

中国传统养生文化的传承与发展探究

贺仕刚, 谭志刚¹

(南华大学 体育学院, 湖南 衡阳 421001)

[摘要] 中国传统养生文化源远流长,是中华民族优秀传统文化的重要组成部分。然而,在生产方式变革、社会、经济和政治不断发展的综合作用下,我国传统养生文化传承与发展也遇到了新的问题。文章着重从中国传统养生文化的起源与形成、呈现形式、传统养生文化传承与发展中的问题及对策和建议四个方面进行深入剖析。对解决当代传统养生文化传承与发展中遇到的问题,推进中国传统养生文化的发展,弘扬中华民族优秀传统文化具有重要的理论与现实意义。

[关键词] 传统养生文化; 文化传承与发展; 行气; 服食; 养德

[中图分类号] R212 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1673-0755(2019)02-0023-05

中国传统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、医、武的思想精华,不仅具有健身延寿的实用价值,而且彰显中华民族文化品格、民族心理、思维方式的特色。我国传统养生文化不断完善、发展,形成了完备的发展理论体系和方式,对于新时期人们的养生理念以及养生方式的养成具有非常重要的影响。中国传统养生文化作为中国民族传统文化的重要组成部分,我们必须传承好、发展好、利用好中华民族优秀传统文化。但是,在当前生产方式、社会、政治和经济等多因素的综合作用下,传统养生文化的传承与发展遇到了许多新的问题,如传统养生文化逐渐被人们淡漠等问题,需要不断适应现代社会发展,加强传统养生文化与外来养生文化融合,进而形成新的中国养生文化理念,加强中国传统养生文化传承与发展的扶持和帮助。

一 中国传统养生文化的起源与形成

中国传统养生文化根源于古代的周易及占卜的应用、儒家思想和道家思想,最终形成具有形神兼顾,养神为先;虚静养神,凝神益智;顺乎自然,物我合一;养生与养性、治国相统一等特点的中华特色传统养生文化。

《易经》成书于殷末周初,是利用八卦及六十四

卦来阐述阴阳消长变化的道理,以揭示天地自然和人类社会的某些客观规律,指导人类如何顺应和利用自然规律去休养生息,反映了古人对生命科学的朴素认识。《周易》的养生思想是很丰富的,致广大而尽精微:“既有重视生命本体的宏观涵摄,又有在伦理意义上对生命大化流行的总体把持;既有对生命调节的理论架构,又有技术层面的养生实践。”《周易》被称为大道之源,群经之首。它不仅是哲学源头,而且也是养生的源头。

由孔子创立的儒家思想体系,是中国传统文化的主流,影响深远。孔子提出:“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。”因此“知者乐,仁者寿。”(《颜渊》)孔子已经注意到从少、壮、老三阶段不同身心状况出发,提出相应的养生之道,堪称开创阶段养生理论之先河^[1]。《礼记曲礼》中孔子提出“敖不可长,欲不可从,志不可满,乐不可极”,认为至高无上的道德伦理,也需要有“礼”的控制和约束,这样才能不使自己为物质所奴役,才能抵御外界的诱惑。可谓儒家养生的根本方法。

《道德经》中说,“人法地,地法天,天法道,道法自然”,就是关于“道”的具体阐述。所以,人的生命活动符合自然规律,人才能够长寿。这是道家养生的根本观点。道家养生思想推崇“清静无为”“返朴

[收稿日期] 2018-09-25

[基金项目] 南华大学哲学社会科学基金国社预研项目“湖湘体育类非物质文化遗产传承与保护的社区参与式治理研究”资助(编号:2016XGY07);南华大学“十三·五科技(社科)创新平台”“寿文化与运动养生平台”资助

[作者简介] 贺仕刚(1973-),男,湖南衡阳人,南华大学体育学院副教授。

¹ 南华大学体育学院教授。

归真”“顺应自然”“贵柔”等主张,对中医养生保健有很大影响和促进。庄子养生倡导去物欲致虚静以养神,但也不否认有一定的养形作用。《庄子·刻意》说:“吐故纳新,熊经鸟申,为寿而已。此道引之士、养形之人,彭祖寿考者所好也”^[1]。由此可见,我国古代的导引术是道家所倡导的,从其产生开始就是用于健身、治病防病的。道家的自然养生思想对后世影响极大,历代都有众多的崇拜者与继承者。他们一方面身体力行,体验效果,同时还阐述发挥补充老庄养生思想,撰述著作,指导后人。总之,在先秦时期,由于诸子百家和珍贵历史典籍的出现,使得中国传统养生思想得以萌生,并为以后的养生文化发展奠定了坚实的基础。

二 传统养生文化的呈现形式

在几千年的发展,养生文化融合了多种人文科学、自然科学并逐渐形成了中国特有的、符合中国人身心发展的一种养生文化,主要呈现形式有以下几种:

首先是行气。行气(包括导引)初见于战国,《庄子·刻意》云:“吹响呼吸,吐故纳新。熊经鸟伸,为寿而已矣。”吹响呼吸、吐故纳新指行气;熊经鸟伸指导引。其后秦汉史籍,时有记载。我国传统的养生方式主要是从气为主,养生最为基本的表现为调节气,并作为养生的基础。气主要分为三种类型,其中包括日精华的气,父母初始的元气以及后天之气^[2]。后天之气是通过人们日常饮食文化等所产生的,并维持生命活动营养。人出生后的先天之气被逐渐损耗,需要后天之气作为补充,而行气作为专门功法的目的,更是可以形成一个循环的过程,并达到养生的最终目的。1972—1974年在长沙马王堆汉墓(西汉初期诸侯家族墓地)出土的帛画,是现存全世界最早的导引图谱。三国时期的华佗把导引术式归纳总结为五种方法,名为“五禽戏”,即虎戏、鹿戏、熊戏、猿戏、鸟戏,比较全面地概括了导引疗法的特点,且简便易行,对后世医疗和保健都起了推进作用^[3]。东晋葛洪《抱朴子·杂应》篇记录过“龙导”“虎引”“熊经”“龟咽”“燕飞”“蛇屈”“鸟伸”“虎据”“兔惊”等九种导引术;唐代著名医家孙思邈《千金要方》卷八十二《养性》篇记有“天竺国按摩法”“老子按摩法”,虽题名按摩,实为导引^[3]。直至清代,众多导引术中,有不少曾对当时社会产生过很大影响,有的还广泛流衍至近现代。

其次是服食。服食又名服饵,指服食药物以养

生。道教认为,世间和非世间有某些药物,人食之可以祛病延年,乃至长生不死。葛洪引《神农四经》说:上药令人身安命延,升为天神,中药养性,下药除病。在《山海经》中曾经记载了一些食物和药物在服用后有善走、多力以及美人相等作用。周礼中强调了关于相关饮食搭配等方面的要求。到了战国末期,一些道士在实践中逐渐积累起一套采集、制作和服食长生药的方术,并将其作为修炼成仙的手段。此风还普及于上层社会,不少皇帝如太宗、宪宗、穆宗、敬宗、武宗、宣宗,和大臣杜伏威、李抱真、李虚中,以及许多文士都争相服食丹药。唐以后外丹术渐衰,但某些服食药方为医家所吸收提炼,丰富了古代的医药学。作为冀图长生不死的道教服食术,已成为历史陈迹,但它所积累的众多服食方,尤其是草木药方,仍具有可供药用的研究价值。据《动物学杂志》1959年第4期载文称:1959年,中国科学院动物研究所从《肘后备急方》《千金要方》《外台秘要》《本草纲目》等20余种道书、中医药典中,筛选出的各种单方、复方可谓我国古代服食养生药研究的一种总结^[4]。

再次是养德。“修身养心,仁德养生”。儒家养生思想与道德修养融为一体,提倡善养生者,必须注重道德修养,养生贵在养心,而养心重在养德。儒家养生所要达到的境界,就是变化气质而成就圣贤气象。养德作为传统养生中的又一重要环节,更是在一定程度上决定了身体健康和心理健康,并作为长生不老、延年益寿的前提^[5]。《大学》中有“德者,本也,财者,末也”之说。意思是说,如果把人比喻成一棵大树,德就是树之根,而财富是树枝的末梢,认为根深才能叶茂^[6]。作为人来说,只有品德高尚的人才能奠定为人的根基,得到社会的认可,有一个良好的社会环境,从而获得健康长寿。所以,儒学认为“仁德”为人之本,既是为人处世之本,亦是获得健康长寿之本。儒学的“仁德”观念,既是儒家自我完善的核心内容,又是修身养心、养生、延年益寿的重要内容。汉代学者董仲舒曾精确地指出,心和平而不失中正,则天地之美以养其身。这说明人要有自己的修养并且做到诚信,有品德,才能达到养生和延年益寿的目的。

除此之外,在我国传统养生过程中,还要进行养性。从养生的特点中可清晰地看出,人的主观能动性主要是从另一种方式所呈现出来。这说明个体在养生之前需要做到养性,通过养性来协调自身对社会的适应力,并且达到延年益寿的目的,修身养性便

是出自于此。我国道家学者曾提出,在承认自然规律处于客观存在的同时,还要无所作为,做到知其不可奈何而安之若命。这就说明要注重修身养性,才能更好地达到养生的目的^[7]。

三 传统养生文化传承与发展遇到的问题

发展是事物不断前进的过程,由小到大,由简到繁,由低级到高级,由旧物质到新物质的运动变化过程。传统养生文化的传承与发展只有在更高的平台上,顺应时代的发展,积极迎接时代的挑战,才能将中国传统养生文化不断传承并推广至世界。

(一)生产方式的变革

生产方式是指社会生活所必需的物质资料的谋得方式,在生产过程中形成的人与自然界之间和人与人之间的相互关系的体系^[8]。人类社会的历史归根结底是生产方式依次更替的历史。生产方式的变革不仅决定着社会的发展阶段,也决定着人们的思想,即人们的思想也不过是其所处时代的生产方式的反映,人们观念的变化与生产方式的变化是联系在一起,“物质生活的生产方式制约着整个社会生活、政治生活和精神生活的过程。不是人们的意志决定人们的存在,相反,是人们的社会存在决定人们的意识”^[9]。传统养生文化的重要表征是养生的现代化,养生作为延年益寿、增进健康的一种方式,是依一定时期人们在生产和生活中的需求变化而不断发展的。随着生产方式的不断变革,不同语言之间的影响越来越多,为传统养生文化的传承发展带来了挑战。反映现代生活方式和生产方式的养生文化,能否全面承载传统养生文化表述所包含的养生理念及其价值观,是我们必须重视的问题。

(二)社会文化的交融

在传统文化的早期阶段,文化呈现出一种综合的形态,在中国古典文学作品《左传》《庄子》《吕氏春秋》等,都汇集了大量医药寓言故事^[10]。传统养生文化是中华民族的宝贵财富,为中华民族的繁衍昌盛作出了巨大贡献。自清朝末年,西方文化大量涌入,严重冲击了中国传统文化的发展。中国出现许多人士主张西化,中国传统养生文化受到巨大的挑战。人们开始使用西方医学体系的思维模式加以检视,加之医药科学技术的飞速发展,使我国传统养生文化陷入存与废的争论之中。传统养生文化在中国古老的大地上已经历经了几千年的历史,经过几千年的发展实践,证实了中国的传统养生无论是在防病上,还是在养生上,都是确实有效可行的。到了

现代,随着西方自然科学和哲学的传入,西方医学的思维方式和研究方法构成了对传统养生的挑战。发扬传统、吐故纳新、中西结合、面向当代,成为中国传统养生文化发展的态势,成为全世界关注中医养生的依据。

(三)政治、经济发展的影响

政治属于上层建筑,它根源于经济,由经济基础决定,并对经济基础具有反作用,任何阶级或社会集团的政治活动,归根结底是为了实现和维护本阶级或本集团的根本经济利益。我国社会主义生产资料公有制的经济基础,决定了我国政治制度的本质是人民当家作主,而我国的各项政治制度归根结底是为实现和维护广大人民的根本经济利益服务的。目前,中国传统养生文化的继承和发展还没有国家政策的保障,造成中国传统养生文化的作用和价值难以发挥。我国正处于社会主义初级阶段,区域之间的经济发展差距较大。对于一些农村地区来讲,经济发展水平较弱,人们对于养生的意识也并不强,甚至一些农村地区的温饱仍是问题,养生对于这些人来讲还是遥不可及的事情。

四 中国传统养生文化继承与发展的对策和建议

事物的发展是内外因共同起作用的结果,内因是变化的根据,外因是变化的条件,外因通过内因而起作用。要让中国传统养生文化能够适应新时期的发展,就需要不断地加强先进养生理念的融合,扬长避短,积极发挥各方面有利因素,形成强有力的普及推广效应,为传统养生文化注入新的生机与活力,从根本上实现中国传统养生文化的创新发展。

(一)发挥传统养生文化的特色

要充分发挥传统养生文化的特色,就是要发挥出中国养生文化的优势,增加人们对传统养生文化的认同感,通过聚集社会的力量来面对外来养生文化的冲击。而且中国养生文化还需要加强和外来养生文化的融合发展,从而让传统养生文化能够在新时期的社会中得到有效的发展,发挥出养生文化的价值和功效。与此同时,还要进一步加强养生的宣传力度,特别是要保证传统养生文化的宣讲要贯彻到各个年龄段中。对于中老年人来讲,社区可以组织举办养生讲座,并鼓励一些中老年人来分享自己的一些传统养生方式,并对此展开探讨。对于一些上班族来讲,一些企业需要贯彻传统养生理念,并通过完善公司文化和制度等倡导传统养生。通过采用传统养生方式方法来激发员工对传统养生的喜好和热

情,可以有效地提升我国传统养生文化的特色的传承。对于一些学生来讲,所在的学校可以举办相关的传统养生知识讲座。通过发放养生的食物并组织学生收看养生的节目、讲座来普及学生的养生意识;还可以举办相关的传统养生知识竞赛,号召更多的学生都能参与到传统养生文化的活动中,分享自己所做的养生食材等。以促使整个传统养生文化发挥其最大的价值,并在根本上保证我国传统养生文化的独立性和民族性。

(二) 培育人们的养生观念

要从根本上加强中国传统养生文化的传承和发展,就必须更新人们的养生观念,让人们牢固树立传统养生文化的思想理念,指导人们更好地进行生活。人们的思想观念决定了人们的行为,所以在新时期人们要树立传统的养生观念,通过传统养生观念指导人们在生活中的具体实践,推动我国传统养生文化持续得到传承和创新^[11]。为了从根本上转变人们的养生观念,便要将传统养生方式渗透到人们的生活中。例如,当前由于巨大的生活压力以及对食物的不加节制,使得很多人们体内毒素较多。因此,为了更好地普及传统养生发展,便可以着重说明体内毒素的停留对人们的身体所带来的危害以及相关的病症;待人们对此事件引起足够的重视,并打算寻求合适的养生方法后,可以先以最简单的传统养生方式做起,那就是早睡早起,饮食尽量清淡健康;采用逐渐渗透的方式,来慢慢使人们的生活步入正轨,走向健康,这是促使人们树立养生观念的第一步。其次,由于当前快节奏的生活,使人们的说话速度和办事效率也逐渐加快,一些纷争和口角的发生更是不利于传统养生文化的体现。因此,对于养生的进一步普及,人们需要做到慢下来,享受生活,修身养性,将应酬中的啤酒和白酒替换成茶饮品;并逐渐使人放松心态,慢下来处理工作中的琐事,逐渐放平心态,真正做到修身养性,从而进一步贯彻中国传统养生文化^[12]。

(三) 加强对传统养生文化传承与发展的扶持和帮助

政府必须要不断完善传统养生文化传承和发展的制度体系,加强对传统养生文化发展的帮助和扶持,尤其是要加大对养生文化传播的支持,不断地丰富传统养生文化传承发展渠道,加强传统养生文化和新时代文化的融合。还要制定相关的法律措施,做到养生文化传承的规范性和合理性。此外,政府部门还要积极引导人们进行科学养生,通过传统养

生文化在人们生活中的应用,提高人们的生活质量,为人们营造健康的养生环境。政府还可以制定相关的激励政策,鼓励有关传统养生工作逐渐推进开展,并与当地的电视台相结合,打造传统养生节目,通过聘请相关的专家学者以及具有丰富的养生经验的营养师来节目中解释传统养生文化的重要性以及对人们健康生活所能起到的帮助。对于一些年轻的群体,电视台可以聘请一些当前具有一定知名度和影响力的公众人物来养生节目中进行演讲说明,分享自己日常的健康饮食和传统的养生方式,并通过明星效应来带动更多的群众共同关注传统养生文化。对于一些经济较为落后的地区,需要普及传统养生方式的重要性,当地的政府可以选派专人到农村进行养生方面的讲座。通过实际案例来分析研究当前养生过程中主要注意的问题,以及传统的一些养生方式方法,特别是加大对农村地区的传统养生文化的扶持和帮助。对于一些经济较为落后的地区要加大资金的扶持力度,保证传统养生文化可以更好地贯彻在每一村落,并真正实现全民养生。

五 结 论

综上所述,作为中华民族的一份子,应该不断加强中国传统养生文化的传承和发展,弘扬中国优秀的传统文化,让中国文化屹立在世界文化之林。在新时期,中国传统养生文化是在其他民族文化中延伸和发展起来的,对人们的养生理念以及养生方式有非常重要的影响。现代养生方式的发展离不开传统的养生文化,要在传统养生方式的继承的基础上结合时代的特色,形成与时俱进完善的现代养生方式。

[参考文献]

- [1] 宗合. 中国养生文化的起源[J]. 财富智慧, 2006(10): 22-23.
- [2] 张翠玲, 郭巧云. 文化传承与创新: 体育何为? ——以传统养生文化的高等学校传播发展为例[J]. 搏击·武术科学, 2015(12): 69-72.
- [3] 田慧玲. 苏轼与中国养生文化[D]. 湘潭: 湖南科技大学, 2010.
- [4] 万芳, 杜鹃. 论中国养生文化[J]. 读与写(教育教学刊), 2017, 14(1): 58-61.
- [5] 刘忠华. 中国养生文化及其现代意义[J]. 吉林省教育学院学报(学科版), 2011, 27(1): 26-27.
- [6] 王晓宏. 宋代养生文化述论[J]. 辽宁医学院学报(社会科学版), 2016, 14(4): 57-62.

- [7] 薛阳. 养生视域下传统武术的传承与发展[J]. 体育时空, 2017(11):36.
- [8] 张卓元. 政治经济学大词典[M]. 北京:经济科学出版社, 1998.
- [9] 中国社会科学院哲学所. 马恩列斯毛论历史唯物主义[M]. 北京:北京师范大学出版社, 1983.
- [10] 黄庆贵. 中国养生文化嬗变与运动内核探析[J]. 广西民族大学学报(哲学社会科学版), 2015, 37(2): 110-114.
- [11] 李畅, 宋彦深. 论养生文化对人的社会化的影响[J]. 体育科技文献通报, 2010, 18(12): 109-110.
- [12] 李爱民, 孙广仁. 浅析道家思想与养生[J]. 浙江中医药大学学报, 2014(9): 493-494.

Research on the Inheritance and Development of Chinese Traditional Health Culture

HE Shi-gang, TAN Zhi-gang

(University of South China, Hengyang 421001, China)

Abstract: Chinese traditional culture of health preservation has a long history and is an important part of Chinese excellent traditional culture. However, under the comprehensive influence of the change of production mode, the continuous development of society, economy and politics, the inheritance and development of traditional health culture in China has also encountered new problems. This paper focuses on the origin and formation of Chinese traditional health culture, form of presentation, the problems and countermeasures of it in-depth analysis. It is of great theoretical and practical significance to solve the problems encountered in the inheritance and development of contemporary traditional health preservation culture, promote the development of Chinese traditional health preservation culture and carry forward the excellent traditional culture of the Chinese nation.

Key words: traditional health culture; Cultural heritage and development; air; take food; Yangde