

中医养生学释义

★ 蒋力生 (江西中医学院 南昌 330006)

摘要:中医养生学是中医关于人体生命养护的理论原则及经验方法的知识体系。这个知识体系创造性地构建了藏象生命理论系统,提出了明确的以治未病为核心的思想原则,积累了丰富的养生方法,它植根于中华文化的沃土,蕴涵中华民族特有的精神价值和文化理念,不仅是人类科技发展和文明进步的历史见证,也是人类继续探索生命科学的重要借鉴和依据,具有重要的历史和现实价值。

关键词:中医养生学;理论研究

中图分类号:R 212 **文献标识码:**A

Circumscription of Health preserving of TCM

JIANG Li-sheng

Jiangxi University of Traditional Chinese Medicine, Nanchang 330006

Abstract: Science of health preserving of TCM is knowledge hierarchy of traditional Chinese medicine's theory principle and experience method about human body life curing. The field has structured this knowledge hierarchy of visceral manifestations theory system, has brought forward thought clear and definite centering on curing not disease principle, method having accumulated keeping in good health of colour and variety, it establishes the fertile soil in China culture, proper spirit of implication Chinese nation value and culture idea, is not only historical testimony of human being science and technology develops and civilized progressive, also that importance drawing lessons and basis of human being continuing to probe the life science and is worth according to having important history and reality.

Key words: science of health preserving of TCM; theroretical studies

中医养生学是中医关于人体生命养护的理论、原则及经验、方法的知识体系。

这个知识体系倡导尊重生命、珍惜生命、爱护生命和享受生命的理念,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孜孜不息的认知记录与阐释,创造性地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、臟腑协调、形神兼养、先后天并重等以治未病为核心的思想原则,并由此创造了以臟腑养生、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。

这个知识体系可以大致划分为理论思想和经验

方法两大部分。需要说明的是,养生和诊治疾病是中医的两大技能,两者都是以生命变化为研究对象的,因此从理论层面上来说,脏象生命理论系统是养生和治疗的基本理论。这个理论系统通常包括阴阳五行、臟腑经络、气血精神及情志意识等理论。在这个基本理论指导下产生的各种养生思想,不仅是各种具体养生方法、养生行为的理性引导,也是具体养生应当遵循的原则。从方法层面来说,中医养生的方法层出不穷,变化万千,可谓是方外有方、法中有法,并由此形成历史上的流派纷呈、争奇斗艳的局面。各种养生流派相互间取长补短、相互促进,各种养生方法彼此兼顾、互相渗透、融会贯通、交相辉映,使得中医养生历久弥新,气象万千,蔚为壮观。

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、中医药文化及道教医药养生研究。

中医养生,从根本来说是一门关于生命自我控制、调节、管理的艺术。中医养生学在尊重生命规律的前提下,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,增强健康(或曰:治未病)是中医养生的核心主题。

中国人的养生观念渊源甚远,直接与远古的自然崇拜、神仙信仰和春秋战国时代的黄老之学有关。远在新石器时代,人们面对各种自然灾害的威胁就有了敬畏自然的原始宗教情结,尤其是面对各种动物的威胁时,随之产生的动植物崇拜也就盛行开来。再加上伤痛的感受、疾病的折磨,人们对身体强壮健康的渴望也变得越来越迫切和现实。人们看到松柏的凌冬不凋、四季常青,希望生命之树也能常青不颓;看到地老天荒、江河不废,想像生命之行程也能永不断续,因而在人类最早的进化道路上就烙下了延年求寿的追慕之迹。后来,神仙观念产生,人们幻想那种超越现实、天马行空、往来悠忽、变化无穷的神仙形象,实际上就是人们对现实束缚的逃逸写照,那些为了成仙追求而不懈地寻找不死药、不老药的活动,那些关于真人、至人、圣人、贤人的品格描述,实际上都是现实世界的人对生命超越的记录。到了春秋末年、战国早期,黄帝、老子的有关自然无为、效法天地、长生久视的思想演变为一种为社会公认的思想诉求的时候,所谓黄老之学由此而盛行。为了实现黄老之学的旨归,各种实践的方术也勃然兴盛,并由此催生了大批的方术之士,导致方仙道的形成。而方仙道的追求目标就是长生不死、霞举升天。神仙信仰及黄老之学虽然没有留下可供后人实象可见的神仙模样,但却使人们在现实的意义上有了延年益寿、尽数全年的指求和为实现这个目标的实践操作。正是这些原始宗教观念的孵化,使中国人产生了与世界上其他古代文明大异其趣的养生思想。

传统的养生方法尽管芜杂多端、宏富绝伦,但始终有一条逻辑发展的主线贯穿其中,各种养生方法都是为了实现某一逻辑目的,而被创造出来的,并且不断加以改造、完善而成熟的。养生长寿的逻辑起点是想通过食用某种特殊作用的食物来实现长寿的,而用以指导的思想原理就是“假外物以固形”。人们想像世界上一定存在一种长生不死的果实(或药物),只要找到了这种果实,就能长生不死。后来因为找不到长生不死的药物,就转而寻找身边的草木植物,于是就有了草木服食的经历。再后来觉悟到草木植物(动物)本身就会凋亡腐败,衰老死亡,于是又转而服食矿石芝菌,最后发展到炼制金丹大药,以达到假物固形的目的。

在追求长生不老药的同时,人们又似乎认识到通过形体的运动锻炼,以增强体格,改善肌肉骨骼筋腱的功能,就可以达到形强体健、长寿延年的目标,于是各种导引法、按摩法、武功拳术相继发明,并不断充实。

逻辑发展的结果又认识到,仅有形体外表的改变,没有内在素质与机能的改变也难以达到长寿的目的,于是一种以呼吸锻炼为主的气法炼养应运而生。气法养生目的是通过呼吸调节来改变气血运行的节律与功能,进而改变生命活动的过程。气法炼养的长期发展,使人们逐渐体悟到了一些生命的不寻常信息,因而炼养的功夫趋向更加细致、更加缜密的层次,最后创造出胎息、内丹的炼养方法。至此,人们终于找到一条“打通周天,贯穿丹田,精气神化,妙合自然”的控制、调节、改变生命过程与生命节律的途径。就是通过“炼精化气、炼气化神、炼神返虚”的过程,使生命与宇宙合一、自然一体,不更不生。

在这条逻辑主线的指引下,日常起居与房中养生等手段,无外是一种辅助,只是使形体躯壳更加坚固,能够适应由于内丹修炼必须具备的形质要求而已。

正是由于内丹修炼在感悟生命信息、把握生命规律,甚至改变生命过程中的巨大奥秘有待人类一代一代地探索下去,其中的科学价值自不待言。

中医养生植根于中国传统文化的沃土,不间断地吸收传统文化的知识营养,并按照医学的需要加以改造利用。比如,它重视儒家关于伦理道德规范和心性修养的以人格精神培养为主的养生思想,吸收“心斋”、“坐忘”等具体养生方法,而对“孜孜汲汲,惟名利是务,崇饰其末,忽弃其本”的趋世之士提出严正的批评;它兼容道家“效法自然,清静无为,形神兼养,众术合修”的养生思想,并广泛吸收道家、道教的养生法术,却不提倡霞外升举、神仙不死的虚幻行为了;它重视释家“顿悟成佛”、“心即是佛”的修持境界,吸纳佛教“禅定”、“止观”等炼养功夫,却不主张苦行僧式的清苦生活。中医养生正是在传统文化的融会交流中,兼容并蓄、取长补短,从而得到不断补充、完善、发展,最终形成内容丰富而又特色突出的学术体系。

中医养生的突出特色是:(1)以中医理论为指导,以增进健康为理性追求;(2)立足于天人相应的观念,以和谐适度为实践标准;(3)方法众多,流派各异,但以平实易行,不尚玄虚为修炼旨归;(4)多以个体为修炼对象,且与中医临床多有联系,养生是以治未病为目的;(5)中医养生具有普适性,不论男女,不

分老幼,不论国别,不分种族,都可以从中医养生学中获取自我管理生命的经验借鉴。

中医养生学不仅是中医学的重要内容,也是中华文化的重要组成部分。作为一种文化精神,中医养生的历史价值和意义在于:(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,为我们继续研究生命现象,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和验方经方是中华文化的宝贵财富,具有巨大的开发价值。

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。首先,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社会无疑具有重要的启迪作用。其次,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。第三,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。第四,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。第五,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。第六,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。

参考文献

- [1]蒋力生.道教养生内容还要[J].江西中医学院学报,2003,15(1):28
- [2]蒋力生,章德林.孙思邈精神养生思想论析[J].江西中医学院学报,2003,15(3):25
- [3]蒋力生.《鬼谷子》养生智慧阐要[J].江西中医学院学报,2004,16(3):20
- [4]蒋力生.药王千金方·千金方道教医学研究[M].北京:华夏出版社,2004.857~1 000

(收稿日期:2007-01-06)

新专栏征稿

《江西中医学院学报》(双月刊)已全面改版,以下重点栏目面向全国征稿:

● **百家争鸣** 旨在打破中医学学术界的沉闷局面,对中医药事业发展的重大问题展开讨论争鸣。争鸣要求坚持良好的学术道德,敢说真话,敢亮观点。争鸣的主要内容有:中医教育反思、中医科研走向、中医发展前景、中西医结合前景、新时期中医的生存模式等。

● **中医文化研究** 主要反映中医与古代哲学、古代社会政治经济、人文地理等文化形态的研究成果以及五运六气研究、生命学说研究的最新动态。

● **道教医学研究** 包括道教医药文献研究、道教医药人物研究、道教医药史研究、道教医学理论研究、道教医学方药研究、道教医学养生研究等,要求观点正确,不违背国家宗教政策。

欢迎广大作者踊跃投稿。