

导引养生功十二法之渊源

2010-12-10 10:23:00 中国健身气功协会

健身气功·导引养生功十二法是国家体育总局健身气功管理中心组织编创的健身气功新功法之一，由北京体育大学承担研究任务。新编功法精选了北京体育大学张广德教授自1974年起编创推广的50余套导引养生功功法中的12个动作，是一套以祖国医学中脏腑经络学说、阴阳五行学说、气血理论为指导，把导引与养生、肢体锻炼与精神修养融为一体的经络动功，集修身、养性、娱乐、观赏于一体，动作优美，衔接流畅，简单易学，安全可靠，适合于不同人群习练，具有祛病强身、延年益寿的功效。

中华导引养生文化，源远流长，博大精深，是中华民族医学、保健学以及长寿学的重要组成部分，是我国劳动人民顺应大自然和同自身疾病作斗争的产物，为中华民族的文明建设、种族繁衍和人民的身心健康做出了重要贡献。

一、导引、养生概述

(一)导引

“导引”一词，最早见于《庄子·刻意》：“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。”

用导引治病，最早见于《黄帝内经》：“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，其治宜导引按跷”(《素问·异法方宜论》)。

对导引的解释，仁者见仁，智者见智。有人解释为呼吸运动：“……令身囊之中满其气，引之者，引此归身内恶邪伏气，随引而出，故名导引。”(《诸病源候论·白发候》)有人解释为肢体运动：“导引，谓摇筋骨，动支(肢)节。”(唐·王冰注《黄帝内经·素问》)有人解释为呼吸运动和肢体运动相结合：“导引就是‘导气令和，引体令柔’。”(晋·李颐注)也有人解释为“凡人自摩自捏，伸缩手足，除劳去烦，名为导引”(唐·释慧琳《一切经音义》)。还有人云：“夫导引不在于立名，象物……或屈伸、或俯仰、或行卧、或倚立、或踟躅、或徐步、或吟、或息，皆导引也”(晋·葛洪《抱朴子·别旨》)。在众多的导引解释中，李颐对导引的解释符合导引的真实含义。

从古人造字来看：

“导”，古人写为“導”。谓“从寸道声，以寸引之也”。《康熙字典》云：导，“通也”、“疏也”，是指导气，使气通达、协调、和谐、自然，即“导气令和”的意思。

“引”，古人写为“𠄎”。谓“开弓也，像引弓之形。”《康熙字典》云：引，引者“伸也”，“长也”，引伸如熊顾鸟伸也。可以看出，“引”是指引伸肢体，使身体柔软、坚韧、结实，即“引体令柔”的意思。

不难看出，古代“导引”，就是一种呼吸运动和肢体运动相结合的健身术。从1973年出土的湖南长沙马王堆西汉帛画导引图来看，也符合这样的论点。

如《导引图》中，既有健身与治病相结合的图示，如“引聋”、“引项”等；又有肢体运动和呼吸相结合的图示，如“仰呼”，这与现代的扩胸运动相似；还有模仿动物活动形态的运动，如“熊经”、“信”(“信”即“伸”，就是鸟伸)等。

(二)养生

养生，也称摄生。河上公注《老子·五十》曰：“摄，养也”。根据文献考证，摄生学萌芽于商周时期，甚至更早。它是古人在认识了人和自然的有机联系和在掌握了人体生理活动和疾病发生的变化规律之后，作为进一步增进身心健康、预防疾病发生的积极手段而不断发展、完善起来的。

由于摄生对于预防疾病的发生有着重要意义，因此，在《黄帝内经》里特别强调疾病预防的重要性。《素问·四气调神大论》云：“是故圣人不治已病，治未病；不治已乱，治未乱。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”这种防重于治的思想，不仅创造出一整套具有民族传统特色的、行之有效的摄生方法，而且其中有不少已成为后世治疗疾病的措施。

在摄生理论中，除了强调“不治已病治未病”防重于治的思想之外，还特别强调养护思想，如《吕氏春秋·节丧》曰：“知生也者，不以害生，养生之谓也”。晋代葛洪云：“养生以不伤为本”。

可以看出，中国养生学是以充分调动自身体内潜在的生命力，主张“节”与“和”，使人体各种机能不受伤害为其主要特点。

在历史发展的长河中，随着人们对发病学原理认识的逐渐深化，又提出了调摄精神形体，以强身健体，提高防病机能的理论。如《素问·上古天真论》说：“其知道者，法于阴阳(法，效法，取法之意。于，语助词。意为效法自然界寒暑往来的阴阳变化规律。)，和于术数(和者，调也。此处指适当运用之意。术数：张介宾注：“修身养生之法。”即指导引、按跷、吐纳等调摄精神、锻炼身体的一些方法。)，饮食有节，起居有常，不妄作劳(妄者，乱也。此处有违背常规之意。作劳：即劳作，包括劳力、劳心、房劳等方面。不妄作劳：即是指不要违背常规的劳动。)，故能形与神俱(形，是指形体；神，是指精神；俱，偕也，具有共存、协调之意。)，而尽终其天年，度百岁乃去(古人认为人的自然寿命是一百二十岁，百岁，是其大约数。)”这就是说，要保持身体健康，精神充沛，必须要适应自然变化的规律，并根据这些规律制定养生策略；对饮食、起居、劳动、休息等诸多方面均有适当地节制与安排，方能达到健体增寿、祛病延年的目的。反之，如果生活起居没有规律，饮食没有节制，必然会削弱身体抵抗力，影响身体健康，从而导致发生疾病。所以《素问·上古天真论》说：“以酒为浆(浆，泛指饮料。以酒为浆，即把酒当作一般饮料来饮，是形容嗜酒无度。此泛指饮食不节。)，以妄为常……起居无常，故半百而衰也。”

同时，古人还特别重视调摄精神对于增强身心健康和防治疾病的重要意义。因为人都是有情感的，而情感既可以改变人的行为活动方式，又可以改变人的脏腑机能状态，从而导致生理甚至病理方面的变化。中医学把人体的情志活动归纳为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，合称“七情”，在一般的情况下，七情是人体对周围环境所作出的精神上的反应，属于正常的生理现象，但七情过度和郁结就会产生内伤，有损五脏，即所谓怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。所以，中医历来主张欲身心健康，应尽量减少不良的精神刺激，防止过度情志波动，保持心胸开朗，情怀舒畅，精神乐观是养生之大旨也。正如《素问·上古天真论》所说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。又说，“把握阴阳(即把握自然界阴阳变化的规律。)，呼吸精气(即气功中“吐纳”之类的养生方法。)，独立守神(独立，即自作主宰；守神，即精神内守。)，肌肉若一(即指肌肤保持青春活力而不衰老。)，故能寿敝天地(王冰注：“敝，尽也”。意为与天地同寿。实际上是形容真人的寿命最长。)…此其道生(即指精通养生之道的意思。)”

导引养生功十二法就是吸取了这种调摄精神的摄生原理创编而成的。她是一套既强调调整呼吸，又主张摒除杂念，还注重调整形体的养生术。

二、健身气功·导引养生功十二法之定义

健身气功·导引养生功十二法，是通过意识的运用、呼吸的控制和形体的调整，使生命优化的自我经络锻炼的方法。

(一)意

古人云：“修身养性，全凭心意练功”。《鸡峰普济方》云：“意者气之使，意有所到则气到”。意思是说，练功必须在“意守”上面下功夫。实践证明，意守至少有四大好处：

1.排除杂念，净化大脑，清虚静定，便于全神练功。

2.有助于改善皮层下植物神经中枢的功能，促使交感神经和副交感神经配合协调，保证人体更准确地适应环境。

3.正是由于意守有助于改善皮层下植物神经中枢的功能，所以随之出现的就是心血管、呼吸、消化、生殖、泌尿等系统功能的改善，因为植物神经系统主要是支配内脏、血管和腺体的，在维持人体的随意和非随意活动中起着重要的作用。

4.意守有助于气感的生成，活跃脏腑经气，故可增强机体的抗病能力。

上面的分析表明人体在意守的主导下，身心可以得到主动性调整，身体内环境出现稳态，促使阴阳平衡，从而取得身心健康的效果。这与气功家、导引家所说的“意到则气到，气到则血行，血行则病不生”的理念是相一致的。

然而，在用“意”的过程中，健身气功·导引养生功十二法特别强调“火候适度”。因为意念如水火，水可以载舟，也可以覆舟；火可以给人带来温暖，但又可造成玩火者自焚。就是说，练功时“既不能不守，也不能死守”。不守，必然影响练功效果；死守，便容易出现偏差。因此，健身气功·导引养生功十二法对意守的要求是“意形结合，似守非守，绵绵若存，有如清溪淡流”。

(二)气

中医认为，“天地合气，命之曰人”；“人以天地之气生，四时之法成”(《素问·宝命全形》)；“气者，人之根本也”(《难经·八难》)；“生化之道，以气为本，天地万物莫不由之……人之有生，全赖此气”(《类经·摄生类》)；“夫人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不赖气以生者也”。(晋·葛洪《抱朴子》)

不难看出，古人早在 2000 多年前，已经认识到了“气”是天地万物(包括人类)生命之本，认识到了人作为有形之躯，不仅为“气”所聚集而成，更重要的是，人的生命来源于天地之气。

因此，健身气功·导引养生功十二法在强调调心、调形的基础上，又着重于调息。即所谓“动息相随”，将细、匀、深、长的腹式呼吸与缓慢柔和的动作和谐一致，其调息的要求是，息息到脐，有如神龟吐纳。

(三)形

形，是指形体，包括人体的脏腑、皮肉、筋骨、脉络及充盈其间的精血。中医认为：“形乃神之宅，有形方有神”。晋代著名养生学家嵇康说：“形恃神以立，神须形以存。”张景岳说：“吾之所赖者，唯形耳，无形则无吾矣”。又说，“精血即形也，形即精血也”。表明保养形体(包括保养精气)至关重要。

从练功的角度来说，形不正则气不顺，气不顺则神不宁，神不宁必然影响练功效果。因此，健身气功·导引养生功十二法的调形要求为“形助气意，形宜中正安舒”。

这里需要提及的是，“意、气、形”是相互促进，三位一体的。“练意”离不开“练气”，因为气顺方为神宁；“练气”也离不开“练意”，因为意到则气到；而欲有成效地“练意”和“练气”，又离不开“练形”，因为形助气意，只有形正方能气顺神宁。

就是说，“意、气、形”三者是一个统一的整体，它是强身健体、防治有关疾病极为重要的部分。因此，被称为“导引养生功十二法之精髓”。

(责任编辑：吴莹)