第一节 调身综述

Ⅰ、调身的含义

从字义上讲，调是调整，身指身形。而调身是气功的一个特定术语，是指对身形进行调整，使之符合练功量度的要求，又称为身形合度。这里说的身形，不仅限于人的躯体、四肢。内而五脏六腑，外而四肢百骸；筋、膜、骨、血、肉以至于人生三宝之一的精，都属于形的范畴。气功理论中所谓调整身形，主要是指筋、膜、骨、肉之间的相对运动。因而，无论是动功、站庄，还是坐功、卧功，都有一个调整身形的问题。例如，打坐、站庄以及卧功，都要放松形体，在放松过程中，各部关节、肌肉、腱、膜、筋等都需调整，这说明调整身形并非动功所特有。

Ⅱ、调整身形是智能气功的一大要旨

如果说运用意识、修养意识是智能气功第一、二要旨，那么调整身形则是智能气功的第三要旨，智能气功为何重视调整身形呢？这是因为：

一、形神是不可分割的统一整体

古人把人的精神与人的肉体看作一个整体，并以之考察人的生命活动。古人认为人是精气神（也称形气神）三者的统一，《淮南子 ·原道训》中有：

“

夫形者，生之舍也。气者，生之充也。神者，生之制也。一失位则三者伤矣，是故圣人使人各处其位，
守其职，而不得相干也。故夫形者，非其所安也而处之，则废；气不当其所充而用之，则泄；神非其所
宜而行之，则昧。此三者，不可不慎守也。 ”

就是说，形体（精）是人的生命活动的基础；神是人生命活动的主宰；气是人生命活动的特殊物质，它充斥周
身，把形和神结合成一个统一体。要保持人的身心健康；三者必须保持平衡。对于形、气、神并重的观点，在
专业气功书中也是有不同记述的。《长生胎元神用经》中说： “
精微炁结为形，形是受炁之本宗，炁是形之根也。 ”《道枢 ·胎息篇》中说：

“

神者生形者也，形者成神者也，形神合同，更相生，更相成。神无形则不住，形无炁则不变，气无形则
不立。故知，神形者，受气之本也；气者，养形之根也。 ”

《道家养生药言辑要》中说：

“气者形之根，形者气之宅，神形之具，令人相因而立，若一事有失，即不合于理，安能久立哉。 ”

——

IV

一般而言，虽然重以神意调动气机之气多属混元气，重以姿势、呼吸调动之气多属经脉之气。但征诸实际，两者是难以截然分开的。如姿势的开合，应该牵动经脉之气，然而姿势的开合，必须是以神意为主导的，所以调动之气，亦必然有混元气参与其中。

五、对形体的引动、调整，能使全身各部分变得灵活，使神意对形的控制、调整变得更为灵敏有效。

由于筋脉通利，气血和畅，故稍有外邪干犯，即可感知而引起反应将病邪排除，以保证强健的身躯。而这是做好一切工作的前提。

六、正确地调身可收开关通窍之效。

气功古法肘后飞金晶，即借助调整身形以积气开关（详见《灵宝毕法》）。

Revision #2
Created 2026-11-03 05:39:19 UTC by 劉一木
Updated 2026-11-03 05:51:54 UTC by 劉一木