

论中国传统体育思想的内容与特征

胡 健

(重庆师范学院 体育系, 重庆 400047)

摘 要: 讨论了中国传统体育思想的哲学气一元论生命观和整体健康观哲学基础, 讨论了传统体育思想的内容和特征, 认为应当在东西方体育思想的基础上构建新的体育思想。

关 键 词: 传统体育思想; 整体健康观; 东西方体育思想

中图分类号: G812.9 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2003)06-0065-03

On the traits contents of Chinese traditional PE idea

HU Jian

(Department of Physical Education, Chongqing Normal College, Chongqing 400047, China)

Abstract: The paper discusses the philosophic basis of air - spirit and entire health of Chinese traditional PE idea and its contents and traits. The author suggests to construct new PE concept on the basis of the west and east PE ideas.

Key words: traditional PE idea; view of entire health; west - east PE idea

1 传统体育思想的哲学基础

1.1 气一元论生命哲学

传统体育思想是以气一元论生命哲学为基础的。气本指云气,在西周后期,人们就已经用“气”这个概念来说明自然乃至人生现象。春秋战国时,人们提出了各种各样的元气学说,并且用它来解释生命等自然和社会现象。管子认为人是由精气构成的;①庄子说气聚集而产生了人,死后复归为气,“通天下一气耳”;②老子说气是道的产物,气分阴阳,阴阳化合而生人与万物。③孟子说天地之间充满浩然之气④……无论“气”是不是构成世界的终极本原,无论气是物质性的还是精神性的,在气构成生命这一点上,各家的看法都是基本一致的。

到战国末期,人们已普遍接受了元气化生天地万物的观点,并构筑了一整套以气为基础的生命哲学。对气一元论生命哲学论述最细致、全面的是《黄帝内经》,《黄帝内经》以阴阳五行学说为纲,构筑了完整的生命哲学。

气是生命的基础,是天地之气交合的产物;

气是不断运动的,运动的形式包括升降、聚散、流动、转化;

气在人体内也不断地“升降出入”,新陈代谢地运动;

气决定着人的体质状况和人性,人不但具有“恶死而乐生”的共同本性,而且具有不同的气质、性格等,这些都是由于气血的状况和五脏的位置等决定的;⑤

由于气是自然和人的共同基础,因而人和自然也就具有

共同的基本属性,这种共同性质体现为人与天的同构性和天人感应效应。

上述观点不同程度地为秦汉以后各派思想家所接受,构成了传统体育思想的生命哲学基础。在这样一种自然观和生命观的影响下,形成了中国人对于体育机制的独特看法。

1.2 整体健康观

在气一元论自然观和生命观的基础上形成了一种有机的整体健康观。古人所理解的健康与其说是指各部分机能的完善,还不如说更多的是指各部分之间机能的平衡和协调。《内经》谈到人体健康或疾病原因时,就常常使用“相任”或“相胜”等术语,例如:“大过,则薄所不胜而乘所胜也。……不及,则所胜妄行,而所生受病,所不胜薄之也。”⑥任何局部的“过”或“不及”都会引起相关部分乃至整体的不平衡,从而引起疾病或影响健康。因此,维持和恢复这种平衡与协调,也就成了保持健康的着眼点,成为古人体育之道的基本思路。

整体健康观不但注重自身内部气的运行和协调平衡,而且非常注重与环境的协调关系。因为在古人眼中,天人是一体或者相通的,任何一方的变动都会引起另一方相应的变化,其中,天地的变化对人体有直接的影响。因此,人们必须根据季节和环境的变化,及时调整自身的种种行为方式,才能保持人与自然之间的协调,保持自身元气的正常运行。

中国人对于体育价值的认识也是颇为独特的。人们并不十分看重体育可以使人更充分地享受生命本身的乐趣,甚

至也不把体育视为一种精神追求的目标或途径,似乎体育本身就是目的,就是人生价值的全部。“五福寿为先”的模式就反映出这种认识特征,寿本身就是幸福,为什么寿是幸福?古人似乎并不屑于深入思考,或许,它是出于一种恶死乐生的本能吧。

虽然人们没有直接讨论体育的价值,但从人们对体育境界的形容中,还是可以看到那种潜在的价值观念。道家的真人、至人,可以不食不饮,不闻不问,不求声色之娱,一味追求与道合一,实际上以全身保命为终极目标;神仙家和道士把长生作为永享生命之乐的前提;更多的人则把体育与宗法大家庭的延续相联系,以活着见到四世同堂、五世同堂为最大幸福。

2 传统体育思想的特征

2.1 注重精气神形协调、人与环境的和谐、心理社会因素和生理因素并重

传统体育之道有重保精、重行气、重静神、重动形和重药物饮食各种流派,分别有自己习用的一套体育养生办法。但是,无论哪个流派都不主张用单一的方法养生,而是综合采用节欲、静神、和情志、调饮食、顺四时和导引行气等各种方法,来达到其分别主张的固精、群神、养气、养形等目的,进而实现体育。同时,各派也都很注意社会伦理关系的调适和自我人格完善,以减少乃至消除个人与社会环境的冲突,从而达到避免情志过度和全身保命的目的。在传统体育之道中,修心和修身实际上是不可分割的,事实上,人们也从来不为身和心是可以绝对分离的。即使在那些主张形神二元的论述中,气仍然是形、神的共同基础,形体仍然被视为神、气居住之宅;只有形神相合相安之时,生命才是正常的。因此,在精、气、神、形等生命诸要素中,无论强调哪一个要素是生命的根本,都不意味着否定其它要素对生命活动的意义;任何一种养生手段也都不仅仅是只具有单一的功能,而是具有综合的效应,能够同时对身心、形神产生积极作用。例如,在宋明理学家那里,静坐就不仅具有养生延年的意义,而且同时具有认识客观世界(格物致知)和自我人格完善(正心诚意)的意义。

2.2 遵从中庸之道,注重内、外环境的稳定和“度”的把握

建立在大河农耕文明和宗法结构基础上的中国社会,很早就形成了注重调节人际关系和农事活动,以保持社会和生产秩序稳定这样一种特征,因为这是保持社会生存和发展的必要条件。这种特征逐渐内化为一种整体论哲学和中庸之道。任何局部必须服从整体,局部只有相对于整体才有存在的意义,任何一种“过”或“不及”都会破坏整体的平衡。这种哲学不仅使传统体育之道非常注重全面的养生之道,而且非常注重“度”的把握。

从单一因素来看,传统体育之道强调不能失其度。饮食、起居、喜怒、行为……都不能过度或不及,否则就会引起机体一连串的反应,最终破坏精、气、神、形的平衡,影响身体。从影响体育的诸因素的关系来看,传统体育之道强调要保持“和”:饮食要和,情绪要和,气要和,行为起居要和于时

间、环境……这种和不是机械的、数量上的平均,而是一种动态的平衡,“度”与“和”,是各种养生手段必须遵循的基本准则。

2.3 重摄养而轻锻炼,重精神而轻形体

由于元气被认为是生命的基础,这个元气的观念又来源于人们对烟云雾气的观察,气的特性是流动散聚。因此,传统体育养生思想非常重视对先天元气的保养和后天地、水谷之气的采摄,并认为这是体育养生术的根本。前面谈到过的各种体育养生流派,归根结底都是从“气可摄养补充”和“气是生命之本”这两个前提出发的。

从同样的前提出发,古人把形体视为使元气得以保存和更新的一种特殊容器。这个容器只要足够完整坚强以保存元气,就可以保持生命长存,但这个形体本身并不是决定生命寿夭强弱的根本因素。因此,传统体育思想并不强调肌肉的锻炼增强,而只是强调保持形体的完整或者适当运动,以使元气不致散逸或凝化。即使在所谓“养形之人”即导引行气之人那里,养形的目的也是为了保证更好地养气、养机,形体仍然是居于第二位的因素。因此,这个养形必然有一个限度。即限制在能保证气和神定的程度。如果在运动中出现了气喘或心跳加快,就会被认为运动过“度”。事实上“动”被严格局限在所谓“小劳”的范围内,即华佗所说的以“汗出”为度,激烈运动如赛马、较力等,从来不被列为养生手段之列、对于年老体弱的人来说,这个标准也许是适宜的,但对于中青年或身体健康的老年人说来,运动负荷就不能太小,否则就不能收到强体之效。但按照传统体育养生观点,体育却是一个必须从年轻时就开始精心培育才能最终收获的果实。

了解古人如何看待体育、追求体育,对于今天的人们固不无意义,可以找出古人思想中那些有助于今天的人们活得更好、更长久内容。

3 东西方体育思想的差异及其意义

简单比较一下西方对体育问题的不同态度,也许有助于加深我们对传统体育思想的特征和意义的理解。

建立在西方传统基础上的现代医学认识体育机理的方式与中国完全不一样,传统体育思想把彭祖等传说或现实生活中的长寿者,与某些特殊因素——行气、守神等等联在一起思考,这出于一种对天人互渗关系的直觉,而不是来自于理性的分析。现代医学却力图从物质的基本结构水平上去揭示健康与生命的奥秘。例如:细胞的平均分裂周期和次数与寿命的关系、激素的作用对寿命的影响、遗传的作用等等。即使在讨论体育与环境的关系时,也主要不是定性地整体把握,而是深入到微量元素的作用,如长寿之乡水土中微量元素含量水平的变化等微观层次。

这种思维方式是建立在还原论哲学生命观基础上的。这种还原论生命哲学在古希腊时期就已经非常明显了。尽管他们也把人视为神的创造物,但他们不是就此止步,而是进一步深入探寻神性的本原和表现形式。被誉为“医学之父”的希波克拉底(公元前6~5世纪)就认为生命的本原是4种液体:血液、粘液、黄胆汁和黑胆汁。不同的人体内4种液

体的比例是不一样的。稍晚的还原论哲学家和医生,进一步把固体微粒即各种原子视为生命的本原。

用这种生命观观察和分析健康,就产生了古希腊的功能健康观。它认为液体或固体本原不同的比例和组合方式,决定了人体的构造和功能,保持这种构造和功能的自然状态就是健康。希波克拉底认为:偏离这种自然状态就是疾病,每一种疾病都有具体的特定原因“每一种病有其自然原因,一切只按自然发生”。全面继承古希腊哲学和医学传统的古罗马医生盖仑(约131~200年)进一步把功能障碍归因于物质成分的改变。“机体的物质成分不先有所改变,就无论如何也不会有功能的障碍。”按照亚里士多德的逻辑,他认为器官的结构都是有目的而构成的,每种器官都有预定的功能。他还力图找出疾病概念和器官的结构、功能之间的联系。

在古代中国人眼中混然一体的、运行不息的精气,在古代希腊人眼中却是原子的组合。在中国医生眼中,五脏六腑之间相互联系和影响,共同支持着气的运行流转升降出入;但在希波克拉底和盖仑眼中,组织和器官则功能各别,互不相干。也许希腊人对生命的把握不如中国人那样全面,但他们却没有在中国人停步的地方即对生命机制的整体把握面前停步不前,而是继续深入探索运动与身体器官及其功能之间的复杂联系。例如,希波克拉底就总结了那些“从事指导身体训练和竞技训练的人们”的经验,研究了运动与机体疲劳的关系;亚里士多德研究了人和动物的行走、跑步、飞翔、游水等动作,研究了肌肉和骨骼的作用。当过角斗士保健医生的盖仑甚至能够区分运动神经与感觉神经、主动肌与拮抗肌等等。

显然,现代医学对体育机制的研究,和古希腊人对生命、健康问题的认识是同一思路的。它使人们对生命和体育的认识能够深入到直至分子、原子的水平上,提高了人类防病治病和保持机体健康的能力。但这种割裂肢体的认识方式有时却不利于保持机体的整体健康水平,因为它往往把不健康归结于单一因素或少数因素,事实上影响健康的原因却是

异常复杂的。

随着科学和社会的进步,在还原论生命哲学指导下对体育的探索获得了极大的成就,但也日益暴露出许多弊端。人们越来越怀疑:生命活动能够完全归结为分子、原子的活动吗?与此同时,在现代老年保健医学技穷力竭的地方,在许多老年性疾病和机能衰退的康复医疗方面,传统体育健身方法却大放异彩。

4 结论

今天,人们重新审视东西方的体育之道,试图在二者的基础上建立一种新的体育理论和方法体系。但是,无论是以中国传统体育理论融摄现代老年保健康复体育,还是以后者改造前者,都没有取得明显的成功。现代老年保健康复医学理论尽管严谨明晰,但却并非处处有效;传统体育健身方法尽管往往有神奇功效,但它那天人感应、阴阳五运六气和精气神的学说,却又实在令经受了现代科学洗礼的人们难以接受。

也许,我们需要建立一种全新的体育思想。对此我们还无法预知其详,但有一点可以相信:新的体育思想将综合人类关于生命、健康和体育的全部智慧,中国传统体育思想和体育之道在其中将占有重要的一席之地。

注释:

- ①《管子·内业》
- ②《庄子·知北游》
- ③《老子》
- ④《孟子·公孙丑》
- ⑤《灵枢·师传》
- ⑥《素问·五运行大论》

[编辑:李寿荣]

东方传统体育学术报告会圆满结束

由中国体育科学学会主办,体育社会科学分会和湖南吉首大学承办的东方传统体育学术报告会于2003年8月21日-23日在湖南吉首大学举行,来自全国45所高校和体育科研院所的50余位专家学者参加了会议。与会的专家学者从东方传统体育的起源与发展、东方传统体育与东方文化、东方传统体育的方法与特点、东方传统体育的发展与创新等方面对东方传统体育进行了全面研讨。会议邀请了华南师范大学卢元镇教授、北京体育大学袁旦教授、吉首大学白晋湘教授分别做了题为“希望在东方体育文化的复兴——兼论中国少数民族体育运动会向东方运动会的转型”、“赶超型体育发展与中国体育产业结构的非常规转换”、“民族传统体育的现代化与现代化中的民族传统体育”的专题报告。会议得到了北京鼎信体育设施有限责任公司的大力支持。