

# • 医学史研究 •

## 对敦煌石窟导引技术的研究初探

陈列<sup>1</sup> 张纯<sup>1</sup> 郭宪章<sup>2</sup>

(1. 甘肃中医学院, 甘肃 兰州 730000; 2. 甘肃省中医骨伤研究所, 甘肃 兰州)

英国著名的中国科技史权威李约瑟博士的巨著《中国科学技术史》引用了不少敦煌石窟中的科技资料<sup>[1]</sup>。国内的许多学者已对敦煌石窟中的舞蹈、美术、文学、医学、体育、科技等领域,作了大量的研究探讨,并取得了丰硕成果。我们对敦煌石窟中北凉 272 窟,北魏 251 窟、263 窟、259 窟,西魏 249 窟、285 窟等的彩塑及壁画作了分析,并结合它的绘制年代,了解当时的社会医疗背景及导引练功的发展,认为敦煌石窟中的部分彩塑及壁画形象生动地反映了佛教的修习,即导引练功场面。现将研究报告如下。

### 1 导引的早期文献

**1.1 导引与舞蹈同源<sup>[2]</sup>** 导引与舞蹈都起源于生产劳动。远古时代,人类为庆贺某种喜庆之事而舞动四肢躯干,《论语八佾》曰:“八佾舞于庭”<sup>[3]</sup>。以后随着人们在生产劳动的实践中,逐渐体会到有节律地吹呼吸和四肢运动,既有锻炼身体之功,又有驱除阴戾之效。《吕氏春秋·古乐篇》曰:“昔陶唐之始,阴多滞伏而湛积,水道壅塞,不行其原,民气郁瘕而滞着,筋骨瑟缩不达,故作为舞以导之。”<sup>[4]</sup>

**1.2 导引术式** 春秋战国时期,随着医学理论的形成,对导引也有了新的认识,认为导引是呼吸运动和躯体运动相结合的一种医疗体育方法,它具有行气的作用,是防病治病的重要方法。战国初期的《行气玉佩铭》铭文记载了导引行气的方法<sup>[5]</sup>,《庄子·刻意篇》对导引术式做了明确说明“吹呼吸,吐故纳新,熊经鸟申,为寿而矣,此道(导)引之士,养行之人,彭祖寿考者之所好也”<sup>[4]</sup>。西汉时期,刘安在《淮南子·精神》中总结了前人的导引术式,提出“熊经、鸟申、鳧浴、(猿)、鸱视和虎顾”<sup>[6]</sup>之六种仿生动作,称“六禽戏”,汉末医家华佗又继承和发扬了刘安的导引方法,改编成“一曰虎、二曰鹿、三曰熊、四曰猿、五曰鸟”的“五禽戏”<sup>[4]</sup>,并在以后广为流传。70 年代考古发现湖南马王堆三号汉墓出土的帛画“导引图”<sup>[7]</sup>,说明古代人们运用导引练功来防治疾病。

**1.3 导引的保健作用** 战国至汉代是导引运动盛行之时期,随着导引练功的推广普及,许多医家都很重视导引运动,同时在佛、道、儒家也很盛行,并认为它是防病治病、延年益寿的重要方法。“行不动则精不流”、“不治已病治未病”的中医理论正是导引运动的指导思想。《灵枢·病传篇》:“或有导引行气、乔摩、灸、熨、刺、饮药之一者”<sup>[8]</sup>,指出导引是医疗方法之一。《素问·四气调神大论》:“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱”<sup>[9]</sup>,强调了预防疾病的重要性。《素问·异法方宜

论》又指出“痿、厥、寒、热”等病证其治法宜导引<sup>[9]</sup>。特别值得提出的是华佗医家,他明确指出“人体欲得劳动,但不当极耳。动摇则各气得消,血脉流通,病不得生,臂犹户枢,终不朽也”,“为导引之事,熊经鸱顾,引挽腰体,动诸关节,以求难老。”<sup>[4]</sup>西晋以后,各家关于导引的著作不断出现,如晋代葛洪《抱朴子·杂应第十五》,隋代巢元方《诸病源候论》等。

### 2 导引的流派

导引在几千年的流传过程中,通过练功实践,整理提高而逐渐完善,并且形成了各种流派。大致可分为道、佛、儒、医四大门派,其各自特点是:①从理论上讲,道家重视修练本生,性命双修;佛家讲悟性,以超脱空无为主,重修后世;儒家以摄生养气为主,重防病于未然;医家以治疗防病为主。②从功法上讲,道家重视养神练气,动静结合,行气导体;佛家长于静功以坐禅为主,其动功偏于柔和;儒家、医家主张动静结合,因人练功,因病练功,其功法多种多样。综上所述,无论哪一种流派,何种办法,都具有互承关系,都有清心养神、通经活络、气血流畅的功用,达到治病健身的目的。

### 3 敦煌石窟中的导引技术

**3.1 敦煌石窟的建造时期** 敦煌石窟位于甘肃省敦煌县东南 15km,是古“丝绸之路”的重镇,又名莫高窟、千佛洞。始建于前秦建元二年(公元 366 年)<sup>[10]</sup>,历经北魏、西魏、北周、唐、五代、宋、西夏、元时代的千余年,共创建石窟一千余处,至今仍存有 492 个洞窟。敦煌石窟内有两千余尊彩塑佛像和四万五千平方米的精美壁画,被誉为世界文化宝库。

**3.2 敦煌石窟中的医疗表现** 敦煌石窟真实反映了公元 4 世纪至 14 世纪中国科学技术的发展演变。在医疗方面许多壁画形象生动地再现了古代医师行医施药疗众生的场面。如北周 296 窟北顶东端的《福田经变》壁画,它描绘了“施医者”的生动画面。又如隋代 302 窟、初唐 321 窟都有医疗场面。特别是盛唐 217 窟的“得医图”是根据《妙法莲花经》中的“如病得医”四字描绘的,这幅画中的各个人物惟妙惟肖,色彩鲜艳,构图精美,是一幅佳作。

### 3.3 敦煌石窟中的导引表现

**3.3.1 敦煌是古代佛教圣地** 自西汉张骞、东汉班超曾先后出使西域,开辟了东西方文化交流的通道。随着东西文化的交流,印度佛教沿古老的“丝绸之路”进入中国,从公元 2 世纪中叶开始,许多西域的僧人纷纷来到中土,弘扬佛教,作为佛教徒重要的修习方式(导引)的禅观法也自然传播开来,自从东汉(公元 67 年)蔡与沙门摄摩腾竺法兰携佛经从敦煌抵洛阳以后,敦煌便成为中国最早的佛教圣地,许多僧人都在敦

煌译经传经,敦煌成为僧人西去东回的必经之地<sup>[1]</sup>。

3.3.2 南北朝时期的敦煌石窟 中国禅观法(佛教)始于汉代,流行于两晋南北朝,盛于隋唐。南北朝时期的敦煌石窟,正是在这种社会背景下修建的。石窟中的彩塑和壁画融会了当时我国西北各族人民的才智和创造力,同时也受到来自印度、伊朗、希腊等宗教艺术的启迪,从而使早期的彩塑和壁画,由佛、菩萨到伎乐天、供养人;由人物形象到故事情节;由线描色彩到造型构图,无不栩栩如生。在彩塑和壁画的内容方面,多以佛经为蓝本,反映了佛家的修习过程和佛经故事,同时也影射出当时社会文化、科技、医疗等方面的情况,这也为我们研究发掘祖国文化遗产提供了珍贵的形象资料。

3.3.3 分析彩塑和壁画中的导引术 南北朝时期修造的石窟中<sup>[10]</sup>,有关导引技术的彩塑和壁画,多为佛家修习练功的场面。从导引术式上来看,可分为静功和动功两个方面。静功主要指“坐禅”,其方法是通过肉体、精神、意念的真正放松而达到忘我境界;动功偏于柔化,形体动作以柔和变化为主。不论静功还是动功,佛家都是重视手印上的变化,通过不同的手印变化,可使体内的气血按经络行至,达到防病治病的目的。以这一时期石窟中的壁画以及圆券龕内的坐禅佛像的姿势来看,有双盘腿(结跏趺坐)、单盘腿(半跏);交腿;倚坐(善跏);立式;双手接“禅定印”或接“转法轮印”等等。例如:北魏第 259 窟,北壁上下层的佛龕;西魏第 249 窟,南壁中央的说法图;西魏第 285 窟,窟顶北披下部的禅修等等。这些“坐禅”佛像,神态恬静,两眼或前视或闭,似乎视而不见,听而不闻。表现了禅室所要求的精神境界。另外,对于药叉、伎乐天以及供养人,多以动功为表现形式,他们姿态柔和,动中有静,柔中有刚。例如:北凉第 272 窟西壁龕外南北两侧各绘有二十身坐式供养菩萨的练功图,北魏第 263 窟,前部人字披顶;北魏第 251 窟,南壁下部等等。从佛家的修习(导引)过程中,可看出:①坐禅。讲究“呼吸四相”,如《安般守意经》曰:“息有四事,一为风,二为气,三为息,四为喘。有声为风,无声为气,出入为息,气出不尽为喘也。”<sup>[11]</sup>这说明通过坐禅可调节呼吸,使机体气血运行平稳。从医学心理学观点来看,通过坐禅,可排空杂念,使肉体与宇宙万物融为一体,中医有“天人合一”的理论,这样可以使身心健康,防治疾病。②动功。主张动作柔和,动中有静,柔中带刚。佛家认为,内主静,外主动,内是自身,外是宇宙,静可孕育生养,动可以成长壮大,静后方可动,

动以柔、缓、圆为标,动后再入静。通过这样的导引练功,可使气血通畅,灌通周身,舒筋活血,行气壮骨。

#### 4 小结

敦煌石窟中的彩塑和壁画,由于无文字记载,我们根据该彩塑和壁画的绘制年代,结合当时的社会背景,加以分析研究,认为导引练功由战国、秦汉发展到南北朝已是相当盛行,导引术式也从仿生动作发展为道、佛、儒、医四家各有所长。敦煌是佛教圣地,它所绘制的彩塑和壁画无不带有佛教的印迹,这为我们研究佛家的导引练功提供了依据。敦煌石窟中的 259 窟、249 窟、285 窟、272 窟、263 窟、251 窟等彩塑和壁画反映了佛教修习(导引)的场面,如坐禅(静功)和类似“导引图”运动(动功)。此导引练功具有明显的佛家门派,它可分为静功和动功两大类。静功以坐禅为主,配合相应的手印,调整呼吸,意念真言,使人体真正放松,使真气运行,以通周天(即十四条经络),从而达到气血运行,营养全身的目的。正如《内经》曰:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”<sup>[9]</sup>;动功讲究形、意结合,“形”指动作柔和,双手变化接不同的手印,“意”指吐纳、意守。导引练功既可采取坐式,也可采用立式,首先调呼吸、意念,使真气随意而行,而后变化四肢躯体,既可排除病气,又可鼓动气血,达到治病强身的作用。

#### 参考文献

- [1] 王进玉. 漫步敦煌艺术科技画廊. 北京: 科学普及出版社, 1989. 132.
- [2] 甄志亚. 中国医学史. 第 2 版. 上海: 上海科技出版社, 1997. 6.
- [3] 辞源. 北京: 商务印书出版社, 1981. 2601.
- [4] 韦以宗. 中国骨科技史. 上海: 上海科技文献出版社, 1983. 58-74.
- [5] 郭沫若. 奴隶制时代. 北京: 人民出版社, 1973. 262.
- [6] 沈寿. 西汉刘安《淮南子》六禽戏的考释与研究. 中华医学史杂志, 1981. 3: 11.
- [7] 中国中医研究院医史文献研究室. 马王堆三号汉墓画导引图的初步研究. 文物, 1975, (6): 30.
- [8] 河北医学院. 灵枢经校释. 北京: 人民卫生出版社, 1982. 7.
- [9] 南京中医学院. 黄帝内经素问译释. 上海: 上海科学技术出版社, 1981. 17.
- [10] 敦煌研究院. 敦煌莫高窟. 北京: 出版文物出版社, 1982. 5.
- [11] 李志庸. 中国气功史. 河南: 河南科技出版社, 1988. 107.

(收稿: 2000 12 01 修回: 2001 01 11 编辑: 李为农)

## 北京医林书店医学教学 VCD 优惠邮购

中国骨伤学(1~15 辑) ①中国骨伤学发展史 48. ②骨伤总论 48. ③上肢骨折(一) 48. ④上肢骨折(二) 48. ⑤下肢骨折(一) 48. ⑥下肢骨折(二) 48. ⑦躯干骨折 48. ⑧脱位 48. ⑨伤筋总论 48. ⑩伤筋手法疗法 ⑪练功疗法 48. ⑫上肢伤筋 48. ⑬下肢伤筋 48. ⑭颈部伤筋 ⑮腰部伤筋. 中医名家整复手法荟萃 ①河南正骨 48. ②杨天鹏理筋手法 48. ③石氏伤科 48. 学按摩 48. 儿科推拿疗法 48. 小儿推拿常用手法和穴位 48. 推拿治疗小儿疾病(斜颈、腹泻、遗尿、咳嗽) 38. 小儿保健推拿 38. 小儿推拿手法与常见病治疗 48. 推拿手法治疗颈椎病 38. 经外奇穴的部位和临床应用 38. 内科常见慢性病的推拿治疗 48. 妇女自我保健推拿 38. 实用推拿手法 48. 胃自我保健推拿 48. 腰痛症自我保健推拿 38. 月经不自我保健推拿 38. 双针刺法及胡兴立推拿经验 48. 家庭保健按摩(2 片) 88. 头颈部疾病按摩基本手法 38. 李墨林先生按摩手法 48. 中医护理保健按摩 48. 腰椎小关节紊乱、腰椎间盘突出症 38. 急性腰扭伤 38. 骨关节损伤治疗手法 38. 脊柱损伤性疾病整复手法 48. 漏肩风的防治 38. 理筋手法疗法 48. 牵引技术 48. 多方位整脊疗法 48. 拔罐法 38. 腧穴疗法 38. 软组织损伤特殊试验 48. 中医烙法治疗慢性扁扁桃体炎 38. 腰椎间盘突出症的治疗 48. 中药拔罐治疗慢性骨髓炎 48. 足疗(4 片) 150. 韩群英偏瘫康复操 90. 骨伤科外用药物的配置与应用 48. 外洗药在骨伤科临床应用 38. 中医基础 阴阳 38. 五行 48. 六淫 48. 七情 48. 藏象 48. 八纲辨证 48. 脉诊 48. 舌诊 48. 邮购办法:(片名后数字单位为“元”)凡购以上 VCD1~2 盘请另加邮费 8 元, 购 3 盘以上免收邮费, 5 盘以上 9 折优惠, 8 盘以上 8 折优惠. 请写清您的地址、姓名、邮编, 并在“汇款附言栏”写清片名(请在片名前加“VCD”字样)及盘数(务请注明本期杂志名称). 汇款地址: 北京 100050 信箱三分箱 医林书店收, 邮编: 100050. 联系人: 杨薇. 电话(传真):(010) 89590266. 所售 VCD 均保证质量, 如有质量问题, 请来函来电联系, 本店负责调换. 新书(VCD)目录函索即寄.