

·道教研究·

马王堆帛书房中术的理论依据（上）

朱越利

提 要：提要：长沙马王堆汉墓3号汉墓出土的1竹简《合阴阳》、《天下至道谈》和《十问》是严格的房中著作，帛书《养生方》、《杂疗方》和《胎产书》等与房中有关。马王堆房中帛书阐述了多种房中术，骨子里有中医药理论作依托。其理论系统是以气论为主干的，精气论在其气论中占有比较重要的位置，初步运用了阴阳学说。围绕着气论，又举起天人相参的旗帜，教授了服气术的原则和要领，描述了气在人体内递进变化的过程，即“气——精——神——神明”。这套理论是传统哲学和医学思想与房中经验相结合的产物，有独特之处。

朱越利，中国道教文化研究所研究员。

主题词：马王堆帛书 房中术 理论依据

长沙马王堆3号汉墓出土的14种医药帛书和竹木简中，竹简《合阴阳》、《天下至道谈》和《十问》是严格的房中著作，帛书《养生方》、《杂疗方》和《胎产书》等与房中有关。本文将这些竹木简和帛书统称为马王堆房中帛书。它们约撰写于春秋战国时代，马王堆帛书房中术大约也形成于该时期^①。马王堆房中帛书阐述了合阴阳之方、接阴之道、鸩乐之道、阴阳大道、媚药方与合气之道等多种房中术^②。

马王堆帛书房中术中的媚药方，嵌插着理论术语，看得出骨子里有中医药理论作依托。但它终究只是处方，是不宣理论的。马王堆帛书房中术中的其它几种术就与之不同了。在对这几种术的阐述中，不仅理论术语比比皆是，而且偶尔冒出几句道理，庄重强调其术合乎天地之道，效果甚巨。尤其是讲述接阴之道的《十问》，理论性之强，居诸篇帛书之冠。这些术中之论，掇拾珠联起来，篇幅固然不大，却也自成系统，光彩熠熠。统而观之，这一理论系统是以气论为主干的，精气论在其气论中占有比较重要的位置，初步运用了阴阳学说。围绕着气论，接阴之道又举起天人相参的旗帜，教授了服气术的原则和要领。合阴阳之方和接阴之道还共同描述了气在人体内递进变化的过程，即“气——精——神——神明”。这套理论是传统哲学和医学思想与房中经验相结合的产物，有独特之处。

一、自然之气、生理之气与精气

第一，自然之气。

接阴之道曰：“天气，月尽月盈，故能长生。地气，岁有寒暑，险易相取，故地久而不朽”^③。

学者们从甲骨文推测，殷人信仰的风神和土地精灵大概是气概念的原型^④。殷代以

来, 天空中的悠悠云气、人自身的恒常气息和煮米饭时的诱人蒸汽等流动的气体, 都对气概念的形成产生了作用。至周代, 各种具体的自然之气逐渐被概括为天地二气或天有六气, 以解释万物的产生, 解释自然和社会, 使气字初步具有了哲学意义。如《国语·周语上》记载周幽王(?—前 771) 二年伯阳父(周幽王时人) 解释地震的原因曰: “夫天地之气不失其序。若失其序, 民乱之也。阳伏而不能出, 阴迫而不能蒸, 于是有地震”^⑤。天地二气被视为相对待的阴阳二气。《左传·昭公元年》解释疾病的原因曰: “天有六气……六气曰阴、阳、风、雨、晦、明也。分为四时, 序为五节。过则为灾, 阴淫寒疾, 阳淫热疾, 风淫末疾, 雨淫腹疾, 晦淫惑疾, 明淫心疾”^⑥。天之六气中占据主导地位的仍是阴阳二气。

接阴之道以气来解释天地永恒的原因。其所说的天地二气, 已经脱离了风神和土地精灵的影子, 也超越了云气、蒸汽等具体形态, 而达到了《国语》和《左传》具有普遍意义的气的水平。

按照古代气论的一般说法, 天气和地气就是阴阳二气。前引《国语》即如此说。《庄子·则阳》明确曰: “天地者, 形之大者也; 阴阳者, 气之大者也”^⑦。天地之形实阴阳二气。《素问·阴阳应象大论》曰: “故清阳为天, 浊阴为地。地气上为云, 天气下为雨, 雨出地气, 云出天气”^⑧。天地为清浊阴阳二气, 交互形成云雨。《黄帝内经》说天地之间除阴阳二气外, 还有五行之气。接阴之道所说的天地二气, 与《庄子》、《黄帝内经》等所说的天地二气一样, 都是自然之气。但接阴之道没有明显地强调天地为阴阳二气, 也没有提起五行之气。大概在传授接阴之道的方士们眼中, 天地间还不那么复杂。

《十问》“第九问”曰: “元(其) 受天气也蚤(早), 元(其) 受地气也葆”^⑨。宋国名医文挚(周赧王时人) 看重韭菜, 特别称赞韭菜吸收天地二气既早又多, 故去病健身, 为百草王。

不仅《国语》和《左传》, 儒家、道家和医家也都提出了自然之气。《荀子·王制》曰: “水火有气而无生, 草木有生而无知, 禽兽有知而无义, 人有气有生有知亦且有义, 故最为天下贵也”^⑩。儒家表现出将自然之气作为世界本原的倾向。《老子·四十二章》曰: “道生一, 一生二, 二生三, 三生万物。万物负阴而抱阳, 冲气以为和”^⑪。《庄子·则阳》曰: “天地者, 形之大者也; 阴阳者, 气之大者也; 道者谓之公”^⑫。道家的“冲气”和“阴阳之气”都是最高本原“道”产生万物的中间环节。

接阴之道似乎对世界本原不感兴趣, 因而也就更谈不上把“道”奉为世界的本原。另外, 仅仅劝齐威王多吃韭菜, 也推导不出天地二气生万物的结论。但它使人感到, 天地之气与万物之生的确有关。事实上, 接阴之道论述自然之气, 其目光投注之处非它, 只是凝视一个“生”字而已, 而且只是人之生。

第二, 生理之气。

接阴之道述黄帝问容成曰: “民始濡淳溜刑, 何得而生? 溜刑成臚(体), 何失而死? 何曳之人也, 有恶有好? 有夭有寿? 欲闻民气赢屈施(弛) 张之故”^⑬。

民气即人体内的气, 也称作人气。黄帝假设了四个问题。从请容成分析“民气赢屈施(弛) 张之故”可知, 四个设问都围绕着一个字——气。黄帝实际是陈述说: “民始濡淳溜刑, 得气而生, 溜刑成体, 失气而死。世之人也, 因气盈虚弛张不同, 故有恶有好, 有夭有寿。欲闻民气赢屈弛张之故。”

殷人已掌握了初步的气象病理学知识，认为风是引起疾病的原因之一。《灵枢·九宫八风篇》曰：“风从南方来，名曰大弱风。其伤人也，内含于心，外在于脉”^⑨。后世一直继承了把某些具体的气称为风的传统。如《管子·四时篇》：“东方曰星，其时曰春，其气曰风”^⑩。伤人之风使人病，故而中医学称之为邪气。因其从体外侵入，故而也称为客气。由此想到，人体内本自有维持生命的气，那当然是正气。刘熙（汉末人）《释名·释疾病》曰：“疾病者，客气中人疾急也。病，并也，并与正气并在肤体中也”^⑪。总之，至春秋战国时期，气除了被视为生成万物的本原之外，还被视为人生命和意识的基础，即人体内的正气。用现代语言说，叫做生理之气。中医理论说正气来源于藏于肾中的精气、化生于饮食物的水谷之气和从自然界吸入的清气，实际上就是藏于身体中的天地之气和五行之气。正气相对于天地二气来说就是人气。中医理论根据来源和功能，将正气又细分为元气、宗气、营气和卫气；又将不同部位和功能的正气分称为神气、真气、大气、宗气、中气、血气、经气、络气、俞气、谷气、骨气、胸气、腹气、胫气、五脏之气、血脉之气、肌肉之气、头角之气、耳目之气、口齿之气等；还将构成人体的基本物质区别为精、气、血和津液，内容相当丰富。

接阴之道所说的人气与中医理论同，即人体内的正气，即生理之气。马王堆帛书《中论》一般将人气径直称为气。如合阴阳之方曰：“有气则产，无气则死”（《养生方》）。此外，《十问》、《合阴阳》和《天下至道谈》还使用了血气、气血、阴气等少量的一般医学词汇。接阴之道还偶尔出现了含义不同一般的神气、神风两个独有词汇。有关气的一般医学词汇也好，独有词汇也好，加在一起，数量亦有限，比起中医理论著作所使用的有关气的词汇来，终究是少得多。因为马王堆帛书《中论》主要是从整体上看待人气的。

第三，精气。

接阴之道曰：“天地之至精，生于无微，长于无刑（形），成于无臆（体），得者寿长，失者夭死。故善治气搏（抟）精者，以无微为积，精神泉益（溢）”^⑫。

精气观念我国出现得非常早。古人首先视万物皆有精，随后觉得人亦有精。殷周时代的甲骨文和金文以及《逸周书》、《尚书》、《诗经》等古籍，记载说人死后魂神归于天，形魄归于地。《礼记》之《郊特牲》和《檀公下》篇将魂称为“魂气”，《祭义》篇称之为“气”或“神”，《问丧》篇称之为“精”，《礼运》篇称之为“知气”，《左传·昭公二十五年》称魂魄为“精爽”。从称名可知，归根结蒂，还是视精为气。无怪乎《大戴礼·曾子天圆篇》将神灵称为“阳之精气”和“阴之精气”，精不离气，精气即精，精即精气。甲骨文、《礼记》等指人精为魂魄，为鬼神，宗教色彩颇浓。

《管子》不同，将精解释为运动的精细的气。《管子·心术下》曰：“一气能变曰精。”《管子·内业》曰：“精也者，气之精者也”^⑬。《管子》将精气作为形成天地万物和人的精微物质。《管子·内业》曰：“凡物之精，此则为生，下生五谷，上为列星。流于天地之间，谓之鬼神。藏于胸中，谓之圣人。”又曰：“天出其精，地出其形，合此以为人”^⑭。这种认为人生于自然界的思想，在《管子》前后的不少古籍中都有记载。以《管子》为代表的精气说，勇敢地与上帝鬼神脱了钩，虽然免不了留下一点儿神秘性的尾巴^⑮。《管子》还将精气的运动特性解释为阴阳之气和五行之气。

中医将精视为构成人体的基本物质，视为人体各种机能活动的物质基础。《素问·金匱真言论》曰：“夫精者，生之本也”^⑯。中医又将精区分为先天之精和后天之精。《灵枢·经

脉篇》曰：“人始生，先成精”^②。这是指先天之精。《素问·上古天真论》曰：“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之”^③。这是指后天之精。中医认为精藏于肾脏，所以也叫做肾精，主发育与生殖。

接阴之道教人“治气转精”，相信人可以吸收天地之气，化为己精，聚入身体之中。气可转化精，说明精即气，气中有精。张家山汉简《引书》教人呼吸天地之精气，亦此意。其曰：“炊（吹）响（响）摩（呼）吸天地之精气……故能毋病。”“吸天地之精气，实其阴（阴），故能毋病”^④。

接阴之道对精的认识，与《管子》四篇的精气论相合。但没有将精的运动特性解释为阴阳之气和五行之气。

接阴之道又曰：“乃入其精”^⑤。此精统指女人身体内无形的精气、气息（神风）以及有形的唾液、阴液等物质，又称神气。此种涵意甚罕见。

接阴之道称雀卵、雄鸟为“鸟精”，称美酒五谷等为“五谷之精气”^⑥，称日月光为精光，教人食用经太阳能烹调过的食物^⑦，均流露出万物有精的古代观念。

前引接阴之道谈到“民始蒲淳溜刑，得气而生”，描述个体生命的诞生。《胎产书》将子宫中第一个月的受精卵称为流刑，曰：“一月名曰留（流）刑”^⑧。此即所谓的“蒲淳溜刑”。《管子·水地》认为生命源于水，曰：“人，水也，男女精气合而水流形”^⑨。此亦“蒲淳溜刑”。《管子》也不是所有的篇章都视人为水，视人为气的篇章更多一些。如《管子·枢言》曰：“有气则生，无气则死，生者以其气”^⑩。“蒲淳”即得气。合气之道亦曰：“我欲合气，男女蕃兹，为之若何”^⑪？合气则合精。接阴之道与合气之道只关心个体生命的诞生，而不涉足生命起源问题，不象《庄子·知北游》宏观曰：“人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死”^⑫。但将布精留形视为得气，将合精称为合气，却是明确了阴精的生殖功能，并视之为气。只是还没有区分先天和后天之别，没有提到肾脏。

总之，马王堆帛书房中术表明了对自然和人的基本观点，其理论是在这一基本观点的框架内展开的。它认为天地之间充满自然之气，人体内充满生理之气，气中有精，男女媾精而生人，气和精是人生命的基础。

二、补气活气与贵精

马王堆帛书诸房中术普遍以生理之气作为分析病理和实施养生的物质基础。

第一，补气活气原则。

“气虚气弛则恶而夭”即马王堆帛书房中术重要的病理观。接阴之道指出普通人身体中的气，随年龄增长而减少减弱，导致生命力衰退：“不能用八益去七损（损），则行年卅而阴气自半也。五十而起居衰，六十而耳目不聪（聪）明，七十下枯上脱（脱），阴气不用，裸泣留（流）出”^⑬。所谓普通人，是指不施行房中保健的人。年老气衰的自然规律为人们所共知。《论语·季氏篇》在论述品德修养时，指出年老血气衰，曰：“及其老也，血气既衰，戒之在得”^⑭。《灵枢·天年篇》更详细地钩画了人一生中，生理之气由盛而虚的过程。

除了气虚气弛之外，马王堆帛书房中术认为气滞也是危害健康的重要原因。《十问》述接阴之道说“血气宜行而不行”，将导致“六极”^⑮。在古人看来，人体中的生理之气，就象江河、下水道或灌渠中的水一样，必须通畅。这种认识与经络思想密切相关。王充在

《论衡·道虚篇》中批评方士曰：“道家或以导气养性，度世而不死，以为血脉在形体之中，不动摇屈伸，则闭塞不通。不通积聚，则为病而死。此又虚也”^⑧。他的批评证明古代医家和养生家很重视气通。

既然如此，想方设法使身体中的生理之气（包括精气）充沛、强健和通畅，理所当然地被确定为马王堆帛书中术施治和养生的原则。这与一些哲学家和中医学的主张不谋而合。《管子·内业》曰：“精存自生，其外安荣，内藏以为泉源，浩然和平，以为气渊。渊之不涸，四体乃固，泉之不竭，九窍遂通，乃能穷天地、被四海”^⑨。《春秋繁露·循天之道》曰：“凡养生者，莫精于气。”“故养生之大者，乃在爱气”^⑩。《神农本草经》序录说上品之药可“轻身益气，不老延年”^⑪。《管子·心术上》曰：“去欲则宣，宣则静矣，静则精”^⑫。“宣”即指气血通畅，“静”和“精”则是身体得到保养的结果。马王堆帛书中诸术大都贯彻着这种施治和养生原则，不妨称之为补气活气原则。贯彻这一原则是马王堆帛书中术的显著特点之一。

合阴阳之方的操搯、戏道、致气（十修）等动作，是为了调动女子身体中的气而精心设计的，这已经很明白了。接下来十动、十节、十修，同时观八动，听五音，察十已之徵，也是为了使生理之气充沛、强健和通畅。所以在其描写中，男女双方中途“接刑（形）已没，遂气宗门”，最后“皮肤气血皆作，故能发闭通塞，中府受输而盈”，“中极气张，精神入藏（藏），乃生神明”^⑬。

模仿十种动物动作的“十节”，需要单独再分析一下。不停地改换动物般的姿势与养生有什么关系呢？如果仅从表面看，颇费解。但是，只要从补气活气原则去考虑，其用意便迎刃而解。马王堆帛书《导引图》也模仿一些动物设计导引动作。《庄子》记载的导引服气也有熊经鸟伸之说。《淮南子·精神训》列出六种动物姿势，后人称之为“六禽戏”，比华佗（？—208）的“五禽戏”还多一禽。东晋葛洪（284—344或364）在《抱朴子内篇·杂应》中讲解聪耳之道曰：“能龙导虎引，熊经龟咽，燕飞蛇屈鸟伸，天俯地仰，令赤黄之景，不去洞房，猿据兔惊，千二百至，则聪不损也”^⑭。似乎也是将模仿动物动作的导引、服气术与房中结合在一起。皆可为证。

合阴阳之方的动作含有愉悦女子、促使女子达到性高潮的目的，但这是为调动女子身体中的气而服务的。

另外，合阴阳之方提出“三不至而用”的房中禁忌曰：“据（肤）不至〔而用〕则睡（垂），筋不至而用则避，气不至而用则隋（惰）”^⑮，忠告人们应当“三至乃入”^⑯。其依据即气不足而勉强性交会损伤身体。

接阴之道的食阴术教人食女子之精，使男子“毛脉乃遂”，“百脉通行”，“虚者可使充盈”^⑰。食阴术亦提出“三不至而用”的禁忌。食阴术中的服气术教人摄取天地之气变为身体中的精气，服食术教人食雀卵、雄鸟等“鸟精”和美酒五味等“五谷之精气”，教人“朝日月而翕其精光”，“夏三月去火，以日爨烹”^⑱，食其饭菜以摄取日精。

接阴之道的炼胶术旨在使玉茎充气而骄悍，并气血通畅。

接阴之道的“治八益去七损”术，简单地说是为了“去七孙（损）以振其病，用八益以贰其气”^⑲。“去七损”即七条房中禁忌，指出在气虚气弛气滞的情况下勉强性交，将带来危险的后果，应避免。“振其病”即气得到了保护而消除疾病。“贰其气”即补充气。

阴阳大道要求做到“气不扁（漏）泄”^⑳。

媚药方的“x巾”方强调“令人多气”^⑨。

合阴阳之方、接阴之道、阴阳大道与媚药方还辅以服气、导引、按摩、饮食、服日月精、服药、针灸、外用药以及禁忌等多种方法，加强和配合性交动作，呈现出以性交动作为中心、多种手段综合进行的形式。这是贯彻补气活气原则带来的必然结果，也是马王堆帛书房中术的显著特点之二。

第二，贵精原则。

接阴之道曰：“王子巧父问彭祖曰：‘人气何是为精（乎）？’彭祖合（答）曰：‘人气莫如竣（腴）精’”^⑩。这是问：人气中哪些是能够称为精的？答复说：人气中能够称为精的莫过于阴精。接阴之道的炼腴术明确提出阴精最宝贵。

阴精如此宝贵，是因为它与生命与健康的关系更密切，更重要。接阴之道指出损失阴精将危及生命：“坡（彼）生有央（殃），必汙（其）阴精漏（漏）泄，百脉宛（菀）废，喜怒不时，不明大道，生气去之”^⑪。反之，如果阴精健旺则可健康长寿。其曰：气形刚强，精气凌健久长，则神和内得，魂魄煌煌，五脏健旺，“玉色重光，寿参日月，为天地英”^⑫。故接阴之道非常重视阴精的保护与补充。容成致力于积精，舜主张积精储气，彭祖强调腴气通畅。这种把阴精看得最宝贵的态度和千方百计加以保护、给予补充和使之通畅的作法，可称为贵精原则。《庄子·刻意》曰：“圣人贵精”^⑬。

合阴阳之方等术都贯彻了贵精原则。合阴阳之方主张男精与女精互养（《合阴阳》），阴阳大道采取“实下闭精”（《十问》）的作法。合气之道批评“暴进暴退，良气不节”（《养生方》）的作法，良气即精。《养生方》针对“男子用少而清”的病症开出媚药方——用少方，“清”即指精出清冷稀少^⑭。鬻乐之道要求男子做到“迟久”，即不射精。可知贵精也是马王堆帛书诸房中术普遍坚持的原则。贯彻贵精原则是马王堆帛书房中术的显著特点之三。

马王堆帛书房中术的贵精原则，应当说首先是经验医学的产物，同时与精气论也很有关系。其贵精是从保精、补精、养精等角度入手的。

保精即珍惜身体内现有的阴精，使之不受损失。如阴阳大道教人“实下闭精，气不漏（漏）泄”，“慎守勿失”^⑮。保精是实施马王堆帛书房中术的前提条件。

马王堆帛书房中术认为，阴精损失之后必需补充，如容成曰：“治气有经，务在积精，精盈（赢）必写（泻），精出必补”^⑯。但更多的还是阴精虽然没有损失，也要经常补充。

养精是指使身体内的阴精增多，变得刚强凌健。合阴阳之方的“十动”要求“出入而毋决”^⑰。我们不能因看到毋决两字，就把这套动作看成仅仅是为了保精而做。如果仅仅为了保精，只要不泻精就够了，而不交合、不出入最能保证不泻精。“十动”不仅要求毋决，更要求在毋决的保证下积极交合，逐“动”增加出入次数，宣称每一“动”都能获得不同的健身效果。“十动”的设计意图显然是为了养精。接阴之道的食阴术教人使用“玉闭”法，炼腴术教人“必盛之而勿予，必乐矣而勿写（泻）”^⑱，都是要求既积极交合，又坚持不射精，意图与“十动”相同。

由贵精推导到贵腴。接阴之道曰：“寿尽在竣（腴）”^⑲。所以有炼腴术。

在补气活气原则与贵精原则之外，顺便提一句，合阴阳之方和鬻乐之道还利用气来调节操作节奏。如合阴阳之方将“气上面热”（《天下至道谈》）作为五欲之微的第一微，用以了解女子身体内部的气是否调动起来了，还要求听五音以窥测女子的心理变化。其规

定，五欲、五音齐备之后，方可转入下一个步骤，不可急躁、鲁莽（《合阴阳》）。鬲乐之道将“气上相薄”（《天下至道谈》）作为五音的辅助徵象之一。

五音的前四音都是口中发出的声音。古人将之也视为气，称为气息。《论语·泰伯篇》有“出辞气”一语，《礼记·玉藻》所说的“口容”、“声容”、“气容”也就是辞气。辞气之气即气息。《说文》认为作为声音的气息与心密切相关，其曰：“音，声也，生于心，有节于外谓之音”^⑥。从古人的观点看，合阴阳之方与鬲乐之道是将五音看成反映心理变化的气的。

三、天人相参及服气理论

接阴之道述容成曰：“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，故地久而不朽。君必察天地之请（情），而行之以身。有微可智（知），间虽圣人，非其所能，唯道者智（知）之”^⑦。

天人相参是中国古老的传统思想。《经法·论约》主张“参之于天地之恒道”^⑧，《素问·咳论》主张“人与天地相参”^⑨。所谓“顺察天地之道”，以及“必察天地之情而行之以身”，就是说服气法要效法天地的运行规律去施行。比如《十问》曰：“元（其）出也濡（务）合于天，元（其）入也揆（揆）坡（彼）圉（藏）于渊”^⑩。

所以应当天人相参，是因为天人本来相应、相副、一体。比如，古人确实认为人气的盈亏是随着月亮的朔望循环运动的。《素问·八正神明论》曰：“月始生，则血气始精，卫气始行。月郭满，则血气实，肌肉坚。月郭空，则肌肉减，经络虚，卫气去，形独居”^⑪。地气随四季的变化而变化，最明显的实物就是水，以水来概括所有的地象也比较好理解。古人认为人气的动静与水随着四季变化是一致的。《素问·离合真邪论》曰：“夫圣人之起度数，必应于天地，故天有宿度，地有经水，人有经脉。天地温和，则经水安静；天寒地冻，则经水凝泣；天暑地热，则经水沸溢；卒风暴起，则经水波涌而陇起。夫邪之入脉也，寒则血凝泣，暑则气淖泽……”^⑫。

容成说，虽然可以通过看得见的日月寒暑的现象去考察天地之道，但这不是圣人能够做到的，只有道者才能胜任。这同马王堆帛书《道原》的说法恰恰相反。《道原》曰：“故唯耶（圣）人能察无刑（形），能听无〔声〕，知虚之实，后能大虚。乃通天地之精，通同而无间，周袭而不盈。服此道者，是胃（谓）能精”^⑬。饶宗颐（1917—）说“此圣人即帝是也”^⑭。容成大概是以一技之长去比圣人之短，表现了对方术充满信心而已，并非从根本上否定圣人，同《道原》从总体上称颂圣人实际上并不矛盾^⑮。这就象医家在医术上充满自信一样。《素问·八正神明论》曰：“观其冥冥者，言形气营卫之不形于外，而工独知之”^⑯。工独知，是圣人不知，其他任何人皆不知。

天气月尽月盈和地气岁有寒暑，表现的是天道周期循环、往极复返的运动规律。晦日则月无与望日则月圆，夏至昼最长与冬至昼最短，皆为两极，至极则返，周期循环。《国语·越语下》亦以日月运行说明天道，其曰：“天道皇皇，日月以为常……日困而还，月盈而匡”^⑰。以此规律看时间，则一昼一夜、一日四时、一月三十日、一年四季皆循环。看人与自然，则体内体外循环。看人体，则体内与体表、中心与远端、头顶与尾闾皆循环。

容成依据天道循环，阐述了服气术的方法和要领，我将之归纳为五条：1、夜间散去宿气，早晨聚集新气。2、在一日朝、昼、暮、夜半四个时间段应掌握不同的服气要领，

即“四息之法”。3、服气应避开四季恶劣的气候,即春避浊阳,夏避汤风,秋避霜雾,冬避凌阴,这叫做“去四咎”,为服气的禁忌。《却谷食气》讲到不食粮食而只食石韦时,上半月每日加食一节,下半月每日减食一节,“与月进退”。讲到四季服气方法,包括“四咎”的内容,称为“四塞”^⑩。4、容成曰:“翕气之道,必致之末。”“将欲寿神,必以奏(腠)理息。”^⑪《神仙传·彭祖传》描写致之末曰:“觉其气行体中,起于鼻口中,达十指末”^⑫。《春秋繁露·循天之道》描写致之末曰:“猿之所以寿者,好引其末,是故气四越”^⑬。《庄子·大宗师》所说的踵息,也是致之末,其曰:“古之真人,其寝不梦,其觉不忧,其食不甘,其息深深。真人之息以踵,众人之息以喉”^⑭。《吕氏春秋·先己篇》描写腠理息曰:“用其新,弃其陈,腠理遂通”^⑮。致之末是使气在身体中心与远端之间循环,腠理息是使气在体表循环。5、呼吸应当做到深、微、徐、长、久。

服气法可谓历史悠久,古籍多称上古或古时有人善于服气。《庄子》说古之真人踵息,《山海经》、《黄帝内经》、《史记》等也有类似说法。这些神话、传说或寓言折射着历史的影子。一些学者从出土文物去追溯服气法的源头^⑯。先秦时期阐述导引、服气方法的文献,今有《服气玉佩铭》、《导引图》、《却谷食气》与《十问》四种。《十问》阐述的服气法的内容比其余三种丰富一些,而且是与食阴术配合施行的。当然,也可以单独施行。

服气法体现天人相参思想,是马王堆帛书中术的显著特点之四。

(责任编辑:澧渝)

①参阅拙文《马王堆帛书中术产生的背景》,载《中华医史杂志》,28卷1期,1-6页,1998年1月。

②参阅拙文《马王堆帛书中术的内容》,待刊。

③《十问》,马王堆汉墓帛书整理小组编《马王堆汉墓帛书[肆]》,146页。北京:文物出版社,1985年3月第一版。本篇所引马王堆帛书中术和医书均出自《马王堆汉墓帛书[肆]》释文。

④参阅前川杰三(1942—)撰《甲骨文、金文中所见的气》,小野泽精一(1919—1981)、福永光司(1918—)、山井涌(1920—)编著、李庆(1948—)译《气的思想——中国自然观和人的观念的发展》第一章,12-27页。上海:上海人民出版社,1990年7月第一版。

⑤卷1,《四库全书》406册/11页上档下档。台湾商务印书馆,1983年景印本。

⑥《十三经》,315页。上海商务印书馆,1914年版。

⑦卷下,8页a(正面),《百子全书》8册。杭州:浙江人民出版社,1984年5月第一版。

⑧卷5,《道藏》21册/24页上档。北京:文物出版社、上海:上海书店、天津:天津古籍出版社,1988年影印本。

⑨《马王堆汉墓帛书[肆]》,150页。

⑩卷上,17页a,《百子全书》1册。

⑪卷下,4页a,《百子全书》8册。

⑫卷下,8页a,《百子全书》8册。

⑬《十问》,《马王堆汉墓帛书[肆]》,146页。

⑭卷22,《道藏》21/453上。

⑮卷14,2页a,《百子全书》3册。

⑯卷8,《四库全书》221/420下。

⑰《十问》,《马王堆汉墓帛书[肆]》,146页。

⑱卷16,1页a;卷13,2页b(背面),《百子全书》3册。

⑲卷16,1页a,2页a,《百子全书》3册。

⑳参阅袁锡圭(1935—)撰《稷下道家精气说的研究》,《道家文化研究》2辑,168-192页。

㉑卷4,《道藏》21/19下。

㉒卷5,《道藏》21/401中。

㉓卷1,《道藏》21/6下。

㉔《〈引书〉注释》,高大伦(1958—)著《张家山汉简〈引书〉研究》,167页、170页。成都:巴蜀书社,1995年5月第一版。

㉕《十问》,《马王堆汉墓帛书[肆]》,146页。

㉖《十问》,《马王堆汉墓帛书[肆]》,150页。

㉗《十问》,《马王堆汉墓帛书[肆]》,145页。

- ②《马王堆汉墓帛书[肆]》，136页。
- ③卷14，1页a，《百子全书》3册。
- ④卷4，3页a，《百子全书》3册。
- ⑤《养生方》，《马王堆汉墓帛书[肆]》，118页。
- ⑥卷中，24页a，《百子全书》8册。
- ⑦《天下至道谈》，《马王堆汉墓帛书[肆]》，164页。
- ⑧《十三经》，34页。
- ⑨《千金要方·肾脏方·补肾》曰：“六极，六腑病……六极者，一曰气极，二曰血极，三曰筋极，四曰骨极，五曰髓极，六曰精极。”（卷60，《道藏》26/395中）
- ⑩卷7，5页a，《百子全书》6册。
- ⑪卷16，1页b，《百子全书》3册。
- ⑫卷16，《四库全书》181/800下。
- ⑬卷1，《道藏》17/243中。
- ⑭卷13，1页b，《百子全书》3册。
- ⑮《合阴阳》，《马王堆汉墓帛书[肆]》，156-157页。
- ⑯王明（1911—1992）著《抱朴子内篇校释（增订本）》，274页。北京：中华书局，1985年3月第二版。
- ⑰《养生方》，《马王堆汉墓帛书[肆]》，116页。
- ⑱《天下至道谈》，《马王堆汉墓帛书[肆]》，166页。
- ⑲《十问》，《马王堆汉墓帛书[肆]》，145-146页。
- ⑳《十问》，《马王堆汉墓帛书[肆]》，151页。
- ㉑《天下至道谈》，《马王堆汉墓帛书[肆]》，164页。
- ㉒《十问》，《马王堆汉墓帛书[肆]》，148页。
- ㉓《养生方》，《马王堆汉墓帛书[肆]》，106页。
- ㉔《十问》，《马王堆汉墓帛书[肆]》，148页。
- ㉕《十问》，《马王堆汉墓帛书[肆]》，148页。
- ㉖《十问》，《马王堆汉墓帛书[肆]》，152页。
- ㉗卷中，13页a，《百子全书》8册。
- ㉘参阅周一谋（1934—）、萧佐桃（1929年—）主编《马王堆医书考注》，293页。天津：天津科学技术出版社，1988年7月第一版。
- ㉙《十问》，《马王堆汉墓帛书[肆]》，148页。
- ㉚《十问》，《马王堆汉墓帛书[肆]》，147页。
- ㉛马王堆汉墓帛书整理小组曰：“决，疑读为快，参见《医心方》卷28《七损第十七》引《玉房秘诀》。”（《合阴阳》“十动”段注[1]，《马王堆汉墓帛书[肆]》，155页）。笔者以为，决仍以解释为泻为妥。
- ㉜《十问》，《马王堆汉墓帛书[肆]》，148页。
- ㉝《十问》，《马王堆汉墓帛书[肆]》，148页。
- ㉞许慎（约58—约147）著《说文解字》，58页上。北京：中华书局，1963年12月第一版。
- ㉟《十问》，《马王堆汉墓帛书[肆]》146页。
- ㊱《马王堆汉墓帛书[壹]》，57页。北京：文物出版社，1980年3月第一版。
- ㊲卷23，《道藏》21/146上。
- ㊳《马王堆汉墓帛书[肆]》，147页。
- ㊴卷19，《道藏》21/113中。
- ㊵卷19，《道藏》21/116中。
- ㊶《马王堆汉墓帛书[壹]》，87页。
- ㊷饶宗颐撰《帛书〈系辞传〉“大恒”说》，《道家文化研究》第3辑，257页。
- ㊸魏启鹏（1944—）说容成的话是对圣人的藐视，“在情绪上与庄子后学贬谪三皇，斥责孔学倒是颇为相近的。”（《马王堆古佚书的道家与医家》，《道家文化研究》第3辑，372页）可备一说。
- ㊹19卷，《道藏》21/114中。
- ㊺卷21，《四库全书》406/184上。
- ㊻胡翔骝（1944—）说：“帛书《却谷食气》当为南方道家神仙家的作品。”（《帛书〈却谷食气〉义证》，《道家文化研究》第3辑，385页）
- ㊼《马王堆汉墓帛书[肆]》，147页。
- ㊽卷1，7页上，诸子百家丛书本，上海：上海古籍出版社，1990年9月第一版。
- ㊾卷16，《四库全书》181/800上。
- ㊿卷上，9页b，《百子全书》8册。[日]石田秀实（1950—）说：“踵息是说气息深达到足的长呼吸的行程。从《行气玉佩铭》和《春秋繁露》等文献的记述可知，的确有人实施这种呼吸。”（《踵息考》，[日]坂出祥伸（1934—）编《中国古代养生思想の总合的研究》，80-115页。东京：平河出版社，1988年2月25日初版）
- ㊱卷3，2页a，《百子全书》5册。
- ㊲参阅李志庸（1959—）编《中国气功史》第一章《气功学的起源》，32页—43页。郑州：河南科学技术出版社，1988年6月第一版。