

· 中医文化 ·

本文引用:葛晓舒,魏一苇,谭玉美,何清湖. 马王堆汉墓医书对先秦秦汉养生思想的借鉴与创新[J]. 湖南中医药大学学报,2020,40(12):1576-1580.

马王堆汉墓医书对先秦秦汉养生思想的借鉴与创新

葛晓舒,魏一苇,谭玉美,何清湖*
(湖南中医药大学,湖南 长沙 410208)

【摘要】 马王堆汉墓医书抄录于战国末到西汉初年,在中医文化发展中起着承上启下的重要作用。将马王堆汉墓医书与先秦秦汉时期文献中的养生思想进行对比,梳理出马王堆医书在天人关系学说、精气学说、形神关系学说、长寿学说4个方面对先秦秦汉养生思想的借鉴与创新,说明马王堆医书养生思想体现了湘楚文化重阴重柔的特点,其发展出动静结合、形神依存的养生思想,是对先秦形神关系的总结整理和创新发展的。

【关键词】 马王堆汉墓医书;养生思想;先秦秦汉;湘楚文化

【中图分类号】R2-0 **【文献标志码】**A **【文章编号】**doi:10.3969/j.issn.1674-070X.2020.12.027

Reference and Innovation of Medical Books from Mawangdui Han Tombs on the Idea of Health Preservation in the Pre-Qin, Qin and Han Dynasties

GE Xiaoshu, WEI Yiwei, TAN Yumei, HE Qinghu*
(Hunan University of Chinese Medicine, Changsha, Hunan 410208, China)

【Abstract】 The medical books of Mawangdui Han tomb were transcribed from the late Warring States period to the early Western Han Dynasty, which played an important role in the development of traditional Chinese medicine (TCM) culture. This paper compared the health preservation ideas of medical books Mawangdui Han tomb with the health preservation literature of pre-Qin, Qin, and Han Dynasties. It combed out medical books Mawangdui Han tomb, which refers and innovates the thought of health preservation in four aspects, including the theory of relationship between man and nature, the theory of essence and Qi, the theory of relationship between form and spirit, and the theory of longevity. It showed that health preservation thought of Mawangdui's medical books embodies the characteristics of emphasizing Yin and softness in Xiang-chu culture. It developed into the health preservation thoughts of combination of movement and stillness and dependence of form and spirit, which is a great summary and innovative development of the relationship between form and spirit in pre-Qin period.

【Keywords】 medical books of Mawangdui Han tomb; health preservation thought; pre-Qin, Qin and Han Dynasties; Xiang-chu culture

1973年底,长沙马王堆三号西汉墓出土了大批帛书和部分竹木简,其中医书有14种。体现养生思想的主要有《养生方》《杂疗方》《却谷食气》《五十二病方》《导引图》《十问》《合阴阳》《天下至道谈》等。经

学者综合考证,马王堆医书抄录年代不一,但多数是在西汉初,国内已基本形成定论^[1]。但是作为现存西汉初年养生文化的代表作之一,马王堆医书在先秦秦汉养生思想的传承上起到了承前启后的重要作

【收稿日期】2019-10-19

【基金项目】湖南省中医药管理局重点项目(201715);湖南中医药大学校级科研项目(2019XJJJ015);湖南中医药大学青年教师科研基金项目(99820001-234);湖南省中医药文化研究基地开放基金项目(WHJD201501)。

【作者简介】葛晓舒,女,副教授,研究方向:湖湘中医文化。

【通讯作者】* 何清湖,男,教授,博士研究生导师,E-mail:hqh19651111@163.com。

用,而且体现了湘楚医学文化的某些独特之处,值得进一步深入研究。本文将先秦秦汉文献与马王堆医书中的养生思想进行了对比研究,以梳理马王堆医书养生思想形成的源流、特点,及其对后世医学文化的影响。

1 马王堆医书对先秦秦汉天人关系学说的借鉴与发展

1.1 从天人同构到天人同律说

战国秦汉时期,中国哲学逐渐形成“天地人”宇宙自然一体生命观^[2]。这种学说首先将人体与自然视为整体,具有发生学上的同一性。如《老子·二十五章》曰:“故道大、天大、地大、人亦大。域中有四大,而人居其一焉。人法地,地法天,天法道,道法自然。”《国语·越语下》中范蠡提出“持盈者与天,定倾者与人,节事者与地”的思想,并直接影响到西汉初的黄老思想。《黄老帛书·十六经》曰:“天者不以侥幸治国,治国固有前道,上知天时,下知地利,中知人事。”战国后期儒家在《易传·说卦传》中明确提出圣人作易是要顺应性命之理,“立天之道”“立地之道”“立人之道”,汉武帝时期董仲舒因此构建了“天人合一”生命观。

先秦的文献中,天人同构说为主体,是探讨万物本原的重要哲学思维之一。而天人关系不仅仅表现为同构性,在整体观的指导下,天人同律更是对生命规律的一种直观探索。人体与宇宙自然的动态规律相一致,最早提出此类观点的是道家的老子。老子在大道至简的前提下,将天地自然和人体活动归一为“道”的规律。荀子虽然提出“天人之分”,但是认为顺应天时,合理利用财富,国民组织得当,可以“与天地相参”,人治可以参考天地规律。先秦的天人同律说阐述比较具体的是《管子·四时》《管子·五行》等篇章,体现的是阴阳家的学说,“务时而寄政”,将四时与五行匹配,形成天地人一体的运转模式。这对后世的影响是天地大生命与人体小生命相通,统一于时间节律和五行的归类与生克关系。

马王堆医书中已经有丰富的天人同律思想,其中天人同律归结于阴阳之道的同一性。如《十问》一书,假托古代帝王、诸侯、官吏、名医、术士的互相问答,提出十个有关养生保健的问题,进行讨论,其中第一问为黄帝问于天师,“万勿(物)何得而行?草木何得而长?日月何得而明?”^[3]天师的回答是:“尔察

天之请(情),阴阳为正,万勿(物)失之不繼(继),得之而赢。”指出要想考察日月、草木乃至人体运行的规律,就要“察天之情”“阴阳为正”,就是考察天地阴阳发展变化的情况,以阴阳之道为规律和准则。第四问黄帝问容成时,容成指出“君若欲寿,则顺察天地之道”“君必察天地之情,而行之于身”。

比马王堆医书时代稍晚出现的董仲舒,主要活动于汉武帝时期,他的《春秋繁露》一书在马王堆医书时代阴阳天人同律说基础上更进一步发展,提出“惟人独能偶天地”,把人体从精神到肉体都与天地相参列,彻底实现从同构到同律的结合。《春秋繁露·循天之道第七十七》更是强调:“循天之道以养其身,谓之道也。”董仲舒将阴阳、四时、五方融合一体,提出“中和”的理念,“德莫大于和,而道莫正于中”“能以中和养其身者,其寿极命”。从这些言论可以看出先秦秦汉天人关系的演变有一条清晰的脉络可以考察。

1.2 从贵生到全生、制生的观念转变

在天地人的关系中,古人重视三者的依存关系,同时在春秋战国时期中国形成了“贵生”观念,认为天地之间生命最为可贵,并进一步形成“天地之间人为贵”的思想。《吕氏春秋·贵生》借鉴了子华子和杨朱的贵生思想,“圣人深虑天下,莫贵于生”^[4]。先秦的贵生思想认为人类的性命至宝贵,并对贵生之术提出规范。《吕氏春秋·贵生》引用子华子的“全生为上,亏生次之,死次之,迫生为下”的言论,指出“全生”的方法是“六欲皆得其宜”,对于口腹之欲要有节制,“不利于生则弗为”“害于生则止”。《吕氏春秋·贵生》主张各种物欲都要合理,适当的满足物欲才能保养好人的性情,千万不能“以性养物”,表达的就是不能任意妄为、以物累形的观点,对后世尊生观念影响颇深。

马王堆医书继承了先秦贵生观念,发展为“精气制生”思想。《十问》第五问:“尧问于舜曰:‘天下孰最贵?’舜曰:‘生最贵。’”第六问:“王子巧父问彭祖”中,彭祖主张节制欲望,“死生安在?彻士制之。”控制生死的关键在于像通晓养生的“彻士”那样懂得节制。而节制的重点是性欲,“心制死生,孰为之败?慎守勿失,长生累世。累世安乐长寿,长寿生于蓄积”。因此,慎守精气,积精蓄气,成为长寿之道。马王堆医书认为延长寿命最需要注意的是节欲而不纵欲,“实下闭精,气不漏泄”(《十问》),下身充实,闭守精

关,则精气不泄而寿长。马王堆医书的基本生命观是“制生”,它不像道家老子那样主张无欲无求,而是在承认人类本能需求的基础上有意识地节制欲望,特别是性欲。所以《天下至道谈》说:“凡治彼身,务在积精。精赢必舍,精缺必补,补舍之时,精缺为之。”保养形体的关键是积精,精液盈满则必泻,精液缺损则必补。补泻之法,当视精液损耗的情况来确定和运用。《左传·成公十年》中记载秦国名医医和治疗晋平公的疾病时,提到“非鬼非食,惑以丧志”,说明春秋时期普遍认为鬼神作祟、饮食不当、惑于女色是致病的三大常见因素,而贵族又以好色过度导致短命最为常见。在这种认识的基础上,马王堆医书总结出“贰生者食也,损生者色也”(《天下至道谈》),表现出对房中术(性科学)的高度关注。

1.3 审夫阴阳

先秦从道家老子到周易文化,都重视阴阳学说。《老子·四十二章》曰:“万物负阴而抱阳”,将阴阳之道上升到宇宙基本规律的高度。马王堆医书《十问》第五问中“尧曰:‘治生奈何?’舜的回答是:‘审夫阴阳’。”遵循天地阴阳之道,是马王堆养生思想的核心之一,阴阳理论有力地抵制了有神论,体现中医生命观日趋自然化与科学化的流变^①。《十问》第四问中,容成参考天地之道讲长寿之道,“天气月尽月盈,故能长生。地气岁有寒暑,险易相取,故地久而不腐”。顺应天地阴阳之道,就是要顺应四季气候变化、日月消长变化、昼夜早晚、地理环境的特点等进行呼吸吐纳导引的锻炼,并调整起居饮食,调养适体。天地之间的基本规律是阴阳之道,马王堆医书中有大量论述该理论的地方,如男女之道称为“合阴阳”,并有采阴补阳等观点,但书中还看不到阴阳结合五行学说的内容。可见成书前后受到邹衍为代表的阴阳家和先秦杂家的影响比较小。但是吸收了先秦秦汉的阴阳学说的合理内核,并指导其经脉学说、养生学说的构建。

2 马王堆医书对先秦秦汉精气学说的整理与创新

2.1 节欲存精说

先秦《管子》最早提出精气学说,《管子·内业》说“凡人之生也,天出其精,地出其形,合此以为人”^②。管子所说的“精”,是生命的物质基础和功能,“精也者,气之精也”,气是精微物质,精是物质中的精华,

聚气则可以成精,“抔气如神,万物备存”。精的形成有自己的规律,是人体平安的基础,“精存自生,其外安荣,内脏以为泉源”。节欲为存精之道,“爱欲静之,遇乱正之,勿引勿摧,福将自归”。管子学说的创见在于提出“精”的概念,并阐明精与气的关系。管子的“精”概念范围广泛,而节欲存精则特指“精液”,属于“精”的一部分。

2.2 形动精流说

《吕氏春秋·尽数》坚持养生要重视“动”,“流水不腐,户枢不蝼,动也。形气亦然,形不动则精不流,精不流则气郁”。形体要多运动,则“精”保持正常流动,气机也通畅而不病。《吕氏春秋》认为的“精”是物质性的,可以流动的。气是功能性的,气郁则百病丛生。精与气都要运行通畅,郁滞则病。《吕氏春秋·达郁》说:“肌肤欲其比也,血脉欲其通也,筋骨欲其固也,心志欲其和也,精气欲其行也,若此则病无所居而恶无由生矣。病之留、恶之生也,精气郁也。”

2.3 形气相葆、玉闭坚精

马王堆医书继承了先秦形、气、精等学说,指导建立了自己独特的房中术理论。马王堆医书中的精多指精液,形指形体,气多指阴阳之气、气息或人体气机。《十问》中黄帝问曹熬,民何失而死?何得而生?曹熬回答“侍(待)坡(彼)合气,而微动其形”,阴阳交合,动作微缓,不宜暴急。房事养生“虚者可使充盈,壮者可使久荣,老者可使长生”。“接阴之道,必心塞葆,刑(形)气相葆。”房事养阴,心宜安守,形体与气机相互促进。而长生之道,关键在于“慎用玉闭”,玉闭即闭精勿泄。《十问》中王子巧父问彭祖“人气何是为精乎?”询问精与气的关系。彭祖强调不懂“闭下实精”,则“阴精漏泄,百脉宛(菀)废……生气去之”。节制房事,才能守护人体精液,精充盈,则人体气亦充盈,否则气机郁闭,不利长寿。至于形与精的关系,《十问》中容成强调以“食气”炼形,即吐故纳新保养形体,形体还需要“以精为充”,精不溢泻,则能充养形体,“故能久长”。

2.4 治气抔精、积精蓄气

《十问》中黄帝问容成寿夭之道时,容成强调“治气之道,出死入生,欢欣咪穀,以此充形,此胃(谓)抔精。治气有精,务在积精,精盈必泻(泻),精出必补”。“出死入生,欢欣咪穀”即吐故纳新,欢欣地吸纳新鲜空气。按照《说文解字》的解释,“抔”的意思是“团也”,后引申为集聚的意思。马王堆医书强调以吐纳

方式调养气息,调气才能充养形体,而治气还需抟精,积蓄精气,合理补泻精液。积精、治气、充形相结合,从而达到长寿目的。这是将精气理论与气功导引术相结合,推导出新的长寿理论。

3 马王堆医书对先秦秦汉形神关系学说的整理与创新

3.1 形动神安说

先秦子华子重视养生,对精神魂魄意志智虑等精神现象也进行了探讨,最早提出以智养生、形神结合养生观念。“至于智则知所以持矣,知所以持则知所以养矣。荣卫之行无失厥常,六腑化杀(谷)津液布汤(扬),故能久长而不弊。流水之不朽,以其逝故也;户枢之不蠹,以其运故也”,以智养生就是明白持盈之道,养形的要点是荣卫之气运行通畅,水谷精微输布正常,并注意坚持运动养生。养神的要点是“不以欲乱情”“心无累则道载于平矣”,在此基础上,精神恬淡愉悦与气功导引结合,形神兼养,“安平恬愉,吐故纳新,静与阴同闭,动与阳俱开”(《四库全书·子部·子华子·北宫意问》)。

3.2 静而养神、神静形正说

道家老子最早提出虚静之说,《老子·十六章》说“致虚极,守静笃。万物并作,吾以观其复”^[7]。虚静本是老子体悟宇宙规律的方式,他以虚静之心静观万物的反复之道,并进而提出“见素抱朴,少私寡欲”(《老子·十九章》)的人生观,“清静为天下正”(《老子·四十五章》)的治世观。到庄子的时代,将道家养生学说进一步发展,提出“遁天倍情”“安时而处顺,哀乐不能入也”的“悬解”(《庄子·养生主第三》)状态才是养生的最高境界,抛弃人世的情欲,节哀顺变,心中淡泊而无哀无乐。庄子将老子的虚静悟道观之法用在生活中养生之道上,“古之真人,其寝不梦,其觉无忧,其食不甘,其息深深”“不知悦生,不知恶死”(《庄子·大宗师第六》),无忧无梦,淡看生死。庄子的形神观是神静则形正,“无视无听,抱神以静,形将自正。必静必清,无劳女(汝)形,无摇女(汝)精,乃可以长生……女(汝)神将守形,形乃长生”。(《庄子·在宥第十一》)。神静是第一位的,形正是随之而来的。“夫虚静恬淡寂寞无为者,天地之平而道德之至也。”庄子认为静与动的关系从属于阴与阳的关系,继承了子华子的思想,“静而与阴同德,动而与阳同波”(《庄子·天道第十三》),既然阴阳为天地之道,

缺一不可,庄子在虚静养神的基础上并不排斥养形,“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟申,为寿而已矣。此导引之士,养形之人,彭祖寿考者所好也”。但是庄子坚持的是养神为上,他本人不支持气功,“不导引而寿”才是“天地之道”之一。

3.3 充形寿神说

马王堆医书也有大量讨论形神关系的内容,兼容并蓄地吸收了先秦各家学说,又独成一家之言。《十问》黄帝问容成生死之道,容成认为“魂魄安形”,精神静谧才能形体平安。反过来形体对精神也有充养作用,“将欲寿神,必以奏理息”,想要精神长期旺盛而不衰减,需要调理气息,以吐故纳新为主的导引食气之法,可以充盛形体,从而保证精神的旺盛。这种形神相互依赖的关系为马王堆医书首创。这是对子华子的形动神安说理论的发展。

先秦秦汉时期是中国导引术大发展的时代,形神关系的讨论中形神兼养说、虚静养神说先后诞生,而马王堆医书对形神关系说最大的发展是创立形神相互依赖促进说,充分论证养形与养神不是可以分流的两种养生之道,也避免了老庄道家过重养神的偏颇,对《内经》的形神兼养理论形成有一定的影响。

4 马王堆医书对先秦秦汉长寿说的借鉴与阐扬

4.1 “天年”定数说

先秦认为寿命是固定的,人一出生已有定数。《吕氏春秋·节丧》言:“凡生于天地之间,其必有死,所不免也。”《吕氏春秋·安死》言:“人之寿,久之不过百,中寿不过六十。”《吕氏春秋·尽数》言:“圣人察阴阳之宜,辨万物之利以便生,故精神安乎形,而年寿得长焉。长也者,非短而续之也,毕其数也。”《黄帝内经》坚持类似观点,《素问·上古天真论》有“故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去”。

4.2 “去害长寿”说

《吕氏春秋·尽数》体现杂家养生观,认为人活百岁,是生命的自然寿限。不能长寿的原因是种种危害的干扰。“毕其数”的要点是节欲去害。“何为害?”《吕氏春秋·尽数》概括为五味太过的“饮食为害”,七情太过的“情志为害”和六淫太过的“六淫为害”。“知其三害而避之,使之无过。自然神安而形壮,年寿得长。”

4.3 “寿尽在竣(脰)”说

马王堆医书继承了先秦追求长寿的思想,注重饮食、药补和节欲养阴。《十问》中彭祖阐述长寿之道

时,强调“人气莫如竣(脞)精”,脞指的是男子阴器,脞精即男性要注意蓄养精液。彭祖说“寿尽在竣(脞)”,长寿的关键在于蓄精。脞气的保养不仅以积精为主,还可以“饮食完竣(脞)”,即通过口吞津液或饮食上预服补养药而补阴精。按《养生方》的记载,雀卵、醴酒煮菹、菟丝子、茯苓、醋渍蜗牛桃仁等都可以算是饮食补养阴精方,综观马王堆医书相关篇目,其确立的是“食疗+药疗+导引气功”的综合养精法。

4.4 养阴长寿说

班固《汉书·艺文志》保存了西汉书籍的概况,其中提到西汉医书中的“房中”书籍有八部,从目录来看皆为《容成阴道》《尧舜阴道》等养“阴”为主的名称,仅有一部《黄帝三王养阳方》。可见先秦秦汉时期的房中术重视的是养阴,以房事养阴促进寿命的延长。马王堆医书中体现的养阴思想更为突出,总括来说有阴器早衰说、养阴延年说、房事养生之暴用伤阴说、觉寝引阴等观点。如《天下至道谈》黄帝问左神为什么人体九窍十二节唯有阴器“独先死”?即为何阴器早衰,生殖功能首先丧失?左神的回答是阴器“其居甚阴而不见阳,萃(猝)而暴用,不待其壮”,因两性急促频繁的交媾,不待充盈而泻,使阴器受到极大的伤害,于是导致阴器“与身俱生而独先死”。因此,掌握七损八益之道,则“耳目聪明,身体轻利,阴气益强,延年益寿”(《天下至道谈·七损》)。《十问》中禹问师癸时,师癸指出“觉寝而引阴,此胃(谓)练筋”,睡卧时可以导引练养阴气。以卧养生是马王堆医书独特的养生之道,《十问》中文挚说“道之要者”“而卧最为首”,卧以养生养阴是重要的养生之道,这是早期中国最早注意到睡眠养生的文献记载。“故昔(夕)不卧,百日不复”,睡眠不足,百日难补。

综上所述,马王堆汉墓医书在古代养生思想发展上起到了承上启下的作用,也展示了独特的湘楚

养生文化特点,如体现楚文化重“阴”思想,这可能是受到老子为代表的重阴重柔楚文化影响^[8]。另外,马王堆医书发展出动静结合、形神依存的养生思想,是对先秦形神关系的总结整理和创新发展的痕迹。再次,马王堆医书作为保留先秦独特房事养生文化的文献,对研究“养阴”长寿、房事养生的合理内涵都提供了珍贵的资料^[9]。最后,马王堆医书体现的是综合性的养生理念,强调导气、宁神、纳气、积精、充形、食养、药补等结合,许多理念开后世之先河,如《养生方》《五十二病方》都强调治中益气,是脾胃学说的先锋。因此,马王堆医书的养生理念值得学者们进一步发掘研究,为填补先秦养生思想的某些空白做出贡献。

参考文献

- [1] 陈红梅.马王堆医书抄录年代研究概况[J].中医文献杂志,2009,27(6):50-52.
- [2] 邹登顺.战国秦汉养生思想体系研究[J].重庆师院学报(哲学社会科学版),2000(3):12-20.
- [3] 周一谋,萧佐桃.马王堆医书考注[M].长沙:湖南科技出版社,1989:365.
- [4] 吕不韦.吕氏春秋[M].杨 坚,点校.长沙:岳麓书社,1989:9.
- [5] 刘 蔚.简论马王堆医书《十问》“审夫阴阳”生命观及现世价值[J].湖南中医药大学学报,2014,34(3):1-3,27.
- [6] 管 仲.管子[M].国学整理社.诸子集成,北京:中华书局,1986:272.
- [7] 李 耳.老子[M].张 震,校注.长沙:岳麓书社,1989:4.
- [8] 熊常初.浅谈先秦楚地养生思想形成的背景和思想繁荣的缘由[C].中华中医药学会.中华中医药学会养生康复分会第十二次学术年会暨服务老年产业研讨会论文集.北京:中华中医药学会,2014:59-64.
- [9] 葛晓舒,魏一苇,何清湖.马王堆医书46年来研究成果与进一步发掘思路[J].湖南中医药大学学报,2019,39(11):1412-1416.

(本文编辑 贺慧娥)