

# 传统养生学的“道理法术”层次说

刘 桂 荣

( 山东中医药大学 济南 250014)

**关键词:**传统养生学;道理法术;层次说;理论探讨

传统养生学博大精深,内容丰富多样,具有多个流派,多种方法。古往今来,许多志士仁人进行过实践和研究。然而,这些研究至今未有清晰的层次结构,致使研究缺乏深度,在一定程度上影响了这一学科的传播和发展。因此,在传统研究的基础上,将养生进行层次结构分析,对养生学的发展、实践都会有积极意义。

## 1 传统养生学现代研究的一般特点

就目前情况看,现代人在研究视点上与古人已有许多不同,甚至开辟了新门径。古代养生资料往往是养生理论与方法混淆不清,或突出技法而不重理论,不分层次,亦无类别。现代的养生研究在相当程度上继承了古人的思路、方法,但在养生理论、原则、方法方面较成系统。特别是对养生原则、方法有了具体的规范和分类,而且在某些方面结合现代科学技术,初步探讨了传统养生学的部分内在机制,对养生学的发展无疑是一种有益的尝试。

目前养生学研究中存在的主要问题以及研究的方向

### 1.1 理论遵从古人,缺乏创新发展

养生理论起源很早,其基本框架于春秋战国时期已见端倪,学说散见于诸子百家的议论之中,此时的特点是古朴、原始、直观、笼统,没有体系。中医学理论体系形成后,促进了养生理论的发展,养生机理渐向医理靠拢,后世养生理论的阐发则主要依附于医学,这一特点延续至今。现代研究养生者,虽整理了古代精华,但缺乏创新,没有质的飞跃。应当承认,古人留下的东西仍有巨大的养生指导和实用价值。但是时代、社会及人类的生活环境已大为改变,人们的卫生保健需求亦与古人有很大差异。因此,养生理论不能一成不变,养生方式、方法亦不应依然如故,现代人需要现代的养生学。

### 1.2 养生学研究缺乏层次结构

养生学研究,多是对传统养生理论、原则、方法

的整理总结,并未将其划分层次。这样容易让人产生误解,以为某种方法即是全部,不能从整体上认识、把握养生学,更不可能掌握其层次;甚至某些资料故弄玄虚以神其说,混淆了视听。于是表现出研究者仍未摆脱原始、思辨、猜测性的窠臼,更遑论养生学的发展与现代化了。

### 1.3 开发层次结构研究以求发展

传统养生学的体系庞大,内容繁杂,良莠不齐,如不能于杂乱中理清头绪,找出根本,则难以在养生学研究中有突破。我们认为,在传统养生学中存在一个以“道、理、法、术”为层次结构的框架体系,与中医学的“理、法、方、药”结构体系相似,它是养生学的基本体系。只有搞清和发展这个框架结构,养生学才有可能得以全面而快速地发展,建立起现代养生学,以适合现代人养生的需要。

## 2 传统养生学中的“道、理、法、术”层次结构

### 2.1 “道”为源,为养生所本

“道”,即养生之道。它与道家所论的“道”有类似之处。所谓“道法自然”、“自然之道”。它存在于天地间,存在于生命运动中,但它却难以为一般人所认识、理解、掌握。虽然养生可以有千法万术,但最根本的是要合于自然,合乎“道”。这个“道”确实存在着,并发挥着作用。

首先,它体现了宇宙间的一般规律,反映了生命运动变化的客观规律。遵循了这一规律,也就遵循了“道”,体验了“道”。这个“道”正是我们要不断探索、认识的,而且需要在现代科技的基础上进行研究并揭示于天下,使其真正发挥养生之道的作用。

其次,它存在于人们生活之中。所谓大道不繁,道不远人,它是自然而然,不以人的意志为转移的。再次,它是养生的最终体现,存在于人们的具体养生方法中。亦即是说,人们在养生过程中,处处时时反映“道”的内涵,实践“道”的要求,最终合于“道”,达到养生的目的。可见“道”乃养生之源,是养生的总

规律。

## 2.2 “理”明“道”，揭养生之秘

“理”，乃养生之理，是养生的理论、道理、原理，是用来解释说明养生之道的，也是阐述养生方法、原则的理论。如“天人相应”“整体观念”“调谐阴阳”及藏象理论、经络学说等，均是阐明养生之“道”和养生机制的理论要义。它通过详细的论述，能使人们理解养生之“道”，使人们知其然，更知其所以然，使人们真正认识养生的重要性、可行性、实用性，使人们在一定层次、水准上进行养生实践，而不是道听途说的“养生”，更非“歪理邪说”下的“养生”。当然，传统养生学中的“理”尚需现代化，而不仅仅是对古籍的整理或改良所得出的“理”。

## 2.3 “法”通“理”，立养生规则

“法”，是指养生的法则、方法，是在养生理论指导下的原则、方法，为具体养生方式、技术提供规范，是某类养生操作技术或具体实践方法的指导性原则。如“饮食有节”“起居有常”“动静适宜”等原则要求，“情志养生法”“环境养生法”“娱乐养生法”等养生概括。

以“饮食有节”为例，它是一个总体原则，其中又有饮与食的不同要求，饮与食又有质、量、时等方面的具体操作要求，还有饮食前后等保健措施。“法”体现养生之“道”，遵循养生规律，为养生实践指明方向。这些内容能为一般人所理解、接受，而有所选择地运用某些方法、原则，贯彻于养生过程。

## 2.4 “术”实用，体养生之“道”

“术”，即养生的具体操作技术、措施，是养生方法、原则下具体实施、操作的内容。它是人们日常工作、学习、生活之间，符合养生规程的具体要求。这一层次，人人可学，人人可用。甚至可以说，人的一举一动，一言一行均与养生有密切关系，都是养生“术式”，而体现着养生之“道”。

大家所熟悉的导引、按摩、运动等方法的具体操作技术、锻炼方法，如“按摩养生”中的“老子按摩法”“孙真人按摩法”“太上混元按摩法”“头面按摩法”等，皆属具体操作方法、术式，而为人们养生之用。但是在养生实践中，不能为了“术”而追求“术”，而应晓其“理”，通其“道”，所谓“因术以明道，而至于道”，“得乎道”。

## 3 “道、理、法、术”研究的意义

养生学中“道、理、法、术”层次结构的建立，是养生研究的新起点、新阶段。按此结构、思路进行研究，会有明确的方向性、针对性，对养生学的发展、现代化，对养生的推广、实施，养生的效果等都将有积极、实际的意义。

### 3.1 养生学研究有明确目标

这种层次结构研究法将改变传统理法不分，重继承、轻创新的方式。通过层次的划分，可从不同层面入手，分阶段研究，有利于把握方向，正确选题，建立新思路，借用新方法，获得新成果。

### 3.2 有助于发现新理论、新方法

依据养生学四个层面的各自特征，分别研究，既易于继承古代精华，亦可借鉴现代科研思路、方法，或现代科技成果，寻求理论发展的突破口，发现新方法，使之适应时代要求，建立新的养生学体系。如对养生理论的研究，不能仅仅满足于阴阳五行、藏象经络、气血津液的传统解说，不能单纯应用直观、思辨、猜测的方法应付今人的需要。而应采用科学的思维、方法进行研究，使养生理论有严密的逻辑体系，养生方法、措施有坚实基础，则养生实践就会具有时效性。

### 3.3 有利于养生保健教育

建立一个科学的“道、理、法、术”养生体系，能为有针对性地养生保健教育提供指导帮助。它可以根据不同的层次需要给予相应的理论指导或技术帮助。尤其是具有科学的严密逻辑体系的养生之“理”，它将引导人们走正确的养生之路，而不会被歪门邪说所迷惑。教育者可根据新体系确立新的程序、内容，使教者有所本，学者易接受，由此扩大养生学的影响。

### 3.4 保障养生者正确养生

有些从事养生活动的人，常误将一种操作方法或技术作为养生的全部，在实践中不能全面实施养生要求，致使效果不佳，或因片面追求效应而出现偏差，或迷信邪说误入歧途等，出现了不应有的现象。若能将层次结构全面而科学地介绍给大家，使之弄清养生的真正面目，从总体上把握它、理解它，定会有利于正确养生，实现养生目的。

(收稿日期:1998-03-17)