

## 东晋之前导引术存在的二重证据 ——从文献传说到考古发现

魏燕利

(淮北煤炭师范学院 政治学院, 安徽 淮北 235000)

**摘要:** 中国古代导引术大体经历了从原始的舞蹈、巫术、方术, 乃至正规化后道教将其吸纳为“道术”的4个阶段。运用王国维在《古史新证》中提出的二重证据法, 对偶尔涉及到东晋以前导引术的文献资料, 划分为子、医、史3类, 进行了细致的分析论证, 并结合考古证据——马王堆帛书的图证和张家山汉简的书证, 论证了东晋之前导引术存在的二重证据。

**关键词:** 体育史; 导引术; 东晋; 二重证据法

**中图分类号:** G80-05 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2009)10-0089-05

### Double evidence for the existence of the guiding technique before the Dongjin dynasty ——From legend literature to archaeological findings

WEI Yan-li

(School of Politics and Law, Huaibei Coal Industry Teachers College, Huaibei 235000, China)

**Abstract:** The ancient Chinese guiding technique went through roughly 4 stages, namely, primitive dance, witchery, necromancy, and “Taoist art” developed by Taoists after normalization. By using the double evidence method established by WANG Guo-wei in his work named New Evidence in the Ancient History, the author classified the literature occasionally mentioning the guiding technique before the Dongjin dynasty into 3 categories, namely, subsidiary, medical and historical, performed a meticulous analysis and demonstration, and proved the double evidence for the existence of the guiding technique before the Dongjin dynasty according to the archaeological evidence – the graphic evidence from Mayudui silk scrolls and the literal evidence from ZHANG Jiashan’s letters.

**Key words:** history of sports; guiding technique; Dongjin dynasty; double evidence for the existence

在体育文明方面, 西方自古即以竞技体育见长, 而在东方, 体育运动却向着注重修习者身心自我超越的方向发展, 从而创造了像中国古代的导引术和印度的瑜伽等以保健养生见长的身体活动。就中国古代导引术的发展历程而言, 大体经历了从原始的舞蹈、巫术、方术, 及至后来正规化后的道教将其吸纳为“道术”——这样4个阶段的历史过程。从现存文献看, 道教界最早对导引术作专论的是东晋时的著名道教学者葛洪。也就是自葛洪开始, 作为道术的导引术在道教中的传承才确立起来。而为资料所囿, 葛洪所在的东晋之前, 导引术的历史则是支离破碎的。

近世国学大师王国维<sup>[1]</sup>在其《古史新证》中提出

了一个著名的历史研究的新方法——二重证据法, 即将传世的文献资料与地下新出土的考古资料相结合以研究历史问题的方法。这种方法同样适用于对东晋以前中国古代导引术的研究, 因为传世文献中, 虽然不乏对这一时期导引术的记载, 但这些记载着力于与导引术有关的人物和故事的描述, 对具体的导引方法则十分欠缺。即使多为世人所知的华佗五禽戏《三国志》和《后汉书》中也只不过是记载了华佗传授五禽戏的故事和5种导引动作的名称, 而缺少具体的动作描述。鉴于此, 笔者特将东晋以前有关导引术的文献记载和考古资料相佐证, 以期能对这一时期中国古代导引术的发展状况有更确切的认识。

收稿日期: 2009-06-10

基金项目: 山东大学“科学、道教与再启蒙”国际项目(GPSSMAP04), 由巴黎多学科大学和美国埃朗大学共同主持的 GPSS 大奖工程资助。  
作者简介: 魏燕利 (1970-), 男, 副教授, 博士, 研究方向: 宗教与体育文化。

## 1 文献证据

传世古文献中,有些偶尔涉及到了东晋以前导引术的相关信息。根据这些文献的性质,笔者把它们分为子(诸子百家)、医、史3类。

### 1.1 子类文献

1)庄周<sup>[2137]</sup>《庄子·刻意》:“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸,为寿而已矣。此导引之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也。”

2)吕不韦<sup>[351]</sup>《吕氏春秋·古乐》:“昔陶唐氏之始,阴多滯伏而湛积。水道壅塞不行其原,民气郁阏而滯著,筋骨瑟缩不达,故作为舞以宣导之。”

3)刘安<sup>[405]</sup>《淮南子·精神训》:“若吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸,鳧浴蜃蠃,鸱视虎顾,是养形之人也。”

4)东方朔<sup>[5248]</sup>《七谏》:“引八维以自道兮,含沆瀣以长生。”

5)王充<sup>[673]</sup>《论衡·道虚》:“草木之生,动摇者伤而不畅;人之导引,动摇形体者,何故寿而不死?夫血脉之藏于身也,如江河之流地,江河之流浊而不清;血脉之动,亦扰不安,不安则犹人勤无聊也,安能得久生乎?”

6)荀悦<sup>[771]</sup>《申鉴》:“若夫导引蓄气,历藏内视,过则失中,可以治疾,皆养性之非圣术也。”

7)曹丕<sup>[8748]</sup>《典论》:“颍川郗俭能辟谷,饵茯苓;甘陵甘始名善行气,老有少容;庐江左慈知补导之术,并为君吏……后始来,众人无不鸱视狼顾,呼吸吐纳。军祭酒弘农董芬为之过差,气闭不通,良久乃苏。左慈到,又竟受其补导之术……人之逐声,乃至于于是。”

8)曹植<sup>[9187]</sup>《辩道论》:“世有方士,吾王悉所招致,甘陵有甘始,庐江有左慈,阳城有郗俭。始能行气导引,慈晓房中之术,俭善辟谷,悉号数百岁。”

9)嵇康<sup>[102288]</sup>《养生论》:“至于导养得理,以尽性命,上获千余岁,下可数百年,可有之耳。”

后8条史料出自战国至曹魏间的诸子百家之说。第1)条则出于战国道家学派庄子的言论。庄子在这里谈论的是彭祖用导引术养形的故事,而据《列仙传》记载,“彭祖者,殷大夫也,善导引行气,历夏至殷末,八百余岁”<sup>[11166]</sup>。二者相印证,再结合人类寿命的科学常识,说彭祖活到八百余岁,自然不可信。但殷商时代已有像彭祖这样的,因为擅长导引行气等养生手段并获得高寿的人,还是完全有可能的。第2)条也是战国时期的资料,并且把导引术的发明上推到了传说中的唐尧(“唐尧”,或为“阴康”之误。)时代。“作为舞以宣导之”,这里虽然没有用“导引”一词,但却以肢体的动作为基本特征的舞蹈作为了体疗的手段,并

给我们以导引术可能起源于原始舞蹈的信号。舞蹈和导引术的分野,正是以人们是否把舞蹈自觉地当作锻炼身体,保持身体健康,或治疗疾病的手段为标志。

第3)条的编著者是西汉的淮南王刘安,句中虽没有直接出现“导引”一词,但所说的“熊经鸟伸,鳧浴蜃蠃,鸱视虎顾”等却都是典型的导引动作。第4)条材料中也没有直接出现“导引”一词,但其中的“引八维以自道”,指的就是导引。因为,据出土马王堆帛书《导引图》中的第37个导引动作就是“坐引八维”<sup>[1295]</sup>,且东汉王逸注此句亦云:“言己乃揽持八维以自导引,含沆瀣之气以不死也。”《七谏》是西汉东方朔借讴歌屈原以抒己志,可见导引术也为汉代文士所知晓。第5)、6)两条资料中都有“导引”一词。不过,王充所说的“导引”侧重于肢体动作,荀悦则侧重于“蓄气”和“历藏内视”。虽然二者都对导引术的功效提出了质疑,但最起码说明东汉时导引术的存在。

第7)、8)两条是三国曹氏兄弟的言论,反映了其父曹操时,一些擅长辟谷、导引、房中等方术的方士活跃于社会中,并受到了人们的崇拜。不过,二者的文字表达方式略有差异。曹丕说“左慈知补导之术”,曹植则云“慈晓房中之术”。或许曹丕所说的“补导之术”主指还精补脑类方术,与曹植所说的“房中之术”同质而异名。曹丕说甘始“名善行气”,“始来,众人无不鸱视狼顾,呼吸吐纳”;曹植说“始能行气导引”。可见,甘始的导引术与行气结合紧密。第9)条中,嵇康所说的“导养”之“导”应该指导引、补导之类。嵇康也生活于曹魏之时,这条资料还透露出他有神仙信仰。

以上这9条资料虽非史籍,却留下了上自唐尧下迄曹魏,与中国古代导引术存在相关的一些人物故事等方面的“子类证据”。

### 1.2 医类文献

1)《内经素问·异法方宜论》:“中央者,其地平以湿,天地所以生万物也众,其民食杂而不劳,故其病多痿厥寒热,其治宜导引按蹻。故导引按蹻者,已从中央出也。”<sup>[13157]</sup>《内经素问·血气形志篇》:“形苦志乐病生于筋,治之以熨引。”<sup>[13115]</sup>《内经素问·奇病论》:“歧伯曰:‘病名曰息积。此不妨于食,不可灸刺,积为导引服药,药不能独治也。’”<sup>[13192]</sup>

2)《金匱要略·脏腑经络先后病脉证》:“四肢才觉重滞,即导引、吐纳、针灸、膏摩,勿令九窍闭塞。”<sup>[1443]</sup>

3)《中藏经》<sup>[1598]</sup>:“导引可以逐客邪于关节”,“宜导引而不导引,则使人邪侵关节,固结难通。”

以上3组资料皆出自中国传统医学之元典,《黄帝内经》为其中最古者。一般认为《黄帝内经》在战国

时已经开始成书，所以第1)组中的3条资料基本上代表了战国时代的医界对导引术的认识水平。其中第1条阐明了导引作为一种治病疗法所适用的地理及气候条件。第2)、3)条则举出了导引所适用的具体病证。

第2)、3)两组都点出了导引疗法在预防四肢关节疾病方面的重要作用。《金匱要略》的作者张仲景是东汉末年人，《中藏经》虽然托名为汉末华佗所作，但可能只保留了华佗的部分佚文而已，故可仅作参考。总之，由传统医学原典反映的情况看，从战国至汉末，导引术在医学界还是一种重要的防病、治病之良方。

### 1.3 史类文献

1)《史记·龟策传》：“江旁家人常畜龟，饮食之，以为能导引致气，有益于助衰养老。”又说：“龟能行气导引”。<sup>[16]3225</sup>《史记·留侯世家》：“愿弃人间事，欲从赤松子游，乃学辟谷导引轻身。”<sup>[16]3228</sup>《史记·扁鹊仓公列传》：“臣闻上古之时，医有俞跗，治病不以汤液醴酒，铍石挐引，案机毒熨……”<sup>[16]2048</sup>

2)《汉书·艺文志》：“黄帝杂子步引十二卷，黄帝岐伯按摩十卷。”<sup>[17]1779</sup>

3)《后汉书·华佗传》：“古之仙者，为导引之事，熊经鸱顾，引挽要体，动诸关节以求难老。吾有一术，名五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，兼利蹄足，以当导引。”<sup>[8]2739</sup>《后汉书·崔骃列传》：“熊经鸟伸，虽延历之术，非伤寒之理；呼吸吐纳，虽度纪之道，非续骨之膏。”<sup>[8]1728</sup>《后汉书·逸民传》：“乔慎，字仲彦，扶风茂陵人也。少学黄老，隐遁山谷，因穴为室，仰慕松乔导引之术……”<sup>[8]2771</sup>

这3组分别出自中国古代史籍文献中著名的前3史。其中第1)组的3条资料皆出自西汉司马迁的《史记》。第1)条引自《史记·龟策传》，虽用“导引”一词，但从整个文句看，主指龟类动物所具有的特殊的呼吸功能，而非肢体动作。第2)条说的是汉代开国名臣张良隐退修仙故事，其中“导引”一词当包含行气和肢体动作双重含义。第3)条称“挐引”。“挐”通“矫”，有揉摩之义；“引”指对肢体的拉伸。二者相合，则应指按摩与导引类疗法。

第2)组的资料出自东汉班固的《汉书·艺文志》。《黄帝杂子步引》和《黄帝岐伯按摩》应该是西汉时的两部导引按摩类的专著，可惜早已亡佚，仅凭《汉书》存其书目。

第3)组的3条资料皆出自南朝范晔的《后汉书》。第1)条说的是，华佗传授五禽戏的事。从陶弘景的《养性延命录》对五禽戏的具体操作法来看，华佗五禽戏只有肢体的动作，而无行气要求，这可能是华佗说他的五禽戏“以当导引”的原因。或许华佗认为导引离

不开行气方面的要求，所以把他的五禽戏权且算作古代仙人的导引术。第2)条资料中虽然没有直接出现“导引”这一词汇，但“熊经鸟伸”即是导引的代名词。这是东汉末年崔寔的观点，即导引和呼吸吐纳等行气法虽可以延年益寿，却不能治疗伤寒病和接骨。这样就比较客观地指出了导引和行气的适用范围。第3)条资料如同第1)组中所说的汉初张良修习仙道一样，后汉的乔慎也“仰慕松乔导引之术”。这反映了两汉时有人曾利用导引术以求升仙。

以上有关东晋以前的3类导引术文献资料的具体分析，可以证明从战国时代就已经形成了关于导引的一些传说，其后至三国更有不少关于导引的记述。可见，至迟从战国开始导引术就已经存在。但遗憾的是，传世文献中却没有留下一部东晋以前的有关导引术的专门作品。这使我们不得不求助于地下出土的材料。

## 2 考古证据

迄今为止，有关古代导引术的重大考古发现主要有两次：第1次是1973年湖南长沙马王堆三号汉墓中出土的一幅导引图谱——《导引图》，第2次是恰好时隔10年之后，即1983年，在湖北江陵张家山247号汉墓中发现了一部导引专著——《引书》。<sup>①</sup>这两次考古发现不仅补充了传世文献对导引术式记载的缺漏，而且更为传世文献对有关导引术的记载作了印证。

### 2.1 马王堆帛书——图证

《导引图》出土于马王堆第3号汉墓。该墓主人下葬于汉文帝时期，墓主是长沙王相利仓的儿子<sup>[18]4</sup>。连同《导引图》一块出土的还有帛书9种和简书4种。<sup>②</sup>其中，《导引图》与《却谷食气》、《阴阳十一脉灸经》(乙本)书绘于同一块大约50cm高的整幅帛上<sup>[12]1-2</sup>。图中工笔彩绘有44个不尽相同的导引动作形象。这44个动作形象又大致以4行11列较为均匀地分布于整个画面上。每个形象可能都有题记，但保留下来，并看得清的只有一半左右。有学者“通过研讨图谱人物术式的站位、排列组合，推释出图谱版面的构成与阴阳五行、五方、五时和二十四节气的内在对应关系”<sup>[19]23</sup>，也有的学者认为《导引图》分作4排，每排与不同的季节相对应<sup>[20]13</sup>。笔者以为这些未免不是一些天才的臆测或附会。实际上，若从《导引图》所残存的动作题记名称分析，并以张家山汉简《引书》作参照，会发现那时的导引术还没有被附魅到这种程度。再从这44个导引动作的具体特征分析，也会发现这44个动作各自独立，有的是模仿某一动物的典型行为，如“螳螂”、“鹤口”、“鹞北”、“熊经”等；有的是针对某一疾病，如“引颓”、“引聋”、“引温病”等；有的是针对身体

的某一部位,如“引项”、“折阴”、“坐引八维”等;有的还手持辅助器械,如上数第2行右数第6个动作以及上数第3行右数第8个的“以杖通阴阳”的动作;还有重在呼吸吐纳,如上数第4行右数第1个动作“仰呼”和第2个动作“引热中”<sup>[1295]</sup>。这些动作之间并没有多少必然的联系。而且,这些动作的表现形式也无多少规律可循,既有赤脚赤膊的壮汉,也有穿深衣的纤柔女子。

总的来看,这幅《导引图》应该是针对不同病症和锻炼部位的导引方法的杂烩,具有较为朴素原始的特征。

## 2.2 张家山汉简——书证

《引书》出自张家山247号汉墓,其墓主人是一个小官吏。据整理小组推断,该墓主人的下葬时间约在吕后时期或稍晚一点。该墓中随《引书》一起出土的简书还有《二年律令》、《奏谏书》、《盖庐》、《脉书》和《算术书》等。《引书》抄写在113支竹简上,原筒长27.3~28 cm,宽0.4~0.5 cm,书名则题写在第一支简的背面。其中一简下部有“□吴”,或为抄写者姓名,抄写时间不会晚于吕后时期2年<sup>[187-8]</sup>。而其成书时间,高大伦<sup>[1885]</sup>具体考证为战国中晚期,尤其可能是战国晚期的著作。对《引书》内容的划分,学界不甚一致,而笔者以为高大伦的划分更为合理。因此,笔者参照其6个部分的划分方法<sup>[189-11]</sup>,又将《引书》分成如下4部分:

第1部分:从开头之“春产、下长、秋收、冬臧,此彭祖之道也”至“入宫从昏到夜少半止之,益之伤气”。主要阐述一年四季在饮食、起居、沐浴及房事等方面的养生之道。《引书》中开头即提到彭祖,这恰好与上文提到的《庄子·刻意篇》中的“此导引之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也”相吻合。可见,战国秦汉之时,彭祖好导引养生说传播之广。

第2部分:从“举胎交股”至“此物皆三而已”。这一部分是整个《引书》的主干,主要叙述了上百种导引技法。这一部分又可分为3个部分:第1部分是从“举胎交股”至“武指者,前左足,右手前指,信臂”。据高大伦统计,这一部分主要叙述了41种导引技法的名称和每种导引技法的具体动作要求,由于年代久远,其中有两种只保留动作而无名称,余下39种<sup>③</sup>技法的名称和动作完整或基本完整。第2部分从“引内癰,危坐”至“其齏也,益涿之”,叙述了44种病症的导引疗法,涉及到内、外、泌尿、五官、口腔、精神各科。在每一种病症的导引治疗上,有的有导引技法名称,有的只有具体的导引动作的叙述而无名称;还有的一种病症要同时用几种导引技法综合治

疗。第3部分从“闭息以利交筋”至第2大部分最后的“此物皆三而已”。这一部分可看作是对前面两个部分的总结。不过,这一总结并不是对前面内容的简单呼应或重复,而是进一步明确揭示了24种导引技法分别对身体某部位的大体效用。这有利于人们根据自己的身体需要对导引技法进行选择,甚至创新。

第3部分:从“人之所以得病”到“是以多病而易死”。这一部分主要论述了人得病的原因及相应的行气导引类预防办法。本部分又可分为两个部分:第1部分,从“人之所以得病”至“冬日再炊(吹),壹响(响)壹虚(呼)”,主要叙述了人之得病是因为饮食起居等不能与四季交替带来的暑、湿、风、寒、雨、露等变化相应,并为此提供了针对性的导引方法,如“春夏秋冬之间,乱气相薄遥也……是以必治八经之引……”,“夏日瘁(呼),壹响(响)壹炊(吹)”等。第2部分,从“人生于清(情)”至这一大部分最后的“是以多病而易死”。这一亚部分主要以典型的两种人,即“贵人”和“贱人”为例,阐述了人之得病是因为“不智(知)爱其气”,并指出了相关调节方法。

第4部分:从“治身欲与天地相求”至最后的“此与燥湿寒暑相应之道也”。这一大部分作为《引书》的结尾,总结论述了治身与利身之道以及如何使自身与燥、湿、暑、寒等致病因素主动相应的行气导引之法。阐述治身之道时,作者借移了老子《道德经》中的“天地之间,其犹橐籥乎?虚而不屈,动而俞出”<sup>[213]</sup>,改为“治身欲与天地相求,犹橐籥也?虚而不屈,动而俞出”,用来阐述治身与天地自然之间的相通关系。

作为出土面世的中国第一部导引术专著,《引书》与其后的医学和道教中的导引类作品相比,还表现出几个方面的特征。首先,《引书》篇幅宏大,结构完整。这一点从我们以上对它4个部分的分析介绍中可以得到说明。后世导引书籍中,极少能达到像《引书》这样水平,即使道教中的《太清导引养生经》也难以与之匹敌。其次,《引书》属于医学养生类作品,比后世道教中的导引作品要平实一些,只谈治身祛病等,没有对长生成仙的明确奢求。最后,《引书》中的导引技法虽不成套路,但种类丰富,像高大伦总结的:有徒手的,有器械的,有仿生的,有两人合作的,有呼吸的等<sup>[1811-18]</sup>,可谓多种多样。

综上所述,传世文献与地下新出土文物的考古资料两方面的相互印证,使我们认为,东晋以前中国古代的导引术不仅已经存在,而且至汉代前期就已发展到了相当高的水平,既形成了系统的导引专著,又绘出了导引图。这些成就的取得不仅是中国古代“体操

运动史”上的重要里程碑，而且也为同期的世界其他文明所难以匹敌。

### 注释：

- ① 马王堆出土的帛书上并没有题写“导引图”这一名称，此名是汉墓的整理小组根据帛书的内容拟定的；而《引书》这一书名则是直接题写于该书第一支简的背面。
- ② 帛书九种分别是：《足臂十一脉灸经》《阴阳十一脉灸经》《脉法》《阴阳脉死候》《五十二病方》《却谷食气》《养生方》《杂疗方》和《胎产书》；简书四种分别是：《十问》《合阴阳》《杂禁方》和《天下至道谈》。
- ③ 高大伦的原文中作“三十七种”，盖误。

### 参考文献：

- [1] 王国维. 古史新证——王国维最后的讲义[M]. 北京：清华大学出版社，1994.
- [2] 庄子. 庄子集解[G]//诸子集成(3). 上海：上海书店，1986.
- [3] 吕不韦. 吕氏春秋[G]//诸子集成(6). 上海：上海书店，1986.
- [4] 刘安. 淮南子注[G]//诸子集成(7). 高诱，注. 上海：上海书店，1986.
- [5] 王逸. 楚辞章句补注[M]. 长春：吉林人民出版社，1999.
- [6] 王充. 论衡[G]//诸子集成(7). 上海：上海书店，1986.
- [7] 荀悦著. 申鉴[G]//诸子集成(7). 吴道传，校. 上海：上海书店，1986.
- [8] 范曄撰. 后汉书[M]. 李贤，注. 北京：中华书局，1965.
- [9] 曹植. 辩道论[G]//曹植集校注. 北京：人民文学出版社，1984.
- [10] 嵇康. 养生论[G]//文选(53). 上海：上海古籍出版社，1986.
- [11] 刘向. 列仙传[G]//道藏(5). 北京：文物出版社，1988.
- [12] 马王堆汉墓帛书整理小组. 马王堆汉墓帛书(肆)[M]. 北京：文物出版社，1985.
- [13] 吴崐注. 山东中医学院中医文献研究室点校. 内经素问吴注[M]. 济南：山东科学技术出版社，1984.
- [14] 陈纪藩. 金匱要略[M]. 北京：人民卫生出版社，2000.
- [15] 阮元辑. 华氏中藏经[M]. 南京：江苏古籍出版社，1988.
- [16] 司马迁. 史记[M]. 北京：中华书局，1959.
- [17] 班固撰. 汉书[M]. 颜师古，注. 北京：中华书局，1962.
- [18] 高大伦. 张家山汉简《引书》研究[M]. 成都：巴蜀书社，1995.
- [19] 吕利平，郭成杰. 马王堆汉墓《导引图》探索与辨析——从阴阳五行与五时、五方谈起[J]. 成都体育学院学报，1998，24(3)：23-27，35.
- [20] 王松，刘怀祥，张勇. 汉代导引文化研究[J]. 南京体育学院学报：社会科学版，2002(6)：12-14.
- [21] 王弼. 老子道德经[G]//诸子集成(3). 上海：上海书店，1986.

[编辑：谭广鑫]