

本文引用:曾 桐,张其成. 孙思邈的医易思想研究[J]. 湖南中医药大学学报,2022,42(4): 618-623.

## 孙思邈的医易思想研究

曾 桐,张其成\*

(北京中医药大学国学院,北京 100029)

**〔摘要〕** 对孙思邈主要著作《千金要方》《千金翼方》中的医易思想进行挖掘,分析、整理孙思邈著作中的医学思想与易学元素,探究易学思维在孙思邈构建医学理论体系时的具体运用。孙思邈运用易学的思维方式构建了自己的医学理论体系,如他汲取《周易》尚中的思想,认为用药、治病、医者都需做到“中和”;总结出“养性大要”,体现了《周易》“简易”的思想;在“三才合一”整体观指导下,孙思邈认为要顺应四时进行用药、养生,体现了《周易》“变易”的思想;孙思邈把“气”视为万物本原,体现了《周易》“不易”的思想。此外,在认识、治疗疾病方面,孙思邈也深受《周易》象数思维的影响。孙思邈的医易思想虽未成体系,但却是援易入医的一次大胆尝试,为后世医家发展医易学提供了新的范式。

**〔关键词〕** 孙思邈;医易;中和;养性大要;三才合一;气一元论;象数思维

**〔中图分类号〕**R2-0

**〔文献标志码〕**A

**〔文章编号〕**doi:10.3969/j.issn.1674-070X.2022.04.017

### Research on Sun Simiao's thought of Yi-ology of medicine

ZENG Tong, ZHANG Qicheng\*

(College of Chinese Classics, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100029, China)

**〔Abstract〕** To explore the thought of Yi-ology of medicine in Sun Simiao's main works *Qian Jin Yao Fang* and *Qian Jin Yi Fang*, analyze and sort out the medical thoughts and Yi-ology elements in Sun Simiao's works, and reflect the specific application of Yi-ology thinking in Sun Simiao's construction of medical theoretical system. Sun Simiao constructed his own medical theoretical system by using the thinking mode of Yi-ology. For example, he absorbed the thought of equilibrium and harmony in *The Book of Changes* and believed that the medication, treatment and doctors should be "neutralized"; he summed up the "main points of nourishing nature", which embodies the thought of "simplicity" in *The Book of Changes*; under the guidance of the holistic view of "Sancai unification", Sun believes that it is necessary to comply with the four seasons for medication and health preservation, which reflects the thought of "change" in *The Book of Changes*; Sun regarded "Qi" as the origin of all things, which reflects the thought of "unchanging" in *The Book of Changes*. In addition, in understanding and treating diseases, Sun was also deeply influenced by the image number thinking in *The Book of Changes*. Although Sun Simiao's thought of Yi-ology is not systematic, it is a bold attempt to introduce Yi-ology into medicine, which provides a new paradigm for later doctors to develop Yi-ology of medicine.

**〔Keywords〕** Sun Simiao; Yi-ology of medicine; equilibrium and harmony; main points of nourishing nature; Sancai unification; Qi monism; image number thinking

孙思邈是我国隋唐时期著名的医学家,被后人尊称为“药王”,他的主要著作《千金要方》《千金翼方》囊括了内、外、妇、儿、五官、针灸等各科内容,医

术造诣深厚,清代医家徐大椿在《医学源流论》中称赞他“用意之奇,用药之功,亦自成一家,有不可磨灭之处”。孙思邈在《千金要方·大医习业》中便提到“凡

**〔收稿日期〕**2021-12-22

**〔基金项目〕**国家社会科学基金重大项目(16ZDA234)。

**〔第一作者〕**曾 桐,女,硕士研究生,研究方向:隋唐时期医易思想。

**〔通信作者〕**\* 张其成,男,教授,博士研究生导师,E-mail: zhangqicheng96@163.com。

欲为大医,必须谙《素问》《甲乙》……及灼龟五兆,《周易》六壬,并须精熟,如此乃得为大医”,提出要成为大医必须学习《周易》,可见其对《周易》的重视。他的著作或直接运用易学元素,或于医理中融通易理,如《千金要方·用针略例》云:“震为阳气始,兑为阴气终,坎为太玄华,离为太阳精。”就是孙思邈直接引用震、兑、坎、离四卦来说明针刺补泻之医理。笔者从“中和”的治疗观、“养性”为要的养生观、“三才合一”的整体观、“气一元论”的宇宙观及其对象数思维的运用来探讨孙思邈的医易思想。

## 1 “中和”的治疗观

以《黄帝内经》为代表的中医学通过吸收《周易》的阴阳学术思想及其他传统理论学说,奠定了医易相通的基础<sup>[1-2]</sup>,而阴阳中和思想是医易相通核心理念之一<sup>[3]</sup>,更有学者认为中医中和平衡理论之根就在于《周易》的阴阳中和思想<sup>[4]</sup>。《周易》讲求尚中,注重阴阳调和。“一阴一阳谓之道”所言“大易之道”指的就是阴阳中和、阴阳变化<sup>[5]</sup>。《周易》提及“中”者共155处,多指卦爻位置的居中、行为无不及亦无过之的守中,并多以“中”“正”为吉。

《周易》把事物分为阴阳两方,同时也很注重两个对立面的沟通与和谐。在八卦六爻中,既是中位又相比应的六二爻与九五爻,被称为“中和”,为最佳的状态。《周易·乾卦·彖传》云:“保合太和,乃利贞。”“太和”即指最和谐的状态。从哲学意义上来说,指天时节气的变化处于和谐状态时,万物皆受其利<sup>[6]</sup>。运用到医学中,即指机体内外、各个脏腑阴阳协调和谐,则筋脉肢节得以濡养、肢体脏腑功能运转正常。中医学的生理、病理、疾病诊断、治疗、养生等方面都强调阴阳中和,中和思想是中医的核心思想<sup>[7]</sup>。《灵枢·五癯津液别》云:“阴阳不和,则使液溢而下流于阴。”阴阳不和会使津液溢出向下流到生殖器,导致疾病的发生。《素问·至真要大论》云:“谨察阴阳所在而调之,以平为期。”治病应注重协调阴阳之动态平衡。《素问·生气通天论》云:“凡阴阳之要,阳密乃固。两者不和,若春无秋,若冬无夏。因而和之,是谓圣度。”阴阳双方失去平衡协调,就容易导致一方偏盛甚至阴阳离决,阴阳调和才是养生之道。

受到《周易》及中医学阴阳中和思想的影响,孙思邈认为用药、治病、医者都需做到“中和”。

### 1.1 药性、药量之“中和”

“中和者,阴阳两平,不偏不倚”(《医门棒喝·论

景岳书》),与朱丹溪力倡“阳常有余,阴常不足”而在临床中注重滋阴有所不同,孙思邈在用药时并没有偏向,坚持以“中和”为原则来指导用药。

首先,在药性上注意“中和”。《千金要方·合和》云:“药有相生相杀,气力有强有弱。”“若调和得所,虽未能治病,犹得安利五脏,于病无所增剧。”药物之间或相互增进效用,或相互增强毒性,治疗效果亦有强有弱,用药时需要注重“佐使相持”“君臣相理”,使药物合和,各得其所,才能有更好的疗效。另外,孙思邈还在《千金要方·处方》中提到:“夫疗寒以热药,疗热以寒药,饮食不消以吐下药,鬼疰蛊毒以蛊毒药,痈肿疮瘤以疮瘤药,风湿以风湿药,风劳气冷各随其所宜。”治疗寒性疾病用热性药物,治疗热性疾病要用寒凉的药物,要根据不同疾病的证候、症状来选择合适的药物来进行治疗。

此外,在药量上孙思邈也非常注重“无过与不及”的“中和”原则。如“勿过,此则伤儿也”(《千金要方·初生出腹》)是说药量不宜太过,否则会损伤小儿;“若前两服讫即得汗,后服即停;不得汗,更进一服,得汗即止”(《千金要方·发汗汤》)、“夫积冷积热及水谷实而下者,以大黄汤下之,强人勿过两剂”(《千金要方·热痢》),治病时根据病人的体质和病情发展状况来调整药量,以免用药过度损伤机体或用药不及使疾病难愈。从一次用量三十枚蜜虫内服的剧烈药到砒剂内服的剧毒药,都可看出孙思邈全面客观的“中和”原则<sup>[8]</sup>。与《周易·艮·彖》中“艮,止也。时止则止,时行则行,动静不失其时,其道光明”之理不谋而合,该停止时停止,该行进时便行进,一动一静、一进一退都要合乎时宜,用药亦当如此。

### 1.2 治则之“中和”

治则之“中和”,即治病要达到阴阳调和的目的。《国语·郑语》云:“夫和实生物,同则不继。以他平他谓之和,故能丰长而物归之。”和谐就是使结合在一起的不同事物得到平衡,这样才能使物质丰盛而成长起来,进而产生新的事物。从治病的角度来看这句话,就是把不同的药物组成方剂,通过相互作用使机体达到阴阳调和的状态,疾病痊愈,人才能健康长寿。如坤上乾下的泰卦,阴气下降,阳气上升,阴阳二气相交而不偏废才得以“交泰”,故曰:“泰,小往大来,吉亨。”(《周易·泰卦》)孙思邈把阴阳交泰之理运用在治病上,就是以“中和”为原则及目标:“阴阳调和,人则平安”(《千金要方·序论》)、“若寒热调和,病不生矣”(《千金要方·咽门论》),认为寒热阴阳调

和,人才能健康无病。如治湘东王案中,孙思邈用肉苁蓉、防风等药温补下元,同时清肃上焦,使心肾相济,阴阳调和而病愈<sup>[9]</sup>。在病因方面,孙思邈提出志劳、思劳、心劳、忧劳、疲劳,此五劳过度易生气极、血极、筋极、骨极、精极、肉极(《千金翼方·叙虚损论》),脏腑精气受损,人“或致夭殁”,种种情志应以中为度,以和为要,才可固护骨髓筋肉,保养脏腑,避免“不终眉寿”。

### 1.3 医者之“中和”

孙思邈认为医者应自始至终保持中正平和的心态,其在《千金要方·大医精诚》中道:“凡大医治病,必当安神定志,无欲无求……若有疾厄来求救者,不得问其贵贱贫富……亦不得瞻前顾后,自虑吉凶,护惜身命。”作为一名医者,在为他人治病时一定要形神专一、心平气和,驱除心中杂念。患者“臭秽不可瞻视,人所恶见”,医者应抱有怜悯体恤的心情;患者病情较轻,医者也不可“自逞俊快”而轻率诊断医治;患者家中“绮罗满目”,医者也应目不斜视,专注病情。无论患者的身份贵贱、疾病轻重,医者都应该持有救死扶伤的本心,做到态度不偏不倚,一视同仁。在行医治病过程中保持一个平和中正的心境,正如《周易·坤卦·文言传》云:“君子黄中通理,正位居体”。黄色对应脾土,位于中央,是说君子应如黄色居于中位并通达文理,摆正自己的位置,散布周身美德。“喜怒哀乐之未发谓之中,发而皆中节谓之和”(《四书章句集注·中庸章句》),医者表现出来的情绪适中有节度,态度中正而不带有偏见,如此,才可成为大医。孙思邈重视医德医风,认为医者对患者的大爱应无关乎金钱名利与社会地位,这对当下缓解医患矛盾和做好疫情综合防控有一定的启迪<sup>[10]</sup>。

## 2 “养性”为要的养生观

孙思邈的养生观以养性为重点,认为“虽常服饵,而不知养性之术,亦难以长生也”(《千金药方·道林养性》)。不仅在《千金翼方》专门撰写了《养性》一卷,还在著作中多处专论养性,可见孙思邈对养性的重视。

通过文献梳理可看出孙思邈认为养性首先要做到“性自为善”。此处“善”指心地善良,包含了养德性和修德行两个方面<sup>[11]</sup>。《庄子·天地》云:“执道者德全,德全者形全,形全者神全。”执守大道的人德行完备,形体、精神都不会亏损。作为一名道医,孙思邈“性自为善”的思想与道家“德者无患”的思想是一脉

相承的。但《周易》在其思想体系构建中起到的作用也不容忽视。《千金要方·养性序》云:“夫养性者,欲所习以成性,性自为善,不习无不利也。”“不习无不利”源自《周易》坤卦六二爻的爻辞,孙思邈汲取了《周易》“成性”修德的思想<sup>[12]</sup>,引用此句以说明养性首先要养成美好的品德,注重提高自身修养,这样就不会有所不利。具体表现在:其一,修德有利于延年益寿。《千金要方·养性序》云:“养性者,不但饵药餐霞,其在兼于百行,百行周备,虽绝药饵,足以延年。”孙思邈认为品行周全完备、德厚流光的人,即使不修仙学道,凭借着自身良好的品行,也可成为高龄长寿之人。其二,修德有利于避免疾病的发生。《千金要方·养性序》云:“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”,是说注重自身品德修养的人不容易产生疾病,也不会受到祸乱灾害的侵扰。《周易·谦卦》云:“谦,亨,君子有终”,《周易·大畜·象》云:“君子以多识前言往行,以畜其德”,《周易·中孚卦》云:“中孚,豚鱼吉,利涉大川,利贞”,都旨在表明君子要修养德行,最终才可获得亨通吉祥,可见《周易》重德思想对孙思邈影响颇深。

同时,孙思邈还进一步提出,“人有修善积德而遭凶祸者,先世之余殃也;为恶犯禁而遇吉祥者,先世之余福也”(《千金翼方·养性禁忌》),更是《周易·坤卦·文言传》“积善之家必有余庆,积不善之家必有余殃”善恶观的发挥。

此外,受到《周易》“简易”思想的影响,孙思邈引用《周易·系辞传》“易则易知,简则易从”,认为养性之法需“旨约而瞻广”,即方法简单百姓才能将其广泛应用,因而把庞大繁杂的养性方法总结为十个方面:“一曰啬神,二曰爱气,三曰养形,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·养性禁忌》)

首先便强调了“啬神”。孙思邈将其解释为“静神灭想”,即心神宁静,做到心无杂念、情绪平和。基于此,孙思邈提出“十二少”“十二多”(《千金要方·道林养性》),告诫人们多思、多虑、多欲会导致神智懈怠,喜怒哀乐不加以控制则五脏六腑不得安宁。燕媪等<sup>[13]</sup>认为名老中医们遏制欲念,积极养神是他们健康长寿的重要原因之一。要“无多无少”,才能“几于道矣”,正如《周易·坤卦·文言传》所言:“至静而德方”。对于言论,孙思邈提出“慎言语”,认为“食上不得语”“寝不得语言”“行不得语”,进食、就寝、行走时都不可言语,否则会“令人失气”(《千金要方·

道林养性》),故应少言以固气,最后达到养性目的。《周易·系辞传》云:“吉人之辞寡,躁人之辞多。”言语少而精辟的人精神内守,德性沉静,故吉;言语多的人精气外泄,德性浮躁。二者在慎言语以养性的看法上是一致的。

针对“爱气”“养形”等其他八个养性要点,孙思邈提出了“虽欲小劳,但莫大疲”(《千金药方·道林养性》)、“众人大言而我小语……众人悖暴而我不怒”(《千金翼方·养性禁忌》)等浅显易懂、便于实践的原则与方法。这启示我们在临床上采用容易理解、可操作性强的养生保健方法有助于提高患者的依从性及治疗效果。

### 3 “三才合一”的整体观

《周易·系辞传》云:“《易》之为书也,广大悉备,有天道焉,有人道焉,有地道焉,兼三才而两之,故六。”《周易》之道无所不备,包含天道、人道、地道,兼容了天地人三才,六爻就象征着天地人的道理。孙思邈吸收《周易》天地人三才的观念,形成“三才合一”的整体观,认为人是天地中的人,人与天地相应,受到自然环境和社会环境的影响。

在人体方面,孙思邈把头足官窍、五脏六腑与自然界事物联系在一起。《千金要方·治病略例》云:“头圆法天,足方象地,眼目应日月,五脏法五星,六腑法六律。”《千金要方·肝脏脉论》云:“凡五脏在天为五星,在地为五岳,约时为五行,在人为五藏。”还认为脉象也与天地相联系,《千金要方·诊候》云:“何谓三部?寸关尺也。上部为天,肺也;中部为人,脾也;下部为地,肾也。”寸部为天,候肺;关部为人,候脾;尺部为地,候肾。

在养胎方面,他提出“外象内感”。《千金要方·养胎》云:“欲子美好,数视璧玉。”认为胎儿的生长发育也会受到外界影响,想要子女长得美好端正,应多看白璧美玉。这对当下的胎教方法有一定的启示作用,胎儿的生灵神志很大程度上会受到孕妇情感身心反应的影响<sup>[4]</sup>,营造良好的养胎环境,才能分娩出健康的婴儿。

孙思邈化用“天地变化,各正性命”(《周易·乾卦·彖传》)以表达天地“有炎凉寒燠,风雨晦冥,水旱妖灾,虫蝗怪异,四时八节,种种施化不同”(《千金要方·伤寒例》),天地有寒热温凉、晴雨旱涝等变化,而人生于天地之间,合乎天地变化的规律,相应地会有境遇顺或不顺、情绪喜怒哀乐等变化,即“命有遭际,

时有否泰。吉凶悔吝,苦乐安危,喜怒爱憎,存亡忧畏,关心之虑”(《千金要方·伤寒例》),因此,用药、养生也要懂得时时变通。

在用药方面,孙思邈深受《周易》“变易”思维的影响,形成一病而立数方,一方而治数病的辨证论治思维。如治疗男子五劳七伤、消渴、妇人带下时,孙思邈认为都可使用三黄丸,但用药的剂量不是一成不变的,应随季节的变化而改变。“春三月:黄芩四两,大黄三两,黄连四两;夏三月:黄芩六两,大黄一两,黄连七两;秋三月:黄芩六两,大黄二两,黄连三两;冬三月:黄芩三两,大黄五两,黄连二两;上三味随时加减和捣。”(《千金要方·消渴》)这是由于春夏气温及人体的体温都高于秋冬,故在服用热性药时药量应小于秋冬<sup>[5]</sup>。同时,他亦希望后世医家用药不要太过拘泥,应懂得触类旁通。《千金翼方·药名》云:“且令后学者因事典法,触类长之无穷竭。”“触类长之”出自《周易·系辞传》:“引而伸之,触类而长之”。事物每时每刻都在运动和发展,病人的体质、药物的质量、气候的特征等都会发生改变,孙思邈借此表达后世医家在遵循用药准则的同时要顺应时代变化推陈出新。

在养生方面,他提出“衣食寝处皆适,能顺时气者,始尽养生之道”(《千金要方·道林养性》),详细谈到了日常生活中需要注意的各个方面:春天避免穿单薄的衣服,否则容易得伤寒、霍乱;晚上不能过饱 and 喝醉,否则会损害元气;睡觉时春夏朝东,秋冬朝西。穿衣、饮食、坐卧都要顺应自然,不违背天地四时规律,才能穷尽养生之道。

“变”是“易”的根本特征<sup>[6]</sup>,只有建立变易的思维方式,才能在疾病的预防、诊治中以动态的眼光形成正确适用的治则治法<sup>[7]</sup>。大自然阴阳交替、四季轮转,人与天地相应,顺应四时变化来指导用药、养生,是孙思邈对《周易》“变易”思想的发挥运用。

### 4 “气一元论”的宇宙观

中国传统哲学认为“气”是宇宙万物生成的本原,也是万物变化的动因和承载者<sup>[8-10]</sup>。王充《论衡·自然》云:“天地气合,万物自生。”《周易·系辞传》云:“易有太极,是生两仪,两仪生四象,四象生八卦。”把太极看作万事万物的源头。唐代孔颖达《周易正义·系辞传》云:“太极谓天地未分之间,元气混而为一”,把太极当作是天地混沌未分之时的元气,是宇宙之源。

孙思邈吸收《周易》“气一元论”的宇宙观,认为

气是天地万物的本原,提出:“人者禀受天地中和之气”(《千金要方·治病略例》),认为人禀受天地中和之气才得以生存;从“男女构精,万物化生”(《周易·系辞传》)获得启发,提出“阴阳调和,二气相感,阳施阴化,是以有娠”(《千金要方·求子》),认为女子能够孕育胎儿的前提是阴阳二气氤氲相感、散布分化以达阴阳调和。在病因方面,孙思邈认为“故有天行温疫病者,即天地变化之一气也”(《千金要方·伤寒例》),人之所以产生疾病,是因为天地之气的异常。防病在于调气,从调气的时间、动作、方位等方面给予了详细说明,以指导人们全形保命。他认为“气息得理,即百病不生”,“调气方,疗万病大患”(《千金要方·调气法》)。调气前需“仰卧床”“铺厚软”,调气时要做到“数数叩齿,饮玉浆”等动作要领,孙思邈还提出了利用“呼、吹、嘘、呵、唏、咽”六字诀,以治疗五脏的疾病。现代有不少医家对六字诀进行了临床研究:王振伟等<sup>[20-21]</sup>在慢性阻塞性肺病病人稳定期及急性加重期的早期介入都运用了“六字诀”,取得了较好的疗效。王万宏等<sup>[22]</sup>认为视觉追踪训练联合六字诀可以有效改善帕金森病病人的运动功能和生活质量。在养生方面孙思邈也十分重视“气”的作用,在《千金要方·道林养性》中论述了一年四季养气之法,冬至时阳气从涌泉穴开始升发,“每冬至日,于北壁下后铺草而卧,云受元气”,认为凡人“每日必须调气补泻”。

“不易”指天道的恒常性<sup>[23]</sup>。孙思邈把《周易》“不易”之理凝聚在对“气”的重视中。天地万物是变动不居的,若以不变应万变,把“气”看作本原,那么“天地万物之情可见矣”(《周易·恒卦·彖传》)。

## 5 《周易》象数思维的运用

《周易》象数思维运用八卦、河图洛书、天干地支等符号、数字和图式去揭示宇宙天、地、人间的关系及运动变化的本质规律,象思维的方法是中医学理论体系建立的依据<sup>[24]</sup>,中医望、闻、问、切四诊的运用都体现了象数思维<sup>[25]</sup>,这深刻地影响了孙思邈在生理、病理等方面的认知。

取象比类是《周易》象数思维的基本特征<sup>[26]</sup>。孙思邈身体观中的取象比类——在《千金要方·五脏六腑变化旁通诀》云:“五脏官:后官列女,帝王,上将军又为郎官,大尚书又为上将军,谏议大夫。六腑官:水曹掾,监仓吏,将军,决曹吏,监仓掾,内啬吏。”孙思邈认为人身脏腑与国家机构在结构、功能上有相

似之处,把五脏六腑与国家机器中的君主、官员一一对应,把人身之象比拟为国家之象。“心主神,神者,五脏转精之本也。为帝王,监领四方,夏旺七十二日,位在南方离宫,火也。”(《千金要方·心脏脉论》)心主神明,其在五脏中居首要地位,就好比君主监督统领天下,同时结合八卦、五行,指明心居南方属离卦,五行属火,为阳脏。

用药中的取象比类——在论述用虎骨酒治疗风湿关节疼痛的机制时,孙思邈提到:“《易》云:虎啸风生,龙吟云起。”(《千金要方·酒醴》)《周易》通过“取象”把虎、风归为一类,大有同声相应之意。法象药理理论认为,人体和中药的生长发育都得益于阴阳二气的气化,故有良好的趋同性疗效<sup>[27]</sup>。孙思邈把自然界中山风随虎啸而生的现象运用到疾病的治疗中,用虎骨祛风通络,使有情之虎与无情之风相感,同气相求,以治风邪。孙思邈以事物间相同的结构、功能或性质为思维过程的媒介,使得两种不同的事物具有可比拟性,是对《周易》象数思维的发挥运用。

此外,运数比类在孙思邈的作品中也多见。孙思邈在《千金要方·序例第一》中记载了两种小儿变蒸周期:“凡儿生三十二日一变。六十四日再变,变且蒸……积五百七十六日,大小蒸都毕。”第一种认为小儿第32日为一变,第64日变且蒸,第96日为第三变,又32日后,即第128日为第四变,变且蒸。以此类推,每32日为一变,64日为一蒸,直到第576日完成十变八蒸后,小儿情智得变,聪明得长,血脉得荣,百骸得长<sup>[28]</sup>。在另一种变蒸周期中,孙思邈详细提到了小儿的生长发育情况:“又一法,凡儿生三十二日始变,变者身热也。至六十四日再变,变且蒸,其状卧端正也。至九十六日三变……凡小儿生至二百八十八日九变四蒸也”,小儿出生第32日时开始出现无明显诱因的生理性发热<sup>[29]</sup>;第64日变且蒸,小儿睡卧姿态端正;第96日为第三变,定者候丹孔出而泄;第128日第四变,变且蒸,小儿能够咳笑;第160日第五变,小儿开始拥有心机灵性;到第192日为第六变,变且蒸,此时五脏长成;第224日为第七变,小儿能够匍匐前进;第256日为第八变,变且蒸,小儿开始牙牙学语;到第288日第九变,小儿可以站立。至此,小儿完成了九变四蒸。但无论是十变八蒸还是九变四蒸,都是以八卦之数为基础,小儿自出生开始,四八天为一变,八八天为一蒸,应六十四卦之数。在变蒸完成之前,变与蒸周而复始,循环不已,小儿情智形体的生长发育呈周期性变化的特点,

这与《周易》的循环变易思想是一致的。孙思邈还首次提出可通过观察眼目的颜色来判断变蒸的程度,认为:“目白者重,赤黑者微”(《千金要方·序例》)。通过外在的表现来判断机体内在变化,司外揣内,也是对《周易》象思维的发挥。

## 6 结语

孙思邈在疾病诊断、用药组方、养生保健等方面主要受《周易》思维方式的影响,其本质都是《周易》阴阳学说、三才思想的具体应用,同时又融合了“简易”“变易”“不易”的思想。阴阳为万物本原,双方既差别、对立,又互根、统一,在相摩相荡的过程中造就无穷变化,阴阳乖离,则万物不兴;阴阳氤氲,则万物化生。人因“阴阳中和”而生,治病、用药、为人都要讲求“阴阳中和”之道,还有学者认为孙思邈在小儿养育、教育方面亦讲求中和<sup>[30]</sup>;人深受天地影响,天道可推及人道,人德应仿照天德,故养性应“性善”,遵从简单易行的方法。

中华文化的基本结构是“一源三流,两支五经”,“源”指的就是“易”<sup>[31]</sup>。研究医易思想,在于正本清源,孙思邈作为隋唐时期不可或缺的一位医家,研究他的医易思想,有利于进一步理清中国传统文化的思想脉络。认清了中医的本来面目,才能更好地利用中医,发展中医。

## 参考文献

- [1] 罗健,邓湘琴.中国传统文化对中医基础理论体系构建的影响探源[J].湖南中医药大学学报,2021,41(5):787-791.
- [2] 管遵惠,管薇薇,管傲然,等.从阴阳蒙论《周易》理论在中医学中的运用[J].中华中医药杂志,2021,36(10):5719-5723.
- [3] 何少初.神奇三学易·道·医[M].北京:中国中医药出版社,2017:205.
- [4] 何敏,张继.医易会通研究[M].南京:南京大学出版社,2014:8.
- [5] 张其成.国学是中国人的心灵家园[J].人民论坛,2014(28):72-75.
- [6] 朱伯崑.易学基础教程[M].2版.北京:九州出版社,2011:143.
- [7] 李焯,王海霞,董必浩.中医的生命力在于模糊的中和[J].中华中医药杂志,2021,36(3):1305-1307.
- [8] 干祖望.孙思邈评传[M].南京:南京大学出版社,2011:326.
- [9] 张浩良.孙思邈医案浅析[J].中医药研究杂志,1986(3):29.
- [10] 杨瑞华,吕文亮,孙玉洁,等.孙思邈《备急千金要方》疫病学术思想探微[J].中华中医药杂志,2021,36(5):2461-2464.

- [11] 牛文民,刘智斌,郭靖辉,等.孙思邈养生理论精髓之解析[J].中国中医基础医学杂志,2020,26(6):718-720,807.
- [12] 郭刚.论医易融合视角下的孙思邈摄生养性之道[J].周易研究,2012(6):89-93.
- [13] 燕婧,范开,张其成.从意义疗法与心流体验探索名老中医健康长寿之道[J].中华中医药杂志,2021,36(11):6849-6851.
- [14] 王永炎,王蕾,王忠,等.中医药对儿童抽动症防治刍议[J].中国中西医结合杂志,2022,42(2):148-150.
- [15] 张卫,张瑞贤.中药剂量使用规律分析[J].辽宁中医杂志,2011,38(1):133-136.
- [16] 范奇鑫,吴世彩.医易太极范畴论[J].中华中医药杂志,2022,37(1):319-321.
- [17] 徐胤聪.基于思维方法初探《黄帝内经》法天则地治疗思想形成模式[J].中华中医药杂志,2019,34(3):881-883.
- [18] 王琦.基于中国哲学与现代科学视域的中医气本体论[J].北京中医药大学学报,2022,45(1):1-10.
- [19] 孙志其,韩涛.基于《黄帝内经》“时立气布”思想的暑邪理论探析[J].中华中医药杂志,2019,34(5):1875-1880.
- [20] 王振伟,杨佩兰,汤杰,等.“六字诀”对慢性阻塞性肺疾病患者生活质量及中医证候的影响[J].上海中医药杂志,2010,44(5):54-56,59.
- [21] 王振伟,陈路军,杨佩兰,等.AECOPD患者早期介入中医肺康复的随机对照研究[J].中国中医急症,2011,20(11):1734-1736.
- [22] 王万宏,毕鸿雁,邱振刚,等.视觉追踪训练联合六字诀对帕金森病患者运动功能和生活质量的影响[J].康复学报,2020,30(6):474-478.
- [23] 吴跃峰,赖新生,李琛.通元理论与《易经》[J].中医杂志,2019,60(1):7-9,13.
- [24] 张宇鹏.中医阴阳学说探析[J].中国中医基础医学杂志,2022,28(1):9-12.
- [25] 叶蕾,郑秋生,于晓飞,等.“四位一体”中医思维培养体系探索与实践[J].时珍国医国药,2020,31(8):2009-2010.
- [26] 朱伯崑.周易知识通览[M].济南:齐鲁书社,1993:291.
- [27] 刘玉良.张锡纯法象药理论探微[J].北京中医药大学学报,2021,44(12):1093-1097.
- [28] 党伟利,马丙祥.基于玄府理论及变蒸学说对小儿自闭症的认识[J].中华中医药杂志,2020,35(10):4914-4916.
- [29] 王凤兰,高宴梓,鲁周南,等.基于变蒸学说的婴幼儿变蒸热研究[J].中国中医基础医学杂志,2020,26(4):506-507.
- [30] 张靖,罗浩,孔军辉,等.孙思邈中医育儿心理思想探赜[J].中国中医基础医学杂志,2020,26(2):146-147,159.
- [31] 张其成.中医文化是中华文明伟大复兴的先行者:纪念习近平中医孔子学院讲话十周年[J].南京中医药大学学报(社会科学版),2020,21(2):78-82,139.

(本文编辑 贺慧斌)