



周世荣 / 编著

马王堆

导引术

《诸病源候论·白发候》：「……令身囊之中满其气，引之者，引此旧身内恶邪伏气，随引而出，故名导引。」

《黄帝内经·素问》：「导引谓摇筋骨，动支（肢）节。」

《道枢·太清养生篇》：「导引者，俛仰屈伸也。」

《黄帝内经·素问》：「按谓按摩，蹠谓蹠捷者之举动手足，是谓导引。」

《吕氏春秋·大乐篇》：「昔陶唐之始……民气郁阏而滞著，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之。」

岳麓书社



周世荣 / 编著

馬王堆

导引术

岳 麓 书 社

图书在版编目(CIP)数据

马王堆导引术/周世荣编著. —长沙:岳麓书社,2005

ISBN 7—80665—657—X

I. 马... II. 周... III. 导引—基本知识

IV. R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 076363 号

马王堆导引术

作 者:周世荣

责任编辑:戴 茵

封面设计:黄 朝

岳麓书社出版发行

地址:湖南省长沙市爱民路 47 号

电话:0731—8885616(邮购)

邮编:410006

网址:www.yueluhistory.com

2005 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开本:890×1240 毫米 1/32

印张:10

字数:246 千字

印数:1—7,000

ISBN7—80665—657—X/K·240

定价:18.00 元

承印:长沙化勘印刷有限公司

地址:湖南省长沙市青园路 4 号

邮编:410004 电话:0731—5583670

如有印装质量问题,请与承印厂联系



前言

马王堆汉墓的发掘是 20 世纪 70 年代轰动国内外的考古大发现。其中马王堆 3 号汉墓出土竹简、帛书中发现的我国目前最早的医书——包括经脉学说、养生学和气功图谱，成了近年来医学界研究的重点对象。

过去从事中医研究的人，言必称《黄帝内经》。但马王堆大批医书出土后，我们对原有的论点就有了新的看法。本书向读者展示的主要内容，就是这些新内容的一部分。

本书根据马王堆 3 号汉墓出土的竹简、帛书哲理、医理、气功养生学理论、实用功法，并结合古文献、秘本图书、考古新资料，主要从两个方面阐述了中国气功的源流和变化。

第一、二章从哲理源流角度论述了帛书《周易》以及《周易参同契》、《悟真篇》等书中的气功、养生学理论，并对帛书《老子》和道家气功及其流派（包括功法）进行了阐述。

第三至七章从医理源流角度对帛书《经脉》学说、《却谷食气》、《导引图》和《五禽戏》等仿生学气功、保健功、治疗功的功法及其源流作了详尽的介绍。

本书不仅收录了较为罕见的古代医学文献和图谱，而且选



录了各种代表性的功法，不仅适宜于广大读者特别是中老年人习练气功之用，也可作为气功研究工作者的的重要参考资料。

本书在编写和出版过程中，得到了湖南省社会科学院兰庆祥先生，以及湖南省文物局、湖南省文物考古研究所、湖南省博物馆有关领导的关心和支持。本书部分插图由周世荣、周传书、张一兵、罗莹、朱季卿等绘制，湖南省博物馆李晓沙先生也为本书的出版提供了很大帮助，在此一并致谢。



目录

第一章 从马王堆汉墓帛书《周易》看阴阳家及其气功流变 / 001

- 一、马王堆汉墓帛书《周易》简介 / 001
- 二、《周易》综述 / 004
- 三、《老子》、《周易参同契》与《周易》的关系 / 006
- 四、马王堆古佚书中的阴阳学说 / 016
- 五、竹简《养生方》与性的保健 / 018
- 六、《周易参同契》、《周天功》、《悟真篇》与《敲爻歌》 / 023
- 七、与《易》有关的气功 / 030

第二章 从马王堆汉墓帛书《老子》看道家气功 / 046

- 一、庄子继承和发展了老子的气功养生学说 / 047
- 二、嵇康、葛洪、陶弘景对老子养生学的阐述 / 051
- 三、气功师对老子气功养生学的阐述 / 052
- 四、老子、道家气功及其流派 / 058
- 五、道家气功选摘 / 059



第三章 马王堆汉墓帛书经络学说在气功养生学中的指导作用 /081

- 一、马王堆出土的帛书《经脉》简介 /081
- 二、帛书《经脉》与《灵枢·经脉》 /083
- 三、与经脉有关的古代气功术式 /090
- 四、帛书中的砭、灸、熨诸法与民间流行的简易保健疗法 /110
- 五、帛书《经脉》的科学研究价值 /113

第四章 马王堆汉墓帛书《却谷食气》在气功养生学中的价值 /116

- 一、马王堆汉墓帛书《却谷食气》浅释 /116
- 二、古籍中“却谷食气”综述 /119
- 三、“却谷”秘方与源流 /124
- 四、先秦汉初吹响呼吸的主要特点 /126
- 五、汉以后有关服气的论述 /128

第五章 马王堆汉墓帛画《导引图》和历代导引术概说 /140

- 一、帛画《导引图》的主要特点 /140
- 二、有关帛画《导引图》释文的争论 /144
- 三、历代导引诸法综述 /147
- 四、导引流派功法选录 /151

第六章 马王堆《导引图》与仿生功及其流派 /191

- 一、仿生功的萌芽与马王堆仿生功的主要特点 /191
- 二、华佗五禽戏体系的形成与器械类五禽戏 /194
- 三、徒手操五禽戏 /210
- 四、自发性动功五禽戏 /235

五、其他仿生功流派功法选录 /240

第七章 马王堆《导引图》治疗功及其他功法 /253

一、马王堆《导引图》中的治疗功和《诸病源候论》中的导引术式 /253

二、导引治疗功摘录 /258

三、马王堆《导引图》中的保健功与八段锦体系的形成 /284

四、其他气功流派综述 /292

附 录 /298

一、马王堆汉墓简介 /298

二、马王堆出土医书的成书年代 /300

三、《黄帝内经》的成书年代 /301

四、关于天年论与长寿医学 /304

参考文献 /309

第一章

从马王堆汉墓帛书《周易》 看阴阳家及其气功流变

《周易》是我国最古老的书之一，2000 多年来被列为群经之首，群经之源。这一部珍贵文献，对我国哲学、史学、民俗学、天文、历法、数学、医学、气功等科学的发展，都产生了重大的影响。它是一部跨学科的综合性著作，也是整个中华民族文明史的结晶。

“易”一名而含三义：“易简，一也；变易，二也；不易，三也。”（郑玄《易赞》、《易论》）《易》虽然不是医书，但东汉魏伯阳作《周易参同契》却假借爻象，而论作丹之意，儒、医又取其阴阳变异之说，对我国医学理论产生了较大的影响。

一、马王堆汉墓帛书《周易》简介

马王堆 3 号汉墓出土的帛书《周易》，无标题。它由整幅宽帛书写而成，帛宽 49 厘米，长 85 厘米。横幅界画朱栏，墨画。每行字数不等，满行 64~81 字。无前后标题，今根据内容定名为《六十四卦》、卷后佚书《二三子问》与《系辞》（图 1-1）。

《六十四卦》原在中心，《二三子问》的后段为卷尾。从字形观察，此卷写于汉文帝初年，约当公元前 180—前 170 年。

现在流传的《周易》，其内容包括卦、爻、象、象和文言等等。“卦”是悬挂的意思，就是悬物以示于人之意；“爻”表示动，即效天下之动；



图 1-1 帛书《周易》

“象”表示万物之象；“文言”是用来释理的。但帛书中只有卦辞、爻辞，而不附“彖”、“象”和“文言”。

帛书《六十四卦》可能是别本《周易》。因为它与现存流传各种《周易》都不相同，它把八卦按照阴阳排列成乾坤、艮兑、坎离、震巽，机械地再分开成乾艮、坎震、坤兑、离巽，依次把它们作上卦，每个卦下再按乾坤、艮兑、坎离、震巽的次序轮流配合，凑成下卦便出现了八八六十四卦。可见今本六十四卦的顺序和分为上下经的形式应是汉朝人改编的。

《六十四卦》卷后佚书，分为 5 篇：

第一篇：没有篇题，自“二三子问曰”至“文沂若厉，无咎”止，未记数字。

第二篇：也没有篇题。篇首文字残缺，至“小人之贞也”止，未记数字。

第一、二两篇合计约 25000 字。

第三篇：篇题为《要》，记字数 1640 字。

第四篇：首句为“繆和问于先生曰”。故篇题为《繆和》。未记数字。

第五篇：首句为“昭力问曰”。故篇题为《昭力》。记字数 6000 字。

卷后佚书大部分篇幅是孔子及其门徒讨论卦辞和爻辞含义的问答记录。篇中所举的历史事件，有些发生在战国时期。

帛书《系辞》分为上下两篇，共 6700 余字。篇首顶端画有黑色方块为记。上篇包括通行本《系辞·上》的第一至七与九至十二章；《系辞·下》的第一、二、三章，第四章的第一至四与七节，第七章的后面数句（即“若夫杂物撰德”以后数句），以及第九章。下篇包括通行本《系

辞》所无的部分,约 2100 字,通行本《说卦》第三节,《系辞·下》的第五章、第六章、第七章的前面数句(“若夫杂物撰德”以前部分)。

从上面简略介绍中可以看出,帛书《周易》和已知任何一家《周易》都不相同,可算是别本《周易》。

《汉书·艺文志》指出:中古文《易》与费氏《易》相同。从《经典释文》和《古易音训》等书中,以帛书本和征引的古文比较,可以看到两者有部分相同,但不同之处则较多,这些不同之处,也可说明帛书本与中古文《易》、费氏《易》不同。

西晋汲冢《周易》已无传本,据《晋书·束皙传》,汲冢《周易》与当时通行的《周易》相同,因此,也应与帛书本不同。而唐石经、敦煌写本和通行本《周易》都是王弼本,与帛书本则更不相同。

因此,帛书本可以称之为别本《周易》。它的卦序比较简单,应是较早的传本。

1978 年 12 月,吉林大学召开古文字学术讨论会,徐锡台先生报告周原发现的甲骨文字,其最后一项是“奇字”问题。第二天张政烺先生谈到《古代筮法与文王演周易》时,认为所谓“奇字”实际上就是“筮数”,六个数字一组的是重卦,而金文所见的三个数字一组的是单卦。周易家一贯认为奇数是阳,偶数是阴,张先生按照这个习惯把原甲骨上保存完整的四组数目字用阳爻和阴爻画出为坎下艮上的蒙,巽下艮上的蛊,艮下艮上的艮,离下坎上的既济。1980 年夏,张先生又在纽约举行的殷周青铜器学习讨论会上进一步解释金文中六个数字一组或三个数字一组的是易卦,并考证其作为氏名在铜器上出现的原因。当时所有材料共有三十二个卦例,所见的数目最大的是八,而六最多,一次之。周易家言“变”这里二四变六,三变一,所以六和一这两个数目字在卦爻里就特别多。筮法是在人们对于数已有了奇和偶这种分类的观念的基础上建立起来的,它是中国古代文明史上数理方面一种抽象概念的产生和应用的实录。一是奇数,也是阳数,六是

偶数也是阴数。使人自然地感觉到一就是阳爻(-)、六就是阴爻(--)
的前身。

《周易·系辞下》：“子曰：乾坤其易之门邪，乾，阳物也；坤，阴物也。阴阳合德而刚柔有体。”《周易·系辞上》又说：“一阴一阳谓之道。”推而广之：天为阳、地为阴；日为阳、月为阴；白昼为阳、黑夜为阴；以及男女、雌雄、寒暖、高下、内外、进退均为阴阳之别。故《素问·阴阳应象大论》说：“阴阳者，天地之道，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。”所谓“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝”，可见阴阳学说在医学中得到了广泛应用。

二、《周易》综述

数千年来，阐释《周易》的著作数以千计，众说纷纭，各成一家。如关于八卦起源的问题，就有许多不同的看法。最初，郭沫若先生提出“八卦是既成文字的诱导物”，肯定先有天地、水火、震兑等文字，“加以某种改变和省略而成”的八卦符号。

冯友兰先生认为，“八卦是模仿占卜的龟兆”而来，六十四卦是标准化的兆卦，爻辞是标准化的繇辞。

高亨先生认为：阴爻阳爻这两个符号“是象征占筮用的竹棍”。一节的象征阳性，两节的象征阴性。两根竹棍摆成经卦，六根竹棍摆成别卦。

李镜池先生认为八卦产生于结绳记事。八卦是种象征性记事的产物。

张政烺先生根据地下出土的甲骨文奇异数字符号，肯定我国先民有一数卜阶段，长横代表奇数，两短横代表偶数。对大量六个数字组成的奇异数字符号加以译解，正好就是易卦。

关于《易》学发展史的分期问题，过去沿袭汉易、晋易、宋易、清易

等说。建国以来,刘惠孙先生主张分为五个阶段:

第一阶段,《周易》出现以前,那时的《易》属卜筮之书。

第二阶段,《周易》产生后,《易》逐渐由卜筮之书,趋向系统思想的体现。

第三阶段,大体在战国、汉代,阴阳五行家把五行说渗入《周易》,是《周易》思想巫术化的阶段。

第四阶段,魏晋时期,《周易》玄学化阶段。

第五阶段,宋明以后是《周易》与理学和江湖术相混淆的阶段。

建国以来,随着气功养生学的发展,《周易》又开始与现代科学,如生物能量流等学科发生了密切的关系。

张岱年先生认为《周易》可分为“经”、“传”两部分。“经”是西周文化的结晶,其中包含着许多哲学思想。“传”是战国时代哲学思想的高峰,很有价值。在中国文化思想传统中,易传的刚健,自强不息的思想,曾作出了积极的贡献,鼓励人们前进。

也有不少人从中医养生学的观点来研究《周易》,认为《周易》把宇宙看成是由物质构成的而创立了“天人相应”的学说,用以调动人的主观能动性去保持和大自然的动态平衡。他们根据《周易》阴阳对立统一观点,创立了阴阳对立统一的养生学说,如体内“形神”的对立统一,要求“神形相亲”等。

也有根据《周易》渐变到突变的观念,提出养生学的两次突破:第一次突破是保养关,接近遗传性“天年”100岁左右。第二次突破的目标是200~800岁。认为“我命在我,不在于天”。从而为进一步开展中国长寿医学的研究,提出了探讨的目标。

从17世纪起,《周易》陆续被译成多种外文,引起了西方学者的注意。建国以来,1973年长沙马王堆3号汉墓出土了帛书《六十四卦》、卷后佚书《二三子问》和别本《系辞》。1977年岐山周原出土了甲骨卦画(数字卦)和卜辞。同年,安徽阜阳汉墓出土了竹、木简《周易》

四十多卦。1984年湖北江陵天星观战国墓还出土了竹简“卜筮记录”。这些地下出土物,为研究《易》卦的起源,提供了更多的实物资料。

1984年“中国《周易》学术研讨会”在湖北武汉召开,这是易学史上一个创举。冯友兰先生在致该会的贺词中说:“《周易》哲学可以算为宇宙代数学。代数学是算学中的一个部分,但是其中没有数目字,它只是一些公式,这些公式是用一些符号表示出来。对于数目字来说,这些公式只是些空套子。正是因为它是空套子,所以任何数目字都可以套进去。我说《周易》可以称为宇宙代数学,就是这个意思。《周易》本身并不讲具体的天地万物,而是只讲一些空套子,但任何事物都可以套进去,这就叫做‘神无方而易无体’。”冯先生又说:“朱熹和蔡渊都说《周易》有两个基本原则:一个是‘流行’,一个是‘对待’。这个说法很扼要。从《周易》看起来,什么东西都是一个过程,一个流行。整个宇宙就是一个大过程,大流行,中国哲学称为‘大化’。‘流行’之中有‘对待’,‘对待’就是两个对立面的矛盾和统一。因为《周易》是一种代数学,它不具体讲这矛盾,而只是用两个符号来代表,这两个符号就是阴阳,立地之道曰柔与刚,立人之道曰仁与义……这里所说的阴阳,也就是确有所指的,可能就是一般所谓阴气、阳气,这就不是符号了。”

冯先生这番话,对我们怎样运用“宇宙代数学”和这些“空套子”研究我国古代气功养生学,同样具有指导意义。如《周易》与阴阳学说,《周易》与老子、道教的关系,以及《周易》与中医、气功、养生学的关系等等。

三、《老子》、《周易参同契》与《周易》的关系

《老子》与《易经》关系十分密切,它主要表现在其辩证思维的纵向联系,如变易、矛盾、转化、柔弱与刚强的观念等。

关于发展变化的观念,《易经》的作者认为事物都在变化,事物的变化由不显著到显著,最后超过它最适宜的发展阶段,而带来相反的结果。以马王堆帛书《六十四卦》的☰键(乾)为例:

初九(第一爻):浸(潜)龙勿用。

九二(第二爻):见龙在田,利见大人。

九三(第三爻):君子终日键键(乾乾),夕(泥)惕若厉,无咎。

九四(第四爻):或跃(跃)在渊,无咎。

九五(第五爻):罪(飞)龙在天,利见大人。

尚(上)九(第六爻):抗(亢)龙有悔。

这里用龙的出现和变化来说明一切事物的变化、发展的共同规律。第一阶段处在潜伏状态;第二阶段摆脱了潜伏状态;第三阶段事物在发展,要谨慎,可免于不幸;第四阶段如龙在水,扩大了活动余地;第五阶段飞龙在天,得到了极大的成功;第六阶段,发展停止,走向反面,从顺利转向不顺利。

老子也认为一切事物都在变化之中。帛书《老子》乙本:“福,[祸]之所伏。”“[合抱之]木,作于毫末;九成之台,作于簣(léi)土;百千之高,始于足下。”“天下莫弱于水,[而攻坚者莫之能先],以其无以易之也。水之朕(胜)刚也,弱之朕(胜)强也。”

从上述论点可以看出,一切事物如大小、高下、强弱都是对立的统一,事物发展到顶点就会走向自己的反面,所谓“祸兮福所倚;福兮祸之所伏”,就是这个意思。

道教也很重视易理的探讨,见于著录的有唐李鼎祚《周易集解》。《茅山志》载:陶弘景著有《卜筮要略》一卷、《周易林》一卷、《易林传》三卷、《易髓》三卷;王远知撰有《易总》十五卷。《宋史·陈搏传》载:陈搏好《易》,曾作《无极图》、《先天图》,并以《无极图》刻于华山石壁。《宋史·艺文志》著录了陈搏撰的《易龙图》。金代道士赫大通著有《大易图》。这些著作,大部分已经失传。《道藏》的“易注”、“易演”有:焦贛

撰《易林上下经》；刘牧撰《易数钩隐图》三卷；张理撰《周易图》三卷、《大易象数钩深图》三卷、《易象图说》内外篇凡六卷；雷思齐撰《空山先生易变图通变》三卷、《易筮通变》等等。“易注”、“易演”之多，反映了道教对《周易》的高度重视。

上述著作中，与我国古代气功养生学直接相关的是东汉魏伯阳撰写的《周易参同契》。该书是我国古代介绍气功理论和功法较完整的经典著作之一。

魏伯阳(约公元148—209年)名翱，号云牙子，东汉会稽(今绍兴)上虞(今浙江省上虞县丰惠镇)人。魏氏出身于望族，而性好道术。后来隐居，养性修真。他学识渊博，尤精于大易、黄老、炉火之学。魏氏在继承古《龙虎经》的炼丹基础上写出了《周易参同契》，道家将该书尊奉为炼丹经典著作。书中借事设喻，理法寓于寓言中，成书之后，传授给青州徐从事(官名，仅次于刺史)与周郡淳于叔通，他们俩对此书作了注释和阐发。故有人说，此书是“合三人之言”。全书分上、中、下三篇。上篇论天人合一，中篇论养性之理，下篇论服食内丹之法。由于文理深奥，历代注家甚多。先后有蜀彭晓撰《周易参同契通真义》三卷，宋代朱熹著《参同契考异》，明代王文禄撰《参同契疏略》和清代李光地作《参同契注》等，国外亦有英、俄文译本。

所谓“参同契”，“参”杂也，“同”通也，“契”，合也。意思是说，与《周易》理通而义合之意，易合黄老。马王堆出土的帛书《周易》也与黄老文献同出，故《周易参同契》与易、老的关系十分密切。事实上，《周易参同契》是对人体生物能量运动所作的数学描述。

该书是一部研究炼丹的著作。炼丹有外丹、内丹之别。外丹又称“金丹”，是指用炉火鼎炼烧矿石药物所得的化合物；内丹包括“吐纳”、“胎息”等，它把人体当作炉鼎，以体内的精气与气为药物，运用神去烧炼，使精、气、神凝聚，结成“圣胎”。“圣胎”就是内丹，即现在所称的气功。

《周易参同契·上篇》说：

“乾坤者，易之门户，众卦之父母，坎离匡郭，运轂正轴。”

“乾坤”是八卦中最基本的两卦，它代表天和地、阴与阳。“众卦”是指由上述基本两卦演化而成的六十四卦。“坎离”是八卦中代表水和火的两卦。“匡郭”即外围之意。“轂”，指车轮中心的一块圆木，用以插轴。

这一节是该书的纲领，对炼内丹者来说，乾与坤是“易”的门户，指阴阳而言，人身之阴阳变化，也在其间，乾坤是指炉鼎，离与坎是药物，都在自己身中。

“月节(月以五日为一节)有五六，经纬奉(供给)日使，兼并(合并)为六十，刚柔有表里。朔(农历每月初一)屯(卦名)直事，至暮蒙(卦名)当受，昼夜各一卦，用之依次序，既未(指既济、未济两卦)至晦(农历每月最后一天)爽，终则复更始。”

本节是讲小周天的火候。每月三十日，三十个昼夜，合起来为六十个半天。白天晚上各用一卦，到了月末，又重新开始，周而复始。

又说：“易者象也，悬象著明(明白显示)，莫大乎日月。日含五行精，月受六律纪，五六三十度，度竟(结束)复更始。穷神以知化，阳往则阴来，辐辏而轮转，出入更卷舒(伸缩)。”

本节是讲炼功者要效法天象，如日月之交会而出乎自然。日含五行之精气，月受六律的分配，五日为—候，六候为一气，六五三十，正好一个月。每月循环往复，周而复始。日是真火，月是真水，—阴—阳相配合，变化无穷，好似车轮转动，伸缩出乎自然。

此外，有关气功的方法，从入静、意守，谈到调意和调身。如：

“耳目口三宝，闭塞勿发扬。真人(元神)潜深渊(即泥丸宫)；浮游(意念)守规中(中丹田)。”

“旋曲以眎览(回顾观察)，开阖皆合同(让呼吸均匀)。为己之轴辖(自己练功的关键)，动静不竭穷(气息绵绵)。”