

专家论坛

# 朱丹溪滋阴学说内涵及相关因素探讨\*

焦振廉\*\*

(陕西省中医药研究院, 陕西 西安 710003)

**摘要:**对朱丹溪滋阴学说的内涵及相关因素进行探讨,认为朱丹溪以儒家经典理论,强调难养易伤,提出“五十养阴”;认为夏与长夏易见阴虚、心动相火易致伤阴、情欲无涯易致伤阴、过用温燥易致伤阴、烹饪厚味易致伤阴;收心养心、依时调摄、合理衣着、节慎饮食为养阴的重要方式;提出“阴易乏,阳易亢,攻击宜详审,正气须保护”,确定了滋阴一派的治疗大则;从理学影响与哲学的启示、科举无望与士人的选择、酒色世风与医生的责任、学派争鸣与学术的嬗变四个方面对朱丹溪滋阴学说的相关因素进行了探讨。

**关键词:**中医文献;中国医学史;朱丹溪;滋阴学说;

**中图分类号:** R 242      **文献标识码:** A      **文章编号:** 2096-1340(2016)03-0001-04

**DOI:** 10.13424/j.cnki.jsctem.2016.03.001

## Discussion on Connotation and Related Factors of Zhu Dan Xi's Nourishing Yin Theory

Jiao Zhenlian

(Shaanxi institute of Chinese Medicine, xi'an 71003 China)

**Abstract** To discuss about the connotation and related factors of Zhu Dan Xi's nourishing yin theory. According to Confucius classic theory, the concept of nourishing yin after the age of fifty is supposed by Zhu Dan Xi, who thinks that yin is easy to deplete but hard to keep that summer and long summer is easy to find Yin deficiency, hyperactivity of ministerial fire causes damage of Yin, Sexual Life is prone to cause Yin depletion, meanwhile too much warm and dry medicine is easy to cause damage of Yin, excessively sweet and fatty food is prone to cause damage to Yin; In the daily health cultivation, calming mind, recuperating on time, reasonable clothing, careful diet to keep Yin are recommended. Theory that Yin is prone to deplete, Yang is prone to hyperactivity, the attacker should be sifted, healthy Qi shall be protected are proposed. The related factors about nourishing yin theory of Zhu Danxi are discussed by the impact and enlightenment of Science and Philosophy, and literati of imperial hopeless choice, satyric social status and the responsibility of doctors, school and academic contend Evolution.

**Keywords** Chinese literature; history of medicine in China; Zhu Danxi; Yin doctrine

朱丹溪为金元时期滋阴派代表人物,影响巨大而深远,本文拟对其滋阴学说的内涵及相关因素进行探讨。

### 1 滋阴学说的理论依据

学说与方法或技术不同,其提出需要理论的依据。为此,朱丹溪以日月为喻,力证人身为阳有

余阴不足之禀质。认为“日,实也,亦属阳,而运于月之外;月,缺也,属阴,禀日之光以为明者也。”<sup>[1]</sup>人身阴气的消长有类于月的盈缺,易于亏而难以满,不仅生得滞后,也生得被动,只有乳哺水谷充养足量且毫无戕害,阴气才可能与阳气相为配属,并认为人在十六岁前皆属于阴不足的体质,以此

\* 基金项目:陕西省2010年自然科学基金基础研究项目(2010JM4046)

\*\* 作者简介:焦振廉(1957-),男,研究员,硕士生导师,研究方向:中医文献医史研究。E-mail:JZL1003@163.com

为养阴的根本。

朱丹溪以经典立论,认为“阴”难养且易伤,强调“年至四十,阴气自半”<sup>[1]</sup>，“自半”即自衰其半,因而养阴成为必须。他又以《礼记》注为依据,力证人年至五十必须养阴。按《礼记·王制》有关于古时养老的论说,至“周人修而兼用之”<sup>[2]</sup>,郑玄注称“兼用之,备阴阳也”<sup>[2]</sup>,即周人兼用三代之法以养老。又称“凡饮养阳气,凡食养阴气”<sup>[2]</sup>,孔颖达疏称“兼用之备阴阳者,以燕之与飧是饮酒之礼,是阳,阳而无阴,食是饭,饭是阴,阴而无阳,周兼用之,故云备阴阳也”<sup>[2]</sup>。朱丹溪基于《礼记》原文及注疏和当时嗜酒风气而致阴虚的实际,提取而成“五十养阴”说。

朱丹溪认为人禀赋天地之气以生,天之阳气与人体之气同,地之阴气与人体之血同,因此气常有余,血常不足,是将阳与气为同类,阴与血为相关,而其有余不足与天地阴阳之气有关。人在十六岁之前皆属阴不足,说明阴生也晚,男子六十四岁精绝,女子四十九岁经断,又说明阴衰也速,“止供给得三十年之视听言动”<sup>[1]</sup>。以精绝、经断为阴衰的标志,则勿论男女,至中年必成阴亏之体。对阴阳平衡的强调,又决定了阴虚而阳必亢,为预防与治疗阴虚阳亢,朱丹溪提出滋阴学说。

## 2 阴不足的原因

阴不足的原因多样,大致有夏与长夏易见阴虚、心动相火易致伤阴、情欲无涯易致伤阴、过用温燥易致伤阴、厚味酒肉易致伤阴五个方面。

**2.1 夏与长夏易见阴虚** 朱丹溪认为夏与长夏季节易见阴虚,将《素问》“夏者经满气溢,入孙络受血,皮肤充实,长夏者经络皆盛,内溢肌中”<sup>[3]</sup>的文字改写为“夏月经满,地气溢满,入经络受血,皮肤充实,长夏气在肌肉,所以表实,表实者里必虚”<sup>[1]</sup>,即认为夏月和长夏皆为“表实”,因而“里必虚”,而“里必虚”即“阴必虚”。基于此,朱丹溪认为“夏月伏阴”的“阴”字有“虚”的含义,不可认为阴冷而用温药。

**2.2 心动相火易致伤阴** 朱丹溪为许谦弟子,许谦传朱熹四代之学,因而朱丹溪可称得朱熹五传之学。在理学思想影响下,朱丹溪引太极阴阳入医学,认为“太极动而生阳,静而生阴,阳动而变,阴静而合,而生水火木金土,各一其性”<sup>[1]</sup>,而当人有了知识情感之后,则会“五性感动而善恶分,万事出矣”<sup>[4]</sup>,于是相火发动而引致病变,显然是远绍周敦颐的思想。靳兰玉等认为“朱丹溪为了教

化、救助世人,尤其重视阐发相火,揭示相火妄动对人体的危害”<sup>[5]</sup>。《太平广记》引《汉武内传》有“汝胎性暴,胎性淫,胎性奢,胎性酷,胎性贼,五者恒舍于荣卫之中,五脏之内,虽获锋芒良针,固难愈也”<sup>[6]</sup>,是以暴、淫、奢、酷、贼为“五性”,“五性”因外物而发,则“万事出”,于是朱丹溪强调心动相火易致伤阴。

**2.3 情欲无涯易致伤阴** 朱丹溪认为情欲无涯是相火内动的重要原因。朱丹溪深知情色之好,人罕能免,“夫以温柔之盛于体,声音之盛于耳,颜色之盛于目,馨香之盛于鼻,谁是铁汉,心不为之动也”<sup>[1]</sup>,但情欲无涯,必致难成易亏之阴气无法供给。认为恣情纵欲,必致精神外驰,终致阴气耗散、阳无所附而导致疾病。朱丹溪还强调“厥阳者,此经所谓一水不胜五火之火,出于人欲”<sup>[7]</sup>,将情欲不节作为伤阴的重要因素。

**2.4 过用温燥易致伤阴** 朱丹溪反对滥用温燥,认为温燥药会煎熬脏腑,导致血气沸腾。《格致余论》有吴子方案,医者用燥热香窜之剂治疗,最终患者不死于疾病,而死于误用热药。朱丹溪尤其反对丹药,认为“丹药之发,偏助狂火,阴血愈耗,其升愈甚。”<sup>[7]</sup>朱丹溪痛陈滥用秦桂丸以求子的危害,认为该方能耗损天真之阴,即使能成胎生子,也往往多病而不得永年。

**2.5 厚味酒肉易致伤阴** 朱丹溪提倡“茹淡”,认为天之所赋的食物如谷菽菜果,有自然冲和之味,可以养人补阴,但若烹饪偏厚,则可能伤及健康,因此他反对烹饪厚味,强调饮食冲和之味,以助养生,指出偏好厚味必伤阴气。《论语》称“肉虽多,不使胜食气”<sup>[8]</sup>,朱丹溪引以强调肉食不可过量。《礼记》记载古代典礼时“宾主百拜,终日饮酒而不得醉焉,此先王之所以备酒祸也”<sup>[2]</sup>,朱丹溪引为“宾主终日百拜,而酒三行以避酒祸”<sup>[1]</sup>。朱丹溪还特别强调酒性善行喜升,大热峻急而有毒,多饮必致伤阴。

## 3 阴不足的预防

关于阴不足的预防,朱丹溪提出收心养心以保阴、依时调摄以涵阴、合理衣着以护阴、节慎饮食以养阴四点。

**3.1 收心养心以保阴** 朱丹溪谙于朱熹之学,说“圣贤只是教人收心养心”<sup>[1]</sup>,与朱熹所言“圣贤千言万语,只要人不失其本心”<sup>[9]</sup>义合。朱丹溪以理学立心,以医学立法,将二者有机结合,对相火妄动伤阴,提出以防、遏两法,即“儒者立教,曰正心、收

心、养心,皆所以防此火之动于妄也。医者立教,恬淡虚无,精神内守,亦所以遏此火之动于妄也”<sup>[1]</sup>,前者偏重于理学士人,后者则适于更广泛的人群。

**3.2 依时调摄以涵阴** 朱丹溪强调人体与自然相应,须依时调摄以涵养阴气,较《素问》“春夏养阳,秋冬养阴”的观点更加具体与实用。认为四月、五月为火大旺,六月为土大旺而水衰,十月、十一月为火气潜伏闭藏之时,应闭藏涵养,忌嗜欲太过而致戕贼根本,属于“一年之虚”。又根据月相的盈亏,提出上弦前、下弦后为“一月之虚”,将气候之风、雾、虹霓、飞电、暴寒、暴热、日月薄蚀,与日常之忧愁、忿怒、惊恐、悲哀、醉饱、劳倦、谋虑、勤动归为“一日之虚”,要求人们各自珍重,以保全天和,可谓详细周至。

**3.3 合理衣着以护阴** 朱丹溪认为合理衣着有助于养阴,认为衣着过暖会影响阴气的生成与充盈,不主张童子穿着过暖,尤其是下衣。《礼记》有“童子不衣裘裳”语,郑玄注曰“裘大温,消阴气,使不堪苦”<sup>[2]</sup>,则虽言礼制,亦关医学。朱丹溪据郑玄之说而衍义,认为“下体主阴,得寒凉则阴易长,得温暖则阴暗消,是以下体不与帛绢夹厚温暖之服,恐妨阴气”<sup>[1]</sup>。此观点被明代王銮在《幼科类萃》“护养论”中引用。

**3.4 节慎饮食以养阴** 孟子强调“体有贵贱,有小大,无以小害大,无以贱害贵”,指出“饮食之人,则人贱之矣,为其养小以失大也”<sup>[10]</sup>,实则反对追求暖饱而无匡世之志,并将此类人称为“饮食之人”。朱丹溪反对追求口腹之欲,认为饮食纵恣可能导致疾病蜂起,同时反对无志向、无责任感,因此说“养小失大,孟子所讥”<sup>[1]</sup>。认为须慎饮食以养神,重视养阴,强调逞口腹之欲久必伤身,喜温热之味久必伤阴,告诫人们饮食必须谨节,至于老人,往往先容易饥而思食,后则脾弱难化而饱胀,而后则阴虚气郁而成痰,尤应关注。朱丹溪还注重用果类养阴,认为生栗味咸,干柿性凉,可以养阴。

#### 4 阴不足的治疗

朱丹溪强调“治病必求其本”,对阴不足确实用补阴的方法。如妇人无子,强调补其阴血,使无亏欠,才可成胎孕。对由于精神外驰、嗜欲无节而致阴气耗散的,明确提出按阴虚论治,用补阴的方法。朱丹溪的医案散在群籍,笔者据丹溪所著书及相关文献辑成《朱丹溪医案》(上海浦江教育出版社2013年版),得其医案770余则,属阴虚而采用补阴方法的医案所占比例并不大。李永亮认为

“朱丹溪有感于时医滥用《局方》辛燥之品,易致机体阴气耗伤,不能制阳,阳相对亢盛,乃以滋养降火之品治之……更强调的是辨证论治”<sup>[11]</sup>。朱丹溪鉴于当时社会风气和喜用温燥的医林风习,提出阳有余阴不足说,临床则仍据证治疗,是可以理解的。

#### 5 提出滋阴学说的相关因素

朱丹溪提出滋阴学说,跟理学影响与哲学的启示、科举无望与士人的选择、酒色世风与医生的责任、学派争鸣与学术的嬗变有关。

**5.1 理学影响与哲学的启示** 朱丹溪师从许谦,许衡承传程朱之学,元仁宗时在八华山讲学,士人争相受学,著录弟子超过千人,《元史》本传后所附则仅朱丹溪一人,称“同郡朱震亨,字彦修,谦之高第弟子也,其清修苦节,绝类古笃行之士,所至人多化之”<sup>[12]</sup>,可知其在理学中的地位。戴良称朱丹溪“参之以太极之理,《易》《礼记》《通书》《正蒙》诸书之义,贯穿《内经》之言,以寻其指归,而谓《内经》之言火,盖与太极动而生阳、五性感动之说有合;其言阴道虚,则又与《礼记》之养阴意同。因作《相火》及《阳有余阴不足》二论,以发挥之”<sup>[13]</sup>,等于确认朱丹溪提出滋阴学说与理学有关。在戴良笔下,朱丹溪总以葆精毓神来启发患者,凡患者所述有关伦理的,往往谆谆训诲而使人感悟,俨然是理学家身份。至于葆精毓神,与朱熹所谓“圣贤千言万语,只是教人明天理,灭人欲”<sup>[9]</sup>,内涵无疑是相通的。朱丹溪著《格致余论》以“饮食箴”“色欲箴”为首,用心亦在此。

**5.2 科举无望与士人的选择** “朝为田舍郎,暮登天子堂”,科举在隋代以后为更多人才提供了机会。元代延祐二年前未行科举,延祐二年(1315)至元末54年共科举考试16次,得进士1139人,年平均数为21.1,仅高于辽的11.8,而远不及南宋的134.4<sup>[14]</sup>。“士无入仕之阶,或习刀笔以为吏胥,或执仆役以事官僚,或作技巧贩鬻以为工匠商贾”<sup>[12]</sup>。朱丹溪早年有科举之志,因朝廷未行科举而投于许谦门下,又因许谦建议而凝心于医学。由于先理学而后医学,朱丹溪尝试两者的糅合,《格致余论》可以反映这种尝试。延祐二年复行科举时朱丹溪已三十余岁,错失了科举的最佳年龄,更没有了出仕的激情。科举是士族特别是中下层士族获取发展机会的主要途径,不行科举,致士人易业以求生,朱丹溪则选择了医学,更因出于许谦门下,能从天理人性角度来思考医学,滋阴学说是在这一思想基础上生发的。

**5.3 酒色世风与医生的责任** 元代自君臣至庶民嗜酒者极多。元代大都有为皇帝酿酒的尚饮局和为诸王百官酿酒的尚醞局。太宗窝阔台嗜酒,大臣耶律楚材谏止无果,自己醉酒却被太宗发现,两人又饮酒以致极欢。仁宗爱育黎拔力八达和元顺帝皆好酒色。君臣如此,于是上行下效。诗人、画家兼书法家萨都刺“且开杯,一饮尽千钟”<sup>[15]</sup>,被称为文坛盟主的元好问“一饮三百杯,谈笑成歌诗”<sup>[16]</sup>,且豪言“安得酒船三万斛,与君轰醉太湖秋”<sup>[16]</sup>。国子监丞陈旅《和萧秀才歌风台》诗有“歌风台前野水长,王媪卖酒茅屋凉”<sup>[17]</sup>句,反映民间饮酒之风习。元代对情色相对放纵。顺帝在宫中行房中术,“广取女妇,惟淫戏是乐”<sup>[12]</sup>。《马可波罗游记》述元代大都“凡笑卖妇女,不居城内,皆居附郭,因附郭之中外国人甚众,所以此辈娼妓为数亦夥,计有二万有余,皆能以缠头自给,可以想见居民之众”<sup>[18]</sup>。朱丹溪认为嗜酒可致疾病乃至难明之病,提出节酒色远色,指出若耽于酒色,不仅伤身,而且废家丧德。《格致余论》载有多则与酒色相关的医案,反映其对世风的关切与责任。

**5.4 学派争鸣与学术的嬗变** 据经典而立新说,是北宋而至元明的风气。宋代医学已走向理论探讨。谢观说“唐以前之医家,所重者术而已。虽亦言理,理实非所重也。宋以后之医家,乃以术为不可恃,而必推求其理。”<sup>[19]</sup>认为“医家新说盛于金元,而实起于北宋”<sup>[19]</sup>。朱丹溪师从罗知悌,罗则受学于荆山浮屠,后者则刘完素弟子。刘完素倡“火热论”,与局方尚温燥正成抵牾,却未有专论。朱丹溪驳局方之温热,既属争鸣,亦有所本,称“起度量,立规矩,称权衡”,实则由刘完素之学嬗变而来,即本六气化火说而专论阴虚生火,此为朱丹溪终能与刘完素并立的根基。毛其洲等认为朱丹溪“以阳有余阴不足论和相火论为中心,指出人体的阳气常有余,妄动而为害,而阴精常不足,易于耗损,主张固护阴精,不可妄耗,而治疗上也是以滋阴降火为主,后世称其为滋阴派的鼻祖”<sup>[20]</sup>。朱丹溪熟稔天理人性之说,以理学性理之说为提挈,以阳有余阴不足为立论,倡导补阴,成一家之言,影响至今,与其人理学修养有关,与临床实际有关,更与悟性独到有关。宋元学术氛围是朱丹溪提出滋阴学说的大前提,而其医学经历和理学修养则为其重要因素。

## 6 结语

本文对朱丹溪滋阴学说的内涵及相关因素进

行探讨,认为朱丹溪受理学观点启示,提出养阴说,指出夏与长夏、心动相火、情欲无涯、过用温燥、烹饪厚味等是阴亏的因素,提出以收心养心、依时调摄、合理衣着、节慎饮食为养阴手段,主张“阴易乏,阳易亢,攻击宜详审,正气须保护”的滋阴大则。滋阴学说的兴起,理学影响与哲学的启示、科举无望与士人的选择、酒色世风与医生的责任、学派争鸣与学术的嬗变,是重要的相关因素。

## 参考文献

- [1] 朱丹溪. 格致余论[M]. 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1997: 1, 1, 1, 4, 15, 1, 16, 1, 17, 3, 1.
- [2] 李学勤. 礼记正义[M]. 北京: 北京大学出版社, 1999: 420, 420, 420, 422, 1102, 32.
- [3] 黄帝内经素问[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1963: 354.
- [4] 周敦颐. 周子全书[M]. 上海: 商务印书馆, 1937: 19.
- [5] 靳兰玉. 朱丹溪“养阴”思想的养生学意义[J]. 西部中医药, 2012, 25(6): 40.
- [6] 李昉. 太平广记(一)[M]. 北京: 中华书局, 1961: 16.
- [7] 朱丹溪. 局方发挥[M]. 北京: 中国中医药出版社(朱丹溪医学全书), 2006: 37.
- [8] 李学勤. 论语注疏[M]. 北京: 北京大学出版社, 1999: 135.
- [9] 朱熹. 朱子语类[M]. 上海: 上海古籍出版社(朱子全书第十四册), 2002: 358, 367.
- [10] 李学勤. 孟子注疏[M]. 北京: 北京大学出版社, 1999: 312.
- [11] 李永亮. 论朱丹溪和张景岳的阴阳观[J]. 中国中医基础医学杂志, 2011, 17(7): 710.
- [12] 宋濂. 元史[M]. 北京: 中华书局, 1976: 12-4320, 12-2017, 12-4583.
- [13] 戴良. 九灵山房集[M]. 上海: 上海涵芬楼影印瞿氏铁琴铜剑楼藏正统中刊黑口本, 卷10-7.
- [14] 萧启庆. 元代科举特色新论[J]. (台湾)中央研究院历史语言研究所集刊, 2010, 81(1): 8.
- [15] 唐圭璋. 全金元词[M]. 北京: 中华书局, 1979: 1092.
- [16] 元好问. 元遗山诗集笺注[M]. 北京: 人民文学出版社, 1958: 93, 258.
- [17] 顾嗣立. 元诗选(初集)[M]. 北京: 中华书局, 1987: 1328.
- [18] 马可波罗. 马可波罗行纪(冯承钧译)[M]. 上海: 上海书店出版社, 2001: 238.
- [19] 谢观. 中国医学源流论[M]. 福州: 福建科学技术出版社, 2003: 46, 38.
- [20] 毛其洲. 浅谈李东垣与朱丹溪之脾胃学术思想[J]. 陕西中医学院学报, 2015, 38(2): 25.

(收稿日期: 2016-01-25 编辑: 孙理军)