

• 体育人文社会学 •

## 道家养生与体育之共性及边界

李启迪<sup>1</sup>, 沈亚飞<sup>1</sup>, 王丽娟<sup>2</sup>

(1.浙江师范大学 体育与健康科学学院, 浙江 金华 321004; 2.上海体育学院 体育教育训练学院, 上海 200438)

**摘 要:** 运用文献资料、逻辑思维对道家养生与体育之关系进行了探讨。研究认为, 道家养生“我命在我、不在于天”的理念超越了其他宗教的信仰, 为人类身心健康提供了可能。道家养生在方法论上始终是以修炼心灵、顺应自然为本质的, 即倡导了“修心为主、修身为辅”的指导思想, 这与体育之宗旨有着本质的区别。道家养生中的“以静养神”方法与体育关系不大, “以动养形”中的“日常行为、身体某些部位局部活动、呼吸吐纳”等也不应列为体育范畴, 道家养生中与体育关系最为密切的是导引术、五禽戏、八卦掌等“以动养形”内容与要求, 它是中国古代体育的原始具象。

**关键词:** 道家文化; 道家养生; 体育; 身体; 精神; 养神; 养形

**中图分类号:** R212 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2019)06-0021-07

### Similarities and differences between Taoist health preservation and sports

LI Qi-di<sup>1</sup>, SHEN Ya-fei<sup>1</sup>, WANG Li-juan<sup>2</sup>

(1.College of Physical Education and Health Science, Zhejiang Normal University, Jinhua 321004, China;

2.College of Physical Education and Training, Shanghai University of Sport, Shanghai 200438, China)

**Abstract:** By applying the literature data method and logic thinking method, the authors probed into the relationship between Taoist health preservation and sports. The authors drew the following conclusions: such a Taoist health preservation conception as “My life depends on me, not on Heaven” exceeds other religions’ belief, providing a possibility for human physical and mental health; methodologically, Taoist health preservation always bases on mind cultivating and nature conforming as the essence, i.e. advocating such a guiding ideology as “mind cultivating as the first priority, body cultivating as the second priority”, which is essentially different from sports objectives; in Taoist health preservation, the method of “spirit cultivating with tranquility” is not significantly related to sports, daily behaviors in “shape cultivating with movement”, local activities of some body parts, respiration etc., should not be listed into the scope of sports either; in Taoist health preservation, the contents and requirements of “shape cultivating with movement” such as Daoyin technique, Wuqin play, Bagua palm etc., which are most closely related to sports, are the primitive embodiment of ancient Chinese sports.

**Key words:** Taoist culture; Taoist health preservation; sports; body; spirit; spirit cultivating; shape cultivating

鲁迅先生在1918年8月20日给许寿裳的信中曾言:“中国的根柢全在道教。”的确,道家是中华优秀传统文化的根本之一,它历经数千年的传承与发展,至今仍有神秘性,且在全球有影响力。我国历来高度重视道家文化的创新性转化和创造性发展,从推动中华民族现代化进程的角度来传承和发展道家文化。道

家养生学是道家文化的一个重要组成部分,是关乎人类追求与实现身心健康发展的一个重要途径。道家养生与旨在维持和提升人们身心健康的体育相比,在目标与方法上具有一定的共性,被普遍认为是我国传统体育的雏形和重要渊源之一。因此,挖掘中国道家养生中关乎身心健康的内容与方法一直以来受到道教文

收稿日期: 2019-07-06

基金项目: 国家社会科学基金一般项目(13CTY028)。

作者简介: 李启迪(1979-),男,教授,博士,博士研究生导师,研究方向: 学校体育与体育社会学。E-mail: 76366815@qq.com

化与传统体育两个研究领域学者的关注。前期文献主要对道家养生与体育的内涵与外延混淆的现象进行探讨,如“将道家注重内在修为、缺失身体活动的独特表述划为体育范畴实在过于牵强”<sup>[1]</sup>。“中国古代的‘修身’是体育概念吗?”<sup>[2]</sup>但对道家养生与体育之共性及其边界没有定论。因此,全面客观地辨析两者之间的关系,将有助于深度挖掘与协同发挥道家养生与体育的共性价值,为人类的身心健康做出贡献。

## 1 道家身体观及道家养生之本质

### 1.1 道家身体观

“身”在中国思想中有双重含义:狭义即表示形躯结构,广义即指统摄形、气、心而为形神相合、身心一体的生命整体。“身体是道教信仰体系的纽带,它不仅是感受、体验与行为的载体,也是宗教意义诠释和建构的场域,更是运用超越力量和现实超越目标的出发点与归属点”<sup>[3][28]</sup>。身与心、形与神、物质与精神等对立关系一直以来都是哲学家,特别是神学家们所探讨的核心问题,不同的宗教信仰,其认识的结果是不同的,如佛教的身体观是:“凡夫的肉体色身是污染的,是苦、恼、众病集聚的地方,由贪、嗔、痴、慢、疑五毒所积聚污染的烦恼脉、病脉、病气和病明点构成污染的生理机制”<sup>[4]</sup>。然而,人可以通过修行,达到“清净的佛身”,即“清净的佛身即法身,在凡不减,在圣不增。清净的法身远离一切众生的病灾,没有痛苦烦恼,永享究竟的安乐”<sup>[5]</sup>;儒家的身体观是:人的身与心是浑然一体的,言身必言心,言心必言身,两者是不可分割的。“仁”是孔子心目中最高的道德理想,当“仁”与“身”相辅相成时有利于人的健康长寿,《论语·雍也》载孔子说:“仁者寿”,《礼记·中庸》引孔子语:“故大德……必得其寿”。但当“仁”与“身”发生矛盾不能兼得时,孔子又提出了杀身成仁的观点<sup>[6]</sup>。这说明了“仁”在儒家思想中的特殊意义。

道家的身体观与中国儒家文化较为接近,认为身体与自然互为相通的,身体内部及其运转就是对应自然界及其运转的镜像,“五脏六腑,各有所司,皆有法象,同天地,顺阴阳,自然感摄之道,故内运天经也”。在以老庄为代表的先秦道家思想谱系中,“身”是一个重要和丰富的言说客体。在更多时候,它超越了行躯之身的简单意涵,更多指向身心一体的生命整体<sup>[7]</sup>。另一方面,道教认为,“身体”对于道教的最终目标具有重要的意义,“对于生命的关切,使得道教将身体当作一个不可或缺的载体,这一载体本身的存续是信仰实践与检验的基础”<sup>[8]</sup>。“从仪式到养生,从修炼到不朽,身体可以被定义为道教信仰实践的出发点

与归属”<sup>[3][30]</sup>。

总之,对于道家而言,身体是人不可或缺的一个重要组成部分,尽管老子认为身体是造成人祸患的根本,“吾所以有大患,为我有身”<sup>[9]</sup>。但是,道家修真需要借助“人身”,没有人之身体,一切向往与追求将无从谈起。因此,对于道家而言,在其整个修行实践体系中都会涉及到身体的运用,身体是保身立命、沟通自然、长生不老、天人合一的重要载体,身体是道教仪式与不死修炼的关键要素。对于道家的身体观,有以下几个层面的问题需要涉及:一是如何从认识论视角看待身体;二是如何调整人的身体,使之在修炼过程中不被身体的感觉器官所干扰;三是如何通过精气神的修行,打通身体奇经八脉,使得身体质量得到升华,从而超凡入圣。其中与本选题相关的身体观主要是如何更好地调整人的身体状态,身体如何动静结合,为道家修真服务,这是论述道家养生与体育关系的基础。

### 1.2 道家养生之本质

道家主要是指以老庄为代表的哲学流派,之后自先秦以来道家思想逐渐宗教化,形成了具有宗教色彩的道教文化。道家养生思想随着道教教义思想的发展,提出了诸如“重人贵生”“我命在我”“神形相依”“性命双修”等一系列命题。归纳起来,道家养生思想共有以下4个层次的内容。

第一,道家鼻祖老子提出了“我命在我,不属天地”的命题。“天地无私,任物自化。寿之长短,岂使之哉,但由人行,有善有恶,故命有穷通。若能存之以道,纳之以气,气续则命不绝,道在则寿自长。故云不属天地。”<sup>[10]</sup>其意在于,人之寿命长短不在于天,而在于人,人之行为有善有恶,善者有道,寿命可长,恶者无道,寿命则短。《太平经》也云:“人命尽在汝身,何为叩心仰呼天乎?有身不自清,当清谁乎?有身不自爱,当爱谁乎?有身不自成,当成谁乎?有身不自念,当念谁乎?有身不自责,当责谁乎?”<sup>[11]</sup>道家思想体现了以人为本的人文精神,提倡重视人之生命的文化内涵。

第二,道家在倡导“重人贵生”“我命在我”的基础上,提出了人之“形神关系”:形体为基础、为居所,精神为核心、为主导。葛洪说:“夫有因无而生焉,形须神而立焉。有着,无之宫也;形者,神之宅也。故譬之于堤,堤坏则水不留矣;方之于烛,烛糜则火不居矣。”<sup>[12]</sup>虽然人之身体是居所,没有这个居所,所谓的神就不能居住,但是,就形神重要性而言,神是生命之本质。“人之生也,形神为表里,神者形之主,形者神之舍。”<sup>[13]</sup>“夫神者生之本,形者生之具也。神大

用则竭,形大劳则毙。故人之所以生者,神也,神之所以托者,形也。”<sup>[14]</sup>

第三,道家养生思想体现了“性命双修”“形神兼备”的思想。“性”指的是心,“命”指的是身,这是道家养生中的身心一元论最朴素的思想。如上所述,身为神之舍,神为身之主,无身则神无所居,无神则身死尔。因此,身与神是一个矛盾的两个方面,缺一不可,若要“延年益寿”,需要形神兼备,欲想“得道成仙”,更要性命双修。

道家养生的主体思想是“性命一体,神形相依”,即主张“神”与“形”同时修炼,达成神形俱佳,方可延年益寿。何为“性命”,“性”指“人性”,“命”指“天命”,人是性与命的辩证统一。如《性命圭旨》说:“何谓之性?元始真如,一灵炯炯是也。何为之命?先天至精,一气氤氲是也”“性之造化系乎心,命之造化系乎身。”<sup>[15]</sup>老子说:“神生形,形成神,形不得神,不能自生,神不得形,不能自成,形神合同,更相生,更相成。”<sup>[16]</sup>

“性命双修”又可理解为具有实证意义与价值的“性功”与“命功”两类,“性功”对佛、道、儒等各家有一定的相通之处,但“命功”则是道家独特的传统文化,体现了“重生、贵生、乐生、长生”之生本主义思想。

第四,在重视“性命双修”养生思想的同时,道家养生思想的核心在于“修心为主、修身为辅”。在处理身心、形神、性命之关系问题上,道家养生的态度是很明确的,道家养生虽然强调“性命双修”,但在历代道家学派中,其具体的性命修养次序各有不同,如陈撄宁主张“先命后性”,他认为:“初学之人,性与命孰重?答曰:命为重。譬如暗室之中,本有一盏灯,灯中油量充足,奈室中之人不得其法,不能令此灯发光,虽有灯,而依然不免黑暗之苦。忽来一人,教伊点灯之法,一举手间,顿觉满室生辉,从此踏进光明之路。设若室中无灯光,或有灯而无油,或虽有油而油量不足,纵能了解用灯之法,亦不能大放光明。由是可知,性无命,则不立,离命即不足于见性。有命而性自在其中矣。故曰‘命为重’。”<sup>[17]</sup>的确,对于初学者而言,“命”比“性”更重要,有了健康的身体,才能修养心性。也有人主张“先性后命”,如王重阳吸收了诸多佛教禅宗中的“公案、机锋、圆相”等见性方法,教导徒众。他认为,人要修道成仙,必要见性,想要见性,必要明心。“往来须认定盘星,出入还应辨斗青”,正如张伯端所说:“鼎内若无真种子,犹将水火煮空铛。”所以,王重阳要求人们先修性,明心见性之后,再去修命,所谓“先性后命”。《太平经》曰:

“人之根处内,枝叶在外,令守一皆使还其外治其内,追其远,治其近。守一者,天神助之。守二者,地神助之。守三者,人鬼助之。四五者,物祐助之。故守一者延年,二者与凶为期,三者为乱治,守四五者祸日来,深思其意,谓之知道。”<sup>[18]</sup>其意是指人“神”之根在内,不在外;“一”就是“道”,“守一”者就是合道,其为吉,其他皆为凶。

总体而言,道家养生的基本原则是在主张“性命双修”的同时,体现了“性为主导,命为基础”“以静养神为主,以动养身为辅”的思想。静者“神不外驰”“坐忘存神”“明心见性”;动者“行气养形”“导引按摩”“药养食养”,最终实现“炼精化气、炼气化神”之目的。

## 2 道家养生与体育关系论述中的问题分析

### 2.1 道家“静以养生”与体育内涵的混淆

学界有较多的文章把“静以养生”列入了体育研究的范畴。如有文献提出“老子对传统体育养生的主要影响就是顺其自然和静以养生”<sup>[19]</sup>。其中“顺其自然”与“静以养生”的确是老子道教的核心内容,但老子的“静以养生”是指“心静”、“心不外驰”、去除永无止境的贪欲,从而得以延年益寿,它与体育、身体活动并无关系;老子所提倡的“顺其自然”是指做事顺应规律,不可牵强、无需强求,这与体育或身体活动也无关联。

传统体育养生是“通过人体自身的姿势调整、呼吸锻炼、意念控制,使身心融为一体,达到增强人体各部分机能,诱导和启发人体内在潜力,起到防病、治病、益智、延年的作用”<sup>[20]</sup>。该定义涉及了2个重要内容,一是传统体育养生之目的是“增强人体各部分机能,诱导和启发人体内在潜力,防病、治病、益智、延年”;二是传统体育养生之手段是“人体自身的姿势调整、呼吸锻炼、意念控制,使身心融为一体”。然而,问题在于:若从“手段”而言,“人体自身的姿势调整”可属于“体育”范畴,但“呼吸锻炼”则基本与体育无关(虽然有些项目如长跑也要注重跑步过程中的呼吸,但呼吸并不是长跑的本质所在),“意念控制”更不是体育,它纯粹属于心理与意识范畴;若从目的而言,体育活动的确有助于增强人体各部分机能,防病延年,但治病是医院的事,虽然体育活动对于治疗慢性疾病具有一定的作用,但在体育参与过程中也需要药物的帮助才有疗效。从理论上分析,传统体育养生的益智作用是成立的,但这方面的研究与报道十分匮乏,不能作为理论支撑的依据。

文献[21]提到“葛洪继承并创新了聪耳、坚齿、明目的方法”“守静养神是中国道教体育思想的重要特

点”。其中聪耳、坚齿虽然涉及到身体某些部位的活动(耳、齿、目等),但它们仅仅是身体的局部活动,若这些局部活动也能称之为体育,那么日常生活中的刷牙、吃饭、洗脸也是体育了,这显然是有违常理的;“守静养神”的确是中国道教养生的本质,但此类以静养为主的精神修持法,与体育之身体活动并无关联,不能把“守静养神”归纳为“中国道教体育思想的重要特点”。

《中国体育思想史》指出:“庄子对体育论述颇多,他讲道了‘养生之道’‘养神之道’‘卫生之经’,特别值得珍视的是,庄子在论述体育时,从解剖学、生理学、心理学上做了不少阐述,对中国古代体育思想的发展起到了重要作用。”<sup>[23]</sup>此处多次提到庄子的体育论述,但庄子真的提到过“体育”吗?况且古代并无“体育”一词,也没有所谓的“解剖学、生理学、心理学”等学科,这些学科都始于西方,因此,此类说法不够准确;其次,“养生之道”中内含养身之道,可能与人之身体活动有关,但“养神之道”与体育之身体活动并无关系,属于人的精神层面;而“卫生之经”也属于预防疾病传染之列,不能归类为体育活动。

综上,“静以养神”应首先排除在体育与身体活动之外。“静以养神”虽然能保全人的形体,如《南华真经·刻意》中有言:“形劳而不休则弊,精用而不已则劳,劳则竭。水之性,不杂则清,莫动则平;郁闷而不流,也不能清;天德之象也。故曰:纯粹而不杂,静一而不变,惔而无为,动而以天行,此养神之道也。”<sup>[23]</sup>其要旨是形体不要过分劳累,静以养神为主,否则就会精力枯竭,正如水之特性,虽不流不清,但其根本在于不动不杂。那么,应如何“静心”?《西升经集注》卷6《戒示章》曰:“有为纷累,人间秽浊,浪生分别,妄起爱憎,皆染污人,咸称曰垢。制情忍色,达有通无,并悉荡之,故言除也。意无所繁,故云:止念。内外弗著,故为静心。凝神于道,用志不分,故名守一。”其要旨是人生在世,纷争爱憎不断,只有控制自身的情欲,才能从有入无,此为止念静心之法。因此,就“身心”两方面而言,“静以养神”属于“心理”范畴,“静”可养神,主要是针对人之意识形态而言的,并非“形体”之动,此“静”与体育无关。

“静以养形”也应排除出体育之列。道家思想十分重视“形神相依、形神兼修”,在重点突出“养神”的基础上,也不否定“养形”之重要性。葛洪《抱朴子内篇》卷5《至理》曰:“有者,无之宫也;形者,神之宅也。故譬之于堤,堤坏则水不留矣;方之于烛,烛糜则火不居矣。”<sup>[12]</sup>道教养形的内容与方法很多,主要有吐纳服气类、胎息类、服食类等,服气类又有服

内气法与服外气法。《太上养生胎息气经》中介绍了五脏炼内气法:“用息为泻、呼为补调肺脏;用呵为泻、嘘为补调心脏;用嘘为泻、吹为补调肝脏;用呼为泻、呵为补调脾脏;用吹为泻、息为补调肾脏;用嘻为泻、嘘为补调胆脏。”<sup>[24]</sup>至游子曰:“善乎,上清紫文之言,曰吞日月之气与光焉,是为赤丹金精石景水母也,其法于日之出也,东向扣吾齿者九,瞑目握固,而想五色之流霞俱入于口,月光之中有黄气,其日之瞳是为了飞黄月华,玉胞之精,吾能修此,则奔入于日月之仙矣。”<sup>[24]</sup>以上介绍了服外日月之精华外气之法,其基本含义为:面朝东,扣齿九次,手固握、眼闭目,想象大自然五色之气入于口,月光之中黄气入于目,以此涵养内脏。“胎息类”更是道家的静养之法:“修道者欲求胎息,先须知胎息之根源,按而行之,喘息如婴儿在腹中,故名胎息矣,乃至返本还源,却老归婴,良有由矣。绵绵不间,胎仙之道成焉。”<sup>[25]</sup>“服食类”是道家“养形”的重要手段,主要有两类,一类为草木药,以植物与菌类为主,另一类是金石类,以金属中的铅、汞、金、银、钟乳石、云母、硫等为原料合成的药。后一类为道家徒最具吸引力的外丹术,也是唐代帝王和士大夫服用金丹进而长生不老之向往。但由于此类药服用多了,往往会慢性中毒,因此,宋代以后人们就不敢轻易尝试了。至于道家服食中的草木药,因其具有较强的身体保健作用,因而一直被宋代以后的养生书所记载,并广为流传至今。总之,以上的吐纳服气类、胎息类、服食类等“养形”之法皆是以静为主的,与体育之“身体之动”并无关联。

## 2.2 道家“动以养形”与体育内涵的混淆

道家养生中也有一些方法涉及了人的身体活动,道家养生虽是以“静以养神”为本体,但也强调“动静结合”的养生主张。如道家导引术对人体具有伸展肢体、宣导气血、延年益寿的作用。《黄帝内经·素问》就将导引与按跷结合在一起。庄子也曾提出“响吹呼吸,吐故纳新、熊经鸟伸”。《吕氏春秋》中的作者吕不韦更有“流水不腐、户枢不蠹”之名言流传于世。

首先,道家养生中的“动以养形”已基本接近了体育范畴,但并非所有的道家养生之“身体之动”都属于体育,体育之中的身体练习指构成体育手段的各种具体动作,它具有身体姿势、练习轨迹、练习时间、练习频率、练习速度、练习力量、练习节奏等若干要素组成,并非局部性的、小范围的身体活动。道家养生中的“养形”部分的确有很多内容是有关身体的局部性、小范围的身体“外动”,如每日清晨叩齿三百下,具有健齿固牙的作用,但它仅仅是口腔部位的局部肌肉活动,并不能算作为体育。又如道家导引术中也有

按摩之法,就其对象而言,有自我按摩与他人按摩,自我按摩可作为体育的一个手段,因为它是一种具有显著身体练习特点的活动,但道家中的他人按摩是作为治病的方法,如中医按摩、推拿等,与病人的身体活动无关,此类按摩不能称之为体育。此外,“动以养形”之中还有“饮食有节”“起居有常”“四时摄养(春夏养阳,秋冬养阴)”等,对于身体的养护都具有很大的帮助,但此类养生不属于体育之列。因此,只有那些涉及道家养生中具有一定练习轨迹、练习程序、练习节奏等特征的身体练习方可与古代体育的雏形相近,虽然不能直接称之为古代体育,但也能冠之以古代体育的原始具象。如导引术是中国道家养生中直接与身体活动相关的养生方法,它可直接表现为人之身体的伸展活动。道家导引术门派林立,种类繁多,很多功法至今广为流传,如《五禽戏》《八段锦》《易筋经》等,这些身体活动对于民众而言并不陌生。华佗的《五禽戏》记载了“一曰虎、二曰鹿、三曰熊、四曰猿、五曰鸟”之各种身体活动及其要领:“虎戏者,四肢距地,前三蹠,却二蹠,长引腰侧脚,仰天即返。距行前却,各七过也。鹿戏者,四肢距地,引颈反顾,左三右二,伸左右脚,伸缩亦三亦二也。熊戏者,正仰以两手抱膝下,举头,左辟地七,右亦七,蹲地,以手左右托地。猿戏者,攀物自悬,伸缩身体,上下一七,以脚拘物自悬,左右七,手拘却立按头各七。鸟戏者,双立手,翘一足,伸两臂,扬眉,用力各二七,坐伸脚,手挽足趾各七,缩伸二臂各七也。夫五禽戏法,任力而为,以汗出为度,有汗,以粉涂身,消谷气,益气力,除百病,能存行之者,必得延年。”<sup>[25]405</sup>又如八段锦,也是中国道家养生中直接与身体活动相关的养生方法,《钟离八段锦法》也有记载:“第一段:叩齿集神三十六,两手抱昆仑,双手击天鼓二十四;第二段:左右摇天柱二十四;第三段:左右舌搅上颚三十六,漱三十六,分作三口如硬物咽之,然后方得行火;第四段:两手摩肾堂三十六,以数多更妙;第五段:左右单关各轳轳三十六;第六段:双关各轳轳三十六;第七段:双手相搓、当呵五呵,后又手托天,按顶,各三或九次;第八段:以两手如钩向前攀双脚心十二,再收足端坐。”<sup>[26]</sup>上述的华佗《五禽戏》与钟离《八段锦》功法中内包含了诸多的身体动作,其性质应该属于“动以养生”,相当于古代体育的原始具象。

其次,在提炼中国古代思想家“动以养生”之“动”思想时,要尽量符合作者与原文的本义,不能望文生义。如“在运动心理上,庄子也有所论述。他说‘以巧斗力者,始乎阳(喜),常卒乎阴(怒),大(泰)至多奇巧’,说明在角力游戏中,开始时是双方高兴地玩,但

后来就暗暗地恼怒了,这是由于好胜之心的作用,甚至有时促使暗害对方。这里把比赛的双方在赛前和赛后的心理心态描写得非常清楚,说明庄子对比赛的心理是很重视的”<sup>[22]31</sup>。但查阅《庄子·人间世》原文与译本,通读全文而知,庄子谈论的“巧斗力”并非是指角力游戏,而是指国与国之间、人与人之间的智巧较量:开始时平和开朗,后来就常常暗使计策,达到极点时则大耍阴谋、倍生诡计<sup>[27]</sup>。又如“赵文王喜欢剑术,门下剑客三千,日夜不息地斗剑比武。太子对此感到忧虑,便请庄子出来劝说赵王。庄子去拜见赵王,声称自己的剑术能够‘十步一人,千里不留行’。赵王很是很好奇,便用七天的时间让自己的剑客决斗,选出最厉害的高手与庄子比试。结果,庄子没有施展任何剑术,仅凭三寸之舌,向赵王介绍“天子之剑”“诸侯之剑”“庶人之剑”:“天子之剑,以燕谿石城为锋,齐岱为镞;包以四夷,裹以四时;制以五行,论以刑德;上决浮云,下绝地纪。此剑一用,匡诸侯,天下服矣。诸侯之剑,以知勇士为锋,以清廉士为镞;上法圆天以顺三光,下法方地以顺四时,中和民意以安四乡。此剑一用,四封之内,无不宾服而听从君命者矣。庶人之剑,蓬头突鬓垂冠,瞋目而语难。相击于前,上斩颈领,下决肝肺,无异于斗鸡,一旦命已绝矣,无所用于国事。今大王有天子之位而好庶人之剑,臣窃为大王薄之。”赵文王听后自觉惭愧,最终喜好竟由剑术这类体育活动变为“不出宫三月”的悟道修行”<sup>[1]</sup>。《庄子·说剑》要说明的并非剑术活动的本身,而是剑术活动之外的道理,即讨论剑术之外的“治国之理”。因此,“庄子说剑”不能成为体育的一个范例,赵文王“不出宫三月”并不是“悟道修行”,而是反思过去,立志以“德性”治理天下。

### 2.3 道家养生中的身体“外动”与身体“内动”的混淆

“静”与“动”是一对互相对立的矛盾,身体之静与身体之动是一个相对的概念,中国道家养生比较重视“静以养神”,也不反对“动以养形”,其中的“形”就是指身体。但身体之动并非“内动”,而是指可观察得到了“外动”。因此,一些学者把身体之“内动”归类为体育的范畴是不合理的。如“‘胎息’被理解为以绵长之呼吸,调节身体,这种绵长舒缓的呼吸调节自先秦道家到汉以后的道教都得到了特别重视……道教对于身体的运动也同样重视,且总结出一系列极具特色的身体观和运动观。《太平经》中说‘三百六十脉者,应一岁三百六十日,日一脉持事,应四时五行而动,出外周旋身上,总于头顶,内系于藏’”<sup>[21]</sup>。的确,中国道家养生十分重视调整人体呼吸,人之一呼一吸是每一个可感知的空气在呼吸器官中的“运动”,但此“运动”

并非身体之外动,人之呼吸与体育关系不大(没有身体活动,呼吸照常进行,身体活动只是提高了人体的呼吸频率)。“胎息”与一般的人体呼吸有本质区别,它是道家养生的专门词语,即通过多年的修心养性,达到的类似于“婴儿呼吸”的一种状态,并非为口鼻之一般的呼吸。《抱朴子·释滞》曰:“得胎息者,能不以口鼻嘘吸,如在胞胎之中。”口鼻只是呼吸之门户,丹田为气之本源,胎息实际上是腹式呼吸方法。《幻真先生胎息经注》曰“脐下三寸为七海,亦为下丹田,亦为玄牝,非也。口鼻即玄牝出入之门。盖玄者水也,牝者母也。世人以阴阳为相感,结为水母,三月胎结,十月形体具而能生人。修道者常伏其气于脐下,守其神为身内,神气相合而生玄胎。玄胎既结,即为内丹不死之道也。”《太平经》中所说的是人体之内气之“动”。道家所谓的“气”实际上是看不见、摸不着的,“气”是中国古代最古老的哲学概念,泛指天地万物产生的本原。抽象而言,“气”就是老子之“道”,通俗而言,就是中医学中人体奇经八脉的运行之物,一般的人并不能感知“人体内气”之存在,通过道家专门的方法修行到一定的境界,则可觉知人体之“气”的走向。但此类“内

气之运行”虽然也是“动”之范畴,但绝不能认为这与体育的身体外动类似。

### 3 道家养生与体育关系的再认识

养生并非道家所独有,儒家、医家、杂家等也十分关注养生,同时也形成了较为系统的养生观,各家养生的初级目标是人体健康,而健康的原始含义是延年益寿,无疾而终;养生的终极目标则因各学派宗教信仰不同而体现差异性,如佛教主张的是“成佛”、道教主张的是“成仙”、儒教主张的是“成仁”等。本研究所讨论是道家养生,道家养生主要突出了“以静养神”与“以动养身”的两种不同且互为关联“动静兼顾、性命双修”的思想。其中道家“以静养神”属于修养心性范畴,初习者收摄内心、心不外驰、平稳情绪,以提升人体的心理健康水平,终极者了悟人生、修仙得道,主要侧重于心灵方面的静养,此类“以静养神”并非是体育之范畴;道家“以动养形”(导引术、五禽戏、八卦掌、太极拳等)与现代体育相接近,属于我国传统体育的一部分(见图 1)。

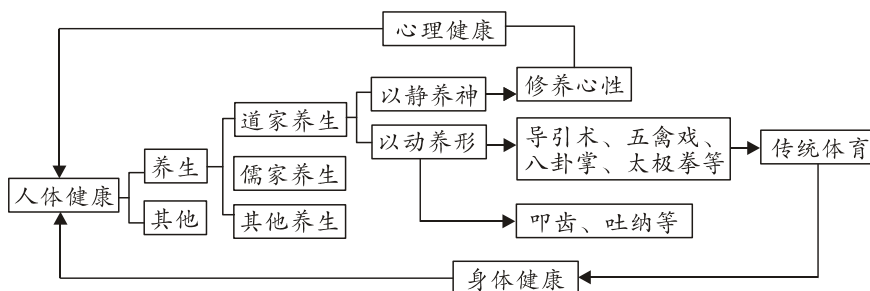


图 1 道家养生与体育的关系

道家养生文化源远流长、博大精深,历经了几千年曲折的发展,形成了一整套对于人类身心健康具有重要指导价值的理论体系,它具有重视生命、遵循自然、修心悟道、培育道德等特征。而体育是中国近代的产物,最初以强身健体为目标,之后并不仅仅满足于健身的生物学功能,还开发出体育的娱乐、健心、促群等心理学与社会学功能。因此,在落实各项体育活动中,需要调整人的心灵与意识,这对于一般运动健身者而言,实现医治疾病、保健身体、延年益寿、谋求幸福同样具有重要的指导意义。因而道家养生与体育具有相互借鉴、谋求共同发展的可能。然而,在学术研究方面,必须明晰道家养生与体育的概念及相互关系,明确中国道家养生与体育概念的边界,不要把道家养生中的某些内容与手段当成体育,而与体育

关系最为密切的是道家养生中的导引术、五禽戏、八卦掌等“以动养形”内容与要求,它是古代体育原始的具象。

### 参考文献:

- [1] 李有强. 道家身体观及其体育思想的内在超越[J]. 体育科学, 2015, 35(6): 90-97.
- [2] 刘莉. 中国古代的“修身”是体育概念吗?——关于《试论古代的修身》一文的商榷[J]. 体育文史, 1992(8): 52-57.
- [3] 程乐松. 身体、不死与神秘主义[J]. 北京: 北京大学出版社, 2017: 128.
- [4] 熊桂玉. 藏传佛教的身体观[J]. 五台山研究, 2016(3): 35-41.

- [5] 大正藏(第19册)[M]. 台北:新文丰出版公司, 1983: 2.
- [6] 韩星. 论儒家的身体观及其修身之道[J]. 哲学研究, 2013(3): 61-79.
- [7] 张君房. 云笈七签[M]. 李永晟点校. 北京:中华书局, 2003: 255.
- [8] 冯友兰. 贞元六书·新原人[M]. 北京:中华书局, 2014: 690.
- [9] 朱谦之. 老子校释[M]. 北京:中华书局, 2008: 49.
- [10] 胡道静, 陈莲生, 陈耀庭. 道藏要籍选刊(三): 西升经集注卷5《我命章》[M]. 上海:上海古籍出版社, 1989: 619.
- [11] 俞理明. 《太平经》正读[M]. 成都:巴蜀书社, 2001: 51.
- [12] 胡道静, 陈莲生, 陈耀庭. 道藏要籍选刊(五):《抱朴子内篇》卷5[M]. 上海:上海古籍出版社, 1989: 195.
- [13] 胡道静, 陈莲生, 陈耀庭. 道藏要籍选刊(三):《钟吕传道集·论炼形》[M]. 上海:上海古籍出版社 1989: 354.
- [14] 陶弘景. 《真诰》卷3[M]. 北京:中华书局, 1985: 31.
- [15] 尹真人高北. 性命主旨[M]. 北京:中央编译出版社, 2013: 2.
- [16] 胡道静, 陈莲生, 陈耀庭. 道藏要籍选刊(三): 西升经集注卷4《神生章》[M]. 上海:上海古籍出版社, 1989: 615.
- [17] 郭武. 中国近代思想家文库:陈撷宁卷[M]. 北京:中国人民大学出版社, 2015: 56.
- [18] 俞理明. 《太平经》正读[M]. 成都:巴蜀书社, 2001: 23.
- [19] 魏刚. 传统体育养生思想史研究[D]. 苏州:苏州大学, 2013: 30.
- [20] 邱丕相. 中国传统体育养生学[M]. 北京:人民体育出版社, 2007: 14.
- [21] 曹景川. 贵身与炼形:道教养生思想中的体育精神[J]. 体育科学, 2013, 33(10): 91-93.
- [22] 杨向东, 张雪梅. 中国体育思想史(古代卷)[M]. 北京:首都师范大学出版社, 2008.
- [23] 胡道静, 陈莲生, 陈耀庭. 道藏要籍选刊(二): 南华真经[M]. 上海:上海古籍出版社, 1989: 507.
- [24] 陈耀庭, 李子微, 刘仲宇. 道家养生术[M]. 上海:复旦大学出版社, 1992.
- [25] 胡道静, 陈莲生, 陈耀庭. 道藏要籍选刊(九):《养性延年录》[M]. 上海:上海古籍出版社, 1989.
- [26] 胡道静, 陈莲生, 陈耀庭. 道藏要籍选刊(三): 修真十书·杂著捷径[M]. 上海:上海古籍出版社, 1989: 387.
- [27] 国学典籍书系丛书编委会. 老子·庄子[M]. 长春:吉林出版集团有限责任公司, 2011: 146.

