

《内经》中的古中医学

——中国象数医学概论

柳少逸 编著

中国中医药出版社

· 北 京 ·



引 言

其知道者，法于阴阳，和于术数。

——《素问》

“昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。乃问于天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰。今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”此乃《素问》首篇“上古天真论”之首论。却病延年是医学研究的目的，而此论是《内经》通篇阐述之主题，而核心内容是“其知道者，法于阴阳，和于术数，形与神俱”。于是，就产生了一个“道 - 阴阳 - 术数”的象、数、理（道）的核心理论及医道、医术、医学（狭义医学）的《内经》中医学结构问题。寓有深刻象、数、易原理及丰富数学内容的中医典籍《内经》所代表的中医学结构，属广义中医学范畴，即《内经》中医学，笔者名之曰中国象数医学。“其知道者，法于阴阳，和于术数”，“形与神俱”，及“夫道者，上知天文，下知地理，中知人事”的中医学结构，寓有“人类 - 环境系统”“形神系统”这一系统论思想内容。这种基于“天人相应”“形神合一”的太极思维整体论观点，构建了《内经》的学术思想，笔者概之为天人相应的整体观、形神合一的生命

2 《内经》中的古中医学

观、太极思维的辩证观。《内经》的核心理论，源于中国数术学的三大基本理论，即“太极论的道论”，由道而产生的“三五论的数论”，由数而产生的“形神论的象论”。故而，源于中国数术学理论体系的《内经》中医学，即中国象数医学，是由象、数、理（道）三个层次组成。探讨中国象数医学的结构，首先要从“道论”说起，继而通晓中国数术学的基本理论和精微理论，方能妙识玄通，登堂入室，以掌握中国象数医学的基本内容。此即唐·王冰“将升岱岳，非径奚为；欲诣扶桑，无舟莫适”之谓也。



目 录

第一章 周秦道论	1
一、诸子道论	2
二、《老子》道论	4
三、阴阳家与数术学	13
第二章 中国数术学	15
一、数术学的源流	17
二、数术学的含义	19
三、数术学的基本理论	22
四、数术学的精微理论	32
第三章 象数医学大要	72
一、象数医学的概念	73
二、象数医学的渊源	75
三、象数医学的结构	79
四、象数医学的学术思想	82
五、象数医学所揭示的自然规律	96
六、太极思维与病机四论	118
第四章 象数医学发微	140
一、运气学说渊源及其在《内经》中的地位	140
二、从天子卦阴阳变化规律谈阴阳平衡论	146
三、《周易》象数原理在针刺手法中的应用	160
四、浅谈五运六气学说中的系统论思想	169
五、试从运气学说探讨脑血管意外的发病规律	177
六、子午流注与病死时间规律初探	180
七、易理刚柔相摩与卦气图针法浅说	188

2 《内经》中的古中医学

八、五音音乐导引探颐·····	196
九、时辰护理初探·····	209
十、从太极模式解读十二经脉运行轨迹·····	215
十一、五轮八廓诊法解读·····	230
跋·····	238

第一章 周秦道论

天下一致而百虑，同归而殊途。夫阴阳、儒、墨、名、法、道德，此务为治者也。

——《史记·太史公自序》

道是中国思想中最崇高的概念。所谓行道、修道、得道，都是以道为最终目标的广义道论。而狭义道论是指道家哲学。“道论”一词，最早见于西汉淮南王刘安《淮南子·要略》：“著书二十篇，则天地之理究矣，人间之事接矣，帝王之道备矣。”又云：“道论至深，故多为之辞以抒其情；万物至众，故博为之说以通其意。”由此可见，汉·淮南王刘安认为，“道论”一词系指“帝王之道”“天地之理”“人间之事”，即博大精深的“万物至众”的广义道论。“道论”一词，尚见于汉·司马迁《史记·太史公自序》，讲述其父司马谈的学术源流：“太史公学天官于唐都，受易于杨何，习道论于黄子。”尧帝陶唐氏，帝喾之子，姓伊祁，名放勋，赐封于陶，后徙于唐，史称陶唐氏。唐尧治地于禾阳（今山西临汾西南），古称“唐都”，传帝尧曾设官掌管时令，制定历法，故古“唐都”曾为天文历法学术中心。杨河，西汉菑川人，字叔元，武帝时任中大夫，著有《易传》《杨氏》两篇。黄子，《儒林传》曰黄生，好黄老之术。由此可见太史公家学之渊源。又可知，此处的“道论”，系指道学，即道家哲学。

至东周战国时期，由于“王道既微，诸侯力政”，“是以九家之说，峰出而并作”，而有先秦诸子之道。春秋战国之际，百家争鸣，众多学说蜂起，但更多的是为当时的政治服

2 《内经》中的古中医学

务。虽然彼此的主张有异有同，但他们的目的是一致的。故太史公有“天下一致而百虑，同归而殊途，夫阴阳、儒、墨、名、法、道德，此务为治者也”之论。意谓天下万法归宗，都归于数术。

道家思想在中国传统文化的历史发展过程中具有重要的地位，发挥了独特的作用。例如成书于战国、两汉时期的医学巨著《内经》，就是受黄老之学影响，即阴阳家和数术家的影响，构建起“其知道者，法于阴阳，和于术数”，“形与神俱”的中国象数医学理论体系——《内经》中医学。“黄老”，即黄帝与老子并称。“黄老之学”，即“黄老术”，泛指道家清静无为的治世之术，及医家之道。

一、诸子道论

周秦之际，诸子峰起，百家争鸣。其中影响较大的有儒、墨、道、法家，还有阴阳家、名家、纵横家、杂家、农家、小说家。正如《汉书·艺文志·诸子略》中所云：“诸子十家，其可观者九家而已。皆于王道既微，诸侯力政，时君世主，好恶殊方，是以九家之术，峰出并作。各引一端，崇起所善，以此驰说，取合诸侯。其言虽殊，辟犹水火，相灭亦相生也。仁之与义，敬之与和，相反皆相成也。《易》曰：天下同归而殊途，一致而百虑。今异家者各报所长，穷知究虑，以明其指，虽有弊短，合其要归，亦六经之支与流裔。使其人遭明王圣主，得其所折中，皆股肱之材已。”由此可见，诸子之论，不外乎以天、地、人之事理，阐发其“帝王之道”。

其实《汉书》对“诸子道论”的“同归而殊途”的认识，源自司马谈。司马氏为颍川、唐虞、夏商及周诸朝史官，可谓之家学源远。司马谈在论及六家要旨时，首先指出了“阴阳、儒、墨、名、法、道德，此务为治也者”，乃“天下

一致而百虑，同归而殊途”。在对六家学说进行评说的同时，肯定了阴阳之术以其“春生夏长秋收冬藏”，“天道之大经”，以“序四时之大顺”。

司马谈认为，阴阳家是讲宇宙论的一派，将宇宙的原理归结为阴阳两个主要原则，以二者相生相克、相反相成的规律展现宇宙的一切现象；儒者，“列君臣父子之礼，序夫妇长幼之别，虽百家弗能易也”；墨者，“强本节用，则人给家足之道。此墨子之所长，虽百家弗能废也”；法家，“正君臣上下之分不可改矣”；名家，“控名责实，参伍不失，此不可不察也”。以上五家的“帝王之道”，取其一端而为重。当论及道家，则每以天地人事理泛论王道，而赞誉不已：“道家使人精神专一，动合无形，瞻足万物。其为术也，因阴阳之大顺，采儒墨之善，摄名法之要，与时迁移，应物变化，立俗施事，无所不宜，指约而易操，事少而功多。儒者则不然，以为人主天下之仪表也，主倡而臣和，主先而臣随。如此则主劳而臣逸。至于大道之要，去健羡，绌聪明，释此而任术，夫神大用则竭，形大劳则蔽，形神骚动，欲与天长地久，非所闻也。”又云：“道家无为，又曰无不为，其实易行，其辞难知。其术以虚无为本，以因循为用。无成势、无常形，故能究万物之情，不为物先，不为物后，故能为万物主。有法无法，因时为业；有度无度，因物与合。故曰‘圣人不朽，时变而守。虚者道之常也，因者君之纲也’。群臣并至，使各自明也。其实中其声者谓之端，实不中其声者谓之窾，窾言不听，奸乃不生，贤不肖自分，白黑乃形。在所欲用耳，何事不成！乃合大道，混混冥冥。光耀天下，复反无名。凡人所生者神也，所托者形也。神大用则竭，形大劳则蔽，形神离则死。死者不可复生，离者不可复反，故圣人重之。由是观之，神者生之本也，形者生之具也。不先定其神，而曰‘我有以治天下，何由哉？’”

4 《内经》中的古中医学

由此可见，司马谈推崇道家，以形神及有为之辩证关系阐发道家的理论，从而说明道家的理论是最基本的东西，而其他五家的理论则是枝叶的东西。故后世研究道家学说，多由司马谈《论六家要旨》入手，方可窥其奥旨。如《汉书·艺文志·诸子略》云：“道家者流，盖出于史官，历纪成败存亡祸福古今之道，然后知秉要执本，清虚以自守，卑弱以自持，此君人南面之术也。合于尧之克攘，《易》之谦谦，一谦而四益，此其所长也。及放者为之，则欲绝去礼学，兼弃仁义，曰独往清虚可以为治。”此论言简意赅地说明了道家出于史官，而巫、史又合而为一。占卜为古代宗教活动的重要内容，如《礼记·月令》记立冬之日，“命太史衅龟筮，占兆审卦吉凶”。故占兆者，现《龟书》之繇文；审卦者，审《易》书之休咎。皆所以明其理而待用也。衅龟而占兆，衅筮而审吉凶，乃太史之职也。古代卜筮之书，著名的有《归藏》《连山》《周易》，而现在只存《周易》，其余皆失。《周易》为古代卜筮活动的记录，《周易》中许多思想与道家相合，故它又是一部包罗万象的百科全书，并被称为群经之首。

每一文化区域，都有它的中坚思想，每一中坚思想都有它崇高的概念和基本的原动力。在古代中国最崇高的概念是道，而周秦诸子之道均认为道为“万物之宗”。

二、《老子》道论

老子，姓李名耳，字聃，又名老聃，是春秋末期伟大的哲学家和思想家，著有《道德经》传世。道家以《老子》的思想为主体，它既包括丰富的哲学内容又蕴藏着丰富的政治、伦理、美学、医学以及其他学术思想。故道家思想以其旷达玄远，气势清高，素为世人所推崇。《老子·二十五章》云：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”道家思想的基本特

征是以“道法自然”的哲学框架为主体，并以此形成博大精深的道家理论体系，并对中国古代哲学的发展起到了主导作用。其在本体论、方法论、认识论诸方面，立论宏伟，远见玄妙，均为先秦诸子之学所不及。《道德经》又称《老子》，共81章，分上、下篇。上篇言道，下篇言行，又称上篇为道经，下篇为德经。在先秦诸子百家争鸣中，《老子》以其独特的学术包容精神，不断地融摄异家思想，从而形成“其为术”，“因阴阳之大顺，采儒墨之善，摄名法之要”的道家思想。所以《老子》哲学在中国古代哲学史上享有开山之祖的重要地位。它的卓越贡献，在于把“道”作为哲学的最高范畴来论述。

1. 道家源流

道家学说源远流长，《汉书·艺文志》著录了伊尹、太公、辛甲、鬻子、笪子诸书，皆在老子前。而且老子《道德经》有“古之善为道者，微妙玄通，深不可识”的论述。说明了《道德经》乃道家理论之集大成者。正如宋代理学大家朱熹所云：“盖老聃，周之史官，掌国之典籍，三皇五帝之书，故能述古事而信好之。如五千言，抑或古有是语，而老子传之，未可知也。《列子》所传黄帝书，即《老子》谷神不死章也。”说明了《道德经》是汇辑古代道家的语录。

《汉书·艺文志》云：“道家者流，盖出于史官，历记成败存亡祸福古今之道，然后知秉要执本，清虚以自守，卑弱以自持，此君人南面之术也。合于尧之克攘，《易》之谦谦，一谦而四益，此其所长也。及放者为之，则欲绝去礼学，兼弃仁义，曰独住清虚可以为治。”此论说明道家出于史官，其学术思想包括了帝王之术和《易》学原理。

夏商时期中国就有了史官制度，史官便是巫师。史官分工很细，有大史、小史、内史、外史、御史等，各司其职。由于

6 《内经》中的古中医学

巫史合一，史官主记载立事，“以司典籍”等。这些工作有一个重要特点，就是记载帝王统治经验，和国家祭仪、宗教、巫术、民俗活动。巫文化与史官文化合一，形成独具特色的巫史文化。故道家学说的形成，是吸收了原始宗教的许多思想。占卜为古代宗教形式，《龟书》和《易》为原始宗教典籍。《周礼》尝有太卜“掌三易之法：一曰《连山》，二曰《归藏》，三曰《周易》，其经卦皆八，其别皆六十有四”的记载。《连山》《归藏》《周易》又称“三易”。古代《龟书》和《易》书，现仅存《周易》，其余皆佚失。《周易》为古代宗教卜巫活动的记录，其中除有大量母系氏族宗教传统外，同时还有许多思想与道家相合。于是又有《老子》源于《周易》的说法。如宋人邵尧夫云：“老子得《易》之体，留侯得《易》之用。”近人李大昉云：“老子之书多与《周易》合。”而胡孚深则有四点立论：其一，《易经》中阴阳二驳与老子诸多二元对立或相反概念在思想上相通，《易》在没有卦辞之前，仅以阴阳二驳表示阴阳、消息、奇偶相反相成之象；而《老子》一书是专论阴阳、消息、相反相成之理的，提出美恶、正奇、生死、祸福等概念，均与《易》思想相合，而《周易》六十四卦的排列上也是两两相对，如“乾”与“坤”，“泰”与“否”，“既济”与“未济”等。其二，《易经》由天道及人事，这与道家的究天人之际的传统是一致的，而和罕言天道的儒家是有别的。其三，《易经》虽然“崇刚”，但有“亢龙有悔，盈不可久”等诸多论述，与《老子》的“物壮则老”的原始道家思想相合，此等证据俯拾皆是。其四，《汉书·艺文志》称道家为“《易》之嗛嗛，一嗛而四益，此其所长也”，这也是道家思想源自古代宗教文化，《老子》继承和发挥了《易经》关于变易思维之佐证。

2. 《老子》的哲学观

道家哲学有究天人之际的特点。老子认为“道”是万物

之宗，一切事物由道产生。如《老子·二十五章》有“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立不改，周行而不殆，可以为天下母”的记载。故《老子》是一部探索宇宙、社会、人生的书，是古代哲学理论宝库中重要的著作之一。以老子为代表的道家思想，是在漫长的历史长河中，能够始终与以孔子为代表的儒家思想相抗衡的最大的思想流派。道家思想对后世的哲学、社会科学、文化思想、医学、兵法等领域，都有深刻的影响。“道”是《老子》哲学最高的概念。《老子》的哲学思想博大精深，它既包括丰富的哲学思想，又蕴藏着丰富的政治、伦理、美学、医学及其他学科的学术思想。道家的“道法自然”的自然观，强调了人与自然的统一，锐意探索宇宙生命的奥妙，其对于自然科学的发展无疑有诸多方面的启迪作用。《内经》就是继承了道家的宇宙本原论和辩证思维的哲学体系而成的医学巨著。

(1) 宇宙本原论：老子终生研究天道，化入自然，法道寻律，至大器晚成之时，竟然驱青牛过函谷关，留墨迹真经流传。所以老子道家哲学有究天人之际的特点，人称“天道观”。所阐明的是天地万物生成变化原理，此乃道家哲学的精髓。老子以天道来规范人道，援人道融入天道，追求天人合一的最高境界。老子云：“道大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而人居一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。”“道法自然”，即函法于自然，以自然为法则，此乃老子思想的一个核心问题，也是道家学派的思想主旨之一。而这种“天人合一”“道法自然”的哲学思想，也成为中医学“天人相应的整体观”学术思想之源。

本原，在哲学上系指万物的最初根源或构成世界的最根本实体。“道”在《老子》里，首先被看成是生育天地万物的本原。《老子》中“无名天地之始，有名万物之母”的“无名”

8 《内经》中的古中医学

和“有名”，就是道的代名词，就是把道看成了物的始祖和母体，把道看成生育天地万物的本原，从而形成本体论的观点。关于这一点，《老子》在诸多篇章中均有论述。如四十章中有“天下万物生于有，有生于无”的记载，四十二章中有“道生一，一生二，二生三，三生万物”的论述。由此可见，“道”的第一要义，是指生育天地万物的最终本原，这在天道观上又是一次重大的理论突变，是对我国古代本体论思想发展的一大贡献。《淮南子·齐俗篇》有“道德之论，譬犹日月也，江南河北，不能易其指；驰骛千里，不能易其处”的赞誉。

(2) 辩证法思维：道是用来表示规律，即《老子》“有无相生，难易相成”和“反者道之动”的辩证法。故《老子》所阐述的天地万物运动变化规律，是以“道”来规范的。即“有无相生”的“对立统一规律”，“反者道之动”的“否定之否定规律”，及“大小多少”的“量变质变规律”。就其所揭示的自然规律而言，寓有深刻的辩证法思想。

1) “有无相生”——对立统一规律：《老子》第二章里有“有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相合，前后相随”的论述。以“有无相生”反映了“相反相成”的矛盾法则。文中的“有无”“难易”“长短”“高下”“音声”“前后”，可用“相反”二字概括；而“相生”“相成”“相形”“相倾”“相合”，可用“相成”二字概括。“有无相生”的内容，表达了“相反相成”的思想，即今天哲学上的对立统一规律。提示人们想问题、做事情，都要于对立中把握统一。这一思想贯穿于《老子》全书中。其中反映自然界矛盾的有“寒热”“大小”“轻重”“壮老”“死生”“雄雌”等；反映社会领域矛盾的有“强弱”“刚柔”“贵贱”“祸福”“治乱”等；反应思想领域里的有“是非”“睿愚”“巧拙”“辩讷”等。这些矛盾观念的表露，均是基于“万物负阴而抱阳”

这一主题，表述了阴阳是天下万物万事的总纲。《老子》重视的不是排斥和对立的倾向，而是阴阳的相互依存。对立统一是《老子》朴素辩证法精华所在。于是，阴阳学说渗透到医学领域，促进了《内经》理论体系的形成，并用以说明人体的生理和病理变化规律。在《素问·阴阳应象大论》中，开宗明义地阐明了“阴阳者，天地之道也”。张介宾注云：“道者，阴阳之理也。阴阳一分为二也。太极动而生阳，静而生阴，天生于动，地生于静，故为天地之道。”由此可知，《老子》关于阴阳的思维方法、理论观点普遍贯穿于《内经》中，并成为中医学理论的基础。

2) “反者道之动”——否定之否定规律：《老子》第四十章中有“反者道之动”的立论，表述的是事物向相反面转化是“道”的运动。这一章是《老子》阐明辩证法的重要原则，“反者道之动”，是说事物有向相反方向运动变化的规律，这一规律使事物发生了质的改变，从一事物转变成了他事物，揭示了世上一切事物，都是在不断的运动中走向自己的反面这一质变规律。“反者道之动，弱者道之用。”表述了向相反方向的转化，是道自身的运动规律。柔弱是道的作用，非“弱能胜强”，揭示了新生事物初期看起来柔弱，但有无限的生命力；没落的事物，貌似强大，但它也有穷途之时。“曲则全，枉则直”，表述了一切事物都必然走向反面，体现当今哲学中的“否定之否定”法则。“反者道之动”的物极必反的质变规律，同样影响着《内经》的思想，如《内经》中的“寒极生热，热极生寒”，“重寒则热，重热则寒”及“壮火食气”“少火生气”，在《内经》称为“阴阳反作”。这与《老子》的“反者道之动”思想是同出一辙，当属现代哲学中的否定之否定规律范畴。

3) “大小多少”——量变质变规律：《老子》第六十三章

10 《内经》中的古中医学

有“大小多少，图难于易，为大于其细；天下难事，必作于易，天下大事，必作于细。是以圣人终不为大，故能成其大”的论述。说的是大生于小，多起于少的道理。天下难事是从一个个易处完成的；天下的大事，是从一个个具体部分完成的。阐述了做大事者，须从小事做起，做难事者，先从易事做起，能做好“小事”和“易事”，然后才能成就大事，才能成为“圣人”。浅显之理不明，则必造成小事不做，大事不成的局面。这一思想在第六十四章中则有形象的比喻：“合抱之木，起于毫末；九层之台，起于垒土；千里之行，始于足下。”由“毫末”到“合抱之木”；由“垒土”到“九层之台”，由“足下”到“千里之行”，《老子》讲的是事物的变化都有一个量的积累过程，即量变规律。在古代园林中，建高台以供游人观景之用，它是由土石筑成。九层的高台就是从一筐筐的泥土、一块一块的砖石逐渐垒起来的，此即“九层之台，起于垒土”之语源。老子在此章中所揭示的“量变”规律，也影响着《内经》的学术思想。《内经》中的“积阳为天，积阴为地”；“阳化气，阴成形”；“寒气生浊，热气生清”及“地气上为云，天气下为雨”等，均寓有《老子》“大小多少规律”，及现代哲学的“量变质变规律”之雏形。

《老子》的宇宙本原论及其辩证法思维，已广泛地影响到了《内经》的内容，如后世称《内经》为黄老之学就是佐证。同时也对后世的诸子之学的发展起到了主导作用，例如稷下黄老道家，提出了“道”即“精气”的思想。用“气”来说明“道”，是中国哲学史上的一个重要观念。《老子》的“道生一”，学术界多解释为“元气”。而《管子·枢言》有“有气则生，无气则死，生者以其气”的论述；《心术》有“气者，身之充也”；《内业》篇则有“道者，所以充形也”的记载。由此可见，《管子》中有一个明显的变化，是把“道”与

“气”等同。他如,《庄子》同《老子》一样,把“道”看成产生世界万物万事的最后主体。如其在《则阳》篇中有“是故天地者,形之大者也;阴阳者,气之大者也,道为之公”的论述;在《大宗师》篇中则有“夫道有情有信,无为无形;可传而不可受,可得而不可见;自本自根,未有天地,自古以固存……在太极之先而不为高,在六极之下而不为深,先天地生而不为久,长于上古而不为老”的记载。再如,其后的《吕氏春秋》,不仅继承了《老子》的本体论思想,而且发展了稷下学派的“精气观”,认为精气不仅是世界事物的本原,而且是精神的根源,此即古代形神统一的生命观思想之雏形。他如,《老子》创立“精气”的概念,有“精气为人”“精气有以相传”的文字记载,开创了中国哲学的“气一元论”之先河。精气学说作为物质世界本原的论述,渗入到以研究人体生命变化为主要目标的医学理论中之后,对中医理论的形成,产生了重要的作用。

3. 《老子》的养生思想

《老子》思想不但影响哲学、政治、伦理等领域,亦深深影响了中医学的养生之道。《老子》把“道法自然”,作为养生之大道,认为人和自然按其本性是一致的,人们只要顺应自然,与自然界维持和谐,进而融为一体就能长寿。如《素问·上古天真论》中有“起居有常……故能形与神俱,而尽终其天年”的论述。《老子》曾明确提出“摄生”“自爱”的立论。并对后世道家思想起到了很大的影响,而“养生之道”成了道家 and 医家的主题思想内容和重要活动之一。除了《内经》之外,尚有皇甫谧、葛洪、陶弘景、孙思邈等先贤,均是集道、医于一体之大成者。以及道人陈抟的“先天图”“无极图”与其内丹学理论;金元时期全真七子的养生之道,气功修炼;马丹阳的《天星十二穴治杂病歌》,也是养生学的宝

12 《内经》中的古中医学

贵典籍；而邱处机在继承了王重阳、马丹阳的学术思想的基础上，主张清心寡欲为修道之本，并有《摄生消息论》传世。

《老子》所阐明的养生之道，主要注重保养精气、寡情少欲和不自益其生。注重养气，是古代医家的重要思想。《老子》第十章中所说的“抱一”论，讲的是聚结精气，即精神与体魄统一，“一”即是“道”。第五十五章所讲的“赤子”论，是阐明保持平和之气，即保守精气的重要性。所以《老子》的守气和聚气当是后世医家“卫生之道”之源头。同时《老子》认为“寡性少欲”是保养精气的重要手段。如在第十二章中有“五色令人目盲；五言令人耳聋；五味令人口爽；驰骋畋猎，令人心发狂；难得之货，令人行妨”的论述。告诫人们情欲过多不利于养生；过度的物质享受，会导致过早衰老，不合养生之道。同时在第五十、五十二章告诫人们调理喜怒哀乐情绪对人体健康的重要性，及“清静可以天下正”的养生之道。《老子》的这一思想，在《内经》中得以充分发挥。前已谈到，《内经》是一部黄老道家思想为主体的医学著作，它除了继承和发挥了道家、阴阳家的道论之外，更重要的是它继承了黄老之学的精气学说，从而形成了中医学“形神统一的生命观”学术思想。

道家思想发展至战国中期产生了变化，其稷下学派把老子的道，变为“气”，建立起唯物主义精气学说的思想体系。而《内经》将精气作为宇宙万物的本原，认为气是万物资生的物质基础。如古文献《太始天元册》文中有“太虚寥廓，肇基化元，万物资生；五运终天，布气真灵，总统坤元。九星悬朗，七曜周旋，曰阴曰阳，曰柔曰刚，幽显既位，寒暑弛张，生生化化，品物咸章”的论述。而在《素问·宝命全形论》中则有“天地合气，别为九野，分为四时，月有大小，日有短长，万物并至，不可胜量”，及“人以天地之气生，四时之