

道教导引术研究

【东晋南北朝隋唐卷】

魏燕利 著

上海三联书店

淮北师范大学学术著作出版基金资助
淮北师范大学马克思主义理论校级重点学科资助
安徽省高校人文社科研究重点项目：华佗五禽戏等中国传统体操术
的文献整理与传播研究（SK2016A0818）

道教导引术研究

【东晋南北朝隋唐卷】

魏燕利 著

上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

道教导引术研究(东晋南北朝隋唐卷)/魏燕利著.

—上海:上海三联书店,2018.

ISBN 978-7-5426-6214-9

I. ①道… II. ①魏… III. ①道教—导引—研究—

中国—东晋时代—唐代 IV. ①B958②R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 024253 号

道教导引术研究(东晋南北朝隋唐卷)

著 者 魏燕利

责任编辑 钱震华

装帧设计 陈益平

出版发行 上海三联书店

(201199)中国上海市都市路 4855 号

印 刷 上海昌鑫龙印务有限公司

版 次 2018 年 4 月第 1 版

印 次 2018 年 4 月第 1 次印刷

开 本 640×960 1/16

字 数 240 千字

印 张 20.5

书 号 ISBN 978-7-5426-6214-9/B·558

定 价 68.00 元



序

对于中国传统文化的研究，学界同仁往往热衷于论“道”，而轻视甚或忽略对“术”的探求。这或许是因为，今天的学者们仍执守着“君子不器”古训之缘故。然而，古人之大体，本道术合一。相较而言，论“道”往往高蹈宏阔，却难免流于虚言；研“术”看似琐碎繁杂，却可能更为扎实真切。事实上，能钩沉典册、琢磨实事，以摄古哲圣贤之真意于点滴，其功亦真，其传亦远矣。

十多年前，初识燕利君于山东大学校园。印象中，虽然那时候他还年轻，却丝毫没有少年狂放的傲气，而是一幅温良敦厚的古君子模样，颇有齐鲁儒士之传统风范。与之交往过程中，更觉燕利君不善“巧言”，而老成持重、忠厚真诚的优秀品格，实可配之以“友直，友谅，友多闻，益矣”！今阅燕利君大作《道教导引术研究》，观其考据之精微、论理之切实，真犹如赏析一幅素朴典雅之古画。所谓文如其人，概莫如斯。

导引术，实乃吾族上古圣贤之智慧发明；然传承至今，后人却往往不明所以，概以为身体养生小术，不值一提。殊不知，“导引”一词，其实有着极为深邃而复杂的内涵。诚如燕利君所言：

此外，整体而言，该书对导引术的早期历史发展过程，可谓考

导引术是中国古人发明的,广泛应用于传统养生、医学和宗教等领域的,以对肢体的拉伸为主,兼容行气、按摩、叩齿、咽津、存神、祝由、内丹等多种方术为一体的传统体操术。

这个定义,或并不那么尽善尽美,但却是相当谨慎而节制的。对于今天的我们而言,要承继和弘发“导引术”这样的文化祖产,首先需要做的,就是要搞清楚导引术的真实、完整、本质之内涵,而不是仅止于表面、片段,甚或主观式的认识和理解——这往往是今天学者们经常失误之处。对此,燕利君一直有着相当清晰的认识和深入的思考:图难于其易,为大于其细。可以说,这本书就是他这种求实、求真精神的完美体现。

燕利君的这本《道教导引术研究》,是基于他的博士论文基础上,又经历十年的积累、披删、修订而成,可见其用力之勤、用功之深。细读其内容,不禁为其考证之细密,理路之清晰,见解之精当所折服。具体来说,《道教导引术研究》一书的学术价值,主要体现在三个方面的突出贡献:

首先是深化了对“导引术”的本质认识。

迄今所见,对“导引”一词作出最系统、全面考证的,即乃本书。作者在梳理、参证大量文献基础上,对“导引”一词的历史源流、多重涵义进行细致的考证,提出了许多独到的见解。譬如,燕利君发现:

“导引”起初并不称“导引”,而是分别由各自独立的“导”和“引”合并起来的;“导”侧重于气血的宣通,与呼吸吐纳等行气方法联系紧密;“引”主要指肢体的屈动、拉伸,其间也常伴有一定的呼吸要求。

应该说,这一具有创新性的看法和观点,是基于对文献的深入了解基础上得出的,具有扎实的论据,因此是令人信服的。更值得注意的是,书中指出,首先对“导引”一词作出精确解释的是晋代李颐:“导气令和,引体令柔”;进而,作者提出,中国古代的导引术在本质上应该属于体操的范畴。这一观点,可谓深化了我们对古代导引术的认识。

二是揭示了“导引术”的历史发展。描述和揭示导引术的历史发展过程,是此书的主要内容。作者根据导引术的历史发展逻辑,把其分为三个阶段:1. 东晋以前的发轫与积淀阶段;2. 东晋南北朝的融摄与整理阶段;3. 隋唐时期的建构与创新阶段。此阶段划分,虽未涉及宋代及之后的历史,却对早期的导引术发展过程作出明晰的描述。这或许有两方面原因:一是该书主要考察的是宋代以前的早期导引术历史;二是在目前学术界,关于早期导引术的研究恰恰是薄弱的一环。由此可见,燕利君对于攻克学术难题,追求更高学术境界,是具有足够自信并有着远大抱负的。

对于其中内容,本人最感兴趣的是:作者对导引术起源的考察。对此,书中利用二重证据法,分别列举了有关导引术起源的文献材料和考古材料,并进行了深入细致分析,得出相当有说服力的结论:第一、关于导引术起源的初始形态,是原始舞蹈或仪式。第二、关于导引术的起源时间,应起源于上古传说中的帝尧时代。第三、关于导引术起源的地域,是黄河中下游地区。第四、关于导引术起源的直接动因,是为了解决先民们的“筋骨瑟缩不达”以及“痿厥寒热”症。这些观点,可谓颇具学术原创性,是极富价值的学术创见。

此外,整体来看,该书对导引术的早期历史发展过程,可谓考

证缜密、分析合理,为我们清晰描绘出了早期导引术发展的历史画面。其中,特别是对各时期导引术的具体操作方法的分析,可见作者对导引术本身具有亲身实践经验,才能如此深入解剖之;而不是简单罗列材料的敷衍之作。

三是提升了“导引术”的价值定位。

导引术的价值,一般仅定位在身体养生层面,此固然不错。燕利君此书自然也强调这一点,认为导引术本质上作为一种体操,其主要功能即在于养生治病。然而,燕利君亦认为,不仅如此,导引术其实也是中华文化传统的表征内容,其中蕴含着中国传统“贵生尚寿”的价值观、“凡事之本,必先治身”的生命哲学观,以及“与天地相求”的伦理观念等等。换言之,在作者看来,导引不仅仅是一种健康养生之“术”,同时也是一种体现中国文化精神的“道”——这或许才是燕利君发愤写作此书的真正用意吧。

欣读此书,体用皆得,是为序!

蔡林波

2018年1月8日

前言

在中国的辞典里，有个成语叫“贪生怕死”。它是个老生常谈的贬义词。不过，若细究起来，日常生活中的大多数人的生死观，又何尝不可用这个词来概括？听起来虽然不雅，却说到人们骨子里去了。正是人们对生命的贪恋以及对死亡的无奈和恐惧之间的这种纠结，才奠定了宗教得以产生、发展的心理基础。为超脱生死，不同宗教给出了不同的解答。佛教打造了一方“极乐净土”，基督教则勾画了美妙的“天堂”，而诞生于中国本土的道教，在普通的人类社会之外，不仅建构了一个可以超脱生死的“神仙”“真人”境界，还吸纳和创造出多种方法以帮助人们去实现不死的梦想。服食、辟谷、行气、导引、按摩、祝由、外丹、内丹等等，方法多多。这些方法，古人总称之为方术、方技或道术。人们常说，中国古代文化既伟大又很神秘，其神秘性往往就体现在这些方术中。

近代以来，科学、理性的光辉，在不断证实道教神仙境界之虚妄的同时，某些别具慧眼的学者却在被一般人斥为封建迷信的道教神仙方术中发现了其中的科技元素。原来看似荒诞不经的道教文献中，却贮藏着大量中国古代科技的宝藏。就本书探讨的道教导引术而言，难被一般学者青睐，但仔细研究后发现，它原来却是

中国古代养生、医疗体育文明的一块“富矿区”。

本人与道教导引术的结缘则是 13 年以前的事。2004 年之夏,本人由地处兰州的西北师范大学硕士毕业后考入山东大学,师从姜生教授攻读博士学位。当时,姜老师正着力于道教科学技术史的研究工作,《中国道教科学技术史》的第一卷“两汉魏晋卷”已经出版,第二卷“南北朝隋唐五代卷”已在筹划中。

本人初来乍到,虽然缺少专业基础,但在姜老师的点拨下,加之受道教文化魅力的吸引,决定从头学起并努力参加道教科技史课题组的活动。道教内容驳杂多端,不可能在短时间内掌握,须找个切入点,从长计议。本人受 1980 年代武术热的影响,曾学过劈挂拳、太极拳、八卦掌等,对武功稍有感悟。老子曾告诫我们:图难于其易,为大于其细。导引术既与我较熟悉的武术内家拳相关,又是道教中较容易把握的内容。于是我就选定了道教导引术作为研究认识道教的突破口。

三年下来,承受着学习研究的压力,克服了上有老、下有小生活方面的困难,终于在 2007 年夏撰成博士论文《道教导引术之历史研究》,并通过了答辩。博士毕业后,被引进到淮北师范大学(时称“淮北煤炭师范学院”)政法学院(时称“政法系”)工作。工作、生活之余,继续从事道教导引术的研究至今。其间,继续参与姜老师主持的《中国道教科学技术史》第二卷“南北朝隋唐五代卷”的研究和编写工作,并已于 2010 年由科学出版社出版。接下来是《中国道教科学技术史》第三卷“宋元明清卷”关于道教导引术的研究工作。随着研究的深入,发现这一时段的关于道教导引术的材料更为丰富,如欲研究透彻尚需太多时日。如此,便把宋代以前的道教导引术单独立为一卷,并先行出版。

经过 10 年的研究领悟,回头再看博士论文的前半部分,发现

不满意之处颇多。利用今年暑假的间隙,本人做了很多查缺补漏的工作。像《真诰》这样重要的上清派经典,里面也有很多导引术的内容,有些还是现代眼保健操的源头。由于受当时研究水平所限,把它给忽略了,可谓“网漏吞舟”,这次一并做了研究补充。

本书的主体分作四部分。绪论部分是全书的铺垫,主要是对导引术的研究现状、定义和文化背景等作了基础性的探讨。后面三部分,是将本卷的道教导引术分作东晋之前、东晋南北朝和隋唐三段,并进行了详细的探讨。这种分法主要是依据道教导引术在发展过程中呈现出的特征和规律。本书的附录部分,主要是为读者展现,在道教导引术之前、之外存在的重要导引术文献,以便使读者对中国古代的导引术形成一个整体的认识。像《诸病源候论》,虽出自隋朝医家巢元方,但其中所引导引法很多与《真诰》《太清导引养生经》和《养性延命录》等道书中的相同。可见,在中国古代导引术发展过程中,道教和医家之间的互动关系。

由于成书仓促及水平所限,书中定有疏漏和欠妥之处。请读者不吝赐教!是为序。

魏燕利

2017年8月于相左山房

目 录

1 绪论	1
1.1 国内外研究现状	3
1.1.1 国内学者对导引术的研究	3
1.1.2 国外研究导引术的主要成果	8
1.2 导引术概念释义	9
1.2.1 导引术的不同称谓与涵盖	9
1.2.2 导引术的界定	13
2 发轫与积淀	17
——对东晋以前中国古代导引术之回溯	17
2.1 东晋以前导引术存在的二重证据	17
2.1.1 文献证据	18
2.1.2 考古证据	24
2.2 导引术的起源及其发展的文化源泉	29
2.2.1 导引术起源之蠡测	29
2.2.2 导引术发展的文化源泉	33

3 融摄与整理

——东晋至隋唐的道教导引术·····	51
3.1 葛洪与导引术·····	52
3.1.1 《抱朴子内篇·遐览》中对导引文献的著录·····	53
3.1.2 葛洪对导引术的认识·····	54
3.1.3 关于《抱朴子·别旨》的作者·····	55
3.2 《养生要集》与导引术·····	56
3.2.1 《养生要集》的编纂与传存·····	56
3.2.2 《养生要集》中的导引术·····	59
3.3 陶弘景与导引术·····	60
3.3.1 陶弘景的著述与导引术·····	60
3.3.2 《养性延命录·导引按摩篇》考释·····	61
3.3.3 《真诰》中的导引法·····	74

4 建构与创新

——隋唐时期的道教导引术·····	93
4.1 《太清导引养生经》——道教导引术之大观·····	94
4.1.1 现存《太清导引养生经》之版本述略·····	94
4.1.2 四位导引古仙推论·····	96
4.1.3 导引诸法考释·····	99
4.1.4 《太清导引养生经》的历史定位·····	138
4.2 孙思邈《备急千金要方》中的导引法·····	139
4.2.1 “天竺国按摩”·····	139
4.2.2 老子按摩法·····	143
4.2.3 玄鉴导引法·····	151
4.4 司马承祯的《导引论》·····	157

4.4.1	传统医学理论基础上的导引理论之建构	157
4.4.2	首尾完整,次第有序的17式导引法	158
4.5	胡愔的脏腑导引法	163
4.6	《摄生纂录·导引篇》解读	166
4.6.1	《摄生纂录》作者“王仲丘”解疑	167
4.6.2	《导引篇》溯源	169
4.6.3	《导引篇》释读	171
4.7	《三洞枢机杂说》之“日用导引神仙初地门”	182
4.7.1	导引前的预备	182
4.7.2	十二般导引	183
4.8	东晋至唐末道教导引理论之透视	185
4.8.1	导引术的主要理论基础	185
4.8.2	导引术的适用范围	188
4.8.3	修行导引术的注意事项	193
5	结语	201
6	附录	203
6.1	张家山汉简《引书》	203
6.1.1	张家山汉简《引书》书影首页	203
6.1.2	张家山汉简《引书》书影局部	204
6.1.3	张家山汉简《引书》原文	205
6.2	马王堆帛画《导引图》	213
6.2.1	《导引图》残片拼接	213
6.2.2	《导引图》复原图	214
6.3	《诸病源候论》中的病候及相应导引法原文	214

6.3.1	风偏枯候	214
6.3.2	风四肢拘挛不得屈伸候	215
6.3.3	风身体手足不随候	216
6.3.4	风痹手足不随候	217
6.3.5	偏风候	217
6.3.6	风不仁候	217
6.3.7	风湿痹候	218
6.3.8	风湿候	218
6.3.9	风痹候	219
6.3.10	风冷候	220
6.3.11	风气候	222
6.3.12	头面风候	223
6.3.13	风头眩候	224
6.3.14	风癫候	225
6.3.15	风邪候	225
6.3.16	鬼邪候	226
6.3.17	虚劳候	227
6.3.18	虚劳羸瘦候	230
6.3.19	虚劳寒冷候	230
6.3.20	虚劳少气候	230
6.3.21	虚劳里急候	231
6.3.22	虚劳体痛候	231
6.3.23	虚劳口干燥候	232
6.3.24	虚劳膝冷候	233
6.3.25	虚劳阴痛候	234
6.3.26	虚劳阴下痒湿候	234

6.3.27	风虚劳候	234
6.3.28	腰痛候	235
6.3.29	腰痛不得俯仰候	236
6.3.30	胁痛候	237
6.3.31	消渴候	237
6.3.32	伤寒候	238
6.3.33	时气候	241
6.3.34	温病候	243
6.3.35	疫疠病候	244
6.3.36	病热候	244
6.3.37	病冷候	245
6.3.38	寒热厥候	246
6.3.39	上气候	247
6.3.40	卒上气候	248
6.3.41	结气候	248
6.3.42	逆气候	249
6.3.43	脚气缓弱候	249
6.3.44	咳逆候	250
6.3.45	诸淋候	251
6.3.46	石淋候	252
6.3.47	气淋候	252
6.3.48	小便数候	252
6.3.49	遗尿候	253
6.3.50	大便难候	253
6.3.51	大便不通候	254
6.3.52	大小便难候	254

6.3.53	肝病候	254
6.3.54	心病候	255
6.3.55	脾病候	257
6.3.56	肺病候	258
6.3.57	肾病候	259
6.3.58	膀胱病候	260
6.3.59	五脏横病候	261
6.3.60	腹痛候	261
6.3.61	腹胀候	262
6.3.62	心腹痛候	263
6.3.63	心腹胀候	264
6.3.64	三虫候	264
6.3.65	积聚候	265
6.3.66	癥瘕候	266
6.3.67	寒疝候	267
6.3.68	疝瘕候	267
6.3.69	痰饮候	267
6.3.70	诸饮候	268
6.3.71	癖候	268
6.3.72	诸否候	269
6.3.73	脾胃气不和不能饮食候	269
6.3.74	呕吐候	269
6.3.75	宿食不消候	270
6.3.76	食伤饱候	271
6.3.77	水肿候	271
6.3.78	转筋候	272

6.3.79	筋急候	273
6.3.80	卒魔候	274
6.3.81	伏尸候	274
6.3.82	风注候	274
6.3.83	冷注候	275
6.3.84	蛊毒候	275
6.3.85	饮酒中毒候	276
6.3.86	唾血候	276
6.3.87	须发秃落候	276
6.3.88	白发候	277
6.3.89	目风泪出候	278
6.3.90	目暗不明候	279
6.3.91	目茫茫候	280
6.3.92	鼻鼈候	280
6.3.93	鼻生疮候	280
6.3.94	鼻息肉候	281
6.3.95	耳聋候	281
6.3.96	齿痛候	282
6.3.97	风齿候	282
6.3.98	齿虫候	283
6.3.99	齿齲注候	283
6.3.100	口舌疮候	283
6.3.101	喉痹候	284
6.3.102	胸痹候	284
6.3.103	嗜眠候	285
6.3.104	疽候	285