

• 理论研究 •

浅谈《庄子》与《黄帝内经》养生思想之相通性^{*}席崇程 谢颖 田栋 刘珍珠 张宁 刘金涛 黄俊伟 王维广 陈子杰 翟双庆[#]
(北京中医药大学 北京 100029)

摘要:《庄子》和《黄帝内经》蕴含的养生思想具有相通性,因此本文将《庄子》和《黄帝内经》中养生思想进行对比,总结归纳其养生思想的相通之处和特点,望能更深层次揭示庄子的生命观和《黄帝内经》的养生思想,指导中医养生的发展。在养生的方法上,二者皆主张动静结合养形,清静无为养神,同时侧重于养神。在养生的原则上,二者皆主张顺应生死之道、自然之道和中道,将此作为养生的最高准则。在内外的关系上,二者皆主张内外兼修,不可偏废。

关键词: 庄子; 黄帝内经; 养生

doi: 10.3969/j.issn.1006-2157.2020.11.002

中图分类号: R212

On the connection in thoughts of health maintenance between *Zhuangzi* and *Huangdi Neijing*^{*}Xi Chongcheng, Xie Ying, Tian Dong, Liu Zhenzhu, Zhang Ning, Liu Jintao, Huang Junwei, Wang Weiguang, Chen Zijie, Zhai Shuangqing[#]

(Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100029, China)

Abstract: As the health maintenance thoughts in *Zhuangzi* and *Huangdi Neijing* (*Huangdi's Internal Classic*) are interlinked, this article compares such thoughts in these two books and summarizes their similarities and characteristics, so as to further reveal the view of life in *Zhuangzi* and the health maintenance thoughts in *Huangdi Neijing* (*Huangdi's Internal Classic*), thus guiding the further development of TCM health maintenance. It's found that in terms of the method of health maintenance, both books advocate nourishing the body through combination of dynamic and static status, and nurturing the *shen* (mind) with a tranquilized and non-active status, with focus on the latter. In terms of the principle of health preservation, both books support conforming to the natural law of life and death, the law of nature and the moderate way, which is regarded as the highest standard of health maintenance. In terms of the relation between the internal and external of the human body, both books maintain that the internal and external of the human body are equally important and should be nurtured and protected together.

Keywords: *Zhuangzi*; *Huangdi Neijing* (*Huangdi's Internal Classic*); health maintenance

Corresponding author: Pro. Zhai Shuangqing, Ph. D., Doctoral Supervisor. Beijing University of Chinese Medicine, No. 11 Beisanhuandonglu, Chaoyang District, Beijing 100029. E-mail: zsq2098@163.com

Funding: National Key Research and Development Program (No. 2018YFC1704100, 2018YFC1704105)

Conflicts of interest: None

席崇程 男 在读博士生

[#] 通信作者: 翟双庆 男 博士 教授 博士生导师 主要研究方向《黄帝内经》、中医基础理论研究 E-mail: zsq2098@163.com

^{*} 国家重点研发计划项目(No. 2018YFC1704100, No. 2018YFC1704105)

庄子,名周,战国中期思想家、哲学家、文学家。《庄子》详细阐述了庄子的哲学思想,而作为其哲学核心和精华的生命观对于医学的影响也十分巨大,正如曹础基^[1]所云“庄子似乎企图把医理的‘养生之道’延扩为哲理方面更普遍的‘道’。”因此庄子的养生哲学可以说是对中医养生学说的某种升华与提升。《黄帝内经》作为中医学的代表著作,其阐述的养生思想对于中医养生理论的形成与发展起着十分关键的作用。中医文化与道文化同源相通^[2],因此《黄帝内经》中许多论述可见道家思想的影子,其许多养生思想与《庄子》养生思想一脉相承。

1 形神俱养

《庄子·达生》云“养形必先之以物。……有生必先无离形。”庄子认为形体是生长壮老已的基础,因此养生当首先养形。同时庄子独具慧眼,指出“物有余而形不养者有之矣。……形不离而生亡者有之矣”,将形体健康却遭遇死亡的现象归因于精神衰败,主张养形与养神相结合。《素问·上古天真论篇》云“形体不敝,精神不散。”形以神为基础,神以形为依附,《黄帝内经》主张“形神合一”的生命观,认为养生的最佳状态为“形与神俱”,也主张形神俱养。

1.1 养形当动静结合

在养形方面,庄子继承与发挥老子主静的学说,提倡动静结合的养生之术,如《庄子·刻意》提出“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟申”的养形方法,将呼吸吐纳与肢体运动结合起来,动静相合。《素问·异法方宜论篇》提出“导引按跷”的养生方法,主张动以养生。但是《黄帝内经》养形并不是一味主动,而是主张运动要适度,《素问·上古天真论篇》标明运动的标尺是“形劳而不倦”。另一方面《黄帝内经》的“动”实际上蕴含着“静”,因其提出“动”当顺应四时阴阳之变化进行调整,如《素问·四气调神大论篇》指出春三月当“缓行”,寓静于动。由此可见,《黄帝内经》养形亦主张动静结合,但是《黄帝内经》的养形思想是以“动”为主,动中寓静。庄子对于养形思想论述较少,虽然在养神方面主静,但是笔者认为在养形方面庄子将动和静放到同等地位。

1.2 养神当清静无为

《庄子·刻意》云“纯粹而不杂,静一而不变,淡而无为,动而以天行,此养神之道也。”庄子继承老子“清静无为”的观点,认为养神当“虚静”,抱朴守真^[3],保持内心无欲无求。《黄帝内经》亦强调“静”对于养神的重要性,主张静以养神,如《素问·

痹论篇》云“静则神藏,躁则消亡”。另一方面,《黄帝内经》认为守静还可以从神间接影响到形体。如《素问·生气通天论篇》云“清静则肉腠闭拒,虽有大风苛毒,弗之能害”,认为守静可以充实肌腠,抵御外邪入侵。由此可见,《庄子》和《黄帝内经》皆将“虚静”作为养神甚至养生之基本准则。

1.3 养神重于养形

严复云、吴汝纶等学者研究发现,庄子养生思想是其对生命的哲学思考和对生命的根本理解^[4],其“养生”之义实为养性、养神,正如《庄子·天地》所云“神全者,圣入之道也”。庄子这种重视调神、养神的养生观深刻影响了《黄帝内经》养生思想的形成和确立^[5],使《黄帝内经》也将养神上升到一定高度,认为“神”与“道”密不可分^[6]。如《灵枢·天年》云“得神者生,失神者死”,强调养神在养生中的指导性作用。

关于养神的具体方法,庄子不仅强调清静无为,还提出保持清静无为的具体方法“坐忘”与“心斋”。《黄帝内经》的养神方法与庄子的“清静无为”思想相类,提出“恬淡虚无”“精神内守”等具体养神方法,另一方面又从形神相依的角度提出养形以全神的方法。《素问·六节藏象论篇》云“气和而生,津液相成,神乃自生”,将形神俱养思想延伸和发展,认为调和气血阴阳、五脏精气等可以保持神的充沛。由此可见,《黄帝内经》的养神思想与庄子养神思想一脉同源,但是《黄帝内经》偏向于一部医学著作,其理论多偏向于形而下的角度,着眼点多为如何保持人体机体的健康,因此从人体精气、气血、阴阳等方面提出一些更加切实的养生方法;而《庄子》是一部哲学著作,其理论多偏于形而上的角度,着眼点多为如何通过养生而得道,其“养神”和“养生”思想是服务于“道”,其养神方法多从“心”和“性”的角度出发。因此,从实际应用的角度出发,《黄帝内经》的养神方法较《庄子》更为合理和全面。

2 顺应天道

《庄子·养生主》以庖丁解牛的故事暗喻养生之道,指出养生的关键在于把握天道,顺道而为。《黄帝内经》亦强调顺道而为是养生之根本原则,正如《素问·生气通天论篇》所云“谨道如法,长有天命。”

2.1 顺应生死之道

《庄子》和《黄帝内经》对于生死之道的顺应不仅体现在如何保全生命,还体现在追求生命终结的良好结局。《庄子·山木》云“此木以不材得终其天

年”,《素问·上古天真论篇》云“尽终其天年,度百岁乃去”,二者皆将“养死”作为养生的重要内容之一。庄子和《黄帝内经》皆认为养生不能一味着眼于生命的时限,还当顺应生死之道,将全而寿作为养生的目标之一,将从容辞世、无疾而终作为生命终结的准绳^[7]。同时《素问·上古天真论篇》指出真人“无有终时”,庄子在《庄子·养生主》提出“薪尽火传”的观点,二者皆认为死亡只是生命形式的转变,不是生命的终结,而人对于社会的贡献和后人的影响将持久不衰,因此将提高生命的质量和意义作为养生的重要内容之一。由此可见,《庄子》和《黄帝内经》的养生思想一方面追求达到上天赋予的寿命,另一方面追求死亡的安详,其养生的范围从“善生”延伸至“善死”,从追求生命的长度延伸至追求死亡的安宁和生命的质量,最终目的是使人通过养生达到天地合一的至高境界^[8]。

然而,在对于生与死的态度上,《庄子》和《黄帝内经》的侧重点截然不同。《庄子·知北游》云“人之生,气之聚也;聚则为生,散则为死。”庄子认为,人之生死是气的聚散表现为不同的状态,因此人应该顺应这种变化,不要对这种变化表现出过分的情感而影响心神,如果执着于追求生存而恐惧死亡,就永远体验不到生命的安宁^[9],反而不利于养生。《庄子》表达着一种“轻生重死”的态度,其养生并不执着于“生”,而《黄帝内经》却传达着一种“重生贵人”的思想。《素问·宝命全形论篇》云“天地覆载,万物悉备,莫贵于人”,大加赞扬人的尊贵与特殊,同时全书又多围绕保全性命加以论述,几乎未谈到如何面对死亡的问题。造成这种差异的原因,笔者认为主要是《黄帝内经》本身的特点。作为一本医学著作,《黄帝内经》侧重点在于如何教人保命全形,因此其在诠释和继承道家思想的过程中吸收了杨朱“重生贵己”的观点,以“重生贵人”为其思想主线,从而决定其养生理论和全书内容的分布与偏重。

2.2 顺应自然之道

《庄子·齐物论》云“天地与我共生,而万物与我为一。”庄子继承老子“道法自然”的思想,认为人与自然界万物皆是由气构成,因此人应该顺应自然之道,遵循自然界阴阳变化的规律,正如《庄子·让王》所云“日出而作,日入而息,逍遥于天地之间而心意自得。”《黄帝内经》亦将“顺时养生”作为其养生之中心思想^[10],如《素问·四气调神大论篇》便详细阐述了如何顺应四季阴阳变化调整自己的起居、饮食、情志等活动。由此可见,二者皆继承老子

“道法自然”的思想,崇尚自然,将顺应自然作为养生之准则。

3 崇尚中道

《庄子》和《黄帝内经》受到儒家中庸思想的影响,其养生思想皆有崇尚中道的特点。庄子在《庄子·养生主》指出养生之“主”为“缘督以为经”。关于此句的含义,从古至今众说纷纭,而笔者更认同“督”为“中”之意,正如钟泰云“‘督’同‘𡿨’。𡿨,衣背缝当中。故督有中义。”因此庄子养生之原则在于崇尚中道,不管是养形还是养神,都应该保持适度的原则,正如《庄子·养生主》开篇所言“吾生也有涯,而知也无涯。以有涯随无涯,殆已”。《黄帝内经》的养生思想亦崇尚中道,主张在饮食、活动、情志等各方面皆应保持适度的原则,如《素问·宣明五气篇》“久视伤血……久立伤骨,久行伤筋”,《灵枢·百病始生》“起居不节,用力过度,则络脉伤”,强调不能过度劳形。《中庸》云“中也者,天下之大本也;和也者,天下之达道也。致中和,天地位焉,万物育焉”,认为“中”即是天道^[11]。因此《庄子》和《黄帝内经》崇尚中道其实是其顺应天道养生的具体表现。

3.1 外欲求中道

《道德经》云“甘其食,美其服,安其居,乐其俗”,主张寡欲^[12]。庄子也主张安居处,节色欲,定食饮,对饮食、居处等外欲不应追求过度,否则不仅会影响到形体的健康,而且会损害心神,陷入“终日勾心斗角,与人争峰,形神具疲”的痛苦深渊,正如其在《庄子·达生》云“人之所取畏者,衽席之上,饮食之间,而不知为之戒者,过也。”《黄帝内经》对于外欲的认识与《庄子》十分吻合。《黄帝内经》一方面指出饮食、居住等外欲是人体生命活动的必须,对于人体养生,特别是养形十分重要,但是另一方面又指出如果人们对这些外欲的需求变成贪欲,这些外欲则会反过来损害人体的形体和精神,反而不利于养生,正如《素问·汤液醪醴论篇》所云“嗜欲无穷,而忧患不止,精气弛坏,营泣卫除,故神去之而病不愈也。”因此对于外欲的态度上,二者皆主张不可废弃,却也不可贪奢,以适度为原则。

3.2 情欲求中道

庄子对于情志的认识,主要分为两个层次。《庄子·达生》云“夫忿瀟之气,散而不反,则为不足。”庄子认为七情是“德之邪”“道之过”,会损伤形体和精神,不利于养生。因此主张保持内心的平静和虚无,不对外物产生情愫,即“不将不迎,应而不

藏”。此为较高层次。另一方面,庄子也发现人体是很难绝情悖,因此提出情志产生后的应对办法:保持中道。《礼记·中庸》“喜怒哀乐之未发,谓之中,发而皆中节,谓之和”,提倡情志中和的思想,为庄子所继承。《庄子·在宥》“人大喜邪,毗于阳;大怒邪,毗于阴”,《庄子·列御寇》“为内刑者,动与过也”,指出人体的情志应该适当发泄,但是不能太过,太过则会导致人体的阴阳失衡,不利于养生。此为较低层次。至于具体情志养生之法,庄子主张通过“安时而处顺”“抱神以静”等方法,提高一个人的心性,充分发挥人的主观能动性来防御情志产生和过激。《黄帝内经》对于情志的认识较庄子更为合理。《素问·阴阳应象大论篇》云“人有五脏化五气,以生喜怒悲忧恐”,认为情志是五脏气化的正常表现,对人体的健康不会产生危害。同时《黄帝内经》亦继承儒家的中和思想,认为七情太过会影响到气血的正常运行和五脏功能的正常发挥,从而损伤形体和精神,不利于养生。如《素问·举痛论篇》云“怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,惊则气乱,思则气结。”基于此,《黄帝内经》不仅提出与《庄子》相似的“以恬愉为务”“不惧于物”“无恚嗔之心”等方法来锻炼人的心性,还提出以情胜情、祝由等方法来疏泄过激之情志。由此可见,《庄子》和《黄帝内经》皆主张在情志中求中道,防止七情太过,同时《庄子》提出了较高层次的情志养生方法,而《黄帝内经》对情志的认识和情志养生方法更为全面和具体。

4 内外兼修

庄子在《庄子·达生》借善射者和张毅的故事指出,真正的养生之法当内外兼修,既要在内修养心神防止“阴阳食之”,又要在外慎避灾害抵御“金木”之害。庄子这种内外皆修的养生思想在《黄帝内经》中也有相关论述。如《素问·上古天真论篇》“虚邪贼风,避之有时。恬淡虚无,真气从之”,主张养生防病不仅应该躲避外来的“虚风”邪气,而且应该在内保持心神虚静和气血平和以保养真气^[13],从内外两方面进行养生,因此正气和邪气在《黄帝内经》中亦常合称。^[14]而在《素问遗篇·刺法论篇》更是直接以“避其毒气”总括修外之法。二者皆看到人体自身和外物对于养生的威胁,因此主张内外兼修,不可偏废。

然而在如何“修外”的养生方法上,《庄子》和《黄帝内经》侧重点不同。《庄子》中以栢社树、白颡牛、亢鼻猪、支离疏等寓言,从社会层面出发教导避

免社会的有害因素,告诉人们只有做到“无用”,才能“尽终天年”,达到养生的目的。《黄帝内经》的“修外”方法主要侧重在避免自然界邪气对人体的影响,教导人们要避免“雾露”“贼风”“大水”等自然界有害因素。造成二者这种差异的主要原因是二者自身的性质。《黄帝内经》偏于一部医学著作,因此着重强调外来自然界的邪气对人体生理的影响,为后世病因理论发展提供思路。《庄子》偏于一部哲学著作,其关注点在社会层面。战国时期战乱纷飞,许多人或客死他乡,或累死朝堂,唯力微才疏者能苟全性命,这种社会现象造成庄子将“无用”作为“尽终天年”的核心,也造成庄子反对知识、反对为官、反对有用的思想特点。

5 小结

总而言之,《黄帝内经》和《庄子》的养生思想具有互通性,且可以互补其短,指导中医养生的发展。中医养生应该将养形与养神集合起来,在现实意义下笔者认为二者当同等重要,不可偏废。养形方面当动静结合,根据自然气候特点、个人体质等各种因素,将运动和静坐等方式结合起来,以度为期。在养神方面应该保持心神清明,对于外欲的追求和情欲的控制应该保持中和,不应太过,否则不仅会影响心智,扰乱心神,而且这些过度的欲望和过激的情志还会影响人体气血的正常运行,影响形体健康。同时养生不仅应该注重自我的修养,还应注意躲避自然界和社会的有害因素,内外兼修。而养生之最高原则,当为顺应天道。只有看破人世之生死,不畏死亡,珍惜生命,活出生命的价值,同时根据自然界的变顺势养生,方能“长生”。

参考文献:

- [1] 曹础基. 庄子浅注[M]. 中华书局: 北京, 2010: 179.
Cao CJ. A Brief Commentary on Zhuangzi [M]. Beijing: Zhonghua Book Company, 2010: 179.
- [2] 刘哲, 翟双庆. 试论中医文化和道文化的关系(一)[J]. 中华中医药杂志, 2016, 31(10): 3931-3935.
Liu Z, Zhai SQ. Discussion on the relation of TCM culture and Taoism culture (1) [J]. China Journal of Traditional Chinese Medicine and Pharmacy, 2016, 31(10): 3931-3935.
- [3] 石翎笙, 贺娟. 《黄帝内经》“真气”本根论思想形成脉络探析[J]. 北京中医药大学学报, 2020, 43(4): 269-274.
Shi LS, He J. On the formation of the genuine qi root theory in Huangdi Neijing [J]. Journal of Beijing University of Traditional Chinese Medicine, 2020, 43(4): 269-274.
- [4] 王富仁. 庄子的生命观—庄子《养生主》的哲学阐释(上)[J]. 社会科学研究, 2009(4): 117-125.
Wang FR. Zhuangzi's viewpoint on life: a philosophical in-

- terpretation of the Regimen Master (1) [J]. Social Science Research , 2009(4) : 117 - 125.
- [5] 徐里军.《黄帝内经》养生思想研究[D].南昌:江西师范大学,2019.
- Xu LJ. Study on the thought of health preservation of Huangdi Neijing[D]. Nanchang: Jiangxi Normal University , 2019.
- [6] 陈敬文,刘珍珠,黄薰莹,等.刍议《黄帝内经》之“一”[J].北京中医药大学学报,2019,42(11):898-903.
- Chen JW, Liu ZZ, Huang XY, et al. Discussion on “One” in Huangdi Neijing[J]. Journal of Beijing University of Traditional Chinese Medicine , 2019, 42(11) : 898 - 903.
- [7] 徐宗良.传统生死观与中医养生保健[J].医古文知识,1997(3):8-11.
- Xu ZL. Traditional birth-death view and TCM health preservation [J]. Knowledge of Ancient Medical Literature , 1997(3) : 8 - 11.
- [8] 姜青松,王庆其.略论三才思想在《黄帝内经》养生学说中的体现[J].中华中医药杂志,2015,30(9):3067-3069.
- Jiang QS, Wang QQ. Study on embody of the Sancai ideology in health preserving theory in Inner Canon of Huangdi [J]. China Journal of Traditional Chinese Medicine and Pharmacy , 2015, 30(9) : 3067 - 3069.
- [9] 王佳月.庄子的生死观研究[D].石家庄:河北师范大学,2019.
- Wang JY. Study on Zhuangzi's viewpoint of life and death [D]. Shijiazhuang: Hebei Normal University , 2019.
- [10] 段阿里,鞠宝兆.基于《黄帝内经》中“天人合一”思想探讨四时养生[J].辽宁中医杂志,2019,46(11):2305-2308.
- Duan AL, Ju BZ. Time regimen based on theory of man being an integral part of nature in Internal Classic of Yellow Emperor [J]. Liaoning Journal of Traditional Chinese Medicine , 2019, 46(11) : 2305 - 2308.
- [11] 陈华,夏永良,矫金玲.儒家思想对《黄帝内经》防病养生学术思想形成的影响[J].浙江中医药大学学报,2011,35(5):650-652.
- Chen H, Xia YL, Jiao JL. The influence of Confucianism on the formation of the academic thought of disease prevention and health preservation in Huangdi Neijing [J]. Journal of Zhejiang Chinese Medical University , 2011, 35 (5) : 650 - 652.
- [12] 冯友兰.中国哲学史(上)[M].华东师范大学出版社:上海,2011:111.
- Feng YL. History of Chinese Philosophy (Vol. 1) [M]. Shanghai: East China Normal University Press , 2011: 111.
- [13] 贺娟.《黄帝内经》本体论自然观——真气论[J].北京中医药大学学报,2019,42(3):181-184.
- He J. Ontological view of nature in Huangdi's Internal Classics: on genuine qi [J]. Journal of Beijing University of Traditional Chinese Medicine , 2019, 42 (3) : 181 - 184.
- [14] 石翎笙,贺娟.《黄帝内经》“正气”概念内涵辨析[J].北京中医药大学学报,2020,43(6):469-474.
- Shi LS, He J. Analysis of the concept of “Zhengqi” in Huangdi Neijing [J]. Journal of Beijing University of Traditional Chinese Medicine , 2020, 43(6) : 469 - 474.
- (收稿日期:2020-03-31)