

汝州崆峒山与养生文化

张岫峰 许思来 刘鹤年

被视为中医理论基础的“黄帝内经”：《黄帝内经》、《黄帝阴符经》和《黄帝外经》，是中华养生文化的主要载体。汝州崆峒山是中华养生文化的源头。

据古文献记载，中华人文始祖轩辕黄帝曾“西至于崆峒”，向广成子求教“至道之精”。

《庄子·在宥》的记载比较详细：

黄帝立为天子十九年，令行天下，闻广成子在于空同之山，故往见之。曰：“我闻吾子达于至道，敢问至道之精。吾欲取天地之精，以佐五谷，以养民人。吾又欲官阴阳，以遂群生，为之奈何？”广成子曰：“而所欲问者，物之质也；而所欲官者，物之残也。自而治天下，云气不待族而雨，草木不待黄而落，日月之光益以荒矣。而佞人之心翦翦者，又奚足以语至道！”黄帝退，捐天下，筑特室，席白茅，间居三月，复往邀之。

广成子南首而卧，黄帝顺下风，膝行而进，再拜稽首而问曰：“闻吾子达于至道，敢问，治身奈何可以长久？”广成子蹶然而起，曰：“善哉问乎！来！吾语女至道。至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳女形，无摇女精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，女神将守形，形乃长生。慎女内，闭女外，多知为败。我为女遂于大明之上矣，至彼至阳之原也。我为女入于窈冥之门矣，至彼至阴之原也。天地有官，阴阳有藏；慎守女身，物将自壮。我守其一，以处其和，故我修身千二百岁矣，吾形未常衰。”黄帝再拜稽首曰：“广成子之谓天矣！”

《黄帝外经·阴阳颠倒篇》的记载（见张岫峰等主编：《黄帝外经浅释》，第二军医大学出版社2006年版），与《庄子·在宥》大同小异。



司马迁在《史记·五帝本纪》中，也有如下记载：

黄帝者，少典之子。姓公孙，名曰轩辕。生而神灵，弱而能言，幼而循齐，长而敦敏，成而聪明……东至于海，登丸山，及岱宗。西至于崆峒，登鸡头……

以上资料说明，黄帝“西至于崆峒”之说已有定论。但是崆峒的地望究在何处？虽然历代学者都认定在临汝（今河南汝州市），但也有他说，如甘肃临洮说、甘肃酒泉说、河南虞城说、宁夏固原说、天津蓟县说等等。我们认为应在今河南汝州。

据《帝王本纪》记载：“黄帝授国于有熊。郑地，古有熊之墟，黄帝之所都。”《水经注》载：“新郑县，故有熊国，黄帝之所都。”汝州崆峒山在新郑以西 150 公里，离黄帝之都较近，从地望上符合黄帝“西去崆峒”之说。

笔者曾多次到汝州崆峒山考察，至今，山上仍有“广成庙”、“广成殿”遗存。由于几经兴废，广成庙始建于

何时，已无可考，但从唐代汝州刺史卢贞所作《广成宫记》推论，至迟在 9 世纪初这里已建有广成宫。现庙中有明万历年间，清康熙、乾隆年间重修广成庙的几通残碑尚依稀可辨。护庙人向笔者提供一本《崆峒山》小册子，主要内容有：

崆峒山位于汝州市临汝镇南 2 公里，海拔 320.1 米。因传说上古时期的广成子在此山上修道成仙，轩辕黄帝曾问道于此而闻名遐迩。

1941 年以前，崆峒山上广成殿殿前有山门和钟楼，南面有升仙石（现还有）道士塔，靠山根的地方有十多座艸公碑，东侧有戏房 8 间，山半腰有大仙修炼的石洞，山下东南方有道士井一口，井旁卧一石龟。1942 年国民党第 13 军的一支部队在这一带驻军时，为了修防御工事，把山上的建筑全部扒掉了。

汝州崆峒山一带至今仍有很多与广成子有关的文化遗存。广成子的“子”字，在古代是尊称，相当于现在

说的“广成先生”。后人为了纪念广成子在养生文化上的重大奉献，便把他居住过的崆峒山周围的泽地，命名为“广成泽”。广成泽之名始于何时？不得而知，但至少在汉代，已成为专有地名。据《汉书》、《后汉书》和新旧唐书记载，汉、唐两代将广成泽一带辟为狩猎游乐的“皇家禁地”，仍定名为“广成苑”。《汉书》作者班固在《东都赋》（汉东都即今洛阳）中写道：“皇城之内，宫室光明，阙庭神丽”，都城之外，“因原野以作苑，顺流泉而为沼”。“苑”即指广成苑，“沼”指温泉沼。东汉马融在《广成颂》中写道：此地“右啗三涂，左极嵩岳，面据衡阴，箕彼王屋”。唐章怀太子李贤注：“三涂，山名，在陆浑县西南。”“衡阳，衡山之北……《地理志》云：‘雒县衡山，

澧水所出。’在今邓州向城县北。王屋山，在今王屋县北。”由此可知，“广成苑”的位置正是汝州崆峒山周围之地。

酈道元《水经注》载有“广成泽”：“汝水又东与广成泽水合，水出狼皋山北泽中。安帝永初元年，以广成狩猎地假与贫民……其水东南流，注广成泽水，泽水又东南入于汝水”。说明广成泽也是指汝州崆峒山周围之地。明正德元年（1506年）刻本《汝州志》卷二《山川》中，首列崆峒山，记载较详：“在州西六十里，上有丹霞院，即广成子修道之处，今有墓存。山下有洞，旧时传洞中白犬往往外游，故号小冢为玉狗峰。上有广成庙及崆峒观，下鹤山有广成城，有记，见诗文类。知州彭纲诗云：



欲觅崆峒山，应将具茨邻。
洞中仙犬墓，山外野云春。
瑶草知几路，青苔蚀旧珉。
千载昏默境，斯道即为真。

广成泽，一名黄陂，在州西南四十里，为广成苑地，有灌溉之利。”

卷之六《仙释》中记载：“广成子，轩辕时人，居汝州崆峒山石室中，黄帝造焉，问以至道之要……”

卷之八“艺文”中，载有一篇很有分量的文章，即唐代汝州刺史卢贞撰《广成宫记》。此记重要之处有三：

其一，写明了为什么要纪念广成子，是因为他“为皇者师”、“功被九域”。其铭文曰：

德高三皇，唯轩辕氏，为皇者师，唯广成子。

幽冥昏默，恍惚恢诡，固精治身，以淳为治。

功被九域，形存伯纪，至人无己，天道不穷。

其二，卢贞说他曾到崆峒山考察，广成子仙逝后，人们代代怀念他，立庙纪念他，有实迹可寻，不能把《庄子·在宥》所载黄帝“西至于崆峒”，向广成子问道之事，以寓言视之。

其三，《广成宫记》写明，当时对崆峒山所在地即有三说：陇西临洮说，安定二山说。经卢贞考辨后得出结论：“以汝州说为是。”

清张元方《小方壶斋舆地丛钞》考辨说：“崆峒山在汝州西南，汉司马迁曾西游至此。相传崆峒山有三：一在临洮，一在安定。庄周述黄帝问道崆峒山，遂游襄城，登新郑的具茨诸

山，皆于此山相接壤，则汝州崆峒山当为近。”

在近现代，商务印书馆于1931年出版的《中国古今地名大辞典》在“崆峒山”条目下写道：“在河南临汝县西南六十里。唐汝州刺史卢贞碑：庄子述黄帝问道崆峒山，遂游襄城，登新郑的具茨，访大隗，皆于此山相接壤，则此为近是。”在“广成泽水”条目下写道：“在河南临汝县西四十里。《水经注》广成泽水出狼臯山北泽中，东南入汝水。《元和志》：隋大业设马牧。”

中华人民共和国成立后，仍沿用“广成”之名，将在此地修建的水库，定名为广成泽水库（见1986年河南临汝县温泉史整理组所编《古温汤》所附照片“古广成泽今貌之一广成泽水库溢洪道闸”）。 “文化大革命”中，将“广成泽水库”改称涧山水库，中断了纪念广成子的历史连续性，实属遗憾。但有幸的是，汝州市城镇建设曾在“十五”规划中就已将市标所在地的主道定名为广成路，直向崆峒山方向。

以上资料说明，广成子修道汝州崆峒山之说，是被代代传颂的，有迹可寻的。纪念一位上古的修道高人，并以他的名字命名他所居之地，历数千年而不衰，在古今中外的历史上，实不多见。

纵观此地的史志记载和文化遗存，可以认为汝州崆峒山是中华养生文化的源头。

（作者单位：河南省社会科学院）