

# 中国传统养生思想中的“具象思维”

蔡建辉

(广东商学院 体育部, 广东 广州 510320)

**摘 要:**中国传统养生是根植于中国传统哲学中的传统文化的重要组成部分,具象思维在传统养生中得到了广泛的应用和体现,从而形成了独具特色的中国传统养生文化。然而,在这种思维方式带来的养生思想和养生方法中,有着它先天的弊端,即具象思维带来了传统养生的任意比附,具象思维使传统养生陷入了唯心主义。

**关键词:**传统养生;具象思维;中国

**中图分类号:**G80 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2005)04-0063-03

## “Substantial Thinking” in Chinese traditional health care thought

CAI Jian-hui

(Department of Physical Education, Guangdong Commercial College, Guangzhou 510320, China)

**Abstract:** Chinese traditional health care thought is basically an important constitutional part of traditional culture in Chinese traditional philosophy. Substantial Thinking are widely used and embodied in traditional health care practice, thus forming a Chinese traditional health care culture provided with unique characteristics. However, there are natural born disadvantages in the health care thought and health care methods produced under such a thinking manner, i. e. Substantial Thinking incurs arbitrary comparison in respect to traditional health care, and Substantial Thinking sinks traditional health care into idealism.

**Key words:** traditional health care; substantial thinking; China

思维方式是与人类实践活动的对象、目标相一致的思维内容与形式、结构、功能的统一体,它是受一系列基本观念所规定和制约的、被模式化的思维总体程式,是思维活动形式、方法和程序的总和,是人类文化的“深层结构”之一<sup>[1]</sup>。中国传统文化博大精深,其深层结构中体现着东方人特有的思维方式,养生作为中国传统文化的重要组成部分,其思想中也折射着东方民族认识事物的独特思维方式。通过对中国传统养生思想的研究可以发现,中国传统养生中存在着浓重的“具象思维”方式。

## 1 “具象思维”的含义

“在人类思维形式的发展史上,最先形成的是具象思维,而后是形象思维,再后是抽象思维”<sup>[2]</sup>。具象思维和抽象思维、形象思维一样,都是人们日常生活中所应用的思维形式。抽象思维是指以语言为媒介的思维活动,是人们最常用的思维形式;形象思维是指以表象为媒介的思维活动,所谓表象,是指意识对于事物形象的回忆、想象;具象思维是指以物象为媒介的思维活动。具象思维的特点在于它的直感性,即它与被思维对象直接联系,不经过任何形式的抽象,它的思维

活动不脱离具体的感知活动,是直接的感性思维。

认识论是方法论产生的前提和基础,认识事物的角度,特别是认识事物所采用的思维形式,对方法论的形成具有决定性的影响。“具象思维”的认识论所带来的方法论就是习惯于“比类取象”<sup>[3]</sup>。现代哲学界和中医学术界大都以“比类取象”的观点来说明中医学认识事物的方法。“比类取象”按现代的语言习惯应写做“类比取象”或“取象类比”,以类比推理的方法将属性一致的事物归纳在一起。比类取象的认识活动有“比类”和“取象”两个部分,两个部分互为利用,但首先起始于取象,“取象”有两种方式,一是客观观察取象,一是主观体验取象。客观观察取象即“仰则观象于天,俯则观法于地”。在传统养生中,两种取象方式都有,且以后者为先导和基础。

## 2 中国古代养生思想中的具象思维

### 2.1 对身体认识的具象思维

对人的养生而言,首先的问题是人对自身的认识,如果没有对主体人的认识也就谈不上养生。在对人自身身体的认识上,中国古代的先人就大量采用了具象思维。古人认为

天与人体是两个相对应的宇宙,人只要仿效天地运动的形式与时机,就可以长寿不衰。人体与宇宙的结构是相同的。宇宙是一个放大的人体,人体则是一个缩小的宇宙。宋代养生家俞琰说“观天之道,执天之行。遂借天符之进退,阴阳之屈伸,设为火候也,法象示人,盖天地俨如一鼎器,日月乃药物也。日月行乎天地间,往来出没,既火候也。人能即此,反求诸身,自可默会火候进退之妙矣。”<sup>[4]</sup>

中国医学也将人的身体比作一个小宇宙,并与自然界的大宇宙联系起来,不仅要调谐人体“小宇宙”的运行,而且还要调谐“小宇宙”与“大宇宙”的运转。《黄帝内经》说“人以天地之气生,四时之法成”,又说“夫人生于地,悬命于天,天地合气,命之曰人。人能应四时者,天地为之父母,知万物者,谓之天子。天有阴阳,人有十二节;天有寒暑,人有虚实。能经天地阴阳之化者,不失四十,知十二节之理者,圣智不能欺也。”<sup>[5]</sup>并依据人与自然的关系,把金、木、水、火、土比喻为人的五脏,认为肺主金,肝主木,肾主水,心主火,脾主土,并且它们之间相生相克循环往复。用阴阳来表达人体的平衡关系,把虚、实、风、寒、燥、湿看成侵害健康的“六淫”。明代高濂所著《四时调摄笺》是根据一年四季气候的变化进行养生的名篇“天时十二月,人身十二经,地支十二位。手经络应天,足经络应地”<sup>[6]</sup>。汉代《淮南鸿烈·精神训》中说“精神者受之于天,而形体所禀于地也。”“故头之圆也象天,足之方也象地。”“天有四时、五行、九节、三百六十日,人有四肢、五脏、九窍、三百六十节”等等。具象思维主导下的这些对人体的认识是传统养生方法产生的根源。

## 2.2 养生方法的具象思维体现

在对人体认识的基础上,传统养生在方法的创造上更多地采用了具象思维的方式,例如,《四气调神大论》取象自然春、夏、秋、冬四季的特性类比人的身体的四季变化规律而总结出的养生方法:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣……以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚;夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实……无厌于日,使华英成秀,使气得泄,若所爱在;秋三月,谓之容平,天气以急,地气以明……使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清;冬三月,此谓闭藏,水冰地坼……使志若伏若匿,若有私意,若已有得……此冬气之应,养藏之道也”<sup>[5]</sup>。意思说,春天自然界生机勃勃,人们一定要使自己的情志生机盎然;夏季天气与地气上下交合,万物成熟结果。人应保持情志愉快不怒,以使体内阳气宣泄;秋后气候由热转凉,万物肃杀、成熟,形态已定,人体在精神方面,要使神气内敛,志意安宁;冬天一派阴盛寒冷之景象,人在精神方面,要使志意内藏,人唯有同“大宇宙”协调才能保持身体这个“小宇宙”无恙。五代时期的著名养生家陈希夷依据医疗经验,按二十四节气创造了有二十四个动作的十二坐功。

另外传统养生方法还在对宏观环境具象的比附上衍生出了对自然现象细节和小的事物的比附来总结人的养生方法。《吕氏春秋》指出:“流水不腐,户枢不蛀,动也。形气亦然,形不动则精不流,精不流则气郁”<sup>[7]</sup>,东汉桓谭在《新论》中说“精神居于形体,犹火之燃烛也,……烛无,火亦不能独

行与虚空”。明朝高濂所著《尊生八笺》指出“形者载神之车也,神去人即死,车败马即奔也”<sup>[6]</sup>。这些养生方法的产生都是取象于自然现象后比附于人体而形成。

在对自然现象取象的同时,古人还多取象于动物的形态、动作特征(尤其是寿命较长的动物)而探求养生锻炼的方法,“知龟鹤之遐寿,故效其导引以增年”就生动形象地说明了这一点。在先秦时期,庄周在《庄子·刻意》中就有“吹、呼吸、吐故纳新”、“熊经鸟伸”等记载。西汉的刘安在《淮南子》中也有“熊经鸟伸、凫游猿攫、鸱视虎顾”的“六禽戏”等记载。然而,最有影响、流传最广的是三国时期名医华佗创编的模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物动作的“五禽戏”。道教养生家也在这些导引术和仿生体操的基础上,创编了形体锻炼的体操,作为健身锻炼的手段。例如,葛洪在《抱朴子·别旨》中就有“或伸屈,或俯仰,或行卧,或倚立,或蹶躅,或徐步,或吟或息,皆导引也”<sup>[8]</sup>的记载。书中还记载了许多仿生导引术,如龙导、虎引、熊经、龟咽、燕飞、蛇屈、猿据、兔惊等等形体锻炼的内容和方法。除了取象于动物,古人还从人的特殊阶段来取象,人在胎儿阶段的特殊性为古人养生提供了丰富的想象力,“胎息”就是其中一种。这些养生方法的产生很大一个原因就在于古人在这些动物的象上看到了他们所渴望达到的状态,从而通过类比模仿等实践来实现自身所期望的结果。

## 3 中国古代养生思想中具象思维的根源

### 3.1 哲学思想的具象化

一切文化的产生都有其赖以生存的哲学基础,中国传统养生也不例外。中国古代先民用具象的概括,发明了如气、阴阳、五行、和、同、一、两等重要的哲学范畴。道家的“道”似乎脱离了具象性,其实它是由“线”演变而来的。理学家的“理”似乎与具象不沾边,但理学家多持理气一统观,以气为基础来构筑其理论大厦,所谓“理者气之条理”,“理即是气之理”,“所谓理者,以气自有条理,故立此名耳”等等,“理”实际上是被具象化了。

### 3.2 思维方式的具象思维必然性

汉民族传统思维方式的总体特点,是以“大化流行”的整体哲学观念为运思根基,以“致用”为运思目标,以直觉与思辨的相互渗透为运思途径。它主要表现为:从主观体验出发,感性直觉与理性思辨互渗的具象思维:从“应变”出发,着眼于整体稳定与完善的辩证思维;从整体原则出发,以把握整体功能为目标的系统思维。不少论者都指出,汉民族不仅重视直觉体验而且强调理性思辨,并积累了丰富的经验,提出了许多精辟的见解。其中最引人关注的是《周易·系辞下传》所说的:“古者庖牺氏之王天下也,仰则观象于天,俯则观法于地,观鸟兽之文与地之宜,近取诸身,远取诸物,于是始作八卦,以通神明之德,以类万物之情。”这就是被后人从认识论、方法论上归纳为“观物——取象——比类——体道”的方法。汉民族先民所创造的八卦图象,就是这种“观物——取象——比类——体道”方法的运用结晶,它仅以八组代表天地雷风水火山泽的最简练的线条图案并通过万物动态之象(即功能特性及事物之间的行为动态联系)的合理比类,就

对天地万物的总体关系作出了象征与表达,对宇宙图景模式进行了描述与概括,既十分具体又高度抽象,完全是直觉体验和理性思辨、形象思维和逻辑思维的对立互补、有机统一,这种运思方法的日积月累,终于沉淀凝聚为汉民族的具象思维方式,而且直接地制约着传统养生的产生、演变和发展。

#### 4 中国古代养生中具象思维的弊端

中国传统养生的具象思维带给我们丰富的养生文化,但我们应该清醒地看到,这种思维方式也存在弊端。

##### 4.1 具象思维带来了传统养生的任意比附

传统养生思想在中国传统哲学的天人合一思想的指导下形成,整体论的认识使中国人只注重宏观思考而缺乏微观认识,重系统控制和功能模拟而缺乏对研究对象是什么和为什么的认识,于是自觉不自觉地把人体看成了一个供人发挥想象的“黑箱”。传统养生就以五行气理模型来建构具象的抽象的理论大厦,以宇宙的运行来演绎模拟人体的内在规律,但这种模拟既非原始直观模拟也非现代物理、数学模拟,而是一种不精确的功能模拟,这种模拟的恶性发展就带来了任意比附。如《内经灵枢邪客》中所说的“天有日月,人有两目,地有九州,人有九窍,天有风雨,人有喜怒,天有雷电,人有音律。天有四时,人有四肢。天有五音,人有五脏。天有六律,人有六腑”。汉代《淮南鸿烈·精神训》中说“精神者受之于天,而形体所禀于地也。”“故头之圆也象天,足之方也象地。天有四时、五行、九节、三百六十日,人有四肢、五脏、九窍、三百六十节。”《阴阳应象大论》“水为阴,火为阳,阳为气,阴为味……”,“天不足西北,故西北方阴也,而人右耳不如左耳明也。地不满东南,故东南方阳也,而人左手不如右手强也。”这种牵强的比附构成了阻碍人们正确认识自己和正确养生的一大原因。

##### 4.2 具象思维使传统养生陷入了唯心主义

具象思维带来的另外一个结果就是使中国传统养生部分带有唯心主义的色彩。由于人对宇宙自然现象认识的片面性,神秘主义和唯心主义在滋生于传统文化中,养生中的具象思维同这种带有神秘和唯心的世界观相比附,那就会产生荒唐的结果。如古人认为:人身为小宇宙,神仙居住于天上各处,那么人身各处也有神仙居住<sup>[9]</sup>。太平经认为人体内部各部位也有神仙居住。中国道教养生目的的长生不老、羽化登仙和养生方法的服食仙药等都与此有关,这几乎一度将中国传统养生带入歧途。

中国传统养生是根植于中国传统哲学当中的传统文化的重要组成部分,具象思维在传统养生中得到了广泛的应用和体现,从而形成了独具特色的中国传统养生文化。然而,在这种思维方式带来的养生思想和养生方法也存在弊端,在总结继承博大精深的中国传统养生文化的同时,我们要去伪存真,批判地继承它。

中国传统养生是根植于中国传统哲学当中的传统文化的重要组成部分,具象思维在传统养生中得到了广泛的应用和体现,从而形成了独具特色的中国传统养生文化。然而,在这种思维方式带来的养生思想和养生方法也存在弊端,在总结继承博大精深的中国传统养生文化的同时,我们要去伪存真,批判地继承它。

#### 参考文献:

- [1] 杨启光. 试论汉字和汉民族的具象思维方式[J]. 汉字文化, 1997(4): 19-24.
- [2] 刘天君. 具象思维是中医学基本的思维形式[J]. 中国中医基础医学杂志, 1995(1): 33-34.
- [3] 卞慕东. 论中华民族传统文化的具象思维与抽象思维[J]. 湘潭矿业学院学报, 1996(1): 27-28.
- [4] 吉宏忠. 道教养生思想的基本结构[J]. 中国道教, 2003(1): 19-20.
- [5] 黄帝内经素问[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1978.
- [6] 田雨晋. 我国古代养生的发展动力及特征管窥[J]. 体育文化导刊, 2003(10): 74-76.
- [7] 萧风. 吕氏春秋养生精要[M]. 北京: 宗教文化出版社, 1998.
- [8] 黄力生. 论道教养生思想产生、发展及其特点与方法[J]. 北京体育大学学报, 2001, 24(2): 161-164.
- [9] 阎守扶, 宋若云. 养生体育的哲学基础探源[J]. 体育学刊, 1999, 8(2): 49-51.

[编辑: 李寿荣]