

江陵张家山汉简《引书》述略

连 劭 名

在1984年湖北江陵张家山汉墓出土的大批竹书中，有一部题名为《引书》的古代医学著作，内容记述盛行于战国秦汉时期的导引之术，全文共计113简，现经整理，基本可恢复原貌。

这是我国考古工作中第二次发现古代导引术的文献资料。长沙马王堆三号汉墓曾出土一份《导引图》，用图画的形式表现导引术式，但没有文字说明。这次发现的《引书》用文字记述导引术式的过程，简明易懂，其中有些内容可与《导引图》中的图象互相参证，加深了我们对于古代导引术的了解。张家山汉墓下葬年代约为西汉初期的吕后二年，即公元前186年，此书的抄写年代不会晚于这一时间。因此可以断定，这是目前所见最早最完整的一部古代导引术著作，它比属于西汉文帝时期的马王堆三号墓出土的《导引图》要早十几年。

—

张家山汉简《引书》大体可分为三部分。第一部分叙述养生的基本理论，明确指出人体的生活习惯必须遵循自然界的运行规律。

《引书》云：“春生、夏长、秋收、冬藏，此彭祖之道也。”四季运行，生长收藏，是宇宙间亘古不变的自然法则。若想保持

健康，必须适应寒暑易节的变化，随时调整生活起居。《素问·四气调神大论》云：“故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人之行，愚人佩之，从阴阳则生，逆之则死，从之则治，逆之则乱。”马王堆三号墓竹简《十问》云“容成合（答）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，险易相成，故地久而不腐，君必察天地之请（情）而行之以身。”人若想长生，应注意养成良好的生活习惯，使之合于自然界的變化。

《引书》又云：“春日，早起之后，弃水，澡漱，洒齿，沟（响）。被发游堂下，逆露之精，饮水一杯，所以益雠（寿）也。入宫从昏到夜大半止之，益之伤气。夏日，数沐，希浴，毋莫（暮）〔起〕。多食采（菜）。早起，弃水之后，用水澡漱，疏齿，被发步足堂下，有间而饮水一杯，入宫从昏到夜半止，益之伤气。秋日，数浴沐，饮食饥饱次（恣）身所欲，入宫以身所利安，此利道也。冬日数浴沐，手欲寒，足欲温，面欲寒，身欲温，卧欲莫（暮）起，卧信（伸）必有跽（正）也，入宫从昏到夜少半止之，益之伤气。”这段话的基本精神同于《素问·四气调神论》，两者可相对读，对于理解古代的养生理论，很有帮助。

古人认为人为万物之灵秀，是天地阴阳交合的产物，人体的构造与运行规律都同于宇宙，不良的生活习惯是疾病产生的重要原因。《引书》云：“人之所以得病者，必于暑湿风寒雨露，奏（腠）理启阖，饮食不和，起居不能与寒暑相应，故得病焉。”类似的说法也见于古代医学文献，如《灵枢经·百病始生》云：

“黄帝问于歧伯曰：夫百病之始生也，皆生于风雨寒暑清湿喜怒，喜怒不节，则伤藏，风雨则伤上，清湿则伤下，三部之气所伤异类，愿闻其会。歧伯曰：风雨寒热不得虚邪不能独伤人，卒然逢疾风暴雨而不病者，盖无虚，故邪不能独伤人，此必因虚邪之风与其身形，两虚相得，乃客其形，两实相逢，众人肉坚，其中于

虚邪也，因于天时与其身形，参以虚实，大病乃成。”

情绪与劳累过度，也会对身体健康产生影响。《引书》云：

“贵人之所以得病者，以其喜怒之不和也。喜则阳气多，怒则阴气多，是以道者喜则急响（响），怒则剧炊（吹），以和之。……贱人之所以得病者，劳（倦）饥渴，白汗夫绝，自入水中，及卧寒突之地，不智收衣，故得病焉；有（又）弗智响（响）呼而除去之，是以多病而易死。”

二

导引是古人健身的重要方法，可分为呼吸吹响，肢体运动及按摩等几个方面。《引书》第二部分叙述导引术的具体锻炼方法，详尽而明了。马王堆帛书《导引图》是图解，它只能描述导引术的静止形态，并不能使人了解锻炼的全部过程。《引书》中关于导引术的论说大体可分为三个部分，第一部分是导引基本动作的说明，每一动作各有一个名称，共计39种。例如：“举肱交股，更上更下三十，曰交股。伸肱屈指三十，曰尺汗。”肱，《说文》云：“胫耑也。”将两腿悬起，互相交叉上下挥动，称为“交股”，可见这一名称是根据动作特点而来的。尺汗，即文献中的尺蠖，是一种虫子。这一术式是模仿尺蠖蠕动爬行时足部的动作，故名尺蠖。整个基本术式的命名原则，大体根据以上两种情况。

又如“鳧沃”，即《淮南子·精神》中的“鳧浴”。《引书》云：“鳧沃者，反昔（错）手北（背）而挥头。”将两手交叉放于背后而挥动头颈，的确有些象野鸭游水时的惯常动作，所以叫作“鳧沃”。

又如“梟栗”，《引书》云：“梟栗者，反昔（错）手北（背）而宿（缩）颈堕头。”梟即鸱鸢，今语称为猫头鹰。文献中记有“鸱视”，见于《淮南子·精神》，可能就是《引书》中的“梟栗”。

马王堆帛书《导引图》中有“龙登”，画一人伸展肢体，上举双臂。从名称看，“龙登”与《引书》中的“龙兴”一辞同义，《引书》云：“龙兴者，屈前膝，信（伸）后，昔（错）两手，据膝而叩。”《导引图》中所绘图象没有将屈膝的动作表现出来，可据《引书》加以补充。

《导引图》中有“折阴”，画一人侧立，右足稍前而左足稍后，上举右臂，图象因残损，无法理解动作要领。《引书》云：“折阴者，前一足，昔（错）手，偻而反钩之。”结合《导引图》“龙登”与《引书》“龙兴”，昔手似与双臂开张有关，因此，如不参考《导引图》中的图象，仅依据《引书》的文字说明，还不能准确掌握所有动作的特点。

《引书》中这一部分的基本动作说明，并未完全包括导引的全部术式。如《导引图》中的熊经、鸟伸、猿呼、鸱背、沐猴、螳螂等一些以动物命名的术式，有些并不见于《引书》。

《引书》中还记载了大量治疗疾病的导引方法，大多根据某一疾病的具体症状，专门编排一组动作，以求达到医治的目的，共计约40多种。例如：“引痺病之台（始）也，意回回然欲步，体浸浸痛。当此之时，急治八经之引，急呼急响（响），引阴。渍产（颜）以塞（寒）水如餐顷，去水，以两手据两髀，尚无（抚）产（颜）而上下摇之，口呼呼，皆十而已。”痺，《说文》云：“劳病也。”《导引图》中有“坐引八维”，可能就是《引书》所说的“八经之引”，大约是一种活动周身的动作，治疗时还需用冷水浸面及急呼响等辅助手段。引阴，据《引书》的动作说明：“引阴者，反昔（错）拑手而俛，极之。”

某些疾病在用导引术医治时，需用人协助，增加治疗的效果，例如：“引喉痺，，无（抚）乳，上举颐，令下齿包上齿，力叩三而已。其病甚，令人骑其北（背），无（抚）颜举颐而叩之，极而已。”“喉痺”是古代的常见病，张家山汉简《脉书》

云：“在喉中，痛，喉痹殴。”以手抚乳，实际是在按摩胸部。用下齿包上齿，举头而后仰，是在导引颈部，可见“引喉痹”的方法是通过按摩与导引人的呼吸器官来医治疾病。

有些疾病的导引，还需使用器械，例如：“引腹痛，县（悬）累板，令人高去地尺，足践其上，手空（控）其累，后足，前应（膺），力引之，三而已。因去伏，足距壁，固箸少（小）腹及股膝于席，两手据，探上，稍举头及膺而力引腹，极，因徐直之，已，有（又）复之。三而已。因力举尻，极，三而已。”全套动作分为两个阶段，先以绳悬板，类似秋千，人立于板上，前探胸，后蹬足。之后伏于席上举头而引腹，又用力举尻，动作的要领都是为了导引患病的腹部，与上述“引喉痹”的原理一样。

《导引图》中有“以丈（杖）通阴阳”的术式，画一人双臂伸展握一木杖面向下俯身。使用木杖的导引疗法也见于《引书》，例如：“病痿瘳，引之之方，右手丈（杖），乡（向）壁，毋息，左足踰壁，卷（倦）而休；亦左手把丈（杖），右足踰壁，亦卷（倦）而休。头气下流，足不痿瘳，首不踵𦓐，毋事恒服之。”据动作安排，把杖的目的可能是为了保持身体的平衡，以便于一足可以拔起而踰壁。使头气下流，足不痿痹，似乎也具有“通阴阳”的功效。

“鞣蹋”也是导引时使用的器械之一，《引书》云：“支（肢）尻之上痛，引之，为木鞣谈（蹋），卧以当痛者，前后摇之，三百而休；举两足，指上，手抚席，举尻以力引之，三而已。”将疼痛部位放于木制鞣蹋上而前后摇动，实际是在进行按摩。

还有一些疾病的导引，既不需要活动肢体，也不需要按摩，仅用行气，例如：“病肠之（台）始也，必前张（胀）。当张（胀）之时，属意少（小）腹而精炊（吹）之，百而已。”肠是人体的消化器官。小腹鼓胀多因水谷不化，肠中痞塞，腹有积气，因

此意守丹田而努力呼吸，力求排出体内浊气。

最为奇特的导引术是“益阴气”，文云：“益阴气，恒坐夸（跨）两股，勿相悔食，左手据地，右手把饭，垂到口，因吸饭气，极，因饭之。据两股，折要（腰），信（伸）少（小）腹，力极之，勿歔（歔）咽，有（又）复之，三而已。”《礼记·郊特牲》云：“凡食，养阴气也。”《大戴礼记·保傅》云：“太宰持升而御户右。”注云：“饮食为阴，故在右。”饮食是人体维持生命的必要物质，采取这种方式进食，不知是否确可增益人体的阴气。

有些导引术式至今仍见于民间流传的保健术，例如：“学（觉）以啄齿，令人不龋。其龋也，益啄之。”“啄齿”，即今所谓“叩齿”。叩齿虽不能完全治疗龋齿，但刺激牙神经，对保护牙齿确有益处。

《引书中》的一些导引疗法，也见于《导引图》，例如：“引膝痛”：“引膝痛，左手据权，内挥右足，千而已；左膝痛，右手据权而力挥左足，千而已；左手勾左足指，后引之，十而已；右（又）以左手据权，右手勾右足指，十而已。”《导引图》描绘的形象残缺较多，只见一人上身的前胸及头部，或许与挥足的动作有关，是否完全同于《引书》中的文字说明，已无从查考。

又如“引聾”，《引书》云：“引聾，端坐，聾在左，信（伸）左臂，拑母（拇）指端，信（伸）臂，力引颈与耳；右如左。”对照《导引图》所绘形象，画一人手伸双臂做力引之状，动作特点基本同于《引书》的叙述。

三

《引书》的第三部分是一整段文辞，起首处加一黑点做为文辞开始的标志。内容共包括24个导引术式的名称及其功效，没有记载每一术式的具体动作。文辞最后云：“此物皆三而已”，说

明这是一套完整的保健体操，每一动作都做三遍，依序进行，可增强体质，抵抗疾病。

有些术式见于《引书》前面的基本动作说明，例如：“厠比以利耳，阳见以利目。”“厠比”，即“则比”，动作是“反昔（错）手北（背）而卑，探肩”。“阳见”的动作是“反昔（错）手比背而叩，后顾”。又如：“抚心举颐以利喉咽（咽）”，基本上同于“引喉痹”。

还有大量术式，《引书》未做说明，有些现已很难了解动作特点，如：“鸡信（伸）以利肩婢，反摇以利腹心，反旋以利两肱，熊经以利腓背，复据以利要（腰），禹步以利股间，前厥以利股膝，反拑以利足蹄，趺指以利足气，敦踵以利胸中。”鸡伸，或即《导引图》中的“信（伸）”，画一人裸上体，昂首伸颈，双手向下而弯腰前趋，似乎在仿效雄鸡的姿态，动作确有利于活动肩颈部位。“熊经”也是古代导引的著名动作，图象见于《导引图》，画一人半侧身做转体运动，两臂微屈向前。前人解释“熊经”是模仿熊攀树的动作，似与《导引图》形象不合，而《引书》也没有这一术式的说明，所以现在仍然不能准确掌握动作要领。

《引书》中明确将导引归纳为医疗与健身两大部分，是很值得注意的一个现象。东汉末华佗传五禽戏，即是对导引术的继承发展。古代导引中的许多动作，始终流传于民间，至今未绝。如《引书》中的“反摇”与“反旋”，都是活动上体的运动，民间流传的“八段锦”中也有类似上身前俯做大迴旋的术式，据云其功效是去除心火，上理三焦，与《引书》中记述这两个动作可以利腹心与两肱的说法相近。又如“敦踵”，也见于“八段锦”，方法是全身放松站立，仅脚跟提起而突然下落，使全身产生敦颠的感觉，其作用是轻微震动腑脏，消除疾病。

《引书》的结尾部分是一段关于气的论述，内容较为重要。

文云：“人生于清（情），不知爱其气，故多病而易死。人之所以善蹶，早衰于阴，以其不能节其气也。能善节其气而实其阴，则利其身也。”《庄子·则阴阳》云：“天地者，形之大者也。阴阳者，气之大者也。”宇宙万物无不具有阴阳，但天地有形而阴阳无形，阴阳孕藏于天地之中，是万物运行的内在动力。气与人体的关系，如同天地与阴阳。气存于人体内，无形无体，代表人的体质及机体的内在活力。与人的生命并存，气消则生命衰亡。

《引书》又云：“治身欲与天地相求，犹橐籥也，虚而不屈，动而愈出。”类似的议论又见于《老子》：“天地之间，其犹橐籥，虚而不屈，动而愈出。”锻炼可以使人虚五脏，健四肢，加快体内新陈代谢的运行，不断产生强大的生命活力，正如同鼓风的橐籥。

《庄子·至乐》云：“气变而有形，形变而有生。”人体中的气，医家又称元气，形成于人体的胚胎时期，藏于肾中，故肾又称先天之本。《素问·阴阳应象大论》云：“北方生寒，寒生水，水生咸，咸生肾，肾生骨髓，髓生肝。肾主耳，其在天为寒，在地为水，在体为骨，在脏为肾，在色为黑。”《灵枢经·本神》云：“肾藏精。”肾之精气是人体生长、发育、生殖的基本要素之一，肾主水，水为阴。《素问·四气调神大论》云：“阴者藏精而起亟也，阳者卫外而为固也。”故肾藏元气为人体先天之本。

《引书》还特别强调新鲜空气对人体的益处，文云：“吸天地之精气，实其阴，故能无病。”呼吸新鲜空气，可增强人的体质防止疾病。

导引是祖国传统医学的组成部分，行之有效，简便易学，始终在民间流传，经久不衰。《引书》的发现，为我们研究与整理古代的医学遗产，提供了新的资料。

作者工作单位：国家文物局古文献研究室