

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)