

老子“贵柔”思想及其当代价值

罗凤灵

西北大学哲学学院，陕西 西安

收稿日期：2026年1月4日；录用日期：2026年1月26日；发布日期：2026年2月6日

摘要

老子在中国哲学史上的地位非常重要，代代都有学者对其思想进行研究，且研究出的文献和书籍都比较丰硕。基于如此丰富的素材下，受学者思想的影响，结合前人的研究，进而阐述老子“柔”的思想。以《道德经》为主要研究对象文本，在《道德经》中单论“柔”的有十一处，单论“弱”的有十处，多数分布在德经之中，可以看出老子对“柔”“弱”的观点还是较为重视。所以从老子所处时代的生活背景和影响老子思想的各因素出发，根据《道德经》文本，来阐述老子“柔”的具体内容，解决了当时何种问题以此分析老子“柔”的意义，以及产生的意义放到当下来看又有了怎样的现实性表达等等。

关键词

老子，柔，柔弱胜刚强，当代价值

Laozi's Philosophy of "Valuing Gentleness" and Its Contemporary Significance

Fengling Luo

School of Philosophy, Northwest University, Xi'an Shaanxi

Received: January 4, 2026; accepted: January 26, 2026; published: February 6, 2026

Abstract

Laozi holds a very important position in the history of Chinese philosophy, and scholars across generations have studied his thought, producing a substantial amount of literature and publications. Based on such abundant material, influenced by the ideas of scholars and combined with previous research, this paper elaborates on Laozi's concept of "softness". Using the *Tao Te Ching* as the primary research text, there are eleven passages discussing "softness" alone and ten passages discussing "weakness" alone, mostly distributed throughout the *Tao Te Ching*, indicating that Laozi attaches considerable importance to the concepts of "softness" and "weakness". Therefore, starting from the

living conditions of Laozi's era and the various factors influencing his thought, this paper elucidates the specific content of Laozi's concept of "softness" based on the text of the *Tao Te Ching*, explores the problems it addressed at the time, analyzes the significance of Laozi's notion of "softness", and further examines its contemporary practical relevance.

Keywords

Laozi, Softness, Softness and Weakness Overcomes Hardness and Strength, Contemporary Value

Copyright © 2026 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. 老子“柔”思想的提出

(一) 时代背景

老子生于今河南鹿邑之地，彼时该区域隶属陈国。当时的陈国国力孱弱，仰赖周边强国而存续。楚国屡次侵扰陈国，终将其吞并。而相传老子享高寿，陈国覆灭后，又历经多年岁月，故而也受到了楚国文化的浸染影响。是以老子所处之地，乃华夏、楚、东夷文化这中国三大主体文化之交汇枢纽，亦使得老子的思想彰显出强大的包容性、独特性与辩证性。

其次，“水”对一个文明的诞生是至关重要的，四大文明古国的发源就跟“水”息息相关。陈楚地区在现在的河南淮阳豫东地区，跨黄、淮河流域，老子所处的苦县就是一个水源丰富的地方。

当人类步入农耕时代，水这一自然元素不再仅仅停留于其物理形态，而是被赋予了神圣的内涵，上升至“神”的崇高地位，人们由此开启了针对“水”的祭祀活动。自此，对水的重视促使“水”相关理念的发展逐渐从物质层面迈向意识层面，甚至升华至哲学的高度。老子对水的价值给予了高度关注，在他看来，水至柔、至善、至纯，宁静淡泊、不与万物相争，默默滋养万物，是最接近“道”的存在。且“水”也成为了老子“柔”这一核心概念的重要意象载体。由此可推知，陈楚地区独特的地理风貌也为老子“柔”思想的孕育提供了潜在的契机。

最后，老子“柔”缘起如何？《道德经》一书是老子对周文化批判地继承和发展的成果，老子有感于世事，总结历史，尽职于周室的智慧结晶。周文化充满了人文的情怀，流露出怀德保民的倾向；但是也由此产生对于物的过分崇拜和利益的狂热追逐。静者非静，动者恒动。所以，老子提出“柔”思想，是一种维护王权的手段。周文化在弱周最终战胜强殷的政治斗争中形成的，是为周室王权的巩固发展服务的，具有浓重的尚德主义色彩。正是如此，周文化极具涵养性，特富魅力。对此老子作了高度总结曰：“柔弱胜刚强。”^[1]

(二) 老子“柔”思想的理论来源

在老子言“柔”之前，《尚书》里已经描写到了“柔”，在《尚书》中记载的“三德：一曰正直，二曰刚克，三曰柔克。”^[2]这里的“柔克”指采用柔和的方式致胜，对于亲近之人要以柔的方式使之臣服，对高明宠臣用柔。老子的“柔”也含有这一层面的意思。

其次老子担任过史官，对国家兴衰十分了解。再者，他的“无为”思想与之前文化关系密切，他认为统治者要想治理好国家就应该遵从天道，心中不要有过多的杂念，达到远古氏族社会在“圣人”统治下所拥有的思想状态，且当时远古处于母系氏族社会，人们对母性极其崇拜，虽然老子没有直接描写母系氏族社会，但是老子把“母”看成是万物之始、之源，“天下有始，以为天下母。既得其母，以知其

子；既知其子，复守其母，没身不殆。”([3], p. 139)可以看出老子对“柔”、对女性的崇拜。除此之外，老子生活的年代，生产力不发达，思想还处于蒙昧的状态，老子的很多思想都是受自然客观变化规律得到的启发，尤其水这一自然现象，老子多次用来表达自己的观点。

2. 老子“柔”思想的具体内容

老子“柔”思想蕴含着辩证的生存智慧：其“柔弱”表象下实则暗含刚强本质，表面倡导统治者以“无为”处世，深层却指向一种超越世俗的有为哲学。老子以逆向思维重构现实认知范式，突破传统二元对立框架，在《道德经》中提出“柔胜刚”的生存发展法则。这种将矛盾性转化为统一性的思想特质，彰显了老子的高明长远的思想。

(一) “柔”之意象

在《道德经》中，可以看出老子用水与婴儿作为“柔”的意象，有些学者认为“母”也是意象之一，但“母”更多在《道德经》中解释为“万物之始”、“万物之源”，所以本文将从水和婴儿两个意象展开分析和论述。

水，是老子阐述思想的一个重要意象。“上善若水。水利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。居善地，心善渊，与善仁，言善信，正善治，事善能，动善时。夫唯不争，故无尤。”([3], p. 22)就是说，善就像是水，水有利于万物却不争不抢，处在众人所厌恶的地方，更接近道。在卑下的地方，把心态放低，似水之亲、之真、之无为，自在逐流。因为不争，就不招惹怨尤。可以看出，“水”的特质是“柔”，“柔”是其质，“强”和“善利万物”才是目的。“天之道，利而不害；圣人之道，为而不争”([3], p. 192)。“不争”并非消极，“夫唯不争，故天下莫能与之争”([3], p. 56)、“天下莫柔弱于水”([3], p. 195)等。可以看出水的特质是不争、柔弱、单纯和质朴。

婴儿，是老子“柔”思想的另一个意象。婴儿象征着新生，是人开始的起点。老子说成长的事物往往是柔弱、充满生机的，就像破土而出的嫩芽。“知其雄，守其雌，为天下谿。为天下谿，常德不离，复归于婴儿”([3], p. 73)，婴儿在《道德经》中有着纯朴、柔和、无欲无求、没有瑕疵等特点。在老子眼中，“守雌、黑、寡”等都是“婴儿”之德的要素。婴儿整天哭喊嗓子不哑，这就是柔和之至[4]。

“水”的柔弱不争，“婴儿”的无知纯朴，都阐明了“柔”的特征。老子用它们来阐述他所尊崇的柔弱之道，以此延伸回归到人与自然、人、社会的和睦相处之道。

(二) “以柔胜强，守弱胜刚”

回溯先秦时期诸子百家的学术思想脉络，阴阳与刚柔的理念贯穿其中。“天行健，君子以自强不息。”[5]彰显出天在万物运行中的主宰地位。天以刚健之态运转不息，君子理应效仿天的刚强特质，奋发图强、永不止步。“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，此之谓大丈夫也。”[6]是儒家孟子提到要养成至大至刚的浩然之气。“强必富，不强必贫；强必饱，不强必饥。”[7]从中可以看出墨子认为要使生活富有唯有强大，没有烦忧。诸如此类，先秦诸子百家对刚强如此推崇，相比之下老子的“柔”可能对于统治者来说就没有那么的吸引力。老子所在的时代，以“刚”为代表的父系氏族的建立与老子的主张相矛盾，社会过于争强好胜，导致对生命的漠视与残害。老子所推崇的“柔”，也是想让生命在这种“柔”的境界里获得生机。

在《道德经》中，老子强调“人之生也柔弱，其死也坚强”，“万物草木之生也柔脆，其死也枯槁”([3], p. 185)的观点，正反映出宇宙法则的隐秘本质。就像在白垩纪时期恐龙灭绝，小型生物却能活到现在的道理一样；亦或是如水滴石穿一般，虽然我们觉得“柔胜强”无法理解，但是我们无法忽视它内在的价值。老子在对客观事物的深度观察后，明白了“柔”才是生存之道。这个道理虽然看起来很简单，实际却没有几个人能真正做到。就像当时春秋时期诸侯纷争割据，许多人都为了谋求名利、谋求更多的土地财富

而丢弃柔弱兼下的美好品质。也有很多人把这种思想误解是一种阴谋论。这种以柔胜刚的思想，常被理解为教人阴险的学问，是表面一套，背后一套，表面阴柔，背后用计，这种解读是极端的误解。老子之学与阴谋权术毫不相关，在《老子心诠》一书中提到：“老子在《道德经》中所突出的是一个人是内心的强大，而非表面上的逞强好胜。一个人表面的温和、谦逊、不争、柔弱，不自炫，不自傲，不逞强，就可以内心沉静，为人宽厚，涵养内在的正气，造就真正的内在强大力量。”^[8]

(三) 专气以致柔

河上公在对老子的“专气致柔”解读中，着重从养生学方面出发，凝守精气，专一不纷，出入不散，因而使精神内敛收藏。“专气致柔，能如婴儿乎？”就是要效仿婴儿，使自己处于一种极为安宁无扰的状态，专注于内心，不被外界所扰攘，是心思纯粹不杂、凝聚不乱、柔弱和顺，不争不迫。常抟结精气，使不外泄，如婴儿常葆其精。

陈鼓应则从气论哲学角度重构“专气致柔”：其“汇聚气至至柔之地”的解读，将“专气”解构为能量聚合的动态过程，“致柔”则指向心境的绝对静定状态。此说与老子“水德”隐喻形成理论互文——老子以水之柔与婴儿之柔为“道”之具象化表达，主张通过“抟气致柔”实现身体能量场与精神本体的同频共振，最终达成“不争而善胜”的生存智慧。

那究竟该如何深入理解并践行“涤除玄鉴”这一理念呢？王弼将“涤除玄鉴”解释为“玄，物之极也。言能涤除邪饰，至於极览，能不以物介其明。”^[9]即要摒弃虚妄的见解，清除内心的杂念，消除因知识论层面所导致的自我蒙蔽，避免受到外物的干扰。老子着重强调的是无为的处世哲学，是“常道”的永恒法则。基于此，人需要回归到柔弱的生存状态，通过返观内照来洞察内心的本真光明。在老子的思想体系里，“涤除”是“玄鉴”得以实现的前提条件和基础支撑。只有不断地清理内心的杂念，才能实现自我的返观自照，进而探寻并回归到那难以用言语形容的至高大道。“涤除”这一观念，深刻地揭示了只有秉持柔弱之态，才能复归大道的道理。

老子说“道冲不盈”，即常葆虚静不满的状态，越是常存虚静不满之心，其内在越是有无穷的动力源泉。“虚静而待物”，此心才会澄净无暇、清净无扰。

“虚”是指用静的沉默和内心的平静来面对和识别宇宙中一切事物运动的变化。“静”意味着，在一个虚静心灵的注视下，天地万物都呈现着它们的原始形象^[10]。从修行理论的角度来看，“虚”是指原本空而清的心境，而“静”是指不受外部物体干扰的心境。“虚”谓“无欲”，“静”谓“无为”，都是指心的自然之下的状态。老子还指出“无欲以静”，无欲是实现心静的原因，当一个人因私欲和外部干扰时，使心闭塞，将不再有自然状态^[11]。没有欲望，才能保持宁静不为外物所扰的状态，因此道的本体为“虚”，而“静”则在于运用。从方法论的角度来看，“静”是一切变化的一般原则。虚和静达到极致，能够静观万物变化，各复归其根。静是实现柔的保证，它主要用于精神修养，强调心的平静。心若静下来就能克服浮躁的心理，躁动容易引起妄作，这是一种“强”的表现，因此，虚静是实现柔弱的保证。

如何“致虚守静”？老子认为，在个人层面上，一个人只有心静如止水，澄寂如深渊，才能反观内心、澄怀观道，才能与天地万物精神往来。正如韩非子所说：“深藏若虚。”一个人能深藏，则得虚静；得虚静，则能湛然观之，寂然而止。在国家层面，治国者要效法天地，要懂得虚的奥妙，要在虚静无为中顺应百姓意志。持守虚静而不妄为，任百姓自然发展而不掺成见偏好。所以通过“致虚守静”，才能看到事物的真实面貌，使心灵沉静，不夹杂任何私心偏见来反映事实，以柔弱的姿态对待万事万物。

3. “柔”与无为、道的关系

自然无为是“柔”的表现形式，老子的“柔”是使“人为”成为“无为”的一种方法。柔是自然而

然的属性，“道”纯任自然，老子的“柔”实际上也是贵道的自然性[12]。

(一) “柔”与“自然无为”

老子凭借对宇宙间万物的细致观察，领悟到了柔弱特质的珍贵价值。像那连绵的山川、幽深的河谷，还有花鸟、青翠的草木，正是因为具备柔弱之性，才得以在自然中存活繁衍。在老子眼中，人唯有处于柔弱的状态，才能够更深入地体悟大道、契合大道。“大道至柔，大道常无为而无不为。”[13]大道秉持无为之态，毫无刻意追求目的性。无为是柔弱思想的精髓，是老子道论体系里极为关键的概念。在老子看来，世间至柔之物便是无为，无为与至柔实则一体两面，可相互等同。不过，老子所说的“无为”，并非我们日常字面理解的什么都不做、毫无作为，而是倡导人们顺应自然规律去行事，始终与大道的节奏保持一致。秉持无为理念的人，会悉心培育万物，却不会因此而自我标榜、炫耀功劳。他们能够克制私欲，将自身欲望控制在合理限度之内，不会过分贪恋名利财货。即便身处人生巅峰、事业鼎盛时，也能懂得急流勇退，不贪恋权位与荣耀，及时抽身。唯有真正领悟柔弱无为之道的人，才深谙功成身退的智慧。

因此，从实际操作层面而言，人若想达成“柔弱”的境界，不妨效仿水的品性，甘居下位、不与人争。在现实中，人们常常会为了追逐名利财货，做出违背道德准则的事情，而这一切的根源都在于内心过度的欲望。为了守护自身的本真与纯粹，人应当持续削减欲望，不被名利财货所束缚、所困扰。

(二) “柔”与“反者道之动”

“反者，道之动；弱者，道之用。”([3], p. 113)老子的“反”，一是指循环往复；二是指向对立面转化的趋势。而老子所说的“柔”契合“反者道之动”的思想。老子说“天下之至柔，驰骋天下之至坚”，即世界上最柔弱可以控制世界上最强大的。因为“柔弱”是“道”的功用，是自然法则。“道”的生育功能就呈现“柔”的特征，看似若有若无却取之不尽用之不竭[14]。所以在理解老子的这个观点时，要用辩证思维去认识。人当明悟，能忍屈辱方可保全自身，处卑下之境方能蓄势充盈，历经凋敝而后方能焕发新生，取之寡少反能真有所得，贪多务得则易陷入迷惑。得失、多少皆处于循环往复、变动不居的运动规律之中。

故而，老子所重视者，非当下之表象，而是未来的发展势头。他看出了初生的事物是柔弱的，但蕴含着强大的生命力。“柔”里蕴含着由柔转向强的趋势，达到强的事物也会转向弱处，最终灭亡。保持柔弱不争的德行，不超越临界点，使自己一直保持在强大的转换中。

因此，老子的“柔”是“道”的行事准则。老子看到了“柔弱”与“刚强”这一相互转化的矛盾，以此来告诫统治者要安抚人民，重视人民；来劝诫百姓不要争强好胜。以此来稳定国家，休养生息。

4. 老子“贵柔”的当代价值

老子贵柔是他哲学思想中的重要内容。老子的这种选择，对中国人的处世哲学、精神世界和审美活动造成深刻的影响。中国人性格中追求淡泊宁静、从容恬淡、谦退不争的一面，深受老子的影响。这使得中国人在这个进取的世界中保有一种特殊的冷静，与世界的喧嚣保持着一种恰当的疏离感。

在个人修养层面上，首先，回到婴儿的纯洁和温柔状态，也就是说回到简单的要求。第二，纯真和纯洁，就像婴儿一样，无知无欲，也就是平静和寡欲。第三，要如孩子般精力充沛、精气充足，也就是说，要做到爱惜保养[15]。这就要求我们，在日常生活之中，要平静，内心不要急躁，不要动怒；在生活中少一些物欲、性欲、情欲的渴求，对一些不属于我们自己的东西少点贪恋；对那些我们无法企及的东西，要有所取舍；对我们已经拥有的东西，要好好珍惜，不要过分追求形而下的感官刺激，不要在奢侈享乐中迷失自己的本心，让自己的心灵回归到纯朴、自然、宁静的状态之中；让自己收拾精神，自作主宰等，从而达到返璞归真的自然状态，从而强身固体。

其次，对价值观的重新审视上，贵柔思想引发我们对现代价值观的重新审视。现代社会往往强调物质财富的积累和个人成就的追求，而老子的贵柔思想则更注重内心的修养和精神层面的追求。它提醒着我们，不要过于追求外在的刚强和强大，而要关注内心的柔弱和谦逊。这促使我们去反思自己的价值观，思考如何在物质和精神之间找到平衡，追求更有意义和价值的人生。而在信息传播迅速的新时代下，我们每天接收到的信息又多又杂，网上渲染的各种焦虑以及各种观念主义对我们的价值观有不同程度的影响，在那么多繁杂的信息中，我们要如何做到固守本心，平静对待？老子《道德经》中的“柔”所突出的是一个人内心的强大，这也就是我们现在所说的内核稳定且强大。而个体精神内核的稳定性与内生性成长具有正向关联性：当个体构建起稳固的认知框架与价值体系时，其心理资源将更多聚焦于自我发展路径的优化，从而形成对外部负面评价与社会焦虑氛围的免疫性。这种内在稳定性外化为温和谦逊的处世姿态、不争柔韧的行为范式，以及去自炫化、去傲慢化、去逞强化的认知模式。此类特质通过抑制情绪耗散与认知过载，实现心理能量的内聚化，进而涵育出以正气为内核的精神力量，最终形成基于自我超越的深层心理韧性。

老子的贵柔思想也促使我们反思现代社会过度竞争的观念。在现代社会，竞争被视为推动社会发展的主要动力，但过度的竞争也带来了许多问题，如资源浪费、人际关系紧张等。贵柔思想提醒着我们，竞争并非是唯一的生存方式，有时候以柔性的态度，如合作、共赢，可能更能实现长远的发展。这引发对竞争与合作关系的重新思考，思考如何在竞争中保持适度的柔韧性，以实现更和谐的发展。

老子的贵柔理念启示我们，不管是对个人价值还是社会价值，秉持柔和姿态之际，需顺应自然大道的运行法则。唯有如此，方能精准拿捏行事分寸。当事物发展渐趋鼎盛、接近顶点之时，我们应深谙适时退让之道，使事物的发展始终维系在合理的区间内运行，进而规避走向衰败消亡的结局。

参考文献

- [1] 宋加亮, 朱世好. 论老子贵柔思想的渊源及实践意义[J]. 黑龙江史志, 2009(4): 28.
- [2] 陈成国, 校注. 尚书[M]. 长沙: 岳麓书社, 2019: 109.
- [3] 王弼, 注, 楼宇烈, 校释. 老子道德经注[M]. 北京: 中华书局, 2019.
- [4] 李之柔. 《老子》之“柔”是什么[J]. 思维与智慧, 2019(24): 24-25.
- [5] 黄寿祺, 张善文, 译注. 周易译注[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2007: 5.
- [6] 杨伯峻, 译注. 孟子译注[M]. 北京: 中华书局, 1960: 141.
- [7] 吴毓江. 墨子校注[M]. 北京: 中华书局, 1993: 425.
- [8] 王曙光. 老子心诠[M]. 北京: 北京大学出版社, 2019: 12.
- [9] (魏)王弼, 注, 楼宇烈, 校释. 老子道德经注[M]. 北京: 中华书局, 1980: 23.
- [10] 曾宪年. 和谐社会: 老子领导思想的特征[J]. 船山学刊, 2006(1): 90-92.
- [11] 陈鼓应, 白奚. 老子评传[M]. 南京: 南京大学出版社, 2011: 257-258.
- [12] 任培兵. 浅论老子的“柔弱观”[J]. 名作欣赏, 2016(18): 73-74.
- [13] 陈鼓应. 老子今注今译[M]. 北京: 商务印书馆, 2003: 212.
- [14] 彭路. 老子“柔弱观”思想及其价值[D]: [硕士学位论文]. 成都: 西南民族大学, 2021.
- [15] 张兴发. 从“专气致柔”看老子的养生思想[J]. 中国道教, 2007(5): 52-55.