



# 中国运动养生理论 与技术体系研究

Research on the Theory and Technique System  
of Chinese Exercise Regimen

王敬浩

著



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

# 中国运动养生理论 与技术体系研究

Research on the Theory and Technique System  
of Chinese Exercise Regimen

王敬浩 著



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS  
广西师范大学出版社

· 桂林 ·



## 图书在版编目(CIP)数据

中国运动养生理论与技术体系研究 / 王敬浩著.  
桂林: 广西师范大学出版社, 2015.5  
ISBN 978-7-5495-6794-2

I. ①中… II. ①王… III. ①健身运动—养生  
(中医)—研究 IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 112218 号

广西师范大学出版社出版发行

( 广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001 )  
网址: <http://www.bbtpress.com>

出版人: 何林夏

全国新华书店经销

桂林漓江印刷厂印刷

( 广西桂林市西清路 9 号 邮政编码: 541001 )

开本: 720 mm × 990 mm 1/16

印张: 13.5 字数: 185 千字

2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

定价: 30.00 元

---

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

## 序



追求天人合一的生命体验、与天地共存的生命永恒,构成了中国养生文化的精神主体。在日常生活中所实践的养生方法,如饮食、起居、运动、怡情等都是实现养生文化诉求的具体形式。这些形式最终落实到自我身体的调适上来,如:行气、导引、炼丹、坐忘……这些不靠外力仅改变自身及其与天地之关系的身体实践,即构成了养生实践的主体内容之一——运动养生。在西方现代体育充斥的当下,我们回看中国的这种身体实践,发现其内在精神没有变,内在脉络没有断,自成体系,并延续至今。然而,运动养生在现代体育大潮中似乎渐行渐远。站在当下,回顾历史,重新审视运动养生发生、发展的内在逻辑,构建一个具有现代实践意义的理论与技术体系,已然迫在眉睫。

在现有的文献中,关于运动养生的称谓和内容基本以两种形式呈现:一是学校教育中所使用的教材及参考书,常用“体育养生”的方式称谓,内容主要是介绍按摩与动功类方法;二是民间及经典著作中所使用的“气功”“导引术”或“运动养生”等不同称谓方式,其内容包罗万象、庞杂繁多。关于运动养生方法的介绍,基本上是以历史断代作为依据的,不同历史节点上的运动养生方法之间缺少内在联系与整体统一性。还有一个普遍的问题,就是无论哪一类文献都未能把理论与技术之间的内在逻辑统一起来,结果导致运动养生理论的阐述与技术方法之间呈现出各自独立、互不交集的状况,既无法用

理论阐释技术,也无法以技术归结理论。

基于上述认识,本书将重新审视中国有记载以来的运动养生方法及其背后所依托的思想观念,对中国运动养生做整体的把握和高度的概括,揭示中国运动养生的文化本质、发展逻辑、基本原理、技术构成规律等,力图构建一套完整的中国运动养生理论与技术体系。

全书共分为四大部分。

第一部分是运动养生论,探讨中国传统运动养生发生的理论基础,梳理中国传统运动养生理论与方法发展的逻辑脉络,阐释在现代体育充斥之下中国传统运动养生所展现出来的独立精神,以揭示中国传统运动养生的文化本质及其内涵与外延,并探讨中国传统运动养生在当下发展的新路径。

第二部分是运动养生技术体系构建,根据身体的内、外与动、静关系,梳理运动养生技术发生、发展的脉络,归纳出其体系构成,并结合现代科学理论阐释不同类别的运动养生技术原理。

第三部分是运动养生技术构成规律探析,选取各类运动养生技术中具有代表性的动作套式,根据文献对其动作方法做解析,以揭示每一类运动养生方法的技术构成规律。

第四部分是运动养生技术操作之维度,根据文献中所呈现出的诸多事项,如身体调节中所涉及的精气神概念与调身、调息、调心之关系,身心修炼中所涉及的精气神之间的炼化关系,天人合一观念中所涉及的形神、性命、道等命题,操作实践中所涉及的生死命题及其顺逆关系等,还原运动养生技术操作中所呈现出的几个维度,以探明实际操作中关于方法的选择、度的把握、思维的方式、运动的效应判断等具体问题。

关于研究的视角,由于可用的文献非常庞杂,文献中所渗透的思想观念也非常复杂,要想梳理出完整的运动养生体系,仅依靠历史学的断代方式进行文献的罗列是无法揭示运动养生体系的本质规律的,或者简单地以儒释道等思想流派作为运动养生体系分类的依据则无法涵盖各流派思想对运动养

生的影响。透过历史长河中各流派思想与运动养生技术所呈现出的纷繁现象,以养生这一核心论题来还原各思想流派及其运动方法中所蕴含的运动养生观念本质,并以“身体的现象学”<sup>①</sup>作为讨论的依据,用尽可能真实的身体体验来克服语言描述的局限,摒除“不言自明”的儒释道等各家思想流派的先入之见,从生命科学的视角去审视运动养生文献的真实性,尽可能真实地还原运动养生理论与技术的本质规律。因而,本书的研究具有鲜明的建构主义色彩,即站在当下的社会与文化语境,构建可资指导健身实践的理论与技术体系。

由于本书所涉及的内容广博、历史跨度较大,尤其要从纷繁复杂的社会、历史和文化现象中抽离出运动养生的理论与技术本质,本人深感水平有限、难当其责!为了引起学界对此问题的重新思考与探究,姑且以此书抛砖引玉,期待高明之士指点迷津。书中难免存在诸多不足之处,恳请广大读者指正,以待修改、提高。

王敬浩

2014年11月

---

① [德]赫尔曼·施密茨著,庞学铨等译.新现象学[M].上海:上海译文出版社,1997.

# 目 录

## 第一部分 运动养生论

### 第一章 中国传统养生观念下的运动养生内涵 ..... 3

- 一、养生观念之生命哲学本质 ..... 3
- 二、养生观念下的身体技术之本质 ..... 6
- 三、运动养生的概念 ..... 10

### 第二章 运动养生的历史演变与逻辑 ..... 13

- 一、发生阶段——原始巫舞 ..... 13
- 二、发展阶段——导引行气 ..... 13
- 三、转折阶段——内丹 ..... 16
- 四、分化阶段——气功 ..... 18
- 五、理性回归阶段——健身气功 ..... 19
- 六、中国传统运动养生方法历史演变的内在逻辑 ..... 20

### 第三章 运动养生的现代性反思 ..... 22

- 一、运动养生与现代健身需求 ..... 22
- 二、运动养生与现代体育精神 ..... 28
- 三、运动养生与现代身体文化 ..... 37

## 第二部分 运动养生技术体系构建

### 第一章 运动养生技术的渊源及其类型建构 ..... 61

一、构建的视角与方法 ..... 61

二、由仿生动作演变成的“动”法及其发展 ..... 62

三、由闭气动作演变成的“静”法及其发展 ..... 65

四、由食气法与闭气法结合形成的“动静结合”的“行气”法及其发展  
..... 66

五、运动养生技术体系归纳 ..... 69

### 第二章 运动养生技术历史演变的总体特征 ..... 73

一、从注重身体外在表现趋向注重身体内在感知 ..... 73

二、从单式动作趋向套式动作发展 ..... 74

### 第三章 运动养生技术发展的动力 ..... 77

一、医学观念的不断融入促进了运动养生技术的丰富与完善 ..... 77

二、儒道释思想的渗入决定了运动养生技术同源而异流 ..... 79

### 第四章 各类运动养生技术运动原理及其科学阐释 ..... 81

一、肢体活动类 ..... 81

二、肢体导引类 ..... 85

三、静法类 ..... 88

四、意念导引类 ..... 89

## 第三部分 运动养生技术构成规律探析

### 第一章 肢体活动类 ..... 95

一、小劳术（调肢体） ..... 95

二、老子按摩法 ..... 98

三、健身气功 ..... 121

四、太极拳 ..... 121

五、小结 ..... 122

### 第二章 肢体导引类 ..... 123

一、《诸病源候论》中所列导引养生方法（部分） ..... 123

二、小结 ..... 164

### 第三章 静法类 ..... 165

一、广成子长生术 ..... 165

二、止观法 ..... 165

三、胎息法 ..... 171

四、存神炼气法 ..... 172

五、静坐法 ..... 173

六、小结 ..... 174

### 第四章 意念导引类 ..... 175

一、行气玉佩铭 ..... 175

二、小结 ..... 179

## 第四部分 运动养生技术操作之维度

### 第一章 身体调节的纬度(存在) ..... 183

- 一、身体调节的三个方面:调身、调息、调心 ..... 183
- 二、身体调节的三个过程:入静、住定、出定 ..... 184
- 三、身体调节的三个层次:调整、理顺、自如 ..... 186

### 第二章 身心修炼的维度(体验) ..... 187

- 一、精、气、神及其相互关系 ..... 187
- 二、精气神之间的转化 ..... 189
- 三、运动对精气神转化的促进作用 ..... 189

### 第三章 天人合一的维度(超级体验) ..... 191

- 一、形神合一——身心关系 ..... 192
- 二、性命双修——人与社会的关系 ..... 193
- 三、道——人与自然的关系 ..... 194

### 第四章 超越生死的维度(超越) ..... 196

- 一、生与死 ..... 196
- 二、顺与逆 ..... 198

### 第五章 总结 ..... 201

### 参考文献 ..... 203

### 后 记 ..... 205

## 第一部分

# 运动养生论

这一部分探讨中国传统运动养生发生的理论基础,梳理中国传统运动养生理论与方法发展的逻辑脉络,阐释在现代体育充斥之下中国传统运动养生所展现出来的独立精神,以揭示中国传统运动养生的文化本质及其内涵与外延,并探讨中国传统运动养生在当下发展的新路径。



## 第一章 中国传统养生观念下的运动养生内涵

中国传统养生体系包括了中国的生命观及其实践方法,其中关于身体技术的理论与方法成为其重要的组成部分。这部分内容随着历史的演进而不断发展变化,并形成了丰富而又庞杂的独立体系。然而对于这部分内容的指称,时下并没有获得统一。不仅如此,还存在着使用混乱、以偏概全的现象。<sup>①②③④</sup>因此,有必要对中国传统养生体系中的身体技术理论与方法之本质加以揭示,还原其历史的本来面目,以确立其自身的逻辑体系。

### 一、养生观念之生命哲学本质

在中国传统养生体系中,养生观念自然构成了生命观的主体。因此,对于养生观念的理解有助于认识身体技术理论与方法的来源。

养生一词最早见于《庄子·养生主》中,是指通过“保身”“全生”就可以“尽年”,其方法是“缘督以为经”,其道理就如庖丁所说的“道”,即“依乎天理”“因其固然”。因此,养生就是因循自然之道来保身体和性命,以达到健康长寿的目的。可见,对于“道”及其因循之法的理解,决定了养生的观念本质。

---

① 邱丕相主编.中国传统体育养生学[M].北京:人民体育出版社,2007.

② 刘兆杰主编.中国体育养生学[M].北京:中医古籍出版社,2004.

③ 方春阳主编.中华气功大成[M].长春:吉林科学技术出版社,1989.

④ 吴志超.导引健身法解说[M].北京:北京体育大学出版社,2002.

对于“道”的认识,中国人依赖于“人”与“天”之间的相互比附与感通,并形成了“天人合一”的基本生命观念。余英时先生将“天人合一”观念分为三个发展阶段:最早的阶段是自西周至春秋战国之际。其时的“王”或“帝”成为与“天”沟通的代表,而沟通的媒介是“巫”的特殊能力,因此这一阶段的主要形态具有“宗教—政治性”。第二阶段是春秋战国时期。从打破王权到树立个人的天地精神,再到“人与天地万物为一体”,依靠的是“心”与“气”观念的形成。因此这一阶段的表现可以称为科学的理论预设。第三阶段是自战国晚期至秦汉时期。由于阴阳五行学说的建立,推动了“天地万物一体”理论演化成为宇宙存在模式,形成了“天”与“地”都“拟之人”(注:即比拟、模拟人体结构与功能)的新形态。<sup>①</sup>前一阶段的理论预设在这里已经变成了“宇宙论的公开命题”。

由于“道”内在于宇宙存在模式之中,因此要想把握它并因循之,必须将自身置于其中去体认。然而,同样是在宇宙存在模式之中,中国传统思想界却产生出儒、释、道以及医等不同流派,他们都从各自的角度阐释着一个共同的主题,即生命如何存在的问题。这里的理论预设是:只要与宇宙存在模式相合,生命就可以长存。不过,对“相合”的方法却有着不同的理论认识。

道家的老子强调无欲、无为,如《老子·贵生五十》说:“盖闻善摄生者,陆行不遇兕虎,入军不避甲兵……夫何故?以其无死地。”这是说善于养生之人,没有五官之欲、手足之劳、精神之妄想等置人于死地的做法,因而可以避开一切劫难,所以才会长生;庄子强调人应与自然界的形态保持一致,并通过“气”的变化来实现长生,如《逍遥游》说“气聚为生,气散为死”,因此运动身体、养护形体可以令人长寿。如在《庄子·刻意篇》中说:“吹嘘呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸,为寿而已;此道(导)引之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也。”

医家强调阴阳、数术理论的运用,如典籍《黄帝内经》说:“上古之人,其

---

<sup>①</sup> 余英时,序.李建民著,生命史学:从医疗看中国历史[M].上海:复旦大学出版社,2008:序,10-14.

知道者,法于阴阳,和于数术,饮食有节,起居有常,不忘作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”

儒家强调养心、守神、存精、爱气,如《孟子》说:“养吾浩然之气。”又如《养性延命录》说:“夫禀气含灵,唯人为贵。人所贵者,盖贵於生。生者,神之本,形者,神之具。神大用则竭,形大劳则死,若能游心虚静,息虑无为,候元气於子候,时道(导)引于闭室,摄养无亏,兼饵良药,则百年嗜寿,足常分也。”

佛家虽然不强调对肉体长生的执著,但是认为灵魂不灭,身体是灵魂的载体,其“参禅”“坐禅”方法的思想本质是借助身体的修炼来获得精神境界的提升,从而实现灵魂的超脱与精神上的超越。

可见,无论哪种思想观点都离不开对身体存在的关注,只不过有的关注身与心的联系,如佛家;有的关注身体与社会、道德的联系,如道家与儒家;还有的关注身体与饮食、药物的联系以及身体与四时、天象的联系,如医家。总之,每种思想流派都试图通过阐释身体与其内外联系之间的关系,来阐发各自的生命观与价值观。不仅如此,“相合”构成了处理身体与其内外联系之间关系的准则。而“相合”就是使身体与所有的内、外联系之间都形成“中”与“和”的关系。因此,“中”与“和”成为了每个思想流派诠释各自思想观念的逻辑准绳,同时也渗透在每一个体的生存逻辑当中,大到人生理想、政治抱负,小到日用伦常、一己之私都离不开这个生存法则。故而,“养生”便成为了这种生存逻辑与生存法则的代名词。

“养”代表了养生的最高理念,即尊重生命的固有规律。而摄生、调摄、保身、守神、惜气、节欲、护精、修身、锦身、遵生、全生、养形、堤病、不伤等都是服务于这个理念下的具体原则和方法。生命的固有规律就是“道”,养生即是对“道”的维护与修正。养生的目的就是为了“生”,其现实表现为安乐。《本草衍义》:“天地以生成为德。有生所甚重者,身也。身以安乐为本,安乐所以致者,以保养为本。世之人必本其本,则本必固。本既固,疾病何由而生,夭横何由而至。此摄生之道,无逮於此”,而长寿则是其终极目标。因此,养生方

法的基本原则就是“中”“和”,如身体“莫强为力所不举”,也不能过于“逸乐”(《养性延命录》);日常行为应当“进退得所,动静以法,去留以度”(《太清中黄真经》);饮食五味应调和,七情六欲应有度,“体欲常劳,食欲常少,劳无过极,少无过虚。去肥浓,节咸酸,减思虑,捐喜怒,除驰逐,慎房事”(《养性延命录》);而守静的目的也是为了控制欲望,修正过度欲望所带来的伤害:“形者生之气,心者形之主也,神者心之宝也。故神静而心和,心和而形全。神躁则心荡,心荡则形伤”;等等。

总之,养生是对生命体生存状态(安乐)以及整个生命过程完整性(长寿)的关照。它所采取的手段就是养,通过节守生命的本源,来获得生命体的最佳生存状态,以实现生命过程的完整性,即达到健康长寿的目的;养生的原则是形成“中”“和”的身体内、外关系,因而养生成为统驭各种思想流派的一种观念形态。

## 二、养生观念下的身体技术之本质

已经明确,养生作为一种观念形态存在于中国整个思想体系当中,它诠释的是身体的内、外关系。身体的存在处于一种变动不拘的内、外关系之中,寻求一种最佳的生存状态,即“中”“和”的状态。身体这种寻求最佳状态的过程,可以描述为“运动”。与身体发生关系的因素有心(神,即精神)、性(即社会与道德)、精(饮食与药物)、气(自然万物与宇宙天象)、命(房中媾精与生老病死)等,这些因素交织于身体之中,建构出一个具有动态属性的身体样态。“运动”既是对这个建构过程的描述,也是对这种身体样态的描述,同时也是对某一种身体关系的描述。因此可以说,运动就是身体构筑内外关系的本质规律,它构成了养生观念的具体表达。整个中国传统养生观念下的身体技术体系,也是按照“运动”的逻辑本质建构而成的。

从运动词义本身来看,“运”,《说文解字》谓:“移徙也,从辵。”从天体的运行(《周易注》(卷七):“日月运行,一寒一暑。”)、到自然万物的变化(汉王

充《论衡》：“夫天之运气，时当自然……”）、再到肢体的动作（南朝陈徐陵《咏织妇》：“织织运玉指，脉脉正峨眉。”）乃至身体的功能（《医宗金鉴·刺灸心法要诀·肺脏经文》：“一呼一吸，消息自然，司清浊之运化，为人身之橐籥。”），都潜藏着恒常性与必然性（即逻辑性），成为规律性的存在；而“动”，《说文解字》谓：“作也，从力。”从万物的发生[《诗·风·七月》：“五月斯螽动股，六月莎鸡振羽。”《左传·隐十一年》：“相时而动。”《子夏易传》（卷一）：“文言曰：坤至柔而动也刚……坤道其顺乎承天而时行。”]、到人之生死[《朱子语类》（卷四）：“夫太极动而二气形，二气形而万化生，人与物俱本乎此。”《庄子·天地》：“其动止也，其死生也，其发起也，此又非其所以也。”]、再到生活中的作息起居（《隋书·元亨传》：“……上令使者致医药，问动静，相望於道。”）及至身体的活动状态（《荀子·修身》：“齐给便利，则节之以动止。”），都表现出选择性与偶然性（即辩证性），呈现出象或态。运与动之间就形成了相对、辩证的关系——运之恒常，动之有时（《庄子·刻意》：“故曰：纯粹而不杂，静一而不变，淡而无为，动而以天行，此养神之道也。”）。因此运概括出所有“静”的存在方式，具有“阴”的属性，而动概括出所有“动”的存在方式，具有“阳”的属性。运与动之间既表现出以静为主体的、动与静的相对性，又表现出动静互含的统一性。因此，运与动既构成了动与静相互转化的过程，又共同形成了一个矛盾统一体，具有不断变化的属性。所以，运动辩证综合了“运”与“动”的特征，涵盖了一切有形的与无形的、显现的与潜在的变化方式，表达出“动静相生，生生不已”的“易”（即按照宇宙存在模式而变化）的养生思想内涵。

从身体技术体系形成与发展的过程看，“运动”逻辑贯穿其始终。远古之人在“动作以避寒，阴居以避暑”“鼓腹而游”“食气与鱼”等生活实践中产生了身体的感性经验，促进了具有动的特征如“导引”、静的特征如“闭气”“行气”等身体技术的产生。身体技术成为养生方法体系中最早的内容，其后才有饮食、药物、起居、房中等内容。这在《黄帝内经·病经》中已有提及，张荣