

【理论探讨】

《老子》“柔弱”养生思想探析*

董国庆, 郑晓红[△]

(南京中医药大学 南京 210023)

摘要: 老子“柔弱”思想主要是指养生,是老子对生命客观规律的深刻领悟:新生的事物外表是“柔弱”(饱含生机)的,而衰落的、死亡的事物总是“坚强”(生机衰败)的。本文研究认为老子的“柔弱”思想基本内涵是“涵养和气”,联系《黄帝内经》肾藏象理论,具体有“至精固抵,一身之本”“上善若水,涵养肾气”和“专气致柔,气血以流”三个方面,研究老子“柔弱”养生思想的真正内涵,有着重要的意义和实践价值。

关键词: 老子;《黄帝内经》;柔弱;养生

中图分类号: R212 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-3250(2019)01-0012-02

Analysis of Lao Tzu's Thought of "Soft and Weak" Health Preservation

DONG Guo-qing ZHENG Xiao-hong[△]

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

Abstract: Lao Zi "soft and weak" is his thought of a way of keeping good health. It is from the profound understanding to the life by Lao Zi. New things are always "soft and weak" (full of vitality), and impending death things are "stiff and hard" (vitality decline). Through literature study, it is concluded that the core connotation of Lao Zi's "soft and weak" thought is "Cultivating Qi". This is similar to the kidney theory of Visceral Picture in the *Inner Canon of Huangdi*. There are three specific aspects: "protect Jing to fasten solid foundation", "the supreme good is like water" and "soften Qi to keep soft", which has a profound influence on the health of later generations. Lao Zi's "soft and weak" health preserving thought has irreplaceable significance and reference value.

Key words: Lao Zi; *Inner Canon of Huangdi*; "soft and weak"; Health preservation

《老子·第七十六章》云“人之生也柔弱,其死也坚强。草木之生也柔脆,其死也枯槁。故坚强者死之徒,柔弱生之徒。是以兵强则灭,木强则折。强大处下,柔弱处上。”^[1]老子通过观察草木和人的生命过程,发现新生事物外表是“柔弱”(饱含生机)的,而衰落的、死亡的事物是“坚强”(生机衰败)的。事物都经历一个生长壮老已的过程,而“柔弱”与“坚强”则代表了事物生命的开端和结束,因此在养生上老子主张“专气致柔”^[1]和“弱者道之用”^[1]。河上公认为,“人生含和气,抱精神,故柔弱也……人死和气竭,精神亡,故坚强也。”^[2]万物“负阴抱阳,冲气为和”^[1],维持人生生不息的正是这宝贵的柔和之气。因此可以认为,老子的“柔弱”思想基本内涵是“涵养和气”。气是生命之本,人之初生其气柔和蕴含无限生机;及其老也,其气刚脆精神将亡。爱惜和涵养一身之气使其保持柔和是老子养生的重要方法之一。

我国最早的医学典籍《黄帝内经》(以下简称

《内经》)深受《老子》的影响。据统计,《内经》一书阐述“柔弱”达49处,特别是在养生方面。如“审其阴阳,以别柔刚,阳病治阴,阴病治阳”(《素问·阴阳应象大论》)。“阴之所生,和本曰和。是故刚与刚,阳气破散,阴气乃消亡。淖则刚柔不和,经气乃绝”(《素问·阴阳别论》)和“节阴阳而调刚柔,如是则僻邪不至,长生久视”(《灵枢·本神》)。后世养生家秉承和发展《老子》和《内经》的养生态度,如袁黄《摄生三要》认为“聚精在于养气,养气在于存神”^[3];张景岳《类经》提出精气神为内三宝,认为“精气充而神自全,谓之内三宝。三者合一,即全真之道也。”^[4]后世养生著作秉承和发展了老子的“柔弱”养生之道,从“精气神”三个方面论述养生,主张精足气充神全。

1 至精固抵,一身之本

老子认为事物皆是由“精”组成。如《老子·第二十一章》云“道之为物,惟恍惟惚……其中有精,其精甚真……吾何以知众甫之状哉?以此。”^[1]这与《周易·系辞上》的“精气为物”^[5]思想一脉相承,均认为“精”是构成万物的基本物质。“精”饱满者莫过于婴儿,如《老子·第五十五章》云“骨弱筋柔而握固,未知牝牡之合而脰怒,精之至也。”^[1]婴儿不知道男女之事,生殖器却不自主的勃起,这是他之“精”至纯至真的缘故。所以老子认为若要长生久视,需要爱惜此“精”。否则,“五色令人目盲,五音

*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,从事中医基础理论与中医文化研究, Tel: 025-85811611 E-mail: zhengxiaohong@njucm.edu.cn.

令人耳聋,五味令人口爽,驰骋田猎,令人心发狂,难得之货,令人行妨”^[1]。纵耳目口舌之欲,享声色货利之乐,过早耗费人的精气,结果便是不能长久。这些论述与《素问·脉要精微论》“头者,精明之府”^[6]相暗合,两者均认为“精”乃一身之本,精神内守而不妄耗是却病的上上之法。

老子进一步提出“为腹不为目”“守中”的养生方法。腹部是先后天所在之地,肾藏先天之精,脾胃主后天运化水谷精微,所以应该善养我们的先后天,生活中以适度为原则。后世医家受此启发,对于久病成虚的病人从先后天入手采用“虚则补之”的方法。如唐·孙思邈在《千金方·卷十九肾脏》中,专门论述针对肾脏虚实、肾劳、精极、骨极骨虚、腰痛及补肾的方剂^[7]。元·忽思慧在《饮膳正要·聚珍异饌》诸多汤面中充分使用了羊作为食材。如马思荅吉汤^[8],方中应用羊肉、官桂等性温热之品以补益、温中、顺气和壮筋骨。“精气神”乃养生三宝,“精”居首位,因此养生之要首在爱惜此“精”。正如《老子·第五十九章》云:“治人事天,莫若啬。夫唯啬,是谓早服,早服谓之重积德……是谓深根固抵,长生久视之道。”^[1]树木只有深厚其根牢固其抵,才能枝繁叶茂;养生亦然,善养精气细水长流才能达到长生久视。

2 上善若水,涵养肾气

老子通过“水”悟到了天地的“柔弱”生生之道。《老子·第七十八章》云:“天下莫柔弱于水,而攻坚强者莫之能胜。”^[1]至柔莫如水,却能够水滴石穿。水滋养万物,随物成形,却卑下而不争,故水接近无形之道。大道长养万物如天降甘露滋润万物(《老子·第三十二章》);大道不争如江海,处川谷之下而作为百谷之王(《老子·第六十六章》)。老子又用“冲”“湛”“渊”等字形容大道生生不息如水之涌动却永远没有盈满之时,如洄流的水潭深不可测(《老子·第四章》)。《管子·水地篇》:“水,人也,男女精气合而水流行。”^[9]管子把人看成“水”,男女媾精合而有孕。现代医学也证实,胎儿在羊水中受其滋养,羊水是维持胎儿生命所不可缺少的重要成分。

中医认为“肺脾肾通调水道”“肾主水,受五脏六腑之精而藏之”^[6]。肾主管人体津液代谢,藏先天生殖之精与后天水谷之精。基于此认识,后世医家选择汤剂作为方药常用剂型。李东垣认为“汤者,荡也”。汤类与胃肠接触面积大,容易被吸收输布人体各处或补或攻,从而在临床上获得了最佳的效果。当今社会人们的压力与日俱增,很多人熬夜工作。而亥时至子时是阴阳交汇之时,过度熬夜暗耗精血津液,长此以往便会造造成夜晚难以入睡而白天无精打采的亚健康状态。现代医学认为,正常成年人液体量约占体质量的60%,内环境(细胞外液)

稳态是维持机体正常生命活动的必要条件^[10]。这些均与老子的尚水思想如出一辙,都是认为“水”对于人体至关重要。因此结合现代人们的生活习惯,宜在23点之前休息以涵养肾气,从而滋生升发阳气。

3 专气致柔,气血以流

万物“负阴而抱阳,冲气以为和”^[1]。阴阳二气合和方能达到柔和的状态,万物柔和最典型的代表是“婴儿”和“水”。如《老子·第五十五章》云:“终日号而不嘎,和之至也。”^[1]婴儿整日哭喊却不嘶哑,这是因为其气柔和的缘故。若要获得长寿,必须尽可能的涵养和气,如此才能滋养全身脏腑筋脉,延年益寿。老子复用“水善利万物而不争”^[1]比喻人也应该像“水”一样爱惜精气使之柔和,进而濡养滋润全身。《内经》受此影响和启发进行了细致的阐述,如《素问·生气通天论》云:“骨正筋柔,气血以流,腠理以密……谨道如法,长有天命。”^[6]肾藏精合骨肝藏血合筋,肾精充足则骨质致密而髓充,则能资生肝血从而濡养筋脉腠理。老子的“柔弱”养生思想对后世养生产生了深远的影响。如文子《通玄真经》“九守”,其中之一为“守弱”,认为“夫精神志气者,静而日充以壮,躁而日耗以老。是故圣人持养其神,和弱其气,平夷其形,而与道浮沉”^[3]。虚静心神涵养和气,方能充养“精气神”三宝而保持活力,否则不知节制过度消耗则会加速衰老而夭亡。

4 结语

《老子》一书中提出了“柔弱”养生理念,这是因为老子看到了“物壮则老”^[1]的生命客观规律:任何事物当它发展到鼎盛,接下来便是衰落的开始了,因此涵养和气便显得尤为重要。诚如《素问·生气通天论》云:“阳气者,精则养神,柔则养筋。”^[6]人一身之阳气,内化精微养于神气,外为津液以柔与筋。在今天这个高速运转、激烈竞争的时代背景下,老子的“柔弱”养生思想具有特殊的康养价值,当进一步挖掘以服务于实践。

参考文献:

- [1] 陈鼓应.老子今注今译[M].北京:商务印书馆,2003.
- [2] 河上公.道德真经注[M].北京:学苑出版社,2014:125.
- [3] 方春阳.中国养生大成[M].长春:吉林科学技术出版社,1992:240.
- [4] 张介宾.类经[M].北京:人民卫生出版社,1957:672.
- [5] 周易[M].郭璞,译注.北京:中华书局,2010:290.
- [6] 何文斌.素问[M].北京:中国医药科技出版社,1999.
- [7] 孙思邈.千金方[M].北京:中国中医药出版社,1998:313-322.
- [8] 忽思慧.饮膳正要[M].北京:中国中医药出版社,2009:9-10.
- [9] 管子[M].李山,译注.北京:中华书局,2009:208.
- [10] 朱大年.生理学[M].7版.北京:人民卫生出版社,2008:4-5.

收稿日期:2018-05-13