

健身气功新功法丛书(二)

# 马玉堆导引术

## 健身气功

国家体育总局健身气功管理中心 编



健身气功新功法丛书（二）

# 健身气功·马王堆导引术

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·马王堆导引术 / 国家体育总局健身气功管理中心编. —北京: 人民体育出版社, 2009

(健身气功新功法丛书. 第2辑)

ISBN 978-7-5009-3769-2

I. 健… II. 国… III. ①气功-健身运动 ②导引术  
(古代体育) IV.R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 211106 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

\*

850×1168 32开本 3.5印张 100千字  
2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷  
印数: 1-20,000册

\*

ISBN 978-7-5009-3769-2

定价: 13.00元

---

社址: 北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



## 总 序

健康和养生是现代人们普遍关心的问题。在众多保健方法中，健身气功得到越来越多人的喜爱和认同。它作为一种独特的养生方法，起源于中华远古时期，并在历代得到发展。

健身气功是一项通过调身、调息、调心锻炼，调顺人体系统功能状态，改善身体健康状况，使身心臻于高度和谐的技能。其区别于其他肢体运动锻炼之处，不仅在于赋予了调心、调息内容，而且强调“三调合一”的境界。

健身气功是中国优秀传统文化的重要组成部分，其中包含着中医学的养生理论，蕴涵着儒家、道家、佛家等修身养性、追求超越的文化理念，又与中国古代哲学思想融合在一起，强调人与自然、人与社会合一，进而达到身心和谐完美境界。

健身气功肢体运动松静自然，呼吸吐纳深细匀长，

1

马王堆导引术





运用意念使心情愉悦，具有促进身体阴阳平衡、经络疏通、强筋健骨等全面改善身体素质功能，且动作简单、老少皆宜、经济实用。健身气功作为民族传统体育项目，具有独特文化魅力和广泛群众基础，在全民健身活动中发挥着不可替代的作用。

健身气功在某种意义上是一门关于和谐的学问，在理论上以人体生命整体观为指导，在实践上以“三调合一”为基准，既体现了中华传统文化智慧，也符合现代养生学理念，是当今人们健身养生的一种时尚运动。

——从运动养生角度看，运动养生讲究精神要放松，形体要运动。健身气功运动风格柔和缓慢，既可避免大强度运动后给人体造成损伤，也可在节能的情况下提高人体生理机能，且注重形神共养、内外兼修，这与现代养生理念不谋而合。科学测试表明，坚持习练健身气功能够增强体质，增进心理健康，延缓智力衰退，优化生理功能，改善血液生化指标，增强内脏及各个器官系统功能，使人体整体健康状态有明显改善。

——从中医养生角度看，中医认为，人的形体是由五脏、六腑、五体（筋、脉、肉、皮、骨）、七窍组成的一个有机整体，相互协调、相互为用。气功健身养生机理就是在调身、调息、调心的不同搭配下，通



过阴阳平衡规律，协调脏腑阴阳、气血的偏盛偏衰，促进人体朝着阴平阳秘的健康状态发展；通过五行生克制化规律，协调脏腑相互间任一脏器因失去平衡而发生疾病或衰弱；通过疏通经络加强五脏六腑、四肢百骸、七窍上下内外的沟通和精、气、血、津液的充养，进而优化人体的生命活动。

——从现代医学角度看，现代医学认为，人体具有神经体液自我调节系统，以几近完美的方式维护着内环境的稳定。健身气功锻炼能够改善并增强神经体液系统的调节功能，激发人体的自愈能力，从而达到祛病强身的效果。调身是在意念引导下进行的全身规律性运动，通过启动运动中枢和外周感受器构成的复杂反馈活动，将身体保持在最适生理状态；调息可凭借主动干预呼吸方式、频率等来影响植物性神经功能的作用，从而间接对人体内脏的功能产生影响；调心入静时，前脑额叶的神经活动促使脑垂体增加愉悦感的β-内啡肽分泌，进而通过遍布全身的受体改善人体的自我调节功能。

——从心理健康角度看，心理学认为，情绪变化可影响到人的生理变化，这种变化很容易诱发生理功能失衡。健身气功锻炼通过主动的自我心理活动调整机体的生理功能平衡，进而改变生理状态。运动心理





学研究发现，不同的锻炼方式对心理功能的影响效果也不同，健身气功等中国传统养生术对调节情绪状态效果更佳。对健身气功锻炼前后受试者的心理健康状况进行综合评价发现，通过3个月或6个月的健身气功锻炼，练功者在恐怖、人际、抑郁、焦虑、敌对等情绪指标上都有不同程度的改善。

胡锦涛总书记在党的十七大报告中指出：“中华文化是中华民族生生不息、团结奋进的不竭动力。要全面认识祖国传统文化，取其精华，去其糟粕，使之与当代社会相适应、与现代文明相协调，保持民族性，体现时代性。”这对于健身气功的发展具有重要的指导意义。传统气功在中华民族养生文化史上占据着十分重要的地位，但随着人类的进步、科学的发展，传统气功同样需要继承创新，以便更好地造福人类健康。

为挖掘整理更多的优秀传统健身功法，向习练群众提供更多的功法选择，在国家体育总局编创推广健身气功·易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦的基础上，总局健身气功管理中心又于2007年开始了编创健身气功新功法的工作。这次编创工作以国家体育总局科教司管理的科研课题向社会进行了公开招标，经过众多院校、科研单位的竞争和专家的严格评审，清华大学中标编创“健身气功·太极养生杖”课题，北京体育大





学中标编创“健身气功·十二段锦”和“健身气功·导引养生功十二法”课题，上海体育学院中标编创“健身气功·马王堆导引术”课题，武汉体育学院中标编创“健身气功·大舞”课题。

各课题组承担任务后，以科学发展观为统领，按照从内涵到外延不断综合、开拓、创造和更新的原则，进行了大量的文献检索考证和广泛的交流研讨，分别组织了不同类型的观摩研讨会，进行了教学实验和科学测试，在长达两年的编创时间里，反复论证，博采众长，几易其稿，付出了艰辛的努力。这次编创工作从招标到结题，始终是在稳定的专家评审组指导下进行的。专家评审组成员来自多个学科，具有较高的学术造诣和学科权威。在评审工作中，他们以对中华气功多年的深厚感情，以严谨的科学态度和独到的学术见解，始终坚持实事求是、解放思想、与时俱进、科学发展的思想路线，在新功法的编创工作中发挥了巨大的作用，作出了卓越的贡献。在本丛书编写过程中，周荔裳、黄伟、王飞、丁丽玲、刘阳、牛爱军、司红玉等做了大量的组织和统稿工作。在此，我们由衷地感谢各课题组、专家评审组和上述同志付出了辛勤劳动和作出了智力奉献！

这次新功法的编创是国家体育总局健身气功管理







中心组织的又一次有益尝试。新编的5套功法各有特色，其共性特点：一是集历史功法之精华，融入现代相关学科理论，在整合、融合、结合上下真功，众多专家学者参与了编创工作，是集体智慧的结晶，充分体现了科学性。二是以中西医、体育以及相关现代科学理论为基础，在编创功法中进行了科学实验，功理和功效一并考量，取得健身养生效果明显的可靠根据，充分体现了实践性。三是5套功法风格各异，其中吸纳了坐势和器械类功法，并且从功法源流、特点、基础和技术要领等方面进行了通俗易懂的论述，充分体现了应用性。在课题结题评审会上，专家们认为：本次新功法编创选题优秀，方法严谨，程序完善，5套新功法类型多样，科学有效，简单易学，很适宜在群众中推广普及。

从2003年正式推出4种健身气功到再编创推出5套新功法，无疑为不同人群提供了更多的功法选择。编创推出新功法是我们工作的一部分，更重要的是扎扎实实地在群众中推广普及，并且还需要在实践中进一步做好科学测试工作，使新功法不断补充，日臻完善。但愿5套新功法成为全民健身活动中的标志性项目，但愿健身气功工作为建设体育强国作出应有的贡献。



# 目 录

|                              |        |
|------------------------------|--------|
| 第一章 健身气功·马王堆导引术功法源流 …        | ( 1 )  |
| 第二章 健身气功·马王堆导引术功法特点 …        | ( 9 )  |
| 第三章 健身气功·马王堆导引术功法基础 …        | ( 13 ) |
| 第一节 健身理念 .....               | ( 15 ) |
| 第二节 手型步型 .....               | ( 17 ) |
| 第三节 呼吸意念 .....               | ( 19 ) |
| 第四章 健身气功·马王堆导引术功法技术 …        | ( 21 ) |
| 第一节 动作名称 .....               | ( 23 ) |
| 第二节 技术要领、注意事项及<br>功理作用 ..... | ( 23 ) |
| 参考文献 .....                   | ( 89 ) |
| 附录 穴位示意图 .....               | ( 92 ) |



# 第一章

健身气功·马王堆导引术功法源流





“导引”一词，目前文献最早能追溯到先秦典籍《庄子·刻意》篇：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申（伸），为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”这里不仅表明导引的主要内容是“导气令和、引体令柔”，还说明在先秦时期已出现了专事导引的术士和致力养形的习练者。

“导引”一词出现以后，古人把许多健身养生方法都归入导引。《抱朴子·别旨》中记载：“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，或行卧，或倚立，或踟躅，或徐步，或吟，或息，皆导引也。”唐·释慧琳在《一切经音义》中，把自我按摩也包括在导引之内：“凡人自摩自捏，伸缩手足，除劳去烦，名为导引。”导引所包括的健身方法在古代是相当宽泛的，它所包含的内容虽各有不同，但都可以把它看做是一种自我调节身体气血运行、祛病健身的养生方法。

1973年，湖南省长沙市马王堆三号汉墓正式发掘，在开棺后发现椁箱东侧有一个长方形盃顶形盖的





髹漆木匣，里面保藏着许多古医书文献，其中可以辨识出 23000 多字。在专家修复这些古文献的过程中，发现一些残破的人物画像，经过认真裱糊，缀补拼合，可以看出这是一幅描述古人锻炼身体的彩色帛画，在其前面先后抄录了《却谷食气》和《阴阳十一脉灸经》（乙本）。该帛画经认定长约 140 厘米，宽约 50 厘米，其中绘有人物图像的部分长约 100 厘米，分 4 层，经马王堆帛书整理小组认定，每层各应绘有 11 幅小图，各图平均高 9~12 厘米。每图均绘有一个运动姿势的人像，有男有女，或着衣，或裸上身，均为工笔彩绘，以黑色线条勾画轮廓，填以朱红或青灰带蓝色彩。除个别人像做器械运动外，其余均为徒手操练，别无背景，图侧有简单的说明文字，因残缺，能看出的文字只有 31 处。

这幅帛画本没有名，马王堆帛书整理小组按照下述理由进行定名：第一，结合原图 32 “信（伸）”和原图 41 “熊经”与《庄子·刻意》篇“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申（伸），为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也”相合；第二，《隋书·经籍志》曾记述有《行气图》一卷，《导引图》一卷，但原图已佚；第三，同写在一张帛书上的《却谷食气》与《阴阳十一脉灸经》（乙本）确定该图为养生图谱，古人多称养生为“导引”。故马王堆帛书整





理小组一致断定该图谱为导引养生图谱，最后定名为《导引图》。

根据《导引图》所描绘的动作大致可归为以下几类：

第一类，《导引图》仿生导引的动作有：沐猴灌引灵中、鹤背、鹤（唳）、龙登、俛蹶、猿呼、堂狼、熊经、龟恨（咽）、（鸟）信（伸）、鹳等。

第二类，在我国古代，“引”有治病之意。《导引图》中的很多动作名称以“引”字开头，说明其以治病为目的。这样的动作包括：（引腰痛）、引膝痛、（引）痛目、引胫积、（引背痛）、引温病、引赧、（引头风）、引痹痛、（引）腹中、引项、引聋、（引）烦等。

第三类，《导引图》中可以明显辨析的行气动作有：仰呼、沐猴灌引灵中、（龙息）、（胎息）、（燕息）等。

第四类，导引图中有关壮力的动作有：（踢脚）、（挽弓）、折阴、俛蹶、堂狼、以杖通阴阳、龟恨、（捩肩）等。

第五类，可以归类于按摩术的《导引图》动作有：（捶背）、引胫积、坐引八维、引痹痛等。

从陶唐氏、阴康氏时代的“作舞以宣导”，到庄子所说的“吹响呼吸”“熊经鸟申（伸）”导引养形之





人，以及马王堆三号汉墓出土的帛画《导引图》，我们可以看出我国养生术发展的轨迹，到了秦、汉时代已有了较为完备的导引锻炼方法，既有伸屈俯仰的引体，又有或吟或息的导气，还有存想的行气及肢体的按摩。此后出现的易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦等功法都能在《导引图》中找到印迹，在一定意义上可以把它们看做是《导引图》继承和发展的代表，与《导引图》有一定渊源关系。

《导引图》的绘制已有 2000 多年的历史，它的内涵和外延随着历史而发展，至今仍在不断丰富和扩大。今天，发掘和研究这一古老而仍然具有旺盛生命力的健身方法，不仅可以丰富养生史和体育史的内容，而且对当今的养生理论与实践，也具有重要的现实意义。

健身气功·马王堆导引术的动作主要取自于《导引图》，我们从《导引图》中选取了 17 个动作。起势动作选取了导引图中的一个行气图式，为开始练功做好准备；收势动作通过三环抱气，起到引气归元、静养心神的作用。整套功法的编创以整体观为指导，通过疏通经络、调和气血、平秘阴阳达到强身健体的目的。功理符合健身气功的传统理论；动作设计围绕肢体进行开合提落、旋转屈伸、抻筋拔骨，符合体育运动的规律；呼吸要求自然，以形导气，意引气行（以意引气）；动作演练要求松紧交替，舒缓圆活，形





意相随，身心合一。按每式动作对称重复练习 2 遍计算，全套功法演练时间约为 17 分钟，适合大众练习，更适合中老年人群进行锻炼。

附：健身气功·马王堆导引术动作名称对照表和马王堆导引图。

健身气功·马王堆导引术动作名称对照表

| 动作顺序 | 原图名称        | 功法名称 | 对应图谱                      |
|------|-------------|------|---------------------------|
| 起势   | (燕息)        | 预备势  | 第 3 行第 11 图               |
| 第一式  | (振手)、(挽弓)   | 挽弓   | 第 1 行第 4、5 图              |
| 第二式  | (引背痛)、痛明    | 引背   | 第 2 行第 2、3 图              |
| 第三式  | (凫浴)、堂狼     | 凫浴   | 第 1 行第 7、8 图              |
| 第四式  | 龙登          | 龙登   | 第 3 行第 5 图                |
| 第五式  | (鸟) 伸       | 鸟伸   | 第 3 行第 10 图               |
| 第六式  | (引) 腹中 (燕飞) | 引腹   | 第 1 行第 11 图<br>第 2 行第 7 图 |
| 第七式  | (踢脚)        | 鸥视   | 第 2 行第 1 图                |
| 第八式  | (引腰痛)       | 引腰   | 第 1 行第 1 图                |
| 第九式  | (引头风)       | 雁飞   | 第 3 行第 4 图                |
| 第十式  | 鹤 (谭)       | 鹤舞   | 第 3 行第 3 图                |
| 第十一式 | 仰呼          | 仰呼   | 第 4 行第 1 图                |
| 第十二式 | 折阴          | 折阴   | 第 1 行第 6 图                |

(注“原图名称”中带括号者为后人补缺；图的顺序按原图由左至右数)

