

# 马王堆医书的生态思想及当代价值研究

陈小平,王歆妍,江娜

(湖南中医药大学,湖南长沙 410208)

**[摘要]** 生态与健康都是当今社会关注的焦点。马王堆医书作为重要的医学文献,蕴含着丰富的生态思想。医书不仅对人的生存状态进行了阐释,还包含了人类需要主动认识自然、了解自然、尊重自然界一切其他生物,最终达到人与自然、人与人、人与社会相和谐的生态理念。研究医书的生态思想对于我们形成中医养生理念、促进社会和谐发展和推进生态文明建设具有重要价值;同时,还能够为生态医学的理论架构提供基础认识。

**[关键词]** 马王堆医书;生态思想;生态医学

**[中图分类号]**R2-0

**[文献标识码]**A

**[文章编号]**doi:10.3969/j.issn.1674-070X.2016.02.003

## Research on Ecological Thought and Contemporary Value of Mawangdui Medical Books

CHEN Xiaoping, WANG Xinyan, JIANG Na

(Hunan University of Chinese Medicine, Changsha, Hunan 410208, China)

**[Abstract]** Both ecology and health are the focus in nowadays. As an important medical literature, Mawangdui medical books contain a wealth of ecological thoughts. These books explained not only for people's living condition, but also full of such ecological ideas as understanding the nature, respecting for nature and all other organisms, finally, man and nature, man and man, man and society are all in harmony. The study of Mawangdui medical books' ecological thought has great value for our TCM philosophy, social harmony and the construction of ecological civilization. Also, it can provide a basic understanding for the theoretical framework of ecological medicine.

**[Keywords]** Mawangdui medical books; ecological thought; ecological medicine

1973年长沙马王堆三号西汉古墓出土的14种医书涉及了广泛的医学领域。《足臂十一脉灸经》《阴阳十一脉灸经》《五十二病方》《脉法》《阴阳脉死候》《导引图》《却谷食气》《十问》《合阴阳方》《杂疗方》《天下至道谈》《养生方》《胎产书》等文献<sup>[1]</sup>所记载的成果都是人们在长期的临床观察上总结得出的,是人与自然相和谐的结果。其中,医书提出运用大自然的资源改变人的病痛状态,总结出人在大自然中获得更好的生存的具体做法,展现了人与自然、人与人、人与社会的相处之道,不可置疑蕴含着丰富的生态思想。研究医书的生态思想、充分了解古人的生态理念,不仅对于当今的医疗与生活具有

重要的指导意义,而且对于促进社会和谐发展和推进生态文明建设具有重要的参考价值,尤其是能为生态医学的理论架构提供基础认识。

## 1 马王堆医书蕴含的生态思想

### 1.1 关于人与自然的关系

人是万物之一,人与自然之间究竟是怎样一种关系?关于这个问题,马王堆医书进行了广泛的论述,认为人是自然界自身发展出来的对立物,他是既同于自然又异于自然的身份存在于自然界之中的。

首先,人与自然界相“同”。人与自然界的“同”

**[收稿日期]**2015-10-21

**[基金项目]**湖南省哲学社会科学基金项目(13YBA256);湖南省情咨询课题(2012ZZ31);湖南省中医药科研项目(201244);湖南省中医药文化研究基地资助项目。

**[作者简介]**陈小平,女,教授,研究方向:中医文化。

是指大自然是万物生存的基础,人本身就是自然界长期发展的产物。马克思曾明确提出:“人直接地是自然存在物。”<sup>[2]</sup>

因此,人体健康与养生必须与自然变化的规律相适应,也即是医书所认为的:人不能违背自然规律。例如,《十问》中,皇帝问于天师曰:“万勿(物)何得而行?草木何得而长?日月何得而明。”天师答曰:“玺(尔)察天地之请(情),阴阳为正,万勿(物)失之而不继,得之而赢。”意即世间万物的变化都受到阴阳变化的制约,违背了自然界阴阳变化规律的实物就无法继续生存,而顺应了自然界阴阳变化规律的实物就能够继续繁衍生存。《十问》里还记载:“容成合(答)曰:君若欲寿,则顺察天地之道。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。君必察天地之请(情),而行之以身。有征可智(知),间虽圣人,非其所能,唯道者智(知)之。天地之至精,生于无征,长于无刑(形),成于无(体),得者寿长,失者夭死。”这里描述了一幅人与自然息息相关的生动画面,人要健康长寿,就必须了解天地自然的变化规律。月有阴晴圆缺,所以能够长生;气候有严寒酷暑,地势有高低不平,所以大地能够永世长存而不腐烂。

同时,医书还认为:人与周围环境之间相得益彰。例如,《导引图》强调“吐纳”作用,认为人在呼吸时,吐出体内浊气,吸入新鲜空气,像熊一样攀枝,像鸟一样伸脚,便可长寿。同样在《却谷食气》中还记载了一种以却谷休粮结合呼吸吐纳的气功养生祛病方法,在用一种特殊的呼吸方法的同时,进食一些杂食药饵,使人在自然界中保持相对平衡的一种状态。即在人体的新陈代谢过程中,人与环境交换气体,吐故纳新起到不可低估的作用。人必须要在天地阴阳二气的运动和滋养中才能生存。

其次,人与自然界相“异”。人与自然界的“异”是指人不仅是自然界长期发展的产物,同时还是社会长期发展的产物。正是长期的社会劳动实践使得人成为了有意识的独特的自然存在物。恰恰因为人有自己的思维意识,所以,人不会像动物那样绝对服从于大自然的安排,而是会以物质自然为对象,能动地认识自然和改造自然。正如马克思所指出的那样:“他不仅使自然物发生了形式变化,而且他还在自然物中实现自己的目的。”<sup>[3]</sup>

医书揭示出:人类为了生存,必须获得必要的生

活资料。与动物不同的是,人所需的生活资料,除开自然界直接提供的之外,人们还可以通过利用自然、改造自然的过程获取,对所获取之实物,往往通过合理搭配和加工使之有利于身体健康。据医书记载,西汉时期主副食品种类繁多,为保证健康和长寿,古人非常讲究均衡营养,善于合理搭配“五谷”、“五果”、“五畜”和“五菜”。《黄帝内经》中就有“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”的膳食配制原则。马王堆的饮食文化追求的正是这样一种境界。而为了美味和便于消化吸收,当时的人们尤为讲究烹调方法,最具特色的当属“羹”,即将剁碎的肉末做成汤,加大火熬至烂熟,形成浓汁汤液。根据竹简所系312枚竹简统计,医书记载各种肉羹的竹简竟有29枚之多。如“牛白羹一鼎”、“鹿肉鲍鱼笋白羹一鼎”等。除“羹”以外,医书还记载了肉类食品的其他常用加工方法,包括炙、熬、濯、脍、脯、腊等。可以说,医书记载的药食结合以追求身体健康的生态理念在今天仍然可以给人们诸多启迪。

## 1.2 关于人与人之间的关系

马克思指出:“人的存在体现着双重关系,一个方面是人们对自然的作用,另一方面是人对人的作用”<sup>[4]</sup>“人们在生产中不仅仅影响自然界,而且也互相影响。他们只有以一定的方式共同活动和互相交换其活动,才能进行生产。为了进行生产,人们相互之间便发生一定的联系和关系;只有在这些社会联系和社会关系的范围内,才会有他们对自然界的影响,才会有生产。”<sup>[4]</sup>从马王堆医书中也可以看出,人是自然界的一部分,人类要获得更好的生存与发展,除了要与自然相和谐,人自身以及人与人之间也要和谐。

首先,医书认为:人体本身讲究阴阳平衡,人的“喜怒”直接关乎自身身心健康。中医理论认为,人体是一个极为复杂的阴阳对立的有机整体,《素问·宝命全形论》曰:“人生有形,不离阴阳”,人体正常生命活动的健康状态,首先是指这个有机整体阴阳平衡的稳态,是阴阳两个方面保持着对立统一的协调关系,是动态平衡的结果。只有其阴阳平衡了,生命活动才能正常进行。《十问》云:“坡(彼)有央(殃),必其阴精漏泄,百脉宛废,喜怒不时,不明大道,生气去之。”明确提出了“喜怒”是导致阴阳失衡,引发疾病的重要原因。因此,《十问》主张:“和内得,云(魂)柏(魄)皇口(注:由于部分帛书残损严重,不能辨识的字

用口表示),五藏(藏)赭白,玉色重光,寿参日月,为天地英。”强调神和内得,精神和谐,就能精力充沛,五脏固健,容颜焕发,才可以长寿,成为身体素质很强的人。

其次,医书认为:人与人之间也讲究阴阳调和。医书关于人与人之间和谐关系的阐释在《十问》《养生方》《合阴阳》《天下至道谈》等关于房中术的描述中体现得淋漓尽致。其中《养生方》有云:“男女之欲,乃阴阳自然之道”。具有生命力的父母之精相媾,从而形成生命体。为了达到夫妻双方愉情悦性、身心健康,《天下至道谈》说:“贰生者食也,孙(损)生者色也,是以圣人合男女必有则也。”这个“则”就包括:“……先戏两乐,交欲为之,曰智(知)时……”;“接(接)阴之道,以静为强,平心如水,灵路(露)内藏,款以玉爽(策),心毋怵(怵)荡,五音进合(答),孰短孰长……”等。

### 1.3 关于人与社会的关系

马克思认为生命的生产“表现为双重关系:一方面是自然关系,另一方面是社会关系<sup>[9]</sup>”。人类在与自然发生关系的过程中结成了社会关系。社会是人与自然的统一,社会不能独立于自然之外。在这个意义上,只有在社会中,自然界才与人发生了关系,并成为连接人和人物质关系的纽带;只有在社会中,自然界才成为人的生活要素和存在基础;只有在社会中,人的自然属性才成为人的属性。

如前所述,医书体现出的人类所拥有的这种既同于自然又异于自然的身份,表明了人类不仅以个体的形式存在着,还以社会的形式存在着。人从属于社会,个人是社会关系的出发点,而人有自我意识,可以通过实践活动控制和改造社会关系。因此,人与社会和谐,才能使人得到更好的生存与发展。

据考证,医书成书时期,正是我国社会形态由奴隶制向封建制过渡并初步形成大变革的时期,由此必然导致社会生产关系发生巨大变化,思想领域也就出现了“百家争鸣”的局面。正是在这样一种社会历史背景下,民众开始关注养生问题,无论是在养生理论还是实践上,都获得了很大的发展,最终导致中医养生学的兴起。其中,医书的基本养生理念“聚精、养气、存神”等无疑都是民众在当时的社会历史背景下长期生活实践经验的总结。无论是其饮食养生、房事养生、精气神的调养还是运动养生,无一不是民众所普遍关注并能受益无穷的问题。例如,关于饮

食生精养生,《十问》开篇就提出:“食阴(拟)阳,稽于神明。”而《五十二病方》中记载的药品中,当时的一些日常食物如谷、果、禽、兽、鱼等占全书的四分之一。书中所载 50 余种病,半数左右可“以食治之”,或“以食养之”,可见当时对饮食与健康之间的联系已经非常重视;关于房事保精养生,《养生方》《十问》《合阴阳》和《天下至道谈》视房中养生为“天下至道”,足见古人对性的重视;关于导引行气养生,《导引图》向人们生动形象地展示了一种呼吸运动与躯体运动相结合的一种医疗保健体操。并且,由于其目的明确,要求具体,简便易行,在广大民众中广泛开展……<sup>[9]</sup>。由此可见,人们的养法理念必定与当时的社会历史条件息息相关。

## 2 马王堆医书生态思想的当代价值

### 2.1 促进社会和谐协调发展

人类社会的发展理应是人与人、人与自然界、人与社会之间的协调发展。当前我国正处于社会转型期,促进人与人、人与自然、人与社会的和谐成为了构建和谐社会的重要内容。

马王堆医书始终强调只有符合阴阳规律的事物才能得到生存以及更好的发展。其中,医书强调人的主体地位,认为人是有思维意识的存在,能够认识大自然,顺应大自然的规律,并通过改变自身、改造自然,维护生态的平衡,实现人与自然的和谐协调发展。人在通过劳动不断地改造和支配自然界的过程中,人的自身也得到了改造,进而引起人类社会的变革。这些理念对于今天我们构建和谐社会具有重要借鉴意义。

### 2.2 推进国家生态文明建设

建设生态文明,是对中华民族优秀传统文化的继承,是对人类文明发展方向的指引,是关系人民福祉、关乎民族未来的长远大计。当前,我国不论在经济发展还是国民健康上,都迫切 need 加强生态文明建设。因此,我们今天理应重新思考古人“天人合一”的智慧,使当代人形成健康文明的生产方式和消费模式。

事实上,正是缘于历史传承和现代发展,使得中医药得天独厚地成为了中国的重要生态资源。作为重要的中医文献,马王堆医书蕴含的生态思想在建设生态文明的今天彰显出特殊的意义。新时期对医书的生态思想进行重新思考和实践应用,有利于加快推动国家的生态文明建设。

### 2.3 引导民众增强养生理念

中医被称为“国之瑰宝”，其以生命与自然和谐共存为基础本质。马王堆医书丰富的生态思想使得医书体现的不仅仅是战胜病魔，更重要的是强调把人作为自然界的重要组成部分，与自然界一同作为整体来看待，通过医疗、运动、养生等方法来促进人类的健康，最终使人类得到更好的生存与发展。这些方法也集合成了马王堆的养生理念，即根据人体的自身规律，有意识地采取导引、聚精、养气、存神等方法，来达到减少疾病，延年益寿的目的。其养生理念体现了中医的“治未病”思想，符合中医养生的内在追求。

马王堆养生文化可以称为后世中医理论及养生原则的源头活水<sup>[7]</sup>。因此，从整体上把握马王堆医书的生态思想，运用医书记载的医疗养生方法，更有助于人们增强养生的理念，在实际生活中践行中医养生。

### 2.4 助推生态医学的理论架构

生态医学是研究人体生命健康与疾病现象及其本质，以及其各种内外环境相互关系的规律性，从而利用想要的资源和手段，达到维护和增进人们的健康，从而提高人们生命质量的一门学科<sup>[8]</sup>。由于生态医学模式不仅强调生物属性的人与自然关系的和谐，而且倾注了强烈的人文情怀，表现出了强烈的人文关怀<sup>[9]</sup>，生态医学模式将成为未来医学发展的方向之一。

马王堆医书所蕴含的生态思想是我国生态医学的理论来源之一。马王堆医书中，取用周围环境的生物资源作为药物、运用阴阳规律调节人的生存状态等丰富的生态思想，体现出了人们通过把握自然规律来改造自然，强调人与自然和谐相处，通过治病手段、养生理念达到获得健康的目的。这与生态医

学模式的价值基础在根本上保持了一致性<sup>[10-11]</sup>。

## 3 结语

综上所述，马王堆医书蕴含着丰富的生态思想，包含了追求人与自然、人与人、人与社会相和谐的理念。医书的出土不仅对于中国古代医学文献的研究有着重要意义，同时也为了解中国的传统文化以及其具有代表性的养生文化具有重要的参考价值。此外，医书所蕴含的生态思想能帮助人类增强养生理念、践行中医养生、促进社会和谐发展。因此，对于马王堆医书生态思想的研究不仅是学术的需要，而且还是建设美丽中国和健康中国的需要。

## 参考文献：

- [1] 何清湖.马王堆古汉养生大讲堂[M].北京:中国中医药出版社,2009:34-40.
- [2] 马克思.1844年经济学哲学手稿[M].北京:人民出版社,2000:105.
- [3] 中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局.马克思恩格斯全集·第23卷[M].北京:人民出版社,1972:201-202.
- [4] 中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局.马克思恩格斯选集·第1卷[M].北京:人民出版社,1995.
- [5] 中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局.马克思恩格斯选集·第4卷[M].北京:人民出版社,1995:384.
- [6] 陈小平,何清湖.基于民生视角的中医药文化研究——以马王堆养生文化为例[J].湖南师范大学社会科学学报,2013,42(2):77-79.
- [7] 陈洪.后世养生文化的源头活水——湖南中医药大学副校长何清湖谈马王堆古汉养生文化[J].东方食疗与保健,2013(9):47-48.
- [8] 刘典恩,吴炳义,王小芹.生态医学模式及其主要特征探析[J].医学与哲学(人文社会医学版),2013,34(1):14-18.
- [9] 雷文婷,陶功定.“道”文化对《黄帝内经》生态医学思想的影响[J].亚太传统医药,2012,8(1):188-189.
- [10] 刘典恩,宫晓丽,于秀萍,等.科学发展观与生态医学模式[J].医学与哲学(人文社会医学版),2011,32(7):4-6.
- [11] 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):1-4.

(本文编辑 贺慧娥)