

本文引用:肖 扬,刘绪银.马钰的道教医学内涵与传承[J]. 湖南中医药大学学报,2022,42(10): 1725-1731.

## 马钰的道教医学内涵与传承

肖 扬<sup>1</sup>,刘绪银<sup>2</sup>

(1.深圳市焯杰医疗康复中心,广东 深圳 518000;2.新邵县中医医院,湖南 新邵 422900)

**[摘要]** 马钰的道教医学内涵丰富,包含了养生学、预防医学、抗衰老与长寿医学、临床医学、内源医学。马钰尊崇“我命在我”的健康长寿观,以积极姿态专注自身生命健康,折射出“以人为本”的贵生乐生的人生态度及发展观;并在以“气”为本的形神相俱的生命观指导下,倡导以精、气、神为内药,修炼从清静心性、省欲望、静坐、调息入手的以保精固精、养气行气、气满丹田、气通经脉为核心的内丹术,重视调动自身潜能以祛病延年;在天人合一观指导下,创立以手足阴阳十二经五输穴、原穴、络穴和头部神庭、百会、脑户与任、督脉穴及“担截”法为核心的融内丹术修炼之守神、守气、行气于一体的统治杂病的“天星”针刺术,促进了针刺术的发展,亦为医学研究和发​​展提供了新思路与方向。

**[关键词]** 道教医学;长寿观;生命观;形神相俱;天人合一;内丹术;针刺术;马钰

**[中图分类号]** R2

**[文献标志码]** A

**[文章编号]** doi:10.3969/j.issn.1674-070X.2022.10.022

### The connotation and inheritance of Taoist medicine by MA Yu

XIAO Yang<sup>1</sup>, LIU Xuyin<sup>2</sup>

(1. Shenzhen Xuanjie Medical Rehabilitation Center, Shenzhen, Guangdong 518000, China;

2. Xinshao Hospital of Chinese Medicine, Xinshao, Hunan 422900, China)

**[Abstract]** The Taoist Medicine of MA Yu is rich in connotation, covering the science of health maintenance, preventive medicine, anti-aging and longevity medicine, clinical medicine and endogenous medicine. MA Yu believes the health and longevity concept of "my life is up to me" and focuses on the self care of life and health with an active attitude, which has indicated the people-oriented life attitude and outlook of development to value and enjoy life. Under the guidance of body-spirit unity based on "qi", MA Yu advocates nurturing essence, qi and spirit for internal health and practising internal Dan which starts with calming mind, suppressing desires, sitting still and adjusting breathing, and puts great emphasis on preserving essence, nourishing and activating qi, filling the dantian and soothing meridians with qi. She attaches great importance to fulfilling the self potential to eliminate disease and prolong lifespan. Guided by the heaven-man unity, MA Yu established the "tian xing (sun, moon and stars)" acupuncture, which was centered on the five Shu points in the 12 hand-foot yin-yang meridians, Shenting (GV24), Baihui (GV20), Naohu (GV17) and acupoints in Ren and Du meridians, and the method of "Danjie". Based on these, she also integrated the practice of maintaining spirit, maintaining qi, activating qi and acupuncture to manage miscellaneous diseases. Her research has promoted the development of acupuncture, providing new ideas and directions for medical research and development.

**[Keywords]** Taoist medicine; longevity view; life view; body-spirit unity; heaven-man unity; internal Dan practice; acupuncture; MA Yu

马钰(1123—1183年),祖籍陕西扶风,初名从义,字宜甫。金大定八年(1168年),马钰师从全真道开山鼻祖王重阳出家修道,改名钰,号丹阳,字玄宝,后

世称丹阳真人。大定十年(1170年),马钰成为全真道第二任掌教,融道、儒、佛一体,著《洞玄金玉集》<sup>[1]559-621</sup>《渐悟集》<sup>[2]454-479</sup>《丹阳神光灿》<sup>[3]622-634</sup>等,弟子王颐中

**[收稿日期]** 2022-05-31

**[第一作者]** 肖 扬,男,医学博士,研究员,研究方向:中医骨伤科与道教医学。

集《丹阳真人语录》<sup>[4701-706]</sup>。马钰尊崇“我命在我”的健康长寿观和以“气”为本的形神相俱的生命观及内丹术为主的内源医学观,医道兼融,并创“天星”针刺疗法治各种杂病,发展了传统医学。

## 1 “我命在我”的健康长寿观

生老病死是人类最基本的核心问题,追求健康长寿是人的本能欲望。道家认为生老病死是自然之“道”,生死是气化运动的一个段落,《庄子·知北游》曰:“生也死之徒,死也生之始……人之生,气之聚也,聚则为生,散则为死。”既教人要“视死如归”,又主张专气致柔、返璞归真,以求长寿。《论语·颜渊篇第十二》认为“死生有命,富贵在天”,《论语·先进篇第十一》认为“未能事人,焉能事鬼……未知生,焉知死”?重视现世利益,强调积功德以成圣贤而名垂后世。《荀子·天论》认为“天道有常”,不以人的意志为转移,人离不开“天”,但“天”不能主宰人的命运,强调“制天命而用之”,发挥人的主观能动性。这些虽能给人心理抚慰,教人坦然面对死亡,但消除不了死亡带给人们的心理痛苦和对死亡的畏惧,折射出对现实生活的留恋和追求长寿的欲望,并催生了神仙观念和方士医学<sup>[5]</sup>。

《说文解字》(以下简称《说文》)云:“神,天神引出万物者也。”《素问·天元纪大论》云:“五运阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也,可不通乎!故物生谓之化,物极谓之变,阴阳不测谓之神,神用无方谓之圣。”可见,“神”指变化莫测的力量。《说文》又曰:“仙,长生仙去,从人从山。”《释名》曰:“老而不死曰仙。仙,迁也,迁入山也。故其制字人旁作山也。”“仙”指长寿之人。先秦时期自然灾害与战争频繁,疫病流行,治病除巫术外,主要从山中采药。同时,山林中食物多,为洪涝战乱避难所,故山林中人寿命较长,这些是“仙”观念产生的环境基础。“神”与“仙”连用,指具有超常能力的长寿者。

葛洪著《抱朴子内篇》发挥《荀子》思想,认为“我命在我不在天”<sup>[6]287</sup>“百病不愈,安得长生”<sup>[6]245</sup>,主张自我炼养,将医学作为修道之基,“以药物养身,以术数延命,使内疾不生,外患不入”<sup>[6]14</sup>,著《玉函方》《肘后备急方》,促进了传统医药学发展。陶弘景(陶隐居)继承葛洪衣钵,认为“人生而命有长短者,非自然也。皆由将身不谨,饮食过差,婬泆无度,忤逆阴阳,

魂神不守,精竭命衰,百病萌生,故不终其寿……我命在我不在于天,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。”<sup>[7]</sup>“夫学生之道,当先治病,不使体有虚邪及血少脑减、津液秽滞也。不先治病,虽服食行炁,无益于身。”<sup>[8]</sup>陶弘景医道合一,著《名医别录》《神农本草经集注》,对中医药学的发展作出了重要贡献。王重阳、马钰继承道教传统,强调自我修炼内丹术和医道合一。《重阳全真集》云:“我命不由天,熟糲三田守妙玄”<sup>[9]714</sup>“性命……不由天,只有我。”<sup>[9]718</sup>《洞玄金玉集》曰:“性命不由天地管,一声珍重别山侗。”<sup>[11]610</sup>“得遇投真修妙果,玄中通晓些儿箇。寻思性命不由天,斡运阴阳全在我。”<sup>[11]590</sup>王重阳重视功行双修,认为行医是利人利己之“真行”,学道必通医。《重阳立教十五论》云:“药者乃山川之秀气,草木之精华。一温一寒,可补可泻;一厚一薄,可表可托……学道之人,不可不通。若不通者,无以助道。”<sup>[10]153</sup>马钰遵师教诲,研习医术,以自身炼养治疗疾病。《洞玄金玉集》云:“道家有病,他人莫能医,当以自治乎,修炼身中至宝,厥疾自瘳。”“治心病,清神散。”<sup>[11]605</sup>《渐悟集》云:“破故纸,缀袄可防风,坐卧不愁寒水石,雪中敢采麦门冬,从此得从容。浪荡子,常有自然铜,鼎内朱砂烹炼就,天仙子入白云中,蝉壳显山侗。”<sup>[2]461</sup>马钰以药入词,足见其熟谙医药。

马钰以“我命在我”的积极姿态专注自身生命,重视发挥主观能动性,援医入道,医道合一,寻求祛病延年,体现了人的本能欲望和对生命的尊重,折射出“以人为本”的贵生乐生的人生态度及发展观。揭去宗教面纱,道教长寿学及方术包含了养生学、抗衰老与长寿医学、预防医学、临床医学<sup>[5]28</sup>。

## 2 以“气”为本的形神相俱的生命观

道教继承道家以“气”为本的思想,认为精、气、神是生命的基本要素。《太平经》云:“天地人本同一元气,分为三体。”<sup>[11]236</sup>“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。”<sup>[11]305</sup>“三气共一,一为精,一为神,一为气。此三者共一位,本天地人之气根……故神者乘气而行,精者居其中,三者相助为理。欲寿者当爱气、尊神、重精。夫人本生混沌之气,气生精,精生神,神生明。本於阴阳之气,气转为精,精转为神,神转为明。欲寿者当守气而合神,精不去

其形,念此三合以为一。”<sup>[11]728</sup>道教认为精、气、神有先、后天之分,先天精、气、神禀受于天地与父母而称元精、元气、元神,后天精、气、神指男女交媾之精、呼吸之气、思虑之神(欲神、识神)。

元气即“原气”,指人与自然界统一的基本物质。《素问·宝命全形论》曰:“人生于地,悬命于天,天地合气,命之曰人。”人之元气又称“真气”,《灵枢·刺节真邪》曰:“真气者,所受于天,与谷气并而充身者也。”元精是父母交媾之精而成的生命本源物质,《灵枢·天年》云:“人之始生……以母为基,以父为楛。”元神又称“元性”“真性”,指父母媾精结胎所成的脑髓的固有功能。《灵枢·经脉》云:“人始生,先成精,精成而脑髓生。”《灵枢·本神》云:“生之来谓之精,两精相搏谓之神,随神往来者谓之魂,并精而出入者谓之魄。”

“形”指有形有象的躯体,“神”指无具体形态的机能活动。对“形”与“神”的关系及在生命中的意义,《淮南子·原道训》认为“形者,生之舍也;气者,生之充也;神者,生之制也。一失位则三者伤矣”<sup>[12]</sup>。嵇康《养生论》云:“形恃神以立,神须形以存”“神躁于中而形丧于外。”<sup>[13]</sup>葛洪认为“形须神而立焉……形者,神之宅也。故譬之於堤,堤坏则水不留矣;方之於烛,烛糜则火不居矣。”<sup>[6]110</sup>“苟能令正气不衰,形神相卫,莫能伤也”<sup>[6]244</sup>。王重阳、马钰继承以“气”为本的神形相俱的生命观,认为气聚所成的形体是生命的物质载体,生命分肉身生命(形)和真性生命(神),性通神,命通气,神统百形而为生命主宰,形神统一、神气相合才是真性命。《重阳真人授丹阳二十四诀》云:“性者是元神,命者是元气,名曰性命。”<sup>[14]807</sup>《洞玄金玉集》曰:“命乃气之名,性乃神之字。气是神之母,神是气之子。”<sup>[15]89</sup>《丹阳真人直言》云:“夫大道无形,气之祖也,神之母也,神气是性命。”<sup>[15]155</sup>

王重阳、马钰认为不能长寿的原因主要是由违背“大道无为”的随境所生的酒色财气等乱心导致性命受损。《重阳立教十五论》云:“若随境生心,颠颠倒倒,寻头觅尾,此名乱心也。速当剪除,不可纵放,败坏道德,损失性命。”<sup>[10]154</sup>《洞玄金玉集》云:“酒色气财四害人。”<sup>[11]576</sup>“利惹心猿,名牵意马,无昼无夜奔驰。波波劫劫,来往没休期。一向贪饕越煞,心劳役、形苦神疲。”<sup>[11]617</sup>《丹阳神光灿》云:“逐利争名,伤神损气劳形。”<sup>[13]633</sup>《丹阳真人语录》云:“酒是乱性之浆,肉是断命之物……盖色者甚于狼虎,败人美行,

损人善事,亡精灭神,至于损躯,故为道人之大孽也。”<sup>[4]701-702</sup>性命损伤的本质是疾病,现代研究表明,过度饮酒、生气破坏生理而致病。

### 3 以内丹术为主的内源医学

“药”古作“藥”,《说文》云:“治病艸,从艸乐声。”泛指治疗疾病而使人快乐之物。早期方仙道倡导向“仙人”求药和服食丹砂炼制的外丹,以期祛病延年。唐末宋初,外丹中毒事件频发,迫使道教借鉴外丹术理论模型,向精、气、神为原料的内丹术修炼转化。《高上玉皇心印妙经》曰:“上药三品,神与气精。”<sup>[16]</sup>内丹术是从后天入手炼养先天精、气、神,《金丹四百字·序》云:“炼精者,炼元精,非淫溢所感之精;炼气者,炼元气,非口鼻呼吸之气;炼神者,炼元神,非心意思虑之神。”<sup>[17]</sup>

马钰内丹术以性命双修为核心,修性以省思虑欲望而使心性清静为要。《重阳真人金关玉锁诀》云:“修道第一先须持戒清静。”<sup>[18]798-805</sup>清静分内外,《重阳真人授丹阳二十四诀》云:“内清静者,心不起杂念;外清静者,诸尘不染着。”<sup>[14]807</sup>马钰将清静作为全真道家风,《渐悟集》云:“常清常静是功夫,相称全真门户。”<sup>[2]462</sup>《丹阳真人语录》曰:“清静无为,最上乘法也。”<sup>[4]702</sup>“道家留丹经子书,千经万论,可一言以蔽之曰清静。”<sup>[4]703</sup>

修命是养气行气。养气从清静心性、静坐调息入手以保精固精,炼精化气。《丹阳真人语录》云:“要道之妙,不过养炁……夫心液下降,肾气上升,至于脾,元炁氤氲不散,则丹聚矣。”<sup>[4]702</sup>“夫道以无心为体,忘言为用,柔弱为本,清静为基。若施于人,必节饮食、绝思虑,静坐以调息,安寝以养炁。心不驰则性定,形不劳则精全,神不扰则丹结。”<sup>[4]703</sup>“无心”指排遣了欲望思虑之心。行气是最古老的养生术。古人在“天人感应”和“万物负阴而抱阳,冲气以为和”(《道德经》)的思想指导下,认为当法天地阴阳之气交媾规律循经行气。《庄子·养生主》云:“缘督以为经,可以保身,可以全生,可以养亲,可以尽年。”道家认为督、任、带、冲、阳跷、阴跷、阳维、阴维等奇经八脉是先天经脉。督脉为阳脉之海而总督一身阳气,任脉为阴脉之海而总任一身阴经,督脉应天,任脉应地,督、任脉上会于脑而下通于肾。胎儿通过八脉从母体获得元气、元精、元神,出生后通过八脉调节全身气血。内丹修炼以丹田、奇经八脉尤其是任、督脉为核心,

炼后天精、气、神以养先天之精、气、神。马钰《洞玄金玉集》云：“气通八脉，功满三田。”<sup>[1]597</sup>三田即上、中、下丹田，《东医宝鉴》引《仙经》云：“脑为髓海，上丹田；心为绛火，中丹田；脐下三寸为下丹田。下丹田，藏精之府也；中丹田，藏气之府也；上丹田，藏神之府也。”上丹田穴在督脉印堂，中丹田穴在任脉膻中，下丹田穴在任脉关元。内丹修炼主要是清静心意、静坐凝神于丹田，调息聚气于丹田及沿任脉、督脉行气，通过气行八脉调节全身气血。《丹阳真人语录》云：“人能常清静，天地悉皆归。言天地者，非外指覆载之天地也，盖指身中之天地也。人膈已上为天，已下为地。若天气降，地脉通，上下冲和，真气自固矣。”<sup>[4]703</sup>

现代研究证明，放射治疗、化学药物治疗、手术等疗法对人有许多不可逆的损害，导致医源性疾病。内丹修炼虽带有宗教意识，但以精、气、神为内药，强调发挥自身潜能防治疾病、延年益寿，可称为内源医学。

#### 4 马钰针刺术

《灵枢·九针十二原》载黄帝曰：“余子万民……哀其不给而属有疾病。余欲勿使被毒药，无用砭石，欲以微针通其经脉，调其血气，荣其逆顺出入之会。”针刺是顺应自然规律并通过疏通经脉气血，激发自身能力防治疾病的简、便、廉、验的方法。马钰强调“道法自然”和功行双修，故特别重视针刺术，创“天星”针刺术，并编成利于传播的歌诀。《马丹阳天星十二穴治杂病歌》（以下简称《杂病歌》）云：“三里内庭穴，曲池合谷接，委中配承山，太冲昆仑穴，环跳并阳陵，通里并列缺，合担用法担，合截用法截。三百六十穴，不出十二诀，治病如神灵，浑如汤泼雪，北斗降真机，金锁教开彻，至人可传授，匪人莫浪说。”<sup>[1]91</sup>

##### 4.1 天星十二穴

“天星”指日月星辰。北斗指由天枢、天璇、天玑、天权、玉衡、开阳、摇光七星组成的系统，古代比拟为舀酒之斗，以天枢、天璇、天玑、天权为斗身（魁），玉衡、开阳、摇光为斗柄（杓）。《史记》引《春秋运斗枢》云：“第一天枢，第二旋，第三玑，第四权，第五衡，第六开阳，第七摇光。第一至第四为魁，第五至第七为标（杓），合而为斗。”时令变化受制于星辰运行变化，《鹖冠子·环流》云：“斗柄东指，天下皆春；斗柄南指，天下皆夏；斗柄西指，天下皆秋；斗柄北指，天下皆冬。”<sup>[20]</sup>古代认为天人相应，《素问·四气调神大论》曰：

“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起。”手足太阳、阳明、少阳、太阴、厥阴、少阴十二经脉及腧穴的气血流注应北斗旋运，《素问·阴阳离合论》曰：“太阳为开，阳明为阖，少阳为枢……太阴为开，厥阴为阖，少阴为枢。”《灵枢·九针十二原》曰：“五藏六府所出之处……所出为井，所溜为荣，所注为俞，所行为经，所入为合，二十七气所行，皆在五俞也。”《难经·六十四难》认为五俞穴中“阴井木，阳井金；阴荣火，阳荣水；阴俞土，阳俞木；阴经金，阳经火；阴合水，阳合土”。《灵枢·本输》认为针刺“必通十二经络之所终始，络脉之所别处，五俞之所留，六府之所与合，四时之所出入，五藏之所溜处”。《难经·六十九难》曰：“虚者补其母，实者泻其子。”七星合日月则为九，故法天道制九针。《灵枢·九针论》曰：“九针者，天地之大数也……七以法星……七者，星也。星者，人之七窍……七曰毫针。”马钰根据经脉腧穴气血流注规律，法天地阴阳变化，主张以五输穴、原穴、络穴为核心的“十二穴”统治杂病。

(1)足三里为足阳明胃经合穴，《杂病歌》认为足三里“通心腹胀，善治胃中寒，肠鸣并泄泻，腿肿膝酸痛，伤寒羸瘦损，气蛊及诸般”。内庭为足阳明胃经荣穴，《杂病歌》认为内庭“能治四肢厥，喜静恶闻声，癰疹咽喉痛，数欠及牙疼，疔疾不能食”。二者配伍，疏风清热、开郁止痛、通利肠腑、降气和胃、引火下行，主治脾胃系统疾病。

(2)曲池为手阳明大肠经合穴，《杂病歌》认为曲池“善治肘中痛，偏风手不收，挽弓开不得，筋缓莫梳头，喉闭促欲死，发热更无休，偏身风癰癩”。合谷为手阳明大肠经原穴，《杂病歌》认为合谷能治“头痛并面肿，疔病热还寒，齿齲鼻衄血，口噤不开言”。二者配伍，疏风散寒、清热解毒、活血化瘀、止痛止痒，主治咳嗽、头痛、面部浮肿、牙痛、皮肤瘙痒及上肢瘫痪、疼痛、麻木、乏力。

(3)委中为足太阳膀胱经合穴，《杂病歌》认为委中治“腰痛不能举，沉沉引脊梁，酸痛筋莫展，风痹复无常，膝头难伸屈”。承山乃足太阳膀胱经穴，《杂病歌》认为承山“善治腰疼痛，痔疾大便难，脚气并膝肿，辗转战痛酸，霍乱及转筋”。二者配伍，凉血泄热、引火下行、调理肠腑、舒筋活络、祛风利湿，主治腰腿疼痛、淋病、癰闭、遗尿、遗精、痔疮、头痛、眼疾、耳病。

(4)太冲为足厥阴肝经输穴、原穴，《杂病歌》认

为太冲“能医惊痫风,咽喉并心胀,两足不能行,七疝偏坠肿,眼目似云朦,亦能疗腰痛”。昆仑为足太阳膀胱经经穴,《杂病歌》认为治“转筋腰尻痛,暴喘满冲心,举步行不得,一动即呻吟”。二者配伍,疏肝理气、清热利湿、通经止痛、补益肝肾、调理胞宫(精室),主治腰腿疼痛、风湿痹病、淋病、遗精、崩漏等病证。

(5)环跳为足少阳胆经与膀胱经交会穴,《杂病歌》认为其能治“折腰莫能顾,冷风并湿痹,脚膝连膈痛,转侧重郁欬”。阳陵泉为足少阳胆经合穴和筋会穴,《杂病歌》认为阳陵泉可治“膝肿并麻木,冷痹及偏风,举足不能起”。二者配伍,祛风散寒、清热利湿、理气和血、疏经通络、舒筋止痛,主治半身不遂、腰腿疼痛、下肢不利、风湿痹病、风疹等病证。

(6)通里为手少阴心经络穴,沟通手太阳小肠经和通任脉,《杂病歌》认为其治“欲言声不出,懊恼及怔忡,实则四肢重,头腮面颊红,虚则不能食,暴暗面无容”。列缺为手太阴肺经络穴,沟通手阳明大肠经和通任脉,《杂病歌》认为其“善疗偏头患,遍身风痹麻,痰涎频壅上,口噤不开牙”。二者配伍,祛风泄热、清心开窍、通络活血,主治牙关紧闭、口噤不开、咳嗽、心悸、失眠、声音嘶哑、失语、瘰疬、流涎等病证。

手足三阳三阴经气血流注从手太阴肺经→手阳明大肠经→足阳明胃经→足太阴脾经→手少阴心经→手太阳小肠经→足太阳膀胱经→足少阴肾经→手厥阴心包经→手少阳三焦经→足少阳胆经→足厥阴肝经→手太阴肺经,如环无端。十二穴气血流注从列缺→合谷→曲池→足三里→内庭→环跳→阳陵泉→委中→承山→昆仑→太冲→通里→列缺,两两配伍是气血流注相贯配穴<sup>[21]</sup>。

#### 4.2 担截法

“担”古代又作“儋”与“檐”,《说文》云:“儋,何也。从人,儋声。以背曰负,以肩曰儋。”“担”指以肩膀挑挂在扁担两头的东西,引申为承当、负责、担负、担任、担扶。“截”古代作“截”,本义为断绝、切断,引申为截替(取代)、截齐、拦阻、阻挡、打劫、扣留、捉拿,并作量词。一字多义,马钰以“担”“截”述针刺法,简明扼要,内涵丰富。一表示取穴方法。“担”指取双穴,“截”指取单穴,汪机《针灸对问》云:“截者截穴,用一穴也,担者二穴或手足二穴,或两手足各一穴也。”“用合担法”指在同经上取二穴,如“曲池合谷接”;“合截用法截”指在不同经脉上各取一穴。二是

表示补泻方法。《灵枢·终始》云:“泻者迎之,补者随之,知迎知随,气可令和。”《素问·离合真邪论》云:“吸则内针,无令气忤。静以久留,无令邪布。吸则转针,以得气为故。候呼吸引针,呼尽乃去。大气皆出,故命曰泻……呼尽内针,静以久留,以气至为故。如待所贵,不知日暮。其气以至,适而自护。候吸引针,气不得出,各在其处。推阖其门,令神气存。大气留止,故命曰补。”“合用”指合天地阴阳变化及经脉气血运行规律,依据时令按五行生克制化规律取穴。“担”为补法,“截”为泻法。三是表示针刺深浅与手法。“担”指引导扶助,由浅入深、重插轻提,引气入内,出针时揉按针孔以防气外泄。“截”指由深出浅、轻插重提,出针时摇针孔,导邪气出外。《针灸问对》云:“右手提引谓之担,左手推按谓之截。担则气来,截则气去。”十二穴按气血流注顺序表里相配,列缺(对侧)、曲池(患侧)、足三里(患侧)配伍是上担下截,合谷(患侧)、内庭(患侧)、昆仑(对侧)配伍是上截下担,通里(患侧)、委中(患侧)、承山(对侧)配伍是上截下担,患侧阳陵、环跳、太冲配伍是下截法。

#### 4.3 北斗真机

对“北斗降真机,金锁教开彻”,古人未解。《重阳金关玉锁诀》云:“齿是为玄关,闭丹田者为下玄关,提金精上玄者为金关,紧叩齿者为玉锁,六根不动者是六度,号都关。下纳气为勒阳关,上腮为顶阳关,鼻为天门,夹脊为双关。行功之时,一齐开锁。神不动者,意不乱也。意者,恍惚也,此是清静之法也。”<sup>[18]802</sup>此指存神叩齿、咽津服气、保养精血、培丹田气,沿任、督脉行气的祛病延年的内丹密法。

《灵枢·九针十二原》云:“小针之要,易陈而难入。粗守形,上守神。神乎神,客在门……粗守关,上守机,机之动,不离其空。空中之机,清静而微。”《灵枢·小针解》曰:“粗守形者,守刺法也。上守神者,守人之血气有余不足可补泻也……粗守关者,守四肢而不知血气正邪之往来也。上守机者,知守气也。机之动不离其空中者,知气之虚实,用针之徐疾也。空中之机清静以微者,针以得气,密意守气勿失也……气至而有效,效之信,若风之吹云,明乎若见苍天,刺之道毕矣。”针刺取效在于效法天时和守神、守气、行气,马钰将与精、气、神最相关的腧穴比拟为北斗七星,依时取穴以应北斗旋运之机,配合守神、调息、守气、行气以扶助内药,畅通经脉。

《素问·宝命全形论》云:“凡刺之真,必先治神。”

神能驭气,守神治神对针刺有重要意义。守神,道教称存神静心、守一、抱一、凝神入气穴。《太平经》云:“子知守一,万事毕……一者,心也,意也,志也。念此一身中之神也。”<sup>[11]369</sup>“夫欲守一,喜怒为疾,不喜不怒。”<sup>[11]742</sup>《云笈七签》云:“夫守一之道,眉中却行一寸为明堂,二寸为洞房,三寸为上丹田,中丹田者心也,下丹田者脐下一寸二分是也。”<sup>[21]</sup>针刺守神要求如内丹修炼一样,清静心性,凝神于气穴以固精。《丹阳真人语录》云:“清净者,清为清其心源,净为净其炁海。心源清则外物不能挠,故情定而神明生焉。炁海净则邪欲不能干,故精全而腹实矣。”<sup>[47]3</sup>

《灵枢·卫气》云:“头有气街……气在头者,止于脑”。《说文》:“街,四通道也”。脑为气街,是气血交换之所,“十二经脉三百六十五络,其血气皆上于面而走空窍”(《灵枢·邪气藏府病形》)。“阴气从足上行至头而下行循臂至指端,阳气从手上行至头而下行至足”(《素问·太阴阳明论》)脑为元神之府,《黄帝内景经》云:“至道不烦决存真,泥丸百节皆有神……脑精神根字泥丸……一面之神宗泥丸。”<sup>[23]</sup>《续博物志》云:“面者,神之庭也。”《尚书·舜典》云:“在璇玑玉衡,以齐七政。”璇玑指天璇、天玑两星。头部腧穴以神庭、百会、脑户最重要。人审思之际多先反目上视,闭目凝神则往事如见,犹黑夜之有明灯也,故取神庭应天枢星。“百会”别名“三阳五会”,寓指百脉于此交会,《采艾编》云:“三阳五会,五之为言百也。”故取百会应天璇星。脑户意指气血出入于脑之门户,气血入脑则滋养脑髓以化神,脑气出脑则调节诸藏腑经脉气化,故取脑户应天玑星。

内丹术以气通奇经、气满丹田为核心,守气即内固元气、炼精化气,行气即沿经行气。俞琰注《周易参同契》云:“人身气血,往来循环,昼夜不停,医书有任、督,人能通此两脉则百脉皆通。”督脉总督诸阳经而统摄一身阳气,任脉总任诸阴经而统摄一身阴精和主生殖。二脉首尾相接,上会于脑,下通于肾。脑为元神之府,肾受诸藏腑之精藏之,肾藏元精、元气而为先天之本。马钰参天地四时阴阳造化之机,依季节分别取任、督脉四穴,合头部三穴以应北斗七星。春夏阳生阴降则取督脉穴,秋冬阴长阳藏则取任脉穴。春取中脘应天权,取命门应玉衡,取腰阳关应开阳,取长强应摇光;夏取大椎应天星,取陶道应玉衡,取灵台应开阳,取至阳应摇光;秋取天突应天权,取璇玑应玉衡,取膻中应开阳,取中脘应摇光;冬

取气海应天权,取关元应玉衡,取中极应开阳,取会阴应摇光。临床根据病证虚实、时令取七星穴与十二穴,两者配合,七星穴先刺斗杓穴而后刺斗柄穴,担截法刺四肢穴。

北斗真机包括医者应修炼内丹行气术以洞悉针道奥秘。《针灸指南》云:“学习针灸者,必先自愿练习……静坐功夫,则人身经脉之流行及气化之开阖始有确实根据,然后循经取穴,心目洞明,否则无法可以证实。”医患要配合存神守神、守气、行气,存神守神指静心专注于气血与针刺,所谓“必一其神,令志在针”(《灵枢·终始》)守气行气要求医者应运气于针和导气于穴,病人要凝神入气穴、调息守气行气。调息守气行气指依病证虚实配合补泻,虚则随而济之,针入则吸多呼少,针出时吸气、闭息;实则迎而泻之,针入则吸少呼多,针出时呼气。如此,则“治病如神灵”,收“浑如汤泼雪”之效。

## 5 传承与展望

马钰所言“天星”十二穴均在易于暴露的四肢,配伍严谨,体现了针刺阴阳相合、愈近愈近、愈远愈远的原则,操作简单、方便、适用,不仅在全真道徒中广泛流传,而且备受医家重视。马钰之妻孙不二携侄女孙又贞在崂山明道观修道时,研习医药,著《六合备急方》《乾坤二十针》<sup>[24]</sup>。王国瑞《扁鹊神应针灸玉龙经》载为“天星十一穴歌”,初时仅在门徒中流传,经薛真人外传,知之者日多。窦汉卿《标幽赋》认为“观夫九针之法,毫针最微;七星上应,众穴主持”,北斗七星配穴是毫针中的奥微。徐凤《针灸大全》补太冲穴歌诀,题为“马丹阳天星十二穴杂病歌”。高武《针灸聚英》载为《薛真人天星十二穴歌》,并自注云:“马丹阳歌。”“十二穴,薛氏以为扁鹊所传……盖薛氏之依托也。”杨继洲《针灸大成》、张介宾《类经图翼》等均收载。

当代将马钰针刺术纳入了教材,并开展了相关研究和临床应用。李秀堂<sup>[25]</sup>用于治疗坐骨神经痛、面神经麻痹、风湿症、慢性荨麻疹、胃肠道疾病等121例,有效率89%。于春梅等<sup>[26]</sup>用于治疗失语、癔症性瘫痪、急性腰扭伤、多汗症。郑晓宇<sup>[27]</sup>、来心平<sup>[28]</sup>用于治疗腓肠肌痉挛、类风湿关节炎。曹岱等<sup>[29]</sup>用于治疗缺血性中风132例,与传统取穴风池、肩髃、曲池等44例作对照,经20d治疗,担截法与传统取穴疗效相同。向谊<sup>[30]</sup>认为北斗配穴先取胸前任脉璇玑、腹部

胃经天枢,后取足底肾经之涌泉穴。若仅取单侧,先取璇玑,再取同侧天枢,最后取同侧涌泉;若取双侧,先取璇玑,再取双侧天枢、双侧涌泉。春三月仅针刺左半身单侧,可加配腹左侧脾经之大横穴,夏三月配脐上任脉下脘、中脘穴,秋三月配腹右侧天枢、大横穴,冬三月配脐下任脉气海、关元穴,以此为斗柄。若针刺双侧,因双侧天枢已针刺,春或秋三月则仅配加左右侧之大横穴,夏冬两季所配穴位则和针刺单侧时相同。腹脐两侧之天枢、大横穴,脐上之下脘、中脘穴,脐下之气海、关元穴,虽难以直接比附北斗七星斗柄中的玉衡、开阳、摇光之星,但却暗藏有斗柄之象,操作者可参照斗柄四季指向规律,在腹部按季节循五行生克来补泻配用,以上北斗配穴可用于治疗气短气喘、消化不良所致失眠及妇女更年期综合征等诸多疾患。目前,马钰道医及针刺术已传至第二十五代,代表性传承人肖扬自幼习全真道内丹术,后研习并发扬马钰针刺术,弟子遍布海内外。

总之,马钰高唱“我命在我”,援医入道,以精、气、神为内药,重视调动自身潜能以防治疾病、延年益寿,表现出了生命主体对生命过程的积极参与,体现了对生命的敬畏,是对生命理想状态的诉求和终极意义的追究,开启了以生命本质为核心的医学之门,为医学研究和发展提供了新的思路与方向。

## 参考文献

- [1] 丹阳真人.洞玄金玉集[M]//道藏:第25册.北京:文物出版社,上海:上海书店,天津:天津古籍出版社,1988:559-621.
- [2] 马丹阳.洞玄金玉集[M]//道藏:第25册.北京:文物出版社,上海:上海书店,天津:天津古籍出版社,1988:454-479.
- [3] 马钰.洞玄金玉集[M]//道藏:第25册.北京:文物出版社,上海:上海书店,天津:天津古籍出版社,1988:622-634.
- [4] 王颐中.洞玄金玉集[M]//道藏:第23册.北京:文物出版社,上海:上海书店,天津:天津古籍出版社,1988:701-706.
- [5] 刘绪银.《肘后救卒方》新解[M].北京:人民军医出版社,2010.
- [6] 王明撰.抱朴子内篇校释[M].2版.北京:中华书局,1985.
- [7] 陶隐居.洞玄金玉集[M]//道藏:第18册.北京:文物出版社,上海:上海书店,天津:天津古籍出版社,1988:476-477.
- [8] 陶隐居.洞玄金玉集[M]//道藏:第20册.北京:文物出版社,上海:上海书店,天津:天津古籍出版社,1988:551.
- [9] 王嘉.洞玄金玉集[M]//道藏:第25册.北京:文物出版社,上海:上海书店,天津:天津古籍出版社,1988.
- [10] 丹阳真人.洞玄金玉集[M]//道藏:第32册.北京:文物出版社,上海:上海书店,天津:天津古籍出版社,1988.
- [11] 王明.太平经合校[M].北京:中华书局,1960.
- [12] 刘文典.淮南鸿烈集解[M].上册.北京:中华书局,1989:39.
- [13] 韩格平.魏晋全书[M].第2册.长春:吉林文史出版社,2006:440.
- [14] 王嘉.洞玄金玉集[M]//道藏:第25册.北京:文物出版社,上海:上海书店,天津:天津古籍出版社,1988:807.
- [15] 马钰.洞玄金玉集[M]//道藏:第32册.北京:文物出版社,上海:上海书店,天津:天津古籍出版社,1988:155.
- [16] 高上玉皇心印妙经[M]//道藏:北京:文物出版社,上海:上海书店,天津:天津古籍出版社,1988:748.
- [17] 张平叔.洞玄金玉集[M]//道藏:第24册.北京:文物出版社,上海:上海书店,天津:天津古籍出版社,1988:161.
- [18] 王嘉.洞玄金玉集[M]//道藏:第25册.北京:文物出版社,上海:上海书店,天津:天津古籍出版社,1988.
- [19] 徐凤.针灸大全[M].北京:人民卫生出版社,1987:18.
- [20] 黄怀信.鹖冠子汇校集注[M].北京:中华书局,2004:76.
- [21] 庞祖宜,刘纯燕,徐振华.天星十二穴组穴内涵新议[J].中国针灸,2020,40(8):881-884.
- [22] 张君房.云笈七签[M].北京:华夏出版社,1996:188.
- [23] 魏夫人(华存).洞玄金玉集[M]//道藏:第6册.北京:文物出版社,上海:上海书店,天津:天津古籍出版社,1988:519-520.
- [24] 朱越利.中国道教宫观文化[M].北京:宗教文化出版社,1996:111.
- [25] 李秀堂.“马丹阳十二穴”的临床应用(附121例疗效分析)[J].上海中医药杂志,1957,(12):35-37.
- [26] 于春梅,邢家铭.马丹阳天星十二穴临证心得[J].中国民间疗法,2018,26(6):59-60.
- [27] 郑晓宇,陈以国.马丹阳天星十二穴[J].实用中医内科杂志,2014,28(8):6-7.
- [28] 来心平.对马丹阳天星十二穴的临床体会[J].中医杂志,1984,25(5):59-60.
- [29] 曹岱,赵辉,蒋中越,等.马丹阳天星十二穴担截法治疗缺血性中风临床研究[J].中国针灸,2002,22(9):591-593.
- [30] 向谊.北斗配穴应用[J].中国针灸,2012,32(9):836-836.

(本文编辑 李路丹)