

商丘师范学院学术著作出版基金资助

司红玉 著




健身气功·五禽戏

养生机理与传统文化



四川大学出版社

司红玉 著



江苏工业学院图书馆
藏书章

健身气功·五禽戏

养生机理与传统文化



四川大学出版社

责任编辑:徐 燕 徐 凯

责任校对:高庆梅

封面设计:力扬文化

责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

健身气功:五禽戏养生机理与传统文化 / 司红玉著.
成都:四川大学出版社, 2008.10
ISBN 978-7-5614-4130-5

I. 健… II. 司… III. 五禽戏(古代体育) - 基本知识
IV. G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 140501 号

书名 健身气功·五禽戏养生机理与传统文化

著 者 司红玉
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段 24 号(610065)
发 行 四川大学出版社
书 号 ISBN 978-7-5614-4130-5/G·989
印 刷 成都蓉军广告印务有限责任公司
成品尺寸 145 mm×210 mm
印 张 6.625
字 数 171 千字
版 次 2008 年 10 月第 1 版
印 次 2008 年 10 月第 1 次印刷
定 价 16.00 元

◆ 读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电话:85408408/85401670/
85408023 邮政编码:610065

◆ 本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆ 网址:www.scupress.com.cn

版权所有◆侵权必究

前 言

2000年，中华全国体育总会专门发布了相关管理法规，把健身气功定位为“是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的中国民族传统体育项目，是中华悠久文化的重要组成部分”。2002年，健身气功成为中国国家体育总局正式认可的体育运动项目。2003年底完成了易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦这四种健身气功的编创工作，由2004年成立的中国健身气功协会负责推广。尤其值得庆幸的是2006年8月4日健身气功·五禽戏获优秀全民健身项目一等奖。目前，中国健身气功活动站点数已发展到5 000余个，习练人数超过35万。在海外，四种健身气功在日本、韩国、西班牙、葡萄牙等数十个欧亚国家拥有为数众多的习练者，这些学习健身气功的外国人，

或多或少都对中國民族传统文化感兴趣。

笔者有幸拜虞定海教授（上海体育学院武术系博士生导师，科研处处长，健身气功·五禽戏创编的负责人）门下攻读硕士研究生。在攻读期间，他的言传身教使我对五禽戏产生了浓厚的兴趣，并深深体会到它的丰富内涵。其中，我认为以生命美学的主要视角为切入点，对健身气功进行的研究还比较少，“回望中国的传统美学，力图从中发掘有利于当今的人文精神和思维智慧，用悟性冲动和直觉体验去最大限度地直指美的本源”^①。“而它提出的实践论，不是创造活动的社会实践，也不是静态的哲学思辨，而是具体体现人文精神的生命实践论。是可操作的调理生命，养益生命的技术性活动。具体地说就是一种养生和修养活动。”^②而体育项目五禽戏就讲究悟性冲动、直觉体验，其又是调理生命，养益生命的实践方式之一。所以，练习五禽戏能直指生命美的根源。本研究范围涉及中医学、社会学、考古学、艺术哲学等方面的内容，以求它的养生原理科学、系统化，文化内涵丰富、明了化。

在“全民健身与奥运同行”系列活动中，为了更好地打造具有民族特色的体育品牌，推动体育文化产业的发展，使之普及全国、走向世界，成为世界人民健身养生的选择，就必须从传统文化视野下来观照五禽戏。就此，笔者结合多年练习它的感悟、理论的学习及导师对此的精辟见解，特别提出以下新的观点与大家共勉：

1. 在练习五禽戏中最大的优势是“意念的转化”，能用生命美学的观点“立象以尽意”得到解释，以求得“物我合一”的生命意境。

① 吴正荣，任宏志：《〈黄帝内经〉的生命美学价值》，载《玉溪师学报》，2002年第2期第14页。

② 吴正荣，任宏志：《〈黄帝内经〉的生命美学价值》，载《玉溪师学报》，2002年第2期第18页。

2. 动作“引气归元”是气功术语，但可以作为“元气说”的生理学基础，在动作结束的瞬间所起的作用与“心斋”之效有异曲同工之妙。

3. 在创编中，恰当运用握固、胎息、提肛呼吸等以求得“返婴”之功效。

4. 五禽戏以“游戏”的活动形式来提高生命质量。“游戏”也是生命美学的实践论，它立足于生命运动，强调人的生命世界是一种审美活动。因为“‘美’就是人的生活的感性存在及其证明，审美活动越来越失去原有的精神价值的独特性和唯一性，而成为大众生活的直接存在形式”^①。

^① 张晶：《论审美文化》，北京：北京广播学院出版社，2002年版，第40页。

目 录

第一章 健身气功与艺术哲学	1
第一节 健身气功的界定	1
第二节 健身气功的哲学依据及基础	6
第三节 健身气功与艺术哲学存在联系的文献依据	27
第四节 健身气功与文艺	33
第五节 健身气功与传统文化	41
第二章 健身气功的养生机理	63
第一节 《内经图》与健身气功	63
第二节 《黄帝内经》奠定了健身气功的理论基础	69
第三节 《千金方》与健身气功养生	75
第四节 健身气功的生理心理功效及养生功能	80
第五节 正常反应与效验	102
第三章 健身气功·五禽戏的历史渊源	108
第一节 马王堆的《导引图》与五禽戏	108

第二节	有关导引术的历史资料	112
第三节	五禽戏的流派及文献记载	116
第四节	对健身气功·五禽戏竞赛功法的思考	139
第四章	健身气功·五禽戏与生命美学	144
第一节	五禽戏与生命美学	145
第二节	五禽戏具有生命美学特征的理论依据	156
第三节	健身气功·五禽戏与生命美学	170
第四节	健身气功·五禽戏的养生机理	194
参考文献	201

健身气功与艺术哲学

哲学作为人类理性认识的最高形式，要对作为人类感性认识最高形式的艺术产生影响，必然经过美学这一中介。黑格尔将美学称为“艺术哲学”，明确指出美学在艺术与哲学之间的桥梁作用。美学的研究对象既包括艺术美，又包括自然美和其他一切现实美，也包括审美主客体关系和审美意识等更具普遍性的一般规律。艺术是美学的研究对象。哲学对艺术的影响，往往要经过美学这一中介来进行。人类对宇宙人生的感叹和认识，最初是通过原始的歌舞、祭祀等艺术活动表达的。哲学思想、艺术作品、嘉行懿德，相通为一。中国哲学对宇宙人生之道的把握，实际上凭借的是一种浸透着主体生命意识的诗性直觉。而练习健身气功本身就重直觉，体现主体生命意识。可见，两者存在着联系。

第一节 健身气功的界定

党和国家对健康文明的健身气功活动一向是支持的。2000年9月，国家体育总局颁布了《健身气功管理暂行办法》；2001年6月，成立了健身气功管理中心。健身气功管理中心成立后，为满足广大健身气功爱好者的多元化健身需要，积极组织编创了健身气功·易筋经、健身气功·五禽戏、健身气功·六字诀以及健身气

功·八段锦等四种健身气功。四种健身气功以简便易学、美观大方、健身效果明显等特点，受到很多中老年群众的欢迎和喜爱。

健身气功是中华悠久文化的组成部分，是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目。健身气功简单易学、动作舒缓、内涵丰富，对身心健康具有良好的促进作用，一直深受广大群众特别是中老年群众的喜爱，在帮助人们祛病健身、延年益寿等方面发挥了积极作用。健身气功的概念不能忽略的一个基本前提，即2003年2月，国家体育总局已将健身气功确立为第76个体育运动项目。这就意味着有必要在体育运动的范围内探讨这一概念，即健身气功需要体现体育运动的基本精神和目的，需要确定自己独特的运动形式。如果从体育运动的范畴之外，从气功角度看待健身气功，将健身气功作为气功的一个类别，那么，这个前提意味着健身气功是与体育相结合的气功，是体育化的气功。

健身气功是健身和气功两个词语结合而成的复合词组，依据健身气功是一个体育运动项目的前提，探讨健身气功概念的含义，可以分为三个步骤，即先分别探讨“健身”和“气功”两个词语的含义，其次探讨与体育运动的关系，再探讨这一复合词组的含义。

“健身”一词的含义比较清晰，这个词语由“健”和“身”两个单字组成。“健”与“身”的关系是古汉语中的“使动用法”关系，前者支配后者，两个字合起来是“使身体健康”的意思。在日常生活中，这个词语常与各种体育运动联系在一起，例如“健身操”、“健身球”等，这种联系有其必然性。因为“使身体健康”是一个目标，而实现这一目标，必须落实到某种具体的行为上，而与此目标相关的行为首先是各种各样的身体活动。体育运动可以说是各种身体活动的总称，因此，健身与体育运动相关联，不但必然而且自然。健身体现了体育运动的基本精神和主要目的，而丰富多彩的体育运动使健身的目的得以充分落实。

将体育运动说成是各种身体活动的总称实际上不十分全面，因为现代体育运动还包括一些智力活动，例如棋类运动。但体育运动的主体确实是身体活动，这些身体活动的基本类别包括学校教育中的体育课程、竞技运动以及日常的身体锻炼、身体娱乐活动等。应注意各类身体活动之间有差别也有联系，分类并不是绝对的。虽然这些身体活动的基本目的都是健身，但体育课程更多地着眼于身体机能的发展和训练，竞技运动则旨在出成绩、破纪录，目的未必全都是为了健身；相比之下，倒是日常的身体锻炼和身体娱乐活动与健身的目的更为贴近。这里所说的身体锻炼，主要是指做广播体操、打太极拳等专门为增进健康而进行的日常的身体活动，而身体娱乐是指滑冰、打保龄球等与身体活动相关的娱乐活动，但不包括看电影、听音乐等娱乐活动。可见，就健身的目的而言，身体锻炼比身体娱乐更为明确和直接，可以说是体育运动中以健身为目的的代表性运动形式。

对于“气功”一词的含义则不像“健身”那样明确统一，其中有较多的争议。本文篇幅有限，不可能展开全面地讨论，这里只引用1999年出版的高校教材《中医气功学》里的气功概念。该教材是新中国成立以来第一本、也是唯一一本在高等中医院校通用的气功教材，相对来说比较具有权威性。那么什么是气功呢？该教材的基本解释是：气功是调身、调息、调心合为一体的身心锻炼技能。调身、调息、调心在气功学里简称为“三调”。这个解释的特点是将气功定性为“三调合一”的操作技能，认为达到三调合一的身心活动就是气功，三调合一的状态或境界即是气功修炼的基本特征。

从操作角度看，各种体育运动的活动内容也是“三调”，例如跑步，做起跑姿势是调身，憋一口气是调息，听发令的枪声是调心，“三调”都在，但这不是气功，只是体育运动，因为其中的“三调”是分别操作的，并没有合为一体。气功修炼的特点是通过“三调”的分别操作而达到三调合一。在三调合一的状态

中，形成了统一的境界。由此可见，是否达到三调合一的身心状态是气功与体育运动的基本区别。当然，任何区别都有相对性的一面。在气功修炼过程中三调操作尚未达到合一之时，其身心状态与体育运动并无本质差别，而体育运动达到极为纯熟之时，三调合一状态或可自然发生，那时体育运动与气功修炼也并无差别。实际上，三调（调身、调息、调心）也就是调节肢体、呼吸和心理活动，是人类能够自主调控自身的全部操作性活动，除此之外，人对自己并不能再操作什么。因此，人的任何自主行为都离不开“三调”，只能由“三调”构成。有些气功的概念仅谈到“三调”，并没有提到三调合一，这并没有错，但这样的气功概念难于区别气功与体育运动，甚至也难以区别气功与体力劳动。按《中医气功学》的解释，气功的基本目的是发掘人的潜能。人的潜能是指未练气功时尚未表现出来的能力，这包括健身方面的能力，也包括其他方面的能力，例如智能、康复能力等等。因此，健身是气功修炼目的的一部分，不是全部，甚至可能不是主要部分。

以上分别阐明了“健身”与“气功”的含义以及它们与体育运动的关系。从以上的阐述可以看出，国家体育总局将健身气功列为体育运动项目，在学术上有一定依据。因为气功与体育运动无论在基本目的方面，还是在为实现其目的而进行的运动形式方面，都有相互接近、重合的部分。在这一前提下探讨健身气功的概念，就是要弄清楚气功与体育运动如何相互取舍，形成一个新的属于体育范畴的运动项目。

在“健身气功”这一复合名词中，“健身”与“气功”两个词语互相限定。一方面是“健身”修饰“气功”，将“气功”限定为以健身为目的、有健身意义的气功，另一方面是“气功”规范“健身”，将健身限定为以气功为手段的健身，这就规定了体育运动和气功之间需相互取舍的基本原则。二者相互取舍的具体内容可分析如下：

首先，健身气功取了体育运动的基本目的，即健身，而舍去了气功目的中除健身之外的其他目的。因此就气功而言，目的被缩减了，被限定于健身。其次，健身气功取了气功的运动形式，这意味着舍去了体育运动中三调分离的身心状态，而向三调合一的方向迈进。因此就体育运动而言，其锻炼的身心状态被改变了。在此取舍之间，健身气功形成了具有自己特征的运动形式，而作为一个新兴的独立体育运动项目，确定独特的运动形式是第一位的，是其区别于其他体育运动项目的基本依据。

阐述健身气功运动形式的特征，可以从两个角度进行。从气功角度看，由于目的被缩减，气功修炼的操作性活动范围也相应的被缩减。前面已经说过，气功修炼的操作活动是三调，即调身、调息、调心，诸多的气功功法也因此可以分为以调身为主、调息为主、调心为主的三大类，例如武术气功、佛家气功和道家气功。由于健身气功的目的是健身，三调活动中最贴近于健身的是调身。因此，以调身为主的气功功法将在健身气功中受到青睐。从体育的角度看，在其包含的体育课程、竞技运动、身体锻炼和身体娱乐等各类身体活动中，身体锻炼活动最能体现健身目的，例如做广播体操、打太极拳等活动。在这里，健身气功在气功和体育运动之间找到了接近和重合之处，成为二者的结合点。不过，以调身为主的气功与体育运动的主体锻炼活动之间仍然有差别。以调身为主的气功功法有些是以技击为目的，动作比较激烈，有对抗性质，与健身之目的不尽相符；而作为体育运动的广播体操和太极拳不讲究达到三调合一的身心状态，缺少气功修炼的特征。于是，健身气功的运动形式在体育运动的主体锻炼活动和以调身为主的气功功法之间，需要再次取舍。从健身的目的出发，健身气功舍去了以调身为主的气功功法中比较激烈和有对抗性质的部分，而取其中较为和缓 and 养颐自身的部分；从保持气功修炼的特色出发，健身气功舍去了体育运动中身体锻炼的“三调”分离的身心状态，趋向于三调合一。据此而言，健身气

功的运动形式是比较和缓的、趋向于身心状态三调合一的身体活动。这里之所以说趋向于三调合一，而不说达到三调合一，是因为达到三调合一的境界需要较长时间的修炼，而健身气功作为群众性的体育运动项目，不宜提出过高的要求，但应该指明方向。

综上所述，本文归纳出健身气功的基本概念为：健身气功是以健身为目的，以较为和缓的形体活动为基础，身心状态趋向于调身、调息、调心合一的体育运动项目。健身气功是中华悠久文化的组成部分，是以习练者自身形体活动、呼吸吐纳以及心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目。健身气功简单易学、动作舒缓、内涵丰富，对身心健康具有良好的促进作用，一直深受广大群众特别是中老年群众的喜爱，在帮助人们祛病健身、延年益寿等方面发挥了积极作用。

第二节 健身气功的哲学依据及基础

一、健身气功的哲学依据

早在久远的石器时代，勤劳聪明的原始人就已经学会了磨石针。石针既可以用于缝制兽皮，也可以用于针灸，而针灸中就包含有气功的因素。古今许多医学家均认为，针灸治病所循的经络穴位是通过气功发现的。例如明代的大医学家、《本草纲目》的作者李时珍就曾指出：“内景隧道，惟返观者能照察之。”^①

气功的来源文字记载可以追溯至上古时代，《黄帝内经·灵枢》说：“上古之人，知其道者，法于阴阳合于术数。”可见，在遥远的古代气功就产生了。甲骨卜辞中除了有“天气”、“地气”外，还有“人气”。对此，日本学者平冈楨吉经过研究发现，

^① 见刘天君：《气功入静之门人》，北京：人民体育出版社，1995年版，第1页。

在甲骨文中，有表示人的气息状态的文字。人体内的血液、呼吸等是可以与天地间的风雨之气相联系的，人呼吸着天地间的气，身体内自然充满着气。而呼吸的停止，也就是生命的终结。所以，日本另外一名学者前川捷之指出：“天地间的气，由于呼吸活动，被人的身体吸入；原始的气，是和包括人在内的有生命的、活着的生物的生命现象有关系的。”^①可以说古人对“气”的认识，最初就是由呼吸气体开始的。通过呼吸，人体充满了气，人因而有了气力，能运动，生命得以存在，气因此与生命现象有了内在的联系，这为哲学之“气”奠定了基础。随后，在各种学术流派中都无处不见气功的身影。气功到底是什么？“气功是打开人体的生命科学奥秘的金钥匙，是未来世纪生命科学的突破口，是敲开人类更高智慧大门的敲门砖。”（钱学森）而气功的实质就是通过调息、调身、调心的方法去调动激发人体潜能，使人进入气功态后利用大自然的潜能使人体进入最佳状态。这可以从以下几点进行解释：

1. 恩格斯说：“全部哲学，特别是近代哲学的重大基本问题，是思维和存在的关系问题。”思维是人的思想活动，气功中的“意念”即与此相同。所谓存在是指主观思想以外的一切客观存在。对气功来说，存在即“气”的物质性。古人对“气”的认识，已区分得很细，并作出了贴切的描述。如大至混沌之“气”——“气之轻青上浮者为天，气之重浊下沉者为地”。气，实际上是宇宙里的物质微粒。因为在原始初民的直观与想象中，只有气才是最细微的，只有气才具有虚无缥缈、出入无常、杳杳冥冥、凝散多变的性质，可以说气是灵魂最形象和诗意的描绘。《说文》有言为证：“魂，阳气也。”《太平御览》卷五五二引《风俗通义》说：“亡人魂气飞扬。”当灵魂被赋予气的形态，当

^① [日] 小野泽精一等编：《气的思想》，上海：上海人民出版社，1970年版，第7页。

云气作为氏族部落的图腾，当黄帝时代认为气贯通天地上下，人鬼之间时，那么，这个“气”已不是具体某一类气，而是哲学意义上的气的思想。人们之所以对气有深刻的认识与黄帝的尊老“养气”分不开。《礼记·内则篇》有这样的记载：“凡养老，五帝宪，三王有乞言。五帝宪：养气、体而不乞言。”为再次证实气功之“气”的物质性，“中国科学院、国家科委、中国科协、卫生部和国家体委邀请了六百多位有关领导同志和著名科学家，于1978年7月15日和19日，分别在北京西苑宾馆进行了现场监测，结果证明‘气’是有一定物质基础的，从而把气功科学研究推到一个新的阶段”^①，使古老的气功从此纳入了科学研究的范畴。为了进一步规范气功，国家体育总局健身气功管理中心推出四套新功法大力推广。

2. 时间和空间是物质存在的基本形式。时空也是一种物质形态，时间、空间和物质是不可分割的。非欧几何学、爱因斯坦的相对论都证明了时间、空间的特性是随着物质的变化而变化着的。对于意识来说，它是超时空的，它可以到天空中去，而且在宇宙这个无边无际、无始无终的空间和时间范围内自由运动，自由往来。这当然是一种虚幻的感觉，而它是产生美必不可缺的条件，这种超感觉却是十分真实的，不仅因为道教文献中有许多记载，而且在《老子》与《周易》中亦有微妙的反映。老子说：“……天门开闾，能为雌乎？”“天门”是指头顶百会穴，气功练到一定的境界，随着练功者的一吸一呼，头顶上的百会穴就会一开一闾，阳神随之飘然出窍。^②《周易·睽卦·爻辞》说：“六三，其人天且劓，无始有终。”马融《注》：“劓凿其颡曰天，劓与黥同，故黥颡为天。”《说文》：“天，颠也。”虞翻《注》：“黥额

^① 林厚省，骆佩钰：《气功三百问》，广州：广东科技出版社，1983年版，第88页。

^② 张荣明：《中国古代气功与先秦哲学》，上海：上海人民出版社，1987年版，第116页。

为天。”因此，所谓“天且剿”，系指头顶有洞，这就是古代气功实践中“灵魂出窍”的观念的反映，其实质是一种超感觉，而超感觉又是审美所必须具备的。所以，修炼气功也应该具有美的特征，它产生的“恍兮惚兮”的美是一种“无言之美”。因为美的创造非常神奇，它的超时空性正好证明它的非物质性。对于气功中的意念（非物质性）只有全神贯注在气血运行和练功上，才能收到良好的效果。

3. 运动是物质的根本属性。物质和运动是不可分割的，物质是宇宙的统一，物质世界又处于永恒不息的运动中，脱离开运动的物质是根本不存在的，大到星体永恒不停的运动，小到分子、原子、基本粒子等都是运动的物质。思维运动的主体是大脑，气功中的意念也是由大脑决定的。不过，运动形式是通过外动内静或外静内动等来表现的。只要“气”存在，运动就不会停止。

4. 量变质变规律。事物由于自身的矛盾运动，有量变和质变。量变转化为质变，质变转为量变，在总的量变过程中又有部分质变；从量变到质变，从部分质变到根本质变；质变之后又在新的基础上开始新的量变。对练气功来讲，它也有个渐进的过程，以练功入静为例。入静有层次性，但要求不同。初级——姿势自然舒适，呼吸柔和，杂念较少，或者起了念头能很快排除。中级——在初级基础上，对外界的声音干扰听如不闻，身体轻松，用意自如，呼吸绵绵，轻、重、暖、痒等舒适感觉常有出现。高级——在中级的基础上，外界干扰已引不起反应，呼吸绵绵深长，若有若无，用意自如，若存若亡，整个肌体轻松漂浮，心情舒畅，精神饱满。只有在初级练到一定程度，才会有变化、提高，最终达到质变。

总而言之，科学健康的气功具有哲学的特征，而“美学乃是情性之学，生存之学，是天学，也是心学”，又被称为“艺术哲学”。由此可推出气功与美学必然存在着联系。