

# 上清派炼养术的藏象学说内涵探讨

汪 剑 张晓琳 和中浚

上清派是道教的一个重要流派，形成于魏晋时期，创始人相传为西晋女道士魏华存。该派以《上清经》、《黄庭经》、《真诰》等道书为主要经典，以存思、守神、行气、服食为主要修炼手段，对道学及中医学都有着深远的影响。魏晋时期是道教的成型时期，经过东汉五斗米道、太平道的铺垫，魏晋道教有了一个大发展，产生了包括上清派在内的几个新道派。同时，这个时期也是中医基础理论臻于成熟的时期，经过战国秦汉时代的发展，随着先秦两汉《黄帝内经》、《伤寒杂病论》等医学典籍的编纂，中医学最为重要、最为核心的基础理论在魏晋时期皆已成型，其中也包括了藏象学说。道教追求的是长生不死，其前提自然必须是生命的健康，而医学的繁荣为道教练养术提供了科学的理论和方法，使得道教一些保身长寿的主张成为可能。因此，在此时期形成的上清道派在炼养术上便吸纳了不少中医学的内容，最为突出的是存思、守神、行气、服食等炼养术对中医藏象学说的运用。

藏象学说是中医基础理论的重要内容。何谓藏象？《素问·六节藏象论》中始见这一概念：“帝曰：藏象何如？岐伯曰：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。”明代张景岳认为象是形象之义，脏腑居于内而形见于外，所以叫藏象。故“象”是“藏”的外在反映，“藏”是“象”所反映的内在本质，二者是现象与本质的关系。因此，藏象实质是以五脏为中心的人体内外环境的系统联系。藏象学说主要以讨论五脏的功能、特性及其功能外在征象为主要内容。从一定程度上来说，相当于中医的人体生理学，只是其内涵更为丰富。上清派在炼养术范畴内便借助了藏象学说，认为炼形易质应以五脏为核心，上清派经典

《黄庭经》、《真诰》在这方面的内容十分丰富。

《黄庭经》又名《上清黄庭真经》，是上清派最具有代表性的经典。该书主要分为《黄庭外景经》与《黄庭内景经》，前者出于魏晋间，后者出于东晋。两部分都记载了丰富的上清派存思之法，且主要以存思五脏之神为主，有不少关于五脏包括五脏神灵形色、生理功能、生理特性等方面的描述。《黄庭内景经》分为三十六章，其中便有《心神章》、《肺部章》、《心部章》、《肝部章》、《肾部章》、《脾部章》、《胆部章》、《脾长章》、《心典章》、《肝气章》、《肺之章》等关于五脏六腑的篇章，对心、肺、肝、肾、脾、胆五脏一腑都有讨论。如论心，《黄庭经·心神章》说心神的名号为丹元，丹当为赤色之义；心的形态是“心部之宫莲含华”，有如莲花含而未开，而存思中的心神则是身着丹锦飞裳、金铃朱带等赤色服饰的神灵形象。中医对心形色的认识与此基本一致，如明代张景岳《类经图翼·经络》说心为莲蕊之形，明代李梴《医学入门》也说心的形状如同未开的莲花，而心在五色上则是赤色。在心的生理功能与生理特性上，《黄庭经·心部章》认为主要是“调血理命身不枯，外应口舌吐五华”，相当于中医学心主血脉、心开窍于舌、舌为心之苗的认识。《素问·五脏生成篇》云：“诸血者，皆属于心。”心总管一身血液，同时能推动血液的运行。《黄庭经》也认为心有“调血”以濡养周身的功能。另外，在五脏之中，心具有“君主之官”的尊崇地位，《灵枢》称心为五脏六腑之大主，《黄庭经》也认为心为五脏之王，如《黄庭经·心典章》说：“心典一体五藏王，动静念之道德行。”《黄庭外景经》也说：“心为国主五脏王，受意动静气得行。”又如论肝，《黄庭经·肝部章》说：“肝部之章翠重里，

下有青童神公子”，又说肝神的形象是“青锦披裳佩玉铃”。在五行中，肝属于木，其色为青，所以这与中医理论也相吻合。中医还认为肝有升发疏泄、主条达的功能，并且肝藏魂、开窍于目。《黄庭经》对此也有反映，如说“肝气周流终无端”，“主诸关窍聪明始”，“合制魂魄津液平”，“外应眼目日月清”，都是在描述肝的生理功能与生理特性。其余论肺、脾、肾、胆皆如此，一一讨论了各脏各腑的形色、生理功能、生理特性。

上清派之所以重视五脏在炼养术中的重要作用，有其理论依据。五脏是人体组织器官的核心，周身之气、血、津、液、经络都以五脏为中心，五脏安和，人即不病。上清派基于这样一种认识，大力推崇五脏炼养术。在另一部由南北朝道士陶弘景编纂的上清派经典《真诰》中，也对五脏炼养进行了一系列论述，其方法主要是存思和行气。如《真诰·协昌期第一》记载存思五脏法云：“坐常欲闭目内视，存见五藏肠胃。久行之，自得分明了了。”又说：“直存心中有象，大如钱，在心中，赤色。又存日有九芒，从心中上出喉，至齿间，而芒徊还胃中。如此良久，临目存见心胃中分明，乃吐气，嗽液三十九过止。一日三为之，行之一年，疾病除。五年身有光彩。十八年必得道，行日中无影，辟百鬼千恶灾气。恒存日在心、月在泥丸中，夜服月华，如服日法。存月十芒，白色，从脑中下入喉，芒亦不出齿间而回入胃。”这是以存思内视心胃两脏腑为主。《真诰·协昌期第二》又载：“常以平坦，于寝静之中，坐卧任己，先闭目内视，仿佛使如见五藏。毕，因口呼出气二十四过，临目为之，使目见五色之气，相缠绕在面上郁然。因入口内此五色气五十过。毕，咽液六十过。”<sup>⑪</sup>这也是运用五行藏象的机理，存思五脏五色的一种炼养方法。此外，还有“照彻五脏”的方法，如《真诰·协昌期第二》中说：“初存出气如小豆，渐大冲天。三炁缠烟绕身，共同成一混。忽生火在三烟之内，又合景以炼一身。一身之里，五藏照彻，此亦要道也。”<sup>⑫</sup>并举例说魏末时，剡小白山中有名叫赵广信的道者，曾受左君守玄中之道，内见五藏彻视法。

而以上种种炼养之术，目的都在于使“五藏生华”、“五藏植根”，激发五脏的元气，保养五脏精华。《真诰》曾经多处论及使“五藏生华”、“五藏植根”之法，认为能使人耳目聪明。五脏生华、六腑安和是长生不死之道。

除存思五脏以外，上清派道术还重视存思命门、丹田、泥丸等人身部位。如在存思命门方面，便对中医学基础理论的发展做出过一定的贡献。“命门”一词首见于《黄帝内经》，经中认为命门即是目。其后《难经》的认识则与《内经》有所差别，认为右肾为命门，并指出命门是精气神之藏舍、元气之所系，其气通于肾，并与男女生殖相关，是生命之根本。而魏晋时期的上清派典籍的观点不同于《内经》、《难经》。《黄庭经》中，命门又名生门，意为生命之门户，命门是人体“英华（精华）”之根本——“七玄英华开命门，通利天道存玄根”。<sup>⑬</sup>其部位则在两肾之间，与《内经》、《难经》的观点都大相径庭。如《黄庭内景经·上有章》说：“上有魂灵下关元，左为少阳右太阴，后有密户前生门，出日入月呼吸存”；<sup>⑭</sup>《黄庭外景经·上部经》云：“上有黄庭下关元，后有幽阙前命门”，<sup>⑮</sup>《黄庭内景经·肾部章》则云：“两部水王对生门”。<sup>⑯</sup>（“水王”即是指肾）指出了命门在两肾之间、脐之后。这一认识对后世影响甚大，给中医理论的发展带了不少的影响。到了明代，一些医家已开始逐渐采用《黄庭经》等道教经典的说法。如李时珍《本草纲目》说：“命门者，三焦之本原，盖一以体名，一以用名。其体非脂非肉，白膜裹之，在七节之旁，两肾之间，二系著脊，下通二肾，上通心肺，贯属于脑，为生命之原，相火之主，精气之府。”<sup>⑰</sup>张介宾也说：“命门居两肾之中，即人身之太极，由太极以生两仪，而水火具焉，故为受命之初，为性命之本”。<sup>⑱</sup>孙一奎认为命门是两肾间的动气，赵献可则认为命门无形之火在两肾有形之间。究其源头，《黄庭经》实为“肾间命门说”之滥觞。因此，上清派典籍是对中医命门学说的发展做出过贡献的。此外，存思丹田、泥丸的内容在上清派典籍中也非常丰富，其中存思脑宫泥丸之神的炼

存思三丹田则与中医三焦理论有一定关联。

除存思守神之法外,服食、行气、导引之术也受到上清派的重视,而且亦大多围绕五脏炼养这一核心原则。上清派道士陶弘景所整理辑录的《养性延命录》采辑了不少魏晋时期的道术。在服食养生上便较早地提出了以五脏为核心的服食法,认为药物饮食调和则五脏滋养,可养生延命。《养性延命录·教诫篇》引用已佚道书《维书·宝予命》说:“古人治病之方,和以醴泉,润以元气,药不辛不苦,甘甜多味,常能服之,津流五脏,系在心肺,终身无患。”<sup>⑩</sup>主张常服一些不辛不苦、甘甜多味、功效柔和的药物,滋养濡润五脏,以养生防病。而具体的方法则见于《养性延命录》中第二篇《食诫篇》。《食诫篇》中有食忌、食宜等内容,皆符合五脏四时相通相应的基本原理。中医认为五脏各有主时,肝主春,心主夏,肺主秋,肾主冬,脾主长夏(或认为脾主四时),《食诫篇》据此提出四时食物之禁,主张顺应四季,各个季节各有不适合食用的动物内脏——“春不食肝,夏不食心,秋不食肺,冬不食肾,四季不食脾。如能不食此五藏,犹顺天理。”<sup>⑪</sup>食物还各有辛、甘、酸、苦、咸五味,分别与五脏相同,辛入肺,甘入脾,酸入肝,苦入心,咸入肾。谨和五味能补养五脏,如适食辛味能补肺,适食甘味能补脾,适食酸味能补肝,适食苦味能补心,适食咸味能补肾,但若偏食多食则会伤及各自相应的脏腑。《食诫篇》提出了根据五味入五脏、五脏主四时之理,提出了四时各季的食宜,认为“春宜食辛,夏宜食酸,秋宜食苦,冬宜食咸”,如能依此,则能“助五藏,益气血,辟诸病”。<sup>⑫</sup>

陶弘景的《养性延命录》中还最早记载了以激发五脏功能为核心的养生术六字诀。六字诀即“吹、呼、唏、呵、嘘、咽”六字,《养性延命录》说“纳气有一,吐气有六”,<sup>⑬</sup>纳气即是吸气,吐气则有吹、呼、唏、呵、嘘、咽六法,久久行之,可治五劳、六极、七伤。五劳、六极、

七伤均因脏腑受损所致,所谓“五劳既用,二藏先损,心肾受邪,腑脏俱病”,<sup>⑭</sup>故《养性延命录》说“凡病之来,不离于五脏”。<sup>⑮</sup>六字诀便是与五脏通应,通过不同的发声来调理呼吸方法,激发五脏之气,以疗五脏之病。陶弘景指出:“心藏病者,体有冷热,呼吸二气出之;肺藏病者,胸膈胀满,嘘出之;脾藏病者,体上游风习习,身痒疼闷,唏气出之;肝藏病者,眼疼,愁忧不乐,呵气出之。已上十二种调气法,但常以鼻引气,口中吐气,当令气声逐字吹呼嘘呵唏咽吐之。若患者依此法,皆须恭敬用心为之,无有不差,此即愈病长生要术也。”<sup>⑯</sup>六字诀实质是建立在中医脏腑学说基础之上,以调和五脏为核心的一种养生方法。

综上所述,魏晋南北朝时期的上清派道教在炼养术上重视以脏腑为本,吸纳了中医藏象学说的内容,以具体的养生修炼印证了藏象学说的深刻内涵。这不仅对后世道教的发展影响深远,也对中医藏象学说理论的发展起到了一定促进作用。研究中医藏象学说,上清派的脏腑炼养思想是不可或缺的一个环节。

注:

王冰注:《内经》,北京:科学技术文献出版社,1996年,第18页,第19页。

<sup>⑬⑭⑮⑯</sup> 杜琮、张超中注译:《黄庭经今译》,北京:中国社会科学出版社,1996年,第45页,第45页,第45页,第134页,第46页,第46页,第96页,第28页,第116页,第48页。

<sup>⑪⑫</sup> 吉川忠夫等编,朱越利译:《真诰校注》,北京:中国社会科学出版社,2006年,第275页,第300页,第410页,第309页。

<sup>⑰</sup> [明]李时珍著:《本草纲目》,北京:中国中医药出版社,1998年,第765页。

<sup>⑱</sup> [明]张介宾撰:《类经图翼·类经附翼评注》,西安:陕西科学技术出版社,1996年,第401页。

<sup>⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕</sup> [梁]陶弘景撰,宁越峰注释:《养性延命录》,赤峰:内蒙古科学技术出版社,2002年,第4页,第29页,第28—29页,第48页,第48页,第49页,第49页。

(作者单位 成都中医药大学 云南中医学院)