

导引健身法解说

吴志超 编著

胡晓飞 助编

北京体育大学出版社

策划编辑:佟 晖
审稿编辑:鲁 牧
绘 图:叶 莱

责任编辑:佟 晖
责任校对:未 茗
责任印制:青 山 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

导引健身法解说/吴志超编著. - 北京:北京体育大学出版社, 2002. 6

ISBN 7 - 81051 - 744 - 9

I. 导… II. 吴… III. 导引术(古代体育) - 中国
IV. G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 033072 号

导引健身法解说

吴志超 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京海淀区中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:11.5

定价:21.00 元

2002 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7 - 81051 - 744 - 9/G·624

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

人类对自身的认识和修炼，是人类得以生存和发展的决定性因素之一。自有人类以来尽管生活条件千差万别，但“无不知自卫其生者”。我国上古先民，由于生活条件恶劣，而得一种筋骨萎缩、腿脚发肿活动不灵的疾病，于是有人便创造一种类似舞蹈的锻炼身体的方法，“教人引舞以利导之”，这便是后来称之为“导引”的由来。

导引，自上古先民创造出来以后，数千年来一直在流传和发展着，成为中华民族特有的一种传统健身法。它在历史上，不仅对中华民族的保健和繁衍起着积极作用，而且早已传至国外，丰富了现代养生学和卫生学的内容。英国著名科学史专家李约瑟博士在其巨著《中国科技史》中写道：“值得注意的是18世纪时，中国的治疗体操传入欧洲，并在现代的卫生和治疗方法上占有头等重要的地位。”他所说的“治疗体操”，就是我国古代养生文献中所说的“导引”。因此，发掘和探讨我国古代导引健身法，不仅是继承和弘扬中华传统养生文化，建设具有中国文化特色的养生学和卫生学之所需，也是进行世界体育文化交流之所需。

值此古老的中华民族重新崛起之时，笔者从上述所需出发，在原先研究的基础上撰成此书，以表生逢盛世之忱。此书虽然是以先前的研究为基础，但着眼点不在研究和探讨，而在发掘和介绍，使作为中华博大精深的养生文化的一个重要组成部分的导引健身法，及其得以发挥作用的相关因素，能较为充分地呈现出来。基于此，本书以史、理、法为线索，构成史、理、法兼容并包，以法为主的内容体系。

史，指导引健身法的历史演进及其背景——养生文化的发展，使读者了解导引健身法的发展进程及其民族文化背景。这在第一章和第五章中列有专题介绍，即“导引健身法的源流”和“养生文化发展”。此外，在每种导引术和养生方法中都对其来龙去脉有所说明，读者可以从中学到健身养生史的知识，提高健身养生的历史修养。

理，导引健身法所依据和遵循的原理、原则，亦即中国古代养生文献中常说的“养生之道”，使读者了解导引健身法的底蕴。中国传统导引健身法之所以数千年来生生不已，受到中国各族人民乃至世界人民的重视，被称之为神奇的“中国功夫”、“东方健身术”，其神奇之所在就是这个“理”。本书第一章中“导引健身法的底蕴”，对此作了扼要的介绍；并在其它章节中对有关方法和术式的原理、原则作了较为深入的解说。读者通过学习，可以增进自己的健身养生知识，提高健身养生的理论修养。

法，导引健身法的法，即导引健身法的具体术式和传统养生方法，这是本书的重点，以应实施全民健身计划的需要，特别是老年颐养天年，健康长寿的需要。本书将历史上流传下来的各种导引功法，按其主要作用分为三大类：祛病导引、补益导引、健身导引，对此各以专章介绍。此外，为了不致孤立地对待这些导引功法，本书特辟专章介绍传统养生方法，并对千百年来传颂不绝的《唐宋卫生歌》作了解说。读者不仅可以从中了解我国古人在健身养生方法上诸多杰出的创造和实践经验，而且可以从中选择适合自身修炼的方法，丰富和提高自己健身养生的方法修养。

本书史、理、法兼容并包，以法为主，使它的内容具有科学性、知识性和实践性的特点。其科学性，主要体现在对其内容取其精华，去其糟粕。我们都知道，我国古代的养生文献多

出自道家 and 道教，或者受到它的影响，不可避免地渗入神学因素。正如我国当代著名道教研究学者王明所指出的：本来古代原始自然科学和神学往往杂糅在一起，炼丹术同神仙思想混杂着，原始医学同巫术也是糅合不分，科学被深深地禁锢在神学之中。我们应当从宗教与科学的糅合体中剔除其糟粕，吸取其菁华。（王明著：《抱朴子内篇校释·序言》）这也就是本书选择和解说所持的基本观点和方法。应当指出，能够得以流传的传统健身法和养生法，已经经过了历史上有眼力的学者的筛选。陶弘景在《养性延命录·自序》中就确定他的选择标准，“但有益于养生，乃无损于后患”。高濂《遵生八笺》的选择标准更进了一步，他说，凡“信怪诞不经之条”，“悉删去而不存”；凡“能御灾防患之术”，“并增入而不置”。当然，今天继承历史上健身养生文化遗产，特别是应用方法方面的遗产，当有更高的要求，不能照搬，要用现代的科学观点和方法，去粗取精，并通过尝试予以检验和发展。

知识性，主要体现在阐述导引健身和养生的“肇端成变之迹”，“迁流递演之因”，以及对学理及有关术语的解说上。由于本书是介绍传统健身法，而传统健身法又都非一朝一夕形成的，它必然要经历若干时空历程，打上古典的印记，对于今人来说，无论是表达它的内容的语言文字，还是蕴涵它的内容的形式，要对它有个较好的了解和掌握，直至运用，都有一定的难度，这就需要进行解说。在我国历史上，自汉代以来，就一直有一批学者研究古文经籍，号称“训诂学派”，亦称“古文经学学派”，对古籍的整理和古代语言文字的研究做出了贡献，对于今人继承和弘扬我国传统文化产生着深远的影响。我国传统健身法的研究和吸取，也必须进行这一步，否则无从吸取。本书对于古代养生文献中所保存下来的导引健身法，不是如今天某些人所作的那样，望文生义，随意而解，而是采取先列出

“原文”，再对其古文字和术语进行注释，最后再对其原文进行“释解”和“说明”。“释解”是就其功法原文作语言上的转换，即把古人的语言转换成今人的语言，但又不是直译，而是解释其基本含意。“说明”包括原理说明和问题说明，对其功法的评价亦包括在内。这样可以帮助读者自己去揣摩其原意，不致曲解。

实践性，是全书的内容都着眼于提高读者的健身和养生的修养，并能对其实际健身和养生有所裨益，而不是单纯的学术探讨，当然也涉及学术见解。本书中所选入的导引功法，都尽可能地列出操作步骤和具体练习方法，并对其有代表性的导引功法做出图示。这些图示多是明清以来相传习的，只有少数采用了今人的绘制，这有助于学习者掌握传统导引健身法。这是就导引健身法的功法而言的。除此之外，如《唐宋卫生歌》这一类健身养生修养性的内容，它可使人知道日常生活中，什么对人健康有利，什么对人健康不利，什么应做，什么不应做，这也是实践性的内容。本书在这方面也有相当大的篇幅。

本书是在笔者所撰《导引养生史论稿》的基础上写成的。《论稿》是一本探讨性的专著，对于具体的导引功法只作史料予以探讨和考释，带有训诂性质，对于实践方面未予注意。而本书主要是侧重于后者，不仅吸取了《论稿》中的考释，而且增加了《论稿》中未曾提到的具体功法，并逐条作了解说。因此，本书可视为《论稿》的具体化。本书全部由吴志超撰写，胡晓飞负责功法审核及功法部分的配图工作，吴筱益（现在美国霍普金斯大学攻读博士学位）对本书部分章节也付出了劳动。由于本书的内容涉及面较广，虽然尽了最大的努力，但其中仍可能有谬误，敬请识者不吝指教。

吴志超

1998.8.10

目 录

第一章 导引健身法总论	(1)
一、导引健身法的内涵	(1)
(一) 导引的涵义	(1)
(二) 导引的作用	(3)
(三) 导引与气功, 导引与体育	(7)
二、导引健身法的历史: 源远流长	(9)
(一) 导引健身法起源与阴康氏 (陶唐氏) 宣 导舞	(9)
(二) 导引术士的出现	(10)
(三) 导引专著的问世	(12)
(四) 祛病导引进一步发展和“五禽戏”的 诞生	(17)
(五) “八段锦”的出现和流行	(19)
(六) 《易筋经》和太极拳的出现	(21)
三、导引健身法的根基: 底蕴深厚	(25)
(一) 以追求长生为养生目的	(25)
(二) 以保养精、气、神为健身要务	(27)
(三) 以“天行健”为理论导向	(32)
(四) 以协调阴阳为功效准则	(35)
(五) 以“天人相应”为最高境界	(38)
四、导引健身法的施则: 众说纷呈	(42)

（一）神形兼顾，以神为先·····	（42）
（二）动静结合，静中寓动·····	（44）
（三）坚持守中，取其众和·····	（46）
（四）顺应自然，效法自然·····	（48）
（五）自慎自持，常有所为·····	（51）

第二章 祛病导引 ······ （54）

一、祛病导引概述 ······ （54）

（一）祛病导引的特点·····	（54）
（二）祛病导引功法的内容·····	（56）
（三）祛病导引的行功要求·····	（59）

二、祛病导引功法 ······ （62）

（一）去风偏枯导引法·····	（62）
（二）去偏风导引法·····	（64）
（三）去身体手足不随导引法·····	（65）
（四）去四肢拘挛不能屈伸导引法·····	（69）
（五）去风冷导引法·····	（72）
（六）去头晕导引法·····	（77）
（七）去虚劳导引法·····	（79）
（八）去腰痛导引法·····	（84）
（九）去积聚导引法·····	（88）
（十）去宿食不消导引法·····	（92）
（十一）去转筋导引法·····	（94）
（十二）去白发导引法·····	（96）
（十三）去目暗不明导引法 ······	（100）
（十四）去耳聋导引法 ······	（105）
（十五）去口干导引法 ······	（107）
（十六）去齿痛导引法 ······	（110）

(十七) 去脚气病导引法	(112)
(十八) 去腹痛导引法	(115)
(十九) 去腹胀导引法	(117)
(二十) 去膝痛导引法	(123)
(二十一) 去肩痛导引法	(124)
(二十二) 去喉痹导引法	(127)
(二十三) 去鼻塞不通导引法	(129)
(二十四) 去聋九肿大导引法	(131)
(二十五) 去反胃导引法	(132)
(二十六) 去周身肿导引法	(134)
(二十七) 除大便难导引法	(136)
(二十八) 去热病导引法	(137)
(二十九) 去病冷导引法	(139)
(三十) 去感冒导引法	(142)
(三十一) 治赤白痢疾导引法	(144)

第三章 补益导引

一、补益导引概述

(一) “补益”的涵义

(二) 补益导引的内容

(三) 补益导引的特点

(四) 补益导引的由来和展望

二、补益导引功法

(一) 赤松子导引法

(二) 彭祖谷仙卧引法

(三) 陶弘景导引按摩法

(四) 孙思邈导引法

(五) 胡见素脏腑导引法 (含六字吐气法) ...

(六) 紫微太一导引法	(192)
(七) 陈希夷二十四气导引坐功图势	(199)
(八) 自按摩法	(224)
第四章 健身导引	(233)
一、健身导引概述	(233)
(一) 健身导引的特点	(233)
(二) 健身导引的手段及其作用	(235)
(三) 健身导引的行功要领	(239)
二、五禽戏	(242)
(一) 五禽戏的涵义及其历史演进	(242)
(二) 古本五禽戏	(244)
(三) 明本五禽戏	(249)
(四) 五禽戏行步功(行功)	(254)
三、八段锦	(260)
(一) 八段锦的出现及其类型	(260)
(二) 坐式八段锦	(262)
(三) 立式八段锦	(267)
(四) 小劳术	(277)
四、易筋经	(282)
(一) 《易筋经》的内容及其特点	(282)
(二) 易筋经十二势	(285)
五、桩功八势	(295)
第五章 养生文化修养	(301)
一、养生文化发展	(301)
(一) 中国养生文化的萌芽和形成	(301)
(二) 中国养生文化的发展和提高	(307)

(三) 中国养生文化的完善和传播	(311)
二、传统养生方法	(316)
(一) 保养乐生的情志	(317)
(二) 养护神奇的大脑	(324)
(三) 保持健康的身体	(331)
三、《唐宋卫生歌》解说	(336)
(一) 《唐宋卫生歌》的来历及其旨趣	(336)
(二) 孙思邈《卫生歌》解说	(338)
(三) 真西山《卫生歌》解说	(348)

第一章 | 导引健身法总论

我们学习、掌握与运用任何一种增进身心健康的技术或方法，都不能只知其然，而不知其所以然。因为有益的技术或方法都不是凭空创造的，而是依据一定的原理、原则，并经过实践检验才确定下来，才流传开来。我国传统导引健身法，正是这样，它才历久不衰，愈到后世愈受到人们的喜爱，直到今天，仍在我国乃至世界广为流传。本章首先对它的意义、发展史及有关的理论、原则予以阐述，使学习者了解它的意义、来龙去脉，及有关的理论、原则，以增进学习者的知识，提高学习者的认识。

1



一、导引健身法的内涵

导引，作为传统的养生法和健身、疗病的有效手段，是中华民族优秀传统文化遗产之一，早在先秦时期，就为“彭祖寿考者之所好”。在其后的两千多年的历史，它不仅一直为医家和养生家所广泛采用，而且在道教和佛教界也广泛地用作修炼身心的方法，特别是中国土生土长的道教，更把导引作为长生不老的主要修炼方法。

（一）导引的涵义

何谓“导引”？导引这个养生健身术语，最先见于先秦典



籍《庄子·刻意》，其中说：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”其后，晋代的李颐把“导引”一语注释为：“导气令和，引体令柔。”他是把导引视为行气和肢体运动的方法。而唐代王冰在《黄帝内经》注中说：“导引，谓摇筋骨，动肢节。”他把导引视为肢体运动。《一切经音义》则说：“凡人自摩自捏，伸缩手足，除烦去劳，名为导引。”更有甚者，相传为葛洪所著《别旨》几乎把人的一切养生行为都包括在导引之内，该文说：“夫导引，不在于立名、象物、粉绘、表形、著图，但无名状也，或伸屈，或俯仰，或踟躅，或徐步，或吟，或息，皆导引也。”这些解释，虽然各有侧重，所包含的内容各有不同，但都把它看作是一种主动性的对身心（形体和精神）自我调节，自我补益，自我增强的锻炼手段和方法。它对防治疾病，强健身体，抵抗衰老，延龄益寿，都能发挥积极作用。

导引的内容，从历史上流传下来的大量文献来看，尽管涉及面很广泛，但归结起来，基本上是以下几类：

- (1) 引体，按照一定的要求运动身体；
- (2) 导气，配合肢体运动进行呼吸吐纳，调节体内气血运行；
- (3) 自我按摩，即“自摩自捏”；
- (4) 叩齿，以上下牙齿轻轻相叩；
- (5) 漱咽，以舌搅口中津液，液满而咽之；
- (6) 存想，“存谓存我之神，想谓想我之身，闭目即见自己之目，收心即见自己之心”，《千金要方》称为“内视”；
- (7) 意念，发挥心（大脑）的调节作用，以意排除杂念，收敛精神，调和气血，通常所说的“意守丹田”，就是属于这一类的功法。

在古代，只有“导引”这个养生术语，它包含了引体和行



气，实际上也包含了今天人们所说的“气功”。隋代巢元方主持编写的《诸病源候论》中所列的“养生方导引法”，就包含了气功的功法，今天，有人把这些导引法都称为“古代气功治病法”。严肃一点说，古代的气功只有道教中所修炼的“内丹”才称得上，把古代导引的功法统统归入气功，实在是名不副实。

而炼内丹有相当的神秘因素，有些人炼内丹，非但无益，反受其害。唐代柳宗元《与李睦州论服气书》中就已指出。柳宗元认为，当时的“服气书多美言”，是“不可传之书”。这种看法，对今天相信那些故弄玄虚的所谓气功及其鼓吹者的人来说，仍然是有意义的。

总起来说，导引的涵义是相当广泛的，在不同的领域（养生、治疗、保健、武术、戏剧、舞蹈等）有不同的解释，但就一般而言，李颐的解释，言简意赅，为历代多数学人所接受，即：“导气令和，引体令柔。”用今天的话来概括，就是：导引是一种以保养精气神为主，身心并炼，内外兼养的整体性健身养生方法。本书所使用的“导引健身法”一语亦含有此意，这也就算是对本书所使用的这一术语的解释吧。

（二）导引的作用

导引的作用，古代的医家和养生家各有所说。《黄帝内经》中指出：“其病多痿厥寒热，其治宜导引、按蹠。”华佗向弟子传授五禽戏时亦说：“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。”《元鉴导引法》更概括地说：“导引秘经，千有余条，或以逆却未生之疾病，或以攻治已结之笃疾，行之有效，非空言也。”导引之所以有此作用，华佗依据“流水不腐，户枢不蠹”的哲理说：“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，犹



户枢不朽是也。”中医学认为，导引的作用是通过各种练功手段进行锻炼和活动，加强人体的气化作用实现的。所谓气化作用，古时候又叫“化生之道”，实际上就是人体内的气体交换，食物消化，血液循环，津液运化，废物排泄，等等，是一种生理新陈代谢过程。由于运动，加强了这种生理新陈代谢过程。因而对机体可起到平衡阴阳、调和气血、疏通经络、培植真气、扶真祛邪、强健筋骨的作用。

1. 平秘阴阳的作用。中医学中所说的“平秘阴阳”也叫“阴平阳秘”，是中医治疗的基本准则，这在下一节将有详细的论述，这里仅就导引的功效作些说明。根据中医学“阴阳互根”的思想，人体的生命活动是“孤阴不生，孤阳不长”；“阴平阳秘，精气乃治”；“阴阳离决，精气乃绝”。这意思是：人体生命活动的正常进行，身体健康的维护，是由机体在不断地运动和变化中保持阴阳能动的平衡来维持的。如果人体内的阴阳处于动态平衡，即人体生理功能正常，气血和畅，人的生命活动旺盛，也就不会生病；如果阴阳失去动态平衡，或阳强阴弱，或阴强阳弱，乃至阴阳离决，就会减弱人的生命活动能力，疾病便会随之而生，乃至死亡。导引的作用就是以其运动形式和手段的不同，视人体内阴阳的强弱盛衰而损益的。盛为实，实则泻之，衰为虚，虚则补之。又按动静的属性，动为阳，静为阴，阳盛则静之，阴盛则动之。导引术中的动静结合，外动内静，动中求静都有助于“动静互根，阴阳平秘”。

2. 调和气血的作用。气和血及其在体内的活动，是人体生命活动的一个重要的因素。气血和畅，生命活动就得以正常进行；气血失调，就发生疾病。导引主要是通过运动肢体和呼吸吐纳等手段来促进体内新旧气血交换，即新陈代谢来调和气血的。中医学认为，气为血帅，气行则血行，气滞则血滞。而“活血必先顺气，气降血自下行；温血必先温气，气暖而血自



运动；养血必先养气，气旺而血自生。”（李用粹：《证治汇补》）所以导引法中的行气功有着特殊的作用，它不仅能对体内的气发生作用，也能对血液循环发生重要影响。临床实践已表明，导引功对高血压的治疗有着良好的疗效。

3. 疏通经络的作用。中医为了从整体上动态地把握人体的气血运行，阴阳变化，内外联系，以及致病之源，非常重视经络的作用，认为经络是人体气血运行和输布的通道，内外环境、各系统（五脏六腑）之间的相互制约通道，以及内环境与体表各部位（肢体皮肤）之间、内环境之间交联的信息通道，通过经络把人体各个部分以及各个系统联结成一个统一的整体系统。如果经络系统保持通畅，人体的气血以及各种联系的通道就会畅通，生命就能得以正常活动。若经络出现异常，人体的机能活动就发生障碍，产生疾病。而经络的畅通，血液的运行，又是靠“气”的推动作用实现的。所谓“经络之气”就是指此而说的。同时经脉上又存在着穴位，可供针灸、推拿即按摩施治。现已查明，十四经共有 360 多穴位，都可供导引施治之用。在第三章中可以看到《陈希夷导引坐功图势》，各导引功法就是按照经脉安排的，其功法即疏通或强化该经脉，以防治相应的时疾。

4. 培育真气的作用。真气，也叫“元气”。中医学认为，人的生命活动是靠体内的真气推动和维持的。什么是真气呢？《灵枢·刺节真邪》说：“真气者，所授于天，与谷气并而充身也。”这就是说，真气乃是天气与谷气（饮食水谷所生化之气）相合而成，充盈人体的气，也就是营养之气，用以进行生命活动。导引的各种功法都有调呼吸、促消化、培育真气的作用。

5. 扶正祛邪的作用。中医学还认为，在人体内存在着一种抗御外界病邪入侵的力量，叫“正气”，同时又把体内存在



的致病因素称为“邪气”。这就是说，在人体内实际上存在着正邪的斗争，又叫“正邪相搏”或“正邪相争”。正邪斗争的胜负，决定着疾病的产生和转化；如果正气占了优势，疾病就难以产生或者已生病就会向着痊愈方面转化；如果邪气占了优势，就会易染疾病，或者已病就会向恶化方面发展。所以人要身体保持健康不病，就要经常采取有效的措施“扶正祛邪”。《素问·通评虚实论》在谈到邪正关系时说：“邪气盛则实，精气夺则虚。”针对这种情况，《素问·三部九候论》提出：“实则泻之，虚则补之。”《素问·调经论》也说：“有馀泻之，不足补之。”这种补虚泻实，也就是扶正祛邪。中医学上的补法和泻法很多，而导引法又是其中重要的方法之一。所有的导引法不论是祛病导引法、补益导引法还是健身导引法，都有补虚泻实的作用。这从后面各章所介绍的各种导引法中可以看出。

6. 强健筋骨的作用。导引的作用，尽管多样，但古人把它概括为“导气令和，引体令柔”，或者说“内炼精、气、神，外炼筋、骨、皮”，上面所列举的作用，都可以说是内炼精气神，这是导引不同于体育锻炼的独特作用。除此之外，导引亦有外炼筋骨皮，强健筋骨的作用，这特别体现在易筋经和太极拳上。所以有人又把“引体令柔”称为古代健身体操。太极拳不仅健身，而且还有技击的作用。由于吸取导引术中内炼功夫，太极拳也很重视精气神的锻炼。

以上是就导引的一般作用而言的。由于导引的术式和功法可以因人、因时、因地而有所不同，其作用也是不同的，比如房中导引，老年保健导引就有特殊的作用。祛病导引中的“辨证施治”处方，更是各有特色。总之，导引既可用于治病，又可用于健身和壮力，它的功效是已得到古往今来的实践者和研究者充分肯定，毋庸置疑的。