

# 传统导引术的理论与方法与近代多学科的理论佐证与构想

段玉复

(锦州师范高等专科学校 体育学院辽宁省锦州市 121000)

摘要：通过对传统导引术的发展历史跟现状分析，结合现代物理学的电磁学和生理解剖学新兴筋膜系统和交感神经的可控制性设想等相关学科理论阐述导引术的科学性，并对导引术的包含的范围加以归纳总结，在此基础上把导引术的锻炼与康复的方法进一步的系统化、理论化。进一步揭开导引术的神秘面纱，让传统导引术在养生和医学康复领域发挥更大的作用。

关键词：导引术；气血；筋膜；电磁波

## 导引术发展历史与价值

1 我国导引术有 5000 多年的悠久历史，中华传统导引术常指呼吸配合活动四肢关节结合意念的运动。但结合导引术的发展历史我们把导引术定义的包含范围进一步扩大。我国古代的导引术的理论与著作丰富多彩，按照其内容从以下几个线索加以概括分析导引术的形成与发展。

1.1 导引养生的基础理论主要的诸多著作说明我国古代导引术已经形成完整的理论体系。

《黄帝内经-血气形志篇》：“形苦志乐，病生于筋，治之以熨引。”说明导引术在古中医学的重要地位，道德经“玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。”等这些思想理论也成为后来道家内丹修炼的灵魂。《庄子·养生篇》也有很多的关于养生方法的论述“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。”与汉代马王堆的导引图相印证，与马王堆同期出土的汉代《引书》可以说是我国古代的关于导引术的经典系统教科书，南北朝梁陶弘景撰《养性延命录》也从理论到内容上对导引养生方法加以论述，但其部分内容与道教的神学部分混为一体，我们要去伪存真地加以分析。

1.2 导引术在传统的医疗、养生体系中占有重要比例。我国古代许多著名的医学养生著作都记载有关利用导引术来治疗疾病的具体方法。

主要著作有《引书》有文字解说和名称的导引姿势三十七个，总计有导引术式六十五个，其中仿生术式而言就有十六种，我们常说华佗的发明的五禽戏实际上他在前人的导引术基础上常用的五种导引锻炼法。《养性延命录》引用的大量的前人医学和道家著作，把导引、按摩合成一篇加以论述，其中引用的《导引经》《内解》《服气经》《黄庭经》中都有导引的具体方法。隋巢元方《诸病源候论》有 38 卷的 156 候详载养生方和养生方导引法，相关意念类导引合计全部实有 214 条。这本书标志着医学气功导引术应用已进入成熟的阶段。书中论述不同症候的辩证使用导引法是现代运动医疗处方的先河。而《伤寒论》《金匮要略》只在每论末尾写上“其汤、熨、针、石，别有正方，补养宣导，今附于后。”只略微带过。《奇经八脉考》为后来的气功锻炼方法提供了经络理论依据。

1.3 宗教形成和发展过程中为导引术的继承与发展作出的重要贡献，宗教有其自身的神学系统有完整的体系和修炼方法，修炼过程中讲究性与命的修炼方法。

我国的道教形成以来出现了很多神仙家与医家进行内丹的修炼，修炼的过程中让体内的真气按照一定的循行途径和顺序进行大、小周天的运行。传统印度佛教的打坐冥想、瑜伽术和六字真言等诵经、包括佛教的手印也是导引术的重要组成部分，后期本土佛教形成过程中又流传出易筋经和洗髓经丰富了导引养生术的内容。

1.4 传统武术尤其是内家功夫是导引术的继承和发展，道教和佛教在修炼导引术的同时又形成了内家拳与器械，如武当派张三丰创建的太极拳剑，少林派的一指禅等，后期形意拳八卦掌也属内家拳范畴，这些功夫都讲究丹田的发力是导引术功法在技击中延伸发展。

2 传统文化理论体系对导引术理解和现代科学技术对导引术再认识与设想

传统文化源远流长，人们为了生存不断地在与自然相抗争，对抗疾病与衰老是个永恒的话题。随着人们对自然界规律不断认识形成了很多现代科技都无法印证的理论体系。十八世纪以来科技飞速发展哲学、物理学、生理生化学、解剖学、胚胎学为导引术提供了相应的理论依据与设想。仍然还有很多锻炼方法和理论没有被科学实验所证实，但有些理论可以使用逻辑学加以分析推测，人体是个复杂的生物体需要几十门学科的共同研究才能揭示人体的奥秘。

### 2.1 气、血、津液概念的再认识

血在人体内的存在形式有三种，分别是内脏器官储存的血液，血液的含量和质量反映一个人的内脏健康程度，心脑血管中运行的血液，它的运行速度跟通畅程度反映人体气机升降的动力，还有毛细血管中的血液通畅程度和它与组织器官的交换的能力反映出一个人的活力。

其次的津液也就是中医学常说的阴液的储量与运行通畅程度反映出人体内保持组织器官的水液环境能有效地保持细胞的代谢。

还有一个重要的概念是气，气在中国的传统中占有重要的地位，常规把气解释为精微体，是一种物质能量体，这样的说法容易把人们带入对气的认知误区。精、气、神三个概念不能简单地理解为物质，它反映的是一种状态是一种能量的趋势，气的运行实际上理解为在筋膜和平滑肌作用下的能量运行状态。这种运行状态给人的感觉就像气的流动，所以我们应该把气理解为能量的趋势状态。

正确理解这三个概念是学习传统中医学和练习导引术关键。

### 2.2 气机、经络与丹田的理论

导引术是导引气血的运行，常规分动功与静功，动功的运行轨迹是沿着经络的走向，“静”功的运行轨迹是随着意念沿着大小周天路线运行，实际上“静”功的静其实是动的。我们可以推测通过长期训练下丘脑和引导交感神经引起浅筋膜与平滑肌运动，我们常说的副交感神经对平滑肌的不可控性有可能是错误的。

2.3 导引术利用五音、五色、五味入五脏腑的方法进行内脏气血的导引，有些按摩和点穴根据全息学原理使用，这些方法可以用现代科学波与振动原理与中枢神经传导区推测理解。人体可以描述为一个简谐腔，一方面人体与自然界的各种能场相互共振协调，另一方面人体的各个组织与器官也有一定的振动频率，并相互影响达到共振的频率，如果彼此振动相互抵消就会产生疾病。这些原理在导引术中主要应用在六字诀、六字真言的诵读，还有一些音乐、熏香、按摩、拍打等导引手段也使人体的五脏六腑达到一个和谐共振的状态下工作。

2.4 导引术讲究练习的时间跟地点依据古人的天人合一理论，练习中遵循子午流注的气血运行规律来练习。这些原理被现代科学的电磁场理论印证，我们知道人体是一个电磁体受星球的磁场影响

的很大,通过导引术练习使人与自然和谐从而达到天、地、人协调统一。

2.5 导引术的丹田和内丹修炼还有瑜伽的脉轮理论与新兴的人体筋膜解剖学印证,人体内循环与传导系统就是一整张网,“网”有几个集中的受力点那就是丹田,丹田与丹田之间又相互连接的。如佛家的手印和一指禅功夫就是整张网关键受力点牵一发而动全身的道理,丹田学训练方法后期被武术技击家所发扬光大,在现代的竞技体育中广泛的应用。

2.6 呼吸与意念的运用的方法实际上就是不同神经系统的相互转换从而使不同的肌肉系统运动,也就是内脏平滑肌与外部骨骼肌以及深浅筋膜运动的转换。这两个运动系统分别受大,小脑神经中枢和下丘脑所控制,这两个控制系统此消彼长相互影响又相互抑制。目前这个理论还有待于科技的发展进一步证实。

2.7 心理暗示导引法是古代导引法一个组成部分,古人利用神学在古哲学的帮助下进行医疗和一些精神类的康复,如祝由术,还有一些五花八门的巫术,这里我们要大刀阔斧地对一些内容进行摒弃来研究导引术心理疗法的理论过程。

2.8 研究导引术中的传导媒介体与路径方向,也就是人体的气血循环理论。

人体血液循环系统分肺循环跟体循环,中医的气血、经络循环,中医的午流注是十二个经络的每天的循环流注,中医除十二经之外还有奇经八脉的循环系统。中医基础理论中还有人体上下、阴阳和表里的升降循环理论。

道家的内丹学其实就是任督二脉和十二经的循环系统称为大小周天的循环,道家的内丹学还有三个丹田的小循环,随着科技的发展这些气血的循环被越来越多的人所接受,也是导引术的静功部分常用的锻炼方法。

2.9 现代科技的迅速发展为解密传统文化提供了理论依据,传统文化是人类几千年来经验的总结,单一的任何学科都无法揭示传统文化的科学性存在。胚胎学通过受精卵的分裂到胎儿的出生,一直到性成熟期结束把很多器官相互联系的原理解释清楚。物理学的量子力学,电磁学、机械波学把人与自然的联系关系做一初探,解剖学把筋膜作为一个器官来研究人体生物化学跟生物力学提供了物质基础,把神经传导跟体液的电离传导和波的传导共振叠加分析更加准确的人体气机的循环,生理学重新对下丘脑的功能和植物性神经再认识。反过来传统文化知识也为现代科学技术的研究指明了方向。

3 我们在研究导引术的渊源与发展历程,对导引术的原理有个深入的认识基础上掌握导引术的正确使用方法。根据导引术的使用目的划分导引术种类,建立不同种类的导引术动作要领。

3.1 根据导引术的使用目的分类,可分为三种形式。三种形式相互补充,可以组合成很多的形式。太极拳它包含多种导引术锻炼的形式是比较好的锻炼项目。

3.1.1、通过肢体动作来调整人体肢体和内脏的血液分布。这种导引术形式应用比较广泛包括健身气功类的五禽戏、易筋经、八段锦,马王堆导引术,大舞,内家拳功夫等,目前国际流行的筋膜训练法也属于肢体导引术范围。

3.1.2 通过意念、呼吸控制影响人体各器官能量物质的微循环和免疫类激素的分泌和输导。这种形式主要包括六字诀、佛家的洗髓经、瑜伽和内劲一指禅等。这种形式配合肢体导引的开始跟结束部分会加强导引术的锻炼效果。

3.1.3 调整人体津液的循环与分泌道家的内丹功、辟谷和佛家的打坐、彭祖睡功、真言的诵读和手印等。

导引术的种类繁多有共性还有个性,我们常说中华气功导引术的概念不准确,严格意义上讲气功只是导引术的一个方面,气功可以称为导引气功练习法,气功主要运行气血在调理人体津液和有关免疫力精微体方面别有其他方,二者的概念和外延是不一样的,导引术可以全面提高人体的精、气、神,导引术包含健身气功。

3.1.4 按导引的主要运动形式又可以分为仿生导引、呼吸导引、发声导引、意念导引、动作导引、器械导引和多导引组合的综合导引等。按导引术的应用可分为医疗导引和养生导引、技击类导引,按照人体姿势分类又可分为卧姿、坐姿、跪姿、站姿导引法等。

3.2 导引术的练习方法。

古人对行气方法的论述有很多比如《行气玉佩铭》是早期的导引术练习法文献。《引书》和《诸病源候论》也对导引术练习方法做了很详尽的介绍,但道教内丹修炼的文献隐晦难懂,造成人们对导引术文献的理解也不相同,

3.2.1 导引术的场地与练习时间段选择

练习的时间和地点要根据导引者自身的身体状况选择相应的时间段。时间段的不同人体受星体的能场的影响不同,人体的五脏六腑每天的活动的兴奋点也不一样,还要考虑周边的环境的空气负氧离子饱和度、湿润度,日照的强度,地表的湿润度和硬度,以及周边环境的五音、五色、五味对练习者感官的影响。通过自然界与人的能量补损达到人体各器官系统和谐统一的工作状态。

3.2.2 导引术的基本功练习

导引术的基本功练习主要包括以下几个方面关节的活动范围练习。深筋膜与肌肉的柔韧性练习,筋膜力学中枢区域也就是丹田的强度练习,意念的专注度练习,呼吸的深度与频率练习。

3.2.3 导引术练习前的准备部分

练习前要有个舒适的练习场地和设施,练习者衣着要宽松得体,进行拍打按摩使身体温度适当升高,然后调意、调身、调息活动四肢关节使筋归槽、骨归位使导引气血的路线尽可能顺畅,动作放松舒缓使神气内收、呼吸均匀。

3.2.4 导引气血的动作顺序

首先明确发力的核心位置,向外引气后向发力中心聚气内收,再向导引气血的方向发力缓慢地伸出,途径的关节要随气行走的方向改变位置,当气血到达指定位置后定住不动,也就是常说的桩功,让气血缓慢地集聚起来,然后放松吸气内收到发力中心,再一次吸气聚气,呼气发力导引,次数一般是七跟七的倍数。最后放松回到准备部分的动作位置,调整呼吸让气血再次遍布周身。

我们研究传统文化感叹古人的伟大思想,充分利用传统文化的资源宝库指导我们对现代科技的研究方向,不断揭示传统文化的奥秘,去伪存真摒弃传统文化去其糟粕取其精华,完善古代导引术内容和理论使之更加科学地为人类健康服务。

参考文献:

- [1]养性延命录,梁陶弘景撰
- [2]《内功图说》清·满爵
- [3]张家山汉简引书研究 作者高大伦 出版日期 1995.05 月第 1 版
- [4]周易与中医学 杨力 著 北京科学技术出版社出版
- [5]内丹实修理法精要 存诚子编著.一北京:华夏出版社,2015.4
- [6]精微体《导引图论文集》文物出版社 1979 年出版。
- [7]人体能量解剖全书/辛希-戴尔(Cyndi Dale).2014.07
- [8]人体筋膜系统功能解剖图谱/(意)卡拉·斯德科 Carla StgQ 著;王行环,贺大林,魏强主译 北京:北京科学技术出版社,2017.8