

老子的思想与中医之“道”及养生理念异同辨

★ 焦振廉 (陕西省中医药研究院信息研究所 西安 710003)

关键词:道;老子;养生

中图分类号:R 211 文献标识码:A

老子是道家的始祖。道家之名,始见于汉代司马谈的《论六家之要指》,至于称为“道德家”,大约与老子的《道德经》有关。先秦道家还有庄子、杨朱、宋钐、尹文等人,他们的学说都是从老子的思想演化而来的。本文仅就老子之“道”与中医之“道”以及在养生理念上的异同略做辨析。

老子的生平带有传奇色彩。根据《史记·老子韩非列传》的记载,老子是“楚苦县厉乡曲仁里人”,曾经担任过“周守藏室之史”。老子的年龄应该稍长于孔子,因为《史记》、《庄子》、《吕氏春秋》、《礼记》中都

是“高粱之变”的早期阶段。《素问·腹中论》:“帝曰:夫子数言热中、消中,不可服高粱……夫热中消中者,皆富贵人也。”明确指出,糖尿病的易发人群为“富贵人”,而只有富贵人才有“数食甘美而多肥”的物质基础。《素问·气厥论》:“肺消者,饮一溲二,死不治……心移热于肺,传为鬲消。”是指糖尿病的传变和预后。而“高粱之变,足生大丁”显系糖尿病的合并症。《内经》中已经十分清楚的描绘出与现代医学相吻合的糖尿病发病群体、诱因、临床表现、合并症、转归,即:富贵人——数食甘美而多肥——肥者令人内热,甘者令人中满——转为消渴——高粱之变,足生大丁——饮一溲二,死不治。

由足部而发的痈疽证,《灵枢·痈疽》篇有较详细的论述:“……发于内踝,名曰走缓,其状痛也,色不变,数石其输,而止其寒热,不死。发于足上下,名曰四淫,其状大痛,急治之,百日死。发于足傍,名曰厉痛,其状不大,初如小指(趾)发,急治之,去其黑者,不消辄益,不治,百日死。发于足指(趾),名脱痈,其状赤黑,死不治;不赤黑,不死。不衰,急斩之,不则死矣。”从现代临床来看,发于足部的痈疮,最常见的为两种疾病。其一是由血栓闭塞性脉管炎而致的脱

有孔子问学于老子的记载,尽管有专家考证认为老子实际上是战国时代人。春秋时代中国社会在激烈的变革中动荡,周室衰微,诸侯纷争,战乱不断,弊政流行,而春秋之末的周室已经名存实亡了。老子之所以离开“周守藏室之史”的职位,是因为种种的动荡和种种的苦难时时撞击着他的心扉,在既无法改变现实而又不能适应现实的无可奈何之中,他做出了隐逸山野的选择。当老子西行入秦途经函谷关时,关尹子对他说:“子将隐矣,强为我著书。”于是老子援笔而撰《道德经》上下篇,计五千余言。老子的

疽,这主要从趾端向上蔓延。再则为糖尿病患者的常见合并症“糖尿病足”,常呈现足部上下广泛性坏疽,似《灵枢·痈疽》篇所述“发于足上下,名曰四淫,其状大痛”。而“高粱之变,足生大丁”的“大”字,则有其重要的临床意义,正指“糖尿病足”坏疽部位的广泛性。

笔者对“高粱之变,足生大丁”认识,也有一个转变过程。开始在课堂对学生讲解时,也常遵林亿《新校正》的说法,认为疔生之处,“非偏著足也”。但笔者已注意到了“高粱之变”与糖尿病的联系。由“生大丁”也意识到了化脓性感染和坏疽是糖尿病患者的常见并发症。对“足”字的理解,是我接触了几例被西医诊为“糖尿病足”的患者后产生的认识上的转变。2002 年又购得一本人民卫生出版社本年度出版的由李仕明氏主编的《糖尿病足与相关并发症的诊治》专著,通过研读,可知现代医学已经把“糖尿病足”列为专题研究,在诊疗技术上,采用中西医结合的方法,取得了很大的成果。至此可以肯定,《内经》作者在认识“高粱之变”与“足生大丁”之间的内在联系以及临床观察方面所取得的成就已超出后人的想象。

(收稿日期:2005-01-20)

思想是深邃的,也是震撼人心的,以至于关尹子当时就弃职挂印,随老子西行而去。老子出关入秦后,已不再是当年的普通官府吏员,深邃幽远的思想使他成为中国乃至世界上最早的哲人之一。在秦国,他闲云野鹤般地过着隐逸的生活,向他的朋友和学生孜孜不倦地讲解那些世俗显贵们永远也不会懂得的道理。老子再也没有回过自己的家乡,也早已淡忘了身不由己的胥吏生活。最后,在秦国雄奇山川和寥廓天空的陪伴中,老子度过了恐怕是世上最安详的晚年。有关记载说老子“死于扶风,葬于槐里”,如今陕西省周至县楼观台附近有老子墓。

《道德经》或可称《德道经》,但人们更习惯称此书为《老子》。依照司马迁的观点,老子撰写《道德经》是确凿无疑的,但也有学者依其文体、语调以及述及的史实,认为《道德经》并非老子所撰,而是出于战国时人之手,甚至出于秦汉之际。对此,本文不欲赘述。公允地讲,现传的《道德经》当然不会出于老子手定,但其主体部分应该是老子自撰的,经老子后学的附益掺杂而成为今天的形式,但老子思想的基调无疑被完整系统地保留了下来。《道德经》的古注主要有魏时王弼注本及河上公本。王弼注本重在义理的阐发,常或参以己见;河上公本文字简约明晰,却带有明显的道教色彩。1973 年在长沙马王堆三号汉墓出土的帛书中竟有《道德经》抄本两种,而且均是“德篇”在前,“道篇”在后,曾引起学术界的一时轰动。

谈到老子的思想,自然离不开老子作为最高范畴的“道”。在老子那个时代,“道”的提出不能不是一个伟大的进步。因为殷周时期的神学统治太久了,人们敬事鬼神,祈降福佑,就连孔子也说“获罪于天,无所祷也。”再后的墨子更是主张主赏罚的鬼神和有意志的上帝,而老子却一扫神学的香烟,提出了“道法自然”的观点。在老子眼中,“道”是宇宙万物之所以产生的本原,它没有意志,没有人格,自然地运转,不像鬼神那样刻意主观地去安排一切,也不会因人们行为的善恶而赐福或降灾。当我们读到“有物混成,先天地生。寂兮寥兮,独立不改,周行而不殆,可以为天下母,吾不知其名,强字之曰道”时,读到“道生一,一生二,二生三,三生万物”时,不能不赞叹这位哲人深远的智慧和博大的见识。但是,老子所描述的“道”是先于天地万物的,是抽象的概念,它是卓然独立、无偶无陪的绝对,是超越时空、超越经验的永恒。它“视之不见”,因而是无形的;它“听之不闻”,因而是无声的;它“搏之不得”,因而是无体的。这样的“道”自然不是人们凭借感觉能够认识

的,也不是通过思维能够把握的,只能通过一种叫作“玄鉴”(或称玄览)的特殊认识方法来直观体悟。毫无疑问,老子在一扫神学香烟的同时,自己完成了一种唯心论的典范,并使之闪动着令人眩目的神秘光环。

谈到老子的思想与中医养生理念的关系,本文认为只须将《黄帝内经》中的观点跟老子的思想加以比照,因为《黄帝内经》的成书最晚不迟于西汉之末,其中的主要观点应当是在战国中后期至西汉之初形成的,而此期正是中国学术思想空前繁荣的时期,各种思想杂糅,医学哲学合一,《黄帝内经》的作者或作者们在撰写其著作时受到老子思想的影响或启迪是很容易理解的,也是可以使人信服的。至于将后世的道教思想以及一些中医养生的具体方法掺入这种比照,应该是不够妥当的。

以往讨论中大多强调老子思想与中医养生理念的类型或相关之处,时常忽略了两者的不同或相背之处。本文认为,在忽视后者的前提去探讨前者,是不利于做出客观结论的,或者说结论是有欠公允的。“道”字在《道德经》中出现了 74 次,在《黄帝内经》中出现了 269 次。两书中“道”字的字形当然全同,但含义却更多的是不同。《道德经》中的“道”主要是指作为宇宙最初本体的存在,先于万物但本身并非物质。《黄帝内经》中的“道”则大量的指一般意义上的方法,作为宇宙最初本体的存在是物质性的“气”,所谓“天地合气,命之曰人”,包括人体在内的万物都是由气来构成的。据此看来,《道德经》中与养生有关的观点跟《黄帝内经》的养生理念是基于完全不同的宇宙本体论的,这是我们应该看到而且必须要首先说明的。

对宇宙本体认识的不同,并不妨碍《黄帝内经》的作者或作者们从《道德经》中汲取积极有益的成分。《素问·上古天真论》中有这样一段文字:“美其食,任其服,乐其俗,高下不相慕,其民故曰朴。”若将此段文字与《道德经·八十章》中的“甘其食,美其服,安其居,乐其俗”相比,两者在文辞和意义上的相似是显而易见的,而且“其民故曰朴”中的“朴”正是老子所崇尚的那种朴实真质的理想状态。从社会发展的角度来看,生产力的不断进步使人们获取各种生活资料的能力日渐增强,同时又在进一步地刺激着人们对物质生活的更高追求,还有某些人对物质享受有着一种病态的贪婪。当这种追求或贪婪得到满足时,享受的本身未必有利于身体,例如粱酒声色之类;当这种追求或贪婪得不到满足时,失落的情绪却一定有害于心灵,例如愤怒忧怨之类。老子无奈地

注视着春秋之末那种物欲横流的世态,很感痛惜地说:“祸莫大于不知足,咎莫大于欲得。”他深知人们是不可能无欲的,于是又让步说:“见素抱朴,少私寡欲。”这种思想的背后隐含着对社会发展的消极,当然不值得提倡,但在个人生活方面能够提示人们适当地节制物欲,以简朴科学的生活态度和方式来维护身心的健康,达到长寿的目的,即使在今天也还是有着相当借鉴意义的。

《黄帝内经》中具有普遍指导意义的阴阳学说显然不一定是来自《道德经》一书的,反倒是《周易》中有关阴阳的思想极大地影响了老子本人。老子在担任周守藏室之史的时候,是不可能没有研读《周易》的,《周易》的有关阴阳的命题不可能不在他那原本就非凡睿智的心灵中留下深刻的印象,以致于在应关尹子之请而挥洒笔墨时,很自然地写下了“万物负阴而抱阳,冲气以为和”这样闪烁着智慧光芒的字句。这句话所强调的阴阳关系以及阴阳关系的平衡和谐跟《黄帝内经》中有关养生的理念无疑是息息相通的。《素问·生气通天论》中的“阴平阳秘,精神乃治”,正是“冲气以为和”的最好注脚。根据《黄帝内经》的理论,健康的人体是阴阳和谐的整体,因而要健康长寿,必须保持人体本身阴阳和谐,并使人体之阴阳与自然之阴阳相应,即所谓“法于阴阳,和于术数”。这种观念虽被人们广泛地接受,但在现实生活中却往往与之相背。例如夏季因阳气当盛而炎热,冬季因阴气当盛而寒冷,这种炎热与寒冷本是自然的规律,人们应该而且能够在一定程度上适应这种规律。但人们往往会在夏季嗜食生冷,冬季恣食辛热,这些习惯容易打破人体及人体与自然的阴阳平衡关系,导致疾病的发生。如夏季常因过食生冷而导致中寒腹泻,冬季常因恣食辛热而出现内热便秘,这不仅不合《黄帝内经》中“阴平阳秘”的意旨,而且有违老子“冲气以为和”的深心。

《道德经》中有这样一句话:“载营魄抱一,能无离乎?”在这里“营”当读作“魂”,“营魄”即是魂魄。古时将人身中依附于形体而显现的精神叫“魄”,而将能离开形体而显现的精神叫“魂”。通常的说法

是,“营魄”指精神和形体而言。所谓“抱一”即是合一,也就是说形体与精神合一而不可分离。根据老子的思想来看,“营魄抱一”不仅指两者合而不分,更重要的是指人须精神内守,浑然无欲,专气致柔,从而达到纯朴柔和的至善至微状态。我们再来看看《素问·上古天真论》对“知道者”的描写:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”这里的“形与神俱”和“营魄抱一”可以说文辞无一字相同而意境无一丝不同。我们再来从反向思维的角度讨论“营魄抱一”,“抱一”即合一,若不能“抱一”,那也绝对不会是指形体与精神相离而亡,而应该是指人的精神缘于外物的诱惑而浮越躁动,产生种种欲念,引发忧怨嗔怒之类的不良情绪。《素问·经脉别论》在讨论脉象时说:“凡人之惊恐恚劳动静,皆为变也。”此“变”为脉象之变,但脉象之变又何尝不反映体内的病变呢?因此,“营魄抱一”是要求人们修炼持心定性的功夫,不轻易地为外物所诱惑,不随意地忧怨嗔恚,保持精神的纯和安详,从而达到阴阳和谐、形神宁静的状态。现代研究已经无可辩驳地证明,许多人类疾病是缘于不良的精神心理因素,如高血压病等,健康的概念也已由单纯的身体健康扩展到心身两个方面的健康。在当今社会竞争日趋激烈,物质条件不断丰富条件下,我们讨论“营魄抱一”应该是具有相当的现实意义的。

老子的思想与中医养生理念的关系是多方面多层次的,本文仅以《黄帝内经》中的一些观点来比照,说明这种关系。应该说,老子的思想基本上属于唯心论的范畴,其认识论也带有不可避免的神秘主义色彩,因而无论是少私寡欲,还是营魄抱一,都是老子在目睹了当时社会的战争、倾轧及人们的身心痛苦之后,从避世守身的角度提出的,甚至隐含有对社会发展的消极和反动。因此,我们对老子有关养生的论述不可以简单地接受或粗暴地抛弃,而应该从历史唯物主义的观点出发,汲其精华,弃其糟粕,即所谓“取是旧而新用之”,才是真正科学的态度。

(收稿日期:2005-01-18)

专题征稿

《江西中医药》为中医药核心期刊,新设重点栏目《专题谈荟》,以专病列专题,论述该病的病因病机、诊疗方案及临床经验,要求观点、方法新,经验独到。专题有:小儿麻痹后遗症、红斑狼疮、类风湿性关节炎、慢性肾炎、哮喘、糖尿病、老年痴呆、高血压、中风、盆腔炎、萎缩性胃炎、癌症疼痛。欢迎广大中西医临床工作者不吝赐稿。