

诸子养生说

王育学

主编



前 言

对于长期从事中医基础理论研究者来说，最大的困惑莫过于对最常见、最常用的概念往往似是而非，最不容易弄清楚。诸如几乎每天都要讲的阴阳、五行、气、道等，可以说均属此类。勿庸讳言，想要弄清楚一二个概念，有时竟用几年甚至更长的时间，这大概就是中医理论之所以难懂的原因之一。正因为如此，多年前就计划把这些概念或者学说在理论上进行一番梳爬整理工作，至少自己能有个比较明确的认识。《气血论》（辽宁科学技术出版社1990年出版）一书就是这样完成的。他如《阴阳论》、《五行论》等虽也在计划之中，并已完成部分章节，终因近几年出版界令人大惑不解的状况，愈是专题性强的著作愈难出版，而不得不暂时搁浅，对我们这些从事理论研究的人来说，不能不说是一件无可奈何之事。但机会总是有的，《诸子养生说》一书完稿也已逾年，得徐永进同志和漓江出版社鼎力相助，即将付梓，不能不说是一大幸事。

我国古代诸子之养生，其理论、方法、经验均极为丰富，认真加以总结挖掘，无疑是一件极为有意义的事。计划中将有八册，付梓者乃第一册。本欲以先秦、西汉诸子之作为首册，但考虑该时期几乎全为理论上的探讨，难免枯燥，故将晋唐之作酌情选入，穿插其中，这样一来其断代界线就不甚分明了。为平衡计，

有的先秦诸子中的大家，也将划归到以后的分册之中，希冀它能陆续问世。

在对我国古代养生的理论和方法进行探讨时，发现我国传统医学不仅仅是与先秦道家、秦汉方士、东汉以后的道教有其密切关系，长沙马王堆出土了黄帝之学的四经，同时也出土了内容极为丰富的养生之作，同属道家书，至今学者们认识雷同。而《黄帝内经》本也为黄帝之学，道家之著作，今之学者往往忽略，然而，从《汉书·艺文志》的分类中，也可以看出其属道家之作的痕迹，只不过不为世人所注意罢了。《黄帝内经》为道家书，此论果能成立，那么，对探讨我国古代医学的渊源，以及与其他诸子的关系，其脉络也就清晰易辨了。

还需说明的是，我们这些从事医学研究的人，对与我国古代医学有着密切关系的历史哲学之类，除万方同志有较好的文字和史学功底外，多数都是“半通”，书中欠妥甚或舛误之处，也就不足为怪了。另外，诸子之作的内容、形式不尽相同，本书的体例也未强求划一。

王育学

1990年盛夏于青岛愚天斋

目 录

前言

山海经

一 山海非经多怪语 医巫难辨求长生……………(1)

一、巫乃道家之肇始 医巫同源启于兹……………(7)

二、巫之养生自有术 上达人情下宣天……………(11)

三、《山海》《内经》似一脉 养生自古有渊源……………(15)

四、《山海经》关于药物和疾病的记述……………(18)

五、结语……………(27)

马王堆医书

——千古瑰宝辞二万 养生自古有真传……………(29)

一、出土古医学养生书概述……………(29)

(一) 出土养生书内容简介……………(29)

(二) 出土养生书之间的关系……………(32)

(三) 出土养生书的学术渊源……………(34)

(四) 出土养生书的著作年代……………(39)

二、出土养生书食气导引的方法和理论……………(40)

(一) 食气导引的方法·····	(40)
(二) 食气的要领和理论·····	(47)
三、出土养生书房中导引的理论和方法·····	(50)
(一) 出土养生书房中导引的理论和要领·····	(51)
(二) 出土养生书的房中导引方法·····	(65)
四、出土养生书的服食方法和理论·····	(76)
(一) 《养生方》和《杂疗方》条目名词浅释·····	(76)
(二) 出土养生方书的补益思想和服食方法·····	(89)
五、结语·····	(99)

庄子

——庄承老子称道祖 力倡养生贵静神·····	(105)
一、依乎天理 缘督为经·····	(110)
二、安时处顺 逍遥自得·····	(111)
三、虚静恬淡 寂寞无为·····	(112)
四、亦动亦静 怡养心神·····	(114)
五、节制食色 保精全神·····	(115)
原文选解·····	(116)

管子

——虚一贵静精气神 养生长寿治在心·····	(134)
一、养生必“道贵因”·····	(139)
二、虚与恬愉畅神·····	(140)
三、静与恬情养神·····	(142)
四、“一”与饮食有节·····	(144)

五、寿必居处适宜.....(145)

原文选解.....(146)

吕氏春秋

——得道真传惟杂家 明害知本论动形.....(155)

一、取利舍害 全性之道.....(157)

二、养有五道 节欲为上.....(159)

三、流水不腐 户枢不蠹.....(162)

四、调养饮食 清洁水源.....(164)

五、命不由天 防重于治.....(166)

六、结语.....(168)

原文选解.....(170)

列子

——形神相契尚无为 动如流水求长生.....(176)

一、清虚无为 顺乎自然.....(177)

二、涵养元气 乐而忘忧.....(179)

三、尚柔主静 贵在专一.....(182)

四、结语.....(184)

原文选解.....(184)

论语

——回看斯时寿夭谱 始悟论语有真旨.....(188)

(一) 力倡中庸.....(189)

二、以德立身	(190)
三、志坚不忘所求	(190)
四、勤于所事	(191)
五、游艺强身	(191)
六、生活起居 万事有节	(192)
七、心胸坦荡 旷达乐观	(193)
原文选解	(194)

孟子

——若非养得浩然气 孟子安能事寡年	(203)
-------------------------	-------

一、性善为本	(203)
二、养气为要	(204)
三、仁义者寿	(206)
四、乐天知命	(206)
原文选解	(208)

荀子

——儒家真传语偏激 非命制天求长生	(214)
-------------------------	-------

一、人性本恶	(214)
二、修养身心在于节	(215)
三、仁义养身	(216)
四、法天有常	(217)
五、欲可节而不可绝	(218)
原文选解	(219)

墨子

——俭节自强苦修行 淫佚鼓噪必损寿 (227)

一、俭节则昌 淫佚则亡 (228)

二、“欲要长寿” 已必自强 (230)

三、饮食有节 衣宜宽松 (231)

四、人必“尚同乎天” (232)

五、老人喜静而畏鼓噪 (233)

六、结语 (234)

原文选解 (235)

韩非子

——自古法家宗道义 虚静寡微养浩气 (241)

一、把握自然规律才能全寿 (243)

二、长寿贵虚静 (245)

三、见微知著 防于未然 (247)

四、良药苦口利于病 (248)

五、节生育而优供养 (249)

六、结语 (249)

原文选解 (250)

孙子兵法 孙臆兵法

——运筹帷幄藏哲理 养生延年寓兵法 (257)

一、未病先防 防患未然 (259)

二、知彼知己的整体观 (260)

三、自保而全胜的主观条件 (263)

四、养生的客观条件	(267)
-----------------	-------

黄帝内经

——医典圭臬托黄帝 黄学养生自有源	(270)
-------------------------	-------

一、《内经》养生的理论渊源	(271)
二、《内经》养生的基本特点	(272)
三、《内经》养生的主要内容	(273)
原文选解	(277)

千金要方 千金翼方

——一方难求值千金 德医望重登寿域	(289)
-------------------------	-------

孙思邈的养生之道	(291)
一、养生总论	(291)
二、精神的调节与保养	(292)
三、饮食养生	(293)
四、适应四时环境以养生	(297)
五、按摩导引养生法	(300)
六、针灸养生	(302)
七、炼精	(303)
八、优生与节欲养生	(304)
九、药物养生	(306)

附录

孙真人卫生歌	(308)
孙真人养生铭	(310)

山海经

——山海非经多怪语 医巫难辨求长生

在我国古代典籍中，概先秦乃至两汉，争议最大者莫过于《山海经》一书，关于该书的作者、成书年代、性质以及对书中内容的解释，众说纷纭，莫衷一是。

现存的《山海经》十八卷，总计三万八百二十五字（据清·郝懿行注本，下同）。大体上分为三部分：《山经》（又称《五藏山经》）五卷，占全书三分之二篇幅，二万一千二百余字；《海内经》、《海外经》（又称《海经》）八卷，四千二百多字；《大荒经》、《太荒海内经》（又称《荒经》）五卷，五千三百多字。

《山海经》的最早版本是有图的，或先有文字，后再插图（《山经》）；先有图画，后有文字，文字乃图画之说明，以图为主而以文字为辅（《海经》），故又称《山海图》。晋朝陶渊明在四十四岁（公元408年）作《读〈山海经〉十三首》的诗时，第一首中就说：“泛览《周王传》，流观《山海图》，俯仰终宇宙，不乐复何如”。五柳先生“流观”的就是带图的《山海经》，而且又“泛览”了《穆天子传》，自娱自乐，兴致颇浓。

《山海经》中《五藏山经》的“藏”字，郝懿行《山海经笺疏·中山经》云：“藏，古字作臧，才浪切；汉书云，山海天地之藏，故此经称五藏。”即表示“宝藏”、“内地”之义。《海经》

的“海”字，乃四海之义，《山海经·海外南经》说：“地之所载，六合之间，四海之内。”（据袁珂·《山海经校注》本，下同），《淮南子·地形篇》“四海”作“四极”，《尔雅·释地》“九夷、八狄、七戎、六蛮，谓之四海”，海、极乃边远地区之谓，非湖海海洋之义。《荒经》之“荒”，《尔雅·释地》：“觚竹、北户、西王母、日下，谓之四荒。”较之四海更加遥远，故又云“大荒”。

《山海经》之“经”字，郝懿行《山海经笺疏·中山经》云：“经，言禹所经过也”，甚是。乃“行”、“经过”、“经历”之义并非谓“经典”之义。我国的先秦典籍中，称经者唯墨家著作，今本《墨子》篇目中有《经》与《经说》，司马迁的《史记·太史公自序》中对儒家书如《诗》、《书》、《易》、《礼》、《春秋》等，均未著以“经”字，但说到《山海经》时，则称引《山海经》。可见六艺之特尊之谓经典之“经”，乃西汉司马迁之后的事，而《山海经》在司马迁之前就已有此称谓了，并非司马迁或后人以其具有重要意义而特尊之为经典之“经”的。

《山海经》这部书见于记载，首推《史记·大宛列传》，太史公说：“《禹本记》、《山海经》所有怪物，余不敢言之也。”这句话说明了几个问题，太史公当时看到了《山海经》，实有其书，确有其名，此其一；其二，太史公将《山海经》与已亡佚的《禹本记》相提并论，说明二书的性质相类；其三，向以治学严谨的司马迁，对二书内容——“怪物”竟“不敢言之”，明显地持怀疑态度，这是对该书内容千古纷纭，争议最大的肇始。可以说，《山海经》首见于记载，其内容就使史学大家不敢轻信，可见此书内容所距西汉已是相当遥远的事了，这说明了此书内容的古老。

《山海经》记载古老年代所经历（行经）的五藏山川，四海

殊域，大荒神兽，四荒辐凑，八方云集，内容丰富多彩古老而神秘，文字隐晦而艰奥简约，无怪乎后世对它的研究感到极大的困难并具特有的主观随意性。

自太史公说《山海经》的“怪物”“余不敢言”，此后，东汉刘秀（歆）在其《上〈山海经〉表》中，最早肯定它是一部地理书。表中说《山海经》“命山川，类草木，别水土。四岳佐之，以周四方，逮人迹之所希至，及舟舆之所罕到。内别五方之山，外分八方之海，纪其珍宝奇物，异方之所生，水土草木禽兽昆虫麟凤之所止，祲祥之所隐，及四海之内，绝域之国，殊类之人”。东汉班固《汉书·艺文志》根据刘向、刘歆父子的《七略》把《山海经》列在数术略的形法家之首，与《宫宅地形》、《相人》、《相六畜》等书同归一类，几近医卜星相之巫术迷信之书。东晋郭璞在《注〈山海经〉叙》中针对太史公的疑怪之言，解释说：“世之所谓异，未知其所以异；世之所谓不异，未知其所以不异。何者？物不自异，待我而后异；异果在我，非物异也。”人们信其“习见而奇所希闻，此人情之常蔽也”。看来郭氏对太史公之疑颇不以为然，但全部肯定，似也失之偏颇。《隋书·经籍志》、《旧唐书·经籍志》、《新唐书·艺文志》等，因此书多述山川地理，把它放在史部地理类，与刘秀的见解相同。《宋史·艺文志》又改列于子部的五行类，又近乎《汉书·艺文志》的分类。明代学者胡应麟《少室山房笔丛·四部正讹》因其专讲神怪，说“《山海经》古今语怪之祖”，也是见仁见智。明代集道家、道教书之大成著作《正统道藏》，收载于太元部竞字号中。清代纪晓岚修《四库全书》，把它列在子部的小说家类，《四库全书总目提要》说《山海经》“诸家并以为地理书之冠，亦为未允。核其实迹，实则小说之最古者耳”。清代张之洞的《书目答问》，将它看作历史著作，列入古史类。鲁迅称它为“巫书”，在《中国小说史

略》中说《山海经》“所载祠神之物多用糗(精米)，与巫术合，盖古之巫书也”。顾颉刚《〈山海经〉中的昆仑区》说：“这是一部巫术性的地理书。”茅盾在《神话研究·中国神话研究初探》中说，《山海经》“这是一部包含神话最多的书，但形式上又极像地理书”。袁珂在《山海经校注·序》中说：“《山海经》匪特史地之权舆，乃亦神话之渊府。”综上所述，关于《山海经》这部书的性质，认为是地理书、是堪舆之作、是语怪之祖、是道家(教)著作、是小说、是史书、是古之巫书、是神话，真是纷然杂陈，难衷一是。还不仅如此，国内外学者更有大胆推论，例如姜纯声先生《中国边疆民族与环太平洋文化·昆仑丘与西王母》认为：“《山海经》乃是以中国为中心，东及西太平洋，南至南海诸岛，西抵西南亚洲，北到西伯利亚的一本《古亚洲地志》。记述古亚洲的地理、博物、民族、宗教许多丰富宝贵的资料。”苏雪林先生认为《山海经》“我怀疑它是两河流域的地理书”，“悉系邹衍的讲义，由其弟子笔录，录则非一人”。(台北，1978年，第107页)更有英国学者李约瑟《中国科学技术史》以为《山海经》中的怪人可能“来自希腊”。美国学者认为《山海经》某些部分相当精确地描写了北美大陆的地形地物和特产，如旧金山海豹、会装死的美洲负鼠等，而《海外东经》、《大荒东经》的“光华之谷”写的是科罗拉多大峡谷。(参见《科学画报》1980年第8期)这恐怕是远远超过太史公“不敢言”的想象范围了。我们认为，《山海经》这部中国古籍著作的性质，历代学者都说对了适合自己所研究领域的一个方面，但都不全面。近读吕子先生遗作《中国科学技术史论文集》，他在《谈〈山海经〉杂记·总的看法》中的评价是公允的，现将原文抄录如下：

“第一，材料得知上古，比较可靠；第二，内容丰富，可备各

家采择。这部书涉及面广泛，诸如历史、地理、生物、矿产、医药、天文、历法、气象、占验、神灵、祀神的仪式和祭品、帝王的世系及葬地、器物的发明制作，以至绝域遐方，南天北地，异闻奇见，都兼收并录，无所不包。可说是一部名物方志之书，也可以说是我国最早的类书。虽然其中夹杂着一些神话和传说，但更多的是上古社会的实况记录，它反映了我国某个时期某些地区氏族部落的文化概况，史料价值极大。”

由于涉及地域极其广泛，年代跨度很长，内容又丰富多彩，关于它的成书年代和作者也长期存有争议。太史公将《山海经》与《禹本记》并列，而《禹本记》早已亡佚，但二书性质、内容似应大体相类，可以推想与今《尚书·夏书》的首篇《禹贡》也当有密切关系。《禹本记》、《禹贡》所记述的禹的事迹，其治水厥功是其主要内容，把它们说成是地理类的书，自然言之成理，而《海经》所述虽与它们在记述与禹有关事迹处不乏相同之处，但涉及的地域、时间要广泛而且漫长得多，内容也丰富得多。那么，说《山海经》一书的内容记述了我国古老的历史事迹，当不为过。《汉书·艺文志》并未注录作者。西汉刘秀（歆）在《上〈山海经〉表》中明确提出“《山海经》者，出于唐虞之际”，并基本上引用《尚书·禹贡》的话说，“禹乘四载，随山刊木，定高山大川”。“禹别九州，任土作贡”，接着便说：“而益等类物善恶，著《山海经》”。不但确定此书的作者是禹、益，而且说书中的内容“其事质明有信”。郭璞在《注〈山海经〉叙》中说：“此书跨世七代，历载三千年”，附和了刘秀的说法。至清代郝懿行，进一步分析了书中各篇内容，说明了部分内容是后人纂入的，但绝大部分还是夏禹所作。说夏禹“爰有《禹贡》，复注此经”，《五藏山经》五篇，主于纪道里、说山川，真为禹书无疑矣”，并说包括《禹贡》在内，“古之为书，有图有说”。上述立论如

果成立，《山海经》则为我国现存古籍中第一部成书的著作。那么如果历史上真有大禹其人，他是新石器时代末期，由母系原始社会向父系奴隶社会过渡的第一位部落或部落联盟的首长，距太史公书首载《山海经》书名已有两千余年的历史，且《山海经》记述又是夏禹当时或是其相当遥远之前的史事，有诸多问题难以解释，太史公说“余不敢言”，后世多疑“其词因诞迂夸”（郭璞语）也是情理之中的事。况且我们今天所见的《山海经》是经刘秀（歆）整理由三十二篇定为十八篇本子，也已非原貌，且晋陶渊明曾“流观《山海图》”，郭璞注《山海经》时也有图，迨至清代郝懿行为《山海经》作笺疏时“《山海图》遂绝不复可得”，可见后世又有所亡佚。

《山海经》就是这样一部古老而纷争歧异的书，我们综合郝懿行、吕子方（《读〈山海经〉杂记·屈原的作品与〈山海经〉》）、袁珂（《〈山海经〉“盖古之巫书”试探》）等人的研究资料，认为《山海经》中的《山经》主要本于九鼎图象，（《汉书·郊祀志》说“禹收九牧之金，铸九鼎，像九州，皆尝鬯享上帝鬼神”。虽然未必可靠，但周王朝保存有九鼎却实有其事，《左传·宣公三年》即公元前608年说，“贡金九牧，铸鼎像物，百物而为之备”。）《海经》主要本于古代巫师“招魂”活动时的一些图画。《大荒经》以下五篇郝懿行认为，“大抵本之《海外内》诸经而加以注释，文多凌乱，漫无统纪，盖本诸家记录，非一手所成”。袁珂基本同意郝说，强调“兹五篇古本别行，成书当不在《山经》及《海外内》各经之后”，正因为未加整理，所以“愈见其古朴”。吕子方的看法更进一步，他说：“《山海经》是周人以《大荒经》、《海内经》的材料为底本，又搜集了来自各方面的材料演绎而成《五藏》、《海外》二经的。”袁、吕之说与郝说不同之处在于，《大荒经》不是本于《海外内》经“诠释”而成，正相反，

它的资料更加“古朴”，要早于起码不晚于《山经》和《海经》，而吕氏较袁氏之说不同之处在于，《海内经》同《大荒经》一样，要早于《山经》和《海外经》。大致的结论是这样，《大荒经》最早，资料来源最为古朴，《海内经》或同于《大荒经》，起码不晚于《山经》，而《山经》与《海外经》晚出，是经后人不断加工整理过的文字。

我们不厌其烦地论述并非画蛇添足，离题太远，恰恰相反，因为我们要解决问题是：一、自从五十年代学苏联起，医学界、史学界批判医巫同源的论战，至今余波未息，而医与巫恰恰是同源的；二、我国医学的起源于古代的巫，而古代的巫与先秦道家、两汉方土方术、东汉以后的道教正是一脉相传的；如果我们把古代的巫也勉强入“道”，（《山海经》即收入明《正统道藏》，严然作为道家（教）著作）中国集医学大成的第一部经典著作《黄帝内经》也是道家著作（见拙作《〈黄帝内经〉与道家关系的探讨》），那么巫、道、医一脉相承的结论也就是自然之理了；三、上述立论果能成立，中国医学中的养生学不但当今而且在古代的巫、先秦道家及以后的道士都极为重视，爬梳清理它们之间的来龙去脉就是学术界的一大科研课题。要解决上述问题，在我国已存的古代典籍中，研究《山海经》虽不能说是唯一途径，能与之并驾齐驱者，至今还难以找到第二部。既如此，非略嫌冗繁而不足以说明问题，也是理所当然舍此而别无他择的事。

一、巫乃道家之肇始 医巫同源启于兹

一部书的资料来源是一回事，它所最后的成书年代又是一回事。况且，在现存的最早版本之前是否还有亡佚的版本，及其与现存版有哪些较大的歧异，就更应另当别论了。这些问题都不能混为一谈。例如，《黄帝内经》成书于西汉，且不能早于董仲舒

的《春秋繁露》，在此之前它的原始资料却可能来自战国时期，或战国时期的某些著作，但它们决不应是《黄帝内经》。同样，《山海经》载述了上古起码是夏禹或之前更古老的部分史实，但它的最后成书却较夏禹时代晚了二三千年来，在我国古籍中，这种现象是不乏其例的。同《内经》署名黄帝一样，臧助在《春秋集传纂例》中说：“《本草》皆后汉时郡国，而题以神农。《山海经》广说殷时，而云夏禹所记。”情形是一样的。

我们上面的阐述还未能真正解决《山海经》的作者是谁，以及其成书年代问题。

自从有了人类就有了医药活动这一论点已被绝大多数人承认，且不说距今一二百万年之前的云南元谋人，或距今五六十万年的北京猿人，仅就现有的文字记载和出土文物证实，我国五六千年之前是原始社会的后期，夏禹传启，建立了我国第一个世袭“王朝”，完成了由原始社会向奴隶社会的过渡阶段。我国的原始社会的大体情况如何，医事活动又是怎样的？据徐旭生《中国古史的传说时代》（增订本），我们所谓中华民族炎黄子孙，主要来源于古代部族三大集团，即西北方黄土高原的炎帝、黄帝等华夏集团，东临滨海的太皞、蚩尤等东夷集团，西南江汉（荆楚）的三苗、伏羲等苗蛮集团。这三个集团发展至夏禹时代，通过长期的斗争、交往而渐次同化融合，与大禹一起随山刊木，命山川，别水土，类草木而著《山海经》的伯益就是东方东夷集团的著名人物。而《山海经》中所描述的伏羲、女娲等神话则是苗蛮集团的。《山海经》的成书是否是夏禹时代，我们另当别论，但有一点是肯定的，必需有一个基本统一的环境和条件，才能搜集到如此丰富的资料。

鲁迅说《山海经》是“古之医书”，顾颉刚谓是“巫术性的地理书”，确为灼见。关键在于是古之“巫”而非今之“巫”。