而不生,故分阴阳,阴阳分而万物生”。

《管子·内业》以道为万物生成的根据；韩非以理释道；张载以气言道，认为道就是气的运动变化过程；《周易》更是明确指出：“一阴一阳之谓道”。“道”说纷纭，但归根为本体、本源以及客观自然规律。简而言之，宇宙万物由五大类基本属性的事物木、火、土、金、水变化而来；而五大类基本属性事物又源于两种基本物质，即阴和阳；这两种基本物质，又源于混然一体的元初之气；混然一体的元初之气则由“道”派生而来。不难看出，“道”本身就深含着阴阳五行学说的内容，而“道”理的最终落脚仍在阴阳变化的根本规律之中，宇宙间一切事物的发生、发展和变化都是“阴阳”对立统一的运动结果。如《老子》第二章：“有，无之相生也，难，易之相成也，长，短之相形也，高，下之相盈也，音，声之相和也，前，后之相随，恒也”。集中地阐明了世间万物的存在，都具有相互依存、相互联系和相互作用的关系，说明了对立统一的规律，确认了对立统一是永恒的、普遍的法则。中医学理论吸取了有关“道”的思想观念，在《内经》中形成了中医的阴阳五行学说，如“人生有形，不离阴阳”，“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也”，以及“道生智，玄生神，神在天为风，在地为木，在体为筋，在脏为肝，在色为苍，在音为角，在声为呼，在变为握，在窍为目，在味为酸，在志为怒……”，把人体生理组织、脏腑功能与自然界的各种事物和现象，用五行分类的方法，联系归属于五大类之中，从而奠定了中医学的整体观念以及系统论思想。

## 二、道家太极图与阴阳五行学说

道家把太极图标在自己的身上，因为太极图是他们宇宙观和方法论的集中表现。太者，大也；极，至也。太极为无限之意，包括时间的无限和空间的无限，也表示“一事物”的元初（图略）。道家认为，万事万物的起始，最初是有一个总的规律在那里支配

着,这就是“道”。道法自然,其大无外,其小无内,至简至略,至精至微,混然虚无,却又客观存在。太极图用一圆形来表示,蕴含着气一元论的原理,说明元气为气化之始。图中黑白两色表示万事万物都存在着阴和阳两个方面,“S”曲线的划分,体现了负阴而抱阳,阳中有阴,阴中有阳,阴阳相互对立、相互联系,分之为二,合之为一的统一体,横着看“S”曲线,代表了事物是波浪式运动发展和变化的;“黑白鱼”中的黑眼和白眼,反映了阴中有至阳,阳中有至阴,阴极则阳生,阳极则阴生的物极必反规律;“阴阳鱼”从小到大,从大到小,又是阴阳消长变化的过程。整个太极图构成了最能象征“道生一,一生二,二生三,三生万物,万物负阴而抱阳”以及阴阳运动变化规律的模式,显示了“阴阳的对立斗争”、“阴阳的依存互根”、“阴阳的相互消长”、“阴阳的相互转化”等中医学理论中重要的内容。《河洛原理》说:“太极一气产阴阳,阴阳合化生五行,五行既萌随含万物”。太极图是宇宙模式图,标志着万物的化生和演变。中医认为,人为万物之一,“禀天地之气生,四时之法成”,与天地相顺应,人体本身就是宇宙的缩影。而人体生命之初为一团精气(即元气),命门为元阴元阳之宅(分阴分阳),以后五脏生成,分属于木、火、土、金、水五大系统(似万物),在阴阳二气的相互作用下,机体进行着“生、长、壮、老、已”的生命过程。疾病是“阴阳失调”的表现,健康则是“阴平阳秘”的结果。调整“阴阳”就是治疗疾病。太极图同样也标志着人体的化生和演变。因此。道家太极图与中医阴阳五行学说有着密不可分的关系,它们情同兄弟,如出一辙。

中医阴阳五行学说是中医基础理论的核心,启导于《周易》,受道家思想的影响,发展集成于《内经》。其实,道家思想与中医理论本身就存在着一定的“血缘”关系:《黄帝内经》被《道藏》所收录;作为道教的经典著作,自身又是中医的经典著作;战国汉初流行的“黄老之学”,就是尊黄帝和老子为道家创始人所形成

的一个学派；中国医学史上，一些杰出的医家如魏伯阳、葛洪等，本身即为道家人物；《重广补注黄帝内经素问》的作者王冰，《类经》作者张景岳等，既是医学大家又是崇道学者，他们对《内经》的注释及其医学思想中，渗透、充满着道家的思想观念；隐迹名山大川，蓄发戴冠，身着道服的道士，几乎都精通医术，为民间良医。有趣的是，道家采用“远取诸物，近取诸身”的方法，探索大自然之“道”，观察研究自然界的秩序与规律，终于悟道得道，使《道德经》问世；而医家黄帝与岐伯，也采用探索大自然之秘的方法，上穷天纪，下极地理，“远取诸物，近取诸身”，更相问难，“垂法以福万世”，在向雷公之辈传授学业的教学过程中，完成了《内经》这一经典医著。

综上所述，道家与中医，道家思想与中医阴阳五行学说，它们关系互为密切。恩格斯《自然辩证法》中指出：“不管自然科学家们采取什么样的态度，他们总还是在哲学的支配下”。中医学理论也是这样，它是在中国古代哲学思想的大背景下成长起来的，对于背景文化有着明显的依赖，探讨其哲学文化渊源，对继承和发扬祖国医学遗产，充分认识中医学理论，更好地为人类健康服务，显然是十分有益的。

中国文化研究会传统医学专业委员会委员  
甘肃省正宁县第一人民医院中医主治医师

赵一峰

## 道家学术思想对阴阳五行学说的渗透

中医学是以中国古代哲学尤其是道教学术思想为理论基础,广泛吸收当时自然科学成果,与医疗实践有机结合而形成的,是极具生命力的独特的医学生命科学,于世界医学之林独树一帜。

中医学是以精气学说为基石,以阴阳学说为总纲,以五行学说为构架,以脏象学说为中心,以经络学说为网络,组成严密完整统一的理论体系。这一理论体系最早形成奠定于《黄帝内经》,二千多年来,在其朴素的唯物论和自发的辩证法思想指导下,一直有效地指导着临床医疗实践。

追溯中医理论体系的形成和发展,一般认为《周易》的影响最大,其实《周易》的影响当是指其方法论的启示而言,真正影响最大的哲学渊源则是道家学术思想。

春秋战国时期,齐桓公立稷下学宫,稷下各家从不同角度“皆学黄老道德之术,因发明序其指意。”(《史记·孟子荀卿列传》)“孔子适周,问礼于老子,返回谓弟子曰:“吾今日见老子,其犹龙耶!”(《史记·老子韩非列传》)足见道家学说在当时的影响。

道家学说的“道法自然”、“无为”、“无欲”、“抱一”、“守中”等,是中医学养生、气功的中坚理论;“执古御今”、“治之于未乱”等则是中医学诊断、治疗的重要内容。而更重要的是关于宇宙生成认识,研究生命科学的中医基础核心理论——阴阳五行学说

是直接导源于道家的尊师——老子。

《老子》说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。”说明了世界万物的运动演变规律，是以阴阳三级演化程序表现的。“道”是世界万物的本源，是世界万物运动变化的法则，也是解释世界万物的一把神秘的钥匙，故《老子》第六十二章说：“道者，万物之奥。”

宋钘和尹文把老子的“道”解释为物质的“气”。《管子·内业》说：“万物以生，万物以成，命之曰道”、“精也者，气之精者也。气，道乃生。”、“搏气如神、万物备存。”认为（精）气是生成万物的基本物质。《列子·天瑞》说：“天地之道，非阴则阳。”阴阳即是道，是对“天地含精，万物化生”的注释。在原始意上，“道、精、气”具有同一含义，是产生阴阳变化的本源，是对老子“道生一，一生二”的明确阐述，给同时代的《内经》产生了重大影响。《素问·阴阳应象大论》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。治病必求于本。”更具体说明了“阴阳”的涵义：即是宇宙生成和变化的根源，说明世界万物运动的法则，解释生命运动规律的基准，也是治疗疾病的准绳。《素问·天元纪大论》说：“在天为气，在地成形，形气相感而化生万物矣。”《素问·六节藏象论》说：“气合而有形，因变而正名”指出万物是由“气”聚而生。这就形成了“气一元论”和“阴阳二元论”，给中医阴阳学说奠定了基础。

道家学术思想认为，气是生成万物的基本物质，人也是由精气所产生。正如《管子·内业》所说：“人之生也，天出其精，地出其形，合此以为人，和乃生，不和不生。”，“气者，身之充也”（《管子·心术》）。《内经》中关于人的生成的认识亦与之相同。《素问·宝命全形篇》说：“人以天地之气生，”又说：“人生于地，悬命于天，天地合气，命之四人。”《灵枢·决气》亦说：“人有精、气、津、液、血脉，余以为一气耳。”这就是说，人的生命存在决定于气。并

将这个“气”道化衍生,形成阴阳学说。

《素问·生气通天论》说:“夫自古通天者,生之本,本于阴阳。天地之间,六合之内,其气九州、九窍、五藏、十二节,皆通乎天气。其生五,其气三……此寿命之本也。”此关于生命的根源产生于宇宙间的气,气的运动变化体现为阴阳,阴阳运动衍生三阴三阳,阴阳分属变化为五行的理论,就是老子“道生一,一生二,二生三”的阴阳三级演化论的继承与发展。老子的弟子文子,他与孔子同时,他在《文子·自然》中说:“夫天地专而为一,分而为二,反而合之,上下不失。专而为一,分而为五,反而合之,必中规矩。”正是阴阳五行学说的概括诠释。李筌说的最全面:故知天地则阴阳之二气,气中有之,名曰五行。五行者,天地阴阳之用也,万物从而生焉。万物则五行之子也。故使人观天地阴阳之道,执天五气而行,则兴废可知,生死可察”。《内经》的贡献则在于“其气三”的提出。《素问·天元纪大论》说:“阴阳之气,各有多少,故曰三阴三阳也,”指出阴有三阴:太阴、少阴、厥阴;阳有三阳:太阳、少阳、阳明,从而完成了阴阳三级演化学说。

阴阳三级演化论,首先认为阴阳本身具有可分性,即“阴中有阳,阳中有阴。”《素问·金匱真言论》说:“平旦至日中,天之阳,阳中之阳;日中至黄昏,天之阳,阳中之阴也;合夜至鸡鸣,天之阴,阴中之阴也;鸡鸣至平旦,天之阴,阴中之阳也。”、“故背为阳,阳中之阳,心也;背为阳,阳中之阴,肺也;腹为阴,阴中之阴,肾也,腹为阴,阴中之阳,肝也;腹为阴,阴中之至阴,脾也”。但是,并未将阴阳中之阴阳予以命名。至《灵枢·通天》将阴阳分太少应用于人体器质分类:“盖有太阴之人,少阴之人,太阳之人,少阳之人,阴阳和平之人。”是为“其气三”演化之雏型。《灵枢·九针十二原》中:“阳中之少阴,肺也。”“阴中之太阴,肾也。”则可视作不同学派研究探索“其气三”演化过程的中间遗痕。《素问·阴阳离合论》才是将“三阴三阳”理论具体运用于经络学说的范



式。“是故三阳之离合也，太阳为开，阳明为阖，少阳为枢。三经者，不得相失也，搏而勿浮，命曰一阳。”“是故三阴之离合也，太阴为开，厥阴为阖，少阴为枢。三经者，不得相失也，搏而勿沉，命曰一阴。”《素问·阴阳别论》曰：“二阳一阴发病，主惊骇、背痛、善噫、善欠，名曰风厥。二阴一阳发病，善胀、心满善气。三阳三阴发病，为偏枯痿易，四支不举。”等属于病候学。《素问·阴阳类论》曰：“所谓三阳者，太阳为经，三阳脉至手太阴，弦浮而不沉，决以度，察以心，合之阴阳之论。所谓二阳者，阳明也，至手太阴，弦而沉急不鼓，灵以至病，皆死。一阳者，少阳也，至手太阴，上连人迎，弦急悬不绝，此少阳之病也，专阴则死。三阴者，六经之所主也，交于太阴，伏鼓不浮，上空志心。二阴至肺，其气膀胱，外连脾胃。一阴独至，经绝，气浮不鼓，钩而滑。此六脉者，乍阴乍阳，交属相并，缪通五藏，合于阴阳。”等则是在诊断学中之应用。至于“运气七篇大论”，将“三阴三阳”学说运用于博大精深之“运气医学”，则阴阳三级演化论已臻全面成熟地呈现于医学领域之中。这就是把老子的“道生一，一生二，二生三，三生万物”的哲学思想，充实了“其生五，其气三”的理论，发展为中医的基础核心理论——阴阳五行学说。

爱因斯坦说：“根据原来的著作，来彻底研究理论的形成过程本身却是吸引人的，而时常研究这种史料，比起我们在许多同时代人的著作中能找到对已完成的理论的现状所作的系统说明来看，有可能更加深刻地理解事物的本质”。综上所述，中医阴阳五行学说及其阴阳三级演化论的产生与发展，与道家学术思想的渗透和影响是截然分不开的。

内蒙古商都县医院 孙玉龙  
内蒙古商都县妇幼保健所 赵风梧

## 道与整体辨证思想

“道者，万物之奥”（《老子》第六十二章）。“道生一，一生二，二生三，三生万物”（《老子》第四十二章）。“天下万物生于有，有，生于无”（《老子》第四十章）。可见“道”包括万物的“无”与“有”两个方面。如“道器”认为：“‘道’指无形的法则或规律；‘器’指有形的事物或名物制度”。又“形而上者谓之道，形而下者谓之器”（《易·系辞上》）。道的这种对事物的有形与无形的概括，是观察、解释事物存在变化的观点和分析方法，是揭示事物规律的思想依据，具有指导形成《内经》理论的作用。这是因为“‘一阴一阳之谓道’，道非阴阳也，所以一阴一阳道也”《道书》卷三。而《素问·阴阳应象大论》云：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也”。《素问·阴阳离合论》云：“阴阳者，数之可十，推之可百，数之可千，推之可万，万之大不可胜数，然其要一也”。有形之万物各拘一格，各不以主次贵贱相让，只有以无形去概括和统领他们，故曰：有生无。《素问·金匱真言论》云：“夫言人之阴阳，则外为阳，内为阴。言人身脏腑中阴阳，则脏者为阴，腑者为阳”。无形概有形，无形是全部有形的理论概括，有形是无形的具体存在的形式。“道”的这种无形与有形观是影响和产生中医理论特征即整体与辨证的重要依据。阴阳与道相联，阴阳生于道。阴阳指导临床、升华临床经验，才产生了中医理论，才诞生了整体与辨证。事物的无形性是事物在无条件时所处状态的概括，即可称为事物的无限性。事物的有形性是事物在

有条件时所处状态的具体方式,即可称为有限性。整体观是中医中的无形性或无限性的存在方式,即认为各脏象或症状的属性是不确定的。辨证是中医中的有形性或有限性存在的方式,即认为各脏象或症状的属性是确定的。如《素问·咳论》云:“五脏六腑皆令人咳”。是谓咳的整体性。又云:“肺咳之状,咳而喘息有音”。“心咳之状,咳则心痛”。“肝咳之状,咳则两肋下痛”。“脾咳之状,咳则右肋下痛”。“肾咳之状,咳则腰相引而痛”,是谓咳的辨证性。类似例子举不胜举,这些是《内经》表述脏象和症状理论的主要方式方法。

总之,整体中医理论是一个无形无样的理论。辨证中医理论则是一个有形有样的理论,与“道”的有形与无形道义相吻合。如同机体之形与神的关系,形为有,神为无,形化神,神率形。中医的精妙之处,在于把医化成一种思想意境即形体的神化,故“医者,意也”。“道”是通向这种思想意境即神化的阶梯,也许这正是我们民族传统文化的精神特征。

四川省五马坪茶场医院 陈 林

## 气道相应与“一分为三”思想

气与道均是中华优秀传统文化中的特有概念。虽产生年代不一，体用有别，但本相肇合。盖古今之言气论道，每二相互证，道以气指，气以道统，一蒂二叶，体用姻联。探索气的本质，便是求道之理。如此，气道相应便也成了中华优秀传统文化不可或缺的重要文化内涵。本文试就气与道相关认识问题加以论述。

### 一、气道相应表达了开放和谐的自然过程

气作为一个名词，本无神秘可言，只是与道相伍，才使其充满了神奇多变的活力；道虽虚玄，乃因气之作为而变得活泼、生生不已。气与道的关系从整体上讲是开放互渗的过程，“道法自然”，老子感觉到这种作用的总和才是自然的真正“本质”，而同时又是“结果”。他解释说：“有物混成，……可以为天下母，吾不知其名，字之曰道”。道作为母体，既是开始，也是结束。它寂然而不动，却处于永恒的开放状态。在自然生化的发生、发展过程中发挥着统摄和原动作用。道的开放状态与气的流动变化紧密相连、互相渗透。气不离道，道亦在气中，一静一动；一虚一实，二相呼应，组成了大自然无限的运动状态，并维护其开放和谐的过程，循环往复，无有始终。如《性命圭旨》所云：“其相无去无来，究之于先天地之先，莫知其始；穷之于后天地之后，莫知其终。高而无上，广不可极；渊而无下，深不可测。乾坤依此而复载，日月依此而照临，虚空依此而宽广，万灵以此而变通……”。

## 二、“一分为三”的动态一元论思想

自然发生、发展的每一个状态都是气道相互作用的结果。气道相应象征一个动态的宇宙生命,显示了自然过程的开放与和谐。“一分为三”恰当地表明了这一整体圆融的过程论思想,与普通“二分”意识不同的是,它强调了事物的联系与发展过程,突出地表现在整体中动态认识和把握“对立统一”这个宇宙生命的根本规律。“二分”不过是认识事物的方便之门,一种剖析手段或中间过程,推之可极,合则为一,其一也就成了超乎二端也容有二端的第三者,这个二极运动产生的中间(非极化)状态“三”,便是东方追求的“天人合一”最佳平衡态——自然之状态。分则极性发展,直到无穷,表现为“太极”;合则气道相应,表现为“和”为“平”。老子曰:“道生一,一生二,二生三,三生万物”。其“一”,可视为原始状态,混沌未开。这个“二”,便是人们熟悉的阴和阳,并展开为一切矛盾对立。值得注意的是,这个“二”是动态的,而不是静止的,是此长彼消,对立统一的一种状态。“二生三”便是这一运动的具体结果,是剖解了的道的重新合一。因此,这里的“三”也是一个“一”,一个整体(三位一体)。但它已不是原始的那个“一”,而是一个新一。上述“三分”思想表明:大自然的存在只是一种关系(或状态)。“万物负阴而抱阳,冲气以为和。”彼此相互依存,缺一不可,处于无限的阴阳交合状态。人的生命过程与自然过程谐同变化,同样不可分割,这样的整体观念,绝不是静止封闭的简单并合(静态意义的合二为一)。相反,整体本身就是和谐运动的过程,而不是静态作用的结果,唯有开放才能在整体的和谐运动中获得整体的认知。因而,“一分为三”本质上反映了动态的一元论思想,使认识论和方法论趋于有机地结合。

## 三、“一分为三”思想的应用与实践

气道相应反映出中华民族追求大自然开放和谐的发展过

程。从前面的论述可以看出笔者所提出的“一分为三”观点,以其动态一元论认识,恰如其份地表达了具有民族文化特性的气道相应思想,这个思想正好是“气功修炼”的核心和中医思想的本质所在。为此,笔者曾提出“气功修炼”应是心身整体平衡的生命实践过程,即一种意识参与下的“心身整体合一”实验。它既不是纯粹的心理追求,也非一味地生理功能开发。如果用“二分”意识在气功身心主次问题上争论不休,只会是缘木求鱼。而中医思想的本质同样是追求气与道的相应相合,即阴阳的动态平衡。并且始终围绕着这个核心展开阴阳变化的整体调治。笔者认为“一分为三”思想可以产生新的指导性原则,因而提出了整体双向平衡的总体模式,包括了人与自然(内外环境)及人体自身(心身环境)双向平衡(它们既是独立的,又是双向互动的,相反相成,对立统一地包容在整体总模式之中),借以指导气功、中医的应用研究与临床实践。实践证明这一动态模型不仅可以分成不同的层次,还能相互渗透并且继续延伸。如人体自身(心身环境)平衡体系,就可分为三个层次:(一)以心理平衡或生理平衡作为目的的心与身平衡模式;(二)以心身相关立场建立起来的心身互动平衡模式;(三)以心身整体与外部环境协调发展为目的的心身整体平衡模式。不仅如此,心理平衡可演化出主、被动的双向平衡;生理平衡也能演化出动和静双向平衡,即静态结构与动态结构间的双向平衡等等,具有极大的包容性和灵活性,给临床研究和实践带来了许多便利,每个人都可以根据自己的能力,辩证地加以选择,作为新的指导性原则。它为人们从立体多维的意识层面确立了一个动态开放的发展模式,既符合传统的文化精神,又能保持与现代科学的同步发展与协调。

杭州市中医院 郑晓闻 乌苏拉·维斯(瑞士)

## 经络系统的和谐美

经络系统是经络学说的支柱,它不仅是针灸治疗的重要理论依据,同时也符合许多美学原理。有了人类,就有了美学观点。本文认为,经络系统也具有美学特征,既具备指导医疗的实用价值,也与人类普遍的美学观念相吻合。

经络系统的美学应当包括形式美和内容美两部分。车尔尼雪夫斯基说:“美是生活”,他把生活与死亡、生活与疾病相对照,认为生活就是美,死亡和疾病就是丑。车氏所说的美应该理解为美的内容。人们借助于经络学说来防治疾病,再次赋予病人以美好的生活。因此,经络系统具有普遍广泛的内容美。这里,我们主要讨论经络系统的形式美。形式美以和谐、对称、节奏、有重点等为基本特征,下面分而述之。

### 一、和谐美

中国古代认为整个宇宙是由阴阳的对立统一组成的和谐整体,向往和谐,追求平衡,构成了我们中华民族文化的灵魂。可以说,全部中国古典美学的历史,就是讲究追求和谐的历史。

两个或者两个以上相近似的物品或标志排列在一起,令人产生统一的印象,就是和谐。就经络系统而言,主要是经络之间、经络和人体两者关系的和谐。十二经脉、奇经八脉是经络系统最基本的组成部分,所以我们就以这两者为例来讨论这个问题。经络的排列有如下几种主要类型:

1. 互相平行的经络。平行是重复的一种表现形式,而重复是和谐的最简单类型。十二经脉的走向在四肢、躯干部是平行的。在头部的三阳经也大致依平行规则,还不止于此,各经脉循行与体表线条也呈平行关系,这十二条经脉构成了一幅平行重复和谐的美妙图案。奇经八脉中,冲、任、督、阴阳跷、阴阳维脉的循环也不违背上述原则。

2. 互相对立的经络。带脉有别于它脉。一条横行经络与纵行经络在一起互相对立的线,互相对立是不和谐的。带脉是经络的一条近似水平线,脐位于整个人体的黄金分割点上。黄金分割律是古希腊的毕达哥拉斯发现的,我们古人并无这个概念,但长期的观察体验使他们无意识地很好地运用了这个天才的发现。带脉的分布使十二经脉和其他奇经八脉组成的图案重复而不单调,平添了几分生机。

3. 变形弯曲的经络。弯曲循行的经络给人以运动、舒展、柔润的感觉,具有修饰软化其他直行经络的作用。直行经络有坚硬直的视觉缺陷,经络在关节部和头部的流畅平和弯曲很好地弥补了这个缺点,使直行经络的坚硬静止感趋向了和谐。

## 二、对称美

对称是指两种事物或一个事物内部两部分通过某一中介,经过变换可以取得一致或相互重合,二者既有异中之同,又有同中之异,凭靠中间环节变换而保持均势、平衡。对称是宇宙间普遍存在的现象,中国古代学者早有观察,并持有特殊的好感。例如《易经》六十四卦的排列就符合对称法则,就经络系统而言,更是对称规则的绝好运用,下面就经络系统的位置、功能、命名等几个方面来谈谈这个问题。

1. 位置中的对称美。从纵向来考察,全身的正经、奇经、络脉、经别、经筋、皮部等全部以前后正中line对称排列。从横向来



看,一上肢经脉必有一下肢经脉与之对应。阴经居身体前面,阳经多居后面,为从前后来考察对称性原则提供了佐证。这样,就形成了左右、上下、前后都依存对立的局面。位置的对称美还表现在局部:邻近的手足三阴经和三阳经也分别以手足厥阴经、少阳经为中介而对称循行。

2. 功能中的对称美。经脉“内属于府藏,外络于支节”,说明人体机能是内外相通的,内可以应于外,外可以通内,这是内外相应的对称关系。阴经(里)与阳经(表)之间也不是截然分开,而是有其一致的一面。经络学说在说明这种关系时,着重提出“表里相合”,除了经脉一阴一阳的相互连接、脏与腑的互相属络之外,还有经别和络脉的表里沟通,进一步增强了这一一对应的对称关系。手足三阴三阳经别共组成六对,称“六合”,也属于对称规则的应用。十二皮部用于诊断、治疗时手足相通,所谓“上下同法”,十二皮部合为六经皮部,这也体现了对称美。

3. 命名中的对称美。阴与阳,手与足的对称在经络系统的命名中得到了充分的体现:有一阴经必有一阳经与之相应,如手太阴肺经与手阳明大肠经;有一手经也必有一相应的足经,如手太阴肺经与足太阴脾经。另外,命名中的对称美在穴位名称中也有显露,如手三里与足三里,内关与外关,阳陵泉与阴陵泉。

### 三、节奏美

自然界中事物运动是有节奏的,一年 365 天,日出日落,月圆月缺,均有定时,循环不已。经络系统的气血运行也是这样,《灵枢·营卫生会》篇中这样描述:“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。”十二经别的循行也呈现了有次序的节奏美。十二经别从十二经脉分出,分布于胸腹和头部,沟通表里两经并加强脏与腑的联系,其间都

有“离、合、出、入”的关系。从十二经脉分出称“离”，进入胸腹部称“入”，于头颈部出来称“出”，又与表里经脉会合称“合”。

节奏是生活美的重要形式。《素问·宝命全形》篇：“人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人”。“人以天地之气生，四时之法成。”在古医家看来，四时八纪的更替，是人能够生长存在的关键所在，人体的生命受四时阴阳的决定和影响，表现为一定的节奏。节奏美在许多方面表现出来，经络系统中气血运行具有明显的运动性质，如与四时的变化相应，其节奏美较容易认识，另外有一种节奏是通过静态物体或标志表现出来的，如一排排平行的经脉循行，经脉中一系列静止的穴位等等，这些经脉、穴位虽然静止不动，但它们组合在一起，在形式上就成了一种节奏。

#### 四、重点之美

任何事物的排列，若要表现美并收到良好的美感效果，都要运用重点这个美学原则。在排列图案时，要突出重点，使这个地方吸引人，不搞平均主义，首先要将人们的眼光引向最重要之点，然后再从这一点秩序浏览其他部分。仔细研究一下经络系统，就会发现其中很多方面都很符合重点审美这个原则。

经络系统包括很多部分，但最重要的是十二经脉，而不是奇经或其它。在奇经八脉中，最重要的是任、督二脉。经络系统的这种重点与非重点的区别，不单有美学价值，对于临床运用也具有实用意义。

十二经脉的根结标本理论当算是重点审美在针灸学中运用的典型了。先谈谈根结理论。所说“根”，是在四肢末端的井穴；“结”则在头、胸、腹的一定部位。根和结，大体上指经脉从四肢末端到头面胸腹之间的联系，强调以四肢为出发点，突出了诸经从四肢上达头、胸、腹的联系特点，以说明对临床辨证和取穴治疗上的指导意义。让我们再看标本理论。《灵枢·卫气》篇论十二

经的标本部位,大体上“本”在四肢,“标”在头面躯干,其范围较“根”、“结”为广,“本”是根本,是重点。另外,经络学说中的“气街”、“四海”理论亦甚符合此类美学观点。

在十二经脉循行中也有重点审美观的烙印。《灵枢·经脉》篇中肾经“属肾”是重点,而“络膀胱”次之,“贯肝、膈、入肺中”、“络心,注胸中”等更次之。

## 五、圆道之美

圆道即循环之道。圆道观认为宇宙永恒地周而复始地环周运动,它是中国传统文化中最根本的观念之一。在《内经》中描述经脉循行是“阴阳相贯,如环无端”,气血运行从肺开始,依次为大肠、胃、脾、心、小肠、膀胱、肾、心包、三焦、胆、肝,然后再入肺,每一条经脉各有络属脏腑的关系,这样,十二条经脉按其走向衔接起来,恰好是一个贯通五脏六腑、四肢九窍首尾相接的圆圈。现在再追溯一下先于《内经》的长沙马王堆西汉古墓出土的简帛医书的经络学说部分。《帛书·经脉》中记载了除心包经以外的其余十一条经脉的循行,这些经脉大多从四肢末端走向头面躯干,彼此之间并无连接,且无脏腑络属关系。对比《灵枢·经脉》和《帛书·经脉》,我们就可以发现《内经》中经络理论显然是在圆道观念的启示下建立起来的。

十二经别有“离、合、出、入”,从“离”、“入”两字我们就能窥测圆道观在其中的作用了。《素问·皮部论》:“皮者,脉之部也,邪客于皮则腠理开,……经脉满则入舍于府藏也。”这样,皮络经腑,成为疾病传变的层次。同样,脏腑、经络的病变能反应到皮部。应该说,这也是圆道审美的又一体现。

# 中医理论体系的核心——气

中医学经几千年的发展,其理论和疗效为人们所承认和赞许。深究中医理论,其核心之一是无形之气。中医学也属于中国传统科学文化——气文化的一部分。

## 一、古代哲学家所提出的气学说

先秦时期老子、庄子、宋钘、尹文已对气有所论述,其后一些学者又作了补充,用气来解释社会现象和自然现象。概括地说,他们认为气是天地间一种物质,一种力量。有形之气是构成万物的原始材料,人及自然界各种生物的生存是靠气之聚合,气聚则生,气散则亡,气散之后仍充斥于自然界中,不生不灭。无形之气是指精神状态,如浩然之气、风气、士气等等,这种气蕴藏着一种力量。

## 二、中医理论中的气学说

中医学汲取了气学说的精华,将其用于医疗保健方面,成为一门以气为基础理论核心的自然科学。现存最早最系统地记载气学说的中医典籍是《黄帝内经》,成书于战国至秦汉。该书内容始终贯穿着气的理论,在其后二千余年的发展中,气的内容一直是中医理论的框架。中医的生理、病理、治疗、中药等各种理论的着眼点均是气。中医学引用了当时盛行的气学说,并对气作了具体划分。

1. 人的生命来源。中医学认为人体是物质的,是由气构成的。《内经》中提出:“人以天地之气生”,“天地合气,命之曰人”。《难经》亦指出:“气者,人之根本也”,都认为人体是由天地之气合成的。气合成人体后,与自然界仍有着相互联系,中医的天人相应学说即来源于此。

2. 生理机能。总体上看,推动人体生长发育、维持整体功能活动的总动力称为元气。元气又分为元阴和元阳,均藏于肾。元气充盈与否,决定着人体生、长、壮、老、已的变化。元气禀受于父母,又得到后天水谷精微之气的不断补充。元阴和元阳都是无形的精微物质,在无形之中却主宰着生命的兴衰存亡。

各脏腑局部的功能也都是由气主宰。根据部位不同而有着不同的名称,同样也是气分阴阳。如心阴、心阳、脾阴、脾阳等等。每一局部的生理功能正常发挥,也是要靠阴阳二气充实和协调平衡。由于脏腑不同,气的功能表现又多种多样。如主血脉、主神志这是在心之气的功能;主运化、主统血这是脾气的功能。各局部之气之间是有密切联系的,按五行学说有着生克乘侮的关系。各局部之气形成整体的气机表现,主宰整体的元气对每一局部之气有着重要作用。

气在体内是不断运行的,运行是有路线的,这就是经络。借助经络这一通道,气沟通了全身的联系。无形之气在无形的经络里运行,形成了经络现象,这一现象已被当今的科学家所认可,并正在用各种现代仪器进行研究,经络的实质尚未被找到,但无形的经络和其中运行的经气已成了世界瞩目的研究课题。

3. 发病原因。中医的疾病发生理论也是建立在气学说之上的。概括地说,疾病的发生是因为正邪之气的盛衰、阴阳之气的失调、气机运行的失常。正气虚损,包括各脏腑阴阳之气的损耗,如肾气虚、肾精亏损等,是各种虚证病变的基础。病邪之气入侵所致的邪气盛实,如热邪所致的发热、风邪所致的中风、寒湿所

致的痹痛等等,是各种实证及虚中夹实证的基础。不同部位的正气虚损和不同种类的邪气入侵,造成了各不相同的疾病,最终还是正邪之气的较量。正气与邪气相争的结果,造成了阴阳之气的失调和气机升降出入运动的紊乱所表现出来的症候群,中医称之为证型。

4. 中药理论。中药生长或形成过程中,采天地之精华,蕴集了各种不同之气,这就是药性。中药治疗的着眼点也是针对着气的异常,中药性能绝大多数与气有关。如中药有以扶正气为目的的药物,包括补阳气、益阴精、补各脏腑之气;有祛邪气的药物,包括解毒、攻下、发散、涌吐、利湿、清热、散结、消导等等;有调理气机的药物,如降气、行气、升提、解郁等等;有调整阴阳平衡的药,如补阴、补阳、祛寒、清热。通过各自不同的药性,最终目的是调和阴阳之气、扶正祛邪、调理气机。中药的药理作用虽已有诸多的研究成果,这些结果是否就是气的作用尚值得探讨。

总之,先秦时期兴起的气学说为中医学运用后,为中华民族的防病治病起了重要作用。虽然气是不可见的、无形的,气的理论似乎也是虚的,但按这一理论进行治疗的效果却是可见的,是实实在在的。实践已经说明中医气的理论是正确的,这也可证明先秦气的学说也不是荒谬的。如果说现代医学是从细胞、分子生物学角度阐述了人体生命活动和疾病发生原理,那么中医学则是从气这一角度描述了另一种生命活动的自然现象。这是前人给我们留下的宝贵财富。深入研究中医理论,很可能会使气的研究有较大的突破,气研究的突破将会在自然科学研究上开辟一个新的领域。

广州第一军医大学中医系 陈达理

# 浅谈精气学说及其在中医理论中的运用

在我国春秋战国时期,讨论天地万物构成变化的哲学家及其理论已经很多,如《老子》第二十一章:“道之为物,惟恍惟惚……窈兮冥兮,其中有精。”《管子·内业》认为,凡物皆有精,物得精则生,在人之精为气,故称为精气。宋钘、尹文则进一步提出,精气是构成万物最原始、最基本的物质,是世界的实体。这些朴素的唯物主义思想为后世许多唯物主义哲学家继承和发展,致使源出于道家的精气学说,成为我国古代论述世界万物生成变化的一大流派,本文仅就精气学说的基本内容及其在中医理论中的运用略陈管见,就教于同道。

## 一、精气学说的基本内容

### 1. 精气存在的基本形式

老子把“道”看成是至大与“至小”的统一的观点,并认为是构成万物最小的单位,因此“其细无内”,“精气”又是充塞于天地之间,构成万物的本源,所以说“其大无外”,而两者又保持着相对稳定的比例关系。宇宙万物无限多样性就是在精气中实现统一的。

### 2. 精气运动的基本规律

精气的运动基本上是按照上升、下降、外出、纳入等规律进行的。如天地之间的精气运行,地气向上升腾,达到不能再升的地步时,就会在天气的作用下,而转为下降,天气下降到大地,不

能再降的时候,又会在地气的作用下,转而上升。天地之气上下相召,造成气的升降和相互作用,从而引发出各种各样的变化。

### 3. 精气的气化现象

所谓“气化”泛指由精气的运动给物质或事物所带来的各种形态上的或表现方式上的变化。万物生成、变化、强盛衰落都取决于精气的运动。用现代观点分析,气化过程实际上就是物质和能量相互转化的过程。

## 二、精气学说在中医理论中的运用

精气学说作为对物质世界本原的解释,渗入到以研究人体生命变化为主要目标的医学理论中后,必然对中医学体系的各个环节都会产生影响,主要表现在:

### 1. 揭示了生命本质的物质性

中医学对人体物质的认识是以“精气学说”为基础的。《素问·宝命全形论》说:“人以天地之气生,四时之法成”、“天地合气,命之曰人”。这就是说,人是自然界的产物,也就是“天地之气”的产物。人的形体构成,实际上也是以“精气”为其最基本的物质基础。

### 2. 阐明了生命内部的运动性

人代表的气是不断运动着的、有很强活动性的精微物质。它流行于全身脏腑、经络、组织器官,时刻推动和激发着人体的各种生理活动。气的运动归纳为升、降、出、入四种基本运动形式。气的升降出入运动,是人体生命活动的根本,气的升降出入运动一旦停息,也就意味着生命活动的终止而死亡。机体的各种生理活动,实质上都是气的升降出入的具体体现。气的升降出入是对立统一的矛盾运动,又是协调平衡各种生理功能的一个重要环节。

### 3. 阐明了人体生命活动的多种生理功能



气对人体的生理功能,主要表现为推动、温煦、防御、固摄、气化五个方面的作用。都是人体生命活动中不可缺少的,它们密切地协调配合,相互为用。

#### 4. 阐明了病理变化的相关性

人体气机失调的病理变化有:由于气的生化不足或耗散太过而致气的不足,气的某些功能减退,气的运动失常等。前两者多表现为气虚,后者则为气滞、气逆、气陷、气闭和气脱等。由于气血、液津的关系极为密切,因而在气虚的情况下,必然会影响及血和津液,导致血和津液的生成不足,运动迟缓,或无故流失,从而引起血和津液的多种病变。

中医学对“气”的研究虽然根源于精气学说,又有别于精气学说。精气学说所探讨的是整个宇宙范围内的精气现象和一般规律,而中医“气”学理论则专门研究人体的精气现象与特殊规律,后者隶属于前者,是精气学说中的一个分支,二者是一般与特殊、泛指和特指之间的关系。

安徽省亳州市华佗中医院 闫 良

## 在中国传统文化沃土中生长的 道教生死论

道教是中国土生土长的宗教。道教与道家在生死观上有一定的联系,都主张避世以求生。但是,道教生死论把人类求生的渴望推向极端,把不死玄想的种子撒播到企盼永生的文化沃土中,希求开出长生久视的花朵。

### 一、形神相卫,故葆永生的超生脱死之论

《老子序》说:“道主生,佛主死”(《广弘明集》卷九《笑道论》)。道教主张,人只要做到形神相卫,就可故葆永生,超生脱死。

在道教崇信者看来,对于人的生命来说,形和神是相互依存、相互依赖的关系,“形须神而立焉”,而“形者,神之宅也”。一方面,精神对人的肉体有着统帅作用;另一方面,精神又依附于肉体,靠人的肉体体现自身的存在。人的肉体和精神即形和神的关系,就像堤坝和水、蜡烛与火的关系一样,“堤坏则水不留”,“烛糜则火不居矣”。人之所以会死,是因为“身劳则神散,气竭则命终。根竭枝繁,则青春去本矣。气疲欲胜,则精灵离身矣”(葛洪《抱朴子·至理》)。所以只要形神不离,就可长生不死,即“神明精气,不得去离其身,则不知老,不知死矣”(《太平经》)。

道教崇信者认为,世俗之人认识不到人故葆永生的可能性,其原因在于,在一般人眼中“有始者必有卒,有存者必有亡”(葛洪《抱朴子·论仙》),认为世界上的万事万物都是有始有终、有

生有死的。人们只听说“有先霜而枯瘁，当夏而凋青，含穗而不秀，未宝而萎零”，没听说有“享于万年之寿”的东西，也根本看不到长生不死的现象。所以，自古以来人们只求学而不求仙，把人的生死看成是像朝阳夕落一样的自然现象，把龟鹤的长寿看作是特殊情况，不讲什么长生不死、养生求仙之言，并把这种言论看成是异端邪说，认为苦心求仙好比镂冰雕朽，始终不会成功，这种不可为的事情，天地鬼神亦不可为。世界上根本不可能有什么“能使当老者复少，而应死者反生”的奇方异药。这种“乃欲延螻蛄之命，令有历纪之寿；养朝菌之荣，使累晦朔之积”的想法，实在是太荒谬了。

道教崇信者认为，世俗之见实际上都是些失聪弃明者的愚昧表现，“暗昧滞乎心主神”，“则震雷不能使之闻”，“三光不能使之见”，甚至“不信有周、孔子在昔矣”（葛洪《抱朴子·论仙》），何况告诉他们有长生不死、求仙之道，他们还能相信吗？道教宗师葛洪曾言：“夫存亡始终，诚是大体。”也就是说有始有终、有生有死这是一般规律，但是“其异同参差，或然或否，变化万品，奇怪无方，物是事非，本钧未乖”未必都是一样的。世界上绝大多数事物都有始有终，有生有死，但“非通理矣”，事物都是有始有终的，然而宇宙天地却是无始无终、无穷无尽的；任何生命都是有生有死的，可是龟鹤的寿命却极长。“盛阳宜暑，而夏天未必无凉日也；极阴宜寒，而冬日未必无暂温也。”世界上的事物千差万别，又都具有特殊性，怎么能够一概而论呢？而且人是万物之灵，人之间的差别更是有天壤之别，难道世界上就不能有怪异之人，与常人不同可以长生久视吗？

道教宗师在这里是把一般和个别、普遍与特殊割裂开来，绝对地对立起来，并以此来论证人可以长生不死。道教认为，长生不死的神仙，是超乎一般的个别，是孤立于普遍之外的特殊。人致病在于风寒暑湿等从外部诱发，而“人之无道，体已素病”（葛

洪《抱朴子·极言》则是根本原因。人倘若能够“令正气不衰，形神相卫”，就可以“莫能伤也”。所以，人只要“以药物养生，以术数延命，使内疾不生，外患不入，虽久视不死，而旧身不改。”（葛洪《抱朴子·论仙》）就可以达到肉体不朽、长生不死的目的。总之，道教的“形神相卫”思想在凡人和神仙之间搭起一座理论的桥梁，为其信徒“举形升虚”的人生追求，奠定了思想基础。

## 二、自主其命，无死人圣的长生不老之想

道教宗师葛洪在其《抱朴子·勤求》中说：“道家之所致秘而重者，莫过于长生之方也。”长生久视是道教的人生玄想。

道教崇信者在一定程度上也承认人的生死吉凶皆由命定。葛洪曾说：“《玉铃经》主命原曰：人之吉凶，制在结胎受气之日，皆上得列宿之精。其值圣宿则圣……值寿宿则寿，值仙宿则仙”。（《辨问》）还说：“命之修短，实由所值，受气结胎，各有星宿”。（《塞难》）但是，道教崇信者认为，上天既然创造了人，便任其自然，并不厚此而薄彼。“天道无为，任物自然，无亲无疏，无彼无此也”。这正如用矿石冶炼铸造，用泥土捏制烧陶，同一炉原料的铜铁之器，有的锋利，有的却粗钝；同一窑的陶器，有的圆正，有的却歪斜。同工异曲的原因在于其定型过程中各遭所值的结果，与窑炉无关。另外，人各属何星宿，在其表现：“命属死星，则其人亦不信仙道。不信仙道，好仙道者，求之亦必不自修其事也”，“命属克星，则其人必好修仙道。好仙道者，求修仙道。好仙道者，求之亦必得也”。也就是说，不好仙道不修仙事的人，必然是命属死星；而只要信仙道、求长生，那就表明此人必命属生星，而且求仙必得。在这里，道教崇信者用反推法在实际上否定了“受命所值”、仙人有命的思想，从而肯定了人可自主其命的观念。道教宗师葛洪曾引《龟甲文》的话“我命在我，不在天，还丹成金亿万年”来说明他的主张：我命在我，不属天地。

道教主张人可自主其命，坚信神仙可以修成，所以道教崇信者十分强调个人学道修仙的主观努力。葛洪曾指出：“夫求长生、修至道，诀在要志”（《抱朴子·论仙》），“志诚坚果，无所不济，疑则无功”（《抱朴子·微旨》）。当然，除此之外，还需要名师指点，无名师不能深得仙道法术的至要精髓，也将事无所成。

道教认为，“气”是极细微而清轻的，如果人通过“养气”，修炼得和气一样清轻，那么就可以“飞升”成仙了。道教宗师葛洪把人修道之后所成之仙分为三等：“上士举形升虚，谓之天仙；中士游名山，谓之地仙；下士先死后蜕，谓之尸解仙”。（《抱朴子·论仙》）。即最上等的是“天仙”；次等的是“地仙”；下等的是“尸解仙”。所谓“尸解仙”，就是人死之后再像蝉蜕一样形神飞升而仙去。在道教崇信者看来，人如能修道成仙“果能登虚蹑景，云举霓盖，餐朝霞之沆瀣，吸玄黄之醇精，饮则玉醴金浆，食则要翠芝朱英，居则瑶堂瑰室，行则逍遥太清，……或可以翼亮五帝，或可以监御百灵，位可以不求而自致……膳可以咀茹华鬋，势可以总摄罗酆，威可以叱咤梁成。”（《抱朴子·对俗》）。“或升天，或住地，要于俱长生，去留各从其所好耳。”认为神仙的生活优裕，吃住高贵，出处任意，逍遥自在，权势地位，样样满足。在此情况下，道教宗师葛洪还不满意。他在《对俗》一文中说：“天上多尊官大神，新仙者位卑，所奉事者非一，但更劳苦”，而且登仙就要“委弃妻子”，“邈然断绝人理，块然与木石为邻”，所以，还是不要“汲汲于升虚”，“若幸可止家而不死者，亦何必求于速登天乎？”在他看来，止家不死，作一个活神仙是最好的了。

### 三、刑德并用，正身淳俗的治世修身之道

道教虽然把处处成仙作为自己的人生理想，但是，道教崇信者并不认为修仙之人可以脱离尘世，不顾纲常。道教主张为道者当先立功德。道教宗师葛洪曾说：“按《玉铃经》中篇云，立功为

上,除过次之。为道者以救人危使免祸,护人疾病,令不枉死为上功也。欲求仙者,要当以忠孝和顺仁信为本。若德行不修,而务求方术,皆不得长生也”。(《抱朴子·对俗》)在这里,葛洪把道与儒,修仙与治世有机地统一起来了。

道教反对道家“无为而治”的思想,道教宗师葛洪认为“我清静而民自正,我无欲而民自朴”是不切实际的幻想。“道家之言,高则高矣,用之则弊”。他主张严刑峻法,因为“藜庶巧伪,趋利忘义,若不齐之以威,纠之以刑,远羨羲、农之风,则乱不可振,其祸深大”,只有“以其可畏,禁其所玩,峻而不犯”,才是“全民之术”(《用刑》)。

道教宗师葛洪在主张严刑之外,并不否认“德教”的作用。他主张“崇教”以淳民俗。葛洪认为,晋时淫风颓俗盛行于世,王公贵族“触情纵欲”沦为“非人”。他们在“嫌疑象类”、“千端万绪”的复杂情况面前,必不能“邪正之真伪”,国家民族操纵于这些人手里,难免“倾巢覆车之祸”(《崇教》)。因此,对于王公贵族必须“选明师以象成之,择良友渐染之。督之以博览,示之以成败”,“讲忠孝之至道,正色证存亡之轨迹。以选濯垢,涅闲邪。矫枉宜必抑情,遵宪法入德训者矣。”只有对权者加强“竞尚儒术”的封建道德教育,才能使之走上“精六经之正道”,以维护封建统治。

道教学者在个人道德修养方面也提出了要安贫、知止的原则。在道教崇信者看来,“祸莫大于无足,福莫厚乎知止。”(葛洪《知止》)所以,人们不要不顾廉耻去追求奢靡的享受,而应尽力建道德之功业,“专锐思乎六经”(葛洪《安贫》)。

道教崇信者们虽在治世及个人道德修养方面都提出过自己的见解,但当权者对这方面的理论远不如对他们的炼丹术那样重视。因此,道教学者大都隐居修仙,在虚幻的人生追求中了却一生。

道教的生死观念和人生追求,是一种留恋权势和向往奢华

生活,幻想把人世延伸到天上,在仙境中继续享乐、贪生的人生哲学。其养生的方法,作为副产品对于人类的运动学、医学、药物学和化学的开创和发展,都作出了一定的历史贡献。但是从其主导方面看,这是一种贵族的人生哲学,是封建王公贵族贪生保命的理论表现。在封建社会里,其影响长达数千年。然而,因其求仙的目的根本无法达到,所以对后世影响较大的为其养生之术。

首都医科大学 董 平 王晓燕

## 道家生死观探析

生与死是人生的两端,牵动着古代众多哲人的思绪。在各放异彩的中国生死观中,道家生死观可谓一枝独秀,映射着时代的特征。面对社会的动荡,面对宁静有序的社会生活秩序被破坏,道家展开了对这社会现实的无情批判,在抨击社会种种弊端的过程中,道家阐明了它的人生哲理、死亡观念,它与儒家一暗一明,对中国人的生死观产生了深远的影响。

### 一、道家生死观的源流发展

道家的创始人老子,面对春秋末期的诸侯攻伐不断,战争此起彼伏,统治阶级残酷剥削压榨,贫富极为悬殊的动荡不安的社会局面,认为“天之道,损有余而补不足;人之道则不然,损不足以奉有余。”(《老子》第七十七章)认为自然界是相互补充而平衡的,而社会中却“损不足而奉有余”,造成了贫富悬殊,所以老子要求人们遵循自然万物的发展规律,而不要违背它。对人生,老子提倡“道常无为而无不为”(《老子》第三十七章),以无为去掉社会中的巧诈虚伪,使之达到处处纯朴自然,人人像孩子般的纯真,从而实现小国寡民的社会理想;对死亡,老子认为“出生入死”(《老子》第五十章),出世就是生,入地就是死,这一切不过是自然运行的规律罢了。因此,对死持一种顺应自然的态度。老子所创立的道家学说到了战国时期的庄子那里,就由无为治世变成无为救人了。庄子面对当时物欲横流的社会现象,他认为现实



的人生“皆生人之累也”(《庄子·至乐》),人活着要终身为物所累。因此,要打开世俗对人世的桎梏,去建立一种逍遥自在的人生理论,这就是外化内不化的理论。外化,就是随顺外物的一切变化得以保身;内不化就是与道同体,在万物纷纭之中保持内心的安静与逍遥;外化是内不化的条件,内不化是外化的目的。对于死,他认为死是一种自然规律,是任何人无法改变的必然,而且认为生死是气的聚散。因此,生不是喜,死也不是悲。

秦时,秦始皇下令禁废“诗书百家语”,道家学说也受到了打击。汉初,诸子百家又复兴起来,尤以道家和儒家最为兴盛,而且两家就争夺正宗统治地位展开了斗争。为适应当时社会因多年战乱需要休养生息、恢复经济、缓和矛盾以及巩固汉初封建统治的要求,道家的黄老思想在这一时期的意识形态领域居统治地位。汉高祖、惠帝以及文帝、景帝等都奉行黄老之术,推行无为而治、休养生息的政策。在汉代初期适应新兴地主阶级的需要,使它不仅继承了老子的救世思想,而且还与法家、儒家、墨家等思想相结合,提出了无为治世的主张。它要求统治者行“块然若无事,寂然若无声,官府若无吏”的无为政治,从而使“老者孝于亲”(《新语·至德》)。所谓“无为”即“无为乃有为也”。对于人的生死,认为人的精神和形体都源于天地的气,人体的形成过程就是阴阳二气和合的过程,而且,“天地之恒道,乃定祸福死生存亡兴坏之所在。”(《经法·论约》)对于人生观、黄老之学也经历了一个抛弃老子主张的“不争之德”,提倡“争”的积极进取人生观,而转向吸收庄子的消极人生观的过程。在《淮南子》一书中,对生死的阐述基本上就是对庄子生死观的照搬,认为“夫大块(天地)载我以形,劳我以生,逸我以老,休我以死”(《淮南子》),“生乃徭役也,而死乃休息也。”(《淮南子·精神训》)黄老思想逐渐不能适应当时社会的需要了。而且,汉初经过近七十年的休养生息,中央集权制已经形成,于是,在意识形态领域也由奉行黄老之学

而转为独尊儒术,但道家的思想影响并未消失。像西汉末年的哲学家杨雄的生死观就带有儒、道互补的性质。东汉末年的哲学家更是熔铸道、儒等家于一身,他们从“夫天道自然也,无为”(《论衡·谴告》)的元气论基础上解释人的生死,认为人生禀元气于天,人死还元气于天,人的生死不过是元气积释的自然过程。但作为一个学派,西汉中期以后,道家学派的黄老之学在政治上的作用渐趋式微,但它与神仙方术、谶纬迷信相联系的宗教化程度日益加深,道家思想处于分化组合的转折点。到东汉,道家思想一方面朝着神仙方术有宗教迷信方向发展,逐渐形成了中国的本土宗教——道教;另一方面则是继承道家老庄的思想,经汉代的杨雄、王充、仲长统等人的继承、发展,到魏晋就形成了风行一时的魏晋玄学。

魏晋时期战乱频繁,社会动荡,使士大夫们惶惶不安,入世既然常遭杀身之祸,于是转而想从隐逸山林、谈玄说理中获得精神上的安慰。于是,他们用老庄的道家学说补充儒学,糅合儒道两家的学说,形成了玄学,并使之成为当时门阀士族及知识分子立身行事所奉行的处世哲学。玄学的奠基人王弼认为,老子的“道”是无形无象、不可名状的,所以就是“无”,由此得出:“天地万物,皆以无为本”(《晋书》卷四十三《王衍传》),而且认为“道常无为,侯王若能守,则万物将自化”(王弼《老子注》十章)。因此,玄学主张人生应“无为”而“法自然”,以“无为”否定“名教”。嵇康明确提出:“越名教而任自然”(《释私论》)。故玄学家们大多啸傲纵逸,放浪形骸,蔑视礼法,要求人们从原价值观中超脱出来,复返自然。对于死,他们持一种顺其自然的态度,但同时又不反对“居庙堂之高”,体现出道与儒的有机组合。

到了唐代,唐王朝推行儒、道、佛三家并举的政策,这里的道指的是道教。但道家的思想影响并未消灭,唐代禅宗创始人慧能用道家的自然来解释佛性,使佛性从天国走到了尘世,使佛教走

上了自然主义化的道路。

不仅如此,道家的思想对宋明理学也产生了一定的影响。理学的创始人周敦颐在撰写的《太极图形》中,就引用道家的“无极”概念,而且周敦颐所描绘的宇宙万物生成发展图的无极◇太极◇阴阳◇五行◇万物,和《老子》书中的“天地万物生于有,有生于无”和“道生一,一生二,二生三,三生万物”确有相近之处。明代后期的一些哲学家反对宋明理学,提出在尊崇自然之性的基础上建立人生观念,也不能不说是受到了道家思想的影响。

道家学派到了中国封建社会的后半期,作为一个学派已不存在了,但它的影响是深远的,它的生死观内化到中国知识分子的生死观念之中,与儒家的生死观一道,深深地支配着中国人的生死意识。

## 二、道家生死观概评

道家学派哲人众多,他们的生死观也不尽相同,但作为同一个学派,他们也有着基本相同的生死之见。道家的生死观是建立在“道”的基础之上的,并在“道法自然”(《老子》第二十五章)的主旨下去阐明生死。

### 1. 无为之人生论

“道”在道家学说中居核心的地位,道是万物生成的本原,道的属性是自然无为的,一切事物只有遵从了“道”的法则才能长存不衰。人在天地万物间居四大之一,“道大,天大,地大,人亦大”(《老子》第二十五章),因此,人类社会须以这种自然无为为法则。“人法地,地法天,天法道,道法自然”。这样,道家把对人生的思考范围扩展到整个宇宙,将社会与自然都置于“道”这个大系统中来认识,由宇宙论扩展到人生论,提出无为之人生论。

道家所力主的“无为”,基本上有两方面的含义:其一,以“无

为”治世。老子指出：“道常无为而无不为”（《老子》第三十七章），强调通过“无为”使人们去欲存朴，以“见素抱朴，少私寡欲，绝学无忧”（《老子》第十九章）作为人生准则，使人们在小国寡民的社会中和谐宁静地生活。黄老学派也主张“无为”，它适应西汉初年社会休养生息的需要，主张“无为”而治，从而使西汉初年的封建社会很快得以巩固和发展。玄学的奠基人王弼也认为，社会的动荡是因为统治阶级为满足贪欲“有为”太过而致。因此，他的治世主张也是“无为而治”，让人们“自然”地生活下去。其二，以“无为”救人。庄子把老子的“无为无不为”修正为纯粹的无为。他认为社会生活中物欲横流，“人之生也，与忧惧生”（《庄子·至乐》），人一出生，忧虑愁苦随之而产生，求富贵者“苦身疾作”而劳神伤命；欲享乐者“大忧以惧”而终难遂愿；烈士虽为天下人所誉却“未足以活身”。人怎样解除这与生俱来的烦恼呢？庄子设计出“自然无为”的理想人格，认为“以无为诚乐矣”，认为清静无为才是真正的快乐。他还指出：“天无为以之清，地无为以之宁”，天与地无为相合，才孕育出万物，万物都是从无为的状态中产生出来。人要活命存身，就要顺应自然，摆脱人间人为的网络，奉行“无为”处世之道：顺物、随俗、安命，从而获得精神的逍遥。魏晋玄学的一些哲学家也从“无为”出发，把人生的丑恶与不幸，归之于“有为”。阮籍认为，人是自然的产物，必须“循自然而性天地”（《达庄论》），因此，应奉行“无为”的人生观念。嵇康主张“越名教而任自然”（《释私论》），对维护尊卑上下、以仁义道德来粉饰残暴、冷酷的君主制的“名教”予以批判和否定。他们向往“逍遥浮出”（《晋书·本传》），以摆脱世俗的束缚。这种人生主张不能不说是消极的。

## 2. 无为之死亡观

道家认为，道产生天地万物并运作天地万物，道虽然是无始无终的，但由于它的运动使天地万物呈现出生死存亡的变化，因

此,死是一种自然规律。对于这个规律,人类一切“有为”之举,都是毫无意义的。老子指出:“生之徒,十有三;死之徒,十有三;人之生,动之于死地,亦十有三。夫何故?以其生生之厚”(《老子》第五十章)。老子认为,人的生命中生与死的因素各占三分,但有些人过分地求生,反倒使死亡的因素又增加了三分。庄子也认为:“生之来不能却,其去不能止”(《庄子·达生》)。生死是不可抗拒的必然。可“世之人以为养形足以存生”,想通过养身之道止住“去者”,结果是“形不离而生亡”,自寻烦恼。正确对待死亡就是顺其自然,老子说:“出生入死”,人由生到死,这一切都不过是自然运行的规律罢了。阮籍也认为:“以生言之。则物无不寿;推之以死,则物无不夭。”(《达庄论》)因此,对待生死应“生究其寿,死循其宜,心气平治,消息不亏”,顺其自然。道家还认为,生死是气之聚散,“人之生,气之聚也,聚之为生,散则为死”(《庄子·知此游》),因此,对生死持一种生不喜、死不悲不哀的态度。老子死后,他的朋友秦失前去吊唁,只哭了三声就出来了,因为他觉得老子的死是顺其自然的,所以他的死不应该同悲哀相联。庄子的妻子死,庄子竟能“鼓盆而歌”,也是认为妻子的死是回归大自然,不必悲伤。阮籍的母亲去世,阮籍闻后竟能平静地下棋。道家这种认为死是自然规律,固而不悲不哀的态度同儒家的对死不悲但哀的态度有着明显的区别。

首都医科大学 王晓燕 董 平

## 《庄子》的死亡观

死亡属于每一个人,但我们对“死亡”尚知之甚少。人从降生到世界一刻起,无时无刻不受到死的困扰。现在人们不相信人可以不死,而是需要对死亡有理性认识。人为什么会死?人能随心所欲地安排自身的死亡过程吗?人濒死时需要什么关怀?死后遗体应该怎样处置?等等,医学哲学的多方位、多层次的研讨正方兴未艾。而中医药的发展始终与我国古代哲学思想相依相随。那末,安乐死、临终关怀、遗体捐献等涉及对死亡理性认识的医学哲学命题的讨论,也必将与中医药的发展相得益彰。本文仅对《庄子》中有关死亡的论述进行粗浅探讨。

### 一、对死亡的认识

庄子认为世界万物是无始无终、无形无象,以一定的自然法则运行变化,循环不已的。因此庄子认为死亡是人生的必然过程,它依一定的法则运行,不可抗拒。“生也死之徒,死也生之始。孰知其纪!人之生,气之聚也;聚则为生,散则为死。”(《知北游》)根据当时的科学水平和自己的观察,庄子把生死比作昼夜变化,比作四时更替。“生者,假借也;假之而生者,尘垢也。死生为昼夜。”(《至乐》)“死生,命也;其有夜旦之常,天也。”(《大宗师》)“而死生终始将为昼夜而莫之能滑。”(《田子方》)“……形变而有生,今又变而之死,是相与为春秋冬夏四时行也”(《至乐》)。既然死生如昼夜四时,因此庄子认为人们对死亡无可惧,无可恶,无

可哀,无可抗拒。“古之真人,不知说生,不知恶死;其出不欣,其入不距;然而往,然而来而已矣。”(《大宗师》)“适来,夫子时也;适去,夫子顺也。安时而处顺,哀乐不能入也”(《养生主》),“阴阳于人不翅于父母。彼近吾死而我不听,我则悍矣,彼何罪矣!夫大块载我以形,劳我以生,佚我以老,息我以死。”(《大宗师》)“彼以生为附赘县疣,以死为决疣溃痈,夫若然者,又恶知死生先后之所在!”(《大宗师》)

庄子尽管对死亡的必然性有所认识,但对死亡的本质还是茫然。他认为同人生世界一样,存在一个死后世界。“至乐”篇载庄子与髑髅对话的寓言,假髑髅言描述死后世界无生人之累,“无君于上,无臣于下,亦无四时之事,纵然以天地为春秋,虽南面王乐,不能过也。”

竟至于问:“予恶乎知夫死者不悔其始之蘄生乎?”(《齐物论》)尽管庄子多处表达生死如来去的观点,人之生犹飘然而来,人之死犹飘然而去,潇洒达观,以至妻死犹鼓盆而歌;但毕竟对死还是迷惘不可知。终究叹曰:“人之生也,固若是芒乎?其我独芒,而人也有不芒者乎?”在不可知中,是否有可肯定的呢?有。庄子继承老子的思想,对精神予以特别的强调。“哀莫大于心死,而人死亦次之。”(《田子方》)“人谓之不死,奚益!其形化,其心与之然,可不谓大哀乎!”(《齐物论》)在庄子看来人体死亡没有什么了不起,精神死亡才是最可哀的。溯源老子的论说有:“不失其所者久,死而不亡者寿”。而庄子自己则“独与天地精神往来而不敖倪于万物……上与造物者游,而下与外死生无终始者为友”(《天下》)。为什么精神被如此强调?因为“精神生于道,形本生于精”(《知北游》),道乃道家学说的根本与基石。至于后来的道教和道家的代表人物(如葛洪等)热衷于炼丹、服石、存思、导引以蘄求长生不老,羽化而登仙,恐非道家始祖之本意,或是经典之异化。

## 二、对葬殓的态度

葬殓为人类文明的标志之一，对葬殓的态度和安排多反映了一个人的人生观和世界观。孔子重礼，在丧葬上也绝对不允许越礼。孔子病危时，子路为他筹备的葬殓过于隆重，有僭越礼制之嫌。孔子病愈后非常气愤，对子路大发脾气。庄子把死生看作昼夜之往返，四时之循环，轻松通达，因此他对葬殓的安排是极其简单的，且看《庄子》中四处涉及死葬之述。

1.《至乐》篇中述庄子妻死。“庄子则方箕踞鼓盆而歌”，而且认为：“人且偃然寝于巨室，面我嗷然随而哭之，自以为不通乎命，故止也。”人死了是安息，若哭哭啼啼，则是不通生命之道，因此只是鼓盆而歌而已。

2.《养生主》篇中述老聃死，“秦失吊之，三号而出。”如此而已，过之则“是遁天倍情，忘其所受，古者谓之遁天之刑。”

3.《大宗师》篇称孟孙氏“其母死，哭泣无涕，中心不戚，居丧不哀”，是“尽之矣，进于知矣。唯简之而不得，夫已有所简矣。”

4.《列御寇》篇中讲述庄子自己的死葬时以诗的语言道：“吾以天地为棺，以日月为连壁，星辰为珠玑，万物为赍送。吾葬具岂不备邪？”而当弟子说“吾恐乌鸢之食夫子也”时，庄子又幽默地说：“上为乌鸢食，在下为蝼蚁食，夺彼与此，何其偏也。”

庄子的临丧不哀很受一些人的非难。庄子的老朋友惠施就对他很不满意，当面责备他：“与人居，长子、老、身死，长子、老、身死，不哭亦足矣，又鼓盆而歌，不亦甚乎！”今人对此也多有微词。其实庄子何尝临丧不哀！他对惠施说：“是其始死也，我独何能无慨然！”然而，他在悲伤之时更能保持对自己“学说”信仰的理性。既然死亡如同“决疣溃痈”般的痛快，又何必哭哭啼啼没完没了呢？他对别人是这样讲的，对至朋亲友的死是这样处理的，对自己的死也同样是这样的通达。自然，这种理性的态度不易为



人们所接受,但是与那些“以唱歌一样的哭声”送葬的人们相比,我更敬重庄子的言行一致。

### 三、对生命的珍惜

庄子虽然视死为归自然巨室,但并不轻生,而告诫人们要珍惜生命。他假借大王迁居岐山之下的寓言劝导人们“能尊生者,虽富贵不以养伤身,虽贫贱不以利累形。”并不无惋惜地感叹:“今世之人居高官尊爵者,皆重失之,见利轻亡其身,岂不惑哉!”(《让王》)《徐无鬼》篇中讲述了猕猴自逞灵巧而致毙命的故事,借吴王之口告诫人们:“之狙也,伐其巧恃其便以敖予,以至此殒也!戒之哉!”庄子自己在处世中是很谨慎的。弟子见木以不材得终其天年,雁以不材死,问庄子:“先生将何处?”庄子笑答:“周将处乎材与不材之间。”他觉得意犹未尽,“材与不材之间,似之而非也。故未免乎累。若夫乘道德而浮游则不然。”最后谆谆教诲学生处世要乏于物累,归向道德。“弟子志之,其唯道德之乡乎!”(《山木》)楚王请他去担任宰相,庄子辞绝了,原因是“宁生而曳尾于涂中,”不愿“死为留骨而贵”(《秋水》)。

中国封建社会长期以来独尊儒术,在思想文化领域道家占不了统治地位,但是在文人学士中道家思想始终未被排斥为异端,尤其《庄子》以其优美的文字深得历代士大夫青睐。“好文者资其辞,求道者意其妙”,遂成士大夫的“外儒内道”、“亦儒亦道”。《庄子》对后世的影响深广,涉及哲学、文学诸多方面。尤其在养生方面,《庄子》一书专辟《养生主》章,详述“可以保身,可以全生,可以养亲,可以尽年”的养生之道,几乎贯穿于中医养生学。由此道演绎而成的保健操种类甚多,持操锻炼者芸芸,而有关此题的论文,则足以汗牛,本文不再复述。

稟 受 生 命

道教、中医与西医之十月怀胎概览表

内容类别 月份	中 医	道 教	西 医
			文字说明
一 月	1. 一月名胚胎，足厥阴脉养之；2. 一月始胚。	1. 一月为胞，精血凝也；2. 一月为胞，郁单天气下浹身中；3. 一月受气；4. 一月而骨。	胎芽时期：身长 0.5~1cm，约重 1g。身体二等分，头部直接连着躯体，有长长的尾巴，其形状像个小海马。在此时期生长重要的脏器。
二 月	1. 二月名始膏，足少阳脉养之；2. 二月始膏。	1. 二月为胎，形兆胚也；2. 二月为胎，无量寿天气下浹身中；3. 二月受灵；4. 二月而胞。	身长 2~3cm，约重 4g。头和躯干能区别清楚，尾巴逐渐缩短，手脚已分别，耳、目、口大致出现，大体像个人形了。内脏初具规模，特别是肝脏明显发育，心脏开始搏动。外表分不出性别，但生殖器官的原基已经被辨认。
三 月	1. 三月始胎，手厥阴脉以养之，当此时，血不流行，形象始化；2. 三月始胎。	1. 三月阳神为三魂，动以生也；2. 三月魂具，须延天气下浹身中；3. 三月含变；4. 三月而胚。	进入胎儿期。身长 7~9cm，约重 20g。尾巴完全消失，躯干和腿长大。内脏更加发达，骨骼逐渐变硬。指(趾)甲、眉毛、头发开始长出。从外表可部分区别性别，外生殖器已发生，内生殖器分泌活跃，胎儿可在羊水中自由转动。
四 月	1. 四月始受水精，以成血脉，手少阳脉养之；2. 四月形体成。	1. 四月阴灵为七魄，静镇形也；2. 四月魄成，寂然天气下浹身中；3. 四月凝精；4. 四月而胎。	身长 16~18cm，约重 120g。脸上长出毳毛，头皮已生毛发。胎儿开始呼吸运动，四肢能稍微活动，心脏搏动更活跃，内脏几乎已形成。从外生殖器可确定胎儿性别。

五 月	1. 五月始受大精,以成气,足太阳脉养之;2. 五月能动。	1. 五月五行分五藏,以安神也;2. 五月生藏,不骄乐天气下浹身中;3. 五月体首具;4. 五月而筋。	身长 18~27cm,约重 250~300g。头重脚轻的身体匀称分为三部分,更接近于小孩的模样。全身生毳毛、头发、眉毛、指(趾)甲等已齐备。皮下脂肪开始沉着,皮肤呈皱缩状态。随着骨骼和肌肉的健壮,四肢活动活跃起来,心脏活动也活跃起来。
六 月	1. 六月始受金精,以成筋,足阳明脉养之;2. 六月筋骨立。	1. 六月六律定六府,用滋灵也;2. 六月具六府,化应声天气下浹身中;3. 六月化成形;4. 六月而骨。	身长 28~34cm,重 600~700g。身体逐渐匀称,各脏器均已发育,骨骼已相当结实,手脚活动开始频繁。胎儿位置常在羊水中变动。
七 月	1. 七月始受木精,以成骨,手太阴脉养之;2. 七月毛发生。	1. 七月七精开窍,通光明也;2. 七月明窍,梵辅天气下浹身中;3. 七月神位布;4. 七月而成。	身长 35~38cm,重 1000~1200g。皮下脂肪继续增多,皮肤皱缩仍很多,相貌像老人。全身覆盖毳毛,头发 5cm 左右。外生殖器逐渐清晰,男孩的睾丸尚未降下,但女孩的小阴唇、阴蒂已清楚突起。内脏器官已功能具备,大脑开始发达起来。骨骼和肌肉不断发育,胎儿活动更加频繁。出生后若能加强护理,可能存活。
八 月	1. 八月始受土精,以成肤革,手阳明脉养之;2. 八月脏腑具。	八月八景神具,降真灵也;2. 八月景附,清明天气下浹身中;3. 储备月九孔明;4. 八月而动。	身长 40~44cm,重 1500~1700g。此时,一直自由转动的胎儿,位置固定了。一般由于头重,自然头部朝下。皮肤深红,面部毳毛脱落。内脏器官和神经系统都发达到了一定程度。胎儿对外界强烈音响有反应。出生后注意护理,可以存活。

九 月	1. 九月始受石精,以成毛发,足少阴脉养之;2. 九月谷气入胃。	1. 九月宫室罗布,以定精也;2. 九月神降,无爱天气下浹身中,天神一万八千,身神一万八千,共三万六千,神气具足;3. 九月天气普,乃有音声;4. 九月而躁。	身长 45~48cm,约重 2500g。皮下脂肪已较多,毳毛明显减少,面部皱纹消失,指(趾)甲已达指(趾)尖。男孩的睾丸下降至阴囊中,女孩的大阴唇隆起并左右紧贴在一起,即生殖器几乎已完备。胎儿生活力良好,此时出生基本可以存活。
十 月	1. 十月五脏六腑关节人形皆备;2. 十月诸神备,日满即产矣。	1. 十月气足,万象成也,元和哺饲,时不停也;太一居脑,总众神也;司命处心,纳生气也;桃康住脐,保精根也;无英居左,制三魄也;白元居右,拘七魄也;所以周身神不空也;2. 十月而生;3. 十月司命勒籍受命而生;4. 十月而生,形体以成,五藏乃形。	胎儿发育成熟。身长 48~50cm,重 3000g 以上。皮肤粉红,皮下脂肪发育良好,外观体型丰满,除肩背有时尚有毳毛外其余均脱落,指(趾)甲已超过指(趾)尖,生殖器发育完备。胎儿活动比以前更加频繁。此时出生能很好存活。
人 之 初	<p>道教:1. 天地构精,阴阳布化,人受其生。2. 人始受身,从虚无中来,回黄转白,构气凝精,承天师地,合化阴阳。3. 凡阳气赤,名曰玄丹;阴气黄,名曰黄精。阴阳交接,二气降精,化神结胎,上应九天,九天之气下布丹田,与精合凝,结会命门,要须九过,是为九丹,上化下凝,以成于人。4. 人之受天地变化而生也。</p> <p>中医:3. 生育者,必阳道强健而不衰,阴癸应候而不愆,阴阳交畅,精血合凝,而胎元易成矣。4. 男精女血,混合成胎,子形之肖于父母者,其原固有所自矣。</p> <p>西医:男性的性细胞是精子,是由男性的性腺睾丸制造的。女性的性细胞是卵子,是由女性的性腺卵巢产生的。生命的诞生是精子和卵子的结合(受精作用)而开始的。</p>		
备 注	<p>注:此表中的一个个月是 28 天,十个月即 280 天。</p> <p>道教:1. 为《内观经》,2. 为《因缘经》,3. 为《太上九丹上化胎精中记》,4. 为《九守·守神》,此四者均录自《云笈七签》。</p> <p>中医:1. 为《女科要旨》,2. 为《千金要方》,3. 为《妇人秘科·种子章》,4. 为《广嗣纪要·配合篇》。</p>		

山东威海科华生物制品有限公司 李永生

## 略论“参同契纳甲”与飞腾八法

道教是中国传统文化的重要组成部分，它的学术思想与中医理论体系的形成和发展有着密切的关系。本文就“参同契纳甲”与飞腾八法的原理作一粗线的分析，从而对道教与中医学的相关性作初步探索。

京房的纳甲法，是在前人天文学和易学的基础上，依据易中乾坤父母说与律历说而创造的，它经过易理象数的思维模式，将八卦干支五行等纳入一个体系，是我国古代天文学历法成果的表述。《周易参同契》是一部道家经典，也是一部丹术经典，为东汉魏伯阳著，魏氏将纳甲法引入炼丹修仙术中，发挥了京房的纳甲法，其以坎离两卦代表日月，其它六卦代表月亮的盈亏过程。八卦各配以干支，以八卦显示月象，以月亮盈亏说明一月之中炼丹用火变化程度，从而建立了《周易参同契》月体纳甲说，亦称“参同契纳甲”。

《周易参同契》指出：“三十日出为爽，震受庚西方；八日兑受丁，上弦平如绳。十五乾体就，盛满甲东方。七八道已訖，屈折低下降。十六转受统，巽辛见平明。艮直于丙南，下弦二十三。坤乙三十日，东北丧其明。节尽相禅与，继体复生龙。壬癸配甲乙，乾坤括始终”。从以上描述看出，《周易参同契》取易象的阴阳消长来描述一个月三十日月亮的晦、朔、弦、望运行规律，以此说明周天火候的情况。并将“八卦”和“十干”相合，这便是：乾纳甲壬，坤纳乙癸，其余震纳庚，巽纳辛，艮纳丙，兑纳丁，皆有定位，各居

一方。无定位的坎纳戊，离纳己，和中宫的土对应，象征太极圈里的日月。值得提出的是，“参同契纳甲”说明：月初明之时，卦爻在震兑之间，宜进阳火；当十六日，月亮既望之时，卦爻在巽艮之间，当退阴符。“阳火”、“阴符”是指体内其气天运行的量质变化及其方位变化。进阳火、退阴符所显示的真气流动的“坎离易位”，“阴阳颠倒”正是道家养生执着追求的目标。所以，为了便于观察月相变化，协调人体生物钟同自然节律的关系，《周易参同契》注重月体纳甲，言月象变化，目的在于说明人体运动和内丹修炼的过程。“参同契纳甲”的意义便在于此，这亦是“天人相应”思想的表现。

基于以上论述，古代医家在“参同契纳甲”内涵的启迪下，将易理引入中医学，将纳甲说与中医针刺法相结合，创立了飞腾八法。其法根据时辰的天干属性选取八脉交会穴而按时取穴针刺。飞腾八法歌诀云：“壬甲公孙即是乾，丙居艮上内关然，戊为临泣生坎水，庚属外关震相连，辛上后溪装巽卦，乙癸申脉到坤传，己土列缺南离上，丁居照海兑金生”。这一歌诀说明两个问题：其一，八卦与十天干的配合；其二，八卦与八脉交会穴之配合。而从其一看即是：乾配甲壬，艮配丙，坎配戊，震配庚，巽配辛，坤配乙癸，离配己，兑配丁。从其二结合其一看，即是说明八卦配合十天干在针刺中的具体应用。同时亦应用纳甲法作为针刺补泻方法。如《此事难知》谓：“月晦前后各二日属坤，为癸乙，月缺，无泻；月望前后各二日属乾，为甲壬，月满，无补。……”以上论述表明，飞腾八法的原理是纳甲说，是古代医家在“参同契纳甲”影响下，从中医学的要求出发，巧妙地利用人体经气流注的某些规律中的八卦对应关系而创立了飞腾八法这一时间针刺疗法。

由以上对“参同契纳甲”和飞腾八法的论述，进一步通过它们之间的相关性，不难看出道教与中医学的密切关系。《周易参同契》引入“纳甲”之说以论炼丹之意，而飞腾八法的时辰天干与

八卦的结合正是基于“纳甲”说而确立的。所以,从理论渊源上看,它们二者的共同基础都是纳甲说,只是根据自身不同的需要,从不同的目的出发,对纳甲说的应用各有具体的发挥。同时亦说明,道家学术思想与中医理论体系都引用了易理,它们与《周易》都有着密切的关系。而从“参同契纳甲”的卦干配合与飞腾八法的卦干配合的完全一致性,也正好说明后者对于前者理论上的顺承关系,亦说明“参同契纳甲”对飞腾八法的创立有着积极的影响。

月体纳甲说,说明了在宇宙中地球、太阳、月亮之间的运动变化,必然影响到人,这可以从月象的变化上反应出来。这种“天人相应”的思想,中医古文献中对此也有很好的论述。《灵枢·岁露论》说:“人与天地相参也,与日月相应也。”《素问·八正神明论》说:“月始生则血气始精,卫气始征。月廓满,则血气实,肌肉坚。月廓空,则肌肉减,经络虚,卫气去,形独居,是以因天时而调血气也。”中医这些基础理论,是飞腾八法的具体指导思想。同时,其对“参同契纳甲”的建立亦产生深刻的影响,它们的共同基础是“天人相应”思想,而“参同契纳甲”的具体应用,亦可认为是对中医这一基础理论的进一步发挥。

通过以上对“参同契纳甲”与飞腾八法相关性的论述表明,道教学术思想与中医理论体系的形成和发展互相渗透、相互影响、相互促进。

贵州有机化工总厂职工医院 文忠荣

## 三才学说是中医全息辨证的指导思想

三才学说是祖国医学整体观与辨证论治的基本指导思想。整体观是中医学的重要特征,也是唯象中医学的核心。中医学的理论体系,始终贯彻着整体观念——系统思想。《易·系辞》云:“易之为书,广大悉备,有天道焉,有人道焉,有地道焉,兼三才而两之,故六,六者非它也,三才之道也。”

祖国医学把宇宙作为母系统,把人作为子系统,是大宇宙中的小宇宙,从而把天、地、人看成一个系统,以天干地支推算五运六气,谐调周期,建立系统的控制程序。研究天地人三方面的情况,是祖国医学整体观和天人合一的重要特征。

何为中医?一为中国之医术医理,二主要是中医讲中、正、中和,不偏阴偏阳。以能调正人体的阴阳偏盛偏衰所用的方法医术曰中医。不然就可以叫东医、南医、北医、或叫某国医。中医学源于易理,在天成象,在地成形,人於天地之间,象与形俱,象与形在变,人亦受其影响而变。唯象中医,只不过更加强调象,即强调唯物辩证法,反对形而上学及形式主义罢了。

研究医道要明白天地人三方面的自然与变化情况(象),这就是中医著名的“三才学说”,也是中医诊断疾病进行全息辨证的基本指导思想。

太极是阴阳未分、天地浑沌时期。太极动而生阳,静而生阴。阴阳分,两仪成。阳气上浮为天,阴精下凝为地,所以说两仪就是天和地。“人以天地之气生,四时之法成。”《灵枢·岁露》说:“人



与天地相参也，与日月相应也。”人是宇宙中的阴阳二气所化生。中医认为，整个宇宙由大气组成，环宇之中，天旋地转，气又在不断地运动变化。《素问·天元纪大论》说“夫变化之用，在天为气，在地成形，形气相感，化生万物。气有多少，形有盛衰，上下相召，而损益彰矣。”气在天化为六气，在地产生五行，天在上，地在下，人和万物居其中，虽然天高不可度，地广不可量，但它是宇宙中的一部分。宇宙、天体、自然界包括人在内的生物彼此相联。浑然一体。太极浑然之气，寓于形质之内，形质即成而为物，故物具五行太极，从而分为亿万无数之太极。形质消散，而浑然之气，复归大治，仍为一个太极。宇宙这个整体，包含着无数个部分，而部分包含着整体，每一部分又是整体的全息缩影。世界由万事万物组成，而每一具体事物反映着世界大结构。人禀天地之气生，是宇宙中的一太极，自然与宇宙之理相通。由此可见太极之理是宇宙全息统一论的理论依据。

人与天地相通，是自然界的万物之灵，从生老病死到衣食住行，无不依赖自然界和顺应自然界变化。宇宙是个母系统，人体是个子系统，知天地之气，即可知人身之气；知人身之气，正可验天地之气。故天地之阴阳，即人身之阴阳；天地之水火，若人身之血气；五行配五脏，六气以配六经，二十八宿以合二十八脉；日月光华，犹耳目聪明，土石草木，如骨肉毛发；雷电风雨，若声息涕泪；江河湖海，如血液周流；骨节交会，若分野度数。人的一身是太极之体，为一小天地也。

生命是宇宙环境、自然环境、社会环境中发展运行的特殊的物质运动过程，疾病是生命特有的现象。失去中和则病，使之回复中和曰医。人体的病理变化同样与天地自然界密切相关。天有风、寒、暑、湿、燥、火六气，地有萌、生、长、化、收、藏六候。天有雷、电、风、雨、阴、晴，人有怒、喜、思（忧）、悲、恐（惊）五志。如六气亢害，则病外感；五志妄动，则病内伤。内伤外感之病，皆由六

气阴阳偏驳所致。人体也会相应出现厥阴、少阴、少阳、太阳、阳明、太阴六经病症。

中医全息辨证,就是依靠天地人三者阴阳二气盛衰状况,所作用于人体相应部位产生的阴阳偏盛偏衰的现象进行诊断,采用相应的治疗方案,求得调整阴阳,以平为期的目的。

《说卦传》曰:“立天之道曰阴曰阳,立地之道曰柔与刚,立人之道,曰仁与义。”中医的全息辨证正是运用了《易》辨证法哲理,从天地人三方面分析出现在外表的征象反应,从而把握病变的内在本质。证候是病因、病性、病位和症状的综合。每个“证”如周易卦象一样,有其对应的信息内容。辨证如同解卦一样,它是在整体动态过程中,对事物现象矛盾运动进行分析处理的一种辩证思维。通过对外在自然界四时阴阳变化现象的观察,联系内在的脏腑组织器官功能活动反应于外的征象,从而用象推理,据理而经过反复验证,形成以四时阴阳外应四时六气,内系五脏六腑及五体、五官、五音、五志、五华以五脏为主体的五大功能系统。全息辨证说明了以五大系统相互之间及外在环境之联系与控制的法则,反应出人体与天地自然环境统一的整体性。

全息辨证可分定位、定性、定量三种方法进行。即表里定位、寒热定性、虚实定量。中医虽有八纲辨证、六经辨证、脏腑辨证、三焦辨证、卫气营血辨证等多种方法,但无论哪一种方法都是从整体出发,对联系疾病的各个环节、方面的全面考察。

祖国医学认为,整体的病变可在局部反映出来,观察局部的异常有助于了解整体的病变,也就是我们今天所说通过局部可以透视整体的全息辨证思想。《灵枢·本脏篇》说:“视其外应,以知其内脏,则知所病矣”。《丹溪心法》讲“欲知其内者,当观乎外,诊于外者,斯以知其内,盖有诸内者,必形诸外。”比如中医面部望诊就充分体现了这一指导思想。人体的每一组织器官的活动信息都能按照自身在整体的空间排布规律投射到面部的特定位

区上,使面部构成了整体的一个缩影,像是一个总公司在各地又分设分公司或办事处一样。面部某一区发生颜色、形态病变(象),就可知其内相应脏腑的变化情况(形)。

舌诊是中医望诊中常用的一种方法,舌是人体阴阳全息特区之一。中医对舌的具体划分有两种:一是以三焦划分,把舌分为三段:即前三分之一为舌头,属上焦;中三分之一属中焦,后三分之一舌根属下焦。观察舌的变化,对内脏上、中、下的病变作出诊断。二是以脏腑划分:即舌尖候心肺(上部),舌中候脾胃(中部),舌根候肾(下部),舌两边候肝胆(中部),同样体现了上(天)、中(人)、下(地)三部。如观察三岁以下小儿食指内侧络脉的颜色和形态变化,同样分风、气、命三关,以此可以推断疾病的轻重和预后。

中医诊断最重要的脉象(切脉),也是人体重要藏象特区,同样蕴含着“三才学说”。《素问·三部九候法》按上部天地人,中部天地人,下部天地人,切脉分头手足三部,每部又分天地人,三而三之,合而为九,故称三部九候法。现常用的寸口脉诊法,同样将寸口分寸关尺三部,根据《内经》相应的原则,以上(寸脉)以候上(身体上部),中《关脉》以候中(身躯中部),下(尺脉)以候下(身躯下部)。

中医认为人体是一个不可分割的整体,各部分之间存在着根本的、有机的内在联系,在整个生命过程中,彼此之间都可以相互影响,任何一个部分的变化,都可以引起其它部分甚至整个机体的变化,从而把人体看作一个有机整体。同样局部又受整体的控制,接受整个机体的充养,局部就必然反映出整体的机能状态。

中医的全息辨证思想来源于“三才学说”,认为人本来就是宇宙演化而来,自然界的一举一动都直接影响着人类的生死存亡,四时气候的变化影响着人类的身心健康;人的喜怒哀乐,也

同样使人致病或使人康复(如以情胜情法)。人体内阴阳变化曲线也随着天地人变化规律而变化,从而为时间辨证用药提供了信息、依据。

中医的其它辨证方法如耳诊、手诊、脚掌诊、虹膜、人中、山根、口周部位的辨证等也都体现了三才理论。

中医全息辨证有很大的优越性,它依照天时、地理、人和三方面全盘考虑,决不是头痛医头,脚痛医脚(唯形论),把一个活生生的人体肢解成一个个僵死的部分,实行单纯的诊疗办法,而是采用因时因地因人制宜,全面进行(唯象)辨证施治,上病可治下,上病可治上,内病外治,并有通因通用、塞因塞用的灵活治疗方法。这就是祖国医学光辉灿烂,高于西方医学及其它科学的重要原因。

三才学说是中医全息辨证的基本指导思想,要研究探讨中医理论,做一名大医,就必须对易理与道家理论精通,“上知天文,下知地理,中知人事”。

山东蒙阴县野店镇圣堂诊所 包丕庆

## 子午流注在临床中的应用

“子午流注”是古人根据天人相应的理论制定出来的,是用天干地支来测算人体十二经络、脏腑、气血运行转注的盛衰、穴位开阖的特点及疾病的应时变化,以阴阳五行为核心的运气学说理论之一。现代科学认为,运气学说是探讨气象运动规律及其与人体生理病理关系的学科。它涉及到天文、气象、历法、物候(生物气候)等方面的知识。用这种天人相应的理论来指导实践,已有两千多年的历史,只是由于条件所限,未能揭开它的奥妙。

### 一、子午流注与现代科学

中国科学院生物物理研究所研究关于人体信息学说证实,生命机体内信息以调节信号的形式不断沿神经纤维循环。每一个人的体表都发出一种只能用仪器测到的超微弱的蓝色冷光。健康人左右每一个相应部位的发光强度基本对称,一旦发病,便打乱了这种平衡状态。这证实了阴阳不平衡即产生疾病的道理,即《内经》曰:“阴平阳秘,精神乃治,阴阳离决,精气乃绝”;还证实了每一种病都有各自的发光信息,如颜面神经麻痹病人在商阳穴(大肠经)出现发光不平衡的现象,针刺商阳穴有效;感冒病人的发光信息则在少商穴(肺经);中风病人的症状较多,它的发光信息不是一个而是多个,商阳、中冲、合谷等,随着病情的好转治愈,不平衡现象便会消失。体内信息不断输出,它与太空电磁波相对应,产生有规律的共振现象,即《内经》“人与天地相参也,

与日月相应也”的道理。自然界阴阳消长的规律与人体气血、经络运行关系密切。气候的变化与生物生态一年呈周期性、节奏性变化,甚至一日也呈周期性变化。如《六元正纪大论》指出:“先立其年,以明其气,金木水火土,运行之数,寒暑燥湿风火临御之化,则天道之见,民病之调。”现代生物学称此为生物钟现象。也有人认为实际是医学气象学。如哮喘或慢性支气管炎病人,多在黎明前寅时发作,晨3至5点,寅属肺;结核病人多在傍晚酉时发低烧,17至19点;五更泄多在卯时,5至7点,等等以次类推(根据脏腑归属)。有些病则呈季节性发作,有些病又按年度定时发作。现代医学研究表明,这种周期性发病现象与激素和神经介质在体内周期变化有密切关系。大量测定结果提示,人类皮质激素在午夜至凌晨四点钟左右最底,而在上午8点9点钟最高。不仅激素分泌有周期性,核酸代谢也如此。不仅有日生物钟、月生物钟、年生物钟,人的一生也有生物钟现象。美国学者海弗利克认为,人的寿命好像一个时钟,人体约由500亿个细胞组成,这些细胞大部分从胚胎开始分裂50次后,便停止正规分裂而死亡,以此推算人类寿命应该是120年,这与长寿调查中得到的年龄相符。与运气学说中60年为一个周期(一个花甲),两个周期正好120年相一致。说明运气学说早就孕育了生物钟的内容。1982年,×××,男,32岁,就有非常准确的发病时间性。他肛门外阴搔痒8个月,局部无湿疹及异常改变,查血、尿均正常范围,舌红,苔黄厚腻,脉滑数。每40天规律性发作一次,发病时服中药汤剂及龙胆泻肝丸之类成药,搔痒即止。到40天照样发作,假如不经治疗,3至5天后痒自止,再到40天仍然发作。如此反复发作8个月,后来因故未见到病人,不知是否痊愈。类似现象屡有发现。

## 二、子午流注应用于临床

五运六气变化之极,总不外乎太过与不及、生克制化等方面,它直接影响着人体病变的发生。《内经》称这种情况为“以脏相加”,就是指运气的太过不及、相互克制、相互乘侮。如燥金伤木、寒水凌心、风木乘脾、发热灼肺、湿土伤肾等都是。其中我所生者叫做“所生”,我不胜而被克的叫“所不胜”,生我者也叫“所生”,本气自旺叫做“自得其位”。总之,以运气对人体的影响,其好坏演变的规律是:虚病而逢生我者,或遇本气旺时均主吉,如遇生我者或我克者则主凶。实证而遇克我者,或遇本气弱时均主吉,如遇生我者或我克者则主凶。如辛酉年,阳明燥金司天,少阴君火在泉。辛为阴干,为水运不足,但司天之气阳明燥金生中运之水,《素问》曰:“发金太过,燥金流行,肝木受邪。民病两胁下少腹疼”,故肝胆郁热之病多发,在泉主下半年,所以此年肝炎较多。根据“热淫于内,治以咸寒”的治疗原则,用柴胡、牡蛎、郁金、黄芩、金钱草、元参、芒硝、桅子、茵陈等治疗,效果较好。余在临床中凡遇到有规律性的发病,便按子午流注的脏腑归属治疗取得了满意效果。现将几例病例摘要如下:

病例一:×××,男,40岁,因咳嗽胸闷憋气,反复发作3年,加重一月而入院。在院外曾中西结合治疗,效不显。病人口唇紫绀、呼吸不利、时有咳嗽吐白沫样痰,舌质暗红,苔黄,脉弦。每晚2点钟左右咳嗽频频,胸闷憋气加重,睡中憋醒,不能平卧,1至2小时后不经治疗咳嗽憋气渐减,自能入睡,白天虽咳嗽但能忍受。分析病性认为,白色泡沫样痰为痰湿蕴结,气不布津,寒痰阻肺,为肺实证,金盛克木,故夜间2点丑时发作较重,而1至2时后(3至5点)为肺寅之时、本脏气弱病渐好转,故用小青龙汤加葶苈子、桑皮等温化寒痰,泻肺止咳治疗,病情缓解出院。

病例二:×××,女,35岁,患头痛病已两年,每劳累则发

作,以前额及眉棱骨处疼重,疼甚不欲睁眼,懒言,每在上午 8 至 11 时辰巳时疼重不能忍受,过后自行缓解,面色萎黄,表情痛苦,精神不振,舌淡红苔薄白,脉沉细,辨证为脾胃气虚,清阳不升,浊阴不降故头疼;劳则气伤,劳累故加重;上午 8 至 11 时为辰巳时,脾胃经当至而不至,11 时后为心午时,火生土,故病情渐减以补中益气、升阳之剂治之。黄芪 15g、党参 15g、白术 10g、陈皮 10g、升麻 6g、柴胡 10g、川芎 10g、白芷 10g、细辛 3g,水煎服三剂,服三剂后头疼明显好转,原方加菊花 10g,继服三剂,头疼止,他症亦消失。

病例三:×××,男,27 岁,患肺结核已 2 年,经治疗已为恢复好转期,近半月每下午 5 至 8 时低烧(37.6℃),8 时后热退,伴有头疼耳鸣,轻微咳嗽,记忆减退,五心烦热,腰膝酸软,夜间盗汗,面部皮肤干燥、消瘦,舌红裂纹,苔白少、脉细数。辨证为肾阴亏虚,肾精不能上荣脑,故头疼耳鸣,记忆减退,腰为肾之府,故腰膝酸软,肾阴虚生内热,故五心烦热,下午 5 至 8 点酉时,(刚入戌时)肾经气血运行时,本脏病见,故低热。拟滋补肾阴降火之知柏地黄汤加减。生熟地各 15g、山药 15g、枸杞 15g、丹皮 10g、茯苓 10g、泽漆 10g、骨皮 12g、青蒿 10g、桑椹 30g、知母 10g 水煎服,服三剂热降至 37.2℃,原方加百合 15g,又服三剂热退,他症均减,以后根据症状加减治疗及服六味地黄丸调理,至今未发作。

### 三、用于预测疾病

用子午流注的发病规律预测疾病具有一定意义,《内经》早有记载。《素问·玉机真脏论》曰:“五脏受气于其所生,传至于其所胜,气舍于其所生,死于其所不胜。”再如“肝见庚辛死,心见壬癸死,脾见甲己死,肺见丙丁死,是谓真脏见皆死”。又如《伤寒论》(宋本原文第七条)曰:“太阳病欲解时从巳至未上”。将此种



规律运用于临床的疾病传变和预测是有价值的。近年来有人观察死亡与季节与时辰的关系,出生的时辰、年、月、日与疾病的关系大量的资料证实,关系相当密切,并有规律可循,并且有人用仪器观察到人体超微弱的冷光预测疾病很有实际意义。祖国医学认为,半身麻木是中风的先兆,而西医检查发现各项指标没有改变,用仪器则测出此类患者的发光信息不同,后来果然出现了偏瘫。可见运用子午流注结合现代检测手段预测疾病在病情变化前主动采取一些有效措施,或许能取得一定效果。

山东省淄博市中心医院 李兆秀 信玉慈

## 道教本源的易医复兴

道教本源的中国传统易医学,是建立在自然法则基础上的唯物辩证法。对此我们认为应当予以科学复兴。

早在《内经》就记载了中国先圣在尚未发现药物的功能和针灸原理的远古伏羲时代,在画卦创《易》总结自然法则之道的阴阳术数中,创立了疑难病不药而愈的易医学。如“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数……,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去”;又如“古之治病,唯其移精变气……”。

由于伏羲在人类初创语言和文字的历史时期,在画卦创《易》中总结了自然法则之道,后来又形成了以“知者为哲”、“善知者为易”、“医源于易”的历史结论,伏羲就成了人类的始祖神或上上圣人。史学家就把伏羲时代总结为三万年的历史。但是,对出生在我国今甘肃省甘谷县古风台,并在天水一带首创了易医文化而形成原始宗教的伏羲的考证,以及对易医学的科学证明,仍然是个艰巨任务。

多年来,国内外都有人把生物共有的六十四种遗传密码,与《易经》记载的六十四卦对号入座。由于六十四种遗传密码总共由四种碱基有序化的三联体组成,即腺嘌呤(A)、鸟嘌呤(G)、胞嘧啶(C)、尿嘧啶(U)的编码,正好与六十四卦都是由三个四象分别表示天、地、人的时空秩序的六个爻辰完全一致,这说明每一种碱基都能与每一种四象任意配对,每一种四象也能与每一种碱基配对,因而能得到十六种结果。这就使谁都无法说明古代

的六十四卦为什么会与当代高科技成果中的六十四种遗传密码相吻合的内在机制；可是至今谁也无法解释六十四卦的本质，更无法证明自然法则之道的易图时空观的科学性。这就使那些从主观上妄图以反对封建迷信而彻底消灭易医学的人，找到了“伪科学”的“理由”。

作为伏羲、神农、黄帝这三皇子孙的华夏民族，能不能对伏羲创立的易医文化与当代科学之间，架设一道融会贯通的科学桥梁？能不能对易医学进行科学证明呢？

我们以捍卫和发展人类科学的责任感，以解决退化病威胁人类生存的紧迫感，以激发最佳身心功能而攀登意识形态领域最高峰的易医复兴的必然性，从1984年创办易医教研室，1989年创办易医学研究中心、易医门诊和《中华易医》，1992年成立“中华易医学专业技术培训部”以来，不断使久治不愈的60多种疑难病不药而愈，其中有70多位患者被激发出各种潜能，未见任何不良反应的实践，形成了以“易”是至大无外的永动系统；“炁”是至小无内的宇宙成因和动因；易炁共振的太极演化造化了人和宇宙万物；人以时空指令控制时空秩序、时空秩序控制生命程序、生命程序控制生命构造的易医复兴，模拟了以“信辩相对论”（即信使干涉总效应的辩证相对论）时空观，这种具有中国特色的“中华易医疗养学”，而对以自然法则之道激发最佳身心功能的太极八卦、阴阳五行，脏腑经脉、真气运行、铅银砂汞、丹炉鼎器等修炼“神医”的道教医学科学溯源和升华。这种把“唯程序论”的道教研究和“唯成份论”的现代医学研究的相互为用，必将使人类一代比一代更健康、一代比一代更聪明而促进人类进化，其具有不可估量的划时代意义。

新疆第二工人疗养院易医教研室 何鉴时 何英华

## 从否卦看《伤寒论》与《中藏经》之痞证

《伤寒论》、《中藏经》均为东汉年间所著之书。成书之时，不但受《内经》和《难经》影响，更重要的是与《周易》有着密切关系。

否卦为《周易》别卦之一，排列顺序为十二。在帛书于键（乾）宫、第二卦。由乾、坤 2 个卦组成：坤下，乾上。

《周易》曰：“否……则是天地不交而万物不道也；上下不交而天下无邦也。内阴而外阳、内柔而外刚。”陆德明曰“否，闭也、塞也”，崔憬说“否、不通”。上卦为乾，下卦为坤，乾为天，坤为地。天原本在上，地原本在下；天气应下降，地气应上升，令天地不变，故万物不生以致成否。《内经》用《周易》之原理，阐明中医之痞证，亦是取否卦之象而来的，《素问·五帝政大论》备化之纪，气协天休……其病否……其致五”（在河图生成数是五，说明病变重点在脾胃），“卑监之纪，是谓减化……其病留满否塞”。

### —

完整叙述痞证成因及证治，则要算《伤寒论》和《中藏经》。张仲景《伤寒论》134 条“病发于阴而反下之，因作痞。”156 条“脉浮而紧，而复下之，紧反入里，则作痞，按之自濡，但气痞耳”。说明痞的病机与症状；由于误治而致病人原本胃阳不足，今误使攻下，而胃阳愈伤，又兼表邪内陷入于里，使之客气结入下，以按之柔软并不疼痛，则无形之气结，故云气痞耳！

《伤寒论》对痞证的论治有著名五首泻心汤。154 条“伤寒五

六日、呕而发热者，柴胡汤证具，而以它药下之，柴胡证仍在者，复与柴胡汤……但满而不痛者，此为痞，柴胡不中与之，宜半夏泻心汤。”《金匱要略》作：“呕而肠鸣、心下痞者，半夏泻心汤主之”。162条“伤寒汗出解之后，胃中不和、心下痞鞭，干噫食臭，胁下有水气，腹中雷鸣，下利者，生姜泻心汤主之”。163条：“伤寒中风，医反下之，其人下利日数十行，谷不化，腹中雷鸣，心下痞鞭而满、干呕，心烦不得安，医见心下痞，谓病不尽，复下之。其病益甚。此非结热，但以胃中虚，客气上逆。故使鞭也，甘草泻心汤主之”。以上三条所论，似寒热错杂之痞的证治；是为误下、重攻、汗后、胃弱强食故也，并胃气伤，气机升降乏力，中焦霏雾弥漫；阳气错乱，失其所司，气机阻塞。治疗上以克痞导滞，畅气机为宗旨。寒热温凉之药皆用；然半夏泻心汤重在开结；生姜泻心汤效于散水；甘草泻心汤意在补虚。159条：“心下痞、按之濡、其脉关上浮者，大黄黄连泻心汤主之”。盖无形热邪结聚心下，气机阻塞不畅所致。取大黄苦寒清泄胃中热邪；黄连苦寒而燥、泻中焦郁热，而成克痞之功。攻热之剂，数它最雄。160条：“心下痞，而复恶寒汗出者，附子泻心汤主之”。此系阳虚所致之痞，有恶寒汗出独有症状；取大黄、黄连一泻一涩清泄之，用黄芩助其散热，然附片一味，究其功在扶真阳，以促其蒸腾卫气，卫外固密，即寒热并用，协调阴阳、克痞之功见矣。

此外还有161条“……本以下之，故心下痞，与泻心汤，痞不解，其人渴而口燥烦，小便不利者，五苓散主之”。主要为蓄水证，有水气上逆感，心下痞，信为副证，由于水气内停障碍气机升降，病居下焦，而泻心汤之痞，多由伤寒误下，其邪内陷，气机痞塞所致。168条：“太阳病，外证未除，而数下之，遂协热而利，利下不止，心下痞鞭，表里不解者，桂枝人参汤主之”。太阳病外证未除，而屡用攻下之法，损伤脾阳，而表证不解，以致里寒挟表热而下利。脾阳受损，健运失职，升降反常，气机阻滞，浊阴不降，故用桂

枝人参汤以温中解表而治痞，此为病在中焦，取桂枝温中焦之阳气；白术、人参补脾土；上条桂枝温阳利水，泽泻、猪苓、云苓渗湿，白术燥湿。166条：“伤寒发汗，若吐、若下，解后，心下痞鞭、噫气不除者，旋复代赭汤主之。”若论此条，是为伤寒用汗、吐、下法，以其症状豁然解除，但功法过度，损其胃中津液，必以噫气不解，出现心下痞，取旋复花辛散苦降，配以赭石下气降逆，半夏辛温散结，人参、生姜、大枣、炙甘草大补中气而益误之虚。重在降逆和宜通中焦气，以治痞耳。171条“病如桂枝证，头不痛、项不强、寸脉微浮、胸中痞鞭、气上冲咽喉不得息者，此胸中有寒也，当吐之，宜瓜蒂散”。（《康平伤寒论》无“此胸中有寒也”一句）。从原文上看，气上冲咽喉为严重证状，若汗、下、和，不能为之，因痰延臃滞膈上，阻碍气机，呼吸因而不畅故也。《素问·阴阳应象大论》说：“其高者，因而越之”，说明病在上焦，当因势利导，便用此法，实邪涌吐后，上焦得通，中焦得畅，其效甚捷。方中瓜蒂味极苦，性升而催吐，赤小豆味苦酸，功能利水消肿，两药相配，有酸苦涌泄之功。一味瓜蒂散，能涌痰倾痞，然力猛性烈，易伤人胃气耳！

若平素气血不和，营卫失调，胃气不坚、脾失健运，复感外邪，内伤饮食或为情志郁结，或归攻伐过甚，或为误汗误下所为，皆可能造成脏腑功能失调，气机升降失职，寒热虚实夹杂，邪壅于下焦，气机阻塞、上下不通、出入失其所运也，故心下满闷不适，痞病生矣，究其原因，此由天地不相交故也。《素问》指出“天气通于肺，地气通于嗌”噫：仲景之论痞，以冲天达地之理，尽通神明之妙。吾辈当以之为明镜高悬。歧伯曰：“审查病机无失气宜”，《楞严经》云“若能于此悟圆道根”，泛般苦之舟，此之谓也！

湖南浏阳市中医医院 秦龙腾

## 解“道”

老子曰：“道，可道，非常道；名，可名，非常名”，通篇谈“道”，笔者现从“道”字的结构进行解“道”，敬请方家教正。

从“道”字的结构来看，书写时，先写两点，从外表形状上看，一左一右，表示一阴一阳，一男一女，“一阴一阳之谓道”，人的头上是地，脚上是天，恰巧合曰地天泰卦，阴阳定位，天地之交泰。这两点可以表示一切的事物均分阴与阳的玄妙造化，也是万物变化的规律。还表示倒行逆施，在修道养生之人还知道“逆为仙，顺为凡”的论述。如何知道顺与逆？譬如人的眼睛是向外看的，这是“顺”，如果不向外看，而向内视，就是“逆”。练气功的人，常讲“六根清静”，指的是目、口、耳、鼻、身、心的六根向内，这就是功夫，平常人六根外驰，因此就不能清静外驰，就是消耗，“顺”就大量地消耗，“逆”就不消耗或少消耗，达到养性平衡的状态。

道字的两点下面是一横，这就是“一”的数字开始，“一”从何而来？从○发展出来，○是什么？是空是无的先天标志，是由人类每时每刻搞破与裁的活动，把○弄破了，变成了“一”，一是数字的开始，归宗老子所讲的：“一生二、二生三、三生万物”。得一可以毕万，抱一守中，宇宙由一构成，有一才有万，“一”就是掌其平衡的标志。人体中的一在哪里？处处是一，得一而知万。逆为仙。逆到哪里去？逆回○的世界去，这叫作后天返先天，得的越多，离○越近，一是数字的代表，有一才有阴阳，有一才有三才，有一才有四象，有一才有五行，有一才有六合，有一才有七政，有一才有

八卦，有一才有九宫，有一才有十方。一是数术的基础，寻一求一，得一，一离○近，一返即○，○为宗，万法归宗，归于○，○就是道。一切离不开一，一阴一阳等于阴阳合一。炼功法的修性之道必须排除杂念，以一念代万念，这是以毒攻毒的方法，把一万个毒去掉，剩下一个毒，然后再把一个毒去掉，归于无为，归于○，万法归于道宗。

辽宁省庄河市马道口卫生所 张 慧



## “仙道”之渊源

在秦朝以前，便流传有许多长生、神仙的事迹，随后逐渐出现人类服食药物（先是草木类药，后为化学炼金丹和通过某种方式的修炼可达长生的思想）例如：《庄子·在宥》中广成子对中华民族之祖先黄帝说：“我修身二千百岁矣，吾形未尝常衰。”这时期一般仙境想像成一个自由自在的世界，修炼的具体方法还无系统性，各具其特色。例如：广成子修炼法主要是“守一处和”，“无视无听，抱神以静。”汉代赤松子主要是“辟谷，导引，轻身”彭祖据说寿长八百，精于导引行气、房中、服食、闭气。王乔成仙，主要靠“吐故纳新，遣形去智，抱素返真”。容成公则着重修炼房中术。

到春秋时，李耳著《道德经》对气功修炼是一大总结，他的气功内容在呼吸上是胎息，在意识上是清静无为，气道重点为督脉，在日常生活中又融进房中术的修炼。《列仙传》中说：“老子好养精气，贵接而不施”。老子名徒尹喜著《文始真经》，道教尊之为无上真人；亢仓子著《亢仓子》又称《洞灵真经》，都是历史上著名的具有多种特异功能者。

秦汉及之后，秦皇、汉武，汉成帝等都崇尚神仙，想通过服食仙药成仙，所以先是遣人海上求不死药，之后又出现炼金丹，妄想通过服食金丹成仙。汉《参同契》、晋《抱朴子》等书，都推崇外丹修炼，并使之与内功结合。看来修炼神仙，求仙药，炼金丹，曾以秦至唐盛极一时。一直至人们觉悟到外丹误人后，方开始转向

内丹修炼。这就是后世气功“内丹术”为什么会出现,并又成为中国气功中一大主流的原因。在求仙药、炼金丹的同时,内功修炼亦在发展,其中汉朝《太平经》的出现是一大标志,《太平经》是一本“得道则变易成神仙的奇书”。《太平经》中,把神仙世俗地称谓“上士学道,辅佐帝王”;“中士学道,欲度其家”;“下士学道,才脱其躯”。并指出任何人只要认真刻苦学道,都可逐步进入圣地,其修炼方法相当博杂,包括:守一,内照,存神,食气、胎息、辟谷、服食、房中、念咒祝由、符篆等等。提出修炼的主要面不同,对修炼结果及社会具有很大影响。《太平经》是本博纳前代诸般修炼法,并渗入阴阳五行,天人整体,封建伦理之书,文句通俗,在民间影响也大,为道教诸典之首。

北宋陈抟吸取易理部份理论总结发展了钟吕内丹修炼的五个方法,为得窍,炼己,和合,得药,脱胎还虚,其徒有张无梦、刘海蟾、钟放。其中刘海蟾徒张伯端,号紫阳,著《悟真篇》,合释道儒为一体,采用先命后性的修仙方式。当时北方王重阳创全真道,修炼气先性后命。明代张三丰合三教内容,修炼内丹,以“全于人道,仙道自然不远也”为宗旨,从气功发展出内家拳术。三丰武当派后亦归并全真教。清代刘一明,号悟无子,集陈抟、张伯端一些内容,总结全真清修派功法,归纳炼丹四步为“炼己筑基,凝结圣胎,沐浴温养,炼神还虚”,以逆修成仙。全真道本身在明清时衰败杂乱,道士王常月著《心法正言》提出“无气不死”的修丹宗旨。

以上是神仙丹鼎内丹阴阳一线的发展,是古代神仙门的主流。《钟吕传道集》把仙分为五等:曰鬼仙;人仙;地仙;神仙;天仙”。《太平经》以神人为最高,其次为真人,仙人,道人,圣人,贤人,愚人。封建仙学越到后面越离奇,直接影响到气功长寿养生锻炼的方法,我们要批判地吸收。

长春中医学院 吕 宏

## 为医易与不易说

医者乃人体健康之卫士也。负有救死扶伤之使命，故而必识五行之变化，善辨七情之动机，稍不慎重明辨，则生者可以死；若通权达变，施圣手于患者，则死者可以生。故俗有“良医治病庸医杀人”之说。断病理之升沉转化，岂可以忽乎？医实乃不易耳。

医者特恃学识素养之渊深，智理必秉其聪睿。晓阴阳之定理，察寒热之迭迁，知四时之变异，明六合之征象，辨五脏六腑之精微，知病因之内外，岂可谓医道之易乎？

然而，为医之不易，必据易而为医。易者天地位焉，五行生焉，而万物育焉。阐天地人之至极，述精气神之微端，应变以知时，临机而察变。是故知易而行易，不知易则不易，明医而学易，达理以通医。神而明之，存乎其人。究医宗之要旨，辨医圣之秘论，知难而行易，明易以迎难。庶乎得之，可以悬壶济世矣。

由是识医道之难，难于医理之深奥，难于医方之运用，难于造极而登峰也。必欲苦其心志，求知以适用，因适用以求源耳。则不易之医，取运用之妙，心领而神会之，虽未能妙手而回春，亦不失为活人之师也！

湖北省浠水县洗马镇白云斋 李则中

## 秦以后道家养生思想和先秦 道家养生思想之比较

养生思想是道家思想的重要组成部分,重视养生是道家思想的一大特色。《老子》一书中养生观念已经出现,但是较为系统完备的养生思想的产生是在西汉,其标志性作品为《黄帝内经》。如果说《老子》是道家的元典,《黄帝内经》便是道家养生理论的元典,也可以说是中国养生理论的元典。细细比较一下《老子》、《庄子》和包括《黄帝内经》在内的秦以后的道家养生思想,不难发现,它们既有割不断的血缘联系,又有很大的区别。本文拟对此作些探讨,以求教于方家。

### 一、秦以后道家养生家继承发展了先秦道家思想

秦以后道家养生家在多方面继承了先秦道家思想,其大者有三。

1. 秦以后道家养生家在多方面继承了先秦道家重视生命的思想。

老子说:“道大,天大,地大,人亦大,域中有四大,而人居其一焉”。道是超越一切的,天地合而言之就是自然,而人与道、天、地并列为四大,其大可想而知。对于人而言,最重要的是什么?儒道两家价值取向明显不同。儒家把信仰、道德置于首位,提倡杀身成仁,舍生取义;道家认为最重要的莫过于全身、养生。老子发出这样的疑问:“名与身孰亲?身与货孰多”?他实际上认为身体,即生命和健康比虚名和财富更重要。庄子说过这样一个故事:韩

魏相争，华子去见魏侯，问，你愿意用你的左手或右手去换取天下吗？魏侯说不愿。由此他得出结论：“两臂重于天下也，身亦重于两臂”。毫无疑问生命在庄子看来重于一切。他还说，如果有人用随侯的宝珠去弹千仞之上的燕雀，别人一定会嘲笑他不知轻重，因为随侯之珠的价值极高，而燕雀的价值极微。那么世俗君子“以身殉物”岂不更加可悲，“夫生者岂特随侯珠之重哉”！

重视人，重视生命正是道家养生学发生的起点。老子提出“摄生”，庄子提倡“养生”，他们还初步提出养生方法和原则。老庄对生命的积极态度大异于他们对社会、国家的消极态度。这一积极态度为秦以后的养生家所继承。《黄帝内经》说：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。”《养生延命录》说：“夫禀气含灵，惟人为贵。人所贵者，盖贵于生。”葛洪进而说：“夫陶冶造化，莫灵于人。故达其浅者，则能使役万物；得其深者，则能长生久视”。就是说，人贵于万物，对于人来说，最重要的是长生。

“死生有命”的观点在中国古代十分流行，它否定养生的作用。秦以后道家养生家不同意这种观点，坚定地认为：“我命在我，不在于天”，还说：“寿夭休认命，修行本在人”，对养生的作用予以充分肯定。有人说，人类中有老子、彭祖等长寿者，如同树木中有松树柏树一样都是禀赋了自然中灵气。葛洪驳斥道，松、柏与其他树木不是同类，而老子、彭祖和其他人一样都是人，是同类；他们的寿夭不同，全在于得道与否，“非自然也”。陶弘景说得更清楚：“夫形生愚智，天也；强弱弥寿夭，人也。天道自然，人道自己”。认识到人的强弱寿夭绝非是天赋如此，而是取决于人的努力及努力是否得当；谋求人的健康长寿就是“人道”，人道靠人自己认真谋求。

## 2. 继承了先秦道家清静无为和顺乎自然的养生原则。

道家尚自然，老子说：“人法地，地法天，天法道，道法自然”。就是说养生要顺从自然法则。秦以后道家养生家无不主张法自

然。《黄帝内经》说：“天之在我者德也，地之在我者气也，……故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而刚柔，如是则僻邪不至，长生久视”。所谓“德”、“气”一指精神，一指形体，合而言之就是生命，生命来源于自然，养生也要顺乎自然。

道家崇尚清静无为，清静无为也是道家养生要义，庄子更把清静无为夸张到极点，提出“纯粹而不杂，静一而不变，……此养神之道。”又提出“心斋”养生法：就是意存丹田，心无外骛，收视返听，护养精神。“心斋”再进一步便是“坐忘”。首先是忘记礼乐仁义之类社会道德规范，进而“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通”。即物我两忘，和道一体。一位后代道家养生家根据“坐忘”、“心斋”提出“无视无听、抱神以静。形将自正，心静必清，无劳汝形，无摇汝精，可以长生。目无所见，心无所知，耳无所闻，汝神守形，形乃长。”但更多的养生家认为，静以养神虽是一种很重要和养生方法，但要达到“心斋”、“坐忘”的境界是不可能的，因为“凡人不可无思，当以渐遣除之”，后一种意见切合实际，价值更高。

### 3. 继承发展了老子的“啬”的养生方法。

老子把“啬”作为养生的具体方法。他说“治人事天，莫若啬。夫唯啬，是谓早服。早服谓之重积德。重积德则无不克，无不克则莫知其极。是谓根深柢固，长生久视之道。”“啬”就是节制，“早服”意谓早作准备，又说：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽”，从反面对“啬”字作了注解。汉以后道家养生家无不在“啬”字上作文章，分别从不同角度提出若干禁制，如陶弘景提出行十二少，除十二多，张湛提出二十八禁等。其中葛洪讲得比较具体细致，他说：“养生之方，睡不及远，行不极步，耳不极听，目不久视，坐不至久，卧不及疲，先寒而衣，先热而解，不欲极饥而食，食不过饱，不欲极渴而饮，饮不过多，……不欲甚劳甚逸，不

欲起早起晚,不欲汗流,不欲多睡,不欲奔车走马,不欲极目远望,不欲啖生冷,不欲饮酒当风,不欲数数沐浴,不欲广志远愿,不欲规造异巧,冬不欲极温,夏不欲极凉,不露卧星下,不眠中见肩,大寒、大热、大风、大雾,皆不欲冒之……”随着社会发展,节制益发重要,防范富贵病更称得上是妙药良方。

## 二、秦以后道家养生思想与先秦道家养生思想相异处

汉以后道家养生家并不墨守先秦道家思想,它在多方面突破先辈思想,其大要亦有三。

### 1. 广采百家之说,形成一博大体系。

先秦诸子所处的战国,是中国社会大变动时代,群雄驰骋,代表不同阶级、阶层及不同集团利益的诸家学说各衷一是,各执一词,纷纷顽强地表现自己,因此思想界也是诸子纷争。汉代国家统一,封建地主阶级统治地位确立,社会进入和平发展时期,各种学说逐渐融合,在政治思想方面,儒家吸收诸家学说,终于取得一尊地位;在养生方面道家养生家吸收各家学说,取得无可争辩的领袖地位。

首先汉代养生家大量吸收了阴阳家之说,把它作为自己基本理论之一。阴阳学说最早见于《易经》,战国时代阴阳学说成为重要的一家之言。阴阳学说把世界及世界上一切事物都划分阴阳两类或两方面,认为阴阳间的对抗和交融造成了世界发展变化。秦以后的道家养生家非常重视阴阳学说。《黄帝内经》说:“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也。治病必求其本。故积阳为天,积阴为地。阴静阳燥,阳生阴长、阳杀阴藏。”又说:“夫四时阴阳者,万物之始终也,死生之本也。逆之则灾害生,从之则苛疾不起,是谓得道。道者圣人之行之,愚者佩之。从阴阳则生,逆之则死;从之则治,逆之则乱,反顺为逆,是为内格。”就是说阴阳变化是天地间普遍规律,也是

养生必须遵循的原则。

天人感应说为儒家所乐道。儒道两家一向尖锐对立，秦以后道家养生家捐弃前嫌，用人副天数理论说明人的构造及养生。如有人借老子之口说：“头圆法天，足方象地。天有四时、五行、九曜三百六十日，人有四支、五藏、七窍、三百六十节。天有风雨寒暑，人有取予喜怒。胆为云，肺为气，脾为风，肾为雨，肝为雷。人与天地相类，而心为之主。耳目者，日月也。血气者，风雨也。”人副天数过于牵强附会，是汉以后道家养生家的败笔。

秦以后道家养生家还以五行配五脏，以水木金火土的相生相克的理论来解释人的内脏疾病变化；又承袭稷下学说的精气说，用以阐述人的生命现象。

此外，西汉时中医经脉学说，医药学都有长足发展，养生实践和经验更为丰富，于是有博大精深的《黄帝内经》问世，道家养生学至此进入一个崭新的阶段。

## 2. 秦以后道家养生思想充满了唯物主义。

道家学说中最重要范畴是“道”。道是什么呢？老子说：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆。可以为天下母。吾不知其名，字之曰道，强名之曰大”。又说：“道生一、一生二、二生三，三生万物”，“天地万物生于有，有生于无。”概括言之：道先天地而生；道生万物；道是无。老子学说由此可见是一个唯心主义体系。

秦以后的道家养生学以实实在在的人为研究对象，充满了唯物主义。他们也讲道，从大处讲是指自然规律：“道之大者，拟于天地，配于四海。”养生法则也往往被称之为道：“夫道者，能却老而全形。”又说：“天道自然，人道自己”，“人道”说养生之道。老子的客观唯心主义在秦以后的道家养生思想中基本上被排斥在外。

同样，阴阳这一对范畴在汉后道家养生学中也没有丝毫神



秘之处。阴阳有时被认为就是道——变化规律。“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也”。有时指某一事物或事物某一方面，如天为阳，地为阴，“夫言人之阴阳，则外为阳，内为阴。言人身之藏府中阴阳，则藏为阴，府为阳”。

天人相应论在道家养生学中，就是把天地日月星辰等和人的各部位对应起来，虽有想象的成分，但归根结底还是对人作具体分析。

养生是非常实在的事业，也容易看到实践的结果，因此在这一学科中唯物主义必然会得到发展，唯心主义则难以找到存身立命之处。

### 3. 秦以后道家养生家对社会道德责任多持兼容方针。

先秦道家重养生不重社会道德。老子说：“夫礼者忠信之薄而乱之首”。礼是对秩序的规定，却被看作是“乱之首”。道家有明显的避世倾向，庄子“心斋”、“坐忘”更是要在思想上完全割断和社会的一切联系。另一位道家人物杨朱也是“轻物重生之士”，他“拔一毛而利天下，不为也。”任何一点社会责任都不肯承担。可以说，先秦道家把养生和社会对立起来了。

秦以后多数道家养生家一方面提倡养生重于追求功名富贵，另一方面又认为养生和立功可以并存。葛洪是位曾经封侯的著名养生家，他明确地提出养生和匡世可以“兼而修之……内宝养生之道，外则和光于世，治身而身长修，治国而国太平。黄帝荷四海之任，不妨鼎湖之举；彭祖为大夫八百年，然后西适流沙。古人多得道而匡世，修之于朝隐，盖有余力故也。何必修于山林，尽废生民之事，然后乃成乎”？

秦以后道家养生家极少有反对忠孝仁义之类道德的。针对一些儒家指责道家不重道德只讲养生，沂阳生说：“矧天地大德曰生，今以养德属儒，曰正道，养生属仙，曰异端，误矣，身亡德安

在哉！”道德只能在人的行动中显现，人亡自然无所谓道德了。他指出，养生也离不开道德：“存仁，完心也，志定而气从；集义，顺心也，气生而志固。多中和也，勿忘勿助也，疾安由作？故曰养德、养生一也，无二术也。”

人是不能离开社会的，把自己孤立于社会就不是文化意义上的人了，撇开社会，不讲道德的养生学只能是片面的不科学的养生学，没有什么社会价值，负面影响却很大。

秦以后道家养生家以道家思想为主导，广收诸家之说，建立起的养生学，虽然受时代限制，有些消极因素，但瑕不掩瑜，在总体上完全可当得上博大精深这四个字。汉以后道家养生学是对中国也是对人类的伟大贡献。

安徽大学 宋文琪 汤奇学

## 道教全真派及其养生学思想浅谈

胶东为王重阳所创道教全真派发祥之地。北七真是全真派尊奉的北方七位开创派祖师，且均系胶东人。他们对全真教的传播和发展作出了卓著的贡献，同时在气功学、中医学方面也颇多建树。现就全真派祖师王重阳及其三位弟子——马丹阳、邱处机、孙不二在医疗气功、养生学方面的学术思想作一简介。

### 独全其真创北宗

道是中国思想中最崇高的概念。道家和道教两词，似乎都可以理解为道教徒，但实际上各自又有截然不同的内涵。前者基于老庄之学，包含一种哲学观，后者系指宗教派。道教形成于公元二世纪以后，宋金以来，炼养派分为南北宗。南宗的修炼方法是先命后性，北宗的修炼方法是先性后命。

内丹修炼派宗钟、吕一系、自宋张紫阳开南宗后，金元时期，由王重阳开创北宗，称全真派。《遗山集·紫微观记》尚云：“真元、正隆以来，又有全真家之教，咸阳人王中孚倡之，谭、马、邱、刘诸人和之。本之渊静之说，而无黄冠襦灾之妄；参以禅定之习，而无头施缚绊之苦”。明王世贞在《王重阳碑》文中谓“其说颇类禅而稍粗，独可以破服金石、事铅汞之误人与符篆之诞”。故此，北宗全真教派开创于王重阳，而发展于马丹阳，极盛于邱处机。按《甘水仙源录》卷一至元六年诏书所云：“丹阳以下七真”，系指丹阳真人马钰、长真真人谭处端，长生真人刘处玄，长春真人邱

处机，玉阳真人王处一，广宁真人郝大通，清净散人孙不二，皆全真派祖师重阳真人王喆之弟子。而《七真赞》则增重阳祖师，而省清净散人。处谱后序云：“起重阳祖师隆世之岁，迄长春真人升仙之秋”。因邱处机去世最晚，故是书上自王下至七真合编年谱。

金世宗大定七年（公元1167）年王重阳至宁海（山东牟平）筑室于马钰南园，其室题额曰“全真”。并作长歌铭之，歌中有词：“堂堂名号号全真，寂静逍遥仔细陈，岂用草庵遮雨露，亦非瓦屋度春秋”。故此，后人遂以“全真”名冠王重阳所创教派，即北宗全真教派。

“全真”一辞含义，《全真集》序“谓真者至纯不杂，浩劫长存，一元之始祖，万殊之大宗也。上古之初，人有纯德，性若婴儿，不牧而自治，不化而自理，其居于于，自造自得，莫不康宁享寿，与道何其真也”。《寿岩丛录》称“其号全真者，乃屏去幻妄而独露其真之道，所谓全真者，全其本真也。全精、全气、全神方谓之全真……全精可以保身……全气可以养心……全神可以返虚……是故精气神为三元药物，身心意为三元至要，……但验精气神三宝为丹头，三宝会于中宫，金丹成矣”。而《晋真人语录》有：“夫全真者合天心之道也，神不走，气不散，精不漏，三者俱备，五行都聚，四家安和为之全真”的记载。故此，就全真派的理论而言，约有三端，即“三教圆融”、“识心见性”、“独全其真”。

全真派学术思想，就其道统源流，属少阳派北宗。就其修持内容看，少阳派、原始派统属炼养派中之内丹派，即以人身之精气神为内炼根本，或称“自力”派，据道统而论，吕纯阳师钟离权，钟师东华少阳，少阳师李聃，而王重阳师吕纯阳。这样从老子算起，王为第五代，故全真派称重阳子与前四代共称祖，以其徒马丹阳等七人称七真。王重阳仙逝后，七大弟子各传门派，马丹阳传遇仙派，谭长真传南无派，刘长生传隋山派，王玉阳传崑山派，孙不二传清净派，郝大通传华山派，邱处机传龙门派。自元以来，

以龙门派为最盛，后龙门派又并南宗，而分南、北二派。

### 游仙废虚话丹阳

马钰(公元 1123 年——公元 1183 年)祖籍扶风人，为汉伏波将军马援之后，后避乱涉居登州之宁海。初名从义，字宜甫。后改名钰，字玄宝，又曰元宝。登金贞元进士。大定间遇重阳子王喆，授以道术，与其妻孙氏不二同时出家，孙先仙去。钰后游莱阳入游仙宫修炼，后羽化此宫，赐号丹阳顺化真人，为王之大弟子，北七真之第一位。是一位全面继承王重阳全真派道学思想，在道学、气功、医学上卓有建树的人。传世之作有《神光灿》、《洞玄金玉集》、《丹阳真人语录》、《渐悟集》、《重阳真人授丹阳二十四诀》及《马丹阳天星十二穴治杂病歌》。

“三教圆融”、“识心见性”、“独全其真”是全真派的核心理论。“识心见性”取法于禅宗明心见性之说，“独全其真”体之于“性命双修”之法。丹阳真人气功修炼是以清静为主而创全真教遇仙派。丹阳有云：“自古神仙不敢跳过澄湛二字，乃妙言也。经云：澄其心而神自清，修行人多言澄心，不识澄心之理，如何是澄心之理？只要一念不生，性体真空，杳杳湛然，似天澄虚不别，是真澄心也，无心可澄是名澄心，且夫灵源妙觉本来清静，因为万尘污其定水，尘多则水浊，心多则性暗，所以澄心损事，其心自明。澄心浅者动则尘生，澄心深者纵有风浪动摇，其水不浑，譬喻人之功夫大小……故《道德经》云“为道日损，损之又损，以至于无”是也。自古学道之人体到实际真空，得无心真定，才说自然。且道如何是体空处？夫体空者，心体念无，绝尽毫思，内无知，外无觉，内外俱寂，色空双泯。目视其色，不著于色，耳闻其声，非闻于声，故声色不能入者，自然摄情归性，混合杳冥，化为一点灵光，内外圆融，到此处方契自然体空之道也。夫自然体空者，若是有体，即有所不体；若无所体，即无所不体”。少阳派南北宗均主

性命双修，而南宗主栽接（阴阳派）修炼方法是先命后性，北宗主清静，修炼方法是先性后命，故丹阳尚云：“道人要妙不过养气……学道者别无他事，只在至清至静活神养气而已……又曰守清静恬淡所以养道，污辱卑下所以养德，去嗔怒，灭无明，节饮食，薄滋味，所以养气。然后性定则情忘，形虚则气运，心死则神活，阳盛则阴衰，此自然之理也，……又曰清静者，清谓清其心源，静谓静其气海。心源清则外物不能挠，性定而神明；气海静则邪欲不能作，情全而腹实。故澄心如澄水，万物自鉴；养气如护婴儿，莫令有损，气适则神灵，神灵则气变，此清静所到也。又曰：大道义无心为体，忘言为用。柔弱为本，清静为基。若施于身心，节饮食，绝思虑，静坐以调息，安然以养气，心不驰则性定，形不劳则精全，神不扰则丹结，然后灭情于虚，宁神于极，可谓不出户而妙道得矣”。

所以北宗全真派之修持是强调清静，以修性为主。马丹阳《无为吟》自咏：“术法我不会，打坐我不爱，终日乐逍遥，终日占自在，观天行大道，自然得交泰。本师传口诀，无为功最大”。“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。”此可谓之北宗气功修炼的精髓。

《重阳真人授丹阳二十四诀》是由马氏传其师授之内丹心法，此篇收入《道藏》典籍。是北宗全真派气功修炼的理、法要旨。诀中对祖宗、性命、根蒂、龙虎、铅汞、刀圭、金公、黄婆、婴儿、姹女、龙蛇、心猿、意马、宾主、觉照、太上、三宫、九星、五刚、三才、抽漆、火候、金丹、出离、三界、七返、行住坐卧等均有精湛的论述和独特的见解，为后世道家、气功家奉为圭臬。

丹阳弱冠能诗，精于医道而擅针灸，是一位集道家摄生、气功、医学之大成者，其根据人体经络是运行气血，联络脏腑，沟通内外，贯穿上下径路；腧穴是经气流注交会于皮肉筋骨之间部

位，总结其一生针灸医疗经验而有《马丹阳天星十二穴治杂病歌》传世。

### 雪山之阳振龙门

全真龙门派以邱长春为“龙门启派恩师”，其十八弟子为龙门第一代，并留有“龙门百字派——道德通玄静，真常守太清，一阳来复本，合教永圆明。至理宗诚信，崇高嗣法光，世景荣维懋，希微愆自临。为修正仁义，超升云会登。大妙中黄贵，圣体全用功。虚实乾坤秀，金木性相逢。山海龙虎交，莲开观宝新。行满丹书诏，月盈祥光生。万古续仙号，三界都是亲”。此百字即龙门后裔的排辈顺序，足见龙门派之兴盛，北宗全真派开创于王重阳，极盛于邱处春，其社会影响极深且远。长春子“于大雪山之阳”面见成吉思汗，得到他的重视和大力支持，由是使全真派兴盛起来。

邱处机，生于金皇统七年丁卯（公元 1147 年），卒于元太祖二十二年丁亥（公元 1227 年），又名邱长春，字通密。山东栖霞人。自幼颖悟，博学强记，览儒、释、道各家典籍及先秦诸子百家之学，尤精于道家学说。十九岁弃家学道，去昆嵛山拜王重阳为师，取道号长春子，王去世后师事马钰，是全真派继王重阳、马丹阳、谭长春，刘长生之后第五位掌教者。金大定十四年（公元 1174 年），穴居陕西潘溪六载，乞食度日，行携一蓑，人称“蓑衣先生”。此时著作集有《潘溪集》。随后赴陇州龙门隐居修道七年而立龙门派。古谓“全真之教始于少阳君，兴于王重阳，大盛于长春公”。由于全真教及邱长春的威望极大，宋、金、元三朝统治者争相结纳，遣使相召，邱俱不赴，元太祖十四年（公元 1219 年）邱长春住莱州昊天观，太祖遣使召之。翌年应召与弟子尹志平、宋德方、李志常等十八人，远游中亚，历地万余里，于公元 1222 年“于大雪山之阳”面见成吉思汗，其弟子李志常著《长春真人西游

记》二卷，记录其师往谒成吉思汗途中经历。

成吉思汗曾向他请教长生，他说没有长生不老之药，只有养生之方。又问及“治国保民”之术，则以爱民止杀为说。《风云庆会录》是邱长春会见成吉思汗的酬答记录。于是元太祖深契之，称为“神仙”，爵“大宗师”，掌管天下道教。由于元太祖的咨询，在他及其门人的言论中，除保有道家无为思想外，尚更多地突出了儒家“修、齐、治、平”、“诚敬”、“仁孝”等思想。所以在制止元代统治者野蛮杀戮问题上，邱长春作出了突出的贡献。其后由于他的保民措施，大为后人所称颂。清乾隆帝题邱处机像说：“万古长生，不用餐霞求秘诀；一言止杀，始知济世有奇功”。

邱处机的学术思想及其教派，基本上继承了王重阳、马钰的思想，主张清心寡欲为修道之本。邱长春《语录》云：“吾宗三分命功，七分性学，以后只称性学，不得称功。功者，有为之事，性为功哉”？又云：“吾宗唯贵见金（即性），而水火配合其次也。大要以息心凝神为初基，以性明见空为实地，以志识化障为作用，回视龙虎铅汞，皆法相而已，不可拘执，不如此便为外道，非吾徒也”。《潘溪集·青天歌》被赞为“修真之捷径，入道之梯阶”，元代混然子为之作注，认为“前十句乃明修性之本体，中十二句为复命工夫，末后八句形容性命混融，脱胎神化之妙”。元代修炼大师张三丰取末句谱曲命调，谓之“洞天清唱”。

《大丹直指》其学术渊源于其三世祖钟离权之《灵宝毕法》。邱长春在《大丹直指》中详述了内功内丹术的理论和方法。认为内丹的修炼，必须“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”，然后才能“气满神壮，结成大丹”。具体分为九法，前三法为小成之法，能补虚益气，返老还童；中三法为中成之法，能长生不死；后三法为大成之法，能得道成仙。

1227年夏，邱长春羽化于长春宫，遗骸葬其宫东侧下院处



顺堂。“及至葬，大备其礼，四方来会之道俗逾万人”。而被时人形容为“琳宫秘宇、拟于王者”的长春宫，被广大全真派道徒尊为“祖庭”，成为中国北方的道教中心，有“全真第一丛林”之誉。

## 不二法语谈女丹

孙不二(公元1119—1182年)，名富春，法名不二，号清静散人。宁海人。金大定七年(公元1167年)与其夫马钰拜王重阳为师偕金莲堂出家，金大定十五年(公元1175年)居洛阳之凤仙姑洞修道成真，后歿于此。为全真道清静派的创立者。元世祖至元六年(公元1269年)赠“清静渊真顺德真人”。为北七真之一，著有《不二元君法语》、《孙不二元君传述丹道秘书》，是历史上著名女丹家。

女丹功法不知创于何人，宋《云笈七签》、明《正统道藏》等著名道家典籍未见专篇，至清魏龙骧《道藏辑要》始收录《女丹合编》，闵一得《道藏续编》载《女宗双修宝筏》、《女修正途》两篇。民国八年(公元1919年)王角续编有《坤鉴宝镜》一部，后陈樱宁氏校订有《女丹诗集》，现民间尚有抄本无名氏所著《女丹真诀》，《女丹简便法》等。

修炼内丹，于补漏筑基阶段，所用功法男女有别。男性修内丹，筑基阶段首“断白虎”，炼精化气，生殖器萎缩如童，永无动机，谓之基成。女性修内丹，筑基阶段则首“斩赤龙”，月经断绝，乳房平缩如男为基成。故男以炼精、女以炼经为主；男以脐下丹田为气海，女以乳房为气穴。而有“男子之命在丹田，丹田者，生丹之真土也；女命在乳房，乳房者，丹田之木精也”之说，男性活子时到，谓之一阳生；女性谓之一阴生。据文献记载，女性修丹除意念、运气外，皆有按摩乳房之法，其数或三十六、七十二、三百六十，即阴用六也。

后升为化法，前降为生法，故男性生精、女性生经皆重前降

而不用后升。所不同者,男性前降经降宫入丹田;女性前降则随咽津至双乳,加以按摩,而后转夹脊归丹田,无须意引,而且无论生、化皆须按摩乳房。

《不二元君法语》,从现存道家典籍来看,应属最早的女丹功法,是专讲妇女内炼功法的。清静散人《不二元君法语·坤道功夫次第》中,分为收心、养气、行动、斩龙、养丹、胎息、符火、接药、炼神、服食、辟谷、面壁、出神、冲拳十四步炼丹功法。清静散人根据男女生理、心理有别,根据自己修道成真的经验,总结出了一套妇女修炼内丹的方法。

内丹,炼丹的一种,是与外丹相对而言。它是把人体某些窍位喻作“鼎炉”,以体内精、气、神作为锻炼对象,即“药物”。运用意念、调息等掌握为“火候”,通过炼精化气、炼气化神、炼神还虚等阶段,使后天的精、气、神重返先天,以凝结成“胎”,即为内丹。这实际上是练功者希望通过上述锻炼,以求得如服灵丹那样延年益寿的目的。

内丹派,又称周天派,是传统气功中最大的流派之一,是以内丹术作为锻炼内容的古代气功流派。北七真虽各创一派,但其宗教思想、内丹功法大致相似。

女丹功,古称“女丹法”或“太阴炼形法”。《不二元君法语》是以五言、七言诗形式言简意赅地道出了妇女行内丹术的锻炼方法。其步骤是先积气于乳房,然后安炉立鼎,行太阴炼形之法。斩赤龙的方法,在心静息调后,凝神入气穴,将两手交叉捧乳,轻轻揉摩乳房三百六十遍,将气自下丹田微微吸起二十四口,仍用手捧乳,返照调息。久久,自然真息往来,一开一合,养成鄞鄂,神气充足,真阳自旺,其经永自绝,乳缩如男子,是谓斩赤龙。其后再行大小周天法。但斩赤龙功法,极不易处理,必须谨慎。

烟台扁鹊中医进修学院 蔡锡英 柳少逸

## 老子养生思想刍议

五千言《老子》，博大精深。后人尊奉它为道家学派开山经典，其实它又何尝不是我国古代养生著作之初祖？它从人之地位、生命的价值论述到养生之重要以及如何养生等等，系统而详尽。在先秦诸子中，只有后起的《庄子》可以与之相比肩。

《老子》一书为老子所著。老子生活在春秋战国之交，他与我国古代所有哲学家一样，其研究对象是以人为中心，而且，在华夏文明史上，老子是第一个以高度的理性自觉认识到人自身的伟大。他曾振臂高呼：道伟大，天伟大，地伟大，人也伟大。在宇宙之间有四种伟大之物，人便是其中之一。（《老子》第二十五章：“故道大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而人居其一焉”）。人既然具有如此崇高的地位，与天地并存相生，共同主宰尘世，自然尊重人的生命的意识，为老子所张扬，也就顺理成章了。身体与名誉比较起来，哪一样亲切呢？身体与钱财比较起来，哪一样贵重呢？得到名利与丧失生命，哪一样有害呢？老子提醒世人：追名逐利，必然招灾惹祸。（《老子》第四十四章：“名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？甚爱必大费，多藏必厚亡”）。生命是可贵的，重视身体应当像重视大患一样，万万不可因宠辱毁誉而轻身（《老子》第十三章：“宠辱若惊，贵大患若身”）。老子曾责问作践自己生命的君主：“为什么身为大国的君主还轻动自己的生命呢？”（《老子》第二十六章：“奈何万乘之主，而以身轻天下？”）

生命诚可贵，人们自当处处爱惜，用心养护。老子说：人生在

世,大约长寿的占十分之三,短命的占十分之三,可以活得很久却因作践生命而死亡的,也占十分之三。剩下的十分之一为“善摄生者”,即善于养护生命的人。这些人,行走在陆地上,兕牛与猛虎遇不着他;参军作战,刀枪碰不着他。(见《老子》第五十章)从而“长生久视”(《老子》第五十九章),寿命得以延长,生活得久远。老子在此提出的“摄生”、“长生”的概念,对我国古代养生学的形成起到了奠基作用。需要指出的一点是,老子所言“长生”,与后起道教徒主张的长生不老并非同一含义。相反,老子认为“年寿有时而尽”。他说“寿”的解释是:“身死而不被遗忘的是真正的长寿”(《老子》第三十三章:“死而不亡者寿”)。在老子看来,只有精神才是永垂不朽的。所以,“长生久视之道”、“莫若嗇”(《老子》第五十九章),养生之根本在于培养精神,积蓄生命的能量。

为此,老子提出了独树一帜的养生方法。

同以顺其自然无为的哲学核心相照应,老子提出“以静养生”,成为与儒家“以动养生”相区别的道家养生之术。

何谓“静”?老子说:万事万物都要返回它们的本根,返回本根这叫“静”,“静”叫做“复命”。(《老子》第十六章“夫物芸芸,各复归其根。归根曰静,静曰复命。”)“复命”即是复归本性。老子认为,人的本性原本是处于心灵空明宁静的状态,只因私欲的躁动与外界的挠动,而使得心灵蔽塞不安,所以,应当时时刻刻在心虚无欲、清静无为上下最大工夫,以恢复心灵的清明。(《老子》第十六章:“致虚极,守静笃。”)

老子视“虚静”为人的顽强的生命活动过程之枢纽。他说,从前深通道学的人,能在动荡的状态之中,通过“静”的工夫,恬退自养,静定持心;而在长久的沉静安定之中,又会变动起来,趋于创造的活动。所以,老子得出结论说:这些人由于虚怀若谷,沉静恬淡,就能去故更新,永远具有旺盛的生命活力。(《老子》第十五

章》：“孰能浊以静之徐清，孰能安以动之徐生。保此道者，不欲盈。夫唯不盈，故能蔽而新成。”）由此可见，“虚静”本身具有强大的内在力量。

如何做到“虚静”？略而言之：不利己（《老子》第八章：“利万物而不争”），敛锋芒（《老子》第十章：“涤除玄鉴”），弃声色（《老子》第十二章：“为腹不为目”），减私欲（《老子》第十九章：“少私寡欲”），“不自见”、“不自是”、“不自伐”、“不自矜”（见《老子》第二十二章），戒轻躁（《老子》第二十六章：“静为躁君”），任自然（《老子》第二十九章：“去甚，去奢，去泰”），知满足（《老子》第三十三章：“知足者富”第四十四章：“故知足不辱，知止不殆，可以长久。”）……凡此种种，无不重在人格精神修养。

道教兴起后，老子的养生思想从理论与实践上得到极大发展。陶弘景以“我命在我，不在天”为警策，承袭老子的贵身观念，编纂了我国第一部养生学专著《养性延命录》；此作一出，群书蜂涌。至于那些以老子为先师而追求长生不老的道教徒所创制的内丹、外丹、胎息、服食、房术、导引等养生之方术，更是伴随宗教的传播而广泛流行，越朝历代，绵延不绝。

新疆师范大学中文系 王佑夫  
新疆兵团二中 吴正兰

## 试论老子的养生之道

### 一

躁动不安,这是现代人生活的一大特点,而且是越来越突出的特点。究其原因,主要是由于社会竞争激烈的环境所造成的。社会竞争就意味着后浪推前浪,就意味着优胜劣汰。俗话说:“胜者为王,败者为寇”,这就有力地促使人们在社会竞争中精神振奋斗志昂扬,同时也给人们带来了巨大的危机感和心理压力,从而产生躁动不安的情绪。从人的自然本性来说,都希望过安定祥和的田园生活,以享受天年。为此,对激烈的社会竞争感到难于适应的人,便提出要返回到日出而作,日落而息的“原始自然状态中”去。对于这种议论,我们暂且不去讨论它在多大的程度上有逃避现实生活之嫌。就其渊源来说,大概是自觉不自觉地受到老子“道法自然”的养生之道的影响。

过去,在很长一段时间里,人们对“身体健康”概念的认识,主要是从肉体生理方面是否有毛病或在多大的程度上有问题去理解的。随着科学技术的飞速发展和医学在许多领域的一次又一次的突破,人们愈来愈认识到,人的“身体健康”概念,不仅仅是指人的肉体生理方面,同时也包括人的意识心理方面。大量的实践和研究结果证明,人的心理健康有利于生理健康。俗话说,笑一笑十年少,愁一愁白了头,讲的就是这个道理。正如《老子河上公章句》中所说:“喜怒伤魂,惊恐伤魄,魂静志不乱,魄安寿延

年”。为此，近来有学者作文，提出“心理养生将成为 21 世纪的健康主题”。

在现代社会里，人们越来越认识到心理养生对身体健康的重要意义。因而，心理养生学也便像雨后春笋应运而生，并逐步成为研究人体健康的主题。

## 二

关于养生的学问，我们完全有理由追溯到两千年前的《老子》那里去。在那里，老子既提出了“道法自然”，“少私寡欲”，“身重于物”，“静以养生”等养生学的重要基本原则，也提出了如何进行养生的许多具体方法。

《老子》第二十五章中曰：“人法地，地法天，天法道，道法自然”。“道法自然”，对人类养生来说，这是一条最为根本的原则。对“道法自然”的理解，长期以来在学术界存在着不同的观点。老子本人也常常把“道”说得恍兮惚兮，确实令人难以捉摸。但就他所需要表明的“道”的深层涵义来说，我认为，老子的“道”并不是指一个具有有具体形态的东西，而是一个抽象但又有所指的概念。《老子》第六章中曰：“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤”。从这引文中，我们大体上可以领悟到老子那只可意会，难以言传的“道”的真谛。老子把“道”比喻为雌性的“产门”，或者说比喻为“母亲”。当然，这里比喻的“产门”或“母亲”，并不是一种具体形态的专指之物，而是一种深幽的山谷之神，是永恒的抽象概念。老子认为，人类的生成和世代的繁衍，离不开“母亲”，离不开“产门”。同样的道理，万事万物的生成和变化，也离不开“谷神”，离不开“道”。“谷神”和“道”就是宇宙万物之母，天地的根基。

老子认为，“道纯任自然”，“自然”乃是“道”的根本特性。“道”所生成的人、地、天等宇宙万物亦以“自然”为根本特性。何

谓“自然”？这里所讲的“自然”，简而言之，就是宇宙万物的生成变化，不受周围环境或自身力量的左右，只凭借内在因素按其固有的规律自生、自长和自灭。

老子把“道法自然”作为人类养生之大道。老子认为，人和自然按其本性来说是一致的。人们只要顺应自然，与自然保持和谐，进而融为一体，就能健康长寿。正如《素问·上古天真论》中所说：“起居有常……故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去，……起居无节，故半百而衰也”。所谓起居有常和起居有节，就是指在人生的整个运行过程中，都要按照自然的常规进行，都要符合外部环境的变化和自身生理特性的要求。

《老子》第十二章中曰：“五味令人口爽”。老子认为，饮食不当，不仅不能养生长寿，反而会导致差失、伤生。在《素问·四气调神大论》中提出，人要根据春夏秋冬的自然变化适时地调整饮食起居。食物有寒、热、温、凉四种不同的性质。春夏季节，气候较热，可多食用些寒凉的食物，秋冬季节，气候寒凉，可多食用些温热的食物。同时，春季应晚睡早起，及时增减衣服；夏季应晚睡早起，注意防暑降温；秋季应早睡早起，注意避免风寒；冬季应早睡晚起，注意保暖防冻。正如周臣在《厚生训纂》中所说：“若能顺四时运气之和，自然康健延年。”

人在生活中，也必须适度有节，注意“去甚”，否则“五色令人目盲，五音令人耳聋”（《老子》第十二章）。常言道：久视伤精，久听伤神，久卧伤气，久立伤骨，说的就是这个道理。同样，人的心理功能的活动也必须适度有节。常言道：暴喜伤心，暴怒伤肝，过虑伤脾，悲忧伤肺，惊恐伤肾，说的也正是这个道理。总之，正如陶宏景在《养性延命录》中所说：“养性之道，莫久行、久坐、久卧、久视、久听、莫强食饮、莫大沉醉、莫大愁忧、莫大哀思，此所谓能中和。能中和者，必久寿也。”

从哲学的角度来说，可以把起居有常，起居有节的养生原



则,看作是对事物的“度”的把握。所谓度,就是事物保持其质的量的限度。人们只有认识和把握了度,按照事物变化发展的客观规律办事,才能在实践活动中达到理想的效果。养生之道也是如此。

### 三

《老子》第五十一章中曰:“道生成万物,德养育万物”。由此可见,万物由“道”而生,因“德”而长。道与德乃是万物生成和发展的根基。就人类的生机而言,“德”是“道”在其现实社会生活中的体现和贯彻。老子认为,人类理应“上德若谷”(《老子》第四十一章),即树立起高尚的品德,这种高尚的品德就像峻山之谷那样豁达无私和彻底地畅开胸怀。老子要求人们为人处世要胸襟宽广,无私无欲,做到“善者吾善之,不善者吾亦善之,德善;信者吾信之,不信者吾亦信之,德信”。(《老子》第四十九章)一般来说,“善者吾善之”、“信者吾信之”这都是比较容易做到的,但要做到“不善者吾亦善之”、“不信者吾亦信之”,这就不那么容易了。在现实社会生活中,主体时常受到世俗环境的影响和侵袭,致使人们心胸狭隘,惟利是图。老子认为,就“道”本身来说,它是无私无欲的“谷神”,因此,作为“道”的派生物的人类,按其本性来说,也应该是“豁达大度”、无私无欲的。为了人的尊严,为了人的自然本色,老子要求人们做到“上德若谷”,这在实质上也就是要求人们返本归真,与道同辉,与自然一体,“致虚极,守静笃。”(《老子》第十六章),可谓之“天道无亲,常与善人”(《老子》第七十九章)。为此,人们必须加强道德修炼,净化自己的灵魂,努力排除一切世俗陋习。

常言道:“宰相肚里能行船”。这正是老子“上德若谷”的主张在社会生活中的形象生动的比喻。它告诫人们,对现实日常生活中的恩恩怨怨,是非功过,不要斤斤计较,耿耿于怀,而要虚怀若

谷，“为而不争”。《老子》第二十二章中曰：“曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑。是以圣人抱一为天下式。不自见，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故长。夫唯不争，故天下莫能与之争。古之所谓‘曲则全’者，岂虚言哉！诚全而归之”。老子这一段议论，包涵着极其丰富的辩证法思想。俗话说：“知足常乐”，“心宽体胖”。从医学的实验结果看，这是合乎事实的。良好的心境和心理素质，能使脉搏、呼吸、血压、消化液分泌以及身体各器官的新陈代谢处于平衡协调的最佳状态，同时使体内不断分泌出有益于身体健康的物质。反之，如果人的心境总是处于好强、好争、好斗、愤怒、恐惧的紧张状态，那就会导致脉搏加快，呼吸急促，血压上升，血糖增多，使各种器官的新陈代谢发生混乱和失去协调，同时促使体内不断分泌出有害于身体健康的物质。从养生之道的角度来说，老子认为，人们只有达到“虚极”，“静笃”的良好心理境界，才能“得寿延年”，“度百岁乃去”。

#### 四

“载营魄抱一”，这是老子养生之道的重要基石之一。对于“载营魄抱一”这一养生之道，河上公有这么一段注释：“营魄，魂魄也。人载魂魄之上得以生，当爱养之。喜怒亡魂，卒惊伤魄。魂在肝，魄在肺，美酒甘肴，腐人肝肺，故魂静志道不乱，魄安得寿延年也”。意思就是说，人的生命是魂和魄的有机结合体，或者说是精神和形体的有机结合体。人要想延年益寿，就必须认真地进行形神合一的修炼。气功引导就是形神双修的重要手段，炼静功以养神，炼动功以养形。从养生学来说，练气功要“由动入静”，“动静相同”，动静结合，性命双修，相得益彰。

道家的养生之道，既注意对形的修炼，但更重视对神的修炼。《老子河上公章句·成象第六》中曰：“人能养神则不死也”。可见，“养神”对人的长寿，在道家看来具有头等重要的意义。下

面我们就着重谈谈老子的“养神”之道。

如何“养神”呢？老子给后人留下了许多有益的见解，其中“少私寡欲”的观点尤为深刻。

《老子》第四十六章中曰：“罪莫大于可欲，祸莫大于不知足，咎莫惨于欲得。故知足之足，恒足矣”。在老子看来，没有那一个罪恶能比放荡纵欲这个罪恶更大了，没有那一个祸患能比不知满足这个祸患更大了，没有那一个损失能比贪婪无厌更惨痛了。所以，知道满足又能适可而止的人，他就能永远心满意足地快乐生活。

诚然，由于受到复杂的社会关系和社会环境的影响，一些人那贪得无厌的私欲往往又难于得到实现和满足，从而陷入到烦恼和痛苦之中，导致心理活动产生混乱，生理功能出现失调，这实际上是对人体健康的无形摧残，定将使人易衰早逝。正如老子所说：“益生曰祥，心使气曰强。物壮则老，谓之不道，不道早已”（《老子》第五十五章）。

老子既不同意儒家“舍身取义”的道义原则，也不赞成墨法两家“立足功利”的观点。他提出“重身轻物”的见解。《老子》第四十四章中曰：“名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？甚爱必大费，多藏必厚亡。故知足不辱；知止不殆；可以长久”。在老子看来，名利是身外之物，生不带来死不带走，而生命属于自己仅此一次，决不可“要钱不要命”；常言道，“留得青山在，不怕没柴烧”，如果为追逐名利而身亡，这就舍本逐末而得不偿失了。因此，老子一再劝诫人们要“重身轻物”、“少私寡欲”、“为而不争”、“知足常乐”。从养生的角度来说这些见解对人体的健康长寿是大有裨益的。

广东汕头大学 杨振贤

## 《老子》摄生观浅析

道教始祖老子所著《道德经》(又名《老子》)已在全球掀起了研究热潮,尼采将其喻为“一个永不枯竭的井泉,满载宝藏,放下汲桶,唾手可得”。循道既可修身养性,治国平天下,又可依道摄生。下面就从四个方面谈谈《老子》摄生观:

### 一、阴阳相变、贵在求和

《老子》第四十二章明确指出:“万物负阴而抱阳,冲气以为和”。西周史伯将“和”释为“以他平他”(《国语·郑语》),“和”就是两种以上不同事物的协调和统一。人为万物之灵,“人生有形,不离阴阳”(《素问·宝命全形论》),人只有在维持阴平阳秘的协调状态下,才能有正常的生命活动,才能有健康的体魄。《老子》第五十五章载:“含德之厚,比若赤子……终日号而不嘎,和之至也”,阴阳相和,则病无以生,变无从起,也正如张景岳所言:“阴阳交则物生,阴阳格则物死”,若失于和调,必出现偏盛或偏衰,“阴盛则阳病,阳盛则阴病”(《素问·阴阳应象大论》)。所以必须应四时,和阴阳,“以平为期”,“和之,是为圣度”(《素问·生气通天论》),达到“阴平阳秘,精神乃治”(《素问·生气通天论》)。

### 二、调神摄精,保持虚静

《老子》第五十五章曰:“比若赤子,毒虫不螫,猛兽不据,攫鸟不搏,骨弱筋柔而握固,未知牝牡之和而腴作,精之至也”,

“精”主要指精气，精气是生命活动的原动力，精气足则生命活动正常，精气旺则外邪无可侵袭，“精气夺则虚”（《素问·通评虚实论》），“正气存内，邪不可干”（《素问·刺法论》）。精气生神，精气养神，而神又统驭精气，“失神者死，得神者生”（《灵枢·天年》），“若宝惜精气而不知存神，则茹其华而妄其根矣”（《养生三要·存神》）。而心为“神之舍”，“出神明”，“为五脏六腑之大主，主明则下安，以此养生同寿……主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃”（《素问·灵兰秘典论》）。“心有所动，神即外驰”（《秘本种子金丹》）；“静则神藏，躁则消之”（《素问·痹论篇》）；“清静则志意治，……清静则肉腠闭拒，虽有大风苛毒，弗之能害”（《素问·生气通天论》）。心静则神安，神安则脏腑气血和调，邪亦难犯，自有益于延年益寿，正如《老子》第十六章所言“致虚静，守静笃”，就是要求心灵保持最高境界的宁静，抛弃私心杂念，不为“令人色盲”之“五色”、“令人耳聋”之“五音”、“令人口爽”之“五味”、“令人心发狂”之“驰骋畋猎”、“令人行妨”之“难得之货”（《老子》第十二章）所惑，清心寡欲，达到“恬淡虚无，真气存之”（《素问·上古天真论》）的目的，如是“乐恬淡之能，从欲快志于虚无之守，故寿命无穷，与天地终”（《素问·阴阳应象大论》）。

### 三、饮食求俭，反对“余食”

《老子》第六十七章云：“我有三宝：一曰慈，二曰俭……”，其中的“俭”，亦要求在饮食方面有所节制，力求俭朴。“去甚，去奢”（《老子》第二十九章），厌恶“余食，赘形”（《老子》第二十四章）。因“饮食自倍，肠胃乃伤”（《素问·痹论篇》），“因而饱食，筋脉横解，肠癖为痔”（《素问·生气通天论》），恣纵口腹，嗜肥甘厚味，助湿生痰；好辛辣炙煨助热化火，有“足生大丁”之患，临床常见的胸痹、肥胖病、眩晕、痈肿疮疡多由偏嗜肥甘所致。且“五味

入胃,各有所喜”(《素问·至真要大论》),若偏食五味亦会破坏五脏的平衡协调,导致百病丛生。所以只有求节求俭,去奢去偏,才能使后天之本运化正常,如此则“谷入于胃,洒陈于六腑而气至,和调于五脏而血生,而人资之以为生者也”(《医宗必读》)。

#### 四、治于未乱,预防为主

《老子》第六十四章云:“为之于未有,治之于未乱”,指出要防病于未然,以防为主,“合抱之木,生于毫末,九层之台,起于累土”(《老子》第六十四章),大疾沉疴自然也发于细微之处,所以要及时预防,防微杜渐。《素问·四气调神大论》所载:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱……夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎”,正与“图难于其易,为大于其细”(《老子》第六十三章)的预防思想相符。只有“为大于其细”,治于未乱,才能使百脉通畅,气血调和,体魄健壮,臻于长寿。

总之,老子主张一切都要遵“道”,顺于自然,合于四时,调精神以存真元,俭饮食以存气血,和阴阳以保正气。“其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄劳作”,“调于四时,积精全神”,“故能形与神俱而尽终其天年,度百岁乃去”(《素问·上古天真论》),正是达到了老子“无为而无不为”,“不为而成”的境界,所以防病抗衰、延年益寿尽在自然中。

甘肃中医学院中药系 王 淳

## 道教经典《黄庭经》养生精要浅探

《黄庭经》一书，为道教早期经典，世传由晋代魏夫人流传下来。该书分为《黄庭内景玉经》与《黄庭外景玉经》两种（以下简称《内景经》与《外景经》）。其在养生学方面对中医学的发展有重大影响，笔者略述浅见。

### 一、存思诸神

所谓存思诸神是指通过存想百神之姓字、服色、长短，而使神光精气内聚，不使散漏之谓。该书继承了汉代五脏神之说，在《内景经》第七章、第八章载的十三神，是将发、脑、眼、鼻、耳、舌、齿七神称为一面之神，将心、肺、肝、肾、脾、胆称为六腑五脏神，各神均有姓字、服色、长短。其认为只要存思诸神，才能存其体精，保其体鲜，最终延年长寿。故《内景经》第八章谓：“六腑五脏神体精，昼夜存之自长生”。

### 二、积精累气

中医学认为精是人体生命的本原物质，气是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质，故《素问·金匱真言论》云：“夫精者，身之本也”。《难经·八难》云：“气者，人之根本也。”《黄庭经》继承了中医精气学说，强调只有积精累气，才能存思黄庭，炼养丹田，固气还精。《内景经》第二十八章所谓：“仙人道士非有神，积精累气以为真”，即是说明其重要性。

### 三、调息咽津

肺为气之主,肾为气之根,正常的调息对气机的升降出入运动有着重要的调节作用。《黄庭经》强调要经常吸入“太和阴阳之气”。如《外景经》云:“独食太和阴阳气,故能不死天相溉”。唾为口津,为肾精所化,咽而不吐,有滋养肾中精气的作用。《黄庭经》十分重视咽津养生,如《内景经》第三章谓:“口为玉池太和宫,漱咽灵液灾不干,体生光华气香兰,却灭百邪玉炼颜”。

### 四、藏精断欲

中医学认为,肾中精气,是机体生命活动之本,对机体各方面的生理活动均起着重要作用。故《素问·六节脏象论》说:“肾者主蛰,封藏之本,精之处也”。强调应房室有节,以不伤肾为度。但《黄庭经》主张,只有断欲,才能固炼精气,正如《内景经》第二十二章云:“急守精室勿妄泄,闭而宝之可长活”。

### 五、恬淡虚无

恬淡虚无是指身心清静,无物所思,为修身养性之妙法,《黄庭经》尤为推崇,故《外景经》云:“扶养性命守虚无,恬淡自乐何思虚,羽翼已具正扶骨,长生久视乃飞去”。

从上可知,该书以人身脏腑神之说为本,将医学与道教思想柔合为一,重视修炼精气,在养生学上至今仍有其研究价值。

甘肃中医学院 李应存 牛孺子



## 老子的“虚静”思想与中医养生

先秦道家学派的创始人老子说：“夫物芸芸，各复归其根，归根曰静”。“根”在这里指“道”，指事物的本源。而“道”的本质在于“虚静”，中医的养生保健学说正是吸收了老子这种虚静贵柔的思想。故中医经典《内经》说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。

老子用这种虚静无为之道来达到养生延年的目的，其核心内容我认为主要是从“虚静”而入，达“精神内守”。老子认为人平时要自然运动，无所私，无所争，注重养生修炼，以葆真气，使之“常德不离，复归于婴儿；常德乃足，复归于朴”（《老子》第二十八章），这样才能使事物接近于维持常规不变。如果人们在心灵上能回到婴儿状态，再现原始的纯朴，那就是最理想不过了。

道教倡导先从清心寡欲、闲适怡然的心理情趣做起，进而把生理卫生和心理卫生的锻炼结合起来，以达到养生强体的目的。中医养生术的调神法，正是采取这种虚静的途径来入门的，以这种方法来达到炼精化气的目的。如调息调神之法的要诀是“松、静、空”，足已体现了这种“虚静”思想。

道教养生理论中，“内丹”说更是一种很重要的“虚静”理念，“内丹”的精要在于“养气守静”。道教认为，要养气先要保持一种和谐安定的情绪，要求人们从一些日常生活中的守静做起。为了防止人们感情上过激的变动、过度的性欲要求、过份的身体劳累，道教提出了“九守”即“守和”、“守神”、“守气”、“守仁”、“守

简”、“守易”、“守清”、“守盈”、“守弱”。实际上是要求人们有一种自然无为,无欲无念的和平心境,这种和平的情绪可以说是中医养生保健的关键和前提。

从现代医学上分析,入静的目的是改变脑的作用方式,抑制额叶的单方面的兴奋,使脑处于高度的安静状态,在“入静状态”中,脑啡肽增加,人们从而能体会到真正的快感,即本质意义上的快感。

总之,中医养生术吸收了道家虚静理论,二者有着不可分割的渊源关系,其所共同追求的是一种“三位一体”的人生理想:一个是自然怡静、少私寡欲的生活情趣;一个是清静虚明、无思无虑的心理境界;另外则是神清气朗、健康长寿的生理状态。

湖南衡东县卫生局 赵 郴

# 大道医心

## ——论庄子的心身保健观

庄子身处乱世，人心惶惶，“士有道德不能行”，“危行侧视，振动悼栗”，“处世不便，未足以逞其能”，人们不求有福，而“仅免有刑焉”。面对这种社会现实，庄子从人自身的精神、心理上找出路，把人类自救的希望寄予了人格升华和心理解脱之上，提出了一系列医心之道。为中医的心医、医心开辟了道径，下面仅就其身心保健观加以探讨。

### 一、人格塑造的途径和心理保健的方法

庄子认为，人多生活在被各种情欲牵引而倾斜、失真了的假我之中而不自知，致有“螳螂捕蝉，不知黄雀在后”的悲剧发生，人往往“见利而忘形”，“见利忘真”，“守形而忘其身”，“得意而忘其言”，整日受外物的支配，不计后果地驰骋追逐私利而不能止步，“终身役役而不见其功成，恭然疲役而不知其所归。”所以庄子提出了“心养”之法，认为人只有修养自身本真，提升心境，才能与自然保持一致，实现主客观的高度一致，按自然规律办事，“照之以天”而减少自作聪明所带来的危害，因为不去认识事物发展变化的规律而用心机，主观武断，往往会违背自然规律而遭到惩罚，“汝徒处无为，而物自化。堕尔形体，黜尔聪明，伦与物忘；大同乎悻溟，解心释神，莫然无魂。万物云云，各复其根，各复其根而不知；浑浑沌沌，终身不离。若彼知之，乃是离之。无问其名，无窥其情，物固自生。”由此可见，庄子所谓的“心养”，就是使

主客观统一，人随事物的变化而变化，不固执己见，不默守成规，培养开放的心灵，保持心理与外界变化的同步性（浑浑沌沌，终身不离之）。这是其积极的一面。同时也应看到其机械的一面。忽视了人的主观能动性，人不仅可以跟着事物的变化而调节自己的行为，而且还能预见事物的发展进程，认识规律并利用规律，绝不仅仅是规律的被动追随者。当然这是时代的局限，我们也无苛求古人之意。

下面我们就来看一下“心养”，塑造人格的基本步骤究竟如何呢？庄子是这样说的：“吾犹告而守之，三日而后能外天下，已外天下矣，吾又守之；七日而后能外物，已外物矣，吾又守之；九日而后能外生，已外生矣，而后能朝彻；朝彻，而后能见独；见独而后能无古今；而古今，而后入于不死不生。”由此可见，其“心养”，人格塑造的步骤、历程是：

外天下→外物→外生→朝彻→见独→无古今→不死不生

即：忘世故（忘情）→不为物役（忘欲、忘得失）→不虑于生死（忘时）→心境清明透彻（消除了成见，私心杂念；忘己，主客观统一）→洞见独立无待之道（规律）→突破时空限制（超越时空限制）没有死生观念（超越生死之限，让精神生命延伸）。

认识了规律，就不受眼前现象的限制，而按规律去预见事物的发展，明了人生的过程及意义，不去做违背规律的事，自然不会把生死看得太重，因为这也是自然的规律，是无法逃避的，不管你主观是否愿意接受，都会铁面无情地降临到每个人的头上。一个人的人格达到这种地步，不论做任何事情，面临任何问题，都不会受制于主观情感，都会“游刃有余”。

然而，要达到这种境界，并非易事，不可操之过急，而致有“见卵而求司夜，见弹而求鸮炙”之举。

知道了人生历程，并不等于了解了塑造人格的方法。要想塑造出理想的人格，还得掌握具体的方法。庄子主要方法有：

1. 坐忘 用心理上的淡漠缓解外界袭来的痛苦。“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大道，此谓“坐忘”。所谓“坐忘”，即是放松肢体，消除成见，消解由生理所引起的贪欲和由心智活动所产生的伪诈，使心灵敞开无碍，无牵无挂，处于最佳激活状态。这样才有可能真正无忧无虑地认识世界，这就是“嗒焉似丧其耦”的状态。即以主观上加以“忘掉”的态度来淡化、缓解和战胜一切打击和痛苦，消除失落感和不幸感，达到自我心理解脱、宽松自在的目的。

2. 心斋 “若一志，无听之以耳，而听之以心。无听之以心，而之以气。耳止于听，心止于符，气也者，虚而待物者也。唯道集虚。虚者，心斋也。”所谓“心斋”，就是转移注意，体认自我，消除杂念之法。专心一志→接受刺激→内心体会→虚明感应，即：有意→忘意→忘形→忘己。这样就能消除世俗烦恼，“以神遇而不以目视，官知止而神须行。”

3. 守一 “至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默，无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。慎汝内，闭汝外，多知为败。我为汝遂于大明之上矣，至彼至阳之原也；为汝入一窈冥之门矣，至彼至阴之原也。天地有安，阴阳有藏，慎守汝身，物将自壮。我守其一，以处其和，故我修身于二百岁矣，五形未常衰。”所谓“守一”，即“耳目内通而外于心知”，感觉内收，排除机心，使心境不受外物牵累，保持内在自我精神的宁静、纯一，自会身心两健。因为身心外系是人的好嗜欲和用机心（诡计）的结果，“闻以有翼飞者矣，未闻以无翼飞者矣。”这一方法有利于保持主体意识而不迷失自我。

4. 用心若镜 “至人用心若镜，不将不迎，应而不藏，故能胜物而不伤。”使心灵清澈明净有如一面镜子一样，对外来的一切如痛苦和烦恼，打击和迫害，高官厚禄，任其来去而不加有意的

送迎,照进来而不使之在心中停留,不执着于一面(镜缘去后,镜子仍明净如洗,毫无损伤),不为所动,巍然屹立,所以他能战胜一切困扰而不致受到伤害。这一方法对身处逆境感到委曲而又找不到摆脱办法的人来说,可以帮助他们以豁达的心胸对待人生问题,避免心理创伤,保持身体健康。人们常常用以开导别人的“别往心里去”,即此也。正所谓“来者勿禁,往者勿止”也。

5. 安时解悬 “且夫得者,时也;失者顺也;安时而处顺也,衷乐不能入也。此古之所谓悬解也。而不能自解者,物有结之。”所谓安时解悬,即把人生的多种变故都看作是自然的,是个体发展过程中所固有的现象,既经遭遇不应过份动情伤身,而应安然处之,以顺其自然发展的态度去对待,如能做到这一点,就如同把人从倒悬的状态中解救出来一样(悬解)悠然自适,坦然无忧。因为在庄子看来,人往往是被灾祸、疾病、私欲等因素所干扰、困惑、痛苦不堪,有如被倒挂着一一般“心若悬于天地之间”。甚至还会有人因执着一时之见而想不开,去自寻短见,庄子以安时之法使人心境平旷,正确地去对待人生。一个人一旦能以豁达大度的胸襟对待这一切,就可以减少身心损伤,活得自在、逍遥,自释其负而自然达到“帝之解悬。”(自然解脱)要做到这一点,就得消除物欲成见。

## 二、影响身心健康的心理因素:

1. 情 《庄子·在宥》说:“人大喜邪?毗于阳;大怒也,毗于阴。阴阳并毗,四时不至,寒暑之和不成,其反身人之形乎!”认为人的情绪过份激动会伤害人的健康。大喜则伤阳气,大怒则伤阴气,阴阳并伤,则体内调节机制会出现紊乱,进而伤害人体健康。不仅如此,甚至还会影响工作。“使人喜怒失位,居处无常,思虑不自得,中道不成章。”

2. 欲 庄子以耕作与收获的关系来说明人格塑造与身心健

康的关系。认为对本性鲁莽行事的人,其本性会被欲望蚕蚀,有如耕作时卤莽而杂草蔽稼,起初时以这些欲望的满足得意,但若任其发展下去而没限制,达到一定程度,则会丧失本性,破坏了人体的机能协调,而导致各种疾病,“故卤莽其性者,欲恶之孽,为性蕉苇蒹葭,始萌以扶吾形,寻擢吾性;并溃漏发,不择所出,漂疽疥癰,内热溲膏是也。”

3. 忧 庄子以为人们忧虑利害,怵惕不安,内心焦虑无法克制,于是乎就会出现身心疾病。“有甚忧两陷而无处逃,璺𧈧不得成,心若悬于天地之间,慰𧈧沉屯,利害相摩,生火甚多,众人焚和,月固不能胜火,于是乎有溃然而道尽。”(火:焦虑内灼。月:内心的清澈宁静。璺𧈧:怵惕。慰𧈧:郁闷。)

总之,庄子认为要保持身心健康,就得消除对外物欲的过份放纵,而保持内心的安逸。“无为则俞俞,俞俞者忧患不能处,年寿长矣。”“平易、恬淡,则忧患不能入,邪气不能袭,故其德全而神不亏。”

### 三、心理治疗案例分析:

庄子认为通过心理调节是可以帮助治疗疾病的,“静然可以补病,眊𧈧可以休老,宁可以止遽。”并在《达生》中分析了一个治疗案例。现分析如下。

案例:

桓公田于泽,管仲御,见鬼焉。公抚管仲之手曰:“仲父何见?”对曰:“臣无所见。”公反,谗诒为病,数日不出。

即是说齐桓公在野泽里打猎,由管仲驾车,他认为自己碰上了鬼,便问管仲是否也看见了,管仲说他并未看见。回宫后,桓公便因惊吓而成病,数日都不能出朝。

心理分析:

齐士有皇子告敖者曰:“公则自伤,鬼恶能伤公!夫忿畜之

气，散而不反，则为不足；上而不下，则使人喜怒；下而不上，则使人健忘；不上不下，中身当心，则为病。”

齐国士人皇子告敖根据桓公得病的情况，作了如下分析；得病之因是惊惧忧伤，而致疾，而不是什么鬼伤。人忧惧过度，体内真气就会郁滞，要是郁闷之气散而不返，人就显得虚弱，精力不足，要是郁集在上部，就使人易怒；要是郁集在下部，下淤而上不达，就使人健忘；要是既不上达又不下通，闭塞在中部，就会生病。由此诊断道：心理致病，是心神不宁而生之病。

治疗：

桓公曰：“然则有鬼？”曰：“有。沈有履，灶有髻。户内之烦壤，雷霆处之；东北方之下者，倍阿鲑蛭跃之；西北方之下者，则失阳处之。水有罔象，丘有峰，山有夔，野有彷徨，泽有委蛇。”公曰：“请问，委蛇之状何如？”皇子曰：“委蛇，其大如毂，其长如辕，紫衣而朱冠。其为物，恶闻雷车之声，则捧首而立。见之者殆乎霸。”

前面虽然曾分析过病因，但桓公还心存疑虑，既然说是忧虑成疾，而我又分明“看见”过“鬼”，做任何解释？面对这种情况，要想取得较好的治疗效果，就得设法打消患者的心理疑虑——心神释然则病自痊。关键就在这里了。皇子告敖采取了“投其所好”的方法，说：“能看到这种鬼的人能成为霸主。”这样既消除了其疑虑，又不露痕迹，以转移注意的移情法，巧妙地将原来忧虑之事变成了愉悦的事，心神释然自适。

结果：

桓公赧然而笑曰：“此寡人之所见者也。”于是正衣冠与之坐，不终日而不知病之去也。

心理的郁结解开了，自然由忧虑而转为开心了——开怀大笑并整理衣饰，坐起来与他谈话。不到一日，病也不自觉地好了。

了解病因→进行心理分析→解除患者的心理障碍→痊愈。



关键在于消除患者的心理疑虑,解除患者的心理防卫,使其在不知不觉中接受你的观点,认识自己的病因。并自觉地转移情绪,达到治疗的效果:心神不宁而生病,心神释然而病除。

总之,庄子关于人的自我修养的论述颇多,以上仅为其心身保健的基本观点,录呈诸位方家鉴教。

甘肃金川公司职工大学 卢建有

## 中医与道家养生观

纵观历史,我国的养生保健源远流长,自《黄帝内经》之后,即纳入了中医学的范围。《黄帝内经》集百家之长,运用中医学的理论和方法,开创了中医保健学的新篇章。虽然中医保健学既寓有儒家仁、义、礼、智、信的伦理道德观,又涵有道家“天人合一”的宇宙观,但是它是以阴阳学说为主导,以“治未病”思想贯串于始终。道家是研究宇宙间万事万物规律的。老子说:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”道家把天、地、人合为一体研究,是具有整体意义的。庄周更加进一步提出了“天地与我并生,而万物与我为一”(《齐物论》)的观点。古代人生哲学提倡修身养性,求得自己道德的完整,将个人复归于自然,它追求的是人与人、人与自然的统一和谐关系。即人与天地精神相往来,达到“天人合一”的目的。根据这种理论,《素问·宝命全形论》提出“天覆地载,万物悉备,莫贵于人。人以天地之气生,四时之法成。……夫人生于地,悬命于天,天地合气,命之曰人”,以此来认识人生,并论及自然对人的影响。《素问·四气调神大论》指出的春三月养生,夏三月养长,秋三月养收,冬三月养藏的养生法,正是在老庄学派的理论指导下发展起来的。善养生者切忌逆天道而行,当应顺乎于自然。

### 一、老子的养生观与中医的七情致病

老子的养生观,可以用“虚”、“静”、“去欲”、“去己”来概括。

虚。虚者，无物不实之意。《老子》曰：“虚其心”、“致虚极”、“虚而不屈”。所谓“虚其心”，是指去智，去欲；“致虚极”，是求安静；“虚而不屈”，是为防动而愈出，求守中。老子所谓虚，与《内经》“恬淡虚无”同义。道家认为天地始于无，无生有，万物皆生于无。至虚为无，虚心应物，自无穷尽。

静。静者，清明不躁之意。《老子》曰：“守静笃”，“静为躁君。”“清静为天下正。”烦躁者，神不静；狂躁者，身不静。静能制动，静能止躁，静可安心，静可健身，故曰人能静者筋韧而力牢。怎样才能求静？曰：“不欲则静，天下将自定。”

去欲。欲者，不可得而强求之，或已得而贪得无厌之谓也。《老子》：“故常无欲。”：“不见可欲。”“少私寡欲。”谋名者名欲，图财者利欲，贪色者色欲，皆身外之物，求无止境，或乱心，或犯刑，或伤身，此为养生者第一大患，故当节之，当寡之，当去之，而不可放纵。欲者，心贪外物也。不为外物所惑，自能少私寡欲。

去己。去己也称“忘我”。老子对死的看法，是“飘风不终朝，骤雨不终日，孰为此者？天地。天地尚不能久，而况于人？”（《老子》）。老子这句话的意思是，没有朝夕不停的风，也没有昼夜不止的雨，风雨都是天地所施。天地之物都有始终，何况人乎？以天地之始终喻人之生死，有生必有死，既不可免，也不可怕，反之，若终日孳孳为生，忪忪忧死，那就必然为患。“吾所以有大患，惟吾有身，苟吾无身，吾有何患？”（《老子》）。是以人生之患者莫过于死，求无患者，必先去己。何谓去己，不以生身为患耳。老子曰：“以其不自生，故能长生”，此之谓也。

祖国医学的七情，是指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志活动。在一般情况下，情志活动是人体对客观世界的一种适应性反应，属于正气活动的范畴，所谓“内外调和，邪不能害。”只有正气本虚，或七情急剧发生和持续存在，超越了人体生理活动所能调节的范围，出现了七情太过时，才会转化为邪气，成为有害人体

的致病因素。故《素问·宝命全形论》说：“人以天地之气生”。只有在七情过度转化为邪气，反伤人之正气，才能导致脏腑功能紊乱，气血失和，百病由此而生。正如《灵枢·寿夭刚柔篇》所说：“忧恐忿怒伤气，气伤脏及病脏。”例如：过分忿怒，可使肝气的疏泄功能失常，横逆而上冲，甚至血随气升，蒙蔽清窍，使人昏厥，所谓：大怒则形气绝，而血菀于上，使人薄厥”就属此类。过度喜笑，以致心气涣散，精神不以集中，则可出现疲弱乏力等症；过度悲哀，可使意志消沉，肺气耗伤，出现短气等症，思虑过度，郁结而不解，导致气滞不畅，出现脾胃运化失常等等。因此正如《素问·举痛论》指出：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结。”只有保持精神愉快，思想上安闲清静，摒除杂念，勿好高求远，欲望充心，才能使脏腑功能协调，气血运行通畅，人生才能延缓衰老，达到长寿的目的。

## 二、庄子的养生观与整体观念

庄子的养生观是指：恬淡虚无，任乎自然。”

恬淡虚无。《庄子·刻意》谓：“夫恬淡寂寞，虚无无为，此天地之平而道德之质也。故曰：圣人休休焉则平易矣。平易则恬淡矣。”前句讲天地之恬淡，后句论人之恬淡，以天道喻人生之道。庄子在本篇中对：“恬淡虚无”四字，抽出其中的：“淡”字与“虚”字作了单独的解释，“不与物交，淡之至也；……”其义甚明。养生者，虚无恬淡，才能与天德令，合天德者，当调悲乐，节喜怒，远好恶，心不忧乐为德之至，以庄子的“恬淡虚无”式养生，对待生死看法是：“其生若浮，其死若休，不思虑，不豫谋。”（《庄子·刻意》）这种养生式对人体的影响则是“平易恬淡，则忧患不能入，邪气不能袭，故其德全而神不亏”。（《庄子·刻意》）祖国医学将恬淡、真气、精神与疾病的关系，联系起来论述，则曰：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”（《素问·上古天真论》），这

种清静无为的养心法,还要配合以适当的运动,有动有静,动静结合,是庄子的养神之道,也是当今人们所提倡的养生之道。

任乎自然。《庄子·齐物论》:“天地与我并生,而万物与我为一。”《庄子·达生篇》则曰:“夫形全精复,与天为一。天地者,万物之父母也。”庄子认为天地生万物,人是万物之一,人不能离开自然界独立生存,都受大自然的影响,人与自然界是不可分割的整体。在大自然中,急需人们抉择的是改造自然适应人类呢,还是人类自我改造适应自然呢?这不仅是个体养生者的抉择,而且是世界人类群体生存的抉择,是个十分严肃的问题,人类不仅要做到自己尊重并爱护自己,同时还要努力做到尊重和保持自然界中一切形式的生命,即庄子所谓:“汜爱万物”。万物皆顺自然的生、长、化、收、藏的变化规律。人也同此一理,做到与天地相参,与日月相应,顺乎自然,适应自然。自然的变化是有规律的,只要人们掌握了这些规律,认识自然,便可:甘其食,美甘服”,逍遥自在地生活。即《庄子·天运》所谓:“自乐者,先应之以人事,顺之以天理,行之以五德,应之以自然,然后调理四时,太和万物,四时迭起,万物循生。”任乎自然,还要做人事方面的功夫,《养生主》:“象善无近名,象恶无近刑。”即不争名利,不计较地位,不分贵贱等。因为争名利,讲地位,就是心为外物所宥,不能无拘无束的保持自然,若要人自然,必先心自然,是以庄子曰:“自乐者,先应之以人事。”

中医学认为人是一个有机的整体,是自然界的一个组成部分,并与其有着密切的联系。在整体观念的指导下,人体正常的生理活动一方面要靠各脏腑组织发挥自己的功能,另一方面又要靠脏腑间相辅相成的协同作用和相反相成的制约作用,才能维持生理平衡。每个脏腑各自有不同的功能,又有整体活动下的分工合作,这是人体局部与整体的统一,而这种整体作用只有在心的统一指挥下才能生机不息,因此只有保持精神愉快,重视调

摄精神情志,使机体各脏腑功能正常发挥作用,才能“真气从之,精神内守,病安从来。”正如张景岳所说:“论能善养此心而居安静,无为惧惧,无为欣欣,婉然从物而不争,与时变化而无我,则志意和,精神定,悔怒不起,魂魄不散,五脏俱安,邪亦安从奈我哉。”

人类生活在自然界中,自然界存在着人类赖以生存的必要条件。同时,自然界的变化又可以直接或间接影响人体,而机体则相应地产生反应,属于生理范围内的,即是生理的适应性,超越了这个范围,即是病理性反应。故曰:“人与天地相应也”,(《灵枢·邪客》)“人与天地相参也,与日月相应也。”(《灵枢·岁露》)自然界一年四季气候的变化,昼夜晨昏以及地方方域等因素均能对人体产生一定的影响。人们只有主动地适应自然,主动的改造自然,和自然做不懈的斗争,才能提高健康水平,减少疾病,如“动作以避寒,阴居以避暑。”(《素问·移精变化论》)“凡人居室之室,必须固密,勿令有细隙,有风雨得入。”(《备急千金要方》)“栖息之室,必常洁雅,夏则虚敞,冬则温密。”(《寿亲养老新书》)等,都是改造和适应自然环境的具体措施,从而也说明了人对自然的能动作用。

总之,无论是祖国医学,还是老子、庄子等道家学派,都是提倡:“天人合一”的养生观,只有顺乎于自然,适应于自然,才能求生求寿,凡求寿者皆不畏不寿,不寿之因在病,不病可以增寿。

山东省济南市中心医院中医科 杨占华 张锡凤

## 道教、佛教及中医养生观之浅探

自有人类以来,生与死的问题就引起人们极大兴趣,历史上许多王公贵族为了永存于世,而寻求长生不老之仙药、仙丹,但都未能如愿以偿。自然界中一切生物的生命都有一定的限度,但每种生物寿命却不相同,就人类而言,其各人的寿命也不尽相同,它与先天遗传因素及后天环境和个人生活方式等都有一定关系。

在传统养生学派中,地位最重要的非道家莫属。这里所说的道家包括道家和道教。道家产生于春秋时期,创始人为老子。老子是极有智慧的古代哲学家,他的哲学思想两千多年来对中国产生极其深远的影响,他观察了自然界万物变化的情况,提出“道法自然”“道常无为”“柔弱胜刚强”“祸福相倚”的辩证思想至今被人们所采纳。他所著的《道德经》五千余言,被道家历代奉为经典。在“道德经”中,老子提出了“道常无为而无不为”、“见素抱朴少私寡欲”的精神修养方法。他的“贵柔”、“守雌”养生理论对中国的柔术、太极拳、导引术起着极大作用,开创了以静制动的养生说先河。

庄子是道家早期的另一个重要代表人物,他在养生等方面继承了老子的学术思想,后人常把二人并称为“老庄”。《庄子》作为儒家人生哲学相对立的另一流派,曾对历代文人士大夫产生过深远的影响,概括来说,《庄子》中所表现的安时处世,无心无欲,顺任自然的人生态度,是历代文人士大夫仕途失意、人生坎

坷时用以自慰和排解内心痛苦的重要心理调节剂；《庄子》中崇尚的放浪形骸，不拘礼俗，旷达生死，遁迹山林的生活方式又是文人士大夫在社会黑暗、政治腐朽时愤世嫉俗、独善其身的重要归宿；所以说，庄子的处世哲学是弱者的处世哲学。

佛教的养生观是以戒、定、慧为宗旨（因戒而定、因定而开慧）。处事要本着慈悲喜舍四无量之心，要修一颗清净心，清净心就是净土里讲的一心不乱，和禅家说的禅定，天台宗说的止观，密教讲的三密相应。要得到清净心，应当断五盖障，即贪欲、嗔恚、睡眠、掉悔、疑。佛教所修的法门称六度：即布施，持戒，恶辱，精进，禅定及般若（梵语为智慧，由于正心、修身、行善、断恶、内心发出来的智慧），其中持戒是戒掉一切不良行为，如杀生、偷盗、邪淫、妄语、饮酒等过失（这是最基本的戒）。佛教提倡素食，认为对身体健康有益，佛教《素食·健康·长寿》一书中有这么一段话对人颇有启发，食肉类动物如狮子、老虎、狼、狗等，其肠道只有脊背的三倍长，故能迅速将腐败的肉类排除体外，而人的消化系统的特征在各方面与食果类动物（如猴子）极为相像，其消化系统是脊背的十二倍长；动物在宰杀过程中会产生恐惧以及被杀时的痛苦，使身体产生了极大变化，毒素会遍布于血液及身体组织内，正如人类的身体在恐惧或愤怒的紧张之中会得病一样，动物无异于人类，当动物被杀之后，很快地，一种名为“尸毒”的变性物质就形成，而且从宰杀到吃到人口里这份肉食的腐败程度可想而知，而且肉类在胃肠中通过的非常缓慢，大约要五天才能通过身体，这段时间，由腐肉产生的肇病物质，就不断地被消化器官所吸收，久而久之，人体会因积聚中毒而产生各种疾病；《内经》中“高粱之变，足生大丁”说的就是这种情况。所以，佛教提倡素食是有一定道理的。

中国传统医学，是在中国丰厚久远的历史文化中形成并发展起来的，随处可见“法于阴阳、和于术数”“阴阳者，天地之道



也”等哲学思想在其中表现和应用。《黄帝内经》是我国现存最早的一部古典医学巨著，它对于养生方法有具体而丰富的记述，在理论上为后世的养生学发展奠定了基础。其中《素问·上古天真论》指出：“夫上古圣人之教下也，皆谓虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦。气从以顺，各从其欲，皆得所愿，故美其食，任其用，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物，故合于道。所以能年度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。”《内经》中关于“恬淡虚无”的调神养生观虽与道家“恬淡”“虚无”的养生要旨有着密切的关系，但《内经》是根据医学实践，使之有更积极，进步的内涵。“恬淡虚无”绝不可视为“无所作为”。它是清静寡欲，以静制躁，对大千世界的各种刺激，诸如过高的地位追求和名利占有欲、金钱美女等各种诱惑，能无动于衷，才能保持心静神安，正气不乱，邪气不犯，故《内经》的“恬淡虚无”与世俗的无所作为，无所事事，沮丧颓废，浑浑噩噩，是完全不同的概念。在生活中可以看到，意志坚定的人，能较好地控制和调节自己的情绪，保持良好的精神状态，由此可知，性情修养与养生是密不可分的，坚定的意志和生活信念是养神健体的重要条件之一。

中医在养生中提出“不治已病治未病”和现代医学预防为主的观点相一致。在未病时就要保持情绪的稳定、乐观，要无欲无求，不患得患失，这样真气无不从，精神无不守，再加上顺应四时阴阳，病邪不能犯其人，这样养生的人无不寿者。

在社会风气日下的情况下，单纯地追求养生不如养性，亦称养德。德行不充，纵服了玉液金丹，亦未能延寿。故老子曰：“善摄生者，陆行不遇虎咒”，此道德之祐也，岂假服饵而祈避年哉！圣人所以制药饵者，以救过行之人也。故愚者抱病而历年不修一行，缠痾没齿终无悔心，此其所以岐和长逝，彭聃永归，良有以

也。嵇康曰：养生有五难，名利不去为一难，喜怒不除为二难，声色不去为三难，滋味不绝为四难，神虑精散为五难；五者必存，虽心希难老，口涌至言，咀嚼英华，呼吸太阳，不能不回其操不夭其年也。五者无于胸中，则信顺日跻，道德日全，不祈善而有福，不求寿而自延，此养生之大旨也。

所以，古今高寿之人都具备以下特点：一、心怀仁善：孔子提出了“仁者寿”，仁者就是有道德修养的人，并强调指出“修身以道，修道以仁”，“大德必得其寿”（中庸）。二、清心节欲：老子《道德经》中说：“罪莫大于可欲……咎莫大于欲得。”《千金方》指出：“口目乱心、圣人所以闭之，名利败身、圣人所以去之。”三、知足常乐：《遵生人笺·延年却病笺》说：“知足不辱、知止不耻。”这都说明知足才能常乐。四、礼让：自古以来人们把礼让看作美德，事事恶让，敬人持己，可免除忧患，益寿延年。五、舒畅情志：《养老奉亲书·古今嘉言》中介绍了不少古人舒畅情志的方法：“静坐第一，观书第二，看山水花木第三，与良友谈论第四，教子弟第五。”加上琴棋书画、气功、太极拳、剑等，都是陶冶情志、强身健体良方。只有培养良好的性格与情绪，才能达到养生之目的。

河南大学医院 周 尚

## 略谈道家养生术及其对 医疗养生术的影响

道家养生术是道家文化遗产里的绚丽瑰宝。道家从一开始就奉行之，终生追求实践，孜孜不倦。

道家重视自身个体修养，无唯心主义宿命论影响，以“我”为大，自己向自己要健康长寿。《太平经钞》曰：“人命近在汝身，何为叩心仰呼天乎？有身不自清，当清谁乎？有身不自爱，当爱谁乎？有身不自成，当成谁乎？有身不自念，当念谁乎？有身不自责，当责谁乎？”我命在我，依靠自身。

道家注重自身实践，崇尚圣贤，持之以恒。《周易参同契》卷下：“惟昔圣贤，怀玄抱真，服食九鼎，化洽无形，含精养神，通德三元，精液腠理，筋骨致坚，众邪辟除，正气常存，累积长久，变形而仙。”在实际修行中，动静相兼，力度适中，不妄劳形神。庄子《南华真经·刻意》“形劳而不休则弊，精用而已则劳，劳则竭。水之性，不杂则清，莫动则平；郁闭而不流，亦不能清；天德之象也。故曰：纯粹而不杂，静一而不变，淡而无为，动而以天行，此养神之道也。”

概括地讲，道家养生主要包括如下方面。陶弘景《养性延命录》卷上引张湛《养生集叙》曰：“养生大要，一曰啬神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言语，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌。过此已往，义可略矣。”

内修外行是道家修行的原则，道教徒在修炼自身形神时，同时要求自身进行积善立功的道德修养和行为实践，与医学伦理

学的义务论、公益论、美德论相吻合。葛洪《抱朴子内篇》卷6《微旨》：“为道者以救人危使免祸，护人疾病，令不枉死，为上功也。欲求仙者，要当以忠孝、和顺、仁信为本。若德行不修，而但务方术，皆不得长生也。”元陈致虚《元始无量度人上品妙经注解》卷上：“若进行内功，成就外行，方可言仙。内功者，火候脱胎，神化之道；外行者，济人利物。”

道家养生术，内涵丰富，在发生、发展的过程中，很多为医家、病家所用，成为医界强有力的治疗、康复手段，从其本源来讲，当是先有道家养生术，后有医疗养生术。从其发展过程看，道、医应是两类，在并行发展中，许多有价值的养生方法被移植、吸收到医界，促进了医疗养生术的发展。从其本质来讲，道家养生术追求自身生命的长生不老，成道成仙，而医疗养生术只是为了治疗疾病，包括医者、病者的双向实践。在这个过程中，道医相兼的医家更具有重大的作用，他们促进了道医之间的医疗、养生渗透，把质优效佳的养生方法介绍运用到医界，促进了医疗养生术的飞速发展。

另一方面道医相兼的医家，本身注重内修外行，为了进行符合道义的积善立功、济人利物，就更专擅医疗技艺，以便更好地为广大病者服务，间接实现其长寿成仙之目标。在这个过程中，医疗质量得到极大地提高，病人的疾病更快地被治愈和身心得到迅速康复。修道又行医者，往往道医两门都有很高的学问和造诣，成为道门、医门中佼佼者，如孙思邈，即自身修行，又从医治病救人，有很高的医德，其《千金要方》尤其《大医精诚》为医界推崇；修道得术，还著有《存神炼气铭》，享有高寿。

道家养生术对医疗养生术的发展有促进作用，道家的内修外行道义部分与医疗目标相一致，促长了医疗养生术尤其是医疗气功、医疗导引术等的发展。

安徽省工业设备安装公司 孙金城

## 简述汉唐时期道家的服食养生法

在老子的养生思想方面,提倡“少私寡欲”“静为躁君”“守静笃”“虚其心”等清虚思想,其理论为后世道家养生方法奠定了坚实的基础。

从汉至唐由于朝廷重视道家学说,其理论从上至下广为传播,南北朝时朝廷设“仙人博士”官职,就说明官府重视道教的程度。“三年又置仙人博士官,典煮炼百药”(《魏书官氏志》)，“太祖好老子之言,诵吟不倦”(《魏书释老志》),由于朝廷的重视,道家的养生法也逐渐发展为服食、气功、药膳、仙道、咒禁等多门道的流派,本文仅对服食养生法的利弊进行简述。

### 一、有益于养生的服食法

汉代以后道家的流派中,均有一个共同点即迎合帝王官宦所追求的长生不老术,有不少道人掌握着一些养生“秘方”及多年总结的养生法,使朝廷倍加重视和重用。华佗为汉代名医,其长寿秘方——漆叶青黏散,亦是从“仙人”处转授而来的,“青黏者,一名地节,一名黄芝,主理五脏,益精气,本出于迷入山者,见仙人服之以告佗,佗以佳,语阿,阿又秘之”。《后汉书·华佗传》“漆叶青黏散”句注,樊阿服其方,寿百余岁,就说明“秘方”的真实性,而其专利当属道人。

从史书中不难发现道人隐居山中多以茯苓、琥珀、黄连、水银、黄精、松、术为食,希望长期食用这些药物能求得长生之功。

当然有不少人取得了成功。“封君达，陇西人，初服黄连五十余年，入鸟举山，服水银百余年，还乡里如二十者。”（《后汉书·甘始传》）；又如“徐则，……又辞入天台山，因绝谷养性，所资唯松水而已，虽隆冬沍寒，不服绵絮……草褐蒲衣，餐松耳朮，栖隐灵岳，五十余年”（《隋书徐则传》）；“更居兖州组来山中，与道士刘玄博为栖遁之友，好《易》及《老子》，尝饵松柏叶及杂花散。景龙中，年七十余，气力益壮”（《旧唐书五希夷传》）。

以上史例可看出，求长生之术多以服食植物类的“仙药”为主，“河东罗崇之常饵松脂，不食五谷，自称受道于中条山”（《魏书释老志》）。这类“仙药”易使人接受，也确能起到一定的延寿之功，而非虚渺之事，所以晋代养生医家嵇康对此亦深信不疑，“又闻道士遗言，饵朮、黄精、令人久寿，意甚信之”（《晋书嵇康传》）。

## 二、对人有害的服食法

由于道教的盛行，帝王官宦们极其崇尚“长生不老”，对各类“仙丹”妄加食用，这样便出现了很多服食“仙丹”后中毒的现象，甚至导致死亡。“亮在梁州，忽服食修道，欲致长生，迎武当山道士孙道胤，令合仙药，至益州，泰豫之年药始成，而未出火毒，孙不听亮服，亮苦欲服，平旦开城门取井华水服，至食鼓后，心动如刺，中间使绝”（《宋书·刘怀真传》）。服食“仙丹”并不安全，重则致死，轻则致病致狂，这也是后世之人否认“仙丹”终被抛弃的原因之一。又“重方士，颇服食修摄亲授浩箓，至是药噪，喜怒失常，疾即笃，旬日不能言”（《旧唐书·武宗纪上》），“宪宗服饵过当，暴成狂噪之疾”（《旧唐书·李道古传》），“伏威好神仙长年术，饵云母被毒”（《新唐书·杜伏威传》）服食“仙药”为了健身长寿，食后出现如此严重的药物反应，怎不使人生畏。

服食“仙丹”为帝王们所偏爱的，这时已有不少名人志士已认识到其危害性，甚则敢于向帝王们谏言。如“先帝晚节喜方士，

累致危疾，陛下所自知，不可蹈前覆，迎后悔也”（《新唐书·裴潾传》）。长寿是由多种因素决定的，服食“仙丹”是无法使人长生不老的，药后的副作用，使人无法接受。故在认识其有益的一面时，应更清楚地认识其不足的方面，只有这样道家的服食养生法，其发展才会更广阔。

服食养生法在唐以前曾盛行一时，经近千年的时间证明，它不能使人长生不老，但其养生之功是不可否定的，对人们的健康是大有裨益的，仅仅这些与帝王官宦们所追求的相差甚远，“仙丹”使很多人致残致疾，甚则早夭，即使这样也只能说是道家养生法中的一个误区，在讨论它的利弊之时，我们应认真的发掘其精华的部分。

江西省南丰县中医院 张东林

## 道教音乐与传统医学

道教是中国土生土长的宗教,与中国传统文化浑然一体,密不可分,与中国医药学的奠基和发展关系尤为密切。

道教由于自身在其创建发展过程中,继承了先秦以来神仙长生不死的观念,故无比重视人的肉体乃至生命。在其长期的修身养性、祛病延龄、布道实践中积累了丰富的经验,从本质上说同传统医学具有最密切的联系。事实上,中国医药学的发展,在诸多方面是以道教为基础进而推进一体化的。

道教博大精深,其文化功能也是多重性的,作为借助一定的艺术形式来显示自身力量的道教音乐,其功能同样也是多重性的。玄门之玄,玄乐亦玄,同样道教音乐与中国传统医学也有着密切的联系。笔者认为道教音乐的医学性应值得重视,也是现代文明和科学应予积极继承和开发利用的文化遗产。

道教音乐,是在道教活动中使用的音乐。它包括斋醮音乐及道人们宣道、布道和修身养性时所用的音乐。

### 一、道教音乐中具有医学性的阴阳、五行学说

中国传统医学在生理、病理、诊断、治疗等方面都贯彻着阴阳五行学说,认为病因皆是阴阳失调所致,只要利用五行相生相克调和阴阳,便能除诸疾。道教最早有着音乐理论的《太平经》上就阐述过音乐可以调和阴阳,祛诸疾。《汉书·律历志》也有五行、五音学说。



《太平经》卷十八至三十四中云：“乐乃可和合阴阳……故元气乐即生大昌，自然乐则物强，天乐即生光明，地乐则成有常，五行乐则不相伤，四时乐则所生王，王者乐则天下无病……

“以乐治身守形顺念致思却灾”。

《太平经》卷五十：“古者圣贤调乐，所以感物类，和阴阳，定四时五行……”

卷一百一十三：“天地和，则凡物为之无病，群神为之常喜，无有怒时也。……是故乐而得大角上角之音者，青帝大喜，则仁道德出，凡物乐生，青帝出游，肝气为其无病，肝神精出见东方之类。……南方徵之音，大小中悉和则物悉乐长也。南方道德莫不悦喜，恶者除去，善者悉前，赤气悉喜，赤神来游，心为其无病……”

《汉书·律历志》云：“协之五行，则角为木，五常为仁，五事为貌；商为金为义为言；徵为火为礼为视，羽为水为智为听，宫为土为信有思。以君臣民事物言之，则宫为君，商为臣，角为民，徵为事，羽为物。唱和有象，故言君臣位事之体也。十二律，由六律六吕而成。律为阳，吕为阴。”《汉书·律历志》“律卜有二，阳六为律，阴六为吕，律以统气类物，一曰黄钟、二曰太簇、三曰姑洗、四曰蕤宾、五曰夷则、六曰无射。吕以旅阳宣气，一曰林钟、二曰南吕、三曰应钟、四曰大吕、五曰夹钟、六曰中吕。”由三分损益法，由律得吕，表示由阳生阴，由吕得律，表示由阴生阳。阳与阳，阴与阴之调和，名为相应，阴与阳之调和，名为相合。

《太平经》、《汉书·律历志》中的音律理论，基于“阴阳”和“五行”思想，认为宫、商、角、徵、羽“分别六方远近”、“所以感物类，和阴阳，定四时五行。”这看起来，一般人认为调乐治病似有点玄乎，但我认为至少调乐有一定的辅助作用。乐能感染人，陶冶人，它能够导致生命机制和生理过程发生变化，发掘人的内在未开发生命潜能，改善人的内环境系统，发展和提高人的生理

和心理水平和素质,调和人体机能,调和阴阳而祛病延龄。大家也许有过这样的感受,当聆听乐曲时,不同的调,不同的曲目,会使你有不同的感觉。有的会令你愉悦,有的会令你感伤。有的能令你宁静,有的会令你亢奋……如《良霄》、《梁祝》能降血压,《春江花月夜》能镇静安神,《花好月圆》能健脾胃等等,这些不都是调乐之功效吗?

## 二、五藏、五行、五音体系

五藏应五行、五音……体系的建立,是早期医学以道家思想为素材建立起来的。早期的医学著作《素问·金匱真言论》和《素问·阴阳应象大论》、《疾医》等典籍中就留有这样的印记。

《金匱真言论》云:“五藏应四时、各有收受乎?岐伯曰:有。东方青色,入通于肝、开窍于目。藏精于肝,其病发惊骇。……其音角,其数八,是以知病之在筋也,其臭臊。”

《素问·阴阳应象大论》说:“帝曰:余闻上古圣人,论理人形,列别藏府,端络经脉、会通六合,各从其经。气穴所发,各有处名。溪谷属骨,皆有所起,兮部逆从,各有条理。四时阴阳,尽有经纪。外内之应,皆有表里,其信然乎?”岐伯对曰:“东方生风,风生木,木生酸,酸生肝,肝生筋,筋生心,肝主目。其在无为玄,……在音为角,在声为呼……”

《疾医》中说:“以五味、五谷、五药养其病,以五气,五声,五色胝其生死。……”

以上体例说明祖国传统医学五藏应五行、五音等的体系还是比较完善的,下面综合各论将完整的五藏、五行、五音体系排列如下:

五行	木	火	土	金	水
五藏	肝	心	脾	肺	肾
五音	角	徵	宫	商	羽

五窍	目	舌	口	鼻	耳
五体	筋	脉	肉	皮(毛)	骨
五声	呼	笑	歌	哭	呻

以上体系既处于固定模式的相生、相克、相互制约的反馈系统之中,又可在不同方面运用,这些都有着玄妙的意义,有待更进一步研究、开发。把这些理论性的四时五行、人体五藏、五音等有机地结合起来,运用他们的自然变化和相生相克相互影响而调和阴阳,从而达到自己祛病延龄的目的。如道教界有些百岁老道长,直至现在他们除其它修持方式外,仍坚持每天诚心定气,叩齿演音。他们中的有些老道长虽然不十分懂得四时五行、五音等,但是他们却在长期的修持中,无形地把四时五行、五藏、五音等有机地结合起来,致使他们的心理和生理发生深刻的变化,从而能祛病延龄。

### 三、道乐里“咒”的医学意义

咒,是道乐里经韵格式之一。它有“祝告”之意。咒的语言简陋,音韵浑一。汉魏乐府的重要组成部分即为偈、咒等。道教音乐中的颂、偈、祝、咒等即从古诗诗中脱颖出来。咒语内容庞杂,用场甚广,都有不同的奇功异能。咒能使诵者不解其辞,无意义可味,无文思可思,用以拔其孽识,截其知见,欲障除而天心现,真现出而万念空,驱除杂念,洗心之妙法。咒法也被古代医家广泛地运用于治病中。

《素问·移精变气论》说:“余闻古之治病,惟其移精变气,可祝由而已。”注云:“由,从也,言通祝于神明,不劳针石,病从而可愈也。”因而这种祝咒在传统医学上叫“祝由科”。这种以咒治病的传说源远流长,据有关文史记载到唐代,太医署还分四科“一曰医师,二曰针师,三曰按摩师,四曰咒禁师。”到元、明时太医院分十三科中,仍有祝由一科。

《太平经》卷五十《神祝文诀》云“其祝有……，用之所向无不愈者也，但以言愈病，此天之神讖语也。”

诚然，在早期的医学中咒法治病是有一定积极意义的，但我们不能因其富有神秘的宗教色彩，而在现代社会抹煞它的特殊意义和作用。咒语是精诚布道施法之心声。它有时融存思、念咒、踏罡，掐诀于一体，而专注于某种境界，以形成一个多渠道联络的信息、指令，以调动体内外的潜在能量，从而实现某一愿望。同时病者在布道施法的同时，产生一种心理效应，能调整身体机能故而能除去邪疾。

从一定角度来说，道乐中的咒的功能也是多重性的。如《玄门功课经》中《净口神咒》：“丹朱口神，吐秽除氛，舌神正伦，通命养神，罗千齿神，却邪卫真，喉神虎贲，气神引津，心神丹元，令我通真，思神炼液，道炁常存。”

乍一看，这是带有宗教色彩的《净口神咒》，然而三思乃悟，它深藏着玄机。知者易悟，昧者难行，我们的先辈们简括玄机，把它们用咒的形式日诵于功课经上，是想能让这具有医学意义的神咒让后辈了悟、继承、发扬。《净口神咒》所讲的体内神思想，从某种意义上说它讲的是人体生理学的内容，但又阐述了头部各器官的状态功能和作用。

如心神为五脏之元宰，其色赤，能栖神灵而主守之。心之神能主适阴阳寒热，躁静，和调荣卫以养其身。

“吐秽除氛”，“气神引津”“思神炼液”又简括了修性炼命，祛病健体之术。“吐秽除氛”即为道教吐纳术。吐纳意即吐出浊气，纳入人体所需之清气，吐纳即呼吸归根，保住先天元气，气足则百病可治。“思神炼液”使神存留在身中，不使漏失，可以使人却病去灾，就是在危绝之时，只要存住神，亦可使人“死而复生”。

《黄庭内景经》中说：“百病所钟存无英……垂绝念神死复生（《肝部章》），心部之宫莲含华，下有童子丹元家，主适寒热荣卫

和……调血理命身不枯……临绝呼之亦登苏”(《心部章》)。

炼液,可使“体生光华,却灭百病。”口为玉池宫,是津液生成之所,漱咽津液可使人形体生发光华,不饥饿,而使“三虫”(实指嗜欲,贪财,好色)死亡,从而使人心意和平而却退百病。

道教博大精深,道乐亦是玄妙无比,还有待于医学专业朋友们从正面、从主线更进一步研究。我们要审其意,把它们合理开发,综合利用,使两者更能紧密地结合起来,“返朴归真”,行之有效地服务于民。

安徽省涡阳县天静宫住持 李 福

# 五音和弦养天年

## ——普天同咏《宫商角徵羽》

中国科学院周光召说：“未来的世纪是科学技术日新月异的时代，是人类学会与自然和谐相处的时代”。传统医学认为“天有五音，人有五脏，天有六律，人有六腑”、“处天地之和，亦可以百岁”。《千金方》说：“弹琴瑟、调心神、和情性，可以长寿”。《史记》称“音乐者，所以动荡血脉，通流精神，而和正心也”！道家认为音谐律品，能导人神之和，琴声可以感通自然，导人之志，显人之情。世界大文豪雨果说音符是开启人类智慧宝库的三把钥匙之一。本文就传统医学宫商角徵羽《五音疗疾》作初步的探讨。

### 一、闻声辨病

音乐是不同音调、响度、时值和音色的音在时间和空间的运动。语音声波是大脑物质活动的产物，具有能量，是一种生命信息。语音声波的频率范围约为20—2000赫兹，其中次声波频率范围为0.001—20赫兹，能超长距离传播，在空中衰减极少，可以穿透任何障碍物，并引起共振（共鸣）。《庄子》曾记述“宫”音共鸣的琴。《异苑》记载了与钟共鸣的“盘子”。

公元前殷商时期的殷墟甲骨文有“疾音、疾言”之记载。公元前二世纪的《灵枢》说：“喉咙者，气之所以上下者也，会厌者声之户也，口唇者音声之扇也，舌者音声之机也”。

《仁斋直指方》曰：“心为声音之主，肺为声音之门，肾为声音之根”。《史记》说“宫动脾，商动肺，角动肝，徵动心，羽动肾”。

《金匱要略》曰：“病人語聲寂然喜惊呼者，骨節間病；語聲喑喑然不徹者，心膈間病；語聲啾啾然細而長者，頭中病”。扁鵲曰：“病人五臟已奪，神明不守，聲嘶者死”。《醫學入門》曰：內傷虛損，因瘡失音者不治，病人陰陽俱絕，失音不能言者，三日半死矣”。《素問·氣交變大論》曰：“歲火不及，寒乃大行，民病暴喑”。《傷寒論》陽明篇提出“實則譫語，虛則鄭聲”。

傳統醫學中還有祝由十三科移精變氣治病之記載。兒科有聽聲診病歌：但哭無啼只有驚；多啼不哭痛分明。聲輕顫嘎風痛病，速緩聲頻吐瀉成。語短氣微尿主澀，長遲聲細痢多般。促短聲遲緩，腸鳴泄瀉頻，嘎聲多不響，風熱脾虛因。五音應五臟還可能有更深刻的內涵！

## 二、語音聲波遇云响谷

比耶穌還早 500 年誕生的中國哲學家孫子曰：“夫樂者，樂也，人情之所以不能免也！故人不能無樂”。兩千多年前《禮記》指出：“凡音之起，由心而生也，人心主動，物使之然也，感於物而動，故形於聲，聲相應”。是故，音樂歌唱家、電台電視播音員、教師、演員等文化藝術教育工作者，其語音聲波均具有和弦 1/f 力量頻譜美感效應之功效，這是人類文明建設、“樂以安民”的基本韻律。

## 三、五音的古今功效

我國母氏社會就有五聲音階了。公元前二世紀《靈樞》記述人體發音結構和機制。《管子》以“三分損益法”求出五音，成為五音的首次理論記載。《易》配置了宮商角徵羽五音與八卦方位的關係，對震卦聲音共振效應作了生動描述。《左傳》曰：“樂以不荒，樂以安民”。

據史載，舜帝壽高 110 歲，其長壽之道，就是喜彈五弦琴，歌

南风之诗。西汉文帝的盲乐师空头公，一生以抚琴弄弦为业，因而寿高 180 岁。二千二百年前《吕氏春秋》指出：“音乐之所以由来远矣，本于太一，故惟得道之人可音乐”。《列子》说只有手心相应才能弹出和弦的乐曲来。

宋代文学家欧阳修运用音乐治好忧郁症。元代刘郁的《西使记》描述通过欣赏琵琶音乐治好痼疾头痛病等等。

2500 年前古希腊毕达哥拉斯指出音乐具有治疗疾病功用。亚里士多德认为音乐对情绪失控患者具有恢复其正常状态的功能。

本世纪 40 年代美国把音乐列入治疗计划。英国运用音乐麻醉拔牙分娩。澳大利亚用音乐治疗痛症。日本有“音乐浴”疗法。1996 年 7 月 14 日在德国汉堡召开第 8 次《音乐疗法世界大会》。

现代研究认为，当人吐“商”“多”音时，出现 3—6 赫兹的次声波讯号，而且大脑有相应细胞群与之感应。次声波能穿透病区组织细胞内，调节生物膜内分子的振荡，改变细胞膜内外离子浓度，调节血管内外壁电子平衡，阻止血小板粘性的增加，使病灶的组织内闭塞的血管重新开放，改善局部微循环功能。声波振动专一性地在经脉传导过程温度随之递增，有利于形成湍流混沌有序化，诱发“天人相干振荡而相应”，脑电  $\alpha$  波高度有序化，1/f 力量频谱美感增加，精神、体力、智力倍增。

南京中医学院研究易经疗效音乐，认为宫音和平雄伟、庄重宽宏，具有土的特性，可以入脾，利于健食；商音清静肃穆，有金的特性、入肺，用于精神萎靡治疗；角音朝气蓬勃，蒸蒸日上，属木入肝，主治失眠郁闷；徵音热烈欢快，属火入心，用于益智强壮；羽音悠扬澄静、柔和透明似水、入肾，可治疗失眠、高血压。不同脏腑经脉具有不同频谱特性。

因为人体各部位的分子振荡频率是次声波。人的创造性顿



悟和灵感迸发的物理机制是人脑中信息波进入非线性远离平衡区的谐振即共振；经过反馈调节，人的目标实现时也有信息波共振。产生灵感和目标实现时有一种愉悦美感  $1/f$  力量频谱。这是美丽的调和、奇妙的和谐，是人类理想的财富。

法国物理学家音乐家斯特恩海给西红柿蛋白质分子 20 个基因配上不同音符，使西红柿增产。我国北京、上海、福州、长沙、西安、202 和 81 医院等也陆续开展音乐疗法。浙江兰溪小学用《小骑兵进行曲》提高学生素质。广州应用音乐作为弱智儿童的治疗康复措施。。美国加州大学欧文分校研究报告说莫扎特奏鸣曲有利于提高学生数学抽象思维；幼儿习练音乐利于发展空间推理能力；音乐在外科手术中应用达到 88% 的有效率。目前美国已有 66 所大学开设音乐治疗课。德国“音乐医疗之父”赫尔曼·劳厄教授认为“有些音域还会深入人的体内发生影响，它们有助于治疗心肌梗塞、中风、震颤性麻痹以及高血压。”

国外研究认为悲观时可用柴可夫斯基第 6 交响曲 B 小调《悲怆》，贝多芬第 5 交响曲 C 调《命运》第 1 章，斯特劳斯《拉特茨基进行曲》等。失眠可用莫扎特《催眠曲》、门德尔松《仲夏夜之梦》等。不安者用巴赫幻想曲、赋格曲《G 小调弥撒曲》。疲乏者用海顿的组曲《水上音乐》、德彪西的管弦组曲《大海》。增强信心可用贝多芬第 5 钢琴协奏曲《皇帝》、澳涅格管弦乐《太平洋 231》。

笔者总结中医五音五脏频谱关系如表 1。

根据表 1，在辨证论治基础上，对脑外伤、癫痫、脑动脉硬化进行五音治疗，获得满意疗效。对经络电测量肾虚型高血压患者，应用《五音治疗器》，以羽调式导入大椎、足三里，引起收缩压下降  $1.33-6.67\text{Kpa}$  ( $10-50\text{mmHg}$ )，舒张压下降  $1.33-4.6\text{Kpa}$  ( $10-35\text{mmHg}$ )，有统计学意义 ( $P<0.01$ )。而对产后脑垂体功能低下的低血压患者，借助五音声调式的次声波诱发“天人相干振荡而相应”，脑电  $\alpha$  波有序化，耗散结构负熵化，机体细胞

表 1 中医五音五脏频谱

五脏	脾	肺	肝	心	肾
五音	宫	商	角	徵	羽
主音	1	2	3	5	6
主 3 和弦	1. 3. 5	2 <sup>#</sup> . 4. 6	3. 5. 7	5. 6 <sup>7</sup> . 2	6. 1. 3
谱曲	《二 月 里来》	《太 阳 出来喜 洋洋》	《哥 哥 出门当 红军》	《茉 莉 花》	《康 定 情歌》

形成“超导原子对”直接摄取宇宙中微子能量光子,特别是脑下垂体功能得以改善,所以患者血压有不程度的上升。因为不同频谱的音乐次声波,可使 5-HT 活性增强或减弱,所以有利于血压的调节。五音声波对血压的双向调节,正是传统医学《五音疗疾》这一自然疗法的特色。看来,能够五洲共济,普天同咏《宫商角徵羽》音符! 诚如南朝诗人谢灵运所说:“难怪古今殊,异代可同调”。

福建省永春卫生防疫站 张文再 郑新水  
福建省永春县医院 余以平

## “三宝”——老子藉以升天的“春台”

老子说：“我有三宝，持而保之：一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。”从养生学角度分析，发现这原是老子通达天年的“春台”。

### “一曰慈”。

“贵生”是老子的一贯思想。“贵以身为天下者，可以寄天下，爱以身为天下者，可以托天下。”意思如珍爱自己生命一样去珍爱天下生命的人，才可以把天下托付给他。而那些“以百姓如刍狗”，缺乏爱人之心的所谓君子，是绝不可委以重任的。“慈”的又一种表现是顺应自然，任其自然，作为自然界的一员，人要顺应自然规律，大利于天下而无损害，功成不自居，名就不炫耀，坦坦荡荡做人，无私无畏处世。“既以为人，己愈有；既以与人，己愈多。”这实令当今居士深思。

宽容更是“慈”的内涵。老子云：“善者，吾善之，不善者，吾亦善之”。这是何等宽宏的情怀。宽以待人，以德报怨，必然德高望重。道德修养与寿命的关系密切，老子史载 130 岁而终，概如经言“以其德全不危也。”

### “二曰俭”。

《老子》中“俭”以吝啬注解。提出了唯啬论，又以“啬”与“无”结合，产生了“清静寡欲”的结论。“治人，事天、莫若啬”，如

此才能根深蒂牢、长生久视。

老子要求人当“贵言”，“多言数穷，不如守中”，天地空虚而不竭，议论因此要少发，以免伤神动气。吝啬实质上是教导人们爱惜精神，积蓄力量，不该做的事尽量不做，不该说的话尽量不说。要节欲保精，以求长生。人体的三宝乃精、气、神，老子正是通过“啬”的准则，以求达到肾精不乱泄、心神不乱耗、元气不乱伤的目的。

### “三曰不敢为天下先”。

基于虚无思想，对待生活，老子主张贵柔、处下、守雌、不争。事物强大了，就会引起衰老，有意造成事物的强大，是违反“道”的原则的。

老子以“水”为例，指明了水性谦让的品质，推出了柔弱胜刚强的道理，描述了若谷的虚怀。相反，如果事事争强好胜，出人头地，好为人师，骄傲自满，不唯遭众人所恶，更会致自身心理失衡，为得失荣宠名利地位所累，从而招灾惹祸，不道早已。

应当理解的是，老子“为而不争”，并非主观上的真的不争，而是一种不同凡响，顺乎天道自然的竞争。“知其雄，守其雌”，“以其不争，故天下莫能与之争，天之道，不争而善胜”。果能融强于弱，纳雄入雌，则会内外相合，刚柔相济，施展才智，无往不胜。若此富于修养，品格健全，谈何不利于养生长寿，以登“春台”呢！

安徽省涡阳县老子学会 王道生

## 养生琐谈

自古以来人们无不追求健康长寿,关于论述养生之道者层出不穷,古今中外形成各种思想流派。然就其内容丰富深刻而言,恐怕无出于道家之右。老子首倡“摄生”,庄子提出“养生”,由此看来道家养生思想颇为明显。但道家养生思想形成较完备的体系当在西汉前期,《黄帝内经》是代表作。《内经》以老子的“道”为基础,吸收了阴阳、五行、天人感应学说,提出:“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始、神明之府也。”故而阴阳学说在道家养生理论中始终居于特别重要的地位。自《内经》以后,道家养生思想不断发展,日益丰富,今撷取要言述之如下:

### 一、要适应自然

人与自然息息相关,四时之更替,寒暑之变换,无不影响着人的形神,故《内经》专论了四时的养生方法:春气发陈,应“广步于庭”以养形;“被发缓形,以使志生”以养神。夏气蕃秀,应“夜卧早起”以养形;“无厌于日,使志无怒”以养神;秋气容平,应“与鸡俱兴”以养形;“收敛神气”以养神。冬气闭藏,应“去寒就温,无泄皮肤”以养形;“使志若伏若匿”以养神。强调起居要适应四时,精神要与外环境相适应,如此才能达到“阴平阳秘,精神乃治”。

和自然的适应不应是被动的,应是主动的。《内经》提出:要善于摄取自然界中的“五气”,“五味”以养生。“五气入鼻,藏于心

肺，上使五色修明，音声能彰；五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生。”道家很重视气功和体育锻炼，《庄子·刻意》曰：“吹呵呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。”由“吹呵呼吸”发展为气功，“熊经鸟伸”是模仿飞禽走兽动作的体操（如华佗的五禽戏），经常锻炼身体，增强体质，使“血脉和利，精神乃居”。气功入静是调神之法，静则神藏，噪则神亡。气功疗法就可以静坐调息养神，以达到健身延年之目的。

## 二、饮食有节，生活规律

“人以食为天”，道家养生家对此十分重视，孙思邈《摄养枕中方》曰：“饮食活之本也，是以一生之中，阴阳运行，五行相生，莫不由于饮食。”又说：“夫万病横生，年命横夭，多由饮食之患，饮食之患过于声色，声色可绝于逾年，饮食不可废于一日。”《弦雪居重订遵生八笺》云：“一日之忌暮无饱食，一月之忌暮无大醉，终身之忌暮当护气。”孙思邈曰：“饭莫教人足，恐其过饱伤脾胃也。”苏东坡曰：“已饥方食，未能先止。”《养生肤语》曰“日常所养，惟赖五味，若过多偏胜则五脏偏重，不惟不得养，且以戕生矣，可见天地养人之本意，五味皆在淡中，今人务为浓厚者，殆失其味之正耶。”《素问·五脏生成篇》云：“是故多食咸则脉凝泣而变色；多食苦则皮槁而毛拔；多食辛则筋急而爪枯；多食酸则肉胝胝而唇揭；多食甘则骨痛而发落，此五味之所伤也。”《血证论》云：“若伤饮食，则中宫壅滞，气与火不得顺利，上冲于肺，则为咳嗽；外蒸肌肤，则为发热；内郁于心，则为心烦；由是血不得宁，因而复发，名曰食复。”《医宗金鉴·伤寒心法要诀》云：“新愈之后，脏腑气血皆不足，营卫不通，肠胃未和，惟宜白粥静养。”古人有云：“极滋味之美，穷饮食之乐，虽肌体充腴，容色悦泽，而酷烈之气内蚀脏腑，精神虚矣，安能保健长寿。”从现代医学观点看，人体每天都应摄取适量的蛋白质和氨基酸，以维持氮的平衡及满

足新陈代谢之需要,蛋白质应取自不同的食物,有植物的,也应有动物的。奶、蛋、鱼、瘦肉含丰富的蛋白质,一般人每天每公斤体重摄入一克就够了,若过多就会增加肝脏和肾脏的负担,反而于机体不利。

### 三、节欲保精,注重神养

道家养生以节制性欲为第一要务。《庄子达生》曰:“人之所取畏者,衽席之上,饮食之间,而不知戒者,过也。”《遵生八笺》云:“欲多则损精,人可保者命,可惜者身,最重者精,肝精不固,目眩无光;肺精不交,肌肉消瘦;肾精不固,神气减少;脾精不坚,齿发浮落,若耗散真精不已,疾病随生,死亡随至。”《摄生三要》云:“元精在体,如木之有脂,神依之如鱼得水,气依之如雾覆渊……,不知持满,不能保蓄,所生有限,所损无穷,未至中年,五衰尽见,百脉俱枯矣,是以养生者,务实其精。”《孙真人卫生歌》云:“天地之间人为贵,……卫生切要知三戒,大怒大欲并大醉,三者若还有一焉,须防损其真元气,……贪欲无穷忘却精,用心不已失元神,劳形散尽中和气,更使何因保此身。”《摄生三要》云:“聚精之道,一曰寡欲,二曰节劳,三曰息怒,四曰戒酒,五曰慎味。”

养神对于生命格外重要,《养生论》曰:“精连于神,精益则神明,精固则神畅,神畅则生健,若精散则人疲,精竭则神去。”葛乾孙云:“夫人之生也,禀天地氤氲之气,在于保养真元,固其根本,则万病不生,四体康健。若日不养真元,固其根本,疾病由是生焉。”《脾胃论·安养心神调养脾胃论》曰:“凡怒、忿、悲、思、恐、惧皆损元气。”《内经》曰:“悲哀愁忧则心动,心动则五脏六腑皆摇”《素问·阴阳应象大论》曰:“故喜怒伤气,寒暑伤形,暴怒伤阴,暴喜伤阳,……喜怒不节,寒暑过度,生乃不固。”《素问·举痛论》曰:“余知百病生于气也,怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,惊则气乱、思则气结。”反之则“恬淡虚无,真气从之,

精神内守,病安从来”。《内经》指出:“饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”

## 结语

道家养生学思想首倡者是老子,西汉前期是其发展的重要历史阶段,《内经》吸收前人及当时的各家养生学说,使其更加系统化,实为中国养生理论的经典。道家养生思想是以“返朴归真”为目标,但不是退回到原始状态,而是在新的层次主动适应自然,追求健康和谐、文明的生活。道家养生学思想内容丰富,内涵深刻,本文仅拾其一鳞半爪,在大力提倡弘扬民族传统文化的今天,我们应该努力发掘,加以整理、提高。当然道家养生思想亦有其历史的局限性,我们应当扬长避短,取其精华,为今所用。

安徽省明光市人民医院中医科 谌绍谟



## 老子思想发微

老子是道家思想的代表人物。其著《老子》是我国古代哲学理论宝库中的重要著作之一。其核心思想是“道”、“德”二字。现仅就其养生、修性与治学方面的哲学理论作初步探索。

### 一、养生之戒

“五色令人目盲；五音令人耳聋；五味令人口爽；驰骋畋猎，令人心发狂；难得之货，令人行妨”（第十二章）。提示五色、五音、五味、打猎，若不节制，均能给人带来危害，要求知其“道”而养生者，应以丰衣足食为目的，不应去追求耳目声色的满足，应抛弃诸多引人可欲之诱惑，要讲究实际。同时提出“宠辱若惊，贵大患若身”（第十三章），老子认为宠辱皆有损自身尊严，都可使心神不安，损伤精、气、神，当以自尊自爱的态度对待自身和天下，就能不为物欲所累，神形并俱而度百岁，实为养生之真谛也。

### 二、修性之法

“知人者智，自知者明，胜人者有力，自胜者强。知足者富，强行者有志。不失其所者久，死而不亡者寿”（第三十三章）。老子在自我修养上，将其分为两个层次，以知人、知足、不失其所，为一层。并对自知、自胜、强行、死而不亡者评价更高，理由是能认识自己的人，才能明察；能克制自我的人，才算刚强；坚持力行而不懈者为有志；只有那些一生为人类社会的进步发展，作出贡献

和牺牲的人，死后才不会被遗忘，提示道德修养应从自我做起。

### 三、治学之道

“合抱之木，生于毫末，九层之台，起于累土；千里之行，始于足下”（第六十四章）。老子以朴素的哲理，阐述万物都有由小而渐大，由量变到质变的过程，可借作治学之道。启蒙识字，学语乃为求知之萌芽，知识的积累升华与创造发明，如同垒高台一样，靠的是学而不厌，持之以恒；如同行路，千里之遥，还须一步一步地走，才能到达目的地。可谓“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”，只有勤奋、刻苦才能在学术上有所造就。

总之，上述仅是老子哲学思想之一斑，《老子》全著八十一章，涉及宇宙、社会与人生。其哲学思想体系的核心是“道”，强调对立统一的矛盾法则，认为“常道”是万物的本源和宇宙的普遍规律。在八十一章中提示人生的最高境界，应是真、善、美的结合。其“无为”思想，要求人们不妄为和不强为，才能无所不能为。“圣人”并非指一般统治者，而是指得“道”之人，只要掌握“道”的规律，按照客观实际办事，就能无往而不胜。

安徽省芜湖市中医院 董胡兴

## 养生保健随笔

老子在其五千言《道德经》中曾讲到：“恬淡为上”、“致虚极，守静笃”，即虚极清静的意思。《素问·上古天真论》“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”即是从容安静之义，也就是老子恬淡为上，淡然处之。圣人修身养生，可寿命无穷与天地终。对于善摄生的人来说，活到一百多岁也动作不变，因为这样的人“德”性完全而不致危殆。《阴阳应象大论》总结为“无为”，“恬淡”，“虚无”，均源出《道德经》，故而有人认为医家的养生思想，实质上就是道家的养生思想。

《上古天真论》中，岐伯回答黄帝的第一个问题就是“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”，正是《人世间》（《庄子》篇名）的烟火气息和生活规律，是医家所要着重强调的。《素问·上古天真论》是摄生论，是人体生、长、衰、老过程论，又是摄生方法论，也是摄生功法不同水平的真人、至人、圣人、贤人论。

德国哲学家叔本华曾说：“健康的乞丐比有病的国王更幸福”。国内一大都市的报纸曾对市民做了一次民意测验，在金钱、荣誉、权利、健康面前，你将选择哪一个，结果大多数人都毫不犹豫地选择了“健康”。因此，健康才是人生不可用金钱度量的第一财富，健康无价。

现代医学认为，健康是身体、精神的完美状态以及良好的适应能力。“身体没病就是健康”，这种生物医学的健康模式是不全

面的。随着现代社会的不断发展,人们生活条件的改善,心脑血管病、癌症、糖尿病、肥胖病等“现代病”的发病率急剧上升,不断吞噬着人们的身体和健康。这就提醒人们有必要改一改以往的生活方式了。高脂肪、高热量、高蛋白食品不应再被推崇,而低热量、高纤维降脂食品正日渐成为一种趋势。紧张工作之余,人们不应再呆坐钢筋水泥的居室中,而应走向室外、原野、河边、森林,去散步、垂钓、旅游、休憩、调适身心。平时还应学习一些医疗保健常识,提高自我保健能力,提倡继承我国传统的“徒步当车,淡泊物欲,仁善为怀,清心寡欲”、“饮食有节,起居有常,不妄作劳”的养生方法。只有懂得养生之道的人,他的所有活动才能与外界和体内的阴阳变化相适应,才能顺应天时,顺应人体生物钟的运转规律,才能达到“阴平阳秘,精神乃治”的理想境界。

安徽中医学院附院 杨素霞  
涡阳孙店门诊部 于来钦

## 养 生 杂 俎

老子乃道家始祖,其《老子》一书,世称《道德真经》或《道德经》,为老子遗留下来的唯一哲学杰作,内有大量养生长寿内容。老子主张清静无为,修身养性,以“道”为本,反复阐述“物极必反”的自然规律。“道”是“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”,它“微妙玄通,深不可识”,是产生和支配宇宙间万事万物的精神实体。

老子希望再现“甘其食,美其俗,安其居,乐其俗”、“虽有舟舆,无所乘之;虽有甲兵,无所陈之”的社会,永远杜绝战争,过安居乐业的生活。提出“知足者富”的观点,“知足”,并非教人安贫守旧,而是教人要有自知之明,知人之能,不要冒天下之大不韪,一个人如果不知足任凭自己为所欲为,最后必然落得悲惨的结局,他反复告戒人们“祸莫大于不知足”的哲理。

老子指出全德全道之人能“不出于户,以知天下。不窥于牖,以见天道。……是以圣人弗行而知,弗见而名,弗为而成。”此乃具有超世离俗,视听入远之外,安坐而知天下之事,盖有特殊功能之人。《素问》曰“有至人者,淳德全道,和于阴阳,调于四时,去世离俗,积精全神,游行天地之间,视听八达之外,此盖益其寿命而强者也,亦归于真人。”这里,不难看出二者相同之处。老子告戒爱精保神,如持盈满之器,不慎而淫欲妄动,则倾竭天真。”其养生哲理,融和于中医理论学说中,清晰可见。

安徽省凤台县丁集中医诊所 信华堂

## 养生与痔疾

古人有“十人九痔”之说。国内近年来多次对肛肠病的普查表明,其发病率均在 50%—60%之间,其中尤以痔的发病率最高。其发病之广,痛苦之大,为各类疾病首列。很多人都是因患痔而降低生活质量,甚至缩短寿命。现代医学及古代养生家均认为本病与饮食不节,劳逸过度,七情内伤,起居无常及房劳过度等有关,因此,养生保健是防止痔疾发生发展的关键,本人就此谈几点认识。

### 一、饮食有节

“安体之身,必资于食,……不知食宜者,不足以生存也”,古代养生家均认为合理的饮食可以使人身体强健,益寿延年,饮食不当则易导致疾病和早衰,也是引起痔疾的重要原因之一。“素食为主”、“清淡为宜”,为古代养生家坚持的饮食要求,也是被现代医学所证明的合理饮食配方。若过食辛辣、肥甘厚腻、饮食不洁、食量不度、食时不定则均会引起肛门直肠部血管神经功能紊乱,血液循环障碍,易于形成痔或使痔加重。

### 二、劳逸结合

“生命在于运动”,适当参加体育运动和体力劳动,可增强神经肌肉功能,促进血液循环,从而提高机体免疫力,增强人体正气。尤其是经常性参加体操、游泳、跑步、练气功等活动,直接加

强肛门直肠部肌肉运动,促进局部血液循环,则更有利于预防患痔。要劳逸结合,《医宗金鉴·外科心法要诀》曰:“又有苦役勤劳,负重远行,以至气血交错而生痔”。生活中要避免久坐久站、负重远行、过于劳累,以免耗伤气血,以至气血瘀滞、经络运行不畅、湿热聚生导致肛门生痔。

### 三、起居有常

人之所病,皆由阴阳失调所生。良好的生活习惯可保持人体的阴阳平衡,预防痔的发生发展。古代养生家均提倡早睡早起,排便规律,使人体阴阳之变合乎自然万物,以至天人相应,方可吸取万物之精气,祛躯体之污浊,益气健体、益寿延年,以至百病不生。

### 四、七情有制

人皆有七情,七情内伤乃是人体致病的重要内因。情志不畅,忧愁郁闷或情志不节,狂喜暴怒或思虑过度,竭尽心血皆能诱发痔疾。现代医学也证明人体因情绪变化而造成内分泌及神经调节紊乱。控制情绪变化保持良好的心理状态对保持肛门直肠正常生理功能,预防患痔及使痔疾减轻均有重要意义。

### 五、房劳有度

古代养生家认为适当同房可调和阴阳、提高正气。但久则伤肾,肾虚则精气不达,脏腑不营,百病乃生。现代医学也认为房事运动可增强肛门直肠局部神经肌肉功能,但房事过频易使局部静脉瘀血膨胀,易造成痔的发生发展。

安徽省和县肛肠医院 左登金 赵兴明

## 浅谈四时养生法

自然界四时季节的变化,直接影响宇宙万物的荣枯生死,同时也影响着人体的生理功能。《素问·四气调神论》说:“四时阴阳者,万物之终始也,死生之本也,逆之则灾害生,从之则苛疾不起,是谓得道”。人要想保全“生气”,延年益寿,就必须顺从天气的变化。《素问·四气调神论》提出了四时不同的养生方法,其根本原则即是“春夏养阳,秋冬养阴。”

### 一、春季养生法

鸿雁回归之时,冰雪消融之际,春花迎阳绽蕾,弱柳随风抽绿,阳光新发,万物复苏,大自然充满了勃勃生机。人如何适应这种自然变化呢?《素问·四气调神论》指出:“夜卧早起,广步于庭,以使志生。”也就是说,人们要顺应天时,晚睡早起,到户外,悠然漫步,放松一下神经,舒展一下筋骨,使精神愉快,胸怀畅开。这是适应春令,保养生发之气的方法。若违逆了春之气,则会使肝气郁结,思郁沉闷,肝脏受损。现代医学认为春天又是“多病之春”,正如民谚所说:“百草回芽,百病易发”,春天是各种传染病与慢性病(如冠心病,胃溃疡)的多发时节。因此,春天应加强锻炼,增强对疾病的抵抗力。此外,还要注意“春天不忙减衣,秋天不忙加冠。”春天的温度如“孩儿脸”,说变就变,过早地减衣,易受春寒而染病。



## 二、夏季养生法

炎夏季节,万物葱茏,天阳下济,地火上腾,暑热难当。此时此节,人体阳气就易发泄。适合时令的养生方法是保证身体健康的关键。《素问·四气调神论》提出夏季养生之法为“夜卧早起,无厌于日,使志无怒”。即夏季人们应该入夜方睡,早早起身,不要因夏天的酷热与长日而烦躁。保持情志的愉快,切勿发怒,保障气机宣畅,通泄自如。现代医学认为:暑热跟寒流一样,会对人的健康产生不良影响。暑热往往使人中枢神经的稳定性受到影响,使人精神不振,反映迟钝,注意力难以集中,胃酸分泌减少,胃的蠕动机能降低,使人食欲不振,消化力减退。因而,降温防暑是夏季保健的重要一环。主要措施有:合理安排劳作时间,注意休息,及时补充由于出汗所损失的水和盐分。饮食方面,要注意多摄入各种维生素和蛋白质,吃一些新鲜的蔬菜与水果,适当喝一些清凉饮料,增加辛味食物以养肺气。此外多吃大蒜与醋,可以避免中暑。

## 三、秋季养生法

暑热一过,秋风转凉,阳气渐收,阴气始长,若逆秋收之气,便会伤及肺脏。《素问·四气调神论》提出的秋季养生方法是:“早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁”。也就是说:秋天天高风急,地气清肃,人应该早睡早起,到户外呼吸新鲜空气,活动活动筋骨,使周身血脉流通,神志安宁,以此减轻秋季肃杀之气对人体的影响。此外,在饮食方面,也应注意顺应秋季气候特点,秋日多风燥,人体受气候影响往往感到口干舌燥,因而进补时也应应以汤为主,减少辛味,多吃一些酸性食物。

#### 四、冬季养生法

4. 冬季养生法。冬天来临之时,北雁南飞,天寒地冻,昆虫蛰伏,草木凋零,一派肃杀凄凉之景。此时阳气已藏,阴气最盛。《素问·四气调神论》提出了“早卧晚起,必待阳光,使志若伏”的养生方法。冬天,空气清冽,水寒成冰,因而,人们要早早入睡以养阳气;晚点起床以养阴气,待日光照耀,气温回升时再开始工作。由于凛冽的寒气切入肌肤,过多的暴露会使阳气不断损失。因而,冬天要穿保暖性强的衣服,加强锻炼,促进血液循环,使身体保持正常的温度,提高御寒能力。饮食方面切忌生冷,多吃一些苦味食物,少吃点咸味东西以保肾脏。此外,寒冬季节,还要保持自己情绪的稳定,以免扰动阳气,引起疾病。

山东省济南市中心医院 张锡凤 杨占华

## 道家长寿之谜

道家养生之术万千，秘中之秘，当首推调气之法。人活一口气，纳气充盈，血液畅通，百病乃祛。

《素问·八正神明论》曰：“血气者，人之神，不可不谨养。”古往今来，道家养生多重调气。

商朝大夫彭祖曰：“和神导气之道，当得密室，闭户安床暖席，枕高二寸半，正身偃卧，瞑目，闭气于胸膈中，以鸿毛着鼻而不动，经三百息……寿三百六十岁。”

唐朝名医孙思邈在《备急千金要方》一书中对调气养生更有具体的论述：凡调气之法，夜半后日中前，气生得调，日中后夜半前气死不得调。调气之时，则仰卧床，铺厚软，枕下共身平，舒手展脚，两手握大拇指，节去身四、五寸，两脚相去四、五寸，数数叩齿，饮玉浆，引气从鼻入腹足则停止。有力更取，久住气闷，从口细细吐出尽，还从鼻细细引入，出气一准前法，闭口以心中数数……能至千者，去仙不远矣。

科学技术文献出版社 1989 年出版的《中国秘方全书》也收录了调气养生之法，称赞此法有返老还童之功，效果不同凡响。当代著名书法家孙墨佛，山东莱阳人，注重调气健身，1989 年仙逝，享年 109 岁。

现代科学研究发现，调气之法至关重要。因为人要生活，身体各部肌体均需大量氧气供能。单从大脑来说，其新陈代谢耗氧量相当高，人脑只有体重的四十分之一，但耗氧量却占四分之

一。调气之法是向人体大量供氧的秘诀。

所以,练调气者,持之以恒,可使气血充盈,精神饱满,健康愉快地享尽天年,百岁乃去,道家长寿秘诀在此。

山东省莱阳市河洛镇河洛村 孙立芳

## 气功、情志与健康

据动物实验研究,精神因素可影响免疫。环磷酰胺是一种常用化学药物,也是一种免疫抑制药。在一般情况下,喝糖精水不影响大白鼠的抵抗力,只有注射环磷酰胺才能使免疫力下降,但对糖精和环磷酰胺都建立了条件反射的大白鼠,一喝糖精就会引起抗体下降。这是因为在大脑皮层中糖精刺激引起的兴奋中心与注射环磷酰胺引起的兴奋中心被接通,大白鼠喝糖精水,味觉刺激经大脑味觉中枢传入环磷酰胺兴奋中心,引起体内抗体下降。反过来,对抗体下降的大白鼠采用入静术使之入静,又可使抗体稳定。

外界的刺激通过视、听、嗅、味及触觉反射到大脑,大脑经过处理加工,将信息和指令下达到丘脑,下丘脑分别向脑垂体和植物神经系统发出信号,从而促进或抑制免疫功能。外界的因素作用于不同感官,而适中愉快的感觉,(新鲜的空气、赏心悦目的环境、温馨的家庭、良好的人际关系,形神合一心无杂念的静气功)都会令人心旷神怡,维系良好的心态,这有益于人体的免疫功能,有益于人的身心健康。反之烦乱的心情,恶性刺激,都会有损于健康。

现代静气功究其根源多源于道教气功,而静气功讲究气沉丹田、排除杂念、形神合一、益寿延年。这 and 现代“精神与免疫学说”有许多吻合之处,“气大伤身”、“积愤成疾”就是不良的情绪影响了健康,如果练习静气功,遇事笑口常开,往往就能自得其

乐,益寿延年。由于边缘学科的诞生以及人类对养生的研究,情志与健康这一古老的话题,逐渐上升为系统的理论。

在大千世界中,人与自然、人与社会的关系中,在形形色色的人际关系中,不一定都是一帆风顺,不遂心、不如意、不协调的事在所难免;进行必要的精神调控,保持良好的心态,则对健康明显有益;静气功则是保持一种良好心态,养生健体的精神调控。

安徽省涡阳县中医医院 曹崇玉

涡阳县城关中学医疗室 王利亚

## “还精补脑”辩

### 一、概述

“夫精者，身之本也。”(《素问·金匱真言论》)“凡养生之要，在于爱精”。(梁·陶弘景《养性延命录》)“还精补脑”就是古代一些养生家提倡的，据说有养生护命、益寿延年作用的一项房中之术。

“还精补脑”包含两层意思，一是吸摄还纳精气，二是以还纳之精气补益脑髓。据《玉房指要》所载，具体做法是：在男女交媾过程中，男子于性高潮即将到来之际，以意念克制或用手法点穴等方法，强行抑制射精动作的发生，并将勃起状态中的阴茎退出阴道。如此，则不但男子的阳精不致外泄，而且还因吸摄了女子的阴精而更加充盛。接着，男子以意念导引，使精气沿着脊柱上升于脑，便能收到补益髓海，强身健体的效果。与“还精补脑”含义相近的提法还有“交而不泄”，“动而不泄”，“闭精勿泻”等等。这类做法，最早见于长沙马王堆汉墓出土的医书《合阴阳方》、《十问》等。后世的《玉房指要》、《玉房秘诀》、《医心书》、《洞玄子》、《修身秘诀》……中所载小异而大同。有些书中还列举了此种做法的种种好处，如《合阴阳方》提倡“百出入而毋决”。即主张阴茎在阴道中出入百次而坚持不射精。书中以每出入十次为一“动”，如能坚持一“动”而不射精者，可使耳聪目明，二“动”而不射精者，可使声音宏亮，三“动”、四“动”……乃至十“动”，其好处

依次递增,长期坚持,可常葆健康云云。又《修身秘诀》曰:“夫御女,临精闭口,人张目,握两手,左右上下视,缩鼻取气,又缩下部吸腹,……则精上补脑,使人长生……”。

几千年来,关于“还精补脑”对人体的影响,养生界褒贬不一,至今仍存在着根本的分歧,笔者则认为此举对人体有百害而无一利。

## 二、“还精补脑”,有害无益

### 1. 强行抑制射精,其实所耗更多。

精,不仅仅是指男子在性活动中由尿道口射出的精液,它更是人体精华物质的统称。精是人体生命活动的物质基础,气是生命活动的动力,神既是生命活动的外在表现,又是生命活动的主宰。精化气,气生神,三者密不可分,共称人体三宝。人类性兴奋过程,可分为兴奋期、高涨期、高潮期、消退期四个阶段。男子性高潮以射精为标志。从兴奋期开始,神经系统就十分活跃,积极寻求和感受视、听、触觉和精神意识中的性刺激,以获得快感。快感的不断积累,使性兴奋逐渐加强,循序进入高涨期乃至高潮期,与此同时,心跳、呼吸也变得急促,血压升高,全身肌肉紧张收缩,腺体分泌极为旺盛。在这段紧张的前奏中,身体各组织器官的工作负荷较安静时大大增加,其繁重程度不亚于参加一场激烈的体育竞技。由此可见,在射精之前,人体已因劳形费神耗去不少真精,倘若为了葆精而在高潮即将到来之际,强行用意念或手法克制,或硬要身体作出种种诸如上述之别扭动作来遏阻射精,那么这个粗暴生硬的克制过程所伤损的神和气,又不知耗精几许?显而易见,强行抑制射精,非但不能减少伤耗,甚至所耗更多。

### 2. 骤然中断性交,身心俱损,贻患无穷。

(1)意欲难除,真精暗耗。性交而不射精,称为不完全性交。



不完全性交不能达到性高潮,容易刺激起再次同房的欲望。如果为了惜精,又一次强行中断性交,性欲依然得不到满足,欲焰再三燃起。如是者形成恶性循环,房事频作,耗精更甚。或曰可以强自抑忍,控制房事次数,但究竟意欲难除,阴精暗耗。对此,朱丹溪《格致余论·阳有余阴常不足论》中有透辟的分析:“主闭藏者,肾也;疏泄者,肝也;二脏皆相火,而其系上属于心。心,君火也,心动则君火亦动,动则精自走,相火歟然而起,虽不交合,亦自暗流而疏泄也”。又《淮南子·原道训》曰:“静则日充者以壮,躁而日耗者以老”。意欲之伤,岂可等闲?

(2)败精瘀阻,精道不利。男女交合之时,如过度抑忍,则神气不得宣发敷布,阴阳闭阻格拒,气机壅滞,败精瘀积,阴茎、睾丸、少腹坠胀疼痛,久之,精道不利,易致阳萎、强中、射精不能、梦遗、滑精诸症。现代医学也证实强行抑制射精,可引起射精功能障碍、阳萎、前列腺炎、精囊炎……,贻患无穷,不可不慎。

(3)违背自然,戕伐生机。新陈代谢和用进废退是自然界的普遍规律。生命的进程就是新旧不断更替的过程,人体的精、神、气、血生生不息,无时无刻不在新陈代谢的变化之中。“还精”之术,其实并不能阻止精子的产生与成熟,它仅仅是把已成熟的精子强留在体内,任其自行衰老、死亡而已。用进废退是生物进化过程中自然选择的严峻法则。在生理范围内,使用得越多的组织器官就越发达。长期抑制射精,在大脑皮层上形成固定的条件反射,继而影响下丘脑——垂体——睾丸性腺轴的正常生理活动,造成废用性功能减退和组织萎缩,终至乾纲不振,此时悔之晚矣。

①科技水平低下,局限了人们对事物本质的深入认识。在中国古代,由于科技水平低下,人们对事物的认识,主要依靠朴素的唯物论和辩证法,以黑箱理论作为认识方法,而缺乏科学实验的手段来客观地检验人们对事物的认识正确与否,缺乏统计学

的判断方法来客观地比较事物之间的差异程度。这就局限了古人对事物的认识,只能是宏观的、整体的,同时也不可避免地带有某种程度的主观性和随意性。提倡“还精补脑”的古人,只看到原本应当射出体外的精液被截留在体内,而对于骤然中断性交后所引起的一切变化,并无直观的了解;只看到女子在性兴奋时阴道流出大量粘液,兴奋后又显得十分疲倦,就想当然地认为这些粘液就是女子的阴精,于是提出了“还精补脑”、“采阴补阳”的养生理论。他们并未意识到“精”也要遵循生、长、壮、老、死的自然规律,并未意识到骤然中断性交对性心理、性器官乃至性腺功能所造成的近期和远期损害,只是片面地、孤立地、静止地看待“还精”一事,其视野仅仅囿于“精液还纳”这一个点上,不及其余,思路钻进了“形而上学”的死胡同里,从而推导出错误的结论。这正是“还精补脑”谬误根源之所在。

②体现“以男性为中心”的社会特点。在过去的漫漫几千年里,中国基本处于农业社会阶段,主要的生产力是人力和畜力,男子因而成为家庭和社会的经济支柱,掌握着经济支配权,社会也自然而然地形成了以男子为中心的特点。“还精补脑”的目的,一是满足男子的性欲,二是让男子在纵欲的同时不致耗精,三是通过吸摄女子阴精来使男子更加强壮。至于女子,不过是男子的性工具而已,其甚者,更把女子当作采补的对象,不惜牺牲女子的健康去换取男子的益寿延年。性行为既是自然行为,同时也是社会行为。“还精补脑”正是带着男性社会深刻烙印的产物。

#### 四、建立科学的养生观

##### 1. 正确认识房室与养生之间的辩证关系。

“天地氤氲,万物化生;男女媾精,万物化醇”。男女之欲,乃阴阳自然之道。合理和谐的性生活,是活跃生机、变理阴阳必不可少的手段,而“欲多则损精”,惜精节欲,又是养生的重要措施。

房室与养生之间,存在着矛盾的对立与统一的辩证关系,关键在于掌握好宣节的尺度。宣,就是让性生理和性心理得到自然的、合理的、充分的兴奋和满足;节,就是不偏不倚,既不戒绝七情六欲作苦行僧,也不恣情放荡浸淫声色,而是根据自身的需要与能力调整好性生活的频率与强度。例如唐·孙思邈《千金要方》和同期日本人所著《医心方》中都列有按年龄调节性生活频率的参考值。元代养生家王珪在《泰定养生主论》中也提出:“三十者,八日一施泄;四十者,十六日一施泄;其人弱者,更宜慎之。人年五十者,精力将衰,大法当二十日一施泄;六十者当闭固勿泄也,如不能持者,一月一施泄也”。既有根据年龄之老、中、青的不同生理特点而定的基本原则,又有因个体情况特殊而灵活掌握的变通。房室与养生之间取得和协统一,就能使人心情舒畅,生机盎然,有助于达到“阴平阳秘、精神乃治”的最佳状态。

## 2. “法于阴阳”是养生至道。

老子提倡“无为”的处世观,认为人类的一切活动都必须顺应自然,不强为主宰,不妄加干涉,任凭万事万物遵循自己固有的规律发展变化。《素问·上古天真论》所说的“法于阴阳”,就是这种观点的体现。对此,明代医学家张景岳解释道:“天以阴阳而化生万物,人以阴阳而荣养一身,阴阳之道,顺之则生,逆之则死,”“法于阴阳”就是中国传统养生学的最高法则。清代学者孙宝瑄在《忘山庐日记》中也有所阐发:“顺自然之性,所谓任天行也;法当然之理,所谓尽人事也。”具体到性活动过程中,就是让其沿着兴奋期、高涨期、高潮期、消退期四个阶段顺序发展,让大脑皮层、性器官得到充分的兴奋和满足,并在充分的兴奋和满足后得到彻底的松弛,性物质也在这个过程中得以释放,从而除旧布新。至于“还精补脑”的做法,以妄为常,粗暴地扭曲人类性行为中的生理进程和心理进程,与“法于阴阳”背道而驰,其结果只能是适得其反。

### 3. 修身为本,养形为辅。

早在春秋战国时代,人们就已认识到精神修养在养生保健中的重要地位。例如庄子指出:“平易恬淡,则忧患不能入,邪气不能袭,故其德存而神不亏”。《素问·痹论》曰:“静则神藏,躁则神亡”,神是人体生命活动的体现和主宰。恬淡虚无,少私寡欲者,内无所蓄,外无所逐,精气内敛,情志清宁,再辅以“和于术数,饮食有节,起居有常”等养生措施,就能保持和促进身体健康,“形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”反之,孜孜汲汲于物欲者,无视精神活动对生理活动的重大影响,“未得之,虑得之;既得之,虑失之”(《泰定养生主论》)。因神躁而气伤,由气伤而精耗,内则阴阳失衡,外则邪气凑虚,内外交困,百病丛生,而求助于养生措施,意欲获得长生久视,然则以此舍本逐末之下策,而冀望跻身于寿境者,不亦难乎哉?

《道藏·至言总养篇》曰:“伪道养形,真道养神”,诚至理之言也。谨以此语结束全文。

广州市芳村区妇幼保健院 庞晓燕

## · 道家房中养生观

道家文化是以修道养生为宗旨的,自古以来房中术作为养生延命方法之一被道家摭采纳入,并经历代道士们不断研究充实,无论从理论到方法上都形成一套独具特色而较完整的养生体系。

### 一、道家房中养生观

道家房中养生观认为人的生存应顺乎自然之道,故人欲养生长寿则不可禁欲,认为男女交合乃天经地义的自然之道,亦是正常人体的生理需要,人之精气藏久则满,满则溢泻,人本之常,若阴阳不交则对身体有害无益,易产生疾患。《素女经》云:“天地有开阖,阴阳有施化。人法阴阳,随四时。今欲不交接,神气不宣布。阴阳闭隔,何以自补?”陶弘景《养生延命录》载彭祖语道:“凡男不可无女,女不可无男。若孤独而思交接者,损大寿,生百病。”《玄女经》亦云:“人复不可阴阳不交,则生痈瘕之疾,故幽闭怨旷多病而不寿。”这种道法自然,反对禁欲的观点成为道家房中养生学的基本思想。

其次,道家提倡节欲葆精。认为“精”乃先天之本,生命之源,《类经·摄生类》说:“善养生者,必保其精,精盈则气盛,气盛则神全,神全则身健,身健则病少,神气坚强,老而益壮,皆本乎精也”。所以道家把节欲保精做为房中养生的基本原则,一再告诫人们合房必须适度,否则必损年命。如《玄女经》云:“任情恣意,

复伐年命,唯有得节宣之和可以不损”。《千金方》中亦谓:“纵情恣欲,心所欲得,则便为之,……夫所不作自言适性,不知过后一皆为病本”。由此可以说明,节制房事对于保精益肾,防止衰老,延年益寿,预防疾病均有其重要意义。

再者即所谓合房有道,提出男女合房当合乎养生规范。《素女经》指出:“天地之间,动须阴阳。阳得阴而化,阴得阳而通。一阴一阳,相须而行。故男感坚强,女动癖张。二气交精,交液相通。男有八节,女有九宫。用之失度,男女痈疽,女害月经。百病生长,寿命消亡。能知其道,乐而且强,寿即增延,色如英华”。所谓合房之道主要是指古人从长期的生活经验中积累总结出的,旨在达到养生目的的合房“法度”,《素女经》称之为阴阳交接之道:“素女曰:交接之道因有形状。男以致气,女以除病。心意娱乐,气力益壮。不知道者,则浸以衰;欲知其道,在安心和志,精神统归,不寒不暑,不饱不饥,定身正意,性必舒迟。深内徐动,出入欲稀。以是为节,慎无敢违。女既喜欢,男则不衰”。由此可见,合房之道不仅包括房事之技巧,而且还包括男女自身的身体状况、心理状态以及周围环境、时间等诸多因素。合房得道则可使机体的生理调节机能处于最佳状态,因而思维敏捷,精力充沛,身体健康。相反合房失道,则心情忧郁,寝不安寐,影响健康,甚至产生多种疾病。

## 二、道家房中养生法则

道家房中养生法则,即提倡交合的方式方法要有利于养生的法则,以合房促进延年益寿。亦即房中养生补益之术。经过历代道士们的潜心研究,总结出几十种房中补益术,在这其中最常用有还精补脑法、施泄摄养法、七损八益法等。

### 1. 还精补脑法:

葛洪《抱朴子》曰:“房中之术十余家,或以补救损伤,或以攻

治众病，或以采阴益阳，或以增年益寿，其大要在于还精补脑之一事耳”。还精补脑是指男子在交合时，结合运用导引之术使欲泄之精回流，沿尾椎、脊柱的通道，回还上升，进入脑部，以这些回流脑部的精液滋补大脑。古人认为人的生命起源是先有精，精成而后产生脑髓，如张介宾谓：“人始生，先成精，精成而脑髓生”（《景岳全书》）。就是说人的大脑是由精生，所以要还精补脑。古人此论不尽科学，但在性生活中利用气功导引以惜精固神，并能延长性交时间，这对于早泄、阳痿患者而言则有其积极意义。另《千金翼方》还提出在泄精之后亦宜进行气功导引：“每施泄讫，辄导引以补其虚。不尔，血脉脑髓日损，犯之者生疾病”。性生活过后，人体会产生一系列全身反应。神经系统和组织器官都消耗很多能量，所以射精后会感到全身疲乏。临施泄前进行气功导引，可以使后来少泄精或不泄精，泄精后进行气功导引，则可调整脏腑气血，帮助恢复体力。

## 2. 施泄摄养法：

道家认为房事是正常人不可缺少的，房事过度，频繁泄精则有害身体。但交合时动而少泄或不泄精，则既能享受性生活的快感，又于身体无损，从而养生长寿。如《玉房秘诀》所云：“交接以泻精为乐，今闭而不泻，何以为乐乎？彭祖答曰：精出则身体怠倦，耳苦曹曹，目黑欲眠，喉咽干枯，骨节懈堕，虽复暂快，终于不乐也。若乃动不泻，气力有余，身体能便，耳目聪明，虽自抑静，意爱更重，恒若不足，何以不乐耶。”动而少泄并不是要强行抑制射精，而是要用意识控制性欲，减少射精次数，从而养精、保精。现代研究表明，精液由精子、性激素、前列腺素、酶类等组成。精子和性激素由睾丸产生，过频的射精，必然加重睾丸的负担，甚至导致睾丸萎缩而加速衰老。前列腺素主要由精囊产生，对各类平滑肌、中枢神经系统、以及多种组织细胞的功能都具有重要的调节作用。精液中还含有大量的锌，是人体蛋白合成的必需元素。

加之射精过程是一种通过神经反射引起的全身性反应如心动过速、血压升高、全身肌群收缩、消耗大量能量及神经递质等。所以古人强调要适度施泄,《医心方》提出“年二十常二日一施;三十,三日一施;四十,四日一施;五十,五日一施;年过六十,勿复施泻。”《千金方》亦提出:“人年二十者,四日一泄;三十者,八日一泄;四十者,十六日一泄;五十者,二十日一泄;六十者闭精勿泄,若体力犹壮者,一月一泄。凡人气力自有强盛过人者亦不可抑忍,久而不泄,致生痼疽。”何以施泄得当,则应因人而宜。

### 3. 七损八益:

七损八益是道家房中保健强调的要领之一。“七损”指男女性生活中七种对身体有害的做法,“八益”指房事中对身体有益的方法。马王堆医书《天下至道谈》中说:健康长寿的方法,要养阴育阳,如何养育阴阳之气,有七损八益的方法。若不能用七损八益的方法,则四十岁后阴气渐衰,五十岁就出现衰老之象,六十岁则耳目不聪明,七十岁就气血上枯下竭,房事不举。这是因为血脉凝而不流畅的缘故。若令人复壮,应去七损以救其病,用八益以营其气,这样衰老者可恢复壮年,壮年人可不致早衰。

所谓八益即:治气、致沫、知时、蓄气、和沫、窃气、待(持)赢、定倾。此即是把气功与房中术相结合,提出的八种有利于身体健康的八个步骤、八种做法。具体地讲就是:一要人们平时操练气功,以便巩固精关,蓄养精气。二要行房前应相互嬉戏娱乐,使感情融洽,精神愉快,做到双方特别是女方有了性冲动时,然后交合,切忌孟浪操持,草率图快。三要合房应适可而止,不可极情纵欲,滥施泄泻。合房结束应加以洗涤。这些观点对于房中保健至今仍不失其实用价值。

所谓七损即:闭、泄、竭、勿、烦、绝、费。对于七损,书中解释到:“为之而疾痛,曰内闭;为之而出汗,曰外泄;为之不已,曰(竭);秦(臻)欲之而不能,曰(勿)(音费,痿废不举意);为之(喘)



息中乱，曰烦；费欲强之，曰绝；为之秦（臻）疾，曰费；此谓七损（损）。”在这里古人提出了合房的七种禁忌和注意事项，它告诫人们，有疾病者不可合房，若不禁则伤五脏；合房须徐而缓之，过急过久则大汗外泄而伤津；漫无休止，合房无度则伤阴液；因某种原因使阴茎萎软不能举，强为之则废；患有喘急和心中烦乱不安者不可合房，为之则可引起烦渴病重；男女一方如无兴趣而强行之，可损伤心身健康。合房时要和志定气，急而行之可损伤身体。阴阳为天下至道，男女之合有损有益。善摄生者，和其志而慎其行，辅以导引。“故善用八益，去七损，耳目聪明，身体轻利，阴气益强，延年益寿，居外乐长。”

另有《医心方·卷二十八》引《玉房秘诀》亦载有七损八益。其内容与马王堆医书中的七损八益有所不同，此“八益”是：“固精”、“安气”、“利脏”、“强骨”、“调脉”、“蓄血”、“益液”、“道体”。其七损为：“绝气”、“溢精”、“脱脉”、“气泄”、“机开厥伤”、“百闭”、“血竭”。从内容上看，《玉房秘诀》所载的七损八益着重于男女交合姿势对房中保健的作用。具体介绍了男女在性生活中所采取各种体位的优缺点，阴茎在阴道内的角度、深度和抽动频度，并列举了七类性生活方面的症候和利用交合姿势进行调理的方法。要求合交时体位应多样化及男方动而少泄，这对于房中保健具有一定的现实意义和临床价值。

### 三、房中禁忌

道家房中养生非常注重房中禁忌，提倡天忌、地忌、人忌等。

所谓天忌，指性生活的择日禁忌及自然界天气变化的禁忌总称。古人认为，人与天地相参，与日月星辰相应。所以严寒可伤阳气，大热耗散阴津，地动雷电扰乱心神，此时“若御女者，则损人神，不吉，损男百倍，令女得病”（《千金方》）。故《养性延命录》谓：“道机房中禁忌：日月晦朔，上下弦望，日月蚀，大风恶雨，

地动,雷电,霹雳,大寒暑,春夏秋冬节变之日,送迎五日之中”。

地忌,指交合场所的禁忌。如神庙佛寺清静庄严之地及冢厕不洁之地等。彭祖曰:“山川神祇,社稷井灶之处,此为地忌也。”(《养性延命录·御女损益篇》)。又如《妇人规·子嗣·地利》谓:“冢柩之旁,及日月火光照临,沉阴危险之地,但觉神魂不安之处,皆不可犯。”

人忌,指有关人事方面的禁忌,诸如情绪变化,醉饱饥饿,远行疲乏,疾病缠身,以及妇女经期产后等,均属禁忌之例。《养生延命录》谓:“交接尤禁醉饱,大忌,损人百倍。……新沐头,新行疲倦,大喜怒,皆不可行房室。……此人忌也。”

总之道家房中养生其要旨即为延年祛疾,以利男女身心健康为首务,故对房中养生的契合、时间、姿势方法、及房中禁忌均作了深入探究,于今观之,其内容虽不乏有不尽科学之处,但也有很多思想观念、养生法则对现代性科学、性保健都有其一定的现实意义与临床价值,有待于进一步挖掘研究与应用。

山东中医药大学文献研究所 董少萍

## 试论道教房中术的历史沿革

房中术又有“玄素”、“容成”、“阴道”、“黄赤之道”、“混生之法”、“黄书赤界之法”等诸称,是有关男女性生活的养生术,也是道教方术的重要内容,有着悠久的历史。房中术最早起源于中国先民对生殖神的崇拜。古人把生命本原直接归结为男女两性及生殖行为,由此产生生殖崇拜和雌雄疗法。所以初期的房中术仅是一种在民间流行的由巫觋参加的神秘的原始宗教仪式,是用来沟通生殖神和疗病祛疾的一种巫术。因而道教房中术可以追溯到古代的巫觋,是由殷周的巫史之学演化而来的。至先秦时期,神仙之说为社会所习慕,世人津津乐道于探求长生登仙。伴随神仙说的盛行,出现了方仙道,产生了种种求仙的方术,而房中术则成为方术的主要内容之一。据考证,晚周仙术分三派:行气、房中、服食。人们认为只有三者配合起来才有希望成仙。将房中术和古代的行气、服食并列,作为修仙的必备方术足以说明房中术在当时的重要地位。而传说古代方士彭祖、容成、西王母、素女等均擅长房中术,被尊奉为得其道的仙人。房中家也将房中术依托于黄帝、玄女、龚子、容成公等人。

到两汉时期,神仙家尊崇黄帝、老子,皆以黄老清静之术治天下,逐渐演变为追求长生久视的黄老道,研究治身养生的修炼。至此房中术颇为流行,更是成为养生的重要内容而有了进一步的发展。即使儒教也没有把房中术当成诲淫之道,而是肯定了房中术的养生思想,并用儒教的礼乐来粉饰它。《汉书·艺文

志》中著录的大量房中著作完全可以说明当时房中术的盛况。早期道教出现后,方士和巫覡化为道士,房中术遂流入道教。生死问题是道教的核心,重生轻死,追求长生成仙一直是道教的最高目的。因此道教一方面极强调养生,探求益寿的方法;另一方面则积极寻找修仙的方术。而房中术能“保精行气”,“祛病延年”,在当时又被认为是修炼登仙的法术,完全符合道教的宗旨。所以随着道教的出现、形成,房中术逐渐被采纳,成为道教神仙方术之一。这样,房中术源于古代的巫覡,开启于先秦的神仙家,经历了秦汉的方仙道,汉代的黄老道,至东汉以后正式成为道教神仙法术之一。

魏晋朝代是道教史上的第二次勃兴时期。道教传播到上层士族社会,形成了具有时代特点的上层神仙道教。将方术与神学纳为一体,确立了道教的神仙理论体系。社会上普遍建立起对神仙的信仰,各种道派皆以养生成仙为教旨,使各类神仙方术繁衍滋生,养生、服药的人遍及社会各个阶层。这种社会风气为房中术的发展创造了适宜的环境,使之能够迅速发展传播。如曹操对道教采用宽容态度,他自己也“好养性洁,亦解方药”,招致大批方士,形成方士群,其中有名的方士左慈通晓房中之术。曹操本人即曾向左慈学习容成御妇人术,“问其道而行之”。后来左慈将房中术经郑隐传至葛洪。葛洪是魏晋神仙道教中最杰出的代表和集大成的理论家,其本人精研“阴阳之术”,对房中养生颇有贡献。他认为金丹大药、行气和房中术是长生成仙的三个主要方术,三者缺一不可。葛洪撰写过《玉房秘术》、《葛氏房中秘术》、《抱朴子》等房中专著,以《抱朴子·内篇》最突出。此书汇集了自战国、秦汉,尤其魏晋以来社会上流行的各种房中养生专论。如《元阳子经》、《玄女经》、《素女经》、《彭祖经》、《容成经》、《六阴玉女经》等。魏晋的神仙道教将房中术和存思外景的气功视为两种最神秘的仙术,二者常被密切结合在一起,为有功力的上层道士

所修炼。道士对房中术的修炼极为郑重其事,把它作为通向仙界的道术看待,每次施行前要举行隆重的宗教仪式。房中术是一种养生方术。但是由于这种方术是通过男女交接这种过于实在的方式实现,所以往往容易流为性欲的放纵,走到了养生的反面。所以魏晋也有的道士反对此术。如北魏道士寇谦之立新法,清理道教,提出除去“男女合气之术。”说:“大道清虚,岂有此事。”

隋唐时代,道教始终得到统治者的扶植和崇奉,进入相对统一的成熟阶段,成为我国道教全面发展的繁荣时期,而房中术也由此更加完善和成熟。在道教兴盛的环境影响下,道家和医家大胆收集研究和编写房中著作。据《隋书·经籍志》记载医书共256部,其中涉及到房中养生的著作有17部。如《彭祖养性经》、《玉房秘诀》、《素女秘道经》等较著名的房中书均收录在内。而且《隋书》还载录了《杂嫁娶房内图术》4卷,用图象说明阴阳交接之术。这在当时是前所未有的。在《旧唐书·经籍志》、《新唐书·艺文志》中亦载有若干较有影响的房中著作。而且唐代的大部分医书都有专门讲述房中术的章节。以上诸书系统论述了房中养生,对男女性交的方法及具体动作姿式及养生原理、法则、都作了详尽的描写。这些充分说明了隋唐时期道教房中术的兴盛程度。在此阶段的房中著作中尤为值得一提的是《医心方》。这是一部综合性医著,系中国血统的日本人丹波康赖氏于公元984年编撰。书中卷对“房内”辑录了唐代以前的许多房中专著,共30篇,其中许多内容国内已失传,主要论述了房中养生的重要性,性交前的准备工作,行房的各种动作姿态,及运用房中进行养生的具体方法和药物等内容。全书引证的房中文献资料极其丰富。在隋唐时期,对房中养生研究颇深的人物是道教医家孙思邈。著有《备急千金要方·房内补益》,这是一篇在道教基础上从医学角度论述男女两性生活最全面、深刻,又很实在的房中文献。孙思邈和他的《千金方》不仅在隋唐时期,乃至整个中国性医

学史上都占有突出的重要地位。

宋元时期,程朱理学盛行。他们提倡的封建纲常伦理成为整个社会的统治思想,认为“人欲”是罪恶的根源,主张“存天理,去人欲”,提出“天理存则人欲亡,人欲胜则天理灭。”在这种封建礼教的束缚下,道学家们板起道貌岸然的面孔,禁止房中术的公开流行,一些道士们也迎合佛教斥房中术为邪术,结果使道家 and 医家受到理学思想的影响,不敢大胆研究和编写房中著作。在长达400多年的宋元朝代竟未有任何突出的专述房中术的著作出现,即使是在道教类书或医著中出现的有关房中论述,也是着重强调节欲,如北宋张君房编撰的《云笈七签》是研究道家学说的重要文献,但作为道教方术的房中术仅是作者抱着“述而不作”的态度在十一、十二两卷里的若干内容中涉及,几乎全部是引用前人的论说,而且内容主要是从节欲、固精的角度述说。虽然也承认房中生活有一定补益作用,但更强调节欲。元代著名医家朱震亨的《格致余论》中涉及房中的有三篇,其主要论点仍然是节欲。因而在宋元时期的房中术受到极大束缚,没有多大进展。而当时的史书修撰者受到道学的约束,也不敢收藏记载房中术的著作。从《五代史》、《宋史》以下,诸史志目录几乎全部不载录房中术著作,各种目录专书也很少见有记载,使古代房中术经书大多散佚,由此房中术书便濒于绝迹。但是,作为社会文化组成部分的房中术是无法完全禁锢的。房中术除转化为宫廷秘术外,便传入地下秘密流行。虽无专著的房中术出现,但在某些综合性医著或道藏著作中还有房中术的内容。此外,两宋间道教的刘永年又将房中术发展为男女双修的一系,使房中术改造为道教中内丹功法的一种。但总体上讲,宋元时期的房中术处于停滞不前、逐渐衰落的阶段。

宗教的发展和兴衰在很大程度上依靠统治者的信仰和支持,以及它为广大人民群众所接受的程度和范围。明清时期,为

维护封建社会的稳定和安宁,着力提倡推行儒学,致使程朱理学更加盛行,而对道教采取利用、检束,甚至贬斥的严峻态度。再加上新文化思想的兴起和西欧科学技术的传入,使封建保守的宗教意识受到冲击。在以上各种内外因素的影响下,道教呈现出从停滞到渐趋衰落的必然趋势,而道教房中术则更遭到了冷落。从明代后半期开始,道教房中术已日益变成一种秘传性质的方术。一般道家 and 医家不敢研究和著述此方面的内容,古房中术书已渐渐湮没无闻,而明清时期的房中术书又印数有限,社会上则很少有房中术专著流传,一般人对它们的内容只是略知一、二。这段时期有关房中术的论述仅反映在综合性道教书籍及医著的养生部分中。这些书偏重于强调节制房事,重视房中禁忌,竭力说明纵欲的害处。如《万氏家传养生四要》批判了早期道教倡导的房中术的基本精神,即“还精补脑”,“采阴以益阳”的房室补益内容,认为以行房求长生,无异于饮鸩止渴。再加后世的一些游方道士醉心于用女子为鼎器,捉坎填离,为权势者取乐,败坏了道教房中养生的声誉。另一些道士则附和于虚伪的道学家,斥房中术为诲淫之邪术,摒除于道教仙术之外,使房中术在中国的文化气氛中无法生存下去,由此道教房中术在我国渐渐失传。

道教房中术起始于远古的巫术,盛行于晋唐,宋代以后开始衰落。纵观房中术的兴衰史可以看到来自思想意识、政治、宗教、道德、医学及相关学科等多方面的重要影响。房中术的兴衰过程虽然渗透着多种因素的作用,但它在道教史和医学史上的意义是不可抹杀的。从古人的经验和现代性医学的角度来看,道教房中术确实有一定的治疗和保健作用,应该得到恰当的评价。

山西太原市中医研究所 梁媿如

## 论房中养生

房中养生是以炼养精气为基础的夫妻交合之术,又称房中术、房中养生术等。是养生学的分支,也是古代医学的组成部分,早在汉代已发展成为房中养生的专门学科。

房中养生不仅关系到夫妻的寿命和个人事业的成就,也关系到优生优育和子女后代的健康,故对已婚男女来讲,房中养生不是无关紧要,而是至关重要。

### 一、房中养生,古人器重

为了既能享受夫妻性生活的美满,又能有益于健康,古人对房中养生进行了精心而又深入地研究,留下了宝贵的文化遗产。彭祖曰:“爱精养神,服食众药,可以长生……人失交接(性生活)之道,夭折之渐。能避渐伤之事,而得阴阳之术(房中术),则不死之道”。一九七三年,从长沙马王堆3号汉墓出土的医书中写有“天下至道谈”,谈论的即是房中养生之道。可见,汉代就把房中养生誉为天下最高深之道。医书中不仅提出“凡彼治身,务在积精”,还记载着夫妻交合的具体要求和方。特别对“七损八益”作了阐述,解开了《黄帝内经》仅提“七损八益”,而未作注解的千古之迷。汉代班固所著《汉书·艺文志·方技略·房中》收录了八家186卷有关房中养生的学术著作,已成为专门的学科,可想当时房中术流传的盛况。东晋道教理论家葛洪在所著《抱朴子·至理》中写道:“若不能得药,但行气而尽其理者,亦得数百岁,然



又宜知房中之术，所以尔者，不知阴阳之术，屡为劳损，则行气难得力也”。明确指出：不懂房中术，精气过度损伤，虽然练功行气，效果也不会好。对房中养生的目的，古人作了精辟的论述。被民间世代尊为药王爷的唐代孙思邈在所著《千金要方·养性》中写道：“然长生之要，其在房中，上士知之，可以延年除病，其次不以自伐。……务在节欲以广养生也……意在补益以遣疾也。以房中之微旨也”。阐明进行房中养生，不仅可以防止因房事不节自己伤害自己，还可遣疾延年，这就必然给个人和家庭带来千金难得的幸福。

另有《素女经》、《玄女经》、《医心方》等大量的房中养生著作，由于宋代极力推崇“存天理，灭人欲”的理学，再者由于著作中夹杂一些封建腐朽的糟粕而遭到世人的斥责，渐被逐出殿堂，流入地下秘传。

## 二、夫妻房事的两重性

夫妻房事既有能使身心愉悦，而有利于健康的一面；又有消耗精气，不利于健康的一面。总的来讲，如果能使有利超过不利，则对健康有益；倘若使不利超过有利，则对健康有害。故怎样能使有利大于不利，是研究房中养生的重要课题。

夫妻交合对健康的利或不利之原因是多方面的，而房事节与不节至关重要，有节则益，无节则害。唐代伟大的医学家孙思邈对房事的节度提出了规范：“人年二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十日一泄；六十者，闭精不泄，若体力犹壮者，一月一泄。”《素女经》讲：“六十，盛者十日一施，七十，盛者，三十日一施，不盛者不写（泻）”。孙思邈又讲：“凡精少则病，精尽则死，不可不思，不可不慎。数交一泻，精气随长，不能使人虚也……交而即泻，则不得益，泻之精气随长但迟微，不如数交接不泻之速也”。故夫妻房事虽然耗散精气，但

如能有节,精气则可随长,不能使人虚弱,反因能使男女阴阳和合,心情舒畅,气血流通,缓解心理和生理上的紧张,调节机体功能而有益于健康。倘若房事无度耗散精气过多,使精气增长迟微,则精竭气虚,五脏受累,不仅影响神经系统的功能,亦能影响内分泌、免疫等系统的功能。

### 三、房中养生的要点

房中养生,并非难事,但亦非易,有诸多的要求和具体的方法。

#### 1. “先戏两乐”:

在炼养精气和松静泰然的基础上“先戏两乐”。“先戏两乐”是两千多年前古人在汉代医书房中养生“八益”中提出的,即指双方通过语言、抚摸、激起双方爱心而达到心情愉悦,乐于交合。由于在交合前创造了一个心情愉快的良好气氛,使双方心理和生理上得到调节,先行情意相合的意交,为使夫妻生活达到较高的愉悦境界打下良好的基础。

#### 2. 得“八益”去“七损”:

所谓“七损、八益”是指夫妻房事中有八种方法对人体健康有益,又有七种情况对人体健康有害。一九七三年在长沙、马王堆三号汉墓出土的医书中记载的原文是:“治八益:旦起起坐,直脊、开尻、翕州,印(抑)下之曰治气;饮食、垂尻、直脊、翕周(州),通气焉,曰致沫;先戏两乐,交欲为之,曰智(知)时;为而要脊,翕周(州),印(抑)下之,曰蓄气;为而物(勿)亟勿数,出入和洽,曰和沫,出卧,令人起之,怒择(释)之,曰积气;而已,内脊,母潼(动),翕气,印(抑)下之,静身须之,曰侍(待)赢;已而洒之,怒而舍之,曰定顷(倾),此胃(谓)八益”。

“七损”原文:“为之而疾痛,曰内闭;为之而出汗,曰外泄;为之不已,曰渴(竭);秦(臻)欲之而不能,曰费;为之喘息中乱,曰

烦；弗欲强之曰绝；为之秦（臻）疾曰费，此谓七损（损）。故善用八益，去七损（损），耳目葱（聪）明，身体轻利，阳气益强，延年益寿，居处乐长”。

从古人“治八益”的描述可知：依靠炼气、养气、导气，使精气充足流畅，才能达到“治气”、“蓄气”、“积气”、“致沫”、“和沫”、“待赢”的目的。如果能做到“八益”，而“七损”中的“闭”、“泄”、“竭”、“费”的现象就不会发生。

### 3. 固精：

固精不泄或少泄，减少精气的消耗，是使人得益的一个重要方面，也是爱惜自己精气的有力举措。老子指出：“治人、事天、莫若啬”。治人最重要的就是要吝惜自己。有人认为：不泻有得不到性满足之感。实际上，泻后多感精神疲乏；不泻则感精气不衰，乐意长存。但固精不等于不泄，而是要求数交一泄，或尽量少泄。固精主要是指四十岁以上的中老年人，而精气旺盛的青壮年人虽难以固精，亦应知房中养生之道，注意在日常生活中蓄养精气，做到数日一交泄，不仅可提高性生活的质量，亦可免除身弱多病之灾。固精的方法，古人有较多的论述：主要是在欲泻之际，勿动、闭口、张目、握固、提肛，微微引气沿脊上行等。

### 4. 房中有术：

长沙马王堆三号汉墓中出土的医书记载着“十修”和《素女经》中的“九动”，是对房事中的动作和技巧进行具体的描述；而“十动”则是对房中养生效果的说明；“五音”、“五征”则是对房事中的细微观察，为房中养生和防止房事中的平庸单调提供了有益的经验 and 知识。

### 5. 房事八忌：

（1）忌严寒：天寒肾精内藏，风寒易侵，此时施泄，精气更易损伤，抗病能力减弱。

（2）忌盛暑：盛暑阳气外溢，此时施泄，其内更加空虚。

(3)忌过劳：人体过劳，精气受损，再泄精气，损之又损。

(4)忌忧愁：清代李渔言：“忧中行乐，较之平时，其耗精损神也加倍。何也？体虽交而心不交，精未泄而气已泄。”心无乐意，精气滞流，行之，有损双方。

(5)忌药害烟酒过度：有人感到体弱难行夫妻交合，欲寻求壮阳灵药，不从精乏气弱根源上找原因，难得解救之法。据英国曼彻斯特“性功能研究中心”研究表明：吸烟能损害男生殖器中的微血管，影响气血循环，对性功能产生危害；而另一项研究结果表明：在治疗 400 多名慢性酒精中毒的病人中，发现有 97% 的病人男生殖器中的神经已丧失功能，而几乎又不可能恢复。故要警惕烟酒过度对性功能的破坏作用。

(6)忌病弱：体已病弱，精气耗竭，又交接施泄，损伤精气，则病体难愈，弱而更弱。

(7)忌雷电、风雨：较强的雷、电、风、雨，使人心意难安，影响体内的精气运行和阴阳和合。

(8)忌饥饱：过饥、过饱，不仅会感到不适而影响心情，对体内气血的运行亦会产生不利的影响。

安徽省涡阳县气功科学研究会 李玉成

## 试论道教房中术与传统性医学保健之异同

道教思想与传统医学渊源极深。笔者仅就其道教房中术与传统性医学保健方面之异同,结合多年学习研究,不揣浅薄,试论一二。在老子的“万物负阴而抱阳、冲气以为和”这一人与自然、万物同源、同构互感基本观点的影响下,论述房中之事,其实质为“采补”以求长生,是“还精补脑”“采阴益阳”之类。如晋代抱朴子认为此术具有“却走马以补脑,还阴丹以朱肠,采玉液于金池,引之五于华梁”等作用。随着道教的逐步发展,与祖国医学的渗合,自唐末五代以降,由于道教内丹学的成熟兴盛,这种“外求”的关点,渐次向内求转变。依自身元神元精以为药,汲取了“还精补脑”这一要素。加之或“存神闭息”采日月精华,或服饵草木,或辟谷吐纳等与摄生进行了有机的融合。而后世道教论“房中事”,如明代成书的道教经典《正统道藏》里,对房中术进行了很多具体细致的描述,但因其驳杂不纯,言不雅训,缙绅先生难言之矣。故如此类医书一般不予收录。

传统性医学主要研究范畴,是男女性保健及疾病防治,多列入“接阴”“房中”“居室”等养生方面。

传统性医学是一门研究和发展较早的学科。在距今约二千五百年前的战国时代,便产生了性医学保健的雏形。亚圣孟轲在其主要著作《孟子·告子》一文中,便提出“食、色,性也”的论点;秦相吕不韦在编著《吕氏春秋》时,专列了《性欲》一节,云:“古人得道者,生以寿长,声色滋味能久乐之,奚故论早定矣”。具体讨

论了食、性同益寿延年的关系。西汉成书的《礼记·礼运篇》也认为“饮食、男女，人之大欲存焉；死亡、贫苦，人之大恶存焉”。在这里“男女”系指性欲，将正常的性生活作为人们生理上、心理上不可避免的需求提了出来。长沙马王堆汉墓出土的竹简《养生方》、《天下至道谈》两书更对“接阴”“合男女”等性生活的原则、方式、方法、步骤，注意事项及与健康长寿的关系作了详尽的论述。

传统医学对性生活与长寿保健方面的研究，概言之，有以下几点。首先认为性生活是繁衍后代必不可少的环节。《灵枢·经脉篇》说“人始生、先成精。”《素问·上古天真论》进一步指出“丈夫……二八、肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。”清代《仁寿编》论云：“男女交媾，其所以凝结而成胎，一点先天灵气，萌于情欲之感者，妙合于其间。”这些论述表明了男女结婚生育后代，须通过性生活来实现。元代李鹏飞《三元参赞延寿书》云：“男子以精为主；女子以血为主，故精盛则思室，血盛则怀胎。故孤阳绝阴，独阴无阳，欲心炽而不遂，则阴阳交争，乍寒乍热，久而为劳。”《备急千金要方》又说：“男不可无女，女不可无男，无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿。进一步强调了正常的性生活有利于保健延寿。汉简《养生方》说：“接阴、治神气之道，虚者可使其充盈；壮者可使其久荣；老者可使其长生也。中国科学院心理研究所通过研究老年心理学概况指出：丧偶是老年人的重大心理刺激，常常带来严重的情绪障碍，严重者可使配偶的另一方，在若干时间内随之死亡。因此传统医学认为正常的性生活有利于抗老增寿的观点，是确有一定的道理的。

另外传统医学认为，不正常的性生活，可能导致患病、早衰、和夭亡。《吕氏春秋·本生篇》说：“靡曼皓齿，郑卫之音，务以自乐，命之曰，伐性之斧。”《素问·上古天真论》亦称“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰。”唐孙思邈曾在

《备急千金要方·房中补益》篇中谈到“正观初年，有一野老，年七十余，自觉数日来阳气益盛，思与家姬昼寝，春事偕成，四十天后发病而死”。指出此人于膏火将尽之时，更去其油，故明止则灭。”他还强调“人有所怒，血气未定，因以交合，能令人发痈疽；忍小便交合，可为五劳虚损、少子；妇人月事未绝入房，可令人成病。此外大风、大雨、大寒、大暑、电雷霹雳，火光之下、神庙、佛寺之中；井灶厕之侧，冢墓尸柩之傍，悉皆不可交合。否则，由于精神过度紧张与恐惧，不仅“损男百倍；亦会“令女得病”，以上论述宋代以后被奉为性保健之圭臬。清代《长生秘诀》一书总结出色欲六戒，即：“寒暑、雷雨、醉饱、恼怒、衰老、疾病”戒房事。至此传统医学的性保健学说便日趋完备。

综上所述，道教“房中术”与传统性保健学说均认为，正常的性生活有助于身心健康和增寿延年，房中术主要提倡“采补”与“外求”；而传统性医学，不但从生理、心理、保健节欲等各方面进行了论述，而且还告之世人房事诸戒。从预防和保健方面进行了深入的研究。相信随着这一课题的深入研讨，必将对人类社会做出一定的贡献。

安徽省涡阳县中医院 谭 凯

## 房中术长寿健身疗病的原理探讨

房中术是一种阴阳双修的练功法。道家有十几个房中术修炼法,有的门派强调补救伤损,有的用来攻治疾病,有的强调采阴补阳,延年益寿。但各派都把“还精补脑”看成最重要的原则。人不能断绝阴阳,《太平经》说:“阴阳和合同心为一家,传相生。”“男妇乐则同心先生,无不成也。”《备急千金方》指出“男不可无女,女不可无男。无女则妄动,意动则神劳,神劳则损寿。”道家房中养生有许多经验值得我们借鉴,下面就其原理进行探讨。

### 1. 房中术是一种自觉自愿的体育锻炼。

所谓“非事也,无以动其四支而移去其疾,故觉侵而引阴,以胃练筋;既倍有拙,此胃练骨”(《养生方》)。大意是不按照房中术方法修炼的话,不会如此自觉地运动四肢而疗病,所以交接也是练筋,有伸有屈的肢体活动也是练骨。正因如此,房中术提倡交接时要“多动”,动而不泄或少泄,有许多交接姿势,体位动相,动的越多,时间长一些,效果越大等。

### 2. 房中术的重点是练气功:

“接阴之道,以静为强”(《养生方》)。“欲知其道,在于定气、安心、和志。男以致气,女以除病。”“二气交精,流液相通。”“练气数行,去故纳新以自助”(《素女经》)。通过房中气功以达“能动而不施者,所谓还精,还精补益,生道乃著”(《素女经》)。“责吾精以养女精,筋脉皆动,皮肤气血皆作,故能发闭通塞,中府受输乃盈”(《养生方》)。“精液流百脉,以阳养阴,百病消除,颜色悦泽,



肌好,延年不老,常如少童。”(《玉房秘诀》)。若按房中气功方法还可“绝谷九日而不知饥也”(《医心方》)。房中气功能还精补脑、采阴补阳、打通闭塞的经脉,去故纳新,以阳养阴,修房中术要形动意静等等,故功效显著。

3. 遵循自然,不违天性,心情愉快,调和阴阳,随合五行。

《洞玄子》曰:“人之所上,莫过房欲,法天象地,规阴矩阳,悟其理者则养性延龄。”《备急千金要方》则借彭祖语说:“以人疗人,真得其真。”《道家·太极门》说:“触根有乐种,禅中与房中,欲得遍身酥,引来开绛宫。”

4. 兼用食补、药功。

孙思邈说房中术“兼之药饵,四时勿绝,则气力百倍,而智慧日新。”《养生方》云房中术“酒食五味,以志治气”,则能目明耳聪,神气充足,皮肤光润。又说:“非味也,无以充其中而长其节。”《彭祖经》又指出“身不知交接之道,纵服药无益也。”

房中类功派历史上流传广,影响大,由于历史的原因,其中有许多糟粕不适合当代人修炼。我们应当以现代科学的观点批判地吸收房中术中精华,使其更好地运用于现代人的生活。

福建中医学院体育教研室 鄢行辉

# 中国传统性医学若干问题的思考

## 一、性欲是人的本能

《周易·咸卦下》说：“咸、亨、利贞、取女吉”。“咸”是感的意思。感字去掉心成为咸。表示男女双方相互感应、相互爱慕，是发自情感的自然现象，因而亨通。但情感必须天真纯正，才会吉祥。所以说性欲乃人之本能，可伴随终身。

道教与中国传统的性医学，有一个至为独特的观点，就是天人合一。《素问·宝命全形论》说：“人以天地之气生、四时之法成”。在天地间空气、阳光、水份以及四时气温的转换下，经历 3 亿万年的氤氲孕育，终于在地球上产生了人。《素问·六节脏象论》则说：“天食人以五气、地食人以五味”。自然界既然孕育了人，同时又以五气五味饲人，从而使得人类能够生生不息、子孙繁衍。也正因为人生活在天地之间，不能脱离天地而独立存活，所以，举凡天地自然间的一切变化，必然影响并反映到人体中来。

上古两大文化的主流道家与儒家（包括医家）便从这个天人合一、生命无穷的哲学出发，二者都承认性欲是人的本能。孔子则明确地指出：“食、色，性也”，与子思《中庸》中说：“天命之谓性”及孟子“饮食男女，人之大欲存焉”是一脉相承的。但是，孟子所说的“性”，在很大程度上可以作为“食、色，性也”的补充，指的是人从娘胎里带来的先天之性，也就是说性欲是人的本能，是单

纯的生理现象。其说“大欲”，则于生理现象之外，还准确无误地表达了后天心理上的要求，因而有食欲和性欲二个方面。一是日常生活中不可缺乏的饮食营养，称为食欲；二是性。所以，古人把食欲和性欲联在一起来说明人的生理与心理现象。

## 二、性欲是人类繁衍的环节

《周易·上传》《序卦传》中说：“有天地，然后有万物；有万物，然后有男女；有男女，然后有夫妇；有夫妇，然后有父子；有父子，然后有君臣；有君臣，然后有上下……”这是从创始宇宙万物的天地开始，从人伦发端的男女关系说起，来阐述道教与中国传统的性医学及其伦理的渊源。

《周易·归妹卦·彖传》：“天地氤氲，万物化醇”，启示天地万物生成发展的原理。通过夫妇间氤氲交媾而生男育女、繁衍后代乃人伦之常。《灵枢·决气篇》说：“两神相搏，合而成形”、“阴阳合，故有子”。道家广成子所言“情动乎中，必摇其精”也是这个道理。所以儒家的《幼学琼林》中说：“独阴不生，独阳不长，阴阳和而雨泽降，夫妇和而家道成”。从此可见，天地之大德回生，没有男女性欲活动，也就没有人类。

## 三、人类生活中性欲要求

《周易·恒卦下》说：“恒、亨、无咎、利贞、利有攸往”，咸卦倒过来，即为恒卦。咸卦说的是男女自然的相互感应，彼此爱慕，诚意感动，双方喜于接纳，相互沟通感情，结为夫妇。所以《序卦结》说：“夫妇之道，不可不火也，故受之以恒。恒者，火也”。在此，恒卦进一步说明夫妇关系。人类生活中性欲要求必须纯正、持续才能无往不利。

道教与中医传统的性医学观念，不仅讲究“合房有术”，同时还十分重视“入房有禁”、“醉以入房”、“无行疲乏入房”以及“异

常气候入房”等方面,都是人类生活中性欲宜忌的一个重要准则。

唐代孙思邈《千金方》说:“徐徐嘻咬、神和意志良久”,这种性交前的调情,古人并不认为是个禁区。清代沈金鳌《妇科玉尺》中有“男有三至”、“女有五至”的说法。“男子有三至者,谓阳道(阴茎)奋昂而振者,肝气至也;壮大而热者,心气至也;坚挺而久者,肾气至也。三至俱足,女心之所悦也”。“女子有五至者,则是面上赤起、眉蹙乍生,心气至也;眼光涎沥、斜视送情,肝气至也;低头不语、鼻中涕出,肺气至也;交颈相偎,其身自动,脾气至也;玉户开张、琼液浸润,肾气至也;五气俱至,男子方与之合,则情合意美”。此外,女子还有一种性交快感的“五候”。这是“娇吟低语,心也;目合不开,肝也;咽干气喘,肺也;两足或屈或伸,仰卧如尸,脾也;口鼻气冷、阴户沥出洁滞,肾也”。并认为“女子有此五候,美快之极,男子识其情而采之,不唯有之,且有补益也”。这种补益非唯给了男方,同时也使女方在自身的满足中,得到了相应的补偿。至于醉以入房、远行疲劳入房、以及异常气候入房等方面,都属于性生活的禁忌,应当引起重视。

#### 四、房室生活是孕育和优生的基础

《内观经》中老君说:“道不可见,因生而明之。坐不可常,因道以守之”。“道无生死,而形有生死,所以言生死者,属形不属道也。形所以生者,由得其道也;形所以死者,由失其道也。人能存生守道,则长守不忘也”。《西升经》说:“我命在我,不属天地”。意即人的生命之存亡,年寿之长短决定于自身,并非决定于天命。所以《灵枢·决气篇》说:“两神相搏,合而成形”之“神”字,不仅指男女两性,有生命活力的生殖之精形成合一的过程,而且也指男女交合时那种生理上、精神上的满足,感情上融合的惬意快意过程和表现。而在实际房室生活中,不是人人每次交媾都能获得

这种满足、达到这种境界。因此,也就会出现不孕、孕后不育,或育而不优的现象。

为了孕育和优生、健康长寿,我们的祖先对于天癸给予高度的重视。天癸,这是一个充满诱惑的有趣字眼。古代医学家马蒨解释道:“天癸、阴精也。盖肾属水、癸亦居水,由先天之气蓄极而生,故谓阴精为天癸也”。相当于现代医学男女各自所具有的雄性激素和雌性激素。为此,清代《坚瓠七集》卷四说:“女子十五至二十五,补阳和血、美颜色、悦精神、节而行之(有控制地进行性生活),能成地仙。二十五至三十五,我施彼爱,虽无裨益,亦无大损耗。四十已止,能致疾。若天癸既绝,如枯枝吸水,不异鬼交,杀身而已。男子精血,少如膏雨,壮如露零,枯嫩含滋,春芽吐润,老大如霜雪,使红颜萎黄凋谢耳”。由此可见,年轻人由于天癸充盛,男女双方房室生活时,常能因性激素分泌盈溢而彼此得到补益。所以古人认为,如果房室生活上合理,而又有适度的安排,这会有益孕育优生和健康长寿。

## 五、婚配伦理与节制性欲

《周易·归妹卦》说:“归妹愆期,迟归有时”、“愆期之志,有待而行也”。有坚定贞操的女性,宁可延迟婚嫁,也要选择正当的配偶。《周易·家人卦·彖》中说:“家人一男女正,天地之大义也……故正家而下定矣”。婚配决非主张男尊女卑,而是男女夫妻之间应当各自发挥本身特长,各自本分。性是纯洁的,都必须正派。《大学》则进一步说明婚配要:诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下”。就是说:国家、社会的根基在家庭,家庭的基础为夫妇。在夫妻关系中,生活必须协和、正派、适度,方能恒以偕老。

《素问·上古天真论》说:“女子七岁肾气实,齿更发长。二七天癸至、任脉通、太冲脉盛、月事以时下,故有子……。这里所指的女子二七天癸至,即十四岁开始了后天的生命。所以《寿世保

元》书中提出说：婚配不宜太早。否则，男子破阳太早，则伤其精气。“女子破阴太早，则伤其脉；男子精未通而御女以通其精，则五体有不满之处，异日有难状之疾”。“羸女则养血，宜及时而嫁；而男则节色、宜待壮而婚”。这里所说“及时”、“待壮”，其实彼此间文意理应是互相协调的。古代对婚配伦理观，提倡男子三十而婚、女子二十而嫁。与现代医学从生理上的成熟，提倡男子二十五、女子二十三周岁是相吻合的。

性欲是人之本能，可伴随终身。儒家的伦理观，主张人类性生活合理，要恰到好处，不要纵欲，否则伐性伤生。道家崇尚自然，通过种种修炼，以达到长生久视、羽化登仙目的；在性欲上，主张节欲保精。佛家则认为人类的性，几乎是罪过，主张出家人实行绝欲。就养生学来说：“儒、道、佛三家，恰好掌握在一个“节”字，就是节制性欲，这是十分科学的。

关于节制性欲，道家孙思邈在《千金方》中指出：“人年二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十日一泄；六十者，闭精勿泄。若体力犹壮者，一月一泄……。若年过六十，而有数旬不得交合、意中平平者，自可闭固也”。这些话无疑是切合实际的。现代性生理学家研究，性生活年龄，一般以 20—30 岁每周二次，40 岁每周一次，50 岁每月二次，60 岁以上者每月一次为宜。体质差的人，次数得更少，慢性病患者，应遵医嘱。从养生学的角度节制性欲，不可机械的用岁月来确定，而应当根据夫妇的体质、年龄、健康状况，听其自然，彼此愉悦，不可强行，不必强忍，性欲要适度，应以不觉疲劳为好，才有利于身心健康长寿。

福建省龙海市中医院 熊正卿

## 道家葆精养生浅议

历史上黄帝、老子均被视为道家的鼻祖,故黄老并称。在《黄帝内经》的第一篇《素问·上古天真篇》中,提出了养生的总纲:“其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去”。又指出:“今时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也”。明确提出了如果能合于道则能长寿;不重视养生之人,不合于道者,则寿短。

道家的精气学说为中医阐明精、气、神的关系奠定了基础。其指出:“精也者,气之精者也”。“两形相搏谓之神”。还指出:“夫生化之道,以气为本,天地万物,莫不由之……”明确提出:人以精、气、神为生存基础,其相互之间关系十分密切,可以说精气神主宰了人的一生,“有精气则生,无精气则死”。人要重视保护自己的精气神,方可达到长寿的目的。

云南省中医院 余泽云 和即仁

## 音符和气机

我们的祖先,在原始时代茹毛饮血的生活中,在与大自然的密切接触中,经过不断地客观观察和实践体会,以一代一代的口传心授,逐渐累积了一套适应保健和治疗的完整方法。在此之中,祖国医学的气功疗法是一颗璀璨的明珠,光彩照人,辉映古今。

气功疗法有它独到的理论体系,也就是祖国医学中的最精湛最深邃的“经络论”和“气化论”,统属在阴阳五行理论里面,是祖国医学丰富多彩的一个方面。其中运用音符调和气机的方法独到、细腻而缜密,又普遍存在于我们的生活中。

### 一、运用音符调和气机的方法和理论来源于古代劳动人民在长期生活中的观察与实践。

古人没有现代化的机器,在繁重的体力劳动中,要增加气力,会不由自主地发出“嘿”字音。时间久了,就体会到发“嘿”字音,能使气力暴涨,举重容易,从而收到轻松愉快的结果。常常看到盖房打夯时,人们喊着:“嘿哟,嘿哟,嘿哟嘿哟嘿。”大概就有这种意味。平时人们搬重东西,也会不由自主地发出“嘿”的声音。可见古今同辙,原是生理与自然环境相结合的妙处使然。

古人在寒冷的冬天,没有现在这么优越的居住条件,但在生活中又必须经过这个艰苦的时期。天气冻得人们把四肢蜷缩拢来,抱肩弓腿,纳气丹田,呼吸发出“嘶”字音。后来,人们体会到



这样做,会使体内温暖,可以抵抗寒气的侵袭。从而得出“嘶”字诀。而在炎热的夏天,人们就会把身体平摊开来,张口哈气吐热。并且人得了热病,也会不由地张口哈气。由此,古人便得出“哈”字诀。

总之,在长期的生活中,外界条件作用于人体,又由于人体本能的反应,再加上人们主观上的认识,古人总结出很多用音符调节人体气机的诀窍。如上所述的,用“嘿”字诀运气叫力,用“哈”字诀泻火降气,用“嘶”字诀升气抗寒等等,非常丰富,非常精彩。

## 二、从六字诀谈古今养生者应用音符调和气机的普遍性。

六字诀最早见载于《尚书》。南北朝时期人称“山中宰相”的医药学家陶弘景在《养生延命录》中说:“纳气有一,吐气有六。纳气者谓吸也,吐气者谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽,皆吐气也。”自此以后,记载的文献更多。道家著作《太上玉轴真经》和佛家智者大师的《小止观》中都收录了六字诀。《小止观》有颂曰:心配属呵肾属吹,脾呼肺咽圣皆知,肝藏热来嘘字至,三焦壅处但言嘻。

可见,在中国古代儒、释、道三大家以及医药学家均有对六字诀的记录和习练的经验。

在现代,六字诀也是养生保健应用较为广泛的功法之一。并收在中医高等院校教科书《中医气功学》(宋天彬、刘元亮主编)中。

从以上论述可知,中国古今养生者运用音符调和气机相当普遍。这也说明它具有很强的生命力和很高的使用价值。

## 三、运用音符调和气机的操作要点

以上谈到的六字诀,只是祖国文化遗产中运用音符调和气机的具有代表性的一个方法。其实在这方面,还有很多的方法和

诀窍,但总体来说,都具有以下三个操作要点。

①调形 它包括两部分:一部分是调整身体和姿势,或站或坐或卧,均有不同姿势,应按要求调整好。另一部分是调整口形。因为运用音符和气机,其原理就是利用不同的口形吸气或吐气,产生不同的内压力,调动不同脏腑的功能,从而达到养生保健的目的。

②音符吐纳 吐纳实际上就是呼吸。它有很多方式。常见有鼻吸鼻呼,鼻吸口呼,口吸口呼,口吸鼻呼等。音符吐纳就是摆好某个音符的口形,运用相应的呼吸方法进行吐纳。至于发出音声与否,一般初练时要发出声,声音的大小以自己能听到为宜。练习纯熟后要做到无念而念。

③意念的贯注与音符的结合 在念着音符的时候,要集中精神、全神贯注在特定部位。一心存想着所念的音符,一个音接着一个音,音音都在那里波动着,好似以石投水,水波不断地荡漾着,这是守住固定位置的方法。

还有运用音符吐纳在某条经络运行线路上或升或降以调和气机,运动气血。

#### 四、运用音符调和气机的基本理论

每个音符都有特定的语音,但古音与今音有所不同。我们知道,汉语是有声调的语言,每个音节都可分析成声、韵、调三部分。但古音的声韵调与今音的声韵调有所不同。这属于语言学的范畴,应该有所了解。但音符学说与调和气机相结合的理论还是通过阴阳五行来实现的。

在中医专业的教科书里,无论是《中医基础理论》还是《内经讲义》都提到了“外内相应的五脏功能系统表”,其中就有五音配五脏,可是教科书中并没有讲到五音是如何影响五脏气机变化的,实际上,古人就是把五音运用到吐纳功夫上而去调整人体气

机的。具体的配法是角配肝属木、徵配心属火、宫配脾属土、商配肺属金、羽配肾属水。

下面就“松”字诀来说明音符调和气机的基本理论与应用。

松，在音符学说方面，属于“二冬”韵。在小五行五音中归于“宫”音。在阴阳理论方面，是平声，属阳性，是刚音。阳性主升，刚性属强，其“音符”和“声波”向上扩散，一直至前额的阳明经区域里。阳明为阳土，“松”为宫音、平声阳性亦为阳土，可见“松”音入阳明经领域也有其特定的含义。

运用音符调和气机的理论非常精微，方法甚是细腻。这需要有志于此道者精研细参，于此会心，方知奥妙。

河北省人民医院 董占军 梁爱云

## 论先秦气功学的发展特点

我们讨论先秦时期的气功发展,不能不谈谈先秦时期的历史背景和政治社会概况。所谓先秦时期,当然是指公元前 772~前 221 年的春秋战国时期而言,这个时期正是我国历史上从奴隶社会向封建社会过渡时期。当时政治社会处于进步变化之中,由于趋向进步,风气比较开放,社会上私家讲学之风盛行,于是诸子百家各臻其说,百花齐放,百家争鸣,学术思想空前繁荣。在这样的背景下,中华气功学也大大发展而形成成为诸子百家学说的重要组成部分。根据各家著述,这一时期的中华气功学已很风行,而各家都对气功有高深的研究,随着各家学说的发展,已达到一个高峰时期,为秦以后的各朝代望尘莫及。

至于论到这一时期气功学的发展特点,这必须鸟瞰诸子百家的气功论著。要对各家著作普遍分析,文幅有限,未可全及,谨抽其要者而论之。

首先看老子,他对宇宙的看法,认为道是根本规律,人必须修德以求道。不敢为天下先,以不争而治天下,要“常无欲,致虚极,守静笃”,所以他说:“载营魄抱一,能无离乎?专气致柔,能如婴儿乎?涤除玄览,能无疵乎?爱民治国,能无为乎?天门开阖,能无雌乎?明白四达,能无知乎?”这些句子既是气功的要求,也是老子修身治世的理论与实践。对气功学来说,已很高深,对政治社会(不管其见解如何)来说,提出了自己的理想。所以从老子论之,为当时的帝王公侯、卿士们指出修身治天下的道路。他的

学说是整体性的，也证实其为一气功大师。

庄子属于道家，他的学说与老子相近。对世界观的看法，主张道通为一，和老子是一致的。他说：“天地与我并生，而万物切我为一，此物与彼物皆一，生与死、荣与辱，长与消，大与小，是与非，成与败……。”天地间万事万物，以及形形色色的对立观念都是一个根源，十分强调世界的同一性，庄子的修身之法是纯素之道，目的是达于道（而非羽化登仙之道）。纯素之道，讲究养神养气，顺应自然，达到空明的心境。他在《齐物》论篇说：“圣人神矣，大泽焚而不能热，河汉涸而不能寒，疾雷破山而不能伤，御风振海而不能惊。”这里的圣人当然是指纯素之道已达炉火纯青之人而言。又如其《达生》篇说：“圣人潜行不窒，蹈火不热，行乎万物之上而不栗。”又在其《大宗师》篇云：“古之真人，其寝不梦，其觉无忧，食不甘，其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉。”“古之真人，不知悦生，不知恶死，其出不行，其入不距，悠然而来，悠然而往矣。”“不忘其所始，不求其所终，受而喜之，忘而复之，是之谓不以心损道，不以人助天，是谓真人。”

从以上的引言来说，我们认识到庄子说的真人，就是指气功达到顶峰，知识渊博高深，达于纯素之道的圣人。专就气功而论，“真人之息以睡，众人之息以喉……”已说明真人的气功达到何种程度。

在这里我们想起古典小说《封神演义》中的什么真人、什么真人来，当时人们都认为是神通广大神仙而已，其它一无所知，这里才知道是指道家理想中的圣人。

儒家自汉代起，一直是在各朝代占统治地位。先秦时期从孔子到荀子为止，包括儒学各派在内，本文不妨总而论之。

儒家学说集中于《大学》、《中庸》、《论语》、《孟子》四书中。这四部儒家的经典著作，为后世儒家弟子们的必读书。儒家主张治世为主，没有直接谈及世界观等哲学问题，但在治世中强调修

身,故儒家治世和修身的统一性特别突出。

四书中《大学》在开宗明义第一章里就说:“大学之道在明明德,在新民,在止于至善。”提出儒家治世的三大目标。“明明德”是修身,“新民”是治世,“止于至善”是指在实践中如何修身。以气功学观点出发而有意义的就是“明明德”和“止于至善”。

如何明明德,《大学》中说:“古之欲明明德于天下者,先治其国;欲治其国者,先齐其家;欲齐其家者,先修其身;欲修其身者,先正其心;欲正其心者,先诚其意;欲诚其意者,先致其知;致知在格物,物格而后知致,知致而后意诚,意诚而后心正,心正而后修身,修身而后家齐,家齐而后治,国治而后天下平。”提出从正心,诚意入手,从而尺心,知性,知天,进而存其心,养其性,以事天、立命《孟子》。荀况则提出治气养心之术:曰一,曰诚,曰礼。实质上儒家这些修身言论,就是今天的气功。

儒家又怎样止于至善呢!《大学》中说:“知止而后能定,定而后能静,静而后能安,安而后能虑,虑而后能得。”“止”、“定”、“静”和后世的气功学说,实践证明在根本上是一致的。

尽管孟轲、荀况在性善性恶上各辨不同,但在修身上,孟子自云:“我善养吾浩然之气”;荀况则主张“治气养心”;二者是一致的,而在治世与修身都有各自完整的理论与方法,在气功学上有各人的创见与贡献。

先秦诸子中管子是一位“相桓公,霸诸侯,一匡天下”的大政治家、思想家,他的传世著作就是《管子》一书。据考证并非亲作,为齐国稷下官讲学的学者——宋钘和尹文子所撰,关于气功也有论述。他们有统一的宇宙观;有心为主体的人体生命观;他们主张虚一而静的治心之道。修身之道有三:一曰虚,二曰静,三曰一。故曰虚一而静。认为人生于天地之精气,而天之道虚,地之道静,以虚静为修身之首务。虚静则要去私欲。管子还认为虚静需节制七情,使心保持中正。勿以物乱官,勿以官乱心。明确指

出：“内固之一，可以长久。”还进一步说：“精气如神、乃物齐备，能持乎？能一乎？能无卜筮而知言凶乎？能止乎，能已乎，能不求诸人而得已乎？思之思之，重又思之，思之不通，鬼神将通之，非鬼神之功也，精气之极也。四体既正，血气既静，一意持心，耳目不淫，虽远若近”。这不仅说明“一于心，专于意”是一种修身治学的方法，还为练功有素者超乎常人智能的产生，提供了一个唯物主义的解释。

韩非子宗于老子，为先秦各家的集大成者，《韩非子》一书中，也有气功的论述。如《解老》篇中说：“虽见所之物而不能引，不能引谓之不拔一于根。虽见所欲，神不为动。神不动，谓不脱。而身以积精为德。今治身而外物，不能乱其精神。故曰修之身，其德乃真。真者，慎之固也。而欲积精，必静其神。思虚静，故德不去。孔窍虚则和气日久，故曰重积德。”也提出存神之道在于虚静。

又说：“所以贵无为思为虚者，谓其意无所制也。故以无为无思为虚者，其意常不忘虚，是制于虚也。虚则谓其意无所制也，今制于虚是不虚也。虚者无为也，不以无为为有常则虚。”从以上引言，可见韩非子对练功过程中的道理体会之精深。

屈原的诗作，也有关于气功的描述。其《远游》中说：“内惟省以端操兮，求正气之所由。谟虚静以恬愉兮，谗无为而自德。闻赤松之清尘兮，愿承风乎遗则。贵其人之休德兮，美往母之登仙。”这前两句是学儒家正气之意，后两句则是羡神仙之清高。诗中还有这样一段描述：“食天气而饮沆瀣兮，漱正阳而含朝霞。保神明之清澄兮，精气入而粗秽出。顺凯风以从游兮，至南巢而一息。见王子之宿之兮，审一气之和德”。这段中首两句就说食气，采日月之精华，后则是指从道修德，仍与气功通连。因为当时各家都有较系统、完整的学说，气功也包括在内。

医家和养生家以“贵生”、“全形”为主，注重人体内部运动规

律的研究,和气功学有直接的关系。医家重疾病的防治,养生家侧重于怡养天年。医家着重于惠人,养身家旨在自身。医家在先秦时期已很发达,《黄帝内经》集医之大成,此后一直独立发展。养身家则逐渐分为两支,一支并于医家,一支合于道家。医家的天人概念的阴阳二气论,认为精、气、神乃人之三要素,人应该积精、全神、行气,以心为主导的心身一致的整体观。人要五脏坚固,血脉调合,肌肉鲜利、皮肤致密,营卫之行,不失其常。呼吸微徐,气以度行,六腑化合,津液布扬。各如其常,故能久常。练功当以培养五脏之气,通畅经络为要旨。但前提主明,即心要虚静安宁,要正,要定,要明,这些证实了气功与医学的关系之密切。养生家的养生之道有两个内容:一个是锻炼形体的导引行气,一个是对人日常生活的满足。在导引行气中的食气,行气,正是气功学至今犹用的练功要诀。

总观先秦各家,他们都有自己的宇宙观、世界观,都非常重视个人的练功、修身,尤其是对修身特别讲究,气功成了其整个学说中一个重要组成部分。以上就是我们讨论先秦时期气功发展的特征。

重庆市涪陵市老年大学 李志沧



## 略论道教气功学的产生与发展

追求长生不死是人类的普遍心愿，并不仅是教徒特有的欲望。人类社会之初，古人就认识到了自我生命的价值，而医学的不断进步直接刺激了人们延长生命甚至永远不死的愿望的增长，于是兴起了各种延年益寿之道。道教气功学就是在这些因素的作用下产生和发展起来的。

我们的祖先很早就积极探索了生命的奥秘。古人认为，既然人的正常死亡，主要是由于得病，那么，是否有一种好药，可以包治百病，甚至使人根本不得病，由此而长生不死呢？据战国时代文献记载，最早寻求不死药的是燕王和荆（楚）王。寻找不死药的结果，很快便知，人间的药不行，于是，人们想到了神仙。秦始皇、汉武帝都不惜工本，大规模地寻仙祀神，以求得到不死药，但是，他们的努力也失败了。求神不行，应该另辟门路，寻找新药，最初的不死药是草木药或动物药，但草木药放久了就干枯朽败。要让人不死，药物本就应有不死的性质。古人开始认为，这样的药，只能是一些性质比较稳定的矿物，如黄金、水银（汞），铅等。铅和汞都有剧毒，由此炼出来的“金丹”使服用者纷纷丧生。于是有人又说，自然界的铅汞不是真铅汞，真铅汞在人自身，只有“冶炼”人身自有的真铅汞，才能成丹，才能长生。“冶炼”的办法，是气功，这样炼出的丹叫“内丹”，与之相对，用自然界药物炼出的叫“外丹”。

“内丹”，作为一种养生方法，在战国时代就有了。用内丹来

养生,是调动自身的功能。调动自身功能的办法主要有:熊经鸟伸,呼吸吐纳,对着日月呼吸,叫作餐日月之精化;早晚叩齿咽唾液,叫作饮玉液琼浆(神话中的玉液琼浆原来就是人的唾液);还有房中术等等,但主要是气功。

战国秦汉之初,人们形成了这样一种认识:人体由形、气、神三部分组成。形是形体,神不仅指精神,还指人体器官的功能,气是联系形神的中介。古人说,人死是神离开了形体,如果神不离开形体,人就可不死。人们已经认识到,有关生死的,主要是头和内脏,四肢缺一两个并不一定能死人,所以作为锻炼内脏手段的气功就逐渐排斥了其他手段。

战国秦汉时期,各种气功已经相当成熟。《老子》、《庄子》、《黄帝内经》等,论述了抱一、守静、专气、心斋、坐志、内守真气等炼养之道。战国中期所铸“行气玉佩铭”,扼要描述了内气在身中运行的轨迹;屈原的《远游》,王船山释为内炼之谈,可谓后世内丹说的先声。气功不但被作为养生延命之术,而且逐渐被宗教化,当作能通往长生不死的“仙道”,不断有人专事于此。

道教的核心是追求长生不死,因此,道教教团酝酿之初,就继承采摭了秦汉炼养成仙说,从此,道教一直把宗教化的气功作为炼养成仙的主要途径。中华传统气功也从此主要在道教中发展。“气功”一语,即出自六朝隋唐的《中山玉匱服气经》、《延陵君修养大略》等道书,以“气功”专指“服气”一类炼养术。当今中医学界以“气功”泛指自我调控身心而有内气效应的各种炼养术,包括印度瑜珈、佛教禅功、道教炼养术等,严格说来这种称号与道教之“气功”是有所区别的。

道教产生近二千年来,无数教徒怀着长生成仙的宗教热忱,竭其毕生精力多方探索、孜孜修炼,积累了大量气功实践经验,开辟了多种功法门类,创立了系统的气功理论,写下了大量气功著述,形成了体系庞大、包罗宏富的道教气功学。《道藏》内外数

千卷道书中,气功专著及含气功内容者不下两千卷,它们是我国传统气功学遗产中的主要组成部分,官私史籍、文人笔记及道史仙传中还有不少道教徒修炼实践的记载,这些也是研究古代气功实践史及人体生命科学的宝贵史料。道教气功学成为中国传统气功学的集大成者,它可与印度瑜珈学、佛教禅学比肩并立,为世界古代气功学的三大家。

但是,道教徒抱着长生成仙的宗教信仰练功,再加上时代认识水平的局限,他们不可能科学地探索、认识气功,往往夸大气功功效,按其信仰的需求而把它宗教化。道教气功文献中,气功和宗教往往混熔在一起,把气功的内核包裹在了宗教外衣之下。

道教气功门类繁多,既有辟谷、服气、守一、存思、行气、内丹等静功,又有导引、按摩等动功。道教诸派各时期所主张的功法也互有不同。总的看来,道教气功学为其长生成仙的宗教信仰服务,被以长生成仙为宗旨的练功实效所推动,功法不断发展,理论不断深化。我们大体上可以把道教气功学的发展史分为三个阶段。

第一阶段:东汉末到西晋末。

这一阶段道教各种炼养功皆已创立,尤以守一、内丹功法为最系统。魏伯阳的《周易参同契》,参合《老子》、汉《易》等,系统地论述了内外丹修炼,被尊为“万古丹经之祖”。东汉时的原始道典《太平经》详细描述了修守一者由守元气虚无而渐见种种光明等幻象,及身心怡悦的主观感受。《太平经》以合炼精气神三者为一,敬精爱气尊神为养寿之要。传为张陵或张鲁撰的《老子想尔注》,宣传“积精成神,神成仙寿”;《河上公老子注》也以“固守其精”为养身之要。从东汉末年年开始,与气功炼养密切相关的房中卫生术,也为五斗米道所传授推行。

第二阶段:东晋至唐末。

这一阶段道教上清派所主张的存思、服气,在社会上影响最

大。因有书法家王羲之写本而盛传于士大夫间的道典《黄庭经》上宣称,人身上各部位皆有神主掌,尤以上中下三丹田之神,为全身诸神之宰。该经令人主要存思三丹田中之神,积精累气而臻成真。《黄庭经》上说,人身中哪一部位有病时,存思该部位或主该部位脏腑之神,便能治愈。东晋著名道士葛洪在《抱朴子内篇》中,除宣扬守三丹田中之神(“守真一”)外,还主张一种以调息闭气为门的“行炁”功,行炁功经上清派发展,很快与导引、按摩等结合起来,集为“服气”之道。服气一称食气,具有辟谷休粮的含义。服气者或者希图通过长期调息行气而逐渐达到不饮不食、不饥不渴,或于练行气功时兼辟谷休粮而服饵草木金石之类的药物。服气功至唐代趋于成熟,多趋向服内元气。道书《幻真先生服内元气诀》等所述服气过程分调气、淘气、咽气、行气、散气、委气、炼气、闭气等诸节,强调吞咽者必须是自己丹田气海中升上来的元气,服咽入腹后还要以意领气,沿任督二脉运转,谓之“行气”。道教气功学认为,人的经络先天原是连通的,后天中断了,因而要经过修炼气功使后天之体返回先天之体,让气在经络中畅通运行。服气之始,先行导引、按摩、叩齿、咽津。孙思邈的《存神炼气铭》则以意守脐部丹田为长生之门。这类功法的继续发展,便走向内丹。道教气功修炼的结果,应是阳长阴消,将人练成纯阳之体。

这一阶段道教还很现实地用服气、存思等法来治病。陶弘景的《养性延命录》、孙思邈的《摄养枕中方》、司马承祯的《服气精义论》等,具体阐述了用六字气、存思日月、存思脏腑及火、导引、按摩、运气等自疗各种疾病的方法。《摄养枕中方》中还介绍了服气功深者“布气”(发放内气)为别人治病之法,及远距离发气治病的“遥禁法”。隋朝巢元方等所辑医方《诸病源候论》所列导引吐纳治病方千余条,其中多数皆来自道教。道教气功医道,在这一时期最为发达。

第三阶段：唐末以后。

这一阶段道教诸派在修炼方面渐趋归内丹一途。数百年实验证明，外丹成仙说为伪谬，服气、存思及外丹修炼等虽不无祛疾轻身乃至延龄及百岁之效，但终不能达到道教徒所期长生成仙的目的，于是便渐渐冷落，内丹说遂代之而起。内丹说从道教传统的“人身一小天地”的天人合一论哲学观出发，外究天地万物生成之源，比附于人体生命现象，以人生具有精气神“三宝”为内炼的药材，认为逆天地——生命生成之序，炼精气神，返本归元，“与道合真”，便可结丹长生。它又引《周易》卦象、河图洛书、中医经络说等，描述高深静定中内气运行的轨迹。内丹学几乎搜集了当时所有学说组织理论体系，其长生成仙之说具有更大的宗教吸引力，因此，内丹学得到了迅速发展。

唐末至北宋中期为内丹学发展的前期。这一时期传统内丹说渐兴，有钟离权、崔希范、吕洞宾、施肩吾、彭晓、刘海蟾、陈抟等内丹大家活跃于世。北宋中期以后为内丹学发展的后期，这一时期内丹学深受禅宗影响，向着道禅交融的方向发展。在修炼次第上，它可分为南宗、北宗，南宗以张伯端为代表，主张先性后命。后来两派合流，其内丹学说的的发展一直延续至晚清。

道教内丹学以祛疾健身为初效，以延年永寿为中效，以“阳神”飞升为最高目标。内丹具体修炼从意守丹田或降情摄念入手，是一种见效较快、弊端较少的静功。它虽然以求成仙永生为目的，以唯心主义哲学为依据，但理论、方法完备、成熟，可谓集道教传统炼养术之大成，在现代气功界仍有相当广泛的影响，因此，研究道教气功学具有重大的现实意义。

河北师范大学历史系 苏振兴

## 婴孩——老子的一种气功状态

婴孩，古医家们认为是纯阳之体，生长发育比如旭日初生，草木方萌、蒸蒸日上、欣欣向荣。《老子》有至少五处述及婴孩，笔者认为决非是老子的偶然选择。首先，老子认为，圣人尤当如婴孩，有经验学问的人，必然会达到婴儿状态，正所谓“含德之厚，比于赤子”、“常德不离，复归于婴儿”。其次老子自己身体力行，说：“我独泊兮，其未兆，沌沌兮，如婴儿之未孩”，甚至把自己比作一个不会发笑的婴孩。最后老子扩而充之，也希望众人复归于婴儿：“圣人之在天下歛歛焉，为天下浑浑焉，百姓皆注其耳目，圣人皆孩之”，由此可见这位伟大的思想家之良苦用心。

两千多年来，《老子》研究著述浩如烟海，探讨之深广，诸如提出的老子的自然观、牝牡观、虚无观、祸福观、社会观、柔弱观、养生观等均从不同角度揭示了其学术思想。

本文提出老子的“婴孩观”，并从婴孩的特点和老子的养生思想出发，论证所谓的“婴孩”实质上是老子的一种精神修炼术——气功的必然状态。

### 一、婴儿本天真而淳朴

老子认为，人们迷失天性，是导致国家昏乱之由，而离开天真便是招惹祸灾之根，因此要回复到婴儿单纯状态，以天真纯朴的形象面世，“见素抱朴，少私寡欲”，但这种天真纯朴是经过一定意志而努力之下方可达到的。这种超然，则超然于一切之上。

因此可以说正合我们现代所谓类似婴儿“天真”特点的气功态，如此则原气可返回先天府宅，试看老子描述足证这一点：“恍兮惚兮，其中有物，窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信”，生动地记述了老子在气功态时的种种感知和悟觉。

基于现代气功科学，从机体在意念处于纯真的时候就是躯体上下气化功能相对平衡的时候，即从可产生特异功能的现象来讲，这种上下阴阳对应，可以把它看作是人体的生物场表现。场的两极就是道家们所说的意守点——丹田，从而达到动静相合，阴阳相交，原气归真，正如老子所云：“玄牝之门，是谓天地根”。这种精神修炼使机体充满真气，固若金汤，尤似天真淳朴、无所畏惧的婴儿的纯阳之体。

## 二、婴儿处柔弱而居上

“道”的变化是循环反复的，柔弱是道的作用本源，本着老子“无为”的处世哲学，人们只有象无知无欲的婴儿那样，才算符合道的标准，经常保持柔弱无知的状态，才可以避免灾祸，倘若逆道而行，物壮则老，便无法保身而致早逝。

一方面，老子针对当时战乱纷纭、争权夺利弊端提出规劝；另一方面是说善摄生者，修炼应达到比如初生婴儿，貌似柔弱，实则刚强，外患无从侵袭。老子描述为：“兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃”。又说骨弱筋柔而握拳坚固；终日号哭而嗓音不破，此由于婴儿精气旺盛和元气浑厚的缘故。于是，老子又总结道：“动必归静，雄必归雌”，“专气致柔，能婴儿乎”。

现代我国柔术、太极拳均是以柔致胜的典例，想必定是不同程度地达到了上述所谓的“婴儿状态”。

## 三、婴儿守清静而虚无

依照老子的观点，一切事物尽管变化纷纭，归根结蒂都要回

归到自然，回到清静的出发点，从而复归于婴儿以致虚无状态。虚无者，漠然无动于中，言有而若无，实而若虚，其中真气之本体无所不在，又无形象可见，这也是道家们所追求的至道——一种精神修炼术——气功的必然状态。庄子发挥说：“目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生”。可见这种虚无状态，正是修炼精神，使之守形，尤如无欲婴孩，从而达长生久视的目的。

《素问》接受了道家虚无思想，肯定了其养生祛疾方面的作用，曰：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，足见老子形为无为，神守虚无，确是气功修炼必然结果，也可能就是现代所说：通过静，凝神聚气，促使真气动行，凭借疏通经络所产生的人体场接受超感官的信息，感知微观世界的存在，继而达到机体与自然界的阴阳平衡。可以认为，这种“无”是仅仅相对感官而言的虚无，由于古人描述方法的不同，而把虚无的气功态等同于虚无的婴儿状态罢了。

王化猛



## 对古代道教炼养派功夫的再认识

中国古代道教中的炼养派渊源流长，早在战国时期，即已初具雏形。战国时所铸“行气玉佩铭”和屈原所著《远游》即为内丹炼养的最早记载。至唐、宋时发展至鼎盛时期，理论与实践具丰，形成一百花齐放的局面。仙士们把精、气、神视为人身三宝，作为修炼对象，认为经过长期苦炼，能炼精化气（小周天），打通督任二脉；炼气化神（大周天），奇经八脉全部打通；炼神还虚，即随时都可使经脉之气流转全身，达到意到气到之境界。

对古代道教功夫，必须正确对待，否则在思想上、方法上都可能把人引入迷途，下面谈一些看法。

首先，古代道教的内丹功夫，就其目的来说，是宗教界里一种神仙方法之术，是为了想超脱尘世、羽化登仙之修炼术，这是永远达不到目的的，也是永远不可实现的。如果信以为真，孜孜以求，会有损健康，甚至导致严重偏差。

其次，这套方法所以会与“仙”联系起来，与其练功时产生的感觉是一个很大的因素，由于古人不能科学地说明感觉产生的原因，于是形成了神秘虚幻的观念。例如，练功中身体感到变轻，有飘飘然的感觉，就认为是“羽化登仙”的征兆；闭眼状态下发光的感觉，认为是身体内产生特殊的物质——“丹”的征象，至于暖流在任督脉上流通的感觉，则更为重视。实际上这是因为练功者在练功时注意力不是外向，而是集中在自己的身体上，甚至一个狭小的部位上，所以机体对外的联系少了，从而提高了对机体内

部的感应性。而且练功又是在清醒状态下进行的，当然对这些感觉能够清晰地体会到。这是自然的现象，没有什么神秘可言，而是应该把种种感觉作为练功中机体现象和机体变化的研究课题来处理。

第三，内丹术中的大小周天作为一种锻炼方法，不应全盘否定。因为功夫是练出来的，只要是通过练功实践而产生的东西，就有研究参考的价值，即使是故弄玄虚，混淆真实情况，有意夸大大小周天中的经气运行感觉，但其中也有些真实情况仍会得到某种反映，即使是反面的东西，我们也可以引以为教训。所以，对这套功法，我们必须通过实践，加以考究，决定其取舍。

第四，在练功夫的过程中，切忌追求某种“佳景”，以防止出现一些难以处理的副作用。例如，通后三关时，暖气运行到玉枕关时感觉到被卡住了，长时期不上不下，使人难受，又如暖气流到了头部，一直盘旋，形成头部如戴重帽子般的不舒，称为“气冲头”；又如，好容易感觉任督脉通了，但每当一静下来时，这种感觉有时会出现，使人无法摆脱；也有暖气流感觉离开了任督脉路线，全身到处流窜，使人痛苦不堪，甚至身体也随着不自主地摇动，从小摇到大摇，长时间停不下来，真是痛苦万状。这些情况可以经年累月消除不了，这就是所说的练功偏差。

所以对这套古代道教功法，必须实事求是地对待，避免任意夸大，肆意鼓吹，切忌听从某些所谓“气功大师”盲目操练。当然，也不要一棍子打死，予以排斥，而应该以正确的态度，在有经验的练功者指导下，适当地采取其中某些功法，吸取其中某些经验，以便能为健康服务，达到养生目的。

安徽省涡阳县中医院 庄 捷  
安徽省涡阳县文化馆 胡 楠

# 陈樱宁“仙学”气功理论与方法探究

## 一、仙学气功理论

### 1. 性命一体,以命为重的“唯生重命”观

各家各派均对“性”与“命”孰轻孰重各执一词,陈樱宁先生“仙学”乐生、贵生,认为世界包括人体均由物质构成,而“妙练”精微物质,即可长生。因而“仙学”力排佛教“只修性”,庄子“齐生死”及某些道派单纯“清静无为”的观点,主张在练功中应性命双修,尤应以命为重。并将性命二者喻为灯之“光”与“油”的关系,灯为人身,则“油”为“命”、“光”为“性”,若无油则灯不能发光,若不知点灯之法亦然;而若油量不足也不能大放光明。因而,“性无命,则不立;离命,即不足以见性。”

### 2. 顺应自然,取法中和

陈先生认为,“天下事物,皆有自然之理。顺自然之理而行,则事不烦;若逆之,则生荆棘矣。”并且,道家养生术虽多,然或因功法本身弊病,或因操练失当,均“对于自然大道相差太远”,如闭息勉强,数息劳心,按图(照图样做功夫)守窍等又易于执著而致“怪病”,其它如服饵、按摩、运气、持咒、参禅等,于养生虽有裨益,然均难臻“长生久视”境界。

此外,尚谨遵老子“绵绵若存,用之不勤”之语,主张练功务必“合乎中道”。举气功三调调心而言,应“既不滞于迹象”,又“不坠于昏沉”,当调和适宜,不寒不燥;于调身,则坐卧不拘,动静无

偏，总以柔和为宜，因“功夫偏于动，嫌太浮躁；功夫偏于静，嫌太枯寂”。

### 3. 首重内丹，兼容诸术

气功法术固有多种，然陈先生经多年实践而指出，“大道之要，在全神而又全形”及“欲长生者须性命双修，将精气神混合为一。”而诸法术，或偏于性，或命功不纯，而难达“形神俱妙”。如导引吐纳可流通血脉，强身祛病，却不能助“先天一炁”；禅宗只可明心见性，却不能卫生祛病；持咒、念佛、结印、观想及老庄之清静无为，均对肉体不起作用。故欲达养生最高境界，“除却金液还丹，别无他术矣”。然因众人练功目的、水平、气质、疾病、环境等诸多因素的不同，也不应将其它气功一概抹煞，而应“深悉各种气功利弊”，根据个人情况选择功法。

### 4. 因人施法、因时、因地练功

陈先生于著述中反复强调，教功者务必要量体裁衣，因人说法，不可执一以概其余。即“须要仔细审察其人家庭、环境、学识、年龄、性情、身体”及饮食起居等而因人施教。而学练者，亦不可执着一方一法，应根据自身情况与体验，按前述“自然中和”原则，适时予以灵活变通处理，以免因执著猛进而致阴阳之偏胜；并应抱试验、探索的思想，逐渐找到适合自己的方法。

在练功时间与环境方面，主张应于“山林清静之区，日暖风和之候”，则“身中效验随做随来”；练吐纳功，则宜于寅卯二时，面东而做，方利于采取“先天一炁”。此外对女子之练功，尚有根据年龄、体质、环境而不同入手的修练功法。

## 二、气功功法

### 1. 内丹功

道家素有“从来传药不传火”之说，可见火候之重要，因下文功法中多次出现，故在此将“仙学”内丹术的“火候”总结如下：一

是文火，是指以微弱意念守于某处，即“全体放松，含光内守，绵绵似有，默默如无”；二是武火，指将意念集中于某处，即“打起精神，扫除杂念，端身正坐，心息相依”；三是猛火，即以较强意念守于某处，同时配合主动的腹式呼吸；四是止火，即放弃任何意念与人为呼吸、动作，一切纯任自然。

(1)小周天功：本功法虽属内丹术之初级功，但也是最重要的功法，欲长生者必须经此乃可“成仙之道，返本还原”。

①致虚返观：盘腿或自然垂腿而坐，用“文火”，使眼观鼻端，耳听呼吸，舌抵上腭，收心止念，神返身中，两眼轻合，再使两耳闻若未闻，心如无所知。

②调息漱津：随入静渐深，而呼吸自调，但务必不急不滞而绵长均匀，应以“武火”体验气息之自然出入，感觉身体之反应。待口中甘凉之津液产生，即可行后文之漱津功。

③妙守玄关，炼精化气：随绵长之“真息”既久，身中当有某处气机发动，即有“发热发烧，或有酸麻，或觉膨涨”及“跳跃”等感觉，此即为“玄关”，应用“武火”守之。片刻后再换以“文火”，如此反复数次，直至于静定中而有性冲动，即“并无淫欲之念，而生殖器自然翘举之时”，则当急用“猛火”，直至阳消，继以“文火”与“止火”。

④河车运转：再于静定中自然有气机由小腹经会阴沿督脉上行至经会阴沿督脉上行至巅顶，宜用“武火”，即以意观照跟随其气，而不可用意引导，“既非听其自然，亦不是以力致之”，又称“进阳火”；待气沿任脉下降时，口中可有“甘露”产生，则用“文火”，此谓“退阴符”。如此数次，甚至“自觉血海之中，有热气蒸腾”及“两眉之间有圆光灼灼”，当用“止火”，方为小周天功成。

(2)女丹功：“仙学”认为，男女虽有内外阴阳之别，但两者修炼之理与方法的“十分八九”均相同，所不同在步骤上，即女子“首要‘斩赤龙’，……再采取‘先天炁’以结内丹”。

①致虚返观：方法同上，于月经净后三天开始。

②调息漱津：同小周天功。

③妙守玄关，炼精化气：前者同小周天功，至腹中有热气产生并上冲两乳与膻中部位，则意守膻中，以两手捧两乳，轻微缓慢旋转按摩 36 圈（幼女不用此法），直至热气消退，再行“文火”，如此反复数次。

④河车运转：同小周天功，至“月经练断不来，两乳紧缩如处女”止，再行“文火”。

⑤炼养元炁：于静定中，又可出现“耳闻风声，脑后震动，眼中闪光，鼻中抽掣”等情景，当不惊不恐，处之泰然，意守膻中至其自然消退，再行“文火”，如此一至数次，则可“结丹”。

⑥采日精月华：择山川空气清灵之处，用下文吐纳功早晚采取日月“精气”，经 3~9 年方可功成，此时周身有“光明发现”。

⑦辟谷服饵：因精气充盛而不思食，自然产生辟谷，当神气粗合，再以“止火”，同时可服山芋、灵芝等，如此一段时间，可得祛疾、达长寿之效。

## 2. 医疗静功：

该静功源自《黄庭经》存神法，庄子心斋法，苏东坡数息随息法，朱熹观息止息法及陈抟、邵康节等派静功，简述如下：

姿势不拘，两眼可全闭或半闭，坐式腰身正直，不可僵挺或倚靠，卧式当用硬床，头高脚低、周身放松，自然呼吸，鼻吸鼻呼，意念体会呼吸出入，久之达“神气合一”则忘却呼吸，而浑然入定。每次 0.5~1.5 小时，每日两次。

## 3. 动功：

“仙学”虽重内丹与静功，但也主张“静功和动功相辅而行，则见效更快”，且某些疾病尤宜于动功治疗，因而主张应同时兼练太极拳、柔软体操、华佗五禽戏、八段锦、易筋经及《诸病源侯论》中导引法等，此外还有一套专治遗精早泄的导引功法。

#### 4. 服气胎息功：

陈先生秉承《内经》“食气者，神明而寿”一语，并认为常人呼吸太多出多入少，且粗而短，急而浅，因而元气失养，难享天年。

(1)服气法：姿势不拘，周身放松，收心止念，呼吸自然，鼻吸鼻呼，再以意念微微贯注于呼吸，体会其出入，至气息绵长均匀，再渐以腹式顺呼吸，小腹部轻微起伏，带动呼吸，使吸气略长或均等于呼气。

(2)胎息法：接上将顺腹式呼吸放弃，转自然呼吸，意念亦归于虚无，久之入静而至入定，则不觉鼻中呼吸出入，惟觉周身毛孔一开一合，腹中热气蒸腾、充盛，日久至“呼吸全止，开阖俱停”，则胎息已成。

5. 吐纳漱津功：陈先生认为，“常人口中储满浊气”，导致“下焦之清气不能升，而上焦之浊气不能降”，故“吐浊纳清，降浊升清”，则“百病不侵，而肌肤光泽，气如兰香”。另外，人舌下“玄膺”为生津之窍，“所关于人者至要”，而于练功中所生津液，其味“甘凉”、“甘美”，其质“液清如水”，其出则“源源而生”，故实不同于常人味腥、含沫、量少易干之唾液，而喻为“玉液”、“金液”、“醍醐”等。

(1)收心止念：同服气法。

(2)吐浊纳清：待呼吸细匀，张口呵出浊气，以鼻吸入清气，30~60次后，闭口合齿，舌抵上腭，入静片刻，待“腹中暖气如火，腾腾而上及口中液清如水，源源而生”而至津液满口时，鼓漱十余次，分数口咽下并配合意念引导至下丹田，如此10~30次。

(3)练津化气：再以微弱意念守于下丹田，顺腹式呼吸，至腹中气机发动则可练小周天功。

### 三、对陈樱宁“仙学”气功的评价及其功法的应用前景展望与科研方向。

陈先生“仙学”气功,虽源自传统道家及诸家气功,然亦谨遵中医与西医之理,其“以命为主,性命双修”的“唯生重命”观与当今“生物—社会—心理”医学模式完全吻合;在日益老龄化的国际社会中,其“追求长生久视”之旨不仅是大众的需要,也是现代养生学的目标。至于其内丹功、静动功等气功方法,虽现代科学未解之处甚多,然一者经多年个人及临床应用,确属有效;二者方法简易,步骤清晰;三者包容多派功法,利于临床辨证选功;四者其尊崇“自然中和”,安全系数较高。综上,“仙学”气功理论与功法可称科学性、实践性、实用性、先进性及安全性五者具备。

在应用方面,自 50 年代以来国内多所医疗教学科研机构,如北戴河疗养院、上海气功研究所、屏风山疗养院及安徽中医学院附院等,均曾从“仙学”气功中汲取了养份,另外北京海军总医院的气功免疫学研究、上海气功研究所的外气及小周天功定性定量研究及日本对气功状态下唾液成份测定等科研也初步揭示了“仙学”部分气功理论与方法的科学机制。随临床与科研的不断深入,“仙学”气功必将会在疑难疾病的治疗与抗衰老等方面具有广阔的应用前景。今后该气功的科研方面,应进行对内丹功等高层次功法的多学科联合实验研究,并总结出确切有效的治疗疑难病、老年病专病功法。

安徽中医学院附属医院气功科 刘 飞



## 炼己与调药浅说

炼己、调药是道家内丹功的前两个重要步骤。炼己就是摆好姿势，排除杂念，树立正念，让形神安静，内敛意念，使之归于静虚之境的功夫。之后，一念归中，凝神入气穴，缓缓调息入细，引短令长，以后天呼吸接先天气穴，此即调药。

### 一、炼己

炼己又称修心炼性，是贯穿整个内丹功练功过程中的不可须臾或离的最基本、最重要的训练。“炼”是借用外丹术中冶炼、洗炼之意。据明·伍冲虚《天仙正理直论》，“炼”有三个主要内容：一曰苦炼，二曰熟练，三曰严守禁忌。“己”为心意，为元神。据《周易》纳甲法，己纳离，离为心，心为意、为神，故己为心、为意、为元神。所以炼己功夫就是树立正念，正念又称真虚，意即练功的纯正意念；也称虚静，就是心中无物，念头不起；也称黄婆，意即正念是练功中神与气、精交合的媒价。排除杂念，使意念渐渐内敛，集中于练功上。与正念相对，所有干扰入静的杂乱念头皆为杂念。杂念有散乱和昏沉两种情况，并行存在，都是练己的大障碍，都必须排除。排除散乱，要渐进而行，要善于分析杂念产生的原因，采取针对性的办法，还不能用强行克制的办法，可以具体使用数息、默念“松”、“静”等字、佛、道信徒意想师尊、教祖法像、游思山水佳处、意守丹田、返观内视法。对待昏沉，可双目垂帘，而微露一线之光以避免之；亦可调整身体，提起练功意念，着

意鼻端以驱散之。对于因睡眠不好或不足引起的昏沉，可暂停练功，先行睡眠，睡足再练。克服了散乱，去除了昏沉，也即没有了杂念，“一灵独存”，正念即随之显露，这就是炼己。

## 二、调药

调为调理，药为药物，为精、气、神。《心印经》说：“上药之品，神与气、精”。《规中指南》说，“身中之药者，神、气、精也”。从精、气、神三者看，是以神来调精、气这种药。因为精满化气，气满生精，精与气是一而二、二而一的关系。所以具体来说，调药即是以神调理精、气这种药使之旺盛，使之足够多，以供冶炼。

由于神返身中气自回，凝神入气穴即可使散失在外的气重返气穴，所以凝神入气穴即是调药，就如《还丹复命篇》所说：“昔日遇师亲口授，只要凝神入气穴”。凝神是指在排除杂念的炼己基础上，精神安宁，意念专一的练功状态；是排除杂念，以精神安宁为基础，意念从散乱到集中，以入气穴为趋势的。所谓气穴，陆潜虚说：“夫气穴者，乃吾人胎元受气之初，所禀父母精气乃成者，即吾人各具之太极也。其名不一，曰气海，曰关元，曰灵谷，曰下田，曰天根，曰命蒂，曰归根窍、复命关，即一处也”。这许多名称，都是指的丹田，指的气穴。凝神入气穴，用现代术语来说即是意守丹田。《阴符经》又说：“机在目”。因此在练功中，要求在摆好姿势，使身体放松之后，微闭双目而露一线之光，再以眼观鼻，鼻观心，心观脐，息息归脐，神存气穴，意守丹田。但是，意念不可过强、过死，死守丹田反而引起一些副作用，其强度应以若存若亡为标准。这样，心息相依，意守丹田，若存若亡，即可使凝神入气穴做得越来越好，调药功夫渐渐臻于上乘。对于体质、年龄不同的人，调药过程长短是不一样的，年轻力壮，精全气旺者，需时较短；反之，年老精衰，精气虚耗过度者，调药时间则会相应延长。

总之,通过炼己,练功者可以克服和排除自己心中纷纭繁乱的杂念,使练功“无念之念”的正念得以牢固树立,保证机体放松入静,再通过凝神入气穴的调药过程,练功者体内的精气渐渐旺盛而充实,这些都为以后炼精化气,炼气化神,炼神还虚的整个内丹功锻炼打下了坚实基础。

安徽省阜阳市中医院 范 鸿

安徽省阜阳市第二人民医院 朱 勤

## 《家训水经》序文录

《家训水经》原名《度水真经》，简称《水经》，系属前传后教，承蒙师训的中医传统骨伤科及疮疡等疾病的临床独特学术秘旨，其奥妙在于医家能通过修炼之后的内功作用对患者发放外气，从而使红肿、疼痛、出血等临床症状得到改善及早期恢复，尤其对骨伤疾病的镇痛作用明显。

《水经》虽是我家独存秘本，但仍归属国内自发具有真实性的民族文化遗产，其临床治病之真谛仍是一个人类未知的领域，象此类学术观点纷争不已，仁者见仁，智者见智，对不同学术问题，尽可能百家争鸣。

严君所誉《度水真经》之原本，曾厄遇“文革”时期旷野匿藏之灾，痛惜污烂于岩缝中，郭氏抄本《水经》是比较完整的幸存，庚申之岁，余复在《水经》的基础上增写了严君所授的“药王咒”，“九龙讳”等，并结合我本人意会，对某些残缺及论谬之处进行审订，便命名为《家训水经》。对于《家训水经》的修炼及传教不能流于形势，要心虔志诚，遵守规矩，只有致身其境，才能够真正学到真功，也只有学到真功，才能够探索所炼之水在临床效价的真谛。

家训之水的修炼仍属气功范畴，我国目前有三大气功派别，即佛家功、儒家功、道家功。释家重道德，儒家重品行，道家重道德，是其三家的不同点，对这三家之间切不可采取排斥态度，这三家的共同点是集中表现一个“德”字，在功法上都是注重意念

纯真而静,注重动以炼形,静以炼真。静中求动,动中有静。

家训之水的修炼叫做“练水”,又叫“度水”,练水真功运用于临床,叫“收水”。练水与收水是一门多学科的科学,其练功深浅,临床效价之多寡于修炼者的道德、自身艰苦修炼与患者求治信心等诸多因素分不开的。余愿和诸方家共研此道,造福人类。

甘肃省文县横丹卫生院 周尚云

## 浅谈气功辨证施治及与针药结合

气功是健身锻炼和治疗疾病的一种方式,是我国劳动人民在与大自然作斗争的过程中逐步形成和发展起来的一门科学,是我国卫生保健事业中具有民族特色的奇葩。气功在我国已有五千多年的历史。我国著名科学家钱学森说过:“气功可能引起医学革命,而医学革命可能要引起整个科学的革命,那是天翻地覆的事儿,是科学要整个改变面貌,整个世界也会大大地有所发展。”这说明气功是一门涉及到许多学科的边缘科学,是涉及到人体身心相互作用的、复杂的生命现象和规律的人体科学。常言道:“生命在于运动。”气功也是一种运动,它不仅是肢体肌肉关节和韧带的运动,而是一种被称作“元气”或“真气”的运动,这种“元气”或“真气”又称为“先天之气”,禀赋于父母,是先天固有的。“元气”或“真气”在维持人体生命活动中必然会有所耗损,但它可以通过后天脾胃得以不断的充实,也可通过锻炼得到加强,而以这种炼出来的“真气”用于强身健体和治疗临床疾病的方式,即所谓“气功”。

近年来,运用气功治疗各种疾病和疑难杂症已取得了可喜成绩。气功治疗疾病从被视为不科学到形成一门新科学,经历了长期的激烈斗争。气功能治疗许多疾病,但它不是万能的。气功治愈了某些被视为“绝症”的疾患是事实,但有时同一类疾病,气功的治疗效果却不一样,这是什么道理呢?我们知道人体是一个有机的整体,生命活动的病理过程也是瞬息万变的。遵循整体观

念和辩证论治法则,把气功与针灸药物有机结合起来治疗疾病,临床往往取得较好的疗效。如西医诊断为神经衰弱、神经官能症、植物神经功能紊乱等疾患,中医辨证则属于心脾两虚、肝肾阴虚,阴阳失调范畴。临床表现为头晕、头痛失眠健忘、多梦易惊、心悸心烦、胸闷气短乏力、食少便溏、急躁易怒、出躁汗等,临庆气功治疗时,根据不同情况予以辩证论治。证属心脾两虚者,令患者每天上午 9—11 时就诊,此时正值脾经当令,脾气旺盛,则以补脾益气、养心安神为法,以气功补脾益气,佐以针灸,取内关、神门、合谷、三阴交、阳陵泉、足三里穴,意在调养心神,平衡阴阳,使患者“阴平阳秘,精神乃治”收到了良好的治疗效果。再如:冠心病,动脉硬化、高血压、肺气肿、慢性结肠炎、肝硬化、颈椎病等,在气功治疗的同时给予活血化瘀的中药和潘生丁、疏甲丙辅酸等西药,以降低血粘度,扩张血管,改善微循环,更能使气功治疗取得较好的疗效。由此可见,气功治疗疾病有其独特的疗效,而针灸、药物等辅助治疗,也是必不可少的,尤其是应用气功治疗疑难杂症、顽固性疾病时,更要强调气功与针灸药物等治疗方法的有机结合,这样才能相得益彰,提高疗效。例如在“外气”治疗晚期肿瘤的过程中,仅靠气功师发“外气”来治疗,不予药物和放疗来辅助,有时收效较慢。如果同时给予活血化瘀的中药以抑制肿瘤,增强血液循环,“外气”治癌就比较理想。

总之,气功疗法已成为临床医学的重要组成部分,是防病治病、强身健体、延年益寿的有效方法,愈来愈被广大患者所认识、采纳。但必须强调指出:气功不能“包治百病”。气功治疗一定要尊重科学,把握气功治疗适应症,扬长避短,辨证治疗,才能取得较好的疗效。

河北省丰南市医院 吕少兰

## 道教养生法——辟谷

中国儒、释、道三大教中，道家（或道教）和中医摄生的关系十分密切。道家重生恶死，甚至追求长生不死，因而特别注重养生之法，而辟谷在道家的养生法中曾占有重要的地位，故探讨辟谷法，对今日养生仍有一定的启迪。

据《史记·留侯世家》记载：“留侯性多病，即导引不食谷。”裴集解：“服辟谷之药而静居行气。”看来张良就采用过辟谷之法以祛疾。裴駰集解引李奇曰：“食谷导引。或曰辟谷不食之道。”在《史记·孝武本纪》中曰：“是时而李少君亦以祠灶、谷道、欲老方见上，上尊之。”由此说明汉代帝王将相重生，希长生不老方术流行，而辟谷之法也很普遍。

辟者，避也；辟谷，亦称“断谷”、“绝谷”，即不吃五谷的意思。不吃五谷，并不意味着完全绝食，一般开始由一日三餐减少为二餐，逐渐适应一个时期，再减少至一餐，同时要饮水，服用一些辅助食品，如花生、大枣、栗子、巨胜（芝麻）、核桃等，另外还要服用一些中草药，如白术、山药、黄精、茯苓、何首乌等。这些中草药都有补气养血作用，借此达到解饥、祛病、延年的多重效果。

道教徒何以认为辟谷可祛病延年而长生呢？古人生活条件差，不大注意饮食卫生，故人们肠道中常有寄生虫。《三国志·华佗传》中说，华佗传给徒弟樊阿的健身方“漆叶青黏散”，“久服去三虫”（即蛔虫、姜片虫和蛲虫。三虫或曰“三彭”、“三尸”）。这些寄生虫是靠五谷而生长来危害人体的，人们经过“辟谷”修炼，不



食五谷，那就可以去掉“三虫”以求达到长生不死。

还有些古人认为“谷道清”，可以长生。“谷道”，即直肠到肛门的一段，因此人们经过“辟谷”，即不吃含有渣滓的东西，而用柏叶、松子、柏子等作代用食品，以此达到既解饥，又能谷道清而长生。

服食原本是古代道家通过吞食药物以求养生的一种方法。据《抱朴子内篇·仙药》记载，药物有丹砂、黄金、白银、诸芝、五玉、云母等二十余种。导引之法，自古有之，导引是注重形体的锻炼。服气，又曰食气，原为古代一种呼吸养生法，初为“吐纳”，若能达到“胎息”，即为呼吸修炼的最高境界。《抱朴子·对俗》中说：“是以真人但令学其导引以延年，法其食气以绝谷。”后道家承袭发挥，认为通过深呼吸，吐故纳新，调整内部气血，久则便可不食五谷而羽化成仙。

辟谷法在晋唐时尤为盛行。《南史·隐逸传下·陶弘景》中记载：“弘景善辟谷导引之法，自隐处四十许年，年逾八十而有壮容。”唐代著名诗人、道士施肩吾就亲自实践静坐、辟谷等功法，是一位理论与实际相结合的养生家。敦煌出土的《辟谷诸方》，约为唐代写本，其中记叙了“休食方”、“茯苓饼法”、“槐子法”等各种辟谷方。

辟谷之法盛于晋唐，以后虽仍有人仿效，但日趋衰落，因为一般人难于坚持辟谷，且辟谷不当还会使人丧生。晋张华《博物志》引三国魏曹植《辩道论》中曾赞扬魏时方士，“阳城有郗俭，俭善辟谷，悉号三百岁人”。而在《文典论》中说：“议郎李覃学郗俭辟谷，服茯苓饮水，中寒泄痢，殆至殒命。”可见辟谷不当是有危险的。

今日看辟谷，不管通过什么修炼方式而要达到长期不食五谷，那是不可能的。《灵枢·五味篇》说：“故谷不入半日则气衰，一日则气少矣。”不过，节欲而少食，则对健康与延缓衰老却是有

益的。明代《修真秘要》告诫人们说：“食欲少而不欲顿，常如饥中饱，饱中饥。”清代曹庭栋在《养生随笔》中说：“食亦宜少，使腹常空虚，则络脉易于转动。”少食、限食可使肌体免疫力保持旺盛，并可降低导致衰老的自由基的反应水平。可见少食确实可以延缓老化，延长寿命。

辟谷时吃一些代用品，如核桃、花生以及榛子、松子等干果，这些食品含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、矿物质及维生素，这些都是老人理想的供应热能的食物，唐代就有人把干果称为“长生果”。

辟谷时还服用一些中药，如白术、茯苓、黄精、何首乌等，这些中草药可健脾和中，补肝肾，润肠通便。根据体质与病情，适当补益对体虚之老人也是有益的。

辟谷，作为一种养生法，去掉想长生以致不食人间烟火的荒诞作法，古人那种为求长生而不懈探求的精神，值得今人赞叹，但那些荒诞迷信以及不食人间烟火和炼丹服丹的作法，应予以扬弃。

山西中医学院 牛德录

## 浅谈中医食疗在临床中的意义

中医食疗,是建立在中医药理论基础上的—门古老学科,是中国传统养生之道的一个重要内容,是我们祖先在长期的生产劳动及与自然和疾病作斗争过程中产生和发展起来的防病治病、延年益寿行之有效的方方法,是中华民族的宝贵文化遗产。从现存的甲骨文到《黄帝内经》,从《吕氏春秋》到张仲景的《金匱要略》,从孙思邈的《千金方》到李时珍的《本草纲目》都有关于食疗的记载,无论是道家还是佛家,其养身健体法也多有食疗的讲究。

《金匱要略》指出:“饮食之味,有与病相宜,有与身为害,若得宜则宜体,害则成疾”,《素问·脏器法时论》说:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补中益气”。这些论述都是对食疗与养身,食疗与中医临床关系的深刻描述。食疗是采用不同的食物对临床会产生不同的作用和不同的治疗。正如《素问·五脏生成》说:“多食咸,则脉凝注而变色;多食苦,则皮槁而毛拔;多食辛,则脉急而爪枯;多食酸,则肉胝胎而唇揭;多食甘,则骨痛而发落”。可见饮食疗法与中医临床有着密切的关系。笔者根据多年的中医食疗教学体会到食物的性味与饮食禁忌必须与人体疾病的属性相适应,否则会引起反作用而影响治疗。

## 一、食物性能与疾病的关系：

疾病有寒热虚实之辨，阴阳表里之分；食物则有寒热温凉之别，寒凉属阴，温热属阳。饮食疗法与中医治疗同法，采用寒者热之，热者寒之，虚则补之，实则泻之的治疗原则，如阳盛阴虚之体，饮食宜凉，宜食养阴食品，如银耳、木耳、鸭子等，慎食温热补阳食物；阴盛阳虚之体，饮食宜温，宜食补阳食品，如牛羊肉和狗肉等，慎食寒凉伤阳食物；气虚之体，宜补气，如食人参粥，益脾饼等；血虚之体宜补血，如当归生姜羊肉羹等。另各种调料，如姜葱蒜和辣椒等，属辛温之品，少食有健脾通阳之效，可辅助治疗各种寒证；各种水果如西瓜、黄瓜、梨子等，性多偏寒凉，对热病伤津者尤为适宜，但多食易伤脾阳。

## 二、食物五味与疾病的关系：

饮食的五味与疾病各有其亲和性，如太过或不及都会导致人体阴阳气血偏盛偏衰的病理现象而发生病变。如《素问·生气通天论》中说：“味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨化劳，短肌，心气抑；味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。”因此，必须掌握食物的性能，以食物的五味来调整人体机能状态，使其恢复生理机能。如梨子，性凉味甘微酸，归肺、胃经，有清热生津，润燥化痰之功，临床用于热病伤津引起的心烦口渴，与贝母蒸服可治疗肺热或痰热咳嗽之症。羊肉性温味甘，归脾、肾经，有温中暖肾，益气补血之功，临床用于肾阳虚或产后血虚有寒。苦瓜性寒、味苦，归胃、心、肝经，有清热解暑、明目之功，临床主要用于暑热烦渴或因肝热所致的目赤疼痛等。

### 三、食物的禁忌与疾病的关系：

不论是医家或是民间，在注重饮食疗法的同时，都十分重视饮食的禁忌。药王孙思邈在《摄养枕中方》中写到：“夫万病横生，年命横夭，多由饮食之患。饮食之患过于声色，声色可绝之踰年，饮食不可废于一日……。触其禁忌，更成沉毒，缓者积年而成病，急者灾患而卒至也”，深刻地论述了饮食禁忌的重要性。禁忌有疾病中饮食禁忌，妊娠、产后禁忌，时令禁忌等。

1. 疾病中饮食禁忌：一般说来，在服药期间，凡属生冷粘腻和腥臭等不易消化的食物均应避免使用。而不同的疾病又有不同的饮食禁忌：如脾胃虚寒，泄泻腹痛等，服温中散寒药时应忌食生冷瓜果和寒凉、腥臭、粘滑的食物，如西瓜、黄瓜、鸭子、银耳、柿子等；失眠患者服安神药时，应避免喝浓茶、咖啡之类兴奋刺激性饮食。阳虚寒盛者忌生冷、寒凉食物；阴虚热盛者忌辛燥、动火之品；水肿病人忌咸食；糖尿病患者忌糖等。

2. 妊娠期饮食禁忌：妊娠期应避免食用酒、干姜、胡椒、辣椒、狗肉等辛温燥火之品，如海产品及有异味的食物；妊娠后期，应禁食胀气和收涩的食物，如芋艿、番薯、石榴等，以免影响气机升降，引起气滞。总之，妊娠期应根据孕妇饮食嗜好，选择食物，但必须注意饮食营养合理搭配，食以补益气血，健脾益胃，养胎安胎的食物。

3. 产后饮食禁忌：产后饮食应饥饱均匀，宜进食营养丰富、易于消化的益气血、通乳汁的食物，禁食辛燥伤阴，寒凉酸收的食物，如牛羊肉、鸭肉、生冷瓜果之类等，正如《饮善正要》说：“母勿太饱乳之，母勿太饥乳之，母勿太寒乳之，母勿太热乳之……。乳母忌食寒凉发病之物”。

4. 时令饮食禁忌：中医理论认为四季有常，即春温、夏热、秋凉、冬寒。温热属阳，寒凉归阴，春夏养阳，秋冬养阴。所以，春季

忌食辛辣和发散物,宜食芡实粥以益精气,地黄粥以补体虚;夏季忌食过凉食物,慎食凉食物(体虚人、孕妇、儿童尤甚),宜食绿豆粥、荷叶粥、西瓜等降暑热;秋季切忌多食燥性食物,如炒货、生姜、辛辣性食品,宜食鲜藕粥、鲫鱼粥、冬虫夏草粥等;冬季禁食油炸食品,宜多食含脂肪和蛋白质的肉类及含胶质较多的食物,如猪蹄、肘子、肉皮等。

总之,随着我国人民物质生活水平的不断提高,饮食疗法也逐渐在国际国内引起更大的重视,“安身之本,必资于食”,健康人应当合理进食,预防疾病;患病者更须根据自身不同病症的需要,而分别调配饮食,通过饮食的合理摄入,达到增强体质、恢复健康的目的。

四川省内江中医学校 张 黎

## 太极拳——吾国之至宝

人类头顶蓝天，足踏大地，生存繁衍于上下四方之中、古往今来之世，而且即将跨进 2000 年，世界卫生组织号召各国人民为实现“2000 年人人享有卫生保健”而努力。因为适应当今社会生活高节奏对卫生保健的需求，中国太极拳已经成为全世界人民所喜闻乐见并且积极参与的高尚的传统武术健身运动。

太极者，天古之极也。太极拳是我国劳动人民几千年来强身健体和养生御侮技艺的光辉结晶，它导源于华夏文化，受到古典导引和手战技艺的孳乳。我国先贤集儒释道仙之哲理汇成太极大道，引导人们修真养性从而跻生长生久视之寿域。太极拳正是导引动功与手战技法高度融合与升华的演绎，而且形成了完善的理论体系。张三丰祖师著作太极拳经论与歌诀，传授武当山之弟子以“清静守中”秘术之时就曾经指出：“欲天下豪杰延年益寿，不徒作技艺之末也。”太极拳术经过王宗、陈州同、张松溪、蒋发、陈长兴、杨露禅等历代先师递相传承得以弘扬，遍及于全国，风靡于世界。杨氏三代虽然以职业技击家享誉“杨无敌”驰名于京城，但是并不以太极拳技击功能之偏而概健身效益之全。杨澄甫《太极拳体用全书》说：“太极拳，非专为与有力斗狠而作。盖三丰真人创造柔拳，以资助道体之用。世之有愿卫身养性，却病延年者，无论骚人墨客，羸弱病夫，以至老幼闺人，皆可学习。有恒者，三岁有成。若问其用，则在不用力而却不畏有力者来击我，以吾之至柔、自足以制胜者，盖顺其势而取之也。卫生养性之要，亦

曰顺而守其弱也可。不然,虽有勇力如贲育者,亦非太极拳家之所取也。”

太极拳之健身功能,在于自然状态下精神意气和体魄毅力的综合训练。《黄帝内经》说:“气和而生,津液相成,神乃自生。”《老子》说:“专气至柔,能婴儿乎?”《庄子》说:“吹嘘呼吸、吐故纳新,熊经鸟伸,为寿而已矣,此导引行气养形之人,彭祖寿考者之所为也。”说明气和是生命机体新陈代谢的需要,而体柔则是人们返老还童的标志。太极拳的练功方法是导引法。李颐以“导气令和,引体令柔”释导引,颇为言简意赅。可见,太极拳术,是提高人的生命质量和获得健康长寿的修练技术。一言以蔽之,太极拳乃吾国之至宝。杨澄甫《太极拳使用法》说:“盖闻欲得非常之宝者,必有非常之功用。求非常之功用,必有非常能识之人指导之,昔有赵璧,无和氏不能知其宝;虽有千里马,无伯乐诚难知其奇。天地之大,珍宝繁多,视物不能及师旷之听,可不惜哉。欲求宝者,至在目前,犹恐不视耳。譬学体育者不学我国宝,化数千金而赴欧美者,岂不舍近求远?然而不知国宝,勿怪之哉,余今为强国计,今为同志习体育计,欲得国宝,敬告诸君练太极拳是也。练太极拳身体与精神平均发大,延年益寿,百功寓焉,而且防身又能对敌。此拳益处,笔难尽述,练后自得之。太极拳可称非常之宝,非他拳之可共论也,愿同志谅之。”

杨氏三代(杨露禅—杨班侯、杨健侯—杨少侯、杨澄甫)之后,当代太极拳名家崔毅士、田兆麟、陈微明、牛春明、武汇川、董英杰、李雅轩、傅仲文、郑曼青以及杨守中等完好地继承了张三丰太极拳杨家嫡传技法。笔者从学于北京崔毅士老先生门下的滕茂桐、方宁、于家岗三位老师,获得崔秀辰师姑批准,列门墙,内窥堂奥。自从1964年就读于6年制中医学本科专业同时学习斯技以来,朝夕钻研,勤勉不懈,凡三十余稔。

“拳通太极风云外,道在阴阳造化中。”(太乙山人题《张三丰



太极炼丹秘诀》)随着全民健身运动的广泛开展,太极拳术越来越体现出自身的科学价值和焕发出普遍的社会效益。有感于国内海外仁人志士日渐热爱和珍重传统太极拳技艺的继承和发扬,因而不揣才疏学浅,愿以“三丰祖师、杨家嫡传、崔门经纬、武当正宗”而致力于弘扬国粹与文化遗产。今取《中国太极拳》杂志1995年第1期之卷首语而申其文义,以与同道共研之、共勉之,更为太极拳学苑的桃李争艳而共同培育之。

安徽中医学院 李 滨

# 阴阳和合 养生防病

## ——白鹤拳健身灵境

康熙二十二年(公元 1683),郑樵在永春传授白鹤拳真法。永春鹏翔郑氏 17 世宗泌(1782—1868),精研白鹤拳秘要,60 岁赴京武试,名冠千军。据永春县志载,清朝时期郑氏有文武举人 36 名,其中武举人 19 名。乡里习武蔚然成风。每逢农闲年节,祠堂里总有练习拳的热闹场面。据传说,白鹤拳师郑礼,以腰巾打败刀剑行凶者。白鹤拳师郑永遮,84 岁还能挑担上山下田耕种。如今健在的 5 位 80 岁以上老人,年青时均习练过白鹤拳。东门五虎将之一的郑宣流年寿百岁。

作者就永春白鹤拳健身灵境阴阳和合养生防病作点滴探讨。

### 一、人静立定是养生防病要旨

春秋时期有卫懿公养鹤求长生之说。科学调查表明,世界上鹤类仅有 15 种,中国占 9 种。白鹤引颈冲天啸,展翅凌云擎天娇,金鸡独立水镜面,乾坤静谧气旋绕。白鹤与大气密切相关。举例白鹤引颈冲天啸,人模仿之,使颈伸展脖子,缓慢深吸气,双眼直视前方,双臂用力向两侧伸张,手指尖向上,掌心朝外,腕关节与前臂呈垂直状,缓缓把身体重心前移向足尖,嘴巴张大,用腹之气吐出“啊”之音,如此反复 3 次,具有消除疲劳,祛除早期感冒的功效。

而白鹤婷婷玉立于水面之静态,意在协调天电地磁场的影

响,寻找最佳方位角度,入静纳气,以静候动。这应是“知其道,乐而且强,寿命增延”的道理。据白鹤拳师前辈称,当年习练白鹤拳,先练入静积蓄内功,后再练动的功夫。

《普济本事方》说:“伤肝目,古方云,用损读书一;减思虑二;专内视三;简外观四;旦起晚五;夜早眠六,凡六物,熬以神火,下以气蕈,蕴于胸中,七日然后纳诸方寸,修之一时,近能数其目睫,远视尺垂之余,长服不已,非但明目,乃迹延年。《审视瑶函》曰:“瞻视有色立定者,神光自现。每如电光闪掣,甚则如火焰霞明。”《易稽览图》说:“阴阳和合为电辉”。有观察报告说闭目入静立定内视,眼睛有神光,人脑出现美丽的太极图象。《史记·扁鹊仓公列传》说:“视见垣一方人,以此视病,尽见五脏症结”。《西京杂记》卷三说洞彻脏腑的方镜。这虽言过其实,但其思维方法和科学幻想,已为现代电子计算机模拟“灵境”技术,以及X光透视,B超变成现实了。也应验了老子所言:“常无欲以观其妙,常有欲以观其微”、“无思也、无为也、寂然不动,感而遂通天下之故”。葛洪说:“守一兼修明镜,金水分形之灵境”、“抱玄守一,涤除玄览”。古代科学幻想,可能是精、气、神互相转化的阴阳和合之“玄境”,现代科学关于宇宙有限无界四维曲面与地球有限无界二维球面互相转化的“简并”或“复原”时所看到的“海无三寸水、山成半寸尘”这种混沌景象。白鹤拳术,先练入静立定内视,不无道理。本世纪国际乐坛著名表演“4分23秒”静谧内听《声色联觉》效应获得奇特效果,值得学校教学借鉴。因为闭目入静,脑电图 $\alpha$ 波5个单频能量涨落,其熵值由 $94.17 \pm 3.5\%$ ,降为 $77.13 \pm 18.57\%$  ( $P < 0.05$ ),优势频率由8赫兹升为10赫兹 ( $P < 0.01$ ),呈现高度有序化状态,耗散结构系统负熵化,人体感到无限的愉悦快舒,其美的 $1/F$ 力量频谱占主导地位,当然有利于健康延寿。

物理学家根据分子钟原子钟原理,论证了入静立定内视延

年益寿是有道理的。生物化学工作者证实意念训练入静可以改变DNA遗传密码编排顺序。这对于学校教育、体育竞技的信念培养训练、延缓衰老是有意义的。移物变形,水有雨冰霜雪,18种水分子,每种可以有6个不同晶体构型。这恰如谭峭所称“穷通塞之端,得造化之源”、“数可以夺、命可以活”。

## 二、寻找健康长寿的律数

庆承瑞在《最小超对称统一理论》一文中提出“强弱电三种力相互作用偶合常数随能量转移尺度的变化,在能量为 $10^5 \sim 10^{16}$ GEV 范围内重新交于一点”,即大宇宙和小粒子之间寻找到某种“统一点”,能够产生天人感应,具有和谐韵律。白鹤展翅凌云冲天啸,正是寻找这个“统一点”。当三星体质量成某种比例且在一直线时,可能存在引力放大。当卫星、月球、地球成一直线时,电磁波讯号被放大。天文学家开普勒的“宇宙第三定律”认为宇宙星体运动旋转是首和谐美妙的乐曲。我国明代音乐家朱载堉发现二音律频率比为106,中国数术学称为《阳九百六》,超过此数值,则产生危害人体的噪声。彭宗禹等报告天电地磁或人工10赫兹(或如松涛声、海浪冲击声、涓涓流水声、肌肉振颤、闪电雷鸣声等)诱发“天人相干振荡而相应”。《山海经·中山经》载:“丰山有九钟焉,是知霜鸣”;郭璞注:“霜降则钟鸣,故言知也,物有自然感应而不可为也。”唐朝诗人李白在《听蜀僧弹琴》中说琴的声音引起寺内钟的共鸣。唐朝诗人李贺《李凭箜篌引》说乐声惊天破石;引出一阵秋雨;乐声能使全城气候变得温暖;乐声惊动仙界,使神女感动,具有“遏云响谷”之妙也。汉张良悲歌败楚的“四面楚歌”典故,正如《易》所说“震索索,震苏苏、震惊万里,恐有后福。”音乐声波具有共振效应功能并含有次声波能量。机体在共振时摄入更多的能量,所以传统医学有“五音疗疾”之说。作者研制《五音治疗器》可以防治失眠、高血压、抗疲劳等功效。

因为在共振状态下即天人相应时,输入人体的能量增加,诱发脑电  $\alpha$  波有序化,心—脑额叶偶合常数增加,血管—神经调节更协调,微循环改善,免疫力提高,对环境适应力和灵敏性大大加强,体力、精神、智力倍增,1/f 力量频谱美感占主导地位。浙江兰溪小学应用含有 10 赫兹波谱的“小骑兵进行曲”提高学生素质。因为高空风起云涌、闪电雷鸣、自然界电的次声波振荡,白鹤凌空展翅肌肉振颤,均可以产生“天人相干振荡而相应”,使 DNA 具有类似于光子辐射源作用,机体高低能级之间粒子数反转过程加强,可以发射冷电子闪光的“柯莱恩”效应,调节脑内啡 PGE、5HT 分泌,出现令人愉悦的 1/f 力量频谱。这就是动静结合,相互平衡协调产生“天人相应”美的旋律。“玄之所在,其乐无穷”!“小一乐太极,草堂戏玉烛”之效果。

在这种“天人相应”状态下,细胞液晶形成“超导原子对”,对外环境适应性和灵敏性大大增强,能感知外环境微小的变化,直到千里万里之外的信息均能感知。因为微粒子——反粒子或同类粒子存在相互感应和吸引共轭电子对可以感知遥远一方同类电子的状态,夸克之间的相互感应力与距离成正比。这有助于开发人类悟性和潜在智力,“守一存真,乃能通神”。

在“天人相应”状态下,生物体的“弱电流”和“弱中性流二种力“W”和“Z”,对 DNA 分子这种具有湍流效应的“不规则碎片”有不同程度的影响,其螺旋结构的松紧增减,犹如分子开关;与寿命有关的染色体湍粒分袂速度也将有变化。特别是皮肤和眼底感光物质分子长链共轭双键  $\pi$  电子对和半醒式分子 OH 键及微量元素锗、硒、钛、镍、镉等,均是中微子能量光子的敏感受体。人体内 Fe、Mn 等顺磁性物质分子,在天电地磁场强度、方向变化时,诱发磁致冷效应,促进机体湍流混沌有序化、细胞液晶形成“超导原子对”,进而影响宇宙中微子脉冲运动方向,同时,人体“三阴三阳开合枢”系统摄取宇宙太阳能量的相干干涉波谱,

并引起微小管蛋白质分子三个振荡点共振。“鹤知夜半”，应具有生理意义的！

太阳每2分钟向地球发射1次中微子，以亚光速飞向地球，其速度受声波所影响，静止质量为 $10^{-32}$ 克。太阳中微子数量达 $5 \times 10^{22}$ 个，超新星爆发中微子能星高达 $3 \times 10^{53}$ 尔格，每年3、9月中微子量较少；6、12月较多。中微子可以减缓或加速生物的生长。人体表面积每平方厘米有上百万个中微子穿过，进出自由，来去无踪迹，历时几十秒。诚如葛洪所说：“夫人在气中，气在人中”。《温疫萃言》称“气来无时，其着无方”。在“天人相应”状态下，人体细胞水分子液晶化，形成“超导原子对”，产生“柯莱恩”效应，发射不同频率的波谱：3种紫外线部份，4种可见光部份，4种红外线部份；而且音声色波谱频率在人体十二经络中的传导是专一性和高传输性，可以产生“声色联觉”效应。

可见，白鹤拳术动静结合共振效应，能够增加机体信息能量流的摄取，当然有利于祛病强身。当动功挥拳进击时，随手姿势位置的变化和肌肉振颤，同频同辐同位相，有序化增强，高低能级之间粒子灵敏反转过程加强，产生次激声波、冷电子发射，气场能量流聚集到手指进击方向部位，即在内功入静立定基础上达到“天人相应”状态，机体“超导原子对”可以调动中微子脉冲力运动方向为人体做功。清朝永春东门郑氏五虎将，用木棍树枝打死大虫，就是木质能更好地聚合中微子脉冲能量致目标于死地；而白鹤四季骨伤草药，则是利用草药调动中微子脉冲光子能量为骨伤局部病损的修复提供生命活力、加速细胞修复，能够“续骨接筋”。非线性科学研究发现孤立波、孤立子可以“滴水穿石”、“石破天惊”、“裂金碎石”、“移物穿墙”、“疗伤治病”，不受空间阻挡，远距离传递不衰减；其动力模型由薛定谔方程散射数据反求位势函数的性质决定孤立子脉冲的性质。因此可以说，暗物质主要成员的中微子养生防病有奇功，恰是风雨沐古方，阴阳浴

灵光。

总之，阴阳和合养生防病，就是要掌握“入静立定内视”养生要旨，寻找“天人相应”健康长寿的律数，做到“守一以守神行气。善行气者，内以养生，外以却恶，治饥止渴，百疴不萌，能策风云以腾虚，并混與而永生也”。看来，“宇宙一枕，通仙渡海而玄境可游”并不是梦。

福建省厦门市中医院 郑卫东

福建省永春卫生防疫站 郑新水

## 老子按摩法论解

中华传统功法渊远流长,如三禽戏、五禽戏、八段锦、易筋经、太极拳以及少林内功,都保留了中国传统导引术的特点,并各具风格,流传于世。

本文谨介绍源于孙真人的《千金要方·养性》的“老子按摩法”。名冠“老子”虽未必真乃老子所创,但因其功法终始贯穿道家气息,体现出“道法自然”的精神,可强身健体,益寿延年,仍为后世养生家推崇备至,坚持运动,则可能眼明体健,消除疲乏,增进食欲,“行及奔马”,寒热平和,邪不易侵,预防诸病,寿度百岁。

“老子按摩法”共 49 势,现整理成 44 节运动并分述如下,或可有助于养生爱好者习玩。

### 1. 腰肌运动

两手扶按两膝上部,先向左侧做扭腰运动十四遍,再向右侧做扭腰运动十四遍。

### 2. 肩膝运动

先将两手掌对搓发热,趁热快速搓摩两膝上部,再向左侧和右侧各做扭肩动作十四遍。

### 3. 腰脊运动

两手抱头,向左侧扭动腰脊十四遍,再向右侧扭动腰脊十四遍。

### 4. 颈椎运动

先用左手掌心搓摩颈椎十四遍,同时将头扭向左后方。再用



右手掌心搓摩颈椎十四遍,同时将头向右后方。

#### 5. 转体运动

左手扶头,转向左方,右手托右膝向右侧用力,同时做转体运动十四下。再用右手扶头,转向右方,左手托左膝向左侧用力,同时也做转体运动十四下。

#### 6. 头颈运动

两手掌放于下颏,缓缓往上托头,连做三次。

#### 7. 躯干运动

左手托头,右手扶左膝,连做三遍,然后向左侧转动腰脊十四遍。再用右手托头,左手扶右膝,连做三遍,然后向右侧转动腰脊四遍。

#### 8. 攀头运动

直立,两手交叉,攀住头颈使向后挺,同时两足连顿六下。

#### 9. 上膊运动

十指交叉互相扭住,从头上翻过,扶住头顶,身体向左侧和右侧各扭动七次。

#### 10. 胸臂运动

两手交叉,将掌心对着胸前,立即翻掌伸向前,掌心朝向前方,连推三遍。

#### 11. 摩心运动

两手相叉,用两掌心快速轻搓摩心前区三十到一百下。

#### 12. 肘肩运动

左手紧靠左肋下,右手用力紧拉左肘七下,再右手紧靠右肋下,左手用力紧拉右肘七下。

#### 13. 肘臂运动

左手抱右肘下,右手抱左肩上,先用右手紧拉左肩向右,再用左手紧拉右肘向左。

#### 14. 肩项运动

左手稍用力拉右肩项,右手稍用力拉左肩项,各做七遍。

#### 15. 拉肘运动

先将左手背平放在左膝上,右手用力紧拉左肘七次,然后再将右手背平放在右膝上,左手用力紧拉右肘七次。

#### 16. 摩肩运动

先用右手掌搓摩左肩三十下,再用右手掌搓摩右肩三十下。

#### 17. 捣空运动

两手紧紧握拳,拳背朝上,一先一后,伸臂出拳,直向前方各作捣空三十下,共六十下。

#### 18. 震手运动

两手掌心先朝前方,做震颤动作三十下;再将掌心朝上方,做震颤动作三十下;然后将掌心朝下方,再做三十下。

#### 19. 绕腕运动

两手十指交叉,反复绕转两腕与十指关节。

#### 20. 摩指运动

温水洗净双手,左手快速搓摩右手十指关节三十下。再用右手快速搓摩左手十指关节三十下。

#### 21. 搅腕运动

反复搅动左右两腕各三十下。

#### 22. 肘臂运动

两手交叉,反复扭动两肘两臂由三十到六十下。

#### 23. 上耸运动

两手上耸三遍,再下顿三遍。

#### 24. 膈肌运动

两手十指交叉,反掌上头,照式连做十遍。再反掌伸向左肋十遍,伸向右肋十遍。

#### 25. 摩腰运动

两手握拳,将“虎口”部对准背后腰椎两侧,左右横向搓摩三

十下。

26. 摩脊运动

两手心分向脊背两侧,沿腰脊上下快速搓摩三十下。

27. 振掌运动

两手交叉,反掌伸直平向前方,两手同时做振动活动三十下。

28. 展臂运动

两手握拳,同时将臂伸向前方,先将掌心朝外,外展十五下,再将掌心朝内,内展十五下。

29. 扩胸运动

两手十指交叉,掌心朝下,先伸臂向左侧横扫三遍,两向右横扫三遍。

30. 臂扫运动

两手交叉,两臂平伸,分向左、右、前、下方各扫动三遍,再将两臂向上高耸三遍,再将两臂向上高耸三遍。

31. 搓脚运动

先伸左脚,右手搓左脚趾、脚心到脚跟共三十下,再伸右脚,左手搓摩右脚趾、脚心到脚跟菜三十下。

32. 足踝运动

分别旋转左右足腕与踝关节,各三十下。

33. 足踝运动

平坐床沿,两脚踝同时绕转三十下。

34. 足背运动

仰卧床上,两腿伸直,两脚背连同十趾用力上跷三十下。

35. 腿跨运动

正坐或直立,连续扭动大腿与髋关节三十下。

36. 振足运动

正坐椅上,两脚向左和右方,各做振动三十下。

37. 顿足运动

直立,先活动大腿关节十五下,再顿足十五下,然后做伸足运动三十下。

38. 虎踞运动

两手按床边,做虎踞状,再做左右扭肩活动十五下。

39. 托天推地

两手交叉,先向左侧做托天十五下,推地十五下;再向右侧做托天十五下,推地十五下。

40. 椎体运动

正坐床上,向左斜身,形如背山,两手向右下方如拔木之状,连拔十五次。

41. 顿手运动

两手向前平伸,同时做顿手活动十五下。

42. 舒张运动

伸张两臂,舒张两手,同时舒张两脚做全身放松十五息(即十五次呼吸)。

43. 顿肢运动

舒张两臂,两手点动三十下,再舒张两腿,两脚点动三十下。

44. 绕转脊背

先向左侧绕转脊背三十下,再向右侧绕转脊背三十下。

附:老子按摩法原文

两手捺陛,左右捩身二七遍。两手捻陛,厮右扭肩二七遍。两手抱头,左右扭腰二七遍。左右挑头二七遍。一手抱头,一手托膝三折,左右同。两手托头,三举之。一手托头,一手托膝,从下向上三遍,左右同。两手攀头下向三顿足。两手相捉头上过左右三遍。两手相叉,托心前,推却挽三遍。两

手相叉，著心三遍。曲腕筑肋挽肘左右，亦三遍。左右挽，前后拔，各三遍。舒手挽项左右三遍。反手著膝，手挽肘，覆手著膝上，左右亦三遍。手摸肩从上至下使遍，左右同。两手空拳筑三遍。外振手三遍，内振三遍，覆手振亦三遍。两手相叉反覆挽各七遍。摩扭指三遍。两手反摇三遍。两手反叉，上下扭肘无数，单用十遍。两手上耸三遍。两手下顿三遍。两手相叉头上过，左右申肋十遍。两手拳反背上，掘脊上下亦三遍。（掘，揩之也。）两手反捉，上下直脊三遍。覆掌搦腕内外振三遍。覆掌前耸三遍。覆两手相叉交横三遍。覆手横直，即耸三遍。若有手患冷，从上打至下，得热便休。舒左脚，右手承之，左手捺脚，耸上至下，直脚三遍，右手捺脚亦尔。前后捺足三遍。左捺足，右捺足，各三遍。前后却捺足三遍。直脚三遍。扭胫三遍。内外振脚三遍。若脚患冷者，打热便休。扭胫以意多少，顿脚三遍。却直脚三遍。虎据，左右扭肩三遍。推天托地左右三遍。左右排山负山拔木各三遍。舒手直前，顿申手三遍。舒两手两膝亦各三遍。舒脚直反，顿申手三遍。捺内脊外脊各三遍。

安徽省涡阳县马店卫生院 王杰清  
安徽医科大学临床医疗系 彭广侠

## 太上老君养性法

书言太上老君所著的书经功法甚多，如《太表调气经》《太清经》《太上老君中经》《太清服气口诀》《太上老君内观经》《太上老君内丹经》《太清导引养生经》《太上老君玉轴经》等。笔者现把《道藏》的“老子”养性二法介绍于同道。

其一，“太清祖师尊真法”：以身端坐，两掌重叠，怀抱神阙，轻缓按揉腹部，静心调气，行功运气四十九口，配合炼功，可服“导气汤”，方药组成：苍术、香附、川芎、白芷、茯苓、神曲、陈皮、紫苏、干姜、甘草。以上十味各等份，用水煎服，每次一杯。

主治：腹痛，时寒时热。

诗曰：身中若遇发生时，坎中取阳去补离，北斗南辰颠倒转，一时一刻立根基。

其二，“道经六字诀”：阅熟六字真言，能使人体新陈代谢气血之平衡，有延年益寿之功，真乃护身之妙诀。以“呵、呼、咽、嘘、嘻、吹”的六字妙诀，即每日自子时至巳时为六阳时，面东静坐，不必闭窗，亦不令风入，叩齿三十六通，舌搅口中，候水满时漱炼数遍，分三口汨汨咽下，以意念送至中丹田下与下丹田，微微撮口念呵字，呵出心中浊气，念时不得有声，反损心气，即闭口鼻吸清气以补心，吸时亦不得闻吸声，但呵出令短，吸入令长，如此六次。再念呼字六遍以治脾，再念咽字六遍以治肺，再念嘘字六遍以治肝，再念嘻字六遍以治三焦之热，再念吹字六遍以治肾，并如前法，谓之三十六小周天。

诗曰：春嘘明目木扶肝，夏至呵心火处闲，秋 定收金肺润，  
肾吹惟要坎中安，三焦嘻却除烦热，四季长呼脾化餐，切忌出声  
闻口耳，其功尤胜保神丹。

又曰：气归元海好延年，日日行时月渐圆，调息阴符归土釜，  
驱回阳气养丹田，卦分刻漏知玄妙，爻数周天合自然，顿觉刑清  
非昔比，更求大道说先天。

辽宁省庄河市马道口卫生所 张 慧

## 浅谈意拳气功——养生桩

意拳养生桩是意拳创始人王芃斋先生在晚年综合儒、释、道、医、拳五大流派气功中的精华融为一体结合数年练功经验而创编的。

### 一、养生健身，首在站桩

站桩是一套主张“神形养炼”、“内外兼修”和“内功外静”的养生健身功法，不限年龄、性别、不拘时间、气候、场地大小，人人皆可随时随地练习，只要摆好姿式，站立不动，犹如树桩，自然呼吸，全身保持“松而不懈，紧而不僵”的状态就行了。

站桩的时间一般可以5分钟到1小时不等。（体弱者，可扶着东西练，也可以坐着练，饭后可用卧式练）。是一种把锻炼和休息结合一起的运动。

《素问·上古天真论》中的：“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一”，就是站桩的理论依据。

### 二、强调意念，自调为主

意拳气功的意念，就是意拳站桩的精神与思维。巢元方在《诸病源候论》一书中写到：“安心定意，调和气息，莫思余事，专意念也”，明确提出了意念。金元时期张子和在《儒门事亲》书中提出：“默念东方日出……”，此句指出在练功中意念的具体内容。清代沈金鳌著《沈氏尊生书》卷首写到“摄心归一，专其一处，



皆可正念”，讲的是如何运用意念。王芾斋先生说：“意拳者，举手投足皆有意念也”，更进一步明确了意念在拳学和养生学中的重要作用。意念在气功上有正念、邪念、恶念之分，正确地运用意念，有利于疾病的康复和身体的健康。

### 三、不求形骸似，只求神意真。

下面介绍常用练功桩法，其姿势包括站、坐、行走、卧等类型。每类型又有几种不同的姿势，因人而异，因痛而定，因年龄、体质病情而区别，所以，练法有别，原则是能站不坐，能坐不卧。但在站桩时必须注意不求形骸似，只求神意真。尽管站式桩法最好，如果患者病情严重不适站式，可采用卧式或坐式锻炼等。

#### 1. 休息桩：

两脚分立脚趾内扣，与肩同宽，双腿沉实，意似埋在土中，头项和身体保持正直，下颌微收，两腿微屈，两手腕背置于腰际，两臂弯曲，臀部内敛，两手五指微微分开，形似各抓握一只瓷碗，用意不用力，周身放松身体中正舒展挺拔，两目平视，意想两手各握气球，既在练功，又在休息，排除杂念，默对长空。

#### 2. 撑抱桩：

两脚平行分开与肩等宽，自然站立，双腿微曲，两手抬起，至胸前，手心向内，两手抬至在高不过眉、低不过脐的范围内即可。距胸部约尺许，臂半圆，腋半虚，两手指相距约二三拳，设想双手及手臂环抱着一个极薄的与我们姿式吻合的气球，意想不能让汽球飞了，也不能把汽球扣破，锻炼时只许意想，不可用力去作，头顶上提（意如被绳吊起）目似闭非闭如垂帘，也可双目睁开向前平视，作到视而不见，听而不闻，微微敛神听细雨的境界。

#### 3. 提插桩：

站式同前，两手置于腰胯两侧放松下垂手指微微分开，两肘微撑，小臂外撑内裹，两腋虚含，用意不用力，意想双手下插入

地,同时两肘稍屈微含上提之意。

#### 4. 扶按桩:

站式同前,两手下按至腰胯旁,十指分开,两手分别距胯旁一拳左右,两肘微撑,意想身在腰脐的水中,两手掌分别扶按着水中浮着的两只大木球,木球在水中上浮,对手掌有一上顶之力,双手将其按住,按劲大了球要下沉,意想用手向上抓,这样又按又抓使球保持平衡。

#### 5. 坐桩:

坐桩是坐着练功的姿势,坐桩与站桩上半身均相同,下肢动作则有异。坐在椅子上,脊背放正,后背不要靠椅背,不要过于挺直或弯曲,头顶端正两腿弯曲,大腿与小腿的夹角在 $90^{\circ}$ 上下。两脚平落地面,两手放在大腿上,手心向上或向下,周身放松。意想沐浴敛神听微雨,或溶入大自然均可。

#### 6. 卧式:

卧式练功可分为仰卧和侧卧。

①仰卧:仰面平身躺在床上,两臂沿身体放在床上,十指分开或在胸前作抱球状。两腿平行,自然伸直或两膝自然弯曲,足尖回勾或两腿交叠伸直,意想水中仰泳,遍体舒适轻灵。

②侧身躺卧:下手臂变曲托住自己的头部,另一手放在上侧大腿上,上侧腿微屈搭在下侧腿上,下侧腿相对自然伸长。意想水中侧泳,悠闲自得或温水沐浴,或身下床垫十分柔软舒适,似乎柔软到身下消失,身下无床自身如卧空气或水中。

#### 7. 行走式:

慢慢行走,周身放松,意想天空或大山松柏,最好选择公园或环境安静的场所练功。

河南省新野县卫生职业中等专业学校

田云来 齐志胜 鲍安杰

## 方开“摩腹术”

方开，清代康熙雍正年间，古新安郡（今安徽歙县）人。著有《摩腹运气图考》一卷，近代名医曹炳章先生得手抄本经校对后编入《中国医学大成》第八卷，方氏为清代著名医学养生家，据其书记载：摩腹术对“壮老无病者，可以延年；有病者，即可速愈”。方开老人一生坚持习练此功，得体健寿高，童颜鹤发，行步如飞，故当时人们都称他为“活神仙”。雍正年间吉林长白县人敦伟少时多病，敦请方开施药治病，方开传授“摩腹术”，令其常练。敦伟以方开所教之法练功，事后，果真宿疾日趋好转，体质逐渐强健。于是敦伟将方老所授之“摩腹术”绘图说明，以广其传。

### 一、方开“摩腹术”功法：

《摩腹运气图考》载有“摩腹术”共九图，原文如下。

第一图：以两手中三指安心窝，由左顺摩圆转二十一次。

第二图：以两手中三指，由心窝顺摩而下，且摩且走，摩至脐下高骨为度。

第三图：“以两手中三指，由高骨处向两边分摩而上，且摩且走摩至心窝，两手交接为度。

第四图：以两手中三指，由心窝向下，直推至高骨二十一次。

第五图：以右手由左绕摩脐腹二十一次。

第六图：以左手由右绕摩脐腹二十一次。

第七图：以左手将左边软肋下腰肾处，大指向前，四指托后，

捏定；用右手中三指，自左乳下直接至腿夹二十一次。

第八图：以右手将左边软肋下腰肾处，大指向前，四指托后，轻捏定；用左手中三指，自右乳下直接推至腿夹二十一次。

第九图：推毕遂跌坐，以两手大指押子纹，四指拳屈，分按两膝上。两足十趾亦稍钩曲，将胸自左转前，由右归后，摇转二十一次，毕，又照前自右摇转二十一次。

## **二、摩腹术功理：**

现代医学研究证明，摩腹不仅能对局部起作用，而且能对全身各个组织和脏器都起到调整作用，通过摩腹可促进腹内脏器血液循环，刺激神经感受器。在中枢神经系统的调节下，促进胃肠运动和消化液的分泌，增强了胃肠对食物的消化和吸收作用，如果胃肠的运动和分泌功能过强，摩腹又可通过神经反射性调节，使其运动和分泌功能趋于正常。

## **三、摩腹术要领：**

1、摩腹术可采取坐位或站立或平卧，一般要求解开衣裤，以直接摩揉为宜。

2、要全身放松，集中思想，调匀呼吸，舌顶口腭，意守丹田，然后按顺序进行操作。

3、摩腹时必须凝神息虑，做到“手到心至”，动手和缓均匀，摇转上身时不可过快过急，切忌闭气着力，练功后以自身感轻松舒适无疲劳感为度。

4、练功期间，常会出现腹内作响、暖气、腹中温热或易饥饿等现象，这属正常的练功效应，无需作任何处理。

## **四、摩腹术应用**

摩腹术简便易学，动作柔缓，锻炼时不受时间、场地等所限，

也无任何偏差。实践证明该术最适宜于中、老年人练习,特别是一些慢性消化系统疾病,如胃炎、胃下垂、肠胃神经功能紊乱症、习惯性便秘、慢性结肠炎。对神经衰弱症、高血压、肺结核、慢性肝炎、遗尿、尿潴留、尿失禁、遗精、阳萎、早泄、痛经、月经不调等症亦有一定的辅助治疗作用。

安徽省阜阳市中医院 李天发

安徽省涡阳县人民医院 胡晓红

安徽省涡阳县文化馆 刘 刚

# 道家人物彭祖与中国气功

中国道教文化博大精深而源远流长。道家的导引术是道教文化长河中的一颗璀璨明珠。道家人物彭祖又是发现这颗明珠并使其发出耀眼光芒的第一人。鉴于彭祖对道教文化的卓越贡献,道教尊彭祖为神仙人物,并为其建观竖碑立传,享人间香火,得到众道教徒的顶礼膜拜。随气功热风靡中华大地,彭祖气功越来越引起广大气功爱好者的推崇和关注。

## 一、彭祖气功的历史渊源

彭祖,西汉经学家刘向在《列仙传》中记载:“帝颛顼之外,陆终氏之子,历夏至殷末,八百余岁。常食桂芝,善导引行气。”这是彭祖身世以“传”的形式的最早记载。

早在战国时期,彭祖气功得到庄子在《刻意篇》的推崇:“吸嘘呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸,为寿而已矣。此导引之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也。”这种把胸中浊气从口中呼出,再由鼻慢慢吸入新鲜空气的“吐故纳新”之法,得到道教的继承和发展推广。《太平御览》卷六六八引《太上三元经》:“真人道士常吐纳以和六液”,后来彭祖“吹嘘呼吸吐纳”之练功精髓,成为道教的《六字道经》,在四川道教名地青城山上,至今仍有石刻碑记可见。从庄子的记载,可以看出彭祖远在先秦时期已是很有名的“导引之士,养形之人”了。但彭祖是否是有关文字记载最早的气功名家呢?令气功爱好者幸运的是,1973年马王堆汉墓出土的

医简第 48 号至 59 号的十二枚医简中,详细记载了彭祖向周太子晋(王乔)传授的气功功法。医简《十问·第六问》录有:王子巧父问彭祖曰:“人气何是为精虚?”彭祖合(答)曰:“人气莫过于竣精,……竣精之葆爱,兼于成,是故道者发明唾手循辟(臂),摩(摩)腹从阴从阳。必先吐陈,乃翕竣气,与竣通息,……轹白内成,何痛之有?”王子巧父,史学者一般都认为是《列仙列》所载的王乔,乔郡周太子晋。著名道教理论家、医学家葛洪在《神仙传》中论述:“夫王乔赤松,呼则如故,翕则纳新;天矫经引,积气关元;精神周洽,鬲塞流通。”前后两文对比,后者“呼则如故,翕则纳新”与前者医简“必先吐陈,乃翕竣气”同出一辙,皆道家“吹嘘呼吸吐纳”的最早记载,彭祖向周太子晋阐述气功是“故道者发明唾手循辟,摩腹从阴从阳”的导引方法,令人信服地证明:中国气功起始于周,创始人乃道家人物彭祖。

## 二、彭祖气功的特色

### 1. 彭祖气功强调人与自然的和谐性

1984 年湖北张家山出土的汉医简《引书》,详细而翔实地记载了彭祖的气功要结合四季气候而调整气功的养身秘诀。《引书》首先明确指出:“春生、夏长、秋收、冬藏,此彭祖之道也。”这是彭祖第一个提出人与自然的和谐和统一,指出气功应根据大自然四季的变化,不断调整“导引”的方法,《神仙传》记载彭祖说:夫冬暖夏凉,不失四时之和,所以适身也。”

更为罕见的是,《引书》中记载的 57 个导引术的方法、要领及功能,竟与马王堆出土的《导引图》有相当部分完全一致,这不是偶然的巧合,它与庄子《刻意篇》的记载,充分说明在当时生存条件恶劣,医药尚处在萌芽状态的情况下,气功是祛病强身的主要方法,在先秦时期就普遍地著书立说,而在汉代气功也相当广泛地得到普及。1985 年我国气功界著名大师刘德华教授,经过

对两地出土文物的深入研究,整理完成《简明彭祖五步功》,这对神州大地的气功热、彭祖气功的推广,产生了较为深远的影响,当时不少美英学者都到中国实地考察,彭祖气功也逐步走出国界,风靡欧美。

## 2. 彭祖气功强调阴阳统一性

马王堆医简《十问·第六问》第四节有:“巫成绍以四时为辅,天地为经,巫成绍与阴阳皆生,阴阳不死,巫成绍与相视,有道之士亦如此。”《荀子·大略》有“舜学于务成昭。”本文中巫成绍即“务成昭”之说,彭祖向周太子晋进一步阐述的阴阳是解释普遍规律的两个对立而又统一的功能属性,强调“有道之士”应四时、天地、阴阳务必统一才可能“阴阳不死”,这与《老子》提出的“万物负阴而抱阳,冲气以为和”以及《素问·阴阳应象大论》所说的“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也”基本一致,都肯定阴阳为天地万物之间的两种最根本的气。

彭祖在《神仙传》中对采女说:“能避众伤事,得阴阳之术,则不死之道也。”这里的“阴阳之术”与前不同,后世有释为“房中术”,或指“气功男女双修”的依据,实际上还包括一种“阳平阴秘,精神乃治”和“阴阳互生”的《内经》学术思想,即气功中的采阴以补阳,得阳以补阴的“阴阳平衡”的方术和“调整阴阳”的方法。这对道教“阴阳学说”影响深远,早期道教经典《太平经》宣称:“天失阴阳则乱其道,地失阴阳则乱其财,人失阴阳则绝其后,君臣失阴阳则其道不理,五行四时失阴阳则为灾。”并认为阴与阳不能单独存在,既对立而又统一,“阴阳相得,交而为合。”东晋葛洪道教名著《抱朴子·诰鲍篇》有“人复不可都绝阴阳,阴阳不交,则坐致壅阏之病。”北宋道教内丹派南宋开山祖师张伯端所著《悟真篇》说:“道自虚无生一气,双从一气产阴阳,阴阳有合成三体,三体重生万物昌。”这也是阴阳在对立中统一,变化中统



一的阴阳运动变化形式的客观反映。可见阴阳大指宇宙万物，小也可指身体的一部分，故“阴阳”还可专指“摩腹从阴从阳”的具体方法；由此可见，彭祖气功既强调阴阳是运动变化的规律形式，又强调阴阳的对立统一性及生生不息的全体性。

### 3. 彭祖气功的防与治的结合性

彭祖时代，正是奴隶制时代，上至帝王，下至平民都处于“信念于神，生存在巫”的时代，医疗条件极差。《吕氏春秋·情欲》记载：“俗主亏情(精)，……身尽府种(浮肿)，筋骨沉滞，血脉壅塞，九窍寥寥，由失其宜，虽有彭祖，犹不能为也”。显见当时许多较重的疾病产生之后，“虽有彭祖，犹不能为也”。名声显赫的彭祖根据当时的具体情况，首先提出预防为目的的练功方法。《神仙传》记载彭祖每天“从旦至午，乃危坐拭目，摩搦身体，舐唇咽唾，服气数十，乃起行言笑”。这种每天坚持练功用于防病健身的方法，与马王堆医简《十问·第六问》记述彭祖气功“是故道者发明唾于循辟，摩腹从阴从阳，必先吐陈，乃翕竣气，与竣通息”相当一致，这至少说明了当时用气功防病强身已相当普及推广。

一旦身体有病不适时，便“导引闭气，以攻所患。觉其气云行体中，于鼻口中达十指末，导即体和”，这是《神仙传》记载的彭祖用于治病的练功方法。彭祖气功的最大特色，强调平时练功以防病强身为主，疾病时改变功法成“导引闭气，以攻所患”的气功又以治病为主，这些记载，与现代的气功许多地方也完全一致。这也成为后世道教的导引法的典范。《通志·艺文略》载道家类录存导引书二十部二十二卷，其中陆修静《服御五牙导引元精经》，陶弘景《导引图》所罗列道家导引法上千条，一般均分为彭祖导引法和太清导法两类。由此可见彭祖气功对现代气功影响之深远。

### 三、彭祖晚年居地“天然立体太极图”的发展与彭祖气功

彭祖晚年为避祸乱携众弟子居四川彭山县彭蒙山,《尚书》记载:“彭在东蜀之西北”,彭祖墓葬地称为彭云山,即现彭山的由来。酈道元在《水经注》说:“江水自武阳东入彭之聚,……此地有彭冢,言彭祖冢焉”。

更令世人叫绝的是,彭祖晚年居住地和墓地是一“天然立体太极图”。过去人们认为道教的太极图是早期先民崇拜的图腾的逐渐演化的结果。1994年4月12日,彭山县副县长吕伟利对全国报纸理论宣传研究会的与会人员宣布:“在彭祖晚年居住地发现天然立体巨型太极图”。经许多气功爱好者亲临其地,一幅生动的天然立体太极图全景就展现眼前:彭亡山脉为一阳鱼,自谷底微微隆起,渐隆渐高渐大,摆尾蜿蜒直上,越升越高,形成一上翘突兀的硕大鱼头后陡然断为高崖;高崖下又一寿泉山脉悄然微微隆起为一阴鱼的鱼尾,渐隆渐高渐大,与一呈“S”型状的山沟相隔,环抱阳鱼,最后又成一硕大的阴鱼鱼头,与阳鱼的尾部相接,恰应“阳气上扬,阴气下沉”的太极原理,这一奇特的地形山貌,与附近小势走向均不相同,成标准的几何对称旋转。更为奇特令人叫绝的是:彭祖的墓葬地正在阳鱼的鱼眼上,阳鱼的鱼嘴处正是彭祖的天然炼丹洞。这是不是一种极偶然的巧合呢?原来随彭祖入蜀的弟子青乌公,得其师传,道家的太极真人称他为“仙人”,后世的风水先生尊青乌公为开山祖师爷,故后人称“风水之术”为“青乌之术”,尊称著名风水先生为“青乌先生”。由此可以推断,“天然立体太极图”正是彭祖师徒找到的真正风水宝地,正是彭祖一生追求的人与自然的和谐性是阴阳对立而又统一的最好体现,这也许是后来“太极图”的演变的实物。经海内外的气功大师实地练功后,得出阴阳二鱼的鱼眼上是“强气场”,阳鱼的鱼眼即彭祖墓地是“采气”的最佳位置,根据气功大师们的

建议,县政府在阳鱼的鱼眼上拟建一“采气场”。

更有两件令人感兴趣而又令无数海内外学者探讨不止,与天然立体太极图有关的事:一为天然立体太极图以外的四周山梁上,有汉代崖墓群共五千零三座,堪称世界奇观,是否汉代先民在死后也想沾一沾“天然太极”的灵气而与彭祖为伴?《中国文物珍奇录》收入 150 件文物,就有 6 件来自这些汉墓,1986 年还赴日本展出,共 22 件尚存南京博物院。二为全国第四次人口普查时发现,全县约 30 万人,有 14 位百岁以上老人,高于全国平均水平的 17 倍,此外还有 90 岁以上老人三百多人,80 岁以上老人三千多人,是全国唯一人口高密度的长寿之乡!在天然太极图周围长寿老人尤为密集。1992 年中央新闻电影制片厂摄制成专题片《中国长寿之乡——彭山》,该片译成 8 种语言向 132 个国家和地区发行播映。

综上所述,道家人物彭祖是中国气功的创始人。彭祖气功对道教文化和后世的养生学产生了深远的影响,随着气功热的升温,彭祖气功与长寿之间的奥秘,又引起世人的关注,又是值得研究的一个全方位的新课题。

中国科学院光电技术研究所 邓云国

## 浅谈张仲景和解法与道文化

和解法临床应用广泛,内容丰富,对外感疾病用于调和营卫、和解表里;对内伤杂病主要用于调和肝脾、调和胆胃、调和胃肠。和解法常用方剂有:桂枝汤、柴胡汤、逍遥散、四逆散、痛泻要方,半夏泻心汤等。此类方药多出于汉张仲景的《伤寒杂病论》。先秦两汉应为张仲景学术渊源的历史文化背景,不难看出其在和解立法上与道家有相关的思辨特征。现就《伤寒论》和解法点滴与老子哲学思辨渊源作一浅述。

### 1. 桂枝汤调和营卫与“天之道”、“得一”。

《伤寒论》第12条:“太阳中风,阳浮而阴弱,阳浮者,热自发,阴弱者,汗自出;啬啬恶寒,淅淅恶风,翕翕发热,鼻鸣干呕者,宜桂枝汤。”此条为外邪犯表,卫阳浮盛,抗邪于外,卫外不固;营不内守,营对浮盛之卫而言相对不足,可称营弱。诸证反映,营弱卫强,营卫不调,即“阳浮而阴弱”的病理提要。桂枝汤之调和营卫,以辛温发散卫强,酸甘敛阴和营使营卫谐和,阴阳平衡。仲景立法损卫强之有余,补营弱之不足,正合《老子》第七十七章:“天之道,损有余而补不足”。《伤寒论》第53条:“病常自汗出者,此为荣气和,荣气和者,外不谐,以卫气不共荣气和谐故尔。以荣行脉中,卫行脉外,复发其汗,荣卫和则愈,宜桂枝汤。”卫为阳,荣为阴,阴阳贵为和合,今荣气和,而卫气不与荣气和,则阴阳相离。仲景用桂枝汤复发其汗,促荣卫和合,统一协调。《老子》第三十九章云:“昔之得一者,天得一以清,地得一以宁,



中,柴胡、黄芩解半表半里之邪,姜、半夏和胃气,小柴胡汤用于少阳证,和解少阳之妙,不言而喻。自此推之,少阳经兼变证立法治疗,其“道”与此亦同,冲气生成因素与破坏因素的调理平衡是“冲气以为和”的体现。

和解法初出于仲景,从仲景和解法点滴及其思辨思维与中国古代哲学合拍,在和解法上体现出了道家思想精华。不可否认中国传统文化的科学、完美之处,应该继承、发掘、弘扬传统文化精华。

安徽省涡阳县中医院 吴东昆

## 嵇康养生思想浅谈

嵇康(公元224~263年),谯郡铨(今安徽省宿县西南)人,三国魏文学家、思想家、音乐家。崇尚老庄学说,信奉服食养生之道,为“竹林七贤”之一,有《嵇中散集》传世。本文兹对其养生思想进行浅述。

### 一、主清虚静泰

清静虚无,顺应自然,是老庄的基本养生思想,后世多效仿,嵇康更加崇尚,他在《养生论》中谈到,善养生者“清虚静泰,少私寡欲”,认为名利地位是伤精神品格的东西,当轻视之而不图谋,“而非欲而强禁”;膏粱厚味戕害生命,当丢弃而不顾惜,“非贪而后抑”。要积极做到“旷然无忧患,寂然无思虑”,从而达到至高境界,并告诫人们要“守之如一,养之一和”,方才“和理日济,同乎大顺”。嵇康深受道家影响,赞成万物禀受元气而生的思想,主张回归自然,反对儒家各种人为的虚伪的繁琐礼教,显示着他处世的旷达。他在《难自然好学说》中指出:“六经以抑引为主,人性以从欲为欢。抑引则违其愿,从欲则得自然。然则自然之得不由抑引六经,全性之本不须犯情之礼律。故仁义务于理伪,非养真之要求;廉止生于争夺,非自然之所出也。”然而,嵇康的这种思想,映照在他的政治上,总显得极不得体,他声言“非汤武而薄周礼”,且不满当时执政的司马氏集团,终不免于难,徒留“遗恨”。

## 二、重形神相禀

嵇康认为“六气陶铄，众生禀焉”，万物都是禀受元气而产生的。人禀元气而生，因元气而存。元气者神气也。《养生论》曰：“形持神以立，神须形以存”，这即是形神相依的辨证关系，所以养生的关键在于“修性以养神，安心以全身”，“呼吸吐纳，服食养身”，既要养神，又要炼形，使“形神相禀，表里相济”，由此说明嵇康认为修性保神和服食养身是两种相互联系的养生方法，应配合进行，偏执其一，则难获成效。

## 三、扬众家之长

嵇康《养生论》说：“夫以蕞尔之躯，攻之者非一途。易竭之身而外内受敌，身非木石，其能久乎”！他认识到这一点，则要求采取多方护救，保全性命，主张全面养生，既养神又养形，既养内又养外，对当时的流行养生术，要兼而行之，反对只执其一。他在《答难养生论》中曾说：“凡此数者，合而为用，不可相无”，“若偏见各备，所患单豹以营内致毙，张毅以趣外失中”，故要求蒸以灵芝，润以醴泉，晞以朝阳，绥以五弦”，汇罗百家之长，美酒各为所用，“庶可与羡门比寿，王乔争年。”

## 四、贵坚持如一

嵇康认为，“导养得理”，可以长寿。今人多“以躁竞之心，涉希静之途，意速而事迟，望近而应远”，故养生“措身失理”，不能坚持，或经“半年一年，劳而未验，志以厌衰，中路复废”；或抑情弃欲，舍荣华富贵，而所求者却在十年之后，又恐不成而两失，则必定失败了。因此，养生贵在坚持，“守之以一”，从小事做起，切勿忽视“一溉之功”，“一过之害”，且记大旱年间田野之苗，浇灌一次总比未用水者要枯萎得晚些，这是常理。



## 五、倡环境利人

传统的“风水术”，作为选择环境的生存技巧，有不少闪烁着科学光芒的内涵。天津大学建筑系王其享教授就认为风水术的合理内涵是中国古代建筑理论的精华，中国古代建筑在空间环境的整体处理上，在人文景观和自然景观的有机组合及大规模建筑群的分布等方面，有着较强的科学性。嵇康便是环境养生的倡导者。他在《答难宅无吉凶摄生论》中指出，住宅的位置要“远近得宜”，房舍的布置要“堂廉有制”，住址环境要“坦然殊观”，以“利人为福”。嵇康能在魏晋时提出如此妙论，不能不说是他的先见之明。

## 六、藉音乐养性

嵇康善鼓琴，以弹《广陵散》著名，所作《琴赋》，对琴的演奏法及表现力，有生动细致的描写，其中也涉及养生问题。他认为“音乐”可以“导养神气，宣和情志”，“听之则怡养悦愉，淑穆玄真，恬虚乐古，弃事遗身。”《养生论》也指出：“绥以五弦”，则可怡情养性，体妙心玄，而“耳务淫声”，就夺其正气，“哀乐殃其平粹”，消耗精神，均不利于养生。现代科学研究表明，赏心的音乐可以提高大脑神经细胞的兴奋性，使人之情绪改善，促进血液循环，调整机体的平衡。因此，音乐养生也有其科学内涵。

安徽省涡阳县卫生局 陈 良

## 谈道教医学家葛洪的《肘后备急方》 对医药学的贡献

产生于东汉的道教,到魏晋南北朝时期已达兴盛时期,葛洪是魏晋南北朝道教中的著名医学家。他上继了秦汉方士神仙的传统,下开上清、灵宝两大教派,对上层神仙道教的创建和与之相关联的科学技术的发展作出了特殊的贡献。本文试对葛洪的《肘后备急方》一书在医药学上的贡献作些探讨。

葛洪在热衷于炼丹术的同时,勤奋地钻研医学,造诣极高,可说是东晋时期创见最多对我国医药学贡献最大的医学家。他一生著述宏富,在他编写的医书中,先完成《玉函方》一百卷。此书已佚,内容难以详知,但从其篇幅如此宏大可以看出,它是一部集医疗经验之大成的巨著。同时他考虑到以往的一些备急之作,“既不能穷诸病状,兼多珍贵之药”,对于穷苦的老百姓来讲,很难立即办到,于是在百卷巨著《玉函方》的基础上,收集各种简单易行的医疗技术和单验方,又编成《肘后备急方》3卷。《肘后备急方》又名《肘后救卒方》简称《肘后方》,可作医家随身携带以备救急之用,所以近世有人称之为中国最早的“医疗急救手册”。该书具有很强的实用性和群众性,它选方精良,方中“率多易得之药”即使须买者,“亦皆贱价草石,所在皆有”,灸法也是“凡人览之可了其所能用”,因此,它一直被后世所重视并长期流传下来。

《肘后备急方》的主要内容是急性传染病、各种脏腑慢性病以及外科、儿科、眼科和六畜病的治疗方法,同时对各种疾病的

病因、症状也都有所叙述,特别是对一些传染病和寄生虫病的症状和预防及治疗作了正确的论述,达到了相当高的科学水平。

首先,葛洪在《肘后备急方》中,对天花这种烈性传染疾病作了世界上最早的记录。并以天花如何传入中国和流行情况、发病之病状,传染性质及预后都有相当确切的描述和记载。天花病是在西晋时期由印度传入中国,晋太安二年张昌、石冰领导农民起义时发现天花病。葛洪讲“于南阳击虏所得,乃呼为虏疮。”他在《肘后备急方》第二卷中指出:“比岁有病时行,仍发疮头面及身,须臾周匝,状如火疮,皆戴白浆,随决随生。不即治,剧者多死;治得差后,疮瘢紫黑,弥岁方灭”,可见,葛洪对天花的症状、体征和病程的认识是非常详细的,如此详细的认识,在医学史上也是最早的。

其次,关于沙虱病的论述和防治措施,用沙虱幼虫虫屑内服或外敷防治恙虫病,也是最早见于《内篇》和《肘后备急方》。葛洪讲“又有沙虱,水陆皆有,其新雨后及辰暮前,跋涉必著人,唯烈日草燥时,差稀耳。其大如毛发之端,初著人,便入其皮里,其所在如芒刺之状,小犯大痛,可以针挑取之,正赤如丹,著爪上行动也”。沙虱就是恙虫,其幼虫叫恙螨,有数百种,仅有颜色发红的红螨传染恙虫病。在《肘后备急方》第七卷中葛洪又讲:“初得之,皮上正赤如小豆黍米粟粒,以手摩赤上,痛如刺。三日之后令百节强疼痛,赤上发疮。此虫渐入至骨则杀人”。这种恙虫病是以东方立克次体为病原体的急性传染病,恙螨是这种病原体传染的媒介。葛洪在一千六百七十年前就对恙虫病的传染媒介,传播方式和症状有如此详细的认识,不能不说是个奇迹。20世纪初美国病理学家立克次从恙虫体分离出立克次体并制备疫苗以防治恙虫病,这可以说是直接或间接地与葛洪的重要发现和精辟论述有关。

再次,《肘后备急方》中关于用狂犬脑外敷狗咬伤口以预防

狂犬病的发作的记载是免疫学史上的极重要的创造。他指出：“杀所咬犬，取脑付之，后不复发”，也就是说，把咬人的狂犬杀掉，用含有狂犬毒的犬脑预防接种，采取“以毒攻毒”的方法治疗狂犬病。不仅如此，葛洪还注意到了狂犬病的潜伏期“凡狗犬咬人，七日一发，过三七日不发则脱也。要过百日，乃为大免耳。”这种看法和现代医学认为狂犬病潜伏期一般在 90 天以内是一致的。葛洪所有的以带有狂犬病原微生物的犬脑治疗狂犬病的方法，同法国微生物学家巴斯德从狂犬脑提取狂犬病毒制备狂犬疫苗的接种法，在原则上是相同的。

同时，葛洪对脚气的症状描述得非常简练精当，成为世界上最早把脚气病作为一种独立疾病来认识的人。《肘后备急方》中指出：“脚气之病，先起岭南，稍来江东，得之无渐或微觉疼痹，或两胫小满，或行起忽弱，或小腹不仁，或时冷时热，皆其候也。不即治，转上入腹，便发气，则杀人”。他所开列的大豆、牛乳、蜀椒和松叶等，含有丰实的维生素 B，都是治疗脚气病的效果理想的药物。

对于危害人类健康疟疾，《肘后备急方》对其种类和症状也有较详细的记载，并开列了三十多首治疗方剂，其中多次用到的“常山”，已被现代证实确实是一种抗疟特效药。葛洪还提出用青蒿治疟，这种方法不仅在当时有实用价值，而且成为我国研制青蒿素的基础，由此发明了一种高效、速效和低毒的抗疟新药。

对于急性黄疸性肝炎和肺结核的症状、传染性和危害性，葛洪也都认识得非常清楚。对于黄疸性肝炎，《肘后备急方》卷二指出：“比岁又有虏黄病，初唯觉四肢沉沉不快，须臾见眼中黄，渐至面黄及举身皆黄，急令溺白纸，纸即如槩染者，此热毒已入内，急治之。”因此，他列出了许多条治疗黄疸病的药方。对于肺结核，葛洪称其为“尸注”、“鬼注”。《肘后备急方》卷一中指出：“尸注鬼注病者，葛云即是五尸之中尸注，又挟诸鬼邪为害也。其病

变动乃有三十六种至九十九种,大略使人寒热淋漓,恍恍默默,不知其以苦而无处不恶,累年积月,渐就顿滞,以至于死,死后复传之旁人,乃至门。觉此侯者便宜急治之方。”

除此之外,在《肘后备急方》中还有对其他多种急、慢性传染病和寄生虫病的记载,如出血热、血吸虫病、痢疾、马鼻疽等都很有价值,甚至是我国医学文献或世界医学史上的最早记录,它所载录的捏脊疗法、食道异物疗法、食物和药物中毒疗法,也都简便有效,至今仍是医院特别是在民间常用的独特的治疗技术和急救方法。

由此可见,葛洪的《肘后备急方》在医药学史上占有非常重要的地位。它对一些疾病和治疗方法的记述成为医药学史上的世界纪录,这充分说明了我国魏晋南北朝时期的道教医学已经达到了一个相应高的水平,其为人类最终战胜天花、狂犬病、恙虫病、黄疸性肝炎、肺结核等疾病提供了可贵的思想启迪。

河北省沧州师范专科学校历史系 童广俊 张 玉

## 著名道教学者葛洪对中医的贡献

葛洪(284—363),字稚川,号抱朴子,丹阳句容人,出生于东晋江南吴国之名门望族。其祖父葛玄为三国大鸿胪,父葛悌为晋邵陵太守,其家藏书甚富。葛洪出生后,吴亡家败。但幼承葛玄之徒郑隐学道,兼综练医术并读史书,长及广觅诸子百家,对神仙方术和炼丹产生了浓厚兴趣。于是拜别家人独上葛岭,并在此成家,但因思炼丹术未果,又拜别岳丈鲍玄,独自到勾漏,进行了长时间炼丹,后殁在广东罗浮山。他一生追求炼丹、神仙、方术、医药,造谐颇深,著述甚丰。《正统道藏》载葛洪著作十三种之多。今结合《肘后备急方》探求葛洪在医学方面的成就。

### 一、炼丹促进了药物的发展

炼丹术发明于道家,发展于道士,葛洪在这一方面做了大量的工作。采用矿物的雄黄、雌黄、曾青、胆矾、硝石、云母、磁石、青盐等。用上下釜,以火烧炼,而得升华精品。在炼丹初,因方法错误,导致了釜内爆炸,许多方仙术士献出了生命。葛洪在长时间的炼丹实践中,总结前人经验得失,客观上促进了化学药物的发展。如现在的红升丹、白降丹仍然广泛应用于临床。

东汉时期魏伯阳总结了当时发展中的炼丹术,并结合《周易》乾坤坎离、九宫,写成中国第一部著名的炼丹专书《周易参同契》,为我国炼丹术奠定了基础。葛洪在魏伯阳基础上创造性地发展了炼丹术。他在《抱朴子·内篇》中科学而比较完整地撰写

了炼丹过程,其中有《金丹》、《仙药》、《黄白》等专章讨论炼丹术及药物。

葛洪在道家思想的基础上,汲取了魏晋以来各派先进思想,在哲学、文学、道教理论和医疗科技都做出了巨大贡献。他一向遵守道教“自然无为”的思想,崇拜天地人三方,又将天、地、人相合,形成了天人合一的思想。

## 二、将道教理论汇入中医本草

在当时,由于历史的原因,生产力极端落后,卫生状况相当低下,加之连年战争,疾病肆虐成害,一旦遇上流行病,少则十几户,多则一个村,几乎全部在劫难逃。葛洪看到这种状况,极度伤感,洪曰:“人之生死休戚系焉,……其急者不忍人之心,也有不忍人之心”。力辟捷径,将医学知识送到百姓手中。又曰:“况穷乡远地,有病无医,有方无药,其不罹夭折几希”。《肘后备急方》故名思义,将书挂于肘后,伸手便得,可见葛洪同情百姓之心。

《肘后备急方》中有许多世界之最。如第七卷治卒中沙虱(恙虫),描述沙虱的生活形态、发病之初、临床症状、传染及治疗预后,简单200余字说的十分透彻。而恙虫在十九世纪才由日本人作了研究,证实了恙虫病的危害,葛洪早于世界医学一千多年。这样的成果在晋代既没有科研条件,也没有客观指导,用宏观的方法对微观进行开创性研究,是难能可贵的。还有用狂犬大脑敷贴狂犬咬伤的创口,来达到治疗狂犬病的方法。狂犬脑中含有抗狂犬病的物质,是在十九世纪由德国科学家巴斯德所证明。

《肘后备急方》不但在科学发现上领先于世界,就其内容至今天仍然有着广泛的临床实用价值,而且大都简单易行,疗效甚捷。他吸收了前人的经验,汇集《集验方》、《圣惠方》、《外台》、《千金方》、《博济方》、《经验后方》、《斗门方》、《梅师方》、《食医心镜》、《刘涓子方》、《胜金方》、《深师方》、《灵苑方》等而成本书,是

直接用于临床实践中有相当高的实用价值的医书。

### 三、外丹疗顽疾

金丹术在道教的关系上体现出了一种独特的文化。综观其它各教皆能治病,但用金石矿物经升华而成丹者甚少,独有道教界在这一方面作出了巨大贡献。

在汉、三国、晋朝,因帝王君主欲求长生不老,求仙药、仙丹,服丹和服用五石散,风靡朝野,在服用后多致死亡。葛洪躬身实践,总结了前人经验,扩充了炼丹内容,将以前散失的炼丹资料得以保存在《抱朴子·内篇》中,摒弃了形而上学思想。从化学实践和其他实物的变化观察,已经有了物质变化的思想。

葛洪对炼丹提出了可靠的史料,并对炼丹术做了进一步的研究。从《金丹篇》中所涉及的药物有铜、丹砂、水银、雄黄、石、赤石脂、滑石、曾青、慈石、硫黄、太乙馀粮、黄铜、珊瑚、铅丹、丹阳铜、苦酒、青盐、胡粉等二十多种。经炼得到升化的“精品”便可以施用,并在医学上广泛用丹药治疗顽疾,如痿管、皮炎等。

### 四、其他

葛洪一生中在炼丹、修身、医学方面取得了巨大成就,为中国的化学事业起了先导作用,成为总结历代炼丹集大成者,尤其是在《肘后备急方》中可以看到医学和道教两大体系互相渗透。

在炼功方面更是殊途同归。道士炼功离不开十二经络,道教将气分成先天之“炁”与后天之气。中医将气亦分为先天与后天之气。综观道教在医学发展中起着推动作用,而医学的发展反过来又促进了道教内容的充实。葛洪在这一方面做出了突出贡献,从而成为通晓道医的著名学者。

山东省淄博市张店钢铁总厂职工医院 郭方明



## 陶弘景道家思想在《本草经集注》中的应用

陶弘景,字通明,号隐居,又号华阳居士、华阳真人,我国梁代著名医药学家,著有《神农本草经集注》等多种医药著作,对我国中医药的发展进步有巨大的影响。同时他也信奉道教,曾是道教上清派领袖,对道教研究卓有成就,撰有道书《真诰》、《登真隐诀》、《养性延命录》、《太清诸丹集要》、《断谷秘方》等几十种,堪称南朝道教改革之集大成者。本文试从《本草经集注》一书着手,重点考察道家“法自然”思想在其中的渗入。

“法自然”,是道家重要的思想之一。《老子》云:“人法地,地法天,天法道,道法自然”,说明天、地、人与自然之间皆遵循着相同的发生发展规律。并着重指出“天人相通,精气相贯”、“天人一也”。也就是说人和自然信息相通,互相感应。这一观点引导人们去认识自然,探索自然,对中国科技的发展曾有重要的促进作用。陶弘景学识渊博,道医兼通,其首次为《神农本草经》(以下称《本经》)作注,在原书基础上,增加魏、晋及其以前名医记录的资料,并详加注释而成。“法自然”的道家思想在该书中亦有一定的应用,现系统归纳如下。

### 一、载药数为应天之数

《本经》上、中、下三品共载药 365 种,陶弘景解释道:“三品含三百六十五种,法三百六十五度,一度应一日,以成一岁。倍其数合七百三十名。”即一年有 365 天,故《本经》收药 365 种,以与

之对应,陶氏增加条目,亦按此规矩,倍之而为 730 种。对《本经》各品载药数,陶氏道:“(上品)百二十种者,当谓午、未、申、酉之月,法万物熟成时也”、“(下品)独用一百二十五种者,当谓戌、亥、子、丑之月,兼以闰之,盈数加之,法万物枯藏时也。”陶氏这种凑数字的作法,体现了其强烈的“法自然”思想。

## 二、上中下三品对应天、人、地

《本经》云上品“主养命以应天”,中品“主养性以应人”,下品“主治病以应地”。陶氏云因上品药亦能治病除疾,其药力和缓,久服对人有益,疾病除而可尽其寿命,而寿命长短是大自然赋予的,即“天道仁育,故云应天。”中品药主要用于治疗疾病,轻身延年之力稍薄弱,即“人怀性情,故云应人。”下品药专主攻击,“地体收煞,故云应地。”

## 三、用药如用人,天人相参

《本经》云:“药有君臣佐使,以相宣掇。合和者,宜用一君、二臣、五佐,又可一君、三臣、九佐也”。提出了配方中各类作用药物的应用比例。陶氏对此作了说明:“案今用药犹如立人之制,若多君少臣,多臣少佐,则势力不周固也”。以一国“立人之制”比之一方用药的比例,并说明了其重要性。

## 四、以饮食烹饪之法喻相须、相使

《本经》:“相须、相使者良。”陶氏以烹饪时所用之调味品进行形象的比喻:“其相须、相使,不必同类,犹如和羹,调食鱼肉,葱、豉各有所宜,共相宣发也。”葱、豉虽皆为调味品,但各具特色,二者合而用之,则可兼取其长,使食物味道更加香美。使用药物亦是如此,有些药物主治虽同,但其性各异,协同使用,常可相得益彰。

## 五、区别药性,因药制宜

《本经》：“药有酸、咸、甘、苦、辛五味，又有寒、热、温、凉四气，及有毒、无毒，阴干、曝干，采治时月，生熟，土地所出，真伪陈新，并各有法”。陶氏十分赞同此说法，并补充：“又有分剂秤两，轻重多少，皆须甄别”。中药种类繁多，四气五味、毒性强弱、采收季节、药用部位、所出产地、药材放置时间的久暂等等，均可使药性药效产生差别。在临床应用时，应弄清其差异准确把握其属性，并严格控制剂量，对症下药，才能“身安延寿”。否则，将导致“当差反剧，以至殒命”。陶弘景对药物观察细致入微，并总结了大量经验，对后人控制药材质量，指导临床用药具有重要的参考意义。

## 六、顺应药性、病情，选择恰当剂型

《本经》云：“药有宜丸者，宜散者，宜水煮者，宜酒渍者，宜膏煎者，亦有一物兼宜者，亦有不可入汤酒者，并随药性，不得违越。”指出应当顺应药物本身特点，选择最佳剂型。这与今天选择恰当剂型，以便有效成分易于溶出的观点是一致的。陶氏又增补了根据疾病情况选剂型的内容：“又疾有宜服丸者，宜服散者，宜服汤者，宜服酒者，宜服膏煎者，亦兼参用，察病之源，以为其制耳。”现在一般认为：汤剂效果比丸剂快，急症病人宜用之；风湿病人宜选酒剂，酒有温筋通络作用；长期调理可选膏剂等等，与陶氏观点变相一致。

## 七、因病位之上下，定药食之先后

《本经》云：“病在胸膈以上者，先食后服药。病在心腹以下者，先服药后食。病在四肢血脉者，宜空腹而在旦；病在骨髓者，宜饱满而在夜。”陶氏很重视服药时间。古人根据极其朴素的自

然知识,认为先食后药,药在上,正可应在上之病;先药后食,药在下,可应在下之病。凌晨空腹服药,利于布散,适于四肢血脉之病;饱食深夜服药,则利于药达于内,犹适病在骨髓之病。

## 八、依药物自然属性,定药物分类机制

陶弘景首次突破前人粗略的三品分类法,创按药物的自然属性进行分类的七品分类法,是“法自然”思想渗入到本草研究中的最高境地。陶氏将药物分为玉石、草木、虫兽、果、菜、米及有名未用七类,按照自然界物质的原属群类进行划分,更接近药物原有的品性。这种分类方法,有利于对药物进行系统研究,因而一直被后世本草所沿用。

道家思想,在中国科技发展史上,曾有过深刻的影响,在相当程度上,推动了中国科技的进步。身为道教信徒的陶弘景,其所信奉的道教思想和思维方式,无不渗透在其所从事的中医药研究活动中。因此,要对《本草经集注》进行深入细致地研究,很有必要对道教及陶弘景本人的道家思想作一番探讨。

南京中医药大学文献所 张 敏 蔡建伟

## 小议陶弘景

陶弘景，士族出生，任齐拜左卫殿中将军，谥贞白先生。丹阳秣陵人，南朝齐梁时著名道教学者和医学家，一生经历了南朝宋齐梁三个朝代。其博览众书，多才多艺，于阴阳、五行、风水、星算、山川、方物、医术、本草等无不通晓。他对以往流行于南朝的葛洪金丹道教，杨羲的《上清》经箓道教以及陆修静的南天师道进行了总结和改革，开创了对后世道教发展有深远影响，并在道教史上占有重要地位的茅山宗。

其一生对道法之勤求穷究，兼重烧炼黄白及医药服饵，又能融通儒释道三教并力阐道教，广集诸说，予以整理提炼。重名物训诂、史实考辩和实践经验，鄙夷空谈名理。追求的是：知识多多益善，内容务要真实。“读书万余卷，一事不知，以为深耻。”（《南史·本传》）。一生勤于著述，他的经学著作大多是注释或集注。“善稽古，训诂七经，大义备解，而不好立义，异于先儒”（《本起录》）。纂《真诰》、《登真隐诀》等书二百余卷。其中最著名有：儒学方面《孝经·论语集注》、《三乱序》等；道教方面《抱朴子注》、《合丹法式》、《登真隐诀》、《真诰》等；医药方面《本草经集注》、《肘后百一方》、《陶氏效验方》等；其它杂著《帝代年历》、《撰太公孙吴书略注》、《华阳陶隐居集》等。

陶弘景主张三教兼修及务实求博。其思想有以下特色：

第一、在肯定服药、房中、导引、炼丹诸修道方法的同时，更突出诵习道经的神奇作用。“若但行房中导引行气，不知神丹之

法,亦不得法也”,“若行金勺神丹,不须其它术也,立便仙矣。若得大洞真经〈即上清经〉者,不须金丹之道也,读之万过毕,便仙也”(《真诰·甄命授第一》)。

第二、养神与养形兼顾。炼养之要,贵在中和,形神双修,这也是茅山宗所主张的修真养性的基本理论。“夫亶气合灵,惟人为贵。人所贵者,盖贵于生。生者神之本,形者神之具。神大用则竭,形大劳则毙。若能游心虚静,息虑无为,时导引于闲室,摄养无亏。兼饵良药,则百年耆寿是常分也。……神形离别则死,死者不可复生”,种种护养之道都贯穿适中的精神。“能中和者必久寿也”,“养性之道,莫久行、久坐、久卧、久视、久听”,“减思虑,捐喜怒”(上均出《养性延命录》)。

第三、融儒援佛,力促三教会同,兼容并包。佛道双修,而以信奉道教和从事道教活动为主。撰《茅山长沙馆碑》:“万物森罗,不离两仪所育;百法纷凑,无越三教之境。”又《陶隐居内传》:“在茅山中立佛道二堂,隔日朝礼。”

第四、编造新的神仙系统。革新道教,意在适应封建统治之需要,调和社会矛盾,维护封建君主专制的社会秩序、使道教向规制化、义理化发展迈进了一大步。

第五、对整理本草所做的贡献,其功不可没。认为《神农本草经》中多有错误,因而予以整理改正,著成《本草经集注》一书,被当时医家奉为用药指南,独领一代风骚。

陶弘景的学问上承汉代古文经学和自然科学的传统,与南朝玄风迥然不同。他追求知识重视验证的求实态度,使他在医学、道学、天文学、博物学上取得非凡的成就,且对道教的发展起着深远的影响。

浙江省玉环县坎门中心医院 江振建

## 从《养性延命录》 看陶弘景的道教养生学思想

陶弘景是一位对道教的发展作重大贡献的历史人物。他崇尚老庄的道家思想和葛洪的神仙理论，辞官隐居后，从东阳孙游岳学道，受上清经法符图，遍历名山，寻访仙药，广搜道经，整理传道，成为上清经之重要传人。他撰《真灵位业图》，著《真诰》、《登真隐诀》、《太清诸丹集要》、《养性延命录》等书。其中的《养性延命录》是陶弘景有关道教养生学的重要著作，历来受到人们的重视。

道教养生术，是修道学仙的重要方法，是实现长生不死、羽化登仙的主要途径。道教“重人贵生”，又倡“我命在我”。历代道者从不同方面探讨养生，但就其论述范围之广、操作的现实性及其所具有的科学性而言，当首推陶弘景的《养性延命录》。

《养性延命录》全书六篇，分别从养神炼形、饮食卫生、日常起居、行气疗病、导引按摩和房中术等方面探讨养生方面的问题，每一篇所述内容，都是陶弘景养生学思想的重要组成部分，但最能体现道教“我命在我”、“清静无为”思想的，则是《教诫篇第一》。

“夫禀气含灵，惟人为贵。人所贵者，盖贵为生。生者，神之本。形者，神之具。神大用则竭，形大劳则毙。若能游心、虚静、自虑、无为，服元气于子后时，导引于闲室。摄养无亏，兼饵食药，则百年耆寿是常分也”。陶弘景在《养性延命录》的序言中，寥寥数语，就突出了道教“重人贵生”的命题，指出通过修身养性，就

可达到长生不老的目的。

陶弘景尊《仙经》“我命在我，不在天”思想，认为“形生愚智，天也。强弱寿夭，人也。天道，自然；人道，自己”。“人生而命有长短者，非自然也，皆将身不谨，饮食过差，淫泆无度，忤逆阴阳，魂神不守，精竭命衰，百病萌生。故不终其寿”。所有这些，都充分体现陶弘景与其它道家一样，对道教的修道长生的终极目标深信不疑，人生之所以寿夭不同，主要同修为有关。正如《混元妙真经》所说：“人常失道，非道失人。人常去生，非生去人。”若能“道与生相守，生与道相保”，则神与形聚，长生成仙。

修身以增寿，历代道家多有论述，陶弘景在《教诫篇》中加以总结，告诫人们养生之途虽多，但其根本则在于养气与养神。陶弘景认为“生者神之本，形者神之具”，要使人却病延年，以至长生，必须养神炼形。指出“神形早衰，欲与天地长久，非所闻也。”“神形离别则死。”如何做到神形合一，陶弘景认为须“游心于虚静，结志于微妙，委虑于无欲，归计于无为。”进而指出少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶为养身之要。这种“游心虚静、息虑无为”以使神不劳，去声色，远名利，善摄养以使体不疲的养生思想，与道教清静无为的心性修养，超然物外、柔弱谦下的养身主张完全相吻合。他认为少私寡欲才能心无烦恼，五脏调和，百脉畅通，延年益寿。否则“不自爱惜，忿争尽意，邀名射利，聚毒攻神，内伤骨髓，外贬筋肉，血脉将无，经脉便拥，肉理空疏，唯招蛊疫，正气日衰，邪气日盛。”必将损寿短命。所有这些都反映出陶弘景的养生以养心为最的观点，也明明白白地昭示了陶弘景在养生方面的道学思想，那便是：养生须修道，修道就是修身养性，修身主要是修心，修心就是养心，养心最主要是清静无为，清静以体道，无为而康泰。

养生术是道教文化遗产中的瑰宝，对中国乃至世界养生学的发展影响很大。毫无疑问，道教所追求的长生成仙、永远不死



是不可能的,但道教通过一系列养生方法的锻炼要达到长寿、健康的目的则是可以实现的。道教对长生的追求,客观上推动了中国医药学、养生保健等方面的发展。作为道教养生术的代表著作《养性延命录》所论述的内容尽管含有一些不科学的成分,但其中的许多主张即便是现在看来,仍不失其合理性和可行性,对指导人们的健康保健仍具有一定的借鉴作用。其中的《教诫篇》所折射的思想将道教的养生思想上升到了空前的高度,为道教的发展作出了不可磨灭的贡献。

安徽省枞阳县卫生学校 陈前义

## 《千金翼方》对老年病学的贡献

《千金翼方》为唐孙思邈所撰,成书于唐永淳元年(公元六八二年),共三十卷,列一百八十九门,合方、论、法二千九百余首,收载药物八百余种。其中卷十二专列二章阐述了养老学,内容丰富,描述也较详细。本文就其中养性篇的主要观点对后世老年病学的贡献分述如下。

### 一、纠弊补偏 创老年病学

汉唐以前,受《内经》等影响,认为老而病死乃自然规律,故有“人年老有疾者不疗”的观点。孙氏针对当时这一观点,提出“圣人之意,本为老人设方”,并以“年少则阳气猛盛,食者皆甘,不假医药,悉得肥壮。至于年迈,气力稍微,非药不救”;将青年和老年比如“新宅之与旧舍”,生动有力地驳斥了“人年老有疾者不疗”的错误观点。非常肯定地指出,生老病死虽属自然规律,但年老有疾,应以药治;并认为人的寿命可有一二百年,首创了养老学(老年病学),为后世老年病学奠定了基础。

### 二、承前启后 补《内经》不足

《素问·阴阳应象大论》曰:“年四十而阴气自半也,起居衰矣。”认为人自四十岁始进入衰老。孙氏遵古而不泥古,提出人之衰老从五十岁以后开始。如《千金翼方·养老大例第三》:“人年五十以上,阳气日衰,损与日至”;并指出此期“心力渐退,忘前失

后,兴居怠惰,计授皆不称心,视听不稳,多退少进,日月不等,万事零落,心无聊赖,健忘瞋怒,情性变异,食欲无味,寝处不安”为衰老的生理变化,凡有此状者已进入老年期。此后,以五十岁以上划分老年,维持了相当长一段时间,较《内经》之划分更具科学性,对老年期生理变化的描述更为详细,至今临床仍有着重要的指导意义。

### 三、独辟蹊径 论老年病端

老年病病症繁多且错综复杂,有从肾治,有从肝治,有从脾治……。孙氏总结了前贤经验,并结合自己多年临床,独辟蹊径,提出:“人年五十以去,皆大便不利或常苦下痢,有斯二疾,常须预防”,乃论老年病之病端,首创治疗老年病应以调治大便为重心的思路,制订了“食疗为先,食疗不愈,然后命药”的治疗原则。如《养性篇》载:“若秘涩则宜数食葵菜等冷滑之物,如其下痢宜与姜韭温热之菜”可见一斑。

### 四、延年益寿 重衣食住行

孙氏认为人的寿命可一二百年,除人老有疾,先食后药救治外,对自身的保养是非常关键的。孙氏笃信道教,隐居深山,自号真人,但并不迷信修炼成仙之说,而是深知通过养生之术,能够防病延年。有云:“神仙之道难致,养生之术易崇,故善摄生者,常须慎于忌讳,勤于服食,则百年之内,不惧于夭伤也”(《养性篇》)。同时孙氏指出养老之要有:(一)陶冶性情如“耳无妄听,口无妄言,身无妄动,心无妄念”;要“常念善无念恶,常念生无念杀,常念信无念欺。”(二)生活有常,“无作博戏,强用气力,无举重,无疾行,无喜怒,无悲愁,无哀恸”;宜“常避大风大雨,大寒大暑,大霜露霰雪,旋风恶气”,“居室宜大周密无致风隙”。(三)饮食有节,猪、狗、鸡、鱼、蒜、鲙、生肉、生菜、白酒、大醋、大咸勿食,

宜清淡食,如大小麦面、粳米,“常欲令饱中饥,饥中饱”。(四)提倡“调身按摩,摇动肢节,导引行气”,不要“安处不动,以致经脉气血壅滞”等。

综观上述,孙氏《千金翼方》对老年病学颇多发挥和创新,对丰富老年病学有着不可磨灭的贡献,对今天临床仍有重要的参考价值,值得进一步深入探讨和研究。

浙江省湖州市中医院 顾伟民

## 孙思邈男科学术思想初探

唐代著名医学家孙思邈(公元 581—682 年),品学高深,临床经验浩丰。他师承《素问》、《灵枢》、《甲乙经》及仲景之说,熟谙叔和、阮炳、范汪等诸家之论,采诸家之长,用之临床,均有所发挥。通读孙思邈之《千金要方》和《千金翼方》,觉他学验俱丰,男女小儿诸科,均成就非凡,其中对男子疾病如男性不育、阳痿、遗精,阳缩等的论治,以及男子性事养生理论有巨大贡献,对后世影响深远。其学术思想和行之有效的论治方法,对于今天的男科临床和研究,仍然有着十分重要的指导意义,我们有必要对此进行深入地探讨。

### 一、阴阳双补,首开不育论治之先河

孙思邈认为,男女阴阳二精的充盛,精神的调畅和相互感应,是孕育不可忽视的条件。正如《要方卷二·求子第一》曰:“阴阳调和,二气相感,阳施阴化,是以有妊。”这种注重调节夫妇间性反应,适时交合以受孕的主张,与现代性科学的认识是一致的。关于不育的病因又曰:“凡人无子,当先夫妻俱有五劳七伤,虚羸百病所致。”《翼方卷十五·叙虚损论第一》亦曰:“五劳六极七伤,七气积聚,变为病者……羸瘦短气,令人无子”。这说明了房室不节,纵欲过度,数交数泄,导致五劳七伤,肾元亏耗,精少精竭,而为男性不育之症。男子不育的病机核心为五劳七伤,阴阳俱虚。

其治不育,注重纠正五劳七伤,阴阳双补。以药测证,可将不育分为阴阳两虚,偏于阴虚和偏于阳虚三种类型。七子散为治不育的代表方剂,用五味子、石斛、薯蓣、干地黄、钟乳粉、蛇床子、附子、天雄、桂心、巴戟天、鹿茸、人参、黄芪、菟丝子、杜仲、远志、车前子、云苓、川芎、牛膝、苡苳子、牡荆子、肉苁蓉、山萸肉凡二十四味,滋阴填精补气壮阳,补而不滞,为治疗不育的行之有效的方剂。庆云散治“丈夫阳气不足,不能施化,施化无成”,为治疗阳痿不育的方剂,用天雄、紫石英、菟丝子、覆盆子、五味子、石斛、白术、桑寄生、天门冬凡九味,补阳重于滋阴,为治疗阳虚不育的代表方。石斛散治“茎消”、“强阴,令人有子”,方用石斛、芍药、云母粉、山茱萸、石龙齿、柏子仁、菟丝子、杜仲、桂心、细辛、松脂、附子、牛膝、泽泻、萆薢、防风凡十六味,滋阴壮阳,偏于补阴,为治疗精虚不育的方剂。

孙思邈理治不育,理法方药齐全,并首创有名的不育专方七子散、庆云散,开创了不育理治之先河。

## 二、温肾壮火,倡导阳痿治疗之根本

孙思邈特别注重男子阳气的作用,认为阳气在男子性功能活动中,起着至关重要的作用。阳气耗伤,则阳痿等疾症丛生。故《要方卷一序例》曰:“男子者,众阳所归,常居于燥,阳气游动,强力施泄,则成虚损废伤之病。”其治阳痿,多从温肾壮阳着手,并注意固护阴精,使阳气充盛,使阳痿得愈。纠正阳虚,乃其治疗阳痿的关键所在。所列治阳痿方,不下三十首,如五补丸、肾气丸、琥珀散、天雄散、阳痿精薄而冷方、石硫黄散、治阳痿方、治阳不起方、壮阳道方、阳痿不起方等,均为以补肾壮阳药为主。

其治阳痿,还特别注重专病专药的应用。在治阳痿的许多大方中,喜用菟丝子、杜仲、巴戟天、蛇床子、肉苁蓉、天雄、鹿茸、山茱萸、钟乳粉、远志、五味子、续断、狗脊、白马茎、僵蚕、游骨、

麋骨等,如治阳痿精薄而冷方方后注:“欲多房室倍蛇床,欲坚倍远志,欲大倍鹿茸,欲多精倍钟乳”。他还介绍了多首小方、单方,如治阳痿方,用雄鸡肝、鲤鱼胆,荫干为末,雀卵和丸服用。再如治阳不起方,以蚕蛾荫干为末,白蜜为丸,或五味子为末服用,功能自倍。

孙思邈首创药物外涂治疗阳痿,介绍了壮阳道方、冷暖适性方、一行当百思想不忘方、阳痿不起方凡四首。如壮阳道方,以蛇床子末、菟丝子汁相合外涂,补阳治疗阳痿;阳痿不起方以“蜂房灰夜卧敷阴上,即热起,无妇不得敷之。”这种药物外涂阴茎治疗阳痿的方法,当属首创,对于我们今天研制新的阳痿外用药,在方法和用药方面,仍有极大的参考价值。

### 三、暖肝散寒,乃为阴缩治疗之要义

阴缩一证,是以突然起病、阴茎或阴囊内缩,伴少腹拘急、疼痛剧烈为特征的一种男科急证,即孙思邈所谓“失精筋挛,阴缩入腹相引痛”之证。本病的成因,多因房室不节,或久病体虚而犯房事,耗伤肾精,肝肾同源,肾精亏损,则肝脉失养,房事后复感寒邪,宗筋损伤,寒滞阴器,发为阴缩证。其治疗,孙氏以暖肝散寒,舒筋止痛为要义。代表方人参酒,药用细辛、麻黄、生姜、杜仲、五加皮、人参、黄芪、当归、干地黄、薯蓣、山茱萸、大枣、牛膝、桔梗、丹参、川芎等,暖肝养肝,舒筋活血,俾寒去筋舒则阴缩愈。

安徽省宿县地区人民医院 杨善栋

## 道教真人孙思邈

孙思邈(581—682),京兆华原人(今陕西耀县人),唐代著名医学家。《新唐书》称其“通百家说,善言老子、庄周之学”兼通佛典,精于医药。隋文帝时征其为国子博士,没有从命。唐太宗即位后,又召至长安,要他出任官职,亦未受命。一生致力于医学研究,亲自上山采药,长期行医于民间,医术高超,医德高尚,撰写了《备急千金要方》和《千金翼方》各三十卷,该书保存了唐以前许多医学文献资料,具有较高的科学价值,为我国现存最早的一部临床实用百科全书,曾先后传入朝鲜、日本等国,被后人尊为医圣、药王,立庙供奉。

### 一、钻研诸子百家,善言老、庄之学

凡有传世之作,后人立祠纪念,皆是对社会作出巨大贡献者。孙思邈,涉猎群书,博采众方,以老、庄之学充实医理。他在《千金方·大医习业》中要求为医者:“凡欲为大医,必须谙素问、甲乙、黄帝……诸部经方,又须妙解阴阳禄命,诸家相法及灼龟五兆,周易六壬并须精熟,如此乃得为大医。”他认为“又须涉猎群书,何者?若不读五经,不知有仁义之道;不读三史,不知有古今之事;不读诸子,睹事则不能默而识之;不读内经,则不知有慈悲喜舍之德;不读庄老,不能认真体运,则吉凶拘忌,触涂而生”等。他勤求古训,汇各家之长,结合几十年临床实践经验,删繁就简,著成《备急千金要方》,该书被《正统道藏》收录。



## 二、提倡大医精诚，树立医人典范

孙思邈以“上智之材，抱康时之志”的精神，淡泊名利，精研医道，在医德修养方面更是发前人所未发。他提出为医者必须注重“精”、“诚”二字，“精”就是医术高超，医技深湛。他认为医道乃“至精至微之事”，告诫医生必须“博极医源，精勤不倦”；“诚”就是医德高尚。孙真人从心、体、法三个方面对医生提出要求，一是“无欲无求，先发大慈恻隐之心，誓愿普救含灵之苦”。要求对求医者不论地位之高低，贫与富、长与幼、亲与疏等都应一视同仁，视病人如亲人。二是大医之体“欲得澄神内视，望之俨然，宽裕汪汪，不皎不昧”。孙思邈强调大医的风度，要能精神安定，排除杂念，看上去庄重大方，气度宽宏，不卑不亢。诊断疾病要求：“至意深心，详察形候纤毫勿失，判处针药，无得参差”。三是“为医之法，不得……议论人物，炫耀声名，訾毁诸医，自矜己德。”又指出：“不得持己所长，专心经略财物，但作救苦之心，于冥运道中，自感多福者耳”。孙思邈的这些思想充分体现了为医者的基本要求，即待人要真诚，治病要谨慎，言行要稳重。

## 三、秉承道家骨风，摄生养性有术

孙思邈秉承道家养生思想，提出“……勿汲汲于所欲，勿涓涓怀忿恨，皆损寿命，若能不犯者，则得长生也。”善于摄生者必须“无犯日月之忌，无失岁时之和，须一日之忌，暮无饱食……。”主张养生必先“自慎”，“自慎”则应有所敬畏，生活起居等均应恪守一定的规律。

作为我国唐代著名医学家的孙思邈年高德劭，他的一些思想和主张对后世医学的发展有着不可磨灭的贡献，其著作也成为祖国传统医学宝库中一颗璀璨的明珠。

安徽中医学院 张 杰 邹晓华

## 孙思邈与养生

孙思邈，自号孙真人，享年百余岁，著有《千金要方》、《千金翼方》，对后世医学影响深远。孙氏知识广博，医术精湛。而且旁通道教，对佛教道教的养生之道颇有创见，认为“神仙之道难致，养生之术易崇”。笃信道教却不迷信修炼成仙之说，认为要通过养生之术防病延年。提倡食治、养性、养老，颇具特色。

对待饮食问题，《内经》谈到“食饮有节”。孙氏提出食治，则把《内经》的饮食观具体化了，在《千金要方》食治序论中说“安身之本必资于食，救疾之速必凭于药”。“不知食宜者，不足以存生也；不明药忌者，不能以除病也。斯之二者，有灵之所要也，若忽而不学，诚可悲夫”！把食治和药疗放到同等重要的地位，又说“食能排邪而安脏腑”，“若能和食平疴……可谓良工。”告诫人们得病后先用食疗，不乱服药，因为“妄服药，药势偏有所助，令人脏气不平易受外邪。”也不主张暴饮暴食：“凡常饮食，每令节俭，若贪味多餐……或致暴疾，乃为霍乱”。又主张慎五味、不偏嗜。为此订立了“五脏所宜食法”，这是历史上最早的营养食谱，按《素问》五脏所喜、所宜、所养的食物加以调剂而具体化，至于种类，首要果实，其次蔬菜，再次谷米，最后禽兽鱼虫，反映了佛道的养生观。

对待养性，《内经》有“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来”，“其知道者，法于阴阳，和于术教”之说，孙氏继承了《内经》养生思想原则，使之具体化，结合道家的修道炼精，创造出自

己特有的养生法,使人易懂易学,有很强的可操作性。其内容一是恬淡虚无,颐养精神。其中最重要的是去除名利,“于名于利,若存若亡”、“不妄喜怒,不近声色,不贪浓味、不神虑精散。”而且要“习以成性”、“性既自善,内外百病皆悉不生,祸乱灾害亦无由作,此养性之大经也。”二是顺应自然。春夏养阳,秋冬养阴,做到和大自然的协调统一。不违四时,不妄作劳,对于情志、房室、饮食居处都要有节度,不可失去节制。如关于节欲,孙氏说:“御女之法,能一月再泄,五十岁二十日一泄,六十者闭精勿泄。”三是常欲小劳,劳逸结合。因为安处不动易致气血经脉壅滞,百病丛生。孙氏说:“流水不腐,户枢不蠹,以其运动故也。”这 and 现代提倡的“生命在于运动”相吻合。他还指出,注意修道炼精,运用内视法、迎气法,从各方面配合,才可以达到养性和得道的境界。

对待养老,孙氏在《千金翼方》卷十二有两章专论。孙氏提出的养老专论,史无前人。孙氏的养老学,现在已发展为老年病学,成为独立专科。纵观他的养老观点,一是修心养性,陶冶性情,这在道家气功导引术中是去除杂念,葆性全真的意思。强调做到“耳不妄听,口不妄言,身不妄动,心无妄念”、“常念善无念恶,常念生无念杀,常念信无念欺”。二是导引经气。孙氏告诉老年要“调身按摩,摇动肢节”;不要“安处不动,以致气血壅滞”;三是起居有常,避外邪。他说“无作博戏,强用气力,无举重,无疾行,无喜怒,无悲愁,无衰恟”,“又常避大风大雨,大寒大暑、大露霰雪,旋风恶气”。孙氏的观点和《内经》“法于阴阳,和于术数”,“正气存内,邪不可干”思想是一致的,做到这些,才可能“形与神俱”,“度百岁而去”;相反,起居无节,便“半百而衰”。四是合理饮食。“常宜轻清甜淡之物,大小麦面、粳米等为佳”,“勿进肥浓羹臠酥油酪饮等”,“常须少食肉,多食饭”。老年饮食要清淡,勿食猪、鸡、鱼、生肉、白酒、大醋、大咸等,“常不饥不饱,不寒不热,善摄养于寝食之间。”这与现代医学主张的“老年人宜食富含多量维

生素、粗纤维、低盐、低胆固醇食物”的看法基本相同。

孙氏对养生学的理论与实践的贡献是多方面的，他的养生学观点和方法对后世养生祛病、健康长寿富有启发和指导意义。孙思邈生前就受到人们尊敬，后世则把他比作圣人，尊为“药王”，道教徒把他的著作刻于《道藏》书中，视为珍宝。

河北承德市荣复军人医院 董锦霞 杜景森

## 孙思邈养生思想探讨

孙思邈一生精勤不倦,博学多闻,通晓经史子集,医德高尚,医术精湛,为后世所景仰。而其养生思想颇具特色,形成较为完整的体系并充满浓厚的道学色彩。

他说:“神仙之道难致,养生之术易崇。故善摄生者,常须慎于忌讳,勤于服食。则百年之内,不慎于夭伤也。”其养生之术具体表现在食养、养性、养老及调气按摩诸方面,兹探讨如下。

### 1. 食养为本

孙氏认为养生之本乃是食养。《备急千金要方·食治》言:“安生之本必资于食”,又言:“不知食宜者,不足以存生。”他十分注意食宜、食养及食治等问题。

首先注意食不欲杂:“杂则或有所犯,或有所伤”;其次要慎五味,不可偏嗜,偏嗜则各有所伤,孙氏认为饮食气味相宜者叫生精养形,气味相恶不调则伤精损形。故养生欲求食之所宜,必先知“食禁”。并于《千金要方·食治》中订立了历史上最早的一个营养食谱,其中首重果实,其次蔬菜,其次谷米,最后是禽兽鱼虫。

孙氏反对暴饮暴食,提倡少食多餐。他说:“善养性者,先饥而食,先渴而饮。食欲数而少,不欲顿而多,多则难消也,常欲令如饱中饥,饥中饱耳”,并告诫“食勿精思,为劳苦事”,这种观点即使用现代医学的观点来衡量,也是完全正确的。

孙氏重视食治,积极提倡食疗,他说:“医者当须先调晓病

源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。”并称:“若能用食平疴,释情遣疾者,可谓良工”,强调食物对养生和治疗的重要作用。

## 2. 养性

所谓养性主要是治心,即恬淡虚无,颐养精神。做到精神上乐观,生活上知足,而重要的是能“于名于利,若存若亡;于非名非利,亦若存若亡。”而且要“习以成性”,去除名利,不妄喜怒,不近声色,不贪浓味,不神虑精散。此外要顺应四时,注意人和自然的统一协调,不妄劳作,不违四时、情态、房室、饮食居处皆中节。

孙氏提出,善于养性者当知“十二少”,即不多思、多念、多事、多语、多笑、多愁、多乐、多喜、多怒、多好、多恶、以免“荣卫失度,血气妄行”。孙氏将其养性之道归纳为“啬神、爱气、养性、导引、言论、饮食、房室、反俗、医药、禁忌”等十要点。尤其强调“抑情养性”,以及“慎言语”、“节饮食”的重要性。

孙氏反对纵情恣欲,认为情欲过度是罹疾早衰的重要原因,他所提倡抑情节欲,在于不违生理,而使气血充固,精神内守,真气长存。如他所说:“割嗜欲所以固气血,然后真一存焉,三一守焉,百病却焉,年寿死焉。”

孙氏云:“圣人之意,本为老人设方,何则?年少则阳气猛盛,食者皆甘,不假医药,悉得肥壮,至于年迈,气力稍微,非药不救”。又云:“人年五十以上,阳气日衰,损与日至。”故常须慎护之。并提出养老的几个要点:一是陶冶性情;第二起居有常;第三饮食有节。此外老年人往往“兴居怠堕,计授皆不称心,以情性变异,所以后辈当识其性情,常须慎护其事。

## 4. 调气按摩

孙氏认为内视调气,导引按摩是养生的重要方面,他主张人在健康时“每日必须调气补泻按摩导引为佳”。认为养性“常当习黄帝内视法”,其法为“存想思念,令见五脏如悬磬……每欲食气

为主人也”，而所述调气法为“在夜半后，日中前……意专思存，舒手展脚……引气从鼻入腹……。”他认为这些方法可使身体悦泽，面色光辉，发毛润泽，耳目精明，令人食美，气力强健，百病皆去。

《千金要方》还载有调气以治五脏病的方法，孙氏认为：“气息得理，即百病不生，若消息失宜，即诸疴竟起，善摄养者，须知调气方焉。”

孙氏尝谓：“流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也”，又曰：“养性之道，常欲小劳，但莫大劳，及强所不能堪耳”。他认为适当的运动，对人体保持健康是必要的，提倡习练华佗五禽戏、天竺国按摩法十八势、老子按摩法等。认为这些方法不仅可施于平日，亦可用于患病时，如：“小有不好，即按摩按捺，令百节通利，泄其邪气。”

孙氏还主张每天食讫，行步踌躇，并以手摩面及腹，便饮食消，若“饱食即卧，乃生百病。”

以上乃孙氏养生的主要思想，大多包含有合理的内涵，是切实可行的养生法。

安徽省郎溪县中医院 温兴韬 程泽莉

## 玄丘山医家青牛道士小识

封衡，字君达，号青牛道士，汉代医家兼养生家。甘肃陇西东乡人（清康熙时，其地置宁远辖定今武山县）。善用药及针灸，晓养性之术。

封衡医术精湛，医德高尚，有与华佗齐名之说。东汉建安二十一年（公元 216 年）魏武帝曹操曾问养性之术，当时有华佗、封衡等 16 人应召前往。衡曰：“减思虑，节嗜欲而已。”魏武帝行之有效。其著作有《养气术》12 卷，《灵宝卫生经》1 卷。晋葛洪著《神仙传》载封君达、黑穴公，并服黄连五十年得仙。明龚信著《古今医统》记载：“衡服黄连五十余年，又入鸟鼠山服汞，百岁如童”。

衡自幼钻研医学，并在鸟鼠山长期采药，炼冶丹剂，以医治当地病人。鸟鼠山在甘肃省渭源县西南，秦岭西段主峰之一，即《禹贡》所称“鸟鼠同穴”之山，海拔 2609 米，渭河源地。

宋张杲撰《医说》引《神仙传》及晋张华撰《博物志》载：“青牛道士封君达，陇西人也。服黄连五十余年，又入鸟鼠山服汞百余岁，常骑青牛，闻有疾病殆死者，无论识与不识，以药治之，应手而愈，后入玄丘山，仙去。”

衡服黄连五十余年得仙，晋陶弘景曰：“俗方多用黄连治痢及渴，道方服食长生。”宋张杲《医说》载：“刘奉林，周时人，学道嵩山四百年，三合神丹，为邪物所败。乃入委羽山，闭气三日不息，今千余年犹未升仙，但服黄连，得不死尔，不能有所役使。”服



汞使人中毒，今天已为人熟知；服黄连成仙，明李时珍则不以为然，他在《本草纲目》中说：“苦寒之药，不但使人不能长生，久则气增偏胜，当以《素问》之言为法，陶氏道书言，皆谬谈也。”由此可见，青牛道士入玄丘山而后仙去，他长生不老的真正原因是通养性之道，至于服食黄连及汞得仙，只不过是晋代葛洪和张华宗魏晋风度，附时代潮流，使服食为了养生长寿的作用在封衡身上得以实现，或者只是神仙传说。笔者还是尊信李时珍之言，青牛道士得道家真谛而长生不老者，实养生之术，即汉魏时皇甫隆遇青牛道士封君达，云：“体欲常少劳，无过食，去肥浓，节酸咸，减思虑，损喜怒，谨房室。”

甘肃省甘谷县八里湾卫生院 冯健民

## 刘安和炼丹术剖析

刘安，西汉沛郡丰（今江苏省沛县）人，汉高祖刘邦之孙，汉文帝时，被封为淮南王，其明敏练达，敬贤重才，并喜方术，所以四方有术之士纷纷投奔，其中有苏飞，李尚等八位最为著名，后人称为“八公”。他们经常聚集在淮南八公山，炼丹讲道，著书立说，有《鸿烈解》21卷问世，后由汉代刘向校定改名为《淮南子》，该书以道家思想为主，以道家自然天道观为中心。刘安的另一部著述《淮南万毕术》中载有不少炼丹术的内容，所以后世公认刘安和八公是我国最早的炼丹家。

所谓炼丹，是道教的法术之一，即修炼金丹的功夫。主要是指在炉鼎中烧炼各种金石矿物药，以制造“长生不老”的丹药。其法最早可以上溯至春秋战国时期，当时比较常用的炼丹药是铅、汞、硫磺、矾石等，其中又以“丹砂”最受人们的注意，“丹砂”亦名“辰砂”，人工合成者则名“银硃”或“灵砂”，其主要成份为硫化汞；先人因为丹砂的颜色和形态在加热时可以发生奇异的变化，所以认为它与人的生老衰死有关，甚至以为服食丹砂后可以返老还童，成仙得道，这后来被证明是无稽之谈。但炼制丹砂，人工合成硫化汞等操作却是人类最早进行的化学试验，在化学发展史上有重大的启蒙意义。

《淮南万毕术》里关于炼丹术的论述和实践记载颇多，如书中载有“丹砂为汞”。汞，也是指丹砂所化的水银，说明了硫化汞和水银可以互相转化，后来被现代科学证实。不过炼丹士们为

了保守秘密,往往给炼丹术蒙上一层神秘的色彩,例如其后的隐稳语“河上姤女,灵而最神。得火则飞,不见埃尘。鬼隐龙匿,莫知所存。欲将制之,黄芽为根。”其实,“河上姤女”,即指水银,有流动性和挥发性,“黄芽”指硫磺、水银加热后,挥发成气体汞,必须用硫磺来固定,方能合成硫化汞。

在汉武帝时代,刘安聚集的一班炼丹者声势和影响越来越大,大有不可收拾之势,武帝为此极不放心。刘安后终因“谋反”罪被迫自杀,并株连很多宾客,炼丹之风也因之遭到一定的扼制。

安徽省涡阳县人民医院药剂科 李 丽

安徽省涡阳县联合诊所 王开和 董万学

## 简论蔺道人对骨伤科的贡献

蔺道人生卒年月难以考究。据《秘方·序》：“唐·会昌年间有一头陀(道士)，结草庵于宜春三钟村，貌甚古，年百四五十岁，买数亩，垦畲种粟以自给”的记载，蔺氏约生于公元700~846年的中唐时期，晚年隐居江西宜春的长老，又据《秘方·序》：“彭之子升木伐条，误坠于地，折颈挫肱”，蔺氏“亲制(药)以饵”，“数日已如平时”的记叙，可知蔺氏精于骨伤科。再据《秘方·序》介绍蔺氏醉则高歌“经世学，经世学成无用著(着)，山中乐，山中乐士堪耕凿，瘦瓢有酒同君酌，醉卧草庐谁唤觉，松阴忽听双鸣鹤，起来日出穿林薄”，显然蔺氏是位饱读经书，怀才不达，隐于“山中”道儒医兼一身的隐士，终以医著称于世。

蔺氏有书数篇，所授只其最后一卷，现称《秘方》，分三论，它是我国现存最早的骨伤专著。

《秘方》分述骨折、脱臼、内伤三大类症；总结了一套诊治骨折、脱臼的手法，如相度损处，拔伸，用力收入骨、捺正等；提出了正确复位，夹板固定，内外用药和功能锻炼的治疗大法。该书记载了颅骨、锁骨、肋骨、四肢骨、指骨等骨折和肩关节、髋关节、肘关节脱臼的诊治经验。该书首次记载了髋关节脱臼，并分前后脱臼两类，采用手牵足蹬手法整复髋关节后脱臼，今仍然有临床意义；利用杠杆原理，采用“椅背整复法”整复肩关节脱臼；介绍了杉树皮夹板固定方法：“凡用杉皮，浸泡如指大片，疏排令周匝，用小绳三度紧缚”。该书对于难以手法复位的闭合性骨折或开放

性骨折,主张采用手术整复:“凡伤重大概要拔伸捺正,或取开捺正”,“凡皮破骨出差爻,拔伸不入,搏捺相近,争一二分,用快刀割些捺入骨”。蔺氏这一主张鲜为世人所闻,骨伤手术疗法发展缓慢而落后,实令炎黄子孙痛哉!

该书对筋骨并重,动静结合的理论进一步阐述,指出:“大概看曲转处脚凹之类,不可夹缚,恐后伸不得,止用黑龙散贴,皂片包缚,庶可曲转屈伸”,“凡曲转,如手腕脚凹手指之类,要转动,……后时时运动,……或屈或伸,时时为之方可”。骨折、脱臼整复后辅以练功疗法,既可促进骨折愈合,又能恢复关节功能,这仍是今天指导骨伤临床的重要原则。

蔺氏对骨伤内伤症治疗,采用“七步”治疗法:“如伤重,第一大成汤或用小承气汤……,通大小便去瘀血也……。第二用黄药末温酒调,……。第三服白药末,热酒调,……。第四服乌丸子。第六服麻丸子,用温酒吞下……。第七服活血丹、当归散、乳香散……。”这已是按早、中、晚三期治疗伤损的方案,是骨伤内伤科非常重要临证经验的总结。

《秘方》录载方 50 首,药 139 味,包括内服、煎洗、填疮、敷贴等外用方,体现了伤科内外兼治的整体观。其中内服药 36 首,其组成、剂量、制法及临床适应证都详尽,至今仍为骨伤医者所选用,其中外用方剂 8 首,用于治疗开放损伤骨折、止血、敛疮、消肿、止痛,现仍广泛用于临床。

蔺氏骨伤科的学术成就对后世的影响,可见于其后医家有关的论著,如元李仲南著的《永类铃方》,危亦林著的《世医得效方》、明王肯堂著的《证治准绳·疡医》、刘伯温的《金疮秘传禁方》等。

福建中医学院骨伤系 赖雷成  
福建泉州人民医院 赖泽良

## 试述蔺道人骨伤科学术特点

蔺道人生于唐朝时期,当时社会安定,经济、文化、生活诸方面飞速发展,史称“贞观之治”,是中国封建社会的鼎盛时代。在此期间,道教及医药学领域也有了长足的进展。作为道教医家的蔺道人在公元 841—846 年间创著了我国现存最早的一部很有学术价值的伤科专书《仙授理伤续断秘方》,其理论及实践经验为骨伤科的创立及发展奠定了基础,也为诊治骨伤疾病提供了理论依据及治疗措施,至今仍为临床所应用。对骨伤科的贡献主要表现为以下几个方面:

### 一、首次阐述了骨折的治疗原则

复位、夹板固定、功能锻炼,同时配合内外用药。对于手法复位的方法也作了进一步的阐述,强调了手摸心会,根据骨折损伤的机理及移位情况,采用拔伸捺正等方法;骨折复位后夹板固定时要加用衬垫,一方面起到维持及治疗断端对位,另一方面防止皮肤压疮等,同时夹板固定范围要适度,以利于患肢动静结合,如“凡曲转,如手腕脚凹手指之类,要转动……时时为之方可。”治疗骨折、脱位制定了一整套有规律地原则、方法,如“一煎水洗,二相度损处,三拔伸,四或用力收入骨,五捺正,六用黑龙散通,七用风流散填涂,八用夹缚,九服药,十再洗,十一再用黑龙散通,十二或再用风流散填疮口,十三再夹缚,十四仍前用服药治之。”

## 二、开创了手术治疗骨折先河

对于开放性骨折或手法复位失败者主张手术治疗,开创了手术治疗骨折的先河。首先用煮沸消毒的水反复冲洗污染的伤口,然后用快刀进行扩创,直视下手拔复位,最后缝合后用清洁的“绢片包之”,使“不可见风着水”以预防感染。如“凡皮破骨出差爻,拔伸不入,搏捺相近争一二分,用快刀割些捺入骨。”

## 三、对关节复位的医学贡献

对关节脱位的临床症状及治疗方法较前有更详尽的阐述,特别是他首次描述了髋关节脱位,并根据脱位方向分为前脱位和后脱位,首创了“手牵足蹬法”治疗髋关节后脱位,并利用杠杆原理,采用“椅背复位法”整复肩关节脱位等。

他在强调手拔复位、外固定的同时不忽视内服和外用药物的治疗。《仙授理伤续断秘方》一书中载有验方 40 余方,其中包括洗、贴、内服等方,对促进骨折愈合,消肿止痛起到了积极的作用。

总之,藺道人能在一千多年前提出了诸多治疗骨折的方法,并且至今为后人临床所应用,在临床治疗上具有重要的指导意义,实在是令后人所惊讶。他是一位令人钦佩、敢于创新改革的医家,既强调了手拔正骨和理筋的重要性,同时不忽视牵引外固定、内服和外用药物的治疗,在必要时可采取手术治疗,从而形成了比较完整的骨伤科治疗学。

安徽省涡阳县人民医院 刘 忠

## 浅析刘完素用药特点

刘完素为金元四大家之一,河间学派代表人物,字守真,自号通玄处士,为道教人物,称宗真子。其学术思想中心内容从运气角度出发,探讨火热病机,以治疗火热病证擅长,提出火热论。其临床经验丰富,现就其用药特点作一浅析。

### 一、喜用寒凉,不唯寒凉,不废温补

刘氏从《内经》病机十九条及运气学说中,结合临床实际以解决临床实际为目的,创造性地提出火热论。对病机认识尤重视火热为病,提出“六气皆能化火”观点,认为六气为本,受病经络脏腑为标。针对火热病机,喜用寒凉攻邪。同时认为标本相传,先治其急者。用药方面不唯寒凉,不废温补。

总结其代表著作《宣明方论》中 361 方,共中寒凉剂 39 方,温热剂 44 方,其它为寒热并用或药性平和之剂,寒凉剂在全书中比重较大。治法或辛凉解表,表里双解;或攻下里热,清解热毒;养阴退阳,多以辛凉、甘寒、咸寒之药为之,以寒凉攻邪为主。但刘氏用药不唯寒凉,不废温补,也常用温补之剂,如双芝丸、内固丹、丁香附子散,地黄饮子等为温补之剂。体现出他从临床实际出发,治病求本的原则。

### 二、重视降心火,益肾水

刘氏把五运六气与脏腑病机结合在一起,重视降心火,益肾



水。依据脏腑之间生克关系提出五运六气病机学说,把亢害承治的意义延伸于病机上,针对心火与肾水之间关系提出肾水衰则心火自甚,心火热甚则肾水衰,心火本热虚则寒,肾水本寒虚则热的观点,用药善于降心火、益肾水来治疗疾病。尤其对消渴一病认识上指出:“补肾水阴寒之虚而泻心火阳实之实……,而病日亡矣。”可见刘氏用药又一特点。

### 三、注重宣通开郁

刘氏认为郁、佛郁也,经滞壅塞而气不畅通,六气脏腑气血郁结乃至疾病发生。如外感初起多是佛热郁解于表,阳热郁于表当发散开通腠理、汗泄而热退身安;针对里热郁结创三一承气汤通里开发肠胃郁结而使病愈;结阳症用犀角汤,除用清解邪热之品外,用降气之品沉香,用芒硝泻下,升麻发散,使郁热清,阳气行。刘氏注重用郁滞来阐述论证,用药更注重宣通开郁,有理、有法、有方、有药,可谓其用药又一特点。

### 四、重视药物剂型 喜用煮散汤剂

刘氏在《宣明方论》中所载方中,凡汤剂类用药皆研末煎或剉如麻豆大小入煎,用药讲究可谓广泛开煮散汤剂之先河。制丸散剂型、制剂工艺讲究,用药详尽,方法要求严谨,在当时实为剂型改革之典范,即节省药材,又具有高效、速效、价廉之特点,也值得我们广泛借鉴学习。

安徽省三星化工集团职工医院 杨慧丽

## 谈张介宾“中年修理”的养生观

明代著名医学家张介宾，是温补学派的主要代表之一。历年来，对他的学说研讨颇多，事实证明，他的许多立论和见解往往很有价值。笔者通过对他的著作学习，认为他提出的“中年修理，重振根基，以防早衰和治形养生、滋补精血以固本元”的学术主张，对中医的临床治疗和养生学说，起了良好的推动作用。

### 一、中年体质变化特点

中年时期人体体质的变化特点即由盛而衰的转折时期，此时已有精血暗耗，元气损伤的特点。我国古代对此早有较深刻的认识。但是，由于后天的不慎，如饮食失节、操劳过度、加上房事不节、肾精暗耗、妇女生育过多、血气损伤，在中年至更年前期，已可出现早衰和种种老年病。所谓“四十以上，即顿觉气力一时衰退；衰退即至，众病蜂起，久而不治，遂至不救”（《备急千金要方》）。另外，环境的变化对中年体质的影响也较大，人的体质随着社会环境的改变出现精神上和形体上的改变，如《素问·疏五过论》说：“故贵脱势，虽不中邪，精神内伤，身必败之；始富后贫，虽不伤邪，皮焦筋屈，痿痹为挛。”自然界环境的变化也能引起人的体质变化，如《素问·八正神明论》说：“月郭满则血气实，肌肉坚；月郭空，则肌肉人减。”中年之人，正担负着社会、家庭的重担，繁重的工作及家务影响了中年人的体质健康。

现代资料证明，人在四十岁以后，某些生理机能开始下降，

开始出现某些老化现象,许多老年性疾病并不是突然发生的,而是在中年后逐渐演变而成的。因此,在中年时期加强调养,对于避免早衰、预防老年病等,无疑具有极大的意义。

## 二、中年修理实质——振元养形

上述知道,中年时期即人体由盛而衰的转折时期,此时预防早衰尤为重要。张氏认为,早衰的产生是由于不知摄生,耗损精气,所谓“残伤有因,唯人自作”(《景岳全书》)。既然“所丧由人,而挽回之道有不仍由人者乎”(《景岳全书》)。说明通过努力可能挽回早衰。因为,人的生命过程是有规律的,是随着年龄的增长而经历着生长壮老,故早衰本身就是一种不正常的病态现象,而挽回早衰使之复常才是遵循了生命的规律。在这一意义上,张氏强调了挽回早衰,鲜明地提出了“中年修理”的卓越思想。早衰即是元气大伤的表现,而挽回早衰,即在重振元气。这就是“求复之道,……总在元气”,“故人于中年左右当大为修理一番,则再振根基,尚余强半”(《景岳全书》)。说明了应当抓住中年时期元气尚未大虚之机,认真加以调理,使元气得以复常,而人身根本得固。倘若不抓住时机,到了老年衰老之体,元气大虚,精血枯竭,脏腑亏弱,再欲求复壮、延年,其亦难矣。

再者,养形也是张氏“中年修理”的一个重要环节。形即形体,形体属阴,因此养形的重点在补养精血。阴和阳是人体的两个重要方面,振元即养阳,养形即养精血、养阴。精血原是阳气的物质基础,两者有着互根、相生的内在关系。所以张氏指出:“水中有真气,火中有真液,不从精血,何以使之升降,脾为五脏之根本,肾为五脏之化源,不从精血,何以使之灌溉”(《景岳全书》)。可以体会到,唯其精血,为阳气之依归,而有升降之运行,唯其精血,为脾肾所化生,而有百骸之营养,这就精辟地阐明了滋补精血即能养形的道理。

### 三、振元养形在疾病防治中的应用

在临床中我们知道,中老年疾病繁多而复杂,但因肾虚(阴虚或阳虚)引起的病症相当多,如头晕、耳鸣、耳聋、视物不清、发白、脱发、记忆力减退、性神经衰弱、更年期综合症等,对这些疾病的治疗,本人运用张氏“振元养形”法常获得较好的疗效。如大补元煎主治气血大亏、精神失守,被誉为回天赞化、救本培元第一要方;左归丸功在壮水之主,以培元阴而精血自充;又三阴煎治肝脾虚损,精血不足;大营煎治真阴精血亏;地黄醴治男女精血不足,营卫不充;归肾丸治肾水真阴不足,精血衰少。这些补精血、滋真阴、固本元之诸方,其主要药物为熟地、山萸肉、山药、枸杞子、菟丝子、杜仲、人参、当归。从张氏这些方药可知,张氏关于滋补精血以“养形”之论,为中医扶正补虚,回天救脱等临床治疗提供了重要的理论依据。

笔者认为,张氏的“中年修理”、“振元养形”的思想,是对祖国医学养生延年学说的重大补充,他的“中年修理”论,强调了挽回早衰在于振元气,并有力地论证了中年修理的可能性与必要性。这些思想,对于我们今天探讨避免早衰、防治老年性疾病有着不可忽视的现实意义,应该进行更为深入地学习和研究。

安徽省宿县地区人民医院 杨善栋

## 《傅青主女科》诸生化汤应用述要

傅青主(1607—1684年),太原名医,且擅书画,工诗文。1644年,明亡清兴,青主愤而出家为道,有朱衣道人、侨黄道人、五峰道人诸别号。著作颇丰,有妇产科专著《傅青主女科》,重视肝、脾、肾三经的调治,融水火于一炉,治疗尤在疏肝解郁、畅通气血。生化汤即系《傅青主女科》(以下简称《女科》)所创。药物组成为:全当归八钱、川芎三钱、桃仁去皮尖十四枚、干姜炮黑五分,炙甘草五分。现临床多取其活血化瘀、温经止痛功效,主要用于治疗瘀血内阻兼血虚有寒所致的产后恶露不行、少腹冷痛之症,而《女科》认为此方“系血块圣药”,且“行中自有补”,故“产后危疾诸症,当频服生化汤,随病加减,照依方论”,可谓是产科之圣方。

### 一、生化汤原方

生化汤原方应用较为广泛,《女科》不仅用于产后,在胎前、产时均使用之。其在《产后篇上卷·产前后方症宜忌》中云:“胎前或患伤寒、疫病、疟疾,热久必致堕胎,堕后愈增热,因热消阴血,而又继产失血故也”,治之“只重产轻邪,大补气血,频服生化汤……虽有便秘烦渴等症,只多服生化汤,自津液生而二便通矣。”另“胎前素弱妇人”,产后“见危症热症坠胎”,服生化汤“不可拘帖数”。产时出汗伴血块作痛者,也予服生化汤。产后疾病应用本方治疗甚多:产后血块内停,寒瘀腹痛,用本方送益母丸、

鹿角灰内服；产后七日内，因寒凉食物，结块痛甚，用本方加肉桂治之；产后停血不下，下腹痛逾半月或外加肿毒，身热、纳少、倦甚，宜本方加三棱、蓬术、肉桂“攻补兼治，其块自消”；因气虚、血脱、痰火乘虚泛上所致的血晕，均“急服生化汤二、三帖”；并认为冬天分娩前，产妇若身欠暖，“亦有大害”，“临产时必须预煎生化汤”，于产后“连服二、三帖”；对于因劳倦伤脾，脾不统血所致的产后血崩，治之宜服本方，“多服则血自平”；产后恶寒发热，身痛腹痛属“恶血不去，营卫俱虚”者，治之以本方佐发散之药；因脾虚停食所引起的产后身热，用本方加扶脾消食之剂；气血亏虚，复感外邪之产后类疟，用本方加羌活、防风、连须、葱白以散之；产后泄泻因气虚食积与湿所致者，宜服本方以“化旧生新”；产后血虚挟瘀之怔忡惊悸，“宜服生化汤，且补血行块，血旺则怔定惊平，不必加安神定志剂。”

## 二、加参(倍参)生化汤

书中《产后总论》篇写道：“加参生化汤频服，救产后之危”，“治产后危急诸症，可通用。”药物组成：人参三钱，有倍加至五钱者、川芎二钱、当归五钱、炙甘草四分、桃仁十粒、炮姜四分、大枣水煎服。《女科》用于治疗血燥类风之口噤拳挛；亡阳脱汗，气虚喘促；产后虚性腹痛；产后血晕虚甚；产时产后厥症，“非大补不可”，“必用加参生化汤，倍参”，“则气血旺百神自生矣，厥自止矣”；产后血崩属脾不统血者，“若形脱汗多气促，宜服倍参生化汤几帖以益气，非棕灰之可止者。”此外，对于血脱劳甚，气无所持所致之产后气短而喘，亡阳脱汗均用加参或倍参生化汤治疗。

## 三、加味生化汤

治疗产后血块日久不消用生化汤加三棱、元胡、肉桂；产后血晕用生化汤加荆芥(炒黑)大枣服之；产后伤食且血块未消者，

根据伤于何种食物服生化汤加相应消导药；伤食胃脘痛属寒者，生化汤加肉桂、吴茱萸、砂仁；产后外感风寒、发热头痛者，生化汤加防风、羌活治之；产后完谷不化，血块未消者，生化汤加益智仁、茯苓；产后外感风寒咳嗽及鼻塞者，治之用生化汤加杏仁、桔梗、知母。

#### 四、加减生化汤

产后汗多而致类痉者，用生化汤去桃仁、黑姜，加麻黄、桂枝、人参、羌活、天麻、附子、羚羊角治疗；生化汤加茯苓、莲子，方中川芎、当归、桃仁剂量增减，治疗产后血块未消复患泻者；产后患赤白痢，用“生化汤减干姜，而代以木香、茯苓，则善消恶露，而兼治痢疾，并行而不存悖也”；因寒邪所致之产后呕逆不食，治之用生化汤去桃仁、炙草，加砂仁、藿香、淡竹叶和生姜汁服；产后感寒饮冷或血虚而致小腹痛者亦用本方加减治疗。

#### 五、其他生化汤

《女科》中用安神生化汤治疗产后块痛未止，妄言妄见症；健脾消食生化汤治产后脾虚伤食；木香生化汤治产后血块已除而忿怒者；健脾利水生化汤治产后血块已除患泻症者；参苓生化汤治胎前虚弱，产后完谷不化者；生化六合汤治产后血块痛未除，复患霍乱者；加参安神生化汤治产后虚弱，旬日内外感风寒诸症；参归生化汤治疗产后流注；养荣生化汤治产后大便不通，误服下药而致之膨胀等。

统观傅青主应用生化汤，得心应手，有如下特点：

1. 审症求因，异病同治。《女科》认为“凡病起于血气之变，脾胃之虚，而产后尤甚。”产后气虚血亏，瘀血内停，众邪乘虚而入，则诸症由生。虽疾病不同，症状各异，但病因如一，故治之同法，均以生化汤及其加减治之，养血活血，祛瘀生新，诸症皆除。

2. 灵活用药,融会变通。《女科》虽以一方治众疾,但其用药灵活变通,不拘于一方一剂。如据病症变化进行药味加减,剂量变更,煎服方法及饮服数量也依病之缓急而不同,如《产后诸症治法·血晕》中曰:“一昼一夜,必服三、四剂,若照常症服,安能接将绝之气血,扶危急之变症耶!”

3. 权衡因果,澄源固本。《女科》主张新产之后慎用峻利、破血之剂,但若产后逾半月,仍有瘀血内阻腹痛而作者,即用三棱、莪术之品攻之,防其因瘀而虚、虚极而瘀甚;对于产后血崩之症仍以活血养血之生化汤服之,以使其“行中有补”,且云“有言归、芎但能活血,甚误!”其澄源固本之用心可见一斑。

安徽省涡阳县中医院 龚艳玲



## 朱衣道人治疗不孕症经验

朱衣道人，名傅山，明末清初人。原字青竹，后改字青主。山西阳曲人，又有真山、浊翁、石道人等别名。博通经史百家，工诗文书画，精于医学，一生著书甚多，所撰《傅青主女科》一书尤为精湛。本文初步探讨书中记载的不孕症的治疗经验。

### 一、身瘦不孕，补肾平肝

妇人有清瘦身躯，久不孕育，一交男子，即卧病终朝。傅氏认为血虚之故。指出血藏于肝，精涵于肾，交感乃泄肾之精。肾为肝之母，母既泄精，不能濡养其子，肝木阴血不足，不能受孕。并曰：“此等之妇，偏易动火，然此火因贪欲而出于肝木之中，又是虚燥之火，绝非真火也。”治法必大补肾水而平肝木。方用养精种玉汤：大熟地一两，当归五钱酒洗，山萸肉五钱。水煎服。服药三月后不受孕，仍照原方加贯众、白术五钱土炒，焦云苓三钱，服数剂后必受孕。本方于填精中补血，滋水涵木，血足则胞宫易于种子。

### 二、胸满倦怠不孕，脾肾双补

傅青主认为：“脾胃之气，虽充于脾胃之中，实生于两肾之内……惟有肾之水火二气，脾胃之气始能升腾而不降。”肾气不足，脾胃难于运化，故有妇人饮食少思，胸膈满闷，终日倦怠思睡，一经房事，呻吟不已。治法必以补肾气为主，兼补脾胃之品，

方用并提汤：大熟地、巴戟盐水浸、白术各一两土炒、人参、生黄芪各五钱、山萸肉三钱、枸杞二钱、柴胡五分。水煎服。此方妙在不峻补肾火，所以不用桂、附之品；专补肾气，使脾胃之气不下陷。方中妙用柴胡五分，升阳举陷，使水津四布，精旺肾气足，安有不孕之理？

### 三、宫寒不孕，补心温肾

妇人有下身冷冰，非火不暖，交感之际，阴中绝无温热之气，傅氏认为：“是胞胎寒之极”，并分析曰：“盖胞胎居于心肾之间，上系于心，而下系于肾，胞胎之寒凉，乃心肾火之衰微也。”治法宜补心肾二火，方用温胞饮：白术土炒、巴戟各一两盐水浸、人参、杜仲炒黑、菟丝子酒浸炒、山药炒、芡实各三钱炒、肉桂二钱、制附子三分、补骨脂二钱盐水炒，水煎服。服一月胞胎热。若改汤为丸，朝夕吞服，尤能摄精而受孕。傅氏治宫寒不孕，在温肾基础上，加用补心之品，心肾相交，水火互济，安有不孕之虞？

### 四、嫉妒不孕，解郁宣脾

妇人有怀抱素恶，不能生育者，傅氏明确指出是肝气郁结所致。分析曰：“若三部脉郁，肝气必因之而更郁。……必下克脾土而致塞，则腰脐之气必不利，不能通任脉而达带脉，则带脉之气亦塞，胞胎之门必闭。”治法必解四经之郁，以开胞胎之门，方用开郁种玉汤：白芍一两酒洗、当归五钱酒洗、白术五钱土炒、香附三钱、丹皮酒洗、茯苓、花粉三钱。若受孕仍嫉妒，必致血郁坠胎，方加解妒饮合煎可保无虞。解妒饮：黍、稷、谷各九十粒，生麦、小黑豆各四十九粒，豆炒熟。高粱五十五粒。此方之妙，解肝郁，宣脾困，扶土抑木，带脉通达而种子。

## 五、胸闷少食不孕，补心肾之火

傅氏循流探源，把胸闷少食不孕与胸闷不思食、倦怠不孕严格区别开。前者为脾胃虚寒，心肾火衰，可见妇人素性恬淡，饮食少则平和，多则难受或呕吐，胸膈胀满，久不受孕。并分析曰：“盖胃土非心火不能生，脾土非肾火不能化。心肾火衰，则脾胃失生化之权，即不能消水谷以化精微矣。”所以在治法上傅氏治病求本，欲温补脾胃，当补心肾二经之火，可谓子病治母。方用温土毓麟汤：巴戟酒浸、覆盆子各一两酒浸蒸、怀山药、白术各五钱土炒、人参三钱、神曲一钱炒，水煎服。此方之妙，药味不多，四经并治，即温补脾胃而又兼补命门与心包络之火，当自受孕。

## 六、少腹急迫不孕，补脾养血

傅氏认为：脾胃之气不足，腰脐之气闭，则带脉拘急，牵动胞胎，虽暂能茹纳，也不免小产。并解释曰：“盖血虚，则缩而不伸，气虚则挛而不达。”见人有少腹之间，自觉有紧迫之状，急而不舒，不能生育者。必须大补其脾胃之气血，腰脐可利，带脉可宽。方用宽带汤：白术一两土炒、巴戟肉五钱酒浸、补骨脂一钱盐水炒、肉苁蓉人参、麦冬、白芍、杜仲各三钱炒黑，大熟地五钱酒炒、当归酒洗、五味子三分炒、莲子二十粒不去心，水煎服。四剂少腹无紧迫之状，服一月即受孕。此方脾胃两补，通利腰脐之气，使带脉舒展。

## 七、肥胖不孕，补脾化痰

妇人有身体肥胖，痰涎甚多，不能受孕者。傅氏断为是湿盛之故。指出：“肥胖之湿，实非外邪，乃脾土之内病也。”并分析曰：“内虚则气衰，而湿停于肠胃之间，不能化精而生涎，久之必浸润于胞胎而不孕。治法必须泄水化痰，急补脾胃之气。方用加味补

中益气汤：人参、生黄芪各三钱、柴胡、甘草各一钱、当归三钱酒洗、白术一两土炒、升麻四分、陈皮五分、茯苓五钱、制半夏三钱，水煎服。本方妙在升提脾气于上，水湿利于下；助胃气消于下，化痰涎于上。对肥胖不孕，确为良方。

## 八、骨蒸夜热不孕，滋补肾阴

傅氏学宗《灵》《素》，参旁诸家，对骨蒸夜热之不孕，辨证精确，方药熨帖。认为：妇人有骨蒸夜热，遍体火焦，口干舌燥，咳嗽吐沫，难于生子者，是骨髓内热。并分析曰：“胞胎既通于肾，而骨髓亦肾之所主也，骨髓热，由于肾之热，肾热而胞胎亦不能不热，骨髓过热，则骨中空虚，惟存火热之气，又何能成胎？”所以傅氏在治法上遵王冰的“壮水之主，以制阳光”之原则，欲清骨中之热，必补肾之阴，则骨热除。方用清骨滋肾汤：地骨皮一两酒洗、丹皮、沙参、麦冬、元参五钱酒洗、五味子五分炒、白术土炒、石斛各三钱，水煎服。此方之妙，补肾中之精，凉骨中之热，胞胎无大热之患而易种子。傅氏告诫：用此方万勿加减，病去七分即止。

## 九、腰酸腹胀不孕，化疝瘕补任督

妇人腰酸背楚，胸满腹胀，倦怠欲卧，而久不孕者，世人皆认为肾虚。傅氏临证论病，独认为：任督脉虚，疝瘕内生，并指出：“任脉虚则带脉坠于前；督脉虚则带脉坠于后。虽胞胎受精，亦必小产。”治疗必先化疝瘕，而补任督之脉。方用升带汤：白术一两土炒、沙参五钱、葶苈粉、人参、鳖甲炒、茯苓各三钱、肉桂、制半夏、神曲各一钱炒，水煎服。傅氏特别强调该方为有疝瘕而设。若无疝瘕，去沙参、葶苈粉、鳖甲破坚理气之品，加杜仲一钱半炒黑、泽泻一钱半炒、甘枸杞三钱，腰酸腹胀自除。值得一提的是，傅氏能冲破世俗观点，认识到病久生疝瘕而加入化积之品，确有先见之明。

## 十、便涩腹胀足浮肿不孕，壮肾利水

妇人有经水艰涩、腹胀脚肿不能受孕者，傅氏审标求本，认为是膀胱之气不化，水湿之气渗入膀胱所致。必须壮肾气以分消膀胱之湿，益肾火以达化膀胱之水。方用化水种子汤：巴戟天盐水浸、白术各一两土炒、人参三钱、菟丝子酒炒、茯苓、芡实各五钱炒、车前二钱酒炒、肉桂一钱，水煎服。观傅氏方中之药极妙，补肾之药多是濡润之品，补火而无燥烈之虞，利水而非荡涤之猛。所以膀胱气化，胞胎不湿。傅氏特别强调：此方补水而不助湿，补火而使归元，善极，不可加减一味，若无好肉桂，以破故纸一钱炒代之，用核桃仁二个连皮烧黑，去皮用仁作引。

傅氏治疗不孕症，虚实兼顾，攻补并行，稳妥收效。其经验丰富，内容广泛，处方实用，象开郁种玉汤、养精种玉汤等名方，为后世推崇，其立法选药不愧一代妇科名医。同时傅氏受道家思想影响，倡导性命双修，在治疗过程中，强调整节欲，值得今人借鉴与效法。

安徽淮南煤电总公司医院中医科 张 莹

## 刘一明及其医学贡献

刘一明，清代著名内丹家，号悟元子。祖籍山西省平阳府曲活县（今山西闻喜县人）。

一明自幼热心炼养，喜道学，从龛谷老人、仙留丈人等习学，尽得其传，后专志于著书立说，设坛传教，成为清代乾隆、嘉庆时晋、陕、宁、甘、青一带全真龙门派第 11 代重要代表人物，所著涉及易学、丹经、医学等各个方面。主要有：《眼科启蒙》十二卷、《痧胀全书》二卷、《经验奇方》二卷、《经验杂方》二卷、《三易注略》等儒哲论著七种五十二卷；道家及释家著述有《修真九要》、《参同契直指》、《阴符经注》、《金刚经解目》等二十三种一百二十五卷；《栖云笔记》及《会心集》一部分共五卷。以上著作三十六种计二百卷，均有刻本、印本流行于世。

刘一明《眼科启蒙》自序：“人身五脏六腑之精英上升而聚于目之五轮，人之有眼目，犹天之有日月。故眼目神光远，观万象，细察毫末，无处不照，无物不见，为人之至宝。倘明一伤寸步难行。如在黑暗阴司岂不可畏可惧。”寥寥数语即言清了眼睛的生理及与内脏的关系和其重要作用。

从他的《经验杂方》处方组成来看，作者设身处地，一心为平民百姓着想，尝试选用价廉易得有效的药物组方。如荆芥散，仅有白矾生、熟各半及炒荆芥穗二味，研末面糊为丸如黍米大，朱砂为衣，每空腹服二十粒，专治惊痫。至今人们还参考使用。又如胆矾散，就胆矾一味研末，每用二、三分（即 1 克—1.5 克）吹

入喉中立时痰出病轻，治疗喉痹、喉风。

刘一明施治于贫民，广结贫民，解救了许多忍疾受痛，贫苦无援的老百姓。他藐视富贵、官吏，讲道德品性，至今还流传着他的美名。

刘一明是道教全真龙门派的第十一代传人，是陕、甘、宁、青道教界主要代表。他的道教哲学思想继承了全真教龙门派的传统，发展了道教全真龙门派儒、道、释三合一的思想。其独特之处在于广采博集，融汇成体，其中融进了中医学的整体恒动观、脏象论、阴阳五行学说及“候之所始，道之所生”的中医气化论的核心和理论精华。具有较高的思辨哲理，是甘肃道教史、中医药发展史上著名的哲学理论家、医药学家、实践家。

全真派创始人王重阳说：“心中端正莫生邪，三教搜来做一家”，“儒门释户道相通，三教从来一祖风”。把“溯源穷流，三教一家”这一原则自始至终贯穿在他的道教神学系中。

刘一明认为，事物是对立统一的，是互相依存、渗透、变化的。他的“动不离静、静不离动”，“动极而静，静极而动，阴极生阳，阳极生阴”，“高极必下，明极必暗”，“逆中有顺，顺中有逆”等辩证哲理思想，很贴近《内经》提到的：“论言天地之动静，神明为之纪，阴阳之升降，寒暑彰其兆……候之所始，道之所生，不可不通也。”（《素问·五运行大论》）“阴阳匀平，以充其形”、“动静升降”、“始终嗣续”、“两极反复”为阴阳的基本规律，可阐明阴阳的奥义。

刘一明在青少年时就很刻苦求进，以后云游访仙，饱经风霜，得到了理性深化，是富有学养之人，一生勤奋、俭朴，所到之处，都得到一方老百姓的好评和敬仰。

甘肃省兰州市榆中县玉桥诊所 李承宗

## 道者医心,德术并举

历代道家 and 道教人物对祖国传统医学的贡献,与他们的德术并举有关。

1. 道术救世,施布功德。《医说》引《宋书》云:前宋徐仲融性好黄老,隐秦望山,有道士过之求饮,因留葫芦遗之曰:“君习之,子孙当以道术救世。”仲融开视,乃《扁鹊镜经》一卷,因精心学之,名振海内。又《幽明录》云:余杭县南有上湖岑村,有一人得授药方,云可以施布功德。此人归家,遂辞亲出家作道人。所得三卷方:一卷《脉经》、一卷《汤方》、一卷《丸方》,周行救疗,皆致神验。可见道士潜心修道,精思原理,道术救世,施布功德。

2. 安贫乐道,广济于人。《宋连壁传》云:宋连壁(乘之)北郭人。堕岸谷下,伤两趾,病不能步。有道人衣破絮,以药敷蹙足,辄能立。又《续名医类案》云:一家患传尸劳,兄弟五人,已死者三。有方士(一般系研究养生的道士)令服神仙太乙丹,遂各进一錠,一下恶物如脓状;一下死虫如蛾形,俱获生。其人遂以此药广济,尸证无不验者。实乃道衣破絮,乞斋求饮,周行救疗,广济于人。

3. 救死扶伤,解人危难。《奇效良方》引:宋蔡子渥传云,同官无锡监酒赵无疵,其兄衄血甚,已死入殓,血尚未止。一道人过门,闻其家哭,询问其由,道人云:“是曾服丹或烧炼药,余有药,用之即活。”囊间出药半钱匕,吹入鼻中立止,良久得活。又引:旧有寒湿之疾,每发时不可忍,呻吟之声彻于外,几至于死。忽遇道



人授轻脚丸方,才服半料,间或发作,顿觉减于前时,服尽全料,厥疾遂瘳。道人救死扶伤,品德高尚无私奉献,更值弘扬。

4. 身陷囹圄,施方救人。《普济方》引《百一选方》云:八仙散治一切咳嗽喘急,方传于一被囚道人,履以取效。又《苏沈良方》云:“仆平昔头痛,有道士教云:取生菜菹汁一蚬壳许注鼻中,移时立效。果验如神。以此法治人,不可胜数。再《宦游纪闻》云:辛稼轩(名弃疾)初自北方还朝,官建康。忽得疝疾,重坠大如杯。有道人教以取叶珠(即苡仁)用东方壁土炒黄色,然后小火煮燥,入砂盆内研,每用酒调下二钱即消。道人虽身陷囹圄,仍心系众生,施方救人,不留姓名。

5. 身怀绝技,妙手回春。《嵯县志》云:道人无名氏,不知何来。戴华阳巾,披鹤氅衣。自言精方药,凡针药所不到,能剝割湔洗,若华陀然。人不信。长乐乡有钱遵道者,病噎不治,自念剝割不验,死;不剝割亦死,均死。请以医试。道人用麻沸散抹其胸,剖之开七八寸许,取痰涎数碗。遵道晕死无所知,顷之,苏。以膏摩割处,四五日差,噎亦愈。道人不受谢而去。又《履斋笔记》云:宋显宗后韦氏两目失明,募医疗者,莫能奏效。有道士应募,金针一拨,右翳脱然复明。道人能剝割治噎,金针拨翳,今之已然,古之难得。

6. 术德双馨,堪称楷模。《太平广记》引《逸史》云:德宗时(公元780年~公元804年),有朝士坠马伤足,国医为针腿,去针,有气如烟出。夕渐困急,将至不救,国医惶惧。有道士诣门云:“某合视得。”视针处,责国医曰:“公何容易,死生之穴,乃在分毫,人血脉相通如江河,针灸在思其要津,公亦好手,但误中孔穴。”乃令舁床就前,于左腿气满处下针,曰:“此针下,彼针跳出,当至于檐板。”言讫遂针八寸余,旧穴之针拂然跃至檐板,气出之所,泯然而合,疾者当时平愈。朝士与国医拜谢,以金帛赠遗,道士不受,啜茶一瓯而去,竟不知所之矣。又《夷坚志》云:临川有人

以弄蛇货药为业。一日为蝮蛇所啮，即时殒绝，一臂忽大如股，少顷，遍身皮胀作黑黄色，遂死。有道士方旁观，言曰：“此人死矣，我有一方能疗，但恐毒气益深或不可活，诸君能相与证明，方敢为出力。”众咸竦涌观之，乃求二十文以往，才食顷，奔而至，命取汲水，解裹中药调一升，以杖扶伤者口灌之，四肢应手消缩，良久复如故。其人已能起，与未伤时无异，遍拜见者，且郑重谢道人。道人曰：“此药甚易办，吾不惜传诸人，乃香白芷一物也，法当麦冬汤调服，适事急，姑以水代之，吾今活一人，可行矣。”拂袖而去。可敬道人啜茶一瓯，拂袖而去，不图名利，可钦可佩。

7. 授徒传技，功德千秋。《湖广通志》云：松阳道人不知何许人。万历初（公元1572年～公元1615年）云游桂阳州，与樵牧杂处，曰：“吾能疗人疾，即取药于脏腑，非金石草木之比也。”授徒数人，皆为名医。有咯血者延之往视，松阳道人命以舌舐红纸，视之曰：“脾未绝，可疗也。”扶起坐，以已华池水（即患者自己的唾液）日饮之，病者起，神气渐复。又《外台秘要》云：唐张文仲说：荆州人王元礼，尝家患骨蒸，传尸死尽，有一道士忽教灸，即断，兼更教人，无有不差者。笔者说道教人物授徒传技，道德延续，济世救人，功德千秋。

8. 奇病怪治，却病防老。《医说》引《遁斋闲览》云：宋杨勔中年得异疾，每发言应答，腹中有小虫声效之，数年后其声浸大。有道士见而惊曰：“此应声虫也，久不治，延及妻子。宜读本草，遇虫不应者当取服之。”勔如言，读至雷丸，虫忽无声。乃顿服数粒，遂愈。又《普济方》云：昔道士戴宁古，于城市中遇一醉人召饮，遗一诗曰：“尾闾不禁沧海竭，九转仙丹都漫说。惟有斑龙项上珠，能补玉堂关下血。”约九月九日于眉山相见。宁古如期而往，果于太虚岩下见之，授以麋角丸（此丸相传为彭祖方）。服之愈年，体轻色润，寿至一百七十岁，留方以遗后人。以此可观道士奇病怪治，屡建神效，却病防老，施用为妙。

9. 无药而治病,惟独祝由耳。《内经》曰:“古之治病,惟其移精变气,可祝由而已。”《老学庵笔记》云:祖母楚国夫人大观庚寅年间在京师,病累月,医药莫效,虽名医如石藏用辈皆谓难治。一日有老道人状貌甚古,铜冠绯氅,一童子操长柄白扇从后,过门之言:“疾无轻重,一灸立愈。”延入问其术,道人探囊出少艾,取一砖灸之,祖母方卧,忽觉腹间痛甚如火灼。道人径去,遂愈。又云:毛君妻病,道人为灸十余壮,脱然愈。道士灸、咒治病,祝由谓之绝招。

10. 相语能治病,指下决吉凶。《图书集成》引《曹州志》:黄冠道人姓名不传。熙宁间(公元1068年~公元1077年)曾见于楚丘枣桐间,黄冠青衣,以医名。一方有疾者往求,一与之语,不药而愈。又《读书敏求记》引原序:仙翁不知何地人,隐空峒山。常常一簍丸药,出山救人。更于指下决未兆吉凶寿限。时人莫不神之,后不知所终。唐末,有樵者于其石室石函中得《太素脉法》一卷,以传于后。可知道人相语愈病,指定乾坤,气功感应,太素神功。

安徽省寿县正阳关中医诊所 秦文炳

## 道教园中的医药学家

中国道教自东汉顺帝汉安元年(公元 142 年)由张道陵创立以来,至今已有一千八百多年的历史。道教从长生不死的宗教目的出发,非常重视医药学的研究。对内借以祛病延年,对外可以济世利人。经过长期探索,逐步形成了独特的道教医药学。其中有不少杰出的道士,既是著名的道教学者,又是博医通药的医药学家。如东晋葛洪,南朝齐梁间陶弘景,唐代孙思邈等。

葛洪为东晋道教理论家、著名炼丹家、医药学家。字稚川,自号抱朴子,丹阳句容(今属江苏)人,道教医药学家的杰出代表。他认为修道教者,必须兼修医药学。反此,不仅不能长生成仙,甚者性命难保。其所撰《肘后备急方》记载了许多来自民间治病具有简、便、易廉特点的单方、验方,开道教医药学在急症临床之先河。内容反映了我国晋代以前医药水平和一些民间疗法的成就,是研究魏晋南北朝医学的重要史料。书中对于天花、恙虫病的记载,是医学史上现存最早的科学文献,对结核病的深刻认识和症候描述也比国外早一千多年。

特别值得提出的是,在葛洪用青蒿治愈疟疾的经验和启发下,20 世纪 80 年代,我国科学家成功地从青蒿中提取一种新型的高效、低毒植物类抗疟新药青蒿素,一举震惊世界。

陶弘景为南朝齐梁时著名道士、医药学家、炼丹家,字通明,自号华阳居士,丹阳秣陵(今江苏南京)人。整理《神农本草经》,并增收魏晋间名医所用新药,编成《本草经集注》七卷,共载药物

730种,首创以玉石、草木、虫兽、果、菜、米实分类方法,对于药物的产地,采制及功效等都有较多的补充和发挥。该书对隋唐以后本草学的发展,产生了重大影响,在中国医学史上也占有重要地位。还著有《陶氏效验方》、《补阙肘后百一方》、《药总诀》等书。

陶弘景很重视道教养生学的研究,认为道士修炼应从养神、炼形开始。他收魏晋以前“诸家养生要语”,撰写成《养性延命录》一书。这是一本采摭前人养生言论,加以系统归纳提炼而成的养生著作,引录书籍,多达三十余种,是汉魏时期养生学之精华。

孙思邈为唐代著名道士,医药学家。京兆华原(今陕西耀县)人。他全面总结了唐以前医药学的理论和实践经验,著《千金要方》和《千金翼方》各三十卷,集方广泛,内容丰富,是我国唐代医学发展中具有代表性的综合性医药学巨著,其中也含有许多与道教与炼丹有关的内容,特别是他的“太一神精丹”,是利用磁石(四氧化三铁)等氧化剂从雄黄、雌黄中制取砒霜(三氧化二砷)的方子,也是世界医药史上最早利用砒霜制剂治疗疟病的良方。欧洲在18世纪末,才有人利用砒霜制剂治疗疟疾,此方领先欧洲一千多年。

道士虽有迷信、唯心的一面,但其对于长生的追求,客观上推动了中国医药学的发展。杰出的道士,通过自身不断的实践,创立了与传统医药学既有联系、又独具特色的道教医药学。他们重视医疗实践和医学理论,用精湛的医术救世济人,在强调预防的同时,十分重视摄生养性;既重视丹药的应用,更重视医德教育等。道教医药学对传统医学的发展产生了深刻的影响,其文献也是传统医学的重要典籍,至今仍具有十分重要的实用价值和研究价值。

河南省焦作市中医药学校 齐金成

## 道家和传统医药学

早在先秦、两汉期间,诸子百家的学术争鸣,掀起了哲学、文化、科学诸领域一系列研究高潮,推动了社会的发展。尤其是道家与儒家,对中国社会、经济、文化的发展做出了很大贡献。

道家崇尚自然,主张“道法自然”、“清静”、“致虚极,守静笃”。中医学则认为“人与天地相参也,与日月相应也。”从自然规律掌握疾病发生发展规律,指导临床,达到“调其气血,以致和平”的目的。主张“三因制宜”以及“正气存内,邪不可干。”(《素问遗篇刺法论》)阐发清静养气,顺应自然,无违生命规律的道理。而追求长生、注重房中的适宜以及养气安神、导引养形诸方面,则道家、医学的观点基本一致。《黄帝内经》是部道家与医家都尊之为经典的著作,是“上古哲人”之作,当然是道家的著作,而《次注黄帝内经素问》的启玄子王冰,也“少年慕道,习好养生”。对运气学说及辨证论治作了不少的发挥。著名的道教创教人之一的晋代葛洪著《抱朴子》一书记述炼丹术,并著《肘后备急方》等书以备急危重症的救治。其用青蒿绞汁内服治疟乃世界最早的治疟先进方法。在药学方面,《神农本草经》原书亡佚,现存《本草经集注》为道家出身的梁陶弘景所著。唐代的孙真人孙思邈所著的《千金要方》、《千金翼方》,在总结前人成就的基础上充实了新的内容,从理论到临床作了系统全面的论述。提倡医德、食疗以及记述吞津、啄齿等健身方法等,对医学有较大贡献。其他如脉学方面,宋代紫虚真人崔嘉彦著《崔真人脉诀详解》及明代张太素

的《太素脉》等对脉学方面做出了一定贡献。

更值得一提的是道家的养生术即炼内丹的炼丹术。气功、导引为人们的健康长寿,提高生存质量做出了很多贡献。炼丹术的发明,虽未能达到追求长生的目的,而它对药物学、制药学以及化学等方面的发展功不可没。升炼出来的丹药,有不少都是具有化学成分的药物或原料,如红升丹、白降丹、密陀僧(氧化铝)、三仙丹(氧化汞)以及中九丸等,对外科恶疮疗毒疥癣及骨伤骨疽等疾均有奇特疗效。

安徽颍上县王岗镇卫生院 高国华

# 气功为主治疗阳萎临床报告

我所从 1991 年至 1994 年采用长生十六字诀治疗阳萎 46 例,收到了较好的效果,现将结果报告如下。

## 一、一般资料

本组共收治 46 例阳萎患者,其中发病年龄 24 岁~30 岁者 23 例,31 岁~37 岁者 19 例,38~52 岁者 4 例;病程最短者半年,最长者 14 年;脑力劳动者 39 例,体力劳动者 7 例;精神性阳萎 43 例,器质性阳萎 3 例;原发性阳萎 9 例,继发性阳萎 37 例;合并早泄 13 例,遗精 17 例,阴茎均萎软不举,不能进入阴道。

## 二、治疗方法

治疗方法采用收入《道藏》中的《修龄要旨》所载的长生十六字诀,本诀共十六字:一吸便提,气气归脐;一提便咽,水火相见。具体做法如下:

口中先须漱津三、五次,舌搅上下腭,仍以舌抵下腭,满口津生,连津咽下,使它泊然有声。随于鼻中吸清气一口,以意念及心目,缓缓地直送至腹脐下一寸三分丹田气海之中,略存一存,谓之一吸,随令下吸,轻轻如忍便,以意力提起使归脐,连及夹脊,肾门,一直向上,直至后顶玉枕关,透入泥丸顶内,谓之一呼。一呼一吸,谓之一息。气即上升,随又似前,如此反复数次,所谓气



气归脐,凡咽下,口中有液愈妙,无液亦要泊然有声,咽之如是,一咽一提,或三、五口,或七、九口,或十三、或十四口,要行即行,要止即止,只要不忘作为正事,不使间断即可。

### 三、治疗结果

痊愈:经4周治疗后,阴茎勃起,坚而有力,有较强的性欲要求,射精、性感正常,房事成功,随访一年未见复发。共38例,其中包括器质性阳痿1例。有效:经4周治疗后,阴茎虽能勃起,但不很坚硬,房事勉强成功,随访一年房事时好时坏,共6例,其中包括器质性阳痿2例。无效:经4周治疗后,阴茎虽有勃起,但达不到性交程度,或治疗前后无任何改变,共2例。统计表明总有效率为95.6%。

### 四、体会

1. 长生十六字诀见于明初冷廉《修龄要旨》中,收录于《道藏》内,此诀又称十六锭金或秤金诀,是形容其效好,价值高。此法至简易行,不论行站坐卧,一有时间即行之,不影响工作,有利于患者早日康复。

2. 阳痿患者一般情绪焦虑,心神不安,精神越紧张,越易出现阳痿,反之又加强了情绪紧张,气功锻炼可以消除情绪紧张,使心神安定,从而达到治疗结果。

3. 阳痿患者经常把注意力集中于自己的病上,加重思想负担,大脑皮层的调节功能降低,气功锻炼可以使患者转移注意力,除掉心理压力,改善了大脑皮层的调节功能,从而起到治疗作用。

4. 丹田为男子之精室,藏精气之处,蓄真气之所,故练丹田可培补元气,固下焦,纳气归根,而对阳痿起到治疗作用,轻提生殖器、肛门可以使真气不致从地户走失。

5. 治疗其间,夫妻最好分开,禁房事,同时医者给予患者一些性生活指导。

河北唐山市中医气功诊疗研究所 张 侠 魏守新

## 导引却病临床举隅

《导引却病》书中介绍道家四十一一种导引吐纳方法,治疗四十一一种疾病,并附四十一个方剂,笔者结合中医辨证施治运用于临床治疗杂病,疗效显著,举例如下。

### 一、李栖蟾散精法治相火妄动遗精

×××,男,22岁,病一年,初时自感情欲易动,常阴茎勃起,经常每周梦遗一至二次,甚至排便时亦由尿道滴出粘液,头晕,腰酸乏力,健忘,舌红苔微黄,六脉细数。证属相火妄动,肾精不固,治宜抑相水,固肾精,拟用李栖蟾散法:患者端坐,扳起两脚,搓摩两脚心,令热施功,运气左右各三十口,日练二次。方用固精丸:知母、茯苓、黄柏各10克,牡蛎、龙骨、芡实、莲子各15克,远志6克水煎服,日一剂。服六剂后,自觉心神安定,遗精或有之但减少,继续服药与练功3个月,诸症消失而痊愈。

按:此证由情窦初开,相火妄动,肾气不固所致。固精丸方中知母、黄柏抑相火,龙骨、牡蛎固精门而安神,再加远志安神定志,芡实、莲子、金樱子滋肾固肾气,又配合散精法用双手按摩脚心涌泉穴导引相火下降,故见其效。

### 二、尹清和睡法治脾胃虚弱腹胀

×××,女,32岁,数年以来,每于饭后即感腹胀满不适,噎

气,纳呆,大便溏,头晕,身倦,四肢乏力,精神不振,曾经 X 线检查提示胃下垂 5 公分,服补中益气汤数十剂不见好转,就诊见体瘦,面色苍白,舌苔白腻,脉细缓。证属脾胃虚弱,中焦湿阻所致,治宜补中建脾,化湿理气。拟用尹清和睡法,则患者以仰卧身,右脚架左脚上(即“二郎腿”),两手直舒,扳肩,往来行功,运气六口,日练早晚各一次。方用健脾方:白术、枳实各 6 克、茯苓、陈皮各 10 克、麦芽 15 克、神曲 12 克、淮山药 10 克、厚朴 6 克、木香 3 克、水煎服,日 1 剂。服 10 剂后诸证均有减轻,苔腻渐退。再服 10 剂,食纳增多不腹胀,后继续练功 3 个月,诸证消失,自觉精神好转,食欲增,体质回复有劲。

按:胃下垂病,脾胃虚者应用补中益气方,但此证见苔腻为湿困中焦,故用健脾方,方中苍术、厚朴、陈皮健脾化湿,白术、淮山药补中益气,麦芽、神曲去内积,枳实、木香理气去积,共奏其功,配合尹清和睡法,有效导引使胃上提,是治疗胃下垂的一种很好疗法。

福建省漳州市芗城中医院 吕慎从

# “太上生肌膏”的中药药理及炮制体会

“太上生肌膏”乃我县痔瘘名医在吸取疡科精华的基础上,结合丰富的临床经验,经过反复调校、组方、定量、研制而成。50年代末在我院作为疡科外用药物应用于临床。笔者近年来对此膏的配伍分析和炮制有一些体会,作拙文与同仁交流,望请指正。

## 一、组方、炮制和用法

### 1. 组方:

当归 白芷 血竭 紫草 轻粉 薄荷 麻油 蜂蜡等

### 2. 炮制:

先将当归、白芷、紫草浸入麻油内 10 天左右,用文火熬煎,至药渣呈枯褐色,双层纱布过滤,再将药油用武火煎滚,放入血竭,化尽后,放入蜂蜡,搅匀退火,冷却待微热时放入轻粉、薄荷,边搅边加入,力求搅匀,放置阴凉处 5—7 天,去火毒后待用,愈陈愈好。

### 3. 用法:

痔疮术后,尤其是肛瘘术后,伤口愈合缓慢,可将消毒纱布浸入药膏后纳入伤口,或覆盖于其它创面,也可将本膏用玻璃灌肠器注入肛内,但每次 1—2ml 即可。

## 二、配伍各药的主要成份和外用功效

### 1. 当归:

含有 0.3% 的挥发油, 油中有亚丁基酸酐、邻羧基苯正戊酮、二氢邻苯、二甲酸酐和数种倍半萜烯类化合物、维生素 B<sub>12</sub>、蔗糖、β-谷甾醇、脂肪酸、亚叶酸、柠胶因子、菸酸及生物素等物质。

当归内服有活血镇痛、抑制平滑肌痉挛的作用, 同时有兴奋及抑制子宫、抗恶性贫血作用。外用对鼠疫杆菌、变形杆菌、志贺氏痢疾杆菌、伤寒及副伤寒杆菌、霍乱弧菌、福氏痢疾杆菌及肺炎球菌等均有抑制作用。《本草纲目》曰: “治诸恶金疮”、“痈疽排脓”、“止血活血”、“汤火烫伤”等。

## 2. 薄荷:

含有挥发油成份为薄荷醇、薄荷酮和兰香油烃等。

薄荷中的兰香油烃有消炎、镇痛作用, 对促进溃疡愈合有显著疗效。对单纯疱疹病毒、牛痘病毒、森林病毒、流行性腮腺炎病毒有抑制作用, 同时对金黄色葡萄球菌、链球菌、绿脓杆菌、炭疽杆菌、白色念珠菌等有广泛的抗菌作用。

## 3. 白芷:

含有数种呋喃香豆素: 比克——白芷素、比克白芷醚、氧化前胡素、新比克——白芷醚等化学物质。

白芷内服有祛风止痛、活血功用, 外用对大肠杆菌、变形杆菌、伤寒和副伤寒杆菌、绿脓杆菌、霍乱弧菌、结核杆菌等均有抑制作用。《本草纲目》说它治“痈疽发背、瘰疬、肠风、痔瘕疥癣、止痛排脓”、“刀箭伤疮”、“毒蛇伤螫”、“解砒毒”等。

## 4. 血竭:

是一种树脂及血竭树脂鞣醇的混合物, 含量达 57—82%。另含有无定影的血竭白素 2.5%, 黄色血竭树脂烃 14%, 植物渣 18.4%, 还有少量的不溶性树脂、赭朴酚等物质。血竭有抗真菌作用, 对堇色毛癣菌、石羔样毛癣菌、许兰氏黄癣菌等多种致病真菌有不同程度的抑制作用。

血竭内服有散瘀镇痛作用,外用有生肌、止血、收敛、止外伤出血、瘰疬疮溃久不合等。《本草纲目》说它“治金疮血出、止痛生肉”、“敷一切恶疮疥癣”、“血痔肠风”等。

#### 5. 轻粉:

由水银、胆矾、氯化钠等炼成。

主要含氯化亚汞,对堇色皮癣菌、许兰氏黄癣菌、奥杜盎氏小芽胞癣菌、红色皮肤癣菌、星形如卡氏菌等皮肤真菌均有不同程度的抑制作用。

轻粉内服有杀虫、攻毒、利水、通便作用。外用治疥癣、梅毒、下疳、皮肤溃疡等病,有去腐生新作用。《本草纲目》说它“治瘰疬、杀疮疥癣虫及风疮瘙痒”、“梅毒疮”等。

#### 6. 紫草:

含有紫草素、乙酰紫草素、 $\beta$ -羟基异戊酰紫草素、2,3-甲基烯酰紫草素等,紫草对枯草杆菌、金黄色葡萄球菌、大肠杆菌等均有抑制作用,并有对抗垂体促性腺素及绒毛膜促性腺激素的作用。

紫草内服有凉血、透疹解毒、滑肠作用,外用对疮毒痈肿、止血、湿疹、烧伤创面等均有良好的作用。《本草纲目》说它“治恶疮”、“痘毒黑疗”等。

#### 7. 蜂蜡:

主要成份含酯类,如软脂酸、蜂花酯、蜡酸蜂花酯、花生蜂花酯。

游离酸类:如蜡酸、蜂花酸、落花生酸、新蜡酸等。

游离醇类:如多种烷及蜂花稀等。

此外,还含有蜡素等芳香性有色物质。

蜂蜡主治:解毒生肌定痛、疮痛内攻久溃不敛、水火烫伤等。《本草纲目》说它治“破伤风湿”、“脚上冻疮”、“毒螫伤”、“汤火伤疮”、“诸般疮毒”等。

#### 8. 麻油：

含有油酸、亚油酸、棕榈酸、花生酮、廿四酸、廿二酸等的甘油酯甾醇、芝麻林素、芝麻酚、维生素 E 等。

麻油内服有润燥、通便等作用，外用有解毒生肌、治疮肿疥癣、皮肤皴裂等。《本草纲目》说：“陈油熬膏生肌长肉、止痛、消痈肿、补皮裂、解热毒、食毒、虫毒、杀诸虫蝼蚁等”。

### 三、太上生肌膏的配伍功效

从以上药物成份来看：当归、白芷、紫草有抑制多种杆菌、球菌、弧菌，具有营养局部创面，消炎止痛作用；薄荷主要有除湿止痒、消肿镇痛，促进溃疡愈合之功效；轻粉、血竭有抑制各种真菌、杀虫、止痛、生肉，去腐生新，愈合创面的功能；蜂蜡对创口有生肌止痛、解毒、收敛创口的作用；麻油有营养创面、解毒、杀虫癣、长肉、生肌的功能。另外方中还含有能够对毒素有吸附作用的成份，它具有肾上腺皮质激素的作用，对创口有抗炎、抗过敏之功效。全方配伍极紧密，实乃绝妙之配方。

### 四、体会

太上生肌膏是中医外用软膏，制作此膏需要正品药材，笔者曾因原料紧张，用液体石蜡代替麻油浸药，用固体石蜡代替蜂蜡收膏，结果是药质不能全部浸出，色泽成了淡红色。临床中不少患者用后发生过敏性皮炎。究其原因，矿物油与麻油有根本区别，矿蜡与蜂蜡的作用也是不尽相同。代用浸药收膏，失去蜂蜡、麻油的治疗功效，而且其它药物的药质没有浸出，配伍失去益彰，效果明显降低，所谓“道地药材”，道理在此。

安徽省涡阳县肛肠病专科门诊 姬 涛 许 侠

安 徽 涡 阳 县 中 医 院 姬兴隆



## 活力神口服液的临床研究

活力神口服液处方系根据全国著名老中医李聪甫的学术经验,由金樱子、枸杞子、龙眼肉、绞股蓝等多味食品药物为主组成的养生方,经现代工艺精制而成,药效学试验表明活力神能延长果蝇的半数死亡时间、平均寿命和最高寿命,提示活力神具有延缓衰老的作用;对小鼠记忆试验表明活力神对小鼠记忆获得障碍具有明显的改善作用;活力神能延长小鼠游泳时间,具有抗疲劳的作用;有延长小鼠耐缺氧时间的作用;具有提高非特异性免疫功能的作用;具有提高超氧化物歧化酶(SOD)活性和抗胶原纤维衰老的作用。我们选择脑动脉硬化症和慢性前列腺炎共150例,用活力神治疗100例,以古汉养生精为对照药治疗50例,现报道如下:

### 一、临床资料

选择脑动脉硬化症和慢性前列腺炎作为观察对象。脑动脉硬化症用活力神口服液治疗组76例,以古汉养生精对照组37例;慢性前列腺炎治疗组24例,对照组13例;总计:治疗组100例,对照组50例。两组病程、年龄、性别等无显著差异( $P>0.05$ )。采取随机分组方法,按2:1比例抽签分配到治疗组与对照组。治疗组用活力神口服液,每次口服10ml,每日服2次,早晚空腹服,对照组口服古汉养生精,剂量与服法同治疗组。疗程均为30天,治疗前后检测血、尿常规,胆固醇、血脂、心电图、脑血

流图等指标。

## 二、疗效标准

按湖南省卫生厅编印《常见疾病诊断依据与疗效判断标准》，根据主症积分减少幅度，分为临床按控制、显效、有效、无效 4 个等级。治疗后主症积分减少 91% 以上，定为临床控制；积分减少 70—90%，定为显效；积分减少 36—69%，定为有效；积分减少 36% 以下以定为无效。脑动脉硬化症好转标准：临床症状、脑电图和脑血流图有改善；慢性前列腺炎治愈标准：症状消失，三次前列腺按摩液检查均正常；症状改善，按摩液仍不正常或按摩液正常，症状未完全消失，定为有效。

## 三、结果

脑动脉硬化症治疗组 76 例，有效 73 例，占 96.1%；无效 3 例，占 3.9%；对照组 37 例，有效 33 例，占 89.2%；无效 4 例，占 10.8%。治疗组疗效略高于对照组，但无显著差异( $P>0.05$ )。慢性前列腺炎治疗组 24 例，有效 23 例，占 95.8%；对照组 13 例，均有效。两组疗效无显著差异( $P>0.05$ )。按中医辨证主症积分，治疗组 100 例，治疗前平均积分  $18.59 \pm 5.76$ ，治疗后  $6.03 \pm 3.76$ ，减分率 67.6%。对照组 50 例，治疗前平均积分  $17.84 \pm 7.13$ ，治疗后  $8.44 \pm 5.04$ ，减分率 52.3%。两组治疗前后自身对照，积分均大大减少( $P<0.05$ )，说明两药均能改善患者症状。两组之间治疗前积分无显著差异( $P<0.05$ )，说明治疗药活力神口服液疗效优于对照药古汉养生精。治疗组 100 例，临床控制 7 例，占 7%；显效 37 例，占 37%；有效 52 例，占 52%；无效 4 例，占 4%；总有效率 96%，其中显效以上占 44%。对照组 50 例，临床控制 2 例，占 4%；显效 8 例，占 16%；有效 36 例，占

72%%;无效 4 例,占 8%;总有效率 92%,其中显效以上占 20%。两组比较,总有效率治疗组稍高于对照组,但无显著差异( $P>0.05$ );显效以上,治疗组高于对照组( $P<0.05$ ),说明活力神效优于古汉养生精。化验结果表明活力神口服液能明显升高血红蛋白(治疗前  $110.4\pm15.6\text{g/L}$ ,治疗后  $113.3\pm27.5\text{g/L}$ , $P<0.05$ ),降低胆固醇(治疗前  $6.03\pm1.44\text{mmol/L}$ ,治疗后  $5.68\pm1.44\text{mmol/L}$ ),降低甘油三酯(治疗前  $1.63\pm0.51\text{mmol/L}$ ,治疗后  $1.51\pm0.45\text{mmol/L}$ , $P<0.05$ )。临床表明活力神口服液对疲倦乏力、腰膝酸软、头昏、失眠、气短、食欲减退、夜尿频等有明显疗效,总有效率均在 85%以上。

临床中未发现两药的副作用。

#### 四、小结

活力神口服液具有健脾固肾、滋肝养心等功能,能明显升高血红蛋白、降低胆固醇和甘油三酯,改善肝肾亏虚型脑动脉硬化症或慢性前列腺炎等患者的临床症状,总有效率达 96%,显效以上达 44%,在临床控制、显效率和主症积分上均优于古汉养生精( $P<0.05$ ),无毒副作用,值得推广使用。

活力神口服液临床协作组 1. 苏 健 2. 唐敦立 整理

1. 湖南省中医药研究院附属医院

2. 湖南省湘中制药有限公司

## 内病外治 刮痧疗法

刮痧是中国古代流传至今的民间疗法,出于《痧胀玉衡》一书。自 1985 年以来,笔者将民间这一几乎失传绝迹的刮痧疗法应用于临床,取得些成绩介绍如下:

刮痧治病在现代医刊里虽是少见,但在苏州一带民间仍有流传。不少的人凭瓷匙、塑柄、胶木等工具,配以润滑香麻油,就可以行善救急,刮痧治病。

经长期的观摩、收集和考证,刮痧的确能治病救急,具有简便、灵验、易学易用、安全、无痛、无副作用的特点,对常见的头痛、中暑头晕、恶心胸闷、咽喉肿痛、急性腹泻、乳腺炎、筋骨痛、风湿痹症等具有较好疗效。

刮痧最适合夏秋季节的急慢性胃肠道疾病,以及不肯服药又不愿打针的病人,施以刮痧疗法确有殊途同归、异曲同工之效。例如:急性胃肠炎,可用刮痧排毒救急:

1. 刮背部:首先重揪几下背部肌筋(拿痧)及曲池穴,以疏通经络,引热外出。由肩部的天宗和小肠俞穴涂上姜葱麻油(痧油),凭腕力自上而下,由轻至重,先里后外,来回刮至皮肤出现紫红色斑纹,并不立即消除为度。

2. 刮腹部:腹部为任脉、肝肾脾经所聚,由中脘穴至气海穴涂上姜葱麻油,以术者左手撑紧皮肤,手法同前,方法不变,刮至皮肤出现紫色斑(但需避开肚脐),最后再重捏几下足三里和内关穴,以疏通三焦、升阳益胃。(3)刮腕踝:依据“头身为标、四肢

为本”的中医原理,结合“远取表”轻刺激的腕踝针疗法,按胃肠炎的相应点(上<sup>1</sup> 上<sup>2</sup> 下<sup>2</sup> 下<sup>4</sup>)涂上痧油即可行刮。还可以在刮痧过的斑纹处,敷上美宝烫伤膏,或维生素 B<sub>12</sub>、胃复安、庆大霉素等消炎止痛。但此法适用于疾病的缓解时期,不适合急性发病期。

### 刮痧五法与痧油制作

1. 循经刮:是按 12 经脉及其穴位的走向,依症刮痧。大多用于肝胆肠胃急痛类疾病。

2. 取穴刮:是按针灸、按摩的原理和手法,结合消炎止痛舒筋活血的药痧油对病刮穴。

3. 痛点刮:又称局部直接刮,多用于酸痛劳损、关节神经痛、跌打损伤等运动障碍病。

4. 腕踝刮:是在腕踝针疗法的基础上进一步应用,以便扩大医治范围,提高疗效的一种手法。

5. 药油刮:在刮时配合使用一种带药物合制的刮痧油料,能有效地缩短刮痧时间,象种“牛痘”那样快速方便,又能防治皮肤感染。可谓之刮痧、润滑、药物三结合。

痧油制作:将所需的中药用水润透再与豆油或麻油置铁锅内熬焦去渣备用,所需药物依其发挥。需注意份量宜小,药量过度恐其过敏。

江苏省姜堰市顾高镇镇北诊所 钟永国

# 三龙风湿宝治疗类风湿关节炎的 临床观察

三龙风湿宝为湖南湘中制药厂所制的新药,由乌梢蛇、蜈蚣、地龙、蚂蚁、淫羊藿等中草药提取有效成份精制而成。该药的药效学实验表明三龙风湿宝对琼脂,鸡蛋清所致大鼠足跖肿胀具有明显抑制作用;对小鼠腹腔毛细血管通透性及纸片肉芽肿生成有明显抑制作用;对小鼠醋酸致痛具有明显的抑制作用;对正常小鼠溶血素形成具有明显的抑制作用;对小鼠迟发超敏反应具有明显抑制作用。我们用三龙风湿宝治疗类风湿关节炎 30 例,同时用益肾蠲痹丸对照 30 例进行比较,报道如下。

## 一、临床资料

1.1 诊断标准 参照第一届全国中西医结合风湿类疾病学术会制订的诊断标准修正:①症状:以小关节为主,多为多发性肿胀或小关节对称性肿痛,晨僵;②体征:受累关节肿胀、压痛、活动功能受限,畸形或强直,部分病人可有皮下结节;③RF 阳性,ESR 增快;④X 线检查:重点受累关节具有典型类风湿性关节炎 X 线所见。

1.2 一般资料 性别、年龄、病程、病情(症状积分)见表 1,症状积分按轻(+)、中(++)、重(+++)、严重(++++)四级,每个(+)记 1 分,见表 2。治疗前两组在年龄、性别、病情(症状积分)、病程等方面无明显差异( $p>0.05$ )。

表 1 治疗前治疗组与对照组一般情况比较表

组别	例数	年龄(岁)	性别 男女	病情(症状积分)	病程
				13—39(分)	0.2—22(年)
治疗组	30	47.83±14.37	12 18	22.38±6.92	5.28±5.03
				13—34 分	2—27(年)
对照组	30	51.23±13.16	7 23	24.07±5.74	9.39±7.38
P 值		>0.05	>0.05	>0.05	>0.05

二、治疗方法

2.1 治疗组 口服三龙风湿宝液,20ml/次,3 次/日(每 10ml 含生药 10.7g)。

2.2 对照组 口服益肾蠲痹丸,8 克/次,3 次/日。

2.3 疗 程 两组均以 30d 为一疗程,均连服用二个疗程。

三、观察方法

3.1 临床体征指标 采用主征、体征等轻重程度四级计分,见表 2。

3.2 实验室检查 检查血色素、白细胞计数、尿常规、肝功能,类风湿因子和血沉。

3.3 X 线检查 检查重点受累关节。

四、治疗结果

4.1 疗效评定标准 按照《中药新药治疗痹病的临床研究指导原则》的疗效判定标准,并具体定量控制。①临床控制:治疗后积分减少 91%以上,关节功能活动恢复正常,能劳动工作,RF、ESR、X 线检查恢复正常;②显效:治疗后积分减少 70—

表 2 四 级 计 分 表

证 分 证 候	+	++	+++	++++
受累关节	单 个	2—3 个	4—5 个	5 个以上
受累关节 压 痛	偶发、轻	常发、轻	重、影响工作	难忍、需休息
受累关节 疼 痛	轻	较 重	显著压痛	轻压剧痛
受累关节 肿 胀	轻 间常有	较重 间常有	持续漫肿	梭形肿大
关节活动 障 碍	稍受限、可做 各种活动	明显受限	活动很困难	丧失功能
肢体麻木	偶发、轻	常发、轻	常发、难受	终日麻木、 不能忍受
腰膝酸软	偶发、轻	常发、轻	常发酸困、 沉重难举	行动困难 卧 床
眩 晕	偶发、轻	常发、轻	常发、影响 工 作	眩晕欲倒
疲乏无力	活动后无力	休息时仍疲乏	精神萎靡	卧 床
形体消瘦	体重减轻 4—8%	体重减轻 8—12%	体重减轻 12—15%	羸瘦、骨枯筋萎
生活状态	自 理	基本自理	需部分照料	不能自理、需 陪护照料

90%，关节功能活动基本恢复，RF、ESR、X 线检查基本正常；③有效：治疗后积分减少 36—69%，关节功能活动明显进步，RF、ESR、X 线检查有改善；④无效：治疗后积分减少 35%及以下，RF、ESR、X 线检查无改善。



4.2 治疗疗效 见表 3 至表 7。

表 3 治疗组与对照组治疗类风湿关节炎的疗效比较

组别	例数	临床控制	显效	有效	无效	总有效率
治疗组	30	9(30.0)	9(30.0)	11(36.7)	1(3.3)	96.7%
对照组	30	0(0.0)	4(13.3)	21(70.0)	5(20.0)	83.3%

经 Ridit 分析:治疗组与对照组之间比较,有显著性差异( $P<0.05$ ),治疗组疗效优于对照组。

表 4 治疗组与对照组治疗前后 ESR 的比较表( $\bar{X}\pm SD$ )

组 别	例数	治疗前	治疗后	差 值
治疗组	30	54.3±36.9	19.2±17.7	36.0±30.5
对照组	30	41.2±33.3	23.4±19.8	17.8±28.5

经 t 检验:治疗组、对照组前后自身比较有显著性差异( $P<0.01$ )说明两药均能明显降低 ESR。两组前后差值比较有显著性差异( $P<0.05$ ),说明治疗药比对照药降低 ESR 更明显。

表 5 治疗组与对照组治疗前后 RF 的比较

组别	治疗前阳性 例 数	治疗后转阴 例 数	转阴率
治疗组	27	12	44.4%
对照组	19	1	5.3%

表 5 经  $X^{3+}$  检验表明:治疗组与对照组转阴率有显著性差异( $P<0.01$ )表示,治疗组 RF 转阴率明显高于对照组。

表 6 治疗组与对照组治疗前后临床症状积分的比较

组 别	例数	治疗前	治疗后	P 值
治疗组	30	22.37±6.91	7.05±5.66 *	p<0.001
对照组	30	24.07±5.73	10.83±4.93 *	p<0.001
P 值		p>0.05	p<0.05	

两组自身前后比较,均有显著差异(P<0.01),说明两药均能明显改善类风湿性关节炎患者的临床症状。两组之间治疗前的比较,无明显差异(P>0.05);两组之间治疗后的比较,有显著性差异(P<0.05),说明三龙风湿宝较益肾蠲痹丸更能改善类风湿性关节炎患者的临床症状。

表 7 两组治疗前后主要症状改善比较

临床症状	治 疗 组				对 照 组				P		
	治疗前	治 疗 后			治疗前	治 疗 后					
	消失	好转	无效	有效率	消失	好转	无效	有效率	值		
受累关节数	30	6	20	4	26(86.7)	30	0	19	11	19(63.3)	<0.05
疼 痛	30	6	23	1	29(96.7)	30	1	28	1	29(66.7)	>0.05
压 痛	30	15	12	3	27(90.0)	30	6	22	2	28(63.3)	>0.05
肿 痛	28	17	10	1	27(96.4)	30	11	19	0	30(100)	>0.05
活动障碍	30	16	12	2	28(93.3)	30	7	20	3	27(96.0)	>0.05
肢体麻木	20	13	4	3	17(85.0)	27	8	17	2	25(92.6)	>0.05
腰膝酸软	26	14	7	5	21(80.8)	27	8	17	2	25(92.6)	>0.05
生活状态	25	13	10	2	23(82)	30	2	5	13	17(50.7)	<0.01

两组治疗后主要症状“受累关节数”、“生活状态”,比较有显著性差异(P<0.05),治疗组优于对照组,其他主要症状无显著性差异(P>0.05)。

## 五、讨 论

应用三龙风湿宝治疗类风湿关节炎 30 例,临床控制 9 例,占 30%;显效 9 例,占 30%;有效 11 例,占 36.7%,总有效率 96.7%。疗效较为满意,比益肾蠲痹丸疗效好,且未发现毒副作用,提示三龙风湿宝是治疗类风湿关节炎有效药物,有广阔的前景,值得广大医生进一步临床试用与考察。

湖南省湘中制药有限公司    唐敦立    苏文政  
湖南中医学院    黄保民    雷希龄    刘青云    刘谋升

# 推按运经仪为主治疗胆、肾结石 临床观察

近年来,我们运用推按运经仪、自拟排石汤、配合食用猪蹄,治疗胆、肾结石患者,收到良好效果,现将资料较全的 76 例总结报告汇报如下。

## 一、一般资料

76 例中,女性 28 例,男性 58 例;年龄 18—79 岁,平均年龄 48 岁。见右上腹疼痛,呈阵发性绞痛,可向右肩背部放射,伴恶心呕吐,腹部胀气,厌油腻食物,不思饮食。肾结石症还可见腰痛、下腹部坠痛、会阴部或腹内侧绞痛、曾有血尿或尿检红血球阳性,脓球阳性,有尿路刺激症,小腹胀痛。全部病例经 B 超确诊。

## 二、治疗方法

### 2.1 运用推按运经仪

根据患者不同体质,选择电量大小。取穴:肝胆结石穴位,章门在第十一浮动端稍下处,期门在不容穴旁开 1.5 寸,第六肋间处,日月在期门穴直下一肋,即第十一肋间,京门在第十二肋骨游离端之下际,肝俞在第九胸椎棘突下旁开 1.5 寸处,胆俞在第十胸椎棘突下旁开 1.5 寸处。肾结石主要穴位肾俞及水道穴等。

2.2 自拟排石汤。①胆囊结石方:金钱草 60g、车前子、海金沙、鸡内金各 15g、金铃子 18g、山栀子、枳壳各 12g;②肾结石

方:金钱草 60g、川郁金、海金沙各 15g、鸡内金 30g、滑石、川牛膝各 12g。

2.3 饮食配合食用猪蹄,如果病人的胆固醇和血脂高,在食用猪蹄时,可将动物脂肪和胆固醇转变为膘和脉,这些物质对人体有益。以 1 个月为 1 疗程。

### 三、治疗结果

76 例疼痛症状三天可缓解,一周症状消失,用药及推按运经仪治疗后三天即有排石现象。

### 四、典型病例

例 1 男,47 岁,1996 年 9 月 20 日,上班时突发腹部绞痛,如刀割样,经治,症状稍缓解后,B 超检查,胆囊壁粗糙,胆囊内见  $0.6 \times 1.4\text{cm}$  及  $0.4 \times 0.9\text{cm}$  结石。要求用排石汤治疗,刻诊症见:腹部隐痛胀满不适,大小便正常,舌淡红,苔黄白腻、脉弦,治以疏调肝脾,理气活血,服用排石汤 10 剂后,症状消失,继服 10 剂,用药及剂量对症变更,同时用推按运经仪治疗电量加大,10 月 30 日 B 超检查:胆内可见  $0.4 \times 1.1\text{cm}$ , $0.3 \times 0.6\text{cm}$  结石,如同前治疗,12 月 10 日 B 超检查:胆壁光滑胆内无结石,胆囊收缩功能及代谢功能正常,告全愈。

新疆石河平市中医院 顾建美  
新疆石河平市通联公司职工医院 吴晓云

# 黑归脾汤治疗上消化道溃疡出血

## 一、临床资料

治疗病例 48 例,其中男 46 例,女 2 例,年龄在 23 至 65 岁,平均年龄 44 岁,48 例治愈 43 例,施行手术治疗 5 例,总治愈率达 89.6%,病程 1 至 15 年,服药剂数 15 至 35 剂,随访二年未复发。

中医辨证:病后脾胃受损或素体脾胃虚弱,中阳不振,寒从内生,以致脾不运化,胃失和降,升降失常则运化失输。饮食不节;暴饮暴食,过饥,嗜食生冷肥甘辛辣之品,导致食滞中焦,邪从内生,损伤胃气,运化失常,久病脾气受损,不仅生化不足,而且脾气虚失去统摄功能,使血液溢出脉外而出血。

## 二、治疗方法

治当益气、补血止血方用黑归脾汤加减:熟地 10g,土炒白术 10 克,茯苓 10 克,黄芪 15 克,龙眼肉 9 克,酸枣仁 10g,党参 15g,炙甘草 3g,当归身 10g,大枣 6 枚、木香 6g,煨姜 3g,远志 6g,白芨粉 15g,田七粉 6g,仙鹤草 10g,旱莲草 10g,藕节 10g。

## 3 典型病例

×××,男,38 岁,渔民,1993 年 10 月 15 日初诊,患者有十

452

十二指肠球部溃疡病史 4 年余,前两天在海上捕鱼,晚饭后上腹部疼痛加剧,经服药片未见好转,于 15 日就诊:面色苍白,神疲乏力,上腹部疼痛喜按,食少恶心,心悸头晕,四肢酸楚,大便溏,小便清,舌质淡,脉细弱。BP:12.6/8kPa,OB 试验阳性,钡透诊断报告十二指肠球部溃疡并胃炎。

辨证:脾胃虚弱,脾不统血。治则:健脾补血,益气摄血,方药:熟地 10g、土炒白术 10g,茯苓 10g,黄芪 15g,龙眼肉 10g,酸枣仁 10g,党参 15g,炙甘草 3g,当归身 10g,远志 6g,木香 6g,大枣 6 枚,煨姜 3g,白芨粉 15 克(分冲),田七粉 6g(分冲),藕节 10g,仙鹤草 10g,旱莲草 10g,7 剂水煎服,早晚各一次。

复诊:10 月 22 日,主诉服上药 7 剂,腹痛减,无恶心、肢酸,面色淡红,脉数有力,BP12.6/11kPa,OB 实验阴性,继上方调服 10 剂。

三诊:11 月 2 日主诉饮食如常,无上腹部不适感,无头晕心悸,脉重按有力,BP15/12kPa,拟黑归脾汤加莲子 30 克,怀山药 15 克,黄芪 15 克,调服 7 剂以善后。

福建省平潭县屿头卫生院 陈宝兴

## 关尹氏麻叶膏药

老子故里郑店(原为正殿),至今应用着麻叶膏药。提到麻叶膏药,人们传说得神乎其神,带着好奇的心,我遍走涡河两岸,向农村老医生拜访,且十年来,跋涉过名山大川、拜访过诸多道长,这才揭开麻叶入药的秘诀。

麻叶膏药出于道家老子的大弟子尹喜之手。尹喜在陕西任函谷关令时,清正廉洁,一日尹喜受理要案,日夜难眠。私访路过深山老林,见一道长和道童,在此采取麻叶。尹喜和道长攀谈起来,道长言麻叶可入药,制成药可医病,贴在肚脐上十四天即可病除。尹喜大喜,叫随同人员带去麻叶制膏药以备用,道长秘告之曰:

函谷关令,熬制膏药仅用麻叶不行,配方中五斤麻叶尚需杜仲××钱、乳香××钱、没药××钱、血力××钱、年健××钱、地风××钱、□□××钱、□□××钱、□□×××钱、红花××钱等二十八宿(就是二十八味中草药)。放在一起煎熬十四个时辰,提出药中精华,再用炉火炼制,丹油点药成膏。

尹喜带药而归,常以之救人。

周昭王二十三年,老子乘青牛西行,在道观遇见尹喜,尹喜知老子在人间非凡,十分崇敬之。老子知其善观天象,即收为弟子。尹喜辞去函谷关令,入了道门。他为忠于老子随同老子来到老子故居郑店静心修道。弹指千百年过去,尹喜长眠在老子故



乡，而尹喜遗留的麻叶膏药却流传不衰，医治百病，称为人间道家妙方一绝。

十年来每逢晚秋季节，我采存麻叶，无数次精心试制，虽常失败，但为求得道家的至真，想到患者痛苦，没有灰心终止，一次又一次地按照道家点化的炮制程序：提、熬、点的方法进行炮制，新一代麻叶膏药，终于获得成功。

新一代麻叶膏药有和血、行气、蠲湿、止痛、强筋壮骨之功效。对四肢麻木、腰酸、腿痛、跌打损伤、妇女闭经、行经腹痛、白带过多、久婚不孕症有效。

多年来，此药功泽老子故里的患者，千年古方仍焕发出神力。

安徽省涡阳县雒河西门诊 潘 影

## 道教风水与中医环境医学

风水术要求人与环境建筑更好地协调,是我国古代建筑规划和设计的专门学术,与道家有很大关系。我国国家自然科学基金资助项目就有不少风水研究。好的理论一定能指导实践,但学术界特别是医界应用风水者极少。笔者认为环境医学用于临床,颇有价值。

《道德经》与《内经》都讲“安居处”,老子还说“居善地、心善渊”、“不失其所者久”。道教与中医都强调天人相应,中医由此形成了独特的环境医学。《内经》指出为医者“心明天道地理,阴阳更胜,饮食居处。”二者都认为风和水于人十分重要。老子说“上善若水,水善利万物。”李时珍认为“水为万物之源”。《内经》又说:“风为百病之长”。《金匱要略》则说:“风气虽能生万物,亦能害万物”。风水术把风的性质等制成八风图,《灵枢经》则有“九宫八风篇”。风水论形、气、数并由此分派别,中医同样论形气数并认为三者互相影响。风水与中医都认为“室大多阴,室小多阳;阴盛则阳病生,阳盛则阴病生”。

古代著名医家如葛洪、陶弘景、段仲堪、羊欣、韦慈藏、王怀隐、马吉、王冰、孙思邈,傅山等都是道教徒。他们的医著中择地、营造有关风水的论述颇多。医学家朱震亨更著《风水问答》一卷;缪希雍著有《葬经翼》。一些医家则应用风水观点诊治疾病,如《医宗必读》云:“曲房广厦者,玄府多而六淫易客。”《叶氏医案》有“其居处卑湿,治当祛湿”。《广嗣纪要》认为寺观坛庙灶冢墓穴

之处对种子生育不利。李时珍认为污水、臭物、坟场属死气、阴匿之处，也于人不利。这些观点与风水理论如出一辙。如果说古代风水术中存在糟粕，则中医从环境医学方面不断观察实践从而保留其合理部分，不能一概抹杀。《内经》所说“法于阴阳，和于术数”、“杂合以治”寓意深邃，经多年国内外观察实践，体会到对此应进一步研究重视。

广州市昌岗中路 167 号 黄惠杰

# 论“恬淡虚无”之态对“心神” 的调治作用

## 一、保持“恬淡虚无”的必要性及其与“心神”的关系

“恬淡虚无”就是顺从自然规律来保养“心神”的养生之道。中医学非常重视调摄精神在养生保健中的作用，认为这种精神状态可以增进人体健康，延年益寿，生智开慧。故《素问·灵兰秘典论篇》：“心者，君主之官也，神明出焉……主明则下安，以此养生则寿，主不明则十二官危。”《素问·六节藏象论篇》：“心者，生之本，神之变也。”可见心藏神为人体生命活动的中心，在生理上显得格外重要。

我们每个人都是生活在有各种矛盾的社会之中，外界不同的刺激都会引起情志上的变化，正如《素问·五脏别论篇》“人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。”“喜伤心”、“怒伤肝”、“思伤脾”、“悲伤肺”、“恐伤肾”就是说虽然七情六欲人皆有之，属于正常的精神活动，但异常的情志七情过极，则可引起很多疾病，小至毛发，大至全身，对于一般的人来讲，如何对待生活中负累、贫富、贵贱、困惑、失意、后悔、灾难、统治与被统治等问题，这不仅涉及每个人对待人生的态度，更是一个人的能否以淡泊心态去迎接生活的首要问题。中医学和道家对于这一点有极为相同的认识：即顺从自然大道，以“恬淡虚无”、“无为”、“守静”、“宁神”来顺求客观规律，以“大我”为中心，去之，去我之欲望，舍之，舍身外之财物，为留之，留我之神明是也。然后安闲而达养心，强神、祛病、开

慧的目的。

## 二、“恬淡虚无”之态对“心神”的调治作用

### 1. “恬淡虚无”可使“神内守”

祖国医学认为,精神是五脏的统领,养神之所在心。即所谓“神气舍心”,如果宁静、祥和,就能养神。修心者,先守静以制动,复存神以安心,再虑心以练神互相为用。盖耳不外听,目不外视,口不开言,则此五窍之神光,闭而不用,潜入混沌之渊,返照绛宫,玄冥属水,象坎;神光属火,象离,存神于玄冥,则坎离交合,水火既济,自然一身之神神凝结不散矣。欲望少了,才能渐入“恬淡虚无”之态,心神就不会涣散,就能内守而全神,经云:“静则神藏,躁则消亡”即此意。陶宏景在《本经阴符》注曰:“故静固志意、神归其舍,则威覆盛矣。”又《抱朴子·道意》中说:“守住真一,必须淡默恬愉,不杂不移,养其心以无欲,颐其神以粹素……”《本经阴符七术》曰:“静和者养神……无不为,存而舍之,是谓神化归于身,谓之真人。”假如能修炼到精神常住,那就叫“从神而化”,跟自然相同,跟道数相合。坚持无为的原则心怀自然,滋养五气。

心和则神静;心荡则神躁,谓之“心动神疲”是也。恬和养神以安于内,清虚栖心不诱于外。因此,善养生者要抛却名利欲望,心胸开阔,精神就会安逸。故曰:“恬淡虚无”可诱导“心神”内聚,进而使“心神”健旺而不外越,精神内守又可促进“恬淡虚无”之状的加深。

唐代杰出的名医孙思邈不受名利诱惑,他拒绝隋唐两代帝王要其任职的聘请,“澄神内视”。工作之余常“坐禅养神”直至百岁仍然神清敏捷,老而不衰,晚年还写下《千金翼方》这部医学著作。至101岁才去世,由此可见一斑。

### 2. “恬淡虚无”可使“心神”生智开慧

《素问·灵兰秘典论篇第八》：“心者，君主之官也，神明出焉。”“神明”即指人的智慧，说明心神主宰全身精神意识，思维活动。《淮南子》：“夫孔窍者，精神之户牖也，……故曰，其出弥远者，其知弥少，以言夫精神之不外淫也。”认为人的眼耳口鼻（“孔窍”）是精神之气自由出入形体的门窗，形体好似宅舍，精神之气有如住客，如果经常外越，则人的智力就越少，所以精神应留守于形体之内，不可四出荡游。

《本经阴符七术》曰：“心欲安静，虑欲深远；心安静则神明荣，神明荣则志不乱，计谋成则功不可间……无为而求安静，五脏和通六腑，精神魂魄固守不动，乃能内视，反听、定态、思之太虚，待神往来，以观天地开闭，知万物所造化，见阴阳之终始，原人事之政理。不出户而知天下，不窥牖而见无道。不见而命，不行而至。知以通神明，应于无方而神宿矣。”这段文字深刻阐述了，“恬淡虚无”、“守静”而可使心神静到深处而智慧自生。《阴符经不篇》：“神者，智之泉，神清则智明”。

所以古往今来，治学者都要求内心和外界身静安宁，以一种虚心勤勉之态来进行研读。三国时期，被人视为智慧化身的诸葛亮，就是以“俭以养心，勤以养德，淡泊明志，宁静致远”的心态进行治学和运筹帷幄的。他在当时复杂的军事、政治、外交斗争史上都留下了神奇智慧的传奇故事。相反，那些“趋世之士，驰竞浮华，不固根本，忘躯徇物，孜孜汲汲，惟名利是务者”则是“蒙蒙昧昧，蠢若游魂。”

### 3. “恬淡虚无”决定着“心神”调节功能和生理病理状态的变化

七情过激，会破坏“阴平阳秘”的“恬 虚无”状态，会引起气血逆乱。“心神”烦恼，出现惊悸、健忘、失眠、癫狂等证候，也可引起其他脏腑的功能紊乱。如果嗜欲无穷，患得患失，注重名利，过强的性欲，过强的食欲，心不遂愿，虽然这样的状态一时不

会患病,但此时功能已经紊乱,久而久之则会发生器官方面的病变,故《灵枢·本神第八》:“是故怵惕思虑者则伤神,神伤则恐惧,流淫不止;喜乐者,神惮散而不藏,恐惧者,神荡惮而不收。”《素问·痹论篇第四十三篇》:“阴气者,静则神藏,躁则消亡。”王冰云:“阴,谓五藏神也。所以说神藏与消亡者,言人安静不涉邪气,则神气宁以内藏;人躁动触冒邪气则神被害而离散,藏无所守,故曰消亡。”

所以“恬淡虚无”可养神存神,是正气的根本,可使重病化轻病,轻病转健康,反之“嗜欲无穷,神气涣散,营血凝涩”则易病,病之难治或不治。故曰:“得神者昌,失神者亡。”

### 三、达“恬淡虚无”之态的必由之路

怎样才能真正有效地做到“恬淡虚无”以达精神内守,祛病延年,开慧生智呢?需要说明的是恬淡虚无,并不是要人们采取消极无为的生命哲学去对待生活。实乃正视人生,通晓自然,超脱自我,对待自我,“忘我”去欲,抱天下为公的大志,进而无为之中而无所不为来驾驭自己甚或驾驭这个世界的一种思想方法。运用之妙在乎自我。

人生世间,自幼至老,如意之事常少,不如意之事常多,虽大富贵人,而其不如意事自各有之。首先要求人们要看清世界的本来面目,万物万事都是有其内在的自我规律中运动变化,最终是要归于大自然,即所谓的“归根曰静”,在此基础上树立正确的人生观和世界观,为社会的大利益而生活。

《心传》曰:“将躁而止之以宁,将邪而闭之以正,将求而抑之以合,于此习久则物冥于外,神安于内,不求静而心自静矣”《觅玄语录》曰,不怕念起,惟怕觉迟,觉来则念止,此妙诀也。只此觉止二字,是放清境界的道路。老子曰:“夫人神好清而心扰之,人心好静而欲牵之。常能遣其欲而心自静,澄心而神自清。自然六

欲不生，三毒消灭。”

以上均是前人讲“清静养神”的至理名言。对于常人来讲，在修心的基础上，进行气功导引乃是一条进入“恬淡虚无”之境而达调养心神的妙法。即气功上所说的炼意、调心其方法很多。现介绍一种简单易学，非常有效的功法。行功前提是，一凡行功时，冥心、息思考，绝情欲，守神气。具体过程是：双下肢打开半步，自然站立，摒除杂念，双目微闭。调匀自然呼吸，全身放松。双下肢微曲，双脚趾抓地意守涌泉穴（手足底〈去趾〉前 1/3 处，足趾跖屈时呈凹陷处。意守不必过强，以自然为度。心里默念“松、静、空”。上半身缓慢、轻微、前后摆动。练功时间先短，以后可逐渐延长，以神爽脑清忘我虚静为佳境。每次行功完毕，则要深深吸口气，下沉丹田穴（脐下 3 寸）。久久习之则有呼之即来的“神境”。

从现代医学上分析，入静的目的是改变脑作用的方式，抑制额叶的单方面的兴奋，使脑处于高度的安静状态。在入静的状态中，脑啡肽增加，人们从而能体会到真正的快感，即本质意义上的快感。

中医养生学和道教都提倡以“恬淡虚无”之态来调治心神，以达神内守、智慧生、祛病延年的目的。这样对人们的心身健康和社会的精神文明建设具有非常重要的极积意义，也是时代形势所需人们返朴归真的意思。

湖南省衡东县吴集中心医院 赵 郴



## 心理因素与优生

现代的研究结果表明:躲藏在妈妈腹中的小生命——胎儿,最先,最可能听到的声音是母亲的说话声,母亲的心跳、呼吸及肌肉关节动作的声音等。母亲在此间的情感活动,心理状态等一般说来在初次感觉胎动时就开始与腹中的胎儿进行交流了。这种交流并不是通过言语对话进行的,而是通过孕妇的心理活动。母亲的心理状态、生活习惯和爱好,潜移默化地传导给胎儿,这与一个人的发育及成长有着密切的关系。从祖国医学的角度来看,也就是一个人在母亲腹中已开始接受“感化”了。

本文作者通过对 682 例妇女怀孕前后的心理活动进行了一次调查,其目的是了解孕妇的心理活动规律,为提高孕期保健服务质量,为实现优生提供依据。

### 一、资料与方法:

1 资料取自我院 1993.1—1996.12 优生优育门诊所接待的全区城乡前来进行咨询检查的孕妇共 682 人,其中 30 岁以下 481 人,30 岁以上 201 人,一胎妊娠 512 人,二胎以上妊娠 170 人,文化程度:大学 72 人,中学 354 人,小学及文盲 256 人。

2. 根据孕妇本人及家庭一般情况,对未来孩子的想法,孕妇的心理状态,情感活动和行为以及胎儿在腹中的反应等内容制定统一卡片,应用客观观察与主观内省相配合的方法进行调查与总结。

## 二、结果与分析：

1. 孕妇的心理状态,在被调查的 682 例孕妇中,408 人表示在孕期心理状态不够稳定,比怀孕前易激动,顾虑多,情绪波动大,具体表现有以下几种:

①易怒、情绪暴躁、不稳定。因思想准备不充分而怀孕;妊娠反应重,家人的关心不够;未婚先孕,有害羞、悔恨等复杂心理,情绪不稳。母体的情绪不稳定,可促使体内肾上腺皮质激素分泌增加,在妊娠早期就有可能阻碍胎儿上颌骨的发育而造成腭裂。682 例孕妇中除 2 例流产外,出生的新生儿中有 4 例出生缺陷发生,其中先心 1 例,兔唇、腭裂 2 例、多指 1 例,出生缺陷率为 5.9%。

②忧郁、焦虑、紧张:担心胎儿发育是否正常,特别是有过流产,早产史的孕妇常为此焦虑不安;孕期的感冒、服药也使孕妇担心和忧虑。孕妇的精神过度紧张,可使胎动的频率和强度发生变化,影响胎儿的发育。在临产时可使子宫发生不协调收缩,使产程延长,增加难产机会。在本次调查的 132 例难产中,有精神紧张者占 44 例。

调查还发现,孕妇的文化程度高,心理状态较稳定,而文化程度低,生活压力大的孕妇心理状态较差。

2. 初次感胎动的心情:大多数孕妇在初次胎动时感到高兴,少数人反应一般或无所谓,以经产妇居多。

3. 对未来孩子的想法:绝大部分孕妇希望自己的孩子长大有出息,胜过父母,而文化程度越高,对孩子的期望较高,为了优生常有意识增加文娱活动,文化程度低则多抱着顺其自然 或无所谓态度。

### 三、讨 论

#### 1. 良好的心理状态是实现优生必不可少的因素

我国古代早有记载“太任有娠,目不视恶色,耳不听淫声,口不出傲音”。古人要求孕妇心情平静,避免七情(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)之滥。“端心、正坐,清虚和一,无忘喜怒,无得思虑”。从现代生理学的角度来看,喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪可引起人体一系列生理和病理性变化。愉快而积极的情绪,可使血液中增加有利于健康的化学物质;相反,悲伤、恐惧的消极情绪会使血液增加有害于神经系统和心血管组织的化学物质。如果这些变化发生在孕妇身上,将会对胎儿产生种种影响。在本次调查的出生缺陷,除外产科的致畸作用外,作者认为心理因素不能排除。

通过本次调查,我们还发现孕妇教育的程度越高,心理状态越成熟、稳定,这可能是文化水平影响了人们的生活习惯、心理卫生,影响人的思维、行为、情绪感觉等社会生理学变化,也为优生优育奠定有利的基础。

根据研究表明:3个月胎儿的眼、耳、鼻等器官已能对声音和其他信号作出反应,6个月胎儿的活动强度可因母亲的情绪改变而变化。当母亲心平气和时胎儿的活动有一定的规律,当孕妇的情绪烦躁不安时,胎动的频率和强度会成倍地增加,从而影响胎儿的发育。所以使孕妇保持良好的身心状态,是实现优生,保证胎儿健康成长的重要因素。

#### 2. 针对孕妇的心理需求,做好心理卫生指导。

“十月怀胎”每个母亲都希望自己的孩子健康聪明,妇幼保健人员可顺应他们这一特殊心理,从优生的角度出发,激发孕妇增强自我保健的信心。借此可多放一些有关优生、胎教录像。让她们多听优美的音乐,多欣赏大自然的美景,借以陶冶自己的性

情。使自己时时事事处于乐观稳定的情绪。”

3. 由于本次调查数量不多,时间短,未对出生婴儿的性格特征加以分析,有待于进一步追踪随访和探讨。

安徽省六安地区妇幼保健所 李 芳

## 从心身医学角度谈健康 与疾病的规律

生、长、壮、老、死是人类生命过程的自然规律,衰老是人类生理变化的必然归宿。不论是祖先的天才推论,还是现代的科学阐明,人类正常寿命都应在百岁以上。怎样才能保证人类的健康,延长人类的寿命,做到“长乐永康”、“长命百岁”?历史上广求长寿之道,寻觅延年之法者代不乏人,但纵观其主要经验,多数是选用一些滋补药物来增加机体抵抗力,达到强身健体,延缓衰老的目的。但是凡药物必有弊端,服用不当反而会产生不良作用。所以我认为利用药物来延年益寿并不是理想的方法,而长寿与早衰的关键在于能否注意养生,养生又以注意顺应自然界和人体本身的规律为最重要。唐孙思邈 101 岁,宋钱乙 82 岁,元滑伯仁 82 岁,明杨继洲 98 岁,清薛生白 89 岁。他们的养生要旨多是性格开朗乐观,性情温和,饮食清淡,食不过饱,早睡早起,生活规律,劳逸适度,这些都是养生法。然而与当今生活相适应的最佳养生法在哪里呢?综合数年的观察,我认为健康长寿的最主要关键,应在心理养生,更确切地谈应在于调节情志。换句话说,就是保持肝气疏泄条达、心情舒畅、精神愉快。

心身疾病是一组躯体疾病,但其起病、演变、预后和转归都与心理和社会因素密切相关。愁一愁,怒一怒,都会使体内许多节律在微观上发生翻江倒海的变化,心理失稳,会导致许多节律失常,所以心身是相关的。俗话说:“愁一愁,白了头;笑一笑,十年少”,人们的情绪变化对人体的健康有很重要的影响。有的人

在经历了悲痛(例如失去亲人)之后会生病,而有的人则不会,这决定于当事人是否善于控制情绪。

从祖国医学观点来看,肝脏性喜条达而恶抑郁,当情志不遂致肝气抑郁则疏泄受到影响,因而对气血的运行,饮食的消化、吸收、排泄都可发生异常现象。气血的运行,虽有心脏的主司,但它又受肝脏疏泄作用的制约,在情志舒畅精神愉快时,气血的运行就通畅,各个组织器官都能进行正常的生理活动;反之,若情志抑郁不舒,则气血的运行受到影响,从而可发生气滞血瘀现象,导致各个组织器官的功能异常。肝的疏泄作用对饮食物的消化吸收也具有一定的促进作用。此外,筋的收缩弛张,保证着骨节的屈伸活动,但筋所以能收缩弛张,柔韧多力,则依赖肝脏的滋养;目是主司视觉的器官,但目之所以能视,则依赖肝脏的滋养,如肝血不足,目失所养,就会出现两目干涩、视物不清或夜盲等。

一个人若不注意心理修养,保持乐观情绪,不注意克服各种心理障碍,则会在不知不觉中染上不治之症最终忧郁而死。研究人生延寿法的胡夫兰德有一句名言:“一切对人不利的影响中,最能使人短命夭亡的就是不好的情绪和恶劣的心情”,所以人们认为情绪是生命的指挥棒。

大千世界,形形色色,芸芸众生,无奇不有,人生万事,错综复杂,怎能事事如意?真是人生不如意者常八九,人生何处无坎坷。“怒则伤肝”,“百病生于气也”。久郁恼怒,可致肝失条达疏泄功能,造成气血运行不畅,五脏六腑功能失调,并出现胸闷胁胀、纳呆食少,妇女易患梅核气、月经异常、乳房胀痛等症;暴怒不止,可致肝气上逆,甚至血随气上、面红目赤、头痛眩晕、胸闷胁痛、失明耳聋、气喘呕血,严重者可引起昏迷不醒或暴怒之下突然丧命。《素问·生气通天论》所说:“大怒则形气绝,而血菀于上,使人薄厥”。由此看来,突然强烈和反复持续的精神刺激,对

人体健康是极为不利的。现代医学研究证明,情绪会干扰大脑的功能,愉快的、积极的情绪会促进大脑的功能;不良的、忧愁的情绪会使人体激素、免疫功能等发生不正常的波动,从而导致疾病,可见保持经常的心理健康是很重要的。不必凡事总是耿耿于怀,郁结在胸。大仲马说:“人生是一串由无数小烦恼组成的念珠,达观的人是笑着数完这串念珠的”。达观,就是对不如意的事能想得开。

“火冒三丈”之害很大,人在发怒时,体内生物钟可发生很多变化。(1)怒时血压增高,呼吸急促、脉搏加快、血液循环加速导致血压升高、头脑发胀。发怒时体内的去甲肾上腺素大量分泌,使血清素与它的比例失去平衡,而去甲肾上腺素与血清素的平衡是心情、性格平衡的必要物质基础,发怒严重时会引起手足发凉、休克或吐血。(2)发怒可伤脾胃。发怒时消化液的分泌会突然减少,而致不思饮食或食不甘味,久之使消化功能减弱而致病。(3)情绪激怒时,神经系统高度紧张,致使全身交感神经、副交感神经失去平衡,肌肉紧张,从而使体内生物化学物质调节失常,严重者可产生酸中毒。(4)发怒可导致人体免疫力下降,容易感染细菌使病情恶化。通常认为感冒主要是直接受病毒的感染,现已查明,只有当免疫系统功能下降时才会感冒。(5)发怒时可使行为失去控制,因而导致斗殴犯罪等。研究表明,一个人如果在精神上遭受一次重大的创伤或打击,大约可缩短 3~5 年寿命。生气、激动、愤慨、恼怒、甚至暴跳如雷,实际上这是对自身的最大摧残,在这种情况下,即使最好的补药也无济于事。发怒或经常情绪紧张,是高血压病发生和恶化的一个重要原因,速激分泌的肾上腺素是一种强有力的兴奋剂,可促使呼吸急促、心跳加快、血压增高。同时发怒也易发生中风、胃溃疡、冠心病、脑栓塞、神经衰弱、糖尿病和癌肿等疾患。所以 WHO 提出的“为了健康请勿激动”是最好的“心理营养素”,这应作为我们的座右铭。

祖国医学在精神修养方面十分强调“恬淡，虚无”的作用。所谓“恬”就是静，“淡”就是安，“恬淡”就是安闲清静的意思，“虚无”就是没有贪求妄想、患得患失的意思。

《内经·上古天真论》指出：“外不劳形于事，内无思想之患，以恬淡为务，以自得为功，形全不敝，精神不散，亦可百数。”这就是说，当人们的注意在外不使之形体过度劳累，在内不使思想有所负担，一切以安静乐观为目的，愉快知足为前提，因而他的形体就不易衰老、精神不易耗散，就可以活到100岁以上。我国古代著名养生家嵇康指出：“养性有五难，名利不去为一难，喜怒不除为二难，声色不去为三难，滋味不绝为四难，精神虚散为五难。五者于胸中，则信顺日跻、道德日至，不祈善而有福，不求寿而自延，此养生之大旨也。”这都充分说明，人们在思想上不要有任何妄想，不计较个人的得失，要心情开朗，胸怀大志，光明磊落，精神上就不会受到许多不良刺激，就可以达到“精神内守，病安从来”，从而能活到很高寿命。对国内外百岁以上长寿老人的调查也表明，长寿老人具有良好的道德品质，性情温和，过着和睦的家庭生活。

祖国医学有关精神与健康相关的观点，和近代医学的大脑皮层活动与内脏活动密切相关的看法是完全一致的。现代医学认为，精神卫生与身体健康是不可分割的，“健全的身体寓于健全的精神”。大量事实证明，精神不健全者，其身体必然不会健康。这都充分说明，人们的心胸开朗，性情温和，思想安定，不过分妄想，不斤斤计较个人的得失，是健康长寿的重要条件。

山东济南市中心医院中医科 孙慧君 朱鸿玲



## “道”的本意

《道德经》有“道”字七十六个。其文字形式虽同,但含义则有所别,不过全书的主题思想是讲述人的精神态。“道”是古精神学之概称,是讲如何自理自己精神,从而最大限度开发自我的脑力,因而获得认识世界的无限智慧,取得改造世界的无穷力量,老子之谜在此,老子之伟大在此,老子之不朽也在此。因老子不仅讲常人精神,也讲非常精神。若原不具先天特异功能者,只有经常练气功才可具备。古代的气功学也用“道”字命名。当然,本书有些“道”字,不是讲气功的,有些章节虽无“道”字,但也不离精神意识这个全书的主题,具体要看上下文而定。什么叫精神,前人有说过。1989年我在《气功定义刍议》一文中说过:“人的精神包括了意识和无意识两部分。”1997年中国人体科学学会理事长陈信在《以辩证唯物主义为指导,深入开展科学研究——在人体科学医学专业研讨会上的讲话》一文中说:“意识分为两个部分,一是显意识,指想东西;二是潜意识,是感觉不到的。这两部分意识合起来,叫人的精神。”

### 一、“道”的规定性

老子在《道德经》的第一章第一句:“道可道,非常道”就对全书论“道”作了规定性。规定讲的是“非常道”,不是讲“常道”,即不是一般人所说的常道。第一个“道”字,是全书的纲领,为全书论“道”作了规定性。第二个“道”字,是“讲”或“说”的意思。第三

个“道”字，是为第一个“道”字注脚，斩钉截铁地讲是“非常道”，不是普通的道——常道。即不是讲道路的道，不是讲规律、法则、真理、宇宙本体等含义为主的，也区别于各家“道”的含义。

## 二、观察“道”的条件

《老子》曰：“道之为物，惟恍惟惚。”这是说“道”是一种“物”，这种物很特别，要观察这种物，要具备一定条件。唯一的条件，也是最容易、最初级的方法，就是使常人的精神态处于恍惚之中。这也是练功中的一种反应。老子在此讲了二个“惟”字，“惟”作只能、唯一、或最起码、或最基本的条件解。精神是可以恍惚的，而宇宙本体、规律、真理、方法等，不可以是“恍惚”的。

## 三、感觉器官感觉不到自身精神本态的存在

老子还描述过精神本态在常人精神态下是感觉器官感觉不到的，但感觉不到并不是不存在。

现在知道，精神这个东西，渺然无形，寂然无声，不可捉摸，无踪无影，没有形态，没有重量，没有长短，只可意会心传，难见眼前，相对于“物”是“虚无”。对此，老子描述过：“视之而弗见，名之曰微。听之而弗闻，名之曰希。忬之而弗得，名之曰夷”。这是讲在常人精神态下这三种感觉器官无法“视听触”到的精神本态。平常人在常人精神态下，感觉器官对客观的刺激有一定阈值，精神本态感觉阈值低，低于感觉器官的感觉阈。老子当年有如此体会，今天科学仪器是否测出，尚待考。精神本态“视之弗见，听之弗闻，忬之弗得”，老子当时给起了三个名字，今天可看作是三个量词。老子在第三十五章讲，音乐与美食能使过路的人停步留恋，但“道”则不同，它从口里讲出来，淡淡然没有滋味，要看它又看不见，要听它又听不着，然而要用它却有无穷的功能。这是用对比的方法写音乐和美食感官可知，但精神本态用感觉

器官无从捕捉。

#### 四、精神的本态

精神是怎么样子的呢？精神无形无味无声，致令人们很难认识。但我国的老子，早在二千五百年前，却是准确地描述了精神的样子，即精神的本来面目，在练功中还能体验，也只有在练功中体验。精神是什么样子的呢？老子讲了许多条：

1. 呈流动性，即不住性。原文如：“绳绳兮，不可名。”“迎之不见其首，随之不见其后。”“周行而不殆。”

2. 特殊地大，其大无外。原文如：“强为之名曰大，大曰逝，逝曰远，远曰反。故道大，天大，地大，人大，域中有四大，而人居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。”

3. 特殊地小，其细无内。原文如：“道常无名，朴，虽小。”“衣养万物而不为主，可名为小。”

4. 无光泽，亦不昏暗。原文如：“其上不微，其下不昧。”

5. 无色无声无形。原文如：“视之弗见，名曰夷，听之弗闻，名曰希，昏之弗得，名曰微。”“故道之出言也，曰：淡兮其无味也。视之不足见也，听之不足闻也。”

6. 至虚又至盈。原文如：“道冲，而用之或不盈，渊兮，似万物之宗。……湛兮，似或存”。“道汜兮，其可左右也。”“执大象，天下往。往而不害，安平大。”“用之不可既也。”

7. 认识万物，不占万物。原文如：“万物恃之而生而不辞。”“万物归而焉而不为主。”“万物将自宾。”“万物将自化。”

8. 非常态下有物，有象，有精，甚真，并且有规律。原文如：“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。”

## 五、非常精神的本态

上面讲过,精神本态在常人精神态下是感觉器官感觉不到,但是在非常精神态下,精神本态又是可以感觉得到的,这在第二十一章有过描述。

此章是老子最博大精深的一章,最能体现老子成就的一章,最能体现老子道体的全部精华,最能体现老子的划时代性和超时代性,此千古难解之秘笈也。常人精神本态,常人所有,人人皆有,非常精神本态,非人人皆有,要有静定功夫才能有。老子讲“惚兮恍兮”、“恍兮惚兮”、“窈兮冥兮”、“寂兮寥兮”,就是讲静定功夫,是讲非常之道体。而“其中有象”、“其中有物”、“其中有精”、“其中有信”是讲非常道体之用。这里的“有象”、“有物”、“有精”、“有信”,就是在非常精神态下,人的感觉器官感觉阈值提高了,在常人精神态下感觉不到的阈值,在此时此刻,同是这个人,由于精神状态不同,感觉的敏感度也不同,于是认识世界的能力也就不同了。这个非常道体之用与常态道体之用,是完全不同的。常态道体是用意识、用分析法、区别法来认识世界,识别诸物。而所认识诸物之象,在体外,古称“外景”。此非常道体之用,是用无分析法,无区别法,其是原有意识阈的扩大,是脑电的同步化的扩大。用现代心理学的解释,又可称为“无意识的再现”。此意识阈扩大之用来认识世界,其所认识诸物之象在体内,古称“内景”。一个人获得此两种精神本态,而能自由转换才不失其妙用,否则是精神病者也。此意识阈的扩大,是老子“道”的双重性中所侧重的一面,老子“有生于无”是更高的一层含意,禅宗所谓“自性”,佛家所谓“真心”亦即此也,而常人则称之为迷信、唯心、虚无、玄学等,一直不解。不用常态意识也能认识世界,在高度寂静中有“象”、有“物”、有“精”、有“信”的出现,老子说:“吾言甚易知,甚易行也。而天下莫之能知,莫知能行”,就是因为常态精神

缺乏“寂”之静定功夫，故“莫能”也，也不能见其中之“象”、“物”、“精”、“信”，是没有开发常态意识以扩大意识阈的结果。

## 六、人们对非常精神态的三种态度

《老子》说：“上士闻道，勤而行之。中士闻道，若存若亡。下士闻道，大笑之。弗笑，非道也。”这一句老子是说，对“道”的存在，在人群中三种态度，第一种笃信，第二种半疑半信，第三种不信，并取笑之。今“道”作精神解，作为常人精神态者，古今都已存，不值得怀疑，为什么有人要对“道”大笑之。这是常人精神态者对非常精神态者的存在，采取怀疑的态度，故大笑之。反观现代人们对气功和特异功能的存在的争议，可知当年老子的年代，人们对气功和特异功能同样存在怀疑，在“大笑之”。故对老子“道”字的解释，若单以常人精神态作解，则不全，若以双重精神态解，则可涵盖。

## 七、“道”有时作思想或主义讲

《老子》说“天下有道，却走马以粪。天下无道，戎马生於郊。罪莫大於于可欲。祸莫大於不知足。咎莫大於欲得。故知足之足，常足矣。”这一章的两个“道”字，应作思想或主义讲，是讲常人精神态。“有道”可比如为“天下大同”的这类思想，“无道”可比如是“霸权主义”、“军国主义”等。这章总的意思是说：天下的大多数人若没有被过份贪欲思想在控制，则不会有战争，于是把马匹用于耕田。若把此“道”作真理、规律等等解，则本章“不知足”、“欲得”和“知足之足”等内容与之脱节。

## 八、结语

《老子》是以精神学为主题的，内含哲学、政治、军事等内容，气功学的内容也非常丰富，多章节讲练功功法。如“观其妙”、“无

为”、“为道日损”、“自然”、“致虚极，守静笃”、“尚弱”、“无欲”、“内省”、“弃智”、“要信”等等。这些功法和现在流行功法是很贴切的，而有些功法是现代尚没有发掘的。若这些内容硬是要和规律、真理等拉在一起，是很勉强的，若用常人精神和非常精神态来注释，则顺理成章。人们的习惯是用视、触、听等感觉器官去认识客观世界的存在，若感觉器官不到，则很难理解到有存在。近代对电磁波的存在是坚信不移的，是因为经过仪器的显示，让人们的感觉器官感觉到的原因。不久的将来若能用脑电波显示精神的存在，则人们也会对精神和气功坚信不移的。故老子虽然已为人类第一个用文字和语言，准确地描述“精神和非常精神”是什么样子，但后世子孙还是理解不透，可见精神学是多么难以认识。

近代科学界常说：人类尚有最后一个堡垒待攻克，这就是脑科学。现代科学家都说难，何况古代！但愿今世子孙在开发精神学的时候，不要忘记老祖宗早在二千五百年前，已立下雄文五千言，系统地阐述精神和非常精神的本态，以及如何培养和应用双重精神的典籍。

广州中医药大学 黎泽泉

## 试论道家、道教与中医形神合一思想

中国道家思想和传统道教对人类生命进行了特殊的思考和探索,对如何保持心理健康及心理致病因素有着独特的见解和方法,与中医“形神合一”的思想基本一致。美国著名的心理学家A·A特说过:“亚洲的宗教,无论是佛教、印度教,还是道教都可以说是心理疗法。”一些道家和道教的养生思想及人生哲学无不在追求一种心理的平衡健康,预防因各种社会、心理因素的影响作用而诱发的疾病,维护和提高人们对外界环境和社会生活的适应能力和身心素质。本文试从道家、道教思想出发对“形神合一”作一浅析。

### 一

老子是中国文化思想之大家,是道家学术思想的代表,道教信徒的鼻祖。老子指出:“载营魄抱一,能无离乎?”河上公注曰:“营魄,魂魄也。人载魂魄,魄上得以生。”这就是说,人的生命是魂(精神)和魄(形体)的统一。灵魂是寄宿于机体的,其中,主要舍于“心”。《管子·心术上》中喻心为“宫”,意即“心”为神灵所居之处,“智之舍”也。《内经》说:“五脏已成,神气舍心;魂魄毕具,乃成为人。”

为了能够舍藏神和灵魂,心的状态就非常重要。因此强调心要虚一而静,以便神能入舍。如《管子·心术》曰:“虚其欲,神将入舍;扫除不洁,神乃留处。”因为神是寄居于形的,故《庄子·在

宥篇》有：“汝神将守形，守形乃长生。”正如《黄帝内经》推崇的养生要点是：“能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”明代高濂在《遵生八笺》中指出：“质象所结，不过形神。形神合，则是人是物；形神若离，则是灵是鬼。”《北史·李广传》中记有一案：广尝欲早朝假寐，忽惊觉，谓其妻曰：“吾向似睡非睡，忽见一人出吾身中，语云：君用心过苦，非神精所堪，今辞君去。遂恍惚失常，病而不起。此所谓的出其身之“人”，其实就是人们观念中的寄居于形体的神灵魂魄。同时，也指出形神分离是用心过苦所致。

《吕氏春秋·尽数》写道：“大喜、大怒、大忧、大恐、大哀、五者接神，则生害矣。”《素问·举痛论》指出：“百病生于气也。”均说明在忧思惊恐的情况下，必然出现气滞血瘀或气血逆乱，使人体的正常生理功能受到破坏。道教医学家孙思邈指出：“多思则神殆，多念则志散，多欲则志昏……多愁则心摄，多乐则意溢，多喜则志错昏乱，多怒则百脉不安”。说明了精神心理因素损伤脏腑会导致疾病。

人的精神活动表现，是大脑皮层对外界刺激所作出的不同反映。在正常情况下，精神因素不会损伤人体，但超出了生理调节范围，就会影响到体内阴阳气血、脏腑功能的失调，因而导致多种疾病。受道家思想影响的医学经典著作《黄帝内经》非常重视人的精神因素致病。《素问·移情变气论》说：“得神者昌，失神者亡。”《灵枢》曰：“是故怵惕思虑者则伤神，神伤则恐惧，流淫而不止。”认为人的精神受到严重摧残和损伤，就可能导致生命危险。《素问》指出：“故贵脱势，虽不中邪，精神内伤，身必败亡。”说的就是由于社会地位和财富的由优转为劣的社会心理因素，导致精神内伤。如不及时运用医药和心理疗法，可能导致“身必败亡”的严重后果。



## 二

“精、气、神”是中国古代哲学用以标志人的生命本质的重要范畴,也是道家、医学养生家认识精神心理的重要理论根据。

对气的认识最早是《易经·系传上》“精气为物,游魂为变。”老子既讲“气”,也讲“精”。如“万物负阴而抱阳,冲气以为和”,“专气致柔,能婴儿乎!”“心使气曰强”。对“精”的认识,如“骨弱筋柔而握固,未知牝牡之合而脰作,精之至也。”把“精”与“气”联系起来,为战国管仲学派所提出。《管子·水地》有“凡人之生也,男女精气合,而水流行。”认为人的形体和生命都是由精气所构成的。汉代王充发挥道家的精气思想,更加明确地提出了精气是人体生命的物质基础的思想,提出“人之所以生者,精气也,死而精气灭,能为精气者,血脉也,人死血脉竭。竭而精气灭,灭而形体朽,朽而成灰土。”可见在古人眼里,气即魂也,故疏注《周礼·大宗伯》有:“人之觐吹出入之气为魂。”

《管子·内业》认为:精气“流于天地之间,谓之鬼神。”宋伊认为流行于天地间的至精至微之气,即神魂精灵。《礼记·乐记》有“气盛而化神”。《礼记·祭义》有:“气也者,神之盛也”等说。意即气充盛才能产生健全的精神活动,神是赖气以化生的。人的死亡,既是元气消亡,也是神灵离体而游散。故有道家曰:“炼精化气气归根,气之根本凝成神。”在道家看来,精气的转化持续着生命,同时,神也在精气互化中产生,进一步说明气本即神也。在精和神之间,形体和灵魂之间,气就起着某种中介作用。如《云笈七笈》卷五十九说:“精者身之根,根者气之位。精全则气全,精泄则气泄,气泄则神乘而去之。”

神魂不仅是精气转化中的产物,须宿寄于形体心宫,而且产生后,又可统驭精气形体。故《淮南子·原道训》称其为“生之制也”。《类经》有“形者神之体,神者形之用;无神则形不可活,无形

则神无以生。”因此，道家有“神行则气行，神往则气往。”正是这些观念，促使道家、道教对神魂情志极其注重。

既然精气神三者关系密切，因此，养生家便视精气神为人身“三宝”。道教《心印经》：“上药三品，神与气精。”而如何才能养气积精、全神？《养生三要·存神》中有一说：“聚精在于养气，养气在于存神。神之于气，犹母之于子也，故神凝则气聚，神散则气消，若宝惜精气而不知存神，是茹其华而妄其根矣”。强调重在“存神”。道教《性命圣旨》的认识更有代表性：“精气神谓之三元，三元合一者丹成也。摄三归一，在乎虚静。虚其心，则神与性合；静其身，则精与情寂。”反复强调虚一而静，以使神安全于心。保住三元的关键不仅仅是惜精、爱气，更重在清肃心宫，排除杂异，以使神灵能够静守于心宫，亦即“守神”之义。

### 三

老子说过：“致虚极，守静笃”，这便是老子所提出养静论的原理与原则，他指出生命的源头，是以静态为根基的，所以要修养恢复到生命原始的静态，才合乎常道。庄子也说过：“圣人之静也，非曰静也善，故静也，万物无足以挠心者，故静也。水静则明烛须眉，平中准，大匠取法焉。水静尤明，而况精神！圣人之心静乎！”庄子认为圣人不是因为觉得清静有好处才有意清静，要万物不足以挠乱内心的清静才是真正的清静。水静则清澈，何况精神，只有圣人的心才是那么清静。因此，道教把“清静”作为道教教义之一。如同《真仙直指》所说的“清其心源”、“静其心海”，在修炼中追求一种“真常应物，真常得性，常应常静”的常清常静的境界。

保持清静实际上就是保持一种平稳的情绪，使平静的心不受外界干扰。正如老子所说：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋打猎令人心发狂。”因此，道家有“少私寡欲”的

养生原则。

明代铁脚道人在他编纂的《霞外杂俎》里认为清静可使人快乐无忧,他有一剂《快活无忧散》曰:“药物:除烦恼、断妄想。制、服法:上二味等份,为极细末,用清静汤调服。此方药味虽少,奏功极大,且药性不寒不热,不苦不辛,不必远求产药之区,自我求之,自我得之。凡合此药,先要洒扫一静室,窗棂虚明,前列小槛,栽花种竹,贮水养鱼,室中设一几一榻,一蒲团,每日跏趺清坐,瞑目调息,将前药服之至三柱香之,任意所适,或散步空庭,或展玩法帖名画,或歌古诗二三首,倦则啜苦茗一瓯,就枕偃息,久久觉神气清爽,无君泰然。”可见古代的道教非常注重自我身心,即情绪的调节,与现代医学心理学认为情绪调节要由个体自我意识来调节和控制,培养健康的情绪生活非常一致。

道家、道教不仅有防病思想,还有治病的思想,即心理疗法。吴师机在《理瀹骈文》中指出:“七情之病也,看花解闷,听曲消愁,有胜于服药也。”中医理论有角、徵、宫、商、羽五音分别与肝、心、脾、肺、肾相对应,用角音治疗肝病,用宫音治疗脾病。宋代欧阳修曾患有幽忧之病,久未治愈,后来学琴演奏,久而乐之,不知疾在体内也,遂恢复了健康。

综上所述,不论是道家、道教还是中医,在重视“形神合一”的思想指导下,非常重视社会心理的致病因素,并提出了行之有效的“养静”以“存神”的养生原则。

合肥联合大学 刁宗广



## ● 附 录 ●

### 老子故里天静宫(中太清宫)考古小结

1992年6月18日,应邀来涡阳,对境内古遗址,特别是“天静宫”遗址进行了三天实地考察。意见如下:

一、“天静宫”遗址在县城西北八华里处,其范围包括郑店村在内约二百万平方公尺,遗址地面散见自史前大汶口文化晚期、龙山文化及东周、汉至宋、元诸时期的遗物。

在遗址西北部随处可见东周时期的陶豆、陶鬲等遗物,证明东周时期此处确有聚落;遗址中部出土了大量汉晋时期的砖、瓦,说明当时曾有相当规模的建筑物存在。

二、汉晋以来的史籍,碑刻资料中,颇多论述此地为老子故里,并为汉末建祠奉祀老子的地点,其后历代亦多修建庙宇,奉祀不绝。

三、将此处视为老子故里建祠奉祀已延续近两千年,正如历代对黄帝陵的修葺礼拜一样,足以使该遗址成为一处历史文化胜迹。从继承、弘扬中国古代著名哲人老子思想精华的角度来看,今日重修老子纪念性建筑是有积极意义的。

中国社会科学院考古研究所 刘观民 邵望平

1992年6月21日

## 天静宫考古调查小结

安徽省文物考古研究所应涡阳县文化局邀请,派我们对该县天静宫 3000 亩原址进行了考古。据文献记载,天静宫建于东汉延熹八年(公元 165 年),原名“老子庙”。北宋、元、明、清历代多次重修。现其附属建筑天齐庙基本完整,天静宫主体部分和圣母殿、流星园等均已残破。

现将考古情况叙述如下:

### 一、发现的各种遗物、遗迹。

在天静宫 3000 亩范围内,从南到北,其地表到处可见汉代绳纹、麻布纹等 30 余种不同花纹的汉砖、汉瓦、汉代盆、碗、罐等生活器皿。唐代以后,特别是宋、元遗物更多。有宋瓷枕、瓷器残片,庙宇屋顶的各种兽头、飞龙、筒瓦残片。证明天静宫确为汉代所建,此后经历代重修,与历史记载相符。可以想见昔日庙貌宏伟,宫址广阔。

在天静宫西北角,还发现有新石器时代晚期,相当于大汶口、龙山时期及春秋遗物。属于大汶口、龙山文化晚期的有侧扁三角形、鸭嘴形夹砂红陶鼎足、素面、兰纹、弦纹、刻划纹的鼎、罐、盆、碗的口沿和底部残片;春秋时期的有折沿盆、豆盘、罐及冶炼用的坩锅,(此坩锅为夹砂褐陶,长形、大口、折沿,尖圆底,由口至底逐渐尖细,内壁附有炼渣)。另在天静宫中部发现有占地 4 亩的炼丹场地,于附近沟沿断壁可见炼渣及大量灰烬。

### 二、古井

在原流星园址。共发现九口古井，已清理其中一口。此井深埋土中，离地表 3 米才发现残破井口，井内全是淤泥。井口内径为 90 公分，井深 5.7 米，是用红、灰褐两色夹砂陶制成的大块板瓦筒缸套制而成。筒缸厚度为 6 公分上下，高度分别为 35、36、37 公分不等。井底部为天然砂礞。此井经过两天清理，清理出大量红陶与灰陶生活用具残片，红陶残片属于春秋时代，灰陶残片系汉代遗物（数量较多），陶片花纹有绳纹（较多）、兰纹、方格纹等。其他尚有少量的汉代瓦片及 8 块先民用过的砺石，有明显的磨擦痕迹。此井初步定为春秋时代的井，理由有三：

1. 用红、灰褐夹砂陶的大板瓦筒缸套制成井壁，其用材和建筑形式，具有明显的春秋时代特征。

2. 井底部清理出数十片红陶片，是春秋时代的陶片。

3. 井底部没有铺砖，而是自然的砂礞，比较简单、原始，是春秋时代筑井的一般方法。

其他 8 口井，有 3 口经汉代修整过；其余 5 口，宋代曾重新修筑，均有待继续清理。

### 三、古墓葬

我们清理汉墓 1 座（系长方形砖室墓）、宋墓 2 座（一为长方形砖室墓，另一为船形砖室墓）。特别是在天静宫东面，发现汉代大型石墓门两扇，高 170 公分，宽 80 公分，厚 10 公分。相传为尹喜墓。《道德经》五千言系老子应尹喜要求而著，东汉移葬风盛，如确属尹喜墓，可能是从他处移葬而来。从墓门之巨，可推测此墓规模甚大。惜曾被盗掘，但残冢尚存，有待进一步考古。

### 四、天齐庙

天齐庙五楹基本完好，屋脊上保留元代建筑龙饰（两面都有），龙身修长，龙眼突出，无须，线条粗犷，系用陶土烧制为大块构件拼合而成，形制十分浑厚，另有兽头 6 只（已残 2 只），用材、形制、风格、时代都与龙饰相同，殿内还保有上下两端较细、中段

较粗的宋代木质收柱 2 根,说明此庙建于宋代或更早,经元代重新修整,是我省少见的宋代砖木结构殿宇。

### 五、丹城一带古遗址

汪本初还到涡阳县辖属丹城、石弓两地粗略察看,发现丹城地下汉代遗物甚多,有汉井存在(尚未发掘)。又发现龟孤堆春秋遗址,堆上存留大量春秋至汉代遗物,已捡到陶鼎、陶豆、陶碗、陶罐等残片,尚捡到春秋陶鼎一个已残碎,有待今后复原。同时发现丹城区内有 11 个自然村庄以“相”为村名。相氏宗墓也有发现。当地相姓居民宗族风俗很浓,有修宗谱和集资修祖坟之风,若通过深入进一步调查,当可发现许多有益的新材料,丹城与春秋时代相县有关,现在的丹城,应属于春秋时代的相县。

通过调查所获,已足说明天静宫一带历史悠久,早在五千年前即有人类在这里劳动、生息、繁衍,在此创造了灿烂的古代文化;时至春秋,这里已相当繁荣,出土圜锅等春秋遗物,即是证明。发展至汉代,更为兴盛,如大范围内的汉瓦、残砖、罐、盆等遗物以及汉墓、水井等遗迹足以证明。

安徽省文物考古研究所 汪本初 贾庆元 刘 峰

1991 年 8 月 29 日



# 天静宫遗址考古发掘工作小结

## 一、工作概况

天静宫遗址位于涡阳县城北武家河北岸,史载这里是中国春秋时期伟大思想家、道家鼻祖老子出生地,与老子传说及道教有关的建筑遗迹较多,因年代久远,现大多毁坏或湮埋于地下。涡阳县委、县政府依据史迹,提出了重建老子故里的重要决策,这对继承祖国优秀文化遗产,弘扬民族传统文化,振兴涡阳经济具有重要意义。

重建一期工程的主体建筑老君殿(主殿)等一组建筑基址选择在原清代老君殿基址附近,占地面积  $130 \times 60$  米<sup>2</sup>,依据《中华人民共和国文物保护法》有关规定和重建工程设计书要求,在新建工程动土之前,应该对原基址进行科学考古发掘,记录资料,保护文物,以留后人。为此,应涡阳县文化局之邀,安徽省文物考古研究所派杨立新、方笃生、汪本初、刘皖红、许平等五人前往涡阳,与县文管所张文德、刘永新、刘书平以及重修老子故里筹委会成员张广超、马汉民等组成考古发掘队,协助县文化局对新建工程占地范围内进行考古发掘。

这次发掘因时间紧、任务重、又系抢救性发掘,经与县文化局商议,制定了基本工作方案,发掘区采用象限布方法,分两期发掘,共发掘  $10 \times 10$  米考古探方 37 个,累计揭露面积 3700 平方米。发掘按《考古发掘工作规程》执行。对出现的遗迹、遗物均

作了记录、绘图和照像,工作从10月25日开始至12月22日结束,历时58天。发现宋至明清建筑基址十余座和几段汉砖、唐砖砌体,以及井、灶、窑、小路等遗迹。出土汉代至明清时期的各类文物数万件,取得了重要成果。

## 二、主要收获

### 1. 发现唐至宋元明清五个时期的地层堆积。

考古资料表明,老君殿区文化层厚1.8~2.4米左右,大体可分八层。其中第一层为表土层;第二层为清代层,内出土有“大清年制”款识的青花瓷片等;第三层为红淤土,系黄河泛滥层;第四层为明代层,内含“大明年制”款识的青花瓷片;第五层为红淤土,系黄河泛滥层,土层较厚;第六至八层为宋元文化层,内含大量的粗白瓷碗,影青和兔毫瓷片,宋代钱币以及建筑构件等。唐代文化堆积见于发掘区南部T408探方内,为一灰坑和窑,内含莲花瓣园瓦当、板瓦和黄釉粗瓷碗。考古地层显示了老君殿区自唐代以来建筑活动持续不断,大体处于天静宫遗址的建筑中心地带,这期间遗址曾经历了两次黄水泛滥之灾,反映了天静宫沧桑的历史。

### 2. 发现一批汉至六朝时期的建筑遗物。

在老君殿发掘区内出土了不少汉至六朝的菱格纹、乳丁纹、几何形纹、绳纹以及“大吉祥”阳模文字砖。此外还发现二截汉砖砌体,以及汉半两钱和绳纹板瓦残片。这些发现表明,老君殿区在汉至六朝时就有过建筑活动。不仅如此,我们在天静宫遗址西北的电灌站附近,也曾发现不少绳纹厚板瓦、绳纹砖和凹凸莲花瓦当,均具有汉至六朝的风格。这两处早期建筑遗物的发现,表明在天静宫遗址内汉至六朝时,人口已比较稠密,建筑活动比较普遍。

### 3. 发现一批重要的建筑遗迹。

建筑基址是老君殿区的主要考古遗迹,也是这次发掘的主要收获,比较典型的有:宋代大型建筑基址 1 座(F1),该基址位于发掘区东南部,亚字形坐北朝南,属于高台建筑,台基外包砖基,内填黄土,东西长 30.30 米,南北宽 14.50 米,台基高 0.6 米左右。台基下四周有宽 0.8 米的砖铺散水,南面正门凸出,有三块并列阶石,下接斜坡式砖铺台阶,阶下有方形砖铺台明,这些建筑均为宋砖砌筑。在阶石右旁墙基下出土有宋代“祥符元宝”铜钱,可进一步认定基址时代为北宋。该基址规模宏大,设计严谨,规格较高,从其曾被清代老君殿使用的现象看,应是当时天静宫的主殿老君殿。

宋代庭院一处。位于宋代大殿基址西部约 10 余米,坐北朝南,由山门(F11)和东西南北的四幢高台建筑基址组成(F3、F7、8、10)。正面为附设台阶的山门,在中轴线上有小路相通。庭院进深近 60 米,宽约 30 余米。这些基址大多保留有砖台基及黄色夯土,有的还留有压基石块,在东厢房台阶下还有“蝶花图案”砖,整组建筑布局严谨,建筑手法基本一致。

在发掘区中部有一处残房基址,低于四周建筑,并被宋代夯土台基迭压,时代可能略早,反映了建筑物时代的多样性。

在上述建筑之间有 7、8 条砖铺或碎砖小路,相互交迭,断断续续分布,宽 0.7—1.4 米不等。其中有的小路修建工整,保存较好,这些小路的发现为分析各组建筑基址的关系和布局提供了线索。

在房址周围还发现砖灶 10 余座,主要分布在发掘区西部,灶有瓢形、园形、回龙灶三种,砌法不一,直径在 0.70—1 米左右。在有的灶底还有完整的白瓷碗,从砖灶的形状和砌法特点看,它们之间存在着明显的时代区别。

在发掘区西、北两面还发现有 4 座石灰窑,均为圆形,三小一大、窑壁烧结成炉渣状,十分坚硬,窑底多残存有青石和石灰

渣。这些窑均打破宋代地层或房基,可能是明清修建天静宫时就地建造的。

#### 4. 出土一批重要的文物。

主要有:铜钱、铜器、陶瓷器等。其中:铜钱 204 枚。主要品种有汉半两,唐代开元通宝,宋代钱币发现较多,一般为折二小钱,有圣宋通宝、皇宋通宝,以及天禧、祥符、咸平、崇宁等年号钱,上书真草隶篆。比较珍贵的三枚北宋徽宗年铸的折十“大观通宝”钱,淳实厚重,字迹清瘦,品相极佳。此外还有五枚宋代铁钱,因锈蚀严重,字迹不清,金代钱币有“大定通宝”。明清钱币多为折二的年号小钱,有万历通宝,乾隆通宝,道光通宝、咸丰通宝等。

瓷器是出土数量最多的遗物,历代均有,唐代瓷器有黄釉粗瓷碗和壶,胎质厚重,造型古朴。明清瓷器大多是胎薄精细的青花瓷,一般绘有人物、花卉、山水、鸟兽、龙凤等图案,有的底部有“大明”或“大清”年制的款识。宋代瓷器是大宗,有影青、白瓷、酱釉等品种,器型有瓶、碗、盏、壶、罐、缸等。比较珍贵的是几处宋代窑藏瓷器,一般少至几十件,多的近 300 件,品种多为碗、盏等实用之物。不少器底有墨书“宫”字款识,这表明这些瓷器曾是天静宫中的实用品,因偶发事故而深埋于地下。

唐至明清的建筑构件出土数量较大,主要种类有砖、板瓦、筒瓦、瓦当、滴水、脊饰等,其中还有一些琉璃质地的构件。建筑构件以脊饰和瓦当内容最丰富。脊饰构件一般有龙首、凤鸟、禽兽、花卉等象征吉祥的塑件。其造型各异,千姿百态,具有较高的艺术欣赏价值。瓦当图案有莲瓣、花卉、兽面、蟠龙、凤鸟、飞鹤等图案,在宋代瓦当图案的外侧还饰有一周连珠纹。这些瓦当图案设计布局严谨、美观,反映了当时的建筑艺术风格。

铜铁器主要有簪子、发笄、钉、斧、凿、刀等,在一面宋代葵口湖州产铜镜上铸有产地、铺号的铭文及“商检验讞”的刻文比较

珍贵。

石质类文物主要有残石碑、石雕等,雕刻有残石像、辗轮、石狮及构件等,碑刻中比较重要的有“敕撰”和“混元降口”等铭文。

此外,还有一些生活陶质器皿,陶俑头、武士俑和象棋、围棋子,这些文物从各方面反映了当时的宫观生活情景。

### 三、价值和意义

天静宫遗址考古发掘工作的价值和意义是多方面的,归纳起来大致有:

#### 1. 对天静宫证史补史具有重要的价值。

以前对天静宫遗址的年代及性质的认识多来自于文献和碑文记载。新的考古发现表明:(1)自汉晋以来这里就有古代建筑活动,与有关老子建祠的记载年代大体吻合,对验证老子建祠时代具有重要的价值。(2)唐宋以来今老君殿区的大殿基址等建筑群,一直居于天静宫遗址建筑格局的中轴线上,地位显要,为认识天静宫遗址建筑布局的变迁提供了线索。(3)出土的宋代“宫”字款识白瓷器和道士用的簪子、发笄,直接证明了发掘区内的建筑基址群的性质属于道观建筑。(4)“敕撰”和“混元降口”字碑刻铭文反映了古代的天静宫曾在全国道观中居于重要的地位。

#### 2. 宋代大殿基址及建筑群遗址对研究中国古代建筑史具有重要的价值。

首先,发现的宋代大殿基址规模宏大,等级之高在我省尚属首次,属于重要考古发现,在全国的道观建筑中也比较罕见,它真实地反映了昔日天静宫的盛况。其次,发现的宋元时期的几组建筑形式各异,各具特点,对探讨当时的道观建筑设计思想,建筑形式和风格具有重要的参考价值,特别有意义的是宋代大殿等建筑群,中轴线大都在南偏西 7—8 度左右,正对武家河水口,

这反映了在当时的设计中融汇了传统的风水思想,对道观建筑设计思想研究极有价值;其三,从出土的建筑材料看历代均有,且品种比较齐全,这对古代建筑材料的使用,建筑装饰艺术的变化和时代特点又是难得的实物材料。

3. 对弘扬民族文化、发展文化旅游事业具有重要的现实意义。

众所周知,天静宫遗址是中国伟大思想家老子出生地,纪念场所,由于历史原因地面建筑大多毁坏,通过发掘出来的建筑基址和文物,人们可以直观天静宫历史的发展脉络,了解老子思想的博大精深之处,热爱老子故乡涡阳这块故土,激发起建设涡阳的热情。同时,考古发掘的成果不仅真实地反映了当年天静宫的气势和风采,而且又是独具地方特色的文化旅游资源,若有计划的妥善加以保护和利用,将其与重建工程统筹规划,合理开发,将是珠联璧合,相得益彰,人们既可追昔怀古,纵览历史,又可领略新建工程之风采,弘扬提高地方知名度,弘扬民族文化,发展文化旅游事业,促进地方经济腾飞具有重要的意义。

#### 四、几点建议和要求:

(略)

安徽省文物考古研究所      杨立新   方笃生   汪本初  
   刘皖红   许   平

1992年12月23日

## 老君殿遗址发掘记

天静宫(俗称中太清宫)遗址位于涡阳县城北5公里武家河北岸,史载这里是中国春秋时期伟大思想家、道家鼻祖老子出生地,当年建筑群体的遗迹较多,因年代久远,大多毁于战火或湮埋于地下。

1992年10—12月,在现任安徽省文物局副局长杨立新的带领下,安徽省文物考古研究所的五位专家会同涡阳县文化局、文物所等有关人员对天静宫主殿——老君殿遗址进行重建前的地下文物发掘。共发掘10×10米考古探方37个,累计揭露面积达3700平方米。发现汉至明清时期的砖砌体、建筑基址10余座,唐宋元明清五个时期的“文化层”以及井、灶、窑、小路等遗迹和各类文物数万件。专家认为,发现如此大规模的道观建筑遗址,为国内外罕见,它对于道教发源地的研究,道家鼻祖老子故里的考证,都具有重要的意义。

考古成果资料表明,老君殿区文化层厚1.8—2.4米左右,大致分为八层:表土为一层;清代层在二,有“大青年制”款识的青花瓷片等出土;黄河泛滥的红淤土是第三层;“大明年制”款识等青花瓷片含在四层;第五层也系黄河泛滥的红淤土,但土层较厚;存有大量的粗白碗、影青和兔毫瓷片、铁铜钱的六一八层叫“宋元层”;唐文化层堆积于一灰坑和窑里,内有七瓣莲花圆瓦当、板瓦和黄釉粗瓷碗等等。上列“八层堆积”显示了天静宫建筑活动持续不断,和两次黄水泛滥之灾,真实地反映了天静宫沧桑

演变的历史。

在老君殿遗址内还发掘并发现一批汉至六朝时期的建筑遗物。有菱格纹、乳丁纹、几何形纹、绳纹砖以及“大吉祥”阳模文字砖。此外还发现二截汉砖砌体,以及汉半两钱和绳纹板瓦残片。这些发现表明,老君殿区在汉至六朝时就有过建筑活动。另一处还发现不少绳纹厚板瓦、绳纹砖和凹凸莲花瓦当,均具有汉至六朝的风格。这两处早期建筑遗物的发现,表明天静宫在汉至六朝时,人口已比较稠密,建筑活动比较普遍。

一批重要的建筑遗址引人注目,其中最大的收获是发现了“宋代老君殿基址”(国内道观建筑中较罕见)。该址坐北朝南,呈“亚”字形。长30.3米,宽14.5米,属高台建筑。台基外包墙基、内填黄土,高0.6米上下,0.8米宽的砖铺散水围在四周。南面正门凸出,有三块并列阶石,长方形宋砖铺成台明。阶石右旁砖基下发现“垫(奠)砖钱”——宋“祥符元宝”一枚,这与史载“大中祥符七年宋真宗率群臣百官莅临朝谒颁旨重建”老君殿的时间相吻合。

从出土的基址来看,该大殿当年规模宏伟,等级很高,在全国道观建筑中实属罕见。它真实地再现了昔日天静宫的气势和风采。特别有意义的是大殿等建筑群,中轴线大都在南偏西7—8度左右,正对武家河水口,这反映了当年设计时就融汇了传统的风水思想。

在宋代大殿基址西部约10米处,还发现一处宋式庭院,它坐北朝南,由山门和东西南北的四幢高台建筑组成。庭院进深60米、宽30米。四周基址大多还保留有黄色夯土、砖台基和压基石砖。东厢房台阶为“蝶花图案”砖铺。整组建筑布局严谨,风格基本一致。

在发掘区中部有一处残房基址,低于四周建筑并被宋代夯土台基所迭压,为唐代殿基。在发掘区底部,还发现了两段汉代



墙基。

上述建筑群址之间有八条砖铺小路纵横交错、相互迭压，修建工整，保存较好。这为分析各组基址关系和布局提供了线索。

以上几组主要建筑遗址和大量的、多品种的建筑遗物，勾画出了昔日天静宫建筑是形式各异、各具特点。它对于探讨道观建筑的设计思想、用材、装饰艺术的变化及各时代的风格等，都是极有意义的。

在发掘区的西部，还发掘出 10 余座砖灶，灶有瓢形、圆形、回龙形三种，砌法不一，有明显的时代区别。同时还发现了四座石灰窑，残存有青石和石灰渣，为明清修建天静宫时所建。

出土文物主要有铜器、铁器、陶瓷器和石器，以及大量的建筑构件。铜钱主要品种有汉半两、唐开元通宝、金大定通宝以及北宋折十“大观通宝”钱。出土的瓷器历代均有，唐代的黄釉粗瓷碗和壶极为珍贵；而宋代的数量最多，其中一处窖藏就出土近 300 件，品种有白瓷、影青、酱釉、兔毫、三彩等，器形有瓶、碗、盏、壶、罐、缸等，许多瓷器的底部墨书“宫”字款识，表明这些瓷器是天静宫中用品。明清瓷器多为青花，器底有“大明”或“大清”等年制款识，图案有人物、花卉、山水、鸟兽、龙凤等。唐至明清的建筑构件出土数量较大，主要种类有砖、板瓦、筒瓦、瓦当、滴水、脊饰、石础等，还有不少琉璃质构件。脊饰和瓦当比较丰富，题材有凤鸟、龙兽、禽畜、花卉、蟠龙等，形态各异，构图严谨，再现了当时的建筑装饰艺术风格。出土的残碑刻“敕撰”和“混元降口”等铭文表明了古代天静宫在全国道观中居于重要的地位。此外，还发现有石狮、陶俑头、武士俑、铜簪、发笄、铜镜、象棋和围棋子等文物，这些都从不同的侧面反映了当时的道观生活。

老君殿遗址考古发掘的价值和意义是多方面的，首先起到了证史补史的重要作用，改变了多年来人们只能从文献和碑文上了解天静宫、了解老子出生地的格局。它还表明，自汉晋以来

这里就有较大规模的建筑活动,到宋元时期发展到鼎盛阶段,与有关老子建祠的史料记载年代大体吻合,对验证老子建祠时代和老子出生地等重大学术问题均有重要价值。唐宋以来老君殿基址等建筑群,一直居于天静宫建筑格局的中轴线上,地位显要,这又为人们认识当年天静宫建筑布局的变迁提供了线索。出土的大量文物不仅雄辩地证明“天静宫是老子的出生地和纪念场所”,而且还使我们直观到天静宫历史的发展脉络和老子思想的“博大精深”,这对人们继承和发扬优秀的民族传统文化传统,激发热爱祖国热爱家乡之情都起到了不可估量的作用。

这次发掘老君殿遗址仅是天静宫的一小部分,在昔日“占地三千亩”的遗址上,尚有许多秘密有待人们去揭开。目前,涡阳县委县政府和有关部门在重修老子故里中太清宫(天静宫)的同时还开始规划对老君殿遗址的保护。

安徽省涡阳县文物管理所 刘永新

## 九龙井觅踪

对老子故里的论证,我们十分注意从史料研究和文物发掘两个方面着手,并把两者紧密结合起来,互为参证,去伪存真,从中掌握第一手资料。查寻九龙井的经过,就是其中一例。

《天统道藏·犹龙传》云:老子出生时,“万鹤翔空,九龙吐水,以浴圣姿,龙出之处,因成九井。”《七真祖师列仙传》描绘得更加详尽:刘长生、王玉阳、谭长真和郝太古四大真人寻到太上老子降生处,“见有九井并环着一座八角亭,亭边有株李树,相传太上生于李树下;四人步入亭内,亭中间有座石碑记着降生之事”,在叙述了太上出生时“九龙吐水,沐浴其身,所沐处遂成九井”之后特别强调:“其地神异载于经史,历有考证,非无据也。”清除其神话色彩,留下了一个实际问题,老子出生地究竟有无九眼古井?为此,我们查阅了诸多典籍方志。《水经注疏》云:“北则老君庙,庙东院中有九井焉”。守敬按:《续汉书·注》引伏滔(东晋人)《北征记》:“老子庙中有九井,水相通。”《初学记》引《濂乡记》:“庙中有九井,汲一井,余井水皆动。”并引刘义庆(南朝人)《幽明录》:“能洁斋入祠者,井水温清,随人意念。”《括地志》、《亳州志》也都有九龙井的记载。由此可见,不论成因如何,老子出生地必有九井。

1991年3月,春寒刚过,根据涡阳县文化局的安排,文物管理所和马杰、马汉民等有关人员依史料记载的方位,到天静宫,即中太清宫遗址(现西马庄和郑店——正殿村)进行实地考察。

我们多次召开干群座谈会，又挨家挨户访问，并在民舍、田间地头及深沟浅河探查。村民们很热情，争着说这说那，有的说老君殿未倒塌前东墙上镶嵌着“老子故里”匾额，有的说曾见过“古流星园”石碑，有的说见过九眼古井，有三眼一直在沿用，等等，提供了很多有价值的情况。在此基础上，我们开始进行发掘，大批文物相继出土。其中在民房基下出土的元至顺三年翰林张起岩撰文的“敕建天静宫兴造碑”和“古流星园”石匾等较为珍贵。碑文证实老子确实出生于天静宫的流星园内和“园内有九井”，与《大明一统志》和《大清一统志》的记载相符，这给我们增添了信心和力量。

入夏后，在“杉木坑”内发掘出了“九龙井”其一口。“杉木坑”，是传说老子庙初建时，木材不够用，工匠从高处远望，发现有根树干竖立在水坑当中的井里，可当木材用。大家去拔，拔出一根又出一根，直到老子庙盖好，故而得名。此后，我们又根据村民的回忆和指点，又在杉木坑九龙井附近，陆续发掘出了其它几眼九龙井。至此，已发掘出了九龙井的“八眼”。最后一口井在哪里呢？经过一系列艰苦细致的考证工作，我们终于在安徽省文物考古专家的协助下，抽干塘水，消除污泥，在离地表3米处发现了第九眼古井。井口已破残，井内全是淤泥。井内径为90公分，井现深5.7米，是用红、灰褐两色夹砂陶制成的大块板瓦筒缸套制而成。筒缸厚度平均为6公分，高度分别为35、36、37公分不等。井底为天然砂礓。经过两天多的清理，清出了大量红陶与灰陶等生活用具残片。红陶残片属于春秋时代，灰陶残片系汉代遗物；陶片花纹有绳纹、方格纹等。其它尚有一些汉代瓦片和8块先民用过的砺石，有明显磨擦痕迹。经过中国社会科学院文物考古所和省、地文物专家的鉴定，一致认定此井为春秋时砌筑，堪称“天下第一井”。其余八井，有3眼经汉代修整，有5眼为宋代修整。经过一年多的努力，九龙井终于全部重见天日。这既和诸

多文献记载一致,也为理解民间传说中老子出生时有九井水腾涌之说提供了现实依据。神话往往是民俗的神化,如果把这一种神话还原,我们可以窥见春秋时可能有一种民俗,即孩子出生时,乡邻用井水为之沐浴。老子故里有九井,他出生时,可能由家人及乡邻汲九井之水为之洗礼。

任何一位具有深远影响的历史文化名人,都必然会在他的故里以及他长期生活的地方,形成不可磨灭的文化遗存。九龙井密集于流星园中,排列有序,实为绝无仅有的一大奇观。

涡阳县文物管理所 刘永新

## 老子生地考辨

老子是春秋时期思想家、道家学派创始人。在中国文化史上,老子的《道德经》与孔子的《论语》两部“圣经”并称于世;在世界文化史上,老子的思想与基督一样,博大精深,彪炳东西。因此对老子的研究,意义重大。司马迁是最早为老子作传的人,他的《史记·老子传》至今仍是我们研究老子生平的重要的基本史料。但是这篇《老子传》仅有四百多字,语焉不详,以致两千年来聚讼纷纭,且不说对老子其人、其书,就是对老子的出生地,也是众说不一。为弄清老子的生地问题,我们经过多年的辛勤工作,查阅、搜集了大量的典籍、方志,多次实地考察,获得不少确凿可信的资料。我们认为老子是宋国相县也就是今安徽省涡阳县人。为此,作《老子生地考辨》,希望得到海内外方家指教。

### 一、辨讹

老子是什么地方的人呢?自古以来就有不同的看法。考察起来,主要有楚国苦县人、陈国相人、宋国相人等三说。到底哪种说法正确,我们有必要扫除两千多年来历史的尘封,揭开老子生地之谜。

#### 1. 楚国苦县人说。

为司马迁提出,见《史记·老子韩非列传》:“老子者,楚苦县厉乡曲仁里人也。”唐孔颖达在《礼记·曾子问疏》中说:“按《史记》云:老聃陈国苦县赖乡曲仁里人也。”(中华书局版《十三经注

疏》第1393页)。上引文字说明：(1)同是《史记》，今本和孔颖达所见唐代版本不同；(2)《史记》有经后人窜改刊定之处。

以上同引《史记》言老子生地，只有县籍和乡里相同，国籍有楚、陈之分，乡籍有厉、赖之异。老子是楚国人吗？清经学家阎若璩对此质疑道：“苦县属陈，老子生时，地楚尚未有。陈灭于楚惠王，在春秋获麟后三年，孔子已卒，况老聃乎？史冠楚于苦县上，以老子为楚人，非也。”（见《四书释地·又续》）阎若璩长于考据，他认为把老子当作楚国人是不对的。为什么呢？这要从陈灭于楚的时间说起。陈是古国名。开国君主胡公（名满）相传是舜的后代，周武王灭商后所封。建都宛丘（今河南淮阳），在今河南东部和安徽一部分。公元前534年为楚所灭，后五年复国，前479年复为楚所灭。《史记·陈杞世家》记载：“二十四年，楚惠王复国，以兵北伐，杀陈湣公，遂灭陈而有之。是岁，孔子卒。”孔子生于公元前551年，卒于公元前479年，也就是陈灭的这一年。一般认为老子大孔子二十岁，孔子曾师事之，孔子死时，老子也当死去了。这个争论其实并没有什么根本的不同：就老子的早年来说，苦县属于陈，可说老子是陈国人；后来陈灭于楚，苦县属于楚，就老子的晚年来说（《史记》载：“盖老子百有六十余岁，或言二百余岁，以其修道而养寿也。”），未始不可说他是楚国人。

今本《史记》和孔颖达所引《史记》不同，足证《史记》有经后人窜改刊定之处。《史记·老子传》中写了三个老子：李耳、老莱子、周太史儋，后两人是以存疑的态度提出来的。可见司马迁对老子的事迹已不太清楚，但何以对老子的国、县、乡、里记述得那么清楚呢？再者，《史记》记先秦人物籍贯，像颜回鲁人、孟轲邹人、荀卿赵人，则记其国而不地；庄子蒙人、申不害京人、管仲夷吾颍上人，则记其地而不国；苏秦东周雒阳人、李斯楚上蔡人，则并国与地记之。对于孔子则记“孔子生鲁昌平乡陬邑”，尚未言及“阙里”为什么独独对于老子的籍贯记得这样详细呢？这与《史

记》的一般体例不合。可知这段文字非太史公原文。那么,它是怎么来的呢?《汉书·地理志》:“淮阳国苦县。颜师古注引《晋太康地记》云:‘城东有赖乡祠,老子所生地。’”《后汉书·郡国志》:“陈国苦县春秋时曰相,有赖乡。刘昭注引《古史考》曰:‘有曲仁里,老子里也。’”后来葛洪写《神仙传》就联而书之曰“楚国苦县濑乡曲仁里人也。”大概在唐代有人据此刊改了《史记》。

“楚国苦县说”盖出于此,不足相信。

## 2. 陈国相人说。

这是唐经学家、训诂学家陆德明提出来的。他在《经典释文·序录》中说:“老子者,姓李名耳(河上公云名重耳),字伯阳,陈国苦县厉乡人也(《史记》云:字聃;又云:曲里人;一云:陈国相人。)”这段话的注文中引用了汉文帝时作《老子章句》的河上公的话解说老子的名字,又引《史记》中的话解说老子的籍贯。可见“陈国相人”之说,本于《史记》。

同出于《史记》,一说苦县,一说相县,是怎么回事呢?有的认为苦、相本是一个地方,时期不同地名因之而异。《后汉书·郡国志》说:“苦,春秋时曰相,有赖乡。”现代有些学者也持此说。高亨先生说:“然则谓老子为相县人,探古以为言也。谓老子为苦县人,据今以为言也。二说虽异,两地则一。”罗根泽先生在《诸子考索》一书中也认为:“可见相苦原是一地,春秋时名曰相,春秋以后名曰苦。”对这个问题有必要辨析清楚。清末民初地理学家杨守敬在《水经注疏》中说:“守敬按:《续汉书》,苦,春秋时曰相。考春秋之相,不见《经》《传》。”马叙伦先生在《老子校诂》中说:“相为陈地,不见春秋《经》《传》。”查谭其骧先生编《中国历史地图集》(第一册)春秋时期地图,有苦而不见有相。这些都证明“苦,春秋时曰相”之说缺乏论据。

东汉边韶在《老子铭》中说:“老子,楚相县人也。”边韶担任过陈相,陈为郡国,“相”相当于太守。他撰《老子铭》时,不容不查



考。他认为老子是相人，陆德明也认为老子是相人，两人都根据《史记》，可见《史记》原文作“老子，相人也。”当考者是相在哪个诸侯国。陈灭于楚，相在陈国之说既不能成立，因此相在楚国之说也不能成立。

### 3. 宋国相人说。

这是马叙伦先生提出来的，他说：“余谓迂之所记，盖曰相人也，与庄子蒙人、申不害京人者一例。边韶《老子铭》曰相人者，盖本之迂。”又说：“沛与相近，老子盖尝居之。而其生则相人也，故《史记》谓之相人。然则老子宋之相人，非陈之相人。”

老子是宋国相人，考诸经史子集有充分而可靠的根据：

(1)《论语·述而》：“子曰：‘述而不作，信而好古，窃比于我老彭。’”“老彭”一般认为是老子，如晋葛洪《抱朴子·明本卷第十》：“老子既兼综礼教，而又久视，则未可谓之为减周孔也。故仲尼有窃比之叹，未闻有疵毁之辞。”又如姚鼐《老子章义序》：“彭城近沛，意聃尝居之，故曰老彭，犹展禽称柳下也，皆时人尊有道而氏之。”（见《惜抱轩文集》三）“我”字，朱熹集注：“我，亲之之词。”孔子先世为宋国贵族，所以深含乡国之情地说道：“我私自和我那老彭相比。”老子是宋人，一个“我”字足解两千年来老子生地之谜。

(2)春秋时期只有宋国有老氏，见《左传·成公十五年》：“华元使向戌为左师，老佐为司马，乐裔为司寇，以靖国人。”又见《左传·成公十八年》：“七月，宋老佐、华喜围彭城，老佐卒焉。”考诸姓氏，老子只能是宋国人。

(3)《庄子》的记载可作有力的佐证。《庄子·天运》：“孔子行年五十有一而不闻道，乃南之沛见老聃。老聃曰：‘子来乎？吾闻子北方之贤者也。’”《庄子·庚桑楚》：“庚桑子曰：‘子胡不南见老子？’南荣趺赢粮，七日七夜至老子之所。”《庄子·寓言》：“阳子居南之沛，老聃西游于秦，邀于郊，至于梁而遇老子。”老子为

沛之相人，是南方学派的宗师，故《庄子》多处有北方学者“南之沛”的记载。

(4)清姚鼐在《老子章义序》中说：“老子所生，太史公曰楚苦县；或曰陈国相人，《庄子》载孔子、阳子朱皆南之沛见老子。夫宋国有老氏，而沛者宋地。言老子所生，三者说异；而庄子尤古，宜得其真。然则老子其宋人子姓耶？子之为李，语转而然。”文中列举老子生地的三种说法，结论是“庄子尤古，宜得其真”。

相是宋邑，多见于史志记载。《战国策·秦四》：“秦楚之构而不离，魏氏将出兵而攻留、方与、铨、胡陵、碭、萧、相，故宋必尽。”《钦定四库全书·江南通志卷三十五》：“相县故城在宿州西北相山下，春秋时宋邑。秦置县，汉为沛郡治，今为相城乡。《水经注》云：“睢水东迳相县故城南，宋恭公之所都也。”按宋共公前588—前576年在位，其后平公前575—前532年在位。老子生于约公元前571年，这与宋共公都相的记述悉相符合。

相，即春秋时的表。《春秋·桓公十五年》记载：“冬，十有一月，公会宋公、卫侯、陈侯于表，伐郑。”杜预注：“表，宋地，在沛国相县西南。”《后汉书·郡国志》刘昭注：“相，《左传·桓十五年》‘会于表’。”马叙伦说：“所谓相者，即《汉书·地理志》沛郡之相，而《春秋·桓十五年》会于表者也。”那么，表在今什么地方呢？《春秋大事表》卷七之三：“表，杜注宋地。沛国相县西南有表亭，今在江南凤阳宿州。”1864年，涡阳建县时，表从宿州划归涡阳，即今丹城。《江南通志》卷三十五：“丹城旧县在宿州西南仁义乡。《隋志》云：临涣郡有魏丹城县。”丹城在涡阳县北三十公里处，位于浍河支流包河南岸。查《中国历史地图集》（第一册）春秋时期地图，表的地理位置正在这里。今丹城周围有十个相庄，即北相庄、西相楼、西相庄、相圩孜、相堂、东相堂、相楼、相老家、相柿园、南相庄。丹城乡东的石弓镇还有相庙，丹城乡南的龙山镇还有大相、二相、三相、董相、相小、相楼六个相庄。丹城还有龟孤堆

春秋遗址,地面表层有大量陶鼎、陶豆、陶碗、陶罐等残片。这些足以证明此地确是宋相,即春秋时期的表。

综上所述,关于老子的生地历来有不同说法,迄无定论。一般根据《史记》说老子是楚国苦县,即今河南鹿邑人。但自东汉至今都有争议,经过近两千年的不断探讨,我们得以考证老子是宋国相人,即今安徽涡阳人。老子生地之谜终被揭开了。

## 二、老子生地在今涡阳

上文确认老子宋相人,相即春秋时的表,位于今涡阳城北三十公里的丹城,因此说老子是今涡阳人。其具体地点在县西北五公里郑店的天静宫(俗名中太清宫)。我们这样论断有充分的史料和实物方面的根据:

### 1. 天静宫遗址:

天静宫位于武家河入涡河处。三面碧波粼粼,北面龙山巍巍,可谓际山枕水之地,钟灵毓秀之乡。这里是老子的故里,也是道教的祖庭。据《涡阳县志》记载,天静宫始建于汉桓帝延熹八年(公元165年),宋天禧二年(公元1018年)敕修,元至顺三年(公元1332年)敕修,今存翰林编修张起岩撰《天静宫兴造碑记》残碑。此宫占地三千亩,规模宏大,建筑雄伟,正中有老君殿、三清殿,东有东岳庙,西有玉皇庙,前有圣母殿、流星园,另有灵公堂、诵经堂、钟楼、井亭、道士舍、庖库庾厩百余间。宫中有九龙井,今尚存。老君殿东有柏林,中有老子生母及外祖父母冢。此宫历代都修葺过,可惜屡建屡毁于战乱兵燹,至今仅存东岳庙五间,为元代建筑,其余或变为桑田,或湮没在蔓草荒烟中。

宫东二公里处有尹喜墓,俗称尹子孤堆。尹喜,又名关尹,春秋末道家。司马迁记,老子西出函谷关,留下五千言道德经与关尹子,后不知所终。尹喜因之被称为老子大弟子。道教尊尹喜为无上真人、文始先生。《汉书·艺文志》著录《关尹子》九篇。道教

奉为经典，称《文始真经》。尹喜不忘师恩，后遂来到老子故里定居，死后即葬于此，永远守护老师诞弥之地。墓高约三丈，周围亩余。墓门面西，正对天静宫。尹喜墓历史上多次被盗。“文革”中，被挖掘破坏殆尽。现征集到砌墓汉砖三百多块，墓门两扇。石门每扇高170公分，宽80公分，厚10公分。从门上的铺首，鉴定为汉代石刻。天静宫旁有尹喜墓，此为老子生地的又一力证。

天静宫东北十余公里处有天心宫，即东太清宫。旧有老子骑青牛像，东名流星园，西为圣母殿。宣统元年，新疆巡抚崧人袁大化曾重修之。今存大殿五间，石碑五块。

涡阳境内为什么会有两个太清宫呢？此事要追溯到唐朝。高祖李渊自认为是老子嫡系子孙，于是敕命天下大举寻找老子故里。当时已苦于年代湮远，无可寻求，结局找出三个地方，都认为是老子的故里，就把原来的老君祠，都改建为太清宫：一名东太清宫，一名中太清宫，都在涡阳境内；一名西太清宫，在今鹿邑境内。准诸三占从二之言，已可断为确在涡阳。史载唐高宗、宋真宗朝谒太清宫事都在亳州中宫。元张起岩《天静宫兴造碑记》记述了当日盛况：“礼折九重，诚倾万室。璇霄企圣，翠华驻蹕。青瑶勒铭，鸿休煊赫。”

天静宫现仍有两位老道士健在，名叫郑志善、袁志亮，都已年过八旬。他们讲述老子诞生于无忧园李树下的故事，生动而富有神话色彩，历代口口相传，直到今天。

天静宫，神秘的天静宫，始建于东汉，鼎盛于唐宋，屡葺于元明清，尔后沉睡了一二百年，渐渐不为世人所知。我们这一代人为继承和发扬祖国优秀民族文化，有责任揭开它神秘的面纱，让它重展昔日的风采，让举世都知道这里是老子诞生的圣地。

## 2. 老子生地太清宫在涡河北岸：

我们说老子生地在今涡阳之中太清宫，还可以举边韶《老子铭》为证。此碑今不存，《安徽通志稿·金石古物考》以及陈垣教

授编《道家金石略》均载有原文。碑文说：“老子，姓李，字伯阳，楚相县人也。”“相县虚荒，今属苦，故城犹在，在赖乡之东，涡水处其阳。其土地郁埆高敞，宜生有德君子焉。”据此，老子生地相县及太清宫一定要在涡河北岸，而今鹿邑及其太清宫均在涡河南岸，与“涡水处其阳”不合。因此，老子生地非涡阳莫属。唐文学家段成式《酉阳杂俎》前集卷二“玉格”云：“又曰李母本元君也，日精入口，吞而有孕，三色气绕其身，五形兽卫其形，如此七十二年而生陈国苦县赖乡涡水之阳，九井西李下。”这段话固然带有神话色彩，却再次证明老子生地在今涡河北岸。再看《水经注》卷二十三中的记载：“涡水又东迳苦县故城中，……涡水又屈东，迳相县故城南，其城卑小实中。边韶老子碑文云：老子，楚相县人也。相县虚荒，今属苦，故城犹在，在赖乡之东，涡水处其阳，疑即此城也。”郦道元固然是说相县在苦县东，但是又说“疑即此城也”，不能肯定这里即是相，可见他持谨慎的科学态度。然而有一点是肯定的，即“涡水处其阳”，用来指今涡阳老子生地，那个“疑”字便可完全打消了。

东汉桓帝永兴元年（公元153年）谯令长沙王阜所立碑说：“老子生于曲涡间。”“曲涡”在什么地方呢？曹丕《临涡赋》其《序》云：“建安十八年至谯，余兄弟从上拜坟墓，遂乘马游观。经东国，遵涡水，相伴乎树下，驻马书鞭，作临涡之赋。”《赋》开头云：“荫高树兮临曲涡，微风起兮水增波。”这篇《赋》曹丕写他们兄弟随父亲曹操回家乡祭祖。曹操的故里，我们从他的《让县自明本志令》中可以知道：“故以四时归乡里，于谯东五十里筑精舍，欲秋夏读书，冬春射猎。”由此可知“曲涡”在今谯东五十里处。今涡阳天静宫正位于“曲涡间”。

台湾道学院教授马炳文先生著《太上老子传》引宋真宗《御制朝谒太清宫颂并序》云：“太清宫者，介谯郡之列壤，滨涡水之鸿州”，“择元辰于摄提，诣殊庭于谯左”。（原文载《正统道藏》第

30 册)“摄提”即甲寅年,大中祥符七年(公元 1014 年),“殊庭”指仙人的居处,“谯左”即亳州东。这两句宋真宗写他朝谒太清宫的时间和地点。这为老子故里在今涡阳提供了又一确证。

再者,老子生地太清宫当位于谷水入涡处。见酈道元《水经注》卷二十三:“谷水又东迳苦县故城中,水泛则四周隍壅,耗则孤津独逝。谷水又东迳赖乡城南,……谷水自此东入涡水,涡水又北迳老子庙东。”可是今鹿邑并无谷水入涡,也没有别的河流入涡。《光绪鹿邑县志》说:“《水经注》又云:‘谷水又东迳苦县故城中,水泛则四周隍壅,耗则孤津独逝’,今谷水虽堙莫可考证,然吕志谓急三道河旧迳城中,急三道河不似水名,乃俚俗之称,何知非即谷水故道。特酈氏所叙自柘城故城东流者,其迹久废,而下游入涡处,又已戕改,土人佚焉,遂更标新目耳。”不知什么时候谷水从地理上消失,连鹿邑县志也说“堙莫可考证”了。而今涡阳之天静宫正处在武家河入涡水处。《涡阳县志》载明崇祯重修碑记,中有“□□□□山,绕涡谷二水”的话。据此可知,武家河古名谷水无疑。武家河古代何以名曰谷水,《水经注》卷二十四记“睢水”的一段话可作旁证:“睢水迳谷熟,两分睢水而为蕲水,故二水所在枝分,通为兼称,谷水之名,盖因地变,然则谷水即睢水也。”这段话说睢水自谷熟向东的支流叫谷水,因地得名,谷水就是睢水。《元丰九域志》说:“谷熟有谷水,故县取水为名。”查《中国历史地图集》(第二册)东汉时期 64—65 图,武家河与睢水相通,其源盖出于谷熟,所以得名之曰谷水。

综上所述,老子故里的确切地理位置,定在“谯左”、“曲涡间”、“涡水处其阳”的谷水入涡处。这个地方只能是今涡阳的天静宫,而不是鹿邑的太清宫。

### 3. 地理志和地方志记载:

今涡阳之天静宫为老子生地,屡见地理志和地方志记载。《大明一统志卷七·凤阳府》:“天静宫 在亳州东一百二十里,

老子所生之地，后人建宫以尊奉之。元至顺三年重建，张起岩撰碑。”明凤阳柳瑛著《中都志》弘治刊本记载略同。《大清一统志·颍州府》：“天静宫 在亳州东一百二十里福安镇。汉延熹七年建。相传老子生于此。宋天禧二年，盛度撰天静宫碑文。”《钦定四库全书·江南通志卷四十八》：“天静宫 老子所妊之地。在州东福宁镇，基址犹存。有元张起岩撰碑。”《亳州志》：“天静宫 在州东一百二十里。汉延熹八年建。至元至顺二年提点刘道广重修，翰林编修张起岩撰文。”《涡阳县志》记载尤详，不具引。这里需要解释一下：《江南通志》的“江南”为古省名。清顺治二年（1645年）改明南直隶置。治江宁府（今南京市）。康熙六年（1667年）分为江苏、安徽两省。但此后习惯上仍合称这两省为江南。《江南通志》卷一百三十八《人物志》载有《老子传》，序言中说：“江南自春秋时季札、子游产于吴，老聃、管仲出颍亳之间，风气肇开矣。”于此可见老子乃江南人，而非河南人。以上记载，班班可考，为老子生于今涡阳之明证。

#### 4. 天静宫及附近地名小考：

天静宫元属归德府亳州城父县福宁乡福宁镇，有元统元年的碑文可证。天静宫所在地郑店，清朝属江南道凤阳府亳州所辖，名中宫村，有乾隆四十二年碑文可证。据道士郑志善、袁志亮，郑店村七十四岁老人郑丽生、西马庄七十二岁老人马克霞等人说：此地古名曲仁里，流星园中过去有曲仁里碑。并说：郑店原名“正殿”，是老君爷的正宫，东西二宫乃行宫。后来叫白了，加上姓郑的多便讹为郑店。

郑店附近村庄有叫马棚的，有叫雷鼓的，都与道教有关。马棚是庙的附属品。雷鼓庄，乾隆年间石碑上记作雷公庄。雷公，中国古代神话中司雷之神。《云仙杂记·天鼓》：“雷曰天鼓，雷神曰雷公。”后被道教奉为天神。天静宫东五公里有五道沟，清代叫五毒沟，见《清史稿·地理志》，又见民国十四年《涡阳县志》中的

“涡阳县境全图”。“五毒”为道教名词。《道教大词典》注：“[五毒]即五味也。[阴符经]积火焚五毒。（注）五毒即辛、酸、咸、苦、甘五味，五味尽，可以长生也。”原来五毒沟，意思是长生沟。由以上村庄、沟渠的得名，可见古代道教在涡阳之兴盛，影响之深远。

天静宫西南十五公里的义门镇，更是道教一大胜地。古时庙宇林立，有七十二庙之说，至今人们仍习惯上称义门为庙集。这里除少数为佛寺外，多数为道教庙宇，如玄帝庙、龙王庙、回龙寺、天齐庙、干柴庙、火神庙等。这里为什么建这么多庙宇，我们推断：一是地近天静宫，而天静宫是老子生地的缘故；二是义门当是一座古城。因年代湮远，史料不足，这里只能提供一点研究的线索。《钦定四库全书·江南通志卷三十六》中说：“苦县旧治在亳州城东。《后汉·地理志》云：苦，春秋时曰相。《索隐》曰：《地理志》误也。苦县本属陈，春秋时楚灭陈，故苦亦属楚。《括地志》云：在亳州谷阳县界。”这段话是在“谯县旧治今亳州治”和“城父县旧治在亳州东南七十里”两段话后，可见“苦县旧治在亳州城东”，即今之义门镇了。《江南通志》肯定了“苦县旧治在亳州城东”之说，而否定的只是“苦，春秋时曰相”之说。据此，本文第一部分所论老子生地苦县与相县两说可以统一起来了，两县旧治都在今涡阳境内。

#### 5. 天静宫考古新发现：

安徽省文物考古研究所专家应邀于1991年8月15日至29日、1992年10月25日至12月22日先后两次来涡对天静宫遗址进行考察和发掘。此次发掘面积广达3700平方米，发现宋至明清建筑基址十余座和几段汉砖、唐砖砌体以及井、灶、窑、小路等遗迹，出土汉代至明清时期的各类重要文物上千件。专家认为，发现如此大规模的道观建筑遗址，为国内罕见，对道家的研究和老子故里的考证，都具有重要价值。

(1)发现唐至宋元明清五个时期的地层堆积。资料表明：老



君殿区文化层厚 1.8—2.4 米左右,大体可分八层。其中第一层为表土层;第二层为清代层,内出土有“大清年制”款识的青花瓷片等;第三层为红淤土,系黄河泛滥层;第四层为明代层,内含有“大明年制”款识的青花瓷片;第五层为红淤土,系黄河泛滥层,土层较厚;第六至第八层为宋元文化层,内含大量的粗白瓷碗,影青和兔毫瓷片、宋代钱币和建筑构件等。唐代文化堆积见于发掘区南部,为一灰坑和窑,内含莲花瓣瓦当、板瓦和黄釉粗瓷碗。考古地层显示了自唐代以来建筑活动持续不断,大体处于天静宫遗址的建筑中心地带,这期间曾经历了两次黄水泛滥之灾,反映了天静宫沧桑的历史。

(2)发现一批汉至六朝时期的建筑遗物。在老君殿发掘区内出土了不少汉至六朝的菱格纹、乳丁纹、几何形纹、绳纹砖以及“大吉祥”阳模文字砖。此外还发现二截汉砖砌体,以及汉半两钱和绳纹板瓦残片。天静宫西北约一公里处发现一处新石器时代晚期文化(相当于大汶口、龙山文化)遗址,还发现绳纹厚板瓦、绳纹砖和凹凸莲花瓦当,均具汉至六朝风格。这些建筑遗物的发现,表明天静宫早在汉至六朝时建筑规模的宏大。

(3)发现一批重要的建筑遗迹。比较典型的有:宋代大型建筑基址一座,属高台建筑,东西长 30.30 米,宽 14.50 米;宋代庭院一处,庭院进深近 60 米,宽约 30 余米。上述建筑之间,有八条砖铺或碎砖小路;在房址周围,还有砖灶十余座,灶有瓢形、圆形、四龙灶三种,砌法不一,有明显的时代区别。同时还发现四座石灰窑,残存有青石和石灰渣,为明清修建天静宫时建造的。

(4)出土一批重要文物。主要有铜钱、铜器、陶瓷器和石质类文物。铜钱品种有汉半两、唐代开元和宋、金、明、清代钱币。较多的是宋代钱币,比较珍贵的三枚北宋徽宗年铸的折十“大观通宝”钱,淳实厚重,字迹清瘦,品相极佳。瓷器是出土数量最多的遗物,历代均有。唐代瓷器有黄釉粗瓷碗和壶,胎质厚重,造型古

朴。宋代瓷器是大宗,有影青、白瓷、酱釉等品种,器型有瓶、碗、盏、壶、罐、缸等。不少器底有墨书“宫”字款识,表明这些器物曾是天静宫中的实用品。明清瓷器大多是胎薄精细的青花瓷,一般绘有人物、花卉、山水、鸟兽、龙凤等图案,有的底部有“大明”或“大清”年制的款识。唐至明清的建筑构件出土数量较大,主要种类有砖、板瓦、筒瓦、瓦当、滴水、脊饰等。石质类文物主要有残石碑、石雕等,雕刻有残石像、碾轮、石狮及构件等。碑刻中比较重要的有“敕撰”和“混元降口”等铭文。“混元”即老子,“降口”那后面虚缺的字疑是“诞”字,这证明古人就认为老子降诞于此。

(5)对九龙井的进一步发掘与鉴定:据《亳州志》说“世传老子始生,九龙吐水”。后人据此传说建九井,变神话为现实。因此,老子生地必有九井。今天静宫九井尚存,已知其中一口为汉井,一口为宋井。九井始建时期当相同,后历代重修,所以井砖年代已不同。这次发掘清理出一口埋入地下的井。该井口残,离地表三米左右才发现井口,井内全部淤泥。井口直径95公分,井底直径90公分,井深5.7米。井壁用红、灰褐两色夹砂陶制成的大块板瓦筒缸套制而成,共十四层,经鉴定为春秋时期的井。

以上发现,令人振奋鼓舞。文物是历史的见证,这些足以说明:此地历史悠久,早在五千年前即有人类在这里劳动、生息、繁衍,创造了灿烂的古代文化。人杰地灵,老子诞生于天静宫,并成为一代伟人,决非偶然。

### 三、涡阳、鹿邑两地之比较

在这里有必要将涡阳和鹿邑两地的太清宫再加以比较:

#### 1. 历史记载之比较:

司马迁《史记》说:“老子者,楚苦县厉乡曲仁里人也。”《正义》引《晋太康地记》云:“苦县城东有濋乡祠,老子所生地也。”此说影响深远,后代修史编志,直至今天的大型词书《辞源》、《辞

海》均不加详考,沿袭旧说,老子是河南鹿邑人似乎成了定论。虽然东汉边韶、唐陆德明、清人姚鼐、今人马叙伦提出“相人”说,但是并未引起学术界充分注意。

至于涡阳,于清同治三年(公元 1864 年)始建县,西北至亳州六十公里,东南至蒙城四十五公里,南至阜阳八十六公里,东北至宿县九十公里。过去在这样一个极其偏僻的地方,偌大的天静宫屡遭破坏,又缺乏记载,遂湮没而无闻。到了清宣统元年,张际昌所撰碑文就发出“烧丹灶冷余荒草,问礼堂空剩石牛”的浩叹。因此,世人多知鹿邑有太清宫,而不知涡阳曾有一个更大的太清宫,这也就不足为奇了。

## 2. 始建时代之比较:

《光绪鹿邑县志》记载:“太清宫在县东十五里,始名老子庙,汉延熹八年立。”涡阳天静宫始建时代已见前文所述。可见,中、西两个太清宫均始建于东汉桓帝延熹八年(公元 165 年)。而且都说是老子的生地,究竟哪个地方是老子的生地呢?据清郑交泰等纂修乾隆三十九年刊本《亳州志》记载:“按天静宫与星园之太清宫,俱殿宇宏深,规模整丽。中塑圣像,道气清严,威仪静穆,足令瞻礼者虔肃有加,迥非今匠所能仿佛。……流星之说,自宋时已有之,纵谓生于厉乡,归于鹿邑,此独非诞弥发祥地乎?无始之始,妙探其源,西太清宫当不敢为先也。”注意:老子的生地是鹿邑还是涡阳,这里作了很好的回答:“西太清宫当不敢为先也。”

## 3. 建筑规模之比较:

涡阳天静宫,据元碑记载:“履田三千亩为永业,而食其中者几千指。”明碑也说:“履田三千亩,食业数千人。猗欤盛哉!”鹿邑西太清宫,据《鹿邑文史资料》(第 1 辑)说:“据县志记载:原来的太清宫分前宫和后宫,两宫相距约半公里,当中有一条东西流向的清净河,河上有会仙桥。两宫占地约七百二十亩,各种建筑六百余间。”比较起来,涡阳的太清宫四倍于鹿邑的太清宫,规模

之宏大,实属全国罕见。老子如不生在这里,距离亳州一百二十里之遥的涡阳怎么会有之么大的太清宫?

#### 4. 地理位置之比较:

上文已论证,涡阳天静宫处在“谯左”、“曲涡间”、“涡水处其阳”的武家河即古谷水入涡处,完全符合《老子铭》、《水经注》等的记载。而鹿邑的太清宫在涡河南,近旁也无河流入涡,与上述记载不相符合。因此,在涡河北还是涡河南,有没有谷水,这是区别是不是老子生地的最重要的根据。

#### 5. 地理志、地方志记载之比较:

涡阳天静宫明、清地理志以及省志、州志、县志均记载为老子出生地,已如上述。同样,鹿邑太清宫也有不少记载。如《亳州志》:“太清宫,在城西四十五里,今属鹿邑,老子所生之地。”《鹿邑县志》也有类似的记载。但有一点不同,涡阳天静宫南有流星园及圣母殿,鹿邑只有先天太后赞碑而无流星园。《大明一统志卷七·凤阳府》:“流星园,在亳州天静宫南,碑云:有星突流于园,老子因而降诞,即此。元有圣母殿,遗址尚存。”流星之说,见晋葛洪《神仙传》:“老子者,名重耳,字伯阳,楚国苦县曲仁里人也。其母感大流星而有娠。”《艺文类聚》、《太平广记》、明张岱《夜航船》均载此说。此说自然是神话,后人据此在老子生地建流星园。流星园,也可作为老子生地的一个证明。

#### 6. 历代修建之比较:

涡阳的天静宫,据明碑记载:“历代鼎迁,载有祀典,而晋唐时为犹盛,与东西汉无异。”《涡阳县志》上也记载“明清屡葺”。今我们收集和挖掘到元、明、清三代石碑(包括残碑)二十余块,均为重修或妆修老君殿、圣母殿、太霄宫、天齐庙而建立。这说明天静宫为历代封建统治者所重视。而我们从《鹿邑县志》上则没有看到历代多次重修太清宫的记载。中、西两个太清宫的地位,于此可见一斑。

### 7. 九龙井之比较：

多种典籍都记载老子庙中有“九井”或“九龙井”。《水经注疏》：“北则老君庙，庙东院中有九井焉。守敬按：《续汉书·注》引伏滔《北征记》，老子庙中有九井，水相通。《初学记》七引《赖乡记》，庙中有九井，汲一井，余井水皆动。并引刘义庆《幽明录》，能洁斋入祠者，井水温清，随人意念。”他如《括地志》、《亳州志》都有九龙井的记载。今涡阳九井尚存，已见上述。而《光绪鹿邑县志》（卷五）则说：“旧传有八桧，皆老子所植。又有灵溪、九井诸迹，并亡。”又说：“今殿后东偏尚见一井，地陷如阱，甃阶下十数级乃可凭栏引汲。盖地曾罹河患，汜滥既息，填淤遂高。光绪二年，知县瑞征穿窬得之。”上述记载，一则说“并亡”，不存在了，一则说光绪年间“尚见一井”。鹿邑太清宫今仅存一石井栏，上刻九龙图形。鹿邑没有九井，这不能不令人感到是一大缺憾。

### 8. 其他方面之比较：

涡阳还有东太清宫，还有尹喜墓，都是鹿邑所没有的。

有比较才能鉴别。从历史记载之考证，地理位置之确定，九龙井、流星园之有无，现存文物之多少诸方面，通过比较，人们自然可以得出结论，老子生地在今涡阳，而不在鹿邑。

根据以上考证，我们认为：老子是宋相人，生地在今安徽省涡阳县闸北镇郑店村天静宫。他常往来于今涡阳、亳州、鹿邑等地居住、讲学，以上地方都留下了他的遗迹。1993年5月28日，涡阳隆重举行了老子故里天静宫重修奠基仪式。不久，这里将重现一大人文景观，成为东方圣地、道学研究中心，迎接五洲来客。

安徽省涡阳县第一中学 杨 光

# 老子故里天静宫(中太清宫)

## 重修规划方案说明书

涡阳天静宫(又名中太清宫)是老子诞生地,又是中国历史最悠久、最宏伟的道宫建筑(始建于汉末,盛于宋元,衰于清末)。

此番重修,按“中国第一宗教”圣地的要求,依其极盛期——北宋敕修时的规制予以修复,用以表述老子在中国文化史上及道教中的崇高地位。

### 一、建筑规制

根据中国古代建筑传统规制并参照儒家圣地曲阜孔庙、宋代道宫苏州玄妙观三清殿等建筑,确定此宫正殿——老君殿采用九间重檐九脊殿的规格。全宫分中、东、西三路:中路为正殿所在,由前后九进院落组成,中轴线长达 600 余米,布局恢宏深邃;东路为天齐庙,庙前围九井,广植李树,为流星园,圣母殿建于其中;西路为藏经楼、经堂(会堂)与接待处,供研习道经及学术讨论集会之用。

建筑式样采用宋代宫式建筑做法。部分建筑采用元明式样。屋面铺黄琉璃瓦或灰筒瓦。色调以宁静清雅为主。中、东、西路建筑的具体规制如下:

#### 1. 老君殿庭院

老君殿用九间重檐周围廊九脊殿,立于 2m 高的崇台上,屋面覆黄琉璃瓦,斗拱上檐用六铺作、下檐用五铺作,室内覆平棊、斗八藻井。殿前出月台二重,每重均绕以石栏、螭首,前有龙陛、

踏道。

老君殿前有约  $66\text{m} \times 71\text{m}$  的宽大庭院,地面敷石板,随宜植松柏,再前为灵官殿,兼作殿门,殿屋五间单檐,覆以黄琉璃瓦,斗拱用五铺作。两庑各十五间,悬山顶,屋面用灰筒瓦黄琉璃剪边,斗拱用斗口跳。

## 2. 老君殿遗址文物陈列馆

重修前,对老君殿新址地下文物的清理发现:有汉、唐时期的墙基、窖、灶、坑、井及排水系统;完整的宋代老君殿旧基尚存,东西长 30.30 米,南北宽 14.50 米,墙基、散水、台明、路清晰可见,规模之大,保存之完整,实属国内罕见,它对于道教发源地和道家文化的研究,道教鼻祖老子故里的考证,都具有十分重要的价值。拟对老君殿遗址采取西安市半坡遗址的保护方法进行保护。

## 3. 三清殿庭院

按宋元旧制,三清殿仍位于老君殿后,自成一院。殿用五间单檐四阿殿,立于 1m 高的台基上,屋面敷黄琉璃瓦,斗拱用五铺作,室内作平碁、藻井。

殿门三间,九脊殿,黄琉璃瓦,斗拱用四铺作,室内砌上明造。两庑各五间,灰筒瓦黄琉璃剪边。斗拱用斗口跳。

## 4. 祖师殿

用五间单檐九脊殿,灰筒瓦琉璃剪边,斗拱用四铺作。殿前设月台,有甬道直通三清殿。

## 5. 天齐庙庭院

原有正殿为三间两挟硬山建筑,系历代重修而尚保留少数元代构件,但整个外观如同清式民居建筑,与全宫建筑规格不称,应予改造。拟建为三间两挟九脊殿,斗拱用四铺作,屋面覆灰筒瓦。原有脊饰及内柱(两根)仍保留。

门屋用三间悬山顶,斗拱用斗口跳。两庑各五间,悬山顶,斗

拱用把头绞项作。屋面均敷设灰筒瓦。

#### 6. 藏经楼庭院

此区含接待、陈列、藏经、研究等多种功能,为宫中学术研究区。

经堂(会堂)作丁字形布局,五间厦两头造,柱梁作,灰筒瓦顶。两庑各五间,供接待贵宾及陈列与本宫历史有关之文物。

藏经楼为五间厦两头造,楼阁式,设平坐。楼上庋藏《道藏》,楼下为接待室与阅览室。

#### 7. 圣母殿庭院

正殿三间,九脊殿,斗拱用四铺作,屋面用灰筒瓦黄琉璃剪边。

门一间,两庑各三间,均柱梁作,灰筒瓦。井亭九座,形式各异。

#### 8. 山门、棂星门、牌坊、围墙

山门五间,悬山顶,黄琉璃瓦,斗拱用四铺作。

棂星门三间,用乌头门形式。

牌坊三座,均三间三楼式,黄琉璃瓦,斗拱用五铺作。

围墙高 3.2 米,压顶用灰筒瓦,脊兽俱全。

## 二、园林及环境规划

1. 流星园内除圣母殿外,按现存九井位置加以整理,上覆井亭。园内以李树为主调,配植其他常绿树及落叶树,并以竹林作为背景。引武家河水入园内太极池,环池设游路。

2. 发挥水面景观优势,在宫左方武家河一带开辟游览区。沿河设游路,水上设游艇,供人游览。共分三区:南区人工造景,形成水乡园林风光;中区以田园景色为主,两岸多植树木竹林;北区为新石器时代文化遗址区,供考古参观研究之用。三区均作大面积绿化,并适当布置亭榭。



3. 绿化应增加常绿品种,以免冬天景色过于萧条,落叶树应配植某些色叶树,如银杏、三角枫、乌桕等。

4. 消防及饮用水均采用无塔高压供水系统(并供各处公厕用水)。

5. 供电线路采用埋入地下之电缆。

6. 通向县城的公路拓宽至 12m,灵官殿与天齐庙前之横街拓宽至 10m,与之相通公路的南北街也拓宽至 10m。

7. 停车场有两处:一在公路尽端,一在天齐庙东侧。

8. 个体商业摊点可准许在流星园东面南北街东侧设置。路西及照壁以东一带均不准设摊(以南北街为界)。摊点房屋式样、颜色必须服从统一规划要求,不得擅自乱建。

### 三、实施步骤

本方案分五步实施:

第一步:建成天静宫(中太清宫)主体工程老君殿(正殿)、三清殿及客房,估计需人民币 1600 万元。(其中正殿 600 万元,三清殿、灵官殿、两庑 850 万元,客房 150 万元。)

第二步:建成天齐庙庭院、藏经楼庭院、圣母殿庭院、流星园及生活服务设施。估计需人民币 1500 万元。

第三步:建成钟楼、鼓楼、碑廊、棂星门、牌坊、壁照、山门、迎仙桥、神道以及沿河园林建筑。估计需人民币 700 万元。

第四步:建成历代天静宫出土文物陈列馆,估计需人民币 1000 万元。

第五步:完成道路、水电、通讯、环境绿化等基础设施的配套,估计需人民币 1300 万元。

以上各项约需人民币 6100 万元。

在建设过程中,凡遇到原有殿宇与建筑物的基址,应按考古发掘程序与要求,清理至汉代文化层。

#### 四、几点建议

(略)

以上根据中国著名古建筑专家、博士生导师东南大学建筑系教授潘谷西所拟《中太清宫(天静宫)重修规划方案说明书》修定。

涡阳县重修老子故里中太清宫筹备委员会

1992年7月

封面

版权

前言

目录

目 录

道教哲学与中医学的发展&鞠曦

道教对中医发展的相关性探讨&李延  
斌等

道教与中医学的内在联系&花君霞

试述敦煌遗书中“道医”、“佛医”  
的理论与实践&丛春雨

论中国医学与中国传统哲学的关系  
&黄春熙

儒释道对中医学的影响&刘正才

道教文化与中医药学&俞雪如

医道同源医道相通&刘玉贤等

道者医源——评道家思想对中医理  
论体系的

影响&赵执强

对共为传统文化的老庄思想和中医  
学术相关

问题的思考&孙成斋等

试探“法于阴阳，和于术数”&宋文  
濂

《老子》、道文化与中国中医学&钟  
东屏

《老子》之道与人体科学研究的思  
考&费国斌

《黄帝内经》疑似《道德经》章句  
辨析&王化猛等

从王冰《重广补注黄帝内经素问》  
看道家学

术思想&付艾妮

从《道德经》看道家对中医基础理  
论形成的

影响&刘彦清等

《宋徽宗圣济经》及其医道观&琚椿  
柜

道文化对中医理论体系形成和发展的  
影响&张询

中医文化与道文化略说&谈国润

浅谈中医理论与老子之道&王雪松

道家学说与中医&黄信初等

道与阴阳&康素真

“ 阴阳学说 ” 寓有老子思想之我见  
&欧阳菊

论道与阴阳&张弘毅等

浅议道家思想与中医阴阳五行学说  
&赵一峰

道家学术思想对阴阳五行学说的渗  
透&孙玉龙等

道与整体辨证思想&陈林

气道相应与 “ 一分为三 ” 思想&郑晓  
闻等

经络系统的和谐美&符仲华

中医理论体系的核心——气&陈达理

浅谈精气学说及其在中医理论中的运用&闫 良

在中国传统文化沃土中生长的道教生死论&董平等

道家生死观探析&王晓燕等

《庄子》的死亡观&郑文安

禀受生命&李永生

略论“参同契纳甲”与飞腾八法&文忠荣

三才学说是中医全息辨证的指导思想&包丕庆

子午流注在临床中的应用&李兆秀等

道教本源的易医复兴&何鉴时等

从否卦看《伤寒论》与《中藏经》之痞症&秦龙腾

解“道”&张慧

“仙道”之渊源&吕宏

为医易与不易说&李则中

秦以后道家养生思想和先秦道家养生思想

之比较&宋文琪等

道教全真派及其养生学思想浅谈&蔡锡英等

老子养生思想刍议&王佑夫等

试论老子的养生之道&杨振贤

《老子》摄生观浅析&王淳

道教经典《黄庭经》养生精要浅探  
&李应存等

老子的“虚静”思想与中医养生&赵  
彬

大道医心——论庄子的身心保健观  
&卢建有

中医与道家养生观&杨占华等  
道教、佛教及中医养生观之浅探&周  
尚

略谈道家养生术及其对医疗养生术  
的影响&孙金娥

简述汉唐时期道家的服食养生法&张  
东林

道教音乐与传统医学&李福  
五音和弦养天年&张文再等  
“三宝”——老子藉以升天的“春  
台”&王道生

养生琐谈&谌绍谟

老子思想发微&董胡兴

养生保健随笔&杨素霞等

养生杂俎&信华堂

养生与痔疾&左登金等

浅谈四时养生法&张锡凤等

道家长寿之谜&孙立芳

气功、情志与健康&曹崇玉等

“还精补脑”辩&庞晓燕

道家房中养生观&董少萍

试论道教房中术的历史沿革&梁媿如

论房中养生&李玉成

试论道教房中术与传统性医学保健

之异同&谭凯

房中术长寿健身疗病的原理探讨&鄢  
行辉

中国传统性医学若干问题的思考&熊  
正卿

道家葆精养生浅议&余泽云等

音符和气机&董占军等

论先秦气功学的发展特点&李志沧

略论道教气功学的产生与发展&苏振

兴

婴孩——老子的一种气功状态&王化

猛

对古代道教练养派功夫的再认识&庄  
捷等

陈樱宁“仙学”气功理论与方法探  
究&刘飞

炼己与调药浅说&范鸿等

《家训水经》序文录&周尚云

浅谈气功辨证施治及与针药结合&吕

少兰

道教养生法——辟谷&牛德录

浅谈中医食疗在临床中的意义&张黎

太极拳——吾国之至宝&李滨

阴阳和合养生防病&郑卫东等

老子按摩法诠释&王杰清等

太上老君养性法&张慧

浅谈意拳气功——养生桩&田云来等

方开“摩腹术”&李天发等

道家人物彭祖与中国气功&邓云国  
浅谈张仲景和解法与道文化&吴东昆  
嵇康养生思想浅谈&陈良  
谈道教医学家葛洪的《肘后备急方》对医药学  
的贡献&童广俊等  
著名道教学者葛洪对中医的贡献&郭方明  
陶弘景道家思想在《本草经集注》中的应用&张敏等  
小议陶弘景&江振建  
从《养性延命录》看陶弘景的道教养生学思想&陈前义  
《千金翼方》对老年病学的贡献&顾伟民  
孙思邈男科学术思想初探&杨善栋  
道教真人孙思邈&张杰等  
孙思邈与养生&董锦霞等  
孙思邈养生思想探讨&温兴韬等  
玄丘山医家青牛道士小识&冯建民  
刘安和炼丹术剖析&李丽等  
简论藺道人对骨伤科的贡献&赖雷成等  
试述藺道人骨伤科学术特点&刘忠  
浅析刘完素用药特点&杨慧丽  
谈张介宾“中年修理”的养生观&杨善栋  
《傅青主女科》诸生化汤应用述要



&龚艳玲

朱衣道人治疗不孕症经验&张莹

刘一明及其医学贡献&李承宗

道者医心，德术并举&秦文炳

道教园中的医药学家&齐金成

道家和传统医药学&高国华

气功为主治疗阳萎临床报告&张侠等

导引却病临床举隅&吕慎从

“太上生肌膏”的中药药理及炮制

体会&姬涛等

活力神口服液的临床研究&苏健等

内病外治刮痧疗法&钟永国

三龙风湿宝治疗类风湿关节炎的临床观察&唐敦立等

推按运经仪为主治疗胆、肾结石临床观察&顾建美等

黑归脾汤治疗上消化道溃疡出血&陈宝兴

关尹氏麻叶膏药&潘影

道教风水与中医环境医学&黄惠杰

论“恬淡虚无”之态对“心神”的调治作用&赵郴

心理因素与优生&李芳

从心身医学角度谈健康与疾病的规律&孙慧君

“道”的本意&黎泽泉

试论道家、道教文化与中医形神合一思想&刁宗广

附录

老子故里天静宫（中太清宫）考古  
小结&刘观民等

天静宫考古调查小结&汪本初等

天静宫遗址考古发掘工作小结&杨立  
新等

老君殿遗址发掘记&刘永新

九龙井觅踪&刘永新

老子生地考辨&杨光

老子故里天静宫（中太清宫）重修  
规划方案说明书

涡阳县重修老子故里中太清宫筹委  
会