

命门的初步探讨

命门是祖国医学生理方面的一个重要问题。中医重视命门，认为它是维持生命的根源，在长期临床实践中，用培补命门的方法治疗某些疾病，取得了显著效果。因此命门问题是当前值得重视的一个研究课题。本文拟发两部分叙述：一是命门的生理与各脏腑的关系；二是命门在指导临床实践中的意义。文内就接受前人经验知识的基础上，提出个人的一些意见，盼读者指正。

一、命门的生理与各脏腑的关系

命门是生命之根，包含真阴和真阳，产生动气，通过脏腑、经络，达脑，通骨髓，走四末，温皮肤腠理等，在维持人体的正常生理活动上，起着主导的作用。

命门这名词最早见于《内经》：“命门者目也”，系指足太阳经结于睛明穴而言，与本文讨论的命门有所不同。但从足太阳经和肾经相表里，及五脏六腑之精气皆上注于目来看，不能说它毫无关系。至于一般所说的命门以《难经》记载为最早，还指出了命门的生理作用是：“精神之所舍，原气之所系，男子以藏精，女子以系胞。”至于命门的部位和形象，李梴《医学入门》认为：“人两肾中间，白膜之内，一点动气，大如筋头，鼓舞变化，大阖周身，熏蒸三焦，消化水谷，外御六淫，内当万虑，昼夜无停。”《内经》虽说“命门者目也”，又曾说“七节之旁，中有小心”，这小心却指出了我们所要讨论的命门部位。前人以身脊骨为共二十一节，自上而下当十四节，自下而上当七节之间，其两旁为肾俞，中央即命门穴。又《难经》说：“生气之原者，谓肾间动气也，此五脏六腑之本，十二经之根，呼吸之门，三焦之原，一名守邪之神，故气者人之根本也。”《难经》将部门的作用归于两肾中间的一点动气。从以上三种文献的记载中，可以看到祖国医学在很早以前对命门的认识已经是相当细致的了。

正因为命门居于两肾之间，中医认为肾和命门的关系是不可分割的，惯常引用坎卦（☵）来示意。意思是上下两短划代表阴，代表两肾，中间一长划代表阳，代表命门，张景岳所谓：“两肾者坎外之偶，命门一者坎中之奇，一以统两，两以包一。”将肾和命门看作一个整体，总称为水火之府，阴阳之宅。虽然也有些不同的看法，如《难经》以“左为肾，右为命门”，虞博主张“当以两肾总号命门”等，但是根本上没有离开这个范围，在总的作用方面也没有不同意见。根据中医理论，肾有伎巧、作强等作用，这种作用有赖于命门的促进，同时命门中的真阴真阳亦有赖于肾精的奉养，肾和命门的关系显然十分密切，但肾和命门毕竟是二物，不是一物，尤其《内经》指出两肾之间有小心，分明是说二者具有不同的形态。所以可以合，合之为坎卦，可以分，分之则命门如一太极。

关于命门的功能，前人曾用三个比喻来说明。一是比作走马灯，走马灯的走动全靠灯中一个火，火旺则动速，火微则动缓，火熄则寂然不动。命门正如灯中之灯火，命门火的充旺、衰微、熄灭，足以影

响全身机能，因而强调命门的意义就是“立命之门”（见赵献可《医贯》）；二是比做灶底之火，锅中的米须用火来煮熟，少一把火则迟熟一些，加一把火则快熟一些，火力不足便全部不熟。人身营养依靠后天水谷精微，而主要在于命门之火帮助腐熟。所以命门为先天，犹如灶火，先天更重于后天（见张景岳《传忠录》）；其三把命门比作门户的柅闌，静而阖、涵养着一阴的真水，动而开，鼓舞着龙雷的相火，好像柅闌一样具有开阖的作用（见虞博《医学正传》）。这些比喻虽不免近乎想象，但对于命门功能的描写是比较深刻的，他们的见解均以命门的作用是火的作用，也就是阳气的作用。我以为从坎卦来看命门是以阳气为主，从命门本身太极来说，太极生两仪，便是命门的真阴真阳，当然也不能因此而忽略了肾的关系。这种看法，在《类经》里也曾提到，两肾中间的命门即人身的太极，水火就在这里生长，还说明水火就是元阴元阳，也叫真精真气，命门的阴精即阴中之水，阳气即阴中之火。沈金鳌《沈氏尊生》书里也说过：“命门之火涵于真水之内，初非火是火，水是水，截分为二。”这样，真阴真阳的相依相存，相生相长，便是水火既济。所以命门的作用虽然突出在阳气方面，不能片面地只重真阳而忽视了真阴。

命门与各脏腑的关系，陈士铎在《石宣秘录》里曾经这样说过：“心得命门而神明有主，始可以应物，肝得命门而谋虑，胆得命门而决断，胃得命门而能受纳，脾得命门而能转输，肺得命门而治节，大肠得命门而传导，小肠得命门而布化，肾得命门而作强，三焦得命门而决渎，膀胱得命门而收藏。”他根据《内经》十二官的作用，论及命门为各脏腑活动的根本，命门有损害则各脏腑的生理机能均会受到影响。但是，命门如何和各脏腑取得密切联系，我认为应作如下的说明：

1. 命门和心：命门在两肾之间，心和肾的经络本相贯通，一般称心和命门为君相二火，性质上又是同气相长。故《内经》称命门为小心，并指出“君火以明，相火以位”，说明命门阳气和心阳相通，也只有命门阳气通过心经后才能使全身精神焕发。

2. 命门和肾：肾和命门最为接近，两者的关系在前面已经说过。《内经》又说：“肾主骨，骨生髓”，又以“脑为髓海”，还说：“肾藏精，主蛰封藏之本”。可见肾和骨髓的生成、脑的活动、生殖力的旺盛等，有着密切关系。命门通过肾脏，对这些方面也起着重要作用。

3. 命门和脾：命门和脾为先后二天，后天的生化须赖先天命火的温养，在上面亦曾谈到，但应当注意先天真阴的不匮乏，也需要后天不断地供应。故许叔微说：“补脾不若补肾”，而李东垣却说：“补肾不若补脾”，说明了先后天的相互关系。

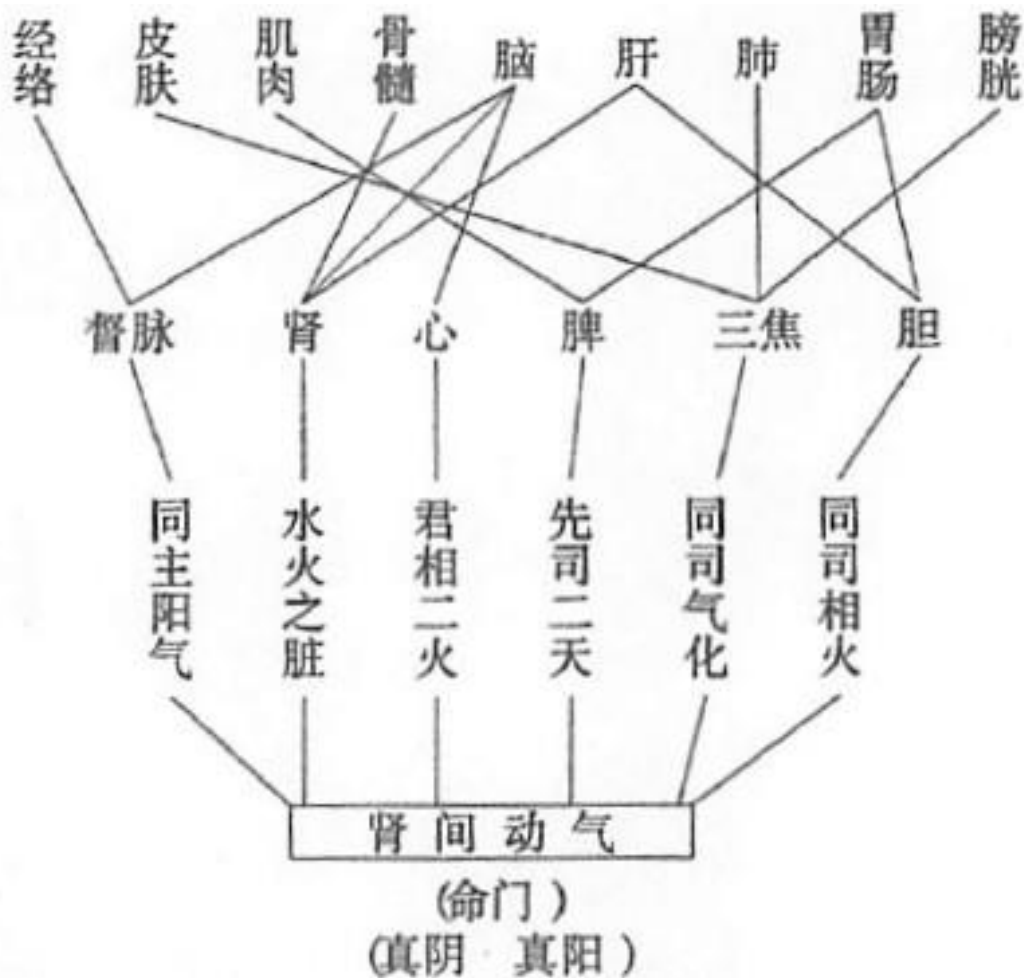
4. 命门和三焦：命门为三焦的发源地，唐容川称为焦原，《内经》所谓（指三焦）“属肾，肾上连肺”。命门阳气的温分肉腠理，即是通过三焦来布达全身，营气出于中焦，卫气出于下焦，也是通过三焦而生化的。

5. 命门和胆：命门为相火，胆亦司相火，命门与胆的性质既相同，由于命火温养胆火，使肝脏春生之气得到畅达，前人以胆为中正，并谓十一脏皆取决于胆，便是这个理由。

6. 命门和督脉：督脉主一身之阳，它的循行路线，根据《内经》营气篇十二经始于肺，络于肝，接任脉，再接督脉，不接任脉而再始于肺，《骨空论》指出督脉属肾，合膀胱、贯脊上脑。这说明命门为督脉行经之处，命门阳气即通过督脉传达十二经，同时也通过督脉与脑和肾取得密切联系，并与膀胱发生气化关系。

因此，我们对于命门的功能与各脏腑及形体组织的关系，概念如下图：

从图内可以看到，命门阳气通过上述各脏腑经脉的联系而传达全身，而各组织与内脏的关系也不是单纯的，如脑和心、肾、督脉均有密切关系等，这在临床上就有多种不同的治疗方法。



二、命门在临床实践中的意义：

根据中医对命门重要性的认识，运用到临床方面，它的治疗原则是滋补。因为命门包涵真阴和真阳，这两者是对立统一的。所以又分为清补和温补二法，而清补中必须阴中有阳，在养阳的基础上滋阴，同样地温补必须阳中有阴，在养阴的基础上扶阳，纵然真阴真阳失其平衡而产生相对的寒热偏盛现象，也必须遵守阴平阳秘的法则调养，不能单纯地用辛热或苦寒治标。如经常使用的方剂六味地黄丸和附桂八味丸两方，六味丸用熟地、山萸、山药、丹皮、泽泻、茯苓治肾水亏损，头目眩晕，腰腿酸软，阴虚发热，自汗盗汗，憔悴消瘦，精神疲困。八味丸即六味丸加附子、肉桂，治命门火衰而能生土，以致脾胃虚寒，饮食少思，大便不实，或下元冷惫，脐腹疼痛等症，都是符合于命门的真阴或真阳虚衰的治法。张景岳曾提及薛立斋常用八味丸益火，六味丸壮水，多收到良好效果，因用二方之意，另制左归饮、右归饮和左归丸、右归丸，作为治疗命门真阴或真阳衰微的主方。四方的药物组成如下表：

左归饮	熟地	山萸	山药	枸杞	炙草	茯苓								
左归丸	+	+	+	+			菟丝	鹿胶	龟胶	牛膝				
右归饮	+	+	+	+	+						附子	肉桂	杜仲	
右归丸	+	+	+				+	+			+	+	+	当归

很明显，张景岳的左归、右归四个方剂，是在六味、八味的基础上，适当地加入了养阴扶阳的龟胶、鹿胶、枸杞、菟丝、当归、杜仲、牛膝等而制成的。我们应该承认，左归、右归治疗命门真阴或真阳衰微是比较恰当的方剂，在药力上比六味、八味推进了一步，用药法则也更周密地提高了一步。特别是在扶阳中不离滋阴，相对地滋阴中也处处照顾扶阳，对于偏用辛热补火或苦寒泻火者，有很大启发。

为了说明命门在指导临床实践中的价值，下面谈谈我个人的一些临床经验，当然是很不全面的。例如：我们治疗脊髓炎，它的主要症状为下肢瘫痪，或沉重不便步履，筋骨痿弱，肌肤麻木不仁，全身倦怠，四肢不温，腰膝寒冷，阳萎，大小便癃秘或失禁等，证属肝肾两虚，命门火衰，督脉阳气失其温通的现象。就以温补肾命为主，佐以熄风，活络，止痛等法，采用地黄饮子加减，在短时期内使症状消失或减轻，能扶物或独立行走。地黄饮子用熟地、山萸、苁蓉、附子、肉桂、巴戟、麦冬、石斛等，功效亦在滋而不腻，温而不燥，能补下元。在这经验上我们治疗弗里德赖希氏共济失调证，除行路不稳，不耐活

動等症外，又表現胸悶、頭汗、語澀、音沙似啞、飲食作嘔，證屬下元虛冷、虛風上擾，兼有舌暗症狀，用上方加入遠志、菖蒲等宣通心氣，很快即見藥效。

慢性腎炎是一個頑固疾病，我們根據《內經》“腎者胃之關，關門不利，故聚水而從其類也，上下溢於皮膚，故為附腫。”因而亦多從溫補命門着手以助其氣化，並加強中焦健運濕濁的能力，常用金匱腎氣丸結合胃苓湯，標本兼顧，收到滿意療效。這種從溫養命門來健運中焦，幫助三焦、膀胱的氣化，使水濕排除，不再積聚的中醫治療機制來看，顯然與現代醫學中關於本病的認識有所不同。

腹瀉經久不止，或天明泄瀉，或經常大便溏薄，一般所說慢性腸炎，雖然屬於腸胃疾病，中醫却常常從脾腎（包括命門）論治。故常用附子理中湯、四神丸等溫補命門、健脾厚腸，稱為補火生土法。哮喘證實者多屬於肺，虛者多屬於腎，在腎多用補腎納氣法如七味都氣丸之類。又痰飲咳喘除在肺用小青龍湯外，一般常用苓桂朮甘湯溫化中焦，嚴重的有用金匱腎氣丸溫補下元。實際上都是著眼於命門陽氣，故喘甚欲脫，頭汗足冷，小便不禁，為命門陽氣衰竭，又用黑錫丹直溫下元作為急救。神經衰弱的臨床症狀，主要表現在失眠、心悸、頭暈不能用腦等，中醫辨證不離心、肝兩經，由於心肝兩經與腎命有聯繫，除一般調養心肝之外，進一步可以結合滋陰以養肝，通陽以補心。又因命門與生殖機能有密切關係，對遺精、陽萎等性神經衰弱，中醫常稱陰虛或陽虛，統稱腎虧，在比較頑固的情況下，除一般滋陰固精外也採用了溫養下元的方法。《齊有堂醫案》載有強陽壯精丹，用熟地、麥冬、柏子仁、復盆子、枸杞、虎骨、肉桂等，治療陽萎有良好效果。他並指出：“用熱藥於補水之中，則火起而不愁炎燒之禍。”這對我們主張治療命門陽虛應在滋陰的基礎上扶陽，給予了有力的證明。

再生障礙性貧血，中醫治療大多依據“心生血、肝藏血、脾統血”的理論，偏重於心、肝、脾三方面調養。本人結合西醫診斷為骨髓不能生血，進一步從“腎主骨，骨生髓”考慮並因患者多有形寒、面色蒼白及容易感冒等陽虛現象，故常以溫補腎命為主，佐以補血，另服鹿茸粉和河車粉，療效較好。這方法在白血病嚴重貧血下，也曾使用，並無不良反應。

嘗治一八歲小孩，胸椎脊骨突出，將成龜背證，因家屬不同意石膏固定治療，改服中藥。我用龜鹿二仙膠為主，黃酒燉烺，另用熟地、附子、桂枝、細辛、巴戟、黃芪、麥冬、補骨脂煎湯調服，意欲從命門通過督脈陽氣來改善脊椎病變，兩個月內居然達到了理想，並在半年內痊癒。

又治婦科病月經瀟少，輕行後腹痛下墜，不能行立，帶下甚多，平日腰酸、形寒、下肢兩膝以下不溫，懶於活動，形容憔悴，脈象沉微，曾服十全大補丸達數斤之多，症狀未見好轉。余診斷為沖、任、督、帶均損，尤其是督脈陽虛為其主要原因，用熟地、山黃、鹿角膠、當歸、菟絲子、巴戟、淫羊藿、茜草、烏賊骨大補奇經。藥後便覺舒適，半月後下肢寒冷逐漸消失，再加艾絨、紫石英等繼續服用一月，經來量較多，色轉紅，淨後亦不腹痛。關於月經病有很多與腎命有關係，《傅青主女科》里所說：“非

火之有余，乃水之不足”，及“非水之有余，乃火之不足”等，实际上都指的是肾命 真阴真阳相对的偏盛偏衰。

此外，如卫气出于下焦，它的作用能温 分肉、充皮肤、肥腠理，司开阖，遇到表虚 不固，形寒多汗等症，常用芪附汤加味。又如肾与膀胱为表里，膀胱不能摄纳，遗尿、小便窘急失禁等症，常用固脬丸加减，均是 着重在命门治疗，不能一一悉举。

三、结语

综上所述，命门是祖国医学生理方面的一个重要问题。前人对于命门的部位、形象和功能，以及它与各脏腑组织的联系，很早就有相当细致的认识，并制定出了治法和方剂。我们参考前人文献，根据其理论和方法来指导临床实践，也收到了满意的效果，充分说明命门是目前值得重视和研究的一个课题。

我曾将《普济方》内诸虚一门作过统计，这一门包括固精、益气、益血、壮元阳、壮筋骨、治风、消痰、调脏腑、治痼冷、益髭发、明耳目、理腰膝、进饮食、益精髓、强力益志、驻颜色、轻身延年等，共一千一百零五方。其中用鹿茸、巴戟、附子、肉桂、苁蓉、破故纸、胡芦巴等温养下元的达三百九十五方之多，占三分之一强，如果一般温补下元的如枸杞等均计算在内，将超过半数以上。这些温养方内，除了少数偏于助火，一般均与滋阴有关。于此可见前人对于命门尤其是命门真阳的重视，也不难体会到命门功能衰弱实为产生虚弱证的重要根源。

前人不仅对于虚弱证，包括慢性劳损或急性病转变的某些虚脱证，多从下元治疗外，所有延寿却老的方法也均以调养命门为主。古代养生家指出精、气、神为 人身三宝，李东垣认为：“气为神之祖，精为气之子，气者精神之根蒂。”又有丹田、下气海等名称，张景岳释为“气化之原，居丹田之间，是名下气海，天一元气化生于此，元气足则运化有常。”很明显，这里所说的气便是命门动气，丹田和气海等一般都是指的命门，更不难理解古代养生家所谓“调息法”和“还丹内练法”等，主要是调养下元生气。再从现在大家熟悉的“气功”来说，初步认识到它能使人体阴阳平衡，调整神经机能紊乱，而腹式呼吸的运动可以促进内脏血液循环，改善机体组织的营养状态等，这些作用都是与命门不能分离的。

本文虽然引证了一些文献记载，并提出了个人的一些看法及临证经验，显然是很不成熟的。如何深入研究说明这一问题，有待进一步观察，并且运用现代科学方法加以整理提高。

(一九六二年四月)