

本文引用: 杨舒婷, 顾漫. 从马王堆医书《十问》归类问题浅论神仙与房中的关系[J]. 湖南中医药大学学报, 2025, 45(1): 130-134.

从马王堆医书《十问》归类问题浅论神仙与房中的关系

杨舒婷, 顾漫

中国中医科学院中国医史文献所, 北京 100700

[摘要] 竹简《十问》出土于马王堆三号汉墓, 全篇分为 10 个部分, 系以相互问答的形式编写而成。《十问》出土时与房中专书《合阴阳》合卷成一卷, 文本又载有服食、食气、导引等神仙家常用的方法, 学界对于《十问》应该归类于房中还是神仙尚有争议。本研究旨在探讨这一分类问题, 通过对比《十问》与马王堆《去谷食气》、张家山《彻谷食气》《引书》等神仙家的导引食气专书, 并参考其他相关出土与传世文献, 梳理得出《十问》中有 8 问与神仙家导引食气服食的内容有密切关联。《十问》的神仙家相关文本内容可与其他神仙专书相互参照补充。神仙与房中关联紧密, 并不可截然分开。房中和神仙家为积累精气、健康长寿, 都借助了导引食气服食的方法, 无论是从目的还是方法上, 其关联程度的确较高, 不容忽视。

[关键词] 《十问》; 神仙; 房中; 导引; 马王堆

[中图分类号]R212

[文献标志码]A

[文章编号]doi:10.3969/j.issn.1674-070X.2025.01.020

On the relationship between immortals and sexual techniques based on the classification questions in the Mawangdui medical book of *Shi Wen (Ten Questions)*

YANG Shuting, GU Man*

Chinese Medical History Literature Institute, China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing 100700, China

[Abstract] The bamboo slips *Shi Wen (Ten Questions)* were unearthed from the Mawangdui Han Dynasty Tomb No.3. The entire text was divided into ten sections, compiled in the format of mutual question-and-answer. When *Shi Wen (Ten Questions)* was unearthed, it was found in the same scroll as the specialized book on sexual techniques titled *He Yin Yang (Conjoining Yin and Yang)*. The text also contains common Daoist immortality practices such as medication consumption, consuming qi, and Daoyin (guiding and stretching) exercises. There remains academic controversy over whether *Shi Wen (Ten Questions)* should be classified as a text on sexual techniques or immortals. This study aims to explore this classification issue by comparing *Shi Wen (Ten Questions)* with other texts specializing in the Daoist immortality practices, such as *Qu Gu Shi Qi (Food Abstinence and Qi Consumption)* from Mawangdui and *Che Gu Shi Qi (Thorough Food Abstinence and Qi Consumption)* and *Yin Shu (The Book of Daoyin)* from Zhangjiashan, as well as consulting other relevant unearthed and handed-down literature. It is concluded that there is a close relationship between eight questions in *Shi Wen (Ten Questions)* and the content of the Daoist immortality practices including Daoyin (guiding and stretching), qi consumption, and medication consumption. The text content related to immortals in *Shi Wen (Ten Questions)* can be cross-referenced and supplemented with other specialized books on the Daoist immortality practices. The

[收稿日期]2024-10-31

[基金项目]中国中医科学院科技创新工程创新能力提升专项中医药探源溯流研究项目“基于出土文献文物的导引医学起源研究”(项目编号: CI2023E002T-02)。

[通信作者]* 顾漫, 男, 博士, 研究员, E-mail: guman@126.com

connection between immortals and sexual techniques is close and cannot be completely separated. Both sexual techniques and immortality practices adopted the Daoist immortality methods of Daoyin (guiding and stretching), qi consumption, and medication consumption to accumulate essence qi and achieve good health and longevity. Whether from the perspective of purpose or method, their correlation is indeed strong and cannot be overlooked.

[**Keywords**] *Shi Wen (Ten Questions)*; immortals; sexual techniques; Daoyin (guiding and stretching); Mawangdui

史书记载西汉刘向、刘歆父子编纂《别录》《七略》是我国古代最早的官修目录学著作,确立了图书分类的初步框架。尽管两书已亡佚,然其内容被转录至东汉班固的《汉书·艺文志》得以传承。《汉书·艺文志·方技略》进一步将汉代医籍分为医经、经方、房中、神仙四家,为后世中医文献的分类奠定了基础。近一个世纪以来出土的简帛医学文献大多可分门别类归于《方技略》所言四家分类体系。

马王堆简帛文献《十问》全书共 101 枚竹简,分为 10 篇,提出了 10 个有关养生(包括生理、病理、服食、呼吸、吐纳、房中)的问题,其书通过假托帝王、诸侯、官吏、名医、术士等角色之间的相互问答,探讨了养生方法的多样性与复杂性。《十问》出土时与房中专书《合阴阳》同卷出土,且两束之间存在明显的关联,类似《导引图》和《去谷食气》共帛而录的现象。然而,《十问》又载有许多服食、食气、导引等大量与神仙家常用方法相关的内容。这种内容的交叉性引发了学术界关于《十问》该被归于房中家,还是神仙家的讨论。

目前,已有研究^[1]对《十问》的文本内容和归类进行了初步探讨,但主要聚焦于文本校释和内容分析,尚未深入剖析其归类争议的学术根源和理论意义。本研究在此基础上,通过对《十问》内容的系统解读,进一步探讨其与房中及神仙之间的联系及界限,尝试为该书的归类问题提供新的见解。

1 学界对《十问》的分类

目前已有学者对《十问》的归类问题存在一定争议,主要可分为两类观点。

主流观点认为,《十问》应整体归入房中家。李学勤先生在《马王堆汉墓医书校释》序中提到《十问》《合阴阳》《天下至道谈》等文献的内容与房中关系密切,符合《汉书·艺文志·方技略》中“房中”类的定义^[2]。周一谋先生在《马王堆医书考注》的前言进一步谈到这些文献不仅性质一致,还与后世房中类著作存在一定渊源^[3]。此外,马继兴先生在《近年出土古医

书的研究》一文中将马王堆医学简帛文献按照《汉书·艺文志·方技略》的四家分类法,把兼见神仙内容的《十问》和《养生方》《杂疗方》《合阴阳》《天下至道谈》一同归入“房中”类^[4]。

然而,也有少数学者关注到《十问》中包含与神仙家相关的内容。骈宇騫先生通过分析文中“接阴食神气之道”“接阴治神气之道”等术语,认为部分篇章涉及“食气”等神仙家常用方法,主张把《十问》相关内容拆分归类至神仙家^[5]。张如青先生在“简帛术数方技:穿越千年的对话”学术会议上谈到简帛医学文献分类的问题,亦提出《十问》中部分篇章应划归神仙家,建议分类时对具体内容进行精细化拆分和研究。

尽管学界已对此问题展开讨论,但仍存在以下空白:目前仍未有学者系统分析《十问》中与神仙家内容相关的篇章,也未从文献对比的角度深入探讨其分类依据及理论意义。因此,本研究将在前人研究的基础上,结合《十问》与马王堆《去谷食气》、张家山《彻谷食气》《引书》等神仙家文献,参考其他相关出土与传世文献,通过对《十问》内容的细致梳理,尝试揭示其与神仙家分类的关联,并为《十问》的分类争议提供新的视角。

2 《十问》所载神仙相关内容

《汉书·艺文志·方技略》将神仙家定义为“保性命之真,而游求于外者也”^[6]。其操练方法包括导引、食气、按摩、服食等,以此为标准,《十问》中至少 8 篇内容涉及神仙家常用的方法与理论,表现出较为典型的神仙家特征。

2.1 理论基础:神仙家养生的核心理念

神仙家注重通过吸纳天地精气、调节饮食情志起居、导引形体等方法延年益寿。

《十问》第四问《黄帝问于容成》提出“天地之至精,生於无征,长於无刑,成於无体,得者寿长,失者夭死”^[7],提示若吸收天地精气则得以长寿不死。“食气”是指按照一定的方法进行呼吸,以达到养生的目

的,其理论基础在于将天地自然之“气”视为一种可以补益身体的物质^[6]。如陶弘景《养性延命录》引《孔子家语·执轡》曰:“食肉者勇敢而悍,食气者神明而寿,食谷者智慧而夭,不食者不死而神。”^[9]神仙家的吐纳一派主张直接从空气中吸取和积累精气^[10]。《引书》对导引理论的阐述中,数次提到运用呼吸天地精气的方法以防治疾病,“吸天地之精气,实其阴,故能毋病”^[11]。“故善治气转精者,以无征为积,精神泉益,翕甘露以为积,饮摇泉灵尊以为经,去恶好俗,神乃溜刑”^[7]。《庄子·逍遥游》记载邈姑山上有一神仙“不食五谷,吸风饮露。乘云气,御飞龙,而游乎四海之外”,“翕甘露以为积”和“吸风饮露”都当指吸取天地之精气。

“翕气之道,必致之末,精生而不厥。”^[7]马继兴先生认为此“末”仅指四肢,那么食气的方法就是要让气到达四肢^[12]。《庄子·大宗师》曰:“真人之息以踵,众之息以喉。”是说真人呼吸深沉至足,与凡人轻浅的口鼻呼吸是有极大区别的。张家山汉简《彻谷食气·载氏》记食气之法,有“气即入……至足,足热如火,而成功已”,亦言吸入之气要深至足,不仅如此,还要达到足热如火的效果^[13]。

“宿气为老,新气为寿。善治气者,使宿气夜散,新气朝聚,以斲九微,而实六府。”^[7]《庄子·刻意》曰:“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸,为寿而已。”“宿气”当为陈气、旧气,会使人衰老,“新气”为新鲜的可食之气,能使人长寿,善于食气的人会让宿气在夜晚散尽,新气在早晨聚集。这是对古人“吐故纳新”方法及目的最好的诠释。《彻谷食气·载氏》曰:“凡道之务在能日新。日新则无稽留复聿、腐烂腹中者,故能长壮。食腐烂而不出,使志衰而貌亟老。”^[13]《云笈七签》卷三二《养性延命录·服气疗病》刘安曰:“食生吐死,可以长存。谓鼻内气为生,口吐气为死也。……但令鼻内口吐,所谓吐故纳新也。”这些均可反映古人对于气的理解,认为气有生死、新旧之别,可吸入的新鲜的天地精气则是新气,人体呼出之气则是陈旧之气。古人所言吐故纳新与我们今日言新陈代谢有相似之处,古人已深刻认识到人体每日代谢即会产生废气、废物,日常若能通过食气吐纳将新鲜的天地精气充满于人体,就不会有臭败腐烂之物滞留体内。《楚辞·远游》亦曰:“保神明之清澄兮,精气入而粗秽除。”反之,若不能纳入精气,所食之物腐烂而不能

及时排出体外,人将精神萎靡且容颜衰老。

“将欲寿神,必以奏理息”^[7],其“奏(膝)理”也见于张家山《引书》第三部分论述疾病发生的原因及养生理论,即“人之所以得病者,必于暑湿风寒雨露,膝理启阖,食饮不和,起居不能与寒暑相应,故得病焉”,还有“闭玄府,启繆门,阖五藏逢九窍,利启阖膝理,此利身之道也”^[11]。“阖五藏逢九窍”的“逢”,陈斯鹏改释为“达”^[14]。“利启阖膝理”中的“利”,张雷改释为“和”^[15]。夏德安先生认为,“膝理”是与练气相关的重要生理结构,只有当气充满于膝理时运气才算完全,此时膝理会相应地运动(开闭)^[16]。“膝理息”当指膝理在食气过程中的开阖启闭,其与“膝理启阖”在食气中究竟起怎样的作用也可联系起来作进一步探讨。

第八问《禹问于师癸》讲述饮食、情志调节和导引形体等养生理念。“於脑也施,於味也移,道之以志,动之以事”,提示养生要把饮食、情志调节和导引运动结合起来。“非味也,无以充其中而长其节”,“味”即五味,指代饮食,没有饮食则不能充实五藏,增长关节,实际说的是服食养生^[17]。“非事也,无以动其四支而移去其疾。故觉侵而引阴,此胃练筋;既信有诘,此胃练骨”,“事”指代导引,“引阴”“信(伸)”“诘(屈)”均为导引的方法,以锻炼筋骨,祛除疾病。

第九问《文挚见齐威王》以文挚答齐威王睡眠乃养生之最,即“臣为道三百编,而卧最为首”^[7]开篇,其后论述睡眠对于人体的重要性,文挚谈“夫卧,使食靡宵,散药以流刑者也。辟卧於食,如火於金。故一昔不卧,百日不复。食不化,必如钝鞣,是生甘心密墨,危汤剿惑,故道者敬卧”^[7],认为睡眠使食物消化,药力得以流布全身。并把睡眠与食物的关系比作炉火对金属的冶炼。也道出若是失眠则会出现饮食不消化,腹部败坏,心窍闭塞等危害。《引书》第一部分载彭祖四时养生之道,“春日,早起……”“夏日……毋暮起……”“冬日……卧欲暮起……”^[11]讲述随季节调整起居睡眠作息的养生方法,足见神仙家对于起居睡眠养生习惯的重视。

2.2 具体方法:食气与导引

《十问》详细阐述了神仙家的食气和导引方法。食气技法:第一问讲述食气的重要性及其方法。“食阴凝阳,稽於神明。食阴之道,虚而五藏,广而三咎,若弗能出。握食之贵,静而神风……天师之食神气之

道。”^[7]“食阴”即服食阴气。《彻谷食气·载氏》言：“凡食气者贵多阴。”^[13]魏启鹏和周祖亮先生认为“三咎”指口鼻三窍^[1-2]。《彻谷食气·蔡氏》言：“常以鼻息，以口食生。”^[14]《金丹诸真元奥》言：“口之与鼻，共三窍，是神气往来之门户。”^[7]将“榘”读作“谷”，人的正气（即谷气）非常宝贵，应当在体内流通顺达，而不能使其排出体外，服食阴气时要求安静稳重以求达到神气丰满的目的^[12]。故此问介绍食气的方法是要使五藏空虚，开启人的形体官窍或体内的通道，将所食之气保留在体内，保持内心平静，最终达到神气充盈的地步。

食气宜忌：第四问言“食气有禁，春辟浊阳，夏辟汤风，秋辟霜雾，冬辟凌阴，必去四咎，乃深息以为寿”^[7]，讲述春夏秋冬四时的禁食之气。马王堆《去谷食气》载四时食气宜忌，即春避“浊阳”、夏避“汤风”、秋避“霜雾”、冬避“凌阴”，宜食朝霞、铕光、端阳、输阴和沆漈^[18]。张家山《彻谷食气·择气》同样记载可食与不可食之气的产生时节与选择，言“春食一，去浊阳，和以朝霞”，“夏食一，去汤风，和以行暨”，“秋食一，去霜雾，和以渝阴〈阳〉”，“冬食一，去凌阴，和以正阳”^[13]。三者对于四时食气宜忌的内容可互相印证古人抄录材料的准确与否，也可互补各自的缺失和不足。

昼夜呼吸法：第四问讲述了朝息、昼息、暮息以及夜半之息的方法，马继兴先生将其命名为昼夜呼吸养生法，并根据原文绘制图表^[12]。笔者在其后补充了最终达到的“目的及效果”一列，以便对照这四种食气方法。

此类食气方法同样见于《去谷食气》，即“食气者为响吹，则以始卧与始兴。凡响中息而吹。年廿者朝廿暮廿，二日之暮二百；年卅者朝卅暮卅，三日之暮三百，以此数推之”^[7]，讲述根据年龄递增朝暮呼吸

的次数，但并未提及昼息以及夜半之息，也并没有像《黄帝问于容成》篇章一般描述呼吸的深度、速度、强度以及达到的效果。故可以将二者讲述朝暮、昼夜食气的方法相互参看补充。其实仔细比对就能发现，《黄帝问于容成》篇的内容详实且丰富，并不亚于马王堆食气专书《去谷食气》。

缩肛法：第七问《帝盘庚问于耆老》，“耆老”这一人物还见于上博简《彭祖》，其内容为耆老与彭祖二人的问答。此问讲述耆老接阴食神气之道：“其事壹虚壹实，治之有节：‘一曰垂肢，直脊，桡尻；二曰疏股，动阴，缩州；三曰合走毋听，翕气以充脑；四曰含其五味，饮夫泉英；五曰群精皆上，翕其大明。至五而止，精神日拾。’”^[7]这是由5个步骤（或5个阶段）组成的，包括缩肛功在内的食气方法。《引书》言：“治身欲与天地相求，犹橐籥也，虚而不屈，动而愈出。闭玄府，启繆门，阖五藏逢九窍，利启阖腠理，此利身之道也。”夏德安先生认为“橐”为玄府，指人体的腹部，“籥”为繆门，指人体的肛门，运用缩肛功的方法使人生理的“橐籥”活动。缩肛功还可见于《引书》记载的导引术式“引阴”，即“端坐，张两股，左手承下，右手抚上，折要，信少腹，力引尻”。故《帝盘庚问于耆老》提到的缩肛功当为神仙家运用较为广泛的方法^[16]。

保阴导引法：第六问《王子巧父问彭祖》，其中彭祖谈到“人气莫如竣精。竣气宛闭，百脉生疾；竣气不成，不能繁生，故寿尽在竣之葆爱，兼予成驻”，并述及“葆竣”的导引方法，“是故道者发明唾手循臂，摩腹从阴从阳”^[7]。《引书》亦可见强调保养阴器重要性的论述：“人之所以善癡，早衰于阴，以其不能节其气也。能善节其气而实其阴，则利其身矣。”^[11]其主旨与《十问》中彭祖之言相通，或同出于古所传“彭祖之道”。可见保养阴器当是追求神仙长寿的一个重要环节^[19]。

表1 《十问》昼夜呼吸养生法

Table 1 Day-night breathing techniques for health preservation in *Shi Wen (Ten Questions)*

呼吸名称	原文	每次呼吸的深度	每次呼吸的速度	每次呼吸的强度(所用的力量)	目的及效果
朝息	出也务合于天，入也揆彼闰满，如藏与渊	最大深度	中速	具有一定强度(用力)	陈气日尽，新气日盈，形有云光
昼息	呼吸必微	浅度	中速	弱度(不用力)	耳目聪明，阴阴喜气，中不溃腐，身无苛殃
暮息	深息长除，使耳勿闻，且以安寝	一般深度	慢速	中等度(微用力)	魂魄安形，故能长生
夜半息	深徐去势，六府皆发	一般深度	慢速	弱度(不用力)	长寿，寿神

服食法:第二问和第十问提到“柏实”“泉英”作为服食补充物,与食气结合,可延年益寿。第二问《黄帝问于大成》“君必食阴以为常,助以柏实盛良,饮走兽泉英,可以却老复壮,曼泽有光”^[7],可与第十问《王期见秦昭王》“必朝日月而翕其精光,食松柏,饮走兽泉英,可以却老复壮,曼泽有光”^[7]相对照。“柏实”见于《神农本草经》,谓其“久服,令人悦泽美色,耳目聪明,不飢不老,轻身延年”^[20],柏实当为神仙家用以润泽肌肤,延年益寿的服食佳品。在日常坚持服食阴气的基础上,辅以服食的方法,可使人延缓衰老而恢复健壮,肌肤也能变得滋润且有光泽。“蠶息以晨,气刑乃刚……寿参日月,为天地英”^[7],即每日呼吸天地精气可以使人达到形体与元气刚健,寿比日月的效果。

3 讨论

《十问》归类争议的根本原因在于神仙家与房中家的概念界限模糊。神仙术是通过食气、导引、服食等方法,以强壮身体,改善自身体质和提高抗病能力,广泛的养生疗病方法,涉及日常饮食起居,而房中术作为神仙家方术的一部分,也具有养生与增强生殖能力的双重功能。因此,《十问》内容兼具两者特点,其分类问题难以单纯通过传统框架解决。

神仙家旨在却老全形,延年益寿,通过导引食气积累精气,达到“寿蔽天地”的效果。《素问·上古天真论篇》提到,“真人把握阴阳,呼吸精气,寿蔽天地,无有终时”,“夫道者能却老而全形,身年虽寿,能生子也”。说明导引与房中术同属“积精”养生的一部分。类似地,《汉书·艺文志》将房中定义为“性情之极,至道之际”,其“节百事”“和平寿考”的宗旨与神仙家养生理念相通。

《引书》与《天下至道谈》分别记录了神仙家与房中家的技法。前者的仿生导引术如“虎顾”“熊经”,与后者房中“十势”如“虎流”“鱼噉”极为相似,说明两者技法来源的共通性。《十问》中“朝息”“昼息”等呼吸方法,既是神仙家的食气术,也是房中家增强生殖能力的途径。

《十问》的复杂性凸显了传统四家分类法的局限性。正如马继兴先生所言“汉代的医书分类方法并不完全切合实际,有些是非常牵强凑合的”^[4]。班固将房中列在医书下,强调其实用性,但忽略了其与神仙

术的深度交融。我们在研究出土医学简帛时,应当仔细辨别其源流和分类,但也不能局限于程序化的分类,也还要从文本细节上分析和把握不同门类之间存在的关联。现代研究中,应结合《去谷食气》《彻谷食气》《引书》等文献,以跨门类的对比视角重新审视《十问》的分类问题,从而更全面地揭示其学术价值。

参考文献

- [1] 周祖亮,方懿林. 简帛医药文献校释[M]. 北京:学苑出版社, 2014.
- [2] 魏启鹏,胡翔骅撰. 马王堆汉墓医书校释(壹)[M]. 成都:成都出版社, 1992: 2.
- [3] 周一谋,萧佐桃. 马王堆医书考注[M]. 天津:天津科学技术出版社, 1988: 365.
- [4] 马继兴. 马继兴医学文集[M]. 北京:中医古籍出版社, 2009: 179.
- [5] 骈宇騫. 出土简帛书籍分类述略(方技略)[J]. 中国典籍与文化, 2006, (3): 4-8.
- [6] 班固撰,顾实讲疏. 汉书艺文志讲疏[M]. 上海:上海古籍出版社, 2009: 245-246.
- [7] 裘锡圭. 长沙马王堆汉墓简帛集成: 陆[M]. 北京:中华书局, 2014: 139-151.
- [8] 廖育群. 重构秦汉医学图像[M]. 上海:上海交通大学出版社, 2012: 386.
- [9] 丁光迪校注. 太清导引养生经养性延命录[M]. 北京:中国中医药出版社, 1993: 73.
- [10] 裘锡圭. 裘锡圭学术文集: 第5卷[M]. 上海:复旦大学出版社, 2012: 302.
- [11] 张家山二四七号汉墓竹简整理小组. 张家山汉墓竹简: 二四七号墓[M]. 北京:文物出版社, 2006.
- [12] 马继兴. 马王堆古医书考释[M]. 长沙:湖南科学技术出版社, 1992.
- [13] 荆州博物馆. 张家山汉墓竹简 三三六号墓[M]. 北京:文物出版社, 2022: 129-140.
- [14] 陈斯鹏. 张家山汉简《引书》补释[J]. 江汉考古, 2004(1): 74-76.
- [15] 张雷. 秦汉简帛医书文字编[M]. 合肥:中国科学技术大学出版社, 2020: 37.
- [16] 夏含夷. 远方的时习:古代中国精选集[M]. 上海:上海古籍出版社, 2008: 174-184.
- [17] 梁健康,张其成. 《十问》“禹问于师癸”篇中的养生思想及方法探析[J]. 中医药导报, 2019, 25(12): 19-22.
- [18] 李零. 中国方术考[M]. 北京:东方出版社, 2001: 350.
- [19] 顾漫,柳长华. 张家山《引书》中的“彭祖之道”[J]. 出土文献研究, 2017: 289-296.
- [20] 孙星衍,孙冯翼. 神农本草经[M]. 太原:山西科学技术出版社, 2018: 52.