

中国

ZHONGGUO
CHUANTONG YUNDONG
YANGSHENG JICHU

传统运动养生基础

主 审 谢克庆 主 编 邬建卫



四川出版集团
四川科学技术出版社

中国

传统运动养生基础

主编 郭建卫
副主编 谢克庆
编委 易平 巫宗智

动作示范

郭建卫	常湖川	易平	杨利军	刘晓枫	李永红	王洪智
黄艳	曹馨予	胡剑秋	赵晓辉	巫宗智	刘春雪	王寒冰
	赖梦莹	谢克庆	杨波	陈骥	郭建卫	石玉

四川出版集团
四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国传统运动养生基础/邬建卫主编. - 成都:四川科学技术出版社,2006. 11

ISBN 7 - 5364 - 6080 - 5

I. 中... II. 邬... III. ①养生(中医) - 基本知识 - 汉、英
②太极拳 - 基本知识 - 汉、英③剑术(武术), 太极剑 - 基本知
识 - 汉、英 IV. ①R212②G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 114961 号

中国传统运动养生基础

主 编 邬建卫
责任编辑 杜 宇
封面设计 陈 卓
版面设计 易 伟
责任出版 周红君
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031
成品尺寸 185mm × 260mm
印张 15.5 字数 397 千 插页 2
印 刷 成都蜀通印务有限责任公司
版 次 2006 年 11 月成都第一版
印 次 2006 年 11 月成都第一次印刷
定 价 24.00 元
ISBN 7 - 5364 - 6080 - 5

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

人类自从走出混沌蛮荒的上古时期进入文明社会，便开始追求幸福富有和健康长寿。中国现存最古老的诗歌总集《诗经》中就表达了这样一个美好的愿望：“如月之恒，如日之升，如南山之寿，如松柏之茂。”即是说，古人希望人类的寿命像长空皓月那样永恒，像喷薄而出的朝阳那样光华四射，像巍峨高山那样稳固持久，像苍松翠柏那样万古长青。正是由于我们的祖先很早就认识到生命的价值与可贵，因此，远在数千年前，就已经在生命科学中开始大胆的探索与深入的研究，并且在预防与医治疾病、强身健体与延年益寿等方面积累了宝贵的经验，从而逐步形成了具有鲜明民族特色的祖国医药学和中华养生保健学。在过去很长一段时间内，人们都把养生保健看作是依附于祖国医药的一个分支，近年来，学者们指出这种分类方法并不妥当。因为，养生保健面对的是全人类，包括健康群体、亚健康群体和病患群体，而祖国医药的服务对象则主要是病患群体。再者，中国古代的正史如《汉书》早就把养生保健（书中称作“神仙”）独立类为一个大类而和医经、经书等医学著作等相提并论。所以，在人类越来越普遍关注和重视养生保健的当今社会，完全有必要为中国养生保健文化正名，单独组建成为一个全新的学科。

中国养生保健文化历史悠久、内容宏富。陈寿所著《三国志·华佗传》将其分为运动养生和服食养生两大类别。和服食药物相比，运动养生既不受时间、场地、环境的困扰，又不增加练功者思想、经济、物质的负担，因此，历来备受平民大众的欢迎。中国古代的仁人志士，如黄帝、岐伯、老聃、孔丘、孟柯、荀卿、庄周、张机、华佗、葛洪、陶弘景、孙思邈等，不但丰富发展了养生保健运动的理论，而且代有发明，叠出新招，身体力行，率先垂范。他们的勋业灿烂，安享高寿，站在时代的顶峰，创造出人间奇迹。圣哲先贤的高度重视，养生家的大力推动，广大平民群众的积极参与，促进了形式多样、风格各异的中国传统运动养生体育的诞生。中国传统运动养生体育包括了在中国历代养生学说指导下逐渐形成的多种多样的健身活动和健身方法，比如呼吸吐纳、引导、推拿按摩，长拳、南拳、太极拳等徒手健身方式和骑马射箭、狩猎划船、蹴鞠踢毽子等借助器械锻炼身体的运动项目，都属于

传统运动养生项目。无论是徒手练习,还是借助器材演练,只要掌握要领,长期坚持,都能起到调整呼吸、活动肢体、怡养精神、安定肺腑的作用,从而受到强身健体、益寿延年的效果。传统运动养生的各种项目简便易学,不受年龄、性别、气候和场地的限制,投入甚少,功效显著,安全性好,副作用小,所以千百年来广为传播,长盛不衰。新中国成立以后,随着我国体育事业的蓬勃发展,传统运动养生受到党和政府的高度重视。一方面,建立专门的科研机构,对各种传统运动养生项目进行挖掘、继承、整理和加工;另一方面,又在全国中医药院校乃至有条件的高校设置系科、专业,招收学生,开设课程,使传统运动养生项目得以传播、延续、推广和发扬。特别是20世纪80年代以来,传统运动养生项目不仅成为全国中医药院校体育运动会竞赛项目,而且成为全国大学生运动会的重要选项之一。我们完全有理由相信,既然传统运动养生能以其自身拥有的科学的、合理的内核穿过数千年的风风雨雨而绵延至今,它必然会以其独特的健身价值为实现中华民族伟大复兴而与时俱进,发扬光大。

本书作者二十多年来把传统运动项目,如太极拳、初级拳、长拳、太极剑、五禽戏、八段锦、易筋经和彭祖健身术等搬进了课堂,成为大学生的必修课,为传播和普及传统运动养生做出了贡献,而且培育出成百上千的骨干与积极分子,他们把传统运动养生的火种输送到祖国四面八方,燃烧到天涯海角。尤其可贵的是,他们在繁重的教学工作之余,挤出时间从事科学研究,对传统运动养生项目,从基础理论到动作套路,逐一进行全面的、系统的比较、推敲、修订和补充,并取得了很大的成绩。《中国传统运动养生基础》是作者近年来花费大量心血,博采众长,参以己见,写成的一部好书,系中英文对照版本,面向国内外读者。不足之处,尚希读者指正,以便再版时修改。

谢克庆

2006年5月12日于浣花新屋

Foreward

From the chaotic and reckless Myth Period in the Pre-recorded history to the civilized society at present, human beings have always been pursuing happiness, wealth, longevity and health. It is such a beautiful wish that has been portrayed as “like the moon advancing to the full, like the sun ascending to the heaven, like the age of the southern hills, like the luxuriance of the pine and the cypress” in The Book of Poem Canon. As they were aware of the valuable life in an early stage, our ancestors started to do bold exploration and deep research on life science thousands of years ago. With precious experience gained in preventing and treating diseases, strengthening constitution, and prolonging life, herbal medicine, life cultivation and health care of Traditional Chinese Medicine (TCM) was gradually characterized by a distinctive national style. For a long time in the past, life cultivation and health care was viewed as a branch of TCM, which is no longer agreed on among scholars recently. As it is for all human beings, including the healthy, the sub-healthy and the sick, while TCM is for patients solely. Moreover, life cultivation and health care called “shen xian” were labeled separately on a par with medical classics, canons, sex in the history book of western han dynasty, one of the official history books of ancient China. Therefore, it is necessary to build a branch of new science named after life cultivation and health care in modern society with more and more concern.

Life cultivation and health care has a long history and the content is abundant. The chapter “Biography of HwaTuo” in the ancient history book Romance of the Three Kingdoms written by Chen Shou divides life cultivation into sport-section and diet-section. Compared with diet, sports life cultivation is popular among ordinary people, for it is neither limited by the time, the space, and the environment, nor does it aggravate thought burden or financial burden of practitioners. The ancient saints such as Yellow Emperor, Qi Bo, Lao Dan, Confucius, Mencius, did not only enrich the basic theory of sports life cultivation, but also innovate new movements, piloting by an earnest practice of their advocacy. Standing on the brink of development, they gained great achievements in the world with marvelous longevity. Great importance attached by saints, forceful improvement made by scholars, and active participation taken by common folks give birth to diversified traditional Chinese sports for life cultivation. Traditional Chinese sports content many kinds of sports and methods for health improving in the light of science of life cultivation, such as physical and breathing exercise, Tuina, freehand exercises like long boxing,

northern boxing and TaiJi, excises with equipment like horse ridding, archery, hunting, boating, ball games and shuttlecock kicking. No matter excises with equipment or not, strong constitution, good health and longevity will be gained through breath regulation, body movement, spirit cultivation and lung function moderation by grasping the essence of those excises ,and persevering in doing them. Because most of the traditional Chinese sports are simple and easy to learn, without restriction of age, sex, climate, and place, but with good effect, few side effect, and the inexpensive and safe sports are widely spreaded and popular all the time. Since the People's Republic of China was found, the traditional Chinese sports have been paid great attention by the government and the Communist Party of China with the flourishing development of physical sports business. On one hand, specialized science research organizations have been set up to collect, inherit, collate and process information of those traditional sports. On the other hand, college department, major and course on sports are set to recruit students with the aim to spread, inherit, popularize and carry forward it in all the TCM college and some other conditional universities. From eighties of twentieth century, traditional Chinese sports have become some of the competition items in the sports meeting among national TCM colleges and other universities. Since they have gone though the trails and hardships for thousands of years, we fully believed that the enhanced traditional sports for life cultivation with its value of health care could keep pace with times for the rejuvenation of Chinese nation.

For the recent twenty years,the authors have taken the traditional sports items into the class such as TaiJiQuan, the sword of TaiJi, the primary Chinese boxing, the long boxing, Five mimic-animal games, Eight-section Brocade ,Tendon- exercising techniques,Peng's body-building practice ,making them the compulsory courses of college students. They have made great contributions to the development and dissemination of traditional Chinese sports for life cultivation with hundreds of sporters being forstered and the passion being ignited at home and abroad. What's more,they have done scientific research on the sports items in their spare time, and gained greatly from the comprehensive and systematic deliberation,revise, and supplement. Based on their own experience and other scholars', and the authors have devoted themselves into Basic Theory of Traditional Chinese Sports for Life Cultivation, a good English-Chinese bilingual book for the domestic and international readers.I am sure it is your suggestion and correction that will be appreciated,necessary for its perfection in the future.

Xie Keqing
Huanhua New House,Chengdu
May 12th,2006

目 录

第一章 中国传统运动养生学概述	1
第一节 中国传统运动养生学的概念和内容	1
第二节 中国传统运动养生学的形成和发展	4
第三节 中国传统运动养生学的特点和功能	11
第二章 中国传统运动养生基本功	38
第一节 长拳基本功	38
第二节 太极拳基本功	46
第三节 导引养生基础	51
第三章 初级拳与太极拳、剑	71
第一节 初级长拳第三路	71
第二节 太极拳的基础理论	84
第三节 简化太极拳	90
第四节 三十二式太极剑	106
第五节 四十二式太极拳	117
第六节 四十二式太极剑	143
第四章 中国传统导引养生术	194
第一节 五禽戏	194
第二节 八段锦	201
第三节 易筋经	207
第四节 龟形功	215
第五节 彭祖健身术	221

Contents

Chapter 1	A Survey of Base of Chinese Traditional Health Cultivation	17
Section 1	The definition and content of the science of Traditional Chinese Sports and Health Cultivation ...	17
Section 2	The formation and development of Traditional Chinese Sports and Health Cultivation	21
Section 3	Characteristics and Functions of Traditional Chinese Sports and Health Cultivation	30
Chapter 2	The Basic Exercise of Chinese Traditional Sports and Health Cultivation	59
Section 1	The Basic Exercise of Changquan (Long Boxing)	59
Section 2	The Basic Exercise of Taiji	64
Section 3	The Bases of Daoyin (Conducting Qi)	65
Chapter 3	Primary Changquan and Taiji Quan & Sword ...	164
Section 1	Primary Chuangquan (long boxing) ——The Third Form	164
Section 2	The Basic Theory of Taijiquan	168
Section 3	The 24-form Taijiquan	173
Section 4	32- Form Taiji Sword	178
Section 5	The 42-Form of Taijiquan	183
Section 6	The 42-Form of Taiji Sword	187
Chapter 4	Traditional Chinese Health Cultivation Method and DaoYin Skill	225
Section 1	Five Animal Frolics (WuQin Xi)	225
Section 2	Eight-Section Brocade Exercise (Ba Duan Jin)	228
Section 3	YiJinJing (Limbering-up Exercises for the Tendons) ...	231
Section 4	GuiXingGong (Turtle Longevity QiGong)	234
Section 5	PengZu Health-Exercise	238

第一章

中国传统运动养生学概述

中国是世界上历史最悠久的文明古国之一。在数千年的漫长岁月中,勤劳勇敢的中华民族不但创造了光辉灿烂的古代文化,而且总结出一整套养生和保健运动的理论与方法。养生和保健运动的理论与方法,不仅是中华民族宝贵的文化遗产的重要组成部分,而且对中华民族的繁衍昌盛一直发挥着积极的作用。在建设中国特色社会主义的今天,在充满机遇与挑战的21世纪,在人类进入知识与智能化的新时代,挖掘、整理和发扬中国优秀文化遗产,让古代的养生理论和传统运动的健身方法更好地为中国人民的健康服务,为对外文化交流和人类健康服务,是一件极有意义的事情。正是由于这个原因,成都中医药大学组织有关专家编写了《中国传统运动养生学》,以供高等中医药院校师生和读者参考。

第一节 中国传统运动养生学的概念和内容

一、中国传统运动养生学的概念

中国传统运动养生学是在中国古代养生学说指导下逐渐形成的多种多样的体育活动和健身方法的总称,是中华民族宝贵的文化遗产。中国的养生学说和体育活动的基本思想,在于大力开发和充分利用人体自身的潜能,通过调整呼吸、集中意念、改变姿势,来调节和加强人体五脏六腑、四肢百骸的机能,从而起到强身健体、益寿延年、防治疾病的作用。所以,中国传统运动养生学,既属于人体生命科学的范畴,又和中国医学有着密切的联系。

中国传统运动养生学具有体育和医疗的双重属性,但它既不能简单地说成是一般的体育运动,也不能单纯地解释成医疗活动。中国古代的传统运动和养生方法,不但简便易行,老少皆宜,而且特别适合体弱者、慢性病患者和病后恢复期的虚弱者进行练习和锻炼。

中国传统运动和养生方法历史悠久,种类繁多,它不但拥有

坚实的理论基础,而且积累了丰富的实践经验。数千年来,它渗透在整个中华民族的思想文化之中,对哲学、政治、文学、军事科学、宗教思想,乃至身心修养、社会习俗、中医理论等,都有着广泛而深刻的影响。

二、中国传统运动和养生方法的内容和分类

中国传统运动和养生方法种类繁多,内容丰富。广而言之,中国古代的呼吸吐纳、导引、按摩、荡秋千、放风筝、踢毽子、划龙舟、游泳、滑冰、杂耍、跑马、射箭、武术、摔跤、举重、驾车、狩猎、蹴鞠、马球、弈棋、投壶等,都属于中国古代的传统运动,都具有养生和强身健体的性质。简而言之,中国的传统运动和养生方法,也就是当代在全国高校,特别是在中医药院校普遍开展的传统保健体育项目,其内容主要包括导引和武术两大类。下面分别加以介绍。

(一)导引

导引一词,最早见于《黄帝内经素问·异法方宜论》:“中央者,其地平以湿,天地所以生万物也众。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,亦从中央出也。”亦见于《庄子·刻意》:“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟申,为寿而已矣。此道引之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也(文中“道引”即现今所谓“导引”)”。这两段引文,至少说明两层意思:第一,早在战国秦汉以前,导引不但形成了独特的理论,而且已经成为一种完整的、广为流行的健身功法;第二,导引既有延年益寿、强身健体的功能,又具有疏通气血、活动筋骨、祛邪除病的作用。

导引是一种自我锻炼的健身理论和方法。它通过集中精神、排除杂念、松静身心、调匀呼吸、变换姿势,来调节和增强人体内外各个部分的机能,诱导和激发人体自身的潜力,从而起到强筋健骨、理气活血、益智增寿、轻身除病的目的。导引锻炼的本质和关键在于一个“气”字,即锻炼真气,培补元气,扶植正气,所以它能扶正祛邪、强身固体,增强人体机能,提高抗御疾病的能力。导引锻炼要求尽量放松、安静、自然,消除各种紧张、焦躁情绪,摒除不良欲望和杂念,所以它能缓冲大脑对外界的应激性反应,消除各种有害因素的恶性刺激,对大脑皮层起到保护作用。导引锻炼还能降低基础代谢,减少人体对能量的消耗,同时对人体周身,尤其是对腹部起到很好的按摩作用,能有效地增进食欲和消化吸收功能。此外,导引锻炼不但可以健全体魄,同时也是一种修身养性的好方法。长期坚持导引锻炼,可以充分发挥人体自身的潜力,有效调节内在的积极因素,起到其他方法或手段所无法达到的自我控制与自我平衡的作用。

导引内容丰富,功法流派众多。按照导引锻炼的三个要素调身、调息、调心来区分,大致可以分为三个类别:一是静功,以调心、调息为主,使身体处于相对宁静状态,通过意念逐渐加强自我控制能力,来达到健身除病的目的;二是动功,以调身、调息为主,增强身体姿势变化对气机运行和血脉流通的影响,通过调节呼吸、变换姿势来养生治病;三是保健功,主要运用自我按摩、拍击等锻炼方法,达到疏通经络、活动筋骨、调理气血、增进身心健康的目的。

(二)武术

“武术”一词,最早见于南朝·宋·颜延年《皇太子释奠会》诗:“偃闭武术,阐扬文令。”原意是指军事,后来成为以技击为主要内容,注重内外兼修,以套路或搏斗为运动形式,多种传统体育项目的总称。

武术,作为中华民族宝贵的文化遗产,它在古代具有军事和强身的双重性质。作为一种格斗技能,对士卒进行严格的训练,可以增强保护自我、克敌制胜的本领,提高士卒的自信心和战斗力。武术项目在民间亦有广泛的开展,尤其是受到广大青少年的喜爱。长期坚持武术训练,不但可以增强体质,提高自卫防身的能力,而且可以培养坚强意志和勇敢精神。所谓“艺高人胆大”就是这个意思。至于出现较晚的武术套路,则是以“武”与“健”密切结合为前提,以理论和实践相结合为宗旨创编出来的。把武术项目用于保健养生,不但在我国有着优良的传统,而且它正在走向世界,引起越来越多的国际友人的关注和兴趣。

使人体各部分都能通过科学的运动而得到全面的锻炼,是武术显著的特点。无论是以踢、打、摔、拿为特征的各式各样的拳术,还是以击、刺、劈、格为特点的长短轻重不同的器械运动,每个套路中都包含着相互连贯、难易有别的许多动作。既有迅疾快速的劈击,又有舒缓轻柔划抹;既有前吐后吞,又有左右旋转;既有腾空高跃,又有贴底穿盘。训练时,要求习武者精神集中,头、颈、躯干、四肢、关节都要协调运动。训练得当,多姿多彩的协调而连贯的动作,必然会对习武者全身产生许多方面的良性影响。所以说,武术是祖先留给中华儿女的厚赐。武术的“古为今用”已经在当代中国蔚然成风。

武术种类很多,一般来说可以分为五大类:

- 1.拳术。如长拳、南拳、太极拳、形意拳、通臂拳、少林拳、八极拳、象形拳、地趟拳、翻子拳、劈挂拳、八卦掌、戳脚等。
- 2.器械。器械分为四个类别:一是刀、剑等短器械;二是大刀、枪、棍等长器械;三是双刀、双枪、双钩、双剑等双器械;四是三节棍、九节鞭、流星锤、绳镖等软器械。

3.对练。对练可分为两人对练、三人对练和多人对练。对练是按照事先编排好的动作进行攻防格斗的套路练习。从对练的形式上看,包括徒手对练、器械对练、徒手和器械对练。

4.集体操练。集体操练是六人、十二人或者更多人数的徒手或持器械列队演练,演练可以编排图案、或采用音乐伴奏,使队形整齐、动作一致、气氛和谐、形式美观。

5.散打。散打也叫散手,古代称为相搏、手搏、技击等,是两人徒手面对面地打斗。散打是中华武术的精华,长久以来在民间广为流传和发展,备受广大人民群众欢迎。

第二节 中国传统运动养生学的形成和发展

当人类告别了野蛮状态,发展到最终和动物相区别而可以在完全意义上称为“人”的时候,原始社会就产生了。在漫长的岁月中,人们在适应大自然,并为了求得生存,战胜灾祸,而和异常的自然现象或猛兽作斗争的同时,逐步锻炼出坚强的意志和健壮的体魄。随着社会的进步和人类生活环境的改善,人们开始追求延长寿命、提高生存质量。于是,音乐、舞蹈、体育等应运而生。这种情况,是一种社会演变过程中的普遍现象。中国的传统运动起源很早,而且养生除病的作用特别显著。这从以下的叙述中可以看到。

一、中国传统运动养生学的形成期

从远古到先秦,是中国传统运动养生学的孕育和形成期。

人类发展史以许多真实可信的资料(如考古发掘的实物、文献和岩画等)证明,狩猎活动是人类最古老的生活内容,同时也是人类为了维持生存和避免虫兽伤害所必须进行的自卫活动。人们在和凶禽猛兽搏斗中,为了增强战斗力,使用了石块、棍棒,并不断开发智力,发明了弓箭、刀矛等。原始武器的使用,不但提高了狩猎的能力,增加了人类的自信心,而且使智力和体力都得到了很好的锻炼。人类在狩猎的同时,还学会了捕鱼。站在水边用原始的渔叉刺鱼,既需要很好的观察判断力,又需要勇武果断的动作,才能有所收获。如果要到水里捕捞更多更大的鱼,则需要编织木筏竹排,或打造独木舟,又要掌握平衡和划水的技巧。通过狩猎和捕鱼,人类既满足了生存的需要,适应了环境,同时也锻炼了视力、听力和体力,投掷、平衡、奔跑、腾越等投巧动作日益熟练,并在实践中加以总结和提炼。于是,传统武术的幼芽就从狩猎和捕鱼活动中开始萌发了。

由于先民们所处的远古时期的自然环境艰苦复杂，那时人们还不懂得饲养禽畜和种植庄稼，一切生活用品都必须向自然索取，因此他们的生活水平极其低下，而他们的生活环境也是充满危险的。一方面，追击猎取目标，需要他们迅疾奔跑；另一方面，躲避凶禽猛兽的伤害，也需要他们快速反应。奔跑追赶和应急躲避都要消耗大量的体力，筋疲力尽之时，不得不稍事休息。人们由原先急促激烈运动时的胸式呼吸过渡到舒缓深长的腹式呼吸，这样能较快地实现呼吸的代偿。经过长期的实践，人们体会到腹式呼吸能更快地补偿消耗，消除疲劳，振奋精神。于是有意识地加强了这方面的锻炼，并由此发展为后来以呼吸吐纳为特征的导引养生之术。

对于中国传统运动养生学，古典书籍中有许多有趣的记载。如古老的《诗经·小雅·天保》中就表达了人们对延年益寿的渴望：“如月之恒，如日之升，如南山之寿，不骞不崩。如松柏之茂，无不尔或承。”如月照光华四射，如旭日喷薄而出，人的寿命就是要像日月那样，富有朝气和神采；如松柏四季长青，经冬不凋，如南山那样巍然屹立，永不崩坍陷落，人的寿命就是要像松柏高山那样顽强和长久。这是多么美好的愿望啊。然而，如何才能办到呢？《黄帝内经素问·上古天真论》比较现实地回答了这个问题：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，……故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”又云：“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”从上文可以看出，古人讲健康长寿之时，特别重视天人合一的整体观，既对周围环境、饮食起居有需要提醒的注意事项，又对形体素质、精神意志提出具体的要求。即要想长寿，尽终天年，首先必须“知道”。这个“道”字，至少有三层意思：一是自然规律；二是饮食起居习惯；三是养生方法。其次强调，若要养生，必须做到“精神内守”、“恬淡虚无”，即要集中精神，摒除一切私欲杂念，同时要尽量避免虚邪贼风的伤害和力所不及的劳作，才能“形与神俱”，“真气从之”，“度百岁乃去”。在几千年以前，我们的祖先能有这么清晰的认识，是难能可贵的。

老子《道德经》云：“致虚极，守静笃”，“见素抱朴，少私寡欲”，“道法自然”。（《老子》第十六、十九、二十五章）

孟子曰：“我善养吾浩然之气。”“其为气也，至大至刚，以直养而无害，塞于天地之间。其为气也，配义与道；无是，馁也。”（《孟子·公孙丑上》）

庄子曰：“善养生者，若牧羊然，视其后者而鞭之。”“壹其性，养其气，合其德，以通乎物之所造。夫若是者，其天守全，其神无

郤,物奚自入焉!”(《庄子·达生》)又云:“纯粹而不杂,静一而不变,惔而无为,动而以天行,此养神之道也。”

以上论述,不但奠定了古代养生学的理论基础,描绘了基本动作的雏形,而且还正式提出了“导引”的概念,还说明了通过导引,达到长生的目的,已经以彭祖为典型,形成一个群体。

《吕氏春秋·尽数》云:“流水不腐,户枢不蠹,动也。形气亦然,形不动则精不流,精不流则气郁。郁处头则为肿为风,处耳则为偏为聋,处目则为蔑为盲,处鼻则为鼽为窒,处腹则为张为痔,处足则为痿为蹇。”《吕氏春秋·古乐》云:“昔阴康之始,阴多,滞伏而湛积,阳道壅塞,不行其序,民气郁阏而滞著,筋骨瑟缩不达,故作为舞以宣导之。”从以上论述可以看出,古人认为气郁不通是百病之源,而行之有效的办法是“作为舞以宣导之。”这里说的“作为舞”,当是编排舞蹈、导引之类的套路和动作。“宣导之”,则表明了舞蹈导引的保健、医疗作用。

“武术”一词,在远古时代虽然还未出现,但尚武精神和技术动作在中国早已广泛流传,并被总结提炼而广泛地用于军事目的。

以上资料足以说明,从远古到先秦时期,传统运动养生学逐步形成,并积累了大量的经验和方法,其中的精华部分,还上升到理论,被多种文献记载下来,对后世产生深远的影响。

二、中国传统运动养生学的发展期

从两汉、三国、魏晋到元代是中国传统运动养生学的发展期。

在经过长期的社会动荡和战乱之后,公元前206年高祖刘邦推翻了秦朝,击败了项羽,统一了中国,建立了大汉王朝。在此后的数百年里,中国社会基本上处于一种政治稳定、经济繁荣、文化发展的状态之中。中国传统运动养生学在这个时期也得到了蓬勃的发展。

1973年,长沙马王堆汉墓的发掘震惊世界。其中三号墓出土的西汉早期导引图,成为现存最早的导引图谱实物。该图谱中,精心绘制了人体各种运动姿势共44个,有男有女,有老有少,形象生动,姿势各异。有闭目静坐的,有双手抱头的,有收腹下蹲的,有弯腰打躬的,有站立仰天的,有屈膝下按的,还有几个动作是持械运动的。特别令人感兴趣的是,有的动作还标有名称和作用。由此可见,在汉代,导引已经发展成为一种健身活动,它开展的范围十分普遍,男女老少都可以用为养生之法,而导引既可以徒手练习,也可以手持器械练习。

据《三国志·魏书·方技传》记载,华佗是东汉末年沛国谯县

人“晓养性之术,时人以为年且百岁,而貌有壮容。”他认为“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。”因此,他效仿“古之仙者为导引之事,熊经鸱顾,引𦏧腰体,动诸关节,以求难老。”他模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的神态和动作,结合呼吸吐纳、导引行气的规律和方法,创编了一套著名的养生健身却病功法,名为五禽戏。五禽戏内练精、气、神,外练筋、骨、皮,使血脉流通,脾胃健运,身体强壮,精力旺盛,实为民族传统体育运动和养生健体的瑰宝。五禽戏对后来武术中的象形拳,如猴拳、螳螂拳、形意拳、八卦掌,以及南拳中的某些像形动作,都有直接而深刻的影响,只不过这些拳术在维妙维肖地模拟各种动物姿态的同时,把攻防技术也揉合进去,这样既使动作更加流畅,又使拳势威猛。

魏晋南北朝时期,呼吸吐纳、行气导引之术,进一步得到普及和推广。这个时期,对导引养生最有影响的代表人物当数葛洪和陶弘景。葛洪在《抱朴子》中第一次明确提出了三个丹田的部位(《抱朴子·地真》:“或在脐下二寸四分下丹田中。或在心下绛宫金阙中丹田也。在人两眉间,却行一寸为明堂,二寸为洞房,三寸为上丹田也。”)后世静功意守锻炼,都以《抱朴子》所言上、中、下三丹田为标准部位。陶弘景所著《养性延命录》,集南北朝以前中国导引养生术之大成,在中国传统运动养生学中处于承上启下、继往开来的重要地位。书中提出的“吹、呼、唏、呵、嘘、咽”六字诀,对静功修炼大有裨益。全书共分六篇,分别从教诫、食诫、杂诫、服气疗病、导引按摩等方面,介绍了古代养生的方法,且保存了极有价值的古代养生学的文献资料。这部著作还载述了华佗五禽戏的具体动作,并兼收了动功和静功的各种练习方法,主张养生必须动静结合。这种观点,对于导引养生有着积极的指导意义。

隋·巢元方著《诸病源候论》,记载吐纳导引方法260余种,根据不同病症,施以相应的导引动作。因人因病灵活运用,并与呼吸吐纳结合起来,因此很有实效。

唐代名医孙思邈,他汲取《黄帝内经》的精髓和彭祖、老子、列子、扁鹊、华佗、葛洪等人的养生思想和天竺国婆罗门的按摩方法,在他的鸿篇巨制《备急千金要方》中专门写了《养性》一篇,成为我国历史上比较全面而系统的养生学著作。孙思邈在《养性》中写道:“养性之道,常欲小劳,但莫大疲,及强所不堪耳。”从中可以看出,孙思邈不但继承了华佗的养生思想,而且把这种观点加以发扬。孙思邈还详细介绍了彭祖调气法、老子按摩法和天竺国婆罗门按摩法,指出调气法和按摩法不但有养生健体的作用,而且有防治疾病的功效。后世的“八段锦”就是在借鉴这些功

法的基础上编排出来的。

宋徽宗时由官方主持编纂的《圣济总录》是一部医学巨著,其中咽津、导引、服气三部分,对北宋以前的养生导引方法进行系统总结,一些保健功法流传后世,沿用至今。如探击天鼓,就是鸣天鼓;拭摩神庭,就是浴面;下摩生门,就是摩腹。虽然古今名称不同,但所起到的养生保健作用是一样的。此外,书中介绍的呼吸锻炼和注意事项,也有借鉴价值。

元代丘处机著有《摄生消息论》,因为实用价值很高,所以在历代养生典籍中享有盛名。书中强调“四时调摄养生治病大旨”,指出四时养生各有要求,如果违背四时养生规律,就很可能生成疾病,而有效的预防方法是坚持进行呼吸吐纳锻炼。陶弘景在《养性延命录》一书中提出的“六字诀”,丘处机在《摄生消息论》中具体地给予运用和发挥。

宋元时期也是传统运动养生学快速发展的时期,许多专著相继问世。如赵自化的《四时颐养录》、刘词的《混俗颐生录》、陈直的《寿亲养老新书》、无名氏的《八段锦》和张君房的《云笈七签》都成书于这个时期。这些著作的出版和保健养生方法广为流行,为人们强身健体、防治疾病作出了积极的贡献。

综上所述,从汉代到宋元,是中国传统运动养生学的发展时期。在1000多年的时间里,养生的理论不断完善,养生的方法不断改进,养生的群众基础日趋深厚,养生的著作如雨后春笋,层出不穷。养生学的著述和实践为中华民族的文化宝库增添了光辉。与此同时,民间习武成风,群众对武术的喜爱程度不断提高,崇文尚武逐渐成为中华民族的精神追求和优良传统。

三、中国传统运动养生学的成熟期

从明朝到民国是传统运动养生学的成熟期。

在我国明朝,传统运动养生学又有新的发展,有关导引养生的著作,如沈仕的《摄生要录》、万全的《养生四要》、李渔的《颐养》等著作大量涌现,比历代同类书籍数量的总和还多。

在这个时期,导引养生的理论和方法,渗透到医学的各个领域并被广泛应用,促进了导引养生和中国医学的紧密结合。中医理论给养生导引以启迪与指导,导引养生又拓展和丰富了中医治疗学的范围和内容。许多著名医学家,如李时珍、张景岳、徐春圃、杨继洲、龚廷贤、徐大椿等,都在养生导引方面有所建树,并写出了专门著作,从而使导引养生更受到社会的普遍重视。

武术的发展促使它与导引相互影响和结合,太极拳的创编就是这种结合的丰硕成果。河南温县陈王廷是明末清初的一位杰出武术家,他参考《黄庭经》“嘘吸庐外,出入丹田”的导引、吐