

·理论探讨·

本文引用:魏一苇,曹森,周兴,何清湖.古汉养生精的养生文化思想探析[J].湖南中医药大学学报,2018,38(10):1137-1139.

古汉养生精的养生文化思想探析

魏一苇¹,曹森¹,周兴²,何清湖^{1*}

(1.湖南中医药大学,湖南长沙410208;2.湖南中医药大学第一附属医院,湖南长沙410007)

[摘要] 西汉时期的马王堆医书将中医养生的核心归结为聚精、养气和存神三方面。古汉养生精以马王堆的精、气、神养生文化作为组方内核进行药物配伍以综合调养人体。本文拟从马王堆养生文化源流出发,从精、气、神三者角度分析古汉养生精的养生文化思想,以探析古汉养生精的系统养生文化理念。

[关键词] 古汉养生精;养生文化;马王堆;精气神

[中图分类号] R2-0

[文献标志码] A

[文章编号] doi:10.3969/j.issn.1674-070X.2018.10.010

Discussions on Culture of Health Preserving of Ancient Han Health Essence

WEI Yiwei¹, CAO Miao¹, ZHOU Xing², HE Qinghu^{1*}

(1. Hunan University of Chinese Medicine, Changsha, Hunan 410208, China; 2. The First Hospital of Hunan University of Chinese Medicine, Changsha, Hunan 410007, China)

[Abstract] Mawangdui medical book which was written in western Han dynasty, attributed the core of TCM health preservation to three aspects: gathering essence, nourishing Qi and preserving spirit. The Ancient Han Health Essence takes Mawangdui's health culture of Essence, Qi and Spirit as the core of the composition, and comprehensively nursed the human body. This paper is intended to start from the origin of the culture of Mawangdui, and analyze the health preserving culture of Ancient Han Health Essence from Essence, Qi and Spirit three aspects. In order to explore the systematic health preserving culture concept of Ancient Han Health Essence.

[Keywords] ancient Han health essence; culture of health preserving; Mawangdui; essence, Qi and spirit

1973年,举世闻名的长沙马王堆汉墓考古现场出土了一批珍贵的医书简帛。其内容从记载经络学的《足臂十一脉灸经》《阴阳十一脉灸经》;记载脉学理论的《脉法》《阴阳脉死候》;描摹导引养气的《导引图》《却谷食气》;到最早的医方书《五十二病方》;最早的妇产科学《胎产书》;最古老的养生学文献《养生方》;以及《十问》《合阴阳》《天下至道谈》《杂疗方》等房室养生文献,几乎涵盖了西汉以前的各种

基础医学和临床医学成就^[1]。其中,马王堆医书中所蕴含的养生文化思想尤其具有溯源理论、援古证今之作用,古汉养生精作为其颇具代表性的养生衍生产品,充分运用并展现了马王堆的精、气、神养生文化思想。以马王堆养生文化源流为背景,研究古汉养生精的养生文化思想内核,对于挖掘马王堆古汉养生思想在当代的衍生发展和实际运用具有重要的指导意义。

[收稿日期] 2018-05-09

[基金项目] 湖南省科技厅县域经济发展技术创新引导专项(2015SK2094);启迪古汉集团-湖南中医药大学产学研专项研发基金“马王堆精气神养生文化的研究”;湖南中医药大学青年教师科研基金(99820001-234)。

[作者简介] 魏一苇,女,医学硕士,文学硕士(英国),主要从事中医药文化和文化传播研究。

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

1 马王堆养生文化源流背景

马王堆医书自出土起,就获得了国内外中医药界和考古界的广泛重视,其被认为成书早于“医之始祖”《黄帝内经》,是我国最早的医药古籍文献之渊藪。《黄帝内经》系统、完整地构建了一套中医药基础理论体系,从整体观出发提出了“天人合一”“藏象合一”“形神合一”,以及“辨证论治”“阴平阳秘”等理论法则,是中医药学理论研究之集大成者。相较而言,马王堆医书的成书时间更早,理论知识相对更加零散、琐碎,主要体现在一些具体的医学实践和方法之中,这个特点也同样表现在其养生文化思想里^[1]。

马王堆养生文化思想,在形式上追求质朴、自然,以一种更为具象、更为初始的形态阐述其养生理念^[2],如《十问》等马王堆医书中的“阴阳”之论没有掺杂“五行”生克理论,而是择善取舍了先秦诸子的阴阳生命观^[3];在方法上更加重视实践运用,以一种亲近当时百姓日常生活的方式表达养生观,如针对长沙所属的楚地常年卑湿,导致患痿痹虚肿者较多,《养生方》和《杂疗方》中就多次运用辛温热的药物与食物作为方剂以祛阴补阳^[4];在内容上则更加重视精、气、神养生思想,诸书通过倡导人们聚精、养气、存神而达到“寿参日月”的养生目的,如《天下至道谈》中的食养生精、房中守精的聚精理念,《导引图》《却谷食气》中描绘的养气益寿原则,《十问》《养生方》中提倡的神形相安、顺察天地之道的存神观念等^[4]。古汉养生精,即是受到马王堆养生文化源流背景的深刻影响,将其所提倡的精气神养生理念通过现代化运用而到具体的遣方用药之中,以还原并发展《养生方》“还精补髓”的思想理念^[5]。

2 古汉养生精的养生文化思想内核

自古俗语有云:“天有三宝日、月、星;地有三宝水、火、风;人有三宝精、气、神。”^[6]自先秦时代,精气神就被认为是维持人体生命存在的根本,故有“精脱者死、气脱者死、失神者死”的说法^[2]。古汉养生精药方(原称“精气神三宝液”)由湖湘中医名家李聪甫、刘炳凡、欧阳锜于1985年以马王堆汉墓出土的古汉医学典籍为依据研制,配伍人参、黄芪、淫羊藿、黄精、枸杞子、菟丝子、女贞子等11味药材,其制方理念内核综合把握了马王堆聚精、养气、存神的养生文化思想^[5]。

2.1 聚精

“精”的概念内涵发端于先秦。道家老子有云“其精甚真,其中有信”,认为他所阐述的宇宙之哲学概念“道体”的基本物质构成就是“精”^[7]。而被誉为

中国传统文化的开山之作、大道之原的《周易》中也有关于“精”的记载,《周易·系辞》中的“精气为物,游魂为变,是故知鬼神之情状”,也指出了“精”是万物之生命存在的本源^[8]。中国传统医学选择性地吸收并转化了先秦哲学中关于“精”的概念,指出“夫精者,身之本也”,“精”是人体生命的本原,“精”的概念既包含禀受于父母、与生俱来的先天之精,又有赖于水谷精微化生的后天之精的滋润涵养^[9]。“精”既具有繁衍生命和滋润濡养人体五脏六腑的作用,又能转化为血,肝血与肾精相互资生与转化,故有“精血同源”之说^[5]。马王堆养生文化思想十分强调聚精、蓄精在养生中的地位,《天下至道谈》曰:“凡彼治身,务在积精”,认为养生的最大要务就是积蓄人体的精气;《十问》曰:“以精为充,故能长久”,指出养生以养精、聚精为方式才能长寿长生;《养生方》中也记载了诸多药食养精的方剂和食疗以补益阴精^[4]。

2.2 养气

“气”的文化渊源相较于“精”和“神”在我国的历史更为久远,在甲骨文中就有关于“气”的表述,其最早的字体形式类似于现在的“三”这个字,由三根长短不一的横线构成,既可象征传统文化中的天、地、人“三才”之意,又可比拟自然界的云气流散、地气升腾、人气亨通之状^[5]。《周易》中曾多次出现“气”的文化概念,强调阴阳二气有“相感”、“相与”的特征,“二气感应以相与……天地感而万物化生”,认为阴阳二气的交合可以生成并推动万物的发展^[9]。以《周易》的“阴阳气感”为源,儒、道两家也以“气论”进行思考,孟子曾云:“我善养吾浩然之气”,并指出“其为气也,至大至刚……塞于天地之间”;老子曾曰:“万物负阴而抱阳,冲气以为和”,万物即是在阴阳之气的交荡作用下而相成、调和的^[10]。传统文化中的“气论”哲学观直接并深远地影响了传统医学,在中医学中,“气”既是运行于人体内的物质,又具有推动人体各脏腑器官正常活动的功能,故曰:“阴阳之所以升降者,气也;血脉之所以流行者,亦气也;营卫所以运转者,气也;五脏六腑所以升降者,亦此气也”^[5]。马王堆养生文化思想中最突出的特色之一就是养气的理念。墓中出土的《导引图》帛画中绘有44个正在做着姿态迥异的导引行气运动的先人,此图被认为是中国传统气功导引养生的滥觞,对于后世的导气养生功法锻炼影响深刻;《却谷食气》更提出了具体的食气养气法则是“食气者为响吹,则以始卧与始兴”;《脉法》则首次记载了后世流行的俗语“寒头暖足”以护气养气的养生原则;《十问》也通过提倡要劳逸适度来养护人体之气^[4]。

2.3 存神

“神”的概念在中国传统文化中有诸多不同的含

义。其字组成“从示从申”，“示”字部多与祸福祭拜相关，象征“上天垂象”以启示世间之景；“申”字部则会意闪电，古人认为闪电能量巨大且变化无端，所以“神”的文字本义即是指具有超常力量、能够启发智慧的一种事物^[1]。又《说文解字》中曰：“神，天神引出万物者也”，“神”又被认为是能够主宰自然运动变化的一种规律^[2]。《周易·系辞》中云：“生生之谓易，……阴阳不测之谓神”，又云“神也者，妙万物而为言者也”，此处“神”的文化概念则更加抽象，指万物变化的神秘神妙根本无法捉摸、难以预测，只能用“神”这个字来名状^[9]。中医受到中国传统文化的濡养，并结合自身的医学特色，其对“神”的涵义阐释有了更独特的认识。中医的“神”主要囊括三层内涵：第一层从“规律”这种文化释义出发，认为“神”指的是自然界物质变化的功能和发展规律，所谓“天地之动静，神明为之纪”；第二层由自然规律上升到人体生命活动的总机能，所谓“根于中者，命曰神机，神去则机息”；第三层进而上升到人体的精神思维活动，所谓“心主神明”是也^[12]。马王堆医书强调存神在养生中的重要作用，其核心也可归纳为上述三层涵义：一是《十问》中提出“顺察天地之道”和以“阴阳为正”，遵循自然变化规律，才能使“万物得继”，使神长存，使君长寿；二是指出“神和内得……寿参日月”和“魂魄安形，故能长生”，要存神养生就要做到神形相安、神志相合，魂魄内守；三是“心制死生……慎守勿失，长生累世”，心主神明，总领魂魄，统制七情，故而要做到喜怒制神以存神^[4]。

古汉养生精以马王堆养生文化思想之内核——聚精、养气、存神为其制方之要务，尤其注重精、气、神三者的相互依存、相互滋生、相互助长的相辅相成关系。“精”是构成人体和维持机体生命活动的物质基础和起源，也是化气全神和协调脏腑的根本，养生之法莫如养精；“气”是维持人体生命活动的动力，还是协调“精”与“神”转化关系的中介，和顺气血是维持人体生命健康的重要保障；“神”是生命现象的具体活动体现，也是人体生命活动的主宰，更起着统率“精”“气”的作用。精充可以化气，气足可以全神，神全则可调和阴阳、协调脏腑，所谓“聚精在于养气，养气在于存神，神之于气，犹母之子也”（《摄生三要·存神》）。古汉养生精从把握精、气、神三者的相辅相成关系入手，汲取马王堆精气神养生文化思想内涵，科学配伍 11 味中药。方中人参大补元气，益智安神。《神农本草经》言其“补五脏，安精神，定魂魄……”，《本草汇言》记载“补气生血，助精养神之药也。”黄芪、炙甘草健脾补肺，与人参相须为用，益气健脾作用大大增强。黄精、淫羊藿、枸杞子、女贞子、菟丝子、金樱子均入肝、肾，补肝滋肾，益精养血，与人参、黄

芪、炙甘草配伍，精能化气，气能生精，精气充足，神自得其养。精血互生，肝肾同源，故方中配伍白芍，养血和营，敛阴柔肝。麦芽消食健胃，疏肝解郁，其与人参、黄芪等相伍，加强补益脾胃之功；与白芍、枸杞子等相配，疏肝柔肝，使肝气条达。总之，全方用药脾肾肝并补，精气神共养。用于临床，效如桴鼓。

3 结语

马王堆养生文化思想跨越千年仍历久弥新，作为秦汉时期中国传统医学养生智慧之结晶与后世诸家养生理论之肇源，马王堆医书以综合构建人体精、气、神三者关系为养生益寿之根本，从方药、饮食、运动、起居、房室等关系到人民日常生活的各个方面着手，形成了自己独具一格的精气神养生方法和理念^[13]。古汉养生精作为马王堆精气神养生文化思想在当代的衍生发展和实际运用，主张综合调养人体脏腑功能以聚精、养气、存神。这不仅是对马王堆古汉医书的理论挖掘和产业开发，有助于让中国传统医学文化在当代鲜活起来，焕发年轻光彩，也是民族医药产业从中医药这个伟大宝库中获取灵感而发展壮大的最佳诠释。

参考文献：

- [1] 周德生,周鸿图,胡 华,等.马王堆医书养生思想实用性之探讨[J].湖南省博物馆馆刊,2012,1(1):24-28.
- [2] 陈 洪,何清湖.后世养生文化的源头活水[N].中国中医药报,2013-04-11(008).
- [3] 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.
- [4] 何清湖,周 兴.马王堆古医书养生思想浅谈[J].中医药文化,2009,4(5):49-51.
- [5] 何清湖,周 兴.马王堆古汉养生大讲堂[M].2版.北京:中国中医药出版社,2017:61-73.
- [6] 何清湖,旷惠桃,周 兴.太极、男性亚健康与古汉《养生方》[A].中华中医药学会亚健康分会、湖南省中医药学会、中和亚健康服务中心.中华中医药学会亚健康分会换届选举暨“‘治未病’及亚健康防治论坛”论文集[C].中华中医药学会亚健康分会、湖南省中医药学会、中和亚健康服务中心,2008:3.
- [7] 刘在平.道可道大视域中的新道家[M].北京:社会科学文献出版社,2016:161.
- [8] 崔波注.周易国学经典典藏版[M].郑州:中州古籍出版社,2017:353.
- [9] 孟庆云.周易文化与中医学[M].北京:中国中医药出版社,2017:82-85.
- [10] 江幼李.道家文化与中医学[M].北京:中国中医药出版社,2017:79.
- [11] 张海彤,姚志红,吴京鸣.汉字之美·三[M].桂林:漓江出版社,2016:138.
- [12] 陈乐平.出入“命门”中国医学文化学导论 增订版[M].上海:上海古籍出版社,2016:204-206.
- [13] 魏一苇,何清湖,刘禹希.马王堆养生理论研究的现状与展望[J].湖南中医药大学学报,2014,34(9):62-65.