

# 『道德經』與『素問·上古天真論』中的養生思想

丁彰炫

慶熙大學校校 韓醫科大學 韓醫學科 原典學教室

## 『道德經』과 『素問·上古天真論』의 養生思想

丁彰炫

慶熙大學校校 韓醫科大學 韓醫學科 原典學教室

본 논문에서는 고대 양생사상을 대표하는 『도덕경』과 한의학 양생사상을 대표하는 『황제 내경소문·상고천진론』을 중심으로 양생의 의미, 양생의 목표, 방법, 기본사유 등 몇 가지 방면에서 두 경전의 내용을 비교하여 다음과 같은 공통점이 있음을 알 수 있었다. 첫째, 양생은 섭생과 동일한 의미로 천지자연의 이치에 따라 인체 생명을 건강하게 유지하여 장수할 수 있도록 하는 일체의 활동을 의미한다. 둘째, 「상고천진론」과 『도덕경』이 모두 육체적 정신적으로 안정상태를 유지하여 질병이 없이 오래 사는 것을 양생의 목표로 삼고 있다. 셋째, 양생의 방법은 두 방면으로 요약할 수 있다. 첫째, 恬淡無欲을 양생의 핵심요소로 삼았다. 이를 실천하기 위한 구체적 방법으로 노자는 ‘齋’와 ‘返朴’을 제시하였고, 이러한 관념은 「상고천진론」에도 똑같이 보인다. 둘째, 근본 이치인 道에 합치하는 것을 무병장수의 요건으로 삼았으며, 구체적인 방법으로 천지자연의 四時陰陽의 規律를 따를 것을 강조하였다. 이는 天人相應思想과도 상통한다.

핵심 단어 : 道德經, 上古天真論, 養生, 恬淡無欲, 齋, 返

## I. 序 論

衆所周知, 『內經』是深受黃老學影響的古代醫書, 而『道德經』則是黃老學的經典之一. 因此『道德經』與『內經』對自然, 人世, 宇宙等各方面的觀點一直成爲歷代學者不斷進行比較研究和探討的

對象.

『道德經』是一部富含古代養生思想的代表著, 韓醫學中的養生理論與其極爲類似, 特別是在精神養生方面有著一脈相通之處. 如在『莊子·庚桑楚』中, 老子曰: “衛生之經”, 即在闡述養生之理<sup>1)</sup>, 故可見代表老子哲學思想的『道德經』, 在養

\* 교신저자 : 정창현, 서울시 동대문구 회기동 1번지 경희대학교 한의과대학 원전학교실  
E-mail : jeongch@khu.ac.kr Tel : 02-961-0337

1) “老子曰兒子終日嗶而噉不噉, 和之至也; 終日握而手不挽, 共其德也; 終日視而目不瞞, 偏不在外也. 行不知所之, 居不知所爲, 與物委蛇, 而同其波, 是衛生之經已.” (『莊子·庚桑楚』). 『道德經55章』亦論述了相似的內容.

生方面亦提示出重要的理論。『內經』的養生思想則主要體現在「上古天真論」等篇中，「上古天真論」的基本思想與老子『道德經』在許多內容上較一致。本文將就養生之意義，養生之原則與方法及其基本思想等幾方面，對『道德經』和「上古天真論」的論述內容做一比較。

## II. 養生之義

所謂養生者即攝生以保長壽之謂也。<sup>2)</sup> 據字義上看，所謂‘生’，主要是指人的生命活動；所謂‘養’，即保養，調養，調攝，培養的意思。概而言之養生即保養生命。<sup>3)</sup>

養生一詞，『道德經』並無記載，『內經』中共出現三次。如『內經』中，『素問·四氣調神大論』云“此春氣之應養生之道也”；『素問·靈蘭秘典論』云“凡此十二官者，不得相失也。故主明則下安，以此養生則壽，歿世不殆，以為天下則大昌。主不明則十二官危，使道閉塞而不通，形乃大傷，以此養生則殃”；『靈樞·本神』云“智者之養生也，必順四時而適寒暑，和喜怒而安居處，節陰陽而調剛柔，如是則僻邪不至，長生久視。”其中『靈蘭秘典論』與『本神』篇提出的‘養生’即為本文所要闡明的概念。在上述兩篇中提示了“養生”的幾個原則和方法及其結果；但『四氣調神大論』中的‘養生’之義是指保養春天生發之氣，故與本文所要揭示的養生之義不同。

「上古天真論」中雖無‘養生’之詞，但內容中出現‘道生’一語，與養生之義類似。其云“上古有真人者，提挈天地，把握陰陽，呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一，故能壽敝天地，無有終時，此其道生。”此處的‘道生’便是指道法天地自然以保養生命。

『道德經』中雖然沒有直接言及‘養生’，卻以‘攝生’之詞代之。如云“蓋聞善攝生者，陸行不遇兇

虎，入軍不被甲兵，兇無所投其角，虎無所措其爪，兵無所容其刃，夫何故，以其無死地。”（『道德經』50章）顧名思意‘攝生’含‘攝’，‘調攝’，‘養護’，‘攝固’之意，故攝生即可作為養生之解<sup>4)</sup>，前文以類比方式來闡述攝生的內涵；在『內經』中“歿世不殆”，“僻邪不至，長生久視”，“壽敝天地，無有終時”實為相通之意。

由此可知：養生便是攝生，是指道法天地自然之理，消除危害人體生命的各種因素以保護自身，達到無病長壽之目的的所有行為。

## III. 養生之目的

從前文的養生概念可推知，養生的最終目的在於消除危害人體生命的各種因素，以求長生不死或無病長壽，換言之這也是養生之效用。

「上古天真論」云“形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。”，又云“能年皆度百歲，而動作不衰”，“壽敝天地，無有終時”，“形體不敝，精神不散，亦可以百數”，“恬憺虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。”等。綜合其內容，可見「上古天真論」強調了維持精神和肉體的平衡狀態，方可使疾病無以發生，以最大限度地延長壽命，將“無病長壽”視為養生的最終目的。

在『道德經』也體現了相同的觀點。如『道德經』云“道乃久，沒身不殆”(16章)，此意即表明合於道，才能長久，終身不會遭受危險。又云“不道早已”(30章，55章)，此即意味不合於道，必然及早死亡。可見符合於“道”便能長壽。此外，其云“天下有始，以為天下母，……復守其母，沒身不殆”(52章)。這裏‘始’是‘本始’，‘起始’之意，即指‘道’。‘母’代表‘根源’，亦指‘道’之所在。‘道’生天下萬物，故可稱其為天下萬物之母。‘子’代表天下萬物。原文之意在於論述悟其萬物之根源的‘道’，並

2) 中文大辭典，中華學術院印行。

3) 黃帝內經研究大成，王洪圖 總主編，北京出版社，pp. 1461

4) 陳鼓應 著，老子注譯及評價，中華書局，1996，北京，pp. 259；張憶 譯注，老子白話今譯，中國書店，1998，河北，pp. 99

遵從‘道’，至死也不會遭遇危害生命之事。還有“塞其兌，閉其門，終身不動”(52章)之句，此處對‘勤’之解釋，馬敘倫說‘勤’為‘瘡’之假借字，即病之意。又一說‘勤’即勤勞之義，含有勞擾的意思<sup>5)</sup>。對此，任法融解釋“兌為口，眼為門。虛無大道，無色無聲，無臭無味。色聲味臭之有形有象者，皆非道之體性。……若清心寡欲，閉目塞口，不追逐這些身外之物而恬淡自養，積精累氣，固根抱本，則可延年益壽，終身不會有病災。”<sup>6)</sup>

『道德經』五十章具體對養生之效用進行了詳細論述。即云“蓋聞善攝生者，陸行不遇兕虎，入軍不被甲兵，兕無所投其角，虎無所措其爪，兵無所容其刃，夫何故，以其無死地也。”其主要意思是善於護養生命的人，在陸地上行走不會遇到犀牛和老虎，假使遇到也並不會受傷；在戰爭中不會受到殺傷，這是因為善養者沒有容忍致死的地方。『道德經』還說“毒蟲不螫，猛獸不據，攫鳥不搏，骨弱筋柔而握固……終日號而不嗷”(55章)。這也在說明養生之效用。由此便知，『道德經』認為擅長養生者，輕易不會遭遇痛苦和危難，即使遭遇了危難亦不會受到損傷。所以『道德經』的養生目的最終在於追求無病長壽。

#### IV. 養生之原則與方法

『道德經』與『內經』均認為疾病和災難發生的原因並非在天，而在於人自身。老子云“天地不仁，以萬物為芻狗”(5章)，指出天地自然公平無私，並不對某物有所偏愛，對另一物有所厭嫌。又云“天道無親，常與善人”(79章)，此觀點與“天地不仁”(5章)一致。天道毫無私情，故不會有意去降福於人，亦不會故意臨禍於人。其禍福全在於行惡者遭禍；行善者遇福。結局是由人自身造成。在『內經』也有類似的觀點。『靈樞·五變』中指出“夫天

之風者，非以私百姓也，其行公平正直，犯者得之，避者得無殆，非求人而人自犯之。”這說明疾病的發生並不是邪氣攻擊人體引發為病，而是人不善保養，自身引邪入體所致。

『道德經』與『上古天真論』指出避免疾病和災殃可達到無病長壽的目的，但為了這一日的須遵循‘恬淡無欲’，‘道法自然’等原則。通過此原則返至‘樸’，‘嬰’狀態，即追求回復到太初純粹而樸實的精神狀態。

##### 1) 恬淡無欲

『上古天真論』中論述“恬憺虛無，真氣從之，精神內守，病安從來”，指出恬淡無欲方可無病長壽。‘恬’即靜，‘憺’即安，‘虛無’指沒有雜念及妄想的狀態。‘恬淡虛無’就是心情清靜安閑而沒有雜念。『上古天真論』又指出欲求恬淡虛無，具體方法有“志閑而少欲”，“心安而不懼”，“形勞而不倦”等。在此首列了“志閑而少欲”的方法，特別強調了‘少欲’，‘節欲’。

『道德經』中又有“恬淡為上(31章)”之論點亦強調了‘恬淡’之重要。任法融將其解釋為“恬淡是恬靜，清淡之意。恬靜者，悠閑自在，清淡者少思寡欲”<sup>7)</sup>。恬淡就是要摒棄貪欲之心，節制有度，達到清淨的境界。所以老子亦曰“知足不辱，知止不殆，可以長久”，“不見可欲使心不亂，又曰聖人為腹不為目也”，“甚愛必大費”。這都是強調節制欲望的觀點，又與『上古天真論』中的“志閑而少欲”，“嗜欲不能勞其目，淫邪不能惑其心”等論述相一致。

老子對節欲的具體方法提出了‘齋’與‘返樸’的觀點。首先就‘齋’而言，老子闡述了“治人事天莫若齋，…是謂深根固柢，長生久視之道。”認為‘齋’即為治人事天的最佳方法，又是可長生久視的起始。任法融解釋為“齋是收斂神氣，儉約情欲，不敢見景忘真，肆意妄為。”<sup>8)</sup>即意味著不使神氣消散，少思寡慮，節制欲望便是‘齋’的內涵。其次老子又

5) 張憶，前揭書，pp. 101

6) 任法融注，道德經釋義，三秦出版社，2003. 西安，pp. 222

7) 任法融，前揭書，pp. 337

8) 任法融，前揭書，pp. 250

提出‘返樸’的觀點。“見素抱樸，少私寡欲”(19章)，即指應保持素樸，拼棄貪欲。‘素’指未染色的絲；‘樸’指未經雕刻的木材，故素樸意指如同剛聞世的嬰兒，具備本來的純粹狀態。因此老子主張“常德不離，復歸於嬰兒”，“常德乃足，復歸於樸”(28章)，以期回復到嬰兒的純真無垢狀態，這便是返‘樸’的真意。老子認為回歸‘素樸’須通過‘無欲’才能實現，其主張反映在“我無欲而民自樸。”(57章)的觀點上。

「上古天真論」中也有“美其食，任其服，樂其俗，高下不相慕，其民故曰樸”之論述。“美其食，任其服，樂其俗”這段原文是說人們無論吃什麼食物都覺得甘美而不求過味，隨便穿什麼衣服也都感到滿意而不求其華，與風俗相安相樂而不相疑忌。『道德經』中亦可見到類似的章節，如“甘其食，美其服，安其居，樂其俗”(80章)。「上古天真論」中的“美其食，任其服，樂其俗”論述，提示人與人不分地位的高下，達到不“慕”之境，便能求得返‘樸’狀態。這實際上與『道德經』的“我無欲而民自樸。”(57章)屬同一觀點。‘慕’即指貪慕之意，“不相慕”指不貪慕別人的物質條件，安分知足，不起欲念。這又和老子提出的“知足不辱，知止不殆，可以長久”意思相通。

## 2) 合同於道

『道德經』與「上古天真論」共同提示的另一個養生原則便是人與自然合一。這一觀點在「上古天真論」中表述為“合同於道”，“合於道”；在『道德經』中則表述為“道法自然”。可見其與『內經』的主要養生觀念“天人相應”思想相符。人體的生命活動現象可以說與天地自然的運動變化基本一致，否則人體內便會發生嚴重的問題，所以人類需要常常順應天地自然，這就是“天人相應”的基本觀點。順應天地自然之規律，其具體方法在「上古天真論」中簡述為掌握四時陰陽變化以迎合其變化。比如，“上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數”，“有真人者，提挈天地，把握陰陽”，“有至人

者，淳德全道，和於陰陽，調於四時”，“其次有賢人者，法則天地，象似日月，辯列星辰，逆從陰陽，分別四時，將從上古合同於道”等論述反映了這一主張。

老子闡明“有物混成，先天地生”(25章)，指出‘道’是一切萬物生成之根源，存在於天地形成之前。又言“道生一，一生二，二生三，三生萬物”(42章)，提示‘道’為萬物之根源。老子認為人類遵從這一根本之‘道’是理所當然的義務，只有從道方能追求無病長壽。如其所說，“道大，天大，地大，人亦大，域中有四大，而人居其一焉，人法地，地法天，天法道，道法自然”(25章)，老子已認識到宇宙是由“人-地-天-道”四個要素構成，它們按照同一規律生成和消失。因此，人從根本上與道、自然、天地並非為二，而實為一體，人與天地自然合一，便可避免任何災殃或疾苦的侵襲。由此老子極力主張“道乃久，沒身不殆”(16章)，“既知其子，復守其母，沒身不殆”(52章)。

老子對萬物的運動變化原理，同樣認識到了陰陽是其核心。如老子提出“萬物負陰而抱陽”(42章)，認識到萬物在本質上已存在陰陽的相對運動特性。萬物因其內在的陰陽相對屬性，不斷在相互作用，發於外表。老子對其詳述為：“有無相生，難易相成，長短相較，高下相傾，音聲相和，前後相隨”(2章)。這一陰陽相對屬性正反映於‘道’的運動特性中，老子表述成“反者，道之動”(40章)。另外，老子闡述“終日號而不嗟，和之至也。知和曰常。”(55章)在此‘和’指陰陽調和，陰陽相互調和，人體便能維持健康，此即「上古天真論」中敘述的“和於陰陽”。綜合其內容可推知：「上古天真論」與『道德經』均較重視‘合於道’，即‘合於自然’；為達到這一目的兩者均強調了調和陰陽的養生觀。

## V. 結 論

通過上述比較分析結果得出：『道德經』與「上古天真論」的養生思想具有如下的共同之處。

- 一. 養生即意味著攝生，是指法於天地自然之道，以維持人體生命的健康狀態，從而達到長壽的一切活動。
- 二. 「上古天真論」與『道德經』均提示了維持肉體和精神上的穩定狀態方能謀求無病長壽，此亦是兩者的養生目的。
- 三. 具體的養生方法可歸結於以下兩個方面。首先認為‘恬淡無欲’是養生的核心內容。為了達到恬淡之境，老子對其具體方法提出了‘齋’和‘返樸’的觀點，而這一主張與「上古天真論」的論述內容相吻合。

其次將‘合同於道’之原則視為人類無病長壽的前提，就其具體的實踐方法則強調了須遵循天地自然的四時陰陽規律。這與『內經』的“天人相應”思想毫無異處。

## 參考文獻

1. 洪元植，精校黃帝內經素問，東洋醫學研究院出版部，1985. Seoul
2. 洪元植，精校黃帝內經靈樞，東洋醫學研究院出版部，1985. Seoul
3. 王世舜 主編，莊子譯注，山東教育出版社，1995. 濟南
4. 中文大辭典，中華學術院印行，1985. 臺北
5. 王洪圖 總主編，黃帝內經研究大成，北京出版社，1999. 北京
6. 任法融 注，道德經釋義，三秦出版社，2003. 西安