

人身損益之道與順逆之理

田明敏

(江西中醫藥大學 中醫學院, 江西 南昌 330031)

摘要：鞠曦通過對孔子易學的深入研究，指出「六爻成效」是易經詮釋學的重要理論之一，並以此為基礎，提出「六爻成腹」以揭示人身損益之道。「六爻成腹」以「震」、「巽」、「離」、「兌」、「坎」、「艮」與肺、心、脾、肝、腎、大腸對應關係的變化，揭示人身順逆之理。人的存在之理「肺震足行津成汗，心巽知物化為生。脾離顯明類有別，肝悅氣血兌以能。腎勞心險耳必聰，大腸成止手成恒」，與傳統中醫學對於人體臟腑生理、病理的認知相符。人之逆存在「肺艮足止津成汗，心勞知物化為生。脾離顯明類有別，肝悅氣血兌以能。腎巽心險耳必聰，大腸成震手成止」與道教典籍所載後天返先天的自主性操作可相佐證。「六爻成腹」作為鞠曦易醫學的核心思想，既體現了中國生命科學的形而上性，又彰顯出易學至簡至易的特色。鞠曦易醫學思想的挖掘，對探尋高質量的生命存在狀態，承續中國生命科學的優秀內核，具有重要的價值和意義。

關鍵詞：易經；六爻成效；六爻成腹；人身損益；鞠曦

The Way of Decrease and Increase in the Human Body and the Principle of Following and Reversing

——An Interpretation of Ju Xi's Theory of "The Six Lines Form the Abdomen"

TIAN Mingmin

(College of Traditional Chinese Medicine, Jiangxi University of Chinese Medicine, Nanchang, Jiangxi 330031, China)

Abstract: Through his in-depth study of Confucius's scholarship on the Yi, Ju Xi argues that "the efficacy accomplished through the six lines" (liu yao cheng xiao, 六爻成效) constitutes one of the important hermeneutical principles for interpreting the Yijing. On this basis, he further proposes the theory that "the six lines form the abdomen" (liu yao cheng fu, 六爻成腹), through which he seeks to disclose the way of decrease and increase (sun-yi, 損益) in the human body. The theory of "the six lines form the abdomen" reveals the principle of following and reversing (shun-ni, 順逆) in human existence through transformations in the correspondences between the six trigrams—Zhen (震), Xun (巽), Li (離), Dui (兌), Kan (坎), and Gen (艮)—and the lung, heart, spleen, liver, kidney, and large intestine, respectively. The principle governing ordinary human existence is expressed as follows: "With the lung corresponding to Zhen, the feet move and the body fluids issue forth as sweat; with the heart corresponding to Xun, things are known and transformation brings forth life. The spleen corresponds to Li, manifesting illumination and differentiating things according to their kinds; the liver rejoices, while qi and blood function through Dui. The

基金項目：江西省社科基金 2021 年度青年項目「道藏中應對疫情的文獻整理與研究」（項目批准號：21ZJ04）。

作者簡介：田明敏（1989-），女，河南商丘人，中醫學博士，江西中醫藥大學講師，研究方向：中醫醫史文獻、中醫各家學說。

kidney labors, the heart encounters danger, and the ears thereby attain acuity; the large intestine brings things to completion and cessation, while the hands attain constancy.” This account is consistent with the understanding of the physiology and pathology of the zang-fu organs in traditional Chinese medicine. The reverse mode of human existence is expressed as follows: “With the lung corresponding to Gen, the feet cease and the body fluids issue forth as sweat; the heart labors, knowing things and transforming them into life. The spleen corresponds to Li, manifesting illumination and differentiating things according to their kinds; the liver rejoices, while qi and blood function through Dui. The kidney corresponds to Xun, the heart encounters danger, and the ears thereby attain acuity; the large intestine becomes Zhen, while the hands come to rest.” This mode of existence can be corroborated by the voluntary practices described in Daoist texts for “returning from the acquired to the innate” (*houtian fan xiantian*, 後天返先天). As a core component of Ju Xi’s Yi-based medical thought, the theory of “the six lines form the abdomen” not only embodies the metaphysical dimension of Chinese life science but also exemplifies the distinctive simplicity and accessibility of Yi learning. A systematic exploration of Ju Xi’s Yi-medical thought is therefore of considerable value and significance for investigating higher-quality modes of human existence and for carrying forward the essential insights of the Chinese sciences of life.

Keywords: Yijing; efficacy accomplished through the six lines; the six lines form the abdomen; decrease and increase in the human body; Ju Xi

基於嚴密的邏輯論證及自身的內煉實踐，鞠曦對中國生命科學的形而上性有深刻的認識。他指出中國生命科學的時空效應是精、氣、神的統一，是形上意識的內化。¹中醫學和道教醫學作為中國生命科學的兩大分支，也屬於形而上的生命科學形式。鞠曦對中醫學和道教醫學的差異性也做過分析。他指出「中醫學的目標是『形而下者謂之器』，是對人的形式的存在的滿足，即對後天的保證，因此，中醫學是人體的後天存在之本。對於更為本質性的生命科學的形上性的操作問題，即形而上者謂之道的問題、生命的本源問題——生命的先天之本和超越，在醫道相通的基礎上，古代道學進行了大量的生命科學的實踐。」²道教醫學和中醫學因價值取向不同，前者專注於「後天」返「先天」，希冀與道合同；後者著力於「後天」，重視祛除病邪，恢復氣血平調。人作為生命存在的主體，既能對形而下之器進行研究，又能對形而上之道進行追索，均是基於人是形而中的存在，基於形而中之主體之謂神。鞠曦在《易道元貞》中指出「卦」代表了主體的認識，所以，認識與存在的統一，決定於「形而中者之謂人」。³鞠曦曾以鹹、艮

¹ 參見鞠曦：《生命科學研究及其哲學問題》，中華傳統文化交流暨天津市人體科學（第四屆）學術研討會，1998 年。

² 參見鞠曦：《中醫哲學和中醫學及中國生命科學》，創作於 2001 年，此文僅見於由鞠曦弟子搜集整理的《鞠曦先生論文集》中，尚未出版。

³ 參見鞠曦：《易道元貞》，北京：中國文聯出版社，2001 年，第 242—252 頁。鞠曦指出「『神』是主體存在的主體性方式，即形而中主體之謂神。可見，『神』是而形而中者謂之人——人之所以為人的主體性質，『神』是以形上與形下的理路把人的主體推定為形而中，而主體的主體性是以『神』作為範疇進行概括的。」

兩卦揭示《易》之「形而上生命科學」。¹在 2017 年山東大學哲學與社會學院講座中鞠曦首次提及了六爻成效之易醫學原理，並隨後在山東大學中醫藥協會講座時對其內容稍加展開。²在 2018 年長白山書院暑期研修班上，鞠曦從易經詮釋學的底層邏輯「六爻成效」出發，進一步闡述了「六爻成腹」理論。「六爻成腹」是對人身損益之道和順逆之理更為本質性的闡釋，是鞠曦易醫學的核心思想。「六爻成腹」在傳統中醫學和內丹學對人體先後天認知的基礎上，以易經「六爻成效」為匡廓，使中國生命科學認知模式達到了易學至簡至易的境界。對鞠曦「六爻成腹」理論的研究有助於深化對易醫學的認識，對揭示中國生命科學形而上的本質，探尋高質量的生命存在狀態，承續中國生命科學的優秀內核，均具有重要的價值和意義。本文結合傳統中醫學理論及道教典籍相關內容，對鞠曦的「六爻成腹」理論進行了簡要探討。

1 人身亦在六爻中，六爻之動損益生

鞠曦認為「六爻成效」是易經詮釋學的重要理論依據之一。「根據《說卦傳》『六爻成效』，為了使『昔者聖人』所作之《易》達到『窮理盡性以至於命』，而為之以『六爻成效』，所形成之《易》必與『六爻成效』統一，由此徹底解決了《易》學上的經傳『慚枝遊曲』之易學根本問題。」³鞠曦在《易經詮釋學論》中，結合易經文本對「六爻成效」的具體內涵和應用做了深入解讀，論證了「六爻成效」在易經研究中的價值和突破性意義。而鞠曦先生對「六爻成效」的重視，是對孔子易學深入揭示的結果。

根據帛書易《要》篇所載，孔子認為六爻所效之陰陽、柔剛、上下可盡天道、地道、人道。其體系之完備程度，遠超陰陽五行，天、地、水、火、雷、風、山、澤八卦之象可盡稱四時萬物。⁴故《系辭傳》曰：「《易》之為書也，廣大悉備。有天道焉，有人道焉，有地道焉。兼三材而兩之，故六。六者非它也，三材之道也。」⁵六爻如何盡三材之道，並和於中道？孔子在《系辭傳》中，指出「《易》與天地准，故能彌綸天地之道」，「與天地相似，故不違。知周乎萬物而道濟天下，故不過。旁行而不流，樂天知命，故不憂。安土敦乎仁，故能愛。範圍天地之化而不過，曲成萬物而不遺。」⁶六爻可效天下之動，天

¹ 參見鞠曦：《中國之科學精神》，成都：四川人民出版社，1999 年，第 180-181 頁。鞠曦在《中國之科學精神》一書中，介紹了「艮」卦與內丹學大小周天同理的主體以至於命的有為操作形式。參見鞠曦：《易道元貞》，北京：中國文聯出版社，2001 年版，第 215—229 頁。鞠曦在《易道元貞》「益道知『鹹』」，盡性知命」章對「鹹」卦所包含的性命之理以及終極關懷的價值承諾進行了詳細闡釋，其法與內丹學小周天通任督二脈相近。

² 參見陳鹹源：《理性與命之正本開新》，載孫鐵騎，彭卿主編：《鞠曦思想研究》，北京：線裝書局出版社，2018 年，第 185-204 頁。

³ 參見鞠曦：《易經詮釋學論：卷一：〈說卦傳〉之「六爻成效」》，第十三回世界易經大會，2010 年。

⁴ 參見鄧球柏：《帛書周易校釋》，長沙：湖南出版社，1996 年，第 484 頁。

帛書易《要》篇載：「故《易》又天道焉，而不可以日月星辰盡稱也，故為之以陰陽；又地道焉，不可以水火金土木盡稱也，故律之以柔剛；又人道焉，不可以父子君臣夫婦先後盡稱也，故為之以上下；又四時之變焉，不可以萬物盡稱也，故為之以八卦。」

⁵ 黃壽祺，張善文：《周易譯注》，上海：上海古籍出版社，2004 年，第 560 頁。

⁶ 黃壽祺，張善文：《周易譯注》，第 500 頁。

下之動「變動不居」，惟「原始反終」，以「窮理盡性以至於命」為旨歸，方可知「死生之說」。

根據鞠曦推論，「六爻成效」為《說卦傳》「盡」章的主要思想原理。《說卦傳》「盡」章為：「神也者，妙萬物而為言者也：動萬物者，莫疾乎雷；撓萬物者，莫疾乎風；燥萬物者，莫熯乎火；說萬物者，莫說乎澤；潤萬物者，莫潤乎水；終萬物始萬物者，莫盛乎艮。故水火相逮，雷風不相悖，山澤通氣，然後能變化，既成萬物也。」¹鞠曦先生指出「因其以萬物生生需要之『雷』、『風』、『火』、『澤』、『水』、『山』六種物象，妙言『震』、『巽』、『離』、『兌』、『坎』、『艮』六種卦象以『盡』生生之實，即與『出』、『齊』、『見』、『說』、『勞』、『成終成始』中和貫通，六爻之動也。六爻『盡』言生生，故『六爻之動，三極之道也』，極者，盡也。是故以『窮理盡性以至於命』的邏輯論之，本段謂之『盡』章，《易》『盡』於『爻』也。『盡』章所言三極之道，以其『水火相逮，雷風不相悖，山澤通氣，然後能變化，既成萬物』之『盡』，成六爻之效也。『爻也者，效此者也』、『爻也者，效天下之動者也。』故生生之『盡』，『六爻成效』也。」²「六爻成效」可盡三材之道，效天下之動，也當可盡人身損益之理。孔子為易作傳解經，目的是「窮理盡性以至於命」，「命」以人身為載體，故人身之理亦為六爻之理所統括。人身之象亦可比附於六爻之象，人身之動亦可取象於六爻之動。據此，鞠曦先生提出「六爻成腹」的人身損益模式。「六爻成腹」包括兩方面的內容，即人之存在和人之逆存在。人之存在即人之生理，為人身損道，以後天精氣神為用，生命是由盛而衰的耗散狀態。人之逆存在，為人身益道，通過自為的操作，由後天返先天，以先天精氣神主事，精義入神，積精累氣，生命是不斷優化提升的狀態。

2 天道殺伐，損道有終

鞠曦曾如此定義人的存在之理：「肺震足行津成汗，心巽知物化為生。脾離顯明類有別，肝悅氣血兌以能。腎勞心險耳必聰，大腸成止手成恒。」³鞠曦先生根據臟腑之生理功能特點，將肺、心、脾、肝、腎、大腸與「震」、「巽」、「離」、「兌」、「坎」、「艮」相對應，以盡人生生之實。傳統中醫學以五臟為生生之本，大腸為傳化之府，於生命存在而言尤為重要。如《素問·六節藏象論》載：「心者，生之本，神之變也……肺者，氣之本，魄之處也……腎者，主蟄，封藏之本，精之處也……肝者，罷極之本，魂之居也……脾、胃、大腸、小腸、三焦、膀胱者，倉廩之本，營之居也，名曰器，能化糟粕，轉味而入出者也……凡十一臟，取決於膽也。」⁴鞠氏易醫學從六爻與臟腑的關係出發，亦特為重視肺、

¹ 黃壽祺，張善文：《周易譯注》，第 579 頁。

² 鞠曦：《易經詮釋學論：卷一：〈說卦傳〉之「六爻成效」》，第十三回世界易經大會，2010 年。

³ 鞠曦先生從「六爻成腹」的角度，定義了人的存在之理，並依據順損逆益，給出了人身益道的存在模式。這些內容均為 2018 年暑期研修班上所言之闡述。

⁴ 山東中醫學院、河北醫學院校釋：《黃帝內經素問校釋（上冊）》，北京：人民衛生出版社，2023 年，第 116 頁。下同。

心、脾、肝、神、大腸在生命存在中的作用。

2.1 肺震足行津成汗

肺居上焦，為五臟之華蓋，司呼吸，主一身之氣。《素問·陰陽應象大論》言：「天氣通於肺」¹，《素問·五臟生成》曰：「諸氣者皆屬於肺」²。《備急千金要方·肺臟·肺臟脈論第一》載：「肺主魄，魄者，任物之精也。為上將軍使，在上行，所以肺為五臟之華蓋。並精出入謂之魄，魄者，肺之藏也。鼻者肺之官，肺氣通於鼻，鼻和則能知香臭矣。迴圈紫宮，上出於頰，候於鼻下，回肺中，榮華於發。外主氣，內主胸，與乳相當。左乳庚，右乳辛。肺重三斤三兩，六葉兩耳。凡八葉，有十四童子七女子守之，神名鳥鴻。主藏魄，號為魄，隨節應會。故云：肺藏氣，氣舍魄，在氣為咳，在液為涕。」³孫思邈結合《內經》與道教醫學相關理論對肺臟的生理功能進行了較為系統的闡述。中醫學以肺為氣之主，腎為氣之根，指出肺主呼吸，腎主納氣。明末清初醫家喻昌闡述了包舉心肺的胸中大氣的重要性，指出胸中大氣統攝營衛諸氣，全身氣機之升降出入皆須胸中大氣斡旋其間。嬰兒從母體產出後，肺開始工作，內外之氣通過肺的呼吸運動得以交接，外在的生命形態得以展開。《說卦傳》載「帝出乎震」，「萬物出乎震」，「雷以動之」，言萬物之萌生皆以雷動為始，雷動，萬物得其信而生，由先天進入後天。肺之呼吸吐納，帶動全身氣血精津液的運化，故為震位。「肺震足行津成汗」，「肺震」者，肺舒張收縮以司呼吸之謂也；「足行」者，動在外也，以身之動與外物交涉，動則生陽，陽氣浮動踴躍於肌肉筋骨皮毛間，氣津隨汗而出。

肺震之始，損益亦在其中。勞逸有度、情志調暢，則氣血皆從；外感六淫、勞逸失常、情志失調等，則氣血有傷。故《素問·上古天真論》曰：「恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來？」⁴此言氣之常也。《素問·舉痛論》曰：「怒則氣逆，甚則嘔血及飧泄，故氣上矣。喜則氣和志達，榮衛通利，故氣緩矣。悲則心系急，肺布葉舉，而上焦不通，榮衛不散，熱氣在中，故氣消矣。恐則精卻，卻則上焦閉，閉則氣還，還則下焦脹，故氣不行矣。寒則腠理閉，氣不行，故氣收矣。炅則腠理開，榮衛通，汗大泄，故氣泄。驚則心無所倚，神無所歸，慮無所定，故氣亂矣。勞則喘息汗出，外內皆越，故氣耗矣。思則心有所存，神有所歸，正氣留而不行，故氣結矣。」⁵此言氣之變也。氣行則營衛津液輪布有常，氣機升降異常，則百病所由生。故《內經》言人體以氣血流通為貴。肺主氣之宣發肅降，是各項生命活動得以展開的基礎。但肺震之始，生命亦落入後天，必然遵循生長衰老已的規律，故《靈樞·天年》曰：

¹ 山東中醫學院、河北醫學院校釋：《黃帝內經素問校釋（上冊）》，第 71 頁。

² 山東中醫學院、河北醫學院校釋：《黃帝內經素問校釋（上冊）》，第 125 頁。

³ 孫思邈：《備急千金要方》，太原：山西科學技術出版社，2012 年，第 489 頁。下同。

⁴ 山東中醫學院、河北醫學院校釋：《黃帝內經素問校釋（上冊）》，第 4 頁。

⁵ 山東中醫學院、河北醫學院校釋：《黃帝內經素問校釋（上冊）》，第 407 頁。

「八十歲，肺氣衰，魄離，故言善誤。」¹

2.2 心異知物化為生

心為五臟六腑之大主，是君主之官，神明之所出。《靈樞・天年》載：「黃帝曰：何者為神？岐伯曰：血氣已和，榮衛已通，五臟已成，神氣舍心，魂魄畢具，乃能成人。」²「神氣舍心，魂魄畢具，乃能成人」，表明心所藏之神是人之為人的特質。《備急千金要方・心臟・心臟脈論第一》載：「心主神。神者，五臟專精之本也。為帝王監領四方，夏王七十二日，位在南方，離宮火也。有生之來謂之精，兩精相搏謂之神，所以任物謂之心。神者，心之藏也。舌者，心之官。故心氣通於舌，舌和則能審五味矣。心在竅為耳。夫心者火也，腎者水也，水火相濟。心氣通於舌，舌非竅也。其通於竅者，寄見於耳，左耳丙，右耳丁，迴圈炎宮，上出唇，口知味，榮華於耳，外主血，內主五音。心重十二兩，中有三毛七孔，盛精汁三合，神名囀囀，主藏神，號五神居，隨節應會，故云心藏脈，脈舍神。在氣為吞，在液為汗。」³心主神志，故能任物，聽聲，審味，能言，監領四方，潔矩萬物之理。心腎相交，水火相濟，是唐代內丹學家培補內藥的主要方式。心腎相交，損益亦在其中。《說卦傳》載「齊乎巽」，「齊也者，言萬物之潔齊也」，「風以散之」。「萬物之潔齊」，惟有以理統之。能統理者，惟神而明之存乎其人，而心主神，故心為巽位，二者具有相通性。但在孔子的易學系統中，心和神還是存在一定差距的。鞠曦先生指出「《易》之用『心』，凡二十四見，均為主體之價值論判斷。而《易》以『神』為範疇作為存在論的主體性，並與本體的『說卦推象』中和統一」。⁴「心異知物化為生」者，神氣舍心，乃能成人。以「神」「潔齊」萬物之理，和於中道，是孔子的追求，但常人以「心異知物」，神外用也，神外用，則為外物所惑，精氣亦隨之損耗。

《素問・靈蘭秘典論》曰：「心者，君主之官也，神明出焉。……故主明則下安，以此養生則壽，殁世不殆，以為天下則大昌。主不明則十二官危，使道閉塞而不通，形乃大傷，以此養生則殃，以為天下者，其宗大危，戒之戒之。」⁵「主明則下安」言心主靜，則五臟陽氣宣通，氣血調暢，各臟腑運行有序。「主不明則十二官危」則言心自為病或為外邪蒙蔽，氣血逆亂，百病由生。與易經不同，在《內經》中，神的存在形式及表現狀態是多樣性的。如《靈樞・本神》載：「故生之來謂之精，兩精相搏謂之神，隨神往來者謂之魂，並精而出入者謂之魄，所以任物者謂之心，心有所憶謂之意，意之所存謂之志，因

¹ 河北醫學院校釋：《靈樞經校釋》，北京：人民衛生出版社，2023 年，第 553 頁。下同。

² 河北醫學院校釋：《靈樞經校釋》，第 551 頁。

³ 孫思邈：《備急千金要方》，第 377 頁。

⁴ 鞠曦：《〈易〉理論體系與〈說卦傳〉：「主體中和」與「形神中和」》，第十七屆周易與現代化國際學術討論會，2006 年。

⁵ 山東中醫學院、河北醫學院校釋：《黃帝內經素問校釋（上冊）》，第 101 頁。

志而存變謂之思，因思而遠慕謂之慮，因慮而處物謂之智。」¹神的存在形式可以表現為神、魂、魄。心神外用而有意、志，思、慮、智。神統攝魂、魄，志、意等為神發動後的具體表現。《靈樞·本神》載：「志意者，所以禦精神，收魂魄，適寒溫，和喜怒者也……志意和則精神專直，魂魄不散，悔怒不起，五臟不受邪矣。」²志、意、思、慮、智，是情志變化的具體表現。「志意和」表明人的狀態比較平和，沒有因外界事物引發過大的擾動，氣血調暢，形神相守，故能「精神專直，魂魄不散，悔怒不起，五臟不受邪」。《靈樞·大惑論》載：「故神勞則魂魄散，志意亂。」³若形體躁擾不安，情志波動較大，則心神煩勞，精氣耗損。心氣之損耗，是生命發展的客觀現象。故《靈樞·天年》曰：「六十歲，心氣始衰，苦憂悲，血氣懈墮，故好臥。」⁴

2.3 脾離顯明類有別

脾為後天之本，氣血生化之源，精氣升降的樞紐。《素問·陰陽應象大論》曰：「中央生濕，濕生土，土生甘，甘生脾，脾生肉，肉生肺，脾主口。」⁵《素問·經脈別論》載：「飲入於胃，遊溢精氣，上輸於脾，脾氣散精，上歸於肺，通調水道，下輸膀胱，水精四布，五經並行，合於四時五臟陰陽，揆度以為常也。」⁶脾開竅於口，運化水穀精微，奉養臟腑，充盈氣血，濡養周身，故能灌溉四旁。脾胃居中焦，為人體氣機升降的樞紐，心肺之氣下行，肝腎之氣上升，皆賴脾胃升降斡旋其間，脾胃之氣生髮，又須賴少陽春生之氣以助之。《備急千金要方·脾臟·脾臟脈論第一》載：「意者，脾之藏也。口唇者，脾之官，脾氣通於口，口和則能別五穀味矣，故云口為戊，舌唇為己，迴圈中宮，上出頤頰，次候於唇，下回脾中。榮華於舌，外主肉，內主味，脾重二斤三兩，扁廣三寸，長五寸，有散膏半斤，主裹血，溫五臟。神名俾俾，主藏營，秩祿號為意，隨節應會，故曰脾藏營，營舍意，在氣為噫，在液為涎。」⁷脾能生化氣血，以養神氣。《素問·八正神明論》曰：「故養神者，必知形之肥瘦，榮衛血氣之盛衰。血氣者，人之神，不可不謹養。」⁸神氣亦賴於後天水穀精微滋養。故察形之肥瘦，神之盛衰，可知人脾胃之氣是否充盛。《說卦傳》曰：「相見乎離」，「離也者，明也，萬物皆相見」。「離」為火，光明外顯者也，常人之形神皆顯於外，盛衰與脾胃密切相關。金代李杲《脾胃論》在《黃帝內經》的基礎上，詳論脾胃生理病理，提出脾胃為滋養元氣之本，脾胃損傷，則元氣不足，元氣不足則百病由生的觀點，

¹ 河北醫學院校釋：《靈樞經校釋》，第 139 頁。

² 河北醫學院校釋：《靈樞經校釋》，第 490 頁。

³ 河北醫學院校釋：《靈樞經校釋》，第 811 頁。

⁴ 河北醫學院校釋：《靈樞經校釋》，第 553 頁。

⁵ 山東中醫學院、河北醫學院校釋：《黃帝內經素問校釋（上冊）》，第 63 頁。

⁶ 山東中醫學院、河北醫學院校釋：《黃帝內經素問校釋（上冊）》，第 247 頁。

⁷ [唐]孫思邈：《備急千金要方》，第 432 頁。

⁸ 山東中醫學院、河北醫學院校釋：《黃帝內經素問校釋（上冊）》，第 294 頁。

對後世中醫學的發展產生了重要影響，體現了古代醫家對脾胃的重視。故「脾離顯明類有別」者，察形神以知脾胃也。

《素問·靈蘭秘典論》云：「脾胃者，倉廩之官，五味出焉」。¹飲食五味有所偏嗜，則傷臟腑。故《素問·生氣通天論》云：「陰之所生，本在五味；陰之五宮，傷在五味。是故味過於酸，肝氣以津，脾氣乃絕。味過於鹹，大骨氣勞，短肌，心氣抑。味過於甘，心氣喘滿，色黑，腎氣不衡。味過於苦，脾氣不濡，胃氣乃厚。味過於辛，筋脈沮弛，精神乃央。是故謹和五味，骨正筋柔，氣血以流，腠理以密，如是則骨氣以精。謹道如法，長有天命。」²唐代醫家孫思邈十分重視飲食養生。元代醫家朱丹溪在《格致餘論》中，撰《飲食色欲箴》《茹淡論》《養老論》《慈幼論》諸篇，詳論飲食的重要性，更結合醫案闡發飲食偏嗜導致多種疾病的發生。而脾胃之盛衰又有一定之常數，故《靈樞·天年》載：「七十歲，脾氣虛，皮膚枯。」³

2.4 肝悅氣血兌以能

《臨證指南醫案·肝風》載：「肝為風木之臟，因有相火內寄，體陰用陽，其性剛，主動主升。」⁴體陰者，因肝藏血之故也；用陽者，謂肝主疏泄，有調達氣機，調節血液運行、津液代謝，助脾胃運化，調暢情志之功。《素問·五臟生成》曰：「人臥血歸於肝」。⁵唐容川《血證論·臟腑病機論》載：「肝為風木之臟，膽寄其間，膽為相火，木生火也。肝主藏血，血生於心，下行胞中，是為血海。凡周身之血，總視血海為治亂。血海不擾，則周身之血，無不隨之而安。肝經主其部分，故肝主藏血焉。至其所以能藏之故，則以肝屬木，木氣沖和條達，不致遏鬱，則血脈得暢。」⁶由此可見，肝在調暢氣血方面的重要作用。《備急千金要方·肝臟·肝臟脈論第一》曰：「肝主魂，為郎官，隨神往來，謂之魂，魂者，肝之藏也。目者，肝之官，肝氣通於目，目和則能辨五色矣。左目甲，右目乙，迴圈紫宮，榮華於爪，外主筋，內主血。肝重四斤四兩，左三葉，右四葉，凡七葉，有六童子、三玉女守之，神名藍藍，主藏魂，號為魂驪，隨節應會。故云肝藏血，血舍魂，在氣為語，在液為淚。」⁷此對肝之生理進行了系統概述。《說卦傳》載「說言乎兌」，「兌，正秋也，萬物之所說也」，故「兌以悅之。」肝喜調達，與兌卦相合，故曰「肝悅氣血兌以能」。

肝喜調達而惡抑鬱，肝氣調達，則氣血運行有常，肝氣不舒，則筋脈拘攣、氣血鬱滯或挾風火上行。

¹ 山東中醫學院、河北醫學院校釋：《黃帝內經素問校釋（上冊）》，第101頁。

² 山東中醫學院、河北醫學院校釋：《黃帝內經素問校釋（上冊）》，第38頁。

³ 河北醫學院校釋：《靈樞經校釋》，第553頁。

⁴ 葉天士：《臨證指南醫案》，蘇禮等整理，北京：人民衛生出版社，2023年，第19頁。

⁵ 山東中醫學院、河北醫學院校釋：《黃帝內經素問校釋（上冊）》，第125頁。

⁶ 唐宗海：《血證論》，魏武英、李佺整理，北京：人民衛生出版社，2015年，第11頁。下同。

⁷ 孫思邈：《備急千金要方》，第328頁。

唐宗海在《血證論·臟腑病機》論中對肝所主之病，進行了概括。《血證論·臟腑病機》載：「設木鬱為火，則血不和，火發為怒，則血橫決，吐血錯經血痛諸證作焉。怒太甚則狂，火太甚則頰腫面青，目赤頭痛，木火克土，則口燥泄痢，饑不能食，回食逆滿，皆系木鬱為火之見證也。若木挾水邪上攻，又為子借母勢，肆虐脾經，痰飲泄瀉嘔吐頭痛之病又作矣。木之性主於疏泄，食氣入胃，全賴肝木之氣以疏泄之，而水穀乃化。設肝之清陽不升，則不能疏泄水穀，滲瀉中滿之證，在所不免。肝之清陽，即魂氣也，故又主藏魂。血不養肝，火擾其魂，則夢遺不寐。肝又主筋，癰瘰囊縮，皆屬肝病。分部於季脅少腹之間，凡季脅少腹疝痛，皆責於肝。……」¹隨著人體機能的衰退，肝臟的功能也會逐漸減弱乃至衰微。故《靈樞·天年》云：「五十歲，肝氣始衰，肝葉始薄，膽汁始減，目始不明。」²《素問·上古天真論》曰：男子「七八，肝氣衰，筋不能動。」³

2.5 腎勞心險耳必聰

明代醫家李中梓在《醫宗必讀》中提出腎為先天之本之說。腎為封藏之本，藏先天之精，後天受水穀精微的滋養。《素問·六節藏象論》曰：「腎者，主蛰，封藏之本，精之處也。」⁴《素問·金匱真言論》載：「夫精者，身之本也。」⁵《靈樞·經脈》云：「人始生，先成精，精成而腦髓生。」⁶《素問·上古天真論》載：「腎者主水，受五臟六腑之精而藏之，故五臟盛乃能瀉。」⁷腎合三焦、膀胱，與腦相通。腎所藏之元精、元氣是生命活動的原動力。故《難經》曰：「所謂生氣之原者，謂十二經之根本也，謂腎間動氣也。此五臟六腑之本，十二經脈之根，呼吸之門，三焦之原。一名守邪之神。」⁸《素問·靈蘭秘典論》曰：「腎者，作強之官，伎巧出焉。」⁹作強之勞皆根於腎。孫思邈在《備急千金要方》中對腎的功能做過綜合的論述。《備急千金要方·腎臟·腎臟脈論第一》載：「腎主精。腎者，生來嚮導之本也。為後宮內官則為女主，所以天之在我者德也，地之在我者氣也，德流氣薄而生者也，故生來謂之精。精者，腎之藏也。耳者腎之官，腎氣通於耳，耳和則能聞五音矣。腎在竅為耳，然則腎氣上通於耳，下通於陰也。左腎壬，右腎癸，迴圈玄宮，上出耳門，候聞四遠，下回玉海，挾脊左右，與臍相當，經於上焦，營於中焦，衛於下焦，外主骨，內主膀胱。腎重一斤一兩，有兩枚。神名渤瀚，主藏精，號為

¹ 唐宗海著：《血證論》，魏武英、李佺整理，第 11 頁。

² 河北醫學院校釋：《靈樞經校釋》，第 553 頁。

³ 山東中醫學院、河北醫學院校釋：《黃帝內經素問校釋（上冊）》，第 294 頁。

⁴ 山東中醫學院、河北醫學院校釋：《黃帝內經素問校釋（上冊）》，第 116 頁。

⁵ 山東中醫學院、河北醫學院校釋：《黃帝內經素問校釋（上冊）》，第 42 頁。

⁶ 河北醫學院校釋：《靈樞經校釋》，第 176 頁。

⁷ 山東中醫學院、河北醫學院校釋：《黃帝內經素問校釋（上冊）》，第 7 頁。

⁸ 南京中醫學院校釋：《難經校釋》，北京：人民衛生出版社 2024 年版，第 15 頁。

⁹ 山東中醫學院、河北醫學院校釋：《黃帝內經素問校釋（上冊）》，第 101 頁。

精麟。隨節應會，故云腎藏精，精舍志，在氣為欠，在液為唾。」¹腎合三焦，腎所藏之精氣可支持各臟腑的功能活動。《說卦傳》載「勞乎坎」、「坎者，水也，正北方之卦也，勞卦也，萬物之所歸也」，「雨以潤之」。腎主藏精，主水，腎間動氣為五臟六腑之本，與坎之「勞」相類。《內經》載腎在竅為耳。腎精、腎氣充盛，生機活躍，能上行濡養清竅，則耳目聰明。故曰「腎勞心險耳必聰」。

腎氣之盛衰亦有規律可循，《素問·上古天真論》載：女子「七歲，腎氣盛，齒更發長」；「三七，腎氣平均，故真牙生而長極」。男子「八歲，腎氣實，發長齒更」；「二八，腎氣盛，天癸至，精氣溢瀉，陰陽和，故能有子」；「三八，腎氣平均，筋骨勁強，故真牙生而長極」；「五八，腎氣衰，發墮齒槁」；「七八，肝氣衰，筋不能動，天癸竭，精少，腎臟衰，形體皆極」。²《靈樞·天年》載：「九十歲，腎氣焦，四髡經脈空虛。」³故節欲保精一直是中醫養生重要的指導思想。

2.6 大腸成止手成恒

大腸是人體代謝的重要臟腑之一。《素問·靈蘭秘典論》載：「大腸者，傳道之官，變化出焉。」⁴傳導者，出糟粕，傳化腐穢者也。《備急千金要方·大腸腑·大腸腑脈論第一》載：「大腸腑者，主肺也，鼻柱中央，是其候也，肺合氣於大腸。大腸者，為行道傳瀉之腑也，號監倉掾。重二斤十二兩，長一丈二尺，廣六寸，當臍右回疊積還反十二曲，貯水穀一鬥二升。主十二時，定血脈，和利精神。」⁵大腸還能進一步吸收由小腸下轉食物殘渣中多餘的水的部分，此功能稱為大腸主津。金代李杲在《脾胃論·大腸小腸五臟皆屬於胃胃虛則俱病論》云：「大腸主津，小腸主液。大腸、小腸受胃之榮氣，乃能行津液於上焦，溉灌皮毛，充實腠理。」⁶

《幻真先生服內元氣訣法·調氣液訣》載：「人食五味，五味各歸一藏，每藏各有濁氣。同出於口。又六氣三焦之氣，皆湊此門，眾穢並投，合成濁氣，每睡覺，薰薰氣從口而出，自不堪聞，審而察之，以知其候。」⁷《幻真先生服內元氣訣法》體現了道家對飲食五味的認識，因為飲食五味是濁氣之源，那麼作為飲食五味所出之魄門，其濁更甚。大腸作為人體代謝的最後一個組織，是人體糟粕及穢濁之氣的最終排泄場所，所以人體的垃圾會大量累積在大腸。《說卦傳》載：「成言乎艮」、「艮，東北之卦也，萬物之所成終，而所成始也」，故「艮以止之」。從人體代謝的角度來看，大腸為「成終成始」之位，

¹ 孫思邈：《備急千金要方》，第 552 頁。

² 山東中醫學院、河北醫學院校釋：《黃帝內經素問校釋（上冊）》，第 6 頁至 7 頁。

³ 河北醫學院校釋：《靈樞經校釋》，第 553 頁。

⁴ 山東中醫學院、河北醫學院校釋：《黃帝內經素問校釋（上冊）》，第 101 頁。

⁵ 孫思邈：《備急千金要方》，第 523 頁。

⁶ 李杲：《脾胃論》，張年順校注，北京：中國中醫藥出版社，2012 年，第 59 頁。

⁷ 張君房：《雲笈七籤》卷 58《諸家氣法部·幻真先生服內元氣訣法》，蔣力生校注，北京：華夏出版社，1996 年，第 364 頁。下同。

故與「艮」相應。大腸功能的正常運行還需要依賴肺之肅降、脾之運化、胃之通降、肝之疏泄、腎之氣化等。其他臟腑功能的減弱也會直接影響大腸功能。故老年人多見虛性便秘。

鞠曦先生所論人的存在之理，即「肺震足行津成汗，心巽知物化為生。脾離顯明類有別，肝悅氣血兌以能。腎勞心險耳必聰，大腸成止手成恒。」揭示了生命存在的一般規律，其日損而終，故亦為人身之損道。

3 原始要終，逆損為益

《說卦傳》載：「天地定位，山澤通氣，雷風相薄，水火不相射，八卦相錯，數往者順，知來者逆；是故，易逆數也。」¹以易經理論揭示人身之損道，亦可順損逆益，推出人身之益道。人身益道即人身之逆存在。六爻上下而有損益，震始艮終則為損道，艮始震終則為益道。人身之去存在，同樣能以六爻之順逆來概括。鞠曦先生在 2018 年暑期研修班上提出人身益道為：「肺艮足止津成汗，心勞知物化為生。脾離顯明類有別，肝悅氣血兌以能。腎巽心險耳必聰，大腸成震手成止。」現結合道教相關典籍對人身益道進行簡要闡述。

3.1 肺艮足止津成汗

「肺艮足止津成汗」，「肺艮」者，肺止也，止後天淺表在上焦的呼吸之法；「足止」者，足不動也，是為靜，外靜而後內動；「津成汗」者，非「肺震足行」之汗，道家養生功法中沐浴之謂也。

「肺艮足止津成汗」所示之呼吸之法在道教典籍中多有記載。秦漢至六朝之間，服外氣法盛行，所服外氣主要是指五牙、四時、日月星辰等氣。隨著時間的發展，其弊端逐漸被認知。隋唐五代時期，服氣法逐漸從服外氣向服內氣轉變。如《胎息精微論》載：「夫道者，或傳服五牙、八方、四時、日月、星辰等氣，思自頂而入，自鼻而出，雖古經所載，然為之者少見成遂」，「凡餌內氣者，用力寡而見功多。」²《胎息根旨要訣》對外氣、內氣、臟腑之氣進行了區分。其文曰：「夫云服氣，即胎息之妙用也。切在分析內、外氣，及在臟腑之氣，統一身之所生，不可得而知也。此氣須日日生之。凡粗氣在榮衛之中，為喘鳴之氣。氣本粗者命促，氣本細者命長。眾氣在臟腑之內為運動之氣。此兩者並非修服之氣。氣胎息者，是天地陰陽二氣，初結精之氣，氣結而為形，形既成立」，「夫云，複其根者，此胎息之要也。古皆云：氣海者，為氣之根本，此說非也。」「所謂根本者，正對臍第十九椎，兩脊相夾脊中空處，膀胱下近脊是也，名曰命蒂，亦曰命門，亦曰命根，亦曰精室，男子以藏精，女子以月水，此則長生氣

¹ 黃壽祺，張善文：《周易譯注》，第 573 頁。

² 張君房：《雲笈七籤》卷 58《諸家氣法部·胎息精微論》，蔣力生校注，第 344 頁。

之根本也。」¹《胎息根旨要訣》認為內氣即「初結精之氣」，即元氣。元氣之根在命門。關於內氣之根，《雲笈七籤・諸家氣法部》所載典籍還存在不同的說法，如《元氣論》以腎間動氣為內氣之根，《服元氣論》以氣海為內氣之根，《胎息口訣》以臍為內氣之根。其說雖略有差異，但元氣之根總在下丹田，與腎命相關。

服內氣的功法各家理解存在不同。如《三一服氣法》載：「閉氣之法：以鼻微微引內之，如此再三，可長吐之。為之既久，閉氣數得至千五百，則氣但從鼻入，通行四支，不復從口出也。」²《胎息精微論》則提出：「今之學其氣長也，或得古方，或授自非道，皆閉口縮鼻，但貴息長。而不知藏擁鼻畜，損傷正氣，殊非自然之息，但煩勞形神，無所裨益。」³《墨子閉氣行氣法》亦曰：「日行氣，鼻但納氣，口但出氣，徐縮鼻引之，且莫極滿，極滿者難還。」⁴《三一服氣法》以閉氣時間長為貴，《胎息精微論》《墨子閉氣行氣法》則反對此觀點，認為閉氣時間長，超出人體承受範圍，還會損傷正氣，引起氣機運行的異常。但服內氣的功效基本是一致的。據《延陵君煉氣法》《胎息精微論》《茅山賢者服內氣訣》《服元氣法》等所載，服內氣後，一般會出現汗出遍身，瀉下穢濁的情況。如《延陵君煉氣法》載：「如服氣功漸成，關節通，毛孔開，煉到二十、三十，即覺遍身潤，或汗出，如得此狀，即是功效。」⁵判斷服氣法是否有功效的標準之一，即是汗出周身。汗出周身也是營衛調和，氣血通暢的表現。這是人體正氣振奮後，祛邪的正常反映。服內氣，有助於暢通百脈，通利關節，滋養臟腑，充壯元氣，化生精血，安養神魂。內氣充足則外邪難以侵犯，外氣對內氣所產生的消極影響會削弱。如《茅山賢者服內氣訣》所言，「常法能愛精握固，閉氣吞液，則氣化為血，血化為精，精化為液，液化為骨。常行之不倦，精神充滿，為之一年易氣；二年易骸（一本為易血也）；三年易血（一本為易脈），四年易肉；五年易筋（一云易髓）；六年易髓；七年易骨；八年易發；九年易形；十年道成。」⁶

故「肺艮足止津成汗」者，止外入內也。肺艮足止，神引氣行於內，凝神入氣穴，三焦雲蒸，臟腑得潤，氣血得通，正邪交爭，邪氣隨汗而出於外。「肺艮」為內時空開啟之始。

3.2 心勞知物化為生

「心勞知物化為生」者，「心勞」者，心神存於內，心勞以引氣行，神氣相合，勞於內時空之動也；「化為生」者，內時空之生生也。

¹ 張君房：《雲笈七籤》卷 58《諸家氣法部・胎息根旨要訣》，蔣力生校注，第 345 頁。

² 張君房：《雲笈七籤》卷 61《諸家氣法部・三一服氣法》，蔣力生校注，第 372 頁。

³ 張君房：《雲笈七籤》卷 58《諸家氣法部・胎息精微論》，蔣力生校注，第 344 頁。

⁴ 張君房：《雲笈七籤》卷 59《諸家氣法部・墨子閉氣行氣法》，蔣力生校注，第 353 頁。

⁵ 張君房編：《雲笈七籤》卷 61《諸家氣法部・延陵君煉氣法》，蔣力生校注，第 374 頁。

⁶ 張君房編：《雲笈七籤》卷 58《諸家氣法部・茅山賢者服內氣訣》，蔣力生校注，第 345 頁。

《元氣論》載：「夫氣與神，複以道為主，道由心，心由意，即知意為道主，意亦可謂之神也。」
「若以身之禽制在氣者，實由乎心，不能禽制者，亦心也。」¹心以意的方式體察道，意是心的功能的具體表現。心能以道的方式主導氣的運行，促進氣的有效運轉。心若散漫，惑於外物，不能內守，則失去了對氣的制約作用。《元氣論》突出了心在道、氣之間發揮的重要作用，亦記載了恬淡無為、神定氣和是神氣相合的重要方式。《元氣訣》載：「天地自傾，我命自然。黃帝求玄珠，使離婁不獲，罔象乃獲者，玄珠氣也，離婁目，罔象心也。元無者，道體虛無自然，乃無為也。無為乃心不動也。不動者也，內心不起，外境不入，內外安靜，則神定氣和，神定氣和，則元氣自至，元氣自至，則五臟通潤，五臟通潤，則百脈流行，百脈流行，則津液上應，而不思五味饑渴，永絕三田，道成則體滿藏實，童顏長春矣。」²

《達磨大師住世留形內真妙用訣》指出，神、氣是母子關係，神能導引氣的運行。神不惑於外，守於內，與氣相合，神氣相合，通流五臟四肢之間，是長生之道。《達磨大師住世留形內真妙用訣》載：「即知神為氣子，氣為神母，神行神住，即氣行氣住。心能主氣，識憑氣住。若要長生，神氣相合，主心不動念，無來無去，不出不入，湛然常住。……不思外物，不視外色，不聽外聲，不耽外欲，不嗜外味，常令心神魂魄，意識長生，神氣相合，迴圈臟腑之內，禦呼吸，應上下，久久修習，即神氣自明。神氣既明，即可照徹五臟，五臟氣和，即可使神氣通於四肢。」³《胎息根旨要訣》也指出「神氣住形」是胎息的重要前提。《胎息根旨要訣》載：「夫氣為母而神為子，氣澤精液也。氣無形質，隨精液以上下，但先立形，則因形而住，氣為其母而子不舍母，則依母而住，神氣住形中，故能住世長生久視。故修生之人，常令神與氣合，子母相守，自然玄牝無出入息也。」⁴《服元氣法》則記載了心照氣海，陰生陽降，天地交泰，元氣遍身的煉養方法。《服元氣法》云：「氣海者與腎相連，屬壬癸水，水歸於海，故名氣海。氣海以水為母，水為陰，陰不能獨生成，必以陽配。心屬南方丙丁火，是盛陽之主，既知氣海以心守之，陽既下臨，陰即上報，是一化為雲霧，蒸騰百骸九竅，無所不達，亦能為津液，如甘雨以潤草木。正氣流行，他氣自匿，用久轉微，意思則久矣。」⁵故「心勞知物化為生」者，即「精義入神以致用也」。

3.3 脾離顯明類有別

「脾離顯明類有別」者，神守精藏與神逸精耗之別也，損益之道現於形者之別也，外時空之所現之

¹ 張君房編：《雲笈七籤》卷 56《諸家氣法部·元氣論（並序）》，蔣力生校注，第 332 頁。

² 張君房：《雲笈七籤》卷 56《諸家氣法部·元氣論（並序）》，蔣力生校注，第 332 頁。

³]張君房：《雲笈七籤》卷 59《諸家氣法部·達磨大師住世留形內真妙用訣》，蔣力生校注，第 355 頁。

⁴ 張君房：《雲笈七籤》卷 58《諸家氣法部·胎息根旨要訣》，蔣力生校注，第 346 頁。

⁵ 張君房：《雲笈七籤》卷 58《諸家氣法部·服元氣法》，蔣力生校注，第 347 頁。

象與內時空所現之象之別也。

脾作為人體重要的臟腑，在道家修煉體系中，也佔據著十分重要的地位。《上清黃庭內景經》《黃庭遁甲緣身經》等均對脾做過重要闡述。如《上清黃庭內景經・脾部章第十三》載，脾能「消穀散氣攝牙齒」，「主調百穀五味香，辟卻虛羸無病傷，外應尺宅面色芳」。¹《上清黃庭內景經・隱藏章第三十五》載：「脾神還歸是胃家，耽養靈根不復枯」，「是謂脾建在中宮，五臟六腑神明主」，「脾赦七竅去不祥，日月列佈設陰陽，兩神相會化玉英，淡然無味天人糧，子丹進饌肴正黃」。²指出脾胃能運化水穀，是後天氣血化生之源，故為五臟六腑神明主。脾胃功能正常，精氣上行，對於頭面部七竅的通利和牙齒的攝養，均具有重要作用。脾土能聚合水火，栽培黃芽，亦為內丹學家所重視。如《混元八景真經・卷二》載：「然父者，木也。精者，火也。二象元是一氣。木即為主，火即為用。母者，金也。氣者，水也。金即為主，水即為用。父與母，精與氣，此四者元始四象，遇土即相生，不遇土即相克。母之元宮者，真土也。四象至此宮，自然相順，共聚為寶也。」³《黃庭遁甲緣身經》對脾臟的生理特點、病理特徵以及治療脾臟之病的氣法做了較為詳細的闡釋，吸收了傳統中醫學的相關認識，也有一定的發展。脾胃密切相關，《老子中經》所載的存太一紫房法中，子丹在胃口，接受水穀精微、自然界及先天元氣滋養，表明脾胃在早期的修煉體系中佔據重要地位。

與傳統中醫學不同，道藏典籍中對飲食五味之患尤為重視。據《雲笈七籤》諸典籍所載，飲食是人體穢濁之氣產生的重要原因；飲食入於腸胃，會阻礙人體氣機運行，故通過咽氣暢通腸胃氣機，是服氣法的重要內容；飲食入胃，三蟲積聚，成為諸病之因。如《幻真先生服內元氣訣法・調氣液訣》載：「人食五味，五味各歸一藏，每藏各有濁氣。同出於口。又六氣三焦之氣，皆湊此門，眾穢並投，合成濁氣，每睡覺，薰薰氣從口而出，自不堪聞，審而察之，以知其候。」⁴飲食五穀入於腸胃，為氣血化生之源。糟粕轉運腸胃，蒸騰腐化，也成了濁氣之因。如《尹真人服元氣術》載：「始生之後則飲食，飲食之後即臟腑實，臟腑實即諸髒相隔，諸髒相隔即丹田氣亡其本也。」⁵《尹真人服元氣術》認為，飲食是造成臟腑氣機隔絕的重要原因，服元氣可使丹田氣充，諸髒不隔。又如《太清王老口傳法序・說隔結》載：「凡人腹中，三處有隔：一心有隔，初學服氣者，皆覺心下、胃中滿，但少食，久作之，自覺通下；二生藏下有隔，即覺腸中滿，久而覺到臍；三下丹田中有隔，能固志通之，然後始覺氣周行身中矣。」⁶《太

¹ 張君房：《雲笈七籤》卷 11《三洞經教部・經・上清黃庭內景經》，蔣力生校注，第 61 頁。

² 張君房：《雲笈七籤》卷 11《三洞經教部・經・上清黃庭內景經》，蔣力生校注，第 63 頁。

³ 《混元八景真經》，《道藏》第 11 冊，北京：文物出版社，上海：上海書店，天津：天津古籍出版社，1988 年聯合影印本，第 438 頁。下同。

⁴ 張君房：《雲笈七籤》卷 58《諸家氣法部・幻真先生服內元氣訣法》，蔣力生校注，第 364 頁。

⁵ 張君房：《雲笈七籤》卷 58《諸家氣法部・尹真人服元氣術》，蔣力生校注，第 346 頁。

⁶ 張君房：《雲笈七籤》卷 62《諸家氣法部・太清王老口傳法序》，蔣力生校注，第 375 頁。

清王老口傳法序》指出，少食有助於三丹田氣機的順暢運行。又如《中山玉櫃服氣經》云：「即食百穀，則邪魔生，三蟲聚，貫穿五臟，環鑿六腑，使丹田不華實，津液不流注，血脈不通行，精髓不凝住，胎魄不守宮，陰魄不閉戶。令人耽五味，長貪欲，衰形神，老發皮。若不卻粒絕味，禁嗜誠色，則屍蟲全而生，身神必死滅。」¹飲食百穀，為三蟲的積聚提供了重要條件。糟粕穢濁堆積於腸胃，充溢於臟腑血脈，使人情志搖盪，魂神不相保，百病叢生。基於以上原因，食氣絕穀成為道家修身的重要途徑之一。

《姑婆服氣親行要訣問答法》載：「凡服氣，欲得迴圈身中，百物不食，腸中滓穢既盡，氣即易行。」²《赤松子服氣經序》載：「休糧絕食為生道，陰陽還精為重寶，能常行之永壽考」。³脾胃為氣血化生之源，人之精氣神皆賴水穀精微滋養。妄自絕穀，氣血化生無緣，對人體是有害無益的。為了維持臟腑機能的正常運轉，絕穀食氣是一個循序漸進的過程。絕穀過程中，常配合藥食補益精氣。《尹真人服元氣術》《神仙絕穀食氣經》均對絕穀食氣過程及可服藥餌有一定的記載。《服氣精義論》對服氣絕穀過程中，人體所發生的一些變化進行了較為細緻的論述，在這一過程中，人體實現了從對水穀精微的依賴到服氣補益元氣的自迴圈，人之精神形貌也會發生巨大的變化。絕穀食氣是《內經》生理運行機制之外的另一套體系，對認識臟腑之氣有一定的啟發意義。

3.4 肝悅氣血兌以能

「肝悅氣血兌以能」，氣血之要不可不知也。開通結鬱，流通氣血，解除疾病狀態，是開啟內時空運作的必然過程。在道教內丹學中，肝與肺在調暢氣血，促進心腎交媾的過程中發揮了重要作用。

道教典籍中也多見肝之生理、病理及調肝之法的論述。如《上清黃庭內景經》對肝功能認識，與中醫學基本是一致的，但同時突出了肝與魂魄的關係，以及通調全身氣機，參與全身津液輸布的作用。如《上清黃庭內景經·肝部章第十一》載「和制魂魄津液平，外應眼目日月清」。⁴《上清黃庭內景經·肝氣章第三十三》載：「肝氣鬱勃清且長，羅列六腑生三光，心精意專內不傾，上合三焦下玉漿，玄液雲行去臭香，治蕩發齒煉五方，取津玄膺入明堂，下溉喉嚨神明通，坐侍華蓋遊貴京，飄颻三帝習清涼，五色雲氣紛青蔥，閉目內眄自相望，使心諸神還相崇，七玄英華開命門，通利天道存玄根，百二十年猶可還」。⁵《黃庭遁甲緣身經》對肝生理病理的描述，多沿用《內經》理論。《黃庭遁甲緣身經》指出肝與東方相應，代表生髮，故為「震之氣」。水生木，故為水之精。肝之神好仁，廣施仁義，德普施也，有助於肝氣舒發，可養正氣。氣旺神精，能養肝也。肝氣盛，疏泄太過，則見目赤。肝在體為筋，肝虧，

¹ 張君房：《雲笈七籤》卷 60《諸家氣法部·中山玉櫃服氣經》，蔣力生校注，第 359 頁。

² 張君房：《雲笈七籤》卷 62《諸家氣法部·姑婆服氣親行要訣問答法》，蔣力生校注，第 380 頁。

³ 張君房：《雲笈七籤》卷 59《諸家氣法部·赤松子服氣經序》，第 351 頁。

⁴ 張君房：《雲笈七籤》卷 11《三洞經教部·經·上清黃庭內景經》，蔣力生校注，第 60 頁。

⁵ 張君房：《雲笈七籤》卷 12《三洞經教部·經·上清黃庭內景經》，蔣力生校注，第 67 頁。

筋失所養，故筋脈拘急。肝主疏泄功能異常，也會間接影響到肺主皮毛，脾胃運化和膽汁排泄。營衛不調，氣血化生不足，膽汁排泄異常，會導致皮膚乾枯、肌肉黯黑、面色晦暗憔悴等一系列問題。肝在味為酸，肝不足，食酸以補之。肝藏血，發為血之餘，故肝傷，則毛髮枯。多有與《內經》理論相合之處。《大洞回風混合帝一之法》也指出，肝疏泄功能正常，有利於脾胃之氣的升降以及口中津液反哺脾胃。¹《鐘呂傳道集·論龍虎》載：「且肝，陽也，而在陰位之中，所以腎氣傳肝氣，氣行子母，以水生木，腎氣足而肝氣生，肝氣既生，以絕腎之餘陰，而純陽之氣上升者也。且肺，陰也，而在陽位之中，所以心液傳肺液，液行夫婦，以火克金，心液到而肺液生，肺液既生，以絕心之餘陽，而純陰之液下降者也。」²在道教內丹學中，肝助腎氣升，肺佐心液降，肝、肺在心腎交媾，變生黃芽、丹藥的過程中，發揮了極其重要的作用。

3.5 腎巽心險耳必聰

「腎巽心險耳必聰」，「腎巽心險」者，心腎交通之謂也，元氣上行，布散周身，如風雨蕩滌三焦；「心險」者，心氣下行也，與腎相交，如前所言之心照氣海、神氣相合之類。「耳必聰」者，上竅得養，精還於腦也。

道教典籍對「腎巽心險耳必聰」之理也有一定揭示。如《幻真先生服內元氣訣法·行氣訣》載：「法曰：下丹田近後二穴，通脊脈，上達泥丸。泥丸，腦宮津名也。每三連咽，即速存下丹田所，得內元炁，以意送之，令入二穴。因想見兩條白炁，夾脊雙引，直入泥丸，薰蒸諸宮，森然遍下毛髮、面部、頭項、兩臂及巨手指，一時而下入胸，至中丹田。中丹田，心宮神也。灌五臟，卻曆入下丹田，至三星，遍經胫膝、脛、踝，下達湧泉。湧泉，足心是也。所謂分一氣而理，鼓之以雷霆，潤之以風雨之狀也。只如天有泉源，非雷霆騰鼓，無以潤萬物。若不回蕩濁惡之氣，則令人有不安。既有津液，非漱咽之，不堪溉灌五臟，發其光彩，終不能還精補腦；非交合，則不能溯而上之。咽服內氣，非吐納則不能引而用之。是知回蕩之道，運用之理，所以法天則地。想身中濁惡結滯，邪氣瘀血，被正榮氣蕩滌，皆從手足指端出去，謂之散氣。氣散則展手指，不須握固。如此一度，則是一通。通則無疾，則複調之，以如使手。」³咽氣入下丹田，以意引元氣至脊後二穴，夾脊上行至泥丸，而後下行經中丹田、下丹田，直至膝、脛、踝、湧泉。此法交通全身氣機，還精補腦，潤澤五臟六腑、四肢百骸。氣血騰湧中，身中濁惡結滯、邪

¹參見張君房：《雲笈七籤》卷 30《稟生受命部·大洞回風混合帝一之法》，蔣力生校注，第 171 頁。《大洞回風混合帝一之法》載：「肝中四真，名青明君，字明輪童子。恒守我胃管之戶膏膜之下。膏膜之下是死炁之門，青明君嚴固守之，使三素之氣生化，五停止神侍衛出入，玉液之津灌澤胃管。」足厥陰肝經夾胃，上貫膈。此處肝中四真守於「胃管之戶膏膜之下」，就是基於此。

²題正陽真人鐘離權雲房述，純陽真人呂崑洞賓集，華陽真人施肩吾希聖傳：《鐘呂傳道集》，高麗楊點校，北京：中華書局，2024 年，第 72 頁。

³張君房：《雲笈七籤》卷 58《諸家氣法部·幻真先生服內元氣訣法》，蔣力生校注，第 363 頁。

氣瘀血，皆受滌蕩，以汗、下等方式從身體排除。

3.6 大腸成震手成止

「大腸成震手成止」，非大腸自「震」也，乃是基於「肺艮足止津成汗，心勞知物化為生。脾離顯明類有別，肝悅氣血兌以能。腎巽心險耳必聰」的結果。「大腸成震」，人身穢濁之氣從魄門而出也。「手成止」者，止損逆益也，是謂生生之道。

道教養生功法，以「大腸成震」作為判斷功法是否顯效的標準之一。如《中山玉櫃服氣經》云：「諸門咽氣，皆先入腸中，沖排滓穢，經三五七日後，方達食脈。」¹腸道氣機流通，且能固氣，也十分重要。如《太清王老口傳法序·辨腸轉數法》載：「凡初服氣者，腸中攪轉作聲，即須右脅著床，以右手撐頭，以左手牽左腳令屈，直身及直右腳，咽氣令咽如右腳中，出腸中。即可久行氣，每下作聲，聲繞盤屈處，作聲皆自記得，屈數其聲，流轉幽幽，隱隱然小聲，即是流通好也。」²服氣的目的之一是促進全身氣機的通暢。腸道傳導功能的正常，在人體氣機升降中發揮了十分重要的作用。除了服氣外，服藥也是促進腸道糟粕物質的排泄的重要手段。如《太清王老口傳法序》即記載了以酒、水、薤荔飲、菜汁等送服椒，以益氣排便。此外，《太清王老口傳法序·辨腸轉數法》又載：「凡人盤屈腸轉數多者，為上聖人；十二轉已下，或十轉、九轉、七、五、三、兩轉者，是賤人。腸粗而短，聰而無智，粗屬聰，長屬智。候得腸長為上。如腸短更細，不是類也。凡人腸長者，氣易固；腸短者，氣難固……凡腸，賢士大腸十二節，小腸二十四節；上士大腸九節；中士大腸七節。其氣每至節，經過皆自覺，至節須用氣即過其洗腸多飲漿。」³《服氣問答訣法》中也有類似記載。對腸轉數的重視，是基於腸對氣的固攝作用。雖然這裏對腸轉數的論述不符合人體解剖的實際情況，但將腸與智慧聯繫在一起，表明修道者在修煉過程中，已經認識到腸與腦存在一定的聯繫。

4 結語

鞠曦以「六爻成腹」統攝人身損益之理，言簡而意深。因目前已出版的文章中，尚缺少此部分內容的論述。本文結合傳統醫學以及道教相關典籍對人身的損益之道進行了簡要闡發，難免多有未盡或謬誤不當之處。「六爻成效」釋損道與益道，文辭雖簡，但所揭示的機理卻顯示了生命存在的「順」「逆」之途，是非常可貴的。

此外，鞠曦還依據「六爻成腹」理論，創制了陰陽中和丹的制丹方法，並提出了損益六十四時方以

¹ 張君房：《雲笈七籤》卷 60《諸家氣法部·中山玉櫃服氣經》，蔣力生校注，第 361 頁。

² 張君房：《雲笈七籤》卷 62《諸家氣法部·太清王老口傳法序》，蔣力生校注，第 377 頁。

³ 張君房：《雲笈七籤》卷 62《諸家氣法部·太清王老口傳法序》，蔣力生校注，第 377 頁。

對治人身諸疾。六爻成效可效天下之動，依據為「爻有等，故曰物，物相雜，故曰文，文不當，故吉凶生焉。」¹爻物文當與否，是判斷吉凶的標準。人身臟腑氣血盛衰，亦各隨時、地、人三因而變，病象叢生，六爻能效天下之動，亦能解釋臟腑之病機，並給出解決路徑，具體可參閱陳鹹源《隨夫子赴濟南參會有感：理性與命之正本開新》一文。

參考文獻

- [1]陳員，彭卿.內道外儒：記長白山書院鞠曦先生[J].吉林名人,2024(2).
- [2]鞠曦.生命科學研究及其哲學問題[C].中華傳統文化交流暨天津市人體科學（第四屆）學術研討會,1998.
- [3]鞠曦：中醫哲學和中醫學及中國生命科學.創作於2001，未刊。
- [4]鞠曦.易道元貞[M].北京：中國文聯出版社，2001.
- [5]鞠曦.中國之科學精神[M].成都：四川人民出版社，1999.
- [6]陳鹹源：理性與命之正本開新[A]//孫鐵騎，彭卿：鞠曦思想研究[M].北京：線裝書局出版社，2018.
- [7]鞠曦.易經詮釋學論：卷一：〈說卦傳〉之「六爻成效」[C].第十三屆世界易經大會,2010.
- [8]鄧球柏.帛書周易校釋[M].長沙：湖南出版社,1996.
- [9]黃壽祺，張善文.周易譯注[M].上海：上海古籍出版社,2004.
- [10]山東中醫學院、河北醫學院校釋.黃帝內經素問校釋（上冊）[M].北京：人民衛生出版社,2023.
- [11]孫思邈.備急千金要方[M].太原：山西科學技術出版社,2012.
- [12]河北醫學院校釋.靈樞經校釋[M].北京：人民衛生出版社,2023.
- [13]鞠曦.〈易〉理論體系與〈說卦傳〉：「主體中和」與「形神中和」[C].第十七屆周易與現代化國際學術討論會,2006.
- [14]葉天士.臨證指南醫案[M].蘇禮等,整理.北京：人民衛生出版社,2023.
- [15]唐宗海.血證論[M].魏武英,李佺,整理.北京：人民衛生出版社,2015.
- [16]南京中醫學院校釋.難經校釋[M].北京：人民衛生出版社,2024.
- [17]李杲：脾胃論[M].張年順,校注.北京：中國中醫藥出版社,2012.
- [18]張君房：雲笈七籤[M].蔣力生,校注.北京：華夏出版社,1996.
- [19]道藏[M].北京：文物出版社，上海：上海書店，天津：天津古籍出版社，1988.
- [20]鐘離權，呂洞賓，施肩吾.鐘呂傳道集[M].高麗楊,點校.北京：中華書局,2024.
- [21]鞠曦.易經詮釋學論：卷二：「六爻成效」之「爻位和中」[C].第二十一屆周易與現代化國際學術討論會,2010.

¹ 鞠曦：《易經詮釋學論：卷二：「六爻成效」之「爻位和中」》，第二十一屆周易與現代化國際學術討論會，2010年。