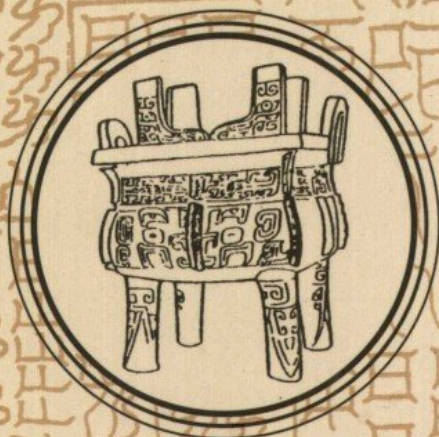


高等医药院校试用教材

# 道医讲义

主编：祝守明

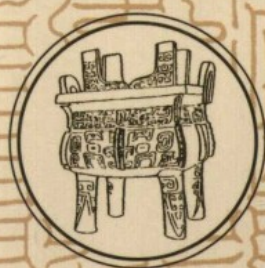


中医古籍出版社



# 内 容 提 要

本书是高等医药院校道医学首批试用教材，共分五部。分别从道医概论、道医的神学思想与神治体系、道医产生的历史条件、道医代表人物、道医基本流派等五大方面对道医文化进行了整体研究，系统阐述了道医学体系、技术及其在当代社会中的重要价值，较完整地再现了道医学的全貌。因其突破了以往从单一学科研究医学的局限，集道家、道教、哲学、史学、文学、医学、生命学、养生学之智慧，以老子《道德经》的思想，在多方面学术上做出了深入的探索，所以，它是医学院校教师、学员以及在职医学工作者学习道医比较完备的一部教材，也可作为其他院校师生了解祖国道医文化的一部优秀的参考读物。



ISBN 978-7-80174-714-3



9 787801 747143 >

定价：32.00元

高等医药院校试用教材

# 道 医 讲 义

主 编 祝守明  
副主编 沈 泽 关秀艳  
编 委 (以姓氏笔画为序)  
齐为群 赵凤琴  
祝守文 祝守智  
主 审 王者悦 杨世忠

中医古籍出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

道医讲义/祝守明著. -北京: 中医古籍出版社, 2009. 4

ISBN 978-7-80174-714-3

I. 道... II. 祝... III. 道教-中医学 IV. R-092

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 039085 号

道医讲义

祝守明 主编

责任编辑 吴炳银

封面设计 韩博珩

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 北京亚太印务有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 18.75

字 数 420 千字

版 次 2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 3500 册

书 号 978-7-80174-714-3

定 价 32.00 元



## 前 言

图腾崇拜谱写着华夏开篇  
三皇五帝传承脉延五千年  
纵横天地寰宇  
唯“道”裨闾大千  
天人合一  
导航这一代文化新纪元  
科技正在拉缩着宇宙  
让人类童心笑看襁褓时的母恋  
.....

当今，世界文化已经步入大融合阶段。人类对健康的企盼，对养生保健技术的挖掘，对整体文化的思索日益成为学术热点。多家学术参与，各抒己见，既是对前人经验的总结，也为后人留下一笔宝贵遗产。

早在二十世纪中叶，剑桥大学的斯诺（Snow，1905 ~ 1980）就发现西方文化中“科学”的要素和“人文”的要素相互分裂和对抗倾向造成了危机。这种危机使他们不能对“过去”作出正确判断，不能对“现在”作出合理解释，也不能对“未来”作出有效预测，从而丧失了整体的文化观。在全球化的进程中，西方文化越发暴露出自身的弱点，一些世界一流科学家终于发现，西方机械论哲学的主客二分、物理还原、静态分析、孤立实证等思维模式日益显得陈旧过时，他们开始在东方道家思想中激发灵感、寻求出路。今天，世界各国有识之士越来越认清中国道家的思想价值，重新挖掘道家典籍，对中国古老的道家文化进行综合创新，将道家文化的真实面貌公诸于世。

生命无国界。《道德经》说：“以身观身……以国观国，以天下观天下。”我国唐代伟大医学家孙思邈也说过：“人命至重，有贵千金。”生命无与伦比的宝贵。一切物质和精神的财富，都是生命的创造物；一切美好幸福的生活，也都是建立在生命基

础之上的。不同的国家，不同的民族，在对生命的珍爱这一点上是完全一致的。道家认为人的身体是一个“小宇宙”，是自然界“大宇宙”的缩影，人体和宇宙的运行规律是同行的，这一思想，既可治身，又可治国，因而是一种天人同构、身国一理、取法自然的文化。几千年来，道家文化和儒家文化既相互分立又相互补充，共同构成中国传统文化的主流，这是我们在本书中最渴望表达的思想，也是我们弘扬道医事业最强劲的动力。

在全球化时代的大背景下，我们炎黄子孙，准备肩负起时代赋予我们的责任，努力为全人类尽到应尽的义务。把民族情结、公民责任义务，爱我中华，振我国威，融合在全球化的时代中。《易经》里说得好：“神而化之，使民宜之。易穷则变，变则通，通则久。”在全球化的文化大潮中，历史赋予我们一个千载难逢的良机，要我们充当文化旗手。道医养生文化既是瑰宝，也是打开通向世界大门的一把钥匙。我们这一代承担着承上启下的责任。一个民族的兴盛，正是由它丰厚的文化底蕴而产生。挖掘民族文化，重造民族形象，是我们全民族的共识。

让中国文化走向世界，树立文化的楷模，没有古代文化的底蕴，难以有今天的成果。但愿此书能给学界一点启发。本书旨在抛砖引玉，并望道家学者、道教同仁以及医界朋友多加斧正。

**紫云道人 祝守明**

于长春中医药大学国际教育学院  
吉林省紫云抑郁症康复研究所  
长春中医药大学养生研究所

2008年11月5日



# 目 录

## 第一部 道医概论

第一章 道医的定义 .....	(1)
第一节 道医学研究的历史回顾 .....	(1)
一、道医学研究之缘起 .....	(1)
二、道医学的专题研究与纵深发展 .....	(2)
(一) 道教与道教医学的比较研究 .....	(2)
(二) “道医”一词的出现 .....	(2)
(三) 《道教医学》开道医学研究之先河 .....	(2)
(四) 关于道教医学的研究 .....	(3)
第二节 道医的定义 .....	(4)
一、“道医学”定义的提出 .....	(4)
二、与“道医”相关的定义 .....	(4)
(一) “终极者”的概念 .....	(4)
(二) “迷信”的概念 .....	(4)
(三) “神治”的概念 .....	(4)
三、“道”的回归 .....	(4)
(一) 孙思邈说“大医” .....	(4)
(二) 鲁迅：从立志救治肉体的疾病到专以改变人们的精神为使命 .....	(5)
(三) 孙中山：医国比医人更重要 .....	(6)
第二章 道医学的基本特色 .....	(8)
第一节 道医学的基本特点 .....	(8)
一、形神兼治 .....	(8)
(一) 道医的“神”指大宇宙的“神” .....	(8)
(二) 中医的“神”指“情志” .....	(9)
(三) 从道医的“斋”到中医的“中” .....	(10)
二、传流不离道 .....	(11)
(一) 医道 .....	(11)
(二) 医德 .....	(12)
(三) 医术 .....	(12)
(四) 医理 .....	(12)
(五) 医智 .....	(12)
(六) 医思 .....	(12)

(七) 医学 .....	(13)
(八) 医技 .....	(13)
三、医政相通 .....	(13)
四、道的善变性、万变性 .....	(14)
五、道医具备多种综合技能 .....	(14)
(一) 意之体 .....	(15)
(二) 意之象 .....	(16)
(三) 意之用 .....	(17)
第二节 道医学与其他学科的区别 .....	(19)
一、道医学以“损”为尚，其他学科以“益”为尚 .....	(19)
二、道医学以“德”为尚，其他学科以“得”为尚 .....	(19)
三、道医学以“玄”为尚，其他学科以“实”为尚 .....	(20)
四、道医学以“信”为尚，其他学科以“疑”为尚 .....	(22)
第三章 道医学的基本原理 .....	(24)
第一节 道医学的“大道”思想 .....	(24)
一、大宇宙的“道”是中国人的终极关怀 .....	(24)
二、老子“小国寡民”是道家理想中的宗教国度 .....	(25)
三、人之初，性本朴 .....	(25)
第二节 道医学的“大医”思想 .....	(26)
一、伟大的“巫” .....	(26)
二、“母性文化”是道医的文化自觉 .....	(27)
三、“父权文化”是母性文化的一种完善 .....	(28)
四、庄子学派：母恋的感伤 .....	(29)
第四章 道医学的历史地位与未来发展 .....	(31)
第一节 道医学的历史地位 .....	(31)
一、历史地位：曾经的辉煌 .....	(31)
(一) 巫是人文的开端 .....	(31)
(二) 官医的出现 .....	(32)
(三) 宫观道医的出现 .....	(32)
(四) 隋唐五代时期的道医代表人物——孙思邈 .....	(33)
(五) 宋代的道医代表人物——儿科鼻祖钱乙 .....	(33)
(六) 金元时期道医代表人物——刘完素 .....	(34)
(七) 明清时期道医代表人物——李时珍、傅山、徐大椿 .....	(34)
二、现实地位：脱颖而出 .....	(35)
三、未来地位：返璞归真 .....	(36)
(一) 重视传统语言文字学习是道医复兴的基本前提 .....	(36)
(二) 加强传统思想道德教育是道医复兴的思想保证 .....	(37)
(三) 坚持传统学习培养模式是道医复兴的有效举措 .....	(37)



第二节 道医学的未来发展 .....	(38)
一、回归宫观传统是复兴道医的有效方法 .....	(38)
(一) 宫观特殊条件 .....	(38)
(二) 特殊地理环境 .....	(39)
(三) 特殊文化涉猎 .....	(39)
(四) 医界学者介入 .....	(39)
二、道医体制建设是道医发展的捷径 .....	(40)
(一) 教材编撰 .....	(40)
(二) 人才培养 .....	(40)
(三) 机构建设 .....	(41)
第五章 道医学的学术原则与方法 .....	(42)
第一节 道医学的学术原则 .....	(42)
一、明确东西方文化的根本差异是道医学研究的前提 .....	(42)
二、明确“上士”资格是跻身道医事业的文化自觉 .....	(43)
三、明确“治未病”是道医学的基本智慧 .....	(43)
四、明确“尚中致和”是道医学的基本理念 .....	(44)
第二节 道医学的学术方法 .....	(44)
一、明确“见素抱朴”、“大医精诚”是领悟道医学真谛的唯一路向 .....	(44)
二、明确“上医医国”和“上药三品”是道医学的理论导向 .....	(45)
三、明确“知者不博”是道医学学术研究的学术基础 .....	(45)
四、“为道日损”的同时“为学日益” .....	(46)
(一)《老子》的“道”“学”观 .....	(46)
(二) 葛洪的“道”“学”观 .....	(49)

## 第二部 道医的神学思想与神治体系

第一章 先民的神学思想 .....	(50)
第一节 混沌 .....	(50)
第二节 巫 .....	(51)
一、巫 .....	(51)
二、巫医 .....	(52)
第二章 老子《道德经》的神学思想 .....	(53)
第一节 关于老子 .....	(53)
第二节 关于《道德经》 .....	(54)
一、“修道养德”的人生观 .....	(54)
二、“味无味”的辩证观 .....	(54)
三、“以静制动”的养生观 .....	(55)
四、“还本归原”的包容观 .....	(55)

五、“见素抱朴”的自然观 .....	(56)
六、“利万物而不争”的宗教观 .....	(56)
七、“民不畏威”的民生观 .....	(57)
八、“小国寡民”的领地观 .....	(57)
第三节 《道德经》的“大道”思想 .....	(58)
一、不可说的“道” .....	(58)
二、以道为尊，以智为害 .....	(58)
三、养生之道首在养神 .....	(59)
四、神为形本 .....	(59)
五、无为才能有为 .....	(60)
六、静能统躁 .....	(60)
七、上医与下医 .....	(61)
第四节 《道德经》的“大医”思想 .....	(61)
一、精气之说 .....	(61)
二、经络之说 .....	(61)
三、养生方法 .....	(62)
(一) 守督观窍法 .....	(62)
(二) 守腹法 .....	(62)
(三) 守中法 .....	(62)
四、大道教育出天才 .....	(63)
五、首创“知病无病”的预防医学思想 .....	(64)
六、身为道体 .....	(64)
七、神在体外 .....	(65)
八、“善”的医疗观 .....	(65)
(一) 治神是治形之本 .....	(65)
(二) “善”是人体最佳的医疗方法 .....	(66)
第三章 《黄帝内经》的《道德经》思想 .....	(67)
第一节 关于《黄帝内经》 .....	(67)
第二节 《黄帝内经》的“道” .....	(67)
一、“道”是生命的本质 .....	(67)
二、“神”是生命活动的主宰 .....	(68)
三、对“气”的认知和继承 .....	(70)
四、“天人合一”的宇宙观 .....	(71)
五、“因时之序”的道医养生观 .....	(71)
六、形神合一 .....	(73)
第三节 《黄帝内经》的“德” .....	(74)
一、智者察同 .....	(74)
二、抱一守中 .....	(74)



三、以和为贵 .....	(75)
四、以人为本 .....	(76)
五、大医精诚 .....	(77)
<b>第四章 神治体系的基本内容 .....</b>	<b>(78)</b>
第一节 当代对“神治”的认识 .....	(78)
一、国际“心理健康”定义 .....	(78)
二、国内“心理健康”定义 .....	(79)
第二节 道医对“神治”的认识 .....	(79)
一、道医对人体“精”的认识 .....	(79)
二、道医对人体“气”的认识 .....	(80)
三、道医对人体“神”的认识 .....	(81)
四、道医对人体“魂”和“魄”的认识 .....	(82)
五、道医“灵”、“便”、“验”的神治技术 .....	(84)
第三节 道医神治体系的基本内容 .....	(84)
一、道医完整体系的基本内容 .....	(84)
(一) 经方系统 .....	(85)
(二) 术数系统 .....	(85)
(三) 实证系统 .....	(85)
(四) 道德系统 .....	(85)
二、道医神治体系的基本内容 .....	(85)
(一) 无为之治 .....	(85)
(二) 身国同构 .....	(86)
(三) 符篆方术 .....	(87)
(四) 饮食疗法 .....	(87)
(五) 房室养生 .....	(88)
(六) 内外丹修炼 .....	(89)
<b>第五章 神治体系的发展 .....</b>	<b>(90)</b>
第一节 《老子想尔注》的“道神”说 .....	(90)
第二节 《太平经》的“天医”“神药”“天父地母”说 .....	(91)
第三节 《玉皇心印妙经》的“上药三品”说 .....	(94)
<b>第六章 神治体系在当代的价值 .....</b>	<b>(95)</b>
第一节 人类正遭遇“抑郁” .....	(95)
一、抑郁症的基本特征 .....	(95)
二、抑郁症的病因根源 .....	(96)
三、抑郁症的社会背景 .....	(96)
四、根治抑郁症是道医神圣的使命 .....	(97)
第二节 抑郁的时代迫切需要道医 .....	(98)
一、西方科学研究抑郁症的成绩与无奈 .....	(98)

二、吉林省紫云抑郁症康复研究所对抑郁症的超前探索 .....	(99)
--------------------------------	------

### 第三部 道医产生的历史条件

<b>第一章 动物本能时代 .....</b>	<b>(101)</b>
第一节 人类蒙昧阶段 .....	(101)
第二节 人类愚昧阶段 .....	(102)
第三节 人类经验阶段 .....	(103)
一、求安的经验 .....	(104)
二、求食的经验 .....	(104)
三、求欢的经验 .....	(105)
(一) 房室养生的经验 .....	(105)
(二) 房室优生的经验 .....	(106)
<b>第二章 羲黄时代 .....</b>	<b>(107)</b>
第一节 伏羲 .....	(107)
一、人文始祖 .....	(108)
二、东方帝君 .....	(109)
三、医易之宗 .....	(109)
第二节 黄帝 .....	(111)
一、军事方面 .....	(112)
二、政治方面 .....	(113)
三、经济方面 .....	(113)
四、文化方面 .....	(113)
五、宗教方面 .....	(114)
第三节 羲黄文化 .....	(116)
<b>第三章 方士医学 .....</b>	<b>(118)</b>
第一节 方士 .....	(118)
第二节 方士医学 .....	(119)
<b>第四章 《道德经》指导道医的形成 .....</b>	<b>(122)</b>
第一节 道用于医 .....	(122)
第二节 近代医、道的分离 .....	(124)
<b>第五章 《道德经》指导道医的发展 .....</b>	<b>(126)</b>
第一节 道医的易道渊源 .....	(126)
一、简易之易：道法自然 .....	(126)
二、不易之易：身国同治 .....	(126)
三、变易之易：乐天知命 .....	(127)
第二节 道医的法道渊源 .....	(128)
一、尊道养德 .....	(128)



二、清静无为 .....	(128)
三、守一处柔 .....	(129)
四、居下不争 .....	(129)

## 第四部 道医代表人物

第一章 扁鹊 .....	(131)
第一节 扁鹊的道医成就 .....	(131)
一、高超的望诊和切诊技术 .....	(131)
二、高尚的医德 .....	(132)
三、十分重视预防医学 .....	(132)
四、无私传授医术 .....	(133)
五、全科能手 .....	(133)
第二节 扁鹊学派的基本特点及其影响 .....	(133)
一、扁鹊学派的基本特点 .....	(134)
（一）扁鹊学派的源头之一是禁咒 .....	(134)
（二）本草源头是“五苦六辛” .....	(134)
（三）决死生 .....	(135)
二、扁鹊学派的影响 .....	(135)
第二章 华佗 .....	(136)
第一节 华佗的生平 .....	(136)
第二节 华佗的道医特色与成就 .....	(137)
一、大医医相 .....	(137)
二、大隐隐于市 .....	(137)
三、情志疗法 .....	(138)
四、灵、便、验的民间医术 .....	(138)
五、决死生 .....	(138)
六、养生大师 .....	(139)
七、外科鼻祖 .....	(139)
八、全科能手 .....	(140)
第三节 华佗与方士医学 .....	(140)
第三章 董奉 .....	(143)
第一节 董奉生平 .....	(143)
第二节 董奉的道医成就 .....	(144)
一、以道化民 .....	(144)
二、精通天文地理 .....	(144)
三、怪病怪治 .....	(144)
四、观血知病 .....	(144)

<b>第四章 葛洪</b>	(146)
第一节 葛洪的生平	(146)
第二节 葛洪的道医成就	(148)
一、急症克星	(148)
二、特效药的开拓者	(149)
三、“上药”之王	(150)
四、道医理论体系的奠基者	(151)
<b>第五章 陶弘景</b>	(153)
第一节 陶弘景的生平	(153)
第二节 陶弘景的道医成就	(153)
一、山中宰相	(153)
二、道医养生集大成者	(154)
(一) 提出“养生即是修道”的道医养生理论	(154)
(二) 强调了“我命在我不在天”的积极预防养生思想	(155)
(三) 食养文化先驱	(155)
(四) “养生以不伤为本”	(155)
(五) “道者，气也”	(156)
三、房中大师	(157)
(一) 意动神劳损寿	(157)
(二) 放纵无度不寿	(157)
(三) 用意俗猥不寿	(157)
(四) 违犯禁忌不寿	(158)
四、外丹大师	(158)
五、药学大成	(159)
<b>第六章 孙思邈</b>	(160)
第一节 孙思邈生平	(160)
第二节 孙思邈的道医成就	(160)
一、亲自采药试药，终成“药王”	(160)
二、人命至重，大医精诚	(161)
三、善于用意，即为良医	(162)
(一) 心神	(162)
(二) 斋神	(163)
四、古之善为医者，上医医国	(164)

## 第五部 道医基本流派

<b>第一章 黄老学派</b>	(166)
第一节 黄老之道的治世理想	(167)

一、“上医医国”的大医胸怀 .....	(167)
二、挥不去的传统回归 .....	(168)
三、黄老之道如何在二十一世纪全球化中实现文化现代化 .....	(170)
第二节 黄老之道的民俗特征 .....	(171)
一、情志超脱出的安全感 .....	(171)
二、大自然赋予的依赖感 .....	(174)
三、自我调剂的幽默感 .....	(177)
第三节 医经派 .....	(178)
一、中医在汉代与道医正式脱轨 .....	(178)
二、自成体系，标本辨证 .....	(180)
三、中医进入现代以后，受到西方医学的强烈冲击 .....	(181)
第二章 庄子学派 .....	(182)
第一节 庄子学派的基本特点与影响 .....	(182)
一、庄子学派的基本特点 .....	(182)
(一) 独立性 .....	(182)
(二) 理想性 .....	(183)
(三) 乐观性 .....	(184)
二、庄子学派的影响 .....	(184)
第二节 庄子的神学思想与神治体系 .....	(185)
一、庄子的神学思想 .....	(186)
(一) “道”是宇宙的本体 .....	(186)
(二) 神为宇宙之本 .....	(187)
(三) 气为宇宙之体 .....	(187)
(四) 宇宙无时无刻不在运动之中 .....	(187)
(五) 阴阳之中相互转化 .....	(187)
(六) 天人合一 .....	(188)
二、庄子的神治体系 .....	(188)
(一) 庄子的大医医世观 .....	(188)
(二) 庄子的小医医人观 .....	(189)
第三节 阮籍的道缘与养神疗法 .....	(194)
一、阮籍的道缘 .....	(195)
二、阮籍的养神疗法 .....	(196)
第四节 陶渊明的道缘与养神疗法 .....	(197)
一、陶渊明的道缘 .....	(198)
二、陶渊明的养神疗法 .....	(199)
第五节 李白的道缘与养神疗法 .....	(201)
一、李白的道缘 .....	(201)
二、李白的养神疗法 .....	(202)

第六节 苏轼的道缘与养神疗法 .....	(205)
一、苏轼的道缘 .....	(205)
二、苏轼的养神疗法 .....	(206)
第七节 辛弃疾的道缘与养神疗法 .....	(207)
一、辛弃疾的道缘 .....	(207)
二、辛弃疾的养神疗法 .....	(209)
第八节 陆游的道缘与养气疗法 .....	(210)
一、陆游的道缘 .....	(210)
二、陆游的养气疗法 .....	(212)
第九节 曹雪芹的神学思想与神治体系 .....	(213)
一、曹雪芹的神学思想 .....	(214)
二、曹雪芹的救世主张 .....	(218)
第三章 符箓方术派 .....	(225)
第一节 符箓方术派的基本概念 .....	(225)
一、阴阳 .....	(225)
二、九宫 .....	(225)
三、五行相生 .....	(225)
四、五行相克 .....	(225)
五、五行制化 .....	(226)
六、符箓方术 .....	(226)
第二节 符箓方术诸家精华 .....	(227)
一、太平道 .....	(227)
二、正一道 .....	(227)
三、八字命学 .....	(232)
四、相学 .....	(233)
五、玄空风水学 .....	(236)
六、六爻预测学 .....	(239)
七、民间医术 .....	(241)
第三节 符箓方术的科学意义 .....	(242)
一、心理暗示 .....	(242)
二、意念诊疗 .....	(243)
三、潜能抗体 .....	(243)
第四章 服食派 .....	(245)
第一节 服食派源流 .....	(245)
第二节 服食派奇方珍宝 .....	(246)
一、奇方类 .....	(246)
二、药物类 .....	(247)
三、食物类 .....	(247)
第三节 服食派代表人物及其理论 .....	(248)
一、葛洪 .....	(248)



二、陶弘景 .....	(248)
三、孙思邈 .....	(249)
四、李时珍 .....	(250)
<b>第五章 房中派</b> .....	(252)
第一节 房中派基本概念 .....	(252)
第二节 房中诸家精华 .....	(255)
一、《素女方》和《玉房秘诀》 .....	(255)
二、葛洪 .....	(256)
三、陶弘景 .....	(256)
四、孙思邈 .....	(257)
<b>第六章 丹鼎派</b> .....	(258)
第一节 丹鼎派基本概念 .....	(258)
一、外丹基本概念 .....	(258)
二、内丹基本概念 .....	(259)
第二节 丹鼎诸家精华 .....	(261)
一、钟吕派 .....	(262)
二、南派 .....	(262)
三、北派 .....	(263)
四、东派 .....	(263)
五、西派 .....	(264)
六、中派 .....	(265)
七、三丰派 .....	(265)
八、伍柳派 .....	(266)
九、千峰派 .....	(266)
十、女丹派 .....	(267)
第三节 丹鼎派代表人物 .....	(268)
一、魏伯阳 .....	(268)
二、葛洪 .....	(269)
三、陶弘景 .....	(270)
四、孙思邈 .....	(270)
(一) 内丹 .....	(271)
(二) 服气采气 .....	(272)
(三) 炼制外丹 .....	(273)
五、张伯端 .....	(273)
(一) 《悟真篇》的基本内容 .....	(274)
(二) 张伯端对丹经理论的继承与发展 .....	(275)
(三) 张伯端在内丹修炼方面的实践 .....	(276)
第四节 丹鼎的修证 .....	(279)
第五节 丹鼎与科学 .....	(281)
<b>参考文献</b> .....	(283)

# 第一部 道医概论

## 第一章 道医的定义

### 第一节 道医学研究的历史回顾

#### 一、道医学研究之缘起

二十世纪八十年代的初期，我国迎来了“科学的春天”，开始了全面的学术复兴。编纂《中国大百科全书》成为当时的一件盛事。这部大百科全书的规划者们把《宗教》卷作为全书的组成部份，并在道教专题里设立了“道教医学”的条目。负责这个条目的撰写人是丁贻庄教授。她反复推敲，征求意见，经过几度修改加工，最终将条目名称确定为“道教医药学”（Taoistmedicine）。条目认为：“道教为追求长生成仙，继承和汲取中国传统医学的成果，在内修外养过程中，积累的医药学知识和技术。”在阐述其内容时，该条目明确地使用了“道教医学”的概念。从其所涉及范围看，《中国大百科全书》所谓“道教医学”也就是道教医药学，即包括了医理与医药两大层面。

一年之后，日本学者吉元昭治所著《道教与长寿不老医学》对道教医学下了定义，他指出：“道教医学，可以说就是以道教为侧面的中国医学。”吉元昭治的思路，是把道教医学定义为一种与道教有瓜葛的中国医学。在本书中，吉元昭治还说：“许多人出于对生的渴望而求助医学，出于对死的恐惧而信奉宗教。可见，医学与宗教的关系，就是这种渴望与恐惧的统一。”道医是医和宗教的统一，为了祛病强身、延年益寿，就成了人们通常求助的两条途径的合二而一（《道教与长寿不老医学》，成都出版社 1992 年版）。

1995 年，胡孚琛研究员在《中国中医基础医学杂志》第 4 期发表了《道教医药学述要》一文，大体谈了道教医药学的内容。在同一年里，胡孚琛主编的《中华道教大辞典》出版，这部辞典列了“道教医药学”的条目，胡孚琛亲自撰写了这个条目（署名中孚子）。在这个条目之中，胡孚琛也是把道教医学和道教医药学交互使用，他首先指出：“道教医药学是在道教文化中发展起来的医药学”。在展开其内容时，胡孚琛又说：“道教医药学是以长生成仙为最高目标的医学”。可见，在胡孚琛看来，所谓医药学也可以表述为医学。因此，道教医药学即道教医学。在解释其特征时，胡孚琛进一步说：“道教医学是一种社会医学和宗教医学，重视调节人的社会环境和心理因素，激发患者的宗教感情来抗病，有用精神疗法治病的特点和人神交通的

巫术倾向”(《中华道教大辞典》第87页)。胡孚琛从许多层面发掘了道教医学的基本内容,并试图为道教医学下一个更加明确而准确的定义,使人们可以初步了解道教医学的宏观范围。

## 二、道医学的专题研究与纵深发展

### (一) 道教与道教医学的比较研究

自《中国大百科全书·宗教》卷出版以来,有一些学者开始投入精力研究道教医学中的某些专题。比较早从事这项工作的有钱安靖先生。他由西南少数民族与道教关系研究领域延伸于道教医学领域。1994年,钱先生在《社会科学研究》第5期发表了《试论道教与道教医学》一文,侧重考察道教与道教医学之间的关系。

### (二) “道医”一词的出现

1994年,王余庆、旷文楠合著《道医窥秘——道教医学康复术》。该著所谓“道医”就是指道教医学;不过,作者并没有对道教医学的定义及具体内容进行专业概括,而是侧重于康复术方面的介绍。

“道医”一词在另外一处的出现,是薛公忱的《儒道佛与中医学》(中国书店,2002年3月第一版)。任继愈在本书序中,先是肯定了本书从中国传统文化的角度提出有道教自然有“道医”一语的“大方向值得肯定”,随即委婉指出,“宋明以后的中国医学有关三教的指导思想中的三教合一的倾向,要重视这一事实”。也就是说,简单地从哲学角度而提出关于“道医”乃至“儒医”、“佛医”的思路是牵强附会的,也是行不通的。

### (三) 《道教医学》开道医学研究之先河

在所谓“道教医学”的研究上,功夫下得比较多的是盖建民。他从1992年开始,参加詹石窗主编的《道教文化新典》。这部专书虽然初版于1996年,但实际上于1994年就完稿了。在这部著作中,盖建民负责《金丹》与《医药》部分的撰稿工作;后来,他在攻读博士学位期间,以道教医学为主要研究专题,写成了《道教医学导论》一书,于1999年由台湾中华道统出版社出版。2001年,盖建民将该书作了一些修改,由宗教文化出版社再版,更名为《道教医学》。这是到目前为止在该领域研究颇有深度的一部学术专著。卿希泰教授在该书的序言中指出,《道教医学》一书,“本着实事求是和大胆探索的理论勇气,将道教与中国传统医学的关系置于广阔的学术视野中进行具体考察,从史料文献、哲学、宗教学、社会学、自然科学多维角度进行细致研究,在扎实研究的基础上明确提出并论证了道教医学作为中华传统医学一个流派的客观存在,显示了青年学者用于开拓、用于创新的可贵精神”(《道教医学·卿序》)。著名道教研究专家李养正先生对该书也给予很高的评价。他指出,盖建民所著《道教医学》“为我们提供了一幅比较完整的道教医学画面,有力地论证了道教医学源流在中华传统医学文化史上的地位和影响,对学术界过去长期忽视乃至否认道教医学流派存在的学术是非,给予了彻底澄清,拓展了道教学研究的新领域。此书堪称是我国第一部系统研究道教医学的学术专著”(《道教医学·李序》)。

关于道教医学概念的内涵与外延,丁贻庄定义云:“道教为追求长生成仙,继承和汲取中国传统医学的成果,在内修外养过程中,积累的医药知识和技术。它包括服食、外丹、内丹、导引以及带有巫医色彩的仙丹灵药和符咒等,与中国的传统医学既有联系又有区别,其医学和药物学的精华,为中国医药学的组成部分”(《中国大百科全书·宗教卷》,中国大百科全书出版社,1988年版,第73页)。盖建民在以丁贻庄定义为代表的关于“道教医学”概念的基础上,比较分析了国内外几种流行的定义与说法,提出了自己的见解:“道教医学是一种宗教医学,作为宗教与科学互动的产物,它是道教徒围绕其宗教信仰、教义和目的,为了解决其生与死这类宗教基本问题,在与传统医学相互交融过程中逐步发展起来的一种特殊体系,也是一门带有鲜明道教色彩的中华传统医学流派”(“道教医学概念辨析”、《宗教学研究》1997年第1期)。他进一步探讨归纳了道教医学存在的四大特点:1. 道教医学在性质上属于宗教医学的范畴,它不同于一般的医学分支,带有明显的宗教神学特征;2. 道教医学在内容与形式上具有包罗宏富、多样性的特征。它与传统医学在基础理论和临床治疗手段上既有相合之处,也有相异之点;3. 道教医学具有精华与糟粕同在、科学与玄秘共存的双重性;4. 道教医学模式是一种融生理治疗、心理治疗、社会治疗和信仰治疗为一炉的综合性医学模式,建立在道教宇宙论、人天观和身心观基础之上(盖建民《道教医学导论》,台湾中华道统出版社,1999年2月,第328~413页)。

不管怎样,道医学的“神治”部分,最神秘费解的一部分,大都隐藏于道教医学浩瀚的典籍之中。盖建民所著《道教医学》的研究,不管在“神治”体系的探索中走了多远,都初步揭开了道医学神秘的面纱,开辟了道医学研究的先河。

#### (四) 关于道教医学的研究

关于道教医学的研究,盖建民还发表了系列论文:“道教医家杨上善、王冰考论”(《宗教学研究》1997年第3期),依据道书文献和相关史料对杨上善、王冰的道教医家色彩作了辨析,同类文章还有“唐代女道医胡愔及其道教医学思想”(《中国道教》1999年第1期)、“魏晋南北朝的道教医家及其医学创获”(《中国道教》1999年第3期)等。他还运用统计学原理对历代知名道医及其占同时代医家的比率进行了统计分析(《道教医学导论》第473~481页)。其它论文,还有高兴华等“试论葛洪对古代化学和医学的贡献”(《四川大学学报》1979年第4期)、姜春华“道家和医家”(《中国哲学史》1988年第5期)、陈克勤“论孙思邈在针灸学术上的贡献”、谢文宗“孙思邈对祖国医学的重要贡献”、姚远“中国历史上一位伟大的医学家——纪念孙思邈诞生1400周年”(以上均刊于《西北大学学报》1981年第4期)等。以上研究在学术上不具有代表性,仅做参考。



## 第二节 道医的定义

### 一、“道医学”定义的提出

2008年12月，祝守明研究员在他主编的《道医概说》一书中提出：道医，是以老子《道德经》的大宇宙的“道”为理论核心支柱，它汲取了道家的神治思想，又采纳了传统医学的《黄帝内经》及阴阳五行学说的理论，自成学派，自成体系，而沿袭发展出来的一支医学队伍。

道医与中医的区别：

——道医是以《道德经》中的“道”和《黄帝内经》为基本理论及阴阳五行学说为形神兼治手段。中医是依据《黄帝内经》及阴阳五行学说为标本兼治手段。

道医与道教的关系：

——道医是上至道家，下至宫观大德道士在日常生活中的经验累积。道医汲取了道家（道教）的文化思想内涵，同时也采用了传统中医的阴阳五行学说和《黄帝内经》理论，运用一系列独特的内容，医术和方法，在道教中脱颖而出，形成了一个由教内宫观大德道士、教外的道家学者组成的特殊道医流派。

### 二、与“道医”相关的定义

道医概念的提出，解决了相关的一些哲学问题。在开发和重建“道医”这一特殊学科过程中，祝守明研究员同时还提出与“道医”相关的一些重要概念。

#### （一）“终极者”的概念

人类理想期望的追求目标，即可称之为终极者（终极关怀）。终极者即精神理念。它是介于理性、非理性之间的一种情感思维。

#### （二）“迷信”的概念

对非终极者的事与物，人们所表现出的非理性盲目追求，即称之为迷信。

#### （三）“神治”的概念

道医的神治，即是以“道”生成及发展运行规律之要素，给予人类社会及个体病态症结的一种解决方法。在施治过程中的一切手段和方式，其根本，都是为调动出病患者本身的自我潜能和免疫抗体，达到自我恢复、自我康复作用。

### 三、“道”的回归

#### （一）孙思邈说“大医”

道医能够最终被准确地定义，并非偶然，实在是来自于对先贤的学说正确理解。一个概念是否正确，一个门派是否存在，未必需要创新才能鉴定，而是要以历史的眼光，与古代先贤同呼吸、共思考，回归其本来面貌才是重点。道医古称“大医”，是

一门超越单一学科、单一领域的学问和流派，这才是历史的真相。仅仅以宗教的角度去定义它，以宗教的领域去研究，即使所涉甚深，也只是一个局部。道教医学这个提法和角度，只是揭开道医学面纱的一个前导，一个捷径，但是无论如何，这个提法与研究本身还只是一个边缘，一个局部。

孙思邈祖师明确指出：“凡欲为大医，必须谙《素问》、《甲乙》、《黄帝针经》、明堂流注、十二经脉、三部九候、五脏六腑、表里孔穴、本草药对、张仲景、王叔和、阮河南、范东阳、张苗、靳邵等诸部经方。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，若不尔者，如无日夜游，动致颠殒。次须熟读此方，寻思妙理，留意钻研，始可与言于医道者矣。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《内经》，则不知有慈悲喜舍之德；不读《庄》、《老》，不能任真体运，则吉凶拘忌。触涂而生。至于五行休王，七耀天文，并须探赜。若能具而学之，则于医道无所滞碍，尽善尽美矣”（《千金要方·大医习业第一》）。孙思邈祖师对道医的定义涵盖了太多的内容，为我们对道医这门科学的研究和继承做出了宏观的指导，指出了明确的方向。

古有“上医医国”之说。上医医国论最早出自《国语·晋语》：平公有疾，秦景公使医和视之。文子曰：“医及国家乎？”对曰：“上医医国，其次疾人，固医官也。”“上医医国”是医家致知的最高追求。

辛弃疾亦有词曰：“万金不换囊中术，上医元自能医国。”

唐代药王孙思邈在《千金要方·候诊》中说：“古之善为医者，上医医国，中医医人，下医医病。”

医道与治国，看似毫不相干，但善于比较的中国人，常常在古代文献里将这两点相提并论。其实，这两事物是有微妙的相似之处：良医良相均是为了一个共同的目标：济世救人。良相治国平天下，救民于水火；良医悬壶济世，救死扶伤。不同的方式，同样的目标，同样的伟大。所以古人总是将相与医相提并论，“医良则相，庸则匠”。

“上医”是古代医家心理上一个很深的文化情结，为历代医家的楷模，古有张仲景、狄仁杰、陶弘景等，近代以来，也有如鲁迅、郭沫若先习医而后成为思想家、文学家的“医国”者。成为良医是他们的一种心理慰藉，而“上医医国”则是历代医家人格精神的最高追求。

## （二）鲁迅：从立志救治肉体的疾病到专以改变人们的精神为使命

鲁迅早年在日本仙台医学专科学校学习，后来弃医从文，致力于“文学救国”，成为我国现代最伟大的文学家、革命家和思想家。

鲁迅在《我怎么做起小说来》中这样写道：“我的取材，多采自病态社会的不幸的人们中，意思是揭出病苦，引起疗救的注意”。

1881年9月，鲁迅生于浙江绍兴的一个大户家庭。在鲁迅13岁时，父亲得了肺病，因为当时医疗水平低，始终也不能确诊是什么病，父亲因此过世了。从此鲁迅就立志学医，准备学成后“救治像我父亲似的被误的病人的疾苦，战争时候就去当

军医，一面又促进了国人对于维新的信仰”（《呐喊》自序）。于是他便到日本仙台医学专门学校学习医学。

鲁迅在仙台学习的第二年碰到了一件事情，使他改变了学医的志向。一次上细菌学课，需要用“电影”（幻灯，当时称电影）来显示细菌的形状和活动情况。教师讲完后，还没到下课时间，便放了几段时事幻灯片子，映出的是不久前刚结束的日俄战争的故事：日军抓了一个中国人要枪毙，说他做了俄国间谍，刑场四周围了很多身强力壮的中国人在看热闹。这时，有的日本学生狂呼“万岁”，有的斜着眼睛看着鲁迅，议论说：“看看中国人这样子，中国一定会灭亡。”

鲁迅被这件事深深触动了，中国民众的愚昧、麻木，使他深感医学只能解救病人肉体的苦痛，要真正解救自己的民族，首先要救治人的精神，唤醒民众的觉悟。病死多少人不是主要的，主要的在于改变人们的精神，要唤醒人们，中国才能有希望。

没过多久，鲁迅离开仙台医学专门学校，到了东京，联络了许寿裳等几个志同道合的朋友，筹办文艺杂志。不久开始了他的文学创作生涯。后来他写了大量的杂文和小说，成为我国最伟大的现代文学作家。

### （三）孙中山：医国比医人更重要

提到孙中山先生，人们首先想到的是一位伟大的民主革命的先行者，但是为多数人所不知的是孙先生早年也是一位“良医”。

1886年，孙中山先生进入广州博济医院附设医科学学校习医，1887年转入香港西医书院，精修五年，学习认真刻苦，各门功课都取得了优异的成绩，深得该院教务长、著名的英国医生康德黎博士的器重。1892年他以全优第一名的成绩光荣毕业，由香港总督亲自为其颁发毕业证书，并被授予医科博士学位。

毕业后孙中山被澳门华人公立的镜湖医院聘为西医科主任。他是这所中医院第一位受聘的西医，每日上午在该院免费出诊。下午在仁慈堂右邻写字楼应诊，周日10~12时在此接种牛痘。刚参加工作不久，就曾为一胆结石病人做手术，成功地取出一个大如鸡卵，重一两七钱的结石。这在当时着实罕见，从此声名鹊起，口碑载道，求医者接踵而至，就诊者户限为穿。

1892年12月8日，孙中山筹款在澳门开设了中西药店，孙中山先生以此成为在澳门西医开业首位华人。

1893年7月25日，《镜海丛报》（全称《镜海丛报——政治、文学、新闻杂志》，是澳门第一份双语新闻报纸，是中国近代第一份与资产阶级民主革命密切相关的报纸）。刊登了一篇题为《神乎其技》的文章，大赞孙中山先生的医德和医术。

孙中山在医学上积习深厚，出世不凡，如不从政弃医，当是旷世国手。然而面对清政府的腐败和人民困苦的社会现实，孙中山认识到医国比医人更重要。

1894年，孙中山上书直隶总督、北洋大臣李鸿章，提出“人能尽其才，地能尽其利，物能尽其用，货能畅其流”的改革主张，却遭际辗转拖沓，不纳而默。这使孙中山逐渐认识到，行医只能治少数人，革命则能救多数人。

为救国救民，振兴中华，孙中山先生于1894年11月从上海去檀香山，组织兴中

会，从此走上了职业革命家的道路。对这段经历，他在《革命原起》一文中写道：“及予卒业之后，悬壶于澳门、羊城两地以问世，而实则革命运动之开始也”。

余英时先生曾一针见血地指出：“中古之人咸重灵界而轻物界。凡我们现在视为虚灵玄秘之事在中古皆是‘真实’，而今日被视为‘真实’的事物如身体与物质世界，在那时却被看做‘表象’”（《文史传统与文化重建》）。这正是现代社会与古代社会意识方面的重大区别。正由于现世仅是表象，因此对现实人生所受的苦痛灾难往往也不加重视，反更重视“来世”或死后的遭遇。中国文化在诸文明中已属最重视现世观念的一种文明，但仍非例外。



## 第二章 道医学的基本特色

### 第一节 道医学的基本特点

#### 一、形神兼治

中国现存的第一部目录学著作——班固写的《汉书·艺文志》中记载，古代医经有七部，第一部叫《黄帝内经》，第二部叫《黄帝外经》，还有《白氏内经》、《白氏外经》、《扁鹊内经》、《扁鹊外经》以及《旁经》。只是《黄帝外经》和其他医经都已经失传，现在传世的就只有《黄帝内经》。古代医经的亡佚，对古代神学思想的传承，造成极大的障碍。

#### （一）道医的“神”指大宇宙的“神”

所谓“神”，不仅是人体生命的内核，更主要是天体与自然生命的内核。所谓大宇宙的“神”，就是万物有灵论。道医看待神灵现象，从来不是简单地从人体的角度看问题，而是首先从天地角度，即从社会和自然的角度来思考生命现象的根本成因。《荀子·天伦》说：“万物各得其和以生，各得其养以成，不见其事而见其功，夫是之谓神”。《淮南子·泰族训》又说：“其生物也，莫见其所养而物长；其杀物也，莫见其所裘而物亡，此之谓神明”。这里所谓的“神明”，即张伯端所说的“元神”，实际上就是目前科学家远未了解的宇宙界的自然运动变化的规律，它是“妙万物而为言”的。

《阴符经》和《天机经》等著名经典的“五贼”之说，即是指天地神灵。认为，人立于天地之间，最首要的职责，乃是应该学会把握天地自然之“五贼”，如此便是把握了在人世间建功立业的法宝。《阴符经》：“天有五贼，见之者昌。”《天机经》解释“昌”云：“夫圣人法地奉天，立德行道，居天地道德之间，建莫大之功者，未有不因五贼而成也。”“五贼者，其一贼命，其二贼物，其三贼时，其四贼功，其五贼神。皇帝王霸权变之道也。是以圣人观其机而应之，度其时而用也。”

道医认为，人体之内也有“一点灵光”，只是“形而后有气质之性”，先天元神“自为气质之性所蔽之后，如云遮月”。《中和集》：“精神魂魄意曰五气。”唐代张万福《传授三洞经戒法策略说》：“二气流降，化生五行，元和降精，凝魂生身，元父玄母，神散五灵。”宋代张伯端《悟真篇》认为人体之神分两种：“夫神者，有元神焉，有欲神焉。元神者，乃先天以来一点灵光也。欲神者，气质之性也。元神者，先天之性也。形而后有气质之性，善反之。则天地之性存焉。自为气质之性所蔽之后，如云遮月，气质之性虽定，先天之性则无有。然元性微，而质性彰，如人君之不明，

而小人用事以蠹国也。”《周易阐真》把人体“五灵”称为“五贼”，认为：“五贼者，喜怒哀乐愁也。游魂主生，其性善，感则生喜。鬼魂主死，其性恶，感则生怒。识神至灵，其性贪，感则生乐。浊精至淫，其性痴，感则生哀。妄意至动，其性乱，感则生欲。”五贼寓于五物之中，是后天五行的灵魂。

五灵分居五脏，生存状态极不安分，时刻处于妄动状态，故曰“五贼”。任五贼妄动，滥用或不善用五脏之神，必然“身灭命亡”。《金丹大成》：“问五气朝元？答：五脏真气，上朝于天元也。”《无上秘要·洞神戒品》：“五者混暗则身灭命亡，五者净明则体全年永。年永在于持戒，能持此五戒，可以长生。”

人为万物之灵，得神最全，故凡人体的生长衰老寿夭以及气血精髓的充养，喜怒哀乐的调控，对外界环境的适应等诸多生理活动，无不赖“神”所主宰。人有似一部最精密的“自动机器”，具有自我调节、自我修补、自我适应、自我控制四大功能，但这四大功能只有在精神完美不受损害的情况下才能充分发挥其作用。因此，养生首先要全神。所谓“全神”，就是努力使自己的精神完美无缺，要运用各种修心养性、澄心息虑的方法，使自己的心态保持至善至美，恬淡宁静的境地。这里所说的“澄心息虑”，并不是说人不要思维。作为社会的人，不可能没有思维，问题在于“思”一定要“纯”，能纯则“全”。精神纯真专一，潜心学术研究，为人民为社会作有益工作，心安神怡，乐而不疲，虽殚精竭虑，对身体没有什么大碍。相反，心术不正，勾心斗角，嗜欲无穷，声色劳神，往往导致食不甘味，夜无酣寐，神气受伤，影响了自我调节功能，所以难以达到人应享的年寿。中国历代有修养的名家，大都长寿，就是明证。因此，要做到“全神”，就必须具有一种高尚的思想境界，摒除邪恶和贪欲之心，不慕求浮荣，不损人利己，破除私心杂念，要有忠恕仁厚，纯一无伪的精神。只有在心神极其安宁，碧海无波的情况下，“神”的功能才能得到高度发挥，从而使人体气血和畅，五脏安宁，精神内守，真气从之。总之，“全神”是得享遐龄的关键，也是道医养生的核心思想。

## （二）中医的“神”指“情志”

《道德经》说：“谷神不死”。河上公注：“神为五脏之神也。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，肾藏精，脾藏志。五脏尽伤，则五神去矣。”从《黄帝内经》开始，中医以脏象学说立本，情志理论渐渐成熟，所谓“神”通常指心神，也泛指五脏所藏之“魂”、“神”、“魄”、“意”、“志”，大宇宙的“神”不再有人提及。《素问·六节脏象论》：“心者，生之本，神之变也。其华在面，其充在血脉，为阳中之太阳，通于夏气。”《素问·宣明五气》：“五脏所藏：心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，肾藏志。”《素问·灵兰秘典论》将五神出于五脏的学说阐述到极致：“心者，君主之官也，神明出焉。肺者，相傅之官，治节出焉。肝者，将军之官，谋虑出焉。胆者，中正之官，决断出焉。膻中者，臣使之官，喜乐出焉。脾胃者，仓廪之官，五味出焉。大肠者，传道之官，变化出焉。小肠者，受盛之官，化物出焉。肾者，作强之官，伎巧出焉。三焦者，决渎之官，水道出焉。膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。凡此十二官者，不得相失也，故主明则下安，以此养生则寿，殁世不殆，以为天

下则大昌；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，以为天下者，其宗大危。戒之戒之！”

宋代张伯端《悟真篇》正本清源，称五脏之神为“欲神”，是人“形而后”而生出的“气质之性”，并非《道德经》所谓的“元神”。可是，“元性微，而质性彰，如人君之不明，而小人用事以蠹国也”。

### （三）从道医的“啬”到中医的“中”

《黄帝内经》云：“精神内守，病安从来！”所谓内守，即是全神。全神思想最早来自于《道德经》的“治人事天莫若啬”。所谓“啬”，就是要摄神、葆精、受气、养形。《韩非子·解老篇》也说：“书之所谓治人者，适动静之节，省思虑之费也。所谓事天者，不极聪明之力，不尽智识之任。苟极尽则费神多，费神多，则盲聋悖狂之祸至，是以啬之。”《素问·经脉别论》所提出的“生病起于过用”的观点，也与“啬”的论述是一致的。如七情过用就成为致病之因，“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”等均是。饮食的大饥大饱，或过寒过热，或偏嗜，皆是“过用”现象，足以成病。所谓“饮食自倍，肠胃乃伤”。《素问·宣明五气》所说的：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋”，也是“过用”所造成的损害，如房室过度则伤精，均与“啬”的要义相悖逆。孙思邈沿袭了《道德经》“啬”的思想及《素问·经脉别论》“生病起于过用”的观点，强调养生要坚持一个“啬”字。还以“膏用小炷与大炷”作喻，认为人的精神气血是有限的，不可浪用，必须处处注意摄养受护，要尽量减少它的消耗。老子说：“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”。五色、五音、五味等皆是人之本能所必需，但如纵情于犬马声色，内在之神明为外在之物欲所牵累，必然不安守于神室，要么导致心神的错乱而失去常态而癫狂，要么导致精气神的耗伤而损及年寿。

“啬”与“中节”既有联系又有区别，“啬”的含义是指人们对自己精气神的消耗希望能减少到最低限度，而“中节”则是指不要超过身心活动的范围。中医以“中节”思想取代道医“啬”的思想，主要源自以下几方面因素。

首先，“今时之人”以“乐”代“道”，长寿观念不再被人尊崇

《黄帝内经》开篇之《上古天真论》说：“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，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。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。”

其次，中医学以阴阳学说为治“病”为本，神治思想逐渐被人淡忘

《素问·阴阳应象大论》说：“治病必求于本。……寒极生热，热极生寒。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。……阴胜则阳病，阳胜则阴病。”

再次，中医学科特点决定中医以医药学为学科内容架构，致使道医精华思想游离于医学之外

《素问·阴阳应象大论》说：“病之始起也，可刺而已。其盛，可待衰而已。故

因其轻而扬之，因其重而减之，因其衰而彰之。形不足者，温之以气。精不足者，补之以味。其高者，因而越之。其下者，引而竭之。中满者，泻之于内。其有邪者，渍形以为汗。其在皮者，汗而发之。其慄悍者，按而收之。其实者，散而泻之。审其阴阳，以别柔刚，阳病治阴，阴病治阳。定其血气，各守其乡，血实宜决之，气虚宜掣引之。”

中国有句古话：“取法乎上，仅得乎中。取法乎中，仅得乎下。”道医“啬”的目标看似高远，多数人也不不过得到一个“中”字罢了。而“中医”所谓的“中节”思想看似圆融，如果能够得到“下”的结果也实属来之不易了。道医对人体五脏之神的态度比较消极，认为是一种不正常的病态现象，惟有持戒方能长生。而中医则认为，喜怒哀乐为人之常情，也是人对客观世界的正常体验和反映。人生在世总有喜怒哀乐之情志变化，岂能“如槁木，如死灰”？七情活动不可不发，可以用，只是不可过用，过用则神散气耗，同样足以致病。可以发，如果不发则隐曲不伸，反而郁而成病。因此，人若能把握“中节”之道，识得个中真谛，则身心健康有了基本保证。七情之发必须合道，贵乎“中节”，要做到乐而不淫，哀而不伤。总之，“中神”是中医的情志养生观，也发明了不少情志养生法。

常人不明道医“全神”之理，不通“中神”之法，大多数的疾病，皆来自于对五脏之神的妄动和滥用。故唐代孙思邈在《千金要方》的“道林养性”篇中指出十二种过度情志变化的危害性：“多思则神殆，多念则志散，多欲则志昏，多事则形劳，多语则气乏，多笑则脏伤，多愁则心悞，多乐则意溢，多喜则妄错昏乱，多怒则百脉不足，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢。”可见造成人体伤害的关键在于“多”，“多”则超过了常度，破坏了人体的自我调节适应能力，从而导致气血逆乱，脏气戕害，形成种种病变。这时告诫人们对于七情之用要保持“中节”，使之冲和为度。诚如嵇康在“养生论”中所说的：“爱憎不栖于情，忧喜不留于意，泊然无感，而体气平和。”

## 二、传流不离道

道医是医道，而不仅是医学。道医属于生命之道，并通于自然与社会之道。道医属于过程之道，而不仅是结构之学。道医属于演化之道，而不仅是存在之学。道医属于生命过程演化方式之道，而不仅是人体结构存在形式之学。道医是天地人和通的大道，是神气形和通的大道。道医超越实验科学，并可包容人体医学。

道医有八大境界：医道、医德、医术、医理、医智、医思、医学、医技。

### （一）医道

“医道”一语，见于《备急千金要方·论大医习业第一》：“凡欲为大医，必须……又须……并须……此须……又须……始可与言于医道矣。”由是可知，所谓医道，实在是关于医的最高、最广之学问。《黄帝内经》：“凡奉天道者曰道士”。已是道医之雏形。《老子想尔注》：“生，道之别体也。”认为生命是道的载体，修道即是护生。道为自在。自在即始在。始为空，在为时。道无处不在，道无时不有。道有天

道

医

讲

义

道、地道、人道。天地之道即自然之道。人道有天人之道入世之道（即社会之道）、生生之道（即生命之道）。医道涵盖天、地、人三道精华，为人立于天地之间的最基本智慧。

## （二）医德

《抱朴子·内篇》卷三：“或问曰：为道者当先立功德，审然否？抱朴子答曰：有之。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。”由是可知，所谓医德，是医者为道之前提，德为道之用，道为德之本。医德为医道之用。医道为医德之本。医道广大，医德也当然广大，故道医以救人免祸为立德之首要，护人防病乃次要之术也。

## （三）医术

德之下为术。术乃“术数”。所谓“术数”，是指天文、历算、卜筮、占候、命相、风水等以阴阳五行生克制化之理，推测人事吉凶的法术，绝非现今贬于科学之下的所谓“技术”。《汉书·艺文志》将群书分为六种，中有术数，共一百九十家，书二千五百二十八卷。《素问·上古天真论》开宗明义：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数。”《洞玄灵宝太上六斋十直圣纪经》：“道者，灵通之至真；术者，变化之玄技也。形之无形，因术以济人。人之有灵，因修而学道。人能学之，则变化自然也。夫道之要者，在乎深简而易攻也。术之秘者，唯符药气也。符者，三光之灵文，天之真信也。药者，五行之华英，地之精液也。气者，阴阳之和气，万物之灵爽也。”术为自然法则，而非养生方法；数为自然之数，而非数量之数。自然与生命均属自在。医术属生命自在之法则。其发生、发展规律表现为内在的规律性，并不以人的主观意志为转移。

## （四）医理

术之下为理。理非现今贬于科学之下的所谓“理论”。理为自在关系。“天理昭昭”之天理，即自然关系。地理、命理、物理皆如是。医理属生命自在之关系。《庄子·养生主》：“指穷于为薪，火传也。不知其尽也。”薪火相传、生生不息是生命的真义。生命不仅仅是肉身之小小躯体，还包括民族血脉、国家尊严。故而有“大医医国”之道医情怀。

## （五）医智

理之下为智。智非现今贬于“思维”之下的所谓“智力”。智源于觉。觉有感觉、知觉、悟觉。医智源于感觉、知觉、悟觉。智是对道德术理的颖悟，当然也包括对思与学技的把握。医智不是人引之为骄傲的发明，而是人对人体奥秘的感悟。“嗜欲深者”不可能拥有医智。《庄子·大宗师》：“且有真人，而后有真知。何谓真人？……天与人不相胜也，是之谓真人。”“其嗜欲深者，其天机浅。”

## （六）医思

智之下为思。思非现今贬于哲学之下的所谓“思维”。思有感思、知思、悟思。思维只是知思的一小部分。医思通贯感思、知思、悟思，“可传而不可受，可得而不



可见”。《庄子·大宗师》：“夫道，有情有信，无为无形，可传而不可受，可得而不可见，自本自根，未有天地，自古以固存。”

### （七）医学

思之下为学。甲骨文的“学”字，上为双手筑篱笆之象，下为房屋之象。金文再于屋内加小宽，表示管束。学的本义为管束。有限制、局限义。医学既为成形的学问，难免有其局限性。因为“以有限之性，寻无极之知，安得而不困哉！”学为学识。识有感识、知识、悟识。科学属于知识体系。哲学是科学的概括和总结，也就是结合性的知识体系。医学包容感识、知识、悟识，最接近于哲学。“顺中以为常也”乃是医学的精髓。《庄子·养生主》：“吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已。已而为知者，殆而已矣。为善无近名，为恶无近刑。缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。”

### （八）医技

学之下为技。技为技巧。技为八大意境之末，故古有“微学末技”之称。医技为医智、医思、医学的具体应用。医技虽属末端，但也是道的产物，神技的背后是神，是“因其固然”、“直寄道理于技耳”。《庄子·养生主》：“臣之所好者，道也，进乎技矣。始臣之解牛之时，所见无非牛者。三年之后，未尝见全牛也。方今之时，臣以神遇而不以目视，官知止而神欲行。依乎天理，批大隙，导大款，因其固然。”

道德术理属自在，智思学技属人为。道德术理亘古常在，智思学技不断创新。医道、医德、医术、医理亘古常在，医智、医思、医学、医技不断创新。

道医属于和人之道，而不仅是治病之学。道医的行为目标是促进人的生命过程的全面自主实现、全面自由发展与全面自行和谐。而不是干扰、取代、破坏人为所能了解的部分人体结构与部分生理功能。

每个人都有调和一切失和、化解一切疾病的自在，医道的目的就是把握病机，调动生机，调和生命的自在。道医和于人而病自治。人为本，病为标。

道医通过各种养生与调治方式作用于人的生命过程，促进其各种运动方式保持和谐、协调、有序的态势，从而使各种疾病自然痊愈，最终实现人类的自然健康。创造艺术治疗以各种艺术方式作用于人的生命过程，促进其各种运动方式保持和谐、协调、有序的态势，从而使各种疾病自然痊愈，最终实现人类的自然健康。

## 三、医政相通

道医学作为东方特殊的医学社会学，与中国古代文化有着千丝万缕的复杂关系，其中有不少内容未能纳入中医药学的现代分科之中，亦鲜见学者对其进行较多的研究。

医政相通古称“上医”，其精髓在于“护生”，即个体生命的养护以及国家社会的安全。“大医医国”是最高程度地保护生命存在。小到单体，大到国家、民族、社会。大思维，系统化。军队正是起到保护生命之作用。而黄老之道、符篆方术诸家则长于祈福、消灾和避险。

中医医人，其精髓在于“养生”，即强调和平与自我完善，关注于把疾病消灭在亚健康状态。国家政策的与民安息在于其中。空气、水源、自然环境、思想面貌。中医同样关注社会的健康。病患者少，亚健康的人多。

今人所谓的医生古称下医，其职能仅在于救生，即生命的紧急救治，这是对生命存在被动无奈的挽救，并非科学地预防。

道医三大系统的确立，反映了道医学与传统文化的复杂关系及中医文化自身的内涵实质。

#### 四、道的善变性、万变性

道医的发展是以人类个体生命“长生久视”为内容核心，在自身修炼中，又提倡“济世度人”。在给人类个体生命的施治中突出“养生调理”为主的原则。在施治过程中要求最后一项才可用药，在用药过程中既以用膏药的外敷为主，以内用的药汤为辅，在施治用药中突出三个字原则：即“灵、便、验”，在当时的社会时代，突显其道医特色。

从“灵”的角度，即是须有“药到病除”的效果，如道医对“蛇盘疮”的治疗，现代医学称之为带状疱疹，用道医的截法治疗效果至今非常实用，疗效满意，如张居士入庙进香（2006年），言及腰部出现红点斑疹，且伴有阵发性灼痛，去医院断诊为带状疱疹。输液十余天，停药后继续复发，然用道医截法治疗即在两肋患处用梅花针叩击，然后用手指挤出血为准，再用火罐拔出血后用调制过的雄黄膏涂上，患处立即止痛，两天内病愈。方剂即买3~6克雄黄粉配调凡士林油内即可。至此道医常备用雄黄粉，硫磺粉（熟），密陀僧粉，冰片粉与凡士林油调合成膏，装瓶随身携带，常治一些蛇虫咬伤及无名痛痒。又可治疥疮、湿疹，癣类脚气等。

从“便”的角度即道医突出取药方便，随处可取，而且各地的山坡野岗都有生长的药材。如“马骨朵花”，中医学名即“白头翁”，用其鲜草捣烂与鸭蛋清拌匀，糊于患处用布包好，治“肩周炎”及严重关节风湿肿痛，效果非常满意，其时间约24~48小时，以见患处有水泡出现为准，把药拿下，用针挑其水泡出水，然后消毒，莫使其感染。

道医在临床方剂上突出一个“验”字，而所谓的“验”即是对于常见病，多发病的成方组合。如我国北方地区，冬季多寒湿，人们在酒后茶余因图一时快意，不小心的时候，因汗后躺坐于风凉处，而因风湿而造成关节及腿背有阵发性骚痒及酒后或酸痛难忍。道医在治疗这样风痹类疾病突出用草药中的祛风解表药物，如：防风、艾叶、透骨草，用这几种草药煎水洗浴，至水中带有一定浓度。以象浓茶样为准，温度尽量高一些，约近50℃左右，浸泡其中使其大汗淋漓，隔天一次，反复几次即可痊愈，此种验方，药物取料非常方便，而且突显其灵验效果，花钱很少，便于在民间流传。

#### 五、道医具备多种综合技能

“医者意也”是道医学中的一个重要命题。理解这个命题的关键在于对“意”的

感悟与把握。意的含义很多，可以粗略归结为三个层面：意之体、意之象、意之用。从这三个层面对“医者意也”中的“意”进行系统化研究，可以了解道医学科特点的整体风貌，同时为解读道医独特的技能提供启发。

### （一）意之体

所谓意之体，是指意的体现。在中国古代医学著作中，时常可以见到“医者意也”的说法。好像医学理论的神秘性、治疗方法的灵活性、医家的悟性，都只能以一个“意”字来体现。换言之，中国传统医学的神韵，就蕴涵于其自身所具有的那么一种“可以意会，难于言传”的味道当中。近代硕学梁启超曾说：“中国凡百学问都带有一种‘可以意会不可以言传’的神秘性，最足为智识扩大之障碍。”而其所举之例，即是“医学”。的确，中国传统医学较之于任何一种其他古代精密科学（如天文、算学）或实用技艺，都更具有传统文化的特征。换句话说，只有传统医学才能够体现传统文化“可以意会，难于言传”的韵味。

“医者意也”初见于《后汉书·郭玉传》。其记述如下：郭玉，和帝（公元89～105年）时为太医丞，多有效应。而医疗贵人，时或不愈。帝乃令贵人羸服变处，一针即差。召玉诘问其状。对曰：“医之为言意也。腠理至微，随气用巧，针石之间，毫芒即乖。神存于心手之际，可得解而不可得言也。夫贵者处尊高以临臣，臣怀怖摄以承之。其为疗也，有四难焉：自用意而不任臣，一难也；将身不谨，二难也；骨节不强，不能使药，三难也；好逸恶劳，四难也。针有分寸，时有破漏，重以恐怖之心，加以裁慎之志，臣意且犹不尽，何有于病哉！此其所为不愈也。”

唐代道医大家孙思邈在其著作中多次提出：“张仲景曰：欲疗诸病，当先以汤汤涤五脏六腑……故用汤也；若四肢病久，风冷发动，次当用散；……次当用丸……。能参合而行之者，可谓上工。故曰医者意也。”“若夫医道之为言，实惟意也。固以神存心手之际，意析毫芒之里，当其情之所得，口不能言；数之所在，言不能谕。”“医者意也，善于用意，即为良医。”

不同的人对事物有不同的知解角度，因而产生不同的观点。不同的观点要进行交流，就必须借助语言作为表达的工具。而交流过程一旦意见分歧，未能达成一致的结果，就必然导致是非之辩。因此，知、言（道）、辩是相互联系的环节。庄子是神治的大师，开道医庄子学派之先河。《庄子·大宗师》：“夫道，有情有信，无为无形；可传而不可受，可得而不可见；自本自根，未有天地，自古以固存；神鬼神帝，生天生地；在太极之先而不为高，在六极之下而不为深，先天地生而不为久，长于上古而不为老。”道无所不在，据庄子的观点，道体是无，但是，道在空间上却是无限的。《庄子·齐物论》：“形固可使如槁木，而心可使如死灰乎？”哀莫大于心死，拆开来便是：为何死心？死者何心？如何死法？庄子的解答是，人生各种是非与苦难的根源，全系于这一会自以为是从而产生物欲的“心”上。《齐物论》中的“与接为构，日以心斗”，“与物相刃相靡，其行尽如驰”便是世俗人生的一种写照。而人对物的利用、占有，是以我与物的对立为前提的，故要齐论、齐物，从根本上讲还要齐（物）我，也即无心。无心也靠心，只不过有心之心是心与物分，而无心之心则追求

心与物化（或曰齐）。这就是庄周梦蝶所要象征的涵义：“昔者庄周梦为蝴蝶，栩栩然蝴蝶也，自喻适志，不知周也。俄然觉，则遽遽然周也。不知周之梦为蝴蝶与？蝴蝶之梦为周与？周与蝴蝶则必有分矣，此之谓物化。”这种着重个人经验、主观感受的特点，是道医注重并擅长调理心病的思想基础。

## （二）意之象

所谓意之象，是指对意的表象的体察。表象可以有很多层面，比如物象、意象、易象等。不同层面之间有机结合：物象是基础，意象是对物象的超越，易象是对意象的模拟。中国传统医学的医疗实践离不开对体现象的观察和诊断。《系辞传》云：“圣人设卦观象，系辞焉而明吉凶，刚柔相推而生变化。是故吉凶者，失得之象也；悔吝者，忧虞之象也；变化者，进退之象也；刚柔者，昼夜之象也。……是故君子居则观其象而玩其辞，动则观其变而玩其占。”又言：“易者象也，象也者像也。”就是说，“易道”无论多么广大深邃，都有得以生成的始源。这个始源，就是“象”。或者说，“易道”始于“象”，源于“象”。没有“象”，就没有“易道”。就是说，象在《周易》中具有决定一切的重要性。接下来的问题，就在于如何理解“易道”之“象”？在《周易》由卦爻辞筑象所显示的“象”中，已经具有非常丰富的层面。例如，自然界的日、月、星辰、风雨、雷电、山河、草木、飞鸟、走兽等情况；社会的农耕、狩猎、商贸、战争等事态；不同性别、等级、年龄的男女，其婚、丧、嫁、娶、生、老、病等人生百态；在生理上人的身体诸有机组织；人在现实和梦中喜、怒、哀、乐等情感表现；通过祭祀等活动人对精神的不同追求等等，差不多所有这些方面都有富于诗意的描述。可以说，所有这些具象、意象、联想之象，都与“易道”之“象”相联系，也都不同程度地显示“易道”之“象”。但是，却都还不是“易道”之“象”。如果承认“生生之谓易”这条对“易道”的基本解释，那么这些由卦爻辞筑象所展现的自然、社会、人的生理、心理、精神等万象，不过是“生生”中的第二“生”即“被生”之生象，而“易道”之生，则属于第一生的“原生”之生象。这种“易道”之“象”，作为源头的非实体之“象”，最突出的特征就在于它的“原发创生性”或“原发生成性”。正是在这一点上，与西方“实体”作为“源头的构成性”，形成本原性的区别。就是说，中西两种思维方式在本原上就是不同的。西方的“实体论”把种种作为始基的“实体”，当作宇宙及其所包含的具体事物之最终基源。如德谟克里特的“原子”、毕达哥拉斯的“数”、柏拉图的“理念”、莱布尼兹的“单子”，等等。这些“实体”都是不变的。就构成的宇宙之运动而言，也只能最终归结为外在的“神力”推动。即使斯宾诺莎的“实体”自己运动，但说到最后，“实体”本身也是不变的。所谓“源头的构成性”，就是由这种不变的“实体”所决定。概念思维诉诸静态规定和分析的方法，也源于这种实体论。相反，所谓“易道”之“象”，其“原发创生性”，恰恰表现在它本身是非实体的，并且总是处在变化的动态中，因而它能原发的“生生不已”，并由此决定了中国传统思维之为“象思维”的基本特征。

那么如何理解和把握这种作为“原生”之“象”这种“易道”之“象”？象数

同源，从《周易》六十四卦的卦爻符号系统入手是唯一的捷径。在这个系统中，最基本的符号是阴阳爻。所有六十四卦，都是由阴阳两爻不同重叠和变化所组成的。其中，六爻组成卦象，不同组成的六爻，形成不同的卦象。而每一爻又因在变化中所处的时空位置不同，而显示出不同的爻象。实际上，六十四卦的卦爻之象，都不是静止固定之象，而是阴阳爻“流动与转化”之象。但是，阴阳爻又源于何处？这个问题涉及“易道”的根本即“太极”。就是说，阴阳爻源于“太极”。如《周易大传》所指出的：“《易》有太极，是生两仪（即阴阳），两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶生大业”。《周易大传》这个说法是一种描述，而不是概念思维的规定。因此，这里需要的，是领会其所描述的意蕴。可以说，其中最基本的意蕴就是前述的“生生”运动及其千变万化。就是说，六十四卦爻之象，其所以在“象的流动与转化”中能展现出无穷的变化，能统摄自然、社会、人生万象，就在于有“原生”的“太极”之象，即“原生”的“易道”之“象”，或者说，由于有这个“原象”作“原发创生”的推动。

在这里，“生生”、“原生”、“原发创生”三种描述性范畴，是相互有机关联的。“生生”中前一个“生”，为“太极生两仪”之“生”，有如老子所说的“道生一”之“生”，是谓“原生”。后面一个“生”，则是“两仪生四象，四象生八卦”之“生”，亦如老子所说的“一生二，二生三，三生万物”之“生”，是谓“被生”或“属生”。“原发创生”，则是前后两种“生”有机关联的描述。诚如莱布尼兹所说：“世界上没有两片相同的树叶”世界上任何有生命的东西，都不可能是完全相同或相似的，这正是命理学存在的科学性。

如同八字、风水难以把握来龙去脉一样，脉学中最令人难以把握的就是“脉象”。《史记·扁鹊传》云：“至今天下言脉者，由扁鹊也”，看来扁鹊可谓脉学鼻祖。然而在扁鹊的诊脉方法中，“脉象”并不太复杂，大、小、“损”（慢）、“至”（快）等脉象均不难把握。即便是在今本《黄帝内经》中，脉象也还是不太复杂。纵观《灵枢》全书，只有“邪气脏腑病形”一篇中含有真正可以称得上讲述脉象的专节；且涉及的脉象不过是“大、小、缓、急、滑、涩”六种。但到了晋朝太医令王叔和的《脉经》，脉象已变得相当复杂，包括：浮、芤、洪、滑、数、促、弦、紧、沉、伏、革、实、微、涩、细、软、弱、虚、散、缓、迟、结、代、动，计24种。虽然每一种脉象都有形象的描述，但对于临床医生来说，那真是叫作“在心易了，指下难明”！

### （三）意之用

所谓意之用，是指对意的实证体验。《灵枢》第一篇“九针十二原”概括针法之要时提出：“小针之要，易陈而难入。粗守形，上守神。粗守关，上守机”等语；《素问·宝命全形论》：“经气已至，慎守勿失，浅深在志，远近若一，如临深渊，手如握虎，神无营于众物。”可以想象：针法的治疗效果与施术者的个人素质当有极大程度的关联。甚至在施以针刺的过程中，除了技艺因素外，施术者与患者间，有可能存在某种“气”的交流。北宋的苏轼就药与意的问题曾有这样一段记述：“欧阳文忠

公尝言：有患疾者，医问其得疾之由，曰：乘船遇风，惊而得之。医取多年舵牙为舵工手汗所渍处，刮末，杂丹砂、茯神之流，饮之而愈”。今《本草注·别药性论》云：“止汗用麻黄根节，疾故竹煨为末服之。文公因言：医以意用药，多此比。初似儿戏，然或有验，殆未易致诘也。”

中国自古就有“神农尝百草，一日而遇七十毒”以识药物的传说。现代医史著作在解释药物知识的形成途径时，基本上也都是沿袭这一模式。即“氏族成员由长时期采集逐渐转化为种植的过程中，对植物的咀嚼尝试已多，积累了一些用植物治病的经验”；“在此过程中，他们曾发生过不少的中毒遭遇，但从中也积累了不少药物知识”；“由于饥不择食，人们经常误食某些有毒的植物，因而发生呕吐、腹泻、昏迷甚至死亡等情况。经过无数次的尝试，人们逐渐认识某些植物对人体有益，某些植物对人体有害，某些植物可以治病。这样便初步积累了一些关于植物药的知识。”尽管这种改造“神农尝百草”而成的“中毒识药说”自身存在着许多难以解释的问题（中毒，往往只会给人留下“此物不可食”的经验），但因其立足点是“知识来源于经验”，故极易被接受。经验，无疑是获得知识的重要途径，但我们还应该知道，类比与联想的思维方式（即被巫术研究者称为“相似律”与“接触律”的思维规律）亦是言说药物功效的重要途径。例如，在古代文献《山海经》中记载：昆仑之丘的沙棠，身体轻浮，故可以御水，食之可以不溺；蓂草是上帝女儿化身，故食之即可为人所爱，服之媚于人；菡蓉“黑华而不实”，故食之使人无子等等。又如生长在身体外部的赘疣，在古人头脑中并不认为是源出体内的皮肤疾病，而被看成是外物所附，因而食用皮肤光滑的鲙鱼（泥鳅）可以达到“食者不疣”的效果。在今本《黄帝内经》为数不多的几个方剂中，有一个治疗失眠的药方叫作“半夏汤”，其制做方法是：“以流水千里以外者八升，扬之万遍，取其清五升，煮之，炊以苇薪火，沸置秫米一升，治半夏五合，徐炊，令竭为一升半，去其滓，饮以一小杯。”

明代杰出的医药学家李时珍，经过临床实践发现古代的本草书籍“品数既繁，名称多杂。或一物析为二三，或二物混为一品”（《明外史本传》）。特别是其中的许多毒性药品，竟被认为可以“久服延年”，而遗祸无穷。于是，他决心要重新编纂一部本草书籍。从三十一岁那年，他就开始酝酿此事，为了“穷搜博采”，李时珍读了大量参考书。家藏的书读完了，就利用行医的机会，向本乡豪门大户借。后来，进了武昌楚王府和北京太医院，读的书就更多，简直成了“书迷”。他自述“长耽嗜典籍，若啖蔗飴”（《本草纲目》原序）。顾景星在《李时珍传》里，也赞他“读书十年，不出户庭，博学无所弗覩”。他不但读了八百余种万余卷的医书，还看过不少历史、地理和文学名著及敦煌的经史巨作，甚至连数位前代伟大诗人的全集也都仔细钻研过。他还从中摘录了大量有关医药学的诗句。后来，李时珍在父亲的启示下认识到“读万卷书”固然需要，但“行万里路”更不可少。于是，他既“搜罗百氏”，又“采访四方”，深入实际进行调查。李时珍穿上草鞋，背起药筐，在徒弟庞宪、儿子建元的伴随下，远涉深山旷野，遍访名医宿儒，搜求民间验方，观察和收集药物标本。他首先在家乡蕲州一带采访。后来，他多次出外采访。除湖广外，还到过江西、江苏、安徽好多地方。均州的太和山也到过。盛产药材的江西庐山和南京的摄山、茅

山、牛首山，估计也有他的足迹。后人对此写了“远穷僻壤之产，险探麓之华”的诗句，反映他远途跋涉，四方采访的生活。李时珍每到一地，就虚心地向各式各样的人物请教。其中有采药的，有种田的，捕鱼的，砍柴的，打猎的。热情地帮助他了解各种各样的药物。就这样，李时珍经过长期的实地调查，搞清了药物的许多疑难问题，于万历戊寅年（公元1578年）完成了《本草纲目》编写工作。全书约有200万字，52卷，载药1892种，新增药物374种，载方10000多个，附图1000多幅，成了我国药物学的空前巨著。其中纠正前人错误甚多，在动植物分类学等许多方面有突出成就，并对其他有关的学科（生物学、化学、矿物学，地质学，天文学等等）也做出贡献。达尔文称赞它是“中国古代的百科全书”。

## 第二节 道医学与其他学科的区别

### 一、道医学以“损”为尚，其他学科以“益”为尚

《老子》说：“为学日益，为道日损。损之又损，以至于无为，无为而无不为”（四十八章）。可见“损”即是“无”，“以至于无为”。“无为”并不是什么事情也不做，而是无所为而为，就是顺乎自然。《老子》认为，一个很小的孩子的生活，就是无为的生活。

《老子》中有一大部分讲“为道”。为道就是照着道那个样子去生活。它不说“学道”，因为道是“无名”，没有任何规定性，是不可以用思考、言语那样的方法去学的。言语所说的都是事物的规定性，对于没有规定性的东西，那就不可说了，对于不可说的也不能进行思考。因为思考不过是无声的言语。对于道只能体会，照着它那个样子生活。

对于道要勉强地说，那只能说它不是什么。它不是这，也不是那。它首先不是一个具体的个体。而人则首先是一个个体。因为是一个个体，所以人就有一个个体所有的许多东西，如欲望、感情等。人和道比起来不是少了些什么，而是多了些什么，而且多得很多。人要想照着道那个样子去生活，那就需要把那些多的东西渐渐地减少。这就叫“日损”。

### 二、道医学以“德”为尚，其他学科以“得”为尚

《老子》说：“含德之厚，比于赤子。毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏。骨弱筋柔而握固。未知牝牡之合而腠作，精之至也。终日号而不嘎，和之至也”（五十五章）。第3、第4、第5句是夸张之辞，这一章的主要意思，是用这些例以说明顺其自然而无所为的生活。其实生物的生活本来就是如此。一个动物遇见可吃的东西它就吃，遇见可喝的东西它就喝。在吃喝的时候，它并不知道这样做为的是吸取营养、维持生命。人知道这个道理，但是他也并不是在每次吃饭的时候都想到这个道理。他虽然有吃饭这个行为，但这种行为就是“无为”。如果在人的生活中一切行为都是如此，那



就是“无为而无不为”了。

这并不是说，一个人在社会中可以横冲直撞，做事没有计划，行动不加考虑。考虑计划还是可以有的，这也是一种“为”。问题在于为什么这样的“为”。如果是无所为，那还是顺自然，还是“无为”。

《老子》说：“道生之，德畜之，长之育之，亭之毒之，养之覆之。生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德”（五十一章）。生而不有三句，就是说道是无所为而为，但是自然如此。这就叫“道法自然”，也就是顺其自然。道是如此，所以照着道那个样子生活的人，也要顺其自然，无所为而为。

《老子》形容这种人说：“众人熙熙，如享太牢，如春登台。我独泊兮，其未兆，沌沌兮，如婴儿之未孩。傫傫兮，若无所归。众人皆有余，而我独若遗。我愚人之心也哉！俗人昭昭，我独昏昏。俗人察察，我独闷闷。澹兮，其若海，飂兮，若无止。众人皆有以，而我独顽似鄙。我独异于人，而贵食母”（二十章）。“食母”就是照着道那个样子生活。

《老子》的这种顺其自然无为的生活方式，就是魏晋人所谓“达”。魏晋的所谓“达人”，就是照着这种生活方式生活的。这是晋人风流的一个主要之点。道家的“德”不同于儒家的“德”，率性，自然，认同人正常的权益和需求，但是又反对过分的贪求。

### 三、道医学以“玄”为尚，其他学科以“实”为尚

“玄”这一概念，最早见于《老子》：“玄之又玄，众妙之门。”王弼《老子指略》说：“玄，谓之深者也”。玄学即是研究幽深玄远问题的学说。魏晋人注重《老子》、《庄子》和《易经》，称之为“三玄”。魏晋玄学的主要代表人物有何晏、王弼、阮籍、嵇康、向秀、郭象等。魏晋玄学的产生有其深刻的社会背景和思想文化背景。简言之，它是在汉代儒学衰落的基础上，为弥补儒学之不足而产生的，是由汉代道家思想、黄老之学演变发展而来的，是汉末魏初的清谈直接演化的产物。

玄学产生于魏晋盛行于隋唐，这和当时的社会有着密切的联系。三国鼎立时期的血腥，使人们及当时的知识分子无不时刻存在朝不保夕的感觉，所以谈学说易成为在当时社会茶余饭后的主要活动，以此来暂时达到松弛紧张神经、舒缓烦忧抑郁、回避残酷现实、满足精神需求之作用。有一句话可以概括玄学的特色：隋唐精神，魏晋风骨。

后来玄学的内涵被不断扩充，不断被后世方术家所充实，产生了包括山、医、命、卜、相在内的五种体系。这些玄学体系的思想借鉴于先秦的阴阳学说，而这些思想并不是直接借鉴而来的，主要是由于汉时道教的兴起，在完善自己的思想体系的时候，除了引《道德经》为经典的同时，也把阴阳学说五行演德学说一起丰富起来，所以玄学同道教的渊源极为深厚，可以说都是国学思想组成和传承的一部分。兹简述如下。

山，包含修心养性、锻炼身体等秘术，即玄典、养生、修密三部分的修习。玄典带有最为深厚的哲学色彩，主要把兵家法家的思想同道家的理念融合为一，形成后世

的黄老之学，利用此来参悟宇宙奥秘、人体机能。而养生即为气功和道家的炼丹法。而修密则包括了符咒法、压镇法、祈星法、武术等，利用运动以及精神、意念的统一来提高身心境界的方法。也有秘术门派将山分为仙学、道法、幻术、御灵、兵阵五种方法。而其范围不离上述三部分。

医，主要特指方剂、针灸、灵疗等三部分。所谓灵疗，是以催眠术、暗示法及集中精神意念。暗示的影响对个体而言是巨大，可能没有实际体验的人都想象不出其影响如何巨大。人体遥控、远距离遥视等特异功能一直是当今各国研究的尖端课题。

命，分为占星法和干支法。占星法包含的七政四余、紫微斗数、五星术、建除术。七政四余一术又名果老星宗，以星宫度数推算人命运。五星推命术所用星宿为七政即金木水火土日月七星及四余紫气，罗侯，计都，月孛来定人贵贱穷通。紫微斗数相传为陈抟老祖所创，是依紫微天府两组一百多颗星依据人的出生年月日时定局排宫，来推测人的一生祸福吉凶。其流派很多，譬如白云派，中洲派，四化派，昆仑派，洛阳派，江南等派，大体而言却可分为南北二派，南派以星情，格局为注重总体把握，配以活局运转，用“三方四正”原理推运；北派以四化为牵引，重河洛九宫之气数，精于细微的推断，如能将二者合并可称紫微为天下第一神数是也。建除术起于西汉，现在早已失传。但是建除术对传统以星辰干支来择日的学说的发展起到了不可低估的巨大影响。如今建除术可以在六爻中见到，还有南朝宋鲍照所做的建除诗，二十四句五言诗。干支法既是比较熟悉的看八字，所谓八字既是你出生年月日时用干支代表的八个字。八字中带有强烈的五行学说，可以说是建立在其学说的基础之上的。四柱中命的部分典籍最多，重要的古籍有：《渊海子平》、《三命通会》、《穷通宝鉴》（又名栏江网）、《滴天髓》、《神峰通考》、《铁板神数》、《河洛理数》、《子平真詮》、《子平粹言》等等。铁板神数相传为北宋邵康节先生所传，有铁板定钉之说。但今人只是得破解之法的一部分而已，尚不见有人完全的能破解此数。邵子神数亦传为邵康节先生传其子邵伯温之数，又有洛阳派铁板之说。今邵氏后人会有此术，乃为正宗。此二数皆以生辰八字化卦数，考时定刻定人命运轨迹犹如神断，其六亲推断之神使后人着迷。八字流派众多，古籍今著更是汗牛充栋，各著作各有千秋，虽须博览，但要把握住其神，学其根本，注重形成自己一套理论方法。

相，分为手相、面相、体相、摸骨、痣相等。相学主要以徽派为主，又有粤、川、陕、鲁之分，各地相法不一。自从宋代相学名著《麻衣相法》面世后学此术者颇多，流下的相学故事也很多，明代袁柳庄父子又撰《柳庄相法》，尚有《水镜神相》、《铁关刀》、《金较剪》、《燕山相法》、《大清相法》至清《相理衡真》是为大成，民间尚有很多相学书籍，在此不一一列举。相地既是古时的堪舆术，分为看门井灶的阳宅相法与看龙穴砂水向的阴宅相法，一般称为风水术，主要分为形式派和理气派。其著作以郭璞的《葬经》为代表。现代流传的有玄空、飞星、八宅等学说还有倒仗等，还包括择吉总之相地博大精深，实难一言以蔽之。风水之术，青囊奥语，自来占卜算命为求一顺字，唯此相地之道求其逆也，同金丹之道异曲同工，同为查其玄机奥妙，没有悟性者，一辈子也是分水匠，根本没有那么多风水大师。风水实在误人不浅，以后遇到以此聚财还望慎之又慎，不可迷信到底。

卜，有的很常见，比如六爻，金钱卦，马前课。当然也有较为神奇的三式，即太乙、六壬与奇门。六爻起源于汉代京房易，又名火珠林，历来广为流传，是大宗预测法，其代表著作也很多，有《卜筮正宗》、《增删卜易》、《易冒》等。其中野鹤老人的《增删卜易》可谓经典之作。其独特的装卦纳甲方法，可以让不会五行易学知识的人也能学会。民间尚有大衍卦，小衍卦之法，其理论多来源于河洛理数。说到六爻不可不说《易经》，因为二者渊源颇深。易原有三种：《连山》、《归藏》和《周易》。目前保存下来的《周易》因为是经过孔夫子修订，成为儒家经典之首得以流传至今，古时为文人的哲学教科书，亦视之作为一种游戏。梅花易数，简便易学易用，是邵康节观梅所悟，广在民间流传。实为心易之法。测字是一个看似非常神奇的预测方法，实际上，测字内中是十分复杂，因人而异，各不相同，有的察颜观色，有的利用特异功能遥视（即天眼）。历史上都有证据可循，譬如流传至今的英耀赋，即是一本用来算命作弊的书。江湖之术，骗局防不胜防，封建社会这种骗局团伙也或多或少掺杂进占卜算命的行业当中，这些糟粕必须剔除。奇门遁甲、六壬术和太乙数是三大秘术，被尊为方术界的无上法门，得窥一二，兴之。其他占卜术只能在一定文化层次和区域内流行，并以面貌全非，与本来大相径庭，而这几种方术，有一个共同的特性，那就是它们都是据《易》卦、《洛书》、星象五行之理化合于干支，即不约而同的选择了时空来预测人事吉凶断祸福解疑难的术数，很值得深究。

#### 四、道医学以“信”为尚，其他学科以“疑”为尚

两汉以后，由于儒家学说垄断了思想界，《老子》的道学没有被后代门生系统化，而是以天师道的形式向道教的形式转化，开始了组织化、科律化及斋醮化的过程，这一过程自张道陵开始到张鲁止，逐步形成了政教合一的系统，开始了有为自为的道教的修持进程。自张鲁辞世之后，天师道开始分化，使原有的形成了道教组织混乱、科律废弛及斋醮杂乱无章的局面。陆修静就是在这种形式下开始了对道教的改革，经几代的不断努力，形成了道教新的发展进程。陆修静的改革从三个方面开始，即：改革道教组织、修订道教经典和建立系统的斋醮仪式。其在道教组织上形成了由“道官”制度向宫观制度的过渡过程，陆修静后期的修行已是在“简寂馆”中，具徒论道，集体修行，具备了宫观的管理方式。在道教经典的修订上，其创立了“三洞四辅十二类”的分类方法。在道教理论上，其把斋醮仪式赋于哲学意义，从而使道教的理论形式由陆修静开始逐步形成了系统化的理论形式。陆修静认为：夫人体非圣真。而处身五浊，三尸强盛，内生攻贼。九窍四关，各有所趣。施为之向，动入死地，致伤天年，命不终夭寿。而灵宝妙斋，以人三关躁扰不能闭停，身为杀盗淫动，故役之以礼拜。口有恶言，绮妄两舌，故课之以颂经；内有贪欲嗔慧之念，故使之以思神。用此三法，洗心静行，心行精至，斋之义也。“信”的教义已颇见雏形。由陆修静开创的道学流派，经孙游岳、陶弘景与上清派的道学理论结合，又经王远知、潘师正的发展、到司马承祯，已具备了完善的理论形式。上清派的教义以个人成道为主要目标，反对天师道的房中术，推重颂经、存思、服气、吞液，习金丹、符篆之术，轻视群众性的斋醮仪式。由于陶弘景隐居茅山又加之他的影响，上清派自陶弘景开

始，被称为茅山宗。其弟子潘师正的道学理论，丰富了茅山宗的理论内容。《正统道藏》的《道门经法相承次序》，载有潘师正的道学理论。在关于道学的普适性上，潘师正把人分为“三机”，即所谓“人分三机”。“人分三机”使不同的人都能正确的把握修道的形式，其上机者：上机之人，灵识惠解，业行精微，离诸有心，不婴尘染，体入空界，迹蹈真源。不求常乐而众善自臻，不厌人间而诸恶自息。本自无持，今既不犯，不犯是名无得。既其无得，亦复无失。无得故谓为真。上机之人，其戒如此。其中机者：中机之人，智慧明了，济物为利己之由，济身为渡人之本。故中品洞玄，辩有通无，物我兼济。其下机者：下机之人，先求自利，未能度人。故三皇洞神，陶炼智慧，自近至远，以明身为万善之本，济己可以及物。潘师正的“人分三机”对道学理论与实践的关系有相当重要的意义。其在理论系统上显然与老子的“三士闻道”是统一的。《道德经》第四十一章说：“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。不笑之不足以为道！”唐代司马承祯大肆阐扬庄子“坐忘之法”，认为坐忘之法，信是修道之要。敬仰尊重，决定无疑者，加之勤行得道必矣。故庄周云：“坠肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。”夫坐忘者，何所不忘哉，内不觉其一身，外不知乎宇宙。与道冥一，万虑皆遗，故庄子云同于大通。此则言浅而意深。司马承祯在《坐忘论》中强调，修“坐忘之法”的第一步就是“信”，“信是修道之要”。它直接征引“坠肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘”以为“坐忘之法”的理论核心。在“信敬”的基础上，“心乃合道”。

## 第三章 道医学的基本原理

### 第一节 道医学的“大道”思想

#### 一、大宇宙的“道”是中国人的终极关怀

《道德经》四十二章说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”这句话是老子宇宙论的代表。“一”是最小的自然数，最简单而又最多样，既单纯而又复杂。“一”既是开始，更是世界的本源。“一”是全，是整体，表示无限的意义，囊括全体万有。“一”是指宇宙本体有形的部分，与“道”是一体两面的等同关系，是宇宙本源的代

表。“大道至简”。恩格斯也说：“一，再没有什么东西看起来比这个数量单位更简单了。但是，只要我们把它和相应的多联系起来，并且按照它从相应的多中产生出来的各种方式加以研究，就知道再没有什么比一更多样化了”（《自然辩证法》，人民出版社，1971年，第237页）。

“一”是一切万物之本质，更是宇宙万物的原始本原。若缺少本质，则万物就不存在。老子说：“天无以清将恐裂，地无以宁将恐发，神无以灵将恐歇，谷无以盈将恐竭，万物无以生将恐灭，侯王无以贵将恐蹶。”以天为例，天根源于“一”，所以能清明。并不是本身具有清明才有清明，而是必须要执守于“一”才能清明。如果仅依靠本身的清明而不执守于“一”，就会崩裂。

“道”字以字形来分析，左为走部，右为首部，意即勉励我们，在人生的道路上应走在众人之首，作为众人的领导，众人的楷模。一个人如为众人之领导或楷模，其言行、举止表现在食、衣、住、行中，必须合乎大众公认的标准，学习的准则。

道其大无外，其小无内。道至为广大也至为细微。有自然之道，生活之道，也有社会之道，心灵之道。自然之道如太阳，如月亮，如星星，普照大地，无分别心，无区别意，彰显大慈、大爱、大公之至德。心灵之道在内心，道从心中来，得道就是得人心。得一人之心，为得一人之道。得众生之心，为得众生之道。得道的标志是行道。道教祖师曰：“行道是清静无为而无所不为以利众生”。众生向你学习，以你为榜样，尊敬你、敬佩你、模仿你的思想、行为，即是得道。故圣人无常心，以百姓之心为心，以万物之心为心。既然处处以百姓万物之心为心，所做之行为均利益于百姓、万物。故圣人必获得百姓、万物之敬仰，故曰得道。人在生之时，既已得众生之道，到处受到欢迎，其人往生后，必获得众生之敬仰及皇帝之尊封，故曰“成道”。

道是君人南面之术，道的特征是君“无为”而臣有为，民为“下士”，“民好

径”，“下士闻道，大笑之”。老子认为，民是不可能得道的，道是通途，而民却喜欢走坎坷的小路。“俗人察察，我独闷闷”，“我独异于人”。民与圣人不同，而老子对民的要求也不同。在论及民的时候，老子从来就没有站在“体道”的高度来期望。宗教的意义在于信众对终极者的尊崇。老子认为，作为民，最理想的状态不是人人都能够成为神仙或者圣贤，而是安分守己，顺其自然，做到“包容”、“不争”、“不为盗”、“不乱”、“无私无欲”。千百年来，大宇宙的道作为中国人骨子里的精神传统而生生不息，世代相传。

## 二、老子“小国寡民”是道家理想中的宗教国度

《道德经》第八十章：“小国寡民……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。”这里，老子为我们描绘了一幅祥和、安宁，返璞归真的政治理想国的蓝图。在这样一个国度里，没有政治权术控制，只有自律自主；没有强权侵略，只有和平安宁。

如果用道器关系来类比圣人与民，圣人是“道”，那么民就是“器”。有为体，无为用。器为体，道为用。有应该为无服务，器应该为道服务。服从圣人，服从君主，安分守己，无私无欲是最基本的要求。

道教以生为贵，以和为乐。生命的不息源自于和气的氤氲。社会的安宁来自于各阶层之间的和谐相处。《道德经》说：“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”和气孕育了万物生命。《老子想尔注》中说：“和则相生。”生命最好的状态就是要处和。处和则生命长久，国家社会幸福安宁。《正一法文天师教戒科经》：“道以冲和为德，以不和相克。是以天地合和，万物萌生，华英熟成。国家合和，天下太平，万姓安宁。室家合和，父慈子孝，天垂福庆。”

## 三、人之初，性本朴

儒家：人之初，性本善。这不是本来的人性。本来的人性应该是道家思想所表达的：人之初，性本朴。不是善。人性本朴，天真无邪：护生、养生、繁衍，是早期人类的主要任务。食色性也。

《道德经》说：“见素抱朴，少私寡欲。”人生之初是自然淳朴的。但随着年长而身强，由于情欲的滋生和外物的牵缠，人在不知不觉之中渐渐离淳朴真道愈来愈远，以至身命不保。因此，老子说：“治人事天，莫若啬。”教导人们应秉持朴素的生活，不被荣华的物质生活所诱惑，告诫人们应摒弃各种智谋思虑和物欲的牵扰，追求素朴纯真的生命方式，感知乐道安贫的精神生活。除后天之伪，复归于婴儿，复归于素朴之道。“素朴”，是道之属性，是真、善、美的最终体现。“富贵而骄，自遗其咎。”明晓道德之人，应“去甚、去奢、去泰”，去掉那些过分的、奢侈的、极端的行为，以慈、俭、隐为人生之宝。

## 第二节 道医学的“大医”思想

### 一、伟大的“巫”

巫为象形字。据甲骨文，巫字象古代女巫所用的道具。小篆象女巫两袖舞形。本义指古代称能以舞降神的人。《说文解字》：“巫，祝也。女能事无形，以舞降神者也。”巫出现在中国的历史是很久远的，在原始社会时，由于人类所认识的知识比较少，对这个社会中出现的某些状况不了解，把自然界的打雷、闪电、下雨、火山喷发、地震等现象误以为是某个神仙在发怒，整天诚惶诚恐，怕天神一个不爽就降灾患于身上，就如同疾病、瘟疫等。所以原始人类就把某些东西用来参拜，因为他们觉得这些东西是神的化身，神是由这些东西衍变而成的，也就由此而产生了“图腾崇拜”。崇拜就有某些仪式，通过这些仪式，人们向神表达自己的虔诚之心，也表达了自己的某些愿望，比如生子、长寿、希望风调雨顺以求获得丰收等等愿望，而有仪式就得有个领头人，通过这种人，组织各种仪式，把众人的愿望传递给神，这类人就被称为“巫”。

因为巫是神与人之间的中介，能够知晓神的旨意，这对于一般的人来说，可以说如同神的化身了，是神在人间的代言人。因此巫的权力很大，掌握着祭祀、医治、部族历史传承等权力。

巫与医是同源的，从汉字上看，医最初写作“醫”，下面是巫字。直到周朝时巫和医才分家。但直到当今一些偏远蒙昧的人们生病时仍会相信巫师可以通过巫术给人治病。

巫的实现要通过一定的仪式，因此产生了原始舞蹈。巫与舞也是同音同源的。

伟大的巫是人文的开端，是人脱离动物的第一步。人类没有文化，不可能脱离动物。巫起到的至关重要的一个环节，促使了人类对宇宙自然的观察，才出现了工具和理性，但没有忘记与大自然同呼吸、共命运的理念，一直延续到几千年之后。

巫的产生应追溯到远古时期人类对于自然现象及人体本身现象的原始认识，它是人类为了证明人与其他人或外部世界存在着某种对应关系而创造出来的中间媒介。关于这一点，恩格斯曾有一段极为精辟的阐述：“在远古时代，人们还完全不知道自己身体的构造，而且受梦中景象的影响，于是产生了一种观念；他们的思维和感觉不是他们身体的活动，而是一种独特的、寓于这个身体之中而在人死亡时就离开身体的灵魂的活动。从这时候起，人们不得不思考这种灵魂对外部世界的关系。既然灵魂在死时离开肉体而继续活着，那么就没有任何理由去设想它本身还会死亡，那样就产生了灵魂不死的概念……”（见《费尔巴哈与德国古典哲学的终结》）。据此，人们认为不死的灵魂离开肉体后变成了鬼神而继续影响着人的生命活动。因此，鬼神为灵魂的存在提供了形式，而灵魂说则为鬼神的产生提供了基础，于是，灵魂化为主管自然气候、地理变化的神通广大的神（与天上固有的神，如雷公等共同）掌握人的生命活动的外部环境，并化为人间之鬼影响作用于生命人的思维及肉体。于是，自然灾害、



气候地理的剧变带来的地震、旱灾等，以及人的疾痛、意识的丧失、各种痛苦等都被归属为鬼神的作用。在当时社会生产力极端低下的情况下，“凡人之性，爪牙不足以自卫，肌肤不足以捍寒暑，筋骨不足以趋利避害，勇敢不足以却强悍”（见《黄帝内经》）。人们万般无奈，对于鬼神采取了两种态度：一是敬畏、崇拜鬼神，将客体神化，向其敬拜求告，乞求借助神力，此即原始宗教，具有消极意味。其二则是幻想人也可以（当然指的是巫师）借助某种神秘的超自然力量控制和影响鬼神，从而控制客体。此即原始巫术，有着积极意义。但由于人们对鬼神的认识经常处于混乱的不稳定状态，因此时而崇拜鬼神，时而又想控制鬼神，或两者同时用之，因而巫术与原始宗教的界限绝难分开，特别是进入阶级社会以后，一些宗教也吸收了许多巫术的内容，两者相互渗透，有密切的相关性，在一定程序上说，两者是相互促进的。正如恩格斯所指出的，灵魂不死的观念“在那个发展阶段上决不是一种安慰，而是一种不可抗拒的命运，并且往往是一种真正的不幸，例如在希腊人那里就是这样。到处引起这种个人不死的无聊臆想，并不是宗教上的安慰需要，而是普遍的局限性所产生的困境，不知道已经被认为存在的灵魂在肉体死后究竟怎么样了。同样，由于自然力被人格化，最初的神产生了，随着宗教的向前发展，这些神愈来愈具有了超世界的形象”（恩格斯《费尔巴哈与德国古典哲学的终结》）。

## 二、“母性文化”是道医的文化自觉

1861年，瑞士法学家J. J. 巴霍芬在《母权论》一书中首先提出了“母权”一词，论证了家庭史上母权制的存在。他认为原始家庭时期曾有一个母权家庭阶段，即家庭的统治者是女人不是男人，财产由女人占有，经济由女人控制，各项事务由女人决定，亲属传袭依母系传递和计算。他第一个证明了母权先于父权存在，论证了母权制向父权制的过渡，认为原始“杂婚”制是母权制存在的根据。在“杂婚”制下排除了认识父亲的任何可能性，世系只能依母亲方面确定和计算，古代的一切民族，原初都是如此。氏族产生时代，人类实行的是群婚制和对偶婚，当时人们只能知其母而不知其父，因此世系只能按母系计算，加之妇女在生产、家庭中起着重要的作用，也就形成了母权制。母权制是指按母系或女子血缘关系计算继嗣关系和继承财产关系的氏族、家庭制度。始于氏族公社的产生，终止于父权制的确立。

在母权时代，氏族内外的一切事务由氏族女酋长管理，她领导全体成员从事各项生产活动，有权对氏族事务作重大决定。氏族内实行母系继承制和男嫁女、从妇居的婚姻居住制度，婚姻生活采取丈夫走访妻子的形式。家庭的统治者是女人，财产由女人占有，经济由女人控制，家庭中儿女的婚姻嫁娶全由母亲决定，亲属传袭依母系传递和计算，女人可以支配男人的命运，男人不但听从女人指挥，而且把妇女当神一般加以敬奉。

当然，母权与母性是有区别的。有的学者指出，母权的弊病比父权更可怕。解决问题的关键不是在于专制的母权制，而在于在“母性多元”包容精神指导下的文化自觉。人类历史分为旧石器时代和新石器时代两个主要阶段，除了漫长的旧石器时代以外，在最近的一万多年的时间里，人类社会属于新石器时代。在新石器时代的早期属于母系社会，只有新石器时代的晚期才出现了父系社会，主要的父系社会的历史

大约是从五千年到三千年前才逐步开始的。新石器时代开始以后，精细的磨制石器和复杂的组合工艺需要妇女耐心细致的工作，无意之中，她们开创了原始的采集农业和原始的制陶业，这个时候，同时出现了原始的纺织业和原始的艺术和巫术，出现了大量的极其精美的玉器和骨器，它们都是妇女的重大发现和伟大发明。由于妇女的特殊贡献彻底改善了人类的生活质量（主要体现在吃饭、穿衣、居住几个方面），女人的智慧和技巧大大提高了人类的生产效率，在中国，这就是“女娲造人”的时代，她所创造的无比辉煌的“仰韶文化”制造了无数精美绝伦的彩陶。女性执政更突出的一个优点是“人性化”。伟大的母爱突出表现为不弃人，不弃物。母性文化的三大特征，一曰大慈，一曰大公，一曰大爱。母亲的舐犊之情，打着野兽大家吃，慈爱之中带包容。对待儿女之错，稍有怒色。最接近人性的原始本真。

道医的历史可以追溯到人类的孩提时代——母系社会。“母性多元”崇尚自由开放的核心思想也是道家的人文思想。道，决不仅仅是一种信仰，而是一个以“母性多元”包容精神为核心的世界指导原理。道本无家，以百家为家。这一价值观是人类永恒并且普世的价值观。其与自然共生的理想诉求，也将是人类人文领域最终的进化方向。这是华夏文明对世界性普世价值观的特殊贡献。也是道医文化安身立命的突破口。而人类所有的经济繁荣，都是为了思想的繁荣而做的前期准备。道医具有成为世界性显学的潜质是显而易见的。

### 三、“父权文化”是母性文化的一种完善

原始公社后期，男子在经济上及社会关系上开始居于支配地位。由于男子所从事的畜牧业和农业在生活中逐渐起决定作用，造成氏族内男子地位的上升与女子地位的下降。又由于对偶制婚姻的出现，子女的血统关系由确认生母转为确认生父。这样就形成了以男子为中心的父系氏族公社。以父亲的血缘关系结成的父系氏族制是原始社会的基本单位，是继母权制之后的氏族公社的第二阶段。世系按父亲血缘关系计算，实行父系财产继承制。婚姻形成男婚女嫁，妇从夫居。原始社会末期生产力有了较大的提高，由于农业和畜牧业的发展，发生第一次社会大分工，男子逐渐在生产中占据重要地位。随着私有制和阶级的出现，使氏族里富有的男子成了新的财富即畜群的掌管者和奴隶的管理人。“随着财富的增加，它便一方面使丈夫在家庭中占据比妻子更重要的地位，另一方面，又产生了利用这个增强了的地位来改变传统的继承制度使之有利于子女的意图。但是，当世系还是按母权制来确定时，这是不可能的。因此必须废除母权制，而它也就被废除了”（《马克思恩格斯全集》第21卷，第67页）。父权制取代母权制后，社会的基本经济单位主要不是氏族，而是家长制家庭。

大约五千年前，在中国的“炎黄时代”，出现了城市和私有制度，新的工商业制度彻底改变了原始母系社会的分配制度，贫富差距的拉大（不公平制度）产生了阶级和阶级斗争，金属器的发明出现了国家和战争，史称青铜器时代，这是一个强权时代——一个新的、延续至今的伟大的父权时代出现了。母系社会的公有制被父系社会的私有制取代以后，出现了大规模的社会分工和残酷的社会剥削，战争与掠夺，压迫和奴役，以及男性对女性的控制。随着氏族社会的瓦解，一夫一妻制家庭形式的出现，父权制逐渐演化为夫权制、家长制。当人类社会由奴隶社会向封建社会发展，手

工业和商业交换的出现以及私有制的形成,男性家长的权力和作用逐渐扩大以至发展到神圣不可侵犯。男子掌握着家庭的财产权、妻子的人身权、儿女皆为其私有财产。到了封建社会,父权得到进一步巩固。中国封建社会的“三纲”中的“父为子纲、夫为妻纲”是父权、夫权的集中体现。

#### 四、庄子学派:母恋的感伤

世间有两种可以称之为爱的情感,一种是相濡以沫,一种是相忘于江湖。《庄子·大宗师》:“泉涸,鱼相与处于陆,相响以湿,相濡以沫,不如相忘于江湖”。泉水干涸后,两条鱼未及时离开,终受困于陆地的小洼,两条鱼朝夕相处,动弹不得,互相以口沫滋润对方,忍受着对方的吹气,忍受着一转身便擦到各自身体的痛楚。此时,两条鱼便不禁缅怀昔日在江河湖水里各自独享自由自在快乐的生活。海水总要漫上来,两条鱼也终于要回到属于它们自己的天地,最后它们要相忘于江湖。终颜弹指老,刹那芳华,与其天涯思君,恋恋不舍,莫若相忘于江湖。人能虚己以游世,其孰能害之!”《庄子·山木》:“吾愿去君之累,除君之忧,而独与道游于大莫之国,方舟而济于河,有虚船来触舟,虽有偏之人不怒。有一人在其上,则呼张敏之一呼而不闻,再呼而不闻,于是三呼邪,则必以恶声随之向也不怒而今也怒,向也虚而今也实。人能虚己以游世,其孰能害之!”我愿意去掉君之牵累,除去君之忧愁,而只与大道漫游于广漠空虚之境。并舟而渡河,有空船来冲撞自家之船,虽然心地狭窄之人也不会发怒。有一个人在船上,就一定要呼喊他撑开或并拢过来。一次呼喊没听到,再次呼喊没听到,于是三次呼喊,就一定以责骂之声相伴随。起先不怒而今恼怒,因为起先是空船,而今是有人在上面。人能把自已变成空虚淡漠,在世上漫游,谁还能加害于他呢!家和国虽说是美好的,天地更是宽广的。这种美好的情感和信念,是人生赖以生存下去的最为珍贵的精神支柱。

庄子学派对母性文化的怀恋,对父权社会的淡泊,成为历代文学的主线,影响至为深远。在曹雪芹的《红楼梦》中,贾宝玉的恋母情结似乎由三个方面构成:

##### (一) 仇父

这当然不是一般意义上的仇父,用我们的话说,是文化化了的仇父。他的仇父情结是和父亲所代表的整个封建社会的统治,那种君本位、父本位、官本位的统治相联系的。因此,他的仇父情结在某种程度上是政治化、社会化了的,是包含着社会批判精神的,是针对整个父权社会体制的,而不是针对个人的。在他心眼里,人只有真假、善恶、美丑的划分。他憎恶和蔑视世俗男性,亲近和尊重处于被压迫地位的女性。他说过,“女儿是水做的骨肉,男子是泥做的骨肉。我见了女儿便清爽,见了男子便觉浊臭逼人”。与此相连,他憎恶自己出身的家庭,爱慕和亲近那些与他品性相近、气味相投的出身寒素和地位微贱的人物。这实质上就是对于自己出身的贵族阶级的否定。

##### (二) 恋母

恋母情结在《红楼梦》中是以比较隐蔽、宽泛、转换的方式表现出来的。它在贾宝玉和生母王夫人的关系中体现得不十分显著,因此常常被忽略。而在贾宝玉和贾

母的关系中倒有一种变相的体现，但也还不是最重要的表现。最重要的表现是他和众多年轻女性的交往。

可以说，在和身边相当多女性的交往中，对方都扮演着小母亲的角色。在《红楼梦》中，林黛玉并不能说是贾宝玉唯一的爱人。当今人把宝黛之间的爱情作为主线研究的时候，这只是小说外在的情节结构；如果按照真实情感的逻辑深刻体会，那么，贾宝玉对林黛玉并没有那种真正性意味的爱情。他与林黛玉有的是两小无猜、争嘴斗闹的精神刺激。倒是袭人与他的关系体现着贾宝玉真正需要和依恋的女性情感。袭人这类女性的存在，对贾宝玉而言还都是小母亲的角色，在对他爱抚、哄慰的同时，还提供着性的奉献。贾宝玉在《红楼梦》中首次或者说真正发生性关系的对象，恰恰是袭人而不是别的人，这种情节上的自然安排恰恰是潜意识所为。当有些人把薛宝钗和林黛玉放在一起，看做合二而一的形象，看做贾宝玉或者曹雪芹心目中理想爱人的时候，我们倒要说，不妨把宝钗、黛玉和袭人三位一体地放在一起研究更合适。在这里，薛宝钗是正统观念上的、名分上的妻子形象。贾宝玉对她的需要，也只是名分、名誉和说法上的需要。贾宝玉对薛宝钗的暧昧态度，表明了曹雪芹对待封建正统礼教不得不接受甚至是自然而然接受的一面。而林黛玉与贾宝玉的关系则是纯粹的精神生活，是少年玩笑游戏和精神上相互欣赏的伴侣。一直呵护在身边的袭人却以更加家庭氛围的、男女性爱色彩的、充满情欲气息的面目出现在贾宝玉的生活中。这也是相当多的成熟男性读完《红楼梦》之后，在情感上更倾向的不是林黛玉、薛宝钗，而是袭人的原因，这其实是受曹雪芹爱情观念潜意识流露的影响。

### （三）护花

贾宝玉从小在女儿国中成长起来。对林黛玉、对袭人、对晴雯等最亲近的女孩们，他表现出一种护花神的情结。他憎恨女孩子受到的其他一切男性社会的压迫和欺凌。《红楼梦》中的大观园，为贾宝玉的这一情结提供了得以实现的王国。在这个女儿国中，作为惟一的男性，他实现了独占所有可爱女性的梦想。即使再肯定曹雪芹对封建社会的批判意识，再肯定他在对封建社会的批判中所做的种种富有攻击性的象征安排，并不能掩饰他潜意识的这一真实流露。贾宝玉几乎是本能地对天下一切可爱的女子都怀有强烈的怜香惜玉、要充当保护神的情结。

正像他的雅号“怡红公子”一样，他活在这个世界上，一个很大的心理冲动就是要使女孩们快乐愉悦。无论这些女孩比他年幼还是年长，在和她们的厮混中，他既是小弟弟，也是小哥哥。他受到她们的照顾，又由于“宝二爷”的身份反过来成为照顾她们的“大男人”。这是贾宝玉护花神情结得以形成的又一个重要原因。从这个角度可以说，从小没有当过哥哥、从小没有得到小女孩亲近、友爱、信赖的男孩子，很难形成像贾宝玉这样典型的护花神情结。

他对生活中特别是婚姻中不如意的可爱女子有着强烈的爱怜之心，为此而牵动感情，是典型的“多情公子”。他们或许不像贾宝玉那样风流倜傥，然而，这种情结却时时牵动着他们，使他们对可怜可爱的女人发出此起彼伏的叹惋，为她们的不平遭遇扼腕。他们常常可能做出类似贾宝玉的护花神举动，为他所怜爱的女子提供帮助。这种情结无疑是男人认识自己和女人认识男人的必要智慧。

## 第四章 道医学的历史地位与未来发展

### 第一节 道医学的历史地位

不受道教的理论束缚，不受中医的理论束缚，既介入两者之中，又冲出两者之外的束缚圈。其目的是与“道”合真。

道医学在哲学、医学理论领域有创新意义的发现：

一、揭示了意识物质统一性，阐明了意识是物质存在的最高形式；

二、明确提出了人的物质（肉体）与灵魂（精神意识）两种属性，诞生了生物体灵魂三定律；

三、生物体灵魂三定律诞生后所产生的一系列灵魂学说则进一步完善了本书理论（如生物效应学说则完全阐明了生物包括人类生长发育、衰老、患病、死亡、甚至特殊人才出现等等一切生命现象；人生三定律则涵盖了所有人生现象和规律等）。

这就使人类科学得以归真，使我们从此能以完整的“人”为研究对象，以新的物质意识等灵魂医学理论为指导，就可以完全阐明存在于目前中西医学以及人文科学史上的一切疑难、模糊问题，尤其在宏观领域或战略上。从此，也为人类医学以及人文社会科学研究开辟了完整的、广阔的、崭新的领域。

道医在中国医学史上的地位，主要体现为三个方面的特点。

#### 一、历史地位：曾经的辉煌

##### （一）巫是人文的开端

在古代史上，道医一直处于主导地位。只是到了民国时期，汪精卫提出“取缔中医”，西医居于主导地位，以形治为主导的中医，虽中途提倡了一回针灸但不了了之，因为针灸的真谛乃在于神治，以五行学说为内核。

历代以来，不少人主张医源于巫，中医也源于巫。比如古代的医字就从巫：𪚩，后来才从酒：𪚩。孔子说过“不可以作巫医”的话，《山海经》上记载，巫也管医药。《世本》也说：“巫彭作医”。于是就认为，古代巫也就是医，医也就是巫，巫是医的源泉。

在文明发展的某个阶段，宗教意识不仅笼罩，而且渗透到社会生活的各个方面。那时候，唯有神职人员才是社会上唯一有文化的阶层。如果把这个时代作为人类文明的开端和源头，那么不仅是医，而且是一切文化，都源于巫：音乐舞蹈源于巫，文学艺术源于巫，哲学、科学源于宗教，也是源于巫。这正是许多学者的看法。可以说，“巫是人文的开端”，在人类文明史上发挥了核心的引导作用。有了占卜、文字、图腾崇拜。作为人神沟通的使者，继承了巫的神学思想，继而又发现了中草药的功效，

应用于民间治疗，不断在日常生活的探索、整理、发现之中，随着时代的发展，医药理论不断地加深，故而出现了各个历史时期的代表人物。

## （二）官医的出现

古代医事制度大体从周代开始确立，其后历代不断演进，唐宋时期逐渐完备，但至清代基本上相互因袭无重要变迁，其设置主要为宫廷及上层统治阶级服务，民间医药却无长久的管理制度。出身于民间的道医从一开始就不得不凭借一套独特的管理模式——师徒相承。

周代的官医设置随医学分科而有五种，其官阶、员额不一：①医师，是众医之长，隶天官冢宰，掌管医政和医疗，又设府（保管人员）、史（记录）、徒（役使）辅佐工作；②食医、掌管王室饮食；③疾医（内科医生），治疗平民疾病；④疡医（外科医生）；⑤兽医。这个时期，道医出现了扁鹊这样的游医，也是道医出现的开端。扁鹊的医学养生产论，在医疗界起到很大的主导作用。

秦汉时期，由于统治者对民间医疗顾及不暇，关怀不够，一些学者开始对医学产生浓厚兴趣。由于宗教神学思想的影响，民间多以神治方法求助于巫师方术，符咒法术当时也解决了由于情感所引起各类病症，效果颇佳，致使医药学者加入其研究探索，从中找出了“大医医国”、“中医医人”、“小医医病”的“道”的宇宙观、社会观，从而出现了医药学者对“道”的深度探索。从此，《道德经》的“道”在医学界产生了独特的流派。

在秦代，形成了较为系统的医事制度，对后世具有重大影响，为第一发展阶段。太医令是最高官职，丞为之助理，主医药，隶少府，属职有侍医，专服务于王室或皇族，发展成为后来的御医。在地方上，官医除为各级官吏医病，还要接受地方官吏临时指派的检疫麻风病任务。

## （三）宫观道医的出现

由于道教的形成，出现了宫观道士的炼丹热，其方术成果受到了历代帝王的赏识。东汉末，在其主要代表人物刘安的带动下，形成了一支道医庞大队伍，同时也形成了道医热。西汉时期，中央医职有隶于少府和太常的区别，各设太医令为最高官职。少府太医令下有太医监、侍医、为后妃诊治疾病的女医（也称乳医）、掌御用药的尚方和本草待诏；其职责发展为后来隶于内府的药房官。太常太医令，掌诊治疾病的太医和主持药物方剂的药府。太医既负责中央官吏的疾病诊治，又掌管郡县的医疗事宜，各郡都设有医工长，对太医负责；其职责发展为后来的太医署。在药府系统中，药长主持医事，并有药藏府储存药物。东汉时期，太常太医令被删汰，仅在少府设太医令、丞，掌医药政令。太医令下有员医 293 人、员吏 19 人。又有药丞主药剂，方丞主治疗。增设了三药职：中宫药长，由宦官充任，司中宫妃嫔医药事宜；尚药监和尝药太官。皇帝医病服药由他们先尝药量的十分之二，然后进奉服用。这时医药管理有了明确分工。两晋时期，晋因魏制，太医令隶宗正；设奚官署于内侍者，令 2 人，掌宫人医药疾病罪罚丧葬等事。哀帝时（公元 362~365 年）省并太常太医，改归门下省，下有太医、殿中太医等。

#### (四) 隋唐五代时期的道医代表人物——孙思邈

隋唐五代时期的孙思邈，是古今医德医术堪称一流的名家，尤其对医德的强调，为后世的习医、业医者传为佳话。他的名著《千金方》中，把“大医精诚”的医德规范放在了极其重要的位置上来专门立题，重点讨论。而他本人，也是以德养性、以德养身、德艺双馨的代表人物之一，成为历代医家和百姓尊崇倍至的伟大人物。

在唐代，产生了由太医署扩充而成的规模宏大、影响深远的医学学校，官医开始了它的第三发展阶段。与宋元以后太医局（院）除管理医学教育外，主要是全国最高医药管理机关不同。隋代，太医署，隶太常寺，是医学教育和医药机关、太医令是最高官职，丞为之助理，下有主药、医师、药园师、医博士、助教、按摩博士、祝禁博士，共215人。高祖时（公元589~604年）仿照北齐制度，在门下省设尚药局，专门负责皇帝的医药，下有典御、侍御医直长、医师等职。炀帝时改隶殿内省，典御改为奉御。又增设司医、医佐员等职。唐代，太医署因隋制且有所扩大，令、丞掌医政，府、史辅佐之，医监、医正掌教学，主药、药童司药材加工制剂，药园师适时种植采集药材，师生员共340人。尚药局袭隋制，增设咒禁师及合口脂匠等共96人。门下省另设奚官局，掌宫人及有罪后妃医药。在宫官中又设司药、典药、掌药三个药职及女史，专疗后妃疾病。五代有翰林医官使之职。唐代太医署及尚药局仍设有咒禁师，《新唐书·百官三》：“令掌医疗之法，其属有四：一曰医师、二曰针师、三曰按摩师、四曰咒禁师”，足证禁咒治病仍是正式被政府承认的医术。

#### (五) 宋代的道医代表人物——儿科鼻祖钱乙

我国医学史上第一个著名儿科专家钱乙撰写的《小儿药证直诀》，是我国现存的第一部儿科专著。它第一次系统地总结了对小儿的辨证施治法，使儿科自此发展成为独立的一门学科。后人视之为儿科的经典著作，把钱乙尊称为“儿科之圣”，“幼科之鼻祖”。

宋代医事制度有所改革，中央分为四个部门，太医局专门负责医学教育，而医药政令和承招视疗则由翰林医官院掌理，为第四发展阶段。宋代，太医局，隶太常寺，有丞、教授、九科医生，额300人。熙宁九年（1076年）设提举、判局，并规定判局一职要选懂医的人担任。翰林医官院有正副院使、直院、尚药奉御、医官、医学等百余人。殿中省仍设尚药局，掌皇帝医药。至道三年（997年）设御药院，为服务宫廷的医药机关，隶内侍省，近似清代的内药房。神宗时（1076年）在京师设卖药所（称熟药所），辨验药材，另设修合药所2所（炮制药材）。这是官办药局的创始。徽宗时（1114年）将卖药所和修合药所改为太平惠民局、和剂局，主要控制全国药品的炮制和买卖，并在各地设药局40处。药局兼医病，作为官办施药便民的医疗、卖药机构。元时两代承袭此制，通称惠民药局。

辽代，北面官设太医局，有使、副使、都林牙等职。承应小底局，隶著帐户司，有汤药小底。南面官设翰林院，有提举翰林医官、翰林医官内侍省汤药局有都提点、勾当汤药等职，都是为皇室服务的。金代，改太医局为太医院，隶宣徽院，掌医政和医学教育，有提点、院使、副使、判官、管勾等职。御药院有提点、直长。尚药局改由宣徽院统领，但是以管理皇帝饮食和药品为主，医疗次之。



## （六）金元时期道医代表人物——刘完素

金元时期，道医代表人物刘完素开创了金元医学发展的新局面，形成金元时期一个重要学术流派“河间学派”。元明清三代医事制度大同小异，以元代太医院成为独立的中央医药机关，官医进入第五发展阶段。元代，中统元年（1260年）设宣差，统领太医院，掌医事，制奉御药物，秩正二品，为历代医官最高的品级。其后官医职称、员额屡有改变。至元九年（1272年）又设医学提举司，有提举、副提举，掌各路学生课义、考验太医教官、校勘名医著述、辨验药材、教导太医子弟。至元二十五年（1288年）又设官医提举司，有提举、同提举、副提举、掌医户差役词讼。河南、江浙、江西、湖广、陕西各设一司，其余各省设太医散官。

## （七）明清时期道医代表人物——李时珍、傅山、徐大椿

明清时期，官医发展呈衰落的趋势。明代医学，考试重于教育，各县虽有医学训科，而设官不给禄，与阴阳学同。清代因明制，而太医院内设教习厅，分作内、外教习，内教习以太监为学生，外教习则教授医官子弟。1840年以后太医院经费不足，医学也近乎消亡。光绪三十四年（1908年）设新医学，略仿各省学堂的章则。清末有了西方近代医学堂，举行留学生考试，内有医学一门，及格者有医科进士之称。本时期道医的表现也颇受考试、训诂之风影响，埋头于经典的编纂。纵观历代医史，主要是到了近代开始走入低谷，道医的固有精神被完全淹没。

李时珍（公元1518~1593年），字东璧，号濒湖，湖北蕲州（今湖北省蕲春县蕲州镇）人，汉族，其父李言闻是当地名医。李时珍继承家学，尤其重视本草，并富有实践精神，肯于向劳动人民群众学习。李时珍三十八岁时，被武昌的楚王召去任王府“奉祠正”，兼管良医所事务。三年后，又被推荐上京任太医院判。太医院是专为宫廷服务的医疗机构，当时被一些庸医弄得乌烟瘴气。李时珍再此只任职了一年，便辞职回乡。李时珍曾参考历代有关医药及其学术书籍八百余种，结合自身经验和调查研究，历时二十七年编成《本草纲目》一书，是我国明以前药物学的总结性巨著。在国内外均有很高的评价，已有几种文字的译本或节译本。另著有《濒湖脉学》、《奇经八脉考》等书。

傅山（公元1607~1684年），初名鼎臣，改为山，原字青竹，后改青主，太原府阳城县西村（今属太原市尖草坪区向阳镇）人。他博学多才、精通经史百家，兼攻诗文书画，尤其对祖国医学有深入研究和独到见地。是明末清初我国杰出的思想家、诗人、书画家、医学家、戏曲家、武术家、社会活动家，号称“十七世纪中国思想文化界的一座奇峰”。

傅山在医学上，也有着巨大的成就。他内科、妇科、儿科、外科，科科均有很高的技术，而尤以妇科为最。其医著《傅氏女科》、《青囊秘诀》，至今流传于世，造福于人。傅山极重医德，对待病人不讲贫富，一视同仁，在相同情况下，则优先贫人。对于那些前来求医的阔佬或名声不好的官吏，则婉词谢绝。对此他解释为：“好人害好病，自有好医与好药，高爽者不能治；胡人害胡病，自有胡医与胡药，正经者不能治。”

作为道医的代表，傅山一生中处处表现了坚韧不拔的战斗精神。他那种“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”的品格和气节，毫不愧对“志士仁人”的评价。

他的民族情结应引起当今学者和研究者的注视。

徐大椿（公元1693~1771年），原名大业，字灵胎，号洄溪，江苏吴江人。生于清圣祖康熙三十二年，卒于高宗乾隆三十六年，年七十九岁。性通敏，喜豪辩。自《周易》、《道德》、《阴符》家言，以及天文、地理、音律、技击等无不通晓，尤精于医。初以诸生贡太学。后弃去，往来吴淞、震泽，专以医活人。大椿著书颇多，有《兰台轨范》、《医举源流》、《论伤寒类方》等，都为医学之籍。

大椿自幼习儒，旁及百家，聪明过人。年近三十，因家人多病而致力医学，攻研历代名医之书，速成深邃。悬壶济世，洞明药性，虽至重之疾，每能手到病除。

徐大椿曾两度奉诏赴京。首次为乾隆二十五年（1760年），直言质朴而得乾隆帝嘉赏，原拟留职京师，坚辞放归隐居画眉泉；第二次乾隆三十六年，年已七十九岁，自知不豫，携子徐熾同行，到京后三日死。死前自拟墓前对联曰：“满山芳草仙人药，一径清风处士坟，”可谓平生写照。

## 二、现实地位：脱颖而出

一位当代很著名的医学家讲过：“现代医学宣传的是对疾病的恐惧和对药物的依赖”，听来不可悲吗？不值得我们深思吗？在我们的精神世界里不是播种希望，不是播种美好，而是种植以“物质医学”为出发点得出的结论——对疾病的恐惧，对药物的依赖。心身医学，医学不仅是医身的，更是医“心”的。“心为君主之官”“五脏六腑之大主”，“心藏神”，“得神者生，失神者死”……2500年前华夏祖先的殷殷教诲现在我们能看懂吗？能入了你的“心”吗？

按照科学发展史来划分，人类认识和改造世界的方法论大体经历了三个发展阶段。我国的春秋——秦汉之际，西方的古希腊、罗马时代，在当时自然哲学基础上的自发的整体综合性研究方法为第一阶段。中医即是在此基础上形成和发展起来的。从欧洲的“文艺复兴”开始，科学进入了第二个发展阶段，即习惯所称的“分析时代”。在物理学、化学、数学成果的基础上，形成了以分析为主要倾向的研究方法。这正是西医产生和发展的方法论基础。二十世纪中期以来，科学在高度分化的同时又出现了高度综合的倾向，产生了以综合为主要倾向的现代科学方法论。现代科学方法论的产生，彻底改变了当代的科学图景和科学家的思维方式，成为当代新技术革命的理论支柱。

人类科学技术史表明，当一个社会处于科学技术发展的第二阶段（即“分析时代”）时，由于人们所受的教育和社会潮流的影响，在科学研究中往往“着重提高我们把问题分解成各个部份的能力，而对各部份重新综合的能力却很少予以鼓励。多数人从受教育起，就善于分析而不善于综合”。这正是我国长期以来习惯于用西医的方法验证、解释、改造中医的社会思想根源。当以综合为主要倾向的现代科学方法论给我们送来了中医发展的曙光的时候，我们仍不自觉地用分析方法去蔑视产生于自发的整体综合方法基础上的中医学，这便是“多数人从受教育起，就善于分析而不善于综合”而形成的社会性偏见。因此，中医界的科技人员和管理人员必须对当代科学技术有高度的敏感性和研究热情，应当认真学习和研究科学技术史，研究和普及以综合为主要倾向的现代科学方法论。

在研究和普及过程中，首先要认真研究中国古代哲学史和科学技术史，研究《易经》、《道德经》、《墨辨》、《易传》，以及惠施、公孙龙、荀况、韩非等的著作。然后对照《自然辩证法》和控制论、信息论、系统论、辨证逻辑、模糊集合论等代表著作，就会在思想上架通自发的整体综合方法论与现代科学方法论之间的桥梁。

二十世纪八十年代以来，学术界从诸多层面对东、西方文化进行了大量的比较研究，对东、西方文化的交流与合作起了很大的推动作用。二十世纪七十年代初，我国著名的中医学家赵锡武在谈论中西医结合时曾经提出，“要结合首先必须分清”。他所讲的分清，即是进行比较研究。当我们以方法论为基础对中、西医的生理、病理、诊断、治疗深入比较研究后，对于发展中医的思路与方法自然会了然于胸中。

在长期以“西医西药的方法研究整理中医”的氛围中，中医基础理论中的许多概念在潜移、在解体，许多指标如表里、寒热、虚实、升降、开阖、出入、浮沉、正邪、标本、奇偶、反正、顺逆等，在被曲解、被取代。所以持悲观论者担心“废医存药”的局面难以扭转，认为中医正处于即将消亡的边沿；持乐观论者则认为中医正处在新的突破的前夜，因为中医终于盼来了比自发的整体综合方法大为先进的现代科学方法论。当此之时，只有通过中、西医进行深入的比较研究，中医基础理论才会得到巩固和完善。这是关系到中医生死存亡的重大战略步骤，不可彷徨，不可坐待。道医就是在这样的背景下脱颖而出，承担起时代与历史的责任。

### 三、未来地位：返璞归真

尽管二十世纪后半期西医也开始重视人的社会、心理属性，并提出了生物——社会——心理医学模式。但是今天，这三者仍然是三个并行而独立的医学分支。在这一点上，我们必须有清楚地认识。因为中医从概念、范畴起，即已将社会、自然、心理、生物的属性融为一体。这是西医不能相比、不可取代的，也是不容混淆的。

#### （一）重视传统语言文字学习是道医复兴的基本前提

圣人出，为世作则，以身力行，明人伦、自然大道，约以成文，是谓经典。经者，恒也，常也，上下前后贯通也；典乃重要文献、典籍。所谓天经地义，经典即是记录经国济世常道，天礼秩序规律，人类文化的本元。

经典是民族精神的源头，虽因时因地而宜形成不同民族的经典，同为一本所生，最终万殊同归。文以载道，千古传承，能屹立于多世历经劫难而不灭者，以其文中真精神，合于天道，合于地道，合于人道。引一言而撼醒内心，得一句而名辨事理。

经典是文化教育之根、是民族的精神家园。经千百年淘洗磨砺，古老，但不陈旧，因其皆是常道，与时俱进，经久弥新。犹如一个哺育民族文化的母亲，将生命再创力贯注于民族生活的每一个细胞中，唤醒祖先头脑蕴藏的先天智慧，直接人性本源，启发开动无限潜能。经过对先辈成果的“记忆”，而内化、启发、传承、创造。对民族经典的“失忆”，便失去创造性人生的高起点。

唐朝中后期，以韩愈、柳宗元为代表的文人、士大夫发起了“古文运动”。从此，“文以载道”的传统便贯穿于古代散体文发展的历程之中。韩愈认为，“道盛则气盛，气盛则文昌，文以贯道，文以明道，文以载道”。宋·周敦颐《通书·文辞》：

“文所以载道也。轮辕饰而人弗庸，徒饰也，况虚车乎。”语言文字是一个民族的骄傲与自豪，也是一个民族兴盛与衰败的标志。道医的衰落，与语言文字的衰落有着直接的密切的关系。

## （二）加强传统思想道德教育是道医复兴的思想保证

南怀瑾先生说：“一个国家，一个民族，亡国都不怕，最可怕的是一个国家和民族自己的根本文化亡掉了，这就会沦为万劫不复，永远不会翻身。”中国传统教育从幼儿养性、童蒙养正、到志学治平，经典一直是万法归一的恒定教材。中国自古学子读书虽有很多流弊，但对所读书籍的选择却十分严格。读杂书视为邪淫，大逆不道。南先生年届九十，他回忆说，小时候一次偷偷看《红楼梦》，他父亲看见了，一巴掌就打过来了。像《红楼梦》一样的名著都不被列入所读之列，可见选书之严。他在很多重要演讲中坦言：“我提倡孩子们读经，是为了未来中国多出一些大思想家、大科学家、伟大的政治家。”《弟子规》曰：“非圣书，屏勿视，蔽聪明，坏心志。”只有从小接受经典教育，才能培养出真正有文化、有思想的人，夫唯大雅，卓尔不群，不跟着社会风气走，建立独立的大才人格。

经典文以载道，化育天下。中国传统经典秦汉以五经为主，宋以后便以四书为先导和基础。即使不谈诵读对人智能潜力的开发，仅从经典的内容来讲，便是最经济的教育学。俗话说：秀才学医笼中抓鸡，不做良相便作良医。从日用伦常到治平天下，文、理、艺、史、哲不分，混沌一元，包罗万象，从小到大一生要用的学问尽在其中。

经典是航标，给行者引路；它是渡船，把人带向圣贤的境界。它至平至常，至神至妙，一时可行，万世有益，一人可行，万人可行。它虽然都是好文章，但如果仅当成要记诵的文章学，以博取功名，或者当成装点门面的口头禅，便把经典降格了，谬以千里；如果说经典过时，只能怪自己食古不化，死在句下。

道之所存，师之所存。当师道不存的时候，经典是最好的老师。

传统启蒙教育中的《诗经》、《三字经》、《菜根谭》、《朱子家训》、《老子》等中华传世名著是中国文化真正的生命力所在。传统文化其实就是孔子“对父母为孝，对兄弟为悌，对朋友为信，对国家为忠”、“仁者爱人”几千年来的一个演变和贯彻。几千年后的今天，诚信已经形成了危机，孝道已经需要社会呼吁。“经济为上”、“利益第一”，丧失了正义、善良、诚信。欺诈与哄骗、儿孙不孝在这样一个社会并不少见。追求酷、追求炫、追求享受、追求个人利益的最大化已经成为当今社会的味道和气息，而这种气息在发展中医药事业的后备军——青年人身上更加明显。为了理想去学医，为了拯救生命而学医，为了中医药事业的发扬光大而去学医，有几个人还这样？

道医理论自萌芽到完备，整个发展历程离不开世代医家的刻苦、离不开世代医家的仁善。每一位对道医事业做出卓越贡献的医家无一不是道德的标榜。如今，要发展道医，传统的思想道德教育必须重视起来。

## （三）坚持传统学习培养模式是道医复兴的有效举措

中医教育是复兴道医的一个重要环节。通过探询名老中医学习、成长经历，我们

不难发现，他们的成就与传统的学习培养模式是密不可分的。这应当成为我们复兴中医的宝贵经验。

首先，应加强四大经典的学习。借用“缺少经典的民族是幼稚的孱弱的民族”，缺少经典的中医是萎靡的脆弱中医。恢复以四大经典命名的学科，并将其作为中医院校所有专业的必修课。另外，我们应将四大经典列入执业中医师的考试范围。

其次，应努力推广师承教学模式。在加强学校教育的同时，必须提倡多形式、多渠道、多层次地兴办中医教育。其中一个办法，作为高、中等中医教育的补充，就是继续推行师承教学模式，让具有真才实学、有丰富临床经验的老中医或者中年中医带徒。

第三，让师父传其真，让徒弟得其真传。优良的医德医风和独特的流派特长。这样保证了学习上有个性、有深度、有细节、有诀窍，既有一定的理论性，又有独到的实践性。实践证明，不少“只能意会，难以言传”的手法技巧，无不出自名师的点化和学生的领悟。

继承、创新是一个永恒的主题。没有很好的继承就不可能有很好的创新，没有很好的继承就有可能导致学术的萎缩甚至消亡。传统文化在过去给了中医很丰富的营养，今天、未来，传统文化仍将是中医发展的营养来源。我们应该正视传统文化对中医的影响。中医的发展有其固有的轨迹和规律，它又脱胎于传统文化，这就决定了二者的发展必然同步。传统文化是一个民族凝结的纽带、存在的价值、民族灵魂之所寄，决定着民族的种性，“只有民族的才是世界的”。只要中医以中华民族优秀的传统文化为基石，以中医基础理论为发展核心，以现代疾病谱系的变化为发展导向，以现代科技知识为发展手段，将临床疗效作为发展目的，遵循其特有的发展规律，在自我完善中不断创新发展，道医复兴将指日可待！

## 第二节 道医学的未来发展

### 一、回归宫观传统是复兴道医的有效方法

#### （一）宫观特殊条件

卿希泰先生曾指出：“中医学是中华传统的文化瑰宝，它与中国土生土长的传统宗教——道教的关系十分密切。”仙道贵生，道门中普遍肯定现世人生之生命价值，高扬“生为第一”的道理。道教出于习医自救、济世利人之目的和宗教情怀，自创立之日起就重视研习医药方技，故形成了崇尚医药的传统。葛洪曾明确指出：“古之初为道者，莫不兼修医术”，民间历来也有“医道通仙道”、“十道九医”之说。道教医家对中国传统医学发展曾做出过巨大贡献，然而过去学术界受形而上学思维方式的影响和束缚，在论及中国医学发展的史实时，往往有意无意地回避，掩盖道教对中医发展的影响和积极作用。更有甚者，干脆一笔抹煞道教医学的存在，这种状况不能说不是中国医学文化研究中的一大缺憾。

## （二）特殊地理环境

南朝齐、梁的道教学家、医学家、药学家陶弘景在所著的《真诰》中说：“武当山道士戴孟，乃姓燕，名济，字仲微……服食大黄及黄精，种云母、雄黄、丹砂、芝草……得不死之道……遂能轻身健行，周旋名山，日行七百里。”“茶之为饮，发乎神农氏”（陆羽《茶经》）。“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶以解之”（《神农本草经》）。神农为帮人民治病去痛，亲尝草木而多次中毒，终于寻茶得以解毒。并取名为“茶”（今之茶）。除了解毒，人们又发现茶的其它药效，“茶叶苦，饮之使人益思，少卧，轻身，明目”（《神农本草经》）。神农帮人民治病去痛，亲尝草木的高尚精神和方法被后人所沿袭，能羽化轻身的茶，正是寻找长生之药的方士所发现。“茶乃养生之仙药，延龄之妙术”，被誉为“草木之仙骨”。《山海经·西山经》载曰：“玉膏所出，以灌丹木。丹木五岁，五色乃清，五味乃馨”。这种长生不死的丹木，当然是想成仙得道者的追求。被称为“神仙道教”的信奉者们，或认为饮露能身轻腾飞，或认为服食草木能飞身轻举。“或食元气，或茹芝草”（《神仙传·彭祖传》），寻药食草者不计其数。“玄中草木不知黄，甲子初开浩劫长”，“我生求羽化，云中采药蔬”。“采药层城远”，“穷遍一根莲”。“岩崖产灵药，等闲人顾稀”。道观特殊的地理环境，为道士们寻找草药提供了得天独厚的条件，崇山峻岭、深沟野壑到处留下道士寻药采药的身影和足迹。

## （三）特殊文化涉猎

庙宇的功能，是人在心灵空虚的时候，为人提供精神依托的场所，以非理性思维来满足人类情感与信仰的需求。人在危难、忧愁、逆境等等境况下，特别需要这样的精神归宿。庙宇的开放性，促成庙宇医学文化向外扩散，民间医学文化向内吸收，通过两种文化的碰撞，新的医疗手段和方法由此而生。金代名医、中医史上著名的金元四大家之一张子和，谙熟医理，善用汗、吐、下三法攻邪治病，技高当世。曾为太医，因不屑曲膝逢迎，不久即辞归，日游于隐水之上，与友人谈医论道，著书立说，悬壶济世，隐迹林泉，过着名医与隐士的生活。别人多年不治之症，经他医治，往往应手而解。后人形容子和医术，如老将敌，或陈兵背水，或济河焚舟，置之死地而后生。然以其治病之法另出一辙，一反当时温补之陋习，善于攻邪，且为人恃才放旷，不容于权贵，不容于庸医，在当时就已经可说是名满天下，谤满天下。子和虽生前备受非难，歿后终为大家，其医说精髓，为后世医家之要法。张子和是总结和运用民间疗法最有成绩的道医学者。

## （四）医界学者介入

由于庙宇的多功能性，时有医药界大家学者介入，把一些宫观的神学思想、养生保健技术、民间偏方验方及治疗手段，综合一起，进行整理、归纳、筛选，使其高效能地服务于社会。唐代著名道士，医药学家孙思邈就是这样的代表。他长期隐居终南山修炼、行医。唐太宗、唐高宗数次征召他到京城做官，都辞谢不就，志在山林，一心向道，终其一生。他将道教养生理论与医学相结合，广搜民间验方、秘方，总结唐代以前的医学理论和医疗实践，加以分类记载，在医学和药物学方面做出极大贡献，因而被后世尊称为“药王”。

## 小结

自古就有“十道九医”的说法，道教“以医传道”、“以医弘教”的传统，是几千年的文化遗产，高效的优良传统和技能，如能在今天服务于当今社会，是宫观不可推卸的义务和职能，也是推动现代医学发展的良法。道医药学的珍宝，大量埋藏在宫观，散佚于民间，亟待我们去发掘、整理，更好地为当代人服务。

## 二、道医体制建设是道医发展的捷径

### （一）教材编撰

——编著《道医学》教材，创建中国道医学体系

应编写道医哲学教材，增加开设以“道”为基本内容的“中医哲学”课。锻炼加强学者的哲学思维能力，使学者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，还应在普通中小学教育中，增加以中医学为基本形式的世界观及养生学教育，真正使学生的德、智、体等基本素质得到全面发展。对生产高素质的中华民族而言，这一点是相当重要的。

创建道医学院也就是创建道医学体系，道医学应该是中医学系统的一个重要组成部分，道医学和中医学具有相互兼容、相互影响、紧密联系的特点。道医的形成和存在有其独特的合理性和科学价值。现在道医仅存在于民间，而且更多的人没有医学学历，更谈不上行医资格。这是对民族文化遗产的一个极大的浪费。

从未来发展来看，道医学将以一个独立的新学科立于世界的医学之林，这对世界医学是一个很伟大的贡献。创建体系就是创建标准，就是规范管理。道医人才没有出路在于没有规范的管理标准。有了自己的标准，兴盛道医就有了一个很好的方向。

### （二）人才培养

——走“师徒制”的道路，创立发展道医新模式，培训、指导道医人才

走“师徒制”的道路是道医学内在的认识论和方法论模式之传承所必须的。这不但为中国医学技术的口传心授特点所决定，更多的则是为中国医学的道德伦理特色所限定的问题。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“医学圣手”。道医的发展过程中，主要也是要体现在出现多少的“道医圣手”。没有圣手就无从说发展。

传统医学中，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，道医学不同于其他学问，其所探索和解决的问题，也是中医学者终生所追求的学术问题。所以，应尊重道医学的学术特点，指导中医学和道医学人才，使其学术研究有长足的发展，并为其创造优越的学术研究和生活环境，使优秀的青年学者能够走进学习中国医学的大门并为中医学和道医学的发展而贡献力量。这是保护和发展中国医药学的一个捷径。

### （三）机构建设

——创建中国道医研究院，开发道医治疗技术，整理道医学说，完善养生保健教育新体系

聚合医界顶尖人才，创建中国道医研究院，规范道医行业的管理，创建一套完整的符合现代科学发展的管理，有利于道医人才的释放和发展。

开发道医治疗技术，要注意两个问题：一是要重视手法和疗效，再就是要加强与现代科学的合作，用科学的语言和理论来破译道医医术。道医学说的整理也同此理。

——创建道医学院与道医院，广泛开展道医医疗活动

要创立道医学体系就必须要建立道医的资格界定标准，对道医的人才的培养将成为中国道医发展的一个重大创新和进步。让中国最优秀的道医人才从民间走进大雅之堂，把精粹的中国道医文化发挥到极致，为世界大众服务。

中医学的医疗模式，应以采用中医诊断为主，西医医疗仪器诊断为辅的诊断方法；

采用中药和道医养生保健为主，采用传统中医治疗方法为主、西医为辅的治疗方法，提倡并推广道医技术进行预防治疗，更重要的是配合四时养生。

道医疗法应逐步采用以重在内养精、气、神、以合大药为内药的医治法则为主，辅以中药调整和治疗的道医学和生命科学体系。

道医学和生命科学的推行，不但可以提高对养生保健的认识，更能提高人们的生活质量，并可在相当的程度上提高人们对中医和中草药的认识。

采用以道家内功为主，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方法，在练功中辅之以中药。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。

——创立世界道医联合会，广泛开展国际道医文化交流活动

组织无国界。道医组织是道医人士的家。要鼓励道医人才创新，鼓励道医人才走向世界。道医要获得世界的认可，就应同中医圆融，形成文化融合。道医独立学科的创立需要的不仅仅是时间，而且需要较大的财力。政府的扶持，首先要确立道医的学术地位，然后才有机会获得世界范围内的承认。道医和中医具有同根性，完全可以与中医圆融，一起相得益彰去发展。

总之，中医学和道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，与中国哲学息息相关，与生命科学学者的身体力行和医疗实践所总结的理论和经验密不可分。但是，中医学的理论成熟，流派众多，在历史中所形成的医疗模式（以中医七大门派的理论为主），完全可以与道医相互融合，在医治法则上形成互补。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，中医学与道医学必将最后完成以生命科学为主体医疗模式的方法论转向，这一转向能在近代完成，只是由于西方文化的冲击，致使这一工作无法顺利进行。历史将表明，在当代中国文化热的国际大环境下，中医学与道医学的事业定能在世界医学中重放异彩。



## 第五章 道医学的学术原则与方法

### 第一节 道医学的学术原则

#### 一、明确东西方文化的根本差异是道医学研究的前提

东方文化之基本特点，是源自老子《道德经》的非有，非无；非非有，非非无思想。重神，重虚，重玄。认为，真正的享受是精神的享受。其理论体系的基础是元气论。

西方文化之基本特点是真有，真无。重物，重形。西方文明的主线是科学文明，理性文明，其特点是文化的末端。其理论体系的基础是原子论。

“道医”，作为一门以老子《道德经》的大宇宙的“道”为理论核心支柱而沿袭发展出来的一支医学队伍，其学术体系带有鲜明的道家文化特色，玄奥而博大。

东晋著名道医学者葛洪在他的《抱朴子·内篇卷一·畅玄》一文中，对大道之玄不厌其烦地作了详尽的阐述，表达了“乐极则哀集，至盈必有亏”、“彼假借而非真，故物往若有遗也”等人生哲理：

“玄者，自然之始祖，而万殊之大宗也。眇眇乎其深也，故称微焉。绵邈乎其远也，故称妙焉。其高则冠盖乎九霄，其旷则笼罩乎八隅。光乎日月，迅乎电驰。或倏烁而景逝，或飘毕而星流，或混漾于渊澄，或雰霏而云浮。因兆类而为有，托潜寂而为无。沦大幽而下沈，凌辰极而上游。金石不能比其刚，湛露不能等其柔。方而不矩，圆而不规。来焉莫见，往焉莫追。乾以之高，坤以之卑。云以之行，雨以之施。胞胎元一，范铸两仪。吐纳大始，鼓冶亿类。回旋四七，匠成草昧。譬策灵机，吹嘘四气。幽括冲默，舒阐繁尉。抑浊扬清，斟酌河渭。增之不溢，挹之不匮。与之不荣，夺之不瘁。故玄之所在，其乐不穷。玄之所去，器弊神逝。夫五声八音，清商流徵，损聪者也。鲜华艳采，或丽炳烂，伤明者也。宴安逸豫，清醪芳醴，乱性者也。冶容媚姿，铅华素质，伐命者也。其唯玄道，可与为永。不知玄道者，虽顾盼为生杀之神器，唇吻为兴亡之关键，绮榭俯临乎云雨，藻室华绿以参差。组帐雾合，罗幃云离。西毛陈于间房，金觞华以交弛。清弦嘈囀以齐唱，郑舞纷柔以逶迤。哀萧鸣以凌霞，羽盖浮以涟漪。掇芳华于兰林之囿，弄红葩于积珠之池。登峻则望远以忘忧，临深则俯览以遗朝饥。入宴千门之焜焜，出丘朱轮之华仪。然乐极则哀集，至盈必有亏。故曲终则叹发，燕罢则心悲也。实理势之攸召，犹影响之相归也。彼假借而非真，故物往若有遗也。”

葛洪接着指出，大道虽玄，可是“得之者贵”，“体之者富”，关键在于理清

“用”与“器”的关系：“夫玄道者，得之乎内，守之者外，用之者神，忘之者器，此思玄道之要言也。得之者贵，不待黄钺之威。体之者富，不须难得之货。高不可登，深不可测。乘流光，策飞景，凌六虚，贯涵溶。出乎无上，入乎无下。经乎汗漫之门，游乎窈眇之野。逍遥恍惚之中，徜徉仿佛之表。咽九华于云端，咀六气于丹霞。徘徊茫昧，翱翔希微，履略蜿蜒，践跚旋玑，此得之者也。”

## 二、明确“上士”资格是跻身道医事业的文化自觉

《道德经》说：“上士闻道，勤而行之。中士闻道，半信半疑。下士闻道，大笑之。不笑不足以为道。”可见道是离尘脱俗之物，非常人所能轻得。

《抱朴子·内篇卷二》论析了“上士”的特质是不求富贵求至道，非入世之辈所能体悟：“夫求长生，修至道，诀在于志，不在于富贵也。苟非其人，则高位厚货，乃所以为重累耳。何者？学仙之法，欲得恬愉澹泊，涤除嗜欲，内视反听，尸居无心，而帝王任天下之重责，治鞅掌之政务，思劳于万几，神驰于宇宙，一介失所，则王道为亏，百姓有过，则谓之在予。”“夫有道者，视爵位如汤镬，见印绶如縲絏，视金玉如土粪，睹华堂如牢狱。”《抱朴子·内篇卷六》还指出以“诚心”结遇“明师”的重要性：“是故，非积善阴德，不足以感神明。非诚心款契，不足以结师友。非功劳不足以论大试，又未遇明师而求要道，未可得也。”

《抱朴子·内篇卷三》明确指出“道”与“德”的亲密关系：“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。”

《抱朴子·内篇卷五》还阐述了大道难行的原因是因为世人只能“见”其“显”而不能“知”其“隐”的缘故：“患于闻之者不信，信之者不为，为之者不终耳。夫得之者甚希而隐，不成者至多而显。世人不能知其隐者，而但见其显者，故谓天下果无仙道也。”

## 三、明确“治未病”是道医学的基本智慧

《道德经》指出：“为之于未有，治之于未乱”。《黄帝内经》有“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。”强调了道医“治未病”的医学思想。

《抱朴子·内篇卷五》深刻阐释了“人在气中”的生命“气本论”思想是道医学的理论基础，并提出“行炁可以不饥不病”的重要思想：“服药虽为长生之本，若能兼行气者，其益甚速，若不能得药，但行气而尽其理者，亦得数百岁。然又宜知房中之术，所以尔者，不知阴阳之术，屡为劳损，则行气难得力也。夫人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不须气以生者也。善行气者，内以养身，外以却恶，然百姓日用而不知焉。……行炁可以不饥不病。”

《抱朴子·内篇卷五》还列举了道医以“炁”禳灾、禁鬼兽、医疮伤等神奇案例：“吴越有禁咒之法，甚有明验，多炁耳。知之者可以入大疫之中，与病人同床而不染。又以群从行数十人，皆使无所畏，此是炁可以禳天灾也。或有邪魅山精，侵犯人家，以瓦石掷人，以火烧人屋舍。或形见往来，或但闻其声音言语，而善禁者以炁

禁之，皆即绝，此是炁可以禁鬼神也。入山林多溪毒蝮蛇之地，凡人暂经过，无不中伤，而善禁者以炁禁之，能辟方数十里上，伴侣皆使无受害者。又能禁虎豹及蛇蜂，皆悉令伏不能起。以炁禁金疮，血即止。又能续骨连筋。以炁禁白刃，则可蹈之不伤，刺之不入。”

#### 四、明确“尚中致和”是道医学的基本理念

中国文化是“尚中”文化。中国，中华，中庸，中和，不偏不倚，尚中致和。和而不同。和光同尘。同流而不合污。中国文化的这种特性也鲜明体现在道医学的理念之中。

《抱朴子·内篇卷六》深刻指出世人“畏死”与“好生”的困扰：“黄老玄圣……小修则小得，大为则大验。然而浅见之徒，区区所守，甘于荼蓼而不识饴蜜，酣于醕酪而不赏醇醪。知好生而不知有养生之道，知畏死而不信有不死之法，知饮食过度之畜疾病，而不能节肥甘于其口也。知极情恣欲之致枯损，而不知割怀于所欲也。”

《抱朴子·内篇卷六》以“五音合用不可阙”等生动形象的比喻，深刻指出，“形神”兼修是道医学之根本特征：“所为术者，内修形神，使延年愈疾，外攘邪恶，使祸害不干，比之琴瑟，不可以子弦求五音也。方之甲冑，不可以一札待锋刃也。何者？五音合用不可阙，而锋刃所集不可少也。”

葛洪还特别强调，“博见而善择”是道医精要，“偏修”一门实为养生之大忌：“凡养生者，欲令所闻而体要，博见而善择，偏修一事，不足必赖也。又患好事之徒，各仗其所长，知玄素之术者，则曰唯房中之术，可以度世矣。明吐纳之道者，则曰唯行气可以延年矣。知屈伸之法者，则曰唯导引可以难老矣。知草木之方者，则曰唯药饵可以无穷矣。学道之不成就，由乎偏枯之若此也。”

## 第二节 道医学的学术方法

### 一、明确“见素抱朴”、“大医精诚”是领悟道医学真谛的唯一路向

道医学禀承老子《道德经》“见素抱朴”的思想，把大慈、大公、大爱的道德境界作为道医的首要修养，“大医精诚”是领悟道医学真谛的唯一路向。反之，背道离德，非但不能成就，必降天灾。

《抱朴子·内篇卷六》：“览诸道戒，无不云欲求长生者，必欲积善立功，慈心于物，恕己及人，仁逮昆虫，乐人之吉，愍人之苦，周人之急，救人之穷，手不伤生，口不动祸，见人之得如己之得，见人之失如己之失，不自贵，不自誉，不嫉妒胜己，不佞谄阴贼，如此乃为有德，受福于天，所作必成，求仙可冀也。若乃憎善好杀，口是心非，背向异辞，反戾直正，虐害其下，欺罔其上，叛其所事，受恩不感，弄法受赂，纵曲枉直，废公为私，刑加无辜，破人之家，收人之宝，害人之身，取人之位，

侵克贤者，诛戮降伏，谤讪仙圣，伤残道士，弹射飞鸟，刳胎破卵，春夏燎猎，骂詈神灵，教人为恶，蔽人之善，危人自安，佻人自功，坏人佳事，夺人所爱，离人骨肉，辱人求胜，取人长钱，还人短陌，决放水火，以术害人，迫胁厄弱，以恶易好，强取强求，掳掠致富，不公不平，淫逸倾邪，凌孤暴寡，拾遗取施，欺给诳诈，好说人私，持人短长，牵天援地，祝诅求直，假借不还，换贷不偿，求欲无己，憎拒忠信，不顺上命，不敬所师，笑人作善，败人苗稼，损人器物，以穷人用，以不清洁饮饲他人，轻秤小斗，狭幅短度，以伪杂真，采取奸利，诱人取物，越井跨灶，晦歌朔哭。凡有一事，则是一罪，随事轻重，司命夺其算纪，算尽则死。”

## 二、明确“上医医国”和“上药三品”是道医学的理论导向

“上医”理论是道医学的核心理论，其特征，是由道家的母性文化取代儒家的父权文化，以道家“不治己乱治未乱”取代儒家“知其不可而为之”，以“身国同构”模式取代“家国同构”模式。《玉皇经》说：“上药三品，神与气精。”道医的“上药”以神为本，重视人的精神因素对生命健康的巨大作用，致力于人体自身免疫抗体的激发，为道医的发展指明了方向。

《抱朴子·内篇卷十》指出：“道之为源本，儒之为末流。”“夫道者，其为也，善自修以成务；其居也，善取人所不争；其治也，善绝祸于未起；其施也，善济物而不德；其动也，善观民以用心；其静也，善居慎而无闷。此所以为百家之君长，仁义之祖宗也。”

《抱朴子·内篇卷六》指出，精神魂魄无所不在，当然也包括人体：“山川草木，井灶洿池，犹皆有精气，人身之中，亦有魂魄。况天地为物之至大者，于理当有精神。”

《抱朴子·内篇卷八》指出，精炁为人体内之“大药”，其他外来之物均属多余：“欲求神仙，唯当得其至要，至要者在于宝精行炁，服一大药便足，亦不用多也。”《抱朴子·内篇卷十一》明确指出“身安命延”是道医的使命，“除病”实乃下医所为：“上药令人身安命延……中药养性，下药除病。”

《抱朴子·内篇卷九》指出，大药之理虽然甚明，但是“俗人不能识”：“俗人不能识其太初之本，而修其流淫之末，人能淡默恬愉，不染不移，养其心而无欲，颐其神以粹素，扫涤诱慕，收之以正，除难求之思，遣害真之累，薄喜怒之邪，灭爱恶之端，则不请福而福来，不攘祸而祸去矣。何者？命在其中，不系于外，道存乎此，无俟于彼也。患乎凡夫不能守真，无杜遏之检括，爱嗜好之摇夺，驰骋流通，有迷无反，情感物而外起，智接事而旁溢，诱于可欲，而天理灭矣，惑乎见闻，而纯一迁矣。心受制于奢玩，情浊乱于波荡，于是有倾越之灾，有不振之祸，而徒烹宰肥腍，沃醢醢醢，撞金伐革，讴歌踊跃，拜伏稽顙，守请虚坐，求乞福愿，冀其必得，至死不悟，不亦哀哉？”

## 三、明确“知者不博”是道医学研究的学术基础

《道德经》说：“知者不博，博者不知。”

《抱朴子·内篇卷十二》通过儒家的“穷年无以”和道家的“不待多才”的对比，深刻剖析了“知者不博”的哲学意义：“夫圣人不必仙，仙人不必圣。圣人受命，不值长生之道，但自欲除残去贼，夷险平暴，制礼作乐，著法垂教，移不正之风，易流遁之俗，匡将危之主，扶亡微之国，刊诗书，撰河洛，著经诰，和雅颂，训童蒙，应聘诸国，突无凝烟，席不暇暖。其事则鞅掌罔极，穷年无以，亦焉能闭聪掩明，内视反听，呼吸导引，长斋久洁，入室炼形，登山采药，数息思神，断谷清肠哉？至于仙者，唯须笃志至信，勤而不怠，能恬能静，便可得之，不待多才也。”

《道德经》说：“信者不美，美言不信。”这句话是“知者不博”的重要注解。知者之所以能够做到不博，是因为有信，所以专心致志，术业有专攻，终于成就；博者之所以不断觅求，是因为没有成形的观念，所以陷于迷茫当中。《抱朴子·内篇卷十二》：“按仙经以为诸得仙者，皆其受命偶值神仙之气，自然所禀。故胞胎之中，已含信道之性，及其有识，则心好其事，必遭明师而得其法，不然，则不信不求，求亦不得也。”

《抱朴子·内篇卷十二》还提出“人生本有定命”、“未有心不好之而求其事者也”的命定论思想作为“知者不博”的理论依据：“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，值贤宿则贤，值文宿则文，值武宿则武，值贵宿则贵，值富宿则富，值贱宿则贱，值贫宿则贫，值寿宿则寿，值仙宿则仙。又有神仙圣人之宿，有治世圣人之宿，有兼二圣之宿，有贵而不富之宿，有富而不贵之宿，有兼富贵之宿，有先富后贫之宿，有先贵后贱之宿，有兼贫贱之宿，有富贵不终之宿，有忠孝之宿，有凶恶之宿。如此不可具载，其较略如此。为人生本有定命，张车子之说是也。苟不受神仙之命，则必无好仙之心，未有心不好之而求其事者也。”

#### 四、“为道日损”的同时“为学日益”

##### （一）《老子》的“道”“学”观

“为道”是求对于道的体会。道是不可说，不可名的，所以对于道的体会是要减少知识，“见素抱朴，少私寡欲”（《道德经》十九章）。所以要“日损”。“为学”的方式是要“日益”。“为学”就是求对于外物的知识。知识要积累，越多越好，所以要“日益”。

《老子》所讲的“为学”的方法，主要的是“观”。它说：“致虚极，守静笃。万物并作，吾以观复”（《道德经》十六章）。又说：“以身观身，以家观家，以乡观乡，以邦观邦，以天下观天下”（《道德经》五十四章）。这就是说，观，要照事物的本来面貌，不要受情感欲望的影响，所以说：“致虚极，守静笃。”这就是说，必须保持内心的安静，才能认识事物的真象。

老子又说：“不出户，知天下，不窥牖，见天道，其出弥远，其知弥少。是以圣人不行而知，不见而名，不为而成”（《道德经》四十七章）。这也是它所说的“观”的一种方法。这几句话也就是如后世所说的“秀才不出门，全知天下事”。《老子》

认为“言有宗；事有君”（《道德经》七十章）。就是说，言论有其主要的论点；事物有其主要的原则。抓着了它们的要点和原则，就好像抓着了了一张网的纲，其目自然就张开了，所以“不出户”，就可以“知天下”。但是这些“宗”和“君”又是从哪里来的呢？

从以上这些话看《老子》所谓“观”，首先是一种旁观。他不承认实践在认识中的作用。这就是他所说的“不行而知，不为而成”的意义。这样的认识论必然是轻视感性认识的唯心主义的认识论。

旁观的态度是隐者态度。“隐者”的思想就是这种态度的表现。《老子》把它发展成为一个有系统的理论。

《老子》认为，事物的变化是有规律的，这就是所谓“事有君”。自然界中的事物的规律，他称为“天道”，社会中的事物的规律，它称为“人道”。《老子》认为人凭借这样的知识，可以趋利避害，以达到保全自己、反扑敌人的目的。它称事物变化的具体的规律为“常”。“常”是指事物变化中的经常不变的东西，它说：“取天下常以无事”（《道德经》四十八章）。“民之从事，常于几成而败之”（《道德经》六十四章）。“常有司杀者杀”（《道德经》七十四章）。“天道无亲，常与善人”（《道德经》七十九章）。《老子》也用“常”形容“道”，这只是说“道”是经常如此，不是说“道”就是“常”。

对于规律的了解和认识，《老子》称为“明”。它说：“知常曰明”（《道德经》十六章）。“知常”即依之而行，这种行称为“袭明”，“是以圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物；是谓袭明”（《道德经》二十七章）。“袭明”即“习明”，亦称为“习常”，“见小曰明，守柔曰强。……无遗身殃，是为习常”（《道德经》五十二章）。如果不能“习常”而任意妄为，则必有不利的结果，“不知常，妄作凶”（《道德经》十六章）。《老子》认为，要认识“道”也要用“观”。“常有欲以观其眇，常无欲以观其微”（《道德经》一章）。这是对于“道”的“观”。它认为，这种观需要另一种方法，它说：“涤除玄览，能无疵乎”（《道德经》十章）？“玄览”即“览玄”，“览玄”即观道。要观道，就要先“涤除”。“涤除”就是把心中的一切欲望都去掉，这就是“日损”。“损之又损”以至于无为，这就可以见道了。见道就是对于道的体验，对于道的体验就是一种最高的精神境界。

总之《老子》所讲的“为道”的观点，是反对感觉经验和感性认识的，也是反对重理性作用和理性认识的，它是一种直观。

“为道”而又得道的人，是个什么样子呢？《老子》说：“古之善为道（王弼本作士，今从傅奕本）者，微妙玄通，深不可识，故强为之容。豫兮若冬涉川；犹兮若畏四邻。俨兮其若客（王弼本作容，今从傅奕本），涣兮若冰之将释。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（敝）而（原作不，依易顺鼎校改）新成”（《道德经》十五章）。这是“善为道者”的样子。看样子他好像是冬天要涉水过河，又想过，又怕水冷；好像是谁都在迫害他；好像是个客人，不是主人；好像是很朴实、很糊涂、很空虚。可是他的糊涂慢慢地会变成清楚，他的静会慢慢地变成动，他的旧会变成新。

宋明道学家讲气象，《老子》这一章所讲的就是善为道者的气象。这种气象同《庄子·天下》篇所说的慎到、田骈所赞赏的气象，颇有相同之处。

有一个根本的不同，那就是“块不失道”的问题。“块”，就是土块，是无知之物。无知之物，推而后行，引而后往，只能做一种机械的运动，好像一阵风在空中飘过，好像一根羽毛随风旋转，好像一块石头，从山上滚下来。慎到认为，这就是照着道那样去生活，所以“块不失道”。《老子》认为，为道的人并不是如此。在表面上看起来，他虽然也是“缘于不得已”，但是，他是自觉的如此。他不是无知之物，他的自觉，就是他的精神境界。土块是真正的无知之物，它没有精神境界。《天下》篇的作者，大概也看到这种根本上的差别，所以批评说，“慎到之道，非生人之行，而至死人之理”，接着说，“其所谓道非道，而所言之眚不免于非。彭蒙、田骈、慎到不知道。”

《老子》虽然也不废“为学”，但是它还是以“为道”为主。它认为，人生中最主要的事情是提高精神境界，对于外界的知识积累同人的精神境界没有直接的必然的关系。所以它说：“绝学无忧”（《道德经》二十章）。它认为，人生的指导原则应该是顺自然。“为学”可能导致这个原则的反面。它说：“大道废，有仁义；慧智出，有大伪”（《道德经》十八章）。所谓“伪”的意思是人为，人为和自然是对立的。“为学”增加人的知识，知识的增加可能导致人为的增加，那就走到顺自然的反面去了。

“伪”也有虚假的意思。《老子》认为，自然的东西是真的，相对于真说，人为的东西就是假的。人为总有造作模拟的意思。有了造作模拟，那就有假的成分。比如在天上飞的东西，鸟类是天然的，是真的，飞机作为一个飞行的东西是人为，是模拟，同鸟类比较起来，鸟类的飞行是真的，飞机的飞行是假的。

“大道废，有仁义”，这并不是说，人可以不仁不义，只是说，在“大道”之中，人自然仁义，那是真仁义。至于由学习、训练得来的仁义，那就有模拟的成分，同自然而有的真仁义比较起来它就差一点次一级了。《老子》说：“上德不德，是以有德”，就是这个意思。

老子云：“为学日增，为道日损，损之又损，以致于无为，无为而无不为。”科学是有着极强的求知欲和追求欲，它是人类思维活动有为的、顺向的外延扩张。这种“有所为”的、以满足自身欲望（特别是物质欲望）为目的的精神和行为，在佛法中称为“流转门”。它是苦的、束缚的、虚妄不实的！佛法所宏扬的是回归精神的本源，以无为的精神思维活动来修正自身的一切行为，从而达到无不为的智慧境界。它是逆向的、乐的、真实的、解脱的。在佛法中称为“还灭门”。

宇宙是指时间和空间的幻有状态，庄子云：“四方上下谓之宇，古往今来谓之宙”。人生是指我们自己因业力的推动在生死流转的过程中的幻有状态。宇宙和人生是一回事，是心和物的绝对统一，但又不是心，不是物。它们是幻起幻灭的缘起假相，是空无自性的实相。实相即是无相。因心的妄相执着故，于无相中生起幻有假相。人类对宇宙人生的实相认识，是无法靠科学实验的手段来实现的，也无法用感觉思维、逻辑思维、抽象思维、概念思维来实现。必须用“道的思维”来实现！

## (二) 葛洪的“道”“学”观

《抱朴子·内篇卷八》列举大量珍贵经验，阐述了这样一个道理：修道一途，“唯当得其至要”；可是，学道的具体方法“不可仓促而尽知也”，勉励我们“勤苦”修学，得其真义：“欲求神仙，唯当得其至要，至要者在于宝精行炁，服一大药便足，亦不用多也。然此三事，复有浅深，不值明师，不经勤苦，亦不可仓促而尽知也。虽云行炁，有数焉。虽曰房中，而房中之术，近有百余事焉。虽言服药，而服药之方，略有千条焉。初以授人，皆从浅始，有志不怠，勤劳可知，方乃告其要耳。故行炁或可以治百病，或可以入瘟疫，或可以禁虎蛇，或可以止疮血，或可以居水中，或可以行水上，或可以辟饥渴，或可以延年命。其大要者，胎息而已。得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣。初学行炁，鼻中引炁而闭之，阴以心数至一百二十，乃以口微吐之，及引之，皆不欲令己耳闻其炁出入之声，常令人多出少，以鸿毛著鼻口之上，吐炁而鸿毛不动为候也。渐习转增其心数，久久可以至千，至千则老者更少，日还一日也。夫行炁当以生炁之时，勿以死炁之时也。故曰仙人服六炁，此之谓也。一日一夜有十二时，其从半夜以至日中六时为生炁，从日中至夜半六时为死炁，死炁之时，行炁无益也。善用炁者，嘘水，水为之逆流数步，嘘火，火为之灭；嘘火，火为之灭；嘘虎狼，虎狼伏而不能动起；嘘蛇虺，蛇虺蟠而不能去。若他人为兵所伤，嘘之血即止；闻有毒虫所中，虽不见其人，遥为嘘祝我之手，男嘘我左，女嘘我右，而彼人虽在百里之外，即时皆愈矣。又中恶急疾，但吞三九之炁，亦登时差也。但人性多躁，少能安静以修其道耳。又行炁大要，不欲多食，及食生菜肥鲜之物，令人炁强难闭。又禁恚怒，多恚怒则炁乱，既不得溢，或令人发欬，故鲜有能为者也。予从祖仙公，每大醉及夏天盛热，则入深渊之底，一日许乃出者，正以能闭炁胎息故耳。房中之法十余家，或以补救伤损，或以功治众病，或以采阴益阳，或以增年延寿，其大要在于还精补脑之一事耳。此法乃真人口口相传，本不书也，虽服名药，而复不知此要，亦不得长生也。人复不可都绝阴阳，阴阳不交，则坐致壅淤之病；故幽闭怨旷，多病而不寿也。任情肆意，又损年命。唯有得其节宣之和，可以无损。若不得口诀之术，万无一人为之而不以此自伤煞者也。”



## 第二部 道医的神学思想与神治体系

### 第一章 先民的神学思想

#### 第一节 混沌

传说，在天地还没有开辟以前，有一个不知道为何物的东西，没有七窍，它叫做混沌（也有人叫他帝江）。他的样子如同一个没有洞的口袋一样，它有两个好友一个叫倏，一个叫忽。在宇宙洪荒之初，世界是一个完整的空间，充盈着混沌之气。

盘古大神，是宇宙之初唯一的神，它与宇宙同形同质，拥有着无上的力量。它既是创造之神，也是毁灭之神。

经过了几亿年绝对静止的状态之后，盘古大神聚集宇宙间的全部力量，推动混沌之气开始慢慢转动起来。

混沌之气在转动了一千万年之后，渐渐分离出一股清气和一股浊气，彼此循环，生生不息——是为太极。太极之轮转动了一千万年之后，清气上扬，浊气下沉，形成了天地。

太极为创世之轮，太极之轮的阴阳两极，分别对应了世界的本体（物质）与幻体（精神）——既彼此对立，又二位一体。太极之轮的转动，还衍生出了天，地，泽，火，雷，山，风，水八相。八相作为创世因子，分别代表了世界本体与幻体的不同形态，隐藏于天地诞生后的万物之中。

当八相之力达到平衡的时候，世界的本体与幻体便会和谐相融，天地便处于一个和平安宁的时期；当八相之力的平衡被打破的时候，世界的本体与幻体便会冲突分裂，天地便会发生动荡。世界的衍生与发展，便是这样一个在平衡与不平衡之间不断循环的过程。

太极之轮的转动不仅创造了世界，而且其循环不息的转动所带来的变化，更是贯穿了整个幻想的历史，所谓合久必分，分久必合，正是这种变化表现的永恒规则。

天地诞生之后，盘古大神对于世界新的模样十分满意，可是渐渐又觉得世界太过寂寞，于是决定创造一些新的生命来陪伴自己。

盘古大神用清气为神、用浊气化成的泥土为骨，创造了一些子民，并让他们在大地上生活，还赋予了他们创造事物的能力。这些子民对于自己的主人盘古大神十分崇拜，于是用他名字的最后两个字作为自己的名字——称呼自己为“神”。

众神们用盘古大神赋予自己的能力，创造了世间的花草树木，河流山川和飞鸟游鱼。整个世界一片欣欣向荣的景象。

盘古大神看到这一切，终于觉得没有什么遗憾了，打了个哈欠，开始沉沉睡去。

“古未有天地之时，惟象无形；窈窈冥冥，芒芒漠漠；鸿蒙鸿洞，莫知其门”（《淮南子·精神训》）。这就是人们常说的混沌。混沌传说，几乎遍及世界各民族早期神话之中。

《庄子》记载了这一时期的神话：南海的天帝叫倏，北海的天帝名叫忽，中央的天帝叫混沌。倏和忽经常到混沌那里去玩，混沌招待他们很殷勤周到，倏和忽心里很过意不去，就想报答混沌。倏和忽见混沌没有七窍，心想：这不但很难看，心里一定也不好受，咱们就帮他凿出七窍吧。于是倏和忽用斧头、凿子等工具每天为混沌凿出一窍。倏和忽整整忙了七天七夜，终于帮混沌凿成了七窍，使他变得好看多了。倏和忽心里很高兴，以为帮了混沌的大忙，于是就叫混沌睁眼看一下外面的世界，不想混沌刚把凿成的眼睛睁开，就死去了。

《淮南子·说林训》载：“皇帝生阴阳，上骈生耳目，桑林生臂手，此女娲所以七十化也”。意思是黄帝、上骈、桑林之神造好了人的形体，由女娲给形体注入“七十化”（即意识），使人类有了全新的感知感觉。

## 第二节 巫

### 一、巫

在阐述先民的神学思想时，我们不能忽视一个重要的历史现象，就是“巫”。“巫”是动物进化到人类过程中人神之间的行医者和魔法师。由于巫的这种“人神之间”的媒介功能，人们对神灵的认识不需要形成系统的理论体系，而只需要信仰、尊敬和服从。“巫”这个名称很有意思，因为这个字与舞蹈有关，在甲骨上发现的这个字便是描绘一个正在作法的巫师手里拿着羽毛在舞蹈的样子，有时候女人也能成为巫师。道家不仅是一种承认巫的魔法作用的神秘主义哲学，更破译出起源于原始母系社会的阴性符号。另一个词“方士”也很重要，这个词曾被译作“一位拥有魔药的绅士”，这显然与巫的行医活动有关。

巫并非一直能取得官方的好感，这一点与道家的政治及方术思想的境遇有相似之处。事实上在宋代巫受到官方严厉的迫害，直到清末刑法中仍有禁止巫术的条文。由于巫有时会做出人祭之类残忍的事，从人道主义这一立场来讲，人们会同情儒家对巫的反对。无论如何，官方的压制使得道家中巫术这一方面转入地下并形成某些流派，这些流派日后在中国人民生活里起了重大的作用。

中国古代巫、医同源。巫术内含有医术，巫术事实上是在探求医术的过程中成长起来的。

## 二、巫医

巫是最早的医生。原始社会的巫就是专为病人驱疾镇邪之士。卜辞中有“巫”字，巫的身份就是医生。

黄帝开创了医学时代。他重视发明创造，聚集了许多名医，如佶贷季善方脉，岐伯尝草药治百病，俞拊精通外科，马师皇长于兽医，此外还有雷公、桐君、鬼臾区都懂得医道。我国现存最早的、系统的医学理论专著《黄帝内经》就是托名于黄帝，以黄帝与岐伯、雷公讨论的方式撰写。

进入阶级社会后，巫的职守仍然主要从事医术，巫道遍及于民间。《左传·成公十年》记载有个叫桑田的巫预言晋景公很快会病死，医缓前往会诊，也认为景公病人膏肓不可治。桑田与医缓的诊断是一致的。

我国在周代已经开始摆脱巫医时代。医术渐渐从巫术中分离出来。《周礼》把巫祝列于《春官·大宗伯》，把医师列于《天官·冢宰》，这条记载，表明了医、巫分流，医术进入了日益科学的时代。

## 第二章 老子《道德经》的神学思想

### 第一节 关于老子

老子，姓李，名耳，曰聃，字伯阳，楚国苦县（今鹿邑县）人。老子是沟通春秋战国两个时期道家学派的创始人，其著作《道德经》是道家文化的至尊经典。《道德经》所涉及的内容非常广泛，从养生保健到为人处事，从政治到军事等等无所不包。学好、用好《道德经》，对人类的生存与生活的各种活动都有帮助。人类生命的一切活动，都必须要有健康的理论和健康的身体做保证。《道德经》正是指导我们健康工作与生活的指南。一般来说，宗教大都注重死亡后灵魂的超度而设计种种方案，老子则是注重人生的修为，强调生命对人和万物来说只有一次，道教既重视人生、生命，又重视死后灵魂的超度。老子一生都在强调人生的重要性，德就是生命的继续，老子养生观的核心就是贵生精神，南朝著名道士陶弘景在《养生延命录》中“禀气含天，唯人为贵，而人所贵者，盖贵于生。”《道德经》有史以来被视为出世养生修德保健的经典著作。以至于古代许多帝王经常希望通过道士们找到“长生不老”之术。“长生不老”是不可能的，但是老子的《道德经》确实值得今人借鉴，继续在二十一世纪纷繁复杂的国际大变局中破迷开慧。

老子不仅是一位伟大的思想家、道家创始人，而且还是一个伟大的养生家，道医文化创始人。据《史记》记述：“老子百有六十余岁或二百余岁，以自修道而养寿也。”历史上虽有不知其所终之说，但是有一点看法还是一致的，这就是说老子比孔子年长近三十岁，又比孔子死得晚。孔子活了七十二岁，故此推论老子是一位超百岁的寿星。老子这么长寿得益于其养生之道，其核心就是他自己说的：“吾欲独异于人，而贵食母”，这食母就是食气，食气是古人养生的主要方法，老子在他的《道德经》中说：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得，故知足之足，常足矣。”并在《太上老君养心诀·养生真诀》中指出：“且夫善摄生者，要先除害，然可保全性命，延驻百年。何者是也？一者薄名利，二者禁声色，三者廉财货，四者损滋味，五者除佞妄，六者去妒忌。”老子认为，自然界博大无边，欲望又无止境，要以有限的生命，去追逐无穷的名利，整天患得患失势必要劳神伤身，损害健康，故他极为主张“见素抱朴，少私寡欲，”经常保持一种心平气畅，体态深清的心理状态。这是他获得健康长寿的根本原因。老子不但是个以气养生的实践者，而且还根据自己的切身体会写出了气功养生的理论和方法，成为历代气功家练功的要旨，为人类的健康作出了巨大贡献。

## 第二节 关于《道德经》

《道德经》是中国传统文化中的瑰宝，全文约五千字，其高度概括的思想内涵博大精深，享誉中外。自其问世以来，各朝历代的政治家、军事家、哲学家、养生学家等诸多方面社会人士均能从中得到启示。

### 一、“修道养德”的人生观

老子在人间留下两行深深的脚印，脚印里深深的印着两个字：一个是道，一个是德。修道养德是《道德经》的灵魂。

有道必有德，长寿必有道，养生先养德是老子养生理论的核心内容，纵观我国历史上每一次科学发明，道的身上总是印记发明者的每个脚印。不管历史上治国有道的明君，还是不闻朝事失掉江山丧权辱国的无道昏君，总是在德的经络里无休止的行进。不管是天道、地道、人道都离不开正道，正道更离不开德道。是德在前道在后，还是道在前德在后？有正道必有邪道，有邪道必有正道。有真道必有假道，有假道必有真道，这种既对立又统一的矛盾逻辑关系一直贯穿在人类历史前进的脉络当中。

国道、家道、医道、科学之道、天道、人道、地道、大道、小道和大德、功德、品德、善德、医德、美德、道德都一直是华夏民族文明成长的脊梁。从幼儿呀呀学语的启蒙时期父母就用道德之水去浇灌培养。道教提出一个更响亮的口号：“我命在我不在天”。提出人生命长短非上天所安排，主动权操在自己手里，强调人通过修炼，使生命由短变长的朴素唯物思想。是生命自主。老子的一生都在为人类生命的自主探求大德大寿的科学思想和济世养生观。

老子离我们远去已两千多年，但是，他践行道德的做法则成为传统文明被人们传承沿袭至今。那简约的《道德经》已成为经典，不仅为中国百姓，乃至世界民众提供了人生之法宝。

### 二、“味无味”的辨证观

餐饮是营养健康的基石。“人是铁，饭是钢”是人们强调饮食的重要，顺应自然的重要性。道家养身保健非常重视营养问题。老子在《道德经》第十三章中说：“为无为，事无事，味无味。”所谓“味无味”，就是吃任何东西都不要贪图其味。如果我们吃东西的时候，总是品味滋味，好吃的就多吃，不好吃的少吃或不吃，长此以往，就会养成偏食的习惯。现在医学证明偏食容易破坏膳食平衡，导致人体营养缺乏，不是缺铁就是缺钙或是缺乏维生素，对健康非常不利。儿童偏食，容易导致发育不良，长成畸形。成人偏食。容易导致各种慢性病的发生。如高血压、糖尿病、冠心病就是由于人们多吃盐、吃油腻的食物，吃大鱼大肉引起的。有些年轻女性为了美丽，养成偏食素食的习惯，结果常引起缺铁性贫血的发生。现在营养学认为：营养要全面，膳食要平衡，关键要将糖、蛋白质、脂肪、纤维素、维生素、微量元素这些基

本营养素按比例均衡摄取，才能保证身体健康。如何做到这一点？必须防止偏食的发生。如何防止偏食的发生？老子告诉我们“味无味”，吃任何东西都不要老追求滋味。要知道人类进食的生物意义就是为身体提供新陈代谢的营养物质，而不是去满足“口舌之欲”。懂得了这个道理，我们在进食时候，就应该提醒自己：不管好吃不好吃，有营养的应该吃；不管荤食素食，对健康有好处的就应该吃；我们是吃“营养”，而不是吃“滋味”。长期坚持这种自我提醒，就能帮助我们除掉不良习惯，逐步达到营养全面，膳食平衡。老子为我们纠正偏食提供了一个好方法。

### 三、“以静制动”的养生观

老子在丹药诗里说：“铅汞交接神丹就”，《道德经》：“万物负阴而抱阳，冲炁以为合”，都是说万事万物都是由阴阳物质结合而成的，铅为阳，汞为阴，铅汞交接，阴阳相合，我们今天所说的阴阳平衡要达到健康状态，必须阴阳调和。要达到阴阳平衡，周身的炁流冲动、炁血畅通，这是中国传统医学的指导思想。比如地球生态系统，如果没有大气层中气的冲动一风，雨水就不会均匀分布，就容易发生旱灾，水灾、火灾、病疫。人要健康，必须要精炁神的冲动，通过丹田腹腔和体内五脏各器官的运动工作，达到阴阳调和。那么如何让精炁神冲动起来呢？在老子养生诀里我们已解释的很清楚。这就是说天地人之间的人，就象一个大风箱。精炁神在人体这个大风箱中是如何运行的呢？“虚而不出”，精炁的运行是虚静而不屈服的，就是指精炁在人体内运行是看不到的，摸不着的，多数的运动不会屈从于人们的命令。你让它向东，它不会向东；你让它向西，它不会向西。这就是一个非常重要的观点。以静制动，静空虚无，只要坚持精神反倒越来越旺盛。老子认为：人身这个风箱运动越虚静，精炁神就越充足，精炁冲动的就越多，虚静可以让精炁神冲动起来，精炁神冲动，可调和阴阳平衡，有益健康。这同现代医学及运动生理学的观点是相符的。老子在丹药诗里“呼吸来息由我”，用呼吸炁振作精神，用作息来控制自己，可见老子提倡的是一种有氧炁运动。这同现代生理学“有氧运动是一种最好的运动健身方式”的观点是完全相吻合的。长期坚持吸来呼去的吸氧运动，可以调动精炁神贯注到每个人的四肢，返回到像丹婴那样无性无欲的境界。

### 四、“还本归原”的包容观

有营养，有运动，还不能完全达到健康状态。老子的丹药诗“为见生前体自然”和《道德经》第十章中说：“专炁致柔，能婴儿乎？”就是说在专门调动精炁的过程中，要像婴儿出生之前，在母腹中不受外来的干扰，自然的生长。要彻底放松，身体要像婴儿一样放松。老子认为要健康，必须经常放松身体，劳逸结合。当人体的肌肉处于松弛状态中，经脉就是不易被肌肉所压迫，经脉就比较通畅，精炁就可以在人体最坚硬的脏器中间奔腾。骨头是人体最坚硬的器官，如果我们充分放松，骨头里、骨髓中都会有精炁畅通无阻的运行。那么还有什么“气滞血淤”之类的病痛难倒我们呢？老子《道德经》第七十六章中说：“故坚强者死之徒，柔弱生之徒”。如果长期紧张，争强好胜，肌肉僵硬，精炁运行偏移无度，容易导致疾病、早衰，要像生前

在母体内那样放松身体，保持自然，肌嫩眼明，充满生命力。才能达到“为见生前体自然”的状态。

不勉强做任何事，凡事顺其自然。这样就可消除心里紧张。否则达不到的欲望多了，就不会“为见生前体自然”，心里就会过度紧张，“息由我”是根据自己的身体条件作息由自己而定。紧张，搞得人痴痴呆呆，出现心里失常的疾患，心律不齐。道教的主流是主张道儒释三教同源异流，三教归一、三家人应成一家人的大肚包容观。

## 五、“见素抱朴”的自然观

道德经对于生命的延续、生命质的提升，有着莫大的作用。按照流行的说法，身体似乎是可以用来“使用”的，但如果“使用过度”，则难免“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”，这是道德经对人们的告诫。五色、五音、五味，只是外在的粗浅枝叶，人的心性如果被外在的枝叶所障蔽，则不能知其本，虽目能视、耳能闻、口能尝，实则又盲又聋又无味，所以不可追逐外在之末，而应体悟并抱守纯素清淡的内在之本。人的本性是虚静清明，无贪无欲的。狩猎之人，整日驰骋奔逐，放荡不羁，其心必狂，如此就失去了虚静清明之本性。难得之货，最能诱人之邪念，勾人之心魂，使人行为不规，做不德不义、贼害国民、陷己伤人之事。应对这一切，其实就是“见素抱朴，少私寡欲”两招，是心地纯洁，行事真诚朴实，少存私心和份外的欲念，须知“重为轻根，静为躁君”，行为狂妄是谓轻躁，恣情纵欲是谓飘浮，这无益于人与自然、自身的和谐，只有“知足不辱，知止不殆，可以长久。”名誉钱财皆为身外之物，人不可没有它们，但取之有道，得之有理，享之有量，不可贪之过甚，只有知道满足，才不会遭辱身之祸，只有适可而止，才不会遭亡身之灾，而可以平安无事，免遭祸殃，寿尽天年。专家们也为人与自然绘出了一个理想的“愿景”——天地万物皆在慈爱中生长，人们不造作、不妄为、清静、自然、无为，顺乎天，应乎人，任物自然，而且人们不自以为是，谦虚谨慎，则天地万物皆在无为、简约中自化，一切无所不有、无所不包，“江海处下能为百谷王”了。随着环境污染的加重，工业文明向生态文明转向，国际上把老子尊奉为环境的“天才的祖先”，这个评价是十分中肯、独到的。

## 六、“利万物而不争”的宗教观

老子曰：我有三宝，保而持之：一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。“慈”是宽容，“俭”是节制，“不敢”也就是“不争”。

“慈”最好的解释就是宽容两字，为何后来人们把母亲称做慈母？既宽容又容忍、保护；“俭”不仅是节约，更多的是一种节制和自律，节制人过度的欲望与行为；慈、俭共同导致了“不敢为天下先”，“不敢”也就是“不争”，上善若水，水善利万物而不争，惟其不争，故无尤。

宽容、自律的心境，对人的身体大有裨益，这也被当下现实生活所证实。随着经济条件的改善，有些人开始注重豪华高档的享受，其实这些对养生并无好处，还是要淡泊自然地面对一切。大家都是凡夫俗子，面对职场进退、人生得失等种种不愉快，

一定要顺其自然，调节好身心。有权有势有地位者，愈发要谦逊，不仅富贵之人不应为富不仁，其实老百姓都应该有一种平和的姿态，和人家平等相处。人与自然要和谐、协调，《道德经》讲究包容性，像大海一样，像水一样，无所不包。真正读懂《道德经》的人，不会沉沦，人人皆可君子之交。

相比较于其他思想典籍，《道德经》在历史上发挥的作用更为广泛而深入，历史发展之关键时刻，道家都能以柔克刚，《道德经》讲究包容性，像大海一样，像水一样，无所不包。真正读懂《道德经》的人，不会沉沦，人人皆可君子之交，如果社会上所有的人，都以道为目标，摆脱庸俗的社会关系，社会将会更和谐。《道德经》对人类文化未来的发展具有巨大指导意义。虽然哈耶克说过，自由是人类进步的最后动力，但自由和自然要和谐，崇尚人和自然的协调，人的行为符合自然。“持而盈之，不如其已。揣而锐之，不可常保。金玉满堂，莫之能守。富贵而骄，自遗其咎。”器盛物过于盈满，必有倾失之患；器物中空，则可容物受益，刀剑磨得过于锋利，会伤其锋，人若锋芒毕露，亦必受挫，不会能常保。不劳而获，以至金玉满堂，必有不义，这些金玉必招祸患，不能常保。身处富贵，最易骄肆。须知富贵而骄，后果可想而知。张良当年，便是“功成名遂，身退，天之道。”逍遥于紫柏山中，功成身退，成为后世多少人所追慕的楷模，否则他也不会成为“秦世无双国士，汉廷第一名臣”。“专气致柔，能如婴儿乎？”《道德经》曾这样向每个人发问。

## 七、“民不畏威”的民生观

老子说：“治大国若烹小鲜”（《道德经》六十章），国由民构成，无民则无国。故侯王治理国家一定要爱民。侯王爱民的一个主要表现是不扰民。扰动民则民伤，民伤则国乱。赋敛重使民贫，民贫国也穷，国本动摇，威从何来？故，有德之君爱民治国，重积德，厚养民，不敛民财，不扰民，以民为国本。治理国家的道理好比烹鱼，不可繁政扰民，不可频繁折腾。如果折腾不已，鱼变鱼酱，非一塌糊涂不可。

老子说：“民不畏威，则大威至。”又说，“我无为而民自化，我好静而民自正，我无事而民自富，我不欲而民自朴”（《道德经》五十七章）。老子在这里规劝最高统治者（“我”）不要多事而要“无事”，民生少了来自王权的压力和重税，休养生息，勤劳致富，就不会再惧怕官府的微薄的税收与管治，这样的政治，反而能够得到最高的权威。

## 八、“小国寡民”的领地观

老子说：“小国寡民，邻村相望，鸡犬之声相闻，民至老死不相往来。”这句颇有争议，曾被许多人歪曲为消极保守的政治思想，鲜明地表达了老子古朴的领地意识。领地意识源自于狮群的动物本能，也是后来国家尊严的由来。在当今天动荡不安、弱肉强食、和平难求的国际局势下，领地意识提醒我们要有起码的尊重，在友好往来的同时，还要保持适当的距离，才能做到张弛有节，不乱不淫。



### 第三节 《道德经》的“大道”思想

#### 一、不可说的“道”

《道德经》开篇即说：“道可道，非常道”。究竟什么是道？究竟道说的是什么？究竟谁对谁错？仁者见之谓之仁，智者见之谓之智。视角、层次、高度、目的、立足点不同，结论就不同，都有它对的地方。就像六个瞎子摸象，每人都摸到一点。摸到耳朵的说象像扇子。摸到腿的说象像柱子。摸到身子的说象像一面墙。摸到尾巴的说象像绳子。摸到鼻子的说象像管子。摸到牙的说象像萝卜。都说自己是对的，都指责别人不对。他们谁对谁错？他们六个，是谁也说服不了其他人的。只有明眼人看到全象，才知道他们六人，都是又对又不对。人所讲的客观世界都不是客观世界本身，而都是人所认识的客观世界，因此都是有误差的、并且永远是有误差的。道的内涵广大无限，含义丰富。从“道”中，君主看到了天下，医家看到生命的奥秘。“道”就是神，“德”就是形。

#### 二、以道为尊，以智为害

《道德经》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，能为雌乎？明白四达，能无知乎？”理解《道德经》，必须“载营魄抱一”，必须“专气致柔”，必须“涤除玄览”，这是第一层，用道家的传统说法，就是必须修炼，必须实证。第二层，必须“无为”，必须“为雌”，必须“无知”，才能爱民治国，才能天门开阖，才能明白四达。自己没有修，没有证，是不能真正解老的。

老子非常重视一。所谓“天人合一”，就是要“人法地，地法天，天法道，道法自然。”真正做到法自然，就是天人合一，真正天人合一的时候，人就无须作为了，那就真正地无为了，而这种符合自然的作为，是无所不为的。所以老子说，“道常无为，而无不为。侯王若能守之，万物将自化。”

老子反复说，“智慧出，有大伪”；“绝圣弃智，民利百倍”；“虽智大迷，是谓妙要”；“道常无名”；“道常无为”；又说，“为学日益，为道日损。损之又损，以至于无为。无为而无不为。取天下常以无事。及其有事，不足以取天下。”可见老子是严格区分智与道的，智在则道无，弃智则道出，智为道障。道为尊，智为害。

总之，老子的学问，就是玄学。玄学是母学，是收敛的学问，是针对发散的、分科的科学而言的。收敛的要素，就是求同，玄就是同，玄学就是求同。首先是求天人合一，求人与自然的和谐。其次，人的认知有智与慧两个部分，必须求智与慧的和谐。收敛的结果必定归根。天与慧，都是初、都是根，所以又要复命。老子说，“知和曰常，知常曰明”，又说“复命曰常，知常曰明”。知和与复命，是玄学的根本，这就是众妙之门。

### 三、养生之道首在养神

“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。”这是《道德经》第十章中的一段话。这段话也是我国养生家的养生圣经，几千年来指导无数追随此道者修为长寿。

《老子道德经河上公章句》对上面这段著名的养生圣经作如下解释：

营魄就是魂魄。人的生命依赖它才能够存在，所以应该好好地保养它。魂静了人的志就不乱，魄安了人就能长寿。人的生命就是形体与精神的统一，精神和形体统一了就能长寿。道家的养生之道主张形、神并举，但更重视养神。

### 四、神为形本

老子谈论生死的言论不多。但是他有一个十分重要的观点认为，一个人不太重视自己的生命，反而能较好的保存自己。“后其身而身先，外其身而身存”。老子发现，如果一个人如果太显露自己，就会遭到外界的损害。“兵强则灭，木强则折”。所以保存生命的最好的办法就是“处众人之所恶”。太注重自己的身体，反而有害。“人之生，动之于死地亦十有三。夫何故，以其生生之厚。”“夫唯无以生为者，是贤于贵生”。养生贵在于“啬”，所以要“去甚、去奢、去泰”对于死亡，老子认为“不失其所者久，死而不亡者寿”，“死而不亡”，王弼解释“身没而道犹存”，盖人与道同体，才可不朽。老子说：“从事于道者，同于道”。对于生死，庄子做了详细而深刻地论述。他认为，生、死都是大化运行中的一个阶段，所以对于死亡亦不必恐慌，要顺其自然。人是“气”的一种存在形式，“人之生也，气之聚也，聚则为生，散则为死”。他认为生死不过是形式的变化。他说：“古之真人，得之也生，失之也死；得之也死，失之也生。”成玄英疏曰：“夫处生而言，即以生为得；若据死而语，便以生为丧。”可见，以生观死，则死为死；但以死观生，生者也是死。即生死是相对的。何况从另一方面讲，死也未必是一件坏事，“予恶乎知说生之非惑邪？予恶乎知恶死之非弱丧而不知归者也邪？”“予恶乎知夫死者不悔其始之乎？”当人从一个更高的角度来看待生死时，死生的界限也就消失了。“彼以生为附赘悬疣，以死为决脓溃痛，夫若然者又恶知死生先后之所在？”“以无有为首，以生为体，以死为尻；孰知有无死生之一守者，吾与之友。”“明乎坦途，故生而不悦，死而不祸，知终始之不可故也。”“生者，假借也；假之而生，生者尘垢也。死生为昼夜。”“夫大块载我以形，劳我以生，佚我以老，息我以死。故善吾生者，乃所以善我死也。”。所以他主张齐生死。无论生死，都要顺其自然。后来郭象亦认为，对于生死，要顺其自然。他认为死生都是“命”。“其有昼夜之常，天之道也。故知死生者命之极，非妄然也，若夜旦耳，奚所系哉？”，“夫死生昼夜，人天常道，未始非我，何所系哉！”，“死与生，皆命也。无善则死，有善则生，不独善也。故若以吾生为善乎？则吾死亦善也。”所以不应喜生而恶死。

《道德经》第三十三章：“知人者智，自智者明。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。”能了解、认识别人的算作明智，能够认识自己的人才算高明。能够战胜别人的人是有力量的，能够克制自己的人

才算是真正拥有实力。知道满足的人是富有的，坚持力行的人是有志的。不违反规律的人就能长久，形体虽然腐朽可是精神却能永存的人才是真正的长寿。老子在本章中讲的是生命本质意义的问题，主张既要知人、胜人，更要做到自知、自胜。他认为，一个人倘若能省视自己、坚定自己的生活信念，并且切实推行，就能够保持旺盛的生命力和饱满的精神风貌。这是老子在二千多年前对现代人跨越时空的教诲，只做到有自知之明是不够的，还要知己知彼；战胜别人可能是一种胜利，但真正的敌人却是自己，战胜自己才是伟大的。但就这一点而言，又有几个人能做到呢？这些都涉及到一个自身修养提高的问题。现代社会竞争激烈，如何在这种激烈竞争环境下生存，那就只有努力提高自身的素质和修养。同时老子在本章中还提到一个人的寿命与精神永存的辩证概念。每个人都想长寿，但无论是秦皇汉武还是现代高科技都无法实现，而精神则是可以永存的，先秦诸子的思想不就代代相传至今仍生生不息吗？即便你能活上几百岁，但那只是一具躯壳，又有什么意义呢？

## 五、无为才能有为

正因为老子如此珍视生命，他才在追名逐利与修身养性之间选择了后者，主张在名利场中“无为”，在修道上“无不为”。

所以他说，明了了“道”的人好像迟钝了，正在修道的人好像后退了，即“明道若昧，进道若退”。主张“为无为，事无事，味无味”。就是说，把无为当作作为，把无事当作做事，把无味当作滋味。

他认为，在一方面失去了，在另一方面就会有所收获；反之亦然：“故物，或损之而益，或益之而损”。他举修道作例子说：“为学日益，为道日损，损之又损，以至于无为，无为无不为”。这是说，做学问要追求知识的增加，而修道则要减少各种俗务，减少又减少以至于无所作为，在俗务上无所作为，却会在修道上大有作为。只有有所不为，才能有所作为，鱼与熊掌不可兼得，舍鱼而取熊掌者也——这就是老子“无为无不为”的辩证法。

这些思想到唐代高道司马承祯那里，发展成“信敬、断缘、收心、简事、真观、泰定、得道”等八环节。其中的“断缘、收心、简事”是俗务上的无为，而其他几个环节则是修道上的有为，依然是无为与无不为的结合。

## 六、静能统躁

老子说：“重为轻根，静为躁君”。重是轻的基础，静是动的主宰。又说清静是养生的根本：“躁胜寒，静胜热，清静为天下正”。

老子说：“专气致柔，能婴儿乎”？这是说，呼吸应该调整得象婴儿一样柔和。又说：“绵绵若存，用之不勤”，意思是，要调整呼吸使其达到深、细、匀、长的地步。

对呼吸进行有意识的调整，既可以集中精神，达到一心不乱，又可以增强肺腑的机能，这对养生的确是有益的。

老子说，“虚其心，实其腹”，是指意守下丹田即脐下一寸三分之处。因为这个地方处在肾区，肾为先天之本，元气汇聚之处，脑髓脊髓产生之源，所以后来的修炼

家都很重视这个地方。道家女丹功的“断白虎”修法和藏密的“拙火定”修法都是返观、内视和意守这个地方。

## 七、上医与下医

老子当然清楚，他关于“道”的思想与方法，在非求名即求利的社会中不但很难去运用，而且很难被理解，所以他说：

“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之；不笑，不足以为道”，就是说，上等根器的人听到了，会勤奋修习；中等根器的人听到了，也会去修习，但坚持不了多久；下等根器的人听到了，非但不去修习，还会大加嘲笑，如果“道”不被嘲笑，那就不是珍贵的“道”了。

天地间有一样东西，当我们拥有它的时候，却很少注意到它的存在；当失去它的时候，却会导致窒息，它就是空气。还有一样东西，当我们拥有它的时候，却并没有感觉到格外的快乐；当失去它的时候，却会感觉到十分痛苦，它就是健康。正是因为，人们在健康没有出现问题时，往往意识不到它的重要，所以，很少有人步入顺境中修道、健康时养生的窄门。而恰恰是那些进这扇窄门的人，才是有远见的。正如《圣经·马太福音》中所说：“你们要进窄门。因为引到灭亡，那门是宽的，路是大的，进去的人也多；引到永生，那门是窄的，路是小的，找着的人也少”。

生死问题是一个与人的一生相始终的现实问题，也是一个吸引古往今来无数哲人智者苦苦思索的迷人的哲学问题。人生在世，一方面要追求生存与发展，另一方面又时刻面临着死亡的威胁，这是一个很难解决的矛盾和困惑。正是这一现实感极强的矛盾和困惑，迫使人们不断地追思和探求各种解决的办法，以摆脱生死难题的困扰。

## 第四节 《道德经》的“大医”思想

### 一、精气之说

老子在《道德经》第六章中说：“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。”，要理解这章经文，关键是搞通玄牝两字的含义。这里所说的玄是指天，指阳，所说的牝是指地，指阴，与“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”的阴阳两气是同一的意思。天地之根就是指人的口鼻，口进饮食为阴气，鼻入空气为阳气，所以口鼻是人与自然最直接的也是最根本的门户。由此可以看出这“谷神”就是阴阳两气构成的精气的代名词，要想不死就得依靠口鼻的作用。同时也说明了精气是有结构的，这就为练气功能养生，中医药能疗病提供了理论依据。这精气学说对人类健康的贡献，其意义之深远、影响之巨大是难以估计的。

### 二、经络之说

老子在《道德经》第十六章中说：“至虚极，守静笃，万物并作，吾以观复”。“笃”字在老子帛书中写做“督”，就是指督脉。何以为证呢？庄子在《养生主》中

对此作了证明：“缘督以为经”说督是一条经脉，后人称之为督脉。这“复”就是说经气沿全身左右二十四条经脉往复运行的情况，而且是以“万物并作”的形式进行的，即经气走完左半身再走右半身反复往返地运行。对经脉的循环无端的特征，他在《道德经》二十五章中有进一步的阐述：“寂兮寥兮，独立不改，周行而不殆”这就把经脉的客观存在而不以人们的意志为转移的独立性和循环性的根本特点加以肯定。他不单发现了经脉，同时还发现了经穴，他在《道德经》第一章中说：“以观其所徼。”这个“徼”字无论从形象、意义、读音来看，无疑是窍穴的代用字。从“守督”和“观窍”联系起来分析，这个窍穴就是尾闾穴，实践证实确有“众妙之门”的作用。从以上可以得出结论，经络是老子发现的。经络系统的发现，比起我国“四大发明”来其意义更伟大、更深远。

### 三、养生方法

老子“少私寡欲”的养生观，对我国传统医学的形成和发展有着重大的影响和推动作用，中国最早的医书《黄帝内经》就是继承和发扬了老子的这一观念，提出“恬淡虚无”、“志闲而少欲”等养生之道，并将它深入发展成为中医理论体系中的基础。当今世界卫生组织在维多利亚会议宣言中提出的“合理膳食、适量劳动、戒烟限酒、心理平衡等健康四大基石”，和2500多年前老子清静无为、顺乎自然的养生观是完全一致的。在喧嚣浮躁的现实生活中，若能超尘拔俗，回归自然，进入“物我两忘”修身养性的境界中，这对净化心灵，强身健体当然是大有裨益的。老子的养生方法除了“天门开阖”、绵绵若存的调深呼吸等服气方法外，着重是“凝神入气穴”的神守法。老子在《道德经》第五十五章中说：“心使气曰强”，首先提出了神气关系说，为神守法提供了理论依据。这个“心”包括了人的意识，也包含了神经系统的反射功能。主要有三种神守方法：

#### （一）守督观窍法

这个窍就是指人的九窍之一的后阴上的尾闾穴，也是督脉二十八个穴位中的最后一个穴位。我把经络系统的督脉称之为纲，而尾闾穴则是纲的绳头，具有牵一发而动全身的作用。督脉是脊髓紧紧结合在一起，而脊髓又与脑干相连接，所以守督法对调节神经系统，改善全身的机能具有很好的作用。

#### （二）守腹法

老子的“虚其心，实其腹”、“专气至柔，能婴儿乎？”说的就是以关元穴为中心的小腹处，也就是现代人说的意守“下丹田”。神守小腹对于培育精气、改善消化系统机能和下肢功能有很大好处。

#### （三）守中法

老子在《道德经》第五章指出：“多言数穷，不如守中。”这“中”在何处？有的说在脐，也有说在中脘穴。根据《道德经》第四十二章说：“冲气以为和”，冲气可以理解为中脘之气，后来唐代孙思邈也把脐上三寸的中脘穴说成丹田。中脘穴是手太阳、手少阳经、足阳明经、任脉之会穴，练功实践证明，神守中脘穴具有清醒头脑，改善五脏机能的作用。

道家所主张的“道”是指天地万物的本质及其自然循环的规律。自然界万物处于经常的运动变化之中，道既是其根本法则。人的生命活动符合自然规律，才能够使人长寿。这是道家养生的根本观点。道家思想中，“清静无为”、“返璞归真”、“归柔”等主张，对中医养生保健有很大的影响和促进。

老子的养生思想对后世有较大影响。他的来自于母性文明的虚静养生观与源自于父权文化的体育锻炼是对立的，也是互补的，更是必须合为一个整体，相互并存的。

#### 四、大道教育出天才

《道德经》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，欲以观其徼。此两者，同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。”

能够阐明的道，是具体的道，不是本来的道。能够定义的名，是具体的名，不是本来的名。称名是人赋予的，宇宙的初始阶段还没有人，故无名。人要认识万物，必须给它命名、定义、描述，故有名，万物之母。常以直觉和灵感来做决定，就是不用眼耳鼻舌身，以观察其大无外其小无内的宇宙本体的奥妙。保持明确的认知目的来制规划，就是用眼耳鼻舌身，观察有边际看得见摸得着的物质表象。妙与徼，慧与智，顿悟与认知，同出一源，但因视角、方法、立场等不同，其运作结果即得出的命名、定义、观念、思想等就会不同。

《道德经》说，“复命曰常”，“知和曰常，知常曰明”；“绝圣弃智，民利百倍”；“虽智大迷，是谓妙要”；“去甚、去奢、去泰”；“去彼（为目、华、自见、自贵）取此（为腹、实、自知、自爱）”；不自见、不自是、不自伐、不自矜、不自贵、不自生、不自为大；无欲、无为、不争、不盈、下、朴、慈、俭、守雌、昏愚顽鄙、婴儿赤子。这些都是大道的元素。复命，从人性上讲，就是回归父母生我前的天性。我们的天性，应该是“取有余以补不足”，而后天的人性则是“取不足以奉有余”。复命，就是要如婴儿赤子，不自见、不自是、不自伐、不自矜、不自贵、不自生、不自为大。这就是真正的解脱，真正的本性回归。有了坏习惯，就开始惹祸、生病了。

老子说，“故常无欲，以观其妙。”这无欲，就是开发和训练慧的方法。

慧的开发，最佳年龄是0~3岁，这是人生的无欲期（这时的“欲”都是生物的，三四岁是概念形成期，孩子开始说不，就有主观的欲望了），也是早教理论的精华所在。从出生到一二岁，是秩序敏感期。是否聪慧，全在此时能否建立秩序。如果这一阶段他所接触的环境杂乱无章，日常行为颠倒混乱，母亲的命令朝三暮四，他就不可能建立秩序，他的一生必定杂乱无章、颠倒混乱、朝三暮四。二三岁是语言敏感期。能否有良好甚至过目不忘的记忆功能，能否有运用语言的高超能力，能否有良好的文化底蕴，全在这个时期。这时，大脑已经做好了充分的准备，就像一个刚刚格式好了的电脑硬盘，可以储存大量的数据。对于外界的一切信息，周围环境的人、事、物的刺激，他们可以像照相一样，不加选择地全部储存，成为自己智能的一部分，并成为其日后学习的基础。这是构成其一生性情及人格基础的重要时期。人类从出生到三岁以前吸收获得的知识，相等于大人花六十年拼命学习后所获得的信息量。反复诵读，是儿童的自然喜好。背书，是咿呀学语儿童的拿手好戏。他们有用之不竭，而且

是越用越强的记忆力。你不主动让他背有文化内涵的东西，他就会去背天气预报，去背广告词。如果在这时不给他的大脑录入经过筛选的、有文化内涵的、准确无误的传统文化的精髓，他们的大脑就会被小猫小狗之类的无聊东西充斥，大脑的沃土就会变成杂草丛生而又无法开垦的荒原。他们在这一时期所接触的暴力、惊吓，还会进入潜意识，成为日后不得不靠心理医生用催眠唤醒、驱除的恶魔。

对于其他时期的成年人，慧的开发和训练，必须首先去欲，或者叫归零、空杯、绝圣、绝学、弃智、静定、守一、观止。如果不做去欲的清洗杀毒工作，大道思维难以进入成年人的认知思维。正如苏格拉底所言：“三十岁以上的人不要跟他谈哲学，说了他也不会懂。”

## 五、首创“知病无病”的预防医学思想

《道德经》第七十一章：“知不知，尚矣；不知知，病也。圣人不病，以其病病，夫唯病病，是以不病。”知道却以为自己无知，这才是最好最高明的；不知道却以为自己什么都知道，这就是病呀。人只有把病当作是病，那才不会有毛病。圣人之所以不生病，就是因为他们能够做到防病于未病之时，所以他们没有病。

灾病同理。《道德经》第六十四章进而提出“大医医国”的思想，强调要“治未乱”：“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。”

事物在稳定的时候，还容易保持原状；问题还没有显示要变化的征兆时，还容易谋划对付；事物在还脆弱的时候容易化解；事物在微小的时候容易消散。在事情还没有发生之前就做好准备，而治理国家要在未发生混乱之前进行。

老子的这段文字主要讲的是事物发展变化的辩证法，并据此提出要“防患于未然”的处世原则。老子主张做事情要提前准备，及时进行，不要等事态严重之后再亡羊补牢。老子的这一思想为现今的年轻人上了非常深刻的一课，许多年轻人就是没能及时发现自身的问题和缺陷，而父母和社会也没有对一些不和谐的事物或现象进行及时矫正，才导致一些极端的案件发生。

## 六、身为道体

人体生命犹如一个复杂的机器。在这台机器中，有许多组成的零件结构。如《道德经》中，即有“口”、“目”、“耳”、“筋”、“骨”、“臂”、“精”、“气”、“神”、“欲”、“形”、“身”、“心”、“魄”等。这里，既有有形的身体，也有无形的神灵。形神组合共同构成生命的整体结构。以现在的观点，“身”指具体的血肉之躯，与心、灵、神无关，而《道德经》所说的“身”，不仅限于具象之形骸，且含摄了与主体心灵意识互相依存影响的互动关系。

老子曰：“道大天大地大人亦大，域中有四大，而人居其一焉”。《道德经》第十三章又说：“故贵以身为天下，若可寄天下；爱以身为天下，若可托天下”。在这里，他不但把人与道、天、地并称为宇宙中最值得称道的事物之一，而且还将身体的概念，从己身的场域空间扩展到更大的宇宙整体，在此历程当中，不但向内虚化了自我，使自身处于“无身”状态，同时也完成了身体与自然的同体，明确了“身为道体”的重要理念。

## 七、神在体外

在《道德经》对“道”的众多阐述中，最能体现《道德经》神学思想的，是“善”与“德”的观念。五千余字的《道德经》，五十一次说到“善”，四十四次提到“德”。

“中士闻道，若存若亡。下士闻道，大笑之”。“善”与“德”并非人体内部固有的存在，乃是来自于体外，只有“上士”才会切实去领悟，去实行。《道德经》自三十八章以后，重点论“德”，称之为“德经”。“道”落实体现于天地和人即为“德”。“德”是天地人的本质。而“德”的基本特征就是“善”。“善”的意义远远超越仁、义和礼。《道德经》第三十八章：“故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。夫礼者，忠信之薄，而乱之首。”《道德经》第六十七章：“我有三宝：持而保之，一曰慈，二曰简，三曰不敢为天下先。”说的就是“善”。利益让给别人，自己生活简朴，大公无私，容纳万物，尊重万物，这就是老子之道，老子之德，老子之善。在老子看来，儒家所谓的“善”，是忠信不足，以礼充之。而道家的善，是通过天地人的体认醒察而自然产生的文化自觉，而既非出自人的动物本能，也有别于儒家的父权礼教，实在是大宇宙的密码，是人天相通后所获得的至贵之宝。在宇宙赋予我们共同的生命和资源面前，中下之士只知道如何去占有它、享用它、固化它和消耗它，而只有上士是真正尊重它，并懂得如何以有限的资源，化作无限的能量，成就伟大的事业，与天地共尊贵。

## 八、“善”的医疗观

### （一）治神是治形之本

老子《道德经》对疾病的诊断与治疗，是从生命的精神层面入手的，关心的不是身体的生理现象，而是法乎自然的运行规律，以精神内守的方式解消外在物欲的追求，不是采用物质的医疗的方式，是透过精神对形体的积极作用，达到除疾康复的医疗目的。

《道德经》第十三章：“吾所以有大患者，为吾有身。及吾无身，又有何患？”认为造成众多疾病和苦难的根源乃是来自于身体的存在。《道德经》第三章：“是以圣人之治，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。常使民无知无欲，使夫知者不敢先也，为无为，则无不治。”则更进一步指出：身体之外形的保养，需要实腹，需要强骨，而精神的保养，却要使心灵虚静，使心志柔弱。放弃名利的竞争与追逐的同时，是生命能量的强大和提升。

《道德经》第十章：“载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能如婴儿乎？涤除玄鉴，能无疵乎？爱民治国，能无为乎？天门开阖，能为雌乎？明白四达，能无知乎？生之畜之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。”老子的诊疗方法，就是形与灵合、魂与魄合，精神与肉体要调和一致，使人体的魂魄能契合天地的阴阳，在符合天理与阴阳的运作法则下，达到与道“无离”的“抱一”境界，从“有欲”提升到“无欲”的身体状态，追求的是人合乎于道的生命状态，以人内在的主体性与实



践性，回复原本清净圆满的心性，破除后天种种心知与欲望的病因，展现出法天贵真的归根本质。

## （二）“善”是人体最佳的医疗方法

《道德经》第八章：“上善若水，水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。居，善地，心，善渊，与，善仁，言，善信，政，善治，事，善能，动，善时。夫唯不争，故无尤。”

“善”是人体最佳的医疗方法。老子以“水”来比喻“善”的作用，如谓“上善若水”与“水善利万物而不争”，即人生命的保存之道在于善用水德，效法水灌溉万物而无取于万物的德性。水德的“善”最大的特征在于“不争”，就是不自以为主，随着自然的作用来滋润万物。人对身体也该如此，有如水般的自生自长，不沽名钓誉也不炫耀己功，更不会执著于外在善恶的形式，所谓“处众人之所恶”，即要求人不要自命清高，在众人所讨厌的低下与污臭之地也能忍辱负重，以相应于道的造化之功。

老子还提出七种以至善治身的水德工夫：

第一，“居，善地”：让身体随时都能成为至善的所在；

第二，“心，善渊”：让心灵都能保持有如深渊的玄默沉静，如水与百川的兼容相合，展现无比的包容能量；

第三，“与，善仁”：让生命都能保有着仁德的至善心境，如水利万物的无私雅量；

第四，“言，善信”：让身体的言行都能符合诚信的至善作用，似水如实地呈现所照之物，无虚伪造作的私情；

第五，“政，善治”：让身体有自我整治的至善功绩，如水的涤除尘埃，清新宇宙的生命；

第六，“事，善能”：让身体有着应对万物的至善功能，如水的柔弱胜刚强，能顺应自然的法则，无心而自化；

第七，“动，善时”：让身体有着运动自在的至善变化，如大海不违天时的涨落顺序，合乎自然时势的运动法则。

《道德经》第二十七章：“善行，无辙迹；善言，无瑕谪；善数，不用筹策；善闭，无关键而不可开；善结，无绳约而不可解；是以圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物，是谓袭明。故善人者，不善人之师。不善人者，善人之资。不贵其师，不爱其资，虽智大迷，是谓要妙。”

医疗的目的在于关怀人的生命，这种关怀不能只偏重在物质性的身体，还要重视其社会性与心灵性的种种生命活动。老子的医疗观与医疗手段从表面来看与现代医学是格格不入的，甚至是风马牛不相及的，可是，这种认知正是重科学的医疗体系所不足之处。老子的诊疗法是将身体纳入到心灵的精神活动中，以“无欲”来化解掉“有欲”，进入到至善的生命境界中去，使身体在战胜情欲的基础上获得无疾无患的生存利益，使有形、易损的身体成为无形、长存的道体，从而达到“形神兼治”的至高境界。

## 第三章 《黄帝内经》的《道德经》思想

### 第一节 关于《黄帝内经》

《黄帝内经》是一部比较系统和全面地反映这段时期医学理论和丰富经验的总结性的古典医学巨著。《内经》托名于黄帝所著，但它是许多医家共同智慧的结晶，不是一人一时之作。但其创作时间，基本上可以确定为春秋战国时期的作品。秦汉之后又有一定的增添和改编。

《内经》包括《素问》、《灵枢》两部分，共18卷，162篇，约14万字。《内经》对解剖、生理、病理、药理、诊断、治疗、预防等方面进行了广泛的理论阐述，对祖国医学理、法、方、药的基本理论原则都涉及到了，内容非常丰富。长期以来《黄帝内经》被学界认为是“医家之宗”。

道医在发掘祖国文化源流的基础上，将祖国医学的源头确定为《道德经》而不是《黄帝内经》。但是，根据道医的思维深入研究《黄帝内经》，不难发现，《黄帝内经》受《道德经》的影响非常之深广，《内经》中的道医思想与医术精华，尚待我们继续深入分析解读。

### 第二节 《黄帝内经》的“道”

#### 一、“道”是生命的本质

自从文明诞生的那一天起，人类就想知道自己生存的环境为什么会是这样？生命又是怎样产生的？对自然和生命本原的认识，乃是人类永恒的追求。西方人自始至终都在有形的具体物质中去探讨。古代的中国人却推崇那至高无上的道。道至大无外，至小无内，无形无象，无限大有，无疑代表无限的自然过程及其中无限的相互作用。老子深刻地领悟到了道的存在，并解释为“有物混成……可以为天地母。吾不知其名，字之曰道”。道的无限的相互作用产生了无限的变化，在无限的相互作用中有数、序、类的规律可循，而无限的变化又各处在此、彼、势、象的境界之中。于是，便有形、气、象展示着多彩的世界，而以神、气、形显现着生命的奇迹。

《黄帝内经》是中医学原典，立足于“道生观”，对生命本质、疾病本质作了精辟具体的论述。且认为，人的生、死问题，健康、长寿与否，与人的“神”、“形”所处的状态有必然联系。《上古天真论》记载：“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，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”；“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”；“上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”；又说“上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时”；“中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人”；“其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。”这里列举的生命的多种状态、多种结果，都和人的“神”紧密相关。“形与神俱”、“不时御神”、“精神内守”、“独立守神”、“积精全神”、“精神不散”等，都说的是，生命的本质是神、形合一体。“神”无“形”不倚，“形”无“神”不立。“神”、“形”相倚、相合、相和，生命就健康存在，就能延续；如果相格、相冲，阴阳不和，身体就生病；如果阴阳离决，形敝神离，生命就结束，就回归于虚无。这就是我们的古圣先贤对生命本质、疾病本质的认识。同时，在此基础上产生出一整套行之有效的健康身体、治疗疾病的方法，并不断得到完善、补充和发展，形成了颇具特色的中华传统医学。

## 二、“神”是生命活动的主宰

《黄帝内经》应用《道德经》的道学成果，在“虚极静笃”的内证实验修为中“返观内照”，进入相当的境界，心游万物之初，了解到宇宙万物的生成、发展、变化和终结的全过程，了解到我们的生命除了“质性物质”外还有更为重要的“虚性存在”。这种“虚性存在”，后世道家说它是“元神元气”，民间说是“灵魂”，当代科学术语说是“生命的能量和信息”，这种“虚存在”在生命体中起着更为重要的作用。

《道德经》第十六章：“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各归其根。”第二十一章：“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。”第二十五章：“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。”第四十二章：“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。”都详说了老子在道境下、在功态中，观悟到宇宙万物生成、发展、变化、终结，周而复始、循环往复、无始无终、不生不灭的真实情况。道为物母，道生万物，“万物负阴而抱阳”。我们的生命也是“道”生化出来的，是神、形相依的阴阳复合体。生命来自于虚无，最后还要回归于虚无，这就是《道德经》告诉我们生命的真相。

《素问·八正神明论》发展了《道德经》的神学思想，明确说明了形神的问题。帝曰：“然夫子数言形与神。何谓形？何谓神？愿卒闻之。岐伯曰：请言形，形乎形，目冥冥，问其所病，索之于经，慧然在前，按之不得，不知其情，故曰形。帝曰：何谓神？岐伯曰：请言神，神乎神，耳不闻，目明心开而志先，慧然独悟，口弗能言，俱视独见，适若昏，昭然独明，若风吹云，故曰神。”深得形神之神韵，非寻常言语所能言明。《素问·八正神明论》中所载“神乎神”，即指诊道的最高境界在

于神诊。《素问·移精变气论》中所载“治之极于一”，“一者因得之”，即指治道的最高境界在于神治。“得一”就是合一之道。天人合一、神形合一、标本合一均为道。《中藏经·察声色形证决死法》中载：“要在临病之时，存神内想，息气内观，心不妄视，着意精察，方能通神明，探幽微，断死决生，千无一误。”所以说“得神者昌，失神者亡”。《素问·汤液醪醴论》中的“神不使也”，“标本不得”；《素问·宝命全形论》中的“一日治神”，“必先治神”等，均一脉相承。潜心内视，自在如一，出神入化，神用无方，始得医道之真谛。

生命以神、气、形为三元。形为有形的生命运动方式，是生命活动的载体，“形者生之舍也”；气为无形的生命运动方式，是生命活动的根本，“气者生之充也”；神为灵慧的生命运动方式，是生命活动的主宰，“神者生之制也”。《淮南子·本经训》中载：“神明藏于无形。”神之大，以其隐形成景小，超然无累，恍惚不测，精微难见，总万变以经纬，妙一机而转移，超形气之外而其迹不露，尽变化之极而其功莫窥。摄生与诊治之道，以神为至极。《庄子·知北游》中载：“人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死。故曰通天下一气耳。”气上通于神，而下承于形，升降出入，开合聚散，动静消息，生生化化，是神形之枢，是生命之本。摄生与诊治之道亦基于气。

阴阳之气与经络脏象等都是描述神气运动方式为主的概念。阴阳不是内部结构的对立，不是朴素的和自发的，不是原始哲学，也不是说理工具。阴阳是两类相反的运动方式的相互作用及其状态和表现。其作用关系是同气相求，异气相害；同性相斥，异性相吸；同象相类，异象相别。阴阳是存在，是自然与生命过程中的普遍存在（三元、四象、五行、六气、八卦、九宫等亦如是）。但为甚么西方人始终未能发现阴阳，乃是因为阴阳存在于相互关系、相互作用的领域里，是运动方式的概念，是作用关系的概念，是综合分类的概念，而并非具体的物质。西方人总是企图在具体的物质领域中去追求自然和生命的本原。正如其已深入物质结构的超微观世界，也未能发现经络脏象的存在一样，乃是因为其远离了体现过程、方式与相互作用的神气运动，在改造物质世界，夺取物质财富的勃勃雄心中，竟然迷失了自己。

经络不是“气血运行的通道”，经络也没有具体的物质结构和形态。在实验室里和显微镜下寻找经络物质基础的努力是我们长期以来推动的一块西西弗斯巨石。经络是神气的游行出入，俞穴是神气的传输交会。《灵枢·九针十二原》开宗明义言：“节之交，三百六十五会……所言节者，神气之所游，行出入也，非皮肉筋骨也。”所谓的经脉循行路线和俞穴的具体位置，是生命活动的概率现象，也就是神气游行出入、传输交会的概率现象。生命能量、信息的发生、动力、传递、反馈、演变都可表现为经络俞穴现象。但以传递为主要表现。其传递的时空形式为点点激发、点点成线、线线归窍、总窍在心（为神藏、气藏之归属），而并非依赖血液等具体的物质和具体的流通渠道。

藏为隐，象为显，藏与象皆有神、气、形之别。五脏不是五种组织器官，而是五类最基本的生命运动方式。把五脏按照取象比类的方法进行五行归属，是在“人与自然相应”的思想指导下，分类把握五类生命运动方式的相互作用规律。《黄帝内经》中就有神藏、气藏、形藏之称。中医重神气而轻形器，所以对五类神气的认识

最得造化之天机。如果必须用现代语言作出翻译，才能使人们理解的话，那么在某种意义上来说，气之五脏的分类归属是：一切生命活动的反馈、协调方式可归属于肝，一切生命活动的主导、动力方式可归属于心，一切生命活动的演变、运化方式可归属于脾，一切生命活动的传递、转输方式可归属于肺，一切生命活动的发生、控制方式可归属于肾。神脏的五行分类归属亦与此相通，生命信息的控发运变等尽在其中。西医九大组织系统纵观人体结构，中医神气五脏归类横观生命过程。二者网状交叉，相反相成，和谐互补，分合会通。

掌握生命状态中、和、通及以静御动的原理，就会在与自然相合的同时，实现人自己神、气、形的协调统一。经络脏腑、营卫气血则随之和谐合一。养形当须益气，益气必先保精，保精贵在凝神。老子主张守中实内，意在不偏不倚，无太过，无不及，藏而不泄，守而勿耗。也就是通过上述原理和方法，达到凝神、保精、益气、养形的目的。诊治的目的与方法亦无外于此。而且以神诊与神治为上。

### 三、对“气”的认知和继承

西方科学在古希腊原子论基础上，长足地发展了对物质元素的分析和应用。爱因斯坦认为，物质是由“实物”和“场”两部份组成。“自然界或生物体的场和实物双重构造原理”被看作是自然界最根本的原理之一。物理学中的任何场，都不是能够看得见或凭一般感觉可以感受到的实在物。它被认为是呈现为一种力或能而无处不在，所以也必然以力或能的形式存在于生命中。然而这一认识尽被医道中运动方式、宇宙数理、形气阴阳、开合聚散等理论所包容。相对论创始人毕生致力于统一场的研究，但没有成功。随着现代科学向物质纵深领域的挺进，科学家们一再企图重新点燃爱因斯坦统一场论的希望。正如物理学中的“场”被认为具有作为最富魅力的概念一样，囊括场、信息、时空等的“气”的概念，无疑将具有深远的自然、生命与社会之道的意义而席卷未来。

《庄子》发展了《道德经》“道可道，非常道”的宇宙论，提出“通下一气耳”的元气论主张。这里同时即包括了宇宙信息的连续性，如把人看作小宇宙等。《黄帝内经》通过对经络腧窍的作用而实现对生命过程的统一协调，就是本于宇宙乃至生命信息的连续性原理。中医望诊、脉诊、闻诊及耳诊、手诊、足诊及其相应的治疗方法，也是本于这一原理。至于统一性原理所包括的同类事物的一致性和同步运动的共和性，更在中医理论和实践中均有着充分的应用。又如导引按摩、推拿点穴、热疗、浴疗、拔罐、刮痧等就是提供了一些极其简单而易于为大众所接受的摄生和治病的方法。这些方法作用于复杂的生命活动过程，可以实现对人的所谓亚健康态的调摄和疾病过程的调和。包括生命信息的驱动，生命能量的利用，生命物质的转化，乃至生命力的激发，生命态的跃升，都会在简单的作用过程中得以实现。就象简单的针刺通过对经络、腧窍的作用，调和人的生命活动过程，而起到对疾病的治疗作用一样，二者都是这一自然的简单性原理的应用。道在于一。大一统是中华民族以及中华医道千古不易的自然观、生命观、思想律和方法论。

#### 四、“天人合一”的宇宙观

《道德经》第五十二章：“见小曰明，守柔曰强。用其光，复归其明，无遗身殃，是谓袭常。”能观察微妙的自然和生命过程才称做精明，像婴儿守着母亲一样纯真柔弱才称做刚强。运用自己生命之神的灵光，重与自然之道的精明相合，才不会给身体带来灾难，这就是所谓遵循了常道。

《黄帝内经》继承了《道德经》“人与自然相应”的神学思想并作为自己的指导思想。《素问·上古天真论》中载：“上古圣人之教下也，皆谓之：虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来！”这种以适应自然、清静淡泊、保养真气、内守心神为基础的追求生命自我和谐的根本性的摄生教育，改变了人类现代卫生工作的方向。《素问·宝命全形论》中载：“人以天地之气生，四时之法成。”就是说，人与宇宙不仅发生于共同的自然本原，而且遵循着共同的时空法则。人与自然统一的思想，集中反映了中国人宏观把握世界的高度智慧，构成了中华医道独特的思维模式，反射出中华民族文化的奇异光辉，表现出先人认识能力的卓绝与过程理论的雄浑。“天人合一”就是人与自然的相互作用与协调统一。人与自然之所以和合为一、动静相随，其根本原因就在人与自然共处于不断的全息运动之中。自然的变化必然伴随人的变化，自然变化的时空节律必然也是生命变化的时空节律。如司马迁所言：“春生、夏长、秋收、冬藏，此天地之大经也，弗顺则无以为纲纪。”四时阴阳的节律性变化于是成为中医四时摄生、四频率诊、四时病证、四时治法及四时药物采集的原理。其它时空节律可依之类推。正因为如此，中华医道才根据上述自然原理，引入描述自然过程的概念范畴体系，并与摄生及诊治的实践相结合，使之成为自己的理论基础。《素问·生气通天论》所述“苍天之气，清静则志意治。顺之则阳气固，虽有贼邪弗能害也。此因时之序。故圣人传精神，服天气，而通神明”。就是顺应自然、生气通天的过程。虚无清静，志意内守，运气调神，内外合一，服食天气，通达神明等，已全面揭示了调摄生命活动状态，实现神、气、形合一的医道的精髓。《灵枢·本神》：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是则僻邪不至，长生久视。”

“盈缩之期，不尽在天；养怡之福，可以永年”。《黄帝内经》顺应自然变化的节律以调和阴阳气血，通导经络脏腑，并配合调理饮食、起居、运动、呼吸、意识，以及行气、导引、按摩、针灸、药物等方法，把精、气、神作为人之三宝，确立了顺应自然、调和阴阳、益气养形、积精全神的摄生之道，以及辨病求因、审机论治、圆通活法、神用无方的诊治原则。这一思想与西方立足实体病因、病理的防治理论和措施完全不同，也与后世中医标本兼治完全不同。“天人合一”的宇宙观统领了中华民族文化和道学体系达数千年之久，因而也成为医道的生命原理与指导思想。

#### 五、“因时之序”的道医养生观

道作为过程，与时间观念紧密相连。关于时间的定义，至今仍困惑着西方学术界。其实，时间就是自然空间的运变。正如有物质就有暗物质，有粒子就有虚粒子，有空间就有虚空间一样，有时间就有虚时间。时间是自然空间的节律性运变，虚时间

则是自然空间的非节律性运变。自然空间所包括的虚空间与实空间、合空间与开空间，即分别属于医道中先天气与后天气的范畴。例如，闭合空间的动态能禁闭量子与静态量子则分别属于医道中元精与元神的范畴。生命空间与自然空间相通，其运变则为生命过程。医道的生命原理远非有形的具体物质结构的科学所能取代。道医道药的时空效应远非可见的生物化学实验的药理所能包容。

牛顿描述的绝对时空，受到相对论思潮的否定。伽利略变换的相对性，已接近分析时空。爱因斯坦描述的相对论时空，就是分析时空。而普朗克描述的量子论时空，却是共和时空。时空因果关系是量子物理与经典物理（包括相对论）的基本分歧。共和时空统摄分析时空。这样就不难理解，医道的过程性原理对结构性医学的超越，医道的方法论原理对分析性医学的超越。现代科学已知微观粒子的波动性是超时空的，而魂神意魄志是对生命之神信息控发过程的分类描述。这样就不难理解，医道中生命之神与气对形的超越，以及神藏和气藏对形藏的超越。也就是说，道医的整体医学可包容经络脏象之学以及器官结构之学，而断然不可能存在器官结构之学含藏经络脏象神灵之道之可能。

三维以上空间的可逆性，为我们提供了治疗一切疾病的可能性。恒变的时间态势是不同的，但空间态势却可部分相同，从而为我们提供了取象比类方法的现实性。任一时间包涵全部空间，任一过程包涵全部结构，从而为我们提供了道气数序理论的超越性。“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。”老子的“无中生有”与“其中有信”，震撼古今而石破天惊。态势的差异产生信息，信息保存着历史的记忆，时空运载着全部的信息。以态势的差异及其运变程序定义信息，使信息超越了物质与能量的世界而进入了多维时空的领域。信息是记载和控发突变的因素，力是推动和协调变化的原因。信息是过程的历史存在方式，力是运动的现在存在形式。能量是力的作用形式的变换，质量是物的结构分析的参量。对信息的发生、驱动、传递、反馈、演变控制即是“机”。“机”是信息发生与控制的综合概念，只是半个世纪前西方尚不知信息。《庄子·至乐》中谓：“万物皆出于机，皆入于机。”此即阐明了信息的时空属性。《庄子·天地》所述的“机”，则是对信息的控发。五代谭峭《化书》中载：“转万斛之舟者由一寻之木，发千钧之弩者由一寸之机。”机不仅指信息的控发，而且包括对物质、能量的控发。知机就是把握信息，所谓“牵一发而动全身”。诊治之道显然在于调理病机、调动生机，而不在于辨证分型、协定处方。《黄帝内经素问》中所述“审察病机，无失气宜”，“谨守病机，各司其属”，是诊治之道的根本原则。道医病机不在定性、定位、定量，而在求因、求属、求势。

时空运载着过去的有，延续着未来的无。老子的“有生于无”及“无生有”，就包含了过去的有生于过去的无，未来的无生未来的有。《素问》所谓“因时之序”。摄生及诊治之道皆顺应四时阴阳，遵循时、日、月、年之节律。五运六气循环往复，客主加临，更是诊治之纲纪。如《素问·六节脏象论》中所言：“不知年之所加，气之盛衰，虚实之所起，不可以为工矣。”以病态为例，则生命活动的失中、失和、失通为因，所累及的运动方式如脏腑、经络、气血津液等为属，病机的变化属性如局势、趋势、时势等为果。因为有失中、失和、失通的变异，所以有虚实、寒热、燥湿

的趋势。失中则出现虚实，失和则出现寒热，失通则出现燥湿，水浊、痰饮、食积、瘀滞、结聚、癥瘕皆为不通所致。审病之局势，反其势以治。虚实者反而中之，寒热者反而和之，燥湿者反而通之，余皆类推。病态因果的连续性形成病机范畴的时势。温病三焦、卫气营血、伤寒六病都是关于时势的描述。因而也属于时间范畴的阶段性的病势。审病之时势，守其势以治。各适其时，不失先后，相反和调，因势利导。

同异是过程的空间性与局域性的反映。同为类，异为别。自然同异的局域性形成自然范畴的类别。以病势为例，病势同异的局域性形成病机范畴的趋势，内外表里、上下升降、开合聚散都是关于趋势的描述。因而也属于空间范畴的相对性的病势。审病之趋势，引其势以治。趋于表者汗而发之，趋于里者攻而泄之，趋于上者引而越之。治道之法，不外先其所因，伏其所主，调其势以使其和。运用之妙，存乎一心。

生命活动状态在于通，顺宇宙大化流行之性而通，应阴阳四时五行之序而通。由于生气通天，所以专一精神、服食天气而通达于神明。由于内外相通，所以运身开窍、通窍行气而调理神机。《灵枢·九针十二原》谓：“机之动，不离其空。空中之机，清静而微。”窍的开合是生命活动的重要机制，生命物质、能量、信息的传递、五脏与九窍、十二经脉之间的联系通达皆不离于此。运身开窍必赖于意静而专。形动而圆则气通，意静而专则神通。以意运形，以形运气，意到气到，气到力到。诊治之道亦如是。生命过程作为自然存在，不以人的意志为转移。生命的全面自由发展是不可控过程，只有意念、呼吸、形体活动是可控过程。但后者对前者却产生着巨大的影响。这一机制，既是重要的病因，又是医道的原理。所以中国人自古以来就十分重视自身调理和协助病人调理。如从清静到入定以调意，从吐纳到胎息以调息，从按蹻到导引以调形，从砭石到针灸、从汤液到方药以调人等。此犹如现代系统科学中所谓以显态系统调节隐态系统，并力图实现从动态量子化弯曲空间向静态能闭合空间的回归，亦即古人所谓“从后天返先天”。老子说：“专气致柔，能婴儿乎？”

## 六、形神合一

老子在《道德经》中主张“清静无为”，“少私寡欲”，要求达到“致虚极，守静笃”的境地。庄子禀承老子之说，强调“虚静恬淡，抱神以静。”《内经》受道家思想影响，提出“恬淡虚无，真气从之”，“嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心”等主张。诸葛亮“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”，常常成为人们的座右铭。道医认为，形与神是生命的基本要素。“形”指形体，包括脏腑组织器官等；“神”指生命机能，包括心理机能和生理机能。形神问题是中国古代哲学的重要命题，形与神的关系在中国古代哲学中是物质与运动的关系，在医学中是机体与功能、肉体与精神的关系，中医学的发展使这一哲学命题得以充实和完善。道医学认为，人的生命是肉体（形）与精神（神）的统一体，精神活动是在全部生命机能的基础上产生出来的更为高级的机能活动，心身问题的本质就是形神合一。人的生命（神）本于父母两精（形）的结合，形神俱备乃成为人。人是形神相偕的统一体，神不能脱离形体而单独存在，形没有神的依附就徒存躯壳而已。明医家张介宾对形神关系作了精辟的概括：“形者神之体，神者形之用；无神则形不可活，无形则神无以生”。形神和谐是健康的象征，形神失调是疾病的标志，形神分离意味着死亡。形神合一的观点是中医学重



要的生命观，也是心身理论的本质所在。心身医学存在的价值和意义，就是对现代医学根深蒂固的心身分离观念和单纯生物医学模式的一种挑战，它促使人们用整体的医学观点，去认识生命、健康和疾病的本质。

《内经》说：“心者君主之官，神明出焉”；“心者，五脏六腑之大主，精神之所舍也”。张介宾诠释得很清楚：“心为一身之君主，禀虚灵而涵造化，具一理以应万机，脏腑百骸，惟所命，聪明智慧，莫不由之，故曰神明出焉。”张介宾还说，“形者神之体，神者形之用”，“无神则形不可活，无形则神无以生”。心身关系的本质是“形神合一”，而心身关系即是心理与生理的关系。故心理健康必以生理健康为基础，心理问题也可以影响生理的健康。所以要维护心理健康，一要强化躯体无病痛，二要注意心与身（即形与神）的协调和谐，如此“形与神俱，而尽终天年”。道医所说的“心”，与现代解剖学中心的概念迥异，它既包括中医学中常常提到的主宰血脉运行的“血脉之心”，还代表着道医重点研究的主宰精神活动的“神明之心”（包括脑的功能）。心在整个人体心身活动中好像“君主”那样起到统率作用，所谓“神明”，是进行心理活动和统率全身生理机能的特殊能力。“故主明则下安”，“主不明则十二官危”。可见，道医心身观的主要特点是由心总统人体的生理和心理（即形和神）功能。

### 第三节 《黄帝内经》的“德”

#### 一、智者察同

《黄帝内经》说，“智者察同，愚者察异”。世界是多样化的，不是单一的。自然保持这种多样化的统一，用的是五行生克法则。老子说，“天之道，其犹张弓乎？高者抑之，下者举之。有余者损之，不足者与之。天之道，损有余而补不足。”过去，天子奉天承运，做的就是这个工作。普天之下，莫非王土；率土之滨，莫非王臣。天子是一视同仁的。在今天，这就是我们所说的宏观调控。政府要行使公共权利、代表公共利益、管理公共事务、维护公共秩序、承担公共责任、提供公共服务，一视同仁地对待他的子民，解决他们的民生、民主、民权问题，特别要关心弱势群体，要防止垄断，防止贫富差距过大，要维护国家的统一和民族的团结。

#### 二、抱一守中

《周易》中载：“一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通。”物生为化，物极为变。开合属两极，所以称做变。变化无穷则通，通则久。无处不通，无时不通。但通的实现有赖于中和。人与自然相通，运动于开合、聚散、出入、升降的往来不穷之中。实现了人与自然的和合相通，实现了其神、气、形的合一通达，才能够从根本上消灭疾病，促进生命过程的自我发展。

生命活动状态在于中。相传当年广成子对黄帝讲了摄生之道后，又特别强调说：“多知为败，贵在守一。”而老子对道的理解却更加精辟，他说：“多闻数穷，不若守

于中。”神气形相合守于一，清静无为则守于中。而孔子以不偏不倚为中。如能“和而不流，中立不倚”，则可：“唯精唯一，允执厥中”。所以说：“道之于中庸而止矣。”中一之道，通天彻地。极左而右，极右而左；极上而下，极下而上；极阴必阳，极阳必阴。离一失中，则不和不通；天地不通，则遗害无穷。在那诸子蜂起、百家争鸣的春秋战国时代，孙子以刚论兵，老子以柔论道，孔子力倡中庸，共铸了中华民族的思想之鼎。而刚柔相济、抱一守中却是中华医道三位一体的理论渊源。

《素问·阴阳应象大论》中有“七损八益”，即为扶阴抑阳的中和之道。七为阳，八为阴；体属阴，用属阳。阴宜常培育，阳不可太过。阴阳作用的最佳状态，表现于阴阳交会有一个相对稳定的范式。著名的古希腊黄金分割律就是这一自然数理的反映。同时也正是毕达哥拉斯学派原始的审美意识的再现。特别需要指出的是，动态的合一中和与静态的等量平衡无异于天壤之别。

### 三、以和为贵

生命活动状态在于和。自然与生命共处于全息、开放、非线性、非平衡的和谐有序状态。得其和为正，失其和为邪。失和则为病，得和则无病。“养生莫若知本”，“治病必求于本”。其本即在于生命过程的和谐。中国人从来就非常重视“和神导气之道”，始终不渝地追求那神、气、形的合一与和谐。从而不仅“去世离俗，积精全神”，且能“游行天地之间，视听八达之外”。当西方思想界在肉体 and 灵魂之间挑起了人为的战争，印度神话中由于强迫拆散“神我”和“自性”而产生了世界大分裂时，古代的中国却在形气相感、神形合一的意境中，领悟到那人天通应、道气同生的统一与和谐。

中和谐调不二，才能相反相生。和能生神，和能生气，和能生形。生命的和谐状态就是健康，生命的失和状态就是疾病。阴阳平衡是摄生的重要原则，调和阴阳是治病的根本大法。自稳、自调、自控、自组、自和是生命的本能。医道的目标就是要促进其自稳定、自调节、自控制、自组织与自和谐。和是自然以及生命过程的运变机枢，也是中国乃至东方文化的传统精髓。

实现生命状态的中和通在于静。道动而体健，德藏而用静。天行健，自强不息，天用静，藏德而不止。道为体，德为用。体不能弱，用不可过。用静则无穷，太过则难久。《老子》中载：“反者，道之动；弱者，道之用。天下之物生于有，有生于无。”道德体用，有无相生，清静中和为利，太过不及为害。《庄子·在宥》中引广成子谓：“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。”形动而勿劳，意静而勿妄。无为即无妄为，无欲即无妄欲。忘意忘念，无我无物，则心神顿开而肾志先行。清静保持了生命活动的和谐状态，清静实现了人与自然的相通合一。进入和谐有序的状态，并把其推向合一的极致，才有可能调动生命的潜力，才有可能化腐朽为神奇，从而实现其全面自由的发展。人的全面自由发展是社会的基本原则，因而也应该是医道的基本原则。

中医的研究对象是人的生命过程，及其各种运动方式的相互作用；西医的研究对象是人的形体结构，及其器官组织细胞。中医的目的在于促进生命过程与方式的自我

实现、自我发展、自我和谐；西医的目的在于进行人体结构与功能的医疗辅助、医疗干预、医疗替代。中医认识病因，以运动方式的失和为主；西医认识病因，以物质性致病因素为主。中医认识病机，以生命过程与方式的异常生化及其状态属性为主；西医认识病理，以人体结构与功能的异常改变及其定量指标为主。中医治疗，采取调理气机、平和气态、引导气势的方法；西医治疗，采取消除病因、纠正病理、切除病灶的方法。中医是治人之道；西医是治病之学。中医是过程之道；西医是结构之学。中医是演化方式之道；西医是存在形式之学。中医是生命过程演化方式之道；西医是人体结构存在形式之学。

#### 四、以人为本

老子说：“为学日益，为道日损。”求学需要一天一天地增加知识，悟道必须一天一天地减少旧学。道是无限的自然过程，气是无限的运动方式，数是时间方式和作用关系的反映，象是运动方式和作用状态的表现。人类对自然和生命的描述有过程、状态、结构的不同。《黄帝内经》继承了《道德经》“道”的思想，仅用“道”字就达269次，其中多数是以本原、过程、相互作用的涵义出现。并反复强调天道、地道、人道及医道、诊道、治道。“学”字只出现过4次，而且还是为了说明道与学的关系及区别。《黄帝内经》反复比较神、气、形的相互关系。如《灵枢·九针十二原》中所载：“粗守形，上守神。”中医概念和理论主要是关于过程、方式、状态的描述，西医概念和理论主要是关于结构、功能、形态的描述。

中西医不同的概念范畴和理论体系根源于东西方不同的文化背景。中华医道与中华民族优秀文化水乳交融，从而体现了以人为本的世界观。中国人以与自然相联系的方式追求生命的本原，以与社会相联系的方式探究心灵的奥妙，终于感悟到生命本身拥有调整一切失和的内在机制，从而具备了可以防治一切疾病的能力。中国人始终把注意力集中在自身的生命活动过程，锲而不舍地致力于开发那生命的根。

中国人追求人与自然及社会的和谐，就是要实现生命过程与自然过程及社会过程的协调统一，从而进一步实现生命过程中神、气、形的和谐合一。摄生在于调摄人的神、气、形，以求保持人的生命过程的和谐发展。治道在于调整人的神、气、形，以求纠正人的生命过程的失和状态。所以道医“治病救人”，实际上是“治人祛病”。通过激励人的神气调控能力，引发人的自在突变机枢，使其达到和谐有序的生命活动状态，从而实现祛除邪气、化解疾病的目的。气得其和则为正气，气失其和则为邪气。邪气就是生命活动的失和状态，正气就是生命活动的和谐状态。道医治人所以能取得意想不到的、难以被西医或所谓科学解释的神奇效果，其根本原因即在于此。

人们往往把不受意识支配的人生过程，特别是这种过程的必然性称作“命运”。而病愈过程中最为重要的却也正是那不受意识所控制的过程。中华医道在摄生和治人中所要激发和促进的就是这一非自控过程，而不以协助或替代意识所能干预的过程为主要目标。所以说道医不是治病的医学，而是治人的医道。道医治人而病自治。人为本，病为标。由此可见，所谓维护健康、治疗疾病不仅是医生的工作，更是每一个人自己的职责。每一种疾病都是自身生命运动失和的表现，每一种疾病都能够通过自身的调整来治愈。每一个人都握有化解一切疾病、保持终身健康的武器。医生的任务只

是促进其失和的生命过程的自我和谐。大匠示人以规矩，而不能示人以巧。《素问·汤液醪醴论》中载：“病为本，工为标，标本不得，邪气不服。此之谓也。”

中医不仅是所谓“应用科学”，而更重要的是生命之道与自然之道，同时也是精神文化与社会艺术。《黄帝内经》及后世的经典著作为我们营造了梦幻般的诗情画意的氛围，为实现人类心理的协调与精神的和谐，提供了天人合一的文化背景与形神兼备的艺术境界。文化是人类社会的第一特性，是人与动物的根本区别。文化是社会交流传承的信息体系，规范和引导着人们的生活行为，包括摄生和诊治行为。思想、精神、历史、信息是人类文化的灵魂，语言、符号、音律、图像为其主要表达方式。文化对社会发展的影响有多强大，就对医道的影响有多强大。文化在摄生和诊治活动中发挥着不可估量的作用。中华民族文化在中华医道中占据着主导地位。上医医国，中医医人，下医医病。医道通于大道，亦通于人道。关于那医道的社会原理及其应用，虽然常被人们用“自然科学”之剑来横加斩杀，但是中华医道自然、生命、社会大一统的原理，却永远是人类精神本质的光辉体现。

中华医道以道、气、数、序、类、态、势、象的基本概念范畴体系所描述的自然过程及其各种运动方式之间普遍的相互关系，以阴阳、五行和脏象理论所反映的各种生命运动方式之间生克制化的相互作用，以经络和病机理论的类似反应概率的语言所展示的生命活动图景，从根本上摒弃了机械论、还原论的世界观，而获得了动态的生命的深刻体验。运用过程、方式、相互作用的原理，引入自然之数、阴阳五行序列以及相反和谐的思想，确立自然、生命、社会合一，以及神、气、形合一的目标，对我们认识人的生命过程及其与自然、社会的关系，领悟中华医道经天纬地、贯古通今的智慧，从而指导其摄生和诊治的实践活动，均具有不可估量的重大历史意义和现实意义。

## 五、大医精诚

道医学在中国古代哲学思想影响下，确立了天地人三才一体的医学模式。认为人是自然界的产物，“天地合气，命之曰人”，自然界中阴气与阳气相结合产生了生命体，所以人的生命现象是自然现象的一部分，强调人与自然是一个不可分割的整体，它们遵循着同一自然规律。“天地之大纪，人神之通应也”，“天地大宇宙，人生小宇宙”。《内经》比较详尽地考察了人以及人与天的关系。“人者天地之镇也”，“善言天者，必有验于人”。人是天地间最重要的生物体，关于天的知识必须通过人体和人的活动得到验证。把人的研究放在天人关系理论的中心地位。

人生活在天地之间，时空之内，人的生命活动不可避免地受到周围环境（自然环境和社会环境）的制约与影响。因此，道医学置人于自然、社会环境的变化中，以分析考察其机能状态，结合环境变化的各种因素进行诊断、治疗、预防等一系列医学实践活动，是医学的基本原则。人的身心活动受到自然界变化的影响与制约，而心身本身也具有适应自然变化的能力。“人与天地相参，与日月相应也”。道医学还认为社会环境对人之心身有着一定的影响，所以要求道医必须“上知天文，下知地理，中知人事”。此天地指自然，“人事”指社会、政治、经济、文化以及人际关系等多种因素，均可涉及心身活动。

## 第四章 神治体系的基本内容

### 第一节 当代对“神治”的认识

#### 一、国际“心理健康”定义

目前在心理学理论中，特别是在人格心理学和临床心理学中，美国心理学家杰哈塔（Jahoda, M.）的“心理健康”定义最为著名，他提倡一种“积极的精神健康”（positive mental health），对于现代社会中的人们来说很有教益。主要包括六个方面。

##### （一）自我认知的态度

心理健康的人，能对自己做出客观的分析，对自己的体验、感情、能力和欲求等做出正确的判断和认知。

##### （二）自我成长、发展和自我实现的能力

心理健康的人的心态绝对不会是消极的、厌世的或万念俱灰的，他会努力去实现自己内在的潜能，自强不息，即使遇到挫折，也会成长起来，去追求人生真正的价值。

##### （三）统一、安定的人格

心理健康的人能有效地处理内心的各种能量，使之不产生矛盾和对立，保持均衡心态。他对于人生有一种统一的认知态度，当产生心理压力和欲求不满时，有较高的抗压力及坚韧的忍耐力。

##### （四）自我调控能力

对于环境的压力和刺激，能保持自我相对的稳定，并具有自我判断和决定的能力。不依附或盲从于他人，善于调节自我的情绪和能力，果断地决定自己的发展方向。

##### （五）对现实的感知能力

心理健康的人，在现实生活中不会迷失方向，他能正确地认知现实世界，判断现实。

##### （六）积极地改善环境的能力

心理健康的人，不会受环境的支配、控制，而是顺应环境，适应环境，并积极地发问、变革环境，使之更适应人的生存。在这样的环境中，他热爱人类，适当地工作和游戏，保持良好的人际关系，并有效率地处理、解决问题。

由此可见，心理健康是指人的内心世界与客观环境的一种平衡关系，是自我与他人之间的一种良好的人际关系的维持，即不仅能获得确保自我安定感和安心感，还能自我实现，具有为他人的健康贡献、服务的能力。

## 二、国内“心理健康”定义

我国学者把“心理健康”的定义，又做了一个概括：

- （一）有幸福感和安定感；
- （二）身心的各种机能健康；
- （三）符合社会生活的规范，自我的行为和情绪适应；
- （四）具有自我实现的理想和能力；
- （五）人格统一和调和；
- （六）对环境能积极地适应，具有现实志向；
- （七）有处理、调节人际关系的能力；
- （八）具有应变、应急及从疾病或危机中恢复的能力。

以上的心理健康定义，是与心理障碍和疾患相对而言的。随着国际、国内社会的飞速发展，人类对心理健康的概念也有一个不断修正、完善过程。

## 第二节 道医对“神治”的认识

### 一、道医对人体“精”的认识

道医认为“精”分两种：一种是后天充养的五谷之精。一种是先天本原的元精，受之于天地宇宙，是万物的基质，得之而生，持之而壮，与天地同步相存，相因相果，随时而化，随物而生。至精至微，是本原物质中的真。老子云：“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。”这是老子把非非有，非非无的“道”称之为物，这个物可以说是无中的有，可这个看不见又摸不着的物，其中既有象，又有物，可是它在是有非有中还有变化，是之而非之中又见到了“精”，而且甚真，既真有，有之中还有非（神），老子的独特见地，也正是对玄之又玄的一个概括。

精在人体中的作用：道医认为老子所说的宇宙演化进程，同时也是人及物的演化过程，这个“精”，老子强调了它对宇宙与物质世界的重要性，同时提到了这个信（神）也给“道”带来了神奇的功能。道医认为这个“精”即给道带来神奇功能，同样也会给人带来神奇功能。那么怎样才能使它在人体发挥更神奇作用呢？只有以后天之精补充它的活力，《管子·内业》中云“凡物之精，此则为生，下生五谷，上为列星，流于天地之间谓之鬼神，藏于胸中，谓之圣人”。这是进一步指出，精可生于五谷之养，可生于天地宇宙之养，如旺极可通神，藏于胸中便会使人精神饱满，增加智慧，《内业》中还说“精也者，气之精也者”，“精存自生，其外安荣”，“以为气渊，渊之不涸，四体乃固，泉之不竭，九窍遂通”。这里进一步指出先天之“精”靠后天气养，精足体自荣，以致能表现在外表，精气俱足，身体、四肢强健，体能源之不

竭。以后世道医提出五谷之气可化血，血气而升气，气足而生精。精足而返壮，由此可知“精”是人体各个器官发挥正常功能的保证。

道医对精的概说：道医对精的认识是在长期实践探索中总结的结果：在道家的内丹学理论基础上，进而对人体“精”的认识，认为“精”不但作用于人体各部器官功能，而且还能在人为的作用下起到增进人体的长寿体健和开发智慧的作用，只有对后天的精加以调养，才能给予先天“精”的充实，先天的精（元精）与后天精二者互动下，所产生出的奇效功能可大大超越药物的功效，所以道医提倡人在日常生活中时时保证固精、养精、生精的重视，以达生命的健康完美。

## 二、道医对人体“气”的认识

（一）气的物质性。道医以道教的基本理论“天人同构”思想，思考人与自然的关系，提出以“炁”作为宇宙演化过程中的一个重要环节，在人体的认识中区分于原始“炁”，即先天祖气与后天之气和人体结构各部器官功能的气。提出老子所谓“炁”为先天祖气，表形符号为“一”，即原始最初的“炁”，而最初之气是混沌一片的，这就叫“元气”，而由元气演化出太阳、太阴、中和三气，太阳之气清轻上升为天，太阴之气重浊下降为地，中和之气则生人，天地人交感而有万物。道医引入道教的阴阳五行、八卦学说来解释宇宙与人的共性，认识到万物存在着相反相成的态势，并结合了周易的阴阳五行的理论，以阴阳统五行，以五行证阴阳并符合于八卦，用于道教之符号及图像形式结合气论，生命论，解释宇宙的复杂结构及天地万物的相互关系，推衍出来表征宇宙的结构和时空绵延状态。

运用八卦符号图像把宇宙空间，分为东南西北四个基本方位，分出阴阳、四季和人类的认知。从而为自然的变化、阴阳的平衡找出合理的依据。而阴阳的对应又是事物中的共性，即道医根据道家数理，进一步阐述了人体阴阳的辨证关系，以数理符号形式来表现人体的生演过程。

符号表现形式阴阳，结合数理符号，这就给道医学阐述男女生理演化过程提供依据。即女子七岁之前属阳，七岁之后属阴， $2 \times 7$  十四岁见癸水，出现发育成熟迹象， $7 \times 7$  四十九开始步入衰老期。男子八岁之前属为阴，八岁以后属为阳， $2 \times 8$  十六岁出现生育成熟迹象， $8 \times 8$  六十四岁步入衰老期。道医以此数理图像来证实孩童时期元气的不稳定性及转化过程。从寄托人类个体生命绵延企盼思想，对于人体之先天之气和后天之气的理解，从而对人体之气进以深化的体验，道医以气作为最基本的概念，对一系列的生理、病理现象进行着探索。

（二）气在人体中的作用。《道德经》云：“万物负阴而抱阳，冲气以为和”，实质是对形与气的解释，气在宇宙叫大气，在自然界中叫天气，在人体叫形气、真气、元气、营气、卫气等等，它是人体中的生理运行的动力，是人体生命的本原，在人体中有气者生，气充则长，气衰则老，气虚则病。气聚则生，气散则死，从而道医对气的认识和养生、调气上的理论给予传统医学的基础理论都得到进一步发挥。《庄子》认为，气和道一样，也是万物的本原基质。云：“人之生，气之聚也，聚则生，散则为死。”基于这一认识，道医提出“养气、调气、补气”，并指出“气”在精与神之

间的中和作用，以及在五脏六腑之间的连带关系。《太平经》云：精和神的存在都依赖于气，气对于精，对于神来说犹如水对鱼一样重要，又云“阴气阳气更相摩励，乃能相生，人气也轮身上下，神精乘之出入，神精有气，如鱼有水，气绝神精散，水绝鱼亡。”可见气对精神的重要及对五脏六腑的连带关系。道医指出，安身养气须注重情绪调摄，对养气的细微阐述，实是提醒人类对气认识的重视，同时也是告诫人类对自然环境及人体的连带关系须重视。

（三）气的概说。道医以道教的天人观来看待自然与人体的变化，从而认识气的单一物质上升到宇宙、自然、环境、社会、人事、个体的方方面面，实是给予人类的思想启迪与反思。并期盼着道医思想能服务于当代的人类。

### 三、道医对人体“神”的认识

#### （一）“神”是什么

老子云“窈兮冥兮，其中有精，其精甚真”，其中有信（神），并间接阐述了这其中的信（神）对道的作用。道医认为“信”道产生神奇，继而推断出，事物及人类个体的神奇功能同样也是这个“信”起到的作用，由此取名叫“神”。而这个“神”同样是万物的基质，它既是单一物质又是同精气符合而成产生的新物质，同样具体先天“元神”和后天“精神”之属性，而且互生互化，相互关联。有时依托形体而展现，有时又以个体形式显其功能，它是看不见，摸不着的虚物质，现代认为是场、是态、是电核，进而强名曰“神”。

#### （二）神在人体内的作用

“神”道医认为即人类思想中的常意识、潜意识及元意识的统称。先天具有的称“元神”，而后天以生物场态依附于形体的叫心神。只有心神与精气结为一体，方能逐步把“元神”的潜能发挥出来，使得人体有其特异功能，道医认为人体经过有程序的修炼五六年，可以达到形神之间的分离，如有十五年的有程序的修炼完全可以把人体潜能都激发出来。但在修炼中必须依真知内在的程序及方法，加以修炼的同伴看护，方保不出偏差。否则事与愿违，这些在近代科学中也曾深度挖掘整理。道教在《性命圭旨》等书都有陈述其修炼程序及方法。在《续仙传》中云：张果老几次形神相离的故事也说明至此。

#### （三）神在人体外的作用

道教理论“神依形生，精依气盈”，道医认为“神”以人体场的形势而存在，随着人体的健康状况而变化，同时又与体内五脏六腑相互作用，显现神奇的功能，是对智慧灵感潜能的开发。道教的内丹家为其展开一代代的探索，发现其与精气结为一体的功能，道教在元明时期提倡离形修炼，就是让形体安息一处，自身神志从形体出走到它处，而且把修炼的过程及出现的功能留于文字书中。《玉皇心印妙经》云“神能入石，神能飞形，入水不溺，入水不焚”。道医认为人体之生物场态受到“精、气、神”的作用时可以出现功能效应，其身体及精神虚弱非正常时，也会出现难以理解的病态表现。道医为此在长期的探索中从中找出合理的答案，并且实施在临床治疗之中。



#### （四）“精气神”相互关系

道医认为：精、气、神均是人体的基质，即老子说的其中的道“炁”，道“炁”中的精，精中的信。其在人体中起到生与死的作用。三者以气中和，保持着人体各个器官的功能。《玉皇心印妙经》云“上药三品，神与气精”，又说，“人各有精，精合其神，神合其气，气合其真，不得其真，皆是强名。”道医为此而提倡养生、保精、全神，用于医疗及养生的理论，提出补气、安神、养精以达人体的健康。

#### 四、道医对人体“魂”和“魄”的认识

中国人认为，灵魂分作“魂”和“魄”两部份，魂主精神，而魄主身形，并有“三魂七魄”之说。传统上认为，当一个人受到惊吓，可能会使魂魄离开身体，若不好好处理的话，人就会死亡。因此，当有人被吓至昏迷之时，民间会举行一种特别的“招魂”仪式，意图使昏迷的人起死回生。

人的精神分而可以称之为魂魄，其魂有三，一为天魂，二为地魂，三为命魂。其魄有七，一魄天冲，二魄灵慧，三魄为气，四魄为力，五魄中枢，六魄为精，七魄为英。魂为阴，魄为阳。其中三魂和七魄当中，又各另分阴阳。三魂之中。天魂为阳，地魂为阴，命魂又为阳。七魄中天冲灵慧二魄为阴为天魄，气魄力魄中枢魄为阳为人魄，精英二魄为阳为地魄。

三魂当中，天地二魂常在外，唯有命魂独住身。天地命三魂并不常相聚首。七魄中两个天魄两个地魄和三个人魄，阴阳相应，从不分开。并常附于人体之上。其实人类的七魄，实际上就是藏密所说的位于人体从头顶到胯下会阴穴的中脉之上的七个脉轮，七个能量场。其中天冲魄在顶轮，灵慧魄在眉心轮，气魄在喉轮，力魄在心轮上，并同时与双手心和双脚心相连。中枢魄在脐轮，精魄在生殖轮，英魄在海底轮。人体的七魄同由命魂所掌。命魂又称为人魂，或者色魂。人类生命就是从此命魂住胎而产生的。命魂住胎之后，将能量分布于人体中脉的七个脉轮之上。而形成人的七魄。魄为人的肉身所独有，人死之后，七魄随之消散，而命魂也自离去，生命即以此告终。

人的命魂，透过七魄中的天冲灵慧魄主思想，主智慧。透过气力二魄和中枢魄，主行动。通过精英二魄主身体主强健。唯中枢一魄，乃为七魄的中心。人的命魂就依附于七个脉轮之上。

人身中命魂与中枢魄的联系最为密切，所以中枢魄也称为命魄，在人体内部，天冲灵慧二魄之阴，与精英二魄之阳交，而产生人魄有形之气力。在人身外部，则是因天魂之阳，与地魂之阴交合，成命魂。并同时三魂相合，主人无形的命运。运是由人的天地二魂联合，主人命的好坏和强弱。命则是人的命魂，支持自身的天地二魂，运发的旺盛与兴衰。运由命所主，命由运所发。运无形而命有形，运与命复合，则构成人类完整的生命体。

运主虚空，命主实相。凡人命运的好坏，在于人的命与运是否生合或者相制约。若是运强过了命，不去生扶自己的命，并反而压制命，则人身七魄的天魄地魄人魄也必不相生。此人必表现为命薄和体弱。若得命强过运。而能使得运不得不去生扶自己

的命。则人身七魄之天魄地魄人魄必得相生合。人就会表现得身强命旺，人的根基必深而厚，此等行者，修行才易于成功。

命魂乃七魄之根本，七魄乃命魂的枝叶。魄无命不生，命无魄不旺。命魂是人身的主魂。天地二魂的聚合产生命魂而生人，命魂终结时又分出阴阳。并回归天地。天魂主光，地魂则是天魂的光照射在人命魂之上所形成的影子。所以地魂又称为影魂。无光不成影，无影不成相。修行人若能修得命运融合，天光与地相才能与人的色魂相合。如此人体眉心的灵慧之魄，才能得以显现出天魂地魂的形象。如此人的天地二魂常在外而所见的一切相，才能得以在人的大脑和天眼里显示出来。因为天魂和地魂既能依附与肉身而显化万象，也能脱离肉身而自由存在，所以人的天魂和地魂也称为身外化身。

其实每一个人的眉心轮天眼都是打开着的，眉心轮又称为月轮。月本身就是一个开着的目。目又为眼睛。所以月轮眉心原来就是一个开着的眼睛。月无日不明，月若得日目自明。此乃命魂得天魂的光合，若月能同时兼得地魂的影。月明之中自能成相。此即是千光之眼千眼明。

地球上的所有人联合构成了人类社会，那么所有人类的天魂和地魂也分别构成了类似于人类社会的社会。天有天的规律。地有地的法则。由每一个人的天魂和地魂，与相应的天社会和地社会，联合构成了能够影响人类前程的宇宙大运。

古人认为人身上有三魂七魄，三魂又叫三精。这种说法来源于道家，如道书《云笈七签》云：“夫人有三魂，一名胎光，一名爽灵，一名幽精。”七魄是：尸狗、伏矢、雀阴、吞贼、非毒、除秽、臭肺，皆“身中之浊鬼也”。

《玄怪录》载三魂七魄故事，唐元和五年五月，司戎郎崔宣子崔环病中被两黄衫带到阴间判官院受刑。崔环站判官院外，忽听到四声以杖击人声音，旋有阴吏出来对崔环传话：今且宽恕，只将你轻杖四板放归。崔环说：“此身不入，何以受刑？”阴吏说：“凡人有三魂，一魂在家，二魂受杖耳。不信，看郎胫合有杖痕？”崔环拉起衣一看，两胫上果然各有四条杖痕，且痛苦不堪，不能举足，只能匍匐而行。

清袁枚《续子不语》亦载：杭州风俗，新娘子过嫁时须手执宝瓶，内盛五谷，入男家门后交换，然后放在米柜中。某日，一梁氏新娘执宝瓶过城门时，因守门人索钱吵闹受惊，随即精神恍惚。后喝一碗符水，才神魂稍定，乃对人说：“我有三魂，一魂失落于城门外，一魂失落于宝瓶中，须向两处招归之。”家人依言施行。新娘子说：“城门外魂已归矣，宝瓶中，魂为米柜所压，还不能出，奈何？家人又依言施为，新娘病才好。

而梦笔生《续金瓶梅》中的沈花子也有三魂：一魂在阳间随身乞食，一魂留在阴间做饿鬼受罪，还有一魂在西门庆坟上守尸。某日清明，沈花子不小心摔死在路边。正遇上替西门庆守坟之魂，便把随身魂叫到西门庆坟内。两魂各诉其苦，甚至打起架来，随身魂怪守尸魂不该把他骗来，误了他清明节的好生意；守尸魂却怪他终日游食在外，让自己干守尸的苦差。直到土地神来把两魂叫去合入前身还阳才算了事。

袁枚《子不语·随园琐记》中曾自述：他某日病重高烧，感觉到有六七人纵横杂卧一床，他不想呻吟，但他们呻吟；他想静卧，但他们却摇醒他。后来高烧退去，

道

医

讲

义

床上人也渐少，等到烧退尽，那些人皆不见了。原来，与他同卧之人，皆是他的三魂七魄。

### 五、道医“灵”、“便”、“验”的神治技术

道医的发展是以人类个体生命“长生久视为内容核心，在自身修炼中，又提倡“济世度人”。在给人类个体生命的施治中突出“养生调理”为主的原则。在施治过程中要求最后一项才可用药，在用药过程中既以用膏药的外敷为主，以内用的药汤为辅；在施治用药中突出三个字原则：即“灵、便、验”，在当时的社会时代，突显其道医特色。

从“灵”的角度，即是须有“药到病除”的效果，如道医对“蛇盘疮”的治疗，现代医学称之为带状疱疹，用道医的截法治疗效果至今非常实用，疗效满意，如张居士入庙进香（2006年），言及腰部出现红点斑疹，且伴有阵发性灼痛，去医院断诊为带状疱疹。静脉输液十余天，停药后继续复发，然用道医截法治疗即在两肋患处用梅花针叩点击，然后用手指挤出血为准，再用火罐拔出血后用调制过的雄黄膏涂上患处立即止痛，两天内病愈。方剂即买一至二钱雄黄粉配调凡士林油内即可。

至此道医常备用雄黄粉，硫磺粉（熟）密陀僧粉，冰片粉与凡士林油调合成膏，装瓶随身携带，常治一些蛇虫咬伤及无名痛痒。又可治疥疮、湿疹，癣类脚气等。从“便”的角度即道医突出取药方便，随处可取，而且各地的山坡野岗都有生长的药材。如“马骨朵花”，中医学名即“白头翁”，用其鲜草捣烂与鸭蛋清拌匀，糊于患处用布包好，治“肩周炎”及严重关节风湿肿痛，效果非常满意，其时间约24~48小时，以见患处有水泡出现为准，把药拿下，用针挑其水泡出水，然后消毒，莫使其感染。

道医在临床方剂上突出一个“验”字，而所谓的“验”即是对于常见病，多发病的成方组合。如我国北方地区，冬季多寒湿，人们在酒后茶余因图一时快意，不小心的时候，因汗后躺坐于风凉处，而因风湿而造成关节及腿背有阵发性骚痒及酒后或酸痛难忍。道医在治疗这样风痹类疾病突出用草药中的祛风解表药物，如：防风、艾叶、透骨草、用这几种草药煎水洗浴，至水中带有一定浓度。以象浓茶样为准、温度尽量约近五十度左右，浸泡其中使其大汗淋漓，隔天一次，反复几次即可痊愈，此种验方，药物取料非常方便，而且突显其灵验效果，花钱很少，便于在民间流传。

## 第三节 道医神治体系的基本内容

### 一、道医完整体系的基本内容

孙思邈祖师指出：“凡欲为大医，必须谙《素问》、《甲乙》、《黄帝针经》、明堂流注、十二经脉、三部九候、五脏六腑、表里孔穴、本草药对、张仲景、王叔和、阮河南、范东阳、张苗、靳邵等诸部经方。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。若不而者，如无目夜游，动致颠殒。次须熟读此方，寻思妙理，留意钻研，始可与言于医道者矣。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《内经》，则不知有慈悲喜舍之德；不读《庄》、《老》，不能任真体运，则吉凶拘忌。触涂而生。至于五行休王，七耀天文，并须探赜。若能具而学之，则于医道无所滞碍，尽善尽美矣。”据此，道医完整体系，大体可分为以下几部分内容。

### （一）经方系统

#### 1. 典籍类：

《素问》、《甲乙》、《黄帝针经》等；

#### 2. 原理类：

明堂流注、十二经脉、三部九候、五脏六腑、表里孔穴、本草药对等；

#### 3. 医家类：

张仲景、王叔和、阮河南、范东阳、张苗、靳邵、孙思邈、李时珍等。

### （二）术数系统

阴阳禄命、诸家相法，及灼龟五兆、《周易》六壬等。

### （三）临证系统

熟读经方，寻思妙理，留意钻研。

### （四）道德系统

五经仁义之道；三史古今之事；《内经》慈悲喜舍之德；《庄》、《老》任真体运，则吉凶拘忌；五行休王，七耀天文之宇宙原理。

## 二、道医神治体系的基本内容

人类理想期望的追求目标，即可称之为终极者（关怀）。

对非终极者的事物，人们所表现出的非理性盲目追求，即称之为迷信。

道医的神治，即是以“道”生成及发展运行规律之要素，给予人类社会及个体病态症结的一种解决方法。在施治过程中的一切手段和方式，其根本，都是为调动出病患者本身的自我潜能和免疫抗体，达到自我恢复、自我康复作用。

道医将“身国共治”、“去心病”和“治未病”等养生理论作为奠定医学理论的基础和医学的崇高目标，倡导重道德，守规律，爱环境，防患于未然，从而构造了拯救失落心灵、彰显道德本真的道医神治体系。据此，道医神治体系，大体可分为以下几部分内容。

### （一）无为之治

黄帝和老子，都是道家的祖师。所谓“黄老学派”，就是宣扬黄老思想的学派的总称。将老子同黄帝联系起来，始自“稷下学宫”。“稷下学宫”是战国时代齐国国都临淄（今山东淄博）稷门地区的一个学术团体。他们尊黄帝和老子为该派的创始人，把黄帝和老子相提并论，发展了道家的基本学说，同时又融合了儒家、墨家和法

家的思想内容。主要著述有《伊尹·九主》、《黄帝四经》等。在这些著作中，老子《道德经》的对“道”的论述，进一步落实到人的活动与大自然天地四时的联系，以及“君无为而臣有为”的政治主张。到了西汉初年，因为长期战乱，全国经济受到了极大的破坏，为了恢复经济，让百姓修养生息，张良、曹参等一批政治家都极力主张以黄老思想治理国家。陆贾在他的著作《新语》中认为，“道”的最大特点是黄老所主张的无为。他总结历史教训说：上古时代的虞舜和周代初年的周公治理国家表面上看似似乎是无所作为，但实际上能使“天下治”；秦代的秦始皇以暴政和强兵威震天下，到头来却失去了天下。据《史记》记载，曹参在齐国做宰相，把熟知黄老之学的盖公尊为上宾，以黄老思想来治理齐国，使齐国安宁富强，被称为“贤相”。文帝、景帝（公元前179~前141年）时代，都以黄帝、老子所倡导的清静无为精神治理国家，生产力都得到了较快的发展。因此，汉景帝时，窦太后对黄老思想特别推崇，景帝、太子和皇亲国戚都经常阅读黄老思想的著作，可见黄老思想在当时社会上之盛行。黄老思想成为神仙信仰的理论根据，则是从景帝的儿子武帝继位以后开始的。汉武帝（公元前140~前87年在位）崇尚儒学，同时笃信神仙之说。宣扬神仙之说的神仙家们为了同儒学相抗衡，需要建立自己的一套理论体系，于是很自然的找到了黄老思想，一方面当时黄老思想十分盛行，为人们所推崇，而其中又有许多同神仙之说有相似的词句，如《道德经》中所说的“长生久视”等可以变通使用；另一方面，也只有黄帝和老子生活的年代和历史地位，才能与儒学所推崇的尧舜、孔子相媲美。由此，黄老思想逐渐被利用来作为神仙之说的主要理论根据，两者不断被神仙家们糅合成一体，并进一步发展和系统化，道家哲学思想日渐丰满，且呈现出向宗教思想体系演变的趋势，身为古代先哲的老子也因此被神仙家们供奉为神仙，成为道的化身，一位创造宇宙并与宇宙共存的、至高无上的天神。东汉（公元25~220年）时，老子已经同传入中国不久的佛祖释迦牟尼一起为人们所供养。但是，在公元二世纪之前，人们对于神仙只是停留在思想信仰上，虽然有崇拜的对象，却还没有形成特定的宗教组织；虽然已经有了比较完整的宗教思想体系，却只是作为全民族信仰的一种内容与中国其它古老文化混在一起，同本民族其它思想文化的界限并没有划分得十分明显。因此，还不能产生足够的影响力。汉代（公元前206年~公元220年）以后，老子和庄周的学说广为社会所认同并成为完整的思想体系，形成道家这一哲学派别。道家学派从它开始产生的那一天起，就把“道”的智慧应用于社会，成为中国思想文化史的一条引人注目的主线。

## （二）身国同构

葛洪说：“古之初为道者，莫不兼修医术”（王明《抱朴子·内篇校释》）。明确指出了医道两家具具有亲缘性。又说：“形神相卫，莫能伤也”（同上）。可见，养生的关键在于养神，神全则形全。“夫道者，内以治身，外以为国，能令七政遵度，二气告和，四时不失寒燠之节，风雨不为暴物之灾，玉烛表升平之征，澄醴彰德洽之符，……疫疠不流，祸乱不作，堦垒不设，干戈不用，不议而当，不约而信，不结而固，不谋而成，不赏而劝，不罚而肃，不求而得，不禁而止，处上而人不以为重，居前而

人不以为患，号未发而风移，令未施而俗易，此盖道之治世也”（《抱朴子内篇·明本》）。明确提出了“身国同治”的观点。

孙思邈说：“古之善为医者，上医医国，中医医人，下医医病。”在道医看来，治身与治国的模式完全是一样的，都出自于道。医国是上医所为，是道医崇高的理想。

宋代张君房在《云笈七签》中说：“一人之身，一国之象也。胸腹之位，犹宫室也。四肢之列，犹郊境也。骨节之分，犹百官也。神犹君也，血犹民也。能知治身，则知治国矣。夫爱其民所以安其国，养其气所以全其身。民散则国亡，气竭则身死。”而在葛洪看来，国君好比人的精神，而臣民好比血肉，治国如能象养生那样心身俱妙，则君民同乐，天下太平。如身无病，则国无祸。这“身国互喻”的法式，成为道医的重要思维方式。

### （三）符箓方术

禁法是以咒语产生的能量、次声波来限制疾病的发生发展，抑制病灶，使病灶逐渐缩小，直至消失。如同现代医学的抗菌素，不是直接杀死细菌，而是抑制病菌生长，久而久之病菌就会死亡。

咒法就是诅咒，是祝由术中最神秘的部分，用咒语诅咒病魔，将病魔赶出人体。咒语不是一般人会念就有效果，而是有功力的人所发出的一种特定声音，是一种次声波，常人的耳朵根本听不见，它能够对人体器官发生共振，产生能量。

“伏羲氏……画八卦……乃尝味百药而制九针，以拯夭枉焉”（《帝王世纪》为西晋时皇甫谧所著）。伏羲对日月星辰，季节气候，草木兴衰等等，有一番深入的观察。不过，这些观察并未为他理出所以然来。一天，黄河中忽然现出了“龙马”，也就是这一刻，他突然发现自己正处于一种强烈的精神震撼之中，深切地感到了自身与所膜拜的自然之间，出现了一种莫名其妙的和谐一致。他发现龙马身上的图案，与自己一直观察万物自然的“意象”心得暗合，就这样，伏羲通过龙马身上的图案，与自己的观察，画出了“八卦”，而龙马身上的图案就叫做“河图”。《山海经》中说“伏羲得河图，夏人因之，曰《连山》”。伏羲八卦源于阴阳概念一分为二，文王八卦源于天文历法，但它的“根”是《河图》。河图和洛书，乃由天象观察中产生的，在古代时期就成为帝王的宝贵之物。河图和洛书构造简明，它是中国古代的文化基石之一。清代经学家廖平曾将《诗经》、《易经》、《内经》三者反复印证，证实了《内经》的理论本于《易经》，而《易经》之数理又取决于河洛。

### （四）饮食疗法

合理的膳食结构是保健的关键。《素问·脏器法时论》中“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精气”的观点，堪称中华民族饮食和营养的纲要。《养生录》中谈到养生“六宜”，食宜早些、食宜暖些、食宜少些、食宜淡些、食宜缓些、食宜软些。中国保健食品的特点和优势是传统的中医药学、养生学与现代食品科学、营养学密切结合，既有几千年的丰富经验、系统理论，又有现代科学技术成果及研制方法的优势互补，使保健食品种类繁多、内容丰富、安全有

效，颇受广大人民群众欢迎。

药物养生保健也是饮食养生的一部分。《本草纲目》中记载有养生作用的药物共约160种。后世医家分别制成膏、丹、丸、散等剂型，遵循中医理论进行君、臣、佐、使的配伍，适宜于长期进行养生保健。传统保健药物如六味地黄丸、四君子汤、肾气丸、逍遥丸、归脾丸已成为家喻户晓的保健佳品，受到国内外人士的欢迎。我们可以凭借丰富的中药材资源，开发出能够改善亚健康状态、提高人体免疫力、抗疲劳及抗衰老的保健药品；可以根据现有的复方研究成果，如补肾填精方、益肾健脾方、脑力智宝方、葆春方等，以及古方如十全大补方、八珍汤、小建中汤、地黄饮子等进行再开发；也可以借鉴一些保健单味药的研究成果如银杏、白芍、月见草等，进一步开发研究。开发保健药品还可以在改变保健品剂型上下工夫，将保健药品制成简便易携带、方便易保存的中药制剂如胶囊、丸剂、膏剂、颗粒剂等，以满足不同层次消费者的需求。

### （五）房室养生

房中术又名“房术”、“房中”、“房内”、“黄赤之术”、“男女合气之术”，是中国古代医家和道家关于如何在男女性生活中获得乐趣、保健、胎教、优生、延年益寿的学问。基于道家的阴阳思想，把性作为一种修身养生的方法。房中术的这一性质，在历史上更多的被人用作淫秽之术，因此也经常遭到政府的封禁，其本身的内容反而被大多数人不了解。

房中术又名玄素之道，古仙人素女、采女、彭祖、容成公皆明此道。东汉正一祖天师张道陵亦曾说是法。

房中派是道教早期修持炼养方术流派之一。肇始于战国，以秦国为显著，宗称容成、彭祖。考古发现，马王堆帛书有《养生方》两卷，言房中事。是古代方士、道士房中节欲，养生保气之道。《汉书·艺文志》著录黄帝、容成等八家，谓“乐而有节，则和平寿考；及迷者弗顾，以生疾而陨性命”。《后汉书·方术列传》有冷寿光、甘始等。张陵、张衡、张鲁行教吸收该术，称男女合气之术，或黄赤之道。道教认为男女交合，是阴阳和合之常，阴阳不交，则坐致壅于之病，无益人寿；但恣情纵欲，必损人寿命，乃至速死。故房事需要讲求交合方法，注意房中节欲，实行房中禁忌等。东晋葛洪亦重视房中，认为不行房中，“虽服百药，犹不得长生也”。北魏寇谦之改革天师道，力斥此术；隋唐以降，改谓“阴丹”；后世南宗业已吸收此术；此后转衰。

道教黄赤之道：即房中术，来源于古代巫觋。《汉书·艺文志》中房中家著录百八十卷。晋葛洪在《抱朴子》亦论述和倡导此术。《隋书·经籍志》载房中十三部三十八卷。南宋郑樵《通志·文艺略》载房中九部十八卷，宋以后，论及房中的书便频于绝迹了。房中家依托黄帝、玄女、龚子、容成公、三张施行此术，所谓“黄老赤篆，以修长生”。陶弘景《真诰》称为黄赤之道。房中术本是讲房中禁忌及却病之术，《汉书·艺文志》中说：“乐而有节，则和平寿考，及迷者费顾，以生宗而损性命”。道教重养生之道，也主张广嗣，所以道教倡导此术。认为可以受精气，求得

“还精补脑”，至于后来误解为猥亵之术，乃妖妄欺诳。北魏寇谦之曾反对“男女合气之术”，他说：“大道清虚，岂有斯事！”晋葛洪也说：“单行房中不能致神仙，也不能去祸致福”。后世道教信徒中，也没有房中术的流派，道教全真派系出家道士，主张禁欲，更是反对此术。房中术的精华思想彻底被淹没。

#### （六）内外丹修炼

春秋战国时期，仙道活动兴起，人类对死亡的恐惧，对长生的渴求，促使了人类文化的先驱者开始对生命延续的探索。重生恶死，是方士对生命的思考。他们相信，世间会有仙方、仙药及各种秘术，能让人成为长生不死的神仙。他们对长生不死的执着追求，引领人们将成仙长生变为现实的渴望。方仙信仰是道教的重要源头之一。方士们的理论和实践，对道教最终的形成提供了丰富的材料。神仙信仰的价值为道教形成长生不老、肉身成仙的生命观奠定了基础。神的来源和选神方法，给道教以启发。方士们创造的神仙也为道教吸收，成了道教的神。道教在此基础上，终于创造出一个庞大的、完备的神仙谱系。战国时出现了许多记载神仙传说的著作，书中载有不少关于仙人，仙境，仙药等传说的文字。如《庄子·逍遥游》中有这样的描写：“藐姑射之山，有神人居焉，肌肤若冰雪，绰约若处子，不食五谷，吸风饮露，乘云气，御凤龙，而游乎四海之外。”《山海经》、《列子·汤问篇，黄帝篇，周穆王篇》，屈原的《离骚》、《天问》、《九歌》等都将仙境描画得美妙，而神秘的仙人亦被描绘成外生死，至虚极，不为物累，超脱自在，能腾云飞行的神奇人物。

伴随着神仙之说而出现了寻求仙境，仙人，传布成仙之方的方士便出现了。三神山成了道教创立仙境的起点。道教以此创造了从天上、人间、海上到地下的仙境系统，诸如三十六天，十洲三岛，十大洞天，三十六洞天，七十二福等神仙居住的洞天福地圣境。寻仙药衍化成道教的炼制外丹、修炼内丹、形成了影响较大的丹鼎派。

那时最著名的方士有宋毋忌，正伯侨，徐福，卢生、李少君等人。道教吸取了神家修炼的各种方术，经过一代代高道的努力，形成了一整套得道成仙的修炼体系。



## 第五章 神治体系的发展

道医学在《道德经》的“道”的哲学的影响下，以老子“人法地，地法天，天法道，道法自然”的哲学观制定了道医学的医学模式，并随着历代政治、经济、文化等领域的发展而出现了以《老子想尔注》、《太平经》、《玉皇心印妙经》为代表的——大批“神治”理论与技术的经典著作。这里仅就以下三部经典的神治思想做一简要的介绍。

### 第一节 《老子想尔注》的“道神”说

《老子想尔注》是天师道的重要秘典。关于它的作者，世有二说。一说是张陵所作。一说是张鲁所作。在《想尔注》中，作者通过对老子《道德经》的注解，围绕着对大“道”的信仰，开始深化老子的哲学理论和道医体系。

《想尔注》把老子不可知不可言的“道”具体解释为具有二重性的“神”。注文中所说的“道”，是有人格、有意志的。虽然他无声无息、无影无踪，然而又无所不在，无所不包，并主宰着天地万物，至尊无上。其“载营魄抱一能无离”句注云：“魄，白也，故精白，与元同色。身为精车，精落故当载营之。神成气来，载营人身，欲全此功无离一。一者，道也，今在人身何许？守之云何？一不在人身也，诸附身者悉世间常伪伎，非真道也；一在天地外，人在天地间，但往来人身中耳，都皮里悉是，非独一处。一散形为气，聚形为太上老君，常治昆仑，或言虚无，或言自然，或言无名，皆同一耳。今布道诫教人，守诫不违，即为守一矣；不行其诫，即为失一也。”这就是说，道是永恒不变的真体。他既是无法表像的自然神，又是可以显现的人格神。后来道教神系中的三清圣祖等，均可如此理解。而太上老君之名号，当始见于此。

在注中，道是有“气”、有“精”、有“神”的。道散形为气，“道常上下，经营天地内外，所以不见，清微故也。”“道气归根，愈当清净矣。”“含血之类，莫不钦仰。”精源于气，是万物生成和人类生存的根本，故注曰：“所以精者，道之别气也。”“分之与万物，万物、精共一本。”“万物含道精，并作，初生起时也。吾，道也。观其精复时，皆归其根，故令人宝慎根也。”这样一来，便为天地万物的生成找到了一个共同的本源“道精”，亦为道教的保精长生学说提供了本体论基础。此外，作者还认为道中有“大神气”，即所谓“道神”，因此“不可以道不见故轻也”。足见《想尔注》的道，当为有机生命、人的投影。显然，这是一种泛生论的、拟人化的神学宇宙观。

最可贵的是，《想尔注》明确地把道医的“道神”与中医的“身神”做了区别，

并对守“身神”给予强烈的批判。注中说：“世间常伪伎，因出教授，指形名道，令有处所，眼色长短有分数，而思想之，苦极无福报，此虚诈耳。强欲令虚评为真，甚极，不如守静自笃也。”这里所说的“伪伎”，即指“守身神”、“守五脏神”一类的方法。其大旨谓人体四肢百节、五脏六腑皆有拟人化之神灵主持，神守位则体安，离位则疾病夭折，故而人应时刻心存意守，思其形象名称。这类方法具有浓厚的神秘味和宗教色彩，如《太平经》、《黄庭经》、《抱朴子》、《登真隐诀》中所载。《想尔注》反对这类方法，强调人本身固有精神的修养，即“身常当自生，安精神为本”。两者相比之下，《想尔注》的观点是比较合理的。

《想尔注》还在当时社会的养生实践上，提出了不少内炼功法和理论。据葛洪《神仙传》所载，张陵本人就是一名虔诚的体验者并卓有成效。“其治病事，皆采取玄、素，但改易其大较，转其首尾，而大途同归也。行气、服食，故用仙法，亦无以易。”即师承先秦三派仙道，而开道教炼养门户。

## 第二节 《太平经》的“天医”“神药”“天父地母”说

《太平经》是道医的重要经典，该书隐含的丰富的道医学内容，代表着早期道医宝贵的思维方式和理论体系。

《太平经》珍视人的生命，认为疾病既是人民所遭受的痛苦，也是引发邪恶之根源。云：“疾病鬼物者，乃邪恶之阶路也，贼杀良民之盗贼也”（王明：《太平经合校》。北京：中华书局，1960）。《太平经》坚信，若及时清除体内的疾病隐患，生命将得到保障、也就能颐享天年，《钞》壬部如此说到：“身能自除其疾病，各竟其天年，……而身有疾病，被灾不能拔去，或天年而死”（同上）。

《太平经》一书中始终贯穿着“天医”观念。认为，人若潜心修道便可感动神祇，天医将会降临人间，为善人施予除病却灾。云：“天医自下，百病悉除，因得老寿”（同上）。《有功天君敕进诀》更描绘了这样的场景：天君将一群犯有渎职罪的神祇贬斥到人间为凡人卖药治病，长达十年之久，“天君欲不惜诸神，且未忍相中伤。教谪于中和地上，在京洛十年，卖药治病，不得多受病者钱”（同上）。

为什么将“卖药治病”作为责罚仙人的方式呢？

首先，谪仙降入凡世卖药治病说明《太平经》对医术（行医问药）比较重视，同时也折射出世人的行医风俗。秦汉时，民间多流传谪仙卖药救人的说法，如《列仙传》就载有多位以卖药示人的神仙形象，如安期先生、瑕丘仲、崔文子、鹿皮公、黄阮丘、玄俗等皆卖药都市。另外，古人深信圣人（神人）素好隐居医卜，如《史记·日者列传》所述贾谊之言：“吾闻古之圣人，不居朝廷，必在卜医之中”。故《列仙传》载：范蠡“佐勾践破吴”、成就大业后，遂变易姓名、“兰陵卖药”（《道藏》北京：文物出版社，上海书店，天津古籍出版社，1988），东方朔则“卖药五湖”、“以避乱世”（同上）。

其次，“卖药治病”被作为惩罚手段也折射出当时社会可能正遭受疾疫的困扰，

据载，历史上的较普遍的大疫，以东汉末年事最令人惊心。当时疾疫的大规模流行，致使人口锐减。东汉后期（特别是桓帝、灵帝和献帝时），当时社会上频繁爆发各种瘟疫疾病。据史料记载的不完全统计，这段时期（计66年间）发生的“大疫”，竟多达九次，此外一些地域性流行病也呈蔓延趋势。

再次，这也暗示《太平经》所载部分经文承担着济民救命的美好愿望。作者反复宣讲，经文乃由天师口述亲传、上达天命。天君体恤人间百姓，济民众之忧苦，派遣天仙治疗疾病，拯救百姓脱苦痛之厄。故而，治病是否灵验就被视作鉴别真道的符验之一。这一点从其他经文中也得到体现，《太平经·真券诀》云：“试而即应，事有成功，其有结疾病者解除，悉是也。试其事而不应，行之无成功，其有结疾者不解除，悉非，非一人也。……可勿怀狐疑，此即召信之符也。……名此为真券，慎勿遗，无投于下方，以为决策书章”（王明·太平经合校·北京：中华书局，1960）。所谓“结疾病”意指痼疾，也就是较难治愈的疾病。引文将可否治愈痼疾视作检验真道的证据。并且，《太平经》称这类经文是上天的召信之符，反复交待应妥善保管、做到物尽其用。

陈寅恪先生曾说：“本草药物之学出于道家”（陈寅恪·天师道与滨海地域之关系·载氏著·陈寅恪先生论集（中央研究院历史语言所特刊之三）·台北：商务印书馆，1971.297.）

这一论断乃属真知灼见。先秦神仙家及后世道教素有服食药物以轻身成仙的传统。《淮南子·修务训》：“古者民茹草饮水，采树木之实，食羸蚌之肉，时多疾病毒伤之害，于是神农乃始教民播种五谷，相土地（之）宜、燥湿肥瘠高下，尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所辟就。当此之时，一日而遇七十毒。”《淮南子》源出道家者流，神农氏也多为历代道门所依托。此外，《汉书·郊祀志》也载汉武帝“复遣方士求神人采药以千数”。更耐人寻味的是，秦汉时的神祇形象多以卖药人世示人。《太平经》秉持了这一古老的神药观念，并予以扩展和丰富。认为，“草木有德有道而有官位者，乃能驱使也，名之为草木方，此谓神草木也。治事立愈者，天上神草木也，下居地而生也。立延年者，天上仙草木也，下居地而生也。治事立决愈者，名为立愈之方；一日而愈，名为一日而愈方；百百十十相应愈者是也。此草木有精神，能相驱使，有官位之草木也；十十相应愈者，帝王草也；十九相应者，大臣草也；十八相应者，人民草也；过此而下者，不可用也，误人之草也。是乃救死生之术，不可不审详。方和合而立愈者，记其草木，名为立愈方；一日而愈者，名为一日愈方；二日而治愈者，名为二日方；三日而治愈者，名为三日方。一日而治愈者方，使天神治之；二日而治愈者方，使地神治之；三日而治愈者方，使人鬼治之。不若此者，非天神方，但自草滋治之，或愈或不愈，名为待死方。……此救死命之术，不可易，事不可不详审也”（王明·太平经合校·北京：中华书局，1960）。《太平经·生物方诀》云：“生物行精，谓飞步禽兽跂行之属，能立治病。禽者，天上神药在其身中，天使其圆方而行。十十治愈者，天神方在其身中；十九治愈者，地精方在其身中；十八治愈者，人精中和神药在其身中。此三者，为天地中和阴阳行方，名为治疾使者”（同上）。认为神药还来源于生物之体；治愈率达100%说明天神方在其体内；

90%就是地精方在其体内；80%就是人精中和神药在其体内。它们均可称作“治疾使者”。

最有价值的是，在《太平经》中，金石矿物的使用多与丹符相联系。《丹明耀御邪诀》云：“丹明耀者，天刻之文字也，可以救非御邪”（王明·太平经合校[M]·北京：中华书局，1960）。所谓“天刻之文字”，就是指丹书之符（亦称“天符”）。《太平经》认为，天符具有治病之功效。如《要诀十九条》中第十八条指出：“欲除疾病而大开道者，取诀于丹书吞字也”（同上）。这就是说，祛除疾病、体悟真道取决于吞服丹书之字。所谓“丹书”，即以朱砂为原料书写而成的天符（《太平经》又称作“复文”）。朱砂，古人亦称丹砂、辰砂、汞砂等，《神农本草经·卷中·玉石部上品》对其介绍说：“治身体五脏百病。养精神、安魂魄，益气，明目，杀精魅邪恶鬼。久服通神明不老。”

朱砂的使用可追溯至上古时期。古人将朱砂视作类同于生命的元素，是精力旺盛的标志。故一些重要的文字符号要用朱砂来书写，认为如此才具特殊效力。此从汉墓出土的各种铭文及东汉道符均大多用朱砂书写即得明证。另据现代医学证实，朱砂具有健脑安神、清心镇惊、解毒强身等药理作用，可用于诊治失眠、慢性精神分裂症、咽喉肿痛、皮肤溃疡等诸多疾病（中国医学科学院药物研究所等·中药志（第四册）·北京：人民卫生出版社，1961.240~241）。古人若服食朱砂写就的符文，使这类微量元素被人体吸收、药性得以挥发。

《太平经》说：“元气恍惚自然，共凝成一，名为天也；分而生阴而成地，名为二也；因为上天下地，阴阳相合施生人，名为三也。三统共生，长养万物。”此论述可以看作是《太平经》对《道德经》第四十二章“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”的诠释。值得注意的是，当今学者在注释这段论述时，大都将其中的“三”释为阴气、阳气和冲气（或和气），以为阴气、阳气和冲气三气生成万物，也就是指天地间阴阳之气相互作用产生万物。然而，在《太平经》中，虽然也讲太阳、太阴、中和三气，但是，长养万物的“三”是指天、地、人；天地阴阳相合产生人，然后，天、地、人共同长养万物，这就是“三统共生，长养万物”。《太阳经·起土出书诀》更进一步说：“夫天地中和凡三气，内相与共为一家。反共治生，共养万物。天者主生，称父；地者主养，称母；人者主治理之，称子。父当主教化以时节，母主随父所为养之，子者生受命于父，见养食于母，为子乃当敬事其父而爱其母。”强调“天父地母”以及由此所化生的“人子”共同生养万物，实际上反映了天、地、人共为一家的生态伦理的思想。《太平经》认为，天地不仅有生养功能，而且也会行生杀与惩罚。《太平经钞》壬部说：“天与君父主生，此太阳之长也，生之祖也。天不欲生，物不得生，父不欲施，物亦不得生，君不欲生，物亦不得生，故天与君父主生。夫君父常念生，不乐杀者，凡物尽生。一念杀者一物死，十念杀者十物死，百念杀者百物死，自此至万念，皆若此矣。地母臣承阳之施，主长养万物，……念一不长养，则一物被伤，十念则十物伤，百念则百物伤，自此至万，乃若此矣。”对于人来说，作为天地之子的人，如不顺从天地，就会遭到天地的惩罚。当今中国人在了解到西方人关于大地母亲以及自然界对于人破坏自然的报复的

道

医

讲

义

理念时，无不为之深刻而感触颇多。著名历史学家阿诺德·汤因比有重要著作《人类与大地母亲》，认为地球是人类的大地母亲，人类是大地母亲养育的孩子——诸多生命物种中的一员；他还警告说：“人类，这个大地母亲的孩子，如果继续他的弑母之罪的话，他将是不可能生存下去的。他所面临的惩罚将是人类的自我毁灭。”恩格斯说：“我们不要过分陶醉于我们对自然界的胜利。对于每一次这样的胜利，自然界都报复了我们。”殊不知这样的理念早在《太平经》中已经以宗教的方式提出来了，这本身就足以说明《太平经》中的一些思想对于当今的生态思想具有重要的意义。

### 第三节 《玉皇心印妙经》的“上药三品”说

《玉皇心印妙经》全称《高上玉皇心印妙经》，简称《心印妙经》，是道教内丹炼养、早晚吟诵的主要经典。托言为无上玄穹主金阙大道君所述。全文二百字，四言，共五十句。在道教经书中与《黄帝阴符经》、《太上老君说常清静经》俱为清修派道医所重视。终南八祖说《心印妙经》解云：“人生天地，万物之灵，惟心印道，惟道印心。”抱真子《心印妙经·序》云：心者，宇宙之谓，与万灵之府，虚无之谷，神明之宗，以心而内摄精气神，外瞩斗日月，其灵明变化在其中矣。经中“上药三品，神与气精，恍恍惚惚，杳杳冥冥，存无守有，倾刻而成，回风混合，百日功灵”。“人各有精，精合其神，神合其气，气合其真”，“神依形生，精依气盈，不凋不残，松柏青青”，“三品一理，妙不可听”等二百字，将药物法度，修炼工夫，火候密旨，三品妙用，三性归一，得丹出神之奥，和盘托出，并无隐义。

## 第六章 神治体系在当代的价值

### 第一节 人类正遭遇“抑郁”

步入二十一世纪，人类发展已处于科技高发达时期，工业革命给人类带来了巨大的物质财富，同时人类在对大自然不断攫取的同时，也造成对大自然的空前的极大破坏。大气及水源的污染，城市工业的噪音喧闹，交通的拥挤，电器化从空间到家庭的电场污染，均造成对人类赖以生存的大自然的毁灭性的破坏。而大地自然的破坏，直接导致了人类正处于新一代病种的面临，“抑郁症”正是现代病种中的一项。究其根源，实因自然环境的无规则变化而造成人体磁场波的紊乱而出现精神方面的病变。

据有关资料，我国上世纪五十年代，精神疾病的患病率仅为2‰，七十年代发展到7‰，八十年代，仅15岁以上人口就已达10.5‰，1992年，全国十二地区精神流行病学调查显示，我国精神病患者已达22.21‰。统计调查显示，目前我国患病率最高的精神疾病是抑郁症，在心理咨询门诊中，这种疾病基本上占到一半以上，其影响面也极广，遍及于工人、农民、士兵、干部、知识分子、学生、个体户。从抑郁症患者的不断增加到普通人内心都普遍存在的焦虑、孤独、失落、迷惘等事实，我们能明显感到处在社会转型期的中国人心态失落的事实。心态失衡的根本原因，是国人对“道”的失落而产生的形神分离。

#### 一、抑郁症的基本特征

在当今社会变革的大潮中，人类正承受着从来没有过的无比巨大的竞争压力，使之无论在自然资源与各类工业和各种行业的攫取竞争中，现时已难以分别于幼儿还是老者都难脱开的这种压力。

纵观现代社会，人类在无限的人际关系中生活，从人与人之间，到人与自然之间和人与社会之间，甚至到人与动物之间，都难以脱离这种关系中生活。现时人的思想已经思考以人与宇宙的关系课题，而人是社会中的一分子，秉承着周围的各种关系的压力，处理好这种关系是人类有赖于生存的必备条件。现代化的攫取，破坏了大自然的资源现状，随之而来的是自然生态关系紊乱。环境的改变致使不能常规地视看以往的忆念，磁场波的更改错位也势必会影响到人类本身。物质的丰富造成人类快节奏生活，从而顾此失彼地带来了思想精神的诸多匮乏。人类在巨大的关系理顺中生活，由于压力过大及地球磁场波紊乱给及人类自身的磁场紊乱而发生的情志郁结，以此出现非常规生理性精神病变，展现在临床上的病状有：抑郁、自闭、胆怯、多疑、洁癖、网恋、烦躁不安、脱衣狂奔、心烦不寐、打骂亲人、厌世悲观，甚至自杀等。总结上

述病理，实是由于生态环境的改变，造成地球磁场破坏而感应了人类个体磁场紊乱，因人类个体的磁场波与机体有着与生态环境有关的磁场相互的关系。而生态系统包括有生命的成分和无生命的成分，即有机体与环境各组成部分之关系。有机体与环境的各组成部分之间又并非孤立存在和静止不动的，而是相互联系又互相制约，并处于不断变化之中。在生态系统内，一种因素的变化会引起相关因素也跟着变化，甚至影响到整个生态系统的结构。人类在长期的改变自然环境的同时，也时时接受着客观变化的事实，而造成心理思维的不稳定性。然而理性的变化与非理性变化同时产生时，势必给人类造成超常的压力，致使人类生命个体在精神性与生理性的必然承受的事实，从而出现部分人群的精神性与心理性的病症，其表现有：幻听幻觉、自言自语、轻生多疑等等。至此，我们需要从发病的原因上找其根源。现代学者研究证实，人类的精神病症根源，多需从环境中的关系上找其根源。如现代科学证实，外观环境直接反射到大脑思维，由此而出现兴奋、紧张，这些都可能造成身体生理磁场的波频改变。现时医疗诊断如能正确察其病因，这会使治疗的有效性大大提高。由生态关系不协调造成的环境病态，致使人体外围磁场波受干扰造成的病态，虽在诊断上病人的形态反应不同，可病理因素却是相同。即身体磁波场电核不稳定性，人类生物体外的电核群体如遭到外界干扰，或个别脱位，便会出现形、神两方面的多种病态，这虽不是生理病状，可是会直接影响到生理机能，这即是道医理论的“久虚便有实，久实便有虚”。如身体之病，称之为实病；精神方面的病症，称之为虚病，但是它不同于精神分裂症。

## 二、抑郁症的病因根源

“形神俱全”的认识是道医的基本理论。“体是形之舍，身是神之宅”，人之身体机能健康与否，可直接影响人身体的磁场波频强度。磁场波的紊乱，长时间出现会造成人体脏腑器官的病症出现，也会造成精神方面出现各种病态。人在日常生活中，由于体质适应性不一样，情感思维的差异，这些都需我们人类自身对现实生活的调整及适应，2007年有媒体年报导：北大的神童大学生，因长期受制于父母的溺爱，以至于除文化课程的学习以外，其它的事物知识都不能与同学相比，致使情绪低落，弃学逃走，致使神童大学生变为半途而废的平常人，找到时，已经是精神萎靡。据报导，大学校园学生自杀者每年都有发生，这些都说明呆板强制的无形压力起因，现代喧闹的噪音，磁场的污染，心理压力及自然生态环境的改变，都会造成人类身体磁场脆弱者的精神性病症。家用电器及无线电收发和卫星接收的频波场都会使人类的磁场波遭受干扰，各类污染都会使人类精神心理方面产生烦躁。这种长期的情绪压抑都是精神疾病即“抑郁症”的病因根源。如此病症，在医疗中还以过去的传统思维去解决现代之病症，实是难以起到根本的治愈效果。

## 三、抑郁症的社会背景

人们说，对于事物的执着追求是“迷信”。那么，这种“迷信”，可能不是中国人的固有，而是人类对事物根底的探索与追求。人类不同于其他动物的地方，就是能

继承和发展前人的科技成果使之转化为科学，并为人类自身服务。人类在日常生活中会不断地改进发展前人没有实践完成的事物，而事物本身又是人类所必需的，这样后人就会不断地去探索。

在人类发展的亿万年中，人类在不断的探索和总结，才有今天的科学成果，然而，每一种科学的成功都要经过四个过程，即：幻想科学、探索科学、实验科学、应用科学的四部曲而完成实现。千百年来，古人梦想长出翅膀，像鸟一样翱翔在天空。然经不断的探索，终于发现动力能让我们实现梦想，从而发明创造了飞机，古人梦想在海里能象鱼儿漫游而发明了潜艇。从人类祖先一直到现代，人类无时无刻不是在探索、发现、总结，直到应用。可人类大脑思维自有它的局限性，对目标所示多数是单向性的，人们为达一目的可不屈不挠，可对事物的原始性、自然性的掌握，人类做的不是全面性的。人类在千百年的不断探索中，时时地去完善它们的理想中的事物，有人甚至付出了毕生。有人说，科学往往是发现于偶然机遇。可人类从祖先到现在，人类并不是弱智低能，对于没实现的探索付出，实是一种执着，任何人如果发现自己所做的事物发展没有结果可收获，那它就一定不会继续做下去。可是，当生活中有些事物的基质在千百年中人类还没有发现，而在生活中又没有办法用合理的思想去解决。在这种情况下，人类就会去探索，在没有结果时，人类就只好用祖先的非理性方法去应付。因传统的方法即一地一处的民俗，而民俗是人类对祖先传统的一种怀念。

宗教是人类思维还没有达到理性时的一种渴望和满足，即终极关怀。道是人类的母体，地球是人类的母亲。当代是不理智的时代，只知无偿索取，不懂回馈、感恩。天人分离是万病之源。人类在发展中早已觉察到祖先的文化越是悠久，而留于后人的课题就越多。而人类在发展中除去完善自身文化的同时，又渴望解决祖先没有完成的课题，而生活中所遇的烦恼，祖先只留下不太实用的方法，完全没有理性化的科学去证明它本身的价值。然使其后代造成懵懂、徘徊和暂时的无法逾越。然而，人类本身的目的是认识自然和改造自然，从而进行着毕生的探索。抑郁症对人类造成的危害以及治疗难度，超过了历史上的任何一个黑暗时期，为人类历史上未曾有过的现象，不能简单地用一个“压力”所概括。这些都给人类强烈的反思，回归大自然的返璞归真期盼。

自然世界是人类赖以生存的环境，人类应责无旁贷。保护自然即保护生命。自然的变化与人类息息相关，自然中的反常即会给人类带来灾难。《阴符经》云：“天之清静，蕴育万物。地之清静，八方安宁。人之清静，一片祥和。”由此，人类开始反思自身的生存现状，引起各界学者对自然回归的企盼。

#### 四、根治抑郁症是道医神圣的使命

道教的历史发展，其主要文化是医、星、占、卜。道教的发展历史处处都是借医弘道，以医弘教。现时的道教中却抛开了自身的根本，仿学佛教的清修。道教的传统有其出世入世的历史，有其如儒家一样的情怀。儒家提倡“修身、齐家、治国、平天下”，道教提倡“功成、名遂、身退”，及“学会文武艺，货卖帝王家”的“大医



医世，小医医病”的宗教民族大义之情怀。如果像今天的单一讲求清修，不问世事，怎尽于一个炎黄子孙的责任、义务？一个教派不能单一仿学其它教派。一门学科也不能单仿其它学科，如现代中医也仿学西医治病依化验单开药，诊病用仪器去看病，教学用小鼠做试验，用动物做试验，从而抛开传统的“四诊八纲”，这样怎能发挥中医的“四诊八纲”的学术之常呢？我们的祖先给予我们丰富的学识财富，那么现时的中医药发展又有怎样的创新发展呢？现时代的环境变化，自然生物的变化，人体随着科学发展中肌体残留着毒素，是否也把新认知伴随科学发展而同步了呢？道家提倡与时携行，现代提倡与时俱进，那么道教的发展与传统中医的发展是否“与时携行，与时俱进”了呢？在全球化时代的大背景下，我们炎黄子孙，准备肩负起时代赋予我们的责任，努力为全人类尽到应尽的义务。把民族情结、公民责任义务，爱我中华，振我国威融合在全球化的时代中，这是神治的最高境界，也是根治抑郁症的最好手段。一个思想健康的公民，一个健康和谐的社会，一个有品德的道医，必须把高尚的道德情操、民族情怀和公民责任义务放在首位。对于每个个体的人来讲，一个人在现实社会中如果能够与时俱进，心身康健，就要时刻做到少私寡欲、富贵不骄、知荣守辱、处虚守静，通过修身养性，在喧嚣的利益之争中获得一种内在的超越感和心灵的宁静，从而在和谐的社会关系中获得快乐的安宁。

## 第二节 抑郁的时代迫切需要道医

### 一、西方科学研究抑郁症的成绩与无奈

人体之炁则有个明显的特点，那就是可控性，即受意念控制。这点我们在人体能场测试中可以看到：精神状态可以影响人体场的强弱。

为了把握人体之炁的可控性，炁功、特异功能、祝由科，都十分重视“调心”，往往使用一些诱导语言或规定了一些特定口诀或称咒语，来调节炁之强弱以及阴阳属性而用以实现补泻或平补平泻之效果。

另一特点则是人体之炁是“有机”的，来自细胞、氨基酸、蛋白质、细胞核，尤其来自核内脱氧核糖核酸即遗传密码 DNA。

上世纪四十年代，德拉沃尔制造了新的仪器来探测发自生物组织的辐射，借助于这种仪器，可利用人体的生物能场知在一定距离上检测诊断疾病。

伯尔与诺思拉普从二十世纪三十年代到六十年代在美国耶鲁大学的研究指出，存在着一个电磁能引导场，一般称为生命场，它在人类和一切生物的机体结构方面发挥指导组织功能的作用。伯尔和瑞维茨证实，早在身体轻微症状出现之前，人类的健康状态即可通过检查极为复杂的生命场的变化来予以确定。

精神病学家威廉·赖希博士是弗洛伊德（奥地利精神病学家，精神分析学的创立者）的同事，在二十世纪初叶，他对一种万有能产生了兴趣，并将它重新命名为“奥戈尼”。他研究了人体“奥戈尼”流的紊乱与机体疾病和精神疾病的关系，赖希

发明了一种心理疗法，此法将揭示无意识思维的弗洛伊德分析技术与用于疏通体内“奥戈尼”能自然流动的物理方法结合了起来。通过疏通这些能的阻塞，他能够解除精神和情绪的消极状态。

在二十世纪三十年代到五十年代期间，赖希用当时最新的电子及医疗仪器对这些能进行了实验。他观察到，这种能在天空，在一切生物体、无生物体的周围脉动。他还用一具专门制造的高倍显微镜，观察到微生物放射的“奥戈尼”能的脉动（按，看到炁的流动）。

被叫做“普瑞那”、奥戈尼“、“炁”、“自然力”等等的一种万有能，看来遍及于所有空间和所有物质之中。特别是人体具有一种与它有着独特的关系的能场。根据以上研究结果，对这种能体可概括为下面九个方面。

1. 一系列多达七个的连续而又相互渗透的能体围绕并渗透着人体。
2. 精微体是人的机体赖以成形并赖以固定的一种基质。
3. 事实上能量既是电磁性的，又是非电磁性的。生命场是精微体的电磁部分。
4. 在有结构的能场内部存在着由离子、自由质子、自由电子组成的“生物等离子体”，它可被认为是物质的第五态。
5. 精微体是一种被称作“那第斯”的能流组成的像篮子那样的编织结构，“那第斯”由三种主要的能流组成，每个能流都垂直地作用于另一个能流以脊柱流为作用的中心轴。
6. 这些能流的交叉形成了主要和次要的“查克瑞”。七个主要的“查克瑞”吸收了万有能并将其组分到身体的各个部分。
7. 人体能场的颜色和位形可以用来诊断机体与精神的健康与疾病。
8. 可以直接通过能场来治疗机体的与精神的失调，能体的变化能迅速地传递到机体。
9. 人生存于一个万有能场（前苏联科学家称之为“万能的宇宙场”中，它通过人体能场的介质从这个万有场中吸取能量，也向这个万有场发射能量。

《素问·汤液醪醴论》指出：“精神不进，志意不治，故病不可愈。”当代社会人类疾病中，有50%~80%的疾病并非源于肉体某部位的病变，根本原因在心理上，也就是说，心因性疾病占了绝大多数。尽管长期以来，西方科学对神灵现象的研究颇有成绩，并以科学的语言定义了神灵现象的物质性，但正如奥锐里欧·贝恰博士所言：“今天的各种主要问题，仍然是精神的、伦理的问题；而且这些问题是付出多大科学技术力量或采取任何经济的手段都是不可能解决的。”

## 二、吉林省紫云抑郁症康复研究所对抑郁症的超前探索

1992年起，祝守明研究员在对道医学的整体研究基础上，以抑郁症康复研究为突破口，以“磁、波、场、电”科学理论为手段，展开了对所谓“鬼神论”的研究。2008年1月正式成立了吉林省紫云抑郁症康复研究所。目前，吉林省紫云抑郁症康复研究所对抑郁症的超前探索居于世界先进水平。

道医是以精气神为中心的医学。解决抑郁症难题，必须充分发掘道医元典中固有

的神灵体认精华，并以当代科学的最新成果来为其定名。道家认为：一切有形，都生于虚无。然一切有形，又终归虚无。只有虚无是永恒存在着。《道德经》云：“杳兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。”道医认为：《道德经》中所说的“信”，即是虚无的磁场波电，即“神”即“鬼”。传统中医应用了“寸、关、尺”三部九候脉象，诊察患者的五脏六腑病症，而道医在此基础上又在其患者的手中指以查其患者身形的磁波场：效应及外感应的磁场波，以此论证了道教鬼神学说。其实，不管道家的大宇宙本源基质鬼神说，还是道教中以分辨民族英烈及民众反对的而定为鬼及内丹修为出现魔境的鬼。及民俗大众爱戴的尊为神，厌恶的称为鬼的论说，与我们今天所说的“磁场波电”都是同义词。积极者为“神”，消极者为“鬼”或“魔”。道教早课《玉皇心印妙经》云：“神能入石，神能飞形，入水不溺，入火不焚。”及三元总论以“寅窗卯门辰在墙”等等。这些在今天的科学中已经被确认。从前人们对宇宙的认识是，在整个宇宙中光的速度最快，它每秒运动三十万千米，所以在表示空间大跨度距离时，我们常常使用“光年”这个单位，即光运行一年的距离。然而，在二十世纪，科学家从大量的天体观测与研究中却发现，在宇宙中还有一种东西的速度比光还要快，它在宇宙星际之间的传播基本不需要时间，那就是引力波。对于引力，我们这一代科学还知之甚少，而关于引力波的问题根本就无法实证，它只是人们感觉到的宇宙空间的一种力的现象。在1997年《中国中医药杂志》阐述了美国华盛顿大学理论——“人体有三十六伏静电，电之中电场为阳，磁场为阴。电磁场之中整齐排列运动着10个电核，即7个正电核，3个负电核”。这很相似于道教说的“三魂七魄”。在《中国中医药报》1995年5月4日的天人同一场与经络学说，又论了天人同一，在哲学上叫同一性，在实体上是同一场。同一是实体结构和运动规律的同一。并且，已在医疗实践中证实，场是同一性，由于“场”这种特殊的物质，是由微粒子构成的，而人体场也是由微粒子构成的元素，元素又构成分子，分子构成细胞，细胞构成人体，而粒子运动有波、粒两种形式，人体也同样存在。因此，在天体中也有波粒二象形式存在，波粒二象的实质，是粒子自身的对立统一。那么如果人正常的磁波场被其它的电磁场干扰即会产生病态。通常，这种干扰多数发生在人的身体及精神疲劳虚弱等非正常时段，即会出现种种难以解释的病态表现，道医称之为“瘕病”。从这个意义上讲，我们可以感受到，为什么我们的古人那么强调“信”（“信念”、“信心”、“诚信”、“信仰”等）的重要性，因为它是精神体存在的唯一形式。由此我们自然可以得出一个结论——重新恢复人类（患者）本来的信念、信心有多么的重要！为此，我们不得不回头去打开被现代科学禁闭的一些区域，重新审视文明初期人类对自我认识的许多精华。我们不可否认，在这个宇宙中，在这个社会里，最值得我们关注的是我们自己，在所有的世界奇谜中最大的谜是人。

总之，道医治疗抑郁症已是抑郁症治疗中必须拥有的技术力量，其更深入的内容，还有待于今后做更进一步的研究，以揭示其奥秘，从而使道医更快地走向世界，与世界接轨，更好地为人类健康事业服务。

## 第三部 道医产生的历史条件

《道德经》说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”道医思想体系的建立，是以“道”为出发点的。道医的历史，岂只是人类的历史所能涵盖？《道德经》讲，“道生一，一生二，二生三，三生万物”。可见万物有形之世界乃是由无形的道中所生出。然而，道虽然为有形之母，但也居于有形之内。因为“域中有四大”，有形的这个世界有四大，“道大，天大，地大，而人居其一焉”。与奇妙的、宇宙本原的道相比，人道虽为宇宙变化的末端，后于天地自然而存在，但是其内在规律完全相同。道先天地而存在时，它是“无”。“无”虽然不是具象的实体，却是实实在在的存在。虽然是“无”，却可能生“有”。道由潜在演化为现实存在，即是“有”。道通贯“有”、“无”，是有与无的统一。道是一个展开的历史过程。这个过程既是道由潜在向现实的过渡，也是由现实向道自身的回归。道是历史的源泉、基础和推动力。在历史发展的过程中，“道”逐渐具体化，因而有了天地和万事万物。从自然界到人类社会，都处于不断的运动、变化和发展中。历史的发展并非简单地由低级到高级，也并非杂乱无章。世界万物包括人类社会的发展规律都有其内在规律。《道德经》第十四章说的好：“执古之道，以御今之有。能知古始，是谓道纪。”人们通过执掌远古以来的道，就可以驾御当今的万有。通过洞察万物大化之妙，就可以把握大道造化生成万物的规律。

### 第一章 动物本能时代

原始愚昧根源于恩格斯指出的“人类源于动物界这一事实”，是每个个体终生无法完全摆脱的本能表现。洪荒时代的人类可分为四个发展阶段：动物的本能需求阶段、人类蒙昧阶段、人类愚昧阶段和人类经验阶段。在第一个阶段里，这个时期人类没有文字记载，所以我们称它为人类的史前史时期。确切地说那时的人还不能称之为人类，还仍然没有脱离动物。动物们每天基本的工作就是求食、求欢和避险。

#### 第一节 人类蒙昧阶段

十九世纪中期美国民族学家摩尔根认为，古代社会是人类从蒙昧时代经过野蛮时代到文明时代的发展过程。他在《古代社会》一书序言中说：“人类一切部落，在野蛮社会以前都曾有过蒙昧社会，正如我们知道在文明社会以前有过野蛮社会一样。人

类历史的起源相同，经验相同，进步相同。”马克思也曾说过：“社会是人同自然界的完成了的本质的统一，是自然界的真正的复活”（《马恩全集》第42卷）。这个共同起源的阶段，就是马克思所说的“自然界”阶段，也就是《道德经》所说的“地大”阶段——人类诞生之前的地球刚刚成型的生态社会阶段。

老子的大道宗旨是：“孰能损有余，以奉天下？唯有道者。”这是老子对待宇宙万物自然和谐生态的根本原则。

老子无限深情地揭示了天人合一、没身不殆的根本途径：

“知常容，容乃公，公乃全，全乃天，天乃道，道乃久，没身不殆”（十六章）。

认识和把握了大道的根本规律，方能避免实践中的盲目性，而虚怀若谷，无所不容。无所不容，方能廓然至公，不为亲疏、利害、贵贱所左右，不为祸福、得失、寿夭所影响。廓然至公，方能全面周到，道溥天下，没有遗落不及之处。“恒善救人，而无弃人。恒善救物，而无弃物”（二十七章）。“人之不善，何弃之有”（六十二章）？全面周到，方能天人合一，达到自我与宇宙万物的浑然一体、和谐统一。天人合一，方能融化于道，而成为宇宙中“四大”之一的人。融化于道，方能“不失其所者，久也。死而不亡者，寿也”（三十三章）。

道法自然，是老子生态社会观的核心思想与根本规律。它要求“辅万物之自然，而不敢为也”（六十四章）。自然，是道的本性，是最高的准则，是终极的规律。宇宙万物都要尊道而贵德，从而合道而得一，实现和谐状态。因此，“天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，侯王得一以为天下正”（三十九章）。否则，“天无以清，将恐裂。地无以宁，将恐废。神无以灵，将恐歇。谷无以盈，将恐竭。侯王无以正，将恐蹶”（三十九章）。大易至简。最蒙昧的思维中恰恰蕴涵着最朴素的真理，来自于生态社会时期那个最古朴最纯洁的“地大”时代。早期人类对生态的尊崇与敬畏达到极致。

## 第二节 人类愚昧阶段

远古时期，人类在竞争中更多地表现为兽性的一面，往往通过肉体的残酷竞争决出竞争最强者来担任氏族首领，他拥有指挥和组织氏族成员的权力，可以分配食物给群体内部成员。大量的原始资料都可以证明这一点。原始人共同打死了一头野兽之后，他们便开始享用它。这时一定有一个酋长式人物的存在，他绝对公平地为氏族的每一位成员都分给等量的一块肉。这种母亲对孩子般呵护式的关怀，是巫留给后世的沁入骨髓的传承。正是由于有了巫的这种视他人如己出的庇荫，及在生活中发现巢穴适于人类的避险和躲避自然灾害的有效方法，才有了易于人类繁衍的条件，由于逐渐出现了氏族群体，自此群体的求生、求食、狩猎获得成功生活渐富有余，逐步产生了智慧视野，出现了图腾和结绳记事，由此而产生了巫。巫是人类文明的开端，是原始人真正的导师。巫代表着原始人类最早拥有的文化，不管巫是凭借母亲般的呵护也好，还是利用神灵的庇荫也好，它唤起了氏族成员间在内心深处相互团结起来的意志。加之图腾崇拜、祖先神等原始文化，都在不同程度上驯化了人的兽性，教育了

人，形成了人类不同于一般动物的本质属性。特别是原始宗教通过严肃、庄重、神圣的仪式，使一个族群团结成为一个整体，强化了人类的生存能力，并引导着人类向更高的文明阶段迈进。从一定意义上说，繁琐宗教仪式的背后正孕育着人类的社会本质。原始人类逐渐从血缘认同走向文化认同，以族群血缘为主导的原始人类从而有了文化扩张的能力，人类从狭隘的自我中心状态逐渐走向开放。这样，原始人类逐步从无序到有序，从本能到自觉，从野蛮到文明，实现了从以血缘关系为主导向族群融合的原始社会的转化。

老子进一步深刻揭示了天下无道的根源乃在于欲望：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”（四十六章）。对于商业对农业的巨大破坏力，老子深表不满，并严厉指责商业社会是违背大道的非正常社会：“朝甚除，田甚芜，仓甚虚，服文采，带利剑，厌饮食，财货有余，是谓盗夸。盗夸，非道也。”

人类愚昧阶段，也是人类异化的开始。对财富的刻意攫取是人类社会所以异化的根本原因，也是一切动乱的根源和全球生态危机的根源。其实质，是人类中心主义而引起的道德危机。老子总结私有制社会制度的本质在于：“天之道，损有余而补不足。人之道，则不然，损不足以奉有余”（七十七章）。“故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。夫礼者，忠信之簿，而乱之首”（三十八章）。随着人类的实践，一面是生产能力不断地提高，科学技术文明不断地进步，物质生活不断地丰富，一面却是社会秩序、人际关系、精神境界却越来越异化，越来越沦落，越来越远离了自然大道。

利与蔽永远是对等的。人类摆脱愚昧走向文明和智慧的开始，也是灾难的开始。解决这个问题的关键不是靠智慧，不是靠争斗，也不是靠儒家所谓的“道德”，而是靠素朴。“绝圣弃智，民利百倍。绝仁弃义，民复孝慈。绝巧弃利，盗贼无有”（十九章）。

### 第三节 人类经验阶段

财富的增加，既使巫在社会中占有比其他成员更重要的地位，又使巫产生了利用这个增强了的地位来改变传统的意图，于是，巫术发生了。中华传统医学有个逐步发展成熟的过程，在原始社会及上古、太古时期，医药技术极其落后，许多疾病不能医治，许多病因无法解释。最初很长一段时间，医药知识与原始宗教——巫术结合在一起，以巫医的形式出现在患者面前。正如明代医学家徐春甫在《古今医统》一书中说：“以巫而替医，故曰巫医也。”巫医是中华传统医学发展过程中的一个重要阶段，对我国的传统医学发展产生过不容忽视的影响。《黄帝内经》载有：“黄帝问曰：余闻古之治病，惟移精变气，可祝由而已。”祝由即是通过向神明叙说疾病产生的原因，取得神明谅解、保佑，疾病从而而愈。它是巫医们惯用的医疗方法。而由巫术医学发展成熟的道教医药，至今仍有人保持着祝由、祝祭、祈祷、画符等有宗教特色的巫医医术。

生死问题是道教和医药面临的一个共同课题。有人认为：“许多人出于对生的渴

道

医

讲

义

望而求助于医药，出于对死的恐怖而信奉道教。”可见医药与道教的关系就是这种渴望与恐怖的统一。人们都知道：道教追求的是长生不死，修道成仙。这正是迎合了人们求生的欲望。

人类在求食、求欢和避险过程中，积累了最基本的生存经验。中国人的祖先从避险、求安的经验中产生出保身意识、领地意识、神灵意识与术数智慧，从求食、求欢两大经验产生出食疗和房中。

## 一、求安的经验

在老子之前，世上已不乏有大德高人。据刘向的《列仙传》记载，赤松子本是神农时人，为雨师（巫师），他服食水玉，把它教给神农，能够在烈火中任火烧烤。赤松子常常去昆仑山上，在西王母的石室里歇息，随风雨自由上下。炎帝的小女儿曾跟随他，亦成仙飞升而去。又据《赤松子中诫经》记载，轩辕黄帝叩头行礼，问赤松子说：“智者分为哪几等？”赤松子回答说：“有三等，都是仁爱的人。上等的智者通晓天文，明察地理，不用学就明白，不用教就理解，暗记而不忘，能辨别音律，鉴别贤人和愚人，心地慈悲怜悯，不轻视别人，懂得成功失败的契机，知道进退，区别存亡。这种人即便贫穷，最终也会富有；即使暂卑微最终也会高贵，这就是上等的智者。中等的智者，对经书融会贯通，常保持恭敬的礼仪，见贤思齐，扶危救弱，施予恩惠不后悔，忠孝大义上不欠缺，言语不伤害人，温逊谦卑。这种人不用学，最终也会觉悟，即便没显贵，最终也会通达，这就是中等的智者。下等的智者，改掉以往的过失好好修持未来，听到（自己不会的）学业就想学习，深信善恶报应之事，不侵犯他人的财物，保护性命，爱惜身体，懂道理，通文法，自己能力强却能体恤能力差的人，自然就会害怕灾变衰败。这样小心谨慎没有过失，不会遭意外的灾祸，这就是下等的智者。”黄帝说：“善哉！善哉！”

人类文明开始之时，人类对名誉和物欲的攫取是疯狂无厌的。针对世人在名利面前“众人熙熙，如享太牢，如春登台”的疯狂现象，以及人们为了追求名利甚至可以放弃个人的人格尊严甚至生命的现状，老子提出了“名与身孰亲？身与货孰多？得与失孰病？”的尖锐问题。老子认为，“甚爱必大费，多藏必厚亡，知足不辱，知止不殆，可以长久”。过分贪求名利的人，必定要劳心费力，付出沉重的身心方面的代价。积敛的越多，损失的就越多，甚至连生命都不能保证。只有懂得满足和适可而止，才能够保持长久。所以老子认为，生命高于一切。他奉劝那些贪图名利的人，“金玉满堂，莫知能守。富贵而骄，自遗其咎。功成身退，天之道也。”

## 二、求食的经验

《道德经》在总结这一时期人类的食养经验时指出：“为腹不为目”，即只要求吃饱肚子，不追求声色的诱惑。因为肚子的容量有限，而眼睛的欲望无穷。对于这一句，晋代王弼解释道：“为腹是以物养己，为目是以物役己”，一个是用物来保养自己，一个是让物来役使自己，性质是完全不同的。

老子饮食之道的第二个原则是“五味令人口爽”。“爽”是差错之意，口爽就是美味吃得太多了，口感错乱了，失去食欲了。饮食的质量并不在于吃的是不是山珍海

味，而在于有没有食欲。越是吃惯了粗茶淡饭的人，胃口越好，越有食欲。相反，越是吃腻了山珍海味的人，胃口越差，越没有食欲。所以老子告诫人们“五味令人口爽”，提倡饮食要做到“甘其食”，即使是吃粗茶淡饭，也要品出其中的香甜滋味来。老子还提倡“味无味”，就算是吃美味的东西，也要以无味的态度去品味，不要贪恋美食。平平淡淡才是真正的生活。

### 三、求欢的经验

性生活是人从动物那里继承下来之最基本之本能，既是人生之最大乐事，也是俗人衰老病夭的根源。《汉书·艺文志》：“房中者，情性之极，至道之际。”《洞玄子》：“夫天生万物，唯人最贵，人之所上，莫过房欲。”《素女经》：“凡人之所以衰微者，皆伤于阴阳交接之道尔。夫女之胜男，犹水之胜火。知行之，如釜鼎能和五味，以成羹肴。不知之者，身命将夭，何得欢乐？可不慎哉！”陶弘景：“房中之事，能生人，能杀人。譬如火水，知用之者，可以养生；不能用之者，立可死矣”（《养性延命录》）。《素问·上古天真论》指出：“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。”古代道医对性生活研究十分深入，将房室生活当作养生及优生的手段之一，再三告诫那些以妄行纵欲为乐事的俗人务必要深明个中奥妙，并为我们留下了大量宝贵的经验和技巧。

#### （一）房室养生的经验

老子说：“治人事天，莫若啬。”意为治理天下，奉敬上天，均要爱惜精神，积累精力。因为精神不妄泄，就能够心德备全。心德备全，就能够回归到自然的本性。治国治家如此，治身也是同理。此身若能做到啬，即可达到修炼的境界，因为“啬以治人，则民不劳。啬以治身，则精不亏”（高延第《老子正义》）。《韩非子·解老》也说：“啬之者爱其精神，啬其智识也。”河上公说：“啬，爱也。治身者当爱精气而不放逸”（《老子河上公注》）。《老子想尔注》也说：万物皆含道精，精为道之别气，而人则是精车。想要保住精气，百善当修。至此，啬精保气成为道医养生的一个重要原则。

陶弘景认为：“道以精为宝，施之则生人，留之则生身。……凡精少则病，精尽则死。不可不忍，不可不慎”（《养性延命录》）。以上观点，与老子《道德经》“啬”的思想一脉相承。陶弘景还认为淫行导致不寿：“奸淫所以使人不寿者，非是鬼神所为者，直由用意欲猥，精动欲泄，务副彼心，竭力无厌，不以相生，反相害，或惊狂消渴，或癯疾恶疮，为失精之故”（同上）。《三元延寿参赞书》还深刻指出早恋、早育不当的严重危害：“童男室女，积想在心，思虑过当，多致苛损。男则神色先散，女则月水先闭。”“男破阳太早，则伤其精气，女破阴太早，则伤其血脉。”

孙思邈认为，交接对象不当同样是损寿的原因之一。《千金要方》卷二十七《房中补益》：“凡妇人必须有颜色妍丽，但得少年来经生乳，多肌，益也。若是财力，选取细发，目清黑白分明，体柔骨软，肌肤细滑，言语声调和调，四肢骨节皆欲是肉，而胃不大，其阴及腋不欲有毛，有毛当赖细。不可极于相，但蓬头垢面，槌项结



喉，雄声大口，高鼻麦齿，目睛浑浊，口颌有毛，骨节高大，发黄少肉，隐毛多而且强，又生逆毛，与之交会，皆贼损寿也。”

## （二）房室优生的经验

“蓄”的思想对于受孕后胎儿的成长同样具有重要意义。《三元延寿参赞书》：“成胎后，父母不能禁欲，已为不可。又有临产行淫，致其子头戴白被而出，病夭之端也。”

陶弘景认为，人既为阴阳二气交合所生，就要尊重自然规律，择佳日吉时受孕才会得到祥瑞之气，从而诞下良种：“若欲求子，令子长命，贤明富贵，取月宿日，施精大佳。”“有尊卑贵贱者，皆由父母合八星阴阳，阴阳不得其时，中也；不合宿，或得其时人，中上也。不合宿，不得其时，则为凡夫矣。合宿交会者，非生子富贵，亦利己身，大吉之兆”（《养性延命录》）。

孙思邈细化了陶弘景的时间理论，并加以升华。认为，不道德的性生活会导致不道德的悲惨命运：“交会者当避丙丁日，及弦望晦朔、大风、大雨、大雾、大寒、大暑、雷、电、霹雳、天地晦冥、日薄蚀、虹霓地动。若御女者，则损人神，不吉。损男百倍，令女得病，有子心颠疾顽愚、暗哑聋聩、挛跛盲眇、多病短寿、不孝不仁。又避日月星辰，火光之下，神庙佛寺之中，井灶圜厕之侧，冢墓尸柩之旁，皆悉不可。夫交合如法，则有福德，大智善人降托胎中，仍令性行调顺，所作和合，家道日隆，祥瑞竟集；若不得法，则有薄福、愚痴、恶人来托胎中，仍令父母性行凶险，所作不成，家道日否，殃咎屡至。虽生成长，家国灭亡”（《备急千金要方》房中补益第八）。

南宋著名医家陈自明《妇人良方》认为，夫妇双方“无劳伤、痼害”，“内外和平”，是健康的房室生活的基本原则，也是受孕成功的基本原理：“夫有夫妇则有父子。婚姻之后，必求嗣续。故对人谓不孝有三，无后为大者，言嗣续之至重也。凡欲求子，当先察夫妇有无劳伤，痼害之属，依方调治，使内外和平，则妇人乐有子矣。”

陈自明也沿袭了陶弘景的术数理论，指出夫妇交合却不能受孕与命理、风水有关。“夫妇人无子出，其事有三也。一者坟墓不嗣，二者夫妇年命相克，三者夫病妇疾，皆令合无子。”值得注意的是，这里，陈自明再次强调夫妇双方健康的身体对于正常生育的重要作用。

陈自明还深刻指出，由于受孕之后，胎儿是在母亲腹中发育成长，因而，妇人怀胎期间的健康的行为与心理对后代思想品格的生成具有重要影响。“夫至精才化，一气方凝，始受胞胎，渐成形质。子直腹中，随母听闻。当女子娠之后，则须行生端严，性情和初悦，常处静室，多听美言，令人讲读诗书，陈礼说乐，耳不闻非言，目不观恶事，如此，则生男女福寿敦厚，忠孝贤明。不然，则男女即生，则多鄙夫，则不寿而愚，此所谓因外象而内成也。”

总之，一个生物拥有的精气越多，它的生命力就越旺盛，不仅能坚固肢体，而且七窍与脉络畅通，精力充沛，智力发达。形之气构成人的身体，保持形体的坚固，不让精气耗散，才能保持身体康健，生命力旺盛。如果精气一旦离开，生命也就离开人体而去，只留下一个臭皮囊。此外，从后代角度来看，爱惜自身生命就是爱惜后代生命，自身衰弱无德之人，子孙同样不会健康幸福。正因如此，千百年来，丹鼎、房中诸派修道者始终把精、气、神视为生命之三宝，以守精固气安神作为成仙之首要。

## 第二章 羲黄时代

### 第一节 伏羲

伏羲又作宓羲、庖牺、包牺、伏戏，亦称牺皇、皇羲、太昊，史记中称伏牺。所处时代约为新石器时代早期。相传其人首蛇身，与其妹女娲成婚，生儿育女，成为人类的始祖。伏羲是古代华夏部落的杰出首领。伏羲是传说中人类文明的始祖，被尊为“三皇”之首。伏羲是中华民族人文始祖，同时也是中国医药鼻祖之一。

八卦台，北临黄河，南依连山，东据虎牢，西望洛川。此处原是河洛交汇处，自古以来气候温和，土地肥沃，交通便利。早在一万多年前，便有我们的祖先在这里劳作、生息，创造了物质文明和精神文明，从而成了中华民族古老的文化发祥地，成了河洛文化的核心。如今这里仍然是一个村落，叫洛口村。清代嘉庆年间重建洛口村寨门时，寨门横额镌刻“古洛油”三个大字。两边刻有石楹联，上联是“涂光休气兆北闾”；下联是“赤文绿字焕东周”。概括了古洛油辉煌的过往岁月。

现今古成纪有规模的伏羲庙有三处，即位于天水市区的伏羲庙，卦台山伏羲庙，泰安泰山庙的伏羲庙。尤以天水市的规模宏大，历史悠久。据记载，它建于元至正七年（公元1342年），占地10270平方米，庙院内原有古柏六十四株，是按伏羲八卦推演的六十四卦方位栽植的，现存三十七株，四季长青，生机盎然。而今古成纪人民把相传伏羲诞辰的农历正月十六日和成道升天的农历五月十三日作为伏羲庙祭祀的重大节日。

甘肃省天水市是人文始祖伏羲的诞生地，素有“羲皇故里”之称，是中华古文明的重要发祥地之一。据北魏郦道元《水经注·渭水》记载：“故渎东经成纪县，故帝太皞庖牺所生之处也。”天水是以伏羲为代表的中华先民长期生活的主要地域。境内及周围分布着众多与伏羲、女娲有关的人文遗址、遗迹。有距今8300~4800年的新石器时代早期文化遗存大地湾遗址、师赵村古遗址等一批先民生产生活的古遗址；有始建于明成化年间，专用于伏羲祭祀，现存全国最大的祭祀庙宇——伏羲庙；有伏羲画卦的卦台山；有女娲祠、羲皇故里的砖刻、牌坊、白蛇匾等古遗迹；有风沟、风谷、风台等与伏羲“风姓”有关的地名。这些都是十分珍贵的人文遗址和实物。充分佐证了伏羲画八卦、结网罟、取火种、兴嫁娶、制历法、创乐器、造书契等许多发明创造的可能性，进一步印证了唐司马贞《补史记·三皇本记》、南宋罗泌《路史》等古籍记载中有关伏羲生于成纪、长于成纪的论述。也进一步说明甘肃天水是中华古文明的重要发祥地之一。

通过对伏羲及伏羲文化的深入研究，将把中华文明史推向更早的年代，中华文明史可能是8000~10000年。从源流史的角度看，有利于进一步探究中华文明的源流发

展过程，特别是龙文化的起源、传播和发展轨迹。伏羲文化所具有的创造精神、奉献精神、和合精神，在与开拓创新、与时俱进的时代精神的结合中，呈现出新的生命力。伏羲文化作为中华民族传统文化的源头，成为增强民族凝聚力的重要文化纽带，呈现出更为广阔的前景。天水太昊伏羲祭典荣列 2006 年国务院公布的第一批国家级非物质文化遗产名录。

## 一、人文始祖

在中国古代神话中，开始繁衍人类的任务，就是交给了伏羲女娲两兄妹。

《太平御览·诗含神雾》载，生活在“华胥之国”的华胥氏姑娘，到一个风景特别的雷泽去游玩，偶尔看到了一个巨大的脚印，便好奇地踩了一下，于是受感而孕，于三月十八日生下一个儿子，取名“伏羲”（伏羲生日为农历三月十八，现在在中原地区还有在三月十八祭祀伏羲的风俗）。雷泽中的脚印其实是雷神留下的，这位雷神长着龙的身子人的头（与女娲、盘古等的神一样是人头蛇身），这雷神在《山海经·海内东经》记载：“雷泽中有雷神，龙身而人头，鼓其腹。”因此，伏羲本来就是一个龙身（蛇身）人首的“龙种”。他也是人祖女娲的哥哥。在清·梁玉绳《汉书人表考》卷二引《春秋世谱》：“华胥生男为伏羲，女子为女娲。”所以伏羲女娲以兄妹而为夫妇之说乃确实不可易。

唐·李冗《独异志》卷下：“昔宇宙初开之时，只有女娲兄妹二人，在昆仑山，而天下未有人民。议以为夫妇，又自羞耻。兄即与妹上昆仑山，咒曰：‘天若遗我兄妹二人为夫妇，而烟悉合，若不，使烟散。’于烟即合，二人即结为夫妇。”此说即为伏羲女娲再造人的传说大略。徐旭生《中国古史的传说时代》第六章载：“清初陆次云的《峒溪纤志》中里面说：苗人腊祭曰报草。祭用巫，设女娲、伏羲位。”至现代的人类学者实地考察后，才得到这些苗族的传说。按他们的传说，苗族全出于伏羲与女娲，他们本为兄妹，人类在遭到洪水后，人烟断绝，仅存他们二人，他们为了延续人类，便结为夫妇。

伏羲的原型本是宇宙本原和起始的意象和观念。在上古时代，并不是伏羲一人被描绘成蛇形，除伏羲之外，还有女娲、黄帝、西王母等人都是以蛇形出现在人们的面前。据统计，《山海经》中所记载的 454 个人物中与蛇形有关的人物就达到 138 个。可见，用蛇形来描述先祖是上古时期的一种比较常见的崇拜方式。

随着文明的演进，人们对历史思考和探究越来越深入，这种思考和探究具体说就是对文明事实的一种根源性的说明。对世界起源的探究开始只是一种构想，它首先以神话的形式存在。神话思维是人类思维发展的一个必经的初期阶段，它随着人类思维的发展而消失在哲学和历史之中。先是追询宇宙是如何起源的，接着想象一个创世之神，再把这个创世之神想象为自己的祖先。伏羲形象的产生即是这样一个将神话传说哲学化、观念化，又将这一传说和观念历史化的过程。

根据传说和史籍记载，作为人类文明始祖，伏羲的主要功绩是：

（一）教民作网用于渔猎，大大地提高了当时人类的生产能力。同时教民驯养野兽，这就是家畜的由来。

（二）变革婚姻习俗，倡导男聘女嫁的婚俗礼节，使血缘婚改为族外婚，结束了

长期以来，子女只知其母不知其父的原始群婚状态。

(三) 始造书契，用于记事，取代了以往结绳记事的落后形式。

(四) 发明陶埙、琴瑟等乐器，创作乐曲歌谣，将音乐带入人们的生活，帮助人们“修身理性，反其天真”。

(五) 将其统治地域分而治之，而且任命官员进行社会管理，为后代治理社会提供借鉴。

(六) 创制古代历法。

## 二、东方帝君

除了人祖外，伏羲也是一个统治一方的帝君。在位 15 年。据《淮南子·时则训》记载：“东方之极，自碣石山，过朝鲜，贯大人之国，东至日出之次，搏木之地，青土树木之野，太皞、句芒之所司者万二千里。”高诱注：“太皞，伏羲氏，东方木德之帝也，句芒，木神。”伏羲在五帝中为东方天帝，此即其神职。一说伏羲即太昊，本姓风。传说他有圣德，像日月之明，故称太昊。神话中华民族的始祖。又传他教民结网，从事渔猎畜牧。始画八卦，取火种、都陈。

我国古代多以圣人为神，传说伏羲能缘天梯——建木以登天。《山海经·海内经》载：“南海之内，黑水、青水之间，有木，名曰建木。太白皋爰过，黄帝所归。”“太白皋爰过”，即伏羲上下于建木之意。《淮南子·时则训》载：“东方之极，自碣石山，过朝鲜，太白皋，句芒之所司者万二千里。”高诱注：“太白皋、伏羲氏，东方木德之帝也；句芒，木神。”伏羲在五帝中尊为东方天帝，这就是他的神职。

晋·皇甫谧的《帝王世纪》、《遁甲开山图》、《通鉴外记》说在太昊伏羲之后有天下的 15 个部落联盟，都承继了伏羲的称号，他们分别是：女娲氏、大庭氏、柏皇氏、中央氏、卷须氏（《通鉴外记》有，其他 2 书无）、栗陆氏、骊连氏、赫胥氏、尊卢氏、混沌氏、昊英氏、有巢氏、朱襄氏、葛天氏、阴康氏、无怀氏。《易纬·稽览图》说由甲寅伏羲氏到无怀氏，一共是 57882 年。

## 三、医易之宗

伏羲氏是中国文献记载中的最早的智者之一。伏羲为人类文明进步做出的最大贡献就是始画八卦。人类的始祖伏羲氏，数千年来被奉为医药学、针灸学之鼻祖。他“造书契，以代结绳之政，画八卦，以通神明之德”，“尝百草而制九针”，他始创了八卦理论，把人体百病之理与天地自然说进行了表象的联系，丰富了对人体的认识。同时，也使得巫医成为蒙昧时代人们精神寄托和病体托附的特殊群体。

宋代陆游《读易》诗：“无端凿破乾坤秘，祸始羲皇一画时。”清代王筠《说文释例》卷一：“一之所以为数首者，非曰此字祇一画，即可见一之意也……此即卦画之单，乃一画开天之意，故平置之。”是说人间的一切忧患恩怨其实都是源自圣人创世之始那第一手笔。伏羲画出一个最简单的符号“一”，来代表他的想法。这一最简单不过的符号，乃是我中华民族哲学思想放射出来的第一道曙光，由此发展成为枝繁叶茂的易学。

清朝焦循提醒我们：“学易者，必知伏羲未作八卦之前，是何世界。”王船山也

认为：“画前有易，非无易也。画前有易，故画生焉，画者画其画前之易也。”近代国学大师方东美先生也说过：“学术界有两种东西，引起普遍的注意。这两种东西，既同样有趣，又同样困难。一是《易经》，二是甲骨文。”他认为：“《易经》和甲骨文，所遗留给我们的仅符号而已矣。许多人都在推敲，所用的方法不同。一种方法不能通，再用别种方法。有些人把许多人的方法聚在一起求通，于是矛盾互见，徒劳无功。”上述引言都都在告诉我们，伏羲画八卦，主要是依据当时的自然景象。将宇宙永恒存在的哲理，通过简单的符号象征来表示。现代的景象，当然和伏羲氏那时候的情况不一样。我们读《易经》必须设身处地，站在当时的景象来体会。

周易的基本思想是阴阳转化与天人感应。阴阳的对立统一是宇宙的一般规律，同时也是生命运动的规律，作为万物灵长的人类同样也不例外的。现代科学研究表明，太阳、地球及其形成的气象变化，都能在生物体内引起反应。受自然界周期节律的影响，人类发现了生物钟、发现了药物在不同季节的药性，形成了独特的中医理论：医易同源。人体也是由阴阳组成，阳为动，阴为静，阳主生，阴主死，阳为升，阴为降，扶阳抑阴是中医的基本手段。“清阳出上窍，浊阴出下窍；清阳发腠理，浊阴走五脏；清阳实四肢，浊阴归六腑”；“升降出入贵常守，反常则灾害至。”非出入，则无以生长壮老，非升降则无以生长化收藏。天人合一法则是通过天人相应来体现的。现代科学也承认它的存在。美国人类学家沃森在《生命潮流》一书中指出：每个人体内的液体是古代海洋的完美再现，我们血液中的钠、钾、镁和原始海洋里的是相同的。妇女月经期大多数与月亮的节律同步，即行经期较多集中在月消期前后，排卵期较多靠近月满期，美国罗斯马瑞斯教授也提出类似理论，指出满月的新月期间，人的血管比其它时间容易破裂，心脏病的发作频率增高，谋杀案件也较平时多，这说明天人相应的理论是科学的，不是毫无根据的。中药材有植物、动物、矿物三大部份，受各种不同自然环境的条件影响，药物形成四气五味，天为阳，气生于天，故亦为阳，随季节气候变化，药物有了寒热温凉之分；地为阴，味生于地，故亦为阴，随地气五行及方位所属，于是药物有了酸甜苦辣咸淡。五运六气有一定的周期性变化，古代医家不失时机地根据当年的司天之气储备相应的药物，这种药材得专气，效力专注。现代药理实验证明，五月开花前采摘的臭梧桐叶，降压作用强，开花后作用弱，八月左右含量最高。一日之内，中药的有效成份亦有不同，以水仙为例，有效成份最低的时间是上午十点及晚上十点，含量最高的时间是清晨六点及下午十四点。因此医中高手按季节掐着点采药是得中医至理的。地域有东西南北中之分，由于每个地区的特定条件，五味亦随之偏属，所以古代医家讲究“道地药材”，这一点亦为当代研究所证明，如当归挥发油含量甘肃岷县出产的含0.4%，四川汶县出产的含0.7%。用药取象类比是医易互通的另一个要点。凡药各有形、性、气、质其入诸经有因形相类者，如连翘似心而入心，荔枝核似睾丸而入肾；有因性相从者，如润者走血分，燥者入气分，本乎天者亲上，本乎地者亲下；有因气相求者，如香气入脾，气焦入心；有因质相同者，如头入头、干入身、枝入肢，也就是我们常说的吃哪儿补哪儿；又如红花、苏木汁似血而入血之类。自然之理可以意得也。有的中药材还运用河图洛书后天八卦之数 and 卦象来解释其性味功效，如人参，三五叶，阳数，离卦中之阴也，属坎水；阿胶、生地以水济火，正是以坎填离。每味中药，虽有特定的性能功效，即得一气之

偏，但用易经理论看，它仍是一个阴阳复合体。一味中药本身，往往就是一个小复方，具有多种功能。如丹参，有扩张冠状动脉，增加血流量，减慢心率，增强收缩力，缩短心肌缺血的持续时间，对中枢神经系统有明显的镇静作用。一味中药，在水煎煮时，一些有效和看似无用的无效成份都能溶解到汤液中，往往无效成份对有效成份的活性有重要意义。还有的药物本身同时具备有毒和解毒两种有效成份互相和解互为利用。少了谁都不合适。这就是中医的对立统一。因此，现代很多药厂将中药材中的所谓有效成份析出，认为可浓缩加强药效，其实这种方法并不可取，是一种没有完全弄懂中医理论的做法。

“生死反掌，千里毫厘”，“人命至重，贵于千金”。“察隐、回天、通变、万全”是道医的立身之本，“穷理尽性、格物致知”是道医分内之事。只有“上晓天文，下知地纪”，方能“中悉人事”。延年治病的目的及原则就是调和阴阳。张景岳说：“医道虽繁，一言以蔽之，曰阴阳而已”。唐代孙思邈说：“不知易，不足以言太医”，“医易相通，理无二致。”明代著名医家张介宾在他的《类经图翼·医易》中说：“易者，易也，具阴阳动静之妙；医者，意也，合阴阳消长之机。……天人一理者，一此阴阳也；医易同源者，同此变化也。”莱布尼兹说：“易是科学之祖”。易学阐述事物阴阳动静变化的道理，中医学研究、阐明人体阴阳盛衰消长的机制，两者在认识论和方法论上有共通之处，所以“易具医之理，医得易之用”，两者同源于对事物阴阳变化的认识。医易同源不仅是祖国传统医学的骄傲，更是人类医学前进的方向，光明的道路，奋斗的指针。

## 第二节 黄帝

黄帝同炎帝并称为中华民族的始祖，华夏部落联盟领袖。因他发明了轩冕，故称之为轩辕。又因他以土德称王，土色为黄，故称作黄帝。以他首先统一中华民族的伟绩而载入史册。他播百谷草木，大力发展生产，创造文字，始制衣冠，建造舟车，发明指南车，定算数，制音律，创医学等，是开创中华民族古代文明的先祖。传说中远古时代华夏民族的共主，五帝之首。司马迁在《史记》里对黄帝是这样描写的：“生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而聪明”。可见，黄帝从出生到成长就不是一般人物。他15岁就被群民拥戴当上轩辕部落酋长，37岁登上天子位，黄帝一生重大贡献就在于历经五十三战，打败了榆罔，诛了榆罔，降服了炎帝，诛杀蚩，结束了战争，统一了三大部落，告别了野蛮时代，建立起世界上第一个有共主的国家，当选为中华民族第一帝。人类文明从此开始了。所以后世人都尊称轩辕黄帝是“人文初祖”、“文明之祖”。

黄帝的诞辰是农历三月初三，即上巳节，是汉族水边饮宴、郊外游春的节日。中国自古有“二月二，龙抬头；三月三，生轩辕”的说法。

《史记·五帝本纪》记载：“黄帝者，少典之子，姓公孙，名轩辕，黄帝居于轩辕之丘”。至于具体出生地点，史学界并没有统一的观点。古为有熊国都城，其父少典为有熊国国君，但也有个别人认为在其它地方。

在全国许多地方，都有据说与黄帝有关的遗迹，黄帝陵也有多处，但今陕西省延安南部黄陵县的黄帝陵和黄帝庙已逐渐成为人们拜祭黄帝的中心。《史记》上说“黄帝崩，葬桥山。”黄帝陵掩映在参天古柏之中，肃穆幽深。“桥山龙驭”四字碑立于陵前。这里还有一个故事，《史记·封禅书》上说，黄帝从首山采了铜，在荆山湖边铸了一口大鼎，这时有天龙下界，垂下胡须迎请黄帝上天。黄帝跨上龙背后，许多大臣和宫女也爬了上去，没有爬上去的便死抓住龙须，结果龙须被拔掉了，而且还把黄帝的一只弓也晃落下来。这样，此处被称作鼎湖，上了天的黄帝被叫作鼎湖龙，落下的弓叫乌号。有诗云“当年龙髯攀无计，此日桥山景更清”说的就是这回事。

虽然黄帝是传说中的人物，但从古至今所有华夏子孙都把他当作华夏文明的始祖来对待。每个中国人都为自己是炎黄子孙而感到自豪。黄帝被尊为中国各民族的共同祖先。

## 一、军事方面

相传黄帝即位的时候，有蚩尤兄弟 81 人，号称是神帝的后裔。这 81 人全都是兽身人面，铜头铁额，不含五谷，只吃河石。他们不服从黄帝的命令，残害黎庶，诛杀无辜。又制造兵杖刀戟大弩，与黄帝为敌。黄帝遂顺民意，征召各路诸侯兵马讨伐蚩尤。历经 15 旬后，也未能打败蚩尤，只好退兵。为此，黄帝忧心忡忡，日夜盼望能有贤哲辅佐他，以灭蚩尤。有一天晚上，他梦见大风吹走了天下的尘垢。接着又梦见一个人手执千钧之弩驱羊数万群。醒来后，心觉奇怪。暗想，风，号令而为主；垢，是土解化清，天下难道有姓风名后的人吗？千钧之弩，是希望为能致远，驱羊数万群，是牧人为善，难道有姓力名牧的人不成？于是便派部下在天下到处访寻这两个人。结果在海隅找到了风后，在泽边找到了力牧。黄帝以风后为相，力牧为将，开始大举进攻蚩尤。在涿鹿郊野，两军摆开阵势大战。蚩尤布下百里大雾，三日三夜不散，至使兵士辨不清方向。黄帝便令风后造指南车。与此同时，西王母也派玄女前来，教他三宫秘略五音权谋之术。风后据之又演化出遁甲之法。在冀州又重新开战。蚩尤率领魍魉魍魉，请风伯，雨师纵风下雨，命应龙蓄水以攻黄帝。黄帝请来天下女魃于东荒止雨，而北隅诸山黎土羌兵驱应龙至南极。最后，杀死了蚩尤，分尸葬于四处，使之不得完尸。

关于黄帝的传说：据传他出生几十天就会说话，少年时思维敏捷，青年时敦厚能干，成年后聪明坚毅。建国于有熊（河南新郑），亦称为有熊氏。时蚩尤暴虐无道，兼并诸侯，当时的天下共主发明农耕和医药的炎帝已经衰落，酋长们互相攻击，战乱不已，生灵涂炭，炎帝无可奈何，求助于黄帝。黄帝毅然肩负起安定天下的责任，黄帝与蚩尤战于涿鹿，双方的战士决斗英勇无畏，战斗十分激烈。黄帝在大将风后、力牧的辅佐之下，终擒蚩尤而诛之，诸侯尊为天子，以取代炎帝，成为天下的共主。因有土德之瑞，故称为黄帝。

不久，天下又出现骚乱。黄帝知道蚩尤的声威还在，于是画了蚩尤的相到处悬挂。天下的人都以为蚩尤未死，只是被黄帝降服，更多的部落都来归附。后来，蚩尤被尊为战神。

炎帝虽然被蚩尤打败，实力尚存。他不满黄帝成为天下共主，企图夺回失去的地

位，终于起兵反抗。炎、黄二帝发生火并，决战在阪泉之野进行。经过三场恶战，黄帝得胜。从此，黄帝天下共主的地位最终确立，号令天下，凡是不顺从的部落，都以天子的身份去加以讨伐。

黄帝在位时间很久，国势强盛，政治安定，文化进步，有许多发明和制作，如文字、音乐、历数、宫室、舟车、衣裳和指南车等。相传尧、舜、禹、汤等均是他的后裔，因此黄帝被奉为中华民族的共同始祖。

## 二、政治方面

建立古国体制：划野分疆，八家为一井，三井为一邻，三邻为一朋，三朋为一里，五里为一邑，十邑为都，十都为师，十师为州，全国共分九州；设官司职，置左右大监，监于万国，设三公、三少、四辅、四史、六相、九德（官名）共 120 个官位管理国家。对各级官员提出“六禁重”，“重”是过分的意思，即“声禁重、色禁重、衣禁重、香禁重、味禁重、室禁重”，要求官员节简朴素，反对奢靡。提出以德治国，“修德振兵”，以“德”施天下，一道修德，惟仁是行，修德立义，尤其是设立“九德之臣”，教养百姓九行，即孝、慈、文、信、言、恭、忠、勇、义，进行思想道德建设。在使用人才上，访贤、选贤、任能，因才使用。实行以法治国，设“礼文法度”、“治法而不变”，命力墨担任法官、后土担任狱官，对犯罪重者判处流失，罪大罪极者判处斩首等。

## 三、经济方面

史书记载，黄帝在农业生产方面有许多创造发明，其中主要有实行田亩制。黄帝之前，田无边际，耕作无数，黄帝以步丈亩，以防争端，将全国土地重新划分，划成“井”字，中间一块为“公亩”，归政府所有，四周八块为“私田”，由八家合种，收获缴政府，还穿土凿井。对农田实行耕作制，及时播种百谷，发明杵臼，开辟园、圃，种植果木蔬菜，种桑养蚕，饲养兽禽，进行放牧等。缝织方面，发明机杼，进行纺织，制作衣裳、鞋帽、帐幄、毡、衮衣、裘、华盖、盔甲、旗、胄。制陶方面，制造碗、碟、釜、甑、盘、孟、灶等。冶炼方面，炼铜，制造铜鼎、刀、钱币、钲、铍、铜镜、钟、铙。建筑方面，建造宫室、銮殿、庭、明堂、观、阁、城堡、楼、门、阶、蚕室、祠庙、玉房宫等。交通方面，制造舟楫、车、指南车、记里鼓车。兵械方面，制造刀、枪、弓矢、弩、六纛、旗帜、五方旗、号角、鼙、兵符、云梯、楼橹、炮、剑、射御等。日常生活方面，熟食、粥、饭、酒、肉、称尺、斗、规矩、墨砚、几案、毡、旃、印、珠、灯、床、席、蹴鞠等。

## 四、文化方面

天下始归一统了，于是黄帝划分州野，制礼兴乐，教化百姓。同时还发明各种器具用物，方便日用。其中，大臣曹胡发明了上衣，伯余造了下衣，於则做了鞋子。百姓们从此不再穿兽皮树皮。黄帝还依浮叶飘于水上的道理作了舟船，共鼓又配上舟揖行于水上。又根据转蓬的道理发明了车辐，便利了交通。黄帝接着又令人制作了釜甑，使得百姓可以蒸饭烹粥。以后又造屋室，筑城邑，使百姓不再巢居穴处。黄帝又



与歧伯作内外经，使百姓疾患得以治愈。他还确定了天下万物的名称，划分星度为28宿。以甲乙十天干纪日，以子丑十二辰来纪月，而六旬为一甲子。如此又有时空观念。史称当时的百姓“甘其食，美其服，乐其俗，安其居。”一派太平景象。

有一天，黄帝正在洛水上，与大臣们观赏风景；忽然见到一只大鸟衔着卞图，放到他面前，黄帝连忙拜受下来。再看那鸟，形状似鹤，鸡头，燕嘴，龟颈，龙形，骈翼，鱼尾，五色俱备。图中之字是慎德，仁义，仁智六个字。黄帝从来不曾见过这鸟，便去问天老。天老告诉他说，这种鸟雄的叫凤，雌的叫凰。早晨叫是登晨，白天叫是上祥，傍晚鸣叫是归昌，夜里鸣叫是保长。凤凰一出，表明天下安宁。是大祥的征兆。后来，黄帝又梦见有两条龙持一幅白图从黄河中出来，献给他。黄帝不解，又来询问天老。天老回答说，这是河图洛书要出的前兆。于是黄帝便与天老等游于河洛之间，沉璧于河中，杀三牲斋戒。最初是一连三日大雾。之后，又是七日七夜大雨。接着就有黄龙捧图自河而出，黄帝跪接过来。只见图上五色毕具，白图蓝叶朱文，正是河图洛书。于是黄帝开始巡游天下，封禅泰山。他听说有个叫广成子的仙人在崆峒山，就前去向他请教。广成子说：“自你治理天下后，云气不聚而雨，草木不枯则凋。日月光辉，越发的缺荒了。而佞人之心得以成道，你哪里值得我和你谈论至道呢？”黄帝回来后，就不再理问政事。自建了一个小屋，里边置上一张席子，一个人在那里反省了三个月。而后又到广成子那里去问道。当时广成子头朝南躺着，黄帝跪着膝行到他跟前，问他如何才得长生。广成子蹶然而起说：“此问甚好！”接着就告诉他至道之精要：“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；无劳妆形，无摇妆精，方可长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，如此，神形合一，方可长生。”说完，广成子给了他一卷《自然经》。

黄帝向广成子问道后，又登过王屋山，得取丹经。并向玄女、素女询问修道养生之法。而后，回到缙云堂修炼，他采来首山铜，在荆山下铸九鼎，鼎刚刚铸成，就有一条龙，长须飘垂来迎黄帝进入仙境。黄帝当即骑上龙身，飞升而去。有几个小臣，也想随他升仙，便匆忙间抓住了龙须。结果龙须断了，这些小臣又坠落到地上。据说龙须草便是那些龙须变的。

## 五、宗教方面

历战国至汉初，黄帝基本上已具有帝王兼仙人的形象。

道教在形成初期，人们称其前身为黄老道，视黄帝与老子同为道教的祖师。张陵创立五斗米道，独尊老子为教祖，而尊黄帝为古仙人。由此遂被沿袭。所以此后道书仍然以黄帝为古仙人继续进行增饰。葛洪《抱朴子·内篇·微旨》云：“黄老玄圣，深识独见，开秘文于名山，受仙经于神人，蹶埃尘以遣累，凌大遐以高跻，金石不能与之齐坚，龟鹤不足与之等寿。”同书《辩问》篇夸说黄帝是自古以来唯一的治世而兼得道的圣人，曰：“俗所谓圣人者，皆治世之圣人，非得道之圣人，得道之圣人，则黄老是也。治世之圣人，则周孔是也。黄帝先治世而后登仙，此是偶有能兼之才者也。”“先治世而后登仙”可以说是道医的最高追求，也是道医“大医医国”理论的最早雏形。

《极言》篇则历叙黄帝遍历名山、访真问道、以至最后得道升天的故事。

略云：“昔黄帝生而能言，役使百灵，可谓天授自然之体也，犹复不能端坐而得道。故陟王屋而受丹经，到鼎湖而飞流珠，登崆峒而问广成，之具茨而事大隗，适东岱而奉中黄，入金谷而咨涓子，论道养则资玄、素二女，精推步而访山稽、力牧，讲占候则询风后，著体诊则受雷岐，审攻战则纳五音之策，穷神奸则记白泽之辞，相地理则书青鸟之说，救伤残则缀金冶之术。故能毕该秘要，穷道尽真，遂升龙以高跻，与天地乎罔极也。”南北朝至隋唐间，续有史籍增益黄帝成仙事迹。《泰一杂子》曰：“黄帝诣峨眉见天真皇人，拜之玉堂，曰：敢问何为三一之道？皇人曰：而既已君统矣，又咨三一，无乃朗抗乎？……圣人欲治天下，必先身之立权以聚财，葵财以施智，因智以制义，由义以出信，仗信以著众，用众以行仁，安仁以辅道，迪道以保教，善教以政俗，……制礼以定情，原情以道性，复性以一德，成德以叙命，和命以安生，而天下自尔治，万物自尔得，神志不劳，而真一定矣。”《黄帝内传》又模仿《穆天子传》、《汉武帝内传》，编造西王母向黄帝讲道、授图像的故事，曰：“王母授帝七昧之术。帝曰：何谓七昧？王母曰：目昧即不明，耳昧即不聪，口昧即不爽，鼻昧即不通，手昧即不固，足昧即不正，心昧即不真。但心不乱即真矣，目不昧即明矣，耳不昧即聪矣，……是知七昧其要在一，一之稍昧，六昧俱塞，则一身不治，近于死也。”又曰：“王母饮帝以碧霞之浆，赤精之果，因授帝白玉像五躯，曰：此则元始天尊之真容也。又授帝二仪本形图，还丹十九首。帝乃作礼，置于高观之上，亲自供养，后妃臣妾莫得睹之。其观上常有异色云气，奇香闻数百步，时人谓之道观，道观之号自此始也。”《云笈七签》卷三《道教所起》又称黄帝是灵宝经的传人，曰：“今传灵宝经者，则是天真皇人于峨眉山授于轩辕黄帝。”唐僖宗广明二年（公元881年），王瓘对诸书所记黄帝修道事进行整理，成《广黄帝本行记》，是黄帝修道成仙的系统总结，称：“黄帝以天下既理，乃寻真访隐，问道求仙，”于是历访诸山问道，最后道成，“有黄龙垂胡髯迎帝，帝乘龙天。”道教奉黄帝为古仙人，陶弘景《真灵位业图》称之为“玄圃真人轩辕黄帝”，列于第三中位太极金阙帝君之下的左位。道士多托黄帝之名以著书，现《道藏》除收医书古籍《黄帝内经》外，托名黄帝之《阴符经》是其最著名者。托名黄帝的方术书则更多，如述外丹术的有《黄帝九鼎神丹经诀》；论占卜的有《黄帝龙首经》、《黄帝金匱玉衡经》、《黄帝宅经》；论选择嫁娶吉日的有《黄帝授三子玄女经》；论杂法仙术的有《黄帝太乙八门入式诀》、《黄帝太一八门入式秘诀》、《黄帝太一八门逆顺生死诀》等。

据《史记·封禅书》和《云笈七签·轩辕黄帝》记载：黄帝且战且学仙，常游天下名山与神相会，修五城十二楼以候神人，百余岁得；神通，于荆山铸宝鼎成功即有龙垂胡髯以迎之，“黄帝上骑，群臣后宫从上者七十余人”，他还“登崆峒山见广成子问至道”，“东到青丘山见紫府先生受《三皇内文》”，“南至青城山谒中黄丈人”，“登云台山见宁先生受《龙蹕经》”，问正一之道，又“练石于缙云台”，“合符瑞于釜山，得不死之道”。黄帝飞升后，为“太一君”，后来“享之列为五帝之中方君也”，台之为中国历史传说之“五帝”。

黄帝最初的神职盖为雷神。《春秋·台谿图》称黄帝起于雷电，并说：“轩辕，主雷雨之神。”然黄帝以雷神崛起后又为中央天帝，位为最尊。《淮南子·天文训》：“东方木也，其帝太皞，其佐句芒，执规而治春；……南方火也，其帝炎帝，其佐朱

明（祝融），执衡而治夏；……中央土也，其帝黄帝；……西方金也，其帝少昊，其佐蓐收，执矩而治秋；……北方水也，其帝颛顼，其佐玄冥（禺疆），执权而治冬。”这和苗族古歌说他们祖先“格蚩耶老”（可能是蚩尤）的对手是雷公是一致的。大概黄帝最初和风伯等都是神农氏诸侯，担任雷的巫帅。

道教有许多经书传于黄帝，如《黄帝九鼎神丹经》、《黄帝内经》、《龙虎经》、《阴符经》等。《真灵位业图》中，排列神仙位次，称他为“星圃真人轩辕皇帝”，列在第三神阶的左位。

### 第三节 羲黄文化

木本乎根，人本乎祖。民族先祖是民族精神的支柱，是民族凝聚力的纽带，也是神圣血缘观念的具体表现。一个民族先祖地位的确立，有历史的因素，政治的因素，同时也是多种文化相互融汇的结果。中华民族是以汉民族为主体，由多民族共同组成的民族共同体，中华民族共同先祖是国人历经千百年反复审慎地选择而确立起来的民族血缘和民族文化的代表。

按照一般的说法，我们中华民族共同祖先被认为是炎帝、黄帝，中华儿女共同为“炎黄子孙”。几千年来，炎黄文化对于中华民族的形成和凝聚起到了极其重要的作用。炎黄的始祖地位是历史形成的，具有复杂的历史和政治原因，但是，炎帝、黄帝同属于华夏一族，在中华民族大家庭中，汉族人口最多，而汉民族也是在漫长的发展过程中由各个部族混血形成的，并不止于炎黄为代表的华夏一族。所以，以炎黄一系作为中华民族唯此独尊的文明源头，与中华文明多元起源的实际情形并不相符，将所有中华儿女同视为“炎黄子孙”也未必全面、正确。中华民族优秀传统文化，可称为羲黄文化。羲者，伏羲氏也；黄者，黄帝也。羲黄文化，又被誉为龙文化。民族先祖是民族凝聚力的纽带。民族先祖地位的确认是历史地形成的，具有复杂的历史和政治原因。一般认为中华民族的共同祖先是“炎黄”，但这种认定未必全面。太昊伏羲是多民族融合的代表，以“羲黄”代替“炎黄”作为我们民族的共同先祖更具有广泛意义。

以普及与弘扬中国哲学方法来推动中国文化复兴，保卫中国传统文化，保卫祖国传统医学，唤醒国人已被西化了的头脑，使全民族都来关心中国文化复兴大业，是时代赋予我们的光荣责任。由于中国哲学方法的失落，致使当今中国文化被西化肢解的到了近乎失落的地步，这是中华民族不能容忍的大事，也是中华民族的悲哀。

中国哲学方法是中国文化以及中华民族的灵魂，普及中国哲学方法，目的就是抵制西化，实行中化，保卫中国文化不被消灭，并使之达到新的辉煌。祖国传统医学是中国文化的脊梁，中国文化在现今的失落，也使传统医学面临着消亡的境地，后继无人的状况已经显现，传统医学这个中国文化的脊梁如果断了，那对中国文化及中华民族来说，将是灾难性的。中国文化复兴，必须以中国哲学方法为核心，以传统医学为主体带动诸如中文、中国哲学、社会学、文学等学科，使中国文化的灵魂与脊梁融为一体地进行，这是防止西化的最强大的武器，也是实现中化的必由之路。

西方文化体系是建立在对客体的形态、结构的研究上的，使用的方法是分割，进行定量分析，在哲学上属于机械唯物论，思想方法侧重于概念思维、逻辑思维；中国文化体系建立在对客体运动规律的追求上，属于定性分析，在哲学上属于辩证体系，思想方法侧重于形象思维，从高层上说应该是“象思维”。就人体科学而言，西方科学受其自身认识论、方法论的限制，已经把物质分割到了极限，“测不准原理”成了机械唯物论难以逾越的障碍。宇宙中存在的决不仅只是有形的实体物质，更大量的是无形的，在人体中也是如此。只抓住有形的，丢掉放弃了无形的，找不到有形与无形的联系，是研究不了活人的生命运动的。尽管西方在六七十年代提出了信息论、控制论、系统论，近代西方科技已看到了有形与无形的临界点，但突破这个临界点却受到了概念逻辑思维束缚，突破这个临界点，概念逻辑思维是无能为力的。要想掌握人体这个巨系统的运作，必须在方法论、认识论方面转轨易辙。

西方科技之所短，正是中国传统文化之所长。中国传统文化是建立在形象思维基础之上的，追求的是局部与局部、局部与整体之间的联系及其运动规律，给出的是定性分析，但产生不了定量数据。中国传统文化的各个学术领域如人体、天文、地理、气候、音乐、美术、书法、建筑、甚至军事、武术都是相互贯通的。而西方文化的各学术领域则是相互分离的。但是宇宙间的一切全是开放体系，不存在封闭体系，各体系之间必然相互渗透、相互作用。研究人体不研究人体以外的天文、地理、气候乃至音乐、美术等等，是研究不清人体的。就传统医学来说，它的理论和天文、地理、气候、音乐等许多领域密切相关。

复兴羲黄文化的意义，在于求道以正国魂，求新以强民志。国魂正，民心强，则可振兴祖国，造福人群，为实现人类康宁而做出新贡献。二十一世纪是人体科学的世纪，二十一世纪是中国人的世纪。

## 第三章 方士医学

### 第一节 方士

春秋战国时期，巫、医出现对立。扁鹊提出病有六不治，凡信巫不信医的不治。巫、医分开后，从事医术的称为方士。当然，方士还包括其他职业。史书中多有“方士”一词。如《素问·至真要大论》：“余赐以方士，而方士用之尚未能十全。”《史记·秦始皇纪》：“悉召文学方术甚众，欲以兴太平，方士欲练以求奇药。”大多数方士是精通医道之人。汉代，班固在《汉书·艺文志》仍然称著名医家为方士：“方技者，皆生生之具，王官之一守也。太古有岐伯、俞拊，中世有扁鹊、秦和……汉兴有仓公。”

方术文献中最多的医籍，上古的医术是从巫术中分化出来的，从事医术的多是方士，所以，把医术列入方术是不足为怪的。

《黄帝内经》是我国中医的奠基性的专著，至今还是权威性的典籍，《汉书·艺文志》把它载录到《方技略》。

《汉书·艺文志》中的方技类有医经七家，二百一十六卷；经方十一家，二百七十四卷。班固说：“医经者，原人血脉经络骨髓阴阳表里，以起百病之本，死生之分，而用度箴古汤火所施，调百药齐和之所宜。”

经方有《汤液经法》、《神农黄帝食禁》等，班固说：“经方者，本草古之寒温，量疾病之浅深，假药味之滋，因气感之宜，辨五苦六辛，致水火之齐，以通闭解结，反之平平。”

古代的方术家与医家没有绝然分开，扁鹊、华佗、葛洪、孙思邈等人既是著名医家，也是方士。孙思邈撰写了《千金方》三十卷，又撰《福禄论》三卷、《摄生真录》和《枕中书》各一卷。

宋代有不少医学书籍是民间方士撰写。《宋史·方技传》记载刘翰诣阙进献《经用方书》三十卷，周世宗任命他为翰林医官。入宋后，又参与修订医籍。庞安时精研《灵枢》、《太素》、《甲乙》诸秘书，作《本草补遗》。

方术文献以五行学说为理论，医籍中的五行原理缺乏严密的科学性。《宋史·方技传》记载名医钱乙“始以《颅方》著名，至京师视长公主女疾，授翰林医学。皇子病，乙进黄土汤而愈。神宗召问黄土所愈疾状，对曰：‘以土胜水，水得其平，则风自止。’”这种“以土治水”的解释，对于现代人看来是很荒唐的。

直到清代，还有不少医家偏好巫卜。《清史稿·艺术传》记载江苏人王维德著《外科全生集》，又著《永宁通书》、《卜筮正宗》。

方术文献中以医学书籍的实用价值最大。清人从《永乐大典》中辑出 20 多种医

书。如元人邹铉的《寿亲养老新书》就是一部有利于民众健康的书籍，它载录了食疗之方、医药之法、摄养之道，广东高等教育出版社1985年出版了点校注释本。书目有补养药法、种植、保养、服药、贮药、集方、食疗方等。书中讲究食疗，介绍了萝卜、百合等物品的药效，简单易行。这些方法，实际上是劳动人民养生经验的总结，有待于我们认真总结和推广。

从两汉以来，对方士就有一种歧视心理，因为在世人眼里，比起升官发财之类的“正当职业”，他们就免不了有“不务正业”之嫌。汉初宋忠、贾谊即站在官僚士大夫的立场上说方士这一行是“居卑”、“行污”，“尊官厚，世之所高也”，“夫卜者，世俗之所贱简也”（《史记·日者列传》）。但同时对方士又有一种好奇的崇敬心理，总是用一种神秘的眼光来看待他们，似乎贫富贵贱、祸福吉凶真的就操纵在他们手里。

## 第二节 方士医学

方士文化影响医学甚深。重要的医学著作和一些著名医生都与方士文化有很深的瓜葛。方士医学阶层的构成是极其复杂的，也是十分入世的。从“就业”情形来看，有“专职”和“兼职”之分；从格调情趣来说，有“高雅”、“卑俗”之别；从活动性质来讲，有的是致力于命理研究的“学究派”，有的则是卖技敛财的“江湖派”。他们的身份地位和家庭出身也是千差万别的，有的出身高贵之门，有的来自下里巴人。如果把西汉以来的方士进行分类，则可大致分为“学究”、“隐士”、“僧道”、“食客”、“生意人”、“江湖术士”等不同类型。

### （一）学究型

“学究”型的方士往往都出身于知识阶层，他们最擅长研究命理，探讨方法，著书立说，算命术的产生、变革和流传，都离不开他们的创作和整理。他们研究命理或为人推命，往往都是“兼职”的，就其身份本质而言，大多属于封建社会的“士”阶层，即封建知识分子。像奠定命学理论基础的王充，是东汉末年的大思想家；促使算命术更加完善的李虚中，则是唐代进士出身；明代的万民英，近代的袁树珊，无不才思敏捷，文采横溢。事实上没有封建“士”人的参与和创作，也就不可能有今天我们所能见到的术数。这是因为，一方面，术数本身一开始就与阴阳五行、八卦易数、儒学道统、佛家意识等融汇贯通，因此中国方术自始至终都带有极强的理性特点；另一方面，术数的内部机制也越来越趋向严谨而不失辨证，复杂而又有条理，这就必须要有深厚的天文历象知识和清晰的逻辑思辨能力；再一方面，若要为人推测吉凶祸福和寿夭贵贱，还需要懂得社会的政治经济和人情世故。术数自身的博大深奥，就决定了发明创造和具体推算的“术士”们必须具有高深的哲学理论、严谨的思辨素养、丰富的社会阅历、极大的社会活动能力和巧舌如簧的口头及文字表达能力。于是具备这些客观要求的封建“士”阶层便自觉与不自觉地参与或担当了算命术数的发明、改造及其不断的整合了，以至术数中无处不流露出他们的思想意识、价值观念和伦理道德来。

## （二）隐士型

“隐士”型方士则又是一番特点，他们大都是些“异人”、“高人”，既具丰富而又极有理性的思想，却又往往避开人世，尤其远弃凶险黑暗的官场。好像传统的社会结构本身就有制造“隐士”的功能似的，几乎历朝都有他们存在。没有思想便不称其为“隐士”，“隐士”往往都是满腹经纶而没有人生际遇，积极进取而看破仕途险恶的人。因此他们大多具有性格孤傲，清白自尊，与人寡合，重义轻财的特点，他们精通术数，但绝无商贾见钱眼开的铜臭心理；他们为人看命，绝不要那套附会迎合的骗人把戏。汉代的司马季主虽然于市中设肆卖卜，但正如贾谊所说：“吾闻古之圣人，不居朝廷，必在卜医之中。”贾谊说尊官厚禄才是贤人所居，而司马季主则慷慨陈辞：“今公所谓贤者，皆可为羞矣。卑疵而前，纡趋而言；相引以势，相导以利；比周宾正，以求尊誉，以受公奉；事私利，枉王法，猎农民；以官为威，以法为机，求利逆暴，譬无异于开操白刃劫人者也。”其对官僚的奸诈趋利，自私害人的“高贤”嘴脸，可谓鞭挞得痛快淋漓。

## （三）僧道型

“僧道”类的方士，其身份则是和尚、道士，他们当中有的深谙术数，精通命理，但也有相当一部分不过是“半瓶”水平，其主要目的只是为施主起课、抽签，略表菩萨心肠而已。精通命学的“僧道”大师，唐代有僧一行，著名的《大衍历》说是他发明的，上自天文地理，下至人事俗情，可以说没有他不晓得的。宋代则有僧赞宁、僧化成、僧道洪等。北宋中期的许多重要人物，僧化成都为他们看过三命。如《东轩笔录》记载，熙宁八年吕惠卿为参知政事时，权倾天下，但僧化成则算定“其黜免可立而待也”。蔡元长兄弟二人赴省试时，也曾上门求化成推命，“时问命者盈门，弥日方得前”。《退斋笔录》也说，元丰中王安石乞罢机政，神宗拖了两个月尚未批准，于是他又去找化成。化成说：“三十年前与相公看命，今仕致宰相，更复何问？”

直到现在，有头有脸的大人物到寺院去乞求法师道长算命的例子，也是不胜枚举的。如蒋介石北伐南昌战役时，即曾在牛行车站附近的一小庙求过签，而他后来回老家雪窦寺求朗清大师看八字，更为他决定重新出山起到了重要的心理作用。至于平民百姓到寺庙道观之中求签烧香，起课算命，那就更是司空见惯了。在这些善男信女的心目中，“僧道”大师是远离尘世的，既没有士大夫官场上的尔虞我诈，也没有商贾之輩唯利是图的铜臭，由他们批命是最客观最实际的，恐怕这也正是算命术士自产生之日起就日益与佛、道僧侣融会同流的主要心理因素吧！

## （四）食客型

“食客”型的方士，也是中国的一大特色。“食客”之风起于春秋战国之际，“客”者依附于主人，主人则负责“养客”，养客多者达三千余人。“食客”型的算命术士同样也是依附于某个主人，通常都是投靠到王公贵族之家，或是周游于士大夫官僚之间，为他们预卜前程，趋吉避凶，或者充当“谋士”、“军师”。自隋唐以来，很多官僚士大夫家中常常有这样的术士，他们不仅是其家中贵客，还可代主人“陪客”，主人家宴聚会亲友时也往往“预坐”其中。如《独异志》记唐代贞元中李师古

家中即有这么一位术士，一次李师古设宴招待皇甫弼、贾直言十位从事，让他也就座，并请他给每一位来客看命。他看后说：“十日之内，俱有重祸。”果然几位在一次宴饮中，亭子摧塌，一人当场死，其余伤。又据《续湘山野录》，宋代苏易简家中也有这种“食客”，他不仅为主人推算，还为来往客人起课。明代此风就更盛了，皇帝身边也每每有术士跟随，制订政策，行军打仗，任用大臣，凡事都要向他们询问，相命术士成了封建统治者的特殊谋臣。皇帝如此，大臣也跟着效法，明英宗时重臣石亨的身边就始终跟随了一位叫仝寅的算命术士。此类事例《明史·方伎传》中都有记载，笔记小说等野史当中自不必说了。直到今天我们还可以在某些人家中看到这种“食客”术士，所不同的是，现在的相命活动往往跟“预测学”、“气功”等联系在一起了。

### （五）生意型

“生意”型方士，主要是指那些挂牌经营、开肆设铺的“日者”、“卜士”。西汉的司马季主就是在市场中开了门面挂牌卖卜的，此后各城市之中到处都有“卜肆”可见。他们或者书其门曰：“吴中名术，金鼓传家”（《苏州府志》），或者门上贴着“妙算先天易数，每命封金三钱”（《金瓶梅》）。宋代开封府相国寺前就有这种“卜肆”，当时还称之为“相监”，而岳珂《史》记中都有一位算命先生还标其门曰“看命司”的。有的“卜肆”是一种店铺、栏棚式的门面，有的则是比较固定的摊位、铺席。他们的目的很明确，就是卖技做生意，靠给人占卜算命挣钱生活。此类相命术士基本上仍能按命理术数的格式和要求为人看命，有的人看得较准，因而名气也很大，以至求其测算者接踵而至。然而设肆卖卜毕竟是为了营利，有些话如果按命理术数的本意说出来，那是势必遭耳光并把客人吓跑的。因此算命术一旦被作为营利的手段，就必然会出现曲迎附会从而偏离了命理本意的倾向，甚至为其走向“江湖”推出了第一步。

### （六）江湖型

“江湖”派的方士则就完全不同了。他们的特点是到处游荡，正如《七修类稿》所说：“江湖游士，多以星命相卜，挟中朝而奔走阊台郡县以糊口。”他们为人相命仅仅是为了赚钱，命学理论和算命方法不过是在形式上为他们所用而已，较好的“江湖术士”至多也只是使用一下算命术中的“诀”，如袁树珊在《命理探原》跋文所说：“星命之学……积学之士不得其诀，遂厌其文：游食者流不讲其文，专秘其诀。”但更多的“江湖术士”则完全是在相命术的幌子下巧言骗财，正如早在西汉时期贾谊所说：“世皆言曰：夫卜者多言夸严以得人情，虚高人禄命以悦人志，擅言祸灾以伤人心，矫言鬼神以尽人财，厚求拜谢以私于己”（《史记·日者列传》）。因此他们为人算命虽然也口中念念有词，但那只不过是用算命术专有名词来吓唬人罢了，其方法的实质已经与算命术大相径庭了。如“江湖术士”常用的“父在母先亡”一句，至少可以有四种解释，一是母亲健在父亲已死，二是父亲健在母亲先死，三是父母都健在有可能父亲先死或母亲先死，四是父母都已过世而父亲或母亲先死了。像这样模棱两可，故弄玄虚，可让人任意揣摸想象的推命用词，正是“江湖术士”巧口曲迎的绝技。



## 第四章 《道德经》指导道医的形成

### 第一节 道用于医

“道医”是以老子《道德经》为标志，由上古真人修道、证道过程中为解决自身障碍而发现发展起来的一门知识。历代上工大医都是修行有成的高道，但凡修行有成的高道也都精通医术；医道相通、医道同源是道医最突出的特征。道为医之体，医为道之用。道医之本在阴阳，阴阳是道生化出来的，是道性的体现。“道”是道医的根本和源头。要想学好道医，用好道医，要想演绎出古代道医的神效，必须认真修道、练功，只有修道、证道，才能悟道、识道、把握道；对“天人合一”、“万物同体”有所感悟；才能洞察事物的本质，明阴阳之理、升降之机；才能本于阴阳，应症施法；才能不执一法，不舍一法，法无定法，甚至非法之法而达上工境界。

道医学是真正意义上的人体医学、生命医学。它对生命本质、疾病本质的认识远比建立在细胞分子生物学基础上的西医学更深刻、更全面、更完整、更接近真实、更接近真理。“生之本，本于阴阳”、“治病必求于本”。道医治病不但方法简单，而且抓住疾病的本质，从其根、从其本去解决问题。历代上工大医治病都是法到病除，药到病除，效如桴鼓，均有历史文献记载。

道医不是科学的产物，而是道学成果的应用。虽然科学与道学都在解释这个世界，但是二者各自依托的本体论和方法论截然不同。科学立足于实验观察，关注世界的物质性（阳性物质），以逻辑分析的方法予以解释，并用物理的、化学的实验方法验证。“实证性”、“可重复性”是其认识事物、确定事物的标准和原则。而道学依托的是老子的“唯道论”，认为宇宙万物是“道”生化出来的。万物生于有、有生于无，“万物负阴而抱阳”。这个世界是阴阳复质（虚性物质和实性物质）的世界。万物都是阴中有阳、阳中有阴的阴阳复合体，只能通过静观玄览（“致虚极，守静笃”），在道境中观察的方法才能认识。所以，认识的层次不同导致了两者到目前还无法相互认同。以“科学”的标准衡量，道学是彻头彻尾的迷信；而从道学的角度来看，这种“科学”只算“小儿科”，对真实的世界还只看到一小块。

中医古树历经数千年，枝繁叶茂，包含所有防病、治病的方法。在“大中医”框架里有上工、中工、下工，在具体方法上除“望、闻、问、切”及用药施法外，还有意守、导引行气、服气辟谷、饮食疗法、堪舆疗法、移精变气、祝由、砭石、针灸、按摩、刮痧、拔火罐等等。由于近百年来受西方“科学主义”的影响，中医的传承和发展逐步脱离了“道”的根本，各自为阵，各立其说；民间传承偏于保守，执于师传、祖传的经验秘方药法，疏于对本源的探索，也不修道；“科学中医”界和“中医学院”更是几十年如一日用最大的精力和资源将中医的有效成果去和科学

之树搞“异类嫁接”，企图通过“科学”的理念和方法找出中医中药治病效果的科学依据。搞“科学中医”、搞“中西医结合”的结果，导致中医逐步被异化，疗效越来越差，就业越来越困难，中医继续存在的合理性和合法性受到极大挑战！偶有有识之士呼吁恢复中医的本来面目，反而成了大逆不道，被同行群起而攻之，其情不亦悲乎！就连被邓铁涛誉为中医界脊梁的名老中医李可也因善用附子，主张扶阳而被同行相欺、打击和侮辱！中医界的乱象，其根本原因就在于离开了道的统摄，各执一端，各自站在井底对大千世界品头评足，都认为自己手中的是真理，其它的都是歪理邪说。更有甚者沾沾自喜于一针一法，想以一法代万法！其实法法都有其存在的合理性和必然性。一切有为法应作如是观，都是“道”这棵大树生发出来治疗各种疾病的方便法门，只是根据不同的对象、不同的病情、不同的时空点，切入的环节有别而已。如果执于门派之见，执着一法而否定它法，无异于将枝叶当树干，终其一生都只能在一亩三分地内打转转，终不知手中的枝叶是从什么地方长出来的。国人学中医也很功利，都从解决眼前问题入手，有幸跟师而学者，单是切脉之功、熟背汤头，就不是数年功夫能独立于世的。生命有限，精力有限，等到把基本功学到手时已是“名老中医”了……这种学法虽然能掌握一些实用性的技法和知识，但对中医的认识还是知其然而不知其所以然！如此，中医衰势能扭转么？有人说得好：“从末寻根则道繁而时不及，以根而滋末则抱养如怀。”中医之树枝繁叶茂、法繁且杂，从末梢切入，终其一生也只能明白其一二，要想明白其根本，把握其全貌，唯有从源头做起。中医的源头在什么地方？具体的说，就是要立足于对《黄帝内经》的学习和理解，要全面接受，而不可按“科学”标准搞什么“扬、弃”“取、舍”。要想正确理解，还必须修道，走“内证实验”的路。唯其如此，才能明白生命的本质、疾病的本质是什么；才能明白治病的原则和方法；才能明白“内景隧道，唯返观者可照察之，其言必不谬也”。治病方法虽繁虽殊，然其旨则一，都是调整阴阳、回神固本、心归本位、“凡此十二官者不得相失”，从而达到“形与神俱”，“阴平阳秘”，“精神乃治”。大道至简、至易，从道切入，执简驭繁，则知万法虽殊，其本则一。得道者以愈病为本，不执一法，不舍一法，法无定法，应症施法，以救度苍生为根本。

“大道废，有仁义，智慧出，有大伪。”今人离道背德，连仁、义、礼、智、信都丢失殆尽，只是比古人更多了些聪明、智巧。为了竞争，为了满足自己的欲望，为了获得更多的财富和资源，坑、蒙、拐、骗，各种手段无所不用其极，世间处处是陷阱、时时有骗局，导致人与人之间失去了最基本的信任，这种不信任甚至殃及我们的古人。历史虚无主义，文化虚无主义泛滥，现又发展到祖宗虚无主义。所以，古时著书立说的知识分子品位都很高，当时还没有图书市场，他们煞费苦心，不惜工本，用文字记录下的内容都不是为了版权和稿费（利），也不是为争当“反伪英雄”（名），而是对子孙负责，为后人留下宝贵遗产，为我们今天的可持续发展提供一个历史文化的依托。所以，对古圣先贤留给我们的宝贵经典都应该怀着最虔诚的感恩的心去背诵、领会和证悟。《易经》、《道德经》、《黄帝内经》所涵盖的智慧远非我们今天的科学知识所能企及。今天我们弄不懂古人所说的话，是因为我们无知，而不是古人胡说。有了这样的基本态度，我们就能走进经典，理解古人的智慧，与古圣先贤对话，使我们民族的优秀基因得以保持。

中医界有识之士看破世间万象，超越功利得失，理顺“道”与中医的关系。用“道”统摄万法，则知万法都是“道”的应时而化、应时而用。修道、悟道、证道、把握道才是根本！如此则中医便能多些更有效的治病方法，便能挽救更多的生命，便能让更多的人获得健康。“大中医”的振兴则是历史的必然！

## 第二节 近代医、道的分离

只是到历史的后来阶段才逐步作为一门相对独立的医学分离出来福泽于社会。然而，百年来中医的发展为何越来越衰败呢？治病效果也越来越差！原因很多，但就其根本而言，“医、道堵塞，舍本重末”是其致命的症结所在。

由于中国最后一个封建王朝的腐败没落，千年帝国梦在西方列强的坚船利炮下摧毁，西方文明以压倒一切的强势输入到中国，与中华文明进行了前所未有的强烈碰撞。几乎亡国亡种的现实使国人屈认了“物质文明”的作用和现实意义，接受了西方文明“物质第一”的价值观和唯物思想（唯物主义），引进了新的“神灵”——“德先生”和“赛先生”。从此开始自毁家门、自我造反，把几千年传承下来的民族文化不论糟粕精华，一把火几乎烧得精光。好在中医的实用性，使之还留有一口气，但也从此一蹶不振，一衰再衰。依靠中医生活的人，谁还敢涉道、修道？谁还敢谈玄论道！与道有关的人，被杀的杀，关的关，偶有幸存者也不能逃脱历次政治运动的灾难。离开了“道”，中医成为无本之末、无源之水，成为迷失祖宗的孤儿。为了摆脱“黑五类”的定位，也常穿上“科学”外衣，一次次往科学这一“强势群体”里混，屈认老祖宗，企图改变自己的身份，但又一次次被科学殿堂的守门人和卫道士赶将出来。有些中医人士还为此义愤填膺，感到很委屈。当然，也有部分“聪明”之士，主动接受科学的改造，用西医去指导中医，投身于“中西医结合”，也获得了一些“名分”。这部分人往往成为西医领导中医、指导中医、对中医发展执掌决定权和话语权的人。他们是传统中医真正的掘墓人！

随着“科学主义”、“唯物主义”成为主流社会衡量真理的标准，道学失去了合法性，道医的地位不断被边缘化。要生存就必须向科学靠拢，失去本源的中医被迫去和科学之树搞“异类嫁接”，用西医的思维方式去指导中医，寻找中医药疗效的“科学依据”，用物理的化学的方法去研究、提取中药里的“有效成份”，用解剖的方法在死人身上去寻找穴位、经络，背“道”而驰的结果当然是众所周知的！科学的方法可了解组成物体的分子、原子、电子、质子、中子，甚至夸克等等，但却无法知道中药的阴阳、五行属性和生、长、化、收、藏的功能。高倍显微镜可以看到肉体内的小虫子、小细菌、小病毒，但却无法观察到穴位、经络和人的元气、元神。几十年的“中西医结合”，其积极意义只是为一些专家教授多提供了一些就业岗位而已。“道”包含了阴、阳（虚、实）两界的信息，是一种全息文化，含有丰富的辨证法（有无相生，难易相成……）和全面的唯物主义思想（包含阴、阳两种物质）。在这种基质下产生的中医是实实在在的全息医学，有体、有用，含本、含末，已经是一套十分完整的体系。刘力红教授讲得好：“我们的古圣先贤已经把这个圆圈画得很完美

了。”而且，这个圆里还包含有生命的灵性和万物的本源。然而，执着于“物质主义”、自以为懂科学的我们，认为古代没有“第一生产力”，没有先进工具，总怀疑古圣先贤没把圈画圆，自作聪明，用高科技工具重新画，结果画出的圆圈就只是个圆圈，圈里的丰富内容全没了！离开了“形而上”的“道”，中医就只能在“三”和“万物”的层面去努力。虽有万法，但已被抽掉神髓，已没有本体能量的滋润。有些接近形而上道、效果更好的治病理念和方法也被定为“封建糟粕”打入地狱，生存环境的无奈形成了中医今天的尴尬。疏通医、道堵塞，争取一个符合中医自身发展规律、特点的生存环境，找回根本，体、用并重，中医的生机才能出现。星星之火可以燎原！

## 第五章 《道德经》指导道医的发展

欧洲中华道学文化研究促进会主席熊春锦说：“老子五千言，向上承载了伏羲的易道文化和黄帝的法道文化，向下引领中华民族创造出了两千五百年的文明史，是中华民族五千年历史长河中一颗最璀璨的明珠”（国际道德经论坛论文集，宗教文化出版社，2007年4月版）。可以说，熊春锦主席的这段话，对我们破译《道德经》的文化，是一个非常有见地的思路。

### 第一节 道医的易道渊源

“易”有三义：简易、变易、不易。《道德经》认识并尊重宇宙规律、道法自然的思想承载了伏羲的易道文化之精髓，在中华五千年的政治、民俗、医学、术数等方面发挥着积极影响。

#### 一、简易之易：道法自然

老子是伟大的生态智慧者。老子伟大的、大易至简的生态智慧，是《道德经》在方术派方面最大的贡献，对我国古老的食养、养生等道医流派产生了巨大影响。

首先，在食养方面，《道德经》认为，道是“淡乎其无味”。道是平淡的，是朴素的。“信言不美，美言不信”；“大道甚夷”，是平坦的、公平的。道“不欲碌碌如玉，落落如石”，是居中的，无过与不及。是包容的，“知常容，容乃公”。是易知易行的，“吾道甚易知，甚易行”。人应当按照道的要求处理日常生活。“道法自然”，道与自然合二为一的。效法自然，知止自足，不以财力累心，不以声色乱志，行所当行，止所当止，就“可以长久”。

《道德经》提倡简单，提倡节俭，反对奢侈和过分追求嗜欲。它指出：“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。”它要求“不贵难得之货”，认为“服文采，带利剑，厌饮食，财货有余，是谓盗夸，非道也哉”。人应当知止知足，不要贪得无厌。“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”。一味追求锦衣美食，企望过“盗夸”的生活，不能养生，适足以害生。

#### 二、不易之易：身国同治

古代的房屋或者宫殿，都是面南而建，君臣相见之时，君主南面而坐，臣子北面而立，所以有“南面称君，北面称臣”之说。“君人南面之术”，也就是统治术或者统治方法之义。班固在《汉书·艺文志》中说得好：“道家者流，盖出于史官。历记成败存亡祸福古今之道，然后知秉要以知本，清虚以自守，卑弱以自持，此君人南面之术也。”在这里，虽说班固所谓的“君人南面之术”针对的是整个的道家，但《道

《道德经》该是他作出如此概括的主要依据。

陈景元，北宋著名道教学者，著有《老子注》。在其《老子注开题》中，陈说：“此经以重渊（薛本作玄）为宗，自然为体，道德为用，其要在乎治身治国：治国则‘我无为而民自化，我无欲则民自朴’；治身则‘塞其兑，闭其门’，‘谷神不死’，‘少私寡欲’，此其要旨可得而言也。”对陈景元来说，其注解《道德经》的要旨就在于：治理身体与治理国家的道理是同一的，也是万古不易的真理。治身是治国的出发点，身体治理好了，将治身的原则推而广之于治国，国家一定治理的井井有条，天下太平。这一套理论，是典型的易学，是将生命原理应用于政治管理的身国同治学。

《老子注》还说：“圣人之治，先治其身，然后及于家国也。”“夫圣贤之为治，必先身心而度之，自近而及远也，不下庙堂而知四海之外者，因物以识物，因人以知人，当食而思天下之饥，当衣而思天下之寒，爱其亲知天下之有耆老，怜其子知天下之有稚幼也。”人君要牢记，得道则存，失道则亡：“水离土则散，影离人则灭，物去物则空，人失道则亡，唯善审者几乎全。”正因为如此，人君不能不实行“道治”。陈景元的“身国同治”学说是黄老道的核心精神，由它而产生的“大医医国”思想，在中华几千年文明史中，无论在统治者方面，还是在民俗文化中，都始终作为不朽的民族精神而光彩四射。

### 三、变易之易：乐天知命

《道德经》第四十二章说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”道产生最原始的统一体，统一体分裂而产生阴阳二气，阴阳二气相互交合，进而发生更大的变化而产生万物。《道德经》第三十八章又说：“故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。夫礼者，忠信之簿，而乱之首。前识者，道之华，而愚之始。”道向前发展，产生万物。万物在发展过程中，逐渐远离于道。“礼”制教化下的社会，是儒家人为制造的社会，这种社会，是“后天之伪”，并非真实的、科学的社会。只有自然而然、遵道而行的人生，才是乐天知命的人生，也才是真实的人生，没有那么多雕饰和矫情。在这方面表现最鲜明的就是命理、占卜和风水等术数系统于民俗中的应用。

首先，在命理方面，人在生活之中，总会遇到意外事件，如灾害、人祸、疾病等。对此，一是要有正确的宇宙观，正确看待生命原理，“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”。顺利时要有忧患意识，困难时要能抓住时机。二是以平常心对待，既不被困难压垮，也不为机遇狂喜，保持镇定态度，“其安易持”。尽早发现意外事件的苗头，“为之于未有，治之于未乱”，于几微之时做好预防，“图难于其易，为大于其细”。及时破解，避免造成大的伤害。

其次，在风水方面，生活起居效法自然就是效法阴阳四时之运行，“春夏养阳，秋冬养阴”。《素问》云：“法则阴阳，和于术数，饮食有节，起居有度”。《遵生八笺》说：夏季摄生，“惟宜虚堂静室，水亭木阴，洁净空敞之处，自然清凉。更宜调息净心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减。不可以热为热，更热矣”。其他季节亦应顺应其特点，自我调息。《抱朴子·极言》说：“是以善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制。”高濂引用蔡季通《睡诀》说：“睡侧而屈，睡觉而伸，早

晚以时，先睡心，后睡眼。”生动地体现了时间的奥妙。

## 第二节 道医的法道渊源

道家贵生，《道德经》是一部论述“长生久视之道”的书。《道德经》的法道思想，一直为后世养生学家所遵守，至今仍是指导养生的重要原则。

### 一、尊道养德

《道德经》指出：“道乃久，没身不殆。”又指出：“含德之厚，比于赤子。”是说体道含德生命才能长久，才能像赤子一样，充满生机。道生长化育万物，尊道贵德，则精神专固，功与道伦。可见，养生就是养道、养德，离开道德修养，修身就失其根。《道德经》主张以养性统领养生，是《道德经》养生学说的特点，也是中国养生学说的优点。

以养性统领养生的思想，受到历代养生学者的重视。他们对此进行了有益的阐发。《素问·上古天真论》说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”又说：“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。”把合于道奉为养生的最高原则。《老子指归》说：“游心于虚静，结志于微妙，归指于无为，故能达生延命，与道为久。”把指导养生的要点归结为“与道为久”。《抱朴子·明本》说：“夫体道以匠物，宝道以长生者，黄老是也。”把养生归结为：善自修以成务，善取人所不争，善绝祸于未起，善济物而不德，善观民以用心，善居慎而无闷。把体道匠物、宝道长生作为最终目的。《备急千金要方·养性序》把养生归结为：“夫养性者，欲所习以成性，性自为善，不习无不利也。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。”王重阳同样主张以养性统领养生，达到性命双修。他说：“根者是性，命者是蒂”。又说：“养生不如养性，修身怎似修心。”他的弟子们，都继承并发挥了这一主张。养性统领养生是《道德经》留给我们的宝贵遗产，是养生的基本原则和基本方法。在道医漫长的发展史上，一个品行超群、涵养高深的“得道”之人，就是从人身上体现出了“道”的特性、特征，这是“上德”。“上德”既是“道”的人格化，还是人的伦理化和理想化。一代代的高道大德就是这样为我们树立了得道修道的楷模。

### 二、清静无为

清静自然是道之本性。《道德经》十六章云：“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命。”教人将心态修养调适在清明虚静的境界，这样是合乎道法自然规律的。有纯真朴实的品格修养心理素质，必定有良好的培育基础。学道之人达到持守清静，其实际极富真性修养功力的，这就叫作静极而动，动极而静，复归妙道自然之本性。《道德经》二十五章云：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”效法天人合一，修得清静自然，则道性自悟、自明、自真。怎样能达到这种境界呢？须摒弃痴欲杂念，消除争强贪妄之私怨，清心静处，参

玄悟性，便可以修得“至真之道”。

思想保持清静，才能做到无妄为。无为是不妄为，而不是无所事事。无为是不刻意、不勉强、不胡思、不背道。身顺乎道，道不离乎身，才能保持良好心情，不为物喜，不为己悲，平静地对待人和事，摒除大喜大怒等情绪上的起伏。《庄子·秋水》说，“无以人灭天，无以故灭命”，认为无为就是顺天，有为就是以人灭天。顺天合道，就不会自寻烦恼，不会干引火烧身的后悔事，不会干随心所欲的糊涂事。顺应着道办事，不是把一切占为己有，不居功自傲，不是为了主宰他人。“功遂身退”，与道合一，烦恼无由内生，嗜欲不因外起，如此怡养性情，心身兼修，会大大提高生命质量，达到养生之目的。

### 三、守一处柔

道存在生生不已的运动中，“虚而不屈，动而愈出”。运动锻炼要守一，即符合道。“万物负阴而抱阳，冲气以为和”。锻炼就是使身体保持和的状态。人的炼养，应“专气致柔”，像婴儿一样，处于柔和的状态，是合道的。道不欲盈，“坚强者死之徒，柔弱者生之徒”。锻炼不宜过火，不宜强为，否则会遭受损伤，甚至造成“强梁者不得其死”的恶果。《养性延命录》说：“人欲小劳，但莫至疲，及强所不能堪耳”。此言深得《道德经》守一居柔之旨，表明锻炼要符合天地之道，要蓄神，要劳逸结合。运动锻炼做过了头就会损伤身体。运动锻炼要遵从《道德经》的要求，知始、知和、知常、知足、知止、知人，要自知、自胜、自爱、要不自生、不自见、不自是、不自伐、不自矜、不自贵。根据自身的能力和特点，根据外部的环境条件，进行力所能及而又有益的锻炼，不要违背规律，伤害身体。要有自我控制能力。不听任自己或外部不负责任的鼓动，陷于伤身。要“用之不多”，保持“流水不腐，户枢不蠹”的状况，合乎自然，与道一致。

《养性延命录》为陶弘景集注，也有一说为孙思邈所集，但多不采纳此说。陶弘景继承老庄哲理和葛洪的仙学思想，开上清派茅山一宗。茅山宗的特点，是以上清经为主，兼收并蓄各派道法及儒释思想，是三教合一的产物。茅山宗为符箓科教派三大宗之一，以出家居道馆修炼为主，信徒通常称上清弟子或三洞弟子，其维持方法以存思诵经为主，崇奉元始天尊为最高神，同时又兼习灵宝、三皇等经戒法箓，主修经典为《上清大洞真经》。到唐代，经王远知、潘师正、司马承祯、李含光等宗师的努力下，茅山宗成为唐道教的主流派，势力遍及大江南北，颇受李唐皇室尊崇。宋元茅山宗香火仍盛，元以后汇归正一道。

### 四、居下不争

《道德经》六十八章云：“善为士者，不武，善战者，不怒，善胜敌者，不与，善用人者，为之下。是谓不争之德，是谓用人之力，是谓配天古之极。”道行修养高深之人，则内相不出，外相不入，深藏不露，沉稳冷静而从善为人应事，这就叫作符合天道自然之德性的最佳人格魅力。“圣人后其身而身先，外其身而身存”。处人处事，应当把他人的事摆在前面，才能受到尊重，不会因利益纠缠和冲突妨碍身心康宁。对人要一视同仁，平等对待，坚持公平原则。使他人“不可得而亲，不可得而



疏，不可得而利，不可得而害，不可得而贵，不可得而贱”。与人为善，不是拉拢一部分人，排斥一部分人，要“以百姓心为心”，“常善救人，而无弃人”。处理人际关系时要做到当劳则劳，当止则止，当动则动，当静则静，当慈则慈，当勇则勇。自然会“老者安之，朋友信之，少者怀之”。构建成和谐静谧的人际关系，既有好心情，又行为得当。心中无私天地宽，是养性的追求，也是养性的结果。

“不争”是《道德经》常用的词汇之一。不争，一切从道，不与他人争名利、争高低、争胜负，澄神静思，不与他人闹无原则的矛盾，“夫唯不争，则无尤”。无尤则“心善渊、与善仁”，使一切归于平和。“江海所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王”。谦下与不争，“故天下莫能与之争”。有了不争之德，就能建立起良好的人际关系。人效法天之道，与社会相适应，就会取得社会的支持。“圣人之道，为而不争”，应当是养生中处理人际关系的座右铭。

由于利益之争，会产生怨和恨。消除产生大怨的根源，善于照顾人的利益，不以私利损害他人利益，是处理人际关系遵循的原则。要“有德司契”，不要“无德司彻”，即施恩于人以防怨，不要背信弃义以种怨。“天道无亲，常于善人”，《道德经》提倡“报怨以德”，坚持这点，出于自尊自爱的地位，就不会招致人怨，就会宽心养神，给清静心神创造良好的条件。“夫唯不厌，是以不厌。是以圣人自知不自见，自爱不自贵”。以怨报德，养成谦虚居下之德，除其躁妄胡为之欲，自知不自我表现，自爱而不抬高自己，自我贵重，不结怨，不招怨，宽容大度，自会心安神怡，行为有序，充分体现“道法自然”的精髓。

## 第四部 道医代表人物

### 第一章 扁 鹊

扁鹊（公元前407~310年），名秦越人，战国时期著名“神医”，齐国勃海鄆（今河北内邱县）人。

扁鹊精于内、外、妇、儿、五官等科，应用砭刺、针灸、按摩、汤液、热熨等法治疗疾病，被尊为“医祖”；由于医道高明，为百姓治好了许多疾病，劳动人民送他“扁鹊”称号，对中医药学的发展有着特殊的贡献。

#### 第一节 扁鹊的道医成就

##### 一、高超的望诊和切诊技术

在《史记·扁鹊列传》中，对扁鹊高超的望诊技术有如下记载：

“扁鹊见齐桓公，立有间，扁鹊曰：‘君有疾在腠理，不治将恐深。’桓侯曰：‘寡人无疾。’扁鹊出，桓侯曰：‘医之好治不病以为功！’居十日，扁鹊复见，曰：‘君之病在肌肤，不治将益深。’桓侯不应。扁鹊出，桓侯又不悦。居十日，扁鹊复见，曰：‘君之病在肠胃，不治将益深。’桓侯又不悦。扁鹊出，桓侯又不悦。居十日，扁鹊望桓侯而还走。桓侯故使人问之，扁鹊曰：‘疾在腠理，汤熨之所及也；在肌肤，针石之所及也；有肠胃，火齐之所及也；在骨髓，司命之所属，无奈何也。今在骨髓，臣是以无请也。’居五日，桓侯体痛，使人索扁鹊，已逃秦矣。桓侯遂死。”

扁鹊来到了齐国，桓公知道他声望很大，便宴请扁鹊，他见到桓公以后说：“君王有病，就在肌肤之间，不治会加重的。”桓公不相信，还很不高兴。十天后，扁鹊再去见他，说道：“大王的病已到了血脉，不治会加深的。”桓公仍不信，而且更加不悦了。又过了十天，扁鹊又见到桓公时说，“病已到肠胃，不治会更重”，桓公十分生气，他并不喜欢别人说他有病。十天又过去了，这次，扁鹊一见到桓公，就赶快避开了，桓公十分纳闷，就派人去问，扁鹊说：“病在肌肤之间时，可用熨药治愈；在血脉，可用针刺、砭石的方法达到治疗效果；在肠胃里时，借助酒的力量也能达到；可病到了骨髓，就无法治疗了，现在大王的病已在骨髓，我无能为力了。”果然，5天后，桓侯身患重病，忙派人去找扁鹊，而他已经走了。不久，桓公就这样死了。

可见，扁鹊的望诊技术出神入化，真是“望而知之谓之神”的神医了。

扁鹊在总结前人医疗经验的基础上创造总结出望（看气色）、闻（听声音）、问

(问病情)、切(按脉搏)的诊断疾病的方法。在这四诊法中,扁鹊尤擅长望诊和切诊,在《史记·扁鹊仓公列传》、《战国策·卷四》里载有他的传记和病案,并被推崇为脉学的倡导者。据《汉书·艺文志》载,扁鹊有著作《内经》和《外经》,但均已失佚。扁鹊的切脉诊断法具有较高水平。《史记》称赞扁鹊是最早应用脉诊于临床的医生。扁鹊脉诊及其理论可从虢太子这一病例的诊断中体现出来,当时虢太子已昏迷不醒,扁鹊通过脉诊判断为“尸厥”,他认为患者的阴阳脉失调,阳脉下陷,阴脉上冲,也即阴阳脉不调和,导致全身脉象出现紊乱,故患者表现如死状,其实,患者并未真正死亡,除脉诊外,他还观察到患者鼻翼微动,结合切摸,他发现两大腿的体表仍然温暖,因而敢于下此判断。

扁鹊是我国历史上最早应用脉诊来判断疾病的医生,并且提出了相应的脉诊理论。扁鹊在诊视疾病中,已经应用了中医全面的诊断技术,即后来中医总结的四诊:望诊、闻诊、问诊和切诊,当时扁鹊称它们为望色、听声、写影和切脉。这些诊断技术,充分地体现在史书所记载他的一些治病的案例中。他精于望色,通过望色判断病证及其病程演变和预后。如他晋见齐桓侯时,通过望诊判断出桓侯有病,但是病情尚浅,病位还只是在体表腠理的部位。他劝齐桓侯接受治疗,如不治则病情将会加深。桓侯因自我感觉良好,拒绝治疗。不久,扁鹊再度晋见桓侯时,指出其病情已加重,病位已进展到血脉,再次劝说其接受治疗,以免病情更加发展。桓侯仍然拒绝治疗,心中不悦,认为扁鹊在炫耀自己,并以此牟利。当扁鹊第三次晋见他时,认为病情已恶化,病位进入到内部肠胃,如不及时治疗,终将难治。桓侯仍不予理睬。最后一次,扁鹊通过望诊,判断桓侯病情危重,已进入到骨髓深处,病入膏肓,无法救治。果然不出所料,齐桓侯不久即发病,终于不治而死。此病例说明扁鹊当时已经能很好应用望诊,而且诊断水平相当高。

《难经》云:“望而知之谓之神,闻而知之谓之圣,问而知之谓之工,切而知之谓之巧”。四诊以“望”为第一,在诊断中占有极重要的地位。扁鹊的望诊技术出神入化,真不愧是一代得道神医。

## 二、高尚的医德

据《史记》记载,扁鹊看病行医有“六不治”原则:一是依仗权势,骄横跋扈的人不治;二是贪图钱财,不顾性命的人不治;三是暴饮暴食,饮食无常的人不治;四是病深不早求医的不治;五是身体虚弱不能服药的不治;六是相信巫术不相信医道的不治。扁鹊谦虚谨慎,从不居功自傲。如他治好虢太子的尸厥证后,虢君十分感激,大家都都称赞他有起死回生之术,扁鹊却实事求是地说,这是患者并没有死,我只不过能使他重病消除、回复他原来的状态而已,并没有“起死回生”的本领。

## 三、十分重视预防医学

扁鹊十分重视疾病的预防,他认为对疾病只要预先采取措施,把疾病消灭在初起阶段,是完全可以治好的。他曾颇有感触地指出:客观存在的疾病种类很多,但医生却苦于治疗疾病的方法太少。因此,他很注重疾病的预防。

传说,魏文王问名医扁鹊说:“你们家兄弟三人,都精于医术,到底哪一位最好

呢?”扁鹊答:“大哥医术最好,二哥医术次之,我最差。”文王再问:“那么为什么你最出名呢?”扁鹊答说:“我大哥治病,是治病于病情发作之前,由于一般人不知道他已率先能铲除病因,所以他的名气无法传出去,只有我们家的人才知道,我二哥治病,是治病于病情初起之时,一般人以为他只能治轻微的小病,所以他的名气只及于本乡里。而我扁鹊治病是治病于病情严重之时,一般人都看到我在经脉上穿针管来放血,在皮肤上敷药等大手术,所以以为我的医术高明,名气因此响遍全国。”

#### 四、无私传授医术

扁鹊少年时期在故里做过舍长,即旅店的主人。当时在他的旅舍里有一位长住的旅客长桑君,他俩过往甚密,感情融洽。长期交往以后,长桑君终于对扁鹊说:“我掌握着一些秘方验方,现在我已年老,想把这些医术及秘方传授予你,你要保守秘密,不可外传。”扁鹊当即拜长桑君为师,并继承其医术,终于成为一代名医,先秦时期医家的杰出代表。扁鹊成名后,无私地把自己的医术传授给门徒,他的徒弟子阳、子豹、子越等人都是有所成就的人,后来在汉代出现的《黄帝八十一难经》一书,有人认为是根据扁鹊的医术,尤其是关于脉诊知识而整理成书的,并且署名扁鹊(秦越人)所著。近代还有人认为他的学说影响深远,形成了扁鹊学派。

#### 五、全能能手

先秦时期,在临证中,医学尚未明确分科。尽管《周礼》中已有兽医、食医、疾医和疡医之分,但这仅仅是在宫廷中的设置。兽医、食医、疡医分别管理牲畜疾病、宫廷饮食调配和以刀剪割切的外科等事项。除此以外的其他病证,都属疾医的范畴。扁鹊是一位能兼治各科疾病的多面手,齐桓侯、虢太子等案例,都说明他是内科方面的能手。扁鹊还能根据当地的需要,随俗为变地开展医疗活动。当他游历到秦国时(今陕西咸阳一带),就专治小儿疾病;当他云游到邯郸(当时为赵国都城)时,又主要诊视妇科病证;而当他到雒阳(当时是周国的首都,今为河南洛阳)时,便主要从事老年人病证的治疗,多医治耳、眼等五官病证。据记载,扁鹊还精于外科手术,而且应用了药物麻醉来进行手术。

### 第二节 扁鹊学派的基本特点及其影响

李伯聪先生在他的《扁鹊与扁鹊学派研究》(西安,陕西科技出版社,1990年版)一书中提出:第一,中医的学派争鸣始于战国时期,而不是“医之门户分于金元”;第二,中医史的发展历程不是“一元,一个学派,一脉正统传承”的过程,而是“多元,多个学派,争鸣并进”的过程。因此,扁鹊学派是中医史上出现最早,在战国、秦汉时期享誉最高、影响最大的学派。李伯聪先生还具体考证出:中医史上的第一个学派不是黄帝学派而是扁鹊学派。它是战国、秦汉时期影响最大、声誉最高的学派。它有本学派医经和医方。《黄帝扁鹊之脉书》(指《史记·仓公传》所引《黄帝之脉书》、《上经》、《下经》、《五色诊》、《奇咳术》、《揠度》、《阴阳外变》、

《药论》、《石神》、《接阴阳禁书》等十部)是战国时期扁鹊派著作;《扁鹊内·外经》是其派医经;《扁鹊俞附方》是其派经方。古籍中所见署名“扁鹊”、“子义”、“吴普”、“李当之”的本草,都是扁鹊派的本草著作。今传之《难经》、《中藏经》,不是发挥《内经》奥旨之作,而是扁鹊学派东汉和六朝时期的著作。《汉书·方技略》医经总论使用了扁鹊派传统术语,反映了扁鹊派某些独有的医学观,是以概括扁鹊学派医经为主而撰写的。《褚氏遗书》、《扁鹊心书》是宋代扁鹊派著作。其派人物有汉代著名医家淳于意、华佗、涪翁、程高、郭玉,南北朝世医徐氏(七世十一人,如徐文伯、徐嗣伯、徐之才等)及以“第三扁鹊”自命的南宋窦材等。

李伯聪先生的研究颇有独到之处,为我们揭开祖国医学神秘的面纱提供了活泼的思路。从扁鹊身上,我们不仅可以看出早期医学的医、药不同源的特征,而且还可以进而明确祖国医学的基本源头是黄老学派。黄老思想作为完整的道医学,在扁鹊时代,还是完整的,但是后来,医学的源头只剩下了“黄”,而不见了“老”,神治一脉不再为人所知。

## 一、扁鹊学派的基本特点

### (一) 扁鹊学派的源头之一是禁咒

黄帝学派是不主张禁咒的,禁咒显然另有其源。《素问·五脏别论》曰:“拘于鬼神者,不可与言至德”。在扁鹊学派存在并兴旺时期的战国秦汉之际,医巫尚未分离,医学仍把巫术当成自身的一个组成部分,直至唐代都是如此。据《史记》载,长桑君传扁鹊“我有禁方”,阳庆传淳于意十种医书中,也有《接阴阳禁书》。以后南北朝时世医徐氏的医术,从《南史》的记载中也有巫术成份。《中藏经》中也可见“阳中之阳为高真,阴中之阴为幽鬼”,“上通三寸曰阳之神路,下通三寸曰阴之鬼程”(《中藏经·阴阳大要调神论》北京:人民卫生出版社,1990:5.)等提法。虽然史载淳于意是坚决反对巫术的,但从整个学派来说,是保留了不少巫术成份的痕迹。

长桑君,道教仙人。据传说,长桑君曾传扁鹊医术,是扁鹊的师父。扁鹊年轻时为舍长,长桑君寄宿在舍内,扁鹊觉长桑君非同一般的人,便恭敬礼貌待长桑君十余年。一日,长桑君悄悄地将扁鹊叫到一旁,对扁鹊说:我有医道方面的秘方,我现在老了,想传授与你,希望你不要外传。扁鹊答应他后,他拿出怀里的药对扁鹊说:你服用此药后三十日,可以洞察一切。并将珍藏的秘方全部给了扁鹊后,忽然隐身化形不见了。扁鹊按照长桑君给他说的方法服药后三十日,果然就能看清楚病人的五脏六腑病因所在,以此诊病而成为名医了。

禁咒既为“不可外传”的“禁方”,故后世只闻其名,不明其理。至于扁鹊本人虽然身怀绝技,也不曾为此绝学张目,也在情理之中。

### (二) 本草源头是“五苦六辛”

“五苦六辛”出自《汉书·方技略》,是扁鹊学派本草学的重要理论,其义今已不传,《内经》亦无此说。张子和根据攻邪理论及汗吐下三法的运用经验,结合药物性味,阐释为:“五者,五脏也,脏者里也;六者,腑也,腑者表也。病在里属阴

分，宜以苦寒之药涌之泄之，病在表属阳分，宜以辛温之剂发之汗之，此五苦六辛之意也。”并结合五积六聚、表热里寒、用药方法等具体临床运用说明这一理论。《儒门事亲》举吐药29味，汗药40味，下药30味，《本草纲目》参照此录入，对后人影响较大。但有相当比例的药物在历代本草著作中，均未载它们的汗吐下功用，后世医家习惯上也未把它们作汗吐下药对待。据史料记载，高后八年阳庆传淳于意之书有《药论》，扁鹊弟子有《子仪本草》，华佗弟子有《李当之本草》、《吴普本草》，现均不存，仅《吴普本草》部分佚文保存在《证类本草》、《本草纲目》中。《吴普本草》引“扁鹊”、“神农”二家，不同之处颇多，当各是一家之言。然而张子和引用这些药物时，均申明“以本草考之”，“以本草校之”，必有所本。既然《神农本草》系统无载，则极可能在扁鹊学派本草中这些药物均被认为有汗吐下效用。

### （三）决死生

“决死生”，后人亦称“短期”，即敢于准确预测患者的生死，是扁鹊学派的重要学术特征。淳于意自述：“即尝已为人治，诊病决死生，有验精良”（司马迁《史记·扁鹊仓公列传》第四十五。北京：中华书局，1996：2813），在其“诊籍”25例医案中也贯穿“决死生”思想。华佗治督邮徐毅、军吏梅平、广陵太守等案，均有决死生之预测（陈寿《三国志》卷二十九。方技。北京：中华书局，1959：799.）。《脉经·第五》有“扁鹊诊诸反逆要诀”的篇目，也反映了这种学术特征。而《内经》中却回避甚至批评这种理论。《素问·阴阳类论》中，“雷公曰：问短期，黄帝不应。”《素问·疏五过论》：“……死日有期，医不能明，不问所发，唯言死日，亦为粗工，此治之五过也。”

## 二、扁鹊学派的影响

扁鹊学派自唐以后已渐衰微，但仍承学有人。特别是到了宋金时期，在中医学的格局又一历史性转折的前夜，竟又出现了一些极力推崇和赞誉扁鹊学派的医家。如宋代医家许希以针术治疗仁宗疾愈，得帝之赐，“希拜谢已，又西向拜。帝问其故。对曰：“扁鹊，臣师也。今者非臣之功，殆臣师之赐，安敢忘师乎”（脱脱《宋史》卷四百六十二。方技传。北京：中华书局，1975）？宋代名医庞安时云：“世所谓医术，予皆见之，惟扁鹊之言深矣。盖所谓《难经》者，扁鹊寓求于其书，而言之不详，意者使人自求之欤！予之术，盖出于此”（同上）。南宋初，窦材著《扁鹊心书》（公元1146年）自称为“第三扁鹊”。李伯聪先生认为窦材是最后一位扁鹊派医家，《扁鹊心书》是最后一部扁鹊派的著作，扁鹊派发展的历史也至此而宣告终结。但据其他学者研究，张子和应是黄、扁两大学派交融的重要人物，而且从某种意义上说，张子和更多地传承了扁鹊学派的理论及治疗方法。

## 第二章 华佗

### 第一节 华佗的生平

在正史中，有传记载医家的甚少，而华佗为医，就有陈寿《三国志·华佗传》、范曄《后汉书·华佗传》以及《华佗别传》三篇。说明了华佗的历史位置和贡献。

华佗（约公元145~208年），字元化，沛国谯（今安徽亳州市谯城区）人，东汉末杰出的方士医学家，道医事业的伟大先驱。据考证，他约生于汉永嘉元年（公元145年），卒于建安十三年（公元208年）。这考证很可疑。因为《后汉书·华佗传》有华佗“年且百岁，而犹有壮容，时人以为仙”的记载，也有说他寿至一百五六十岁仍保持着六十多岁的容貌，而且是鹤发童颜的记载。据此，华佗可能不止活了六十三岁。华佗生活的时代，当是东汉末年三国初期。那时，军阀混战，水旱成灾，疫病流行，人民处于水深火热之中。当时一位著名诗人王粲在其《七哀诗》里，写了这样两句：“出门无所见，白骨蔽平原”。这就是当时社会景况的真实写照。目睹这种情况，华佗非常痛恨作恶多端的封建豪强，十分同情受压迫受剥削的劳动人民。为此，他不愿做官，宁愿扛着金箍铃，到处奔跑，为人民解脱疾苦。

不求名利，不慕富贵，使华佗得以集中精力于医药的研究上。《后汉书·华佗传》说他“兼通数经，晓养性之术”，尤其“精于方药”。人们称他为“神医”。他曾把自己丰富的医疗经验整理成一部医学著作，名曰《青囊经》，可惜未能流传下来。但不能说，他的医学经验因此就完全湮没了。因为他许多有作为的学生，如以针灸出名的樊阿，著有《吴普本草》的吴普，著有《本草经》的李当之，把他的经验部分地继承了下来。至于现存的华佗《中藏经》，那是宋人的作品，用他的名字出版的。但其中也可能包括一部分当时尚残存的华佗著作的内容。正史《华佗传》讲，“佗恃能，厌食事，犹不上道。太祖大怒，使人往检。若妻信病，赐小豆四十斛，宽假限日”。曹操杀了华佗，除了曹操本性残忍，华佗的性格也决定了在暴君手下必遭残戮。华佗本为读书士人，被人看成以医技为职业，思想中常自悔恨。华佗在曹操身边专门侍候诊视，长久离家想回去，便说“刚得到家信，正想暂许回家一次”，到家后，以妻子患病推托，多次延假期而不返回。曹操累次去信叫他来，又下令郡县地方官把他打发遣返。华佗依恃自己的才能而厌恶以食奉禄侍候他人，仍不上路。在这种情况下，曹操大怒，派人前往检察：如果佗妻确实患病，赏赐小豆四十斛，并放宽假期；如果佗妻虚诈患病，便将其拘捕押送。事实上，佗妻患病为虚，并协助佗在家诊病。可见，曹操收佗入监是讲道理的。华佗这样一位杰出的医学家被曹操杀害，人人都有惋惜之情。

## 第二节 华佗的道医特色与成就

华佗年轻时曾游学徐州，兼通数经，通晓养性之术，据史书记载，他年近半百，相貌却如壮年。他性情爽朗刚强，淡于功名利禄，曾先后拒绝太尉黄琬征召他出任做官和谢绝沛相陈珪举他当孝廉的请求，只愿作一个平凡的民间医生，以自己的医术来解除病人的痛苦。他乐于接近群众，足迹遍及江苏、山东、安徽、河南等地，深得群众的信仰和爱戴。

### 一、大医医相

华佗由于治学得法，医术迅速提高，名震远近。正当华佗热心在民间奉献自己的精湛医术时，崛起于中原动乱中的曹操，闻而相召。原来，曹操早年得了一种头风病，每次发作均头痛难忍。请了很多医生治疗，都不见效。听说华佗医术高明，曹操就请他医治。华佗只给他扎了一针，头痛立止。曹操怕自己的病再发，就强要华佗留在许昌做自己的侍医，供他个人使唤。华佗禀性清高，不慕功利，不愿做这种形同仆役的侍医。曹操几次写信要他回来，又派地方官吏去催。华佗又推说妻子病得厉害，不肯回来。曹操为此大发雷霆，不久，华佗被抓到许昌，为曹操治病。华佗诊断之后，说：“丞相的病已经很严重，不是针灸可以奏效的了。我想还是给你服麻沸散，然后剖开头颅，施行手术，这才能除去病根。”曹操一听，勃然大怒，认为华佗要谋害他，就把这位在中国医学上有杰出贡献的医生杀害了。华佗遇害前曾将他珍贵的书稿托付给狱吏，狱吏不敢收，华佗也不介意，只好将书稿付之一炬。华佗被害至今已一千七百多年了，但人民还永远怀念他。江苏徐州有华佗纪念馆；沛县有华祖庙，庙里的一副对联，抒发了作者的感情，总结了华佗的一生：

“医者剖腹，实别开岐圣门庭，谁知狱吏庸才，致使遗书归一炬；  
士贵洁身，岂屑侍奸雄左右，独憾史臣曲笔，反将厌事谤千秋。”

### 二、大隐隐于市

在封建社会里，读书人大多以出仕做官为荣。而华佗则不然，他选择了一条完全不同的人生道路，终身以医为业，矢志不移。他青少年时期，正值东汉桓帝、灵帝之际，外戚宦官交替专权，朝纲不正，政出私门，卖官鬻爵，贿赂公行。对百姓敲骨吸髓，疯狂榨取，人民陷入了深重的苦难之中，华佗目睹官场之腐败和苍生之苦难，决心弃绝仕途，以医济世。当时朝廷中的一些有识之士，对华佗的品行、学识很为赏识，太尉黄琬要征辟他为官，华佗谢绝了，沛相也荐举华佗为孝廉，对此他也婉言谢绝了。这充分表明了华佗志向的坚定和品德的高尚。

“游学徐土，兼通数经。沛相陈珪举孝廉，太尉黄琬辟，皆不就。”《三国志》的这段记载，描绘了华佗的不愿出仕的“隐士”形象。不过他并不穷居荒山，而是悬壶济世行迹满天下，算得上“隐于市”的人物。并且华佗“恃能，厌食事”，相信自己可以靠医术生活，不乐意做拿俸禄的医官。中年以后，华佗因中原动乱而“游学



徐土”。徐州是江淮重地，下辖六十二个城、邑，人口二百余万，首府为彭城（今江苏徐州）。民间传说他就住在彭城附近的沛国（今江苏沛县）。其实华佗的行医足迹，遍及当时的徐州、豫州、青州、兖州各地。根据他医案中所及地名查考，大抵是以彭城为中心，东起甘陵（今山东临清）、盐渚（今江苏盐城），西到朝歌（今河南淇县），南抵广陵（今江苏扬州），西南直至谯县（今安徽亳县），即今江苏、山东、河南、安徽等省广大地区，方圆达数百平方公里。在行医的同时，为了采药他还先后到过朝歌、沛国、丰县（今江苏丰县）、彭城卧牛山、鲁南山区和微山湖。由于行踪地域广阔，又深入民间，华佗成了我国历史上民间传说众多的医家。

### 三、情志疗法

华佗还善于应用情志疗法治病。某郡守患疑难症，百医无效，其子来请华佗，陈述病情，苦求救治。华佗来到病人居室，问讯中言语轻慢，态度狂傲，索酬甚巨，却不予治疗而去，还留书漫骂。郡守原已强忍再三，至此大怒，派人追杀，踪迹全无。愤怒之下，吐黑血数升，沉痾顿愈。原来这是华佗使用的一种情志疗法，利用喜、怒、忧、思等情志活动的生化制克机理调理机体，以愈其疾。

### 四、灵、便、验的民间医术

华佗除系统地接受古代的医疗经验外，还能很好地重视和应用民间的医疗经验。他一生游历了不少地方，到处采集草药，向群众学习医药知识。在向民间找药的同时，还从民间搜集了不少单方，经常用这些单方来治病。

有一次，华佗在路上遇见一位患咽喉阻塞的病人，吃不下东西，正乘车去医治。病人呻吟着十分痛苦。华佗走上前去仔细诊视了病人，就对他说：“你向路旁卖饼人家要三两萍齏，加半碗酸醋，调好后吃下去病自然会好。”病人按他的话，吃了萍齏和醋，立即吐出一条象蛇那样的寄生虫，病也就真的好了。病人把虫挂在车边去找华佗道谢。华佗的孩子恰好在门前玩耍，一眼看见，就说：“那一定是我爸爸治好的病人。”那病人走进华佗家里，见墙上正挂着几十条同类的虫。华佗用这个民间单方，早已治好了不少病人。

又有一次，黄疸病流传较广，他花了三年时间对茵陈蒿的药效作了反复试验，决定用春三月的茵陈蒿嫩叶施治，救治了许多病人。民间因此而流传一首歌谣：“三月茵陈四月蒿，传于后世切记牢，三月茵陈能治病，五月六月当柴烧”。华佗还以温汤热敷，治疗蝎子螫痛，用青苔炼膏，治疗马蜂螫后的肿痛；用蒜齏大酢治虫病；用紫苏治食鱼蟹中毒；用白前治咳嗽；用黄精补虚劳。如此等等，既简便易行，又收效神速。

### 五、决死生

在华佗多年的医疗实践中，他非常善于区分不同病情和脏腑病位，对症施治。一日，有军吏二人，俱身热头痛，症状相同，但华佗的处方，却大不一样，一用发汗药，一用泻下药，二人颇感奇怪，但服药后均告痊愈。原来华佗诊视后，已知一为表证，用发汗法可解；一为里热证，非泻下难于为治。又有督邮顿某，就医后自觉病已

痊愈，但华佗经切脉却告诫说：“君疾虽愈，但元气未复，当静养以待完全康复，切忌房事，不然，将有性命之虞。”其时，顿妻闻知夫病已经痊愈，便从百里外赶来看望。当夜，顿某未能慎戒房事，三日后果病发身亡。另一患者徐某，因病卧床，华佗前往探视，徐说：“自昨天请医针刺胃管后，便咳嗽不止，心烦而不得安卧。”华佗诊察后，说：“误矣，针刺未及胃管，误中肝脏，若日后饮食渐少，五日后恐不测。”后果如所言而亡。

## 六、养生大师

华佗是养生运动的最早倡导者。广陵人吴普、彭城人樊阿都曾跟华佗学过医。吴普遵照华佗的医术治病，许多人被治好救活了。华佗对吴普说：“人的身体应该得到运动，只是不应当过度罢了。运动后水谷之气才能消化，血脉环流通畅，病就不会发生，比如转动着的门轴不会腐朽就是这样。因此以前修仙养道的人常做“气功”之类的锻炼，他们摹仿熊攀挂树枝和鸱鹰转颈顾盼，舒腰展体，活动关节，用来求得延年益寿。我有一种锻炼方法，叫做“五禽戏”，一叫虎戏，二叫鹿戏，三叫熊戏，四叫猿戏，五叫鸟戏，也可以用来防治疾病，同时可使腿脚轻便利索，用来当作“气功”。身体不舒服时，就起来做其中一戏，流汗浸湿衣服后，接着在上面擦上爽身粉，身体便觉得轻松便捷，腹中想吃东西了。”吴普施行这种方法锻炼，活到九十多岁时，听力和视力都很好，牙齿也完整牢固。

华佗还精通服食术。樊阿向华佗讨教可以服用而且对人体有好处的药方，华佗便拿“漆叶青黏散”教给他。药方用漆叶的碎屑一升，青黏碎屑十四两，按这个比例配制，说是长期服用此药能打掉三种寄生虫，对五脏有利，使身体轻便，使人的头发不会变白。樊阿遵照他的话去做，活到一百多岁。漆叶到处都有，青黏据说生长在丰、沛、彭城和朝歌一带。

## 七、外科鼻祖

华佗是我国医学史上为数不多的杰出外科医生之一。华佗医术十分精湛，他首创用全身麻醉法施行外科手术，被后世尊之为“外科鼻祖”。他所使用的“麻沸散”是世界史最早的麻醉剂。华佗采用酒服“麻沸散”施行腹部手术，开创了全身麻醉手术的先例。这种全身麻醉手术，在我国医学史上是空前的，在世界医学史上也是罕见的创举。这种开胸破腹的外科手术在中国已经进入“尊儒”时代，在儒家的“身体发肤，受之父母”的主张之下，是需要相当的勇气的。

中医外科并不是不存在，而且远在汉代，就曾经达到过相当高的水平，但随着时间的推移和中医学在理论和实践方法上的不断进步，外科手术在中医学当中并没有大规模的发展起来。由于大部分的疾病都可以通过针灸、药物等治疗方法达到治愈的效果，所以痛苦大、损伤重、伤经断络的外科方法就渐渐被更加“文明”和“简便”的内治法取代了，这并不是一些人认为的中医的缺陷。相反，这实际上是一种文化造就的文明，中国特殊的文化氛围造就了中医学的特殊研究方法，在这种条件下，中医学同样得到了长足的发展，许多其它医学只能使用外科方法解决的问题在这里却可以使用内治的方法达到同样的效果，不得不承认它超越的科学性和其理论的精妙深远。

同时，这也是中医学一直以其理论凌驾于其他医学，经久不衰的根源所在。

## 八、全科能手

经过数十年的医疗实践，华佗的医术已达到炉火纯青的地步。他熟练地掌握了养生、方药、针灸和手术等治疗手段，精通内、外、妇、儿各科，临证施治，诊断精确，方法简捷，疗效神速，被誉为“神医”。对此，《三国志》、《后汉书》中都有一段内容相仿的评述，说他善于养生（“晓养性之术，时人以为年且百岁而貌有壮容”），用药精当（“又精方药，其疗疾，合汤不过数种，心解分剂，不复称量，煮便便饮，语其节度，舍去辄愈”），针灸简捷（“若当针，亦不过一、两处，下针言，‘当引某许，若至，语人’，病者言‘已到’，‘应便拔针，病亦行差’”），手术神奇（“刳剖腹背，抽割积聚”、“断肠滴洗”）。所留医案，《三国志》中有十六则，《华佗别传》中五则，其他文献中五则，共二十六则，在先秦和两汉医家中是较多的。从其治疗范围看，内科病有热性病、内脏病、精神病、肥胖病、寄生虫病，属于外、儿、妇科的疾病有外伤、肠痈、肿瘤、骨折、针误、忌乳、死胎、小儿泻痢等等。

## 第三节 华佗与方士医学

华佗起初是一名“晓养性之术”的方士，“又精方药”而兼行医术，并非以医为业；因其医术精湛，普救众人，应接不暇，后脱离方士行列，而专于医业。他的医学卓著成就即肇始于方士医学。

方士是方术之士的简称，亦称术士。秦汉时指求仙、炼丹、注重养生以求长生不老之人。最初兴起在燕、齐近海一带，成为当时一个独特的社会阶层，后泛指医、卜、星、相等方术。方士组成情况复杂，或为神仙养生，或作黄白长生之术，或以医术救人，其形成的历史文化因素，主要是受道家思想的影响，崇尚守静养生。秦汉时期，自然科学门类的笃行者大都加入方士行列，医学也大都掌握在方士手中；方士中有相当部分是医生，他们专于修炼养性，研讨医药，或兼行医术，极大地丰富了防病治病的方法；扩展并提高了医学理论，成为独具特色的方士医学。华佗当初即作为一名方士医生。

华佗早年读书治学，“兼通数经”，具有深湛的经学功底，因此受到陈珪、黄琬之举荐；而华佗深受道家思想之影响，则脱离荣势竞逐之地，终不就仕。曾遁迹于方士行列，专于修炼养性，潜心探讨医学，而以医术救人。据晋·张华《博物志》记载，曹操“又好养性法，亦解方药。招引方术之士，庐江左慈、谯郡华佗、甘陵甘始、阳城郗俭无不毕至。”曹操招引方士，一是出于谋划和养生咨询之需，二是出于控制，免得聚众谋反。曹植《辩道论》也反映这一事实，“世有方士，吾王悉所招致。……卒所以集之于魏国者，诚恐世人之徒，接奸宄以聚众，行妖慝以惑民。……自家王与太子及余兄弟，咸以为调笑，不信之矣。”范晔《后汉书·华佗传》文末记载：“汉世异术之士甚众，虽云不经，而亦有不可诬，故简其美者列于传末：泠寿光、唐虞、鲁女生三人者，皆与华佗同时。寿光年可百五六十岁，行容成公御妇人

法，常屈颈息，须发尽白，而遥望如三四十时，死于江陵。”并言华佗“晓养性之术……年且百岁而犹有壮容，时人以为仙。”均证明华佗乃一名方术之士。

方士文化影响医学甚深，是早期道医的代表。不少重要的医学著述和著名医家都与方士文化有密切的联系。华佗医学成就之所以能够卓绝于世，均呈现了方士医学的本色。其发明全身麻醉剂麻沸散，处方与研制过程可能源于方士医学。考之于《神农本草》中，大凡有麻醉作用的药物，多系方士神仙养生家服食以求神仙不老之品，麻醉术的秘密传人也多系方士。华佗熟悉人体解剖，开展剖腹手术，与其作为一名方士医生，深受道家方士文化的影响，敢于冲破儒家礼教的羁绊，也不无关系。

所创五禽戏，乃为方士养性导引之术。据《魏书·华佗传》记载：“佗语普曰：人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得销，血脉流通，病不得生，譬如户枢终不朽也。是以古之仙者为导引之事，熊颈鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。吾有一术，名五禽之戏，一日虎，二日鹿，三日熊，四日猿，五日鸟，亦以除疾，并利蹄足，以当导引。”所言“古之仙者”，是华佗尊崇的古代方士，五禽戏显然是受方士的启发而创编的。《道藏》收有华佗授广陵吴普之《太上老君养生诀》，内容包括《五禽戏第一》、《服气吐纳六气第二》、《养生真诀第三》和《服气诀》，全为方士养生之术，具有鲜明的方士文化特色，广为后代道士所推崇。

樊阿“从佗求可服食益于人者，佗授以漆叶青黏散：漆叶屑一斤，青黏屑十四两，以是为率，言久服去三虫，利五脏，轻体，使人头不白。阿从其言，寿百余岁。”裴松之注引《华佗别传》又云：“青黏者，一名地节，一名黄芝，主理五脏，益精气。本出于迷人山者，见仙人服之，以告佗。”毫无疑问，该方出自方士，乃方士服食以求长生之方。

华佗修炼养生除导引、服食之外，还重视辟疫。除毒消邪，辟却邪恶，以利长生。著名的辟疫饮屠苏酒法千余年来在全国广为流传，已成为民俗民风，即为华佗所创。据神仙养生炼丹家葛洪所著《肘后备急方卷八，治百病备急丸散膏诸要方第七十》记载：“屠苏酒法，令人不病温疫。大黄五分，川椒五分，木桂各三分，桔梗四分，乌头一分，葶苈二分，七物细切，以绢囊贮之。十二月晦日正中时悬置井中至泥。正晓拜庆前出之，正旦取药置酒中，屠苏饮之，于东向，药置井中，能迎岁，可世无此病。此华佗法。武帝有方验中，从小至大，少随所堪，一人饮一家无患，饮药三朝。一方有防风一两。”该方是一种较早的群体预防温疫之方，其中具有浓厚的方士文化气息。

《神农本草经》总论言“上药令人身安命延，升天神仙，遨游上下，役使万灵。体生毛羽。中药养性，下药除病。能令毒虫不加，猛兽不犯，恶气不行，众妖并辟。”所述药物功能多如“轻身延年”、“神仙不老”、“炼饵服之，轻身神仙”，当出自方士之手。该书经华佗弟子吴普整理流传后世，其与华佗系一名方士医生有一定关系。吴普除整理《神农本草经》之外，还著有《吴普本草》，华佗的另一弟子李当之著有《李当之药录》，也证明华佗对本草深有造诣并足以影响其弟子。

曾被王叔和《脉经》收集有部分内容的华佗遗著《中藏经》及《内照图》，具有鲜明的方士医学特色。如《中藏经·阴阳大要调神论第二》曰：“阴常易损，阳常易盈；居之中者，阴阳匀停。是以阳中之阳，天仙赐号；阴中之阴，下鬼持名。顺阴者

多消灭，顺阳者多长生，逢斯妙趣，无所不灵。”《中藏经·疗诸病药方六十道》关于“万应圆”的制法云“用度谨具如左。合时须在一净室中，先严洁，斋心涤虑，焚香精诚，恳诸方圣者，以助药力，尤效速也。”其成书与方士医学有密切关系。《中藏经》学宗《内经》、《难经》与《周易》等，在中医脏腑辨证理论的发展过程中第一次以脉证为中心分述脏腑寒热虚实生死逆顺病证，把脏腑辨证的理论系统化；其学术内容可能得之于方士医学实践，部分内容或为后人所增益，并非出自一时一人之手，然必多华佗遗意。

华佗《内照图》是我国第一部内脏解剖图谱，在世界医学史上也是遥遥领先的，其学术地位不容低估。其解剖学成就可能得益于华佗本系一名方士医生，能够摆脱儒家礼教的束缚，敢于开展人体解剖，并进行剖腹手术。该著载有《内丹要诀》，并有“又识会阴阳之体，行年本命，旺相生气，祸害绝命，福德天医，病之浅深，量而制也，是良医知病与药”（《内照图·明脏腑应五脏药名之第五》）之训，显然系方士医学之作。

华佗方士医学造诣颇深，在当时已名震天下。他乐于做一名以医术救人的方士，其治病救人不计名利，无论贵贱，普同一等。据陈寿《三国志》记载，华佗曾于路途中遇一平民患者，“佗闻其呻吟，驻车往视”，并处以食疗单方“蒜齏”；“一郡守病，佗以为其人盛怒则差”，皆不药而愈。达官显宦也常慕名求医，如太祖曹操、太守陈登、府吏倪寻、县吏尹世、军吏李成等，多获奇效。这在客观上已形成了华佗专于医业的条件，但他内心不愿离开方士修炼养性的清高境地，仅存一念而已。故陈寿《魏书·华佗传》云“晓养性之术，……又精方药，……然本作士人，以医见业，意常自悔。”这是华佗这位伟大的医学天才内心世界的真实写照。为了治病救人而放弃修炼养性的方士境地，其献身医学的敬业精神和病人至上的高尚医德为后世树一楷模，其方士医学的卓绝成就在祖国医学乃至世界医学史上都享有重要地位。

## 第三章 董 奉

### 第一节 董奉生平

董奉（公元220~？年），字君异，侯官（今福建长乐）人。魏晋时期著名仙人，民间神医，民间道医代表人物。少时治医学，医术高明，与南阳张机、谯郡华佗齐名，并称“建安三神医”。

董奉信奉道教，自幼天资聪颖，他勤奋好学，遍访医药名家，并集名家之长，汇创董家一派。他医术精湛，悬壶济世，治病救人，每见其效。据《真仙道鉴》载：“奉有道术，初在南中。交州刺史杜燮病死三日。奉以三丸药纳燮口中，令其举首而摇之。有顷苏，半日能起坐，后四日乃能语。”此故事足见董奉医术高超神奇。交州刺史吴士燮病危，延董奉诊治，以三丸药纳之口中，以水灌之，并使人捧、摇其头，经抢救而愈。董氏医德高尚，对所治愈病人轻只要求在其住宅周围种植杏树，以示报答。日久蔚然成林，董氏每于杏熟时于树下作一草仓，如欲得杏者，可用谷易之。奉以所得之谷赈济贫穷，后世以“杏林春暖”，“誉满杏林”称誉医术高尚的医学家，据载今江西九江董氏原行医处仍有杏林。在长乐有一座山就被称为董奉山，而在福州的茶亭街河上村，则有一座明代的救生堂，均为纪念董奉。

北宋黄庭坚《董隐子传》谓董奉“狂而不悖”，又“面有孺子色”、“人以世俗重利要之，其不满一笑也”。文章赞美了董奉的宗教情怀和高尚医德。明代诗人李时勉《杏林》诗云：“花近药栏春雨霁，明浮径轻午风清。岩前虎卧云常满，树底人来鸟不惊。”诗歌描绘了杏林仙境的独特风光和超然感受，再现了杏林中人与自然和谐共处，人与人之间信任互助的美好情景。

董奉一生道骨仙风，他善于摄生，晋永嘉年间高寿而终。他活了119岁（一说“奉在人间三百余年乃去”），羽化的时候面容如同三十岁一样。董奉得道登仙后被晋帝赐名为“升元其人”，葬于庐山南麓。后人为纪念他，在庐山上建有董奉馆，在杏林故址处建有董真人坛（又称杏坛，星子民间多称昭仙坛）。至今，在长乐有一座山就被称为董奉山，而在福州的茶亭街河上村，则有一座明代的救生堂，均为纪念董奉。

董奉与杏林的故事是中国道文化和医文化交融的典范，董奉是道医的杰出代表。他的高尚的医德和高超的医术感召了后世无数的良医贤士。董奉宝贵的精神品质和精湛的医术，永远是后人崇敬和学习的榜样。

## 第二节 董奉的道医成就

### 一、以道化民

董奉的医德非常高尚，道行也十分高超。他在庐山给人看病，不要穷人的钱。病重的人治好了，他就叫人家栽五棵杏树，病轻的治好了，就栽一棵杏树。这样，年复一年，总共栽了十万多棵杏树，长成了一片枝叶茂盛的杏林。很多禽兽在杏林下游玩，林子里杂草不生，果树长得很好。杏子熟了，董奉就在杏林旁做了一个木牌，木牌上写着：要买杏子的人，不需要告诉我，只要将一袋谷换一袋杏子回去就行。有人把谷放的少，而拿的杏子很多，老虎就吼着出来赶走这个人。董奉用杏子换来的粮食，又都散给了穷苦的百姓。百姓们非常感激，他死后，在杏林修了一座“董仙祠”纪念他。历朝历代，来杏林瞻仰凭吊者络绎不绝。

### 二、精通天文地理

作为一名合格的道医，董奉不仅医术高明，还精通天文地理和气象学，对人民的生活疾苦更是非常关心。董奉从老家福州来到柴桑的那年，接连好几个月没有下雨，不但五谷干枯，人也没有水喝。一天，县令于士彦来拜见董奉，请他施法求雨。他望望百姓的屋，对于士彦说：“村里穷人的屋顶都看得见天，怎么能下雨呢？”县令听他这样说，就亲自带领手下的皂隶为村里的穷人盖好了茅屋，茅屋盖好后，没有水搅泥抹墙，董奉观察了天象说：“不要着急，等一下子自然会落雨下来。”傍晚时分，果然下了大雨。县令等人都笑逐颜开地夸奖说：“哎呀呀，真是活神仙！”

### 三、怪病怪治

董奉的医术很神奇，他住在庐山的时候，常常给百姓治病。有一个少年得了癩病很危险，骑马到董奉这里来求医。董奉叫他坐在顶里面的房子里，用五层布缠住少年的头，劝他家里的人出去，一会儿就有一个东西到房里来了，用舌头在少年身上到处舔。那少年痛得无法形容，感到那东西的舌头总有一尺多长，喘气如牛，等那东西走了很久，董奉才解开布，倒水给那少年喝。过了十天，那少年身体全部红了，皮肤也开始脱落，痛得很厉害。又过了十天，那少年身上竟长出了新皮，象凝脂一样光滑，身上的癩全部好了。

又据《三国志》注引中提到：州里的刺史杜燮得了重病，已经死去了三天。董奉来了，将三粒丸药放到杜燮的口里，然后叫人把杜燮的头抬起来左右摇动，不多时杜燮就醒过来了，过了半天时间就能起来坐，四天后就能说话和走路了。杜燮因为董奉救活了他，心里很感激，就特地建了一幢楼房给董奉住。

### 四、观血知病

时至今日，福建长乐和星子民间还流传着这样的故事：一日，董奉背行囊于路

旁，见有抬棺出殡者行于前，亲人嚎哭于后，其状甚哀。适过之，奉见有鲜血从棺缝滴于地，大骇，乃厉声呼曰：“何忍耶！以活人殡葬呼！”闻者停棺揭盖，内躺产妇面色如土，下身流血。奉令抬妇出，置树阴下，执其脉，观其色，活动其四肢，取银针，按穴位刺之，妇忽“哎哟”一声，随之呻吟叹息，观者无不惊骇。有顷，一小孩从产妇产道溜出，呱呱坠地。亲人感激泣泪，跪拜道右，连呼神医。事毕，董奉云游他处，亲人感其德，乃取“杏林春暖”匾额，悬挂其室上。而这记载，则是后来成为美谈的“杏林春暖”故事。



## 第四章 葛 洪

### 第一节 葛洪的生平

葛洪（公元284~363年）为东晋时期著名道医学者、著名炼丹家和医药学家。字稚川，自号抱朴子，晋丹阳郡句容（今江苏句容县）人。三国方士葛玄之侄孙，世称小仙翁。他曾受封为关内侯，后隐居罗浮山炼丹。著有《抱朴子》、《肘后备急方》、《西京杂记》等。其中丹书《抱朴子·内篇》具体地描写了炼制金银丹药等多方面有关化学的知识，也介绍了许多物质性质和物质变化。例如“丹砂烧之成水银，积变又还成丹砂”，即指加热红色硫化汞（丹砂），分解出汞，而汞加硫黄又能生成黑色硫化汞，再变为红色硫化汞。描述了化学反应的可逆性。又如“以曾青涂铁，铁赤色如铜”，就描述了铁置换出铜的反应，等等。

出身江南士族。其祖在三国吴时，历任御史中丞、吏部尚书等要职，封寿县侯。其父悌，继续仕吴。吴亡以后，初以故官仕晋，最后迁邵陵太守，卒于官。葛洪为悌之第三子，颇受其父之娇宠。年十三，其父去世，从此家道中落，乃“饥寒困瘁，躬执耕耨，承星履草，密勿畴袭。……伐薪卖之，以给纸笔，就营田园处，以柴火写书。……常乏纸，每所写，反复有字，人少能读也。……”

十六岁开始读《孝经》、《论语》、《诗》、《易》等儒家经典，尤喜“神仙导养之法”。自称：少好方术，负步请问，不惮险远。每以异闻，则以为喜。虽见毁笑，不以为戚。后从郑隐学炼丹秘术，颇受器重。谓“弟子五十余人，唯余见受金丹之经及《三皇内文》、《枕中五行记》，其余人乃有不得一观此书之首题者”。

西晋太安元年（公元302年），其师郑隐知季世之乱，江南将鼎沸，乃负笈持仙药之朴，携入室弟子，东投霍山，唯葛洪仍留丹阳。太安二年，张昌、石冰于扬州起义，大都督秘任洪为将兵都尉，由于镇压起义军有功，迁伏波将军。事平之后，洪即“投戈释甲，径诣洛阳，欲广寻异书”但因“正遇上国大乱（指“八王之乱”——引者注），北道不通，而陈敏又反于江东，归涂隔塞”。在此去留两难之际，恰逢其故友稀含为广州刺史，表请他为参军，并担任先遣。葛洪以为可藉此避乱于南土，遂欣然前往。不料稀含又为其仇人郭励所杀，于是滞留广州多年。深感“荣位势利，譬如寄客，既非常物，又其去不可得留也。隆隆者绝，赫赫者灭，有若春华，须臾凋落。得之不喜，失之安悲？悔吝百端，忧惧兢战，不可胜言，不足为矣”。乃绝弃世务，锐意于松乔之道，服食养性，修习玄静。遂师事鲍靓，继修道术，深得鲍靓器重。

建兴四年（公元316年），还归桑梓。东晋开国，念其旧功，赐爵关内侯，食句

容二百邑。咸和（公元326~334年）初，司徒王导召补州主簿，转司徒掾，迁咨议参军。干宝又荐为散骑常侍，领大著作，洪皆固辞不就。及闻交趾产丹砂，求为句漏令，遂率子侄同行。南行至广州，为刺史邓岳所留，乃止于罗浮山炼丹。在山积年，优游闲养，著作不辍。卒于东晋兴宁元年（公元363年），享年81岁（一说卒于晋康帝建元元年，享年61岁）。

葛洪继承并改造了早期道教的神仙理论，在《抱朴子·内篇》中，他不仅全面总结了晋以前的神仙理论，并系统地总结了晋以前的神仙方术，包括守一、行气、导引和房中术等；同时又将神仙方术与儒家的纲常名教相结合，强调“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”。并把这种纲常名教与道教的戒律融为一体，要求信徒严格遵守。他说：“览诸道戒，无不云欲求长生者，必欲积善立功，慈心于物，恕己及人，仁逮昆虫，乐人之吉，愍人之苦，矜人之急，救人之穷，手不伤生，口不劝祸，见人之得如己之得，见人之失如己之失，不自贵，不自誉，不嫉妬胜己，不佞谄阴贼，如此乃为有德，受福于天，所作必成，求仙可冀也。”主张神仙养生为内，儒术应世为外。

他在《抱朴子·外篇》中，专论人间得失，世事臧否。主张治乱世应用重刑，提倡严刑峻法。匡时佐世，对儒、墨、名、法诸家兼收并蓄，尊君为天。不满于魏、晋清谈，主张文章、德行并重，立言当有助于教化。葛洪在坚信炼制和服食金丹可得长生成仙的思想指导下，长期从事炼丹实验，在其炼丹实践中，积累了丰富的经验，认识了物质的某些特征及其化学反映。

他在《抱朴子·内篇》中的《金丹》和《黄白》篇中，系统地总结了晋以前的炼丹成就，具体地介绍了一些炼丹方法，记载了大量的古代丹经和丹法，勾画了中国古代炼丹的历史梗概，也为我们提供了原始实验化学的珍贵资料，对隋唐炼丹术的发展具有重大影响，成为炼丹史上一位承前启后的著名炼丹家。

葛洪精晓医学和药物学，主张道士应兼修医术。“古之初为道者，莫不兼修医术，以救近祸焉”，认为修道者如不兼习医术，一旦“病痛及己”，便“无以攻疗”，不仅不能长生成仙，甚至连自己的性命也难保住。在其所撰《肘后备急方》中，保存了不少我国早期医学典籍，记载了许多民间治病的常用方剂，系古代随身常备急救之手册，并在东南亚各地广为流传，为研究魏晋南北朝医学的重要史料。该书关于天花病的记载，是医学史上现存最早的科学文献，对结核性传染病的认识，也比国外早一千多年。据载，葛洪还撰有《肘后救卒方》和《玉函方》。葛洪在《抱朴子·内篇·仙药》中对许多药用植物的形态特征、生长习性、主要产地、入药部分及治病作用等，均作了详细的记载和说明，对我国后世医药学的发展产生了很大的影响。

葛洪一生著作宏富，自谓有《内篇》二十卷，《外篇》五十卷，《碑颂诗赋》百卷，《军书檄移章表笺记》三十卷，《神仙传》十卷，《隐逸传》十卷；又抄五经七史百家之言、兵事方技短杂奇要三百一十卷。另有《金匮药方》百卷，《肘后备急方》四卷。惟多亡佚，《正统道藏》和《万历续道藏》共收其著作十三种，以后人误题或伪托者居多。

他的医学著作《肘后备急方》，书名的意思是可以常常备在肘后（带在身边）的

应急书，是应当随身常备的实用书籍。书中收集了大量救急用的方子，这都是他在行医、游历的过程中收集和筛选出来的，他特地挑选了一些比较容易弄到的药物，即使必须花钱买也很便宜，改变了以前的救急药方不易懂、药物难找、价钱昂贵的弊病。他尤其强调灸法的使用，用浅显易懂的语言，清晰明确的注明了各种灸的使用方法，只要弄清灸的分寸，不懂得针灸的人也能使用。

葛洪在中年时，晋元帝及晋咸帝都曾赐召他高官厚爵，都被他拒绝了。后来，他厌于在家中总被人催请做官，又听说了交趾（今越南北部）一带有炼丹的原料，就主动要求到那里去做县令。皇帝以为这很辱没他的才能，但他并非为了高官厚禄，而是为了方便取得炼丹的原料。上任时，在他经过广州的时候，刺史邓兵留住了他，提供给他炼丹的原料，于是他就隐居在罗浮山，从事炼丹术。

举凡名医，必有一段艰难的求学历程，以其超人的毅力去探索和学习。葛洪的一生可谓精彩，而且颇具传奇色彩，他的聪慧睿智，他对道医事业的热爱，他对国家兴衰与发展的强烈使命感使他大大开拓了道医学研究的新领域，在多方面理论与实践上做出了突出的贡献。

## 第二节 葛洪的道医成就

### 一、急症克星

葛洪是深受老百姓喜欢的民间医生。他很留心民间流行的一些简便的治病方法。他把在广大的农村里搜集到的验方，结合自己学到的医药知识，写成了一本书，取名叫《肘后备急方》。《肘后备急方》不是大部头的著作，但是非常实用。“肘后”就是说这部书篇幅很小，可以挂在胳膊肘上随身携带，类似现代所说的“袖珍本”。

“备急”就是应急的意思。用现代话说，就是一本“急症手册”。这部书里的治病药方，都是容易得到的到处都有的草药，又便宜，又方便，更重要的是灵验有效，所以非常受欢迎。

葛洪很注意研究急病。他所指的急病，大部分是我们现在所说的急性传染病，古时候人们管它叫“天刑”，认为是天降的灾祸，是鬼神作怪。葛洪在书中说：急病不是鬼神引起的，而是中了外界的疠气。我们都知道，急性传染病是微生物（包括原虫、细菌、立克次氏小体和病毒等）引起的。这些微生物起码要放大几百倍才能见到，1600多年前还没有发明显微镜，当然不知道有细菌这些东西。葛洪能够排除迷信，指出急病是外界的物质因素引起的，这种见解已经很了不起了。

葛洪在《肘后备急方》里面，记述了一种叫“尸注”的病，说这种病会互相传染，并且千变万化。染上这种病的人闹不清自己到底哪儿不舒服，只觉得怕冷发烧，浑身疲乏，精神恍惚，身体一天天消瘦，时间长了还会丧命。葛洪描述的这种病，就是现在我们所说的结核病。结核菌能使人身上的许多器官致病。肺结核、骨关节结核、脑膜结核、肠和腹膜结核等等，都是结核菌引起的。葛洪是我国最早观察和记载

结核病的科学家。

葛洪的《肘后备急方》中还记载了一种叫犬咬人引起的病症。犬就是疯狗。人被疯狗咬了，非常痛苦，病人受不得一点刺激，只要听见一点声音，就会抽搐痉挛，甚至听到倒水的响声也会抽风，所以有人把疯狗病又叫做“恐水病”。在古代，对这种病没有什么办法治疗。葛洪想到古代有以毒攻毒的办法。例如我国最古的医学著作《黄帝内经》里就说，治病要用“毒”药，没有“毒”性治不了病。葛洪想，疯狗咬人，一定是狗嘴里有毒物，从伤口侵入人体，使人中了毒。能不能用疯狗身上的毒物来治这种病呢？他把疯狗捕来杀死，取出脑子，敷在病人的伤口上。果然有的人没有再发病，有人虽然发了病，也比较轻些。

葛洪对疯狗病能采取预防措施，可以称得上是免疫学的先驱。欧洲的免疫学是从法国的巴斯德开始的。他用人工的方法使兔子得疯狗病，把病兔的脑髓取出来制成针剂，用来预防和治疗疯狗病，原理与葛洪的基本上相似。巴斯德的工作方法当然比较科学，但是比葛洪晚了1000多年。

在世界医学历史上，葛洪还第一次记载了两种传染病，一种是天花，一种叫恙虫病。葛洪在《肘后备急方》里写道：有一年发生了一种奇怪的流行病，病人浑身起一个个的疮疮，起初是些小红点，不久就变成白色的脓疱，很容易碰破。如果不好好治疗，疮疮一边长一边溃烂，人还要发高烧，十个有九个治不好，就算侥幸治好了，皮肤上也会留下一个个的小疤。小疤初起发黑，一年以后才变得和皮肤一样颜色。葛洪描写的这种奇怪的流行病，正是后来所说的天花。西方的医学家认为最早记载天花的是阿拉伯的医生雷撒斯，其实葛洪生活的时代，比雷撒斯要早500多年。

葛洪把恙虫病叫做“沙虱毒”。现在已经弄清楚，沙虱毒的病原体是一种比细菌还小的微生物，叫“立克次氏体”。有一种小虫叫沙虱，螫人吸血的时候就把这种病原体注入人的身体内，使人得病发热。沙虱生长在南方，据调查，我国只有广东、福建一带有恙虫病流行，其他地方极为罕见。葛洪是通过艰苦的实践，才得到关于这种病的知识的。原来他酷爱炼丹，在广东的罗浮山里住了很久。这一带的深山草地里有沙虱。沙虱比小米粒还小，不仔细观察根本发现不了。葛洪不但发现了沙虱，还知道它是传染疾病的媒介。他的记载比美国医生帕姆在1878年的记载，要早1500多年。

## 二、特效药的开拓者

葛洪开发了不少治疗疾病的简单药物和方剂，其中有些已被证实是特效药。如松节油治疗关节炎，铜青（碳酸铜）治疗皮肤病，雄黄、艾叶可以消毒，密陀僧可以防腐等等。这些记载，对治疗关节炎有一定效果。雄黄中所含的砷，有较强的杀菌作用。艾叶中含有挥发性的芳香油，毒虫很怕它，所以我国民间在五月节前后烧燃艾叶驱虫。铜青能抑制细菌的生长繁殖，所以能治皮肤病。密陀僧有消毒杀菌作用，所以用来做防腐剂。葛洪早在1500多年前就发现了这些药物的效用，在医学上做出了很大贡献。

### 三、“上药”之王

#### (一) 金丹大药是上品神药

葛洪是著名的炼丹家。葛洪认为，金丹大药是上品的神药，如同五谷能养人身体一样，服食金丹大药，定能“与天地相毕，乘云驾龙”，让人长生不死。他说：“夫五谷犹能活人，人得之则生，绝之则死，又况于上品之神药，其益人岂不万倍于五谷耶？”而服食草木之药，只能起到延年的作用，不免一死。因为“草木之药，埋之即腐，煮之即烂，烧之即焦，不能自生，何能生人乎”？为什么服饵了金丹，就可以使人长生或成仙呢？葛洪认为：“夫金丹之为物，烧之愈久，变化愈妙。黄金入火，百炼不消，埋之毕天不朽。服此二物，炼人身体，故能令人不老不死（王明《抱朴子内篇校释》，中华书局，1985，第71页）。葛洪继承了战国以来方仙道的思想，明确指出：长生之道，不在祀鬼神，不在导引和屈伸，而在金丹大药。因此在《抱朴子·内篇》中，葛洪把服食金液还丹当作成仙的最高途径。他说：“余考览养性之书，鸠集久视之方，曾所披涉篇卷，以千计矣，莫不皆以还丹金液为大要焉。然则此二事，盖仙道之极也。服此而不仙，则古来无仙矣”（王明《抱朴子内篇校释》，中华书局，1985，第70页）。这一思想还反映在葛洪对炼金术目的的看法上。葛洪认为，道教练金术（黄白术）用人工方法制造金银的真正目的不在于致富，而在于饵服成仙。他说：“至于真人作金，自欲饵服之致神仙，不以致富也”（王明《抱朴子内篇校释》，中华书局，1985，第286页）。葛洪并且对那些把黄白术当作一条致富捷径的“不敦信让，浮深越险，乾没逐利，不吝躯命，不修寡欲”之徒予以痛斥。

葛洪认为：“仙药之上者丹砂，次者黄金，次者白银，次者诸芝，次者五玉，次者云母，次者明珠，次者雄黄，次者太乙禹余粮，次则石中黄子，次则石桂，次则石英，次则石脑，次则石硫黄，…次则曾青，次则松柏脂、茯苓、地黄、麦门冬、木巨胜、重楼、黄连、石韦、楮实、象柴，一名托卢是也（王明《抱朴子内篇校释》，中华书局，1985，第196页）。“上药令人身安命延，升为天神，遨游上下，使役万灵，体生毛羽，行厨立至”（王明《抱朴子内篇校释》，中华书局，1985，第196页）。故服饵丹砂、玉札、曾青、雄黄、雌黄、云母等皆可令人飞行长生。而“中药养性，下药除病，能令毒虫不加，猛兽不犯，恶气不行，众妖并辟”（同上）。

晋代以前成书的有关外丹黄白术著作，大都缺乏详细的丹药配方和具体的实验操作记载。如魏伯阳的《周易参同契》虽被道教尊奉为“丹经王”，但他对炼丹方术只着重从理论上论述，缺乏具体方法和实验记载。葛洪在《抱朴子·内篇》的《金丹》、《黄白》卷里，则系统总结了战国以来的炼丹、炼金成就，具体介绍了许多丹经和炼制方法。在《金丹》卷中，记载了《黄帝九鼎神仙经》、《太清丹经》、《五灵丹经》等古代丹经，而且还记载了《岷山丹法》、《务成子丹法》、《羡门子丹法》、《立成丹》、《取伏丹法》、《赤松子丹法》、《石先生丹法》、《康风子丹法》、《崔文子丹法》、《刘元丹法》、《乐子长丹法》、《李文丹法》、《尹子丹法》、《太乙招魂魄丹法》、《采女丹法》、《稷丘子丹法》、《墨子丹法》、《张子和丹法》、《绮里丹黄》、《玉柱丹法》、《肘后丹法》、《李公丹法》、《刘生丹法》、《王君丹法》、《陈生丹法》、

《韩终丹法》、《以金液为夷喜巨胜之法》、《小神丹方》、《小丹法》、《小饵黄金法》、《两仪子饵黄金法》等三十多种丹法。

东晋葛洪金丹道教理论的建立，标志着道教开创时期上层士族道教理论基础的奠定。从此以后，在上层社会里，道教的活动逐步趋于活跃，一些高级士族、贵族纷纷加入道教，道教在社会上的影响越来越大。甚至一些帝王如晋哀帝对道教金丹术也颇感兴趣。据《晋书·哀帝记》记载，晋哀帝司马丕“雅好黄好，断谷，饵长生药”。但是毕竟外丹术利大弊也大，事故多多。“服食过多，遂中毒，不识万机”。

## （二）符篆方术为上品神术

葛洪还是符篆方术的继承者。

关于符篆，葛洪认为是为了取悦于神灵、避免人们受到自然界中各种无形神灵伤害的必要手段。如“入山法”，《抱朴子·内篇》云：“凡为道合药，及避乱隐居者，莫不入山。然不知入山法者，多遇祸害。……山无大小，皆有神灵。山大则神大，山小即神小也。入山而无术，必有患害。或被疾病及伤刺，及惊怖不安，或见光影，或闻异声，或令大木不风而自摧折，岩石无故而自堕落，打击煞人，或令人迷惑狂走，堕落坑谷，或令人遭虎狼毒虫犯人，不可轻入山也。当以三月九月，此是山开月，又当择其月中吉日佳时。……凡人入山，皆当先斋洁七日，不经污秽，带升山符出门，作周身三五法。”

关于术数，葛洪认为是道医理论体系的重要组成部分。如果医术能够为患者带来神奇疗效的话，那么，术数则是揭示、破译天体及人体生命规律与种种健康奥秘的密码。所谓“所以然”，就是“究鬼神之情状”的“根元”。《抱朴子·内篇》云：“夫占天文之玄道，步七政之盈缩，论凌犯于既往，审崇替于将来，仰望云物之徵祥，俯定卦兆之休咎，运三棋以定行军之兴亡，推九符而得祸福之分野，乘除一算，以究鬼神之情状，错综六情，而处无端之善否。其根元可考也，形理可求也，而庸才近器，犹不能开学之奥治，至于朴素，徒锐思于糟粕，不能穷测其精微也。夫凿枘之粗伎，而轮扁有不传之妙。掇蛭之薄术，而佞倖有入神之巧，在乎其人，由于至精也。况于神仙之道，旨意深远，求其根茎，良未易也。松乔之徒，虽得其效，未必测其所以然也，况凡人哉？”葛洪还指出“生死有命，修短素定，非彼药物，所能损益。”从命理学的角度阐述医药对于生命健康的局限性，表达了乐天知命的生命观。

## 四、道医理论体系的奠基者

葛洪对道医最大的贡献，还是他在道医学理论方面的认真思考。葛洪对中医、道医的本质属性做出深刻的研究，得出振聋发聩的结果：“道者，儒之本也。儒者，道之末也”。“夫道者，内以治身，外以为国。”（《抱朴子·内篇》）。葛洪的论述，初步奠定了道医理论体系的基础，为道医定义的确立开辟了道路。

在《抱朴子·内篇》中，葛洪承袭了老子《道德经》的核心思想，不厌其烦地将儒与道的根本差别一一比较，从而廓清了中医得势、道医湮灭的真实原因。

### （一）中医与道医自身特性是决定道医命运的根本原因

葛洪指出，“儒教近而易见”，“道意远而难识”是中医容易普及、道医难以推广

的原因。

《抱朴子·内篇》：“仲尼，儒者之圣也。老子，得道之圣也。儒教近而易见，故宗之者众焉。道意远而难识，故达之者寡焉。”

葛洪同时又富有远见地指出，虽然儒教“儒教近而易见”，但“一事不知，则所不通；片言不正，则褒贬不分”，前途渺茫，出路将会越走越窄。“道意远而难识”，但是一旦入门开窍，前途却非常简单宽广。葛洪最终得出“儒业多难，道家约易”、“吾以患其难矣，将舍而从其易焉”的英明结论。

《抱朴子·内篇》：“儒者，易中之难也。道者，难中之易也。夫弃交游，委妻子，谢荣名，损利禄，割粲烂于其目，抑铿锵于其耳，恬愉静退，独善守己，谤来不戚，誉来不喜，睹贵不欲，居贱不耻，此道家之难也。出于庆吊之望，人无瞻视之责，不劳神于七经，不运思于律历，意不为推步之苦，心不为艺文之役，众烦既损，和气自益，无为无虑，不怵不惕，此道家之易也，所谓难中之易也。夫儒者所修，皆宪章成事，出处有则，语莫随时，师则循比屋而可求，书则因解注以释疑，此儒者之易也。钩深致远，错综典坟，该河洛之籍籍，博百氏之云云，德行积于衡巷，忠贞尽于事君，仰弛神于垂象，俯运思于风云，一事不知，则所不通；片言不正，则褒贬不分。举趾为世人之所则，动唇为天下之所传，此儒家之难也，所谓易中之难矣。笃论二者，儒业多难，道家约易，吾以患其难矣，将舍而从其易焉。”葛洪最后还预见到，“若同志之人，必存乎将来，则吾亦未谓之希矣。”

## （二）政治体制的变迁是决定道医命运的社会原因

葛洪指出，道是“万殊之源”、“不言而化行”，“匪独养生之一事也”。换言之，道医的体系、流派博大精深、包罗万象。

《抱朴子·内篇》：“道者，万殊之源也。儒者，大淳之流也。三皇以往，道治也。帝王以来，儒教也。谈者咸知高世之淳朴，而簿季俗之浇散，何独重仲尼而轻老氏乎？是玩华藻于木末，而不识所生之有本也。何异乎贵明珠而贱渊潭，爱和璧而恶荆山，不知渊潭者，明珠之所自出，荆山者，和璧之所由生也。且夫养性者，道之余也；礼乐者，儒之末也。所以贵儒者，以其移风易俗，不唯揖让与盘旋也。所以尊道者，以其不言而化行，匪独养生之一事也。”

## （三）中古以后大道文化衰落是道医衰落的直接原因

葛洪指出，“末世庸民，不得其门，修儒墨而毁道家”，所谓“末世庸民”，是指中古以后社会对形体生命的注重，对精神生命的遗弃，这是道医走向衰落的直接原因。

《抱朴子·内篇》：“儒家所爱者势利也，道家所宝者无欲也。儒家汲汲于名利，而道家抱一以独善。”“夫体道以匠物，宝德以长生者，黄老是也。黄帝能治世致太平，而又升仙，则未可谓之后于尧舜也。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，而末世庸民，不得其门，修儒墨而毁道家，何异子孙而骂詈祖考哉？是不识其所自来，亦已甚矣。夫侏儒之手，不足以倾嵩华，焦侥之胫，不足以测沧海。每见凡俗守株之儒，营营所习，不博达理，告顽令器，崇饰恶言，诬诘道家，说糟粕之滓，则若睹骏马之过隙也，涉精神之渊，则沦溺而自失也。”

## 第五章 陶弘景

### 第一节 陶弘景的生平

陶弘景（公元456~536年），字通明，自号华阳隐居。丹阳秣陵（今江苏南京）人。为南朝齐梁时期著名道士、医药学家、是继葛洪之后中国外丹黄白术史上又一个著名的金丹家。道医茅山宗开山祖师。陶弘景生于南朝宋孝武帝孝建三年（公元456年），卒于梁武帝大同二年（公元536年），历经南朝的宋、齐、梁三个朝代。陶弘景自幼勤奋好学，一生中“读书万余卷，一事不知，以为深耻”。据《南史·陶弘景传》，十岁时潜研葛洪《神仙传》，受到熏陶，便对神仙养生之术发生了浓厚兴趣。陶弘景早年曾在齐朝任过诸王侍读之类的闲官，由于宦途颇不遂意，37岁那年便弃官入道，曾师从孙游岳受上清经法与符图，后来便长期隐居句曲山（茅山）潜心修炼。在此期间，梁武帝屡次礼聘不出，但朝廷大事梁武帝仍辄就咨询，书问不绝，时人称为“山中宰相”。

陶弘景于永明（公元483~493年）初，曾师事孙游岳。受上清经法、符图；后又广搜道经，遂为上清经之重要传人。永明十年（公元492年）归隐茅山四十余年，开创了对后世道教发展有深远影响的茅山宗。陶弘景隐居茅山期间，撰写了大量道经，弘扬了上清经法，并在天文历算、地理方物、医药养生、金丹冶炼诸多领域也都有著述，惜多散失。留传下来的有《真诰》、《真灵位业图》、《登真隐诀》、《本草经集注》、《陶隐居本草》、《药总诀》、《养性延命录》、《导引养生图》、《合丹药诸法节度》、《太清诸丹集要》、《补阙肘后方》、《华阳陶隐居集》、《古今刀剑录》等等。

### 第二节 陶弘景的道医成就

#### 一、山中宰相

旧时，茅山元符万宁宫有一幅楹联“秦汉神仙府，梁唐宰相家”。“神仙”是指秦代李明及汉代茅盈、茅固、茅衷三兄弟；“宰相”，则指梁代陶弘景和唐代王远知。

陶弘景只是一位医药学家，并未任过宰相一职，为何被称为“宰相”呢？原来陶弘景也有“医国经历”。

他自幼受到良好的教育，17岁时就入南朝齐为官，任诸王侍读兼总记室，迁拜左卫殿中将军，后被皇帝调任“奉朝请”的职务，在朝廷任职20年。37岁这年，陶弘景向朝廷辞官，得到齐武帝下诏允许后，在句容茅山开始隐居的生活，他把自己住



的馆舍命名为“华阳陶隐居”。

后来，雍州刺史萧衍起兵伐齐。陶弘景与萧衍有旧谊，派弟子前去协助。萧衍建立政权后，与隐居山中的陶弘景时常有书信往来；国家每有吉凶征讨大事，无不前往山中咨询，时人因而称陶弘景为“山中宰相”。

## 二、道医养生集大成者

陶弘景在医药养生领域有很深的研究和造诣，其丰富的医药养生思想集中体现在《养性延命录》一书中。《养性延命录》为陶弘景系统总结归纳前人养生理论和方法的基础上，撰集编写的一部重要道教养生著作。陶弘景采摭“上自农黄以来，下及魏晋之际”诸家养生精华，经过“删弃繁芜，类聚篇题”而成《养性延命录》上下两卷。全书共六篇，分别冠以“教诫篇第一”、“食诫篇第二”、“杂诫忌禳祈害篇第三”、“服气疗病篇第四”、“导引按摩篇第五”、“御女损益篇第六”等篇名。《养性延命录》在系统归纳总结前人养生经验的基础上，提出了一整套养生理论和方法，堪称魏晋之际道医养生集大成著作。其中所收集、征引的魏晋以前养生著作多达三十多种，内容十分丰富。特别是其中辑录了一些早已散佚的早期养生学著作，如晋代著名养生家张湛的《养生要集》，使其精华部分得以留存至今，泽被后世，弥足珍贵。《养性延命录》不但具有版本学、文献学方面的价值，而且具有医学养生学方面的重要意义。其中所总结、阐发的道教医学养生思想在道教医学史上起到了承上启下的积极作用。

### （一）提出“养生即是修道”的道医养生理论

陶弘景认为养生即是修道。他在《养性延命录》中引经据典，从贵人重生的道教生命哲学观出发，反复论述了养生在修道中的意义和必要性，强调养生与修道是统一的，即所谓“养生者慎勿失道，为道者慎已失生”（《养性延命录》卷上，《道藏》第18册，第475页）。必须做到“道与生相守，生与道相保”（《养性延命录》卷上，《道藏》第18册，第475页）。这种将养生与修道视为一体的思想对道教影响甚深，为道医确立“生道合一”的基本教理奠定了基础。

是书收入明代《正统道藏》洞神部方法类，题为华阳陶隐居集。卷首有序一则，对此书编撰的缘起作了说明：

“夫禀气含灵唯人为贵，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。……余因止观微暇，聊复披览《养生要集》。其集乃钱彦、张湛、道林之徒、翟平、黄山之辈，咸是好事英奇，志在宝育。或鸠集仙经真人寿考之规，或得采彭铿、老君长龄之术。上自农黄以来，下及魏晋之际，但有益于养生及招损于后患。诸本先皆记录，今略取要法，删弃繁芜，类聚篇题，分为上下两卷，卷有三篇，号为《养性延命录》”（《养性延命录序》，《道藏》第18册，第474页）。

陶弘景还较早地提出形神兼养的养生主张，认为对疾病的预防要从身心两个方面入手，综合地采用存神服气、导引按摩、服饵、食疗、房中等手段。卷上“教诫篇第一”还引张湛养生著作，将养生法则归纳为十大要，即“一曰畜神，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。过此以往，义可略焉”（《养性延命录》卷上，《道藏》第18册，第477页）。陶弘景所提炼出的这一整套养生理法，具有养神与炼形并重，形神兼养的特点，是对以往道教养生经验和思想的概括和总结，为道教最终形成性命双修、动静结合、合修众术的医学养生模式打下了理论基石。唐代著名道医孙思邈就将上述养生大要收载于其不朽医著《备急千金要方》中，成为医道两家奉行的养生要则。

## （二）强调了“我命在我不在天”的积极预防养生思想

陶弘景在《养性延命录》中还突出强调了“我命在我不在天”的积极预防养生思想。书中有关这方面的论述很多：

“仙经曰：我命在我不在天，但愚人不能知此道为生命之要。所以致百病风邪者，皆由恣意极情，不知自惜，故虚损生也”（《养性延命录》卷上，《道藏》第18册，第477页）。

“道机曰：人生而命有长短者，非自然也。皆由将身不谨，饮食过差，淫逸无度，忤逆阴阳，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不终其寿。”（《养性延命录》卷上，《道藏》第18册，第476页）

陶弘景高举“我命在我不在天”的道教生命哲学大旗，认为人之夭寿、寿命长短操之在我。修道之人如果平时能加强身心修养，注重生活禁忌，善于运用各种手段、方法进行调整，就能使身心处于健康状态，防止疾患萌生。关于具体的预防疾病措施，陶弘景总结道：

“若能游心虚静，息虑无为，服元气于子后时，导引于闲室，摄养无亏兼饵良药，则百年耆寿是常分也”（《养性延命录·序》，《道藏》第18册，第474页）。

## （三）食养文化先驱

陶弘景指出：“百病横天，多由饮食，饮食之患过于声色。声色可绝之逾年，饮食不可废之一日。为益亦多，为患亦切”（《养性延命录》卷上，《道藏》第18册，第477页）。合理调配饮食有益身心健康，而暴饮暴食则损人年命。陶弘景在《养性延命录》中特立“食诫篇”来阐述饮食卫生之道，如云“养性之道不欲饱食便卧及终日久坐，皆损寿也”（《养性延命录》卷上，《道藏》第18册，第478页）。强调食毕当行中庭，以助消化；“食不欲过饱，故道士先饥而食也；饮不欲过多，故道士先渴而饮也”（《养性延命录》卷上，《道藏》第18册，第478页）。指出不得暴饮暴食；“凡食先欲得食热食，次食温暖食，次冷食”（《养性延命录》卷上，《道藏》第18册，第478页）。表明饮食要注意冷暖适中，“热食伤骨，冷食伤藏，热物灼肤，冷物痛齿”（《养性延命录》卷上，《道藏》第18册，第478页）。故饮食须冷暖适宜。“食诫篇”还指出饮食卫生要做到勿食生冷不洁之物，谨和酸、咸、甘、苦、辛五味等，注意“饱食勿大语”、“饱食勿沐发”、“酒后勿当风”等等饮食禁忌。

## （四）“养生以不伤为本”

葛洪在《抱朴子·内篇》卷十三《极言》中曾谈到伤身的十种行为，如喜怒过差、汲汲所欲、寢息失时、久谈言笑等。陶弘景继承了这一养生思想，认为之所以会伤生害体，主要是不知宜禁，过用而伤生。他在《杂诫忌褻害祈善篇》中对日常生活起居养生禁忌作了较全面阐述，云：“久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久行伤

筋，久坐伤肉。凡远思强健伤人，忧悲悲哀伤人，喜怒过差伤人，忿怒不解伤人，汲汲所愿伤人，戚戚所患伤人，寒热失节伤人，阴阳不交伤人……”（《养性延命录》卷上，《道藏》第18册，第479页）。

陶弘景认为养生的关键在于“避众伤之事”，众伤之事包括大乐、大愁、多视、多睡、贪美食、夫妇同沐、大汗忽脱衣、新沐当风、久忍小便、夜卧覆头等衣食住行各个方面。对这些伤生害体之事的认知和规避，久而久之便形成了日常养生禁忌。《养性延命录》中所总结的养生禁忌多是摄生、护生的经验之谈，值得重视和借鉴。

### （五）“道者，气也”

服气，也称食气、行气，是道医常用的一种养生保健手段。在道医人体观看来，气对人体十分重要，“气者，体之充也。”（《养性延命录》卷下，《道藏》第18册，第481页）。气是生命之本，人体所内蕴的生命之道也与气密切相关。“道者，气也。保气则得道，得道则长存”（《养性延命录》卷下，《道藏》第18册，第481页）。人体之气与天地之气是贯通的，如果能通过吐故纳新的呼吸锻炼，呼出体内浊气，吸纳天地自然之清气，便可获得补益，健生益寿。“鼻纳气为生，口吐气为死”（《养性延命录》卷下，《道藏》第18册，第481页）。所以“食生吐死可以长存”（《养性延命录》卷下，《道藏》第18册，第481页）。这就是道教之所以热衷“服气”锻炼的缘故。道教在继承古代服气吐纳术的基础上，创制出许多内炼行气功法。道教认为，行气功法不但在人体无病时可用于养生保健，而且在人体生病还可用于攻治众病。这种服气疗病的思想首次在《养性延命录》中得到系统阐述。陶弘景在“服气疗病篇”中认为，人体生命质量的高低不仅与体内元气是否充沛有关，而且与体内气机是否调畅有直接关系。如果体内气机不畅，“气有结滞，不得空流，或致发疮”（《养性延命录》卷下，《道藏》第18册，第481页）。气机逆乱则会导致百脉闭，百脉闭则气不行，“气不行则生病”（《养性延命录》卷下，《道藏》第18册，第481页）。所以服气内炼中可以配合闭息运气来疏淤通滞，调畅气机，达到愈病效果。《养性延命录·服气疗病篇》云：“常闭气纳息，从平旦至日中，乃跪坐拭目，摩搦身体，舐唇咽唾，服气数十，乃起行言笑。其偶有疲倦不安，便导引闭气，以攻所患。必存其身、头面、九窍、五藏、四肢至于发端，皆令所在觉其气云行体中，起于鼻口，下达十指末，则澄和真神，不须针药灸刺。”

服气治病术在实施过程中有一些要领：

“凡行气欲除百病，随所在作念之。头痛念头，足痛念足，和气往攻之。从时（疑为气，笔者注）至时便自淌矣。时气中冷可闭气以取汗，汗出辄周身则解矣”（《养性延命录》卷下，《道藏》第18册，第481页）。

行气治病的关键一点是“以意领气”，即专意注念人体病灶，行气攻之。道教在长期的服气内炼实践活动中还总结归纳出一套行之有效的六字气治病法，这一简易有效的治病功法首载于《养性延命录·服气疗病篇》中。其具体方法是：“凡行气，以鼻纳气，以口吐气，微而引之，名曰长息。纳气有一，吐气有六。纳气一者谓吸也，吐气有六者谓吹、呼、唏、呵、嘘、稻，皆出气也。……时寒可吹，时温可呼，委曲治病。吹以去风，呼以去热，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，稻以解极……心藏病

者，体有冷热，呼吹二气出之；肺藏病者，胸背胀满，嘘气出之；脾藏病者，体上游风习习，身痒痛闷，唏气出之；肝藏病者，眼痛愁忧不乐，呵气出之。”

服气内炼过程中常常要配合以导引、按摩，故陶弘景在《养性延命录》中又别立“导引按摩篇”。陶弘景肯定了导引按摩所具有的自然医疗特色，云：“又有法。安坐，未食前自按摩。以两手相叉，伸臂股导引诸脉，胜如汤药”（《养性延命录》卷下，《道藏》第18册，第483页）。陶弘景指出导引按摩能调利筋骨，流通营卫，宣导气血，扶正祛邪，故可消未起之患，灭未病之疾。《养性延命录》卷下还首次完整记载了汉代方士华佗所创的五禽戏导引功，并指出五禽戏可以“消谷气，益气力，除百病，能存行之者，必得延年。”《养性延命录》所载五禽戏套路是目前社会上广为流传的五禽戏养生功的最初蓝本，意义非同一般。

### 三、房中大师

性行为是人类的基本本能，是人类生活的一个重要内容，而且与人类健康关系甚密。道教从道法自然的角度，反对强行禁欲和过度的纵欲，主张通过适度的房事生活来养生。陶弘景在《养性延命录·御女损益篇》中就从损与益两个方面详细论述了房事生活与养生健体的关系，其中蕴涵了丰富的道教性医学思想。

#### （一）意动神劳损寿

陶弘景认为男女两性性生活符合天地阴阳和合之道，故不可强行禁欲、绝欲。云：“男不欲无女，无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿。……有强郁闭之，难持易失，使人漏精尿浊，以致鬼交之病”（《养性延命录》卷下，《道藏》第18册，第484页）。陶弘景指出强行禁欲不仅违背自然之理，有悖人性，而且从医学和养生学角度来看，强行禁欲会造成漏精尿浊，轻者伤身生疾，重者早夭病亡。

#### （二）放纵无度不寿

陶弘景指出男女和合又不可放纵无度，要“节宣其道”，做到节欲保精以养生。“凡养生要在于爱精，若能一月再施精，一岁二十四气施精，皆得寿百二十岁”（《养性延命录》卷下，《道藏》第18册，第484页）。房事生活要有利于养生健体，贵在有“节”，无节制的纵欲会耗费人体内的元精即肾精，伤人元气，伐人年命。因为人之元精是生命三大要素之一，“道以精为宝，施之则生人，留之则生身”（《养性延命录》卷下，《道藏》第18册，第483页）。“凡精少则病，精尽则死，不可不忍，不可不慎”（《养性延命录》卷下，《道藏》第18册，第484页）。所以陶弘景从保精养生的角度又主张房事生活要有节制，这种节欲养生的思想符合现代医学理论。

#### （三）用意俗猥不寿

“奸淫所以使人不寿者，非是鬼神所为也。直由用意俗猥，精动欲泄，务副彼心，竭力无厌，不以相生，反以相害，或惊狂消渴，或癫疔恶疮，为失精之故”（《养性延命录》卷下，《道藏》第18册，第484页）。这里反复论述养生要在于爱精，并说明奸淫的害处会造成伤身害体，使人不寿。难能可贵的是，作者并没有用宗教医学惯长用的鬼神致病观来说明其原因，而是特别指出其原因“非是鬼神所为也”。

#### （四）违犯禁忌不寿

陶弘景明确提出房事养生的关键在于兴利除弊，故要注重性卫生之道，讲求房中禁忌和方法。陶弘景认为“房中之事能生人能煞人。譬如火水，知用之者可以养生，不能用之者立可死矣”（《养性延命录》卷下，《道藏》第18册，第485页）。健康的性生活，不但为人类所必须，而且只要处理得当，还能有利于男女双方的身心健康。但如果没有掌握一定的性卫生和性心理，不懂得房中宜忌，图一时之快，鲁莽行事，往往会造成人为损伤。陶弘景在《御女损益篇》中以大量篇幅阐述了房中宜禁和方法，例如指出：“交接尤禁醉饱，大忌，损人百倍”（《养性延命录》卷下，《道藏》第18册，第485页）。“欲小便忍之以交接，令人得淋病或小便难，茎中痛，小腹强”（《养性延命录》卷下，《道藏》第18册，第485页）。“大恚怒后交接，令人发痼疽”（《养性延命录》卷下，《道藏》第18册，第485页）。书中还指出房事生活要避开大寒、大热、大风等气候异常变化之日（天忌），不要在人的情绪沮丧、低落、恐惧之时进行（人忌），要选择环境优雅的场所（地忌），并讲求一定的房中技巧。

#### 四、外丹大师

在南北朝时期众多的道教金丹家中，对外丹黄白术的发展作出重大贡献的则要数南朝的陶弘景。

作为一名著名的炼丹家，陶弘景直接从事炼丹活动长达二十年之久，曾数次营合“九转神丹”，最终获得成功，炼成了著名的飞丹：“弘景既得神符秘诀，以为神丹可成，而苦无药物。帝给黄金、朱砂、曾青、雄黄等。后合飞丹，色如霜雪，服之体轻。及帝服飞丹有验，益敬重之。每得其书，烧香虔受”（《南史》卷七十六《陶弘景传》，中华书局标点本第6册，第1899页）。

陶弘景在外丹黄白术方面著有《合丹药诸法式节度》一卷，《集金丹黄白方》一卷，《太清诸丹集要》四卷，《炼化杂术》一卷等著作。可惜这些金丹著作已全部散佚，这就给后人全面评价陶弘景在道教金丹术发展史上的作用和贡献留下了巨大的困难。关于陶弘景从事金丹活动的事迹和具体的炼丹成就，目前我们只能从他传世下来的一些著作，以及引用过陶弘景《本草经集注》资料的历代本草学著作中窥见一二。

陶弘景在长期炼丹实践中认识到金、银两种金属能和水银化合成汞齐。他指出：水银“能消化金、银、使成泥，人以镀物是也”（《重修政和证类本草》卷四“水银条”）。在这里，陶弘景一方面清楚地说明了金、银两种金属能够和水银形成汞齐的现象，这比汞齐具有可塑性（“成泥”）；另一方面又对这类合金镀金镀银的用途首次做了说明。

陶弘景在长期炼丹过程中，对一些炼丹原料的性质、制法、产地都较明确认识。如陶弘景明确说明胡粉（化学成分是碱式碳酸铅）是“化铅而作”，黄丹（化学成分是四氧化三铅）是“熬铅所作”，都是人工制造出来的。

陶弘景在炼丹实践中还掌握了鉴别钾盐和钠盐的思想方法。他指出，消石（即硝酸钾）以火烧之，紫青烟起，就是真硝石；而燃烧芒硝（硫酸钠）就不会产生这种颜色的烟《重修政和证类本草》卷三“硝石条”：“陶隐居云：烧之，紫青烟起

……云是真硝石也。”。而这个方法和近代分析化学用以鉴别钾盐和钠盐的火焰分析方法方法是相同的，由此也可窥见陶弘景科学思想的水平。

隋唐以降，道教外丹黄白术经过魏晋南北朝几百年的发展，在唐朝和北宋时期达到了高峰，进入了鼎盛时期。这主要表现在以下几个方面：

第一，外丹黄白术理论日趋完善、系统，形成了以阴阳五行说为统摄，以万物自然嬗变思想为核心，服食丹药长生不老为目标的较为系统的理论体系。陈国符先生认为：“东晋葛洪《抱朴子》述金丹，不用阴阳五行之说，不用龙虎、真铅、真汞等名词，亦不援引《参同契》、《龙虎经》……陶弘景又炼九转神丹。其所纂修《真诰》、《登真隐诀》亦不用阴阳五行之说，亦不用龙虎、真铅、真汞等名词，亦不援引《参同契》、《龙虎经》。”（陈国符《道藏源流考》下册，中华书局，1963，第390页）。而到了隋唐时期，一些金丹著作“多言阴阳八卦四象五行，铅汞龙虎，多援引《参同契》。”（陈国符《道藏源流考》下册，中华书局，1963，第390页）。陈国符先生这一评价很能说明问题，表明隋唐道教外丹理论更趋系统化。

第二，从事外丹黄白术烧炼活动的道士人数剧增，规模不断扩大，有关外丹黄白术的道经大量涌现。据《新唐书·薛颐传》记载，唐高宗曾召道士百余人“化黄金治丹”。另据《太平广记》，唐太宗也曾招炼金术士成弼，授以五品官，勒令以铜造黄金，凡数万斤，这种人造黄金（药金）也称大唐金。由此可见当时社会上炼丹、炼金活动的盛况。这一时期出现了许多有名的道教练丹家，如孙思邈、陈少微、金陵子、张果、楚泽先生、程了一等等。

## 五、药学大成

陶弘景在医药方面的最大贡献，是对《神农本草经》的科学整理，对本草学做了一次较全面的总结。他从自己名医别录编中挑选出了三百六十五种新品种附入《神农本草经》，使原书只有三百六十五种的药物增加到七百三十种，并一一予以订正、调整、分类注释，编成《本草经集注》一书。他堪称得上是我国医药学史上对本草学进行系统整理，并加以创造性地发挥的第一人。

## 第六章 孙思邈

### 第一节 孙思邈生平

孙思邈（公元541或581~682年），唐代著名道士，杰出的道医学家，药学家。道医理论集大成者。民间称之为“药王”。京兆华原（今陕西耀县）人。幼聪颖好学。自谓“幼遭风冷，屡造医门，汤药之资，罄尽家产”。及长，通老、庄及百家之说，兼好佛典。年十八立志究医，“颇觉有悟，是以亲邻中外有疾厄者，多所济益”。北周大成元年（公元579年），以王室多故，乃隐居太白山（在今陕西郿县）学道，炼气、养形，究养生长寿之术。及周静帝即位，杨坚辅政时，征为国子博士，称疾不就。隋大业（公元605~618年）中，游蜀中峨眉。隋亡，隐于终南山，与高僧道宣相友善。唐太宗李世民即位，召至京师，以其“有道”，授予爵位，固辞不受，再入峨眉炼“太一神精丹”。显庆三年（公元658年），唐高宗又征召至京，居于鄱阳公主废府。翌年，高宗召见，拜谏议大夫，仍固辞不受。咸亨四年（公元673年），高宗患疾，令其随御。上元元年（公元674年），辞疾还山，高宗赐良马，假鄱阳公主邑司以属之。永淳元年卒，遗令薄葬，不藏明器，祭去牲牢。宋徽宗崇宁二年（公元1103年）追封为妙应真人。

### 第二节 孙思邈的道医成就

#### 一、亲自采药试药，终成“药王”

据传孙思邈擅长阴阳、推步，妙解算术。终身不仕，隐于山林。亲自采制药物，为人治病。他搜集民间验方、秘方，总结临床经验及前代医学理论，为医学和药理学作出重要贡献。后世尊其为“药王”。他汲取《黄帝内经》关于脏腑的学说，在《千金要方》中第一次完整地提出了以脏腑寒热虚实为中心的杂病分类辨治法；在整理和研究张仲景《伤寒论》后，将伤寒归为十二论，提出伤寒禁忌十五条，颇为后世伤寒学家所重视。他搜集了东汉至唐以前许多医论、医方以及用药、针灸等经验，兼及服饵、食疗、导引、按摩等养生方法，著《千金要方》三十卷，分二百三十二门，已接近现代临床医学的分类方法。全书合方、论五千三百首，集方广泛，内容丰富，是我国唐代医学发展中具有代表性的巨著，对后世医学特别是方剂学的发展，有着明显的影响和贡献；并对日本、朝鲜医学之发展也有积极的作用。《千金翼方》三十卷，属其晚年作品，系对《千金要方》的全面补充。全书分一百八十九门，合方、论、法二千九百余首，记载药物八百多种，尤以治疗伤寒、中风、杂病和疮痍最见疗效。

他坚持辨证施治的方法，认为人若善摄生，当可免于病。只要“良医导之以药石，救之以针剂”，“体形有可愈之疾，天地有可消之灾”。他重视医德，不分“贵贱贫富，长幼妍蚩，怨亲善友，华夷愚智”，皆一视同仁。声言“人命至重，有贵千金”。他极为重视妇幼保健，著《妇人方》三卷，《少小婴孺方》二卷，置于《千金要方》之首。

## 二、人命至重，大医精诚

孙思邈是古今医德医术堪称一流的名家，尤其对医德的强调，为后世的习医、业医者传为佳话。他的名著《千金方》中，也把“大医精诚”的医德规范放在了极其重要的位置上来专门立题，重点讨论。而他本人，也是以德养性、以德养身、德艺双馨的代表人物之一，成为历代医家和百姓尊崇倍至的伟大人物。孙思邈把医为仁术的精神具体化。他在《大医精诚》中写道：“凡大医治病，必当安神定志，无欲无求，先发大慈恻隐之心，誓愿普救含灵之苦，若有疾厄来求救者，不得问其贵贱贫富，长幼妍蚩，怨亲善友，华夷愚智，普同一等，皆如至亲之想。亦不得瞻前顾后，自虑吉凶，护惜身命。见彼苦恼，若己有之，深心凄怆，勿避险峨，昼夜寒暑，饥渴疲劳，一心赴救，无作功夫形迹之心。如此可为苍生大医，反此则是含灵巨贼。夫大医之体……又到病家，纵绮罗满目，勿左右顾盼；丝竹凑耳，无得似有所娱；珍羞迭荐，食如无味；醯醢兼陈，看有若无。夫为医之法，不得多语调笑，谈谑喧哗，道说是非，议论人物，炫耀声名，訾毁诸医，自矜己德，偶然治差一病，则昂头戴面，而有自许之貌，谓天下无双，此医人之膏肓也。”上述的寥寥片语，已将孙思邈的高尚医德情操，展示在人们面前。

孙思邈还对良医的诊病方法做了总结：“胆欲大而心欲小，智欲圆而行欲方。”“胆大”是要有如赳赳武夫般自信而有气质；“心小”是要如同在薄冰上行走，在峭壁边落足一样时时小心谨慎；“智圆”是指遇事圆活机变，不得拘泥，须有制敌先机的能力；“行方”是指不贪名、不夺利，心中自有坦荡天地。这就是孙思邈对于良医的要求。其实，何止于医者，仅从为人的角度上来讲，恐怕要做一个有气度、有担当的人，也不悖此道吧！

孙思邈认为，“人命至重，有贵千金，一方济之，德逾于此”，故将他自己的两部著作均冠以“千金”二字，名《千金要方》和《千金翼方》。这两部书的成就在于：首先对张仲景的《伤寒杂病论》有很深的研究，为后世研究《伤寒杂病论》提供了可靠的门径，尤其对广义伤寒增加了更具体的内容。他创立了从方、证、治三方面研究《伤寒杂病论》的方法，开后世以方类证的先河。《千金要方》是我国最早的医学百科全书，从基础理论到临床各科，理、法、方、药齐备。一类是典籍资料，一类是民间单方验方。广泛吸收各方面之长，雅俗共赏，缓急相宜，时至今日。很多内容仍起着指导作用，有极高的学术价值，确实是价值千金的中医瑰宝。《千金要方》是对方剂学发展的巨大贡献。书中收集了从张仲景时代直至孙思邈的临床经验，历数百年的方剂成就，在阅读仲景书方后，再读《千金方》，真能大开眼界，拓宽思路，特别是源流各异的方剂用药，显示出孙思邈的博极医源和精湛医技。后人称《千金方》为方书之祖。



《千金要方》在食疗、养生、养老方面做出了巨大贡献。孙氏能寿逾百岁高龄，就是他在积极倡导这些方面的理论与其自身实践相结合的效果。孙思邈的辉煌成就，生前就受到了人们的崇敬。人称“药王”，“真人”，“药圣”，隋、唐两代都很器重他，知名人士亦多对他以礼事之。他去世后，人们在其故居的鉴山畔，虔诚奉祀。乔世宁序中云：“鉴山香火，于关中为盛，虽华岳吴镇弗逮焉。”孙思邈在日本也享有盛誉，尤其是日本名医丹波康赖和小岛尚质等对他十分崇拜。

在药物学研究方面，孙思邈倾注了大量的心血。从药物的采集、炮制到性能认识，从方药的组合配伍到临床治疗，孙思邈参考前人的医药文献，并结合自己数十年的临证心得，写成了我国医学发展史上具有重要学术价值的两部医学巨著——《千金要方》和《千金翼方》。其中《千金要方》载方 5000 多首，书中内容既有诊法、证候等医学理论，又有内、外、妇、儿等临床各科；既涉及解毒、急救、养生、食疗，又涉及针灸、按摩、导引、吐纳，可谓是对唐代以前中医学发展的一次很好的总结。而《千金翼方》载方近 3000 首，书中内容涉及本草、妇人、伤寒、小儿、养性、补益、中风、杂病、疮痈、色脉以及针灸等各个方面，对《千金要方》作了必要而有益的补充。书中收录的 800 余种药物当中，有 200 余种详细介绍了有关药物的采集和炮制等相关知识。尤其值得一提的是，书中将晋唐时期已经散失到民间的《伤寒论》条文收录其中，单独构成九、十两卷，竟成为唐代仅有的《伤寒论》研究性著作，对于《伤寒论》条文的保存和流传起到了积极的推动作用。

在临床实践中，孙思邈总结出了许多宝贵的经验，如“阿是穴”和“以痛为腧”的取穴法，用动物的肝脏治疗夜盲症，用羊的甲状腺治疗地方性甲状腺肿，用牛乳、豆类、谷皮等防治脚气病；对于孕妇，提出住处要清洁安静，心情要保持舒畅，临产时不要紧张；对于婴儿，提出喂奶要定时定量，平时要多见风日，衣服不可穿得过多……这些主张，在今天看来，仍然有其一定的现实意义。

孙思邈崇尚养生，并身体力行，正由于他通晓养生之术，才能年过百岁而视听不衰。他将儒家、道家以及外来古印度佛家的养生思想与中医学的养生理论相结合，提出的许多切实可行的养生方法，时至今日，还在指导着人们的日常生活，如心态要保持平衡，不要一味追求名利；饮食应有所节制，不要过于暴饮暴食；气血应注意流通，不要懒惰呆滞不动；生活要起居有常，不要违反自然规律……。

### 三、善于用意，即为良医

形神兼治，以“神”为先。但是，“神”在道医和中医理论中，并非同一个字眼。

#### （一）心神

现存最早的中医经典《黄帝内经》将人的心理活动称之为“心”或“神”。这里的“神”，主要是指情志因素，也可以称作“识神”、“君神”。因此神虽来自于五脏，五情，五志，但是均须为心神喜志所统辖，故医学心理学的主导思想是劝人乐观待世入世。中医有时也喜欢使用所谓的“形神兼治”的字眼，但其含义其实就是身心兼治，与标本兼治并无太大区别。《素问·六节脏象论》云：“心者，生之本，神之变

也。”这是将人体解剖学上的心脏，用来表示人的精神心理活动。《黄帝内经》认为，“神”的活动是通过“五神”和“五志”来表现的。所谓“五神”即神、魄、魂、意、志，分属于五脏；五脏又产生五志，即喜、怒、悲、忧、恐。具体而言，心在志为喜，肝在志为怒，脾在志为思，肺在志为忧，肾在志为恐。这些论述就将人的各种情绪与各个内脏的功能一一对应起来，系统阐述了人的心理活动与形体的生理活动之间的密切关系。

孙思邈的《千金方》中继承了《黄帝内经》的医学心理学思想。《千金要方》卷十三开篇云：“心主神。神者，五脏专精之本也”。同一篇中，他又引用《灵枢·本神》的原文具体阐明了形与神之间密不可分的相互影响：“心怵惕思虑则伤神，神伤则恐惧自失，破胭脱肉，毛悴色夭，死于冬。”孙思邈认为，人的心与身互为表里，相互统一，过度的情志活动必然会导致脏腑的损伤。比如“五劳五脏病”，“五劳”谓“志劳、思劳、忧劳、心劳、疲劳”，他指出“凡远思强虑伤人，忧恚哀伤伤人，忿怒不解伤人，汲汲所愿伤人，戚戚所患伤人”（《千金要方·卷十九肾脏篇》），反复论证了各种精神刺激对人体的不良影响，详尽说明了人的精神与形体、心理状态与疾病的互相影响的对应关系。

## （二）啬神

孙思邈在《千金要方》卷二十七中提出了“养性十要”，其中的第一条就是“啬神”。“啬神”一词源自老子《道德经》“治人事天，莫若啬。”《韩非子》的《解老》篇说：“啬之者，爱其精神，啬其智识也。”此处的“啬”指的是收敛神气，俭约情欲。这里的“神”是指“精神”、“神经”、“元神”或“心灵”。《千金要方·卷二十七养性篇》指出：“多思则神殆，多念则志散，多欲则志昏，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘昏乱，多愁则百脉不定。”孙思邈提出：“既屏外缘，会须守五神、从四正。”五神为五脏之神，四正为言行立正。儒家提倡道德养生，孔子有“思无邪”之说。孙思邈则认为“最不得浮思妄念，心想欲事，恶邪大起”。可以说，孙思邈的“啬神养性”乃是吸收并融合了当时儒、释、道关于“神治”论述的精华，与中医所谓“心神”全然不同。

在中国医学史上，《黄帝内经》继承老子《道德经》的“道”的思想，最早提出了“祝由”（或简称“祝”）一词。《素问·移精变气论》言：“黄帝问曰：余闻古之治病，惟其移精变气，可祝由而已。”《灵枢·贼风》：“黄帝曰：其祝而已者，其故何也？岐伯曰：先巫者，因知百病之胜，先知其病之所从生，可祝由而已也。”《说文解字》解释“祝，祭主赞辞者”，本意是指主管祭祀的巫人；“由”字在先秦两汉主要指“原因”、“缘由”。唐代王冰据此解释“祝由”：“祝说病由，不劳针石而已”，笼统地解释为通过祭祀祷告消除病患的一种治病方法，后世医家对此众说纷纭，莫衷一是。

孙思邈在临床实践中，特别重视“意”对“医”的重要影响，首次明确提出了“医者，意也。善于用意，即为良医”（《千金要方·卷二十七养性篇》），也就是说，良医要善于借助良性的精神刺激，开发出病人的潜能抗体促使疾病痊愈。基于这一观点，孙思邈沿用了传统的“祝由”，将道家符咒信号治病的方法作为精神疗法的主要

形式，在《千金方》中专作《禁经论》。篇首云：“医方千卷，未尽其性，故有汤药焉，有针灸焉，有禁咒焉，有符引焉，有导引焉，斯之五法，皆急救之术。”这当中的“禁咒”、“符引”本为道医治病的两种秘密医术，被孙思邈借用作“祝由”的主要方式。“符”是形象的文字，“咒”是神秘的语言，都是第二信号在人体大脑中的条件反射。现代医学证明，外界刺激（包括精神刺激）通过改变神经系统的功能，能强烈地影响人体的免疫系统功能，也就是说，人的情志、情绪对防治疾病的影响不可忽视。例如孙思邈在《千金翼方·禁经论》篇中引用了“禁时气瘟疫病法”：“天封吾以德，地封吾以道，吾奉天威与地威，吾遇石石烂，按症症散，左达右贯，贯骨达体，追病所在，何邪敢进，进者斩死，北斗七星饮汝血，叱叱灭手下，急急如律令。”同篇“禁时气法”：“沐浴身体令净，去瘟疫恶鬼。九真行道，邪气敢当。元气洞达，百邪消亡。伏羲女娲，五瘟地主，流入四肢，主作千病万病，上气虚寒，皆以风邪鬼所为。急按急按，灭绝手下。急急如律令。”从表面看来，以禁咒之法驱除瘟疫时气，难免被认为是荒诞怪异。但是，在消除病人郁积不畅的情绪、增强病人与疾病斗争的信心时，这种看似荒诞怪异的符号亦时有作用，这就是在临床中精神疗法自觉或不自觉的功效。

明代的吴鞠通认为：“吾谓凡治内伤者，必先祝由，详告以病之由来，使病人知之，而不敢再犯，又必细体变风变雅，曲察劳人思妇之隐情，婉言以开导之，庄言以振惊之，威严以悚惧之，必使之心悦诚服，而后可以奏效如神。”这段话表明，到了明代人们对传统的“祝由”法的认识与理解就更加明确具体了。

世界卫生组织在全球的最新调查显示：二十一世纪人类面临的最大威胁是精神疾病。目前，随着我国市场经济的迅速发展，社会竞争相当激烈，学习压力、工作压力、生活压力日益凸现，这从不同侧面给人们造成了相当大的精神压力。近年来，由于精神因素而导致犯罪的各类报道屡见不鲜。可以说，在当今的中国社会，精神健康已经成为不容忽视的重要问题。

长期以来，有关精神分析的研究和疗法基本上源于西方，其创立者为西方的心理学家。东西方之间在历史、社会、文化、意识形态等方面的巨大差异众所周知，中国人特有的思维方式、行为方式、表达方式、接受方式与西方人有诸多的不同之处。以中国古老的道医文化研究人的心灵问题迫在眉睫，势在必行，具有深刻的时代意义和深远历史意义。

#### 四、古之善为医者，上医医国

“上医”之说，古已有之，在治疗上中医认为“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”。孙思邈《千金要方·诊候》中，为“上医”赋予新的内涵，定义为：“古之善为医者，上医医国，中医医人，下医医病。”“上医医国”的“大医”思想直接根源于老子《道德经》。

在“上医”学说基础上，孙思邈在《千金要方·大医习业第一》中创造性地提出“大医”概念，并系统而准确地为“大医”（即“道医”）做了定义：“凡欲为大医，必须谙《素问》、《甲乙》、《黄帝针经》、明堂流注、十二经脉、三部九候、五脏六腑、表里孔穴、本草药对、张仲景、王叔和、阮河南、范东阳、张苗、靳邵等诸部

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。次须熟读此方，寻思妙理，留意钻研，始可与言于医道者矣。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《内经》，则不知有慈悲喜舍之德；不读《庄》、《老》，不能任真体运，则吉凶拘忌。触涂而生。至于五行休王，七耀天文，并须探赜。若能具而学之，则于医道无所障碍，尽善尽美矣。”

孙思邈对“道医”所下的定义，对道医理论体系做了系统的总结，对道医学的定义达到了顶峰。

## 第五部 道医基本流派

在道医学理论体系中，由于学术主旨不同，学说、观点各异，实践对象千差万别，其学术队伍中一批有较大影响的各类医家发展、继承、传流的群体，我们称之为道医的学派或流派。道医的流派丰富繁多，仅在道教内部，就有占卜、符篆、祈禳、禁咒、内丹、外丹、黄白、辟谷、房中、仙药、服气等等。宋马端临《文献通考》曾对道术扼要介绍，说：“盖清静一说也；炼养一说；服食又一说也；符篆又一说也；经典科教又一说也。”他说黄老列庄之书，所讲是清静无为，而略及炼养；赤松子、魏伯阳只言炼养而不言清静；卢生、桃少君、栾大言服食而不言炼养；张道陵、冠谦之言符篆而不言炼养、服食；杜光庭以下只讲经典科教。

在老子《道德经》的深刻影响下，道医流派包罗万象，无所不在。中国人生活在道里，衣食住行都离不开道。道的影响既深远，又广泛。道医学数千年漫长的历史发展过程中，涌现出了扁鹊、庄子、葛洪、孙思邈等一大批著名的道医医家，他们在学术上各领风骚、独树一帜，在包容了中医“形治”、“救生”系统基础上，形成了不同的学术流派，而相互之间的争鸣与渗透，又促进了道医学术的发展，使道医理论不断完善，医疗效果神奇显著，最终形成了道医学“一源多流”的学术及文化特色。这里仅从黄老、庄子、符篆方术（以上三派以“神治”、“护生”为主）、食疗、房中、丹鼎（以上三派以“形神兼治”、“养生”为主）等六个派别，从民俗传统、士人情志、符号意象、食养、优生、修炼等六个方面，对道医的源流做一基本而全面的考察。

### 第一章 黄老学派

中国的智慧首先是道而不是术，也就是说，术只是道的表现形式，道则是术的根本，是术的决定因素。只要掌握了道，术就会无师自通，就会自然而然地显现出来。无论是儒家、道家，还是法家、兵家，他们都有一个共同的特点，就是都要求首先提高自己的道德境界，加强自己的人格修养，然后才是智慧谋略。如果颠倒了这一关系，那就无论如何也弄不懂中国的智慧。

道家的智慧是极为聪明的，黄老道术最突出的特点就是以智王天下。在黄老的论述中，我们可以十分清楚地看到，它处处流露出智慧的优越感，处处显示出对别的学派的鄙夷。

黄老道术认为天地万物都受道的支配。道是绝对的，永恒的，是永远不可改变和亵渎的；世间的人有限的，对于道只可以体味、尊重和顺应。那么，如何体味和遵循

道呢？黄老哲学认为，那就是要顺应自然，要无为，然后才能无不为。所谓“圣人无心，以天地之心为心”，说的就是圣人没有自己的主张，事物的自然运行就是圣人的主张。人如果不能体察道，就不能“知常”，不能顺应自然，在现实中就容易招致祸害。

黄老学派是先秦诸子百家争鸣的产物，它的产生是时代对学术的需求和各学派之间相互借鉴和整合的结果。黄老学派之所以在百家争鸣中脱颖而出并一枝独秀，在中国政治舞台一度风光无限，究其原因还是吸收整合了其他学派的学术之长，特别是对道、儒、墨、阴阳等学派有关理论的整合和优化的结果。汉代以后，封建统治者罢黜百家，独尊儒术，黄老之道非但没有消亡，反而转向道教和民俗这两块更为尖端和广阔的空间，渗透到民族文化的血脉中，绵绵不绝，经久不衰。

中华传统医学的基本体系也起源于黄老。所谓“医不三世，不服其药”。三世指“三世之书”（神农本草、黄帝针灸、素女脉诀）。在中国医药系统中，神农派当是经方派的起源，经由神农本草—伊尹《汤液》—《伤寒论》—《新修本草》—《本草纲目》等而蔚为成观；黄帝派当是医经派的源头，经《黄帝内经》—《难经》—《甲乙经》……而领数千年风骚；素女之书现存多为房中之书，并相传素女是黄帝的房中老师，所以素女派是房中派的开始，后游离出医家，自成体系。

## 第一节 黄老之道的治世理想

### 一、“上医医国”的大医胸怀

《道德经》上说：“治之于未乱”（六十四章），这个思想被《黄帝内经》所吸收，变成了“不治已病治未病”。但是总体思想一脉相承。上医医国，既不仅仅是医病，也不是让你去从政，不是去选总统，而是从根本上医治人民的心灵，让疾病、痛苦和灾难在这个社会上减少，直至消失，让人民树立正信、正解，呼吸自由、新鲜的空气，享受健康、安宁和幸福。

国家和社会其实也象人一样，运行不畅时也会生病——社会病。道医的至高境界是讲养生，即怎样防微杜渐不生病的学问，反对头痛医头，脚痛医脚的做法。古之有个典故说，有个君王问扁鹊：“你认为还有谁比你的医术更高明？”扁鹊答到：“我大哥和二哥水平都比我高，大哥水平最高，二哥次之，我最差”君王诧异道：“但为何你名声最大？”扁鹊答到：“我大哥在邻居还没有生病前，就告诉他应该注意些什么，邻居敬重他的学问，都按着他的吩咐去做，自然不会生病，因此大家不认为他是在治病，自然医病的名气最小；二哥在乡亲们生小病的时候，告诉他们应该怎样，乡亲们依吩咐去做，小病很快痊愈，大家认为我二哥可以治小病，因此在家乡小有名气；而病人膏肓的人，我大哥和二哥是不治的，因为他们认为即使暂时治好，也是表象，也仅是苟延残喘而已，病已无法根除，因此就都交给我来医治，治不好，病人也无话可说，治好了，大家一传十十传百，我自然是名扬天下。”这个典故告诉我们，真正好的医生应该懂得怎样不生病的方法，而一个好的治理国家的政治家（即上医），也应

该懂得如何使国家社会不得病（即医国）的方法。

在中国宗教法的体系中，五斗米道之宗教法显得比较特别，因为它存在于张氏家族政教合一的政权中。这是中国历史上接近于教会建立国家信仰模式的一次实践。东汉末的五斗米道真正建立了自己的政权，“雄踞巴汉，垂三十年”（《三国志·张鲁传》）。它的政权组织形式不如伊斯兰国家那么发达，它的宗教法也与伊斯兰教法教团法不发达、世俗法律在不违背教义情况下发展相区别；不过在用教义指导民众日常生活，形成标准行为规范，并用刑罚保证执行上是一致的。

教团结构相结合是五斗米道教团法比较完善的重要原因。教团组织分教首（教主）、治头大祭酒、祭酒、鬼卒四阶。教首由张氏家族充任，掌握最高权力。称老君立张陵为“太玄都正一平气三天之师”，赋予“正一盟威之道”，三天正法，承受太上真经，制定科律。这也是五斗米道的基本教义，是教首最高权力的依据。治头大祭酒共二十四名，分别统领二十四治，他们之间的地位不完全平等，以阳平、鹿堂、鹤鸣三治为上。治头大祭酒的职权有编著户籍并且每三年校正一次，宣示科戒，发布敕令。下一级的祭酒有传道、设立义舍的责任。鬼卒是一般的刚入道者。教徒缴纳五斗米入道，只崇奉太上老君与三师。

经济关系上，要求教徒之间互帮互助。每一天师治所设立天仓，每年十月一日，教徒都要纳米于其中，以备凶年；道路之上设义舍，常年置米肉，供往来人免费取用。

行为规范上，《老君想尔戒》是五斗米道戒规的核心，是张陵《老子想尔注》宗教戒律思想的集中体现。《老君说一百八十戒》则是进一步的具体化。它们构成了一个完整的立法体系。用神的名义颁布以保证实行是一般宗教法共通之处。这些戒律虽有较浓厚的世俗色彩，但不可能成为政权之下的普通法。这从它的名称也可看得出。而诸如勤求长生，昼夜勿倦，不得懈怠，也很难想象会要求所有的教徒作到。如果将它看作至少祭酒以上必须奉行，虔诚信教者则尽力而为应当是比较公允的。对于一般教徒的普遍性规定有：教徒在家中设专门的“靖室”，供教徒思过。教徒定期举行集会。第一种在正月十五，七月十五，十月十五举行，分别称上元天官会，中元地官会，下元水官会；活动包括由“天地”小三官考功较过，受符录契令经法，依日斋戒并祈福。第二种是正月初一天腊，五月五日地腊，七月七日道德腊，十月一日民岁腊，十二月五日侯腊，五腊日用来校定生人延益之良日，进行沐浴斋戒，祀先人的活动。两相配合，除二月到四月之间是播种农耕的时期，故事休息外，基本上每月都有宗教活动。所谓“天地”小三官有一定的宗教裁判职能。

教法规定还有“依明令，春秋禁杀，禁酒”，并用刑罚督责各项规定的实行，所谓“犯法者三原然后乃行刑”（《三国志·张鲁传》）。

## 二、挥不去的传统回归

黄老道产生之初，是道家与法家合作的结果。黄老思想曾一度深刻地影响了国家的法律建设和统治思想。可是，法有很多个面，国家并不是法律存在的必要条件，除了国家法之外，还有各种形式的非国家法，任何社会的法律制度都是多元的而不能是一元的。如孟德斯鸠说“万事万物都有法”。布律尔说：“只要对社会生活简单地观

察一下就可使我们相信，除了由政权强加的法律规则外，还存在着某些法律规定、或至少具有法律效力的规定。过去存在，正在仍然存在着一些并非总体社会的组织权限中产生的法律。既有超国家法，也有国家法。”波土皮斯尔也认为，任何一个社会都不只有一个单独的、一致的法律制度，社会中有多少次群体，就有多少法律制度。巴克斯也强调，法律一词包括民众的法与国家的法，民众的法才是社区真正的政治资源。对“非国家法”，格兰特是用“本地法”（Indigenous law）一词来表示的，而日本学者千叶正士是用非官方法来进行解释的。

在这方面，最有代表性的说法要数埃利希，他主张法律发展的重心不在立法，不在法学，也不在司法判决，而在社会本身，他认为，法律有两种：一种是国家制定的，即“国家法”；另一种是“社会秩序”本身，或者称为人类联合的内在秩序。“人类联合的内在秩序不仅是法律最初的形式，而且直到现在为止，还是它的基本形式”。法不独与国家相连，不独出自于国家，“国家的法”（STATE LAW）只是社会法律秩序的一部分，除了国家法之外，还有非国家法，法可以是创制的，也可以是非创制的；可以是事先确定的，也可以是事后创造出来的或直觉的。人类学家和法律社会学家这些观点和看法在启发和推动着人们学会从不同的角度观察、分析法的多元性。

普遍认为，中国传统的乡土社会是一个“没有法律”的社会，虽说没有法律，但并不影响这个社会的秩序，秩序的生成主要依“礼”和依“习惯”而治，前者代表儒家的教化，而后者则代表了道家的传统。于是，对中国乡土社会而言，一个沉重的传统包袱就是国家法或王法显得相对萎缩，或者说国家法没有得到充分的发育，没有走进人心，贴近社会，相反民众对国家法之外的所谓习惯、民俗、伦理、道德等民间法更感兴趣，更有所偏好和青睐。如勒内·达维德所说：“中国人一般是在不用法的情况下生活的，”“中国人解决争端首先必须考虑‘情’，其次是‘礼’，最后是‘理’，只有最后才诉诸法”（〔法〕勒内·达维德《当代主要法律体系》，漆竹生译，上海译文出版社1984年版，第486页）。韦伯也认为，在中国传统社会中，法律与宗教、伦理规范和风俗习惯等含混不分，道德劝戒和法律命令没有被形式化地界定清楚，因而导致了一种特殊类型的非形式的法律，即中国传统法律是一种“实质的伦理法”。

以上这些说法，其共同点都在向我们传达一个信息，即在中国，真正管用的是国家法之外存在的“另一种法”，国家法之外的活生生的秩序似乎更能牢牢地扎根于民众，更能有效地作用和规制着这个社会，这种带有“历史烙印”的传统基础是决定着所谓“民间法”或其他类似的“活法”一而再、再而三引起学者关注的原因，也就是说对习惯法的推崇有向传统回归和回复的因素。

民俗学一词最早见于英国，它源自英语的 Folklo。它的原本含意是“民众的知识”或“民间的智慧”〔The Lore of Folk〕，作为科学名称可直译成“关于民众知识的科学”。民俗是常民生活形态的真实反映，举凡生活中食、衣、住、行、育、乐的内涵与形式，以及其间思想、行为、仪节、活动的记录与形成，都是民俗学探讨的主题，这种约定俗成的习惯与风俗，不仅是人们生活的提升与满足，更是民族生存不可或缺的精神支柱，因此，对于民俗学的认知与阐述，是当今国际学术研究极为重视的



课题，也是日后研究者刻不容缓的责任与方向。

它的特点是：

1. 区别于阶级社会中统治阶级的受过文明教育的知识阶层的文化，是被视为“无文化”的人们的文化。
2. 是各民族的习俗都有各民族的特点，如汉族的春节和婚丧、傣族的泼水节、苗族的跳月、鄂伦春族的拜熊……都具有浓厚的民族特性。
3. 和广大劳动人民群众的生活有直接的联系，从劳动人民的精神生活到物质生活，从劳动人民的饮食起居到内心活动，都具有强烈的现实性。
4. 许多民间习俗，都有极其悠久的历史，可以追溯到远古。
5. 内容丰富，形式生动多样。民俗学研究的范围，主要是传统的民族民间的物质文化和精神文化，其中包括民间习俗、民间信仰、民间文化，民间工艺、民间语言、民间娱乐、民间组织等。

### 三、黄老之道如何在二十一世纪全球化中实现文化现代化

从前，一个国王和大臣们去郊游，遇到一个放羊的小孩。国王便问放羊的小孩：“你会管理国家吗？”小孩回答道：“管理国家就同放羊一样，只要羊走到哪里，你跟到哪里就可以了。”国王惊问其故。小孩答道：“因为羊走到的地方，肯定有水草。”这个故事说的就是黄老之道无为而治的思想。

《道德经》五十七章说：“我无为而民自化，我好静而民自正，我无事而民自富，我无欲而民自朴。”老子之所以极力提倡无为之治，根本目的是为了民众能够自然而然地生活。所以，我们必须去理解最好的法律在我们的历史中是怎样的，对我们最伟大的祖先的理解必须融入了我们的潜意识当中。我们必须把握法律之下脉动着的“民族精神”，必须承认民族的文化在发展，民族精神也在改变之中，但它并非不可捉摸，我们所要作的只是顺其自然。1910年，一个叫尤利斯·噶尔的德国人写了一本书：《老子的书——来自最高生命的至善教诲》。他说：“也许是老子的那个时代没有人真正了解老子，或许真正认识老子的时代至今还没有到来，老子已不再是一个人，不再是一个名字了。老子，他是推动未来的能动力量，他比任何现代的，都更具有现代意义，他比任何生命，许许多多生命的，都更具有生命的活力。”1948年，罗斯科·庞德在中国说了这样一句话：处在现代化过程中的国家必须在两方面保持平衡：一方面是全盘接受新法律以适应形势，另一方面是维持过时的法律传统。要做到这一点，就应把每一个国家已经受历史考验的道德体系看作新的立法基石。

当今世界，经济全球化的趋势不可阻挡，不同文化的冲突与对抗也正处于互联网的诞生而日呈多元文化并存之势，在国家法、经济法、行政法、刑法、诉讼法等多方面文化正在程度不同地走向趋同，这是全球化经济文化交流的必然。虽然在民俗领域，诸如关于婚姻、继承、家庭等祖辈遗留的道德观念民族特色依然相当浓厚，但是各国民事法在国际法的影响下已经改变巨大。

## 第二节 黄老之道的民俗特征

衣服为什么里朝内面朝外穿？过年为什么要吃饺子？为什么绝大部分人都以右手执筷？为什么中国跟人打招呼时喜欢问：“您吃了吗”？为什么劳动时要高唱劳动号子？大年三十至初二，家中不许扫地，如果进行打扫就会破坏来年的财运，在婚姻的缔结中，最初的步骤是交换男女双方的生辰八字，并且找算命先生算两个人的“命”是否符合……这都是生活最自然而然的状态，如果穷根问底，却有许多学问，这种学问就是民俗。它悄然支配着我们：指导规范着人们的衣食住行、礼仪礼貌、待人接物……那么，究竟什么是民俗呢？

民俗，即民间风俗，指一个国家或民族中广大民众所创造、享用和传承的生活文化。它起源于人类社会群体生活的需要，在特定的民族、时代和地域中不断形成、扩大和演变，为民众的日常生活服务。它是人民传承文化中最贴切身心和生活的一种文化——劳动时有生产劳动的民俗，日常生活中有日常生活的民俗，传统节日中有传统节日的民俗，社会组织有社会组织民俗，人生成长的各个阶段也需要民俗进行规范，结婚人们需要有结婚典礼或仪式来求得社会认同，在人的精神意识领域也有民俗，许多生活中的禁忌都是来源于此。最有意义的是，民俗文化中，潜移默化地继承了黄老之道最本质的养生精神，千百年来，血脉相传。

### 一、情志超脱出的安全感

老子《道德经》始终关注个体生命的存在，强调对生命的终极关怀。着力于从养生学角度从事生命的思考，从而观察生命、认识生命、理解生命和保养生命。这是一种对生命存有的文化医疗方法。关心的不是个体外在生理形式的病痛与灾难，而是从宇宙法则的终极关怀，扩充到人的主体生命在天地运行秩序中的对应之道。这种医疗观念，从人类生理的自然欲望与本能中，领悟到生命存有的形上作用。以心灵层面自我调试来维护与保养机体的正常运作。琴、棋、书、画就是祖先陶冶情操、颐养人性的突出代表，是社会人生养生健身之大本，是情志养生的一种辅助方法。其特点是发挥人的最高能量，达到开发智慧、气质、躯体、全功能的目的。人如果缺少心灵修养的功夫，遇事心态失掉平衡，七情六欲随之而起。贪、嗔、痴、爱、喜、怒、哀、思、悲、恐、惊，是心灵之大敌，再加上人世上的不可抗拒的生老病死离别的自然规律，重者致心灵于死地。哀大莫过于心死。所以说，治病先去心病，心灵没有病死了人，心病不去神医难治。因此三分医药七分养。养，即是心灵修复。即要修心，必通心源之理。

#### （一）琴

琴棋书画琴为首。琴，是以听觉诉诸人们的感官，并让所有高尚情怀之内涵带到自身无限情怀之中，让优美的琴音，去抒发内心深处的感伤，以此来代替粗犷的呐喊，内在的抒发更能促进体内血液及经脉的循环，从而更好地保持人体的养生效果。让自己对潜能的信心去恢复自身的免疫抗体，达到身体的永久健康。

琴是我国一种古老而富有民族特色的弹弦乐器，因它常与瑟一起演奏，故常琴瑟并称。琴瑟之音，即指音色优美动听的乐曲，若从广义上讲，就是指音乐。音乐，可以欣赏，可以自娱，包括唱歌与演奏乐曲。欣赏音乐可以使人情绪改变，而弹拨或唱歌则不仅可以调节情志怡养心神，还可直接宣泄情绪。音乐可以表达思想感情，抒发内心情怀，可以引起人的共鸣。《礼记·乐记》说：“诗言其志也，歌咏其声也，舞动其容也，三者本于心，然后乐器从之，是故情深而文明气盛，而化神和神，积中而英华发外”。所以，养生的音乐，只能是文明健康、美妙动听而感人的音乐。消极颓废的音乐则非养生所宜。《吕氏春秋·孟春纪》：“靡曼皓齿，郑卫之音，务以自乐，命之曰伐性之斧”，说的就是这个道理。《乐记》中说：“音乐者，流通血脉，动荡精神，以和正心也”。音乐通过调节情志，使人欢悦，故而令周身脉道通畅，气血调达。古人认为五声音阶中的宫、商、角、徵、羽五音，分别与五脏有不同的调节作用。宫音悠扬谐和，助脾健运，旺盛食欲；商音铿锵肃劲，善制躁怒，使人安宁；角音条畅平和，善消忧郁，助人入眠；徵音抑扬咏越，通调血脉，抖擞精神；羽音柔和透彻，发人遐思，启迪心灵。说明音乐确能起到和血脉，调五脏功能的作用。吹、拉、弹、拨各种不同的乐器，可以心、手并用，既抒发情感，也活动肢体，而且，手指的活动还可以健脑益智。在音乐旋律的境界中，舒展身体，轻歌曼舞，使人情动形动，畅情志而动筋骨，从而达到动形健身的目的。

## （二）棋

棋能让人情志专一。《道德经》云：“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。”专一使人长寿，守一使人不昏。人能守一，方能脑降甘露，润洒清泉。《内经·上古天真论》：“有真人者，提挈天地，把握阴阳，独立守神，肌肉若一”，“以精神传精神，心领神会”的养精神之法，这是至高无上的心灵疗法。

我国棋类有很多，如围棋、象棋、军棋，雅俗共赏，变化万千，趣味无穷。弈棋之时，精神专一，意守棋局，杂念皆消，神情有弛有张。古人就有“善弈者长寿”之说，弈棋不仅是紧张激烈的智力竞赛，更是有利身心、延年益寿的娱乐活动。其养生机理主要有：

1. 养性益智。下棋是一种静中有动、外静内动的活动，需要凝神静气、全神贯注，神凝则心气平静，专注则杂念全消。而棋局的变化，可以锻炼人的应变能力，既是一种休息、消遣，也是一种益智养性的活动。

2. 锻炼思维。下棋是一种有兴趣有意义的脑力活动，棋盘上瞬息万变的形势，要求对弈者全力以赴，开动脑筋，以应不测，两军对垒，这是智力的角逐，行兵布阵，是思维的较量。经常下棋，能锻炼思维，保持智力聪慧不衰。

3. 身心舒畅。与棋友会棋，磋商技艺，能增进朋友之间的往来，特别是中老年人，下棋做为一种活动，也可使人精神愉快，有所寄托，使身心舒畅。

当然，不适度的棋艺活动反而有损于身心健康。例如，饭后不宜立即弈棋；下棋时间不宜过长；不要情绪波动；不要挑灯夜战等。

## （三）书

传统医学认为：“人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。”七情太过可使脏气失调。

书法可调节心态，使情绪稳定，使心魔去除。狂喜之时，习书能凝神静气，精神集中；暴怒之时，能抑郁肝火，心平气和；忧悲之时，能散胸中之郁，精神愉悦；过思之时，能转移情绪，抒发情感；惊恐之时，能神态安稳，宁神定志。可见，书法能调节情绪，促进人的身心健康。可以说书法是防治心身疾病的非药物疗法。古今书法家多长寿，如久负盛名的颜、柳、欧、赵四大家，其中三位都年逾古稀。颜真卿寿至76岁，柳公权87岁，明代书法家文征明寿至89岁，清代书法家梁同书寿至92岁，现代书法家孙墨佛寿至100岁，舒同93岁，苏局仙110岁，董寿平94岁。

书法体现了形神共养的统一性。“形为神之宅”。形体的养护在于动，动以养形。执笔时，指实、掌虚、腕平的姿势；书写中悬腕、悬肘，不断前落后顾、左撇右捺、上折下弯的运动，不但调节了手臂的肌肉和神经，而且使指、臂、肩、背、腰、腿部也得到运动，而这种运动是舒缓的、非剧烈的；是适度的，非超常的。书法体现的这种适度运动，贯穿了“摇筋骨、动肢节”的导引内涵。“神为形之主”，清代养生家曹庭栋主张：“养静为摄生首务”。静以养神，养神则保形。习书法时全神贯注，人的思想纯静、恬淡、少欲，心神不被外界事物所扰动，在追名逐利的风潮面前，甘于清贫，恪守寂寞，使体内阴阳平衡，保证人体内环境的稳定状态，延缓细胞的分裂周期，体内气血在最低限度内变化，代谢相对缓慢。书法能养神，养神能练意，有效地减少或避免心理对于生理的干扰，使一切杂念全抛之九霄云外，这种全身心的投入，其作用不亚于练气功、打太极拳。练习书法，形神共养，使书者形神一体，心身统一，从而健康长寿。

#### （四）画

见素抱朴是养生的至高境界。一幅美好的画，能使人情志超脱。中国书画源远流长，闲情逸趣，可修身养性、陶冶情操。历来书画高手多长寿，足以为世人所瞩目。古往今来，我国许多名人和艺术家，都“以书为乐”“以画为寄”，他们深知书画养生之奥秘。书画家长寿，是人的心理、生理、审美、哲理等方面综合作用的结果，因为书画大家在挥毫泼墨、研习书画的时候，思想高度集中，甚至达到忘我的境界，当心情和思想都融入创作的意境中，对身边发生的各种琐事就会视而不见，听而不闻，身心不为尘俗利欲所扰，从而达到轻松安适、超凡脱俗的境界。

宋代著名词人秦观曾患肠胃病，久治不愈。好友高仲特地带来一幅珍藏的山水名画给他看，这是唐代著名诗人、画家王维作的《辋川图》。高仲说：“你经常看这幅画，病很快就会好的。”秦观半信半疑，便让家人挂于卧室，每日细细观赏。每当他看到这幅山清水秀的辋川别墅图时，就仿佛离开了病榻，进入了那迷人的画境，呼吸着清新的空气，聆听着森林中的婉转鸟鸣，顿时感到心旷神怡，好不豁达。经过十日的“画中游”，秦观食欲增加，肠胃病逐渐好了。当代书画大师潘天寿说：“人品是画品的决定因素，只有人的道德品质高了，画品才能提高。相反，画品低，人品也高不了。”近代书法大家于右任先生，一生对松树情有独钟，在他留下的墨迹中，对松树的赞美举不胜举。垂暮之年，老人在厅堂悬挂了一幅自己早年的墨宝：“种柳观生意，栽松养太和。”郑板桥晚年也写过一幅对联：“青菜萝卜糙米饭，瓦壶天水菊花茶。”他们从不同角度表达了追求平淡、不慕浮华的平和心境。

普通百姓虽然没有办法和书画大师相比较，但是在工余饭后、闲暇之时安下心来，或平心静气地去临摹书法、描绘丹青，或把玩收藏一件自己心仪的藏品，使心灵得到净化，让思想得到升华，倒也悠然自得，其乐无穷。

## 二、大自然赋予的依赖感

2006年5月20日，“春节”民俗经国务院批准列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

春节是中国民间最隆重最富有特色的传统节日，一般指除夕和正月初一，是一年的第一天，又叫阴历年，俗称“过年”。但在民间，传统意义上的春节是指从腊月初八的腊祭或腊月二十三或二十四的祭灶，一直到正月十五，其中以除夕和正月初一为高潮。在春节期间，我国的汉族和很多少数民族都要举行各种活动以示庆祝。这些活动均以祭祀神佛、祭奠祖先、除旧布新、迎喜接福、祈求丰年为主要内容。活动丰富多彩，带有浓郁的民族特色。

春节原名“元旦”。隋代杜台卿在《五烛宝典》中说：“正月为端月，其一日为元日，亦云正朝，亦云元朔。”“元”的本意为“头”，后引申为“开始”，因为这一天是一年的头一天，春季的头一天，正月的头一天，所以称为“三元”；因为这一天还是岁之朝，月之朝，日之朝，所以又称“三朝”；又因为它是第一个朔日，所以又称“元朔”。

腊月二十三又称“小年”，是民间祭灶的日子。祭灶，是一项在我国民间影响很大、流传极广的习俗。旧时，差不多家家灶间都设有“灶王爷”神位。人们称这尊神为“司命菩萨”或“灶君司命”，传说他是玉皇大帝封的“九天东厨司命灶王府君”，负责管理各家的灶火，被作为一家的保护神而受到崇拜。灶王龕大都设在灶房的北面或东面，中间供上灶王爷的神像。没有灶王龕的人家，也有将神像直接贴在墙上的。有的神像只画灶王爷一人，有的则有男女两人，女神被称为“灶王奶奶”。在河北省沧州一带，年年夏历腊月，家家户户都从二十三这天一直忙到三十。三十晚上还要熬夜，叫做“守岁”。这个风俗，跟灶王奶奶有关系。祭灶节，民间讲究吃饺子，取意“送行饺子迎风面”。山区多吃糕和荞面。晋东南地区，流行吃炒玉米的习俗。人们还喜欢将炒玉米用麦芽糖粘结起来，冰冻成大块，吃起来酥脆香甜。

腊月二十三以后，家家户户都要写春联、贴门神、贴福字、贴窗花、贴年画、贴挂千。民间讲究有神必贴，每门必贴，每物必贴，所以春节的对联数量最多，内容最全。神灵前的对联特别讲究，多为敬仰和祈福之言。常见的有天地神联：“天恩深似海，地德重如山”；土地神联：“土中生白玉，地内出黄金”；财神联：“天上财源主，人间福禄神”；井神联：“井能通四海，家可达三江”。面粮仓、畜圈等处的春联，则都是表示热烈的庆贺与希望。如“五谷丰登，六畜兴旺”；“米面如山厚，油盐似海深”；“牛似南山虎、马如北海龙”；“大羊年年盛，小羔月月增”等等。另外还有一些单联，如每个室内都贴“抬头见喜”，门子对面贴“出门见喜”，旺火上贴“旺气冲天”，院内贴“满院生金”，树上贴“根深叶茂”，石磨上贴“白虎大吉”等等。大门上的对联，是一家的门面，特别重视，或抒情，或写景，内容丰富，妙语联珠。门神像左右户各一张，后代常把一对门神画成一文一武。门神分三类，有大门门神、

街门门神、屋门门神等。年画是我国的一种古老的民间艺术，他反映了人民大众的风俗和信仰，寄托着人们对未来的希望。年画，也和春联一样，起源于“门神”。春联由神荼、郁垒的名字而向文字发展，而年画依然沿着绘画方向发展。随着木板印刷术的兴起，年画的内容已不仅限于门神之类，而渐渐把财神请到家里，进而在一些年画作坊中产生了《福禄寿三星图》、《天官赐福》、《五谷丰登》、《六畜兴旺》、《迎春接福》等彩色年画。以上这些都具有祈福、装点居所的民俗功能，以满足人们喜庆祈年的美好愿望。

举行过灶祭后，便正式地开始做迎接过年的准备。每年从农历腊月二十三日起到除夕止，我国民间把这段时间叫做“迎春日”，也叫“扫尘日”。扫尘就是年终大扫除，北方称“扫房”，南方叫“掸尘”。在春节前扫尘，是我国人民素有的传统习惯。

“腊月二十四，掸尘扫房子”的风俗，由来已久。据《吕氏春秋》记载，我国在尧舜时代就有春节扫尘的风俗。按民间的说法：因“尘”与“陈”谐音，新春扫尘有“除陈布新”的涵义，其用意是要把一切“穷运”、“晦气”统统扫出门。这一习俗寄托着人们破旧立新的愿望和辞旧迎新的祈求。

我国民间在除夕有守岁的习惯，俗名“熬年”。守岁从吃年夜饭开始，这顿年夜饭要慢慢地吃，从掌灯时分入席，有的人家一直要吃到深夜。根据宗懔《荆楚岁时记》的记载，至少在南北朝时已有吃年夜饭的习俗。守岁的习俗，既有对如水逝去的岁月含惜别留恋之情，又有对来临的新年寄以美好希望之意。

吃年夜饭，是春节家家户户最热闹愉快的时候。大年夜，丰盛的年菜摆满一桌，阖家团聚，围坐桌旁，共吃团圆饭，心头的充实感真是难以言喻。人们既是享受满桌的佳肴盛饌，也是享受那份快乐的气氛，桌上有大菜、冷盆、热炒、点心，一般少不了两样东西，一是火锅，一是鱼。火锅沸煮，热气腾腾，温馨撩人，说明红红火火；“鱼”和“余”谐音，是象征“吉庆有余”，也喻示“年年有余”。还有萝卜俗称菜头，祝愿有好彩头；龙虾、爆鱼等煎炸食物，预祝家运兴旺如“烈火烹油”。最后多为一道甜食，祝福往后的日子甜甜蜜蜜，这天，即使不会喝酒的，也多少喝一点。

年夜饭的名堂很多，南北各地不同，有饺子、馄饨、长面、元宵等，而且各有讲究。北方人过年习惯吃饺子，是取新旧交替“更岁交子”的意思。又因为白面饺子形状像银元宝，一盆盆端上桌象征着“新年大发财，元宝滚进来”之意。有的包饺子时，还把几枚沸水消毒后的硬币包进去，说是谁先吃着了，就能多挣钱。吃饺子的习俗，是从汉朝传下来的。相传，医圣张仲景在寒冬腊月，看到穷人的耳朵被冻烂了，便制作了一种“祛寒娇耳汤”给穷人治冻伤。他用羊肉、辣椒和一些祛寒温热的药材，用面皮包成耳朵样子的“娇耳”，下锅煮熟，分给穷人吃，人们吃后，觉得浑身变暖，两耳发热。以后，人们仿效着做，一直流传到今天。新年吃馄饨，是取其开初之意。传说世界生成以前是混沌状态，盘古开天辟地，才有了宇宙四方。长面，也叫长寿面。新年吃面，是预祝寿长百年。

接神是为新旧年分野，但接神时间亦不太统一。有的子时一到就开始举行仪式，有的到“子正”之时，即午夜零点开始接神，有的则在“子正”之后方接。祭灶后，诸神都回天宫，不理人间俗事，到除夕子时后，即新一年来临时，又降临人间理事。接神的仪式在天地桌前举行，由全家中的最长者主持。因为诸神所居的天界方位不

同，下界时来的方向自然也不同，至于接何神，神从何方来，要预先查好“宪书”，然后带领全家举香在院中按方位接神。如辛未年的“宪书”上指示：“财神正东、福神正南、贵神东北、喜神西南、太岁神西南等”。按方位叩首礼毕后，肃立待香尽，再叩首，最后将香根、神像、元宝锭等取下，放入早已在院中备好的钱粮盆内焚烧。焚烧时同燃松枝、芝麻秸等。接神时鞭炮齐鸣，气氛极浓烈。

接神后，将芝麻秸从街门内铺到屋门，人在上面行走，噼叭作声，称为“踩岁”，亦叫“踩祟”。由于“碎”与“祟”同音，取新春开始驱除邪祟的意思。

当午夜交正子时，新年钟声敲响，整个中华大地上空，爆竹声震响天宇。在这“岁之元、月之元、时之元”的“三元”时刻，有的地方还在庭院里垒“旺火”，以示旺气通天，兴隆繁盛。在熊熊燃烧的旺火周围，孩子们放爆竹，欢乐地活蹦乱跳，这时，屋内是通明的灯火，庭前是灿烂的火花，屋外是震天的响声，把除夕的热闹气氛推向了最高潮。历代的诗人墨客总是以最美好的诗句，赞颂新年的来临。王安石的《元日》诗：

爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。

千门万户瞳瞳日。总把新桃换旧符。

描绘了我国人民欢度春节盛大的喜庆情景。爆竹声响是辞旧迎新的标志、喜庆心情的流露。经商人家，放爆竹还有另一番意义：他们在除夕之夜大放炮仗是为了新的一年大发大利。不过，据旧习认为，敬财神要争先，放爆竹要殿后。传说，要想发大财者，炮仗要响到最后才算心诚。

春节早晨，开门大吉，先放爆竹，叫做“开门炮仗”。爆竹声后，碎红满地，灿若云锦，称为“满堂红”。这时满街瑞气，喜气洋洋。春节里的一项重要活动，是到新朋好友家和邻里祝贺新春，旧称拜年。汉族拜年之风，汉代已有。唐宋之后十分盛行，有些不必亲身前往的，可用名帖投贺。东汉时称为“刺”，故名片又称“名刺”。明代之后，许多人家在门口贴一个红纸袋，专收名帖，叫“门簿”。如今此风俗演化为手机短信。

正月初五俗称破五。民俗一说破五前诸多禁忌过此日皆可破。按照旧的习惯要吃“水饺子”五日，北方叫“煮饽饽”。如今有的人家只吃二三天，有的隔一天一吃，然而没有不吃的。从王公大宅到街巷小户都如是，就连待客也如此。妇女们也不再忌门，开始互相走访拜年、道贺。新嫁女子在这一天归宁。一说破五这一天不宜做事，否则本年内遇事破败。破五习俗除了以上禁忌外，主要是送穷，迎财神，开市贸易。

南方人在正月初五祭财神。民间传说，财神即五路神。所谓五路，指东西南北中，意为出门五路，皆可得财。清代顾禄《清嘉录》云：“正月初五日，为路头神诞辰。金锣爆竹，牲醴毕陈，以争先为利市，必早起迎之，谓之接路头。”又说：“今之路头，是五祀中之行神。所谓五路，当是东西南北中耳。”上海旧历年有抢路头的习俗。正月初四子夜，备好祭牲、糕果、香烛等物，并鸣锣击鼓焚香礼拜，虔诚恭敬财神。初五日俗传是财神诞辰，为争利市，故先于初四接之，名曰“抢路头”，又称“接财神”。五祀即祭户神、灶神、土神、门神、行神，所谓“路头”，即五祀中之得神。凡接财神须供羊头与鲤鱼，供羊头有“吉祥”之意，供鲤鱼是图“鱼”与“余”谐音，讨个吉利。人们深信只要能够得到财神显灵，便可发财致富。北方于此日祭“五穷”也是一样。穷鬼，又称“穷子”。据宋陈元靓《岁时广记》引《文宗

备问》记载：“颛顼高辛时，宫中生一子，不着完衣，宫中号称穷子。其后正月晦死，宫中葬之，相谓曰今日送穷子”。相传穷鬼乃颛顼之子。他身材羸弱矮小，性喜穿破衣烂衫，喝稀饭。即使将新衣服给他，他也扯破或用火烧出洞以后才穿，因此“宫中号为穷子”。这一天各家用纸造妇人，称为“扫晴娘”，“五穷妇”，“五穷娘”，身背纸袋，将屋内秽土扫到袋内，送门外燃放炸之。这一习俗又称为“送穷土”，“送穷媳妇出门”。陕西韩城一带，破五这一天忌出门，而且要将鲜肉放在锅中炙烤，还要爆炒麻豆，令其崩裂发声，认为这样可以崩除穷气，求得财运。此外旧时除夕或正月初五要吃得特别饱，俗称“填穷坑”。民间广泛流行的送穷习俗，反映了我国人民普遍希望辞旧迎新，送走旧日贫穷困苦，迎接新一年的美好生活的传统心理。

旧俗春节期间大小店铺从大年初一起关门，而在正月初五开市。俗以正月初五为财神圣日，认为选择这一天开市必将招财进宝。

元宵放灯的习俗，在唐代发展成为盛况空前的灯市，中唐以后，已发展成为全民性的狂欢节。唐玄宗（公元685～762年）时的开元盛世，长安的灯市规模很大，燃灯五万盏，花灯花样繁多，皇帝命人做巨型的灯楼，广达20间，高150尺，金光璀璨，极为壮观。

以后历代的元宵灯会不断发展，灯节的时间也越来越长。唐代的灯会是“上元前后各一日”，宋代又在十六之后加了两日，明代则延长到由初八到十八整整十天。到了清代，满族入主中原，宫廷不再办灯会，民间的灯会却仍然壮观。日期缩短为五天，一直延续到今天。

唐宋时灯市上开始出现各式杂耍技艺。明清两代的灯市上除有灯谜与百戏歌舞之外，又增设了戏曲表演的内容。“猜灯谜”又叫“打灯谜”是元宵节后增的一项活动，出现在宋朝。南宋时，首都临安每逢元宵节时制迷，猜谜的人众多。开始时是好事者把谜语写在纸条上，贴在五光十色的彩灯上供人猜。因为谜语能启迪智慧又饶有兴趣，所以流传过程中深受社会各阶层的欢迎。

2006年被列入第一批国家级非物质文化遗产名录的重大节日还有：清明、端午、中秋，它们与春节一起，明确成为我国四大传统节日。四大节日背后蕴涵的四季神明崇拜，是中华民族不可割舍的悠久的道家传统。对大自然的深切眷恋，即给人们以欣欣向上的心理。

### 三、自我调剂的幽默感

笑既是良好情绪的反应，也是心理健康的表现。古人有训：“寿向乐中求”。能笑者健康，能乐者长寿。幽默疗法在中国古代就不乏其例。

清朝一名八府巡按患了精神抑郁症，久治无效，后经人介绍到扬州府兴化县名医赵海仙处诊治。赵大夫切脉后沉默不语，巡按大人再三追问，赵才慢吞吞地回答道：“依老朽之见，大人之疾，乃月经不调也。”巡按听罢，不禁哈哈大笑，连说“庸医，庸医”，然后拂袖而去。此后，这位巡按大人逢人谈及此事都要大笑、嘲讽一番，在一次次开怀大笑中，他的病竟不药而愈了。

道家重视生命的价值，其中一个重要的表现就是确立了生命平等的原则。《老子》第五十一章曰：“道生之，德畜之，长之育之，亭之毒之，养之覆之。生而不



道

医

讲

义

有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。”万物从道而生，道对万物有生畜养育之恩，却不居功而占有万物，傲视万物，宰制万物，因此，“万物莫不尊道而贵德”，万物在宇宙中和谐共处，它们是平等的。庄子更是一位主张万物平等、物我平等的思想家，《齐物论》中有“天地与我并生，而万物与我为一”的名言，该篇还说：“筌与楹，厉与西施，恢譊怪，道通为一。”这里说明，如果从道的高度来看待世界，看待世界中的各种事物与现象，其间的差别都是相对的，都可通而为一，这也就是所谓“以道观之，物无贵贱”（《庄子·秋水》）。从老庄到道教，其中对生命本质的认识始终贯穿着一条主线，那就是把人类视为自然的一部分，以自然之大道作为终极追求，既重视现实的形体生命，以生为贵，又主张回归自然，保持精神生命的自由，由此获得生命的圆满与超越。这也是道家生命关怀精神的重点之所在。

林语堂说得很好：“中国人得势时都信儒教，不遇时都信道教，各自悠游林下，寄托山水，怡养性情去了。中国文学，除了御用的廊庙文学，都是得力于幽默派的道家思想。廊庙文学，都是假文学。就是经世之学，狭义言之，也算不得文学。所以真有性灵的文学，人人最深之吟咏诗文，都是归返自然，属于幽默派，超脱派，道家派的。中国若没有道家文学，中国若果真只有不幽默的儒家道统，中国诗文不知要枯燥到如何，中国人之心灵，不知要苦闷到如何”（《林语堂自传》）。

### 第三节 医经派

中华传统医学的基本体系的起源，有所谓“医不三世，不服其药”之说。三世指“三世之书”（神农本草、黄帝针灸、素女脉诀）。在中国医药系统中，神农派当是经方派的起源，经由神农本草—伊尹《汤液》—《伤寒论》—《新修本草》—《本草纲目》等而蔚为成观；黄帝派当是医经派的源头，经《黄帝内经》—《难经》—《甲乙经》……而领数千年风骚；素女之书现存多为房中之书，并相传素女是黄帝的房中老师，所以素女派是房中派的开始，后游离出医家，自成体系。

因为中医所代表的“形治”体系并非本书所讨论的重点，因此，这里仅以最节俭的笔墨，最基本的演变，考察中华传统医学的源流与成因。

#### 一、中医在汉代与道医正式脱轨

《汉书·艺文志》列方技为医经、经方、房中和神仙四家。“神仙家”为迎合秦汉帝室向往长生的欲望而繁荣，《汉志》载录《宓戏杂子道》等十家共205卷，按其“所以保性命之真，而游求于其外者也。聊以荡意平心，同死生之域，而无怵惕于胸中”（班固《汉书》）的意旨，实在与我们理解的医学距离甚远。“房中家”亦不同于今天的“性医学”，倒是与后世在贵族宦门中秘传的“房中术”有更多牵连。因此，《汉志》方技四家只有医经和经方算是医学。“医经”一派，“原人血脉经络骨髓阴阳表里，以起百病之本，死生之分”（班固《汉书》），显然更关注医学的基础，而“经方”一派则径言“本草石之寒温，量疾病之浅深”（班固《汉书》），于临床有更大的激情，两派各擅其能，又皆有所短，已是中医学学术流派的雏形。需要注意的是，

被后世奉为不刊之典的《黄帝内经》。

《黄帝内经》是汉代讲黄老养生的著作，最著名的当是传流至今的《黄帝内经》。该书成于何日？争论纷纭。早者推到战国时代，晚者说是东汉，折中者认为该书的内容战国时代已经具有，但未必全备，后在刘向校书时，由名医李柱国校聚而成。《黄帝内经》是一部纯粹的医书。《汉书·艺文志》将它列在“道家”之外，医书系统。但其中受黄老思想的影响，则明显可见。在《素问·上古天真论》中，该书解释古人為何能长命百岁，原因是他们知“道”，能“恬淡虚无”，“精神内守”，所以“德全不危”。该书把有道者分为“真人”、“至人”、“圣人”、“贤人”四类，这与《太平经》是一致的。《素问·阴阳应象大论》道：“是以圣人处无为之事，乐恬淡之能，从欲快志于虚无之守，故寿命无穷，与天地终，此圣人之治身也。”这些都表明，在《黄帝内经》看来，保持健康的办法，是恬淡寡欲。这和太子用以劝告刘秀的思想也是一致的。

随着时光流转，医学的格局发生变化，中医在汉代开始，与道医正式脱轨，走上了一条告别“神治”、专司下医攻“病”的道路。研究这一重大的历史现象，首先当然是从医家本身看起，但是更本质的原因，却是儒家父权文化从汉代开始一枝独亢之后，黄老之学中的老子“神治”部分已经再也派不上用场，只有陶弘景、孙思邈几位罕有的道医大家尚执着于道医完整的学术体系，再就是在清代的御医堂里仍然保留着符篆中的“祝由十三科”，道医中的“神治”一脉，完全被淹没在典籍之中。到了民国时代，中医面临西医强烈的冲击与挑战，汪精卫提出“取缔中医”，更把中医推向绝路，彻底忘却自己的本质和方向。

张仲景撰《伤寒杂病论》，不曾直接提及《汉志》中的任何一家；张仲景曾撰写引用的《素问》、《九卷》，经过《甲乙经》、《脉经》的征引以及皇甫谧对其与《黄帝内经》关系的明确肯定，大约在魏晋之际成为了医经派的旗帜。此后，南朝全元起作《素问训解》，隋代杨上善作《黄帝内经太素》、唐代王冰作《黄帝内经素问注》，医经派沿着《黄帝内经》的脉络在充实、提高和趋向精致。

经方与医经不同，与临床直接相关的特点决定着它更具有活力，也注定会更加繁荣。《隋书·经籍志》载医书“二百五十六部，合四千五百一十卷”（魏徵《隋书》），其中以“方”为名的约70多种，经方派的繁荣可由此得知，至于2600卷之巨的《四海类聚方》，更是经方派的盛举。东晋葛洪是大学问家，曾在《抱朴子》中表示过对医学的不屑，却编撰了《肘后备一方》，该书经梁代陶弘景补阙而传于今，即《肘后备急方》。葛洪萃集医方，但为救急，因此不讲太多的医学原理，自当是经方一派。孙思邈、王焘多有引用的姚僧垣《集验方》、陈延之《小品方》等，亦不越此范畴。南北朝的分裂导致了医学的隔阂，现实的需要却催促着医学的进步。方、药、法、术的不断积累，以及人们对理论的研究和传承，医经与经方在相通而又不同的层面上绵延着彼此的执着，当时的中医临床是一种异彩纷呈的景象。

唐代的统一与初唐至盛唐的百年繁荣，为中国医学的总结、归纳、提高提供了条件。《千金方》和《外台秘要》不仅是唐代医学的双璧联珠，而且有着相似的特点，即将“方”、“法”统摄于相应的理论之下，其中《备急千金要方》表现得尤为典型。与《肘后备急方》和只能从前代文献中略窥鳞爪的《集验方》等相比，《备急千金要

方》以论统方，先论后方，方必据理，理以方明，表现出医经与经方融合的迹象。如果说隋唐以前数百年的医学还是在相对的艰难中前进的话，初唐至唐代的繁荣与稳定，不仅为医学的发展创造了更多的机会，也为学术的总结提供了直接的可能性。孙思邈是善能综合的大家，于医学有着极大的热情，并在似乎无意之间开创了医经与经方两派互融互通的风气。如果确认《汉志》四家是学派的概念，那么这种学派传承到了唐代则出现了融汇的迹象。这种融汇是医学长期厚重积累的要求，医学到了唐代已不能满足于学派在临床与理论之间进行选择。医学是一个从理论到临床的综合体系，学术学派则同样应该是一个由理论和临床构成的小体系，偏重临床或偏重理论，反映着医学的相对幼稚与贫弱。因此，从《汉志》四家到隋唐时期，中医的学派只能算是早期学派，而《千金方》、《外台秘要》等综合性医著的出现，为宋元及宋元以后成熟学派的蜂起创造了条件。

## 二、自成体系，标本辨证

唐代自孙思邈之后，道医学的“形神兼治”的整体体系不再为人所关注，只留下《内经》脏象学说。宋、元时期，中医分科增加一倍甚至二倍以上，由唐代的4科（医科、针灸科、按摩科、咒禁科）发展到宋代的9科，到元代增至13科（大方脉科、风科、针灸科、小方脉科、眼科、产科、口齿科、咽喉科、正骨科、金疮肿科、杂医科、祝由科、禁科）。这时医书的编纂、临床经验的总结都有了新的进步，在此基础上，医学理论有较大的发展，并产生了金、元时期的四大医学学派，即所谓的“金元四大家”。

金元四大家以刘完素、张从正、李杲和朱震亨为代表，他们的总出发点都是继承了《内经》的医学体系，但又各从不同的侧面继承并发展了《内经》的医学理论，使我国医药学的“形治”体系发展到新的高度。

刘完素（公元1110~1200年），字守真，金代河北河间人。他精研医学，拒绝做官，在民间行医，很受欢迎。当时传染病流行，他在医疗实践的基础上，重视致病原因中的火、热因素，主张从表里两法以降心火、益肾水为主，提出了一整套治疗热性病的方法，对寒凉药物的应用有独到的研究，被称为“寒凉派”。

张从正（公元1156~1228年）字子和，金代河南考城人，主要著作《儒门事亲》15卷。他继承和发展了刘完素的医学思想，主张用汗、吐、下3法，指出凡风寒初感邪在皮表者应用“汗”法，继而风痰宿食在于胸膈上脘的用“吐”法，寒湿痼冷或热在下焦的用“下”法。他对此3法的临床应用确有精到之处，遂有“攻下派”之称。

李杲（公元1180~1251年）字明之，金代河北真定人，师承刘完素。完素重视脏腑虚实，能根据气候、体质而灵活用药，对药物的性质又有新的阐明。这对李杲很有启发。李杲以《内经》理论为基础，结合实践，形成独创的见解，强调脾胃的作用，并认为“元气”是人生之本，元气充足与否决定了人体健康与病变。后人称之为“补土派”或“温补派”。

朱震亨（公元1281~1358年）字彦修，号丹溪，元代浙江义乌人，是刘完素的三传弟子，又旁通张从正、李杲之学，著有《格致余论》、《局方发挥》等医药著作。

他结合三家学说，倡泻火养阴之法，进一步发展了刘完素火热学说。后人称之为“养阴派”或“滋阴派”。

宋辽金元是一个动荡的时代。宋与辽、金、蒙古的复杂关系，不仅导致战乱频仍，而且将中国带入又一个南北朝的噩梦。战乱与和平的交错，人们不能不有更多思考，中国的思想、文化与科学步入了一个相对活跃的时代。北宋时期，医学积累已相当丰厚，学科分化也已基本完成，临床手段更加趋于多样，加之印刷术为医学文献提供了传播条件，医家们可以不再重复孙思邈“江南诸师秘仲景要方不传”的惆怅，于是便将更多的关注从寻找方法转向思考问题。以对《黄帝内经》、《伤寒论》等经典的理解发挥为契机，成无己、庞安时、刘河间、张元素各名其家，由刘河间而荆山浮屠、张子和，由张元素而李东垣、王好古，再由荆山浮屠而罗知悌而朱丹溪，由李东垣而罗天益，学派在绵延中嬗变，医学在学说的繁荣中进步。“儒之门户分于宋，医之门户分于金元”（纪昀《四库全书总目》）。宋元医家不再重复当年医经与经方的理论与临床之争，而是在临床特色的基础上探讨理论，在理论的指导下发挥临床特色。他们所争执的非如医经和经方那样是两个层面的内容，而是在同一个层面展开真正的争鸣，刘完素与张元素、李东垣与张子和，都能综合理论与临床而自成一个相对完整的系统。《素问玄机原病式》、《医学启源》、《脾胃论》、《儒门事亲》虽各有侧重，却都能综合理论与临床，将理法方药贯串为一个整体。业界多把宋元时期的中医学派称为“成熟学派”，依据也在于此。成熟学派的出现，标志着中医学术的“形治”体系走向成熟与丰满。

### 三、中医进入现代以后，受到西方医学的强烈冲击

中医学术至近代而一大变。西医的传入与发展对脱本后的中医产生强烈冲击，同时也受到了学界的质疑，中医学术的整体价值更为人所关注。中西汇通学派应运而生，有关中国医学的种种思潮纷纷涌现，民国时期废止中医的企图更使得中西医论争趋于白热化。“中西医汇通”只是轮廓而言，其中各家持论多有不同，实质性的学派活跃在“中西医汇通”的大潮流之中。但是，历史上的学术流派并没有消亡，也不可能消亡，即使显性的学派传承关系隐没不现，但学术本身并不因此而真正消歇，学派学说以相对隐性的形式绵延，并发生着实质性的影响。

汉代以前，我们可以称之为早期的中医，那时，从学科角度看，主要完成的是学术的渐进式积累，如药物的发现、方剂的创制、疗法的丰富等；从文化渊源上看，乃是道医整体理论的归纳梳理以及形神兼治的统一。汉代之后，道医的整体理论与技术体系尚且被道医大家所传承并丰富，但由于种种原因，已不再是医学的主流。宋元医家在固化了的政治体系的框架中掀起了“形治”的高潮，并通过著述传布思想，通过授学培养传人，以学说、医著、医家和传承关系构成成熟的中医学术流派。故而，在对宋元学派的“形治”体系“成熟”、“清晰”的赞美的同时，很少有人看到背后可悲的一面恰恰是对道医“神治”传统的彻底抛弃。近代以后，由于西医传入的影响，中医“形治”学术体系在西医面前出现了“小巫见大巫”似的尴尬，故而发生了较之此前要激烈许多的变化，在道医眼里，绝非意料之外，实属意料之中。无论如何，回归道医本来的传统，是祖国传统医学必然的选择。

## 第二章 庄子学派

庄周的思想，是以老子为依归。但《老子》的中心，是阐述自然无为的政治哲学，也可以叫作“君学”；《庄子》的中心，则是探求个人在当时的社会中，如何实现大宇宙的超脱思想，所以也可以叫做“真人之学”。在上古混沌状态时最理想的社会里，一切人为的制度和文化措施都要符合天人一体的宇宙观。对于个人人生，《庄子》强调“全性保真”，舍弃任何世俗的知识和名誉地位，以追求与宇宙的抽象本质——“道”合为一体，从而达到绝对的和完美的精神自由。《庄子》对现实有深刻的认识和尖锐的批判。不同于其他人只是从统治者的角度来看问题，一切社会的礼法制度、道德准则，本质上只是维护统治的工具。《胠篋》说，常人为防盗，总把箱子锁得很牢，遇上大盗，连箱子一起偷了。“圣知仁义”就是锁牢箱子的手段，大盗窃国，“并其圣知仁义而窃之”。所以，“窃钩者诛，窃国者侯。诸侯之门，而仁义焉存。”极是痛快淋漓。但作者并不主张以积极的行为来改变现实，而是对现实人生持超脱遐想的态度。甚至认为，一切世间的是非、美丑、大小之对立，只是人的认识上的对立，而并非万物自身的性质。

庄子本人既是一个哲学家，又富于诗人气质。庄学的后人，也受了他的感染。因此，所谓庄子学派，就是庄子和他的后人们的关于哲学与文学思考与实践的历史。庄子学派所创造的审美世界，是中国知识分子赖以生存下来的精神后花园。

### 第一节 庄子学派的基本特点与影响

#### 一、庄子学派的基本特点

##### （一）独立性

逍遥的入世态度是庄子学派的基本特征。庄子在《逍遥游》中说，大鹏的高飞，要有一定的条件，即“有待”，这不能算是绝对的自由；而要真正地达到自由，就要无条件的，即“无待”，这样才能“乘天地之正，而御六气之变”，自由自在地遨游于无穷无尽的天地之间，从而达到“天地与我并生，万物与我为一”的精神世界。能达到这样“无待”的人，才算是“至人”、“神人”或“圣人”。庄子的这种“逍遥游”的人生观，实质是追求归本自然，超越天命观，摆脱人间的不平等，无疑为人的自我认识，提供了新的启示。

中国的历史就是孔子思想的影响史。通过科举考试从士人中选拔官吏的中国科举制度，始于汉朝。考试的主要内容，是学生们对孔子礼教的理解程度。由于科举制度是步入仕途的唯一途径，所以由汉朝开始，一直到十九世纪，中国几乎所有的知识分子都在孔子的四书五经中打转。知识分子穷一生精力从事研究他的学说，一生都跳不

出这个圈子。大大影响了中华文化的多元化发展。四书五经成了学校的教科书，每一个学生都必须熟记。古代哲人的教条，深深地植根于人民的心中。由于这种儒学的熏陶，中国遂发展出一种和谐的社会生活，追求智识崇尚智慧的狂热，以及稳健的文化。中国虽经常遭受侵略，但其文化不但能巍然屹立，而且还能同化异族。但是，儒学并不是万能灵药。他对于统治者来说，是一剂有效的灵药，能使他们的王朝尽量避免混乱和衰落的来临。但是，对于在求变求新的国际竞争压迫下，对于一国的发展，是个阻碍，那些维系个人和社会秩序的礼教，几乎使人无法动弹，而造成一套永不改变的模式。孔子的教条。彻底的限制了人类自然而充沛的冲劲。孔子的那些礼教实在太完美了，以致显得过分的严肃。在孔子的教条下，简直没有豪放和冒险，爱情和友谊也过分的受到桎梏。他使妇女一味服从，贬低了自己。他使国家一味保守，阻碍了进步。

庄子学派以“逍遥”的人世态度，在儒家创建的以尊卑为灵魂的士人体制之外，带来了新鲜的灵感，拓宽了更大的思维空间。《庄子·外物》篇说：“筌者所以在鱼，得鱼而忘筌；蹄者所以在兔，得兔而忘蹄；言者所以在意，得意而忘言。”在庄子看来，言是不能完全表达意思的，即言不尽意。他说：“语之所贵者，意也。意之所随者，不可以言传也”（《天道》）。庄子强调语言文字的局限性，指出它不可能把人复杂的思维内容充分地表达出来，庄子的以言不尽意为根据的“得意忘言”说对文艺创作却影响深远。文学作品要求含蓄，有回味，往往要求以少总多，追求“味外之旨”、“言外之意”，而庄子的“得意忘言”说，恰恰道出了文学创作中言、意关系的奥秘。这对文学理论和文学批评产生了巨大影响，它在魏晋以后被直接引入文学理论，形成了中国古代文学注重“意在言外”的传统，并且为意境说的产生和发展奠定了理论基础。

## （二）理想性

庄子首开“散人”之端，同时也首开“山中宰相”之先河。《庄子·天下篇》首先提出“内圣外王之道”，此语已“包举中国学术之全部”（梁启超语）。在老子“道法自然”观的基础上，庄子发展了老子社会政治学说，提出“至德之世”的政治主张。他说：“夫至德之世，同与禽兽居，族与万物异，恶乎知君子小人哉！同乎无知，其德不离，同乎无欲，是谓素朴，素朴而民性得矣。”（《庄子·马蹄》）又说：“至德之世，不尚贤，不使能；上如标枝，民如野鹿。”可见庄子所向往的社会是没有阶级压迫和战争祸害的大同之世，这在当时固然属于幻想，但要求恢复“素朴”，即人的自然属性，人人平等，没有剥削和压迫，这在中国乃至人类思想政治史上都是有着深远影响的。战国时代，赵国的赵文王特别喜欢剑术。投其所好的剑士们纷纷前来献技，以至宫门左右的剑士达三千人之多。他们日夜在赵文王面前相互拚杀。每年为此而死伤的人数以百计，但赵文王仍兴趣不减、好之不厌。于是，民间尚剑之风大盛，侠客蜂起，游手好闲之徒日众，耕田之人日益减少，田园荒芜，国力渐衰。其他诸侯国意欲乘此机会攻打赵国。太子赵悝为此忧虑不已，召集左右大臣商量道：“如此下去，必将国破家亡，为别国所制。诸位大臣中，如有既能悦大王之意，又能止剑士相斗者？吾将赏赐千金。”左右异口同声说：“庄子可担此任。”太子问：“庄子是

什么人？”一大臣答：“庄子是个隐士。其才足可经邦，其能足可纬国，其辩可以起死回生，其说可以惊天动地。如能请他前来，定能顺大王之意，又能救民于水火。”于是，太子便派使者带上千金去请庄子。赵文王自听庄子畅论三剑后，三月未出宫门。自此戒绝好剑之痛，一心治理国家。那些剑士自觉再无出头之日，个个心怀忧惧，不久都纷纷逃散或自杀了。

但是更多的时候，庄子宁愿生活在以文学为主要园地的理想境界中。庄子的思想如汪洋般浩瀚，又出类拔萃，可谓是被诗化的哲学。他的文章大部分是信手拈来随意写成，但其中蕴含的趣味却是浑然天成。司马迁在《史记》中说庄子是“其学无所不窥，虽王公大人不能器之”，而庄子华美的文章与昂扬的气势，使其在文学与哲学上都呈现了高度的艺术化。鲁迅先生在《汉文学史纲要》中说，“然文词之美富者，实为道家。”“《庄子》大抵寓言，人物土地，皆空言无事实，而其文则汪洋辟阖，仪态万方，晚周诸子之作，莫之能先也。”郭沫若在论及庄子之文时也说：“秦汉以来的中国文学史，差不多大半是在它的影响下发展”（《郭沫若文集》）。

### （三）乐观性

中华民族是一个乐观的民族。快乐是生活的基本内容。追求美好的精神生活是人的基本权力。当古人在面临种种压力找不到出口，又还没有达到宗教的悟性时，古典诗和歌（词）像是一盏明亮的路灯，在古人的的人生最关键的时候指引了前途。庄子最害怕的，或最深致悲哀的是精神之死，不是形体之死。宗教观念是身体已死而灵魂不死，而庄子提的是身体存在而灵魂已死。所以在《田子方》明确说：“哀莫大于心死，而身死次之”。可见，庄子注重的是心死的问题，他害怕没有追求，害怕心早死于身。《庄子》书中还记述了一个“庄子妻死，鼓盆而歌”的故事。故事说：庄子的妻子去世了，庄子的朋友惠施前去吊唁。惠施来到庄子家，看见庄子正盘腿坐在蒲草编的垫子上敲着瓦盆唱歌呢。惠施很不理解，因而责备他说：“你的妻子与你日夜相伴，为你生儿育女，身体都累坏了。现在死了，你不哭也就罢了，却在这里唱歌，不是太过分了吗？”庄子回答：“你这句话可就不对了。你知道吗？当我的妻子刚死的时候我怎么不悲哀呢？可是后来想了想，也就不悲哀了。因为想当初我的妻子本来就是没有生命的，不但没有生命，而且连形体也没有，不但没有形体，而且连气息也没有。后来恍惚间出现了气息，由气息渐渐地产生了形体，由形体渐渐地产生了生命。现在她死了，又由有生命的东西变成了无生命的东西，之后形体也会消散，气息也会泯灭，她将完全恢复到原先的样子。这样看来，人生人死就像是春夏秋冬四季交替一样，循环往复，无有穷尽。我的妻子死了，也正是沿着这一循环的道路，从一无所有的大房子中走出，又回归到她原来一无所有的大房子里面休息，而我却在这里为此号啕大哭，这不是不懂得大自然循环往复的道理吗？正因为如此，所以我停止了悲伤，不哭了。”

## 二、庄子学派的影响

庄子学派的思想，在中国历史上留下了极为深远的影响。从积极意义上说，它揭示了社会统治思想的本质，表现了摆脱精神束缚的热烈渴望，为封建时代具有反传统

精神和异端思想的文人提供了哲学出发点；从消极意义来说，它所追求的自由只是理念上而非实践的自由，提供给人们的只是逃避社会矛盾的方法，因而始终能够为统治者所容忍。

道家之学到了庄子，着眼点从政治哲学转移到心理医学。庄子是对生死问题论述最多的中国古代哲学家，他从浩渺宇宙、万物一体的广大视角俯瞰人生，提出了生命的本质是神灵而不是形体的生命观。在《齐物论》中，庄子这样说道：人们一生下来，便踏上了向死亡行进的路途，陷入与自然、社会的种种矛盾冲突中，急匆匆地追名逐利，弄得精疲力尽而不见有什么成功，不知自己的归宿何在，就算活着不死，究竟有什么意义？最可悲的是没有精神，心跟着形体变化不居。人们都是这么糊里糊涂地活着，还是也有不糊涂的？

既然生死互相依赖，那么生则必有死，有死则必应还有再生，死亡意味着另一新生命的开始，就像白昼完了是黑夜，黑夜过去还必有白昼，与佛教《本事经》比喻生死相同。《养生主》篇还说：“指穷于为薪，火传也，不知其尽也。”以薪火相传、薪尽而火不灭，继续点燃别的柴薪，比喻生命现象，与佛典中常用以说明生死轮回、死非断灭的比喻相同。一些以佛解庄者，自然可以解释为生死轮回、相续不断。当然，庄子的论述过于简略，没能作出具体的说明。在《田子方》中，庄子进而提出“夫哀莫大于心死，而人死亦次之”的神本生命观，高度明确心神在生命健康中的根本地位。

在神学思想上和神治理论上，庄子是主张精神上的逍遥自在的，所以在形体上，他也试图达到一种不需要依赖外力而能成就的一种逍遥自在境界；庄子是主张宇宙中的万事万物都具有平等的性质，人融入于万物之中，从而与宇宙相终始；庄子提倡护养生命的主宰亦即人的精神是要顺从自然的法则，要安时而处顺；庄子要求重视内在德性的修养，德性充足，生命自然流注出一种自足的精神的力量。在知识分子的心目中，老庄，尤其是庄子的哲学是最为适应创造力的需要，最贴合他们内心深处隐微的部分的。它在儒家的规矩严整与佛家的禁欲严峻之间，给中国的知识分子提供了一块可以自由呼吸的空间，它是率性的，是顺应自然的，而反对人为的束缚的，它在保全自由“生命”的过程中，竭尽了最大的心力。庄子的美学思想对于后世的影响是巨大的，他对于美和人生的追求永远是一个向上的过程。强调个体生命的自由，才能达到美与丑、善与恶、欢喜和悲伤上升到缘于自然的境界。重视自我，人性与生活完全和谐统一，这才是庄子最想要留给后人美学的思想精髓。

## 第二节 庄子的神学思想与神治体系

庄子（约公元前369年~前286年），名周，字子休，战国时代宋国蒙（今安徽蒙城，一说为今河南商丘东北）人。著名思想家、哲学家、文学家，是道家学派的代表人物，老子哲学思想的继承者和发展者，先秦庄子学派的创始人。他的学说涵盖着当时社会生活的方方面面，但根本精神还是归依于老子的哲学。后世将他与老子并称为“老庄”，他们的哲学为“老庄哲学”。



庄子看起来是一个愤世嫉俗的人，他生活在战国时期，与梁惠王、齐宣王同时，约比孟轲的年龄略小，曾做过漆园小吏，生活很穷困，却不接受楚威王的重金聘请，在道德上其实是一位非常廉洁、质直，有相当棱角和锋芒的人。虽然他一生淡泊名利，主张修身养性、清静无为，在他的内心深处则充满着对当时世态的悲愤与绝望，从他哲学有着退隐、不争、率性的表象上，可以看出庄子是一个对现实世界有着强烈爱恨的人。正因为世道污浊，所以他才退隐；正因为有黄雀在后的经历，所以他才与世无争；正因为人生有太多不自由，所以他才强调率性。庄子是以率性而凸显其特立的人格魅力的。正因为爱得热烈，所以他才恨得彻底，他认为做官戕害人的自然本性，不如在贫贱生活中自得其乐，其实就是对现实情形过于黑暗污浊的一种强烈的觉醒与反弹。

庄子对后世的影响，不仅表现在他独特的哲学思想上，而且表现在文学上。他的政治主张、哲学思想不是干巴巴的说教，相反，都是通过一个个生动形象、幽默机智的寓言故事，通过汪洋恣肆、仪态万方的语言文字，巧妙活泼、引人入胜地表达出来，全书仿佛是一部寓言故事集，这些寓言表现出超常的想像力，构成了奇特的形象，具有石破天惊、振聋发聩的艺术感染力。《史记》用寥寥几行字介绍了庄子，说他著书十余万言，大抵都是寓言，如其中的《渔父》、《盗跖》、《胠箧》等篇，都是用来攻击孔子的学说，从而阐明老子的主张的。

## 一、庄子的神学思想

### （一）“道”是宇宙的本体

庄子没有专论宇宙观的文章，只在《大宗师》和《齐物论》两篇中涉及到。在《大宗师》中说：“夫道有情有信，无为无形；可传而不可授，可得而不可见；自本自根，未有天地，自古以固存；神鬼神帝，生天生地；在太极之先而不为高，在太极之下而不为深、先天地生而不为久，长于上古而不为老”。《庄子》对道的解释，把“道法自然”的老子学说继承下来。他明确地阐述了道的本质作用：“道”是“有情有信”，但却“无为无形，可传而不可授，可得而不可见”，“道”是宇宙的本体，产生万物的根源，道是超时间、空间的绝对，“先天地生而不为久，长于上古而不为老”，道的作用特别大，它无所不在，无所不能，可以主宰一切。他认为道的本质是物质的，是混浊状态的“气”，而这“气”没有固定的形态，叫做“无”。这种物质性的道，就是世界根源。庄周的道，实际上是指主观意识之外的，不受任何力量支配的宇宙精神。

《庄子》还讲到“道”可生万物，对宇宙形成进行了探索。在《天运》篇中举出了天地运行，日月其争，云雨转换等自然现象，提出了大量的物与物的运行问题，但最后解释为物的产生归于道了。最终把物说成了一种精神的东西。什么是精神，什么是物质，有时可以合而为一，没有什么区别。庄周还认为“物”可分化，分化就是生成，生成也就是毁灭。“其分也，成也；其成也，毁也。凡物无成与毁，复通为一。”他把“物有分”，和“齐生死”化为一体，说明了他的观点的一致性。

《庄子》在《追逐游》、《秋水》、《在宥》、《天地》等篇中，还阐述了“无己”、

“无功”和“无名”的概念。“无己”是把自己看成是虚幻的。在头脑中忘掉一切外物，连自己的形骸都忘掉。“无功”、“无名”就是反对人们追求功名利禄。

## （二）神为宇宙之本

在《大宗师》、《寓言》、《知北游》、《养生主》、《德充符》等许多篇中都提到了神不灭问题。《大宗师》中说：“夫彼有骇形而无损心，有旦宅而无情死”，意为人的肉体会有变化，但精神没有损伤，精神可以不断变易身体，而没有真正的死亡。在《知北游》中，庄子明确提出“生也死之徒，死也生之始”的思想。

## （三）气为宇宙之体

《庄子》书中贯穿整体的是“天与人一体”“通天下一气耳”等，明确提出“气”为宇宙存在之物质元素。在《知北游》中说到“人之生，气之聚也；聚则为生，散则为死”。认为人的生死，只不过是气的聚散，没有什么灵魂存在。庄周本人临死时，提出厚葬是没有什么用处的。因为人从自然中分离而又最终归于自然。

## （四）宇宙无时无刻不在运动之中

《庄子》书中的辩证法思想极为深刻，这也是其哲学思想的精华之一。首先，认为事物的变化在于自身运动。在《天道》篇中说：“天道运（运动）而无所积（停滞），故万物成（生成）；帝道运而无所积，故天下归（归附）；圣道运而无所积，故海内服。”指出天道的运动，王道的运动是时刻不停的。而运动的动力在自身。在《秋水》篇中说：“物之生也，若骤若驰，无动而不变，无时而不移。”《庄子》中深刻地认识到了天地、王道、人、物无时无刻不在变化中。

## （五）阴阳之中相互转化

《庄子》书中的对立统一观点，认为事物存在着矛盾的对立统一。在《在宥》、《秋水》、《则阳》、《齐物论》中均有揭示这种规律的论述，“于是乎喜怒相疑、遇智相欺，善否相非，诞信相讥”。因为矛盾双方的斗争，推动了事物的发展，所以“物无非彼，物无非是。……故曰彼出于是，是亦因彼，彼是方生之说也”。《则阳》中又说：“安危相易，祸福相生，缓急相摩，聚散以成。”认为安与危、是与非、生与死、缓与急等都是对立的，是互相依存，相互制约的关系。书中还说明了事物在对立统一中还可以互相转化的原理。其中一条认为转化是由量变到质变的变化。在《则阳》中说：“是故丘山积卑而为高，江河合水而为大，大人合并而为公。”从量化的转变看到了质变。在《人间世》篇里又谈到了事物可向相反方向转化。“且以巧斗力者（凭借智巧角力取胜），始乎阳（开始用公开办法），常卒乎阴（最后就用秘密的办法），泰至则多奇巧（用异乎寻常的诡计）；以礼饮酒者，始乎治（有规矩），常卒于乱（饮多了乱了规矩），泰至则多奇乐。凡事亦然（一切都是这样），始乎谅（诚实），常卒于鄙（险恶）；其作始也简（微小），其将毕也必巨（巨大）。”意思是说：以巧斗力，开始正大光明，最后是以阴谋决胜负，多用奇巧之计谋。以礼饮酒，开始饮酒有规矩，最后常以乱告终。大至多有奇乐，乐极、昏醉，则乱必生：其他事情也一样，开始于尊贵，必将以鄙弃告终。这些论述虽然还在神秘虚无主义“道”的支配下，但却具有了明确的辩证法因素。

## （六）天人合一

《庄子》书中提出了“天人合一”的思想。在《大宗师》中说：“天与人不相胜也”。即天则人，人则天，两者相同相合，差不太大。因为天人合一，进而认为，真人之所以与众不同，置生死于度外，因为他懂得这些全是天的运行，是自然而然的，所以人只能安而顺之，而不可能更改。《庄子》认为：“有人，天也，有天亦天也。”人是不可改变天的。只有认识了一切事物的发生，而且都是必然发生的，才可对任何事物变化，都不动激情。既然人性属自然属性，同自然没有差别，那么人就应该回归自然，应该保持内心中的宁宁安泰，就可以得到精神上的逍遥自由。

## 二、庄子的神治体系

### （一）庄子的大医医世观

1. 信念是人生的主宰。一天，庄子靠椅而坐，仰天而叹，沮丧得如失魂落魄一样。弟子侍立在旁，说：“先生为何嘘叹？人之形体真可以使如槁木，而心固可使如死灰吗？今之靠椅而坐者，不是昔之靠椅而坐者吗？”庄子道：“问得好。而今我丧失了自我，你可明白？”弟子道：“自我是什么？弟子愚钝，实不明白。”庄子道：“天下万物，都是彼此相对。故没有彼就没有此，没有你就没有我，这就是相反相成，可不知是谁使成这样的？是冥冥之中的道吗？道又是什么样子？骨骼、五腑六脏，遍存于一身，自我究竟是什么？我与谁亲近些呢？都喜欢它们，还是有所偏爱？如此，则百骨九窍、五腑六脏彼此有臣妾关系吗？如果皆是臣妾，这些臣妾之间到底是相互制约呢？或是轮流为君臣呢？难道其中真有主宰者吗？唉，人生一旦接受精气，成就形体，不知不觉中精力就耗尽了。天天与外物争斗摩擦，精神耗尽象马飞奔一样，而自己却不能制止，不亦太可悲了？终身忙碌而不见成功，颓然疲役而不知归宿，可不哀邪！虽说身体不死，有何益处？心神也随身体消亡，可不谓大哀乎！人之生时，本来就这样茫然吗？亦或只我独觉迷茫而别人都不迷茫吗？”

2. 坐天子之位不可好庶人之剑。战国时代，赵国的赵文王特别喜欢剑术。投其所好的剑士们纷纷前来献技，以至宫门左右的剑士达三千人之多。他们日夜在赵文王面前相互拚杀。每年为此而死伤的人数以百计，但赵文王仍兴趣不减、好之不厌，整天与剑士为伍而不料理朝政。于是，民间尚剑之风大盛，侠客蜂起，游手好闲之徒日众，耕田之人日益减少，田园荒芜，国力渐衰。其他诸侯国意欲乘此机会攻打赵国。此时，庄子前往游说，为国君进言，医治国君怪癖。庄子说剑有三种，即天子之剑，诸侯之剑和庶民之剑，委婉地指出赵文王的所为实际上是庶民之剑，而希望他能成为天子之剑。赵文王问：“不知先生要持什么样的剑？长短何如？”庄子答：“臣持什么剑都可以。不过臣有三剑，专为大王所用。请允许我先言后试。”大王点头，道：“愿闻三剑究竟何样？”庄子道：“此三剑分别是：天子剑、诸侯剑、庶人剑。”大王好奇相问：“天子之剑何样？”庄子道：“天子之剑，以燕溪、石城为锋，齐国、泰山为镡，以晋、卫两国为背，以周、宋两国为首，以韩、魏两国为把，包以四夷，裹以四时，绕以渤海，系以恒山，制以五行，论以刑德，开以阴阳，持以春夏，行以秋冬。此剑直之无前，举之无上，按之无下，挥之无旁。上决浮云，下绝地维。此剑一

出，匡正诸侯，威加四海，德服天下。此即我所谓天子剑也。”文王听后，茫然若失。又问：“诸侯之剑何如？”庄子道：“诸侯之剑，以智勇之士为锋，以清廉之士为愕，以贤良之士为背，以忠圣之士为首，以豪杰之士为把。此剑直之亦不见前，举之亦不见上，按之亦不见下，挥之亦不见旁。上效法圆天，以顺三光；下效法方地，以顺四时；中和民意，以安四乡。此剑一用，如雷霆之震动，四海之内，无不宾服而听从君命。此乃诸侯剑也。”文王听了，频频点头。文王接着问：“庶人之剑又如何？”庄子道：“庶人之剑，蓬头突鬓垂冠，浓眉长须者所持也。他们衣服前长后短，双目怒光闪闪，出语粗俗不堪，相击于大王之前，上斩脖颈，下刺肝肺。此庶人之比剑，无异于斗鸡，一旦不慎，命丧黄泉，于国事无补。今大王坐天子之位却好庶人之剑，臣窃为大王深感遗憾！”赵文王听了，马上起身牵庄子双手上殿。命厨师杀鸡宰羊，好酒好菜款待庄子。赵文王绕桌三圈。庄子见了，道：“大王且请安坐定气，臣剑事已奏完毕了。”文王坐下，沉思良久。

赵文王自听庄子畅论三剑后，三月未出宫门。自此戒绝好剑之痛，一心治理国家。那些剑士自觉再无出头之日，个个心怀忧惧，不久都纷纷逃散或自杀了（《庄子·杂篇·说剑第三十》）。

3. 散人与宰相各有所好。《庄子·秋水》载：惠施在梁国作了宰相，庄子想去见见这位好朋友。有人急忙报告惠子，道：“庄子来，是想取代您的相位哩。”惠子很惶恐，想阻止庄子，派人在国中搜了三日三夜。哪料庄子从容而来拜见他道：“南方有只鸟，其名为凤凰，您可听说过？这凤凰展翅而起。从南海飞向北海，非梧桐不栖，非练实不食；非醴泉不饮。这时，有只猫头鹰正津津有味地吃着一只腐烂的老鼠，恰好凤凰从头顶飞过。猫头鹰急忙护住腐鼠，仰头视之道：‘吓！’现在您也想用您的梁国来吓我吗？”

4. 开“山中宰相”之先河。一天，庄子正在涡水垂钓。楚王委派的二位大夫前来聘请他道：“吾王久闻先生贤名，欲以国事相累。深望先生欣然出山，上以为君王分忧，下以为黎民谋福。”庄子持竿不顾，淡然说道：“我听说楚国有只神龟，被杀死时已三千岁了。楚王珍藏之以竹箱，覆之以锦缎，供奉在庙堂之上。请问二大夫，此龟是宁愿死后留骨而贵，还是宁愿生时在泥水中潜行曳尾呢？”二大夫道：“自然是愿活着在泥水中摇尾而行啦。”庄子说：“二位大夫请回去吧！我也愿在泥水中曳尾而行哩。”

5. “潦倒心”是士人的绝症。《庄子·山木》载：一次，庄子身穿粗布补丁衣服，脚着草绳系住的破鞋，去拜访魏王。魏王见了，说：“先生怎如此潦倒啊？”庄子纠正道：“是贫穷，不是潦倒。士有道德而不能体现，才是潦倒；衣破鞋烂，是贫穷，不是潦倒，此所谓生不逢时也！”

庄子在本章中明确指出，对于代表着社会良心的知识分子来说，物质上的贫困并不是疾病，精神上的堕落才是不可救药的绝症。

## （二）庄子的小医医人观

1. 自立自强是人生立足之根本。弟子问：“人与天地相比，谁大谁小，谁贵谁贱？”庄子道：“人成形于天地，受气于阴阳，立于天地之间，犹如小石小木之在大

山一般，实在太渺小了，又凭什么自尊自大？计四海之位于天地之间，不似蚁穴之在大漠中乎？计中国之在海里，不似小米粒之在大仓库中吗？天地万物无数，人不过是其中之一；人与万物相比，不似毫毛之在马体乎？”弟子似有所悟，道：“先生的意思是山外有山，天外有天吧？”庄子说：“有这方面的意思。”弟子问：“那么我以天地为大、以毫末为小，可以吗？”庄子道：“不可！任何物体，从度量上讲无法穷尽，从存在的时间上讲又无休无止；可以无限地分割下去，来无始，去无终。因此，大智大慧的人对待远近的看法是：小而不以为少，大而不以为多，知量上各无穷也。他博通古今：远古虽遥不可及，但不感困惑；近虽伸手可及，亦不踮脚去取，知时间上各无起止也。他知天道有盈虚消长、得失存亡，故得而不喜，失而不忧。他明白天道坦荡，故生而不悦，死而无憾，知终始之变化也。计人之所知的东西，远不如其所不知的东西多；其生之时，不如其未生之时长久。以其至小，求穷其至大之域，如此则迷乱而无所获世。由此观之，又怎能知道毫末就足以定为至小至细的界限呢？又怎能知道天地就足以穷尽至大之域呢？”弟子道：“我明白了。先生您是说：大中有小，不要以大为小；小中有大，不要以小为大。”庄子道：“似不确切。不如说：大上有大，小下有小。大无穷，小亦无穷。”弟子问：“那物里物外，怎样来分别贵贱，怎样去区别小大？”庄子道：“站在道的立场去看，万物无贵无贱；站在物的立场来看，自贵而相贱；以世俗的观点来看，贵贱不在自己本身，都以外在的荣辱毁誉作标准。以外在的差别去看，因其所大而大之，则万物莫不大；因其所小而小之，则万物莫不小。如果懂得天地如同株米，毫末如同丘山，则无所谓大小之别也。古时候尧、舜相禅让而称帝，但子之与燕王哈相禅让而亡国；商汤王、周武王相争而称帝，但白公争夺王位却自取灭亡。由此观之，争让之礼、尧梁之行，贵贱有时，不一定常贵常贱。大柱可以撞破城门却不能塞住洞口，用途不同也；骐驎一日奔驰千里，捕鼠不如狸猫，技能有别也；猫头鹰夜能抓蚤，明察毫末，但白天即使双目圆睁却不见丘山，性能有限也。帝王禅接有不同的方式，或同姓相传，或传给他姓；三代间继承的方式也不同，或父子相继，或兴兵讨伐。但如不合时宜，有背世俗。则称之为篡夫。如合其时，顺其俗，则称之为义士。可见贵贱有时，不由自主也。我说弟子，你怎能了解贵贱之门、小大之家？”

2. 心智的超脱胜于生死、利害。弟子问：“您不知利害，那至人也不知利害吗？”庄子说：“至人可神了！大泽焚而不能热，河汉冻而不能寒，疾雷破山、飘风振海而不能。象这样的人，乘云气，骑日月，而游乎四海之外，对待生死尚且无动于衷，何况利害之端呢？”

3. 天道自然，不固执我见则无是非之说。弟子问：“辩论可否确定是非？”庄子答道：“假使我与你辩论，你胜了我，你就果真是，我就一定非吗？我胜了你，我就一定是，你就一定非吗？我俩有一个是，有一个非吗？亦或都是，亦或都非吗？我与你无法判断，则人各执己见，有所不明也。那我们请谁来订正呢？请意见与你相同的人来裁判，既与你相同了，怎能判定呢？请意见与我相同的人来裁决，既与我相同了，怎能判决呢？请意见与我你都不同的人来裁决，既与你我都不同，又怎能断定你我究竟谁是谁非呢？请意见与你我都相同的人来裁决，既与你我都相同了，又怎能裁定？那么我与你与人都不能确定谁是谁非，再又靠谁来判定呢？”弟子深感困惑苦

恼，问：“那怎么对待是非问题呢？”庄子道：“事物皆有两面。从彼方面看，无不是彼，从此方面看，无不是此。自彼方看问题看不清楚，自此方看问题则很明白。故彼出于此，因彼而有此，彼此并生也。既然这样，那么方生方死，方死方生；方可方不可，方不可方可；因是因非，因非因是。因此圣人不拘泥于是非之途，而明照于天道。此亦彼也，彼亦此也。彼亦有一是非，此亦有一是非，果真有彼此吗？果真无彼此吗？如彼此俱空，是非两幻，彼此不对立而互为偶，则道存于其中了。这就叫道枢。执道枢而立于环中，以应无穷。是亦一无穷，非亦一无穷。以道言之，是无定是，非无定非。照之以自然之明，而不固执我见，则无是非之说也。天地一指也，万物一马也。可乎可，不可乎不可。道行之而成路，物称之而有所名。物固有所然，物固有所可。无物不然，无物不可。因此，粗与细，丑与美，正与斜，道通为一。其分也，成也；其成也，毁也。凡物无成与毁，复通为一。唯有旷达者知通为一！”

4. 身心俱安之道。师徒二人出了山，留宿于庄子故友之家。主人很高兴，命儿子杀彘款待。儿子问：“一彘能鸣，一彘不能鸣，请问杀哪只？”主人道：“当然杀不能鸣的。”第二天，出了朋友之家，没走多远，弟子便忍不住问道：“昨日山中之木，因不材得终其天年；今主人之彘，因不材被杀。弟子糊涂，请问：先生将何处？”庄子笑道：“我庄子将处于材与不材之间。材与不材之间，似是而非，仍难免于累……”庄子欲言又止，弟子急待下文：“那又怎处世呢？有材不行，无材也不行，材与不材间也不行，究竟如何是好？”庄子沉思片刻，仰头道：“如乘道德而浮游则不然：无誉无毁，一龙一蛇，与时俱化，而不肯专为一。一下一上，以和为量，浮游于万物之初，物物而不物于物，则还有什么可累的呢？此神农、黄帝之法也。至于物之性、人伦之情则不然：成则毁，锐则挫，尊则议，有为则亏，贤则厚，不肖则欺。怎能免累呢？弟子记住，唯道德之乡才逍遥啊！”弟子道：“道德之乡，人只能神游其中；当今乱世，人究竟怎样安息？”庄子道：“你知道鹪鹩、鸟是怎样饮食起居的吗？”弟子道：“先生的意思是说：人应象鹪鹩一样起居、以四海为家，居无常居，随遇而安；象鸟一样饮食：不择精粗，不挑肥瘦，随吃而饱；象飞鸟一样行走，自在逍遥，不留痕迹？”庄子微笑着点点头。

5. 明“道”之理，虽死犹生。回到家不到一年，庄子的妻子就病死了。好朋友惠子前来吊唁，见庄子正盘腿坐地，鼓盆而歌。惠子责问道：“人家与你夫妻一场，为你生子、养老、持家。如今去世了，你不哭亦足矣，还鼓盆而歌，岂不太过份、太不近人情了吗？”庄子说：“不是这意思。她刚死时，我怎会独独不感悲伤呢？思前想后，我才发现自己仍是凡夫俗子，不明生死之理，不通天地之道。如此想来，也就不感悲伤了。”惠子仍愤愤不平，质问道：“生死之理又如何？”庄子说道：“察其生命之始，而本无生；不仅无生也，而本无形；不仅无形也，而本无气。阴阳交杂在冥茫之间，变而有气，气又变而有形，形又变而有生，今又变而为死。故人之生死变化，犹如春夏秋冬四时交替也。她虽死了，人仍安然睡在天地巨室之中，而我竟还悲哀地随之而哭，自以为是不通达命运的安排，故止哀而歌了。”惠子说：“理虽如此，情何以堪？”庄子道：“死生，命也；其有夜旦之常，天也。汝身非汝有也，是天地之委（托付给）形也；生非汝有，是天地之委和也；性命非汝有，是天地之委顺也；于孙非汝有，是天地之委蜕也，故生者，假借也；假借它而成为生命的东西，不过是

尘垢。死生犹如昼夜交替，故生不足喜，死不足悲。死生都是一气所化，人情不了解此理，故有悲乐之心生。既明其中道理，以理化情，有什么不堪忍受的呢？况且得者，时也；失者，顺也。安时而处顺，哀乐不能人也。”

七情，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情绪变化。《礼记·礼运》：“何谓人情？喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲七者弗学而能。饮食男女，人之大欲存焉；死亡贫苦，人之大恶存焉。”《吕氏春秋·贵生》：“六欲，生、死、耳、目、口、鼻也。”七情六欲，泛指人的各种感情和欲望。《灵枢》说：“心者，五脏六腑之大主也，……故悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇。”七情学说认为，异常情绪可以引起脏腑功能失调，脏腑功能的失调也常可引起情绪变化。七情的病因病机学说是中医学基础理论的重要组成部分。庄子“生不足喜，死不足悲”的以理化情养生观对我们正确调养情欲有积极意义。再进一步理解，明“道”之理，虽死犹生；不明“道”理，虽生犹死。这里，既是庄子对人类的终极关怀，也是庄子认为人生要有所作为、乐观向上的殷殷劝导。

6. “无用之用”的保身之福。庄子与弟子，走到一座山脚下，见一株大树，枝繁叶茂，耸立在大溪旁，特别显眼。但见这树：其粗百尺，其高数千丈，直指云霄；其树冠宽如巨伞，能遮蔽十几亩地。庄子忍不住问伐木者：“请问师傅，如此好大木材，怎一直无人砍伐？以至独独长了几千年？”伐木者似对此树不屑一顾，道：“这何足为奇？此树是一种不中用的木材。用来作舟船，则沉于水；用来作棺材，则很快腐烂；用来作器具，则容易毁坏；用来作门窗，则脂液不干；用来作柱子，则易受虫蚀，此乃不成材之木。不材之木也，无所可用，故能有如此之寿。”听了此话，庄子对弟子说：“此树因不材而得以终其天年，岂不是无用之用，无为而于己有为？”弟子恍然大悟，点头不已。庄子又说：“树无用，不求有为而免遭斤斧；白额之牛，亢曼之猪，痔疮之人，巫师认为是不祥之物，故祭河神才不会把它们投进河里；残废之人，征兵不会征到他，故能终其天年。形体残废，尚且可以养身保命，何况德才残废者呢？树不成材，方可免祸；人不成才，亦可保身也。”庄子愈说愈兴奋，总结性地说，“山木，自寇也；膏火，自煎也。桂可食，故伐之；漆可用，故割之。人皆知有用之用，却不知无用之用也。”

7. 寡欲即是解脱。庄子骑着一匹瘦马，慢慢行走在通向楚国的古道上。凛冽的西风扑打着庄子瘦削的面孔，掀起他萧瑟的鬓发。庄子顾目四野，但见哀鸿遍野，骷髅遍地，一片兵荒马乱后的悲惨景象。夕阳西下，暮雾四合。庄子走到一颗枯藤缠绕的老树下，惊起树上几只昏鸦盘旋而起，聒噪不休。庄子把马系好后，想找块石头坐下休息，忽见树下旁边草丛中露出一个空头骨来。庄子走近去，用马鞭敲了敲，问它道：“先生是贪生患病而落到此地步的吗？还是国破家亡、刀斧所诛而落到此地步的呢？先生是因有不善之行、愧对父母妻子而自杀才到这地步的吗？还是因冻馁之患而落到此地步的呢？亦或是寿终正寝所致？”说完，拿过骷髅，枕之而卧。不一会儿，便呼呼入睡。半夜时，骷髅出现在庄子梦中，说道：“先生，刚才所问，好象辩士的口气。你所谈的那些情况，皆是生人之累，死后则无此烦累了。您想听听死之乐趣吗？”庄子答：“当然。”骷髅说：“死，无君于上，无臣于下，亦无四时之事。从容游佚，以天地为春秋。即使南面称王之乐，亦不能相比也。”庄子不信，问：“如果

让阎王爷使你复生，还你骨肉肌肤，还你父母、妻子、乡亲、朋友，您愿意吗？”骷髅现出愁苦的样子，道：“吾安能弃南面王乐而复为人间之劳乎！”

8. 守中即为公正。弟子又问：“先生说，以道观之。无贵无贱，无大无小。那么有没有一定的是非标准呢？也就是说，先生您知道万物有一个共同认可的真理吗？”庄子说：“我怎么知道？”“那您知道您所不知道的原因吗？”庄子说：“我怎么知道？”“那么万物就不可知了吗？”庄子说：“我怎么知道？即使如此，我不妨尝试着说说。怎么知道我所谓知不是不知呢？又怎么知道我所说的不知不是知呢？我且试着问你几个问题：人睡在湿地上则会腰痛，泥鳅会这样吗？人在树上则心惊胆战，猿猴会这样吗？这三者谁知真处？人喜欢吃蔬菜肉食，麋鹿吃草，蜈蚣爱吃蛇，猫头鹰嗜鼠，人、兽、虫、鸟这四者谁知真味？狙爱雌猿，麋爱与鹿交，鳅爱同鱼游。毛嫱、丽姬，人认为美；可鱼见之则深入于水，鸟见之则高飞于天，麋鹿见之则远逃于野，这四者谁知真正的美色？在我看来，仁义之端，是非之途，或对我有利，或对彼有害，利害各有其标准，我怎能搞清其中的区别？”

9. 至德胜于富贵。弟子问：“怎样才算了解大道的人呢？”庄子道：“了解道的人必定通达于理，通达于理的人必定明白权变，明白权变的人才不会因外物而害累自己。有至德的人，入火不觉热，沉水不能溺，寒暑不能害，禽兽不能伤。这是因为他能明察安危，安于祸福，谨于去就，故没有什么东西能损害他。”弟子问：“世士真有至德之人吗？”庄子说：“孔子即是。”弟子问：“何以见得？”庄子道：“孔子周游列国，推行仁义，虽到处碰壁，仍坚持不懈。其忧国忧民之心，可敬可佩、可歌可泣也。一次，孔子游说到匡地，被卫国人层层包围时，仍弹琴高歌，满不在乎。路人见孔子，问道：‘老师您有什么可乐的呢？’孔子说：‘过来！我告诉你吧：我早就忌讳贫穷，仍难免潦倒，命运所制也；我也早就向往腾达，仍未得富贵，时运所限也。当尧舜之时而天下无穷人，非智得也；当继纣之时而天下无通达者，亦非智失也。时势使然也。行于水中不避蛟龙，此是渔夫之勇；行于陆上不避狮虎，此乃猎人之勇；白刃交于前，视死若生，此乃烈士之勇；知穷之有命，知通之有时，临大难而不惧者，圣人之勇也！仲由，你且坐下。我的命运自有老天安排！’不一会儿，有身披铠甲的人走过来，向孔子道歉：‘很对不起先生！我们以为是阳虎，故包围起来。现在才明白误认先生了，我们马上撤退！’孔子可谓通达权变的至德之人啊！”

10. 具体的养生技术。首先，庄子不同于老子的一个重要特点，就是他发挥了老子的“长生久视之道”，成为神仙思想。使“道”与“仙”联姻，为后世道家思想向道教神仙信仰的转化，提供了有利契机。庄子书也因此被后世道教奉为《南华真经》。如他在《逍遥游》篇中说：“藐姑射之山，有神人居焉，肌肤若冰雪，绰约若处子，不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外。其神凝，使物不疵病而年谷熟。”这是古代文献中对于神仙的早期描述。此外，《南华经》、《庄子》书中多次谈到道家的修养工夫，如坐忘、听息、吐纳、周天、导引、守一、心斋等。他在《大宗师》篇中说：“古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉。”陈撄宁评曰：“若是众人，其息固仍以喉而不以踵也。……庄子所谓真人之息，是指内呼吸而言，不是两鼻孔的呼吸。”庄子在《在宥》篇中借用广成子教黄帝之言，论述长生之道说：“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。我为汝遂于大明之上矣，至彼至阳之原也；为汝入于窈冥之门矣，至彼至阴之原也。天地有官，阴阳有藏。慎守汝身，物将自壮。我守其一，以处地有官，阴阳有藏。慎守汝身，物将自将。我守其一，以处其和。故我修身千二百岁矣，吾形未尝衰。”陈樱宁评曰：“这段文章，把长生不死的道理，和盘托出，玄妙绝伦。凡后世丹经所言，炼己筑基，周天火候之说，无不在此。”又说：“此数语抵得几百部道书，苟能照之施行，亦未尝不是极好的方法，极灵的口诀。”以上说明，庄子的神仙思想和境界描述，在道教修持中占有极其崇高的位置。

其次，《庄子》中的养生长生思想及某些道术也为后世道教所汲取。《庄子》承袭与发挥《老子》关于道的思想，谓“道有情有性，无为无形；可传而不可受，可得而不可见；自本自根，未有天地自古以固存；神鬼神帝，生天生地；在太极之先而不为高，在六极之下而不为深；先天地生而不为久，长于上古而不为老”。并称“黄帝得之，以登云天；西王母得之，坐乎少广，莫知其始，莫知其终；彭祖得之，上及有虞，下及五伯；傅说得之，以相武丁，奄有天下，乘东维，骑箕尾，而比乎列星”。描述真人“登高不栗，入水不濡，入火不热”，“不知说生，不知恶死”；神人“不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外”；至人“乘云气，骑日月，而游乎四海之外，死生无变于己”。提出导引、辟谷、守一等道术及“隳肢体，黜聪明，离形去知，同于大通”的坐忘理论。这些都被道教汲取作为修道成仙的重要依据。司马承祯曾在《坐忘论》中称庄子“坐忘之言”是修道之要，敬信勤行，必能得道；并谓“炼形为气，名曰真人”；“炼气成神，名曰神人”；“炼神合道，名曰至人”。忘掉肉体生命的存亡，便能大彻大悟，犹如清晨从长夜迷梦中醒觉（朝彻），见到绝对的道（见独），从此便超越时间，不死不生，获得了永恒的生命，超越了肉体的生死。这与佛家由见真实而入涅槃，不生不死，颇有相通。庄子认识到人的生命“方生方死，方死方生”，以“无己”、“无待”为获绝对自由之要，与佛家的核心思想无常、无我也大略相近。后来不少中国知识分子，便是从庄学出发，归于禅宗之顿悟。

再次，《庄子》中的“卫生之经”、“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申”、“纯气之守”等道术也都为道教所继承和发展。

### 第三节 阮籍的道缘与养神疗法

阮籍（公元210~263年），字嗣宗，三国魏文学家、思想家。陈留尉氏（属今河南）人。曾为步兵校尉，世称阮步兵。为人志气宏放，博览群书，尤好老子和庄子的哲学。爱饮酒，能长啸，善弹琴。文学艺术才能超群。诗多五言，对当时黑暗现实多所讥刺，辞语隐约。与嵇康齐名，为“竹林七贤”之一。蔑视礼教，傲然独得，任性不羁，与司马氏多所牴牾。阮籍在政治上本有济世之志，曾登广武城，观楚、汉古战场，慨叹“时无英雄，使竖子成名！”当时明帝曹叡已亡，由曹爽、司马懿夹辅

曹芳，二人明争暗斗，政局十分险恶。曹爽曾召阮籍为参军，他托病辞官归里。正始十年（公元249年），曹爽被司马懿所杀，司马氏独专朝政。司马氏杀戮异己，被株连者很多。阮籍本来在政治上倾向于曹魏皇室，对司马氏集团怀有不满，但同时又感到世事已不可为，于是他采取不涉是非、明哲保身的态度，或者闭门读书，或者登山临水，或者酣醉不醒，或者缄口不言。不过在有些情况下，阮籍迫于司马氏的淫威，也不得不应酬敷衍。他接受司马氏授予的官职，先后做过司马氏父子三人的从事中郎，当过散骑常侍、步兵校尉等，因此后人称之为“阮步兵”。他还被迫为司马昭自封晋公、备九锡写过“劝进文”。因此，司马氏对他采取容忍态度，对他放浪佯狂、违背礼法的各种行为不加追究，最后得以终其天年。

阮籍作品今存赋6篇、散文较完整的9篇、诗90余首。阮籍的诗歌代表了他的主要文学成就。其主要作品就是五言《咏怀诗》82首。

### 一、阮籍的道缘

阮籍是魏晋玄学的重要人物，在思想上，阮籍崇奉老、庄。他曾写过两篇著名的论文《通老论》、《达庄论》。阮籍是封建时代里相当一大部分文人的代表。他的《咏怀诗》继承了建安诗歌的传统，在五言诗的领域里作了新的开拓，并形成了独特的艺术风格，受到后世的广泛重视。文学史上有不少诗人都仿效作《咏怀诗》。陶渊明、庾信、陈子昂、李白等优秀诗人，都从阮籍的诗歌作品中汲取养料，从而丰富了他们的诗歌风格。

阮籍作品今存赋6篇、散文较完整的9篇、诗90余首。他的赋都是短篇小赋，或咏物，或述志，内容不一。《清思赋》中说“清虚寥廓，则神物来集；飘逸恍惚，则洞幽贯冥；冰心玉质，则激洁思存；恬淡无欲，则泰志适情”，写出了超凡绝尘的“清思”境界。《首阳山赋》颂赞了伯夷、叔齐重视名节、清虚自守的精神，赋末说“托言于夷、齐，其思长，其旨远”，显示了作者与古人冥合的意思。《鸩赋》以鸩被犬所害为题材，寄寓了作者自身在现实生活中的惧祸心情。《猕猴赋》则以猕猴作为鹄的，批判了社会上的势利小人，此赋明显带有讽刺“礼法之士”的意味。以上两篇咏物赋，篇幅短小，语言简洁明练，而且全篇用托喻写法，意象生动，现实针对性又强，是阮籍赋中的佳作。

阮籍的论说文，都是阐述其哲学观念的，比较全面地反映了他的思想，如《通老论》、《达庄论》、《通易论》、《乐论》等。这些论说文，都是采用“答客问”的辩难式写法，主人公则是“阮子”、“阮先生”或“先生”。所以读者从这些文章中，可以看到作者为自己塑造的玄学家形象。文章注重结构上的逻辑层次，一般都首尾照应，论证逐层深入，善于作抽象的、本质的分析，体现了魏晋时期思辩方式的进步。它们的语言风格比较朴素凝重，不尚华饰，稍有骈化的痕迹。

《大人先生传》是阮籍今存最长的作品，4000余字。据《晋书·阮籍传》载，这篇作品作于阮籍游苏门山见仙人孙登之后。所谓“大人”即仙人，用司马相如《大人赋》意。文体与他的论说文近似，也采取辩难的方式展开，不过主人公已不是“阮先生”，而是改为“与自然齐光”、“变化神微”的“大人先生”了。文章一方面阐发了越名教而任自然的旨趣，一方面也对世俗庸人作了讥讽，特别是在第一段与

“君子”的对话中，其思想锋芒之锐利，是阮籍著作中仅见的。从艺术上看，此文也是阮籍散文中最出色的。特别是“虱处裯中”这一寓言故事，形象生动，寓意深刻，显然是受了《庄子》文风的影响。在这段故事之末，作者写道：“汝君子之处区之内，亦何异夫虱之处裯之中乎！”强烈表达了对“礼法君子”的憎恶。在语言运用上，此文音节整齐，而且基本都用韵，时见对偶文句，有的地方铺排较多，接近于赋的风格。

## 二、阮籍的养神疗法

1. 以醉避世法。《晋书·阮籍传》：“籍本有济世志，属魏、晋之际，天下多故，名士少有全者，籍由是不与世事，遂酣饮为常。文帝初欲为武帝求婚于籍，籍醉六十日，不得言而止。钟会数以时事问之，欲因其可否而致之罪，皆以酣醉获免。”“嗜酒能啸，善弹琴。当其得意，忽忘形骸。”“邻家少妇有美色，当垆沽酒。籍尝诣饮，醉，便卧其侧。籍既不自嫌，其夫察之，亦不疑也。”“籍闻步兵厨营人善酿，有贮酒三百斛，乃求为步兵校尉。遗落世事，虽去佐职，恒游府内，朝宴必与焉。会帝让九锡，公卿将劝进，使籍为其辞。籍沈醉忘作，临诣府，使取之，见籍方据案醉眠。使者以告，籍便书案，使写之，无所改窜。辞甚清壮，为时所重。”

2. 闭户视书法。《晋书·阮籍传》：“或闭户视书，累月不出；或登临山水，经日忘归。博览群籍，尤好《庄》《老》。时人多谓之痴，惟族兄文业每叹服之，以为胜己，由是咸共称异。”

3. 以哭尽哀法。《晋书·阮籍传》：“兵家女有才色，未嫁而死。籍不识其父兄，径往哭之，尽哀而还。”

4. 青白眼观世法。《晋书·阮籍传》：“籍又能为青白眼，见礼俗之士，以白眼对之。及嵇喜来吊，籍作白眼，喜不悻而退。喜弟康闻之，乃赍酒挟琴造焉，籍大悦，乃见青眼。由是礼法之士疾之若仇，而帝每保护之。”

5. 自嘲斥世法。“讥刺时事”，是阮籍诗中相当“隐避”因而颇难坐实的内容。前人曾在这方面下过很多勾稽考索的功夫，所说纷纭而大部分还难作定论。只有少部分篇章，能够体味出确有涉于时事，或者蕴含着对某种事实的看法。如第31首“驾言发魏都”，是写战国时梁惠王耽乐而军败身亡事的，陈沆以为此“借古以寓今也。明帝末路，歌舞荒淫，而不求贤讲武，……不亡于敌国，则亡于权女子，岂非百世殷鉴哉”（《诗比兴笺》）！其说近是。不过诗篇所暴露的，恐不止是明帝末年，还应包括整个魏末时期。又如第67首“洪生资制度”，是写“洪生”即鸿儒的，诗中说他们凭借着礼乐制度和次序纪纲，摆出道貌岸然姿态，但他们的言论行为都是虚伪的。末二句说“委曲周旋仪，姿态愁我肠”，表示了诗人对这些“礼法之士”的批判态度。《大人先生传》：“世人所谓君子，惟法是修，惟礼是克。手执圭璧，足履绳墨。行欲为目前检，言欲为无穷则。少称乡党，长闻邻国。上欲图三公，下不失九州牧。独不见群虱之处裯中，逃乎深缝，匿乎坏絮，自以为吉宅也。行不敢离缝际，动不敢出裯裆，自以为得绳墨也。然炎丘火流，焦邑灭都，群虱处于裯中而不能出也。君子之处域内，何异夫虱之处裯中乎！”此亦籍之胸怀本趣也。

6. 大隐入世法。从古至今，阮籍咏怀诗的研究者大多认为，阮诗隐晦难懂，这

是一大缺陷。其实，这正如有人说《左传》“富而艳”是“浮夸”。“隐晦难懂”正如“富而艳”一样，是一种艺术至境，而非阮诗的缺点。正由于阮诗“文多隐避，百代之下，难以情测”（《文选》李善注，卷二十三），才鞭策着越来越多的诗评者和诗作家去解读和借鉴阮诗的精华，这正是阮诗充满艺术生命力之所在。

7. 以咏舒怀法。阮诗产生于人命危贱的乱世，充满苦闷、孤独之情绪，迫于司马氏集团的黑暗统治，其人生理想是根本无法实现的，因此，只有寄情老庄，将一位正直知识分子的满腔愤懑发而为咏怀诗，形成其为独特的抒情风格，其抒情意味极浓，各篇都有感而发。《咏怀》其一：“夜中不能寐，起坐弹鸣琴。薄帷鉴明月，清风吹我襟。孤鸿号外野，翔鸟鸣北林。徘徊将何见，忧思独伤心。”其它诗篇或写时光飞逝，人生无常（其十八、三十二），或写树木花草的凋蔽（其三、十二、五十），或写鸟兽虫鱼对自身命运之无奈，如孤鸟、寒鸟、孤鸿、离兽等象征意象，特别是春生秋死的蟋蟀，蟋蟀，更成其为诗人反复吟咏的对象（其十四、二十四、七十一），或写人生的各种深创巨痛（其四、五、六十五），或写功名富贵之难保（其十三、五十三、五十九），无不让其从自然到人事都深发慨叹，心中那难以排遣的苦闷不得不寄托于诗，面对污浊的社会、短暂的人生，诗人“立象以尽意”，让其象征手法来表达感情、寄托怀抱，不愧为诗中的神来之笔，故其情慷慨激昂，如雷贯耳，达到了震撼人心的艺术效果。

《咏怀》其十：“焉见王子乔，乘云游邓林”，《咏怀》其二十二：“夏后乘灵舆，夸父为邓林”。《咏怀》其五十四：“夸谈快愤懑，情慵发烦心。西北登不周，东南望邓林。”《咏怀》其十，全诗主旨盖反世俗之纵欲，而主淡泊以养生，这里之“游邓林”，无疑与人生理想有关。《咏怀》其二十二，用“邓林”典，谓沧海桑田，人生短促，一切终会逝去，只有王子晋登仙之事，为历代不少骚人墨客所追慕。《咏怀》其五十四，诗人感喟茫茫宇宙，人生短暂，用“邓林”典，直承首两句：世俗污浊，令人愤懑，夸谈只能暂缓苦闷心情，如果要彻底摆脱痛苦，只有遗世远游，此处“望邓林”，应指向往超脱尘世之境界。“邓林”典在诗人心中，是其理想的人生境界的寄托。

#### 第四节 陶渊明的道缘与养神疗法

陶渊明（约公元365~427年），一名潜，字元亮，一字渊明。自号五柳先生，晚年更名潜，卒后亲友私谥靖节。浔阳柴桑人（今九江市）人，东晋诗人、辞赋家、散文家。陶渊明是汉魏南北朝八百年间最杰出的诗人。东晋是乱世之末，又是佛教风行、崇尚名士的时代，因此，才会造就出陶渊明这样超越世俗的田园诗人。唐以来的许多大诗人，像李白、杜甫、白居易、苏轼、陆游，都是非常推崇陶渊明的，在艺术创作和人生态度上也深受其影响。陶渊明的诗文代表了关于“人的觉醒”，也就是说，人不光要有物质生活，精神生活也非常重要。当我们再次念到“采菊东篱下，悠然见南山”这样的诗的时候，便感到了一种来自灵魂深处的自由与舒展。

陶诗今存125首，多为五言诗。从内容上可分为饮酒诗、咏怀诗和田园诗三大类。

## 一、陶渊明的道缘

陶渊明出身于破落仕宦家庭。曾祖父陶侃，是东晋开国元勋，军功显著，官至大司马，都督八州军事，荆、江二州刺史、封长沙郡公。祖父陶茂、父亲陶逸都作过太守。

年幼时，家庭衰微，八岁丧父，与母妹三人度日。孤儿寡母，多在外祖父孟嘉家里生活。孟嘉是当代名士，“行不苟合，年无夸矜，未尝有喜愠之容。好酣酒，逾多不乱；至于忘怀得意，傍若无人”（《晋故征西大将军长史孟府君传》）。渊明“存心处世，颇多追仿其外祖辈者”（逮钦立语）。日后，他的个性、修养，都很有外祖父的遗风。外祖父家里藏书多，给他提供了阅读古籍和了解历史的条件，在学者以《庄》《老》为宗而黜《六经》的两晋时代，他不仅像一般的士大夫那样学了《老子》《庄子》，而且还学了儒家的《六经》和文、史以及神话之类的“异书”。时代思潮和家庭环境的影响，使他接受了儒家和道家两种不同的思想，培养了“猛志逸四海”和“性本爱丘山”的两种不同的志趣。

陶渊明少有“猛志逸四海，骞翮思远翥”（《杂诗》）的大志，孝武帝太元十八年（公元393年），他怀着“大济苍生”的愿望，任江州祭酒。当时门阀制度森严，他出身庶族，受人轻视，感到不堪吏职，少日自解归（《晋书陶潜传》）。他辞职回家后，州里又来召他作主簿，他也辞谢了。安帝隆安四年（公元400年），他到荆州，投入桓玄门下作属吏。这时，桓玄正控制着长江中上游，窥伺着篡夺东晋政权的时机，他当然不肯与桓玄同流，做这个野心家的心腹。他在诗中写道：“如何舍此去，遥遥至西荆”（《辛丑岁七月赴假还江陵夜行涂口》）。对仕桓玄有悔恨之意。“久游恋所生，如何淹在兹”（《庚子岁五月中从都还阻风于规林二首》）？对俯仰由人的宦途生活，发出了深长的叹息。隆安五年冬天，他因母丧辞职回家。元兴元年（公元402年）正月，桓玄举兵与朝廷对抗，攻入建康，夺取东晋军政大权。元兴二年，桓玄在建康公开篡夺了帝位，改国为楚，把安帝幽禁在浔阳。他在家乡躬耕自资，闭户高吟：“寝迹衡门下，邈与世相绝。顾盼莫谁知，荆扉昼常闭。”表示对桓玄称帝之事，不屑一谈。元兴三年，建军武将军、下邳太守刘裕联合刘毅、何无忌等官吏，自京口（今江苏镇江）起兵讨桓平叛。桓玄兵败西走，把幽禁在浔阳的安帝带到江陵。他离家投入刘裕幕下任镇军参军（一说陶渊明是在刘裕攻下建康后投入其幕下）。当刘裕讨伐桓玄率兵东下时，他仿效田畴效忠东汉王朝乔装驰驱的故事，乔装私行，冒险到达建康，把桓玄挟持安帝到江陵的始末，驰报刘裕，实现了他对篡夺者抗争的意愿。他高兴极了，写诗明志：“四十无闻，斯不足畏，脂我名车，策我名骥。千里虽遥，孰敢不至”（《荣木》第四章）！刘裕打入建康后，作风也颇有不平凡的地方，东晋王朝的政治长期以来存在“百司废弛”积重难返的腐化现象。经过刘裕的“以身范物”（以身作则），先以威禁（预先下威严的禁令）的整顿，“内外百官，皆肃然奉职，风俗顿改”。其性格、才干、功绩，颇有与陶侃相似的地方，曾一度对他产生好感。但是入幕不久，看到刘裕为了剪除异己，杀害了讨伐桓玄有功的刁逵全家和无罪的王愉父子。并且凭着私情，把众人认为应该杀的桓玄心腹人物王谧任为录尚书事领扬州刺史这样的重要的官职。这些黑暗现象，使他感到失望。在《始作镇军参军经曲阿

曲伯》这首诗中写道：“目倦山川异，心念山泽居”、“聊且凭化迁，终返班生庐”。紧接着就辞职隐居，于义熙元年（公元405年）转入建威将军、江州刺史刘敬宣部任建威参军。三月，他奉命赴建康替刘敬宣上表辞职。刘敬宣离职后，他也随着去职了。同年秋，叔父陶逵介绍他任彭泽县令，到任八十一天，碰到浔阳郡派遣邮至，属吏说：“当束带迎之。”他叹道：“我岂能为五斗米向乡里小几折腰。”遂授印去职。陶渊明十三年的仕宦生活，自辞彭泽县令结束。这十三年，是他为实现“大济苍生”的理想抱负而不断尝试、不断失望、终至绝望的十三年。最后赋《归去来兮辞》，表明与上层统治阶级决裂，不与世俗同流合污的决心。

陶渊明辞官归里，过着“躬耕自资”的生活。夫人翟氏，与他志同道合，安贫乐贱，“夫耕于前，妻锄于后”，共同劳动，维持生活，与劳动人民日益接近，息息相关。归田之初，生活尚可。“方宅十余亩，草屋八九间，榆柳荫后檐，桃李满堂前。”渊明爱菊，宅边遍植菊花。“采菊东篱下，悠然见南山”（《从杂诗》），至今脍炙人口。他性嗜酒，饮必醉。朋友来访，无论贵贱，只要家中有酒，必与同饮。他先醉。便对客人说：“我醉欲眠卿可去。”义熙四年（公元408年），住地上京（今星子县城西城玉京山麓）失火，迁至栗里（今星子温泉栗里陶村），生活较为困难。如逢丰收，还可以“欢会酌春酒，摘我园中蔬”。如遇灾年，则“夏日抱长饥，寒夜列被眠”。义熙末年，有一个老农清晨叩门，带酒与他同饮，劝他出仕：“褴褛屋檐下，未足为高栖。一世皆尚同（是非不分），愿君汨其泥（指同流合污）。”他回答：“深感老父言，禀气寡所谐。纡轡（回车）诚可学，违已诤非迷？且共欢此饮，吾驾不可回”（《饮酒》）。用“和而不同”的语气，谢绝了老农的劝告。他的晚年，生活愈来愈贫困，有的朋友主动送钱周济他。有时，他也不免上门请求借贷。他的老朋友颜延之，于刘宋少帝景平元年（公元423年）任始安郡太守，经过浔阳，每天都到他家饮酒。临走时，留下两万钱，他全部送到酒家，陆续饮酒。不过，他之求贷或接受周济，是有原则的。宋文帝元嘉元年（公元424年），江州刺史檀道济亲自到他家访问。这时，他又病又饿好些天，起不了床。檀道济劝他：“贤者在世，天下无道则隐，有道则至。今子（你）生文明之世，奈何自苦如此？”他说：“潜也何敢望贤，志不及也。”檀道济馈以粱肉，被他挥而去之。他辞官回乡二十二年一直过着贫困的田园生活，而固穷守节的志趣，老而益坚。元嘉四年（公元427年）九月中旬神志还清醒的时候，给自己写了《挽歌诗》三首，在第三首诗中末两句说：“死去何所道，托体同山阿”，表明他对死亡看得那样平淡自然。

## 二、陶渊明的养神疗法

1. 人真诗亦真。东晋建立后一百年间，诗坛几乎被玄言诗占据着。从建安、正始、太康以来诗歌艺术正常发展的脉络中断了，玄言成分的过度膨胀，使诗歌偏离了艺术，变成老庄思想的枯燥注疏。陶渊明的出现，才使诗歌艺术的脉络重新接上，并且增添了许多新的充满生机的因素。陶诗沿袭魏晋诗歌的古朴作风而进入更纯熟的境地，像一座里程碑标志着古朴的歌诗所能达到的高度。陶渊明又是一位创新的先锋。他成功地将“自然”提升为一种美的至境；将玄言诗注疏老庄所表达的玄理，改为日常生活中的哲理；使诗歌与日常生活相结合，并开创了田园诗这种新的题材。他的

清高耿介、洒脱恬淡、质朴真率、醇厚善良，他对人生所作的哲学思考，连同他的作品一起，为后世的士大夫筑了一个“巢”，一个精神的家园。一方面可以掩护他们与虚伪、丑恶划清界限，另一方面也可使他们得以休息和逃避。他们对陶渊明的强烈认同感，使陶渊明成为一个永不令人生厌的话题。

陶渊明在他的思想和诗文中，表达了许多安贫乐命、及时行乐、避世消极的思想情感。在《五柳先生传》（陶渊明自传）中，更借用黔娄之妻有言：“不戚戚于贫贱，不汲汲于富贵。”以表达他不为物质利益所动，傲然物外的仙风道骨。

后世历代的文学评论家和选家多着重欣赏和赞扬他这方面的特点，认为这才是陶诗的精华所在。苏东坡曾这样评价陶渊明：“欲仕则仕，不以求之为嫌；欲隐则隐，不以去之为高。饥则扣门而乞食；饱则鸡黍以迎客。古今贤之，贵其真也。”人贵真，诗亦贵真，诗真乃由人真而来，这就是陶诗具有经久不衰魅力的主要原因。

2. 生性爱自然。陶渊明是个生性热爱自然，不喜拘束的人。正如他《归园田居》中写道：“少无适俗韵，性本爱丘山。误落尘网中，一去三十年。”他将官场写成“尘网”，将身处其中比喻为“羁鸟”和“池鱼”，将退隐田园更是比喻为冲出“樊笼”，返回“自然”。这样的人让他去做官，每天逢场作戏官场酬酢，定是难受得很。当他真正抛弃了所谓的“功名利禄”之后，一个无限舒展的世界向他敞开了。从他的诗里，我们就可以看出来，他的精神世界迈向了另一个层次：种豆南山下，草盛豆苗稀。晨兴理荒秽，带月荷锄归。随口念来，让人心向往之。鲁迅先生说：“陶潜正因为并非浑身是‘静穆’，所以他伟大”。梁启超评价陶渊明时曾经说，“自然界是他爱恋的伴侣，常常对着他笑”。确如其言，陶在自然与哲理之间打开了一条通道，在生活的困苦与自然的旨趣之间达到了一种和解。连最平凡的农村生活景象在他的笔下也显示出了一种无穷的意味深长的美。

3. 首创饮酒诗。陶渊明是中国文学史上第一个大量写饮酒诗的诗人。他的《饮酒》20首以“醉人”的语态或指责是非颠倒、毁誉雷同的上流社会；或揭露世俗的腐朽黑暗；或反映仕途的险恶；或表现诗人退出官场后怡然陶醉的心情；或表现诗人在困顿中的牢骚不平。从诗的情趣和笔调看，可能不是同一时期的作品。东晋元熙二年（公元420年），刘裕废晋恭帝为零陵王，次年杀之自立，建刘宋王朝。《述酒》即以比喻手法隐晦曲折地记录了这一篡权易代的过程。对晋恭帝以及晋王朝的覆灭流露了无限的哀惋之情，此时陶渊明已躬耕隐居多年，乱世也看惯了，篡权也看惯了。但这首诗仍透露出他对世事不能忘怀的精神。

4. 心为形役谓之悲。在陶渊明最重要的作品之一《归去来兮辞》中，不难看出，陶渊明诊断自己归隐田园休养生息的真正原因是“心为形役”，即心志被形体役使，做了许多违心悖情而又无可奈何的事情，想做的却不能做，不想做的却又不能不做。结合《宋书》和小序来分析，“心为形役”含义有二：一是诗人为口腹之计，羁身宦海，折腰事人，寄人篱下，仰人鼻息，遭遇了冷眼和歧视，深感屈辱和厌倦。二是诗人质性自然，与俗相违，矫厉不得，不容于世。逆情悖性，违心违己，在诗人看来是玷污心性，扭曲灵魂，因而深感惭愧，惆怅悲伤。一旦醒悟，便觉得“往者不可谏”而“来者犹可追”；觉得“迷途未远”，“今是而昨非”，因而决计弃官归田。这中间固然有亡羊补牢、为时未晚的庆幸，更有身陷官场、铸成大错的沉痛。大梦初醒、了

然彻悟的“归田”宣言中，更有痛彻心肺、追悔莫及的自责自悔。

## 第五节 李白的道缘与养神疗法

李白（公元701~762年），字太白，号青莲居士，身長七尺有余（约1.83米），生于安西都护府碎叶城，幼年迁居四川绵川昌隆县（今四川江油），唐代伟大的浪漫主义诗人。其诗风豪放飘逸洒脱，想象丰富，语言流转自然，音律和谐多变。他善于从民歌、神话中汲取营养素材，构成其特有的瑰丽绚烂的色彩，是屈原以来积极浪漫主义诗歌的新高峰，与杜甫并称“大李杜”，又称为“诗仙”。

李白祖籍陇西成纪（今甘肃省秦安县），隋朝末年，迁徙到中亚碎叶城（今吉尔吉斯斯坦北部托克马克附近），李白即诞生于此。他的一生，绝大部分在漫游中度过。五岁时，其家迁入绵州彰明县（今四川江油）。二十岁时只身出川，开始了广泛漫游，南到洞庭湘江，东至吴、越，寓居在安陆（今湖北省安陆市）。他到处游历，希望结交朋友，干谒社会名流，从而得到引荐，一举登上高位，去实现政治理想和抱负。可是，十年漫游，却一事无成。他又继续北上太原、长安，东到齐、鲁各地，并寓居山东任城（今山东济宁）。这时他已结交了不少名流，创作了大量优秀诗篇，诗名满天下。天宝初年，由道士吴筠推荐，唐玄宗召他进京，命他供奉翰林。不久，因权贵的谗言，于天宝三四年间（公元744或745年），被排挤出京。此后，他在江、淮一带盘桓，思想极度烦闷。

天宝十四年（公元755年）冬，安禄山叛乱，他这时正隐居庐山，适逢永王李璘的大军东下，邀李白下山入幕府。后来李璘反叛肃宗，被消灭，李白受牵连，被判处流放夜郎（今贵州省境内），中途遇赦放还，往来于浔阳（今江西九江）、宣城（今安徽宣城）等地。代宗宝应元年（公元762年），病死于安徽当涂县。

李白生活在唐代极盛时期，具有“济苍生”、“安黎元”的进步理想，毕生为实现这一理想而奋斗。他的大量诗篇，既反映了那个时代的繁荣气象，也揭露和批判了统治集团的荒淫和腐败，表现出蔑视权贵，反抗传统束缚，追求自由和理想的积极精神。在艺术上，他的诗想象新奇，构思奇特，感情强烈，意境奇伟瑰丽，语言清新明快，气势雄浑瑰丽，风格豪迈潇洒，形成豪放、超迈的艺术风格，达到了我国古代积极浪漫主义诗歌艺术的高峰。存诗900余首，有《李太白集》，是盛唐浪漫主义诗歌的代表人物。

### 一、李白的道缘

1. 特立独行的英雄主义精神。他一生不以功名显，却高自期许，以布衣之身而藐视权贵，肆无忌惮地嘲笑以政治权力为中心的等级秩序，批判腐败的政治现象，以大胆反抗的姿态，推进了盛唐文化中的英雄主义精神。李白反权贵的思想意识，是随着他的生活实践的丰富而日益自觉和成熟起来的。在早期，主要表现为“不屈己、不干人”、“平交王侯”的平等要求，正如他在诗中所说：“昔在长安醉花柳，五侯七贵同杯酒。气岸遥凌豪士前，风流肯落他人后”（《流夜郎赠辛判官》）！“揄扬九重万



乘主，谗浪赤墀青琐贤”（《玉壶吟》）。他有时也发出轻蔑权贵的豪语，如“黄金白壁买歌笑，一醉累月轻王侯”（《忆旧游寄谯郡元参军》）等，但主要还是表现内心的高傲。而随着对高层权力集团实际情况的了解，他进一步揭示了布衣和权贵的对立：“珠玉买歌笑，糟糠养贤才”（《古风》第十五）。“梧桐巢燕雀，枳棘栖鸳鸯”（《古风》第三十九）。并对因谄事帝王而窃据权位者的丑态极尽嘲讽之能事，如：大车扬飞尘，亭午暗阡陌。中贵多黄金，连云开甲宅。路逢斗鸡者，冠盖何辉赫。鼻息干虹蜺，行人皆怵惕。世无洗耳翁，谁知尧与跖！而在《梦游天姥吟留别》中，他发出了最响亮的呼声：安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜！这个艺术概括在李白诗歌中的意义，正如同杜甫的名句“朱门酒肉臭，路有冻死骨”（《自京赴奉先咏怀五百字》）在杜诗中一样重要。

2. 热烈的人生之恋。在天宝末年日益恶化的政治形势下，李白又把反权贵和广泛的社会批判联系起来。如《答王十二寒夜独酌有怀》，既为屈死的贤士仗义抗争，也表达了对朝廷的失望和轻蔑：君不见李北海，英风豪气今何在？君不见裴尚书，土坟三尺蒿棘居。少年早欲五湖去，见此弥将钟鼎疏。在《书情赠蔡舍人雄》、《古风》第五十一、《登高丘望远海》等诗中，李白甚至借古讽今，对玄宗本人提出了尖锐的斥责。总之，可以说他把唐诗中反权贵的主题发挥到了淋漓酣畅的地步。任华说李白“数十年为客，未尝一日低颜色”（《杂言寄李白》），这种在权贵面前毫不屈服、为维护自我尊严而勇于反抗的意识，是魏晋以来重视个人价值和重气骨传统的重要内容，李白正是在新的历史条件下继承和发扬了这一优秀传统而成为诗坛巨星的。

李白的诗歌充满热烈的人生之恋。他的诗往往于旷放中洋溢着童真般的情趣，如：“两人对酌山花开，一杯一杯复一杯。我醉欲眠卿且去，明朝有意抱琴来”（《山中与幽人对酌》）。“袖长管催欲轻举，汉中太守醉起舞。手持锦袍覆我身，我醉横眠枕其股”（《忆旧游寄谯郡元参军》）。生活如同馥郁的浓酒使诗人心醉，这当然不是说生活中没有悲哀和痛苦，但诗人的乐观精神足以使他超越和战胜忧患意识，所谓“人生达命岂暇愁？且饮美酒登高楼”（《梁园吟》），“且醉习家池，莫看堕泪碑”（《襄阳曲》之四），就是他旷达心态的写照。

他永不安于寂寞和孤独，如《月下独酌》其一：花间一壶酒，独酌无相亲。举杯邀明月，对影成三人。月既不解饮，影徒随我身。暂伴月将影，行乐须及春。我歌月徘徊，我舞影零乱。醒时同交欢，醉后各分散。永结无情游，相期邈云汉。只有洋溢着生命活力的诗人才能发出如此的奇思妙想。他有一首《短歌行》，诗中构想道：“吾欲揽六龙，回车挂扶桑。北斗酌美酒，劝龙各一觞。富贵非所愿，为人驻颓光。”这里没有嗟老叹卑的哀惋，却用“劝酒”的天真想象表达了对人生的无限依恋之情。这些诗篇以其纯真的情趣，感召着被庸俗的生活所淹没了的美好的人性，并因此而获得永久的魅力。

## 二、李白的养神疗法

### 1. 以诗明志。

（1）寄情山水。李白对大自然有着强烈的感受力，他善于把自己的个性融化到自然景物中去，使他笔下的山水丘壑也无不具有理想化的色彩。他在《日出入行》

诗中说：“吾将囊括大块，浩然与溟滓同科。”又说：“阳春召我以烟景，大块假我以文章”（《春夜宴从弟桃花园序》）。李白具有英风豪气，又追求单纯高洁的心境，这些不同的性格侧面也就形成了他的山水意境的两大类型：一类是在气势磅礴的高山大川中突出力的美、运动的美，在壮美的意境中抒发豪情壮思；另一类则着重追求光明澄澈之美，在秀丽的意境中表现纤尘不染的天真情怀。例如他笔下的黄河、长江，奔腾咆哮，一泻千里：“黄河之水天上来，奔流到海不复回”（《将进酒》）；“黄河万里触山动，盘涡毂转秦地雷……巨灵咆哮擘两山，洪波喷流射东海”（《西岳云台歌送丹丘子》）；“登高壮观天地间，大江茫茫去不还。‘黄云万里动风色，白波九道流雪山’”（《庐山谣寄卢侍御虚舟》）；“海神来过恶风回，浪打天门石壁开。浙江八月何如此，涛似连山喷雪来”（《横江词》）。他笔下的山峰高耸峻拔，峥嵘奇峭：“连峰去天不盈尺，枯松倒挂倚绝壁”（《蜀道难》）；“天姥连天向天横，势拔五岳掩赤城；天台四万八千丈，对此欲倒东南倾”（《梦游天姥吟留别》）。他用胸中之豪气赋予山水以崇高的美感，他对自然伟力的讴歌，也是对高瞻远瞩、奋斗不息的人生理想的礼赞，超凡的自然意象是和傲岸的英雄性格浑然一体。

（2）寄情理想世界。在寄情山水的同时，李白又写了许多具有晶莹透剔的、优美的意境诗，甚至浸淫在理想世界中直抒胸臆。例如“人游月边去，舟在空中行”（《送王屋山人魏万还王屋》）；“人乘海上月，帆落湖中天”（《寻阳送弟昌龄还鄱阳司马作》）；“月随碧山转，水合青山流。杳如星河上，但觉云林幽”（《月夜江行寄崔员外宗之》）；“金陵夜寂凉风发，独上西楼望吴越。白云映水摇空城，白露垂珠滴秋月”（《金陵城西楼月下吟》）等。这些诗以明朗纯净取胜。李白的山水诗与其说是对自然形貌的逼真描绘，不如说是按诗人个性被改造和理想化了的图景。他只求把握整体的气势或氛围，凭倏来飙起的感兴泼墨写意，而略去具体的细节，甚至连观照景物的视觉转移的顺序也往往毫不在意。李白的山水诗又是无往而不抒情的，他善于把山水物色和特定的情绪渗透、交融在一起，在“景”的形势和“情”的特征之间有着“同构互感”的微妙的呼应关系。例如《送友人》：青山横北郭，白水绕东城。此地一为别，孤蓬万里征。浮云游子意，落日故人情。挥手自兹去，萧萧班马鸣。诗中的“浮云”、“落日”，既是眼前景，又是古诗中有着特定情感内容的比兴意象，意谓游子一去如浮云飘泊无止，故人惜别又似落日依依，缘情布景而不留凿痕。又如“云归碧海夕，雁没青天时。相失各万里，茫然空尔思”（《秋日鲁郡尧祠亭上宴别杜补阙范侍御》），首两句既点明了季节和时辰，又用“云”和“雁”的意象喻指离别和远行。此外如“有时白云起，天际自舒卷。心中与之然，托兴每不浅”（《望终南山寄紫阁隐者》），“请君试问东流水，别意与之谁短长”（《金陵酒肆留别》），“西辉逐流水，荡漾游子情”（《游南阳清泠泉》）等等。而在《怀仙歌》中，李白尽情抒怀：“一鹤东飞过沧海，放心散漫知何在。仙人浩歌望我来，应攀玉树长相待。尧舜之事不足惊，自馀噍噍直可轻。巨鳌莫戴三山去，我欲蓬莱顶上行。”

（3）寄情现世功业。他和同时代的其他文士一样，具有恢宏的功业抱负，所谓“申管晏之谈，谋帝王之术，奋其智能，愿为辅弼。使寰区大定，海县清一”（《代寿山答孟少府移文书》），就是他最执着的人生信念。李白是否具有在复杂的权力结构中从事政治活动的实际能力，也许是很可疑的，但作为诗人，这种信念更多地成为他

追求和歌颂壮丽人生的出发点。他从无数古代英雄的风度、气派中吸取力量，把现实的理想投影到历史中去，从而在诗歌中建立起英雄性格的人物画廊。他歌颂崛起草泽、际会风云的英雄，如《梁甫吟》写太公望：“君不见朝歌屠叟辞棘津，八十西来钓渭滨；宁羞白发照清水，逢时壮气思经纶。广张三千八百钓，风期暗与文王亲。大贤虎变愚不测，当年颇似寻常人。”歌颂视功名富贵如草芥的义士，如《古风》其十写鲁仲连：“齐有倜傥生，鲁连特高妙。明月出海底，一朝开光曜。却秦振英声，后世仰末照。意轻千金赠，顾向平原笑。吾亦澹荡人，拂衣可同调。”歌颂爱才若渴、礼贤下士的英主，如《行路难》其二中的：“君不见昔时燕家重郭隗，拥彗折节无嫌猜。剧辛、乐毅感恩分，输肝剖胆效英才。昭王白骨萦蔓草，谁人更扫黄金台！”赞美傲岸不驯、坚持布衣尊严的名臣，如《梁甫吟》中的酈食其：“君不见高阳酒徒起草中，长揖山东隆准公；入门不拜骋雄辩，两女辍洗来趋风。东下齐城七十二，指挥楚汉如旋蓬。狂客落魄尚如此，何况壮士当群雄！”他笔下的英雄大多是在动荡变乱的非常时期在历史舞台上叱咤风云的人物，而且和抒情主人公打成一片，浑然而不可分。例如他在赠酬友朋的诗中说：“风水如见资，投竿佐皇极”（《酬坊州王司马与阎正字对雪见赠》）。在醉醒后自抒其志云：“傅说板筑臣，李斯鹰犬人。欬起匡社稷，宁复长艰辛”（《冬夜醉宿龙门觉起言志》）。

2. 人世与出世的圆满统一。李白把排难解纷的济世理想和纵放不羁的个性自由统一起来，以求得圆满的人生。他对人生道路的设计是分两步进行的：首先是建立奇功伟业，如云：“苟无济代心，独善亦何益”（《赠韦秘书子春》）？“两龙争斗时，天地动风云。酒酣舞长剑，仓卒解汉纷”（《送张秀才谒高中丞》）。而功成之后，却又不贪恋富贵名位，而以“五湖”、“沧州”为家，向往自由的生活。他早年在干谒求仕期间不讳言这一点：“功成拂衣去，摇曳沧州旁”（《玉真公主馆苦雨》）。在仕途最得意时不放弃这一点：“功成谢人间，从此一投钓”（《翰林读书言怀》）。直到晚年，他仍矢志不移：“终与安社稷，功成去五湖”（《赠韦秘书子春》）。这种人生理想集中表现了诗人“羞伐其德”和热爱自由意识：“我以一箭书，能取聊城功。终然不受赏，羞与时人同”（《五月东鲁行答汶上翁》）。自安史之乱起，李白视形势如楚汉相争，并以张良、韩信自况：“颇似楚汉时，翻覆无定止。朝过博浪沙，暮入淮阴市。张良未遇韩信贫，刘项存亡在两臣。暂到下邳受兵略，来投漂母作主人”（《猛虎行》）。他入永王璘幕府后，又以谢安自比：“但用东山谢安石，为君谈笑静胡沙”（《永王东巡歌》其二）。直至他六十岁投军时，还以西汉大侠剧孟自许：“半道谢病还，无因东南征。亚夫未见顾，剧孟阻先行。”

在《梦游天姥吟留别》一诗中，李白倾情表达他这种纵放不羁的自由个性：“安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜！”在《宣州谢朓楼饯别校书叔云》中：“弃我去者，昨日之日不可留。乱我心者，今日之日多烦忧。长风万里送秋燕，对此可以酣高楼。蓬莱文章建安骨，中间小谢又清发。俱怀逸兴壮思飞，欲上青天揽日月。抽刀断水水更流，举杯消愁愁更愁。人生在世不称意，明朝散发弄扁舟。”这两句反映了诗人怀才不遇，壮志不能伸，宦途不得意，心情抑郁，思欲远离这愁人的环境，摆脱烦忧，到一个逍遥的新世界去——人生在世，是如此的不如意，倒不如明天就散披着头发，驾着扁舟到海上遨游去吧！诗人感到自己的抱负实现不了，只好走披头散发，

不跟权贵合作，云游四海，自由自在之路。这种“散发弄扁舟”的态度，不是消极归隐，而是一种抗争，有积极的反抗因素。胸襟豪迈阔大，语言豪放自然。“安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜”，表现了诗人的傲气和不屈，其中当然也流露着对权贵的蔑视，他和陶潜不为五斗米折腰的操守，是一脉相承的。李白对其宏大理想的追求终身不渝。在这一点上，他同屈原一样，同杜甫一样，同一切伟大的历史人物一样，他们的一生都像是一场热恋、一场苦恋、一场生死恋。

3. 在素朴、和平的社会环境中寻求身心和谐。李白自由解放的思想情操和具有平民倾向的个性，还使他更深入地开掘社会生活中的各种人情美。这里有对和平生活的向往之情，如《子夜吴歌》其三：“长安一片月，万户捣衣声。秋风吹不尽，总是玉关情。何日平胡虏，良人罢远征。”有对劳动生活的赞美之情，如《秋浦歌》十四：“炉火照天地，红星乱紫烟。赧郎明月夜，歌曲动寒川。”所有这些诗篇，都无不是以理想的光轮使日常生活题材焕发出诗意的丰采。《静夜思》：“床前明月光，疑是地上霜。举头望明月，低头思故乡。”本诗是首千古传诵的名篇。平实朴素的语言，生动地表现出游子的思乡之情，全诗仅20个字，已从时间、环境、气氛及对人物的细微动作的描绘，写出了游子对故乡的深切思念。语言明白，音韵流利自然，似信手拈来，毫不费力，但却含蓄深沉，引人深思。

## 第六节 苏轼的道缘与养神疗法

苏轼（公元1037~1101年）北宋人，字子瞻，又字和仲，号“东坡居士”，谥号文忠。南宋高宗朝乾通六年，赠太师，追谥号“文忠”。眉州眉山（即今四川眉山）人，是北宋著名文学家、书画家、散文家、诗人、词人，豪放派词人代表。他与他的父亲苏洵（公元1009~1066年）、弟弟苏辙（公元1039~1112年）皆以文学名世，世称“三苏”。苏轼在诗、文、词、书、画等方面，在才俊辈出的宋代均取得了登峰造极的成就。是中国历史上少有的文学和艺术天才。

苏轼一生仕途坎坷。其生平第一祸事，是李定等人故意把他的诗句扭曲，大做文章。元丰二年（公元1079年），苏轼到任湖州还不到三个月，就因为作诗讽刺新法，“文字毁谤君相”的罪名，被捕下狱，史称“乌台诗案”。苏轼坐牢103天，几次濒临被砍头的境地。幸亏北宋在太祖赵匡胤年间即定下不杀士大夫的国策，苏轼才算躲过一劫。

### 一、苏轼的道缘

苏轼的文学观点和欧阳修一脉相承，但更强调文学的独创性、表现力和艺术价值。他的文学思想强调“有为而作”，崇尚自然，摆脱束缚，“出新意于法度之中，寄妙理于豪放之外”，颇得道家哲学精髓。他认为作文应达到“如行云流水，初无定质，但常行于所当行，常止于所不可不止。文理自然，姿态横生”（《答谢民师书》）的艺术境界。苏轼散文著述宏富，与韩愈、柳宗元和欧阳修三家并称。文章风格平易流畅，豪放自如。释德洪《跋东坡池录》说：“其文涣然如水之质，漫衍浩荡，则其

波亦自然成文。”苏轼与欧阳修并称“欧苏”，是“唐宋八大家”之一。苏轼是继欧阳修之后主持北宋文坛的领袖人物，在当时的作家中间享有巨大的声誉，一时与之交游或接受他的指导者甚多，北宋文学家黄庭坚、秦观、晁补之和张耒都曾得到他的培养、奖掖和荐拔。故称苏门四学士。

1079年7月，苏轼在湖州任上，因乌台诗案获罪入狱，次年元月，被流放至黄州。诗案之前，自1071年任杭州通判以来，苏轼历任密州知州、徐州太守和湖州太守，政绩卓著。其诗词作品在整体风格上是大气长天挥洒自如，内容上则多指向仕宦人生以抒政治豪情。而诗案之后，虽然有一段时间官至翰林学士，但其作品中却少有致君尧舜的豪放超逸，相反却越来越转向大自然、转向人生体悟。至于晚年谪居惠州儋州，其淡泊旷达的心境就更加显露出来，一承黄州时期作品的风格，收敛平生心，我运物自闲，以达豁然恬淡之境。

以乌台诗案为界，苏轼的诗词作品在创作上有继承也有明显的差异。在贯穿始终的“归去”情结背后，我们看到诗人的笔触由少年般的无端喟叹，渐渐转向中年的无奈和老年的旷达——渐老渐熟，乃迨平淡。

## 二、苏轼的养神疗法

1. 首开豪放词风。苏诗现存约四千首，其诗内容广阔，风格多样，而以豪放为主，笔力纵横，穷极变幻，具有浪漫主义色彩，为宋诗发展开辟了新的道路。夔星期《原诗》说：“苏轼之诗，其境界皆开辟古今之所未有，天地万物，嬉笑怒骂，无不鼓舞于笔端。”赵翼《瓠北诗话》说：“以文为诗，自昌黎始，至东坡益大放厥词，别开生面，成一代之大观。……尤其不可及者，天生健笔一枝，爽如哀梨，快为并剪，有必达之隐，无难显之情，此所以继李、杜后为一大家也，而其不如李、杜处亦在此。”其诗清新豪健，善用夸张比喻，在艺术表现方面独具风格。少数诗篇也能反映民间疾苦，指责统治者的奢侈骄纵。词开豪放一派，对后代很有影响。《念奴娇·赤壁怀古》、《水调歌头·丙辰中秋》传诵甚广。诗文有《东坡七集》等。

苏轼的词现存三百四十多首，冲破了专写男女恋情和离愁别绪的狭窄题材，具有广阔的社会内容。苏轼在我国词史上占有特殊的地位。他将北宋诗文革新运动的精神，扩大到词的领域，扫除了晚唐五代以来的传统词风，开创了与婉约派并立的豪放词派，扩大了词的题材，丰富了词的意境，冲破了诗庄词媚的界限，对词的革新和发展做出了重大贡献。名作有《念奴娇》、《水调歌头》等，开豪放词派的先河，与辛弃疾并称“苏辛”。刘辰翁在《辛稼轩词序》说：“词至东坡，倾荡磊落，如诗，如文，如天地奇观。”

2. 重视神似，反对形似。苏轼在绘画方面画墨竹，师文同（即文与可），比文更加简劲，且具掀舞之势。米芾说他“作墨竹，从地一直起至顶。余问：何不逐节分？曰：竹生时，何尝逐节生？”亦善作枯木怪石。米芾又云：“作枯木枝干，虬曲无端；石皴硬，亦怪怪奇奇无端，如其胸中盘郁也。”均可见其作画很有奇想远寄。其论书画均有卓见，论画影响更为深远。如重视神似，认为“论画以形似，见与儿童邻”，主张画外有情，画要有寄托，反对形似，反对程式束缚，提倡“诗画本一律，天工与清新”，并明确提出“士人画”的概念等，高度评价“诗中有画，画中有诗”的艺

术造诣。为其后“文人画”的发展尊定了理论基础。存世书迹有《黄州寒食诗》、《赤壁赋》、《答谢民师论文》与《祭黄几道文》、《前赤壁赋》、等。存世画迹有《古木怪石图卷》、《竹石图》；又近年发现的《潇湘竹石图卷》也是他的作品。

3. 寄情文艺，跌宕烂漫。苏轼还擅长行、楷书，与黄庭坚、米芾、蔡京并称“宋四家”。他曾遍学晋、唐、五代名家，得力于王僧虔、李邕、徐浩、颜真卿、杨凝式，而自成一家，自创新意。用笔丰腴跌宕，有天真烂漫之趣。自云：“我书造意本无法”；又云：“自出新意，不践古人。”黄庭坚说他：“早年用笔精到，不及老大渐近自然”；又云：“到黄州后掣笔极有力。”晚年又挟有海外风涛之势，加之学问、胸襟、识见处处过人，而一生又屡经坎坷，其书法风格丰腴跌宕，天真浩瀚，观其书法即可想象其为人。人书并尊，在当时其弟子侄子由、迈、过，友人王定国、赵令畤均向他学习；其后历史名人如李纲、韩世忠、陆游，以及吴宽，清代的张之洞，亦均向他学习，可见影响之大。黄庭坚在《山谷集》里说：“本朝善书者，自当推（苏）为第一。”

## 第七节 辛弃疾的道缘与养神疗法

辛弃疾（公元1140~1207年）享年67岁，汉族。南宋词人。原字坦夫，改字幼安，号稼轩，历城（今山东济南）人，我国历史上伟大的词人和爱国者。与苏轼齐名，并称苏辛，历史上与李清照并称“济南二安”。有人这样赞美过他：稼轩者，人中之杰，词中之龙。刘辰翁《辛稼轩词序》说：“词至东坡，倾荡磊落，如诗，如文，如天地奇观。”历任湖北、江西、湖南、福建、浙东安抚使等职。出生前，山东一带即已为金兵侵占，二十一岁参加抗金义军，不久归南宋。绍兴三十一年（公元1161年）率两千民众参加北方抗金义军，次年奉表归南宋。一生坚决主张抗击金兵，收复失地。曾进奏《美芹十论》，分析敌我形势，提出强兵复国的具体规划；又上宰相《九议》，进一步阐发《十论》的思想；都未得到采纳和施行。在各地任上他认真革除积弊，积极整军备战，又累遭投降派掣肘，甚至受到革职处分，曾在江西上饶一带长期闲居。光复故国的大志雄才得不到施展，一腔忠愤发而为词，由此造就了南宋词坛一代大家。耿京聚兵山东，节制忠义军马，留掌书记。绍兴三十二年，令奉表南归，高宗召见，授承务郎。宁宗朝累官至浙东安抚使，加龙图阁待制，进枢密都承旨卒。曾寓居江西上饶、铅山达十余年。其词热情洋溢，慷慨悲壮。笔力雄厚，艺术风格多样，而以豪放为主。有《稼轩长短句》。

### 一、辛弃疾的道缘

1. 爱国。辛词中思想内容最集中、最进步的当属爱国词。辛弃疾具有一般作家所不具备的戎马生涯，他首先是一个爱国斗士，然后才是一个词人，因而他的爱国词最自然真切，“悲歌慷慨，抑郁无聊之气，一寄之于其词”（徐钊《词苑丛谈》卷四）。

因此，在爱国词中尤值得重视的是那些表现自我经历、自我形象、自我感触的作

品。那些记录自己战斗生涯，或借助追念自己战斗生活而抒发感慨的词，当属词史上独一无二的作品，如：

壮岁旌旗拥万夫，锦襜突骑渡江初。燕兵夜娖银胡，汉箭朝飞金仆姑。

追往事，叹今吾，春风不染白髭须，却将万字平戎策，换得东家种树书（《鹧鸪天》）。

这首词上阕所描写的正是“粤辛巳岁，逆亮南寇，中原之民屯聚蜂起，臣尝鸠众二千，隶耿京，为掌书记，与图恢复，共籍兵二十五万，纳款于朝”（《美芹十论·序》）的经历。下阕写因追念往事而引发的理想落空的悲哀与感慨。但辛弃疾痛苦悲愤，却不消沉，在苦闷时依然能保有昂扬奋进的精神，如在与另一爱国志士陈亮的酬唱中，他既道出了自己不被重用的悲愤心情，又道出了他的坚定信念：

事无两样人心别，问渠侬，神州毕竟，几番离合？汗血盐车无人顾，千里空收骏骨。正目断，关河路绝。我最怜君中宵舞，道“男儿到死心如铁。”看试手，补天裂（《贺新郎》）。

辛弃疾还有很多评议时局，议论世事，关心国家命运，陈述恢复大业，批判投降苟合势力的词。在这些词中，他不是空泛地去议论、陈诉，而是用全身心的感情去倾诉、哭泣、呼号、鼓动。如《菩萨蛮》：

郁孤台下清江水，中间多少行人泪。西北望长安，可怜无数山。

青山遮不住，毕竟东流去。江晚正愁余，山深闻鹧鸪。

以“无数山”比兴抗金事业的重重阻力，以江水东流比兴抗敌救国力量是阻挡不住的，真可谓忠愤之气，拂拂指端。

辛弃疾的爱国词是通过各种题材加以表现的，最主要的一是酬唱词。辛在酬唱词中很少写尔汝相思的陈词，而多以北伐恢复大业共勉，使酬唱词内容为之更新。仅以祝寿词为例，他写道：“算平戎万里，功名本是，真儒事，公知否？”、“待他年，整顿乾坤事了，为先生寿”（《水龙吟·甲辰岁寿韩南涧尚书》）。

2. 仇奸。辛弃疾罢官闲居，先是把家安在上饶带湖，以后把家搬到铅山瓢泉。他在铅山瓢泉时写了一首词《鹧鸪天》。题记是：“寻菊花无有、戏作。”

掩鼻人间臭腐场，古来唯有酒偏香。自从来往云烟畔，直到而今歌舞忙。呼老伴，共秋光，黄花何处避重阳？要知烂熳开时节，直待西风一夜霜。

辛弃疾四十岁刚出头，就被排挤出官场，在家闲居，满腹的救国抱负不能实现，他把正人君子受打击，狗苟蝇营的小人气焰嚣张的腐败官场看得很透。把官场说成是“掩鼻人间臭腐场”，既是胸内积愤的发泄，又是最恰当最形象的艺术概括。古今只有酒是清香的，清净的，只有喝醉了酒，才能万事皆休。

3. 物我两忘的庄子遗风。辛弃疾在上饶带湖闲居时，还写了一首词《念奴娇》，序言是：“赋雨岩，效朱希真体”。雨岩位于博山附近。朱敦儒，字希真，洛阳人，南北宋之交著名词人。《花间词选》谓其“天资旷远，有神仙风致”。辛弃疾这首词，“神仙风致”不足，更多的是庄子的道气。

近来何处，有吾愁、何处还知吾乐。一点凄凉千古意，独倚西风寥廓。并竹寻泉，和云种树，唤做真闲客。此心闲处，未应长籍丘壑。休说往事皆非，而今云是，且把青尊酌。醉里不知谁是我，非月非云非鹤。露冷松梢，风高桂子，醉了还醒却。

北窗高卧，莫叫啼鸟惊着。何处有吾愁，何处有吾乐，近来已臻愁乐两忘。独立西风，放眼天宇，惟余一点凄凉意。

过着竹里寻泉，云中种树的生活，堪称真正的闲人。心境的宁闲，并非依靠山水的陶冶。休说今是昨非，且举金樽，一醉方休。醉里忘却自我，月乎？云乎？鹤乎？一切似是而非。深夜酒醒，依然一片寂寞。惟见露涛松稍，唯闻风摇桂叶。醒了再睡，莫叫晨鸟惊梦。

4. 高度赞美道医。辛弃疾：“万金不换囊中术，上医元自能医国”（《菩萨蛮·赠张医道服为别，且令餽河豚》）。

## 二、辛弃疾的养神疗法

1. 醉不忘志法。辛弃疾还有一首词《破阵子》，小序是：“为陈同甫赋壮词以寄”。表达他日夜梦求收复大好河山的壮志，原以此词与陈亮共勉。

醉里挑灯看剑，梦回吹角连营。八百里分麾下炙，五十弦翻塞外声。沙场秋点兵。马作的卢飞快，弓如霹雳弦惊。了却君王天下事，赢得生前身后名。可怜白发生。

人们本来是借酒消愁，一醉万事休。可是作者喝醉了酒，愁也未消，一心想着收复失地。他挑亮了灯，欣赏他的宝剑，思考着如何派上用场，发挥作用。在睡梦里，一个军营连着一个军营，响起一片号角声。八百里军营，将士们欢欣鼓舞，分享将军发给他们的烤肉。军中的乐器演奏雄浑悲壮的军乐。正当秋高马壮的时候，点兵沙场，准备出征。“的卢”是马奔跑时发出的马蹄声。将军统率的铁骑，风驰电掣般冲向敌人，弓如霹雳，万箭齐发，敌人纷纷落马，残兵败将，狼狈逃窜。将军身先士卒，乘胜追击。凯歌入云，欢声动地。既了却君王天下事，又为自己赢得生前身后名，这是词人梦寐以求的壮举。但在投降派把持的朝政里，作者“报国欲死无战场”，只能感叹冷酷的现实：可怜白发生。

### 2. 自怜幽独法

辛弃疾曾赋闲家居近 20 年，因此又写有很多闲适词，但闲适非其所愿，故尔这类词又常包含着怨艾的感情，成为表现其爱国思想的一种变调。辛弃疾也偶作情词，但“绝不作妮子态”（毛晋《稼轩词跋》），更有一种他人难以企及的高远之怀，如：

东风夜放花千树，更吹落，星如雨。宝马雕车香满路，凤箫声动，玉壶光转，一夜鱼龙舞。蛾儿雪柳黄金缕，笑语盈盈暗香去。众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处（《青玉案》）。

与其说是写对情人的追求，不如说是“自怜幽独，伤心人别有怀抱”（《艺衡馆词选》引梁启超语）的自白。

3. 醉态可掬法。和其他文人一样，辛弃疾非常喜欢喝酒，经常喝得醉醺醺的。他曾下决心戒过酒，但半途而废。他的饮酒词写得深刻、幽默，极富生活气息。《玉楼春》是农村小唱，写得清新活泼，诙谐幽默。

三三两两谁家女，听取鸣禽枝上语。提壶沽酒已多时，婆饼焦时须早去。醉中忘却来时路，借问行人家住处。只寻古庙那边行，更过溪南乌桕树。

上下两片，是两幅图景，相映成趣。上片是游女听禽图，三三两两的女子，听取



树上鸟鸣，鸟鸣巧如人语：“提壶出门打酒婆，烙饼焦糊”。提壶、婆饼焦皆鸟名。

下片更是妙趣横生，一翁醉酒忘归路，行人殷勤指点去处，指路者指点越认真，问路者醉态越肖妙。

## 第八节 陆游的道缘与养气疗法

陆游（公元1125~1210年），南宋诗人，字务观，号放翁，浙江绍兴人。12岁即能诗文，一生著述丰富，有《剑南诗稿》、《渭南文集》等数十种存世，存诗9000多首，是我国现有存诗最多的诗人。陆游具有多方面文学才能，尤以诗的成就为最。自言“六十年间万首诗”，今尚存九千三百余首。其中许多诗篇抒写了抗金杀敌的豪情和对敌人、卖国贼的仇恨，风格雄奇奔放，沉郁悲壮，洋溢着强烈的爱国主义激情，在思想上、艺术上取得了卓越成就，在生前即有“小李白”之称，不仅成为南宋一代诗坛领袖，而且在中国文学史上享有崇高地位，是我国伟大的爱国诗人。陆游的名句“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”、“小楼一夜听春雨，深巷明朝卖杏花”等一直被人民广为传诵。

陆游的诗歌艺术创作，继承了屈原、陶渊明、杜甫、苏轼等人的优良传统，是我国文化史上一位具有深远影响的卓越诗人。他的主要著作有《渭南文集》，《剑南诗稿》，《放翁词》，《南唐书》，《老学庵笔记》。

### 一、陆游的道缘

1. “九州同”的身国一体生命观。中国有一首家喻户晓的古诗《示儿》。诗中这样写道，“死去元知万事空，但悲不见九州同。王师北定中原日，家祭无忘告乃翁。”这首诗是一位父亲对儿子的临终遗嘱。诗中表达了一个即将去世的老人至死都不忘因为外族的入侵而山河破碎的祖国，他希望自己的孩子能在祖国光复的那一天，告诉他胜利的消息。从这首诗中，人们可以感觉到一位老诗人在人生的弥留之际强烈的爱国之心。他就是中国古代最伟大的爱国诗人之一陆游。

词作量不如诗篇巨大，但和诗同样贯穿了爱国主义精神，“气吞残虏”。他始终坚持抗金，在仕途上不断受到当权派的排斥打击。中年入蜀抗金，长期的军事生活丰富了他的文学内容，作品吐露出万丈光芒，成为杰出诗人。

他的作品主要有两方面：一方面是悲愤激昂，要为国家报仇雪耻，恢复丧失的疆土，解放沦陷的人民；一方面是闲适细腻，咀嚼出日常生活的深永的滋味，熨贴出当前景物的曲折的情状。他的学生称赞他说：“论诗何止高南渡，草檄相看了北征”；一个宋代遗老表扬他说：“前辈评宋渡南后诗，以陆务观拟杜，意在寤寐不忘中原，与拜鹃心事事实同”。这两个跟他时代接近的人注重他作品的第一方面。然而，除了在明代中叶他很受冷淡以外，陆游全靠那第二方面去打动后世好几百年的读者，像清初杨大鹤的选本，方文、汪琬、王苹、徐钊、冯廷櫨、王霖等的摹仿，像“红楼梦”第四十八回里香菱的摘句，像旧社会里无数客堂、书房和花园中挂的陆游诗联都是例证。就此造成了陆游是个“老清客”的印象。当然也有批评家反对这种一偏之见，

说“忠愤”的诗才是陆游集里的骨干和主脑，那些流连光景的“和粹”的诗只算次要。可是，这个偏向要到清朝末年才矫正过来；谈者痛心国势的衰弱，愤恨帝国主义的压迫，对陆游第一方面的作品有了极亲切的体会，作了极热烈的赞扬，例如：“诗界千年靡靡风，兵魂销尽国魂空；集中什九从军乐，亘古男儿一放翁！”“辜负胸中十万兵，百无聊赖以诗鸣；谁怜爱国千行泪，说到胡尘意不平！”这几句话仿佛是前面所引两个宋人的意见的回声，而且恰像山谷里的回声一样，比原来的声音洪大震荡得多了。

2. 诗中有道。著名历史散文家梁衡在《把栏杆拍遍》一文中说，辛弃疾的追求从来不是要做一个诗人，他的本意是做武将、做政人。陆游何尝不如此！身处国家民族最危难之际，他有一颗火热的报国之心，“位卑未敢忘忧国”；他有一身使不完的劲，“上马击狂胡，下马草军书”。他不计较为“五斗米折腰”，也不怕谗言倾盆。所以随时局起伏，五次罢免起用，哪怕有一点为国效力的机会，他绝不放弃。但他最终只能成为诗人。古人曰“时势造英雄”，时势何尝不造诗人。只有被时代的熔炉锻打熔铸，被政治大事挤压磨励，才能产生合乎历史潮流的感悟，才能成为正义的化身。真正的诗人，最善以常人之心言大情大理，于无声处炸响惊雷。诗歌，只有在政治之风的鼓荡下，才能振聋发聩。学诗功夫在诗外，诗歌之效在诗外，除了艺术本身的魅力，我们更强调艺术加上思想的魅力。陆游的一生共经历了六个皇帝（徽宗、钦宗、高宗、孝宗、光宗、宁宗）、十二个年号（宣和、靖康、建炎、绍兴、隆兴、乾道、淳熙、绍熙、庆元、嘉泰、开禧、嘉定）。我们难以想象中国历史上还有哪一个朝代象南宋统治者如此腐朽无能。每次走马灯一样更换皇帝总该带给陆游带来一些幻想吧，他是那么渴望为国出力。“逆胡未灭心未平，孤剑床头铿有声”，然而每次皇帝的更换带给他的总是失望。“何人知壮士，击筑有余悲”。“男儿堕地志四方，裹尸马革固其常，报国欲死无战场”。他那么渴望报效祖国，可是他找不到一块欲死报国的战场，这是怎样一种痛彻心肺。“物不平则鸣”。从希望到破灭，从欢乐到悲怆，那能没有诗！

纵观陆游的一生，时代未能使他实现建功立业的抱负，却为他准备了锻炼思想和艺术的逆环境。历史的风云，民族的仇恨，正与邪的搏击，爱与恨的纠缠，知识的积累，感情的浇铸，艺术的升华，文字的锤打，这一切都在他的胸中激荡，都在他的脑海中翻腾，既然这股能量不能化作刀枪之力，不能化作施政之策，便只有一股脑儿地注入诗词。在时代的熔铸中，陆游走过了一个爱国志士和伟大诗人的成熟历程。

3. “汝果欲学诗，功夫在诗外”的整体炼神观。客观事物是普遍联系的，其重要表现在于其系统性。系统思维正是一种从整体出发看问题的思维方式，他不是不看局部，不是不考虑部分，而是从整体来看部分。但整体的功能并不是各要素功能的简单相加，而是一个整体的新质，这就是哲学上的非加和关系。另一方面，系统和要素之间又是一种非还原关系。系统整体性告诉我们，部分是构成整体的基础，整体包含部分却根本不同于部分。学诗绝不仅仅是简单地记诵一些古人诗词、掌握些平仄、格律。更重要的在于从大处着眼，从系统思维入手，通过读书、游历，养平生浩气；宏扬中国诗学优良传统，继承家学渊源、沐浴山水涵养、经受时代熔铸，积累丰厚底蕴。这正是陆游所谓“汝果要学诗，功夫在诗外”的深刻内涵。

系统思维方法也具有结构观念和层次性，系统和要素的关系是相对的。在学诗中要处理和协调好系统内不同层次之间的关系。比如，学诗中的读书和游历，不能读死书，“学而不思则罔”，也不能只有阅历没有经历，应将两者巧妙结合。

系统思维方式还具有开放性。系统总是处于一定的环境中，并同环境相互联系、相互作用着。中国诗歌传统有深厚底蕴，文史相通，天文地理融合，“诗为六艺一”，正是高度概括。既然是艺术，必然是厚积薄发。

纵观陆游的诗作，其系统思维随处可见，到处闪烁着整体性、协调性的光芒。“古人学问无遗力，少壮工夫老始成。纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。作为我们中华民族思维方式中优良传统的系统思维，在陆游的诗论和创作实践中得到了充分的发挥。

在《上辛给事书》文中陆游写道“某束发好文……然知文之不容伪也，故务重其身而养其性也。而自信愈笃，自守愈坚，每以其全自养”。晚年时，在《次韵和杨伯子主簿见赠》中又说“文章最忌百家衣，火龙捕拔世不知，谁能养气塞天地，吐出自足成虹霓”。陆游的诗从江西诗派入手，当时成就不高。入蜀后，才摸索出自己的道路，这个时期的诗作成为他创作历程中的里程碑。在这里陆游特别强调养气。俗语说“人如其文，文如其人”，要做文章先做人。人有精气神三宝，而“文以气为主”（曹丕语）。韩愈说“气盛言宜”，就是说，写文章的人，只有气足了，才能得心应手，想怎么写就怎么写。气有清浊之聚，有刚柔之分。只有养就天地浩气，才能抒写万古文章。要养气，最重要的有两般：一是读书、二是游历。即“读万卷书，行万里路”。

## 二、陆游的养气疗法

王国维《人间词话》说“诗人者，不失其赤子之心也”。如果把读书、游历看作个人修养的话，那么一个大诗人的产生更离不开外部大环境的影响，这里主要从家学渊源、山水濡养、时代熔铸来分析。

1. 腹有诗书气自华。腹有诗书气自华。读不同的书，可以养不同的气：英雄豪气、浩然正气、谦谦和气，也有腐恶邪气、酸陈晦气、阴阳怪气。读书于人，就像饮食一样不可或缺。观陆游诗稿，随处可以看出诗人挑灯夜读的身影，“孤灯耿霜夕，穷山读兵书”，“秋夜挑灯读楚辞，昔人句句不吾期”，“出师一表通古今，夜半挑灯更细看”，“三更投枕窗月白，老夫吟诗声啧啧”，“读书四更灯欲尽，胸中太华蟠千仞”。“灯前目力虽非昔，犹课蝇头二万言”。在《书巢记》中记载“……吾室之内，或栖于椽，或陈于前，或枕藉于床，俯仰四顾，无非书者。吾饮食起居，疾痛呻吟，悲忧愤叹，未尝不与书俱……”我们更可看到陆游藏书之丰，阅书之博。正因为博览群书，才使诗人吸取到一种激荡于血脉、充盈于周身，又从每一个毛孔里散发出的天地浩气。为文之人，只有气足了，才能成竹在胸，妙笔生花，运用自如。只有读书多，养气厚，才能厚积薄发，才能达到“天机云锦用在我，裁剪妙处非刀剪”。

2. 仁者乐山，智者乐水。纵观古今，大多有成就的文人都广泛游历过祖国的壮丽山河。从司马迁、李白、杜甫到陆游，无不如此。读书养气，山水蕴情。英雄豪气或浩然正气都不可能在斗室中读死书产生，必须经历山川润泽、天地洗礼而后成。正

是由于壮丽山河滋养了诗人的浩然正气，扩展了他的视野，开阔了他的胸襟，他才能够写出博大精深的诗篇。

陆游诗歌的最大转变正是在他到南郑以后，行行复行行，亲历大半个中国的壮丽山河，大自然的山川风物，莫不给作者以最深切的现实体会，使其诗作日臻成熟完美。

在《何君墓表》一文中，诗人说“诗岂易言哉？一书之不见，一物之不识，一理之不穷，皆有憾焉……”正因为放翁有读万卷书、行万里路的追求和实践，1207年，八十二岁的诗人曾在《放翁自赞》中曰“是翁也，腹容王导辈数百，胸吞云梦者八九也”这是怎样一种气量、气度、气魄。只有养就这样的天地浩气，才能写出千古传颂的文章。

3. 家学渊源。陆游出生在一个富有文学创作和学术研究氛围的士大夫家庭。祖父陆佃为著名经学家，曾任礼部侍郎、尚书左丞相等职。父亲陆宰也曾任转运使等职。陆宰能诗文，是具有爱国思想的士大夫，常与朋友讨论国事。陆游从小就受到父辈爱国精神的影响，“吾幼从父师，亲见当时士大夫，相与言及国事，或裂眦嚼齿，或流涕痛哭，人人自期以杀身翊戴王室”。祖父两代之学和平生志向，对陆游爱国思想的形成、诗文学识的积累，具有良好的影响。

4. 山水濡养。中国人文地理历来讲地灵人杰，人杰与地灵密切相关。陆游出生在人文荟萃的江南绍兴。灵山秀水的江南历来多佳人才子。吴越温如玉，绍兴更是灵光夺目，“镜水稽上，钟灵毓秀，自来济济多士”，陆游正是出生在这样一个山水毓秀之地。水木清华的江南给陆游以良好的熏陶。中年时又万里入蜀，一直到南郑前线，足迹踏遍大半个中国。冠绝天下的巴山蜀水和深厚流丽的巴蜀文化，帝王之乡的关中平原和厚实壮美的三秦文化，莫不深深地濡养着陆游的情怀。

5. 时代熔铸。任何一个诗人的产生离不开他所处的时代。陆游的一生，始终处在民族危机极为深重的年代。“我生学步逢丧乱，家在中原厌奔窜”。从踏上文坛，步入仕途开始，陆游就始终如一地站在了爱国主战派一边。三十岁殿试时，因名列秦桧孙子前，以“喜论恢复”的罪名遭黜落。隆兴时为张浚部下，以“交结台谏，鼓唱是非，力说张浚用兵”被罢官。淳熙三年陆游在蜀摄知嘉州事时再以“燕饮颓放”的罪名又被免职。淳熙五年，奉诏东归的陆游，在江西任上拨义仓赈济灾民，又以“疏放”罪被弹劾免职。九年后，又以作诗“嘲咏风月”再度罢归。一生被罢免起用五次之多。根本原因在于他直言敢谏、主张抗战、为民请命的精神为统治者所不容。投降的时代，连主张抗战都成了罪名。陆游是多么希望报效祖国呀，“平生万里心，执戈王前驱”。所以即使是最小的八品官，他总是不放弃，他总想为国家做点事，出点力。

## 第九节 曹雪芹的神学思想与神治体系

2002年，中国艺术研究院红楼梦研究所与黑龙江教育出版社在京联合举办《论红楼梦思想》首发式暨学术座谈会，红学家冯其庸在会上提出：曹雪芹在《红楼梦》里提出“具有资本主义萌芽性质的初步民主主义的理想”，全面地、科学地论证了《红楼梦》的思想是反映资本主义萌芽性质的新的民主思想，而不是封建的民主思

想。冯其庸的观点代表了红学研究的最新水平。

有关曹雪芹的生平资料流传下来的很少，根据现在一些零星的记载，我们大概知道曹雪芹能诗、善画、嗜酒、狷傲。曹雪芹的曾祖曹玺任江宁织造。曾祖母孙氏做过康熙帝玄烨的保姆。祖父曹寅做过玄烨的伴读和御前侍卫，后任江宁织造，兼任两淮巡盐监察御使，极受玄烨宠信。玄烨六下江南，其中四次由曹寅负责接驾，并住在曹家。曹寅病故，其子曹頔、曹頳先后继任江宁织造。他们祖孙三代四人担任此职达六十年之久。曹雪芹自幼就是在这“秦淮风月”之地的“繁华”生活中长大的。雍正初年，由于封建统治阶级内部政治斗争的牵连，曹家遭受一系列打击。曹頳以“行为不端”、“骚扰驿站”和“亏空”罪名革职，家产抄没。曹頳下狱治罪，“枷号”一年有余。这时，曹雪芹随着全家迁回北京居住。曹家从此一蹶不振，日渐衰微。经历了生活中的重大转折，曹雪芹深感世态炎凉，对封建社会有了更清醒、更深刻的认识。他蔑视权贵，远离官场，过着贫困如洗的艰难日子。晚年，曹雪芹移居北京西郊。生活更加穷苦，“满径蓬蒿”，“举家食粥”。写作《红楼梦》时，他的生活极为窘困。他以坚韧不拔的毅力，专心一志地从事《红楼梦》的写作和修订。大约在乾隆二十八年或二十九年（公元1763或1764年）的时候，因贫病无医，再加上爱子早逝，伤痛过度而死，终年还不到50岁。

《红楼梦》的初名叫《石头记》，它以手抄本的形式在社会上流传时，就受到人们的喜爱。由于《红楼梦》没有完成，有很多人顺着曹雪芹的思路续写，其中高鹗续写的后40回比较好。他大体遵循了曹雪芹创作，完成了《红楼梦》悲剧的主题。有些情节处理的很精彩。1792年，一个叫程伟元的出版家把曹雪芹的《红楼梦》80回与高鹗续写的后40回合在一起出版了两次，从此《红楼梦》便在中国流行起来。

《红楼梦》主要写的是一个悲剧的爱情故事，并以爱情故事为中心，通过一个贵族大家庭的兴衰变化，揭露了封建统治阶级的奢靡、丑恶，展示出封建社会必然走向崩溃的历史命运。《红楼梦》问世以后，人们争相阅读它谈论它，有些青年读者，为书中的男女主人公的爱情感动的流泪。但是《红楼梦》也引起封建官僚和封建卫道者的猛烈攻击，把它列为禁书。但无论怎么禁止，《红楼梦》仍然在群众中流传。除此外，《红楼梦》还引起人们的研究兴趣，后来被称之为“红学”。

如果说，中国封建社会从骨子里就患有体制上的绝症的话，那么，早在“康乾盛世”时代，曹雪芹就以他的《红楼梦》，为尚未濒危的封建统治者确诊不治，具有不朽的社会医学价值，登上了道医的顶峰。

## 一、曹雪芹的神学思想

1. 曹雪芹的佛家思想。《红楼梦》一开头，叙述石头的来历，便是由那一僧一道，携入红尘。这一僧一道，一直贯穿全书的始终。这和尚当然就是佛家了。《红楼梦》中的贾宝玉，这是大家都认为寄寓了作者曹雪芹身影的。这个贾宝玉一再地提到他要出家。姑且不论高鹗的续书的确终归把宝玉弄去出家了，可是，从脂砚斋评所说，后半部中，曹雪芹也的确是写了宝玉“悬崖撒手”“弃而为僧”的。不止于此，开卷第一回写的甄士隐，这可看作《红楼梦》开头的楔子。这个甄士隐是否也有曹雪芹的身影呢？在他遭到一连串不幸事件之后，终于作了一篇《好了歌》的注解，

走上出家这条道路。还有柳湘莲，不也是由于尤三姐之死，在心灵上遭到一次沉痛的打击，从而遁入空门的么？甄士隐的遭遇，再加上柳湘莲的遭遇，正等于贾宝玉的遭遇。还有惜春小姐，也是“缁衣顿改昔年装”。第七十七回，“美优伶斩情归水月”，写芳官、蕊官、藕官在遭到王夫人的迫害之后，也分别到水月庵和地藏庵当了姑子。这一连串的被作者安排下的当和尚的结局，不能不说曹雪芹的确是曾经有过皈依佛门的念头。特别是在第二十二回里，贾宝玉原本出自好心，没想在湘云、黛玉面前，却两处讨了没趣，因而提笔立刻写下了“你证我证，心证意证，是无有证，斯可云证，无可云证，是立足境”的偈语。黛玉指出他还未尽善，又为他续了两句：“无立足境，方是干净。”宝钗道：“实在，这方悟彻。”并为之叙述了当日五祖宏忍，传衣钵于六祖惠能的故事。以黛玉所续，方之惠能的偈语，的确看出曹雪芹对于禅宗有着很深刻的领会。可是曹雪芹光是把别人弄去当和尚，而他自己呢？却的确终其身也依然是个“槛内人”。虽然中年以后，住在北京西郊，过着喝粥、赊酒的生活，却依然生活得那样倔强、坚韧。看来曹雪芹在那许多不幸的时刻，虽曾企图过逃避现实，可是除了太虚幻境之外，在现实中什么地方能有真正可以解脱的佛国呢？所以他在七十七回里，写芳官等要铰了头发做姑子去，最后被智通、圆信两个姑子领去了，谁知道这两个秃歪刺是“想拐两个女孩子去做活使唤”！而地藏庵的姑子静虚，却干着伤天害理的杀人勾当，小尼姑智能儿正希望着要“出了这牢坑，离了这些人，才好呢！”这便是曹雪芹所揭露出来的佛国清净的实质。这些被那个癞头和尚“引登彼岸”的人们，不过是作者在无可奈何时刻，以出家作为表示对现实的决裂与反抗罢了。并不是说佛家思想对曹雪芹没有影响，然而他的确没有接受佛家出世的道路。因为现实中的和尚，念完了经以后，总是要拿钱吃饭的。芳官、智能儿、葫芦庙中那个小沙弥、甚至惜春小姐，他们那个佛国，都并非什么“幽微灵秀地”，太虚幻境只能是“无可奈何天”。因此，曹雪芹给妙姑的断语中写道：“欲洁何曾洁，云空未必空。可怜金玉质，终陷淖泥中。”这才真正是曹雪芹对于佛家思想的独到精湛的见解。

2. 曹雪芹的儒家思想。儒家思想在曹雪芹思想上的反映是比较复杂的。儒家学说发展成为极端的程朱理学之后，统治着元、明、清思想界五百年之久。到了乾隆年间，由于阶级矛盾的进一步激化，地主阶级内部矛盾也更加尖锐。因此，清王朝统治者更变本加厉地推行“崇儒重道”，大捧程朱，把程朱理学定为阐述和发挥儒学的正统思想，奉为制定政策和推行各项政治措施的指导原则。《红楼梦》通过所塑造的贾宝玉这个人物形象，是把批判矛头直指程朱理学的。贾宝玉对宣扬程朱理学的八股时文，“平素深恶，说这原非圣贤之制撰，焉能阐发圣贤之奥，不过是后人饵名钓禄之阶”。把包括程朱在内的前人，称为“钓名沽誉”的“国贼禄蠹之流”，“是他们无故生事，立意造言，原为引导后世的须眉浊物”。而对于清王朝所维护的“礼治”，作者通过这个“诗礼簪缨之族”的贾府，揭穿了他们罪恶的内幕。在贾宝玉身上更以他自己的行为，否定了礼对于他的束缚：他见了秦钟，不称叔侄，就只论兄弟朋友；和那些小厮们，欢喜时没上没下乱玩一阵，不喜欢，各自走了，谁也不理谁；在和黛玉之间，更有许多不避嫌疑之处。但是，曹雪芹把矛头指向程朱理学，却并不等于完全否定儒家思想。而且儒家思想对他还有着深刻的影响。首先《红楼梦》一开头，作者便明白宣称自己是“无才补天，幻形入世”的一块顽石。这个“补天”，当然是

补封建社会之天。从他晚年一再的“忆繁华”、“梦旧家”的心境，也表现了他对于过去贵族生活的留恋，对于父母祖辈的怀念。在第十六回赵嬷嬷和凤姐回叙“当年太祖皇帝仿舜巡的故事”中一叠连声的赞叹道：“嗳呀！那可是千载难逢的！”“嗳呀！好世派！”这些赞叹声，形象地补充了曹雪芹晚年那种“忆繁华”、“梦旧家”的神情。在《红楼梦》中，对王熙凤这个人物，作者虽然深刻地揭露了她阴狠、刻薄、贪婪的一面，可是却热情歌颂了她那“杀伐决断，历练老成”的才干。第五十五回、五十六回，又特地将凤姐引退，从而歌颂继承者探春兴利除弊、刚直不阿、大有一番作为的气魄。这两个人物，都是作者补天思想中寄予无限希望的两根支柱。作者也知道“运终数尽”，“枉费了意悬悬半世心”，大概这也同于石门那个守门人讥诮孔子所说的：“是知其不可而为之者欤？”由于作者对封建制度具有着深厚感情，所以他是不可能去根本否定作为维护封建制度的精神支柱——儒家思想。

3. 曹雪芹的道家思想。前面谈到了《红楼梦》一开头的那位茫茫大士，同路还有一个渺渺真人。这是道人。这不是道家而是道教。两者虽然都可视为一种思想范畴，然而后者是一种特殊的生活方式，是一种宗教。从第六十三回写贾敬因吞金服砂，中毒而死这件事看，曹雪芹认为“导气之术，总属虚诞，更至参星礼斗，守庚申，服灵砂”，尤属“妄作虚为”，以此揭露贾敬之流的愚昧荒诞。至若清虚观里，势通豪贵的张道士，天齐庙里，江湖骗术的王道士，在作者笔下，也把他们揭露无遗。曹雪芹显然不是道教的崇奉者。可是，每当曹雪芹写到那个跛足道人时，总是以欣赏的情调，写他的“疯狂落拓”，“目似明星”，“骨格不凡，丰神迥异”，真是飘飘然超尘出世之感。看来曹雪芹对于这位道人的欣赏，主要在于他那“疯狂落拓”的狂态和那飘飘然的神仙风貌上。这是按照那些高人逸士们自己认为自己和认为自己认为道家应有的风貌而加以描绘的。这个道人，和那些元真观里被尤氏命人把他们锁起来的道士，以及什么张真人、王一贴之流，对作者似乎不属于同一个概念的：前者是浪漫的，后者是现实的。

《红楼梦》中直接提到道家思想的是第二十一回宝玉续《南华经》这一段。事情起于袭人对宝玉的劝告，使宝玉发生了反感，因而读起《南华经》来。本来和那些须眉浊物相比，宝玉认为女儿国这块小小的天地，还是一块十分纯洁的“幽微灵秀地”，何况以袭人这样特殊亲近的女儿呢？可是在她的两次箴规之后，使宝玉对于她所抱的认识，开始发生动摇了。所以在看到《祛箴》“绝圣弃智，大盗乃止……”的议论后，有所感悟续下了“焚花散麝，而闺阁始人吊？其劝矣……”一段文章。《庄子》这段话，虽然反映了庄子对于现实十分不满的激烈情绪，但它代表着庄子思想中要求毁灭一切文化，把人类退回到穴居野处的太古时代，但是，这是贾宝玉一时愤极之言，是表示对于袭人那番箴言的深恶痛绝。及到睡了一觉起来，便已付之度外。加之再受到黛玉他们的一番讥刺之后，便和那佛家的一套参禅面壁，全都抛在一边了。本来是“为这些人死了也是情愿的”，怎能反而叫死了这些人呢？那就不是宝玉了。

在老庄思想中，真正影响曹雪芹的是另外一些方面。庄子轻视那些高官厚禄，要求适己任性。用他自己的话说：“我宁游戏污渎之中自快，无为有国者所羁”（《史记·老庄申韩列传》）。而贾宝玉对那些谈讲仕途经济的贾雨村之流则深恶痛绝。即

使出自自己认为清静洁白的女儿之口，自己也当面给她以下不去。不仅“懒与士大夫诸男人接谈，又最厌峨冠礼服贺吊往来等事”。他宁愿整天在大观园里，忙忙碌碌地为丫头充役。虽然“万口嘲谤，万目睚眦”，却自我行我素。特别是三十一回，晴雯跌折了扇子，宝玉谈“爱物”一段话，宝玉说：

你爱砸就砸，这些东西原不过是借人所用。你爱这样，我爱那样，各自性情。比如那扇子，原是扇的，你要撕着玩儿也可以使得。只是别生气时拿它出气；就如杯盘，原是盛东西的，你喜欢听那一声响，就故意砸了也是使得的，只别在气头儿上拿它出气。——这就是爱物了。这是作者要求适己任性，否定一切规范对他的束缚的鲜明的表白。再一点是庄子主张顺应自然，反对人为，认为“日凿一凿，七日而浑沌死”（《应帝王》），而宝玉在第十七回里论稻香村一段，不顾违背贾政的意趣，大发一通议论道：

“此处置一田庄，分明是人力造作成的。远无邻村，近不负郭，背山无脉，临水无源；高无隐寺之塔，下无通市之桥：峭然孤出，似非大观。那及前数处有自然之理，得自然之趣呢？虽种竹引泉，亦不伤穿凿。古人云“天然图画”四字，正恐非其地而强为其地，非其山而强为其山，即百般精巧，终不相宜。……”未及说完，贾政气得喝命“叉出去！”在“人为”与“自然”问题上竟敢冒犯贾政的淫威，侃侃而论，足见作者反对“人为”的激烈程度。这种要求适己任性，顺应自然的思想，在庄子，使他对于现实社会，对于统治，采取了深刻的批判态度。而后世许多具有反抗性格的正直的知识分子，接受了这种批判精神，以抨击当时社会政治的黑暗。曹雪芹正是继承了这样的批判精神，对那个虚伪而丑恶的现实，以傲慢不平之气，睨之以白眼。敦敏《题芹圃画石》诗云：“傲骨如君世已奇，嶙峋更见此支离。醉余奋扫如椽笔，写出胸中块磊时。”这正是对于曹雪芹的画像。

综上所述：曹雪芹主要是受儒道两家思想的支配的，尤其是以道家愤世嫉俗的批判精神来面向现实的。由于“作者自云曾历过一番梦幻之后”，使他不得不承认，他所万分留恋的过去的荣华，一去不复返了；他所万分同情的自己所属的那个阶级，彻底地没落崩溃了；他企图“补天”的美梦落空了。“只愿人常聚不散，花常开不谢”，而今却花落人亡，留下了空堂陋室。他怀着对母性文化的留恋和对父权文化的妒恨，无可奈何地面向着这一无情的现实，他终于把宇宙间纷繁的一切回归之于原始的“天”、“命”之本真：

“天地生人，除大仁大恶，余者皆无大异。若大仁者，则应运而生；大恶者，则应劫而生。运生世治，劫生世危。尧、舜、禹、汤、文、武、周、召、孔、孟、董、韩、周、程、朱、张，皆应运而生者；蚩尤、共工、桀纣、始皇、王莽、曹操、桓温、安禄山、秦桧等，皆应劫而生者。大仁者，修治天下，大恶者扰乱天下。清明灵秀，天地之正气，仁者之所秉也；残忍乖僻，天地之邪气，恶者之所秉也。”

还有一类是“正邪两赋”的人物，就是说，既秉赋了“清明灵秀”的“天地之正气”，又秉赋了“残忍乖僻”的“天地之邪气”。

“假使或男或女，偶秉此气而生者，上则不能为仁人君子，下亦不能为大凶大恶，置之千万人之中，其聪俊灵秀之气，则在千万人之上；其乖僻邪谬不近人情之态，又在千万人之下。若生于公侯富贵之家，则为情痴情种，若生于诗书清贫之族，



则为逸士高人；纵然生于薄祚寒门，甚至为奇优，为名娼，亦断不至为走卒健仆，甘遭庸夫驱制。如前之许由、陶潜、阮籍、嵇康、刘伶、王谢二族、顾虎头，陈后主、唐明皇、宋徽宗、刘庭芝、温飞卿、米南宫、石曼卿、柳耆卿、秦少游、近日倪云林、唐伯虎、祝枝山、再如李龟年、黄绰、敬新磨、卓文君、红拂、薛涛、崔莺、朝云之流：此皆异地则同之人也。”

## 二、曹雪芹的救世主张

1. 强烈的民族责任感和救世心态。为什么曹雪芹要殚精竭虑写《红楼梦》？《红楼梦》顽石偈：“无才可去补苍天，枉入红尘若许年；此系身前身后事，倩谁记去作奇传？”这首诗是解读曹雪芹写《红楼梦》初衷的一把钥匙。

曹雪芹以顽石偈为寄托，写出了自己当时的心境。曹雪芹也是封建社会文人中的一个不得志者。他是封建社会的一个文人，饱读诗书，胸藏伟志，但是封建社会没有给他溶进去的机会，没有给他施展才华抱负的平台。

古代封建社会，像曹雪芹这样的有志而不得志的文人大有人在。他们面前摆着两条路：一条是通过各种途径，如科举考试进入统治阶级社会。一旦他们进入了统治阶级社会内部，可能就是一个优秀的封建制度的维护者，如曾国藩、李鸿章等。一条是经过各种艰苦努力，仍然进入不了统治阶级内部，有的就自暴自弃，隐遁山林，消声匿迹；有的则走向封建社会的反面，把所有才情智慧都用在破坏这个社会制度上，其破坏的形式也是多种多样的。有的举起反抗的义旗，起来推翻现有的朝代，想以己而代之。这样的人如洪秀全、孙中山等。倘若洪秀全、孙中山科举考试得个探花、状元什么的，被朝廷任个一品、二品大员，他们还会高举义旗，奋力推翻这个朝廷吗？恐怕也会像曾国藩等人一样，成为封建社会制度的忠实维护者。曹雪芹与洪秀全、孙中山其实是一种人，只是在不得志的情况下，走的道路不一样。洪秀全和孙中山走的是暴力反抗的道路，而曹雪芹则走的是通过文学作品，来实现自己的人生价值，来为封建社会的绝症诊脉，并在此基础上提出自己的救世主张。

2. 儒生“家国同构”的政治模式濒临破产。李约瑟认为，中国古代社会制度和欧洲人所知道的任何制度都不相同，“中国传统官僚封建制度确实是从古以来的社会体系中最稳定不变的一种形式”，并且，这种制度“对于保证中国文化的延续性一直起着主要的作用”。他强调在这种传统的封建官僚制度中，最为重要的一个特点是，“这个制度两千年来收罗了社会各阶层中最优秀的人才为之效力”，“只凭这最后一点就可以有力地说明，为什么西方的封建制度不得不让位于资本主义制度，而中国的官僚封建主义却可以平安无事地一直保持下来”。紫风散人王者悦先生认为，《红楼梦》第五回写贾宝玉在太虚幻境翻看金陵十二钗的“终身册籍”时“一从二令三人木”的暗语分别代表了“兴”、“盛”、“休”的中国封建社会兴衰史。祝守明研究员进而认为《红楼梦》的最大特色，即所谓“红学”概念，归根结底，就是作者用文学笔法，对当时的社会，儒家父权文化和“家国同构”家长制政治模式所产生出来的种种弊端的一种抨击，同时表达了对母性时代的大慈、大公、大爱的“身国一理”道家政治模式的一种深刻的眷恋。

曹雪芹在《红楼梦》一书中表现了明确的政治观点和政治理想，认为当时社会

面临的不只是一般的朝代更替，而是中国封建社会正在走向覆灭，所谓“末世”、“劫终”。

曹雪芹所处的时代，正是“康乾盛世”的时代。农业的发展、人口的增长，促进了城乡经济的繁荣。十八世纪，农村市镇数量大幅增加，大城市居世界之冠，中国经济实力和财政储备各达到历史巅峰。可是，所谓康乾盛世其实是一个带悲剧色彩的时代。这种悲剧色彩从两个方面可以清楚看出：一是从十八世纪末年以后，社会危机不断爆发，昔日表面上繁荣一时的清朝社会很快陷入萧条冷落的“中衰”之中：民众反抗不断，自然灾害频仍，官僚腐败盛行，政府府库空虚，财政困难，“国与民皆患贫，奸伪日滋，祸乱相继，士习益漓，民心益竞，其由来也甚渐，其消息也甚微”，乾隆等人孜孜以求的“持盈保泰”随之成为泡影；二是在中国传统社会繁荣表象中，中国落后于西文世界发展水平成为定局，落后挨打的悲惨命运实际上是在康乾盛世时期最终铸定的。导致清朝盛衰之变的原因很多，但最直接的原因却只有一个就是不能处理好关系到清代社会发展前途与命运的三个关键问题：一是政治腐败，二是制度落后，三是国际变局。

(1) 政治腐败。政治腐败的第一个表现是红楼蜂窝的炸锅。民间有句俗语：“蜂窝捅不得”，指的是自然界真正的蜂窝，《红楼梦》中类似这种“捅不得”的蜂窝现象比比皆是。第四回“葫芦僧乱判葫芦案”写道，贾雨村“因补授了应天府，一下马就有一件人命官司诉至案下，乃是两家争买一婢，各不相让，以至殴伤人命。”再简单不过的一桩命案，却因“案边立的一个门子使眼色儿”而变得复杂起来。原来凶手主仆乃薛氏蜂群中人，“倘若不知，一时触犯了这样的人家，不但官爵，只怕连性命还保不成呢！”因此，“如今凡做地方官，皆有一个私单”，私单内人员“打死了人命，可以白白的走了，再也拿不来的！”

一列私单就是一列蜂群，外人是一概接近不得的，须得离它远远的，别说是捅它，甚至连“爱”都是一种罪过。天真烂漫的金钏儿只不过是张口接纳了宝玉从身边荷包里带来的香雪润津丹时，说了句“你忙什么！‘金簪子掉在井里头，有你的只是有你的’”便为王夫人所不允，尽管她跪下哭道：“我再也不敢了，太太要打骂，只管发落，别叫我出去就是天恩了”。王夫人哪里顾得这个小丫头片子“跟了太太十来年，这会子撵出去，还见人不见人”的苦苦哀求，“到底还是唤了金钏儿之母白老媳妇来领了下去”。其结局也只能是“含耻辱情烈死金钏”，好端端的一口井就这样成了“爱死”之所。

政治腐败的第二个表现是红楼蜂窝的操盘者滥用职权，中饱私囊，不惜崩盘。红楼蜂窝的操盘者王熙凤，贾琏之妻，王夫人的内侄女。“恶”是她的基本特征。长着一双丹凤三角眼，两弯柳叶吊梢眉，身量苗条，体格风骚。她精明强干，深得贾母和王夫人的信任并成为贾府的实际大管家。她高踞在贾府几百口人的管家宝座上，口才与威势是她谄上欺下的武器，攫取权力与窃积财富是她的目的。她极尽权术机变，残忍阴毒之能事，虽然贾瑞这种纨绔子弟死有余辜，但“毒设相思局”也可见其报复的残酷。“弄权铁槛寺”为了三千两银子的贿赂，逼得张家的女儿和某守备之子双双自尽。尤二姐以及她腹中的胎儿也被王熙凤以最狡诈，最狠毒的方法害死。她公然宣称：“我从来不信什么阴司地狱报应的，凭什么事，我说行就行！”她极度贪婪，除

了索取贿赂外，还靠着迟发公费月例放债，光这一项就翻出几百甚至上千的银子的体己利钱来。抄家时，从她屋子里就抄出五七万金和一箱借券。王熙凤的所作所为，无疑是在加速贾家的败落，最后落得个“机关算尽太聪明，反误了卿卿性命”的下场。王熙凤这一人物形象，是资本主义刚刚兴起尚未成形，封建制度行将崩溃这一特定历史阶段政治、经济、司法等多元腐败的典型写照。

(2) 制度落后。制度落后的第一表现是仕途的褪色。贾政对宝玉不能热衷功名醉心仕途心怀失望，又对他懒了应酬世宦名流、淡于讲经济学问大为不满，更对他“无故寻仇觅恨，有时似傻如狂”，“富贵不知乐业，愚顽怕读文章”，追求个性自由的行为气恨难消，故而一见必遭呵斥，难得和气相向。这天宝玉会见名利熏心的贾雨村时，本已是话不投机，“全无一点慷慨挥洒谈吐”，令贾政十分失望；又闻金钏儿投井，伤感不已，无心应答父亲训语，令贾政“倒生了三分气”；待忠顺王府来追讨琪官，贾政知他竟与戏子交往，气得目瞪口呆。送客回来尚未查问此事，再经贾环借金钏儿投井一事恶毒诬陷，认定宝玉“淫辱母婢”，更是火上浇油，对宝玉的失望怨恨达到极点，深为生此“逆子”悔恨，甚至产生了宝玉长此下去必将“弑父弑君”的恐怖联想，于是杀心顿起，喝令“堵起嘴来，着实打死”。这一打不要紧，然而整个荣国府就象渗水的油锅一样炸开了，只听得窗外老太太颤巍巍的声音说道：“先打死我，再打死他，岂不干净了。”紧接着王夫人“儿”一声，“肉”一声，“你替珠儿早死了，留着珠儿，免你父亲生气，我也不白操这个心了。这会子你倘或有个好歹，丢下我，叫我靠哪一个！”贾府出了这么大的事，一向八面玲珑的王熙凤是绝不会袖手旁观的，当丫环媳妇要上来撵宝玉，她却训斥到：“糊涂东西，也不睁开眼瞧瞧！打的这么个样儿，还要撵着走！还不快进去把那藤屉子春凳抬出来……”即使这样的混乱之中，王熙凤仍然是透着干练和周到，事事处处把自己置身于蜂群人物的核心之中。

制度落后的第二表现是婚姻的褪色。而褪色婚姻的最大牺牲者还属薛宝钗。这是封建社会的一个标准淑女形象。“假”是她的基本特征。她是书中的反面人物但不是丑角，也不是成天在算计着别人的“奸臣”。她是一个封建卫道士，她对于封建制度和封建思想忠心耿耿，自觉捍卫，自愿殉葬。刀的性格特征是“无情”。她的“无情”具体表现是对人的“冷”，是冷漠，是冷酷，甚至她吃的药丸也名叫“冷香”。她完全生活在理智之中，是一个按照封建淑女的全套规范自觉行动着的人。她的灵魂的每一个角落都已经被封建礼教所污染，失去了人性之光，人性美。薛宝钗性格的另一个特点是“会做人”，她善于体察长者的旨意。贾母出钱为她做生日，问她点什么戏，喜吃何物，她竟点了贾母喜欢的热闹文戏，说了老人喜欢的甜烂之物。在适当的时机，她会毫不露痕迹地奉迎贾母，讨王夫人欢心。她对下人也能施以小恩小惠，甚至连为人所不尊的赵姨娘，她能不越大礼，她因而博得了上上下下的称赞。她又会避嫌远祸，她偷听了小红预与坠儿谈起与贾芸的私情，采用“金蝉脱壳”的法子，使小红、坠儿认为不是她在偷听，倒是林黛玉在偷听，做得自自然然，天衣无缝，虽非有意嫁祸，但避嫌的目的已经达到。她一心向上爬，宝二奶奶的定论她早已觊觎，但毫不显露声色。薛蟠说她想着“金玉良缘”，她还还会气急败坏地哭。她晓知林黛玉是她的对立面，却能使黛玉打心里感激她。总之，薛宝钗生活在反动腐朽的习惯势力之

中，生活在各种复杂的矛盾之中，却像鱼游水中那样自然。她的思想、行为完全符合封建社会的要求，在她的精神世界里，只有封建的理智，而缺乏生动的人的感情。《红楼梦》塑造薛宝钗这一形象，深刻地揭露了封建思想和制度是怎样地禁锢着人性，摧残着人性毁灭着人性。是怎样地把“好好的一个清静洁白的女儿”，异化成为一个冷酷、残忍的人。薛宝钗的结局是悲剧，她的悲剧不同于宝、黛的悲剧，她是封建思想和制度的殉葬品，所以她的悲剧引不起人们的同情。薛宝钗这个艺术形象对封建礼教的批判意义，并不亚于宝、黛二形像。

(3) 国际变局。国际变局的第一个表现是传统游戏规则已经不合时宜。宝玉被安置在怡红院养伤，先是“宝钗手里托着一药丸走进来”，不用说，这位性格稳重的少女没有一个合适的借口，是不会贸然前来的，因为那样未免不太体面。而她来后，虽然注意着言语和行为的得体，但对宝玉发自内心的关怀和对他遭毒打的心痛却压抑不住，“早听人一句话，也不至今日。别说老太太、太太心疼，就是我们看者，心里也——”。然而，“刚说了半句又忙咽住，自悔说的话急了，不觉的就红了脸，低下头来”。宝玉听得这话如此亲切稠密，大有深意，忽见她又咽住不往下说，红了脸，低下头只管弄衣带，那一种娇羞怯怯，非可形容得出者，身上的疼痛也忘到九霄云外去了。

在探望宝玉的蜂群人物中，林黛玉好象让人已经等了很久似的。她的来临比较迟，但却最有吸引力。黛玉选择了黄昏的时候宝玉独自静卧时悄悄地来，我们总认为这两个人碰在一起，不知有多少话要互相倾诉。出乎意料之外，只见她“眼睛肿得桃儿一般，满面泪光”。虽不是号啕大哭，然越是这等无声之泣，气噎喉堵，更觉得厉害！她听着挨了打的宝玉安慰自己的话，千言万语都涌上心头，半日，才抽噎着说出：“你从此可都改了罢！”话短意长，与宝钗形成鲜明的对比，宝钗对宝玉有责备，觉得他的被打是咎由自取，只是心疼打得太狠。而黛玉则不同，她没有半点责备意味，只是委委屈屈，担心宝玉将来还可能挨打，所以劝他“都改了”。黛玉的哭泣和劝告，是发自内心的担心，没有半点虚饰和矫情，有的只是心心相印的真情表白，所以黛玉怕人发现自己的真情，听到凤姐来了，三步并作两步，从后院出去了。

著名红学家周汝昌在解读中国四大古典小说时曾讲过，《红楼梦》与《三国》、《水浒》、《西游记》的不同之处就在于，后者是“直面”的，而前者是“八面玲珑”。什么意思？他是说，《红楼梦》的很多细节、很多语言，都不止一层意思，往往是最不经意的一句“脱口话”，说出来的是最有深意“关键词”。“从此可都改了罢”，这不光是林黛玉对贾宝玉规劝，往近处说，暗含贾政等人都有“改”的必要，乃至贾府的一切不良习俗“可都改了”，往深处说，是这个世道都需要“改了”，因为这个世道是一个很不合理的世道。贾环的所作所为就是对这个不合理世道一次变态的反抗。

贾环庶出，在这个大家庭中事事处处无不深受压抑，理所当然的在今后的家庭利益分配中要占下风。所以，他和母亲赵姨娘千方百计地诬陷宝玉，手段极其卑鄙，这也反映出封建大家庭嫡庶之争极端险恶的现实情景。

赵姨娘的反抗是最原始的，也是最封建的，她的姨娘地位决定了她反抗的无力与无助；贾环不择手段，给这个既得利益集团以沉重的打击，使其几乎乱了方寸，但仍

然是不彻底的。贾探春的崛起，则意味着新生力量的不可战胜。我们不难看出，作者所处的时代虽“无朝代年纪可考”，但无疑是西方资本主义迅猛发展的时期，资产阶级的革命浪潮是封建制度的掘墓人。“世界潮流，浩浩荡荡。顺之则昌，逆之则亡。”

国际变局的第二个表现是新文化对旧文化的否定和怀疑。贾宝玉是《红楼梦》的男主角。小说把贾府的衰亡史同贾宝玉性格的发展史巧妙地结合起来，从而更深刻地反映了中国封建社会末期的历史真实。作为地主阶级叛逆者的贾宝玉，他不是封建政治、经济、法律、军事等有形的社会机构的破坏者，而是无形的社会意识的异己者和各种典章制度的怀疑者。首先，他断然拒绝了封建统治阶级为他规定的生活道路，拒绝充当封建家庭的继承人；其次，贾宝玉对孔孟之道、程朱理学也作了大胆的否定；再次，贾宝玉对于“男尊女卑”以及人与人之间的不平等思想与制度，表示了大胆的否定和批判。《红楼梦》设计贾宝玉与林黛玉的爱情悲剧，不仅使贾宝玉上述宣言式的言论有所依托，而且这个悲剧本身也有着十分丰富的社会内容。它既是对封建婚姻制度的批判与否定，又体现了新的恋爱观。《红楼梦》通过宝、黛的爱情故事，提出了一个崭新的闪烁着某些朴素民主思想光辉的爱情观，即要求爱情必须建立在以反封建主义为内容的性情相投、思想一致的基础上。总之，贾宝玉是崩溃前夕的封建社会的产物。这个人物形象的意义，在于他对封建社会上层建筑的批判和否定，在于他对封建阶级的背叛。但是，在贾宝玉这个形象身上，还残存着封建阶级的烙印。他对封建社会绝望，但又无力补天。他听不到人民群众的愤怒的呼号。除林黛玉之外，他找不到真正的知音。他是个孤独的叛逆者，他批判封建阶级的出现点，不是新的阶级意识。他虽然追求理想，而理想又是那样朦胧。他找不到光明的前途，出家就成了唯一的归宿，这又是他个性的悲剧。

贾宝玉是《红楼梦》主要中心人物。作为荣国府嫡系子孙，他出身不凡，又聪明灵秀，是贾氏家族寄予重望的继承人。但他的思想性格却促使他背叛了他的家庭。他的叛逆性格的形成不是偶然的。小说充分描写造成他的性格的生活环境和他的具体境遇的各方面特点，深刻揭示了他性格成长的主客观原因。一方面，以男子为中心的贵族社会是那样虚伪、丑恶和腐朽无能，使他因自己生为男子而感到终身遗憾；另一方面，少女们的纯洁美好又使他觉得只有和她们在一起才称心惬意。他也曾被送到家塾去读四书、五经，但家塾的内容和风气是那样的腐朽败坏，那些循着这个教育路线培养的老爷少爷们是那样的庸陋可憎，他对于封建教育的一套，在感情上就格格不入。他很少接触做官的父亲，畏之如虎，敬而远之。家长从小把他交给一群地位卑微的奶娘丫鬟。可正是这些地位卑微的奶娘丫鬟们，是以一颗纯真无暇的、没有功利污染的心对待他，才是他的启蒙老师。丫鬟们的深挚纯洁、自由不羁的品格感染着他，她们由于社会地位所遭到的种种不幸也启发着他。在贾宝玉的直感生活里，她们和那些以世俗男性为主的居于中心统治地位的势力，在每一点上都形成鲜明的对照：聪明和愚蠢，纯真和腐朽，洁净和污浊，天真和虚伪，善良和邪恶，美好和丑陋。贾宝玉在这样的环境里，逐渐形成自己思想感情的爱憎倾向。

3. 道家“身国同构”政治模式空间广阔。道家“身国同构”政治模式的特点是注重整体的协调性以及个体之间的合作与和谐，前提是母性文化，由“生”而“爱”。和而不同。慈爱之中带包容。其政治模式为来源于母性社会的大慈、大公和

大爱。其社会文化特征表现为“真”、“善”、“美”。道家文化特征是人类的大宇宙文化，它在化解各种社会弊端上，有化腐朽为神奇的功能。它有“知一统众”的自然效能。在《红楼梦》中，道家“身国同构”的政治模式，主要是通过贾宝玉和林黛玉这一对新人的思想和情感来体现的。《红楼梦》的最大特色，即所谓“红学”概念，归根结底，就是作者用文学笔法，对当时的社会，儒家父权文化和家国同构家长制政治模式所产生出来的种种弊端的一种抨击，同时表达了对母性的大慈、大公、大爱的“身国一理”道家政治模式的一种深刻的眷恋。

(1) 贾宝玉。贾宝玉性格的核心是大慈、大爱、大公，平等待人，尊重女性，尊重个性，主张各人按照自己的意志自由活动。在他心里，人只有真假、善恶、美丑的划分。他憎恶和蔑视以世俗男性为代表的儒家父权文化社会体系，亲近和尊重处于被压迫地位的女性。他说过“女儿是水做的骨肉，男子是泥做的骨肉。我见了女儿便清爽，见了男子便觉浊臭逼人”。与此相连，他憎恶自己出身的家庭，爱慕和亲近那些与他品性相近、气味相投的出身寒素和地位微贱的人物。这实质上就是对于自己出身的贵族阶级的否定。同时，他极力抗拒封建主义为他安排的传统的的生活道路。对于封建礼教，除晨昏定省之外，他尽力逃避参加士大夫的交游和应酬；对封建士子的最高理想功名利禄、封妻荫子，十分厌恶，全然否定。他只企求过随心所欲、听其自然，亦即在大观园女儿国中斗草簪花、低吟悄唱、自由自在的生活。“我此时若果有造化，趁着你们都在眼前，我就死了，再能够你们哭我的眼泪，流成大河，把我的尸首漂起来，送到那鸦雀不到的幽僻去处，随风化了，自此再不托生为人，这就是我死的得时了。”贾宝玉受时代的局限，找不到现实生活的出路，他要摆脱贵族社会桎梏，而又不能不依附贵族阶级。这就使他的思想性格具有悲剧性的严重矛盾。他的理想无疑是对封建主义生活的否定，却又十分朦胧，带有浓厚的伤感主义和虚无主义。

贾宝玉对个性自由的追求集中表现在爱情婚姻方面。封建的婚姻要听从父母之命，取决于家庭的利益。可是贾宝玉一心追求真挚的思想情谊，毫不顾忌家族的利益。他爱林黛玉，因为林黛玉的身世处境和内心品格突出集中地包蕴了生活环境里所有女孩子一切使他感动、使他亲爱的客观与主观的特征。他和林黛玉的相爱，是以含有深刻社会内容的思想感情为基础的。反之，这种爱情与封建主义的矛盾，又成为他步步克服自身的缺点和弱点，日益发展他进步的思想性格的主要的支持力量和推动力量。这个以叛逆思想为内核的爱情，遭到封建势力的日益严酷的压迫。按曹雪芹原来的安排，林黛玉将泪尽而逝，贾宝玉将在她去世之后与薛宝钗结婚。薛宝钗的性格和婚后的生活使他彻底绝望，他终于弃家出走，回到渺茫的虚无之中。

贾宝玉的叛逆性格并不是一开始就定型了的，作品着力描写了他性格发展成长的历史。他生活在罪恶腐败的贵族环境里，不可避免地沾染着一些贵族公子的恶劣习气和腐朽观念，这些坏的东西和他性格中好的倾向并存着。但随着生活中他所见闻的重大事件给予的刺激和教育，随着他在卷入现实矛盾时精神上所受的挫折和打击，他的思想品格里一些腐朽恶劣的东西就慢慢减少了，清除了，他的叛逆思想性格渐渐坚定了，成熟了。他对待身边的女孩子们的态度，同情和亲爱始终是主导的方面，但在最初也带有一些腐朽、邪恶的成份。秦可卿之死、秦钟之死，林黛玉身世的飘零、身为贵妃的姐姐内心的悲苦，使他开始认识到在男女关系方面尊重与玩弄、纯洁与腐朽、

美好真挚与罪恶虚伪的区别，从此他对两性关系逐渐表现出严肃态度，对自己所在的社会表现了深一层的反感。他曾以为天下女孩子的眼泪都要送给他。他爱林黛玉，但遇着温柔丰韵的薛宝钗和飘逸洒脱的史湘云，却又不能不眩目动情。为着他感情的游移不明，林黛玉以血泪和生命对他不断地施加影响，使他从苦痛的体验中逐步摆脱社会势力和贵族恶习对他的纠缠和吸引，使他的性格趋于纯化，头脑趋于清醒，思想感情趋于稳固与坚定。

(2) 林黛玉。林黛玉是《红楼梦》的女主角，也是封建阶级的叛逆者，是一个被不合理的封建社会所损害、所吞噬了的弱女子。林黛玉突出的性格特征是多愁善感，多疑任性。这个性格特征，反映了叛逆者同封建主义抗争与苦斗的艰难，反映了封建社会妇女的不幸；林黛玉的这种性格特征，既是封建社会贵族青年表达爱情的特殊方式，也是封建叛逆者的爱情毫无成功希望的反映。她既是一个封建的叛逆者，又是一个贵族小姐，一个弱女子。爱情是她整个生命的寄托，当她无法战胜恶势力和封建婚姻制度对她的威胁时，她就只有“焚稿断痴情”。而爱情的破灭，也是她生命的结束。

林黛玉字“颦颦”，名号“潇湘妃子”。林妹妹富有魅力的西施式的清瘦之美，更具有绝世的姿容；富有西施“捧心而蹙”、袅娜风流的外形之美，这些都突出了她的悲剧性格之美。林黛玉的娇美容姿是迷人的。然而，使她动人心魄、更具艺术魅力的则是她无与伦比的丰富而优美的精神世界。林黛玉首先是个内慧外秀的女性，不像薛宝钗那样世故，那样城府甚深，八面玲珑，取悦于人；她对人坦率纯真，见之以诚。

红楼梦里各个女儿都精华灵秀独具其魅，却只有黛玉美的让人由衷地心疼和爱怜。“两弯似蹙非蹙柳烟眉，一双似喜非喜含情目。态生两靥之愁，娇袭一身之病。泪光点点，娇喘微微。闲静似娇花照水，行动如弱柳扶风。心较比干多一窍，病如西子胜三分。”这首词中尽现了黛玉迷离、梦幻、病态、柔弱、动静交融的美丽和气质，我找不到一个更好的形容词来综合形容这样脱俗的美和媚，或者“秉绝代姿容，具希世俊美”，也或者“此女只应天上有，人间哪得见几回！”，更能生动贴切些吧。

林黛玉之美，还表现在她才学横溢和浓郁的诗人气质。曹雪芹胸中笔下的林黛玉，是一个诗化了的才女；她有多方面的才能：博览群书，学识渊博。她爱书，不但读《四书》，而且喜读角本杂剧《西厢记》、《牡丹亭》、《桃花扇》等；对于李、杜、王、孟以及李商隐、陆游等人的作品，不仅熟读成诵，且有研究体会；她不仅善鼓琴，且亦识谱。曹雪芹似乎有意将历代才女如薛涛、李清照、叶琼章、李双卿等的某些特点，融进林黛玉的性格。

《红楼梦》中林黛玉前世为离恨天上三生石畔一颗绛珠仙草，日见枯萎之时，得神瑛侍者即后来的贾宝玉灌溉，天地灵气而修成人体，然而仅修为女体，心中结一份难释之情，说若他下世为人，我也随他世间走一遭，将毕生眼泪还与他，以报灌溉之恩。后来，通灵宝玉下世，这才使整个故事得以发生……。

《红楼梦》以贾宝玉与林黛玉之间的爱情故事为主线，通过红楼女儿和奶娘丫鬟们对真、善、美的追求与珍惜，表达了作者对自然规律的尊重，对个体精神的敬畏，对个体间自然、和谐关系的赞美，对腐朽社会的痛恨，充分展示了社会规律应以尊重自然为原则的思想导向，暗示了道家“身国同构”思想的不朽生命力。

## 第三章 符箓方术派

### 第一节 符箓方术派的基本概念

#### 一、阴阳

神治，斋醮科仪，医者一半，患者一半，其主要目的，是调动患者本身的去病抗体，达到自我调节、自我去病的目的。

道家思想没有绝对的精华，绝对的糟粕，我们绝对不同意学界关于“精华”与“糟粕”的说法。糟粕利用好了，也会转化为有用之物。

阴阳学说认为，一切事物的形成、变化和发展，全在于阴阳二气的运动。阴阳既对立，又互根，以彼此消长的形式运动并相互转化。只有阴阳统一起来，才能推动事物的变化和发展，这样阴阳才能长期共存。阴阳学说是我国哲学史和文化史的主线，是中国文化的精髓。

#### 二、九宫

相传我国原始社会氏族部落的领袖伏羲时代，有龙马出自黄河，背负“河图”。有神龟出自洛水，背负“洛书”。伏羲得到后，就根据“河图”、“洛书”上的阴阳点而画八卦。所以，《周易·系辞》说：“河出图，洛出书，圣人则之。”

洛书之数，有歌诀述之甚明：戴九履一，左三右七，二四为肩，六八为足。洛书之数与后天八卦相符，由洛书化简后形成的九个格子直线斜边相加均得十五的宇宙密码图被称为九宫图，在方术中用途甚广。

#### 三、五行相生

金生水、水生木、木生火、火生土、土生金。

一个金属制的盆可把水盛载，使水不会漏走或容易被土吸干，所以金可生水；一棵树因水的滋养而渐渐生长，所以水能生木；一枝木枝可以维持火的燃烧，因而木能生旺火势也；火把木或对象烧尽而变灰，灰堆积而为土；或太阳照耀大地，使大地充满生气，亦为火生土，而土生金者，金属之出处必从土中来，泥土亦发挥其保护作用，使金不会被水浸蚀而氧化。

#### 四、五行相克

火克金、火可使金属溶化变形，是克制金属的云素。金属制成的刀、锤、斧、可把树木、木块破开，如一把斧头可把一棵树砍断，把树枝锯下；木克土者，树木是唯一



一可生出树根，而根可把泥土抓实，树根太多可把泥土侵占；土克水，所谓水来土掩，土也是唯一可把水重重围着，把水吸干，木也能吸水，但水太多，木便起不了作用，所谓一物治一物，也是五行的定律。至于水克火，燃起的火种，只要泼水过去，火便熄灭。

## 五、五行制化

（一）火太大，要把火扑灭，如直接用水去淋火，其作用便相反了，因火烧得利害，要用水去熄灭它是很难的。因火力过大，火便会爆开，这时应用土来制其威化其猛了。

（二）水太大，水猛可以冲崩堤，土便不可直接把水来掩，此其时在洪水经过的地方广植林木，水再来时便可把洪水泄弱，而土亦得木之助，把泥土牢牢缠着，不易于缺裂了。

（三）木太多，用金属制的刀斧直接砍伐树木，刀斧也会折断或断口，倒不如用一些树木来燃烧，其效果更好呢！为何要制化呢？假使用一把刀去砍一棵大树或一堆树木，刀必然会破损，甚至折断，浪费金属材料，这时树只砍下枝叶，而刀已缺口多，刀不成刀，而树仍然屹立不倒，又想保留刀子，用火把多余的树烧去，便是最好的方法。

（四）金太多，不能用火去烧，要用水去浸蚀它，使其失去金属的刚硬，亦即阴阳调和之法，犹如一个没有知识的粗人与一个市井之人讲理，最后可能大打出手，倒不如找一位他的朋友或乡亲跟他慢慢交涉，效果会好得多，所谓避重就轻，便是制化的目的。

（五）土太多，用树木去制服它，也是不太好，应先用金属制的锄，把泥土抓松，或把土里藏着的金属掘出来，使土质不致太硬，根便很易把泥土抓实了。

## 六、符篆方术

道教典籍认为，占卜是表达神的意旨的；符篆是天上神的文字，祈禳是道士举行一种仪式，可以对神有所请求的方法，禁咒是神严厉的语言。这些术来自古代的巫祝，是道士的主要教术。道士为人占卜以“决吉凶”；书符篆以“驱鬼辟（避）邪”，为人斋醮祈禳以“祛灾求福”，念咒以“去灾、退鬼、避猛兽”。这些术，在道教属符篆派，主要为正一派所掌握。《洞玄灵宝太上六斋十直圣纪经》：“道者，灵通之至真；术者，变化之玄技也。形之无形，因术以济人。人之有灵，因修而学道。人能学之，则变化自然也。夫道之要者，在乎深简而易攻也。术之秘者，唯符药气也。符者，三光之灵文，天之真信也。药者，五行之华英，地之精液也。气者，阴阳之和气，万物之灵爽也。”

## 第二节 符篆方术诸家精华

### 一、太平道

东汉末，张角创立太平道，用饮符水治病的方法发动群众，拥有徒众几十万人，掀起了轰轰烈烈的黄巾大起义。几十万人能在同一天暴动，乃是因为他们有一套严密的宗教组织系统，利用宗教凭信进行联络。这种凭信就是“符”。符，是太平道、正一道（即五斗米道）实施道术的基本手段。它源自巫术、方士，一以贯之，入于道术。按符的原义乃是兵符，授符意味着率领神兵的本事，也意味着其人在整个军政体制中的定位。太平道在符咒治病中发展的徒众受兵符契信，那就意味着自己处于某军政体系中，自己与教派之间的关系，既有信仰依赖，又有介入和服从，这就是黄巾军能在同一天起义的原因。五斗米道一如太平道，初入道者为鬼卒，或曰鬼兵，都是将宗教组织与军事、政治组织相统一的表现，“符”的这种黏和作用，具有相当的重要性。但是，随着黄巾军被汉王朝镇压，他们进行宗教活动的具体情况已不清楚，现在所知最早宗教活动内容及方法的，就只有五斗米道了。

### 二、正一道

正一道（全称正一盟威道）就是最早的五斗米道，又叫天师道。

《三天内解经》记载“太上以汉顺帝时，选择中使，平正六天之治，分别真伪，显明上三天之气。以汉安元年壬午岁（公元142年）五月一日，老君于蜀郡渠梁山石室中，与道士张道陵，将诣昆仑大治新出太上，太上谓：世人不畏真正，而畏邪鬼，因自号为新出老君。即拜张为太玄都正一平气三天之师，付张正一明威之道，新出老君之制。罢废六天三道时事，平正三天，洗除浮华，纳朴还真，承受太上真经，制科律。积一十六年，到永寿三年（公元157年），岁在丁酉，与汉帝朝臣，以白马血为盟，丹书铁券为信，与天地水官太岁将军，共约永用三天正法；不得禁固天民，民不妄淫祀他鬼神，使鬼不饮食，师不受钱，不得淫盗，治病疗疾，不得饮酒食肉，民人惟听五腊吉日祠家亲宗祖父母；二月八日祠祀社灶，自非三天正法诸天真道。皆为故气，疾病者，但令从年七岁有识以来首谢所犯罪过，立诸科仪章符，救疗久病。因疾医所不能治者，归首则差。立二十四治，置男女官祭酒，统领三天正法，化民受户，以五斗米为信，化户百日万户，人来如云。制作科条，章文万通，付子孙，传世为国师。法事悉定，人鬼安帖，张遂白日升天，亲受天师之任也。天师之子张衡、孙张鲁，夫妇俱尸解升天，故有三师并夫人。”据此而知，五斗米道既然创立于“信鬼神、重淫祀”，巫风盛行的蜀楚之地，为了站住脚，并吸引道众信奉而参加其宗教，就要对不利于自己的种种困难和因素，进行全面排斥和否定。虽然五斗米道曾吸收过巫术，然而一旦形成自己的体系后，为了巩固已成的道法体系，便开始对巫术进行整顿改造，甚而否定。这对早期道法体系的形成，起了极大的促进作用。因此，五斗米

道割据汉中数十年，社会环境相对稳定，可以从容地开展本教派的组织、理论建设，与之相应，道术的发展也可以综合传习，形成体系。它在中国道教法术发展的长河中，虽不是源头，却是上游的大湖。在以后的发展中，浸润后学不止一派，且不止千年。魏晋以后，灵宝、上清、楼观、三皇经派等都相继形成了自己的法术体系，但都或多或少受过正一道法的影响。

五斗米道最初也是和太平道一样，利用符水治病的方法发展徒众，扩大影响，只是五斗米道另外多了一条“加施静室”，即以静室思过，鬼吏为病者请祷等方法。五斗米教以《道德经》为奸令（原则），祭酒的任务是诵读让大家听，求得人理解。因此祭酒就成了管理道众（鬼卒）的负责人“鬼吏”。鬼吏在为病人请祷时，将病者的名字写在三张纸上，上面写明服罪之意，将其中一张送往山上，谓之“上天”；一张埋入地下；一张投到水中，三张合称“三官手书”，以此为徒众治病。

五斗米道宗教活动的另一内容是设置“义舍”，义舍相当于今天的旅社，是免费向往来行人提供食宿的地方。入住义舍的人，可以“量腹取足”，但不能浪费，更不能私自带走。东汉末，天灾人祸，流民遍野，义舍之举不但是赈济流民的措施，也是五斗米道招揽道徒的手段。义舍中的米、肉等食物，主要来自众教徒的捐赠。五斗米道道徒不仅要捐五斗米，而且还可以附捐肉、油、盐、布等物品，因此义舍食物才不致匮乏。

为了便于统领广大徒众，五斗米师治之外，又设置了“治头大祭酒”。《三国志·张鲁传》：“张鲁在汉中，以鬼道教民，自号师君。其来学道者，初皆名鬼卒。受本道已信，号为祭酒，各领部众。多者为治头大祭酒。”这样一来，从师君（天师）、治头大祭酒、祭酒（师）、鬼卒，构成了一个从上到下完整的宗教政权组织系统。师君为了控御全局，又把道众划分为二十四治，由治头大祭酒负责。为了加强二十四治的权威性，五斗米道还造太上老君降正一盟威法的神话，据道书《渊鉴类函·道部》引《正一经》云：“（张）陵学道于蜀中鹤鸣山，时蜀中人鬼不分，灾疾竟起，感太上老君降正一盟威之法，始分人鬼，置二十四治。”所谓“始分人鬼”，则完全承袭楚巫文化的“绝地天通”。楚地历史上曾有“民神杂糅”、“家为巫祝”的情况，为此帝颛顼命重和黎两个人一司天，一司地，乃“绝地天通”。安康东区即发现“绝地天通”画像砖，画面上的颛顼头上顶着圆形的天，脚下踩着方形的地，虽说是民间艺人想象的作品，但却十分形象地把天和地分隔开来。“绝地天通”的本意，是改变“民神杂糅”的现象，而使“各司其序”。实际上是氏族贵族（即后来的统治者）将神权抓到自己手中的措施，是原始宗教开始向人为宗教过度的一种折光反映。“分人鬼，置二十四治”，即是吸引人们入道，参加专门的宗教活动。这从五斗米道形式系统的经济、宗教、政治措施中可以看得出来，其基础就在于“分人鬼”，即将民间自由散漫的巫教，提高为组织明确的人为宗教。其后张修、张鲁各踵事增华，遂形成政教合一的割据政权，但其道官的称呼中仍有“鬼吏”之名，可见其源于巫术的痕迹宛然犹在（刘仲宇《道教法术》）。

五斗米道割据汉中数十年，社会环境相对稳定，可以从容地开展本教派的组织、理论建设，与之相应，道术的发展也可以综合传习，习成体系。于是就产生了许多

多的科仪、法术，以及道法符篆。刘仲宇先生认为：后世的《天师世家》及其他神仙传记，对张道陵等人的法术说得神乎其神……这类记述，难以征信。不过，正一道（即天师道）对法术曾作综合、改进与发展，倒是事实。以《正一法文经章官品》为例，所录法术多达77条，几乎涵盖了古人生活中所遇的一切疑难、矛盾。据《道教法术》一书分类，大致有以下几种：

### （一）疾病类

见于《主治癩病》、《治目病》、《玉女医疾》、《诸毒立差》、《主收耳聋》、《主收齿颊头痛》、《治劫杀注》、《治蛇蝎五毒》、《治肿痛鼠漏》、《治风痹痿》、《治久病淋露》、《治虐疾》、《治男女百病》、《治呕逆咳嗽》、《治产生胎妊》、《治杂病》、《治众疾》及《治瘖哑》，凡十八小类。这些病涉及内、外、五官、神经、传染（注）等等医学领域。每一类病又依症状分为若干子目。例如风病，有治“大风死饥（肌）”、治“痿跛偏枯”、“苦雨毗上炁风痹，两脚上不随，疼痛不能行步”等，末一项目将得病缘由——“苦雨”也指出。这种对症施治（当然是法术）的情形，比起《五十二病方》等显示的巫法治病情形，更加细密系统。至于所施的方法，有个别治法中提到布炁，即外气发放，如《治风毒癩病》中，有“赤丙子仁君官将一百二十人治，又伤室，主天下玉女布行丹田之炁，主治万虫癩病，毒虫消除之。”想来是呼其将官助法师布炁治病而设，而其神界“医官”之设，相应周全，对人体的结构，脉象也略有认识，例如《玉女医疾》中提及：“上清太仙明堂玉女千二百人，主致神药一合下，典治（某）身中所苦消灭。天医、官医、太医五官、治病医吏各十二人，一合下，诣（某）处人（某）身中五脏、六腑，十二官室，布流一百二十关节，行神布炁，典治痛处，重敕（某）身治病功曹，为所请官将医吏，共案行（某）身，从头至足，治肺察炁，六脉浮沉，沉处为安，浮处为散，涤除五脏，安稳六腑，辟斥故炁，饮食鬼贼，精妖疾疫，使杀兵寒灾散与人相远离，得蒙恩祈苦除愈以为效信。”

这些方术、医药、内炁发放相错杂的情形，对后世道法皆有重大影响。可以说，道教行法治病的各种方法，在此都有了雏形。（按：炁，同“气”。《关伊子·六化》：“以神存炁，以炁存形”，是古代道家修炼法之一种）。

### （二）经济民生类

1. 经济类。见于《田作瓜瓠》、《护蚕滋好》、《保六畜》、《主斩草》、《主田种》、《主蚕桑》、《主六畜》、《主鱼捕》及《主贾市》、《市买欺诈》等，涵盖当时人的生产、经济活动的各个方面，法术琐碎。比如《保六畜》条：“凡畜养牛、马、驴、骡等，列毛色头数，启百虫畜收王相君将吏一合来下主者。”“养畜七十营，肥健蕃息，无有折伤。天仪君官将一百二十八，治休官，主为民（某）养六畜息无死主之。”《主蚕桑》条，则更为琐细周详，有将官专主“崖蚕，自天父母蚕”的，以下所主则为家蚕，内容有泛使“解（除）（损）耗，有倍得。”也有“辟斥虫鼠”、“采桑、餒”，“茧黄白分明”及破解养蚕中犯禁忌惹祸诸事。这种与经济，特别是农桑活动环环相扣的小术，表现了道教在民间传播，力求适应一般民众的情形。

2. 生活类。见于《主利宅舍》、《主徙宅舍》、《利居宅》、《主嫁聚》、《主县官口

舌》、《解官事》、《县官口舌》、《县官怨仇》、《解系牢狱》、《远行万里》、《入山不渴饮》及《逐盗贼》等术。细分又可分为三类，一是日常家居生活，包括安宅、迁宅、嫁娶；二是出行，包括入山、远行；三是生活中的人际摩擦和灾祸，包括诉讼官司，被盗被偷。生活类的法术，牵涉到生活的安宁幸福，所以特别要让神将呵护周全。各方面遇到的矛盾，都为之设计了“解决”的方术。

### 3. 丧葬类。

4. 雨暘请祷类。特别是后一种，尤为重要，中国是农业大国，影响农业丰稔的重要灾害，是雨涝和天旱。正一道最初活动之地在巴蜀和陕南，主要是山区，易遭旱灾，因此，“请雨”也是一种适应民间要求的举措。

## （三）宗教类

1. 度厄延生类。见于《寿命度厄》、《灵魂长生》两目，度厄与一般小病小灾不同，是指命中注定，到时必有灾祸，且有生命之忧，要想法禳解。过其厄，则能长寿。是以法术中有“开天门益人寿命”，“脱下死籍，还著本命，消灭三虫”一类内容。此一大类法术，后来皆成为道法中的常见门类。

2. 收精鬼类。古代所谓的“鬼”，常兼百物精怪而言，并非专指人鬼。收精怪本是巫术中巫师使用的手段，正一道继承招纳了其中相当一部分鬼名及压胜的方法，同时又针对巫师常依托鬼神“言语”索取酒食的劣行，别创治“收杂鬼之法”。其继承巫法的痕迹，如“军兵收怪”内容有：“天昌君黄衣兵士十万人，主收捕（某）宅中一百二十人殃怪，中外强，十二刑杀，来作病者消除之。”“兵星太白君十万人，主收捕精魁崇，灾害之家恐作文字不可知，召“穷奇”使噉怪鬼消除之。所谓殃怪、强，是巫师中一般的观念，“穷奇”为驱傩法中的神兽，显然它们都来自巫法。

3. 教徒专用类。有《主解首过》、《男女解罪》、《录祭酒求录》、《祭酒开心》及《叛道求还》等，是专为道民及教职人员所设。首过、解罪，前面已经提及，实为三张一项重要改革。关于祭酒的两项，是对神职人员专门约束。所谓“开心”，是指帮助祭酒开明心智——使童蒙之人能“化圣”，主要在使“知鬼”以及“隐（稳）定意志”。采用的方法，主要是请星炁神将下注己身。“录祭酒求录”，则是对祭酒违反箓上规戒所做的诚愆或宽恕的办法。这里边有祭酒违反箓上戒辞饮酒食肉等过失的，重者“杀之”，但仍有原谅他们，帮助免除冥谴的。另外也有祭酒施法不灵招致罪谴的，如治舍炁不安稳、主祭不正炁——祭酒是一“治”主持，治舍不安，当然须得负责。主持禁法，却不能使炁正，是作法不到家，也有过错。此处提到的“录”，应是箓的俗写或讹写，称“箓可用移徙。吏主营护（某）家男女釜灶、六畜，移徙出宅，开通无它，却十二禁忌。”说明当时已广泛实行授箓制度，而对祭酒的“犯箓”处分也特别严厉。《叛道求还》，乃是对背叛道门的人所设，大要在追其还道，并没有什么严格的惩罚措施，不过使“化之属道”而已。

此类法术，全在维护本教派的组织和宗教活动，它们的厘定是道法区别于巫法的重要特征。

4. 反击邪法类。有《诽谤诅咒》、《收邪师》、《口舌诽谤》等目，皆是反击别人

的诽谤等恶语恶言及诅咒等邪法。比如《诽谤诅咒》条，一面要克制别人的诽谤诅咒、口舌是非（挑拨离间一类），一面要使“万民同意合心”、“同心笑喜”，杜绝诽谤攻击的源头。《解咒诅》则更具体地针对别人的咒诅巫术而设：“八卦玄天君官将一百二十八人，主收一百二十刑固之鬼，全被咒诅，病积日不差，羸瘦着状，思道者，复不差，请魁。魁：皆为北斗七星君名讳。吏一合下，主收身中之咒诅盟要恶逆之鬼，强绝之魂魄。道不理者，铁钩其分持天丁甲六千铁杖打杀，无令得脱。晨被刑拷，病咒诅，与人相撻戾，相妒，有二心，分居异处，校计不同，首以除差详破殄君一人，官将一百二十人，治在山室，主天下男女解此鬼，令人病者愈起。

以上为《道教法术》一书所分正一道法术类别。这些内容广泛的法术类别曾编为统一的簿册，有千二百官各司其职供法师役使，已然形成井然有序的神鬼体系，再加上法师行法时，各有自己的一套方法手段，于是这一体系在实践中更为完整。

法术之外，五斗米道（正一道）又有完整的二十四阶箓，作为人道凭信，及道阶升迁标志。符、箓都是道法的基本手段，并与其他手段配合使用。从而衍生出新的道法手段。据《太上三五正一盟威箓》载，这些箓中，有用于保身护命之用的，也有为行施各类专法所设的。箓中的仙吏神将，皆归授箓者的役使。符箓的功能是无与伦比的，它可以直接交通鬼神，《云笈七签》卷八云：“符者，文也。五色流精凝而成文也，混化万真，总御神灵。”所谓“总御神灵”，也是交通神人。对符箓的功能，台湾学者李叔道先生作了以下归纳：

“符箓，道家秘文也。符者屈曲作篆籀及星雷之文；箓者素书，记诸天曹官属吏佐之名。符箓谓可通天神，遣地祇，镇妖驱邪，故道家受道，必先受符箓”（李叔道《道教大辞典》，浙江古籍出版社，1987年，503页）。

如：《太上正一九州社令箓》称：“奉受太上正一九州社令箓，遣察行九州名山川泽、五岳四渎、五湖四海、三十六国、万二千乡亭里城，周遍上下，无极东西南北限，召众邪故炁万鬼立到，不得迁历，救治万民千二百鬼注，依法收箓万神常在左右侍从，延年益寿，除凶度厄。”通天神、遣地祇，箓的作用真是无所不能。是以著名学人胡应麟《少室山房笔丛》引《仙道录》云：符箓与经戒、服饵、房中术并称为道士四宝，在历史上曾广泛地影响了整个中国社会，从上流社会到村夫野姑，鲜有不涉符术者。

概而言之，正一法术的内容既广泛，方法又齐全，东汉社会流行的各类方术和施术手段，基本都已组织在一起，形成庞大的体系。它在以后道教法术发展中，影响后世学不止一派。魏晋以后，灵宝、上清、楼观、三皇经派等相继形成了自己的法术体系，但求本溯源，都或多或少受过正一道的影响，特别是正一派授符箓的方式，几乎为全部道派所采纳，直到宋金元时期，全真道等派出现，方有所改变。而正一上章之法，对道教法术科仪的完善，更有非比寻常的意义，所以正一盟威道的法术体系，尽管仍很粗糙，但其历史意义非同一般（参见刘仲宇《道教法术》）

道医理论的核心内容即“精、气、神”。道医是以道教通过形神修炼来恢复生命过程所耗损的能量，实现自我健康修复的实践探索，结合以人的“精、气、神”为核心内容的理论，以道家的宇宙论、人天观、自然观、身心观而提出了道医的独立的

见解。道医认为人体之“精、气、神”受之于天，也是万物的基质，万物受生都起于此，它同老子所谓“道”同为一体，万物由它而生，失它而死，道医视它为上药三品，人得之而身体健康。

### 三、八字命学

#### （一）八字命学的概念

一个人的生辰八字，就是一部天书，就是一个迷局，就是一个人生密码。所谓八字命学，是一种根据八字推命的方法，就是透过推理命运的方式来了解人生，以穷达自然法则，进而趋吉避凶、改善人命的一种学问。其方式是以人出生的时间和阴阳五行行为理论基础，由“年干，年支”、“月干，月支”、“日干，日支”、“时干，时支”，共八个干支所组成（正好八个字）。每一个组合称为“柱”，形成“年柱”、“月柱”、“日柱”、“时柱”，故八字又称为“四柱”或“四柱八字”。以日干为我（日主，命主），查四柱间的五行生克制化、刑冲会合为推命的重点。

八字命学始于唐朝时期，初以年柱为主体，以生年干为本命，辅以纳音法推命。唐代的李虚中以年为主，取年、月、日、三柱推命。五代的徐子平作《渊海子平》改以日干为我（日主），增以时柱查四柱间之五行生克制化、刑冲会合为推命重点，并发扬光大。当今的八字推命，皆以子平法为正宗，故八字命学又称为“子平法”或“子平八字学”。八字命学经明·刘基所著《滴天髓》、明·进士万育吾所著《三命通会》、明·余春台著《穷通宝鉴》、清·沈孝瞻著《子平真诠评注》等发扬光大，炉火纯青。

#### （二）神论

由命盘八字的五行生克，可演化出“十神”，即“比肩”、“劫财”、“食神”、“伤官”、“正财”、“偏财”、“正官”、“偏官（七杀）”、“正印”、“偏印”等十种基本特性，以彼此的交互作用来判断命运吉凶。命盘排好之后，要以该盘的五行分布状况研判出该人对五行各别的喜与忌，通常称为喜神、忌神与用神。

#### （三）富贵论

《三命通会》：“《继善篇》云：富而且贵，定是财旺生官。”“凡月令有财，主少年富贵。若生时不得地，或有劫、败多生煞，皆破祖劳碌之命。凡月令有财，主少年富贵。若生时不得地，或有劫败，更运临凶地，晚年祖财破尽，终身困穷，先富后贫。若年月本无，日时带财，别无劫败冲克，则主自家成立，中晚之年大发。”“《通明赋》云：月上偏财，无劫无败，富甲人间。”

#### （四）灾病论

1. 命局组合不佳。《三命通会》：“夫疾病皆因五行不和，即人身五脏不和也。盖五行通于五脏，六腑通于九窍，凡十干受病属六腑，十二支受病属五脏。”“论曰：康泰生于和合，疾病起于刑伤。究五行衰旺之理，推百病表里之详。内应五脏，外属四肢。且如木气休囚，两鬓消疏而不发。火临死绝，双瞳昏暗而无光。火中隐土少水

制，则心神恍惚。木下藏金无水收，则腿足损伤。甲乙兑生逢壬癸，醉乡而死。丙丁坎离遇庚辛，沟港而亡。水盛木浮，多生泄痢。土重金埋，常病气高。”八字秘籍《滴天髓》在“论疾病”一节中有这样一个案例：“戊土生于戌月，未戌皆带火燥土，时逢丁巳，火土印绶，戌本燥土，又助其凶，时在季秋，此之谓燥，非热也。年干辛金，丁火劫之，辛属肺，燥土不能生金。初患痰症，肺家受伤之故也。其不致不害者，运走丙申丁酉，西方金地。至乙未甲午，木火相生，土愈燥，竟得蛇皮疯，所谓皮痒也。癸巳运水无根，不能克火及激其焰，其疾卒以亡身。此火土逼干癸水，肾家绝也。”日本分子生物学家利根川提出：“人类所有疾病都与基因受损有关。”并以此为根据，提出了人类病理学新概念——基因病。基因受损，则人必有病携身。有关基因的机理十分尖端，不过其基本特点已经得到公认——基因是生物遗传信息的携带者，所有疑难病都与基因有关。而掌握八字察病法则有助于从基因的角度把握疾病的根源，做出更独到的诊治和预防。

2. 命局组合不当。《三命通会》：“木盛多仁多义。休囚主瘦长发少，拗性偏心，嫉妒不仁，此则木衰情寡之义也。死绝则眉眼不正，慳吝鄙啬，肌肉干燥，项长喉结，行坐不隐，身多欹侧。”“火属南方，名曰炎上，五常主礼。太过则声焦面赤，摇膝好动。不及则黄瘦尖楞，诡诈妒毒，言语妄诞，有始无终。”“土属中央，名曰稼穡，五常主信。太过则执一古朴，愚拙不明。不及则颜色忧滞，面偏鼻低，声音重浊，事理不通，狠毒乖戾，不得众情，颠倒失信，慳吝妄为。”“金属西方，名曰从革，五常主义。太过则好勇无谋，贪欲不仁。不及则慳吝贪酷，事多挫忘。有三思，少决断，刻薄内毒，喜淫好杀，身材瘦小。”“水属北方，名曰润下，五常主智。太过则是非好动，飘荡贪淫。不及则人物矮小，行事反复，情性不常，胆小无略。”

“经云：印绶、财星重见，百事难通。”“浊者混也。乃五行失位，水土互伤，其身太旺，正夫不显，偏夫混杂，柱多分别。无财官印食，为下贱村浊，或娼妓婢妾，淫巧之人。”“滥者，婪也。谓柱中明有夫多，暗者财旺。干支又多带煞，必因酒色、私暗得财。”

3. 行运误入迷途。《三命通会》：“古歌云：日干无气满盘财，弃命相从是福胎。运旺财官皆福贵，如逢根助反为灾。”指出，从格既然弃命从财，就不可再走旺运，见旺即是见灾。又如，某些贵命不可贪财，贪必为灾。“印绶生月岁时，忌见财星，运入财乡，却宜退身避位是也。”“贪财坏印，剥官退职。”“若柱见伤官，而官星隐显，伤之不尽，岁运再见官星，官来乘旺，再见刑冲破害，刃煞克身，身弱财旺，必主徙流死亡，五行有救，亦残疾。若四柱无官而遇伤煞重者，运入官乡，岁君又遇，若不目疾，必主灾破。”

#### 四、相学

所谓“相”，一般包括“印相”（就是观看人的印章，以取定命运的方法。印在中国，以前是权力的凭证）、“名相”、“人相”、“家相”、“墓相”（阴宅，以通过选地安葬祖先，而达到对后代子孙荫庇的一种方术）等五种，以观察存在于现象界形相的一种方术。当代仍较有影响力的，有名相、人相、家相等三种。总之，“相”是



对眼睛所看到的物体作观察，以达趋吉避凶的一种方法。

### （一）名相

1. 名相的概念。所谓名相，也称“相字”，是以人的姓名或店铺的名称，通过义理和数理的剖析，同时运用命理等结合来推断吉凶发展的一种方法。

在古代，由于认识能力及知识水平的限制，人们不能正确认识汉字及其起源、发展及功能，从而把文字蒙上了一层神秘的色彩，出现了文字崇拜。早在几千年前的商周时代，人们就利用甲骨来占卜，虽然它所依据的是龟甲灼纹而非文字，但仍可以把它视作文字，崇拜的起源不仅文字的起源被蒙上了一层神秘的色彩、而且文字本身也被赋予了某种神秘的力量，或者蕴含着命运的枢机，或者预示着神鬼的意志。人们便解拆字形，以预测吉凶和决定宜忌趋避。于是测字术产生了。后人认为，汉字象形的根本和古人追求天人合一是测字来源的根本。

常见的测字方法有离合法、增笔法、减笔法、对关法、象形法、会意法、谐音法、假借法、阴阳干支五行六神八卦九宫法、字体法、外应法、旋转法、用神法，以及当代流行的五格剖象法等等。不管何门何派，其共同宗旨，都是认为简单的文字中蕴涵着灵动的内容和神秘的生命力。

2. 字神论。下面仅以《大汉天子》中东方朔测字，略作赏析。

#### <念>测心事

一念在心头，辗转昼夜愁。姑娘你在思念一个人，你的心上压着一个人，侧立为女，正坐为男，当然是男人，恐怕是你的仇人。此人若不去，心字难出头哇。

#### <太>问人

从字面上看，此人之命是贵不可言呐。太字，去掉一点就变成了大字，如果再加上一横就变成了天，可见他离天不过咫尺，就差一点了。他应该就在本地，你看，这太字写草了就像一个土，热土难离呀。此人境况不太好，而且很不好，你看，他来头虽大，但是多了一点，就不称其为大了。如果这个点过长的话，就变成了木，三木之下，他有牢狱之灾啊。

#### <侯>测凶手

公侯伯子男的侯。这个是在第二位。往前进一步呢，就是封公封王，往后退一步，也是贵族之脉，这个字好啊。请看这个侯字，左边是个立人，说明有人相窥，不能自知。右边之下是个矢，矢是什么？矢就是箭呐！箭就是凶器，你想，整日坐在凶器上岂不危乎？我的意思是，侯者，不可固步自封，要百尺竿头更进一步（更进一步，那不成了公爵了吗）。你看，这公爵的公，四平八稳，风雨不动。一人之下万人之上，我在这里祝侯公子高升啊！暗箭伤人，必是仇家。只要公子慢慢查访，必有结果。

#### <嫵>（婬）测生死

嫵，左女右单，是个女的吧，女子落了单当然就很危险。单子上面有两个口，底下有四个口，就是浑身是嘴，有事也是说不清啊！这个女子边嘛，到还有玄机呀，你看，这个女的右边要如果搁个子，就变成好了。子者，男人也，孔子，孟子，墨子，

这不都是大人物吗？天机玄妙，全在自解。

#### < 嬌 >（娇）测人

嬌字从女从乔，女子不用说，乔是乔木之乔，栖于乔木，就是更选高枝而栖了。（乔字上边是什么字啊，夭字，天子之夭，还有比天家更高的地方吗？）客官你搞错了，它不是一横是一撇，不过是个夭字，箭夭之夭。俗话说：“开弓没有回头箭”，客官要找的人就不必再找了，她不会回头的。

#### < 窆 > 测吉凶

这个窆字，上面是个穴字，下面是个卖，这个宝盖头本来是好的，是家的意思。在家千日好，可出门就一时难了。宝盖头底下加个八字念穴，何为穴？就是黄土一抔，就是坟头啊！不幸当中还有大幸，这个窆字是个尊称，又出自各位尊夫人之口。列位众口一词，这就说将军百年之后，列位尊夫人绝不会另嫁，一定是和将军同穴而葬，好福气啊！忠臣烈士，青史留名。

这窆字的下半截嘛，是卖，窆将军，恭喜啊。买卖，买卖，买卖不成仁义在，窆将军此次出征，虽然胜负难料，但是仁义二字是有口皆碑啊！俗话说：“练成文武艺，售与帝王家。”售就是卖，卖就是售。窆将军是忠臣，忠臣售与帝王家的是什么呢？是性命。士为知己者死，将军虽死犹荣。

### （二）人相

1. 人相的概念。所谓人相，又称为相术，相人术。它是以观察和研究人的相貌、形体、气色、声音、情态和举止，来测断人的性格、贵贱、贫富、寿夭、祸福、吉凶、穷通、病理的一种方术，属于道医文化重要之一种。

2. 医相同源。相学与医学之不同点在于，前者以社会人为模型，而后者以自然人为模型。但是，其理论体系却是一脉相承的。相学家和医学家都根据人们的形貌、体格、气质、性格等等，加以归纳分类，分为金、木、水、火、土五种类型。相学中的五行形相根源于《黄帝内经》。如：“木形昂藏而瘦，挺而直长，露节，头隆而额耸。”“木形人，目秀须直，唇红纹细，体长挺直，腰瘦圆满，手纹细润。”“火形上尖下阔，上锐下丰，其性躁急腾上，色赤，火形之真也。”“火形人上尖下阔，形动急躁，须少面红，鼻大而高，露廓，色明红润。”等等。

因为医相同源，所以在长期发展过程中，彼此相互吸收本身所需要的东西。传统医学从相学中吸收了本身所需要的东西，丰富了“望”、“闻”、“问”、“切”等望诊技巧。而相术也从传统医学那里，学到了不少观相测病的内容，“望”、“闻”、“问”、“切”同样也是看相的重要手段。医、相二者之间，有着诸多的共同点，存在着千丝万缕的联系。

3. 心术论。相术虽貌似看形的技术，但其精髓，却是察心劝德的学问。所谓相由心生，心为相本。《太清神鉴》卷三：“正心术而可取者有七，乖心术而不可取者亦有七。所可取者何？一曰忠孝，二曰平等，三曰宽容，四曰纯粹，五曰施惠，六曰有常，七曰刚直。其不可取者，一曰阴恶，二曰邪秽，三曰苛察，四曰矜夸，五曰奔竞，六曰谄谀，七曰苟且。此皆出心术不同而感于异也。此古人有论心择术之戒

也。”

4. 德论。古人认为，德为相本。“善相者，先察其德，而后相其形”。《太清神鉴》卷三：“德为义大矣哉！天之有大德也，四时行而长处高；地之有至德也，万物生而长处厚；人之有德也，亦若是矣。故天道佑之，人心归之，享长生之荣。且能孝于亲，能忠于君，能和于人，能济于物。为德之先，为行之表。虽未阳赏，必获阴报。未及其身，必及子息。是以善相者，先察其德，而后相其形。故德美而形恶，无妨为君子。形善而行凶，不害为小人。荀子曰：相形不如相心，论心不如论德。此劝人为善也。又言其德为先矣。”

5. 神论。相学中对“神”的研究是卓有成就的。

首先，“神”是“虚而无形”的，但又是可以“测之于形”的。《太清神鉴》卷三：“神之为道出而不可见，隐而不可求。故虚而无形也，则是索之于心；隐而无象也，则可测之于形。”

其次，“神有余者皆为上贵之相”，“神不足者多招牢狱枉厄”。

《太清神鉴》卷三：“人之眼明则神清，昏则神浊。清则六德多六昧少，浊则六昧多六德少。”“神之有余者，眼色清莹，顾盼不斜，眉秀而长，精彩耸动，容貌澄彻，举止汪洋。洒然远视，若秋月之照霜天；巍然近矚，似和风之动春花。临事刚毅，如猛兽而步深山；处众逸超，似丹凤而翔云路。其坐也，若介石不动；其卧也，如栖鸟不摇其形也。洋洋然如平水之流，昂昂然如孤峰之耸。言不妄发，性不妄躁。喜怒不动其心，荣辱不易其操。万态纷错于前而心恒一。斯皆谓神有余也。神有余者皆为上贵之相，凶灾难入，天禄永保其终矣。”“神之不足者，不醉似醉，常如病酒；不愁似愁，常如忧戚；不睡似睡，如睡才觉；不笑似笑，忽如惊忻；不嗔似嗔，不喜似喜，不惊似惊，不痴似痴，不畏似畏，容止昏浊，似染颠痫。神色惨怆，常如有失；恍惚惶惶，常如恐惧，言语涩缩，似羞隐藏；体貌低催，如遭凌辱。色初鲜而后暗，语先快而后讷。此皆谓神不足也。神不足者，多招牢狱枉厄，有官亦主失位矣。”

再次，“神足于形为贵，形过神者为贱”。

《太清神鉴》卷四：“人之生也，有形斯有神，有神斯有道。神须形而始安，形须神而始运。盖形能养血，血能养气，气能养神。是以形全则血全，血全则气全，气全则神全，两者不可不备。其或神形有余，则为有福之兆；或形神欠亏，乃为祸之基。故神足于形为贵，形过神者为贱。乍可神足而形不足，不可形足而神不足也。”

## 五、玄空风水学

### （一）玄空的概念

玄空风水学又称九宫飞星，一般人简称为飞星派。是以洛书九星为主，配合八卦、二十四山，计算星曜组合，以测断时空运动规律的一门上乘法术。

玄空风水学是一门既古老而非常复杂，应验率极高的堪舆学派。玄空风水学以形、理、气、数四方面并重为主要内容，其最大特点是以向上动口为判断依据，其判断结果往往与事情发展表达得天衣无缝，为古堪舆学之最奥秘科学。

玄空风水学出身隐秘，难以考究。宋代，玄空学出现于民间。明代，蒋大鸿出，玄空学名声大起。至清代，沈祖初先生将此学推向鼎盛。当代，玄空风水学享誉全球，为广大易学爱好者所追捧。

## （二）贵论

山主贵。龙即山脉。而不称山脉者，藉龙字以形其活泼有生气也。盖山脉起伏盘旋，是大地的脊梁，是擎天的柱石，离天最近，最具有灵气，是神灵的住所，是沟通天上与人间的渠道。龙之形象，或见而在田，或飞而于天，或跃而在于渊，此龙之变化莫测也。

了解龙的过峡、发脉、入首三大要素之后，最重要的环节是认龙。如龙体不真，或处死、绝、煞，一切等于空谈。以下八龙的辨认是玄空风水中关键之关键。

1. 生龙。何谓生龙？龙到头分成龙虎砂，或转案。案内有堂窠、阳宅开大堂窠、阴宅开大堂窠、窠水到堂或案下弯弓水（弯弓案），这都是龙之生者。

2. 旺龙。何谓旺龙？龙势分为龙虎二砂相抱又合旺山旺向之运正旺，即生龙正合上中下之玄空旺运，此即旺龙。

3. 平龙。何谓平龙？平龙是平常之龙。或八方有龙砂、无龙砂。龙虎二砂都是借用的。在玄空运中无水口，无一定运星，水不汇一处，可是地势平坦，此为平龙。

4. 困龙。何谓困龙？来龙形式平坦，又无龙虎二砂，明堂平满，在玄空挨星运中，排运找不到正水口，窠都是平坦无迹，或前后左右房屋高大，八方闭塞，风气不透，谓之困龙。困龙如同水浅养不住鱼。

5. 死龙。何谓死龙？真龙一条扛字形，坐山虽有则向前一步步低下，水如同漫散而下，坐山虽高，向前过低，谓之死龙。

6. 煞龙。何谓煞龙？虽有坐山，但前面高大尖峰，左实右空出漫水，或左右有尖山，奇兽、房子、水塔、电塔之类，遇到流年三煞，太岁，反运煞星到来，定主犯凶，即凶煞侵穴或欺宅，谓之煞龙。

7. 败龙。何谓败龙？形如手背覆碗，高处盖房或安坟，前后左右有路冲射，谓之败龙。

8. 绝龙。何谓绝龙？行龙到头如同和尚头一样，没有护卫，虽有龙有气，四周无关拦，孤阴不生，独阳不长，谓之绝龙。

## （三）富论

水主富。阴阳二宅定向立穴均离不开水口要塞。无水莫寻地，无水莫养龙。上等先生观星斗，中等先生观水口，下等先生随山走。寻龙山水要兼论，山旺人丁水旺财。只见山峰不见水，名为孤寡不成胎。水是龙的血脉。水聚处，民多稠。水散处，民多离。水深处，民多富。山气盛而水气荡者，多为政治中心。水气盛而山气落者，则为经济之枢纽。有山无水，民必凶悍贫困。有水无山，定是骄奢淫欲之乡。两者必调剂相宜，方可相得益彰。

确定水口是历代风水大师所追寻研讨的第一重大课题，也是大家都不愿公开的秘密。即使师徒传授，也有绝招保留，使自己永远比别人高出一筹。

水口也有八法，主要论出水出风坑池。

1. 生水。所谓生水，是指水口出在生字上。元运合十者为生水。主大发。

例如：一白运中，九紫为生水，则一九合十。二黑运中八白为生水，则二八合十。三碧运中七赤为生水，则三七合十。四绿运中六白为生水，则六四合十。六白运中四绿为生水，则四六合十。七赤运中三碧为生水，则七三合十。八白运中二黑为生水，则八二合十。九紫运中一白为生水，则九十合十。生水水口在阳宅生方，此方要空，宜出水，生方忌实、闭，忌来水，忌高楼、高房、堵塞，生方宜开门口。

2. 旺水。所谓旺水，是指水口出在旺字上。挨星到处，其与元运汇成一六共宗、二七同道，三八为朋，四九为友为水旺方。主大利。

例如：一白运中，六白为旺水，又为催官水。二黑运中七赤为旺水。三碧运中八白为旺水。四绿运中九紫为旺水。六白运中一白为旺水。七赤运中二黑为旺水。八白运中三碧为旺水。九紫运中四绿为旺水。旺水方在阴阳宅要空，出水，出空，有坑池水吉。旺方忌高大闭塞，忌来水来风，旺方开门吉。

3. 平水。何谓平水？旺运、生运、衰运都来到即为平。主运星顺经四位是也。出水者正常，其他宫旺者也发，但必须合元运。

例如：一白运四绿方。二黑运五黄方。三碧运六白方。四绿运七赤方。五黄运八白方。六白运九紫方。七赤运一白方。九紫运三碧方。均为平。

4. 困水。何谓困水？困是已经败落，还没翻身，如同人大病初愈，只能行走，不能劳动。

例如：二黑运一白为困。六白运五黄为困。七赤运六白为困。八白运七赤为困。九紫运八白为困。一白运九紫为困。一白运九紫为困。因一九合十。困而不困，都是以挨星推算而论，八方而定。

5. 衰水。何谓衰水？衰水是元运往前挨交之星。因元运顺经挨着一位是衰水，因元运被冲破水口，这是挨着败运，就像唇亡则齿寒，如肝病传脾，心病传肺，两相牵连。

例如：一白方冲破二黑为衰。二黑以三碧为衰。三碧以四绿为衰。四绿以五黄为衰。五黄以六白为衰。六白以七赤为衰。七赤以八白为衰。八白以九紫为衰。九紫以一白为衰。因一九合十。

6. 败水。何谓败水？败是正当元运之令星出水冲破令星为败。以挨星而论，如阳宅子山午向，三碧入中宫，在上元顺行一白到震，在一白运中震宫出水为冲破当元令星为大败。再如：二黑出水，三运三碧上出水为大败。余此类推，出水出风均为败。元运方来山、来水、来风均主大发。凡当元运令星方出水出风者为大败。

7. 伏水。何谓伏水？伏者伏藏之意。败已早过，旺还未来，所以叫伏。主运星逆经三位为伏。伏字出水为小平。伏字来风、来水、来气，均主小平。

例如：一白运八白方出水为伏为平。二黑运九紫方出水为平。三碧运一白方为平。四绿运二黑方为平。五黄运三碧方为平。（六白运四绿方以生旺论不以伏论例外）七赤运五黄方为平。八白运六白方为平。九紫运七赤方为平。均为伏水。

8. 兴水。何谓兴？兴就是兴旺，是指当元令星逆经四位的父母方，其兴旺程度

比生旺要低，但比平衰二星要高。

例如：一白元运，七为父母星就是兴。顺父母居水口居门，所以主兴家立业，看门守财。二黑运八白为父母。三碧运九紫为父母。七赤运四绿为父母。（八白运五黄虽为父母，但仍主凶）九紫运六白为父母星。父母方喜居水口，喜有坑池。一白运七赤方为兴，出水，有坑池，出风出水均主小兴旺。七赤方若实满闭塞多主不顺，来水，来风，来山均主不利。

#### （四）煞论

五黄煞又名廉贞星，中宫煞，戊己都天煞，是为害最巨的一种凶煞。飞星赋云：“五黄飞到三叉，尚磺多事。”其飞到之处，会出现动像，如动土、钻孔、拆墙等，可令宅运由兴转衰，由好转坏，对宅内所居住的人口健康有着极大的坏影响，必须加以留意。

预防五黄煞的常用方法：

1. 要留意住宅大门的位置。大门是全宅各人出入的地方，属于纳气最强之位，在这里进出时会带来动气，这便是动力了。开在五黄方，主家人多病、意外、工作不顺利。

2. 房门的位置亦不可忽视。因为房门是影响着一个房间里休息的人，房门切不可开在五黄方。

3. 要留意床头的位置。一般人差不多有三分之一时间是在床上度过的，故睡床位置的好坏对人们来说是很直接的。如果五黄飞到床头，人便有三分之一的时间与这类凶星为伍，其凶焰便直接影响自己了。

4. 家内的其他用品摆设，如炉灶、电视机、冷气机、电风扇、抽气扇及音响等，都是一般家庭所存在的日常用品，在开放时，所产生的动力会激荡五黄之凶性。

值得注意的是，五黄煞的方位寻找是一件非常专业和复杂的方法，绝非轻易可以确定，必须经过真正精通风水的人来实地勘察，排出宅命盘，才可以推算出五黄的所在。而目前社会上精通玄空风水的明师实在是少之又少。

### 六、六爻预测学

#### （一）六爻的概念

所谓六爻，是占卜的一种，是以《易经》的卦爻为理论依据，结合天、人、地三界时空要素而推断吉凶的方法。

《易经》所说的卦，是宇宙间的现象，是我们肉眼可以看见的现象，宇宙间共有八个基本的大现象，而宇宙间的万有、万事、万物，皆依这八个现象而变化，这就是八卦法则的起源。八卦是我国古代的一套有象征意义的符号。用“一”爻代表阳，用“- -”爻代表阴，用三个这样的符号，组成八种形式，叫做八卦。每一卦形代表一定的事物。乾代表天，坤代表地，坎代表水，离代表火，震代表雷，艮（gèn）代表山，巽（xùn）代表风，兑代表沼泽。八卦互相搭配又得到六十四卦用来象征各种自然现象和人事现象。在六十四卦中，每卦由六条阳爻或阴爻组成，故称六爻。

## （二）神论

1. 筮必诚心。《卜筮正宗》：“圣人作易，幽赞神明，以其道合乾坤故也。故凡卜易，必须真诚敬谨，专心求之，则吉凶祸福自无不验。今人求卜多有科头跣足，短衫露体，甚至有不焚香不洗手者，更有富贵自骄，差家人代卜，或烦亲友代卜，孰不知自虽发心而代者未必心虔？忽略如此而欲求神明之感格者，未之有也，可不慎欤？”“凡人问卦，唯至诚可以感格神明。故齐庄戒谨，指占一事，神前祝告而后卜之，则是用是原是忌是仇，动静生克合冲变化，旬空月破月建日辰，研究其理无不验也。如卜者不审其本来之心而妄断之，则理有不通不验也。兼问几事，则数有不逮不验也。如奸盗邪淫之事，则天有不容不验也。或乘便偶占，毫无诚敬不验也。又如与人代占，必先说明是何名份，方可就其亲疏上下，分别用神以为占验，庶无差误。假如奴仆代主来占，则以父母爻为用神，今乃有人自顾体面，不说实情，假托亲戚，以致用意看差，虽占无益不验也。更或来卜之人心虽诚敬，或阻于他事令人代卜，而代卜之人心或不诚不验也。又或一事而今日占之，明日又占之，或一人连占四五卦，是‘再三渎，渎则不告’，不验也。”

2. 卦神无所不在。《卜筮正宗·通玄赋》：“易爻不妄成，神爻岂乱发？体象或既成，无者形忧色。始须论用神，次必看原神。三合会用吉，禄马最为良。爻动始为定，次者论空亡。六冲主冲并，刑克俱主伤。世应俱发动，必然有改张。龙动家有喜，虎动主有丧。勾陈朱雀动，田土与文章。财动忧尊长，父动损儿郎。子动男人滞，兄动女人殃。出行宜世动，归魂不出疆。用动值三合，行人立回庄。占宅财龙旺，豪富冠一乡。父母爻兴旺，为官至侯王。福神若持世，官讼定无妨。勾陈克玄武，捕贼不须忙。父病嫌财杀，财兴母不长。占婚兼克用，占产看阴阳。若要问风水，三四世吉昌。长生墓绝诀，卦卦要审详。万千言不尽，略举其大纲。分别各有类，无物不包藏。”

3. 瘵病祷治。《卜筮正宗·通玄赋》：“无鬼病难疗，鬼旺主发狂。请看祷鬼历，祷谢得安康。”

## （三）鬼论

1. 自然灾害。《卜筮正宗》：“火鬼发动主有火灾”。“水鬼发动主有水灾”。“金鬼发动恐刀兵”。“土鬼发动或临白虎，皆主瘟疫”。

### 2. 身体灾异。

（1）鬼爻代表疾病。《卜筮正宗》：“鬼爻持世疾病缠绵”。“鬼爻发动，病势必重，若鬼化入长生，乃一日重一日之象。”

（2）五类鬼爻代表五类疾病。《卜筮正宗》：“官鬼属金，毒发肺部，主身体作痛或咳嗽，须防鼻偏；如官鬼属火，毒发心经，乃火毒之症，起初防发斑，继之防发疮及舌头宿硬。”“如临木鬼，系肝经火毒未消，主两目内出痘或右耳带疾。如遇水鬼，系肾经火毒未消，主两耳干枯，嘴唇带疾。”“如官鬼属土，系脾经火毒未清，主口如鱼口，鼻梁带疾。”

（3）鬼爻代表盗贼。《卜筮正宗》：“鬼为贼爻。”“凡占捕盗，要世旺鬼衰、世

动贵静，则易于捕获。若鬼爻乘旺，动来刑克世爻，须防反被其害。”

(4) 五类鬼爻代表五类盗贼。《卜筮正宗》：“木爻克土，逾墙掘洞。金鬼克木，割壁穿篱。火鬼克金，劈环开锁。水鬼克火，灌水灭灯。土鬼克水，涉渎跳涧。”

3. 官职官威。《卜筮正宗》：“官鬼旺相，官高爵大。休囚死绝，官小职卑。”“官鬼一爻，虽言其祸灾之神煞，然六爻之内亦不可无，宜出现安静，不宜藏伏，藏伏了谓之卦中无气，况那官爻诸占皆有可赖之处，故此要它。即如占名以官为用，占文书以官爻为原神，占讼以官爻为官，占病以官爻为病，占盗贼以官爻为盗贼，占怪异以官爻为怪异，占财以无官爻恐兄弟当全，不无损耗。”

## 七、民间医术

道医的发展是以人类个体生命“长生久视为内容核心，在自身修炼中，又提倡“济世度人”。在给人类个体生命的施治中突出“养生调理”为主的原则。在施治过程中要求最后一项才可用药，在用药过程中既以用膏药的外敷为主，以内用的药汤为辅，在施治用药中突出三个字原则：即“灵、便、验”，在当时的社会时代，突显其道医特色。

从“灵”的角度，即是须有“药到病除”的效果，如道医对“蛇盘疮”的治疗，现代医学称之为带状疱疹，用道医的截法治疗效果至今非常实用，疗效满意，如张居士入庙进香（丙戌年夏），言及腰部出现红点斑疹，且伴有阵发性灼痛，去医院断诊为带状疱疹。静脉输液十余天，停药后继续复发，然用道医截法治疗即在两肋患处用梅花针叩点击，然后用手指挤出出血为准，再用火罐拔出血后用调制过的雄黄膏涂上患处立即止痛，两天内病愈。方剂即买一至二钱雄黄粉配调凡士林油内即可。

至此道医常备用雄黄粉，硫磺粉（熟），密陀僧粉，冰片粉与凡士林油调合成膏，装瓶随身携带，常治一些蛇虫咬伤及无名痛痒。又可治疥疮、湿疹，癣类脚气等。从“便”的角度即道医突出取药方便，随处可取，而且各地的山坡野岗都有生长的药材。如“马骨朵花”，中医学名即“白头翁”，用其鲜草捣烂与鸭蛋清拌匀，糊于患处用布包好，治“肩周炎”严重关节风湿肿痛，效果非常满意，其时间约二十四小时至四十八小时，以见患处有水泡出现为准，把药拿下，用针挑其水泡出水，然后消毒，莫使其感染。

道医在临床方剂上突出一个“验”字，而所谓的“验”即是对于常见病，多发病的成方组合。如我国北方地区，冬季多寒湿，人们在酒后茶余因图一时快意，不小心的时候，因汗后躺坐于风凉处，而因风湿而造成关节及腿背有阵发性骚痒及酒后或酸痛难忍。道医在治疗这样风痹类疾病突出用草药中的祛风解表药物，如：防风、艾叶、透骨草、用这几种草药煎水洗澡，煎水。以象浓茶样为准，温度约近50℃度左右，浸泡其中使其大汗淋漓，隔天一次，反复几次即可痊愈，此种验方，药物取料非常方便，而且突显其灵验效果，花钱很少，便于在民间流传。

据传，刘道人平时酷受琴棋书画、医相占卜，无所不精，平时与乡间民众善缘相续，并时常挂念乡民的疾苦，心知地处偏僻的山村，随时可遇难料的疾病之事。这天游方归来，中途正遇一妇女，手拿药瓶，急急匆匆，刘道人上前搭问，妇女说，道长



你平时给人看病，今天你快去看看吧！邻居家小孩突然一觉醒来就说不出来话来。连吃药都往外呛，刘道人不等听完让其村妇前头带路，到患者家后让患儿张口观察，诊断是白喉，当时因于小孩害怕。不便于针刀直接去挑咽喉中之脓泡，然刘道人自有妙法。把平时所用毛笔拿出，要一颗针用钳子插入毛笔之中，掏出平时备用的药盒，蘸了几蘸，随后告诫患儿张口别动，说，你的喉咙我用这毛笔刷一刷就会好的，小孩张口等待，果然刷了两下，脓水流出，患儿得救，用此方法一则既可解去患儿的害怕心理，又能使手术的准确率提高，药物同时敷上。难办的事情，迎刃而解。并同时指告村民：农村孩童多喜欢摘食随手采摘的水果蔬菜，而不经洗过就吃，如有孩童经常时不时的用手去抓挠肛门。多数是因肛门处生有“寸白虫”（俗称羞骚虫），因肠中蛔虫可内服药物打下，可是唯有这“寸白虫”生长在肛门部位，药效难以到达，杀死这种虫子，可用红烟杆熬水并使其呈红黄之色，然后用棉球擦此药水于肛门处即会杀死肛门“寸白虫”，百治百验。

### 第三节 符篆方术的科学意义

#### 一、心理暗示

抑郁症可说是神经方面的病症，这种病症患者的大脑多数是不能自己控制思维的。目前治疗抑郁症的有效手段就是以虚去虚，即通过虚幻的手段把病者的幻觉幻象去掉，从而使患者的精神回复正常。旧时称作“咒禁科”、“祝由科”的，就是用咒语来治病。比如，唐代医学教育，分为医科、针科、按摩科、咒禁科四大系。当时医圣孙思邈，在其所著《千金翼方》中，以二卷二十二篇的篇幅论述《禁经》，讲的就是以咒语治病的方法。他指出：“赞成其业者不可胜记，按法施行，功效出于意表。”并总结道：“是以医方千卷，未尽其性，故有汤药焉，有针灸焉，有禁咒焉，有符印焉，有导引焉——斯之五法，皆急救之术也。”孙思邈是一流的医学家，就是因为他掌握了一流的道医医术，他对禁咒的重视与运用，足证咒语对于道医治病的重要性。

咒语是一种语言符号，也是一种信息形式。在日常生活中，人们都喜欢听好话。所谓“好话”，就是投其所好，如奉承老人“健康长寿”，称赞姑娘“年轻漂亮”，夸奖孩子“聪明伶俐”，都会使对方高兴。可以看出：具有良性刺激的语言，能使人愉快，从而进一步使人轻松入静，这样人体的能场就可以增加。反之，具有恶性刺激的语言，能使人不快，从而进一步使人烦躁不安，这样人体的能场就自然减弱。良性刺激语言相当于气功诱导语言，因为各种气功功法，都用良性诱导语言暗示自己，目的就是为了提高人体能场，使内气充盈起来。

语言的刺激作用，是否能改变人体的能场，这可从实验中得到结论。美国的一些物理学家和医生相配合，对各种情绪的人进行了测试。结果发现：被人责骂之后或急躁不安的受试者，能量检测仪器上的数值会降到零以下，说明这时该人的人体场是负值；被人称颂之后或性情恬淡的受试者，能量检测仪器上的数值会明显增加，说明这

时该人的人体场处于他自己的最佳状态。道医在调理此类病过程中突出声波疗法，其功能效应是根据道家发明“律吕”之学，古人在发明“律吕”中，既把毛竹管用排箫的形式依长短并列而排，平齐的一头用灯草灰堵上，然后在静室内地下挖坑于见净土，四面见方里面洁净，把排箫平齐面于地表，这样可见冬至一阳升的时候，其第一节箫管的灯草灰会喷出，依次在十二个节气中冬至一阳初动时排出，隔一为节，过一为气，以此排出中华农业史的十二节气，后古人在律吕的基础上，发明了“五音”，即：宫、商、角、羽、徵，又排出五行以对应五脏，其后道家发明了咒语，以调节五脏的内养。如道教的“无量天尊”，“无”字咒：其从内丹田发出，使其鼻腔、眼底起到内按摩效应，耳聪目明；“量”的功能是定气稳心神效应；“天”发音可振动小脑气血；“尊”的音可振动大脑气血，以使其大小脑的清灵智慧，不得老年痴呆。道医根据这一道理应用于治疗“抑郁症”患者的磁场波电核平稳归位上，即群体科仪法事，其效果令人满意，即又是纯大自然疗法，没有后遗症病患。

## 二、意念诊疗

能够观察到的宇宙的现象，我们称之为卦象，也可以称之为意象，还可以叫做意念诊疗。五种八大类的卦象可以代表万事万物的宇宙，这岂非是超人的智慧？所以以五行、干支、八卦为基本元素的方术和术数是全息之学。如邵康节论一少年人面有喜色，占得贲卦第五爻动，爻辞有“束帛戔戈”之文，而断定有喜事，也不管这个卦象是体去生用是不吉的。这当然也牵涉到外应的触机及占卜者的灵感，所谓“大匠诲人以规矩”，“只可意会，不可言传”。中国的预测学最重视的即是天份和灵感，在《梅花易数·卷五》中有一李淳风与其子占一妇人的丈夫平安否，父子的判断南辕北辙，就是这个道理！

什么是灾？灾就是指自然界或人为的祸端，而使人受到伤害。什么是解灾？就是利用人类的智慧和能力，利用天干地支的作用关系和八卦五行方位，利用生克制等手段，进行调整，去躲灾避祸，趋吉避凶。

我们通过脉学、相学、八字、六爻等方法预测出灾病发生的原因、时间、地点等信息，可以通过符篆、医药、风水等手段把灾病消灭或化小。符篆方术是一种能量，灾病也是一种能量。只要做到虚实对症，就可以把有害的、不利的能量转化放掉。

## 三、潜能抗体

道教早课《玉皇心印妙经》云：“神能入石，神能飞形，入水不溺，入火不焚。”及三元总论以“寅窗卯门辰在墙”等等。这些在今天的科学中已经被确认。从前人们对宇宙的认识是，在整个宇宙中光的速度最快，它每秒运动三十万公里，所以在表示空间大跨度距离时，我们常常使用“光年”这个单位，即光运行一年的距离。然而，在二十世纪，科学家从大量的天体观测与研究中却发现，在宇宙中还有一种东西的速度比光还要快，它在宇宙星际之间的传播基本不需要时间，那就是引力波。对于引力，我们这一代科学还知之甚少，而关于引力波的问题根本就无法实证，它只是人们感觉到的宇宙空间的一种力的现象。1997年《中国中医药杂志》，阐述了美国华盛

顿大学理论——“人体有三十六伏静电，电之中电场为阳，磁场为阴。电磁场之中整齐排列运动着 10 个电核，即 7 个正电核，3 个负电核”。这很相似于道教说的“三魂七魄”。在《中国中医药报》1995 年 5 月 4 日的天人同一场与经络学说，又论了天人同一，在哲学上叫同一性，在实体上是同一场。同一是实体结构和运动规律的同一。并且，已在医疗实践中证实，场是同一性，由于“场”这种特殊的物质，是由微粒子构成的，而人体场也是由微粒子构成的元素，元素又构成分子，分子构成细胞，细胞构成人体，而粒子运动有波、粒两种形式，人体也同样存在。因此，在天体中也有波粒二象形式存在，波粒二象的实质，是粒子自身的对立统一。那么如果人正常的磁波场被其它的电磁场干扰即会产生病态。通常，这种干扰多数发生在人的身体及精神疲劳虚弱等非正常时段，即会出现种种难以解释的病态表现，道医称之为“瘕病”。从这个意义上讲，我们可以感受到，为什么我们的古人那么强调“信”（“信念”、“信心”、“诚信”、“信仰”等）的重要性，因为它是精神体存在的唯一形式。由此我们自然可以得出一个结论——重新恢复人类（患者）本来的信念、信心有多么的重要！为此，我们不得不回头去打开被现代科学禁闭的一些区域，重新审视文明初期人类对自我认识的许多精华。我们不可否认，在这个宇宙中，在这个社会里，最值得我们关注的是我们自己，在所有的世界奇谜中最大的谜是人。

## 第四章 服食派

服食，指服用某些药物以求延生乃至长生不死的方术。服食术在道医防病治病的医疗活动中占有重要地位。

服食派起源于战国方士。道医承袭服食术。魏晋南北朝时，金丹一派风起，对服食派颇有冲击，但同时，服食草木药也较普遍。《抱朴子》有专篇论服食，多为草木药服食方。至唐代，外丹术再次大盛，服食丹药者众多，因草木药大多加入丹药烧炼，单服草木药者相对减少。唐以后外丹术渐衰，服食派重新焕发生机，深受广大食疗爱好者的欢迎。

道医的服食方数量十分惊人。不过就其内容来说，大略只有两类：一是药物类，二是食物类。过去有的医家把金石外丹甚至服气也混进服食派体系之内，这里不做采纳。

服食方涉及到医学、药性学、方剂学等许多医学科学领域，既有独到见解，更有一千多年来服食派医家宝贵经验的传承乃至沉痛教训，因此是十分宝贵的文化遗产。如今，由服食文化掀起的食疗药膳热潮正在当代食养文化添光增彩。

### 第一节 服食派源流

服食术起源于战国神仙家，为晚周仙道三流派之一。《史记·封禅书》载，神仙家倡言：海中有蓬莱、方丈、瀛洲三神山，上有仙人和“不死之药”，人如求得此药服之，可长生不死。于是齐威王、宣王、燕昭王派方士入海求之，不得。其后，秦始皇派人率童男女入海求之，未能至。再后，汉武帝除继续“遣方士入海求蓬莱安期生之属”外，又听方士李少君的怂恿，“亲祠灶”、“而事化丹砂诸药齐（剂）为黄金”，即令方士从事炉火烧炼，企图用人工炼制出不死药（《史记》第4册1369~1370页，1385页，中华书局，1959年），促成了炼丹术的产生。从此，“不死药”即包括人迹罕到之处的奇药（实即野生菌类、草木药），又包括金石药和用金石炼成的丹药（道士称金丹）。《汉书·艺文志》著录《黄帝杂子芝菌》十八卷，《太乙杂子黄冶》三十一卷，就是当时服食著作的代表。

道教承袭此术，不少道士皆修服食。《历世真仙体道通鉴》卷二十九和三十载，韦节“卜居华山之阳，……饵黄精、白术、胡麻、茯苓、丹砂、雄黄”田仕文“常饵服白术、茯苓，久而有益”；梁谌“广索丹砂，还而为饵”；马俭“断谷服水，饵枣膏、天门（冬）”；尹通“服黄精、雄黄、天门冬数十年，体渐清爽”；王延“唯松餐涧饮，以希真理”；于章“啸咏林泉，饵黄精、茯苓、山地黄”（《道藏》第5册第266~275页，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社联合出版，1988年）。《南

史·隐逸传》载，刘凝之隐居衡山之阳，“采药服食，妻子皆从其志”；顾欢“晚节服食，不与人通”（《南史》第6册1869页、1874页，中华书局，1975年）。入唐以后，道士除服草木药和金石单味药外，同时也兼服金石烧炼而成的外丹。此风还普及于上层社会，不少皇帝如太宗、宪宗、穆宗、敬宗、武宗、宣宗，和大臣杜伏威、李抱真、李虚中，以及许多文士都争相服食外丹。但多数丹药皆有毒，致使很多服食者中毒而死。因此引起很多人的反对。唐以后，外丹术和服食外丹之风逐渐衰落，而服食草木药和单味金石药则继续流传。

与上述服食术发展情况相适应，服食书在历代不断出现。

《抱朴子·内篇·遐览》著录有《木芝图》《菌芝图》《肉芝图》《石芝图》《大魄杂芝图》各一卷，《服食禁忌经》一卷，《小饵经》一卷，《采神药治作秘法》三卷。《隋书·经籍志》医方类著录《神仙服食经》《神仙服食方》《论服饵》等二十余种。

《旧唐书·经籍志》、《新唐书·艺文志》除著录多种外丹烧炼书外，又著录服食书《太清神仙服食经》《神仙服食药方》《太清诸草木方集要》等十余种。《通志·艺文略》著录《神仙长生药诀》《服饵保真要诀》《古今服食药方》《摄生服食禁忌》等四五十种。《正统道藏》收载《神仙服食灵草菖蒲丸方》《种芝草法》《神仙服饵丹石行药法》《太上肘后玉经方》各一卷，《云笈七签》卷七十四至七十八专列《方药部》。

《千金翼方》卷十二“服天门冬丸方”又载天门冬的制法、服法。诸草木药又可复方配伍服食，如司马承祯《服气精义论·服药论》列有“安和脏腑丸方”、“治润气液膏方”即为草木药复方。唐人卢遵元《太上肘后玉经方》亦为草木药复方配方，它按乾、坤、艮、巽、离、兑、坎、震等八卦次序，列出八个服食方，绝大多数为草木药之复方配方，药性大都平和，极少或没有副作用。

《正统道藏》收有《神仙服食灵草菖蒲丸方》、《种芝草法》等。

## 第二节 服食派奇方珍宝

### 一、奇方类

道医认为，世间和非世间有某些药物，人食之可以祛病延年，乃至长生不死。作为希冀长生不死的道教服食术，已成为历史陈迹，但它所积累的众多服食方，尤其是草木药方，仍具有可供药用的研究价值。据《动物学杂志》1959年第4期载文称：1959年，中国科学院动物研究所从《肘后备急方》、《千金要方》、《外台秘要》、《本草纲目》等二十余种道书、中医药典中，筛选出抗衰延年药方一百五十余种，按功用分为十二类，计耳目单方类十一种，耳目复方类八种，齿发单方类六种，齿发复方类十八种，诸风单方类六种，诸风复方类二种，悦泽方类八种，补虚单方类八种，补虚复方类四十种，延年不老单方类六种，延年不老复方类三十六种，其他二种。可谓

我国古代服食养生药研究的一种总结。

## 二、药物类

用作服食的草木药，据《抱朴子·仙药》篇记述，有五芝（其中之一为灵芝草）、茯苓、地黄、麦门冬、木巨胜、重楼、黄连、石韦、楮实、枸杞、天门冬、黄精、甘菊、松柏脂、松实、术、菖蒲、桂、胡麻、柠木实、槐子、远志、泽泻、五味子等。其他书中还有人参、甘草、大枣、杏仁、桃仁、竹实、苡蓉、干姜、覆盆子等。前苏联学者用电子计算机对中草药成分配方进行研究，筛选出其中最有价值的三十种（《中国古代养生之道》117页，山东教育出版社，1990年），绝大多数都包括在《抱朴子·仙药》篇所举草木药中。以上诸药大都可单服，《千金要方》卷十二“服地黄方”、卷十四“造生干地黄法”、“造熟地黄法”即载地黄的制法、服法。

## 三、食物类

古人绝食辟谷时，随身都带有辟谷丹。这辟谷丹究竟是什么东西呢？前不久，有专家已考究出辟谷丹的主要成分是：花生仁、栗子仁、核桃仁、大枣、茯苓、山药、白术、黄芪等药。

据传早年古老的黄河时常涨洪水而造成百姓逃难躲灾。一次偶然，有数百名难民聚集途中庙里求助。当时庙里道人正是一位道医，左思右想，没有解决的好办法，如果想把这数百名的难民送出几百里的灾区以外。实在没有好的办法；可长期住在庙中也不是办法。实在左右为难。突然灵感显现，想起自己在炼功时所用的辟谷丹拿出。然后放在大锅中让其徒儿熬煮成粥，每人依次分发一碗，告诫途中只能喝凉开水，不能喝热水，方保在几十天内不食而不饥。大家不能明其道理，反问之，道长说，这是我平时练功所用的辟谷丹，你们所喝的粥是用大黄米煮烂成粥后用蜜蜂的蜂蜡（天然）、和红糖水加温稀释后，再添上党参，黄芪、虫草、灵芝类补药同黄米粥放在一起而熬制出的辟谷丹、你们每人喝这一碗如不喝热水把蜂蜡溶化。我保证你们在几十天内不吃食物也能保证身体的营养所需。如果想吃食物时，你要必须先慢慢喝热水把胃内的辟谷丹溶解的彻底没了，感觉胃中已没食物了，肚子感觉饿了，再可吃粥类食品，也可少吃菜蔬水果类食物。几天后你们就恢复正常了。于是，大家遵照道长的嘱托上路了。正如道长所说在路中的几十天来果然不饥，而且身体也没有缺乏营养的状况，并精力充沛不减。后来此事传播开来，在中原的庙宇中都用辟谷丹的原料——即蜂蜡与大黄米粥熬煮在一块，用模具托模晒成砖，砌成墙，平时当墙用，一旦有灾民时，就拿熬粥赈灾，送于灾民（辟谷丹的作法：大黄米与蜂蜡各半份量，分两下熬煮后合一起再熬，熬时常搅拌、熬成挑滴成线为准，如需加营养料用时加进即可）。

现代药理研究，黄芪含糖类、胆碱、叶酸和多种氨基酸，能兴奋中枢神经系统，提高抗病能力，加强心脏收缩功能，改善微循环，防止肝糖元减少而具保肝作用，也能利尿和抗菌。中药专著《本草别录》说它能“补丈夫损虚、五劳羸瘦，止渴益气，利阴气”。白术含挥发油和维生素A类物质，能促进电解质特别是钠的排出，能促进体重及肌力；《珍珠囊药性赋》说它具有“除湿益气，和中补阳，消痰逐水，生津止

道

医

讲

义

渴”的作用。山药和大枣本身就是食物，富含糖和淀粉，再加上花生仁、栗子仁、核桃仁所富含的植物油、蛋白质、维生素和微量元素，辟谷丹已基本能为人提供生存所必需的营养素。

而且，辟谷丹配方极为合理，平补不腻，最适于较长时期服用。辟谷者只需逐渐减少进食，递增添食辟谷丹，调适胃肠化谷功能，并静坐降体耗，又山泉补体液，故在相当长时间是不会丢命的。

专家们认为，辟谷丹古为今用后，是一个养生奇方。如果你面色不华、毛发枯脱、心悸气短、四肢疲乏、多梦少寐、食欲不振，以及患气血虚弱所致的多种疾病，可自配辟谷丹常服调治。当然，服用时，再没有必要禁绝五谷佳肴了。因为，民以食为天。

至于辟谷丹的自制法，可将现知成份等量配备。先将黄芪、山药、茯苓、白术烘干研粉过筛，将去核大枣、花生仁、栗子仁、核桃仁捣为细泥，再以粉入泥，加适量炼蜜搅和作丸如币大。每次服1丸，1日2次；感冒发烧、腹泻及其它影响食欲的疾病发生时，暂停服用；夏日注意防霉。

### 第三节 服食派代表人物及其理论

服食又名服饵，指服食药物以养生。道医根据老子的“五味令人口爽”（《道德经》十二章）的原则，认为饮食不当（差失）非但不能养生，反而导致疾病，《素问·上古天真论》指出：只有做到“饮食有节”，才能达到养生目的。如“以酒为浆”，溺于饮食，必定“半百而衰也”。

#### 一、葛洪

葛洪的《肘后备急方》，从验（有效应）、便（便利）、廉（价廉）三方面着眼，收集许多民间的单方与验方，贫苦病家在野处即可找到的蔬果物品，如生姜、乌梅、井水、童便、鸡蛋、人发、莲叶及苕根等，在书中均被巧妙地组成各种方剂，用来治疗临床常见疾病。《肘后备急方》还载有很多食疗方剂，如生梨汁治嗽；蜜水送炙鳖甲散催乳；小豆与白鸡炖汁、青雄鸭煮汁治疗水肿病；小豆汁治疗腹水；用豆豉与酒治疗脚气病等等。葛洪还进一步指出，“欲预防不必待时，便也酒煮豉服之”，把食疗应用到预防疾病方面。

#### 二、陶弘景

南北朝时期，陶弘景著有《本草经集注》，是我国药物学发展史上的第二个里程碑，记载大量的药用食物，诸如蟹、鱼、猪、麦、枣、豆、海藻、昆布、苦瓜、葱、姜等日常食物及较罕用的食物达百多种。并较深入地提出食物的禁忌和食品卫生。

陶弘景在《养性延命录·食诫篇》中亦指出：“养性之道，不欲饱食”。主张“先饥乃食，先渴而饮”。根据四时季节之不同，规定“春宜食辛，夏宜食酸，秋宜

食苦，冬宜食咸”。《养性延命录·教诫篇第一》说：“《神农经》曰：食谷者，智慧聪明。食石者，肥泽不老。食芝者，延年不死。食元气者，地不能理，天不能杀。是故食药者，与天相毕，日月并列。”陶弘景的“食诫”说列出的食疗法一百多种。南北朝时期，著有多种《食经》；《隋志》录有《神仙服食经》，皆受此深刻影响。

### 三、孙思邈

孙思邈认为食物对于养生、治病防疾的意义十分重大。他在《千金要方》卷二十六中特别列出《食治》一门，又是《千金翼方·养性》中特辟《养老食疗》专论，这在中国传统医学史上有着重大意义。孙思邈在他的食疗学专论中，对食疗法在治病养生的重要作用作了专门探讨，系统阐述了道教食疗学的思想。

首先，孙思邈论述了食疗法的重要意义。

他在《食治》中云：“安身之本，必资于食。救疾之速，必凭于药。不知食宜者，不足以存生也；不明药忌者，不能以除病也。斯之二事，有灵之所要也，若忽而不学，诚可悲夫！是故食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气，若能用食平气、释情、遣疾者，可谓良工。长年饵老之奇法，极养生之术也。”孙思邈认为，食物是安身立命之本，生命活动的物质和能量基础。由于食物营养丰富，又无药物常有的副作用，能有效地补充体内营养，达到调理脏腑机能、增强体质、祛病去邪的医疗效果；而且一些富含营养、味道鲜美的食物也是一种生活享受，能使人悦神爽志，有利于身心健康，饮食调养本身就是一种重要的养生之术。所以，孙思邈高度评价了那些善于应用食物来“平疴、释情、遣疾”的医师，并把他们称之为良工，即良医。

其次，孙思邈认为对疾病的治疗应当药食并重，要把药疗与食疗结合起来，提倡用药食两攻的方法。

他在《千金翼方》卷十二《养性》中声称，“药食两攻，则病无逃矣”。由于考虑互食物性平和，又无副作用，而药物则不能，“药性刚烈，犹若御兵，兵之猛暴，岂容妄发？”因此，孙思邈认为用药要十分谨慎，并告诫人们对疾病的治疗不仅要采用“药食两攻”的方法，而且要优先考虑食疗：“夫为医者，先洞晓病源，知其所犯，以食攻之。食疗不愈，然后命药。”也就是说，作为一名医生在为病人治疗时，首先要弄清楚病人的症状及发病原因，首先用相应的食物进行食疗，所谓“药补不如食补”就是这个意思。如果食疗无效，再考虑用药。

孙思邈这种“药食两攻”并优先考虑食疗的食疗学思想，从现代医学角度来看也是相当精辟的，值得提倡。“民以食为天”，现代医学研究表明，营养成分是人体重要的物质基础，同样也是人体抗御疾病能力的基础。而利用中草药与膳食的合理搭配，能有效地增强人体机能，提高人体免疫能力，达到治疾、防病和强身健体的目的。孙思邈本人在行医济世过程中，就曾用谷糠预防脚气病，用动物肝脏治疗夜盲症，用海带治疗甲状腺，取得良好疗效，为医界中人所赞颂。

此外，孙思邈对食疗法的基本原则及饮食宜禁也都作了阐述。

作为一名道教养生家，孙思邈认为养生有十“大要”：“一曰啬神，二曰爱气，三日养形，四曰导引，五曰言论，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰



禁忌。”（《千金翼方》卷十二《养性禁忌第一》）将饮食列为养生第六大要，并特别强调饮食有节。云：“凡常饮食，每令节俭，若贪味多餐，临盘大饱，食讫，觉腹中彭亨短气，或致暴疾，仍为霍乱。又夏至以后迄至秋分，必须慎肥膩、饼飴酥油之属。此物与酒浆瓜果理极相仿。大在身所以多疾者，皆由春夏取冷太过，饮食不节故也”（《千金要方》卷十二《食治》）。以孙思邈为代表的道教养生学家以道法自然为其养生宗旨，故要求人的生活起居、饮食卫生都要取法自然，顺天应时，认为只有这样才能起到摄生保健的作用。孙思邈的上述食疗学具有极强的科学性，在中国传统医学史上具有重大历史意义，奠定了中国传统食疗学的理论基础，极大地促进了我国食疗学的形成与发展。

#### 四、李时珍

从《本草纲目》中的食疗可以看出药食的同源性，当遇到某些慢性、轻证时，可以通过合理饮食，来达到治病的目的。

##### （一）有关主食的选择

《本草纲目》已详细记载了许多资料，如粳米性温，能除湿止泄；粳米性平，常食令人不噎；糯米性温，收自汗；荞麦性微寒，养心气，心病者宜食之；大麦性微寒，久食头发不白；粟米性微寒，婴儿初生七日，助谷神以导达肠胃，研粟米煮粥如饴，每日哺少许；玉米性平，调中开胃；高粱米性温，涩肠胃；稷米性寒，食之除辟瘟疫；绿豆性寒，解热毒及一切药草、牛马、金石诸毒；赤小豆性平，利水消肿；黄豆性温，宽中下气；黑豆性平，久服好颜色，变白不老；豌豆性平，煮食下乳汁；白饭豆性平，肾病者宜食之。白扁豆性微温，久服头不白，解一切草木毒及禽肉毒等，资料很宝贵。

##### （二）有关蔬菜的选择

《本草纲目》中提供：葱杀一切鱼、肉毒；薤白，作羹食利病人；大蒜，久食损人目；油菜，煮食治腰腿痹；白菜性温，消食下气；荠菜，通肺豁痰，利膈开胃；白萝卜，消谷和中，去痰癖，肥健人；苘蒿，安心气，养脾胃，消痰饮，利肠胃；芹菜，久食，可除心中烦热；小茴香，下气利膈；菠菜，通血脉，开胸膈；莴苣，通乳汁，利小便；山药，补益虚损；冬瓜，利小便，止渴；南瓜，补中益气；黄瓜，清热解渴利水道；苦瓜，除邪热，解劳乏，清心明目；紫菜，病癭瘤脚气者宜食之；石花菜，去上焦浮热，发下部虚寒等宝贵资料。

##### （三）有关果类的选择

栗子益气，厚肠胃，补肾气；梨，多食令人寒中，萎困，金疮、乳妇、血虚者尤不可食；橘子，甘者润肺，酸者聚痰；柑子，下气调中利小便；橙子，疗瘵气，发瘵疔，杀鱼蟹毒；柚子，消食，解酒毒；金橘，下气快膈；枇杷，利肺气，利五脏；樱桃，调中益脾气，令人好颜色；龙眼，开胃益脾，补虚长智；青果，生津液，利咽喉；西瓜，消烦，止渴解毒；甜瓜，止渴除烦，利小便；葡萄，益气强志，令人肥健；甘蔗，除心中烦，解酒等。

#### （四）有关荤食类的选择

《本草纲目》提供了猪、羊、牛、驴、马、兔、狗、骡、鸡、鸭、鹅、野鸡、鸽、鲤鱼、鲫鱼、银鱼、鲢鱼、鲟鱼、比目鱼、虾子、鳖、白花蛇、腹蛇等动物的各可食部分的有关资料。

#### （五）药膳配餐的指导作用

《本草纲目》记载了 2000 余食疗方，且许多配方至今仍还使用。

药粥类：赤小豆粥，利小便，消水肿脚气，辟邪疔；绿豆粥，解热毒，止烦渴；莲子粉粥，健脾胃，止泄痢；栗子粥，补肾气，益腰腿；山药粥，补肾精，固肠胃；百合粥，润肺调中；白萝卜粥，消食利膈；胡萝卜粥，宽中下气；葱豉粥，发汗解肌；茯苓粥，清上实下；松子仁粥，润心肺，调大肠；枸杞子粥，补精血，益肾气；竹叶汤粥，止渴清心；猪肾粥、羊肾粥、鹿肾粥并补肾虚诸疾；羊肝粥、鸡肝粥并补肝虚，明目；鹿角胶粥，助元阳、治诸虚；烧盐入粥，食，止血痢等等记载。

#### （六）书中记载的药膳、菜谱

如水肿病人可用大鲤鱼一条，赤小豆一升，水三斗，煮食饮汁，一顿服尽，当下利尽即瘥；小肠疝气，每顿用鲫鱼一条，用茴香煮食，久食自愈；水气浮肿，用小豆一升，白雄鸡一只，治如食法；补益虚弱，可用乌雄鸡一只，五味煮极烂，空腹饱食之；产后虚羸，可用雌鸡一只，如食法，入腹内生百合三枚，白粳米半升，缝合，入五味汁中煮熟，开腹取百合并饭，合汁作羹食之，并食肉；赤白带下，用白菜、莲肉、江米各 15g，胡椒 3g，为末入乌骨鸡内煮熟，空腹食之；急心疼痛，用猪心一枚，每次入胡椒一粒同盐、酒煮食；久泄不止，用猪肾一个劈开，掺骨碎补末，煨熟食之，神效；产后虚羸腹痛、冷气不调、及脑中风、汗自出，用白羊肉 500g 切治如常，调和食之；消渴羸瘦，用兔一只，去皮、爪、五脏，以水一斗半煎稠，去渣澄冷，渴即饮之，极重者不过二兔；水蛊腹大，动摇有声，皮肤黑者，用赤小豆三升，白茅根一握，水煮以豆为菜食，治消为度；休息久痢，用白豆腐，醋煎食之，即愈；等等，不一一列举，均为极宝贵的资料。

## 第五章 房中派

### 第一节 房中派基本概念

我们在本章开始处便已简要地提到过道家从很早便痴迷于有可能实现肉体上的不朽的想法，他们想要的是在现世中的不死，而不是在另一个世界中。因为人有灵魂，中国人相信即使肉体腐朽了，灵魂仍能独立地继续存在。事实上道家相信有一批神仙存在。由于对年轻的状态十分痴迷，他们相信一定能找到阻止衰老的方法。到中世纪，导致衰老的因素被“人格化”为“三虫”或“三尸”，而修炼技术便被认为是从体内逐出这些因素，只有这样人才能变为“真人”，以轻妙的青春之躯永久地生活下去。为了达到这种美好的状态，必须为死去的修炼者举行特殊的入葬仪式，这修炼者应终生实行下列几种修炼术——炼气术、日疗术、导引术和房中术。

气功锻炼在中国可上溯至远古。炼气术的目的是使得修炼者回复到在母亲子宫内的呼吸状态，但由于道家对母体与胎儿之间的气体循环一无所知，他们认为正确的方法便是呼吸得越安静越好，憋气憋得时间越久越好。憋气导致了各种后果——耳鸣、眩晕、出汗——而这些都被认为是达到永生的很好的训练。第二种修炼术——日疗术或称作使用日光浴（其价值在欧洲直到现代才被认识），其修炼方法是使人体暴露于日光之下，手持一个字（加围框的日字），用红色笔写在绿纸上。然而只有男性才应这么做；女性修炼者则应暴露于月光之下，也是手持一个字（加围框的月字），用黑色笔写在黄纸上，但这样炼法很难使妇女增加维生素 D。

第三种修炼术是体操锻炼，被称作“导引”，即身体的伸缩，或许是从求雨的萨满的舞蹈变来的，印度的瑜伽术也对此产生过重大影响。后来也称为“功夫”和“内功”。这些都来源于古老的中国医学的观念，即身体的毛孔容易阻塞，从而引起体液的壅滞和疾病。同时也采用了按摩。

第四种修炼术——房中术，由于阴阳理论已被普遍接受，认为人类的两性关系与整个宇宙机制具有密切关系是十分自然的，道家认为两性关系对长生不老能起到重要的帮助作用。一些有关房中术的古代典籍中确实提到了一些以长寿闻名的性学专家。私下练习的这种技术被称为“阴阳养生之道”。其基本目的是尽可能地保存精液，并利用两个个体中的巨大力量作为互相的不可缺少的滋养。道家的修炼术与世俗普遍的行为方式之间并无绝对的差别，不同的是道家出于坚持自己一贯的思维方式特别强调了房中术中女性的重要性。房中术的某些技巧可能来源于拥有大量姬妾的贵族家庭中的性行为，我们有理由这样推测，因为在一夫多妻的家庭中如何组织健康的性生活确实是一个重要的问题。

道家的房中术中包含了两个相对立的方面——一方面为了增加精液的数量而进行性刺激，另一方面采取方法避免精液的流失。节欲被认为是违背自然的规律的，被佛教大力宣扬的独身被认为只能导致神经官能症，于是为了避免精液的损耗便经常采用交而不泄的方法，即与一连串的对方交接但只射精一次。在今天看来进行一连串的交接却不射精是有损心理健康的，但对道家而言情况有所不同，因为两者的目的不同。修炼道家的房中术并不是为了一个负面的目的——避免怀孕——而是为了一个正面的目的——促进阴阳二体之间的互相滋养，特别是阳。道家所采取的另一种方法是在射精时刻压迫阴囊和肛门之间的会阴，从而使精液转入膀胱，道家认为这样能把精液输送到身体上部而滋养大脑，即还精补脑。

道家特别强调一连串的对象，并有许多（互相矛盾的）选择方法，但由于存在着季节、气候、月相、星占状况等一套严格的禁忌，所以道家修炼者很少能碰上适当的吉日。然而在房中术这种道家的生理—宗教修炼中最使人感觉惊异的是修炼者除了进行通常的婚姻生活及私人修炼之外，还要举行公开的性交仪式。这些仪式起源于二世纪，在四百年前成为通行，举行这种仪式时先是跳舞，随后或者是两个领祭者当着会众的面进行交合，或者是会众们各自在庙宇场院四周的房间内进行交合。

素女之书现存多为房中之书，并相传素女是黄帝的房中老师，所以素女派是房中派的开始，后游离出医家，为道教所用，且体系庞大。

房中派是道教早期修持炼养方术流派之一。肇始于战国，以秦国为显著，宗称容成、彭祖。考古发现，马王堆帛书有《养生方》两卷，言房中事。是古代方士、道士房中节欲，养生保气之道。《汉书·艺文志》著录黄帝、容成等八家，谓“乐而有节，则和平寿考；及迷者弗顾，以生疾而陨性命”。《后汉书·方术列传》有冷寿光、甘始等。张陵、张衡、张鲁行教吸收该术，称男女合气之术，或黄赤之道。道教认为男女交合，是阴阳和合之常，阴阳不交，则坐致壅于之病，无益人寿；但恣情纵欲，必损人寿命，乃至速死。故房事需要讲求交合方法，注意房中节欲，实行房中禁忌等。东晋葛洪亦重视房中，认为不行房中，“虽服百药，犹不得长生也”。北魏寇谦之改革天师道，力斥此术；隋唐以降，改谓“阴丹”；后世南宗业已吸收此术；此后转衰。

道教黄赤之道：即房中术，来源于古代巫觋。《汉书·艺文志》中房中家著录百八十卷。晋葛洪在《抱朴子》亦论述和倡导此术。《隋书·经籍志》载房中十三部三十八卷。南宋郑樵《通志·文艺略》载房中九部十八卷，宋以后，论及房中的书便频于绝迹了。房中家依托黄帝、玄女、龚子、容成公、三张施行此术，所谓“黄老赤篆，以修长生”。陶洪景《真诰》称为黄赤之道。房中术本是讲房中禁忌及却病之术，《汉书·艺文志》中说：“乐而有节，则和平寿考，及迷者费顾，以生宗而损性命”。道教重养生之道，也主张广嗣，所以道教倡导此术。认为可以爱精气，求得“还精补脑”，至于后来误解为猥亵之术，乃妖妄欺诳。北魏寇谦之曾反对“男女合气之术”，他说：“大道清虚，岂有斯事！”晋葛洪也说：“单行房中不能致神仙，也不能去祸致福。后世道教信徒中，也没有房中术的流派，道教全真派系出家道士，主张禁欲，更是反对此术。”

房中术又名“房术”、“房中”、“房内”、“黄赤之术”、“男女合气之术”，是中国古代医家和道家关于如何在男女性生活中获得乐趣、保健、胎教、优生、延年益寿的学问。基于道家的阴阳思想，把性作为一种修身养生的方法。房中术的这一性质，在历史上更多的被人用作淫秽之术，因此也经常遭到政府的封禁，其本身的内容反而被大多数人不了解。

房中术又名玄素之道，古仙人素女、采女、彭祖、容成公皆明此道。东汉正一祖天师张道陵亦曾说是法。

玄素之道，是长生丹法中一品。以男女合气双修为要，因男子外阳而内阴，女子外阴而内阳，男欲成纯阳，故以女子先天真阳补其内阴，女欲成纯阴，故取男子先天真阴补其内阳。《参同契》云：“物无阴阳，违天背元”，故丹道中乃有阴阳双修之派，是清静丹法外又一品。

房中术有三等。

上者，利己利人。

中者，互有损益。

下者，损人利己，魔道之行。

故此法有得有失，上清派魏华存元君戒上清门人与玄素之士往来，即含防微杜渐之意。

房中术或称阴道，黄赤之道，混气之法，男女合气之术，为道教倡导在男女性生活方面的养生术。道教认为，精、气、神为人生“三宝”，精足则气充，气充则神旺。如人能时常保持精足、气充、神旺的状态，必然健康长寿，乃至长生；反之，不断耗损三宝，必罹病夭亡。为此以“爱气、尊神、重精”为宗旨，讲求重精、宝精的修炼之术。

房中术源于战国神仙家。据今人蒙文通先生考证，晚周仙道分行气（含导引）、服饵、房中三派，行气导引源于巴蜀，尊彭祖、王乔、赤松子为始祖服饵兴于齐鲁，以羡门、安期生为中坚房中起于秦中，以容成、务成子为代表。《汉书·艺文志》著录房中书八家百八十六卷，计：《容成阴道》二十六卷，《务成子阴道》十六卷，《尧舜阴道》二十六卷，《汤盘庚阴道》二十卷，《天老杂子阴道》二十五卷，《天一阴道》二十四卷，《黄帝三王养阳方》二十卷，《三家内房有子方》十七卷。表明战国至秦汉间，房中术是十分盛行的。以上诸书早佚。1973年，长沙马王堆三号汉墓出土了大批帛书和部分竹、木简，经整理，发现医学著作15种，其中有5种为房中术著作，被定名为：《十问》《合阴阳》《天下至道谈》《养生方》《杂疗方》。这是我国现存最早的房中术著作，据此可以概见先秦至汉初房中术的基本内容。

早期道教在全面继承方仙道术时，即将房中术纳入其道术系列中。最早创立的五斗米道，即引进此术，以之和行气、符咒术等配合修习。魏晋期间，方士道士多习此术。在曹操招致的大批方士中，“甘始、左元放、东郭延年行容成御妇人法，并为丞相所录”。后左元放（即左慈）传郑隐，郑隐传葛洪。葛洪《抱朴子·遐览》著录房中书多种，计有《玄女经》《素女经》《彭祖经》《子都经》《天门子经》《容成经》等。可见汉魏两晋时，房中术也很盛行。东晋以后，一些道派和道士相率反对房中

术，如东晋中期出现的上清派，崇尚存思、行气，贬斥黄赤北魏寇谦之改革北天师道时，称房中术为“三张伪法”，要男女道官策生“断改黄赤”。但是历晋至南北朝，不论道教内外，房中术并未断绝。南朝梁大医药学家著名道士陶弘景在所著《养性延命录》中即辟专章《御女损益篇》阐述房中术。《隋书·经籍志》道经类称有房中书十三部，三十八卷，但未著录书名，而在医方类却著录房中书《玉房秘诀》十卷，《素女秘道经》一卷，《素女方》一卷，《彭祖养性经》一卷，《彭祖养性》一卷（似重出），《序（玉）房内秘术》（葛氏撰）一卷，《玉房秘诀》八卷（似重出），徐太山《房内秘要》一卷，《新撰玉房秘诀》九卷。可知南北朝至隋代，房中术照样盛行不衰。至唐代，著名道教医学家孙思邈在其名著《千金要方》中又辟专节阐述“房中补益”，王焘在医书《外台秘要方》中又引录《素女方》。《旧唐书·经籍志》和《新唐书·艺文志》又在医术类著录房中专书葛氏《玉房秘术》一卷，冲和子《玉房秘录诀》八卷。可知房中术在唐代亦继续流行。直至宋代，由于理学的兴起，在理学家“存天理、灭人欲”的倡言下，房中术成为首先被冲击的对象，加上当时有人专事张扬房中术之糟粕，使其沦为玩弄妇女的淫秽之术。在此情况下，房中术遭到社会的摒弃，很多人不敢或不屑于修习和研究；

《宋史·艺文志》等再无房中新书的著录，唐前古书亦大多亡佚，房中术渐趋湮没。直至清末，叶德辉始从十世纪日本学者丹波康赖所著的《医心方》及唐人医方中，辑录出《素女经》、《素女方》、《玉房秘诀》（附《玉房指要》）、《洞玄子》、《天地阴阳交欢大乐赋》等各一卷，载入《双梅景闇丛书》。人们通过这些残篇，才得以略窥唐以前房中古籍之面貌。

房中术的本旨是调协阴阳以养生，有其某些合理内核：

节欲慎施房中家一般都不主张绝欲，只主张节欲。他们从阴阳说出发，认为男女交合是天道之常，施之以法，有益于身心健康；如果强制禁欲，反而有害。葛洪认为“人复不可都绝阴阳，阴阳不交，则坐致壅滞之病”；但又不可纵欲，必须加以节制，如果“任情肆意，又损年命。唯有得其节宣之和，可以不损”。孙思邈说：“此方（按指房中术——引者注）之作也，非欲务于淫佚，苟求快意，务存节欲以广养生也。非苟欲强身力行女色以纵情，意在补益以遣疾也。此房中之微旨也。”他又提出加强意志控制的办法，说：“善摄生者，凡觉阳事辄盛，必谨而抑之，不可纵心竭意以自贼也。”据说，彭祖曾提出“上士别床，中士异被，服药千裹，不如独卧”和“一岁之忌，暮须远内”的主张，其中心思想就是断绝异性接触，减少性欲冲动。房中术不仅要求节欲，更要求慎施。

## 第二节 房中诸家精华

### 一、《素女方》和《玉房秘诀》

房中家忖度“节宣之宜”，根据人的年龄、健康状况，及气候变化等条件，提出

道

医

讲

义

不同的施精次数。《素女经》提出：人年二十岁者，四日一泄。年三十者，八日一泄。年四十者，十六日一泄；年五十者，二十日一泄。年六十者，即闭精勿泄，若体力犹壮者，一月一泄。道士刘京提出：春三日一施精，夏及秋一月再施精（两次），冬常闭精勿施。

《素女方》和《玉房秘诀》还提出日月晦朔、雷电风雨、饱食后、体疲劳，及大汗未干等不宜房事之七忌。据说彭祖加以归纳为三大忌：大寒、大热、大风、大雨、大雪、日月蚀、地震、雷鸣等自然变化强烈时，天忌醉饱、喜怒、忧愁、悲哀、恐惧、疲劳、远行初归、金疮未愈、女子月事未绝、忍小便交接等，为人忌；神庙、寺观、井灶等处为地忌。诸书并对违犯上列禁忌之恶果作了详细说明。《素女方》谓，日月晦朔时合阴阳，“令人临敌不战，小便赤黄”；雷电风雨时合阴阳，“生子令狂癫，或有聋盲瘖症”；饱食后合阴阳“六腑损伤，腰脊疼痛”。

## 二、葛洪

### （一）节宣

葛洪称“房中”为“节宣”，“若欲纵情恣欲，不能节宣，则伐年命”（《抱朴子·内篇卷六》）。即对宣泄精液实行节制。

### （二）人不可以阴阳不交

《抱朴子·内篇卷七》：“夫阴阳之术，高可以治小疾，次可以免虚耗而已。其理自有极，安能致神仙而却祸致福乎？人不可以阴阳不交，坐致疾患。”

### （三）还精补脑

房中家主张交而不泄或多交少泄，不仅是为了避免耗精过多，导致疾病，更重要的是为了还精补脑。葛洪说：“善其术者，则能却走马以补脑，还阴丹以朱肠，采玉液于金池，引三五于华梁，令人老有美色，终其所禀之天年”（《抱朴子·内篇卷六》）。“房中之法十余家，或以补救伤损，或以攻治众病，或以采阴补阳，或以增年延寿，其大要在于还精补脑之一事耳！”

### （四）知房中者得长生

《抱朴子·内篇卷六》：“凡服药千种，三牲之养，而不知房中之术，亦无所益也。……不知之者，虽服百药，犹不能得长生也。”

## 三、陶弘景

### （一）交而不泄

房中家还提出数交一泄或多交少泄的原则。《养性延命录》说：“数交而时一泄，精气随长，不能使人虚损；若数交接则泻精，精不得长益，则行精尽矣。”数交而一泄，意味着多次交接中不能泄精，如何才能作到交接而不泄精呢？房中家曾提出若干交接方法与姿势，这些内容是否有益于性生活和性卫生，尚须科学论证。

## （二）奸淫使人不寿

《养性延命录》提出“奸淫使人不寿”，谓其不寿，并非鬼神所为，实因其人用意俗琐，竭力无厌，又因心理不安，惊惶恐惧，只能导致惊狂或生恶疮。

《养性延命录》和《千金要方》谓，忿怒中交接，令人发痼疽。忍小便以交接，令人得淋病，或茎中痛。远行疲劳行房，则五劳虚损，妇人月事未绝以交接，生白驳等。

## 四、孙思邈

孙思邈将精液比作燃灯之油，谓油料充足，则灯火旺盛，不注意节油和添油，随意耗费，终至油尽灯灭。他提出：一月再泄（两次），一岁二十四泄。目的都是为了控制施精次数，防止施精频率过高，影响身体健康。

《千金要方》沿袭了《养性延命录》的精华，忿怒中交接，令人发痼疽。忍小便以交接，令人得淋病，或茎中痛。远行疲劳行房，则五劳虚损，妇人月事未绝以交接，生白驳等。

道书说，贮精之所为肾（此说不科学），它与大脑有经脉相连，人们可以采取方法不让精液外流，而迫使其循上述连通之脉返归大脑，使大脑获益。此说载于《胎息精微论》之《胎息神会内丹七返诀》，又名“留精回气补脑”。它说：“缘肾中精属水，常被脑脉来克，脾气应脑为泥丸，泥丸是土，有两条脉下彻肾精，其精在肾谓精，流入泥丸则为脑，脑色黄，故象于土也。脑有两条脉，夹脊降到脐下三寸，是名气海，脑实（满实）则气海王（旺），王则元气盛，盛则清，清则神生。故水能长养万物，水竭则万物枯干。”上述理论和方法是否正确，或如何正确理解，值得进一步研究。

以上是房中术较有积极意义方面的内容，元人李鹏飞在《三元延寿参赞书》中曾将其归纳为如下几句话：欲不可绝（指不能禁绝正当的性生活），欲不可早（指性未成熟的青少年不宜房事），欲不可纵（指必须节欲），欲不可强（指不能用暴力强迫对方及情绪不佳、精力不足时勉强行房），欲有所忌（指房中禁忌），欲有所避（指避开气候不佳之时和神庙寺观之处）。并引证诸书逐条加以解释。这可说是对房中术主旨的基本概括，也是值得加以科学总结的内容。

孙思邈细化了陶弘景的时间理论，并加以升华。认为，不道德的性生活会导致不道德的悲惨命运：“交会者当避丙丁日，及弦望晦朔、大风、大雨、大雾、大寒、大暑、雷、电、霹雳、天地晦冥、日薄蚀、虹霓地动。若御女者，则损人神，不吉。损男百倍，令女得病，有子心颠疾顽愚、暗哑聋聩、挛跛盲眇、多病短寿、不孝不仁。又避日月星辰，火光之下，神庙佛寺之中，并灶圜厕之侧，冢墓尸柩之旁，皆悉不可。夫交合如法，则有福德，大智善人降托胎中，仍令性行调顺，所作和合，家道日隆，祥瑞竟集；若不得法，则有薄福、愚痴、恶人来托胎中，仍令父母性行凶险，所作不成，家道日否，殃咎屡至。虽生成长，家国灭亡”（《备急千金要方》房中补益第八）。



## 第六章 丹鼎派

丹鼎派，又称金丹道教，是对道教中以炼金丹求仙为主的各道派的通称。最早由古代的神仙家、方仙道发展而来。道教金丹思想是道教徒从事金丹活动的思想依据、思想方法。金丹术是道教的一种重要方术，包括外丹黄白术和内丹术。丹鼎派流传至今的早期理论著作是《周易参同契》，该派奉为万古丹经王，对后世炼丹家影响极大。魏晋时，葛洪进一步发展了金丹派神仙道教，对其作了理论上的总结。南北朝隋唐，丹鼎派以炼外丹为主要特征。宋元以后，由外丹转向内丹。全真道南北宗都属修炼内丹。

国际共运领袖伯恩施坦有句名言：“目标是微不足道的，过程就是一切。”丹鼎派从追求长生不死的目的出发，虽然理想高远，罕有所及，但却客观上推动了我国古代化学冶炼、气功养生学的发展，在中国科学技术史上留下了累累硕果。

### 第一节 丹鼎派基本概念

#### 一、外丹基本概念

1. 外丹派。以炼制外丹黄白为修炼方术的道派统称外丹派。外丹相对内丹而言，起源较早，由秦汉方仙道中精于炼金术和炼丹术的方士承传而来。道教中的外丹派在魏晋神仙道教中较兴盛，葛洪的金丹道实际上便是外丹派。唐代外丹派发展到高峰，由于柳泌的铅汞说传入宫廷，毒死了不少官僚的皇帝，因之败落，但未失传。宋元以来，外丹派作为地元丹法，仍为仙家所研习。

外丹黄白术从内容上分炼丹术和炼金术两部分。它以丹砂、铅、汞、硫、砒霜为主要原料与其药物相配合，置于炉鼎之中。运用“飞”、“抽”、“伏”、“点”、“关”、“养”、“煅”、“炙”、“封”、“研”、“沐浴”、“渍”、“烧”、“淋”等手段加以烧炼，以求制得服饵后能使人长生不死、羽化登仙的仙丹以及能点化铜铁等贱金属为贵金属的丹药。

从历史渊源上分析，外丹黄白术滥觞于春秋战国的神仙方士，在秦汉时便有了原始雏形。道教创兴后，原始外丹黄白术为道教所承袭并加以发扬光大。经过魏晋南北朝的不断充实和发展，道教外丹黄白术在隋唐、北宋发展达到了鼎盛时期。

魏晋时期，道教外丹黄白术有了较大发展，出现了一些积极从事炼丹活动的道士。而魏晋时期道教外丹黄白术的集大成者首推东晋的金丹家葛洪。

2. 道化。道教外丹黄白术从某种意义上来说是一种变化之术。这种变化之术最直接的理论基础就是万物自然嬗变论，即认为各种物态、物质之间，包括有情之物

(有机物)和无情之物(无机物)之间都可以相互转化。南唐道士谭峭著有《化书》六卷,分道化、术化、德化、仁化、食化、俭化六化,共一百余篇。其主题思想是自然万物之间可以互化,所谓“化化不间,犹环之无穷”:虚化神,神化气,气化血,血化形,形化婴,婴化童,童化少,少化壮,壮化老,老化死。死复化为虚,虚复化为神,神复化为气,气复化为物。化化不间,由环之无穷(丁祯彦、李似珍点校《化书》卷一,中华书局,1996,第13页)。《化书》认为,自然之道的一个重要规律就是变化,《化书》称之为“道化”。“道化”有两种变化趋势,一是从无到有的过程,《化书》名之为“道之委”:  
“道之委也,虚化神,神化气,气化形,形生而万物所以塞也。”二是从有到无的过程,《化书》名之为“道之用”:  
“道之用也,形化气,气化神,神化虚,虚明而万物所以通也。”不仅有无可以转化,有形之物和无形之物可以互化,而且存在“老枫化为羽人,朽麦化为蝴蝶,自无情而之有情也”;“贤女化为贞石,山蚯化为百合,自有情而之无情也”。这段话若转换成近代化学的术语来说,就是无机物可以转化为有机物,有机物也可以转化为无机物。这一认识在五代时期是一个非常先进的科学思想,要知道西方近代化学一直到十九世纪之前,始终认为无机物和有机物之间存在一条不可逾越的界限。直到1828年德国青年化学家维勒用无机小分子人工合成有机物尿素,才打破了这一陈旧的思想。道教认为只要通晓造化之源,在适宜的场合和时间里,选择适当的原材料,经过一定的中间手段处理,就完全能使物质的性质发生根本性的变化,炼制出仙丹和金银来。

## 二、内丹基本概念

1. 明心见性。根据丹道学的理论,人的深层潜意识好似一盘录像带,它记录着每个人与生俱来(包括胎儿和童年)各个时期的记忆痕迹,人生的恶性刺激也会键入潜意识之中,这些潜意识是诱发人的不良心境和萌发邪恶念头的根源。人的元意识则是人的真性,只有明心见性的人才能净化潜意识(冲洗净这盘录像带的不良痕迹),去除人生的烦恼,开发出人的最高智慧和真、善、美的良知。因此,道学要求一切有成就的伟人,担当大任的领袖,都应该通过修习丹道成为明心见性的人,才不致滥用权力和威望在历史上留下罪过。可以想见,对那些志在有所作为的人来说,修道在未来的社会里将成为人生的基本需要。

2. 炼形。丹道的筑基功,首先要在修炼形体这个层次上开始。入门的要诀是“端立共体,空洞其心,真一其念”,能如此入手,即使修炼不到丹功层次,也会收到却病延年的效果。盖因“端直共体”则邪不能干,“空洞其心”则气机必调,“真一其念”则正心诚意而神得凝炼,如此身心意三家皆得修炼,必有效果产生。在炼形这个层次上,内丹学功法的要诀在于“开合”二字,凡有开合动作的套路,和丹道相合,必然产生健身回形的功效。现今社会上所传武术套路、健身体操、气功师自己编造的“动功”,大致都有“开合”的动作,因此产生一些健身效果本不足怪。

3. 炼气。在炼气这个层次上,内丹学的要诀是“调息”。调息这功夫人人皆知,无非要求呼吸细、长、匀,逐步达到胎息的境界。读者且莫以为“调息”功夫早被气功师炒得烂熟,笑我把这样简单易懂的功夫当宝贝。其实真正的丹诀却恰恰在人所

共知的简单功夫上，况且浅显的功夫并非真正容易做得好。内丹家马丹阳为其师王重阳守墓十年，其妻孙不二于1175年由山东来长安，和马丹阳相遇，马丹阳以《炼丹砂》相授，劝其共修丹道。其词云：“奉报富春姑，休要随予，而今非妇亦非夫，各自修完真面目，脱免三途。炼气莫教粗，上下宽舒，绵绵似有即如无，个里灵童调行动，得赴仙都。”丹家之秘诀不轻易传人，然孙不二为马丹阳之妻，相别十年，千里寻夫，情重自会言真，所授调息的丹诀决不会错。由此可知，调息确为丹家炼气之要诀。有志修丹道者，要将呼吸降到肚脐（下丹田），只在“绵绵似有即如无”之调息上用功夫就是了。头部两目间的祖窍穴、胸部两乳间的膻中穴、肛前阴后的会阴穴和肚脐部位的丹田穴，皆是炼丹的秘窍，人的双眼就是阳火的火种，将双目之光内视这些丹窍就可起火炼丹，从而分别产生热、力、光的效应。人之初生时以肚脐和母体相联，下丹田位置恰在脐内，这个穴窍危险较少，初学者可在肚脐起火。这里有一个身心相互作用的定律，即人的意识和肉体相互作用，用目光内照丹田（肚脐），会发生放热反应，久之形成以肚脐为中心的原始星云般的旋转之物，沉甸甸地像“铅”，便是真气。如此“凝神入气穴”，不断“积精累气”，后天变先天，气功变丹功，便走上内丹学的正途了。

4. 炼神。在炼神的层次上，丹家的要诀是“止念”。丹诀云：“大道教人先止念，念头不止也枉然”，足见止念为炼神的人手功夫。止念先要“端直其体”，即先调整身体的姿式。宋披云真人《迎仙客》词云：“柳荫边，松影下，竖起脊梁诸缘罢。锁心猿，擒意马，明月清风只说长生话”。指明先要在姿式上“竖起脊梁”，拴住心猿意马以止念。止念要身体直正，松、静、自然，特别要放松咽喉声带肌肉，以抑制语言信号的神经冲动，因为人是靠语言来思维的。以虚、寂、恒、诚为法诀，先使精神进入恍惚杳冥状态，不昏沉不杂乱，渐入念中无念之境。我在《道学通论·仙学篇》中讲内丹学是“凝炼常意识，净化潜意识，开发元意识”的心灵修炼，揭示了丹道的要旨。摒除识神，元神显露，丹家谓之心死神活。

5. 入定。此法要诀有“大动不如小动，小动不如不动，不动之动乃是生生不已之动”，站桩要求“内空洞，外清虚”，“注意顶心如线系”，两手轻松抬起，“臂半圆，腋半虚”，最后达到离形去知，虚灵独存，提挈天地，把握阴阳的境界。此术融入丹功，初炼时可用意微注海底阴跷穴，加之以提肛缩肾之动作，功夫加深，一任自然，只求松、静不动即可。再说坐功法，丹家入室静坐是最基本的功夫，比行功、立功、卧功要常用，特别是筑基功完成后则以打坐入定为主要修持法门。丹功之坐姿以方便坐为常用，有单盘腿、双盘腿，不舒服则垂腿而坐亦无不可。按法诀说须在坐时要求身正脊直，从头顶沿脊柱如一串铜钱垂下，然而初学者感不舒服，可放宽要求，直到功夫深了姿式自然趋于正确，歪身弓背反会不舒服。至于止念、调息等开始亦不严格，但有一条严格要求身形不动，先在外形上死死坐着不动即可。坐功有加以守窍者，一般守下丹田，但也可据师传守眼前虚无窟子、上田、中田等，不拘一格。我所要讲的是佛教的跏趺坐，全真道将其引入丹功，至于金庸小说里也将“五心朝天”当作丹功要诀，这是不必要的。《参同契》中仅有“缓体处空房，委志归虚无，无念以为常。证验自推移，心专不纵横。寝寐神相抱，觉悟候存亡”之说，魏晋以前古

仙更无跏趺坐之传。佛陀立跏趺坐自有原因，我只能说跏趺坐只利于学佛，但不利于学仙。后讲卧功法，陈抟有十二睡功图，讲究侧卧。我在这里先不讲睡功，只讲以卧功入静摄先天一气之法，进行人体和宇宙的能量交换，还是仰卧最易得气。仰卧一般守黄庭中宫，但亦可配合观想采气法。气功师用尽手段自我搬运体内的气血，结局终不能将人体生命系统发生本质变化。内丹家要进行人体和宇宙的大循环，不能仅在腔子里摸索。何况仰卧的姿式，符合内丹学“未学生，先学死”的原理，直至息停脉住，如枯木僵尸，生机内脏，这才是真正仙家境界。

静功的时间规定。以静坐为主，半个小时之内，不见效验，真正的效验一般发坐在半小时之后。因之内丹筑基功入手，起码要一小时，即丹经中讲半个时辰。第一年每天从半小时渐增至一小时，随后逐日增加半分钟，一步紧似一步，第二年则增至二小时（即一个时辰）。

如此逐年增加，由二小时至四小时，再至六小时，再至八小时，再至十小时，直至十二小时（六个时辰），日日炼功，不能间断。丹家直炼到每日八小时、九小时至十二小时连续静坐，如此气满不思食，神旺不思睡，精气神由后天转为先天，相互打成一片，炼作一团，自然达到结丹的仙人境界。人们可以发现，随着丹功的进程，静坐时间越来越大，饮食则越来越少，最后食睡全无，息停脉住，才是真正的“活死人”功夫。“虚寂恒诚”四字，为丹法要诀，如学者不立大誓愿，尘缘未断，是难以进入仙道之途的。

## 第二节 丹鼎诸家精华

萧天石：“道家修真之法，总不外三元丹法，即天元、地元、人元是。天元神丹，立地飞升，惟百世不一遇耳。地元灵丹，点化黄白。惟世罕真传。人元大丹，性命双修，阴阳锻炼。超凡入圣，了当生死，莫过于此。前二者为外金丹法，后者为内金丹法，丹经中亦有以修清静者为天元丹法，修服食者为地元丹法，修阴阳者为人元丹法。要以前述之分法为普遍。人元内丹，以文始派最高，以少阳派最大。文始派直修虚无大道，以无为法而兼举有为法，顿超直入，了命而性亦因得了也。文始派曲高和寡，修者日希。少阳派则平易近人，尽人可修，尽人可证，故得大行于世。其最著者为南北两派，其后又有东派、西派、中派、青城派、崆峒派、三丰派、伍柳派、要皆可以南北两宗范畴之。余则不足道矣，且亦皆可并入两宗之内也”（《道家养生学概要》）。

大道渊于黄帝，而集大成于老子。丹家有所谓“文始最高，少阳最大”，“文始少阳皆出老子”的说法。一传尹文始，即关尹子。文始派以关尹子为宗祖，关尹子名喜，曾为关令，与老子同时，老子之道德经五千言，系应其请而撰著者。刘向谓：“喜著书凡九篇，名关令子。”《汉书·艺文志》著录《关尹子》九篇，旧题周尹喜撰。亦即后世所谓之《文始真经》也。其著是书，当在老子《道德经》后，而道亦近似，故《庄子·天下篇》叙古之道术以老子与关尹子并述。其大要在贵本重神，

澹然无为，清静自守，独任虚无，随物因应。故亦即先秦之纯粹哲学派，或纯粹道学派。尹传麻衣（即李名和），李传陈希夷，陈传火龙真人，是为文始一派。一传王少阳，开全真教一派。王传钟离权，钟传吕纯阳。吕祖首传王重阳，重阳传丘长春，开北宗，又称龙门派。吕祖嗣又传刘海蟾，海蟾传张紫阳，开南宗，是为紫阳一派（按：海蟾亦曾以丹法传希夷，递传至张三丰，开一新脉）。至若晋之抱朴子葛洪，梁之陶隐居宏景，均抱高世之学，怀王佐之才，对于丹道学术，多所述著，传世不绝，惟非此脉脉相传承内者也。

## 一、钟吕派

钟吕派炼虚合道采取五气朝元、五液朝元、三阳聚顶和一意守中的方法来完成。

钟离权说：“五气朝于中元，从君火以超入院。下元阴中之阳，其阳无阴，升而聚于神宫。中元阳中之阳，其阴无生，升而聚于神宫。黄庭大药，阴尽纯阳，聚而升在神宫。五液朝于下元，五气朝于中元，三阳朝于上元。朝元既毕，功满三千，或而鹤舞于顶中，或而龙飞于身内。但闻嘹亮乐声，又睹仙花乱坠，紫庭盘桓，真香馥郁。三千功满，不为尘世之人；一炷香消，已作蓬瀛之客，乃曰超凡入圣而脱质升仙”（见《钟吕传道集·论炼形》）。朝元功夫完成后，要“一意不散，神识俱妙。静中常闻乐声，如梦非梦。若在虚无之境。风光景物不比尘俗，繁华美丽胜过人世。楼台宫阙，碧瓦凝烟。珠翠绮罗，馨香成阵。当此之时，乃日超内院，而阳神方得聚会而还上丹，炼神成仙以合大道。一撞天门，金光影里以现法身，闹花深入而坐凡体。乘空如履平川，万里若同展臂者也。复再入本躯，神与形合，天地齐其长久者也。

厌居尘世，寄下凡胎而返十洲。于紫府太微真君处，契勘乡原，对会名姓，较量功行之高下，得居三岛，而遨游永在于风尘之外，其名曰超尘脱凡（见《钟吕传道集·论朝元》）。

## 二、南派

世常称南五祖者，系由张紫阳开其法派，张传石杏林，石传薛道光，薛传陈泥丸，陈传白玉蟾。总是南方人，是称南五祖。张祖又传刘永年，玉蟾又传彭鹤林，均为不世之杰出人物，故又合为南七真。此派修为，以阴阳双修，亦即男女双修为主，故其丹法重在命功，回阳换骨，采铅接命，太乙归真，片晌工夫可成。中老年人破体之身，修此较宜。又北七真中，马真究为阴阳所成，故另开一支，马传宋德芳，宋传李双玉，李传张紫阳，张传赵友钦（缘督子），赵传陈观吾（上阳子）。至南宗始祖，则均尊海蟾真人刘操。大张法车则始于紫阳真人。此派以张紫阳之《悟真》为圣经。而《白玉蟾全集》，亦名重道林。白著全近禅理，尤切清修，为世所尊。

闵一得说：“金丹只须还虚合道，遂合真元。何须用意，修炼有复性复命之烦，只因生身之后，七窍已窍窍通灵。不能常最于一窍，以致混沌破而为知，知而复转而成识，从此心感于物而成识”（见闵一得《还源篇阐微》）。

其方法为：“始而相依，渐而蛰藏，从此相依于无，相依遂并蛰藏，于无可蛰藏之际，是为相忘，湛然常寂，即是化虚，到了寂无所寂，即是炼虚合道也。”“可以

长生久视，智周万类，泽流永世，参天两地，中立为三。故白子有言曰：人若不为形所累，眼前即是大罗天。

文曰：忘形以养炁，忘炁以养神，忘神以养虚，忘虚以合道，即此忘之一字，便是无物也”（同上）。这就是说打破一切，与道合体。

炼虚合道后的境界是：“阳神离体，冥冥窃窃，刹那间游遍三岛，出入纯熟，按捺住别寻，玄妙合真，空虚无事了”（见陈致虚《陈虚白规中指南》）。

南宗丹法特点及与北宗的区别有：

1. 南宗特别重视“由无生有，重在有物”的丹法要诀。其入手功夫是追求“有象”、“有物”、“有精”、“有信”之效验。而北宗功夫从“为学日益，为道日损”句起修，欲通过“九层炼心”追求一无染滞的元神。

2. 南宗丹法是“先命后性，重在命功”，北宗丹法是“先性后命，重在性功”，这是南北丹法的根本区别。阴阳（男女）双修和清净孤修并非南北二宗的根本区别。

3. 南宗强调炼丹应“由后天转先天，借假修真”，清修丹法和阴阳丹法皆可走通。其命功完成后不着意炼性功也可健身，而北宗性功完成后尚须命功成就方能结丹。

4. 南宗丹法强调“返璞归真，以简驭繁，慢中求快，依诀而炼”，其入手根本法诀是“收视返听，凝神入炁，调息绵绵，心息相依”。郭武教授则认为南北宗除在对待修行之“性”、“命”秩序上略有差异外，其余思想理论大致是相同的。二者都宣扬“道”是世界观的根源和本体，将“道”等同于“心”，都滑入了主观唯心主义阵营；二者皆主张“无为而通灵”的神秘主义认识论；二者也都认同行善积德、忠孝仁义的伦理价值观。南北二宗的思想理论最终是服务于其得道成仙信仰。

### 三、北派

世称北七真者，即丘长春处机，刘长生处传，谭长真处端，马丹阳处钰，郝广宁太古，王玉阳处一，孙清静不二（丹阳之妻）。七真又称七祖，皆重阳弟子。七祖中广开法派，奠定北宗之基者为长春真人。此派上采易理，旁涉禅宗，而一归之于道。微妙亦通，广大悉备。要在以清静单修为主旨。北宗始，则均尊称重阳真人王喆。此派经典之最著者，除七真之著述语录外，即为金盖山刊行之《古书隐楼藏书》。

北派工法，专主清静无为，而一以“悟道全真”为上乘旨意；故能大宏“全真教派”，又简称“真宗”。盖体清静无为之旨，全在悟真一事耳。虽曰清静无为，其下手法则全在清静二字，能得真清静，自可无为矣。马丹阳有云：“三十六导引，二十四还丹，比乃入道之渐门，不可便入大道。若穷法于炉灶，取象于龟蛇，乃无事生事，性上添伪也。”此皆误人甚矣！神气须在自身中炼养，火符须在自身中生用，以至过关服食，结胎脱胎，了当虚无：无不尽集一身。仙道种子，人人具有，个个现成，不假外求，故一以自修、自炼、自成、自证为上乘主旨。

### 四、东派

东派为明嘉靖隆庆间淮海陆潜虚真人所创，亦称为吕祖亲传。陆潜虚名西星，号

长庚。早岁事举子业，瑰玮世林，后究金火，翹楚玄门。于修真期中，曾亲感吕祖降于其家，留“北海草堂”二十日，得其丹法，以阴阳双修为宗，而开东派。以所著《方壶外史丛编》十五种，而阐丹法，精深奥妙，玄微莫测。其双修丹法之精密，诀要之上彻，较密宗双身法有过之而无不及。至驯道人称其著述，“洞晓阴阳，深达造化，发群经之秘奥，揭千圣之微传，乃修玄之正脉，度世之慈航也。”诚为凭心之论。

东派炼虚合道用周天火府图和還元图来形容。周天火府图称“进退符火，周天数卦，三百功圆，脱胎神化”，强调“此中得意须忘象，若究群爻漫役情”见陆西星《金丹大旨图》。就是说采取进阳火退阴符的方法，来烹炼和温养金丹。還元图称“三年九载，面壁功深，返于无极，与道合真”同上。陆西星认为“功夫到此一句说不得，一字用不着”（同上）。就是说功夫炼到此步，即可以冲关，冲关后便是与道合一，化为仙真。

## 五、西派

西派为李涵虚真人所创，亦称为吕祖直传。虽亦为阴阳二品大丹，然较之东派，则又略有逊焉，以其丹法较为严繁也。惟仍可统属于南宗。其所分全在用鼎成丹之工程法，及其接命之术，略有异耳。

李初名元植，后改名西月，涵虚，其字也，又字团阳，涵虚则较为世所善知。李为四川乐山长乙山人，曾于峨嵋山遇吕祖于禅院，密付真旨，卒得成道于清咸丰丙辰，时在民国纪元前约六十余年。李初事孙教鸾真人高弟郑朴山，得其口诀；在未遇吕祖指点前，亦曾遇三丰祖，故从事三丰派丹法甚久，且有独得之秘，其编订之《三丰全集》，与吕祖年谱圣迹之《海山奇遇》，卓具匠心，风行一世，迄民初尤未稍衰。李于成道后，曾潜心注释《太上十三经》、《大洞老仙经发明》，及《二注无根树道情词》。最后并著有《道窍谈》、《三车秘旨》、《文终经》、《后天串述》、《圆峤内篇》五种，后一书则今已失传矣。

西派称炼神还虚后，更上一层楼，与道合真。移神上院，端拱冥心，直要与大虚同体，普照大千世界。如此则法身圆满，舍利交光，分身应用，充周不穷。所谓子子孙孙，百千万化。至此应时立功，则身归三清，道超九祖。

西派及东派与南派同，均为阴阳二品大丹法，且系为上乘修法而不流于下乘，法严而旨正。单修一派家法，当可入道证真；如有会通为用，择长舍短，则更可扶摇直上矣。道本圆融，切不可执见执法，执则滞，滞则活法亦为死法，活诀亦为死诀矣。人之心性 with 资质不齐，宜于何派工法，即修何派可也；若执此以非彼，亦自限耳。如北七真同为王祖重阳之传，且系同时为入室弟子，复均主清静，而刘祖则在妓院修为，丘祖则一味枯坐，而丹阳与孙不二真人又属阴阳所成。南五祖同为刘祖海蟾及张祖紫阳所传，然薛道光禅师则弃禅还俗，以修阴阳，而白玉禅真人则自幼出家，终身云水。南北二派中人如是，东西二派又何独不然？故切不可是此非彼，自囿自限，以自碍其成也。

## 六、中派

中派以李道纯、黄元吉、尹真人师弟为其中巨擘。李著有《中和集》，选编有《道统大成集》。黄著有《乐育堂语录》，及《老子道德经精义》、《道门语要》等书，虽亦纯主清净修为，然主援儒以入道，本儒以释道为主旨，而微始终以“守中”一着为诀法。宋儒常教人守喜怒哀乐未发之中，全系宗主于尧舜禹汤文武周公孔子一脉相承之十六字心法也。“人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中。”虽曰十六字，实只一字，此一字心法，即“中”也。尹真人师弟著有《性命圭旨》一书，全旨虽在三家合参而一其体用，然要亦对儒家佚传之命功，多隐隐有执微者在也。此派对儒门中人修持，易为入手有得，以其行文立说，著旨相近，一反道门之全以铅汞龙虎等等之“喻体假用”之旨趣，故视之为“教外别传”，当无不可。至著《毅一子》之杨毅廷，则完全是以儒说道矣。

中派炼虚合道，黄元吉认为，神生炁、炁生神后，“如此神炁交养，两两相生，斯时正宜撒手成空，不粘不脱，心若无意……合乎天地盈虚消息”《道德经讲义》。

李涵虚注解张三丰《无根树词》认为，炼丹至于空，已经算是尽善尽美了。然而会有真空之念，又会有法相之念，正如太上老君所说：“观空亦空，空无所空，所空既无，无无亦无”《太上老君说常清静经》。所以要湛然常寂，才算得上是大超脱、大解悟、大清净、大圆觉。因为湛然有而若空，空而且无，不可以用具体事物来形容。前一阶段的功夫还有金精、黄芽等名称，湛然却没有任何名称，犹如空谷传声，声声相应，这就是湛然的奥妙，藏于无中。所以炼虚合道必以道为体，又必以无擒，入于中间虚无之境，大造、大化之中，起动周天三昧真火，锻炼元神，使虚空法身返于太无。此太无为圣真之境，玉清混洞大无天、上清赤化太无天。炼成仙道，只要授受太清官秩，便能够返于太无，可以先朝拜道德天尊，再朝拜灵宝天尊，最后朝拜元始天尊。要做到这一步，必须锻炼真空，要用周天三昧真火。此周天并非河车功夫，而是任天而动，空寂盘旋，深造密化，道法自然。三昧真火并非阳火，而是天一、地二合而为三。人于天地之中，立鼎安炉，神冥气漠，以仙炼仙，而成天元神丹。等到功德圆满，便可上朝三天，谒仙卿、受天符，或封为真君，或封为帝君，或封为五岳名山洞天福地师相、逸仙等职，这样才算是真正地达到了炼虚合道的地步（见李涵虚《道窍谈·三车秘旨》）。

## 七、三丰派

三丰派认为炼虚合道需要面壁九年，有诀说：“九年面壁养神体，默默昏昏如炼己。无束无拘得自由，随缘随分能知止。心同日月大辉光，我与乾坤为表里。打破虚空不等闲，收拾六合一黍米（《张三丰全集·玄要篇上·面壁九年》）。这就是说在九年面壁的过程中，要自然而然，就像炼己筑时一样，无拘无束，心同死灰，体合阴阳，打破虚空，具体过程为：换鼎分胎、转制通灵、九转灵变、修炼天元、潇洒优游。

（一）换鼎分胎。诀说：“重安炉鼎立坤乾，巧手移丹入上田。道德崇高神益迈，



虚空粉碎法无边。从今易舍还成质，以后分胎又入玄。儿养孙兮孙养子，老翁老母一齐仙”（《张三丰全集·玄要篇上·换鼎分胎》）。就是说重先安炉立鼎，运转乾坤，巧妙地将丹胎移到上丹田，含养自己的道德，就可以粉碎虚空，从此就能够移神出壳，分胎化形，成就千万亿化身。

（二）转制通灵。诀说：“养得玄孙渐长成，强宗胜祖善谋营。昨宵灯下逢佳偶，今日堂前产俊英。个个孩儿森玉树，飘飘仙嗣簇金茎。一班胜似连城璧，无税良田只自耕”（《张三丰全集·玄要篇上·转制通灵》）。就是说千万亿化身渐渐形成，并且温养壮大后胜于元胎，每个化身就像茂密的大树枝叶一样簇拥着主干。其中的奥妙只有通过切身体验才能够领会到。

（三）九转灵变。诀说：“九转丹砂岁月深，养成舍利鬼神钦。一炉白雪浑如玉，满鼎黄芽胜似金。曾见鸾飞和凤舞，但看虎啸与龙吟。五金八石皆成宝，还炼天元拔飞宅”（《张三丰全集·玄要篇上·九转灵变》）。就是说通过九转还丹的功夫后，仙胎养成，洁白如雪，赤黄如金，进一步修炼就是脱胎拔宅飞升的功夫，也就是修炼天元的功夫。

（四）修炼天元。诀说：“天元丹品问谁知，有自无生世所稀。天地为炉真造化，阴阳作药自玄微。鸡餐变鹤青云去，犬食成龙白昼飞。到此方称高妙极，许君携手一同归”（《张三丰全集·玄要篇上·修炼天元》）。就是说修炼天元的功夫只能靠自己去体悟，就像无中生有一样，以天为炉，阴阳为药，自然能够造就灵胎。功夫至此，就能够像许真君一样，携同鸡犬，白日飞升。

（五）潇洒优游。诀说：“道人久已泯耳目，潇洒自如脱拘束。朝从扶桑日头起，暮去昆仑云脚宿。青牛过关知几年，此道分明在眼前。昨夜瑶琴三叠后，一天风冷月娟娟”（《张三丰全集·玄要篇上·潇洒优游》）。就是说脱胎成仙后，就可以潇洒自如、无拘无束、优闲自在地游览于人间仙境之中。

## 八、伍柳派

伍柳派称炼虚合道为粉碎虚空。柳华阳说：“一片光辉周法界，虚空朗彻天心耀；双忘寂净最灵虚，海水澄清潭月溶”（《慧命经·粉碎虚空图》）。就是说粉碎了虚空心，即无心于虚空，做到本体虚空，并安本体于虚空中，得先天虚无之阳神，合于遍布万化、无所不在于大道之中。也就是达到了“不生不灭，云散碧空山色净；无去无来，慧归禅定月轮孤”（《慧命经·粉碎虚空图》）的真境界。这其中关键在于“寂静”二字，不着于法，不着于相，任何方法都不必用，也就是从有入无，无无既无，与道同体。

## 九、千峰派

千峰派称炼虚合道为粉碎虚空，是撒手之法。是由渐法而入顿法，由有为而入无为，由不空而入真空。诀曰：“打破虚空消息路，我登彼岸不用舟。炼神还虚千变化，撒手虚空是金身。炼就这个不坏体，十方世界归化身。撒手逍遥是这个，这个虚空是不空。”就是说身外有身未为奇特，虚空粉碎方露全真。撒手虚空回归空空，聚

者显形空而不空。炼至三年、九载、百年、千年、千劫、万劫，直待四大崩散，虚空粉碎，无形无迹。这是携带肉体大觉金仙，修成万劫不坏金刚之身。当然要经九年面壁之功，用虚空粉碎之法诀：蹈光依灭尽定而寂灭之，寂灭日久，直至三年、九载，空定衡极，灭尽无余之际，神光周足，法相圆满，色空俱泯，形神俱妙。其敛也，至精至彻，纳入芥子而无间。其放也，至大至刚，包罗须弥而无外。将见无极神光，化为大红光，恰似赫赫日轮，从太虚玄关窍内一涌而出，崩开分散，灿烂弥漫，无边无量。为万道毫光透彻于九天之上，贯通于九地之下。若千万昊日放大光明，普照三千大千世界。炼得虚空粉碎，方为了当。就是说直至虚空粉碎，与道合真，才见无量之宝光，直充塞于四大，得与贤圣仙佛相会，自无始分离。今日方得会面，彼此交光，合并一体，成为虚无一个圆子。此时身如摩尼珠，光耀无比。此为九年面壁之功，已返至大觉金仙之位，功德圆满，天下诏书，十六位大觉金仙合一，上朝金阙，封以真诰，授以天爵，封为十六合一大觉金仙之位。

## 十、女丹派

女子内丹功法，世间绝少传授，丹书中亦一鳞半爪而已。

(1) 南岳魏（华存）夫人派。亦称存思派。奉《黄庭经》为宗，存思身神积气成真，男女皆可炼。其功法见于陈樱宁《黄庭经讲义》。

(2) 谶姆派。亦称外金丹派。由谶姆传许逊、吴猛。以许逊《石函记》、吴猛《铜符铁券文》为主经，传天元神丹之烧炼与服食，兼以符咒修炼。

(3) 中条山老姆派。亦称剑术派。《吕祖全书》记其源流，以剑术风炼钢成道，分“法剑”与“道剑”两般作用。

(4) 谢仙姑派。仙姑名谢自然，十余岁童女即修道，故亦名童女派。童女未行经。身中元气充满，可免去筑基功夫，以辟谷休粮、服气、安神、静坐入手，以清静无为法得道，传《太清中黄真经》功法。

(5) 曹文逸真人派。以《灵源大道歌》为祖经，以清心寡欲、神不驰外、专气致柔、元和内运为要诀。此派为女子清修派功夫，男女皆可用，功法纯正，陈樱宁《灵源大道歌白话解》述之甚详。

(6) 孙不二元君派。亦称清静派，传太阴炼形之法，从斩赤龙入手，有《孙不二元君法语》、《坤道功夫次第诗》等传世。陈樱宁有《孙不二女丹诗注》记其功法。

(7) 女子双修法。此派功法繁杂，有上中下三乘，下乘为房中秘诀，有养阴驻颜之方；中乘有采阳补阴之术；上乘有双修双成之诀。其中有玄女、素女、采女派所传合阴阳之术，有夏姬调和巽艮驻颜留春之方，有赵飞燕内视之法。女子双修派称其丹法为吕祖亲传，亦称吕祖派。

相关书籍有《真金诀》、《女丹要言》等丹书。另有《西池集》，亦载女丹秘传。其丹法要知庚甲、辨有无、坐宝龟、着甘露，去浊留香、月照寒潭、骑牛赴月撞金钟、捉的金精锁毒龙，最终达到“救人兼救己，内外两功收”的目的。《悟真篇》“大小无伤两国全”，实亦双修派功夫。

女丹派称炼虚合道为出神和冲举。

第一出神，诗曰：“身外复有身，非关幻术成。圆通此灵炁，活泼一元神。皓月凝金液，青莲炼玉真。烹来乌兔髓，珠皎不悉贫。”就是说阳神出胎之时，有光自脐轮向外注射。阳神脱胎之后，金光四射，毛窍晶融，就像太阳刚刚从大海中升起，就像珍珠从深渊中腾起，香气飘满房间，霹雳一声，金火交流而阳神已出于泥丸。出神以后，全看平日功夫，假如阳神全是先天灵炁结成，则境遇而不染，见物而不还，来去自如。阳神回到泥丸宫，身体立即火热一般，金光又从毛窍中射出，香气依然氤氲，一会儿阳神便回到黄庭处，虽有若无，不知不觉。

这一阶段，胎神虽出，还要紧紧收住，留他做完了炼虚一段功夫，再放出去，则真光法界，任意逍遥，大而化之。然炼虚全要胸怀浩荡，无我无人，何天何地，觉清空气，混混沌沌中，是我非我，是虚非虚，合太虚之虚，而融洽无间，所谓形神俱妙，与道合真。

第二冲举，诗曰：“佳期方出谷，咫尺上神霄。玉女骖青凤，金童献绛桃。花前弹锦瑟，月下弄琼箫。一旦仙凡隔，冷然度海潮。”就是上述功夫炼成后，阳神即会带着身体在吉日良辰白日飞升，入住神霄玉府。届时你会在仙花前弹拉锦瑟，在明月下鼓吹琼箫，玉女骑着青凤凰在前面导引，金童手捧着紫红的仙桃前来进献。说明此时已是仙凡相隔，再也不会受到凡世间的轮回之苦。

### 第三节 丹鼎派代表人物

#### 一、魏伯阳

魏伯阳，生卒年不详。正史无传。其事迹多见于野史、笔记和道教典籍之中，但多亦言焉未详。晋葛洪《神仙传》称：“魏伯阳者，吴（江浙一带）人也。高门之子。易性好道术，不肯仕宦，闲居养性，时人莫知其从来，谓之治民养生而已”。曾与弟子“入山作神仙丹”，“作《参同契》、《五相类》凡二卷。”

魏伯阳是丹鼎学之祖。他所撰的《周易参同契》，是我国最早的一部炼丹理论著作，在我国道教史和科技史上占有相当重要的地位，有“万古丹经王”之美称。

《周易参同契》简称《参同契》。该书之命名，乃指会归《周易》、黄老、炉火三者为一途。“《周易》”，示此书以《周易》为立论之本，书中所言皆以《周易》为根据；“参”，三也。即《周易》、黄老、炉火三事；“同”，通也；“契”，书契。由此书名可知，该书的要旨在于运用《周易》所揭示的阴阳之道，参合黄老学说的自然之理，讲述炉火炼丹之事，是一部有关炼丹学说的经书。

炼丹学说，有外丹内丹之别。所谓外丹，即以铅汞等物质为药物，置入鼎炉加火烧炼，所产生的新物质称之为丹。据云，此丹服食后，有长生不老之奇效。所谓内丹，则是以人体之内之精、气、神为药物，以人之自身为鼎炉，按一定路径经过一段时间的锻炼之后，在体内凝成卵状硬块，称之为丹。据云，一旦体内成丹，便可长生不老。《参同契》一书，对此二者皆有论及，但从整体来看，则是以讲述外丹为主，以

讲述内丹为辅。

我国古代社会很早就进入到农业耕作的时代，农业耕作与天象密切相关，因此先民很早就有观察天象的习惯。天文学在古代是一门较为发达的显学。但是炼丹家观察天象与天文学家甚至占星家的出发点完全不同，他们显然不是出于纯粹的天文学的目的，探索宇宙万象的奥秘。炼丹家观察天象的角度完全居于一种超越生命的欲望，其注重的关键是整个生命如何通过资天地造化之机，逆转造化，进而长生不死。这一工程的全部理论基础是建立在“人体小宇宙”（天人同构）的原则之上。他们认为人体这种生命系统和天地大系统一样，也有自身的日月，此即人体的阴阳二气，有的炼丹家认为就是肾气与心气（又称坎离二药）。日月运行有其自身的轨道，此即所谓的黄道，人体也有这样的黄道。天地的黄道乃日月运行所致，人身的黄道则为阴阳二气行度所致。

从名词、术语而论，《周易参同契》为外丹学创立了一整套名词术语。也正是因为如此，中国历史上外丹学的正式建立，应以《参同契》的创作作为标志。这些名词术语涵盖面极广，包括药物、火候、采取、稳养、结胎、证验、了道等等外丹合炼的全过程。其细目有：铅汞、坎离、戊己、天符、蟾蜍、兔魄、魂魄、鄞鄂、元精、养己、金水、子母、黄芽、白雪、河车、偃月炉、上弦、下弦、子午、真人、龙虎、明窗尘、还丹等等。这些外丹术语经过后世内丹大家的注释，都有了全新的意义，大体上是借外象以言内景，做了一种内外的转换工作。

《周易参同契》不仅对丹道的基本原理与准则做了论述，而且对下手的功夫也做了介绍。《周易参同契》于内丹功法中，以调息功夫作为其全部功法的核心。

调息功夫乃是《参同契》内丹功法的基本功夫。《参同契》云：“呼息相合育，伫息为夫妇。”便是对调息功夫的介绍。调息功夫是《参同契》贯彻于修炼内丹过程始终的基本功夫。之所以重调息，是因为《参同契》遵循法天道以立丹道这一基本原则所致。在内丹道的人身系统中，魏伯阳以《周易》中的乾、坤来喻指“吾身之鼎器”，以坎、离喻指人体的阴阳二气。将天地乾坤转换为人体的首腹，将坎离转换成合炼内丹的药物，亦即真阴真阳之气。

从老子《道德经》到魏伯阳《参同契》，是大宇宙根本道论向人体小宇宙内丹道的发展。追溯道家的根源，老子认为道乃一切之母，其《道德经》即有“玄之又玄，众妙之门”、“道生一，一生二，二生三，三生万物”之经典论述。正是有了“气”这一基础，才使丹道的逆行回溯道体修炼有了可能性。气，既是沟通人与道的媒体，是天地万物创生的基础，又是人体构成的基础。在悠久的岁月中，内外丹大师以丹道参证天道、易道的做法，创立了著名的“时间攒簇法”，这样便将天道阴阳运行的外在节律转换成丹鼎中、人身小宇宙中的内阴阳运行的时间规律。通过这些工作之后，修炼家便可在小宇宙中反溯宇宙创生的过程，逆行回归到终极的道。

## 二、葛洪

葛洪，字稚川，自号抱朴子，丹阳句容人。生于晋武帝太康四年（公元283年），其卒年不详，现有二说：一为晋康帝建元元年（公元343年）享年六十一岁；

一为晋哀帝兴宁元年（公元363年），享年八十一岁，尚待进一步考证。葛洪出身于江南士族家庭，祖辈世代为官，十三岁时丧父，家道中落。葛洪少好神仙术，但对“河洛图纬，一视便止，不得留意也。不喜星书及算术九宫、三棋、太一、飞符之属”（王明《抱朴子内篇校释》附录一，中华书局，1985，第371页）。葛洪也曾学过风角、望气、三元、遁甲、六壬、太乙之法。但只是“精知其旨，又不研精”。葛洪的从祖葛玄，字孝先，好神仙修炼之术，是东吴有名的道士，号葛仙公。曾师左元放（左慈），受《太清》、《九鼎》、《金液》等丹经，又于天台、括苍、南岳、罗浮、阁皂诸名山修道，授炼丹秘术于弟子郑隐。由于葛洪“尤好神仙导养之法”，于是“洪就隐学，悉得其法焉”，后来葛洪在羁留广州期间，又曾“师事南海太守上党鲍玄，玄亦内学，逆占将来。见洪，深重之，以女妻洪。洪传玄业，兼综炼医术”。到了晚年，葛洪便隐居罗浮山，积极从事炼丹活动并著书不辍。

在《抱朴子·内篇》中，全面总结了晋以前的神仙理论和神仙方术，包括守一、行气、导引和房中术等，并系统总结了晋以前的炼丹成就，记载了大量的古代丹经和丹法，对其后炼丹术的发展具有重大影响。也为研究中国炼丹史以及古代化学提供宝贵史料。同时又将神仙方术与儒家的纲常名教相结合，强调“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”。主张神仙养生为内，儒术应世为外。在《抱朴子·外篇》中，专论人间得失，世事臧否。主张治乱世应用重刑，提倡严刑峻法，匡时佐世。对儒、墨、名、法诸家兼收并蓄，尊君为天。不满于魏、晋清谈，主张文章、德行并重，立言当有助于教化。

### 三、陶弘景

陶弘景是继葛洪之后我国又一杰出的道医学家、炼丹家。他字通明，晚年号华阳隐居。他是丹阳秣陵（今南京）人，生于南朝宋孝武帝孝建三年（公元456年），死于梁武帝大同二年（公元536年），活了81岁，经历了南朝的宋、齐、梁三个朝代。

陶弘景是上清派的重要传人，并开创了茅山宗。上清派以魏夫人或杨羲为开山祖师，主要传习《上清大同真经》、《黄庭经》等经典。在修行方术上特别重视诵经、思神、服气、咽液等，也兼习金丹、符篆等方术，但反对天师道的房中术，也不重视群众性的斋醮祀神活动，而强调个人得道成仙。陶弘景在这方面的著述有《真诰》、《登真隐诀》、《真灵位业图》等。

陶弘景同葛洪一样，也热心于炼丹。史载，他从梁武帝天监四年（公元505年）起，进行了长达二十年的炼丹活动。为了寻找炼丹的地方，他曾经改名换姓，潜至现今浙江省的温州和福建省的福州。但他真正进行炼丹的地方是所隐居的今江苏南部的茅山。

### 四、孙思邈

北周建德五年（公元577年），孙思邈三十六岁。这一年，周武帝宇文邕下《诏制九条》，要各州郡向朝廷推荐人才，孙思邈在荐之内。当时，北周附会《周官》的制度，更动鲜卑旧制，又改山东有名的郡姓为关中郡姓，进一步加深了鲜卑族及其他

各族的汉化。但同时，北周统治者残暴的一面也很突出。朝廷君臣骄纵荒淫，昏狂杀戮，愈演愈烈。所以征召孙思邈入朝为官的使臣还没有到，他就离开家乡，隐居太白山去了。

太白山是秦岭的主峰，海拔3767米，位于陕西眉县、周至、佛坪之间，因山顶积雪时间长，加之石头为白色而得名。主峰巍峨磅礴，高入云端。峰间有三大水池，上下鼎列。池水清澈鉴发，鱼虾俯首可掇。孙思邈在太白山隐居，前后达四十年之久。他长期固定的隐居处在汤峪河谷内二十三公里处的确窝坪。

### （一）内丹

道家保真全生、治病去疴，所赖者，神气而已。故道医修持，首在炼气养神，也就是炼制“内丹”。所谓内丹，是以身体为炉鼎，体内精、气、神作为药物，经过一定的步骤，使精、气、神在体内凝成大丹的养生术。他在这一时期写成的《内丹四言古诗》，论述了自己内丹修炼的步骤和修炼过程中的感应及体会。诗云；

取金之精，合石之液。列为夫妇，结为魂魄。一体混沌，两精感激。河车覆载，鼎候无忒。洪炉烈火，洪焰翕赫。烟未及黔，猷不假碧。如蓄扶桑，若藏霹雳。姤女气索，婴儿声寂。透出两仪，丽于四极。壁立几多，马驰一驿。宛其死矣，适然从革。恶黜善迁，情回意易。紫色内达，赤芒外射。熠若火生，乍疑血滴。号曰中还，退藏于密。雾散五内，川流百脉。骨变金植，颜驻玉泽。阳德用敷，阴功乃积。南宫度名，北斗落籍。

这首道诗，除略去内丹修炼最初步（也是最简单和最为人知）的筑基功夫外，主要系统描述了炼精化气、炼气化神和炼神还虚三个阶段的修炼过程、感觉和效应。由于诗文古朴深奥，下面尝试着做一些粗浅的注释。

#### 1. 初关（1~16句）。内丹功法第二步，即炼三归二、炼精化气的小周天功夫

金精，指人身之元精（属水）。石液，又名玉液，指人身之元神（属火）。这二句论述内丹术的调药功夫，即凝神入气穴，引水入火，使水火二气上下相交、升降相结，从而达到炼精化气的目的。夫为阳，指性；妇为阴，指命。夫妇并列，实乃性命双修。只有性命双修，才能炼养阴阳，造化大丹，故为道家视为内丹修炼第一要义。结为魂魄，则形象地比喻了双修过程中魂（指先天元神）魄（指先天元精）互相擒制的情形。心肾相交、精神凝结后，体内就会出现一气混合、丹田融融洽洽，周身酥绵如醉的快乐感觉。这是神足气壮的表现，此后便进入采药功夫。河车，喻元精所化之气，犹河上之车。覆，翻转之意。载，开始之意，这里意为运行。这句喻子时一阳生，即起真火。此乃采药入鼎功夫。这时应用心着意，寻药物，辩鼎器，旺火候，绝对不能有所差错，故曰：“鼎候无忒”。洪，大也。翕赫，火炽盛貌。喻采药后以武火封炉的情景。烟，又称白云，指与元神相抱之元气。它沿着督脉（即河车路）运行，归于丹田。据说这时若能聚性止气，则可见白云片片，由外飞来，或入丹田，或“朝顶上”。猷通坎，指蓄水之所，这里指肾水，亦即肾之精气。碧，指碧潭，即海河之水。封炉炼药，火炽则肾水沸腾起浪，直至逆流而上，此水乃人身自有自兴，并不借助于海河之水。

扶桑，本指日出之地，这里指太阳。当此之时，丹田不仅如红日内蓄之温暖，而且响声隆隆，白光频生。姤，美丽。姤女，道家指水银。索，这里指消散、消失。婴儿，道家指丹铅。寂，安静无声。

## 2. 中关（17~22句）。内丹功法第三步，即炼二归一、炼气化神的大周天功夫

两仪，即阴阳，此指阴阳二肾——左肾、右命门。四极，又称四末，即四肢，泛指周身。此二句意为小周天通过后，仍继续用神火烹炼，便会感到先天之气或聚或散。聚则困于二肾，散则洋溢于全身，此乃大药将生之征，正子时将来之兆。炼功进入极静状态，犹如壁立一般，无所偏执，毫无欲念。如是炼之即久，则气满丹田，周流一身出现了六根震动——丹田火炽，两肾汤煎，眼吐金光，脑后鹫鸣，身涌鼻搐，耳后生风等的景象。此时大药即生，正子时来临。此情此景好比两驿站之间传讯之马在竭力奔驰。宛，仿佛，宛如。适，恰好之意。革，古八音之一，这里指鼓类乐器。从革，即击鼓之声。此时炼功者不知不觉进入了人我莫知，身心无主，宛如进入恍惚世界死去一般。如是少顷，则心以复灵，呼吸复起，丹田气冲，直撞头顶，复下丹田。此时可闻响声阵阵犹如击鼓。至此，八脉俱通，大药炼成。

## 3. 上关（23~34句）。内丹功法第四步，即炼一归零、炼神还虚，已得大还。

黜，消除，去掉。迁，升迁，提高。回，改变意向。易，改变。大周天打通，精神焕然一新。炼气化神之光明，内外俱射，或紫或赤，此乃金丹结成之极妙佳候。耀，光明的样子。结丹时的景象，明亮如火光，乍看起来晶莹透红，好似刚滴出的血一样。还，返还大道，如花谢重开，老叟返童。中还，才至中关，未入大道，尚需再进入密室继续修炼。五内即五脏，百脉指全身所有经脉隧道。丹田结丹（中还）之后，继续用神火烹炼，则此丹药如云雾一般，沁润散布于五脏之内，象河水一样，流注灌溉于经脉隧道。金丹入五内之后，骨节坚固，肌肤润泽，乃至返老还童，延年益寿。

## 4. 天人（35~36句）。归真返璞，天人合一

敷，布施。阳，其德施与人而常者。阴，虽有功绩而不自持。与人为善，施行仁义，布施天下，天长地久，必暗积功名，受人敬重，最终必能达到归真返璞，天人合一的崇高境界。

## 5. 归空（37~38句）。圆通无碍，四大归空

南宫，指北斗以南之宫，即天宫也。度，度过，越过。北斗，指北方玄武七宿，这里指天上。籍，名册。全诗结局，意为返还大道之后，脱胎神化，为题仙籍。这是丹法理想的最高境界，所谓圆通无碍，四大归空。据说，孙思邈通过修炼，能够随时打开大、小周天，使元气在体内汨汨运行，自保健康，并能发向体外，给人治病，还能闭目存思，用特异功能遥视太空，预测未来。

## （二）服气采气

服气即吐故纳新之呼吸锻炼。它大致可分为两大类。一是服内气。道家认为人体生命之初，元气入胎，成人之后，藏于气海。服用之法，一为意守，一为咽气，一为闭气，一为存想。孙思邈还创造了针对不同季节，不同脏器，而采取的不同的服气

法。二是服外气。所谓外气，主要是指日月星辰云雾及草木山石之精华。采气，为采取天地日月之精气，以培补自身元气用于修炼之方法。

### （三）炼制外丹

《云笈七签》卷七十一收有孙思邈《太清丹经要诀》。序言中写道：“但恨神道悬邈，云迹疎绝，徒望青天，莫知升举……岂自炫其所能趋利世间之意，意在救疾济危也。”这部丹诀记有“神仙大丹异名三十四种”、“神仙出世大丹异名十三种”和“非世所用诸丹等名有二十种”。他所炼制的太一玉粉丹、小还丹、艮雪丹、赤雪流朱丹都用于治疗疾病。

隋大业年间，孙思邈几次炼制太一神精丹都因为缺少雄曾青而失败。直到唐贞观年间，在蜀中遇到雄黄大贱，后又在玄武（今四川中江县）飞鸟（今四川蓬莱镇）购得大量曾青，终于在蜀县（今四川成都东）魏家炼成一釜太一神精丹。“以之治病，神验不可论，宿症风气，百日服者，皆得痊愈”。太一神精丹，由丹砂、曾青、雄黄、雌黄、磁石、金牙组成，这是利用磁石等氧化剂从雄黄、雌黄中制取含“砒霜”的丹药治疗疟疾。孙思邈针对疟疾不同症状，详细规定了药物剂量及服法，这种用含砒霜的药物治疗疟疾的方法，较之欧洲十八世纪末用砒霜治疟疾早了一千多年，在药学史上有着十分重要的意义。

孙思邈在《丹经》里还详细地论述了炼丹的基本知识和技术。例如，他采用的“硫黄伏火法”，在去除矿物毒性上意义极大。硫黄要用油九天九夜去毒。其粉末呈五色、三色或“光明皎洁如雪”时，才能为丹。这种方法被医家奉守至今。他用硫黄、硝石各二两研细末，然后再取三斤木炭，共混一起放在砂罐里。在地上挖个坑，把砂罐埋下，使口和地面相平，周围填实泥土。再用三个虫木蛀的皂角子烧过，当火焰刚熄的时候，放进砂罐里，使药物“伏火”。这便是我国古代制造“火药”的配方。《丹经》的有关描述，便是我国关于制造火药最早的文字记载。至宋代火药用于兵器，后来又逐渐传入欧洲，直到十四世纪中叶，英、法等国才应用火药于火器。我国则早于他们300~700多年。火药是我国古代四大发明之一，孙思邈对火药的发明有着不可磨灭的贡献。

## 五、张伯端

张伯端（公元984~1082年），北宋道士。道教内丹派南宗开山祖师。字平叔，后改名用成，号“紫阳山人”，后世又称为“张紫阳”。天台（今属浙江）人。自少好学，广涉儒、道、佛三教经书，以至刑法、术数、医药、战阵、天文、地理、吉凶死生等方术，无不留心详究。曾为府吏数十年，后来忽悟“一家温暖千家怨，半世功名百世愆”，看破功名利禄，心向蓬莱仙路，便纵火把案上文书全部烧毁。因以“火烧文书”罪被发配岭南。宋英宗治平（公元1064~1067年）中，陆诜镇守桂林，招置帐下，掌管机要。熙宁二年（公元1069年），随陆诜转至成都，遇真人授以金丹药物火候之诀，“指流知源，语一悟百”。元丰五年（公元1082年）仙去，留《尸解颂》云：“四大欲散，浮云已空，一灵妙有，法界圆通”。所著《悟真篇》一书，



为道教内丹修炼理论不朽之作，对后世影响极大。张伯端被奉为南宗五祖之首，称为“紫阳真人”。

### （一）《悟真篇》的基本内容

《悟真篇》共上、中、下三卷，计有：七言四韵十六首，七言绝句六十四首，五言四韵一首，西江月十二首，又西江月一首，七绝五首。此外还有几篇外篇。

上卷七言四韵十六首是总论。北宋时期，由于皇室的重视，道教得到振兴，连著名的理学大师也不排斥道教，士大夫信奉道教成为风气，排斥道教的言论和行为比起前期要少得多。毫无异议，以入世为主道教得到了千载难逢的好机会，宫阙里巷，崇尚内丹修炼蔚然成风。张伯端发出“不求大道出迷途，纵负贤才不丈夫”的呼唤和“人生虽有百年期，寿夭穷通莫预知”的忠告，对“人人本有长生药，自是迷途枉摆抛”的现状不胜惋惜。总论还指明，修炼的关键在于阴阳得类和调停火候，技巧在于坎离颠倒，最高境界是玄珠成象、返本归原，最终目的是“寿永天地”。针对当时内丹理论丰富，门派众多的现象，张伯端告诫说：“万卷仙经语总同，金丹只此是根宗”，为内丹派的健康发展指明的道路。

中卷即绝句六十四首，可以看作是分论。其中，第一二首言鼎炉；三四言偃月炉；五至八言真铅；九十言用铅和不用铅；十一总论铅汞；十二言虚无一气；十三言坎离；十四言戊己；十五十六言坎离颠倒和取铅填离；十七言五行；十八言二弦；十九二十言调和；二十一言龙虎；二十二至二十四言炼己；二十五二十六言金公姤女；二十七二十八言火候；二十九言采药火候；三十言抽添火候；三十一三十二言温养与结胎；三十三言阴阳归中；三十四言沐浴；三十五言文烹武炼；三十六三十七言卦意；三十八言庚申；三十九四十言玄牝；四十一言性情；四十二言有为；四十三言雌雄；四十四言有无；四十五四十六言服丹；四十七言丹自内结；四十八言药自外来；四十九言内外丹；五十言阳精；五十一言返本；五十二言慧剑（还丹）；五十三言调和性情；五十四言渐顿；五十五言结丹至易；五十六言用好我与天；五十七言盗机，即及时采药；五十八言穷理；五十九言求师；六十言息机；六十一言止足；六十一六十二言生杀；六十四言混俗和光。

下卷即所收十九首词，基本上以西江月曲牌为主，是对前面内容的归纳总结。

首先，对“象”的感悟。关于象，《道德经》曾讲“大象无形”，象无处不在，无处不有，可是“百姓日用而不知，圣人能究本源”（《悟真外篇》之《读〈周易参同契〉》）。这个本源就是乾坤、阴阳、五行、八卦等。这就是《易经》中所说的设象法则。一旦知道源头，就要效法乾坤，掌握阴阳造化，夺一身之正气。《石桥歌》有“小悟真”之誉，歌中有“山北穴中藏猛虎”、“山南潭底隐蛟龙”、“二兽相逢斗一场”等句，着重谈了沿着任督二脉运气，坎离交会产玄珠的过程。“无昼夜，要绵绵，聚散周天火候全”、“木生火，金生水，水火须分前后队”等，说的是五行与火候要匹配。“妙道不离自家身，岂在千山与万水”，鼓励修真之士寻师觅玄旨，区别真伪丹法，坚持修炼，争取早日与道合真。

其次，对“性”的感悟。张伯端写完九十九首诗词，发现“篇集既成之后，又

觉其中惟谈养命固形之术而于本源真觉之性，有所未究”，于是增写了三十二首《悟真性宗直指》的歌诀，专言性功，教诲修真之士察心观性，以儒养仁，以佛培性，事事处处，无分大小，弃恶从善，脱离诸相，才能无为自用，顿超彼岸。否则纵有千种奇妙丹法，终因根性迷失，亦难于成丹而交臂于成仙得道。命功炼形，实现的是生命物质的转化；性功炼心，拓展的是生命的境界，最后达到性命双修，实现生命的超越。

## （二）张伯端对丹经理论的继承与发展

1. 张伯端与《道德经》。作为道家，张伯端首推《道德经》，对其中的“道生一，一生二，二生三，三生万物”的顺生思想作了发挥。他在第十二首中说：“道自虚无生一气，便从一气产阴阳。阴阳再合成三体，三体重生万物昌。”这是顺生，离不开生老病死。道是虚无中的先天一气，永远不会枯竭衰亡。作为一个人，他所具有的先天之气因为烦恼是会一天天耗散，具体表现为一生二，二在人体就是阴阳，就是坎离，也就是元精、元神。元精下滑，元神上飞直接导致先天之气的耗散。要使它不消散，就要想办法“归根复命”。如能懂得“致虚极，守静笃。万物并作，吾以观复，夫物芸芸，各复归其根”的道理，笃信不移，努力加以实践，使三归二，二归一，一归于先天，这就是逆修成仙。第五十一首，“万物芸芸各返根，返根复命即常存。知常返本人难会，妄作招凶往往闻”，虽然归根就能复命，可是复命不容易，其理深奥，功法微妙，药物有内外老嫩之分，火候有文武缓急之别，尚有结丹与脱丹的不同层次，处理不当，难免不测，所以不能凭一点小聪明臆度私情，要有名师指点。张伯端再三告诫，“报言学道诸君子，不识阴阳莫乱为”、“饶君聪慧过颜闵，不遇真师莫强猜”。《道德经》五十八章曰：“祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏。”伯端从实践中得到“祸福由来互倚伏，还如影响相随逐。若能转此生杀机，反掌之间灾变福”的道理，告诫我们，我们身体所具有的五行之气也是相生相克的。顺者德中有刑，是为杀机，杀机者亡。逆者刑中有德，是为生机，生机者存。这里充满着辨证的思想，要求我们小心处理好内在的细微变化，不能掉以轻心。

2. 张伯端与《阴符经》。《阴符经》只有几百个字，但其天人相盗的盗机论和暗合天道的神仙长生学说给张伯端以极大的启发。第五十七首云：“三才相盗及其时，道德神仙隐此机。万化既安诸虑息，百骸俱理证无为。”这就是继承了《阴符经》“三盗既宜，三才乃安”、“动其机，万化安”的盗机论，认为，“天地为万物之盗，万物为人之盗，人为万物之盗”。万物得到天地之气，所以有由萌生到茂盛的发展；人见万物产生贪嗔痴欲念，万物消耗人的精神。说穿了就是及时地互相利用。“正取叫取，不正取叫盗。在丹法上，顺行称取，逆行叫盗。”亘古以来，神仙都承载了隐而不露的传统，为的就是伺机盗取，窃夺阴阳造化、争取生杀之机的转化，以正祛邪，从而达到万化安、百骸理的目的。人若能适时盗取天地之精华，那就能够与道合真。所以要求信士理解《阴符》、《道德》两文蕴涵的深刻意义。“《阴符》宝字逾三百，《道德》灵文满五千。今古上仙无限数，尽于此处达真詮。”在丹家眼里，这两篇文章是修真祖经，是泄露了天地造化机密的书，按照书中的指点进行修炼，是会有

利于成功的。因为修仙得道者都从其中获得真谛。如此推崇便有实际运用。“若会杀机明反复，始知害里却生恩”，就是明白逆转杀机重要性的最好注脚。

3. 张伯端与《周易参同契》。东汉魏伯阳的《周易参同契》是完备地阐述内外丹法的著作，有“丹经之祖”之地位。全书共六千多字，分上、中、下三篇及《周易参同契鼎器歌》一首。本书将《周易》、黄老与炉火参同一体讲述丹道，关于炼丹的鼎器、药物、火候是本书讨论的重点。“大易情性，各如其度，黄老用究，较而可御；炉火之事，真有所据。三道由一，俱出径路。”以上这段文字，是本书的总纲。

张伯端从《周易参同契》获取了大量的营养，对多方面丹经理论做了深刻的阐述并从以下三个方面作了发挥。

第一，张伯端指出，《周易参同契》是一本讲述内丹修炼的著作，作者害怕泄露天机而受神仙惩罚，故意使“词韵皆古，奥雅难通”（朱熹语）。以寓言借事，显晦相杂，显少晦多，比喻连比喻，着实难以畅读，因此出现许许多多似是而非，牵强附会的解释，使人越读越糊涂。张伯端破译出，“休炼三黄及四神，若寻众草更非真”。所谓“三黄”，就是硫磺、雄黄、雌黄。所谓“四神”，就是朱砂、水银、铅、硝。《周易参同契》里提到的这些物质都是有形的，靠道术无法炼就。“时人要识真铅汞，不是凡砂及水银”，只有把铅汞解读为元精元神时，才算认识了真铅汞，这是靠修炼能够得到的。为了突出识真铅的重要，张伯端连续写了“咽津纳气是人行”、“调和铅汞要成丹”、“未炼还丹莫入山”、“竹破须将竹补宜”、“用铅不得用凡铅”、“虚心实腹义俱深”、“梦谒西华到九天”等七首关于“铅汞”的口诀，分别从咽津纳气不是内丹修炼、调和铅汞、铅是至宝家家有，以铅补铅、以铅实腹、不用有形之铅、铅汞合炼七个方面丰富内丹理论。

第二，从上述七首作品可知，内丹修炼的药物绝对不是有形有质的金水铅汞，真正的药物是人人都有的精气神，依靠精气神都能炼就金丹，“丹熟自然金满屋，何须寻草学烧茅？”（律师六）“要知药产川源处，只在西南是本乡”（律师七），川源处就是西南方，即人体的坤方，也就是下丹田。所以修士根本不必避开闹市孤守空山。

第三，明确指出修炼的场所不在深山老林，而是以人体自身为炉。“须知大隐居廛市，何必深山守静孤？”（律师五）“志士若能修炼，何妨在市居朝”（西江月十二首之二）？

### （三）张伯端在内丹修炼方面的实践

《周易参同契》没有对功法的层次作出明确的分理。宋代的陈抟是从冥心太无入手，待静极生动作为过渡，再行炼精化气，炼气化神，炼神还虚，最后复归无极。

张伯端丹法有筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚四个阶段。有人把它分为筑基是道术，后面三个阶段是仙术。

1. 筑基。筑基阶段命性合炼。开始时，选择适合自己修炼的时间和场所，根本不必追求“空山静室”。端坐、平视、双眼微闭、两手虚握太极，顺着呼吸的自然起伏，使自己的气息沉到下丹田，即脐区。这时自我感觉应当是很松很静，要保持这种状态。《心为君论》说：“但于一念妄生之际，思平日心不得静者，此为梗耳，急舍

之，久久成熟，则自然静矣”。又说，“心不留事，一静可期，此便是觅静底路。又心之所以不能静者，不可纯谓之心。盖神亦役心，心亦役神，二者交相役，而欲念生焉。心求静，必先制眼。眼为神游之宅，神游于眼而役于心，故抑之于眼而使归于心，则心静神亦静矣。”心静至神静的过程称守一，也就是意守下丹田，重心也应保持在下丹田。觉得丹田气足了就要准备通关，当然这个气还是后天之气。

通三关，即打通背后三关。气从尾闾处升起，使它慢慢上升，这是通尾闾关。气运至后背，几乎与心脏等高的地方，称之为夹脊关，气容易从此处通过。气运到后颈脑下与口相对应的玉枕关时，道路不通畅，需要花大力气慢慢通过。如果通过太快，气容易上冲而至偏差。从尾闾到头顶泥丸宫，再到上嘴唇处，称逆运督脉。由泥丸宫往下，经过印堂鼻窍即鹊桥，再经十二重楼，即喉管进入绛宫，即中丹田，下行至下丹田即通任脉。任督二脉通，这时运气不运药，故只能称通脉或称转轱辘，如果运转中有了药，那就得称小周天了。通与不通，全在于意念的运用，凭意念去体察。如果有气感、有热的感觉，则说明任督已通。任督二脉是八脉的枢纽，任督二脉通了，其他六脉也随之而通，全身也就通畅无阻。筑基的过程是有为的，运的都是后天之气。筑基目的是补人体亏损，活络经脉，通气血，客观上也有利于身体健康。古人认为精满表现在牙齿健全，气足表现在声音响亮，神旺表现在眼睛明亮，这就意味着筑基的完成。

筑基的关键是要处理好气息。人生全靠一口气，日常呼吸，呼出时，小腹内缩；吸进时，气下沉，小腹微有上升与突起，做到细长无声，这称调息。通任督时要学会呼出时连同小腹突起，吸气时小腹内缩，即靠意念持内气沿着督任二脉循环呼吸，这叫调真息，也称橐籥功夫。开始阶段可以用调息方法，使自己入静，但要真正通任督二脉，必须学会逆呼吸，即当外气入腹时，真息从腹底沿督脉上升头部百会穴；外气从鼻子呼出时真息从百会穴沿着任脉下降到腹底。没有这套运气技巧，就无法逆转周天。筑基要花多少时间是因人而异的。

2. 炼精化气。炼精化气阶段，内丹功法称初关。运行的线路和筑基时一模一样。这个阶段的主要任务是在筑基的基础上进一步锻炼精气神，达到元精元气与神合凝生成药，也称“炁”。如果说，筑基阶段以炼气为主，气在任督二脉循环运行，那么炼精化炁是指药沿着任督二脉循环运行，称运河车，运行中使药不断纯化。过尾闾关时需要细步慢行，如羊驾车；经过夹脊关时像鹿驾车，可以大步急奔；过玉枕关时，通道较小，要像牛驾车一样用力猛冲。从泥丸宫下行要结合沐浴和退符，使得到初步凝练的药归于丹田。

上药三品，神与气精。其实，精气神三者是并立的，根据内炼的不同层次和位置分别冠以元气、元精、元神。筑基使人增加元气。炼精化炁就是让精气神进一步合炼。起始阶段合炼出来的称外药，外药是生而采的，即筑基阶段在气海里贮满了元气，在静极一动的时候就表明活子时到来，意味着外药生成，这时就要开始采药。药生成于西南即腹部。采取以后就要封固在丹田。封固的目的在于继续炼药，使它越来越纯。元神运行到一定程度就会与已经积蓄的元炁在下丹田交会，产生一种比外药更纯的真种子，不采它，它永远是气的一种，只有采了它，它就能迎合外药成为

“炁”，结成丹母。有了丹母，才能归根复命。所以，炼精化气阶段实际上就是“三归二”的过程。

要做到“三归二”就要运河车。这是一个比喻。在通关的基础上将运气改为运药，就是运河车。羊车细步慢行，鹿车大步急奔，牛车用力猛冲，过了三关可以直上泥丸宫，由泥丸宫沿任脉而下丹田，这就是采取药物行周天之法，称之为小周天。

运周天的目的在于将元精、元神凝合，在运转中去粗取精，去伪存真，去矿留金。内丹家认为，肾为先天之本，肾精属阴，易于下滑；心为神之舍，它主宰万物，性在此，命在此，因为属阳的元神居此。元神易上飞，阴走阳失，影响寿命。因此，内丹家想方设法要使元精上行，元神下行，要使两者相遇结伴而行，在运行的过程中成为真种子，再凝炼成丹母。

凝炼要靠火候。古人认为，火是火，候是候。《养真秘录》：“火者，太阳真气，乃坎中一阳。”《天仙正理·先天后天二气指论》：“有言药即是火，火即是药。”有的内丹家干脆把元神看作是火，将元神与精气在任督二脉运转烹炼的顺序称为候。火候有文武之分。武火就是用呼吸吹动元神之火，较为紧重。为促使生药，用武火；采药用武火；进火则用武火；运河车过三关用武火。文火就是神不主宰于此的温柔之火。退符用文火；子午卯酉沐浴温养用文火。“用将须分左右军”，这个“将”就是火候。古圣人缩一年火候于一月之内，缩一月火候于一日之中。子丑寅卯辰巳，六辰属阳，是为六阳进火；午未申酉戌亥，六辰属阴，是为六阴退符。绝句二十七，“纵识朱砂于黑铅，不知火候也如闲。大都全借修持力，毫发差殊不结丹”。可见，金丹全靠火候修持而成。可惜圣人传药不传火，从来火候少人知，所以不是不愿意传，实在是难于传火，关键在于自己求师，在实践中灵活掌握。《天仙金丹心法》认为，炼精化炁皆用武火，炼炁化神宜行文火，这是因为，文火是无候之火，它非呼非吸，生于定中，属于无为之举。武火是有候之火，属于有为之举，而炼精化炁阶段还是有为胜于无为。

炼精化炁阶段，鼎炉的作用不可忽视。《悟真篇》绝句第一首：“先把乾坤为鼎器，次将乌兔药来烹”。开宗明义，点明鼎器的位置。鼎在乾，即在头顶泥丸宫，为阳，也称阳鼎。器在坤，即在下丹田，为阴，也称阴炉。鼎器的作用就是为药物锻炼提供场所。炼精化炁以上丹田为鼎，以下丹田为炉，这叫大鼎炉。乌为元神，兔为元精。脐下起火，将采到的外药沿着任督升降即上面说的运河车，也称烹炼。药运至炉称归炉，也就是元精元神和土三家相见，生成丹母，即大药，至此完成“三归二”的修炼。

3. 炼气化神。炼炁化神是神与炁（丹母）合炼，诞生圣胎，也就是婴儿，完成“二归一”的修炼，一般称之为中关。步骤为凝神炁穴采大药（丹母），炼服大药、养药、结丹。神与气交产生外药，内药采而生，然后与外药凝为大药。大药也是采而生，再经过一段时间，一般说七日，可以成胎。修炼方法强调呼吸自然，不必靠意念，只要凝神入定，目光内视观照中丹田。

通奇经八脉的功夫属于大周天功夫。这一理论首先由张伯端提出，约成书于明代，作者不详的《性命圭旨》发挥了这一理论。《性命法诀明指》完善了奇经八脉的

理论和修炼方法。其法是由尾闾到头顶中通督脉；由头顶从前面降至生死窍通任脉；由生死窍到气穴，分二路至后腰眼，通带脉，再到两腋窝定位，然后到两肘外，为通阳腧脉；由手心走至阴腧脉，双双回到胸前，再由胸前降至带脉，合归一处，共同回到生死窍，然后上升至心下绛宫定位，这就是通冲脉，注意不能超过心的高度；下降至生死窍分开，双走两腿外，为通阳跷脉；然后直至脚底涌泉穴，回升到两腿内侧，是为通阴跷脉；过生死窍，上升气穴定位，由气穴降至生死窍定位。

4. 炼神还虚。炼神还虚阶段是内炼的最高阶段，称上关或九年关。这个“九”，是中国古代汉语中最高的阳数，在这里表示要花很多的时间才能炼成由一归无的性功。归无，又称归道、归根、明心见性。《悟真篇》绝句五十一首：“万物芸芸各归根，返根复命即常存”。群阴剥尽才能归根，跳出樊笼才能常存。要做到这一点，必须将阳神搬移到上丹田。一般说来，上丹田是炼阳神和阳神所居的地方，中丹田是元炁所居地方，下丹田是元精所居的地方。阳神上移就是要将在前面三个阶段的基础上炼就的圣胎送至上丹田。真正的功夫不在通关、运河车，而全在于处虚无之境，以虚无之心炼虚无之性情，达到常定常寂，感而遂通，出生入死，圆通无碍，彻底解脱，似与天地永存。这个时候万法皆空，万宗皆同，真如诗中所说，“如来妙体遍河沙，万象森罗无碍遮。会得圆通真法眼，始知三界是吾家”。张伯端三教兼通，思路旷达，但最后，还是落实在形神一致、形神相依、留形驻世而求长生的道家生命观上。

## 第四节 丹鼎的修证

道教内丹学的功夫修炼，须要明确以下几点：

一是见地。即内丹学的理论要明白。我以前连续讲的有关内丹学的基本原理，皆从提高见地上着眼。然而凭那些理论，仅能可以读懂丹经，进入参悟内丹学之门，尚不到究竟的境界，因之以后随着内丹学功夫修炼的讲解，还会随时从见地上向道的境界逼进。

二是修证。即具体的功法修炼步骤。法、财、侣、地等皆是修炼的准备步骤。有志于此道者必须有缘、有学、有钱、有闲，才能有条件步入修证阶段。实际上，无论清静丹法或阴阳丹法，皆从修证上分四个大的步骤，即筑基功阶段、炼精化阶段（小周天功）、炼化神阶段（大周天功）、炼神还虚阶段（体道合真功）。按一般丹经的说法，第一阶段筑基入手功夫，称作道术。后三个阶段称作仙术，分为初、中、上三关。初关仙术约须百日，称百日关；中关仙术约须十月，号为十月关；上关仙术须入定九年，称九年关。所谓百日、十月、九年的数字因人、因法而异，皆不可拘泥。

三是行愿。立志修仙的人，必先发大誓愿，树立对历代祖师所传金丹大道的决心和坚持修证、不达目标永不休止的恒心，才能证道得丹。见地、修证、行愿三者，行愿最重要。这是因为内丹学是一项人体生命科学的系统工程，是开发心灵潜能的科学实验，要完成人类自我改造的旷古大业，没有献身科学、求证大道的真诚信念是不行的。内丹修证要以意念上用功夫，如果听到某些打着科学院士、马列权威旗号的伪科

学家给内丹学扣一顶“伪科学”的帽子就生怀疑心，遇到某些压力、困难就生退缩心，见到名、利、色、权的诱惑就生贪恋心，是无法进入仙道之门的，这类人缺乏正念正觉皆与内丹学无缘。

四是人道。《素问·上古天真论》中汇集了道家摄生的精准髓，其中包括法于阴阳，合于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作，持满葆真，谨避风邪，精神内守，恬淡虚无，志闲少欲，乐天从俗，形劳不倦，心安不惧，生道合一等原则。人不知摄生，必然疾病缠身，命且不保，何能炼性成仙？故欲修仙道，先从人道的衣食起居等具体事项修起。

五是疗病。内丹学修道前先疗病去疾，能服药却疾，自知医术。《饮膳正要》云：“故善服药者，不若善保养；不善保养，不若善服药。”

六是安乐。丹家阴善保养、善服药外，还有一着为陶怡情性的精神疗法，丹家称之为安乐法门。食取称意，衣取适体，其他如远足、游山、题诗、作画、书法、种花木、养鱼鸟，皆为赏心乐事。《东坡志林》载安乐四药有“无事以当贵，早寝以当富，安步以当车，晚食以当肉”；石天基《却病歌》亦云：“人或生长气血弱，不会快乐疾病作。病一作，心要乐。心一乐，病都却。心病还须心药医，便是长生不老药。”学者如能遵行以上摄生之道，既使丹功不成，亦可寿至百龄，这是最切实际的丹家筑基功。

七是清静。丹法之饮食规定，当以素食为主，不吃生葱、辣蒜、韭菜、芫荽等异味刺激性调味品。然而要注意营养，牛奶、禽蛋类制品不在限制之列，同时宜多食豆类制品、芝麻油、青菜等，以增加体内蛋白质、脂肪、维生素的供给。其他水果、干果如苹果、鲜桃、红枣、核桃、荔枝、干桂圆、葡萄干、花生、板栗等，皆可多吃。鸡蛋形如混沌初生之丹，豆芽菜充满生机，核桃仁形如人脑，龙眼肉益阴生阳，红枣补中益气，皆为丹家喜欢的食品。但对蘑菇等菌类、竹笋、腐乳、糟鱼、酱肉之类，则应少食为佳。饮食调配分三类，一为正餐之饭菜；二是根据本身虚实寒热而特设的营养补品，包括加入参、茸等大补之物的药膳；三是干鲜果品。丹家饮食要根据功夫进程而加减，初入门修炼，筑基入手后食量大增，可一日七餐，即每日除三餐饭菜外，再加补品两餐，果品两餐。筑基至任督脉通，渐入丹功正途，可减至每日五餐，即正餐二，补品二，果品一。一年后又变为四餐，即正餐一，补品二，果品一。而后随着内丹功夫大进，饮食减至每日三餐，继之为二餐，直到功夫炼到每日一餐，再由饭菜、补品而变为仅食果品，断绝人间烟火，乃至数日不食，渐至仙家境界。

八是断欲。男女房事性交泄精，为清静丹法之大忌。修道者，既选作清静功夫，则应随着饮食之减少由减少房事到交而不泄直至绝对禁断。至于梦遗等泄精之病和性欲旺盛失控等病，皆须根治，否则决难变化成仙人的体质，这也是不容含糊的事。内丹学筑基功夫，目的在于培补修道者的生理亏损，并初步打通任督二脉和前后三关的路径，使之气通、热通、全身脉络通，为丹功仙术三东运药作准备。内丹学以为精、气、神是人体的三宝，筑基功夫首先任务就是补足三宝，使人精满、气足、神旺，达到精、气、神三全的要求。精满见于牙齿，气是闻于声音，神旺现于双眼，筑基完成后，牙齿健全，声音洪亮，二目有光，说明人的生命力旺盛，便可转入丹功仙术。实

际上内丹学的筑基阶段，其道术大致和当今社会上流行的气功师们教授的功法尚属于同一个层次，不过丹家道术目标大、路子正，且有些特殊的要求。气功师们祖传或自创的功法大致脱不出古代丹经中列举的三千六百旁门的范围，他们宣称的“小周天气功”、“大周天气功”，和丹家“小周天”、“大周天”的仙术有本质区别。因为气功师所谓“通任督”、“过三关”，是用意念引导后天气和热感循环，地时玄关未开，尚无药物、火候、鼎炉可言。

## 第五节 丹鼎与科学

内丹学被陈撄宁称之为仙学，然而仙学实指先秦神仙家之学，严格说来并非以内丹学为主，因之仙学之称并不确切。内丹学在道书中简称为丹道，是人体性命双修的学问，因之应称为丹道性命学。丹道之修炼方法在中国已流行数千年，特别是唐末五代以后逐渐达到炉火纯青的水平，丹经中记载了历代内丹家对人体精气神运行规律的真知灼见，因之揭示内丹之秘，是打开人体生命科学之门的钥匙。

在丹道性命学里，道学主张人通过修道而达到真人的境界，而真人为纯真无假的人，也即道教里的仙人。道学将修道看作是技术问题，认为只要通过丹道学的人体修炼系统工程，按法诀完成内丹筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚四个修炼程序，最大限度地开发个体生命和心灵的潜能，使自身的精气神与道一体化，与大自然的本性契合，便是体道合真的仙人。这样，仙人境界就成了人生的最高艺术境界，是一种至真、至善、至美的最能体现人类生命价值的真人境界。

丹道学是中国学者数千年来苦苦探究宇宙自然法则和人体生命科学的智慧结晶，是一种综合道、释、儒三教文化的宇宙论、人生哲学、人体观、修持经验为一体的理论体系和行为模式，又是一项为探索生命奥秘，开发精神潜能而修炼的人体系统工程。丹道学是寓道于术的文化体系，道教经书中有上千卷丹经，都是古代丹家为了同死亡作斗争，以人体为实验室，以精、气、神为药物，为揭开生命现象的本质和人类心灵奥秘而终生修炼的实验记录。历史上内丹家在异族进犯中原之际，为了延续中华民族传统文化的圣脉，将儒、释、道三教精华融为一炉，当作道教的修持程序以口诀秘传的方式保存下来，因之丹道学象集舞蹈、音乐、武术等为一体的传统京剧艺术一样，是一种特殊的文化现象。

丹道学的理论基础是试图将老子的道家学说变为丹家的切身体验，在人体中将道家的宇宙论作时间反演的实验，使自身的精气神向道复归，并以招摄宇宙中的先天一气为要诀。这些丹家把人的意识划分为三个层次，即表层的常意识（日常的认知、推理、思维等理性心理活动，丹家称为“识神”）；深层的潜意识（非理性的欲望、梦、幻觉等，大致相当弗洛伊德心理学的范畴，丹功中的“魔”和“真意”属这一层次）；最底层的元意识（遗传的本能意识，即人的“真性”，丹家称为元神，佛教称“阿赖耶识”）。这样，丹道学就成了一套凝炼常意识（识神可凝炼为“意念力”）；净化潜意识（“真意”即净化了的潜意识）；开发元意识（识神退位则元神呈



道

医

讲

义

现)的心理实验程序。丹家把元神称作“主人公”，是真正的“自我”，当排除常意识（识神退位）进入无思维的虚灵状态时，称为真空妙有的境界，元神便呈现，从而找到了真正的自我，因之丹道学又是一项开发自我、认识自我的生命科学。内丹家通过丹功修炼使自己的身心节律与初始的宇宙根本节律相调谐，将先天一气招摄到体内，在恍惚杳冥的混沌状态中与宇宙的自然本性契合，达到后天返先天的天人合一境界，称之为体道合真。现代科学对于宏观的宇宙和微观的基本粒子都有了较明确的认识，而对于人本身，人的大脑及其精神活动，对于生命和心灵的本质却知之甚少。许多生命现象和心灵活动的效应本世纪在科学界引起一次次争议，当代科学在这个同宗教交叉的领域还被一片“乌云”笼罩着。丹道学的研究是打开人体生命和心灵之秘的钥匙，内丹之谜的揭开必将给现代生理心理学、心身医学、脑科学特别是认知科学带来突破性的进展。我们相信，丹道学的西传必将引起一些医学家、心理学家、脑科学家的注意，从而调动东西方学者的智慧共同攻开人体生命科学的堡垒，为全人类造福。

## 参考文献

- 《道德经》，马王堆汉墓帛书本及江南文化书院黄山分院，1990年版。
- 《南华真经》（《庄子》）。
- 《道教三元总论》。
- 《玉皇经》。
- 《滴天髓》。
- 《红楼梦》。
- 《太平经》，1987年版《道藏》影印本，文物出版社。
- 王明《太平经合校》，1960年，中华书局。
- 王明《抱朴子内篇校释》1985年，中华书局。
- 《黄帝内经》，2003年1月，宗教文化出版社。
- 唐·孙思邈《备急千金要方》。
- 《马克思恩格斯全集》，1974年，中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局。
- 张作记等辑注《药王全书》，1999年，华夏出版社。
- 宋·张君房《云笈七签》，1996年，华夏出版社。
- [英]李约瑟《中国科学技术史》，1990年，科学出版社。
- 席泽宗名誉主编《中国道教科学技术史》，2002年，科学出版社。
- 祝守明《中医药治疗抑郁症的研究进展》，载《长春中医药大学学报》2008年第4期。
- 祝守明《简述道医的“精、气、神”》，载《中国社区医师》2008年第13期。
- 王彦恒主编《中西医结合论治抑郁障碍》，2006年9月，人民卫生出版社。
- 《中国大百科全书》，1988年，中国大百科全书出版社。
- 《国际道德经论坛》（24-4-2007）大会论文集。
- 李零主编《中国方术概观》，1993年，人民中国出版社。
- 李不言、里一主编《中国古代预测学大成》，1993年，延边大学出版社。
- 卿希泰主编《中国道教》，1994年，知识出版社。
- 李养正《道教概说》，1989年，中华书局。
- 叶至明主编《道教与人生》，2006年，宗教文化出版社。
- 王明《道家与传统文化研究》，1995年，中国社会科学出版社。
- 葛荣晋主编《道家文化与现代文明》，1991年，中国人民大学出版社。
- 詹石窗主编《道教与中国养生智慧》，2007年，东方出版社。
- 詹石窗主编《道教文化十五讲》，2003年1月，北京大学出版社。
- 谢清果《先秦两汉道家科技思想研究道教》，2007年，东方出版社。
- 李申著《道教本论》，2001年，上海文化出版社。

- 盖建民著《道教医学》，2001年4月，宗教文化出版社。
- 胡孚琛《中华道教大辞典》，1996年5月，中国社会科学出版社。
- 胡孚琛《道学通论》，2004年6月，社会科学文献出版社。
- 阎兆君《精神行为病中医论治》，2008年，人民军医出版社。
- 林政宏博士《濒湖脉学》，2007年5月，广东科技出版社。
- 王宗昱《道教义枢研究》，2001年，上海文化出版社。
- 刘固盛《宋元老学研究》，2001年，巴蜀书社。
- 孙以楷主编《道家与中国哲学》，2004年6月，人民出版社。
- 李大华《生命存在与境界超越》，2001年1月，上海文化出版社。
- 《陈国符道藏研究论文集》，2004年4月，上海古籍出版社。
- 张运华《先秦两汉道家思想研究》，1998年2月，吉林教育出版社。
- 崔大华《道家与中国文化精神》，2003年12月，河南人民出版社。
- 蒲亨强《神圣礼乐》，2000年8月，巴蜀书社。
- 张志哲《道教文化辞典》，1994年6月，江苏古籍出版社。
- 卢国龙《道教哲学》，1997年10月，华夏出版社。
- 陈樱宁《道教与养生》，2000年3月，华文出版社。
- 薛公忱《儒道佛与中医学》，2002年3月，中国书店。
- 李显光《混元仙派研究》，2007年10月，中国社会科学出版社。
- 萧天石《道家养生学概要》，2007年4月，华夏出版社。
- 徐仪明《易学心理学》，2007年6月，中国书店。
- 孟竞璧、孟子敬《砭石学》，2007年1月，中医古籍出版社。
- [日]蜂屋邦夫《金代道教研究》，2007年6月，中国社会科学出版社。
- [美]卡伦·荷妮《神经病与人的成长》，2000年，国际文化出版社。
- 吴亚魁《“全真教与近代中国社会文化国际学术研讨会”综述》，载香港道教学院：《弘道》2007年第4期。
- 张广德编著《导引养生功》1984年5月，中国展望出版社。
- 朱鹤亭《中国道家养生秘法》，2006年，中医古籍出版社。
- 廖育群《医者易也——认识中医》，2006年，广西师范大学出版社。
- 南京中医学院编著《中医学概论》，1958年，人民卫生出版社。