

# 中国古代养生思想的哲学基础

## ——谈天人合一及阴阳互换

胡勇刚<sup>1</sup>, 武 姍<sup>2</sup>

(1. 河南农业大学, 河南 郑州 450002; 2. 河南大学, 河南 开封 475001)

**摘要:**中国古代养生思想凝聚着中华民族的深邃智慧,它是古代先哲们在长期社会实践中获得的对于自然、社会及人类自身的认识和经验总结,又深刻的影响着中国人的思维方式、人生态度和行为准则。在中国古代养生理论中,“天人合一”及“阴阳互换”的哲学思想占有十分重要的地位。通过文献、访谈、综述等方法,结合对中国古代养生思想整体观的探析,从“天人合一”及“阴阳互换”的涵义及其发展等方面进行简要概括总结,探讨“天人合一”和“阴阳互换”思想的指导意义,为现代人们养生实践水平的提高提供理论支持。

**关键词:**中国古代养生思想;天人合一;阴阳互换

中图分类号: B21

文献标志码: A

文章编号: 1008-7192(2012)03-0010-07

## Chinese Classical Philosophy of Health Maintenance

### ——On the harmony of Man with Nature and the mutual convertibility of yin-yang

HU Yong-gang, WU Shan

(1. Henan Agriculture University, Zhengzhou 45001, China; 2. Henan University, Kaifeng 475001, China)

**Abstract:** Containing Chinese profound wisdom, the Chinese classical philosophy of health maintenance represents the long-term practical experience achieved by Chinese ancient philosophers in the study of Nature, society and human beings, which in turn affects the way of thinking, the attitude of life and the code of conduct of Chinese people. Of the Chinese classical philosophy of health maintenance, the thought of the harmony of Man with Nature and the mutual convertibility of yin-yang plays a very important role. Based on the interviews and literature reviews, the paper expounds the Chinese classical philosophy of health maintenance and analyzes the connotation and development of ideas of the harmony of Man with Nature and the mutual convertibility of yin-yang to seek for the instructive significance to improve the health maintenance practice of people today.

**Key words:** the Chinese classical philosophy of health maintenance; the harmony of Man with Nature; the mutual convertibility of yin-yang

收稿日期: 2011-11-18

基金项目: 河南省科技厅科技攻关项目子课题(0624480013)

作者简介: 胡勇刚(1956-), 男, 河南信阳人, 河南农业大学体育学院副教授, 主要研究方向为社会体育学与传统体育理论研究。

## 一、引言

纵观我国几千年的养生实践,经大圣先贤们的精研阐述,衍生出了丰富的养生思想,这些养生思想对今人的养生有着重大的指导意义。如果对支撑其不断发展的哲学基础进行具体分类,大致可分为:天人合一、阴阳学说、五行学说、经络学说、中和理论五大部分。这些哲学理论接受了千年时间的锤炼,其中对后世影响最大的当首推天人合一及阴阳互换。

中国古代养生哲学中强调万物一体,人一自然—社会是一个有机整体,整个世界处于一种高度和谐与协调之中,即所谓的“天人合一”观。此外阴阳学说在解释大自然中所有的生命和事物的产生、变化及灭亡等方面都有很大程度的运用。因此天人合一及阴阳互换思想成为了中国古代养生思想哲学体系的重要组成部分。有关这些思想的起源、发展及具体运用,历来就是研究中国古代哲学家、思想家、科学家、养生学家及医药学家等所关注的焦点。

现代社会的高速发展,人们生活水平的不断提高,然而人们的生活压力却日渐增大。人们必须重视生命,学会养生,从根源上理解养生的依据和意义。因此,了解“天人合一”及“阴阳互换”理论的内涵及发展对今人的养生有着重要的指导意义。

## 二、天人合一

### 1. 何谓天人合一

“天人合一”是中国哲学的一个根本观念,认为物我本属一体,天人本来合一。钱穆先生说:“中国文化特质,可以‘一天人,合内外’六字尽之”。天人合一的思想在《易传》中既有体现,经过孟子的性天相通,到宋代张载明确提出“天人合一”一词,在这个逐渐完善及不断发展的过程中,天人合一的观点包涵了复杂的涵义。在中国古代哲学中,根据认识主体和时代背景的不同,各个历史时期的哲学家们对这一观念的内涵的认识有所不同,总体来说,天的含义大体分为神

灵之天、道德之天、自然之天这三种不同的概括。

《辞海》中解释的“天人合一”为:“强调‘天道’和‘人道’,‘自然’和‘无为’的相通、相类和统一的观点。”最早由战国时子思、孟子提出,他们认为人与天相通,人的善性天赋,尽心知性便能知天,达到‘上下与天地同流’。庄子认为‘天地与我并生,而万物与我为一’,人与天本来合一,只是人的主观区分才破坏了统一……天人合一各说,力图追索天与人的相通之处,以求天人协调、和谐与一致,实为中国古代哲学的特色之一。

《武术》中对“天人合一”解释为两层意思:“一是天人一致,宇宙自然是大天地,人则是一个小天地;二是天人相应,或天人相通,是说人和自然在本质上是相通的,故一切人事,均应顺乎自然,不违自然,方能获得生存和发展”。可以看出这是把“天”作为自然来理解的。

现代人强调天人合一,应该更加全面认识“天人合一”观。如果把天理解为人类周围的环境的话,我们可以分为自然环境、社会环境与人们自身的环境,因此,“天”即代表自然、社会、自身,这样来说天人合一应该有三层含义,即人与自然和谐统一;人与社会和谐统一;人与自身和谐统一。

(1)人与自然和谐统一。中国古代哲学强调万物一体,整个世界处于一种高度和谐统一的状态之中。气一元论认为:“人禀天地之气而生存”,是指世界本原于气,万物都是阴阳二气相互作用的结果。自然和人有着物质的统一性,有着共同的规律。《素问·咳论》云:“人生于地,悬命于天,天地合气,命之曰人”。《素问·阴阳应象大论》里说:“天地者,万物之上下也”。《素问·生气通天论》里说:“天地之间,六合之内,其气九州九窍,五脏十二节,皆通乎天气”。非常清楚地阐明了自然界的一切事物和现象之间都是相互影响、相互依存而不是孤立存在的。因此要和谐的共存于宇宙这个整体里。正如《太平经》中所言:“天但可顺不可逆也,因其可利而利之,令人兴矣;逆之者令人衰,先天心意亡也”。这就警示我们不能打破人与自然关系的和谐。

综上所述,天人合一观强调人与天统一于“一”。“一”可以理解为整体,也可以理解为一个

状态。通过天与人的对比可以知道人和自然有着共同的规律,人们的任何活动都应该遵循自然规律,达到“万物与我为一”的高度和谐之境界。

(2)人与社会和谐统一。人的社会属性是人的最主要、最根本的属性。个人活动与社会发展存在着相互联系、相互制约的关系,任何个人的活动对社会的发展总会产生这样或那样的影响。在社会生活中,每个人总要同他人发生这样或那样的关系。人与人之间只有相互关心支持,求同存异,才能形成和谐的良好局面。反之,如果人们想问题、办事情总是从一己之利出发,尔虞我诈,就会影响工作的正常开展,更谈不上社会的和谐。我国古代道家思想提倡宽和处世。老子说:“天之道,损有余而补不足;人之道则不然,损不足以奉有余。孰能有余以奉天下?惟有道者”。可见老子斥责“人之道”,强调“人道”要效法“天道”,从而实现社会的公平和谐。主张“以和为贵”,倡导人与人的团结和协作,有利于协调各方面的利益关系,以追求和谐的人际关系来成就大同社会。可以看出,人与社会的和谐在春秋战国时期即是天人关系的子部分。

(3)人与自身和谐统一。自然界、人体内部以及人体与外部世界的关系都处于动态的平衡与协调之中,阴阳的平衡与和谐是万物生化的理想状态。身体内部的和谐是人身体的基本保证。实现人的自身和谐,是中国传统思想文化的结晶。中国传统思想文化历来强调以人为本、惟人为贵,围绕实现人的自身和谐,更是形成了一些可贵的处世思想,比如进退有节、淡泊名利、安心豁达等等,都是具有中国特色的人生智慧,对于实现自身和谐无疑是大有裨益的<sup>[1]</sup>。

程鹏宇等认为,道家提出养生的基本理念是性命双修,即身心俱炼,使人的生理和心理两个方面都能健康发展<sup>[2]</sup>。生理上,人体是一个有机整体。人的内部环境是有五脏六腑、五体、五官、九窍、四肢百骸等器官联系成的一个有机整体,并通过精、气、血、津液的作用来实现人体的生理功能。人体正常的生理活动既要靠各脏腑组织发挥各自的功能,又要靠脏腑间相辅相成的协同作用和相反相成的制约作用,只有维持内部环境

的协调一致,才能维持生理平衡。

心理上,人的内在感情、情绪及心气的平和是实现社会和谐的重要前提与保证。在涉及人的修身养性问题上,道家创始人老子说:“载营魄抱一,能无离乎?”又说:“挫其锐,解其纷,和其光,同其尘,是谓玄同”。指出人必须是形体与精神合一,达到一种形体与精神的和谐境界。人的精神调节影响着人身体的健康,正如《素问·疏五过论》称:“精神内伤,身必败亡”。即精神愉快,则人体气血调和,脏腑功能协调;精神抑郁,则可使气机逆乱,阴阳气血失调,脏腑功能失常。因此,人们应该保持内心的恬淡平和之念,达到身心和谐,才会有健康生活。

综上所述,尽管天人合一有着多层面多视角的含义,不同时期不同主体或许会产生相异的理解,但正如王大有先生说:“在天人合一的境界中,人们达到了对宇宙本质和整体性的正确认识。因此,中华先民的这种天人合一的宇宙观开创了中华文明的源头”<sup>[3]</sup>。如今,我们强调天人合一,主要是说人与自然合一;人与社会合一;人与自身合一,体现了人们对天人合一的科学认识,同时也对现在社会的生态发展、人际发展、身心发展及人类养生等都有很大的启迪意义。

## 2. 天人合一观在古代主要养生思想中的体现

(1)自然无为。张岱年认为,“道”的最根本的规律就是自然、无为。“自然”就是自己如此、自然而然,即事物本身规律的体现。“无为”就是顺其自然而不加人为;也就是说,“天”或“道”的活动,完全是一种自然过程,没有任何目的或意识<sup>[4]</sup>。楼宇烈在《王弼集校释》中讲到:“在道家看来,自然界是人类生命的源泉,人要维持其生命,必须“顺应自然”,“顺天应人”,适应自然的变化”。

《道德经》说:“人法地,地法天,天法道,道法自然”(二十五章),意思是“道”是不以人的意志为转移的客观存在,因此人的一切行为都应该顺应自然规律。《黄帝内经》提出“法于阴阳,和于术数,起居有常,不妄作劳,故形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”就是强调要“顺自然”才能“度百岁”。

《道德经》又云:“是以圣人处无为之事,行不言之教……使夫知者不敢为也,为无为,则无不

治”。河上公的《老子注》声称：“法道无为，治身则有益精神，治国则有益万民”。所谓“治身”的“无为”，应当“无为事主，无为事师，寂若无人，至于无为，”这样才能保全其身、远离危险。《淮南子·原道训》说：“所谓无为者，不先物为也；所谓无不为者，因物之所为。”庄子的解牛之道中：“以神遇不以目视”、“依乎天理”、“因其固然”。即顺应自然，按客观规律办事，而不要强求本来没有的东西。因此老子警告人们说：“不知常，妄作，凶”也就是说“无为”并非无所作为，它是相对“有为”而言，是不妄为。可以看出，道家观念中是“道常无为，而无不为”，“为者败之，执者失之”，是无为则无不为的。

可见“自然无为”的养生思想，就是号召人们通过实践活动认识自然在养生中采取顺乎自然的行动。这样才是“长生久视之道”，才能达到祛病强身，益寿延年的目的。

(2)清静寡欲。道家养生是强调清静寡欲的。道家经典《太上老君说常清静经》说：“人心好静，而欲牵之。常能遣其欲而心自静，澄其心而心神自清”。大意就是说人的心本来是喜欢静的，但是被各种欲望所牵制着。如果能摆脱掉这些欲望，心自然就静下来了，心静后，神自然也静下来了。老子的“性空心灭本无看，呼去吸来息有我，铅汞交接神丹就，为见生前体自然”，就是强调节欲静心。所以老子又说：“重为轻根，静为躁君”、“致虚极、守静笃”、“见素抱朴，少私寡欲”。庄子提出“不为物役”、“不与物迁”、“忘我、无欲”、“万物无足以挠心者，故静也”。他还说“为善无近名，为恶无近刑，缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年”。这些都是强调要摆脱欲望而回归清静。并且根据这些思想，道家还有心斋、坐忘、存思、内视、守一等多种修炼静功的功法。

总之，真正的养生决不可放纵物欲，必须有所控制。达到“清静”、“寡欲”的境界，才算为养生奠定基础。

(3)顺时调行。天地有五运六气的节律性的周期变化，人有五脏六腑的节律性的周期变化。“顺时”要求人的五脏六腑、阴阳气血的运行必须

与四时相适应，以保证健康。“调行”即不可悖道而行，而应因时制宜地调节自己的生活行为。

《黄帝内经·灵枢·顺气一日分为四时》说：“春生、夏长、秋收、冬藏，是气之常也，人亦应之。”《黄帝内经·素问·四季调神大论》中明确指出“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳、秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道”。“逆春气则少阳不生，肝气内变；逆夏气则太阳不生，心气内洞；逆秋气则太阳不收，肺气焦满；逆冬气则少阴不藏，肾气独沉。”唐代医家王冰称：“不顺四时之和，数犯八风之害，与道相失，则天真之气，末期久远而致灭亡”，“故养生者必谨奉天时也”。从以上可以看出中国古代养生家都重视顺时调行。养生“必知天地阴阳，四时经纪”（《素问·疏五过论》）。因此，《灵枢·本神篇》说：“智者之养生也，必须四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是则僻邪不至，长生久视”。

总的来说，“天人合一”在古人的思想意识、行为方式中被反映的淋漓尽致。通过数千年各种实践活动和理论经验的总结，除了对养生思想有着深远的影响外，这种观念还被延伸运用到中国传统文化的各种领域之中。

### 三、阴阳互换

#### 1. 何谓阴阳

《说文解字》中说：“阳，高明也。阴，水之南，山之北也”。意思是山南水北为阳，水南山北为阴。也就是说凡具有明亮、积极、向上等特征的事物，均属阳；凡具有黑暗、消极、向下等这些特性的事物，都属阴。例如天为阳、地为阴；日为阳，月为阴等等。由于阴阳无所不包，这样人们碰到任何问题都可以用阴阳来解释。从这个角度看，阴阳就是两个宽阔无边的大概念，无论是社会生活，还是自然现象，都存在着阴阳两类对立的性质。

《周易·系辞》：“一阴一阳之谓道”，即认为阴阳是天地万物运动和发展变化的根源及规律。

《易传·系辞》称：“刚柔相推而生变化”；“日月相推而明生焉”；“寒暑相推而岁成焉”。“天地絪縕、万物化醇，男女构精，万物化生”。（《系辞》）《道德经》云：“万物负阴而抱阳，冲气以为和”。《黄帝内经》载：“阴阳者，天地之道也。万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。生之本，生于阴阳”。《吕氏春秋·大乐》中讲“万物所出，造于太一，化于阴阳。”这就是说，任何事物的发展变化，都是阴阳这两种对立物质相互斗争的结果。在这里，阴阳是气是万物生成的本源。

西汉末年著名的文学家、思想家杨雄说：“阳不极则阴部萌，阴不极则阳不牙”强调了物极必反。今本《黄帝内经》的中讲：“……阴静阳躁，阳生阴长，阳杀阴藏。阳化气，阴成形。寒极生热，热极生寒。寒气生浊，热气生清”。可以看出，阴阳是互相制约和统一的。没有制约和统一，阴阳的对立运动也就终止了，事物变因之消失。《素问·阴阳应象大论》中说“阴胜则阳病，阳胜则阴病”就说明了阴阳的制约、消长失调就会生病<sup>[4]</sup>。在此看来，阴阳也就是对立统一而又相互转化相互制约的两个方面。

总的来看，阴与阳是两种属性、是万物本源、是对立统一。它高度概括了万事万物在自身且同其他事物之间都存在着矛盾，并通过阴阳互相依存互相制约互为消长互根互用的特征揭示了事物变化发展的趋向。阴阳学说可以用来解释自然界和人类社会所存在的各种现象，因而可以灵活地含赅无穷的内容。

## 2. 阴阳理论在古代主要养生思想中的体现

(1) 贵柔重生。《易传·系辞》之“君子知微知彰，知柔知刚，万夫所望”。可见《易传》既重视刚，又强调柔，要求刚柔相应。而老子是以柔为重的，老庄的“守柔”观认为个性强硬者往往会因锋芒太露、棱角过明易遭挫折，恰恰是那些外柔内刚、底蕴深厚、富有韧性者更具耐受力，生机更强盛长久。故柔弱能使生命长久，坚强则促使生命过早走向死亡。正是在这一意义上，老子提出了“柔弱胜刚强”的名言<sup>[5]</sup>。

《道德经》中载：“天下之至柔，驰骋天下之坚”（四十三章）；“守柔曰强。”（五十二章）；“天下

莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之。弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行”。（七十八章）。又言“人之生也柔弱，其死也坚强；草木之生也柔脆，其死也枯槁；故坚强者死之徒，柔弱者生之徒”。因此《吕氏春秋·不二》说：“老聃贵柔”。另外，西汉初年《淮南子·原道训》也说“天下之物，莫柔弱于水，然而大不可极，深不可测，修极于无穷，远沦于无涯，息耗减益，通于不訾。上天则为雨露，下地则为润泽；万物弗得不生，百事不得而成”。在实际生活中“滴水石穿”、“以弱胜强”等这些以柔克刚的例子不胜枚举。道家所倡导的导引术，“导气令和，引体令柔”，对防病健身就很有价值。

老子的道是爱物重生的，他认为生命的价值远远高于身外之物的价值。老子由慈心爱人的思想出发，提出了“摄生”、“自爱”、“无遗身殃”等重生观念，以追求“长生久视”<sup>[6]</sup>。《老子想尔注》言：“归志于道，唯愿长生”，可见观身、修身是老子生命修养论的重要内容，存身、保身是老子生命存在论所要解决的重要问题；贵身、爱身是老子生命价值论的基本取向<sup>[7]</sup>。道教《太平经》也讲“生为第一”，《太上老君开天经》说：“精气而生者，人是也。万物之中，人最可贵。”正所谓“悠悠万事，唯此为大”。看来，生命才是人最宝贵的东西。

(2) 形神兼养。就养生学的范畴而言，形即形体，神即精神、意识。战国末期的荀子提出了“形具而神生”的观点。《黄帝内经》指出：“形体不敝，精神不散”（《素问·上古天真论》）。《素问·疏五过论》说“精神内伤，身必败亡。”这就意味着养生必须既重视养形又重视养神。三国魏朝著名养生家嵇康言：“形恃神以立，神须形以存。”（《养生论》）明代张景岳在《类经》中也认为：“无形则神无以生，无神则形不可活”。因此养形与养神，二者必须兼顾。

然而，整体来看，中国养生学是视养神为首务的。庄子主张“纯素之道，唯神是守；守而勿失，与神为一。”正所谓“得神者昌，失神者亡”（《素问·移精变气论》）“精神内守，病安从来？”（《素问·上古天真论》）“太上养神，其次养形”（《艺文类聚·养生》）。“失神者死，得神者生也”。

《灵枢·天年》》这些都充分说明了“神”在人的生命活动中所起的内在主宰作用,“以神为主者,形从而利;以形为制者,神从而害”(《原道训》),提出了以养神为主的养生观。嵇康在《养生论》中指出“由此言之,精神之于形骸,犹国之有君也。”可以看出古代养生家是在主张“形神兼顾”的基础上又主张“养神为先”。

由此可见,“形神兼顾、养神为先”是中国古代养生的重要原则。

(3)和谐有度。“和”为气的平衡协调、升降开合有序、顺畅。“度”是恰到好处、没有太过与不及。生、化、极、变,是事物发生发展的规律。任何事物在发展过程中都存在着“物极必反”的规律<sup>[3]</sup>。泰极否来,否极泰来,是《易经》的重要哲学思想。其意为事物的发展到一定程度后,最终将必然发生向对立方向转变的质的变化,如静变动,塞变通,坏变好等等<sup>[8]</sup>。《老子》载:“多言数穷,不如守中”。老子又言:“反者道之动”,“祸兮福之所依,福兮祸之所伏”,“物或损之而益,或益之而损”就是说任何事物的某些性质发展到极端,就会向其对立的方面转化。庄子言“椽督以为经,可以保身,可以全生,可以养亲,可以尽年”《养生主》,意即遵循中正平和的原则即可达到养生的目的。儒家学说“过犹不及,以适为度”的中庸之道,在人类养生方面具有重要的指导价值。“中”即适度,恰到好处。孔子说“居处不理,饮食不节,劳过者,病共杀之”。指日常起居饮食劳作调摄失当就会导致生病。唐代著名医学家孙思邈于《千金要方·道林养性》中提出:“养性之道,莫久行、久立、久坐、久卧、久视、久听。盖以久视伤血,久卧伤气,久立伤骨、久坐伤肉,久行伤筋也。仍莫强食,莫强酒,莫强举重,莫忧思,莫大怒,莫悲愁,莫大惧,莫跳跟,莫多言,莫大笑,勿急躁怀忿恨。”明代医学家江绮石说:“节嗜欲以养精,节烦恼以养神,节愤怒以养肝,节辛勤以养力,节思虑以养心,节悲哀以养肺。申蕴韶云:“养性秉中和,守之生而已”。“故喜怒哀乐忧思必得其中。所以养神一也。寒暄盈虚消急必得其中,所以养体也”。总之,“能以中和养其身者,其寿极命”。

由此观之,古人养生强调一切行为都防止过“度”,注意积微成损,进而才能健康身体,实现人生价值。

(4)阴阳平衡。《灵枢·本神》说“两精者,阴阳之精也。故人之生也,必合阴阳之气,媾父母之精,两精相搏,形神乃成。”因此阴阳是与人体生命的诞生密切相关的。所以《素问·宝命全形论》载“人生有形,不离阴阳”。《素问·生气通天论》说:“凡阴阳之要,阳密乃固。两者不和,若春无秋,若冬无夏。因而争之,是谓圣度。故阳强不能密,阴气乃绝;阴平阳秘,精神乃治;阴阳离决,精气乃绝。”。可见阴阳的离决会导致人体生命的终结。

《内经·素问·调经论》说:“阴阳匀平,以充其形,九候若一,命曰平人”。可见阴阳调和之人才能为“平人”,即健康之人。而“阴阳乖戾,疾病乃起。”(《素问·生气通天论》)看来人的健康长寿离不开阴阳的平衡和谐。由此而言,天地之道,以阴阳二气而造化万物;人生之理,以阴阳二气而长养百骸<sup>[9]</sup>。阴阳的平衡是维持生命健康的基础因此调整阴阳,顺乎人体阴阳消长之机恢复人体的阴阳平衡,是传统养生的基本原则。

总体而言,历经漫漫长路中实践后的科学总结,阴阳理论不仅成为了中国养生学的基础,还被广泛运用于中国传统文化的各个领域,辐射到人们生活的方方面面。如今,通过后世先哲们的精研阐述,使我们越来越清晰地明白阴阳互换理论在中国古代养生思想中的重要地位和其深邃的内涵及强大的影响力。其丰富哲理的指导作用就仿佛是人们解释一切事物现象的万能钥匙,成为支撑中国古代哲学大厦的重要支柱。

## 四、小 结

### 1. 天人合一的观点

古人对“天人合一”的理解包括了与神合一、与德合一、与道合一这三种不同的意思。其中与道合一才是科学的认识,是人们在长期认识自然、改造自然的过程中产生的与“天命”“神权”针锋相对的唯物主义和朴素辩证法思想。它要求人与自然的和谐一致,体现了古人(下转第24页)

- [2]方俊,何雄杰. 刍议第三部门的发展对政治文明建设的助推作用[J]. 广东技术师范学院学报, 2006(1):24.
- [3]王秋波. 三十年公民政治参与的回顾与展望[J]. 襄樊学院学报, 2008(12):17-19.
- [4]李秀明. 试论公民政治参与制度建设与政治稳定[J]. 怀化学院学报, 2006(3):11.
- [5]俞可平,等. 中国公民社会的兴起与治理的变迁[M]. 北京:社会科学文献出版社, 2002:194.
- [6](美)加布里埃尔·A·阿尔蒙德,小G·宾厄姆·鲍威尔. 比较政治学:体系、过程和政策[M]. 曹沛林,译. 上海:上海译文出版社, 1987:230.
- [7]刘溟辉. 论公民政治参与的影响因素[J]. 湘潭大学学报:哲学社会科学版, 2005(z1):94.
- [8](美)安东尼·奥罗姆. 政治社会学主体政治的社会剖析[M]. 上海:上海人民出版社, 1989:290.
- [9]林亚兰,皮毅华. 非政府组织发展与政治文明建设[J]. 天水行政学院学报, 2009(2):22.
- [10]孙华玉,宋富华. 强化公民意识:促进公民有序政治参与的重要条件[J]. 学术交流, 2009(10):46.
- [11]刘建明. 政治文明视阈下的我国公民政治参与[J]. 理论探讨, 2007(4):35.

(上接第15页)与大自然和谐共处的生存智慧。我们把天人合一分为三层含义,即人与自然和谐统一;人与社会和谐统一;人与自身和谐统一。涉及到养生思想主要有自然无为、清静寡欲、顺时调行等等,具体到养生术我们可以看出风水养生、气功养生、太极养生、医学养生等都体现了天人合一思想的指导。可以说“天人合一”是养生的精髓,是最高境界。

## 2. 阴阳互换的观点

阴阳学说也是中国古代养生哲学思想的重要组成部分。经过千百年来丰富、提高,阴阳学说在养生方面有着重要的理论价值和实践指导意义。比如说和谐有度及形神兼养等养生思想就告诉我们阴阳理论的重要性,同时像太极、气功等这些“行气类”运动和风水、房中术、中医等养生方法都是通过阴阳互换理论得以启发的。就人本身来说,阴阳协调,则身体健康;阴阳失衡,则疾病缠身。也就是说,阴阳平衡是养生的

基础,是最佳保障。

## 3. “天人合一”观与“阴阳互换”理论的意义

“天人合一”观与阴阳互换理论是古圣先贤研究各种学问的基本方法和基础理论。反映了古人所具有的深广的思想境界和思维容量,在中国古代哲学占有很重要的地位。在社会生活实践中,人们不仅认识了天人合一及阴阳互换理论,还逐步掌握了其规律,并不断地总结经验来创造养生的方法。因此,了解其内涵及其发展,对于在快节奏的今天承受多重压力的人们进行科学的养生有着重要的指导意义,进而也对我们今天构建和谐、深入贯彻落实科学发展观,实现可持续发展,实现人与自然、人与人、人与社会的和谐相处的伟大目标具有重要的借鉴和启示意义。

总之,天人合一及阴阳互换学说是我国古代养生思想的重要哲学基础,是我国古代大圣先哲们经过漫长实践总结出的睿智感悟,是值得人们恒久典藏并深入学习探究和充分利用的科学工具。

## 参 考 文 献

- [1]元凤珍. 浅谈人的自身和谐[J]. 理论学习, 2008(7):35-38.
- [2]程鹏宇. 中华传统养生思想体系[M]. 北京:华龄出版社, 2005.
- [3]王大有. 天人合一养生[M]. 北京:中国时代经济出版社, 2006:4.
- [4]张岱年. 中国哲学大纲[M]. 北京:中国社会科学出版社, 1982(2):18.
- [5]陈鼓应. 老庄新论[M]. 上海:上海古籍出版社, 1992.
- [6]周际明. 养生学新编[M]. 上海:东华大学出版社, 2006:285-285.
- [7]席春生. 中国传统道家养生文化经典[M]. 北京:宗教出版社, 2004.
- [8]王建国. 健康密码[M]. 北京:世界知识出版社, 2006:50-51.
- [9]何少初. 古代名医解周易[M]. 北京:中国医药科技出版社, 1991:168.