

元曲藏康 登山悟养

登山在中国文化中早已超越了单纯的体力活动,升华为一种融合了哲学、美学与养生智慧的精神实践。当我们把目光投向元曲,就会发现其中蕴含着极为丰富的登山健康观,是一种天人合一、形神共养的健康哲学。



强健筋骨

元曲中的登山,首先是一种身体的排浊。

元代文人虽多怀才不遇,但并未因此沉溺于书斋,反而在行走山水间寻求身体的舒展与活力。这与中医“流水不腐,户枢不蠹”的理念一脉相承,认为运动是保持气血通畅、筋骨强健的根本。

在张可久的散曲中,我们常能看到对登山过程中身体感受的细腻描绘。例如,攀登时的喘息、流汗,被视作“浊气”外排、“清气”内入的过程。

山路崎岖,步履维艰,恰恰是对筋骨最好的锻炼。这种锻炼并非现代健身房中机械的肌肉撕裂与重组,而是一种顺应自然地势、调动全身机能的综合性运动。上山时,腿部肌肉发力,刺激足三阴三阳经,有助于改善腰腿寒痛;下山时,对膝盖的冲击若处理得当(如元曲中常提的“缓步”“侧身下”),亦能锻炼关节的稳定性与韧性。

登山时的呼吸节奏与步伐相配合,形成一种天然的“有氧运动”。深呼吸能扩展胸廓,增强肺活量,这与中医“肺主气,司呼吸”的理论不谋而合。当身体微微出汗,毛孔张开,不仅排出了体内的湿气与代谢废物,更让皮肤这一人体最大的器官得到了一次“呼吸”与净化。

元曲中常以“汗漫”“逍遥”来形容登山后的畅快感,这正是气血调和、经络通畅后,身体所呈现出的最佳状态。它不是筋疲力尽的虚脱,而是“动”后归于“静”的和谐,是身体在挑战极限后获得的更深层次的平衡与力量。拾级而上时,每一步都在叩击经络、唤醒气血。

疏肝解郁

如果说身体的强健是登山健康的第一重境界,那么心灵的疗愈则是其更核心的价值。元代社会动荡,文人仕途无望,内心的郁结与苦闷远甚于其他朝代。登山,便成了他们疏解肝气、排遣忧愁的绝佳途径。

中医认为“肝主疏泄”,负责调畅全身气机,而情志不畅最易导致“肝气郁结”。元曲中大量描绘了文人登山后“心旷神怡”“宠辱皆忘”的感受。当他们置身于苍松翠柏、流泉飞瀑之间,耳闻鸟鸣山幽,目及层峦叠嶂,胸中的块垒便不知不觉地消散了。这种疗愈作用,在现代心理学中被称为“注意力恢复理论”,即自然环境能够恢复我们因过度使用而疲劳的定向注意力,从而缓解压力与焦虑。

元曲家们常以“啸傲”“长歌”来抒发登山时的豪情与快意,这是一种情绪的主动宣泄。在山巅之上,面对浩渺天地,个人的烦恼显得如此渺小,这种“俯瞰”的视角本身就是一种强大的心理调适。它让人从狭隘的自我中抽离出来,获得一种更宏大的生命体验。乔吉的《殿前欢 登江山第一楼》中有“浩歌惊得浮云散……举头长啸,直上天坛”,登临高楼远山,放声长歌驱散浮云,仰天长啸直冲云巅。

登山过程中专注于脚下的路、呼吸的节奏、眼前的景,也是一种“动态冥想”。它让纷乱的思绪得以沉淀,使心灵回归宁静。正如马致远在《天净沙·秋思》中虽写羁旅之愁,但其所描绘的“古道西风瘦马”的苍凉意境,若置于登山语境下,亦是一种将内心愁绪外化、并为之和解的过程。登山,让元代文人在自然的怀抱中,完成了对自我心灵的抚慰与重建。

顺应四时

元曲中的登山,深深植根于“顺应四时”的中医养生智慧之中。不同的季节,登山的目的与方式也各不相同,体现了对自然节律的深刻尊重与巧妙利用。

春季登山,重在“生发”。元曲中常有“踏青”“寻春”的描绘,此时万物复苏,阳气升发。登山可助人体阳气向外疏泄,与天地间的生发之气相应,有助于改善冬季积存的郁滞,焕发新的生命力。

夏季登山,意在“清心”。山林之中,绿荫蔽日,凉风习习,是天然的避暑胜地。元曲家们在此寻幽探胜,既能躲避酷暑,又能借山林的清凉之气,平息内心的烦躁与“心火”,达到“心静自然凉”的境界。

秋季登山,贵在“收敛”。秋高气爽,天高云淡,正是登高望远的最佳时节。元曲中“悲秋”的基调,往往通过登高来化解。此时登山,一方面可以锻炼肺气,使其宣发肃降功能,以适应秋季干燥的气候;另一方面,开阔的视野能疏解因秋景萧瑟而生的悲凉情绪,使情志得以收敛与安宁。

冬季登山,则需“藏养”。元代文人冬季登山多选择晴好天气,且以缓坡短途为宜,目的在于“动中求静”,微微活动以通阳活络,但绝不大汗淋漓,以免耗伤阳气。这完全符合中医“冬藏”的养生原则,即在保护体内阳气的基础上,进行适度的锻炼。

这种因时制宜的登山,体现了元曲家们对“天人相应”理念的深刻实践。他们不是与自然对抗,而是顺应其规律,借自然之力来调养自身,使生命活动与宇宙节律同频共振。

寄情山水

登山的最高境界,在于精神的超越与升华。对于元代文人而言,登山不仅是身体的锻炼、心灵的疗愈,更是一种哲学思考与精神归宿。他们将个人的生命体验融入到对宇宙、历史、人生的宏大叙事中,在山水之间找到了一种超然物外的精神自由。

元曲中,登山常与怀古、访道、寻仙等主题相结合。当他们登上高山,俯瞰人间烟火,遥想历史兴衰,便会产生一种“寄蜉蝣于天地,渺沧海之一粟”的宇宙意识。这种意识让他们超越了个人得失的羁绊,获得了一种更为豁达与通透的人生观。他们不再是那个在官场中挣扎的失意者,而是与天地精神相往来的“逍遥客”。

这种精神升华,在元曲中常以“仙”“道”“隐”等意象来表达。登山的过程,被隐喻为一条通往精神解脱的“道”。山路虽险,但只要心有所向,便能步步生莲。

山顶的风景,不仅是视觉的盛宴,更是精神顿悟的象征。他们“采菊东篱下,悠然见南山”,追求的是一种“无我”的境界,即个体的小我消融于自然的大我之中,从而达到一种物我两忘、天人合一的终极健康状态。

这种健康,已非单纯的生理或心理健康,而是一种生命境界的圆满。它意味着一个人能够摆脱世俗的纷扰,保持内心的澄明与宁静,以一种超然的态度面对人生的起伏与无常。

元曲中的登山,最终指向的是一种精神的“回家”——回到自然的怀抱,回到本真的自我,回到与宇宙同体的和谐之中。这,便是对登山健康之道最深邃、最动人的诠释。

本报记者 李由