

DOI: 10.13288/j.11-2166/r.2019.17.004

出土简帛医书养生思想渊源探析

梁健康, 张其成*

(北京中医药大学国学院, 北京市朝阳区北三环东路 11 号, 100029)

摘要 简帛医书是以养生和医疗方法为主体的出土文献, 其养生思想融入贵生、天人同构、阴阳、精气等哲学观念, 形成了完整的理论构建。该养生理论的思想渊源是西周之后形成的公共哲学基础, 和诸子百家是同源异流、相互影响的关系。简帛医书的内容都可以归为“方技”类, 而方技不只是记录实用技术的文献, 也是独立发展的另一条思想脉络, 有其自身的流变轨迹和思想内涵。在诸子百家之中, 简帛医书的养生思想与道家主要是早期老子思想的关系尤为密切。

关键词 简帛医书; 养生理论; 思想渊源; 方技

简帛医书是指 20 世纪以来, 尤其是近 40 年来, 在长沙马王堆、张家山、武威、成都老官山等地发现的以医学和养生为主要内容的一批出土文献。其内容丰富而自成体系, 资料详实又能相互印证, 是对传世医学和养生文献的重大补充和纠正。仔细梳理和发掘蕴含其中的养生理论与思想及其渊源和哲学基础, 不仅是养生学和养生思想史研究的新契机, 还能在更广阔的视野中为认识中国传统文化起源和发展提供视角。

通观简帛医书, 虽然以各种养生和医疗的方法为主体, 但并没有停留在讲解养生之术本身, 更没有将其作为终极目的, 而是通过更加整体的“治生”概念让长生和“通于神明”成为更高的追求, 并或深或浅地融入了贵生、阴阳、精气等观念, 系统地提出了一套足以自洽的养生理论, 从认识身体、珍视身体到在阴阳大道的统率下修炼身体, 都给出了完整的阐释和推演。这些养生思想可以总结为: 基于阴阳学说和天人同构的理论框架, 秉持治身为先的价值选择, 以养精为核心、治气为手段, 以期达到延寿长生的目的。其具体路径则是治气—转精—通于神明。本文从简帛医书的养生理论入手, 对其思想渊源做一探析。

1 公共哲学基础

对于养生的发展和源流, 有学者曾说“历史

上, 除医家之外, 道家、佛家、儒家、方士以及其他不同阶层的人群, 都会在养生名下, 探索并实践各自的方法, 以达到不同的目的, ……真正形成系统理论, 并形成大量专著, 主要是中医养生与道家养生。这两种养生理论的根本区别在于, 中医养生追求的是健康长寿, 而道家养生追求的是不死成仙。这两种不同的目标, 成就了两种不同的养生理念与方法”^[1]。这个判断在《黄帝内经》成书和道教建立以后大体是不错的。从简帛医书的内容来看, 先秦时期中医养生和道家养生还区分不开。养生几乎是诸子百家该时期理论中都有的内容, 儒家自不必说, 即便是重于讨论社会治理的法家, 其养生内容从身体结构到心神调节, 从饮食到养精节欲, 也是面面俱到, 条理清晰。诸子之外, 系统的养生专论则集中在“方技”类书籍中, 这是独立于诸子的一条以实用技术为主的流变载体, 在后文中详述。

如果说韩非也通过解剖得知“人之身三百六十节, 四肢, 九窍, 其大具也”^[2], 显然不可能。事实是, 从西周开始, 随着官职制度的发展和分化, 知识和技术逐渐掌握和垄断在官学内部并不断积累和发展, 酝酿着思想的进化。至西周末年, 礼崩乐坏, 官学下替, 积累多年的知识体系和民间活跃的思维碰出了耀眼的火花, 燃起了思想的熊熊火焰。众多的思想家们根据各自学派的需要, 对这些知识和技术加以利用和发挥, 自然也会有一些发挥和延伸。这种利用和发挥有深有浅, 于是就有了各

基金项目: 国家社会科学基金(15AZX008)

* 通讯作者: zhangqicheng96@163.com, (010) 64287956

种不同的思想体系和养生之道。拥有较为完整的哲学体系和治国理念的就形成了道、儒、墨等各学派,农、桑、医、卜等知识则另外集结,成为看似不涉及哲学思想的专业技术。

吕思勉在《经子解题》中说“古代未分家之哲学,则诸子之学所同本;而未成哲学前之宗教,则又古代不分家之哲学之根原,必明乎此,然后于诸子之学,能知其源;而后读诸子书,乃有入处”^[82]。此读经治史的入口和路径不仅适用于“读诸子书”,研究简帛医书也是如此。

诸子百家时代各思想流派之间的关系可以从纵横两个方面来看。纵者,如吕思勉所说,都有相同的本原出处。这个出处既有《周易》这样的早期成书文本,也有阴阳、道、气等哲学概念,还有早期宗教和巫术,有对自然、日月星辰、山川大海的认识,也有天人同构的一体化思维方式,更有独立思考不为人后的创新精神。这些可以称为公共哲学基础。横者,先秦时期历经数百年,诸子百家在各自基本观点的基础上,既有学派的传承,更有学派间的互通。和百家立说一样,简帛医书既是前代思想成果和知识体系的受益者和继承者,是方技类学问的集成和发挥者,也是“生生之具”学问的供给者。

公共哲学基础中的一些概念形成较早,是各家的共识,为各家所共用。例如,先秦更早时期已经形成了“天、地、人”一体的宇宙观和身体观,各家各派在此问题的基础上是一致的,均把人体与天地万物视为一个整体,认为其遵循共同的运行规律。而把天地宇宙和人体结构结合在一个体系中,则是《管子》和方技之学在这个问题上深入发展的结果。再以“气”的使用为例,各家含义不同。孟子讲“浩然之气”,偏向于社会伦理,老子讲“冲气以为和”,是说万物生成,简帛医书讲“治气转精”,是身体所需能量。再比如“阴阳”,是中国传统哲学最核心的概念之一,简帛医书将此概念作为其理论根基,将天地大道、万物之区分、身体之经脉、男女之和合都用阴阳来阐释,并用其指导接阴食气、服食、行气等各种具体的养生之术。简帛医书和阴阳概念的结合是时代背景的缩影。与马王堆医书同期同地出土的黄老道家著作《黄帝四经》有云“凡论必以阴阳明大义”^[312],这既是《黄帝四经》关于阴阳学说的专论,也是当时阴阳思想被广泛接受的写照。

将公共哲学基础作为简帛医书的重要渊源,有

助于整体把握其在中国传统文化背景中的位置和作用,不至于落入某家某派的窠臼,利于全面认识其作为“技术”知识和历史的独特地位。换个角度思考,简帛医书中的各类养生理念和知识又何尝不是其他学科和学派的思想 and 知识来源呢?

2 方技——另一条思想脉络

从简帛医书的内容来看,将其按照《汉书·艺文志》的归类方法归入“方技”类非常符合当时学术归类的体例,也为当今学界所认可。顾名思义,方技的主题和主体都是“方士之技”,用现代的词语来表达和理解就是“技术”,是关于技术的理论知识、智慧形态以及在技术理论指导下的技术行为,是用以实现某种人文价值的工具。

“方技”最早作“方伎”,见于《史记·扁鹊仓公列传》,曰“汉文帝诏问淳于意曰:方伎所长,及所能治病者?有其书无?皆安受学?受学几何岁?尝有所验,何县里人也?何病?医药已,其病之状皆何如?具悉以对”^[527]。淳于意曾任太仓令,是医术名家,“方伎”指的就是从事医药职业的人。《汉书·艺文志》开始使用“方技”一词来指称技术类的书籍。《方技略》大序曰“方技者,皆生生之具,王官之一守也。太古有岐伯、俞拊,中世有扁鹊、秦和,汉兴有仓公。盖论病以及国,原诊以知政。今其技术晦昧,故论其书,以序方技为四种”^[1776],一方面说明方技是关乎人的生命的技术,另一方面说明方技是官方的职守和学问。

方技下分医经、经方、房中、神仙四类,各有小序说明其含义。如“医经者,原人血脉、经络(络)、骨髓、阴阳、表里,以起百病之本,死生之分,而用度箴石汤火所施,调百药齐和之所宜”^[1776],主要是记述人体结构、治病原理和治疗方法。“经方者,本草石之寒温,量疾病之浅深,假药味之滋,因气感之宜,辨五苦六辛,致水火之齐,以通闭解结,反之于平”^[1777],主要记述药物的使用和炮制。“房中者,情性之极,至道之际,是以圣王制外乐以禁内情,而为之节文”^[1778],主要记述男女之事。“神仙者,所以保性命之真,而游求于其外者,聊以荡意平心,同死生之域,而无怵惕于胸中”^[1779],主要记述长生求仙之法。对此分类,近代史学家章学诚不以为然,提出了自己的分类方法,指出“方技之书大要有四,经、脉、方、药,经阐其道,脉运其术,方致其供功,药辨其性,四者备而方技之事备矣”^[8],进而指出现存

分类及书籍是李柱国校书时的遗漏。此说只看到四种医学元素,却忽略了方技的本义就是“生生之具”,是讲述如何将生命调整到理想状态的技能,是比医学内涵更广的生命之学,包括医学,也包括养生。

就简帛医书的内容来看,医经和经方的内容主要是经脉的认识和临床实践经验的记录,而房中和神仙既有实操方法,也做了理论化的努力和尝试。到了《黄帝内经》中,中医的理论体系完全建立,房中和神仙的内容被打包成为了其中的一个部分,尤其房中的内容所剩无几。《黄帝内经》的理论体系就是中国传统的文化基因和生命学的一次充分的结合,这次结合以如何治疗疾病为主,主要解决当下的身体问题,同时融入了养生和治未病的思想,解决如何不得或少得疾病的问题。早期的方技不同,它一样在用中国传统的公共资源来搭建自己的体系,力图解决一个更加根本的问题——生命和身体该往何处去。这个问题的部分解决方式和答案遭到了班固、孔子等圣贤的否定,班固曰“然而或者专以为务,则诞欺怪迂之文弥以益多,非圣王之所以教也。孔子曰‘索隐行怪,后世有述焉,吾不为之矣’”^[1780]。但作为中国文化和思想曾经的一种探索,依然意义非凡。

诸子百家的思想传承可以追溯到公共哲学基础,同时代看,注重记录实用技术的“数术”和“方技”也在从公共知识体系中汲取营养,发展成为不注重政治和治国的另一支文化记录和传承的渠道,在这个渠道中,思想、理论和价值取向往往被隐在技术的背后。李零说“过去学界对中国古代文化的认识往往注意的只是从百家争鸣到儒家定于一尊这一过程,而很少考虑在先秦诸子‘之前’和‘之下’还有数术方技之学为核心的各种实用文化,……但近年来随着考古发现的增多,我们已日益感觉其片面。在我们看来,中国文化还存在着另外一条线索,即以数术方技为代表,上承原始思维,下启阴阳家和道家,以及道教文化的线索”^[12]。如果将“技术”仅仅作“技术”,就会落入海德格尔批评的那种俗套“如果我们把技术当作某种中性的东西来考察,我们便最恶劣地被交付给技术了,因为这种现在人们特别愿意采纳的观点,尤其使得我们对技术之本质茫然无知”^[1]。遵循方技的内容体系,将其作为一个整体来研究,既利于把握和理解生命之学的全貌,更可以在其流变过程中看到医学及养生思想的发展。

3 与道家思想的关系

简帛医书中的养生思想在成型的过程中与道家思想的关系最为紧密。究其原因,其一,道家在一段时期内的地位和影响力大于其他各家,如吕思勉说“道家之学,实为诸家之纲领。诸家皆于明一节之用,道家则总揽其全,诸家皆其用,而道家则其体”^[275],指出道家思想是其他诸家的根本,是“体”和“用”的关系。英国人李约瑟也说“中国文化就像一棵参天大树,而这棵参天大树的根在道家”^[1]。将诸子的学派称为“家”始于司马谈,其《论六家要指》把天下学派分为阴阳、儒、墨、名、法、道德六家,其中对道家评价甚高,称其“因阴阳之大顺,采儒墨之善,撮名法之要,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”^[571],指出道家博采各家之长,兼收并蓄,灵活好用。在汉初,黄老之道更是国策。其二,道家思想带着养生学的基因,“强调顺应天道,形神相保,重在养生”,但“过去研究者往往忽略道家与方技家的关系以及它的养生学含义,细读《论六家指要》可知,这是没有抓住‘大道之要’”^[13]。

本文试举简帛医书中的“阴阳”和“贵生”两个重要观点,讨论与道家思想的关系。

简帛医书以阴阳为理论骨架,但其中的阴阳并不是均衡的一对概念,尊阴抑阳的倾向较为明显。在“理论性最强”^[1]的马王堆简书《十问》中,“阴阳”连用 7 次,“阴”单独使用 20 次,而“阳”仅有 5 次,其中 3 次还是通假字,并非取“阴阳”之义。溯其渊源,魏后鹏说“医书有关房中养生术,即古代性医学的内容,十分强调食阴、保阴精,……道家贵阴是其思想渊源”^[12]。但细究起来,道家的思想也经历了长期的发展和演化,贵阴思想并非是一以贯之的。

清代魏源指出老子重阴,曰“老子主柔宾刚,是以乾道纯阳,而取牝,取雌,取母,取水之善下,其体用皆出于阴”^[13]。这个说法有相当道理。在老子的作品中,道被称作“玄牝”,曰“谷神不死,是谓玄牝。玄牝之门,是谓天地根。绵绵若存,用之不勤”^[14]。老子思想中一个重要的特点就是“崇阴”“尚柔”,强调阴柔的归藏包容功能,以贵柔尊阴为要旨。朱越利认为,“这种思想可能会使房中家们注意从女阴中寻找健身强体的生命力”^[13]。而在《黄帝四经》中,阴阳大多对称并

列,而阳贵阴贱的思想已经很明显,如曰“天阳地阴,春阳秋阴,夏阳冬阴,昼阳夜阴,大国阳,小国阴”^[439]。

对于阴阳概念的发展,张立文的观点更符合简帛医书的情况,指出“先秦,特别是春秋之前,并没有象秦汉以后那样强烈而不可移易的阳尊阴卑、阳贵阴贱的观念,相反是重阴而不重阳,阴为主导方面,阳是非主导方面,阳要受阴的制约和支配,因而,阴阳两字,阴居阳之首”^[44]。

简帛医书里鲜明地表达了自己对于身体价值的观点——治身先于治政。如记载尧问于舜曰“天下孰最贵?”舜曰“生最贵。”另外师癸在传授具体养生方法前说“凡治正(政)之纪,必自身体始”^[47]。

在简帛医书成书的年代,贵生是个普遍的话题,诸子百家及各个思想流派都认可并有大量著述。杨朱认为,“生”的重要性无可比拟,曰“论其贵贱,爵为天子不足以比;论其轻重,富有天下不可以易之;论其安危,一曙失之,终身不复得。此三者,有道者之所慎也”^[44]。《吕氏春秋》则曰“圣人深虑天下,莫贵于生”。曾子认为,“天之所生,地之所养,人为大矣”(《曾子·大孝》)。墨子则提出,“予子天下而杀子之身,子为之乎?”必不为。何故,则天下不若身之贵也”(《墨子·贵义》)。韩非也说“万物莫如身之至贵也”(《韩非子·奸劫弑臣》);“身以生为常,富贵其可也”(《韩非子·喻老》)。

“贵生”的出发点虽然一致,但在生命与政治或者更高的价值选择上,各家却有着不同的态度。儒家和墨家在“生”之上设定了更高的伦理价值追求,儒家追求“仁”——“志士仁人,无求生以害仁,有杀身以成仁”(《论语·卫灵公》)。墨家则强调“义”——“万事莫贵于义也”(《墨子·贵义》)。但道家“重生”最大的特点是指向生命本身,认为没有什么比生命更加重要,珍视生命是治理天下的前提。

与马王堆简帛医书之一《十问》同地同期出土的帛书本《老子》中将“为身”和“为天下”进行了比较,认为“故贵为身于为天下,若可以托天下矣。爱以身为天下,女可以寄天下”^[44]。表达了两层意思:一是“为身”比“为天下”贵,二是如果“为身”做好了,就可以托付天下了。这个观点是老子养生思想和政治思想的核心体现,和简帛医书的态度不谋而合。而庄子的观点更加极

端,认为“治身”与“治政”是矛盾的。《庄子·让王》借尧让天下给许由和子州支父均不受的故事说出了“其生”重于“天下”的道理,曰“夫天下至重也,而不以害其生,又况他物乎!唯无以天下为者,可以托天下也”^[44]。《庄子·在宥》则把这个话题推向更远,通过黄帝问道广成子的故事把“治身”和“治政”的关系对立了起来,态度非常激烈,认为“治身”才是至道,“治政”就是残渣,要想追求至道,就要放弃残渣。

简帛医书养生思想与道家的特殊亲近关系由上述内容可见一斑,但我们还不能因为道家的思想特点和影响力而断定简帛医书的思想完全源自道家。以简帛医书为代表的方技与道家的关系或许是互相影响、互为渊源的,也可能是同源异流。但是用道家这一较为笼统的概念并不能细致入微地体现出二者的关系,因为道家本身也在不断发展变化,不同时期、不同代表人物的思想都会有区别。

4 结语

简帛医书归类于方技,而方技的成型与发展与诸子是不同的两条线。方技是学科,诸子是学派;方技偏实用技术,诸子偏于政治哲学。但二者的思想和理论来源都是中国“未分家之前的哲学”,也就是前文所说的公共哲学基础。简帛医书作为方技的主要内容与诸子的关系应是相互影响,互为渊源。虽然与道家的关系尤为亲近,思想观点多处重合,但双方的关系是复杂的,并不能就此断定方技与道家是直接的传承关系,二者在发展过程中相互影响,道教的形成,显然是道家思想和方技的融合发展后的显证。

参考文献

- [1] 曹洪欣. 中医养生大成 [M]. 福州: 福建科学技术出版社, 2012: 序 2.
- [2] 李尔重. 《老子》研究新编 [M]. 武汉: 华中科技大学出版社, 2003: 388.
- [3] 吕思勉. 先秦学术概论 [M]. 上海: 东方出版中心, 2008.
- [4] 陈鼓应. 黄帝四经今注今译 [M]. 北京: 商务印书馆, 2015.
- [5] 司马迁. 史记 [M]. 黄建华, 译注. 天津: 天津人民出版社, 2016.
- [6] 班固. 汉书 [M]. 北京: 中华书局, 1962.
- [7] 章学诚. 校雠通义通解注 [M]. 王重民, 通解. 傅杰, 导读. 田映曦, 补注. 上海: 上海古籍出版社, 2009: 132.
- [8] 李零. 中国方术正考 [M]. 北京: 中华书局, 2006.
- [9] 张静. 海德格尔对现代技术本质追问的方法论及其后

- 示 [J]. 东南大学学报(哲学社会科学版), 2010, 11 (S2): 27-29.
- [10] 黎光, 赵冬菊. 中国传统文化概论 [M]. 成都: 西南交通大学出版社, 2015: 97.
- [11] 朱越利. 马王堆帛书房中术的理论依据(上) [J]. 宗教学研究, 2003(2): 5-13, 146.
- [12] 魏后鹏. 马王堆古佚书的道家与医家 [M] // 陈鼓应. 道家文化研究(第 3 辑). 上海: 上海古籍出版社, 1993: 373.
- [13] 魏源. 诸子集成(卷 3) [M]. 北京: 团结出版社, 1996: 8.
- [14] 陈鼓应. 老子注译及评介 [M]. 北京: 中华书局, 1984:

- 85.
- [5] 朱越利. 马王堆帛书房中术产生的背景 [J]. 中华医史杂志, 1998, 28(1): 3-8.
- [6] 张立文. 中国哲学范畴发展史 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 1988: 328.
- [7] 周祖亮, 方懿林. 简帛医药文献校释 [M]. 北京: 学苑出版社, 2014: 297.
- [8] 陈利维. 论杨朱的生存哲学 [J]. 科技信息, 2008(7): 143, 145.
- [9] 杜伟民. 帛书《老子》解读 [M]. 上海: 文汇出版社, 2013: 61.
- [20] 钱穆. 庄子纂笺 [M]. 北京: 九州出版社, 2011: 233.

Analysis of the Origin of the Health Preserving Thoughts in Unearthed Bamboo Slip and Silk Medical Books LIANG Jiankang, ZHANG Qicheng

(School of Chinese Classics, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100029)

ABSTRACT The bamboo slip and silk medical book is a kind of unearthed literature with health preserving and medical methods as the main content. Its health preserving thought is integrated into the philosophical concepts such as valuing life, isomorphism between heaven and human, *yin* and *yang*, and essence *qi*, forming a complete theoretical construction. The intellectual context of this health preserving theory is the public philosophical foundation formed after the Western Zhou Dynasty, and has the relationship of same origin different stream and interaction with the hundred schools of thought. The contents of the bamboo slip and silk medical book can be classified as “technical skills”, which is not only a document to record practical technology, but also another line of thought for independent development, with its own development track and ideological connotation. Among the hundred schools of thought, the health preserving thoughts of bamboo slip and silk medical book are especially closely related to Taoism's, mainly the thought of Laozi in early period.

Keywords bamboo slip and silk medical book; health preserving theory; ideological origin; technical skills

(收稿日期: 2019-04-15; 修回日期: 2019-05-20)

编辑: 黄 健

(上接第 1446 页)

Origin of the Concept of “Six Climatic Factors”

BAI Hongxia¹, BIAN Hua¹, CAI Yongmin^{1,2}

(1. ZHANG Zhongjing College of Traditional Chinese Medicine, Nanyang Institute of Technology, Nanyang 473004; 2. College of Basic Medical Science, Henan University of Chinese Medicine)

ABSTRACT “Six climatic factors” is an important concept in traditional Chinese medicine. Its conceptual connotation is also enriched with the development of literature. Starting from the original meaning of the text, through reviewing the relevant documents of ancient and modern times, this paper combed the development process of the “six climatic factors”, and analyzed the development and changes of “six climatic factors” in different periods in history and the predecessors' summary of the development process of “six climatic factors”. It is believed that “six climatic factors” in the medical literature first appeared in the *Inner Canon of Yellow Emperor* (《黄帝内经》), and in *Plain Questions* (《素问》) it refers to the six climates of “cold, summer, dry, wet, wind, fire”, and in *Miraculous Pivot* (《灵枢》) it refers to the human essence, *qi*, fluid, water, blood, meridian. Later, the works of the past generations were developed on the basis of the five evolutive phases and six climatic factors theory of *Plain Questions*, so as to explain the climate changes, human physiology and pathology, and to guide clinical diagnosis and treatment.

Keywords six climatic factors; concept; origin

(收稿日期: 2019-03-26; 修回日期: 2019-04-30)

编辑: 黄 健