

# 论中医药健康养生文化的哲学基础和当代价值<sup>\*</sup>

杨硕鹏 卜菲菲 周亚东

(安徽中医药大学, 安徽 合肥 230012)

**摘要:** 中医健康养生文化在中国传统文化的土壤中产生, 在中国古代哲学和中医基本理论指导下形成和发展。中医药健康养生文化与古代哲学、儒家文化、佛家文化、道家文化等多种思想文化形态相互碰撞, 彼此交融渗透, 互为影响, 相得益彰, 表现在多方面, 比如与《周易》在生命精神、天人相应、未病先防等; 与儒家在以仁为本、以和为贵、以德修身等; 与道家道法自然、返璞归真等; 与佛家动静结合、尚精守神等多方面, 最终形成了独具特色且又优势突出的传统医学体系。因此, 深入挖掘中医药健康养生文化的哲学基础, 对于实现创造性转化、创新性发展中医健康养生文化, 增进中华民族文化自信, 增进人民群众健康福祉有着深远的历史意义和重大的当代价值。

**关键词:** 中医药健康养生文化; 哲学基础; 当代价值

**中图分类号:** R212 **文献标识码:** A **文章编号:** 2096-1340(2019)04-0050-03

**DOI:** 10.13424/j.cnki.jsctcm.2019.04.012

中医药学是祖先留给我们的宝贵财富, 是中华民族瑰宝, 是打开中华文明宝库的钥匙, 凝聚着深邃的哲学智慧和中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验<sup>[1]</sup>。中医药健康养生文化是中华民族在几千年发展过程中经过古代先民的实践经验理论总结, 积淀下来的健康养生智慧, 是中医药文化的重要组成部分, 其强调道法自然、天人合一, 阴阳平衡、调和致中, 以人为本、悬壶济世等, 都充分体现出中华文化的内核<sup>[2-3]</sup>。中医药健康养生文化主要表现在思想理论、经验方法和文献文物及器具等三个文化层面。其中, 思想理论层面文化是思想、观念和意识形态的文化, 以抽象的形式存在, 处于文化结构的深层, 是文化的内核或灵魂, 与多种思想文化形态相互碰撞, 彼此交融渗透, 互为影响。

## 1 《周易》与中医药健康养生文化

**1.1 生命精神** 中医学自古以来就有“医易相同”和“医易同源”之说, 中国古代大医孙思邈有言:“不知易, 不足以言知医”, 充分说明了《周易》对中医学重要影响。《周易》中蕴含着丰富的中医

药健康养生理论和思想, 对中医养生学的形成和发展起到了积极的作用。“生生之谓易”(《周易·系辞》)是《周易》的基本精神, 这一精神在中医药健康养生文化中得到了集中体现和具体运用, 《易传·系辞传下》曰:“天地之大德曰生”, 其中所蕴含的贵人重生的朴素哲学思想, 是中医养生理论体系建构的思想基础<sup>[4]</sup>。中国哲学的基本特点体现在生命精神上, 中医药学是中华民族几千年来追求的生生之道, 中医学的基本原理即是禀生生之气, 好生生之德, 循生生之理, 以生生之具, 达生生之用, 最终体现生生之道。

**1.2 天人相应** “天人相应”思想是《周易》的理论精髓, 经春秋时期孔孟、汉代董仲舒等思想家的发展, 成熟于宋明理学, 这一哲学命题在漫长的时间里影响着中国传统文化的发展, 同时也是中医养生理论体系建构的哲学基础<sup>[5]</sup>。儒道佛三家对“天人合一”思想均有各自阐释, 中国哲学的基本精神也是沿着“天人合一”思想发展的, 其认为人和自然在本质上是相通的, 一切人事均应顺乎自然规律, 达到人与自然和谐。中医药实践发展过

<sup>\*</sup> **基金项目:** 安徽高校人文社会科学重点研究项目 (SK2018A0225, SK2017A0220); 安徽中医药大学 2016 年校级教学研究项目 (2016xjy024)