

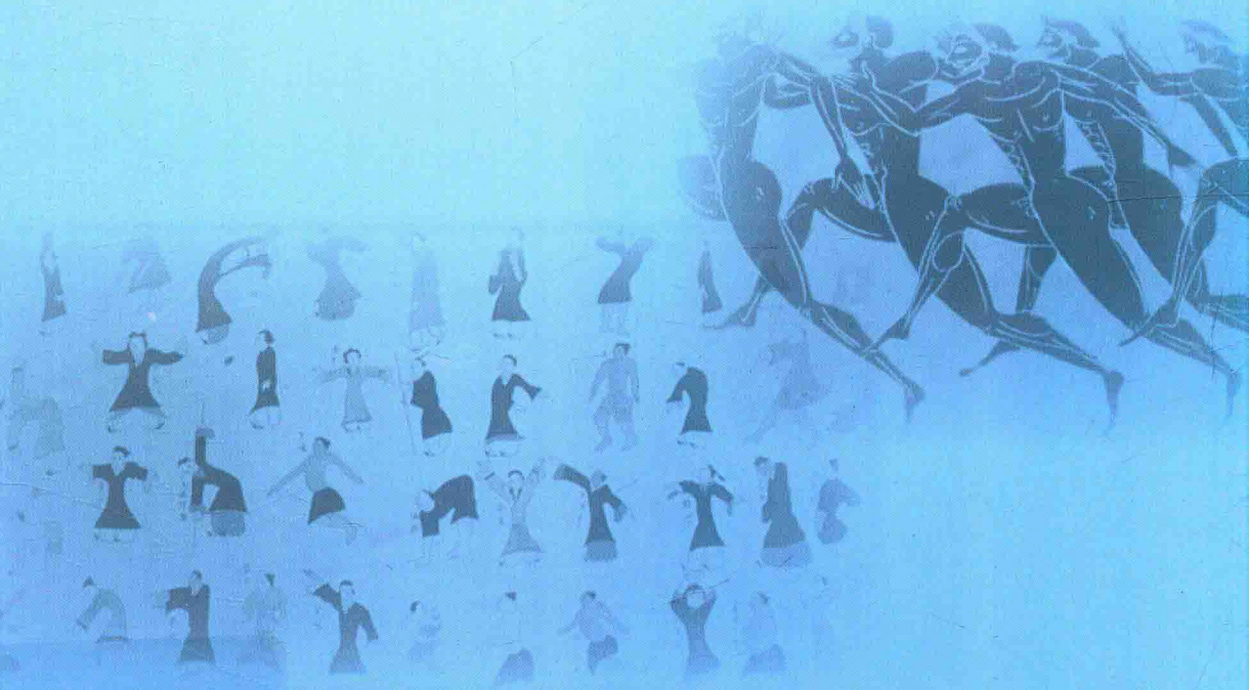
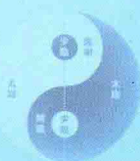
源同而流歧

中西方体育文化比较

YUAN TONG ER LIU QI

ZHONGXIFANG TIYU WENHUA BIJIAO

熊晓正 刘媛媛◎著



源同而流歧

中西方体育文化比较

YUANTONGERLIUQI
ZHONGXIFANG TIYU WENHUA BILIAO

熊晓正 刘媛媛◎著

 广东高等教育出版社
Guangdong Higher Education Press

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

源同而流歧：中西方体育文化比较/熊晓正，刘媛媛著. —广州：广东高等教育出版社，2017. 12

ISBN 978 - 7 - 5361 - 6070 - 5

I. ①源… II. ①熊… ②刘… III. ①体育文化 - 对比研究 - 中国、西方国家
IV. ①G80 - 054

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 286587 号

出版发行	广东高等教育出版社
	社址：广州市天河区林和西横路
	邮编：510500 营销电话：(020) 87551597 87553335
	http://www.gdgjs.com.cn
印 刷	广州市怡升印刷有限公司
开 本	787 毫米×1 092 毫米 1/16
印 张	11
字 数	250 千
版 次	2017 年 12 月第 1 版
印 次	2017 年 12 月第 1 次印刷
定 价	32.00 元

(版权所有，翻印必究)

熊晓正，北京体育大学教授，博士生导师，国家体育总局首批学科技术带头人。曾任中国体育科学学会理事，体育史分会常委、秘书长，东北亚体育史学会秘书长，中国体育记者协会委员。主要研究领域为体育历史与文化、奥林匹克运动。

刘媛媛，1980年2月出生，新疆乌鲁木齐人，2002年毕业于新疆师范大学，获文学学士学位；2005年毕业于陕西师范大学，获文学硕士学位；2009年毕业于北京体育大学，获教育学博士学位；现就职于广州体育学院体育新闻与传播系，副教授，硕士生导师。主要研究方向为体育文化研究和体育传媒研究。

序 言

本书作为以文化比较为主题的著述，首先，我们要谈谈文化的民族性与世界性问题。学界普遍认为，文化的民族性与文化的世界性之间的关系，属于个别与一般、特殊与普遍、具象与抽象的关系。顾名思义，文化的世界性是指世界上各个国家各个民族文化的普遍属性，即文化所具有的共性；文化的民族性是各个国家各个民族文化的独特个性，即文化所具有的个性，正是文化的民族性使得世界上各民族的文化互相区别开来。文化的世界性与文化的民族性是共存共生的，这两者也是开展不同民族文化比较研究的重要前提：正因为文化具有世界性，才能在同样的母题下进行比较；正因为文化具有民族性，才有了展开比较的衡量标准。

其次，本书进行中西方体育文化比较的逻辑起点放在人类历史发展的重要时期——轴心时代。轴心时代这一观点出现在德国哲学家雅斯贝斯的重要著作《历史的起源与目标》一书中。他认为，前 800—前 200 年这 600 年时间，是人类历史中最重要的时代，是其后人类历史车轮围绕其旋转的时代，人之所以为人，人类潜能的深度与广度之充分展露，是从轴心时代的哲学觉醒开始的。可以说，轴心时代的思想文化几乎奠定了之后全部东西方文化的基础，本书正是选取中西方轴心时代作为逻辑起点，从这个起点开始形成的中西方文化中与古代体育文化相关的各个命题进行比较。从源头弄清中西方体育认知的差异，才能够真正理解中西方古代体育文化的不同价值取向。轴心时代的中国古代世界正处于先秦时期，轴心时代的西方古代世界正处于古希腊、古罗马时期，因此，确切地说，本书是关于古希腊、古罗马文化与中国先秦文化及其影响下的中西方主流体育文化之间的比较，正是诞生于中西方轴心时代不同的文化土壤，分别孕育了迥然有别的中西方古代体育文化。

最后，就进行文化比较的具体内容而言，本书选择了中西方古代社会时期特别是轴心时代与体育密切相关的认知和观念作为切入点，任务是从思想

源头厘清中西方体育文化的异同，选择这一切入点是基于如下考虑：中西方古代社会分别使用了不同的概念体系来表述或传承自己的文化，中西方文化之间很难找到完全对等的概念。因此，只能选择一些共同的基本认知对象作为比较的基点，以满足比较研究的可比性原则，为此，我们确定了一些事关体育的基本认知与理解进行比较，这些命题是生命观、保健观、身心观、天人观、幸福观、审美观、休闲观、教育观、赛会、冷兵器遗存等。选择这些命题的依据是：第一， these 问题是理解体育的基础，也是规范体育行为的选择依据；第二，这些命题是中西方共同关注的问题，能够满足在同一基点上展开比较的要求。

本书在进行比较研究的过程中，怀着谨慎和价值中立的态度，并没有对中西方古代文化和中西方古代体育文化做过多的价值判断，而是尽量实事求是地对诞生于不同文化土壤的古代体育文化做客观的分析与描述，有助于读者获得比较公正的理解，也有助于学界再做更进一步的研究与探索。在写作过程中，笔者尽量做到详略得当，首尾完整，但从资料搜集、文本分析、遣词造句、结构安排等各个方面的细述内容看，肯定仍然存在种种不足，还望各位读者给予谅解，不吝赐教。

著者

2017年8月20日



目 录

绪论	(1)
第一章 中西方古代世界生命观	(6)
第一节 中国古代生命观之“元气说”	(6)
第二节 西方古代生命观之代谢说	(8)
第三节 中西方古代生命观的异同	(11)
第二章 中西方古代保健思想及保健方法	(13)
第一节 中西方古代时期保健思想	(13)
第二节 中西方古代选择保健手段的异同	(21)
第三章 中西方古代身心观及天人观对古代体育文化的影响	(29)
第一节 中西方古代关于“身心关系”的认识	(29)
第二节 中西方古代关于“天人关系”的认识	(35)
第三节 中西方古代关于体育锻炼与生命运动关系认识的异同	(41)
第四章 中西方古代幸福观及其对古代体育文化的影响	(42)
第一节 中西方古代关于幸福的理解	(42)
第二节 中西方关于“幸福要素”的比较	(48)
第三节 中西方古代在追求幸福中对体育的要求	(54)
第五章 中西方古代休闲观及休闲方式比较	(55)
第一节 中西方古代对休闲生活的不同认知	(55)
第二节 中西方休闲观念之异同	(61)
第三节 中西方古代选择个人体育活动的不同原则	(66)
第六章 中西方古代人体审美观及体育审美意识	(77)
第一节 中西方古代人体审美观念的异同	(77)



第二节 中西方古代体育审美意趣的异同	(87)
第七章 中西方古代教育观与教育模式及体育发展关系的比较	(94)
第一节 中西方古代学校教育演进的概述	(94)
第二节 中西方古代教育培养目标与教学重心的转变	(102)
第三节 中西方教育观及教育模式对中西方古代体育发展的影响	(115)
第八章 中西方古代赛会演进的比较	(121)
第一节 早期人类的教育	(121)
第二节 原始教育的主要教学形式——游戏	(123)
第三节 进入社会的考验——成年礼	(126)
第四节 中西方古代关于赛会产生的传说	(129)
第五节 赛会与“成年仪”——来自古代奥运会的信息	(139)
第九章 中西方古代传统体育技艺遗存的比较	(142)
第一节 中国传统体育技艺发展状况	(142)
第二节 西方传统体育技艺发展状况	(148)
第三节 中西方古代传统体育技艺发展状况的比较	(155)
第十章 源同而流歧——中西方古代体育文化的历史走向	(160)
参考文献	(166)



绪 论

一、问题缘起

以西方力量为主导的全球化进程,使各国特别是第三世界发展中国家的民族传统文化发展面临巨大的挑战与难得的机遇。我国历史悠久、底蕴深厚的古代传统体育文化,同样面临挑战与机遇并存的发展期。但长期以来,我们总是依据西方现代体育文化模式去理解、阐释、整理、发展我国传统体育文化。这种以西方现代体育文化观念主导的中国古代体育文化研究,不能说没有取得一点成就,但在总体上则略显不足,有时不但没有汲取到西方现代体育文化的精髓,反而磨灭了民族体育文化自身的特色。中华文明上下5 000年历史中,古代体育文化也是其中不可或缺的组成部分。直至今日,我们依然可以从中国古代体育文化中取其精华,助推当代体育文化的发展。本书就是在这样的背景下,从一些中西方文化的元问题出发,对中西方体育文化进行基本的比较,特别是与西方现代体育文化源头即古希腊传统体育文化进行比较,这样的比较研究对认识我国古代体育文化的特色与现实意义,是另辟蹊径。本书引入平行研究范式,以中西方古代体育文化为对象进行比较研究,深入挖掘中国古代体育文化与西方古代体育文化的差异和各自特色,在比较的过程中认清中国古代体育文化的面貌,并赋予其新的时代价值和现实意义。

二、国内外研究现状及动态

多年来,中外学者对中西方古代体育文化比较研究进行了广泛的探索与深入的分析,积累了以下几个方面的成果。

(一) 从文化的特征出发,对中西方古代体育文化进行各个层面的比较,这是中西方古代体育文化比较研究领域中大部分成果的思路

中国体育史学会在20世纪80年代曾先后出版过四辑《中国体育史论文集》,收录有大量优秀的体育文化研究成果,其中有《心灵的慰藉与人格意识的欢乐——中西古代体育文化的比较研究》一文,从文化的心理特征出发对中西方传统体育文化进行比较。1997年3月出版发行的《新中国体育史优秀论文集》,其中包括熊晓正《试论古代中西体育文化选择的差异》《从人格模式的变异谈中西古代体育的主要走向》《中国和希腊古代幸福观念的比较》等文,从大文化的观念出发,从不同视角对中西方古代体育差异进行比较,文采彰显,独具匠心。

进入21世纪以来,也有不少学者在中西方体育文化比较研究领域取得一些成果,主要集中在将中国传统体育文化与西方现代体育文化进行比较,其中关涉一些有关中国古



代体育文化研究的方面,如李可兴《中西方体育价值取向比较》一文,张继顺《论中国传统体育与西方体育文化的分歧与融合》一文,白晋湘《论中国民族传统体育文化与西方竞技体育文化的冲突与互补》一文,万发达、万发强《中国传统体育与西方体育的文化比较》一文,夏思永、刘媛媛、肖正《中西方古代体育休闲观之比较》一文,上述诸文从不同角度入手,论述了中国传统体育与西方现代体育文化的特点。其中,也有关于中国古代体育文化价值的探讨,更多的是阐述传统体育在差异中走向世界的契机,认为二者共同构成世界体育文化并终将推动世界体育文化的进一步发展。

(二) 站在史学立场,对中西方古代体育文化进行历史学的分析

李力研的《中国古代体育何以未能成熟——以古代希腊为参照的历史比较》一文,分析了中国古代体育未能走向类似希腊体育那样成熟境地的历史背景和文化原因;尤小好的《关于古代中国及西方体育产生的历史背景比较》一文,分析了我国古代体育文化的产生,并将其与欧洲古希腊时期及欧洲中世纪的体育发展做横向比较,阐述了两者产生、发展及衰落的历史根源与当时的社会背景。上述成果从中西方不同的历史背景出发进行研究,视野广阔,思维独特,是中西方传统体育文化研究的重要资料。

(三) 奥林匹克文化与中国传统体育文化的比较研究

改革开放后的中国国情与世界格局的转变,带来包括奥林匹克文化在内的西方思想对于国内思想界的重要冲击,中国传统体育文化与现代奥林匹克文化开始碰撞,其中也有关于中国古代体育文化与现代奥林匹克体育文化比较研究的部分内容。学者杨弢、姜付高的《中西方体育文化比较》一书,对奥林匹克运动追根溯源,落脚于以奥林匹克运动为代表的西方现代体育所面临的困境,将中国传统体育文化和古典体育精神看作治愈该困境的良药,论述了中国传统体育文化与奥林匹克体育文化的互补,旨在解决奥林匹克文化发展进程中的问题。

(四) 中西方文化的互镜互通,中西方比较体育学在国外的研究现状

蔡治东、汤际澜、虞荣娟的《中外体育比较研究知识图谱分析》一文,通过 Web of Science 数据库检索整理得到 1 220 篇相关文献,对 1990—2015 年的国外体育比较研究热点进行分析并得出结论,西方特别是欧美体育学界将比较的中心放在微观应用层面,问题导向性很强,其关注的目光较少落在体育文化差异的源头——中西方古代体育文化比较上。从某种角度来说,西方学者对源自于古希腊、古罗马的竞技体育文化源头相当自信,因此,但凡关于中西方传统体育文化比较研究的成果少见,甚至没有,更多是对西方传统体育文化自身的大力宣扬和推广。据中国国家图书馆外文文献库搜索得知,馆藏 58 部关于古代体育的外文文献中,绝大部分是对古希腊、古罗马体育文化的研究,少有对中国传统体育文化进行比较研究的相关著作。翻译为中文的外文文献中,有德国学者沃尔夫冈·贝林格《运动通史》一书的第一章,有一部分对古代亚洲运动的描述与分析中,涉及中国传统体育文化的内容,但此类成果颇有萨义德在《东方学》中“西方中心”^①的意味,其出发点往往不在比较二者的异同,而是站在西方体育文化的中心来解读中国传统体育文化,视角失之偏颇。

① 萨义德. 东方学 [M]. 北京:三联书店, 1999.



三、研究价值

(一) 学术价值

首先,一般中西方体育文化比较,大多是将我国古代体育文化与西方现代体育文化进行比较,这种比较忽略了时空的差别,忽略了社会思想文化的差别,虽不乏价值,但它只能解释时代的差异,而很难揭示两种不同根源文化的根本差异。本书从中西方体育文化源头入手将同一时代的体育文化放在一起比较,有助于分清两种不同体育文化体系的异同与各自特色的呈现。

其次,本书侧重于中西方古代时期对体育社会现象的认知研究,并坚持从事实本身出发立论,规避了用一般文化研究成果的概念去整合或选择相关体育资料的研究取向。同时,由于中西方古代几乎没有相同或完全对等的体育文化概念,为满足可比性要求,需要建构一套基本命题进行比较研究,这一思路无疑对体育文化比较研究学科发展有所推进。

最后,本书将摒弃用西方现代体育文化的思维模式收集、整理我国传统体育文化资料,而是依据体育的本质特征,站在中国人自身的理解立场上,整理和阐释我国传统体育文化对体育的认识与主张,并为建构我国传统体育文化基础理论体系奠定一定的基础。

(二) 应用价值

本书的完成,第一,将突破西方现代体育的思维模式,为我国古代体育文化研究和古代体育文化理论体系建构提供一个范例,有助于进一步深入认识、理解我国古代体育实践选择的不同表现形式和文化特色。第二,是对我国古代体育文化的正确认识与比较优势的揭示,将有助于我国未来的体育发展战略,特别是民族传统体育文化发展战略的制定和突破口的选择。第三,在中西方古代体育文化比较的过程中挖掘中国古代体育文化的价值,还是对当前“体育强国”这一战略的深刻领会和理解。须知,“体育强国”的理念绝不仅仅是在各大赛事中取得奖牌、打破纪录意义层面的体育强国,更是深入理解和广泛传递中国古代体育文化精髓基础之上的体育强国;是中国古代传统体育精神与情怀从容自信的表现,更是中国体育得以自立于世界民族之林的保证。将中国古代体育文化的精髓融入体育强国的大战略当中去,这是本书的应用价值之三。第四,本书在一定程度上填补了中西方体育文化系统比较研究的缺失,并有助于进一步确立中西方体育文化的比较范式,对中国体育文化走向世界可提供一定的学理性支持。

四、研究内容

(一) 研究对象

西方古代体育文化与中国古代体育文化的比较。这里有一个历史时期的界定,主要指“轴心时代”确立的中西方体育文化,即以古希腊体育文化与中国先秦时期体育文化为基础,并以此两点为轴心,根据研究内容向中西方整个古代社会进行必要的延展。

（二）研究方法

1. 文献法

本书采用文献法这种属于内容分析的方法之一，也是本书所采用的基本方法。探讨中西方古代体育文化问题的首要任务就是能从汗牛充栋的中西方古代文化典籍中挖掘出颇具代表性的经典文献，本书将选取其中具有深刻理论研究价值和实践指导意义的文献资料，探颐索隐，透过详细而深入的文献分析获取大量一手资料，从文献的记载中追溯中西方古代思想及在此基础之上形成的中西方古代体育文化的丰富内涵。又因为本书特别针对中国古代典籍进行研究，文献分析就包括另一层特别的含义，即在需要的情况下将文中出现的古代文言文翻译为现代白话文，有助于加强读者的理解，翻译均参考权威典籍的译文，加以作者辅助翻译，争取做到可靠、通达。透过详细而深入的分析过程中获取大量文献支持，从厚重的文献中追溯中西方古代思想及中西方古代体育文化的全貌。

本书所选用的文献主要通过以下途径获得：

首先，通过广泛查阅国家图书馆、北京大学图书馆、中国人民大学图书馆、北京体育大学图书馆、陕西师范大学图书馆、广州市图书馆、广州体育学院图书馆等机构的馆藏书目，对中西方文献典籍进行细致而深入的阅读，从中选择有助于本书的研究资料。

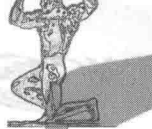
其次，通过中国期刊网、人大复印资料、中国优秀硕博论文数据库、超星图书馆、台湾“中央研究院”历史语言研究所史料与文献数据库等网络数据资源，广泛收集相关文献并对重要文献进行细致的分析研究。

最后，通过多种途径从中国香港、中国台湾、日本、欧美等国家和地区获得与本书相关的其他资料，对体育学、人类学、文化研究、教育学、社会学、哲学、美学等人文学科领域进行了广泛涉猎，其中对体育学、人类学和哲学特别是中西方古典哲学等领域的相关文献进行了较为深入的探索。

2. 比较研究法

比较研究方法，是指对两个或两个以上的事物或对象加以对比，以找出它们之间的相似性与差异性的一种分析方法。比较研究法是本课题最基本的研究方法。

比较的方法，是人类认识世界和自己最古老的方法之一。中国真正意义上的中西方文化比较研究始于19世纪40年代之后，故步自封的“天朝上国”被远道而来的“英籍洋夷”的大炮，打得斯文扫地，在学习“长技”与坚持“道统”的抗衡中，开始了中西方文化的比较。特别是“戊戌维新”的启蒙教育，引导人们将比较的关注点，由单纯器物层面向制度文化层面转移，推进了比较研究的发展；20世纪初，资本世界扩张所导致的社会危机，特别是第一次世界大战带给人类的惨祸，使中国一批试图从西方文化找寻“救亡图存”“富国强民”出路的知识精英大为失望，他们转而回到我们固有的文化传统中，寻求人类社会发展的出路，一场“新旧”文化的论辩，揭开了“新文化运动”的序幕，更将中西方文化比较研究推向了高潮。中西方古代体育文化的比较研究，正是“新旧”文化比较高潮中的一朵小浪花。



3. 平行研究法

平行研究法是根据研究对象的特殊性所选用的一种方法。所谓“平行研究”，主要指被比较对象之间没有实际的影响关系，并处于不同国家、文化的意识形态之中，分属于不同的文化传统，因此具有各自不同的逻辑起点与理论基础，就像两条平行线没有交叉重叠；同时，平行线又有共同走向，说明彼此之间具有类似性和可比性，这种类似性和可比性的根源在于人心、认知对象以及人类生存方式的类似。依照该方法，我们通过一系列共同关心的命题，解决了中西方古代体育文化几乎没有对等的概念体系的比较难题。

（三）主要研究内容

本书按照基本命题平行研究的范式进行系统的比较。列出了以下基本命题：生命观、保健观、身心观、天人观、幸福观、休闲观、审美观、教育观等。上述命题是中西方古代社会乃至当代社会共同关注过或依然在关注的问题，能够满足在同一基点上展开比较的要求，从学术建设的角度来说，这些问题既是理解体育的基础，也是规范体育行为的选择依据。在此基础上，还将对中西方传统赛会模式及武艺遗存进行专题比较，以期使前面的基本命题的比较结论具象化。在相互融通的主题下梳理中西方古代体育文化的源流与差异，以及导致差异的理论基础。

（四）研究创新

1. 思想创新

在一定程度上克服了西方现代体育的思维定式，力图从中国人对相关命题的主张与阐释中去发掘中国古代体育文化的本意与认知，将较好地解释中西方古代体育文化不同的具体表现形式。

2. 方法创新

引入平行研究范式，在一定程度上解决了没有对等概念体系的中西方古代体育文化比较研究的难题，并依据中西方共同关注的领域，初步建构了中西方古代体育文化比较研究的范式。

3. 观点创新

（1）中西方古代体育文化是不同组织模式与表现形态的两类文化现象，存在相似的认识，但差异显著，在古代社会中基本处于平行发展的模式，各自经历了不同发展路径。

（2）中西方古代体育文化的差异，主要基于对生命现象的认识和对健康标准理解不一，而导致的各自逻辑起点和基础理论不同。

（3）中西方古代体育文化的实践表现形式与选择手段，差异大于相似，主要源于中西方古代社会不同的价值导向与审美情趣。

（4）中国古代体育文化自西方现代体育文化引进后，就日渐被边缘化并淡出主流社会，至多也是按照西方现代体育模式被改造，导致其价值、意义的式微。

（5）中国古代体育文化的优势，有助于补救当代体育文化面临的某些困境，促进世界体育文化多元化，是中国体育界的国际责任，也是建设体育强国的必要选择。

第一章

中西方古代世界生命观

生命的本质是什么？生命的存在方式是什么？正常的生命状态是什么？围绕着这些最基本的生命的谜题，中西方古代世界都形成了不同的认知与讨论。围绕这些问题的认知与讨论，形成了中国和西方古代的各自不同的生命观。在不同的生命观语境中亦生成了不同的体育文化发展脉络。

第一节 中国古代生命观之“元气说”

一、气——生命的始基物质

中国传统生理学认为“气”是人类生命体的物质元素，也是维持生命运动的物质基础，“人之生也，气之聚也”^①，将人的生命整体建立在“气”之聚集的基础之上。人类作为生命体，其结构方式是“天出其精，地出其形，合此以为人”^②，意思是说，人是由精微的“天气”（属阳）与沉浊的“地气”（属阴）相融合而生成。依据中国古代认识，男子象征“天”，属阳；女子象征“地”，属阴。当男女结合，男子之“精气”（天气）与女子之“血气”（地气）交融而合为一气（元气）的瞬间，一个新的生命体就诞生了。男女精血结合而形成的生命原生物质，称为“精元之气”，简称为“精气”或“元气”。《元气论》中也指出：“人与物类，皆秉一元之气而生成；生成长养，最珍贵者莫过于人之气也。”^③意思是说：人和其他生物，都是在元气的基础上诞生，在这个成长壮大的过程中，最重要最宝贵的就是人的元气。那么“人之气”贵在何处？《元气论》说：“天气减耗，神将散也；地气减耗，形将病也；元气减耗，命将竭也。”^④这里通过“天气”“地气”“元气”三者的比附来说明元气的重要性，将生命运动的根本归结为“元气”消

① 陈鼓应. 庄子今注今译 [M]. 北京：中华书局，1983：559.

② 耿振东. 管子译注 [M]. 上海：上海三联书店，2014：253.

③ 张君房. 云笈七签：卷五十六 [M]. 蒋力生，等校注. 北京：华夏出版社，1996：324.

④ 张君房. 云笈七签：卷五十六 [M]. 蒋力生，等校注. 北京：华夏出版社，1996：326.



耗所导致的变化，所以就有了“失气则死，有气则生”^①和“聚则为生，散则为死”^②的警示。可见，在中国古代思维中，“气”是维持、保证生命存在与延续的基本物质前提。

二、元气——生命之本

中国古代传统生理学将“气”分为“先天之气”与“后天之气”。男女精血形成的生命原生物质——元气，因其是生命体与生俱在的物质，故称之为“先天之气”；“后天之气”指从机体之外吸收的营养物质，主要又是从水、谷物等食物中获得，所以又叫“水谷之气”，简称“谷气”。人的生、老、病、死取决于“气”的营运代谢。杨泉在其《物理论》中指出：“谷气胜元气，其人肥而不寿；元气胜谷气，其人瘦而寿。”^③意思是说：水谷之气等后天之气在人的身体中占据主导地位，人就会肥胖而短命；内在先天之元气在人的身体中占据主导地位，人就会瘦而长寿。突出了先天之元气的重要性。“后天之气”只是负责营卫机体、补充代谢，保证人正常生命运动所需的能量物质，并不决定一个人的寿诞，“先天之气”决定着生命存在的状况，才是决定一个人生死的物质基础。故古人称“先天之气”是“生命之本”，“后天之气”为“生命之用”。生命衰竭的根本原因在于“先天之气”不断被耗竭的结果，保持“先天之气”的充盈，尽可能地减少其外泄，就成为长寿的基本前提。

三、精、气、神三位一体

按照中国传统生理学说的看法，生命运动的营卫代谢存在一个主宰，负责操纵或协调各脏腑器官的功能作用，使机体各组织协调一致地完成生命运动所需要的各种能量代谢，保证正常的生理、心理状态。《太平经》曾用驾车来比喻物质能量代谢：身体健康与生命的安危，关键在于“精神”的状况。“精神”好比驾车的驭手，是马稳车平还是马颠车倾，完全取决于驾车手的调整。认为生命活动的主宰是“精神”（一般都称之为“神”），“精神”不是机体之外的“来客”，而是对“元气”及其功能的概括。“精”一般是“精元之气”的简称，是对人类生命元素的命名，是对物质实体的指称，“神”则是对物质实体所蕴含或具有的功能的一般概括，两者合称为“精神”。故古人说：“凡事人神者；皆受之于天气，天气者受之于元气，神者乘气而行。故人有气则有神，有神则有气；神去则气绝，气亡则神去。”^④强调了“气”与“神”之间互相凭借、互相依靠、互相存在的重要关系，没有无功能的生命体，也没有无生命体的功能。即荀况提出的“形具而神生”的命题。“精”是“神”的物质基础，“神”是“精”的功能作用，其具体表现为“气”的物质代谢运动。这就是“神者乘气而行，精者居其中也，三者相助为

①④ 王明. 太平经合校 [M]. 北京：中华书局，1960：96.

② 陈鼓应. 庄子今注今译 [M]. 北京：中华书局，1983：559.

③ 郑振昆. 中国古代体育思想史纲要 [M]. 北京：人民体育出版社，1989：219.

治”^①，精、气、神共同决定了生命运动的盛衰。公元前1世纪，刘安聚集其门客编撰的《淮南子》中就指出：“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。”^②形（精）、气、神三位一体。当“精元之气”一形成（即“形”的产生），其生理功能“神”也就存在了，生命运动的代谢形式也产生了。形、气、神以同一物质为基础，具体表现为不同的生理职能而“相助以为治”。任何一方受到损害，都会导致整个生命体的瓦解。

第二节 西方古代生命观之代谢说

一、物质生成说

古希腊哲学家泰勒斯（前624—约前546年）（见图1-1），是米利都学派的奠基人，他认为“水”是万事万物之源，是一切生命的永恒原质，万物都来自水，一切生命都来自于水也终结于水，因为万物腐化或死去时都将变成液体，也就是变成水；古希腊哲学家阿那克希美尼（约前570—约前526年）（见图1-2），认为构成生命的物质不是水，而是空气，由于空气的浓缩或稀薄形成了不同的生命现象；古希腊时期的著名医生菲洛

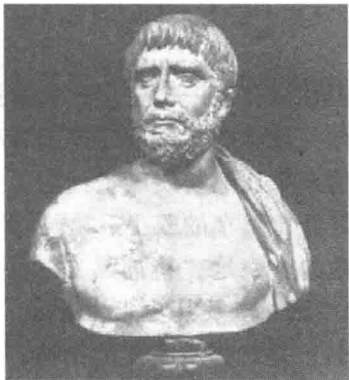


图1-1 泰勒斯半身雕塑^③



图1-2 阿那克希美尼头像^④

拉斯（生卒年不详），则认为世界与人之间有一种完全的相似之处，即世界以火为中心，所以人体以热为其基本元素，种子的热和子宫的热是一切生命之源；古希腊哲学家赫拉克利特（约前535—约前475年）（见图1-3）持有相同的观点，即有一种单一的元素——火，是物质的基础；古希腊诗人西米阿斯（活动于公元前4世纪前后）则认为人

① 王明. 太平经合校 [M]. 北京: 中华书局, 1960: 96.

② 蔡元培. 诸子集成·淮南子 [M]. 上海: 世界书局, 1935: 17.

③ 图片来源: <http://baike.sogou.com/>. 本书所引用图片, 均以脚注形式说明其图片来源.

④ 图片来源: http://blog.sina.com.cn/s/blog_4de02e6d0102e7mo.html.



的身体由四种元素混合而成，即土、火、水、空气；古希腊哲学家恩培多克勒（约前495—约前435年）（见图1-4）也认为世界由四种元素组成，他称这四种元素为万物之源：火、水、以太（气）、土，这些物质是原始物质，并且是不可毁灭的；过去的、现在的、未来的万物都从这四种元素中产生。正是在这些认识的基础上，约在公元前5世纪，著名的古希腊医生希波克拉底（约前460年—约前370年）（见图1-5）归纳了前人的主张，提出了“水火生成论”，认为人是由“水、火”这两个对立的元素构成的。“火”通过热、干，“水”通过寒、湿，使“同种”部分混合，“异种”部分分离，以维持人的生命活动。认为生命运动本质上是一个不断化合的过程，人体只有保持水、火的相互作用或适当的化合结构，才能保证身心的健康和强壮，这四种元素中每一种都有自己的特质，即冷、热、干、湿，机体的每一部分也各有其主要性质，而生命的要素是“热”，基于热的特性，器官和体液才由营养物形成，“热”通过血液的流动到达机体的各个部位，维持着人的生命运动。

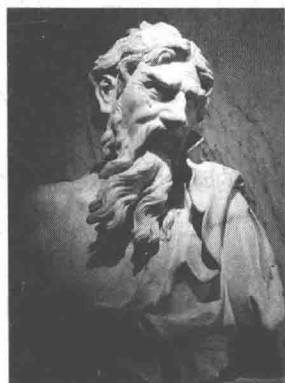


图1-3 赫拉克利特半身雕塑①



图1-4 恩培多克勒头像②



图1-5 希波克拉底头像③

二、物质代谢说

古希腊时代的哲学家和思想家们认为外表看起来不同的东西，实际上不过是一种单一的现象，万物的发展根源在于不断的变化，而不同的生命现象，则是物质不断变化的某一侧面。生命现象是一个对立统一的物质运动交换过程，而生命运动呈现的状态，则是对立统一的物质冲突、交感的表象。因此，生命在本质上是一个不断运动的物质代谢过程。希波克拉底在《自然人性论》中说：“人的身体内有血液、黏液、黄胆汁、黑胆汁，这些元素构成了人的体质，通过这些元素人便有痛苦的感觉或享有健康。这些元素的比例、能量和体积配合得当，并且是完善地混合在一起时，人就有完全的健康。当某一元素过多或缺乏时，或一元素单独处于身体一处，血与其他元素不相配合时，便感到

① 图片来源：<http://photo.blog.sina.com.cn/photo/1763432723/691bd913xa2a163b79c15>。

② 图片来源：<http://mooc.chaoxing.com/nodedetailcontroller/visitnodedetail?knowledgeId=2536640>。

③ 图片来源：http://uzone.univs.cn/news2_2008_353878.html。