

本文引用:范奇鑫,臧守虎.道家尚阴思想对《黄帝内经》的影响[J].湖南中医药大学学报,2018,38(6):657-660.

## 道家尚阴思想对《黄帝内经》的影响

范奇鑫,臧守虎\*

(山东中医药大学中医文献与文化研究院,山东 济南 250355)

**[摘要]** 中医学理论奠基之作《黄帝内经》(下文简称《内经》)的成书,深受道家思想的影响,在对人体生命医学理论的阐发上有着明显的尚阴倾向:道家以阴性的“道”为宇宙本原,《内经》以阴精为生命的本体;道家强调“涤除玄览”的认知之道,《内经》崇尚虚静的医学思维方式;道家以寡欲清心为养生之道,《内经》主张“志闲少欲”“积精全神”的养生方法。

**[关键词]** 道家;尚阴思想;黄帝内经;本体论;认识论;养生论

**[中图分类号]**R2-0 **[文献标志码]**A **[文章编号]**doi:10.3969/j.issn.1674-070X.2018.06.011

### Influence of the Taoist Yin-upholding Thought on *Huangdi Neijing*

FAN Qixin, ZANG Shouhu\*

(Institute of literature of Shandong University of Chinese Medicine, Jinan, Shandong 250355, China)

**[Abstract]** *Huangdi Neijing* (hereinafter referred to as *Neijing*) is the basal theory of Traditional Chinese Medicine, influenced deeply by the view of Taoist and evidently having the Yin-upholding thought on discussion of the medical theory. The Taoist hold the yin-taoist as the origin of the universe, while *Neijing* regarded the yin-essence as the source of the human body. The Taoist emphasized the "no idea" thinking way, while the *Neijing* advocated the "emptiness" medical thinking way. Furthermore, the Taoist hold the "less appetite" as the way of health preserving, while the *Neijing* suggested the way of health preserving on "relax and unselfishness", and "keep essence to save spirit".

**[Keywords]** Taoist; Yin-upholding thought; *Huangdi Neijing*; ontology; epistemology; cultivation

众所周知,中医学典籍《黄帝内经》(下文简称《内经》)的成书非一人一时,是一部博杂之书,其理论构建深受传统文化思想,特别是道家思想的影响,在本质上是一部黄老道家著作。道家哲学是崇阴的,因此,《内经》在对人体生命结构及疾病原理的认识上亦有着明显的尚阴倾向。本文通过比较道家与《内经》尚阴哲学思想的关联之处,以阐明《内经》生命哲学尚阴的本源、认知方式及养生之道。

### 1 尚阴本体论

所谓本体论,在西方哲学中,一般是指存在及

其本质和规律的学说。最早使用本体论一词的是德国经院学者郭克兰纽(1547年-1628年),他将本体解释为形而上学的同义语,即形而上的东西,存在的存在。按此意义,本体论所研究,就是具体存在后面的存在,是万物本原意义上的存在<sup>[1]</sup>。道家哲学与《内经》分别探讨了宇宙万物与人体生命的本源及其特征。

#### 1.1 道家的尚阴本体论思想

“道”是宇宙万物的最高主宰又是化生万物的本源,然而,如此无为而又无不为的“道”却是如水一般柔弱处卑,与世无争。《老子·第八章》曰:“上善

**[收稿日期]**2018-03-27

**[基金项目]**山东省高等学校人文社会科学研究项目资助(J16YD10)。

**[作者简介]**范奇鑫,男,在读硕士研究生,研究方向:中医文化研究。

**[通讯作者]**\* 臧守虎,男,教授,硕士研究生导师,E-mail:shouhuzang@126.com。

若水。水善利万物而不争,居众人之所恶,故几于道矣。居善地,心善渊,予善仁,言善信,政善治,事善能,动善时。夫唯不争,故无尤。”<sup>[24]</sup>在《老子》的思想中水就是“道”的化身,水的阴柔特性也代表了“道”的最高品性。此外,《老子》还以婴儿喻“道”,如《老子·第十章》:“专气致柔,能婴儿乎!”<sup>[24]</sup>然而,老子对“道”的本体性更为高明、形象的比喻还要见于“玄牝”。如《老子·第六章》曰:“谷神不死,是谓玄牝。玄牝之门,是谓天地之根。绵绵若存,用之不勤。”<sup>[24]</sup>

“玄牝”是“道”的象征,比喻宇宙的本源,可从两个方面来认识。一是比喻化生宇宙万物的本源。就这一点而言,《老子》中的“牝”与“谷”是互喻的。“谷”可分为有水的和无水的,二者又分别表示宇宙本体的“有”和“无”。“牝”亦有有水与无水之分,这里的“水”理解为生殖之水,即女子的月水。无月水的女子是少女,尚不具有生育的能力,有月水的是成年女子,已能生育为人母。正如《老子·第一章》所说:“无名,天地之始;有名,万物之母。”<sup>[23]</sup>二是比喻宇宙万物阴静、柔弱的本源状态。“牝”虽守雌处弱,但“牝恒以静胜牡”<sup>[216]</sup>,以其具有水的柔弱特性,故“攻坚强者莫之能胜也”。<sup>[220]</sup>

由上可知,道家是尚阴的,主张人应当回归空无虚静的生命本源。《老子·第二十八章》说:“知其雄,守其雌……知其荣,守其辱,为天下谷……知其白,守其黑,为天下式”<sup>[29]</sup>以及《老子·第五十二章》:“既得其子,复守其母”<sup>[214]</sup>,这其中的四个“知”字都有“转化”的意思,即从阳转化为阴,回归阴性的生命本源。

## 1.2 道家的尚阴本体论思想对《内经》本体论的影响

《内经》的医学理论融合了道家的本体观,形成了尚阴生命本体论思想,以“阴精、阴气”为人体生命赖以化生和存在的本源物质。

精气一元论是中国古代重要的哲学思想之一。其认为人与天地万物同源同道都是由至精至微的精气所化生,故万物同宗同源,有着千丝万缕的普遍联系<sup>[3]</sup>。中医学认为生命的本源是精气,如《灵枢·经脉》说:“人始生,先成精”<sup>[4129]</sup>,《灵枢·本神》说:“生之来谓之精”<sup>[4123]</sup>,《灵枢·决气》:“两神相搏,合而成形,常先身生,是谓精。”<sup>[4167]</sup>人体的精气是由先天之精和后天之精组成,先天之精来源于父母的生殖之精,后天之精则由饮食水谷化生的精微物质形成,二者共同贮藏于肾脏之中。其余四脏也藏有相应的心精、肺精、肝精、脾精,但五脏之精的根本在肾。“肾者受五脏六腑之精而藏之,故五脏盛乃能泄,是精藏于肾而非生于肾也。五脏六腑之精,肾实藏而司其输泄,输泄以时,则五脏六腑之精相续不绝,所以成其坎而位乎北,上交于心,满而后溢,生生之道也。”<sup>[5]</sup>

肾中所藏之精气,在《内经》中又称为“天癸”,《素问·上古天真论》说:“女子……二七而天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,故有子……七七,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也……丈夫……二八,肾气盛,天癸至,精气溢泻,阴阳和,故能有子……七八,肝气衰,筋不能动,天癸竭,精少,肾藏衰,形体皆极。”<sup>[613-4]</sup>据此,可知“天癸”就是指肾之精,即人体生命的本源物质。

“天癸”这一生命本源物质,有着水的特性,也可称为生殖之水。森立之《素问考注》曰:“天癸者,至二七、二八之期,而男女构精之机自发动于内,是应天数而肾水充满,故曰天癸也。”<sup>[7]</sup>王冰、张介宾等人也认为“天癸”与水有关,强调水为生命之源。同时,水在道家思想中是比喻“道”本体的,属于阴性的物质,因此《内经》中的“天癸”之水也具有“道”的特性,主人体生命化育,如同“玄牝”一般“绵绵若存,用之不勤”<sup>[234]</sup>。

综上所述,《内经》的生命本体论受道家尚阴思想的影响,以贮藏在肾中的阴精作为人体的生命本源。肾为阴中之阴,又是五脏之本,五脏亦属阴脏,是人体的主要内脏系统,生命活动的根本所在。如此,精气—天癸—肾—五脏,皆属阴性,这说明人的生命是以阴为本。“阴在内,阳之守也;阳在外,阴之使也”<sup>[6129]</sup>的观点充分体现了《内经》崇阴的本体论思想。

## 2 尚阴认识论

所谓认识论就是指关于人类认识的对象和来源、认识的形式、认识的规律等的哲学学说,说到底就是对人的思维方式和认知规律的探讨。道家思想与《内经》都是植根于中国传统文化土壤的经典哲学,其思维方式亦体现着鲜明的传统文化特色。

### 2.1 道家的尚阴认识论思想

虚静思维是道家认识论思想的核心。道家在对宇宙本体、万物生化、运行主宰等天道规律的认识方面,主张虚静守神的思维方式,反对运用感官和逻辑分析的认知方式。由感官获得的感性认识仅仅是对事物表象孤立、片面、静止的粗浅了解,难以认清宇宙本体“道”的全貌及其运动规律。在道家认识论中,“道”是玄妙而又恍惚的,只有使内心虚静,使精神凝聚,达到与道合一的境界,才能在思维认知上进入圆觉的超悟灵感境界,从而深刻感知“道”的本源状态及运动规律。

接下来,更需探讨如何认识和培养虚静思维的问题。《老子·十六章》曰:“致虚极,守静笃,万物并作,吾以观其复。”<sup>[236]</sup>要让精神处于至为虚空安静的状态,如此才能平心静气地内观宇宙万物生长衰亡的变化规律。“虚极”、“静笃”是一种至阴的思维状

态,而“万物并作”是一种阳性的生成过程,以阴性的思维来认知阳性的宇宙万物生成现象,是由静察变、寓静于动的内观认知之道,也是以不变应万变的一种思维方式。接着,《老子·第十章》又说到:“涤除玄览,能无疵乎?”<sup>[2]4</sup>此处的“玄览”是对心的比喻,“疵”即是瑕疵、弊病的意思。“疵”又源于人的欲望和无明,只有清除了心灵的瑕疵,才不会使人在认识上出现狭隘、弊端,亦可令心神得以虚静。

然而,“涤除玄览”又与虚静思维有着怎样的关联?上文已述,只有消除欲望、妄念才可使心如明镜而映照万物。可知,欲望才是“涤除玄览”的题中要义所在。《老子·十二章》曰:“五色使人目盲,驰骋田猎使人心发狂,难得之货使人行妨,五味使人口爽,五音使人耳聋。”<sup>[2]5</sup>过多的欲望既会损害人的感官功能,又给人造成神明闭塞,悟性降低。因此,《老子·四十六章》说:“罪莫大于可欲,祸莫大于不知足,咎莫大于欲得。”<sup>[2]13</sup>只有降低欲望,甚至消除非必要的欲望,才是合乎道家思想的正确价值目标,也是培养虚静思维的不二法门。正如《老子·十六章》曰:“致虚极,守静笃……静是谓复命。复命常也。知常明也。”<sup>[2]6</sup>因而,“涤除玄览”才是达到虚静思维的修养之道。

最后,道家常常以镜喻心,如《庄子·应帝王》说:“至人之用心若镜,不将不迎,应而不藏,故能胜物而不伤。”<sup>[8]107</sup>《庄子·天道》又说:“水静犹明,而况精神!圣人之心静乎,天地之鉴也,万物之镜也。”<sup>[8]171</sup>镜乃阴物,虚静的心就如明镜般清亮空灵,可以映照事物真实面目。如此,虚静思维便是道家尚阴认识论的核心思想所在。

## 2.2 道家的尚阴认识论思想对《内经》认识论的影响

受道家虚静思维的影响,《内经》在对人体生命运行规律、疾病诊疗手段的认识上,也强调要虚静和守神。

在《内经》中,心是思维的主宰器官,是神明的留居之所。《素问·灵兰秘典论》曰:“心者,君主之官也,神明出焉。……故主明则下安……主不明则十二官危,使道闭塞而不通,形乃大伤。”<sup>[5]40-41</sup>所谓“主明”,就是除去思虑杂念、淡泊无欲、心灵清静。如此,五脏六腑功能才会保持协调一致,生命活动能够正常运行;反之,私欲塞心、烦躁不宁就是“主不明”,这会使脏腑的功能活动紊乱,威胁生命的健康运行。其实,“主明”的“明”本身就蕴含着虚静的思想,是受道家影响而来的,这可从文献训诂的角度说明。

从甲骨文到现代文,“明”字在写法构造上,基本都是由“日”和“月”合在一起构成,只是二者或左或右的位置会有区别。这样的构字法本身就已表明,“明”

含有日之明和月之明的意思,正如《周易·乾·文言》所说:“夫大人者,与天地合其德,与日月合其明”<sup>[9]</sup>,以日月相合称为“明”。

从阴、阳的角度来说明日、月,即是月为黑、为暗、为阴,日为白、为明、为阳。阴、阳又同涵于“一”,而“一”便是“道”,是宇宙本源“有物”,如《老子·四十二章》曰:“道生一”<sup>[2]12</sup>,《老子·二十五章》曰:“有物混成,先天地生……吾不知其名,字之曰道。”<sup>[2]8</sup>

然而,在阳性的日明、阴性的月明之间,道家更倾向于以月明表达“明”的意思,崇尚阴柔温和的月亮之光明。因而,《老子》要求“和其光”,认为“不自见故明”“明道如昧”“见小曰明”,《庄子》强调“葆其光”,都表明道家更钟情于月亮之“明”,阴柔安静的“明”。

如此,《内经》中“主明则下安”的“明”即是指心灵充满阴柔虚静之明。在这样的阴明状态下,作为君主之官的心才是清静无为的,君主无为,十二官自安。所以,人若能除情去欲,就可使心灵虚静,可使神明自然地调控五脏六腑、气血津液正常运行,维持阴阳平衡的生命状态。

在疾病诊断治疗上,《内经》也强调“治神”的重要作用,即医生临病要保持心神虚静专一。《灵枢·九针十二原》云:“小针之要,易陈而难入,粗守形,上守神……持针之道,坚者为宝,正指直刺,无针左右,神在秋毫”<sup>[4]1</sup>,又《灵枢·本神》云:“凡刺之法,必先本于神”<sup>[4]22</sup>都阐述了针刺要重视治神,医者须内心虚静,聚精会神地入针、行针,才能够使针下得气,达到治疗效果。

此外,对于医生而言,虚心静神,一心专注于医道医术是达到大医境界的必然要求。正如唐代医家孙思邈在《大医精诚》中所说:“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……如此可为苍生大医,反此则是含灵巨贼。”<sup>[10]</sup>的确,医生惟有常能无欲无求,使内心虚空,神思清静,方能潜心研究医学著作,博极医源,顿悟医理,提高应疾的灵感。在临床上,医者在心灵虚静的状态下给患者诊病,会更容易认清疾病的本质,使辨证无误,以采取有效的治疗手段为患者解除病痛。可见,虚静思维也是成为一名合格医生所需的重要素质。

## 3 尚阴养生论

中国传统文化中有着丰富而深刻的养生理论,尤其是道家在养生之道方面亦颇为重视养阴的意义。《内经》吸收了道家的养生思想,在人体生命养护的理论认识上有着显著的尚阴特点。

### 3.1 道家的尚阴养生论思想

道家崇尚无为的人生观,在为人处世上主张守

柔不争,在生命的养护上也倡导清静寡欲、顺应自然,固护人体中的阴气,以作为长生久视的根本。如《老子·第三章》说:“虚其心,实其腹;弱其志,强其骨。”<sup>[2]3</sup>《老子·二十五章》说:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”<sup>[2]8</sup> 阐明重生、养生须清静无为、养护阴气。

保养阴气关键在于减少不合理的欲望,使内心虚静无妄。道家认为欲望是耗损人体阴精的主要因素,也是造成人身一切疾病灾厄的根本原因。如《老子·四十六章》所说:“罪莫大于可欲,祸莫大于不知足,咎莫大于欲得。”<sup>[2]13</sup> 又如《老子·十二章》说:“五色使人目盲,驰骋田猎使人心发狂,难得之货使人行妨,五味使人口爽,五音使人耳聋。”<sup>[2]5</sup> 于是,做到减少欲望,甚至没有欲望(非基本的生存需求之欲),正是《老子》所提倡应该达到的正确价值目标。如《老子·三十七章》说:“不欲以静,天下将自正。”<sup>[2]11</sup>

“见素抱朴,少私寡欲”能使人心神清静,精神内藏,固守住体内阴气。阴气具有抑制、沉降、收敛的作用,可使人之元精藏于内,不轻易流失,从而疾病不生。如《庄子·刻意》指出:“夫恬淡寂寞,虚无无为……平易恬淡,则忧患不能入,邪气不能袭,故其德全而神不亏。”<sup>[8]204</sup> 又如《老子·八十章》曰:“甘其食,美其服,安其居,乐其俗。”<sup>[2]20</sup> 如此,人身中正气方能充足且存于体内,使邪气不得干犯,从而疾病不生。

“道”是“寂兮寥兮”、“窈兮冥兮”、阴暗寂静的,“道”又是万物之母,化生天地大宇宙,也包括人身小宇宙,使得天人同构、天人一体。因此,人只须顺应天道来养生,自然会痾疾不生,达到长生久视的养生境界。

### 3.2 道家的尚阴养生论思想对《内经》养生论的影响

道家的养生观深刻影响了中医养生理论的形成,《内经》融合道家养生思想,从人体生命出发,以阴精为生命的本源物质,深刻阐述了保养阴气的养生道理,提出节欲静神保养阴气的养生理论方法。

精、气、神是人身最重要的三大生命物质,又被称为人身三宝。精与气与神三者之间是可以互相转化的,事实上三者本身就是一体同源的,共同构成人体生命的本源。其中,阴精、阴气是人体内具有温润、寒凉、沉降性质的重要精微物质,是化生生命的最根本物质。如《素问·生气通天论》云:“阴者藏精而起亟也”<sup>[6]13</sup>。阴精又可以化神,神足则人体正气足,正气足则能有力防御外邪的侵袭,使人身体强

健,益寿延年。正如《素问·五常政大论》所说:“阴精所奉其人寿。”<sup>[6]301</sup> 因此,生命的养护之道就在于养精、气、神,养阴。

诚然,阴精关乎人体的健康和生命的寿夭,可阴精却是极易耗损的。如《素问·阴阳应象大论》说:“年四十,而阴气自半也。”<sup>[6]29</sup> 对于阴精的耗损、早衰,其根源还在于过多的欲望所致。如《素问·上古天真论》述及今时之人:“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。”<sup>[6]2</sup> 而阴精一旦耗损,在短时间内又是很难恢复的,所以养阴的关键还在于平时有节制、寡欲清心的修为,如此才能达到“治未病”的养生境界。

道家主张“虚其心,实其腹;弱其志,强其骨”<sup>[2]395</sup>,《素问·上古天真论》提出:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”<sup>[6]3</sup> 可见,养阴的根本在于养精,养精重在养神,养神贵在无为自然,虚静寡欲。惟有欲念不起,精神内守,阴精才无从耗散,常保充足。精足则神足,神足则气充,精气神俱足便能德全不危,长生久视。

## 4 结语

道家思想以显著的尚阴特征深刻揭示了宇宙本源的属性和“道”的认知方式,指明了回归生命本原的修养之道。《内经》吸收了道家的尚阴思想,对阴气、阴精与人体生命的本源及养生意义进行了精辟论述,同时也强调虚静思维对于深入理解中医理论思想和正确指导临床诊疗实践的重要意义。总之,道家思想从形而上的生命之道,为《内经》形而下的生命之具的认识、研究提供了指导,影响了《内经》中医生命哲学思想的形成和医学理论体系的构建。

### 参考文献:

- [1] 张海源.认识论与本体论·哲学基本问题[J].人文杂志,1995(2): 11-15.
- [2] 老聘,庄周,列御寇.老子·庄周·列子[M].长沙:岳麓书社,2006.
- [3] 唐元瑜,纪立金.基于《内经》脾藏象时空观探析中医对生命、疾病及防治的认知思维特色[J].湖南中医药大学学报,2017,37(1): 38-41.
- [4] 灵枢[M].北京:人民卫生出版社,2012.
- [5] 清·许豫和.怡堂散记[M].合肥:安徽科学技术出版社,1990:32.
- [6] 黄帝内经素问[M].北京:人民卫生出版社,2012.
- [7] 森立之.素问考注(上)[M].北京:学苑出版社,2002:155.
- [8] 战国·庄周.庄子[M].昆明:云南人民出版社,2011.
- [9] 黄寿祺,张善文.周易译注[M].上海:上海古籍出版社,2007
- [10] 唐·孙思邈.备急千金要方[M].天津:天津古籍出版社,2009:126.

(本文编辑 贺慧娥)