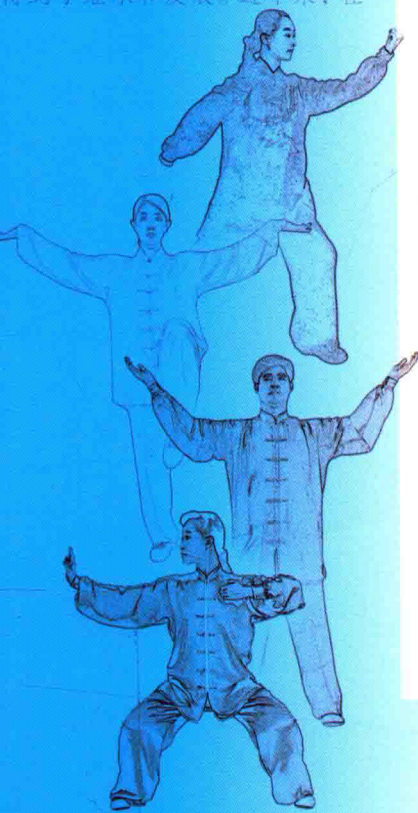


康社会的宏伟目标。小康社会体现在经济发展的指数上,更在人们的生活水平、生活质量高上。因此,大力构建全民健身,积极开展全民健身运动,不断提高全民健康水平,是全面实现小康社会的重要课题。

健身气功是以自身形体活动、呼吸、心理调节相结合为主要形式的民族传统体育项目。气功源远流长,汉代《尚书》里就有习导郁泄“通利关节”的“大成”“消肿舞”治病的记载。在湖沙马王堆出土的西汉文物中也有关于气功的描述。新中国成立后,在党和政府的关心、支持下,得到了继承和发展。近年来,在



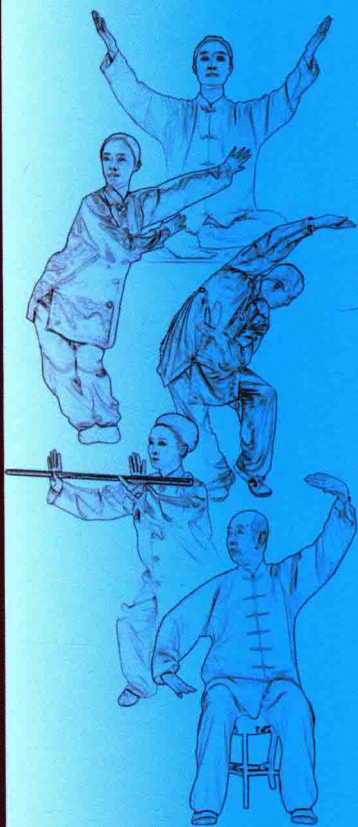
健身气功

(二)

JIANSHEN QIGONG ZHISHI HUICUI

知识荟萃

国家体育总局健身气功管理中心 编



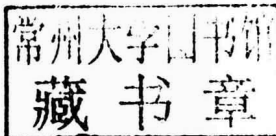
气功发展过程中出现了一些人借机宣扬愚昧迷信和唯心主义,甚至损害社会政治稳定的情况,对此必须引起高度重视,旗帜鲜明地加以反对。同时我们也应看到,气功以其简单易学,动作舒缓,对场地和器材要求不高,健身效果良好等特点,仍然深受广大群众特别是中老年群众喜爱,在推动全民健身运动,满足多元化体育健身需求方面发挥着积极的作用。

新世纪初,如何使健身气功这一中华民族优秀传统文化不断发扬光大,更好地为广大群众强身健体服务,是摆在体育工作者面前一项重大而现实的课题。江泽民同志在庆祝中国共产党成立八十周年大会

人民体育出版社

健身气功知识荟萃 (二)

国家体育总局健身气功管理中心 编



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

健身气功知识荟萃(二)/国家体育总局健身气功管理中心编. -北京:人民体育出版社,2014

ISBN 978-7-5009-4710-3

I.①健… II.①国… III.①气功-健身运动-基本知识
IV.①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 198941 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16开本 21印张 350千字
2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

印数:1-5,000册

*

ISBN 978-7-5009-4710-3

定价:45.00元

社址:北京市东城区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67118491

网址:www.sportspublish.com

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

目 录

文化内涵

- 解读文物中的气功 / 黄 健 (2)
- 从《内经图》看健身气功养生智慧 / 欧良树 (11)
- 儒家文化与健身气功 / 司红玉 (17)
- 健身气功器械类功法历史探寻 / 王 林 (20)
- 华佗五禽戏文化蕴涵溯源 / 王敬浩 (24)
- 五禽戏与古井贡酒的健身养生智慧 / 司红玉 王占和 王莹 (29)

机理效果

- 健身气功意气形之我见 / 张广德 (36)
- 具象思维是三调合一境界的特征性意识活动 / 刘天君 魏玉龙 (42)
- 浅谈三调合一境界 / 丁秋波 (47)
- 试论健身气功的健心机制 / 刘宇星 (55)
- 健身气功基本要素解析 / 胡晓飞 (60)
- 涵养道德与健身气功锻炼 / 李金龙 (82)
- 健身气功的动静机理 / 张国明 (86)
- 健身气功与“夹脊” / 康 涛 (88)
- 握固的健身机理 / 尹岳楠 王震 (93)
- “气沉丹田”探析 / 蔺志华 (96)
- 七情与健身气功 / 夏学伟 (100)
- 健身气功对人的全面优化作用 / 高伟鸣 (103)
- 练功状态与功中悦感 / 宋天彬 (109)

功法功理

健身气功·易筋经中医学理论阐释 / 章文春 鲍晓雷	(112)
健身气功·易筋经功理解析 / 黄 健	(120)
健身气功·五禽戏功理解析 / 黄 健	(124)
虎举: 刚举柔张 阴阳互根 / 王占和	(129)
鹿抵: 随屈就伸 怡情悦志 / 王占和	(133)
健身气功·六字诀养生撮萃 / 张明亮 马玲	(138)
健身气功·六字诀吐气发声三部曲 / 张彩琴	(141)
寓意于气 意与气合——习练健身气功·六字诀体会 / 丁秋波	(144)
健身气功·八段锦的健身机理 / 张广德	(149)
内方外圆 以德培功——“两手托天理三焦”的根与本 / 王占和	(155)
燮理阴阳 知“足”常乐——“背后七颠百病消”的数与术 / 王占和	(161)
从“整脊学”理论浅析太极养生杖脊柱运动的 技术要领 / 王玉林 周毅 施仲源	(166)
健身气功·太极养生杖中医理论诠释 钟伟 / 胡文莉	(171)
健身气功·导引养生功十二法(站式)中医理论诠释 / 荀军锋	(176)
“自己跟自己过不去”——习练导引养生功十二法体会 / 佟蕴华	(182)
健身气功·十二段锦中医理论诠释 / 王斌 张丽霞	(184)
形气神兼修共养——健身气功·十二段锦习练体会 / 张彩琴	(189)
健身气功·马王堆导引术中医学理论诠释 / 荀军锋	(196)
健身气功·马王堆导引术习练体会 / 张彩琴	(202)
脊柱的舞动——健身气功·大舞功法运动的核心探究 / 张彩琴	(210)

练功诀窍

松在眉宇间 / 杨司晨	(218)
如何做到气沉丹田 / 张彩琴	(221)
我所体会的“目光内含” / 雷尊廷	(224)
刍议练功生活化 / 刘学军	(226)
健身气功在日常生活中的运用 / 高延迎	(228)

给初学者提个醒 / 杨秀朴	(230)
我所体会的舌抵上腭 / 狄焕明	(231)
习练下颏微收之心得 / 张德明	(232)
我所体会的心肾相济 / 杜 华	(234)
冬季晨练如何提高功效 / 程云华	(236)
我对健身气功“引体令柔”的理解 / 佟蕴华	(239)
习练健身气功后的感悟 / 朱法根	(241)
生活处处皆有“功” / 桑立锁	(243)
教你练站桩 / 张彩琴	(247)
健身气功的“慢、停、大、观” / 张明亮 程云华	(251)
目视动作在健身气功中的作用 / 王晓红	(254)
健身气功伴奏音乐的作用 / 巩黎辉	(258)

教学科研

健身气功·易筋经习练中肩、髋关节常见错误 动作解析 / 石爱桥 李晶 万小妹	(264)
从“轻舟缓行”看太极养生杖的学练 / 刘宇星	(269)
“细节决定功效” ——从导引养生功十二法看注重动作细节教学之必要 / 杨玉冰	(272)
健身气功·马王堆导引术“挽弓”的学与练 / 张鹏超	(275)
健身气功·大舞教学 / 雷 斌	(277)
利用“节分点”教好健身气功 / 崔 建	(301)
阶梯式教学在传播健身气功中的应用及思考 / 马 剑 付秀素	(304)
健身气功学练“三部曲” / 王言群	(308)
健身气功教学中的审美特征 / 司红玉	(312)
论健身气功教师应具备的素养 / 姜 娟	(316)
习练健身气功缘何女多男少 / 胡晓飞	(320)

The background is a traditional Chinese ink wash landscape painting. It depicts a vast mountain range with multiple layers of peaks, creating a sense of depth and atmosphere. The mountains are rendered with varying shades of grey and black ink, with some areas appearing more detailed and others more ethereal. Mist or clouds fill the valleys and the spaces between the mountain ranges, softening the lines and adding to the overall mood. The style is characteristic of classical Chinese landscape art, emphasizing natural beauty and a sense of scale.

文化內涵

解读文物中的气功

黄 健

一、彩陶盆上的“舞蹈”

彩陶盆，因其内壁绘有舞蹈图画而又名舞蹈纹彩陶盆。1957年出土于青海省大通县上孙家寨，是迄今为止发现的唯一一件与中国气功起源有关的珍贵文物。

彩陶盆高14厘米左右，口径29厘米，底面直径10厘米，在盆内壁绘有三组相同的黑色图画，每组5人，手拉手，面向一致，头侧各有一组同向短斜杠，酷似古人的发辫；每组外侧者的外侧手臂外还画有一道墨线，动态地表现了舞蹈者的动作大而频；下肢的一侧也另有一短斜杠，可能是说明舞蹈者佩有某种饰物。值得注意的是，“发辫”的方向，与“饰物”的方向相反，这也从一个侧面表现出了舞蹈动作大而频的特点。

（一）“舞蹈”产生的背景

据考，此盆为距今约四五千年的新石器时代（也即所谓唐尧时期）的文物。而唐尧时期，我国的中原地区曾洪水泛滥、水患成灾，《尚书》《史记》等对此都有相关的记载。相传由孔子编选的《尚书》汇编了上古历史事件和部分追述古代事迹的著作。该书《虞书·尧典》曰：“咨四岳，汤汤洪水方割，荡荡怀山襄陵，浩浩滔天。下民其咨，有能俾乂？”这里的“汤汤”“荡荡”“滔滔”都是形容洪水汹涌而来的状况，“汤汤”（shangshang）是指大水流得很快，“荡荡，言水奔突有所涤除”，“浩浩，盛大若漫天”，三词连用其洪水之大，灾害之重由此可见一斑。由西汉司马迁撰写的《史记》，是我国第一部纪传体通史，该书《五帝本纪》有一段记载与《尚书·虞书·尧典》极为相似：“嗟！四岳，汤汤洪水方割，荡荡怀山襄陵。下民其忧，有能使治者？”儒家经典《孟子·滕文公上》在记载大禹治水时，也谈及了类似情形：“当尧之时，天下犹未平，洪水

横流，泛滥于天下，禹疏九流。”由此可见，洪水泛滥是彩陶盆诞生的气象原因。

医学常识告诉我们，水灾对于灾区居民而言，其危害远不止即时的“方割”“襄陵”，更重要的是水退之后留下的湿气会较长时间存在于灾区，此时的水湿作为病邪，会使人们患上多种疾病。中医学认为，湿作为致病六淫之一，其最大的特性是重着、黏滞，不易祛除，且可停留于人体的多个部位，从而导致各种不同的疾病。常见的如头重如裹、胸闷腹胀、肢体活动不利等。加上上古时期医疗条件有限，此类疾病往往会给患者带来很大的痛苦，于是他们通过各种方式，寻找积极的治疗方法。对此，杂家著作《吕氏春秋·古乐》写到：“昔陶唐之始，阴多潜伏而湛积，水道壅塞，不行其源，民气郁阨而滞着，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”南宋罗泌撰的《路史·前纪》中也有相似的记载：“阴康氏时，水渎不疏，江不行其原，阴凝而易闷。人既郁于内，腠理滞着而多重髓，得所以利其关节者，乃制为之舞，教人引舞以利道（导）之，是谓大舞。”而《路史》是记述起自上古的有关历史、地理、风俗、氏族等方面的传说和史事之作。这两段话不但承接《尚书》《史记》《孟子》有关水灾的记载，补充说明了灾区人民患上了由水湿引起的筋骨活动不利、滞着身重类病证，而且为后世展示了患者以“舞”为法，宣导气机、祛除湿邪、活络筋骨的治疗场面。更重要的是，此两者记述的时间上与彩陶盆的“年龄”大致相当，从某种意义上，可以看作是对盆壁舞蹈图画诠释。这也道出了“舞蹈”产生的直接原因。

（二）“舞蹈”发展的轨迹

“舞”作为动词，有“摇动”的意思；“蹈”古人谓“道也，以足践之如道”；“舞”“蹈”连用，前者着重说明手（上肢）的摇动，“蹈”主要说明足（下肢）的运动，而“手舞足蹈”的上下肢运动，必然会带动全身的运动。舞蹈纹彩陶盆的画面展示的也正是快节奏、大幅度的全身性运动。如果湿病患者做此运动，具有利水祛湿，运动筋骨，活络关节等的作用，与《吕氏春秋》《路史》的记载也非常吻合。

气功史的研究表明，这种“舞蹈”是中国各派气功的“鼻祖”。在医学气功方面，最迟于春秋战国时期，上述“舞蹈”已发展为导引按蹻，并与药物、九针、灸焫、砭石一起，成为当时中医临床的五大主要治疗手段。故现存最早的中医经典《黄帝内经素问·异法方宜论》说：“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，其治宜导引按蹻。故导引按蹻者，亦从中央出也。”而导引出自中央的原因是“地势使然也”。一般认为，这里所说的“中央”地区，正是黄河流域的中部，也就是“汤汤洪水方割，荡荡怀山襄陵”的重灾区。而“导引”的实质是“导气令和，引体令柔”，即通过锻炼使形体柔和，气血流畅。在其后两千多年的漫长发展过程中，导引按蹻与其他医学气功功法一起，被广泛地应用于养生康复、防病治病的医疗实践，并受到广泛欢迎，并在20世纪50年代，经河北省唐山疗养所刘贵珍等前辈的努力，被国家卫生行政管理部门正式定名为“气功”。稍晚于《内经》的《导引图》则形象地展示了“舞蹈”发展至汉代的盛况。在儒家方面，孔子和他的学生颜回的“心斋”与“坐忘”，变“舞蹈”之“动”为静，既深化了导引的内涵，又拓展了它的外延；这种“静”加上心、息锻炼后，成为后世静坐之典范，更有儒生儒士们“半日静坐，半日读书”。故郭沫若先生说：“静坐这项功夫……诸儒是很重视的，论者多以为从禅来，但我觉得当溯源于颜回。”在道教方面，当道士们试图以外丹养生延年失败后，他们转而探求以自身的精气神为“药物”（原料），以丹田“鼎炉”（部位），以意念指导下的呼吸调节为“火候”，在体内练就“内丹”，进而达到养生保健的目的。由于上、中、下三丹田均在位于人体前正中线上，并分属于督、任两脉；又因为在整个练功过程中，意念始终沿任督脉移动，周而复始，如环无端，终结“金丹”，故这种锻炼被名之为“周天功”或“内丹功”。此类功法（习称道家气功）的最大特点，就是所谓“性命双修”。按：性大致上是指人的精神意识活动，命基本是指人的机能，故性命双修大致是说练功过程中同时重视人体的精神和形体。在具体的修炼中又有从上丹田入手的“先性后命”，和从下丹田入手的“先命后性”的派别之异。在佛家方面，佛教自汉代由古印度传入我国以后，与气功双向“互动”，一方面早期佛经中一些与气功相关的内容，如《安般守意经》中的“呼吸四相”等，被练功者所借鉴；另一方面，佛教在其漫长的“属地化”发展史中，“为护法故求长寿命……疗治众病除饥渴……籍外丹修内丹”（《立誓愿文》），即大量地吸取了气功养生保健、延年益寿的锻炼方法，并以此逐渐形成了所谓佛家气功。当上述医、儒、道、释诸家功法与我国传统体育（尤其是武术）结合后，便成为如今正在推广的健身气功。

综上所述，关于彩陶盆与古代气功的关系，我们似可得出如下结论：一、彩陶盆壁上的3组舞蹈画面，可能是现存史料中最早的一组与气功起源相关的形体动作，或者是一种气功功法，因此，彩陶盆是研究气功起源的重要文物之一；

二、这种“舞”（也称为“宣导舞”或“大舞”），具有强筋健骨、舒展关节、祛除湿邪等医疗作用，是后世多种气功（尤其是动功）功法的雏形；三、此类“舞”的方法与作用，后被医、儒、道、释各家借鉴后，分别发展为以导引按蹻为代表的医学气功，以坐忘、心斋为代表的儒家气功，以内丹、周天为代表的道家气功，以禅定、止观等为代表的佛家气功，加上广泛地存在于人民大众中间的民间气功，不但极大地丰富了“舞”的内涵与外延，也为民众的养生保健提供了许多有用的方法。

二、行气铭上的行气

行气玉佩铭，一名行气玉铭、行气铭，是一高仅寸半许的十二面中空不透顶小玉柱。据考，这是一件战国初期（约公元前380年左右）的文物，也是迄今发现的最早、最直接反映古代气功锻炼的一件珍贵实物，现珍藏于天津博物馆。其上刻有45个铭文，正确解读并领会铭文，对于我们了解古代气功的概况，掌握练功，尤其对当今练功中调息吐纳的方法与要领，都有一定的帮助。

（一）铭文解读

郭沫若、闻一多、于省吾、陈邦怀等多位学者曾前后对其进行了释译，气功界比较倾向于郭沫若先生的释文：“行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天几春在上，地几春在下。顺则生，逆则死。”（《奴隶制时代》）郭先生在释译铭文后认定，它论述的是古代的导引，而“古人所说的道（导）引，即今人所说的气功”，对行气铭——导引——气功三者之间的关系作了简要的论述。郭氏还认为，铭文讲的：“是深呼吸的一个回合。吸气深入则多其量，使它往下伸，往下伸则定而固；然后呼出，如草木已萌芽，往上长，与深入时的路径相反而退出，退到绝顶。这样天机便朝上动，地机便朝下动。顺此行之则生，逆此行之则死。”上述解释在字面上是合理的，但如果结合练功实际细细推敲，则多少有些存疑。首先，要在“一个”深呼吸的回合中，完成如此复杂的过程，除少数训练有素者外，一般练功者恐怕难以实现。再从其中的“蓄”字来分析，也可得出相似的结论，“蓄”有积聚、储

藏之意，相当于郭先生讲的“多其量”，而要在一个深呼吸的回合中“蓄”起“多其量”的气，实非易事；如果没有“蓄”，其下的“伸”、“下”、“定”、“固”、“萌”、“长”等环节，就无从谈起。因此，笔者更倾向于认为这是吐纳炼气的几个阶段，或者说它论述的是关于练功吐纳的过程，这个过程大致可以分为三步。

第一步，“深则蓄”，即通过“吸气深入”，使它“多其量”的阶段。其锻炼要领是，通过意守丹田状态下深、长、细、匀的呼吸，把自然界的清轻之气“吸”入丹田；同时，使全身之气向丹田聚集，实现“多其量”而“蓄”的目标。故这一阶段也可称之为养气、聚气。

第二步，从“蓄”到“长”，即使“多其量”之气，开始“伸”，并“定”而“固”，实现“萌”的过程。这个阶段对于呼吸“深”度的要求一般低于第一阶段，但呼吸与意守相结合（也称“意息相随”）的要求较高。随着丹田之气“蓄”而增多，练功者“八触”“十六景”等“动触”反应将随之出现，“伸”（舒展）、“定”（停留）、“固”（固定）、“萌”（萌发）等，多与此有关。另一方面，“蓄”积之气还会循经而行，“下”（降落）就是这个意思。这个阶段通常可以称为“炼气”，意思是说与第一阶段重视气的“量”相比，这一阶段注重气的“质”的提高。

第三步，从“萌”至“天”，即“往上长”的阶段。此时，体内“下”降之气，沿着一定的经络，上升至“天”，由此完成行气过程的一个“循环”。

（二）功法推测

关于行气铭讲述的到底是哪种功法，气功界至今尚无定论。笔者赞同以下两说。

一是周天说。周天，是指内丹术中体内之气沿任、督脉周流运转，其中内气仅沿任督两脉运行者，因其范围较小而被称为小周天，如除任督脉外，行气范围再扩大至其他经络者，因内气运行范围大而被称作为大周天。上述之第一步相当于内丹术的“筑基”，其结果可使下丹田之气“蓄”；第二步相当于气从丹田下降至会阴的过程；第三步则相当于气从会阴循任脉上升至百会的过程。从铭文“退则天”后面紧接着的“天……地……”推测，两者之间隐去了“天则地”，如果这一推测成立的话，这一阶段还包含了气从百会循督脉下降的过程，也即气循小周

天的整个过程。铭文的最后两句似在阐明周天功锻炼的效应与注意事项。“天几春”“地几春”也与内丹有关，有认为指上、下丹田，也有认为是百会（昆仑）、会阴（海底）的。但无论哪种说法更确切，指的都是小周天中的部位或穴位，这一点是相同的。天在上属阳，在八卦为乾；地在下属阴，为坤。小周天锻炼时，气沿被中医称为“阳脉之海”的任脉上升直至人体之颠，又循“阴脉之海”的督脉下降至躯干之底，起到了补益正气、通利气血、调和阴阳等作用。“顺则生，逆则死”是练功的注意事项，即认为如果按照其要求去做就顺利，反之亦反。

二是吐纳说。此说更接近郭沫若先生的解释，即认为铭文说的不是一个特定的功法，而是气功锻炼中的吐纳——呼吸锻炼的方法与过程，只不过不是如郭先生说的“一个回合”，而是一系列复杂的过程。从“深”、“蓄”、“伸”、“下”、“定”、“固”、“萌”、“长”几个关键字分析，铭文讲述的是练功过程中由浅（呼吸）入深（呼吸）、由单纯的呼吸到与意念结合的腹式呼吸锻炼的过程，这个过程通常需要较长时间的刻苦锻炼，这种状态的吐纳多用于静功锻炼中。按：关于练功中吐纳的重要性，古今气功家都十分重视，早期气功文献中就有许多论述，如《道德经》有“绵绵若存，用之不勤”等对吐纳要求的论述；《庄子·刻意》有“吹响呼吸，吐故纳新”等对吐纳作用的记载，而同书《大宗师》之“真人……其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉”，说明了经常练功的“真人”的吐纳特征及其与常人的区别；孔子师徒的“心斋”“坐忘”则将吐纳与调心结合，使吐纳得到进一步的完善；《汉书·王吉传》之“吸新吐故以练藏”，认识到了不同的吐纳可以对脏腑功能起到不同的作用，对后世的气功应用产生了很大的影响；陶弘景在《养性延命录》中提出的“纳气有一，吐气有六……吹、呼、唏、呵、嘘、咽”，便是流传至今的六字诀。近现代气功家对吐纳同样非常重视，新中国医学气功奠基人之一的刘贵珍，在他整理的内养功中的三种不同类型的呼吸方法，为古代的停闭呼吸注入了新的内容，它们具有可操作性而广泛运用于医疗实践。气功科研事业开拓者之一的林雅谷等，从自主神经对内脏的调节作用的角度，诠释了练功过程中呼吸的生理作用，认为练功者吸气（纳）时，交感神经张力升高，由此引起诸如心率加快、血压升高等使人兴奋的现象；反之，呼气时自主神经中的副交感神经张力升高，由此引起诸如心率减慢、血压降低等使人趋于平静的现象，也是多数气功所追求的吐纳方式，也与铭文之意较为吻合。

总之，早期气功文物《行气玉佩铭》短短 45 字铭文，论述的是气功吐纳的

内容。从文字来看，它讲述的是“深呼吸的一个回合”；从操作层面分析，它阐述的是吐纳炼气的几个阶段，其中关于聚气、炼气、行气等的原则和方法，可应用于多种气功功法，尤其是静功功法中；从成套功法的角度分析，铭文讲的是小周天功的一个完整的过程。

三、导引图上的导引

中国气功在长达四五千年的发展过程中，曾留下了多个珍贵的导引图，如马王堆出土的《导引图》、陶弘景的《导引养生图》、《隋书经籍志》中的《导引图》和《导行图》、《崇文书目》上的《六气导引图》和《黄庭五脏导引图》、《万寿仙书》中的《诸仙导引图》等。然对于气功而言，其中最值得研究的当属1973年长沙市郊马王堆三号汉墓出土的《导引图》，这是现存最早的气功导引图。此图出土时已非常残破，无作者、题跋，也无名称，现名是修复后根据内容而定的。原图长约100厘米，高约50厘米。与《导引图》一起出土的还有《却谷食气篇》《养生方》等文献，也与气功有关。全图分四行绘有40多个导引图像，其中有的图像旁标有文字，这些文字涉及动作、呼吸与治病等；也有的持有器械。据考，马王堆三号汉墓的墓主为当时长沙丞相的儿子，葬于公元前168年，时值西汉。细细解读该图，可以帮助我们了解汉代及其此前气功发展的概貌。

（一）导引的含义

导，古作“導”，意同“引”，本义为以手牵引，故《说文解字》谓“导，引也”；“引”的本意为拉开弓，《说文解字》谓“引，开弓也”。“导引”作为一个词语意为“领路、带路”；作为一种养生方法，有“导气引体”之意，相当于我们现在所说的气功，但有广、狭义之分。广义的导引泛指包括动、静功在内的整个气功，故郭沫若先生在《奴隶制时代》中指出：“古人说的道（导）引，即今人所说的气功。”狭义的导引仅相当于气功中的动功，也即王冰之所谓“摇筋骨，动肢体”（《补注黄帝内经素问》）。显然，《导引图》中的导引无论是徒手导引还是持械导引，都是狭义的导引。尽管我们无法看清具体的导引方法（动作），但从整个画面的形体动作来分析，该图反映的不是一套完整的导引方

法，而是多个导引法的掠影，与彩陶盆上单一的“舞蹈”相比，这些动作可以用“丰富多彩”来形容，特别是其中的持械导引和仿生导引。在为数不多的持械导引中，以持棍者最易看出，但据专家分析，还有持盘、球、袋者，这在气功发展史上也是十分少见的。以笔者之见，可能和多种武术项目有关，应该也是健身气功·太极养生杖的主要依据之一。所谓仿生导引，是指导引时的动作模仿某些动物，这是图中三大类标题文字的重要内容之一，如：“螭登”、“崑北”、“熊经”、“鸱”等。其中的螭即龙、崑为鸱（雀鹰的通称）、北为背的本字、鸱古指猛禽，也就是说，《导引图》上的这些文字标题都是动物名称及其动作特点，爱好者可以据此举一反三，加以发挥。按：仿生功法及其作用的记载最早见于《庄子》，该书《刻意》篇谓：“吹响呼吸，吐故纳新，熊颈鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养生之人，彭祖寿考者之所好也。”意思是说，具有吐故纳新作用的呼吸锻炼，结合模仿熊鸟类动物的形体运动，能使人延年益寿，是彭祖那样爱好导引、养生的人所喜欢的。《淮南子·精神训》在此基础上补充了“鳧浴黿蹻，鸱视虎顾”四个动作，使之更加完善。据推测，名医华佗正是以此为蓝本，结合自己的观察与练功体会，创编了被誉为成套仿生动功之祖的五禽戏。从某种意义上可以认为是前华佗时代的“五禽戏”，也是健身气功·马王堆导引术“先祖”。

（二）导引的方法

古今的导引方法数不胜数，且各不相同，但究其基本“元素”，则不外形体、呼吸、意念的调整（即所谓“三调”），只是动功重视其中的形体调整，静功重视呼吸与意念的锻炼。从现有的资料来看，原始的导引只强调形体锻炼，如《吕氏春秋》中的“舞”，《路史》中的“大舞”，彩陶盆上的舞蹈画面等。但最迟于春秋战国时期，这种“舞”已由单一的形体运动——调身，发展为三调齐全的心身锻炼方法，成书于这个时期的中医经典《黄帝内经》首次明确地将“导引”用于医疗，是现存医学文献中最早将导引作为“常规”措施应用于临床者。《黄帝内经素问·上古天真论》把导引的主要“元素”归纳为“呼吸精气，独立守神，肌肉若一”。其中的“呼吸精气”指的是呼吸锻炼，“独立守神”是指意念锻炼，“肌肉若一”即指形体锻炼时全身肌肉骨骼高度协调如一的状态，表达了三调的意思。《导引图》虽然没有表述的如此明确，但在画面上为一些呼

吸方式的文字标题中有所反映，如“印諄”、“爰墟”等。按：印即仰，諄、墟即呼，爰即猿。它似乎告诉我们，形体动作要与呼吸结合，而这种结合是必须在心神（调心）的主导下进行的，也就是说，画面及其文字中隐含了三调的内容，这种含蓄的表达法，在后世的气功著作中屡见不鲜。据此，有学者认为，《导引图》上的导引涵盖了当今推广的所有健身气功的功法。但纵观气功发展的历史与现状，具体的导引方法远比《导引图》要多，《导引图》所记载的导引法仅是对汉以前功法的概要性描述，或是对当时某些练功场景的图述。如传统气功调身虽有坐、站（立）、卧、行的练功“四威仪”之说，但实际应用时远不止这四种，静功常用坐、立两势；动功则可概括为仿生类、行走类、体操类、舞蹈类及自我拍打按摩类等。其他“两调”也有众多的种类、方法，正是由于这些“三调”具体方法的不同“排列组合”，才形成了中国气功丰富多彩的功种功法；而健身气功的功法便是从这众多的功法中，经专家“去粗取精、去伪存真”的加工过程提炼而成的。

（三）导引的作用

导引的作用，晋代葛洪在《抱朴子》中认为，主要在于“疗未患之疾，通不和之气”，这和我们现在所说的养生保健、防病治病，如出一辙。按：“疗未患之疾”指的是防病，也就是如今中医又一次强调的“治未病”之意。“通不和之气”兼有防病和治病双重含义，中医有“百病生于气”的说法，气血不和是众多疾病发生、发展的主要原因之一；反之，使气血调和、运行通畅是治疗疾病的重要手段。《导引图》中有不少“引”字题，即标题的文字中包含一个“引”字，说的基本上是导引的治疗作用，如“引聋”、“引贵”、“引郤痛”、“引胫责”、“引灵中”、“引温病”、“引脾痛”等。其中贵系颞、郤为膝、胫责指积、灵乃热，即所“引”的都是病，此“引”似多含“退”意。

总之，《导引图》为我们展现的是气功发展至西汉的盛况。这种盛况主要表现为，功法大大增多，三调趋于成熟，应用范围扩展。此外，从墓主的身份也可以推测，气功（导引）在当时是受人欢迎的健身方法。

从《内经图》看健身气功养生智慧

欧良树

《内经图》又称为《内景图》《延寿仙图》，被誉为“中华养生第一图”。它深入解析了“不求外物，反求自身”的“长寿密码”，是传统养生家千年不外传之秘要图式。图中每个人物都配以注文，每个细节都饱含深意，并暗藏儒、道、释、医思想、天人合一观念，让人叹为观止，也让每一个养生功修炼者都不禁赞叹其创作者的丰富想象力、严密的逻辑性以及无私的传承态度。

一、《内经图》名称的含义

《内经图》三个字是“小周天体内循经图示”的意思。它所示的是传统养生修炼原理，重点展示的是精气循行于任督二脉的具体情况。督脉是人体奇经八脉之一，它总督一身之阳脉，手足三阳经皆与督脉相交于大椎，并联于脑，所以督脉被称作为“阳脉之督”，备受养生家重视。而任脉在奇经八脉中有总任一身阴经的作用，它与全身所有阴经相连，凡精血、津液均为任脉所司，所以它被称为“阴脉之海”，也是备受养生家重视的经脉之一。按照易学“阳顺阴逆”的原理，养生修炼则要意引精气顺行于总督诸阳经的督脉，然后再逆行于总任诸阴经的任脉。这样不断后引上升之精气，前送下降之精气，便完成了一次小周天修炼。

那么，普通人的任督二脉是否通畅？其实，只要在不生病的状态下，不但任督二脉是相通的，就是十二经脉也是相通的。真有经脉不通，就会患病甚至死亡。传统养生功所说的打通任督二脉是指使任督二脉更畅通，可以高速运行精气。平时的经脉通路是扁平的管道，只有使任督二脉的管道成为圆形才能高速传输精气。这才能冲开所有的奇经八脉与十二经络。所以，若要谈养生，重点要研究《内经图》关于奇经八脉之任督二脉的养生机要。由此可见，在传统的养生