

中国传统

河北省社会科学基金资助项目
石家庄学院博士科研启动基金资助项目

导引养生术的方法论特征 及其当代价值

魏胜敏 著

ZHONGGUO CHUANTONG

DAOYIN YANGSHENGSHU DE FANGFALUN TEZHENG
JIQI DANGDAI JIAZHI

河北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

中国传统导引养生术的方法论特征及其当代价值 / 魏胜敏著. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2013. 11
ISBN 978 - 7 - 5375 - 6521 - 9

I. ①中… II. ①魏… III. ①养生(中医)—方法论
IV. ①R212 - 03

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 269362 号

中国传统导引养生术的方法论特征及其当代价值

魏胜敏 著

出版发行 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)
印 刷 石家庄燕赵创新印刷有限公司
开 本 787 × 1092 1/16
印 张 14.5
字 数 234 千字
版 次 2013 年 11 月第 1 版
2013 年 11 月第 1 次印刷
定 价 30.00 元

前 言

传统导引养生术是我国民族传统体育的重要内容，也是中华民族养生文化的瑰宝。传统导引养生术根植于优秀的中华文化，有着独特的功法和独到的健身养生价值。为了使它在现代社会中继续发扬光大，需要我们本着文化的自觉与自信态度从哲学层面上深入探索它的方法论特征与当代价值，寻找导引养生术当代价值实现的理论及其创新发展的道路。

本研究以哲学和文化学为主要支撑理论，以导引养生术演变历史为经，中西方文化背景为纬，采用史学研究法、系统分析法和归纳、类比等思辨方法，同时辅以调查法，对导引养生术的方法论特征和当代价值进行了较深入系统的探索。

首先，本书对中国传统导引养生术的发展历程进行了梳理，系统地讲解它的演变过程，总结不同历史阶段的哲学思想和思维方式对导引养生术所产生的影响，并深入分析了导引养生术与我国传统文化之间的内在关系。在此研究基础上，应用方法学和文化学理论从宏观角度探讨中国传统导引养生术的方法论特征，揭示其具有中华文化特色的七大方法论特征：系统主义、自然主义、适中主义、结构主义、超越主义、体验主义、神秘主义，并对这些特征进行了诠释，对其精华与糟粕给予辩证分析。导引养生术可分为医疗祛病、预防保健、强身壮力三大类，它们功法共同的特点是动静结合、内外兼修、顺应自然、适中绵和、因人而异。

其次，本书从社会变迁和解决现代社会问题需要的角度，探讨中国传统导引养生术的当代价值之所在。研究结果揭示了在现代社会中导引养身术独到的健身养生、疗病保健的价值；展现了导引养生术对构建和谐社会、缓解人口老龄化压力等方面的社会价值；以及在促进文化认同、彰显民族精神、传承和传播民族文化等方面的价值。

最后，本书主要以实证的方式论证了蕴涵着我国哲学思想及其方法论特征的导引养生术，虽产生于农耕经济时期，但至今仍然成为国人喜爱的体育文化，仍是我国人民健身、休闲和庆典活动的重要内容。在当今举国上下弘扬中华文化，努力建设社会主义文化强国的热潮中，无论在农村或在城市，甚至在高校仍有众多的爱好者和热心人在努力继承发扬它，让它在当代社会中充分发挥其现代价值，同时在广泛征求专家意见基础上，提出了它的创新发展之路。

值得提出的是，本人在探索撰写中国传统养生文化过程中，惠得福建师范大学陈俊钦教授在文章结构等方面给予悉心指点，并且本书引用和借鉴了大量前人的体例或功法，作者在此表示衷心的感谢！由于个人学识所限，书中难免有不足之处，敬请读者指正，以便在今后的修订中加以改进和完善。

作 者

2013 年 7 月

序 一

《中国传统导引养生术方法论特征及其当代价值》一书即将出版，这是一件意义深远的喜讯，值得庆贺。该书以哲学和文化学为主要支撑理论，以导引养生术演变历史为经，中西方文化背景为纬，采用史学研究法、系统分析法和归纳、类比等思辨方法，对导引养生术的方法论特征和当代价值进行了较深入系统的探索，揭示了其具有中华文化特色的七方法论特征：系统主义、自然主义、适中主义、结构主义、超越主义、体验主义、神秘主义，并对这些特征进行了诠释，对其精华与糟粕做了全面分析取舍。此外，该书从社会变迁和解决现代社会问题需要的角度探讨了中国传统导引养生术的当代价值之所在……

细阅此书后，大有字字句句饱含心血，章章节节历尽艰辛、光彩夺目之感。全书博采古著今说，辩证取舍，观点新颖，脉络清晰，为继承、普及、发展中华导引养生术，彰显中华民族精神，传播中华民族文化做出了重要贡献。

欣喜之余，为此作序。

导引养生功创始人、北京体育大学教授 张广德

2013年7月12日于北京

序 二

党的十八届六中全会提出要增强民族文化自觉与自信，弘扬中华文化，努力建设社会主义文化强国，这是新时期党和国家的一项重大工程。我国传统体育养生健身文化是中华文化的瑰宝之一，它的传承与发扬光大是我国文化建设的一个重要组成部分，因此这一问题值得我们深入研究。具有两千多年历史的导引术是我国传统体育养生健身文化的重要组成部分，它是中国人智慧的结晶，在历史的长河中，为人类的健康长寿做出了不可磨灭的贡献，是我们炎黄子孙引为自豪的传统文化之一。蕴涵着深厚中华文化精髓的导引术，具有独特的方法论特征和练习功法的特征，它在当代社会中仍能彰显出其独到的现代价值，它对解决人类当今面临的社会与健康问题可发挥特有的作用。因此深入研究它的文化特征与如何实现其现代价值的问题是很有必要的。

作为一名体育工作者，魏胜敏博士热爱中国传统体育养生健身文化，尤其是钟爱历史悠久的导引术，她不但自己常年实践和传播导引术，而且长期坚持对它进行系统深入的研究，并把它确定为自己终生研究的方向。在当前西方体育文化盛行，我国传统体育文化逐渐被边缘化的今天，魏胜敏博士坚持文化的自觉与自信，坚守民族传统文化，以弘扬传统体育养生健身文化为己任，确实难能可贵，令人敬佩。

多年的辛勤劳动终结佳果，该书是她多年刻苦研究的结晶，具有较高的学术价值与实践价值。该书站在哲学的高度上，通过对导引养生术发生、发展的历史追溯，梳理出我国传统哲学和思维方式对导引养生术所产生的影响，探讨了中国传统导引养生术的方法论特征，总结出其方法论的系统主义、自然主义、适中主义、结构主义、超越主义、体验主义和神秘主义的七大特征。根据这七大特征及其功法的特点，分析了导引术的独特功能和当代价值，指出导引术不仅蕴涵着疗病保健、健身养生的属性价值，而且还具有构建和谐社会的社会价值以及民族文化认同的文化意蕴价值。为了探讨更好地传承与发展导引术，书中在分析当前开展现实状况和存在的主要问题基础上，提出了传统导引养生术在面对重重困境的背景下的创新发展的途径。

有志者事竟成，魏胜敏博士对自己事业的热爱与执著的追求，促成了她事业上的初步成功。应该说，她在事业上所取得的点滴成绩，是在为我国传统体

育养生健身文化的发展添砖加瓦，贡献出了自己微薄的力量。正是千千万万像她那样为我国传统体育文化继承与发展而不懈努力的体育工作者，推动了传统体育养生健身文化的不断发展。我相信，在这批有志者的努力下，我国传统体育养生健身文化将在当代彰显出新的价值，为人类的健康做出新的贡献。同时我也相信，魏胜敏博士也将在自己的喜爱的研究领域而努力耕耘不辍，必将取得更多、更有分量的研究成果，为我国传统体育养生健身文化的传承与发展做出更大的贡献。

福建师范大学博士生导师 陈德秋

2013年6月于福州

目 录

绪论	(1)
第一章 传统哲学思想对导引养生观影响的历史追溯	(9)
第一节 先秦时期哲学思想对导引养生观的影响	(9)
第二节 秦汉时期哲学思想对导引养生观的影响	(20)
第三节 魏晋南北朝哲学思想对导引养生观的影响	(24)
第四节 隋唐五代时期哲学思想对导引养生观的影响	(27)
第五节 宋元时期哲学思想对导引养生观的影响	(30)
第六节 明清时期哲学思想对导引养生观的影响	(32)
第七节 新中国时期科学思想对导引养生观的影响	(34)
第二章 传统思维方式对导引养生术的影响	(37)
第一节 整体性思维方式对导引养生术的影响	(38)
第二节 直觉（顿悟）思维方式对导引养生术的影响	(45)
第三节 取象比类思维方式对导引养生术的影响	(49)
第四节 朴素辩证思维方式对导引养生术的影响	(59)
第五节 内向性思维方式对导引养生术的影响	(61)
第三章 传统导引养生术的方法论特征	(63)
第一节 系统主义：导引养生术天人合一境界的整体观	(64)
第二节 自然主义：导引养生术遵循的法则	(67)
第三节 适中主义：导引养生术的“和合”情结	(71)
第四节 结构主义：导引养生术“应象”的特殊架构	(74)
第五节 超越主义：导引养生术的不懈追求	(77)
第六节 体验主义：导引养生术修炼始终遵循的要领	(78)
第七节 神秘主义：导引养生术与现代社会不和谐之症结	(82)
第四章 传统导引养生术功能类型特征分析	(90)
第一节 医疗祛病类导引术方法特征	(90)
第二节 预防保健、健身延年类导引方法特征	(92)
第三节 强身壮力类导引方法特征	(93)
第五章 中西方健身养生观念与方法的差异与融合	(96)

第一节 中西方健身养生术差异	(96)
第二节 从中西方健身养生术的互补性看导引术当代价值	(103)
第六章 传统导引养生术当代健身养生价值	(109)
第一节 相关价值概念界定	(109)
第二节 导引养生术价值取向哲学基础	(111)
第三节 导引养生术当代“优势需要”	(113)
第四节 导引养生术“治病保健、健身养生”的价值追求	(114)
第七章 传统导引养生术的当代社会价值	(133)
第一节 “缓解医疗经济压力”的社会价值	(134)
第二节 促进和谐社会发展的社会价值	(137)
第八章 传统导引养生术当代文化价值	(144)
第一节 传统导引养生术传承民族文化的载体	(144)
第二节 传统导引养生术促进民族文化认同	(159)
第三节 传统导引养生术丰富大众文化生活	(162)
第四节 传统导引养生术彰显民族精神	(166)
第五节 世界健身文化领域的“特色品牌”	(171)
第九章 传统导引养生术当代价值实现及其对策探索	(179)
第一节 传统导引养生术当代价值实现案例	(179)
第二节 传统导引养生术当代价值实现对策探索	(201)
第十章 结束语	(220)
后记	(221)

绪 论

一、问题的提出

随着经济社会的发展，民族文化逐渐在新的时期赋予了新的时代价值与责任。形成于农耕社会自然条件和传统哲学思维影响下的中国传统导引养生术，将凝聚着不同时代的民族文化特征得到很好的传承。随着国家的崛起和民族文化意识的快速提升，使具有独特的文化内涵和价值功能的中国传统导引养生术展现出了新的繁荣发展时期。

西方体育健身大潮在世界各地毋庸置疑占据着主导地位，中国的体育健身舞台在随着中国的改革与对外开放，也受到了西方体育健身方式强烈的冲击。然而，随着社会经济、信息化的快速发展，人类的生活方式逐渐也有了很大的改变，这种丰富的物质生活既给人们带来了精神享受，又给人类健康带来了西方医药科技和健身方法难以克服的现代慢性疾病。在世界文化多元化发展模式的今天，人们已开始将目光投向了独特的中国传统导引养生术。从导引术的系统整体性价值功能内涵来看，它具有人体慢性疾病的保健、疗病、健身养生等多元价值功能。在新的时期如何使形式丰富多彩、种类繁多的导引术得到更好传承，充分发挥其丰富的价值资源，目前还没有完全得到充分科学认识和发展。因此，传统导引养生术作为中国传统养生文化的重要组成部分，无论是内在的多元价值和功能，还是外在的技术表现形式，都需提供一个有效的发展空间。作为中国传统养生文化的导引术要想适应当前社会需求，要想为人类慢性疾病患者减轻疾患，在提高人类健康、延年益寿方面发挥出其独特价值，那就要挖掘其时代价值，注重方法的科学研究与创新发展，需要提升文化哲学价值层面的方法论特征科学研究。目的是为了使中国优秀的传统导引术能够科学系统地贡献给当代人类，力图为传统导引养生术呈现一个客观的面貌，从导引养生术哲学高度来论证与挖掘其本质特征与时代价值，最终为传统导引养生术的价值实现提出时代性的发展思路。

二、选题依据

（一）国家体育总局健身气功出台，标志着国家层面的需求

在新的时期，为了适应广大健身人群的需求，国家体育总局成立了专门机构——健身气功管理中心，大力挖掘整理传统导引养生文化。2003年在传统导引养生术的基础上创编了四种健身气功，这是对传统导引养生术时代的形式创新，2004年正式面向全国大力推广，使中国传统导引养生文化惠泽更多的人群。健身气功作为一个民族传统体育项目，经过多年的推广后，其形式从民间社区、社团自发性的发展，到目前注册健身气功练习站点已达1.3万多个，习练群众突破100万人，并传播到海外30多个国家和地区。全国已有19个省市成立了专门管理机构，在“和谐站点”工程的引领下，组织建设得到逐步加强。目前，又应广大习练者们需求，健身气功管理中心又推出5种新功法。因此，健身气功作为具有深厚文化底蕴的民族传统体育项目，在弘扬祖国优秀传统文化，满足群众多元化健身需求等方面发挥着重要作用。国务院颁布的《全民健身计划》（2011—2015）明确提出了广泛组织健身气功等群众喜闻乐见、简单易行的健身活动，进一步肯定了健身气功在全民健身活动中的地位和作用。^①

这也是借助国务院设立的健身月、健身日活动的春风，更好地发展中华民族传统养生文化，使具有很深文化底蕴的健身气功得到更好的发展。在群众需要的基础上大力推广健身气功，既是对中国传统导引养生术传承、发展的很好传播途径，又顺应了国家形势的需求。

（二）国家文化自信与文化自信的时代需要

2011年10月18日中国共产党第十七届中央委员会第六次全体会议审议通过的《中共中央关于深化文化体制改革、推动社会主义文化大发展大繁荣若干重大问题的决定》中，最大的亮点就是提出建设“文化强国”长远战略。科学家许嘉璐论述“文化强国”战略认为：“优秀传统文化不是摆设，不是只供学者研究的对象，而是养成民族灵魂的最好营养。如果一种文化产品，只存在于博物馆中，一种文艺形式，只存在于舞台上，那么我们就可以说，它们已经死亡了……中华文化‘走出去’是必然之势，实施‘文化强国’战略，目前一个重要的任务就要把这件事摆到重要议事日程上，加大力量^②。”因此，

^① 平萍. 中国健身气功协会官方网站 [EB/OL]. <http://jsqg.sport.org.cn/news/2011-05-04>

^② 北京日报 [N]. 2011. 10. 31.

在党的六中全会提出的“文化强国”战略目标，是对本民族文化自觉和文化自信的凸显，显示出党对文化的地位作用、发展规律和建设使命的深刻认识和准确把握。在人民群众的文化需求日益增长的新时期，文化在综合国力竞争中的地位也更加凸显。由此党提出了“文化强国”战略目标，这是国家文化软实力在国际激烈竞争中，对它的作用与地位的高度自觉认识，是不断强大的现代战略布局重要的一环。因此，党的十七届六中全会提出了“着力推动社会主义先进文化更加深入人心，推动社会主义精神文明和物质文明全面发展，不断开创全民族文化创造活力持续迸发、社会文化生活更加丰富多彩、人民基本文化权益得到更好保障、人民思想道德素质和科学文化素质全面提高的新局面，建设中华民族共有精神家园，为人类文明进步做出更大贡献”。体现了在国家层面对文化自觉有了一定的标准，在文化自信方面有了依据，文化自强方面有了抓手。在逐渐得到文化自觉、文化自信基础上促进整个社会的转型，提升人们的幸福感，产生对本民族文化更多更好的认同感，才能提升文化自强。这是提升中华文化软实力，实现文化大发展、大繁荣的战略目标，体现出“文化是民族的血脉，是人民的精神家园”。如果一个国家在经济上发展了，而没有本民族的文化灵魂和血脉，这个民族将是强盛不了的。

就此而言，无论是建设社会主义核心价值体系，还是丰富人民需要的文化产品；无论是建立公共文化服务体系，还是构建文化产业大格局；无论是推动中华文化走出去，还是壮大文化繁荣发展的人才队伍，在“文化强国”战略目标新要求下，大力推动、弘扬中国传统文化可谓是为文化强国打下坚实的基础。

（三）人类自我健身需要

社会文明是由物质文明与精神文明组成。社会文明程度越高，其物质文明和精神文明也越高，物质文明决定精神文明。相对于社会的需求，包括物质需求与精神需求，而人类的需求，它决定了主客体关系，客体随着主体的需求而存在，随着社会物质需求的满足，人类就要寻求客体精神的满足。在寻求身体健康质量的提升中，去追求达到延年益寿的目的。在沈寿老先生著的《导引养生图说》一书中，有关于伍绍祖对传统导引养生术的评价题词：“师法自然天人合一，动静乐寿造福人民。”（1991年2月6日）徐才为导引养生图说作序：“爱我中华，扬我文化”。这都表明中国传统的导引养生术，其作用在不同时期都有着其不可估量的疗病、健身与养生独特价值功能。

中国传统导引养生术在不同时代发挥着其独特的治病、健身和养生价值功能，它受到医家、宗教等养生家们的重视。中国古典医学巨著《黄帝内经》把导引与行气等方术列入治病、养生之道。如《素问·异法方宜论》中说：

“……其病多萎厥寒热，其治宜导引按跷。”《素问·血气形志》中说：“形苦志乐，病生于筋，治之以熨引。”《素问·上古天真论》中说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”这里的“术数”，即包括导引、按跷、吐纳以及房内损益（“七损八益”功之一）等法。同时，张仲景在所撰的医书《金匱要略》中也谈到：“四肢才觉重滞，即导引、吐纳、针灸、膏摩，勿令九窍闭塞。”另外，在2010年上海国际武术博览会学术报告会上，上海体院邱丕相教授在题为《武术发展的国际化方略探索》报告中谈到，中国的武术，其国际化发展方略，应从武术的休闲和养生方略方面发展，充分挖掘武术修身养性的作用，以适应当代大众的健身需求。上海大学吴信训教授在题为《武术国际传播的新思路——武术养生文化的国际传播》报告中，论述了武术的国际传播需培养“大众需求”，即适应人类文明发展的总趋势，由此彰显武术的健身养生的功能来着眼武术的国际传播。上述表明，随着人们生活水平的提高，强调身体健康和生活质量已经是21世纪人类的优势需求。作为独特的中国传统导引养生术正是迎合了这一发展需求，充分发挥其独特的疗病、健身与养生延年的价值功能，是对当前社会发展的一大贡献。

（四）社会发展的需求

随着社会历史的发展，人类对疾病的认识以及防病思想的形成，历经社会实践形成了流派繁多的导引养生术体系，主要体现在治病、保健、健身延年的导引养生类。如中医导引养生术、道教导引养生术、仿生健身导引术等等。这些被将相帝王、文人、百姓喜爱经久流传的养生术具有如此强的生命力，是人类对生命的无限追求而存在的。目前随着人类社会物质文明的高速发展，人类对高质量的生活需求越来越强烈。正如王凤阳教授在《中国传统养生概论》一书中说：“对健康、长寿的追求，是人类永恒的课题，是当代人们的共同愿望！”通过近几年市场上大量的养生书籍、杂志、广告媒体的养生宣传，而且据有关部门报告，养生书籍连续4年领跑在出版市场，这说明了社会隐含着广泛的需求。但是，由于传统文化的特殊起源，使中国传统导引养生术在历史传承中影响因素复杂，发展必然受到种种非理性、不科学因素的渗透与反作用，加上中国传统思维模式中重体验、轻逻辑分析、缺乏科学初评的特点，传统养生术必然包含着一些不科学的，甚至是伪科学的成分，如巫术和神怪思想对一些传统养生术流派的影响比较大。^①这是从中国古代带有迷信色彩的道教养生

^① 邱丕相. 中国传统体育养生学[M]. 北京：人民体育出版社，2006.

文化中传承下来的，所以不可避免地在传承中出现一些异化现象。如：20 世纪 90 年代出现了法轮功现象；21 世纪社会转型时期又出现了张悟本现象、李一现象。为什么会有那么多的人追随其后？难道只是媒体宣传效应吗？我们不能不进行反思，在这些现象背后，其本质是什么？网上知名时评家五岳散人博客上撰文指出，“‘张悟本现象’的本质说白了就一个道理：没钱，看不起病。”为什么在我们的社会医疗保障已经有了相当进步，但还是有很多人看不起病、吃不起药？是由于社会贫富差距的拉大，“看病贵与看病难”成为低收入群体遇到的最大问题，转而来求助于所谓养生专家，这些“伪养生专家”受经济利益驱使借助民族传统养生术蒙蔽人们。如“李一现象”中是利用以宗教人士身份和人们非常重视养生的心理，借助道教养生术进行造假，主要以其玄乎其玄夸大其词的神秘健康长寿术迷惑百姓，利用人们有着对传统导引养生术疗病、保健健身的强烈需求，但却没有能力对宗教养生术中的精华与糟粕的区分而使其受骗上当。所以研究中国传统导引养生术的方法论特征对深化导引养生文化的本质认识具有重要意义、迫在眉睫。它对构建导引养生文化的新形象，促进人类健康以及和谐社会指导思想下，研究中国传统养生术方法论特征以及当代价值具有十分重大的理论和实践意义。

（五）民族传统文化价值彰显需求

“爱我中华，扬我文化”节选自徐才为沈寿的《导引养生图说》所作序，这句话表明弘扬中国的优秀传统导引养生术文化是非常有价值的。导引术是中国先民智慧的结晶，在历史的长河中，为人类的健康长寿做出了贡献，也是我们炎黄子孙为之自豪的传统养生文化，在各个时代给人们留下了深刻痕迹。传统导引术在其发展过程中，既有正面积极的效应，也有负面的消极效应，所以在西方健身文化的冲击下，使我们引以为豪的传统文化趋向于边缘化，我们作为新时代的学者，有义务挖掘优秀的传统养生文化，展现其时代价值，为导引养生术的传承发展提供创新思路，这也是符合时代发展的要求，弘扬传统养生文化的需要。因此研究提炼导引养生术的方法论特征具有重大的现实意义，因为方法论是一切理论和实践的系统、改进、成功与发展的最基本的前提条件。“方法论就是要总结一切科学技术、社会实践发展所提供的已经成熟了的 methodology 研究成果，建立起各门具体科学和工程技术的方法论系统，并在此基础上构建起总体方法论体系，以适应时代的需要，以推进科学技术、改革实践的加速进展。^①”因此总结与提炼导引养生术的方法论特征，在此基础上更加科学、

① 李志才：方法论全书·Ⅲ，自然科学方法 [M]，南京：南京大学出版社，1995。

合理地发扬导引养生术具有的独特治病、健身与养生的价值功能，为当代人类社会发挥时代作用。“导引术”是随时代的变化而变化的，是动态的，为了传统导引养生文化健康、科学、系统的传承与发展，我们应在不失其精神内涵、本质特征的基础上，即形变而神不变的基础上，进行科学创新与发展，使人类共同分享中国传统导引养生文化。

因此，理清不同时期思维方式对导引养生术的影响，为生命科学思维方式的科学、系统进化提供一个更加清晰完整的知识体系，使导引术的独特价值功能为人类健康充分发挥其作用，这也许会更有利于把握生命科学体系发展趋势。

（六）传统导引养生文化研究现状的忧虑

纵观现代体育健身大潮中，西方体育项目随处可见，作为印度的瑜伽风靡世界各地，而与之可相媲美的具有几千年文化底蕴的中国传统导引养生术，它的身影又在哪里？无论是中医学界还是体育学界，对待中华民族传统养生理论系统科学性的重要问题研究方面，即使知道它的内涵对人类健康具有实用价值，但认为中华传统运动养生文化在其发展中一直蕴涵着某种神秘色彩，它的生存涉及社会环境，因此似乎有了某种难以承担的畏惧心理。在中国社会现代化的发展进程中，随着与世界多元文化的相互交融，中国传统导引养生术本身所具备的实用价值和社会文化功能，是它能够在当前社会存在的价值所在。在人们又开始重拾传统的一片众声喧哗中，作为民生的大众传统健身项目怎样才能真正地传承下去，让它真正地当前人类健康服务，其理论需要高度提炼，系统科学、客观地对待中国传统导引健身养生文化，真正地除伪存真，挖掘其价值精华。多年来，中国传统导引养生文化，经历了几番沉浮，其独立的完整理论体系有待于进一步规范，其实用价值功能有待于科学细化，不能让其在模糊中逐渐地失去它的价值光环。在面对强大的西方健身运动、瑜伽等压力影响下，应为大众健身送去正确的健康理念，进行自我的健康管理，不要谈“功”色变。因此，从研究的视角，对传统导引养生文化的研究，不要仅局限在研究它的文化内涵和价值取向，更要从思想上把握与解释其发展历程，真正地洞察它的方法论特征，这是传统导引养生文化发展的科学基础，要真正地深入了解它的存在价值，不要盲目地进行无实质性的神秘的颂扬或蔑弃。传统导引养生文化只有在现代科学方法的支持下，将流派繁多、独具特色的中国传统导引养生文化融入现代社会，使其能够适应现代社会，重新展现它在现代生活中的价值与功能。作为民族传统体育研究学者，为促进传统养生文化的传承与发扬光大，走向世界责无旁贷。

三、研究目的和意义

传统导引术历史源远流长,种类繁多,流派多支,价值功能独特。历代道家、养生家和中医学家从人类的生命健康出发进行不懈的追求,在中国健身养生文化的发展史上占有过很重要的历史地位。因此,从哲学范畴研究传统导引的方法论特征和当代价值,具有很重要的学术价值和现代意义。

(一) 研究目的

本研究以中国传统导引养生术的发展历程为逻辑起点,综合运用多学科理论与统计方法,从宏观角度探讨中国传统导引养生术的方法论特征;从现代社会需要的角度,探讨传统导引养生术的当代价值;通过个案实地调研结合专家访谈问卷结果,来探讨导引养生术当代价值的实现,旨在为中国传统导引养生术价值彰显与传承发展提供有力支撑。从综合系统方面提升中国传统体育养生地位,使导引养生术保持其独特民族养生文化特色,为人类健康充分发挥当代价值。

(二) 研究意义

1. 有助于推进中国传统运动养生理论体系的发展

中国传统导引养生术的方法论问题一直是传统养生学发展中所面对的最根本也是最复杂的问题之一。作为中国传统导引养生术,由于本身所具有的独特健身养生多功能价值,所以与其他科学技术一样,也是需要方法论的哲学层次使自身得到科学系统的证明,最终使东方导引养生术能够获得科学地位。因此,方法论的进步标志着这个学科的向前发展程度。因为作为一门科学理论如果在方法论上不能够获得科学证明,那么它就会使自己的学科地位处于非常低微的状态。^①我们作为民族传统体育养生文化学者有义务、有责任将承载着中国传统优秀文化印记的导引养生术,提炼并确立自己的方法论,以便为中国传统运动养生学的进一步发展提供广阔平台和拓展空间,以完成建立一个科学完整的运动养生体系。作为传统导引养生术方法论是人们在医疗、健身养生实践活动中不断地反思提炼得来的。在导引术的发展过程中,与中国特定的传统思维方式、思想、价值取向和导引术发展的主客体等等之间都存在着内在的联系,这是形成中国独特的传统导引术方法论基础。所以对传统导引养生术方法论的研究,就要从中国传统思想、思维方式、方法特征、导引术的主体需求以及价值取向等方面进行探索研究,从而系统揭示传统导引养生术理论的方法论

^① 张寿康,林杏光主编.现代汉语实词搭配词典[M].北京:商务印书馆,1992:165.

特征，这有助于推进中国传统运动养生体系的发展，对传统养生文化发展也具有重大理论意义。

2. 有助于人们客观地认识、掌握与传承导引养生术

主体的需求是客体存在的价值所在，也是其产生的根源。随着社会物质文明的进步，如何更加科学理性地发展当前人们健康长寿所需求的传统导引养生术，需要对其进行深入地方法论研究。恩格斯在其论述科学家如果没有掌握辩证唯物论的科学思维方法时曾说：“对缺乏逻辑和辩证法修养的自然科学家来说，互相排挤的假说的数目之多和替换之快，很容易引起这样一种观念：我们不可能认识事物的本质。^①”说明只有科学思维、自觉地掌握某学科的方法论，科学才能够清楚地认识事物的本质。因为从传统导引养生术来看，传统导引养生术的方法论是联系客体导引术与主体人的中介和纽带。作为中国传统导引术在其发展过程中，不仅承载着中国所具有的整体思维、直觉思维、类比思维等思维方式，也具有“天人合一”“形神兼备”等系统的哲学思想，但它同时也包含着神秘的、迷信的避邪、长寿成仙等糟粕内容。所以对传统导引术方法论特征的研究，如果能够把导引术的方法理论的客观规律与主体人的认识和主观意向相结合，形成一个系统的统一体，就会有助于使人们清楚认识利用和创新改造导引术，形成对人体健康科学的有效手段和措施具有重要的现实意义。

^① 姜义华，吴根梁，马学新编. 港台及海外学者论传统文化与现代化 [M]. 重庆：重庆出版社，1988.