

## 第四章 周家臺秦簡之治療與養生

在出土的秦簡中，《周家臺秦簡》記載了有關治療疾病的方式及藥方，以及有關食療食補以養生的記錄——涵蓋粥和酒兩方面，是現存最早的出土資料，有助於瞭解上古時代醫療行為的觀念，極具有探討的意義及其價值。

### 第一節 治疾方式

在《周家臺秦簡·病方》中，屢屢言及「禹步」，例如：

已齩方：見東陳垣，禹步三步，曰：「臬！敢告東陳垣君子，某病齩齒，苟（苟）令某齩已，請獻驪牛子母。」前見地瓦，操；見垣有瓦，乃禹步，已，即取垣瓦狸（埋）東陳垣止（址）下。置垣瓦下，置牛上，乃以所操瓦蓋之，堅狸（埋）之。所謂「牛」者，頭虫也。

此則簡文記載，透過「禹步」的儀式，可以治療齩齒的疾病，可見「禹步」與治病的關係密切；出土地點相距不遠，但是所屬時代稍早的《睡虎地秦簡·日書》甲種中，已提及禹步：

行到邦門困（閭），禹步三，勉壹步，諱（呼）曰：「臬，敢告曰：某行（毋）無咎，先為禹除道。」即五畫地，撮其畫中央土而懷之。（甲種一一一背至一一二背）<sup>1</sup>

本篇所敘述的是，人將要跨出邦門時要施行的巫術步法，這是目前所知有關禹步的最早記載，記錄一種遠行前預除災咎的法術，《睡虎地秦簡·日書》乙種中，也有類似的記載：

禹符，左行，置右，環（還），曰□□□□右環（還），曰：行邦，令行，投符地，禹步三，曰臬，敢告□□□□□□符，上車，毋顛。<sup>2</sup>

除了要施行「禹步」的巫術步法，還需要「禹符」，可見跨出邦門時的儀式頗為複雜；另有出土時間略晚於《睡虎地秦簡》的《天水放馬灘秦簡·日書》，亦有關於禹步的記載：

<sup>1</sup> 參見吳昌廉主編，《中華五千年文物集刊·簡牘篇三》，臺北，中華五千年文物集刊編輯委員會，1968年，初版，頁143。

<sup>2</sup> 參見吳昌廉主編，《中華五千年文物集刊·簡牘篇三》，臺北，中華五千年文物集刊編輯委員會，1968年，初版，頁165。

禹須臾臾行，得，擇日，出邑門，禹步三，向北斗，質畫地，視之曰：「禹有直五橫，今利行，行毋（無）咎，為禹前除，得。」<sup>3</sup>

這是當時人們走出邦門時所施行的一套動作，同時還配合一套咒語，並顯示當時的禹步出門儀式與北斗有關；至於傳世文獻中有關「禹步」的記載，例如《尸子·廣澤》：

禹於是疏河決江，十年不窺其家，生偏枯之病，步不相過，人稱禹步。

4

又，《法言·重黎》云：「昔者姁氏治水土而巫步多禹。」<sup>5</sup>由此可知，「禹步」是上古人民應用普遍的一種社會行爲。

關於「禹步」的起源，劉昭瑞在《論「禹步」的起源及禹與巫、道的關係》一文以爲：

禹步的真正起源，近來已有著述觸及到了，如說禹步「實為當時巫舞的一種表現」，有的更進一步指出，禹步「其實就是原始巫儀上的舞蹈步法」。<sup>6</sup>

而且，依據上引《睡虎地秦簡》及《天水放馬灘秦簡》有關於禹步的記載，可知當時的禹步都是人走出邦門時所施行的動作，同時還配合咒語，這種動作加咒語的作法，正是古代巫師的慣用伎倆；由此可知，「禹步」是戰國以後，術士階層中普遍流行的一種巫術，更是古人除了採用藥物治療方法之外的重要醫療方式。葛洪《抱朴子內篇·登涉》：「凡作天下百術，皆宜知禹步，不獨此事也。」<sup>7</sup>此一說法可以代表古代所有術士，特別是道士，對禹步重要性的認識。禹步的出現，對於中國古代的宗教巫術儀式產生了深刻的影響，探討「禹步」的起源，不但有助於了解禹步本身的歷史，也能爲理解中國古代其他巫術現象，提供有所助益的啓示。<sup>8</sup>

以下就《周家臺秦簡·病方》中有關「禹步」的巫術治療作爲探討的起

<sup>3</sup> 參見甘肅文物考古研究所編，《秦漢簡牘論文集》，〈天水放馬灘秦簡甲種《日書》釋文〉，蘭州，甘肅人民出版社，1989年，第一版，頁5。

<sup>4</sup> 參見宋李昉等撰，《四部叢刊·三編·太平御覽》，上海，上海書店，1985年，影印版。參見《太平御覽》卷八十二 皇王部七/夏帝禹 引《尸子》佚文。

<sup>5</sup> 參見漢揚雄撰、晉李軌註，《四部叢刊·初編·揚子法言》，上海，上海書店，1989年，影印版。

<sup>6</sup> 參見中山大學人類學系編，《梁釗韜與人類學》，廣州，中山大學出版社，1991年，頁264—279。

<sup>7</sup> 參見晉葛洪撰，《四部叢刊·初編·抱朴子》，上海，上海書店，1989年，影印版。

步，再深究中國上古時代的巫術信仰。

## 一、禹步的出現及其步法

前文已言及《睡虎地秦簡·日書》甲、乙種以及《天水放馬灘秦簡·日書》甲種都有關於禹步的記載，《睡虎地秦簡·日書》和《天水放馬灘秦簡·日書》的成書年代絕不會晚於秦始皇三十年，但是由《日書》中不避秦始皇諱來看，也絕對不會是秦王政時期的作品<sup>9</sup>，故可以由此推斷，禹步步法和禹步的名稱，應在戰國時代或是更早的年代形成的。

西漢時期，禹步已經成為巫醫常用的步法，例如馬王堆漢墓帛書《五十二病方》中有多處記載巫醫施行巫術時，必須三行禹步，此外，馬王堆帛書《養生方》也同樣有三行禹步、念咒施術以使人疾行善趨、不患腳痛方法的記錄。<sup>10</sup>時至道教形成之後，禹步被納入道教方術體系，並經過道士的總結及整理，使其更具規範，禹步步法很像今日民間舞中常見的「十字步」，據說具有禁咒厭勝的功效。<sup>11</sup>

晉代道士葛洪介紹過兩種禹步步法，如下：

### （一）《抱朴子內篇·仙藥》：

禹步法：前舉左，右過左，左就右；次舉右，左過右，右就左；次舉左，右過左，左就右。如此三步，當滿二丈一尺，后有九跡。<sup>12</sup>

### （二）《抱朴子內篇·登涉》：

又禹步法：正立，右足在前，左足在后。次復前右足，以左足從右足并，是一步也；次復前右足，次前左足，以右足從左足并，是二步也；次復前右足，以左足從右足并，是三步也。如此，禹步之道畢矣。<sup>13</sup>

胡新生以為以上兩種禹步步法值得注意的共同點如下<sup>14</sup>：

---

<sup>8</sup> 參見胡新生，〈禹步探源〉，《文史哲》1996年第1期，頁72。

<sup>9</sup> 參見徐富昌，《睡虎地秦簡研究》，臺北，文史哲出版社，1993年，初版，頁145。另參見甘肅文物考古研究所編，《秦漢簡牘論文集》，〈天水放馬灘秦簡甲種《日書》考述〉，蘭州，甘肅人民出版社，1989年，第一版，頁20。

<sup>10</sup> 於四、祝由術再詳細討論。

<sup>11</sup> 參見李添瑞，《巫及其與先秦文化之關係》，臺北，政治大學中國文學研究所碩士論文，1988年，頁185。

<sup>12</sup> 參見晉葛洪撰，《四部叢刊·初編·抱朴子》，上海，上海書店，1989年，影印版。

<sup>13</sup> 參見晉葛洪撰，《四部叢刊·初編·抱朴子》，上海，上海書店，1989年，影印版。

<sup>14</sup> 參見胡新生，〈禹步探源〉，《文史哲》1996年第1期，頁73。

- 1.完備的禹步必須走滿三大步，亦即禹步以三大步為一個段落。
- 2.每種禹步都要求行進時不斷地併步，這也是禹步步法大異於通常走路法的最大區別。

## 二、禹步的溯源

對於禹步步法的緣起，相關古籍以及研究學者的說法如下：

### （一）大禹模仿鳥步

《洞神八帝元變經·禹步致靈第四》：

禹步者，蓋是夏禹所為術，召役神靈之行步，以為萬術之根源，玄機之要旨。昔大禹治水，不可預測高深，故設黑矩重望，以程其事。或有伏泉盤石，非眼所及見者，必召海若、河宗、山神、地祇，問以決之。然禹屆南海之濱，見鳥禁咒，能令大石翻動。此鳥禁時，常作是步。禹遂模寫其行，令之入術。自茲以還，術無不驗。因禹制作，故曰禹步。<sup>15</sup>

說明禹步是道教術士召役鬼神的巫術，不關乎治水之事。

### （二）經由大禹傳世

《雲笈七籤》云：

諸步綱起于三步九跡，是謂禹步。其來甚遠，而夏禹得之，因而傳世，非禹所以統也。<sup>16</sup>

說明在遠古的巫術活動中，禹步既是重要而且是最基本的形式之一，而大禹是將其流傳後世的關鍵人物。

### （三）源於巫史關係

陳夢家於 1936 年提出關於三代巫史關係的論斷：

由巫而史，而為王者的行政官吏；王者自己雖為政治領袖，同時仍為群巫之長。……古之王即巫者，故禹步亦稱巫步。<sup>17</sup>

<sup>15</sup> 參見丘處機、白雲觀長春真人編纂，《正統道藏》，臺北，新文豐出版社，1985 年。見於《正統道藏》正乙部滿字號下。

<sup>16</sup> 參見宋張君房撰，《四部叢刊·初編·雲笈七籤》，上海，上海書店，1989 年，影印版。

<sup>17</sup> 參見陳夢家，〈商代的神話與巫術〉，《燕京學報》第 20 期，北京燕京大學，燕京學報編

由此可得出兩種意義：

- 1.古代的「王」起自宗教領袖，亦即巫者。
- 2.禹步巫術為政治領袖兼巫師的大禹所創，並得以傳襲。

#### （四）源於跛步

胡新生於〈禹步探源〉一文中指出：

認為禹步是夏禹首創或通過夏禹而傳世，顯然都是荒誕無稽的說法。「禹步」一名不過是戰國術士的假託，與夏禹毫無關係，夏商時期也不可能有這種規範的巫步。……禹步只能是在春秋戰國時代跛者為巫現象盛極一時的環境中形成的一種巫術步法，它的首創者是當時那些腿腳有殘疾的巫師，它的直接淵源就是跛腳巫師所跳的跛舞。腿腳殘疾者擔任巫師是很早就有的現象。這些跛者因為不能正常從事政治軍事和其他生產活動，只好以通過施術作為謀生職業。<sup>18</sup>

他以《莊子·德充符》中記載很多被砍斷腳的「兀者」，例如魯國的王骀、叔山無趾以及鄭國的申徒嘉，還有一個虛構人物——闔跂支離無脤，都是具有高超德性和智慧的人為例子，說明莊子受到戰國時代腿腳殘疾者往往以巫師為職業，從事與心智、神靈、奇蹟有關的巫術活動，並具有捕捉他人心理、控制他人情緒方面的非凡本領的影響，因此，莊子欲以外形的殘缺不全與內在德智的完美充盛作對比時，那些腿腳殘疾的巫師，便是莊子落筆的最佳人選。

#### （五）禹的神化

晁天義在〈禹步巫術與禹的神化〉一文中，首先反駁胡新生以為禹步源於跛步的說法，並引用《國語·楚語下》的古代文獻記載作為佐證：

古者民神不雜。民之精爽不攜貳者，而又能齊肅衷正，其智能上下比義，其聖能光遠宣朗，其明能光照之，其聰能聽徹之，如是則明神降之，在男曰覡，在女曰巫。<sup>19</sup>

以為在古代只有身心健康者才是巫師行業的理想人選，更指出在先秦文獻中有關殘疾者言行的大量記載，乃是當時社會肉刑殘酷的直接或是間接反

---

輯委員會，1936年，頁535。

<sup>18</sup> 參見胡新生，〈禹步探源〉，《文史哲》1996年第1期，頁74。

映，其典型代表如《莊子·德充符》中眾多身殘志堅的人物形象。

其次，不同於陳夢家的看法，晁天義認為：

禹步巫術就是歷史人物在不同時期先後被神話化，進而被巫術化的文化產物。<sup>20</sup>

他以為大禹在戰國之際由歷史人物變成了「神」，這是因為大禹其人其事，受到春秋戰國時期諸子百家從不同角度所進行的粉飾和描繪，時間一久，便蒙上了神化色彩。《韓非子·顯學》：

孔子、墨子俱道堯舜，而取捨不同。皆自謂真堯舜，堯舜不復生，將誰使定儒墨之誠乎？<sup>21</sup>

韓非子的質疑，說明了包括大禹在內的眾多歷史人物，正是在諸子百家借古喻今的名義下得到豐富的發展，以至於質變而成為新生的神話。在文獻記載中，可見其演變的脈絡：

#### 1. 《論語·泰伯》：

子曰：「禹，吾無間然矣！菲飲食，而致孝乎鬼神；惡衣服，而致美乎黻冕；卑宮室，而盡力乎溝洫。禹，吾無間然矣！」<sup>22</sup>

孔子稱讚大禹是儒家理想中的典範君主。

#### 2. 《孟子·滕文公下》：

當堯之時，水逆行，氾濫於中國，蛇龍居之。民無定所，下者為巢，上者為營窟。《書》曰：「洚水警余。」洚水者，洪水也。使禹治之。禹掘地而注之海，驅蛇龍而放之菹，水由地中行，江、淮、河、漢是也。險阻既遠，鳥獸之害人者消，然後人得平地而居之。<sup>23</sup>

孟子所言，已為大禹增添了幾分神秘色彩，並為神話大禹開啓了思路。

#### 3. 《墨子·非攻》：

---

<sup>19</sup> 參見吳韋昭注，《國語·楚語下》，上海，商務印書館，1937年，初版，頁203。

<sup>20</sup> 參見晁天義，〈禹步巫術與禹的神化〉，《陝西師範大學繼續教育學報》2000年第3期，頁53。

<sup>21</sup> 參見周韓非撰，《四部叢刊·初編·韓非子》，上海，上海書店，1989年，影印版。

<sup>22</sup> 參見魏何晏集解，《四部叢刊·初編·論語》，上海，上海書店，1989年，影印版。

<sup>23</sup> 參見漢趙歧註，《四部叢刊·初編·孟子》，上海，上海書店，1989年，影印版。

昔者三苗大亂，天命殛之。日妖宵出，雨血三朝。龍生於廟，犬哭于市。夏水，地坼及泉，五穀變化，民乃大振，高陽乃命玄官，禹親把天之瑞令，以征有苗。雷電悖振，有神人面鳥身，奉珪以待，扼矢有苗之將。苗師大亂，后乃遂几。禹既已克有三苗，焉歷為山川，別物上下，饗制太極，而神民不違，天下乃靜，則此禹之所以征有苗也。<sup>24</sup>

這則故事中的大禹以巫師的形象出現，秉承上天的意志征伐三苗，而且還有人面鳥身的天神，協助大禹完成上天的使命，可謂墨家「天志」哲學的直接體現者。而墨家的初衷只是以神道設教的方式發揮歷史，以期約束人們的思想和行爲，但是這些充滿神秘色彩的描述，正好迎合術士之輩的心理需要，因此，神秘色彩十足的大禹崇拜由此形成。

#### 4. 《山海經·海外北經》：

禹殺相柳，其血腥，不可以樹五穀種。禹掘之，三仞三沮。乃以為眾帝之臺，在崑崙之北，柔利以東。相柳者，龍首人面，蛇身而青。<sup>25</sup>

#### 又，《山海經·海內經》：

洪水滔天，鯀竊帝之息壤以埋洪水，不待帝命，帝令祝融殺鯀于羽郊。鯀復生禹，帝乃命禹卒布土以定九州。<sup>26</sup>

在這些記載中，可知戰國時期文化所呈現出的大禹神話化，可謂是時勢之所趨了。

#### 5. 《呂氏春秋·恃君覽·行論》：

禹不敢怨，而反事之，禹官為司空，以通水潦，顏色黧黑，步不相過，竅氣不通，以中帝心。<sup>27</sup>

說明身為司空的大禹，爲了治水，導致身體殘缺；又，《尸子·廣澤》：

禹於是疏河決江，十年不窺其家，生偏枯之病，步不相過，人稱禹步。

<sup>24</sup> 參見周墨翟撰，《四部叢刊·初編·墨子》，上海，上海書店，1989年，影印版。

<sup>25</sup> 參見晉郭璞傳，《四部叢刊·初編·山海經》，上海，上海書店，1989年，影印版。

<sup>26</sup> 參見晉郭璞傳，《四部叢刊·初編·山海經》，上海，上海書店，1989年，影印版。

<sup>27</sup> 參見秦呂不韋撰、漢高誘註，《四部叢刊·初編·呂氏春秋》，上海，上海書店，1989年，影印版。

說明人不可貌相，即使身體殘缺，仍能成爲天下聖王。

綜合以上所述，由大禹的神話化、大禹崇拜思想的形成以及大禹的生理缺陷三者同步進行，以致最終互相契合，禹步巫術便成型了。

#### （六）起源於舞蹈

東漢許慎《說文解字·巫》：「巫，巫祝也，女能事無形，以舞降神者也。」<sup>29</sup>由此可知，巫作爲有形和無形的中介，是以舞聯絡人與鬼神，以舞事神。巫在人類的童年時代扮演著重要角色，特別是在殷商時代，巫的權力很大，直接參與國家政治活動，指導國君行爲，巫文化蔚然成風。在進入有階級社會以後，仍然在習慣上把舞蹈稱爲巫風，《墨子·非樂》：

是故子墨子曰：「為樂非也。何以知其然也？曰先王之書《湯之官刑》有之曰：「其恆舞於宮，是為巫風。」<sup>30</sup>

即爲傳世文獻上的證明，王國維《宋元戲曲考》亦云：「歌舞之興，其始於古之巫乎？巫之興也，蓋在上古之世。」<sup>31</sup>可見巫與舞關係密切，巫必善舞，人們透過考古學、民族學資料考察原始舞蹈時，發現絕大多數的舞蹈都與巫術有關。張紫晨《中國巫術》對於禹步的看法是：

巫舞，是巫的一種重要活動。《揚子法言》中有「巫步」之說，謂「昔者姒氏治水土而巫步多禹」。這種巫步，因而被稱爲禹步。實爲當時巫舞的一種表現。<sup>32</sup>

葛兆光《道教與中國文化》中更進一步指出禹步的意義：

「禹步」——傳說大禹治水小腿受傷，「步不能過，名曰禹步」——其實就是原始巫儀上的舞蹈步法。<sup>33</sup>

<sup>28</sup> 參見宋李昉等撰，《四部叢刊·三編·太平御覽》，上海，上海書店，1985年，影印版。參見《太平御覽》卷八十二 皇王部七/夏帝禹引《尸子》佚文。

<sup>29</sup> 參見漢許慎撰，清段玉裁注，民國魯實先正補，《說文解字注》第五篇上〈巫〉，臺北，黎明文化事業，1985年，頁203。

<sup>30</sup> 參見周墨翟撰，《四部叢刊·初編·墨子》，上海，上海書店，1989年，影印版。

<sup>31</sup> 參見王國維，《宋元戲曲考》，臺北，藝文印書館，1974年，頁3。

<sup>32</sup> 參見張紫晨，《中國巫術》，上海，三聯書店，1990年，第一版，頁6。

<sup>33</sup> 參見葛兆光，《道教與中國文化》，上海，上海人民出版社，1987年，第一版，頁88。



禹步的基本特徵為「偏曲」，而巫與偏曲的關係，可由以下三點加以驗證：

### 1. 文獻記載

揚雄《法言·重黎》云：「昔者姁氏治水土，而巫步多禹。」李軌注：

姁氏，禹也。治水土，涉山川，病足，故行跛也。禹自聖人，是以鬼神、猛獸、蜂蠆、蛇虺莫之螫耳，而俗巫多效禹步。<sup>34</sup>

說明大禹爲了治水，導致身體殘缺，以跛行的方式行走，但因大禹是聖人，因此其行走的方式，爲巫覡所效法；又，《荀子·非相》：

禹跳，湯偏，堯舜參牟子。從者將論志意，比較文學邪？直將差長短、辨美惡，而相欺傲邪？

楊倞注引《尸子》曰：

禹之勞，十年不窺其家，手不爪，脛不生毛，偏枯之病多，步不相過，人曰禹步。<sup>35</sup>

因此可知，禹因爲治水太過勞累，導致腿腳生病而呈現偏枯之形。《呂氏春秋·季秋紀·順民》：

昔者湯克夏而正天下，天大旱，五年不收，湯乃以身禱於桑林，曰：余一人有罪，無及萬夫。萬夫有罪，在余一人。無以一人之不敏，使上帝鬼神傷民之命。<sup>36</sup>

從引文可知，商湯以身乞雨和巫的舞雩功能是一致的，所以，「湯偏」即是「禹跳」，湯之偏就是巫覡所仿效的禹步，身爲部族領袖的商湯和夏禹，同是巫者和舞蹈家。

### 2. 巫舞的姿勢，可從女巫的另一個名稱的到驗證

《左傳·僖公二十一年》：「夏，大旱，公欲焚巫、尪。」杜預注：

巫尪，女巫也。主祈禱請雨者，或以為尪非巫也，瘠病之人，其

<sup>34</sup> 參見漢揚雄撰、晉李軌註，《四部叢刊·初編·揚子法言》，上海，上海書店，1989年，影印版。

<sup>35</sup> 參見周荀況撰、唐楊倞註，《四部叢刊·初編·荀子》，上海，上海書店，1989年，影印版。

<sup>36</sup> 參見秦呂不韋撰、漢高誘註，《四部叢刊·初編·呂氏春秋》，上海，上海書店，1989年，影印版。

面上向，俗謂天哀其病，恐雨入其鼻，故為之旱，是以公欲焚之。

37

東漢許慎《說文解字·尢》以尢為尢之古文，釋云：「跛也，曲脛人也，从大，象偏曲之形。」<sup>38</sup>可見乞雨女巫並非真的跛腳，而是模仿禹步偏枯之形，因此以尢稱之。

### 3.從出土文物看巫舞與偏曲之形

例如雲南晉寧石寨山出土的漢代銅飾，戴著頭飾的女巫翩翩起舞，其步法特徵就是一腿蜷曲，與禹步的偏曲之形吻合。<sup>39</sup>

鬼神和人類處在不同的世界中，只有具有特殊功能的「巫」，才能和它們溝通，其施行的動作就是「舞」，巫透過帶有暗示性的舞蹈動作，在神秘的氛圍中和鬼神對話，表達人們的意願，傳達鬼神的旨意，所以巫、舞關係密不可分。<sup>40</sup>

#### （七）源於水旱之祭

陳夢家以為：

巫術行為，是一種情緒的表演，情緒的表演有二，一是舞蹈，一是呼號——詩歌。……卜辭的「舞」完全應用於求雨，無一例外，而舞為巫者的特技，求雨是巫者的專業，然則說歌舞起源於巫術行為——即求雨，乃是頗合理的。在天旱不雨時，人的心理是痛苦著又希望著；這種痛苦藉歌舞來抒發情感，這種希望也藉歌舞來表示懇請，二者相合即是「舞雩」。<sup>41</sup>

劉宗迪於〈禹步·商羊舞·焚巫尢——兼論大禹治水神話的文化原型〉一文中認為，禹步為巫步，而巫源於舞，巫師的法術技倆源於原始舞蹈的舉手投足，因此，禹步只是一種舞蹈步伐而已；至於以為禹步有征鬼喚神的力量，

<sup>37</sup> 參見晉杜預撰，《四部叢刊·初編·春秋經傳集解》，上海，上海書店，1989年，影印版。

<sup>38</sup> 參見漢許慎撰，清段玉裁注，民國魯實先正補，《說文解字注》第十篇下〈尢〉，臺北，黎明文化事業，1985年，頁499。

<sup>39</sup> 參見中國大百科全書出版社編輯部編，《中國大百科全書·音樂舞蹈》，北京，中國大百科全書出版社，1989年，第一版，頁687。

<sup>40</sup> 參見高玉蕾，〈巫·舞·偏曲〉，《嘉興學院學報》2001年第2期，頁78-79。

<sup>41</sup> 參見陳夢家，〈商代的神話與巫術〉，《燕京學報》第20期，北京燕京大學，燕京學報編輯委員會，1936年，頁539。

則是對於巫術降神通靈作用的誤解，又，所謂「偏枯」、「跛行」或是「足不相過」，乃是對於禹步特有的舞蹈步伐的描述，而非因身體殘疾之故。<sup>42</sup>《呂氏春秋·仲夏紀·古樂》：

昔陶唐氏之始，陰多滯伏而湛積，水道壅塞，不行其原，民氣鬱闕而滯著，筋骨瑟縮不達，故作舞以宣導之。<sup>43</sup>

對於相信舞蹈——巫術的神秘力量的古人而言，舞蹈不僅可以舒暢血氣，更能順陰陽、祛水災。

禹步舞以羽毛作為裝飾，即羽舞，而雨旱之祭便是以羽舞為主要儀式，《洞神八帝元變經·禹步致靈第四》中以為大禹模擬鳥的姿勢當作禹步，而所謂的「鳥」即是羽舞之人，也就是巫師一邊祝咒、口中念念有詞，甚至還載歌載舞一番。這種舞蹈亦即驅魃之戲，《山海經·大荒北經》：

有人衣青衣，名曰黃帝女魃。蚩尤作兵伐黃帝，黃帝乃令應龍攻之冀州之野。應龍畜水。蚩尤請風師雨伯，縱大風雨。黃帝乃下天女曰魃，雨止，遂殺蚩尤。魃不得復上，所居不雨。叔均言之帝，後置之赤水之北。叔均乃為田祖。魃時亡之，所欲逐之者，令曰：「神北行！」先除水道，決通溝瀆。<sup>44</sup>

上引文字中，叔均與女魃，實與《洞神八帝元變經·禹步致靈第四》中禹與鳥的角色相符，分析如下：

1. 叔均為田祖，而禹為舜之司空，《淮南子·汜論篇》：「禹勞天下，而死為社。」高誘注：「勞天下謂治水之功也，託祀于后土之神。」<sup>45</sup>事實上，所謂田祖、司空、后土等，都是負責農田水利、勸民稼穡的官員，而社則是聚民布令、舉行儀式以及施行巫術的地方，後來便成為祭祀神明的所在了。
2. 禹見鳥于南海之濱，而此南海既非自然地理的南海，也非歷史地理的南海，而是神話地理中的南海。南海，指的是南方之水，而南方于五行之中，顏色為赤色，故此南方之水，亦即「赤水」，前述《山海經·大荒北經》中叔

<sup>42</sup> 參見劉宗迪，〈禹步·商羊舞·焚巫尪——兼論大禹治水神話的文化原型〉，《民族藝術》1997年第4期，頁115。

<sup>43</sup> 參見秦呂不韋撰、漢高誘註，《四部叢刊·初編·呂氏春秋》，上海，上海書店，1989年，影印版。

<sup>44</sup> 參見晉郭璞傳，《四部叢刊·初編·山海經》，上海，上海書店，1989年，影印版。

<sup>45</sup> 參見漢劉安撰、漢高誘註，《四部備要·子部·淮南子》，臺北，臺灣中華書局，1981年，豪華一版，頁22。

均驅魃正是于赤水之濱。

由以上可知，禹步傳說與驅魃神話同出一源，並各自說明了同一儀式的不同環節；亦即是兩者皆源自於古代農令制度，在春暮夏初，雨季來臨之前，負責農田水利的官員，召集民眾求雨，並教導民眾疏通水道，以防止水災的儀式，也就是雩祭，《詩經·小雅·甫田》便記載此一情況：

以我齊明，與我犧羊，以社以方。我田既臧，農夫之慶。琴瑟擊鼓，以御田祖，以祈甘雨，以介我稷黍，以谷我士女。<sup>46</sup>

《呂氏春秋·季春紀·季春》對此一農令記載得更為具體平實：

是月也，命司空曰：時雨將降，下水上騰。循行國邑，周視原野，修利堤防，導達溝瀆，開通道路，無有障塞；田獵畢弋，置罟羅網，餵獸之藥，無出九門。<sup>47</sup>

《尚書·虞書·舜典》記載舜任命禹為司空平水土：

舜曰：「咨，四岳！有能奮庸熙帝之載，使宅百揆，亮采惠疇。」僉曰：「伯禹作司空。」帝曰：「俞，咨禹。汝平水土，惟時懋哉！」禹拜稽首，讓於稷、契暨皋陶。帝曰：「俞，汝往哉！」<sup>48</sup>

大禹治水的神話正是由此事衍生而來。農田水利技術在誕生之初，是人類認識自然、征服自然、利用自然等歷程中的一大憑藉，也是人類生產技術的一大進步，最先掌握此一技術的夏民族，因此獲得了更豐富的生活資料，而變得更強大。可見大禹治水神話的文化原型，祇是最早掌握了農田水利技術的農耕氏族而已。<sup>49</sup>

#### （八）乃隱身術步法

劉昭瑞以為，禹步是巫師們行使隱身術的步法，最早見於《睡虎地秦簡·日書》甲、乙種中有關禹步的記載，<sup>50</sup>而其產生的原因，是古代社會的人們逃

<sup>46</sup> 參見宋朱熹撰，《四部叢刊·三編·詩集傳》，上海，上海書店，1985年，影印版。

<sup>47</sup> 參見秦呂不韋撰、漢高誘註，《四部叢刊·初編·呂氏春秋》，上海，上海書店，1989年，影印版。

<sup>48</sup> 參見漢孔安國傳，《四部叢刊·初編·尚書》，上海，上海書店，1989年，影印版。

<sup>49</sup> 參見劉宗迪，〈禹步·商羊舞·焚巫尪—兼論大禹治水神話的文化原型〉，《民族藝術》1997年第4期，頁117。

<sup>50</sup> 參見一、禹步的出現及其步法之引文。

避現實世界的一種方法，也可以說是想藉助此一方法，以達到適應自然界和社會的目的。《抱朴子·登涉》引《遁甲中經》云：

往山林中，當以左手取青龍上草，折半置蓬星下，歷明堂入太陰中，禹步而行，三，咒曰：「諾皋，太陰將軍，獨開曾孫王甲，勿開外人，使人見甲者，以為束薪，不見甲者，以為非人。」則折所持之草置地上，左手取土以傅鼻、人中，右手持草自蔽，左手著前，禹步而行，到六癸下，閉氣而往，人鬼不能見也。<sup>51</sup>

這是記載入山行隱身術時的禹步，和《睡虎地秦簡·日書》甲、乙種中有關禹步的記載，頗有相似之處，但複雜許多。隱身術又叫「立亡」，《抱朴子·遐覽篇》中有《立亡術》一卷，《睡虎地秦簡·日書》乙種記載中的「禹符」，則相當於《抱朴子·雜應》所記載的「大隱符」，葛洪記其師鄭隱云：「鄭君云，服大隱符十日，欲隱則左轉，欲見則右回也。」<sup>52</sup>從巫術發生機制的角度來看，隱身術應該是比較古老的巫術，後世道教典籍中所謂的分形法、變化法、尸解法等等，恐怕皆源自於隱身術，其基本觀點就是隱去真身，達到自由無礙的境界。<sup>53</sup>

#### （九）乃巫術儀式和動作

劉樂賢以為，《睡虎地秦簡·日書》甲、乙種和《放馬灘秦簡·日書》甲種中有關禹步的記載，<sup>54</sup>是出邦門時要施行的巫術儀式和動作，而且與北斗有關，<sup>55</sup>胡文輝亦持相同看法，他所引證的材料出自於題「許真君手著」，光緒丁未（1907）年石印本的《增補玉匣記》上卷，在總目中題有「出行緊急用四縱五橫法」，其內文的全文如下：

正身齊足立于門內，叩齒三十六通。以右手大拇指，先畫四縱，後畫五橫。畫畢，咒曰：「四縱五橫，吾今出行。禹王衛道，蚩尤避兵。盜賊不得起，虎狼不得侵。遠歸故鄉，當吾者死，背吾者亡。急急如九天玄女律令。」咒畢便行，慎勿反顧。每出行，將咒念七遍，畫地，

<sup>51</sup> 參見晉葛洪撰，《四部叢刊·初編·抱朴子》，上海，上海書店，1989年，影印版。

<sup>52</sup> 參見晉葛洪撰，《四部叢刊·初編·抱朴子》，上海，上海書店，1989年，影印版。

<sup>53</sup> 參見劉昭瑞，〈論「禹步」的起源及禹與巫、道的關係〉，載中山大學人類學系編，《梁鈞韜與人類學》，廣州，中山大學出版社，1991年，第一版，頁267-269。

<sup>54</sup> 參見一、禹步的出現及其步法之引文。

<sup>55</sup> 參見劉樂賢，《睡虎地秦簡日書研究》，臺北，文津出版社，1994年，初版，頁289。另參見余健，〈卮及禹步考〉，《東南大學學報》2002年第1期。

卻以土塊壓之，自然吉矣。

將此篇記載與《睡虎地秦簡·日書》甲、乙種、《放馬灘秦簡·日書》甲種中有關禹步的記載相較，可以發現兩者的時代相去甚遠，文辭差別亦大，但是其性質和巫術方法卻十分相似：

- 1.皆用於出行，但是《日書》是在出「邦門」或「邑門」時作法，而《增補玉匣記》則是「立於門內」作法。
- 2.皆透過作法和念咒，以期望能出行順利，不會遇到災禍；只是咒語有所差異。
- 3.皆先作出某種巫術動作，再念咒語。《睡虎地秦簡·日書》甲種有「五畫地」之語，《放馬灘秦簡·日書》甲種有「禹有直五橫」之語，也與《增補玉匣記》的「四縱五橫」之語相符，因此，《放馬灘秦簡·日書》甲種中「禹有直五橫」之語，是否有脫漏，而當作「禹有四縱五橫」。
- 4.咒語念完之後，皆不能回頭，這是《增補玉匣記》與《睡虎地秦簡·日書》甲、乙種、《放馬灘秦簡·日書》甲種相當吻合的記載。

由上述可知，《增補玉匣記》、《睡虎地秦簡·日書》甲、乙種和《放馬灘秦簡·日書》甲種三個有關「禹步」記載的版本，是屬於一種出行巫術，方法是在出行之際，通過人爲的巫術和咒語，以期達到出行無災無害、順利歸來的目的。<sup>56</sup>

總結以上九點的論述，可知禹步緣起於巫術的基本步法是無庸置疑的，而且在古代日常生活以及藝術方面都留下深遠的影響，至於禹步和大禹的關係，亦於史可徵，甚至在後代道教的儀軌中，仍可見禹步的殘留，由此可知，禹步的淵遠流長，自遠古至今，對中華民族而言，已是社會生活中的重要元素之一了。

### 三、巫術與巫者

巫術的進行主要是由巫者來體現，所以巫者是巫術活動的表演者及執行者，此兩者之間有密不可分的聯繫。林惠祥的《文化人類學》中〈巫覡〉一章可作為巫者與巫術的概括：

在一部落之中能做酋長的人，大抵是因他具有孔武勇健的身體，是無畏的獵人，勇敢的戰士；至於具有最靈敏最狡的頭腦，自稱能通神秘

<sup>56</sup> 參見胡文輝，〈秦簡《日書·出邦門篇》新證〉，《文博》1998年第1期，頁92-93。

之奧者，則成為神巫，即運用魔術的人。原始的民族相信這種有能力以對付冥冥之中的可怖的東西。有時這種人也自信確能這樣。這種人名稱有很多種。依地而異，或稱覡（Wizard）、巫（Witch），或稱禁厭師（Sorcerer），或稱醫巫（Medicine Man），或稱薩滿（Shaman），或稱僧侶（Priest），或稱術士（Magician）。名稱雖不一，實際的性質則全同，所以這裡把他們概稱為巫覡。巫覡們常自稱能呼風喚雨，能使人生病並為人療病，能以知吉凶，能變化自身為動植物等，能夠與神靈接觸或邀神靈附體，能夠用符咒法物等作各種人力所不及的事。其中最使人怕的是能魘魅別人，使人生病和致死。<sup>57</sup>

## （一）巫術

### 1. 定義

英國的人類學家馬凌諾斯基，曾對巫術的定義有如下的論點：

有一些傳統的活動和儀式，土著以敬畏的心情，肅然遵行，並服膺種種禁忌和特殊行為規則。這些活動和儀式常與超自然力量的信仰有關，特別是巫術的信仰，以及有關生命、靈魂、鬼怪、祖先或上帝的概念。<sup>58</sup>

其後，宋兆麟在《巫與巫術》一書中認為：

巫術是史前人類或巫師一種信仰和行為的總和，是一種信仰的技術和方法。是施巫者認為憑藉自己的力量，利用直接或間接的方式和方法，可影響、控制客觀事物和其他人行為的巫教形式。<sup>59</sup>

梁釗韜《中國古代巫術——宗教的起源和發展》對巫術的觀點是：

巫術是由於原始人類聯想的誤用，而幻想有一種不變的或同一的事物，依附於各種有潛勢力的物品和動作，通過某種儀式冀能達到施術者的目的的一種偽科學的行為或技藝。<sup>60</sup>

由以上可知，巫術藉助施術人虛構的錯覺、幻覺及祈求的方式，以施加

<sup>57</sup> 參見林惠祥，《文化人類學》，臺北，臺灣商務印書館，1968年，臺二版，頁327-328。

<sup>58</sup> 參見馬凌諾斯基，朱岑樓譯，《巫術、科學與宗教》，臺北，協志工業叢書出版社，1978年，初版，頁1。

<sup>59</sup> 參見宋兆麟，《巫與巫術》，成都，四川人民出版社，1989年，第一版，頁214-215。

<sup>60</sup> 參見梁釗韜，《中國古代巫術：宗教的起源和發展》，廣東，中山大學出版社，1989年，第一版，頁14-15。

影響或控制超自然力與鬼靈世界，可謂是一種變幻且歪曲的人類心理狀態。因為巫術無法戰勝超自然力與鬼靈，所以，人類對待超自然力與鬼靈的方式，是既虔誠祭祀、祈求，又行使巫術，以影響或控制超自然力與鬼靈所招致的天災疾病。<sup>61</sup>以此定義來界定《周家臺秦簡·病方》中以禹步為主的醫療行為，確實是巫術無疑。

## 2.種類

就《周家臺秦簡·病方》中，排除簡牘綴接有疑慮或非關醫療的記載之外，有關禹步巫術的醫療行為有治療齩齒，共三則，例如：

已齩方：見東陳垣，禹步三步，曰：「皋！敢告東陳垣君子，某病齩齒，苟（苟）令某齩已，請獻驪牛子母。」前見地瓦，操；見垣有瓦，乃禹步，已，即取垣瓦狸（埋）東陳垣止（址）下。置垣瓦下，置牛上，乃以所操瓦蓋之，豎狸（埋）之。所謂「牛」者，頭虫也。

已齩方：以叔（菽）七，稅（脫）去黑者。操兩瓦，之東西垣日出所燭，先狸（埋）一瓦垣止（址）下，復環禹步三步，祝曰：「噉（呼）！垣止（址），苟（苟）令某齩已，予若叔（菽）子而徼之齩已。」即以所操瓦而蓋□。

已齩方：見車，禹步三步，曰：「輔車=（車車）輔，某病齒齩，苟（苟）能令某齩已，令若毋見風雨。」即取車□（牽），毋令人見之，及毋與人言。操歸，匿屋中，令毋見=（見，見）復發。

治療心臟疾病一則：

病心者，禹步三，曰：「皋！敢告泰=山=（泰山，泰山）高也，人居之，□□之孟也。人席之，不智（知）歲實。赤隗獨指，搯某段（痕）心疾。」即兩手搯病者腹；「而心疾不智（知）而咸□」，即令病心者南首臥，而左足踐之二七。

治療癱疾一則：

---

<sup>61</sup>宋兆麟《巫與巫術》一書中，以廣西左江流域的人類調查報告為例，說明壯族對於水神既虔誠又有一種厭惡的感情：一方面透過祭獻、歌舞取悅水神，保佑農業豐收，生活安寧；另一方面則是通過威脅、鎮壓等方式，使水神畏懼而遠逃，以遏制洪水的發生。如船工在左江行船時，多在船外掛著漁網，認為漁網有避邪的作用，使水神一見漁網便不敢上船，船工才能平安地衝過險灘；又如壯族在洪水爆發時，多半殺狗沉江，這是據說狗血有鎮邪的功效。參見宋兆麟，《巫與巫術》，成都，四川人民出版社，1989年，第一版，頁168-177。



操杯米之池，東鄉（向），禹【步三】步，投米，祝曰：「皋！敢告曲池，某癰某波（破）。禹步擯房□，令某癰□（數）去。」

治療馬疾一則：

馬心：禹步三，鄉（向）馬祝曰：「高山高郭，某馬心天，某為我已之，并□侍之。」即午畫地，而最（撮）其土，以靡（摩）其鼻中。

治療瘡疾一則：

北鄉（向），禹步三步，曰：「噉（呼）！我智（知）令=某=瘡=（令某瘡，令某瘡）者某也。若苟（苟）令某瘡已，□=□=□言若

歸納以上的記載，就巫術的種類而言，分述如下：

（1）以目的而言，可歸類為白巫術

所謂白巫術，宋兆麟《巫與巫術》以為是防護性質的巫術，巫師利用若干儀式或神秘的方法，企圖控制或影響自然，藉此為人類增加生產，祈福消災，逐疫去病，逢凶化吉，對人有益的法術。此種白巫術，又稱善意巫術、吉巫術，我國稱之為仙術，如祈求巫術、生育巫術、催生巫術、招魂巫術、生產巫術等，皆是基於造福人類。此種巫術起源甚早，種類眾多，乃是巫術的基本形式。<sup>62</sup>

（2）以方式而言，可歸類為接觸巫術

弗雷澤曾提出巫術行為構成的具體原理：

如果我們分析巫術賴以建立的思想原則，便可發現它們可歸結為兩個方面：第一是「同類相生」或果必同因；第二是「物體一經互相接觸，在中斷實體接觸後還會繼續遠距離的互相作用。」前者可稱之為「相似律」，後者可稱作「接觸律」或「觸染律」。巫師根據第一原則即「相似律」引申出，他能夠僅僅通過模仿就實現任何他想做的事；從第二個原則出發，他斷定，他能通過一個物體來對一個人施加影響，只要

<sup>62</sup> 另有所謂的黑巫術，這是侵犯性質的巫術，對人有害，巫師企圖藉助巫術使人生病、死亡、或使人遭遇災難的法術。此種黑巫術，又稱惡意巫術，我國稱之為妖術，如禁人、詛咒、放蠱、下毒等，皆是基於造禍於人。此種巫術執行一種在技術上可能的行動，而使對方蒙受一定的惡果，並且以害人為目的，往往造成危害個人、家庭或社會的利益，使人望而生畏。參見宋兆麟，《巫與巫術》，成都，四川人民出版社，1989年，第一版，頁235-242。另參見謝康，〈中國古代巫術文化及其社會功能（上）〉，《中華文化復興月刊》第9卷第1期，頁40，臺北，中華文化復興運動推行委員會，1976年。

該物體曾被那個人接觸過，不論該物體是否為該人身體之一部分。基於相似律的法術叫做「順勢巫術」或「模擬巫術」。基於接觸律或觸染律的法術叫做「接觸巫術」。……換句話說，他（巫師）心中斷定，這種「相似」和「接觸」的規律不局限於人類的活動，而是可以普遍應用的。……把「順勢」和「接觸」這兩類巫術都歸於「交感巫術」這個總的名稱之下可能更便於理解些，因為兩者都認為物體通過某種神秘的交感，可以遠距離的相互作用，通過一種我們看不見的「以太」，把一物體的推動力傳輸給另一物體。……為便於表達，根據各類巫術所產生的思想原則，特將巫術分類列表如下：

### 交感巫術（交感律）

|

順勢巫術（相似律）——————————接觸巫術（接觸律）

63

依據弗雷澤的理論可以得知，巫術的施行方式，可以分為相似巫術<sup>64</sup>和接觸巫術兩類；據此，《周家臺秦簡·病方》中記載的禹步巫術，屬性為接觸巫術。

所謂接觸巫術，又稱感染巫術，認為兩種事物相接觸時，彼此皆有向對方施加一種影響的力量。此種力量在兩者之間脫離關係以後，仍然可以繼續互相作用。基於此種觀念，對於巫術深信不疑的人們，往往會利用曾與某人接觸的任何一種物品，當作對某人實施巫術的媒介。<sup>65</sup>

<sup>63</sup> 參見弗雷澤著，徐育新等譯，《金枝》，北京，大眾文藝出版社，1998年，第一版，頁19-21。

<sup>64</sup> 相似巫術，又稱模仿巫術，認為通過模仿或模擬行為便能達到任何的預期效果，以期改變客觀事物，意即以相似的事物為代替用品，例如名字、畫像、雕像、塑像等形式，以類似的行為導致類似的結果。例如古代墓葬陶木俑，以替代真人殉葬的做法，又舉例來說，雲南苦聰人若是眼睛紅腫時，便認為是冒犯了月亮，此時巫者取來一片筍殼，將其剪成月亮形狀的圓片，並且用白灰在筍片上畫一個圓圈，然後將此一月亮形筍片夾在一根竹子上，在夜晚時將其送往月亮上升的方向，祈求月亮的寬恕，使眼疾趕快痊癒。（參見宋兆麟，《巫與巫術》，成都，四川人民出版社，1989年，第一版，頁238。）而且基於「同能致能」或「同類相生」的相似律，相信結果可以影響原因，因而改變原因，以完成自己的巫術目的，其原理成為各種相似巫術的思想基礎。因而相似巫術的種類繁多，但原則一致。

<sup>65</sup> 例如古代有踐踏男人足跡而懷孕的「感孕」之說，參見司馬遷，《史記·周本紀》：「周后稷名棄。其母有邠氏女，曰姜原。姜原為帝嚳元妃。姜原出野，見巨人跡，心忻然說，欲踐之。踐之而身動，如孕者。居期而生子。」又，《詩經·小雅·何人斯》中記載名為「射工」或「射影」的「蜮」這種怪物，據說會居水中，含沙以射人影，人則生病，因為人的形影，所以，傷影即是形同傷人，此「含沙射影」亦即「接觸巫術」的一種。又，在民間的巫術中，有所謂「移病」之法，例如將曾放置於患者病痛處的錢幣、金飾等貴重物品棄置路旁，任由他人撿拾，病痛便由此物轉移至撿拾者的身上，又，黑巫從所要謀害人的身上取捨頭髮、指

### (3) 以性質而言，可歸類為積極巫術<sup>66</sup>

所謂積極巫術，或稱行為巫術，此種巫術除了配有口頭吟誦的巫詞之外，主要是向施行巫術對象發起行動的進攻。這是當人們向神靈有所祈求時，而神靈若是未能滿足其願望，人們便改變其先前的態度，向神靈施加壓力，以其達成目的。<sup>67</sup>

由此可知，巫術意識提高人類意識，既要注意祭祀、祈禱等正面的追求，又必須注意禁忌、齋戒等負面的防範，使正負兩方面均能妥善處理，以期能達成事先所預期的願望。<sup>68</sup>

## (二) 巫者

巫是靈媒，處於天人之間，專門為人祈神降福祛禍，或是轉達神明的旨意。由於巫者職事及神能頗多，涉及古人生活中的主要層面，當時社會對他們的需要殷切，而古聖先王以神道設教，以人人敬畏的「鬼神」來監視、規範人民的行動，又因為巫覡役使鬼神，人民無不信服，其社會地位自然崇高，而且群眾的盲從及對巫和巫術的錯覺，故能取得百姓信賴，巫術因而廣泛流傳，巫者也因此持續存在於社會。

### 1. 巫者的性別

---

甲、牙齒、心愛之物以及穿過的衣服碎片等施行巫術，即可加害對方，藏族英雄史詩《格薩爾》同名主人公，與霍爾國作戰時，曾用變形的魔法，使自己變成一隻大鵬金翅鳥，落到對方三個王的寄魂物—三頭野牛的頭上，在牛頭上釘住釘子。從此，霍爾三個王重病不起。參見潛明滋，《中國神源》，重慶，重慶出版社，1999年，第一版，頁198。

<sup>66</sup> 另有所謂的消極巫術，又稱防禦巫術，是交感巫術範疇的禁忌。例如《尚書·周書·牧誓》：「牝雞無晨。牝雞之晨，惟家之索。」舉凡此類，如母雞報曉、公雞孵蛋以及犬對門狂吠等等，古人皆以為是凶兆而盡力避免，類似的思維心理，則是屬於禁忌的觀念。人們在日常生活中習以為常，並不覺得具有巫術性質，但是此類活動的方式和想法，無不與巫術相契合。參見潛明滋，《中國神源》，重慶，重慶出版社，1999年，第一版，頁192-198。

<sup>67</sup> 例如廣東連南瑤族，需要求雨時，便向龍王先上供，若是三天內降雨，則還願；反之，即將祖神廟的祖先偶像綑綁，希望祖先上天為子孫求雨，求得雨，便鬆綁，恢復原樣，再三天若是仍然不下雨，則採取嚴厲的方法，將所有的祖先偶像扔進污水缸內，再放進蛇、蛙、鼠等動物以啃蝕偶像，一直到下雨為止。參見潛明滋，《中國神源》，重慶，重慶出版社，1999年，第一版，頁193-194。

<sup>68</sup> 另外，有一種依「反抗律」所施行的「反抗巫術」，是以「厭勝」為基礎，對外來的自然力直接採取對抗手段，認為可以較高的法力來壓制較低的魔力，使對方無法發揮、甚至喪失巫術作用，人們隨身的護身物、護身符、吉祥袋、壓勝錢以及貼在門上、掛在牆角、車內種種避邪物等均屬之。參見李添瑞，《巫及其與先秦文化之關係》，臺北，政治大學中國文學研究所碩士論文，1988年，頁51。

東漢許慎《說文解字·巫》：「巫，巫祝也，女能事無形，以舞降神者也。」<sup>69</sup>又，《說文解字·覲》：「覲，能齊肅事神明者，在男曰覲，在女曰巫。」<sup>70</sup>由此可知，巫者有男女性別的區分。但是，記載男性為巫者的「覲」字，在先秦兩漢的重要典籍中，卻僅見於以下三書：

(1)《國語·楚語》：

古者民神不雜。民之精爽不攜貳者，而又能齊肅衷正，其智能上下比義，其聖能光遠宣朗，其明能光照之，其聰能聽徹之，如是則明神降之，在男曰覲，在女曰巫。<sup>71</sup>

(2)《荀子·正論》：「出戶而巫覲有事。」其下注云：「出戶謂出內門也。女曰巫，男曰覲。有事祓除不祥。」<sup>72</sup>《荀子·王制》又云：

相陰陽，占祲兆，鑽龜陳卦，主攘擇五卜，知其吉凶妖祥，傴巫跛擊之事也。

其下注云：

擊讀為覲，男巫也。古者以廢疾之人，主卜筮巫祝之事，故曰傴巫跛擊。<sup>73</sup>

(3)《漢書·郊祀志上》：

民之精爽不貳，齊肅聰明者，神或降之，在男曰覲，在女曰巫，使制神之處位，為之牲器。<sup>74</sup>

根據以上傳世文獻的記載，從文字的性質而言，「覲」屬於會意字，必先有「巫」

<sup>69</sup> 參見漢許慎撰，清段玉裁注，民國魯實先正補，《說文解字注》第五篇上〈巫〉，臺北，黎明文化事業，1985年，頁203。

<sup>70</sup> 參見漢許慎撰，清段玉裁注，民國魯實先正補，《說文解字注》第五篇上〈覲〉，臺北，黎明文化事業，1985年，頁203-204。

<sup>71</sup> 參見吳韋昭注，《國語·楚語下》，上海，商務印書館，1937年，初版，頁203。

<sup>72</sup> 參見周荀況撰、唐楊倞註，《四部叢刊·初編·荀子》，上海，上海書店，1989年，影印版。

<sup>73</sup> 參見周荀況撰、唐楊倞註，《四部叢刊·初編·荀子》，上海，上海書店，1989年，影印版。

<sup>74</sup> 參見漢班固撰、唐顏師古注，楊家駱主編，《新校本漢書并附編二種》，臺北，鼎文書局，1979年，二版，頁1189。

字而後才有「覲」字，因此，女巫定先於男巫，此種現象，王孝廉以為中國在史前曾是母權社會：

中國的史前文化是不是有過母權社會時期，至今也是異說紛紛而沒有一致結論的問題，但是由《白虎通》所載：『太古之民，但知其母，不知其父……。』《詩經·大雅》：『厥初生民，時維姜嫄。』以及神話中的女媧具有補天、造人、主婚等原始母神的性格來看，可知古代漢民族的文化基層裡有母神的信仰痕跡存在。<sup>75</sup>

在母權社會中，掌權者應當是女性，而女巫是人神之間的使者，因此在人們的心目中，更享有崇隆的威望。馬凌諾斯基《文化論》更進一步認為：

巫術亦常是婦女的特權，尤其是那些特殊狀態中的婦女，如醜婆、處女、孕婦等，所舉行的巫術效力更大。<sup>76</sup>

漆浩則以為：

巫師的出現，最早以女巫為多，這是因為女性多善舞，而且以陰陽分類來說是屬陰類。……女子屬於陰，鬼神在遠古人們的分類中也屬陰，在古人看來屬於同類相近。

他並引用顧炎武在《日知錄》中對歷代女巫祭祀之事，進行了回顧，指出：

可見女巫最早多用于天旱祈雨及郊禮的場合，根據是崇拜陰氣，以勝陽旱。<sup>77</sup>

因此，在母權社會的影響之下，凡是擔任巫者的男性，必須裝扮成婦女的形象，例如《太平廣記》中〈許至雍〉一篇記載：

至雍閑遊蘇州。時方春，見少年十餘輩，皆婦人裝，乘畫船，將謁吳太伯廟。許君因問曰：『彼何人也？而衣裾若是。』人曰：『此州有男巫趙十四者，言事多中，為士人所敬伏，皆趙生之下輩也。』<sup>78</sup>

<sup>75</sup> 參見王孝廉，《中國的神話與傳說·石頭的古代信仰與神話傳說》，臺北，聯經出版事業公司，1977年，初版，頁53。

<sup>76</sup> 參見馬凌諾斯基原著、費通等譯，《文化論》，臺北，臺灣商務印書館，1967年，臺一版，頁48。

<sup>77</sup> 參見漆浩，《醫、巫與氣功》，北京，人民體育出版社，1990年，第一版，頁11。

<sup>78</sup> 參見宋李昉等編，《太平廣記》卷二八三，上海，上海古籍出版社，1990年，第一版，頁350。

此即是一例，張亮采的《中國風俗史》亦有類似記載：

歲晚，用巫者鳴鑼擊鼓，男作女妝，始則兩人執手而舞，終則教人牽手而舞。<sup>79</sup>

殷商時代，已經由母權社會逐漸轉入父權社會，宗教、巫術的權力有向男巫轉移的跡象，因此女巫的權力大幅旁落。陳夢家認為：

《楚語》、《說文》、《漢書·郊祀志》、《淮南精神注》、《公羊隱四傳注》、《後漢書臧洪傳注》、《鄭注周禮·禮記》皆云在女曰巫，巫本為女官。古者宗教領袖即是政治領袖，而初民由女系轉入男系社會，男子擔任政治武力的實權，而通上下神明的聖職，猶然為女子所特有。然讀殷人卜辭，王者地位已極鞏固，不但政治武力操之男子，即宗教巫術亦浸假為男子所佔有。卜辭女子名字多加女旁，或稱「婦某」，實為姓氏的濫觴；在所有各期卜人中，絕無一個卜人名有女旁，或有其他方法可反證卜人有女性者，而惟求雨時的巫用女巫。故殷代卜史之職，全為男子所任，女子除少數王妃世婦，亦或參與征伐，其他惟于求雨時，有女巫舞雩，此在後代猶然。由是論之，商代的女巫，已僅為求雨舞雩的技藝人材，不復掌握宗教巫術的大權，至此男巫代興，而女權旁落已極。<sup>80</sup>

由此可知，中國古代的「女巫」或是「男巫」，皆可通稱為「巫」，然而，至於殷商時代的女巫已淪為求雨舞雩的技藝人才而已。

## 2. 巫者的稱呼

### (1) 地區與民族的不同

從不同的地區與民族來看，有漢族的男巫「巫覡」和女巫「巫婆」、滿族的「薩滿」、臺灣的男巫「乩童」和女巫「尪姨」、閩粵臺地區客家人的「客子師」、雲南納西族的「東巴」、雲南隴川阿昌族的「勃跑」（又稱「活袍」）、雲南貢山獨龍族的「南木薩」（又稱「納木薩」）、雲南福貢怒族的男巫「尼瑪」、傣族的男巫「尼扒」（又稱「柯扒」）、廣西西北壯族的男巫「師公」（又稱「鬼公」）和女巫「鬼婆」（又稱「迷雅」、「禁婆」）、海南島黎族的「娘母」、

<sup>79</sup> 參見張亮采，《中國風俗史》第三篇〈湖南衡州的巫俗〉，上海，上海三聯書店，1988年，第一版，頁150。

<sup>80</sup> 參見陳夢家，〈商代的神話與巫術〉，《燕京學報》第20期，北京燕京大學，燕京學報編輯委員會，1936年，頁533。

苗族的「鬼師」和「白馬」、涼山彝族的「畢摩」（又稱「蘇尼」）和女巫「麼尼」廣西瑤族的「社主」（又稱「社頭」、「保頭」、「香火頭」）和「巔刮露」（又稱「款瓜」）、廣西仡佬族的「巫安」與「鬼師」、佤族的「魔巴」與「窩郎」、基諾族的「白腊包」與「寨父」、水族的「鬼師」、珞巴族的「汝郭布」、土家族的「梯瑪」、羌族的「端公」（又稱「許」、「釋比」）、四川耳蘇人的「漢規」、西藏墨脫門巴族的男巫「昂巴」與女巫「覺母」（又稱「把莫」）、黑龍江蒙古族的男巫「波」等等，不勝枚舉。<sup>81</sup>

## （2）年齡的不同

若由巫者的年齡來看，則有大巫、小巫或巫童之分，上了年紀的巫者則稱老巫、老巫媪等。一般在社會上獨立從事活動的巫者，當然多係成年人。而所謂的大巫、小巫，多半為法力強弱不同的巫者，或僅是單純顯示共事諸巫的長幼而已。

此外，對於以災厄蠱惑群眾，或施術害人者，則稱為野巫、狂巫、蠻巫、邪巫、淫巫、妖巫、妖凶巫等。此種巫者與人寡合，於黑暗時驅使惡鬼，以捉弄人、恐嚇人、傷害人，或致人於死地為樂事。

## 四、祝由術

古代巫醫治病最基本的一種巫術，稱為祝由術，又稱咒禁。其治療方式，是利用病人的信仰對象、崇拜對象或是恐懼對象，運用語言和行為誘導病人進入特定的心理狀態或是催眠狀態，以期能夠達到治療目的。<sup>82</sup>

### （一）祝由術與古代醫療之關係

法國人類學家列維·布留爾在其《原始思維》一書中指出：

疾病從來就沒有自然的原因，……在那個與看得見的世界並存著的看不見的世界裡去尋找疾病的原因。<sup>83</sup>

<sup>81</sup> 此處所引述對中國巫者的各種稱呼，參見張紫晨的《中國巫術》、宋兆麟的《巫與巫術》和高國藩的《中國巫術史》等書上記載的稱呼。至於對外國巫者的各種稱呼，林惠祥的《文化人類學》中〈巫覡〉一章指出：「這種人名稱有很多種。依地而異，或稱覡（Wizard）、巫（Witch），或稱禁厭師（Sorcerer），或稱醫巫（Medicine Man），或稱薩滿（Shaman），或稱僧侶（Priest），或稱術士（Magician）。」參見林惠祥，《文化人類學》，臺北，臺灣商務印書館，1968年，臺二版，頁327-328。另參見高國藩，《中國巫術史》，上海，上海三聯書店，1999年，第一版，頁6。

<sup>82</sup> 參見張素玲、王中茂，〈從祝由看古代巫術的醫療作用〉，《洛陽師專學報》1997年第6期，頁84。

<sup>83</sup> 參見（法）列維·布留爾著，丁由譯，《原始思維》，北京，商務印書館，1981年，第一

又云：

不管是什麼樣的療法，只有具有神秘力量的療法才有價值。<sup>84</sup>

由此可知，醫學是從巫術中產生，對於原始人而言，逐疫、祝咒、祈禱等種種神秘手段，自然是診斷病因和祛除疾病的必然選擇。<sup>85</sup>

所謂「祝由術」，即古代祝禱治病的通稱。早在甲骨卜辭中，就已有向祖先神祈禱，以求病癒的記載。時至西周，還出現了專門執掌這種祝由療法的官員，這些官員當時的地位還相當高，說明當時祝由療法極為興盛。春秋戰國時期，隨著周天子地位的日益下降，神與巫的地位也大大下降，當時人們已經認知到占卜祈禱並不靈驗，更不能解決實際問題，因而此一時期，以祈禱鬼神為主的祝由療法逐漸衰落。然而，祝由術畢竟有過興盛的殷周時代，因而，祝由術的消亡，也絕非一朝一夕所能完成的，在先秦典籍中，仍然星散地可見春秋戰國時期有關祝由術的記載，例如《左傳·昭公二十五年》記載，魯君因上天久旱不雨，而責怪巫用心不誠，未能感動上天，恩賜甘霖，而欲將巫活活曬死；又，《論語》記載孔子「不語怪、力、亂、神」、「未能事人，焉能事鬼」等等，可見祝由術在春秋戰國時期還是很盛行的。

西漢時期，禹步已經成為巫醫常用的步法，例如馬王堆漢墓帛書《五十二病方》中有七處記載巫醫施行巫術時，必須三行禹步<sup>86</sup>，例如原文五十九：

一方：湮汲一杯入奚蠹中，左承之，北向，，向人禹步三，問其名，即曰：「某某年x今x。」飲半杯曰：「病xx已，徐去徐已。」即覆奚蠹，去之。

此外，馬王堆帛書《養生方》也同樣有兩處記載三行禹步、念咒施術以使人疾行善趨、不患腳痛方法的記錄，<sup>87</sup>例如原文八十八：

一曰：行欲毋足痛者，南向禹步三，曰：「何水不酖，何道不枯，氣我xx。」末即取突墨xxxxx納履中。

---

版，頁 256。

<sup>84</sup> 參見（法）列維·布留爾著，丁由譯，《原始思維》，北京，商務印書館，1981年，第一版，頁 259。

<sup>85</sup> 參見詹鄞鑫，〈巫術：醫藥誕生的產婆〉，《尋根》1996年第4期，頁 29。另參見邱國珍，〈宗教與中國醫藥民俗〉，《溫州師範學院學報》2002年第4期，頁 19。

<sup>86</sup> 參見馬繼興，《馬王堆古醫書考釋》，長沙，湖南科學技術出版社，1992年，第一版。《馬王堆古醫書考釋·古醫書考釋·《五十二病方》考釋》原文 59、66、124、126、134、234、285。

<sup>87</sup> 參見馬繼興，《馬王堆古醫書考釋》，長沙，湖南科學技術出版社，1992年，第一版。《馬



根據漢代劉向《說苑·辨物》記載：

吾聞上古之為醫者，曰苗父。苗父之為醫也，以管為席，以芻為狗，北面而祝，發十言耳。諸扶而來者，輿而來者，皆平復如故。古祝由科，此其由也。<sup>88</sup>

由此可知，祝由術源自於上古苗黎巫醫苗父，而且其祝由術十分高明；至於祝由術具有一定的療效，關鍵在於其具有一定的科學內涵，實際上，祝由術可說是心理療法、體育療法、氣功療法以及藥物療法的濫觴，詳述如下：

### 1.心理療法

主要取決於患者的主觀意識，因此，《千金翼方·禁經上·持禁齋戒法第一》云：「不得與不信人行禁。」<sup>89</sup>這是根據病人信賴、畏懼鬼神的心理狀態，利用暗示、慰藉等方式，改善病人的精神狀態，從而間接地調整病人身體功能；例如對於「鬼魅纏身」（表現為精神失常）之類的患者，巫師依照鬼魅的姓名、所居方位等，用彩繪車馬、錢帛等，將鬼魅送回原籍，給病人造成一種「鬼魅已去」的放鬆感覺，因而有助於病情的改善。<sup>90</sup>

又如放風箏，究其緣由，也是一種祛病的方式：某人有病，將其病寫畫在風箏上，用線放在空中，然後讓它飛開，再突然剪斷拉線，如此一來，病痛便脫離病人飛走了；現今對於風箏只是取其游藝的功用，但是在最初，依據巫師的道理，讓病人深信疾病已經飛走了，這也是心理療法的模式。<sup>91</sup>

巫術，是人類企圖對環境或是外界作可能控制的一種行為，而其實際功效是不可驗證的，其主要效力是在於心理信仰上的排解作用。

### 2.體育療法

上古先民在跳神驅疫儀式上，按照一定的程式跳躍跑動，如前文所論述的「禹步」，就是一種按照固定旋律運動身體的步法；巫師帶領病人一起走動舞蹈，實際上是在祝由的名義下，進行了體育方面的鍛鍊，具有活動筋骨、疏通經絡血路的功效，再加上心理療法的作用，對於疾病中就會產生正面的影響。

---

王堆古醫書考釋·古醫書考釋·《養生方》考釋》原文 84、88。

<sup>88</sup> 參見漢劉向撰，《四部叢刊·初編·說苑》，上海，上海書店，1989年，影印版。

<sup>89</sup> 參見唐孫思邈撰、文山遜叟蕭天石主編，《道藏精華·第十三集·千金翼方》，臺北，自由出版社，1989年，頁341。

<sup>90</sup> 另參見董芳苑，〈「鬼附身」與巫術醫療〉，《臺灣神學論刊》1996年第18期，頁9-33。

<sup>91</sup> 參見趙小帆，〈淺談巫術與古代醫學發展的關係〉，《貴州文史叢刊》1997年第5期，頁87。

### 3.氣功療法

在咒禁儀式中，巫師爲了召神驅鬼，而病人爲了治病康復，所以無論是巫師或是病人，都是處在思想高度集中的狀態之下，摒除雜念，進入「入靜」狀態，《千金翼方·禁經上·受禁法第二》云：

《仙經》曰：凡受禁之法，當先齋戒百日，精心不行淫欲，惟得清淨沐浴，著鮮淨衣，口常不出惡言罵詈，精思靜念，勿生異想，一如前章。<sup>92</sup>

再加上念咒方式以及心理暗示，往往使病人很快地就進入催眠狀態，而此時便已經達到修煉氣功時「入靜」的基本要求了。

氣功療法強調意念作用，意念在古書中稱爲「存想」，主要是想像內臟形態和活動情況等等，此乃源自於祝由禁咒術，《千金翼方·禁經上·禁法大例第四》云：

《仙經》曰：用禁有六法：一、牙齒禁，意存氣至牙齒；二、營目禁，開一目，閉一目；三、意想禁，存意以去想，諸疾以除；四、捻目禁，謂手上有一十五目；五、氣道禁，謂吹、呼、呵、噓、嘻、呬；六、存神禁，存諸神在，以食醮祭之，感天靈氣至。又鳴天鼓，叩齒是也。

<sup>93</sup>

這段話反映了早期祝由術的確是氣功意念的淵源，此外，調整呼吸，以吐故納新，行氣至病所，並按摩臟腑，以調和氣血，意即上文所引「用禁六法」中的「氣道禁」六字訣，因此可知氣功呼吸術式同樣可以在古代祝由術中找到源頭。

### 4.藥物療法

於古人而言，爲驅邪除病而服食或是塗抹藥物，只是巫術活動中的一種，然而，正是此施加於病人身體或病痛部位的巫術手法，爲原始醫藥的經驗累積帶來最有意義的機會。

就藥物的誕生，有較直接意義的原始觀念，在《周家臺秦簡·病方》的

<sup>92</sup> 參見唐孫思邈撰、文山遯叟蕭天石主編，《道藏精華·第十三集·千金翼方》，臺北，自由出版社，1989年，頁342。

<sup>93</sup> 參見唐孫思邈撰、文山遯叟蕭天石主編，《道藏精華·第十三集·千金翼方》，臺北，自由出版社，1989年，頁345。

記載中，厭劾巫術的出發點，是將人類所厭惡的物品，用於消除在觀念中給人類帶來疾病災殃的超自然力量，例如污穢物或它所沾染的物品，對於鬼神具有顯著的克制作用。所謂污穢，主要是指人或動物的糞尿以及婦女的經血或產血，這類污穢物對於使人得病的惡魔邪魅，正是最理想的除病良藥，列舉《周家臺秦簡·病方》的記載如下：

以正月取桃橐（蠱）矢（屎）少半升，置淳（醇）酒中，溫，飲（飲）之，令人不單（憚）病。

治□（痿）病：以羊矢（屎）三斗，烏頭二七，牛脂大如手，而三溫□（煮）之，洗其□，已□（痿）病亟甚。

由以上例證可見，以穢驅邪的巫術觀念是很明顯的；因此，巫術可謂是屬於科學的藥物誕生的最原始動力。<sup>94</sup>

以上所述，證實祝由療法中，確實存在不少具有科學價值的內涵，而這些科學內涵促進了中國傳統心理療法、體育療法、氣功療法以及藥物療法的發展，若是剔除了祝由療法中迷信的表象，則祝由療法亦可謂心理療法、體育療法、氣功療法以及藥物療法的先驅了，<sup>95</sup>因此可知，在遠古時代，巫術和醫療的關係是密不可分的，讓病人免除病痛，是巫師的重要活動。

## （二）巫醫同源

由於自遠古以來有巫醫同源的傳統，因此，即使是秦始皇大規模地焚書坑儒，卻仍舊保留了醫藥、卜筮等相關的書籍，至於「巫醫」或是「醫巫」連稱的情形，以中央研究院歷史語言研究所所建置的「漢籍全文資料庫」而言，「巫醫」連稱的詞例有 77 條，「醫巫」連稱的詞例有 203 條，凡 280 條。又，以迪志文化出版有限公司製作的「文淵閣四庫全書電子版」為依據，則「巫醫」連稱的詞例有 503 條，「醫巫」連稱的詞例有 603 條，凡 1106 條。<sup>96</sup>

「巫醫同源」是中國傳統醫學發展過程中的重大文化現象，其涉及了我國古代哲學、宗教、民俗、醫學、心理、政治以及天文立法等諸多層面。戰國時期的中原地區雖有巫醫分立的現象，但是巫醫兼職現象仍然存在；整個

<sup>94</sup> 參見詹鄞鑫，〈巫術：醫藥誕生的產婆〉，《尋根》1996年第4期，頁29-30。

<sup>95</sup> 參見張素玲、王中茂，〈從祝由看古代巫術的醫療作用〉，《洛陽師專學報》1997年第6期，頁84-86。

<sup>96</sup> 參見林富士，〈試論傳統中國社會中的巫醫關係（初稿）〉，「巫者的形象」學術研討會，2003年8月，中央研究院歷史語言研究所，臺灣臺北，頁4。

古代巫覡或是巫術在中國傳統醫學領域的地位、作用，始終未曾消失，而且代代相承，延續至今。

戰國之前，巫醫不分，巫醫的名稱首見於《逸周書·大聚解》：「鄉立巫醫，具百藥以備疾災，畜百草以備五味。」<sup>97</sup>此時的「巫醫」具有兩個特徵：

1. 必須是巫師。

2. 必須具備部分疾病醫治的醫學知識。

而具備上述特質，必須要有持久的耐心和長期的修養，《論語·子路》云：

子曰：南人有言曰：「人而無恆，不可以作巫醫，善夫。不恆其德，或承之羞。」子曰：「不占而已矣。」<sup>98</sup>

可見古人對於巫醫的品格和素質的要求是有相當程度的。

遠古時代，醫術主要掌握於巫者之手的證據，亦可以從文字發生的角度，來考證其中的關聯，「醫」字不見於《說文解字》，但是早在《管子·權修》：「上恃龜筮，好用巫醫，則鬼神驟崇。」<sup>99</sup>、《廣雅·釋詁》：「醫，巫也。」<sup>100</sup>中已經屢屢出現，可見「醫」、「醫」兩字通用，已經有久遠的歷史了，尤其從「醫」字的字形可知，治病之事病乃為古代巫者職事之一，陳邦賢《中國醫學史·上古的巫醫》云：

中國醫學的演進，始而巫，繼而巫和醫混和，再進而巫和醫分立。以巫術治病，為世界各民族在文化低級時代的普遍現象。<sup>101</sup>

醫源於巫，還可以從「巫」字的象形寓意去探索，依據東漢許慎《說文解字》釋「巫」為：「巫，巫祝也，女能事無形，以舞降神者也。」<sup>102</sup>其意為「巫」字在形態上，好似一個輕柔曼舞的女人形象，引申為能夠以舞蹈降伏無形的鬼神的人物。

有關於巫醫同源現象的文獻記載頗多，舉例如下：

1. 《呂氏春秋·審分覽·勿躬》云：「巫彭作醫。」<sup>103</sup>依據中國上古時代的習

<sup>97</sup> 參見晉孔晁注，《景印文淵閣四庫全書·逸周書》，臺北，臺灣商務印書館，1983年，初版，頁27。

<sup>98</sup> 參見魏何晏集解，《四部叢刊·初編·論語》，上海，上海書店，1989年，影印版。

<sup>99</sup> 參見周管仲撰，《四部叢刊·初編·管子》，上海，上海書店，1989年，影印版。

<sup>100</sup> 參見魏張揖撰，《叢書集成·初編·廣雅》，上海，商務印書館，1936年，初版，頁47。

<sup>101</sup> 參見陳邦賢，《中國醫學史》，上海，上海書店，1991年，第一版，頁7。

<sup>102</sup> 參見漢許慎撰，清段玉裁注，民國魯實先正補，《說文解字注》第五篇上〈巫〉，臺北，黎明文化事業，1985年，頁203。

<sup>103</sup> 參見秦呂不韋撰，漢高誘註，《四部叢刊·初編·呂氏春秋》，上海，上海書店，1989年，影印版。

慣，人們常以其職業為氏，「巫彭作醫」，就是說醫術是一位名叫彭的巫師所發明的。

2.《山海經·大荒西經》云：

大荒之中，……有靈山，巫咸、巫即、巫盼、巫彭、巫姑、巫真、巫禮、巫抵、巫謝、巫羅十巫，從此升降，百藥爰在。<sup>104</sup>

所謂十巫，就是古代傳說中的十位著名巫師，他們憑藉大荒中的靈山，來往於天堂和人間，由於他們又都是古代著名的醫生，可見，巫師既是跳神作法者，又是施藥行醫者。

3.《山海經·海內西經》亦云：

開明東有巫彭、巫抵、巫陽、巫履、巫凡、巫相，夾冥窳之尸，皆操不死之藥以距之。

郭璞對此六巫，注云：「皆神醫也。」<sup>105</sup>說明巫醫的醫術高明。

4.《世本·作篇》云：「巫彭作醫。」<sup>106</sup>一如《呂氏春秋·審分覽·勿躬》所述。

5.《公羊傳·隱公四年》云：「於鍾巫之祭焉弑隱公也。」其下何休疏云：

鍾者，地名也。巫者，事鬼神，禱解以治病請福者也，男曰覘，女曰巫。傳道此者以起淫祀之無福。<sup>107</sup>

說明巫醫治病的主要方式是「禱解治病」。

6.《說文解字·醫》云：「治病工也。……古者巫彭初作醫。」<sup>108</sup>說明第一位醫生可能是一位名叫彭的巫師。

<sup>104</sup> 參見晉郭璞傳，《四部叢刊·初編·山海經》，上海，上海書店，1989年，影印版。

<sup>105</sup> 參見晉郭璞傳，《四部叢刊·初編·山海經》，上海，上海書店，1989年，影印版。

<sup>106</sup> 參見漢宋衷注，清秦嘉謨等輯，《世本》，上海，商務印書館，1957年，初版，頁360。

<sup>107</sup> 參見漢何休撰，《四部叢刊·初編·春秋公羊經傳解詁》，上海，上海書店，1989年，影印版。

<sup>108</sup> 參見漢許慎撰，清段玉裁注，民國魯實先正補，《說文解字注》第十四篇下〈醫〉，臺北，黎明文化事業，1985年，頁757。

7.《楚辭·招魂》云：

帝告巫陽曰：有人在下，我欲輔之，魂魄離散，汝筮予之。巫陽對曰：掌夢，上帝其命難從，若必筮予之，恐後之謝，不能復用。<sup>109</sup>

以上記載可知，巫醫不分，是戰國以前真實存在的客觀現象，<sup>110</sup>也與「巫」本身附屬於統治者主管祭祀鬼神之事，或祈或禳，以解除各種災害——包含疾病有關。<sup>111</sup>

許進雄《中國古代社會：文字與人類學的透視·疾病與醫藥》中云：

甲骨文雖不見醫字，以商代中期遺址發現儲存草藥材一事看來，商代必有善用藥物的人。其職大概由巫去充當。以藥物治病的人為醫，以舞蹈、祈禳等心理治療為主的人為巫，這是後代的分法。在民智未大開的時代，治病大半以心理治療為主。中國早期的名醫又都具有巫的身分。<sup>112</sup>

依據上述可知，古代的巫者兼具醫療的能力，此種常見「醫巫」或「巫醫」的稱呼，以及「醫」字亦可寫作「醫」字等等現象，在在都說明了巫與醫的關係密切。

這種巫醫不分的現象，說明了兩點：<sup>113</sup>

- 1.人們以為巫術與醫藥在疾病面前，都能夠起相同或是相似的作用。
- 2.人們甚至就認為巫術與醫藥就是同一件事。

丘其謙在民國五十年曾作調查，並撰〈布農族卡社群的巫術〉一文，說明巫與醫的密切關係：

巫術，在卡社群布農族裡稱為 Mamomo。巫師，亦稱為 Mamomo。他們的巫術，可以用以治病、保貞、生子、避孕、打胎、敦睦夫妻感情、防竊、以及令人生病、死亡、不愛之人相愛、祈情、求雨、除疫、驅鬼。這些巫術，都是由巫師施行的專門巫術，雖有這許多功用，然而除了

<sup>109</sup> 參見漢王逸章句、宋洪興祖補註，《四部叢刊·初編·楚辭》，上海，上海書店，1989年，影印版。

<sup>110</sup> 參見沈晉賢，〈巫醫、醫卜同源及其影響研究〉，《東方人文學誌》2002年第2期，頁159-161。

<sup>111</sup> 參見劉瑞琳，〈先秦巫醫與醫者行誼考述〉，《中臺學報》2001年第12期，頁159-161。

<sup>112</sup> 參見許進雄，《中國古代社會：文字與人類學的透視》，臺北，臺灣商務印書館，1988年，初版，頁387。

<sup>113</sup> 參見陳力，〈漢族民間巫術與中國傳統醫學〉，《中國文化月刊》1995年186期，頁84。

為人治病這一功用外，其餘的平常都不大用上，所以，巫師亦可稱為巫醫。<sup>114</sup>

又云：

當村落裡為疫病所困擾或久旱不雨時，巫師會施法以除疫求雨。這樣的一種為村民謀求福利的公巫，更給巫師帶來了極高的聲譽與影響力。在布農族卡社群裡的政軍領袖如頭目、番帥等人，多屬巫師；而巫師中的佼佼者，亦多屬此等地方領袖。蓋在此等社會之中，工作之輕鬆，待遇之隆厚，地位之崇高，莫過於巫師；故一般聰明才智之士，多從事此一行業。政軍領袖之兼為巫師者，在施行巫術時，挾其在政治軍事上的聲勢，以助長巫術之威力，使巫術更增加了許多令人凜然不可侵犯的神秘氣氛。巫術也就在這些情形之下，得以流傳至今。<sup>115</sup>

依據今日臺灣布農族「巫」的功能，可以看出一種部落和社群，在其領導階層中，「巫」的作用，為其統治社群的一種方式，而社群處於關閉性的社群中，只有世代相傳的巫術——具有若干動植物的藥性知識，以及對神鬼的祈禱語，而作為神、人、鬼之間媒介的巫師，得以領導群倫，為該社群的中堅，由此推想到古代的「巫醫」，當亦不外如此。<sup>116</sup>

---

<sup>114</sup> 參見丘其謙，〈布農族卡社群的巫術〉，《中央研究院民族學研究所集刊》1964年第17期，頁74。

<sup>115</sup> 參見丘其謙，〈布農族卡社群的巫術〉，《中央研究院民族學研究所集刊》1964年第17期，頁76。

<sup>116</sup> 參見王恆餘，〈論中國古代之「巫」「醫」〉，《甲骨文學會會刊》1993年創刊號，頁34-35。

## 第二節 養生觀念

我國古代，醫食是同源的，藥物的發現和使用，醫學的起源和形成，均與人類的飲食活動具有密切關係，飲食療法可說是人類最古老的治病強身方法。<sup>117</sup>

當我們的先民發現並開始應用火以後，就開始了養生防病的保健之道。人類利用火來取暖、熟食以及進行醫療活動（例如針灸），這對人類的健康有很重要的作用，先秦時代是我國養生學的開創時期，孔子認為飲食與健康長壽的關係非常密切，《孔子家語·五儀解》云：

人有三死，而非其命也，行己自取也。夫寢處不時，飲食不節，逸勞過度者，疾共殺之。<sup>118</sup>

又，《論語·鄉黨》云：

食不厭精，膾不厭細。食饁而餲，魚餒而肉敗，不食。色惡，不食。臭惡，不食。失飪，不食。不時，不食。割不正，不食。不得其醬，不食。肉雖多，不使勝食氣。唯酒無量，不及亂，沽酒，市脯，不食。不撤薑食，不多食。祭於公，不宿肉，祭肉，不出三日，出三日，不食之矣。食不語，寢不言，雖蔬食菜羹瓜，祭，必齊如也。<sup>119</sup>

由此可見，孔子在飲食養生保健方面，是非常講究的，並因此而能促進健康，更有利於長壽。<sup>120</sup>又，《韓非子·五蠹》云：

上古之世，……民食果蓏蚌蛤，腥臊惡臭而傷害腹胃，民多疾病，有聖人作，鑽燧取火以化腥臊，而民說之，使王天下，號之曰燧人氏。<sup>121</sup>

由此可知，古人認識了利用火可以改善人們的飲食，防止消化道的疾病。先秦的諸子百家在飲食方面的養生觀點，能夠主動調攝以求康壽，初步形成了保健養生的理論體系。<sup>122</sup>

唐代名醫孫思邈在《備急千金要方·食治序論第一》中指出：

<sup>117</sup> 參見萬建中，《飲食與中國文化》，南昌，江西高校出版社，1994年，第一版，頁142。

<sup>118</sup> 參見魏王肅註，《四部叢刊·初編·孔子家語》，上海，上海書店，1989年，影印版。

<sup>119</sup> 參見魏何晏集解《四部叢刊·初編·論語》，上海，上海書店，1989年，影印版。

<sup>120</sup> 參見蔡輝炯，〈論中國養生之學之發展〉，《能仁學報》1998年第6期，頁194-195。

<sup>121</sup> 參見周韓非撰，《四部叢刊·初編·韓非子》，上海，上海書店，1989年，影印版。

<sup>122</sup> 參見施杞，《實用中國養生全書》，上海，學林出版社，1990年，第一版，頁69-72。



夫為醫者，當須先洞曉病源，知其所犯，以食治之，食療不愈，然後命藥。<sup>123</sup>

可知其明確主張凡是治病，首先宜用飲食調理，若不行，則採取藥物治療。至今，食療食補的觀念，在民間仍是十分流行。<sup>124</sup>

西周初年，周人在「重食」的氣氛中，為此設立了專門的食醫，掌管周王與貴族階層的飲食，所謂食醫，即是掌管調配食物和飲食衛生的專職醫師，《周禮·天官冢宰·食醫》云：「食醫掌和王之六食六飲、六膳、百羞百醬八珍之齊。」<sup>125</sup>他們依據五行統轄五味的觀點——五行說認為水、火、木、金、土五行在口味上的屬性，分別是鹹、苦、酸、辛、甘五味，運用於飲食醫療上，形成周人的營養保健觀念，只有五味調和不偏食，才能攝取全面的營養，維持身體健康。國人不但將飲食看作一種養生保健、預防疾病的方法，而且還利用五行相生相剋的原理，透過飲食，達到治療疾病的目的，這就是以食代藥的傳統食療法。<sup>126</sup>

就飲食而言，要達到陰陽五行的中和平衡，就必須節制飲食，《論語·學而》云：「君子食無求飽。」<sup>127</sup>否則容易傷害消化器官，因此《管子·內業》亦云：

凡食之道，大充，傷而形不臧；大攝，骨枯而血互。充攝之間，此謂和成。<sup>128</sup>

此外，古人還講究不同季節的飲食，偏重不同的味道，《周禮·天官冢宰》

---

<sup>123</sup> 參見唐孫思邈撰、宋林憶等校、文山遜叟蕭天石主編，《道藏精華·第十三集·備急千金要方》，臺北，自由出版社，1989年，頁464。

<sup>124</sup> 至於食療文化的產生與發展，則得助於古代陰陽五行學說的影響。「陰陽」與「五行」，原本各有其產生的因緣，是分屬不同的兩個概念系統，發展的方式也不盡相同，而將「陰陽」與「五行」合成「陰陽五行學說」，則是在戰國時代的晚期才逐漸融合成爲一體，成爲中國哲學思想的核心、傳統文化的特色。參見劉衡江，〈陰陽五行平衡與人體健康之研究〉，《臺灣體育》1994年71期，頁32。在《尚書·堯典》、《儀禮·覲禮》、《墨子》、《荀子·非十二子篇》、《左傳》、《國語》、《逸周書》、《周禮》、《穀梁傳》、《爾雅》、《禮記》等古籍中，皆有陰陽五行思想。參見李漢三，《先秦兩漢之陰陽五行學說》，臺北，維新書局，1981年，再版，頁1-102。

<sup>125</sup> 參見漢鄭玄註，《四部叢刊·初編·周禮》，上海，上海書店，1989年，影印版。

<sup>126</sup> 就陰陽學說而言，周人以爲，人的生命體內部充滿陰陽對立統一的辯證關係，因此飲食必須做到陰陽相配得當，才能維持生命體的平衡、健康。如果身體正常時，過量地多吃了某一種性質的食物，就會造成此一性質的力量過盛，而超過另一種性質的力量，導致疾病。例如生瘡或是不明原因的發燒，可能是吃了過多的熱性食物，而傷風感冒的人，若是再吃涼性食物——譬如螃蟹，就會加重體內寒涼的強度，而加重了病情。

<sup>127</sup> 參見魏何晏集解《四部叢刊·初編·論語》，上海，上海書店，1989年，影印版。

<sup>128</sup> 參見周管仲撰，《四部叢刊·初編·管子》，上海，上海書店，1989年，影印版。

云：「凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多鹹，調以滑甘。」<sup>129</sup>由此可見，古人已經掌握了樸素的營養知識，因此，所謂的「和」也寓含有飲食治療的意義。

傳統飲食的方法論，是嚴格依照醫學對人的生命體的認同，並遵循陰陽五行的原則所構建的。此一飲食文化，使得中國烹飪在追求美味的同時，還始終呈現出另一種醫藥功能，而食療與美味的完美結合，充分地滿足了人們飲食的多方面需求，這正是中國飲食文化異常發達的內在因素。<sup>130</sup>

《周家臺秦簡·病方》中，亦不乏有關食療食補以養生的記載，以下試就粥和酒兩方面來加以探討。

### 一、粥的食療養生

以「粥」作為食療食補的養生食材，自古有之，在《周家臺秦簡·病方》中，有如下之敘述：

取肥牛膽盛黑菽（菽）中，盛之而係（繫），縣（懸）陰所，乾。用之，取十餘菽（菽）置鬻（粥）中而飲（飲）之，已腸辟。不已，復益飲（飲）之。鬻（粥）足以入之腸。

取車前草實，以三指竄（撮），入酒若鬻（粥）中，飲（飲）之，下氣。

由以上的記載可推知，粥的作用在於健胃整腸。同樣地，在清代黃雲鵠《粥譜》一書中對於食粥的好處也有相類似的記載：

蘇文忠公與人書云：夜饑甚，吳子野勸食白粥，云能推陳致新，利膈益胃。粥既快美，粥後一覺，尤妙不可言。<sup>131</sup>

又，

張來《粥記》云：每日清晨，食粥一大碗，空腹胃虛，穀氣便作，所補不細；又極柔膩，與胃相得，最為飲食之妙訣。蓋粥能暢胃氣，生津液也。大抵養生求安樂，亦無深遠難知之事，不過寢食之間耳。故

<sup>129</sup> 參見漢鄭玄註，《四部叢刊·初編·周禮》，上海，上海書店，1989年，影印版。

<sup>130</sup> 參見萬建中，〈中國食療文化與陰陽五行學說〉，《中國文化月刊》1995年191期，頁85-91。

<sup>131</sup> 參見清黃雲鵠，《續修四庫全書·子部·譜錄類·粥譜》，上海，上海古籍出版社，1997年，頁494。

作此，勸人每日食粥，勿大笑也。<sup>132</sup>

因此可知，國人食粥的目的，無非藉以養生。所以，北宋陸游《劍南詩稿》中有一首〈食粥〉詩云：

世人個個學長年，不悟長年在目前。我得宛丘<sup>133</sup>平易法，只將食粥致神仙。<sup>134</sup>

此詩說明粥是長壽的健康食品；粥品既是米飯，也可說是羹湯，在清代黃雲鵠《粥譜》一書中，將粥品分爲穀類、蔬類、蔬實類、蓀類、木果類、植藥類、卉藥類、動物類等數類，可見粥品種類的豐富。至於粥的滋味如何，清代許宗衡《玉井山館筆記》云：

余以胃病不晚食，中夜輒餓，乃以蓮子去心三十粒，煮白粥極融，至水米不分，五更食之，到口甘美，入腹清虛，回思葷羶，雖五侯鯖<sup>135</sup>，亦覺腥穢可吐。蓋天下之至味，無過於穀，亦無過於淡也。<sup>136</sup>

可見粥宜早食，且其滋味更勝大魚大肉。而好吃的粥該如何烹調呢？依據清代曹庭棟《老老恆言·卷一·食物》云：

煮粥用新米，香甘快胃。樂天詩云：「粥美嘗新米。」香稻彌佳。按，《本草》煮粥之方甚多，大抵以米和蓮肉為第一，其次芡食、薏苡仁俱佳。此外或因微疾，藉以調養，雖各有取益，要非常供。李笠翁曰：「煮飯勿以水多而減，煮粥勿以水少而添，方得粥、飯正味。」<sup>137</sup>

清代朱彝尊《食憲鴻秘·粥之屬·煮粥》云：

凡煮粥，用井水則香，用河水則淡而無味。然河水久宿，煮粥亦佳。

<sup>132</sup> 參見清黃雲鵠，《續修四庫全書·子部·譜錄類·粥譜》，上海，上海古籍出版社，1997年，頁494-495。

<sup>133</sup> 宛丘：北宋詩人張耒。參見陳楠主編，《中華養生全書·第一卷》，北京，九洲圖書出版社，1999年，第一版，頁592。

<sup>134</sup> 參見宋陸游著，錢仲聯點校，《劍南詩稿》，長沙，岳麓書社，1998年，第一版，頁866。又，詩題下云：「張文潛有《食粥說》，謂食粥可以延年，予竊愛之。」

<sup>135</sup> 漢成帝時，婁護嘗合帝母舅王氏五侯所饋珍膳為精。故名。後泛指美味、佳餚。鯖，合魚肉烹煮成的食品。參見陳楠主編，《中華養生全書·第一卷》，北京，九洲圖書出版社，1999年，第一版，頁568。

<sup>136</sup> 參見清許宗衡撰，《叢書集成·新編·文學類·玉井山館筆記》，臺北，新文豐出版社，1985年，初版，頁324。

<sup>137</sup> 參見清曹庭棟著，《秘書集成·教法類·老老恆言》，北京，團結出版社，1994年，第一版，頁367-368。

井水經暴雨過亦淡。<sup>138</sup>

可見粥要煮得可口有滋味，必須米、水的比例恰當，而且水質也必須慎選，才能入味三分。清代曹庭棟《老老恆言·卷二·慎藥》又云：

病中食粥宜淡食，清火利水，能使五臟安和，確有明驗，患泄瀉者尤驗。《內經》曰，胃陽弱而百病生，脾陰足而萬邪息，脾胃乃後天之本，老年更以調脾胃為切要。<sup>139</sup>

筆者對於此一說法，深感同意，因為筆者自小時患感冒，每在病中，家慈必備白粥，囑咐進食，總覺體力恢復甚快，病魔亦隨之遠離了。所以清代王士雄《隨息居飲食譜·穀食第二·粳米》云：

粳米甘平宜煮粥食。……粥飯為世間第一補人之物。……貧人患虛證，以濃米飲代參湯，每收奇績。……有禪羸老至病人產婦，粥養最宜。……凡煮粥宜用井泉水，則味更佳也。<sup>140</sup>

又，清代曹庭棟《老老恆言·粥譜說》云：「粥能益人，老年尤宜。」<sup>141</sup>又《老老恆言·卷五·食候第四》云：

老年有竟日食粥，不記頓，饑即食，亦能體強健，享大壽。<sup>142</sup>

因為粥經煮糜爛，很適合齒牙脫落、脾胃虛弱、消化功能減退的老人家進食，且又不似大魚大肉容易增加消化器官的負擔，自然是老人家的最佳餐點了。清代曹庭棟《老老恆言·卷五·食候第四》亦云：

就調養而論，粥宜空心食，或作晚餐亦可。但勿再食他物，加於食粥後。食勿過飽，雖無慮停滯，少覺脹，胃即受傷。食寧過熱，即致微汗，亦足通利血脈。<sup>143</sup>

<sup>138</sup> 參見清朱彝尊撰，《秘書集成·養生類·食憲鴻秘》，北京，團結出版社，1994年，第一版，頁493。

<sup>139</sup> 參見清曹庭棟著，《秘書集成·教法類·老老恆言》，北京，團結出版社，1994年，第一版，頁392。

<sup>140</sup> 參見清王士雄撰，《歷代中醫珍本集成·隨息居飲食譜》，上海，上海三聯書店，1990年，第一版。

<sup>141</sup> 參見清曹庭棟著，《秘書集成·教法類·老老恆言》，北京，團結出版社，1994年，第一版，頁451。

<sup>142</sup> 參見清曹庭棟著，《秘書集成·教法類·老老恆言》，北京，團結出版社，1994年，第一版，頁453。

<sup>143</sup> 參見清曹庭棟著，《秘書集成·教法類·老老恆言》，北京，團結出版社，1994年，第一

平時以粥品保養身體，具有健身強體、延年的作用，病時以粥品調養，則有治療疾病和康復的作用，粥品固然是養生的聖品，但是過與不及皆適得其反。

在《史記·扁鵲倉公列傳》中，有一則醫案敘述，陽虛侯的宰相趙章生病，倉公診完脈，斷定五天以後會死，但是卻經過十天才死亡。「所以過期者，其人嗜粥。故中藏實，中藏實，故過期。師言曰，安穀者過期，不安穀者不及期。」<sup>144</sup>可見粥品具有延長壽命之功。現摘錄粥療歌如下：

煮粥加百蓮，常服不失眠；米粥加紅棗，能使皮膚好；血小板減少，花生煮粥好；血虛心悸慌，元肉煮粥良；頭暈血壓高，胡蘿蔔粥效；保護肝功能，枸杞煮粥行；開胃又解毒，魚腥草煮粥；頭昏多汗症，可服苡仁粥；夏天防中暑，綠豆稀飯煮。<sup>145</sup>

粥是中國人的早餐之一，能補脾胃、益氣血，又容易消化吸收，老少咸宜，是治病的良方、養生的佳品，因而古人稱之為「世間第一補人之品」。

## 二、酒的食療養生

在《周家臺秦簡·病方》中，以「酒」作為食療食補的養生食材，有如下之敘述：

溫病不汗者，以淳（醇）酒漬布，**飲**（飲）之。

取車前草實，以三指竄（撮），入酒若鬻（粥）中，**飲**（飲）之，下氣。

以正月取桃橐（蠹）矢（屎）少半升，置淳（醇）酒中，溫，**飲**（飲）之，令人不單（憚）病。

……乾者，令人孰（熟）以靡（摩）之，令欲出血，即以并傅，彼（被）其上以□泉絮。善布清席，東首臥到晦，朔復到南臥。晦起，即以酒噴（噴），以羽漬，稍去之，以粉傅之。

**段**（瘕）者，燔劍若有方之端，卒（淬）之醇酒中。女子二七，男子七以**飲**（飲）之，已。

---

版，頁 454。

<sup>144</sup> 參見漢司馬遷等撰，楊家駱主編，《新校本史記三家注并附編二種》，臺北，鼎文書局，1979年，二版，頁 2803。

<sup>145</sup> 參見汪新象、汪世強主編，《中醫防病與養生》，成都，四川科學技術出版社，1997年，第一版，頁 73。

由以上記載可推知，作為藥引的酒具有極大的作用，例如《史記·扁鵲倉公列傳》中的一則醫案云：

濟北王病，召臣意診其脈，曰：「風蹶胸滿。」即為藥酒，盡三石，病已。<sup>146</sup>

酒在中國的歷史上，可謂淵遠流長，東漢許慎《說文解字》對「酒」的解釋是：「古者儀狄作酒醪，禹嘗之而美，遂疏儀狄，杜康作秫酒。」<sup>147</sup>依據目前已經出土的文物資料分析，我國釀酒時間最遲是在距今四千年前的山東大汶口文化的中晚期，而酒作為一種美食，固然歷久不衰，但是酒的醫藥作用和價值，直至今日，仍為人們所肯定，且持續地研究利用，以利養生。《漢書·食貨志下》云：「酒，百藥之長，嘉會之好。」<sup>148</sup>當醫生治病時，常藉助酒使藥物增加效力，或是作為藥引，可見酒與中醫藥有著不可分割的聯繫，《說文解字》云：「醫之性然，得酒而使，故从酉。……酒所以治病也，周禮有醫酒。」<sup>149</sup>從「醫」字的釋義可以得到實證。

依據羅振玉《殷墟書契前編》一書所載，甲骨文中「鬯其酒」三字，班固《白虎通義卷下·考黜》云：「鬯者，以百草之香，鬱金合而釀之，成為鬯。」<sup>150</sup>由此可見，甲骨文所記載的「鬯其酒」，應該是一種以藥物配製而成的芳香藥酒，這是文字記載中最古老的酒，並且和中醫藥學有相關。

周代醫學也多方藉助酒的功效來治病，《周禮·天官冢宰·酒正》云：「辨四飲之物，一曰清，二曰醫，三曰漿，四曰醕。」唐代賈公彥《疏》云：「二曰醫者，謂釀粥為醴，則為醫。」<sup>151</sup>可知「醴」即當時所謂的「醪醴」，《說文解字·醪》云：「汁滓酒也。」<sup>152</sup>又，《說文解字·醴》云：「酒一宿熟也。」<sup>153</sup>可見這是一種帶有單薄甜味的酒，而東周時期的名醫扁鵲已經運用酒醪治

<sup>146</sup> 參見漢司馬遷等撰，楊家駱主編，《新校本史記三家注并附編二種》，臺北，鼎文書局，1979年，二版，頁2804。

<sup>147</sup> 參見漢許慎撰，清段玉裁注，民國魯實先正補，《說文解字注》第十四篇下〈酒〉，臺北，黎明文化事業，1985年，頁754。

<sup>148</sup> 參見漢班固撰，唐顏師古注，楊家駱主編，《新校本漢書并附編二種》，臺北，鼎文書局，1979年，二版，頁1183。

<sup>149</sup> 參見漢許慎撰，清段玉裁注，民國魯實先正補，《說文解字注》第十四篇下〈醫〉，臺北，黎明文化事業，1985年，頁757。

<sup>150</sup> 參見漢班固，《景印文淵閣四庫全書·白虎通義》，臺北，臺灣商務印書館，1983年，初版，頁40。

<sup>151</sup> 參見漢鄭玄註，《四部叢刊·初編·周禮》，上海，上海書店，1989年，影印版。

<sup>152</sup> 參見漢許慎撰，清段玉裁注，民國魯實先正補，《說文解字注》第十四篇下〈醪〉，臺北，黎明文化事業，1985年，頁755。

<sup>153</sup> 參見漢許慎撰，清段玉裁注，民國魯實先正補，《說文解字注》第十四篇下〈醴〉，臺北，黎明文化事業，1985年，頁754。

病了，《史記·扁鵲倉公列傳》云：

扁鵲曰：「疾之居腠理也，湯熨之所及也；在血脈，鍼石之所及也；其在腸胃，酒醪之所及也；其在骨髓，雖司命無奈之何。」<sup>154</sup>

此外，成書於此一時代的《詩經》，也多次言及當時的人們以藥酒或是酒藥，來醫治各種疾病或滋補身體，例如《詩經·大雅·蕩之什·江漢》云：

釐爾圭瓚，秬鬯一卣，告于文人，錫山土田，于周受命，自召祖命，虎拜稽首，天子萬年。<sup>155</sup>

所謂「秬鬯」，即是以黑黍和鬱金香草釀製而成的芳香藥酒；又，《詩經·大雅·文王之什·旱麓》云：「瑟彼玉瓚，黃流在中，豈弟君子，福祿攸降。」<sup>156</sup>所謂「黃流」，依據朱熹《注》云：

黃流，鬱鬯也。釀秬黍為酒，築鬱金煮而和之，使芬芳條鬯，以瓚酌而裸之也。<sup>157</sup>

即是鬱鬯，同樣也是一種藥酒。《周禮》還記載當時人用酒「浴尸」，作為消毒防腐的措施，由此可見，酒在周代醫學上的應用之廣泛。

春秋以後，酒在醫學上的使用更加普遍，1973年在長沙馬王堆三號漢墓出土的醫學方書《五十二病方·疽病》中，就曾多次提到酒的使用；例如在其下有一個病方：

治白癰、黃耆、芍藥、桂、薑、椒、茱萸，凡七物。骨疽倍白癰，肉疽（倍）黃耆，腎疽倍芍藥，其餘各一，并以三指大撮一入杯酒中，日五六飲之。<sup>158</sup>

這是藉助酒力使藥物發揮效力；而外治法也往往如此，例如《五十二病方·傷瘡》云：

<sup>154</sup> 參見漢司馬遷等撰，楊家駱主編，《新校本史記三家注并附編二種》，臺北，鼎文書局，1979年，二版，頁2793。

<sup>155</sup> 參見宋朱熹撰，《四部叢刊·三編·詩集傳》，上海，上海書店，1985年，影印版。

<sup>156</sup> 參見宋朱熹撰，《四部叢刊·三編·詩集傳》，上海，上海書店，1985年，影印版。

<sup>157</sup> 參見宋朱熹撰，《四部叢刊·三編·詩集傳》，上海，上海書店，1985年，影印版。

<sup>158</sup> 參見馬王堆漢墓帛書整理小組，〈馬王堆漢墓出土醫書釋文（二）〉，《文物》1975年第9期，頁43。

炊鹽令黃，取一斗，裹以布，卒醇酒中，入即出，蔽以市，以熨頭。<sup>159</sup>

其中所說的熨法，就是以炊鹽淬酒熨治「傷瘻」，這是相關療法的最早紀錄；<sup>160</sup>也是肯定酒本身有防病除病的效果。

東周時期，在外科手術中，醫生為了解除患者的痛苦，往往採取以酒沖服麻沸散或是讓患者飲酒至醉，待患者失去痛覺以後，再施行手術，《列子·湯問篇》曾記載名醫扁鵲用「毒酒」治病的故事：

魯公扈趙齊嬰二人有疾，同請扁鵲求治。扁鵲治之。既同愈。謂公扈齊嬰曰：「汝曩之所疾，自外而干府藏者，固藥石之所已。今有偕生之疾，與體偕長；今為汝攻之，何如？」二人曰：「願先聞其驗。」扁鵲謂公扈曰：「汝志彊而氣弱，故足於謀而寡於斷。齊嬰志弱而氣彊，故少於慮而傷于專。若換汝之心，則均於善矣。」扁鵲遂飲二人毒酒，迷死三日，剖胸探心，易而置之；投以神藥，既悟如初。二人辭歸。於是公扈反齊嬰之室，而有其妻子；妻子弗識。齊嬰亦反公扈之室，有其妻子；妻子亦弗識。二室因相與訟，求辨於扁鵲。扁鵲辨其所由，訟乃已。<sup>161</sup>

所謂「毒酒」，實際上就是一種麻醉劑，東漢名醫華佗以酒作外科手術的麻醉劑，則詳細記載在《後漢書·華佗傳》中：

若疾發結於內，針藥所不能及者，乃令先以酒服麻沸散，既醉無所覺，因剗破腹背，抽割積聚。若在腸胃，則斷截湔洗，除去疾穢，既而縫合，傅以神膏，四五日創愈，一月之間皆平復。<sup>162</sup>

現代中醫認為，酒多是穀粟之類蘊蒸、發酵而成，其性味多是辛、溫、大熱，具有發散、通陽、活血、通絡、祛瘀、勝濕、散寒、溫經之功效，用其炮制藥物而成的藥酒，又多是利用酒的辛溫大熱，升散之性，載藥到達病所，以發揮藥物之效能。<sup>163</sup>

<sup>159</sup> 參見馬王堆漢墓帛書整理小組，〈馬王堆漢墓出土醫書釋文（二）〉，《文物》1975年第9期，頁36。

<sup>160</sup> 參見鍾益研、凌襄，〈我國現已發現的最古醫一帛書《五十二病方》〉，《文物》1975年第9期，頁55。

<sup>161</sup> 參見戰國列禦寇撰，晉張湛注，唐殷敬順釋義，《道學精華·列子》，北京，北京出版社，1996年，第一版，頁245。

<sup>162</sup> 參見南朝宋范曄撰，楊家駱主編，《新校本後漢書并附編十三種》，臺北，鼎文書局，1978年三版，頁2736。

<sup>163</sup> 參見史永進，〈酒文化漫談〉，《臨沂師專學報》1994年第2期，頁54。



明代李時珍《本草綱目·酒》中說：

酒，天之美祿也。麴麴之酒，少飲則和血行氣，壯神御寒，消愁遣興；痛飲則傷神耗血，損胃亡精，生痰動火。<sup>164</sup>

這段話概括了飲酒與保健養生的關係，《詩經·豳風·七月》云：「為此春酒，以介眉壽。」<sup>165</sup>這是說以酒幫助長壽，但是飲酒若不當，則不僅無法達到養生延壽的功效，反而有損健康，因此，酒之所以受到人們的重視，最重要的原因是飲酒具有養生保健的作用。

從養生保健的觀點來看，古人對於酒的質量和品種十分講究，《呂氏春秋·季春紀·盡數篇》：

故凡養生，莫若知本，知本則疾無由至矣。……凡食無彊厚，味無以烈味重酒，是以謂之疾首。<sup>166</sup>

以爲烈酒不利養生，至於酒的特性，清代王士雄《隨息居飲食譜·水飲第一·酒》云：

大寒凝海而不冰，其性熱也；甘苦辛酸皆不是，其味異也。合歡成禮，祭祀宴賓，皆所必需。壯膽辟寒，和血養氣，老人所宜。行藥勢，劑諸肴，殺鳥獸鱗介諸腥。陳久者良。<sup>167</sup>

由此可見酒的功能性強；然而針對飲酒，也有諸多的避忌，清代王士雄《隨息居飲食譜·水飲第一·酒》云：

多飲必病，故子弟幼時，總不令飲酒，到大來不戒而自不飲矣。凡民日食不過一升，而尋常之量，輒飲斗酒，是一人之飲，足供數人之食，至於盛肴饌，多朋從，其費又不可勝計也。酒之為物，勤儉多妨，故禁酒可以使民富。貞潔之人以酒亂性，力學之人以酒廢業，盜賊之徒以酒結夥，剛暴之徒以酒行兇，凡世間敗德損行之事，無不由於酒者，此《書》之所以作《酒誥》、漢時所以三人群飲罰金四兩也。酒之為物，

<sup>164</sup> 參見明李時珍編纂，劉衡如，劉山永校注，《本草綱目》，北京，華夏出版社，1998年，北京第一版，頁1047

<sup>165</sup> 參見宋朱熹撰，《四部叢刊·三編·詩集傳》，上海，上海書店，1985年，影印版。

<sup>166</sup> 參見秦呂不韋撰、漢高誘註，《四部叢刊·初編·呂氏春秋》，上海，上海書店，1989年，影印版。

<sup>167</sup> 參見清王士雄撰，《歷代中醫珍本集成·隨息居飲食譜》，上海，上海三聯書店，1990年，第一版。

志氣兩昏，故禁酒可以興民教。富之教之，誠富民坊民之善術，今叢爾小邑，歲費造酒之米必以萬石計，不但米價日昂，徑至釀成大劫，此其一端也，可不鑒哉！

又云：

解酒毒（大醉不醒），枳椇子煎濃汁灌，人乳和熱黃酒服，外以生熟湯浸其身，則湯化為酒而人醒矣。<sup>168</sup>

清代朱彝尊《食憲鴻秘·飲食宜忌》則云：「酒戒酸、戒濁、戒生、戒狠暴、戒冷，務清、務潔、務中和之味。」<sup>169</sup>由此可見，喝酒是需要有所節制的，不能肆無忌憚，孔子也主張節飲，《論語·鄉黨》云：「唯酒無量，不及亂。」<sup>170</sup>《呂氏春秋·孟春紀·本生篇》云：「肥肉厚酒，務以自彊，命之曰爛腸之食。……則此論之不可不察也。」<sup>171</sup>清代朱彝尊《食憲鴻秘·飲食宜忌》又云：

酒可以陶性情，通血脈。然過飲則招風、敗腎、爛腸、腐脅，可畏也。飽食後尤宜戒之。<sup>172</sup>

所謂「水能載舟，亦能覆舟」，酒的作用正是相同的道理，不宜過與不及，清代朱彝尊《食憲鴻秘·飲食宜忌》云：「飲酒不宜氣粗及速，粗速傷肺，肺為五臟華蓋，尤不可傷。且粗速無品。」<sup>173</sup>飲酒應當是一種生活的精緻藝術，若是孟浪行事，則美感盡失，清代朱彝尊《食憲鴻秘·飲食宜忌》又云：

酒後渴，不可飲水及多啜茶。茶性寒，隨酒引入腎臟為停毒之水，令腰腳重墜，膀胱冷痛，為水腫消渴攣辟之疾。<sup>174</sup>

一般人皆以為茶能解酒，其實不然，古人以為以水果佐飲或解酒為好，例如

<sup>168</sup> 參見清王士雄撰，《歷代中醫珍本集成·隨息居飲食譜》，上海，上海三聯書店，1990年，第一版。

<sup>169</sup> 參見清朱彝尊撰，《秘書集成·養生類·食憲鴻秘》，北京，團結出版社，1994年，第一版，頁470。

<sup>170</sup> 參見魏何晏集解《四部叢刊·初編·論語》，上海，上海書店，1989年，影印版。

<sup>171</sup> 參見秦呂不韋撰、漢高誘註，《四部叢刊·初編·呂氏春秋》，上海，上海書店，1989年，影印版。

<sup>172</sup> 參見清朱彝尊撰，《秘書集成·養生類·食憲鴻秘》，北京，團結出版社，1994年，第一版，頁470。

<sup>173</sup> 參見清朱彝尊撰，《秘書集成·養生類·食憲鴻秘》，北京，團結出版社，1994年，第一版，頁470。

<sup>174</sup> 參見清朱彝尊撰，《秘書集成·養生類·食憲鴻秘》，北京，團結出版社，1994年，第一

《漢書·禮樂志·郊祀歌》云：「百末旨酒布蘭生，泰尊柘漿析朝醒。」<sup>175</sup>應邵注云：

柘漿，取甘柘汁以為飲也。醒，病酒也。析，解也。言柘漿可以解朝醒也。<sup>176</sup>

除了甘蔗汁外，《群芳譜·亨部·果譜三·橙》云：「可解宿酒，速醒。」<sup>177</sup>這是說食用鮮橙或是榨汁飲之，也可以解酒；另外，南宋林洪的《山家清供·卷上·沆瀣漿》云：

雪夜張一齋飲客酒酣，簿書何君時峰出沆瀣漿一瓢，與客分飲，不覺酒客為之醒。然客問其法，謂得水禁苑上，用甘蔗、白蘿蔔，各切方塊，以水爛煮而已。蓋蔗能化酒，蘿蔔能消食也。酒後得此，其益可知也。楚辭有蔗漿，恐只此也。<sup>178</sup>

記載了一則南宋皇家的醒酒名湯——沆瀣漿，此漿製作方法只用甘蔗與白蘿蔔，各自切成方塊，以水相煮至爛，此乃因為甘蔗能夠化酒，蘿蔔能消食，故能醒酒。而要使飲酒成為賞心樂事，依照元人忽思慧《飲膳正要·第一卷·飲酒避忌》云：

飲酒不欲使多，知其過多，速吐之為佳，不爾成痰疾。醉勿酩酊，大醉即終身百病不除。<sup>179</sup>

一如儒家所強調的「中庸之道」，飲酒亦應作如是觀，適量地飲酒，不僅有利於養生保健，更平添生活情趣。

總之，酒有提神活血、舒緩筋骨的功效，適量的酒能夠加速血液循環，促進新陳代謝，增強消化力和免疫力，古人認為酒可以扶衰養疾，延年益壽，很早就用藥物配製，或浸泡、或釀入酒中，作為保健養生的飲料。<sup>180</sup>

---

版，頁 471。

<sup>175</sup> 參見漢班固撰、唐顏師古注，楊家駱主編，《新校本漢書并附編二種》，臺北，鼎文書局，1979年，二版，頁 1063。

<sup>176</sup> 參見漢班固撰、唐顏師古注，楊家駱主編，《新校本漢書并附編二種》，臺北，鼎文書局，1979年，二版，頁 1064。

<sup>177</sup> 參見明王象晉輯，《四庫全書存目叢書·補編·群芳譜》，濟南，齊魯出版社，2001年，第一版，頁 438。

<sup>178</sup> 參見林洪著，《叢書集成·初編·山家清供》，上海，商務印書館，1936年，初版，頁 11-12。

<sup>179</sup> 參見元忽思慧撰，《四部叢刊·續編·飲膳正要》，上海，上海書店，1984年，影印版。

<sup>180</sup> 參見何滿子，《醉話酒文化》，臺北，臺灣商務印書館，1991年，臺灣初版，頁 59。