

Globethics Repository

The logo for Globethics, featuring the word "Globethics" in white, sans-serif font centered within a solid blue rectangular background.

中国传统文化中的生生之学["Shengsheng" in traditional Chinese Culture]

This page was generated automatically upon download from the Globethics Repository. More information on Globethics see <https://www.globethics.net>. Data and content policy of Globethics Repository see <https://repository.globethics.net/pages/policy>.

Item Type	Article
Authors	楼, 宇烈
Publisher	中国社会科学院
Rights	With permission of the license/copyright holder
Download date	2026-07-07 13:16:11
Link to Item	http://hdl.handle.net/20.500.12424/191656

中国传统文化中的生生之学

楼宇烈 北京大学哲学系教授、博士生导师

“生生”一词在中国古代典籍尤其是唐代以后的医典中几乎随处可见，其最早见于《周易·系辞》：“生生之谓易。”“生生”的含义非常丰富，第二个“生”指生命，第一个“生”是指让生命更加健康、完美。《汉书·艺文志·方技略》中讲到“方技者，皆生生之具”，意为医疗是使生命更加健康、完美的方法。有了使生命更加健康、完美的各种方法，那么就应该探讨生命的价值与意义、人对生命的认识，即“生生之道”。“生生之具”与“生生之道”结合便构成了“生生之学”。

广义上讲，生生之学包括一切生命现象，而狭义的生生之学是指对人的生命维护和保养问题，即养生和治疗的道理和方法、手段和工具等，相当于传统文化中讲的贵生、尊生、摄生、卫生、养生。“生生之道”与“生生之具”相互联系，“生生之道”通过“生生之具”落实，“生生之具”以“生生之道”为指导，二者相互依存，而且还要从艺上升到道。

生生之学包括养生与治疗。如《黄帝内经》所言：“圣人不治已病，治未病；不治已乱，治未乱。”元代著名医师朱震亨在《丹溪心法》中写道：“与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先。”中医认为应在疾病出现之前调养身体，养生应该以摄养为本，治疗为辅。

天地万物，最重要的是生命，因此养生应建立在贵生的基础之上。“养生”一词最早见于《庄子》，指保养、调养、护养。《庄子》曾引用老子的话论述了“卫生之经”，即保养生命的法则，养生即卫生（卫护生命）。养生思想在我国是一种文化，英国科技史家李约瑟曾说，在世界文化当中，唯独中国人的养生学是其他民族所没有的。现代医学能够及时发现疾病，对病的重视程度远远超过了对人的重视。人是“活的”、“动的”生命体，肉体和精神的生命活动都与病痛有直接关系，当我们关注生病的人之后，才能学会如何管理自己的身体以保持健康。现代医学对病的关注和对人的忽视，导致了医院人满为患。因此，养生就应该把对疾病的关注转移到对生命的关注。

养生首先要端正态度。现在人们对养生都非常重视，几乎所有电视台都有养生类节目，但也鱼龙混杂，最关键的问题是人们没有弄清楚养生的概念，没有弄清楚养生与治疗的关系。养生是防病，对治病也有一定的作用，但养生不能保证不生病，不应过分夸大养生的作用。

养生不是延长生命的时间，而是提高生命的质量。如《吕氏春秋》云：“圣人察阴阳之宜，辨万物之利，以便生，故精神安乎形，而年寿得长焉。长也者，非短而续之也，毕其数也。”可见养生是使人尽其天年，无疾而终，而不是使人在病痛中苟延残喘地活着。那么，如何养生才能使生命更有意义、生活更有质量呢？

养生最根本的原则是顺应“天道”。顺四时、昼夜，要达到阴阳平衡、五行调和，以中和为用。人与自然界天地万物构成统一的整体，缺失任何一方都将导致不平衡，天地之变化会对人的生理和心理产生一定的影响。尊重自然、顺应自然不仅包括对客观世界的尊重，还要顺应我们的本性。不尊重自己的本性，常常不满足、过分地追求，就会使人产生很多疾病和心理问题。例如，每个人的胃不一样，就不能够用统一的标准去规定。过饱九分毒，吃不饱对脾胃有伤害，每个人做到自足其性即可，不要和别人比。据汉代《淮南子》记载：“夫圣人量腹而食，度形而衣，节于己而已。贪污之心奚由生哉！”即是说若能按照需要而为，贪心就不会产生了，我们自身的很多毛病就可以克服了。

养生莫过于养心。在中国的养生文化里还强调养生莫若知本，养生必先养心。“心”包括情绪和心胸，古人崇尚“一生淡泊养心机”，养心要在养德，养德要在明道，明道要在践行。《吕氏春秋》认为：“生则谨养，谨养之道，养心为贵。”俗话说“心乱百病生，心静万病除”，我们要崇尚一生淡泊，“凡气之温和者寿，质之慈良者寿，量之宽宏者寿，言之简默者寿”。归结起来为仁，所以仁者寿。如今，人们常将养生与营养、食补、药补连在一起，食补、药补有一定作用，但运用不当适得其反，所以最重要的还是要心胸开阔、心地善良、脾气温和。

养生可分为生理养生、心理养生、哲理养生三个路向。生理养生是指饮食、起居和劳逸等方面要遵循食饮有节，起居有常，不妄劳作。心理养生指要消除过分的七情六欲。七情六欲是人正常的生理需求，但不能过度。《吕氏春秋》讲道：“毕数之务，在乎去害。何谓去害？大甘、大酸、大苦、大辛、大咸，五者充形，则生害矣；大喜、大怒、大忧、大恐、大哀，五者接神，则生害矣；大寒、大热、大燥、大湿、大风、大霖、大雾，七者动精，则生害矣。”古人既不主张纵欲也不主张禁欲，而是重视导欲、养欲、节欲，致中和即可。哲理养生，反映了人对人生、社会和身心的认识，明末清初思想家王夫之提出“六然”、“四看”，“六然”指自处超然、处人蔼然、无事澄然、处事断然、得意淡然、失意泰然；“四看”指大事难事看担当，逆境顺境看襟怀，临喜临怒看涵养，群行群止看见识。做到这些便能达到身心健康的佳境。

最近，“艺术养生”悄然兴起，艺术养生是以外乐节制内情，如琴、棋、书、画，

在我国古代也被养生大家所提倡。艺术感人至深、潜移默化，具有说教所不能达到的作用，参与艺术活动将对人的身体健康大有裨益。

养生即贵生，要热爱生命，但又不能过分，否则就成了“厚生”。厚生与尊重生命的贵生不同，厚生强调增强营养，避免生病，然而往往造成害生。其实简朴的生活就是最好的养生，只是很多人不能坚持罢了，正如葛洪所说：“非长生难也，闻道难也；非闻道难也，行之难也；非行之难也，终之难也。”