

# 《黄帝内经》中养生术语的英译:以“德”字为例

邓珍珍 沈 艺

(北京中医药大学人文学院,北京,100029)

**摘要** 当今中医养生越来越受到重视,而人们对中医养生术语的英译关注度却不很高。为了促进中医养生对外交流与传播,规范中医养生术语的英译显得尤为重要。本文通过查阅相关古籍和文献,探寻《黄帝内经》中“德”字与养生关系,揭示作为养生术语的“德”字英译的重要性。然后对比 2 个《黄帝内经》英译本中“德”字的译文,追根溯源,找出“德”字作为养生术语所包含的意思,参考芝加哥大学人类学系教授冯珠娣(Judith Farquhar)的译法,并借用胡庚申的生态翻译学理论加以分析,给出“德”字的英译。这项研究为中医养生术语的英译提供了一个新思路。

**关键词** 黄帝内经;养生术语;德;生态翻译学理论

## English Translation of “德” as a Term for Nurturing Life in Huangdi’s Canon of Medicine

Deng Zhenzhen, Shen Yi

(School of Humanities, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100029, China)

**Abstract** In recent years, TCM life nurturing has become more and more popular, but inadequate attention paid to the English translation of TCM terms for life nurturing. In order to introduce TCM life nurturing to the whole world, it is of high importance to promote the standardization of TCM terms for life nurturing. Two methods were used in this study: literature review and comparative study. Firstly, the importance of “德” as a term for life nurturing in Huangdi’s Canon of Medicine was revealed through exploring the relationship between it and nurturing life. Secondly, the translations of “德” in the two versions of Huangdi’s Canon of Medicine were compared to find out the different meanings it contains. Thirdly, a proper translation for “德” was provided by referring to the English translation of “德” in the book *Ten Thousand things: nurturing life in contemporary Beijing* written by Judith Farquhar and Qicheng Zhang and analyzing this kind of translation method based on Prof. Hu Geng-shen’s Eco-Translatology. Finally, a proper translation method is given to the life nurturing terms like “德” in Huangdi’s Canon of Medicine. This study has presented us a new idea about how to translate TCM terms for life nurturing.

**Key Words** Huangdi’s Canon of Medicine; Terms for life nurturing; De; Eco-Translatology

中图分类号:R221 文献标识码:A doi:10.3969/j.issn.1673-7202.2017.11.067

面对气候环境的恶化、社会竞争压力的增加、疾病谱的变化,人们对自我身体健康的关注度开始提高,养生意识越来越强,作为中医养生经典著作的《黄帝内经》也受到越来越多的关注。目前对《黄帝内经》养生学的研究较多,而对于其中养生术语英译的研究却较为薄弱。进入 21 世纪后,人类对健康疾病的认识,已经突破了传统的生物医学模式,开始从生物-心理医学模式向生物-心理-社会综合型医学模式转化。这一转型表明人类开始意识到人与人,人与社会的关系与疾病和健康的关系,而这一关系即是“德”的具体体现。世界卫生组织已经把“道德修养”纳入了健康的大范畴。那么“德”与养生到底有什么关系呢?作为养生术语的“德”该如何英译?

### 1 “德”与养生的关系

养生方法多种多样,分为养身、养心、养德等层

面,有儒释道医等不同流派,但无论什么流派都将养德放在首位。“以德养生”思想源于孔子“仁者寿”的观点。儒家的代表人物孔子说“欲修其身者先正其心。”想要养身先要养心,又说仁者寿,智者乐”<sup>[1]</sup>(《论语·雍也》)。孔子将仁爱之德与养生合二为一,后来经过不断引申,“仁者寿”发展为儒家道德养生思想的核心命题<sup>[2]</sup>。“道家的主要养生法是内丹术,而‘练己’是内丹术的最重要的基本功,‘练己’就是提升自身的道德水平。”<sup>[3]</sup>老子说:“道生之,德畜之,物形之,势成之。是以万物莫不尊道而贵德。”<sup>[4]</sup>意思是说道生成万事万物,而德蓄养万事万物,万事万物的生长繁衍都要以道为尊以德为贵,所以养生离不开养德。晋代医家葛洪在《抱朴子内篇》中说道“若德行不修,而但务方术,皆不得长也”<sup>[5]</sup>指出仅仅依靠一些方术是远远不够的,要想长

基金项目:国家社科基金重大资助项目(16ZDA234)

作者简介:邓珍珍(1990.12—),女,在读硕士研究生,研究方向:中医药英语,E-mail:279190936@qq.com

通信作者:沈艺(1961.08—),女,硕士,教授,硕士研究生导师,研究方向:中医药英语翻译,E-mail:shenyi61@163.com

寿必须修德。唐代医家孙思邈在《千金要方·养性序》中说“故养性者,不但饵药,其在兼于百行。百行周备,虽绝药饵,足以遐年。德行不克,纵服玉液金丹,未能延寿。”<sup>[6]</sup>孙思邈与葛洪都认为养生必先修德。《黄帝内经》吸收了秦汉以前道家儒家等的养生思想,也将养德置于首位。“是以嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心,愚、智、贤、不肖,不惧于物,故合于道,所以能年皆度百岁而动作不衰者,以其德全不危也。”<sup>[7]</sup>意思是,那些人之所以能够抵御外邪的侵害,寿命长过百岁,是因为合于养生之道,拥有醇厚的品德。“余闻上古有真人者,提携天地,把握阴阳,呼吸精气”“故能寿蔽天地”“中古之时有至人者,淳德全道”“此盖益其寿命而强者也”“其次有圣人者,处天地之和”“亦可以百数。其次有贤人者,法则天地”“亦可使益寿而有极时。”<sup>[7]</sup>中讲的真人、至人、圣人、贤人其实是古代道德高尚之人的代表,而以这4种人代表养生长寿的层次本身,已经包含了崇尚道德修养为养生之本的思想<sup>[8]</sup>。

## 2 “德”在《黄帝内经》中的英译

“故美其食,任其服,乐其俗,高下不相慕,其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心,愚、智、贤、不肖,不惧于物,故合于道,所以能年皆度百岁而动作不衰者,以其德全不危也。”<sup>[7]</sup>

李照国<sup>[7]</sup>: That is why improper addiction and avarice could not distract their eyes and ears, obscenity and fallacy could not tempt their mind... [Such a behavior quite] accorded with the Dao (the tenets for cultivate health). This is the reason why they all lived over one hundred years without any signs of senility. Having followed the tenets of preserving health, [they could enjoy a long life free from disease].

吴连胜和吴奇<sup>[9]</sup>: As they are having a quiet and stable state of mind, no desire can seduce their eyes... they are all able to live according to the way of keeping a good health. The reason of those who can live more than one hundred years without being decrepit is that they can manage the way of keeping a healthy life thoroughly.

李照国将“以其德全不危也”译为因为他们遵循了养生之道。将德全不危直接理解为养生之道与上面的“故合于道”中的“道”意思相同。吴本将其译为保持健康的生活,认为“德全不危”与上文的“故合于道”是一个意思。

## 3 “德”字的含义

那么《黄帝内经》中的德到底是什么意思?“德

全不危”与“道”是一个意思吗?清代的张隐菴认为“德者,所得乎天之明德也。全而不危者,不为物欲所伤也。”<sup>[10]</sup>由此可知“德”指的是天之明德,大德,天德。“道”是指“养生之道”<sup>[10]</sup>,与“合于道”中的“道”是完全不同的意思。周凤梧和张灿理<sup>[11]</sup>认为,“德全不危”是指“其德完备,能不受病邪的危害。”与张隐菴的观点如出一辙。那么“德”该怎么翻译呢?除了上面的“德全不危”以外,《黄帝内经》中还出现了“淳德全道”。下面是2个《黄帝内经》英译本对“淳德全道”中“德”的翻译:

“中古有至人者,淳德全道,和于阴阳,调于四时,去世离俗,积精全神……”<sup>[7]</sup>

李照国<sup>[7]</sup>: In the middle ancient times, there were so-called Zhiren (perfect person) who possessed supreme morality and the tenets of cultivating health...

吴连胜和吴奇<sup>[9]</sup>: In the middle ancient of times, some people who were good at preserving health reaching the level of being a ‘supreme man’. They studied and practice the way of preserving health whole heartedly with a pure and honest moral character...

李照国将德译为 morality, 吴本将其译为 moral character。《黄帝内经》中养生所修之德即包含内心修养也包括外在的行为准则。“以恬愉为务,以自得为功,形体不弊,精神不散”,“恬淡虚无”“精神内守”这些都是修德的具体体现。《牛津高阶英汉双解词典》<sup>[12]</sup>将 morality 解释为“principle concerning right and wrong or good and bad behavior”,指的是衡量行为的好与坏,对与错的标准,即道德。而此处的“淳德”的意思是醇厚的道德,是一种美好的品德以及德行修养,此“美德”既包含了孔子的“仁义礼智信、温良恭俭让、忠孝勇恭廉”,也包括了老子庄子所追求的“清静无为”的思想。在《道德经》中,“德”是“道”的具体体现,“道”是“德”的实际内涵。“道”为体,“德”为用,体用不二,不可分割<sup>[13]</sup>。《黄帝内经》中道德养生思想主要是先秦道家和儒家思想的继承和发扬。所以此处翻译成 morality 或 moral 这2个词都是不准确的。根据玄奘的五不翻原则中的“生善故”(如:般若,并不直接翻译为智慧,因为般若的意义高于智慧,更能使人生尊敬之意),中医养生之德意义高于道德,传达了一种养生学所特有的文化意味,所以符合五不翻原则。但是单纯采用音译势必会阻碍信息的交流。而采用音译加文内注释可以解决这一问题。李照国在翻译《黄帝内经》的时候就大量采用了此种翻译方法,其有助于文化信

息的传递以及实现其交际功能。

芝加哥大学人类学系教授冯珠娣(Judith Farquhar)与北京中医药大学教授张其成<sup>[14]</sup>合著的 *Ten Thousand Things: Nurturing Life in Contemporary Beijing* 这本书描述了北京市民的生活,包含了大量的中国本土文化信息。经过统计,全书有 256 个词使用了拼音加括号内注释的方法。其中涉及到德字的有 5 处(249, 251, 253, 268, 297 页),冯珠娣均将其译为“the great virtue and power(de, 德)”。查阅《牛津高阶英汉双解词典》<sup>[11]</sup>可知 virtue 有 3 个意思:(1) behavior or attitudes that show high moral standards;(2) a particular good quality or habit;(3) an attractive or useful quality;这些表达的都是正面意思,指的是美德,高尚的道德,正直的品行等。“morality”是一个中性词,有好的品德也有坏的品德。但是在道德养生中所修之德为天德,大德或明德。一定指的是美好的德,所以“德”翻译成“virtue”更加合适。我们在翻译这一类词的时候也可以借用冯珠娣的处理方法,将“德”译为 de(the great virtue, 德)。这样做可以避免错误的产生,即使翻译的不甚准确,也可以通过拼音汉字做进一步的搜索与查询,同时拼音和汉字的使用将原语的文化带入了译入语中,即引入了异域文化,有助于文化的碰撞、交流与融合。当其融入了目的语文化并被广泛接受以后就可以去掉释义与汉字了。《黄帝内经》中其他的养生术语比如“天年”,其意为人的自然寿命,可以仿照此种译法译为 tiannian(natural life span, 天年),“养生”一词也可以译为 yangsheng(nurturing life, 养生)。

#### 4 讨论

音译加注释加汉字这种翻译原则和策略的选择也可以用胡庚申的生态翻译学理论来加以分析和解释。

“生态翻译学(Eco-translatology)可以理解作为一种生态学途径的翻译研究(an ecological approach to translation studies),抑或生态学视角的翻译研究(translation studies from an ecological perspective)。”<sup>[15]</sup>胡庚申在提出生态翻译理论的时候借用了达尔文的“自然选择”理论,即选择/适应论,将翻译生态环境比喻为自然生态环境,自然生态环境包括动物、植物、人类、微生物等相互作用的整体,而翻译生态环境包括出版商、发行商、译者、读者、原文、译文等互联互动的整体。生态翻译学研究又指译者与翻译生态环境的相互作用的研究,主要研究译者在翻译生态环境中的生存能力和技能发展。也就是

说生态翻译理论从一个全新的视角对翻译的本质、过程、原则、标准和方法进行了研究<sup>[16]</sup>。在生态翻译理论中,胡庚申教授将翻译定义为“译者适应翻译生态环境的选择活动”<sup>[17]</sup>。其中的翻译生态环境指原文、原语和译语呈现的世界即语言、文化、交际、社会与诸者(作者、读者和委托者等)构成的互联互动的整体。生态翻译学理论指导下的翻译原则为“多维度适应和适应性选择”,具体来说就是在翻译的过程中译者要把握好“三维转换”,即语言维、文化维和交际维的转换。“语言维的适应选择性转换”,即译者在翻译的过程中要注意原语和目的语在语言层面上的差别,在语言形式上做好转换;“文化维的适应选择性转换”,即译者在翻译的时候要关注文化信息的传递;“交际维的适应选择性转换”,即除了注意语言,和文化信息的传递,译者在翻译的时候还要将重点放在交际意图上,在译文中体现原文的交际意图<sup>[18]</sup>。

在翻译“德”的时候,首先译者要去适应翻译生态环境,主要是从三维的角度(语言维、文化维和交际维),“德”的含义,文字背后的文化信息以及交际用途。然后再依据这三维选出最佳译文。将“德”按照上述冯珠娣的译法进行翻译符合了文化维和交际维。如果翻译成 morality 或者是 moral character 在语言维方面是便于阅读,但是完全损失了其文化意味。典籍的翻译主要是为了推行中医,进而传播中国文化,而按照上述译法其交际意图也不能达成。综合以上因素,“德”建议译成 de(the great virtue, 德)。

#### 5 结语

在术语翻译的时候首先也是最重要的一步就是弄清术语的含义,即译者适应翻译生态环境。只有适应了翻译生态环境,译者才能代表翻译生态环境对译文做出选择。这样选择出来的译文才是最佳译文,才能够在目的语中生存下来。“德”字的英译仅仅只是养生术语英译的一个范例,《黄帝内经》中还有许多同类型词的翻译需要我们去探讨、去挖掘。希望通过这篇文章,能够引起大家对养生术语英译的关注。

#### 参考文献

- [1] 张燕婴. 论语[M]. 北京: 中华书局, 2007: 1-133.
- [2] 王晓宏. “仁者寿”——儒家“道德养生”思想探析[J]. 江淮论坛, 2015, 57(3): 111.
- [3] 李小青, 许峰, 沈晓东, 等. 养生更须修天德——“天人合一”观于传统养生的另一层指导意义[J]. 中医文献杂志, 2015, 59(6): 19.

(下接第 2841 页)

定的联系。

## 参考文献

- [1] 国家中医药管理局脑病急症协作组. 中风病诊断与疗效评定标准(试行)[J]. 北京中医药大学学报, 1996, 19(1): 55-56.
- [2] 任占利, 范吉平. 《中风病证候诊断标准》的临床验证研究[J]. 北京中医药大学学报, 1994, 17(6): 41-43, 70.
- [3] Toussiot E, Wendling D. The use of TNF- $\alpha$  blocking agents in rheumatoid arthritis; an update[J]. Expert Opin Pharmacother, 2007, 8(13): 2089-107.
- [4] 张华, 高颖. 缺血性中风证候演变与神经功能缺损的相关性研究[J]. 北京中医药大学学报, 2012, 30(4): 274-279.
- [5] 杨牧祥, 于文涛, 魏萱, 等. 缺血性中风患者证型分布规律的研究[J]. 中医药学刊, 2006, 24(9): 1593-1595.
- [6] 王建华, 王永炎. 出血性中风、缺血性中风急性期证候演变规律的研究[J]. 中国中医急症, 2010, 10(4): 215-217.
- [7] 周晓晖, 许玉娇, 黄宏敏, 等. 海南地区中风病恢复期证候分布研究[J]. 中医药导报, 2013, 19(8): 6-9.
- [8] 何刚, 冯子驹, 卢静, 等. 中风病证候分布及动态变化研究与探讨[J]. 中国中医急症, 2007, 16(6): 686-687, 702.
- [9] 张伯礼, 宋其云, 崔秀琼, 等. 天津地区中医中风病危险因素及证候调查研究[J]. 天津中医, 2010, 17(1): 35-37.
- [10] Pulsinelli WA, Jacewicz M, Levy DE, et al. Ischemic brain injury and the therapeutic window[J]. Ann N Y Acad Sci, 1997, 835: 187-193.

(上接第 2837 页)

- [4] 王弼注, 老子道德经[M]. 北京: 中华书局, 2008: 1-51.
- [5] 孙思邈, 备急千金要方[M]. 北京: 中医古籍出版社, 1999.
- [6] 葛洪. 抱朴子内篇[M]. 张广保. 北京: 北京燕山出版社, 1996: 56-57.
- [7] 李照国. 黄帝内经素问[M]. 西安: 世界图书出版公司, 2005: 1-1287.
- [8] 蒋应时. 自然 乐观 淳德——论《内经》养生思想[J]. 广西中医学院学报, 1996, 2(1): 6.
- [9] 吴连胜, 吴奇. 黄帝内经: 汉英对照[M]. 北京: 中国科学技术出版社, 1997: 1-830.
- [10] 张隐菴. 黄帝内经素问集注[M]. 上海: 上海科学技术出版社, 1959: 2.
- [11] 周凤梧, 张灿理. 黄帝内经素问语释[M]. 山东: 山东科学技术出版社, 1985: 5.

- [11] 陆昕, 郭永娟, 周华, 等. 血脂与阴虚体质-亚健康-缺血性卒中演变规律的相关性研究[J]. 四川中医, 2016, 34(1): 65-68.
- [12] 张心刚, 孙兆青, 张大义, 等. 辽宁省阜新地区蒙、汉两族农村居民缺血性卒中的流行病学特征及危险因素比较[J]. 中国脑血管病杂志, 2006, 3(12): 542-546.
- [13] 黄燕, 缪晓路, 蔡业峰, 等. 缺血性中风急性期证候不同地域差异性分析[J]. 中国中医基础医学杂志, 2012, 14(3): 207-208.
- [14] 魏翠柏, 李光善, 黄丽媛, 等. 论体质与个体化诊疗[J]. 中华中医药杂志, 2012, 27(1): 13-15.
- [15] 王家艳, 许玉皎, 黄宏敏, 等. 海南地区中风病急性期中医证候分布研究[J]. 中华中医药杂志, 2014, 29(6): 2066-2068.
- [16] 李建香, 袁圆, 过伟峰. 中风病急性期证候分布及演变规律研究概况[J]. 中医杂志, 2010, 51(8): 756-759.
- [17] 李水芹, 李平, 王飞, 等. 缺血性中风病急性期中医证候规律探讨[J]. 山东医药, 2014, 54(8): 14-17.
- [18] 王大忠. 中风病证候分布与影响因素关系探讨[J]. 医药论坛杂志, 2005, 26(18): 67-68.
- [19] 李岩, 孙景波. 144 例缺血性中风病证候分布情况与演变规律调查研究[J]. 辽宁中医药大学学报, 2013, 15(12): 208-209.
- [20] 刘强, 高颖. 中风病不同阶段四诊信息的指标聚类分析[J]. 中华中医药杂志, 2007, 22(3): 162-164.
- [21] 李建香, 过伟峰, 吴勉华, 等. 出血性中风急性期证候分布及变化规律分析[J]. 中医杂志, 2011, 52(1): 938-940.

(2017-01-09 收稿 责任编辑: 杨觉雄)

- [12] Dian L, Dilys P. 牛津高阶英汉双解词典(第 8 版)[M]. 北京: 商务印书馆, 2014: 1-2424.
- [13] 张其成. 全解道德经[M]. 北京: 华夏出版社, 2012: 168.
- [14] Judith F & ZHANG QC. Ten Thousand Things; Nurturing Life in Contemporary Beijing[M]. New York: Zone Books, 2012: 1-347.
- [15] 胡庚申. 生态翻译学解读[J]. 中国翻译, 2008, 29(6): 11-15, 92.
- [16] 胡庚申. 从术语看译论——翻译适应选择论概观[J]. 上海翻译, 2008, 22(2): 1-5.
- [17] 胡庚申. 生态翻译学的研究焦点与理论视角[J]. 中国翻译, 2011, 32(2): 5-9, 95.
- [18] 胡庚申. 生态翻译学: 构建与诠释[M]. 北京: 商务印书馆, 2013: 240.

(2017-01-24 收稿 责任编辑: 杨觉雄)