

## 探析两汉时期导引术的中医学应用

夏秀荣<sup>1,2</sup>

(1. 山东中医药大学, 山东济南 250355; 2. 齐鲁工业大学体育与文化产业学院, 山东济南 250353)

**摘要:** 导引术不仅属于运动学范畴, 也属于中医学范畴。研究导引的发展不能脱离与中医学的关系。两汉时期导引术和中医学都走向了实用理性的轨道, 研究此时期导引术的中医学应用可以更好地验证及考探导引术的发展历程和方向。

**关键词:** 两汉时期; 导引术; 中医学

**中图分类号:** R247.4

**文献标志码:** A

**文章编号:** 1000-2723(2014)02-0090-02

两汉时期是导引术发展史中的重要时期, 它传承和发展了春秋战国以来导引的发展及应用成果, 下启三国两晋南北朝的融摄与构建。而且此时佛教及印度瑜伽只传入贵族中, 对传统的导引术影响较小。而中医的理论体系也形成于战国至两汉时期, 因此研究两汉时期导引术的医学应用, 对研究运动传统养生的历史和在中医中的应用有重要的本源意义。

随着医疗水平的提高, 人们的寿命逐年加长, 而环境污染、压力加大、信息化蔓延、医疗费用高涨、竞技体育弊端显现和群众体育薄弱的现代社会, 中青年的体质逐年下降, 中老年人也只重祛病, 不知无病保养。基于这种状况下, 重拾养生文明大国之瑰宝—导引术, 并考探其在中医中的应用, 具有重要的时代意义。

### 1 两汉时期导引术专著及出土文物

两汉时期的导引术专著, 如《汉书·艺文志》中记载:“黄帝杂子步引十二卷, 黄帝岐伯按摩十卷”<sup>[1]</sup>。虽已亡佚, 但由此可以窥见两汉时代导引术已经作为一项独立的项目, 发展迅速。1984 年湖北江陵张家山 247 号汉墓中出土的汉简《引书》, 被视为传统导引术的最早专著。高大伦把其内容分为了 6 大类: 顺应自然规律养生之道; 导引术式的动作解说; 针对不同病症的具体治疗方法; 导引保健类; 预防生病导引术; 传统导引术的哲学理论<sup>[2]</sup>。1973 年长沙马王堆汉墓出土了东汉帛书《导引图》, 图文直观

的展示了导引的动作特点及类型。学者刘朴把动作分为 7 大类: 身体某部位动作类; 全身动作特征类; 方向动作类; 作用于内脏类; 社会活动动作类; 仿动物动作类; 仿植物动作类<sup>[3]</sup>。由以上各种记载和出土文物, 可以充分证实两汉时期导引术的发展迅速, 已经有了系统的理论阐述, 动作也涉及到了社会生活和仿生类等方面。

中医学是一门实证科学, 强调内证和体悟, 而导引术正是一种身体自身的自体悟, 这种自身机体感悟的总结和利用, 象中医学中的运动养生体系及“流水不腐, 户枢不蠹”等的理念, 或是来自这种原始而朴素的身体动作。两汉时期导引已形成理论体系, 各种动作类型和健身方法无疑对中医理论体系的构建和具体实践及思维方法的构建产生导向和实证的作用。

### 2 两汉时期导引在中医学中的应用

#### 2.1 养生

“贵生尚寿”、“五福六极”等传统文化的影响下, 先秦导引术一直是追求“福”和“寿”的方法手段之一。而中医学讲究不治已病治未病, 且从先秦诸子百家开始, 便讲究服务于现实的实用理性。由此可以说两汉时期的导引术一直是中医学防病养生理论的左膀右臂。防病养生是生命观的范畴, 而生命观既是医学问题, 也是哲学问题, 故两汉时期哲学思想的倾向对导引的发展方向有重要影响。同时导引的发展也会渗透到中医学中。

收稿日期: 2013-11-17

作者简介: 夏秀荣(1980-), 女, 山东邹平人, 在读博士研究生, 讲师, 研究方向: 瑜伽与导引的中医文献研究。

### 2.1.1 轻身

《金匱要略·臟腑經絡先後病脈証》:“四肢才覺重滯,即導引、吐納、針灸、膏摩,勿令九竅閉塞<sup>[4]</sup>。”《留侯世家》中說“乃學辟谷,導引輕身”<sup>[5]2048</sup>,“體中不快,起作一禽之戲,沾濡汗出,因上著粉,身體輕便”等文獻資料表明了導引術在中醫學中的第一個應用,即“輕身”。中醫學本身就是來自體驗、感受、信息和實踐,導引術的練習讓古人倍感輕鬆舒暢,由此加強練習和研究的深入,逐步應用到中醫學中體現在兩個方面,一是導引自身的健身養生功效,二是中醫學以身體自身感官為診斷方法的經驗總結和治療方法的體現。

### 2.1.2 延年

《龜策傳》中有“江旁家人常畜龜,飲食之,以為能導引致氣,有益於助衰養老。”“龜能行氣導引。”<sup>[5]3225-3228</sup>《後漢書·崔駰列傳》:“熊經鳥伸,雖延齡之術,非傷寒之理;呼吸吐納,雖度紀之道非續骨之膏。”<sup>[5]1728</sup>《後漢書·華佗傳》:“古之仙者,為導引之事,熊經鸛顧,引挽腰體,動諸關節以求難老<sup>[6]</sup>。”《列仙傳》記載:“彭祖者,殷大夫也,姓鏹名鏹,帝顓頊之孫、陸終氏之中子,歷夏至殷末壽八百餘歲。常食桂芝,善導引行氣<sup>[7]</sup>。”等等,都很直觀的體現了對延年益壽的追求。而這正和中醫學中的生命觀是一致的,即追求長壽。中醫學養生體系的最終目標都是長壽,所以其理論方法也都是為達到長壽的目的而總結或證悟的,因此在這一點上導引術是中醫運動養生體系的實證部分。

### 2.1.3 精氣

精氣理論是中醫學的重要組成部分,早在《呂氏春秋》中就認為人之精氣血脈以通利流暢為貴。漢初,黃老的“精”“氣”學說對導引也有這方面的促進。《仙賦》記載:“夫王喬赤松,呼則出故,翕則納新,夭矯經引,積氣關元。精神周洽,鬲塞通流,乘凌虛無,洞達幽明。”表明了古代仙人王喬和赤松子就是經常修煉導引術和行氣術,通過鍛煉使人的精神得到改善與保養。這樣的記載較多,如“龜能行氣導引。”<sup>[5]3225-3228</sup>若吹響呼吸,吐故納新,熊經鳥伸,鳧浴猿躩,鸛視虎顧,是養形之人也<sup>[8]</sup>。”等,都說明“氣”在導引中的重要性。兩漢時期也種種精氣學說都滲透到了中醫學中,促使中醫學產生了“氣本一氣說”,體現了古代哲學中“有生於無”的影響。這些對精氣的認識無不源於在導引過程中的身體證悟,故

導引對中醫學精氣生命理論和整體觀念的構建,產生了深刻的影響。

### 2.1.4 仿生

《龜策傳》中有:“江旁家人常畜龜,飲食之,以為能導引致氣,有益於助衰養老。”“龜能行氣導引。”<sup>[5]3225-3228</sup>《後漢書·華佗傳》:“古之仙者,為導引之事,熊經鸛顧(chi)顧,引挽腰體,動諸關節以求難老。吾有一術,名五禽之戲:一曰虎,二曰鹿,三曰熊,四曰猿,五曰鳥。亦以除疾,兼利蹄足,以當導引<sup>[9]</sup>。”《淮南子·精神訓》:“若吹響呼吸,吐故納新,熊經鳥伸,鳧浴猿躩,鸛視虎顧,是養形之人也<sup>[8]</sup>。”在沒有動物實驗的古代,人們也注意到了動物區別於人的,表現出的超強能力,以仿照其特定動作而為之,以期提高自己。通過導引人們得到了驗證,這種實證和思維方式方法應用到中醫學中,對養生理論以及中草藥的功能配伍產生影響。

### 2.2 祛病

中醫學不僅是養生的學問,也是祛病的學問,生身養壽,那麼養身則要却病。兩漢時期的導引術,人們已經注意到它的祛病的功能,如《中藏經》:“導引可以逐客邪與關節”“宜導引而不導引,則使人邪侵關節,固結難通<sup>[9]</sup>。”《扁鵲倉公列傳》中有:“臣聞上古之時,醫有俞跗,治病不以湯液醴酒,鑱石挾引,案扞毒熨,一撥見病之應……”<sup>[5]2048</sup>《後漢書·華佗傳》:“古之仙者,為導引之事,熊經鸛(chi)顧,引挽腰體,動諸關節以求難老。吾有一術,名五禽之戲:一曰虎,二曰鹿,三曰熊,四曰猿,五曰鳥。亦以除疾,兼利蹄足,以當導引。”由以上兩漢時期導引術關於祛病方面的文獻可以看出,古人認識到或者說實證了導引的功用,如:疏通關節。同時也體現了防患於未然,如:“宜導引而不導引,則使人邪侵關節,固結難通”。由最後一條也可以看出中醫學注重自身機體調節和鍛煉的整體觀和自我康復機制,也就是先人們說的“天然治愈力”。而其內証的體悟如《申鑒》:“若夫導引蓄氣,歷藏內視,過則失中,可以治疾,皆養性之非聖術也<sup>[10]</sup>。”這種自身身體力行的實踐,導致了“內向認知”的存在,正如李時珍所說:“內景隧道,唯返觀者能照察之。”應用到中醫學中,會對經脈學說的產生和發展起到一定的促進作用。

### 3 結論

通過以上史料文獻的查閱,從兩漢時期純正中國古代文化和本土因素分析,兩漢(下轉第97頁)

学质量的转变。

### 3.2.2 转变办学模式,大力发展非学历继续教育

一直以来,成人教育主要以学历教育为主,大多数学生多以学历补偿为目的。要使成人教育的发展符合社会的需要,必须转变模式,逐步使成人教育从学历教育为主向非学历教育为主转变。开办多种形式的非学历教育,办学模式转变为非学历继续教育为主,是中医药成人教育转型的必由之路,中医药非学历继续教育将逐步成为中医药成人教育工作的重点<sup>[8]</sup>。

大力发展非学历继续教育,必须针对中医药行业在职从业人员,在稳步发展成人高等学历教育基础上,把成人教育工作的重点逐渐转移到非学历教育的轨道上来。可以通过以下措施开展云南民族地区中医药非学历教育:积极争取政策和经费支持,大力推进中医药继续教育项目,开展基层、农村、社区医药卫生人员的各项岗位培训;积极拓宽多方合作领域,主动加强与卫生、医药行业、企事业单位、学校、社区、沟通与联系,把高校的学术资源优势、办学优势转化为实质的服务项目;开展各种岗位培训,提高中医药行业在职人员的业务素质,通过各种形式不断更新、提高、扩充和提高专业技能和素养。如开展县、乡、镇一级医疗单位中医临床技术骨干培训、中医类别全科医师岗位培训、西医人员学习中医理论培训;开办学校有专业资质和特色的培训项目,如开展中医养生、美容、推拿、按摩、刮痧、中药炮制、中药调剂、康复护理等职业技能的鉴定

和培训工作。

综上所述,云南民族地区的中医药成人教育必须做好学历教育和非学历教育的结合,在稳步发展学历教育基础上,转变办学模式,大力发展非学历教育,这是云南省中医药成人高等教育发展的内在要求,也是当前中医药事业健康发展的客观需求。我们要把握住新时期中医药成人教育发展的新形势,才能不断推动民族地区中医药成人高等教育事业可持续健康发展。

### 参考文献:

- [1] 王增权,卢景国.北京市农村地区医疗卫生队伍建设存在的问题与对策[J].中华医学教育杂志,2006,26(4):40-41.
- [2] 吕黎明,饶淑华,游卫平,等.中医药成人教育办学模式转型的研究[J].中医药管理杂志,2012,7(7):654-655.
- [3] 王卫红,湖南省乡镇医护人员成人教育现状调查[J].实用预防医学,中华护理教育,2007,4(6):1238-1239.
- [4] 王卫红,将冬梅,赖娟.湖南省三级医院聘用护士成人教育现状的调查分析[J].中华护理教育,2007,4(6):243-245.
- [5] 余贤武.世纪中医药成人教育发展的目标与任务[J].中医教育,2003,1(1):74-75.
- [6] 夏咸松,赵怀清,陈林兴,等.多措并举 全面提高中医药人才培养质量[J].云南中医学院学报,2013,36(6):95-97.
- [7] 郭兆刚.关于临床实践教学的特点和主要内容的思考[J].云南中医学院学报,2012,35(5):61-62.
- [8] 马承严.中医药成人教育转型的几点思考[J].中国成人教育,2012(19):64-65.

(编辑:徐建平)

(上接第91页)时期导引术的医学应用体现在了养生和祛病两个方面。中医学在先秦时期完成了医与巫的分化,两汉时期完成了医与哲学的分化。以身体动作和行气为主的两汉导引术在这一时期和中医学一道走向了科学探索和实证体悟的道路,这在一定程度上影响和加速了中医学理论的发展。应该说两汉时期的导引术是中医学运动养生的实践方法和手段,而中医学理论的完善又反过来敦促了导引术的发展。

### 参考文献:

- [1] 班固撰.颜师古注.汉书[M].北京:中华书局,1962:1779.
- [2] 高大伦.张家山汉简《引书》研究[M].成都:巴蜀书社,1995:9-11.

- [3] 刘朴.西汉初期健康导引术式名称中哲学问题的探讨[J].西安体育学院学报,2012(3):192-196.
- [4] 陈纪藩.金匱要略[M].北京:人民卫生出版社,2000:43.
- [5] 汉·司马迁.史记[M].北京:中华书局,1959:2048,3225-3228,1728.
- [6] 范晔撰.李贤注.后汉书[M].北京:中华书局,1965:2739.
- [7] 元·辛文房.唐才子传[M].北京:京华出版社,2000:433.
- [8] 刘安.淮南子注[G]//高诱注.诸子集成.七卷.上海:商务出版社,1986:105.
- [9] 阮元辑.华氏中藏经[M].南京:江苏古籍出版社,1988:57.
- [10] 荀悦著.申鉴[G]//吴道传校.诸子集成.七卷.上海:商务出版社,1986:71.

(编辑:岳胜难)