

# 先秦诸子生生思想与中医生生哲学的关联性溯源

常先甫

安徽中医药大学人文与国际教育交流学院

**摘要:** 中医生生哲学思想源自《周易》，并融合儒家、道家、阴阳家等代表性学派思想，形成了中医生生智慧。易学探索宇宙生命的生生过程，儒家以人为本的生生之德，道家万物一体的生生之道及乐恬淡之能的养生长生理念，阴阳家阴阳消长的思想与方法等，融会于中医领域，构建了中医生生思想，于人们疾病的治疗与身体的保健养护等方面发挥了重要作用，彰显了中华优秀传统文化的生命力。

**关键词:** 中医；生生思想；易学；诸子哲学；溯源

**DOI:** 10.65976/3106-1540.2026.03.014

## Tracing the correlation between the "Shengsheng" thought of the pre-Qin philosophers and the philosophy of life and death in traditional Chinese medicine

Chang Xianfu

School of Humanities and International Education Exchange, Anhui university of traditional Chinese medicine

**Abstract:** The philosophy of Traditional Chinese Medicine sheng sheng originates from the Book of Changes and integrates the thoughts of Confucianism, Taoism, Yin Yang School, and other representative schools of thought, forming the wisdom of sheng sheng in traditional Chinese medicine. The Book of Changes explores the process of life in the universe, the Confucian philosophy of human centered virtue in life, the Taoist philosophy of the unity of all things in life and the concept of health preservation and longevity based on the ability to enjoy peace and tranquility, as well as the ideas and methods of the Yin Yang family's growth and decline. These have permeated into the field of traditional Chinese medicine, constructing the concept of life in traditional Chinese medicine and playing an important role in the treatment of people's diseases and the maintenance of their bodies. It demonstrates the vitality of excellent traditional Chinese culture.

**Keywords:** Traditional Chinese medicine; Shengsheng Thought; Philosophy of the Zhouyi; The Philosophy of the Hundred Schools of Thought; Traceability

“方技者，皆生生之具”（《汉书·艺文志》）<sup>[1]P425</sup>，中医向来被誉为“生生之学”。生生，使生而又生，生生不息；生生是一个连续不断地生成过程，而中医通过治疗疾病，采用修身保神之法，从而促进生命活动，使生命得以维系，维持生命健康，进而使人类延绵不息。中医是生生之具，富有生生之理，中医学的基本原理是循生生之理，用生生之具，助生生之气，最终达生生之境，这是中医学的生生之道<sup>[2]P164</sup>，中医学之道，就是以人的生命为根本的生生之道。一般认为，中医生生思想源自《周易》，《周易·系辞上》云：“日新之谓盛德，生生之谓易”<sup>[3]P622</sup>，《系辞下》曰：

“天地之大德曰生”<sup>[3]P647</sup>，依据《易经》来说，万物在天地间生生不息地延续是最大最美好的德性。“天地之大德曰生，运阴阳以播物；含灵之所保曰命，资亨育以尽年”（《新修本草》序），“生”代表着宇宙间至高无上的法则，体现了古人对天地运化的深刻思考，古人进而以“仁德”来诠释这一法则，将其视为一种大德，这并不是天道本身的伦理属性，而是人对自然法则的认识与运用，寄寓着很强的仁德思想和对人类繁衍不息的美好追求。明代医家张景岳在其所著的《类经附翼·医易义》中，立足于阴阳学说的视角进行了深入的剖析，阐述了医学与易学同源的理论。

**基金项目:** 安徽省科研编制计划重点项目“中医生生智慧研究”（项目编号：2023AH050688）；安徽省教育厅质量工程传统专业改造提升项目（编号：2023zygzs021）；安徽省教育厅新时代育人质量工程项目（研究生教育）（编号：2023lhpsfjd048）；安徽省教育厅高校人文社会科学重点研究项目：国际中文教育视阈下的中医基本术语认知符号学表达研究（编号 2023AH050711）；2025 年安徽省社科规划青年项目，方以智医学哲学思想及其当代价值研究（编号：AHSKYQ2025D93）。

**作者简介:** 常先甫(1979—)男，博士，副教授，研究方向为中医药文化。

中医生思想是集大成的智慧,不仅受《周易》的影响,更兼容儒家、道家、阴阳家等代表性学派的哲学思想,体现了中医哲学和中国传统哲学思想的深度融合。

### 一、《易》和儒家生生思想与中医生智慧

《周易》由“经”与“传”两大核心部分组成,是中华民族创作的古老的文化,通常被称为中国文化的源头,对中华文化的多方面都产生了深远的影响。儒家学者对《周易》推崇备至,对其所蕴含的哲理进行了解读与阐述,位居“十三经”之首。《周易》对天地生命形成的生生之道,儒家的以人为本、致中和、厚德等生生理念,都与中医的生生思想关联密切。

#### (一) 宇宙生命的生生之道

生命的缘起是人类特别关注的话题,关于生命的形成,易学认为天地创造生命,万物由“气”而生,针对宇宙生命起源及其生成秩序进行详细探讨。《系辞下》云“天地氤氲,万物化醇。男女构精,万物化生”<sup>[3]P657</sup>,《象传·咸》云“天地感而万物化生”<sup>[3]P355</sup>,《系辞上》云“一阴一阳之谓道,继之者善也,成之者性也”<sup>[3]P622</sup>,根据《易传》中的记述可知,天地间的大道即阴阳,天地之间因阴阳二气的升降往复、刚柔相交而生成万物,男男女女因精气的阴阳交合而不断繁衍。易学认为,阴阳二气的互动与融合为世界上所有事物注入了勃勃生机。这一过程在《系辞》中得到了详尽的描述,即《易》中蕴含着太极,太极分化为阴阳两仪。阴阳两种基本力量进一步分化为四象,四象又进一步演变成成为八卦,八卦分别代表着自然界的基本元素。随着天地的形成,万物随之孕育而生。有了万物,男女出现;有了男女,夫妇形成;有了夫妇,父子关系确立;有了父子,君臣之分随之产生;有了君臣,上下尊卑的秩序得以建立;有了上下秩序,礼义便有了施行的土壤。正是在这样的宇宙生成序列中,人类也应运而生,并形成了儒家理想化的封建社会的人伦秩序和社会秩序。

中医将人的生命视为天地阴阳化生不已的动态过程,认为生命的实质即是生生不已的元气。这种生命观与易学的生生思想相契合,都认为人的生命与宇宙自然紧密相连,人类应当遵循自然界的法则,实现人与自然的和谐相融,共同强调了气对生命的孕育、滋养与守护的重要性。正如《素问·天元纪大论》中所论述:“在天为气,在地成形,形气相感而化生万物矣”<sup>[4]P526</sup>,形与气的交感促使天地万物生生不息,古人认为气是世界的本原,宇宙充满着具有生化能力的气,气化理念为宇宙间万物的形成奠定了基石,所有存在皆源自于气化的演变过程。《黄帝内经》认为,在那浩瀚无边的宇宙之中,存在着生命萌发的根源,它是万物诞生的起点。五行运转于天地之间,九星闪耀,七曜

旋转,赋予了万物阴阳、柔刚等特性,形成了种种规律性的变迁。随着四季的轮转,万物中蕴藏着无穷无尽的生机与变化之道,宇宙间各式各样的形态与生命,都在这一过程中得以展现。这一过程深刻地体现了气化理念下,宇宙万物生生不息、变化万千的奥秘。《素问·宝命全形论》中说“天地合气,命之曰人”<sup>[4]P231</sup>,人类的出现是天地间气息相互融合的结果,其核心机制在于气的升降与流动变化。《素问·六微旨大论》中深刻阐述了气的升降出入维持均衡状态对生命维持的重要作用,不过化有大小不同,时间有远近的区别,不管大小远近,贵在保持正常,如果反常,就要发生灾害。气是永恒运动变化的,只有在升降运动中才有生机,才能形成万物,气的交互作用,推动万物的变化,体现自然之气对万物形成而发挥的巨大作用。

#### (二) 以人为本的生生之德

儒家以人为本的仁学思想与厚德思想深刻地影响着中医学的发展。中国传统哲学思想都有“德”的存在,如影随形,在《易传》中就已经形成了比较明确和系统的“生”德思想体系,这一观念塑造了中国传统思想中珍视生命、尊重人性的核心价值与认知标准。“医以活人为务,与吾儒道最切近”(《九灵山房集》)<sup>[5]P304</sup>,“生者,天地之大德也。医者,赞天地之生者也。”(《类经图翼》)<sup>[6]P3</sup>儒家所倡导的修德厚德与仁心仁术仁政蕴含养生共生的“生生”观念,体现出浓厚的贵生思想。

受儒家思想熏陶,中医学高度重视医德的锤炼与医术的提升,二者相辅相成。儒家对道德修养的重视,促使医者在行医过程中注重品德修养,同时要求他们具备高超的医术,确保治疗能够顺应天地自然规律及人世的变化。《黄帝内经》认为医者需博通天文地理,洞悉人间世事,方能医术精湛,历久弥新。如此,方能传授于世,启迪众人,成为医术传承之瑰宝。医者需要广泛的知识与深刻的洞察力,以确保其医术能够经得起时间的考验,并为后世所珍视。医道是至精至微之事,“不知天地人者,不可以为医。”(《医学源流论》)<sup>[7]P45</sup>所以从医者要通晓天文地理人情等知识,才能使医道传承不息。治病要以人为本,“病为本,工为标;标本不得,邪气不服。”(《素问·汤液醪醴论》)<sup>[4]P129</sup>从病人所患的疾病出发,并得到病人的合作,否则病邪不能驱除。药王孙思邈秉持“人命至重,有贵千金”的理念,在《大医精诚》中屡次重申,谆谆告诫,医者必须兼备卓越的医术与崇高的道德情操,这一观念成为了行医者的行为准则与精神指引。

儒家所推崇的自身修养、家庭和睦、国家治理及社会和平的理念,对中医学的生命观念及其哲学层面

的思考带来了深远而长久的启迪与影响,使得中医从业者普遍怀有拯救世人、惠及苍生的崇高理想。医者要真正做到:“上以治民,下以治身,使百姓无病。”(《灵枢·师传》)<sup>[8]P1104</sup>上可以治疗民众之疾病,下可以保养自己的身体,让民众远离病痛折磨。张仲景在《伤寒杂病论序》中阐述学医之旨在于上可侍奉君亲以解病痛,下可援助贫贱以渡难关,中亦可自保安康而延年益寿。孙思邈在《备急千金要方·诊候》中指出医术精湛的最高境界是治理国家如同诊治病人一般,中者医人愈疾苦,下者专治病症除痛苦,更是将医学升华到特别高的功德之位。范仲淹所倡导的“不为贤相,则为良医”的理念,激励了一代又一代学医与行医之人,出现了很多济世救民的良医大医。儒家的中庸思想,即致中和理念对中医探索人体生理、病理、治则治法等也产生了很大的影响,促进中医学的生生延续。

## 二、道家生生思想与中医生生智慧

道家重在探索天人关系,道生万物,道法自然,天人合一等是其核心思想。道家生生思想在于对生命本质和生命活力的理解和追求,强调生命的连续性和不断生长、壮大的过程。道家生生思想着重体现在养生实践中,注重通过清静无为、心神宁静、贵柔归真等方式来保养生命,达到身心和谐的状态。这些都对中医生生思想产生了影响。

### (一)人与天地相参

道家与中医均秉持人与自然应和谐共生的观点,中医直接传承了道家的精气学说。“道生一,一生二,二生三,三生万物,万物负阴而抱阳,冲气以为和。”(《老子·二十五章》)<sup>[9]P149</sup>,道家视“道”为宇宙万物之根源与母体,万物一体而同源、同构、同律。“人与天一也。”(《庄子·山木》)<sup>[10]P518</sup>宇宙万物包括人类都在其间产生与消亡,“道无终始,物有死生”(《庄子·秋水》)<sup>[10]P425</sup>,道没有绝对的开始与结束,万物在其间有死有生,如此不断地演变着。“杂乎芒苁之间,变而有气,气变而有形,形变而有生”(《庄子·至乐》)<sup>[10]P450</sup>,因变化而有了元气,原始的气化过程塑造了形体,而形体的演变则孕育出了生命,生命的延续宛如天地运转,是一个永不停息的过程。

道家的生命哲学对中医生命伦理产生了重要影响,他们都崇尚天地之道,视为万物本原。“人与天地相参也”(《灵枢·岁露论》)<sup>[8]P1446</sup>,人体与自然界紧密相连,与天地运行同步,与日月星辰相呼应。人类与天地自然相互映照,随着四季的更迭而调整,人体内的真气,既源自先天,又与饮食之气相结合,共同滋养着我们的身体。“道上知天文,下知地理,中知人事”(《素问·著至教论》)<sup>[4]P759</sup>,依据人与

天地相参的道理,人禀受了先天的精气,和后天的谷食之气结合,充养全身。气是人体构成的基石,同时也是维持生命活动持续进行的内在驱动力。这是驱动人体生命机能的核心能量,且具备防御外界病邪入侵的能力。

### (二)乐恬淡之能的摄养观念

道家与中医均持形神并重的养生理念,既致力于体魄的强健与养护,也不忽视心灵的修炼与调适。道家哲学倡导顺应自然,遵循天地法则,避免过度干预与妄动,这一思想深刻影响了中医养生之道,至今仍为世人所推崇。“致虚极,守静笃”<sup>[9]P114</sup>(《老子》第十六章),旨在让心灵抵达一种至高的清澈与宁静状态,以此为基础,深沉而冷静地洞察宇宙万物运行的法则。一旦明了这些自然规律,便是智慧的体现;反之,若对这些规律茫然无知,轻率行动,往往会招致不幸。同样,“依乎天理”<sup>[10]P6</sup>(《庄子·养生主》)这一观念,彰显了道家顺应自然、不逆天行的智慧,这一理念在中医理论体系中同样占据着至关重要的位置。中医强调治疗与调养应顺应人体的自然机理,避免违背生理规律的行为,从而实现身心的和谐与健康。《素问·四气调神大论》强调了依据四季更迭来调整养生的关键性,提到明智之士在春、夏两季应着重培育体内的阳气,秋季与冬季则应着重滋养阴气,以此遵循生命的根本规律。若违背这一原则,便会引发各种灾害与疾病;而顺应之,则可避免重病缠身。

道家还强调人要重视精神调养和对物质生活持有怀素抱朴的态度。《老子·十九章》提倡维持纯真本性,削减个人贪欲,此乃涵养身心之要义。《庄子·刻意》中强调人要有一种虚空恬淡、纯净无杂、顺应自然的心境,这才是养神的真谛所在。《素问·上古天真论》云“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”<sup>[4]P17</sup>,意指保持内心的平静与淡泊,无欲无求,使体内的真气调和顺畅,精神得以内守,这样一来,身心得以和谐相融,自然可望康健长寿,安度岁月。道家与中医经典的论述,都共同指向了一个核心:内心的平和与顺应自然,是养生之道的精髓。这样,疾病就无法侵入人体,人就能活到他们应该达到的自然寿命。

道家与中医均高度重视预防原则,共同孕育了经典的“治未病”理念。《道德经》第六十四章云“为之于未有,治之于未乱”<sup>[9]P283</sup>,强调在问题尚未显现之时便采取行动,防患于未然,视为谋事、养生的至高境界。中医深受其影响,构建了完备的预防疾病、遏制病情恶化的“治未病”思想体系。《素问·四气调神大论》云“圣人不治已病治未病”<sup>[4]P32</sup>,强调真正的智者懂得在疾病未发之时进行预防,而非待病已成

时再行救治。《素问·刺热篇》亦指出要通过观察身体细微变化,提前采取措施,防止疾病发生。《素问·八正神明论》指出上工能在疾病初露端倪时便及时干预,防止病情恶化,而下工则往往等到疾病已成时才着手治疗,成效显著减弱。《金匱要略》在开篇即着重指出了预防疾病的重要性,并对此提出了“见肝之病,知肝传脾,当先实脾”<sup>[1][P1]</sup>的论断,强调医生需掌握疾病传变的规律,对可能受影响的脏腑提前进行调养,以防止病变的进一步发展和复发。道家与中医的“治未病”思想不仅强调预防的重要性,还提倡早期干预、掌握疾病规律并采取相应措施,阻断病变的深入发展及已愈防复等,以实现身心健康的全面维护。

### 三、阴阳家的生生思想与中医生智慧

阴阳观念本是为了用于诠释自然现象,而五行观念则用于描述事物的运动与变迁。至战国时期,阴阳学说与五行学说逐渐交汇融合,阴阳相互转化的理论与五行运动变化的原理相互渗透、结合,共同构成了阴阳五行学说,这一学说被广泛应用于阐释宇宙的起源、世界地理的分布、历史朝代的更替,以及探讨事物在运动变化过程中所体现出的规律性和阶段性特质,使我们能够更深入地洞察自然界、人类社会乃至个体生命的运动规律与阶段性特征。这些理论融入到医学领域,都对中医生哲学思想产生了影响。

#### (一) 用阴阳学说说明人体的组织结构与生理功能

中医运用阴阳学说深刻剖析了人体生命的构成与生理机能。在中医理论中,宇宙间的天地日月与人体相对应,天为阳,象征光明与活力;地为阴,寓意滋养与沉稳。人体亦如此,《素问·金匱真言》中说人的体表及外向的部分,如四肢外侧、背部等,被视为阳,代表着活动、防御与热量的发散;而体内及内向的部分,如胸腹内部、脏腑深处等,则归为阴,负责储存能量、滋养生命及维持内在平衡。进一步细分,中医将人体脏腑依据其功能特性划分为阴阳两类。五脏主藏精气而不泻,故属阴,它们如同深藏的宝藏,默默滋养着全身;六腑在于传输物质而不储存,其持续运动、不断传输的特性让它们归属于阳,如同繁忙的驿站,不断处理与转运着体内的物质。

中医还认为,阳代表着无形的功能与能量,如“气”,它是生命活动的动力源泉;而阴则体现为有形的物质基础,如“味”,来源于日常饮食的五味,这些营养物质是构建和维持人体形态的关键。饮食中的五味滋养了人体的有形之体,而形体的生长、修复与运作又离不开气的推动与调控。气与味相互作用,气由精化生,精又依赖于气的滋养,形成了一个动态的平衡系统,确保了人体生命活动的正常进行。这一

阴阳互补、互为依存的机制,使生命得以生生延续。

#### (二) 用阴阳学说阐释疾病的诊断治疗

中医视阴阳平衡为人体康健之基石,阴阳一旦失衡,疾病便随之而生。《素问·生气通天论》云“阴平阳秘,精神乃治;阴阳离决,精气乃绝”<sup>[4][P41]</sup>,意指当阴气平和且阳气稳固之时,人的精神与身体各项机能方能达到最佳的状态。而阴阳一旦决裂,人体的生命力将遭受重创,导致精气耗竭。《素问·阴阳应象大论》同样指出,善于治病的,首要的是判断人体阴阳。阴气若过于强盛,则会伤害阳气,从而引发寒性的疾病;阳盛则阴气受病,呈现热象。阴阳的极端失衡还会引发寒热互转的现象,即“重寒则热,重热则寒”,同时指出寒邪易伤形体,热邪易损气机。在疾病的治疗上,中医的八纲辨证以“阴、阳”为总纲,中医遵循阴阳规律,根据四时变化及疾病所在的阴阳部位来制定治疗方案。如冬季疾病多属阴,夏季疾病多属阳;春季疾病虽发于阳时而病根在阴,秋季疾病虽发于阴时而病象显于阳。医者需仔细分辨疾病的阴阳本质及病情的柔和刚烈,据此遵循“阳证调阴,阴证治阳”的治疗大法。旨在调和阴阳,恢复其平衡状态,以实现“平衡为要”的治疗宗旨。故而,中医在治疗疾患的过程中,始终着眼于调和阴阳,借助针灸、药物等多种方式,调整阴阳的失衡状态,以期恢复人体自然的和谐平衡。这种以阴阳平衡为健康标准的理念,体现了中医对人体生命规律的深刻认识和独到见解。

中医哲学思想集大成且兼容并包。如兵家思想与中医思想看似各自为政,实则有很多想通之处,如对待战争的审慎与医家的仁术、兵家作战的全局观与中医诊疗的整体观、兵家用兵理念与中医的辨证诊治、兵家的备战观与中医的预防观等,清代著名医家徐大椿,在其著作《医学源流论》的《用药如用兵论》篇章里,深入剖析了中医处方用药的策略与军事战略之间的相似之处,强调了借鉴军事战略来指导临床用药的原则。他提出,如同将领指挥军队需精心布局、灵活应变一样,医生在开具药方时也应深思熟虑,精准配伍,确保药物能像精兵强将一样,各司其职,协同作战,以有效治疗疾病。这种将兵家智慧融入中医用药的做法,展现了中医理论与实践的博大精深和跨界融合的智慧。墨家“兼相爱”的道德理想、“三表法”和五行无常胜等思想与中医仁爱、中医逻辑思维、中医五行生克等思想都有一定的影响。农学是一种生态系统模式,有利于人们更好地开发自然药物治病,为人类服务。还有名家、法家、杂家,后来传入的佛教等思想在一定程度上都对中医生思想产生了重要的影响。

#### 四、结语

中医生思想综合了自然科学、社会科学及思维科学的精华，中医生思想探索生命生成与延续的奥秘，它与中国传统文化中的易学、儒学、道学、阴阳学说以及兵家思想等紧密相连，汲取了这些思想的精髓与智慧。易学探索宇宙生命的生生过程，儒家以人为本的生生之德，道家万物一体的生生之道及乐恬淡之能的养生长生理念，阴阳家阴阳消长的思想与方法等，融会于中医领域，构建了中医生思想。中国传统哲学思想，特别是其蕴含的尊生重生的生生思想、朴素辩证法思想和科学探索精神，不仅为中医药学的形成与发展提供了直接而深刻的启示，更在构建宇宙观、生命观、认识论和方法论等方面起到了举足轻重的指引作用。

#### 参考文献：

- [1] 张舜徽著. 广校讎略 汉书艺文志通释 [M]. 武汉: 华中师范大学出版社, 2004.
- [2] 张其成. 中医哲学基础 [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2004.
- [3] 张其成著. 张其成全解周易第 2 版 [M]. 北京: 华夏出版社, 2018.
- [4] 姚春鹏译注. 黄帝内经上素问 [M]. 北京: 中华书局, 2022.
- [5] (明) 王绍龙传; 潘楫注. 医灯续焰 [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2022.
- [6] (明) 张景岳著. 类经图翼类经附翼质疑录 [M]. 太原: 山西科学技术出版社, 2013.
- [7] (清) 徐灵胎著; 古求知校注. 医学源流论 [M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2019.
- [8] 姚春鹏译注. 黄帝内经下灵枢 [M]. 北京: 中华书局, 2022.
- [9] 陈鼓应著. 老子今注今译 [M]. 北京: 中华书局, 2020.
- [10] 陈鼓应注译. 庄子今注今译 [M]. 北京: 中华书局, 1983.
- [11] 中医研究院研究生班编著. 《金匱要略》注评 [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2018.