

DOI: 10.13288/j.11-2166/r.2019.01.022

《万氏家传养生四要》 医易思想探析

齐磊, 刘志超, 张其成*

(北京中医药大学国学院, 北京市朝阳区北三环东路 11 号, 100029)

摘要 《万氏家传养生四要》为明代医家万全摄生思想的结晶, 其中多处涉及医易之理, 且医易会通的思想贯穿全书, 主要体现在婚姻观、慎动观、脾胃阴阳观、九宫八风以及心肾坎离五个方面。书中运用算术、卦象、卦爻辞等《易经》原文及易学术语阐释万全“节欲保精、清静养心”的摄生思想, 并以“脾胃一体观”反对医家所固守的“胃戊脾己”的脾胃阴阳观, 诚能言古人未言之语, 发前人未发之论。

关键词 万全; 万氏家传养生四要; 易学; 卦象; 医易会通

《万氏家传养生四要》(简称《养生四要》)为明代医家万全所作。万全(1499—1582), 字密斋, 明代罗田县人, 祖传三代行医, 其人医术更精, 在当时更有“医圣”之名。《养生四要》为万全摄生思想的结晶, 具有很强的实用价值, 后世医家评此书为“摄生保健、延年益寿的专著”^[1]。全书共五卷, 前四卷多处涉及医易之理, 医易会通的思想更是贯穿全书。《养生四要》中的医易思想主要体现在婚姻观、慎动观、脾胃阴阳观、九宫八风以及心肾坎离五个方面。此书是研究明代医易会通思想的重要文献之一, 值得深入探讨。

1 术数、卦象、卦辞与婚姻观

“男子三十然后娶, 女子二十而后嫁”的观点首见于南齐褚澄《褚氏遗书·问子篇》。历代医家对此观点并未做具体解释, 皆以“阴阳完备”概之。至明代万全首次在《养生四要》中从易学角度解释了男子三十岁、女子二十岁时“阴阳完备”的理论基础。

1.1 以术数论婚嫁

《易经》曰“大衍之数五十”, 故万全采五十为男女之总数, “太极分两仪”, 因此, 阳数二十五, 阴数二十五, 在理想条件下, 男女皆应在二十五岁时嫁娶。万全认为, 阳性发越, 男子阳精易于耗散, 男子之精“宜满而不宜泻”, 其年龄必益之以五, 盖三十岁而后娶; 阴性沉静, 女子阴血易于

凝滞, 其血“宜泻不宜满”, 故损之以五, 女子二十而后嫁。

1.2 以卦象、卦辞谈摄生

《养生四要》中用归妹卦和蛊卦分别表示婚姻关系中男女年龄的两种关系。在易学思想中, 震卦为长男, 兑卦为长女, 男子年龄大于女子年龄即震卦在上兑卦在下, 因而重之为归妹卦。归妹卦记叙的文周王娶帝乙之女的故事, 万全用帝乙归妹之吉阐述在婚姻关系中男子年龄大于女子年龄更为适宜。艮卦为少男, 巽卦为长女, 女子年龄大于男子年龄即为上艮下巽, 即蛊卦。万全用“女惑男, 风落山”之典故表达女子年龄大于男子年龄之害。值得注意的是, 万全有关男女婚嫁的观点不是机械地对婚嫁年龄进行严格限制, 而是通过对此观点的解读阐释其“节欲保精”的摄生思想, 这才是其婚姻观的核心。

2 吉、凶、悔、吝之慎动观

《养生四要》曰“动而不止, 非聚福之道也。”《易经》曰“吉、凶、悔、吝者, 生乎动者也”。吉、凶、悔、吝为其中断语, 根据六爻的刚柔变动而决定, 阴爻阳爻的变化是卦象确立的根本, 也是判定吉凶的准则^[2]。万全认为, 人起心动念就会生出种种变化, 变化即有吉、凶、悔、吝的分别。《养生四要》曰“悔者吉之萌, 吝者凶之兆”, 利用《易经》原文中卦象、卦爻辞以及易学思想阐述其慎动的生命理念。

2.1 慎独

万全在《养生四要》中引《易经》之言曰:

基金项目: 国家社会科学基金(16ZDA234)

* 通讯作者: zhangqicheng96@163.com

“君子与天地合其德，……与鬼神合其吉凶”。采易学观点，认为“人之身为无极之真，二五之精，……故能参天地之化育，以合阴阳，先天而天弗违，后天而奉天时”。“慎”为谨慎体察“独”即如《养生四要》中所言“人所不知，己所独知之处也”。“慎独”即是在内心幽微之境时时自省，其中最重要的就是收摄此心，防止妄视妄语扰乱心神。

“慎独”之“慎”在于“敬”，如《养生四要》所言“《易》曰：何思何虑，……君子非不思也，思无邪，思无斁，……此揖熙敬止之功也”。万全强调，修身之时，即使静坐不语，但心神不定，也未能达到摄生养性的目的。万全主张，“于养生最有裨益之事不在打坐，打坐无须固守子前午后，只要当下清心静念，无事便静坐一时，大有益处”。可见慎独才能清心静气，体察天地之道。

2.2 主静

《养生四要》曰“静也，喜、怒、哀、乐之未发之中”，强调因“慎独”，才有内心清凉寂静。《养生四要》中引《古砚铭》，比较笔、墨、砚的寿命长短而得出“静者寿而动者夭”的结论。其主静观最首要的就是保持心境的清凉安宁，心体之外的种种诱惑皆能干扰内心的平静，进而耗其真，竭其精^[4]。

从卦象而言，坤卦为地，艮卦为山，谦卦为上坤为地、下艮为山，艮卦本高出地面，其不妄自尊高反甘心隐于地下，山在地下即为谦卦之象。坤主静，艮卦在坤之下，“安于所止，而亦同归于静”，此为谦卦之德。万全《养生四要》中化用《易经·谦卦·彖传》描述，认为天之道损有余以补不足，地道下行以资助谦卑的德行，鬼神惩罚自满以保佑谦和的品性^[4]。

万全用谦卦守静致虚的卦德阐释主静清心以保长生的养生观念，用剥卦表现不知持满的灾害。剥卦艮上坤下，阴阳爻之变动，柔变为刚，此时艮卦已失去其谦逊静守之德，凌驾于坤卦之上，仅上九一根阳爻，“贵而无位，高而无民，贤人在下位而无辅”，因此“不利有攸往，小人道长”。用谦、剥二卦的吉、凶、悔、吝传达主静持敬的摄生态度对于固护生命的重要性。

2.3 慎动

万全慎动的养生观点不是机械地反对一切运动，而是提倡“动而有礼”，主张“动静不失其常”，此为“慎动”之“慎”的要义。万全用乾卦

表达其“动而有礼”的养生观点，引《象传》“天行健，君子以自强不息”以形容阳者健壮的体魄，引乾卦九三爻“君子终日乾乾，夕惕若”^[5]以阐释乾卦健运之德在于“依礼而行”。“君子脩之吉，小人悖之凶也”，此志不可少懈。

万全用艮、震二卦阐述其“动静有道”的养生思想。艮卦主止，震卦主动，《养生四要》曰：“艮震者，动静之反也，……人身亦应随天道而行，动静有序，起居有常，以保天年”。引艮卦曰“艮，其背不获，其身行其庭，不见其人”，“不见其人”实际上是指看不见邪欲，其人增长自己的修行来抑制邪念。而震卦“震来虩虩，……出于倏忽之顷，然此心有主，意气安闲，故能逢凶化吉”^[6]。从艮、震二卦动静的相互作用表现“动静不失常”的养生观念，采取二卦“虽动亦静”的谨慎之象阐明“动而依礼”的慎动观。

3 艮卦、震卦与脾胃阴阳

脾胃在五行中属土，土寄旺于四季。万全认可李杲“脾不主时”的观点，认为脾胃寄养于其他四脏，同时四脏精气筋脉皆有赖于脾胃的吸收运化转输功能。八卦同时也具备五行的属性，认为《说卦传》在阐述八卦取象时暗含了二卦的五行属性：坤为地，艮为山，地、山都属土，故坤、艮二卦皆属土，其中坤为阴土，艮为阳土，因坤地低平，艮山高耸，低平为阴，高耸为阳。

值得注意的是，《养生四要》中明确提到“阴土阳土非戊己之谓也”，即否定了历代医家沿用的“戊胃己脾”的观点。宋代琼瑶真人最早提出“戊胃己脾”观点，其编著的《针灸神书》曰“足阳明戊胃脉起于鼻交，……足太阴己脾脉起……”，后来演化为“脾坤胃艮”之义。而万全曰“脾胃之阴为坤，脾胃之阳为艮”，认为脾胃为功能的整体，共同完成备化司成的生理过程。

《说卦传》中描写艮卦为“万物之所成终而成始，故曰成言乎艮”。脾胃吸收变化的功能是将饮食化为人体可以吸收利用的精微物质，正是饮食之终而化生精微之始，合艮卦之义十分贴切。《说卦传》中描述坤卦为“万物皆致养焉，故曰致役乎坤”。坤为地，以长养万物，脾胃之阴转运水谷精微、输布水谷之气以成营卫的生理功能属坤卦之义。万全分别用艮、震二卦的卦义阐释脾胃阴阳司成备化的生理功能和特点，是以易释医的典范。

4 八卦与九宫八风

八卦符号是《易经》广大悉备特点的体现。

圣人上观天文、下察地理以做《易》，八卦其实是八种功能属性的范畴，宇宙万物皆可纳入这八大功能系统之中。万全利用八卦分别对应九宫八风是因为八卦符号同时具有时间和空间的双重属性，八卦既可以表现地理方位的四方，也可以表示四季的节气变化。

从时间的角度上讲，立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至分别对应艮、震、巽、离、坤、兑、乾、坎。这种对应是从阴阳消长平衡的角度而划分的。如立春为艮，艮气至，阳气尚微；夏至为离，离气至，阳气已极，阴气始生；冬至为坎，坎气至，阴盛寒极，阳气初生。

从地理方位的角度而言，坎、艮、震、巽、离、乾、兑、坤分别对应地理的八个方位。一年中由于时间的推移，阴阳开始消长，节气开始发生变化，导致风向产生变化。八卦符号的独到之处就在于将时间与空间的对应关系熔于一炉，以表达八风随节气变化风向发生变化的具体情形。风雨从其所在的地方而来即正风，滋养万物；虚邪从其相反的地方而来则为致病之邪，摄生之人当避此风如避矢石，以却老全形^[7]。

5 坎卦、离卦与心肾相交

万全强调坎为水，其性属阴，阴性趋下；心为火，其性属阳，阳性升越。八卦之中，离位上而坎居于下，心肾之间，肾居下而心居上，用坎离二卦表示心肾之相对位置的高低。

万全认为，肾居于坎位，坎为阴，坎中一阳爻为肾中真阳，乃人身阳气之根本。心居于离位，离为阳，离中一阴爻为心中之真阴，为人体阴精之根基。人身之真阴真阳互寄于心肾，此为阴阳互根之妙。心之真阳寄于坎水，肾之真阴藏于离火，此为心藏神为万物之宰、肾藏精为立命之根的生理基础，即以坎离既济表达心肾功能之相互沟通。万全

引朱子曰“天根月窟间往来，三十六宫都是春”，此使心火下降肾水上升，以达坎填离之效，坎离返还乾坤，以使后天返还先天，为养生的方法之一。

6 小结

《养生四要》运用易学思想阐释医理，将易理与医理融会贯通，其中儒、释、道之言散落易见，其提倡慎动守静、节欲保精的养生观点，颇合儒家之慎独、道家之抱一、释家之自在的思想。万全善于运用《易经》之原文并发挥易学之理，援易入医。同时也注意到，医易会通重在其理，随着社会的发展易学与医学各自有侧重的方向，医用以疗人身，而易则多被用于治人事。

此外，万全否定医家一直沿袭的“胃戊脾己”的脾胃阴阳观点，认为二者为一太极，共同发挥受纳水谷输布精微的作用，脾胃相对的阴阳是建立在二者为一功能整体的基础之上。诚能言古人未言之语，发前人未发之论。

参考文献

- [1] 刘松林,许乐思. 万密斋医学全书(四) [M]. 武汉: 湖北科学技术出版社, 2016: 267-268.
- [2] 张其成. 张其成全解《周易》 [M]. 北京: 华夏出版社, 2009: 179.
- [3] 李德杏. 道教医学养生思想研究: 我命在我不在天 [J] // 中国科学技术协会. 中医药发展国际论坛论文集. 北京: 中国科学技术协会, 2011: 4.
- [4] 王壮壮. 论《周易》与《老子》的“道” [J]. 商丘师范学院学报, 2017, 33(2): 35-37.
- [5] 来知德, 张万彬. 易经来注图解 [M]. 北京: 九州出版社, 2014: 154.
- [6] 杨力. 周易与中医学 [M]. 3 版. 北京: 北京科学技术出版社, 1997: 117-118.
- [7] 张隐庵. 黄帝内经灵枢集注 [M]. 上海: 上海科学技术出版社, 1958: 436-437.

(收稿日期: 2018-07-16; 修回日期: 2018-08-25)

编辑: 黄 健

欢迎邮购《中医杂志》光盘合订本

1951—1986 年(4 张光盘) 480 元; 1987—1994 年(1 张光盘) 260 元; 1995—2004 年(1 张光盘) 280 元; 2005—2013 年(1 张光盘) 300 元。

光盘合订本为计算机用数据光盘, 收入了同期出版的全部《中医杂志》内容, 可对所有文章进行任意字检索, 方便实用。

汇款地址: 北京东直门内南小街 16 号中医杂志社北京医海林音像书店, 邮政编码: 100700

电话: (010) 64035632

网址: <http://www.jtcm.net.cn>