

万物·生命

当代北京的养生

「美」冯珠娣
张其成 著

沈艺
何磊 译

生活

读书

新知三联书店

万物·生命

当代北京的养生

「美」冯珠娣

张其成 ■ 著

沈艺

何磊 ■ 译

生活·读书·新知三联书店

Copyright Judith Farquhar and Qicheng Zhang.
First published in the United States by Zone Books in 2012.
Simplified Chinese Copyright © 2019 by SDX Joint Publishing Company.
All Rights Reserved.

本作品中文简体版权由生活·读书·新知三联书店所有。
未经许可，不得翻印。

图书在版编目(CIP)数据

万物·生命：当代北京的养生 / (美) 冯珠娣，张其成著；沈艺，
何磊译. —北京：生活·读书·新知三联书店，2019.4
ISBN 978-7-108-06456-1

I. ①万… II. ①冯… ②张… ③沈… ④何… III. ①社会生活—介绍—北京
IV. ① D669.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 014784 号

策划编辑 叶 彤

责任编辑 周玖龄

装帧设计 薛 宇

责任印制 徐 方

出版发行 生活·读书·新知 三联书店

(北京市东城区美术馆东街 22 号 100010)

网 址 www.sdxjpc.com

图 字 01-2018-7176

经 销 新华书店

印 刷 河北鹏润印刷有限公司

版 次 2019 年 4 月北京第 1 版

2019 年 4 月北京第 1 次印刷

开 本 635 毫米 × 965 毫米 1/16 印张 21.5

字 数 220 千字 图 32 幅

印 数 0,001—7,000 册

定 价 59.00 元

(印装查询：01064002715；邮购查询：01084010542)

Ten Thousand Things

Nurturing Life in Contemporary Beijing

致 谢

《万物·生命》是合作的产物。书的形式和内容是通过合作才得以构建、是依靠了集体劳动才得以完成的。虽然绝大多数人无法在此逐一提及，但我们要感谢这个项目中的许许多多的人，包括一些已故之人和一些社会机构。

这项研究有着自己的生命历程，两位作者一起走过了这段历程。我们共同汲取了朋友和同事提供的生动而富有活力的资源。1999年，通过艾理克（Eric Karchmer）和赖立里的鼎力帮助，我们第一次相聚在一起。艾理克当时是北京中医药大学的学生；赖立里是《北京中医药大学学报》的编辑，从该校毕业后留校工作。他们当时举办了一个有关人类学与中医学的研讨会，邀请了冯珠娣（Judith Farquhar）来参加。研讨会上，在烟建华、王洪图及陆广莘等资深学者们的大力支持下，我们发现我们两人（本书两位作者）对养生（life nurturance）、身体（embodiment）和民族志（ethnography）有着共同兴趣。就是从那时起，经北京中医药大学内经、医古文和文化研究中心的同意，我们开始计划合作科研项目。

广泛合作最紧张的阶段当属 2002 年至 2004 年每年的几个月（尽管 2003 年由于爆发 SARS 我们的工作遭到延误和中断）。在一些研究生和其他人的帮助下，我们在北京西城区进行了访谈并参与了那里的养生活动。邱浩、赖立里、罗浩、王明皓、于红、郭华、沈艺认真积极的田野研究使本项目在多方面得到充实。曲黎敏副教授也一度加入我们团队进行过几次访谈，为访谈增加了乐趣。她后来也将一些受大众欢迎的养生观点运用于她的重要学术著作里。对她著作的一些讨论可见本书的第二章。访谈工作最富有成效的部分之一就是访谈期间以及访谈之后我们相互间生动活泼的对话。我们俩一边讨论，一边整理，然后再讨论，以此提高我们的分析能力。

写作过程十分漫长，其间所含的挑战和乐趣之一就是两位作者要将事物先用各自的母语写出来，然后讨论修改。将这一切汇集起来写成《万物·生命》着实不易，前后持续了五年有余。冯珠娣写的所有东西需要至少大致上先译成中文，以供张其成编辑；而张其成写的许多东西也得认真仔细地译成英文，便于与英文稿合成一体。实际上我们发现自己花了很多个长长的下午一起一句句、一段段地仔细阅读文稿。赖立里时常帮助翻译，沈艺时而也会很好地补充。我们小组常常困扰于翻译中合适词语的选择、语言冗余尺度的把握、修饰语的增减，体味了其中许多的乐趣与挫折。像那些“田野”研究伙伴的工作一样，这个过程是值得的。我们希望所付出努力的结果是能听到两位作者平衡且共同的声音。我们对于赖立里和沈艺在此项目中给予的全面合作和对其他所有人

所表示的感谢远胜于《万物·生命》写作本身。

这个研究项目部分得到了温纳-格林人类学研究基金会 (Wenner-Gren Foundation for Anthropological Research) 提供的慷慨资助。冯珠娣还得到了纽约贺拉斯·W. 戈德史密斯基金会 (Horace W. Goldsmith Foundation of New York) 的大力支持, 获得了在北卡罗来纳国家人文中心一年的写作基金, 她还在芝加哥大学得到了阿道夫和玛丽安·里切斯滕人类学研究捐赠 (Adolph and Marian Lichtstern Anthropology Research Endowment) 和社会科学部提供的研究资金的资助。张其成得到了北京中医药大学的支持, 尤其是大学图书馆和研究生院的支持。我们对此深表感谢。

冯珠娣希望感谢许多朋友和同事。他们对万物的洞察力激发了《万物·生命》所呈现的千姿百态。感谢陈俐 (Lily Hope Chumley)、尼古拉斯·哈克尼斯 (Nicholas Harkness)、拉利萨·贾撒列维克 (Larisa Jasarevic)、金基浩 (Kiho Kim)、唐·拉姆 (Tong Lam)、李成卫 (Li Chengwei)、玛格丽特·洛克 (Margaret Lock)、罗红光、乔治·马库斯 (George Marcus)、孟悦、韦恩-金·诺古伊 (Vinh-kim Nguyen)、玛丽拉·潘多尔菲 (Mariella Pandolfi)、大卫·B. 萨顿 (David B. Sutton)、塔提亚那·屈达科娃 (Tatiana Chudakova)、王君、汪民安、吴一庆、乐钢、赵成光和赵鼎新。在与这些人点点滴滴的交谈和一起阅读中, 我们受到的影响远远超出他们任何人的想象。玛莉索·德·拉·卡德娜 (Marisol de la Cadena) 鼓励我们在民族志以及在这个项目中努力争取更周密又更具伦理性的合作。王斯福 (Stephan Feuchtwang) 对养生政治不

断给予共鸣，当偶尔似乎无人懂得这部分时，这种共鸣使人收获信心。何伟亚（Jim Hevia）阅读了一些稿件，帮忙使文字合乎逻辑和扣人心弦。还有美国国家人文中心的伙伴们，尤其是莫德·埃尔曼（Maud Ellman）、杰弗里·哈珀姆（Geoffrey Harpham）、伊丽莎白·赫尔辛格（Elizabeth Helsinger）、露易丝·梅恩杰斯（Louise Meintjes）、艾梅丽·罗蒂（Amelie Rorty）、特里·史密斯（Terry Smith）和约翰·威尔金森（John Wilkinson），他们把中国养生在某种程度上与其他研究项目有机结合，这大大增强了我们的话题和方法的力度。我们还要特别感谢芝加哥大学的贝特茜·布雷德（Betsey Brade）、安·钱（Anne Ch'ien）、凯瑟琳·戈德法布（Kathryn Goldfarb）、桑德拉·哈根（Sandra Hagen）和布莱塔·茵葛布莱森（Britta Ingebretson）为我们提供了科研帮助和后勤支持。

冯珠娣还要感谢两个写作小组在恰如其分的英文表达上给予的支持。在北卡罗来纳州，凯瑟琳·伯恩斯（Kathryn Burns）、简·丹尼尔维克斯（Jane Danielewicz）、玛莉·弗洛伊德-威尔逊（Mary Floyd-Wilson）、乔伊·卡森（Joy Kasson）、梅根·迈琴思科（Megan Matchinske）和劳力·郎鲍尔（Laurie Langbauer）的早期建议十分关键。在芝加哥，杰西卡·卡特林诺（Jessica Cattelino）、詹妮弗·科尔（Jennifer Cole）、凯莎·法克斯（Kesha Fikes）、达尼琳·卢瑟福（Danilyn Rutherford）及肖恩·米歇尔·史密斯（Shawn Michelle Smith）的建议解决了许多结构、措辞方面的争议问题。界域图书出版社（Zone Books）的拉蒙娜·纳达夫（Ramona Naddaff）在读完英文全部初稿后给出了中肯的建议，在修改稿件

的过程中，巴德·芭奈科（Bud Bynack）精挑细读，对书中一些地方做了重要改进。正是有了这样的慷慨配合才给了我们信心将这本混搭的书献给以英语为母语的读者。

上面提到的在北京的人中也有一些张其成要感谢的。他还要感谢几位老师和思想家让他深入理解了养生。我们从张其成博士生导师朱伯崑先生对《易经》传统的哲学方法的提炼中受益匪浅。某种程度上可以说，正是朱伯崑先生让我们有了把生命视为一个生生化化（见第四章）的过程的观点。朱先生是当代中国最著名的中国哲学史家冯友兰先生的弟子和助手，冯先生致力于用哲学服务于一个我们共同的更高的人生。著名的国学学者陈寅恪（见结论）在我们努力克服现代学术界长期存在的主客二分法方面也给予了我们灵感。我们实际上已经响应了他提出的“同情的了解”方法的号召，并将这一方法运用到写作过程中，努力达到与古今作者、与读者以及与在北京同我们友好交谈的养生专家之间的“同情的了解”的境地。在此，我们要向热爱群体生活的北京市民表示特别感谢。

最后，我们要向两位译者——沈艺、何磊表达我们由衷的感谢！他们在繁重的教学工作之余，全身心地投入到这本书的翻译中。沈艺作为主译，承担了致谢、导言、第四章和结语的翻译以及全书译文的统稿和审校工作。她承担的部分理论性强、学术术语多，为此她花费了大量的时间和精力，在先做好文献调研和理论梳理的基础上才动笔翻译，以确保译文的准确性。何磊在刚接任新课教学的繁忙时刻，即抽空翻译了第一、第二、第三章，而

且按时完成了任务。

我们还要对赖立里表达衷心的感谢！她无私地审阅了全部译文，为何磊承担的译文部分做了精心修改，并对沈艺承担的译文部分提出了宝贵的修改意见和建议，为本书中文版的出版做出了重要贡献。

翻译是一种再创作，不仅要使译文尽量接近原作，而且要结合本国的具体情况进行适当调整。如果没有他们的再创作，就不可能有这样一部好的译本。

目 录

致 谢

导 言 | 生命的定义

养生与《万物·生命》 009

关注点：（生命）政治 011

关注点：翻译 015

关注点：历史和时间性 017

关注点：传统 021

关注点：合作 026

第一章 | 城市生活

市井生活 044

“城市是一部作品” 051

清晨遛弯 057

晚间散步 069

奥运北京，中国北京 077

人民与城市：景观之外 093

遗址 101

第二章 | 生存之道

- 医疗市场化 116
- 媒体塑造的生命 119
- 快车医学 121
- 阅读与经验 126
- 为读者而写作 129
- 长寿：理论与实践 134
- 遵从生命之时节 143
- 一年四季 151

第三章 | 日常生活

- 养生常识：两位典型的北京人 167
- 养生——积极的社会贡献 177
- 莫生气 197
- 气功 202
- 平衡甘苦 211
- 总结 229

第四章

生命意义

文化、差异与体现 244

草木 245

生命是一个过程 248

气与生命之源 250

气化的空间性 259

生命的形成 264

驱逐死亡 267

生命的意义是什么? 272

结 语 275

传承、文化、乌托邦、生命：吃饭时的谈话..... 277

注 释 289

参考文献 321

生命的定义

生命是一个“生生不息”的过程：中国古人认为生命是一个生而又生、连续不断，没有片刻停息的生成演化过程。自然界浩浩茫茫，无边无际，处于无限的运动变化之中。自然界本身不断地生长、成熟和化育就是“生生”，“生生”对于万物来说便是“生生之德”。……在自然万物中，人不仅是自然界“生生之德”的产物，而且最能体现自然界的“生生之德”，最善利用自然界的“生生之德”。

——张其成《生》

“生命”，对这个词我们尽量避免从科学、哲学、宗教、语言学等角度来定义或概括它。在世俗时代，生命时常被当作价值评判的标准。这个术语无疑是积极的，所有生物的自身活动都围绕着它，在生命这个母体里向任意方向运行都是可能的。以生命的名义，现代的政府部门在为一切行为立法，其中包括学校牛奶工程和终止生命的技术；以生命质量的名义，主管机构控制出生率，监督城市空间的使用情况，规定食品和药物的纯净度，资助（或者不资助）我们的死亡过程。^{〔1〕}然而，那些为界定生命的意义所付出的努力往往都不成功。无论是存在主义者所争辩的只有通过遇见死亡人类生命的意义才可呈现出来的观点，还是从生物科学和政治理论发展而来的“生命本身”（life itself）或“赤裸生命”（bare life）的专门概念，都无法表达出一个何谓“生命”的普遍而有用的意思来。人们并非仅仅只是适应生态空间（ecological niches）的生物体，人们生活的策略既不可能完全用生物学来解释也不可能简化为理性计算。我们时时处处都在体现我们生命的特性、复

杂性和质量。我们人类身处各地，有各自特有的优缺点，我们的生活经历即便是向不确定的未来敞开或指向不确定的未来，与记忆和铭刻在心的过去也都是分隔不开的。我们总是以“万物”的形式进行着“生命”。^{〔2〕}

本章引语摘自张其成特意为本书写的一篇评论。该文引用了各种不同的文献，但不是一个学术总结，^{〔3〕}而是体现了事物存在方式的特点。这段话坚信生命就是一个过程，是其多样性和基于动态的大自然的一种体现。张其成的定义同时还强调了“万物”生生不息、不断变化和不可化约的多重性。这些丰富的冗余词语被运用于同一个句子里——生命是“不间断的”(uninterrupted)和“连续的”(continuous)，自然界是“浩浩茫茫的”(vast)、“浩瀚的”(unbounded)、“无限的”(limitless)、“无边无际的”(without horizon)、“无穷大的”(infinite)——展现了语言的生产力和作者参与到了“万物”生活之中，同时也表明对生命浩大之敬畏和注重一种伦理承诺：“人……最能体现自然界的‘生生之德’，最善利用自然界的‘生生之德’。”^{〔4〕}假如人只不过是万事万物之一，或者每个人只是无数总是出现的物体或事物之一，那么对于我们希望人能够是什么或做什么这些问题，就会有新的限定或可能。中国的养生之道，即本书的主题，就是置身于其中来探索这些限度、可能性和“生生之德”。

不过我们的目的并不在于搞懂“生命本身”。用科学的或学术的眼光来看待生命是比较困难的。和生的亲近，得以使我们后退一步，并将生命视为一个客体。约翰·杜威(John Dewey)在谈论视觉的研究时就注意到了这一点。他将“眼睛本身”概述为“没