

导引图论文集



导引图论文集

## 前 言

一九七三年底，长沙马王堆三号汉墓出土了大批帛书，其中有一幅帛画，出土时放置在该墓东椁箱方盒（编号57·长马·M<sub>3</sub>:5）内，与《园寝图》折叠在一起，置于同在盒中的竹筒《十问》等的侧下方，下半段泡浸在积水中，出土后已成残块。整理复原后，整幅帛高约50厘米，长约140厘米。帛的前段长40厘米，是两种古佚书，整理小组根据内容定名为《却谷食气》、《阴阳十一脉灸经》乙本；帛的后段长约100厘米，是一幅绘有四十四个各种人物的图象，定名为《导引图》。《却谷食气》、《阴阳十一脉灸经》乙本与《导引图》，合抄在同一长帛上而各自独立；现在影印的仅是《导引图》一种。

《导引图》出土时已残破，整理时是按以下原则拼接复原的：

- 一、主要根据原帛画本身的浸水痕迹及折叠关系进行大体定位。
- 二、根据折叠的断裂线痕确定位置。
- 三、根据原图形的反印痕核对位置，如图1、图13等。
- 四、根据帛本身的上下边缘界线、纹理、经纬密度及其排列、色泽深浅等关系，又根据图形本身的部位线条、服装颜色、文字接连等关系进行接复。

五、对于个别图形，如图2与图22，残缺太多，我们参照现存的古代其它导引图中近似的图形尽可能予以复原。

根据上述原则，整理小组的同志经过反复考察、核对、拼复，

又经故宫博物院修复厂装裱，《导引图》得以基本上恢复了原貌。

《导引图》的出土是我国考古工作的又一重大发现。根据墓葬年代（公元前168年）推断，图的绘制年代至晚在西汉初期，是迄今我国考古发现中时代最早的一件健身图谱。这幅《导引图》的出土，填补了我国医学史和体育史的一段空白，为研究我国独特的“导引”疗法的源流和发展提供了很有价值的资料和线索。

为了满足广大读者的需要，现将帛画《导引图》影印出版，另附复原图一张，有关《导引图》的研究文章一册，供读者参考。

参加《导引图》整理工作的有湖南省博物馆周世荣、中医研究院医史研究室马继兴，中国社会科学院历史研究所张政烺、李学勤，故宫博物院研究室唐兰、顾铁符。

马王堆汉墓帛书整理小组

1978、3、

# 马王堆出土《导引图》题记释文

11 (缺 题)	10 レ <sub>レ</sub>	9 (缺 题)	8 与 狼 螳 狼	7 (缺 题)	6 折 陰 折 阴	5 (缺 题)	4 (缺 题)	3 、 、	2 个 皆	1 (缺 题)	第一行
22 焯 煩	21 (缺 题)	20 少 引 牽	19 (缺 题)	18 復 中 覆 腹 中	17 (缺 题)	16 (缺 题)	15 レ 引 續	14 レ レ	13 痲 痛 明	12 ：	第二行
33 (缺 题)	32 信 信 (伸)	31 多 レ 鶴 北 背	30 以 通 陰 陽 以 杖 通 陰 陽	29 少 項 引 項	28 備 款 備 (後 款)	27 卷 卷 登	26 レ レ レ	25 錫 錫 口	24 少 項 引 眩 責 (積)	23 少 辨 痲 引 鄰 痛	第三行
44 鸞 鸞	43 (缺 题)	42 氣 口 恨	41 發 汗 熊 經	40 美 瘳 掖 瘳	39 少 項 痛 引 脚 痛	38 (缺 题)	37 坐 レ レ 八 維	36 少 温 病 引 温 病	35 木 庚 譚 少 冥 中 引 熱 中	34 仰 譚 沐 猴 權	第四行

## 目 录

试论马王堆三号汉墓出土导引图

.....唐 兰 (1)

马王堆三号汉墓帛画导引图的初步研究

.....湖南省博物馆 中医研究院医史文献研究室 (11)

# 试论马王堆三号墓出土导引图

唐 兰

马王堆三号墓出土帛画《导引图》，画在整幅帛上，图前面有《却谷食气篇》26行。本图高50厘米，长约100厘米。彩色画男女导引各项单个动作，上下四列，有残缺，现存四十四图，其中三十图有题记，其中之一是“熊经”，跟《庄子》合，证明这是导引图。

## 导引是我国医学的一科

我国在三四千年以前，疆域就异常广阔，劳动人民在长期同疾病斗争中，积累了经验，有很丰富的医学理论和医疗技术。《内经异法方宜论》说东方的民，“其病皆为痲瘍，其治宜砭石”；西方的民，“其病生于内，其治宜毒药”；北方的民，“藏寒生满病，其治宜灸炳”；南方的民，“其病挛痹，其治宜微鍼”；而中央的民，“其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹠”。可见导引按蹠是针灸药石之外的一种医疗方法。王冰注：“导引谓摇筋骨，动支节，按谓抑按皮肉，蹠谓捷举手足”，那就是到现在还在应用的按摩牵引等方法。同书《血气形志篇》说：“形苦志乐，病生于筋，治之以熨引。”注：“熨谓药熨，引谓导引。”又说：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”注：“按摩者所以开通闭塞，导引阴阳。”这是说某些病

症是适宜于用导引的。《史记·扁鹊传》说：“臣闻上古之时，医有俞跗，治病不以汤液醴酒、鑱石挢引、案抚毒熨。”索隐说挢引是“按摩之法，天挢引身如熊顾鸟伸也”。那么，所说挢引案抚，就是导引按蹠。《灵枢宫能》说：“语徐而安静，手巧而心审谛者，可使行鍼艾；理血气而调诸逆顺，察阴阳而兼诸方，缓节柔筋而心和调者，可使导引行气。”那末，导引行气和针灸一样，是医者为人治病的一种方法，并且有专门的医生。

行气本来只是导引时所用的一种方法，即所谓“导气令和”。此图前面的《却谷食气篇》说：“为首重足轻体軫，则响吹之，视利止。”因辟谷而发现头重脚轻身上浮肿的症状时，就用响吹的方法，一直到好了才停下来。可见响吹是治病的一种方法。《庄子·刻意》说“吹响呼吸，吐故纳新”，就是行气。人的呼吸，本就是吐故纳新。但纳新气只有一种方法，只要吸的是新鲜空气，而且要吸得深而且长。而吐故气，在古代就有吹、响、呼三种方法，吹是吹出凉气，响等于呵，是呵出热气。《云笈七签》卷三十二引《服气疗病》说：

凡行气以鼻内气，以口吐气，微而引之，名曰长息。内（纳）气有一，吐气有六。内气一者谓吸也。吐气六者谓：吹、呼、唏、呵、（《云笈七签》卷六十一《服气杂法秘要口诀》唏呵作嘻煦）嘘、咽，皆出气也。……吐气之法，时寒可吹，温可呼。委曲治病，吹以去热，呼以去风，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极（极是困乏的意思）。

可见吐气，古代只有三种方法，汉以后就发展为六种方法了。一直到唐代孙思邈著《千金要方》也还用呼来治心冷，吹来治心热，用嘘治肺病，呵治肝病，唏治脾病，咽治肾病（见卷二十七《调气法》）。

在这个图里有很多部分是标明引那种病的，像：引聋、引贵、引膝痛、引胫责、引炅（热）中、引温病、引脾痛等，在病名前都有一个引字。像：烦、痛肋、覆（腹）中、满（满）厥、信（呻）、项等都只有病名。这些



图在当时总还要有人指点解释的，但像引膝痛画出一人坐而用手抚膝，那也可以理解。在动摇筋骨支节的同时，大概兼用行气，如引脾痛这个图，病者抱膝蹲坐，显然可以看到在张口呵气的。还有印谶，就是仰呼，明显是一种呼吸运动，反举双手，挺胸、仰首、呼气。那末，其它各图在操作时也一定要有 很多细节，这有待于进一步的研究。

### 导引是养生法的一种

把导引行气作为个人养生的方法，是我国古代医学的一个新发展。善于导引行气的人，各种疾病必然要少一些，比较年寿要高一些。《庄子·刻意》说：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。此道引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”这里的吹响呼吸，吐故纳新，就是指用吹响和呼三种方法来吐故气，用吸纳新气，是行气；熊经鸟伸则是导引。李轨音说导引是“导气令和，引体令柔”。养生是老子学派的主要目的之一，老聃据传说就是长寿的，《老子》书里就讲到“长生久视之道”，既然要长生，就会发展到要不死，要学神仙，所以后来求神仙的都假託是黄帝老子之所传，而行气导引也成为求神仙的一种方法。汉初张良的“学辟谷导引轻身”，就是要“从赤松子游”，赤松子是当时传说中的仙人之一。张良死于吕后二年（公元前186年），比马王堆三号墓中软侯的小儿子早死十八年。这个墓中随葬的《导引图》和《却谷食气篇》是汉初的写本，和张良所学的辟谷导引同时。尽管这种方术在当时可能有很多家，但大致上总是相类的。

作为神仙家的行气，跟导引是有所不同的，神仙家就要辟谷，要食气，用气来代替粮食。尽管他们也把这叫作导引，例如《史记·龟策传》说：“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”。所以神仙家有“龟咽”一项，据说是学龟的吸气方法，这和治

病的导引行气是不一样的。所以汉末魏晋的方士，导引行气，各有专门，行气的专讲吐纳，导引的专讲屈伸。但这两者总是密切联系的，治病的导引需要兼行气，养生家或神仙家以行气为主也需要导引。不过，这种导引跟治病的导引有所不同，治病的导引，大体上是头痛医头，脚痛医脚，至多能懂得十二经脉，通些医理，治疗得更好些，所以这个图前面的《却谷食气篇》后边就讲经脉。但是属于养生的导引法，就要归纳出若干种经常适用的导引方法，用以获得长寿。这在《庄子》里就只提出“熊经鸟申”两种方法。到汉武帝时的《淮南子·精神训》说“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，鳧浴猿躩，鸚视虎顾，是养形之人也”，基本上是抄袭《庄子》的，但比《庄子》就多出四项了。这个图还在《淮南子》之前，计有：“木侯（沐猴）讙”、“柰狼”、“鹤听”、“鸛”、“爰墟（猿呼）”、“熊经”、“番北（鸛背）”等项。除了“熊经”最早见于《庄子》外，“猿呼”相当于《淮南》的“猿躩”，“柰狼”可能相当于“狼顾”，《淮南》作“虎顾”，虎是不能顾的。魏文帝曹丕的《典论·论却俭等事》讲到甘始善行气，说“始来，众人无不鸚视狼顾，呼吸吐纳”，正作“狼顾”。晚到晋代葛洪的《抱朴子·杂应》讲聪耳之道，说：“能龙导虎引，熊经龟咽，燕飞，蛇屈鸟伸，天俛地仰。合赤黄之景，不去洞房；猿据兔惊，千二百至；则聪不损也。”名目就更繁多了。总之，这些动作都是模仿动物姿态，行导引法的人当然是可以因需要而有所增减变化的。

用导引行气来希冀长生不老，不食人间烟火，白日升天，当神仙，都是荒诞不经的骗人鬼话。但应该肯定，如果做得适当，作为一种健身的运动，减少疾病，还是有一定益处的。《庄子》把这种活动，叫作“养形”，可见战国时已经有这一个流派，但当时跟治病的导引，还没有截然分开，并且也没有体系。到汉末华佗根据导引的原理而作五禽戏，《三国志·华佗传》记他对吴普说：

人体欲得劳动，但不当使极尔。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也。是以古之仙者为导引之事，熊颈（《后汉书·华佗传》作熊经，《云笈七签》卷三十二《导引按摩》作猿经）鸱顾，引挽腰体，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，并利蹄足（《云笈七签》引作手足），以当导引。体中不快，起作一禽之戏，沾濡汗出，因上著粉，身体轻便，腹中欲食。

这实在是一个新的发展。据《云笈七签·导引按摩》所载：

虎戏者，四肢距地，前三掷，却二掷，长引腰，乍却，仰天，即返距行，前、却各七过也。

鹿戏者，四肢距地，引项反顾，左三右二，左右伸脚，伸缩亦三亦二也。

熊戏者，正仰，以两手抱膝下，举头，左僻地七，右亦七，蹲地，以手左右托地。

猿戏者，攀物自悬，伸缩身体，上下一七。以脚拘物自悬，左右七。手钩却立，按颈，各七。

鸟戏者，双立手，翘一足，伸两臂，扬眉鼓力，右二七。坐伸脚，手挽足距各七，缩伸二臂各七也。

可见这个方法的运动量相当大，跟导引法的导气令和，引体令柔，不完全一样，所以华佗自己说“以当导引”，实际上是一种新的体育运动了。但还是模仿动物的动作，是善于继承古代遗产的。后世又有八段锦、十二段锦、太极拳等，都属于体育活动，但从历史上看，是从导引法开始的。

### 关于导引图

《汉书艺文志》在神仙部分著录《黄帝杂子步引》十二卷，步引应该就

是导引。晋葛弘的《抱朴子·遐览》里有《按摩经》《导引经》十卷。梁代陶弘景作《养生延命录》在《导引按摩》里面就引过《导引经》。《隋书经籍志》在医方里有《引气图》一卷，《道引图》三卷，原注“立一、坐一、卧一”。《云笈七签》卷三十四《宁先生导引养生法》说：“若卒得中风病，固瘕瘕不随，耳聋不闻，头眩，颠疾，欬逆上气，腰脊苦痛，皆可按图视像，于其疾所在，行气导引，以意排除去之。”可见原来有图，也是用导引来治病的。宋初《崇文总目》有《轩辕黄帝导引法》一卷，王应麟《汉书艺文志考证》引梁肃《导引图序》说：“朱少阳得其术于黄帝外书，又加以元化五禽之说，乃志其善者，演而图之。”可能是唐代的著作。《崇文总目》的道书类还有《六气导引图》一卷，《黄庭五藏导引图》一卷，则都只是后世的行气方面的。以上这些书和图，现在已都散佚。只有隋代巢元方所撰的《巢氏诸病源候论》所引的《养生方按摩法》还有上百条，其时代总在齐梁以后，中间很多是迷信的东西。

马王堆三号墓《导引图》的发现，可以说是导引一科最早的和最重要的历史文献了。尤其可贵的是这是两千一、二百年前画的图，使我们能够看到具体的形象。关于“熊经”，司马彪注《庄子》说是“若熊之攀树而引气也”。《后汉书·华佗传》的李贤注则说“若熊之攀枝自悬也”。但从新发现的这个图看，它根本不像是攀枝自悬，尤其不像人的自经即上吊的样子，图中的熊经，只像熊的模仿人那样走路，那末，这个经字可能当作经过的经讲，有行走的意思，题记似从人作径，也可作径的意义。这个图出于汉初，可见战国时人所说的“熊经”，就应该是这种形式。这个图里面主要是立式的，少数几个是坐式的，但没有卧式的，可见卧式的导引法，起源是比较晚的。

晋代葛洪的《玄鉴导引法》说：

道以为流水不腐，户枢不蠹，以其劳动故也。……小人习劳而湛若，君子优游而易伤，马不行而脚直，车不驾而自朽。导引之道，务于详

和。俛仰安徐，屈伸有节。导引秘经，千有余条，或以逆却未生之众病，或以攻治已结之笃疾，行之有效，非空言也。……一则以调营卫，二则以消谷水，三则排却风邪，四则以长进血气。故老君曰：“天地之间，其犹橐籥乎，虚而不屈，动而愈出。”言人导引摇动而人之精神益盛也。导引于外而病愈于内，亦如针艾攻其桢榦之源而众患自除于流末也。

（见《云笈七签》卷三十六）

他说身体健康主要由于劳动是合理的。正如毛主席所指出的“流水不腐，户枢不蠹，是说它们在不停的运动中抵抗微生物或其它生物的侵蚀”。导引法既可以作为一种体育运动，强健身体，预防疾病。又可以用以治病，作为医学的一科，既不需要药品，又不需要针灸和动手术，可以不找医生，又不用耗费很多时间，可以节省很多人力物力，可以使我国人民的体质更加健壮。这是祖国医学和体育运动两方面的一份珍贵遗产。这个图的发现，可以给我们很多启发。为了总结几千年来我国劳动人民的丰富经验，吸取菁华，剔除糟粕，古为今用，以发扬我国医学卫生和体育运动的优秀传统，对这个有重要历史价值的新资料进行更为深入的研究，将是十分必要的。

#### 附 图中题记释文

这个图自上而下共四列，有残缺，存四十四图。其中二十八个图有题记。

##### 第一列

图8 索提 □狼 狼上一字疑是庠字，未详。古书讲导引常说到狼顾。《晋书·宣帝纪》说：“闻有狼顾相，欲验之，乃召使前行，令反顾，面正向后而身不动。”这个图正是回首返顾的形状。

图10 支 □□ 第二字似腹字的右半，未详。

## 第二列

图13 痛肋 痛肋 肋字从肉旁刀，不从力，当是笔误。图前的《却谷食气篇》，凡筋字下半的肋，都从刀，可证此为肋字。痛肋当即肋痛。《说文》：“肋、肋骨也。”《云笈七签》卷三十四引《蝦蟇行气法》说：“举手交颈上相握自极，治肋下痛。”此图平伸两手，治法略不同。

图14 之之 □□ 未详。

图20 引聾 《巢氏诸病源候论》卷二十九《耳聋候》引《养生方导引法》说：“坐地交叉两脚以两手从曲脚中入低头叉项上，治久塞不能自温，耳不闻声。”系坐式，与此图不同。

图2 引腹 □□ 未详。

图18 覆中 覆中 当读为腹中。《云笈七签》卷三十四引《太清导引养生经》说：“左手据腰，右手极上引，复以右手据腰，左手极上引；五息止。引腹中气。”与此图不合。

图15 引贵 引字只存一笔，按此图通例应是引字。贵字左边可能还有偏旁，疑当读为愤，《说文》“乱也”，是心中烦乱的意思。也可能是赧的赧字，又作瘕，《埤苍》：“瘕，阴病也。”

图22 烦 烦 此图已残缺。《云笈七签》卷三十四引《太清导引养生经》说：“两手叉胸前，左右极引，除皮肤中烦气。”同书卷三十六引葛洪《玄鉴导引法》说：“治皮肤烦，以左右手上振两肩极五息止。”此图两手一上一下。

## 第三列

图23 引郤痛 郤就是膝字。从图上看，当是坐式，手抚两膝。此为手抚两腰。

图24 引肱责 责读为积。肱积是肋下积聚。《说文》：“肱，腋下也。”《广雅释亲》：“肱。肋也。”《云笈七签》卷三十四引《王子乔导引法》有一条“除肋下积聚”，但是坐式，与此不同。

图25 鶴 鶴□ 鶴即鹤字，下一字疑当读为听。唐人诗中有说到鹤听的。

图26 未详 □□□ 未详。

图27 蜚登 蜚就是飞字。图中人举两臂是振翅欲飞的形状。

图28 備欵 備字从人，字书所无，疑当读为满。欵就是厥字。《内经厥论》：“厥或令人腹满”，“阴气盛于上则下虚，下虚则腹胀满”。所以太阴和少阴之厥都有腹满；少阴厥逆、厥阴厥逆和手太阴厥逆都有虚满。

图32 信 信 当读为呻。图前《却谷食气篇》说阳明脉“是动则病寒善信”，《灵枢经脉》就作“善呻”，可证。呻吟是痛苦声，所以成语里有“无病而呻”的话。《庄子》说“熊经鸟申”，司马彪注说“若鸟之颞呻也”，颞呻也是痛苦声。但此图中画的是两足垂直，身前俯，两手据地，是兽形，不是鸟形。所以这里题的信字，只是指所治的病。

图29 引项 也应是病名。

图30 以丈通阴阳 丈就是杖字。导引法中有利用杖来为辅助工具的。《云笈七签》卷三十二引《导引按摩》说：“以一长拄杖策腋，垂左脚于床前，徐峻尽势掣左脚五七迴，右亦如之。疗脚气痛闷、腰肾冷气、冷痺及膝冷，并主之。日夕三掣弥佳。”这个图是用杖来通阴阳，王冰注《内经血气形志篇》就说“按摩者所以开通闭塞，导引阴阳”，意思差不多。

图31 嵒北 当读为鹞背，像鹞鹰背飞的形状。

#### 第四列

图34 印呼 应读为仰呼。从图中可以看到导引者高举两臂，手掌向上，仰面呼气的运动。

图35 木侯 木侯应读为沐猴。《史记·项羽本纪》：“人言楚人沐猴而冠耳。”集解：“沐猴，猕猴也。”猕猴也叫做母猴或

马猴，是猴类中比较大的一种，所以说“母猴似人”。讙是喧叫的意思。这是摹仿大马猴喧叫的形状，用以引灵中的病。灵中即热中。灵字本应从日从火，此误为从大。（或释作戾，但戾从犬，与此更远。戾中也不可解。）帛书中常用灵代热字。《内经举痛论》五见灵字，也都当热字用。此图前《却谷食气篇》厥阴脉“主治其所产病热中”，医书常见此病名。

图36 少至病 引温病 《巢氏诸病源候论》卷十《温病候》引《养生方导引法》所说属于迷信，已非导引本法。

图37 坐引八纒 坐引八纒 第四字疑是维字。未详。

图39 引脾痛 引脾痛 脾应读为痹。《云笈七签》卷三十四引《王子乔导引法》说：“踞，两手抱两膝头，以鼻内气，自极，七息。除腰痹背痛。”与此图略相似。

图44 鸞鷖 鸞鷖 此图应是一臂高举，一臂下扬，像鸞鷖侧翼迅疾下飞的形态。

图40 爰墟 爰墟 爰字似有虫旁，应读为猿呼，猿即猿字。《淮南子》有猿踞，《抱朴子》作猿据，象猿用爪抓物。此图据题当象猿的呼啸。

图41 熊经 熊经 经当假为经字，已详上文。

图42 垦 垦 上字左边似是虫旁，疑亦动物名。垦字疑当读为垦，象垦地发土的样子。



# 马王堆三号汉墓帛画导引图的初步研究<sup>①</sup>

湖南省博物馆

中医研究院医史文献研究室

马王堆三号汉墓出土的帛画《导引图》，高约50厘米，宽约100厘米。帛画共分上下四层，每层各绘有11幅小图，共有图像44幅。各图平均高9—12厘米。每图均绘有一个运动姿势的人像，有男有女，有老有少，或著衣，或裸背，均为工笔彩绘，以黑色线条勾画轮廓，填以朱红或青灰带蓝色彩。除个别人像作器械运动外，均徒手操练，别无背景。

帛画《导引图》原缺总名，也无序跋及作者，根据该墓葬的时间（公元前168年）和图像内容分析，我们认为属于西汉早期的一种导引图。

为了弄清《导引图》的内容，有必要首先说明一下什么是导引，同时还要回顾一下西汉前后导引疗法的情况。

## 一、导引和导引图的早期历史

我国古代的导引，是呼吸运动和躯体运动相结合的一种医疗体育方法。据《庄子·刻意》李颐注，导引就是“导气令和”和“引体令柔”。这恰当地说明了组成导引这一运动方法的特点和要求。由于呼吸运动是这一运动过程中的重要环节，因此也被称为“导引行气”或“行气”。

这一种保健医疗方法，在我国已有悠久的历史，早在春秋战国时期就已