

中国生命哲学视野下的健身气功养生观研究

王涛¹, 王巾轩², 孙刚³

(1. 国家体育总局健身气功管理中心, 北京 100061; 2. 北京体育大学中国武术学院, 北京 100084;
3. 山东师范大学体育学院, 山东 济南 250014)

【摘要】:运用文献资料、哲学思辨等研究方法,立足于中国生命哲学的研究视角,对健身气功的养生思想展开研究。研究认为,“气”作为中国生命哲学的特有范畴,是健身气功的生命动力源,也是健身气功一以贯之的核心理念和养生根抵。虚静恬淡、道器合一、阴平阳秘、调和气血、自然而然等分别体现了健身气功的生命本然观、生命整体观、生命运化观、生命和谐观、生命自然观的养生思想,折射出中国生命哲学的文化意蕴,彰显了中华养生文化的生命色彩。研究对于丰富中国健身气功理论和文化体系建设具有较大意义。

【关键词】:生命哲学;健身气功;天人合一;养生;身心平衡

【中图分类号】:B083、G804、G899、G853 **【文献标志码】:**A **【文章编号】:**2096-5656(2020)03-0088-07

DOI:10.15877/j.cnki.nsic.20200521.004

“健身气功是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目,是中华悠久文化的组成部分。”^[1]自2001年6月国家体育总局健身气功管理中心成立以来,健身气功发展日新月异,社会普及率高,人民参与面广,对推动全民健身起到了重要作用。2016年6月23日,国务院发布了《全民健身计划(2016—2020年)》(国发[2016]37号),明确提出了“扶持推广武术、太极拳、健身气功等民族民间传统和乡村农味农趣运动项目”,有力地助推了健身气功的发展。目前国家广泛推广的9种主要健身气功功法是基于我国古代传统的易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦以及马王堆导引图等文献记述中的养生理念、功法动作,以“疾病养生”“仿生养生”“壮力养生”“吐纳养生”^[2]为目的创编而成。以“气一元论”“天人合一”“重人贵生”的生命观为核心的中国生命哲学是健身气功的文化母体和生命基因,从而奠定了健身气功“重生”“养生”的核心主旨,体现了中华民族养生文化特有的生命观。

1 中国生命哲学为健身气功奠定了“生命”之基

中国古代哲学从“生命”出发,视天地人为统一于“道”的生命流程,是一种生命哲学。牟宗三先生认为,

中国传统文化的着眼点在生命,中国文化最关心的就是“生命”^[3]。北京大学朱良志教授认为:中国哲学是一种生命哲学,将宇宙和人生视为一大生命^[4]。作为“群经之首”和“大道之源”的《周易》以“生”为核心,鸣奏了一曲万物演化的生命旋律,奠定了中国生命哲学的文化之基。诚如中国社会科学院蒙培元先生所说:“《周易》哲学是生的哲学,生的哲学即是生命哲学。”^[5]

中国生命哲学围绕“生命”这一根本问题,探索宇宙万物的生命演化、生命精神。这种生命观体现了一种内在的生命律动、生命运化,是阴阳合一、阴阳化生的辩证统一。“天人合一”作为中国传统文化的核心思想,体现了中国古人关于人与自然和谐统一的生命观、宇宙观。王振复先生认为,“天人合一”的“一”说的就是“生”,即生命^[6]。健身气功作为中国文化的重要组成部分,是中华养生文化的实践结晶,是中国传统体育的典型代表,其形成发展和价值旨归正是在于

收稿日期:2020-04-16

基金项目:教育部人文社会科学研究规划基金项目(18YJA890020)。

作者简介:王涛(1975-),男,山东寿光人,博士,研究方向:民族传统体育文化。

通信作者:孙刚(1973-),男,山东济宁人,博士,教授,研究方向:民族传统体育文化。

对人们生命的终极关怀。“生命的本能探索孕育传统体育养生文化。”^[7]因而,中国生命哲学为健身气功奠定了理论基础,体现了中国文化特有的生命观。

2 气化氤氲:健身气功的生命动力源

2.1 “气”是中国生命哲学之根柢

“气”是中国传统文化独具特色的范畴,是中国生命哲学之根柢。《庄子·知北游》曰:“通下一气耳”《难经·八难》曰:“气者,人之根本也。”葛洪《抱朴子》曰:“自天地至于万物,无不赖气以生者也。”《素问·宝命全形论篇》云:“人以天地之气生,四时之法成。”他们强调“气”是万物之源,既是组成人体的基本物质,又是生命赖以存续的动力。这种以“气”为生命特质和生命之本的生命观,奠定了中国传统文化特有的“气本论的生命哲学与美学”^[8]。

2.2 “气”是健身气功养生的核心理念

“气”是人体生命之本、生机之源,也是健身气功养生之基。战国时代的《行气玉佩铭》是我国关于气功的最早记述,郭沫若先生对其作了释文:“行气,深则蓄,蓄则伸,伸则下,下则定,定则固,固则萌,萌则长,长则退,退则天。天几春在上;地几春在下。顺则生;逆则死。”较详细地表述了“气”在人体运行中的“行气”要领。

“气功”一词首见于晋代道士许逊《净明宗教录》中的“气功阐微”。气功,古称“吐纳”“服气”“导引”等,体现了中华民族专门炼气、用气的养生文化。健身气功·导引养生功十二法明确表达:古代“导引”就是一种呼吸运动和肢体运动相结合的健身术^[9]。关于“导引”一词的历史记述,最早见于《庄子·刻意》:“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟申(伸),为寿而已矣。此导引之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也。”^[10]其中的“吹响呼吸,吐故纳新”显然是对“气”的导引。陶弘景《养性延命录·服气疗病篇》记载:“凡行气,以鼻纳气,以口吐气,微而引之,名曰长息。纳气有一,吐气有六。纳气一者,谓吸也。吐气有六者,谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽,皆出气也。”该吐气六诀,是新编健身气功·六字诀的原型。“六字诀”充分地表现出了对“命”的珍惜,可以通过“在我”的自我修炼来实现^[11]。

健身气功以“气”得名,凸显了中国生命哲学的气本体论。“调息”作为健身气功习练的“三调”要素之一,体现了对“气”的运用法则。诸如健身气功的起势

调息、收势归元都是旨在通过“气”的调节,以正身形、以顺气息、以凝心神。健身气功·六字诀可谓是“吐气六法”调息功:健身气功·易筋经第八式“三盘落地势”配合动作口吐“嗨”音、健身气功·导引养生功十二法第十二式“气息归元”、健身气功·太极养生杖第八式“气归丹田”、健身气功·五禽戏每一戏结束后的调息动作等,都体现了“气”在健身气功习练中的重要价值。健身气功·气舞是现代健身气功具有开创性的创举,它通过融合不同健身气功功法元素,以“气”引舞,呈现出中华生命文化的风采,透视出生命气机和生命意境,而且单从“气舞”这一命名也能管窥健身气功凸显“气”而有别于其他“舞”的民族特色。由此,健身气功因“气”而有别于其他功法,体现了中国生命哲学以“气”为核心范畴的养生观。

3 虚静恬淡:健身气功的生命本然观

古代先贤认为,“虚静”是万物之本,生命之根。虚静恬淡不仅是万物之本,也是一种生命状态,更是一种生命境界。“虚静”是“气”之本然状态,是体悟生命之道、通于生命大道的法门。《庄子·人间世》曰:“气也者,虚而待物者也。唯道集虚。虚者,心斋也。”《素问·上古天真论》所云“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”等都阐发了“虚静恬淡”的养生要旨。虚静恬淡是健身气功修炼的基本原则,也是一种养生心法、一种功法境界,更是一种生命本然。

3.1 “静”为生命之本然状态

《道德经》第十六章云:“夫物芸芸,各复归其根。归根曰静,静曰复命。”这里将“静”“命”“根”紧密结合,道出了“静”为生命之本然的哲学沉思。《礼记·乐记》曰:“人生而静,天之性也。”朱熹认为:“静也者,物之始终也,万物始乎静终乎静,故圣人主静。”《素问·痹论》强调“静则神藏,躁则神亡”等都透视出“静”可凝神、养形而长生的养生思想。因而,“静”是万物之根,是生命的本然状态。

3.2 静以调心:健身气功养生之不二法门

《吕氏春秋》云:“生则谨养,谨养之道,养心为贵”,强调养生之道贵在养心。“养心”与健身气功练习法则“调心”异曲同工。“调心”为健身气功“三调”之核心,“调心”的首要要求是“入静”,即要保持“虚静”的生命状态。只有心无旁骛,才能凝神专注,才能于静

谧中聆听到生命的律动,从而达到调神安命的养生目的。这也是健身气功养生的不二法门。

健身气功的“调心”是指“练功者在健身气功锻炼中,对自我的精神意识、思维活动进行调整和运用,以达到练功的要求和目的。”调心基本内容可概括为“意守”二字,即意念归一^[12]。意念归一即需要排除一切杂念,意守于某一处,则能心神内敛、凝神聚气于功法的生命体验之中。健身气功·导引养生功十二法默念练功口诀的第一句就是“夜阑人静万虑抛”;健身气功·十二段锦的第一式“冥心握固”以及“微憾天柱”“掌抱昆仑”意守大椎穴、“背摩精门”意守肾俞穴等都体现了对静心凝神于功法练习的“心境”和“意念”要求。健身气功的预备势通常在于调节心神,使心静气定、气定神敛,为进一步的功法练习奠定心理基础;收势动作则旨在收敛心神、引气归元,回归生命之“道”本然。《道德经》第十章:“涤除玄览,能无疵乎”、庄子提出的“心斋”“坐忘”(《庄子·大宗师》)等都是使心境虚静纯一,以求对“道”的生命观照。保持虚静寡欲、恬淡安然的“心境”,使心灵安然地凝注于生命的守护,调整练功心境达到虚明宁静的生命态,可谓是健身气功养生重要的“心法”。

3.3 静以涵德:健身气功养生道德境界

《庄子·天道》曰:“夫虚静恬淡寂寞无为者,天地之平而道德之至。”虚静是道德至极的一种境界。《中庸》曰:“大德必得其寿”。因而,“虚静一道德一长寿”则建立了一定的生命逻辑关系。孙思邈认为:“道德日全,不祈善而有福,不求寿而自延。此养生之大旨也。”有调查显示,具有良好道德修养的人,容易健康长寿^[13]。因而,虚静的心境能够使人宁心静气、锤炼心性,从而涵养道德,提升精神修养。

《备急千金要方·养性》曰:“性既自善,内外百病皆悉不生。”^[14]从养性的道德深层进行精神养生,亦即强调修养道德性情在养生中的重要性,即“涵养道德”。“心”“性”是中国古典哲学范畴。《孟子·尽心上》曰:“尽其心者,知其性也。知其性,则知天矣。存其心,养其性,所以事天也。夭寿不贰,修身以俟之,所以立命也。”道出了“心”“性”与“天”“命”间的生命逻辑。人要从自我的善心深处才能体悟到人的本性,也就懂得了天命,所以修心养性,涵养道德,则能知天立命。《抱朴子·对俗》云:“欲求仙者,要当以忠孝和顺仁信为本。

若德行不修,而但务方术,皆不得长生也。”徐复观先生认为,中国文化特征是“在人的具体生命的心、性中,发掘出艺术的根源,把握到精神自由解放的关键。”^[15]健身气功对生命价值的深层观照也强调精神修养即“涵养道德”。《健身气功社会体育指导员培训教材》中也给出了“涵养道德本身就是调心,是练功过程中调心的扩展,是更高层次上的调心。”^[16]的论断。

4 道器合一:健身气功的生命整体观

“气功是基于中华优秀传统文化的人体生命整体观。”^[17]这一生命整体观显然是受“天人合一”生命哲学思想的影响。“天人合一是健身气功学说的重要理论基础。”^[18]也正基于此,从而也成就了“身心一元、道器一体”的健身气功锻炼根本^[19]。“道”“器”是中国哲学的重要范畴。《易经·系辞》曰:“形而上者谓之道,形而下者谓之器”。《性命圭旨·大道说》云:“道也者,果何谓也?一言以定之,炁也。”周伟良教授认为:“健身气功是在传统生命整体观影响下,以身体姿势、呼吸锻炼、意念调节为有机整体,旨在祛病强身的中华民族传统体育活动。”^[20]因而,“气”是介于“道”与“器”之间“形而中”的范畴,健身气功正是通过生命能源之“气”,将保养生命之“道”与肢体运动之“器”紧密结合,体现了“道器合一”的养生观。

4.1 内外合一

形、气、神三位一体是中国传统文化特有的生命观。《淮南子·原道训》曰:“形者,生之舍也;气者,生之充也;神者,生之制也。一失位,则三者伤矣。”内外合一、形神兼备体现了中华养生文化的生命整体观,也是气功锻炼的基本要求。

“调身、调息、调心”是健身气功重要的“三调”要素,其中,“身”是外形,“心”是内神,“息”是中枢,“三调”要义实则是从人的内外合一的整体性生命观出发的,通过“调息”这一“呼吸的能量调剂”,连接“身”(外)和“心”(内)的和谐统一,从而达到整个身心平衡的目的。古人云:“形不正则气不顺,气不顺则意不宁,意不宁则神散乱”,强调形正则气顺,气顺则意宁,意宁则神聚的形、气、意、神合一的生命逻辑。因而,健身气功的“三调合一”思想立基于“身心合一”的生命整体观,体现了“内外合一”的养生思想。这一基本理念就是通过呼吸调节外在功法身形与内在心神意

识“合一”,使人体作为一个生命整体而有机运转、和谐调节,从而达到最优化生命机能的功效。健身气功·大舞旨在通过优美的舞姿来达到外导内引、内生外发、内外合一的目的^[21]。健身气功·五禽戏动作仿效虎之威猛、鹿之安舒、熊之沉稳、猿之灵巧、鸟之轻捷,力求蕴涵“五禽”的神韵,形神兼备,意气相随,内外合一等^[22],都是这一思想理念的具体体现。

4.2 阴阳合一

“道”是宇宙生命的本体,也是阴阳二气的合体。《周易·系辞上》曰:“一阴一阳之谓道”。《道德经》第四十二章曰:“道生一,一生二,二生三,三生万物,万物负阴而抱阳,冲气以为和。”因而,“道”是阴阳的合抱体,也是阴阳的母体,“道”通过化生阴阳二气,组成宇宙生命的两种基本要素,同时其相互作用又构成宇宙运动的内在动力。

健身气功功法基本上都体现了左右对称、松紧结合、刚柔相济的特点,从而呈现出阴阳合一的生命态势。如,健身气功·大舞中的“开胯势”,上肢轻柔缓慢如春风摇柳,髋、肩关节左右上下运动则是相对用力的抻拉与相合,体现了阴阳相间、刚柔相济的传统养生思想^[23]。又如,健身气功·易筋经中的“倒拽九牛尾势”,手臂拽拉内收时自然呼气,身体合,是刚劲,为实;以腰带动两臂外展时自然吸气,身体开,是柔劲,为虚,同样体现了阴阳相反相成、对立统一的养生理念。

4.3 性命合一

“性”“命”是中国养生文化重要思想。《性命圭旨·性命说》记载:“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。”又说:“性之造化系乎心,命之造化系乎身。”可见,“性”指人内在的心性、性情等;“命”指人外在的身体、生命等,养生强调性命双修,即以“性为主导,命为基础”,性不离命,命不离性,性命合一。“人之所以多病,当由不能养性,纵情恣欲,无所不作。自言适性,不知过后一一皆为病本。”^[24]

健身气功习练不仅要有形气所表现的“命”,而且要有精神意识所体现的“性”,是生命与精神即“命”与“性”的统一体。健身气功习练者只有于生命深处内省自察,才能体认生生、明心见性,从而真正感悟“身轻如燕飘云霄”的“天人合一”之境。“性命双修”中的修性是以炼神为主,要使心静则“神全”,而后才可“性

现”^[25]。健身气功·十二段锦是在挖掘“钟离八段锦法”与“十二段锦”基础上完成的融合按摩、导引、入静、存想为一体的动静结合的坐势功法^[26]。这种养生观正体现了性命合一、道器合一的生命整体观。

5 阴平阳秘:健身气功的生命运化观

中国生命哲学重视宇宙万物内在生命的律动,注重生命的过程,体现了以阴阳二气化生万物的生命运化思想。阴阳二“气”是生命运化的前提条件。中华养生理念“法于阴阳”而明“道”“阴平阳秘”则养生。健身气功养生理念无疑遵循这一思想。

5.1 阴阳化生

阴阳化生是生命绵延的动力之源和生命驱力。“生生之谓易”道出了生命是一个“生生”的过程。周敦颐《太极图说》:“二气交感,化生万物。”《素问·阴阳应象大论》曰:阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也。由此,阴阳化生是事物发展的基本规律,体现了生命的衍生、绵延过程。

《灵枢·本神》中说:“故智者之养生也,必顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔。如是,则僻邪不至,长生久视。”调节阴阳,即通过阴阳运化,调节精气神,优化生命机能。健身气功的“三调”的文化根源就在于调节阴阳,运化身心。《易筋经》:“易者,乃阴阳之道也,易即变化之易也。”健身气功·导引养生功十二法中的“双鱼悬阁”也有着自然生命阴阳二气的消长与转化的喻义。

5.2 阴阳平衡

《黄帝内经》生命哲学认为“阴平阳秘”是人体生理活动最理想的状态。《素问·调经论》中说:“阴阳匀平,以充其形,九候若一,命曰平人。”《素问·生气通天论》说:“阴平阳秘,精神乃治;阴阳离决,精气乃绝。”道出了阴阳调和、阴平阳秘的养生要诀。其要义旨在使人体在阴阳运化过程中力求达到机体的阴阳平衡,实现身心的和谐康健。

健身气功遵循阴阳平衡的养生理念。如,健身气功·八段锦中的“背后七颠百病消”,要意念头顶百会穴,通过提踵震足震动脊柱督脉,通畅全身脏腑、平衡阴阳。健身气功·太极养生杖“以丈(杖)通阴阳”为功法理念和表征特征,杖引肢体,腰为轴枢纽,身械合一,调和阴阳^[27]等。

6 调和气血:健身气功的生命和谐观

“和”是宇宙万物化生之本原,是中国生命哲学的重要思想。《国语·郑语》曰:“夫和实生物,同则不继。”《素问·五运行大论》曰:“气相得则和,不相得则疾”。生命是一个复杂的机体,正是通过气血的调和,使人体机能达到生命的最佳状态,体现了中国生命哲学的和谐思想。

6.1 “和”是生命的最佳状态

《中庸》开篇即讲:“中也者,天下之大本也;和也者,天下之达道也。致中和,天地位焉,万物育焉。”可见,“和”是生命体的最佳状态,也是宇宙万物衍生的根本法则。

《素问·上古天真论》曰:“其知道者,法于阴阳,和于术数。”所谓“和于术数”就是根据正确的养生保健方法进行调养锻炼。“和”中蕴涵着一系列相辅相成的事物,如虚实、开合等,这些事物和合有序,才是万物生生不息的根本。苏轼在《问养生》中有言:“余问养生于吴子,得二言焉:曰和,曰安。”也体现了这一养生思想。

6.2 调和气血

气血平衡是人体健康的根本保障。“调和气血、疏通经络说,是健身气功强身健体的又一重要机理。”^[28]健身气功·大舞的主要特点是通利关节、以舞宣导,即通过各种屈伸、环转运动,调和、疏通肢体经络和气血^[29]。健身气功·导引养生功十二法中的弹甲、成钩、跷趾、抓地等动作也是为了激发全身经络、调和气血周流的目的。健身气功·太极养生杖通过手腕的卷旋、颈椎的屈伸、脊柱的旋转,得以舒筋调脉、调和气血。健身气功·马王堆导引术的创编以整体观为指导,通过疏通经络、调和气血、平秘阴阳,达到强身健体的目的^[30]。健身气功·十二段锦中的“叩齿鸣鼓”“背摩精门”“鼓漱吞津”等按摩动作通过刺激特定穴位和经络,以达调和气血的养生目的。

7 自然而然:健身气功的生命自然观

前已论及,“气”是宇宙万物的本原,是生命之源。人与天地自然万物既都本源于一气,又都存在于同一宇宙元气之中。“天人合一”即合于一气。“天人合一”所体现的追求人与自然和谐统一的生命自然观是中国生命哲学的基本观点。《道德经》第五十一章曰:“道之尊,德之贵,夫莫之命而常自然。”道出了道家顺应自然、自

然而然的养生观。健身气功养生思想亦遵循此理。

7.1 仿生自然

养育多姿多彩生命的大自然为人类提供了丰富的宝藏,中华养生文化自古就有取法自然而养生的记载,从而为新编健身气功奠定了基础。《庄子·刻意》记载的“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟申(伸),为寿而矣”,其中的“熊经鸟伸”就是人体通过模仿熊、鸟的动作和神态,以达健康长寿的目的。“熊经”“鸟伸”也为后世提供了养生范式。西汉刘安《淮南子·精神训》有“熊经、鸟伸、鳧浴、猿跃、鸱视、虎顾”的记载。东汉末年华佗创编的“五禽戏”也是根据模仿效法大自然中的虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物动作及神态而创编。1973年在湖南长沙马王堆三号汉墓出土的《导引图》中有模拟动物的导引动作,为新编健身气功·马王堆导引术提供了理论依据和动作原型。

健身气功体现了效法自然而仿生的生命景观。如健身气功·马王堆导引术中的鸟伸、鸱视、燕飞、鹤舞;健身气功·易筋经的“卧虎扑食”;健身气功·导引养生功十二法中的“犀牛望月”;健身气功·太极养生杖的“风摆荷叶”等不仅动作象形取意,而且从命名就意蕴悠长,都体现了效法自然而仿生养生的生命观。诚如《抱朴子·对俗篇》中所说“知龟鹤之遐寿,效其导引而增年”。

健身气功还将“龙”“凤”等代表着吉祥、至善、至贵以及强大生命力的经典灵性生物形象贯注于理念和功法之中,体现了一种生命正义、吉祥安康的美好希冀。如健身气功·易筋经中的“青龙探爪”、健身气功·太极养生杖中的“金龙绞尾”、健身气功·导引养生功十二法中的“凤凰来仪”等。

7.2 适应自然

明代高濂所著《遵生八笺·延年去病笺》记载:“春嘘明目木扶肝,夏至呵心火自闲,秋咽定收金肺润,肾吹惟要坎中安,三焦嘻却除烦热,四季常呼脾化餐,切忌出声闻口耳,其功尤胜保神丹。”这是习练六字诀功法与四季相结合的要求。北宋陈抟《二十四气坐功导引治病图》即以中医五运六气说为依据,按照二十四节气变化、调节相应经络而编创。《灵枢·本神》曰:“故智者之养生也,必顺四时而适寒暑”。前已论及的《行气玉佩铭》则含有强调练气功必须取法于自然,以及必须适应天地阴阳、大自然季节和外界环境变化等

要求的意思。

在练功方向上,健身气功一般宜面南练功,尽得天阳。清代乾隆年间,徐文弼将“钟离八段锦”更名为“十二段锦”,其中有“旧名八段锦,子后午前行,勤行无间断,万病化为尘”的歌诀记述。“子后午前行”就是要顺应自然时辰变化的练功要求。这也是新编健身气功·十二段锦的创编基础。健身气功·六字诀以养生为目的,与四季养生法相应,按照自然界五行相生的顺序进行吐气调节,即“嘘—呵—呼—咽—吹—嘻”。这些方法和理念都充分体现了健身气功适应自然而练习的养生观。

7.3 顺乎自然

“养生以不伤为本”(葛洪《抱朴子·极言》)道出了中华养生文化的基本原则,亦养生要顺其自然。东汉大哲学家王充也认为:“人本于天,天本于道,道本于自然,顺乎自然,才是最上养生之道。”

健身气功习练应顺应自然和人体生理变化规律,无论是呼吸、意守还是肢体动作都不可强力而为,须顺乎自然。李有强研究认为,道家身体观强调要在尊重生命、顺应变化的同时辅以和缓的身体运动。健身气功练习时应形松神静,协调自然,因人而异,以舒心安适为宜。健身气功的“意守”要适度,应“似守非守,绵绵若存”,使身心自然而然融合一体,这样才能不僵、不滞,才能起到“导气令和,引体令柔”的养生功效。

8 结论

健身气功立基于中国传统文化的生命整体观,以对人们的生命终极关怀为旨归,是中国生命哲学的实践明证。作为中国生命哲学之根柢的“气”,蕴涵着深厚的生命哲理,凸显了健身气功的养生特质。虚静恬淡的生命本然、道器合一的生命整体、阴平阳秘的生命运化、调和气血的生命和谐、自然而然的生命自然观等都充分体现了健身气功以对“生命”的关爱为旨归的养生理念,体现了中国传统文化“气化氤氲”“天人合一”“阴阳化生”“道法自然”的生命观。

参考文献:

[1] 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功二百问[M]. 北京:人民体育出版社,2007:1.

[2] 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功:易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦[M]. 北京:人民体育出版社,2005:78.

[3] 牟宗三. 中西哲学之会通十四讲[M]. 上海:上海古籍出版社,1997:1.

[4] 朱良志. 中国美学十五讲[M]. 北京:北京大学出版社,2006:引言2.

[5] 蒙培元.《周易》哲学的生命意义[J]. 周易研究,2014(4):8.

[6] 王振复. 中国美学范畴史[M]. 太原:山西教育出版社,2006:6.

[7] 王艳红,石爱桥. 中国传统体育养生文化的历史变迁[J]. 体育文化导刊,2018(1):123.

[8] 曾繁仁.“天人合一”——中国古代的“生命美学”[J]. 社会科学家,2016(1):30.

[9] 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功·导引养身功十二法[M]. 北京:人民体育出版社,2010:5,16.

[10] 陈鼓应注译. 庄子今注今译[M]. 北京:中华书局,1983:557.

[11] 高亮,赵玉坤,王宇新.“六字诀”养生文化的起源、流变及其要义[J]. 体育与科学,2019,40(3):82.

[12] 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功社会体育指导员培训教材[M]. 北京:人民体育出版社,2007:25.

[13] 顾伯冲. 大德必得其寿[N]. 人民日报,2018-08-02(04).

[14] 孙思邈(唐). 备急千金要方[M]. 北京:中医古籍出版社,1999:854.

[15] 徐复观. 中国艺术精神[M]. 沈阳:春风文艺出版社,1987:42.

[16] [17] [18] [22] [25] 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功社会体育指导员培训教材[M]. 北京:人民体育出版社:2007:29,3,46,202,56.

[19] 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功二百问[M]. 北京:人民体育出版社,2007:38.

[20] 周伟良. 健身气功功法源流考略(一)[J]. 中州体育·少林与太极,2013(6):1.

[21] [23] [29] 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功·大舞[M]. 北京:人民体育出版社,2010:11,12,9

[24] (唐)孙思邈. 备急千金要方·道林养性[M]. 北京:人民卫生出版社,1955:68.

[26] 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功·十二段锦[M]. 北京:人民体育出版社,2010:3-11.

[27] 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功·导引养生杖[M]. 北京:人民体育出版社,2010:9-12.

[28] 周伟良. 健身气功文化结构研究(二)——健身气功文化治理与社会机制、观念与价值诉求[J]. 中州体育·少林与太极,2013(11):3.

[30] 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功·马王堆导引术[M]. 北京:人民体育出版社,2010:12.

Research on Health Maintenance View of Health Qigong from the Perspective of Chinese Life Philosophy

WANG Tao¹, WANG Jinxuan², SUN Gang³

(1. Health Qigong Administrative Center, General Administration of Sport of China, Beijing 100061, China; 2. School of China Wushu, Beijing Sports University, Beijing 100084, China; 3. School of Physical Education, Shandong Normal University, Jinan 250014, China)

Abstract: Based on the perspective of Chinese life philosophy, this paper discusses health maintenance of Health Qigong by using literature research, philosophical speculation and other research methods. According to the research, “Qi”, as a special category of Chinese life philosophy, is the life power source, the core and the foundation of Health Qigong. Peace and tranquility, integration of spirit and material, balance of Yin and Yang, harmony of Qi and blood, and following the nature, all these respectively embody the thoughts of life intrinsic quality, life holism, life movement and transformation, life harmony and life nature of Health Qigong, reflect the cultural implication of Chinese life philosophy and highlight the life color of Chinese culture of health maintenance. This research is of great significance to enrich the theory and the construction of cultural system of Chinese Health Qigong.

Key words: life philosophy; Health Qigong; unity of nature and human; health maintenance; physical and mental balance

(上接第46页)

On the Overall Thinking and Construction of China's School Sports Intelligence System

WU Jian, YUAN Shengmin

(Research Center for Physical, Health and Arts Education, National Institute of Educational Sciences, Beijing 100088, China)

Abstract: The Chinese school sports intelligence system mainly includes five aspects: student school exercise, student home exercise, student sports competition, student physical health monitoring, and teacher evaluation. Among them, the exercise load monitoring system paying attention to the students' effective exercise; the student's home exercise guidance system achieve interactive education with complementary advantages between homes and schools. The student sports competition analysis system achieves the purpose of inspiring the endogenous motivation of young people to participate in physical exercise. The student physical health management system can achieve the purpose of promoting students' self-management of active exercise. The above subsystems are connected through the cloud platform to form a large database of students and teachers nationwide, intelligently matching the curriculum and exercise programs for students, and implementing the real Chinese school sports intelligence system in the real sense to promote the physical and mental health of students, improve students' physique, and to promote school physical education reform as a whole.

Key words: China's school sports; intelligence system; overall construction; movement monitoring; movement evaluation