

中医中的哲学文化特点浅析

李丹丹

(郑州大学, 河南省、郑州市, 450000)

摘要: 随着时代发展, 传统中医学越发受到人们的重视与研究, 本文从“阴阳五行”学说、“天人合一”观、道家“柔”“静”思想、辩证思维与“居安思危”理念五个方面, 探寻哲学文化在中医中的渗透与运用, 阐述中医深奥的运行理念及其发展脉络, 剖析千百年来传统哲学文化与中医文化之间的联系及相互影响, 以期推动人们对中医文化对哲学文化乃至生活各方面影响的深入思考。

关键词: 中医学; 哲学文化; 阴阳五行; 天人合一

中图分类号: I2 **文献标识码:** A

随着时代的进步, 中医学作为中国传统医学的瑰宝, 其重要性日益凸显。它是在随着时代的进步, 中医学作为中国传统医学的瑰宝, 其重要性日益凸显。它是在中国悠久历史文化的沃土中孕育而成, 拥有完备的理论体系和丰富的临床实践经验。中医以其独特的日常适用性和便捷性, 正逐渐融入人们的日常生活。

李经纬等人在《中国古代文化与医学》里谈到, “中医学是从中国古代哲学中分化出来的, 是以中国古代哲学为理论基础而形成的一种医学理论体系。要研究中医理论的形成机制, 就不能不研究中国古代哲学对于中医理论形成的作用。”^①中医理论是思辨性理论, 与近现代西医的实证性理论有着本质的不同, 它萌芽于战国时期, 并在秦汉时期逐渐成形, 深深植根于自然哲学的沃土之中, 是以博大精深的中国传统文化和哲学思想为基础建立起来的, 与儒、道、阴阳等多家哲学思想紧密相连。因此, 要深入理解中医, 必须先了解其哲学文化根基。

一、“阴阳五行”与中医整体观

“阴阳五行”是中国哲学的重要组成部分。《说文》将“阴”解释为“暗夜, 水之南, 山之北也”^②, 即山的南面或水的北面为阳, 山的北面或水的南面为阴。这一概念源自古人对自然现象的观察, 后来引申概括为自然界和社会生活中具有对立属性的事物和现象双方的抽象概念, “阴阳”也就上升到了哲学的高度。五行学说则是以金、木、水、火、土五种物质的特性及其相生、相克规律性认识世界并解释世界的, 其以五种基本元素为基础, 在关注运动变化的基础上来解释事物及现象发展变化的规律。

而“阴阳五行”观正是中医学的基础理论。中医理论认为, 天地万物皆由阴阳构成, 因此把阴阳作为“八纲”的总纲来看待, 根据这一理论来解释人体的生理机能、病理现象, 并以此为指导进行疾病的预防、诊断和治疗。首先, 中医依据阴阳划分人体结构, 如体表为阳,

^①李经纬等:《中国古代文化与医学》, 武汉:湖北科学技术出版社, 1990年, 第76页。

^②(汉)许慎:《说文解字》, 北京:中华书局, 1978年, 第304页。

体内为阴；背为阳，腹为阴；六腑为阳，五脏为阴等。其次，中医依据阴阳关系判断人体的生理病理变化。《灵枢·百病始生》中说“病之始生，或起于阴，或起于阳”，《素问·阴阳应象大论》中说“阴胜则阳病，阳胜则阴病”，《素问·调经论》中更明确地指出：“阳虚则外寒，阴虚则内热；阳盛则外热，阴盛则内寒。”^③这些现象都是由于人体内阴阳失衡，彼此间既无法相互制约也无法相互促进，从而引发人体寒热虚实变化，致使邪症入体。最后，中医依据阴阳的动态平衡原理治病，常言“八纲辨证”，内含有阴、阳、表、里、寒、热、虚、实八个病证纲领，以阴阳为统领，纲领之中各有细目，细目之中互相关联。如病人恶寒，畏冷喜温，那就是阴证；如病人身热，恶热喜凉，那就是阳证。由此可见，“阴阳观”作为中医的基础思想，对于中医的诊断和治疗都有着巨大的影响。

除此之外，中医把人体的五脏（心、肝、脾、肺、肾）与五行（金、木、水、火、土）相对应，形成了独特的五脏五行系统。五行之间的相生关系体现了五脏之间的相互滋生和促进关系，五行之间的相克关系体现了五脏之间的相互制约和平衡关系。五行上讲，火生土，于中医上而言，即心生脾，即心的功能正常就可以促进脾胃的正常消化，而当心火过旺时，就会导致脾胃虚弱。针对这种情况，可以先去心火，如多吃清热解毒、缓解心火旺盛症状的绿豆，脾胃也会随之好转起来。中医何时将五行与五脏相对应，其具体起源已无从考证，而五行与五脏为何能相互对应，其内在逻辑亦非一目了然。然而，我们从中医的角度反观五行文化时，只觉这种对应既精妙又贴切。同时，无论是“阴阳观”还是“五行观”，都体现了中国古老哲学中的“牵一发而动全身”思想，这也与中医的整体观念不谋而合。中医将人体视为一个不可分割的整体，强调整体施治，往往会得到事半功倍的治疗效果。

二、“天人合一”与中医

“天地合气”“人乃自生”的和谐元气论渗透于中国传统文化的许多领域，且在中医学中表现得极为充分。

《庄子·知北游》讲“阴阳四时运行，各得其序”^④，大自然即天地是和谐一体的，气运其中，四时调畅，而人应效仿天地自然之道，自身便是一个小宇宙，这个小宇宙必须和天地这个大宇宙相契合。《孟子·尽心上》说：“尽其心者，知其性也。知其性，则知天矣。”^⑤意思是说，人只要尽其心以思行善，扩展天道德行，就会达到天道、人性、物性和整个自然界、整个社会的合一。在儒家看来，自然宇宙与人是一个有机整体，因此人应“上下与天地同流”，天、地、人三者相生共存。无论是道家还是儒家，都强调人体必需顺应天地大宇宙的变化规律。因此，中医结合儒道思想，一方面，它强调人要根据大自然的运行规律，适时调节自身的饮食起居，方能保持生机旺盛，维持健康状态；另一方面，人体需保持自身的稳定状态，各脏腑方能各司其职，发挥各自正常的生理功能。如中医巨作《黄帝内经》依据自然界四季变换规律认为，春季要“夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生”，夏季要

^③纪立金主编：《黄帝内经全鉴》，北京：中国纺织出版社，2020年，第38、140、153页。

^④曹础基注说：《庄子》，开封：河南大学出版社，2008年，第307页。

^⑤（战国）孟轲著，杨伯峻、杨逢彬注译：《孟子》，长沙：岳麓书社，2000年，第224页。

“夜卧早起，无厌于日，使志无怒”，秋季要“早卧早起，与鸡具兴，使志安宁”，冬季要“早卧晚起，必待日光”^⑥，由此实现养生，保证身体健康，精神愉悦。这充分体现了中医倡导人与自然和谐相处的观念，也正是“天人合一”在医学养生领域的具体表现。

在中医学看来，“人与天地相应也”，遵从自然规律，就可以掌握疾病发生发展的规律，因此中医在治病时，除了探究病人自身的生理状态，还会结合气候时令、水土不同、体质强弱来因人制宜、因时制宜、因地制宜地解决问题。如新冠疫情发生以来，中医药在医疗救治中发挥了重要作用，湖北武汉市武昌区在实践中形成统治方，率先在社区发放中药，使疫情防治关口前移，四川省推广“中药大锅汤”服务，向重点人群等免费发放，“未病先防”取得良好效果。^⑦但由于不同地方的气候地质的不同，人们患病后所表现出来的症状也不同，如东北地区季节寒冷，人们感染后表现出来的寒象就比较重，头痛、喉咙痛、全身关节酸痛这些症状比较多；南方地区在11月份天气还较热，湿邪较重，再加上南方人比较喜欢吃健脾温补的药，所以南方人感染后，整体表现湿热比较重。因此，中医在通用基础方的基础上，又根据南北不同情况研发了不同的药方，因地制宜地解决问题，北方地区初期用麻黄、桂枝、细辛、藿香等药物，更加注重解表散寒、除湿透邪，南方地区用药更注重清热化湿、利水渗湿，多用藿香、白豆蔻、薏苡仁、桑叶等药物。^⑧这就是“天人合一”现在中医中的具体体现。

三、“柔”“静”思想与中医养生

老子作为道家的代表人物，他的许多哲学思想与中医养生思想一脉相承。这里主要讲老子思想中的“柔”与“静”。

老子思想较为鲜明的一个方面便是，老子把“柔”放在了主体地位，老子认为新生物是柔弱的，却富有生命力，往往能达到以柔克刚的效果。对此，范延妮进一步解释为“为了避免衰亡，就得永远保持一种谦逊、恭谨和柔弱自首的地位。”^⑨与此同时，老子强调“守静”，这种“静”是一种虽平静但富有生机的静，它顺应自然，顺应规律，不被情绪和欲望所左右。无论是“柔”还是“静”，庄子都强调在顺应自然的同时，时刻保持自身的宁静与谦虚。

中医的养生之学便明显地体现出这种“柔”“静”之道。如中医气功，这类气功大都以静功为主，要求练功时精神专注，心意合一，守气调息，以此来协调自身的生理关系，使阴阳和谐，最终实现益寿延年的目的。从功法特性而言，它们都具有静、柔、慢、深、长的特点。从其要求来看，其一，是要人内心保持平静，不为外物所扰，要忘却世间的一切名利、

^⑥（唐）王冰编，戴铭、张淑贤、林怡、戴宇充点校：《黄帝内经素问》，南宁：广西科学技术出版社，2016年，第2页。

^⑦杨彦帆：《深度介入新冠肺炎预防、救治、康复全过程——中医药抗疫再立新功》，《人民日报》2021年12月8日第13版。

^⑧渠源、王国玉等：《基于“因地制宜”探讨新型冠状病毒肺炎处方用药规律》，《山东中医杂志》2020年第39卷第11期，第1141-1146页。

^⑨范延妮：《浅析老子思想对中医养生观的影响》，中华中医药学会中医医史文献分会：《整理、传承、发展——中医医史文献研究的新思路——中华中医药学会第十五次中医医史文献学术年会论文集》，2013年，第388-390页。

祸福、荣华，先形成一种心理的隔绝状态；其二，是要抱神以静，使自己的精神进入一种高度入静的状态，不但忘却世间的一切，而且连自身的存在也要忘掉，达到物我两忘，天人合一。这便明显地体现出它是以老庄道家的虚静贵柔的思想为基础的。

再如东汉时期的名医华佗创立的五禽戏，它基于中医的阴阳五行理论和脏腑经络学说，通过模仿五种动物的典型动作，来锻炼人体的不同部位和脏腑。在锻炼的每一个环节中，吐纳之法都被视为至关重要的精髓所在。《黄帝内经》称吐纳是静功动练，其“静”表现在练习吐纳时有调心的因素在里边，这需要在摆好练功姿势、调整呼吸节奏和意志放松的基础上，排除杂念，意念归一，从而让大脑进入一种特殊的“入静”状态，通过气的调息和神的宁静，达到强健内脏、调整机体活动的目的。这又极其符合老庄道家所强调的“贵精”“养神”“守形”“长生”。如中国传统养生功法八段锦，十分强调呼吸和动作的配合，在两手托天理三焦动作中，掌心向上托时，搭配绵长的呼吸，小指和无名指会有麻的感觉，这就是中医所强调的，通过特定的呼吸方法和肢体动作，可以达到调节身体机能的目的。由此可见，“柔”“静”思想在中医养生学中发挥着重要的引导作用。

四、辩证思维与中医

辩证思想的核心在于强调具体问题具体分析，同时注重理论与实践相结合。这就要求我们在发展与变化中，在对立与统一的关系中去看待和把握事物。医学哲学的辩证范畴是医学哲学理论框架中最重要的构件，是医学哲学理论体系中的基本单位，而在中医学中，辩证论治思想贯穿始终，是中医理论思维的基本形式之一。中医学辨证论治的思维方式的渊源为《黄帝内经》，在《伤寒杂病论》中明确并奠定基础，提出“观其脉证，知犯何逆，随证治之”^⑩的诊疗方法，其“同病异治”的思想主要表现在三个方面：因人而异，因时而异，因地制宜。

中国有一个历史成语，可以很好地解释中医中的辩证思想——对症下药。它出自《三国志·魏书·华佗传》卷 29：

府吏倪寻、李延共止，俱头痛身热，所苦正同。佗曰：“寻当下之，延当发汗。”

或难其异，佗曰：“寻外实，延内实，故治之宜殊。”即给予药，明旦并起。¹¹

书中讲到府吏倪寻、李延在一起住，都感到头痛身上发热，所患的病痛一样。华佗说：“倪寻当催泄，李延应发汗。”有人质问他为什么治疗方法不同，华佗说：“倪寻外实内虚，李延内实外虚，所以治疗时应有区别。”于是，分别给他们服药，第二天，两人就好起来了。这就是对症下药所讲的故事。

中医讲究“同病异治”，会针对同一疾病的不同阶段，或同一阶段的不同症状，采用不同的治疗方法。如新冠疫情中，中医会根据疫病的发展过程选取不同的方案来医治病人，疫病发展过程分早期、中期、晚期和恢复时期四个阶段，早期偏重于“瘀”，中期偏重于“闭”，

^⑩（汉）张仲景著，刘世恩、毛绍芳点校：《伤寒杂病论》，北京：华龄出版社，2000年，第56页。

¹¹（晋）陈寿著，东篱子译注：《三国志》，北京：北京时代华文书局，2014年，第119页。

晚期偏重于“脱”，中医汲取前人的智慧与经验，根据具体情况三因制宜，在辩证思维的基础上取得了创新性成果。每一个人都是一个独立的个体，治病要根据病人的身体、生病原因、地理环境等不同，对症下药，使病人的身体达到和谐。由此可观，辩证思想赋予了中医极强的生命力和灵活性，为中医的有效传承和传播作出了突出贡献。

五、“居安思危”与中医“治未病”思想

《周易》中一直在倡导“居安思危”的理念。《系辞下》记载：“善不积，不足以成名；恶不积，不足以灭身。小人以小善为无益，而弗为也，故恶积而不行掩，罪大而不行解。”¹²这告诫我们，事情总是从量变到质变的发展历程，我们应该以此为鉴，警惕事情朝着不良的方向发展，做到“见微知著”，不忘“居安思危”。因此，以“居安思危”为指导思想，中医养生学中提出了“防微杜渐”思想。¹³

《内经》讲道：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”¹⁴，这就是“未病先治”哲学思想的表现。《备急千金要方·论诊候》中同样提到了“未病”概念：“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病。”¹⁵这句话强调了预防疾病的重要性，认为高明的医生应该在疾病发生之前就采取措施进行预防和调理，中等水平的医生则能在疾病刚刚显现时进行有效治疗，而普通医生只能在疾病已经形成后进行治疗。中医养生提倡预防疾病，其中一个有效手段便是食疗，如中医将人体脏腑与食物的属性相联系，认为不同的脏腑与特定的食物有关，从而提出了“五色入五脏”理论，即红色食物入心脏、黄色食物入脾脏、绿色食物入肝脏、白色食物入肺脏、黑色食物入肾脏。如想要调理肾脏，日常生活中就可以多吃黑芝麻、黑豆，想要调理肝脏，就可以多吃菠菜、芹菜等绿色蔬菜，达到清肝明目的效果。在日常饮食中，人们可以根据自身的体质和五脏的需求，选择相应的食物进行调养和滋补。再如古人对伤寒的防范，《黄帝内经》就一年四季的春温、夏热、秋凉、冬寒的气候变化，强调人必须遵循天时变化，谨慎饮食起居，避免病邪侵害。《伤寒杂病论》则提出“此君子春夏养阳，秋冬养阴，顺天地之刚柔也”¹⁶的养身御邪思想。

纵观中医，便可发现，中医更多注重的是如何预防疾病，“居安思危”的思想在此体现得淋漓尽致，以最小的代价换取最大的成果，在疾病来临之前掐灭患病的火苗，这便是中医的大智慧。

六、结语

中医学作为传承至今的医学体系，深受中国传统哲学思维的影响。其基础理论，如“阴阳五行”学说与“天人合一”观，为中医思维奠定了坚实基础，中医的基本思想与治疗手段大多建立在这两种理念之上；道家的“柔”“静”思想与辩证思维，丰富了中医的思维体系，

¹²（宋）朱熹注，李剑雄标点：《周易》，上海：上海古籍出版社，1995年，第149-160页。

¹³张艺主编，刘燕萍、张晓兰副主编：《医学人文学》，兰州：兰州大学出版社，2018年，第193页。

¹⁴纪立金主编：《黄帝内经全鉴》，北京：中国纺织出版社，2020年，第307页。

¹⁵（唐）孙思邈撰：《千金方》，呼和浩特：内蒙古人民出版社，2006年，第4页。

¹⁶（汉）张仲景著，刘世恩、毛绍芳点校：《伤寒杂病论》，北京：华龄出版社，2000年，第37页。

促进了中医的实践发展；而“居安思危”理念，则催生了中医“治未病”的独特思想，极大地推动了中国人预防疾病的观念和强身健体意识的形成与发展。中国哲学思想在发展过程中，逐渐渗透并影响中医学的发展，而中医思想的形成与发展，是中国哲学在生活中的具体实践，二者是一脉相承的。

通过分析中医中的哲学理念，可以清晰地认识到中医思想的理据性和中医行世的可信性，并从中学习行为处世的道理与方法。一方面，人们采用中医的办法强身健体，预防或治疗疾病时，可以以哲学思想为理论指导，如在“天人合一”观的指导下，人们认识到在顺应天时的前提下，调理身体更为有效，春季应养肝，夏季应养心，秋季应养肺，冬季应养肾；在辩证思想的指导下，人们可以了解看似很普通的感冒咳嗽，也分寒咳和热咳，寒咳会流清鼻涕，咳痰较稀，颜色发白，可以服用橘红痰咳液，而热咳鼻涕浓稠，咳痰较黄，应该服用橘红颗粒。另一方面，中医中的哲学理念也是普世性观念，同样适用于人们的日常生活。如通过学习道家的“柔”“静”思想，了解了过刚易折的道理，日常的学习与工作便不会太激进，从而徐徐图之；学习了“居安思危”理念，面对困难和挑战便不会手忙脚乱，而是提前准备，含笑迎接。由此观之，这些哲学思想作为普世性理念，对中医发展、人们日常生活等多个方面都具有正确的指导作用。

中国博大精深的哲学文化为中医学的建立与发展提供了坚实的基础，而中医学的发展与实践也极大地丰富了哲学文化的探索进程。今天，我们仍需深入思考哲学文化、中医学、日常生活三者之间的紧密联系，以哲学为指导来学习中医，提高生活水平，以生活为实践来应用中医，丰富中医理念，进一步推动中医学更好地走进人们的日常生活，同时拓展和丰富哲学文化的思维框架与理论内涵。

参考文献

- [1] (战国) 孟轲著，杨伯峻、杨逢彬注译：《孟子》，长沙：岳麓书社，2000 年。
- [2] 曹础基注说：《庄子》，开封：河南大学出版社，2008 年。
- [3] (汉) 许慎：《说文解字》，北京：中华书局，1978 年。
- [4] (汉) 张仲景著，刘世恩、毛绍芳点校：《伤寒杂病论》，北京：华龄出版社，2000 年。
- [5] (晋) 陈寿著，东篱子译注：《三国志》，北京：北京时代华文书局，2014 年。
- [6] (唐) 孙思邈撰：《千金方》，呼和浩特：内蒙古人民出版社，2006 年。
- [7] (唐) 王冰编，戴铭、张淑贤、林怡、戴宇充点校：《黄帝内经素问》，南宁：广西科学技术出版社，2016 年。
- [8] (宋) 朱熹注，李剑雄标点：《周易》，上海：上海古籍出版社，1995 年。
- [9] 李经纬、鄢良、朱建平：《中国古代文化与医学》，武汉：湖北科学技术出版社，1990 年。
- [10] 纪立金主编：《黄帝内经全鉴》，北京：中国纺织出版社，2020 年。
- [11] 李琨：《实用中医养生学》，北京：中国纺织出版社，2022 年。

- [12] 严世芸总主编, 陈丽云、宋欣阳编:《中和思想·和的追求》, 上海: 上海科学技术出版社, 2020 年.
- [13] 张艺主编, 刘燕萍、张晓兰副主编:《医学人文学》, 兰州: 兰州大学出版社, 2018 年.
- [14] 范延妮:《浅析老子思想对中医养生观的影响》, 中华中医药学会中医医史文献分会:《整理、传承、发展——中医医史文献研究的新思路——中华中医药学会第十五次中医医史文献学术年会论文集》, 2013 年.
- [15] 渠源、王国玉等:《基于“因地制宜”探讨新型冠状病毒感染处方用药规律》,《山东中医杂志》, 2020 年第 39 卷第 11 期.
- [16] 杨彦帆:《深度介入新冠感染预防、救治、康复全过程——中医药抗疫再立新功》,《人民日报》, 2021 年 12 月 8 日第 13 版.

A Brief Analysis of the Philosophical and Cultural Characteristics in Traditional Chinese Medicine

Li Dandan

(Zhengzhou University, Zhengzhou City, Henan Province, 450000)

Abstract: With the development of the times, traditional Chinese medicine has received increasing attention and research. This paper explores the infiltration and application of philosophical culture in traditional Chinese medicine from five aspects: the theory of "Yin-Yang and Five Elements", the concept of "Harmony between Heaven and Man", the Taoist ideas of "softness" and "stillness", dialectical thinking, and the concept of "being prepared for danger in times of peace". It elaborates on the profound operational concepts and development trajectory of traditional Chinese medicine, analyzes the connection and mutual influence between traditional philosophical culture and traditional Chinese medicine culture over thousands of years, and aims to promote in-depth thinking about the impact of traditional Chinese medicine culture on philosophical culture and various aspects of life.

Keywords: Traditional Chinese Medicine; Philosophical Culture; Yin-Yang and Five Elements; Harmony between Heaven and Man