

北京体育大学科学文集

1995

吴志超 著

导引养生史论稿

2-09
5/2
SIS ON HISTORY OF DAOYIN EXERCISES
FOR LIFE ENHANCEMENT

北京体育大学出版社

责任编辑:张义霄

责任校对:肖

责任印制:长立

图书在版编目(CIP)数据

导引养生史论稿/吴志超著. —北京:北京体育大学出版社,1996.6

ISBN 7-81051-083-5

I. 导… II. 吴… III. 导引—养生(中医)—历史—研究 IV. R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 08690 号

导引养生史论稿

吴志超 著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京市昌平印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:9.75 定价:15.00 元
1996 年 10 月第 1 版 1996 年 10 月第 1 次印刷 印数:800 册
ISBN 7-81051-083-5/G·70

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



吴志超，1927年生，安徽桐城人，毕业于华东师范大学。曾任北京体育学院（今北京体育大学）教育学教授、硕士研究生导师、教育学心理学教研室主任、北京市教育学会理事、北京市高等学校教

师职务系列教育学心理学专业教师职务考核评议组成员，并为北京中医学会会员。曾出版编著《心理学与教学训练》、《教育学与体育人才培养》、《现代教学论与体育教学》（与人合著）、译著《运动队的意志训练》、《体育运动中的道德教育》，发表论文《体育与美育结合的研究》、《体育人才的文化教育》、《布卢姆的“掌握学习”与体育教学》、《关于教育学的对象和体系问题》，以及《古罗马引体课》、《〈陈右夫导引坐卧图势〉考探》等一批古代导引养生史学论文。曾获国家教委全国教育科学优秀成果奖、北京哲学社会科学优秀成果奖、北京体育学院优秀著作奖和优秀教学成果奖。现虽已退休，仍在进行学术研究。

序 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,发觉“腠里滞着”,“筋骨瑟缩”,“思所以通利关节”,“故作舞以宣导之”,于是有导引之发明。从此导引便成为我国古代人民特有的一种健身养生法,数千年来一直在发展着。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。英国著名学者和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养生文化遗产,不仅是弘扬中华养生文化,建设具有中国特色的养生学和体育学之所需,也是进行世界体育文化交流,促进世界体育文化发展之所需。

在发掘和探讨我国古代导引养生文化遗产上,我国的一些有识之士,早在本世纪初,就已指出:“古时彭祖引术,元化禽戏,动作姿势已难考究。现世所传,如易筋经、八段锦诸术,并有强筋壮骨之用。蒲氏小劳,陈氏坐功,动作和平,亦合生理。达摩十八手,虽为少林拳术所祖,然其主旨所在,专为强健躯壳,则亦一种体操术,未尝有意于搏人也。凡兹诸端,并主养生,准酌融化,不难特创一种中国式体操”(郭希汾:《中国体育史》,商务印书馆,1918)。几乎与此同时,对我国现代健身操的发展产生着深远影响的二十八画生《体育之研究》所列“六段运动”,实际上就是对上述诸端“准酌融化”而创造出来的一种中国式健身操。但

是在其后的一个时期,在我国体育领域中,几乎是言必称希腊,而对我 国特有的导引养生术不屑一顾,以致对古代导引养生文化遗产的发掘和研究出现“万马齐喑”的状态。有鉴于此,笔者于70年代受到马王堆三号汉墓出土的古医书的吸引,着手对我国古代导引养生文化遗产的研究,于1979年发表了《古导引初探》。此文的发表,对当时体育健身养生研究领域来说,宛如向一潭静水投入一石,激起圈圈涟漪。来信者有之,索稿者有之,邀请与会者有之,登门来访者有之,……。笔者与宁波沈寿先生,相隔千里,素不相识,合作为文,就是由此而来的。自那时以来,陆续对导引养生文化遗产中的一些问题和有关方面作了考察和探讨。这就是本书的由来。

本书各章着重于对我国古代导引养生理论和方法的发展进行专题探讨,以期明了其“肇端成变之迹”,“迁流递演之因”,并为导引养生学教学和研究者提供参考资料。中国体育史研究先行者郭希汾(绍虞)先生在其所著《中国体育史·跋》中说,他曾设想将中国体育史分为二编:养生编与运动编。在养生编中,罗列古人关于体育之学说,而加以评判;在运动编中,叙述古时体操、游戏诸术,期明其方法及沿革。可惜,后来只完成了后者。笔者这本专著,就其所涉及的问题来说,二者兼而有之,可以说是郭先生当年研究的继续。当然,就其内容来说,只是中国古代养生术的一种——导引的史、理与法,并未涉及其它养生术。不过从积极地修炼,以提高人的生命活动能力和延龄益寿的角度来说,这一养生术更具有理论意义和实践意义。从体育史的角度来说,可以认为它是中国古代体育的精华和真正的体现者。

旧时有人认为,中国自秦始皇“销锋镝”,汉武帝“独尊儒术”后,无体育之可言。中华民族能在这两千多年中生生不已,并创造了灿烂的华夏文化,无体育能至如此吗?实际上,这种观点是“不揣其本,而齐其末”,把体育看成是单纯的练拳习武。体育

之本在于育体，《体育之研究》言之甚明：“体育者，人类自养其生之道，使身体平均发达，而有规则次序之可言者也。”中国古代导引正是如此。因而自上古先民发明它以后，直至明清，数千年来一直在发展着，其内容越来越丰富，其形式越来越多样，成为灿烂的华夏文化的一部分。笔者也正是从这个角度对它进行探讨的。所探讨的问题，基本上是四个方面：（1）导引的涵义、起源及其历史演进的考察；（2）导引养生术的评析；（3）导引养生思想的探讨；（4）古导引文献的考识。这些方面的一些成果曾以论文的形式在《体育文史》、《体育科技》（《体育科学》前身）、《北京体育大学学报》、《马王堆医书研究专刊》、《首届世界太极修炼大会学术文集》等刊物上发表过，在学术界产生过一定的影响，有些还曾引起过国外学术界的注意。本书即是以此为基础撰写而成的。

最后应该说明，中国古代的导引养生术无论是功法还是理论，所涉及的方面极广，既涉及道、儒、释等各家不同的养生哲学，又涉及中国古典医学的基本理论以及各个流派的主张和实践。它是以整个中华古代文化作为底蕴的。如太极学说（特别是“易学”）、阴阳学说、天人相应学说、经络学说等，都深深渗入导引养生理论和方法之中。笔者在本书中所探讨的一些问题，仅是涉足而已，深入探讨还有待来者。本书中不当之处，敬请识者不吝指教。

著 者 1995 年 6 月

目 录

第一章 导引的内涵及其有关问题	(1)
一 导引的涵义	(1)
二 导引与气功	(5)
三 导引与体育	(8)
第二章 导引的起源及其历史演进	(13)
一 导引的起源及其在先秦时期的应用	(13)
二 秦汉时期导引的发展	(15)
三 魏晋南北朝时期道家对导引的利用	(22)
四 隋唐时期导引在医疗上的广泛应用	(26)
五 宋人对导引资料的汇集及对导引术的发展	(29)
六 明清时期对导引的整理与改造	(33)
七 古代导引的经验及其对现实的意义	(35)
第三章 导引发展的渊源及其继承关系	(40)
一 马王堆《导引图》中的导引术式特点	(40)
二 古代导引术式特点的继承与发展	(43)
三 对“熊经鸟伸”的理解	(46)
附录：我国古代导引著述及图谱一览表	(48)
第四章 《陈希夷导引坐功图势》的特点、形成及其在导引史中的地位	(55)
一 《陈希夷导引坐功图势》的特点	(55)
二 《陈希夷导引坐功图势》的形成	(58)
三 《陈希夷导引坐功图势》在导引史中的地位	(66)
附录：陈希夷导引坐功图势	(69)
第五章 八段锦的出现、发展及其类型	(78)

一 八段锦的出现	(78)
二 八段锦的发展	(81)
三 八段锦的类型	(90)
附录: 十二段锦图说	(94)
第六章 《易筋经》的来历、特点及其在导引史中的地位	(98)
一 《易筋经》的来历	(98)
二 《易筋经》的特点	(100)
三 《易筋经》在导引史中的地位	(105)
附录: 1. 《易筋经》七十二势图说	(107)
2. 《易筋经》三十二势诀	(112)
第七章 古代养生心理学思想试探	(116)
一 形神的关系, 神的涵义及其在养生中的作用	(116)
二 情志对人养生的影响及“情志相胜”	(120)
三 心理养生方法	(124)
第八章 道家养生之道试析	(130)
一 道家养生思想的演变	(130)
二 道家的养生目的和养生原则	(132)
三 道家的养生方法	(138)
第九章 《却谷食气篇》初探	(142)
一 《却谷食气篇》与《阴阳十一脉灸经》(乙本)和 《导引图》的关系	(142)
二 《却谷食气篇》诠释	(144)
三 对《却谷食气篇》的几点认识	(152)
第十章 张家山汉简《引书》考释	(157)
一 《四季养生之道》考释	(158)
二 《导引术式解说》考释	(161)
三 《导引治病处方》考释	(169)

四	《导引健身举要》考释·····	(199)
五	《生病原因及防治之道》考释·····	(205)
六	《引书》考释后识·····	(211)
第十章	《太清导引养生经》考校·····	(216)
一	《赤松子导引法》考校·····	(217)
二	《宁先生导引行气法》考校·····	(222)
三	《彭祖谷仙卧引法》考校·····	(245)
四	《王子乔八神导引法》考校·····	(251)
五	《彭祖导引图》考校·····	(272)
六	《淘气诀》考校·····	(273)
七	《咽气诀》考校·····	(274)
八	《宁先生导引图异同事》考校·····	(275)
九	《赤松子坐引法》考校·····	(289)
十	《太清导引养生经》考校后识·····	(290)

第一章 导引的内涵及其 有关问题

我国特有的健身法——导引，自在先秦古籍中出现至今已有两千多年的历史了。它的内涵和外延随着历史的发展，至今仍在不断丰富和扩大。这在我国乃至世界养生史和体育史中都是少有的。今天发掘和探讨这一古老而仍然具有旺盛生命力的健身法，不仅可以丰富我国的养生史和体育史的内容，对今天的养生、保健和体育的实践，也具有重要现实意义，特别是对实施全民健身计划纲要，更具有特殊意义。本章首先对其涵义及其有关问题作些探讨。

一、导引的涵义

“导引”一语，最先见于先秦典籍《庄子·刻意》，其文云：“吹呴呼吸，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。”^[1]这里不仅表明导引的主要内容及其作用，还告诉我们，在先秦时期，社会上已出现专事导引的术士和致力于养形的人物，彭祖是其推崇的人物。据西汉刘向《列仙传》：“彭祖姓篯名铿，帝颡项玄孙，至殷之末世，年已七百余岁而不衰。少好恬静，惟以养神治世为事，……专善于补导之术。”彭祖是否真有其人，历来有异议。但在先秦典籍中是常被提到的，被作为长寿的代表人物。

“导引”一语虽然首见于《庄子》一书，但庄子（庄周，约公元前369—公元前286）并不赞成导引为寿。庄子在养生上和他的为人处世一样，宗自然，无为自得。他说：“若夫不刻意而高，无仁义而修，无功名而治，无江海而闲，不导引而寿，无不忘也，无不有也。淡然无极，而众善从之。此天地之道，圣人之德也。”由此可以看出，庄子是提倡自然养生，不导引而寿的。有人说：庄子“养生刻意，缮性达生，熊经鸟伸”，这是不正确的。

何谓导引？自《庄子》中提到“导引”以后，不少学者都对此进行了注疏。晋代李颐注谓：导引，“导气令和，引体令柔”。这是把导气和引体两个方面的作用和方法都包括在“导引”之内。而唐代成玄英则疏为：“导引神气，以养形魄，延年之道，驻形之术。”这与李颐的注又有所不同。而王冰在《黄帝内经》注中则说：“导引，谓摇筋骨，动肢节。”他把导引视为肢体运动。另一唐人慧琳在《一切经音义》中，把自我按摩也包括在导引之内，其中说：“凡人自摩自捏，伸缩手足，除劳去烦，名为导引。”更有甚者，有的养生学者说：“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，或行卧，或倚立，或踟蹰，或徐步，或吟，或息，皆导引也。”^[2]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自我调节身体气血运行，祛病健身的养生法或健身法。

导引的内容，最早如《庄子·刻意》所表述的，只是吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，后来逐渐增多，包括引体、导气、按摩、叩齿、漱口、存想，等等。

引体：即按照一定的要求运动肢体。这种运动肢体，其中包括模仿动物的自然活动，如“熊经鸟伸”。汉代高诱对此二种仿生活动注谓：“经，动摇也；伸，频伸也。”唐代成玄英疏说：“如熊攀树而可自悬，类鸟飞空而伸其脚也。”此外，还利用舞蹈形式。《吕氏春秋·古乐》载：“昔陶唐氏之始，……民气郁阏而滞著，筋

骨瑟缩不达，故作舞以宣导之。”^[3]当然，导引术中运动肢体的活动形式远非这些。今天的健身操中的一些基本动作形式在古代导引术中均可见到。

导气：即配合肢体运动进行呼吸吐纳，调节体内气血运行。所谓“导气令和”即指此。呼吸运动在古代与食气、行气没有严格的区分。《却谷食气篇》中所说的食气即为“响吹”，文中说：“食气者为响吹……凡响，中息而吹。”《庄子》成玄英疏：“吹冷呼而吐故，响暖吸而纳新。”这是把“吹响”作呼吸解。但亦有把“响”作吐气解，与歔或嘘同义。后世流传的六字吐气法中有“嘘”声吐气法。“凡响，中息而吹”，其“中息”，当即响中有呼吸（一呼一吸谓之一息），只是每次吸气听其自然。后世流传的《太清导引养生经》中有“蛤蟆行气法”、“龟鳖行气法”、“雁行气法”、“龙行气法”等都是以行气配合肢体运动的导引法。该书说：“所以导引者，令人支（肢）体骨节中诸邪气皆去，正气存处。……行气者则可补于里，导引者（此指“引体”）则可治于四肢，自然之道。”^[1]

按摩：即“自摩自捏”，是一种自我按摩，不包括他人按摩。《太清道林摄生论》中所载《自按摩法》和《老子按摩法》实际上是把自摩自捏与肢体运动结合在一起的一种导引法。自我按摩有多种手法，按摩身体不同部位有不同的效果。《灵剑子引导子午记》说：“捏目四眦，常行之，目能洞见”；“拭摩神庭（面），能令人面有光泽，皱斑不生”；“上朝三元（以两手乘额上），能固脑坚发”，等等。故清代郑文焯《医故》说：“古之按摩，皆躬自运动，振、揅、顿、拔、按、捺、拗、伸，通其百节之灵；尽其四肢之敏。”

叩齿：即上下牙齿轻轻叩合。《抱朴子·杂应》：“清晨建齿三百过者，永不动摇。”这是用于坚固牙齿的。但有的养生家还把叩齿用于集神。《道枢·众妙篇》：“叩齿七过，以集其神。”清代

长寿者李青云《长生不老秘诀》说：“叩齿者，所以去心火也，所以集体中之神，而使之凝聚也。法当将上下牙齿连叩三十六次，使微微作声，但不可行之过急，叩之极响，以徐缓轻微为主。若过急，则伤神，极响反足以动其心中之火，无益也。”^[5]

漱咽：即“练精”。《诸病源候论·虚劳羸瘦候》中“养生方”说：“朝朝服玉泉，使人丁壮，有颜色，去虫而牢齿也。玉泉，口中唾也。朝未起，早漱口唾，满口乃吞之。辄琢齿二七过。如此者三乃止，名曰练精。”这种养生法早在汉代就流行于世。长沙马王堆汉墓中出土的青铜镜上铭文说：“尚方佳镜真大巧，上有仙人不知老，渴饮玉泉饥食枣。”古代所说的仙人即长寿之人。《释名》：“老而不死曰仙。仙，迁也，迁入山中也。”古代养生家把漱咽作为延龄益寿的修炼方法之一。在古文献中所说的玉泉、醴泉、玉浆、玉液、灵液、神水等都是口中唾液。将这种唾液经过搅拌（又称“鼓漱”），然后汨汨咽下，就是漱口。这种方法可独用，如《诸病源候·虚劳羸瘦候》所述，亦可与其它方法相配合而运用，如《八段锦导引法》和《陈希夷导引坐功图势》。

存想：一作存思，是一种意念功法。唐代养生家司马承祯所撰《天隐子》云：“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。”《八段锦导引法》中：“闭目冥心坐，握固静思神”，“尽此一口气，想火烧脐轮”，“发火遍烧身”都是“存想”的运用。《诸病源候论》中《温病候》、《五脏横病候》、《蛊毒候》、《胁痛候》等都列述了此类导引法（参看第十一章《太清导引养生经》考校中的《宁先生导引图异同事·原文十三》按语）。“存想”也常常与其它功法配合运用。“存想”或“存思”的具体方法很多。魏晋时期上清派所传《上清大洞真经》中有详述。

总起来说，我国古代导引所包含的内容是多方面的，并且常常是配合运用的。《八段锦导引法》和《陈希夷导引坐功图势》，是其集大成者。由此可以把导引的涵义概括为：导引是一种身心并

炼，内外兼修，调和气血，强健脏腑，防治疾病，延年益寿的健身术或养生法。它是我国古代动以养生思想的实际化和具体化。这里还应指出，古代养生家对导引的运用并不是孤立进行的，常常是和其它养生法配合运用的。这从新近出土的西汉《引书》中亦可以看出（参看第十章）。

二、导引与气功

导引与气功是既有联系又有区别的。就其联系来说，在我国古代养生和医学文献中，是把导引作为上位概念或总概念，其中包括引体和导气或行气。上述《庄子·刻意》中那段文字就是如此。1984年，湖北江陵张家山汉墓出土的西汉初期竹简题名《引书》（即导引之书）中亦包括“吹响呼吸”和各种引体运动。在《太清导引养生经》中把导引称为“导引行气”。并且在该书就载有《淘气诀》、《咽气诀》。关于导引所包含的内容，在前面已作了阐述，这里不再重复。这里要着重讨论的是导引与气功的区别。

导引与气功的区别主要表现在以下三个方面：

（一）概念上的区别

在概念上，把行气即今天称之为气功，从作为总概念的导引中分化出去，把导引作狭义理解，即“导引，谓摇筋骨，动肢节”。这种狭义的导引也就相当于今天的健身操。《云笈七签·大威仪先生玄素真人要用气诀》所说的“凡用气法，先须左右导引，令骨节开通，筋柔体弱，然后正身端坐，吐纳三过……”，《道枢·阴符篇》所说的“吐纳以练五脏，导引以开百关”，以及《太清导引养生经·宁先生导引行气法》所说的“行气者则可补于中，导引者则可治于四肢”，等等，都是把导引作狭义的理解和运用的。

（二）作用上的区别

在作用上，导引和行气虽然都用于健身养生，但两者的作用侧重点是不同的。导引主要依据“流水不腐，户枢不蠹，以其动，动则实四肢而虚五脏，五脏虚则玉体利”（张家山出土《脉书》）的原理，“引挽腰体，动诸关节”，以宣导气血运行。行气或食气、服气主要依据“虚者补之，实者泻之”和“积精全神”的原理，保养人体的精、气、神。《云笈七签》卷三十二“服气疗病”：所谓行气、食气、服气，“但令鼻纳口吐，所谓吐故纳新也。《服气经》曰，道者，气也，保气则得道。得道则长存。神者精也，保精则神明，神明则长生。”

（三）功法上的区别

在功法上，导引侧重于“引体”，行气侧重于“导气”。两者都是按照一定的要求运动肢体，不过导引侧重于显性的外部肢体动作，如身体的俯仰屈伸以及“提、举、推、拉、揪、按、抓、拧”等，而行气则侧重于隐性的内部气的运动。陈樱宁氏曾指出：“气功着重在一个‘气’字，那些功夫都是动的，不是静的。世间各处所传授的气功，有深呼吸法、逆呼吸法、数呼吸法、调息法、闭息法、运气法、前升后降法、后升前降法、左右轮转法、中宫直透法等等，法门虽多，总不外乎气的动作。”^[6]现在把武术中的运气法、道教中的内丹法以及佛教中的止观法都列入气功之内。

在古代养生文献中，“导引”这个健身养生术语早被确认，而“气功”这个术语出现较晚。据考察，“气功”一语最先见于题为晋·许逊所述的《灵剑子》及其后学编校的《太上灵宝净明宗教录》，但其“气”是指气术，“功”是指功德，非指功夫，故其含义与今不同。直到宋代，张君房所辑《云笈七签·中山玉柜服气经》中才见到“气功妙篇，气术之道略同”等语，但其“气功”是

包括在服气之内，与今所说的气功亦有差异。清末，由尊我斋主人所撰《少林拳术秘诀》第一章“气功阐微”，其所说的气功，其意虽与今天所说的气功意相近，但不是用于养生和治病的，明确用于养生和治病，作为养生和治病的功法术语的“气功”，始于1933年由董志仁所撰《肺癆病特殊疗养法》（简称气功疗法）一书。直至本世纪五十年代初，刘桂珍提出并推广气功疗法，气功这一健身养生术语才逐渐为人们接受。到今天，“气功”这一术语所包含的内容已大为扩充，成为锻炼和运用精、气、神，改善人体功能的一个重要养生修炼门类。

但是，不论气功的含义怎样扩大，正如前面提到的陈樱宁所指出的：气功着重在一个“气”字，总不外乎气的动作。如吐纳者，就是由口中呵出肺部的浊气，由鼻孔吸入外界的清气；闭息者，就是由鼻孔吸入新鲜空气之后，使它在肺中停留些时，不要立刻放它出来；调息者，就是呼吸要做到由粗而细、由刚而柔、由疾而缓、由浅而深的境界，但要自然渐进，不可勉强；存神者，就是暂时把精神集中在身上某一固定的地点，不想别的念头；存想者，就是自己用意念引导起于下丹田的热气，通行体内各处（“八段锦导引法”中有“想火烧脐轮”、“想发火烧身”）。有病即可去病，无病亦可健身。但和武术家的运气法不同，又和炼内丹的性质各别。而把华佗五禽戏、八段锦、十二段锦、易筋经内外功以及隋代医家所撰《诸病源候论》中许多运动肢体的方法（以往都称它为导引法）都叫作气功，“这就把气功这个名词弄得复杂极了”^[7]。因此今天有些研究者不赞成把我国传统的健身养生法都称为气功。应该把以运动肢体为主的健身养生法称为导引，笔者和沈寿以及导引养生功的推行者张广德等，都持这种观点。气功应该是以修炼精、气、神为主的那些功法。

三、导引与体育

国外曾有人把我国古代“导引”这个术语译为 Medical Gymnastics, 即医疗体育或医疗体操。古代的导引与现代的医疗体育确实有共通之处, 特别是医用导引, 与现代的医疗体育基本上是一件事。但从我国流传下来的大量导引文献来看, 我国古代导引并不限于防治疾病, 实际上是祛病、健身和壮力于一炉的自我体育, 具有祛病、健身和壮力等多种功能和方术, 它并不是一种单一的治疗疾病的方术。由此可以把导引分为祛病、健身和壮力三大类:

(一) 祛病, 即用于防病治病

这类导引多是针对身体一定部位病痛或按一定脏腑、器官保健的需要而编制的, 具有“辨证施功”的特点。这类导引, 其术式多是散式的, 针对性很强, 各个术式之间并不存在内在的联系。如出土的《导引图》、《引书》、《太清导引养生经》以及《诸病源候论》中的“养生方导引法”等, 就是属于这一类。这类导引大约出于巫医之手, 它随着治疗实践的发展而发展, 到宋代以前就有人说, 其术式“千有余条”, 足见其庞杂性。宋代以后出现的蒲虔贯的“小劳术”和“陈希夷导引坐功图势”以及八段锦等, 可以说是对这类导引术的整合和简化。这类导引可以称为医疗体育。但“小劳术”和八段锦已变成一般健身法。

(二) 健身, 即用于强身健体, 益寿延年

《庄子·刻意》中所说的“为寿而已矣”, 华佗所说的“以求难老”, 均是指这一类导引的功能。这一类导引按华佗的话, “古之仙者为导引之事, 熊经鸱顾, 引挽腰体, 动诸关节, 以求难