

论中医养生文化价值研究的意义*

★ 蒋力生** (江西中医学院 南昌 330006)

摘要:中医养生在理论思想、方法经验和文献文物器具等三个层面均有重大的创造发明。这种创造与中国传统文化发生多方面的联系,不仅有着重要的历史价值,而且其现实价值越来越凸现。因而研究中医养生文化具有重要的意义。

关键词:中医养生;传统文化;价值;意义

中图分类号:R 212 **文献标识码:**A

中医养生学是一门运用中医的理论和方法对人体生命进行调护的科学。中医养生在尊重生命规律的前提下,主动采取各种方法达到保养身体、增强体质、减少疾病、增进健康、延缓衰老乃至延年益寿的目的。其中,以积极的态度去追求健康是中医养生的核心主题。

1 中医养生的三个文化层面

中医养生学具有深刻的理论思想、丰富的经验和大量的文献文物及器具,表现为三个文化层面:

从理论层面上来说,中医养生倡导尊重生命、珍惜生命、爱护生命和享受生命,通过观察、体验及感悟等手段,对生命过程、生命现象、生命实质和生命规律进行了认知记录与阐释,构建了藏象生命理论系统,提出了重人贵生、趋利避害、颐年尽数、天人和諧、脏腑协调、形神兼养、先后天并重等以治未病为核心的思想原则。

从经验方法层面来说,中医养生创造了以脏腑养生、形体养生、呼吸养生、精神养生、房中养生、丹功养生、饮食养生、药物养生、环境养生、四时养生、起居养生为主要内容的系统养生方法,形成了历史上流派纷呈的局面。各种养生流派取长补短、相互促进,各种养生方法彼此兼顾、互相渗透、使得中医养生内容蔚为壮观。

从文献文物及器具方面来说,历代遗存了大量的养生典籍、图谱(包括导引图、内景图、睡诀图、内外功图、武功图、拳法图等)、器具(包括丹炉、剑具等)。中医养生文献典籍不仅记载了中医养生的理论思想和指导原则,而且记载了各种具体的养生功法和养生体会,为我们研究古代养生理论思想和经验方法提供了充分的文献依据。中医的养生器具作为古代养生的历史见证,同样反映出古人的养生智

慧和发明创造。

2 中医养生与传统文化的联系

中医养生植根于中国传统文化的沃土,并按照医学的需要加以改造利用,形成了独具特色的养生文化。从大的方面讲,中医养生受儒家、道家、佛家的影响最为深刻。

儒家文化是汉代以后中国传统文化的主流,儒家文化对中医养生的影响其荦荦大者有三个方面:一是儒家以仁为核心的人本主义和人文精神,不仅铸就了中医以治病救人、救死扶伤为“仁术”的性质,而且铸就了中医养生重视生命、珍惜生命、爱护生命的贵生重命理念;二是儒家经典《周易》提出的“生生之谓易”命题,铸就了中医以生为生,生而又生,乃至长生的养生观念;三是儒家提倡的“身体发肤,受之父母,不可毁伤”及“老吾老以及人之老,幼吾幼以及人之幼”的孝道思想,奠定了中医养生奉老的养生学及老年医学的基本特色。

道家文化是中华文化的风骨与精神。医道同源,表明了道家乃至道教与中医学在生命的认知上有着同一出发点和思想始基。因而,中医养生从理论观点到实践技术,都深深地烙印着道家的痕迹。在观念上,道家的道法自然、天人合一、虚无冲淡等理念,使中医较早地形成了以自然状态为生命认知的品格;在理论上,道家对精、气、神学说的精辟阐释和对周天、丹田、泥丸、气化等概念的独到规定,均不同程度地丰富和发展了中医的生命学说;在实践技能上,道家道教在长生久视、神仙不老观念支配下提出的“我命在我不在天”的口号,为达此目标而产生的各种炼养法术,直接为中医养生保健、体认生命真谛提供了方便法门。

佛家文化虽然是舶来文化,但在中国本土化的历史过程中,也对中医养生产生过重大影响。主要

* 基金项目:国家十五科技支撑计划项目(2007BAI10B03)

** 作者简介:蒋力生,教授,博士生导师。主要从事中医理论范畴、中医古籍文献整理、中医药文化及中华传统养生研究。

表现为:一是佛教的“澄心证佛”、“顿悟成佛”、“心即是佛”等观念,启迪中医进行“澄心内视”、“反观内照”等生命体悟,从而对生命现象有着更为深刻的认识;二是佛教戒杀生的理念,对中医珍视生命、重视生物、注意保护生态多样性有过积极影响;三是佛教的素食主张,对中医的食养、食疗思想的形成有不同程度影响;四是佛教修持的“禅定”、“止观”功夫,为中医养生提供了方外法门。

3 中医养生的历史价值

中医养生的历史价值在于:

(1)为中华民族的繁衍昌盛做出了卓越的贡献,由于养生文化而形成的以道家宇宙观安身和以儒家人生观立命的自然社会意识对培养民族精神、提高民族素质有过巨大的影响。

(2)由于养生保健而发展形成的延年益寿、长生久视的思想,促使人们不断地体悟、认识、把握生命的各种信息,积极地探索生命现象的各种奥秘,从而在古代生命科学方面留下了大量的知识、理论,为我们研究生命现象,揭示生命规律奠定了基础,积累了经验。

(3)是由于养生保健而形成的大量文献典籍,为我们研究古代养生理论思想和经验方法提供了文献依据,我们可以充分利用这些文献资料进行全面的数字挖掘和信息分析处理,进行知识发现,为现代保健养生提供参照与借鉴。

(4)古代养生所形成的经典方法是中华文化的宝贵财富,具有巨大的开发价值。

4 中医养生的现实价值

中医养生不仅是历史的,也是现实的。数千年连绵不断的养生实践发展到今天,它的现实价值越来越凸显。

(1)古代养生所形成的生命意识是现代人文精神的源泉。古人生命智慧的起点,即万物以人为贵的思想,确认人是宇宙间的最高价值,由此把生命的存续当作人生的第一要务而展开,把健康、幸福、长寿作为尘世的理想追求,从而把尊重自身生命,推广到珍重他人生命,甚至推物及仁,尊重整个宇宙自然的生态平衡,对于我们今天建设和谐生态社会无疑具有重要的启迪作用。

(2)古代养生是从现象到本质对生命过程的理性把握,其中尽管可能受道家道教神仙宗教思想的影响,有过不切实际的幻想成分,但这种企图通过人的自身努力,认识生命奥妙,自主把握生命规律的积极探索精神永远是值得肯定的。

(3)古人一方面企图通过养生达到对生命的超越,以最大程度地摆脱疾病衰老的困厄,另一方面也认识生命毕竟是有限的,因而对“天年”的把握和遵

守,以及尽数全年的人生要求,乐天知命的人生态度,都是现代人格精神的历史始基,是值得弘扬的历史传统。

(4)现代社会随着科技的发展、社会的进步和人们生活水平的提高,人们的精神世界产生了巨大变化,如何在现代剧变之中,适应社会的要求,保持内心的宁静,不为物欲而放逐自身的灵魂,古人的养生处世的智慧必然有许多值得今人挖掘借鉴的地方。

(5)如何与时俱进地在弘扬古代养生传统的基础上,充分尊重、适应、利用现代物质文明和精神文明的成果,如既享受生活设备的现代化服务,不拒绝现代食物的高营养供给,又不放弃养生的要求,贯古通今,古为今用,古人的养生智慧必将为今人养生提供知识营养。

(6)现代的健康意识是包含身体健康、心理健康和社会人际关系处理良好的一种综合性概念,受此影响而形成的医学认同模式也由过去的生物医学模式演变为“生理、心理、社会医学模式”,而古人养生思想指导下的健康意识和医学模式认同是和现代健康、医学认识相吻合的,因而学习古代养生智慧,对于理解健康观念和医学模式提供了可靠途径。

5 中医养生研究的意义

(1)通过对中医养生理论的研究,揭示古人对生命奥秘的认识途径与智慧发现,总结古人关于生命普遍规律的知识成果,对于进一步认识生命现象、探求中医治未病的有效措施,有利于实现国家提出的疾病防治重心前移的目标。尤其是通过对古代养生的中医内涵研究,可以从大文化大历史的角度,加深对中医生命理论、脏象理论及病因病机理论的理解,有利于提高中医的理论思考水平。

(2)通过对中医养生方法和经验的挖掘整理研究,不仅可以对历史上发生过的养生方法进行全面系统的清理,探讨其间的共性与个性,总结普遍规律与特色经验,而且由此揭示各养生流派的区别与特点,从而为现代养生提供历史借鉴与依据,可以促进现代养生保健的科学、健康发展。

(3)通过对中医养生文献典籍的调查、收集和科学整理,尤其是结合现代数字信息技术,建立中医养生文献数据库,从而为数字挖掘提供可能,可以进一步推动中医养生经验和理论研究的深入发展。

(4)通过对古代养生器具的调查收集和分类整理,有利于保护古代文化遗产,防止文物流失和损坏。尤其是通过对古代养生器具的形制构造、制作工艺、流传脉络、功用价值等研究,对于现代养生保健器具的开发创作具有重要的启迪和参考价值。

(收稿日期:2008-09-02)