

论《淮南子》六禽戏

孙孝忠

【摘要】 西汉刘安《淮南子》中记载的 6 种导引术式,学者们称之为“六禽戏”。六禽戏是从古代繁杂的导引术式中简化而来的,是模仿 6 种动物的形象而成的仿生导引。其中“熊经”是模仿熊直立摇晃行走的动作,以锻炼腰背下肢;“鸟伸”是模仿鸟伸展双臂和双腿的动作,以锻炼肩膀四肢;“鳧浴”是模仿野鸭摇头游水的动作,以锻炼头颈;“猿蹶”是模仿猿在树间跳跃的动作,以锻炼腰腿;“鸱视”是模仿鸱鹰的伸颈动作,以锻炼颈项和眼睛;“虎顾”是模仿老虎扭头回视的动作,以锻炼项髻。

【关键词】 《淮南子》; 六禽戏; 导引; 养生史

On Liu qin xi (Six animal frolics) in Huai nan zi (Discourses of Master Huainanzi) SUN Xiaozhong. Department of Traditional Chinese Medicine, Medical College of Xiamen University, Xiamen, 361005, China

【Abstract】 The six styles of the art of Daoyin recorded in Liu An's *Huai nan zi (Discourses of Master Huainanzi)* of the Western Han Dynasty was called the *Liu qin xi* which was simplified from the complicated ancient Daoyin art of bionic practice imitating the movements of six kinds of animal. Among them, the “*xiong jing*” imitates the erecting walking style of a bear so as to strengthen the waist and lower extremities; the “*niao shen*” follows the spreading of wings of a bird so as to extend the arms and legs, to train the shoulders and extremities; the “*fu yu*” imitates the movements of swimming and moving head of a wild duck so as to train the head and neck; the “*yuan jue*” imitates the jumping of a monkey among the tree branches so as to train the legs and waist; the “*chi shi*” imitates the stretching neck movements of an eagle so as to strengthen the neck and improvement of vision; while the “*hu gu*” imitates the movement of turning head of a tiger so as to train one's nape and the buttock.

【Key words】 *Huan nan zi (Discourse of Master Huainanzi)*; *Liu qin xi (Six animal frolics)*; *Daoyin (stretching and extension)*; History of life preservation

1. “六禽戏”名称的由来

六禽戏是西汉淮南王刘安主编的《淮南子》一书中记载的导引术。《淮南子·精神训》说:“若吹呼吸,吐故纳(纳)新,熊经鸟伸,鳧浴猿蹶,鸱视虎顾,是养形之人也。”^{[1]527} 此处介绍了古代养生家的行气导引之术,其中吹呼吸和吐故纳新是行气术(食气术、服气术),而熊经、鸟伸、鳧浴、猿蹶、鸱视和虎顾是导引术,这 6 种导引术式是模仿

6 种动物的仿生导引(也称禽戏)。《淮南子》中的导引术本无名称,因为华佗所创的“五禽戏”是模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作而成,并名闻天下,学者们遂仿五禽戏之例,命名更早的《淮南子》中的 6 种导引术式为“六禽戏”。

古籍中“六禽”之名,最早见于《周礼·天官·庖人》,谓庖人“掌共(供)六畜、六兽、六禽,辨其名物”。这 6 禽是供食用的禽类,汉代郑司农指为雁、鹑、鸕、雉、鳩、鵠^[2]。在《周礼》中,“禽”、“兽”还是截然有别的,而导引术中的“禽戏”,则不独指禽类,还包括兽类。文献中最早记载“六禽戏”之名者,为《唐六典》之注,该书卷 14《按摩博士一人,从九品下》条注引崔寔《政论》云:“华佗有六禽之戏,魏文有五槌之锻”^[3]。华佗的五禽戏,《三国志》与《后汉书》的《华佗传》均有记载,很显然《唐六典》将“五

DOI:10.3760/cma.j.issn.0255-7053.2014.03.001

基金项目:福建省 2013—2015 年中医科研项目资助(wzrk201310)

作者单位:361005 厦门市,厦门大学医学院中医系

禽戏”误引为“六禽戏”，宋代王应麟《困学纪闻》即已指出^[4]。除此而外，笔者未检索到古代文献有提及“六禽戏”之名者，更没有称《淮南子》的 6 种导引术式为“六禽戏”者。

最早将《淮南子》6 种术式称为“六禽戏”的，可能是卓大宏先生。1964 年，卓大宏先生在《中国古代医疗体操史略》中谈及《淮南子·精神训》的 6 个术式时说“后人称为‘六禽戏’”^[5]，但未指明“后人”是谁。其后又有几位学者径称之为“六禽戏”，尤其是沈寿先生于 20 世纪 80 年代初撰写的《重谱西汉六禽戏图说》^[6]和《西汉刘安〈淮南子〉六禽戏的考释与研究》^[7]2 文，考证了刘安六禽戏，并设计了六禽戏动作套路，此后学界遂习称《淮南子·精神训》中 6 式为“六禽戏”了。

2. 六禽戏的术式

对于《淮南子》六禽戏 6 式的具体含义，历来有争论，下面试讨论之。

2.1 熊经

“熊经”最早见于《庄子·刻意》，晋司马彪释“熊经”曰：“若熊之攀枝而引气也”^[8]⁵³⁷；唐成玄英疏曰：“如熊攀树而自经”^[8]⁵³⁶。华佗五禽戏的 5 式中亦有“熊经”式，《后汉书·华佗传》唐代李贤注曰：“熊经，若熊之攀枝自悬也”^[9]。上述 3 种注释所指一样，即“经”为悬吊义（表示上吊的“自经”之“经”亦用此义），熊经就是学着熊攀树自悬以锻炼（熊确实有爬树的能力）。但是自从马王堆汉墓帛画《导引图》出土后，人们开始对此解释产生怀疑。因为《导引图》中第 41 式旁即标注了“熊经”^[10]，但图中动作不像爬树之状，导引者双手下垂，两足一前一后，正在行走，不可能是攀缘之动作。因此唐兰先生认为，“经”通“径”，作经过的“经”讲，有行走的意思^[11]。李怀之先生进一步认为，“经”有行义，经之行为直行，“熊经”是模仿熊直立行走，且身体动摇^[12]。李说无论从字面上，还是从图画上看，都讲得通。熊常会直立行走，因为笨重，走起路来确实会左右摇晃，《淮南子·精神训》高诱注“熊经”条亦说“经，动摇也”^[1]⁵²⁷，佐证了李氏的观点。

但也有学者为传统的“攀吊”说张本。沈寿先生说，该术式是“仿效熊攀树之低枝自悬而摇晃作戏”，“悬”是想象中的动作，且《古本华佗五禽戏》画

有一棕熊直立山间，前肢按攀在横生的低枝上，晃身作戏^[13]^{93,101}。沈氏所说的《古本华佗五禽戏》即陶弘景《养性延命录》中记载的五禽戏，而所引证的图非出陶氏原著，乃是晚近之人所画，且《养性延命录》中“熊戏”之文更是一个彻底的坐式^[14]，与攀吊之立式相去甚远。此外，沈从文先生曾撰文说，汉代出土车器、漆盘、墓葬中的熊图案都是“熊经”图，认为“熊经”在汉代已远不止“攀树而引气”一种姿式，很可能已经完成了包括各种姿式在内的套路^[15]。沈从文先生所举例图中的动物有一些究竟是不是熊，仍值得商榷。

笔者认为，因为《淮南子》与马王堆帛书均为西汉早期的作品（帛书主人葬于汉文帝前元十二年即前 168 年，而其时刘安已封侯 4 年），所以 2 书中的熊经当为一式，都是模仿熊直行而摇晃的动作，属于立式功法，主要锻炼腰背和下肢。张家山汉墓出土的导引著作《引书》中，数处出现“熊经”之名，曰：“熊经以利腓（膻）背”^[16]¹⁸⁴，膻背即后背；“引北（背）甬（痛），熊经十，前据十”^[16]¹⁷⁸，这是用“熊经”、“前据”来治疗背痛。

2.2 鸟伸

“鸟伸”亦首见于《庄子·刻意》，作“鸟申”。围绕此术式，古代主要有 3 种解释。一是“伸脚”说。唐成玄英疏《庄子》曰：“类鸟飞空而伸脚。”^[8]⁵³⁶成氏言下之意释“申”为“伸”，谓鸟伸式是状若鸟起飞时的伸脚动作。《淮南子·精神训》径作“鸟伸”，高诱注：“伸，频伸也”，谓频频下伸也，亦持伸脚说。二是“嗬呻”说。此说将“申”读为“呻”，《庄子·刻意》篇司马彪注曰：“若鸟之嗬呻也。”^[8]⁵³⁷嗬乃张口义，呻乃呻吟义，即模仿鸟的鸣叫声，则鸟申又变成了行气术，而没有肢体动作。三是“引颈”说。东汉马融《长笛赋》有“熊经鸟伸”句，唐代吕延济注曰：“鸟伸，谓引颈也”^[17]³³⁰。引颈即伸脖子，这种解释将鸟伸看作是运动颈项的功法了。

笔者认为，马王堆汉墓《导引图》中的“鹤口”式（第 25 式）、“鸱背”式（第 31 式）和“鸱”式（第 44 式）均为模仿飞禽的术式，3 式均展开双臂，似鸟飞翔状。因此，《庄子》、《淮南子》中的“鸟伸”也应有伸展翅膀动作，当然鸟起飞时也会伸脚、延颈，但伸展翅膀始终是最醒目的，这也是鸟戏的最主要特征。

《引书》有“鸡伸”一式,谓“鸡信(伸)以利肩婢(髀)”^{[16]184},虽未记载鸡伸的动作,但其功效很清楚,即锻炼肩膀和大腿(髀),说明“鸡伸”式主要是伸展上肢和下肢的。据此可推知,“鸟伸”是伸展双臂和双腿,以锻炼肩膀四肢的术式。

2.3 凫浴

凫(fú),俗称野鸭,属于水鸟,会游会飞;浴本为沐浴义,这里指凫的戏水。凫浴一式虽久已载于《淮南子·精神训》,但其具体动作,注家并未作解释。张家山《引书》中有“凫沃”式,“沃”与“浴”上古音相近,“沃”是影母药部韵,“浴”是喻母屋部韵,可以通假,因此二者的动作应该是一样的。《引书》“凫沃”的动作是“反昔(错)手北(背)而挥头”^{[16]173},即双手交叉于背后,左右摇头,像凫在水中努力前游之态,这个动作是锻炼头颈的功法。沈寿先生则解释凫浴为摆臂导引术式,认为其乃“步引类、引体目、臂功”,笔者不能苟同^{[13]94-95,103-104}。

2.4 猿躩

猿,即猿,古籍亦写作“猿”,似猴而大,种类很多,猩猩、长臂猿等皆是。躩(jué)为跳跃义,司马相如《大人赋》谓天上的飞龙“诘(屈)折隆穷(穹)躩以连卷”(屈体隆身,欢跳着腾挪翻卷),颜师古注引张揖曰:“躩,跳也”^[18]。“猿躩”当是模仿猿在树间跳跃的动作以锻炼腰腿的术式。

古人认为猿善于伸展四肢和攀援,因而能长寿。汉董仲舒《春秋繁露·循天之道》:“猿之所以寿者,好引其末,是故气四越。”^[19]因此,猿常被人模仿以导引,《导引图》第40式有“猿呼”式,是模仿猴之呼啸状,动作是直腿而立,双手下垂;华佗五禽戏亦有猿戏,陶弘景《养性延命录》记载猿戏的套路是攀物自悬之状^[14];《抱朴子·杂应》则有“猿据”之术式名^[20]，“据”为手按之义,学者或误读作“踞”(蹲坐),《引书》有“受据”一式,整理者以为即“猿据”^{[16]174},其动作是俯身而手按足之状。

2.5 鸱视

鸱(chī),是鹰类猛禽,也称鸱(yào)鹰。鹰类猛禽的动作,常被导引术模仿,《导引图》31式有“鸱背”,动作是两臂左右平伸;44式有“鸱”,鸱亦鹰类猛禽,动作是右臂前伸,左臂上举,并摆弓步。“鸱

视”传统释为仿鸱的举首仰视。东汉马融《长笛赋》:“熊经鸟伸,鸱视狼顾”,唐吕延济注曰:“鸱视,谓举首而视”^{[17]330}。鸱视盖是模仿鸱的伸颈,属于颈项功及目功,导引中凡颈项功,多兼目功。目功有明目作用,术式名称前多冠以“视”、“顾”、“见”之名,如“鸱视”、“鸱顾”、“虎顾”、“狼顾”,以及《引书》的“阳见”和“穷视”^{[16]184}。

2.6 虎顾

“虎顾”即模仿老虎扭头回视之术式。顾乃回头看之义,术式中以“顾”为名者,尚有狼顾、鸱顾。《引书》有“虎雇”,即“虎顾”,其功能为“虎雇(顾)以利项尼”^{[16]184},尼或释为屣,义同尻,即臀,则虎顾是治项、臀疾病的导引。既然有治臀疾之功,必有俯身的动作,所以虎顾之式盖即俯身回视,与《引书》中“穷视”式接近^{[16]184}。上述所载6式,其锻炼的部位是:熊经式练腰背和下肢,鸟伸式练肩膀四肢,凫浴式练头颈,猿躩式练腰腿,鸱视式练颈项及目,虎顾式练项臀。6式运动范围已算完备,且三兽三禽搭配亦甚工整,堪称“六禽戏”之名。

3. 余论

导引是中国古代的医疗体操,是以肢体运动为主,兼以自我按摩的古代养生术。导引术源于远古的原始舞蹈。原始先民们经常跳祭祀舞、狩猎舞、性爱舞和战争舞,在舞蹈过程中,先民们逐渐发现舞蹈有健体去病之效。那个时代的巫师,既是专业的舞者,也是兼职的巫医,他们利用职务之便,把舞蹈改编成专门用于健体治病的导引之术。此后,从巫师演变而来的方士和医家,以及修行的道家人士,接过巫师的衣钵,使导引术得以传承发展。在精气论(精气学说)形成前,人们虽知导引保健之效,但不能从理论上作出合理解释。战国时精气论形成,人们遂用精气论解释导引。养生家认为,人体的精气应该畅行,郁滞不通便会生病,这与“户枢不蠹”同理。而通达精气郁滞的方法就是导引,导引达郁健身的观点,一直是古代导引术的主导理论。

有关导引的术式(姿势动作)的文献记载,最早见于《庄子·刻意》。从《庄子·刻意》到《导引图》、《引书》,再到六禽戏、五禽戏,可以看出战国秦汉的导引术式经历了一个由简到繁,再由繁返简的过程。战国时记载的导引术式,仅找到熊经和鸟伸

2 式,见于《庄子·刻意》。马王堆三号西汉墓出土的帛画《导引图》则有 44 种术式,既有四肢运动,也有躯干运动。《导引图》中有 20 余式旁边标有题记,从中可以发现这些术式的名称和功能,其中有 8 式是模仿动物形象的禽戏(仿生导引)。张家山汉墓出土的《引书》,是记载导引行气内容的竹书。《引书》详细记载了很多导引术式,其中 41 种为基本术式,书中共有 14 种是禽戏。《导引图》和《引书》都是汉初随葬,这足以说明西汉初期导引术式已很可观。如此繁杂的导引术式,难记难练,实际应用中不断有人对导引术式进行简化。《淮南子》六禽戏虽只记载了 6 式,但这 6 式都是从古式中精选而来,是模仿动物形象的禽戏。东汉末年的养生家华佗,在前人基础上进一步精简为“五禽戏”,分别模仿虎、鹿、熊、猿、鸟而成套路,陶弘景的《养性延命录》中记有五禽戏的具体术式。后世五禽戏的术式虽被不断改编,但模仿 5 种动物的基本原则没有改变。

参 考 文 献

[1] 何宁. 淮南子集释[M]. 北京:中华书局,1998.
 [2] 阮元. 十三经注疏[M]. 北京:中华书局,1980:661.
 [3] 李林甫. 唐六典[M]. 陈仲夫,点校. 北京:中华书局,1992:411.
 [4] 王应麟. 困学纪闻[M]. 翁元圻,注. 栾保群,田松青,吕宗力,校

点. 上海:上海古籍出版社,2008:2126.
 [5] 卓大宏. 中国古代医疗体操史略[M]//中山医学院科学论文集:第 19 辑:运动医学的研究. 广州:中山医学院,1964:96-102.
 [6] 沈寿. 重谱西汉六禽戏图说[J]. 北京体育大学学报,1983,13(1):4.
 [7] 沈寿. 西汉刘安《淮南子》“六禽戏”的考释与研究[J]. 中华医史杂志,1981,11(3):178-181.
 [8] 郭庆藩. 庄子集释[M]. 王孝鱼,点校. 北京:中华书局,1961.
 [9] 范晔. 后汉书[M]. 北京:中华书局,1965:2740.
 [10] 马王堆汉墓帛书整理小组. 马王堆汉墓帛书[肆][M]. 北京:文物出版社,1985:47.
 [11] 唐兰. 试论马王堆三号墓出土导引图[M]//马王堆汉墓帛书整理小组编. 导引图论文集. 北京:文物出版社,1979:6,10.
 [12] 李怀之. “熊经”新解[J]. 古汉语研究,1994,29(4):69.
 [13] 沈寿. 导引养生图说[M]. 北京:人民体育出版社,1992.
 [14] 陶弘景. 养性延命录[M]//道藏:第 18 册. 北京:文物出版社,1988:483.
 [15] 沈从文. 说“经”[J]. 中国文化,1990,(2):98.
 [16] 张家山二四七号汉墓竹简整理小组. 张家山汉墓竹简(二四七号墓)[M]. 释文(修订本). 北京:文物出版社,2006.
 [17] 李善,吕延济,刘良,等. 六臣注文选[M]. 北京:中华书局,1987.
 [18] 班固. 汉书[M]. 北京:中华书局,1962:2593-2594.
 [19] 苏舆. 春秋繁露义证[M]. 钟哲,点校. 北京:中华书局,1992:449.
 [20] 王明. 抱朴子内篇校释(增订本)[M]. 北京:中华书局,1986:274.

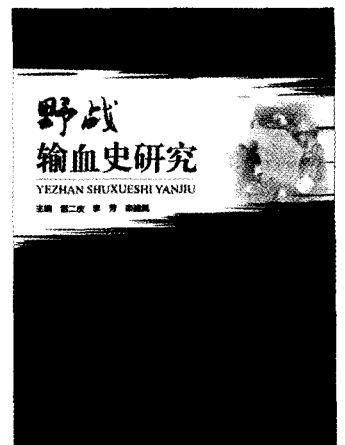
(收稿日期:2013-12-16)
 (本文编辑:王振瑞)

· 出版消息 ·

《野战输血史研究》出版

由雷二庆、李芳、栾建凤合作编著的《野战输血史研究》已由军事医学科学出版社于 2014 年 2 月出版。

该书分为 4 章,前 3 章是对野战输血史的梳理,首先对美国、前苏联及俄罗斯、英国、法国 4 国的战时血液保障进行了论述,其次讨论了野战输血技术,然后对劳伦斯·罗伯逊(Lawrence Bruce Robertson)、奥斯瓦尔德·罗伯逊(Oswald Hope Robertson)、白求恩、易见龙、萧星甫等几位与野战输血密切相关的医学家进行了阐述。此书的第 4 章收录了大量美国《第二次世界大战中的血液保障》的图片。书后附有《输血医学大事记(1492—1999)》和《野战输血相关术语》。



(兰台)