

心流理论指导下中国传统导引养生之再阐释

刘艺萍, 张 冕, 石小娟, 张 杰*

(贵州中医药大学, 贵州 贵阳 550025)

摘要: 心流理论作为一个用于解释人们在参与活动时所得到的满足和愉悦感的积极心理学概念而被广泛应用于多个领域, 中国传统导引养生思想中亦蕴藏着心流理论。著名心理学家 Mihaly Csikszentmihaly 在心流理论研究的初期就提出了心流理论的 9 个特征, 这些特征对中国传统导引养生有着重要的指导作用。笔者将心流理论与中医学相结合, 探讨心流理论指导下的中国传统导引养生之内涵, 揭示中国传统导引养生中相关的心流特征, 认为导引养生是一种通过一定的导引条件, 通过调身(形)、调息(气)、调心(神)使形神共养, 以激发并维持心流体验, 最终达到“天人合一”养生目的的中国传统养生方法。

关键词: 心流理论; 导引养生; 天人合一

中图分类号: R247.4

文献标志码: A

文章编号: 2097-4299(2026)03-0011-05

DOI: 10.19288/j.cnki.issn.2097-4299.2026.03.003

Reinterpretation of Traditional Chinese Guiding and Cultivating Health Practices under the Guidance of Flow Theory

LIU Yiping, ZHANG Mian, SHI Xiaojuan, ZHANG Jie

(Guizhou University of Traditional Chinese Medicine, Guiyang 550025, China)

ABSTRACT: The flow theory, a foundational concept in positive psychology that elucidates the states of deep satisfaction and intrinsic enjoyment individuals experience during engaging activities, has been widely applied across diverse domains. Notably, traditional Chinese guiding and health preservation practices inherently embody principles aligned with flow theory. In the early development of this theory, the renowned psychologist Mihaly Csikszentmihaly identified nine core characteristics of the flow state—features that offer significant theoretical insight into the structure and efficacy of traditional Chinese guiding practices. This paper integrates flow theory with traditional Chinese medicine to examine the conceptual framework of traditional Chinese guiding and health preservation, identifying and analyzing the presence of key flow-related attributes within these practices. It is argued that guiding and health preservation constitutes a systematic traditional Chinese method of holistic well-being, which, through specific regulatory conditions, harmonizes body (form), breath (Qi), and mind (Shen)—thereby cultivating both physical and spiritual integrity. By facilitating and sustaining a flow state, this practice ultimately aims to achieve the classical wellness ideal of "harmony between humanity and nature."

KEY WORDS: flow theory; guiding and cultivating health; harmony between human and nature

中医导引法是中医脏腑经络理论、气血阴阳理论及精气神理论指导下的一种以防治疾病为主要目的的养生方法,《灵素节注类编》言:“和于术数者,如按摩、导引、针砭、药饵之类。”^[1]在此,“导引”已被列为中医的主要养生方法之一,在历史的更迭中,导引养

生不断地与各领域的文化相互交融,除强健体魄外,导引活动还能满足人们精神层面的需求,使习练者在导引过程中产生满足和愉悦感,并将这种积极状态延续到日常生活中,而心流理论便是用于解释人们在活动过程中所得到的满足及愉悦感的积极心理学,心流

基金项目: 贵州省基础研究计划面上项目(黔科合基础 MS[2026]649); 贵州中医药大学养生药膳研究中心建设项目

作者简介: 刘艺萍(1999-),女,在读硕士研究生,E-mail: 1047241124@qq.com

* **通信作者:** 张 杰(1992-),男,副教授,研究方向:中医养生学,E-mail: zhangjie5ruc@163.com

理论的 9 个特征也始终贯穿于导引养生的整个活动过程中,故以心流理论指导中国传统导引养生,可进一步探索中国传统导引养生文化之内涵,使导引融合心流从而达到最佳的养生目的。

1 心流理论

1.1 心流理论概述 20 世纪 60 年代,美国著名心理学家 Mihaly Csikszentmihaly 首次提出了心流这一概念^[2]。Csikszentmihaly 认为“无论头脑中发生什么,都是中枢神经系统电化学变化的结果”,由于描述性叙述对现象提供因果解释的能力有限,当代心理学家试图通过研究心流体验中的生理过程来提供依据^[3]。心流理论描述了人们进入心流状态的必要条件以及处于心流状态的心理体验与心理历程变化,Csikszentmihaly 将掌握主观体验内部处理的能力描述为心流状态的普遍特征,与任务本身的性质无关^[4]。心流理论认为,当人们在参与某一项难度适中且挑战与自身技能水平相匹配的活动时,会全身心地投入以获得沉浸式的体验,在这个过程中人们会进入一个忘我的状态,甚至失去对时间及周围环境的感知,最终得到自我满足和愉悦感。更具体地说,心流涉及一种精神状态,在这个状态下,人和活动似乎融为一体,朝着目标充满活力^[5]。心流可以在各种活动中出现,心流体验通过增加特定大脑区域的神经活动,提高注意力、促进注意力的合理分配、提高解决问题和分析的能力、增强内在动机和参与度,并放大愉悦感、成就感和幸福感^[6],从而达到提高生活质量的积极效果,这种体验实质上就是人们在进行价值活动时全身心地沉浸于其中并得到自我成长和发展的专注状态^[7]。

1.2 心流阶段与特征 在提出心流理论后,Csikszentmihaly 又总结出了心流理论的 9 个特征,Novak 等^[8]对这 9 个触发心流体验的特征进行了整理归纳后,将其划分为 3 个阶段,即心流前因、心流体验和心流结果,3 者之间的关系可总结为:心流体验的过程会受到心流前因的影响最终得到不同的心流结果。心流前因要求人们必须有清晰明确的目标,并且拥有与挑战相匹配的能力,使自我在活动中能得到及时有效的反馈,这是引发心流的必要条件,在心流体验过程中,体验者须做到注意力高度集中、使行为与意识融为一体,并潜在地控制自己的感知,最终才能得到自我意识丧失、时间感异常、发自内心地参与体验的心流结果。合理地将心流理论运用于中国传统导引养生中,

能促使习练者全身心参与并沉浸于导引活动中,维持导引过程中的最佳心流状态,从而达到保养生命、延年益寿的目的。

1.3 心流理论与导引养生思想探析 作为第二次世界大战的幸存者,Csikszentmihaly 认为他童年的战时经历是他终生研究幸福的动力,以理解“什么让生活有价值”^[14]。因此,心流理论旨在通过一些特定的条件使人们在参与事物时得到更多正向反馈。心流是一种类似于“陶醉”的心理状态,其特点是个体意识、能力和行为的深刻融合^[6]。在心流状态下,人们通常会体验到高度的认知控制感,这种高度专注的状态可归属于中医之“炼神”范畴。在人本主义思潮下,医家将“神”的概念引入生命领域,指代人的意识活动,“以神领形”亦是导引养生的核心思想,气功导引大家章文春教授强调,在做气功导引时须以神为主导,要将意识专注于对动作的引导、调畅呼吸的频率以及气机的升降出入,借形神共养促进机体形气神的协调统一^[9],而心流理论的核心便是通过对意识的高度调控使自身得到相应的正向反馈,因此心流理论对于中国传统导引养生具有重要的指导意义。

2 导引养生

导引是中医防治疾病的常用方法之一,其早期表现形式为“舞”,后经发展,肢体的活动、呼吸的调整及身体的按摩均可称之为导引。“导引”一词,最早见于《庄子·刻意》,晋代李颐将“导引”注释为“导气令和,引体令柔”^[10]。所谓“导”就是吸清呼浊,而“引”就是活动机体,“导引”即是一种通过吐故纳新使机体内部气机调畅,再配以适当躯体运动以保养生命的方法。精、气、神为导引之三大要素,导引功法多围绕调身、调息、调心展开,导引养生旨在通过意念和身体的互相配合以达到健身、调气、全神的功效和延年益寿的目的^[11]。在导引过程中,机体之形与神在气的连接作用下融为一体,使习练者进入形神合一的专注状态,这样的状态会使习练者产生心流体验,当心流状态贯穿于导引过程中时,习练者才能通过导引活动得到满足和愉悦感,最终得到“天人合一”的养生结果,从而达到健身怡心、延年益寿的养生目的,因此导引活动中心流的激发和维持十分重要。

2.1 导引养生的核心要求

2.1.1 明确目标,确定功法 拥有明确的目标是促进心流发生的重要条件,明确的目标需要个人在活动之

前或活动期间对预期行动、任务内容和预期结果进行精确认知和描绘,同时对这些目标进行准确识别和评估,明确的目标可以有效过滤与当前任务无关的信息或干扰,从而最大限度地减少认知资源的分散和浪费,促进心流的自发出现^[6],因此在导引功法的选择上,除难易程度的衡量外,还应对比习练者的体质及健康状况进行评估,在考虑个体特殊性的前提下明确导引活动的养生目的。不同的导引功法功效不尽相同,如太极拳重在调整阴阳,长期习练能够促使习练者达到阴平阳秘的健康状态,八段锦功法则以脏腑分纲,对脏腑的调整具有良好的功效,五禽戏则是通过模仿动物并结合意念活动以达到舒经活络、使关节灵活的目的^[16],也有研究表明,习练一遍五禽戏和八段锦比完成一套太极拳动作所消耗的能量更多^[17],故具有强健体魄需求的人群可选择习练太极拳,具有减肥需求的人群可选择习练五禽戏或八段锦,习练者在导引前需明确目的,并根据不同的养生目的选择恰当的导引功法,以便达到最佳的养生效果。

2.1.2 难度适宜,坚持导引 心流是一种全神贯注的奖励状态,通常发生在从事与一个人的技能水平相匹配的最佳难度级别的任务时,而最佳任务难度通常伴随着最大的努力^[12],因此导引活动的难度与习练者的能力相匹配是导引养生的关键。“心流通道分割模型”指出,当挑战难度过大导致自身能力不能与之匹配时,挑战者极易出现焦虑的情绪,当挑战与自身能力相比呈低水平平衡时,挑战者容易感到无聊^[5]。蒲虔贯《保生要录》记述了“调肢体门”：“旧导引方太烦,崇贵之人不易为也。今此术不择时节,亦无度数,乘闲便作,而见效且速。”^[13]《寿世传真》开篇序言中亦提及：“不出布帛菽粟之谈,尽为日用行习之事……人不必仕与隐,地不必喧与寂,随时随处,尽可用功,进之可观九仞之成,退亦不失一溉之效。”^[14]即所修行的导引之术应简便易学,在习练时可不拘泥于时间及地点,只有导引练习的难度与习练者自身技能水平相匹配时,才能使导引成为日用行习之事,《养生要集序》中“养生大要”的第4点便指明要想达到养生的目的就必须“坚持导引”^[15],故而导引功法的难度和习练者自身的技能水平相匹配是导引养生中不可或缺的因素之一。

2.1.3 意识内守,静心养神 在活动中获取更直接的反馈会激发出更高的心流水平^[6],使自我更加沉浸于

导引活动当中,而意识内守则是促使人们在活动中获得正向反馈的最佳方法。徐文弼《修养宜行内功第二》言“按摩导引之功既行之于外矣,血脉俱已流畅,肢体无不坚强,再能调和气息,运而使之降于气海,升于泥丸,则气和而神静。”^[18]文中描述了外功只能养其形,内外功合用才能养其神,使机体之神在导引过程中得到相应的反馈而归于平静,以达到形神兼修的效果,此可谓“意守”,习练者在导引前可通过“心斋”“坐忘”“收视返听”“闭目塞听”“观鼻端白”等功法使自我意识内守,“意守”是习练者进入导引状态的前提,同时也为导引活动中心流的激发提供了帮助。

2.2 导引养生以调身(形)、调息(气)、调心(神)来激发和维持心流体验

2.2.1 身息具调,形气合一 形体是生命之载体,亦是气和神之主体,调身是调息和调心的基础,在导引养生中发挥重要作用。坐、立、卧、行是调身的4种方式,形正体松是调身的基本要求,形体姿势正确、动作灵活则气顺,肌肉松弛有度则气活^[14]。调身一般需和调息相配合,调息以呼吸细、深、匀、长为要,一般功法采取的是自然呼吸法,待身息熟练配合后可进入腹式呼吸,呼吸与形体频率一致则精神得以放松,身心放松不仅能减轻紧张焦虑等负面情绪,还能促使自我感知对导引动作和状态进行正向调整^[19]，“导气令和,引体令柔”即是如此,当导引动作与呼吸甚或意识融为一体时,习练者会高度沉浸于导引活动中,此时则更易进入导引的调心状态。

2.2.2 调心御神,形神共养 自东汉魏伯阳《周易参同契》问世后,修心养神在道教养生中迅速发展,导引作为一种预防养生方法在民间受到了极大的追捧,其中药王孙思邈便展现出了对导引养生的热爱,孙氏在其著作《千金方》中对导引展开了详细的论述,其言导引“既屏外援,会须守五神,精神内守,不计得失,内无讼。”^[20]即导引过程中应聚精会神、摒除杂念,保持注意力的高度集中,将自己与外界环境隔绝开来,放空一切使自己的内心归于平静。Rheinberg等^[6]在其提出的心流三因素模型中明确提出:注意力高度集中是心流体验的核心要素,故导引过程中习练者的注意力高度集中时也更易发生心流体验,亦有学者表明心流拥有自激励机制,即处于心流状态的人在自身参与的活动表现出更高的注意力^[21],如此双向反馈不仅利于导引活动中心流体验的激发,也更有利于心流状态的

维持。使注意力高度集中的关键即导引三调之一的“调心”,《健身气功·养生功十二法预备式口诀》中的“夜阑人静万虑抛,意守丹田封七窍”^[22]一句亦强调了调心的重要性,调心不仅能使人心境保持平和、注意力得以集中,还能调节身体使其适应外界环境的变化,从而达到内外合一、形神兼养的状态。《灵枢》言:“志意者,所以御精神,收魂魄,适寒温,和喜怒者也。”调心导引可以通过意念控制机体的肌肉、关节等,使习练者的身体和精神在导引活动中始终保持松弛状态。《吕氏春秋》亦强调“养生之道贵在养心”^[23],调心导引旨在调节机体的心理及意识思维活动,潜在控制自我感知,使精神内守而产生积极情绪以更好地维持心流状态。

中医学家认为在五脏之中,神主要寄托于心^[24],调心即为调神。心流体验是一种复杂的心理现象,处于心流体验的个体全神贯注于当下活动,这种沉浸式的体验与中医学神的主宰与调控功能有着深刻的互通之处。心流体验中的注意力高度集中、行为与意识相互融合,正是中医所言“精神内守”“心主神明”功能处于高度协调状态的体现。因此,心流可以理解为神在特定活动中的一种积极、有序且愉悦的专注状态,是神的功能得到充分发挥和展现的心理学印证。然而,心流仅仅是神在特定情境下的某一方面的体现,并不能等同于中医神的全部内涵,后者涵盖了更广泛的生命活动和更深层次的元神、识神概念。《类经》有云:“神安则形安,神危则形危。”强调了神对形的主宰作用。《生神经》言“身心并一,则为真神。”神亦主宰人体生命活动。“炼神”是导引养生之要领,“形神共养,以神领形”是导引养生的核心^[25],当习练者沉浸于导引活动中时,其行为和意识会融为一体,此时意识能够引动形体,达到意动形随、形动气随的形神共养状态,这与心流体验所带来的自我意识消失、时间感异常及全身心参与体验的状态高度契合,因此,心流体验是导引养生中调心御神的关键。

2.3 导引养生的体验结果——天人合一 天人合一是中医学的基本思想指导,亦是导引活动的最高养生境界,如二十四节气中医导引法所崇尚的“身、心、行三境合一”便是对导引养生中天人合一思想的体现,《素问·上古天真论》言:“上古有真人者,提挈天地,把握阴阳,呼吸精气,独立守神,肌肉若一,故能寿蔽天地,无有终时,此其道生。”此处对真人的描述也反映

了养生的最佳状态便是达到形神一体、天人合一的境界。张广德的导引养生观是“天人合一”导引养生思想的典型代表,张广德认为,“以静养神、以动养形”的形神共养观、“调补先天、补益后天”的脏腑养生观、“未病先防,防重于治”的预防养生观以及“身心合一”“天人合一”“人社合一”的整体养生观共同构成了中医导引养生文化的核心内涵^[26]。《素问·宝命全形论》言:“人以天地之气生,四时之法成。”^[27]人的生命依赖天地自然而存在,顺应自然之法并融入自然是人长生的秘诀,而中医导引法便是以“顺应自然,法于阴阳,和于术数”为养生基本原则^[28],并通过调身、调息、调心以保养生命的中国传统养生功法,因此导引可谓是最有效地将人与自然相结合的养生活动。《素问·上古天真论》言:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”它强调人们在导引时应保持心灵的虚空,使意识达到“无思、无欲”的状态,导引可激发习练者“恬淡虚无,精神内守”之念,使其将练功时的愉悦状态保持至日常生活中,养性虚心以维神,消伐郁根^[29]。当人全身心地投入导引活动中时,人之形神、人体与外界环境都将融为一体,进入一个时间感异常、自我意识丧失的虚无状态,这种状态会使习练者更多地感知到自我及周围环境所散发的积极情绪,促进情绪正向调节,使自身得到满足和愉悦感,而这实质上就是人体通过导引活动所实现的“天人合一”的养生结果。

3 结语

导引养生是一种人之形体在自我意识(神)的主动调控下,通过运动导引气机而达到强身健体、延年益寿目的的中国传统养生方法,炼神是导引养生之要领,形神共养是导引养生的核心,天人合一是导引养生之目的。在导引活动中,习练者应准确评估导引功法的难度,使之与自身条件达到平衡,明确导引的养生目的,选择恰当的导引功法,并凝神进入“意守”状态,使自我及时得到有效反馈,为心流的激发创造必要条件,再通过调身(形)、调息(气)、调心(神)保持注意力的高度集中,增强对自我意识的调控,使形神合一以激发和维持心流体验,最终进入全身心投入导引活动时自我意识丧失、时间感异常的专注状态,得到“天人合一”的养生结果,因此可言,导引实质上就是一种通过调心御神以激发和维持心流体验从而得到满足和愉悦感的养生运动。心流理论亦深刻蕴藏于导引养生中,心流理论与导引养生皆以对神的调控为重

点,而进入天人合一状态后所得到的满足和愉悦感则是二者在调神御形后所达到的共同养生目的。通过心流理论指导中国传统导引养生,能帮助习练者更好地达到导引活动愉悦身心、健体延年的养生目的,也能进一步促进中医养生学与其它学科的融合与发展,推动中国传统导引养生文化的传承与创新。

参考文献:

- [1] 王一童.《黄帝内经》“数术”探论[J]. 中华中医药杂志,2022,37(8):4251-4254.
- [2] HEUTTE J,FENOUILLET F,MARTIN-KRUMM C,et al. Optimal experience in adult learning:conception and validation of the flow in education scale (EduFlow-2)[J]. Frontiers in Psychology,2021,12:828027.
- [3] FARROKH D,DAVIDS K,ARAÚJO D,et al. Towards an ecological dynamics theory of flow in sport[J]. Acta Psychologica,2025,253:104765.
- [4] CHAN J M,GOTIAN R. Going with the flow:how flow theory can enhance clinical teaching in anaesthesia[J]. British Journal of Anaesthesia,2024,132(2):418-420.
- [5] SCHEEPERS D,KELLER J. On the physiology of flow: bridging flow theory with the biopsychosocial model of challenge and threat[J]. International Journal of Psychophysiology,2022,182:119-128.
- [6] CHEN X,WU L,JIA L,et al. Flow experience and innovative behavior of university teachers:model development and empirical testing[J]. Behavioral Sciences,2025,15(3):363.
- [7] BUSEYNE S,DANQUIGNY T,DEPAEPE F,et al. Personality differences in flow experience during collaborative problem solving in work teams[J]. Acta Psychologica,2025,256:105032.
- [8] 廖诗奇,沈杰. 基于心流理论的家庭智能健身心流体验要素分析[J]. 包装工程,2022,43(14):139-145.
- [9] 刘锋,刘争强,曾鹏飞,等.《赤凤髓》腰痛病症导引法探析[J]. 中华中医药杂志,2022,37(8):4607-4610.
- [10] 李希颖. 养生视域下的印度瑜伽与中国导引[J]. 医学与哲学,2020,41(7):67-72.
- [11] 程志立,赵明宇,曹向阳,等. 中医养生与导引行气[J]. 中华中医药杂志,2017,32(1):49-52.
- [12] LU H,LINDEN D V,BAKKER A B. Disentangling the effects of task difficulty and effort on flow experience[J]. Psychological Research,2025,89(4):113.
- [13] 赵丹,段逸山,王兴伊. 中医导引历史发展概要[J]. 中华中医药杂志,2020,35(8):3811-3814.
- [14] 陈梦圆,王河宝,余忠舜.《寿世传真》导引养生法探析[J]. 江西中医药,2021,52(2):13-15.
- [15] 王霜,代金刚,杨威.《保生心鉴》二十四节气中医导引法养生理论探讨[J]. 中国中医药图书情报杂志,2022,46(2):53-57.
- [16] 马光烈,章德林. 中医养生学[M]. 北京:中国中医药出版社,2021:150-152.
- [17] 曹维,路明月,刘晓蕾,等. 中国青年人群传统运动项目的能耗特征及预测方程研制——以健身气功·八段锦、健身气功·五禽戏、24式简化太极拳为例[J]. 北京体育大学学报,2023,46(11):42-51.
- [18] 张若维,于峥,李清,等. 徐文弼养生学术思想评述[J]. 中国中医基础医学杂志,2012,18(8):830-831,833.
- [19] 岳思妮. 八段锦练习对大学生自动情绪调节促进的机制研究[D]. 南京:东南大学,2023.
- [20] 杨丽,王德辰,刘国华,等. 孙思邈“养性”内涵发微[J]. 中华中医药杂志,2023,38(11):5411-5414.
- [21] SU P,KONG J,ZHOU L,et al. The interplay of flow, self-efficacy, learning motivation, and learning outcomes in music education:a comprehensive analysis of multidimensional interactions[J]. Acta Psychologica,2024,250:104515.
- [22] 江毅. 形气神兼养的中医养生理论探讨与健身气功·导引养生功十二法的初步实证研究[D]. 武汉:湖北中医药大学,2022.
- [23] 王涛,王巾轩,孙刚. 中国生命哲学视野下的健身气功养生观研究[J]. 体育学研究,2020,34(3):88-94.
- [24] 孙晨耀,张其成. 论中医形、气、神生命观的认识论基础[J]. 北京中医药大学学报,2025,48(9):1222-1227.
- [25] 杨晨,宋鑫,王河宝,等. 朱权《活人心法》养生思想探析[J]. 中华中医药杂志,2025,40(2):924-927.
- [26] 韩晓明,乔凤杰. 张广德导引养生观的历史生成、要点阐释与时代价值研究[J]. 北京体育大学学报,2023,46(2):139-148.
- [27] 尹冬青,李俊. “天人合一”思想在中医养生文化中的积极影响[J]. 医学与社会,2009,22(3):18-20.
- [28] 温茂兴. 论道教服气导引术对中医“和于术数”养生思想的影响[J]. 时珍国医国药,2006,17(11):2328-2329.
- [29] 王杏平,任菁钰,李桂墨,等.《诸病源候论》中郁证病机探微及相关导引法评析[J]. 辽宁中医杂志,2025,52(11):63-67.

(收稿日期:2025-09-22)