

# 王阳明养生观与中医情志养生观的比较研究

## ——以二者所探讨的情志思想为例

罗 锐, 李舒婧, 王国凤, 张 晓, 袁莫一, 颜明玉, 刘嘉洋\*

贵州中医药大学人文与管理学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2025年7月20日; 录用日期: 2025年8月13日; 发布日期: 2025年8月22日

### 摘 要

王阳明养生观和中医情志养生观都属于中国传统养生理论的重要板块, 在理论内涵和具体实践层面存有共同点, 也存在一定的不同点。情志思想对二者进行比较研究: 二者均认同情绪对健康有影响, 王阳明主张“心”是一切的主宰, 以实现“致良知”为目标; 中医情志则主张从脏腑协调的角度开展多种形式的养生, 王阳明着重强调“致良知”跟“惩忿窒欲”, 而中医倡导运用“治未病”模式, 尽管两者在理论内涵与实践路径上有所差别, 但都显示出了中国传统学术对养生的重视, 且对当今社会的身心和谐及养生模式具有重要的引导意义。

### 关键词

王阳明养生观, 中医情志, 情志思想, 养生

# A Comparative Study of Wang Yangming's View of Health Preservation and the Concept of Emotional Health in Traditional Chinese Medicine

## —Taking the Emotional Thoughts Discussed by the Two as an Examples

Rui Luo, Shujing Li, Guofeng Wang, Xiao Zhang, Moyi Yuan, Mingyu Yan, Jiayang Liu\*

College of Humanities and Management, Guizhou University of Traditional Chinese Medicine, Guiyang Guizhou

Received: Jul. 20<sup>th</sup>, 2025; accepted: Aug. 13<sup>th</sup>, 2025; published: Aug. 22<sup>nd</sup>, 2025

\*通讯作者。

文章引用: 罗锐, 李舒婧, 王国凤, 张晓, 袁莫一, 颜明玉, 刘嘉洋, 王阳明养生观与中医情志养生观的比较研究[J]. 国学, 2025, 13(4): 752-757. DOI: 10.12677/cnc.2025.134107

## Abstract

Wang Yangming's concept of health preservation and the concept of traditional Chinese medicine emotional health preservation both belong to the important plates of traditional Chinese health preservation theory, and there are similarities and differences in theoretical connotation and specific practice. Emotional thought makes a comparative study of the two: both agree that emotions have an impact on health, Wang Yangming advocates that "heart" is the master of everything, with the goal of achieving "conscience"; Wang Yangming emphasizes "to conscience" and "punishing anger and suppressing desire", while traditional Chinese medicine advocates the use of the "cure before disease" model, although the two are different in terms of theoretical connotation and practical path, but they all show that traditional Chinese scholarship attaches great importance to health preservation, and has important guiding significance for the physical and mental harmony and health model of today's society.

## Keywords

Wang Yangming's Concept of Health Preservation, Traditional Chinese Medicine Emotion, Emotional Thought, Health Preservation

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

王阳明为“心学”思想的集大成者，他的思想所涉领域不光有政治、军事和教育，还对个体的养生思路与实践的实施路径有深入探究，其养生思想所宣扬的观念在如今依旧具备现实的指导价值。而中医情志养生观作为中医养生理论的必要组成，历经长久的历史发展，形成了一套全面的身心对应理论，在研究情志对身体健康的影响上有着大量理论与实证成果。王阳明养生观跟中医情志养生观均是我国优秀传统思想理论体系重要组成部分，在理论内涵跟社会实践层面都有契合点，也呈现出一定差异，伴随现代社会亚健康健康问题不断凸显，人们对传统养生方式的关注程度持续上升，对王阳明养生观与中医情志养生观在情志思想的差异深入探讨意义重大。

### 1.1. 王阳明养生观研究状况

王阳明的养生理论源自其在哲学范畴上提出的“致良知”“知行合一”等观点，其观点主要汲取了道家以及儒家的经典思想，主要强调的是人体精神力量的作用，同时重视意志的发展状态。在王阳明心学思想当中，养生不仅是只停留在关注生理健康这一层次，更重要的是在关注生理健康的同时，要积极关注自己内在的精神修养和道德修养[1]。在精神修养调节上，王阳明的养生观倡导“养心莫善于寡欲”即“惩忿窒欲”，需要在精神层面上减少物欲并同时体现在物质层面。在道德修养上则是通过不断提升自我的道德修养以此来达到养生的目的[2]。同时倡导以“中和”为调和心身的核心点，以此来达到王阳明养生观在实践中的平衡。在所作的工夫论方面，“存天理灭人欲”是其重要原则，强调抑制人的欲望从而达到养生的目标。

王阳明的养生思想贯穿其一生，朱晓鹏的研究中谈到，青年时期的王阳明在接触道教的过程中，希望通过养生术的练习达到调息养生，治疗疾病的效果，在此基础之上达到成圣的理想境界[3]。刘瑶、郭

阳等认为王阳明思想中的养生观念其实是汲取了中国传统文化各流派的经典内涵。王阳明养生观所强调的主体力量其实就在于养生即养心,同时王阳明谈到的养生在一定程度上也是对养性的提升[4]。学者边应认为王阳明所探索的养生即是养德,即修炼道德的同时其实也是在养生,王阳明的“养德养生”思想,是王阳明思想的几大主张之一[5]。在此之后,徐义明系统阐述了王阳明的养德养生思想主要分为“惩忿窒欲”“气质变化”和“致中和”三个基本观点[1]。现代研究表明,道德行为和社会责任感的增强可以改善心理健康和社会适应性。因此王阳明养生观中所倡导的“养德养生”作为一种道德与社会责任感,对于个人健康与家庭、社会和谐都有积极的促进因素。

王启康通过对《传习录》的研读,整理出了王阳明养生观重视情绪的作用,并归纳了其主张抑制消极情绪所承载的消极因素[6]。王阳明主张调节情绪节制欲望的观点在现代心理学和心身医学领域得到了一定的研究佐证。有研究表明,稳定的情绪和积极的心理状态是预防慢性病的關鍵。郭翔对于王阳明情欲思想的阐述中曾简单对比过王阳明思想中的情志与中医情志的区别,但未作深入陈述[7]。

目前国内外学术界对于王阳明思想的研究成果当中,大多数是停留在对“致良知”“知行合一”等观点的整体性讨论和阐述,缺乏对养生以及情绪理论系统的研究。且对于王阳明养生观的研究多以王阳明思想本身作为研究对象,多集中在表达其心学思想领域观点,而对于其养生观中的具体养生行为以及具体方法的研究较为缺乏。因此,通过对王阳明养生观的研究能进一步拓宽王阳明思想研究的研究视野,从而促进王阳明思想体系在当下社会发挥出更大的价值。

## 1.2. 中医情志养生观研究状况

中医养生理论属于中国传统医学当中的一部分,其发展已历经漫长岁月,理论覆盖了衣食住行与知情意志等范畴,方法论也会依据地域和时间而制宜,而中医情志养生观的概念在隋唐时期初步成型,在宋元时期阶段,对情志因素在疾病发生与发展过程中的重要性和地位给予明确定义。进而在明清时期趋于完备[7]。中医养生理论当中把自然界运行规律与人体生理结合在一起,由此强调“天人合一”是养生的核心准则。这种原则反映在人与环境、形体与精神以及脏腑和形体的整体协调适配[8]。情志讲的是人的情感和心理活动范畴,含有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这七种心境,这些情绪的发展动向与人体的生理紧密挂钩。情志养生则是指通过维持稳定、中和的情志,维持好一种平衡的身心状态,从而取得预防和治疗疾病的效果[9]。其中《黄帝内经》中所提到的情志养生法中如节制、疏泄、顺意、开导、暗示、移情、情志相胜疗法在当今的养生实践中依然有积极的效用。其主要指导思想是以调节自身的阴阳变化来适应天地的阴阳变化,使之达到阴阳平衡的状态,也就是达到“中和”理想状态从而实现养生目的。

中医情志养生观为中医养生思想的主要核心观点之一,其历史源远流长,内涵丰富多样。梅秀峰、叶天士等人认为中医情志养生观是在隋唐时期初步形成。而对于情志因素在疾病的发生发展过程中的重要性和地位,是在宋元时期得到明确的定义,并在明清时期趋于成熟[10]。虽然中医情志养生观发展历史悠久,但刑玉瑞认为,情志观念应该作为一个独立的概念去研究,而且需要与现代心理学的情绪理论相结合进行研究,才能以全局观理解其在心理健康与疾病中的独特作用[11]。

此前梁承谋曾基于东西方文化的差异,把中医情志养生与现代情绪心理学进行对比研究,但大多是指指出中医情志养生相对于现代情绪心理学的不足之处[12]。李董男通过把中国传统民俗文化 with 中医情志养生结合起来考察,认为中国传统的养生核心点就在于中医上所提倡的情志养生法[13]。现代医学研究成果曾指出,中医的情志调节方法与正念疗法、心理咨询等现代方法有一定的相似之处。马龙、周英武等人也在研究中谈到运用情志养生观念中的情志调节手段,可以帮助高血压患者人群消除负面情绪对身体健康状态的影响[14]。因此,深入探讨中医情志养生观情志思想,不仅有利于在认识的基础上继承和发展中国优秀传统养生思想文化,而且能促进其在现代社会得到更好的传播创新发展。

## 2. 情志比较

### 2.1. 王阳明的情志养生

王阳明虽然没有专门论述医学的著作，但是其却根植于心学体系当中，通过心学与养生的融合，构建起了独特的情志养生思想体系。王阳明认为，“身之主宰便是心，心之所发便是意”[15]，他将心体的状态视为身体健康的决定性因素，认为心体的状态又对生理和情志的平衡关系有着直接的影响。同时王阳明认为情又是心体本身所蕴含的，在《传习录·卷下·门人黄省曾录》中王阳明谈到：“喜怒哀惧爱恶欲，谓之七情。七情俱是人心含有的。”[15]既然七情为心体本身所具有的，就没有好与坏的区别，进而也没有需要对其进行特别的赞扬或抑制，也就是要遵循天理，承认其合理性并遵循七情的自然发展状态。

《传习录·卷下·黄省曾录》记载“问：‘乐是心之本体，不知遇大故于哀哭时，此乐还在否’先生曰：‘须是大哭一番方乐，不哭便不矣。虽哭，此心安处，即是乐也，本体未尝有动’。”[15]当人遭遇了丧亲之事时，哀哭是心体情感的自然流露，这是情感在顺应理的表现，即使外在表现是在哀哭，但是向内的心体依然是保持着澄明之心的乐。所谓的澄明之心的乐，不是指外在具体的情绪状态，而是指心体良知没有受到外在因素影响时，是一种超越了具体情绪的内在安宁澄明状态，而这种安宁并非指具体的情绪的平静，而是指心体与天理的契合状态。同时，这种心体的澄明状态是“本体未尝有动”的，也就是说，无论外在的七情如何干扰，心体本来的澄明状态都始终如一存在，只是会暂时被外在的七情发展变化而遮蔽。而王阳明所说的在遭遇丧亲之事时“须是大哭一番方乐”，这是通过哭的状态来释放被压抑的情感，使被暂时遮蔽的乐恢复到原本的澄明状态。相反，如果强行压抑住悲伤则会导致心体被蒙蔽，从而就会导致不乐。王阳明认为：“七情顺其自然之流行，皆是良知之用！”[15]所以这时真正的哀哭就是良知在情感中的自然流露，这种行为是合乎天理的，也正是使心体回归乐的正确自然途径。

王阳明认为：“七情如水流，本应随物而应、发而中节”，如同《中庸》所言“发而皆中节谓之和。”[16]其认为心体与外界的相互作用下，一定会产生情绪的波动，但当情绪状态发用时，我们应该顺应天理，也就是顺应自然状态。“中”是心体的本来状态，这是未受外界事物与欲望遮蔽的澄明之心；而“和”则是心体在具体状态下的自然发用，是情绪顺应天理的自然表达，即“七情顺其自然流行，皆是良知之用”。如若心体被不合乎天理的私欲所遮蔽，七情失衡就会“发而不中节”[16]。

因此王阳明主张情绪的发用要顺应天理良知以实现“和”的状态，也就是“致中和”。“致中和”从实践层面而言，王阳明提出这一目标的达成必须依托于“事上磨炼”这一具体实施路径。王阳明强调：“人须在事上磨，方立得住，方能静亦定，动亦定。”[15]也就是说，人必须在具体的社会实践中通过不断地积累总结经验，才能在社会中保持稳定，也才能够做到在万事万物的发展变化中都能保持内心的安定状态。即情绪要达到一个理想境地关键是在具体的实践情景中学会自我调适情绪。诸如王阳明谈到当面对诽谤时：“心体上着不得一念留滞，如眼着不得些子尘沙。些子能得几多？满眼便昏天黑地矣。……圣人之心如明镜，纤翳自无所容，自不消磨刮。”[15]即遇事要呈现自然正确的反应，就如同照镜子一样不夹杂其他事物，这样就化解内心的愤怒；在处理工作事务时又要使“心体上着不得一念留滞，如眼着不得些子尘沙”[15]，即保持“不动心”的状态来化解工作上的焦虑。

另一方面，王阳明还强调通过“静坐”使心体回归到未发之中的状态实现最初的心体澄明。王阳明在《传习录·上卷·陆澄录》中对静坐解释为：“故且教之静坐息思虑……须教他省察克治。省察克治之功，则无时而可间。如去盗贼，须有个扫除廓清之意。”[15]这可以看出王阳明所提倡“静坐”目的是强调自身的自律，即通过分析私欲、制定克治目标、保持毅力等方法完成自我管理，从而使心体逐步减少不必要的私念杂欲干扰良知，从而以安定的思绪状态对待因外界事物变化而产生的情绪波动感受，保持清明和平的心以达到物来顺应的状态，从而实现情绪自然状态的本来流露。所以王阳明认为通过“事上

磨炼”和“静坐”达到中和状态时，心体澄明自然就会实现身心的统一，在此基础上也能达到个体养生的理想效果。

## 2.2. 中医情志养生

中医情志养生理论体系中，将人类情绪活动系统性地划分为七种基本类型，并依据其内在属性特征进一步归纳为五志，同时建立了五志与人体五脏系统之间的对应关系。同时，产生情志活动的物质基础来自五脏所化生的精、气、血，所以情志的状态表现实际上是脏腑与精气血的外在反应。这种内与外相对应关系使得在自然状况下个体心理与生理构成一个有机整体，彼此间相互协调运作。中医认为“形与神俱，而尽终其天年”[16]，即形体与精神是需要协调统一养护，若有外界因素过于强烈或持久性的影响，超过了整体自我协调的能力，就会出现个体心理和生理的紊乱。

《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》中提到：“人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐……”[1167]具体而言，肝生筋与怒相关的情绪存在对应关系，当人发怒时气会上逆，若怒气过于剧烈就会对肝脏造成伤害；心生血与喜的情绪存在对应的关系，适度愉悦情绪能够有效缓解心理紧张状态并促进心境平和，然而当喜悦情绪超过正常阈值时，则会导致心气涣散及精神失养等现象；脾生肉与思相关的情绪相对应，人在思考时气会郁结，长时间过度思虑会对脾脏产生损害，致使饮食方面出现问题；肺生皮毛与忧相关的情绪相对应，人在忧愁时气会郁滞，过度的忧虑会使气机阻滞伤害肺脏；肾生骨髓与恐相关的情绪相互对应，人在恐惧时气会下行，过度的恐惧会对肾脏造成伤害，严重时会出现大小便失禁等症状，另外，过度悲伤会使肺部出现不适状况，过度的刺激惊吓会导致神不守舍。在适应情志与脏腑对应关系方面，中医讲求情志的五行相治疗的方法，即形成以悲伤协调怒气，以怒气协调喜悦，以怒气协调思虑，以喜悦协调忧虑，以思虑协调恐惧的情志相胜的治疗原则。情志相胜治疗原则是根据五行学说发展而来，通过情绪-脏腑-五行的对应关系在中医整体观念下以实现调养七情从而实现身心和谐统一的特点。

此外，《黄帝内经·素问·上古天真论》提出：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”[16]即强调通过在生活中保持清心寡欲，减少对人体外界的诱惑产生的杂念，以实现情绪的平和和精神安宁的状态，以保持身心的健康。其中“恬淡虚无”也对应了中医情志养生顺应自然的观念，通过保持内心的平和状态就是不让自然的情志有明显的波动，以避免情志对于脏腑的伤害。这种“恬淡虚无”另一方面也在强调顺应自然的重要性，《黄帝内经·素问·咳论》提到：“人与天地相参，故五脏各以治时感于寒则受病……”[16]。即强调人体与自然界是相互关联的，二者为一个有机的整体，人并非独立存在，而是与自然界的天地运行规律相契合的，所以要保持人体的正常状态需要顺应自然界的阴阳消长变化的规律。在情志方面，《黄帝内经·素问·四气调神大论》提出情志需与自然界的四时变化同步，春生属木，在春天应该减少怒气保持心情愉悦从而“使志生”；夏长属火，在夏天需静心避免火气过旺“使志勿怒”；秋收属金，在秋天应该避免过度的悲伤“使志安宁”；冬藏属水，所以在冬天要避免阳气的流失，多养精气“使志若伏若匿”[16]。

因此，中医情志养生观是以强调整体为基础，认为人的情志对于健康具有重要影响，二者彼此间相互依存相互制约影响。这种顺应自然界变化而适时调整的养生法则无不体现形神统一与天人合一在其中的贯彻与运用。

## 2.3. 二者情志养生观的异同

无论是王阳明心学体系下的情志观念还是中医情志学说，都在强调情绪的变化会直接影响身体的健康，二者都强调情志养生对于维持身体健康的重要性。同时，王阳明提出的“致中和”与中医养生上所讲的“恬淡虚无”都主张通过心体的平和状态以减少对于外界的欲望。而二者最大的特点在于，王阳明

所坚持的“心”主宰一切，身心二者不可分离，身体的健康状态取决于心体的修养状态。中医认为精神与肉体是相互影响的，保持情志稳定才能维持身体健康。二者的观点所强调的都是身心合一观念。

在情志来源上，王阳明情志养生观认为情志来源于心体，心体的不正则会情绪紊乱。中医情志养生观认为情志源于五脏，五脏源于气，情志的失调源于情志与脏腑功能以及与顺应外界的不协调有关。在养生方式与目标上，王阳明的情志养生观偏重于心体的修养，强调心体达到“致良知”的程度就能达到情志的平稳的身心合一状态。而中医情志养生观强调心理与生理的身心平衡状态，强调人体与自然界变化的协调统一。从这点来看，前者的情志养生观偏向于心理层面健康，后者偏向于生理层面的健康。

### 3. 结语

两者理论都强调情绪对于健康的影响，并都主张以平和的状态调养健康以达到“身心合一”。王阳明养生观认为“心”主宰一切，强调通过修养心体以达到“致良知”的境界。中医情志养生观则认为情志与五脏相关，并源于气，需要通过脏腑的协调以维持平衡状态。前者偏重于道德心理的修养，后者偏重于心理和生理的协调。

时代在发展，社会在进步。对于中国传统养生思想的认识也是在一定程度上对中国传统文化理论的继承与发展。同时，现代社会人们的身心状况维护也迫切地需要优秀的中国养生思想指导实践。针对本文研究的不足之处，日后可以在研究内容上就二者的某一观点进行更深入的分析。其次，在研究方法上可以根据研究内容采用适宜的量化研究。最后，就二者养生理论的研究可以结合现代科学研究技术进行科学化的研究分析。

### 基金项目

2024年贵州省大学生创新创业训练项目(S2024106621580X)，贵中医大创合字(2024)203号。

### 参考文献

- [1] 徐仪明. 试论王阳明心学视域下的养德养生思想[J]. 中州学刊, 2024(10): 107-114.
- [2] 林宗辉. 宋明理学中的养生思想研究[D]: [博士学位论文]. 南京: 南京中医药大学, 2010.
- [3] 朱晓鹏. 论青年王阳明的思想演变历程[J]. 杭州师范大学学报(社会科学版), 2009, 31(3): 46-51.
- [4] 刘瑶, 郭阳, 郝文斌, 等. 王阳明心学与养生观[J]. 世界最新医学信息文摘, 2018, 18(58): 201-202.
- [5] 边应. 王阳明体育思想研究[D]: [硕士学位论文]. 成都: 成都体育学院, 2014.
- [6] 王启康. 王阳明心学中的思维和情绪、情感问题[J]. 教育研究与实验, 2011(6): 74-77.
- [7] 郭翔. 王阳明的心理学思想研究[D]: [硕士学位论文]. 昆明: 云南师范大学, 2014.
- [8] 练鹏颖, 周英. 论《傅青主女科》病因阐述[J]. 辽宁中医药大学学报, 2018, 20(10): 187-190.
- [9] 张玉辉, 陈延滨, 王欣彬, 等. 《黄帝内经》养生思想研究[J]. 中医药学报, 2010, 38(6): 53-54.
- [10] 梅秀峰, 高娜, 薛一涛. 中医情志学说的发展历史[J]. 山西中医学院学报, 2010, 11(1): 12-14.
- [11] 邢玉瑞. 中医情志概念研究[J]. 中华中医药杂志, 2015, 30(7): 2278-2280.
- [12] 梁承谋. 七情说与现代情绪心理学[J]. 南京师大学报(社会科学版), 1996(4): 64-67.
- [13] 李董男. 中国传统情志养生道法[J]. 中医杂志, 2013, 54(4): 357-360.
- [14] 马龙, 周英武, 刘如秀. 论情志养生对高血压病防治的意义[J]. 吉林中医药, 2013, 33(7): 649-651.
- [15] 王守仁. 传习录[M]. 北京: 中华书局, 2018.
- [16] 佚名. 黄帝内经素问[M]. 田代华, 整理. 北京: 人民卫生出版社, 2005.