

中华传统养生思想体系

zhonghuachuantuanyangshengsixiangtixi

程鹏宇

芦金峰

主编



華齡出版社

中华传统养生思想体系

主 编：程鹏宇 芦金峰

副主编：贾龙标 王玉滇

華齡出版社

责任编辑 王文湛

装帧设计 刘苗苗

责任印制 李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

中华传统养生思想体系/程鹏宇, 芦金峰主编. —北京: 华龄出版社, 2005

ISBN 7-80178-235-6

I. 中... II. ①程...②芦... III. 养生(中医) - 思想体系 - 中国 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 029173 号

书 名: 中华传统养生思想体系

作 者: 程鹏宇 芦金峰 主编

出版发行: 华龄出版社

印 刷: 北京密云红光印刷厂

版 次: 2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 10.375

字 数: 300 千字

定 价: 25.00 元

地 址: 北京西城区鼓楼西大街 41 号 邮编: 100009

电 话: 84044445 (发行部) 传真: 84039173

序

程鹏宇、芦金峰等同志从事高校体育教学工作已有多年，他们利用业余时间，披阅典籍，甄别文献，广征博采，编著《中华传统养生思想体系》一书，并即将付梓出版。我以为，这是体育学术界一件令人高兴和很有意义的事。

中华民族自古讲究养生长寿之道，它滥觞于夏商之际，经过数千年的养生实践、总结、提炼和发展，成为一套系统的养生思想和养生方法。从茹毛饮血到钻木取火，从树栖穴居到结茅为舍，养生思想的发展是随着人类历史的进步而发展的。古代先哲首先发现人体与“天”、“地”、“自然界”的规律关系，产生出“天人相应”的养生思想理念。春秋战国时期，诸子百家蜂起，各种学术思想的相互碰撞和争鸣，对养生学的发展也起到了极大的推动作用。老子提倡“清静无为”，“要致虚极，守静笃”，以静养生的思想；庄子主张“吐故纳新”，“熊经鸟伸”的导引、吐纳等养生方法；吕不韦及其门客则提出“流水不腐，户枢不蠹”的延年益寿观念；荀子认为“养备而动时，则天不能病”，“养略而动罕，则天不能使之全”，十分重视运动对人体健康的作用；孔子强调，“君子有三戒，少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”同时他主张一种“动静结合”的养生观。养生学在长期的实践过程中，融合了道、儒、佛、医、武诸家的学说，形成了独具特色的中国传统养生思想理论，内容极为丰富，并寓含有深奥的哲理。

程鹏宇、芦金峰同志主编的《中华传统养生思想体系》一书的出版，对我国正在实施的全民健身计划和促进大众体育活动的广泛开展将会起到积极的作用。同时，该书也是对传承和弘扬中

华文化，发展与振兴民族传统体育作出的宝贵贡献。尤其几位同志作为年轻的民族传统体育教育工作者，既有较长时间的专业经历，又有较为扎实的理论知识，为他们从事民族传统体育教学和科研工作奠定了良好的基础。当然，作为一本专论，作者虽然做了大量有益的工作，并注意吸取了学术界新的研究成果，花费了不少的心血，但由于研究课题范围大、涉及面比较广，对中华养生思想体系进行多层次、多角度的把握是否客观准确和系统，能否采用现代的观点科学解释中华古代养生思想等等，尚待于将来学术上的争鸣和讨论。

马爱民

2004年9月

前 言

中华传统养生体系是中华民族在长期的历史发展进程中，伴随着人类的社会实践活动的经验和知识的积累而发展起来的，是人类文明的一种具体体现。在不断充实和提高中，一方面促成了养生体系这一古老的民族传统运动形式的体育项目日益成熟和完善；另一方面，也使养生文化与中国整体文化思想相互渗透，形成了多功能、多价值系统、多文化内涵的人体文化的独特表现形式。把传统养生思想体系在社会实践中的种种表现，结合整体的民族文化思想加以研究，对准确地继承这一文化遗产，更好地发扬其精华为现代社会精神文明建设服务，无疑是极为有益的。但就目前来看，关于这方面的论述和研究还不太完整和系统，尚未形成一种专门的理论体系。

中华传统养生思想体系是一种朴素、地道的传统体育文化，是中国文化的一个组成部分。它在极为丰富多彩的理论和技術中反映出较为深刻的中国古代哲学思想和高尚文明，体现了质朴的民族精神和智慧。可以说，传统养生体系是中国传统文化思想的一种载体，自它产生至现在几千年的中华民族历史发展的漫长岁月里，伴随着人类文明的进步，才形成了今天这种集气用、艺美、技击、保健价值思想于一身，并被赋予了深刻的道德情感思想的一种独特的人体文化形式，充满了顽强的生命力。

中华传统养生学从古代的各种运动技能，发展而形成广泛的体育文化，其在强身、技战、审美和育人等方面的社会实践过程中，产生出了丰富的气用思想、艺美思想、保健思想、技击思想和德行思想等价值观念。但是，人们对这些思想的认识，是随着养生实践活动的广泛普及而不断地深入的。人们喜爱养生，它所

具有的丰富的古代艺用审美和气用保健实践都有其较高的审美价值和健身价值。认为养生只是“养体”技术的观点，显然忽视了中华传统养生学的德行、艺美、气用实践，从而隔离了养生的现象和本质之间的某种联系，没有能全面地认识它的整体文化的内涵，从而成为认识中华传统养生思想文化本质和规律的一种缺憾。

中国文化是一个整体，传统养生学一直是作为一种子文化概念而存在于其中的。中国文化在漫长的历史进程中，各种传统文化互相渗透，互相影响。从表面上看，似乎不相干的文化贯穿着一种共同的民族传统，从而在民族习惯、民族情趣、民族审美等方面形成了统一的民族精神和思想。这也就是中华民族区别于其他种族文化的民族特色文化。中华养生与传统的哲学、政治、宗教、艺术、医学、军事、书法、弈道、文学等等，都在这一特色文化传统中统一起来。

哲学是关于自然知识和社会知识的概括和总结，中国自古以来的文化传统就集中体现为中国古代的哲学思想特征。传统养生学是在中国文化传统的滋养下，在广泛的社会生活实践中历史地形成的，因而研究传统养生学不能脱离中国古代的哲学思想体系。中华传统养生体系的各种技术理论中无不渗透着丰富的哲学思想原理，使传统养生学的理论技术透露出浓烈的传统辩证法思想的气息。可以说，中华传统养生学的气用、保健、德行、技击、艺美思想，是在古代哲学思想体系直接影响下形成的。只有认识到这一点，把养生文化放在中国文化的整体中进行研究和思考，才有利于揭示传统养生的价值规律。

作为精神现象的传统养生学，从古到今，始终处在变化和创新、追求和发展之中。因为其表现内容和形式决非只是一个时代的创造，不是固定不变的，而是在发展中不断得到充实和提高，历史赋予它许多新的创造。现代的养生思想体系是以“身心合一”构成动态和静态形象来表现其保健、艺美、德行等特征，因而人的精神面貌和养生本身的技术技法都得到了充分的体现。在

认识和把握养生学这种特殊的人体文化载体时，不能忽视动态性和静态性的整体文化的历史思考，要用唯物的历史观去认识、探索中华传统养生思想体系的整体内涵和风貌。

在中国传统文化中，先秦诸子的思想影响最为深刻，特别是儒家的孔子、孟子以及道家的老子和庄子的思想表现得尤为突出。养生学虽然早于先秦时期生成，但它在创新发展过程中，深受先秦诸子哲学思想的影响和中国文化的熏陶。因为这些思想早就渗透到中国几千年的社会生活中，必然在中华传统养生体系的德行、技击、保健、艺美和气用思想中具体地反映出来。孔子的思想核心是一个“仁”字，也就是讲“仁爱”之心，从这一人文主义出发，影响到中国整个的文化思想体系。在审美思想中，孔子提出：“志于道，据于德，依于仁，游于艺。”其目的是要任何艺术表现都必须符合一种道德传统。而“仁”字是儒家理性观念中最为重要的内容。养生的技击思想不能违背这一原则，所以才能在反映“仁”的主体思想中发挥作用，限制那种接近“野蛮”的搏击。因而说传统养生体系代表的不只是一种“养练健体”技能，更主要的是反映了一种民族的文化和精神，即“德艺互补、宽猛相济”的人文习惯，尤其突出了儒家思想文化的特性。

道家的“清静无为”思想对传统养生思想也有很大影响，在养生的拳种中，不乏强调“静守”、“虚静”和“无私”、“无欲”的养生思想内容，这与其说是传统医学、养生思想的观点，不如说是哲学思想的具体反映，因为它代表着一种人文思想的社会存在，反映着人们在社会生活中利己、养生和追求理想的一种观念。在道家思想中，“道常无为，而无不为”、“大象无形”、“将欲取之，必固与之”以及“反者，道之动”、“弱者，道之用”的等等观点，无不具体而客观地反映在中华传统养生思想体系的技术实践活动中。

以往许多哲学家、史学家、人类学家、美学家和武术家们都曾对养生现象的产生、发展进行过大量的研究和论述，从不同的侧面为我们对养生本质属性的研究提供了极为有益的帮助，也为

中华传统养生整体思想的研究提供了丰富的理论素材。但是，我们要强调的是，养生学作为一种社会现象的产生和发展，必定要服从于人类社会发展的需要，与社会文明的进步同步而行。这体现了中华传统养生学生存和发展的民族性的思想氛围和社会职能，决定了它的这些构成因素的复杂性和多缘性，这其中包括自然的、社会的、政治的、军事的、文化的、民族的、艺术的、宗教的、医学的等等相关的思想内容。本书也试图从人类存在的一种精神现象的形成和发展，来认识和解释中华传统养生与各种文化互相融合、互相制约的关系，就养生体系的各种价值进行研究、思考，在横向和纵向的比较中把握养生学所具有的哲理性和实用性的思想特征。

从实践第一的观点将传统养生学的表现形式和理论思想与政治、军事、医学、艺术、宗教等传统文化联系起来加以比较研究，可以说明养生学既是今天所说的体育运动形式，因为它具有健身、养生的科学价值，又是可供欣赏和自娱的休闲项目，因为它在本身发展过程中就保持了一种传统的审美价值观，更是一种磨练意志和增强自卫能力的实用技能。当然，还是教育的好内容、好形式。养生学的这些作用，使得它在长期的社会进步中不断地得以继承和发扬，在科学文明发展中得到充实和提高。无论是从与其他文化内容的横向比较，还是从养生学本身历史发展各个阶段和不同时期的纵向比较看，养生思想的一个基本特性，就是在传统、朴素的辩证法的思想影响下，使养生学具备了突出培养人在德、技方面的能力和素质，诸如“守柔”、“主动”等，同时，也强调“天人”、“内外”和谐的传统思想文化的典型特征。

总之，对中华传统养生思想体系的整体思考是一个比较困难而复杂的过程。笔者认为，首先，应通过传统养生学历史形成的价值观念，去发现更多、更丰富的养生发展规律；其次，应对不同的内容由粗到细、由简到繁地从技术到理论、从直观到抽象地对传统养生学进行总体概括和评价。也只有这样，我们才可能知道应该从传统养生学的发展中继承什么，舍弃什么，从而得出对

中华传统养生思想体系的全面认识和正确的概念。一个新的学术命题的提出，要经过更多的专家同仁们共同研究，才能使之越来越丰富和成熟，在这一点上，这本拙论无疑还是十分不成熟的。不揣冒昧，此书的出版也旨在诚恳地唤起大家对中华传统养生思想体系的研究给予应有的重视，能起到抛砖引玉的作用。

编者

2005年4月

目 录

第一章 中华养生学的气用思想	1
第一节 气用原理	3
一、传统养生学中的“气”	3
二、“气”与人的关系	6
三、中华养生学气用理论的机制	8
四、养生学气用思想的基本特征	11
五、气用学说中的整体观和辩证观	23
第二节 动静学说	27
一、动与静的哲学思想涵义	27
二、动与静的辩证关系	30
三、养生学中的动静相得思想	33
第三节 内外兼修	39
一、气用思想中内与外的涵义	40
二、内、外家拳的“养练”思想差异	43
三、养生学的内外合一思想特征	45
第四节 天人合一	51
一、天人自然观的思想内涵	52
二、天人观的哲学理论基础	54
三、养生学中的“天人合一”观内容特征	63
第二章 中华养生学的保健思想	67
第一节 强身健体	68
一、壮内强外的健身效果	70
二、“养”与“练”的辩证统一	77
三、养生保健与体育精神的近代转化	78
四、养生保健对全民健身的作用	85
第二节 现代价值	89
一、儒家的养生思想及其现代价值	91

二、养生教育对提高国民人文素质的影响	97
三、孔子的体育思想及文化意义	102
四、养生保健的修身养性价值作用	104
第三节 养生新说	106
一、中华养生体育健身新说	108
二、传统养生思想与体育教学的互补	113
三、悠闲养生与养生休闲	118
第四节 创新思考	122
一、对传统养生保健文化的思考	122
二、传统养生体育文化对现代体育的作用	125
三、从科学和人文精神看养生学的生存发展	132
四、传统养生保健文化的传承和思考	140
第三章 中华养生学的艺美思想	143
第一节 艺美互补	144
一、艺美原理	145
二、从儒家养生说看“德”与“艺”的关系	146
三、中华养生学的“德”、“艺”属性	151
四、养生学中的艺美思想特征	154
第二节 宽猛相济	156
一、养生学中的“虚实”统一	157
二、“藏”、“露”与养生学的关系	160
三、养生学中的“阳刚”与“阴柔”	162
四、“圆动”、“定方”在养生学中的运用	165
第三节 形神兼备	168
一、“形”与“神”的含义	170
二、“神”与“气”的辨证统一	172
三、“韵”与“神”的联系	173
四、“象外之象”的原理	175
五、养生学中“象外”之“意”的内涵	178
第四节 奇玄相济	181

一、养生学中的“奇”、“正”关系	182
二、出“神”之“妙”的养生意义	186
三、养生学中的“玄变”含义	190
四、“形神之和”的内在涵义	194
第四章 中华养生学的技击思想	201
第一节 知行学说	202
一、养生学“知行”观的根本出发点	203
二、“格物致知”与养生认识和实践	205
三、养生学“知行”观的理性思维特征	208
第二节 奇正合一	220
一、辩证的“奇正相合”的思想内涵	220
二、古代兵法中的“奇正”论与养生思想	223
三、中华养生文化中的“奇正”说	224
第三节 刚柔相合	226
一、道家学说是养生学“刚柔”观的基石	227
二、“形圆”、“主柔”养生说的思想内容	229
第四节 避实击虚	239
一、“避实击虚”观的基本涵义	239
二、养生学技击理论中的“虚”与“实”	242
三、养生学技法中的“虚实”变化说	244
四、养生学“避实击虚”观的时空特征	247
第五章 中华养生学的德行思想	250
第一节 德技双修	253
一、传统养生学的纲常伦理	254
二、“德”、“技”和谐完美的养生特征	255
三、养生文化与古代治军中的德行思想	256
第二节 崇德扬善	257
一、中华养生学道德思想的形成	258
二、养生学对武术养生文化的影响	261
三、净化身心与“崇德扬善”的继承和弘扬	264

第三节 义利并重	271
一、中华养生学“义利”思想的主要特征	271
二、“重义轻利”观对养生德行思想的影响	275
三、传统养生思想中的“义利并重”观	279
四、养生“义利”观的兵法实践	285
第四节 含蓄谦和	286
一、“天道”中的“谦虚”学说	287
二、儒家思想中的“中和”观	289
三、道家思想中的“不争”之德	292
四、养生学中“谦和含蓄”的思想内容	297
第五节 善养正气	299
一、善养浩然之“正气”	300
二、坚定“锲而不舍”之精神	303
三、养生学中“刚健无畏”之胆力的培养	305
四、传统养生文化与民族气节	308
五、养生思想中的自我意志培养	310
主要参考文献	314
后记	316

主》均有关于气功养生的表述，魏晋南北朝时期气功养生文化趋于成熟，在嵇康的《养生论》、葛洪的《抱朴子·内篇》、陶弘景的《养生延命录》和颜之推《颜氏家训·养生》等一系列著述中，形成一整套人与宇宙、人与社会、人的起居饮食和呼吸、意念的气功——养生文化。

我国传统的哲学思想，非常强调人与自然界的相互联系，从而在确立许多哲学思想的同时，同传统的养练思想、方法结合起来，认识人本身及人与外界客观环境的相互关系，如形神关系、天人关系、内外关系等等，使之带有深刻的哲学思辩性的特征。我国古代的体育思想特点是讲究阴阳的调节，反映在人与自然环境的关系以及人体局部与整体的关系中。这也是中国古代体育思想的基本问题。

中华养生学在历史发展过程中以自身存在的健身强体价值被人们所认识，并不断从直观发展为抽象，形成了丰富的理性知识。其中在广泛吸取了中国传统医学、武术思想的基础上结合养生术的强身卫体的功能，在历代养生家的长期实践和经验积累的基础上逐渐形成了丰富的养生气用思想体系。

在我国历史发展的不同时期，随着人们对自然社会认识的提高，人们对自身发展的认识也在不断地丰富起来。体育作为人类提高自我素质的主要运动方法，必然具备实用的技能和科学理论。养生学作为中国传统体育的佼佼者，在满足中华民族的健身要求方面，起到了非常重要的作用，形成了极其深奥的健身养体的思想理论。最为突出的是“气用直养”、“动静相兼”、“内外兼修”、“天人合一”的健体强身的气用思想特征，这些都是在长期社会实践活动中形成并发展起来的。

我国古代的养生学的气用思想，是以养练为主要内容的健体强身的传统思想，即运用养生运动中的各种功法练习来达到健体强身的基本目的。这一思想一般不机械地看问题，从不绝对地否定任何一种方法。因此，它在某些方面可以反映中国传统体育的基本思想风貌。

中华养生学的气用思想既有“劳”与“艺”的价值观内容，又有“艺”与“练”的基础原理；既强调以技练体，又讲究性命双修；即主张内练，又重视外修，突出强调了以动养生、以静养神，注重动静结合和顺时而动的思想原则。它以辩证思维解释人体的养练理论和方法，形成了整体、辩证的认识生命存在的理论和具体而形象的养练方法。具体表现在，宏观上把人作为自然界的生物来对待，科学地将人的生命存在同自然界万事万物的起源结合起来，认识到了生命在于运动的基本意义，并从唯物主义的认识论出发，揭示了人体的自然属性和生命规律。微观上，解释了人体生命特殊的气运、血脉、经络等生理问题，把握住了在实践活动中提高自身功能水平的根本原则和有效的强身、健体方法。在一定程度上，气用思想代表并反映了中国传统健身养生的思想特征和气用习惯。

第一节 气用原理

一、传统养生学中的“气”

“气”是中国古代一个重要的哲学范畴，气论的形成对中国传统养生学的发展有着重要影响。在这里，我们要用现代科学知识对养生运动中的气论加以解释，阐明气论在养生学中的应用，及“气”与养生学之间的关系。

在中国古代，对“气”有确切记载的是在西周末年，据《国语·周语》记载，西周的思想家伯阳父就气用的阴阳变化来解释当时发生的地震。“夫天地之气，不失其序，若过其序，民乱之也。阳伏不能出，阴迫而不能蒸，实震，是阳失其所而镇于（阴）也。”后来春秋时期的管仲开始用“气”解释宇宙万物的本原，他指出自然界的一切事物都是“根天地之气”。在这一时期，“气”的使用变得十分流行，其中以《老子》的“道”说将气论

予以完善、升华。《老子》认为“道”是真实存在的，“道”产生混浊的“气”，混浊的“气”分化为“阴”、“阳”二气，“阴”、“阳”二气互相交通而形成一种化合的状态，万物就是从阴阳二气交合中产生出来的，这也就是《老子》中所说的“道生一，一生二，二生三，三生万物”。老子用朴素唯物主义的观点解释了世界的生成。随后庄子在论“气”时说：“人之生，气之聚也；聚则为生，散则为死，……通天下一气耳。”此外，继“气”之阴阳之后，还有“五行”概念，在《尚书·洪范》曾明确提出：“五行，一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。”同时与五行相对的还有“六气”说，二者分别涵指地上和天空的事物，地上万物由五行“杂而成”，空中万象由六气表而现。“气论”者认为，五行为“气”之子，李筌在描述阴阳交感生化万物的过程说：“气中有子，名曰五行，五行者，天地阴阳之用也，万物从而生焉，万物则五行之子也。”中国古人建立了气的宇宙，气论也成了中国传统哲学的重要范畴，并对中国各相关学科的发展都起了重要的指导作用，也影响了中国的传统养生学，为中国传统养生学发展提供了理论依据。

“气”在养生学中的运用：道家从唯物的宏观上，较早地提出了“阴阳学说”，即组成万物的基本物质“气”不仅具有物质性，而且还具有阴阳对立统一的属性。“气”，根据中国古典哲学概念的划分，可分为具体的物质之“气”和抽象的阴阳之“气”。养生学中“气”的运用也不外乎这两类。“内练一口气，外练筋骨皮”、“以意导气，以气催力”等所谈的“气”都可指前一种“气”。这种“气”虽说是具体的物质之“气”，但也是看不到、摸不着，不过却能让人隐约感觉到。中国古人习惯于以一种直观的感觉经验来理解周围的世界，而“气”这种无所不在而又具体可感、变动不居和模糊玄妙的属性正好符合了此种思维模式。虽说有人对“气论”的科学性提出质疑，它也不曾被证实，但我们现在也并不能证明它是虚假的东西，它的发展历经几千年而“不息”，说明了它的存在必然具有合理性。