

中国方术的大智慧

洪丕谟著

顾晓鸣 主编



中国的智慧



.7

(8)

81217
2.2 (8)
《中国的智慧》丛书

顾晓鸣主编

中国方术的大智慧

洪丕谟著

浙江人民出版社

068488



女子学院 0018183



〔浙〕新登字 1 号

责任编辑：周向潮

封面设计：王义钢

中国方术的大智慧

洪丕谟著

浙江人民出版社出版

(杭州体育场路 169 号)

浙江新华印刷二厂印刷

(杭州文一路翠苑新村)

浙江星邦信息处理电脑有限公司激光照排

浙江省新华书店发行

开本 787×1092 1/32 印张 6.625 插页 2 字数 13 万 印数 1—20000

1992 年 8 月第一版 1992 年 8 月第一次印刷

ISBN 7-213-00830-7/G · 186

定价：3.25 元

《中国的智慧》丛书

总 序

智慧，是在一般人看不到智慧的地方，看出智慧的能力。

但这种看出“智慧”的智慧，却并非生来俱有；我们聪明，完全靠的是人类的聪明——人类古往今来无数智者的智慧。于是，我们陷入了一个二律背反：

没有先人所积淀下来的智慧，我们大脑无论怎样发达，也不可能有智慧；

而如果没有个人自己的智慧，放在我们面前汗牛充栋的“智慧文献”，至多是名言警句和奇闻轶事，它们不会自动地转化成真正意义上的智慧。

智慧并不是单纯的“知识”，智慧是一种心灵素质和运筹能力。

这样，作者以自己的智慧，在积淀着人类和民族智慧的先人文献中，展现出可供现代人感知、领悟、吸纳的“智慧”，便也成了一种在更广大时空中的“大智慧”：靠着它，

既使今日今时的亿万个人成为植根于人类和民族智慧的真正智者，又使人类和民族的智慧长入未来，发扬光大。

《中国的智慧》丛书之境界当在斯也。为此，我们认真设计了编撰的方略：站在智慧人的肩上——作者和编者的智慧，除了得自多年来厚积薄发的学问体验和人生感悟之外，更有意识地借助现代世界范围哲学社会科学的新视野新方法，尤其各种文化解析的理论方法论，与中国传统文献相互观照，通过执中外、古今的“两端”，使之相互发明，呈现出一种既突现中国文化神髓和中国人知行方式，又充满现代意味的“智慧”——一种在世俗中进取成功，而又超越物界，卓然独立，安身立命的大智慧。

因此，读者诸君在《中国的智慧》丛书中有可能会同时发现——

在中国古代文献、学派、思潮、史迹、故事、趣闻、风俗以及器物，也即中国传统有形和无形的各种文化中所体现的“中国的智慧”；

用以开掘和阐明“中国的智慧”的现代社会——文化分析的智慧；

作者在撰写、编者在总编《中国的智慧》过程中所体现的智慧。

而读者的阅读过程又是自己比照和反观自身智慧的过程：书中的智慧将激发你的智慧；你的智慧又最终使《中国的智慧》呈现出其内含的智慧。

因此，本丛书的 20 部书稿，不拘一格，多样而统一。各有专攻和风格的作者，扣住“中国的智慧”，把最具个性的个人视角、体验和技巧，与最具共性的问题、文体和文字结

合起来，既不庸俗，也不孤僻自赏，贴近日常意识而超越之，发挥玄思妙想而不卖弄学问。

同时，作为整套丛书，我们特别讲究独特的切入点：既顾及中国文化中最重要的文献、学派、人物和方方面面，又避开大而化之、有可能陈陈相因的选题方式。因此种题目，真知灼见之多使后来者难以落笔，陈词烂调泛滥又最易鱼目混珠，故我们以自成一格的方式切入，熔人物行迹与学理于一炉，既可读有趣，又便于出新意启新智。各书或以名著立题，或以学派立题，或以部类立题……我们完全瞩目于如何最有利于“中国的智慧”之阐述，同时，在构思、组稿和定编的过程中，花大力气于各部书稿之相互匹配、相映成趣。切入点各各不同、风格风味相异的各部书稿，组成错落有致的格局，似智慧之盛宴，文化之佳景也。

由此而呈现的“中国的智慧”也就不再是僵化的定义、机械的条文、而是研究、编撰和遣字造句过程本身，一种气韵生动、机趣勃勃的思考和探究的状态。于是，读者也是我们探寻“中国的智慧”工作中当然的一员，你我对于我们伟大祖国的文化和智慧的信念和热忱，是“中国的智慧”得以呈现的最根本前提，你我本是“中国的智慧”的组成部分！

这种兼具理性和感性的炽热心绪，这种胸中始终有着读者的创作心态，是本丛书编撰同仁不断相互勉励的工作精神。因此，我们深知学问和写作上都会有欠缺，但可望得到大家的支持和帮助，从而不断完善。

学名为“智人”的人之区别于动物之处，正在于不断超越迄今为止的“知”，在“不知”领域寻找无限的可能性。已有的“知”也就在这一过程中成为“新知”，每一代人的智力活动也

就构成了人类和民族智慧自身发展的动因。因此，“中国的智慧”呈现为眼下 20 部书稿的样态，只是它的某种形式而已；“中国的智慧”之呈现方式具有无限的可能性！

《中国的智慧》丛书正是自觉地提出这一命题，自觉地开展系统研究的大历程的第一步。正是时候，有志于此的朋友，且让我们携手同行！

在开发“中国的智慧”的过程中，呈现和把握“中国的智慧”，这就是《中国的智慧》丛书的大智慧。

心有灵犀一点通，浙江人民出版社和周向潮先生的睿智和信赖，最终使上述的种种想法形诸一本本在你眼前的文化品——我们这整整一代中国人智慧的汇集，才是真正活着的“中国的智慧”。

顾晓鸣

识于上海离斋

1991 年 3 月 22 日

《中国的智慧》丛书

(第一辑)

- | | |
|--------------|------|
| 神与物游巧夺天工的智慧 | 温 天著 |
| 存乎一心的中国智慧 | 顾倬晔著 |
| 灵犀和觉悟：心性的智慧 | 施忠连著 |
| 中国生财理财的智慧 | 朱国宏著 |
| 先秦政治中的智慧和谋略 | 曹 峰著 |
| 吕不韦的99种智慧 | 张自文著 |
| 游说·侍对·讽谏·排调： | |
| 言辩的智慧 | 吴礼权著 |
| 中国诗歌：智慧的水珠 | 邵毅平著 |
| 怪异：神乎其神的智慧 | 林在勇著 |
| 中国佛门的大智慧 | 洪丕谟著 |

(第二辑)

- | | |
|--------------|----------|
| 洞达人性的智慧 | 邵毅平著 |
| 教化和造化的智慧 | 金大陆 华爱华著 |
| 梦·象·易：智慧之门 | 温 天 黎瑞刚著 |
| 中国智术中的智慧 | 大 雄 栢 尼著 |
| 文人情趣的智慧 | 布 丁著 |
| 隽思妙寓的智慧 | 张振华著 |
| 人·仁·众：人与人的智慧 | 顾 骏著 |
| 中国方术的大智慧 | 洪丕谟著 |
| 中国数学的智慧之光 | 吴让泉等 著 |
| 融合四方文化的智慧 | 龚方震著 |

目 录

《中国的智慧》丛书总序	顾晓鸣
-------------------	-----

前言	(1)
第一章 学理机趣	(4)
一阴一阳之谓道	(4)
形而上者谓之道,形而下者谓之器	(7)
道法自然	(9)
无之以为用	(11)
潜龙勿用	(13)
亢龙有悔	(15)
泰卦和否卦,既济与未济	(18)
上善若水	(21)
人与天地相应	(24)
长生修炼,先立功德	(26)
日者司马季主的宏论	(28)
祸兮福所倚,福兮祸所伏	(31)
用志不分,乃凝于神	(34)
神游于牝牡骊黄之外	(36)
蜗牛角上争何事?	(38)
夫唯不争,故天下莫能与之争	(40)

知足不辱,知止不殆	(42)
吾将曳尾于涂中	(44)
人力与天命	(47)
《周易》卦爻的辩证机趣	(50)
“梅花易数”的理趣	(53)
“为腹不为目”和“难得之货令人行妨”	(55)
死的宏论	(57)
第二章 方术机理	(61)
“杂而多端”的道教方术	(61)
姑布子卿为孔子看相的启迪	(63)
修心补相又补命	(65)
江湖算命的摸棱术	(69)
“人可以貌相”和“人不可以貌相”	(71)
面相与健康	(75)
从手相的科学成份看取思路	(77)
荀况反对看相	(80)
占筮家的活泛思维	(82)
测字和思维锻炼	(84)
从占梦术的方法论看“拿来主义”	(88)
阳宅风水中的理性思维	(91)
住场好不如肚场好	(94)
坟地好不如心地好	(96)
张居正不信风水的智慧光环	(98)
九九消寒图	(102)
中国古代炼丹术的贡献	(104)
道教宫观和洞天福地	(106)
道教斋醮中的“青词”	(109)
“能解诸恶之缚”的道教戒律	(111)

第三章 医药智慧	(115)
从中医学家长材中获得开启	(115)
望闻问切,四诊合参	(117)
望而知之谓之神	(119)
中医“八纲辨证”的意义	(121)
“异病同治”和“同病异治”	(124)
“逆者正治,从者反治”的医理	(126)
上工治未病	(129)
从中医“壮火散气,少火生气”说开去	(131)
用药如用兵	(134)
中药命名的妙思	(135)
中医方剂组合的原则性和灵活性	(138)
煎药之法,最宜深讲	(140)
优生和胎教	(142)
道教符篆治病的合理成分	(144)
祝由治病的心里效应	(147)
正气存内,邪不可干	(150)
得神者昌,失神者亡	(152)
第四章 养生智慧	(155)
我命在我,不属天地	(155)
道家清静无为的养生观	(157)
吾闻庖丁之言,得养生焉	(160)
吹响呼吸,吐故纳新	(161)
“存思”功法	(164)
香汤沐浴	(166)
性命双修	(169)
生命在于运动	(171)
养静之道	(173)

调摄你的情绪	(176)
睡里乾坤	(178)
“合房有术”和“合房有禁”	(181)
女子修炼法	(183)
安生之本,必资于食	(185)
进补利弊两点论	(187)
孔圣人养生有方	(190)
诗人陆游的养生经	(192)
丘处机四时养生法	(193)
张道陵七试赵升	(195)
“识心见性”王重阳	(198)
生活中的养生智慧	(200)

前 言

承《中国的智慧丛书》主编顾晓鸣博士和浙江人民出版社青睐，继拙撰《中国佛门的大智慧》后，又向鄙人约写《中国方术的大智慧》。在下本属才疏学浅，不学面墙之辈，因碍于友情，于是稍事休憩，便又重振旗鼓，在晓鸣先生的建议下，把分类大纲切割为“学理机趣、方术机理、医药智趣、养生智慧”四个块面，以与《中国佛门的大智慧》专主人生哲理的格局拉大反差。至于所写内容，由于考虑到丛书主编要求的涵盖范围，所以医卜星相，养生修炼之外，旁及各种“方术”，只要内中包孕智慧光芒，都委诸笔底，作一番洒脱尽情的发挥。

由此，展现在读者眼前的这个本子，尽管文字不多，文笔滞涩，可却颇得落英缤纷之趣，饶有看头：既有老子、庄子、孔子、姑布子卿、荀子、张道陵、丘处机、王重阳等各家人物的逸闻趣事，又有中医、养生、占筮、星命、相术、风水、符丹等各类方术的操作智慧；既有《周易》、《老子》、《庄子》、《列子》、《黄帝内经》等众多典籍中的微言奥义，又有道器、阴阳、五行、四时、卦爻、动静、性命、否泰、祸福等纷呈哲理性的机趣和指归。

由于自古以来，道家思想，方术操作繁花似锦，姿彩瑰异，所以机趣百出，涵盖面广。如就《易·系辞上》所说“一阴一阳

之谓道”来说，所谓“道”，就是天地宇宙，万事万物的变化规律。这种变化规律，看去虽似无穷无尽，无边无际，可是智慧的古哲，却偏偏抽出阴阳以作为其纲纪，从而把观察宇宙，把握宇宙，改造宇宙的万古宝钥，握在了自己的手里。由此开悟社会芸芸众生，如果你能拨动自己的智慧之弦，掌握并顺应阴阳对立、统一、消长、转化、渗透、依存的规律，你将在这五光十色的无穷世界里，执简驭繁地生活、工作得比以前更加明智，更加自在，更加洒脱，更加高效，更加不怨天尤人。

再如受启于呼吸吹响，吐故纳新的养生智慧，你可由此幡然悟出，不仅生命的意义在于新陈代谢，即使世界上的任何事情，也无不都在新陈替换的代谢中获得新生，获得发展。推而广之，如要应顺社会发展，促进社会发展，作为社会的一分子，非但你的知识需要随时随地，不断更新，就是你的思想观念，也非得剔除陈腐，有所吐纳不可。否则你将因为不适应新的时代节奏而遭到无情淘汰。

又比如对于没有自己独立系统的占梦术，因为其术广泛吸取占筮、五行、拆字、附会等术，加以融会，所以属于我国古方术中典型的“拿来主义”。由于社会上各人所处环境不同，从事职业不同，研究课题不同，对于“拿来主义”，又尽可不妨因人而异，各拿所需，即使对于某些反面或有害的东西，“也不当众摔在茅厕里，以见其彻底革命”，只要你运用脑髓，放出眼光去拿，相信总会有所获益。即以拙撰本书的写成来看，就是对于我国古代道教方术、医卜星相，运用自己的脑髓，放出自己的眼光，广泛采取“拿来主义”的结果。在这个世界上，要是你时时处处自作聪明，自以为是，固执己见，否定“拿来”，那就注定变得孤家寡人，什么事也干不成了。

诚然笔者自知,智慧有限,功底浅薄,当此书成付梓之际,难免有众芳芜秽,力不从心之感。因此当你在阅读这本小书时,又不妨拿出你的才智和眼光,作一番去粗取精,适合个人情况的“拿来”,以启发你人生和操作智慧的方方面面,哪怕是一点一滴也好。因为说到底,就整个道教系统“杂而多端”的方术来看,也无非是广泛“拿来”,加以融会的结果。

对于本书的问世,虽然在书的海洋中只不过是添了一朵不起眼的细碎小花,可是作为笔者来说,还是要打心底里说一声:愿你喜爱她!

1991年7月31日,洪丕谟于沪西百尺楼挥汗写竟

学理机趣

一阴一阳之谓道

《易·系辞上》说：“一阴一阳之谓道。”所谓“道”，就是宇宙万物的变化规律。

我国古代哲学认为，天底下一切事物的属性，差不多都可用阴阳五行进行归纳，而尤以阴阳为其纲纪。

在长期的生产和生活实践中，人们逐渐认识到自然界众多事物的种种变化，无不具有矛盾对立统一的两个方面。而这两个方面的内在联系、相互作用和不断运动，正是你生活周围万事万物得以生长、变化、消亡和重新生长的根源。也正因为这样，所以《素问·阴阳应象大论》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”一阴一阳之谓道，阴阳是统摄万物的。

结合具体事物，运用阴阳对立统一，相反相成的“道”来作“纲纪”性的概括，可见古人把握世间万物的非凡能力和超人智慧。他们是怎样用自己的聪明才智，对如此复杂的天下事物作出纲纪性的把握呢？这就是：天为阳，地为阴；日为阳，月为

阴；火为阳，水为阴；明为阳，暗为阴；动为阳，静为阴；热为阳，寒为阴；出为阳，入为阴；上为阳，下为阴；升为阳，降为阴；向为阳，背为阴；表为阳，里为阴；成为阳，败为阴；生为阳，死为阴；乃至雄为阳，雌为阴；男为阳，女为阴等等，直到无穷无尽，网罗万象，大至天地日月，小至每一具体物象的表里内外，靡不都在牢笼之中，所以有“神明之府”之称。

妙还妙在，不仅世界上的任何事物，都具有阴阳对立统一的两个方面，并且在两个方面的任何一方，又都可以用阴阳来作再一次的划分，以至无穷。太极图是群经之首《易经》描述的宇宙模式图样，图象外表的圆形，代表着天地混沌原始状态，由无极派生的太极。图中分为黑白两方，就是所谓“太极生两仪”的阴阳两个方面了。其中明亮的白色代表阳，阴暗的黑色代表阴。然而奇迹出现了，在白色的一方里竟有着一个小小的黑点，而黑色的一方里也同样有着一个小小的白点。这就明白无误地向人们展示了阳中有阴，阴中有阳的道理。对于这种道理，《素问·金匱真言论》举一昼夜的时间划分为例，告诉人们：“平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也。合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也；鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也。”这种阳中有阴，阴中有阳，阳中有阳，阴中有阴的现象，说明天地间的阴阳，并不是绝对割裂的，而是分中有合，合中有分。

由于阴阳两种力量的对垒和相互渗透，所以它们彼此之间，既相互牵制，又相互消长。阴盛则阳衰，阳盛则阴衰，就是这种盛衰消长的对垒，构成了客观世界相对的动态平衡，而不是绝对的寂静平衡。如以一年四季的天时变化为例，古人观察到从冬至到夏至，白昼一天天地长起来，气温也一天天地升高

起来,从而窥知这段时期,正处在一个阳长阴消的过程之中。反之,从夏至到冬至,黑夜开始一天天长起来,气温也一天天地降下去。这又让人感到这一时期,正处在阴长阳消的阶段。先哲有云:“冬至四十五日,阳气微上,阴气微下;夏至四十五日,阴气微上,阳气微下。”就是这一阴阳交互消长,你来我往规律的具体体现。

古人明智地察觉到,阴阳变化不尽体现在你中有我,我中有你,相互消长,你来我往上,还在极大程度上体现在相互依存和相互转化上。阳根于阴,阴根于阳,孤阳不生,独阴不长,任何一方如果失掉对另一方的依存,就没有什么阴阳可言。比如没有明就无所谓暗,没有热就无所谓冷,没有上就无所谓下,没有右就无所谓左,等等。又如从体、用两头来说,物体是阴,作用是阳。阴是阳的物质基础,阳是阴的作用体现。这种关系,也可用质和能的关系来加以阐明,没有阴的质量,就无所谓阳的能量。“无阳则阴无以生,无阴则阳无以化”,这就是阴阳互根,对立统一的道理。

把智慧的触角探及到阴阳的转化,可以测知自然界物极必反的规律。天底下的任何事物,当它发展到尽头的时候,就会走向反面。比如白天发展到中午的顶峰,就开始走下坡路,最后冬至被黑夜所吞没;而黑夜发展到子夜的极限,也势必不可抗拒地要开始发生转化,直至最后被白天所代替。一天如此,一年四季也同样如此,冬去春来,夏去秋来,循环往复,如环无端。生命的尽头是死亡,死亡的反面是新生。物极谓之变,物生谓之化,生生死死,变变化化,自然界的阴阳变幻转化,就是这样的不可抗拒,任你哀叹也无济于事。

《素问·阴阳离合论》说:“阴阳者,数之可十,推之可百,

数之可千，推之可万。万之大，不可胜数，然其要一也。”天下事物的千变万化虽然多得不可胜数，足以让愚者目瞪口呆，可是智者却掌握它的要妙：阴阳对立统一的规律。

拨动你的智慧之弦，掌握并顺应阴阳对立、统一、消长、转化、渗透、依存的规律，你将在这五光十色的无穷世界中，执简驭繁地生活得比以前更明智，更自在，更洒脱，更不怨天尤人。

形而上者谓之道，形而下者谓之器

清朝末年，改良主义者郑观应著《盛世危言》，内中列有《道器》一篇，提出当今世界，“道”是伦理纲常，“器”为科学技术，“道”是中国的好，“器”是西洋的好。两者比较下来，“道”为根本，“器”为枝末。由此可知郑观应的良苦用心，就是要在不触动封建统治的前提下进行改良，引进西方科学技术，走富国强兵之路。

“道”和“器”原为我国哲学的一对基本范畴，这真是一个有趣的问题。《易·系辞上》说：“是故形而上者谓之道，形而下者谓之器。”唐朝孔颖达《周易正义》注解：“道在形之上，形在道之下。故自形外已（以）上者谓之道也，自形内而下谓之器也。形虽处道、器两畔之际，形在器不在道也。既有形质，可为器用，故云‘形而下者谓之器’也。”孔颖达的意思是说，“道”抽象而居于形之上，“器”具体而居于形之下，“形”虽然处于“道”和“器”两者之间，可是“形”属于“器”而不属于“道”。明白点就是，“道”为作用，没有物质形象；“器”为器物，具有物质形象。在《周易》一书中，我们可以把事物的阴阳变化之理看成为“道”，六十四卦，三百八十四爻的构成形式看成为“器”。

这样一来，“道”“器”两者之间的关系便就清楚地显现了出来：意即抽象作用和具体事物之间的彼此内在的联系。“道”的作用离不开“器”，没有卦爻就无所谓易理；“器”的物质离不开“道”，没有易理卦爻就失去了存在的价值。

由此扩而充之，“器”既指代物质，而天地间的物质又无不处在运动之中，那末“道”就自然可以被理解为天底下物质运动的规律或形式了。在古人眼里，物质的重要运动形式之一，就是升、降、出、入。还是《素问·六微旨大论》说得好：“是以升、降、出、入，无器不有。”说明自然界任何“器”都不可能没有“道”的运动。反过来，“道”的升、降、出、入运动，如果离开了“器”的物质基础，也就自然归于子虚乌有了。

也正基于这种“道”和“器”之间永不分离，永无间断的彼此作用，所以宇宙间浩如烟海的物质运动，便就永无止歇了。

事物的变化是有规律可循的，这种变化的规律就是“道”。人有生、老、病、死，人的生命存在是“器”，由生到老到病到死是“道”。由此推衍开来，从物生到物极，从物极到另一个物生，一方面是旧的事物败灭，另一方面是新的事物生成，这就是所说的“变化”了。所以《素问·天元纪大论》说：“物生谓之化，物极谓之变。”懂得了这个道理，我们自可把世界上一切物生和物极的变化，都视作为“道”和“器”的相互作用和变化。

自然，在这方面，古人的智慧之光复又争奇斗异，各有发挥。朱熹《答黄道夫》说：“理也者，形而上之道也，生物之本也；气也者，形而下之器也，生物之具也。”把“道”“器”引进理学范畴，为我所用，显示了他“拿来”的才华。

可明清之际的思想家王夫之，却在《周易外传》卷五中，把“无其器则无其道”的原理，融进对历史发展的解释中去，认为

古往今来的治道：“洪荒无揖让之道，唐虞无吊伐之道，汉唐无今日之道，则今日无他年之道多矣。”

对于天下大多数黎民百姓来说，生活是现实的。在现实生活一时还无法为他们提供更多物质基础的时候，他们是最懂得物尽其用之道的。有物必有用，还是物尽其用好。尤其是我们国家，现在还很穷。可话也得说回来，假使将来不穷了，难道就可弃物尽其用之道于不顾了吗？

道法自然

在道教的典籍里，我们总会和“道法自然”这样的句子打过照面。即使对道教典籍没缘份，可是当你有时乘兴游览，驻足道教宫观时，“道法自然”的匾额和题辞，少不得也会闯进你的眼帘。

自古以来，“道法自然”的名言早已为人们所熟知，然而如要真正体味个中的滋味，倒也需要来得一番咀嚼。

句子出在《老子》第三十五章：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”人效法地，地效法天，天效法道，道效法自然。

在古人心目中，天虽然至高无上，可也不得不效法道。因此可以这样认为，道是天地宇宙间最根本的存在。所谓“道法自然”，其实正是说，道是无所效法的，自然而然的。

当然，老子所说的“自然”不同于我们今天所说的自然界；老子所说的道，不等于宗教界所认为的主宰天地的神，这是不言而喻的。

为什么老子要说道是自然而然的呢？这就牵涉到什么叫道，或者说是什么叫天地宇宙间最根本的存在了。

为什么这里要把道和天地宇宙间的根本存在扯在一起呢?这是因为如果单独拎出一个“道”字,那就涉及面太广而无从下手了。这里我们这样说,就可绕开儒家“道不行,乘槎浮于海”,“道不同,不相为谋”的纠葛而天马行空,独往独来了。

我们这里虽把道和天地宇宙间的根本存在扯在一起,把它看成为是宇宙万物的本体,或者说是本源,可老子对道的解释又别有语言:“有物混成,先天地生。寂然寥兮,独立而不改,周行而不殆,所以为天地母。吾不知其名,字之曰道。”

老子的语言神秘而又清晰,其思维之花竟是那么的深邃而又广袤。书中的字里行间,我们似乎感到了他确实在说,天地宇宙万事万物的规律是自然而然,周而不殆,不随人们的意志而改变的。由于这是一种看不见,摸不着的真实存在,客观存在,所以说是“有物混成”。

“一阴一阳之谓道”,道是这样的混成而又实在,自然而然。这就启迪我们,天底下的任何事情,都得顺其自然,来不得半点的勉强,更不要说是背逆了。因为连我们最敬畏的天也要效法道,顺从道,更何况天底下的芸芸众生?

你可知道“揠苗助长”的故事吗?

那是《孟子·公孙丑上》所说的一个寓言。古代宋国有个人,因忧虑自己田里的禾苗长得太慢,于是干脆赤脚下田,把所种禾苗一棵棵地都拔高一截。傍晚,他带着疲乏的身子回到家里,开口说道:“今天我可累够了,我让田里的禾苗一下子地都长高了。”

他儿子听了,带着好奇,赶忙飞奔到田里去看个究竟。不料,田里的禾苗竟然都垂头丧气地一棵棵枯萎了。

说完这个寓言,孟子不禁深深感叹道:“天下之不助苗长

者寡矣。以为无益而舍之者，不耘苗者也；助之长者，揠苗者也。非徒无益，而又害之。”

因此我们的视野可向两个方面扩展。一是如果看到天底下的事情不能马上奏效，立竿见影，就放弃不干，听之任之，就好象只种田，不锄草的懒汉一样；二是为了急于求成，脱离实际地揠苗助长，这样非但无益，并且往往把事搞坏。

尤其是后一种，由于违背作物生长的自然规律，单凭主观意志，这就难免在“道”的面前，被碰得头破血流。

不仅揠苗助长，违背事物发展的客观规律，其实，天底下的万事万物，都无不受着道的支配，有着自己特殊的发展规律。如果不懂得这一点，那就任你愿望再好，也会南辕北辙，受到惩罚。

在现实生活中，这类揠苗助长的故事并不鲜见，其结果是可想而知的。

所以，还是“道法自然”，按规律办事好。

无之以为用

“有”和“无”是一对矛盾。在大多数情况下，世人只是看到“有”的作用，而我们的那位道家祖师爷，却以其独具的智慧水晶球，把“无”的作用给照耀得明明白白，使人大为惊诧。在《老子》第十一章中，他说：

三十辐共一毂，当其无，有车之用。埴埴以为器，当其无，有器之用。凿户牖以为室，当其无，有室之用。故有之以为利，无之以为用。

要是你一时看不明白老子说的是什么，在下且为你缓缓

道来。老子的原意是说，三十根车辐汇集到一个车毂当中，因为有了车毂当中的空洞，车子才能起动而发生作用。揉合陶土做成器皿，因为器皿当中空空如也，所以才能够派上用场。开凿门窗建造居室，因为有着门窗和四壁的空隙，故而才有居室的效用。为此之故，“有”作为利益，“无”发挥作用。

正是由于“有”和“无”的对立统一，世界上的万物才能发挥其固有作用。倘若只看到“有”的利益，而忽视了“无”的作用，无疑是愚蠢而不智的。这里，我们不妨再看道家代表人物庄子对于“无”的妙用的一番发挥。那是《庄子杂篇·外物》篇所说的一段话：眼目通彻才能看得清楚，耳朵通彻才能听得明白，鼻子通彻才能辨别气味，口腔通彻才能尝知甘苦，心窍通彻才能智光烛照，智光彻照便就达到德的境地了。所以说，道不可壅塞，壅塞就梗阻，梗阻不止就行为狂乱，行为狂乱就灾害丛生。凡是物类中有知觉的要靠呼吸。假如气流失常，不是天的过失。因为老天爷既然为你安上了七窍，那就白天夜里一样通畅，只不过是人们自己被声色嗜欲，弄得堵塞起来罢了。就好比胎胞里外都有空隙，心脏也自有自己活动的空间一样。假使居室没有余地，那就免不了婆媳之间引起争吵；假如心脏没有自己活动的空间，那就难免六窍之间引起攘夺。至于山林空阔，让人感到心旷神怡，是因为平时人们心有壅滞，缺少足够活动空间的缘故。

从老庄对于“无”的一番妙述，人们似乎又可由此引申发挥，对于平时“无用”之物，是否也可从中挖出点用来呢？比如废物利用，化废为宝之类。当年庄子老朋友惠施种了好多有五石容量的大葫芦，由于大葫芦的质地脆弱不坚，如灌进五石水去，一拿起来底就破了；要是把它剖为两半，又太浅，没法使

用。看到葫芦无用，惠施就把它给打碎了。庄子得知此事，充满机趣地对惠施说：“可惜呀，你竟然不会使用大的东西。你看，如果你能做个网子，把大葫芦套起来绑在腰上做成腰舟，那你不就可以自由自在地在江海之中载浮载沉，寻觅乐趣？你真是个心眼还没开凿的人啊！”

庄子的话说明，有用和无用只是相对的。有些东西在这方面顶不了用，那你不妨想想看，能不能用到别处去。或者有的东西现在暂时没用，看看将来还有没有用。

物是如此，人又何尝不是如此？“天生我材必有用”，李白说。要是你认为自己无用于世，那你只是一种错觉罢了。由此换个角度，换个位置，要是你是当领导的，或者是个主管部门的人事头头，那你就得开动脑筋想想，对于一时难以安排的那些看似暂不顶用的人，能否也来个无用之用，从而使得人尽其用，以期收到意想不到的效果。

潜龙勿用

《周易》乾卦的初九爻辞说：“潜龙勿用。”这是说当你占到乾卦的初九爻时，就要像巨龙潜伏在深水之中，暂勿施展才用。

从整个乾卦看，从初九到上九六爻全都取龙为像，个中原因主要是以龙作为比喻，借以揭示乾卦阳刚内在的气质。南宋易学家朱熹有云：“《易》难看，不比他书。《易》说一个物，非真是一个物，如说龙，非真龙。”李鼎祚《周易集解》引沈士麟的说法更把“龙比君子之德”的要妙给挑了出来：“称龙者，假象也。天地之气有升降，君子之道有行藏，龙之为物，能飞能潜，故借

龙比君子之德也。初九既尚潜伏，故言勿用。”

关于乾卦初九爻的“潜龙勿用”，到底说的是什么呢？当年孔子回答：“这是比喻有龙一样品德的隐士。这种隐士，不因为世俗的污浊而改变节操，不因为功名的惑人而急于求成；避世而不感到苦闷，不被人赞许也不感到苦闷；碰到乐意的事就干，违心的事就不干；一心守道而坚韧不拔，这种人就叫做‘潜龙’。”

当然，孔圣人的原话要远为文雅得多。我们这里不妨对照着看：“龙德而隐者也。不易乎世，不成乎名；遁世无闷，不见是而无闷；乐则行之，忧则违之，确乎其不可拔，‘潜龙’也。”

为什么要“潜龙勿用”呢？这是因为初九阳气刚生，位卑力微，必须养精蓄锐，等待时机，求得将来进一步的发展，以达“飞龙在天”的境界。否则火候未到，急于求成，反而坏事。

这里的智慧之光在于，大丈夫既能伸，也能屈。“飞龙在天”是伸，“潜龙勿用”是屈。尺蠖之屈，以求伸也。屈的目的在于伸。“勿用”的目的在于大用。所以乾卦用九又说：“见群龙无首，吉。”当天空中出现一群龙时，没有一条龙以首领自居，所以谦而获吉。对此，《周易译注》的作者来个说明道：

《周易》作者强调“谦”，认为越是刚健，越有地位，越要不为物先。“见群龙无首”，正体现这种思想。王弼释“用九”，指出“以刚健而居人之首，则物之所不与”，是直接应用《老子》“后其身而身先”及“贵以贱为本”的观点。有合《易》理，并与《象传》“天德不可为首”的说法相符。

今天我们不是说“谦虚使人进步，骄傲使人落后”吗？“满招损，谦受益”，这历来就是我们中华民族，龙的子孙的传统处

世哲学。

由此延伸,《菜根谭》还说:“径路窄处,留一步与人行;滋味浓的,减三分让人尝。”并认为“此是涉世一极安乐法”。书中又认为:“处世让一步为高,退步即进步的张本;待人宽一分是福,利人实利己的根基。”

就像“潜龙勿用”一样,在于养精蓄锐,待机而起之外,于谦恭处世之中,是不是还有着一种明哲保身,利人利己的成份呢?就如:“处世让一步为高,退步即进步的张本;待人宽一分是福,利人实利己的根基。”又如:“人情反复,世路崎岖。行不去处,须知退一步之法;行得去处,务加让三分之功。”

所以说是:“谦退为保身第一法。”在历朝封建高压统治和尔虞我诈的社会里,人们为了“保身本能”而找到“谦退”之法,我们大可不必加以非议。就是在今天的社会里,撇开“保身”,若说“谦退”,也还是大有文章可做的。君不见,乘车挤车乱哄哄,老弱孕残没人让,精神文明日日讲,“谦退”之风何处寻?又不见,邻里之间本无怨,区区为争公用地,你不让来我不让,大打出手上法庭,何苦来兮何苦来?

亢龙有悔

《周易》乾卦上九的爻辞说:“亢龙有悔。”这就提醒求筮者,你现在处事犹如亢龙高飞穷极,势必遭受挫折,还是赶快收心刹车为妙,否则顺风篷撑过了头,到了那时就噬脐莫及了。

当年有人问道:“什么叫‘亢龙有悔’?”孔子回答说是:“贵而无位,高而无民,贤人在下位而无辅,是以动而有悔也。”孔

子的大意是说，尊贵而不得正位，崇高而失其下民，贤明的人处于下位而没人辅佐，所以一旦轻举妄动，就必定有所悔恨。孔子的话，虽有他的历史背景和用意，但也确确实实地为我们提供了又一条可贵的思路。

朱熹的话说得妙有哲理：“当极盛之时，便须虑其亢，如这般处，最是。《易》之大义，大抵于盛满时致戒。”原来乾卦六爻，初九为阳气初生的第一爻，九二为阳气渐生的第二爻，九三为阳气继续生长的第三爻，九四为阳气腾跃升进的第四爻，九五为阳气发展到完美阶段的第五爻，上九为阳气极度亢盛的最后一爻。可知乾卦六爻，上九为阳气发展到终极阶段的最后一爻。世界上的任何事物，往往物极必反。阳气发展，本属好事，可是发展到了极度亢盛的终极阶段，便就势必转向反面，走下坡路。犹如一年四季，冬至以后阳气渐生，历春经夏，到夏至而达高峰；夏至以后阴气渐长，经秋历冬，到冬至而达终极。所以古话有云：“冬至一阳生，夏至一阴生。”这表明，天底下的事物当发展到终极阶段，势必走向反面的客观规律。

规律是不可抗拒的，可人却是活的。在规律面前，人的主观能动作用可表现为掌握规律，适时而动。你不是知道初九阳气始生，“潜龙勿用”吗？若你掂量自己尚处于这一阶段，那你就得养精蓄锐，十年磨剑，以待时机成熟，干一番轰轰烈烈，惊天动地的事业；你不是知道上九阳气极盛，“亢龙有悔”吗？若你感到自己平时或许有那么点趾高气扬，那你就得时时提醒自己谦虚谨慎，戒骄戒躁，防“满招损”之患于未然。

这里我们如若稍加引申，这条“亢龙”，是否又有着那么点骄横之态而以此罹祸呢？月圆而缺，骄傲自满是要招损的，更不要说是骄横不可一世了。老舍《出口成章》对此曾有告诫：

“骄傲自满是我们的一座可怕的陷阱，而且，这个陷阱是我们自己亲手挖掘的。”“亲手挖掘”这四个字用得再好也没有了。

既然骄傲自满是我们自己亲手挖掘的可怕陷阱，那末骄傲自满便就自然和无知结伴而行了。我们且看《克雷洛夫寓言》对于妄自尊大的鞭挞：“蠢才妄自尊大；他自鸣得意的，正好是受人讥笑奚落的短处，而且往往把该引为奇耻大辱的事，大吹大擂。”

因此我们如从反面来看，泰戈尔《飞鸟集》中的那句话倒颇值回味：“当我们是大为谦卑的时候，便是我们最近于伟大的时候。”与其亢龙穷飞终极导致悔吝，倒不如飞龙在田，或跃于渊，或在于天，来得卑谦自牧，有所振作进取。

自然，谦虚并不等于无知，因为它能促进你如饥似渴地去汲取知识的泉水；更不等于软弱无能，至少赫尔岑是这样认为的，他说：“只有坚强的人才谦虚。”

再翻出一层，古话不是说“枪打出头鸟”，“烦恼皆因强出头”吗？乾卦的爻辞有：“群龙无首，吉。”近人尚秉和《周易尚氏学》说：“见‘群龙无首，吉’者，申遇‘九’则变之义也。九何以必变？阳之数九为极多，故曰‘群’；阳极反阴，乃天地自然之理。乾为首，以阳刚居物首，易招物忌；变坤则无首，无首则能以柔济刚，故吉。”

真是：“近来学得乌龟法，得缩头时且缩头。”

问题还得回到乾卦六爻的辩证关系上来，这里，且让我们以《周易译注》的话作为压台：

六爻拟取“龙”作为“阳”的象征，从“潜龙”到“亢龙”，层层推进，形象地展示了阳气萌生、进长、盛壮，乃至穷衰消亡的变化过程。其中九五“飞龙在天”，体

现阳气至盛至美的情状；上九“亢龙有悔”则披露物极必反，阳极生阴的哲理。《周易》朴素辩证的哲学体系，在此铺下了第一块基石。

亲爱的朋友，你愿把《周易》朴素辩证的哲学睿智，贯彻到你人生操作的学习、生活、处世等方方面面去吗？

泰卦和否卦，既济与未济

泰卦和否卦为《周易》六十四卦中的两个卦象。泰卦的卦象为䷊，乾下坤上，其卦吉亨；否卦的卦象为䷋，坤下乾上，其卦不利。乾为天，坤为地。按理，大自然的安排本应天在上，地在下，而现在怎么变成了天在下，地在上，泰卦反而吉亨，地在下，天在上的否卦反而不利了呢？

这里有个彼此通泰，还是彼此闭塞的问题。

对于泰卦，断定卦义的《彖传》说：“天地交而万物通，上下交而其志同也。”自然界地气上升为云，云气下降为雨，正是一种天地阴阳升降往来，上下交和，万物通泰之理。所以唐代李鼎祚《周易集解》引何妥的话说：“此明（明白）天道泰也。夫泰之为道，本以‘通’生万物。若天气上腾，地气下降，各自闭塞，不能相交，则万物无由得生。明万物生由天地交也。”



再如“上下交而其志同”，“上”为君上，“下”为臣下。君上和臣下彼此交互沟通，说明人事通泰，所以于国于民，都是有利的。事。

对于否卦，断定卦义的《彖传》则说：“天地不交而万物不通也，上下不交而天下无邦也。”由于自然界天地阴阳互不交合，所以万物生养之道不得通畅；人世间君臣上下互不沟通，

所以天下离散而不成邦国。

天道通于人事，天地之气否塞不交，犹如君臣之情隔膜难通。天地之气不交则万物失养，君臣之情不通则邦国离散。反之，天地之气通泰往来则万物得养，君臣之情交流互感则邦国兴隆，这也是一定的道理。

关键在于彼此沟通，彼此往来，彼此交流，彼此互济。

由此，我们自然又可把话题引向六十四卦的另外两卦：既济卦和未济卦。既济卦的卦象为 ，离下坎上，其卦以吉为主；未济卦的卦象为 ，坎下离上，其卦以无所利为主。离为火，坎为水。按理应该说是火性炎上，水性润下，现在怎么倒了过来反吉，顺了下来反倒不吉？原来这里也有深意。

在解释既济卦时，《象传》这样说道：“水在火上，既济；君子以思患而豫防之。”为什么说水在火上为既济呢？这是因为生活中烧水做饭，火在灶头底下，水在灶头上面，性命才能以之而济，所以名为“既济”。

在解释未济卦时，《象传》又有了这样的语言：“火在水上，未济；君子以慎辨物居方。”火在水上，无法烹饪，所以也就未能济物而名之为“未济”了。

卦象应于人事。君子处于既济之时，应当居安思危加以预防，也就是治不忘乱，存不忘亡，从而使事物不走向反面。君子处于未济之时，应当审慎辨物，使之各居适当的处所，努力促使事物由未济向既济转化。

由天地自然及于人事，大而至于朝廷君臣，事关国家安危，小而至于黎民百姓，事关家庭兴衰，也无不都和处世的通泰否塞，既济未济有关。

事实上，作为社会的一员，不管你的社会地位如何，你的

一举一动，也无不和社会有关。所以智慧者处世，领导和被领导，同事和朋友，父母和妻子，兄弟和姐妹之间，总是手里操着彼此沟通，交泰互济的金钥匙，否则隔塞不入，由处不好关系而影响到工作学习，家庭团结，社会安宁，那就糟糕透了。

平时我们不是常说“理解万岁”吗？理解需要既济，需要沟通，不然从何理解而起？

在既济未济的哲理中，还蕴含着一种不使好事变成坏事，并把坏事转成好事的理趣，处在既济之时，你不妨经常提醒自己要有临深履薄的忧患意识。处在未济之时，你也切莫轻易就泄气了，不妨调动你所能调动的一切积极因素，努力从困境中走出来，未来的光明将属于你自己。

再就个人经济问题而言，“常将有日思无日，莫把无时当有时”的格言，也深含既济未济，彼此转化的智慧。

把天地交泰，水火既济的原理引进中医理论，于是便有了心肾水火，升降交泰的理论。宋代朱佐《类编朱氏集验医方》说：

凡肾水欲升而沃心，心火欲降而滋肾，则坎离既济，阴阳协和。火不炎上，则神自清；水不渗下，则精自固。

心火欲降，肾水欲升，彼此造成既济之象，则心肾交泰，阴阳协和；反之心火上炎，肾水下降，彼此处于未济之象，则心肾否塞，阴阳离散。所以作为一个医生，当病人出现心肾不交水火未济等病征时，理应用天地交泰，水火既济的理论作为指导，从而降火升水，拨乱反正，务使归于心肾彼此升降交通的既济状态而后已。

上善若水

一次，子贡问孔子说：“君子看到大水必定观看，不知有何讲究？”

孔子听子贡这么一问，便兴致勃勃地发挥开了：“君子用水以比喻自己的德行。水遍及天下，没有偏私，好比君子的道德；水所到之处，滋养万物，好比君子的仁爱；水性向下，随物赋形，好比君子的仗义；水浅则流行，深则不测，好比君子的智慧；水奔赴百丈深渊，毫无迟疑，好比君子的勇敢；水性柔弱活灵，无微不至，好比君子的明察；水遭到恶浊，默不推让，好比君子的包容；水蒙受不洁，终至澄清，好比君子的善化；水入量器，保持水平，好比君子的正直；水遇满即止，并不贪得，好比君子的适度；水历尽曲折，终究东流，好比君子的意向。正是因为这样，所以君子看到大水就非观看不可。”

孔老夫子这番对于水的妙答，见之于《孔子集语》所引《说苑·杂言》。

真是无巧不成书，古人对于水的宏论，早在老子之时，就已被阐述得淋漓尽致了。道不同则不相为谋，老子、孔子以水喻人，目的在于阐述各自不同的世界观和人生观，以致于后人至今读来，仍可强烈地感受到他们智慧之光的不同折射和启发。

孔子说：“夫水者，君子比德焉。”

老子则说：“上善若水。”

我们这位道家的祖师爷老子认为，有道德的上善之人，就像水的秉性一样，水善于利养万物而不与万物相争，它停留在

众人不乐意的卑下之处，所以最接近于道。上善之人处世，所居要像水那样的善处卑下，存心要像渊那样的清静深沉，交友要像水那样的彼此相亲，言辞要像水那样的信诚不欺，为政要像水那样的有条不紊，办事要像水那样的无所不能，举动要像水那样的待机而行。正因为上善之人能像水那样地与天下万物无争，所以才不致有过错。这里，我们且看《老子》第八章里那段熠熠生辉的文字：

上善若水。水善利万物而不争，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。

为什么水有这些秉性，而让上善之人效法呢？这是因为水性柔顺，明能照物，它滋养万物而不与万物相争，有功于万物却又甘心处于人们所厌恶的卑下之地。为此之故，上善之人效法水善于处下的秉性，为人谦下礼让；效法水渊的清深，为人清虚沉默；效法水善利万物而不争，为人博施而不望报答；效法水照鉴万物，为人言语信诚。也正因为上善之人能够这样，所以便就近于道了。

从另一角度理解，也有一些人认为，老子的处世哲学，颇有点老猾的味道。何以言之？老子宏扬水的精神，水性柔而能够变形，处在江河里便成江河之形，处在湖海中便成湖海之形，把它取出放在杯子里就变成杯子之形，放在瓶子里又变成瓶子之形，就好比为人处世，八面玲珑，善于在不同场合，不同人的面前变出不同的样子那样。水能照明万物，使万物无所遁其形，就好比为人处世，善伺人意，把人家的春意揣摸得一清二楚一样。水性虽然善处卑下，可却无孔不入，就好比为人处世，善于投机取巧，到处钻营一样。如此等等，不一而足。也正

由于这些原因凑在一起，所以人们不把老子的处世哲学看成为是老猾哲学才怪。

其实，老子的处世之智，犹如水的灵机烛照，柔而利物，倒是真的，说他老猾，真是冤哉枉也。因为他不是明摆着说：“水善利万物而不争，处众人之所恶……”吗？至于你从另一角度理解引申，大加发挥，并以之应用于处世营钻，投机取巧，那是你的事而与老子无关，否则把恶水尽朝老子身上泼，而把老子原话中的“上善”、“几于道”、“不争”等抛到九霄云外，岂非太不公平？

当然，老子“上善若水”的为人哲学，也如实地体现了他的处世大智慧，这是一种以柔克刚，以退为进，以不争，无私而达争而有私的思想方法。他的这种思想方法，我们同样可在《老子》第七十八章中找到印证：

天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜。以其无以易之。弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。故圣人云：“受国之垢，是谓社稷主；受国不祥，是谓天下王。”正言若反。

不过，老子在这里另有发挥，倒是真的：天下没有再比水柔弱的东西了，可是任何攻坚克难之器都不能胜过它。世界上真可说是没有哪样东西可以替换它了。天下人无不知道弱能胜强，柔能克刚的道理，可却没有肯以之付诸实践。所以圣人才这样说：“能忍受国人的垢辱，叫做社稷主；能忍受国家的不祥，叫做天下主。”这就是“正言若反”——合乎道的话，往往和世俗人情是那么的截然相反。

可以认为，老子的这种处世智慧并不是想到哪里说到哪里，而是前后一贯的。在《老子》第七章中，他还提出：

天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其身而身先，外其身而身存。非以其无私耶？故能成其私。

然而联系老子生活时代的历史背景，当时正值春秋末期，诸侯纷争，群雄割据，把个好端端的天下，给搅扰得沸沸扬扬。出于对天下太平，国计民生的考虑，老子才为当时的奴隶主贵族“圣人”们进一言，作了一番如此的说教。可是这种说教，又哪会有半点被他们听进去呢？为此之故，老子愤然之下，便倒骑驴背，看破红尘，笃悠悠地西出函谷，不知所终了。

人与天地相应

中医经典著作《灵枢·邪客篇》说：“人与天地相应。”

人赖自然界以生存，生命是自然界的神奇创造。天地就是自然界，人生活在大自然的怀抱里，从吃到穿到用，哪一样不来自于天地自然？为此，《素问·六节藏象论》说：“天食人以五气，地食人以五味。”这说明天供给人们空气，地供给人们粮食，要是没有空气和粮食，哪来人的生存？

既然人类的生存离不开大自然，大自然是人类伟大、慈祥、无私的母亲，那末，人类在她面前又做了点什么呢？大概是出于无知或自私吧，人们对之不仅拼命地吮吸她清泉般的乳汁，并且还对她身上的所有宝藏狂取滥用，从无休止地砍伐树木，到丧心病狂地猎杀珍禽异兽。曾几何时？地球上的绿色森林在成片成片地消失，地球上的珍稀动物在一种一种地绝灭。非但如此，人们破坏了自然界的生态平衡，并且随着工业的发展，战争的蔓延，还把这个美丽的大自然给搅扰得乌烟瘴气，

酸雨纷纷。

人毕竟是智慧的动物。终于，人们看清了环境污染，破坏生态平衡的严重后果，设计出了一套又一套的保护方案。可是方案虽多，要紧的还是从你身上做起，从我身上做起，从他身上做起，从每个人的身上做起。爱护生物，爱护鸟类，爱护森林，爱护花草，杜绝水的污染，空气的污染，让我们慈祥的大自然母亲，从满身疮痍中恢复过来，还她青春姣美，充满生命活力的身躯。要是果真这样了，人类将肯定会从她那里，获得更多的奉献和照顾。

人与天地相应，自然还表现在生命的节律应乎自然，以及适应一年四季的自然变化而有所调节上。《素问·五藏真言论》说：“五藏应四时，各有所收。”春肝、夏心、秋肺、冬肾，正是因为这样，所以人身脉象，也因之而有了春弦、夏洪、秋毛、冬石之分。不仅这样，《素问·八正神明论》还说：“月始生，则气血始精，卫气始行，月郭满，则血气实，肌肉坚；月郭空，则肌肉减，经络虚，卫气去，形独居。”人的气血虚实，真还和月的盈亏圆缺，有着这种微妙的相应，真让人感到人的生命节律，简直就和自然界同步同调，息息相通。

人与天地相应，生命的节奏协乎自然，在一年四季的节令转换中，伟大的人类生命，竟还装备着一套惊人的适应机制。就像《灵枢·五癯津液别》指出的那样：“天暑衣厚则腠理开，故汗出……天寒则腠理闭，气湿不行，水下留于膀胱，则为溺与气。”正是通过这种机体水液代谢冬夏不同的调节，从而保护了人体内环境的恒定而使之卓然自立于天地宇宙之间。不仅如此，为了应顺一年四季自然界的寒暖变化，大智大慧的人类，还摸索出了一套相应的护养之法，《素问·四气调神大论》

不就详细剖述了春三月的养生之道，夏三月的养长之道，秋三月的养收之道，冬三月的养藏之道吗？

既然人生活在天地的大环境中并与天地相应，那末就让我们应顺自然、爱护自然，为创造一个有利于人类生存的自然环境而付出共同努力吧。

长生修炼，先立功德

我国儒、释、道三教，道教注重现世修炼、以求长生不老，白日飞升，这点和儒教修身、齐家、治国、平天下，以及佛教念佛出世，以求来世往生西方极乐世界，有着很大的不同。

可是，三教之中毕竟又有很多的相同之处，就是彼此都讲究修善积德，注重为世间多做好事，不要坏了心地。尽管三者讲善的目的，儒教在于治国，佛教在于出世，道教在于修仙。

仙到底修得成，修不成；长生到底达得到，达不到，无论事实还是科学，早已为我们提供了答卷。但问题在于，人们通过对于道教长生术的种种修炼，普遍延年益寿，大获颐养之福，则是肯定无疑的。

翻开道书，长生修炼之术真是博大精深得足以使你穷毕生精力，浸淫徜徉其中而留连忘返。什么呼吸吐纳啦，导引按摩啦，药物服饵啦，辟谷绝谷啦，房中补益啦，等等，等等。然而伴随着这些而须臾不可分离的，则是对于品德的修养。

何以见得？且看《抱朴子·对俗》所说。有人问道：“为道者当先立功德，审然否？”抱朴子葛洪回答：“有之。”接着并举《玉铃经》中篇道：“欲求仙者，当要以忠孝、和顺、仁信为本。若德行不修，而但务方术，皆不得长生也。”仙有地仙、天仙等等，

“人欲地仙，当立三百善；欲天仙，立千二百善。”答案很明确，绝无半点含糊的地方。

至于修炼和积善之间的关系，在抱朴子眼里，积善对于长生的意义，甚至远在修炼之上：“积善事未满，虽服仙药，亦无益也。若不服仙药，并行好事，亦可无卒死之祸矣。”书中举修炼中的仙药为例，如果善事没有做到家，即使你服用什么仙药，也都无济于事；相反，如果不服仙药，但做好事，倒也可以因没有卒死之祸而颐养天年。

关于积善立功，做好事的内容，道教的清规戒律中多有谈及。当年抱朴子葛洪在浏览各种道戒后，在《抱朴子·微旨》篇中写下了这样一段文字：

……欲求长生者，必欲积善之功，慈心于物，恕己及人，仁逮昆虫，乐人之吉，愍人之苦，矜人之急，救人之穷，手不伤生，口不劝祸，见人之得如己之得，见人之失如己之失，不自贵，不自誉，不嫉妒胜己，不佞谄阴贼，如此乃为有德，受福于天。

简直就是一篇处世为人的行为准则。

积功立善的反面是不检点自己，甚至做尽坏事。在《微旨》篇中，抱朴子列举的坏事主要有口是心非，欺下瞒上，弄法受赂，纵曲枉直，废公为私，弹射飞鸟，离人骨肉，以术害人，强取强求，掳掠致富，欺给诳诈等等。做恶事的自然要遭到恶报，非但为天理所不容，社会上人们也决不会容忍这种败类。

道教这种修炼必须积德的主张，无疑是积极而合乎科学原理的。我国儒家有所谓“仁者寿”的说法。仁者爱人，心地坦荡而又舒宽，自然血脉流畅，饮食甘香，夜卧安甜，魂梦不扰。反之坏事做尽，损人而不利己，把自己的良心，整天地放在火

上烘烤，真是思想斗争激烈，苦不堪言，等到一旦风吹草动，还少不了整天提心吊胆，食不香甜，睡不安稳，如此这般，不损性折寿才怪。

佛门也是与人为善的。“诸恶莫作，众善奉行”，简直就成了佛弟子生活中的座右铭。昔《弘光月刊》曾介绍印光法师懿行，当时人家向他请教，印师无不谆谆以止恶修善开示别人。平时，印师不仅日用简洁，薄以自奉，厚以待人，举凡其他一切日常事务，也都不愿滋事扰人，铺张糜费。

虽说佛门反对长生修炼，可是因为多做善事，心地坦荡，无忧无虑，自奉俭约，所以自古以来，获享长寿的高僧为数真是不少。

近些年来，医学界曾多次有过做好事能获长寿的报道，想来无非在于多做好事善事的人，思想上无不能够得到一种自我欣慰的补偿，所以反馈到机体上，便是导致百脉通调，气血流畅，眠食安甜的良好效果。

所以我们不妨可以这样说：与人为善是人生智慧的表现，它将成为你身心康宁的无上灵丹；损人为恶则算小而失大，到头来少不得误了卿卿性命。

日者司马季主的宏论

我国古代，卜筮术士又称“日者”。《史记》第127卷《日者列传》，为我国历史上第一篇有关卜筮术家的文学传记。传中介绍的日者司马季主，与其说是个江湖术士，倒不如说是个民间大哲学家，来得更加贴切。

一天，中大夫宋忠和博士贾谊一起出游。贾谊建议：“吾闻

古之圣人，不居朝廷，必在卜医之中。吾今已见三公九卿朝士大夫，皆可知矣。试之卜数中以观采。”

于是两人边说边走，不一会儿，就来到了司马季主的住处。当时，正好司马季主在和弟子们高谈阔论，从天文地理到仁义道德，头头是道。宋忠、贾谊在旁听了，不禁肃然。可是一会儿，又不无揶揄地说：“我们观察先生的举止风度，聆听先生的阔谈宏论，社会上几乎没人可比。像你这样的才子，为什么要处在社会下层，干这低贱的行当呢？”

听完宋、贾的发难，司马季主不禁捧腹大笑道：“看你两人好象有道术似的，可是听你们的说话，却又粗野不堪。现在你们推崇的倒底是什么呢？为什么出言吐语，卑污了长者？”

宋、贾闻言反击：“社会上推崇尊官厚禄，这才是贤者的合适职位。现在你这份工作，并不合适由你来干。况且卜筮这东西，夸夸其谈以得人情，说人好命以悦人志，擅言灾祸以伤人心，诡说鬼神以骗人财，这些都是我们感到羞耻的，所以说你这份活干得卑污。”

听完宋、贾的一番指责，司马季主非但不为所动，还像长篇演说般地讲了一通道理。在这篇宏论中，他先是讨伐在朝贤者尸位素餐，一事当前，不为国家着想，处处患得患失，损人利己，排斥人才，打着个人小算盘的虚伪行径。接着他又义正辞严地指出：“今夫卜者，必法天地，象四时，顺乎仁义，分策定卦，旋式正棋，然后言天地之利害，事之成败。”“自伏羲作八卦，周文王演三百八十四爻而天下治。越王勾践仿文王八卦，以被敌国，霸天下。由是观之，卜筮有何负哉！”

说到这里，略顿一顿，又继续发挥道：“且夫卜筮者，扫除设座，正其冠带，然后乃言事，此有礼也。言而鬼神或以饷，忠

臣以事其上，孝子以养其亲，慈父以畜其子，此有德者也。而以义置数千百钱，病者或以愈，且死或以生，患或以免，事或以成，嫁子娶妇或以养生，此之为德，岂直数十百钱哉！此夫老子所谓‘上德不德，是以有德’。今夫卜筮者利大而谢小，老子之云岂异于是乎？”

末了，司马季主又反过来数落道：“故骐驎不能与罢驴为驷，而凤凰不与燕雀为群，而贤者亦不与不肖者同列。故君子处卑隐以辟众，自匿以僻伦，微见德顺以除群害，以明天性，助上养下，多其功利，不求尊誉。公之等喁喁者也，何知长者之道乎！”

像一份诉状，又似一篇檄文，讲出了对宋、贾所谓高贵者的不同理解，正气凛然，使“宋忠、贾谊忽而目失，芒乎无色，怅然噤口不能言。于是摄衣而起，再拜而辞。行洋洋也，出门仅能上车，伏轼低头，卒不能出气”。

司马迁不惜笔墨，把司马季主的一番宏论引述得淋漓尽致，无疑是赞赏超脱于政界的日者的。

司马季主的宏论从两个方面启示我们：一是做人要堂堂正正，不管你在朝中办事也好，在社会底层干活也好，必须以正胜邪。对于那些以权谋私，只顾自己，不顾百姓死活的权贵，任你职位有多高，权力有多大，都是些“为盗不操矛弧”，“功而不用弦刃”，“欺父母未有罪而弑君未伐”的伪君子或小人之辈。就其实质来说，这种受公奉，谋私利的伪君子之辈，简直就和那些操白刃以打家劫舍的盗贼没有什么两样。

另一方面开启我们，无论是三百六十行还是三千六百行，不管你干的是哪一行，只要干一行，爱一行，专心致志，都有状元可出。问题不在于干什么，在于你用什么态度去干，干得出

成绩还是干不出成绩。虽然当年司马季主所干卜筮行当，自认为：“今夫卜者之为业也，积之无委聚，藏之不用府库，徙之不用輜车，负装之不重，止而用之无尽索之时。持不尽索之物，游于无穷之世，虽庄氏之行未能增于是也，子何故而云不可卜者。”和我们今天的社会已大相径庭，未能合拍同调，但他不以自己所干职业为低贱，不管人家冷嘲热讽的精神，却仍活生生地闪耀在我们面前，值得取法。

卑贱者最聪明，要是谁看不起卑贱者，那无疑是最愚蠢的。因为三百六十行，每一行都为国家大业和人民生活所需。从理智角度看，麻雀虽小，五脏俱全，心有心的作用，肺有肺的作用，肝有肝的作用，脾有脾的作用，肾有肾的作用，乃至五官皮毛，羽翼爪喙，缺掉了哪一样都不行。

我们平时不是常说，干哪一行只是社会分工的不同，并没有什么高低贵贱之分吗？朋友，要是你今天所干的那一行虽在理论上不被看轻，而对于实际中可能遇到的习惯势力的鄙视，那你就抬起头来，用司马季主敢于蔑视王公大臣的气概，理直气壮，努力地干好你从事的那一行吧！关键还是在于你本人是否坚定，是否有为。

当年，歌德笔下的浮士德，曾喊出了这样一句不朽名言：“人是只须坚定，向着周围四看，这世界对于有为者并不默然。”

你呢？

祸兮福所倚，福兮祸所伏

古代离塞上不远的地方，有个老头丢了匹马，原来那马不

知在什么时候跑到了西北少数民族地区，找不到了。为了怕老头心里难受，左邻右舍不约而同地都纷纷跑来安慰他老人家，可是老头却一语惊人地说：“丢了马，难道就不是件好事吗？”结果几个月后，那匹原先丢失的马，反而带着几匹边地好马，转了回来。

后来，人们就说：“塞翁失马，安知非福？”

故事见汉刘安所著《淮南子·人间训》。

后来好事者又把故事接续下去，说那塞上老头一次骑上边地好马，自以为很开心，可是不谙新马性格，反被摔了下来，跌断骨头。这真是又变成了“塞翁得马，安知非祸”？

“塞翁失马，安知非福”，坏事可以变成好事；“塞翁得马，安知非祸”，好事可以变成坏事。

好事坏事可以相互转化，早在春秋时代，就被老子看在眼里，记在心里，并用哲学语言，把它极其精炼而又概括地说了出来：“祸兮福所倚，福兮祸所伏，孰知其极（究竟）？正复好奇，善复为妖。人之迷，其日固久。是以圣人方而不割，廉而不刿，直而不肆，光而不耀。”

这段话的精神是：祸患里面包藏着福分的芽胞，福分里面隐伏着祸患的苗子，谁能知道这种变化的究竟呢？祸患可以转化为福分，福分可以转化为祸患；正常可以转化为奇异，奇异可以转化为正常；善端可以转化为妖孽，妖孽可以转化为善端。人们对这些变化迷茫而无所知，原是由来已久了。为此，圣人的举止行为应当方正而不露锋芒，刚介而不侵袭，正直而不放纵，光明而不显耀。

我国古代，若论辩证法，老子确实是个了不起的人才。有人说他处世哲学为老猾哲学，其实只是各人理解不同，所以也

就说法不同。这里，笔者认为，我们尽可换个角度对此作积极的理解。比如他所说的“是以圣人不割，廉而不刿，直而不肆，光而不耀”，正因为他谙熟物极必反的道理，所以才提出作为一种理想的人格，应当有防患于未然的先见之明，否则等到走向反面，就来不及了。对于这种生活哲理，你能说是老猾吗？

当然，这种互相转化相生的规律，还深深细细地渗透到世间的一切事物和一切现象之中。在《老子》一书中，他不是还这样说过吗？“天下皆知美之为美，斯恶已；皆知善之为善，斯不善已。故有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随。”

世界上一切的一切，都是两两相对，相依而又相生。没有美，也无所谓丑；没有善，也无所谓恶；没有有，也无所谓无；没有难，也无所谓易；没有长，也无所谓短；没有高，也无所谓下；没有前，也无所谓后……

由此我们不妨再翻出一层。一个人没天没夜地抓紧工作，抓紧学习，看去似乎是件好事，可是如果不留出足够的空闲时间休息睡觉，那你就非得把身体搞垮不可。如果这样，那就矛盾起了变化，好事反倒变成坏事了。

自然话说回来，事物由好变坏，由坏变好，也还有个自我防范，或者积极创造条件的问题。对于前者，《菜根谭》说得好：“有妍必有丑为之对，我不夸妍，谁能丑我？有洁必有污之为仇，我不好洁，谁能污我？”后者则假如我们一味像那位失马的塞翁那样，听凭事物自然发展而不发挥人的主观能动性，那末若果一旦失掉的马匹不返回来，又怎么能使坏事转变成好事呢？

所以，发挥人的主观能动性是必要的。

“祸兮福所倚，福兮祸所伏”，转好转坏，在于开启你的智慧闸门，顺乎天道人心。所谓“诸恶莫作，众善奉行”，人定可以胜天，你说呢？

用志不分，乃凝于神

《庄子外篇·达生》讲了个“痾偻承蜩”的故事。“痾偻”是驼背；“蜩”即蝉，亦即知了。故事说，孔子前往楚国。这天，他来到一片树林中，正看到一个驼背老头手里拿着竹竿在粘知了，好像拾东西一样便捷。

孔子禁不住问：“你的技术真是巧妙极了，不知可有什么方法？”

驼背老头回答：“方法是有的。每当五、六月份粘捕知了的季节，竿头上如能放上两枚小丸而不掉落下来，那我粘捕知了就很少有逃脱的；竿头上如能放上三枚小丸而不掉落下来，那粘起知了就十拿九稳；竿头上如能放上五枚小丸而不掉落下来，那粘捕知了就好比拾东西一样轻而易举。我身子站在这里，如同树桩子扎根一样的稳实；我拿竹竿的胳膊，如枯树枝那么的纹丝不动。尽管天地广阔，万物众多，可我却只专心致志地只盯着知了的羽翼；我不偏不倚，不因外界的干扰而分了对知了羽翼的注意力，怎么会抓不到知了呢？”

孔子听完，回过头来对弟子们说：“用志不分、乃凝于神，就是驼背老人所说的那种精神了。”

驼背老人那种惊人的技艺，并非天生而来，而是在经年累月的勤学苦练，专心致志中获得的。

在现实世界上，对于任何事情，任何行当，你若要想学有

所成，技有专精，不下“用志不分”的钻研功夫，日积月累，是无论如何也不可能入于出神入化境地的。当年北宋大书法家米芾对此也深有体会，在《海岳名言》中欣然挥笔写道：“学书须得趣，他好俱忘，乃入妙。别为一好萦之，便不工也。”这是说学习书法一要得趣，二要专心致志，他好俱忘。就好比驼背老人对粘知了特别有兴趣，竟忘了天地之大，万物之多，不因为世界上光怪陆离的万物而分了他对知了的注意力那样。

兴趣是必要的。因为如果只强调专心致志，而不把兴趣放到议事日程上来，那是无论如何也学不好东西的。我们平时不是说要培养兴趣吗？兴趣是动力，没有兴趣就没有动力。你如果爱好文科，对数理化不感兴趣，若要逼着你硬去啃数理化的话，哪有啃出成果之理？

所以对于兴趣，一则可以自发形成，二则则可以培养出来。这就看你如何对待了。

往年，笔者曾经撰有一篇名为《学习书法随想》的文章，内中说到：“我以为，学习书法也和学习其他艺术一样，有两个前提必不可少，即兴趣和恒心。人们常说要培养兴趣，因为这是动力。一个人的兴趣可能多种多样，但这不要紧，因为对其他事物的触类旁通反过来又可为书法服务，非但无妨，反而有益。然而，兴趣的广泛又并不等于一曝十寒。再说恒心，大凡一个人只要矢志不移地从事某一事业，从头到底，所谓‘绳锯木断，水滴石穿’，是一定会有所成就的，只是成就的形式和时间有所不同罢了。”

由兴趣而用志不分，而矢志不移，乃是古往今来成就小至一技之长，大至创造发明的无上妙诀，不易之秘，就好比佛家所说的“无等等咒”。

这里，我们不妨再从兴趣引出抱负，引出理想，由用志不分引出持恒，引出勤奋，也正因为有了理想抱负，持恒勤奋，才能使得我们在人生探索的道路上，备受艰辛，百折不回。

如果是玫瑰，它总是会开花的。

用志不分，乃凝于神。

神游于牝牡骊黄之外

《列子·说符篇》有个故事：

秦穆公召请伯乐：“先生年事已高，不知你子孙辈中有没有可以接替你的相马高手？”

伯乐闻言，很诚恳地向穆公荐举老友九方皋说：“一般好马，可从马的形貌筋骨上加以察知，可是天下最好最好的马，就很难完全从外貌上体现了。这种天下第一流的好马，飞腾起来真是超绝尘埃之上，地面不留所拉车辙的痕迹。我的子孙辈都平庸得很，只可为你大王挑选一般的马，没有能力相取天下最好的好马。我有个当年和我一起挑柴种菜的老朋友九方皋，他相马的本领真是神极了，请大王尽管放心召见他好了。”

穆公高兴极了，当即召来九方皋，并让他去寻觅天下好马。

过了三天，九方皋兴致勃勃地向秦穆公报告：“我已经在沙丘地方为你大王觅到了一匹天下第一流的好马。”

穆公高兴地问：“是匹怎样的马？”

九方皋答：“这是一匹黄色的牝(母)马。”

穆公马上让人去沙丘把马牵来，一看，却是匹骊(黑)色的牡(公)马。

穆公心里老大的不高兴，当即找来伯乐责问：“你这是怎么搞的？你推荐的那位九方皋先生，连马的颜色和雌雄都搞不清，又怎能鉴别马的好坏呢？”

伯乐闻言感慨万分，叹口气说：“九方皋相马真是深入到了这个地步，这正是他超过我千倍万倍而天下无双的原因。九方皋眼里看到的，是马的最本质的灵性，所谓‘得其精而忘其粗，在其内而忘其外’，眼里看到的只是马的内在精神，略弃了马的外在形状，他只知道需要注意什么，不理睬那些无须过目的部分。只有像九方皋这种神游于牝牡骊黄之外的相马绝招，才能发现别人不能发现的马的内在天机和品性。”

结果一试，果然是匹天下莫可比拟的好马。

九方皋相马如此神妙，关键完全在于神游于马的牝牡骊黄之外，而一心专注于马的内在精神实质，要是仅仅只是在形貌上下功夫，那就入于一般凡夫俗子之流了。

当年楚国卞和在楚山找到一块旷世无双的玉璞，先后把它献给楚厉王和楚武王，厉王、武王听信玉匠的话，把它当作是一块石头，结果还以欺君之罪，先后砍了卞和的左脚和右脚。后来亏得新上台的文王细心，让玉匠整治那块玉璞，果然剖出一块价值连城的美玉，即便取名为“和氏之璧”。

天下事往往这样，只看表面现象，忽略内在实质，总免不了要出岔子，犯错误，当面失去价值连城的好东西而让人吃尽后悔之药。一幅破画，一块旧砖，往往被人丢弃忽略，殊不知，你丢弃忽略的，或许正是唐伯虎、郑板桥的名画，或者正是三代瓦当，秦汉古砖也未可知。

自然，这里还有个表象和本质一致不一致的问题，这就要看鉴别者的水平了。长期以来，蹲点在废品仓库里的那些专家

们，不知从将被做成纸浆的废纸堆里，为国家为人民捡回了多多少少珍贵的古版书籍。

当然，要是只注意本质而全然不把表象放在心里，同样也为智者所不取。因为在通常情况下，表象和本质毕竟还是一致的多，否则就不成其为世界了。

事物是这样，人也何尝不是如此。

人既不可以貌相，但人又可以貌相。天下事妙就妙在这里，一方面不妨神游于牝牡骊黄之中，另一方面又不要忘了超越于牝牡骊黄之外，此中有大真趣，大智慧在，真是让人拍遍栏干，狂呼绝妙。

蜗牛角上争何事？

唐代大诗人白居易有两句诗：“蜗牛角上争何事？石火光中寄此身。”

白居易诗蜗角之争的出典见《庄子·则阳篇》：

有国于蜗之左角者曰触氏，有国于蜗之右角者曰蛮氏。时相与争地而战，伏尸数万，逐北旬有五日而后反。

这是说蜗牛角上有两个小国，地处左角的叫触氏，位居右角的叫蛮氏。当时，触氏和蛮氏两国为了争夺地盘发生战争，双方战死了好几万人，胜利者追赶失败者一直追了十五天，然后才收兵回师。

这样一次死亡率达好几万人的大规模战争，庄子却站在广阔无垠的宇宙空间，把它神话般地说成是蜗角之争，真是妙不可言，俯视八荒。

空间的大和小，时间的长和短，入于庄子笔底，真被他写神了。至大的空间，可以把它收进到菜子里面；至小的空间，可以把它幻化成宇宙般的广宽无垠；活了八百岁的彭祖，竟是个短命鬼；刚生下就死的孩子，倒也获得了生命的永恒。而这种可伸可缩，可长可短的时间和空间，有时竟还出人意料地被它巧妙凝固起来，成为一种无差别的境界。

可见运用之妙，存乎一心。

由此反观世人，要是你心里把个世间的得失荣辱，看得很重很重，那你就注定一辈子将活得很累很不自在，到处困手束脚，虽得犹失；要是你心里把个世间的荣辱得失，看得很轻很轻，那你这一辈子将活得很乐很是自在，到处无拘无束，虽失犹得。

不知道哪位哲人曾经说过：“广厦千间，夜眠七尺；沧海万顷，我饮一勺。”大洋彼岸发达国家的豪富，即使富可敌国，但吃的用的，不过一席床，一勺饮而已，不见得把整个世界就一口吞了下去；而至今还富不起来的中国知识分子，虽然阮囊羞涩，可吃的用的，却也衣可暖体，食可裹腹，心平气和得大可自视为天下富翁，舍我其谁？

可见只要你善于在自己的精神世界里做文章，人间的种种苦乐，原本在心而不在其他。古往今来，中国知识分子的无穷杼轴，无穷受用，就在于心理上的善于自我求得平衡。岂不知，看起来一场不得了的得失厮杀，却只是发生在蜗牛角上的小事一桩；看起来漫长漫长的百年人生，却原来只是石火一现。有着这样的思想境界，难道还不够你受用一辈子？

抱着这样的机趣，再回到生活的红尘中来，那就完全可以活得此心到处悠然了。近代大画家傅抱石是很喜欢陶渊明的，

因为陶渊明这个人，很有点摆脱尘世的仙风道骨。傅抱石生前就曾多次画过《渊明沽酒图》。一次，郭沫若先生还特意为他的这张画题了这么一首诗：

村居闲适惯， 沽酒为驱寒。
呼童携素琴， 提壶相往还。
有酒且饮酒， 有山还看山。
林间凄宿雾， 流水响潺湲。
此意竟何似？ 悠悠天地宽。

真是活得多么潇洒，多么自在！也正因为这样，所以近代大画家潘天寿也自有他的一套人生哲学。他在一幅《越王台》的画上这样题诗道：

卧薪霸业久尘埃， 谁向龙山拄杖来？
唯有无边春草色， 依旧绿上越王台。

越王勾践如此轰轰烈烈，在卧薪尝胆中成其显赫霸业，可现在又怎样呢？为纪念越王而筑，位于绍兴卧龙山东麓，高约数丈，气势雄伟的越王台，而今却少人凭吊，只有那无情春草，才不管沧桑兴废，依旧年年碧绿如初。

自然，弦外之音，又不免略染人事兴废的感慨了。

夫唯不争，故天下莫能与之争

老子的人生哲学，处世智慧，是一种以退为进，相反相成的哲学智慧。

在私有制社会里，人们为了一己的私利，往往尔虞我诈，你争我夺，结果弄得两败俱伤，非但坏了世道人心，并且得了失了，彼此都不好受，造成一种灰暗的心理。

处在冷眼旁观的老子，看透了这种争斗哲学的败坏道德，于是乎在揣摸了一番人们心理以后，从相反相成，以退为进的理性高度，入木三分地提出：

曲则全，枉（弯曲）则直，洼（低洼）则盈，敝（旧）则新，少则得，多则惑。是以圣人抱一为天下式。不自见故明，不自是故彰，不自伐故有功，不自矜故长。

夫唯不争，故天下莫能与之争。古之所谓“曲则全”者，岂虚言哉！诚全而归之。

这里，老子深邃地看到，世间一切事物的曲和全，枉和直，洼和盈，敝和新，少得和多惑，无不两两相对，既有着正的一面，又有着反的一面，更有着由反面走向正面，由正面走向反面的运动变化的一面，所以他在《老子》第四十章中断然认定：“反者道之动，弱者道之用。天下万物生于有，有生于无。”也正因为这样，所以“圣人抱一（紧守着道）为天下式”。

天下的事总是奇妙得让人不可思议，你不自我标榜则反而明耀，不自以为是则反而显彰，不自我吹嘘则反而见功，不自我矜持则反而长久。正因为处处时时不和天下人争，所以天下人反而没有人能够和你比高低。古人所说“曲就是全”，难道是空话吗？如果你能够做到这些，那末道也自然就归向于你了。

可是“曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新”，乃至“不自见故明，不自是故彰，不自伐故有功，不自矜故长”以后又怎么办呢？这就要求适可而止，不持盈了，所谓：“功成身退，天之道。”所以《老子》第九章又语重心长地指出：

持而盈之，不如其已。揣而锐之，不可长保。金玉满堂，莫之能守。富贵而骄，自遗其咎。功成身退，

天之道。

为人处世，凡有所得，到七八分，或八九分也就可以了。如果不知适可而止道理，那末一旦盈满之后，便就走向反面了。

“道者反之动”，这真是一种天地间不朽的循环，犹如春、夏、秋、冬，一年四季，周而复始那样。因此为人处世，只要你稍有自知之明，就该懂得见微知著，防微杜渐的道理，在道的不朽循环中，把握自己，驾驭自己，顺道而行，不要在违背道的过程中被碾得粉身碎骨。

由此推而广之，当你暂时落入人生低谷时，你也大可不必垂头丧气，而是想到天之将降大任于你，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，要紧的是你的精神面貌如何？如果你能正视人生，不忘拚搏，那你就必将由洼而盈，逐步走出低谷而趋于上升阶段；反之，当你正处在春风得意，锦上添花，名利双收，官运亨通之时，你也不要忘了“富贵而骄，自遗其咎”的道理，趁着你手中有权，说话有力，要多多为人民做好事，多多谦退，力求不盈不锐，那就顺乎道而可以保持久远了。

知足不辱，知止不殆

古代睿哲老子说：“名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？是故甚爱必大费，多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以长久。”用现在的话来说，就是名望和生命相比，哪一样来得亲切？生命和财货相比哪一样来得贵重？得到名利和失掉生命哪一样来得沉痛？为此之故，过份的爱名必定付出沉重的代价，过份的藏财必将遭到重大的亡失。这样看来，只有知足才能不遭羞辱，知止才能不遭危险，要是你老兄能这样的话，就

可丢掉思想包袱，长命百岁啦。

人生在世，利欲是危险的。《庄子外篇·山水》载有这样一个故事，庄子游玩雕陵园，看到一只不寻常的喜鹊从南方飞来。这只喜鹊翅膀有七尺宽，眼睛有寸把大，从庄子面前飞过时擦着了它的额头，停到了前面的栗树林里。

庄子自言自语：“你这笨鸟，翅膀大而飞不向远方，眼睛大而看不见东西。”于是拉起衣角，小心翼翼地钻进栗树林，操起弹弓准备发射。可是正在这时，精彩的一幕摄进了庄子的眼帘：

一只躲在美丽树荫里的蝉正舒适得忘了身边的危险，没注意到身后有只螳螂，正高举着锯齿样的臂膀，准备捕捉自己。而这只将要抓到蝉的螳螂，却又得意得压根儿没想到自己身后，正有只大喜鹊在窥视着准备把它吞啄掉。可是将要享受螳螂美味的喜鹊，又怎能料到树底下有位庄周先生，正操着弹弓，准备结果掉它的性命呢？

就在这一刹那，庄子猛地惊觉了：“物类因只看到自己的眼前利益而忘掉了身旁隐伏的危机，有心危害别人的，又何尝不给自己带来危险呢？”想到这里，庄子丢掉弹弓回身就跑，管栗林的见庄子从栗林里钻出来的那副模样，还以为他是偷栗贼而在后面边赶边骂。

一口气跑回到家里，庄子接连三天足不出庭。他弟子问他为什么，庄子语重心长地回答：“我为了追捕喜鹊而忘掉了自己的处境，就好比看惯了浊水而忽然看到清渊，心里反而觉得迷惘起来，我曾听老子说过：‘到了那个地方，就要服从那里的风俗习惯。’现在我因游玩雕陵而忘了自身的处境，跟着一只喜鹊钻进栗园，没想到竟然遭到管理人员的一顿辱骂，所以我

才闷闷不乐，三天足不出庭。”

庄子的故事说明，世人逐利忘形，若不知足，不知止，必定会有后顾之忧，就好比螳之捕蝉，鹊之捕螳，人之捕鹊一样。

由此，当你做任何事时最好要适可而止，知足常乐。否则人的欲壑难填，为追逐名利、地位、金钱、美女而不考虑后果，从而迷失自性，乃至送掉性命的，古往今来真不知道有多少呢？

这就在我们面前摆出了一个度的问题。度为尺度。比如你工作干活，忘我固然是件好事，可是当一旦操劳过度，为时日久，就很可能积劳成疾，招致不幸。比如你学习求知，夜以继日，十载寒窗固然不易，可是日长时久累垮了身体，就反而欲速不达了。比如你游乐消遣，作为工作学习之余的一种调节，本也无可非议，可是如果没天没夜地纵情欢娱，不知节制，却也难保不乐极悲来，结出苦果。比如你饮食颐养，每天弄几只配胃口、有营养的小菜吃吃，甚或兴致来时，小酌一番，本属好事，可是如若失却控制，狂饮滥食，宴饮无度，便就坠入苦海，反而破财伤身了。其他诸事，也莫不如此。

人是智慧的动物，既要看到事物正的一面，又要看到事物反的一面，更要看到事物转变的契机，从而掌握分寸，知足知止，把关键操在自己的手里，那就为人应世，处处恰到好处，不至担心好事变坏了。

吾将曳尾于涂中

庄子在濮水（在今山东省濮县）之滨垂钓，楚威王派两个大夫向他传达口信说：“楚威王想请你出任楚国宰相，把国家

的重任委托给你。”

庄子闻言拿着钓竿，头也不回说：“我听说楚国有神龟，死到现在已经有三千年了。楚王郑重其事地用巾帛把神龟包裹起来放进竹箱，然后藏在庙堂之上。对这只神龟来说，宁可留着甲壳被人珍视而死呢？还是在泥涂中曳尾而活？”两大夫答道：“宁可在泥涂中曳尾而活。”

听两大夫刚一说完，庄子就说：“既然如此，你们就回去吧。吾将曳尾于泥涂之中。”

当时，惠施在梁惠王手底下做宰相。一次庄子前去看他，有人对惠施说：“庄子来的目的，是想取代你而成为梁惠王的宰相。”惠施听人这么一说，不禁大为恐惧，在整个都城搜了三天三夜。

事后庄子见到惠施，对他说了这样一个故事：“南方有鸟，名为鹓雏，你可知晓？鹓雏这种鸟，从南海出发直飞北海，途中非梧桐树不栖，非竹实不吃，非醴泉不饮。这时正巧有鸱鸺抓到一只腐朽的死鼠，眼见头上有鹓雏飞过，就抬起头来吼叫道：‘吓！’现在我看你就有点像那只鸱鸺的味道，难道想以你的梁国来吓我吗？”

庄子笔底的那个惠施，把名利地位看得比什么都重，竟至当老朋友庄子来看望他时，还以为是庄子抱有取代他的意图。

庄子不愧是个大智慧的人。他早就看透，入朝做官，其味犹如鸱鸺嚼在嘴里的腐鼠，非唯没有半点滋味，还会给他的人生带来羁绊。再之，他把入朝做官，丧失自性，比之为藏于庙堂之上死去的神龟，而自己则宁可曳尾于泥涂之中，保持天真，也不肯出仕高官，受尽约束。

世界上的任何事情，有失就必有得，有得就必有失，这就

是辩证法告诉我们的基本规律。别以为人家做官就是得了，可他失去的是世界上最宝贵的自性，因为如果你一涉足官场，总少不了要时时处处戴着假面具去揣摩君王的意图，如此应世为人，对于一个珍视自身价值，崇尚天趣的智者来说，岂不活活憋死？所以，当年不愿为五斗米折腰的陶渊明，当他一旦辞去违心而做的彭泽令时，竟至兴冲冲地写下了千古绝唱《归去来兮辞》。辞赋的一开头，他就释脱束缚，神采飞扬地说：

归去来兮，田园将芜，胡不归？既自以心为形役，
奚惆怅而独悲？悟以往之不谏，知来者之可追；实迷
途其未远，觉今是而昨非。舟摇摇以轻飏，风飘飘而
吹衣。问征夫以前路，恨晨光之熹微。

文中他把以前出仕，说成为是误入迷途，心里感到惆怅和悲哀。虽说而今辞官归去，可能受饥挨冻，可是一想到自己禀性耿直，酷爱自然，与官场的虚伪黑暗，欺诈违心格格不入时，于是便义无反顾，连夜自免去职而归。

你看，在归来的路上，他竟是这么的载欣载奔，心情舒畅。在“三径就荒，松菊犹存”的可爱的家园之中，他将“乐夫天命”，随着自然的变化而自由自在，心无挂碍地终此一生。

自然，中国士大夫看透官场乏味，还蕴蓄着一份明哲保身，苟全性命的睿智。因为自古以来，官场倾轧，勾心斗角，处处隐伏着危机，弄得不好，动辄有性命之忧。为此之故，当年因官场失利，抑郁不得志的苏轼，在一首《水调歌头》的词中，写下了这样的不磨名句：“我欲乘风归去，又恐琼楼玉宇，高处不胜寒。起舞弄清影，何似在人间！”

当然，如果你一心为国为民，把身家性命置之度外，廉洁奉公，做一个爱民如子的父母官，那就又是另一码事了。“为官

不与民作主，不如回家卖红薯”。就是这种境况的比照。

至于另有一种既不安于隐居生活，又求进无门的人，那就在智者眼里，只好属于可怜虫的一类了。当年韩愈在《送李愿归盘谷序》中就引用一段话说：“伺候于公卿之门，奔走于形势之途。足将进而趋，口将言而噤。处污秽而不羞，触刑辟而诛戮。侥幸于万一，老死而后止者，其于为人贤不肖何如也。”这就简直是活受罪了。

人力与天命

儒家的至圣先师孔老夫子，虽然是个酷信天命的人，可是他也一生奋斗，仆仆风尘，在发挥主观能动性方面，尽了自己该做的一切。

《孔子集语》曾记录孔子的那段话说：“古圣人君子博学深谋，不遇时者众矣，岂独丘（我孔丘）哉！贤不肖者才也，为不肖者人也，遇不遇者时也，死生者命也。”这里，他认为贤和不肖是按照才华来划分的，干和不干是人们自己可以把握的，至于机遇好和不好，是死还是活，那就只得看时运和老天的旨意了。可知他在服从天命的同时，又是主张发挥人的主观能动性的。因为人的才华和努力是一回事，境遇和死生的命运安排又是一回事。

孔子这种“尽人力以听天命”的思想，又在后来大儒孟子身上得到了新的反映。《孟子·尽心上》说：“夭寿不贰，修身以俟之，所以立命也。”又说：“莫非命也，顺受其正。是故知命者不立乎岩墙之下。尽其道而死者，正命也。桎梏死者，非正命也。”前者是说，不管命短命长，我都不三心两意，只是培养身

心，等待天命，就是安身立命的方法。后者是说，天底下人的吉凶祸福，无一不是命运，只要顺理而行，接着的就是正命。所以懂得命的人不站立在有倾倒危险的墙壁下面。因此，尽力行道而死的人所受的是天的正命，犯罪而死的人所受的不是天的正命。这里，孟子虽然认为天命的力量无可抗拒，但不管怎样，我还是应该按照我的仁义而行，不能无缘无故地白白送死。无疑，孟子对待天命的态度，既有着消极的一面，又有着积极的一面。否则，他也不会说出知命的人不立在危墙下面以避祸的名言了。

那个御风而行，洒脱自在得很的列子，虽说也是个坚信命运的人，可他却也懂得谋事在人，成事在天，发挥人的主观能动性的重要意义。为此，《列子·力命篇》说：“农赴时，商趣利，工追术，仕逐势，势使然也。然农有水旱，商有得失，工有成败，仕有遇否，命使然也。”意思是说，务农的抢赶时令，经商的趋逐财利，做工的追求技术，当官的争夺权势，这是情势使他们这样干的。可是务农的有水旱，经商有得失，做工有成败，当官有顺逆，这就是命运安排了。自然，天下事虽有成败得失，不过在情势面前，人们还是照样奋力地去干，这就是人的主观能动性在起作用了。

东汉末年，道教兴起。此后，道教虽把列子奉为冲虚至德真人，但从道教神仙修炼，主张白日飞升，崇尚长生不死的“贵生”思想来看，他们对命的抗争，无疑有着极为积极的一面。

这种敢与天命抗争，人定胜天的思想，引进到道经里，由南北朝时的“我命在我，不在于天”，到宋代的“始知我命不由天”，乃至明清以降，直至近代的陈撷宁道长，几乎一线贯穿，从未中断。清刘一明《悟真直指》在注释张伯端《悟真篇》“始知

我命不由天”时说：“修道至于顿悟，有无俱不立，天地悉归空，跳出阴阳之外，不为阴阳所拘，命由自主，不由天主。”对此，清朱元育《悟真篇阐微》也认为：“炼之又炼，灵丹从昆仑顶上应时脱落，吞入口中，从此宇宙在手，造化生身，我命在我，生死总不由上天矣。”

在天命面前，我国古代道教学者，竟打出了“从此宇宙在手，造化生身，我命在我，生死总不由上天矣”的旗号，这种明智而又大无畏的精神，不禁使人肃然起敬。

说到人定胜天，古书中几乎比比可见。刘祁《归潜志》十二说：“人定亦能胜天。”《逸周书·文传》说：“人强胜天。”《史记·伍子胥列传》也认为：“人强胜天。”

当然，“天”的含义不尽在于天命，这里面还包涵着一重自然界的力量在内。

人的主观能动性毕竟是战胜天地自然，乃至命运安排的可贵力量。不仅我们东方人这样认为，西方的睿哲也无不这样。美国民主诗人惠特曼曾自我表白：“尽管在命运的迎头痛击下，我头破血流，但还往前走。”“当我活着时，我要作生命的主宰，而不作它的奴隶。”英国有位大戏剧家还把命运的颠沛，视作对人的一种考验，他说：“在命运的颠沛中，最容易看出一个人的气节。”并指出：“命运给我们自由发展的机会，只有当我们自己顽冥不灵时，我们的计划才会遭遇挫败。”法国大文豪巴尔扎克甚至认为：“恶运，是最好的老师。”这真应了我国古哲所说的一句话，就是上天将要降给那个人“大任”时，必定先要：“苦其筋骨，劳其心志。”让他在命运的重重磨难中锤炼自己的灵魂和意志，才能最后挑起别人所挑不起的重担。

《周易》卦爻的辩证机趣

今年初夏的一个晚上，当今易学预测大师邵伟华的高足，年轻有为的张文带着他的新著《易数精解》前来看我，彼此叙谈颇惬。眼下，《周易》预测热已风靡到中华大地的每个角落，并且与世界性的《周易》热成其呼应之势。

从大框框，粗线条看，自古以来，《周易》就有象数、义理两大派别之分，其他细枝末节，分条析缕，更是多得难以计数，从而蔚为我国古文化宝库中的一大奇观。

不管象数也好，义理也好，都少不了要和伏羲所画八卦，乃至周文王演成的八八六十四卦打交道。八卦为六十四卦的基础，里面真是充满了阴阳间彼此消长转化，相反相成的机趣，足以开启人们的智慧之门。

我们这里且看八卦的名称和卦象：

乾☰	坤☷
震☳	巽☴
坎☵	离☲
艮☶	兑☱

其中一为阳爻，--为阴爻。八种卦象由阴爻阳爻彼此相叠而成的同时，又分别象征了天地间的八种基本物质，即乾为天，坤为地，震为雷，巽为风，坎为水，离为火，艮为山，兑为泽。

八卦是怎样被那个伏羲氏创画出来并有所象征的呢？自然少不了有书为证，《系辞上传》不就明写着：

古者包牺（伏羲）氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远

取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。

万物之情离不开阴阳，所以八卦也离不开阴阳。后来，八卦演成六十四卦，被引进到解释天体、社会，则就更具辩证理趣而入于哲学之门了。

从八种原始卦象看，乾 ☰ 为天，天属纯阳，所以乾卦的卦象纯由阳爻堆叠而成；坤 ☷ 为地，地属纯阴，所以坤卦的卦象纯由阴爻堆叠而成。再如坎离两卦，坎 ☵ 为水为阴，阴中有阳，所以象征水的坎卦卦象为两个阴爻中蕴蓄着一个阳爻；离 ☲ 为火为阳，阳中有阴，故而象征火的离卦卦象为两个阳爻中潜伏着一个阴爻。其他震、巽、艮、兑等卦，也各有奥妙，饶有深意。

那么，又如何到由八卦演成的六十四卦里面寻觅理趣呢？这里且以乾卦六爻为例。乾为六十四卦中的第一卦，它的卦象由乾上乾下两个乾卦，也就是六个阳爻相叠而成，画成为 ☰。由于乾卦本以象天，“天乃积诸阳气而成”，所以卦象充盈着一种阳刚之美。

再看乾卦爻辞，乾卦从下到上，底下第一爻为“初九”之爻。占筮者求问吉凶，如果占到这一爻的，爻辞写为：“潜龙勿用。”原来初九阳气初生，位卑力微，所以有待养精蓄锐，以求发展，就好比巨龙潜伏水中，暂时无所施展那样。

如果筮得从下到上第二爻，名为“九二”。九二的爻辞这样写道：“见龙在田，利见大人。”这是因为九二阳气渐增，虽然离开成功还有一段距离，可却居中不偏，渐渐具备了成功的素质，所以说是：“利见大人。”

占筮到从下到上第三爻的，称为“九三”。爻辞为：“君子终

日乾乾，夕惕若，厉无咎。”这是说君子终日强健振作，直到夜晚还警惕不止，这样即使遇上麻烦，也不致有危害。

筮得从下到上第四爻的为“九四”，爻辞是这样写的：“或跃在渊，无咎。”这是说你或者腾跃上进，或者退处在渊，都不致招来凶咎。

筮得从下到上第五爻为“九五”，爻辞断为：“飞龙在天，利见大人。”第五爻位居上卦中间一爻，象征着事物发展，实力蕴蓄，至此已经达到完美无缺的境地，所以用“飞龙在天”作为比况，和初九爻的“潜龙勿用”，不可同日而语。

筮得最上一爻为“上九”，爻辞不妙：“亢龙有悔。”亢龙就是其龙高飞穷极，难免物极必反，所以说是“有悔”。对此《周易集解》引王肃的话说：“知进忘退，故悔也。”

以上乾卦六爻，从初九阳气始生直到上九阳气亢盛，每爻的爻辞断语，都相应地有所不同，正如黄寿祺、张善文《周易译注》指出的那样：“但‘阳刚’之气的自身发展，又有一定的规律，于是，六爻拟取‘龙’作为‘阳’的象征，从‘潜龙’到‘亢’龙，层层推进，形象地展示了阳气萌生、进长、盛壮乃至穷衰消亡的变化过程。其中九五‘飞龙在天’，体现阳气至盛至美的情状；上九‘亢龙有悔’，则披露物极必反，阳极生阴的哲理。《周易》朴素辩证的哲学体系，在此铺下了第一块基石。”

我们平时不是常说，具体情况要作具体分析吗？尝鼎一脔，我们这里算是略品《周易》六十四卦中第一卦的辩证滋味。卦中六爻，既提示吉凶，又分析所以招致吉凶的原理，教人随时注意，有所趋避，随时都闪耀着一种智慧之光，这就和后世一般仅只提示吉凶而不加剖析的占筮之书，迥异其旨趣了。

我们说，《周易》“学究天人”，于占筮之外，同时又是一部

讨论宇宙哲学和人生哲学的经典之作。也正因为其书机趣逸出，处处都站在辩证的哲学高度指导人们怎样立身处世，所以自古以来，被儒家奉为“群经之首”，向有“十三经中第一经”之称。

如果你有兴趣的话，不妨在空闲时对此随便翻翻，或许你将欣喜地发现，这里面启人智慧之钥，真还俯拾可见哩。

“梅花易数”的理趣

相传宋朝邵康节著《梅花易数》，改革古来分蓍、掷钱起卦等法的繁琐，把起卦之法既衍演成多种多样简易化的方便法门，又在占断法上多所创新，以至直到今天，还为人们所津津乐道。

平心而论，《周易》预测人生吉凶之法，虽然社会上人们对之趋之若鹜，抱有极大的兴趣，可是对于其是否果真合乎科学，至今人们还看法不一，难作定论。

可是，当我们一旦接触到其中所含合理的理性成份时，就好比看到古老的废墟堆里摇曳出一枝芬芳明艳的奇花异卉那样，由不得你眼睛为之一亮。

当年，邵康节的“邻夜扣门借物占”，早就传为古今美谈。一个冬天傍晚的酉时（5～7点），邵先生正在拥炉取暖，忽然听到门被扣了一声，稍停一停，又连续扣了五声。开门迎进来人，原来是个邻居，说是来借东西。邵康节闻言叫邻人不要说出借什么东西，让他儿子占测。邵儿听到老子吩咐，便煞有介事地运用“梅花易数”原理，占了起来：“以一声属乾为上卦，以五声属巽为下卦。又以一乾五巽共六数，加酉时十数，共得十

六数。以六除之，二六十二，得天风姤第四爻，变巽卦互见重乾，卦中三爻金，二爻木，为金木之物也。”由于占断结果，“乾金短而巽木长”，所以邵儿断为：这位邻居来借锄头。

听完儿子的占断，邵康节这才说道：“你的起卦和分析能力都还不错，可结果却占错了。这位邻居来借的是斧头，不是锄头。”

询问下来，邻居果然要借斧头。

对于老子占断之神，做儿子的简直佩服得五体投地。随之儿问：“这里有什么诀窍？”

做老子的于是便就一五一十，对儿子作了一番理路上的启发开导：“如果按照所起的卦推断，当然可以把它推为来借锄头。可是这种推断，如果用理性来给检验一下，就站不住脚了。试想，冬晚天气寒冷，地里一片昏黑，难道借锄连夜耕播不成？若能启动你的脑筋，结合理性思维，那就可以推知来人必定是来借斧劈柴添火无疑。所以说，推数必先明理，这才是占断的奥秘所在，不然就不得要领了。”

对于推数非得明理，《梅花易数》第二卷中还列有《占卜论理诀》一段说：

数说当也，必以理推之而后备，盖论数而不论理，则拘其一见，而不验矣。且如饮食得震，则震为龙，以理论之，龙非可取，当取鲤鱼之类代之；又以天时得震，当有雷声，若冬月占得震，以理论之，冬月岂有雷声？当有风撼震动之类。既知以上数条之诀，又明乎理，则占卜之道，无余蕴矣。

这段文字说得真是再有理趣不过了。比如预测人家请客吃什么菜，当占到震卦时，震本为龙，要是不明理趣，就会断为

人家请吃龙肉，岂非荒谬不经？这时如果据理断为桌上备有鲤鱼，便就棒头拍准了。又比如预测天气，当春天占到震卦，可以测知将有雷声出现，可冬天无雷，便就不同了，这时又当灵活变通，以理测为当有“风撼震动之类”，方才对头。

由此可见，“梅花易数”之类的医卜星相之术，虽云小道，可是却也从中折射出相当的理性智光，所谓医有医理，命有命理，相有相理，足以启迪世人心理格物的睿智，从而使得你的人生，无时无地不充满着理性的乐趣。

反过来，对于世界上的一切事物，我们如果识别它，认识它，也非得借助于理性这把尺子不可。否则当你一旦接触到从未接触过的陌生事物时，就会因手足无措而陷于迷惑不解的境地。

非但对于陌生事物，有时即使对于你身旁的熟悉事物，要是有意识地重新用理性思维去加以考察的话，也还会有不少新的发现在等待着你呢。

不信你且试试。

“为腹不为目”和“难得之货令人行妨”

《庄子外篇·骈拇》说，臧和谷两个人去牧羊，结果两人都把羊丢失了。问臧是怎么回事？臧说他在读书。问谷是怎么回事？谷说他在赌博。两个人丢失羊的原因不同，可却都丢失了羊。

在庄子看来，这是为了某事某物而导致的牺牲行为。由此扩而广之，他认为：“自三代以下，天下莫不以物易其性矣！小人则以身殉利，士则以身殉名，大夫则以身殉家，圣人则以身

殉天下。故此数子者，事业不同，名声异号，其于伤性以身为殉，一也。”

作为一种以身伤性的牺牲行为，不管你是君子也好，小人也好；伯夷也好，盗跖也好，庄子都认为是属于道德上的骈拇枝指而加以斥责。

庄子主张，人生在世，应当无为无欲，任顺天地万物的自然变化而不伤其性，以全其道。在《庄子外篇·天地》中，他明确指出失性有五：“一曰五色乱目，使目不明；二曰五声乱耳，使耳不聪；三曰五臭（气味）熏鼻，困悞中颡；四曰五味浊口，使口厉爽；五曰趣（取）舍滑（乱）心，使性飞扬。”以上五者都能戕害本性，可杨朱、墨翟对此还得意洋洋，自以为是得到了什么。

要是杨朱、墨翟这种被声色欲望束缚自性的“得”，也算得上是什么得的话，那么关在笼子里的斑鸠、鹪鹩，乃至虎豹之类，也可以说是“有得”了。

自然，这种声色欲望对于本性的损害，可说是在不知不觉中进行的。你不是知道微风吹过水面，可以使河水在不知不觉中有所损减吗？为此，你不妨悟出眼睛若要过份求明，耳朵若要过份求聪，心意若要过份追逐外物，都可以像风行水面那样，能在不知不觉中耗损你的本性。当然，若不预防在先，当你一旦感到危害已经形成，那可就来不及了。

为此，老子早就指出，缤纷的色彩使你眼花缭乱，摇滚的音响使你耳鼓振荡，浓厚的滋味使你食不知味，骑马打猎使你心神不宁，金银珠宝使你行为出格。所以圣人只要求肚皮饱饱就可以了，并不一味地在物质享受里作过分的追求。

事实确也如此，一个人如果耽于声色和难得之货，非但损减本性，消磨意志，还会使你行为不检而堕进罪恶的深渊。在

这方面，西方某些哲人的看法，也和老庄哲学有异曲同工之妙。巴尔扎克不就说过：“贪心好比一个套结，把人的心越套越紧，结果把理智闭塞了。”理智一经闭塞，本性的光华也就从此掩却了。

莎士比亚的话似乎另辟蹊径：“被锦衣玉食汨没了本性，比因穷困而扯谎更坏；王公们的欺诈，是比乞丐的谎言更可鄙的。”

为此他又从反面指出：“节俭是穷人的财富，富人的智慧。”

其实，对于“难得之货”如金钱珍宝之类，只要辩证对待，也不见得就全是坏事，这就在于你自己了。这里，卢梭的那段话说得最为精彩：“我们手里的金钱是保持自由的一种工具；我们所追求的金钱，则是使自己当奴隶的一种工具。”问题在于如何用好你手里已有的钱，而不要驱使自己沦为追逐金钱的奴隶。

同时，有无金钱之类的物质财富，对于你周围的人来说，也是一块检验友情的试金石。当年雨果就曾指出：“财富本身就是危险，那会招引虚伪的朋友来到你的身旁；贫穷就可能使虚伪的朋友离开，使你安静下来。”

虚伪的朋友一离开，那时你再反省过去，便可更加感到“难得之货令人行妨”的真谛，以及眼下安静的可贵了。

死的宏论

庄子妻死，惠子前去吊丧，看到庄子正蹲坐在地上敲盆而歌。惠子见状生气道：“你妻子和你一起生活多年，替你生儿育

女，又伴随着你，直到现在去世，你不哭倒也罢了，反而敲盆而歌，不也太过份了吗？”

庄子见问，坦然答道：“你责备得不对。当她刚死的时候，我何尝不感到悲痛？可是细细想来，她原本没有生命；非但没有生命，并且也没有形体；非但没有形体，并且没有气息。后来融杂在恍惚之中，方始从无而变得有气息，从有气息而变得有形体，从有形体而变得有生命。现在又从有生命而变为死亡。这些变化，就好比春夏秋冬，四季循环一样。她现在正安详地睡在天地的怀抱里，可我却守在边上呜呜咽咽地哭，岂非不懂自然界生死变化的道理？一想到这里，我就不再哭泣了。”

对待妻死是这样，就是自己将死，他也表现得恢谐坦然而与众不同。《庄子外篇·列御寇》说：

庄子将死，弟子欲厚葬之。庄子曰：“吾以天地为棺槨，以日月为连璧，星辰为珠玑，万物为赍送。吾葬具岂不备邪？何以加此！”弟子曰：“吾恐乌鸢之食先生也。”庄子曰：“在上为乌鸢食，在下为蝼蚁食，夺彼与此，何其偏也。”

对待死后的丧葬问题上，儒家要求厚葬，墨家主张薄葬，道家主张不葬。这里庄子认为，人生在世，不仅要把生时看破，并且还要把死后看破。一句话，就是把一切人事都彻底地看破，无为而无不为，这才是修道的实在功夫。所以，当庄子将死，弟子们想厚葬他时，他就达观地说：“我把天地当做棺槨，日月当做璧玉，星辰当做珠玑，万物当做葬礼。天底下哪有比我这种葬礼更完备、更隆重的呢？”当弟子还不死心，提出怕老鹰啄食先生尸体时，庄子更是回答得妙：“在地上怕被老鹰吃掉，可在地下也难保不被蝼蚁啃啮啊。把我从老鹰嘴里抢过来喂蝼蚁，你

们难道不感到太偏心了吗？”

其实，庄子这种对于死的乐观和无所畏惧精神，可说是一贯的。还在庄子生前，一次他有事到楚国去，路上看到一具骷髅。庄子扬起马鞭敲了敲说：“你是因为贪生做了失理的事而死的呢？还是因为亡国后被人用斧钺诛死？是因为生前有不善之行，怕给父母妻子丢脸而自杀呢？还是由于饥寒穷困而死？抑或是寿数已终而死？”

说完拉过骷髅，枕在头下就睡了过去。夜半骷髅显梦对他说：“听你的说话好像辩士，话中隐约看出你认为人生有很多的系累，要是死后就没有了。你想听死的欢乐吗？”

庄子说：“那就太好了。”

于是骷髅就把话说开了：“死后既上无国君，下无臣子，也没有春夏秋冬，一年四季的转换，管叫让你自由自在得以天地为春秋而同其始终，这滋味即使南面王的快乐，也不过如此。

庄子闻言不信说：“假使我让掌管生命的神恢复你的形体，给你添上骨肉肌肤，让你回家和父母妻子、邻里朋友团聚，你看怎样？”

骷髅闻言深深皱起眉头，不无感伤地说：“我怎能丢弃南面王的快乐而再去受人间劳苦呢？”

庄子无疑是我国古往今来达观睿智的代表。在对待生死问题上，认为生有生的累赘，死有死的快乐，所以尽管可以一切听其自然，大可不必为此背上沉重的思想包袱。

当然，人生在世，如能看破生死关，那就活得潇洒舒坦而极尽生命的欢乐了。

说到这里，我们还可把《老子》第三十三章里的一句话对照着看：“不失其所者久，死而不亡者寿。”“不失其所”就是不

失根基，常处于道，这样才能长久。也正因为这样的人能常处于道，以道为归，所以他能生死如一，获虽死犹生的意趣。

自然，我们今天又可赋予“死而不亡者寿”新的含义：只要你为人类作出贡献，多作贡献，你的生命就将与世同存，不以生死计。

至于“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”，那就因染上儒家杀身成仁的悲壮色彩而又作另论了。

方 术 机 理

“杂而多端”的道教方术

我国儒、释、道三教，道教最主张享受现世，并主张在现世的修炼中达到白日飞升的目的。因此从这一视角切入，你将不难发现，道教的独具慧眼在于，在儒教入世的基础上致力于出世的修炼，在佛教出世的观念中致力于入世的保养。也正因为这样，所以虽说道教在我国的出现，较之儒、释为晚，可还是受到了历代统治者的无比青睐，以至繁衍流传，历千余年而不绝。

在儒、释、道三教中，道教是最讲方术的，这使它成为迥异于儒、释的最为重要的一种标志。纵观道教方术，大致有符篆、禁咒、祈禳、斋醮，乃至行气、存思、辟谷、服饵、导引、房中等等。由于自古以来，历史上形成的道教派系不一而足，而对于这些看去令人眼花缭乱的方术，又各有自己一派独到的操作技巧，所以难怪南宋马端临在接触道教时，要发出“道教之术，杂而多端”的感叹了。

可是妙就妙在，虽说“道教之术，杂而多端”，令人不及暇

顾，可是也不是全然没有头绪可理。这是因为道教发展到后来，为了在与儒、佛的抗衡中求得生存，那些曾经纷繁一时的道派，渐渐踏上了归并之路。最后，终至归并为正一、全真两个大的道派。正一道以符箓、禁咒、祈禳、斋醮为主，所以又称符箓派；全真道以行气、存思、导引、房中、辟谷、服饵为主，所以又称炼养派。虽说两派的方术修炼各有不同，可是众流归海，又无不以祈福禳灾，修成神仙不老之身为目的。

炼养派是讲究呼吸吐纳，养性延命的，天台白云子《服气精义论》就明确道出：“黄帝曰：食谷者知（智）而夭，食气者神而寿，不食者不死。真人曰：夫可久于其道者，养生也，常可与久游者，纳气也。气全则生存，然后能养志，养志则合真，然后能久登生气之域，可不勤之哉！是知吸引晨霞，餐漱风露，养精源于五藏（脏），导荣卫于百关，祛疾以安形，复延和而享寿。”

符箓派虽说表面看去，以召神劾鬼，祈福禳灾的符咒诸术为主，可是却也不忘避灾全身，《抱朴子·登涉篇》有云：“有老君黄庭中胎四十九真秘符，入山林，以甲寅日丹书白素，夜置案中，向北斗祭之以酒脯，各少许。自说姓名，再拜受取，内衣领中，辟山川百鬼万精，虎狼虫毒。”

实际上，我国道教虽然正一、全真两派各有特色，但这并不妨碍他们彼此兼修，就好比佛门禅（禅宗）净（净土宗）双修那样，尤其在丹全真修炼法盛行的宋元以来，彼此兼修的趋向愈益明显，只不过是两者之中，天平稍有倾侧而已。

道教杂而多端之术，来自于他们对传统方术的广收博采和自我完善。我国神仙观念，多半来自于齐燕文化和楚文化。燕齐之地由于僻处海滨，常能在水气和光线折射下看到光怪陆离的海市蜃楼，于是便就有了蓬莱、方丈、瀛洲海上三神山

的传说。当年齐威王、齐宣王、燕昭王、秦始皇等莫不醉心方术。《楚辞》中则载有好多神仙的故事，其中虽多屈原的创意，可也不排除那些早已流传民间的口头创作。

在历史上，西汉武帝和秦始皇一样，是个十分醉心于方术之士长生不死说教的封建帝王。平时，他做梦也不忘白日飞升，修炼成仙。为了迎合帝王的心理，整天和汉武帝厮混在一起的就有少翁、栾大、公孙卿等齐地方士。据说，其时初步出现了外丹烧炼之术，为后世道教所承嗣。

此后，由于封建帝王和方士们服食外丹送命的大有人在，在教训面前逐步磨砺出智慧之光而改弦更张，自我完善，这就是后世内丹术的来源，也就是我们今天所说的道教高级气功。

由广收博采而扬弃吸收，自我完善，再创新意；由杂而多端到彼此归并，理出头绪，刮垢磨光。在历史的进程中，道教的智慧就是这样在集体的曲折行进中逐步得到磨砺并发出眩人眼目的光芒，既有理论上的，又有实践上的。

姑布子卿为孔子看相的启迪

春秋末年，一次，孔子和学生子贡一起出卫国东门，正巧迎面走来当时赫赫有名的大相术家姑布子卿。一番打量之后，姑布子卿牵着子贡衣袖悄悄问道：“和你走在一起的是什么人？”

子贡回答：“这是我的老师鲁国孔丘，你看他怎样？”

姑布子卿略一沉吟，即便说道：“从孔子的长相看，得尧之颡，舜之目，禹之颈，皋陶之喙（嘴）。从面前看去，盎然好像有王者之像，从背后望去，高肩弱脊，这就是他所以及不上四

圣的地方。”

说完犹豫一下，终于又补充一句：“远而望之，羸乎若丧家之狗。”

后来子贡把话告诉老师孔子，孔子在说了一通挽回面子的话后，不禁深深长叹：“姑布子卿能从神态着眼，说得真是再对也没有了。”

作为一个著名相士，姑布子卿是够智慧的。

首先，他观察对象，不仅仅停留在颧、目、颈、喙等局部长相的好坏上，而是更进一步地从整体出发，进行综合考虑。

其次，姑布子卿看相的要妙还在于紧紧抓住一个人的精神状态进行剖析。在我国古老看相术中，形神关系是至为重要的一对矛盾。形是形体，神为神态，而其中尤以神为关键。当时姑布子卿断定孔子虽有王者之像，可却由于面有尘色，神色彷徨，犹如丧家之犬，所以最终及不上“四圣”而未能成为王者。

看相如此，世界上的其他事情，也大抵有类于此。比如创作或欣赏书画作品，局部的审美情趣固然重要，可是局部总不能脱离整体独自为政，否则便就不协调了。同时，书画创作或欣赏，也还有个形神问题。

比如就书法说，每个字的点画结构属于局部，整幅作品的布局谋篇则属于整体。唐代孙过庭《书谱》说：“至若数画并施，其形各异；众点齐列，为体互乖。”这是就书法创作的局部而说的。“一点成一字之规，一字乃终篇之准。违而不犯，和而不同。”这就牵涉到局部和整体的关系了。

再如汉末蔡邕所说：“藏头护尾，力在字中。下笔用力，肌肤之丽。”这是说书法创作的形，又说：“故曰，势来不可止，势

去不可遏，惟笔软则奇怪生焉。”王羲之也说：“举新笔爽爽若神。”字的姿态千奇百怪，字的气势有来有去，都可括进神的范畴。其间，假如字的点画结构写得再众美所归，然而没有一种爽朗的神彩溢出于字里行间，那末终将难以入于神品。

当然反过来说，这又牵涉到创作者的理论水平和精神状态究竟如何了。

人是要有点精神的。这种精神，不仅书画创作要，就是干其他事情，又何尝不是这样？

西方大文豪罗曼·罗兰不就说过：“我尊敬思想，但我相信有某种比思想更高超的东西，这就是伟大的精神。”“精神如栖身于岩边的海鸟，在等候冲天而飞的时刻。”

俄国作家高尔基是够智慧的，他认为：“如果一个人没有精神支柱，他就要受到世界的束缚。”如要不被世界束缚，反过头来改造世界，创造世界，那你就得发扬你的奋斗精神，拚搏精神，坚韧精神，耐得起寂寞，经得起挫折，百折不挠，勇往直前。

就好比《周易》“乾卦”《象传》所说那样：“天行健，君子以自强不息。”天的运行刚劲强健，君子立身行事，也当效法天的刚健精神，不断自我奋进，发愤图强，振奋精神，永不停息。

至于《菜根谭》所说：“学者要收拾精神，并归一路。如修德而留意于事功名誉，必无实诣；读书而寄兴于吟咏风雅，定不深心。”则又别有启发了。

修心补相又补命

在一般人眼里，只要一提起看相术，就认为依据人的形相

长得如何，便可据以断定吉凶了，其实大谬不然。

古哲认为，一个人的心相如何，往往决定面相如何，心相的重要性总是远在面相之上。所谓“心相”，就是对一个人的心地善恶，给予伦理道德上的评判，从而论定他一生的吉凶休咎。可见，当我们在对祖国传统看相术作批判性研究的同时，又不能不把这种“未相形貌，先相心田”的积极成分，从尘蒙已久的古相术中游离出来。

早在《周易》一书中，先人们就对行为善恶导致的吉凶后果，加以留神了。不过那时还没有“心相”名词的出现。《易·坤卦·文言》说：“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃。”观察一户人家的休咎吉凶如此，对一户人家的每个人，大抵也可用这把量天之尺去加以衡量。

由此可知，心地好的人，自然获吉；心地恶的人，自然获凶。后来相术发展，人们似乎总是没有忘记这句经典哲言。如果相好而一味行恶，吉退凶至；相反相坏而一味行善，凶退吉至。这就是“相好不如心好”，“修心可以补相”，“未相形貌，先相心田”的内核。

按照相术理论，心相的所以重要，根本还是在于：“心者，貌之根，审心而善根自见。行者，心之发，观行而祸福可知。”心相和形貌两者之间的关系，心相为根为本，形相为枝叶为标。根本决定枝叶，枝叶托于根本，所以古诗才道：

心好相又好， 富贵直到老。

心好相不好， 鬼神不来扰。

相好心不好， 中途夭折了。

心相俱不好， 贫贱受烦恼。

至于修心补相的具体途径，古人有所谓“心相三十六善”

和“九德”可以修相的说法，其中“九德”为：容物、乐善、好施、进人、有恒、廉洁、勤约、爱物、自谦。有此“九德”，任你相再不好，老天也对你无可奈何了。

古哲认为，命和相原属一棵树上的两个丫枝，修心既可以补相，修心又何尝不可补命？为此，昔贤也有诗说：

心好命又好， 富贵直到老。

命好心不好， 福变为祸兆。

心好命不好， 祸转为福报。

心命俱不好， 遭殃且贫夭。

心可挽乎命， 最要存仁道。

命实造于心， 吉凶惟人召。

信命不修心， 阴阳恐虚矫。

修心一听命， 天地自相保。

后来，印光法师在写此诗赠人时说：“此诗于心、命二义，发挥周到，果能依之而行，则命自我作，福自我求，造化之权，不归于天地鬼神矣。”

在这方面，从古以来，人们早把个人的行善行恶，心地好坏，看成为是大算数了。宋人笔记《鹤林玉露》载有：“大算数”一则道，一天有人拜访黄直卿，说是善算星数，能够测知人的吉凶祸福。可黄直卿却回答：“我也有个大算数，《尚书》说：‘惠迪吉，从逆凶。作善，降之百祥，作不善，降之百殃。’《大学》也说：‘言悖而出者，亦悖而入。货悖而入者，亦悖而出。’这个数，从古到今没有差错，难道不比你的算数强吗？”黄直卿引《尚书》和《大学》的话，大意是说一个人做善事就吉，做恶事就凶。做善事，上天就会赐福给你；做恶事，上天就会降灾给你。说话背理伤人的，也会被人所伤；用不正当手段捞进货物的，也

会被人家用不正当手段弄走。

黄直卿把《尚书》、《大学》的这些话当作为人处世的大算数，从而风趣生动地批判了客人所谓的星数吉凶，实乃笔力扛鼎，智光四溢。

的确，社会上立身处世，最要紧的还是“大算数”，因为这是给自己算命的最佳方案。种瓜得瓜，种豆得豆，佛家的因果报应论在这里和中国的传统道德，可谓一线吻合。平时佛家反对看相算命，也主要是因为他们信奉“众善奉行，诸恶莫作”的信条，好事归我做，至于上天如何安排处置，不是我应该过问的事。

事实上，偏信命运安排，忽视“大算数”而栽跟斗的也大有人在。据说明清之际有个染坊儿子，八字算下来是个大富大贵，高官厚禄的命。家里人听说孩子生了个这么高贵的命，自然大喜过望，从小开始就什么都听他的，放松了对他的必要管束和道德教育。后来孩子长大酗酒游荡，不务正业，结果酒醉落水而死，年龄才19岁。这难道不是做家长的偏信算命，从小失于教育招致的祸患？

俄国伟大的现实主义批判作家列·托尔斯泰说：“做好事乐趣乃是人生唯一可靠的幸福。”实和我国古代“积善之家，必有余庆”，有着异曲同工之妙。

“修心可以补相”，“心可挽乎命”，不要使你的聪明智慧，在当今社会命相风气席卷而来的热浪中，失去原有的熠熠光辉。

江湖算命的摸棱术

《旧唐书·苏味道传》，苏味道曾对别人说：“处事不欲决断明白，若有错误，必贻咎谴，但摸棱以持两端可矣。”因为他的这几句话，人家送了他个“苏摸棱”的雅号。

“摸棱”，有时也写成为“模棱”。这是一种对事物闪烁其词，让旁人看来既可这样理解，又可那样理解的为人处世之术。

“摸棱”也是一种智慧。这种智慧，在我国封建社会气候把握不定，瞬息万变的残酷政治斗争中，成为处在“高处不胜寒”的庙堂之士手里的妙不可言的护身符；而江湖上那些星命术士，为了八面玲珑地混口饭吃，也落得廉价取来，随机活用。

自古以来，我国星命之术就有学士派和江湖派两个大系。学士派系文人学士所为，纯以探讨阴阳五行，生克制化为归，犹如哲理游戏，启人心智；江湖派则处于社会底层，秘诀之外，为了生活，不得不靠磨嘴皮子来故弄玄虚。

据行家揭底，江湖派的瞎子算命，旧时麇集在上海的有宁帮、徽帮、维扬帮等多种帮派。比如维扬帮瞎子算命，除师徒相授的一套基本法则，推演五行，惯常还有“牵进拔出”的诀窍。“牵进”就是把算命对象心里希望解决的疑团一个个地牵将出来，“拔出”就是根据这些牵将出来的算命对象的疑团，再进一步把对方经历的底细巧妙地盘拔出来。经过这样一牵一拔，再按照以往拜师时学到的一套常规方法，瞎子心里就有底了，可以凭三寸不烂之舌海阔天空地进行施展，并针对各种不同对象因人制宜地巧妙应付。比如对付江湖落魄之士的那几句胡

诌：

此命天生运不通，拿着扫把撞木钟。

有朝一日时运转，胜过当年姜太公。

这种模棱之术，拿到哪里，谁撞上来都讲得通。如此巧妙应付的结果，哪有不八面玲珑，让算者懊丧而来，满怀希望而去的？

虽说这种江湖术士的模棱之术，已经到了炉火纯青的地步，可是作为求算者来说，打破砂锅纹（问）到底，要追究个水落石出来的，也自属为数不少。这时又该怎么办呢？且莫为他们耽心，当他们十拿九稳地吃准来者的来头时，也会断然拿出一锤定音的看家本领，不使得你不服服帖帖。比如踏进门来，一听嗲声嗲气，嘤嘤莺声，还时不时地带上那么点娇嗔，凭着瞎子灵敏的判断，定可摸准来者不是新婚阔少奶奶，就是富家千金无疑，此时经过一番装模作样，即使丢开生辰八字，也可给来者断然套上这么一首顺口溜：

八字生来一盆花，冬穿绫罗夏穿衫。

替夫当家妻作主，夫荣子贵年年发。

被算人听了这样的恭维，哪有不满心喜欢的？

对于满腹懊丧的丧事人家，术士们也聆音察语，一踏进门就轧出了苗头。这时，又不妨抛出这样的口诀：

十殿阎罗定终身，生死簿上有条文。

算中不说伤心话，死鬼活鬼两超生。

口诀的作者，似乎还很懂得点心理学而略施小技，把个算者哄得既五体投地，又受到了一定的情感上的安慰，还不快快从袋里掏钱？

既模棱两可，又看准苗头一锤定音，不仅江湖术士有此伎俩，而社会上那些政治骗子，乃至其他形形色色，五花八门的

骗子，又难道不也依样葫芦？只不过是地位有高低，诈骗有大小，骗术有深浅罢了。

要紧的是用你的智慧和理性，研究并觑透此间的一切，这时你就俯临一切而应付裕如了。

“人可以貌相”和“人不可以貌相”

这是同一事物的两个不同侧面。

“人可以貌相”，是说对于你周围的人，可以通过察言观色，望气听声以测知其人的大概，这是可知的一面；人为万物之灵，本身就是个深不可测的无底洞，加之作为社会的一员，还无可避免因受着多方面的牵制影响而处于动态变化之中，这是不可测的一面。

话说明朝初年，明成祖让手下臣僚微服前去请当时大相术家袁柳庄看相，袁柳庄名珙，四明人。看过以后，袁柳庄说他们这帮子人都是公侯之相。后来明成祖又亲自微服私行，请他为自己看相。袁柳庄一看大惊，当即伏地叩首，仰面对明成祖说：“殿下龙质凤姿，天高地厚，真太平天子也。”据说，袁柳庄的相术，从深山异人那里学来。还在他居浙时，一次因迷路失道，进入深山，碰到一位异人。后来异人用五色线教他在阳光底下反复分辨，结果学成出山，为人家看贫富寿夭，好比辨黑辨白那样的准确无误。

当然，在古人笔底，袁柳庄的相术似乎太玄乎了一点，内中不乏故意夸张的成份。可是作为古文化的一种，就是像《史记》、《汉书》这样大学者的严肃之作，也时有有关相术灵验的记载。

王充是我国古代著名的唯物主义思想家，可是打开他所著的《论衡》，书中专门列有《骨相》一篇，以论述他对骨相的看法。他认为：“人命禀于天，则有表候于外。察表候以知命，犹察斗斛以知容矣。”“表候”就是“骨法”。骨法的内容很广，既可“察皮肤之理”和人的体貌，同时还少不了从形体上验证其人的操行清浊和性情。当年范蠡离开越地隐居，从齐地给大夫文种寄来书信说：“飞鸟尽，良弓藏，狡兔死，走狗烹。越王为人长颈鸟喙（嘴），可与共患难，不可与共荣乐。你何不也离越隐居起来呢？”结果因为文种没听范蠡的话，只“称病不朝”，被越王赐剑自刎而死。又如大梁人尉繚评量秦始皇说：“秦王为人，鸇膺豺声，少恩，虎视狼心，居约易以下人，得志亦轻视人。我布衣也，然见我，常身自下我。诚使秦王须得志天下，皆为虏矣。不可与交游。”于是便也隐居不知所终。

自古擅相术士，不一而足，关键在于综合分析，以定吉凶。否则往往误判误断，造成失误。当年大相术家袁天纲为李峤看相，若不多方收集素材，进行综合分析，差点毫厘千里，把相看错。原来李峤兄弟五人，都没活到30岁就死了。这时李峤年纪轻轻，虽然已经声名日隆，可他母亲却总是放心不下，于是就请教袁天纲。袁天纲看后说：“郎君虽神气清秀，但怕活不到30岁。”李母闻言大惧，请袁再相，袁说天数已定，再相也不过如此。入夜，袁天纲在书斋里和李峤连榻同寝，袁五更醒来时李峤方始睡去，因见李鼻息无声，用手一试，不觉大为惊诧，原来李峤呼吸在于耳中，不入于鼻，名为龟息。第二天一早，袁天纲即向李母拜贺道：“我过去的判断全都错误，现方得知郎君龟息，将来必定大贵，但家境则并不富庶。”后来武则天秉政，李峤贵为丞相，可却家中清贫。

古人所说龟息,用我们今天的话来说,就是鼻息细微深长,并不是真的就以耳呼吸了。

虽说如此,但“人不可以貌相”的古话,至今仍为有识之士所推许。这说明,为人看相,以定吉凶,乃至生活工作中以貌取人的做法,在事实上又往往此路不通,不尽合乎科学。在这方面,古贤反对最激烈的,当首推战国后期赵国人荀况。他所著的《荀子》一书,内有《非相》一篇说道:“相人,古之人无有也,学者不道也。”原因是“相形不如论心,论心不如择术。”人的形体不能决定心思,人的心思不及所守的法术。所以他认为:“术正而心顺之,则形相虽恶而心术善,无害为君子也;形相虽善而心术恶,无害为小人也。君子之谓吉,小人之谓凶。故长短、大小、善恶形相,非吉凶也。”

接着,《非相》认为人有“三不祥”和“三必穷”的不吉,这些都和相术无关。“三不祥”为:“幼而不肯事长,贱而不肯事贵,不肖而不肯事贤。”“三必穷”为:“为上则不能爱下,为下则好非其上,是人之一必穷也;乡(向)则不若(顺从),背(背)则谩之,是人之二必穷也;知行浅薄,曲直有(又)以相县(悬殊)矣,然而仁人不能推,知(智)士不能明,是人之三必穷也。”为人处世,如果沾上“三不祥”和“三必穷”,那末结局自然是:“以为上则必危,为下则必灭。”

虽然荀子的这种说法,打上了浓重的时代和阶级烙印,可是我们如能以智辨之心取其“非相”,弃其说教,还是可以从中看到那么点辩证之光的。

实事求是,平心而论,每个人在他的一生处世中,都或多或少地可在社会的沉浮中,摸索出一套自己独特的综合观察人的经验;诸如此人忠厚还是不忠厚,好相处还是不好相处,

容易打交道还是不容易打交道，和他合作共事行还是不行，平时乐于助人还是不乐意助人，心地善良还是嫉贤妒能。如此等等，不一而足。这从某种程度上说，都可纳入观人术的范围，只不过是自觉和不自觉罢了。

然而毕竟社会是复杂的，在这种复杂社会中陶铸出来的人，常会因时因地因人不同而带上不同的保护色彩，所谓“变色龙”。要是你抱着宽容之心，不刻薄人家的话，如果见到有人为了明哲保身，而变出种种颜色，只要出于不受侵害的目的，而不去加害别人，原也无可厚非。古人不亦云乎：“害人之心不可有，防人之心不可无。”至于阴谋家、野心家的深不可测，那就又是另一码事了。诗说：

周公恐惧流言日，王莽谦恭下士时。

若使当时身便死，一生真伪有谁知。

正因为是“人可以貌相”，所以我们平时和人相处，可以在聆声察言，望气观色中加深对于周围同事和朋友的了解，从而在彼此的合作中，互相取长补短，把工作搞得更好。与此同时，又正因为“人不可以貌相”，所以古人才有“画蛇画虎难画骨，知人知面不知心”；以及“逢人且说三分话，未可全抛一片心”的告诫。

不管是“人可以貌相”，还是“人不可以貌相”，要紧的是为人处世，不要老是把眼睛盯在别人身上，如若你能回过头来，多多反省自己，处处行处世谦退，待人宽厚之法，那就“相好不如心好”，一生心地平静了。

面相与健康

我国古代看相术中，倘若还有那么点科学成份的话，那么，从面相推测健康和疾病，到是一个方面。

平时我们不是常听人说：“今天你气色不好。”或者说：“这阵子你气色很好。”由此，把一个人的气色和身体健康联系起来的相法，早已深入民俗而形成风气了。

所谓“气色”，“气”为神气，主要指一个人的精神状态，“色”为颜色，主要指一个人面部或其他部位的色泽变化。精神状态容易感知，面部的色泽则大有文章可做。

色有青、赤、黄、白、黑五色。古人总是爱把五色、五行和五脏捏在一起，进行论断。东方青色属木，入通于肝；南方赤色属火，入通于心；中央黄色属土，入通于脾；西方白色属金，入通于肺；北方黑色属水，入通于肾。五色中不管哪一色，看上去都要鲜活润泽，并且隐隐约约，好像从内里泛出来一样，才是好的脸色，否则色泽浮枯而不鲜活，就是死色。《素问·五脏生成篇》说：“五脏之气，故青如草兹者死，黄如枳实者死，黑如炁（煤烟的灰）者死，赤如衃血者死，白如枯骨者死，此五色之见死也。青如翠羽者生，赤如鸡冠者生，黄如蟹腹者生，白如豕膏者生，黑如乌羽者生，此五色之见生也。生于心，如以缟裹朱；生于肺，如以缟裹红；生于肝，如以缟裹紺；生于脾，如以缟裹栝蓂实；生于肾，如以缟裹紫。此五脏所生之外荣也。”文中所说的“缟”，原为一种白色生绢，生绢裹着各种各样颜色，于是这各种各样颜色就从内里透将出来，并且借着绢丝隐隐泛出光泽，所以属于有着荣华之色的活色。为此《神相全篇》指出：

“色无光，不足谓之色。色光则性静，色暗则情乱。”

又如青为肝木之色，肝病时间长了，脸上往往泛出淡青之色。黄为脾土之色，长时间的患有脾病，脸上往往染有萎黄之色。赤为心火之色，患心病的，脸上往往容易显现赤色。白为肺金之色，肺病旷日持久，往往脸上转为刷白。黑为肾水之色，肾病经久不愈，脸上易于泛出黑色。此外，又有“青黑为痛，黄赤为风，白为寒”的说法。

再如面色结合眼目色泽观察，倘若面黄目青，面黄目赤，面黄目白，面黄目黑的都不死。面青目赤，面赤目白，面青目黑，面黑目白，面赤目赤的都死。这里的关键在于有没有属于土气的黄色。因为土为万物之母，在人体脏腑之气中，属于后天之本的胃气之色，所以只要面部带有黄色之气，即使身体有病，却总不至于死。反之，如果面部黄色之气消失，说明胃土之气败绝，所以预后不良。

在相书中，还有一种老年体健，口中多唾液，名为“夜漕漕”，可以断为长寿之征的看法。《相诀》说道：“口水为夜漕漕，老人喜，少年嫌。”又引别书说：“眉毫不如耳毫，耳毫不如项下绦，项下绦不如夜漕漕。”由此又从旁说将开去，眉有长毫，自古以来就被认为是一种寿者之相。《诗·豳风·七月》咏道：“为此春酒，以介眉寿。”毛传：“眉寿，眉毫也。”孔颖达疏：“人年老者必有豪（毫）毛秀出者。”同样道理，耳中生出长毫，也和眉间生出长毫一样，足以看成为是长寿的征兆。说到“项下绦”，就是颈项下面，生出象绦一样的条条细纹。至于夜漕漕胜过眉寿、耳毫、项下绦的道理，这是因为人体唾液有帮助消化和杀灭病菌的功能，一般的老年人，往往随着机体活力的消退而唾液的分泌也相对减少，所以这时如若出现了“夜漕漕”，就

不是少年人所忌可比了。

我国古代相术精粗杂陈,博大精深,单就相和健康,便就足够我们取精用宏,大有文章可做了。这里只是掇取其中一角,借以窥见古人智光所照。

在此我们如若稍稍留意,还可理出前人执简驭繁的非凡本领。我们不是说在相术中可凭气色判断疾病吉凶吗?这里的学问虽说千头万绪,可是要点却只两个方面:一为容貌滋润的吉,枯槁的凶;二为面透黄润之气,有胃气的吉;面无黄润之色,胃气败绝的凶。

再如其他长寿之征,也只要紧紧把握住“眉毫不如耳毫,耳毫不如项下绦,项下绦不如夜漕漕”,便就得了。要是再行扩展开去,头生肉角和龟息倒也不失为一个方面。

在述说面相和健康的开示下,对于世界上的一切事物,只要你善于发现,往往总是可以在久蒙尘埃,被人唾弃的古纸堆里,梳理出前人熠熠发光的智慧宝珠。我们平时不是经常听到报纸报道说,在即将回炉做纸浆的旧书堆里,发现了稀世奇珍,在久已倾圮的瓦砾堆里,挑拣出秦砖汉瓦吗?同样道理,现在你不是也已经在被人唾弃的古老看相术里,初步领略到了尘蒙已久的珠光了吗?

从手相的科学成分看取思路

近来,见报载广州某游泳教练选拔运动员苗子,不忘结合手相,进行综合考虑,真是意味深长。

结合手相选拔苗子,进行重点培养,看似无稽,其实也不能说完全没有道理。

所谓“手相”，就是一个人手的长相，其中包括手的形状、色泽、纹理等等。现代研究表明，个人的心理素质以及健康状况如何，可以在他的手相上得到相应的反映。当然这种反映是相对的，而不是绝对的。

那位游泳教练在选拔运动员幼苗中结合手相进行综合判断，借以决定最后取舍，其要妙或许就在这里。

从历史的长河审视，我国古代相术，面相重于手相，可这并不等于说，手相就不重要了。翻检古代有关文献，关于手相的记载颇不乏例，其间自然少不了无聊文人的穿凿附会。可是有一点是肯定的，古人相信手相能测知一个人的过去未来，而西方人也同样有着这个信念。当年英国著名学者赫胥黎就曾说过，手相家确能成功地在一个人的手掌上寻求他的历史。同时并指出：虽然有好多江湖术士混迹社会，错谬百出，可是绝不能因为如此，就推翻了手相学中的科学成分，犹如庸医误开药方，推翻不了医学科学的基础那样。

赫胥黎认为通过对手相的观察，可以寻求他的历史，包括过去的和未来的，也未免有把话说过头的地方，可是我们也决不能因此就把整个手相学中包含着的科学或理性成分，也连带一起给抹煞掉了。

刘学文《相貌与性格》(1988年百花文艺出版社出版)认为，研究人类双手的主要目的，是在寻求我们的个性爱好，以选择适当的职业，从而有利于事业的发展，达到成功的彼岸。为此他指出，一个劳工之手，和一个知识分子的手，一定有着很多很大的差别，前者粗壮厚阔，后者飘逸清秀。

如果从手相上来观察职业中的脑体之分，不能说完全没有道理。因为在长期捏笔杆子和铁锤子的劳动过程中，确实可

以使人的手相有所改变。然而我们不要忘了这种改变，是基于长期从业过程中才逐步形成的，而并不是说先有了何等样的一双手，才该选择何等样的工作，否则便就因果颠倒，变果为因了。

还是从心理学和医学角度抽出思路，认识手相，来得更为科学。心理学家研究表明，掌纹与人的性格，有时颇相吻合，因此透过掌纹，科学地测出人的气质和秉性，将不再被认为是属于迷信的事。而医学家则从医学角度得出结论，人们可以通过对于不同掌纹的观察，测知人们体内将有何种疾病隐伏的可能性。

前些年，学林出版社曾推出《人的自我测验》一书，书中专门列有“从掌纹自我预测疾病”的章节。书中提示，掌心中鱼际横曲纹、远心横曲纹、近心横曲纹、健康线的变化，都和人体疾病息息相通。同时手掌色泽和指甲的变化，也和各种疾病有着这样那样的关系：如肝脏病患者，往往可在整个掌面出现暗红色或紫色的斑点；心脏病患者，他的手掌可常呈红色，远心横曲纹很淡，并且在纹的末尾出现三角洲似的线条；糖尿病患者，小鱼际处可显现横线或弧形短线；结核病患者，则又可通过指甲出现横沟的观察，加以测知。如此等等，不一而足。

对于手相这门古老的学问，我们完全没有必要因其谬误和科学的彼此纠结而退避三舍。只要我们扬弃其迷信的部分，也还能从中寻觅到可取的东西。

人是睿智的动物，对待古老而又新鲜的手相学是如此，对待其他各门学科，乃至迷信色彩很浓的众多方术，又何尝不是如此？

采取实事求是的科学态度，对人类文化遗产作必要的理

性研究和分析，从而透过千变万化的表面现象直揭其本质。倘能如此，那么你就可在扬弃还是汲取两者之间，透过重重迷雾开启思路，作出自己的正确判断了。

荀况反对看相

写议论文有立论和驳论的不同。

打开《荀子》，书中所收《非相》一篇，为我国历史上驳斥相术的著名驳论文章。

《荀子》的作者荀况，战国后期赵国人。书中《非相》，以犀利的笔触，驳斥了人们对于看相术的迷信，读来发人深省。

对于看相，春秋郑国有姑布子卿，战国魏国有唐举，他们通过对于人们形状面色的观察，可以推知吉凶妖祥，为世俗所称道。可是推本溯源，结论却不得不这样来下：“相人（为人看相），古之人无有也，学者不道（称道）也。”

为什么要下这样的结论呢？荀况自有他一套“相形不如相心，论心不如择术”，“形不胜心，心不胜术”的道理。“术”为法术，作为一个法家人物，荀况对此自然十分重视，所以接下来他断然指出：“术正而心顺之，则形相虽恶而心、术善，无害于君子也；形相虽善而心、术恶，无害为小人也。君子之谓吉，小人之谓凶。”可见君子获吉，小人遭凶，不在形相，而在心术。这样一来，智慧的荀况，就完全可以潇洒自在，谈笑风生地说：“故长短、小大、善恶形相，非吉凶也。”

事实胜于雄辩。荀况深知，即使你说得再有理，如若失去事实支撑，那末再好的理论也会变得空洞无力。

古代帝尧生得长，帝舜生得短；周文王生得长，周公生得

短；孔夫子生得长，子弓（孔丘的弟子）生得短。长和短，无碍于成为天下第一流的大人物。昔者，卫灵公有个名叫公孙吕的臣子，长得身長七尺，面长三尺，宽三寸而名动天下。楚国的孙叔敖，原为思期（在今河南省）地方的乡下人，他的长相，秃秃的头顶，两手长短不一，左手要比右手长出许多，可却坐在车子上指挥策划，终于使楚国称霸天下。楚国的叶公子高，也长得短小瘦削，看上去连穿在身上的衣服也要将他压垮似的，然而楚平王孙子白公作乱，杀死楚平王儿子子西和子期，结果还是由他出面诛杀白公，平了楚国之乱。由此看来，长短、大小、美恶形相多不足凭，关键还是看一个人有没有志气。

要是再进一步举点例子看看，徐偃王（西周徐国国君）之状（长相），眼可瞻面；周公之状，身体像株枯折了的树干；皋陶之状，面色象削了皮的瓜；闾夭（西周初年大臣）之状，满面都长满了鬓须；傅说（商王武丁的臣下）之状，背驼得像鱼背上竖起来的鳍；伊尹（商初大臣）之状，面上没有眉毛和胡子。再如夏禹跳着走路，商汤半身偏枯，舜的眼里有二个瞳子。以上这些天下名人，你看如论善恶吉凶，到底在于外表的美，还是在于人的志向呢？

再如古者暴君夏桀和商纣王，都长得身形高大俊美，筋力强健，然而却因作恶多端，最后落得个身死国亡的下场，从而遭到天下人的唾弃，如果丢开心术志向，单从外形上看，这又如何解释呢？

这样一观照的结果，荀子自然顺水推舟，提出了人有“三不祥”和“三必穷”的看法。

如果为人处世沾上“三不祥”和“三必穷”的，作为君王和国家要员则必危，作为小小老百姓则必灭。

自然，荀子“三不祥”和“三必穷”的观点，我们今天也大可不必苟同，然而，他能以此作为扳倒看相术的一个支点，却也曾经闪出过不少智光。

至此，要是你是个聪明的读者，你将立时悟出人世间趋吉避凶之理，一切都在自己心术的善恶，志向的有无，处世应变的能力，而不必斤斤计较于外貌的如何如何了。

占筮家的活泛思维

尽信书不如无书，读书不能死于句下。

这对于以《周易》为本本的易占来说，更要灵机应变，把思维的触角，作多方位的探测，否则死于句下，常会迫使你钻进进退维谷的艰难处境。

清代著名学者纪晓岚青年时参加乡试，他老师为了看看学生运气，就占了一卦。结果占得困卦的六三爻为动爻。打开《周易》“困卦”一查，六三爻的爻辞这样写着：“困于石，据于蒺藜；入于其宫，不见其妻，凶。”这是说，困卦六三爻的爻辞提示，你纪晓岚将被困在巨石之下，凭据在蒺藜之上；如果退回到自己家里，也当独处而娶不到妻室，所以属于凶象。

老师一看如此爻辞，不禁吓了一跳，认为此去必定凶多吉少。可纪晓岚却头脑灵活，不为所囿。他先是撇开爻辞后半的“入于其宫，不见其妻，凶”，因为这与应试无关，而把思维的重心，移在了“困于石，据于蒺藜”上头。一番沉吟之后，他终于忽有所悟。原来“困于石者”者，是暗示他这次应试的名次，将处在一个姓石的老兄之下；可“据于蒺藜”的结果，蒺藜为“米”字形的有刺灌木，又必定将处在米姓之上。结果考毕张榜，果然

第一名为姓石老兄，第二名为纪晓岚，第三名为米某，应了“困于石，据于蒺藜”之占。

纪晓岚的占例可能纯粹是偶然的巧合，也可能是出于文人们的文字游戏，可是给人的启示却妙有文章可做。在我国占卜史上，类似于这种凶而获吉，吉而获凶的例子不在少数，这就要求站在卦爻辞迷雾十字路口的占筮者启动思维，根据求筮者的来意作综合分析，然后再加以论断了。就以刚才困卦六三爻“入于其宫，不见其妻”为例，如果不加分析，就下判断，那末如果是一个女性来占，又当作何解释呢？

还是当代《周易》占筮学家章秋农教授说得好：“掌握了筮的专门技术，综合各家各派，象数、义理、史实一起参稽，融会而贯通之，就能较有说服力地对占问者作出答复，或对占问者欲知之未来作出一定程度的预测。”

对于《周易》预测，到底准还是不准，科学还是不科学，至今众说纷纭，莫衷一是。不过，笔者倒认为，问题不在于《周易》占筮的本身，而是占筮者用什么思想方法去研究和对待这门古老神秘而又充满机趣的经典。作为一种人生决策，《周易》的占辞无论是吉是凶，它都将提供给你更多的空间思维。当你一旦占到凶咎时，你也大可不必因此而惊慌失措，因为你将从其书的卦爻辞中，获取把坏事转化为好事的钥匙；同样道理，当你一旦占得吉兆时也不必沾沾自喜，因为一旦麻痹大意，好事也同样可以变成坏事。也正因为这样，所以当占筮者在启动他的活泛思维的同时，又把保持吉兆，或转凶为吉的钥匙，交到了被占者的手里。

这就又从另一角度启迪我们，为学求知，既要在有字处游刃有余，活读活解，把你的思维启动得活泼泼地，不要像纪晓

岚的老师那样死于句下，把自己僵化成教条或本本主义，又要在无字处多动脑筋，海阔天空，豁将出去，宕转拢来，得读书正反、有无、擒纵之妙。

涉笔至此，笔者不禁想到南宋朱熹两首充满哲理的诗。一首为《观书有感》：

半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊。

问渠那得清如许？为有源头活水来。

所谓“源头活水”，就是你心头的思维之花，你的读书处事的悟性。水要活，才能清，否则岂非死水一潭？思维要活，才能通，否则犹如茅草塞胸。

另一首为《泛舟》。诗说：

昨夜江边春水生，艤艫巨舰一毛轻。

向来枉费推移力，此日中流自在行。

如若你要池塘水清，思维活泛，自当少不了平时读书求学的积累功夫。诗中指出往昔船大水浅，任你用力推移，也无济于事；现在春水猛涨，即使艤艫巨舰，也觉轻如羽毛，来去自在。这就告示我们，做学问最要讲究平时的积累功夫，等到一旦水到渠成，便就自然有所突破，举重若轻了。

从占筮家的活泛思维一路化将开去，聪明的读者朋友，你又获得了怎么样的启迪呢？

测字和思维锻炼

测字又称“拆字”，隋代叫“破字”，宋代叫“相字”。这是一种很有意思的文字游戏。

早在春秋战国之时，我国就已经有了测字的萌芽。到了秦

末，刘邦还未发迹，做亭长时，据说一次梦见自己追羊，追上之后，把羊的双角和尾巴都拔掉了。后来术士占断：“羊无角尾，王也。”

《后汉书·蔡茂传》说：“（蔡茂）梦坐大殿，极上有三穗禾，茂跳取之，得其中穗，辄复失之。以问主簿郭贺，贺离席庆曰：‘大殿者，宫府之形象也。极而有禾，人臣之上，禄也。取中穗，是中台之穗也。于字“禾”、“失”为“秩”，虽曰失之，乃所以得禄秩也。’”虽为析梦，可是所用原理，纯属测字之法，这大概就是我国早期有关测字之法的一些零星记录了。

晋朝之时，测字之法依旧和析梦之法结伴而行。《晋书·郭禹传》记载，郭禹临终，“夜梦乘青龙上天，至屋而止”。梦醒自占：“‘屋’之为字，‘尸’上‘至’下。飞龙至屋，吾其死矣。”

隋唐时期，拆字法仍多半和解梦术携手共存。《朝野僉载》载录，据说梦见牛生双尾的难免丢失财物，原因是“失”字由“牛”字加条尾巴，变成双尾而成。当然，这又带有象征意味了。

到了宋朝，测字预测人间吉凶祸福之法，早已撇开解梦而独创门面，风行一时。南北宋之际，社会上最为著名的测字术士有谢石、周生等人。

《春渚记闻》所载谢石测字之法，真是机趣横生，妙不可言，充满着智慧的奇思妙想。人们求他测字，只要在纸上随便写出一个字来，谢石就可当即分析吉凶。由于他的大名渐渐吹进徽宗皇帝的御耳，所以一次，皇上还兴致勃勃地写了一个“朝”字，让中贵人拿去谢石那里测试。谢石见字，郑重其事地对中贵人说：“谢石贱术，据字而论，我今天遭遇贵人，眼前发迹也凭这字，未来倒楣也因这字，但一下子还不敢说出来。”中

贵人闻言愕然，但又不露声色地说：“只要你说得有依据，但言无妨，不必害怕。”谢石这才以手加额道：“把‘朝’字拆离开来，就是‘十月十日’四个字。这不是此月此日出生的天人，又该是谁呢？”当时和中贵人一起在旁的人听了，都惊讶得说不出话来。

当即，中贵人驰奏徽宗皇帝。第二天，徽宗皇帝把谢石召到后苑，让左右侍从和宫嫔写字让谢石分析。谢石按照各人所写论说祸福，精妙入理。为此，徽宗皇帝非但赏赐给他好多珍贵物品，并且还给他补了承信郎的职官。

后来，宋高宗赵构即位，奸相秦桧擅权。有天赵构让谢石测字，见偏殿上写着个“春”字，就让谢石以“春”字分析休咎。谢石沉吟了好一会儿才说：“秦头太重，压日无光。”原来“春”字拆开来上“夫”下“日”，所以便就这样说了。这里，谢石又机智地利用测字之机微言大义，暗示秦桧专权。谁知这样一来，竟得罪了那位权相秦桧。最后，谢石终于被秦桧找了个借口，以充军远戍而死。

从方法论看，测字之法，多种多样，如直解、拆字、增减、移换、会意、纵合、附会等等，不一而足。这就要求测字者头脑清楚，思维敏捷，随机应变了。如直解之法，有人来问婚姻，写了个“奇”字，测字术士便可按照字面意思，直接测为婚姻未谐，原因是“奇”为单独。如果来人信手写了个“偶”字，那末便可占断为婚姻成功，因为“偶”为成双。

拆字之法是把单个字拆开来进行分析，比如谢石测字，把“朝”拆为“十月十日”，把“春”字拆为“秦头太重，压日无光”等就是。

增减的测字之法，大致在于把所测之字，临机增加或减少

笔划偏旁,从而据此论定吉凶。古代裴晋公讨伐吴元济,掘地得一石,石上赫然写道:“鸡未肥,酒未熟。”请术士测之。术士说:“‘鸡未肥’,是说鸡身上没长肉。‘肥’字去掉‘月’(古代“肉”旁多写成为“月”)旁,就是‘己’字。‘酒未熟’,是说酒里没水。‘酒’字去掉‘水’旁,就是‘酉’字。于是术者断言,讨平吴元济的时间,当与己酉月日有关。”

移换字旁笔划,另组新字,可谓移花接木。当年宋太宗赵光义改元“太平兴国”,有相字者说:“‘太平’二字,乃一人六十寿也。”为什么“太平”两字要被说成为是“一人六十寿”呢?原来“太”字拆开来为“一人”加“一点”,把“一点”移置到“平”字横划上面,另把“平”字下半的“十”字分离出来,不就读成为“一人六十寿”了?

会意之法比如有人写“马”,漏了下面四点,相字家便可据此断为出行不成。为什么要作如此占断?这是因为意会下来的结果,系是“马无足不动”。

所谓纵合,就是把多种多样的测字之法集中一起,进行分析之法。黄巢起义时,恰逢唐僖宗李僮改元廣明元年(公元880年)。当时有相字者据此断为:“昔有一人,自崖下出来,姓黄字,左足踏日,右足踏月,自此天下被扰。”

把“廣”字的“黄”字从“广”(“崖下”)下拆出来,属拆字法。“姓黄字”为拆字后所得的直解之法。“自崖下出来”,是对黄字脱离“广”旁的会意。“左足踏日,右足踏月”,这是先把“明”字拆为“日”、“月”两字,然后把“黄”下的左右两点,会意为左右两足。由于古人书写从上到下,“黄”字在上,“明”字在下,不就成了“左足踏日,右足踏月”之势?

至于附会之法,更是要求术士头脑机灵,打破就字测字的

条条框框，以别出心裁的妙思，作石破天惊的测附。一次高宗微服私行，巧遇谢石。当时，谢石和高宗还未谋面，彼此不识。高宗在土上划了一个“一”字，谢石当即测为：“土”上加一为“王”，想来必非平民之辈。正在疑惑之间，高宗又写了一个“問”字。由于田土不平，使得这个字左半面看起来像个“君”字，右半面看起来也像个“君”字，谢石这才大惊道：“想来你必是当今皇上无疑。”遂下拜。

上面所举的种种有关测字的灵妙，今天看来，多半出于文人随意敷衍的游戏之笔。可是从这些归纳出来的操作方法看，我们把它当成为是一种锻炼思维的益智游戏，自无可。但若据此认为测字可以推断一个人的吉凶祸福，这就入于迷信者流，不足为训了。

从占梦术的方法论看“拿来主义”

我国古代，占梦之术起源很早，早在《诗经》里头，就已有“占梦”一词的出现。作为一种职业，周朝太卜“掌三梦之法”，占梦官则“掌其岁时，观天地之会，辨阴阳之气，以日月星辰占六梦之吉凶”（《周礼·春官》）。

后来占梦之术愈益发展，方法也愈益多种多样。归纳起来，大致有易数、阴阳、附会、测字、音训、隐语、推理、综合等法。

易数根据《易经》原理占梦，很是有趣。三国时魏国邓艾将伐蜀，夜梦山上流水，祈求殄虏护军爰邵占断吉凶。爰邵解梦，山上有水为蹇卦。蹇卦的卦辞说：“利西南，不利东北。”《彖传》解为：“蹇利西南，往得中（合宜）也；不利东北，其道穷也。”

你这次向西南方出征伐蜀，必定大获全胜，可是归途取道东北，怕回不得家乡了。事见《三国志·魏志》邓艾的传记。

以阴阳作为占梦的依据，也是一种方法。晋代索统擅长占梦之术，一次令狐策梦见自己立在冰上和冰下人说话，第二天请教索统。索统回答，冰上为阳，冰下为阴。阴阳之事就是男女婚事，你将要为人家做大媒啦。令狐策闻言摸不着头脑说：“我已这把年纪，难道还要为别人做媒不成？”谁料不久，果有田邈前来，请令狐策为自己的儿子向张公征说合婚事。张有一女，剔透玲珑。令狐策无奈，结果真的做了大媒。

附会之法在占梦术中，可谓俯拾皆是。《广异记》载顾琮因罪下狱，入夜忽然梦见母亲的下体，醒来心里忐忑不安，认为这是不吉之兆。结果有人告诉他说：“太夫人的下体，是你老兄的生路。看来你将获释啦。”后来顾琮果然被赦宥，此后官运亨通，一直做到宰相。

测字占梦之法，也有睿智。北齐薛琠梦见张亮持丝立在上，第二天告诉张亮说：“山上有丝，合起来为‘幽’字。恭贺你将要出任幽州了。”几个月后，张亮果被任命为幽州刺史。

音训占梦，也经常见载于古书之中。唐段成式《酉阳杂俎》记载，许超梦盗羊入狱，杨元慎解道：“当得城阳令。”“羊”、“阳”同音，后来许超封城阳侯，应了元慎的话。

把隐语引进占梦，也很有意思。《酉阳杂俎》说，优人李伯怜在泾州卖艺，赚进大米百斛。后来李伯怜回乡，嘱托弟弟把米运回。哪知李伯怜回乡好久，还没看到弟弟运米回来。一次昼卧，梦见洗白马，伯怜感到好生奇怪，就请威远军小将梅伯成占断。梅伯成想了好一回儿，才说：“你们优人平时好说反语，所谓‘洗白马’就是‘泻白米’，怕你弟弟已经遇风翻船了。”

几天以后，弟弟回来说，当船开到渭河时，船被大风掀翻，粒米无存。梅伯成所说的反语，意即隐语，和我们今天所说的反语概念不同。

以推理之法占梦，是唐代颇为流行的一种占法。《酉阳杂俎》载卜人徐道生说，江淮有王生善于解梦，并且张榜营业。一次贾客张瞻将归，梦见臼中作炊，便请王生占之。王生说：“君归不见妻矣。臼中炊，固无釜也。”结果贾客回到家里，妻子已死了好几个月了。原来古人就釜作炊，都是妇人家的事。现在有臼无釜，便可推知家里已无妇人就釜作炊了。

在大多数情况下，占梦之时，还得综合运用各种方法，然后得出结论。魏杨元慎能解梦，广阳王元渊梦见自己穿着衮衣倚在槐树边上，问杨元慎吉凶。杨元慎虽然表面上说，当得王公之位。可背后却揭底道：“‘槐’字‘木’旁加‘鬼’。占知死后可得三公。”结果，元渊果为葛荣所杀，死赠司徒。杨元慎从元渊穿衮衣测知，当有三公之荣；可是把“槐”字拆开解释的结果，又难免一死，所以才有死后可得三公的占断。

以上术士占梦，古书多说得神乎其神，自然这里面颇多文人们的掺假，或单凭听到当时社会上的种种传言，便随手记了下来，我们今天自可不必相信。不过，若撇开解梦术的迷信内涵，而从其多种多样的方法论着眼，我们似乎也可悟出这样一个道理，就是对于世界任何一门学问，不妨借鉴解梦术“拿来主义”的做法，从多角度，多层次，全方位的立体空间和视角出发，并广泛引用其他学术领域的研究成果，为我所用，这样便可集思广益，深入下去，从而对于你所研究的这门学问，有所发现，有所创造，有所开拓，有所前进。

为什么要把解梦术说成为是“拿来主义”呢？原来我国解

梦之术，不像别种方术如易占、命相、风水那样，有着自己一整套独特而又完整的理论体系，而是集思广益，多方借鉴，采用拿来主义的办法，以启发自己的占断之思。正如卫绍生《中国古代占梦术》一文所说：“总而言之，古人占梦既没有独立的系统理论，因而只好借助其他术数和方法，只要能够用来解梦，不管是《易》术还是五行术，不论是隐语、拆字还是音训，也不论是演绎推理还是比附附会，只要可以利用，一概接受。可以说，中国古代的占梦术是货真价实的‘拿来主义’。”

然而由于社会上各人所处环境不同，从事职业不同，研究课题不同，对于“拿来主义”，尽可不妨因人而异，各拿所需，即使对于某些反面或有害的东西，只要你运用脑髓，放出眼光去拿，相信也会有所获益。诚如鲁迅 1934 年 6 月在一篇名为《拿来主义》的文章中所说：

总之，我们要拿来。我们要或使用，或存放，或毁灭。那么，主人是新主人，宅子也就会成为新宅子。然而首先要这人沉着，勇猛，有辨别，不自私。没有拿来的，人不能自成为新人，没有拿来的，文艺不能自成为新文艺。

阳宅风水中的理性思维

学术领域无禁区，研究的目的在于去粗取精，在于有所发现，就以我国古代风水术为例，这是一个长期以来被看成为是封建迷信的禁区，然而事实又怎样呢？1988 年 9 月 24 日《新民晚报》曾以“风水术圆满破译千古之谜”为标题，以及“长期视为封建糟粕，如今引入建筑研究”，“专家认为此术是古代建

筑理论之精华”为副标题，转载了中新社9月24日电：“中国古代风水术，如今被天津大学建筑系教授王其亨引入建筑设计理论研究”的文章。与此同时，全国各地有影响的报刊也都纷纷转载了这一消息。

其实对此，世界著名史学家李约瑟早已有过让人肃然起敬的理性思维。他在《中国之科学与文明》一书中说：“在甚多方面，风水对中国人民是恩物，如劝种树和竹以作防风物，强调流水靠近屋址之价值都是。”“我初从中国回到欧洲，我最强烈的印象之一是与天气失去密切接触的感觉。木格子窗糊以纸张，单薄的抹灰墙壁，每一间房间外的空廓走廊，雨水落在庭院和小天井内的淅沥之声，使个人温暖的皮袍和木炭——再在令人觉得自然的心境，雨呀、雪呀、风呀、日光呀等等，在欧洲的房屋中，人完全孤立在这种境界之外。”可见他对中国住宅与自然环境浑为一体的建造设计的赞美，早就在很大程度上肯定中国古代风水术包括着建筑学、环境学、景观学和美学等综合学科的精粹了。其中尤其是风水术中所含美学成分，更为使他心折，因此他总结：“就整个而言，本人相信风水包含显著的美学成分，遍及中国农田、屋宇、乡村之美，不可胜收，皆可藉此得以说明。”

从整个风水体系看，我国古代风水大致有阳宅风水和阴宅风水之分，阳宅是用来住人的处所，阴宅是人死归葬的坟墓。然而不管阳宅也好，阴宅也好，在建造时都十分重视周围环境的选择。风水术认为，“宅以形势为体，以泉水为血脉，以土地为皮肉，以草木为毛发，以屋舍为衣服，以门户为冠带。若得如是是事俨雅，乃为上吉”（《宅经》）。所说血脉、皮肉、毛发，指的就是对于住宅的环境要求。住宅的周围环境，理想的要求

是背山面水，山碧水澄，左右青龙白虎环抱，或者山环水绕，土质润细。在这样的环境里，不仅空气流通，狂风刮不进来，亦且山明水秀，生意盎然，鸟语怡情，花香袭人，冬燠暖而夏凉快，人们居此，又怎不有益身心健康而获长寿呢？

对于阳宅风水来说，理性思维之光可谓比比皆是，足资借鉴。比如住宅建筑前屋低，后屋高的获吉，这是因为除了有利观瞻，还可前屋后屋，普遍获得阳光的照射。反之，如果前屋高后屋低，那就只有前屋阳光充盈，而后屋则长年阴暗潮湿了。试想，如果人们经年累月地住在阴暗寒湿蕴积的屋子里，又何吉之有？

阴暗潮湿的反面是干燥，然而倘若宅周太嫌干燥而没有溪水环抱的话，就会断绝生机，走向反面，导致不吉。所谓“物极必反”。对此，阳宅风水所说“凡宅居滋润光泽阳气者吉，干燥无润泽者凶”，就自然合乎科学道理了。

阳宅风水的思维，其中理性成分，符合科学道理或医理的真真是随处可见。比如宅居不宜“居草木不生处”，这是因为土地贫瘠而没有生气；“不宜居大城门口及狱门，百川口去处”，这是因为环境嘈杂而破坏了心理上的宁静；“粪屋对门，痈疔长存”，这是因为不卫生而导致细菌传播。此外，天井积水易染疫病，窗户漏风切宜避忌等，也都完全合乎医理。

由此我们可以得到这样的纵向启示，对于人类的古文化遗产，即使在今天看来是属于消极的东西，只要启动我们的理性思维，对之作一番去粗取精的淘漉工作，还是可以掇取其中某些合理的成分，以造福人类。否则我们这步工作不做，反而让国外学者在研究中掇取其中精华，有时甚至产生轰动效应，到了那时，我们的脸又向哪处搁？

住场好不如肚场好

住场风水，就是阳宅风水，客观来说，剔除其封建迷信成分，确有科学可取的一面。当今，这种阳宅住场风水，非但风行于日本和东南亚一带，就是连远在大洋彼岸，科学文化高度发达的美利坚，也颇风行。

报载在风水观念的影响下，美国加州亚裔移民聚居的圣代玻利尔古，几乎 90% 以上的人在选购住宅时，都把风水的吉凶看得十分重要。要是不选购住宅而自己盖屋，也少不了要出重金聘请风水先生对地基、朝向、式样、颜色，作一番细细的推敲。旧金山一家房地产公司的经理还透露，风水好的房子总是出手迅速，价格高昂，风水差的房子虽则一再降低售价，可却仍然很少有人问津。

我们无意否认，住宅风水的好坏，对于一个人的心境、健康有着一定的影响，但在购屋造房时把风水看得如此之重，那就入于魔道了。

作为一种社会普遍心态，自古以来，趋吉避凶的观念，早已深入到了千家万户，所以对此，我们大可不必高唱非议之调，因为这种做法，既脱离实际，又违背人情，为智者所不取。可是我们也不应脱离当前的国力财力，奢谈风水，让大家都做阳宅风水的奴隶，守在吉祥的屋子里面，等待上天有朝一日降福给你。

理智的做法是人定胜天，“住场好不如肚场好”。

早在我国古代，有识之士就早已看出，在选择风水和为人处世两者之间，后者才是决定因素。虽然说，由于时代的局限，

他们中的多数人还没能够看透风水术中的迷信成分，不过古人“阳宅三十六吉祥相”的说法，却不失质朴而又充满奇姿异彩，我们并可从其反面，看出其对风水术的委婉批判或者说是不可尽信。

明代李诩撰《戒庵老人漫笔》，这在元明人的笔记史料中，堪称翘楚。空青先生《风水论》所涉“阳宅三十六吉祥相”，就被引载在此书的第六卷《论堪舆》篇里。这是一段有关历代风水论中不可多得的妙文，随处都充弥着为人处世的朴素睿智：

居家尚义理，一也。子孙耕读，二也。俭勤，三也。无峻宇雕墙，四也。六婆不入门，五也。无俊仆，六也。每闻纺织，七也。能睦邻族，八也。早完官税，九也。庭除洒扫，十也。门外多士君子，十一也。闺门严肃，十二也。尊师重医，十三也。宴客有节，无长夜之饮，十四也。不延妓女至家，十五也。不暴殄天物，十六也。居丧循理，十七也。交易分明，十八也。女人不登山入庙，十九也。祭祀必恭必敬，二十也。幼者举动禀命于家长，二十一也。故旧穷亲在座，二十二也。闺人谦婉，二十三也。家僮无鲜衣恶习，二十四也。不喜争讼，二十五也。不信祷赛，二十六也。不听妇人言，二十七也。寝兴以时，二十八也。不闻嬉笑骂詈，二十九也。婚娶不慕势利，三十也。田宅不求方圆，三十一也。主人有先几（机）远虑，三十二也。务养元气，三十三也。座右多格言壮语，三十四也。能忍，三十五也。常畏清议，畏法度，畏阴鹭，三十六也。

空青先生认为，以上三十六祥，“全者鬼神福之，子孙保之”，如果能够切切实实做到，就是得了“移门换向，趋吉避凶”的“真

诀”。对此，戒庵老人李诩不禁深深叹道：“今之感于阴阳者，何不三复于斯！”

“三十六祥”之外，清初周亮工在《书影》第一卷中，另有周亮工“先大人”所作《观宅四十吉祥相》一篇。由于文章有益世道人心，所以周亮工不惜笔墨，“备录于此”。

在具体看法上，“观宅四十吉祥相”的智光，仍对今人有着较大开启作用的如：案头无淫书，纸牌不入手中，口中无刻薄尖酸议论，肯周济贫穷亲戚，每天能体认所行善恶等等。此外内中还有一条：“受人贺分，即一簞一丝，无微不答。”并加注说：“富贵人受贫贱之礼，以为当然，此大折福处，亦大敛怨处。须知其从当卖而来。”

不管“阳宅三十六祥”，还是“观宅四十吉祥相”，相信我们若能以科学辩证的头脑，去其粗而取其精，并且举一反三，那末即使你居住的房子风水有多么的差劲，也不必担心会有什么不吉平白无故地降临到你的头上。《易经·履卦》不就早已说过“视履考祥”了吗？“履”为践履，履行；“祥”为吉凶、祸福。全句大意是说，观察一个人的举止行为，就可推知他的吉凶祸福了。

天底下的风水和命运，到底还是掌握在自己手里。

坟地好不如心地好

我国古代风水，向有阳宅风水和阴宅风水之分：阳宅为居住的屋舍，阴宅为丧葬的坟墓。阴宅风水认为，如果葬得吉地，那末子孙辈就能致仕致富。在这种思想支配下，所以千百年来，地理风水先生，一直走红不歇，虽说当今社会科学昌明，可

是在某些农村选择吉地为先人卜葬之风，却依然如故，并不因为人类文明进程的日新月异而其势头有所消减。

这种长期流播的出于对自己利益考虑而重视阴宅风水的迷信心理。古代钱仁夫曾有诗讽刺说：

寻山本不为亲谋，大半多因富贵求。

肯信人间好风水，山头不在在心头。

诗中鞭挞世人寻山卜葬，揭穿醉翁之意，并非出于对双亲的孝心，而是为着自己的富贵荣华在打滴溜算盘。自然，对于阴宅卜葬吉凶的鬼话，钱仁夫是并不那么相信的。所以他能断言：“肯信人间好风水，山头不在在心头。”

其实，这种明识之士，历史上不乏其人。宋人倪思父曾断然认为：“住场好不如肚场好，坟地好不如心地好。”真可谓是充满睿智的智者之言。

当然，我们这里也不想抹煞，阴宅风水确也含有一定的美学成分，如明朝皇帝陵墓所在的十三陵，其地众山环抱，狮象奔伏，风藏水聚，气势雄浑，集景观学、环境学、建筑学的精华于一体，至今使人叹为观止，成为中华古文化中的壮伟奇观。可是，若要以为有了如此好风水的坟地，子孙就可世世代代永据王位，那就大错特错了。君不见，“行人欲问前朝事，翁仲无言对夕阳”，明王朝后来不是照样覆亡了么？可见阴宅的风水并不可恃。

还是《儒林外史》第四十五回兄弟两人在为先人择葬时对风水先生张云峰的一番话说得有道理：“我们只要把父母大人做了归着，而拜托云翁，并不讲发富发贵，只有地下干暖，无风无蚁，我们愚兄弟就感激不尽了。”选择好的墓地，目的无非是为了防蚁、防风、防水。从小辈来说，故世的家长如能入土为

安，那心里一定是感到很欣慰的。如果落葬之后，家长的尸体被水浸渍，被虫蚁啃啮，在心理上是会感到不安的。这样看来，他们兄弟所说的一番话，就颇有点伦理的味道了。

自然，社会发展到了今天，大城市里大多实行火葬，既简便，又卫生，事后只要找到个环境幽美的公墓，稍稍择地而葬，背山向阳，便就得了。可是在农村，选择风水宝地择吉而葬的风气依然十分浓重，这就需要我们用足够的理性思维，来加以必要的破除。曾见报载 1988 年 8 月 18 日深夜，浙江省开化县长虹乡田坑村有位 62 岁老翁程学耕，为抢占一块所谓的风水宝地，竟然留下遗书连夜上山，服毒倒毙在自掘墓地里的报道。在 80 年代的今天，竟发生如此愚昧的闹剧悲剧，可见风水迷信对人毒害之深。

倘若能吸收古人“坟地好不如心地好”的睿智，那么人们对身后事便会省却许多烦恼，因为“心地好”的人，由于他能推己及人，时时处处给人方便，在日积月累的漫长人生过程中，他的灵魂往往因此而得到升华，品质因此而得到改造，智慧因此而得到磨砺。如此则当你一旦有难，八方自会伸出友谊之手，一旦发迹，四方也会唱出拥戴之歌。

种瓜得瓜，种豆得豆。人生征途上种种吉凶祸福，不在于祖坟风水好坏，而在于你自己的心地。

张居正不信风水的智慧光环

翻开明朝历史，当明神宗万历初年国事飘摇之际，前后主持国政达十年之久，以推行“得盗即斩”强硬手段和一条鞭法新赋税制度闻名的张居正，不仅治国有方，并且在反对风水迷

信上，也是个所向披靡，刀笔锋利的猛将。

明神宗万历六年(公元1578年)，张居正请假归葬先人。其时风水迷信之术，不仅广泛深入地流行于下层平民百姓之中，就是那些有着较高学问修养的封建知识分子和士大夫，也无不热衷于此。按照风水术的说法，《青乌先生葬经》指出：“藏于杳冥，实关休咎。”这就是说，如果葬得吉壤，家属子孙就兴旺发达，反之如若葬得恶地，则举家衰败，不可收拾。

可张居正却不管这一套。他在归葬先人之时，非但没有找风水先生踏遍诸山，寻龙问水，并且还写了一篇《葬地论》，以阐述自己对风水术的批驳和独到看法。

风水术认为：“风藏水聚，则体魄安妥，或阅千百年而不化，不则有风吹倒转，虫蚁啮食之变，使死者体魄不安，祸及子孙。”对此，张居正批驳：“夫人死枯木朽株耳，虽不化奚益？战死之人，脂膏草野，肉饱鸟鸢，而其子孙亦有富贵显赫者，安在其能贻子孙之祸乎？且体魄无知，亦无安与不安也。”这里张居正的辨智在于指出，第一体魄无知，即使葬在土里千年不化，对后世子孙又有何益？第二列举死于战场，抛尸露骨而未能入葬者的子孙，也多有富贵显赫的事实，从而置风水术的说法于死地。

张居正不愧为一个智者睿哲，接着他笔锋所指，又提出上古之人身死之后，常常“委之于壑”，后来才“归而掩之”，有了葬地。当“委之于壑”的时代，人们也有贵有贱，有荣有枯，有富有贫，有寿有夭，这又归之于什么原因呢？再之古代“旃裘之国，亲死则弃之于野，经月不视，俟虎狼野兽食尽以为送终”，以及“西方之俗，尽从火化”，然而这些国土的人，同样也有贵有贱，有荣有枯，有富有贫，有生有死，这又是一种什么样的力

量在主宰着呢？

随之，张居正又忽发异想，把思想触角伸进到水葬的一隅：“今吴越之间有水葬者，鱼鳖之腹，人之丘陇也。彼其子孙亦有通显贵盛，累世富厚者，是又孰为之乎？”这里，水葬为张居正提供了一个有趣而有力的驳论依据：水葬以后，死者被鱼鳖纷纷吞食，众多的鱼鳖就成了死者的坟墓。对于鱼鳖作为死者坟墓的吉凶如何，非但是风水术没能涉及到的问题，同时也是风水术不能解答的难题。

帝王诸侯和匹夫编户之氓是社会上两个地位截然不同，有着霄壤之别的阶层。在《葬地论》中，张居正先论前者说：“黄帝葬于桥山，葬衣冠耳。尧葬济阴，坎而不墓。禹葬会稽，不改其列。殷汤无葬处……魏惠王将葬，雪深及牛目，反棺而旋，改期而葬，彼皆身为帝王，而葬礼如此，然其子孙为天子诸侯，历世享国者，千有余年，此其尤大彰明较著者也。”接着又论后者道：“至若匹夫编户之氓，贫窶穷约，或掩骼荒丘，寄骸丛垒，而子孙崛起暴富者，又不可胜数也。”这些从风水术来说，又都是些什么道理，或怎样解释呢？

“以子之矛，陷子之盾”是《韩非子·难一》中述及的一个寓言故事。在《葬地论》中，张居正巧妙地利用了这一逻辑学上的思辨方法，提出：“且青乌（风水）之书，始于郭璞，彼固精于其术者，葬其亲也，宜得吉壤善地，而身为王敦所杀，后裔无闻。”郭璞是我国风水术的祖师爷之一，然而结果却被王敦杀死，这里张居正显然用了精于风水术的郭璞被杀的矛，去刺风水术择地得吉，后世子孙可以因而获吉的盾。因为精于风水术的郭璞，在为先人选择葬地之时，是不可能不选择吉壤美地的。

“地可遇而不可求”，本是风水家们自我解脱的一种遁词。可是在《葬地论》中，张居正却抓住不放：“若曰地可遇而不可求，则亦人亦惟遇之而已，何以求为？”

对于风水术的批判，张居正不愧为一面大旗。他思想的缜密周到，还表现在对风水家们相地各有各的说法剖析，足以启迪人们的心智。比如对于同样一块葬地，有的说吉，有的说凶，有的说先凶而后吉，有的说先吉而后凶。然而，由于贵贱荣枯，贫富寿夭，原是社会上一一种难以变易的客观存在，所以张居正毫不留情地指出：“他日出于吉则言吉者验，出于凶则言凶者验矣。出于先凶后吉，或先吉而后凶则言先后者验矣，而世皆传其验者，故谬悠荒唐之说不闻于人，而臆度幸中之谈，独存于世。”由此直下，张居正还怒斥那些故弄玄虚的术家，“每挟奇以诳俗，饰浅以惊遇”，而惋叹流俗之见，又“未有不惑于祸福之说者”。由于两方面的原因彼此凑合，所以风水家们“其术难穷，恶在其为多验乎”。

从根本上说，张居正的观点在于人的吉凶祸福，都是各人自己所作所为而招致的。人之常情，没有不希望自己子孙世世代代丰厚贵显的，可是当自己活着的时候，还不能尽如其愿地为子孙图虑长久，而死后留下枯骸一丘，又怎能去庇护他的后代呢？如果凭借地灵果真能够垂荫后世子孙的话，那么愿意为子孙谋福利的，就都该死得越快越好，又何必活得太长久呢？要是有人认为，家道的兴旺衰败，都和葬地的吉凶有关，那末人们如要趋吉避凶，就只要找到一块上好的吉地就可以了，又何必再要去读经为善呢？

所以归根结蒂，还是《书经》所说的那句话：“作善降祥，作恶降殃。”阴宅风水是不能为你带来好运或降下恶运的，一切

都在自己。

九九消寒图

俗话说：“连冬起九。”从冬至那天开始，就进入了九九严寒的天气。大冷天是不好过的，我们的先人，早就运用充满着泥土气息的通俗语言，写下了这样一首《九九歌》说：

一九二九， 相唤不出手。
三九二十七， 篱头吹蓂萼。
四九三十六， 夜眠如露宿。
五九四十五， 家家堆盐虎。
六九五十四， 口中咽暖气。
七九六十三， 行人把衣单。
八九七十二， 猫狗寻阴地。
九九八十一， 穷汉受罪毕。
才要伸脚睡， 蚊虫虻蚤出。

处在严寒中的人们，总是盼望着春暖的及早到来。于是，在这盼望之中，人们便就有了充满机趣的“消寒图”的制作。明朝之时，“消寒图”有两种，一种流行民间，一种入于文人之手。

据说，当时所售民间“消寒图”的纸面上，印了九堆圆的圈，每堆九个，这样加起来的总数，就是八十一个圈圈。操作之时，只要每天染去一个圈圈便得，所以当你若要知道今天处在第几个九的第几天，只要一看图上所染标记，便就一目了然。可是，文人的“消寒图”则不这样，他们又饶有趣趣地结合绘画游戏，在冬至那天画出素梅一枝，枝上长满梅花，计有八十一瓣花瓣。画好之后，每天用笔染上一瓣，这样八十一天下来，便

就出九而入于春深季节了。

作为一种气象档案，染梅的操作之法，虽说简单，但却兴味盎然。其法清人所著《燕京岁时记》说：“上阴下晴，左风右雨，雪当中。”这是按照阴、晴、风、雨、雪的不同天气，用笔充染花瓣的不同部位，也真亏想得出来，可见文人脑袋瓜的活灵机趣。

清朝乾隆、嘉庆、道光年间以来，“消寒图”的绘制、操作之法，在智慧的文人手里，又翻出了一种新的花样。每到冬至，他们总是兴致勃勃地用双钩之法，钩成笔画中空的“亭前垂柳珍重待春风”等九个字。妙就妙在这九个字，每字都是九笔。据载当时宫中，“内直翰林诸臣”，总用朱笔“按日填廓，细注阴晴风雪”。如此八十一天下来，九个字的每一笔左右上下，都给填得满满红红的，这时如果有兴致到郊外看看，早已是桃红柳绿，春气扑面而来了。我们且看夏仁虎《消寒图》宫词：

亭前垂柳垂春风， 珍重亲涂一笔红。

九九图成春已至， 宸居真可亮天工。

天底下的任何操作，一般来说，难免乏味机械，可“消寒图”却不这样。由于在操作之中，融进了人民群众的兴趣和智慧，所以不管民间“消寒图”，还是宫廷文人的“消寒图”，都在极大程度上因打破机械乏味，从而进入游戏三昧之境。

化腐朽为神奇，日常生活中的好多智慧，往往总是寓于平淡之中，这就又要看你如何发掘运用了。

要是在哪一天，世界上所有不同工种的操作实践，都进入了趣味化的游戏境界，从而真正使得劳动生产成为人们生活的第一需要，那末可以预卜，这时的劳动生产率，将进入一个以往任何时期都无法比拟的新的飞跃。

中国古代炼丹术的贡献

炼丹术是我国秦汉之际方士，为迎合统治者长生不死欲望，运用冶炼技术，烧制丹药以备服食的一种方术。后来道教接过这种方术，进行研究，并把它推向了一个新的高度。

所谓“丹”，就是把丹砂、雄黄、硝石、铅、锡等矿物药放进炉里，烧炼成丹的意思。由于这类矿物药多为热性有毒之品，所以那些统治者和热衷于丹药服食的人们，非但没能从中获得长生不死的预期效果，并且日子一久，还因热积毒发，不可收拾而反倒送掉了性命。

可是，随着历史上炼丹技术的不断改进和提高，人们又在炼丹的过程中，炼制出了不少适用于外治的矿物药物，这就是今天我们所说的化学制剂。

汉代郑玄注解《周礼》，结合当时炼丹技术，曾对书中所说“五毒”，作了这样的解释：“今医人有五毒之药，作之合黄堊（黄瓦器），置石胆，丹砂、雄黄、矾石、磁石其中，烧之……其烟上著，以鸡羽扫取之以注创，恶肉破骨则尽出。”可知，烧炼矿石类药物而获得的“五毒之药”，对于外科疮疡之类病证，颇有治疗效验。

东汉时期，魏伯阳著《周易参同契》，为世界炼丹史上留下了最早的珍贵文献。从书中水银和锡的炼制方法，以及“胡粉投火中，色坏还成铅”的记载看，早在东汉之时，我国人民就已经掌握了氧化铅还原成金属铅的化学反应，从而为世界化学的发展开出了先导。

降至晋代，士大夫阶层服饵金石药的风气一时大为流行，

炼丹术得以迅速发展,其中尤以葛洪集其大成。在他所著《抱朴子》中,虽然“内篇”多以“神仙方药,鬼怪变化,养生延年,禳邪却祸之事”为主,成为我国现存最早最完备的神仙家言,可是书中所载炼丹之术,却又对我国乃至世界化学和制药化学的发展,作出了不可磨灭的贡献。书中《金丹》、《黄白》等篇,专门讨论了炼丹和冶炼金银等法。如《金丹》篇所说“丹砂烧之成水银,积变又还成丹砂”的记载,就是有关丹砂(硫化汞)受热分解出水银,水银和硫黄不断加热又变成丹砂(硫化汞)的制药化学的实验。从书中所载获知,当时所用炼丹原料,主要有雄黄、雌黄、矾石、硝石、磁石、曾青、胆矾、云母、铁、锡、食盐等等。至于《仙药》篇,则多以植物药治疗疾病为主,和炼丹术没有多大的关系。

南北朝时,道家人物陶弘景也以炼丹著称,著作有《合丹法式》等书,对于制药化学,也多所涉及。

李唐一代,炼丹药物有了进一步的扩大,比如过去不太留意的硃砂、白砒等药,这时也被引进到炼丹中来。由于这一阶段,炼丹技术有了长足的进步,所以已经能够有效地炼制如治疗疥癣的轻粉、拔毒封口的红升丹、拔除疮疽的白降丹等外科化学药物了。

炼丹术的本意,原是在于通过对于所炼丹药的服饵,以达长生不老,白日飞升的目的,可是实践检验的结果,长生不老,白日飞升虽然无从说起,可也正是由于先人们的实践积累,反倒歪打正着地对世界性的化学实验和化学制药,作出了开创性的贡献,这真可谓是化腐朽为神奇了。

所谓化腐朽为神奇,这是一种变坏事为好事,变无用为有用,或者从坏事或无用中,引出好事或有用的操作智慧,所

谓“运用之妙，存乎一心”，这就又要看应用者的取舍和转化能力了。

毒草有毒，但却可以肥田。

鸦片烟原是害人的东西，可是智慧的人类往往又能抑其短处，扬其长处，制成为一些有效的药物，造福人类。

毒蛇是人人害怕的，不过人们却又以其聪明才智，有效地应用了蛇的毒素，为人类作出贡献。

就好比水能泛舟，也能覆舟一样，人类的智慧就是在于扬长避短，在实践中不断进发磨砺出无尽的火花。

道教宫观和洞天福地

道教徒不论祈福消灾，还是修炼长生，都少不了要有个活动的场所。这种场所，由于规模渐大，称为宫观。宫观除了一部分设在城市巷陌，对于修炼长生术者来说，出于脱却尘事羁绊的理性思考，往往选择空气清新，远离世俗的深山老林作为理想的场所。

道教是信奉神仙学说的，所以道观的建制，大多仿照想象中神仙所居楼阁殿堂，以其独有的睿智，选择天下名山大川，洞天福地而建。由于所择风水嘉美，环境清幽，遂使自古以来不知多少迥出尘寰的道教徒们，享尽了天地自然，山川风物所赐的清福。

道观既然效法天帝所居楼阁殿堂，台榭宫房，那么理应有所轨制。打开道书《置观品》，一座正规的道教宫观，大致有天尊殿、天尊讲经堂、说法院、经楼、钟阁、师房、步廊、门楼、门屋、玄坛、斋堂、斋厨、写经坊、校经堂、演经堂、熏经堂、浴室、

烧香院、升遐院、受道院、精思院、净人坊、骡马坊、车牛坊、俗堂坊、十方客坊、碾砣坊、寻真台、炼气台、祈真台、合药堂等建筑。虽然各地各派,宫观建筑有时不尽一致,可是从这些宫观构建的名称中,人们又不难想见道教宫观,主要由供奉神灵的殿院、斋醮祈禳的坛台、庋藏经籍的楼阁、讲经诵经的堂室,生活起居的屋舍,直到烧炼合药,接待来客的坊台等等,综合而成。

道教宫观的建制,在充分体现道教奇思妙想的同时,又从另一方面极大地丰富了我国古代建筑的文化宝库。纵观我国著名道观如茅山九霄宫,华山西岳庙,青城山建福宫,罗浮山冲虚观,龙虎山天师府,北京白云观等,无处不闪射着我国古代劳动人民奇异的智慧之光。

饶有意思的是,金元以降,注重炼养的全真道派在北方兴起,为了与教门严格修行的理论相适应,其派对南北朝唐宋以来的宫观制度,进行了一次大刀阔斧的改革,从而使得道教全真派宫观,有十方丛林和小道院之分。

全真道十方丛林仿照佛教丛林制度,庙产属于公有,不招收弟子,只要十方道徒愿意,谁都可以来此挂单居住。丛林内有一整套组织机构,观里主持宗教事务和管理财产的大小执事,都由道徒们通过民主选举产生;如选出来的人选经过实践检验不称职的,则又可通过一定手续,加以罢免。平时,十方丛林道徒起居作息,都要按照观里所设钟板号令,严格执行,来不得半点的自由散漫。再之,十方丛林虽不招收弟子,可却专为小道院推荐来的弟子传戒。由于十方丛林制度严密,管理规范,所以非但为全真道小道院所不及,并且还远非一般的正一道观所能比拟。

全真道的小道院和十方丛林不同，它不属于公有而属私产。道院宗教资产等事务，都由师父，也就是“住持”，又称为“当家”的主持掌管。师父一旦升遐弃世，则由继承法嗣的弟子主持院中一切。如此师父徒弟，世代相传，就如社会上祖辈家产由子孙继承一样，故而小道院又可称之为小庙或子孙庙。由于小道院属于私产，所以不接纳十方道众挂单居住。在子孙庙中，师父虽然可以收授徒弟，但却没有传戒的权力，必要等十方丛林开坛传戒之时，才能将所收道童送去受戒，使道童正式成为道士。

十方丛林和子孙庙彼此互为补充，体现了道教宫观管理的理性智慧。

道教宫观不管是十方丛林还是小庙，既要择地而建，就少不了和仙籍所载神仙管辖的洞天福地有所挂钩。遍览道书洞天福地，有“十大洞天”、“三十六小洞天”、“七十二福地”的说法。前蜀道士杜光庭撰《洞天福地岳渎名山记》，《云笈七籋》并附有天地宫府之图。为了节省篇幅，现在只举“十大洞天”为例，以明道教选择天下好风水的别具慧眼：①王屋洞小有清虚天，在今天山西省垣曲县、河南济源县之间迥出尘世的王屋山；②委羽洞大有空明天，在今天浙江省黄岩县风物优美的委羽山；③西城洞太玄总真天，不知所在地究竟相当于今天的什么地方；④西玄洞三玄极真天，在当今名闻天下的西岳华山；⑤青城洞宝仙九室天，在今天四川省道教圣地青城山；⑥赤城洞紫玉清平天，在今天浙江省天台县云烟明灭的赤城山；⑦罗浮洞朱明曜真天，在今天广东省增城、博罗两县之间山明水秀的罗浮山；⑧句曲洞金坛华阳天，在今天江苏省句容县芳草连天的茅山；⑨林屋洞左神幽虚天，在今天江苏省吴县水云飘渺

的西洞庭山；⑩括苍洞成德隐元天，在今天浙江省仙居、临海两县之间峰峦起伏的括苍山。

“十大洞天”、“三十六小洞天”、“七十二福地”，占尽天下地理之利，为当今道教文化研究和旅游事业的发展，提供了不可多得，并且饶有异彩的物质基础。

道教斋醮中的“青词”

千余年来，道教在所创设坛、摆供、焚香、化符、念咒、上章、诵经、赞颂、并配合烛灯、禹步和音乐等一整套有关科仪斋醮的宗教仪式中，随处闪耀着文学、音乐、舞蹈的智慧光环。

在这一整套斋醮仪式里，向天神上章是一个重要的环节。上章要用文字书写，这用道教的话来说，就是“青词”。

“青词”又称“绿章”，这是一种用骈体形式写成的表文，由于其文要用朱笔写在青藤纸上，所以才有“青词”和“绿章”的叫法。唐朝李肇《翰林志》说：“凡大青宫道观荐告词文，用青藤纸书朱字，谓之青词。”就是当时的情况。

有关上章内容，大多属于消灾度厄一类，写前先要按照阴阳五行，推算要求消灾度厄人的“年命”，然后又像臣下给朝廷奏章表文一样，撰写成文。上章时还要备具贽币，烧香陈读：“奏上天曹，请谓（为）除厄。”可见是很当作一回事来做。

在写法上，当年大文豪欧阳修曾饶有兴味地撰成《词文式》，以供写作者行文时的参考：

皇帝本道场青词

维某号某，年岁处甲子某月某朔某日某甲子，嗣
天子臣某谨启某人于某州某观开启本命道场三昼

夜，罢散日设醮一座，谨上启太上天执符御历含真
体道玉皇大帝陛下：伏维以宝祚无疆，苍穹垂佑。吉
日式临于元命，醮科爰举于旧章。荐诚懋以惟精，延
圣真而并集。仰希灵贶，敷锡眇冲。四时叶序以和平，
品汇均休而康泰。

无任恳切之至。谨词

唐宋以来，文人中涉笔青词绿章的并不少见，唐朝著名诗人李贺就曾为吴道士夜醮写过绿章，并有《绿章封事为吴道士夜醮作》诗一首道：

青霓扣额呼宫神， 鸿龙玉狗天门开。
石榴花发满溪津， 溪女洗花染白云。
绿章封事咨元父， 六街马蹄浩无主。
虚空风气不清冷， 短衣小冠作尘土。
金家香街千轮鸣， 扬雄秋室无俗声。
愿携汉戟招书鬼， 休令恨骨埋蒿里。

真是一首充满情致的好诗，值得嚼咀涵咏。

此后，宋代文人如真德秀等人的集子中，也都载有青词一类作品。这样一来，青词便成了一种惹人注目的文体。南宋爱国诗人陆游《花时遍游诸家园诗》十首之一，为了表示爱怜海棠的一片痴情，还忽发奇思妙想，把“绿章”引进诗里说：

为爱名花抵死狂， 只愁风日损红芳。
绿章夜奏通明殿， 乞借春阴护海棠。

通明殿是玉皇大帝居住的宫殿，因为殿里光明透彻，所以便就有了这样一个雅名。

明代道教一度盛行，一时大臣如顾鼎臣、袁炜、李春芳、严讷、严嵩等人为了邀宠皇上，都写得一手好青词，以致旁人有

“青词宰相”的讥讽，这就弄得走向反面了。

此后清代名士龚自珍也写得一手好青词。他有首《己亥杂诗》很是出名：“九州生气恃风雷，万马齐喑究可哀。我劝天公重抖擞，不拘一格降人才。”诗后自注：“过镇江，见赛玉皇及风神、雷神者，祷祠万数，道士乞撰青词。”可见他为道士写的这篇青词，内中充满着思想光芒，这又是巧妙地借用青词形式，以抒发自己的无穷感慨了。

作为道教上章之用的青词，固然在很大程度上体现了作者的运思和文字技巧，可逸出文章本身的，还在于给祈求消灾度厄者以一种莫大的心理暗示和慰藉，从而在这种暗示和慰藉中重建心理平衡。所以我们若果向青词中索取智光，那种上章时庄严肃穆的斋醮仪式，倒也并非只是为形式而形式的无聊之举。

要是谁有兴致，为道教文学编一本青词专辑的话，那文章中碎珠零玉般的智慧光芒，相信即使今天看来，也还是十分启人心扉的。

问题在于索取，即使是废墟堆里，也会有骨董的存在。

“能解诸恶之缚”的道教戒律

对于国家来说，为了让生活在世间的人们能够彼此协调相处，以维护社会这部天下第一大机器的正常运转，总少不了运用道德和法律的手段，借以规范人们的行为准则。要不既无道德洗刷人们的灵魂，又无法律制约人们的行为，整个国家社会，岂不乱了套了？

同样道理，对于每个宗教团体来说，也自有他们各自的一

套清规戒律，借以规范本宗教成员的思想言行，使之除恶向善，升华灵魂，否则就会因得不到人民群众的支持而被开除球籍。道教原为我国土生土长，散发着浓郁泥土气息的宗教。为了约束道教徒的思想言行，《道教义枢》第二卷《十二部》曾开门见山地把道教戒律的定义和作用，明确解释为：

戒者，解也、界也、止也。能解众恶之缚，能分善恶之界，又能防止诸恶也。律者，率也、直也、栗也，率计罪愆，直而不枉，使惧栗也。

早在道教初创的五斗米道时期，就已有了一些简单的戒律，《三国志》卷第八《张鲁传》说：“又依月令，春夏禁杀，又禁酒。”后来，随着道教的不断发展，道教徒的不断增加，因此作为道教头头，制定一整套清规戒律以有利于统率天下道徒，便就自然势在必行了。先是道教五戒、十善，借鉴佛教做法，同时带有浓重的儒家味道，此后经过实践磨砺，终至渐趋成熟，酝酿出了一套闪烁着本教特有智慧之光，具有十足道味的教戒。我们且看《洞神五戒》是怎样说的：①目不贪五色，②耳不贪五声，③鼻不贪五气，④口不贪五味，⑤身不贪五彩。

又如《想尔九戒》，也就是《道德真经想尔戒》，有“上最三行”、“中最三行”、“下最三行”的区分：

①上最三行：行无为，行柔弱，行守雌，勿先动，此上最三行。

②中最三行：行无名，行清静，行诸善，此中最三行。

③下最三行：行无欲，行知足，行推让，此下最三行。

上、中、下“三行”相加的结果，就是《想尔九戒》的全部内容。这些教戒，明显地体现了老子清静无为，戒欲戒名的处世智慧。

由于各地道观派别不一，道教的清规戒律自属多姿多彩，各具特色，譬如清朝咸丰六年（公元 1856 年），北京白云观所制清规 23 条，就很能体现白云观道长对于道徒们的管理智慧。其中第 14 条说：“厨房抛散五谷，作践物料饮食者，跪香。”这是一种有关爱惜五谷饮食的戒律。它对于养成道徒节俭习惯，以及节约道观开支，都有莫大的好处。又如第 16 条：“毁谤大众，怨骂斗殴，杖责逐出。”17 条：“无故生端，自造非言，抛弄是非，使众不睦者，逐出。”第 20 条：“赌博引诱少年者，逐出。”由于处罚较之浪费谷物更为严厉，所以有效地保证了道观的安定团结，和道徒思想的纯洁性。

白云观的清规在于告诫和提醒道徒，在“能解诸恶之缚”的教规上，必须严以自律而不能越雷池半步。对照《圣经》所说海水“只能流到这里，不可越界”，真是有着中外辉映，曲异同工之妙。当年上帝在旋风里诘问约伯：“海水从深处涌出的时候，是谁为海水划定水域？是谁用云露和黑暗为它作衣裳？是谁定出它的界限，截阻海水奔流，并说：‘你只能流到这里，不可越界；你，狂傲的巨浪，要在这里停住？’”上帝对于海水，有着法力无限的奇妙支配作用，为海水规定了最后的界限，不能再越过半步。为人处世，当亦如此，必须手洁心清，正直纯粹，才能活得潇洒自在，诚如《圣经·诗篇》第 24 篇所说：

谁能登上耶和华的山？

谁能站在他的圣所？

就是手洁心清，不怀虚妄，

起誓不存诡诈的人。

《圣经·传道书》举智慧人的话说：“挖陷阱的，自己必将掉在其中；拆围墙的，必被蛇咬；开凿石头的，必被石头砸伤；

砍伐木头的，必被木头碰伤。”所以道教清规戒律，也以其独具的智光，让教徒们在除恶向善的戒律的约束下，避开世上多少玩火自焚的危险。

搬起石头打自己的脚，坏法和破坏礼仪的理智盲人，最后终将逃脱不掉以损人开始，以害己告终的厄运。难道不正是这样？

医 药 智 趣

从中医学家成材中获得开启

现代著名中医学家蒲辅周老人生前曾自我总结说：

我一生行医十分小心，真所谓如临深渊，如履薄冰。学医首先要认真读书，读书后要认真实践，二者缺一不可。光读书不实践，仅知理论，不懂临床；盲目临床，不好好读书，是草菅人命。……我的一生就是在读书与实践中度过的。

治学济世，读书是重要的，因为书本是知识的源泉，人类进步的阶梯。可是对于中医来说，又一直流行着一句行话：“熟读王叔和，不如临床多。”要把书本理论贯彻到应用中去，也少不了实践的基础，否则便是纸上谈兵。在书本理论知识面前，实践的作用主要表现在两个方面：一是用来检验真理的正确与否，二是反过头来充实并推动理论向更高的层次进军。这样理论指导实践，实践检验、充实并推动理论的进一步发展，循环往复，一次比一次更生动，更有收获。正是因为蒲老能够如此这般，所以才能终获大成，有所建树。

在这方面，我国古代著名医家的事例更是不胜枚举。就众所周知的明代名医李时珍来说，为了编撰《本草纲目》，对于子、史、经、传、声韵、农圃、医卜、星相、乐府诸家，无不广泛涉猎，多所遍览。同时，在着手编写过程中，他更是不辞辛劳，躬问实践，足迹遍历山野川原，历30余年而方始大功告成，可谓艰辛备尝。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”大诗人陆游如是说。

当然，理论结合实践之外，脚踏实地的敬业精神也不可或缺。当年大文豪韩愈就曾说过：“业精于勤荒于嬉。”业精于勤，再加上临深履薄的谨慎精神，就是蒲老一生敬业行医的总括。

由此延伸，天下事凡要有所成就，有所建树，立志和执著的追求精神，也是少不了的。晋代名士皇甫谧年轻时游荡无度，后来在他婶娘的规劝和开导下，方才痛悔以往种种劣迹，始有高尚之志。由于家庭贫穷，所以他于发愤自强时边耕边读，直到三十岁后，皇甫谧终于淹贯百家，脱颖而出，成为我国历史上有名的大学问家。据说他在四十岁后虽然得了风痹病，给生活带来了很大的不便，可犹手不辍卷，以惊人的毅力，编成了名垂千古的《针灸甲乙经》一书，为我国中医事业，作出了可贵的贡献。

自然，历史上成材而享大名的中医学家，还有一个共同的特点，就是科学的研究方法和敏锐的思辨力，此外还少不了百折不回，勇于开拓的精神。这用英国哲人、大戏剧家莎士比亚的话来说，就是：“你应该尽量发挥自己的能力和智力和创造力，使它们集中于自己意志朝向的一点上；千万不可依人作嫁，随声附和，专去做别人的尾巴。”

中医成材如此,其他各行各业的成材又何尝不是如此?举一反三,有志者曷不由此得到开启,在你所从事的工作领域里,作一番进取性的开拓。

望闻问切,四诊合参

中医诊病,重视望、闻、问、切。“望”为观察病人神色形态,以及病人的分泌物、排泄物;“闻”为察言聆声,以及嗅知病人口气,乃至分泌物的气味;“问”为询问病史和病人所苦;“切”为切脉,也就是搭脉、诊脉。把望、闻、问、切四种诊断方法综合起来,称为“四诊”。

作为临床诊断的手段,四诊合参,综合考察,对于提高诊断的准确率是事关重要的。可惜由于自古以来,人们把中医切脉,看得太神了点,于是乎医生为了显示其术神妙,单用切脉;病家为了考验医生医技,也只让切脉。

如此这般,旷日持久下来,从医生一头来说,那些江湖医生的嘴上,便就有了“病者不用开口,便知病情根源”的自诩。当然,这种弃其他三诊于不顾的单打一做法,自然是失之偏颇的。早在《素问·诊四失论》中,就对这种陋习进行了无情的批判:“诊病不问其始,忧患饮食之失节,起居之过度,或伤于毒。不先言此,卒持寸口(指搭脉),何病能中!妄言作名,为粗所穷,此治之四失也。”

从病家一头来说,士大夫们生病,为了测试医技的高低,也常只让医生切脉,而把病情隐瞒起来。对于这种做法,当年苏东坡斥之为取死之道。《焦氏笔乘》曾载:“东坡曰:士大夫多秘所患,以验医能否,使索病于冥漠之中。吾平生求医,必尽告

以所患，然后诊之。故虽中医(中等医生)，治吾疾常愈。吾求疾愈而已，岂以困医为事哉！”

为了作出正确诊断以明察病情，从而为对症下药鸣锣开道，医生动用一切诊断手段以充分掌握疾病的来龙去脉，当属至关重要。《素问·阴阳应象大论》有鉴于此，所以语重心长，谆谆教诲：

善诊者，察色按脉，先别阴阳。审清浊而知部分，
视喘息，听音声而知所苦，观权衡规矩而知病所主，
按尺寸(切脉)、观浮沉滑涩而知病所在。以治无过，
以诊不失矣。

正是基于这种认识，在单凭切脉诊病依然流行的清代，林之翰著《四诊抉微》郑重指出：“四诊为岐黄(医生)之首务，而望尤为切紧，后贤集四诊者，皆首列切诊，而殿望、闻、问于后，简略而不能明辨。”

四诊合参的目的是尽可能地详尽占有病人第一手的原始资料，从而通过综合分析，制订合理的治疗方案。无疑，望、闻、问、切四诊合参，是我国古代医学家通过长期实践的智慧结晶，值得后人重视。

非但医生治病要尽可能详尽地占有病史资料，切忌单打一的片面做法，其他研究领域乃至各行各业，又何尝不是如此？

当然，世界上的事情往往复杂多变，你看到的东西未必就是果真如此了，所以这里面也还有个经过筛选，去伪存真，或透过表面现象，探及实质的问题。犹如医生治病，偶一不慎，往往被假象迷惑那样，造成误诊失治，延误病机。

从某种角度来说，人的智慧，其实也是个对于问题的观察

能力,综合能力,分析能力,判断能力,解决问题的能力。

可不正是这样?

望而知之谓之神

当年名医扁鹊路过齐国,齐桓公用宾客之礼接待扁鹊。扁鹊朝见时看了齐桓公一眼,就说:“君有疾在腠理(肌表),不治将深。”桓公回答:“寡人无疾。”待到扁鹊退出,齐桓公对左右说:“想靠医治没有毛病的人来显示本领,窃取功名,大概就是天下医生的通病吧。”

过了五天,扁鹊见到齐桓公,又说:“君有疾在血脉,不治恐深。”齐桓公照样回答:“寡人无疾。”待到扁鹊离开,齐桓公心里有点不高兴。

又过了五天,扁鹊再次见到齐桓公,又叮咛说:“君有疾在肠胃间,不治将深。”齐桓公正没好气,对之理也不理。

此后又是五天过去,当扁鹊老远望见齐桓公时,一声不吭,急忙闪开了。齐桓公感到好生奇怪,连忙让人找到扁鹊打听缘故,扁鹊说是:“疾之居腠理也,汤熨之所及也;在血脉,针石之所及也;其在肠胃,汤醪之所及也;其在骨髓,虽司命(掌握生死的神)无奈之何!现在齐桓公的病已深入到骨髓,所以我就不敢再主动请求为他治疗了。”

五天以后,齐桓公果然重病发作,让人召见扁鹊,可扁鹊却早已无影无踪了。结果,齐桓公就这样送了命。

为什么扁鹊的望诊水平如此神妙呢?据说他年轻时做客舍主管人时,碰上异人长桑君传授给他“禁方”,并让他吃了怀中的灵丹妙药。扁鹊服药 30 天后,两眼神光炯炯,能够隔墙见

人，有着极强的视觉穿透力。后来“以此视病，尽见五脏症结，特以诊脉为病耳”。（事见《史记·扁鹊仓公列传》）。

中医治病，向有望、闻、问、切，四诊合参的诊法。四诊之中，又有神、圣、工、巧之分：“经言望而知之谓之神，闻而知之谓之圣，问而知之谓之工，切脉而知之谓之巧。”（《难经·六十一难》）

望诊位居四诊之首，如能掌握要领，灵活应用，自可透过对于面部神色，乃至体表动态等表象的观察，直知病所，所以自古以来，倍受赞誉。虽然《史记》对于扁鹊望气知病的技术，作了艺术上的夸张，然而亦可窥知当时的社会心态以及望诊确有其独到之长。

为什么通过表面的望诊能够测知疾病之里呢？主要是因为“有诸内必形诸外”的原理在起着作用。内里的疾病变化，必定会在一定程度上反映到体表来，我们且看《灵枢·邪气藏府病形篇》所说：“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面而走空窍。”可见平时面部眼、耳、口、鼻等窍，都有赖于脏腑气血的滋养而发挥其应有的作用。这种内外维系的沟通渠道，就是经络。为此，脏腑经络一旦有病，自可通过经络的贯通作用而反映到面部及五官上来；反之，通过对于面部气色变化，以及五官的观察，用以测知脏腑经络的气血盛衰，也并非海市蜃楼似的不可凭信。

这里请看《素问·脉要精微论》中的一段对于面部色泽观察的文字。

赤欲如白（帛）裹朱，不欲如赭；白欲如鹤羽，不欲如盐；青欲如苍璧之泽，不欲如蓝；黄欲如罗裹雄黄，不欲如黄土；黑欲如重漆色，不欲如地苍。

这是说，面部五色，都要光泽滋润，隐而不露，这才是标志着健康的活色。所谓“如白裹朱”、“鹅羽”、“苍璧之泽”、“罗（白色丝织品）裹雄黄”、“重漆”，说的无非就是这个道理。否则赤如赭、白如盐、青如蓝、黄如土、黑如地苍，因为失去滋润，并且露而不隐，便就死而不活，入于病色了。

望而知之谓之神，由此过渡到生活实际，要是平时你有事到别人家里，哪怕主人是你所不熟悉的，你也可以通过居家的陈设和理乱，推知其人家家庭的兴旺盛衰，学问修养，兴趣爱好。假如室中陈设幽雅，图书满架，自可一望便知是户有学问和艺术修养的人家。相反，其人家里布置豪华，陈设富丽，样样都全，唯独没有书，那末又可测知屋主人虽然发家致富，但是胸中缺少墨水，大致可以肯定。

又如你初次结识一个人，彼此虽未深谈，但这并不影响到你对他的初步了解，你不是可以从他的衣着打扮，举止言谈中掌握到一定的信息吗？

中医“八纲辨证”的意义

中医临床，万病千疾的症状真是纵横交错，复杂多变，让初入医坛的生手简直眼花缭乱，不知所措，没有下手处。

可我们的先人，毕竟具有了不起的智慧，面对如此错综复杂，茫无头绪的百千症状，任你表里交错，有寒有热，寒热虚实，纵横穿梭，却兀是进行梳理，理出头绪，紧紧地抓住八纲辨证不放，所谓“提纲挈领”。而八纲之中，又有纲领，名为阴阳。岂不闻《素问·阴阳离合论》有云：“阴阳者，数之可十，推之可百，数之可千，推之可万。万之大不可胜数，然其要一也。”天底

下的事物，任你千头万绪，无穷无尽，可是只要掌握阴阳对立统一的辩证规律便可纳入轨道，骊珠在握了。其他事物如此，中医也是如此。

还是《笔花医镜》归纳得好：

凡人之病，不外乎阴阳，而阴阳之分，总不离乎表、里、虚、实、寒、热，六字尽之。夫里为阴，表为阳；虚为阴，实为阳；寒为阴，热为阳。

表、里、虚、实、寒、热六字中，表和里反映疾病部位的浅深；虚和实反映疾病进退过程中正气和邪气的盛衰；寒和热反映疾病的性质。可却都受阴阳制约：里症、虚症、寒症属阴；表症、实症、热症属阳。

比如就表、里说，外感初起，鼻塞头痛，怕风怕冷属表；疾病发展，病邪由浅入深为里。就寒、热说，病人形寒肢冷，面色苍白，喜欢喝热茶和接近温暖的属寒；发热肢温，面色红赤，喜欢喝冷茶或接近寒凉的为热。就虚、实说，机体抵抗力不足的属虚，病邪鸱张的为实。

自然，疾病在临床上的表现远非这样的简单，这里只是略略提及而已，但也还有表寒表热，表虚表实之分；里寒里热，里实里虚之辨。或表虚而兼表寒，里虚而兼里寒；或表实而兼表热，里实而兼里热；或表虚而兼表热，里虚而兼里热；或表实而兼表寒，里实而兼里热。话虽如此，可是有了以阴阳统辖六字的八纲，事情就毕竟好办多了。

由此我们不难悟出，大千世界尽管五光十色，变化流迁，但我们如能在观察中理出头绪，提纲挈领，那么这个世界也还是可以认识的。事物的宏观把握如此，事物的微观把握又谁说不是如此。比如国家图书馆藏书，任你几万册，几十万册，几百

万册，乃至上千万册，智慧的管理人员总会紧紧抓住图书分类之法的大纲进行编码归类，以利检索。否则漫无头绪，书山书海，要找到你要找的书，岂非大海捞针，劳而无功？

当然，宏观和微观也只是相对而言的。比如对天体宇宙来说，图书分类可谓微观矣。可是就一本书，一份杂志报纸的索引来说，图书分类就又是宏观了。书报杂志的索引，不管按笔划，四角号码，还是拼音编排，也都可以视作为另一种意义上的分门别类。诚然，如果编出书报杂志的分类检索如饮食归饮食，旅游归旅游，体育归体育，书法归书法，绘画归绘画，音乐归音乐，那就更是名副其实了。

又如对于作者，你如果想撰写一本学术著作，那你一方面非得对这一学科的方方面面，有着深而且广的研究不可；另一方面，如果仅有研究，还理不出一个提纲挈领，条分缕析的头绪来，那你还将因无力统率全局而流于失败。总结归纳，理出头绪是重要的，这不仅说明你对这一领域已经研究有素，同时还说明你是一个具有高度智慧的人。胸有全局，统率全局，调动全局，这是一种能力的培养和形成，你说是吗？

把你所学到，所掌握的知识系统化，条理化，反过来并以此加深对于所学知识的进一步体认，将是十分重要的，否则人类就不足以成为客观现实世界的主人，而沦为奴仆。

听任客观世界的摆布当然是要不得的，因为由此你将成为一个宿命论者；只有当你认识世界，并把握世界，改造世界的时候，你才可能从命运的摆布中挣脱出来，从而真正成为世界的主人，自己的主人。

“异病同治”和“同病异治”

顾名思义，所谓“异病同治”，就是不同的疾病采用同一种治疗方法；“同病异治”，就是相同的疾病采用不同的治疗方法。

此话怎讲？

大家知道，中医治病的特色和精义，在于辨证论治。有疾病必有症状，比如你感冒了，就会出现怕冷头痛，鼻塞流涕，甚至发热，关节酸痛等证状。症状是疾病的表现，疾病是症状的根源。由于同一疾病，可因病因不同，病位不同，病程不同，时令不同，体质不同而表现出不同的症状。试想在这种情况下，你是按照具体症状对症下药呢？还是不分青红皂白来个头痛医头，脚痛医脚的简单化处理？

为明白起见，这里且举点“同病异治”的例子听听。

同样一种感冒，既可由风寒引起，也可由风热引起。这就是所谓的病同因不同了。风寒引起的感冒怕冷鼻流清涕，小便清长，喉咙不痛，舌苔白薄；风热引起的感冒微微怕风，喉咙痛，小便偏黄，舌苔薄干。对于两者，简单化的处理，前者可用药性辛温，以驱散风寒的午时茶为主；后者则当以药性辛凉，以驱散风热的银翘解毒片为主。

又如同一痢疾，由于初起大多表现为湿热、寒湿、疫毒等实症，所以当以清热导滞、温寒化湿、清热等法消除邪实为主。要是久痢不愈，进入慢性阶段，由于这时病者体质已经渐趋虚弱，故而当以健脾扶正之法为主，结合祛邪导滞等法，如若此时仍然不顾患者体质情况，一味攻邪，那就效果愿望，适得其

反了。

至于同一疾病,由于各人体质强弱不同,老少不同,性别不同,乃至春、夏、秋、冬时令不同,用药自然也宜有所不同,这是显而易见的事。

“同病异治”的反面是“异病同治”。

同病既可异治,那末异病就为何不可同治了呢?关键在于审症求因,透过异病的表面现象而抓住相同的病因病机,给于断然的治疗措施。比如胃下垂、肾下垂、脱肛、子宫下垂,病虽有异,但是下垂的症状却相类似,非但症状有着类似的一面,就是求其病因,也都由于中气不足,气虚下陷所致。所以面对如此情况,作为一个医林高手来说,就可启用你的智慧,大胆地给于补中益气,升举清阳的药物进行治疗。

透过现象看本质,不管是“同病异治”,还是“异病同治”,它的关键一着,还是在于辨证施治,审症求因;只要有相同的症和相同的因,便就可以异病同治;反之,只要有不同的症和不同的因,便就不妨同病异治。

总之是,高屋建瓴,用智慧的力量审视和洞察人世间各种疾病的千变万化,从中找出规律,掌握要领,从而对症下药,以收事半功倍之效。庸医不知,迷于疾病的复杂性,所以往往开口动手便错,枉断人命。

由此可见,鉴定或判断一个医生的优劣,除了其他多方面的参考依据,其中重要的一条,就是看他有没有思辨的头脑,活泛的手腕。否则任你吹得天花乱坠,充其量也只不过如此而已,岂有他哉!

对症下药,灵活处理是必要的。基督教经典著作《圣经·哥林多前书》说,使徒保罗为了传扬福音,多争取天下信徒,惯

常总是因人制宜，灵活自如地工作：“对犹太人，我就作犹太人，为要争取犹太人……对软弱的人，我就作软弱的人，为要争取软弱的人。对什么样的人，我就作什么样的人。无论如何，总要救些人。”

然而问题在于，“光线充足的地方，影子也就特别黑”，哥德说道。

不过这不要紧，天底下虚假的事任凭有多错综复杂，有多虚伪，相信只要你能开动思辨的头脑，在相似中找出不似，在不似中找出相似，在表象中把握本质，凭本质以驾驭表象；归根结蒂，也就是个把握辨证规律和道的问题。如若果真这样了，就可以在这惊涛骇浪丛生的人海中，纵一苇之所如，凌万顷之茫然而多救些人，并借此而得以自救。

诚然，错误还会再犯，筋斗亦会再跌，谁说充满辨证施治，审症求因的大医师就没有失手之时了？但这不要紧，毕竟，大医的手段较之庸医来说，到底是不可同日而语了。

关键还是在于资质的不同，思辨的不同，头脑的不同。

“逆者正治，从者反治”的医理

中医治病，真是充满辨证的机趣。我国古典医籍《素问·至真要大论》早就提出：“逆者正治，从者反治。”直到今天，仍然智光闪耀，启人心扉。

何谓“逆者正治”？“逆”为反逆，比如治寒症用热药，治热症用寒药，治虚症用补药，治实症用攻药。你如果淋雨着凉了，你不妨抓把药性温热的生姜放进水里煮它一滚，放点红糖乘热喝下，出一身汗，散掉寒气，便就好了。这用行家的话来说，

叫做“正治”。

何谓“从者反治”？“从”是依从，比如治寒症用寒药，治热症用热药等便是。由于这是一种在特殊情况下采用的“反治”之法，所以不是治病高手，往往望之却步。

为什么拨乱反正，治病救人要用“从者反治”之法呢？这是因为，反治之法原为针对治疗疾病表面反映出来的一种假象而设的，而骨子里用的，则仍然是一种“治病必求其本”的“逆者正治”之法。

此话怎讲？

问题出在疾病因复杂化而导致的症状和本质不一致上。比如表面上热，骨子里寒的“真寒假热”；表面上寒，骨子里热的“真热假寒”等等等等。

中医平时常用的“从者反治”之法，大致有寒因寒用，热因热用，通因通用，塞因塞用等法。

“寒因寒用”是说，用寒凉药治疗表里不一，“真热假寒”的所谓寒症。书云“热极似寒”，物极必反。当热病发展到相当程度时，往往出现种种寒性病的假象，在这关键时分，如果医生不察，一时误认为是寒症而用热药，便就药物入咽，闯下大祸了。

“热因热用”则为，用温热药治疗表里不一，“真寒假热”的所谓热症。书云“寒极似热”，也是一种物极必反的现象。当寒病发展到相当程度时，往往出现种种热性病的假象，当此人命攸关的时刻，如若医生不察，一时误认为是热症而投寒药，便就药物入喉，抱憾终天了。

“通因通用”的意趣在于，对于一些如痢疾、遗精、血崩等本已通利的病，不用收敛止涩的药而反而用通利的攻药。原来

痢疾、遗精、血崩等病，有虚症和实症的不同，若由正气虚弱引起，理应补虚收敛，可一旦当其病由邪气扰动，湿热瘀血等实邪引起时，那就只好投以通利之药，以祛邪气。邪去则正安，疾病通过这种反治之法，反倒很快就痊愈了。

“塞因塞用”的医理在于，对于一些如胸闷、胃呆、便秘等本已闭塞的病，不用通利开导的药而反用闭塞的补药。原来胸闷、胃呆、便秘等病，也有虚症和实症的不同，若由邪气充实引起，理应祛邪导滞，但一旦当其病由元气不足，斡旋无力等体虚而致时，那就又要投以补养之药，以培元气了。正能抗邪，正复则病除，疾病通过这种从治之法，往往可以收到较好的疗效。

医理通于哲理，哲理通于事理。一般情况下，当本质和表象取得一致时，问题处理起来就方便得多。可是遇到某些特殊情况，当本质和表象不一致时，那就非得冷静观察，细致分析了。这时如果偶一不慎，为假象迷惑而作出错误判断，就常会因此而栽大筋斗。就拿《西游记》里那个白骨精来说，明明是白骨精，却偏要变出种种如美女、老太等幻象以迷惑唐僧等一行。结果唐僧不辨真伪，以假作真，差点送掉性命，取经不成，亏得那个火眼金睛的孙悟空识破假象，治之以千钧金箍棒，方始转危为安，挽回颓局。

社会上的那些政治骗子，也往往打扮自己，以假象迷惑世人。你张春桥、江青明明是反革命，却要装得比谁都革命的样子，说什么宁要社会主义的晚点，也不要资本主义的准点啦。其实说这种话，目的还不是想把自己打扮成老子天下独革的那副样子，好让人上当受骗。可是，狐狸尾巴到底还是露了出来。无疑，对于这样一种狡猾的“革命者”来说，就是要用“即以

其人之道，还治其人之身”的“反治”之法，来让他尝尝“反治”的味道。

信言不美，美言不信。同样在你生活的周围，也不乏一些表里不一，言行不一的人物，要是遇上那些甜言蜜语的可人儿，把你哄得晕头转向，让你干些什么的话，那你就得冷静地想想：是果真如此呢，还是别有用心？要是你能及时加以识破，那末就不会因投错药而铸下遗恨了。

上工治未病

“上工”，这一中医用来称誉技术高明医生的专用术语，自古以来，受到了多少病家的顶礼膜拜。我们的祖先早就认为，技术高明的医生，总是教导人们在疾病还没发生之前，就要进行积极的预防，所以有“上工治未病”的说法。在《素问·四气调神大论》中，“上工”还被破格地说成为是“圣人”，可谓推崇备至：

是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！

“治未病”的关键，当然在于养生防病，所以唐代大医孙思邈指出：“善养性（生）者，则治未病之先，是其义也。”

东汉末年，名医张仲景又把“上工治未病”的涵义，放到整个人体疾病发展传变的宏观中去加以考虑。人体五脏六腑，一脏有病如不及时治疗，可以影响到其他脏器。如五脏中肝脏属木，脾脏属土，肾脏属水，心脏属火，肺脏属金，木能克土，土能克水，水能克火，火能克金，金能克木，所以一旦肝脏有病，上

工因能预测到肝病大有传脾的可能性，所以一旦施治，就必定先要在调补脾脏上下功夫，这样就切断了疾病发展的后路。这里，我们且看张仲景在《金匱要略·脏腑经络先后病脉证第一》的思路是怎样回事：

问曰：“上工治未病，何谓也？”

师曰：“夫治未病者，见肝之病，知肝传脾，当先实脾，四季脾旺不受邪，即勿补之；中工不晓相传，见肝之病，不解实脾，惟治肝也。”

“中工”因为不懂得疾病传变的道理，所以见到肝病就单纯地在治疗肝脏病上下功夫，不知道治肝补脾的要妙，就好比头痛治头，脚痛治脚那样，这样治疗的后果，自然是肝病传脾，脾病传肾，肾病传心，循环往复，永无宁日了。

治肝补脾思路的实质，在于预先充实脾脏正气，从而防止肝病的蔓延。如果脾脏本气旺盛，那就不必实脾了。这说明，天底下随便什么治疗方法，都必须根据具体情况灵活应用，而不是一成不变的。为此，清代名医尤在泾《金匱要略心典》充满辨智地指出：“盖脏病惟虚者受之，而实则不受；脏邪惟实则能传，而虚则不传。故治肝实者，先实脾土，以杜滋蔓之祸；治肝虚者，直补本宫，以防外侮之端。此仲景虚实并举之要旨也。”

“上工治未病”，是我国古代医家和疾病斗争的经验总结，处处闪烁着先人们认识事物，且又驾驭事物发展的智慧。

在日常生活中，人们常说“未雨绸缪”，“防微杜渐”。

《诗·豳风·鸛鸣》：“迨天之未阴雨，彻彼桑土，绸缪牖户。”这是说小鸟乘着老天爷还未下雨的时候，就及早衔取桑根的皮，把居处的窗子和门户修补得严严实实，免得讨厌的猫头鹰来趁火打劫。后来朱柏庐《治家格言》也说：“宜未雨而绸

缪，毋临渴而掘井。”回顾《黄帝内经》“……渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎”的说教，等到口渴了再掘井，打仗了再做兵器，就好比临时抱佛脚那样，不也太晚了点吗？

人生在世，见微知著，防微杜渐是必要的。胡安国《春秋传·文公九年》说：“故至而特书，以示防微杜渐之意，其为世虑深矣。”《元史·张桢传》也说：“有不尽者，亦宜防微杜渐而禁于未然。”古人的聪明才智在于，当错误或坏事还没显露而刚萌出端倪的时候，就已看出了其可能导致的严重后果，从而加以警惕防范，不要任其发展下去，否则便就难以收场了。

从中医“壮火散气，少火生气”说开去

我国古代从燕昭王、齐宣王、秦始皇以降，历代帝王为祈长生不老听信方士之言，或求仙方于蓬莱，或炼金丹于尘世，尤其自汉武帝朝发明烧炼之术以来，上至封建帝王，下至平民百姓，因服仙丹或五石散等药物而送掉性命的，真是多得不可计数。

为什么服食仙丹或五石散之类的长生保健秘方，反倒送掉了性命呢？原来金丹石药，多为药性酷烈的热药，初服之时，在这些热药的作用下，往往出现一种精神亢奋的迹象。其实，这只是一种因药性扰动体内阳气而出现的假象。此后待到积久毒发，便就难免一命呜呼了。

被假象蒙骗而信以为真，并由此而送掉宝贵性命，都是由于偏听偏信，不明事理的缘故。要是你稍稍留心一下，便就不难发现，《素问·阴阳应象大论》那段阐述医理的名言，将对你平时的养生保健，起着多大的启发作用：

壮火之气衰，少火之气壮；壮火食气，气食少火；
壮火散气，少火生气。

文中所说“壮火”、“少火”，“壮火”为亢奋之阳，病理之火；
“少火”为温煦之阳，生理之火。

大家知道，人活着要新陈代谢，新陈代谢要在一定的体温下进行，否则就会遭到一定破坏。中医认为，维持这种正常生理功能的温煦推动力，就是“少火”；破坏这种正常生理功能亢奋的干扰力，就是“壮火”。

为什么正常机体会出现破坏性的“壮火”呢？这是因为人生活在自然界和现实生活中，既可能受到天地不正之气如风、寒、暑、湿、燥、火等“六淫”的侵袭，又难免遭受喜、怒、忧、思、悲、恐、惊“七情”的干扰。“七情”、“六淫”，一者起自自身，一者来自外界，两者都可因不同的机理而引起人体阳气失调，从而造成郁而化火的后果，这就影响到机体正常生理功能了。加之有人为了长寿，滥服热性药物；有人对于饮食偏嗜，嗜进辛辣厚味。这样久而久之，也都可能导致人体“壮火”的蔓延。

既然“壮火”能够耗散人体正气元气，那么“壮火之气衰”、“壮火食气”、“壮火散气”，便就自然属于阳气亢奋导致的病理状态了。相反，“少火之气壮”、“气食少火”、“少火生气”，则都因阳气温煦而维持着人体的正常生理过程。

由此医生处方用药，拨乱反正，中病即止，凉性药或热性药用过了头，都可产生一定的副作用。养生家养性延命，也要调适情志，谨避外邪，不要让心理或生理的平衡遭到破坏，从而保持“少火”得养，“壮火”不生的最佳状态。

医理通于哲理，其思维火花启示人们，世界上的任何事物，都有一个度的问题，也就是适度和过度的问题。适度为美，

过则遭殃，天底下物极必反的辩证观，就是这样的严酷无情。

桃红犹含宿雨，柳绿更带晓烟。由此触及审美情趣，桃红柳绿固然是好，可过了头的大红大绿就不妙了。这就是中国传统审美情趣中的适度之美，中庸之美。待到这种适度一旦遭到破坏，过犹不及，便就自然走向反面了。

这不禁使人想到当年曹植的《洛神赋》来。赋中，曹植描绘洛水之神的绰约风姿，留下这样一段千古绝唱：

其形也，翩若惊鸿，婉若游龙。荣耀秋菊，华茂春松。仿佛兮若轻云之蔽月，飘飘兮若流风之回雪。远而望之，皎若太阳升朝霞；迫而察之，灼若芙蕖出渌波。秣纤得衷，修短合度。肩若削成，腰若束素。延颈秀项，皓质呈露。芳泽无加，铅华弗御。云髻峨峨，修眉联娟。丹唇外朗，皓齿内鲜。明眸善睐，靥辅承权。瑰姿艳逸，仪静体闲。柔情绰约，媚于语言。奇服旷世，骨像应图。披罗衣之璀璨兮，珥瑶碧之华琚。戴金翠之首饰，缀明珠以耀躯。践远游之文履，曳雾縠之轻裾。微幽兰之芳霏兮，步踟蹰于山隅。

真个是，增一分太长，减一分太短；添一分即肥，损一分太瘦。

当然，洛水之神的宓妃未必果真就如此之美了，由于其神之美为曹植所想象，所塑造，因此从洛神身上，反映了曹植的中庸审美思想，则是肯定无疑的。

生活中有关度的哲理在在都是，不仅审美如此，就是穿衣吃饭，也莫不如此。穿衣要合身，合身就是适度，穿大了，穿小了，都将使你难堪到浑身不自在的地步。吃饭要合胃口，合胃口也是适度。吃多了，吃少了，都将使你陷入一种不适的状态。

俗话说“量体裁衣”，这里面还真大有学问可做呢。

用药如用兵

中医治病，往往临机触发，借鉴多方面的智慧，为我所用。当年清代吴县名医徐大椿撰《用药如用兵论》，就把古人军事上的用兵思想，引进到医药中来。

徐先生认为，圣人用“五谷为养，五果为生，五畜为益，五菜为充”以保全民生，而药物则仅能攻邪治病，不能充养生民。从这个角度引发开来，即使人参、甘草等药性平和的药物，如果施用不当，也足以造成危害。古代喜欢服用五石散一类的人，惯常总会导致奇疾的发生，就好比喜欢用战争手段制服别人的人，必定会死于战祸一样。所以说，军队的设置是为了除暴，非在万不得已的情况下不可动用；药剂的设置是为了攻疾，也必须在迫不得已的情况下方才施用。其中的道理，原也彼此相通。

疾病戕害身体，小则耗精，大则殒命，就好比敌国来犯一样。为此医生治疗疾病，必定先要知己知彼，借助药物的偏性以攻除偏热偏寒的病邪，方能药到病除，解除丧身殒命的忧虑。借鉴古人军事智慧，医生妙手设防，阻止病邪的步步深入，就是阻断敌人进攻的关隘；遇上横暴之疾而急切稳固未病之处，就是固守兵阵的岩疆；用消除积食的方法治疗食积不化，就等于烧掉了敌人的辎重；防止新旧疾病一起进攻，就好比切断敌人的内应；治病辨明经络而不乱投药物，就是有向导的军事行动；顺着疾病的寒热变化而反用其方，就是军事上的反间之计……

再之，用兵关键还在于器械精良，军机不可延误，布阵务使有方等等，如若读熟《孙子兵法》，治病的要妙，便可借以触类旁通，受到启发了。

我国古代用药如用兵的思想起源较早，早在《灵枢·逆顺篇》论针刺之法时，就借鉴军事思想说：

《兵法》曰：无迎逢逢之气，无去堂堂之阵。《刺法》曰：无刺熇熇之热，无刺漉漉之汗，无刺浑浑之脉，无刺病与脉相逆者。

并且理智地认为：“方其盛（邪气实）也，勿敢毁伤，刺其已衰，事必大昌。”避开病邪来势汹汹的锋头，固守体内元气以待转机，此后一旦病邪衰退，正气来复，便就乘势掩袭，穷追到底，从而把病邪彻底赶出体外。

不动则已，动则攻守有方，医理通于兵阵，真是妙处难与君说。

中药命名的妙思

我国中药宝库，何首乌的大名可谓响当当了。当年顺州南河县有个名叫何田儿的小小老百姓，因为身体虚弱，一直到了58岁，还没能够娶妻成家。只是因为后来，何田儿吃了一种奇药，方才奇迹般地转弱为强，娶妻生子。由于这一缘故，他竟兴致勃勃地把原名“田儿”，毅然改成为了“能嗣”。结果何能嗣把药物传给儿子何延秀，何延秀又把药物传给了下一代何首乌。为什么何延秀儿子的名字叫何首乌呢？这是因为他吃了这种祖父传下来的药后，一直活到一百多岁，还头发乌黑发亮，所以大家都管他叫何首乌。当时有个名叫李安期的人，因

为从何首乌同乡那里打听到了这种秘药，便以照此服用，结果也变成了老寿星。事后，李安期不愿独自享用，才把这种奇妙药公之于众，并暂时以“何首乌”的名称来称呼这味药。谁知这样一来，“何首乌”的药名被叫上后，在不胫而走之中，再要回头想改也改不掉了。

这种以服用者名字作为药名的中药，打开整部本草，除了众所周知的何首乌，真还比比都是，不一而足哩。如较有名的，就有刘寄奴、徐长卿、使君子、杜仲等。

古人不仅以人物命名药物，同时还另有多种多样为药物取名方法，真是妙思联翩。例如有这样一种药物，它“冬天蛰土为虫，夏天茁土为草”，怎么个命名法呢？想来想去，聪明的人们最终还是给它安上了个大名：冬虫夏草。

这是怎么回事？原来冬虫夏草是味奇特且又珍贵的药物，属于虫和菌的结合体产物。我友陶御风兄说得简洁明白：“它一端是蝙蝠蛾幼虫的遗骸，另一端是寄生虫体繁殖的外形似草的真菌子座。”

可知冬虫夏草的命名，来自于它的外形既似虫，又似草，有着强烈的象征意味。

自古以来，以象征意味命名的中药多的是，诸如牛膝茎节膨大，犹如牛的关节；狗脊根茎上长着金黄色茸毛，状似狗的背脊等。此外还有百合、龙眼、钩藤、乌头等等，也都以外形逼肖而获雅名。

有形必有色，当你捧起药书，看到红花、黄连、蓝草、白芨、黑豆时，你大致不会对红花的红色，黄连的黄色，蓝草的蓝色，白芨的白色，黑豆的黑色，产生多大的怀疑吧！

再如有的药名，还以它的独特功效而被人们加上种种名

称。顾名思义，益母草有治疗妇女病的效能，决明子决计有明目的作用，续断则能接续筋骨的跌打断裂……

每一味中药，都有它自己的气味。在这方面，聪慧的古人对此也自然抓住不放，而给它们各自取出了种种嘉美的名字。当你看到医生的处方上开出木香、沉香、茴香、丁香、藿香、麝香时，你就可以猜知，这些药物一定都有着一股沁人心脾的香气；当你看到医生的笔底下开着酸枣仁、苦参、甘草、细辛、五味子等药物时，你大概也不难想想，酸枣仁是酸的，苦参是苦的，甘草是甜的，细辛是辣的，五味子则兼有酸、苦、甘、辛、咸五种味道。

当然，古人药物取名的妙趣，也不就此戛然而止，比如“忍冬藤”经冬不凋，于是便就有了“忍冬”的叫法，“夏枯草”入夏而枯，即便有了“夏枯”的名称。这是一种观察一年四季生物形态而给起的药名。类似于这种起名法而被定名的，尚有半夏、冬青子、万年青等等。

由此，成千上百种中药的得名，无不凝聚着先人们的智慧。

命名是重要的，在当今改革开放的竞争局面下尤其这样。你的商品要击败人家，你的影视要获取观众，你的书稿要走俏天下，在保证质量的前提下，有必要好好开动你的脑筋，在命名上再三斟酌，苦绞脑汁，运出你惊人的奇思妙想，要能这样，成功的一半就握在了你的手中。

我们不是早就承认，人类的姓名，构成灿烂中华古文化的一页了吗？而千姿百态，色彩瑰奇的中药得名，又何尝不是如此？

写到这里，我又忽发异想，如果把古往今来，人们对于药

物、植物、动物、矿物，乃至饮食、服饰、建筑物、出版物等命名的妙思加以抽绎归纳，一本反映人类这方面奇妙想象的“命名学”，不就可以推出了吗？

中医方剂组合的原则性和灵活性

中医辨证施治，最后落到实处，少不了处方用药。那么，又何谓方剂，何谓药物呢？它们彼此之间，又是一种什么样的关系？我们且看清代名医徐灵胎《医药源流论》对于方剂和药物的一番精彩论述：“方之与药，似合而实离也。得天地之气，成一物之性，各有功能，可以变易血气，以除疾病，此药之力也。然草木之性，与人殊体，入于肠胃，何以能如人之所欲，以致其效？圣人为之制方以调剂之，或用以专攻，或用以兼治，或相辅者，或相反者，或相用者，或相制者，故方之既成，能使药各全其性，亦能使药各失其性，操纵之法，有大权焉，此方之妙也。”这是说，药物具有药性，可以变易血气，治疗疾病；方剂则统调药物，使之彼此协同制约，各自扬长抑短，以期更好地发挥药物的治疗效果。

由此把药物协同调配起来，以期更好地发挥治疗效果的方剂，就势必有着它一整套以方统药的组织调配原则，否则以方堆药，杂乱无章，若要治愈疾病，将是不可想象的。

那么，以方统药的组合原则安在？《素问·至真要大论》直揭其底道：“主病之谓君，佐君之谓臣，应臣之谓使……。”所谓君、臣、佐、使，用现在的话来说，“君”是主药，“臣”是辅助药，“使”是直达病所的带路药，或协调方中药性的调和药。“佐”的情况比较复杂，有“正佐”和“反佐”的不同：“正佐”治疗兼症，

抑制并消弭主药的毒性或副作用；“反佐”则从相反方向配合主药，所谓“相反相成”。

也正因为这样，所以《医学管见》。概括：

药之治病，各有所主。主治者，君也；辅治者，臣也；与君相反而相助者，佐也；引经及治病之药至于病所者，使也。如治寒病用热药，则热药君也；凡温热之药，皆辅君者也，臣也；然或热药之过甚而有害也，须少用温凉药以监制之，使热药不致为害，此则所谓佐也；至于五脏六腑及病之所在，各须有引经之药，使药与病相遇，此则所谓使也。

话虽如此，可是临床治病，症状千变万化，所以对于古人所制成方，或者临床制方，也当错综其事，临机活用，不然岂不教条主义，形而上学？为此近代名医时逸人《成方须损益论》指出：“古人成方，犹刻文也；临证，犹临场也。即有如题之刻文，慎无直抄，必须师其大意，移步换形，庶几中式。而临证即有对病之成方，亦当谅体之虚实，病之新久而损益之。思成方不在多而在损益。譬如二陈汤，即夏、苓、陈、草也，治一切痰饮之病，除去陈皮，乃海藏消暑丸，伏暑烦渴用之。此一减而主治之法相去径庭矣。平胃散，即陈、苍、朴、草也，治一切湿气之病，加入芒硝，乃女科之下胎方，死胎不下用之。此一加而主治之法相悬霄壤矣。此损益之法也，医者知是理乎？”

既有君、臣、佐、使严谨配合，互相促进的原则，又有临床活用，随机加减的活法，方剂的组合和变化之妙，就是这样地充满机趣。

处方用药，少不了要由人来掌握。所以从根本上来说，这又有关于其人能方能圆，执持且又灵活的处事智慧了。《景岳

全书·新方八略引》说得好：

夫意贵圆通，用嫌执持，则其要也。若但圆无主，则杂乱生而无不可矣，不知疑似间自有一定不易之道，此圆通中不可无执持也。若执一不反，则偏拗生而动相左矣，不知倏然间每多三困难测之变，此执持中不可无圆活矣。圆活宜从三思，执持须有定见。既能执持，又能圆活，其能方能圆之人乎！

由此启示世间为人，拘执不化和临事游移，都是要不得的。洪应明《菜根谭》说：“操存要有真宰，无真宰则遇事便倒，何以植顶天立地之砥柱；应用要有圆机，无圆机则触物有碍，何以成旋乾转坤之经纶？”

至于他所说的：“士人有百折不回之真心，才有万变不穷之妙用。”“纷扰固溺志之场，而枯寂亦槁心之地。故学者当栖心元默，以宁吾真体；亦当适志恬愉，以养吾圆机。”则又在此基础上，转出一层了。

煎药之法，最宜深讲

高明的医生在施诊开方之后，总是不忘叮咛病人，回去怎么煎药，放多少水，哪些药先放，哪些药后放，煎多少时间，急火还是文火。病人回家如法煎服，往往药到病除；有些病人不遵医嘱，从心所欲地随意煎药，在治疗效果上便就大打折扣了。举个例说，芳香性质的发汗解表药，对于治疗感冒，具有较好的疗效，主要是因为含有挥发油的缘故。挥发油性质芳香，不宜久煎，否则香气盈室，药性都被久煎挥发掉了，服后治疗效果就差。所以李时珍说：“凡服汤药，虽品物专精，修治如法，

而煎药者卤莽造次，水火不良，火候失度，则药亦无功。”

病有各种各样的病，方有各种各样的方，病征和方药不同，病家遵照医嘱煎药，便就自然各有所宜，以期最大限度地发挥方药的治疗作用。石芾南《医原》曾这样举例道：

至于煎法，亦当用意。如阴液大亏，又夹痰涎，则浊药轻煎，取其流行不滞，如地黄饮子是也。如热在上焦，法宜轻荡，则重药轻泡，取其不犯下焦，如大黄黄连泻心汤是也。如上热下寒，则寒药淡煎，温药浓煎，取其上下不碍，如煎附子泻心汤法。或先煎以厚其汁，或后煎以取其气；或先煎取其味厚而缓行，或后煎取其气薄而先至，如大承气汤，先煎大黄、枳实、厚朴，后下芒硝是也。欲其速下，取急流水；欲其缓中，取甘澜水，即千扬水，如煎大半夏汤法。欲其上升外达，用武火；欲其下降内行，用文火。

病症不同，方药不同，煎药之法，便就自然有所不同。例中我们探知，浊药轻煎可以发挥流行不滞的药效，重药轻泡在于取其不犯下焦，寒药淡煎、温药浓煎则意在上下不碍，有的药先煎主要掇取汁浓味厚以成行缓行之功，有的药后煎在于取其汁清气薄以成其先至之效。再在水的选用方面，急流水性急宜于速下，甘澜水性缓适于缓中。又如就火候看，要使药物下降内行，当以文火为宜；要使药物上升外达，则又要以武火为佳了。

由于以上种种原因，怪不得徐灵胎《医学源流论》要说：“煎药之法，最宜深讲，药之效不效，全在乎此。”

医生诊病处方，在于制订和疾病作战的战略方针。战略方针的正确与否，自然有关疾病的预后吉凶；可是战略方针正确

了，而病人在煎药的具体实施过程中却不遵医嘱，胡乱造次，那也还是不行。

正好比建筑师设计图纸，要求如何施工，才能保证质量那样，否则图纸再好，施工时草率从事，偷工减料，势必影响质量。弄得不好，往往还会造成屋塌人亡的严重后果。

关键在于一个配合问题。无论制订战略方针，还是设计建筑图纸，自有一番指导者的学问；可是实施战略方针，落实建筑设施，也自另有一番配合者的学问，可不正是这样？

可以这样认为，医生和病人之间，谁都是重要的，就好比老师和学生之间难分主次那样。所以在大多数情况下，病人的智慧在医生的点拨下，常对疾病的预后，起着举足轻重的作用。难道不正是这样吗？

优生和胎教

《后汉书·马勒传》说，马勒祖父马偃，身長不满七尺（古尺短），经常为此长吁短叹。为了怕子孙辈将来也长得短陋，于是在为儿子马伉娶妻时，留心物色了一个高个儿的媳妇儿。后来马伉生子，就是马勒，长大后身長八尺三寸，十分威武英俊。

高矮可以遗传，体质和智力也可以遗传。为了给子孙后代留下一副好身板和聪明的头脑，古人历来对于优生，寄予了十二分的重视。宋代江右南城人丘安道《金丹百问》第三十八问说：“男女神和、气顺、精全，即生端正福寿之人；若神伤、气急、精亏者，即生怪状夭薄之人。”

丘安道的睿智在于他认为，子孙辈是优是劣，完全可以由夫妻双方自我把握，半点和天命沾不上边。而天命观者则认

为，子孙辈是优是劣，全由冥冥注定，哪有自己作主的余地？

那么怎样由夫妇双方进行自我把握呢？那就要在做父母的精、气、神，也就是体质上做文章了。明代万全《幼科发挥》说：“男女之生，受气于父，成形于母，故父母强者生子亦强，父母弱者生子亦弱。”

由此伸展开来，又有晚婚，婚前检查，近亲不可结婚等等。古人晚婚的目的，全在于待到男女双方阴阳完实，然后男贪女爱，有利于子孙后辈的壮健蕃衍，否则男年十六，女龄十四刚一发育，即行配亲，非但斫伤自身，并且生下来的孩子也常厄而不寿。这就难怪《褚氏遗书》谆谆告诫：“合男女必当其年，男虽十六而精通，必三十而娶；女虽十四而天癸（月经）至，必二十而嫁。”

万全《广嗣纪要·择配》还指出，婚前检查也属事关重要。男性患有生（天宦）、疝（阉）、变（白浊）、半（两性畸形）、妒，以及女性患有螺（阴道畸形）、文（阴道狭窄）、鼓（处女膜闭锁）、角（两性畸形）、脉（经事不潮）等五种生殖系统疾病的，当属不宜婚配。翻开《妇人良方大全》，书中并强调婚前“当先察夫妇有无劳伤痼疾，而依方调治，使内外和平”。这是说婚前如果一方有病，理当积极治疗，从而为婚后的性生活幸福和子孙强健，打下基础。

再之近亲不婚，也有讲究。《周礼》提出“同姓不婚”，《左传》有“男女同姓，其生不蕃”的教诲。因为男女近亲结婚，贻误下代，已早为实践所证明。

当然若要优生，古人在这方面的经验积累还真多着哩。比如《妇科玉尺》就说：“求子者，男当益其精而节其欲，使阳道常健；女当养其血而平其气，使月事以时下。”

又如男女交接，还有种种避忌。古人认为，在大寒大热，大醉大饱，忧怒悲恐，远行疲劳等情况下，都应对房事有所避免，不然生下孩子，就有颠痴顽愚，喑哑聋聩，挛跛盲目，多病短寿的可能。

为了优生，怀孕前的种种讲究固然重要，就是在怀孕后还有好多事要做呢。这就是所说的胎教了。据说周文王母亲太壬怀孕时，目不视恶色，耳不听淫声，口不出傲言，结果生下儿子姬昌，就是历史上赫赫有名的周文王。原因在于怀孕期间，婴儿处在母胎之中，母亲的所作所为，所思所想，都可通过传感作用，在胎儿的身上留下触摸不到的印记（信息）。也正因为这样，所以古人才说：“欲子美好，数视璧玉；欲子贤良，端坐清虚。”确为经验之谈。

至于胎教的时间，孙思邈《千金要方》在介绍文王胎教时认为，可从受孕后的第三个月开始。其法，做母亲的“欲得见贤人君子，盛德大师，观礼乐钟鼓”，并且“居处简静，割不正不食，席不正不坐，弹琴瑟，调心神，和情性，节嗜欲，庶事清静，生子皆良长寿”。

优生和胎教，是我国古代医学家长期以来和人类生殖繁衍打交道的智慧结晶，这种智慧结晶，直到对提倡晚婚，少生优生，一对夫妇只生一个孩子的今天，还有着很大的实际意义，这不能不说是人类生育史上的一个奇迹。

道教符箓治病的合理成分

清朝的雍正皇帝，是个笃信道教方术的封建帝王。只要逢上身体不适，总是爱把天下名道请来宫中，为他治病消灾。一

次，他身染重病，经治不愈，于是召来龙虎山正一法师娄近垣，为他行斋建醮，设坛礼斗，并十分虔诚地饮用了娄近垣的符水。结果雍正病愈，龙颜大悦，封娄近垣为“妙应真人”，拨内库钱币大修龙虎山道观，并为之亲制碑文。

关于道教符篆祛邪治病，从魏晋南北朝以来，典籍记载，代有所述。

打开晋朝葛洪《抱朴子》的《登涉篇》，便有“老君入山符”、“入山辟虎狼符”、“百鬼及蛇虺虎狼神印”、“入山佩带符”等多种多样的符篆。

葛洪认为，山里人迹稀少，不比都市那么安全，因此山居人家，不妨用朱砂把符画在桃木板上，然后把这种符板放在必经的门户要道，以及四方四隅，这样便就可以远遏山精鬼魅于五十步之外，使之不敢来犯。

当你看到这种说法时切莫马上笑出口来，轻易就给套上迷信无稽的帽子。要知道，这里面真还大有合理成分，值得我们分析摄取哩。

原来古代说法，桃为仙木，否则何来仙桃？仙木可以驱鬼，东汉王充《论衡·订鬼篇》引《山海经》说：“沧海之中，有度朔之山，上有大桃木，其屈蟠三千里，其枝间东北曰鬼门，万鬼所出入也。上有二神人，一曰神荼，一曰郁垒，主阅领万鬼。恶害之鬼，执以苇索，而以食虎。于是黄帝乃作礼以时驱之，立大桃人，门户画神荼、郁垒与虎，县（悬）苇索以御凶魅。”《说郛》卷十引马鉴《续事始》也说：“《玉烛宝典》曰：‘元日造桃板著户，谓之仙木……’即今之桃符也。其上或书神荼、郁垒之字。”中医药理分析证实，桃木有辟邪杀虫的功效，这就是古人所说的驱鬼作用了。

桃木既然有辟邪杀虫的作用，加上画在桃木板上的符，又必须用丹砂作为原料，而丹砂本身，也是一种有着强烈杀虫辟邪作用的矿石类药物，所以桃木和丹砂两者合在一起制成桃符，便就自然相得益彰，让生活蛰伏在山里的毒虫之类望符生畏，退避三舍，吓得不敢越雷池半步了。

再如用符水治病，也是道士布道的一种重要手段。《三国志》第八卷《张鲁传》引《典略》说：“太平道者，师持九节杖，如符祝，教病人叩头思过，因以符水饮之。得病或日浅而愈者，则云此人信道；其或不愈，则为不信道。”这种符水治病的方法，从局外看来，未免荒诞可笑，但问题也得一分为二。《中国道教》总第八期载有《天师道与中国文化》一文，分析符水治病，于荒诞之中，不乏合理的科学成分。

文章作者郭树森、朱林调查，天师的职位由嫡长子继承，在嗣教之前，一是由上一代天师秘受法文经篆，二是学习天文、地理、气象、医药、炼丹等等。天师画符用的布帛、纸张、墨水，都经过不同药物的加工，而画符用的朱砂，本身又是一味有着较好药效的药物。符画好后，总要放进“净水”浸泡，再让病人服用。所谓“净水”，也由各种不同的中草药秘方配制而成。所以从实质看，符医其实就是医药。

再之，天师在画符的同时，还非常重视病人的心理疗法。天师教徒在为病人治病时，总是强调一个“诚”字，在治疗过程中，天师还往往不忘让病人痛自忏悔，也就是说出自己以往所作甚至所想罪孽，以使羞惭，不敢重犯。这种治疗方法，就是要求病人把自己所生疾病的原因，归咎于自己的犯过，以求得天神的宽恕。这样的结果，一方面可以使病人觉得忏悔后天神护佑，从而增强战胜疾病的信念；另一方面，这种忏悔的本身，也

有利于病人排出积忧，解除身心的困扰，为恢复机体健康，起到了一定的帮助作用。因而符水治病，有时确能产生一定效果。

在荒诞中蕴含着合理科学成分的符篆治病，一方面固然出于道教术士故弄玄虚以示其狡智，可却从反面启示人们，对于我们一时还不了解的东西，不要轻易就一棍子打死了。世界上的任何事物，简单草率了不好办，岂只符篆治病如此。

祝由治病的心理效应

什么叫“祝由”治病？明代张介宾注释：“祝，咒同；由病所从生也。”这就说明，“祝由”是一种由操着祝由之术的医生或术士，通过祝祷、符咒等手段，消除“病所从生”的原因而达到治疗目的的神秘医疗方法。

关于祝由的由来和治疗特点，清代许叔平所撰《里乘》一书有过这样的交待。他说：

相传皇帝有二臣，曰岐伯氏，曰祝由氏，皆善医。

岐伯氏治疗按脉，能知人七十二经，投以药无不效；

祝由氏治病不用药，唯以清水一碗，以手握剑诀，敕

勒书符水面，以饮病者，亦无不效。”

客观地说，这种捏诀符咒，祈祷攘祝的祝由治病之法，大有古代巫术的遗风。我国古代，中医的发展曾经历过一个医巫一体的阶段，后来虽然医巫渐渐分家，可是从唐朝太医署的医学分科，直到明清各朝太医院的科目设置看，都仍赫然列有祝由的科目。在如此漫长的岁月里，祝由一科既然能够历千年而不衰地沿袭下来，这又似乎难以纯用巫术来作出解释了。

关键还是在于祝由“移精变气”的心理效应,《素问·移精变气论》说:“古之治病,唯其移精变气,可祝由而已。”

《灵枢·贼风篇》则进而阐述得更为详细。黄帝问道:“其(人)母所遇邪气,又母怵惕之所志,卒然而病者,其故何也?唯有因鬼神之事乎?”

岐伯回答:“此亦有故邪留而未发,因而志有所恶及有所慕,血气内乱,两气相搏,其所以来者微,视之不见,听而不闻,故似鬼神。”

黄帝又问:“其祝而已者,其故何也?”

岐伯解释:“先巫者,因知百病之胜,先知其病之所以生者,可祝而已也。”

问题在于祝由所治的病,主要属于岐伯所说“志有所恶,及有所慕”的“故似鬼神”一类的心理疾病。这类疾病在情志干扰下,久而久之,病人可以导致“血气内乱,两气相搏”的后果。而这种后果的产生,正是“心中之鬼”作祟的结果。

当年韩世良治疗一出嫁女因思念亡母而成,百药不效的郁结病,当时韩世良想,其病既由思虑而得,必当以术治之。于是他眉头一皱,计上心来,即便招来女巫,同时串通病人丈夫如此这般地布置了一番。一天丈夫对病妻说:“你这样想你老娘,不知老人家在地下可也想你?我过几天就要出远门,不如请位巫婆卜问一下。”

病妻听丈夫这么一说,欣然答应请巫婆降神。巫婆焚香礼拜而“母灵降矣”,女见其母降,不禁大哭,可其母却大声叱责道:“不许哭。我因过去被你克死,正要报仇。现在你生的病,就是我在九泉之下咒出来的。”

病女闻言,面色大改,不禁转悲为怒道:“我因想你才生这

病，现在你却反过来咒我，今后再也不想你了。”此后没过多久，她的病就好了。

这是一个精心设计的心理治疗方案，所以祝由治病要妙，全在于“移精变气”的心理诱导。

在这方面，道教禁咒治病，其实正是祝由的翻版。道书有关禁咒治病的载录，可谓比比皆是。如咒风疹之法，咒者吸东方气一口，默念：“东方马子，西来驴子，好面败客待文书，急急如律令！”然后用纸一张，在病人身体上下来回反复揩擦，最后把揩擦过的乱纸，丢在“门外东道口而归”。再如治一切疾病疼痛咒枣法，咒为“金木水火土，五行助力，六甲同威，天罡大神，收入枣心，枣入肠中，六腑安宁，万病俱息，急速求荣。”用枣一个，念咒一遍，念完面对天罡（北斗星）吸取罡气一口，同时又把所吸罡气吹进枣里，然后用水嚼下，忌厌物七七。最有趣的是辟蚊子咒，咒为：“天地太清，日月太明，阴阳太和，急急如律令！敕。”向北默念七遍，然后吸气吹灯草上，点之。

对于道教禁咒治病，既有心理上的，也有治疗上的，比如风疹病人身上经过用纸揩擦，皮肤因应激性能有所提高，所以能对阻遏或减轻风疹的发作，起到一定的效应；又比如红枣味甜性缓，其本身就具有相当的止痛作用。至于用咒禁蚊，可能是默念时口唇振动发出的声波，有抗击蚊子之效，这又有待于往后的进一步研究了。

对于禁咒治病，日本汉方医学家丹波元坚，有着他自己的一套独到体会：

吾谓凡治内伤病者，必先祝由，详告以病之所由来，使病人知之而不敢再犯。又必细体变风、变雅、曲察劳人思妇之隐情，婉言开导之，庄言以振惊之，危

言以悚惧之，必使心悦诚服而后可以奏效如神。

对病人做深入细致的思想工作，以致产生重大的心理效应，丹波元坚的医疗作风就是这样。当然，这种思想工作必定是针对性的，有说服力的，而决不是无的放矢，空洞教条，干巴巴的和病人具体实际格格不入。

因势利导，顺乎自然，活泼生动，因人而异，祝由医生的那套思想工作方法，我们可否也拿来试验一下，并应用到自己的工作实际中去呢？

正气存内，邪不可干

《素问遗篇·刺法论》说：“正气存内，邪不可干。”“正气”是人体的生理活力和抗病能力。“邪气”为外来的致病因子。“干”为干犯，侵犯。中医认为，尽管疾病产生的机理错综复杂，千变万化，可是万变不离其宗，从根本上说，未始不是邪正斗争的过程和结果。

何以言之？

这是因为，一个人如果正气充足，抵抗疾病的能力就强，平时就不容易犯病，即使偶然犯病，由于正气胜邪，所以所病也轻，好转也快；反之，如果正气不足，抵抗疾病的能力低下，平时就容易犯病，并且病后由于邪正力量的彼强我弱，故而所病往往较重，并且迁延时日。

在疾病的预防、发生或发展过程中，邪正双方力量的对比，也就是谁压倒谁，谁占主导地位，是为病还是不病，病轻还是病重，病邪长驱直入还是半途受阻的关键所在。就好比一个国家一样，国力强盛则敌人虽有覬覦之意而不敢来犯，即使来

犯，也可及时作出反应。

“正气存内，邪不可干”的对应面，就是“邪之所凑，其气必虚”。因为如果正气不虚，邪气是钻不了这个空子而凑进你体内的。所谓“其气必虚”，既有阴虚阳虚，又有气虚血虚，以及脏腑虚衰等等，也正因为所虚不同，所以“邪之所凑”病位，也各不同。为此，清吴德汉《医理辑要·锦囊觉后编》写一段话：

要知易风为病者，表气素虚；易寒为病者，阳气素弱；易热为病者，阴气素衰；易伤食者，脾胃必亏；易劳伤者，中气必损。

疾病邪正相争，病与不病如此，为人应世接物，又何尝不是如此？要紧的是“正气存内，邪不可干”，提高你的为人素质，加强你的人生修养。一句话，以道义作为你身中的“正气”。孟子说：“我善养吾浩然之气。”公子丑问他：“何谓浩然之气？”孟子回答：“其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间。其为气也，配义与道；无是，馁也。是集义所生者，非义袭而取之也。行有不慊于心，则馁矣。”

孟子的意思是说，浩然之气是天下最为伟大，最为刚强之气，这种气平时要用正气去培养它而不加伤害，那它就会充满在天地之中。同时，浩然之气还必须和义和道配合一起，缺少了义和道，它就没有力量了。这是一种由正义的积累而培养出来的气，并不是突击做点好事就能够取得的。要是你在日常的生活操作中，做了不该做的亏心事，那气就会立时疲软下来。

孟子的话真是说得再好不过了。为人修身立命，应物处世，假若果能如此，那就自然正能胜邪，不愁邪气犯正。所谓“一身正气，两袖清风”，当官的如若这样清廉刚介，那就更加能够全心全意为人民群众服务，而不拿人民群众一针一线了。

自然，由于各人身份不同，地位不同，看法不同，对于自身正气的培养，也完全可以因人而异，不拘一格。比如明朝《菜根谭》作者洪应明就这样认为：“躯壳的我，要看得破，则万有皆空，而其心常虚，虚则义理来居；性命的我，要认得真，则万理皆备，而其心常实，实则物欲不入。”

“义理来居”和“物欲不入”是至为重要的。社会上那些被邪气击中的人，往往心无义理，被物欲牵着鼻子弄得晕头转向，就此栽进泥坑。人生在世，不可能没有欲的诱惑，否则就不成其为世界。诱惑就是邪。比如金钱、美女，就好比美丽的罌粟花一样，搞得人心旌摇荡。可你又何曾知晓，就是这美丽的罌粟花，竟然会成为坑人的鸦片烟的原料。

“邪之所凑，其气必虚”，要是你在社会上不幸栽筋斗了，那也怨不得别人，先得从你自己身上找找，到底你的正气是虚还是不虚，假如果真是虚了，那就亡羊补牢，从头开始，重新培育自己的正气吧。

扶正可以祛邪。

得神者昌，失神者亡

明代名医张景岳《传忠录·神气存亡论》认为：“善乎神之为义，此死生之本，不可不察也。”所以文中接着对于得神、失神，有着这样一段精彩的描述：

以形证言之，则目光精彩，言语清亮，神思不乱，肌肉不削，气息如常，大小便不脱，若此者虽其脉有可疑，尚无足虑，以其形之在神也。若目暗睛迷，形羸色败，喘急异常，泄泻不止，或通身大肉已脱，或两手

寻衣摸床，或无邪而言语失伦，或无病而虚空见鬼，或病胀满或补泻皆不可施，或病寒热而温凉皆不可用，或忽然暴病而沉迷烦躁，昏不知人，或一时卒倒即眼闭口开，手撒遗尿，若此者虽其脉无凶候，必死无疑，以其形之神去也。

“形之神在”和“形之神去”，是医生诊治过程中判断病人生死存亡的最最关键一环。

神是生命活力的重要表现，一个精力充沛，生机勃勃的人，人们总可在他的面目神情，举止言谈中感觉到“神”的存在，所谓“神采奕奕”。

神有赖于形而存在，《素问·上古天真论》说：“形与神俱。”“形神合一。”脱离了形的神是子虚乌有，不可想象的。所以《灵枢·小针解》指出：“神者，正气也。”《灵枢·天年篇》也认为：“血气已和，荣卫已通，五藏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人。”

神既依附于形而存在，并且为生命活力的重要表现，那么医生通过对病人神的观察，测知其人气血津液，五脏盛衰，便就十分在理了。

正因为中医望气治病，特别重视神的存在，所以《素问·移精变气论》和《灵枢·天年篇》中双双提出：“得神者昌，失神者亡。”

自然，神既依赖于形，可神又反过来可以作用于形，为此举一反三，对于平时体质较弱的人，你也完全可以不必有所懊丧，要紧的是鼓起你的自信风帆，相信在良好精神状态的作用下，你的健康状况，必定将一反常态而变得生机勃勃。到了那时，你将品尝到生命的欢愉和不可思议。

由此引发开来，我们如果把神扩大理解为一个人的精神状态，也自无不可。一个人如果神采奕奕，精神状态良好，那就无论工作，学习，抑或生活，总会因创造出好成绩而生活得充满生意，充满信心，从而受到别人的欢迎。反之，一个人如果没精打彩，精神振作不起来，便就无论工作、学习，都将不会有所收获，更不要说是活得潇洒自在而充满生机了。

但话也得说回来，精神状态良好的人，在人生的征途上，也不可能就是一帆风顺，没有挫折。可是正是由于其人精神状态良好，所以他能以他那乐观而充满自信之心。正确迎接挫折，克服困难，有着较强的处世接物和应变能力。

“得神者昌，失神者亡。”不仅医生诊治病人如此，就是人生处世，搏击命运，看你成还是败，又何尝不是如此？

愿你是个得神的强者，在生活的道路上披荆斩棘，充满信心，获取美好昌盛的未来。

—— 第四章 ——

养 生 智 慧

我命在我，不属天地

儒家先师孔子的弟子子夏接过老师的衣钵说：“死生有命，富贵在天。”可道经《西升经》则不这样认为，提出了“我命在我，不属天地”的观点。

道家优秀人物葛洪认为，一个人只要加以修炼，就可向死神手里夺回生命，以祈长生不老。于是乎，在他所著《抱朴子内篇》中，便就有了《论仙》、《金丹》、《仙药》等篇。在《论仙》篇中，他说：

若夫仙人，以药物养生，以术数延命，使内疾不生，外患不入，虽久视不死，而旧身不改，苟其有道，无以为难也。

丢开“久视不死”，因为愿望虽好，毕竟脱离科学实际，可是从“药物养生，术数延命”一头来说，却大有人定胜天的意味，可谓气概不凡。

世界上的事尽管千变万化，有着诸多强大的外因，然而事在人为，人定全然可以胜天，则是智者对于世界的看法。否则

一任天命摆布，丢掉了人的努力，哪会有人类发展至今的高度物质文明和精神文明？

所以，即使儒家有所谓“死生有命，富贵在天”的说教，可事实上，他们从来也没放弃过凭借人的意志和力量，对于天命、自然所作的抗争。《逸周书·文传》说：“人强胜天。”《史记·伍子胥传》也说：“人强胜天。”

今天，就是连专门研究命理著称的台湾李铁笔等，也不得不正视人定胜天的伟大。在他所著《八字命学范例》中，铁笔先生举笔深深叹道：“人为万物之灵，宁肯如此宿命吗？愿意如此消极吗？当然不可能，更不愿意束手就缚地等待命运的任意宰割，否则这世界怎么可能如此的多姿多彩？人类怎能漫游太空，怎能享受到今天的文明生活，物质享受？不想坐以待毙，唯有向命运挑战，开创命运，而此股力量就是推动社会进步的原动力，亦是源源不断的知识积累的源泉，当然亦是人定胜天，命运操纵在自己手里的结晶。”

与此同时，李铁笔还在论述与生俱来的先天宿命过程中，断然肯定种种后天因素对于命运的影响。这些后天因素为：人为、环境、教育、风俗、习惯、社交、他力、天灾、人祸、时势、修养、道德等等。这些后天因素的力量，都有力地说明了“我命在我，不属天地”的原理。

由此可见，人生天地之间，综合千百万人的聪明才智和创造力，汇成一股从古到今，世界性的滚滚洪流，就是推动社会发展的巨大动力，根本动力。

再由大环境而反观自身，如果你从小体弱多病，你尽可不必就此而懊丧，不妨以你力所能及的力量，勤求养生之法，以期脱胎换骨，改造自我；如果你自以为资质迟钝，那就不妨启

动你的恒心，刻苦砥砺，积以时日地加以扭转；如果你自以为学习不如别人，那你又不妨精勤求进，加倍努力，笨鸟先飞，以祈后来居上；如果你暂时还身处逆境，那末你也不妨试着卧薪尝胆，十年磨剑，努力把自己从困境中振拔出来……

为此我赞赏马克·吐温所说：“顽强地应付一切，无论运气好坏，始终不气馁。”

当然，“我命在我，不属天地”，在这大千世界数以亿万计的芸芸众生中，由于各人先后天条件的千差万别，所以作为每个个人来说，虽然经过努力尽力扭转，可却仍会大有不同，这就要求正确对待了。正如古希腊寓言家伊索所说：“你应该满足自己的命运；任何人都不可能在每一件事上都超人一等。”这才是千古不磨的真理。

道家清静无为的养生观

道家养生讲求清静无为。当年骑驴悠悠，西出函谷关的老子认为：“为无为，则无不治。”为了弘扬这一思想，他提出要：“致虚极，守静笃。”妙就妙在，老子的这一养生主张，有着他自己的理论依据。在《道德经》中，他不是一再说过“重为轻根，静为躁君”；“轻则失根，躁则失君”这样的话？

接过老子衣钵，在对清静无为的发挥上，庄子可谓一面大旗。《庄子·在宥篇》说了这样一个故事：广成子面南高卧，黄帝顺着下风膝行而进，再拜稽首恭问：“敢问怎样治身，才能长生不老？”听黄帝这么一问，广成子迅即起身回答：“你这个问题问得好。来，我把长生的秘诀告诉你听，那就是：至道之精，窈窈冥冥（深藏莫测）；至道之极，昏昏默默（听不到看不到）。

无视无听，抱神以静，形将自正（形体自然健康）。必静必清，无摇女（汝）精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，女神将守形，形乃长生。慎汝内（内心活动），闭汝外（感官言行），多知（智）为败。”

据说，当年广成子已达一千二百岁的高龄，可依然形体不衰，令人不可思议。关于广成子是否果有其人，并且真的活了这么长的高寿，我们且不去管他，但从《庄子》所述这个故事来看，可见庄子对于“必静必清”的长生之妙，抱有极大兴趣。

平心静气地说，作为社会的一员，任何人都不能生活在真空中而不和外界接触。也正因为人不能脱离社会而遗世独立，所以对于社会上的形形色色，难免目击心摇，生出种种私心和欲念。为了摆脱这种困扰，从而达于养生中“清静无为”、“致虚极，守静笃”的理想境界，老子同时又从另一角度，提出必当先从“见（现）素抱朴，少私寡欲”做起。

这是说，为人处世，应当纯素不杂，淳朴无邪，减少私心，禁降嗜欲。为了做到这点，老子同时告诫人们：“罪莫大于可欲”、“咎莫大于欲得。”原因自然在于：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽（伤），驰骋畋猎令人心发狂。”

对于老子所说“少私寡欲”，晋代道教学者葛洪又发挥为：“含醇守朴，无欲无忧，全真虚器，居平味淡。”“恬愉淡泊，涤除嗜欲，内视反听，尸居无心。”

在这方面，唐代大医王孙思邈的话说得较为通俗实惠：“养老之要，耳无妄听，口无妄言，身无妄动，心无妄念，此皆有益老人也。”在《千金方》中，他还引用彭祖的话说：“口目乱心，圣人所以闭之；名利败身，圣人所以去之。”

唐宋以降，后世养生家因受道家以静制躁养生观的影响

和启发,不乏心得体会。清代褚人获《坚瓠秘集》摘引《韵府续编》“先敛五关。五关者,情欲之路,嗜好之府也。目爱彩色,命曰伐性之斤;耳乐淫声,命曰攻心之鼓;口贪滋味,命曰腐肠之药;鼻悦芳馨,命曰熏喉之烟;身安舆马,命曰召蹶之机。此五者,所以养生(充养生命),亦可伤生。”一句话,“先敛五关”的目的,在于阻断眼、耳、口、鼻、身感受人间情欲嗜好的通路,从而达于老子所说的希夷之境而保身长全。

从老子“少私寡欲”引申开去,清代丁国钧《荷香馆琐言》还提出了“养生有五难”的说法:“名利不去,一难也;喜怒不除,二难也;声色不去,三难也;滋味不去,四难也;神虑精散,五难也。”

很明显,清静无为,少私寡欲的养生要领,在于从阻断人身思维和感官对外界的接触感受上下功夫,所谓“不见可欲,使其心不乱”,要是整天沉浸在“可欲”之中,除了圣人或走惯世路的过来人,哪有心思不被惑乱之理?

老子这种清静无为的养生思想,自然也包括了一重“绝圣弃智”的成份在内。人是智慧的动物,从表面上看,老子在这里似乎抹煞排斥了智慧的作用,和广成子所说“多知为败”大有异曲同工之妙,殊不知,这正是他“大巧若拙”的智光显露。

他说要以“静为躁君”,就是一种以静制动的操作智慧。我国古代有句话说:“静者心常妙”。正因为心静,才能多妙,才能处事,此心要是一旦为物欲所牵,便就躁动不安而作事不成,苦不堪言了,岂但养生如此哉?

“塞得物欲之路,才堪辟道义之门;弛得尘俗之肩,方可挑圣贤之担。”《菜根谭》不就这样说了?

由此展将开去:“躯壳的我,要看得破,则万有皆空,而其

心常虚，虚则义理来居；性命的我，要认得真，则万理皆备，而其心常实，实则物欲不入。”为人若此，那就既得养生三昧，又得处事三昧了。

吾闻庖丁之言，得养生焉

厨子庖丁为梁惠王分割全牛，剔肉析骨，技巧娴熟，动作利索。他手触肩抗，脚踩膝顶，刀声和动作声砉然合乎节奏，就好比古代《经首》之曲，《桑林》之舞那么优美动听，使人叹为观止。

于是梁惠王极口赞道：“善哉，你的技术何以达到这样高超的境地？”

庖丁听到梁惠王赞许，释刀对曰：“我平时喜欢探求事物的规律，引进到解牛中来，结果就较之单纯的解牛技术，不可同日而语了。当初我解牛的时候，看到的无非是一头头整牛，真不知从哪里下刀才好。三年之后，我看到的就不是整头的牛了，眼前出现的只是筋骨和空隙。现今我解牛只凭神运，不用眼看，就能得心应手，操作自如。我摸透了牛的筋骨结构，游刃有余地从骨缝和筋肉的空隙处下刀，从来也不碰那些筋脉连结的地方，更不要说是骨头了。”

接着庖丁又谈了开去：“技术高明的厨子一年换一把刀，因为他用刀割；一般厨子每个把月换一把刀，因为他们经常用刀斩骨头。现在我的刀已经用了十九年，被我解过的牛已有好几千头，可是刀刃还锋利得好像刚磨过似的。这是因为牛的骨节当中有空隙，而刀刃却薄得很，以如此薄利的刀刃进入到骨节当中的空隙，自然有着足够的活动余地。这样，十九年过去，

刀刃还锋利得像刚从磨刀石上磨出来一样。”

略停一停，庖丁又继续道：“即使如此，可是每当碰上筋骨交错难以下刀的地方，我也还是小心翼翼，集中思想，尽可能地放慢进刀速度，减小动刀幅度，待到牛体迎刃而解，犹如泥土撒落地上那样，到了这时，我才松了口气，提刀而立，环顾四周，悠然自得地把刀揩净收起。”

听完庖丁的这席话，梁惠王高兴得连说：“善哉，吾闻庖丁之言，得养生焉。”

庖丁解牛所以神乎其技，在于他平时善于探求事物的变化规律，懂得以“无厚”（薄利的刀锋）入“有间”（筋骨的隙缝）的道理，所以十九年下来，他手里的那把刀子，还锋利得好比刚从磨刀石上磨过那样。

用刀既然如此充满理性的机趣，养生又何独不是如此？正是因为当时梁惠王听完庖丁解牛的宏论，忽而悟出养生的道理，同样在于该避什么，应顺什么，所以才有“得养生焉”的自白。

由养生延伸开来，在当代人快节奏的生活、学习、工作、处世中，你将在规律的支配下，以更多的趋避理趣，在短暂的人生中活得更加恢恢乎游刃有余。

祝你成功。

吹呴呼吸，吐故纳新

《庄子·刻意篇》说：

吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此道（导）引之士，养形之人，彭祖寿考者之

所好也。

文中明确指出，“吹响呼吸，吐故纳新”一类的炼气之法，其目的就在于“养形”，在于“为寿”。

后来道教吸收、承袭《庄子》等古代典籍所载炼气养生之法，并通过长期的实践探索，逐步形成了一套异彩斑斓的修炼功法。打开道书，其中所载炼气之法，真是蔚为大观。

为什么道教养生，要对呼吸吐纳的炼气之法如此重视呢？道教典籍《太平经》说：“神者受之于天，精者受之于地，气者受之于中和，相与共为一道。故神者乘气而行，精者居其中也。三者相助而治。故人欲寿者，当爱气、尊神、重精也。”可见，人身精、气、神“三宝”，历来就为道教长生修炼所重视。“三宝”之中，尤其以处于神、精两者之中的气的地位为最重要。正因为窥透了这个秘密，所以《太平经》又说：“精、神有气，如鱼有水，气绝神、精散，水绝鱼亡。”

气在人身中所占如此重要的地位，难怪我国古代养生学家要对此寄于十二分的重视。

炼气的关键在于吐故纳新，把体内的旧有陈气吐掉，纳进新的。吐故纳新有人为修炼的一面，也有平时自然存在的一面。因为就整个人体新陈代谢来说，并不因为你不修炼了，便就停止了平时自然存在的吐故纳新。然而无论如何，修炼者看准人体呼吸吐纳的奥妙，因势利导，并加之以种种修炼之法，以祈有裨健康，当为智者之举。

生命的意义在于新陈代谢、吐故纳新，世界上的任何事物，也无不都在新陈替换的代谢中获得新生，获得发展。

要顺应社会发展，推动社会发展，作为社会的一分子，非但你的知识需要不断地吐故纳新，就是你的思想观念，也得不断

断有所更新，剔除陈腐，这是不言而喻的。

生命历程的新陈代谢是不可抗拒的，在这方面，我们将理智地正视人生的过去和未来，“过去属于死神，未来属于你自己。趁未来还属于你自己的时候，抓住它吧，不要专心懊悔早已过去的事情来糟蹋自己，而要在目前所能做到的事情上努力吧。”（雪莱语）过去的生命已经陈旧，已经凋谢，是驷马难追了；未来的生命之树依然青翠欲滴，不要认为你已经苍老，无可作为，要紧的是你的精神状态如何？你难道不记得“岁寒，然后知松柏之后凋”的名言吗？

当然，归根到底，生命是要终结的。放在芸芸众生面前，对于生命终结的死，无非由害怕而生出种种养性延命之法，比如吐故纳新的呼吸修炼之法，就是其中的一种。

不过，从整个人类发展史看，即使你再养生有方，对于生命，也只不过是延长而已，长生不死之法是没有的。所以面对整个人类繁衍吐故纳新的规律，作为每个个人来说，要摆脱对于死亡的恐惧，就非得凭借智慧不可。老友江曾培先生写有一篇《人死观》的文章，内谓：“由于死亡的绝对性，不可逆转性，人们在实际离死亡还很远的时候就已深深地意识到，我们必然会在某一天死去，归之于毁灭。因而，对死亡的恐惧和焦虑常常伴随着人们走过人生的各个阶段。特别是人到老年，它更强烈地起着支配作用。”对策为：“人们应该建构合理的心理适应机制，来消除或缓解这种心灵的折磨。一些哲学家与心理学家认为，这需要把死亡理解为一个自然阶段，实现人生的一个不可缺少的阶段。死亡只是生命有机体的自然变化，其本身没有什么可怕之处。”

一个人要是因为终有一死而焦虑恐惧，不仅无补于事，甚

至加速死亡的到来，而且也将生命的乐趣抹去。《新约》不亦云乎：“人畏惧死亡，就一生陷于奴隶状态。”

“存思”功法

闲来翻阅道书，看到《紫书》所载“存思九天真女法”，很有意味。《紫书》是这样说的：“凡修上真之道，常以九月九日，七月七日，三月三日，此日是九天玄女合庆玉宫，游宴霄庭，敷陈纳灵之日。”所以道家修炼，在这几天里多用五种香汤沐浴，把个身体给洗涤得刮垢磨光，还我清静，然后清斋净居，省却种种不必要的人际应酬，在夜半露水降临时烧香存思。这种存思功法的具体做法，大致为：

北向仰思九天真女讳字，身長七寸七分，著七色耀玄罗袿明光紫锦飞裙，头戴玄黄七称进贤之冠，居上上紫琼宫玉景台七映府金光乡无为里中，时乘紫霞飞盖绿辇丹舆，从上宫玉女三十六人，手把神芝，五色华幡，御飞凤白鸾，游于九玄之上，青天之崖。

按照上法思毕，心拜真女四拜，叩齿二十四遍，然后祝道：

天真回庆，游宴紫天。敷陈纳灵，合运无间。上御玉宫，下眄兆臣。八会开张，九愿同缠。思微立感，上窥神真。流精陶注，玉华降身。万庆无量，长种福田。

祝完再抬头仰面，引气二十四咽而止。

这种“存思九天真女法”，如果依法存思，九年之后，可收“面发金容，体映玉光”的效验。所谓“面发金容”，意即容光焕

发，神采奕奕；“体映玉光”，就是肌肤光润，洁白细腻。

从“存思九天真女法”的日期剖析入去，正好处在春秋气候融和宜人的季节，而夜半则空气清静，万籁俱寂，露水滋降，这时存思者置身庭园之中，仰受露水月精，宇宙佳气，并且全神专注，意念不散，入于气功状态，所以日积月累，九年下来，便就自然“面发金容，体映玉光”了。

“存思九天真女法”外，道书所载存思功法，还有“存大洞真经三十九真法”、“存思三洞法”、“老君存思图十八篇”、“思修九宫法”、“思九宫五神法”、“存元成皇老法”、“存帝君法”、“存玄一老子法”、“存思命法”、“太一别诀”、“镇神养生内思飞仙上法”、“三九素语玉精真诀存思法”、“存思元父玄母诀”等等一大套，实难一一悉举。

在道教修炼功法中，“存思”自然属于高级意念功法。早在成书于东汉的《太平经》中，就已有对于“存思”功法的记载：“夫人神乃生内，返游于外，游不以时，还为身害。即能追之以还，自治不败也。使空室内旁无人，画像随其藏(脏)色，与四时气相应，悬之窗光之中而思之。上有藏像，下有十乡，卧即念以近悬像，思之不止，五藏神能报二十四时气，五行神且来救助之，万疾皆愈。”这是说，人身中有五脏之神，这种神平时最爱随时离身外游，乐而忘归，有着严重的自由主义和无政府主义倾向。由于其神外游之时又不守于身，所以对于健康多所不利。为此，对付的最好办法，就是通过“存思”手段，把五脏神及时追回体内，严加防范，那就可以身体健康而“自治不败”了。

如何才能把外游的五脏神追回体内呢？原始的做法，就是把五脏神画出挂起，然后按照所画形象存思不止，这样出游之神自然就被招了回来，至于其时身体里面还没有出游之神，也

就太太平平守在体内，不再出游了。

魏晋南北朝时，上清道派崛起，存思之术成为上清道派的重要修炼手段之一。南北朝后，存思之法有了进一步的发展，方法也变得愈益多样化，此后并有了一定的仪式和程序。

遍览道家修炼术语，“存思”、“存想”、“内观”等词虽各有解释，可是却在很大程度上和“存思”之术，有着类似相通的一面。《无上秘要·身神品》载，人身中有三万六千神，“日日存之，时时相续，念念不忘，长生不死”，叫做“存神”。《天隐子》说：“存为存我之神，想为想我之身。”是为“存想”。《黄庭内景经》说：“内视密盼尽睹真，真人在己莫问邻。”名曰“内视”。

透过现象看本质，道教修炼“存思”之术的智慧，在于通过瞑目凝想之法，在自己的头脑里自铸乐陶陶的幻景幻象，从而达到祛除一切杂念，入于思想上的另一境界。由于这种把思想推入另一境界的做法暗合精神保健的三昧，所以修炼者通过一定阶段的修炼，往往能获养性延命的实际效验。

香汤沐浴

所谓“香汤”，就是调进各种芳香药料的温热洗澡水。道书记载，沐浴的香汤用料有五种。当年，天真皇人问天尊道：“未审五种香汤，获七福因，何者为是？何所修行？有何胜业？愿更开晓。”天尊回答：“五香者，一曰白芷，能去三尸；二者桃皮，能辟邪气；三者柏叶，能降真仙；四者零陵，能集灵圣；五者青木香，能消秽召真。此之五香，有斯五德。”

“五香”之外，从《太上灵素经》“沐浴兰汤”看，沐浴所用香草，这包括兰草在内。我国中药经典著作《神农本草经》，把兰

草列入“养命以应天”的上药，并说：“兰草，味辛平，主利水道，杀蛊毒，辟不祥，久服益气轻身，不老，通神明。一名水香，生地泽。”

不管“五香”也好，兰草也好，道教徒行道精进，证入无为，把它们作为香汤沐浴必不可少的药料，主要是因为这些药料，气味芳香，含有大量的挥发油成份，所以澡洗以后，大有提神醒脑，促进皮下血液循环的效用。

香汤沐浴，除了“五香”，还有所谓“七福因”的讲究。《沐浴身心经》说：“七福因”为：“一者上善水，二者火薪，三者香药，四者浴衣，五者澡豆（肥皂），六者净巾，七者蜜汤。”

所说“福因”，就是香汤沐浴能够致福的因由。“七福因”的内容在于道教讲究沐浴，不仅沐浴的汤水要用“上善水”调成兰汤、香汤、蜜汤，并且烧水时还要使用柴火，不能用煤，而在沐浴的过程中，还不要忘了澡豆、净巾、浴衣的相互配合，要不就不说不上“福因”了。

透过沐浴之术“五种香汤”、“获七福因”的种种讲究，我们不难窥知，道教徒们善于享受沐浴之乐的聪明睿智。

香汤沐浴妙就妙在不仅能洁净身体，荡涤垢腻，其作用还在于借助洗涤身垢的启发，反过头来对洁净内心，产生相当的心理影响。《沐浴身心经》说：“沐浴内净者，虚心无垢；外净者，身垢尽除。”可见香汤沐浴，内净外净，既除身垢，又除心垢之妙。

在香汤沐浴内以净心，外以净身的作用下，人的神气自然清朗，有利于行道、修道、证道。《云笈七籀》第四十一卷《沐浴》引《太上灵素经》的话说：“太上曰：兆之为道，存思《大洞真经》，每先自清斋，沐浴兰汤。”《太上灵宝无量度人上品妙经》

也说：“道言：行道之日，皆当香汤沐浴。”《黄篆简文经》则说得更加清楚：“奉经威仪，登斋诵经，当沐浴以精进。若神气不清，则魂爽奔落。”此外，《沐浴身心经》还进一步指出：“沐浴……存念真一，离诸色染，证入无为，进品圣阶，诸天纪善。”真可谓沐浴和内功相结合了。

自古以来，哲人们对于自身灵魂的洁净，总是寄予十二分的重视。儒家学者讲究“慎独”和“吾日三省吾身”；佛门重视拂除心头的尘埃；道教主张“离诸色染”，都不约而同地把各自的眼光集中到了防止灵魂的污染上。

灵魂的污染是要不得的，它比身体不洁的危害，更是相去不可以道里计。那些能够任重而道远，干一番掀天动地事业的学人，大多平时无不注意反观内心，修其德行，有一颗无限净明的心。不能设想，那些心地卑劣，灵魂肮脏的人会给人类，会给世界带来光明。

儒家至圣先师孔子说：“见贤思齐焉，见不贤而内自省也。”

屈原《橘颂》表白：“闭心自慎，经不失过兮；秉德无私，参天地兮。”

诸葛亮《戒子书》谆谆教诲：“夫君子之行，静以修身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”

近代文学巨匠鲁迅更是位敢于解剖自我的典范：“我的确时时解剖别人，然而更多的是更无情面地解剖我自己。”

郭沫若也好像说过：“一个人最伤心的事体无过于良心的死灭。”

从此以后，但愿你我都在洗尽身垢的同时，把自己的灵魂深处，也来一番彻底的洁净。

身是菩提树，心如明镜台。
时时勤拂拭，莫使有尘埃。

性命双修

这真是一门人生养性延命，兼顾身心两端的大学问。机关在于，道教养生功法的要妙，不单在于延长生命，同时还涉及到一个人生修养的问题。清代海印子所撰《西派真传·玄修诀微》说：“抱吾法身，养吾色身。色法兼养，性命双修。”清代曹文逸《灵源大道歌》也说：“大道之要，在全神而又要全形。全神普通叫做性功，全形普通叫做命功。”“色身”是物质形躯之身；“法身”是元神功德之身。所谓“修性”，就是修持“法身”的“性功”；“修命”，就是养护“色身”的“命功”。

我国早期道教修炼，一向重视“性功”和“命功”两者兼修，只是金元以来，全真道派兴起，才有北宗偏重修性，南宗偏重修命的派别倾向。后来，南北两派，经过修性、修命的各自开掘，使得古来所传“性功”、“命功”，有了进一步的深化和拓展，从而为后人并辔合轨，提供了更多的理论和方法。

道教心性修炼，以老庄虚无哲学为基础，主张为人处世，虚心实腹，尽可能地阻断眼、耳、口、鼻等感觉器官对于外界信息的接受，从而使思想上达于少私寡欲，清静无为的境界。《庄子·达生篇》说：“达生之情者，不务生之所无以为；达命之情者，不务知之所无奈何。”后人《坐忘论》也说：“知生之有分，不务分之所无；识事之有当，不任事之非当。任非当则伤于智力，务过份则弊于形神。”总是把神和形、心和身、性和命，有意无意地捆在了一起，可见心性修炼对于养生全命来说，真是非同

小可。所谓：“修得一分性，保得一分命。”“千圣万语唯修炼，离了心性道不成。”

道教养性的智慧，还在于本身能够敞开怀抱，广收博纳。儒家不是讲正心诚意，存心养气，不失赤子之心，不失人的本心，万物皆备于我吗？这对道教修性来说，不正是一种难得的补充？于是便伸手拿了过来。佛教不是讲六根清净，断除烦恼，明心见性，即心即佛吗？这对道教修性来说，不也有利于思路的开拓？于是便也干脆老实不客气地拿了过来。这样一来，道教的修性养心之术，到了后来，早已融会三教，入于博大精深之境了。

修习“性功”的结果，因为对内彻见自性本来清静的本源，所以在极大程度上开发了明察秋毫的大智慧；对外拂去心头不时堆积的尘蒙，所以又获断除物欲情欲，心住清凉世界的大快乐。

当然，命还是要养的。古往今来，由于道教倾心神仙方术，所以对于身命修炼，更是方法齐备，蔚为大观。屈指数来，道教的养生延命之功，真是千姿百态，姹紫嫣红，让人叹为观止：什么外丹烧炼啦，内丹修持啦，吐故纳新啦，胎息功法啦，存思守一啦，导引按摩啦，服药长生啦，辟谷守庚申啦，乃至房中补益，香汤沐浴等等，而其中尤以内丹术为“命功”中的佼佼者。当年，南宗丹法泰斗张伯端撰《悟真篇》，书中论述内丹修炼，安炉立鼎，开头就说：

先把乾坤为鼎器，次将乌兔药来烹。

既驱二物归黄道，争得金丹不解生？

自然，内丹术是门精深的学问，非另有专著不可，不是寥寥数语就讲得清的事，所以这里暂且打住。

养性延命，虽说性命双修，其实也并不断然割裂，而是养性中孕育着延命，延命中包涵着养性。

就是连西方《圣经·箴言》也早就看到：“智慧会使人延年益寿，你有智慧，获益的是你自己；你拒绝智慧，亏损的也是你自己。”养性涵养品德，能够开发智慧，而品德高尚、智慧圆满的人，往往获得长寿，这点已为实践所证实。

再从延命的内丹修炼一头看，其中的养性成份真还俯拾可见，比比皆是。清代著《悟真篇正义》的董德宁说：“学道炼丹（内丹），惟在乎此心之用，所谓‘心正而后身修’是也。又曰：‘学问之道无他，求其放心而已矣。’此圣贤教人入道之方，故谓心乃方寸之机，而心之放逸如猿。学者若明了此一心，即能了其大道也。”

对于道教“性命双修”，中国社科院吴绶琚先生有段话说得好：“性命双修是道教的一个养生功法，它强调的不是一个单纯寿命的问题，而是整个人生修养方法。道教徒凭借这个方法去努力，去锻炼，去完成人生的最高修养境界。”道教徒能够完成人生身心的最高修养境界，我们又为什么不能呢？

生命在于运动

三国时魏国名医华佗，字元化，沛国谯县（今安徽省亳县）人。他有两个弟子，广陵（今江苏省扬州市）人吴普和彭城（今江苏省铜山县）人樊阿。

一次，华佗语重心长地告知吴普：

人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得销，血脉流通，病不得生。譬如户枢，终不朽也。是以

古之仙者，为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。我有一术，名五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，兼利蹄足，以当导引。体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因以着粉，身体轻便而欲食。（《后汉书·华佗传》）

华佗的话说明了生命在于运动的道理，这是因为人是一个活生生的有机体，既然是个活生生的有机体，那么就得血脉流通，谷气得销才行，就好比流水不腐，户枢不蠹那样。

怎样才能使谷气得销，血脉流通而达到“病不得生”的目的呢？关键在于劳其肢体，动其筋骨。古之仙者模仿熊黑直立引气，鸱鸟回首展颈，目的就是在于引挽腰体，活动关节，以求长生不老。在这一原理和古仙者为导引之事的启发下，智慧的华佗终于发明了一套体育疗法——五禽戏。

后来，当吴普按照华佗发明的五禽戏进行锻炼，竟使他活到九十多岁的高龄还耳目聪明，牙齿完坚。

现经调查，世界各国的长寿老人，大多数都终身从事体力劳动，可是劳动强度又不太大。从这点来看，和当年华佗所说：“人体欲得劳动，但不当使极耳。”竟是那么的彼此吻合，如出一辙。虽然，当年华佗所说的“劳动”，并不等于就是我们今天所说的劳动了，可是其活动肢体，劳其筋骨，且又适可而止，不要太过头的论述，至今对于养生来说，还有着积极的现实意义。

原理一通，其他就好办了。当今世界发达国家，为了健康长寿，他们纷纷摆脱传统生活方式，投身到各种各样的有趣运动中去。这些运动，大致有慢跑、骑自行车、打网球、高尔夫球、游泳、登山、滑雪等等。

把流水不腐，户枢不蠹，生命在于运动的原理对照天体宇宙和人类社会来看，真还有点普遍真理的味道呢。宇宙间天地日月星辰，白天黑夜，环周不息，好像一张绚丽流动着的恢弘天网；自然界一年四季，春夏秋冬，寒热温凉，往来无穷，从而成就其欣欣生机。

联系当今商品经济，作为生产单位，如要不被淘汰或击败对手，也非得缩短商品改朝换代周期，投入不断革新产品的时代洪流中去，在常动常新中求得生存，以更好地适应消费者不断改换着的消费需要。

生命在于运动，宇宙在于运动，自然界在于运动，社会发展在于运动。没有运动的生命，没有运动的宇宙，没有运动的自然界，没有运动的社会，将是不可想象的。

养静之道

我们说，生命在于运动，可这里为什么忽而又把静和健康扯在一起？一动一静，两者不正截然相反吗？这是怎么回事呢？

原来，我国古人把人的物质之躯和精神意识，看成为是一个统一体中的两个方面。两者之间，彼此依存，须臾不离，这用古人姚止庵《素问·经注节解》的话来说，就是：“形者神所依，神者形所根，神形相离，行尸而已。”

正因为是形、神两者，相依互根，所以《素问·上古天真论》才说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，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。”

在养生方法论中，形和神两者，各有自己适应的一套。形

为物质之躯，必须常动常新，户枢不蠹；神为精神意识，必须常逸常静，水静则明。

所以我们说，生命在于运动的要旨，在于抉出物质之躯的形的保养方法；而有关神的护养调适，则当反其道而行之，而以静作为其首务了。

为什么静与养神，静与健康有关呢？这是因为心主神明，神藏于心，而心又为五脏六腑的君主，“故悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇”（《灵枢·口问》）。为此，《千字文》有“性静情逸，心动神疲”的说法。

我国传统养生术中，有关养静的论述，真可谓比比皆是。《老子》说：“致虚极，守静笃。”“见素抱朴，少私寡欲。”“重为轻根，静为躁君。”《庄子·天道篇》也说：“静则无为，无为则俞俞，俞俞者忧患不能处，年寿长矣。”嵇康《养生论》则提出：“清虚静泰，少私寡欲。”“爱憎不凄于情，忧喜不留于意，泊然无感。”反之心为物欲牵动，扰动精神，便就相火妄动，煎熬真阴而入于病态了。

关于养静的方法，可谓多种多样，其中“坐忘”之法，颇有奇采。《庄子·大宗师》引颜回的话说：“隳肢体，黜聪明，离形去智，同与大通，此谓坐忘。”对于这种“坐忘”，郭象的解释和体会是：“夫坐忘者，奚所不忘哉？既忘其迹，又忘其所迹者，内不觉其一身，外不识有天地，然后旷然与变化为体而无不通也。”

这是一种上乘的第一流性功，尤以司马承祯坐忘法、至游子坐忘法、化身坐忘法等为最负盛名。

司马承祯为唐朝著名道士和道教养生学家。对于“坐忘”养神功法，他曾有过这样的阐述：“坐忘者，因存想而得，因存

想而忘也。行道而不见其行，非坐之义乎？有见而不行其见，非忘之义乎？”又说：“存谓存我之神，想为想我之身。闭目即见自己之目，收心即见自己之心，心与目皆不离我身，不伤我神，则存想之渐也。”

按照司马承祯的“坐忘”之法去做，大致有断缘、收心、简事、真观、泰定等几个步骤。“断缘”为割断世间万缘，“收心”为收拢纷扰之心，“简事”为省却无谓应酬，“真观”为洞察虚幻世事，“泰定”为“无心于定而无所不定”。到了“泰定”阶段，便入于“坐忘”功法的炉火纯青之境了。对此，司马承祯指出：“夫定者，尽俗之极地，致道之初基；习静之成功，持安之毕事。形如槁木，心若死灰，无感无求，寂泊之至。”

然而对于养静来说，也并不意味着绝对的虚极静笃，不用心思。因为如果真的这样，便就物极必反，走向反面了。诚如《老老恒言》所说：“心不可无所用，必非如槁木，如死灰方为养生之道。”比如平时文人所热衷的琴、棋、书、画，就是一种以开动脑筋作为入静的修性养神之法。这里的关键还是在于动中有静，就好比“蝉噪林逾静，鸟鸣山更幽”一样，完全合乎辩证原理。

“人体欲得劳动，但不当使极耳”是辩证，“心不可无所用，必非如槁木，如死灰”是辩证，就是动形和静神相反相成，彼此互济，何尝又不是辩证？

对立统一的辩证哲学非唯可以用来指导养生，即使用来指导为人处世，生活学习的方方面面，也都无所不利。

《老子》第八十一章说得好：“信言不美，美言不信。善者不辩，辩者不善。知者不博，博者不知。圣人不积，既以为人已愈有，既以与人已愈多。”这里有着一种非常丰富，非常高深，非

常奥妙的辩证关系，问题就在于你如何逐步地加以细细体会了。

调摄你的情绪

明代于慎行《谷山笔麈》第十六卷自述，笔者由于情绪不调，卧病两月，其时火热内燔，肾肠焦灼，整天呻吟不止。为了使疾病早日得以痊愈，他非但请医林高手，并且求神拜佛，同时并进。可到头来，还是没有半点起色。后来亏得梦中碰上一个幅巾方袍，非仙非释的“无念道人”，为他开解，方才使他忽有所悟，心地清凉，并且自此霍然而起，起到了勿药而愈的神效。

那么，当时“无念道人”是怎样为他开解的呢？我们且看书中所载：“子奚不悟乎？子之病，非祷祠之所能谢，非药石之所能痊，在子所念尔。子之病，非饮食之所能伤，阴阳之所能戕，得之性情不调而念滋纷也，内之喜怒失时，外之爱憎为累也！欲发而制于理，欲忘而牵于念，故子之心，摇摇焉如悬崖，炎炎焉如沸鼎，君（心）火一作而五脏若焚矣！子不亟自治者，将索子于池鱼之腊，不亦怜哉！子诚欲已子之病，则曷调其性情，寡其思虑，盎然游于六气之和，陶然适于无町之宇，几可生乎！”

这是说，你于慎行的毛病，在于喜怒失时，爱憎为累所引起，由于性情不调，心火上炎，从而带动五脏之火一起燔灼，如果不好好调摄情绪，减却思虑，说不定哪一天还会送掉你的性命呢。正是因为在这种思路的启发下，于慎行才忽有所悟，力省思虑，使得此心处于清凉世界之地而在半月之后，疾病霍然如失。

古人的慧眼，早就看透情绪对于人的种种重大干扰，所以医生妙手操治，也常常不忘利用病人心理，加以诱导，从而收到意想不到的效果。唐代有个妇人，曾因不慎吃下一只小虫而坏了情绪，疑心成疾，后经多方求治无效。一次，京城有个名医获知那妇人的毛病起于疑心，于是串通妇人家里姨娘，开给吐泻之药。妇人服药一阵大吐，昏昏沉沉，过了一会，姨娘看她清醒过来，就对她说：“你刚才大吐之时，有只小虾蟆被一起吐了出来。”妇人听到姨娘这么一说，多时的忧虑疑心之病，一下子好了起来。

事情往往总是双向发展的，情绪不调可以致病，那么调摄情绪可以防病，自然就在道理中了。《素问·上古天真论》早就说过：“夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”《素问·阴阳应象大论》也指出：“是以圣人为无为之事，乐恬淡之能，从欲快志于虚无之守，故寿命无穷，与天地终，此圣人之治身也。”可见圣人治身，要领在于外避虚邪贼风，内调七情六欲。一个人如果能够经年累月地保持精神上的恬淡愉快，不被情欲之火搅扰得昏天黑地，五心燔灼，那么这个人将注定是长寿的。

人生在世，道路坎坷不平，一帆风顺的事是没有的。所以，既然上帝把你从娘胎里打着屁股赶到世上，那么你就得有足够的思想准备，力排种种不愉快事可能给你带来的情绪上的干扰，那你就将在这个世上，避去更多的阴雨天气，获享更多的明媚春光，从而比别人活得更洒脱，更愉快一些。

古人说：“无病便是安心法，不饱真为却病方。”这真是为人处世，作退一步想的安乐之法。世间万事，满盈则缺，就好比月亮圆到极点，就要开始缺损一样。为此当你为人处世，当顺

风篷扯得太足之时，你就要想到可能由此招惹而来的是非，尽早地作急流勇退之计。否则栽了筋斗，饱尝惊于宠辱的滋味，到了那时，弄得意志消沉，心波不平，再要调摄你的情绪，就要花大力气了。

功名富贵，直从灭处观究竟，则贪恋自轻；横逆困穷，直从起处究由来，则怨尤自息。

“了心自了事，犹根拔而草不生。”养生者调摄情绪，如能从心上了起，那就深得个中三昧，获无穷机趣了。

睡里乾坤

差不多可以这样认为，世界上的任何事物，都是一个天地，一个乾坤，里面真大有文章可做，值得你去研究，去领会，去体味，在这种研究、领会、体味中获得更多的真知，磨砺出更加灿烂的智慧火花。

昔年庄周一枕黑甜，梦见自己化为栩栩如生，在花丛里飞来穿去，逍遥自在的蝴蝶，可是却又偏要打上一个大大的问号，怀疑会不会是蝴蝶梦中变成了我庄周？

梦是睡的象征，庄周如此，真可谓是机趣横出，得睡中三昧了。试想，要是你清晰地梦见自己化为蝴蝶，而不在同时又给打上一个蝴蝶化为自我的重重问号，又会丧失多少朦朦胧胧的睡趣而变成为单向行驶，索然无味。

自古以来，各人智慧不同，机趣不同，透析出来的睡中三昧自也多种多样，各有千秋。《千家诗》选有北宋蔡确《夏日登车盖亭》诗道：

纸屏石枕竹方床，手倦抛书午梦长。

睡起莞然成独笑，数声渔笛在沧浪。

在赤日炎炎的夏天午后，诗人在车盖亭里头枕石枕，躺在风凉的竹床上悠闲地由看书而进入梦乡，该是一种怎样的人生乐趣和享受！

可是话也得说回来，对于这种妙不可言的睡中三昧，也并不是人人都可享受到的。在大多数情况下，人们要是被思绪萦系，难以摆脱，便就往往睡不好觉了。唐代大诗人李白《玉阶怨》诗说：

玉阶生白露，夜久侵罗袜。

却下水晶帘，玲珑望秋月。

在感情的折磨下，那位久立玉阶被白露侵湿了罗袜的佳人，这时又回到屋里，只见她玉手纤纤，放下帘枕，怔怔地望着秋月出神，竟至睡意全无。到底她是在想着什么呢？莫非是良人远离家乡，在那遥远遥远的地方？

《红楼梦》第四十五回也有一段文字，紫娟收起燕窝，然后移灯下帘，服侍黛玉睡下，黛玉自在枕上感念宝玉，一时又羡他有母有兄，一回又想和宝玉平时向来和睦，终有嫌疑，又听见窗外竹梢蕉叶之上，雨声淅淅，清寒透幕，不觉又滴下泪来。此后又昏昏沉沉，直到四更将欲天明时才渐渐睡去。

林黛玉本就是多愁善感的柔弱女子，现在卷进感情漩涡，自然更加少不了要思绪起伏，难以入睡了。更何况处在雨声淅沥的寒夜。

对于失眠带来头昏眼花，心悸早搏，以及食欲不振，影响血压等后果，早已为众所熟知。在这方面，古人自有一套充满理趣的办法。唐代活了100多岁的名医孙思邈说：“半醉酒，独自宿；软枕头，暖益足；能息心，自瞑目。”要领是摒住心头一切

思想，包括喜怒忧思等感情骚扰，便自然瞑目入睡了。

孙思邈的睡诀到了宋代蔡季通手里，又被发展改进为：“睡侧而屈，觉正而伸，早晚以时。先睡心，后睡眼。”睡心是本，睡眠是标。只有心睡了，眼才能跟着而睡；要是睡眠而不睡心，便就本末倒置了。

睡眠真还是一门深有意趣的大学问呢。当年苏东坡推荐给李荐等人的睡眠“三昧”，其中真有妙趣：①刚上床时，必定先把身体和四肢安放得舒舒服服；②四肢如有小痛小倦，可以针对性地做点按摩；③按毕后闭上眼睛，用耳朵静听呼吸出入的细微声响；④静心息虑，如果这时肢体有点小的不适，不可再行妄动，当用定心之法加以克服。如此之后，睡意袭来，便就自然进入睡乡了。此后一枕黄粱，到第二天五更初起身，又用梳子梳理头发几百次，掌心来回按摩面颊好一会，然后穿好衣服，又在净榻上按照昨夜睡前的办法小睡一会。

东坡自我推许，以上他的这种睡眠方法，真是“数刻之味，其美无涯，通夕之味，殆非可比”。

说到睡趣，那位西太后倒也深谙其味。每年秋天，慈禧太后总要亲自到御花园里采摘一些丰满硕大的菊花，然后把它晒干装进枕里。用这种新做的菊花枕睡觉，不仅枕时清芬四溢，同时还有使人不致昏睡的效验。

克服失眠，增进睡趣，开动你的智慧闸门，你将不难领会生活中的睡里乾坤，黑甜三昧！

何独睡眠如此，生活中的其他方面，难道不也如此？

“合房有术”和“合房有禁”

说起性生活，不少读者可能认为，我们的祖先，对之讳莫如深。其实，这仅仅是问题的一个方面，可在另一方面，却又对之研究有素，深有涉猎。儒家经典著作《礼记·礼运》不就说过：“饮食男女，人之大欲存焉。”可知古人的伟大，在于承认美食和性生活，是一种来自人类生理需求的天生禀性，人们根本没有必要把它视作为是洪水猛兽。

禁果是非偷尝不可的，哪怕被上帝逐出美丽的伊甸园也在所不惜。外国如此，中国又何尝不如此？可是其中却也有个方法和禁忌的问题。这里凝聚着先人们在合房中熠熠生辉的智慧晶体。

“合房有术”，是古人房事养生的一个重要原则。这里所说的“术”，意即男女同房，必定要待到双方情欲萌动，火候成熟，方始交接，这样才有益于身心健康。由于合房本是夫妇双方的事，所以自然非得夫妇双方好好配合不可，尤其是经常处于主动地位的男方，更要对妻子加以多方的体恤。至于具体交接火候，清代沈金鳌《妇科玉尺》，载有男有“三至”，女有“五至”的科学说法。

男有“三至”为：“阳道奋昂而振者，肝气至也；壮大而热者，心气至也；坚挺而久者，肾气至也。三至俱足，女心之所悦也。”说明性生活中男子“三至”，为女心所悦，所以这时交接，必定能给女方带来心理和生理上的愉悦，有益身心健康。

女有“五至”为：“面上赤起，眉厖乍生，心气至也；眼光涎沥，斜视送情，肝气至也；低头不语，鼻中涕出，肺气至也；交颈

相偃，其身自动，脾气至也；玉户开张，琼液浸润，肾气至也。五气俱至，男子方与之合，则情洽意美。”这就告诉男方，合房之时，必定要掌握女方“五至”的火候，千万不可心急莽撞，否则何能“情洽意美”而充分享受体验两性交合的审美乐趣？

既然把性提高到审美艺术上来，就是一种对于美的创造，那么在多数情况下，作为主创者的男方，细心体察女方性交快感的“五候”，也就自然合理在情，并非可有可无的事了。“五候”为：“娇吟低语，心也；目合不开，肝也；咽干气喘，肺也；两足或屈或伸，仰卧如尸，脾也；口鼻气冷，阴户沥出粘滞，肾也。”女方这种美快之极的“五候”，非但给男方身心带来“补益之助”，并且同时也给女方在自身酣畅淋漓的满足体验中，得到了相应的补偿。

既有“合房有术”，便有“合房有禁”。其禁忌主要反映在男方“三伤”和女方“五伤”上。在《妇科玉尺》中，沈金鳌指出男方“三伤”为：“若痿而不举，肝气未至也，肝气未至而强合，则伤其筋，其精流滴而不射实；壮而不热者，心气未至也，心气未至而强合，则伤其血，其血精清冷而不暖矣；坚而不久者，肾气未至也，肾气未至而强合，则伤其骨，其精不出，虽出亦少矣。”这种由三不至而引起 的三伤，非但有损男方健康，并且使女方也达不到心理和生理上的满足而无从享受性的愉悦，从而造成两败俱伤的颓局。

至于女方的“五伤”，往往多半由男方造成，所以对于体恤女方的好丈夫来说，熟知女方的“五伤”，并非没有必要。“五伤”为：“一者阴户尚闭不开，不可强刺，刺则伤肺；二者女兴已动欲男，男或不从，兴过始交，则伤心，心伤则月经不调；三者少阴遇老阳，玉茎不举，举而易软，虽入不得动摇，则女伤其

目，必至于盲；四者经水未尽，男强逼合，则伤其肾；五者男子饮酒大醉，与女交合，茎物坚硬，久刺不止，女情已过，阳兴不休，则伤腹。”

当然，“入房有禁”还必须禁绝“醉以入房”，远行疲乏入房，气候恶劣入房，身体不适入房，心情不畅入房等多个方面。要领是养精蓄锐，顺其自然，兴动则合，一切以保证性生活的质量为前提，就好比艺术家创作艺术作品一样，必待激情萌动，然后创作，少少许往往胜过多多许，勉强或粗制滥造，非但不能保证质量，并且亵渎神圣艺术，又何苦来？

女子修炼法

自古以来，道教长生修炼，辩证之光闪烁，几乎俯拾可见。比如男修女炼，由于男女生理的不同，于是到了后来，就自然分道扬镳，有了男修炼气，女修炼形的不同功法。男属阳，阳为气；女属阴，阴为形，所以说是：“男子修仙曰炼气，女子修仙曰炼形。”

打开道书，鉴于女性有异于男性的生理特征，在于乳房发达，月经按月而来，故而就把修炼的重点，落在了按摩乳房以斩绝赤龙（月经）上面。这种独特的女性功法，古人称之为“注溪揉房”，或“太阴炼形之法”。

所谓“注溪揉房”，这是一种意趣无穷，值得有志于女性功法者细细体味的千古妙法。

练功之时，可以采取左腿盘屈，脚心朝天，放置在右大腿内侧基底 $\frac{1}{2}$ 处，然后右腿下垂微屈的跨鹤坐姿，也可采取仰卧

舒适的卧姿。不管采用哪种姿势，关键全在于心意专注和乳房按摩两头，也就是说要精神、形体彼此配合，齐头并进。

接下来是练功正式开始，这时，请先把注意力集中在两乳中间的乳溪部位，所谓“注溪”，同时两手分别按摩左右乳房，务使气机洋溢，暖气细蕴。待到双乳暖气细蕴，充满乳溪，把心后脊前的双关处烘蒸得泥液（津液）溶涌后，随即用真意引入南洋（乳溪入里1.3寸处）。这样经过36次呼吸，自感暖气油然下降，分别进入左右两腰，并且左右盘旋。如此又经过36次呼吸，才一意把暖气引聚到肚脐深处，又绕着脐眼先缓慢旋转49次，再急速旋转49次。接着，又让暖气从后面穿过脊椎尾骨上端第三节的尾闾穴，并从尾闾沿着脊椎上升，进入头顶，降注到泥丸宫（脑海）。这时，你将感到泥丸宫宽广得像海洋一样。不久，这股暖气又从泥丸宫先后下降到华池（口腔）、绛阙（膻中宫），并由此体验到一种遍体和畅，恍焉惚焉，美妙不可言状的景象。如此之后，又把思想集中到牝户（阴户），体味牝中充满恬泰逸趣的微妙滋味。到了这时，“注溪揉房”之功就算大功告毕了，要紧的是在体味牝中逸趣的那刻，只能到此为此，不可稍越雷池半步，否则牵起情欲，必将导致浑身酥麻，便就溜入情海而弃尽前功了。

注溪揉房的原理，在于左乳通肝，右乳通肺，乳溪则既通心、通肾，并且通脾，所以女子修炼，经常要把意念集中在双乳、乳溪上。

结合“注溪揉房”功法，聪慧的古代修炼家们，还把眼光盯住思想修养不放。关于炼功女性的思想修养，《女修十则》把它归纳为“九戒”：①孝敬柔和，慎言不妒；②贞静持身，离诸秽行；③惜诸物命，慈悯不杀；④礼诵勤慎，断绝荤酒；⑤衣具质

素，不事华饰；⑥调摄性情，不生烦恼；⑦不得数（经常）赴会；⑧不虐使奴仆；⑨不得隐善扬恶。

剔除“九戒”的时代局限，对于今天养生来说，仍然智光熠熠，慧炬朗照。比如生活朴素，敬老爱幼，平等待人，多做好事，不做坏事，尽量削减赴宴应酬，以及爱惜生命以保护自然界生态平衡等等，非但直接关系到个人养性延命的成败，同时还大为有利于促进整个社会的安定团结，乃至人类精神文明的建设。

在加强思想修养的同时，仔细体验“注溪揉房”的妙趣，无疑给本已绚丽多姿的女性生活，添上了一束芬芳馥郁的玫瑰花。

只有生命的大智慧，才能创造出新的人生大乐趣，并尽情地享受这种大乐趣。

至于道书所说，通过“注溪揉房”，可以达到斩除赤龙的目的，则就有悖女性生理而流于荒谬了。不过话虽如此，道教中别出心裁的女修操作功法，毕竟体现了古人在养生领域中迸发出来的独到智慧，可谓标新立异，色彩瑰奇。

天底下任何一种具有创造性的业绩，标新立异是必须的，否则你将被人类的智慧之海所吞没。

安生之本，必资于食

唐代名医孙思邈指出：“安生之本，必资于食。”“不知食宜者，不足以生存也。”平时人们也总是爱说：“药补不如食补。”看来在养生上，饮食之道也真还有着一整套的讲究。

天底下的食物尽管多种多样，可是归结起来，人类赖以生

存所需的营养物质，不外蛋白质、脂肪、糖、维生素、无机盐和水等六种。由于各种食物所含营养物质不尽相同，所以我们平时进食不宜偏嗜，而应泛尝。偏嗜则失却各种营养物质彼此互补的机会，泛尝则博收广采，充分满足人体生理的需求。

然而在泛尝的荤荤素素中，我国传统的养生家们，似乎更把兴趣集中在清淡的素食上面。素食中如蔬菜、竹笋、大豆、香菇、木耳等等，都为广大人民群众所深深喜爱。科学分析证实，可以做成豆浆、豆腐，以及其他多种豆制品的大豆，其中所含皂甙，具有防止过氧化脂肪生成和降低胆固醇的作用。同时，大豆里的大豆磷脂，又有着降低血脂、预防动脉硬化，防治记忆力减退和老年性痴呆的效能。再之，大豆还含有精氨酸、维生素E和钙，这对于促进精子生成，防止性机能早衰，消除骨质疏松等等，也有着相当的效应。此外，经常进食大豆和其他大豆制品，还能使你的肌肤保持滋润光滑，增进健美。

又如木耳，黑木耳补肾、白木耳补肺，两者都有滋阴作用，可以增强人体的免疫能力。近些年来，家庭主妇们惯用白木耳加红枣做成甜羹，要是你有兴趣，经常服用，定能起到一定的滋润脏腑，延年益寿之效。

对于素食清淡的好处，孙中山先生《中国人应保守中国饮食法》中有一段极为精妙的发挥。文中，他饱含激情地说：“中国不独食品发明之多，烹调方法之美，为各国所不及，而中国人之饮食习尚，暗合乎科学卫生，尤为各国一般人所望尘不及也。中国人常所饮者为清茶，所食者为淡饭，而加以蔬菜豆腐。此等食料，为今日卫生家所考得为最有益于养生者也，故中国穷乡僻壤之人，饮食不及酒肉者，常多上寿。”

最有趣的是，古人还常常别出心裁，用花入菜，制成花馐。

花饊中较常见的是萱花，又名黄花菜或金针菜。用它入菜，不仅美味可口，并且还能使你食后乐而忘忧。莲花在花中向有“出污泥而不染”的赞誉。暑天莲花开时，把它采来放进肉片一起爆炒，不但口感清芬四溢，并且还能消尽暑气。再如莉花、梅花、桂花、芙蓉花等，古人不是用来入饊，就是入于糕点。经过研究，专家们发现，花类中无毒而可以进食的，大多含有较多的氨基酸、糖、维生素 A、B、C、E，以及多种微量元素如铁、钾、镁、锌等等。这些发现，都为花饊有益人体健康，提供了充分的科学依据。

清贫朴素的生活，促使人们远离无尽的物欲，从而有益养生，有利健康，而中国人“安生之本，必资饮食”的奥妙，又在于清淡的素食，看来“吾道一以贯之”，体现在中国人的养生观上，也是完全合拍的。

古人不亦云乎：“一瓢饮，一簞食，在陋巷，人不识。人也不堪其忧，回（颜回）也不改其乐。”

明代吕坤《呻吟语》说：

愚爱谈医，久则厌之，客言及者，告之曰：“以寡欲为四物，以食淡为二陈，以清心省事为四君子。无价之物，不名之医，取诸身而已。”

“四物”、“二陈”、“四君子”都是中医药方。四物汤补血，二陈汤消食，四君子汤补气，而吕坤认为，第一流无价之药的获得，本就在于你“取诸身而已”。

进补利弊两点论

每当秋末冬初，医药商店柜台上总是人头济济，有买人参

的,有买阿胶的,也有买太阳神、青春宝、人参蜂皇浆的,既有自用的,也有孝敬尊长的,乃至馈赠亲友的。这种冬令进补的风气,从古到今,在我国这块黄土地上,可谓已经形成了一种民俗。谚云:“冬天进补,春天打虎。”据说冬天进了补的,既对于来年工作学习,保持一股旺盛的精力,又可却病强身,把生活过得火红火红。

按照中医说法,人生一小天地,人与天地相应。冬天水冰地坼,天气寒冷,阳气潜伏,万物收藏,所以作为与天地相应的人来说,自然也就肌腠固密,潜伏收藏,为将息进补的绝好时节。

犹好比一年四季,农事耕作,春天播种抽苗,夏天发育滋长,秋天成熟收割,冬天壅肥培土。作为在自然界生活着的人来说,如果只知来年的工作学习,不知今冬的将养滋补,就好比农事耕作,只求来年播种收割,不知今冬的培土肥田一样,长此以往,其后果自然可想而知。

正因为中医的进补智慧,戳破了即使是森林大自然无人料理,但寒冬树叶飘零,腐殖入土,也无不合乎肥田壅土原理的天地自然恒常之理,所以才有冬令进补的独特创举,为世界医学之林放一奇彩。

自然,冬令进补,姿彩瑰异,如单就进补的品种来说,就有膏滋药中的参芪膏、黄芪膏、参鹿补膏、人参大补膏、洞天长春膏,药酒中的枸杞酒、参茸药酒、人参酒、人参大补酒、周公百岁酒,成药中的人参鹿茸丸、十全大补丸、河车再造丸,乃至新型的参芪精、青春宝、双宝素、太阳神、人参蜂皇浆等等,真是数不胜数。

其实,冬令进补的操作睿智,在于掌握一年四季中最适宜

于进补的季节而收事半功倍之效。要是平时有所需要，如暑天汗多气虚，也可随时吃点人参扶助正气，增强体质。再如有些冬令发作的疾病，需要天热调补，所谓“冬病夏治”，也大可打破固定程式，否则非得一定等到冬天不可，死执一头，便就思想僵化而陷入于形而上学了。

人是智慧的动物。虽说冬令进补，小事一桩，可其中真也大有学问可做。比如对医生来说，病人或正常人要求进补，也得辨辨寒热温凉，男女老幼，来个因人制宜，对证进补。而对病人或正常人来说，如果不经医生辨证进补，也得注意有个因人制宜，适合不适合个人具体情况的问题，否则滥用补药，弄巧成拙，花钱买苦吃的情况，也决非绝无仅有。

滥施补药，并非好事。如人参虽然在补药中力挫群芳，独领风骚，可也不是随便可以乱用的。梁章钜《浪迹丛谈》举了个作者亲眼目睹的实例：“余在京，亲见伊云林先生朝栋偶患风痹，其哲嗣墨卿比部访求医药甚切，值纪文达师来视疾，谓切不可参，墨卿不能守言，先生遂成痼疾。又余外舅郑苏年师，因隔邻不戒于火，力移缸水扑救，致跌足受伤。先大夫往视，亦囑其不可速投参剂；适徐两松中丞师以参相赠，服之亦成痼疾，此皆余所目击。”

为此，作者慎重指出：“按人参实是灵药，可以活人，而方与病违，则其祸不旋踵而至。”这种两点论的观点，无疑是科学的。

当代中医学家贝润浦先生著《现代生活与疾病》，内有《人参滥用综合症》一篇，在肯定人参大补元气，提高人体免疫功能的同时，指出当今滥用人参，已经形成社会风气，并由此而产生了相当的危害。美国加利福尼亚大学神经病研究所有位

西格尔医生，他对长期连续服用人参的 133 人进行跟踪观察，发现大多数人，都或多或少地出现了一些不良反应。其中连续服用 2 年的 14 人，变得欣快、激动、烦躁，有失眠、高血压、水肿、皮疹、清晨腹泻等症状；其中 4 人每天进服人参 15 克，引起了精神上的错乱。对于这些由长期服用人参引起的不良反应，西格尔称之为“人参滥用综合症”。

可见天下任何事情，两点论总要比一点论来得高明。任何只看到好的一头不看到坏的一头，或者只看到坏的一头不看到好的一头，都是不明智的。自然，这里还存在着诸如因人制宜，物极必反等哲理问题，可见懂点生活的辩证法，对于我们平时为人应世，乃至生活中的进补琐事，无不具有指导意义。

孔圣人养生有方

提起读书人，人们总免不了会与“手无缚鸡之力”挂起钩来，其实也不尽然。史载当年孔老夫子，身高九尺六寸，经过古今度量换算，约折合现在 1.90 米左右，是个精力过人，身材魁伟，活了 70 多岁的“千斤大力士”（郭沫若《十批判书》）

为什么在春秋时代，天下大乱，人物夭殇的动乱岁月里，孔子却活得如此壮健，如此长寿呢？他的一整套有关养生的妙方，不得不引起人们的注意。

在我国历史上，孔子真可称得上是个货真价实，注意饮食卫生的美食家了。《论语·乡党》篇说他：“食不厌精，脍不厌细”，要求饮食烹调，愈精细，愈佳美愈好。因为，这样非但可以大饱口福，并且还易于消化吸收。不仅如此，同时他还大发宏论，认为在饮食的选料上，非得保持新鲜，符合卫生标准不可，

对于那些因久贮变味，变色的鱼肉，他是绝对拒之千里之外而从不轻易领教的。此外，他平时还养成了“不时不食”、“肉虽多，不使胜食气”、“食不言”等等定时进食、食不过多、进食时不谈山海经，务必细嚼慢咽的良好习惯。

从生活起居来看，孔圣人非但进食不讲闲话，睡觉也不言不语，所谓“寝不语”。为什么要“寝不语”呢？唐代大医孙思邈在《千金要方》透露秘密道：“寝不得语言者，言五脏如钟磬，不悬则不可发声。”除了寝时不语，对于睡卧的姿势，孔子也自有他一番“不尸卧”的讲究。所谓“尸卧”，意即睡时仰挺，好比僵尸。实践证明，侧身屈足而卧，确实要比仰身挺卧来得有益健康。后世《老老恒言》曾载陈抟老祖安睡诀说：“左侧卧屈左足，屈左臂，以手上承头，伸右足，以右手置右股（大腿）间，右侧则反是。”可以作为“不尸卧”的补充。

又如在冷暖调适上，孔子也有夏天穿透汗葛布衫，冬天穿保暖皮裘，以及平时家居，“必有寝衣，长一身有半”的自述。

除此之外，孔子还有“君子三戒”，“戒色”、“戒斗”、“戒得”的养生处世名言：“少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得（贪得）。”

说到锻炼身体，孔子平时最爱习射习御（驾驶马车）。《史记·射仪》透露，当年孔子在曲阜城郊习射，四周观看的人，拥挤得犹如墙垣一样。流风所及，不但孔门弟子习射之风盛行一时，并且历代相传，在孔子死后的纪念活动中，人们也不忘在孔子墓前行习射之礼。《史记·孔子世家》证实：“鲁世相传，以岁时奉祠孔子冢，而诸儒亦讲乡饮大射于孔子冢。”再如对于驾御马车，孔子也大有兴趣。一次他还兴致勃勃地对弟子说：“吾何执？执御乎？吾执御矣。”并不以驾御车马为耻辱。也正

因为孔子在精心治学的同时，不忘强筋壮骨，调和气血和习射习御等体育活动，所以才练就了如此一副好身板。

诗人陆游的养生经

宋代活到近九十岁的大诗人陆游，一生做诗不计其数，仅留存下来的，就有将近万首之多，可谓思路敏捷，精力充沛。“两目神光穿夜户，一头胎发入晨梳”；“已迫九龄（迫近九十岁）身愈健，熟视万卷眼犹明”。是什么原因使诗人活得如此长寿，而又神明不衰呢？原来，这与他平时重视养生，不无关系。

有意味的是，陆游的养生经绝大部分都有着浓郁的生活色彩。在一日三餐上，老年的陆游特别喜爱吃粥，有诗为证：“世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”粥的好处是易于消化，易于吸收。老年人脾胃薄弱，消化功能减退，所以吃粥对于老年人来说，就显得特别的适宜。

吃粥之外，在生活中，陆游有个人们猜想不到的嗜好：扫地。《剑南诗抄》载有这样一诗道：“一帚常在旁，有暇即扫地。既省课童奴，亦以平血气。按摩与导引，虽善亦多事。不如扫地法，延年直差易。”一帚在旁，有空就扫，既可省去打扫卫生的服务员，又可借此疏通气血，活络筋骨，又何乐而不为呢？如果把扫地健身之法，和按摩导引作一比较，按摩导引虽好，然而总属为养生而养生的多此一举之法，不如扫地的寓养生于劳动，来得一举两得而更有意义。和扫地原理相同的是，陆游平时还颇热爱农业劳动，这在他的诗集中几乎俯拾可见。他的《小园》诗这样自述：“小园烟草接邻家，桑柘阴阴一径斜。卧读

陶诗未终卷，又乘微雨去锄瓜。”

“九月十九柿叶红，闭门学书人笑翁”。爱好书法，也是陆游延年益寿的法宝之一。《草书歌》中他说：“此时驱尽心中愁，槌床大叫狂随帻。吴笺蜀素不快人，付与高堂三丈壁。”人们早就懂得，写字可以陶冶性灵，所以书法家多获长寿，而书法中的草书，则更能倾泻感情，调节情绪，否则一生坎坷的陆游，又怎能获得“已迫九龄”的高寿？

丘处机四时养生法

道教长生之术，除行气、存思、导引、房中、服饵等法，还有种种杂修之法，可谓博大精深，网罗无遗。其中如四时调养之法，尤为元代全真道龙门派丘处机所重视。

还在先秦之时，《灵枢·本神篇》就指出：“故智者之养生也，必顺四时（季）而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则邪僻不至，长生久视。”

关于一年四季的将息调养，就其大要，就是春夏养阳，秋冬养阴，又因为一年四季春生夏长，秋收冬藏，所以春天养生，夏天养长，秋天养收，冬天养藏。这种一年四季，根据不同气候特征进行将息调养的方法，当年《素问·四气调神大论》有过极为精辟的论述。后来到了元朝的丘处机著《摄生消息论》，又在《素问》的基础上，把它推向了一个新的高度。

春天气候融和，这时养生，最宜游目骋怀，把目光眺向园林亭阁，虚敞之处，“用摅滞怀，以畅生气”。不要无故兀坐，以生抑郁。一天三餐，不要吃得过饱，米面团饼之类的糕点，也当少吃，这样可以安养脾胃，防止消化不良的产生。又因为春天

寒暖不定，所以对于气弱骨疏体怯的老年人来说，最好备有夹衣，不要因为天气稍一转暖，就把棉衣脱掉，致令风冷侵袭，染上感冒。

夏天气候炎热，这时养长，尤需注意：“若檐下过道，穿隙破窗，皆不可纳凉，以防贼风中入。饮食宜温热，不令太饱，畏日长永，但时复进之。渴宜饮粟米，温饮豆蔻热水。生冷肥腻，尤宜减之。若需要瓜果之类，宜虚实少为进之。”说明即使夏天天暑地热，也当防止饮食的生冷肥腻，以防伤及肠胃，同时如能饮些豆蔻热茶，还可防暑降温。在乘凉方面，假如年老体弱，尤应注意不要因为贪凉而睡在穿风的走廊过道，以及露天空旷之处，这样可以避免弄出其他疾病。此外另有一种对付炎威之法，就是随时把“冰雪在心”的念头放在心上，这样就心定自然生凉了。

秋天气候高爽，这时养收，丘处机提醒人们：“但春秋之际，故(旧)疾发动之时，切需安养，量其自性将养。”又说：“又当清晨睡觉(醒来)，闭目叩齿二十一下，咽津，以两手搓热熨眼数次。多于秋三月行此，极能明目。”这些养收之法，都可供作养生家秋天将息调摄的参考。

冬天气候寒冷，这时养藏，虽说应当避寒就温，可是也要适可而止，能不烤火就不要烤火，否则热气逼进体内，就不妙了。为此，如若能够做到：“宜居处密室，温暖衣衾，调其饮食，适其寒温，不可冒触风寒。”就可以了。假如是老年人，大冷天还切忌一早出门，这样可以避免霜寒的侵犯。平时如有条件，早上起来喝一小杯醇酒活活血脉，散散寒气，晚上吃点消痰凉膈的药，不使热气上涌，就更理想了。再之还要注意：“切勿房事，不可多食炙爆肉面馄饨之类。”

以上丘处机的这种四时调养之法，主要着眼点放在了因时制宜上。我国古代的哲人们，十分重视天时、地利、人和，对于事情成败所起的作用。大至国家政治、经济、军事、农耕，小至医学、卜筮、星相、养生，无不都是这样。虽说天时不如地利，地利不如人和，可是天时的影响，毕竟不可忽视。

平时人们不是常说“靠天吃饭”吗？这话看似消极，其实也蕴含着一定的合理成分。要是四季颠倒，天公不作美的话，非但事涉收成丰歉，并且有时还着实能够刮起一些什么流行病之类的，这就让人“好看”了。

而丘处机的四时养生智慧，正是在于顺应一年四季的天时变化而有所变化。就好比弄潮儿乘船弄潮似的，必定要顺着浪头的起伏而有所起伏，方能把一叶偏舟，在颠簸的风浪里调弄得得心应手。

要是一年四季，气候反常又该怎么调摄？这里丘处机虽然没有点明，可是人们自也不难按照顺应自然的原则，因势利导地作出相应的种种反应，这就有赖于从智慧过渡到方法了。

有意味的是，在四时调摄中，睿智的丘处机还不忘在大热天调用“冰雪在心”的意念手段，以克服外界的热浪袭击。由此举一反三，当你在大冷天时，又不妨用“炭火在心”的想象方法，调动全身的热量与寒冷作斗争。所谓“精神变物质”，意念的力量是强大的，当今气功界之所以重视意念功法，想来原因不离于此。

张道陵七试赵升

东汉末年，创五斗米道的道教祖师爷张道陵，妙得黄帝九

鼎丹法，精于行气、导引、房中等神仙道术。一次，有个名叫赵升的青年人从东方飘然而至，要求拜在他的门下，学习丹经道术。

对于道术的传授，道教中人从来就看得好重好重。拜师难，择徒又何尝不难？非其人不传，这里面还有一个考察被授对象道德根基的问题。

此话怎讲？问题在于要是其人德行有亏，道心不古，往往难以坚持到底，半途而废；或者即使坚持到底，学成之后，也不能为人类带来多大好处，弄得不好，反而挟术欺人，给社会造成一定危害。

经过一番筹划，当赵升飘然来到之际，张道陵就开始了对赵升道心的七次颇为有趣的严格考查。

初试，当赵升刚到时，张道陵非但不予接见，还让人出面对他骂了 40 多天。可赵升却不管这些，天天坚持露宿在张道陵门外。终于，张道陵接见了 他。

第二试，张道陵让赵升到田边草堆里守黍驱兽。入夜，有一个娉娉婷婷、妖妖娆娆的美女翩翩来到赵升身旁，说是远行路过，要求寄宿，硬是睡在赵升床上不走。第二天天亮，又推说脚痛留了下来。这样一连几天下来，那美女还不时用言语挑逗赵升，可赵升却丝毫不起邪念，始终和她保持一定的距离。

第三试，一次赵升走到半路，忽然看到有 30 瓶金子掉落在地。不过，赵升路不拾遗，并没把它放在心上。

第四试，张道陵叫赵升入山砍柴，忽有三只猛虎扑将上来，牵咬赵升的衣裳。赵升面不改色，毫无恐惧地对老虎说：“我道士耳，少年不为非，故不远千里，来事神师，求长生之道，汝何以尔也？岂非山鬼使汝来试我乎？”话刚说完，三只老虎就

走了开去。

第五试，有人在集市上付钱买了十多匹绢，可是绢主人却诬他没有付钱。赵升在旁看到如此情景，当即脱下衣服为人作抵，面无吝色。

第六试，赵升在守田谷时，有个满面尘垢，身患脓疮，衣不蔽体的穷人叩头乞食，赵升立时脱下自己的衣裳让他穿上，并自掏腰包请他吃饭，然后又在临走时送他好多粮食。

第七试，张道陵带着 300 多个弟子在云台山绝岩上，看到下临深渊的石壁边上长有一棵桃树，树上结满着累累果实。于是，张道陵对弟子们说：“有人能得此桃实，当告以道要。”弟子们俯伏下窥，只见万丈谷底深不可测，直吓得一个个浑身发抖，冷汗直淋，只有赵升一人挺身出来说：“神之所护，何险之有？有圣师在此，终不使吾死于谷中耳。师有数者，必是此桃有可得之理耳。”说完就从岩上纵身跳了下去，结果正好落到树上，把满树的桃子给采了下来。

试玉要烧三日满，辨材须待七年期。由于七试下来，赵升道心弥坚，结果，张道陵就把道术传给了他。

对于张道陵七试赵升，以及赵升被试所迸发出来的智光，当对世上求道，乃至一切追求学问的人，有着深刻的启发。我们不是对当今台湾学者南怀瑾怀着深深的敬意吗？这里我们不妨读他对这个故事一席充满辩智的妙论：

我们读了葛洪所写张道陵授受道术的传记，对于一般妄求长生不老之方的人士，应知有所反省。须知道家与道教所标榜的神仙可学，必以立德为先。后世的人，以价值观念的小忠小勤，轻心慢心的意气用事，妄求出世超人的道术，岂非缘木而求鱼，哪有这

样便宜的事呢？如果神仙不可学，就凭这种做人的德行为榜样，以此为人处事，亦正是儒家所谓大人君子的风规，这样的教化，又何尝有害世道人心呢？拼命大骂其为异端不可学，似乎有欠公正。

南怀瑾先生的话，真是再深入浅出没有了。

其实，赵升被试，道心弥坚，这里面除了体现张道陵的考察智慧，也自有他超越众人的独到敏悟之处。刚才我们不是在第三试中，看到了赵升对老虎所说“岂非山鬼使汝来试我乎”这句话吗？在第七试中，赵升还说：“师有数者，必是此桃有可得之理耳。”可见对于张道陵对他的种种考察，他是早已瞎子吃馄饨，心里有数，并作好了充分的心理准备。只不过是不动声色，有时还装出那么点可掬憨态罢了。

作为社会一分子，谁都有被别人从方方面面观察或考察的可能；同时反过来，对于你周围形形色色的人，你不也在时时打量和观察别人吗？

“识心见性”王重阳

宋金之际，我国道教产生了一股强烈的变革风气，其中炼养一系，随着指导理论的不同，渐次演化为南、北两个宗派，而大名鼎鼎，名垂古今的王重阳，就是开创北宗一派的头面人物。

王重阳原名中孚，字允卿，因为生得美髯大眼，躯干雄伟，文章之外，又善武略，所以当年曾应武举，中甲科，同时改名德威，字世雄。后来，王重阳仕途多艰，无论从文还是从武，都走得很累很累，于是索性看破红尘，慨然入道，并改名为喆，号

重阳子，自呼为王害风。

据说，王重阳入道之后，在甘河镇（今陕西省户县）碰到仙人吕洞宾化身，密付口诀，于是得修炼之法，通于仙术，不久在终南山一带云游。金世宗大定元年（公元1161年），王重阳又别出怪招，在南时村掘地为隧，地面堆土做成坟墓的样子，称为“活死人墓”。后来，王重阳在山东昆嵛山（在今山东省牟平县东南），碰到读书人马钰、孙不二夫妇，马、孙向他执弟子礼，并建“全真庵”侍奉他。此后，王重阳又先后收谭处端、刘处玄、丘处机、王处一、郝大通为弟子，人们把他们与马钰、孙不二一起，合称为“北七真”。

58岁那年，王重阳自感寿限已到，将不久于人世，于是向弟子口授颂词道：

地肺重阳子，呼名王害风。

来时长日月，去后任西东。

作伴云和水，为邻虚与空。

一灵真性在，不与众人同。

诗中表达了王重阳识心见性，清静无为，独全其真的修行智慧。

何谓识心见性，独全其真？这就牵涉到全真道北宗“儒之操守、道之修炼、佛之参悟”，三家各取所长，融为一家的思想了。当年王重阳传道，经常用儒家《孝经》、佛家《心经》、道家《道德经》作为启蒙读物，并有诗风趣地说：“儒门释户道相通，三教从来一祖风。”“三教端正莫生邪，三教搜来做一家。”

关于王重阳独全其真的具体修行方法，《王重阳教化集·三州五会化缘榜》里那几句充满机趣的话，说得真是值得体味：

诸公如要修行，饥来吃饭，睡来合眼，也莫打坐，也莫学道，只要凡事屏除，只用心中“清静”两个字，其余都不是修行。诸公各诸聪慧，每斋场中细细省悟，庶几不流落于他门功行，乃别有真功真行。晋真人云：若要真功者，须是澄心定意，打叠神情，无动无作，真清真静，抱元守一，存神固气，乃真功也。若要真行者，须是修仁蕴德，济贫救苦，见人患难，常存拯救之心，或化诱善人入道，修行所行之事，先人后己，与万物无私，乃真行也。

这真是一种妙出心裁，“三教搜来做一家”的三教圆融，会三归一做法。话中虽然拈出道家“清静”两字作为眼目，可是叩其实质，好像和佛教禅宗“欲成佛，一切佛法莫学”的那套精神，更是乳水交融，让人拍案叫绝。这里没有一切修行的繁文缛节，一味的只是砸烂打碎打坐学道的条条框框，可见道教修炼到了王重阳手里，可谓彻底革命，横扫一切。

往常，人们要是听到修道，总是会 and 苦行联系起来，吓得退避三舍，岂敢领教？纵使平时你有此心，也只是高山仰止，看看听听而已，又哪会去动修行的真格呢？可是，当你了解到王重阳的那套三教圆融，以“清静”领起全局，不费吹灰之力的修行妙法之后，是否有所新的启发呢？

祝你在“清静”的方便修行法门中，获取并体味人生的无限真趣。要是你愿意。

生活中的养生智慧

说起养生，人们往往把它视为一件了不起的大事，这是对

养生的一种误解，未免把养生看神了。

其实，世界上的一切智慧，无不体现在日常生活，乃至琐事细事中，养生就是这样。

很早很早以前，《素问·上古天真论》就指出：“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；今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰。”

上古时代那些懂得养生的人，非但时时注意顺应天地自然环境的四时阴阳变化，并且还在日常的生活起居，饮食男女等方面，作适当的调节，所以大多身体健康，精力充沛，活到一定的年龄极限。可后来之人就不对了，他们常常把酒当作水浆来喝，把过头的事当作家常便饭，酒醉之后还纵情房事，为了寻欢作乐，把正常的起居作息规律都抛到了脑后，这样作践的结果，自然就把个好端端的身子给弄得精疲力尽，元气大伤，刚活了 50 岁，便就衰象毕现了。

所以，自古以来的养生家们，几乎一致认为，人们如要保持健旺的精力和强健的体魄，对于日常生活起居，应该多加关注，千万不可等闲视之，否则一味把养生的精力，放到不着边际，好高骛远的种种修炼上去，便就舍本而逐末了。

生命在于运动，但生命同样也在于静止，这是一个事物的两个方面，所谓“劳逸结合”。任何只动不静或只静不动的做法，都将背离生命实际而远离养生之道。一个人活在世上，劳动是少不了的，可劳动后的休息同样也少不了。所以说是动静相济。

寒则添衣，热则减衣，这是大家都知道的，可却深合养生之旨。正如《孙真人卫生歌》所说：“春寒莫使绵衣薄，夏热汗多需换着，秋冬衣冷渐加添，莫待疾生才服药。”再之，穿衣不仅需要寒添热减，同时还要取其适体，《老老恒言》中有一段劝导，很是中听：

衣食二端，乃养生切要事。心欲淡泊，虽肥浓亦不悦口。衣但安其体所习，鲜衣华服与体不相习，举动便觉乖宜。所以食取称意，衣取称体，即是养生妙药。

日常生活起居中，早起梳头和晚上洗脚，虽是每天必做的事，可是结合养生，其中也大有智慧哩。古人认为，头发要经常地梳，这样非但可以梳去灰尘头屑，保持头发的干净和发根空气的流通，同时还可改善和增进头皮血液循环，防止脱发和延缓白发的产生。明代谢肇淞《五杂俎》第十二卷借养生家的话，提出每天早上梳发一千下的主张说：“修养家谓梳为木齿丹，云每日清晨梳千下，则固发去风，容颜悦泽。”“木齿丹”的说法值得回味，虽说小小一把木梳，可却着实有着灵丹妙药的作用。睡前梳头，加上温水洗脚，对于养生来说，可以降低血压，增进健康，改善睡眠的效果。宋朝之时，甚至有人提出，梳头和洗脚，属于养生中的两件要事。当时张端义《贵耳集》说：“郭尚贤耽书落魄，自阳翟尉致仕，尝云服饵导引之余，有二事乃养生之要，梳头洗脚是也。尚贤云：‘梳头浴脚长生事，临睡之时小太平。’”从中可以看出，梳头浴脚，不仅有益长生，并且还着实可以作为临睡前的一项廉价享受呢。

日常生活起居，涉及面广，所以有关其中养生智慧，真是难以尽说。不过人们举一反三，似乎又可这样悟出，就是庄子

所说“道在屎溺”。不管撒尿也好，拉屎也好，其中也都大有学问可做。明代沈仕《摄生要录》就曾说过：“书云：忍尿不便成五淋，膝冷成痹；忍大便成五痔；努（用力）小便，足膝冷，呼气；努大便，腰疼目涩。”可见对于大小便“忍”和“努”的后果，都是十分严重的。

不过，庄子所说“道在屎溺”的道理，还深涉哲学的理趣，就好比古哲所说“道不远人”那样。看来，生活中的哲理和智慧，犹如春天遍地的繁花，真还值得你随时随地，作一辈子的体认开掘哩。