

## 神会“上古天真论”

匡调元

(上海中医药大学, 上海 201203)

**摘要:**《黄帝内经》大约出版于2500年前。什么是《内经》最重要的学术观点? 应是“上古天真论”提出的, 论述生命科学的“恬淡虚无, 真气从之, 精神内守”12个字。在此12个字中, 精气神是一体的, 其中尤以“神”为核心。“得神者昌, 失神者亡”。“不治已病治未病”也当从这形而上处着眼。这正是几千年来许多著名注释《内经》者从形而下处强调不到的地方, 因此对此进行探讨, 希望能回到《内经》的宗旨上, 以真正弘扬中医学之精华。

**关键词:** 上古天真论; 精; 气; 神

中图分类号: R22

文献标志码: A

文章编号: 1673-7717(2015)08-2000-05

### Comprehension of Shanggu Tianzhen Lun

KUANG Diaoyuan

(Shanghai University of TCM, Shanghai 201203, China)

**Abstract:** *The Yellow Emperor's Canon of Internal Medicine (Internal Medicine)* was published about 2500 years ago. What is the most important academic thought in *Internal Medicine*? The author believes it should be the *Shanggu Tianzhen Lun*, which discusses the life science, including tranquilized mind, normal movement of genuine Qi and keeping a sound spirit. Essence, Qi and spirit are as a whole according to the life science and the spirit is the core. The individual who has spirit can live long while the one who lacks spirit can not. The theory of preventing the disease instead of treating also should be understood from spirit. It is the point which can not be emphasized by many famous physicians who made the annotations of *Internal Medicine* from the specific problems for thousands of years. The paper discussed this academic thought, hoping to back to the purpose of *Internal Medicine* and carry forward the essence of TCM.

**Key words:** *Shanggu Tianzhen Lun*; essence; Qi; spirit

“上古天真论”是《黄帝内经》<sup>[1]</sup> (后简称《内经》) 开卷第一章。几十年来, 笔者读了无数遍, 因为资质愚鲁, 到不久前才刚刚悟到: 这一章是全书最重要、最精彩, 统括全局, 具有纲领性的论述。查阅文献, 明·张景岳《类经》<sup>[2]</sup> 没有这个提法, 仅在摄生类中一、二、三引了三小节; 在藏象类中, 十三、有子、无子、女尽七七、男尽八八中引了关于肾气盛衰一节。明·李中梓《内经知要》<sup>[3]</sup> (简称《知要》) “道生”项中对这一章只短短地引了二小节, 也没有“全书纲领性”的提法。

清·张志聪著《黄帝内经集注》<sup>[4]</sup> (简称《集注》), 目前, 大家认为此书具有代表性, 在“题解”中也没有以本章为“全书纲领性”的提法。我们现在说“上古天真论”是“《内经》全书具有纲领性的论述”, 分四节略加诠释。

#### 1 黄帝是人, 是真人

收稿日期: 2015-03-15

作者简介: 匡调元(1931-), 男, 江苏无锡人, 教授, 研究方向: 人体体质学。

第一节“昔在黄帝, 生而神灵, 弱而能言, 幼而徇齐, 长而敦敏, 成而登天”。这一节是介绍本书主角黄帝真人的。他非同一般, 是一位天才, 生下来时即非等闲之辈, 聪明之极, 幼年时, 能徇顺而正直; 青壮年时, 敦厚而敏锐, 内能温良恭谦让, 外能洞察事理, 判断精确而处理公正, 故“自古帝王, 无出其后者”<sup>[2]</sup>。《类经》说“世传黄帝后铸鼎于鼎湖之山, 鼎成而白日升天者, 似涉于诞”。这当然是张景岳的个人见解。但在一部分读者看来, “成而登天”四个字, 和“生而神灵”一起, 不仅使黄帝从真人变成了“神仙”, “似涉于诞”, <sup>[2]</sup> 同时也降低了可信度, 失去了可行性, 甚至把全论当成了“神话”。这应是原作者始所未料的。

#### 2 “恬淡虚无, 真气从之, 精神内守”, “一言而终”

第二节自“乃问于天师曰: 余闻上古之人……以其德全不危也”。这一节讨论了两个问题: 一是为什么上古之人, 春秋皆度百岁, 今人则半百而衰。二是上古圣人是如何教下的。那几句话, 究竟是什么意思, 它对《内经》全书而言, 又有什么意义? 这几句话是岐伯随口说说的, 还是有其更深的哲理蕴在其中?

上古之人,其知道者,这个“道”应该是老子《道德经》一开始所说的“道可道,非常道”的不可道的“道”(请注意这个提法,‘其知道者’就是得道之人,能知天之道、地之道、人之道,知天地人三才相互关系之道的人。这个“道”是整本《内经》的指导思想,核心思想。纵观全书,到关键时刻,作者就会提出“其知道者”、“合于道”、“是谓得道”等等。究竟什么是“道”?真正的道,是不可道的,不可说的,言语无法表达的,但又是无所在,无所不在的。“形而上者谓之道,形而下者谓之器”。道在器中。有道必有器,有器必有道。凡看得见的器必和看不见的道在一起。

《内经》就是教导人们,如何通过看得见的天地人之器,去掌握看不见的天地人之道。可惜后世的学者们,医生们偏偏只抓着看得见的脏腑、经络。而不懂、不会、不曾去体验道之所在。因为古之知道者能效法阴阳共存,互化之道,对于各种“术数”能处理得恰到好处,而无过与不及。

饮食有节,这个学问很深。当代人的饮食问题很大,基本上是随心所欲地乱吃,根本不知道什么体质的人该吃什么,不该吃什么。<sup>[14]</sup>古人能做到“有节制”已经不容易了。起居有常,日出而作,日没而息,不搞夜生活,不干骄奢淫逸诸事,不因妄求而操劳过度,所以他们的形(肉体)和神(顶级生命力)都很充满而无亏损,可以走完他先天本能所赋予他的寿限,大约一百年左右才回归大自然。

今时之人不如此了,把酒当汤,以妄求为正常,醉后入房,纵慾不节,元精耗尽,真气散竭,不知如何保持自己时时处于充盈状态,不知道控制自己的生命,只求一时痛快,这样和生命本然要求是背“道”而驰的。上不合天时,下不合地理,中不合人事,盲目起居,故五十而衰了。创作《内经》之时,世态已经如此严峻,经过几千年的发展事态愈演愈烈,而每况愈下。更严重的是人类对自己的无“知没有警觉,反而还自以为聪明能干,为自己的物质文明的飞速进步而沾沾自喜,得意忘形!赶快听听“上古圣人”是如何“教下”的吧。

“虚邪贼风,避之有时,恬惔虚无,真气从之,精神内守,病安从来”。前八个字是教您防止外邪:不让风、寒、暑、湿、燥、火等入侵。按其后《四时调神论》的指导:春防风、夏防暑、长夏防湿、秋防燥、冬防寒、四季防火热。随后十六个字,是上古圣人教下的要言,是“上古天真论”的要言,是全本《内经》的要言,是“知其要者,一言而终,不知其要,流散无穷”的“一言”。笔者查阅了上述几部注释《内经》的名著,似乎都没有注释到这个点子上。

《类经》云“恬,安静也。惔,朴素也。虚,湛然无物也。无,窅然莫测也。恬惔者,泊然不随乎其外。虚无者,漠然无所动于中也。所以真气无从不,精神无不守,又何病之足虑哉?此治内之道也”。在注释“阴阳应象大论”关于“是以圣人为无为之事,乐恬惔之能”时,对“乐恬惔之能”又作了发挥,称“无为者,天地之道也。恬惔者,自然之乐也”。老子曰“道常无为而无不为。又曰:人法地,地法天,天法

道,道法自然。夫自然而然者,即恬惔无为之道也。庄子曰:天无为以之清,地无为以之宁,故两无为相合,万物皆化。芒乎芴乎而无从出乎?芴乎芒乎而无有象乎?万物职职,皆从无为殖。故曰:天地无为也,而无不为也。人也孰能得无为哉?二子之言,皆本乎此。能者,如关尹子所谓:惟有道之士能为之,亦能能之而不为之之义”。如此释“恬惔虚无”确也越释越近无为之道,但同时越释越玄乎。

《知要》摘了此句而未作解释,秦伯未《内经知要浅解》<sup>[3]</sup>中认为“本节是全篇的主脑”。“避之有时”和“真气从之”两句是极其重要的环节。“虚邪贼风,避之有时”容易理解。怎样又使“真气从之”呢?秦伯未<sup>[3]</sup>引《灵枢》《刺节真邪论》说:“真气者,所受于天,与谷气并而充身者也”,“一个人体力充实,全靠先后二天有良好的条件,古人统称真气,后来也叫元气或精气”,“所有血的循环,气的流动,津液的输布等等都属于真气的一面。故凡使真气发生障碍的,我们都应极力防止。”《内经》强调“精神内守”更明确了人体机能的健全是抵抗外邪侵袭的主要因素。

《集注》<sup>[4]</sup>注释道“虚邪,虚乡不正之邪风也。恬,安静也。惔,朴素也。虚无,不为物欲所蔽也。言上古之人,得圣人之教化,内修养生之道,外避贼害之邪,所以年皆度百岁而动作不衰。”“恬惔虚无,是以志闲而少欲矣。精神内守,是以心安而不惧,形劳而不倦矣。真气从之,是以气从以顺矣。”由此可见《集注》对如此重要的“恬惔虚无,真气从之,精神内守”12个字并未作任何注解,只是照抄原文以后,顺水推舟,承上启下,做了一点表面文章,不了了之而已。

笔者不是哲学家,更不是宗教家,只是一个中西结合临床病理学工作者,自知生性鲁钝,读书不着要领,只学了陶渊明的“读书不求甚解”,故多浅尝辄止。现在在此向大家汇报对上述12个字的领悟,可能南辕北辙,甚之是错误的,请不吝指正。

“恬惔虚无”。恬,是心静,不是不动脑筋,而是没有胡思乱想。惔,是心情淡漠。淡是水无味,惔是心无意。恬惔是无思无念。虚是空虚,如同大气,看不见,抓不着,但不是无,而是亦有亦无,有无共存。说它有,却什么都没有,说它没有,却什么都有。这是非常难以理解的。但笔者体会,这个字却是人类哲学思维的顶峰!无,在这里不是没有,而是了不可得。万事万物,无时无刻,不停地在变,所谓瞬息万变。这是易学的根本原理。所以宇宙间的一切物质,变了以后就不再是原来的东西了。老年时的您早已经不是少年时的您,少时的您已不存在了!您还拿得出来吗?只可以说:曾经有过,但现在已经“了不可得”了!

“恬惔虚无”是这16字中最重要的,源于《庄子刻意》<sup>[7]</sup>“无恬惔寂寞,虚无无为,此天地之平,而道德之质也。”而“虚”又是这四个字的核心思想,代表了一种特定的“心神”状态。对此,我们后文将作全面而深入的探讨。因为这里仅对“上古天真论”作原则性的分析,故暂把此“虚”

字当作一个“悬案”挂着。

“真气从之”。当您进入这样一个心神状态时,真气就会自然而然地随之而来。真气是构成生命的物质,其小无内,其大无外,永远运动不息,是宇宙万物的本源、本体,一切物都由它构成。中国古代哲学中有“元气论”、“气一元论”等学派。真气也叫元气,是不生不灭,不增不减的。对此需要重温一下“元气论”<sup>[9]</sup>,或许可以领悟。

“精神内守”。精,《管子》<sup>[10]</sup>云“精者,气之精者也”。精是气之精华,精细,精妙,精彩部分,它还是气,还是物。在中医学里主要指先天之精和后天之精,都入藏于肾。“上古天真论”论之甚详。神,神是什么?无法言传。神就是神,不是物,是与精气相对立又相结合为的那个东西。目前无法用语言表达。现代人常常用“精神”两字合在一起表示神。其实,精和神不是一个概念,但又是合在一起的。中医学说“神舍心”,神藏在“心”里。“肾藏精”,精藏在“肾”里。人们说“心神”的时候,心是藏器,是形质,神是功能,但形神是合一的,心物是一元的。如果心和身合提“身心”时,则身是形质,心是功能,是神的代名词,也有“心物一元”的意味。我们称“神”是生命力的顶级功能的总体现。它不是物质,但与物质是合一的。神也是思维,尤其以顿悟和直觉为神的集中体现。

《素问·八正神明论》<sup>[11]</sup>对神下了一个定义,云“神乎神,耳不闻,目不明,心不开而志先,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”。对这个定义的理解,确是见仁见智,以后探讨。在此,仅说说自己的体会。这句话的意思是:神就是神,只能意会,不能言传。耳朵不去听,眼、鼻、舌、身、意统统收摄回来,这个时候进入了“恬淡虚无”之境,反而什么都明白了:目明了,心扉打开了,意志先起来了,智慧突然来临,别人不明白的独有您明白,但只能意会,无法言传,现象大家都看见,但独有您能悟见真相,当您似昏而实非昏的时候,光辉灿烂之境界,昭然若揭,唯独您明白可见,如阵风吹走白云迷障,突然顿悟,如见蓝天一片,一切都明白了。这种作用和显现的过程就是神。庖丁解牛时,就是“以神遇而不以目视,官知止而神欲行”。<sup>[7]</sup>“知止”就是“耳不闻,眼、鼻、舌、身、意统统摄回来”。连用3个“独”字只有庖丁行,别人不行,因为别人心未恬淡,未入这个境界。50年来,笔者在研究工作中曾有几次顿悟,确有这个体会<sup>[6]</sup>。

“内”是强调生命主要在身内,故应向身内,内心去追求,不是向身外,心外去追求。这才是正道,否则是外道和邪道。故本经称《内经》。

“守”是守住,尽量不流失或少流失。

“精神内守”就是要求对精和神,尽量减少流失。在人的生命活动过程中,人的肉体 and 灵性都在进行着与生俱来的新陈代谢。生命的能量在不断的产生,同时,又在不断的消耗,流失。耗散得越多越快,则死亡来得越早,寿命随

之缩减;反之,则能长寿。眼视、耳听、鼻嗅、口尝、身触、意会都能消耗。消耗就是向外发散,反之就是内守。《庄子·天地》<sup>[7]</sup>称:五色乱目,使目不明;五声乱耳,使耳不聪;五臭熏鼻,困悞中颡;五味浊口,使口历爽;趣舍滑心,使性飞扬。此五者,皆生之害也。精神内守,就是根据道家,老子和庄子们这个思想来的。《庄子·在宥》云“我守其一,以处其和”,意思是持守浑一的大道又处阴阳二气于和谐的境界。用什么方法可以使精神内守呢?有,就是用“恬淡虚无”。您做到了“恬淡虚无”,真气即随之而来,来了以后,又能守住它,尽量减少流失,“精满不思淫,气满不思食,神满不思睡”了,生命的活力增强了,“虚邪贼风,避之有时”,“正气存内,邪不可干,病从何来”。

“恬淡虚无”不是肝、脾、肺、肾的问题,而是“心”的问题。中国人的文字了不起呀,恬、淡都是“忄”旁。“心神”是一,不是二。所以要做到“恬淡虚无”是修炼神的问题。《庄子》<sup>[7]</sup>在《大宗师》和《人间世》里把方法也告诉了我们:“坐忘”和“心斋”便是。且看庄子是如何讲“心斋”的,“若一志,无听之以耳而听之以心,无听之以心而听之以气。听止于耳,心止于符。气也者,虚而待物者也。唯道集虚。虚者,心斋也”。各家注释不同,笔者是与众不同,倒过来理解的。什么叫“心斋”?心斋就是虚。虚从何来?由得道者集虚而来。虚不是一无所有,而是妙有,其中有物,其中有信的,这就是真气。真气也是这个状态。符是有形之象,心到此为止了,不动了,没有了,合一了。听是耳的功能,举一反三,它代表眼、鼻、舌、身、意等所有感官的功能,如色、香、味、触、法等,都止于感官,心与气和虚合一了。这种状态与境界是如何得来的呢,来自“一志”,心意识止于“一志”。“心斋”之“虚”,由“一志”而来。根本始于“若一志”,要将志定于一,定于“专一”。

《庄子》在论及“坐忘”时说“堕肢体,黜聪明,离形去知,同于大通”。离形是忘去肢体而人体虚;去知是不要妄想而意识虚;大通是外境虚。三个虚相应而同一是谓“坐忘”。

笔者体会坐忘和“恬淡虚无”的境界是一回事。老庄道学的核心是一个道字,也就是一个虚字。《黄帝内经》这个“恬淡虚无”由道而来。张载的“气一元论”是一个气字,“虚空即气”、“凡象皆气”,“气之性本虚而神”(《正蒙·乾称》)<sup>[12]</sup>都是同一个理。《老子·十六章》<sup>[13]</sup>也告诉您了:“致虚极,守静笃,万物并作,吾以观其复。”这是“虚极”之境,是得道的境界。可怜我们不懂,不信,不做,所以《内经》讲了也是白讲。

对这关键的16个字理解正确了,自然而然会悟道,得道“而尽其天年”。这里拟强调一句,是,以上探索的是内经的主导思想道家哲学、是科学哲学,不是宗教,既非道教,更非佛教。而后讲的那些话不难懂,后世注释本都有解释,不必在此多费唇舌了。

### 3 为何这里独论肾气?

第三节是询问人年老而无子的问题,是关于肾气盛衰和人一生生、长、壮、老、已的关系。没有一本中医书不引这一段话,都是耳熟能详的了。而今,笔者想讨论的是:肾气是什么?为什么《内经》的作者,在“上古天真论”里唯独插了一节“肾气”,而不插脾气、肝气、肺气等等?李中梓《医宗必读》提出“肾为先天之本,脾为后天之本”,大家一致举手赞成,因为这个说法符合“上古天真论”的这段经论。肾是亲代将禀赋遗传给子代的唯一环节。禀赋当包括种族的和家族的。1952年以后,人们才知道这是DNA的功能。DNA在那里?禀赋的根源在生殖细胞里。所以生殖功能,生殖系统和生殖有关的一切过程与装置都和肾有关。肾藏精,有先天之精和后天之精。先天之精就是DNA,与其他一切和DNA有关的东西。所以“上古天真论”独提肾气而不提其它。为什么提“肾气盛”而不提“肾精盛”。因为肾气和肾精是两个概念,有所区别。肾气代表“肾”的功能,肾精是代表“肾”的形质。试看女子“二七而天癸至,任脉通,太冲脉盛,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”。女子以月事反映天癸。男子则“二八而肾气盛,天癸至,精气溢泻,阴阳和,故能有子……八八天癸竭,精少,肾藏衰”。在男子,直接看得见的有形之精标出来。没有了肾精,还有脾、肺、肝吗?所以“上古天真论”把肾放在了十分突出的与众不同的位置上。

肾“气”与肾“精”在本质上是一回事,因为在“上古天真论”中精气神是一回事。神在肾精中,也在肾气中。“恬淡虚无,真气从之”,这是全体的气。肾气从不从?当然从。精神内守,真气、肾气、心神、内守不内守,当然内守。因为精气神三者是一体的,在《上古天真论》中要反映这种一体性,所以将肾气(肾精)盛衰的全过程插在这里。因为这关系到个体生存和种族蔓延。

### 4 人分五等,教您争取成真

最后第四节,《内经》把当时之人按其得道的深度分成四等,真人,至人,圣人,贤人,当然还应该有一种平凡之人。

上古有真人者,这种人不需修为,不是经过修炼而得道的人,本来就是如此与道为一的人,他对天地运行之规律,了如指掌,能收能放,与天地同浮沉,同起居,阴阳调和合度,无过与不及。“呼吸精气”,呼是出,吸是入,一呼一吸是人经营生命活动的本能,一般人不能片刻停止的。所以笔者不同意李中梓说的“脾为后天之本”<sup>[16]</sup>,因为自出生后肺之呼吸,远远重要于脾胃之饮食。中国医家,尤其是道家“炼气”之术为世界之最,如果走邪道,如果加以深入研究,对人类之贡献,将是无法言说的。呼吸也是吐故纳新的关键环节,有用之氧气入,无用之二氧化碳出。气可以理解为“精气”,但“气”更有“元气”的意义在,比呼吸之气更深一层。“元气”之气应该有“功能”的含义,有宇宙万物本体之气的意义,亦

寓于呼吸之气之中。“独立守神”,“独立”是指“真人”离世独存,不与世俗同浮沉的心理人格特征。“守神”,“神”字上文已初作探讨,“守”字也说了一些,不仅要内守“精气”,更应以“守神”为上。“得神者昌,失神者亡”。众所周知,此话在《内经》中是不止一次提及的。肌肉若一,《类经》说“神守于中,形全于外,身心皆合于道,故云肌肉若一”。“独立守神”是思维专一,是肌肉若一的前提。《集注》依王冰所注,为“肌肤若冰雪,绰约如处子”。显然不是。有些教材,则干脆视而不见,避而不释。当然不释还比乱讲要郑重些,不会贻笑大方。

笔者对“肌肉若一”也久久不得其解,不知说的是什么状态,又有什么意义。最近悟到“呼吸精气,独立守神”以后,才知道“肌肉若一”原来就是庄子说“离形去知,同于大通”的境界,什么肌肉不肌肉,心肝不心肝,什么都没有了。“肌肉若一”,不是几百块肌肉好象变成一块肌肉,而是“天地与我并生,而万物与我为一”的状态。如果自己不进入“同于大通”、“万物与我为一”的境界,又怎么能知道他说的“肌肉若一”和“颜若冰雪,艳如桃李”是毫无关系的呀!

当人长期进入这种“坐忘”境界后,其新陈代谢率是很低的,甚至可以肺的呼吸停止和循环缓慢,脑电波也很缓慢,常在5 Hz左右,这是今人实验观察的记录。现代研究表明<sup>[5]</sup>:通过皮肤吸收的氧气比通过肺吸收的氧气要多28%,皮肤排出的二氧化碳比肺排出的要多54%,只是平时所占比例过小,故作用不大。“寿敝天地,无有终时”,不是神话而是现实。“此其道生”,真人之形神皆合于道,与天地并生而共存是合道理的哪!《庄子·刻意》<sup>[7]</sup>对“真人”也有一段完整的描写“纯素之道,惟神是守,守而勿失,与神为一,一之精通,合于天伦”,“故素也者,谓其无所与杂也,纯也者,谓其不亏其神也。能体纯素,谓之真人”。二种描写是一致的。

中古之时,有至人者,不能到达真人“坐忘”、“心斋”、“致虚极,守静笃”的境界,但仍能积累德行,完全符合道的境界,对于阴阳虽然不能全然把握,但仍能调和而使之平秘,仍可通过调和四时之气,而达到调神的目的,能离开世俗,精神内守,在天地之间游刃有余,当然对其寿命是可以延长的,虽可归于真人,但毕竟要差一级。

其次有圣人者,不能主动调控天地,但能被动适应天地之和状态,能依从八方风雨之规律,跟从世间民风民俗的常态,能控制自己的情绪,不暴怒,做事不过于操劳,心里少妄想,烦恼,保持乐观态度,能自我满足,不贪得无厌,形体不受外邪侵袭,精神不过于耗散,如此可年寿百岁。

其次有贤人者,能效法天地,与日月星辰同步出入,调节阴阳四时,不逆天而行,信随古道,如此,亦能尽其天年,不致夭亡。

还有芸芸众生。鉴于他们对生命的本然缺乏深刻的认识,加上世俗陋习的薰染而多不得善终,故《内经》在第一

章就开门见山,循循善诱地以上古圣人的口吻教他们“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来?”而争取亦能“寿敝天地,无有终时”。

上文对“上古天真论”原文作了一些扼要的注释,很多要点有待于进一步探讨。

#### 5 说点感想觅知音

在此,拟说几点感想。

(1) 上文想强调《内经》不只是论医说病的书。正如南怀瑾先生说的,是“通于政治、经济、教育、军事,任何一门学科的大原则”<sup>[11]</sup>。我们别小看了它。至少应该把它看成是论生命科学、思维科学的书,论人与天地四时合一的书。

(2) “上古天真论”不是神话。黄帝是由人修炼而成的真人,不是神。成而“登天”,可以理为黄帝为人伦之极,上天之子,颂之为登天,也可以理解为:颂其精神高尚,人间少有,天上才有,如同人呼“万岁”,仅是恭祝而已。

(3) 第二段:上古圣人之教下也,“恬淡虚无,真气从之,精神内守”是全论之重点,全书的核心,点明了生命与精、气、神的关系,是生命科学的总概括,是人类今后研究生命的总指导。

“恬淡虚无”是一种精气神状态,思维状态,特定的生命状态。人人可以修炼而得的状态。可惜几千年来人们不理解这一点,也不知道如何修炼。“养生之道”作为一般的宣传挂在嘴巴上,没有真正让这十六个字发挥切实的作用。从历代医家对“肌肉若一”的注释中可以看到,极少人达到过“万物与我为一”,“同于大通”的境界,所以怎么能不生病呢?怎么能度百岁而去呢?

(4) 《难经》问难也没有提醒这个问题。徐洵溪《难经经释序》<sup>[8]</sup>云“而内经之学,至汉而分,仓公氏以诊胜,仲景氏以方胜,华佗氏以针灸杂法胜”。并没有提到那位以“修炼精、气、神胜”,都把眼睛盯在“治病”上。由此可见《内经》“治神”的核心思想从这个时代起已经失落了,已经开始转向了。当然,这样分析,丝毫没有否定医圣、药王和历代名医所创各学派对人民保健事业所作出的伟大贡献。徐洵溪接着说“逮晋唐以后,则支流愈分,徒讲乎医之术,而不讲乎医之道,则去圣远矣”。“医之道”在那里?在这里。在生命之道里。在“精、气、神”里。在“恬淡虚无,真气从之,精神内守”里。其他都“去圣远矣”。

1980年,笔者提出了“心神病机论”<sup>[15]</sup>,2002年发表了“中医之魂今何在”,2011年在“情绪与体质”<sup>[6]</sup>一文中提出了“太极图新说”和“情绪的三棱镜学说”。现在,笔者在这里发表此文,作如此呼吁,又能起多少作用呢?有多少中医人将能有所悟呢?不知道。只能拭目以待,待之来贤了!

(5) 只有《类经》在注释“呼吸精气,独立守神,肌肉若一”时提到“按此节所重者,在精、气、神三者,惟道家言之独详”,接着引述了不少重要文献,阐发了精、气、神之概念及其与人体之关系。对此,我们将在后书中逐一加以讨论。张景岳不愧为古今医家名流,能有此高见,惜他“理”上到了,但“行”上未到,故没有能亲证“肌肉若一”究竟处于什

么境界。

(6) “恬淡虚无”等16个字的重要思想又体现在“圣人自治已病治未病”上。从神入手,由神引气,化精还虚,强身防病,以尽天年。

(7) 笔者将有《神会黄帝内经》一书问世,书中还将探讨中医学之精髓及其振兴问题,但目前尚不知何时出版,故今先发此文,抛砖引玉,请大家批评指正。

#### 参考文献

- [1] 郝易整理.黄帝内经[M].北京:中华书局,2011.
- [2] 张介宾.类经[M].北京:人民卫生出版社,1980.
- [3] 秦伯未.内经知要浅解[M].北京:人民卫生出版社,1957.
- [4] 张志聪.黄帝内经集注[M].杭州:浙江古籍出版社,2012.
- [5] 水禾.奇妙的人体结构[M].长春:吉林人民出版社,2009.
- [6] 匡调元.匡调元医论[M].2版.上海:上海世界图书出版公司,2011.
- [7] 张耿光.译注.庄子全释[M].贵阳:贵州人民出版社,1991.
- [8] 徐洵溪.《难经经释·序》引自张山雷《难经汇注笺正》[M].上海:上海科学技术出版社,1961.
- [9] 程宜山.中国古代元气学说[M].武汉:湖北人民出版社,1986.
- [10] 梁运华校点.管子[M].沈阳:辽宁教育出版社,1997.
- [11] 南怀瑾.小言黄帝内经与生命科学[M].北京:东方出版社,2008.
- [12] 张载.正蒙[M].上海:上海古籍出版社,1992.
- [13] 陆云龙.陆钦.校注.老子[M].北京:华夏出版社,2001.
- [14] 匡调元.中华饮食智慧[M].6版.北京:世界图书出版公司,2011.
- [15] 匡调元.中医病理研究[M].1、2版.上海:上海科学技术出版社,1980,1989.
- [16] 匡调元.“心肾为先天之本,脾肺为后天之本”[J].中华中医药学刊,2013;31(12):2777-2779.

## “夜猫子”更聪明

据英国《每日邮报》近日报道,西班牙马德里大学研究人员通过对近1000名青少年的生活习惯和生物钟进行调查后发现:早睡早起的人在学校中的表现较为出色,而喜欢熬夜的人在工作中的表现更加优秀,且后者更聪明以及拥有较多的财富。英国拉夫堡大学精神生理学教授吉姆·霍恩指出,“夜猫子”型的人性格外向,富有创意,容易成为诗人、艺术家和发明家;而早睡早起的“云雀”型人善于推论,常见于公务员和会计师中。“夜猫子”型的人在学校中的成绩虽然比“云雀”型的人低8%,但他们却表现出与工作杰出和收入丰厚相关的智商水平。研究结果显示:在归纳推理测试方面,“夜猫子”型的人得分更高,意味着他们解决问题的能力更强;此外,他们在思考问题时更具有概念性和分析性,这些能力与创造性思维相关,有助于他们在日后的事业中取得成功。