

论《黄帝内经》“德全不危”的养生思想

范奇鑫¹, 吴世彩²

(¹山东中医药大学, 济南 250355; ²中国康复研究中心, 北京 100068)

摘要: “德全不危”是《黄帝内经》养生思想的核心, 其形成深受道家思想的影响, 指明了养生的根本在于全德。“德”的内涵当从道家的“玄德”之义作解, 即虚静素朴、顺应自然以执道全德。“德全不危”之所以成为可能在于“道”“德”与人体的“精”之间存在着客观的本质的联系, 即德全则精全, 精全则气足神旺, 从而“正气存内, 邪不可干”, 故能没有危殆。“德全不危”的养生方法体现在知常无妄、恬淡虚无及养慈守神3个方面。其要旨是指引人们回归于生命的“道”“德”本原中, 从根本上消除生命中的隐患和危殆。通过修德来养生, 可以使人的健康状况与生命质量得到同步提高, 因此“德全不危”的养生思想有着重要的现实意义。

关键词: 黄帝内经; 德全不危; 养生思想; 道家; 玄德

Discussion on cultivation of ‘perfect upright virtue without dangerous’ in *Huangdi Neijing*

FAN Qi-xin¹, WU Shi-cai²

(¹Shandong University of Traditional Chinese Medicine, Jinan 250355, China; ²China Rehabilitation Research Center, Beijing 100068, China)

Abstract: ‘Perfect upright virtue without dangerous’ is the essence of the *Huangdi Neijing* cultivation thought, this view is deeply influenced by Taoism thought and indicates the prime way of cultivation is conserving virtue. The connotation of ‘virtue’ should be explained from the meaning of Taoist ‘XuanDe’, that is, quiet and inatural, conforming to nature to keep perfect virtue. The reason why ‘perfect morality is not dangerous’ is that there is an objective inherent link between ‘Dao’ ‘de’ and the human body’s ‘essence’, that is, the virtue is all refined, the essence is full of spirit, so that ‘the positive qi is in existence, the negative qi can not inbreak’ so that there is no danger. The health enlightenment of the concept of ‘perfect upright virtue without dangerous’ mainly includes three aspects: being upright, empty desire and confession. Its aim is to guide people to return to the ‘Dao’ ‘de’ original life, which can fundamentally eliminate the hidden dangers in life. Through the practice of health, people’s physical condition and quality of life can be improved simultaneously, so the ‘perfect upright virtue without dangerous’ health thought has important practical significance.

Key words: *Huangdi Neijing*; Perfect upright virtue without dangerous; Cultivation; Taoism; XuanDe

《黄帝内经》(以下简称《内经》)首篇《上古天真论》援引道家文化思想深刻阐发了中医的养生理论精髓,认为“德”在养生中有着重要作用,人可以通过修道全德以消除生命的危殆而享有天年,因此提出了“德全不危”的养生思想。“德全不危”的内涵是丰富而又深刻的,准确把握“德”之涵义是深入领会“德全不危”养生思想的关键。“德”与人的生命健康之间有着怎样的联系?“德全不危”何以成为可

能?在养生方法上该如何做起才能够实现“德全不危”?本文将中医学理论与传统文化相结合,从医学与哲学交融的视域下来探析“德全不危”的养生思想,旨在溯本求源,探寻中医养生文化的本质,引领人们从中体悟和寻觅到养生的真谛。

“德”之内涵

《素问·上古天真论》认为上古之人“所以能年皆度百岁而动作不衰者,以其德全不危也”^[1]。“德全不

通信作者: 吴世彩, 北京市丰台区角门北路10号中国康复研究中心党委办公室, 邮编: 100068, 电话: 010-67581371

E-mail: wscai66@163.com

危”是一种至为完备的养生之道,意思是人可以通过修全道德,以使生命活得长久且没有危殆。“德全不危”的思想内涵是很深刻的,要想把握其核心要义,弄清楚“德”之内涵是前提。

考辨分析“德”的字形,发现在甲骨文、金文中,“德”是由“彳”或“行”加一只上有直线的大眼睛构成,“彳”“行”表示道路,上有直线的大眼睛表示直视前方、正视前方。后来,金文中又加上了“心”字旁,并且上有直线的大眼睛逐渐演变成了“直”,会合其义“德”就是“直心而行”的意思,简本《老子》中“德”右侧就是由上“直”与下“心”构成^[2]。“德”之字形将“直”和“心”合于一起,不难看出其内涵具有居心正直、一心向道之义。“德”是顺应于“道”的,“德”也是“道”在人之言行上的具体化的显现。古汉语中,“德”又通“得”,表示得到,结合“德”的字形原义,“德”即可理解为得道。

“德”在中国文化中的内涵是很丰富的,儒家与道家对“德”之内涵有着各自不同的认识。儒家所倡导的“德”通常是指“仁”“义”“礼”“智”“信”五常之德。五常最早是由孔子提出了“仁、义、礼”,孟子延伸为“仁、义、礼、智”,直至董仲舒才最终扩充为“仁、义、礼、智、信”。其中“仁”又是五常之德的核心,《论语·雍也》曰:“夫仁者,己欲立而立人,己欲达而达人。能近取譬,可谓仁之方也已”^[3]。关于“仁”的涵义,《说文解字》曰:“仁,亲也。从人,从二”^[4]。本义是指与人为善、相亲相爱。《论语·颜渊》曰:“樊迟问仁。子曰:‘爱人’”^[3]。而在孟子的思想中又将“仁”理解为同情心,《孟子·告子章句上》曰:“恻隐之心,人皆有之……恻隐之心,仁也”^[5]。于是“仁”后来发展成为儒家道德范畴的核心。儒家提倡的德是声名可闻的,能起到良好的典范作用,故一直以来都被主流价值观所认可和推崇,于是成为了一般意义上所指的道德。

儒家尚“有”,而道家尚“无”,所以道家推崇无为无名的“玄德”。《老子》第51章曰:“生而不有,为而不恃,长而不宰,是谓玄德”^{[6]127}。《老子》第65章曰:“以智治国,国之贼;不以智治国,国之福。知此两者亦稽式,常知稽式,是谓玄德”^{[6]164}。《庄子·天地》曰:“其合缊缊,若愚若昏,是谓玄德,同乎大顺”^{[7]127}。指明了“玄德”是一种虚静无为,素朴谦卑的德性。《内经》之“德全不危”思想同样肯定了虚静素朴对于养生的重要意义,《素问·上古天真论》曰:

“夫上古圣人之教下也,皆谓之虚邪贼风,避之有时,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,气从以顺,各从其欲,皆得所愿。故美其食,任其服,乐其俗,高下不相慕,其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心,愚智贤不肖不惧于物,故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者,以其德全不危也”^{[1]2}。可知“德全不危”的“德”与道家所推崇的“玄德”有着相同的实质,故其内涵也与“玄德”同义。所谓“德全”即指自然纯朴,同乎大顺,与道合一的太上道德境界。

生理基础

“德全不危”的根源是在于合于“道”^{[1]2}。作为宇宙本原的“道”与人体的“精”之间存在着本质的客观联系,这使“德全不危”之可能性具备了生理基础的条件。

“精”是人体中最宝贵的精华物质,人生命的形成始于“精”,《灵枢·决气》曰:“两神相搏,合而成形,常先身生,是谓精”^{[1]216}。《灵枢·经脉》曰:“人始生,先成精,精成而脑髓生,骨为干,脉为营,筋为刚,肉为墙,皮肤坚而毛发长”^{[1]184}。人体中的一切脏腑组织以及气血津液神的化生都是以“精”为生理基础,各种生理功能的形成亦与“精”息息相关,人的生、老、病、已更是与“精”的盛衰盈亏之变化密切相关,由此可以说明“精”在人体生命中的重要作用。

“精”的重要性其实是与“道”“德”的宇宙本原意义有着不可分割的关系。《老子》第51章云:“道生之,德畜之,物形之,势成之。是以万物莫不尊道而贵德。道之尊,德之贵,夫莫之命而常自然。故道生之,德畜之;长之育之;亭之毒之;养之覆之。生而不有,为而不恃,长而不宰,是谓玄德”^{[6]127}。阐明天地万物都是由“道”和“德”所化生畜养的,故“道”“德”既是天地万物的本原,也是人体生命的本原。《老子》第21章云:“道之为物,惟恍惟惚……窈兮冥兮,其中有精,其精甚真,其中有信”^{[6]55},《庄子·知北游》曰:“夫昭昭生于冥冥,有伦生于无形,精神生于道,形本生于精,而万物以形相生”^{[7]242}。可知“精”正是从“道”中来,所以才成为了人体生命的本原物质。《灵枢·本神》曰:“天之在我者德也,地之在我者气也,德流气薄而生者也。故生之来谓之精”^{[1]179},阐明了人的“德”来自于天,“气”禀受于地,人体中的“精”“德”“气”能够相互化生。由

此不难发现,人体之“精”的产生与作为宇宙本原的“道”“德”之间存在着根本的联系,道德越深厚,生命之精也会越充沛。《素问·上古天真论》中所列举的真人、至人、圣人、贤人的全生之道无一不与修道积精有关,足以说明修道全德有利于人体精气神的充盈和生命的葆养。

由上可知,通过“精”这一物质,使得“道”“德”与人体生命健康之间具有了内在的关联性。“德全不危”之所以成为可能就在于“道”“德”与“精”之间存在着这样的一种本质联系,即执道则德全,德全则精全,精全则气足神旺,从而“正气存内,邪不可干”故能没有危殆。《庄子·天地》说:“执道者德全,德全者形全,形全者神全。神全者,圣人之道也”^{[7]127}。如此,“德全”也意味着达到了“天人合一”的境界,回归于“道”“德”的生命本原。而“道”是宇宙的最高主宰,永恒而不灭,周行而不殆。既与“道”能合一,“危”岂从何来。

养生方法

《内经》中关于“全德”之道的养生方法有很多,在诸多篇章中亦有着具体深刻的阐发,但其核心思想都是强调要顺应自然“合于道”。本文从知常无妄、恬淡虚无、养慈守神3个方面阐述“合于道”的全德养生方法。

1. 知常无妄 “知常无妄”是道家的重要养生思想,《老子》第16章曰:“不知常,妄作凶。知常容,容乃公,公乃全,全乃天,天乃道,道乃久,没身不殆”^{[6]43}。“知常无妄”是合于“道”的前提,只有得了道才能够使生命长久而不殆。“知常无妄”的养生方法主要是“法于阴阳,和于术数,饮食有节,不妄作劳”。其中,“法于阴阳”是养生的根本,《素问·四气调神大论》曰:“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。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”。关于“和于术数”,张介宾注曰:“术数,修身养性之法也”;王冰曰:“术数者,保生之大伦,故修养者必谨先之”。术数是中华文化的核心内容,“术”,指方术;“数”,指气数、数理,即阴阳五行生克制化的数理。术数也是一种重要的预测学方法,《周易·系辞传》曰:“参伍以变,错综其数,通其变,遂成天下之文;极其数,遂定天下之象”^{[8]155}。《周易·说卦传》曰:“昔者圣人之作《易》也,幽赞于神明而生蓍,参

天两地而倚数,观变于阴阳而立卦……是故《易》逆数也”^{[8]174}。术数作为一种预测方法可以给人们的行为提供某种指引,从而对养生有着积极的影响,即是“和于术数”的养生意义所在。“饮食有节,不妄作劳”所强调的是节制有度对于养生的意义,指引人们应当懂得适可而止。《老子》第44章曰:“知足不辱,知止不殆,可以长久”^{[6]102}。指明了懂得知足知止,生命才能够长久且不会有危殆。

2. 恬淡虚无 恬淡虚无是“德全不危”养生思想的核心,深受道家思想的影响。《老子》第3章云:“圣人之治,虚其心,实其腹,弱其志,强其骨,常使民无智无欲,使夫智者不敢为,为无为,则无不治”^{[6]8}。《老子》第12章曰:“圣人为腹不为目”^{[6]35}。可知,老子所推崇的养生实践是以“虚无”作为个体对生命存在最本真的体验,放弃过度的欲求,净化迷失于“有”之中沉重的心灵,使迫民逐利的形劳之身得到爱惜^[9]。《庄子·天道》曰:“夫虚静恬淡寂寞无为者,天地之平而道德之至……无为则俞俞,俞俞则忧患不能处,年寿长矣”^{[7]135}。《庄子·刻意》曰:“平易恬淡,则忧患不能入,邪气不能袭,故其德全而神不亏”^{[7]168}。恬淡虚无是天地万物最素朴的本原状态,去除过多的欲望是消除一切危生之患的根本方式。《素问·阴阳应象大论》曰:“是以圣人为无为之事,乐恬淡之能,从欲快志于虚无之守,故寿命无穷,与天地终,此圣人之治身也”^{[1]9-10}。而要想完全做到清静无为,就不得不破除我执,顺从自然的安排,甚至连生命本身也应豁达对待。《老子》第7章说:“天地所以能长且久者,以其不自生,故能长生。是以圣人后其身而身先,外其身而身存。非以其无私耶,故能成其私”^{[6]18}。指明了“不自生”“外其身”反而是获得长生的关键。相反,过度重生却容易适得其反,如《老子》第50章云:“人之生,动之于死地,亦十有三。夫何故?以其生生之厚”^{[6]125}。所以在养生上,应该秉持积极的生命观,懂得顺应自然的变化规律以保养性命,而不该过于厚生,更要经得起无妄之疾的考验,惟有如此才可以使心态始终维持平衡,才能够合于“道”,保持阴平阳秘的生命状态而享有天年。

3. 养慈守神 道家认为上天很眷顾慈、善之人,《老子》第67章曰:“夫慈以战则胜,以守则固。天将救之,以慈卫之”^{[6]161},《老子》第79章曰:“天道无亲,常与善人”^{[6]185}。“慈”是指充满爱的柔和心境,

《说文解字》曰:“慈,爱也。从心、兹声”^[4]。“善”是指利益人的吉祥品行。《说文解字》曰:“善,吉也。从誩从羊”^[4]。“善”的最高境界即如水一般利万物而不争,故几于道。“慈”和“善”都与心灵有关,主宰心灵的是心神,葆养慈、善的德性需要守神,《庄子·刻意》曰:“纯素之道,唯神是守;守而勿失,与神为一;一之精通,合于天伦”^{[7]168}。《素问·上古天真论》曰:“有圣人者,处天地之和,从八风之理,适嗜欲于世俗之间,无恚嗔之心,行不欲离于世,被服章,举不欲观于俗,外不劳形于事,内无思想之患,以恬愉为务,以自得为功,形体不敝,精神不散,亦可以百数”^{[1]232},体现的即是圣人与世无争,积精守神的至善养生境界。守神重在修“心”,《灵枢·本脏》曰:“心端正则和利难伤;心偏倾则操持不一,无守司也”^{[1]232}。《素问·灵兰秘典论》曰:“心者,君主之官,神明出焉……主明则下安,以此养生则寿,殁世不殆”^{[1]13}。在中医学中,心主藏神,为君主之官。有形的血肉之心中寓藏着无形之心神,心神主宰五脏六腑及整个形体的生命功能。在中医学整体思维的认识下,天人合一、形神一体,心神可以影响整体生命功能的变化,所以有“得神者昌,失神者亡”之说。是故养生应当从“心”开始,善化心灵,如果能找回并守住如婴儿般的那种无思无为、寂寞淡然的心境,也就能达到德全不危的养生境界。《老子》第10章曰:“载营魄抱一,能无离乎?专气致柔,能如婴儿乎?涤除玄览,能无疵乎?天门开阖,能为雌乎?明白四达,能无知乎”^{[6]31}?所描述的即是无思无虑、心慈气柔、神气丰满的得道全德境界。宋代易学大师邵雍说:“一物从来有一身,一身还有一乾坤。能知万物备于我,肯把三才别立根。天向一中分造化,人于心上起经纶。仙人亦有两般

话,道不虚传只在人”^[10],指明了修“心”是修道的根本。

小结

《内经》“德全不危”养生思想的形成受到了道家思想的影响,融中医理论与传统文化于一体,奠定了中医养生思想的哲学基础。“德全不危”的内涵是指以玄德养生,顺应阴阳的变化规律,少欲无为,合于天道,于是可以长生不殆。“德全不危”的养生思想揭示了“道”“德”与人体生理基础之间存在着本质客观的联系,即全德能够全精,全精可以全神,神全则形全。养生方法上,“知常无妄”“恬淡虚无”“养慈守神”是修道全德的3个主要途径。

“德全不危”是中医养生的核心思想,该思想既诠释了岐黄医学“治未病”的养生智慧,也呈现了中华文化“天人合一”的生命追求。通过执道全德来养生,对解除人类的生命之患,延长人的寿命,提高人的生命质量以及提升人的幸福感有着重要的现实意义。

参考文献

- [1] 战国·佚名.黄帝内经.北京:中国中医药科技出版社,2013
- [2] 臧守虎.100个字读懂《老子》.济南:齐鲁书社,2016:151
- [3] 陈晓芬.译注.论语.北京:中华书局,2017:68
- [4] 东汉·许慎.说文解字.北京:中华书局,2013:183
- [5] 战国·孟轲.孟子.北京:中华书局,2016:242
- [6] 春秋·老聃.老子.北京:中华书局,2016
- [7] 战国·庄周.庄子.南京:南京大学出版社,2014
- [8] 爱和乐图书编委会.周易.上海:上海文化出版社,2015
- [9] 蔡丽娜,吴世彩.“因无而有”——论老子养生之道.中华中医药杂志,2019,34(5):1975-1978
- [10] 宋·邵雍.梅花易数.海口:海南出版社,2011:10

(收稿日期:2020年11月28日)