

欢迎访问

体育总局官方网站

中华民族传统体育养生流派研究

作者：盖建武 来源：政法司理论处 发布时间：2006-11-22

字体：[【大】](#) [【中】](#) [【小】](#)

中华民族传统体育养生是中华民族传统养生文化的重要组成部分，也是中华民族传统体育研究的一个前沿学术领域。本课题旨在系统挖掘研究中华传统体育养生所内蕴的丰富传统体育养生思想及其现代价值，并以科学态度和理性眼光分析批判传统体育养生中掺杂的宗教神秘主义、巫术迷信内容，摒弃其糟粕，挖掘其中有现代价值的精华部分，古为今用。

长期以来，学术界较少将中华传统养生的发展置于整个中华传统文化背景之下进行全面审视，忽视了中华传统文化对中华养生学发展的影响和渗透，更谈不上对中华传统体育养生流派进行全面系统研究。近年来，国内外养生学术研究的领域主要在养生历史文献、养生的起源与发展、养生的功法这几个方面，其视角多集中于“历史上的养生”，对中华传统养生文化中所内蕴的有现代价值意义的东西挖掘不够。虽然国内外学术界也有一些论著涉及中华传统体育养生问题，如吴志超《导引养生史论稿》、任海《中国养生术发达之初探》、田麦久《适应运动的一族——中华绵缓健身运动》、郝勤《试论中国传统养生思想中的动静观》，但选取中华民族传统体育养生流派作为一个专题并就其现代价值进行全面深入研究的力作尚未见之。

本课题有益于拓展中华传统养生、中华民族传统体育的研究领域，对促进人文社会科学与体育科学的交叉研究，具有重要的学术理论价值和填补学术空白的意义；道书云：“夫至道之旨，以凝性炼形长生为上”，本课题对《全民健身计划纲要》的推行具有很高的理论意义和应用价值；通过对传统体育养生符咒治病健身术的理性批判研究，有助于弘扬科学精神，从学理上揭露像李洪志之类的邪教分子和江湖术士歪曲、冒用传统养生术语的骗局，对于识别当今社会上形形色色的巫术迷信、伪科学现象有很强的现实意义和应用价值。因此，本课题无论是从中华民族传统体育研究，还是从中华传统养生文化史研究来说，都具有重要的学术价值。

1 中华传统体育养生概念辨析

中华传统体育养生，是研究中华传统体育养生的基本理论、操作系统及一般法则的新学科。中华传统体育养生作为中华民族传统体育研究的一个前沿学术领域，近年来已获得国内外学术界的普遍认同，逐渐成为中华民族传统体育学研究的热点之一。但就目前研究水平、层次而言，学术界还未能就中华传统体育养生这一中华传统体育学分支学科的基本概念、研究对象、研究方法和研究的范围、内容达成共识，形成规范化的学术“范式”。所以中华传统体育养生学研究在现阶段还属于科学研究的“前科学阶段”，有许多值得深入探讨的问题。其中，“中华民族传统体育养生”概念本身的内涵与外延就是必须首先解决的问题。

在目前学术界关于“体育养生”几种流行定义中，最具权威和影响力的是《体育大辞典》所下的一个定义：“有关人体身、心养护和修炼的理论和体系。指为调控身心活动，调整人与自然及人与社会的关系，使人体内外环境趋向和谐与平衡，从而达到趋正避邪、祛病延年的目的而采取的各种手段和方法”。该条目对体育养生的思想理论体系、手段和方法作了较为详尽的阐述。但就定义本身而言，主要是一种描述性定义。

在近年出版的一些有关体育养生的著作中，也直接或间接地涉及到“体育养生”的概念。如著名学者吴志超所著的《导引养生史论稿》一书云：“导引养生是熔祛病、健身和壮力于一炉的自我体育，具有祛病、健身和壮力等各种功能和办法”。指出“上述三类导引都是有规则的运动，即按照一定的要求运动肢体，故与现代所说的体育并无二致”。

学术界在“中华民族传统体育养生”概念上的分歧和困难也恰好印证了《道德经》中“道，可道，非常道；名，可名，非常名”这一至理名言。因此，要想给“中华民族传统体育养生”下一个确切定义并非是件易事。笔者认为，在给“中华民族传统体育养生”下定义时，必须注意以下3方面的问题。

1.1 必须在深入研究的基础上把握中华民族传统体育养生的内涵与外延

概念的内涵是反映概念中的事物的特有属性，因此给一个概念下定义，就是揭示这个概念所反映的事物的特有属性。定义是人们对一定认识对象的认识成果和总结。所以，人们一旦给出某一“中华民族传统体育养生”的定义，也就以极浓缩的形式反映了人们对中华传统体育养生研究的认识成果和认识水平。基于这一认识，我们必须明确：其一，中华民族传统体育养生是一门建立在中华民族传统文化基点上的传统体育项目，它是中华传统文化与人体科学在特定的社会历史条件下双向互动、奇物交叉的产物，带有鲜明宗教神学特征，属于传统养生学的范畴；其二，中华民族传统体育养生概念有多个层次，这是由中华传统体育养生所具有的内容丰富、形式多样的特点所决定的。中华民族传统体育养生作为在中国传统养生与文化土壤中滋生出来的一朵奇葩，它与中华民族传统养生学在内容与形式上既有相合之处，也有相异之点；其三，中华民族传统体育养生作为中华民族传统养生学的一个流派还具有精华与糟粕同在、科学与玄妙共存的双重特征。其中既蕴涵有极丰富的人体科学、运动医学、运动保健学、运动心理学和运动营养学思想，也混杂有大量宗教神秘主义的东西；其四，中华民族传统体育养生模式是熔生理保健与治疗、心理保健与治疗、精神信仰治疗和社会治疗于一炉的综合性、多元化养生模式，这一养生模式是以天人合一、天人相应的中国传统哲学思想为指导，建立在儒家文化、释家文化、道家文化和医家文化的宇宙论、人天观与身心观基础之上。因此，中华传统体育养生的概念要力求反映出中华传统体育养生的本质及其特殊的养生模式，以区别于其他养生分支或者养生流派。

1.2 必须注意遵循一定的逻辑规则

要给中华传统体育养生概念做出恰当的定义，不但要在深入研究的基础上，获得有关中华传统体育养生全面而深刻的具体认识，而且还必须遵守一定的下定义的规则，即定义项的外延与被定义项的外延必须是全同的；定义项中不能直接或间接地包括定义项；定义只要要是肯定的，就不应当是否定的；定义项中不能包括含糊的概念和词语。根据上述逻辑学界公认的下定义时应遵守的规则，返观对照上述学术界流行的几种“中华民族传统体育养生”定义，我们不难发现其中或多或少地存在着某些不尽人意之处，需要学术界

同仁共同努力加以完善和精确化。正是基于上述认识，笔者不揣浅陋，在前贤研究的基础上，结合本课题研究心得，提出如下定义：中华民族传统体育养生是一种传统养生学，作为中华传统文化与人体科学互动的产物，它是体育养生家围绕其世界观、人生观、价值观等中国传统哲学思想，为了解决其生与死这类健康基本问题，在与中华民族传统养生文化相互交融过程中逐步发展起来的一种特殊养生体系，也是一门带有鲜明宗教色彩的中华传统养生流派。

2 中华民族传统体育养生流派及其现代价值研究论析

中华民族传统体育养生是一门建立在中华民族传统文化基点上的传统体育项目，它是中华传统文化与生命科学在特定的社会历史条件下双向互动、奇物交叉的产物，带有鲜明宗教神学特征。中华传统体育养生作为中华民族传统体育文化的一朵奇葩，之所以会和中华民族传统文化发生极为密切的联系，有其历史和逻辑必然性。

2.1 从历史发展来分析，中华传统体育养生的发端、发展和繁荣与中华传统文化和中华传统医学有着密切的渊源关系

研究中华传统体育养生，探寻它的演变和发展的脉络，首先会涉及对中华传统体育养生思维形态及其图式构成的审度，而这种理性思考的认知前提则是中华传统文化与中华传统体育养生思维的同化同构。由于中华传统文化环境和思维特点，中华传统体育养生是建筑在经验和感性基础上的，缺乏近代科学那种严格的实验手段和逻辑分析。因而，它往往表现出一种直观的、朴素的甚而是神秘的色彩。然而，又正因为如此，又使得它摆脱了实验手段的局限和逻辑方法的缺陷，将体育养生文化置于一个纯粹的自我实践体验和感知的基础上，构成了一种同近现代科学理论，特别是医学、人体解剖学、生理学等迥异的养生理论架构。这更多地是同中国传统哲学、文化思想和中华传统医学理论发生紧密联系。中华传统体育养生思想与实践都汲取了先秦诸子百家的哲学思想和古代医学思想，特别是先秦道家思想、儒家思想、易学思想以及古代巫术、神仙方士的实践活动，为中华传统体育养生的萌生、发展提供了肥沃的养料。宇宙生成论和天人论。阴阳五行论和八卦九宫说以及中华传统医学思想，是中华传统体育养生的哲学和科学基础。从宇宙之源起至生命之本体，再到现象世界的运化规则皆囊括于此五论之中，中华传统体育养生广泛地运用了这些理论体系和符号体系，为自己义理的建构、发展和操作架构的完善提供了较为直接的哲学思想渊源和思维模式，形成了中国古代奇特的中华传统体育养生理论模式和阐释系统。

2.2 从中国传统文化与中华传统体育养生关系的内在逻辑上分析，生死问题是中国传统文化和中华传统体育养生所面临的一个共同课题

儒家思想从现实主义的现实出发，其生命观是积极的。他们不以死后的彼岸世界为归宿，而以治理好人的现实生活为目标，正如孔子所说的：“未知生，焉知死？”孔子曰：“爱其死以有待也，养其身以有为也。其备豫有如此者”。养生以准备在现实社会中有所作为，这就是儒家养生思想的根本出发点。由于长生不死的信仰是道教义理的核心和道教徒追求的最高境界，道教的一切宗教活动都是围绕修道成仙而展开的，“神仙者，所以保性命之真而游求于其外者也，聊以荡意平心，同死生之域，而无休惕于胸中”。对长生成仙的追求，道教形成了重生恶死的生死观，所谓“生为第一”“早亡非道也”！道门也素以“仙道贵生”来标榜自己。道教从这一立场出发，必然会形成崇尚养生健体的传统。换句话说，在以长生信仰为核心的道教义理体系中暗含有重视保健养生的逻辑因子。道教的宗教诉求，无论是长生还是度人都离不开医术、方药和养生。如同葛洪所指出的：“百病不愈，安得长生”？这是因为道门认为“养生者以不损为本，进道以无病为先”。并且道门历来尊奉“道人宁施人，勿为人所施”的祖训。故多习医养生以自救，这也是道教尚医养生的一个重要原因。此外，道教认为修炼成仙必须做到功行双全。道门将各种炼养方术统称为“功”，并认为在炼功的同时应广泛行善施仁积德，即所谓“行”，只有做到“功行圆满”方能得道成仙。道士们正是在这种乐生贵生思想的指导下来思考宇宙、社会与人生的，很必然地便将人放在了中心的地位。他们关注的中心无疑是活生生的现实的人如何得以长生久视、变形而仙。这无疑也会促使道门中人自觉研习养生之术，将养生方术纳入道法之中，作为自救与救人的前提条件，所谓“自医又复医人，医医不已，达道堪传妙道，道道皆通”。我们在探讨中华传统体育养生文化的同时，实际上也就是在追寻影响和促进这种文化形成发展的思想动机和观念模式。我们一方面对中华传统体育养生文化所折射、表现出来的特殊观念、意识和思想感兴趣，另一方面，我们更关心在古老的中国传统文化中，究竟是哪一些思想的因子和精神的元素促使了中华传统体育养生文化特定模式的定型。显然，只能是在特定的价值体系和文化环境中，才能建构和推动中华传统体育养生文化的发展。归根结底，在我们看来，中华传统体育养生思想就是反映和体现着中国传统文化围绕人的生命价值、形神关系、动静关系等一系列问题的基本态度和哲学思考。

正因为如此，中华传统体育养生同中国古代思维模式和哲学观念之间有着密切的因果关系，从而形成特定的社会历史关系，并且由此产生出中华传统文化与人体科学、医学科学奇特结合的产物——中华传统体育养生。

中华传统体育养生珍视现实人生的生命价值，以“生为第一”、延年益寿，是每一个人都孜孜以求之事。纵观中华传统体育养生发展历史，历代在中华传统文化史和中华传统体育养生史这两个领域中都享有盛誉的养生名士层出不穷，可谓代代有之。其中老子、孔子、墨子、庄子、孙思邈、葛洪、陶弘景、陈抟、嵇康、朱熹、华佗、陈希夷、蒲处贯、苏轼、张三丰、张君房、颜元等人就是其中杰出代表。在浩如烟海的中华传统文化古籍文献中，如《黄帝内经》《道藏》中收录有为数不少的养生学论著和大量涉及人体科学和医学科学的医书、道经和佛经，丰富了中华传统体育养生学宝库。尤其是其中极富实用价值的儒教养生、道教养生、佛教养生、运动卫生方法和行之有效的抗老延龄秘方，更是中华传统体育养生文化中的瑰宝。中华传统体育养生中蕴涵了许多极有价值的人体科学思想和体育科学思想，道教、佛教和儒教三教养生中的导引、行气、吐纳、存思、坐忘、禅定以及符、咒术、辟谷、服食、房中诸术中虽然掺杂有不少神秘主义的内容，但也不乏“合理内核”和人体科学与体育科学底蕴。两千多年来，养生家在其虔诚的宗教信仰驱动下，通过长期不懈的养生实践和种种对人体生命奥秘的探索，在人体科学、运动医学、运动保健学、运动心理学、运动营养学、运动美学等领域中积累了丰富的体育养生思想。这些体育养生思想带有鲜明的儒家、释家、道家和医学等传统文化特色，丰富并推动了中华传统体育思想的发展。当然，限于历史条件，中华传统体育养生作为中华民族传统养生文化的一部分，它的内容也是鱼龙混杂、良莠不齐的，其中包含有一些宗教神秘主义的东西。今天我们研究中华民族传统体育养生，旨在系统挖掘研究中华传统体育养生所内蕴的丰富传统体育养生思想及其现代价值，并以科学态度和理性眼光分析批判传统体育养生中掺杂的宗教神秘主义、巫术迷信内容，摒弃其糟粕，挖掘其中有现代价值的精华部分，古为今用，为人类的健康保健事业和体育科学的发展做出积极贡献。