

先秦诸子与中医药源起

<http://www.firstlight.cn> 2010-03-04

编者按：中原是华夏文明的主要发祥地，与中医药有关的伏羲制九针、岐黄论医道、伊尹创汤液、老庄修身养生、华佗妙用麻沸散、医圣仲景论六经创经方等等，均发生在中原大地。

中华中医药学会医古文分会主任委员、中原中医药文化研究所所长、河南中医学院中医药文献研究所所长许敬生，长期致力于古代中医药文献与中医药文化研究。他考察、挖掘、整理、研究了中原中医药文化的遗存，指出光辉灿烂的中原文明是中医药文化的主要源头。

本报自今日起将陆续刊发许敬生教授对中原古代中医药文化特点的论述文章，敬请关注。

文化是一个民族生存和发展的灵魂和血脉，也是一个民族的精神记忆和精神家园。今天我们研究中医药，如果只注重医疗技术和药物的研究，而忽视了文化的研究，就会像一个人空有身体的躯壳而没有灵魂。中原是华夏文明的主要发祥地，光辉灿烂的中原古代文明造就了丰富多彩的中医药文化。

先秦文化的主要流派

发源于中原

在先秦古籍中，除了《周易》的“阴阳论”和《尚书·洪范》中的“五行说”，对中医学的基本理论产生了重要影响外，对医学发展影响最大的要属诸子文化了。

先秦诸子文化是中国传统文化的源头之一，而其主要流派基本上都是在中原形成的。如道家的创始人老子是河南鹿邑人，庄子是商丘民权县人，列子是郑州人；著名的法家商鞅是河南濮阳人，法家的集大成者韩非是新郑人，法家的主要实践者李斯是河南上蔡县人；墨家的创始人墨翟（dí）是河南鲁山县（一说山东滕州，也属中原）人；兵家的代表之一吴起是濮阳人；纵横家的代表人物鬼谷子是河南淇县人，苏秦是洛阳人，张仪是开封人；杂家的代表之一吕不韦是濮阳人；名家的代表人物邓析是新郑人，庄子的辩友惠施是商丘人；儒家的创始人孔子，祖籍在河南夏邑县，其曾祖父孔防叔为了逃避战乱，从宋国（今河南商丘夏邑县）逃到了鲁国。今天在夏邑县城郊还有“孔子还乡祠”。在先秦诸子中，对医学特别是对《黄帝内经》中的养生思想，影响最大的是道家和杂家的著作。

老庄的养生思想对中医

养生学产生了根本影响

老子、庄子提出的顺其自然，返璞归真，清静无为的养生理论对后世产生了深远的影响。老子说：“见素抱朴，少思寡欲。”（《道德经》第19章）“清静为天下正。”（《道德经》第45章）推重纯素，持守质朴，竭力主张清而无欲，静而无为。庄子说得明白：“夫恬淡寂寞，虚无无为，此天地之平，而道德之质也。……”故曰：“纯粹而不杂，静一而不变，淡而无为，动而以天行，此养神之道也。”（《庄子·刻意》）他把“恬淡、寂寞、虚心、无为”看成是天地赖以均衡的基准，而且是道德修养的最高境界。因而主张清静无为，一切活动都顺应自然而行，即所谓“动而以天行”，这就是养神之道。

老子说：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎令人心发狂，难得之货令人行妨，是以圣人为腹不为目，故去彼取此。”（《道德经》第12章）老子看到五色、五音、五味、畋猎、宝货等，会给人们身体带来目盲、耳聋、口伤、心狂、行妨等危害，指出圣人清静寡欲，抛弃那种多欲而有害身心的生活。

在《庄子·庚桑楚》中关于“卫生之经”（即保养生命的法则）的论述，集中地反映了“老庄”的养生思想。“老子曰：卫生之经，能抱一乎？能勿失乎？能无卜筮而知吉凶乎？能止乎？能已乎？能舍诸人而求诸己乎？能儻（xiáo）然乎？能侗（dòng）然乎？能儿子乎？儿子终日嗥而嗑不嗻（shà），和之至也；终日握而手不掬（yì），共其德也；终日视而不目瞋（shùn），偏不在外也……是卫生之经已。”什么是“卫生之经”呢？“老庄”认为：能够持守真道，精一不二；不失却真性；不求助于卜筮而知吉凶；对外物的追求能适可而止；能满足于自己的本分，舍弃仿效他人的心思而寻求自身的完善；无拘无束，自由自在，顺从外物，心无执着；像初生的婴儿那样纯真质朴，婴儿整天啼哭咽喉却不会嘶哑，这是因为声音谐和自然而达到了顶点；婴儿整天握着小手而手不卷曲，这是因为婴儿的常态符合阴阳淳和本性；婴儿整天瞪着小眼睛，这是因为心不在外物。这就是“卫生之经”。可以看出，“老庄”主张弃除那种多欲而有害身心的生活，返璞归真，恬淡清静，顺其自然。去物欲以养形，致虚静以养神，形神不亏，便可长生。

庄子在强调养神的同时，还提出吐纳导引之法的养形健身作用。在《刻意》篇中说：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。”认识到人通过吸纳新鲜空气，吐出废浊之气，实行导引之术，模仿熊直立肢体鸟伸展翅膀的动作来锻炼身体，可以加强

新陈代谢而延年益寿。这些都是非常可取的，对中医养生学的发展产生了重要影响。

《吕氏春秋》

有大量医学内容

在《吕氏春秋》中保留了大量的医学内容，其中有多篇文章专论养生。如《尽数》、《本生》、《重己》、《贵生》、《情欲》等。

《尽数》篇系统地论述了养生长寿之道。开门见山指出：“天生阴阳、寒暑、燥湿、四时之化，万物之变，莫不为利，莫不为害。圣人察阴阳之宜，辨万物之利以便生，故精神安乎形，而年寿得长焉。”这里的“阴阳、寒暑、燥暑”，就是早期的“六气”之说，后来中医称“风、寒、暑、湿、燥、火”为六气。从中可以看出“六气”学说的演变痕迹。

《尽数》篇文中提出了著名的运动养生思想。指出：“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然。形不动则精不流，精不流则气郁。”成语“流水不腐，户枢不蠹”即源于此。

文中还提出，不同的居处饮水环境对人的身体会产生重大影响，“轻水所，多秃与癯人；重水所，多尪（zhōng）与蹇人；甘水所，多好与美人；辛水所，多疽与痤人；苦水所，多尪（wāng）与伛人。”这显示了先贤的环保意识。

至于饮食养生之道，提出：“食能以时，身必无灾。凡食之道，无饥无饱，是之谓五脏之葆。”这些论述对中医学的发展产生了深远的影响，直到今天，对我们仍然有着深刻的启示。

在《本生》篇中，提出了有名的养生“三患”：“富贵而不知道，适足以以为患。出则以车，入则以辇，务以自佚，命之曰招蹙之机；肥肉厚酒，务以自强，命之曰烂肠之食；靡曼皓齿，郑、卫之音，务以自乐，命之曰伐性之斧。三患者，富贵之所致也。”告诫人们，富贵却不懂得养生之道，能带来疾患。出门就乘车，进门就坐辇，一味追求骄逸，这是招致痿蹙的关键；对肥肉美酒，一味暴食暴饮，这是使肠胃腐烂的食品；对美貌女子，淫靡之音，一贯沉溺享乐，这是砍伐生命的斧头。《吕氏春秋》中养生“三患”的告诫对后世颇有影响，对今人的养生仍然有着深刻的现实意义。

在《吕氏春秋·古乐篇》中有二段话颇耐人寻味：“昔古朱襄氏（炎帝的别号）之治天下也，多风而阳气畜积，万物散解，果实不成。故土达（炎帝之臣）作为五弦瑟，以来阴气，以定群生。”意思说，从前朱襄氏治理天下时，经常刮风，阳气过多，万物散落，果实不成熟，所以土达制作弹奏五弦琴瑟，用来招阴气，协调阴阳，以安定众生。

另一段是：“昔陶唐氏（传说中古代帝王称号）之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阨（è，遏）而滞著，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”意思是说：从前陶唐氏开始治理天下的时候，阴气过多，凝聚不散而积聚，河道壅塞，源流不通。人民受其影响，阴气郁结，阻滞不畅，筋骨收缩而不舒展，所以创作舞蹈，使郁结之气散发出来，以求舒畅。这两段记载给我们提供了一个重要信息，原来音乐和舞蹈的发明与医学息息相关。音乐用来协调阴阳之气，以定群生；舞蹈用来宣发郁结之气，使瑟缩不达的筋骨伸展舒畅。

此外，如法家集大成者韩非子、墨家创始人墨翟等，在他们的著作中，均记有养生及相关的内容，对医学的发展产生了一定的影响。

[存档文本](#)