

高大伦 著

张家山汉简《易》研究

巴蜀书社一九九五年·成都



**(川)新登字008号**

责任编辑：罗 红

封面设计：冯先洁

**张家山汉简《引书》研究** 高大伦著

巴蜀书社出版发行 (成都盐道街三号)

四川省新华书店经销 内江新华印刷厂印刷

开本850×1168毫米1/32 印张7.125 插页2 字数166千

1995年5月第一版 1995年5月第一次印刷

印数：1—3190册

ISBN7-80623-673-9/K·139 定价：7.20元

# 目 录

张岂之先生序.....	1
李学勤先生序.....	1
<b>研究篇</b>	
一、引言.....	1
二、墓主身分与《引书》下葬年代.....	3
三、《引书》的主要内容.....	8
四、《引书》中的导引术式.....	12
五、从《引书》看导引源流.....	21
六、仿生导引的起源与演变.....	27
七、《引书》与《导引图》的比较.....	34
八、《引书》与《脉书》.....	42
九、从《引书》看导引与道家的关系.....	48
十、《引书》与两种传世文献的联系.....	67
(一)与《黄帝内经》的联系.....	87
(二)与《养生方导引法》的联系.....	73
十一、导引与战国秦汉的社会和文化.....	78

十二、《引书》成书年代推测 .....	82
<b>注释篇</b>	
一、例言 .....	87
二、《引书》注释 .....	89
<b>附表</b>	
附表一：《引书》中导引术式名称 .....	175
附表二：《引书》中导引所治病症 .....	180
<b>附录</b>	
附录一：马王堆三号墓出土《导引图》原图、复原图及 《导引图》题记释文 .....	183
1.《导引图》原图、复原图 .....	183
2.马王堆出土《导引图》题记释文 .....	184
附录二：江陵张家山汉简《脉书》释文 .....	186
<b>索引</b>	
《引书》主要词语索引 .....	193
后 记 .....	205

# 一、引 言

湖北省荆州地区，地下埋葬历代文物十分丰富，其中尤以战国秦汉文物为夥，本世纪五十年代以来，屡有令世人瞠目的发现。一九八三年十二月，荆州地区博物馆为配合砖瓦厂取土工程，在江陵县城西北约1.5公里的张家山清理了三座西汉初年的古墓葬（发掘编号为M247、M249、M258）<sup>①</sup>，从三座墓中出土了大批竹简。根据整理小组的初步整理，这些竹简的内容有：

- 一、汉律
- 二、《奏谏书》
- 三、《盖庐》
- 四、《脉书》
- 五、《引书》
- 六、《算数书》
- 七、《日书》
- 八、历谱
- 九、遗册<sup>②</sup>

<sup>①</sup>荆州地区博物馆：《江陵张家山三座汉墓出土大批竹简》，《文物》1985年1期。

<sup>②</sup>张家山汉墓竹简整理小组：《江陵张家山汉简概述》，《文物》1985年1期。

仅就题目和整理小组的简略介绍来看，其内容涉及面甚广，包括有从春秋到西汉初年的政治、军事、法律、经济、文化及医学、历法诸方面，是一次重大的考古发现。

上列竹简书，虽统称从三座墓中出土，但实际上其中绝大部分竹简都出自第247号墓。已公布的张家山汉简《脉书》、《引书》、《奏谏书》也均出自第247号墓中。《脉书》，《文物》一九八九年七期发表了整理小组的释文和连劭名先生的研究文章<sup>①</sup>，笔者也曾尝试做过初步的校释工作<sup>②</sup>。《引书》释文则是在一九九〇年十期《文物》上全文公布<sup>③</sup>，同时还载有彭浩先生的研究文章<sup>④</sup>，随后，李学勤先生和连劭名先生也分别撰有介绍和研究《引书》的论文发表<sup>⑤</sup>。除了以上数篇，则未见有更多的论著。这种冷清状况和七十年代中期马王堆帛书《导引图》出土后，立即引起学术界和社会上的广泛关注形成鲜明对照，究其原因，也许是马王堆汉墓中早已有与《引书》同类性质的图书出土，大家已多见不怪。笔者在研读《引书》中深深感到，《引书》的内容，除了对导引术的研究和认识有着重大的价值应予充分发掘以外，该书还涉及到许多深层次的问题，由它折射出战国秦汉的文化、风俗、学术史、方技等方面的问题，实有进一步展开讨论的必要。在此，我们将在研读和注释中注意到的一些问题，归纳成以下几个方面进行论述。

①前文见张家山汉简整理小组：《江陵张家山汉简〈脉书〉释文》，《文物》1989年7期。后文见连劭名：《江陵张家山汉简〈脉书〉初探》，《文物》1989年7期。

②高大伦：《张家山汉简〈脉书〉校释》，成都出版社1992年出版。

③张家山汉简整理小组：《江陵张家山汉简〈引书〉释文》，《文物》1990年10期。

④彭浩：《张家山汉简〈引书〉初探》，《文物》1990年10期。

⑤李学勤：《〈引书〉与〈导引图〉》，《文物天地》1991年2期。连劭名：《江陵张家山汉简〈引书〉述略》，《文献》1991年4期。

## 二、墓主的身分与《引书》下葬年代

弄清张家山汉墓M247墓主的身分和**下葬年代**，对于《引书》等同出古书的研究来说，是基本的前提和重要的工作。本来，关于墓主的**下葬年代**，发掘整理者已根据出土器物和文字材料作了推断：其下葬年代约在吕后或更晚的一点时间。这个判断是在将墓内所出器物进行了认真科学的考古学排队和与同一地区、时代相近的一些秦汉墓比较后得出的，结论是正确的。

然而，近来有文章称，有学者对墓主年龄、生活时代、仕宦与免职原因以及学术活动多方面进行全面分析，发现主墓墓主是西汉高祖时计相，文帝时丞相张苍，从而揭开了主墓墓主之谜<sup>①</sup>，该结论的若干论据似嫌不足，结论也存在明显的错误，试略予辨正<sup>②</sup>。

所谓出土二千多支竹简的张家山汉墓，是指从一九八三年至一九八六年在江陵张家山发掘的编号为M247、M249、M258、

<sup>①</sup>石云子：《揭开张家山汉墓墓主之谜》，《中国文物报》1994年4月10日第3版。

<sup>②</sup>已有黄展岳先生在《中国文物报》1994年5月1日第3版上撰文《张家山汉墓不会是张苍墓》，加以考正。

M327、M336共五座西汉早期墓葬<sup>①</sup>，作者虽未明说主墓指哪座，但从文中说主墓出有算数书、算筹，不难判断是指的第247号墓。这是一座长方形土坑竖穴墓，无墓道，墓坑口长3.48米、宽1.58米、残深1.2米，有一椁室，长3.2米、宽1.32米、厚0.14米，椁内由头箱和棺室两部分组成，椁室靠北放一长方形棺，棺内尸骨已朽无存。随葬器物除一柄鸠杖放棺内外，其余全放在头箱内，有铜釜、铜蒜头壶、漆盒、漆耳杯、漆奁、漆盘、石砚、陶壶、陶罐、笔筒、算筹共五十余件和一千多支竹简。从形制、规模上看，该墓在西汉前期的墓葬中仅仅算一座小型墓，随葬器物也才五十余件，在同期中、小型墓中毫无特别之处，如果不是有上千支竹简随葬，是不会引起人们多大注意的，足见墓主地位并不高。这样的形制、结构和随葬品，对享年百余岁，秦汉两朝为重臣，官位高至丞相，封侯，食邑千二百户的张苍来说，是太不相称了。先以下葬于文帝时期的长沙马王堆二、三号墓为例对比说明。马王堆2号墓墓坑长11.5米、宽8.95米，墓主是长沙王相（张苍也曾作过淮南王相），封软侯，食邑八百户的利仓。墓中随葬品虽被盗，但从墓坑的规模可知比张家山第247号墓要大得多。马王堆三号墓墓主是利仓的儿子，袭父封，墓坑长16.3米、宽15.5米，共出土一千多件随葬品<sup>②</sup>。此外，还有下葬于文帝时期的安徽阜阳双古堆汝阴侯夏侯灶墓<sup>③</sup>，下葬于文景时期的咸阳杨家湾绛侯周勃（或其子周亚夫）墓<sup>④</sup>。这些墓墓主与张苍都

①中国考古学会编：《中国考古学年鉴1987年》第202页：《江陵张家山汉墓竹简》，文物出版社1988年出版，本文介绍了M327、M336两座墓出土竹简。

②湖南省博物馆等：《长沙马王堆二、三号墓发掘简报》，《文物》1974年7期。

③安徽省文物工作队等：《阜阳双古堆汝阴侯墓发掘简报》，《文物》1978年8期。

④陕西省文管会等：《咸阳市杨家湾汉墓发掘简报》，《文物》1977年10期。



属列侯，可是他们的坟丘和墓室都宽大，棺椁讲究，甚至有数重棺椁，随葬品至少上千。张家山第247号墓无论从形制、规模和随葬品的数量及品级上都无法和以上相近级别墓葬相提并论。是否张苍薄葬呢？且不说还未发现汉初侯王有如此草率埋葬的，从张苍一生的行为来看，也不会薄葬。史书上非但没有他廉节的记载，倒是《汉书·张苍传》特别说他“妻妾以百数，尝孕者不复幸”，在免丞相职后，因年老“口中无齿，食乳，女子为母乳”，这些都足以窥出张苍的生活是相当奢华的，有足够理由推测他的墓葬不会如此简朴。

汉代尊老，从高帝时起就有养老之制，如高祖二年二月癸未，令“择乡三老一人为县三老，与县令丞尉以事相教，复勿繇戍，以十月赐酒肉”（《汉书·高帝纪》）。惠帝时扩大养老范围，规定“民年七十以上，……有罪当刑者，完之”（《汉书·惠帝纪》）。后来的皇帝进一步修改，明确颁布了高年授王杖，杖端以鸠饰的诏令（参见《汉书·刑法志》）<sup>①</sup>。该墓出鸠杖，从年龄上讲，理当是一年过七、八旬的老者，张苍也以百余岁卒，虽同为老者，但张苍的活动年代和经历与墓主有些差异。据发掘整理者说，第247号墓历谱惠帝元年（前194年）条下记“病免”<sup>②</sup>，而张苍却是稍后的文帝四年还升任丞相，直到文帝后元二年（前162年）病免。同为“病免”，两者相差三十二年。

①一般认为是从宣帝时才开始高年授王杖的制度，到成帝时规定放宽到七十岁以上。这一制度一直延续到后汉，《后汉书·礼仪志》云：“仲秋之月，县、道皆案户比民，年始七十者，授之以王杖，哺之糜粥。八十、九十，礼有加赐。王杖长尺，端以鸠鸟为饰，鸠者，不噎之鸟也，欲老人不噎。”从本墓出土鸠杖推测，也许高年授王杖或持鸠杖的习俗早已有之。

②参见张家山汉墓竹简整理小组：《江陵张家山汉简概述》，《文物》1985年1期。

张苍在景帝前元五年（前152年）逝世，与发掘整理者根据竹筒和随葬器物推断第247号墓死于吕后或更晚一点时间，也相差约三十年。

再看张苍的经历。据《史记》、《汉书》记载，苍本为阳武（今河南省境内）人，秦时任御史，主柱下方书（在都城咸阳任职），因犯罪亡归阳武，参加刘邦起义军，进入关中，又随同刘邦到汉中，担任过常山守、代相、赵相。高祖六年封北平（今河北满城一带），食邑一千二百户。被萧何看中，委以重任，以列侯居相府，领主郡国上计。后又为淮南王相，由淮南王相迁为御史大夫。文帝四年任丞相，文帝后元二年谢病称老，孝景前元五年逝世。按汉制，列侯去世后的埋葬，有归葬故里、食邑地、陪葬帝陵三种结局。据记载，张苍属于最后一种，陪葬在今陕西咸阳原上安陵侧。张苍一生的经历活动，未与江陵一带发生过任何联系，也就不能理解一堂堂丞相怎会葬于一个与自己毫无关系的地方。

实际上，从秦末至汉中期的小型墓葬中出成批竹筒者并不少见。兹以已为世人熟知的几处为例：云梦睡虎地第十一号秦墓<sup>①</sup>，江陵凤凰山第一六八号墓<sup>②</sup>，山东临沂银雀山汉墓<sup>③</sup>，江陵凤凰山第十号墓<sup>④</sup>等，墓坑面积小，随葬品也不多，却都出

①孝感地区第二期亦工亦农文物考古训练班：《湖北云梦睡虎地十一号秦墓发掘简报》，《文物》1976年6期。

②纪南城一六八号汉墓发掘整理组，《湖北江陵凤凰山一六八号汉墓发掘简报》，《文物》1975年9期。

③山东省博物馆等：《山东临沂西汉墓发现〈孙子兵法〉和〈孙臧法〉等竹筒的简报》，《文物》1974年2期。

④长江流域第二期文物考古培训班：《湖北江陵凤凰山西汉墓发掘简报》，《文物》1974年6期。

了为数不少、内容重要的竹简。因此，墓主身分并不高的中小型墓葬出土大批竹简不是不可理解的。换言之，出土大批竹简的并非一定是大官僚的墓葬。

通过以上简略对比，可以断定张家山第247号墓墓主绝不是张苍，充其量只是一个小官吏<sup>①</sup>。其下葬时间以整理小组推断在吕后或更晚一点为是。与墓主人一同下葬的《引书》也只可能是“吕后或更晚一点的时间”以前的著作。

---

<sup>①</sup> “小官吏”说，参见第3页注<sup>②</sup>黄展岳先生观点。

### 三、《引书》的主要内容

包括《引书》在内的第247号墓竹简的出土时间是在一九八四年一月。据整理小组的彭浩先生介绍，全书抄在113支竹简上，出土之时，竹简编绳已朽烂，竹简相互错位，原编连次序已乱。在整理中，参照了出土位置和文义，重新编连。原简自名为《引书》，书名题于第一支简的背面，每一段落首简上端都有墨书圆点<sup>①</sup>，这是战国晚期至西汉通行的书籍格式。又据彭浩先生介绍，原简长27.3~28厘米、宽0.4~0.5厘米，据墓葬年代推断，《引书》抄写不晚于吕后二年，其中一简下部有“□（右侧为“页”）吴”，当为抄写者之名。《引书》是一部传抄本，原作始于何时，尚无从查考<sup>②</sup>。

《引书》之“引”，即是大家所知道的“导引”之简称，《黄帝内经·血气形志篇》：“形苦志乐，病生于筋，治之以熨引。”注：“熨谓药熨，引谓导引。”简而言之，《引书》是一部对导引术的文字解说和理论阐述的书籍。

至于《引书》的内容结构，目前有几种分法：

<sup>①②</sup>彭浩：《张家山汉简〈引书〉初探》，《文物》1990年10期。

彭浩先生将全书分成三个部分，即：第一部分，阐述一年四季的养生之道。第二部分，记载有三十多种导引术式的名称、动作要领和部分导引术式对身体的功用，以及导引术治疗疾病的方法。第三部分，是讲述生病的原因及预防方法<sup>①</sup>。

李学勤先生将《引书》分作六段（即六个部分）：第一段讲彭祖之道。第二段讲一种足部运动。第三段讲各种导引动作。第四段讲对各种疾病的治疗。第五段是一整套导引动作。第六段也就是最后一段，是导引理论<sup>②</sup>。

连劭名先生又将《引书》分为三个部分：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。第二部分叙述导引术的具体锻炼方法。第三部分介绍二十四导引术式的名称及其功效，结尾部分是一段关于气的论述<sup>③</sup>。

三种分法大同小异。这里，我们略作归纳后，分六个部分加以叙述。

第一部分：阐述一年四季的养生之道，即：人的饮食起居和性生活都应遵循自然界的运行规律。书的开篇就用春生、夏长、秋收、冬藏这种自然变化更替作为养生之道，并且说这就是顺应自然变化才得以长寿的彭祖之道，而人体对自然界的适应，就是要在一年之中根据季节的变化而调整自己的饮食起居和性生活习惯。



第二部分：讲述四十一导引术式的名称和各个术式的动作，其中有两种只有动作而无名称（有一种名称夺落，其动作也

①彭浩：《张家山汉简〈引书〉初探》，《文物》1990年10期。

②李学勤：《〈引书〉与〈导引图〉》，《文物天地》1991年2期。

③连劭名：《江陵张家山汉简〈引书〉述略》，《文献》1991年4期。

大部分文字夺落，还有一种名称虽夺落而动作文字完整），余下三十七种术式的名称和动作完整或基本完整。在导引术式的讲述上，是用具体的动作做法对导引名称做解释。如，“鼻胃者，俯而左右抬两臂”。“鳧沃者，反背（错）手北（背）而挥头”。

第三部分：各种病症的导引对症治疗具体疗法。总共有四十四种疾病，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，有的有导引术式名称，有的却只有具体的导引动作的叙述而无导引术式名称。导引术式有的见于第二部分，有的却又不见于第二部分，如“虎顾”见于第二部分，但“八经之引”却不见。还有的一种病症要同时用几种导引术式综合治疗。如，“缺失病症”“□鳧沃三十，虎顾三十，又复偃卧如前，二十而休；又起，危坐，鳧沃四十，虎顾四十，复偃卧如前，三十而休；因起，鳧沃五十，虎顾五十而已”。此外，也有用吐纳气方法治疗疾病的，如，“苦腹胀，夜日谈卧而精炊之三十，无益，精摩之三十……”。

第四部分：导引保健。本部分介绍了二十四种导引术式名称和功用，除少部分外，大多数均见于第二、三部分，在某种程度上可视为对前部分的总结，不过这些术式都未曾和病症的治疗相对应，而是泛泛指出利于身体某个部位。如，“复据以利要”，可以理解成常做复据这一术式，有利于腰部的强健，与前面那种患某种病用某种术式治疗，是有区别的。中国医学强调治未病之病，《引书》中的导引术就是一种有病治病，无病健身防病的保健操。

第五部分：分析人为何生病以及预防生病的一些做法。本部分分成四个方面来阐述，首先是说起居不能与寒暑相适应，故患

病，遇到这种情况要多练导引，就会与寒暑相应。其次是说不知道“爱气”，也会生病。最后，将人分成贵贱两类，认为两种人的病因和预防治疗方法都不相同。

第六部分：导引的哲学理论。一开始就借用道家代表人物老子的著作《老子》中的一段话来阐述身体保养与天地运行规律之间的关系，随后又结合人的身体阐述什么是“利身之道”和“与燥湿寒暑相应之道”。

综览全书，中心突出、层次分明、结构紧凑、首尾呼应，既有很强的可操作性，又有系统的养生导引理论，确为一部完整的古书。

## 四、《引书》中的导引术式

导引术式名称的文献记载，最早见于战国时期的《庄子》书中的“刻意篇”，书中只提到“熊经、鸟伸”两种。稍后的《淮南子·精神训》中记有“熊经、鸟伸、凫浴、猿踞、鸱视、虎顾”共六种。到东汉末年，华佗发明“五禽戏”却只有“熊戏、虎戏、鹿戏、猿戏、鸟戏”五戏<sup>①</sup>，反而比《淮南子》少了一种。迄汉以前，文献记载中未见有超过以上数种者。晋葛洪说到的导引有龙导、虎引、熊经、龟咽、燕飞、蛇屈、鸟伸、猿据、兔惊九种<sup>②</sup>，比东汉以前的导引多出数种。隋唐以后的记载和流传的导引术式名称或增或减，但与上述几种无大的差别，所以人们往往以为魏晋以前的导引术的肢体运动只有这几种名称，且皆为仿生术式。七十年代，从马王堆三号汉墓出土了《导引图》和一批古医书，廓大了我们对导引的认识视野<sup>③</sup>，其中的竹简《合阴阳》和《天下至道谈》中都提到过十种仿生导引术式<sup>④</sup>，它们

①《后汉书·方术列传》。

②《抱朴子·杂应》。

③湖南省博物馆等：《长沙马王堆二、三号墓发掘简报》，《文物》1974年7期。

④马王堆汉墓帛书整理小组：《马王堆汉墓帛书(肆)》，文物出版社1985年3月出版。



是：虎游、蝉附、尺蠖、麴柚、蝗磔、猿据、瞻诸、兔骛、蜻蛉、鱼曝<sup>①</sup>，已超过文献记载最多的九种。而《导引图》总共有四十四图，虽然一部分图的题记已缺失，但据尚存的二十八个题记来看，导引术式也是较为丰富的。

《引书》的情形又怎样呢？根据我们的统计，第二部分有四十一个术式（有文字解说和名称的只有三十七个），第三部分新出现八个，导引保健部分有二十四导引术式，其中有八个见于前两部分，总计有导引术式六十五个。仅仅从数量上看已大大超过传世和出土文献中的导引术式。即使就其中仿生术式而言，也有十六种之多，它大大丰富了我们对象古导引的认识，是最为全面地记述秦汉以前导引术的一部古书。

在六十五种术式中，仿生术式约占四分之一。因而把秦汉以前的导引理解为单纯的仿生运动的看法，显得过于狭隘。读了《引书》，再去看《淮南子·齐俗》中讲到的“时屈时伸”和《抱朴子·杂应》中说的“天俯地仰”，就可以理解当时的导引是极为丰富的，不止仿生导引一种，当时的人也是知道这一点的。

《引书》导引术式命名特点，可归类如次。

第一类：以动作活动的主要部位命名。如：“举肱交股，更上更下三十，曰交股。”“纂足指（趾）。上摇之，更上更下三十，曰纂童。”

第二类：以做导引动作时的主要姿势命名。如：“大决者，两手据地，前后足出入闾（间）。”

<sup>①</sup>这十种仿生术式有两种看法，一种认为是房中术的交合姿势，一种认为是导引术。笔者倾向于后一种。