

道教内丹理论对明清中医养生学的影响

★ 许敬生 耿良 (河南中医学院 郑州 450008)

摘要:明清时期是医、道融合的第二大高潮,道教养生的大量内容融入中医养生学,从理论和方法上充实了中医养生学内容,其中以内丹理论的贡献最为突出。从理论上来说,内丹理论是命门学说的主要思想来源,温补学派的医家们根据丹田中先天精气神的重要作用提出了养生重在顾护命门元精元阳和治形宝精的主张,对之后的中医养生学影响深远。从养生方法上来说,内丹理论为中医养生之重要方法——太极拳提供了理论内核。太极拳是以静为主的内丹术和以动为主的传统武术相结合的产物,这种结合又启发了中医养生学,使“动静结合”的思想为养生学家所重视,成为明清时期中医养生学学术发展的一大特点。因此,命门学说和太极拳是明清时期道、医、武相互融合的结晶,是道教内丹理论对中医养生学的突出贡献。

关键词:内丹;丹田;命门;太极拳;中医养生

中图分类号:R 2-09 **文献标识码:**A

1 内丹术是唐宋之后道教养生的最高级形式

1.1 道教外丹术的没落和内丹术的兴起

道教外丹术初创于两汉,到唐代臻于极盛。炼丹服食在整个唐帝国内蔚然成风,服食金丹者日多。也正因为如此,外丹的危害得以彻底显露。

金属和矿物的性质与人体的性质有本质上的区别,何况金丹中往往含有水银、砒霜之类对人有剧毒的物质成分,以致因服食金丹而中毒死亡者难以胜记。血的教训在鉴诫着人们,道教神仙理论中服食金丹后的“白日飞升”实际上是金丹中的剧毒物质使他们迅速中毒死亡而已,由此外丹术开始由盛转衰。

外丹术的没落,促进了内丹的发展。从五代开始,道教徒把飞升成仙的希望渐渐从外丹转向内丹。

内丹的名称,出现在南北朝时期,到隋唐时代,还只是内丹术的萌芽时期,方法比较简单。这时的内丹只是在胎息的基础上,加上以意引导而已。

唐末五代内丹术开始迅速发展,研讨内丹已成风气。这一时期出现了历史上最密集的内丹学者群。其著名的代表有崔希范、钟离权、吕洞宾、陈朴、陈抟等。陈抟的《无极图》丹法系统阐述了内丹修炼的全部过程,建立了一个融贯三教的内丹体系。《无极图》中的“得窍”、“炼己”、“和合”、“得药”四阶段内丹功法理论为宋元南北二宗的内丹功法奠定了基础。

道教大小周天内丹术的奠基人是北宋的张伯端(字平叔)。他撰著的《悟真篇》,与《周易参同契》互相发明,被后世丹家视为经典。在修炼上张伯端主张性命双修,先命后性,亦用儒家易说阐述内炼原理,谓“取坎位心中实,点化离宫腹内阴”,意即用坎中之阳气去点化离中之阴精,使其还复为乾健纯阳之体。通俗地说,就是通过“神”的作用,使心火(气)与肾水(精)既济、相交,从而产生精、气、神的结合物——内丹。

在道教史上,张伯端被尊为道教南宗始祖,世称紫阳真人。其内丹术初传石泰,再传薛道光,三传陈楠,四传白玉蟾,此五人合称为“南五祖”。南宗在内丹理论和方法方面,都留下了大量的丹经、丹诀,使内丹学说大体完善,内丹体系大体形成,对后世道教诸派均有深远的影响。同时,还对佛家、儒家产生一定的影响,甚至医家也不例外。如明代著名医药学家李时珍在撰著《本草纲目》的同时还写了一部《奇经八脉考》,在这一部书里他引载了张伯端《八脉经》关于八脉循行部位以及各脉在内丹功中的作用和炼功的体验等论述。道教内丹家为了修炼的需要,一般都了解经脉,有的还对此进行深入研究,从而也丰富了中医经络理论。

金元时期,相对于南宗而出现了道教的北宗。其创始人是金代王重阳,主张用心性之说来归总儒、道、佛三教大旨,提出性命双修,先性后命的修炼宗旨。

道教南北宗内丹术,都主张性命双修,但其入手有孰先孰后之别。南家主张先命,即先从下丹田的精气入手;而北宗主张先性,即先从上丹田的元神入手。在实际修炼中,两者的界限不是很容易分开的。所以,元代以后各派内丹家皆融南北二宗丹法为一体,主张性命混融。其中尤需一提的是明初张三丰在武当山修道授徒形成的“武当道派”。他将内丹术和传统武术、导引相结合,创武当内家拳法,以之作为内丹修炼的功功,对后世的武术和气功影响很大,丰富了养生学的内涵。

明清时期道教由盛转衰,而内丹术著作隐晦连篇,对社会影响也不大。当时有内丹修养的文人和医家,如高濂、冷谦、孙一奎、胡文煥、李时珍、汪昂等,以及道士陆潜虚、张三丰、伍守阳、李涵虚、刘一明等,或出于普及道教养生术,或出于扩大道教的影响,都致力于内丹术的通俗化,使之成为更多的医家乃至民众所接受,内丹术因而呈现出前所未有的生命力。这些医家和文人对内丹术的接受,使得内丹术对中医学特别是养生学产生了更大的影响。

1.2 内丹学说的主要内容

内丹学家认为,道为生命本原,产生先天之气,由“一气”分为阴阳,阴阳生三,即精、气、神,由此万物滋生,顺此则生人,逆行返本则修仙长生。由于精气神是人体生命的三个基本要素,被称为人的“三宝”,所以内丹修炼就是以精为基础,气为动力,神为主宰,通过“3(精气神)→2(神气)→1(神)→0(虚)”的炼养步骤,使精、气、神在体内凝聚成丹,以体虚得道,达到“寿敝天地,无有终时”的神仙境界。

1.2.1 内丹功法的三大要素 和外丹一样,内丹术也有三个要素:药物、鼎炉、火候。内丹家借用外丹的术语形象地把人之三宝——精气神比喻为药物,把炼丹时人体的“丹田”部位比喻为鼎炉,把人炼丹时意念的缓急比喻为火候。这里的精气神是指人体先天禀赋的元精、元气、元神,“丹田”是炼精、炼气、炼神所依的根本之地,神气升为鼎,起止为炉,通过对意念的把握和控制,在呼吸的配合下使精气神在体内凝结成丹^[1]。

1.2.2 内丹的修炼步骤 一般分为筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚 4 个阶段。

筑基是内丹修炼的准备阶段,要求填亏补虚,炼好身体的精、气、神三宝,炼养得充盈,达到精足、气满、神旺的“三全”境界。炼精化气又称小周天,是初步贯通任、督二脉,用意使气从会阴、尾闾夹脊脊上达泥丸,再下降丹田,如此反复动转,称之为“河车通”。炼气化神又称大周天,即把在炼精化气中炼成的丹母送进十二经脉、奇经八脉,将它炼成精、气、神三宝合一,能量无比的“大药”。小周天重点在于将精与气合炼成为气,达到“三归二”;大周天重点在于将气与神合炼,使气归神,达到“二归一”。炼神还虚是内丹功的最高阶段,即在前三个阶段顺利达成的基础上,将意守的重点由中丹田转到上丹田泥丸宫,纯由意想以达到“出神”而趋于物我同化、常定常寂、一切归元的目的。

内丹修炼的四个阶段,均强调精神的安静、意念的调控和呼吸的配合,这是能否结丹和结丹迟速的关键。

内丹理论作为道教养生的最高级形式,是道家思想和养生理论功法的集大成者,尽管其长生成仙的理想不可能实现,但其中所蕴含的巨大养生价值注定它和中医养生学必然发生密切的联系。它对中医养生学的影响在理论上是促进了明清时期命门学说的发展成熟,使明清时期的中医养生重视命门阳气和治形宝精;在方法上它为中医养生的重要方法——太极拳提供了理论内核,丰富了中医养生学的方法内容,下面就主要对这两方面分别论述之。

2 养生重命门——内丹理论对中医养生学理论的影响

自《难经》提出命门理论后,并未引起魏、晋、隋、唐医家的关注,虽然有晋代王叔和《脉经》提出“肾与命门俱出于尺部”,皇甫谧《针灸甲乙经》提出督脉命门穴,杨上善《太素·经脉标本》认为“肾与命门,上通太阳于目,故目为命门”。但就命门学说的整体发展而言,医家的论述基本上是一片空白。与此相反,道教内丹术对丹田的认识却为命门理论的发展作了重要的理论准备,成为命门学说主要的理论来源。在宋代理学格物致知思想的影响下,到医易第二次合流高潮的明清

时期,医家从内丹理论中获得启发,将内丹术中的丹田理论加以改造,使命门学说最终发展成熟,进而使明清时期的中医养生学呈现出“养生重命门”的特点。

2.1 内丹的取坎填离与中医的心肾并重

在《内》、《难》之后长达一千多年的时间里,医家对命门的探索基本上是停滞不前,少有创见,更谈不上突破性的进展。与命门理论在医学上的裹足不前相反,道教内丹学对丹田(即医之命门)的探讨却从未停止过。汉·魏伯阳的《周易参同契》奠定了内丹术的理论基础,内丹术借用外丹理论和术语,以铅代表人体肾精,以汞代表人身心液,认为二者的交互作用主导着人体的生命活动,是人生之主宰。内丹的铅汞,实则肾心,铅汞交互作用即为心肾相交。这种铅汞心肾交互作用的思想,影响到中医学,促进了中医心肾相交理论的形成,如孙思邈《千金要方》明确指出:“夫心者火也,肾者水也,水火相济。”这里将心和肾同等地看作人体的两个重要生命根源,心肾代表水火,水火即是阴阳,心肾两脏同具真阴真阳而并重。这种生意存于心肾的思想形成后,医家始能摆脱心主论——心为生命之主宰的束缚,把生命主宰的位置投向腰间,开始重视命门对人体的重要作用。

因此,命门学说复苏的重要理论准备是心肾相交理论的兴起。心肾相交理论说明“心主(火)论”已过渡到“心(火)肾(水)并重论”,中医命门学说正是在完成了这一至关重要的过渡之后于明代蓬勃发展起来的,而导致这种过渡的决定性因素正是内丹术取坎填离、坎离交媾的思想。由于《难经》的命门学说没有在医学内部得到延续,“主心(火)论”向“心(火)肾(水)并重论”的过渡,便成为命门学说复苏的重大契机,也说明促成中医命门学说复苏的力量在于医学外部^[2]。

对于道教内丹取坎填离思想对中医心肾相交理论的启示,我们还可以从明清命门学说的代表人物孙一奎对命门的论述中得到印证。孙一奎常引用道教著作以阐发命门学说,显示出刚刚由道教内丹术移植到医学中来的明显痕迹。如《右肾水火辨》云:“仙家取坎填离,以水升火降,既济为道。谓采坎中之一阳,填离中之一阴,此还乾坤本源之意也。坎离是兑待之意,如彼谓一阳居二阴之间,无乃指一阳为火耶?然则离以一阴居二阳之间,又作何说也?夫物物具五行,五行一阴阳,阴阳一太极,五脏均有此金木水火土,何乃指坎中之阳为火,指右肾为少火也。”^[3]这里的“仙家”即指道教内丹术,其命门理论受内丹取坎填离思想影响显而易见。

2.2 丹田与命门之间的联系

在完成了“心主(火)论”向“心(火)肾(水)并重论”的过渡后,明清医家在宋代理学太极说和格物致知思想的影响下,开始了对人身太极的探索。在探索的过程中,他们发现道教内丹理论中的丹田与人身之太极——命门有着诸多相似之处,于是借鉴内丹理论对丹田的论述,将道教内丹之丹田改造成医家之命门。之所以这样说,是因为在命门学派代表人物——张景岳、孙一奎和赵献可对命门的论述中,到处充满了道教内丹的痕迹。

温补诸家在论述命门时,将其与丹田进行了联系,并广泛引述道家著作的有关内容,认为命门即丹田,二者乃同物

异名。如张景岳在《类经附翼·求正录》中论述“命门”一词的含义时,多次引用内丹典籍中的话来证明这一解释,如元·陈致虚《金丹大要》:“气聚则精盈,精盈则气盛。”梁丘子注:“人生系命于精。”《珠玉集》曰:“水是三才之祖,精为原气之根。”在《类经附翼·求正录》论述了命门即子宫后,又说“此命门与肾,本同一气,道经谓此当上下左右之中,其位象极,名为丹田”(《类经附翼·求正录》)。又引《黄庭经》“上有黄庭下关元,后有幽阙前命门。闭塞命门似玉都。丹田之中精气微,玉房之中神门户”说明之^[4]。说明张介宾认为命门之气与肾相通,命门即道经中所说的丹田。

孙一奎、赵献可也引用了道家之“玄牝之门”来说明命门,而“玄牝之门”即指丹田,如《医旨绪余·命门图说》云:“追越人两呼命门为精神之舍,原气之系,男子藏精,女子系胞者,岂漫语哉!是极归重于肾为言。谓肾间原气,人之生命,故不可不重也。《黄庭经》曰:肾气经于上焦,营于中焦,卫于下焦。《中和集》曰:阖辟呼吸,即玄牝之门,天地之根。所谓阖辟者,非口鼻呼吸,乃真息也。越人亦曰:肾间动气者,人之生命,五脏六腑之本,十二经脉之根,呼吸之门,三焦之源。命门之义,盖本于此。犹儒家之太极,道之玄牝也”^[3]。

除了这些字里行间中透出的联系,从他们对命门的认识与丹田的相似之处也可看出内丹之丹田对医之命门的影响。

从位置上来说,张景岳认为命门“居两肾之中而不偏于右”,孙一奎、赵献可均认为命门在两肾之间及总乎两肾,这和内丹理论中丹田的位置相近。尽管在道教内部丹田的位置因门派不同说法有异,如《云笈七签》卷18载《老子中经》说:“丹田者,人之根也……在脐下三寸,附著脊脊两肾根也”;葛洪认为在脐下二寸四分;陈致虚《金丹大要》则认为丹田“在脐之下,脐后肾前”;全真派认为丹田在脐内一寸三分处,与肾相对;明·赵台鼎《脉望》云:“丹经说丹田位置在脐内一寸三分,乃仰面而取之也”^[5]。但小异掩盖不了大同,那就是均在脐下之腹内,这种位置上的相似很难只用巧合来解释。

在命门的功能上,孙一奎着重强调了命门原气(元气)对呼吸的重要作用,认为胎儿在母体之内“默运于中”的“胎息”(又称“真息”)由命门主导,是命门的作用,出生之后的呼吸由原气所发动并维持。“胎藏母腹,系于命门”,胎儿虽不以口鼻呼吸,却有所谓“真息”,当其一出母腹,虽未进食,却即有呼吸,说明呼吸之原根于命门之元气。“胎息”一词,原为内丹修炼时对呼吸的要求,即指练气到一定程度,鼻息微微,若有若无,似外呼吸已经终止,而八脉齐通,遍身舒适,和胎儿在母腹中没有外呼吸,只有内气潜行一样^[6]。这种内气的潜行是在丹田气的推动下实现的,内丹中的胎息要求呼吸像在母腹中一样没有外呼吸,全靠丹田气推动下的真息,可见孙氏胎息由命门元气发动的观点是在内丹胎息的启发下形成的。

对于命门的阴阳属性,孙一奎将其定义为“动气”,赵献可以走马灯中之火作比将其属性归于火,“譬之元宵之鳌山走马灯,拜者舞者飞者走者,无一不具,其中间唯是一火耳……欲世之养身者治病者,的以命门为君主,而加意于火之

一字,夫既曰立命之门,火乃人身之至宝”^[7]。动气也好,火也好,其性均属阳,这和丹家在元精元气元神之中更重视元气有着莫大的关系。唐代丹经《通幽诀》言“气能存生,内丹也”,《丹阳真人语录》记载马钰的话“学道者无他务,养气而已。心液下降,肾气上升,至于脾,原气氤氲不散,则丹聚也”^[8],都强调了原气是丹田的物质基础。而且,丹道虽认为精、气都是炼丹的药物,且精属阴,气属阳,但由于认为原气是根本,所以要炼精化气,并为炼精化气时精气相合之气独创一名——炁,以凸显它的重要地位,这种思想影响医家的结果就是孙一奎和赵献可不约而同地把命门的阴阳属性定性为阳。

在命门是否有形可见上,孙一奎和赵献可均认为命门无形可见,而这种从有形向无形的转变也是在内丹理论的启示下完成的。内丹学家认为,由太初无形无象的“道”生出真元一气,这气分化为相对的阴阳,阴阳合成第三体,第三体又衍生出芸芸万物,是为顺行,即有生有死,生生不息的造化之道。万物由无形无象的道化生,人体由无形无象的真元一气所化生,那么人体的本原命门自然也应该是无形无象的,所以他把命门从实体的目、肾、精户、胞宫演变成无形的肾间动气。同样,赵献可也认为命门无形可见,他在《医贯·内经十二官论》中说:“命门即在两肾各一寸五分之中间,当一身之中,易所谓一阳陷于二阴之中……是为真君真主,乃一身之太极,无形可见,两肾之中,是其安宅也……但命门无形之火,在两肾有形之中,为黄庭”^[9]。从中不但可以看出他也认为命门无形可见,其黄庭的称谓更直接来源于道教内丹学,可知其学说的提出与内丹渊源甚深。

从以上论述可以看出,孙、赵、张三家都深受道教内丹理论的影响,把道教内丹对丹田的认识引入医学并加以改造,将命门与丹田相联系,从而使命门说的内涵摆脱了《内经》、《难经》之束缚而赋予了其新的内容。所以说道教内丹理论是命门学说形成的重要来源之一。对此,孟乃昌先生认为,宋代已在道教内丹术中确立了命门学说,而且宋儒太极学说以及命门学说都是“流”,二者同是道家内丹实践及其理论这个“源”所衍生的”^[10]。陆广莘先生也指出:“从命门学说发展的历史看,命门学说是道家养生理论与医学实践逐步结合的产物。”^[11]

从历史进程来看,道教与中医学在长达一千多年的历史发展中,形成了互融互摄、相互促进的双向互动机制。明代是继《黄帝内经》之后“医道合流”的第二次高潮。这次“医道合流”的标志就是命门学说的发展成熟,而命门学说形成后又对中医养生产生了巨大的影响,成为内丹理论对中医养生学理论贡献的主要方面。

2.3 由道教丹田理论改造而来的命门学说对中医养生学的影响

内丹重视先天精气神的思想用于指导中医养生,则使明清时期的中医养生学特别强调命门元精元阳对人身的重要作用,继而形成了“顾护命门为养生第一要义”的主张。

明代随着命门学说的发展,产生了以赵献可、张景岳为代表的温补派,他们反对滥用寒凉药物,主张用温补药物峻

补命门,主张养生及治病,均以保养真火为要。

张景岳提出“阳强则寿,阳衰则夭”(《景岳全书·传忠录》)的观点,指出:“欲知所以生死者,须察乎阳,察阳者,察其衰与不衰;欲知所以存亡者,须察乎阴,察阴者,察其坏与不坏,此保生之本法也”。其重视命门,在理论上比赵献可更为全面。张氏认为阳气阴精之根本皆在命门,故他特别注重用甘温固本法预防疾病。这在当时那种滥用寒凉,败胃伤阳,致成时弊的情况下,是有重要意义的。与此同时,张景岳还辩证地阐述了形与神,形与生命的关系,明确提出养生之要在乎治形宝精的主张。张氏所论之形实指命门精气而言,他认为形赖精气为养,养精气即所以养形,明确提出:“善养生者,必宝其精”(《类经·摄生类》),指出了节欲保精的重要性。这种思想也是在丹理论的影响下产生的,因为形神兼养即内丹的性命双修。精、气、形也、命也,神,即性也。更进一步说,张氏的这种养生重形的主张,直接来源于内丹南宗的先修命,再修性,“七分命功、三分性学”的思想。另外,张氏又基于命门精气随年岁消长的观点鲜明地提出了“中年修理”以求振兴的卓越见解。中年时期是人体由盛转衰的转折时期,这种强调中年调养,以求复兴的思想,对于防止早衰,预防老年病,具有积极意义^[12]。

综上所述,道教内丹理论是明清时期命门学说发展成熟的最重要理论来源,是明清中医养生学养生重命门和治形宝精说的滥觞,对纠正元末明初丹溪思想盛行,滥用寒凉、伤人阳气的弊端有着积极意义。因此,养生重命门说是道教内丹理论对中医养生学理论方面的最重要影响。

3 内丹理论为中医养生学之方法——太极拳提供了理论内核

除了对中医养生理论方面的影响,道教内丹理论对中医养生学的影响更突出的表现在具体的养生方法上,它为明清直至近现代应用最为普遍的养生方法——太极拳提供了理论内核,丰富了中医养生学的方法内容,使中医养生学的体系更加完善。内丹对太极拳的影响,主要有以下几个方面。

3.1 内丹理论逆炼模式对太极拳的影响

3.1.1 太极图之圆对太极拳拳理的启示 太极图本由宋代内丹大师陈抟所创,是内丹逆炼归元修炼模式的理论基石,也是太极拳的重要理论来源。太极拳虽然不是简单的象形拳,但它是借太极图形象“圆”和其内涵——阴阳来说明拳理拳法的。太极图和太极拳都是以圆为形,因为圆的东西最灵活,圆转自如,变化多端。太极图是一个“浑圆整体”的美丽图像,总体是和谐统一、对称平衡的,是中国传统哲学思想之精华。它启示人要以全面性、整体性观察和把握世间万物。太极拳也充满传统哲理整体观,如“周身一家”、“一动无有不动”和“劲要整”、“牵一发而动全身”等等,体现周身的锻炼协调以及体内外的和谐,同时还告诉人们一个整体圆,能“随遇平衡”的巩固重心的“中定”奥秘。圆圈内画着两条阴阳鱼表示阴阳两仪,用“S”线分开,易卦称做乾坤。白色的鱼象征阳性,动态,代表天,在太极拳中代表刚、实、上、进等;黑色的鱼象征阴性,静态,代表地,在太极拳中代表弱、虚、下、退等。两条阴阳鱼,一边从大到小,另一边从小到大,头尾交接成妙

合而凝的姿态。老子称此就是“万物负阴而抱阳,冲气以为和”。即说明阴阳对立、对称、对等而和谐地处于一个圆形整体之中。由此指导太极拳架之法则:开合相寓,虚实互换,刚柔相济,快慢相间,阴阳互孕,相互消长,粘随互补,彼消此长。即逢上必下,逢下必上,能吞能吐,前去之中必有后撑,后退之中必有前棚,诸如此类,变化莫测,多端无穷,从而证明“两统于一,故能生变”及“三生万物”之理。

3.1.2 内丹逆炼归元修炼模式对太极拳的影响 清初学者黄百家在探究陈抟的“太极图”时,对于内丹的“逆运”练功模式作了这样的阐释,他认为:太极图之最下一圈名为“玄牝之门”,玄牝即谷神,指人身命门两肾空隙之处,气之所由以生,是为祖气,凡人五官百骸之运用知觉,皆根于此。于是提其祖气上升,为稍上一圈,名为“炼精化气,炼气化神”,炼有形之精,化为微茫之气,炼依稀呼吸之气,化为出有入无之神,使贯彻于五脏六腑,而为中层之左木火、右金水、中土相联络之一圈,名为“五气朝元”,行之而得,则水火交媾而为孕。又其上之中分黑白、两相间杂之一圈,名为“取坎填离”,乃成圣胎。又使复还于无始,而为最上之一圈,名为“炼神还虚,复归无极”,而功用至。此一道家的“逆运”图式,乃是始于得窍,次于炼己,次于和合,次于得药,终于脱胎求仙。由此,则由后天返先天,方能获致长生之道^[13]。

对此,我们从诸家太极拳中都可以发现内丹这一逆炼模式的影响,最明显的则要数孙氏太极拳了。孙氏太极拳在功夫上分为三层,即明劲、暗劲、化劲。明劲又谓之易骨之劲,即炼精化气之功;暗劲又谓之易筋之劲,即炼气化神之功;化劲又谓之洗髓之劲,即炼神还虚之功。孙禄堂先生主张始于炼精化气,次于炼气化神,次于炼神还虚,终则形神俱妙,进入与道合真之境,才意味着复还先天之境。而这一由下而上、由后天返先天的修炼程式则恰好与内丹的“逆运”程式相合,因此可以说是直接取之于内丹的“逆运”图式。太极拳和内丹都以先天精气神为炼养对象,都遵循“炼精化气”、“炼气化神”、“炼神还虚”的修炼步骤,只不过两者的区别是:内丹以求药长生为旨趣,其炼气、养气之功,是以静求动,静极复动;太极拳是以“懂劲”为归趋,其炼气、养气之功,是以动求静,动极复静。两者炼之初似异,其实在其终极目标上则无区别,两者都是以“炼神还虚、炼虚合道”为终极^[14]。

从上述论述可见,太极拳和内丹都是寻道合道的一种手段,太极拳法本身就是修炼。太极拳法的上层工夫,所炼的是无形的“炁”和“意”,这就是内丹术“大道无形”的境界,拳归于道,道融于拳,拳道合一,并非虚言^[15]。拳法与丹道,殊途而同归,道本一理,法无二致。

3.2 内丹术对太极拳修炼方法的影响

内丹术和太极拳在修炼方法上的相通之处主要体现在太极拳的内功上。太极拳内功修炼,也在于以丹田运化为核心,以经络、气血、津液在体内畅通为宗旨,以运动锻炼内分泌腺系统为重点,采用动作、意念、呼吸相协调之方式,通过炼精化气,达到精、气、神之宝凝聚,身心性命相平衡的目的。因此,内丹术和太极内功的修炼方法是同出一辙的。

3.2.1 整体一致,以腰意带动为要 丹田对太极拳来说是

全身的枢纽,对内丹来说则是内丹功的“根”,是“安炉立鼎”炼金丹的地方,因此向来为内丹家所重视。内丹功法无论是有为的导引、吐纳、行气、咽津,或是存神、内视、精思、调息,均以老子“虚其心,实其腹”等炼养原则为指导,而且重点多放在下丹田上,通称正丹田,也正是太极拳“命意源头在腰隙”之腰腹部位中。故有拳经云:“抓住丹田炼内功,哼哈二气妙无穷”。张三丰太极拳论有云:“其根在脚,发于腿,主宰于腰,形于手指”。拳论所谓“主宰于腰”,实质上就是主宰于丹田。所以,同以丹田为轴就是道教人士修道境界(内丹功夫)与传统武术(太极功夫)成正比的秘密。

3.2.2 工夫须向静中寻 内丹学用太极阴阳动静之理,解释内炼中气机的生发。一般认为据太极内含阴阳的相互关系,静极必动,阴静阳动,在内炼中则是心静极则元气必生必动^[16]。故“静”被认为是内丹修炼中的基本原则,发动内气的诀窍。

炼虚守静,是内丹功的真诀,而太极拳在行拳炼功时,要静字当头,在起势前可先松静站立数分钟,达到心平气和。从预备式开始到整套拳完毕,在全部演练的过程中,思想上都要摒除杂念,静如止水,精神集中,专心致一,澄心静虑。所谓“一静无有不静”,静可以保持其大脑意识的清醒灵敏,培养人的智慧聪明。张三丰说:“神恬气静极自然,妙自无生现太极”;“心平则神凝,气和则息调。”太极拳五字诀中也有“一曰心静……五曰神聚”。

3.2.3 事事存心揆用意 这里的“存心”、“揆”是揣摩之意。“用意”是指精神专注,用心意去指导修炼。内丹术的三大要素之一——火候实际上也就是意念、心神所控制的程度。意念的运用对能否结丹及结丹的迟速有着至关重要的影响,故历代内丹家均十分强调意念的重要性。如张三丰有:“拴意马,锁心猿,无杂念,意须专”(《炼铅歌》)。内丹西派李西月说:“时时防意马,刻刻锁心猿。”同理,太极拳在松静之基础上,行拳功力全部心意都要用到动作中去,集中思想,一意炼拳,用意念为主导,以一念代万念,不能手之舞之,足之蹈之,而神不守舍。意念、动作、呼吸三者要统一协调^[17]。故拳经有:“先在心,后在身”、“意气君来骨肉臣”,要“神为主帅,身为驱使”。拳架不但要在意的引导下进行,如张三丰太极拳论所言:“拳未到而意先到,拳不到而意亦到。意者,神之使也”,而且要意在拳先,“始而意动,继而劲动”,“气未到,而意已吞”。

3.2.4 意守丹田配合呼吸 内丹术的大小周天功与太极拳所要求的都是丹田呼吸,做到深、长、细、匀,凝神聚息,开始都是要自然而然,随练功层次加深而一直要求到内丹所言之“胎息”和太极拳所要求之“内呼吸”、“体呼吸”。所谓“神宜内敛,气宜鼓荡”,“腹内松净气腾然”,都要求气沉丹田。太极拳内功随着动作,开呼合吸,蓄吸发呼,起吸承呼,呼吸随着外形变化而自然形合,只是随功夫进程,而在缜密和不注重外在口鼻之呼吸后的注重内丹呼吸上。太极拳内功在发劲吐力上有独特的方式,但在炼养上和内修及不发时与内丹术的呼吸是一致的^[18]。

3.2.5 松柔舒展连贯串 此项要求是内丹术和太极拳内功

的共同基本点。松、静功内丹须放松,太极拳无论架式还是内功均要松。柔活圆润,既是内丹术和太极拳的练功后的体态表现,也是动作中的起码要求。

内丹只有在松柔之基础上,动意、行气,让精、气、神随意自然地结丹,太极拳只有这样才血气通畅,反之,全身僵硬,气血受阻,经络不通,呼吸则不畅。太极拳要求全身松柔,一松到底,动作才会舒展,不疾不徐,转换要求,均匀连贯,绵绵不断,如行云流水一气呵成,“毋使有断续处”。练拳时,始终保持精神安然舒适,体态轻松自然,松要松的彻底,要松透,松的毫无拘滞之力,松得百无所有。拳经所谓“一松百松,柔若百折若无骨”即是此意。

3.2.6 立身中正头顶悬 执中忌偏是中国传统文化的特点和精髓之一,不但是内丹修炼的重要原则,也是太极拳内力贯通和独特美感的内在要求。“拳从心中起,落在鼻心中”。立身中正,虚领顶劲,不前俯后仰,不偏不倚,不扭膀,不掉膀,节节虚灵贯通,上下自然成直,无论行拳、打坐、站桩,无要求上百会穴,下至会阴穴,前以鼻尖肚脐,后以尾闾脊椎,虚虚对准成一条直线,如此方能一气贯穿。只有尾闾中正,下盘重心才能稳定,重心如不稳,行架时就易被人借力失势。太极拳大师陈长兴的拳架特别强调上身中正,要求脊椎包括颈椎、胸椎、腰椎、骶椎都要松直,故人称陈为“牌位先生”。拳经有云:“尾闾中正神贯顶,满身轻到顶头悬”,“立身中正安舒,支撑八面”等。要做到立身中正,在内则必须精神内固,神不外弛,稳静心性;在外则必须顶头拔背,松腰塌胯,如此则自然能保持立身中正的姿态^[19]。

从以上相似之处可以看出,太极拳与内丹术既有相同的理论渊源,又有相近的操作部位和要求,还有相似的内炼法诀,所以太极拳内功与内丹术是地道一脉,内丹术为太极拳提供了理论内核。以静为主的内丹术和以动为主的传统武术相结合,形成了太极拳这种动静结合、性命双修的养生功法。

太极拳和内丹术都是以丹田内精、气、神的运作为主要手段、以性命双修为特点的修炼方法,但太极拳与内丹术不同的是,它同时又是一种技击方法,正是这点不同使内丹术侧重的是“炼虚合道、得道成仙”,而太极拳则是“炼成丹田混元气,走遍天下谁能敌”。太极拳作为一种拳术,难免有重技击的一面,这样一方面要追求内气充盈的丹田内功之力,一方面还要追求技击上的方式技巧,因而不得不减弱在丹田内功上的深造,往往只注重技击,而忽视了在炼己筑基之后继续经中丹田的炼气化神和上丹田的炼神还虚的进一步深炼。而内丹术的大成者就是在筑基炼精化气基础上,继续向上层加深炼功,经炼精化气和炼气化神两阶段而达得道成仙的境界。

3.3 太极拳的出现对中医养生学的影响

随着太极拳的产生,明清时期中医养生呈现了一大特点,那就是强调动静结合。如李挺在《医学入门》中指出:“精神极欲静,气血极欲动”。提出静养精神,动养形体的辩证关系。方开《摩腹运气图考》(又名《延年九转法》)指出:“天地本乎阴阳,阴阳主乎动静,人身一阴阳也,阴阳一动静也。动静

合宜,气血和畅,百病不生,乃得尽其天年”。人身之阴需要静,人身之阳需要动,从而提出了静以养阴,动以养阳的主张。人体要保持“阴平阳秘”的健康状态,就必须动静适宜,切忌过动过静,否则就会导致阴阳偏颇,产生疾病。

其实动静结合的养生方法在先秦时期就已初步提出了,但动静结合的养生理论和方法在明清时期才进一步明确提出来,这是为什么呢?这就要从内丹与武术结合形成太极拳上寻找答案。太极拳形成后以其显著的养生效果迅速得到普及,而太极拳是以静为主的内丹术和以动为主的传统武术相结合的产物,它修炼中的一个重要要求就是精神上的安静和形体运动的配合。明清时期的养生家正是从太极拳的这个特点中发现了动静结合对养生的重要性,从而得出静以养神、动以养形的主张,并沿着这个思路不断探索,使动静结合的养生理论和方法在明清之际逐步完善。

4 结语

中医学和道教天生就具有互融互摄的倾向,道教养生的理论和方法构成了中医养生学的主体。内丹理论作为道教养生的最高级形式,对明清时期的中医养生学影响巨大。在养生理论方面,内丹理论中对丹田的认识是明清时期命门学说和养生重命门思想的理论渊源。命门学说的发展成熟,使明清时期的中医养生学提出了以顾护命门元精元阳为养生第一要务和治形宝精的主张,成为明清中医养生学的一大特点。在养生方法方面,内丹理论为明清时期乃至近现代的重要养生方法——太极拳提供了理论内核。太极拳形成后反过来又影响到中医养生学,使得“动静结合”的思想为明清时期的养生学家所重视。因此,命门学说和太极拳是明清时期道、医、武相互融合的结晶,是道教内丹理论对中医养生学的突出贡献。

参考文献

- [1]林吾平,蒋吉颖,谢发权.内丹术延寿初探[J].武汉体育学院学报,1995,(1):108
- [2]李如辉.中医命门学说的发生学原理[J].浙江中医学院学报,2000,24(3):3
- [3]孙一奎.医旨续余[M].北京:中国中医药出版社,1986.46
- [4]储全根.明代温补诸家命门说探析[J].安徽中医学院学报,1995,14(4):2
- [5]王庆余.秘传道家筋经内丹功[M].北京:人民体育出版社,1990.149
- [6]王沐.内丹养生功法指要[M].北京:东方出版社,1990.23
- [7]赵献可.医贯[M].北京:人民卫生出版社,1985.37
- [8]郝勤.龙虎丹道——道教内丹术[M].成都:四川人民出版社,1994.29
- [9]赵献可.医贯[M].北京:人民卫生出版社,1985.38
- [10]孟乃昌.命门学说新考——在两千年的争衡中形成[J].山西中医,1988,4(5):14
- [11]陆广莘.命门学说源流考[J].中国中医基础医学杂志,1997,3(3):3
- [12]王玉川.中医养生学[M].上海:上海科学技术出版社,1992.19
- [13]买向东.太极拳与道家文化[J].文化,2004(3):36
- [14]李茂,许秀芳.浅析中国古代道家思想对太极拳的影响[J].雁北师范学院学报,2001,17(10):109
- [15]田诚阳.中华道家修炼学[M].北京:宗教文化出版社,1999.687
- [16]洪丕谟.道教内丹养生术[M].上海:上海书店,1991.131
- [17]刘嗣传.武当三丰太极拳[M].北京:人民体育出版社,2003.39
- [18]陈照奎,马虹.陈式太极拳体用全书[M].石家庄:河北教育出版社,1989.139
- [19]刘嗣传.武当三丰太极拳[M].北京:人民体育出版社,2003.41

(收稿日期:2005-06-17)