

## 【理论探讨】

老子“无为”摄生思想新义发微<sup>\*</sup>董国庆, 郑晓红<sup>△</sup>

(南京中医药大学, 南京 210023)

**摘要:** “无”“为”“无为”是老子的核心思想之一, 涵盖摄生、治国等方面。事物皆因“无”(即“道”)而生, 由“有”而成, 而最终回归于“无”。“道”为万物之母, 使万物自有其自在本然状态及其规定性。笔者采取文本研究兼采诸家注解分析初步得出“无为”的摄生思想内涵是“由‘无’而‘为’法于‘自然’”, 考察事物“无”之本源顺其自然的本性而“为”。其次, 联系《黄帝内经》(以下简称《内经》)等养生著作, 从“辅万物自然”与“顺四时阴阳”“抱一守静”与“恬淡虚无”“为未有”与“治未病”3个角度探讨老子“无为”摄生思想。道法自然, 无生万物, 物壮则老, 顺从生命规律摄生, 这对于人们树立正确的养生观有一定的意义和价值。

**关键词:** 《老子》; 《黄帝内经》; 无; 为; 无为

**中图分类号:** R222.19 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-3250(2019)11-1481-02

## New meaning of Laozi's "Inaction" life taking thought

DONG Guo-qing ZHENG Xiao-hong<sup>△</sup>

(Nanjing University of Chinese Medicine, Nanjing 210023, China)

**Abstract** “none”, “for” and “inaction” are one of Laozi's core ideas, covering the areas of hygienism and governance. Everything is born because of “none” (that is, “Tao”), and it is made up of “having” and eventually returns to “none”. “Tao” is the mother of all things, so that all things have their own natural state and its prescriptive nature. The author adopts the text research and the literature analysis. The preliminarily connotation of “inaction” is “govern by doing nothing that goes against nature”. We should observe the nature of “none” and let it natural. Secondly, contact the “HuangdiNeijing” (hereinafter referred to as the “Neijing”) about health preservation theory, there are three specific aspects “auxiliary nature” and “Yin and Yang in four seasons”, “hold a quiet mind” and “tranquilized mind”, “do when it does not happen” and “preventive treatment of disease”. Tao follows nature, there is no living things, things grow old, obedient to the law of life, which has a certain significance and value for people to establish a correct view of health.

**Key words** 《Lao Zi》; 《HuangdiNeijing》; “None”; “For”; “Inaction”

“无为”思想首见于《老子》一书, 据统计出现达11次。如《老子·第五十七章》: “我无为而民自化, 我好静而民自正。”<sup>[1]</sup> 老子“无为”思想有着丰富的哲学内涵(如治身和治国等), 对传统文化的各个方面都产生了重要影响和启迪, 尤其是中医养生。今结合我国最早的中医理论典籍《内经》, 初步探讨老子“无为”摄生思想。

## 1 老子“无为”摄生思想的内涵

“无”是《老子》一书的核心思想之一。老子认为万物皆来源于“无”(即“道”生万物), 这一过程称为无中生有, 所谓“天下万物生于有, 有生于无”(《老子·第四十章》)。在考察事物整个生命过程时, 老子发现事物的结局是回归于当初的“无”中。如《老子·第十六章》云: “夫物芸芸, 各复归其根, 归根曰静。”<sup>[1]</sup> 这样便得出万物的生命演化模式: 无—有—无。在这虚极静笃中, 老子体察观照万物, 发现事物以“自化”的形式演绎, 所谓“道生一, 一生二,

二生三, 三生万物”(《老子·第四十二章》)。《周易·系辞》曰: “天地之大德曰生。”<sup>[2]</sup> 老子以“无”彰显了天地的大德。造物主具有无穷的创造力创生万物, 万物在时间的长河中生生不息。

“为”的甲骨文字形是典型的象形字, 像人牵着大象, 表示人牵象、役使象劳动。后来假借作为之为, 原来的意思便弃而不用、不为人所知了。万物皆从“无”中来, 人在天地之中是“四大”(道大、天大、地大、人大)之一。因此作为万物之灵, 老子认为人不能毫无作为, 也不能妄为, 而是考察事物“无”之本源顺其自然的本性而“为”。如《老子·第二十五章》云: “人法地, 地法天, 天法道, 道法自然。”王弼注: “法自然者, 在方而法方, 在圆而法圆, 于自然无所违也。自然者, 无称之言, 穷极之辞也。”<sup>[3]</sup> 正是此意, 即“自然”是事物的自在本然状态及其规定性。需要指出的是, 在老子时代“自然”一词没有指代自然界的含义。综上分析, 初步得出“无为”摄生思想内涵是由“无”而“为”, 法于“自然”。

## 2 老子“无为”摄生思想与中医养生

老子“无为”摄生思想对中医养生产生了深刻影响。《素问·阴阳应象大论篇》云: “圣人为无为之事, 乐恬憺之能, 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。”<sup>[4]</sup> 可以看出, 这与老子的“无为”摄生思想一脉相承。《素问·四气调

\*基金项目: 国家社会科学基金重大项目(12&ZD114) 中医生命价值体系以及面向现代生命价值、健康观念体系的转型研究

作者简介: 董国庆(1989-), 男, 河南开封人, 医学硕士, 从事中医文化基础研究。

△通讯作者: 郑晓红(1972-), 女, 江苏六合人, 研究员, 医学博士, 从事中医基础理论研究、中医文化研究, Tel: 025-85811611, E-mail: zhengxiaohong@njucm.edu.cn。

神大论篇》开始即叙述四季养生原则和方法,末尾总结出“春夏养阳,秋冬养阴,以从其根”的养生之道。这是老子“道法自然”的具体实践,而后世养生家继承和发展了《老子》和《内经》,各种养生著作相继问世,由此形成了博大精深的养生文化。

### 2.1 辅万物自然与顺四时阴阳

在老子看来,天地来源于“道”,“道”是宇宙的本体。在某种程度上,“道”和“无”内涵一致,指创生万物(包括天地)的本源。这个本源创生万物,任由其生长壮老已,却不加过多的干涉,老子称其为“玄德”。如《老子·第十章》:“生而不有,为而不恃,长而不宰,是谓玄德。”<sup>[1]</sup>因此,作为“四大”之一的人类,应该效法本源之“玄德”,“辅万物之自然而不敢为”(《老子·第六十四章》)。在养生方面,他批判了那些太多求生的人,因为“生生之厚”过度注重养生反而不得善终。放纵欲望嗜欲无穷只会导致过早的消亡。因此,老子主张人类应该“辅万物之自然”顺其自然的本性,不做过多的人为因素的干预,效法天道的生命规律而养生。

作为中医养生学的奠基之作《内经》,继承了老子“无为”摄生思想。如首篇《素问·上古天真论篇》介绍了上古的养生家们。真人“提挈天地,把握阴阳”,至人“淳德全道,和于阴阳”,圣人“处天地之和,从八风之理”,贤人“法则天地,象似日月”,这些人都顺应天地阴阳四时,以涵养自己的道德,从而达到自然赋予的天数获得长寿。人因“道”而生而有极时,处天地之中而受四时阴阳之支配,以顺四时阴阳是养生之根本,后世养生家秉承这一原则,加以阐释和应用。如唐·施肩吾《西山群仙会真记》<sup>[5]</sup>“识时”、宋·姚崇《摄生月令》<sup>[5]</sup>、明·冷谦《修龄要旨》<sup>[5]</sup>“四时调摄”论等。清·曹庭栋《老老恒言》<sup>[5]</sup>从日常生活角度论述,如安寝、晨兴、盥洗等,条目达34条之多,覆盖了生活的方方面面。

### 2.2 抱一守静与恬淡虚无

老子主张“见素抱朴,少私寡欲”(《老子·第十九章》),去除多欲私念,心怀素朴使之绵长久远而获得天年。继而老子又阐述了具体的实践方法,一是“抱一”。去除心中的种种妄想、贪着和偏见,让心灵空下来,身体的气机不受人为过度的干扰,让魂魄相抱如一;二是“守静”。如《老子·第十六章》云:“致虚极,守静笃,万物并作,吾以观复。夫物芸芸,各归其根。归根曰静,静曰复命……没身不殆。”<sup>[1]</sup>“抱一”是为了去除多欲妄想,而“守静”是为了涵养元气。万物“负阴而抱阳,冲气以为和”(《老子·第四十二章》)。只有去除杂念妄想,心才能放空,心放空才能得静,得静若要长久,则需要“守静。”老子的抱一守静具有深刻的理论意义和应用价值。

《内经》秉承老子“抱一守静”的摄生思想,提出“恬淡虚无,真气从之”的养生方法。乐观豁达地看待得失荣辱,淡化人们不必要的过度欲望,让精神意志放松清静下来,我们的生命本根“真气”才会和谐

地运行无碍,而不会瘀闭不通或者耗散于外。“精神内守,病安从来”“阳气固,虽有贼邪,弗能害也”,安守精气神三宝使阳气固充于身,即便外有贼邪犯人,人也不能为其所伤。后世养生家们受《内经》的影响,主张安情志守真气养生。如汉·华佗《太上老君养生诀·养生真诀第三》<sup>[5]</sup>提出了“去六害”(名利、声色、货财、滋味、佞妄、妒嫉)和“十二少”(少思、少念、少笑……少事、少机);沈仕《摄生要录》<sup>[5]</sup>在“喜乐”“忿怒”“悲哀”“思虑”等七情上阐述;清·尤乘《寿世青编》<sup>[5]</sup>承《内经》“恬淡”之义,罗百家之言辟专论“疗心法言”论述情志养生。

### 2.3 为未有与治未病

老子指出了预防性的摄生方法“无死地”,如《老子·第五十章》云:“盖闻善摄生者,陆行不遇兕虎,入军不被甲兵。兕无所投其角,虎无所措其爪,兵无所容其刃。夫何故?以其无死地。”<sup>[1]</sup>做好准备,不让自己处于危险的有害于养生的境地(如虎、兕和甲兵等)。这与老子的“无为”摄生思想相呼应,用今天的话说就是防患于未然。《老子》一书还开启了治未病理念的先河,如《老子·第七十一章》云:“圣人不病,以其病病。夫唯病病,是以不病。”<sup>[1]</sup>《内经》认为,在日常生活中注意避免不利因素,杜绝潜在危险因素,从而达到益寿延年的目的。如《素问·生气通天论篇》云:“暮而收拒,无扰筋骨,无见雾露,反此三时,形乃困薄。”<sup>[4]</sup>后世医家秉承并应用于预防和临床之中。张仲景《金匮要略》在治疗肝病时采取“见肝之病,知肝传脾,当先实脾”<sup>[6]</sup>的方法。元·朱丹溪则云:“已病而不治,所以为医家之法;未病而先治,所以明摄生之理。夫如是则思患而预防之者,何患之有哉?此圣人不治已病治未病之意也”<sup>[7]</sup>,明确阐述了“治未病”思想。

### 3 结语

对自然万物的深刻观照,使得老子“无为”摄生思想具有永恒的实践价值。道法自然,无生万物,物壮则老,顺从生命规律而摄生。《内经》继承老子的“无为”摄生思想及先秦诸子理论,为中医养生学的形成奠定了理论基础。后世养生家从中汲取营养加以实践和发展,丰富和完善了中医养生。深入挖掘老子“无为”摄生思想内涵及其对中医养生学的影响,对于人们树立正确的养生观有一定的意义和价值。

### 参考文献:

- [1] 陈鼓应.老子今注今译[M].北京:商务印书馆,2003.
- [2] 周易[M].郭璞,译注.北京:中华书局,2010:304.
- [3] 二十二子[M].上海:上海古籍出版社,1986:3.
- [4] 何文斌.素问[M].北京:中国医药科技出版社,1999.
- [5] 方春阳.中国养生大成[M].长春:吉林科学技术出版社,1992:453.
- [6] 金匱要略[M].何任,何若苹,整理.北京:人民卫生出版社,2005:3.
- [7] 朱丹溪.丹溪心法[M].太原:山西科学技术出版社,2014:136.

收稿日期:2019-04-19