

儒道佛醫生命文化

需要全本请访问 www.ertongbook.com

前　言

古时，中央之帝名叫浑沌，南海和北海的帝王分别为倏和忽。倏和忽二人经常在中央之帝混沌那里聚会，混沌很是善待他们，于是倏、忽二帝就想报答他的恩惠，就对混沌说："人都有七窍用来看、听、吃与呼吸，惟独你没有七窍，我们试着为你凿开它！"此后二人每日凿开一窍，第七天时，混沌就死了。

这是《庄子·应帝王》中记录的一则寓言，实际上隐含着中国传统养生学中的一对重要范畴：先天与后天。

从总体上说，出生之前为先天，出生之后为后天；具体到每个生命个体之中，精、气、神又都各自有先天后天之分。而先天的生命活动都是符合自然规律的，后天生命活动因为有了意识的参与而背离自然，后天之气、后天之精以及种种行为都在这种主观意识的操纵下违背着自然、耗散着自身——中国传统养生文化就是在这一背景下展开的，采取何种方案使后天的生命符合于自然之道，这是中国传统养生学的核心命题，历史上养生流派尽管千差万别，但可以简单地划分为两类解决方案：

第一类，可称为"顺生"方案，即顺应生命的自然生长过程，根据生长壮老每个阶段的生理与心理特征精心呵护生命。所采取的方式包括：主动地适应外界环境，使生理状态保持最优化；采取药物、针砭、按摩等一切外在手段调节自身的失衡状态；通过心身结合锻炼主动提高对环境的适应能力，推迟衰老。从现代角度来考察这一类顺生养生方案，实际涉及了临床医学、预防医学、康复医学等三个层面。从源流上讲，它又涉及各家养生学派，并主要以中医养生为主；儒家基于孝道和

社会理想的心性之学也属这一体系；早期道教方士的“养生延命”之术虽披有仙学外衣，但就其成就而言，属于后世道教所谓养生延年的小乘之法，亦划归顺生之列；佛家的禅定方法及戒律清规等内容被中医养生家有不同程度的吸收。

第二类，称为“逆返”方案，其根本思想是：存在一种理想的生命状态，每个人都可以通过特定途径而达到这一状态。从主流上说，道、佛二家同属于这一体系，但道教把这种状态视为先天的理想。金元以后，无论内丹各派由何处入手，但都总结出了大致相同的途径：仿照胚胎孕育成人的顺生过程，在自身体内促使阴阳两种能量运化成一个虚拟自我——在这一运化过程中，生命上升为一个新螺旋上的先天境界，能与天道永生；佛家的主张相对道家更为繁琐与多义，其对生命层次的划分也更为复杂，但无一例外地把“佛”作为生命的理想境界，其达致途径除密宗侧重生理变化外，多以心识转化为主，其逆返思想则集中体现为摒弃后天智慧，证见生命本相。此间涉及精致的思辨体系和庞杂宗教流派，作为一种生命主张，佛家更多的是为传统养生提供了一种悬念，它启迪着所有真挚的生命探索者，人生彼岸圣洁而藐远，像明月一般高悬……

在上述两类解决生命的方案中，任何一家养生流派都不可能简单地归入某一种，只是每个流派在主流上有所侧重，在特定历史阶段有所侧重，在具体策略上有所侧重。但无论何种流派，由于根植于中国传统文化这一共同土壤，且在长期发展中不断交融与移植，不可避免地带有明显共性，并因此与西方养生文化迥异。简言之，这种共性即为：内求生命境界，外仿自然秩序，使生命上应天道并谋求永生。

由此，我们可以这样认为，贯穿于整个中国传统养生历史的，是一种仿照天道的生命内求过程，这种生命内求既包括认识生命，也包括改造生命，是一种心身紧密结合的自我创造、自我砺炼、自我更新。

从历史源流角度说，古代曾有各种社会阶层和团体均从各自视角对生命的内求活动进行不同程度的探究，如医家之祛病、儒家之涵德、武家之壮力、宗教之解脱……综合起来，各家实际上完成了对生命种种

层次与领域的探索，细分起来包括：形体调节，呼吸调节，心理调节，声音调节。其中每项又有更为精深的经验总结，蔚为壮观，构成了中国传统养生智慧的主体，其技术之卓越，经验之全面，效用之彰显，底蕴之深厚，在世界养生文化体系中是罕见的。

以心身锻炼为基础，各家流派都摸索出五花八门的辅助方法，其中包括：日常方法，如饮食起居等；医用方法，如按摩药物等；宗教方法，如金丹符咒等。这些方法从养生史来看虽可大致归为辅助之列，但在特定历史阶段和某些流派中却各执一端，在此不做评判。但应该指出的是，在这些方法中，尤其宗教的辅助方法中，大量迷信虚妄之术曾掺杂其中，其中的合理性因素应审慎视之。

回顾历史，无论前人曾以怎样严谨或欺世的态度在生命的荒原上耕作，然而学术的规律终究是五百年为一春，五百年为一秋，我们在今天该怎样收获前人的学术，也正像春耕秋收一般，是自然的秩序使然。

知识经济时代正以加速度的节奏接续着农业时代与工业时代。传统养生文化赖以萌生与成熟的社会环境已退为历史，在这个经济依赖于注意力的社会中，中央之帝混沌的七窍只能越凿越大，老庄“收视返听”的遗训是否更加依稀而遥远呢？

不是的。

当世界浓缩于一台电脑，我们才有可能“无劳汝形”、“大隐于市”；当生命可以在实验室中被复制和修改，精气神的转化秘密才可能表述为精确的公式；当知识真正成为世界进步的动力，那种新水平上的内求文明才可能真正开始——那时，传统养生文化中的种种梦想将成为一种常识，就像那只“其翼若垂天之云”的鹏鸟，飞越[illegible]个春秋，才有今天的星际航行；同样，那时的缈远的藐姑射山或许就是今日都市的丛林，而我们每个人都静居其间，肌肤若冰雪，绰约若处子……

目　　录

前言 …… (1)
第一章　神圣的内求之路——中国养生文化概说 …… (1)
　一、内求:生命文化的最初指向 …… (1)
　二、传统养生文化的特性 …… (3)
　三、养生与传统文化 …… (5)
第二章　多元的自我超越——各家养生文化 …… (5)
　一、超越:各家养生的共同趋向 …… (5)
　二、医家:始于本能的健康方案 …… (6)
　三、儒家:内圣外王的自我建设 …… (8)
　四、道家:与道同体的永生之路 …… (9)
　五、佛家:超越生老病死的藩篱 …… (10)
第三章　灵性的栖居——养生的理论基础 …… (12)
　一、灵性的成长 …… (12)
　二、人学的层次 …… (13)
　三、生命的构成 …… (15)
　四、圆形的运动 …… (16)
　五、内向的觉知 …… (16)
第四章　顺也自然,逆也自然——传统养生的两种走向 …… (18)
　一、顺生为人的呵护之道 …… (18)
　二、顺应宇宙规则安排生活 …… (19)
　三、逆返成仙的复归之路 …… (20)
　四、殊途同归的生死观 …… (21)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第五章 性本能的扬与弃——房中养生的要旨与法则 …… (略)
一、渊源与流变 …… (略)
二、内容与法则 …… (略)
三、禁忌与疗法 …… (略)
四、清修、双炼、双修 …… (略)
五、目的与问题 …… (略)
第六章 精气神的修炼世界——传统养生的操作系统 …… (略)
一、“无中生有”的气世界 …… (略)
二、行气:在虚空中运化生命 …… (略)
三、胎息:寂静的清心之旅 …… (略)
四、辟谷:古老的清肠运动 …… (略)
五、仙丹:烹炼仙人之梦 …… (略)
六、内丹:成仙的天梯 …… (略)
第七章 生命的安居处——传统世俗养生的基本构成 …… (略)
一、无所不在的调神养生 …… (略)
二、养后天之本的饮食养生 …… (略)
三、百姓日用而须知的起居养生 …… (略)
四、琴棋书画的怡情之道 …… (略)
五、顺性而为的游戏养生 …… (略)
第八章 生命的理想国——传统养生的终极理想 …… (略)
一、先秦朴素的生命理想 …… (略)
二、道教神仙的境界 …… (略)
三、儒家的境界观 …… (略)
四、佛教的生命层次 …… (略)
第九章 易统天下——传统养生的表述体系 …… (略)
一、借易说理:内炼养生表述语言的成熟化进程 …… (略)
二、中医:气运行的符号表述 …… (略)
三、《参同契》:传统表述的文本 …… (略)
四、法不传六耳:表述的尴尬 …… (略)

第一章　神圣的内求之路

——中国养生文化概说

把外部注意转为内部注意，由此实现对生命的重新认识与改造——这是迄今为止，我们对传统养生文化所能给予的最为简洁的表述。但由远古的巫术到现代的气功，从祛病延年的现实追求到得道成仙的自我超越梦想，静心于其间的人们究竟对此创造和发展了多少种呵护生命的途径，真是数不胜数。今天，人类通过外部注意所创造的文明，已将我们带入了信息时代，我们应该选择一个全新的视角，重新理解与诠释传统的养生文化——这种诞生于原始时代，成熟于农业时代最终又被工业时代的人们疏远了的人类内部注意的文化体系。

一、内求：生命文化的最初指向

在西方文明的源头，著名哲人柏拉图为他的文化系统构建了一个理想国，其核心是由“哲学王”用高度的理性统治臣民。从那时起，理性的传统被西方人继承了下来，建立了当代西方文明的秩序；而与柏拉图同时的老子则构筑了“小国”与“寡民”之梦，稍后的儒家也一面怀念上古时代，一面描述着“天下为公”的“大同”社会。对此今人过多的评价是消极与退化，但实际上他们却引导了一种与西方完全迥异的文化指向：内求。

这种内求指令的最初契机，来自原始人本能的生存需求，其表现形态为：第一，形体运动。期间经历了三个阶段，起初因局部身体的病理

反应，而有无意识的肢体摆动，此为自发调节；稍后是对动物的模仿，产生较为复杂的形体文化，此为模仿阶段，这种形态也是生命自我调节最真实的源头之一，到庄子时代，“熊经鸟伸”已经作为一个派别而存在了；最后是主动地编排动作程序，以活动筋骨，宣导郁滞，最早如《吕氏春秋·仲夏纪·古乐》中陶唐氏“作舞”的记载，此可称“巫舞阶段”。

第二，调息默守。这种形态起初只是睡眠状态的延伸。在极端劳顿的情况下，原始人在睡眠前后等各种姿态的休息过程中，逐渐发现了身心静止对恢复疲劳的益处，便有意识地摸索入静的最佳方式，呼吸因而成为最早的自我调节途径。

从动或静入手，原始人开始了关注自己，善待生命的历程。但最初的动机也只能是本能的生存需求，正如狩猎采集能解除饥渴，本能的自我调节是生存需要的另一方面。这些原始的生命调节经验在地球上各个部落中都是存在的，直至巫作为一个社会阶层出现的时候，包括锻炼、药物、饮食起居等所有的生命经验被他们全面吸收整理，又重新赋予神秘的职能之后，这种以心身调节为核心的自我养生文化才在各个文化区域内出现不同的际遇：在东方，生命的经验作为一切智慧的基础，由人而天，由天而人，并作为一种文化根源而影响了整个种族的历史；在西方世界，生命的经验或被保存在巫文化中，渐渐被社会主流所摒弃和不屑，或仅仅局限在医疗的范畴，作为一门具体学科而发展。

在中国养生文化发展的过程中，真正的推动力来自医学与宗教，或说来自人的健康需求与精神需求。在中国的汉代以前，这种技术的传播和实践，还是一种很纯朴的行为，或是“为寿而已”的养生祛病技术，或为实现“圣人”、“神人”、“至人”、“真人”理想而使生命获取无限自由的途径，后者至多只能作哲学层面的实践，而与宗教无关。当道教发展到唐宋时代，原有的生命调节技术才被作为独立的宗教实践而确立，其直接的后果是，一方面促使了生命内炼技术的成熟与完善——内丹学体系建立，另一方面则使道教明确体现了“由我不由天”的生命理念。

养生文化按所属的不同群体可划分为五个类别，即儒家、医家、武术、佛家、道家。儒家以改变社会的生存状态为主，倡导克己、中庸、率

性之道，但除孟子“尽心”法及荀子“虚壹而静”的主张外，很少有技术细节上的描述。宋明理学家们“半日静坐”的功夫多源于道、佛两家，因而儒家的贡献不在技术，而在于为技术提供了适宜生长的主流氛围和以易理为主干的理论模式。

医家以改变扭曲、不和谐的生存状态为主，主张由治未病、治心入手，积极引导人们通过各种静与动的心身调节，保持生理平衡及人与环境的良好适应性。《黄帝内经》中的内求指向一向遮蔽在字里行间，虽有华佗、葛洪、陶弘景、孙思邈等人的实践与追求，但非精熟者不能勘破。宋明以后，儒医时代取代了道医时代，医家养生方法逐渐与神仙修炼脱离，而呈现出专门化倾向。

佛家的修炼主要从心理入手，希望从根本上解除人与外在的冲突。这一主旨被佛家描述为脱离有形肉体的羁绊，进入自由的“涅槃”之境。但佛教在中国本土化过程中，各个流派对内炼技术的理解又不一而同。天台、华严、净土、唯识、禅宗等禀承佛教大乘思想，偏重心理改造，实质上却是将本体论与实践技术混淆的做法 密宗，尤其是藏传密宗则避免了这种局限，从生理角度对内炼技术进行了重要的探索。

内丹学则是道家内炼技术的集中体现。它先后吸收了医、儒、佛等各家技术的精华，按精化气、气化神、神返虚的基本程序建立了博大精深的修炼体系。其成熟的表现是从张伯端、王重阳开始的内丹派别纷立、内丹著述繁荣和表述方式的直接浅白。同时，三教合一的学术氛围，直接促使各家修炼者以内丹技术为核心，将各家的理论与方法有机融合，呈现出集大成之势，甚至可以说，至明清之际，内丹体系是中国人对生命修炼技术的精华总汇。

武术对人体的探索一直以技击实践为推动力。从最初的本能自卫需要到后来军旅武术，一直以最大的破坏性为目标。但明清之后，随着太极、形意等拳派的出现，武术家吸收了内丹技术与道、儒两家的哲学观，将武术训练最终提升为某种人生哲学的实践。但它对内炼技术的贡献，在于人体力的开发和姿势合理化的尝试。站桩与动功至今仍是气功研究的热点。

综上所述，中国养生文化融各种防病、治病、健身、修炼方法于一体，它以中国哲学为理论基础，汇集道、儒、佛的思想精华，不仅具有健身延年的实用价值，而且映射出中华民族文化品格、民族心理、思维方式的特色。中国养生学已成为中华文化的重要组成部分，并从一个特定层面代表了中华文化的特征和本质。

二、传统养生文化的特性

中国养生文化强调的是顺应自然、协调阴阳。在方法上以养神为本、虚静为主，主张中和、节制，并与修德、修身乃至治国平天下的理想相结合。

中国养生的方法简便易行，在精神、起居、饮食、运动、气功等几个领域内，历代养生专家都进行了深入探索，并形成了独具特色的养生文化，成为我国传统文化生生不息的动力之源。

1. 文化的传承性

文化是人在物质和精神生产领域中一切创造性活动的总和。传统养生文化则指中华民族在历史上对生命运动领域不断推陈出新的所有成果。从时间维度上说，它是一脉相承的；从内在结构上说，它所包含的各家养生文化又是各自演变、相互影响的。几乎每一个传统养生方法在中国都有着完整而清晰的文化传承系统。这一特性，也体现了中国传统养生的源远流长与博大精深。它由以下三个因素共同促成。

(1) 地域因素为传承提供了前提

中国幅员辽阔，东面、南面临海，北有沙漠，西有高原，内陆平原广大开阔。特别是黄河、长江两个流域的平原连为一体，中间无明显屏障，这样外部交流少，在内陆又因农业发达而少迁徙。在这种相对封闭和稳定的条件下，各民族以其独特性形成了一种多元的文化形态，大一统封建制的建立，则确定了中原文化的主导地位，从实际的文明进程看，中国传统文化始终是以中原文化为主体逐步发展起来的，即使遇到

外来文化传入，也能及时加以包容和改造，以维持发展的一贯性。如佛教的中国本土化，以及北方少数民族南下后对儒家文化的主动承袭等，都是鲜明的例证。

⑵ 农业社会为传承提供了典型环境

古代中国是一个农业发达的国家，整个社会建立了单一的农业经济体制。它的基本特征是：以血缘宗法为纽带的社会关系网络，以礼为核心的行为方式，及天人合一的思维方式，以道德伦理为指向的价值观念，并最终形成大一统的集权制政治结构。农业社会对天文地理的依赖，及分明四季时序的有序性，不仅培养了人们乐天知命、隐忍顽强的性格，也给了他们关于生命现象的诸多启示，重视天人合一，强调身心并重，追求对现实的某种超越，把道德理念与生命信仰及养生操作有机结合，成为传统养生文化的重要特征，其中既有对天道的认同与服从，也有“我命在我不在天”的大胆追求。

⑶ 职业化人群为传承提供了实施者

养生文化植根于广大群众的社会生活，但是，只有社会上出现职业化的参与人群，许多养生方法才能从民间被整理和提炼，并通过职业化训练使养生文化薪火相传。具体地说，中国传统养生在历史上主要由两种职业人群组成：医生和宗教团体。医生是养生术的主要传播者，这种养生术用于预防、治疗、康复、健身等多种领域，传播面很广。医生一面把流传于民间的各类健身法加以整理，一面又充分运用中医对锻炼方法给予科学指导，对养生术的理论建设发挥了重要作用。古代医生大致分为儒医和道医两类，又以道医对养生术的贡献最大。宗教团体包括道教和佛教两大类别，道教类的锻炼以修道成仙为理想，佛教把进入涅槃境界作为目标，在此前提下，两派又因入手方法不同而分化出许多门派，虽然虚妄和迷信掺杂其中，但却也对传统养生术的不同领域进行了颇具特色的探索。总体上来说，道家侧重肉体（体质）的改造，佛家以心识转化（精神调节）为重点。

上述各类人群尽管社会背景不同，参与动机不同，但都曾以职业化的方式，在自己的领域内推动了传统养生的进步。他们一面继承前人

需要全本请访问 www.ertongbook.com

的锻炼经验，一面又在自身实践的基础上加以提高，养生文化因此而传承，具体的养生技术也因此而衍进。

圆圈技术的衍进性

中国传统养生和其他任何一门古代科学一样，都一直遵循着自身的学科规律缓慢地发展。它在哲学、医学、天文学、化学等学科的带动下，以历代实践者的经验为基础，从起源、发展到成熟，经历了几千年的时间才形成传统意义上的技术体系。明确传统养生技术衍进的一般规律，对于准确理解中国传统文化非常重要。现就生命内炼技术的发展过程简述如下。

(袁 起步阶段

从远古至秦代是养生术的起步阶段。在这一阶段，虽然表现在文化形态上较为繁荣，甚至影响到哲学、文学、艺术等许多领域，但就技术而言，仍处于草创阶段，主要表现为：

养生项目的社会功能相对原始社会无明显变化，技术传承依赖于单一的社会团体或阶层。如武术起源于原始人的狩猎或部落间的争战，因此早期的武术一直以军旅武术为主流；养生术产生于原始人对自身的本能调节，如肢体运动调节、呼吸调节，后来长期被原始知识的集大成者——“巫”这样一个阶层所掌握和改进，他们是最早认识到诸如此类的训练可以加强他们内在力量的凝聚，并使之迸发出某种特异能量的一群人，正是借助这种能量，他们视自己为人与神之间的媒介。

此时，技术门类初具规模，但无理论指导。至少在春秋战国时代，养生技术已涉及引动形体、呼吸控制、心理调节、推拿按摩等领域，可以说后世所见的主要技术门类在此阶段都已具备，但均属于自发的探索与尝试，其他学科的知识在当时还不足以为这些技术提供指导。

这时一切表述只限于经验化的描述。所有代表当时最先进的认识成果均以哲学语言被记录下来。先秦时期经典中对传统养生领域应该说涉及较多，甚至可以说，传统养生实践是先秦生命哲学的重要基础，但对具体锻炼技术大多浅尝辄止，或仅从直觉体验角度进行一般性描

述，这种情况散见于《老子》、《荀子》、《庄子》等典籍对内在养生体验的介绍，非常零散，并且抽象，且多止于文学意象式的描述，而鲜有专题性的技术分析。

⑵ 发展阶段

宗教团体的迅速崛起，医学的全面介入，这些因素直接促进了养生术发展。这一阶段从秦汉到隋唐五代，基本上是在原有技术门类的基础上，对生命运动的规律形成了较为深入的理解。主要表现为：

养生项目的社会功能多元化，参与者具有广泛性。从汉代开始，佛教、道教的宗教组织逐步发展，传统养生术作为宗教修炼的基本功而被广泛研究，其保健、健身、养性及伦理功能全面拓展，与此相适应，这些活动的参与者已扩展至当时社会各个阶层。

技术门类的全面深入赖于医学理论具体指导。在《汉书·艺文志·方技略》中，除医经、经方外，房中、神仙派已形成规模，而华佗、葛洪、陶弘景、孙思邈等“道医”的参与，则使中国古代的自然观和医学理论与养生实践的结合更为紧密，至隋代巢元方《诸病源候论》则对当时医用养生术进行了系统性总结。

技术表述多样化。这种表述的多样化特征包括：已出现对具体锻炼方法的记录；引入大量词汇作为语言材料，并逐渐有选择地作为专业术语而被确立。这些词汇的来源几乎涉及当时社会生活的所有领域，如天文、地理、物候、农事、图腾崇拜、宗教理论。

由此，养生术在充分发展的基础上在医学体系中确立了重要地位，不仅医学理论开始从生理学、病理学角度对养生实践给予具体指导，易学理论和古代化学理论作为一种表述模式也逐渐应用到养生理论及锻炼中。

⑶ 成熟阶段

宋明以降，至清末民初，是中国传统养生典型的成熟阶段，其最明显的特征即是对由民间的职业团体对历代经验全面总结，并运用通俗语言对技术内容加以阐述；另外，武术锻炼与养生术全面融合，也是成熟阶段的重要标志，它体现着中国传统养生对生命活动理解的系统化。

具体来说，这种成熟特征表现在以下三个方面：

养生项目门派化，参与人群在民间职业化。武术和内丹这两个门类在宋代以前，虽也形成了许多派系，但多以地域、宗教、信仰内容等外在因素为标准进行划分，甚至仅为后人的人为归类。从宋代开始，尤其是元明以后，门派之风大兴，其主导因素即是技术的繁荣，划分标准也以技术异同为准则。如武术中太极拳、形意拳、八卦掌等。其中大门派又分为若干支派，分分合合，蔚然壮观。内丹术在儒家、医家、道家等多种学派的共同参与下，也出现了前所未有的繁荣局面，龙门派、东派、三丰派、伍柳派、西派、中派等尽管在今天被归入道教系统，但他们在三教合流的背景下，实际上完成了对各种养生技术门类的整合。这种门派繁荣的现象来源于民间形成的职业化锻炼团体。

技术门类相互融合，理论系统化。宋元以后，内丹术成为养生体系中的重点，原有的呼吸调节、意念控制、导引按摩等技术被有机融为一体，各家的理论也在心身模式下融会贯通，呈现系统化趋势；从清初开始，内丹体系的许多技术被引入武术训练之中，出现“内功”与“外功”相结合的潮流，一方面使武术训练具有了生理学基础，另一方面武术中许多形体训练的方法也极大地充实了养生体系。两者相互促进，促进了传统养生对生命运动规律的系统化理解。

技术表述体系通俗化。这种表述方法上的通俗化表现为：用浅白术语阐发技术细节；对生理变化过程力求具体化、准确化；技术套路图谱化；语言采用了当时的白话文。需强调的是，武术表述的通俗化进程明显滞后养生领域，但较前代已大为改观了。

综上所述，传统养生在几千年的历史传承中，存在着一种从简单到多样，从低级到高级，从零散到系统的发展规律，这种规律隐含于哲学、宗教、医学、方术之中，今天，只有抛弃成见，摒其虚妄，才有可能从繁杂的历史现象中找出它的线索。也只有这样，传统养生的技术内涵才能得以确立。

猿方法的整体性

从根本上说，中国传统养生与西方养生、西方医学的差异，并不在于所开展的项目及理论基础，而是基于方法论的差异。方法论是指导人们认识活动和实践活动的一般原则。在中国传统养生活动中，整体观是方法论的基础，包括自然观、社会观、生命观三个层次。因此，在具体研究时主要包括天人关系和生命内在关系两个方面。

天，在此包括自然与社会，是对人类生存环境的泛称。根据中国古代哲学的观点，世界依赖于一种本原而存在，并因这种本原而具有统一性。“道”、“无极”、“元气”是各家学说对这一本原的描述。基于这种本原，世界遵循从无形到有形、从简单到复杂、从本质到表象的原则呈多样化发展。道家“一生二、二生三、三生万物”、易学“太极生两仪、两仪生四象、四象生八卦”等都是对这一发展模式的总结。宋代陈抟又将太极、阴阳、五行等理论融为一体。

这一模式同样适用于人体。人是自然的缩影，也是自然的组成部分，因此人为提高生存质量，必须把自身与生存环境联为一体进行调节，包括：调节程式上，参照自然运化规律从后天返回先天，即在本原的层次上与自然自由交流，也包括技艺的炉火纯青；养生内容上，以精、气、神为能量体系，建立了三位一体的炼养体系；养生目的方面，强调道德修养的现实意义，把社会关系的和谐作为自我调节的起点与归宿；养生禁忌方面，一切违背自然规律的行为都加以禁止。

瀛目的的和谐性

“中庸”——中和的思想是儒家提出的，这种思想方法成为后世认识事物、解决矛盾的重要方法论。它不仅在政治、道德、社会被广泛运用，而且也是养生的重要原则。

养生家的和谐观念，主要指生命活动和炼养方法上要采用适中、平和的方式。

首先精神与情态保持平和、畅达，喜、怒、哀、乐不可太过。中医认

为暴喜则伤阳、伤心，暴怒则伤肝，过思则伤脾、伤肺，过恐则伤肾。七情过度的另一种表现态势是：怒则气上，喜则气缓，悲则气消，思则气结，恐则气下，惊则气乱。

其次在饮食上要适度，不能太饱太饥，五味要平和。五味养五气，五味调中，则五气平和，津液相成，神气就自然而生。不可偏嗜其中一味或几味。五味如不调和就会导致脏腑功能失调。

还要注意运动、劳动、房事要适中，不可过度。运动、劳动过度必然损耗体力，积劳则成病。《内经》认为："久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。"要注意劳逸结合。从这些做法上可以看出，"中和"所强调的适中之"度"，更偏向于纠正"太过"。也就是说，要达到"中和"的目的必须采取"节制"的手段，要把人的情态、生理欲望、行为方式加以控制，使之符合"中和"原则。古代养生家大多主张"少"：少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。"节制"养生的观念与传统文化中"少私寡欲"、"无为"、"无己"、"克己复礼"等道德修养有着亲缘关系，共同反映了中国养生文化的和谐特色。

缓标准的经验性

英国科技史学家李约瑟在论及中国古代科技时，突出地强调了其经验性特征。作为中国古代科技的一部分，传统养生的经验色彩尤为浓厚。还有人认为，中国传统养生的检验标准很少规范化、分类化、单一化，因而中国古代运动方法大多在民间流传，记载也含糊、多变，缺少准确性。

养生活动的经验性尤其表现在锻炼与教学两个过程之中。

心身结合的内向性锻炼是养生方法的基本内容，内在的生理与心理变化是锻炼的根本目的，而这些变化是隐含的和依赖于个人感知的，因而在自我锻炼的过程中，每一个锻炼阶段的完成及完成状况都需训练者自身对照典籍和师傅的经验进行自我评价。宋元以后，养生术的技术流派日趋繁杂，技术内容具体而微，技术阶段日趋细腻，但都无一例外地把内在征验作为标准。精气神的转化程度，人体力的蓄积运用

水平，都是凭借自我体验循序渐进的。在这种基础上的教学，也只能通过口传身授，把个人已积累的经验介绍给后学者，因个体间身心差异很大，所以这种教学内容无统一规定，教学方法和教学进度更是千差万别，因而传统养生更多地依赖于个别教学。

三、养生与传统文化

中国文化是世界上惟一没有中断过的传统文化。在这一背景下，各地区各流派的养生文化经过无数次交流与融合，逐渐形成具有稳定文化特征的中国传统养生体系，并且成为中国传统文化最活跃和富有生命力的因素，对促进传统文化的产生、发展与繁荣都发挥了重要的作用，因而在中国传统文化大家庭中占有无可替代的位置。具体地说，它在传统文化中的重要位置体现为发展的载体、联结的纽带、进步的动力等三个方面。

1. 发展的载体

养生活动是人类自我控制、自我调节和自我改造的一种生存方式。中国传统养生创造了心身紧密结合的锻炼典范，突出了心理因素在生命活动中的主导地位，因而对民族心理及民族文化的影响也最为深刻和直接。有人认为，身体运动也往往具有语言的功能，身体运动的节奏有如语音，身体运动的动作、技巧、姿态等有如语汇，动作、技巧、姿态等的衔接规律和组合方法有如语法，三者有机结合在律动中的形态与神态组成养生文化的语言交际功能。这一观点鲜明地指出了养生活动在文化交流中的介质作用。从马克思主义认识论及历史唯物论的视角来看，中国传统养生是社会实践的组成部分，它以认识和改造自我的生命活动为核心，对中国传统哲学及整个意识形态造成了深远的影响。其中，生命哲学处于核心位置，开展锻炼活动的具体技术经验与传统养生实践紧密结合，道德伦理则以这种实践为基础，扩展到其他实践领域。处在最外围的边缘领域是广泛的社会实践成果。传统养生实践作为文

需要全本请访问 www.ertongbook.com