

本文引用: 李红文. 卫生之经: 道家的养生观及其生命伦理学意义[J]. 湖南中医药大学学报, 2024, 44(7): 1323-1327.

## 卫生之经: 道家的养生观及其生命伦理学意义

李红文

湖南中医药大学马克思主义学院, 湖南 长沙 410208

**[摘要]** 道家提供了一套系统而完整的养生哲学理论,称为“卫生之经”,主要包括养气、养神、虚静、寡欲4个方面。本文以老子、庄子和《淮南子》为主要研究参照点,详细分析了道家养生观的核心内容,并在此基础上探讨了它对现代生命伦理学的启示意义,认为人不仅应该按照自然之道的的方式来养生,而且要坚持一种自然无为的价值观,按照自然的原则来理解生命、尊重生命、看待生死。

**[关键词]** 卫生之经;道家;养生;生命伦理

**[中图分类号]**R2

**[文献标志码]**A

**[文章编号]**doi:10.3969/j.issn.1674-070X.2024.07.027

## Classic of Health: Taoist health preservation theory and its significance in bioethics

LI Hongwen

School of Marxism, Hunan University of Chinese Medicine, Changsha, Hunan 410208, China

**[Abstract]** Taoism provides a systematic and complete philosophical theory of health preservation, known as the "Classic of Health". It mainly includes four aspects, namely, nourishing qi, attaining mental tranquility, keeping void and peace, and reducing desires. Taking Lao Zi (*Tao Te Ching*), Zhuang Zi (*The Book of Chuang Tzu*), and Huai Nan Zi (*The Huainanzi Collection*) as the main research reference points, this paper provides a detailed analysis of the core content of Taoist health preservation theory, and explores its enlightening significance for modern bioethics. It is believed that people should not only preserve their health in accordance with the way of nature, but also adhere to the value of natural inaction, understanding life, respecting life, and viewing life and death according to the principles of nature.

**[Keywords]** Classic of Health; Taoism; health preservation; bioethics

道家哲学天然具有生命哲学的特质,特别注重个体生命的修养,认为只有生命存在才是最真实切己的<sup>①</sup>。为此,道家提出了一套系统而丰富的养生哲学理论,这些在《庄子·庚桑楚》中被称为“卫生之经”,即保卫呵护生命的基本要义与法则<sup>②</sup>。国内学者对于道家 and 道教的养生思想多有研究,然而能以“卫生之经”的源始发生学视角和哲学视角来探讨者并不多见。今天所广泛使用的“卫生”概念实际上已

经严重偏离了道家思想原初的本意和宗旨。“卫生”在其根本上并非指一种生活的整洁状态,而是一种生命修养的自然之道,其核心要义是顺乎自然、返璞归真、清静无为,要求人们抛弃多欲而有害身心的生活,去物欲以养形,致虚静以养神,从而达到“形神不亏”的养生长生目的。道家的这种养生思想对中医的养生理论产生了深远的影响。本文以老子、庄子和《淮南子》为主要研究参照点,重点分析道家的养生

**[收稿日期]**2023-10-07

**[基金项目]**湖南省哲学社会科学基金项目(22YBA122);2024年湖南省高校思想政治工作青年骨干建设项目。

**[通信作者]**\*李红文,男,博士,教授,硕士研究生导师,E-mail:hongwenli@126.com。

之道及其对于当代生命伦理的启示价值。

## 1 养气

### 1.1 老子“抟气致柔”

养生的第一法则是养气。在生命气本论的基础上,道家提出了系统的养气思想<sup>[9]</sup>。老子最早提出了“抟气致柔”的养生观念:“抟气致柔,能如婴儿乎?”(《道德经》第十章)主张聚集体内先天之和气,使它变得很柔顺,整个身体就像婴儿一样。只有保守这种精气,才能使生命力强盛。《道德经》第五十五章言:“含德之厚,比於赤子。毒虫不螫,猛兽不据,攫鸟不搏。骨弱筋柔而握固。未知牝牡之合而媵作,精之至也。终日号而不嘎,和之至也。知和曰常,知常曰明,益生曰祥,心使气曰强。物壮则老,谓之不道,不道早已。”这是说,善于含德养生的人就像婴儿一样拥有顽强的生命力,什么毒虫猛兽都伤害不了他,他的筋骨虽然很柔弱,但是拳头却握得很紧,虽然还不知道男女之事,但是精气却十分充足。老子反对两种不当的养生做法:“益生”和“心使气”。“益生”是指纵欲贪生和过度养生,这种方法只能过犹不及,最终带来的是灾殃。而“心使气”则是过度逞强,心气很高,破坏了心中的和气。这两种方法都过分强壮,最终的结局是物极必反、生命趋于衰老,因为它违背了“道”的规律<sup>[4]</sup>。

### 1.2 庄子“听之以气”

庄子和老子一样反对“心使气”,主张不求之于心,而“听之以气”。在《庄子·人间世》中提到:“若一志,无听之以耳而听之以心;无听之以心而听之以气。耳止于听,心止于符。气也者,虚而待物者也。唯道集虚。虚者,心斋也。”在此,庄子实际阐释了3种修道的方式:耳听、心听、气听,用心听比耳朵听要高明,最高明的是“听气”<sup>[5]</sup>。“听气”是一种合于天道的自然做法,任凭气在体内不受任何干扰地顺畅流行,达到虚灵明觉的境界。相反,“听心”是一种人为的做法,它不符合自然之道;而“听之以耳”则是普通人的做法,根本入不了庄子的法眼。庄子非常清醒地意识到气与人的身心健康的关系。《大宗师》记载:“子舆有病,子祀往问之。曰:‘伟哉,夫造物者将以予为此拘拘也。’曲偻发背,上有五管,颐隐于齐,肩高于顶,句赘指天,阴阳之气有诊,其心闲而无事。”子舆生病的原因在于体内阴阳不调,二气相伤,才使身体长得非常畸形。

### 1.3 《淮南子》主张形神气一体

《淮南子》主张形神气兼养,认为形、神、气是生

命的3种构成要素,缺一不可,所以应该谨慎保护之、兼而养之。“夫形者,生之所也;气者,生之元也;神者,生之制也。一失位,则三者伤矣。是故圣人使人各处其位,守其职,而不得相干也。故夫形者,非其所安也而处之则废,气不当其所充而用之,则泄;神非其所宜而行之,则昧。此三者,不可不慎守也。”(《淮南子·原道训》)这就是说,形神气三者都非常重要,不可偏废,都要加以保养。形神气三者相互影响,一方不顺畅、错位就会影响另外两个方面。“夫精神气志者,静而日充者以壮,躁而日耗者以老。是故圣人将养其神,和弱其气,平夷其形,而与道沈浮俯仰。”(《淮南子·原道训》)所以,要达到形体、精神、元气、意念的和谐平衡,保养精神,柔和气志,与自然之道相沉浮。

## 2 养神

### 2.1 老子崇“啬”

老子提出了养神的基本原则——“啬”。《道德经》第五十九章说:“治人事天,莫若啬。夫为啬,是谓早服;早服谓之重积德;重积德则无不克;无不克则莫知其极。莫知其极,可以有国;有国之母,可以长久;是谓深根固柢,长生久视之道。”老子的“啬”,不是指物质上的吝啬,而是专指精神上的积蓄能量,厚藏根基,充实个体生命力,只有爱惜精力,才能胜任治理国家的重任<sup>[6]</sup>。韩非子对老子的“啬”作出了非常独到的解释:“苟极尽,则费神多;费神多,则盲聋悖狂之祸至,是以啬之。啬之者,爱其精神,啬其智识也。故曰:治人事天莫如啬。众人之用神也躁,躁则多费,多费之谓侈。圣人之用神也静,静则少费,少费之谓啬。啬之谓术也,生于道理。夫能啬也,是从于道而服于理者也。”这就是说,要做到“啬”就需要珍惜精力,少费精神,勿要过多思虑和躁动,保持精神上的清净状态。总之,“啬”是老子的一种修养方法,其主旨是爱惜精神,避免劳精费神,要不断地积蓄生命力量,以达到深根固柢、长生久视的目的。

### 2.2 庄子主张“形全精复”

庄子提出了“形全精复”的主张,其重点在于养神。“形全精复”需要“弃世”“弃事”“遗生”,不为形体和世俗事务所缠累,保持心灵的平静祥和。“夫欲免为形者,莫如弃世。弃世则无累,无累则正平,正平则与彼更生,更生则几矣!事奚足遗弃而生奚足遗?弃事则形不劳,遗生则精不亏。夫形全精复,与天为一。”(《庄子·达生》)这就是说,要免除形体的劳累就要舍弃世俗各种事务的拖累,保持形体的健全和精

神的充足,随顺自然之变化,达到与自然之天混而为一的境界,即“至道”。“至道”是一种非常深远玄妙、极致静默的境界,它要求人守住自己的各种感觉器官,眼睛不能多看,耳朵不能乱听,心里也不能多想,最好关闭同外界的感觉、知觉的接触(“闭汝外”),不要有任何的私心杂念和主体性认知,使内心保持绝对虚无清净的状态(“慎汝内”),只有这样才能达到“守一处和”的“至道”境界<sup>[7]</sup>。

### 2.3 《淮南子》主张形神兼养

《淮南子》主张形神气兼养,认为形、神、气一体,不可偏废<sup>[8]</sup>。虽然形神气三者都需要养,但是与养形相比,还是重在养神。《泰族训》说:“治身,太上养神,其次养形;治国,太上养化,其次正法。神清志平,百节皆宁,养性之本也;肥肌肤,充肠腹,供嗜欲,养生之末也。”也就是说,养神才是养生的根本,食物的充裕满足的只是身体的欲望,这是养生之末流,不能本末倒置。那么如何养神呢?首先要控制情感,不能大喜大悲、心怀憎恨,也不能纵欲过度,这样最容易伤害身体。“夫喜怒者,道之邪也;忧悲者,德之失也;好憎者,心之过也;嗜欲者,性之累也。人大怒破阴,大喜坠阳,薄气发暗,惊怖为狂。忧悲多患,病乃成积;好憎繁多,祸乃相随。”(《泰族训》)其次,要恬淡无为,无思无虑,“精神何能久驰骋而不既乎?”过度思虑、过度使用精神,都会最终衰竭。第三,要回归生命的本然状态,将精神融入大宇宙之中。《原道训》还指出,养神有五重境界,即德之至、静之至、虚之至、平之至、粹之至。“故心不忧乐,德之至也;通而不变,静之至也;嗜欲不载,虚之至也;无所好憎,平之至也;不与物散,粹之至也。能此五者,则通于神明;通于神明者,得其内者也。”(《原道训》)

## 3 虚静

### 3.1 老子主张“静为躁君”

老子最先提倡“静”的思想,认为“静为躁君”,虚静、清净是躁动的主宰,只有静才能维持生命的长久<sup>[9]</sup>。“致虚极,守静笃。万物并作,吾以观复。夫物芸芸,各复归其根。归根曰静,静曰覆命。”(《道德经》第十六章)这就是说,对于个体生命而言,静才是根本,所以要“守静”。静和动是一个相对的概念,处于辩证法的对立统一关系之中。老子主张的是以静制动,生命的本根之道是静,不能轻举妄动。那么,如何保持“虚静”呢?老子的办法是“涤除玄鉴”,消除外界对心灵和精神的各种不当干扰,就像擦镜子一样,要每天擦拭自己的心灵和灵魂。他还主张杜

绝人跟外界的各种感官接触,做到“不出户”“不窥牖”“塞其兑,闭其门”,最终达到无私欲之染、无先人之见、无逐求之驰、无情念之动的“绝圣弃智”状态。

### 3.2 庄子主张“坐忘”

庄子在老子的基础上发展了一种独特的虚静之道——“坐忘”。“堕肢体,黜聪明,离形去知,同于大通,此谓坐忘。”(《庄子·大宗师》)这就是说,要忘记自己的形体,抛弃聪明机巧,摆脱形体和知识的双重束缚,达到与自然之道融合为一的境界,这就是“坐忘”。坐忘是一个由外至内的逐渐递进升华的过程。首先,是忘物。“不以物挫志”(《天地》)、“不以物害己”(《秋水》),不要为外物所伤、所累、所控制,要能“物物而不物于物”(《山木》)。其次,是忘己。忘掉外物就已经很难了,要忘掉自己更难。为什么要忘掉自己呢?因为所谓的“自己”“自我”都是与个人一己之私利相关的,如果对个人始终念念不忘,那么很难摆脱掉外物的束缚,始终受外界各种功名利禄的约束,而无法达到“逍遥游”的自由状态。最后,是物我两忘。“养志者忘形,养形者忘利,致道者忘心矣。”(《让王》)如果能忘掉自己的身体,则是在修养志气;如果忘记了外在的各种利益,则是在修养身体;如果连自己的心都忘了以至于忘无所忘,那么就是在修道了。庄子实际上要求人摆脱掉一种虚假的主体性自我意识——“小我”,进入一种真正的“大我”境界——与天地为一<sup>[10]</sup>。

### 3.3 《淮南子》主张“清静”“恬愉”

《淮南子》继承了老庄的养生思想,认为人的本性是虚静,虚静是道之至、德之至。对生命修养而言,应该清心寡欲、虚静恬淡、精神内守。“是故清静者,德之至也;而柔弱者,道之要也;虚无恬愉者,万物之用也。”(《原道训》)这句话非常全面地总结了《淮南子》的生命修养观:清净是道德的最高状态,柔弱是道的要害所在,虚无恬淡是万物存在的方式。故“天静以清,地定以宁,万物失之者死,法之者生。夫静漠者,神明之宅也;虚无者,道之所居也。是故或求之于外者,失之于内;有守之于内者,失之于外。譬犹本与末也,从本引之,千枝万叶,莫不随也。”(《精神训》)这就是说,虚静是万物存在之本,生命修养应该求之于本,而不要求之于末;要求之于内,而不要求之于外。否则就是本末倒置,内外不分。“是故圣人以无应有,必究其理;以虚受实,必穷其节;恬愉虚静,以终其命。”(《精神训》)圣人之道是以无为对有为,以虚对实,以静制动,以恬淡愉悦的心情享受天命之年。

## 4 寡欲

### 4.1 老子主张少私寡欲

老子最先提出了少私寡欲的思想。他反常人之情,认为欲望带来的根本不是快乐,而是伤害,尤其是对人的本性、本心的伤害。“五色令人目盲;五音令人耳聋;五味令人口爽;驰骋畋猎,令人心发狂;难得之货,令人行妨。”(《道德经》第十二章)人们所趋之若鹜的声色犬马、口腹之欲、纵情狩猎、珍稀物品,这些都会令人丧心病狂,玩物丧志。如果追求欲望带来的是伤害而不是快乐,那么正确的养生办法就是“见素抱朴,少私寡欲”,只有遵循了这两条基本原则,才能无欲无求。“是以圣人欲不欲,不贵难得之货。”(《道德经》第六十四章)“不贵难得之货,使民不为盗;不见可欲,使民心不乱。是以圣人之治,虚其心,实其腹,弱其志,强其骨。常使民无知无欲。”(《道德经》第三章)

### 4.2 庄子认为欲望伤害性命

庄子继承了老子的思想,认为人不仅应该寡欲,根本之道应该是无欲。“其嗜欲深者,其天机浅”(《庄子·大宗师》),那些欲望深重的人,往往没有天机,离道的修为和境界就很远了,“不可与之言道也。”(《庄子·大宗师》)庄子和老子一样都认为欲望会给人性带来无尽的伤害。“将盈嗜欲,长好恶,则性命之情病矣。”(《庄子·则阳》)纵情于欲望的追逐之中,会伤害人的性命。在《庚桑楚》中,庄子一共列举了24种会伤害性命、扰乱人心的各种欲望。一共分为4组:荣贵、富有、高显、威势、声名、利禄这6项会错乱人的意志(“贵富显严名利六者,勃志也”);姿容、举动、颜色、辞理、气息、情意这6项会束缚人的心灵(“容动色理气意六者,谬心也”);憎恶、爱欲、欢喜、愤怒、悲哀、快乐这6种情感会伤害人的德性(“恶欲喜怒哀乐六者,累德也”);去舍、从就、贪取、付出、知虑、技能这6项阻碍人的修道(“去就取与知能六者,塞道也”)。只有从人世间的这24种欲望中解脱出来,才能达到内心的安静清明、虚无恬淡。

### 4.3 《淮南子》主张“省嗜欲”

《淮南子》充分认识到寡欲的重要性。“夫孔窍者,精神之户牖也,而气志者,五藏之使候也。耳目淫于声色之乐,则五藏摇动而不定矣;五藏摇动而不定,则血气滔荡而不休矣;血气滔荡而不休,则精神驰骋于外而不守矣;精神驰骋于外而不守,则祸福之至,虽如丘山,无由识之矣。使耳目精明玄达而无诱慕,气志虚静恬愉而省嗜欲,五藏定宁充盈而不泄,精神内守形骸而不外越,则望于往世之前,而视于来

事之后,犹未足为也,岂直祸福之间哉?”(《淮南子》)这就是说,人的各种感觉器官是精神与外界打交道的门户,但是如果眼耳鼻舌口身意等感觉与知觉器官过度沉溺于外界的事物之中,就会消耗掉人的血气、精力、精气,使得人的精神不能内守,处于竞驰于外、远离于道的状态,久而久之就会伤害身体,消耗志气,使形体衰亡。

## 5 生命伦理启示意义

道家的养生观给现代人带来深刻的思想启迪。

第一,要坚持气本论的生命观,从本体论的高度重构生命哲学视野<sup>[1]</sup>。以“气”的方式来对待生命、理解生命,这是道家和中医的养气学说存在的基本理由。按照中医的基本理论,气存在于人体之中,分布于人的全身,在不同的部位呈现出不同的特点,并赋予了不同的名称。人体最重要的“气”有6种:元气、宗气、营气、卫气、脏腑之气、经络之气。元气,又称原气、真气,为先天之气,是人体最根本、最重要的气,是人体生命活动的原动力。元气是由肾所藏的先天之精化生而成,根于命门,通过三焦流行于全身。元气来自先天,是从父母那里继承而来的,道家称之为“先天之气”。它的主要功能是推动和调节人体的生长发育和生殖功能,以及各脏腑、经络、形体、官窍的生理活动。

第二,要坚持形神一体的身体观,促进生命自身的和谐与完善。现代生命伦理学强调生命自身的价值,要求尊重个体的自主性。如何尊重生命自身的自主性?从道家的角度看就是要建立正确的形神关系,这不仅是道家养生思想的核心,更是中医身体观的核心内容。首先,形为神之舍。这是一种比喻和描述性的说法,也是中医常见的思维方式。“舍”即为房屋,供人居住的场所和空间。“形”作为“神”的“房舍”,就变成了神的存在性场所和空间。这是一种典型的唯物论解释,没有形体,人的精神性与心理活动就不存在。“五脏皆虚,神气皆去,形骸独居而终矣。”(《灵枢·天年》)人的脏腑器官功能衰竭,神气就会消失,最终人就会死亡,也就是说人的精神是伴随着形体一起灭亡消失的。其次,神为形之主。形虽然是神的物质性基础,但神却是形的主宰和统帅,人的生命活动的开展、身体功能的运转与协调,都是在神的主导下进行的。“无神则形不可活”“神去离形谓之死”(《类经·针刺论》)。神为形之主,主要表现在正反两个方面。从正面来说,就是“主明则下安”,心安了,人的五脏六腑就运作正常,身体就健康;从负面来说,就是“主不明则十二官危,使道闭塞而不通,形乃大

伤”。主究竟明还是不明,对人的身体健康影响很大,人的心灵、精神、魂魄、意志、思维、情志等对人的身心活动的正常运转具有非常重要的意义。最后,形与神俱。形和神对于人来说都很重要,缺一不可。“故能形与神俱,而尽终其天年。”(《素问·上古天真论篇》)人的身体与精神是统一的整体,两个方面要彼此协调,发挥各自的功能和作用,才能做到形神相即、形神合一,才能得以享受一个好的健康寿命。“凡人所生者,神也;所托者,形也。形神离者死。死者不可复生,离者不可复反。由是观之,神者,生之本也;形者,生之具也。”(《史记·太史公自序》)

第三,要坚持动静结合的生命修炼观,增进生命的健康福祉。现代生命伦理学强调有利原则,主张促进生命的健康幸福。道家特别重视静的作用,这对我们现代人有很大的启发意义。现代社会生活节奏快,竞争激烈,简单地说,就是“动”的过多,“静”的太少;折腾的多,修养的少。道家讲的静,不是单纯的身体不动,更多的是心灵的不动,即心的宁静平和状态,这才是构成幸福快乐的主要因素。道家的虚静更多强调要对生命的外在之物和各种欲望做减法,重视生命的价值,主张“重身贵生”,不“以物易性”。一切功名利禄都是身外之物,都不能因为这些东西而“残生损性”。

所以,道家的养生要求我们尽量抛弃一切身外之物,如功名利禄,对于外在事物的追逐会伤害身体、残害性命。同时,养生要遵照自然之道,生命的维持与长久不能仅仅靠外在的医学手段,而是要按照自然的规律去生活,节制饮食情色等各种欲望,保持精力不被过度消耗耗散,如此方能长久健康。用《黄帝内经》的话说,要“食饮有节,起居有常,不妄作劳”,反对“以酒为浆,以妄为常,醉以入房”,“嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心”。养生重在养神养心,要“虚静恬淡寂寞无为”,“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来?是以志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦。”(《素问·上古天真论篇》)。

第四,要坚持自然无为的价值观,减少对生命的人为伤害。现代生命伦理学强调不伤害的原则,主张对个体生命价值的保护。道家的“自然无为”并不是什么事情都不做,而是要按照自然的方式去做<sup>[12]</sup>。那么,怎样才算是按照自然的方式去做呢?怎样才算是真正的“无为”呢?

道家主张一种弱干预主义或最低限度的干预主

义,消除人的主观任意性、独断专行和妄自尊大,将人为的干预降至最低,反对对生命、对自然界的强干预主义。任何一种对自然的强力征服手段都是不知“天高地厚”的表现。当今的生态危机就是人的强干预带来的恶劣后果。对生命的弱干预,不是纯粹的听天由命,而是采取一种顺其自然的方式,对疾病的治疗按照中医的天人合一、道法自然的方式进行。中医的治疗不是绝对的无为,而是按照生命的自然之道而实施的有为。它在认识论上意味着要深刻地认识到自然规律的不可对抗性、不可改变性,任何不遵循自然规律的行为都要受到自然的惩罚。人的生命乃是一个自然事件,人的身体也是由自然界的物质所构成的。既然是自然事件,就要遵循它自身的规律。既有生,便有死,每个人终有一死,如果说人的出生是一个偶然事件,那么死亡则是一个必然事件,任何人都不能改变这样一个事实。它在人生观上意味着要从精神上、心灵上超脱生老病死,解除对生的执着、对死的恐惧,主动接纳不可改变的自然事件,以内心的不动情来获得心灵的自由和精神的独立性。如果深刻地理解了生命的基本事实与道理,那么就可以采取恰当的人生态度来面对生老病死。

## 参考文献

- [1] 柴洪源.《道德经》与道教生命哲学的个体性问题[J].宗教学研究,2024(1):96-102.
- [2] 陈鼓应.庄子今注今译[M].修订版.北京:商务印书馆,2007:692.
- [3] 李霞.生死智慧:道家生命观研究[M].北京:人民出版社,2004:96.
- [4] 付粉鸽.由摄生到卫生之经:论老庄的养生思想[J].西北大学学报(哲学社会科学版),2011,41(2):55-59.
- [5] 王玉彬.论庄子“心斋”观念的应物旨归[J].人文杂志,2023(8):26-32.
- [6] 王绪琴.老子“俭啬”观与现代生态文明建构[J].自然辩证法研究,2016,32(5):84-88.
- [7] 韩林合.虚己以游世:《庄子》哲学研究[M].北京:商务印书馆,2014:116-117.
- [8] 刘丽,刘玮玮.《淮南子》的气论及其医学养生思想[J].中华中医药杂志,2019,34(6):2486-2488.
- [9] 韩丽华.重为轻根,静为躁君:浅谈老庄道家人生修养的柔性特质及其启示[J].敦煌学辑刊,2010(3):150-157.
- [10] 李凯.庄子坐忘说的源起及其诠释史略论[J].中国哲学史,2023(4):5-10,26.
- [11] 马振,赵敏,尹笑丹,等.生成论视域下中医学气本论情志观建构[J].中华中医药杂志,2023,38(10):4589-4593.
- [12] 李红文.自然主义:道家生命伦理的核心价值论证[J].医学与哲学,2022,43(11):18-21.