

文化史视阈下的国家级非物质文化遗产华佗五禽戏研究

程立中

(亳州学院 中文与传媒系, 安徽 亳州 236800)

摘要:作为国家级非遗的华佗五禽戏,它有着自身独特的历史演进过程。作为医学家的华佗,在古老导引术的基础上创编的五禽戏,既可驱疾治病,又可强身健体。汉代以后由于受道家文化的影响,华佗五禽戏不仅增加了调息行气的功能,而且出现神化倾向。随着华佗五禽戏的广泛传播,由医家方士所习的养生之法,渐渐为普通民众所接受,并且被不断创新发展,其表演观赏性也逐渐得以呈现。

关键词:文化史;非物质文化遗产;华佗五禽戏;传承

中图分类号:G122 **文献标识码:**A **文章编号:**1673-2596(2019)04-0069-04

我国历史悠久,各族人民在长期生产生活实践中创造了极为丰富的非物质文化遗产,对后世而言,这些珍贵的非物质文化遗产,不仅是一笔宝贵的文化财富,更是我国灿烂文化的历史见证。作为传统体育类项目的华佗五禽戏于2010年6月正式成为我国第三批国家级非物质文化遗产。本文试从文化史的角度深入分析其演进的过程,为当前国家级非遗华佗五禽戏的保护和传承探寻更为科学合理的路径。

一、华佗五禽戏的孕育

在华佗五禽戏创编之前,我国就有流传较广的导引之术。从文献记载可知,我国古导引术的出现与疾病、地理等因素有着较为紧密的联系,如《黄帝内经素问·异法方宜论》所载:“中央者,其地平以湿,其所以生万物也众,其民食杂而不劳,故其病多痿厥寒热,其治宜导引按跷。故导引按跷者,亦从中央出也。”^{[1]24}古导引术源于中原之说,是依据当时中原地区人们的饮食文化习俗及常患疾病类型而得出的。后世也有人认为,我国导引术源于古代舞蹈,并引《吕氏春秋·仲夏纪·古乐》中的:“昔陶唐氏之始,阴多滞伏而湛积,水道壅塞,不行其原,民气郁阨而滞著,筋骨瑟缩不达,故作舞以宣导之。”^[2]作为证据。还有宋代罗泌的《路史·阴康氏》中记载的:“阴康氏之时,水渚不疏,江不行其原,阴凝而易闭,人既郁于内,腠理滞著而多重腿,得所以利其关节

者,乃制为之舞。教人引舞以利道之,是谓大舞。”^[3]由此可知,古代的“舞”与疾病有着直接的联系。上古时期由于自然环境的原因,人们多有气郁凝滞、筋骨瑟缩之疾,故先人制舞导之,以利关节。可见,无论古代“舞”还是“舞”基础上创编的导引术,其主要目的都是为了防治相关疾病。

关于古代导引术用于治病之说,在古代文献中也有相关记载,如《黄帝内经素问·血气形志篇》记载:“形苦志乐,病生于筋,治之以熨引。”其中“注:熨,谓药熨。引,谓导引”^{[4]45}讲得较为明了,身筋之病,除药熨之外,还可以通过导引之术加以治疗。《黄帝内经素问·奇病论》又载:“歧伯曰:病名曰息积。此不妨于食,不可灸刺,积为导引服药,药不能独治也。”^{[5]76}《灵枢经·官能》中也有记载:“徐而安静,手巧而心审谛者,可使行针艾,理血气而调诸逆顺,察阴阳而兼诸方,缓节柔筋而心和调者,可使导引行气。”^[6]根据《灵枢经》记载,当时的导引术在治疗疾病方面已与针艾之法处于同等的地位。在调理血气、舒筋缓节方面,导引术的功效十分明显。将导引术用于防治疾病,在正史当中也有大量记载,如《史记·扁鹊仓公列传》中就记载有扁鹊为虢太子治病之事,庶子曰:“臣闻上古之时,医有俞跗,治病不以汤液醴酒,鑿石拊引,案扞毒熨。”唐代司马贞在注解时云:“拊音九兆反,谓为按摩之法,夭拊引身,如熊顾鸟伸也。扞音玩,亦谓按摩而玩弄身体使调

收稿日期:2019-03-27

基金项目:2018年度全国人文社会科学课题(18BJR01027);2018年亳州市哲学社会科学规划课题(A2018014)



也。”^{[5]2789}《史记》所载用于治病的导引之术,在唐代司马贞看来应含有熊、鸟等古代“禽戏”之类的内容。模仿禽类动作的导引之法,在先秦时期便已存在,并为养生家所好之。如《庄子·刻意》中所云:“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟申,为寿而已矣。此导引之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也。”^[6]《庄子》中记载的以模仿熊、鸟等动作为主要内容的导引之法,更侧重于养生人士的延寿而已,其主要目的是强身健体,与古代医学文献中所载用于治病的古代导引术有一定的区别。出现这种差异的原因:一方面可能是医学文献更侧重于疾病防治,故突出导引术的治病功能,而《庄子》作为道家文化著作,更侧重于禽戏导引术的养生作用;另一方面或许是古代导引之法本为医家治病之术,后为养生之士所借鉴,并模仿禽类动作,创编出新的禽戏导引法,用于强健身体,延年益寿。

从文献记载来看,古代导引术到西汉时期,其治病的功用渐渐为养生延寿所代替,如《史记·龟策传》记载:“江傍家人常畜龟饮食之,以为能导引致气,有益于助衰养老,岂不信哉!”^{[5]3225}张良也喜好导引养生之术,《史记·留侯世家》中就有记载:“愿弃人间事,欲从赤松子游耳,乃学辟谷,道引轻身。”^{[5]2048}在西汉道家养生文化的影响下,以模仿禽类动作而创编的禽戏导引法得到了较大发展。如《淮南子·精神训》记载:“若吹响呼吸,吐故内新,熊经鸟伸,鳧浴猿躩,鸱视虎顾,是养形之人也,不以滑心。”^[7]由《庄子》中所提“熊经鸟申”的“二禽戏”,到西汉《淮南子·精神训》中“熊经鸟伸,鳧浴猿躩,鸱视虎顾”的“六禽戏”,可见较之先秦,西汉时期的“禽戏”就增加了4种。从出土文献来看,长沙马王堆汉墓出土的《导引图》,有图像40多幅,经专家考证:“《导引图》中可辨出的动物为龙、猿、熊、狼、螭螂、鸡、鹳、鹤等八种。”^{[8]37}而1983年在张家山汉墓出土的竹简中发现的《引书》,该书对导引术讲解得更为详细,模仿的动物种类多达十余种:“《引书》中共出现了十六种仿生术式,按动物种类统计,有熊、猿、鸡、尺蠖、鸱鸢、狼、龙、蛇、虎、蛤蟆、鹿、螭螂十二种。”^{[8]37}由此可知,西汉时期的“禽戏”发展较快,内容丰富,种类繁多。但是这也为“禽戏”的传播带来了某些负面影响,尤其是对初学者而言,如此多的名目不仅令人难以记忆,给平时练习也会带来诸多不便,故对当时的“禽戏”进行总结和归纳应该是大势所趋。在这种大背景下,华佗五禽戏的出现并

不难理解。

二、华佗五禽戏的产生

东汉时期导引术依然为养生之士所推崇,《后汉书·逸民传》记载:“乔慎字仲彦,扶风茂陵人也。少学黄老,隐遁山谷,因穴为室,仰慕松乔导引之术。”^{[9]2771}据文献记载,由于导引术有强身健体、延年益寿之功,也引起了当时上层社会的兴趣。正如曹植《辩道论》中所云:“世有方士,吾王悉所招致,甘陵有甘始,庐江有左慈,阳城有郗俭。始能行气导引,慈晓房中之术,俭善辟谷,悉号数百岁。”^[10]方士通过习导引之术、行辟谷之法,而达到寿年百岁的事实,无论是对上层社会名流,还是对普通平民百姓,都能够起到较好的示范作用,也对当时导引术的广泛传播起到了推动作用。曹丕就在《典论》中说:“颍川郗俭能辟谷,饵茯苓;甘陵甘始名善行气,老有少容;庐江左慈知补导之术,并为君吏……后始来,众人无不鸱视狼顾,呼吸吐纳。军谋祭酒宏农董芬为之过差,气闷不通,良久乃苏。左慈到,又竟受其补导之术……人之逐声,乃至于是。”^[11]可见这些方士通过行气导引,达到老有少容的功效,从而使得众人纷纷效仿,“无不鸱视狼顾”,同时也说明了汉魏时期世人所习的导引之术应为“禽戏”导引术。

在一些方士和社会名流的影响下,“禽戏”导引术逐渐为民众所接受,进而推动了导引术相关理论的研究。如王充在《论衡·道虚》中曾云:“草木之生,动摇者伤而不畅;人之导引动摇形体者,何故寿而不死?夫血脉之藏于身也,如江河之流地。江河之流,浊而不清,血脉之动,亦扰不安。不安,则犹人勤苦无聊也,安能得久生乎?”^[12]王充把人与草木进行比较,得出人习导引之术延年益寿的结论。至于导引术防治疾病的功能,在当时的医学领域依然有一定的影响,如《金匱要略·藏府经络先后病脉证》中就有记载:“若人能养慎,不令邪风干忤经络,适中经络,未流传藏府,即医治之,四肢才觉重滞,即导引、吐纳、针灸、膏摩,勿令九窍闭塞。”^[13]张仲景认为,治疗经络之病,导引与吐纳、针灸、膏摩具有同样的功效,但对于藏府之病,那就另当别论了。《后汉书·崔骃列传》中也有相关的论述:“夫熊经鸟伸,虽延历之术,非伤寒之理;呼吸吐纳,虽度纪之道,非续骨之膏。”^{[9]1728}

作为医学家的华佗,对当时禽戏导引术的养生、治病机理应该较为精通,如他在《中藏经·论诸





病治疗交错致于死候第四十七》中云：“导引可以逐客邪于关节。”^{[14]55}如果“宜导引而不导引，则使人邪侵关节，固结难通”^{[14]56}。在华佗看来，导引之术对关节之病具有较好的防治功效，这与前人的观点是一致的。《三国志·华佗传》记载，华佗给弟子吴普讲授五禽戏时，也谈到禽戏导引术的养生防病之理：“人体欲得劳动，但不当使极尔。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也。是以古之仙者为导引之事，熊（颈）（颈）[经]鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。”^[15]华佗不仅了解禽戏导引术之原理，还有丰富的实践经验，华佗对吴普说：“吾有一术，名五禽之戏，一日虎，二日鹿，三日熊，四日猿，五日鸟，亦以除疾，并利蹄足，以当导引。体中不快，起作一禽之戏，沾濡汗出，因上著粉，身体轻便，腹中欲食。”^[15]《后汉书·华佗传》等文献虽然并没有详细记载华佗所编五禽戏的具体过程，但学者都承认他是在继承古代导引术的基础上创编而成的：“华佗在继承前代有关导引的理论和实践的基础上，把导引术式归纳总结为五种方法，名为‘五禽戏’，即虎戏、鹿戏、熊戏、猿戏、鸟戏。”^[16]田启涛先生也认为：“先秦两汉至于六朝时期成熟的‘导引’术背景为华佗‘五禽戏’的创造提供了稳固的理论和实践基础。”^[17]

三、华佗五禽戏的传承

华佗在东汉导引养生防病理论日益成熟背景下，在借鉴前人禽戏导引术理论的基础上，总结出一套便于习练的新禽戏导引术，并称之为“五禽之戏”。自华佗创编五禽戏以来，关于其传承演进情况，相关文献也多有记载。据《后汉书·华佗传》记载，华佗五禽戏最初传承者是广陵的吴普与彭城的樊阿，其中吴普终身习练，养生效果非常显著，“年九十余，耳目聪明，齿牙完坚”^{[19]2740}。至于吴普之后传与何人，文献缺失，无从得知。目前所能见到最早记载华佗五禽戏功法的文献是梁代陶弘景的《养性延命录》，该书在《导引按摩篇》中记载：“虎戏者，四肢距地，前三蹀，却二蹀，长引腰侧脚，仰天即返。距行前却，各七过也。……鸟戏者，双立手，翘一足，伸两臂，扬眉用力，各二七，坐，伸脚，手挽足趾，各七。伸缩二臂各七也。”^{[18]57}根据陶弘景在该书序中所言，华佗五禽戏可能记载于东晋时期的《养生要集》。《养生要集》：“余困止观，微暇，聊复披览《养生要集》，其集乃钱彦、张湛、道林之徒，翟平、黄山之辈，咸是好事英勇，志在宝育，……今略取要法，删弃繁

芜，类聚篇题，分为上、下两卷，卷有三篇，号为《养性延命录》，拟补助于有缘。”^{[18]1}《养性延命录》之后，在道家文化养生类著作《太上老君养生诀》中也对华佗五禽戏有所记载，只是招式排列顺序上有所差异。据学者考证，该书为隋唐时期所作，唐代尊老子为先圣，把华佗五禽戏也冠以“太上老君”之名，从而使得五禽戏有了浓郁的神话色彩。《太上老君养生诀》：“普施行之，年九百余岁，耳目聪明，牙齿完坚。……陀行之，年过万岁，教传弟子广陵吴普，亦得延年长寿。”^[19]在《宋史·艺文志》中有《华佗老子五禽六气诀》一卷。曾孟朴先生在《补后汉书艺文志并考》指出：“《太上老君养生诀》注华佗授广陵吴普，即此。”^①由此可知，宋代已把五禽戏、道家行气合二为一，并冠以华佗、老子之名。此外，宋代张君房的《云笈七签·导引按摩》中也记载有五禽戏功法，其内容与以前文献记载大体相同。

华佗五禽戏出现后，在方士和社会名流的推动下，经过三国两晋南北朝时期的发展，逐渐为世人所接受。唐宋时期，华佗五禽戏的演进出现了新的趋向：其一，在道家文化影响下，出现了神话倾向，五禽戏功法练习与服气修道相融合，使之更加神秘；其二，在广大民众的参与下，五禽戏的表演观赏性增加，渐渐走向世俗化。这种倾向甚至在隋代就开始了，如薛道衡的《和许给事善心戏场转韵诗》中就有“抑扬百兽舞，盘跚五禽戏”的诗句。五禽戏与古代百戏杂技表演之一百兽舞，共同展现了当时京洛元宵节之夜盛大热闹的场景。这两种路径的演进，在明清时期也得到了进一步的发展，如罗洪先的《卫生真诀》与周履靖的《赤凤髓》，均有五禽戏的记载。前者名为《五禽图》，后者称为《五禽书》，并在每一戏之前加以“羡门、庚桑、士成绮、费长房、亢仓子”等古代人物名称。但就其功法内容而言，与宋代以前文献记载相比已经出现较大的变化：仿生性弱化，动作简化，难度降低；便于练习；要求配合行气进行练习，故后人称之为新五禽戏。如虎戏“闭气低头，拳战如虎发威势，两手如提千斤铁，轻起来莫放气，平身吞气入腹，使神气之上而复觉腹内如雷鸣，或五七次”^[20]。五禽戏配合行气要求或许是受道家内丹学的影响。在表演性方面，从明代席裕康纂辑的《内外功图说辑要》中或许能够窥见一斑，该书把五禽戏内容部分称为《五禽舞功法图说》，且宜女子习练，这种亦功亦舞的动作样式，或许更有利于五禽戏的传播。



作为国家级非遗的华佗五禽戏,源于中国古代导引之术,在继承前人禽戏导引术理论和实践的基础上,由华佗创编而成,由此开创了禽戏导引术的套路化、系统化之路,并得到广泛传播。华佗五禽戏在漫长的历史演进过程中,由于受到多种因素的影响,其功法内容也发生着新的变化,今天深入探讨和分析这种变化的文化因素,为我们今后更好地保护和传承意义重大。

注 释:

- ①陈可冀,程士德,张九超.中国养生文献全书(第一卷)[M].兰州:甘肃人民出版社,2000.372.

参考文献:

- [1](唐)王冰撰注,鲁兆麟等点校.黄帝内经素问[M].沈阳:辽宁科学技术出版社,1997.
- [2](汉)高诱注.吕氏春秋[M].上海:上海书店出版社,1986.51.
- [3](宋)罗泌.路史[A].丛书集成初编[C].北京:中华书局,1985.52.
- [4](唐)王冰撰注,鲁兆麟等点校.灵枢经[M].沈阳:辽宁科学技术出版社,1997.47.
- [5](汉)司马迁.史记[M].北京:中华书局,1963.
- [6]陈鼓应.庄子今注今译[M].北京:商务印书馆,2007.456.
- [7]张双棣.淮南子校释[M].北京:北京大学出版社,1997.748.
- [8]高大伦.张家山汉简《引书》研究[M].成都:巴蜀书社,1995.
- [9](宋)范晔.后汉书[M].北京:中华书局,1965.
- [10]赵幼文.曹植集校注[M].北京:人民文学出版社,1984.187.
- [11]魏文帝.典论[M].北京:中华书局,1985.4.
- [12](东汉)王充.论衡[M].上海:上海人民出版社,1974.113.
- [13](汉)张仲景.金匱要略[M].北京:中医古籍出版社,1997.1.
- [14](汉)华佗.中藏经[M].南京:江苏科学技术出版社,1985.
- [15](西晋)陈寿.三国志[M].郑州:中州古籍出版社,1996.358.
- [16]中医研究院医史文献研究室.马王堆三号汉墓帛画导引图的初步研究[J].文物,1975,(06):6-13.
- [17]田启涛.“五禽戏”的发展源流及操练技巧[J].宜宾学院学报,2011,(07):38-40.
- [18](梁)陶弘景.养性延命录[M].赤峰:内蒙古科学技术出版社,2002.
- [19]道藏(第18册)[M].文物出版社,1988.411-412.
- [20](明)周履靖.赤凤髓[M].上海:上海古籍出版社,1989.63.

(责任编辑 王文江)

On the Evolution of National Intangible Cultural Heritage, Huatuo Wuqinxi from the Perspective of Cultural History

CHENG Li-zhong

(Department of Chinese and Communication, Bozhou College, Bozhou 236800, China)

Abstract: As a national intangible cultural heritage Hua tuo Wuqinxi, it has its own unique historical evolution process. As a medical expert, Hua tuo composed a set of five-animal boxing on the foundation of the ancient guiding technique. It can not only cure disease, but also can strengthen health. After the Han dynasty due to the influence of Taoism, Hua tuo Wuqinxi not only increased the requirements of Pranayama, but also the Mythological tendencies. With the wide spread of Hua tuo Wuqinxi, the law of health care by the medical practitioners was gradually accepted by the ordinary people, and constantly was created and adapted, and its performance ornamental is gradually presented.

Keywords: Cultural History; Intangible Cultural Heritage; Huatuo Wuqinxi; Inheritance