

中國 方術

的

大智慧

洪丕謨【著】

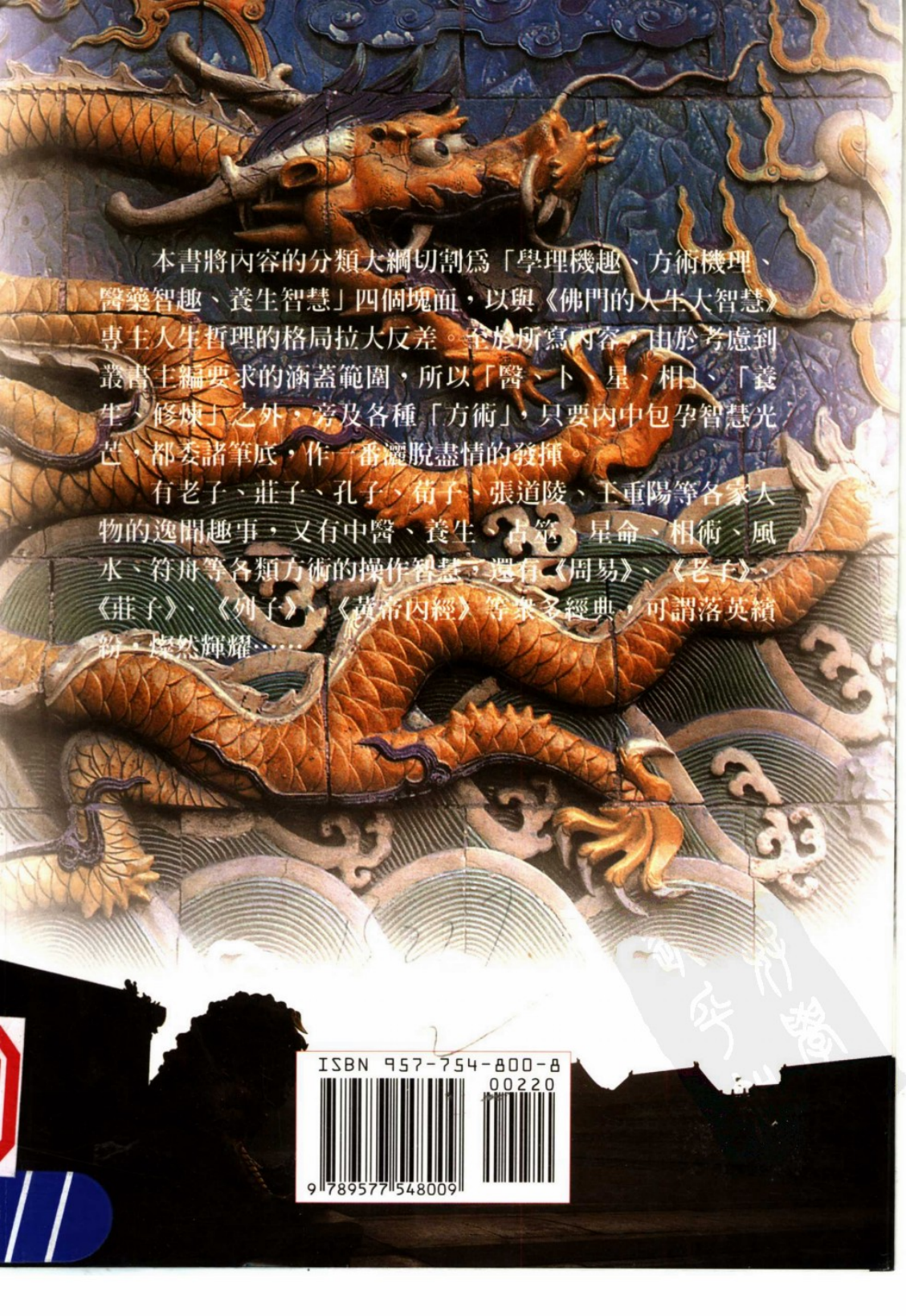


The Wisdom of The Chinese

復旦大學教授

顧曉鳴教授【主編】

LIN YU
林



本書將內容的分類大綱切割為「學理機趣、方術機理、醫藥智趣、養生智慧」四個塊面，以與《佛門的人生大智慧》專主人生哲理的格局拉大反差。至於所寫內容，由於考慮到叢書主編要求的涵蓋範圍，所以「醫、卜、星、相」、「養生、修煉」之外，旁及各種「方術」，只要內中包孕智慧光芒，都委諸筆底，作一番灑脫盡情的發揮。

有老子、莊子、孔子、荀子、張道陵、王重陽等各家人物的逸聞趣事，又有中醫、養生、占筮、星命、相術、風水、符咒等各類方術的操作智慧，還有《周易》、《老子》、《莊子》、《列子》、《黃帝內經》等衆多經典，可謂落英繽紛，燦然輝耀……

ISBN 957-754-800-8



9 789577 548009



00220

國家圖書館出版品預行編目資料

中國方術的大智慧／洪丕謨著．--初版．--臺

北市：林鬱文化，2000 [民89]

面；公分．--(中國的智慧；19)

ISBN 957-754-800-8(平裝)

1.術數

290

89011082

中國的智慧 19

中國方術的大智慧

NT\$220

洪丕謨／著

2000年11月／初版

〈出版者〉

林鬱文化事業有限公司

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話(02)2230-0545 * 郵撥・16704886

總管理處／台北縣深坑鄉萬順寮106號4F (東南學院對面)

電話(02)2664-2511 * 傳真(02)2662-4655 / 2664-8448

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E - mail／linyu@linyu.com.tw

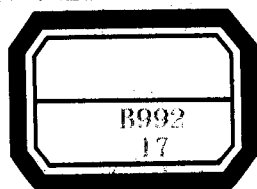
〈代理商〉

紫宸社文化事業有限公司

台北縣中和市中山路三段110號7樓之6

電話(02)8221-5697 * 傳真(02)8221-5712

法律顧問・蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-754-800-8



洪丕謨〔著〕

中國方術的大智慧

給台灣的朋友

梁元帝蕭繹一生喜歡讀書，自稱「韜於文士，愧於武夫。」不料他的人生却演成一齣國破家亡的悲劇。「帝入東閣竹殿，命舍人高善寶焚古今圖書十四萬卷，將自赴火，宮人左右共止之……或問：『何意焚書？』帝曰：『讀書萬卷，猶有今日，故焚之。』」這一番話真是驚心動魄。

當然，這位做皇帝的肯說出這番話，仍不失為洞悉讀書和世事的智慧人；然而，環顧周圍，做得了大事，發得了大財的，有幾位是讀書破萬卷的？智慧人果出了智慧書，智慧書却使本來有智慧的人陷入其內不能自拔。想破解這一重智慧怪圈，該有一種怎樣的智慧？

*

我來編《中國的智慧》叢書，無論從學識還是從讀過的書之絕對量而言，都是沒有資格的。只是人生正式讀書三十五年（大約從一九五七年在上海六十二中學讀初二時語文老師姚哲先生借我《紅樓夢》算起），有意識地常居讀書與不讀書之間，為求會意而不求甚解（陶淵明借五柳先生說出的這一讀書原則也在稍後成為我防範做書呆子的護身符），因此，對於讀書的矛盾和智慧的悖論有較早的感悟。八〇年代初寫了一本《閱讀的戰略》，就是專門探討和設計如何把死書讀活的辦法。而死書讀活的要旨，便在於如何把死的文獻變成活的智慧。這方面總算累積了相當的經驗。

德者，得也，以「得」為「德」是中國人的大智慧。讀書有「得」，方為讀書之「德」。而這個「得」正產生於現代人生與萬卷陳書的交融之中，是一種當下生存處境與昔日文化遺產的相互觀照。智慧存在於作者和讀者讀解和運用的過程之中。用這一「慧眼」去看目熟能詳的中國古代文獻，確能發現一種既有古代依據、又有現代意義，既有中國特徵、又有世界價值的「中國的智慧」。

中國的智慧本超越地域和人群的劃分，屬於一切中國人。因此，《中國的智慧》叢書總序本來就是為一切中國人寫的。這裡不過借出版台灣版的機會，對總序的意思再作點補充，並寄托我們對林鬱先生、張秋林先生和周向潮先生的敬意。借助他們和撰著叢書

各冊的專家們的智慧，本叢書才得以呈現為眼下的模樣。

這不過是探尋宏大精緻的中國智慧的一小步罷了。我們時時想到古印度《迦塔奧義書》的教訓：「愚者處身黑暗的無知之中，智者處身於自己的幻想中，發無用的知識來吹噓，來回地蹣跚兜圈子，有如瞎子被瞎子所引導。」

勤於探索智慧的讀者！智慧只在你本人的心中；《中國的智慧》叢書也要借助你的智慧上升為「中國的智慧」。

顧曉鳴

識於無花軒

一九九二年四月十四日

總序

智慧，是在一般人看不到智慧的地方，看出智慧的能力。

但這種看出「智慧」的智慧，卻並非生來具有；我們聰明，完全靠的是人類的聰明。人類古往今來無數智者的智慧。於是，我們陷入了一個二律背反：

沒有先人所積澱下來的智慧，我們大腦無論怎樣發達，也不可能擁有智慧。

而如果没有個人自己的智慧，放在我們面前汗牛充棟的「智慧文獻」，至多是名言警句和奇聞軼事，它們不會自動地轉化成真正意義上的智慧。

智慧並不是單純的「知識」，智慧是一種心靈素質和運籌能力。

這樣，作者以自己的智慧，在積澱著人類和民族智慧的先人文獻中，展現出可供現代人感知、領悟、吸納的「智慧」，便也成了一種更廣大時空中的「大智慧」。靠著它，

既使今日今時的億萬個人成爲植根於人類和民族智慧的真正智者，又使人類和民族的智慧長入未來，發揚光大。

*

《中國的智慧》叢書之境界當在斯也。爲此，我們認真設計了編撰的方略：站在智慧人的肩膀上——作者和編者的智慧，除了得自多年來厚積薄發的學問體驗和人生感悟之外，更有意識地借助現代世界範圍的哲學、社會科學的新視野、新方法，尤其是各種文化解析的理論、方法論，與中國傳統文獻相互觀照，通過執中外、古今的「兩端」，使之相互發明，呈現出一種既突現中國文化的神髓和中國人的知行方式，又充滿現代意味的「智慧」——一種在世俗中進取成功，而又超越物界，卓然獨立，安身立命的大智慧。

因此，讀者諸君在《中國的智慧》叢書中有可能同時發現——

在中國古代文獻、學派、思潮、史蹟、故事、趣聞、風俗以及器物，也即中國傳統有形和無形的各種文化中所體現的「中國的智慧」。

用以開掘和闡明「中國的智慧」的現代社會——文化分析的智慧。

作者在撰寫、編者在總編《中國的智慧》過程中所體現的智慧。

而讀者的閱讀過程又是自己比照和反觀自身智慧的過程：書中的智慧將激發你的

智慧；你的智慧又最終使《中國的智慧》呈現出其內含的智慧。

因此，本叢書的廿部書稿，不拘一格，多樣而統一。各有專攻和風格的作者，扣住「中國的智慧」，把最具個性的個人視角、體驗和技巧，與最具共性的問題、文體和文字結合起來，既不庸俗，也不孤僻自賞，貼近日常意識而超越之，發揮玄思妙想而不賣弄學問。

同時，作為整套叢書，我們特別講究獨特的切入點，既顧及中國文化中最重要的人文獻、學派、人物和方方面面，又避開大而化之，有可能陳陳相因的選題方式。因此種題目，真知灼見之多使後來者難以落筆，陳詞爛調泛濫又最易魚目混珠，故我們以自成一格的方式切入，熔人物行跡與學理於一爐，既可讀有趣，又便於出新意、啟新智。

各書或以名著立題，或以學派立題，或以部類立題……我們完全矚目於如何最有利於「中國的智慧」之闡述；同時，在構思、組稿和定編的過程中，花大力氣於各部書稿之相互匹配、相映成趣。切入點各各不同、風格風味相異的各部書稿，組成錯落有致的格局，似智慧之盛宴，文化之佳景也。

由此而呈現的「中國的智慧」也不再是僵化的定義、機械的條文，而是研究、編撰和遣字造句的過程本身，一種氣韻生動、機趣勃勃的思考和探究的狀態。於是，讀者

也是我們探尋「中國的智慧」工作中當然的一員，你我對於我們偉大祖國的文化和智慧的信念和熱忱，是「中國的智慧」得以呈現的最根本前提，你我本是「中國的智慧」的組成部分！

這種兼具理性和感性的熾熱心緒，這種胸中始終有著讀者的創作心態，是本叢書編撰同仁不斷相互勉勵的工作精神。因此，我們雖深知學問和寫作上都會有欠缺，但仍渴望得到大家的支持和幫助，從而不斷完善。

學名為「智人」的人之區別於動物之處，正在於不斷超越迄今為止的「知」，在「不知」的領域尋找無限的可能性。已有的「知」也就在這一過程中成為「新知」，每一代人的智力活動也就構成了人類和民族智慧自身發展的動因。因此，「中國的智慧」呈現為眼下廿部書稿的樣態，只是它的某種形式而已；「中國的智慧」之呈現方式具有無限的可能性！

*

《中國的智慧》叢書正是自覺地提出這一命題，自覺地開展系統研究的大歷程的第一步。正是時候，有志於此的朋友，且讓我們攜手同行！

在開發「中國的智慧」的過程中，呈現和把握「中國的智慧」，這就是《中國的智慧》

慧》叢書的大智慧。

心有靈犀一點通，這套書經由海峽兩岸的浙江人民出版社的周向潮先生與台北林鬱工作室的林鬱先生的睿智和信賴，最終使上述的種種想法形諸一本本在你眼前的文化精品——我們這整整一代中國人智慧的匯集，才是真正活著的「中國的智慧」。

顧曉鳴

識於上海離齋

一九九一年三月廿二日

目錄

《中國的智慧》叢書總序／顧曉鳴

前言／21

第一章 學理機趣／25

* 一陰一陽之謂道／25

* 形而上者謂之道，形而下者謂之器／29

* 道法自然／31

* 無之以爲用／34

* 潛龍勿用／37

* 亢龍有悔／40

* 泰卦和否卦，既濟與未濟／43

* 上善若水／47

* 人與天地相應／51

* 長生修煉，先立功德／54

* 日者司馬季主的宏論／57

* 禍兮福所倚，福兮禍所伏／61

* 用志不分，乃凝於神／64

* 神遊於牝牡驪黃之外／66

* 蝸牛角上爭何事？／69

* 夫唯不爭，故天下莫能與之爭／73

* 知足不辱，知止不殆／75

* 吾將曳尾於塗中／78

* 人力與天命／81

* 《周易》卦爻的辯證機趣／85

* 「梅花易數」的理趣／89

* 「爲腹不爲目」和「難得之貨令人行妨」／92

*死的宏論／95

第二章 方術機理／99

*「雜而多端」的道教方術／99

*姑布子卿爲孔子看相的啓迪／102

*修心補相又補命／105

*江湖算命的摸稜術／109

*「人可以貌相」和「人不可以貌相」／113

*面相與健康／117

*從手相的科學成分看取思路／121

*荀況反對看相／124

*占筮家的活泛思維／127

*測字和思維鍛鍊／130

*從占夢術的方法論看「拿來主義」／135

*陽宅風水中的理性思維／139

第三章

醫藥智趣／169

- * 住場好不如肚場好／142
- * 墳地好不如心地好／145
- * 張居正不信風水的智慧光環／148
- * 九九消寒圖／152
- * 中國古代煉丹術的貢獻／155
- * 道教宮觀和洞天福地／158
- * 道教齋醮中的「青詞」／161
- * 「能解諸惡之縛」的道教戒律／165
- * 從中醫學家成材中獲得開啓／169
- * 望聞問切，四診合參／171
- * 望而知之謂之神／174
- * 中醫「八綱辨證」的意義／177
- * 「異病同治」和「同病異治」／180

*「逆者正治，從者反治」的醫理／184

*上工治未病／187

*從中醫「壯火散氣，少火生氣」說開去／190

*用藥如用兵／194

*中藥命名的妙思／196

*中藥方劑組合的原則性和靈活性／199

*煎藥之法，最宜深講／202

*優生和胎教／205

*道教符籙治病的合理成分／208

*祝由治病的心理效應／211

*正氣存內，邪不可干／215

*得神者昌，失神者亡／218

第四章 養生智慧／221

*我命在我，不屬天地／221

* 道家清靜無爲的養生觀／224

* 吾聞庖丁之言，得養生焉／227

* 吹呬呼吸，吐故納新／229

* 「存思」功法／232

* 香湯沐浴／236

* 性命雙修／239

* 生命在於運動／242

* 養靜之道／245

* 調攝你的情緒／248

* 睡裡乾坤／251

* 「合房有術」和「合房有禁」／255

* 女子修煉法／258

* 安生之本，必資於食／261

* 進補利弊兩點論／264

* 孔聖人養生有方／267

* 詩人陸游的養生經／269

* 丘處機四時養生法／271

* 張道陵七試趙升／274

* 「識心見性」王重陽／278

* 生活中的養生智慧／281

前言

承《中國的智慧》叢書主編顧曉鳴博士青睞，繼拙撰《佛門的人生大智慧》後，又向鄙人約寫《中國方術的大智慧》。在下本屬才疏學淺，不學面牆之輩，因礙於友情，於是稍事休憩，便又重振旗鼓，在曉鳴先生的建議下，把分類大綱切割為「學理機趣、方術機理、醫藥智趣、養生智慧」四個塊面，以與《佛門的人生大智慧》專主人生哲理的格局拉大反差。至於所寫內容，由於考慮到叢書主編要求的涵蓋範圍，所以醫卜星相、養生修煉之外，旁及各種「方術」，只要內中包孕智慧光芒，都委諸筆底，作一番灑脫盡情的發揮。

由此，展現在讀者眼前的這個本子，儘管文字不多，文筆滯澀，可却頗得落英繽紛之趣，饒有看頭：既有老子、莊子、孔子、姑布子卿、荀子、張道陵、丘處機、王重陽等各家人物的逸聞趣事，又有中醫、養生、占筮、星命、相術、風水、符丹等各類方術的操作智慧；既有《周易》、《老子》、《莊子》、《列子》、《黃帝內經》等衆多典

籍中的微言奧義，又有道器、陰陽、五行、四時、卦爻、動靜、性命、否泰、禍福等紛呈哲理性的機趣和指歸。

由於自古以來，道家思想、方術操作繁花似錦，姿彩瑰異，所以機趣百出，涵蓋面廣。如就《易·繫辭上》所說「一陰一陽之謂道」來說，所謂「道」，就是天地宇宙，萬事萬物的變化規律。這種變化規律，看去雖似無窮無盡，無邊無際，可是智慧的古哲，却偏偏抽出陰陽以作爲其綱紀，從而把觀察宇宙、把握宇宙、改造宇宙的萬古寶鑽握在自己的手裡。

由此開悟社會芸芸衆生，如果你能撥動自己的智慧之弦，掌握並順應陰陽對立、統一、消長、轉化、滲透、依存的規律，你將在這五光十色的無窮世界裡，執簡馭繁地生活、工作得比以前更加明智，更加自在，更加灑脫，更加高效，更加不怨天尤人。

再如受啓於呼吸吹吶，吐故納新的養生智慧，你可由此幡然悟出，不僅生命的意義在於新陳代謝，即使世界上的任何事情，也無不都在新陳替換的代謝中獲得新生，獲得發展。推而廣之，如要應順社會發展，促進社會發展，作爲社會的一分子，非但你的知識需要隨時隨地不斷更新，就是你的思想觀念，也非得剔除陳腐，有所吐納不可。否則你將因爲不適應新的時代節奏而遭到無情地淘汰。

又比如對於沒有自己獨立系統的占夢術，因為其術廣泛吸取占筮、五行、拆字、附會等術，加以融會，所以屬於我國古方術中典型的「拿來主義」。由於社會上各人所處環境不同，從事職業不同，研究課題不同，對於「拿來主義」，又盡可不妨因人而異，各拿所需，即使對於某些反面或有害的東西，「也不當衆摔在茅廁裡，以見其徹底革命」，只要你運用腦髓，放出眼光去拿，相信總會有所獲益。即以拙撰本書的寫成來看，就是對於我國古代道教方術、醫卜星相，運用自己的腦髓，放出自己的眼光，廣泛採取「拿來主義」的結果。在這個世界上，要是你時時處處自作聰明，自以為是，固執己見，否定「拿來」，那就注定變得孤家寡人，什麼事也幹不成了。

誠然筆者自知智慧有限，功底淺薄，當此書成付梓之際，難免有衆芳蕪穢，力不從心之感。因此當你在閱讀這本小書時，又不妨拿出你的才智和眼光，作一番去粗取精，適合個人情況的「拿來」，以啓發你人生和操作智慧的方方面面，哪怕是一點一滴也好。因為說到底，就整個道教系統「雜而多端」的方術來看，也無非是廣泛「拿來」，加以融會的結果。

對於本書的問世，雖然在書的海洋中只不過是添了一朵不起眼的細碎小花，可是對筆者來說，還是要打心底裡說聲：願你喜愛她！

第一章·學理機趣

一陰一陽之謂道

《易·繫辭上》說：「一陰一陽之謂道。」所謂「道」，就是宇宙萬物的變化規律。

我國古代哲學認為，天底下一切事物的屬性，差不多都可用陰陽五行進行歸納，而尤以陰陽爲其綱紀。

在長期的生產和生活實踐中，人們逐漸認識到自然界眾多事物的種種變化，無不具有矛盾對立統一的兩個方面。而這兩個方面的內在聯繫、相互作用和不斷運動，正是你生活周圍萬事萬物得以生長、變化、消亡和重新生長的根源。也正因爲這樣，所以《素問·陰陽應象大論》說：「陰陽者，天地之道也，萬物之綱紀，變化之父母，生殺之本始，神明之府也。」一陰一陽之謂道，陰陽是統攝萬物的。

結合具體事物，運用陰陽對立統一、相反相成的「道」來作「綱紀」性的概括，可見古人把握世間萬物的非凡能力和超人智慧。他們是怎樣用自己的聰明才智，對如此複雜的天下事物作出綱紀性的把握呢？這就是：天爲陽，地爲陰；日爲陽，月爲陰；火爲陽，水爲陰；明爲陽；暗爲陰；動爲陽，靜爲陰；熱爲陽，寒爲陰；出爲陽，入爲陰；上爲陽，下爲陰；升爲陽，降爲陰；向爲陽，背爲陰；表爲陽，裡爲陰；成爲陽，敗爲陰；生爲陽，死爲陰；乃至雄爲陽，雌爲陰；男爲陽，女爲陰等等，直到無窮無盡，網羅萬象，大至天地日月，小至每一具體物象的表裡內外，靡不都在牢籠之中，所以有「神明之府」之稱。

妙還妙在不僅世界上的任何事物都具有陰陽對立統一的兩個方面，並且在兩個方面的任何一方，又都可以用陰陽來作再一次的劃分，以至無窮。太極圖是羣經之首《易經》描述的宇宙模式圖樣，圖象外表的圓形，代表著天地混沌的原始狀態，由無極派生的太極。圖中分爲黑白兩方，就是所謂「太極生兩儀」的陰陽兩個方面了。其中明亮的白色代表陽，陰暗的黑色代表陰。然而奇蹟出現了，在白色的一方竟有著一個小小的黑點，而黑色的一方裡也同樣有著一個小小的白點。這就明白無誤地向人們展示了陽中有陰，陰中有陽的道理。對於這種道理，《素問·金匱真言論》舉一晝夜的時間劃分爲例，告訴人們「平旦至日中，天之陽，陽中之陽也；日中至黃昏，天之陽，陽中之陰也。合夜至鷄鳴，天之陰，陰中之陰也；雞鳴

至平旦，天之陰，陰中之陽也。」這種陽中有陰，陰中有陽，陽中有陽，陰中有陰的現象，說明天地間的陰陽並不是絕對割裂的，而是分中有合，合中有分。

由於陰陽兩種力量的對壘和相互滲透，所以它們彼此之間既相互牽制，又相互消長。陰盛則陽衰，陽盛則陰衰，就是這種盛衰消長的對壘，構成了客觀世界相對的動態平衡，而不是絕對的寂靜平衡。如以一年四季的天時變化為例，古人觀察到從冬至到夏至，白晝一天天長起來，氣溫也一天天地升高起來，從而窺知這段時期正處在一個陽長陰消的過程之中。反之，從夏至到冬至，黑夜開始一天天長起來，氣溫也一天天地降下去，這又讓人感到這一時期正處於陰長陽消的階段。先哲有云：「冬至四十五日，陽氣微上，陰氣微下；夏至四十五日，陰氣微上，陽氣微下。」就是這一陰陽交互消長、你來我往規律的具體體現。

古人明智地察覺到，陰陽變化不盡體現在你中有我，我中有你，相互消長，你來我往上，還在極大程度上體現在相互依存和相互轉化上。陽根於陰，陰根於陽，孤陽不生，獨陰不長，任何一方如果失掉對另一方的依存，就沒有什麼陰陽可言。比如沒有明就無所謂暗，沒有熱就無所謂冷，沒有上就無所謂下，沒有右就無所謂左，等等。又如從體、用兩頭來說，物體是陰，作用是陽；陰是陽的物質基礎，陽是陰的作用體現。這種關係也可用質和能的關係來加以闡明，沒有陰的質量，就無所謂陽的能量。「無陽則陰無以生，無陰則陽無以化。」這

就是陰陽互根，對立統一道理。

把智慧的觸角探及到陰陽的轉化，可以測知自然界物極必反的規律。天底下的任何事物，當它發展到盡頭的時候，就會走向反面。比如白天發展到中午的顛峰，就開始走下坡部，最後終至被黑夜所吞沒；而黑夜發展到子夜的極限，也勢必不可抗拒地要開始發生轉化，直至最後被白天所代替。一天如此，一年四季也同樣如此，冬去春來，夏去秋來，循環往復，如環無端。生命的盡頭是死亡，死亡的反面是新生。物極謂之變，物生謂之化，生生死死，變化化，自然界的陰陽變幻轉化就是這樣的不可抗拒，任你哀嘆也無濟於事。

《素問·陰陽離合論》說：「陰陽者，數之可十，推之可百，數之可千，推之可萬。萬之大，不可勝數，然其要一也。」天下事物的千變萬化雖然多得不可勝數，足以讓愚者目瞪口呆，可是智者卻掌握它的要妙：陰陽對立統一的規律。

撥動你的智慧之弦，掌握並順應陰陽對立、統一、消長、轉化、滲透、依存的規律，你將在這五光十色的無窮世界中，執簡馭繁地生活得比以前更明智，更自在，更灑脫，更不怨天尤人。

形而上者謂之道，形而下者謂之器

清朝末年，改良主義者鄭觀應著《盛世危言》，內中列有《道器》一篇，提出當今世界，「道」是倫理綱常，「器」為科學技術，「道」是中國的好，「器」是西洋的好。兩者比較下來，「道」為根本，「器」為枝末。由此可知鄭觀應的良苦用心，就是要在不觸動封建統治的前提下進行改良，引進西方科學技術，走富國強兵之路。

「道」和「器」原為我國哲學的一對基本範疇，這真是一個有趣的問題。《易·繫辭上》說：「是故形而上者謂之道，形而下者謂之器。」唐朝孔穎達《周易正義》注解說：「道在形之上，形在道之下。故自形外已（以）上者謂之道也，自形內而下者謂之器也。形雖處道、器兩畔之際，形在器不在道也。既有形質，可為器用，故云『形而下者謂之器』也。」孔穎達的意思是說，「道」抽象而居於形之上，「器」具體而居於形之下，「形」雖然處於「道」和「器」兩者之間，可是「形」屬於「器」而不屬於「道」。說明白點就是，「道」為作用，沒有物質形象；「器」為器物，具有物質形象。在《周易》一書中，我們可以把事物的陰陽變化之理看成為「道」，六十四卦，三百八十四爻的構成形式看成為「器」。

這樣一來，「道」「器」兩者之間的關係便就清楚地顯現了出來：意即抽象作用和具體事物之間彼此內在的聯繫。「道」的作用離不開「器」，沒有卦爻就無所謂易理；「器」的物質離不開「道」，沒有易理，卦爻就失去了存在的價值。

由此擴而充之，「器」既指代物質，而天地間的物質又無不處在運動之中，那末「道」就自然可以被理解為天底下物質運動的規律或形式了。在古人眼裡，物質的重要運動形式之一，就是升、降、出、入。還是《素問·六微旨大論》說得好：「是以升、降、出、入，無器不有。」說明自然界任何「器」都不可能沒有「道」的運動。反過來，「道」的升、降、出、入運動，如果離開了「器」的物質基礎，也就自然歸於子虛烏有了。

也正基於這種「道」和「器」之間永不分離、永無間斷的彼此作用，所以宇宙間浩如煙海的物質運動便就永無止歇了。

事物的變化是有規律可循的，這種變化的規律就是「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」。由此推衍開來，從物生到物極，從物極到另一個物生，一方面是舊的事物敗滅，另一方面是新的事物生成，這就是所說的「變化」了。所以《素問·天元紀大論》說：「物生謂之化，物極謂之變。」懂得了這個道理，我們自可把世界上一切物生和物極的變化都視作為「道」和「器」的相互作用和變化。

自然，在這方面，古人的智慧之光復又爭奇鬥異，各有發揮。朱熹《答黃道夫》說：「理也者，形而上之道也，生物之本也；氣也者，形而下之器也，生物之具也。」把「道」「器」引進理學範疇，為我所用，顯示了他「拿來」的才華。

可明清之際的思想家王夫之卻在《周易外傳》卷五中，把「無其器則無其道」的原理融進對歷史發展的解釋中去，認為古往今來的治道：「洪荒無揖讓之道，唐虞無吊伐之道，漢唐無今日之道，則今日無他年之道多矣。」

對於天下大多數黎民百姓來說，生活是現實的。在現實生活一時還無法為他們提供更多物質基礎的時候，他們是最懂得「物盡其用」之道的。有物必有用，還是「物盡其用」好。尤其是中國大陸，現在還很窮。可話也得說回來，假使將來不窮了，難道就可棄「物盡其用」之道於不顧了嗎？

道法自然

在道教的典籍裡，我們總會和「道法自然」這樣的句子打過照面。即使對道教典籍沒緣分，可是當你有時乘興遊覽，駐足道教宮觀時，「道法自然」的匾額和題辭，少不得也會闖

進你的眼簾。

自古以來，「道法自然」的名言早已爲人們所熟知，然而如要真正體味個中的滋味，倒也需要來得一番咀嚼。

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，天雖然至高無上，可也不得不效法道。因此可以這樣認爲，道是天地宇宙間最根本的存在。所謂「道法自然」，其實正是說，道是無所效法的，自然而然的。

當然，老子所說的「自然」不同於我們今天所說的自然界；老子所說的道，不等於宗教界所認爲的主宰天地之神；這是不言而喻的。

爲什麼老子要說道是自然而然的呢？這就牽涉到什麼叫「道」，或者說是什麼叫天地宇宙間最根本的存在了。

爲什麼這裡要把道和天地宇宙間的根本存在扯在一起呢？這是因爲如果單獨拎出一個「道」字，那就涉及面太廣而無從下手了。這裡我們這樣說，就可繞開儒家「道不行，乘桴浮於海」，「道不同，不相爲謀」的糾葛而天馬行空，獨往獨來了。

我們這裡雖把道和天地宇宙間的根本存在扯在一起，把它看成是宇宙萬物的本體，或者

說是本源；可老子對道的解釋又別有語言：「有物混成，先天地生。寂然寥兮，獨立而不改，周行而不殆，所以爲天地母。吾不知其名，字之曰道。」

老子的語言神秘而又清晰，其思維之花竟是這麼的深邃而又廣袤。書中的字裡行間，我們似乎感到了他確實在說，天地宇宙萬事萬物的規律是自然而然，周而不殆，不隨人們的意志而改變的。由於這是一種看不見，摸不著的真實存在、客觀存在，所以說是「有物混成」。

「一陰一陽之謂道。」道是這樣的混成而又實在，自然而然。這就啓迪我們，天底下的任何事情都得順其自然，來不得半點的勉強，更不要說是背逆了。因爲連我們最敬畏的天也要效法道，順從道，又何況天底下的芸芸衆生？

你可知道「揠苗助長」的故事嗎？

那是《孟子·公孫丑上》所說的一個寓言。古代宋國有個人，因憂慮自己田裡的禾苗長得太慢，於是乾脆赤脚下田，把所種的禾苗一棵棵地都拔高一截。傍晚，他帶著疲乏的身子回到家裡，開口說道：「今天我可累夠了，我讓田裡的禾苗一下子都長高了。」

他兒子聽了，帶著好奇，趕忙飛奔到田裡去看個究竟。不料，田裡的禾苗竟然都垂頭喪氣地一棵棵枯萎了。

說完這個寓言，孟子不禁深深感嘆道：「天下之不助苗長者寡矣。以爲無益而捨之者，

不耘苗者也；助之長者，揠苗者也，非徒無益，而又害之。」

因此我們的視野可向兩個方面擴展：一是如果看到天底下的事情不能馬上奏效，立竿見影，就放棄不幹，聽之任之，就好像只種田，不鋤草的懶漢一樣；二是爲了急於求成，脫離實際地揠苗助長，這樣非但無益，並且往往把事搞壞。

尤其是後一種，由於違背作物生長的自然規律，單憑主觀意志，這就難免在「道」的面前被碰得頭破血流。

不僅「揠苗助長」違背事物發展的客觀規律，其實，天底下的萬事萬物都無不受著道的支配，有著自己特殊的發展規律。如果不懂得這一點，那就任你願望再好，也會南轅北轍，受到懲罰。

在現實生活中，這類揠苗助長的故事並不鮮見，其結果是可想而知的。

所以，還是「道法自然」，按規律辦事好。

無之以爲用

「有」和「無」是一對矛盾。在大多數情況下，世人只是看到「有」的作用，而我們的

那位道家祖師爺卻以其獨具的智慧水晶球，把「無」的作用給照耀得明明白白，使人大為驚訝。在《老子》第十一章中，他說——

三十輻共一轂，當其無，有車之用。埴埴以爲器，當其無，有器之用。鑿戶牖以爲室，當其無，有室之用。故有之以爲利，無之以爲用。

要是你一時看不明白老子說的是什麼，在下且爲你緩緩道來。老子的原意是說，三十根車輻匯集到一個車轂當中，因爲有了車轂當中的空洞，車子才能起動而發生作用。揉合陶土做成器皿，因爲器皿當中空空如也，所以才能夠派上用場。開鑿門窗建造居室，因爲有著門窗和四壁的空隙，故而才有居室的效用。爲此之故，「有」作爲利益，「無」發揮作用。

正是由於「有」和「無」的對立統一，世界上的萬物才能發揮其固有的作用。倘若只看到「有」的利益，而忽視了「無」的作用，無疑是愚蠢而不智的。這裡，我們不妨再看道家代表人物莊子對於「無」之妙用的一番發揮。那是《莊子雜篇·外物》篇所說的一段話：「目通徹才能看得清楚，耳朵通徹才能聽得明白，鼻子通徹才能辨別氣味，口腔通徹才能嘗知甘苦，心竅通徹才能智光燭照，智光徹照便就達到德的境地了。所以說，道不可壅塞，壅塞

就梗阻，梗阻不止就行為狂亂，行為狂亂就災害叢生。凡是物類中有知覺的要靠呼吸。假如氣流失常，不是天的過失。因為老天爺既然為你安上了七竅，那就白天夜裡一樣通暢，只不過是人們自己被聲色嗜欲弄得堵塞起來罷了。就好比胎胞裡外都有空隙，心臟也自有自己活動的空間一樣。假使居室沒有餘地，那就免不了婆媳之間引起爭吵；假如心臟沒有自己活動的空間，那就難免七竅之間引起攘奪。至於山林空闊，讓人感到心曠神怡，是因為平時人們心有壅滯，缺少足夠的活動空間的緣故。

從老莊對於「無」的一番妙述，人們似乎又可由此引申發揮，對於平時「無用」之物，是否也可從中挖出點用來呢？比如廢物利用，化廢為寶之類。當年莊子的老朋友惠施種了好多有五石容量的大葫蘆，由於大葫蘆的質地脆弱不堅，如灌進五石水去，一拿起來底就破了；要是把它剖為兩半，又太淺，沒法使用。看到葫蘆無用，惠施就把它給打碎了。莊子得知此事，充滿機趣地對惠施說：「可惜呀，你竟然不會使用大的東西。你看，如果你能做個網子，把大葫蘆套起來綁在腰上做腰舟，那你不就可以自由自在地在江海中載浮載沉，尋覓樂趣？你真是個心眼還沒開鑿的人啊！」

莊子的話說明，有用和無用只是相對的。有些東西在這方面頂不了用，那你不妨想想看，能不能用到別處去。或者有的東西現在暫時沒用，看看將來還有沒有用。

物是如此，人又何嘗不是如此？「天生我材必有用。」李白說。要是你認為自己無用於世，那你只是一種錯覺罷了。由此換個角度，換個位置，要是你是當領導的，或者是個主管部門的人事頭頭，那你就得開動腦筋想想，對於一時難以安排的那些看似暫不頂用的人，能否也來個無用之用，從而使得人盡其用，以期收到意想不到的效果。

潛龍勿用

《周易》乾卦的初九爻辭說：「潛龍勿用。」這是說當你占到乾卦的初九爻時，就要像巨龍潛伏在深水之中，暫勿施展才用。

從整個乾卦看，從初九到上九六爻全都取龍為像，個中原因主要是以龍作為比喻，藉以揭示乾卦陽剛內在的氣質。南宋易學家朱熹有云：「《易》難看，不比他書。《易》說一個物，非真是一個物，如說龍，非真龍。」李鼎祚《周易集解》引沈士麟的說法，更把「龍比君子之德」的要妙給挑了出來：「稱龍者，假象也。天地之氣有升降，君子之道有行藏，龍之為物，能飛能潛，故借龍比君子之德也。初九既尚潛伏，故言勿用。」

關於乾卦初九爻的「潛龍勿用」，到底說的是什麼呢？當年孔子回答：「這是比喻有龍

一樣品德的隱士。這種隱士，不因爲世俗的污濁而改變節操，不因爲功名的惑人而急於求成；避世而不感到苦悶，不被人讚許也不感到苦悶；碰到樂意的事就幹，違心的事就不幹；一心守道而堅韌不拔，這種人就叫做『潛龍』。」

當然，孔聖人的原話要遠爲文雅得多。我們這裡不妨對照著看：「龍德而隱者也。不易乎世，不成乎名；遁世無悶，不見是而無悶；樂則行之，憂則違之，確乎其不可拔，『潛龍』也。」

爲什麼要「潛龍勿用」？因爲初九陽氣剛生，位卑力微，必須養精蓄銳，等待時機，求得將來進一步的發展，以達「飛龍在天」的境界。否則火候未到，急於求成，反而壞事。

這裡的智慧之光在於：大丈夫既能伸，也能屈；「飛龍在天」是伸，「潛龍勿用」是屈。尺蠖之屈，以求伸也；屈的目的在於伸；「勿用」的目的在於大用。所以乾卦用九又說：「見群龍無首，吉。」當天空中出現一群龍時，沒有一條龍以首領自居，所以謙而獲吉。對此，《周易譯注》的作者來個說明道——

《周易》作者強調「謙」，認爲越是剛健，越有地位，越要不爲物先。「見群龍無首」，正體現這種思想。王弼釋「用九」，指出「以剛健而居人之首，則物之所不與。」

是直接應用《老子》「後其身而身先」及「貴以賤爲本」的觀點。有合《易》理，並與《象傳》「天德不可爲首」的說法相符。

今天我們不是說「謙虛使人進步，驕傲使人落後」嗎？「滿招損，謙受益」，這歷來就是我們中華民族、龍的子孫的傳統處世哲學。

由此延伸，《菜根譚》還說：「徑路窄處，留一步與人行；滋味濃的，減三分讓人嘗。」並認爲「此是涉世一極安樂法」。書中又認爲：「處世讓一步爲高，退步即進步的張本；待人寬一分是福，利人實利己的根基。」

就像「潛龍勿用」一樣，在於養精蓄銳，待機而起之外，於謙恭處世之中，是不是還有著一種明哲保身，利人利己的成分呢？就如：「處世讓一步爲高，退步即進步的張本；待人寬一分是福，利人實利己的根基。」又如：「人情反覆，世路崎嶇。行不去處，須知退一步之法；行得去處，務加讓三分之功。」

所以說是：「謙退爲保身第一法。」在歷朝封建高壓統治和爾虞我詐的社會裡，人們爲了「保身本能」而找到「謙退」之法，我們大可不必加以非議。就是在今天的社會裡，撇開「保身」，若說「謙退」，也還是大有文章可做的。君不見，「乘車擠車亂哄哄，老弱孕殘

沒人讓，精神文明日日講，『謙退』之風何處尋？」又不見，「鄰里之間本無怨，區區爲爭公用地，你不讓來我不讓，大打出手上法庭。」何苦來兮何苦來？

亢龍有悔

《周易》乾卦上九的爻辭說：「亢龍有悔。」這就提醒求筮者，「你現在處事猶如亢龍高飛窮極，勢必遭受挫折，還是趕快收心煞車爲妙；否則順風篷撐過了頭，到了那時就噬臍莫及了。」

當年有人問道：「什麼叫『亢龍有悔』？」孔子回答說是：「貴而無位，高而無民，賢人在下位而無輔，是以動而有悔也。」孔子的大意是說，尊貴而不得正位，崇高而失其下民，賢明的人處於下位而沒人輔佐，所以一旦輕舉妄動，就必定有所悔恨。孔子的話雖有他的歷史背景和用意，但也確實實地爲我們提供了又一條可貴的思路。

朱熹的話說得妙有哲理：「當極盛之時，便須慮其亢，如這般處，最是。《易》之大義，大抵於盛滿時致戒。」原來乾卦六爻，初九爲陽氣初生的第一爻，九二爲陽氣漸生的第二爻，九三爲陽氣繼續生長的第三爻，九四爲陽氣騰躍升進的第四爻，九五爲陽氣發展到完美階段

的第五爻，上九爲陽氣極度亢盛的最後一爻。可知乾卦六爻，上九爲陽氣發展到終極階段的最後一爻。世界上的任何事物，往往物極必反。陽氣發展，本屬好事，可是發展到了極度亢盛的終極階段，便就勢必轉向反面，走下坡路。猶如一年四季，冬至以後陽氣漸生，歷春經夏，到夏至而達高峰；夏至以後陰氣漸長，經秋歷冬，到冬至而達終極。所以古語有云：「冬至一陽生，夏至一陰生。」這表明，「天底下的事物當發展到終極階段，勢必走向反面」的客觀規律。

規律是不可抗拒的，可人卻是活的。在規律面前，人的主觀能動作用可表現爲掌握規律，適時而動。你不是知道初九陽氣始生，「潛龍勿用」嗎？若你掂量自己尙處於這一階段，那你就得養精蓄銳，十年磨劍，以待時機成熟，幹一番轟轟烈烈，驚天動地的事業；你不是知道上九陽氣極盛，「亢龍有悔」嗎？若你感到自己平時或許有那麼點趾高氣揚，那你就得時時提醒自己謙虛謹慎，戒驕戒躁，防「滿招損」之患於未然。

這裡我們如若稍加引申，這條「亢龍」是否又有著那麼點驕橫之態而以此罹禍呢？月圓而缺，驕傲自滿是要招損的，更不要說是驕橫不可一世了。老舍《出口成章》對此曾有告誡：「驕傲自滿是我們的一座可怕的陷阱，而且，這個陷阱是我們自己親手挖掘的。」「親手挖掘」這四個字用得再好也沒有了。

既然驕傲自滿是我們自己親手挖掘的可怕陷阱，那末驕傲自滿便就自然和無知結伴而行了。我們且看《克雷洛夫寓言》對於妄自尊大的鞭撻：「蠢才妄自尊大；他自鳴得意的，正好是受人譏笑奚落的短處，而且往往把該引為奇恥大辱的事大吹大擂。」

因此我們如從反面來看，泰戈爾《飛鳥集》中的那句話倒頗值回味：「當我們是大為謙卑的時候，便是我們最近於偉大的時候。」與其亢龍窮飛終極導致悔吝，倒不如飛龍在田，或躍於淵，或在於天，來得謙卑自牧，有所振作進取。

自然，謙虛並不等於無知，因此它能促進你如飢似渴地去汲取知識的泉水；更不等於軟弱無能，至少赫爾岑是這樣認為的，他說：「只有堅強的人才謙虛。」

再翻出一層，古話不是說「槍打出頭鳥」，「煩惱皆因強出頭」嗎？乾卦的爻辭有：「群龍無首，吉。」近人尚秉和《周易尚氏學》說：「見『群龍無首，吉』者，申遇『九』則變之義也。九何以必變？陽之數九為極多，故曰『群』；陽極反陰，乃天地自然之理。乾為首，以陽剛居物首，易招物忌；變坤則無首，無首則能以柔濟剛，故吉。」

真個是：「近來學得烏龜法，得縮頭時且縮頭。」

問題還得回到乾卦六爻的辯證關係上來，這裡，且讓我們以《周易譯注》的話作為壓台：

六爻擬取「龍」作為「陽」的象徵，從「潛龍」到「亢龍」，層層推進，形象地展示了陽氣萌生、進長、盛壯，乃至窮衰消亡的變化過程。其中九五「飛龍在天」，體現陽氣至盛至美的情狀；上九「亢龍有悔」則披露物極必反，陽極生陰的哲理。《周易》樸素辯證的哲學體系，在此鋪下了第一塊基石。

親愛的朋友，你願把《周易》樸素辯證的哲學睿智貫徹到你人生操作的學習、生活、處世等方方面面去嗎？

泰卦和否卦，既濟與未濟

泰卦和否卦為《周易》六十四卦中的兩個卦象。泰卦的卦象為䷊，乾下坤上，其卦吉亨；否卦的卦象為䷋，坤下乾上，其卦不利。乾為天，坤為地。按理，大自然的安排本應天在上，地在下，而現在怎麼變成了天在下，地在上，泰卦反而吉亨，地在下，天在上的否卦反而不利了呢？

這裡有個彼此通泰，還是彼此隔塞的問題。

對於泰卦，斷定卦義的《彖傳》說：「天地交而萬物通，上下交而其志同也。」自然界地氣上升爲雲，雲氣下降爲雨，正是一種天地陰陽升降往來，上下交和，萬物通泰之理。所以唐代李鼎祚《周易集解》引何妥的話說：「此明（明白）天道泰也。夫泰之爲道，本以『通』生萬物。若天氣上騰，地氣下降，各自閉塞，不能相交，則萬物無由得生。明萬物生由天地交也。」

再如「上下交而其志同」，「上」爲君上，「下」爲臣下。君上和臣下彼此交互溝通，說明人事通泰，所以於國於民，都是有利的。

對於否卦，斷定卦義的《彖傳》則說：「天地不交而萬物不通也，上下不交而天下無邦也。」由於自然界天地陰陽互不交合，所以萬物生養之道不得通暢；人世間君臣上下互不溝通，所以天下離散而不成邦國。

天道通於人事，天地之氣否塞不交，猶如君臣之情隔膜難通。天地之氣不交則萬物失養，君臣之情不通則邦國離散。反之，天地之氣通泰往來則萬物得養，君臣之情交流互感則邦國興隆，這也是一定的道理。

關鍵在於彼此溝通，彼此往來，彼此交流，彼此互濟。

由此，我們自然又可把話題引向六十四卦的另外兩卦：既濟卦和未濟卦。既濟卦的卦象

爲☲，離下坎上，其卦以吉爲主；未濟卦的卦象爲☵，坎下離上，其卦以無所利爲主。離爲火，坎爲水。按理應該說是火性炎上，水性潤下，現在怎麼倒了過來反吉，順了下來反倒不吉？原來這裡也有深意。

在解釋既濟卦時，《象傳》這樣說道：「水在火上，既濟；君子以思患而豫防之。」爲什麼說水在火上爲既濟呢？這是因爲生活中燒水做飯，火在灶頭底下，水在灶頭上面，性命才能以之而濟，所以名爲「既濟」。

在解釋未濟卦時，《象傳》又有了這樣的語言：「火在水上，未濟；君子以慎辨物居方。」火在水上，無法烹飪，所以就未能濟物而名之爲「未濟」了。

卦象應於人事。君子處於既濟之時，應當居安思危，加以預防，也就是治不忘亂，存不忘亡，從而使事物不走向反面。君子處於未濟之時，應當審慎辨物，使之各居適當的處所，努力促使事物由未濟向既濟轉化。

由天地自然及於人事，大而至於朝廷君臣，事關國家安危，小而至於黎民百姓，事關家庭興衰，也無不都和處世的通泰否塞、既濟未濟有關。

事實上，作爲社會的一員，不管你的社會地位如何，你的一舉一動也無不和社會有關。所以智者處世，領導和被領導，同事和朋友，父母和妻子，兄弟和姐妹之間，總是手裡操

著彼此溝通，交泰互濟的金鑰匙；否則隔塞不入，由處不好關係而影響到工作學習、家庭團結、社會安寧，那就糟糕透了。

平時我們不是常說「理解萬歲」嗎？理解需要既濟，需要溝通，不然從何理解而起？

在既濟未濟的哲理中，還蘊含著一種不使好事變成壞事，並把壞事轉成好事的理趣。處在既濟之時，你不妨經常提醒自己要有所臨深履薄的憂患意識；處在未濟之時，你也切莫輕易就泄氣了，不妨調動你所能夠調動的一切積極因素，努力從困境中走出來，未來的光明將屬於你自己。

再就個人經濟問題而言，「常將有日思無日，莫把無時當有時」的格言，也深含既濟未濟，彼此轉化的智慧。

把天地交泰，水火既濟的原理引進中醫理論，於是便有了心腎水火，升降交泰的理論。
宋代朱佐《類編朱氏集驗醫方》說——

凡腎水欲升而沃心，心火欲降而滋腎，則坎離既濟，陰陽協和。火不炎上，則神自清；水不滲下，則精自固。

心火欲降，腎水欲升，彼此造成既濟之象，則心腎交泰，陰陽協和；反之心火上炎，腎水下降，彼此處於未濟之象，則心腎否塞，陰陽離散。所以作為一個醫生，當病人出現心腎不交，水火未濟等病徵時，理應用天地交泰，水火既濟的理論作為指導，從而降火升水，撥亂反正，務使歸於心腎彼此升降交通的既濟狀態而後已。

上善若水

一次，子貢問孔子說：「君子看到大水必定觀看，不知有何講究？」

孔子聽子貢這麼一問，便興致勃勃地發揮開了：「君子用水以比喻自己的德行。水遍及天下，沒有偏私，好比君子的道德；水所到之處，滋養萬物，好比君子的仁愛；水性向下，隨物賦形，好比君子的仗義；水淺則流行，深則不測，好比君子的智慧；水奔赴百丈深淵，毫無遲疑，好比君子的勇敢；水性柔弱活靈，無微不至，好比君子的明察；水遭到惡濁，默不推讓，好比君子的包容；水蒙受不潔，終至澄清，好比君子的善化；水入量器，保持水平，好比君子的正直；水遇滿即止，並不貪得，好比君子的適度；水歷盡曲折，終究東流，好比君子的意向。正是因為這樣，所以君子看到大水就非觀看不可。」

孔老夫子這番對於水的妙答，見之於《孔子集語》所引《說苑·雜言》。

真是無巧不成書，古人對於水的宏論，早在老子之時，就被闡述得淋漓盡致了。道不同則不相為謀，老子、孔子以水喻人，目的在於闡述各自不同的世界觀和人生觀，以致於後人至今讀來，仍可強烈地感受到他們智慧之光的不同折射和啓發。

孔子說：「夫水者，君子比德焉。」

老子則說：「上善若水。」

我們這位道家的祖師爺老子認為，有道德的上善之人就像水的秉性一樣，水善於利養萬物而不與萬物相爭，它停留在衆人不樂意的卑下之處，所以最接近於道。上善之人處世，所居要像水那樣的善處卑下，存心要像淵那樣的清靜深沉，交友要像水那樣的彼此相親，言辭要像水那樣的信誠不欺，為政要像水那樣的有條不紊，辦事要像水那樣的無所不能，舉動要像水那樣的待機而行。正因為上善之人能像水那樣地與天下萬物無爭，所以才不致有過錯。這裡，我們且看《老子》第八章裡那段熠熠生輝的文字——

上善若水。水善利萬物而不爭，處衆人之所惡，故幾於道。居善地，心善淵，與善仁，言善信，正善治，事善能，動善時。夫唯不爭，故無尤。

爲什麼水有這些秉性，而讓上善之人效法呢？這是因爲水性柔順，明能照物，它滋養萬物而不與萬物相爭，有功於萬物卻又甘心處於人們所厭惡的卑下之地。爲此之故，上善之人效法水善於處下的秉性，爲人謙下禮讓；效法水淵的清深，爲人清虛沉默；效法水善利萬物而不爭，爲人博施而不望報答；效法水照鑒萬物，爲人言語信誠。也正因爲上善之人能夠這樣，所以便就近於道了。

從另一角度理解，也有一些人認爲，老子的處世哲學頗有點老猾的味道。何以言之？老子宏揚水的精神，水性柔而能夠變形，處在江河裡便成江河之形，處在湖海中便成湖海之形，把它取出，放在杯子裡就變成杯子之形，放在瓶子裡又變成瓶子之形，就好比爲人處世，八面玲瓏，善於在不同場合，不同人的面前變出不同的樣子那樣。水能照明萬物，使萬物無所遁其形，就好比爲人處世，善伺人意，把人家的心意揣摩得一清二楚一樣。水性雖然善處卑下，可卻無孔不入，就好比爲人處世，善於投機取巧，到處鑽營一樣。如此等等，不一而足。也正由於這些原因湊在一起，所以人們不把老子的處世哲學看成是老猾哲學才怪。

其實，老子的處世之智猶如水的靈機燭照，柔而利物，倒是真的；說他老猾，真是冤哉枉也。因爲他不是明擺著說：「水善利萬物而不爭，處衆人之所惡……」嗎？至於你從另一

角度理解引伸，大加發揮，並以之應用於處世營鑽，投機取巧，那是你的事，而與老子無關。否則把惡水盡朝老子身上潑，而把老子原話中的「上善」、「幾於道」、「不爭」等拋到九霄雲外，豈非太不公平？

當然，老子「上善若水」的爲人哲學也如實地體現了他的處世大智慧，這是一種以柔克剛、以退爲進，以不爭無私而達爭而有私的思想方法。他的這種思想方法，我們同樣可在《老子》第七十八章中找到印證——

天下莫柔弱於水，而攻堅強者莫之能勝。以其無以易之。弱之勝強，柔之勝剛，天下莫不知，莫能行。故聖人云：「受國之垢，是謂社稷主；受國不祥，是謂天下王。」
正言若反。

不過，老子在這裡另有發揮倒是真的：天下沒有再比水柔弱的東西了，可是任何攻堅克強之器都不能勝過它。世界上真可說是沒有哪樣東西可以替換它了。天下人無不知道弱能勝強、柔能克剛的道理，可卻沒有人肯以之付諸實踐。所以聖人才這樣說：「能忍受國人的垢辱，叫做社稷主；能忍受國家的不祥，叫做天下主。」這就是「正言若反」——合乎道的話，

往往和世俗人情是那麼的截然相反。

可以認為，老子的這種處世智慧並不是想到哪裡說到哪裡，而是前後一貫的。在《老子》第七章中，他還提出——

天長地久。天地所以能長且久者，以其不自生，故能長生。是以聖人後其身而身先，外其身而身存。非以其無私耶？故能成其私。

然而聯繫老子生活時代的歷史背景，當時正值春秋末期，諸侯紛爭，群雄割據，把個好端端的天下攪擾得沸沸揚揚。出於對天下太平、國計民生的考慮，老子才為當時的奴隸主貴族「聖人」們進一言，作了一番如此的說教。可是這種說教又哪會有半點被他們聽進去呢？為此之故，老子憤然之下，便倒騎驢背，看破紅塵，篤悠悠地西出函谷，不知所終了。

人與天地相應

中醫經典著作《靈樞·邪客篇》說：「人與天地相應。」

人類自然界以生存，生命是自然界的神奇創造。天地就是自然界，人生生活在大自然的懷抱裡，從吃到穿到用，哪一樣不來自於天地自然？爲此，《素問·六節藏象論》說：「天食人以五氣，地食人以五味。」這說明天供給人們空氣，地供給人們糧食；要是沒有空氣和糧食，哪來人的生存？

既然人類的生存離不開大自然，大自然是人類偉大、慈祥、無私的母親，那末，人類在她面前又做了點什麼呢？

大概是出於無知或自私吧，人們對之不僅拼命地吮吸她清泉般的乳汁，並且還對她身上的所有寶藏狂取濫用，從無休止地砍伐樹木，到喪心病狂地獵殺珍禽異獸。曾幾何時，地球上的綠色森林在成片成片地消失，地球上的珍稀動物在一種一種地絕滅。

非但如此，人們破壞了自然界的生態平衡，並且隨著工業的發展，戰爭的蔓延，還把這個美麗的大自然給攪擾得烏煙瘴氣，酸雨紛紛。

人畢竟是智慧的動物。終於，人們看清了環境污染，破壞生態平衡的嚴重後果，設計出了一套又一套的保護方案。可是方案雖多，要緊的還是從你身上做起，從我身上做起，從他身上做起，從每個人的身上做起。愛護生物，愛護鳥類，愛護森林，愛護花草，杜絕水的污染、空氣的污染，讓我們慈祥的大自然母親從滿身瘡痍中恢復過來，還她青春姣美，充滿生

命活力的身軀。要是果真這樣做了，人類將肯定會從她那裡獲得更多的奉獻和照顧。

人與天地相應，自然還表現在生命的節律應乎自然，以及適應一年四季的自然變化而有所調節上。《素問·五藏眞言論》說：「五藏應四時，各有所收。」春肝、夏心、秋肺、冬腎，正是因為這樣，所以人身脈象也因之而有了春弦、夏洪、秋毛、冬石之分。不僅這樣，《素問·八正神明論》還說：「月始生，則氣血始精，衛氣始行，月郭滿，則血氣實，肌肉堅；月郭空，則肌肉減，經絡虛，衛氣去，形獨居。」人的氣血虛實，真還和月的盈虧圓缺有著這種微妙的相應，真讓人感到人的生命節律簡直就和自然界同步同調，息息相通。

人與天地相應，生命的節奏協乎自然，在一年四季的節令轉換中，偉大的人類生命竟還裝備著一套驚人的適應機制，就像《靈樞·五癰津液別》指出的那樣：「天暑衣厚則腠理開，故汗出……天寒則腠理閉，氣濕不行，水下留於膀胱，則爲溺與氣。」正是通過這種機體水液代謝冬夏不同的調節，從而保護了人體內環境的恒定而使之卓然自立於天地宇宙之間。不僅如此，爲了順應一年四季自然界的寒暖變化，大智大慧的人類還摸索出了一套相應的護養之法，《素問·四氣調神大論》不就詳細剖述了春三月的養生之道，夏三月的養長之道，秋三月的養收之道，冬三月的養藏之道嗎？

既然人生活在天地的大環境中並與天地相應，那末就讓我們順應自然、愛護自然，爲創

造一個有利於人類生存的自然環境而付出共同努力吧。

長生修煉，先立功德

我國儒、釋、道三教，道教注重現世修煉，以求長生不老，白日飛升，這點和儒教修身、齊家、治國、平天下，以及佛教念佛出世，以求來世往生西方極樂世界有著很大的不同。

可是，三教之中畢竟又有很多的相同之處，就是彼此都講究修善積德，注重爲人間多做好事，不要壞了心地。儘管三者講善的目的，儒教在於治國，佛教在於出世，道教在於修仙。仙到底修得成，修不成；長生到底達得到，達不到——無論事實還是科學，早已爲我們提供了答案。但問題在於，人們通過對於道教長生術的種種修煉，普遍延年益壽，大獲頤養之福，則是肯定無疑的。

翻開道書，長生修煉之術真是博大精深得足以使你窮畢生精力，浸淫徜徉其中而留連忘返。什麼呼吸吐納啦，導引按摩啦，藥物服餌啦，辟穀絕穀啦，房中補益啦，等等，等等。然而伴隨著這些而須臾不可分離的，則是對於品德的修養。

何以見得？且看《抱朴子·對俗》所說。有人問道：「爲道者當先立功德，審然否？」抱

朴子葛洪回答：「有之。」接著開舉《玉鈴經》中篇道：「欲求仙者，當要以忠孝、和順、仁信爲本。若德行不修，而但務方術，皆不得長生也。」仙有地仙、天仙等等，「人欲地仙，當立三百善；欲天仙，立千二百善。」答案很明確，絕無半點含糊的地方。

至於修煉和積善之間的關係，在抱朴子眼裡，積善對於長生的意義，甚至遠在修煉之上：「積善事未滿，雖服仙藥，亦無益也。若不服仙藥，並行好事，亦可無卒死之禍矣。」書中舉修煉中的仙藥爲例，如果善事沒有做到家，即使你服用什麼仙藥，也都無濟於事；相反，如果不服仙藥，但做好事，倒也可以因沒有卒死之禍而頤養天年。

關於積善立功，做好事的內容，道教的清規戒律中多有談及。當年抱朴子葛洪在瀏覽各種道戒後，在《抱朴子·微旨》篇中寫下了這樣一段文字——

……欲求長生者，必欲積善之功；慈心於物，恕己及人，仁逮昆蟲；樂人之吉，愍人之苦，賙人之急，救人之窮；手不傷生，口不勸禍；見人之得如己之得，見人之失如己之失；不自貴，不自譽；不嫉妒勝己，不佞諂陰賊；如此乃爲有德，受福於天。

簡直就是一篇處世爲人的行爲準則。

積功立善的反面是不檢點自己，甚至做盡壞事。在《微旨》篇中，抱朴子列舉的壞事主要有口是心非、欺下瞞上、弄法受賂、縱曲枉直、廢公爲私、彈射飛鳥、離人骨肉、以術害人、強取強求、擄掠致富、欺給誑詐等等。做惡事的自然要遭到惡報，非但爲天理所不容，社會上人們也絕不會容忍這種敗類。

道教這種修煉必須積德的主張，無疑是積極而合乎科學原理的。我國儒家有所謂「仁者壽」的說法。仁者愛人，心地坦蕩而又舒寬，自然血脈流暢，飲食甘香，夜臥安甜，魂夢不擾。反之壞事做盡，損人而不利己，把自己的良心整天放在火上烘烤，真是思想鬥爭激烈，苦不堪言；等到一旦風吹草動，還少不了整天提心吊膽，食不香甜，睡不安穩；如此這般，不損性折壽才怪。

佛門也是與人爲善：「諸惡莫作，衆善奉行。」簡直就成了佛弟子生活中的座右銘。昔《弘光月刊》曾介紹印光法師懿行，當時人家向他請教，印師無不諄諄以止惡修善開示別人。平時，印師不僅日用簡潔，薄以自奉，厚以待人，舉凡其他一切日常事務，也都不願滋事擾人，鋪張糜費。

雖說佛門反對長生修煉，可是因爲多做善事，心地坦蕩，無憂無慮，自奉儉約，所以自古以來，獲享長壽的高僧爲數真是不少。

近些年來，醫學界曾多次有過做好事能獲長壽的報導，想來無非在於多做好事善事的人，思想上無不能夠得到一種自我欣慰的補償，所以反饋到機體上，便是導致百脈通調，氣血流暢，眠食安甜的良好效果。

所以我們不妨可以這樣說：與人爲善是人生智慧的表現，它將成爲你身心康寧的無上靈丹；損人爲惡則算小而失大，到頭來少不得誤了卿卿性命。

日者司馬季主的宏論

我國古代，卜筮術士又稱「日者」。《史記》第一二七卷《日者列傳》，爲我國歷史上第一篇有關卜筮術家的文學傳記。傳中介紹的日者司馬季主與其說是個江湖術士，倒不如說是個民間大哲學家來得更加貼切。

一天，中大夫宋忠和博士賈誼一起出遊。賈誼建議：「吾聞古之聖人，不居朝廷，必在卜醫之中。吾今已見三公九卿朝士大夫，皆可知矣。試之卜數中以觀采。」

於是兩人邊說邊走，不一會兒，就來到了司馬季主的住處。當時，正好司馬季主在和弟子們高談闊論，從天文地理到仁義道德，頭頭是道。宋忠、賈誼在旁聽了，不禁肅然。可是

一會兒，又不無揶揄地說：「我們觀察先生的舉止風度，聆聽先生的闊談宏論，社會上幾乎沒人可比。像你這樣的才子，為什麼要處在社會下層，幹這低賤的行當呢？」

聽完宋、賈的發難，司馬季主不禁捧腹大笑道：「看你兩人好像有道術似的，可是聽你們的說話，卻又粗野不堪。現在你們推崇的到底是什麼呢？為什麼出言吐語，卑污了長者？」

宋、賈聞言反擊：「社會上推崇尊官厚祿，這才是賢者的合適職位。現在你這份工作，並不合適由你來幹。況且卜筮這東西，夸夸其談以得人情，說人好命以悅人志，擅言災禍以傷人心，詭說鬼神以騙人財，這些都是我們感到羞恥的，所以說你這份活幹得卑污。」

聽完宋、賈的一番指責，司馬季主非但不為所動，還像長篇演說般地講了一通道理。在這篇宏論中，他先是討伐在朝賢者尸位素餐，一事當前，不為國家著想，處處患得患失，損人利己，排斥人才，打著個人小算盤的虛偽行徑。接著他又義正辭嚴地指出：「今夫卜者，必法天地，象四時，順乎仁義，分策定卦，旋式正棋，然後言天地之利害，事之成敗。」「自伏羲作八卦，周文王演三百八十四爻而天下治。越王勾踐仿文王八卦，以被敵國，霸天下。由是觀之，卜筮有何負哉！」

說到這裡，略頓一頓，又繼續發揮道：「且夫卜筮者，掃除設座，正其冠帶，然後乃言事，此有禮也。言而鬼神或以餉，忠臣以事其上，孝子以養其親，慈父以畜其子，此有德者

也。而以義置數千百錢，病者或以愈，且死或以生，患或以免，事或以成，嫁子娶婦或以養生，此之爲德，豈直數十百錢哉！此夫老子所謂『上德不德，是有德。』今夫卜筮者利大而謝小，老子之云豈異於是乎？」

末了，司馬季主又反過來數落道：「故騏驥不能與罷驢爲駟，而鳳凰不與燕雀爲群，而賢者亦不與不肖者同列。故君子處卑隱以辟衆，自匿以辟倫，微見德順以除群害，以明天性，助上養下，多其功利，不求尊譽。公之等喁喁者也，何知長者之道乎！」

像一份訴狀，又似一篇檄文，講出了對宋、賈所謂高貴者的不同理解，正氣凜然，使「宋忠、賈誼忽而目失，茫乎無色，悵然嚟口不能言。於是攝衣而起，再拜而辭。行洋洋也，出門僅能上車，伏軾低頭，卒不能出氣。」

司馬遷不惜筆墨，把司馬季主的一番宏論引述得淋漓盡致，無疑是讚賞超脫於政界的日者的。

司馬季主的宏論從兩個方面啓示我們：一是做人要堂堂正正，不管你在朝中辦事也好，在社會底層幹活也好，必須以正勝邪。對於那些以權謀私，只顧自己，不顧百姓死活的權貴，任你職位有多高，權力有多大，都是些「爲盜不操矛弧」，「功而不用弦刃」，「欺父母未

簡直就和那些操白刃以打家劫舍的盜賊沒有什麼兩樣。

另一方面開啓我們，無論是三百六十行還是三千六百行，不管你幹的是哪一行，只要幹一行，愛一行，專心致志，都有狀元可出。問題不在於幹什麼，在於你用什麼態度去幹，幹得出成績還是幹不出成績。雖然當年司馬季主所幹卜筮行當，自認爲是：「今夫卜者之爲業也，積之無委聚，藏之不用府庫，徙之不用輜車，負裝之不重，止而用之無盡索之時。持不盡索之物，遊於無窮之世，雖莊氏之行，未能增於是也，子何故而云不可卜者。」和我們今天的社會已大相逕庭，未能合拍同調，但他不以自己所幹的職業爲低賤，不管人家冷嘲熱諷的精神卻仍活生生地閃耀在我們面前，值得取法。

卑賤者最聰明，要是誰看不起卑賤者，那無疑是最愚蠢的。因爲三百六十行，每一行都爲國家大業和人民生活所需。從理智角度看，麻雀雖小，五臟俱全，心有心的作用，肺有肺的作用，肝有肝的作用，脾有脾的作用，腎有腎的作用，乃至五官皮毛，羽翼爪喙，缺掉了哪一樣都不行。

我們平時不是常說，幹哪一行只是社會分工的不同，並沒有什麼高低貴賤之分嗎？朋友，要是你今天所幹的那一行雖在理論上不被看輕，卻不免被實際中可能遇到的習慣勢力所卑視，那你就抬起頭來，用司馬季主敢於蔑視王公大臣的氣概，理直氣壯，努力地幹好你從事

的那一行吧！關鍵還是在於你本人是否堅定，是否有爲。

當年，歌德筆下的浮士德曾喊出了這樣一句不朽的名言：「人是只須堅定，向著周圍四看，這世界對於有爲者並不默然。」

你呢？

禍兮福所倚，福兮禍所伏

古代離塞上不遠的地方，有個老頭丟了匹馬，原來那馬不知在什麼時候跑到了西北少數民族地區，找不到了。爲了怕老頭心裡難受，左鄰右舍不約而同地都紛紛跑來安慰他老人家。可是老頭卻一語驚人地說：「丟了馬，難道就不是件好事嗎？」結果幾個月後，那匹原先丟失的馬反而帶著幾匹邊地的好馬，轉了回來。

後來，人們就說：「塞翁失馬，安知非福？」

故事見漢劉安所著《淮南子·人間訓》。

後來好事者又把故事接續下去，說那塞上老頭一次騎上邊地好馬，自以爲很開心，可是不諳新馬性格，反被摔了下來，跌斷骨頭。這真是又變成了「塞翁得馬，安知非禍？」

「塞翁失馬，安知非福？」壞事可以變成好事；「塞翁得馬，安知非禍？」好事可以變成壞事。

好事壞事可以相互轉化，早在春秋時代，就被老子看在眼里，記在心裡，並用哲學語言把它極其精煉而又概括地說了出來：「禍兮福所倚，福兮禍所伏，孰知其極（究竟）？正復好奇，善復為妖。人之迷，其日固久。是以聖人方而不割，廉而不劌，直而不肆，光而不耀。」

這段話的精神是：禍患裡面包藏著福分的芽胞，福分裡面隱伏著禍患的苗子，誰能知道這種變化的究竟呢？禍患可以轉化為福分，福分可以轉化為禍患；正常可以轉化為奇異，奇異可以轉化為正常；善端可以轉化為妖孽，妖孽可以轉化為善端。人們對這些變化迷茫而無所知，原是由來已久了。為此，聖人的舉止行為應當方正而不露鋒芒，剛介而不侵凌，正直而不放縱，光明而不顯耀。

我國古代，若論辯證法，老子確實是個了不起的人才。有人說他的處世哲學為「老猾哲學」，其實只是各人理解不同，所以也就說法不同。這裡，筆者認為，我們盡可換個角度對此作積極的理解。比如他所說的「是以聖人不割，廉而不劌，直而不肆，光而不耀。」正因為他諳熟物極必反的道理，所以才提出作為一種理想的人格，應當有防患於未然的先見之明；否則等到走向反面，就來不及了。對於這種生活哲理，你能說是老猾嗎？

當然，這種互相轉化相生的規律，還深深細細地滲透到世間的一切事物和一切現象之中。在《老子》一書中，他不是還這樣說過嗎？「天下皆知美之爲美，斯惡已；皆知善之爲善，斯不善已。故有無相生，難易相成，長短相形，高下相傾，音聲相和，前後相隨。」

世界上的一切，都是兩兩相對，相依而又相生。沒有美，也無所謂醜；沒有善，也無所謂惡；沒有有，也無所謂無；沒有難，也無所謂易；沒有長，也無所謂短；沒有高，也無所謂下；沒有前，也無所謂後……

由此我們不妨再翻出一層。一個人沒天沒夜地抓緊工作，抓緊學習，看去似乎是件好事，可是如果不留出足夠的空間時間休息睡覺，那你就非得把身體搞垮不可。如果這樣，那就矛盾起了變化，好事反倒變成壞事了。

自然話說回來，事物由好變壞，由壞變好，也還有個自我防範，或者積極創造條件的問題。對於前者，《菜根譚》說得好：「有妍必有醜爲之對，我不誇妍，誰能醜我？有潔必有污之爲仇，我不好潔，誰能污我？」就後者而言，假如我們一味像那位失馬的塞翁那樣，聽憑事物自然發展而不發揮人的主觀能動性，那末若果一旦失掉的馬匹不返回來，又怎麼能使壞事轉變成爲好事呢？

所以，發揮人的主觀能動性是必要的。

「禍兮福所倚，福兮禍所伏。」轉好轉壞，在於開啓你的智慧閥門，順乎天道人心。所謂「諸惡莫作，衆善奉行。」人定可以勝天，你說呢？

用志不分，乃凝於神

《莊子外篇·達生》講了個「痾僂承蜩」故事。「痾僂」是駝背；「蜩」即蟬，亦即知了。故事說，孔子前往楚國。這天，他來到一片樹林中，正看到一個駝背老頭手裡拿著竹竿在粘知了，好像拾東西一樣便捷。

孔子禁不住問：「你的技術真是巧妙極了，不知可有什麼方法？」

駝背老頭回答：「方法是有的。每當五、六月份粘捕知了的季節，竿頭上如能放上兩枚小丸而不掉落下來，那我粘捕知了就很少有逃脫的；竿頭上如能放上三枚小丸而不掉落下來，那粘起知了就十拿九穩；竿頭上如能放上五枚小丸而不掉落下來，那粘捕知了就好比拾東西一樣輕而易舉。我身子站在這裡，如同樹樁子紮根一樣的穩實；我拿竹竿的胳膊如枯樹枝那麼的紋絲不動。儘管天地廣闊，萬物衆多，可我卻只專心致志地盯著知了的羽翼，我不偏不倚，不因外界的干擾而分了對知了羽翼的注意力，怎麼會抓不到知了呢？」

孔子聽完，回過頭來對弟子們說：「用志不分，乃凝於神，就是駝背老人所說的那種精神了。」

駝背老人那種驚人的技藝並非天生而來，而是在經年累月的勤學苦練、專心致志中逐漸獲得的。

在現實世界上，對於任何事情、任何行當，你若想要學有所成，技有專精，不下「用志不分」的鑽研功夫，日積月累，是無論如何也不可能入於出神入化之境的。當年北宋大書法家米芾對此也深有體會，在《海岳名言》中欣然揮筆寫道：「學書須得趣，他好俱忘，乃入妙。別爲一好榮之，便不工也。」這是說學習書法一要得趣，二要專心致志，他好俱忘。就好比駝背老人對粘知了特別有興趣，竟忘了天地之大，萬物之多，不因爲世界上光怪陸離的萬物而分了他對知了的注意力那樣。

興趣是必要的。因爲如果只強調專心致志，而不把興趣放到議事日程上來，那是無論如何也學不好東西的。我們平時不是說要培養興趣嗎？興趣是動力，沒有興趣就沒有動力。你如果愛好文科，對數理化不感興趣，若要逼著你硬去啃數理化的話，哪有啃出成果之理？

所以對於興趣，一則可以自發形成，二則可以培養出來。這就看你如何對待了。

往年，筆者曾經撰有一篇名爲《學習書法隨想》的文章，內中說到：「我以爲，學習書

法和學習其他藝術一樣，有兩個前提必不可少，即興趣和恒心。人們常說要培養興趣，因為這是動力。一個人的興趣可能多種多樣，但這不要緊，因為對其他事物的觸類旁通反過來又可為書法服務，非但無妨，反而有益。然而，興趣的廣泛又並不等於一曝十寒。再說恒心，大凡一個人只要矢志不移地從事某一事業，從頭到底，所謂『繩鋸木斷，水滴石穿』，是一定會有所成就的，只是成就的形式和時間有所不同罷了。」

由興趣而用志不分，而矢志不移，乃是古往今來成就小至一技之長，大至創造發明的無上妙訣，不易之秘，就好比佛家所說的「無等等咒」。

這裡我們不妨再從興趣引出抱負，引出理想，由用志不分引出持恒，引出勤奮。也正因為有了理想抱負，持恒勤奮，才能使得我們在人生探索的道路上雖備受艱辛，仍百折不回。如果是玫瑰，它總是會開花的。

用志不分，乃凝於神。

神遊於牝牡驢黃之外

《列子·說符篇》有個故事——

秦穆公召請伯樂：「先生年事已高，不知你子孫輩中有沒有可以接替你的相馬高手？」

伯樂聞言，很誠懇地向穆公荐學老友九方皋說：「一般好馬，可從馬的形貌筋骨上加以察知，可是天下最好最好的馬，就很難完全從外貌上體現了。這種天下第一流的好馬，飛騰起來真是超絕塵埃之上，地面不留所拉車轍的痕跡。我的子孫輩都平庸得很，只可爲你大王挑選一般的馬，沒有能力相取天下最好的好馬。我有個當年和我一起挑柴種菜的老朋友九方皋，他相馬的本領真是神極了，請大王儘管放心召見他好了。」

穆公高興極了，當即召來九方皋，並讓他去尋覓天下好馬。

過了三天，九方皋興致勃勃地向秦穆公報告：「我已經在沙丘地方爲你大王覓到了一匹天下第一流的好馬。」

穆公高興地問：「是匹怎樣的馬？」

九方皋答：「這是一匹黃色的牝（母）馬。」

穆公馬上讓人去沙丘把馬牽來，一看，卻是匹驪（黑色）色的牡（公）馬。

穆公心裏老大不高興，當即找來伯樂責問：「你這是怎麼搞的？你推薦的那位九方皋先生連馬的顏色和雌雄都搞不清楚，又怎能鑑別馬的好壞呢？」

伯樂聞言感慨萬分，嘆口氣說：「九方皋相馬真是深入到了這個地步，這正是他超過我

千倍萬倍而天下無雙的原因。九方皋眼裏看到的，是馬的最本質的靈性，所謂『得其精而忘其粗，在其內而忘其外。』眼裏看到的只是馬的內在精神，略棄了馬的外在形狀，他只知道需要注意什麼，不理會那些無須過目的部分。只有像九方皋這種神遊於牝牡驪黃之外的相馬絕招，才能發現別人不能發現的馬的內在天機和品性。」

結果一試，果然是匹天下莫可比擬的好馬。

九方皋相馬如此神妙，關鍵完全在於神遊於馬的牝牡驪黃之外，而一心專注於馬的內在精神實質。要是僅僅在形貌上下功夫，那就入於一般凡夫俗子之流了。

當年楚國卞和在楚山找到一塊曠世無雙的玉璞，先後把它獻給楚厲王和楚武王。厲王、武王聽信玉匠的話，把它當作一塊石頭，結果還以欺君之罪，先後砍了卞和的左脚和右脚。後來虧得新上台的文王細心，讓玉匠整治那塊玉璞，果然剖出一塊價值連城的美玉，便取名為「和氏之璧」。

天下事往往這樣，只看表面現象，忽略內在實質，總免不了要出岔子，犯錯誤，當面失去價值連城的好東西而讓人吃盡後悔之藥。一幅破畫，一塊舊磚，往往被人丟棄忽略，殊不知你丟棄忽略的，或許正是唐伯虎、鄭板橋的名畫，或是三代瓦當、秦漢古磚也未可知。

自然，這裏還有個表象和本質一致不一致的問題，這就要看鑑別者的水平了。長期以來，

蹲點在廢品倉庫裏的那些專家們，不知從將被做成紙漿的廢紙堆裏，為國家為人民檢回了多少少珍貴的古版書籍。

當然，要是只注意本質而全然不把表象放在心裡，同樣也為智者所不取。因為在通常情況下，表象和本質畢竟還是一致的多，否則就不成其為世界了。

事物是這樣，人又何嘗不是如此。

人既不可以貌相，但人又可以貌相。天下事妙就妙在這裡，一方面不妨神遊於牝牡驪黃之中，另一方面又不要忘了超越於牝牡驪黃之外，此中有大真趣，大智慧在，真是讓人拍遍欄干，狂呼絕妙。

蝸牛角上爭何事？

唐代大詩人白居易有兩句詩：「蝸牛角上爭何事？石火光中寄此身。」

白居易詩「蝸角之爭」的出典見《莊子·則陽篇》——

有國於蝸之左角者曰觸氏，有國於蝸之右角者曰蠻氏。時相與爭地而戰，伏屍數萬，

逐北旬有五日而後反。

這是說蝸牛角上有兩個小國，地處左角的叫觸氏，位居右角的叫蠻氏。當時，觸氏和蠻氏兩國爲了爭奪地盤發生戰爭，雙方戰死了好幾萬人，勝利者追趕失敗者一直追了十五天，然後才收兵回師。

這樣一次死亡率達好幾萬人的大規模戰爭，莊子卻站在廣闊無限的宇宙空間，把它神話般地說成是蝸角之爭，真是妙不可言，俯視八荒。

空間的大和小，時間的長和短，入於莊子筆底，真被他寫神了。至大的空間，可以把它收進到菜子裡面；至小的空間，可以把它幻化成宇宙般的廣寬無垠；活了八百歲的彭祖竟是個短命鬼，剛生下就死的孩子倒也獲得了生命的永恒。而這種可伸可短的時間和空間，有時竟還出人意料地被巧妙地凝固起來，成爲一種無差別的境界。

可見「運用之妙，存乎一心。」

由於反觀世人，要是你心裡把個世間的得失榮辱看得很重很重，那你就注定一輩子將活得很累很不自在，到處捆手束腳，雖得猶失；要是你心裡把個世間的榮辱得失看得很輕很輕，那你這一輩子將活得很樂很是自在，到處無拘無束，雖失猶得。

不知道哪位哲人曾經說過：「廣廈千間，夜眠七尺；滄海萬頃，我飲一勺。」大洋彼岸發達國家的豪富，即使富可敵國，但吃的用的，不過一席床、一勺飲而已，不見得把整個世界就一口吞了下去；而至今還富不起來的中國知識分子，雖然阮囊羞澀，可吃的用的，卻也衣可暖體，食可裹腹，心平氣和得大可自視為天下富翁，捨我其誰？

可見只要你善於在自己的精神世界裡做文章，人間的種種苦樂，原本在心而不在其他。古往今來，中國知識分子的無窮杼軸，無窮受用，就在於心理上的善於自我求得平衡。豈不知，看起來一場不得了的得失廝殺，卻只是發生在蝸牛角上的小事一椿；看起來漫長漫長的百年人生，卻原來只是石火一現。有著這樣的思想境界，難道還不夠你受用一輩子？

抱著這樣的機趣，再回到生活的紅塵中來，那就完全可以活得此心到處悠然了。近代大畫家傅抱石是很喜歡陶淵明的，因為陶淵明這個人很有點擺脫塵世的仙風道骨。傅抱石生前就曾多次畫過《淵明沽酒圖》。一次，郭沫若還特意為他的這張畫題了這麼一首詩——

村居閒適慣，沽酒為驅寒。

呼童攜素琴，提壺相往還。

有酒且飲酒，有山還看山。

林間淒宿霧，流水響潺湲。

此意竟何似？悠悠天地寬。

真是活得多麼瀟灑，多麼自在！也正因為這樣，所以近代大畫家潘天壽也自有他的一套人生哲學。他在一張《越王台》的畫上這樣題詩道——

臥薪霸業久塵埃，誰向龍山拄杖來？

唯有無邊春草色，依舊綠上越王台。

越王勾踐如此轟轟烈烈，在臥薪嘗膽中成其顯赫霸業，可現在又怎樣呢？為紀念越王而築，位於紹興臥龍山東麓，高約數丈，氣勢雄偉的越王台，而今卻少人憑吊，只有那無情春草，才不管滄桑興廢，依舊年年碧綠如初。

自然，弦外之音，又不免略染人事興廢的感慨了。

夫唯不爭，故天下莫能與之爭

老子的人生哲學，處世智慧，是一種以退爲進，相反相成的哲學智慧。

在私有制社會裡，人們爲了一己私利，往往爾虞我詐，你爭我奪；結果弄得兩敗俱傷，非但壞了世道人心，並且得了失了，彼此都不好受，造成一種灰暗的心理。

冷眼旁觀的老子看透了這種爭鬥哲學的敗壞道德，於是乎在揣摩了一番人們的心理以後，從相反相成，以退爲進的理性高度，入木三分地提出——

曲則全，枉（彎曲）則直，窪（低窪）則盈，敝（舊）則新，少則得，多則惑。是以聖人抱一爲天下式。不自見故明，不自是故彰，不自伐故有功，不自矜故長。

夫唯不爭，故天下莫能與之爭。古之所謂「曲則全」者豈虛言哉！誠全而歸之。

這裡，老子深邃地看到，世間一切事物的曲和全、枉和直、窪和盈、敝和新、少得多惑，無不兩兩相對，既有正的一面，又有反的一面，更有由反面走向正面，由正面走向反面

的運動變化的一面，所以他在《老子》第四十章中斷然認定：「反者道之動，弱者道之用。天下萬物生於有，有生於無。」也正因為這樣，所以「聖人抱一（緊守著道）為天下式。」

天下的事總是奇妙得讓人不可思議，你不自我標榜則反而明耀，不自以為是則反而顯彰，不自我吹噓則反而見功，不自我矜持則反而長久。正因為處處時時不和天下人爭，所以天下人反而沒有人能夠和你比高低。古人所說「曲就是全」，難道是空話嗎？如果你能夠做到這些，那末道也自然就歸向於你了。

可是「曲則全，枉則直，窪則盈，敝則新」，乃至「不自見故明，不自是故彰，不自伐故有功，不自矜故長」以後又怎麼辦呢？這就要求適可而止，不持盈了，所謂：「功成身退，天之道。」所以《老子》第九章又語重心長地指出——

持而盈之，不如其已。揣而銳之，不可長保。金玉滿堂，莫之能守。富貴而驕，自遺其咎。功成身退，天之道。

為人處世，凡有所得，到七八分，或八九分也就可以了。如果不知適可而止的道理，那末一旦盈滿之後，便就走向反面了。

「道者反之動。」這真是一種天地間不朽的循環，猶如春、夏、秋、冬，一年四季，周而復始。因此爲人處世，只要你稍有自知之明，就該懂得見微知著，防微杜漸的道理，在道的不朽循環中，把握自己、駕御自己，順道而行，莫在違背道的過程中被碾得粉身碎骨。

由此推而廣之，當你暫時落入人生低谷時，你也大可不必垂頭喪氣，而是想到天之將降大任於你，必先苦你心志，勞你筋骨，餓你體膚，要緊的是你的精神面貌如何？如果你能正視人生，不忘拚搏，那你就必將由窪而盈，逐步走出低谷而趨於上升階段；反之，當你正處在春風得意，錦上添花，名利雙收，官運亨通之時，你也不要忘了「富貴而驕，自遺其咎」的道理，趁著你手中有權，說話有力，要多多爲人民做好事，多多謙退，力求不盈不銳，那就順乎道而可以保持久遠了。

知足不辱，知止不殆

古代睿哲老子說：「名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？是故甚愛必大費，多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以長久。」用現在的話來說，就是名望和生命相比，哪一樣來得親切？生命和財貨相比，哪一樣來得貴重？得到名利和失掉生命，哪一樣來得沉痛？爲

此之故，過分的愛名必定付出沉重的代價，過分的藏財必將遭到重大的亡失。這樣看來，只有知足才能不遭羞辱，知止才能不遭危險，要是你老兄能這樣的話，就可丟掉思想包袱，長命百歲啦！

人生在世，利欲是危險的。《莊子外篇·山水》載有這樣一個故事：莊子遊玩雕陵園，看到一隻不尋常的喜鵲從南方飛來。這隻喜鵲翅膀有七尺寬，眼睛有寸把大，從莊子面前飛過時擦著了他的額頭，停到了前面的栗樹林裡。

莊子自言自語：「你這笨鳥，翅膀大而飛不向遠方，眼睛大而看不見東西。」於是拉起衣角，小心翼翼地鑽進栗樹林，操起彈弓準備發射。可是正在這時，精彩的一幕攝進了莊子的眼簾——

一隻躲在美麗樹蔭裡的蟬正舒適得忘了身邊的危險，沒注意到身後有隻螳螂正高舉著鋸齒樣的臂膀，準備捕捉自己。而這隻將要抓到蟬的螳螂，卻又得意得壓根兒沒想到自己身後正有隻大喜鵲在窺視著，準備把牠吞吃掉。可是將要享受螳螂美味的喜鵲，又怎能料到樹底下有位莊周先生正操著彈弓，準備結果掉牠的性命呢？

就在這一剎那，莊子猛地驚覺了：「物類因只看到自己的眼前利益而忘掉了身旁隱伏的危機，有心危害別人的，又何嘗不給自己帶來危險呢？」想到這裡，莊子丟掉彈弓回身就跑，

管栗林的見莊子從栗林裡鑽出來的那副模樣，還以為他是偷栗賊而在後面邊趕邊罵。

一口氣跑回到家裡，莊子接連三天足不出庭。弟子問他為什麼？莊子語重心長地回答：「我爲了追捕喜鵲而忘掉了自己的處境，就好比看慣了濁水而忽然看到清淵，心裡反而覺得迷惘起來。我曾聽老子說過：『到了那個地方，就服從那裡的風俗習慣。』現在我因遊玩雕陵而忘了自身的處境，跟著一隻喜鵲鑽進栗園，沒想到竟然遭到管理人員的一頓辱罵，所以我才悶悶不樂，三天足不出庭。」

莊子的故事說明，世人逐利忘形，若不知足，不知止，必定會有後顧之憂，就好比螳之捕蟬，鵲之捕螳，人之捕鵲一樣。

由此，當你做任何事時最好要適可而止，知足常樂。否則人的慾壑難填，爲追逐名利、地位、金錢、美女而不考慮後果，從而迷失自性，乃至送掉性命的，古往今來真不知道有多少呢？

這就在我們面前擺出了一個「度」的問題。度爲尺度。比如你工作幹活，忘我固然是件好事；可是當一旦操勞過度，爲時日久，就很可能積勞成疾，招致不幸。比如你學習求知，夜以繼日，十載寒窗固然不易；可是日長時久，累垮了身體，就反而欲速不達了。比如你遊樂消遣，作爲工作學習之餘的一種調節，本也無可非議；可是如果沒天沒夜地縱情歡娛，不

知節制，卻也難保不樂極悲來，結出苦果。比如你飲食頤養，每天弄幾樣配胃口、有營養的小菜吃吃，甚或興致來時，小酌一番，本屬好事；可是如若失卻控制，狂飲濫食，宴飲無度，便就墜入苦海，反而破財傷身了。其他諸事，也莫不如此。

人是智慧的動物，既要看到事物正的一面，又要看到事物反的一面，更要看到事物轉變的契機，從而掌握分寸，知足知止，把關鍵操在自己的手裡，那就為人應世，處處恰到好處，不至擔心好事變壞了。

吾將曳尾於塗中

莊子在濮水（在今山東省濮縣）之濱垂釣，楚威王派兩個大夫向他傳達口信說：「楚威王想請你出任楚國宰相，把國家的重任委託給你。」

莊子聞言，拿著釣竿，頭也不回地說：「我聽說楚國有神龜，死到現在已經有三千年了。楚王鄭重其事地用巾帛把神龜包裹起來放進竹箱，然後藏在廟堂之上。對這隻神龜來說，寧可留著甲殼被人珍視而死呢？還是在泥塗中曳尾而活？」兩大夫答道：「寧可在泥塗中曳尾而活。」

聽兩大夫剛一說完，莊子就說：「既然這樣，你們就回去吧。吾將曳尾於泥塗之中。」當時，惠施在梁惠王手底下做宰相。一次，莊子前去看他，有人對惠施說：「莊子來的目的，是想取代你而成為梁惠王的宰相。」惠施聽人這麼一說，不禁大為恐懼，在整個都城裡搜了三天三夜。

事後，莊子見到惠施，對他說了這樣一個故事：「南方有鳥，名為鷦鷯，你可知曉？鷦鷯這種鳥，從南海出發直飛北海，途中非梧桐樹不棲，非竹實不吃，非醴泉不飲。這時正巧有鷦鷯抓到一隻腐朽的死鼠，眼見頭上有鷦鷯飛過，就抬起頭來吼叫道：『嚇！』現在我看你就有點像那隻鷦鷯的味道，難道想以你的梁國來嚇我嗎？」

莊子筆底的那個惠施，把名利地位看得比什麼都重，竟至當老朋友莊子來看望他時，還以為是莊子抱有取代他的意圖。

莊子不愧是個大智慧的人。他早就看透，入朝做官，其味猶如鷦鷯嚼在嘴裡的腐鼠，非唯嘗不出半點滋味，還會給他的人生帶來不少羈絆；再之，他把入朝做官，喪失自性，比之為藏於廟堂之上死去的神龜，而自己則寧可曳尾於泥塗之中，保持天真，也不肯出仕高官，受盡約束。

世界上的任何事情，有失就必有得，有得就必有失，這就是辯證法告訴我們的基本規律。

別以爲人家做官就是得了，可他失去的是世界上最寶貴的自性；因爲如果你一涉足官場，總少不了要時時處處戴著假面具去揣摩君王的意圖；如此應世爲人，對於一個珍視自身價值，崇尚天趣的智者來說，豈不活活憋死？所以，當年不願爲五斗米折腰的陶淵明，當他一旦辭去違心而做的彭澤令時，竟至興沖沖地寫下了千古絕唱《歸去來兮辭》。辭賦的一開頭，他就釋脫束縛，神采飛揚地說——

歸去來兮，田園將蕪，胡不歸？既自以心爲形役，奚惆悵而獨悲？悟以往之不諫，知來者之可追；實迷途其未遠，覺今是而昨非。舟搖搖以輕颺，風飄飄而吹衣。問征夫以前路，恨晨光之熹微。

文中他把以前出仕，說成是誤入迷途，心裡感到惆悵和悲哀。雖說而今辭官歸去，可能受飢挨凍，可是一想到自己稟性耿直，酷愛自然，與官場的虛偽黑暗、欺詐違心格格不入時，於是便義無反顧，連夜自免，去職而歸。

你看，在歸來的路上，他竟是這麼的載欣載奔，心情舒暢。在「三徑就荒，松菊猶存」的可愛家園之中，他將「樂夫天命」，隨著自然的變化而自由自在，心無掛礙地終此一生。

自然，中國士大夫看透官場乏味，還蘊蓄著一份明哲保身，苟全性命的睿智。因為自古以來，官場傾軋，勾心鬥角，處處隱伏著危機；弄得不好，動輒有性命之憂。為此之故，當年因官場失利，抑鬱不得志的蘇軾，在一首《水調歌頭》的詞中，寫下了這樣的不磨名句：「我欲乘風歸去，又恐瓊樓玉宇，高處不勝寒。起舞弄清影，何似在人間！」

當然，如果你一心為國為民，把身家性命置之度外，廉潔奉公，做一個愛民如子的父母官，那就又是另一碼事了。「為官不與民作主，不如回家賣紅薯。」就是這種境況的比照。至於另有一種既不安於隱居生活，又求進無門的人，那就在智者眼裡，只好屬於可憐蟲的一類了。當年韓愈在《送李愿歸盤谷序》中就引用一段話說：「伺候於公卿之門，奔走於形勢之途。足將進而趨，口將言而囁嚅。處污穢而不羞，觸刑辟而誅戮。僥倖於萬一，老死而後止者，其於為人賢不肖何如也。」這就簡直是活受罪了。

人力與天命

儒家的至聖先師孔老夫子雖然是個酷信天命的人，可是他也一生奮鬥，僕僕風塵，在發揮主觀能動性方面，盡了自己該做的一切。

《孔子集語》曾記錄孔子的一段話說：「古聖人君子博學深謀，不遇時者衆矣，豈獨丘（我孔丘）哉！賢不肖者才也，爲不爲者人也，遇不遇者時也，死生者命也。」這裡，他認爲賢和不肖是按照才華來劃分的，幹和不幹是人們自己可以把握的，至於機遇好和不好，是死還是活，那就只得看時運和老天的旨意了。可知他在服從天命的同時，又是主張發揮人的主觀能動性的。因爲人的才華和努力是一回事，境遇和死生的命運安排又是一回事。

孔子這種「盡人力以聽天命」的思想，又在後來大儒孟子身上得到了新的反映。《孟子·盡心上》說：「天壽不貳，修身以俟之，所以立命也。」又說：「莫非命也，順受其正。是故知命者不立乎岩牆之下。盡其道而死者，正命也。桎梏死者，非正命也。」前者是說，不管命短命長，我都不三心兩意，只是培養身心，等待天命，就是安身立命的方法。後者是說，天底下人的吉凶禍福，無一不是命運，只要順理而行，接著的就是正命。所以懂得命的人不站立在有傾倒危險的牆壁下面。因此，盡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。這裡，孟子雖然認爲天命的力量無可抗拒，但不管怎樣，我還是應該按照我的仁義而行，不能無緣無故地白白送死。無疑，孟子對待天命的態度既有著消極的一面，又有著積極的一面。否則，他也不會說出知命的人不立在危牆下面以避禍的名言了。

那個御風而行，灑脫自在得很的列子，雖說也是個堅信命運的人，可他卻也懂得謀事在

人，成事在天，發揮人的主觀能動性的重要意義。爲此，《列子·力命篇》說：「農赴時，商趨利，工追術，仕逐勢，勢使然也。然農有水旱，商有得失，工有成敗，仕有遇否，命使然也。」意思是說，務農的搶趕時令，經商的趨逐財利，做工的追求技術，當官的爭奪權勢，這是情勢使他們這樣幹的。可是務農的有水旱，經商有得失，做工有成敗，當官有順逆，這就是命運的安排。自然，天下事雖有成敗得失，不過在情勢面前，人們還是照樣奮力地去幹，這就是人的主觀能動性在起作用了。

東漢末年，道教興起。此後，道教雖把列子奉爲沖虛至德真人，但從道教神仙修煉主張白日飛升，崇尚長生不死的「貴生」思想來看，他們對命的抗爭無疑有著極爲積極的一面。

這種敢與天命抗爭，人定勝天的思想，引進到道經裡，由南北朝時的「我命在我，不在於天」，到宋代的「始知我命不由天」，乃至明清以降，直至近代的陳撓寧道長，幾乎一線貫穿，從未中斷。清劉一明《悟真直指》在注釋張伯端《悟真篇》「始知我命不由天」時說：「修道至於頓悟，有無俱不立，天地悉歸空，跳出陰陽之外，不爲陰陽所拘，命由自主，不由天主。」對此，清朱元育《悟真篇闡微》也認爲：「煉之又煉，靈丹從崑崙頂上應時脫落，吞入口中，從此宇宙在手，造化生身，我命在我，生死總不由上天矣。」

在天命面前，我國古代道教學者竟打出「從此宇宙在手，造化生身，我命在我，生死總

不由上天矣」的旗號，這種明智而又大無畏的精神，不禁使人肅然起敬。

說到人定勝天，古書中幾乎比比可見。劉祁《歸潛誌》十二說：「人定亦能勝天。」《逸周書·文傳》說：「人強勝天。」《史記·伍子胥列傳》也認為：「人強勝天。」

當然，「天」的含義不盡在於天命，這裡面還包涵著一重自然界的力量在內。

人的主觀能动性畢竟是戰勝天地自然，乃至命運安排的可貴力量。不僅我們東方人這樣認為，西方的睿哲也無不這樣。美國民主詩人惠特曼曾自我表白：「儘管在命運的迎頭痛擊下，我頭破血流，但還往前走。」「當我活著時，我要作生命的主宰，而不作它的奴隸。」英國有位大戲劇家還把命運的顛沛，視作對人的一種考驗，他說：「在命運的顛沛中，最容易看出一個人的氣節。」並指出：「命運給我們自由發展的機會，只有當我們自己冥頑不靈時，我們的計劃才會遭遇挫敗。」法國大文豪巴爾扎克甚至認為：「惡運，是最好的老師。」這真應了我國古哲所說的一句話，就是上天將要降給那個人「大任」時，必定先要：「苦其筋骨，勞其心志。」讓他在命運的重重磨難中錘煉自己的靈魂和意志，才能最後挑起別人所挑不起的重擔。

《周易》卦爻的辯證機趣

今年初夏的一個晚上，當今易學預測大師邵偉華的高足，年輕有為的張文帶著他的新著《易數精解》前來看我，彼此敘談頗愜。眼下，《周易》預測熱已風靡到中華大地的每個角落，並且與世界性的《周易》熱成其呼應之勢。

從大框框，粗線條看，自古以來，《周易》就有象數、義理兩大派別之分，其他細枝末節，分條析縷，更是多得難以計數，從而蔚為我國古文化寶庫中的一大奇觀。

不管象數也好，義理也好，都少不了要和伏羲所畫八卦，乃至周文王演成的八八六十四卦打交道。八卦為六十四卦的基礎，裡面真是充滿了陰陽間彼此消長轉化，相反相成的機趣，足以開啓人們的智慧之門。

我們這裡且看八卦的名稱和卦象——

乾 三

坤 三

震 三

巽 三

坎 三

離 三

艮三 兌三

其中一爲陽爻，一爲陰爻。八種卦象由陰爻、陽爻彼此相疊而成的時候，又分別象徵了天地間的八種基本物質，即乾爲天，坤爲地，震爲雷，巽爲風，坎爲水，離爲火，艮爲山，兌爲澤。

八卦是怎樣被那個伏羲氏創畫出來並有所象徵的呢？自然少不了有書爲證，《繫辭上傳》不就明寫著——

古者包犧（伏羲）氏之王天下也，仰則觀象於天，俯則觀法於地，觀鳥獸之文，與地之宜，近取諸身，遠取諸物，於是始作八卦，以通神明之德，以類萬物之情。

萬物之情離不開陰陽，所以八卦也離不開陰陽。後來，八卦演成六十四卦，被引進到解釋天體、社會，則就更具辯證理趣而入於哲學之門了。

從八種原始卦象看，乾三爲天，天屬純陽，所以乾卦的卦象純由陽爻堆疊而成；坤三爲地，地屬純陰，所以坤卦的卦象純由陰爻堆疊而成。再如坎離兩卦，坎三爲水爲陰，陰中有陽，所以象徵水的坎卦卦象爲兩個陰爻中蘊蓄著一個陽爻；離三爲火爲陽，陽中有陰，故

而象徵火的離卦卦象爲兩個陽爻中潛伏著一個陰爻。其他震、巽、艮、兌等卦，也各有奧妙，饒有深意。

那麼，又如何到由八卦演成的六十四卦裡面尋覓理趣呢？這裡且以乾卦六爻爲例。乾爲六十四卦中的第一卦，它的卦象由乾上乾下兩個乾卦，也就是六個陽爻相疊而成，畫成爲☰。由於乾卦本以象天，「天乃積諸陽氣而成」，所以卦象充盈著一種陽剛之美。

再看乾卦爻辭，乾卦從下到上，底下第一爻爲「初九」之爻。占筮者求問吉凶，如果占到這一爻的，爻辭寫爲：「潛龍勿用。」原來初九陽氣初生，位卑力微，所以有待養精蓄銳，以求發展，就好比巨龍潛伏水中，暫時無所施展那樣。

如果筮得從下到上第二爻，名爲「九二」。九二的爻辭這樣寫道：「見龍在田，利見大人。」這是因爲九二陽氣漸增，雖然離開成功還有一段距離，可卻居中不偏，漸漸具備了成功的素質，所以說是：「利見大人。」

占筮到從下到上第三爻的，稱爲「九三」。爻辭爲：「君子終日乾乾，夕惕若，厲無咎。」這是說君子終日強健振作，直到夜晚還警惕不止，這樣即使遇上麻煩，也不致有危害。

筮得從下到上第四爻的爲「九四」，爻辭是這樣寫的：「或躍在淵，無咎。」這是說你或者騰躍上進，或者退處在淵，都不致招來凶咎。

筮得從下到上第五爻爲「九五」，爻辭斷爲：「飛龍在天，利見大人。」第五爻位居上卦中間一爻，象徵著事物發展，實力蘊蓄，至此已經達到完美無缺的境地，所以用「飛龍在天」作爲比況，和初九爻的「潛龍勿用」不可同日而語。

筮得最上一爻爲「上九」，爻辭不妙：「亢龍有悔。」亢龍就是其龍高飛窮極，難免物極必反，所以說是「有悔」。對此，《周易集解》引王肅的話說：「知進忘退，故悔也。」

以上乾卦六爻，從初九陽氣始生直到上九陽氣亢盛，每爻的爻辭斷語都相應地有所不同，正如黃壽祺、張善文《周易譯注》指出的那樣：「但『陽剛』之氣的自身發展又有一定的規律，於是，六爻擬取『龍』作爲『陽』的象徵，從『潛龍』到『亢龍』，層層推進，形象地展示了陽氣萌生、進長、盛壯乃至窮衰消亡的變化過程。其中九五『飛龍在天』，體現陽氣至盛至美的情狀；上九『亢龍有悔』，則披露物極必反，陽極生陰的哲理。《周易》樸素辯證的哲學體系在此鋪下了第一塊基石。」

我們平時不是常說，具體情況要作具體分析嗎？嘗鼎一臠，我們這裡算是略品《周易》六十四卦中第一卦的辯證滋味。卦中六爻，既提示吉凶，又分析所以招致吉凶的原理，教人隨時注意，有所趨避，隨時都閃耀著一種智慧之光，這就和後世一般僅只提示吉凶而不加剖析的占筮之書迥異其旨趣了。

我們說，《周易》「學究天人」，於占筮之外，同時又是一部討論宇宙哲學和人生哲學的經典之作。也正因為其書機趣逸出，處處都站在辯證的哲學高度指導人們怎樣立身處世，所以自古以來，被儒家奉為「群經之首」，向有「十三經中第一經」之稱。

如果你有興趣的話，不妨在空閒時對此隨便翻翻，或許你將欣喜地發現，這裡面啓人智慧之鑰真還俯拾可見哩。

「梅花易數」的理趣

相傳宋朝邵康節著《梅花易數》，改革古來分著、擲錢起卦等法的繁瑣，把起卦之法既衍演成多種多樣簡易化的方便法門，又在占斷法上多所創新，以至直到今天，還為人們所津津樂道。

平心而論，《周易》預測人生吉凶之法，雖然社會上人們對之趨之若鶩，抱有極大的興趣，可是對於其是否果真合乎科學，至今人們還看法不一，難作定論。

可是，當我們一旦接觸到其中所含合理的理性成分時，就好比看到古老的廢墟堆裡搖曳出一枝芬芳明豔的奇花異卉那樣，由不得你眼睛不為之一亮。

當年，邵康節的「鄰夜扣門借物占」，早就傳為古今美談。一個冬天傍晚的酉時（五、七點），邵先生正在擁爐取暖，忽然聽到門被扣了一聲；稍停一停，又連續扣了五聲。開門迎進來人，原來是個鄰居，說是來借東西。邵康節聞言，叫鄰人不要說出借什麼東西，讓他兒子占測。邵兒聽到老子吩咐，便煞有介事地運用「梅花易數」原理占了起來：「以一聲屬乾為上卦，以五聲屬巽為下卦。又以一乾五巽共六數，加酉時十數，共得十六數。以六除之，二十六十二，得天風姤第四爻，變巽卦互見重乾，卦中三爻金，二爻木，為金木之物也。」由於占斷結果，「乾金短而巽木長」，所以邵兒斷為：這位鄰居來借鋤頭。

聽完兒子的占斷，邵康節這才說道：「你的起卦和分析能力都還不錯，可結果卻占錯了。這位鄰居來借的是斧頭，不是鋤頭。」

詢問下來，鄰居果然要借斧頭。

對於老子占斷之神，做兒子的簡直佩服得五體投地。隨之兒問：「這裡有什麼訣竅？」

做老子的於是便就一五一十，對兒子作了一番理路上的啓發開導：「如果按照所起的卦推斷，當然可以把它推為來借鋤頭。可是這種推斷，如果用理性來給檢驗一下，就站不住腳了。試想，冬晚天氣寒冷，地裡一片昏黑，難道借鋤連夜耕播不成？若能啓動你的腦筋，結合理性思維，那就可以推知來人必定是來借斧劈柴添火無疑。所以說，推數必先明理，這才

是占斷的奧秘所在，不然就不得要領了。」

對於推數非得明理，《梅花易數》第二卷中還列有《占卜論理訣》一段說——

數說當也，必以理推之而後備，蓋論數而不論理，則拘其一見，而不驗矣。且如飲食得震，則震爲龍，以理論之，龍非可取，當取鯉魚之類代之；又以天時得震，當有雷聲，若冬月占得震，以理論之，冬月豈有雷聲？當有風撼震動之類。既知以上數條之訣，又明乎理，則占卜之道，無餘蘊矣。

這段文字說得真是再有趣不過了。比如預測人家請客吃什麼菜，當占到震卦時，震本爲龍，要是不明理趣，就會斷爲人家請吃龍肉，豈非荒謬不經？這時如果據理斷爲桌上備有鯉魚，便就樺頭拍準了。又比如預測天氣，當春天占到震卦，可以測知將有雷聲出現，可冬天無雷，便就不同了，這時又當靈活變通，以理測爲當有「風撼震動之類」，方才對頭。

由此可見，「梅花易數」之類的醫卜星相之術雖云小道，可是卻也從中折射出相當的理性智光。所謂醫有醫理，命有命理，相有相理，足以啓迪世人心理格物的睿智，從而使得你的人生無時無地不充滿著理性的樂趣。

反過來，對於世界上的一切事物，我們如果識別它，認識它，也非得借助於理性這把尺子不可。否則當你一旦接觸到從未接觸過的陌生事物時，就會因手足無措而陷於迷惑不解的境地。

非但對於陌生事物，有時即使對於你身旁的熟悉事物，要是有意識地重新用理性思維去加以考察的話，也還會有不少新的發現在等待著你呢。

不信你且試試！

「爲腹不爲目」和「難得之貨令人行妨」

《莊子外篇·駢拇》說，臧和谷兩個人去牧羊，結果兩人都把羊丟失了。問臧是怎麼回事？臧說他在讀書。問谷是怎麼回事？谷說他在賭博。

兩個人丟失羊的原因不同，可卻都丟失了羊。

在莊子看來，這是爲了某事某物而導致的犧牲行爲。由此擴而廣之，他認爲：「自三代以下，天下莫不以物易其性矣！小人則以身殉利，士則以身殉名，大夫則以身殉家，聖人則以身殉天下。故此數子者，事業不同，名聲異號，其於傷性以身爲殉，一也。」

作爲一種以身傷性的犧牲行爲，不管你是君子也好，小人也好；伯夷也好，盜跖也好，莊子都認爲是屬於道德上的駢拇枝指而加以斥責。

莊子主張，人生在世，應當無爲無欲，任順天地萬物的自然變化而不傷其性，以全其道。在《莊子外篇·天地》中，他明確指出失性有五：「一曰五色亂目，使目不明；二曰五聲亂耳，使耳不聰；三曰五臭（氣味）熏鼻，困憊中顙；四曰五味濁口，使口厲爽；五曰趣（取）舍滑（亂）心，使性飛揚。」以上五者都能戕害本性，可楊朱、墨翟對此還得意洋洋，自以爲是得到了什麼。

要是楊朱、墨翟這種被聲色欲望束縛自性的「得」，也算得上是什麼得的話，那麼關在籠子裡的斑鳩、鸛鷀，乃至虎豹之類，也可以說是有「得」了。

自然，這種聲色欲望對於本性的損害，可說是在不知不覺中進行的。你不知道微風吹過水面，可以使河水在不知不覺中有所損減嗎？爲此，你不妨悟出眼睛若要過分求明，耳朵若要過分求聰，心意若要過分追逐外物，都可以像風行水面那樣，能在不知不覺中耗損你的本性。當然，若不預防在先，當你一旦感到危害已經形成，那可就來不及了。

爲此，老子早就指出，繽紛的色彩使你眼花繚亂，搖滾的音響使你耳鼓振蕩，濃厚的滋味使你食不知味，騎馬打獵使你心神不寧，金銀珠寶使你行爲出格。所以聖人只要求肚皮飽

飽就可以了，並不一味地在物質享受裡作過分的追求。

事實確也如此，一個人如果耽於聲色和難得之貨，非但損減本性，消磨意志，還會使你行爲不檢而墮進罪惡的深淵。在這方面，西方某些哲人的看法也和老莊哲學有異曲同工之妙。巴爾扎克不就說過：「貪心好比一個套結，把人的心越套越緊，結果把理智閉塞了。」理智一經閉塞，本性的光華也就從此掩卻了。

莎士比亞的話似另闢蹊徑：「被錦衣玉食汨沒了本性，比因窮困而扯謊更壞；王公們的欺詐，是比乞丐的謊言更可鄙的。」

爲此，他又從反面指出：「節儉是窮人的財富，富人的智慧。」

其實，對於「難得之貨」如金錢珍寶之類，只要辯證對待，也不見得全是壞事，這就在於你自己了。這裡，盧梭的那段話說得最爲精彩：「我們手裡的金錢是保持自由的一種工具；我們所追求的金錢，則是使自己當奴隸的一種工具。」問題在於如何用好你手裡已有的錢，而不要驅使自己淪爲追逐金錢的奴隸。

同時，有無金錢之類的物質財富，對於你周圍的人來說，也是一塊檢驗友情的試金石。當年雨果就曾指出：「財富本身就是危險，那會招引虛僞的朋友來到你的身旁；貧窮就可能使虛僞的朋友離開，使你安靜下來。」

虛偽的朋友一離開，那時你再反省過去，便可更加感到「難得之貨令人行妨」的真諦，以及眼下安靜的可貴了。

死的宏論

莊子妻死，惠子前去吊喪，看到莊子正蹲坐在地上敲盆而歌。惠子見狀生氣道：「你妻子和你一起生活多年，替你生兒育女，又伴隨著你，直到現在去世，你不哭倒也罷了，反而敲盆而歌，不也太過分了嗎？」

莊子見問，坦然答道：「你責備得不對。當她剛死的時候，我何嘗不感到悲痛？可是細細想來，她原本沒有生命；非但沒有生命，並且沒有形體；非但沒有形體，並且沒有氣息。後來融雜在恍惚之中，方始從無而變得有氣息，從有氣息而變得有形體，從有形體而變得有生命；現在又從有生命而變為死亡。這些變化，就好比春夏秋冬，四季循環一樣。她現在正安詳地睡在天地的懷抱裡，可我卻守在邊上嗚嗚咽咽地哭，豈非不懂自然界生死變化的道理？一想到這裡，我就不再哭泣了。」

對待妻子之死是這樣，就是自己將死，他也表現得談諧坦然而與眾不同。《莊子雜篇·

列禦寇說——

莊子將死，弟子欲厚葬之。莊子曰：「吾以天地為棺槨，以日月為連璧，星辰為珠璣，萬物為齋送。吾葬具豈不備邪？何以加此！」弟子曰：「吾恐烏鳶之食先生也。」

莊子曰：「在上為鳥鳶食，在下為螻蟻食，奪彼與此，何其偏也。」

對待死後的喪葬問題上，儒家要求厚葬，墨家主張薄葬，道家主張不葬。這裡莊子認為，人生在世，不僅要把生時看破，並且還要把死後看破。一句話，就是把一切人事都徹底地看破，無為而無不為，這才是修道的實在功夫。所以，當莊子將死，弟子們想厚葬他時，他就達觀地說：「我把天地當做棺槨，日月當做璧玉，星辰當做珠璣，萬物當做葬禮。天底下哪有比我這種葬禮更完備、更隆重的呢？」當弟子還不死心，提出怕老鷹啄食先生的屍體時，莊子更是回答得妙：「在地上怕被老鷹吃掉，可在地下也難保不被螻蟻啃嚙啊。把我從老鷹嘴裡搶過來餵螻蟻，你們難道不感到太偏心了嗎？」

其實，莊子這種對於死的達觀和無所畏懼的精神，可說是一貫的。還在莊子生前，一次他有事到楚國去，路上看到一具骷髏。莊子揚起馬鞭敲了敲說：「你是因為貪生做了失理的

事而死的呢？還是因為亡國後被人用斧鉞誅死？是因為生前有不善之行，怕給父母妻子丟臉而自殺呢？還是由於飢寒窮困而死？抑或是壽數已終而死？」

說完拉過骷髏，枕在頭下就睡了過去。夜半，骷髏顯夢對他說：「聽你的說話好像辯士，話中隱約看出你認為人生有很多的繁累，要是死後就沒有了。你想聽死的歡樂嗎？」

莊子說：「那就太好了。」

於是骷髏就把話說開了：「死後既上無國君，下無臣子，也無春夏秋冬，一年四季的轉換，管叫你自由自在得以天地為春秋而同其始終，這滋味即使南面王之樂也不過如此。」

莊子聞言不信說：「假使我讓掌管生命的神恢復你的形體，給你添上骨肉肌膚，讓你回家和父母妻子、鄰里朋友團聚，你看怎樣？」

骷髏聞言，深深皺起眉頭，不無感傷地說：「我怎能丟棄南面王的快樂而再去受人間的勞苦呢？」

莊子無疑是我國古往今來達觀睿智的代表。在對待生死問題上，認為生有生的累贅，死有死的快樂，所以盡可以一切聽其自然，大可不必為此背上沉重的思想包袱。

當然，人生在世，如能看破生死關，那就活得瀟灑舒坦而極盡生命的歡樂了。

說到這裡，我們還可把《老子》第三十三章裡的一句話對照著看：「不失其所者久，死

而不亡者壽。」「不失其所」就是不失根基，常處於道，這樣才能長久。也正因為這樣的人能常處於道，以道為歸，所以他能生死如一，獲雖死猶生的意趣。

自然，我們今天又可賦與「死而不亡者壽」新的含義：只要你為人類作出貢獻，多作貢獻，你的生命就將與世同存，不以生死計。

至於「人生自古誰無死，留取丹心照汗青。」那就因染上儒家殺身成仁的悲壯色彩而又作另論了。

第二章·方術機理

「雜而多端」的道教方術

我國儒、釋、道三教，道教最主張享受現世，並主張在現世的修煉中達到白日飛升的目的。因此，從這一視角切入，你將不難發現，道教的獨具慧眼在於，在儒教入世的基礎上致力於出世的修煉，在佛教出世的觀念中致力於入世的保養。也正因為這樣，所以雖說道教在我國的出現較儒、釋為晚，可還是受到了歷代統治者的無比青睞，以至繁衍流傳，歷千餘年而不絕。

在儒、釋、道三教中，道教是最講方術的，這使它成為迥異於儒、釋的最為重要的一種標誌。縱觀道教方術，大致有符籙、禁咒、祈禳、齋醮，乃至行氣、存思、辟穀、服餌、導引、房中等等。由於自古以來，歷史上形成的道教派系不一而足，而對於這些看去令人眼花

撩亂的方術又各有自己一派獨創的操作技巧，所以難怪南宋馬端臨在接觸道教時，要發出「道教之術，雜而多端」的感嘆了。

可是妙就妙在，雖說「道教之術，雜而多端」，令人不及暇顧，可是也不是全然沒有頭緒可理。這是因為道教發展到後來，爲了在與儒、佛的抗衡中求得生存，那些曾經紛繁一時的道派漸漸踏上歸併之路，最後終至歸併爲正一、全真兩個大的道派。正一道以符籙、禁咒、祈禳、齋醮爲主，所以又稱符籙派；全真道以行氣、存思、導引、房中、辟穀、服餌爲主，所以又稱煉養派。雖說兩派的方術修煉各有不同，可是衆流歸海，又無不以祈福禳災，修成神仙不老之身爲目的。

煉養派是講究呼吸吐納，養性延命的，天台白雲子《服氣精義論》就明確道出：「黃帝曰：食穀者知（智）而夭，食氣者神而壽，不食者不死。真人曰：夫可久於其道者，養生也，常可與久遊者，納氣也。氣全則生存，然後能養志，養志則合真，然後能久登生氣之域，可不勤之哉！是知吸引晨霞，餐漱風露，養精源於五藏（臟），導榮衛於百關，祛疾以安形，復延和而享壽。」

符籙派雖說表面看去，以召神劾鬼，祈福禳災的符咒諸術爲主，可是卻也不忘避災全身，《抱朴子·登涉篇》有云：「有老君黃庭中胎四十九真秘符，入山林，以甲寅日丹書白素，

夜置案中，向北斗祭之以酒脯，各少少。自說姓名，再拜受取，內衣領中，辟山川百鬼萬精、虎狼蟲毒。」

實際上，我國道教雖然正一、全真兩派各有特色，但這並不妨礙他們彼此兼修，就好比佛門禪（禪宗）淨（淨土宗）雙修那樣，尤其在內丹全真煉法盛行的宋元以來，彼此兼修的趨向愈益明顯，只不過是兩者之中，天平稍有傾倒而已。

道教雜而多端之術，來自於他們對傳統方術的廣收博採和自我完善。我國神仙觀念多半來自於齊燕文化和楚文化。燕齊之地由於僻處海濱，常能在水氣和光線折射下看到光怪陸離的海市蜃樓，於是便就有了蓬萊、方丈、瀛洲海上三神山的傳說。當年齊威王、齊宣王、燕昭王、秦始皇等莫不醉心方術。《楚辭》中則載有好多神仙的故事，其中雖多屈原的創意，可也不排除那些早已流傳民間的口頭創作。

在歷史上，西漢武帝和秦始皇一樣，是個十分醉心於方術之士長生不死說教的封建帝王。平時，他做夢也不忘白日飛升，修煉成仙。爲了迎合帝王的心理，整天和漢武帝廝混在一起的就有少翁、樂大、公孫卿等齊地方士。據說，其時初步出現了外丹燒煉之術，爲後世道教所承嗣。

此後，由於封建帝王和方士們服食外丹送命的大有人在，在教訓面前逐步磨礪出智慧之

光而改弦更張，自我完善，這就是後世內丹術的來源，也就是我們今天所說的道教氣功。

由廣收博採而揚棄吸收，自我完善，再創新意；由雜而多端到彼此歸併，理出頭緒，刮垢磨光。在歷史的進程中，道教的智慧就是這樣在集體的曲折行進中逐步得到磨礪並發出眩人眼目的光芒，既有理論上的，又有實踐上的。

姑布子卿爲孔子看相的啓迪

春秋末年，一次，孔子和學生子貢一起出衛國東門，正巧迎面走來當時赫赫有名的大相術家姑布子卿。一番打量之後，姑布子卿牽著子貢的衣袖悄悄問道：「和你走在一起的是什麼人？」

子貢回答：「這是我的老師魯國孔丘，你看他怎樣？」

姑布子卿略一沉吟，當即說道：「從孔子的長相看，得堯之顙，舜之目，禹之頸，皋陶之喙（嘴）。從面前看去，盎盎然好像有王者之像，從背後望去，高肩弱脊，這就是他所以及不上四聖的地方。」

說完猶豫一下，終於又補充一句：「遠而望之，羸乎若喪家之狗。」

後來子貢把話告訴老師孔子。孔子在說了一通挽回面子的話後，不禁深深長嘆：「姑布子卿能從神態著眼，說得真是再對也沒有了。」

作為一個著名相士，姑布子卿是夠智慧的。

首先，他觀察對象，不僅僅停留在額、目、頸、喙等局部長相的好壞上，而是更進一步地從整體出發，進行綜合考慮。

其次，姑布子卿看相的要妙還在於緊緊抓住一個人的精神狀態進行剖析。在我國古老看相術中，形神關係是至為重要的一對矛盾。形是形體，神為神態，而其中尤以神為關鍵。當時姑布子卿斷定孔子雖有王者之像，可卻由於面有塵色，神色彷徨，猶如喪家之犬，所以最終及不上「四聖」而未能成為王者。

看相如此，世界上的其他事情也大抵有類於此。比如創作或欣賞書畫作品，局部的審美情趣固然重要，可是局部總不能脫離整體而獨自為政，否則便就不協調了。同時，書畫創作或欣賞，也還有個形神問題。

比如就書法說，每個字的點畫結構屬於局部，整幅作品的布局謀篇則屬於整體。唐代孫過庭《書譜》說：「至若數畫並施，其形各異；衆點齊列，為體互乖。」這就書法創作的局部而說的。「一點成一字之規，一字乃終篇之準。違而不犯，和而不同。」這就牽涉到局

部和整體的關係了。

再如東漢末蔡邕所說：「藏頭護尾，力在字中。下筆用力，肌膚之麗。」這是說書法創作的形。又說：「故曰，勢來不可止，勢去不可遏，惟筆軟則奇怪生焉。」王羲之也說：「舉新筆爽爽若神。」字的姿態千奇百怪，字的氣勢有來有去，都可括進神的範疇。其間，假如字的點畫結構寫得再衆美所歸，然而沒有一種爽朗的神采溢出於字裡行間，那末終將難以入於神品。

當然反過來說，這又牽涉到創作者的理論水平和精神狀態究竟如何了。

人是要有點精神的。這種精神，不僅書畫創作要，就是幹其他事情，又何嘗不是這樣？西方大文豪羅曼·羅蘭不就說過：「我尊敬思想，但我相信有某種比思想更高超的東西，這就是偉大的精神。」「精神如棲身於岩邊的海鳥，在等候沖天而飛的時刻。」

俄國作家高爾基是夠智慧的，他認為：「如果一個人沒有精神支柱，他就要受到世界的束縛。」如要不被世界束縛，反過頭來改造世界，創造世界，那你就得發揚你的奮鬥精神，拚搏精神，堅韌精神，耐得起寂寞，經得起挫折，百折不撓，勇往直前。

就好比《周易》「乾卦」《象傳》所說那樣：「天行健，君子以自強不息。」天的運行剛勁強健，君子立身行事，也當效法天的剛健精神，不斷自我奮進，發憤圖強，振奮精神，

永不停息。

至於《菜根譚》所說：「學者要收拾精神，併歸一路。如修德而留意於事功名譽，必無實指；讀書而寄興於吟咏風雅，定不深心。」則又別有啓發了。

修心補相又補命

在一般人眼裡，只要一提起看相術，就認為依據人的形相長得如何，便可據以斷定吉凶了。其實大謬不然。

古哲認為，一個人的心相如何，往往決定面相如何，心相的重要性總是遠在面相之上。所謂「心相」，就是對一個人的心地善惡，給與倫理道德上的評判，從而論定他一生的吉凶休咎。可見，當我們在對祖國傳統看相術作批判性研究的同時，又不能不把這種「未相形貌，先相心田」的積極成分，從塵蒙已久的古相術中游離出來。

早在《周易》一書中，先人們就對行為善惡導致的吉凶後果加以留神了。不過那時還沒有「心相」名詞的出現。《易·坤卦·文言》說：「積善之家，必餘慶；積不善之家，必餘殃。」觀察一戶人家的休咎吉凶如此，對一戶人家的每個人，大抵也可用這把量天之尺

去加以衡量。

由此可知，心地好的人自然獲吉，心地惡的人自然獲凶。後來相術發展，人們似乎總是沒有忘記這句經典哲言。如果相好而一味行惡，吉退凶至；相反，相壞而一味行善，凶退吉至。這就是「相好不如心好」，「修心可以補相」，「未相形貌，先相心田」的內核。

按照相術理論，心相的所以重要，根本還在於：「心者，貌之根，審心而善根自見。行者，心之發，觀行而禍福可知。」心相和形貌兩者之間的關係，心相為根為本，形相為枝葉為標。根本決定枝葉，枝葉托於根本，所以古詩才道——

心好相又好，富貴直到老。

心好相不好，鬼神不來擾。

相好心不好，中途夭折了。

心相俱不好，貧賤受煩惱。

至於修心補相的具體途徑，古人有所謂「心相三十六善」和「九德」可以修相的說法。其中，「九德」為：容物、樂善、好施、進人、有恒、廉潔、勤約、愛物、自謙。有此「九

德」，任你相再不好，老天也對你無可奈何了。

古哲認為，命和相原屬一棵樹上的兩個丫枝，修心既可以補相，修心又何嘗不可補命？爲此，昔賢也有詩說——

心好命又好，富貴直到老。

命好心不好，福變爲禍兆。

心好命不好，禍轉爲福報。

心命俱不好，遭殃且貧夭。

心可挽乎命，最要存仁道。

命實造於心，吉凶惟人召。

信命不修心，陰陽恐虛矯。

修心一聽命，天地自相保。

後來，印光法師在寫此詩贈人時說：「此詩於心、命二義，發揮周到，果能依之而行，則命自我作，福自我求，造化之權，不歸於天地鬼神矣。」

在這方面，從古以來，人們早把個人的行善行惡、心地好壞，看成是大算數了。宋人筆記《鶴林玉露》載有「大算數」一則道：一天，有人拜訪黃直卿，說是善算星數，能夠測知人的吉凶禍福。可黃直卿卻回答：「我也有個大算數，《尚書》說：『惠迪吉，從逆凶。作善，降之百祥，作不善，降之百殃。』《大學》也說：『言悖而出者，亦悖而入。貨悖而入者，亦悖而出。』這個數，從古到今沒有差錯，難道不比你的算數強嗎？」黃直卿引《尚書》和《大學》的話，大意是說一個人做善事就吉，做惡事就凶。做善事，上天就會賜福給你；做惡事，上天就會降災給你。說話背理傷人的，也會被人家所傷；用不正當手段撈進貨物的，也會被人家用不正當手段弄走。

黃直卿把《尚書》、《大學》的這些話當作為人處世的大算數，從而風趣生動地批判了客人所謂的星數吉凶，實乃筆力扛鼎，智光四溢。

的確，社會上立身處世，最要緊的還是「大算數」，因為這是給自己算命的最佳方案。「種瓜得瓜，種豆得豆。」佛家的因果報應論在這裡和中國的傳統道德可謂一線吻合。平時佛家反對看相算命，也主要是因為他們信奉「衆善奉行，諸惡莫作」的信條，好事歸我做，至於上天如何安排處置，不是我應該過問的事。

事實上，偏信命運安排，忽視「大算數」而栽跟斗的也大有人在。據說，明清之際，有

個開染坊者的兒子，八字算下來是個大富大貴，高官厚祿的命。家裡人聽說孩子生了個這麼高貴的命，自然大喜過望，從小開始就什麼都聽他的，放鬆了對他的必要管束和道德教育。後來孩子長大，酗酒遊蕩，不務正業，結果酒醉落水而死，年齡才19歲。這難道不是做家長的偏信算命，從小失於教育招致的禍患？

俄國偉大的現實主義批判作家列夫·托爾斯泰說：「做好事的樂趣乃是人生唯一可靠的幸福。」實和我國古代「積善之家，必有餘慶。」有著異曲同工之妙。

「修心可以補相」，「心可挽乎命」，不要使你的聰明智慧在當今社會命相風氣席捲而來的熱浪中，失去原有的熠熠光輝。

江湖算命的摸稜術

《舊唐書·蘇味道傳》載，蘇味道曾對別人說：「處事不欲決斷明白，若有錯誤，必貽咎譴，但摸稜以持兩端可矣。」因為他的這幾句話，人家送了他個「蘇摸稜」的雅號。

「摸稜」，有時也寫成爲「模稜」，這是一種對事物閃爍其詞，讓旁人看來既可這樣理解，又可那樣理解的爲人處世之術。

「摸稜」也是一種智慧。這種智慧在我國封建社會氣候把握不定，瞬息萬變的殘酷政治鬥爭中，成為處在「高處不勝寒」的廟堂之士手裡妙不可言的護身符；而江湖上那些星命術士爲了八面玲瓏地混口飯吃，也落得廉價取來，隨機活用。

自古以來，我國星命之術就有學士派和江湖派兩個大系。學士派係文人學士所爲，純以探討陰陽五行，生剋制化爲歸，猶如哲理遊戲，啓人心智；江湖派則處於社會底層，秘訣之外，爲了生活，不得不靠磨嘴皮子來故弄玄虛。

據行家揭底，江湖派的瞎子算命，舊時彙集在上海的有寧幫、徽幫、維揚幫等多種幫派。比如維揚幫瞎子算命，除師徒相授的一套基本法則，推演五行，慣常還有「牽進拔出」的訣竅。「牽進」就是把算命對象心裡希望解決的疑團一個個地牽將出來，「拔出」就是根據這些牽將出來的算命對象的疑團，再進一步把對方經歷的底細巧妙地盤拔出來。經過這樣一牽一拔，再按照以往拜師時學到的一套常規方法，瞎子心裡就有底了，可以憑三寸不爛之舌海闊天空地進行施展，並針對各種不同對象，因人制宜地巧妙應付。比如對付江湖落魄之士的那幾句胡謔——

此命天生運不通，拿著掃把撞木鐘。

有朝一日時運轉，勝過當年姜太公。

這種模稜之術，拿到哪裡，誰撞上來都講得通。如此巧妙應付的結果，哪有不八面玲瓏，讓算者懷喪而來，滿懷希望而去的？

雖說這種江湖術士的模稜之術已經到了爐火純青的地步，可是作為求算者來說，打破砂鍋璽（問）到底，要追究個水落石出來的，也自屬為數不少。這時又該怎麼辦呢？且莫為他們耽心，當他們十拿九穩地吃準來者的來頭時，也會斷然拿出一錘定音的看家本領，不由你不服服帖帖。比如踏進門來，一聽嗲聲嗲氣，嚶嚶鶯聲，還時不時地帶上那麼點嬌嗔，憑著瞎子靈敏的判斷，定可摸準來者不是新婚闊少奶奶，就是富家千金無疑。此時經過一番裝模作樣，即使丟開生辰八字，也可給來者斷然套上這麼一首順口溜——

八字生來一盆花，冬穿綾羅夏穿紗。

替夫當家妻作主，夫榮子貴年年發。

被算人聽了這樣的恭維，哪有不滿心喜歡的？

對於滿腹懊喪的喪事人家，術士們也聆音察語，一踏進門就軋出了苗頭。這時，又不妨拋出這樣的口訣——

十殿閻羅定終身，生死簿上有條文。

算中不說傷心話，死鬼活鬼兩超生。

口訣的作者似乎還很懂得點心理學而略施小技，把個求算者哄得既五體投地，又受到了一定的情感上的安慰，還不快快從袋裡掏錢？

既模稜兩可，又看準苗頭一錘定音，不僅江湖術士有此伎倆，而社會上那些政治騙子，乃至其他形形色色、五花八門的騙子，又難道不也依樣畫葫蘆？只不過是地位有高低，詐騙有大小，騙術有深淺罷了。

要緊的是用你的智慧和理性，研究並觀透此間的一切，這時你就俯臨一切而應付裕如了。

「人可以貌相」和「人不可以貌相」

這是同一事物的兩個不同側面。

「人可以貌相」，是說對於你周圍的人，可以通過察言觀色，望氣聽聲，以測知其人的大概，這是可知的一面；人爲萬物之靈，本身就是個深不可測的無底洞，加之作爲社會的一員，還無可避免地因受著多方面的牽制影響而處於動態變化之中，這是不可測的一面。

話說明朝初年，明成祖讓手下臣僚微服前去請當時的大相術家袁柳莊看相。袁柳莊名珙，四明人。看過以後，袁柳莊說他們這幫子人都是公侯之相。後來明成祖又親自微服私行，請他爲自己看相。袁柳莊一看大驚，當即伏地叩首，仰面對明成祖說：「殿下龍質鳳姿，天高地厚，真太平天子也。」據說，袁柳莊的相術，從深山異人那裡學來。還在他居浙時，一次因迷路失道，進入深山，碰到一位異人。後來異人用五色線教他在陽光底下反覆分辨，結果學成出山，爲人家看貧富壽夭，好比辨黑辨白那樣的準確無誤。

當然，在古人筆底，袁柳莊的相術似乎太玄乎了一點，內中不乏故意誇張的成份。可是作爲古文化的一種，就是像《史記》、《漢書》這樣大學者的嚴肅之作，也時有有關相術靈

驗的記載。

王充是我國古代著名的唯物主義思想家，可是打開他所著的《論衡》，書中專門列有《骨相》一篇，以論述他對骨相的看法。他認為：「人命稟於天，則有表候於外。察表候以知命，猶察斗斛以知容矣。」「表候」就是「骨法」。骨法的內容很廣，既可「察皮膚之理」和人的體貌，同時還少不了從形體上驗證其人的操行清濁和性情。當年范蠡離開越地隱居，從齊地給大夫文種寄去書信說：「飛鳥盡，良弓藏，狡兔死，走狗烹。越王爲人長頸鳥喙（嘴），可與共患難，不可與共榮樂。你何不也離越隱居起來呢？」結果因爲文種沒聽范蠡的話，只「稱病不朝」，被越王賜劍自刎而死。又如大梁人尉繚評量秦始皇說：「秦王爲人，顴膺豺聲，少恩，虎視狼心，居約易以下人，得志亦輕視人。我布衣也，然見我，常身自下我。誠使秦王須得志天下，皆爲虜矣。不可與交遊。」於是便也隱居不知所終。

自古擅相術士，不一而足，關鍵在於綜合分析，以定吉凶。否則往往誤判誤斷，造成失誤。當年大相術家袁天綱爲李嶠看相，若不多方收集素材，進行綜合分析，差點毫釐千里，把相看錯。原來李嶠兄弟五人，都沒活到30歲就死了。這時李嶠年紀輕輕，雖然已經聲名日隆，可他母親卻總是放心不下，於是就請教袁天綱。袁天綱看後說：「郎君雖神氣清秀，但怕活不到30歲。」李母聞言大懼，請袁再相。袁說天數已定，再相也不過如此。入夜，袁天

綱在書齋裡和李嶠連榻同寢，袁五更醒來時李嶠方始睡去，因見李鼻息無聲，用手一試，不覺大爲驚詫，原來李嶠呼吸在於耳中，不入於鼻，名爲龜息。第二天一早，袁天綱即向李母拜賀道：「我過去的判斷全都錯誤，現方得知郎君龜息，將來必定大貴，但家境則並不富庶。」後來武則天秉政，李嶠貴爲丞相，可卻家中清貧。

古人所說龜息，用我們今天的話來說，就是鼻息細微深長，並不是真的就以耳呼吸了。

雖說如此，但「人不可貌相」的古話，至今仍爲有識之士所推許。這說明，爲人看相，以定吉凶，乃至生活工作中以貌取人的做法，在事實上又往往此路不通，不盡合乎科學。在這方面，古賢反對最激烈的，當首推戰國後期趙國人荀況。他所著的《荀子》一書，內有《非相》一篇說道：「相人，古之人無有也，學者不道也。」原因是「相形不如論心，論心不如擇木。」人的形體不能決定心思，人的心思不及所守的法術。所以他認爲：「術正而心順之，則形相善而心術善，無害爲君子也；形相雖善而心術惡，無害爲小人也。君子之謂吉，小人之謂凶。故長短、大小、善惡形相，非吉凶也。」

接著，《非相》認爲人有「三不祥」和「三必窮」的不吉，這些都和相術無關。「三不祥」爲：「幼而不肯事長，賤而不肯事貴，不肖而不肯事賢。」「三必窮」爲：「爲上則不能愛下，爲下則好非其上，是人之一必窮也；鄉（向）則不若（順從），背（背）則謾之，

是人之二必窮也；知行淺薄，曲直有（又）以相縣（懸殊）矣，然而仁人不能推，知（智）士不能明，是人之三必窮也。」爲人處世，如果沾上「三不祥」和「三必窮」，那末結局自然是：「以爲上則必危，爲下則必滅。」

雖然荀子的這種說法，打上了濃重的時代和階級烙印，可是我們如能以智辨之心取其「非相」，棄其說教，還是可以從中看到那麼點辯證之光的。

實事求是，平心而論，每個人在他的一生處世中，或多或少地可在社會的沈浮中，摸索出一套自己獨特的綜合觀察人的經驗：諸如此人忠厚還是不忠厚，好相處還是不好相處，容易打交道還是不容易打交道，和他合作共事行還是不行，平時樂於助人還是不樂意助人，心地善良還是嫉賢妒能。如此等等，不一而足。這從某種程度上說，都可納入觀人術的範圍，只不過是自覺和不自覺罷了。

然而畢竟社會是複雜的，在這種複雜社會中陶鑄出來的人，常會因時因地因人不同而帶上不同的保護色彩，即所謂「變色龍」。要是你抱著寬容之心，不刻薄人家的話，如果見到有人爲了明哲保身，而變出種種顏色，只要出於不受侵害的目的，而不去加害別人，原也無可厚非。古人不亦云乎：「害人之心不可有，防人之心不可無。」至於陰謀家、野心家的深不可測，那就又是另一碼事了。詩說——

周公恐懼流言日，王莽謙恭下士時。
若使當時身便死，一生真偽有誰知。

正因為是「人可以貌相」，所以我們平時和人相處，可以在聆聲察言，望氣觀色中加深對於周圍同事和朋友的了解，從而在彼此的合作中，互相取長補短，把工作搞得更好。與此同時，又正因為「人不可以貌相」，所以古人才有「畫虎畫皮難畫骨，知人知面不知心。」以及「逢人且說三分話，未可全拋一片心。」的告誡。

不管是「人可以貌相」，還是「人不可以貌相」，要緊的是為人處世，不要老是把眼睛盯在別人身上；如若你能回過頭來，多多反省自己，處處行處世謙退，待人寬厚之法，那就「相好不如心好」，一生心地平靜了。

面相與健康

我國古代看相術中，倘若還有那麼點科學成分的話，那麼，從面相推測健康和疾病，倒

是一個方面。

平時我們不是常聽人說：「今天你氣色不好。」或者說：「這陣子你氣色很好。」由此，把一個人的氣色和身體健康聯繫起來的相法，早已深入民俗而形成風氣了。

所謂「氣色」，「氣」為神氣，主要指一個人的精神狀態，「色」為顏色，主要指一個人面部或其他部位的色澤變化。精神狀態容易感知，面部的色澤則大有文章可做。

色有青、赤、黃、白、黑五色。古人總是愛把五色、五行和五臟捏在一起，進行論斷。東方青色屬木，入通於肝；南方赤色屬火，入通於心；中央黃色屬土，入通於脾；西方白色屬金，入通於肺；北方黑色屬水，入通於腎。五色中不管哪一色，看上去都要鮮活潤澤，並且隱隱約約，好像從內裡泛出來一樣，才是好的臉色；否則色澤浮枯而不鮮活，就是死色。

《素問·五臟生成篇》說：「五臟之氣，故青如草茲者死，黃如枳實者死，黑如始（煤煙的灰）者死，赤如衄血者死，白如枯骨者死，此五色之見死也。青如翠羽者生，赤如鷄冠者生，黃如蟹腹者生，白如多膏者生，黑如烏羽者生，此五色之見生也。生於心，如以縞裏朱；生於肺，如以縞裏紅；生於肝，如以縞裏紺；生於脾，如以縞裏枯蘘實；生於腎，如以縞裏紫。此五臟所生之外榮也。」文中所說的「縞」，原為一種白色生絹。生絹裹著各種各樣顏色，於是這各種各樣顏色就從內裡透將出來，並且藉著絹絲隱隱泛出光澤，所以屬於有著榮華之

色的活色。爲此《神相全篇》指出：「色無光，不足謂之色。色光則性靜，色暗則情亂。」又如青爲肝木之色，肝病時間長了，臉上往往泛出淡青之色。黃爲脾土之色，長時間的患有脾病，臉上往往染有萎黃之色。赤爲心火之色，患心病的，臉上往往容易顯現赤色。白爲肺金之色，肺病曠日持久，往往臉上轉爲刷白。黑爲腎水之色，腎病經久不癒，臉上易於泛出黑色。此外，又有「青黑爲痛，黃赤爲風，白爲寒」的說法。

再如面色結合眼目色澤觀察，倘若面黃目青，面黃目赤，面黃目白，面黃目黑的都不死。面青目赤，面赤目白，面青目黑，面黑目白，面赤目赤的都死。這裡的關鍵在於有沒有屬於土氣的黃色。因爲土爲萬物之母，在人體臟腑之氣中，屬於後天之本的胃氣之色，所以只要面部帶有黃色之氣，即使身體有病，卻總不至於死。反之，如果面部黃色之氣消失，說明胃中之氣敗絕，所以預後不良。

在相書中，還有一種老年體健，口中多唾液，名爲「夜漕漕」，可以斷爲長壽之徵的看法。《相訣》說道：「口水爲夜漕漕，老人喜，少年嫌。」又引別書說：「眉毫不如耳毫，耳毫不如項下縑，項下縑不如夜漕漕。」由此又從旁說將開去，眉有長毫，自古以來就被認爲是一種壽者之相。《詩·豳風·七月》咏道：「爲此春酒，以介眉壽。」毛傳：「眉壽，眉毫也。」孔穎達疏：「人年老者必有豪（毫）毛秀出者。」同樣道理，耳中生出長毫，也

和眉間生出長毫一樣，足看成是長壽的徵兆。說到「項下緣」，就是頸項下面生出像緣一樣的條條細紋。至於夜漕漕勝過眉壽、耳毫、項下緣的道理，這是因為人體唾液有幫助消化和殺滅病菌的功能，一般的老年人往往隨著機體活力的消退而唾液的分泌也相對減少，所以這時如若出現了「夜漕漕」，就不是少年人所忌可比了。

我國古代相術精粗雜陳，博大精深，單就相和健康，便就足夠我們取精用宏，大有文章可做了。這裡只是攝取其中一角，藉以窺見古人智光所照。

在此我們如若稍稍留意，還可理出前人執簡馭繁的非凡本領。我們不是說在相術中可憑氣色判斷疾病吉凶嗎？這裡的學問雖說千頭萬緒，可是要點卻只兩個方面：一為容貌滋潤的吉，枯槁的凶。二為面透黃潤之氣，有胃氣的吉；面無黃潤之色，胃氣敗絕的凶。

再如其他長壽之徵，也只要緊緊把握住「眉毫不如耳毫，耳毫不如項下緣，項下緣不如夜漕漕。」便就得了。要是再行擴展開去，頭生肉角和龜息倒也不失為一個方面。

在述說面相和健康的開示下，對於世界上的一切事物，只要你善於發現，往往總是可以久蒙塵埃，被人唾棄的古紙堆裡，梳理出前人熠熠發光的智慧寶珠。我們平時不是經常聽到報紙報導說，在即將回爐做紙漿的舊書堆裡，發現了稀世奇珍，在久已傾圮的瓦礫堆裡，挑揀出秦磚漢瓦嗎？同樣道理，現在你不是也已經在被唾棄的古老看相術裡，初步領略到了

塵蒙已久的珠光了嗎？

從手相的科學成分看取思路

近來，見報載，廣州游泳教練選拔運動員苗子，不忘結合手相，進行綜合考慮，真是意味深長。

結合手相選拔苗子，進行重點培養，看似無稽，其實也不能說完全沒有道理。

所謂「手相」，就是一個人手的長相，其中包括手的形狀、色澤、紋理等等。現代研究表明，個人的心理素質以及健康狀況如何，可以在他的手相上得到相應的反映。當然這種反映是相對的，而不是絕對的。

那位游泳教練在選拔運動員幼苗中結合手相，進行綜合判斷，藉以決定最後取捨，其要妙或許就在這裡。

從歷史的長河審視，我國古代相術，面相重於手相，可這並不等於說，手相就不重要了。翻檢古代有關文獻，關於手相的記載頗不乏例，其間自然少不了無聊文人的穿鑿附會。可是有一點是肯定的，古人相信手相能測知一個人的過去未來。而西方人也同樣有著這個信念，

當年英國著名學者赫胥黎就曾說過：手相家確能成功地在一個人的手掌上尋求他的歷史。同時並指出：雖然有好多江湖術士混跡社會，錯謬百出，可是絕不能因為如此，就推翻了手相學中的科學成分；猶如庸醫誤開藥方，推翻不了醫學科學的基礎那樣。

赫胥黎認為通過對手相的觀察，可以尋求他的歷史，包括過去的和未來的，也未免有把話說過頭的地方；可是我們也絕不能因此就把整個手相學中包含著的科學或理性成分也連帶一起給抹煞掉了。

劉學文《相貌與性格》認為，研究人類雙手的主要目的是在尋求我們的個性愛好，以選擇適當的職業，從而有利於事業的發展，達到成功的彼岸。為此他指出，一個勞工之手和一個知識分子的手，一定有著很多很大的差別，前者粗壯厚闊，後者飄逸清秀。

如果從手相上來觀察職業中的腦體之分，不能說完全沒有道理。因為在長期捏筆桿子和鐵錘子的勞動過程中，確實可以使人的手相有所改變。然而我們不要忘了這種改變，是基於長期從職過程中才逐步形成的，而並不是說先有了何等樣的一雙手，才該選擇何等樣的工作，否則便就因果顛倒，變果為因了。

還是從心理學和醫學角度抽出思路，認識手相，來得更為科學。心理學家研究表明，掌紋與人的性格有時頗相吻合，因此透過掌紋，科學地測出人的氣質和秉性，將不再被認為是

屬於迷信的事。而醫學家則從醫學角度得出結論，人們可以通過對於不同掌紋的觀察，測知人們體內將有何種疾病隱伏的可能性。

前些年，學林出版社曾推出《人的自我測驗》一書，書中專門列有「從掌紋自我預測疾病」的章節。書中提示，掌心中魚際橫曲紋、遠心橫曲紋、近心橫曲紋、健康紋的變化，都和人體疾病息息相通。同時，手掌色澤和指甲的變化也和各種疾病有著這樣那樣的關係；如肝臟病患者，往往可在整個掌面出現暗紅色或紫色的斑點？心臟病患者，他的手掌可能常呈紅色，遠心橫曲紋很淡，並且在紋的末尾出現三角洲似的線條；糖尿病患者，小魚際處可顯現橫線或弧形短線；結核病患者，則又可通過指甲出現橫溝的觀察，加以測知。如此等等，不一而足。

對於手相這門古老的學問，我們完全沒有必要因其謬誤和科學的彼此糾結而退避三舍。只要我們揚棄其迷信的部分，也還能從中尋到可取的東西。

人是睿智的動物，對待古老而又新鮮的手相學是如此，對待其他各門學科，乃至迷信色彩很濃的衆多方術，又何嘗不是如此？

採取實事求是的科學態度，對人類文化遺產作必要的理性研究和分析，從而透過千變萬化的表面現象直揭其本質。倘能如此，那麼你就可在揚棄還是汲取兩者之間，透過重重迷霧

開啓思路，作出自己的正確判斷了。

荀況反對看相

寫議論文有立論和駁論的不同。

打開《荀子》，書中所收《非相》一篇，爲我國歷史上駁斥相術的著名駁論文章。

《荀子》的作者荀況，戰國後期趙國人。書中《非相》一篇，以犀利的筆觸，駁斥了人們對於看相術的迷信，讀來發人深省。

對於看相，春秋鄭國有姑布子卿，戰國魏國有唐舉，他們通過對於人們形狀面色的觀察，可以推知吉凶妖祥，爲世俗所稱道。可是推本溯源，結論卻不得不這樣來下：「相人（爲人看相），古之人無有也，學者不道（稱道）也。」

爲什麼要下這樣的結論呢？荀況自有他一套「相形不如相心，論心不如擇術」，「形不勝心，心不勝術」的道理。「術」爲法術，作爲一個法家人物，荀況對此自然十分重視，所以接下來他斷然指出：「術正而心順之，則形相雖惡而心、術善，無害於君子也；形相雖善而心、術惡，無害爲小人也。君子之謂吉，小人之謂凶。」可見君子獲吉，小人遭凶，不在

形相，而在心術。這樣一來，智慧的荀況就完全可以瀟灑自在，談笑風生地說：「故長短、大小、善惡形相，非吉凶也。」

「事實勝於雄辯。」荀況深知，即使你說得再有理，如若失去事實的支撐，那末再好的理論也會變得空洞無力。

古代帝堯生得長，帝舜生得短；周文王生得長，周公生得短；孔夫子生得長，子弓（孔丘的弟子）生得短。長和短，無礙於成爲天下第一流的大人物。昔者，衛靈公有個名叫公孫呂的臣子，長得身長七尺，面長三尺，寬三寸而名動天下。楚國的孫叔敖，原爲思期（在今河南省）地方的鄉下人，他的長相，禿禿的頭頂，兩手長短不一，左手要比右手長出許多，可卻坐在車子上指揮策劃，終於使楚國稱霸天下。楚國的葉公子高也長得短小瘦削，看上去連穿在身上的衣服也要將他壓垮似的，然而楚平王的孫子白公作亂，殺死楚平王的兒子子西和子期，結果還是由他出面誅殺白公，平了楚國之亂。由此看來，長短、大小、美惡形相多不足憑，關鍵還是看一個人有沒有志氣。

要是再進一步舉更多的例子看看，徐偃王（西周徐國國君）之狀（長相），眼可瞻面；周公之狀，身體像株枯折了的樹幹；皋陶之狀，面色像削了皮的瓜；閔天（西周初年大臣）之狀，滿面都長滿了鬚鬚；傳說（商王武丁的臣下）之狀，背駝得像魚背上豎起來的鱗；伊

尹（商初大臣）之狀，面上沒有眉毛和鬚子。再如夏禹跳著走路，商湯半身偏枯，舜的眼裡有兩個瞳子。

以上這些天下名人，你看如論善惡吉凶，到底在於外表的美，還是在於人的志向呢？

再如古者暴君夏桀和商紂王，都長得身形高大俊美，筋力強健，然而卻因作惡多端，最後落得個身死國亡的下場，從而遭到天下人的唾棄。如果丟開心術志向，單從外形上看，這又如何解釋呢？

這樣一觀照的結果，荀子自然順水推舟，提出了人有「三不祥」和「三必窮」的看法。

如果為人處世沾上「三不祥」和「三必窮」的，作為君王和國家要員則必危，作為小小老百姓則必滅。

自然，荀子「三不祥」和「三必窮」的觀點，我們今天也大可不必苟同，然而，他能以此作為扳倒看相術的一個支點，卻也曾經閃出過不少智光。

至此，要是你是個聰明的讀者，你將立時悟出人世間趨吉避凶之理，一切都在自己心術的善惡，志向的有無，處世應變的能力，而不必斤斤計較於外貌的如何如何了。

占筮家的活泛思維

盡信書不如無書，讀書不能死於句下。

這對於以《周易》為本本的易占來說，更要靈機應變，把思維的觸角作多方位的探測；否則死於句下，常會迫使你鑽進進退維谷的艱難處境。

清代著名學者紀曉嵐青年時參加鄉試，他的老師為了看看學生的運氣，就占了一卦。結果占得困卦的六三爻為動爻。打開《周易》「困卦」一查，六三爻的爻辭這樣寫著：「困於石，據於蒺藜；入於其宮，不見其妻，凶。」這是說，困卦六三爻的爻辭提示，你紀曉嵐將被困在巨石之下，憑據在蒺藜之上；如果退回到自己家裡，也當獨處而娶不到妻室，所以屬於凶象。

老師一看如此爻辭，不禁嚇了一跳，認為此去必定凶多吉少。可紀曉嵐卻頭腦靈活，不為所困。他先是撇開爻辭後半的「入於其宮，不見其妻，凶。」因為這與應試無關，而把思維的重心移在「困於石，據於蒺藜」上頭。一番沈吟之後，他終於忽有所悟。原來「困於石者」者，是暗示他這次應試的名次將處在一個姓石的老兄之下；可「據於蒺藜」的結果，蒺

藜爲「米」字形的有刺灌木，又必定將處在米姓之上。結果考畢張榜，果然第一名爲姓石的老兄，第二名爲紀曉嵐，第三名爲米某，應了「困於石，據於蒺藜」之占。

紀曉嵐的占例可能純粹是偶然的巧合，也可能是出於文人的文字遊戲，可是給人的啓示卻妙有文章可做。在我國占卜史上，類似於這種凶而獲吉，吉而獲凶的例子不在少數，這就要求站在卦爻辭迷霧十字路口的占筮者啓動思維，根據求筮者的來意作綜合分析，然後再加以論斷了。就以剛才困卦六三爻「入於其宮，不見其妻」爲例，如果不加分析，就下判斷，那末如果是一個女性來占，又當作何解釋呢？

還是當代《周易》占筮學家章秋農教授說得好：「掌握了筮的專門技術，綜合各家各派，象數、義理、史實一起參稽，融會而貫通之，就能較有說服力地對占問者作出答覆，或對占問者欲知之未來作出一定程度的預測。」

對於《周易》的預測到底準還是不準，科學還是不科學，至今衆說紛紜，莫衷一是。不過，筆者倒認爲，問題不在於《周易》占筮的本身，而是占筮者用什麼思想方法去研究和對待這門古老神秘而又充滿機趣的經典。作爲一種人生決策，《周易》的占辭無論是吉是凶，都將提供給你更多的空間思維。當你一旦占到凶咎時，你也大可不必因此驚慌失措，因爲你將從其書的卦爻辭中，獲取把壞事化爲好事的鑰匙；同樣道理，當你一旦占得吉兆時，也不

必沾沾自喜，因為一旦麻痺大意，好事也同樣可以變成壞事。也正因為這樣，所以當占筮者在啓動他的活泛思維的同時，又把保持吉兆，或轉凶爲吉的鑰匙交到了被占者的手裡。

這就又從另一角度啓迪我們，爲學求知，既要在有字處游刃有餘，活讀活解，把你的思維啓動得活潑潑地，不要像紀曉嵐的老師那樣死於句下，把自己僵化成教條或本本主義；又要在無字處多動腦筋，海闊天空，豁將出去，宕轉攏來，得讀書正反、有無、擒縱之妙。

涉筆至此，筆者不禁想到南宋朱熹兩首充滿哲理的詩。一首爲《觀書有感》——

半畝方塘一鑿開，天光無影共徘徊。

問渠那得清如許？爲有源頭活水來。

所謂「源頭活水」，就是你心頭的思維之花，你的讀書處事的悟性。水要活，才能清，否則豈非死水一潭？思維要活，才能通，否則猶如茅草塞胸。

另一首爲《泛舟》。詩說——

昨夜江邊春水生，蠟燭巨艦一毛輕。

向來枉費推移力，此日中流自在行。

如若你要池塘水清，思維活泛，自當少不了平時讀書求學的積累功夫。詩中指出，往昔船大水淺，任你用力推移，也無濟於事；現在春水猛漲，即使艤幢巨艦，也覺輕如羽毛，來去自如。這就啓示我們，做學問最要講究平時的積累功夫，等到一旦水到渠成，便就自然有所突破，舉重若輕了。

從占筮家的活泛思維一路化將開去，聰明的讀者朋友，你又獲得了怎麼樣的啓迪呢？

測字和思維鍛鍊

測字又稱「拆字」，隋代叫「破字」，宋代叫「相字」。這是一種很有意思的文字遊戲。早在春秋戰國之時，我國就已經有了測字的萌芽。到了秦末，劉邦還未發跡，做亭長時，據說，一次夢見自己追羊，追上之後，把羊的雙角和尾巴都拔掉了。後來術士占斷：「羊無角尾，王也。」

《後漢書·蔡茂傳》這樣記載說：「（蔡茂）夢坐大殿，極上有三穗禾，茂跳取之，得

其中穗，輒復失之。以問主簿郭質，賀離席慶曰：『大殿者，宮府之形象也。極而有禾，人臣之上，祿也。取中穗，是中台之穗也。於字「禾」、「失」爲「秩」，雖曰失之，乃所以得祿秩也。』」雖爲析夢，可是所用原理，純屬測字之法，這大概就是我國早期有關測字之法的一些零星記錄了。

晉朝之時，測字之法依舊和析夢之法結伴而行。《晉書·郭禹傳》記載，郭禹臨終，「夜夢乘青龍上天，至屋而止。」夢醒自占：「『屋』之爲字，『尸』上『至』下。飛龍至屋，吾其死矣。」

隋唐時期，拆字法仍多半和解夢術攜手共存。《朝野僉載》載錄，據說夢見牛生雙尾的難免丟失財物，原因是「失」字由「牛」字加條尾巴，變成雙尾而成。當然，這又帶有象徵意味了。

到了宋朝，測字預測人間吉凶禍福之法，早已撇開解夢而獨創門面，風行一時。南北宋之際，社會上最爲著名的測字術士有謝石、周生等人。

《春渚記聞》所載謝石測字之法，真是機趣橫生，妙不可言，充滿智慧的奇思妙想。人們求他測字，只要在紙上隨便寫出一個字來，謝石就可當即分析吉凶。由於他的大名漸漸吹進徽宗皇帝的御耳，所以有一次，皇上還興致勃勃地寫了一個「朝」字，讓中貴人拿去謝石

那裡測試。謝石見字，鄭重其事地對中貴人說：「謝石賤術，據字而論，我今天遭遇貴人，眼前發跡也憑這字，未來倒楣也因這字，但一下子還不敢說出來。」中貴人聞言愕然，但又不露聲色地說：「只要你說得有依據，但言無妨，不必害怕。」謝石這才以手加額道：「把『朝』字折離開來，就是『十月十日』四個字。這不是此月此日生的天人，又該是誰呢？」當時和中貴人一起在旁的人聽了，都驚訝得說不出話來。

當即，中貴人馳奏徽宗皇帝。第二天，徽宗皇帝把謝石召到後苑，讓左右侍從和宮嬪寫字讓謝石分析。謝石按照各人所寫論說禍福，精妙入理。爲此，徽宗皇帝非但賞賜給他好多珍貴物品，並且還給他補了承信郎的職官。

後來，宋高宗趙構即位，奸相秦檜擅權。有天，趙構讓謝石測字，見偏殿上寫著個「春」字，就讓謝石以「春」字分析休咎。謝石沈吟了好一會兒才說：「秦頭太重，壓日無光。」原來「春」字拆開來上「𡗗」下「日」，所以便就這樣說了。這裡，謝石又機智地利用測字之機微言大義，暗示秦檜專權。誰知這樣一來，竟得罪了那位權相秦檜。最後，謝石終於被秦檜找了個藉口，以充軍遠戍而死。

從方法論看，測字之法，多種多樣，如直解、拆字、增減、移換、會意、綜合、附會等等，不一而足。這就要求測字者頭腦清楚，思維敏捷，隨機應變了。如直解之法，有人來問

婚姻，寫了個「奇」字，測字術士便可按照字面的意思，直接測為婚姻未諧，原因是「奇」為單獨。如果來人信手寫了個「偶」字，那末便可占斷為婚姻成功，因為「偶」為成雙。

拆字之法是把單個字拆開來進行分析，比如謝石測字，把「朝」拆為「十月十日」，把「春」字拆為「秦頭太重，壓日無光」等就是。

增減的測字之法，大致在於把所測之字臨機增加或減少筆劃偏旁，從而據此論定吉凶。古代裴晉公討伐吳元濟，掘地得一石，石上赫然寫道：「鷄未肥，酒未熟。」請術士測之。術士說：「『鷄未肥』，是說鷄身上沒長肉。『肥』字去掉『月』（古代「肉」旁多寫成『月』）旁，就是『巳』字。『酒未熟』，是說酒裡沒水。『酒』字去掉『水』旁，就是『酉』字。」於是術者斷言，討平吳元濟的時間，當與己酉月日有關。

移換字旁筆劃，另組新字，可謂移花接木。當年宋太宗趙光義改元「太平興國」，有相字者說：「『太平』二字，乃一人六十壽也。」為什麼「太平」兩字要被說成是「一人六十壽」呢？原來「太」字拆開來為「二人」加「二點」，把「二點」移置到「平」字橫劃上面，另把「平」字下半的「十」字分離出來，不就讀成為「一人六十壽」了？

會意之法，比如有人寫「馬」，漏了下面四點，相字家便可據此斷為出行不成。為什麼要作如此占斷？這是因為意會下來的結果是「馬無足不動」。

所謂綜合，就是把多種多樣的測字之法集中一起，進行分析法。黃巢起義時，恰逢唐僖宗李儇改元廣明元年（公元八八〇年）。當時有相字者據此斷爲：「昔有一人，自崖下出來，姓黃字，左足踏日，右足踏月，自此天下被擾。」

把「廣」字的「黃」字從「广」（「崖下」）下拆出來，屬拆字法。「姓黃字」爲拆字後所得的直解之法。「自崖下出來」，是對黃字脫離「广」旁的會意。「左足踏日，右足踏月」，這是先把「明」字拆爲「日」、「月」兩字，然後把「黃」下的左右兩點會意爲左右兩足。由於古人書寫從上到下，「黃」字在上，「明」字在下，不就成了「左足踏日，右足踏月」之勢？

至於附會之法，更是要求術士頭腦機靈，打破就字測字的條條框框，以別出心裁的妙思，作石破天驚的測附。一次，高宗微服私行，巧遇謝石。當時，謝石和高宗還未謀面，彼此不識。高宗在土上劃了一個「一」字，謝石當即測爲：「土」上加一爲「王」，想來必非平民之輩。正在疑惑之間，高宗又寫了一個「問」字。由於田土不平，使得這個字左半面看起來像個「君」字，右半面看起來也像個「君」字，謝石這才大驚道：「想來你必是當今皇上無疑。」遂下拜。

上面所舉的種種有關測字的靈妙，今天看來，多半出於文人隨意敷衍的遊戲之筆。可是

從這些歸納出來的操作方法看，我們把它當成是一種鍛鍊思維的益智遊戲，自無不可；但若據此認為測字可以推斷一個人的吉凶禍福，這就入於迷信者流，不足為訓了。

從占夢術的方法論看「拿來主義」

我國古代，占夢之術起源很早，早在《詩經》裡頭，就已有「占夢」一詞的出現。作為一種職業，周朝太卜「掌三夢之法」，占夢官則「掌其歲時，觀天地之會，辨陰陽之氣，以日月星辰占六夢之吉凶。」（《周禮·春官》）

後來占夢之術愈益發展，方法也愈益多種多樣。歸納起來，大致有易數、陰陽、附會、測字、音訓、隱語、推理、綜合等法。

易數根據《易經》原理占夢，很是有趣。三國時，魏國鄧艾將伐蜀，夜夢山上流水，祈求殄虜護軍爰邵占斷吉凶。爰邵解夢，山上有水為蹇卦。蹇卦的卦辭說：「利西南，不利東北。」《彖傳》解為：「蹇利西南，往得中（合宜）也；不利東北，其道窮也。」你這次向西南方出征伐蜀，必定大獲全勝；可是歸途取道東北，怕回不得家鄉了。事見《三國志·魏志》鄧艾的傳記。

以陰陽作為占夢的依據，也是一種方法。晉代索統擅長占夢之術。一次，令狐策夢見自己立在冰上和冰下人說話，第二天請教索統。索統回答：「冰上為陽，冰下為陰。陰陽之事就是男女婚事，你將要為人家做大媒啦。」令狐策聞言摸不著頭腦地說：「我已這把年紀，難道還要為別人做媒不成？」誰料不久，果有田邈前來，請令狐策為自己的兒子向張公征說合婚事。張有一女，剔透玲瓏。令狐策無奈，結果真的做了大媒。

附會之法在占夢術中，可謂俯拾皆是。《廣異記》載顧琮因罪下獄，入夜忽然夢見母親的下體，醒來心裡忐忑不安，認為這是不吉之兆。結果有人告訴他說：「太夫人的下體，是你老兄的生路。看來你將獲釋啦。」後來顧琮果然被赦宥，此後官運亨通，一直做到宰相。測字占夢之法，也有睿智。北齊瑒瑞夢見張亮持絲立在山上，第二天告訴張亮說：「山上有絲，合起來是個『幽』字。恭賀你將要出長幽州了。」幾個月後，張亮果然被任命為幽州刺史。

音訓占夢，也經常見載於古書之中。唐段成式《酉陽雜俎》記載，許超夢盜羊入獄，楊元慎解道：「當得城陽令。」「羊」、「陽」同音，後來許超封城陽侯，應了元慎的話。

把隱語引進占夢，也很有意思。《酉陽雜俎》說，優人李伯憐在涇州賣藝，賺進大米百斛。後來李伯憐回鄉，囑托弟弟把米運回。哪知李伯憐回鄉好久，還沒看到弟弟運米回來。

一次晝臥，夢見洗白馬。伯憐感到好生奇怪，就請威遠軍小將梅伯成占斷。梅伯成想了好一會兒，才說：「你們優人平時好說反語，所謂『洗白馬』就是『瀉白米』，怕你弟弟已經遇風翻船了。」幾天以後，弟弟回來說，當船開到渭河時，船被大風掀翻，粒米無存。梅伯成所說的反語，意即隱語，和我們今天所說的反語概念不同。

以推理之法占夢，是唐代頗為流行的一種占法。《酉陽雜俎》載卜人徐道生說，江淮有王生善於解夢，並且張榜營業。一次，賈客張瞻將歸，夢見白中作炊，便請王生占之。王生說：「君歸不見妻矣。白中炊，固無釜也。」結果賈客回到家裡，妻子已死了好幾個月了。原來古人就釜作炊，都是婦人家的事。現在有白無釜，便可推知家裡已無婦人就釜作炊了。

在大多數情況下，占夢之時，還得綜合運用各種方法，然後得出結論。魏楊元慎能解夢，廣陽王元淵夢見自己穿著衮衣倚在槐樹邊上，問楊元慎吉凶。楊元慎雖然表面上說，當得王公之位。可背後卻揭底道：「『槐』字『木』旁加『鬼』。占知死後可得三公。」結果，元淵果為葛榮所殺，死贈司徒。楊元慎從元淵穿衮衣測知，當有三公之榮；可是把「槐」字拆開解釋的結果，又難免一死，所以才有死後可得三公的占斷。

以上術士占夢，古書多說得神乎其神，自然這裡面頗多文人們的摻假，或單憑聽到當時社會上的種種傳言，隨手記了下來，我們今天自可不必相信。不過，若撇開解夢術的迷信內

涵，而從其多種多樣的方法論著眼，我們似乎也可悟出這樣一個道理，就是對於世界上任何一門學問，不妨借鑒解夢術「拿來主義」的做法，從多角度、多層次，全方位的立體空間和視角出發，並廣泛引用其他學術領域的研究成果爲我所用。這樣便可集思廣益，深入下去，從而對於「所研究的這門學問有所發現，有所創造，有所開拓，有所前進」。

爲「妄把解夢術說成是「拿來主義」呢？原來我國解夢之術，不像別種方術如易占、命相、風水那樣，有著自己一整套獨特而又完整的理論體系，而是集思廣益，多方借鑒，採用拿來主義的辦法，以啓發自己的占斷之思。正如衛紹生《中國古代占夢術》一文所說：「總而言之，古人占夢既沒有獨立的系統理論，因而只好借助其他術數和方法，只要能夠用來解夢，不管是《易》術還是五行術，不論是隱語、拆字還是音訓，也不論是演繹推理還是比附附會，只要可以利用，一概接受。可以說，中國古代的占夢術是貨真價實的『拿來主義』。」

但由於社會上各人所處環境不同，從事職業不同，研究課題不同，對「拿來主義」，盡可不妨因人而異，各拿所需。即使對某些反面或有害的東西，只要你運用腦髓，放出眼光去拿，相信也會有所獲益。誠如魯迅一九三四年六月在一篇名爲《拿來主義》的文章中所說——

總之，我們要拿來。我們要或使用，或存放，或毀滅。那麼，主人是新主人，宅子

也就會成爲新宅子。然而首先要這人沉着，勇猛，有辨別，不自私。沒有拿來的，人不能自成爲新人，沒有拿來的，文藝不能自成爲新文藝。

陽宅風水中的理性思維

學術領域無禁區，研究的目的是在於去粗取精，在於有所發現。就以我國古代風水術爲例，這是一個長期以來被看成是封建迷信的禁區，然而事實又怎樣呢？一九八八年九月廿四日《新民晚報》曾以「風水術圓滿破譯千古之謎」爲標題，以及「長期視爲封建糟粕，如今引入建築研究」、「專家認爲此術是古代建築理論之精華」爲副標題，轉載了中新社九月廿四日電：「中國古代風水術，如今被天津大學建築系教授王其亨引入建築設計理論研究」的文章。與此同時，全國各地有影響的報刊也都紛紛轉載了這一消息。

其實對此，世界著名史學家李約瑟早已有過讓人肅然起敬的理性思維。他在《中國之科學與文明》一書中說：「在甚多方面，風水對中國人民是恩物，如勸種樹和竹以作防風物，強調流水靠近屋址之價值都是。」「我初從中國回到歐洲，我最強烈的印象之一是與天氣失

去密切接觸的感覺。木格子窗糊以紙張，單薄的抹灰牆壁，每一間房間外的空廊走廊，雨水落在庭院和小天井內的淅瀝之聲，使個人溫暖的皮袍和木炭——在在令人覺得自然的心境，雨呀、雪呀、風呀、日光呀等等。在歐洲的房屋中，人完全孤立在這種境界之外。」可見他對中國住宅與自然環境渾為一體的建築設計的讚美，早就在很大程度上肯定中國古代風水術包括着建築學、環境學、景觀學和美學等綜合學科的精粹了。其中尤其是風水術中所含的美學成分，更為使他心折，因此他總結：「就整個而言，本人相信風水包含顯著的美學成分，遍及中國農田、屋宇、鄉村之美，不可勝收，皆可藉此得以說明。」

從整個風水體系來看，我國古代風水大致有陽宅風水和陰宅風水之分，陽宅是用來住人的處所，陰宅是人死歸葬的墳墓。然而不管陽宅也好，陰宅也好，在建造時都十分重視周圍環境的選擇。風水術認為，「宅以形勢為體，以泉水為血脈，以土地為皮肉，以草木為毛髮，以屋舍為衣服，以門戶為冠帶。若得如斯是事儼雅，乃為上吉。」（《宅經》）所說血脈、皮肉、毛髮，指的就是對於住宅的環境要求。住宅的周圍環境，理想的要求是背山面水，山碧水澄，左右青龍白虎環抱，或者山環水繞，土質潤細。在這樣的環境裡，不僅空氣流通，狂風刮不進來，亦且山明水秀，生意盎然，鳥語怡情，花香襲人，冬燠暖而夏涼快。人們居此，又怎不有益身心健康而獲長壽呢？

對於陽宅風水來說，理性思維之光可謂比比皆是，足資借鑒。比如住宅建築前屋低，後屋高的獲吉，這是因為除了有利觀瞻，還可前屋後屋，普遍獲得陽光的照射。反之，如果前屋高後屋低，那就只有前屋陽光充盈，而後屋則長年陰暗潮濕了。試想，如果人們經年累月住在陰暗寒濕蘊積的屋子裡，又何吉之有？

陰暗潮濕的反面是乾燥，然而倘若宅周太嫌乾燥而沒有溪水環抱的話，就會斷絕生機，走向反面，導致不吉，所謂「物極必反」。對此，陽宅風水所說：「凡宅居滋潤光澤陽氣者吉，乾燥無潤澤者凶。」就自然合乎科學道理了。

陽宅風水的思維，其中理性的成分，符合科學道理或醫理的真是隨處可見。比如宅居不宜「居草木不生處」，這是因為土地貧瘠而沒有生氣；「不宜居大城門口及獄門，百川口去處」，這是因為環境嘈雜而破壞了心理上的寧靜；「糞屋對門，癰癤長存」，這是因為不衛生而導致細菌傳播。此外，天井積水易染疫病，窗戶漏風切宜避忌等，也都完全合乎醫理。

由此我們可以得到這樣的縱向啓示：對於人類的古文化遺產，即使在今天看來是屬於消極的東西，只要啓動我們的理性思維，對之作一番去粗取精的淘漉工作，還是可以攝取其中某些合理的成分，以造福人類。否則我們這步工作不做，反而讓國外學者在研究中攝取其中的精華，有時甚至產生轟動效應，到了那時，我們的臉又向哪處擱？

住場好不如肚場好

住場風水，就是陽宅風水，客觀來說，剔除其封建迷信成分，確有科學可取的一面。當今，這種陽宅住場風水非但風行於日本和東南亞一帶，就是連遠在大洋彼岸，科學文化高度發達的美利堅，也頗風行。

報載，在風水觀念的影響下，美國加州亞裔移民聚居的聖代玻利爾古，幾乎90%以上的人在選購住宅時，都把風水的吉凶看得十分重要。要是不選購住宅而自己蓋屋，也少不了要出重金聘請風水先生對地基、朝向、式樣、顏色，作一番細細的推敲。舊金山一家房地產公司的經理還透露，風水好的房子總是出手迅速，價格高昂；風水差的房子雖則一再降低售價，可却仍然很少有人問津。

我們無意否認，住宅風水的好壞，對於一個人的心境、健康有着一定的影響，但在購屋造房時把風水看得如此之重，那就入於魔道了。

作為一種社會的普遍心態，自古以來，趨吉避凶的觀念早已深入到了千家萬戶，所以對此，我們大可不必高唱非議之調。因為這種做法，既脫離實際，又違背人情，為智者所不取。

可是我們也不應脫離當前的國力財力，奢談風水，讓大家都做陽宅風水的奴隸，守在吉祥的屋子裡面，等待上天有朝一日降福給你。

理智的做法是人定勝天，「住場好不如肚場好。」

早在我國古代，有識之士就早已看出，在選擇風水和爲人處世兩者之間，後者才是決定因素。雖然說，由於時代的局限，他們中的多數人還沒能夠看透風水術中的迷信成分，不過古人「陽宅三十六吉祥相」的說法，却不失質樸而又充滿奇姿異彩，我們並可從其反面看出對風水術的委婉批判或者說是不可盡信。

明代李詡撰《戒庵老人漫筆》，這在元明人的筆記史料中，堪稱翹楚。空青先生《風水論》所涉「陽宅三十六吉祥相」就被引載在此書的第六卷《論堪輿》篇裡。這是一段有關歷代風水論中不可多得的妙文，隨處都充彌着爲人處世的樸素睿智——

居家尚義理，一也。子孫耕讀，二也。儉勤，三也。無峻宇雕牆，四也。六婆不入門，五也。無俊僕，六也。每聞紡織，七也。睦鄰族，八也。早完官稅，九也。庭除灑掃，十也。門外多士君子，十一也。閨門嚴肅，十二也。尊師重醫，十三也。宴客有節，無長夜之飲，十四也。不延妓女至家，十五也。不暴殄天物，十六也。居喪循理，

十七也。交易分明，十八也。女人不登山入廟，十九也。祭祀必恭必敬，二十也。幼者舉動稟命於家長，二十一也。故舊窮親在座，二十二也。閨人謙婉，二十三也。家僮無鮮衣惡習，二十四也。不喜爭訟，二十五也。不信禱賽，二十六也。不聽婦人言，二十七也。寢興以時，二十八也。不聞嬉笑罵詈，二十九也。婚娶不慕勢力，三十也。田宅不求方圓，三十一也。主人有先幾（機）遠慮，三十二也。務養元氣，三十三也。座右多格言壯語，三十四也。能忍，三十五也。常畏清議，畏法度，畏陰鷲，三十六也。

空青先生認為，以上三十六祥，「全者鬼神福之，子孫保之。」如果能夠切切實實做到，就是得了「移門換向，趨吉避凶」的真訣。對此，戒庵老人李詡不禁深深嘆道：「今之惑於陰陽者，何不一復於斯！」

「三十六祥」之外，清初周亮工在《書影》第一卷中，另有周亮工「先大人」所作《觀宅四十吉祥相》一篇。由於文章有益世道人心，所以周亮工不惜筆墨，「備錄於此」。

在具體看法上，「觀宅四十吉祥相」的智光，仍對今人有着較大開啓作用的如：案頭無淫書、紙牌不入手中、口中無刻薄尖酸議論、肯周濟貧窮親戚、每天能體認所行善惡等等。此外內中還有一條：「受人賀分，即一簣一絲，無微不答。」並加注說：「富貴人受貧賤之

禮，以爲當然，此大折福處，亦大斂怨處。須知其從當賣而來。」

不管「陽宅三十六吉祥相」，還是「觀宅四十吉祥相」，相信我們若能以科學辯證的頭腦，去其粗而取其精，並且舉一反三，那末即使你居住的房子風水有多麼的差勁，也不必擔心會有什麼不吉平白無故地降臨到你的頭上。《易經·履卦》不就早已說過「視履考祥」了嗎？「履」爲踐履；「祥」爲吉凶、禍福。全句大意是說：觀察一個人的舉止行爲，就可推知他的吉凶禍福了。

天底下的風水和命運，到底還是掌握在自己手裡。

墳地好不如心地好

我國古代風水，向有陽宅風水和陰宅風水之分：陽宅爲居住的屋舍，陰宅爲喪葬的墳墓。陰宅風水認爲，如果葬得吉地，那末子孫輩就能致仕致富。在這種思想支配下，所以千百年來，地理風水先生一直走紅不歇。雖說當今社會科學昌明，可是在某些農村，選擇吉地爲先人卜葬之風却依然如故，並不因爲人類文明進程的日新月異而使其勢頭有所消減。

這種長期流播的出於對自己利益的考慮而重視陰宅風水的迷信心理，古代錢仁夫曾有詩

諷刺說

尋山本不爲親謀，大半多因富貴求。

肯信人間好風水，山頭不在在心頭。

詩中鞭撻世人尋山卜葬，揭穿醉翁之意，並非出於對雙親的孝心，而是爲着自己的富貴榮華在打滴溜算盤。自然，對於陰宅卜葬吉凶的鬼話，錢仁夫是並不那麼相信的。所以他能斷言：「肯信人間好風水，山頭不在在心頭。」

其實，這種明識之士，歷史上不乏其人。宋人倪思父曾斷然認爲：「住場好不如肚場好，墳地好不如心地好。」真可謂是充滿睿智的智者之言。

當然，我們這裏也不想抹煞陰宅風水確也含有一定的美學成分，如明朝皇帝陵墓所在的十三陵，其地衆山環抱，獅象奔伏，風藏水聚，氣勢雄渾，集景觀學、環境學、建築學的精華於一體，至今使人嘆爲觀止，成爲中華文化中的壯偉奇觀。可是，若要以為有了如此好風水的墳地，子孫就可世世代代永據王位，那就大錯特錯了。君不見，「行人欲問前朝事，翁仲無言對夕陽。」明王朝後來不是照樣覆亡了嗎？可見陰宅的風水並不可恃。

還是《儒林外史》第四十五回，某兄弟兩人在爲先人擇葬時，對風水先生張雲峰說的一番話有道理：「我們只要把父母大人做了歸着，而拜托雲翁，並不講發富發貴，只有地下乾暖，無風無蟻，我們愚兄弟就感激不盡了。」選擇好的墓地，目的無非是爲了防蟻、防風、防水。從小輩來說，故世的家長如能入土爲安，那心裏一定是感到很欣慰的。如果落葬之後，家長的屍體被水浸漬，被蟲蟻啃噬，在心理上是會感到不安的。這樣看來，他們兄弟所說的一番話，就頗有點倫理的味道了。

自然，社會發展到了今天，大城市裏大多實行火葬，既簡便又衛生，事後只要找到個環境幽美的公墓，稍稍擇地而葬，背山向陽，便就得了。可是在農村，選擇風水寶地擇吉而葬的風氣依然十分濃重，這就需要我們用足夠的理性思維來加以必要的破除。曾見報載一九八八年八月十八日深夜，浙江省開化縣長虹鄉田坑村有位62歲老翁程學耕，爲搶占一塊所謂的風水寶地，竟然留下遺書，連夜上山，服毒倒斃在自掘墓地裏的報導。在八〇年代的今天，竟發生如此愚昧的鬧劇悲劇，可見風水迷信對人毒害之深。

倘若能吸收古人「墳地好不如心地好」的睿智，那麼人們對身後事便會省却許多煩惱。因爲「心地好」的人，由於他能推己及人，時時處處給人方便，在日積月累的漫長人生過程中，他的靈魂往往因此而得到昇華，品質因此而得到改造，智慧因此而得到磨礪。如此則當

你一旦有難，八方自會伸出友誼之手；一旦發跡，四方也會唱出擁戴之歌。

「種瓜得瓜，種豆得豆。」人生征途上種種吉凶禍福，不在於祖墳風水的好壞，而在於你自己的心地。

張居正不信風水的智慧光環

翻開明朝歷史，當明神宗萬曆初年國事飄搖之際，前後主持國政達十年之久，以推行「得盜即斬」強硬手段和一條鞭法新賦稅制度聞名的張居正，不僅治國有方，並且在反對風水迷信上，也是個所向披靡，刀筆鋒利的猛將。

明神宗萬曆六年（公元一五七八年），張居正請假歸葬先人。其時風水迷信之術不僅廣泛深入地流行於下層平民百姓之中，就是那些有着較高學問修養的封建知識分子和士大夫，也無不熱衷於此。

按照風水術的說法，《青烏先生葬經》指出：「藏於杳冥，實關休咎。」這就是說，如果葬得吉壤，家屬子孫就興旺發達；反之如若葬得惡地，則舉家衰敗，不可收拾。

可張居正却不管這一套。他在歸葬先人之時，非但沒有找風水先生踏遍諸山，尋龍問水，

並且還寫了一篇《葬地論》，以闡述自己對風水術的批駁和獨到看法。

風水術認為：「風藏水聚，則體魄安妥，或閱千百年而不化，否則有風吹倒轉，蟲蟻噬食之變，使死者體魄不安，禍及子孫。」對此，張居正批駁：「夫人死枯木朽株耳，雖不化奚益？戰死之人，脂膏草野，肉飽烏鳶，而其子孫亦有富貴顯赫者，安在其能貽子孫之禍乎？且體魄無知，亦無安與不安也。」這裏張居正的辨智在於指出，第一、體魄無知，即使葬在土裏千年不化，對後世子孫又有何益？第二、列舉死於戰場，拋屍露骨而未能入葬者的子孫，也多有富貴顯赫的事實，從而置風水術的說法於死地。

張居正不愧為一個智者睿哲，接着他筆鋒所指，又提出上古之人身死之後，常常「委之於壑」，後來才「歸而掩之」，有了葬地。當「委之於壑」的時代，人們也有貴有賤，有榮有枯，有富有貧，有壽有夭，這又歸之於什麼原因呢？再之，古代「旃裘之國，親死則棄之於野，經月不視，俟虎狼野獸食盡以為送終。」以及「西方之俗，盡從火化。」然而這些國土的人同樣也有貴有賤，有榮有枯，有富有貧，有生有死，這又是一種什麼樣的力量在主宰着呢？

隨之，張居正又忽發異想，把思想觸角伸進到水葬的一隅：「今吳越之間有水葬者，魚鱉之腹，人之丘隴也。彼其子孫亦有通顯貴盛，累世富厚者，是又孰為之乎？」這裏，水葬

爲張居正提供了一個有趣而有力的駁論依據：水葬以後，死者被魚鯿紛紛吞食，衆多的魚鯿就成了死者的墳墓。對於魚鯿作爲死者墳墓的吉凶如何，非但是風水術沒能涉及到的問題，同時也是風水術不能解答的難題。

帝王諸侯和匹夫編戶之氓是社會上兩個地位截然不同，有着霄壤之別的階層。在《葬地論》中，張居正先論前者說：「黃帝葬於橋山，葬衣冠耳。堯葬濟陰，坎而不墓。禹葬會稽，不改其列。殷湯無葬處……魏惠王將葬，雪深及牛目，反棺而旋，改期而葬。彼皆身爲帝王，而葬禮如此，然其子孫爲天子諸侯，歷世享國者，千有餘年，此其尤大彰明較著者也。」接着又論後者道：「至若匹夫編戶之氓，貧窶窮約，或掩骼荒丘，寄骸叢壘，而子孫崛起暴富者，又不可勝數也。」這些從風水術來說，又都是些什麼道理，或怎樣解釋呢？

「以子之矛，陷子之盾。」是《韓非子·難一》中述及的一個寓言故事。在《葬地論》中，張居正巧妙地利用了這一邏輯學上的思辨方法，提出：「且青烏（風水）之書，始於郭璞，彼固精於其術者，葬其親也，宜得吉壤善地，而身爲王敦所殺，後裔無聞。」郭璞是我國風水術的祖師爺之一，然而結果却被王敦殺死，這裏張居正顯然用了精於風水術的郭璞被殺的矛，去刺風水術擇地得吉，後世子孫可以因而獲吉的盾。因爲精於風水術的郭璞，在爲先人選擇葬地之時，是不可能不選擇吉壤美地的。

「地可遇而不可求。」本是風水家自我解脫的一種遁詞。可是在《葬地論》中，張居正却抓住不放：「若曰地可遇而不可求，則人亦惟遇之而已，何以求爲？」

對於風水術的批判，張居正不愧爲一面大旗。他思想的縝密周到，還表現在對風水家相地各有各的說法剖析，足以啓迪人們的心智。比如對於同樣一塊地，有的說吉，有的說凶，有的說先凶而後吉，有的說先吉而後凶。然而，由於貴賤榮枯，貧富壽夭，原是社會上一種難以變易的客觀存在，所以張居正毫不留情地指出：「他日出於吉則言吉者驗，出於凶則言凶者驗矣。出於先凶後吉，或先吉而後凶則言先後者驗矣，而世皆傳其驗者，故謬悠荒唐之說不聞於人，而臆度倖中之談獨存於世。」由此直下，張居正還怒斥那些故弄玄虛的術家，「每挾奇以誑俗，飾淺以驚遇。」而惋嘆流俗之見又「未有不惑於禍福之說者。」由於兩方面的原因彼此湊合，所以風水家們「其術難窮，惡在其爲多驗乎。」

從根本上說，張居正的觀點在於人的吉凶禍福都是個人自己所作所爲而招致的。人之常情，沒有不希望自己子孫世世代代豐厚貴顯的，可是當自己活着的時候，還不能盡如其願地爲子孫圖慮長久，而死後留下枯骸一丘，又怎能去庇護他的後代呢？如果憑藉地靈果真能夠垂蔭後世子孫的話，那麼願意爲子孫謀福利的就該死得越快越好，又何必活得太長久呢？要是有人認爲，家道的興旺衰敗，都和葬地的吉凶有關，那末人們如要趨吉避凶，就只要找到

一塊上好的吉地就可以了，又何必再要去讀經爲善呢？

所以歸根結蒂，還是《書經》所說的那句話有道理：「作善降祥，作惡降殃。」陰宅風水是不能爲你帶來好運或降下惡運的，一切都在自己。

九九消寒圖

俗話說：「連冬起九。」從冬至那天開始，就進入了九九嚴寒的天氣。大冷天是不好過的，我們的先人早就運用充滿着泥土氣息的通俗語言，寫下了這樣一首《九九歌》說——

一九二九，相喚不出手。

三九二十七，籬頭吹簫簌。

四九三十六，夜眠如露宿。

五九四十五，家家堆鹽虎。

六九五十四，口中咽暖氣。

七九六十三，行人把衣單。

八九七十二，猫狗尋陰地。

九九八十一，窮漢受罪畢。

才要伸脚睡，蚊蟲蛇蚤出。

處在嚴寒中的人們，總是盼望著春暖的及早到來。於是，在這盼望之中，人們便就有了充滿機趣的「消寒圖」的製作。明朝之時，「消寒圖」有兩種，一種流行於民間，一種入於文人之手。

據說，當時所售民間「消寒圖」的紙面上，印了九堆圓的圈圈，每堆九個，這樣加起來的總數就是八十一個圈圈。操作之時，只要每天染去一個圈圈便得。所以當你若要知道今天處在第幾個九的第幾天，只要一看圖上所染的標記，便就一目了然了。可是，文人的「消寒圖」則不這樣，他們又饒有趣地結合繪畫遊戲，在冬至那天畫出素梅一枝，枝上長滿梅花，計有八十一瓣花瓣。畫好之後，每天用筆染上一瓣，這樣八十一天下來，便就出九而入於春深季節了。

作為一種氣象檔案，染梅的操作之法雖說簡單，但却興味盎然。有關其法，清人所著《燕京歲時記》說：「上陰下晴，左風右雨，雪當中。」這是按照陰、晴、風、雪的不同天氣，

用筆充染花瓣的不同部位。也真虧想得出來，可見文人腦袋瓜的活靈機趣。

清朝乾隆、嘉慶、道光年間以來，「消寒圖」的繪製、操作之法，在智慧的文人手裡，又翻出了一種新的花樣。每到冬至，他們總是興致勃勃地用雙鉤之法，鉤成筆畫中空的「亭前垂柳珍重待春風」等九個字。妙就妙在這九個字，每字都是九筆。據載當時宮中，「內直翰林諸臣」總用朱筆「按日填廓，細注陰晴風雪。」如此八十一天下來，九個字的每一筆左右上下都給填得滿滿紅紅的，這時如果有興致到郊外看看，早已是桃紅柳綠，春氣撲面而來了。我們且看夏仁虎《消寒圖》宮詞——

亭前垂柳垂春風，珍重親塗一筆紅。

九九圖成春已至，宸居真可亮天工。

天底下的任何操作，一般來說，難免乏味機械，可「消寒圖」却不這樣。由於在操作之中融進了人民群眾的興趣和智慧，所以不管民間「消寒圖」，還是宮廷文人的「消寒圖」，都在極大程度上因打破機械乏味，從而進入遊戲三昧之境。

「化腐朽為神奇。」日常生活中的好多智慧往往總是寓於平淡之中，這就又要看你如何

發掘運用了。

要是在哪一天，世界上所有不同工程的操作實踐都進入了趣味化的遊戲境界，從而真正使得勞動生產成爲人們生活的第一需要，那末可以預卜，這時的勞動生產率將進入一個以往任何時期都無法比擬的新的飛躍。

中國古代煉丹術的貢獻

煉丹術是我國秦漢之際方士爲迎合統治者長生不死的欲望，運用煉丹技術，燒製丹藥以備服食的一種方術。後來道教接過這種方式，進行研究，並把它推向一個新的高度。

所謂「丹」，就是把丹砂、雄黃、硝石、鉛、錫等礦物藥放進爐裡，燒煉成丹的意思。由於這類礦物藥多爲熱性有毒之品，所以那些統治者和熱衷於丹藥服食的人非但沒能從中獲得長生不死的預期效果，並且日子一久，還因熱積毒發，不可收拾而反倒送掉了性命。

可是，隨著歷史上煉丹技術的不斷改進和提高，人們又在煉丹的過程中煉製出了不少適用於外治的礦物藥物，這就是今天我們所說的化學製劑。

漢代鄭玄注解《周禮》，結合當時的煉丹技術，曾對書中所說「五毒」，作了這樣的解

釋：「今醫人有五毒之藥，作之合黃堊（黃瓦器），置石膽、丹砂、雄黃、礬石、磁石其中，燒之……其煙上著，以雞羽掃取之以注創，惡肉破骨則盡出。」可知，燒煉礦石類藥物而獲得的「五毒之藥」，對於外科瘡瘍之類病證，頗有治療效驗。

東漢時期，魏伯陽著《周易參同契》，為世界煉丹史上留下了最早的珍貴文獻。從書中水銀和錫的煉製方法，以及「胡粉投火中，色坏還成鉛」的記載看，早在東漢之時，我國人民就已經掌握了氧化鉛還原成金屬鉛的化學反應，從而為世界化學的發展開出了先導。

降至晉代，士大夫階層服餌金石藥的風氣一時大為流行，煉丹術得以迅速發展，其中尤以葛洪集其大成。在他所著《抱朴子》中，雖然「內篇」多以「神仙方藥，鬼怪變化，養生延年，禳邪却禍之事」為主，成為我國現存最早最完備的神仙家言；可是書中所載煉丹之術，却又對我國乃至世界化學和製藥化學的發展作出了不可磨滅的貢獻。書中《金丹》、《黃白》等篇，專門討論了煉丹和冶煉金銀等法。如《金丹》篇所說「丹砂燒之成水銀，積變又還成丹砂」的記載，就是有關丹砂（硫化汞）受熱分解出水銀，水銀和硫黃不斷加熱又變成丹砂（硫化汞）的製藥化學的實驗。從書中所載獲知，當時所用煉丹原料，主要有雄黃、雌黃、礬石、硝石、磁石、曾青、膽礬、雲母、鐵、錫、食鹽等等。至於《仙藥》篇，則多以植物藥治療疾病為主，和煉丹術沒有多大的關係。

南北朝時，道家人物陶弘景也以煉丹著稱，著作有《合丹法式》等書，對於製藥化學，也多所涉及。

李唐一代，煉丹藥物有了進一步的擴大，比如過去不太留意的硃砂、白砒等藥，這時也被引進到煉丹中來。由於這一階段，煉丹技術有了長足的進步，所以已經能夠有效地煉製如治療疥癬的輕粉、拔毒封口的紅升丹、拔除瘡疽的白降丹等外科化學藥物了。

煉丹術的本意原是在於通過對於所煉丹藥的服餌，以達長生不老、白日飛升的目的。可是實踐檢驗的結果，長生不老、白日飛升雖然無從說起，可也正是由於先人們的實踐積累，反倒歪打正著地對世界性的化學實驗和化學製藥作出了開創性的貢獻，這真可謂是「化腐朽為神奇了」。

所謂「化腐朽為神奇」，這是一種變壞事為好事，變無用為有用，或者從壞事或無用中，引出好事或有用來的操作智慧，所謂「運用之妙，存乎一心。」這就又要看應用者的取捨和轉化能力了。

毒草有毒，但却可以肥田。

鴉片煙原是害人的東西，可是智慧的人類往往又能抑其短處，揚其長處，製成一些有效的藥物，造福人類。

毒蛇是人人害怕的，不過人們却又以其聰明才智，有效地應用了蛇的毒素，爲人類作出貢獻。

就好比水能泛舟，也能覆舟一樣，人類的智慧就是在於揚長避短，在實踐中不斷進發磨礪出無盡的火花。

道教宮觀和洞天福地

道教徒不論祈福消災，還是修煉長生，都少不了要有個活動的場所。這種場所，由於規模漸大，稱爲宮觀。宮觀除了一部分設在城市巷陌，對於修煉長生術者來說，出於脫却塵事羈絆的理性思考，往往選擇空氣清新，遠離世俗的深山老林作爲理想的場所。

道教徒信奉神仙學，所以道觀的建制大多仿照想像中神仙所居的樓閣殿堂，以其獨有的睿智，選擇天下名山大川、洞天福地而建。由於所擇風水嘉美，環境清幽，遂使自古以來不知多少迴出塵寰的道教徒們享盡了天地自然、山川風物所賜的清福。

道觀既然效法天帝所居之樓閣殿堂、台榭宮房，那麼理應有所軌制。打開道書《置觀品》，一座正規的道教宮觀大致有天尊殿、天尊講經堂、說法院、經樓、鐘閣、師房、步廊、

門樓、門屋、玄壇、齋堂、齋廚、寫經坊、校經堂、演經堂、熏經堂、浴室、燒香院、升遐院、受道院、精思院、淨人坊、騾馬坊、車牛坊、俗堂坊、十方客坊、碾磑坊、尋真台、煉氣台、祈真台、合藥堂等建築。

雖然各地各派，宮觀建築有時不盡一致，可是從這些宮觀構建的名稱中，人們又不難想見道教宮觀主要由伴奉神靈的殿院、齋醮祈禳的壇台、度藏經籍的樓閣、講經誦經的堂室、生活起居的屋舍，直到燒煉合藥、接待來客的坊台等等，綜合而成。

道教宮觀的建制在充分體現道教奇思妙想的同時，又從另一方面極大地豐富了我國古代建築的文化寶庫。縱觀我國著名道觀如茅山九霄宮、華山西岳廟、青城山建福宮、羅浮山沖虛觀、龍虎山天師府、北京白雲觀等，無處不閃射著我國古代勞動人民奇異的智慧之光。

饒有意思的是，金元以降，注重煉養的全真道派在北方興起，爲了與教門嚴格修行的理論相適應，其派對南北朝唐宋以來的宮觀制度進行了一次大刀濶斧的改革，從而使得道教全真派宮觀有十方叢林和小道院之分。

全真道十方叢林仿照佛教叢林制度，廟產屬於公有，不招收弟子，只要十方道徒願意，誰都可以來此掛單居住。叢林內有一整套組織機構，觀裡主持宗教事務和管理財產的大小執事都由道徒們通過民主選舉產生；如選出來的人選經過實踐檢驗不稱職的，則又可通過一定

手續，加以罷免。平時，十方叢林道徒起居作息，都要按照觀裡所設鐘板號令，嚴格執行，來不得半點自由散漫。再之，十方叢林雖不招收弟子，可却專為小道院推薦來的弟子傳戒。由於十方叢林制度嚴密，管理訴諸規範，所以非但為全真道小道院所不及，並且還遠非一般的正一道觀所能比擬。

全真道的小道院和十方叢林不同，它不屬於公有而屬私產。道院宗教資產等事務，都由師父，也就是「住持」，又稱為「當家」的主持掌管。師父一旦升遐棄世，則由繼承法嗣的弟子主持院中一切。如此師父徒弟，世代相傳，就如社會上祖輩家產由子孫繼承一樣，故而小道院又可稱之為小廟或子孫廟。由於小道院屬於私產，所以不接納十方道眾掛單居住。在子孫廟中，師父雖然可以收授徒弟，但卻沒有傳戒的權力，必要等十方叢林開壇傳戒之時，才能將所收道童送去受戒，使道童正式成為道士。

十方叢林和子孫廟彼此互為補充，體現了道教宮觀管理的理性智慧。

道教宮觀不管是十方叢林還是小廟，既要擇地而建，就少不了和仙籍所載神仙管轄的洞天福地有所掛鉤。遍覽道書，洞天福地有「十大洞天」、「三十六小洞天」、「七十二福地」的說法。前蜀道士杜光庭撰《洞天福地岳瀆名山記》、《雲笈七籤》，並附有天地宮府之圖。為了節省篇幅，現在只舉「十大洞天」為例，以明道教選擇天下好風水的別具慧眼：①王屋

洞小有清虛天，在今天山西省垣曲縣、河南濟源縣之間迴出塵世的王屋山；②委有洞大有空明天，在今天浙江省黃岩縣風物優美的委羽山；③西城洞太玄總真天，不知所在地究竟相當於今天的什麼地方；④西玄洞三玄極真天，在當今名聞天下的西岳華山；⑤青城洞寶仙九室天，在今天四川省道教聖地青城山；⑥赤城洞紫玉清平天，在今天浙江省天台縣雲煙明滅的赤城山；⑦羅浮洞朱明曜真天，在今天廣東省增城、博羅兩縣之間山明水秀的羅浮山；⑧句曲洞金壇華陽天，在今天江蘇省句容縣芳草連天的茅山；⑨林屋洞左神幽虛天，在今天江蘇省吳縣水雲飄渺的西洞庭山；⑩括蒼洞成德隱元天，在今天浙江省仙居、臨海兩縣之間峰巒起伏的括蒼山。

「十大洞天」、「三十六小洞天」、「七十二福地」，占盡天下地理之利，為當今道教文化研究和旅遊事業的發展提供了不可多得，並且饒有異彩的物質基礎。

道教齋醮中的「青詞」

千餘年來，道教在所創的設壇、擺供、焚香、化符、念咒、上章、誦經、讀頌，並配合燭燈、禹步和音樂等一整套有關科儀齋醮的宗教儀式中，隨處閃躍著文學、音樂、舞蹈的智

慧光環。

在這一整套齋醮儀式裡，向天神上章是一個重要的環節。上章要用文字書寫，這用道教的話來說，就是「青詞」。

「青詞」又稱「綠章」，這是一種用駢體形式寫成的表文，由於其文要用朱筆寫在青藤紙上，所以才有「青詞」和「綠章」的叫法。唐朝李肇《翰林志》說：「凡大青宮道觀薦告詞文，用青藤紙書朱字，謂之青詞。」就是當時的情況。

有關上章內容，大多屬於消災度厄一類，寫前首先要按照陰陽五行，推算要求消災度厄者的「年命」；然後又像臣下給朝廷上奏章表文一樣，撰寫成文。上章時還要備具贗幣，燒香陳讀：「奏上天曹，請謂（爲）除厄。」可見是很當作一回事來做。

在寫法上，大文豪歐陽修曾饒有興味地撰成《詞文式》，以供寫作者行文時的參考——

皇帝本道場青詞

維某號某，年歲處甲子某月某朔某日某甲子，嗣天子臣某謹啓某人於某州某觀開啓本命道場三晝夜，罷散日設醮一座，謹上啓太上開天執符御歷含真體道玉皇大帝陛下：伏維以寶祚無疆，蒼穹垂佑。吉日式臨於元命，醮科爰舉於舊章。薦誠愍以惟精，延聖

眞而並集。仰希靈貺，敷錫眇沖。四時葉序以和平，品滙均休而康泰。

無任懇切之至。謹詞

唐宋以來，文人中涉筆青詞綠章的並不少見，唐朝著名詩人李賀就曾爲吳道士夜醮寫過綠章，並有《綠章封事爲吳道士夜醮作》詩一首道：

青霓扣額呼官神，鴻龍玉狗天門開。

石榴花發滿溪津，溪女洗花染白雲。

綠章封事咨元父，六街馬蹄浩無主。

虛空風氣不清冷，短衣小冠作塵土。

金家香街千輪鳴，揚雄秋室無俗聲。

願携漢戟招書鬼，休令恨骨埋蒿里。

眞是一首充滿情致的好詩，值得咀嚼涵咏。

此後，宋代文人如眞德秀等人的集子中，也都載有青詞一類作品。這樣一來，青詞便就

成了一種惹人注目的文體。南宋愛國詩人陸游《花時遍遊諸家園詩》十首之一，爲了表示愛憐海棠的一片痴情，還忽發奇思妙想，把「綠章」引進詩裡說——

爲愛名花抵死狂，只愁風日損紅芳。

綠章夜奏通明殿，乞借春陰護海棠。

通明殿是玉皇大帝居住的宮殿，因爲殿裡光明通徹，所以便就有了這樣一個雅名。

明代道教一度盛行，一時大臣如顧鼎臣、袁煒、李春芳、嚴訥、嚴嵩等人爲了邀寵皇上，都寫得一手好青詞，以致旁人有「青詞宰相」的譏諷。這就弄得走向反面了。

此後清代名士龔自珍也寫得一手好青詞。他有首《己亥雜詩》很是出名：「九州生氣恃風雷，萬馬齊喑究可哀。我勸天公重抖擻，不拘一格降人才。」詩後自注：「過鎮江，見賽玉皇及風神、雷神者，禱祠萬數，道士乞撰青詞。」可見他爲道士寫的這篇青詞，內中充滿著思想光芒，這又是巧妙地借用青詞形式以抒發自己的無窮感慨了。

作爲道教上章之用的青詞，固然有很大程度上體現了作者的運思和文字技巧，可逸出文章本身的，還在於給祈求消災度厄者以一種莫大的心理暗示和慰藉，從而在這種暗示和慰藉

中重建心理平衡。所以我們若果向青詞中索取智光，那種上章時莊嚴肅穆的齋醮儀式倒也並非只是爲形式而形式的無聊之舉。

要是誰有興致，爲道教文學編一本青詞專輯的話，那文章中碎珠零玉般的智慧光芒，相信即使今天看來，也還是十分啓人心扉的。

問題在於索取，即使是廢墟堆裡，也會有骨董的存在。

「能解諸惡之縛」的道教戒律

對於國家來說，爲了讓生活在世間的人們能夠彼此協調相處，以維護社會這部天下第一大機器的正常運轉，總少不了運用道德和法律的手段，藉以規範人們的行爲準則。要不，既無道德洗刷人們的靈魂，又無法律制約人們的行爲，整個國家社會豈不亂了套了？

同樣道理，對於每個宗教團體來說，也自有他們各自的一套清規戒律，藉以規範本宗教成員的思想言行，使之除惡向善，昇華靈魂，否則就會因得不到人民群眾的支持而被開除球籍。道教原爲我國土生土長，散發著濃郁泥土氣息的宗教。爲了約束道教徒的思想言行，《道教儀樞》第二卷《十二部》曾開門見山地把道教戒律的定義和作用明確解釋爲——

戒者，解也、界也、止也。能解衆惡之縛，能分善惡之界，又能防止諸惡也。律者，率也、直也、栗也，率計罪愆，直而不枉，使懼栗也。

早在道教初創的五斗米道時期，就已有了些簡單的戒律，《三國志》卷第八《張魯傳》說：「又依月令，春夏禁殺，又禁酒。」後來，隨著道教的不斷發展，道教徒的不斷增加，因此作爲道教頭頭，制定一整套清規戒律以有利於統率天下道徒，便就自然勢在必行了。先是道教五戒、十善，借鑒佛教做法，同時帶有濃厚的儒家味道。此後經過實踐磨礪，終至漸趨成熟，醞釀出了一套閃爍著本教特有的智慧之光，具有十足道味的教戒。我們且看《洞神五戒》是怎樣說的：①目不貪五色，②耳不貪五聲，③鼻不貪五氣，④口不貪五味，⑤身不貪五彩。

又如《想爾九戒》，也就是《道德真經想爾戒》，有「上最三行」、「中最三行」、「下最三行」的區分：

- 一、上最三行：行無爲，行柔弱，行守雌，勿先動，此上最三行。
- 二、中最三行：行無名，行清靜，行諸善，此中最三行。

三、下最三行：行無欲，行知止足，行推讓，此下最三行。

上、中、下「三行」相加的結果，就是《想爾九戒》的全部內容。這些教戒明顯地體現了老子清靜無爲、戒欲戒名的處世智慧。

由於各地道觀派別不一，道教的清規戒律自屬多姿多彩，各具特色。譬如清朝咸豐六年（公元一八五六年），北京白雲觀所制清規23條，就很能體現白雲觀道長對於道徒們的管理智慧。其中第14條說：「廚房拋散五穀，作踐物料飲食者，跪香。」這是一種有關愛惜五穀飲食的戒律。它對於養成道徒的節儉習慣，以及節約道觀開支，都有莫大的好處。又如第16條：「毀謗大眾，怨罵鬥毆，杖責逐出。」17條：「無故生端，自造非言，拋弄是非，使眾不睦者，逐出。」第20條：「賭博引誘少年者，逐出。」由於處罰較之浪費穀物更爲嚴厲，所以有效地保證了道觀的安定團結，和道教思想的純潔性。

白雲觀的清規在於告誡和提醒道徒，在「能解諸惡之縛」的教規上，必須嚴以自律而不能越雷池半步。對照《聖經》所說海水「只能流到這裡，不可越界。」真是有著中外輝映，異曲同工之妙。當年上帝在旋風裡詰問約伯：「海水從深處湧出的時候，是誰爲海水劃定水域？是誰用雲霧和黑暗爲它作衣裳？是誰定出它的界限，截阻海水奔流，並說：『你能流到這裡，不可越界；你，狂傲的巨浪，要在這裡停住？』」上帝對於海水，有著法力無限的奇

妙支配作用，爲海水規定了最後的界限，不能再越過半步。爲人處世，當亦如此，必須手潔心清，正直純粹，才能活得瀟灑自在，誠如《聖經·詩篇》第24篇所說——

誰能登上耶和華的山？

誰能站在他的聖所？

就是手潔心清，不懷虛妄，

起誓不存詭詐的人。

《聖經·傳道書》舉智慧人的話說：「挖陷阱的，自己必將掉在其中；拆圍牆的，必被蛇咬；開鑿石頭的，必被石頭砸傷；砍伐木頭的，必被木頭碰傷。」所以道教清規戒律，也以其獨具的智光，讓教徒們在除惡向善的戒律約束下，避開世上多少玩火自焚的危險。

搬起石頭砸自己的腳，壞法和破壞禮儀的理智盲人，最後終將逃脫不掉以損人開始，以害己告終的厄運。難道不正是這樣？

第三章·醫藥智趣

從中醫學家成材中獲得開啓

現代著名中醫學家蒲輔周老人生前曾自我總結說——

我一生行醫十分小心，真所謂如臨深淵，如履薄冰。學醫首先要認真讀書，讀書要認真實踐，二者缺一不可。光讀書不實踐，僅知理論，不懂臨床；盲目臨床，不好好讀書，是草菅人命……我的一生就是在讀書與實踐中度過的。

治學濟世，讀書是重要的，因為書本是知識的源泉，人類進步的階梯。可是對於中醫來說，又一直流行著一句行話：「熟讀王叔和，不如臨床多。」要把書本理論貫徹到應用中去，

也少不了實踐的基礎，否則便是紙上談兵。在書本的理論知識面前，實踐的作用主要表現在兩個方面：一是用來檢驗真理的正確與否，二是反過頭來充實並推動理論向更高的層次進軍。理論指導實踐，實踐檢驗、充實並推動理論的進一步發展，循環往復，一次比一次更生動，更有收穫。正是因為蒲老能夠如此這般，所以才能終獲大成，有所建樹。

在這方面，我國古代著名醫家的事例更是不勝枚舉。就衆所周知的明代名醫李時珍來說，爲了編撰《本草綱目》，對於子、史、經、傳、聲韻、農圃、醫卜、星相、樂府諸家，無不廣泛涉獵，多所遍覽。同時，在著手編寫過程中，他更是不辭辛勞，躬問實踐，足跡遍歷山野川原，歷30餘年而方始大功告成，可謂艱辛備嘗。

「紙上得來終覺淺，絕知此事要躬行。」大詩人陸游如是說。

當然，理論結合實踐之外，腳踏實地的敬業精神也不可或缺。大文豪韓愈就曾說過：「業精於勤荒於嬉。」業精於勤，再加上臨深履薄的謹慎精神，就是蒲老一生敬業行醫的總括。

由此延伸，天下事凡要有所成就，有所建樹，立志和執著的追求精神也是少不了的。晉代名士皇甫謐年輕時遊蕩無度，後來在他孀娘的規勸和開導下，方才痛悔以往種種劣跡，始有高尚之志。由於家庭貧窮，所以他於發憤自強時邊耕邊讀，直到三十歲後，皇甫謐終於淹貫百家，脫穎而出，成爲我國歷史上有名的大學問家。據說他在四十歲後雖然得了風痺病，

給生活帶來了很大的不便，可猶手不輟卷，以驚人的毅力，編成了名垂千古的《針灸甲乙經》一書，爲我國中醫事業作出了可貴的貢獻。

自然，歷史上成材而享大名的中醫學家還有一個共同的特點，就是科學的研究方法和敏銳的思辨力；此外還少不了百折不回，勇於開拓的精神。這用英國哲人、大戲劇家莎士比亞的話來說，就是：「你應該儘量發揮自己的能力、智力和創造力，使它們集中於自己意志朝向的一點上；千萬不可依人作嫁，隨聲附和，專去做別人的尾巴。」

中醫成材如此，其他各行各業的成材又何嘗不是如此？舉一可以反三，有志者曷不由此得到開啓，在你所從事的工作領域裡，作一番進取性的開拓。

望聞問切，四診合參

中醫診病，重視望、聞、問、切。「望」爲觀察病人的神色形態，以及病人的分泌物、排泄物；「聞」爲察言聆聲，以及嗅知病人口氣，乃至分泌物的氣味；「問」爲詢問病史和病人所苦；「切」爲切脈，也就是搭脈、診脈。把望、聞、問、切四種診斷方法綜合起來，稱爲「四診」。

作為臨床診斷的手段，四診合參，綜合考察，對於提高診斷的準確率是事關重要的。可惜由於自古以來，人們把中醫切脈看得太神了點，於是乎醫生為了顯示其術神妙，單用切脈；病家為了考驗醫生之醫技，也只讓切脈。

如此這般，曠日持久下來，從醫生一頭來說，那些江湖醫生的嘴上便就有了「病者不用開口，便知病情根源」的自詡。當然，這種棄其他三診於不顧的單打一做法，自然是失之偏頗的。早在《素問·診四失論》中，就對這種陋習進行了無情的批判：「診病不問其始，憂患飲食之失節，起居之過度，或傷於毒。不先言此，卒持寸口（指搭脈），何病能中！妄言作名，為粗所窮，此治之四失也。」

從病家一頭來說，士大夫們生病，為了測試醫技的高低，也常只讓醫生切脈，而把病情隱瞞起來。對於這種做法，當年蘇東坡斥之為取死之道。《焦氏筆乘》曾載：「東坡曰：士大夫多秘所患，以驗醫能否，使索病於冥漠之中。吾平生求醫，必盡告以所患，然後診之。故雖中醫（中等醫生），治吾疾常愈。吾求疾愈而已，豈以困醫為事哉！」

為了作出正確診斷以明察病情，從而為對症下藥鳴鑼開道，醫生動用一切診斷手段以充分掌握疾病的來龍去脈，當屬至關重要。《素問·陰陽應象大論》有鑒於此，所以語重心長，諄諄教誨——

善診者，察色按脈，先別陰陽。審清濁而知部分，視喘息、聽音聲而知所苦，觀權衡規矩而知病所主，按尺寸（切脈）、觀浮沉滑澀而知病所在。以治無過，以診不失矣。

正是基於這種認識，在單憑切脈診病依然流行的清代，林之翰著《四診抉微》就鄭重指出：「四診爲岐黃（醫生）之首務，而望尤爲切緊，後賢集四診者，皆首列切診，而殿望、聞、問於後，簡略而不能明辨。」

四診合參的目的是盡可能地詳盡占有病人第一手的原始資料，從而通過綜合分析，制訂合理的治療方案。無疑，望、聞、問、切四診合參，是我國古代醫學家通過長期實踐的智慧結晶，值得後人重視。

非但醫生治病要盡可能詳盡地占有病史資料，切忌單打一的片面做法，其他研究領域乃至各行各業，又何嘗不是如此？

當然，世界上的事情往往複雜多變，你看到的東西未必就是果真如此了，所以這裡面也還有個經過篩選，去僞存真，或透過表面現象，探及實質的問題。猶如醫生治病，偶一不慎，往往被假象迷惑那樣，難免造成誤診失治，延誤病機。

從某種角度來說，人的智慧其實也是個對於問題的觀察能力、綜合能力、分析能力、判斷能力、解決問題的能力。

可不正是？

望而知之謂之神

當年名醫扁鵲路過齊國，齊桓公用賓客之禮接待扁鵲。扁鵲朝見時，看了齊桓公一眼，就說：「君有疾在腠理（肌表），不治將深。」桓公回答：「寡人無疾。」待到扁鵲退出，齊桓公對左右說：「想靠醫治沒有毛病的人來顯示本領，竊取功名，大概就是天下醫生的通病吧。」

過了五天，扁鵲見到齊桓公，又說：「君有疾在血脉，不治恐深。」齊桓公照樣回答：「寡人無疾。」待到扁鵲離開，齊桓公心裡有點不高興。

又過了五天，扁鵲再次見到齊桓公，又叮嚀說：「君有疾在腸胃間，不治將深。」齊桓公正沒好氣，對之理也不理。

此後又是五天過去，當扁鵲老遠望見齊桓公時，一聲不吭，匆忙閃開了。齊桓公感到好

生奇怪，連忙讓人找到扁鵲打聽緣故。扁鵲說是：「疾之居腠理也，湯熨之所及也；在血脈，針石之所及也；其在腸胃，湯醪之所及也；其在骨髓，雖司命（掌握生死的神）無奈之何！現在齊桓公的病已深入到骨髓，所以我不敢再主動請求爲他治療了。」

五天以後，齊桓公果然重病發作，讓人召見扁鵲，可扁鵲卻早已無影無蹤了。結果，齊桓公就這樣送了命。

爲什麼扁鵲的望診水平如此神妙呢？據說他年輕時做客舍主管人時，碰上異人長桑君傳授給他「禁方」，並讓他吃了懷中的靈丹妙藥。扁鵲服藥30天後，兩眼神光炯炯，能夠隔牆見人，有著極強的視覺穿透力。後來「以此視病，盡見五臟癥結，特以診脈爲病耳。」（事見

《史記·扁鵲倉公列傳》）

中醫治病，向有望、聞、問、切，四診合參的診法。四診之中，又有神、聖、工、巧之分：「經言望而知之謂之神，聞而知之謂之聖，問而知之謂之工，切脈而知之謂之巧。」（《難經·六十一難》）

望診位居四診之首，如能掌握要領，靈活應用，自可透過對於面部神色，乃至體表動態等表象的觀察，直知病所，所以自古以來，備受讚譽。雖然《史記》對於扁鵲望氣知病的技術作了藝術上的誇張，然而亦可窺知當時的社會心態以及望診確有其獨到之長。

為什麼通過表面的望診能夠測知疾病之裡呢？主要是因為「有諸內必形諸外」的原理在起作用。內裡的疾病變化，必定會在一定程度上反映到體表來，我們且看《靈樞·邪氣臟府病形篇》所說：「十二經脈，三百六十五絡，其血氣皆上於面而走空竅。」可見平時面部眼、耳、口、鼻等竅，都有賴於臟腑氣血的滋養而發揮其應有的作用。這種內外維繫的溝通渠道，就是經絡。為此，臟腑經絡一旦有病，自可通過經絡的貫通作用而反映到面部及五官上來；反之，通過對於面部氣色變化以及五官的觀察，用以測知臟腑經絡的氣血盛衰，也並非海市蜃樓似的不可憑信。

這裡請看《素問·脈要精微論》中的一段對於面部色澤觀察的文字——

赤欲如白（帛）裏朱，不欲如赭；白欲如鵝羽，不欲如鹽；青欲如蒼璧之澤，不欲如藍；黃欲如羅裏雄黃，不欲如黃土；黑欲如重漆色，不欲如地蒼。

這是說，面部五色，都要光澤滋潤，隱而不露，這才是標誌著健康的活色。所謂「如白裏朱」、「鵝羽」、「蒼璧之澤」、「羅（白色絲織品）裏雄黃」、「重漆」，說的無非就是這個道理。否則赤如赭、白如鹽、青如藍、黃如土、黑如地蒼，因為失去滋潤，並且露而

不隱，便就死而不活，入於病色了。

望而知之謂之神，由此過渡到生活實際，要是平時你有事到別人家裡，哪怕主人是你所不熟悉的，你也可以通過居家的陳設和理亂，推知其家庭的興旺盛衰、學問修養、興趣愛好。假如室中陳設幽雅，圖書滿架，自可一望便知是戶有學問和藝術修養的人家。相反，其人家裡布置豪華，陳設富麗，樣樣都全，唯獨沒有書，那麼又可測知屋主雖然發家致富，但是胸中缺少墨水，大致可以肯定。

又如你初次結識一個人，彼此雖未深談，但這並不影響到你對他的初步了解，你不是可以從他的衣著打扮，舉止言談中掌握到一定的信息嗎？

中醫「八綱辨證」的意義

中醫臨床，萬病千疾的症狀真是縱橫交錯，複雜多變，讓初入醫壇的生手簡直眼花繚亂，不知所措，沒有下手處。

可我們的先人畢竟具有了不起的智慧，面對如此錯綜複雜，茫無頭緒的百千症狀，任你表裡交錯，有寒有熱，寒熱虛實，縱橫穿梭，卻兀是進行梳理，理出頭緒，緊緊地抓住八綱

辨證不放，所謂「提綱挈領」。而八綱之中，又有綱領，名爲陰陽。豈不聞《素問·陰陽離合論》有云：「陰陽者，數之可十，推之可百，數之可千，推之可萬。萬之大不可勝數，然其要一也。」天底下的事物，任你千頭萬緒，無窮無盡，可是只要掌握陰陽對立統一的辨證規律，便可納入軌道，驪珠在握了。其他事物如此，中醫也是如此。

還是《筆花醫鏡》歸納得好——

凡人之病，不外乎陰陽，而陰陽之分，總不離乎表、裡、虛、實、寒、熱，六字盡之。夫裏爲陰，表爲陽；虛爲陰，實爲陽；寒爲陰，熱爲陽。

表、裡、虛、實、寒、熱六字中，表和裡反映疾病部位的淺深；虛和實反映疾病進退過程中正氣和邪氣的盛衰；寒和熱反映疾病的性質。可却都受陰陽制約：裡症、虛症、寒症屬陰；表症、實症、熱症屬陽。

比如就表、裡說，外感初起，鼻塞頭痛，怕風怕冷屬表；疾病發展，病邪由淺入深爲裡。就寒、熱說，病人形寒肢冷，面色蒼白，喜歡喝熱茶和接近溫暖的屬寒；發熱肢溫，面色紅赤，喜歡喝冷茶或接近寒涼的爲熱。就虛、實說，機體抵抗力不足的屬虛，病邪鴟張的爲實。

自然，疾病在臨床上的表現遠非這樣簡單，這裡只是略略提及而已，但也還有表寒表熱，表虛表實之分；裡寒裡熱，裡實裡虛之辨。或表虛而兼表寒，裡虛而兼裡寒；或表實而兼表熱，裡實而兼裡熱；或表虛而兼表熱；裡虛而兼裡熱；或表實而兼表寒，裡實而兼裡熱。話雖如此，可是有了以陰陽統轄六字的八綱，事情就畢竟好辦多了。

由此我們不難悟出，大千世界儘管五光十色，變化流遷，但我們如能在觀察中理出頭緒，提綱挈領，那麼這個世界也還是可以認識的。事物的宏觀把握如此，事物的微觀把握又誰說不是如此。比如國家圖書館藏書，任你幾萬冊，幾十萬冊、幾百萬冊、乃至上千萬冊，智慧的管理人員總會緊緊抓住圖書分類之法的大綱進行編碼歸類，以利檢索。否則漫無頭緒，書山書海，要找到你要找的書，豈非大海撈針，勞而無功？

當然，宏觀和微觀也只是相對而言。比如對天體宇宙來說，圖書分類可謂微觀矣；可是就一本書，一份雜誌、報紙的索引來說，圖書分類就又是宏觀了。書報雜誌的索引，不管按筆劃、四角號碼，還是拼音編排，也都可以視作另一種意義上的分門別類。誠然，如果編出書報雜誌的分類檢索如飲食歸飲食，旅遊歸旅遊，體育歸體育，書法歸書法，繪畫歸繪畫，音樂歸音樂，那就更是名副其實了。

又如對於作者，你如果想撰寫一本學術著作，那你一方面非得對這一學科的方方面面，

有著深而且廣的研究不可；另一方面，如果僅有研究，還理不出一個提綱挈領，條分縷析的頭緒來，那你還將因無力統率全局而流於失敗。總結歸納，理出頭緒是重要的，這不僅說明你對這一領域已經研究有素，同時還說明你是一個具有高度智慧的人。胸有全局，統率全局，調動全局，這是一種能力的培養和形成，你說是嗎？

把你所學到、所掌握的知識系統化、條理化，反過來並以之加深對於所學知識的進一步體認，將是十分重要的，否則人類就不足以成為客觀現實世界的主人，而將淪為奴僕。

聽任客觀世界的擺布當然是要不得的，因為由此你將成為一個宿命論者；只有當你認識世界，並把握世界、改造世界的時候，你才可能從命運的擺布中掙脫出來，從而真正成為世界的主人，自己的主人。

「異病同治」和「同病異治」

顧名思義，所謂「異病同治」，就是不同的疾病採用同一種治療方法；「同病異治」，就是相同的疾病採用不同的治療方法。

此話怎講？

大家知道，中醫治病的特色和精義在於辨症論治。有疾病必有症狀，比如你感冒了，就會出現怕冷頭痛，鼻塞流涕，甚至發熱、關節酸痛等症狀。症狀是疾病的表現，疾病是症狀的根源。由於同一疾病，可因病因不同、病位不同、病程不同、時令不同、體質不同而表現出不同的症狀。試想在這種情況下，你是按照具體症狀對症下藥呢？還是不分青紅皂白來個頭痛醫頭，腳痛醫腳的簡單化處理？

爲明白起見，這裡且舉一些「同病異治」的例子說說。

同樣一種感冒，既可由風寒引起，也可由風熱引起。這就是所謂的病同因不同了。風寒引起的感冒怕冷，鼻流清涕，小便清長，喉嚨不痛，舌苔白薄；風熱引起的感冒微微怕風，喉嚨痛，小便偏黃，舌苔薄乾。對於兩者，簡單化的處理，前者可用藥性辛溫，以驅散風寒的午時茶爲主；後者則當以藥性辛涼，以驅散風熱的銀翹解毒片爲主。

又如同一痢疾，由於初起大多表現爲濕熱、寒濕、疫毒等實症，所以當以清熱導滯、溫寒化濕、清熱等法消除邪實爲主。要是久痢不癒，進入慢性階段，由於這時病者體質已經漸趨虛弱，故而當以健脾扶正之法爲主，結合祛邪導滯等法。如若此時仍然不顧患者體質情況，一味攻邪，那就效果願望，適得其反了。

至於同一疾病，由於各人體質強弱不同、老少不同、性別不同，乃至春、夏、秋、冬時

令不同，用藥自然也宜有所不同，這是顯而易見的事。

「同病異治」的反面是「異病同治」。

同病既可異治，那麼異病就為何不可同治了呢？關鍵在於審症求因，透過異病的表面現象而抓住相同的病因病機，給以斷然的治療措施。比如胃下垂、腎下垂、脫肛、子宮下垂，病雖有異，但是下垂的症狀卻相類似；非但症狀有著類似的一面，就是求其病因，也都由於中氣不足，氣虛下陷所致。所以面對如此情況，作為一個醫林高手來說，就可啓用你的智慧，大膽地給以補中益氣，升舉清陽的藥物進行治療。

透過現象看本質，不管是「同病異治」，還是「異病同治」，它的關鍵一著，還是在於辨症施治，審症求因：只要有相同的症和相同的因，便就可以異病同治；反之，只要有不同的症和不同的因，便就不妨同病異治。

總之，高屋建瓴，用智慧的力量審視和洞察人世間各種疾病的千變萬化，從中找出規律，掌握要領，從而對症下藥，以收事半功倍之效。庸醫不知，迷於疾病的複雜性，所以往往開口動手便錯，枉斷人命。

由此可見，鑒定或判斷一個醫生的優劣，除了其他多方面的參考依據，其中重要的一條，就是看他有沒有思辨的頭腦，活泛的手腕。否則任你吹得天花亂墜，充其量也只不過如此而

已，豈有他哉！

對症下藥，靈活處理是必要的。基督教經典著作《聖經·哥林多前書》說，使徒保羅爲了傳揚福音，多爭取天下信徒，慣常總是因人制宜，靈活自如地工作：「對猶太人，我就作猶太人，爲要爭取猶太人……對軟弱的人，我就作軟弱的人，爲要爭取軟弱的人。對什麼樣的人，我就作什麼樣的人。無論如何，總要救些人。」

然而問題在於，「光線充足的地方，影子也就特別黑。」哥德說道。

不過這不要緊，天底下虛假的事任憑有多錯綜複雜，有多虛偽，相信只要你能開動思辨的頭腦，在相似中找出不似，在不似中找出相似，在表象中把握本質，憑本質以駕馭表象；歸根結蒂，也就是個把握辨症規律和道的問題。如若果真這樣了，就可以在這驚濤駭浪叢生的人海中，縱一葦之所如，凌萬頃之茫然而多救些人，並藉此而得以自救。

誠然，錯誤還會再犯，筋斗亦會再跌，誰說充滿辨症施治，審症求因的大醫師就沒有失手之時了？但這不要緊，畢竟，大醫的手段較之庸醫來說，到底是不可同日而語了。

關鍵還是在於資質的不同、思辨的不同、頭腦的不同。

「逆者正治，從者反治」的醫理

中醫治病，真是充滿辯證的機趣。我國古典醫籍《素問·至真要大論》早就提出：「逆者正治，從者反治。」直到今天，仍然智光閃耀，啓人心扉。

何謂「逆者正治」？「逆」爲反逆，比如治寒症用熱藥，治熱症用寒藥，治虛症用補藥，治實症用攻藥。你如果淋雨著涼，不妨抓把藥性溫熱的生薑放進水裡煮它一滾，放點紅糖，乘熱喝下，出一身汗，散掉寒氣，便就好了。這用行家的話來說，叫做「正治」。

何謂「從者反治」？「從」是依從，比如治寒症用寒藥，治熱症用熱藥等便是。由於這是一種在特殊情況下採用的「反治」之法，所以不是治病高手，往往望之卻步。

爲什麼撥亂反正，治病救人要用「從者反治」之法呢？這是因爲反治之法原爲針對治療疾病表面反映出來的一種假象而設的，而骨子裡用的，則仍然是一種「治病必求其本」的「逆者正治」之法。

此話怎講？

問題出在疾病因複雜化而導致的症狀和本質不一致上。比如表面上熱，骨子裡寒的「真

寒假熱」：表面上寒，骨子裡熱的「真熱假寒」等等等。

中醫平時常用的「從者反治」之法，大致有寒因寒用、熱因熱用、通因通用、塞因塞用等法。

「寒因寒用」是說，用寒涼藥治療表裏不一，「真熱假寒」的所謂寒症。書云：「熱極似寒」，物極必反。當熱病發展到相當程度時，往往出現種種寒性病的假象，在這關鍵時分，如果醫生不察，一時誤認為是寒症而用熱藥，便就藥物入咽，闖下大禍了。

「熱因熱用」則為，用溫熱藥治療表裏不一，「真寒假熱」的所謂熱症。書云「寒極似熱」，也是一種物極必反的現象。當寒病發展到相當程度時，往往出現種種熱性病的假象，當此人命攸關的時刻，如若醫生不察，一時誤認為是熱症而投寒藥，便就藥物入喉，抱憾終天了。

「通因通用」的意趣在於，對於一些如痢疾、遺精、血崩等本已通利的病，不用收斂止澀的藥而反用通利的攻藥。原來痢疾、遺精、血崩等病有虛症和實症的不同，若由正氣虛弱引起，理應補虛收斂，可一旦當其病由邪氣擾動，濕熱瘀血等實邪引起時，那就只好投以通利之藥，以祛邪氣。邪去則正安，疾病通過這種反治之法，反倒很快就痊癒了。

「塞因塞用」的醫理在於，對於一些如胸悶、胃呆、便秘等本已閉塞的病，不用通利開

導的藥而反用閉塞的補藥。原來胸悶、胃呆、便秘等病也有虛症和實症的不同，若由邪氣充實引起，理應祛邪導滯，但一旦當其病由元氣不足，斡旋無力等體虛而致時，那就又要投以補養之藥，以培元氣了。正能抗邪，正復則病除，疾病通過這種從治之法，往往可以收到較好的療效。

醫理通於哲理，哲理通於事理。一般情況下，當本質和表象取得一致時，問題處理起來就方便得多。可是遇到某些特殊情況，當本質和表象不一致時，那就非得冷靜觀察，細緻分析不可了。這時如果偶一不慎，為假象迷惑而作出錯誤判斷，就常會因此而栽大筋斗。就拿《西遊記》裡那個白骨精來說，明明是白骨精，卻偏要變出種種如美女、老太等幻象以迷惑唐僧等一行。結果唐僧不辨真偽，以假作真，差點送掉性命，取經不成；虧得那個火眼金睛的孫悟空識破假象，治之以千鈞金箍棒，方始轉危為安，挽回頹局。

社會上的那些政治騙子也往往打扮自己，以假象迷惑世人。你張春橋、江青明明是反革命，卻要裝得比誰都革命的樣子，說什麼寧要社會主義的晚點，也不要資本主義的準點啦。其實說這種話，目的還不是想把自己打扮成老子天下獨革的那副樣子，好讓人上當受騙。可是，狐狸尾巴到底還是露了出來。無疑，對於這樣一種狡猾的「革命者」來說，就是要用「以其人之道，還治其人之身」的「反治」之法，來讓他嘗嘗「反治」的味道。

「信言不美，美言不信。」同樣，在你生活的周圍也不乏一些表裏不一、言行不一的人物。要是遇上那些甜言蜜語的可人兒，把你哄得暈頭轉向，讓你幹些什麼的話，那你就得冷靜地想想：是果真如此呢，還是別有用心？要是你能及時加以識破，那麼就不會因投錯藥而鑄下遺恨了。

上工治未病

「上工」，這一中醫用來稱譽技術高明之醫生的專用術語，自古以來，受到了多少病家＋的頂禮膜拜。我們的祖先早就認為，技術高明的醫生總是教導人們在疾病還沒發生之前，就要進行積極的預防，所以有「上工治未病」的說法。在《素問·四氣調神大論》中，「上工」還被破格地說成是「聖人」，可謂推崇備至——

是故聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂，此之謂也。夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，鬥而鑄錐，不亦晚乎！

「治未病」的關鍵當然在於「養生防病」，所以唐代大醫孫思邈指出：「善養性（生）者，則治未病之先，是其義也。」

東漢末年，名醫張仲景又把「上工治未病」的涵義放到整個人體疾病發展傳變的宏觀中去加以考慮。人體五臟六腑，一臟有病如不及時治療，可以影響到其他臟器。如五臟中肝臟屬木，脾臟屬土，腎臟屬水，心臟屬火，肺臟屬金，木能克土，土能克水，水能克火，火能克金，金能克木，所以一旦肝臟有病，上工因能預測到肝病大有傳脾的可能性，所以一旦施治，就必定先要在調補脾臟上下功夫，這樣就切斷了疾病發展的後路。這裡，且看張仲景在《金匱要略·臟腑經絡先後病脈證第一》的思路是怎麼回事——

問曰：「上工治未病，何謂也？」

師曰：「夫治未病者，見肝之病，知肝傳脾，當先實脾，四季脾旺不受邪，即勿補之；中工不曉相傳，見肝之病，不解實脾，惟治肝也。」

「中工」因為不懂得疾病傳變的道理，所以見到肝病就單純地在治療肝臟病上下功夫，不知道治肝補脾的要妙，就好比頭痛治頭，腳痛治腳那樣。這樣治療的後果，自然是肝病傳

脾，脾病傳腎，腎病傳心，循環往復，永無寧日了。

治肝補脾思路的實質，在於預先充實脾臟正氣，從而防止肝病的蔓延。如果脾臟本氣旺盛，那就不必實脾了。這說明，天底下隨便什麼治療方法，都必須根據具體情況靈活應用，而不是一成不變的。為此，清代名醫尤在涇《金匱要略心典》充滿辨智地指出：「蓋臟病惟虛者受之，而實則不受；臟邪惟實則能傳，而虛則不傳。故治肝實者，先實脾土，以杜滋蔓之禍；治肝虛者，直補本宮，以防外侮之端。此仲景虛實並舉之要旨也。」

「上工治未病」是我國古代醫家和疾病鬥爭的經驗總結，處處閃爍著先人們認識事物，且又駕馭事物發展的智慧。

在日常生活中，人們常說「未雨綢繆」、「防微杜漸」。

《詩·豳風·鴟鴞》：「迨天之未陰雨，徹彼桑土，綢繆牖戶。」這是說小鳥乘著老天爺還未下雨的時候，就及早銜取桑根的皮，把居處的窗子和門戶修補得嚴嚴實實，免得討厭的貓頭鷹來趁火打劫。後來朱柏廬《治家格言》也說：「宜未雨而綢繆，毋臨渴而掘井。」回顧《黃帝內經》「……渴而穿井，鬥而鑄兵，不亦晚乎」的說教，等到口渴了再掘井，打仗了再做兵器，就好比臨時抱佛腳那樣，不也太晚了點嗎？

人生在世，見微知著，防微杜漸是必要的。胡安國《春秋傳·文公九年》說：「故至而特

書，以示防微杜漸之意，其爲世慮深矣。」《元史·張楨傳》也說：「有不盡者，亦宜防微杜漸而禁於未然。」

古人的聰明才智在於，當錯誤或壞事還沒顯露而剛萌出端倪的時候，就已看出了其可能導致的嚴重後果，從而加以警惕防範，不要任其發展下去，否則便就難以收場了。

從中醫「壯火散氣，少火生氣」說開去

我國古代從燕昭王、齊宣王、秦始皇以降，歷代帝王爲祈長生不老，聽信方士之言，或求仙方於蓬萊，或煉金丹於塵世。尤其自漢武帝朝發明燒煉之術以來，上至封建帝王，下至平民百姓，因服仙丹或五石散等藥物而送掉性命的，真是多得不可計數。

爲什麼服食仙丹或五石散之類的長生保健秘方反倒送掉了性命呢？原來金丹石藥多爲藥性酷烈的熱藥，初服之時，在這些熱藥的作用下，往往出現一種精神亢奮的跡象。其實，這只是一種因藥性擾動體內陽氣而出現的假象。此後待到積久毒發，便就難免一命嗚呼了。

被假象蒙騙而信以爲真，並由此而送掉寶貴性命，都是由於偏聽偏信，不明事理的緣故。要是你稍稍留心一下，便就不難發現，《素問·陰陽應象大論》那段闡述醫理的名言，將對你

平時的養生保健起著多大的啓發作用——

壯火之氣衰，少火之氣壯；壯火食氣，氣食少火；壯火散氣，少火生氣。

文中所說「壯火」、「少火」——「壯火」爲亢奮之陽，病理之火；「少火」爲溫煦之陽，生理之火。

大家知道，人活著要新陳代謝，新陳代謝要在一定的體溫下進行，否則就會遭到一定的破壞。中醫認爲，維持這種正常生理功能的溫煦推動力就是「少火」，破壞這種正常生理功能亢奮的干擾力就是「壯火」。

爲什麼正常機體會出現破壞性的「壯火」呢？這是因爲人生活在自然界和現實生活中，既可能受到天地不正之氣如風、寒、暑、濕、燥、火等「六淫」的侵襲，又難免遭受喜、怒、憂、思、悲、恐、驚「七情」的干擾。「七情」、「六淫」，一者起自自身，一者來自外界，兩者都可因不同的機理而引起人體陽氣失調，從而造成鬱而化火的後果，這就影響到機體的正常生理功能了。加之有人爲了長壽，濫服熱性藥物；有人對於飲食偏嗜，嗜進辛辣厚味。這樣久而久之，也都可能導致人體「壯火」的蔓延。

既然「壯火」能夠耗散人體的正氣、元氣，那麼「壯火之氣衰」、「壯火食氣」、「壯火散氣」，便就自然屬於陽氣亢奮導致的病理狀態了。相反，「少火之氣壯」、「氣食少火」、「少火生氣」，則都因陽氣溫煦而維持著人體的正常生理過程。

由此醫生處方用藥，撥亂反正，中病即止。涼性藥或熱性藥用過了頭，都可產生一定的副作用。養生家養性延命，也要調適情志，謹避外邪，不要讓心理或生理的平衡遭到破壞，從而保持「少火」得養，「壯火」不生的最佳狀態。

醫理通於哲理，其思維火花啓示人們，世界上的任何事物都有一個度的問題，也就是適度和過度的問題。適度爲美，過則遭殃，天底下物極必反的辯證觀就是這樣的嚴酷無情。

「桃紅猶含宿雨，柳綠更帶曉煙。」由此觸及審美情趣，桃紅柳綠固然是好，可過了頭的大紅大綠就不妙了。這就是中國傳統審美情趣中的適度之美、中庸之美。待到這種適度一旦遭到破壞，過猶不及，便就自然走向反面了。

這不禁使人想到當年曹植的《洛神賦》來。賦中，曹植描繪洛水之神的綽約風姿，留下這樣一段千古絕唱——

其形也，翩若驚鴻，婉若游龍。榮耀秋菊，華茂春松。彷彿兮若輕雲之蔽月，飄飄

兮若流風之迴雪。遠而望之，皎若太陽升朝霞；迫而察之，灼若芙藻出淥波。襪織得衷，修短合度。肩若削成，腰若束素。延頸秀項，皓質呈露。芳澤無加，鉛華弗御。雲髻峨峨，修眉聯娟。丹唇外朗，皓齒內鮮。明眸善睐，顰輔承權。瑰姿艷逸，儀靜體閑。柔情綽約，媚於語言。奇服曠世，骨像應圖。披羅衣之璀璨兮，珥瑤碧之華璫。戴金翠之首飾，綴明珠以耀軀。踐遠遊之文履，曳霧縠之輕裾。微幽蘭之芳靄兮，步踟躕於山隅。

真個是，增一分太長，減一分太短；添一分即肥，損一分太瘦。

當然，洛水之神的宓妃未必果真就如此之美了，由於其神之美爲曹植所想像，所塑造，因此從洛神身上，反映了曹植的中庸審美思想，則是肯定無疑的。

生活中有關「度」的哲理在在都是，不僅審美如此，就是穿衣吃飯，也莫不如此。穿衣要合身，合身就是適度；穿大了，穿小了，都將使你難堪到渾身不自在的地步。吃飯要合胃口，合胃口也是適度；吃多了，吃少了，都將使你陷入一種不適的狀態。

俗話說：「量體裁衣。」這裏面還真大有學問可做呢。

用藥如用兵

中醫治病，往往臨機觸發，借鑒多方面的智慧，為我所用。掌年清代吳縣名醫徐大椿撰《用藥如用兵論》，就把古人軍事上的用兵思想引進到醫藥中來。

徐先生認為，聖人用「五穀為養，五果為生，五畜為益，五菜為充」以保全民生，而藥物則僅能攻邪治病，不能充養生民。從這個角度引發開來，即使人參、甘草等藥性平和的藥物，如果施用不當，也足以造成危害。古代喜歡服用五石散一類的人，慣常總會導致奇疾的發生，就好比喜歡用戰爭手段制服別人的人，必定會死於戰禍一樣。所以說，軍隊的設置是為除暴，非在萬不得已的情況下不可動用；藥劑的設置是為治疾，也必須在迫不得已的情況下方才施用。其中的道理，原也彼此相通。

疾病戕害身體，小則耗精，大則殞命，就好比敵國來犯一樣。為此醫生治療疾病，必定先要知己知彼，借助藥物的偏性以攻除偏熱偏寒的病邪，方能藥到病除，解除喪身殞命的憂慮。借鑒古人的軍事智慧，醫生妙手設防，阻止病邪的步步深入，就是阻斷敵人進攻的關隘；遇上橫暴之疾而急切穩固未病之處，就是固守兵陣的岩疆；用消除積食的方法治療食積不

化，就等於燒掉了敵人的輜重；防止新舊疾病一起進攻，就好比切斷敵人的內應；治病辨明經絡而不亂投藥物，就是有嚮導的軍事行動；順著疾病的寒熱變化而反用其方，就是軍事上的反間之計……

再之，用兵關鍵還在於器械精良，軍機不可延誤，布陣務使有方等等，如若讀熟《孫子兵法》，治病要妙便可藉以觸類旁通，受到啓發了。

我國古代「用藥如用兵」的思想起源較早，早在《靈樞·逆順篇》論針刺之法時，就借鑒軍事思想說——

《兵法》曰：無迎逢逢之氣，無去堂堂之陣。《刺法》曰：無刺熇熇之熱，無刺漉漉之汗，無刺渾渾之脈，無刺病與脈相逆者。

並且理智地認為：「方其盛（邪氣實）也，勿敢毀傷；刺其已衰，事必大昌。」避開病邪來勢洶洶的鋒頭，固守體內元氣以待轉機；此後一旦病邪衰退，正氣來復，便就乘勢掩襲，窮追到底，從而把病邪徹底趕出體外。

不動則已，動則攻守有方，醫理通於兵陣，真是妙處難與君說。

中藥命名的妙思

我國中藥寶庫，何首烏的大名可謂響噓噓了。當年順州南河縣有個名叫何田兒的小小老百姓，因為身體虛弱，一直到了58歲，還沒能夠娶妻成家。只是因為後來何田兒吃了一種奇藥，方才奇蹟般地轉弱為強，娶妻生子。由於這一緣故，他竟興致勃勃地把原名「田兒」，毅然改成了「能嗣」。結果何能嗣把藥物傳給兒子何延秀，何延秀又把藥物傳給了下一代何首烏。為什麼何延秀之子的名字叫何首烏呢？這是因為他吃了這種祖父傳下來的藥後，一直活到一百歲，還頭髮烏黑發亮，所以大家都管他叫何首烏。當時有個名叫李安期的人，因為從何首烏同鄉那裡打聽到了這種秘藥，便照此服用，結果也變成了老壽星。事後，李安期不願獨自享用，才把這種奇異妙藥公之於衆，並暫時以「何首烏」的名稱來稱呼這味藥。誰知這樣一來，「何首烏」的藥名被叫上後，在不脛而走之中，又要回頭想改也改不掉了。

這種以服用者名字作為藥名的中藥，打開整部本草，除了衆所周知的何首烏，真還比比都是，不一而足哩。如較有名的，就有劉寄奴、徐長卿、使君子、杜仲等。

古人不僅以人物命名藥物，同時還另有多種多樣為藥物取名的方法，真是妙思聯翩。例

如有這樣一種藥物，它「冬天蟄土爲蟲，夏天茁土爲草。」怎麼個命名法呢？想來想去，聰明的人們最終還是給它安上了個大名：冬蟲夏草。

這是怎麼回事？原來冬蟲夏草是味奇特且又珍貴的藥物，屬於蟲和菌的結合體產物。吾友陶御風兄說得簡潔明白：「它一端是蝙蝠蛾幼蟲的遺骸，另一端是寄生蟲體繁殖的外形似草的真菌子座。」

可是「冬蟲夏草」的命名，來自於它的外形既似蟲，又似草，有著強烈的象徵意味。

自古以來，以象徵意味命名的中藥多得是，諸如牛膝莖節膨大，猶如牛的關節；狗脊根莖上長著金黃色茸毛，狀似狗的背脊等。此外還有百合、龍眼、鉤藤、烏頭等等，也都以外形逼肖而獲雅名。

有形必有色，當你捧起藥書，看到紅花、黃連、藍草、白芨、黑豆時，你大致不會對紅花的紅色、黃連的黃色、藍草的藍色、白芨的白色、黑豆的黑色產生多大的懷疑吧！

再如有的藥名，還以它的獨特功效而被人們加上種種名稱。顧名思義，益母草有治療婦女病的效能，決明子決計有明目的作用，續斷則能接續筋骨的跌打斷裂……

每一味中藥都有它自己的氣味。在這方面，聰慧的古人對此也自然抓住不放，而給它們各自取了種種嘉美的名字。當你看到醫生的處方上開出木香、沉香、茴香、丁香、藿香、麝

香時，你就可以猜知，這些藥物一定都有著一股沁人心脾的香氣；當你看到醫生的筆底下開著酸棗仁、苦參、甘草、細辛、五味子等藥物時，你大概也不難推想，酸棗仁是酸的，苦參是苦的，甘草是甜的，細辛是辣的，五味子則兼有酸、苦、甘、辛、鹹五種味道。

當然，古人藥物取名的妙趣也不就此戛然而止，比如「忍冬藤」經冬不凋，於是便有了「忍冬」的叫法，「夏枯草」入夏而枯，便即有了「夏枯」的名稱。這是一種觀察一年四季生物形態而給起的藥名。類似於這種起名法而被定名的尚有半夏、冬青子、萬年青等等。

由此，成千上百種中藥的得名，無不凝聚著先人的智慧。

命名是重要的，在中國大陸當今改革開放的競爭局面下尤其這樣。你的商品要擊敗人家，你的影視要獲取觀眾，你的書稿要走俏天下，在保證質量的前提下，有必要好好開動你的腦筋，在命名上再三斟酌，苦絞腦汁，運出你驚人的奇思妙想。要能這樣，成功的一半就握在了你的手中。

我們不是早就承認，人類的姓名構成燦爛中華古文化的一頁了嗎？而千姿百態，色彩瑰奇的中藥得名，又何嘗不是如此？

寫到這裡，我又忽發異想，如果把古往今來，人們對於藥物、植物、動物、礦物，乃至飲食、服飾、建築物、出版物等命名的妙思加以抽繹歸納，一本反映人類這方面奇妙想像的

「命名學」不就可以推出了嗎？

中醫方劑組合的原則性和靈活性

中醫辨症施治，最後落到實處，少不了處方用藥。那麼，又何謂方劑，何謂藥物呢？它們彼此之間，又是一種什麼樣的關係？我們且看清代名醫徐靈胎《醫藥源流論》對於方劑和藥物的一番精彩論述：「方之與藥，似合而實離也。得天地之氣，成一物之性，各有功能，可以變易血氣，以除疾病，此藥之力也。然草木之性，與人殊體，入於腸胃，何以能如人之所欲，以致其效？聖人爲之製方以調劑之，或用以專攻，或用以兼治，或相輔者，或相反者，或相用者，或相制者，故方之既成，能使藥各全其性，亦能使藥各失其性，操縱之法，有大權焉，此方之妙也。」這是說，藥物具有藥性，可以變易血氣，治療疾病；方劑則統調藥物，使之彼此協同制約，各自揚長抑短，以期更好地發揮藥物的治療效果。

由此把藥物協同調配起來，以期更好地發揮治療效果的方劑，就勢必有著它一整套以方統藥的組織調配原則，否則以方堆藥，雜亂無章，若要治癒疾病，將是不可想像的。

那麼，以方統藥的組合原則安在？《素問·至真要大論》直揭其底道：「主病之謂君，佐

君之謂臣，應臣之謂使……」所謂君、臣、佐、使，用現在的話來說，「君」是主藥，「臣」是輔助藥，「使」是直達病所的帶路藥，或協調方中藥性的調和藥。「佐」的情況比較複雜，有「正佐」和「反佐」的不同：「正佐」治療兼症，抑制並消弭主藥的毒性或副作用；「反佐」則從相反方向配合主藥，所謂「相反相成」。

也正因為這樣，所以《醫學管見》加以概括——

藥之治病，各有所主。主治者，君也；輔治者，臣也；與君相反而相助者，佐也；引經及治病之藥至於病所者，使也。

如治寒病用熱藥，則熱藥君也；凡溫熱之藥，皆輔君者也，臣也；然或熱藥之過甚而有害也，須少用溫涼藥以監制之，使熱藥不致為害，此所謂佐也；至於五臟六腑及病之所在，各須有引經之藥，使藥與病相遇，此則所謂使也。

話雖如此，可是臨床治病，症狀千變萬化，所以對於古人所製成方，或者臨床製方，也當錯綜其事，臨機活用，不然豈不教條主義，形而上學？為此近代名醫時逸人《成方須損益論》指出：「古人成方，猶刻文也；臨症，猶臨場也。即有如題之刻文，慎無直抄，必須師

其大意，移步換形，庶幾中式。而臨症即有對病之成方，亦當諒體之虛實，病之新久而損益之。思成方不在多而在損益。譬如二陳湯，即夏、苓、陳、草也，治一切痰飲之病，除去陳皮，乃海藏消暑丸，伏暑煩渴用之。此一減而主治之法相去徑庭矣。平胃散，即陳、蒼、朴、草也，治一切濕氣之病，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懸霄壤矣。此損益之法也，醫者知是理乎？」

既有君、臣、佐、使嚴謹配合，互相促進的原則，又有臨床活用，隨機加減的活法，方劑的組合和變化之妙，就是這樣地充滿機趣。

處方用藥，少不了要由人來掌握。所以從根本上來說，這又有關於其人能方能圓，執持且又靈活的處事智慧了。《景岳全書·新方八略引》說得好——

夫意貴圓通，用嫌執持，則其要也。若但圓無主，則雜亂生而無不可矣，不知疑似間自有一定不易之道，此圓通中不可無執持也。若執一反，則偏拗生而動相左矣，不知倏然間每多三因難測之變，此執持中不可無圓活矣。圓活宜從三思，執持須有定見。既能執持，又能圓活，其能方能圓之人乎！

由此啓示世間爲人，拘執不化和臨事游移，都是要不得的。洪應明《菜根譚》說：「操存有真宰，無真宰則遇事便倒，何以成旋乾轉坤之經綸？」

至於他所說的：「士人有百折不回之真心，才有萬變不窮之妙用。」「紛擾固溺志之場，而枯寂亦槁心之地。故學者當栖心元默，以寧吾真體；亦當適志恬愉，以養吾圓機。」則又在此基礎上轉出一層了。

煎藥之法，最宜深講

高明的醫生在施診開方之後，總是不忘叮嚀病人，回去怎麼煎藥，放多少水，哪些藥先放，哪些藥後放，煎多少時間，急火還是文火。病人回家如法煎服，往往藥到病除；有些病人不遵醫囑，從心所欲地隨意煎藥，在治療效果上便就大打折扣了。舉個例說，芳香性質的發汗解表藥，對於治療感冒，具有較好的療效，主要是因爲含有揮發油的緣故。揮發油性質芳香，不宜久煎，否則香氣盈室，藥性都被久煎揮發掉了，服後治療效果就差。所以李時珍說：「凡服湯藥，雖品物專精，修治如法，而煎藥者鹵莽造次，水火不良，火候失度，則藥亦無功。」

病有各種各樣的病，方有各種各樣的方，病徵和方藥不同，病家遵照醫囑煎藥，便就自然各有所宜，以期最大限度地發揮方藥的治療作用。石葑南《醫原》曾這樣舉例道——

至於煎法，亦當用意。如陰液大虧，又夾痰涎，則濁藥輕煎，取其流行不滯，如地黃飲子是也。如熱在上焦，法宜輕蕩，則重藥輕泡，取其不犯下焦，如大黃黃連瀉心湯是也。如上熱下寒，則寒藥淡煎，溫藥濃煎，取其上下不礙，如煎附子瀉心湯法。或先煎以厚其汁，或後煎以取其氣；或先煎取其味厚而緩行，或後煎取其氣薄而先至，如大承氣湯，先煎大黃、枳實、厚朴，後下芒硝是也。欲其速下，取急流水；欲其緩中，取甘瀾水，即千揚水，如煎大半夏湯法。欲其上升外達，用武火；欲其下降內行，用文火。

病症不同，方藥不同，煎藥之法便就自然有所不同。

例中我們探知，濁藥輕煎可以發揮流行不滯的藥效，重藥輕泡在於取其不犯下焦，寒藥淡煎、溫藥濃煎則意在上下不礙。有的藥先煎，主要掇取汁濃味厚，以成其緩行之功；有的藥後煎，在於取其汁清氣薄，以成其先至之效。再在水的選用方面，急流水性急，宜於速下，甘瀾水性緩，適於緩中。又如就火候看，要使藥物下降內行，當以文火爲宜；要使藥物上升

外達，則又要以武火爲佳了。

由於以上種種原因，怪不得徐靈胎《醫學源流論》要說：「煎藥之法，最宜深講，藥之效不效，全在乎此。」

醫生診病處方，在於制訂和疾病作戰的戰略方針。戰略方針的正確與否，自然有關疾病的預後吉凶；可是戰略方針正確了，而病人在煎藥的具體實施過程中卻不遵醫囑，胡亂造次，那也還是不行的。

正好比建築師設計圖紙，要求如何施工，才能保證質量那樣；否則圖紙再好，施工時草率從事，偷工減料，勢必影響質量；弄得不好，往往還會造成屋塌人亡的嚴重後果。

關鍵在於一個配合問題。無論制訂戰略方針，還是設計建築圖紙，自有一番指導者的學問；可是實施戰略方針，落實建築設施，也自另有一番配合者的學問；可不正是這樣？

可以這樣認爲，醫生和病人之間，誰都是重要的，就好比老師和學生之間難分主次那樣。所以在大多數情況下，病人的智慧在醫生的點撥下，常對疾病的預後，起著舉足輕重的作用。難道不正是這樣嗎？

優生和胎教

《後漢書·馬勒傳》說，馬勒祖父馬偃，身長不滿七尺（古尺短），經常爲此長吁短嘆。爲了怕子孫輩將來也長得短陋，於是在爲兒子馬伋娶妻時，留心物色了一個高個兒的媳婦兒。後來馬伋生子，就是馬勒，長大後身長八尺三寸，十分威武英俊。

高矮可以遺傳，體質和智力也可以遺傳。爲了給子孫後代留下一副好身板和聰明的頭腦，古人歷來對於優生之學寄予了十二分的重視。宋代江右南城人丘安道《金丹百問》第三十八問說：「男女神和、氣順、精全，即生端正福壽之人；若神傷、氣憊、精虧者，即生怪狀夭薄之人。」

丘安道的睿智在於他認爲，子孫輩是優是劣，完全可以由夫妻雙方自我把握，半點也和天命沾不上邊。而天命觀者則認爲，子孫輩是優是劣，全由冥冥注定，哪有自己作主的餘地？那麼怎樣由夫婦雙方進行自我把握呢？那就要在做父母的精、氣、神，也就是體質上做文章了。明代萬全《幼科發揮》說：「男女之生，受氣於父，成形於母，故父母強者生子亦強，父母弱者生子亦弱。」

由此伸展開來，又有晚婚、婚前檢查、近親不可結婚等等。古人晚婚的目的，全在於待到男女雙方陰陽完實，然後男貪女愛，有利於子孫後輩的壯健蕃衍，否則男年十六，女齡十四，剛一發育，即行配親，非但斫傷自身，並且生下來的孩子也常厄而不壽。這就難怪《褚氏遺書》諄諄告誡：「合男女必當其年，男雖十六而精通，必三十而娶；女雖十四而天癸（月經）至，必二十而嫁。」

萬全《廣嗣紀要·擇配》還指出，婚前檢查也屬事關重要。男性患有生（天宦）、健（闕）、變（白濁）、半（兩性畸形）、妒，以及女性患有螺（陰道畸形）、文（陰道狹窄）、鼓（處女膜閉鎖）、角（兩性畸形）、脈（經事不潮）等五種生殖系統疾病的，當屬不宜婚配。翻開《婦人良方大全》，書中並強調婚前「當先察夫婦有無勞傷痼疾，而依方調治，使內外和平。」這是說婚前如果一方有病，理當積極治療，從而為婚後的性生活幸福和子孫強健打下基礎。

再之，近親不婚，也有講究。《周禮》提出「同姓不婚」，《左傳》有「男女同姓，其生不蕃」的教誨。因為男女近親結婚，貽誤下代，已早為實踐所證明。

當然，若要優生，古人在這方面的經驗積累還真多著哩。比如《婦科玉尺》就說：「求子者，男當益其精而節其慾，使陽道常健；女當養其血而平其氣，使月事以時下。」

又如男女交接，還有種種禁忌。古人認為，在大寒大熱、大醉大飽、憂怒悲恐、遠行疲勞等情況下，都應對房事有所避免，不然生下孩子，就有顛痴頑愚、暗啞聾瞶、攣跛盲目、多病短壽的可能。

爲了優生，懷孕前的種種講究固然重要，就是在懷孕後，還有好多事要做呢。這就是所說的「胎教」了。據說周文王母親太王懷孕時，「目不視惡色，耳不聽淫聲，口不出傲言。」結果生下兒子姬昌，就是歷史上赫赫有名的周文王。原因在於懷孕期間，嬰兒處在母胎之中，母親的所作所爲、所思所想，都可通過傳感作用，在胎兒的身上留下觸摸不到的印記（信息）。也正因爲這樣，所以古人才說：「欲子美好，數視璧玉；欲子賢良，端坐清虛。」確爲經驗之談。

至於胎教的時間，孫思邈《千金要方》在介紹文王胎教時認為，可從受孕後的第三個月開始。其法，做母親的「欲得見賢人君子，盛德大師，觀禮樂鐘鼓。」並且「居簡靜，割不正不食，席不正不坐，彈琴瑟，調心神，和情性，節嗜慾，庶事清靜，生子皆良長壽。」

優生和胎教，是我國古代醫學家長期以來和人類生殖繁衍打交道的智慧結晶。這種智慧結晶，直到對提倡晚婚，少生優生，一對夫婦只生一個孩子的今天，還有著很大的實際意義。這不能不說是人類生育史上的一個奇蹟。

道教符籙治病的合理成分

清朝的雍正皇帝是個篤信道教方術的封建帝王。只要逢上身體不適，總是愛把天下名道請來宮中，爲他治病消災。一次，他身染重病，經治不癒，於是召來龍虎山正一法師婁近垣爲他行齋建醮，設壇禮斗，並十分虔誠地飲用了婁近垣的符水。結果雍正病癒，龍顏大悅，封婁近垣爲「妙應真人」，撥內庫錢幣大修龍虎山道觀，並爲之親製碑文。

關於道教符籙祛邪治病，從魏晉南北朝以來，典籍記載，代有所述。

打開晉朝葛洪《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」、「入山佩帶符」等多種多樣的符籙。

葛洪認爲，山裡人跡稀少，不比都市那麼安全，因此山居人家，不妨用朱砂把符畫在桃木板上，然後把這種符板放在必經的門戶要道，以及四方四隅，這樣便就可以遠遏山精鬼魅於五十步之外，使之不敢來犯。

當你看到這種說法時切莫馬上笑出口來，輕易就給套上迷信無稽的帽子。要知道，這裡面真還大有合理成分，值得我們分析擷取哩。

原來古代說法，桃爲仙木，否則何來仙桃？仙木可以驅鬼，東漢王充《論衡·訂鬼篇》引《山海經》說：「滄海之中，有度朔之山，上有大桃木，其屈蟠三千里，其枝間東北曰鬼門，萬鬼所出入也。上有二神人，一曰神荼，一曰鬱壘，主閱領萬鬼。惡害之鬼，執以葦索，而以食虎。於是黃帝乃作禮以時驅之，立大桃人，門戶畫神荼、鬱壘與虎，縣（懸）葦索以禦凶魅。」《說郛》卷十引馬鑒《續事始》也說：「《玉燭寶典》曰：『元日造桃板著戶，謂之仙木……』即今之桃符也。其上或書神荼、鬱壘之字。」中醫藥理分析證實，桃木有辟邪殺蟲的功效，這就是古人所說的驅鬼作用了。

桃木既然有辟邪殺蟲的作用，加上畫在桃木板上的符，又必須用丹砂作爲原料，而丹砂本身也是一種有著強烈殺蟲辟邪作用的礦石類藥物，所以桃木和丹砂兩者合在一起製成桃符，便就自然相得益彰，讓生活蟄伏在山裡的毒蟲之類望符生畏，退避三舍，嚇得不敢越雷池半步了。

再用符水治病，也是道士布道的一種重要手段。《三國志》第八卷《張魯傳》引《典略》說：「太平道者，師持九節杖，如符祝，教病人叩頭思過，因以符水飲之。得病或日淺而愈者，則云此人信道；其或不愈，則爲不信道。」這種符水治病的方術，從局外看來，未免荒誕可笑，但問題也得一分爲二。《中國道教》總第八期載有《天師道與中國文化》一文，

分析符水治病，於荒誕之中，不乏合理的科學成分。

文章作者郭樹森、朱林調查，天師的職位由嫡長子繼承，在嗣教之前，一是由上一代天師秘授法文經籙，二是學習天文、地理、氣象、醫藥、煉丹等等。天師畫符用的布帛、紙張、墨水，都經過不同藥物的加工，而畫符用的朱砂，本身又是一味有著較好藥效的藥物。符畫好後，總要放進「淨水」浸泡，再讓病人服用。所謂「淨水」，也由各種不同的中草藥秘方配製而成。所以從實質看，符醫其實就是醫藥。

再之，天師在畫符的同時，還非常重視對病人行心理療法。天師道徒在為病人治病時，總是強調一個「誠」字，在治療過程中，天師還往往不忘讓病人痛自懺悔，也就是說出自己以往所作甚至所想的罪孽，以使羞慚，不敢重犯。這種治療方法，就是要求病人把自己所生疾病的原因歸咎於自己的犯過，以求得天神的寬恕。這樣的結果，一方面可以使病人覺得懺悔後可得天神護佑，從而增強戰勝疾病的信念；另一方面，這種懺悔的本身也有利於病人排出積憂，解除身心的困擾，為恢復機體健康起到了一定的幫助作用。因而符水治病，有時確能產生一定的效果。

在荒誕中蘊含著合理科學成分的符籙治病，一方面固然出於道教術士故弄玄虛以示其狡智，可卻從反面啓示人們，對於我們一時還不了解的東西，不要輕易就一棍子打死了。世界

上的任何事物，簡單草率了不好辦，豈只符籙治病如此。

祝由治病的心理效應

什麼叫「祝由」治病？明代張介賓注釋：「祝，咒同：由病所從生也。」這就說明，「祝由」是一種由操著祝由之術的醫生或術士，通過祝禱、符咒等手段，消除「病所從生」的原因而達到治療目的的神秘醫療方法。

關於祝由的由來和治療特點，清代許叔平所撰《里乘》一書有過這樣的交待——

相傳黃帝有二臣，曰岐伯氏，曰祝由氏，皆善醫。岐伯氏治療按脈，能知人七十二經，投以藥無不效；祝由氏治病不用藥，唯以清水一碗，以手捏劍訣，敕勒書符水面，以飲病者，亦無不效。」

客觀地說，這種捏訣符咒，祈禱禳祝的祝由治病之法，大有古代巫術的遺風。我國古代，中醫的發展曾經歷過一個醫巫一體的階段，後來雖然醫巫漸漸分家，可是從唐朝太醫署的醫

學分科，直到明清各朝太醫院的科目設置看，都仍赫然列有祝由的科目。在如此漫長的歲月裡，祝由一科既然能夠歷千年而不衰地沿襲下來，這又似乎難以純用巫術來作出解釋了。

關鍵還是在於祝由「移精變氣」的心理效應，《素問·移精變氣論》說：「古之治病，唯其移精變氣，可祝由而已。」

《靈樞·賊風篇》則進而闡述得更為詳細。黃帝問道：「其（人）母所遇邪氣，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：「此亦有故邪留而未發，因而志有所惡及有所慕，血氣內亂，兩氣相搏，其所以來者微，視之不見，聽而不聞，故似鬼神。」

黃帝又問：「其祝而已者，其故何也？」

岐伯解釋：「先巫者，因知百病之勝，先知其病之所生者，可祝而已也。」

問題在於祝由所治的病，主要屬於岐伯所說「志有所惡，及有所慕」的「故似鬼神」一類的心理疾病。這類疾病在情志干擾下，久而久之，病人可以導致「血氣內亂，兩氣相搏」的後果。而這種後果的產生，正是「心中之鬼」作祟的結果。

當年韓世良治療一出嫁女因思念亡母而成，百藥不效的鬱結病，當時韓世良想，其病既由思慮而得，必當以術治之。於是他眉頭一皺，計上心來，便即招來女巫，同時串通病人的

丈夫如此這般地布置了一番。一天，丈夫對病妻說：「你這樣想你老娘，不知老人家在地下可也想你？我過幾天就要出遠門，不如請位巫婆卜問一下。」

病妻聽丈夫這麼一說，欣然答應請巫婆降神。巫婆焚香禮拜而「母靈降矣」。女見其母降，不禁大哭。可其母卻大聲叱責道：「不許哭。我因過去被你剋死，正要報仇。現在你生的病，就是我在九泉之下咒出來的。」

病女聞言，面色大改，不禁轉悲為怒道：「我因想你才生這病，現在你卻反來咒我，今後再也不想你了。」此後沒過多久，她的病就好了。

這是一個精心設計的心理治療方案，所以祝由治病要妙，全在於「移精變氣」的心理誘導。

在這方面，道教禁咒治病，其實正是祝由的翻版。道書有關禁咒治病的載錄，可謂比比皆是。如咒風疹之法，咒者吸東方氣一口，默念：「東方馬子，西來驢子，好面敗客待文書，急急如律令！」然後用紙一張，在病人身體上下來回反覆擦，最後把揩擦過的亂紙「丟在門外東道口而歸」。再如治一切疾病疼痛咒棗法，咒為「金木水火土，五行助力，六甲同威，天罡大神，收入棗心，棗入腸中，六腑安寧，萬病俱息，急速求榮。」用棗一個，念咒一遍，念完面對天罡（北斗星）吸取罡氣一口，同時又把所吸罡氣吹進棗裡，然後用水嚥下，忌厭

物七七。最有趣的是辟蚊子咒，咒爲：「天地太清，日月太明，陰陽太和，急急如律令！敕。」向北默念七遍，然後吸氣吹燈草上，點之。

對於道教禁咒治病，既有心理上的，也有治療上的。比如風疹病人身上經過用紙揩擦，皮膚因應激性能有所提高，所以能對阻遏或減輕風疹的發作起到一定的效應；又比如紅棗味甜性緩，其本身就具有相當的止痛作用。至於用咒禁蚊，可能是默念時口唇振動發出的聲波有抗擊蚊子之效，這就又有待於往後的進一步研究了。

對於禁咒治病，日本漢方醫學家丹波元堅有著他自己的一套獨到體會——

吾謂凡治內傷病者，必先祝由，詳告以病之所由來，使病人知之而不敢再犯。又必細體變風、變雅、曲察勞人思婦之隱情，婉言開導之，莊言以振驚之，危言以悚懼之，必使心悅誠服而後可以奏效如神。

對病人做深入細緻的思想工作，以致產生重大的心理效應，丹波元堅的醫療作風就是這樣。當然，這種思想工作必定是針對性的，有說服力的，而絕不是無的放矢，空洞教條，乾巴巴的和病人的具體實際格格不入。

因勢利導，順乎自然，活潑生動，因人而導，祝由醫生的那套思想工作方法，我們可否也拿來試驗一下，並應用到自己的工作實際中去呢？

正氣存內，邪不可干

《素問遺篇·刺法論》說：「正氣存內，邪不可干。」「正氣」是人體的生理活力和抗病能力；「邪氣」為外來的致病因子；「干」為干犯，侵犯。中醫認為，儘管疾病產生的機理錯綜複雜，千變萬化，可是萬變不離其宗，從根本上說，未始不是邪正鬥爭的過程和結果。何以言之？

這是因為一個人如果正氣充足，抵抗疾病的能力就強，平時就不容易患病，即使偶然患病，由於正氣勝邪，所以所病也輕，好轉也快；反之，若正氣不足，抵抗疾病的能力低下，平時就容易患病，並且病後由於邪正力量的彼強我弱，故而所病往往較重，並且遷延時日。在疾病的預防、發生或發展過程中，邪正雙方力量的對比也就是誰壓倒誰，誰占主導地位，是為病還是不病，病輕還是病重，病邪長驅直入還是半途受阻的關鍵所在。就好比一個國家一樣，國力強盛則敵人雖有覬覦之意而不敢來犯，即使來犯，也可及時作出反應。

「正氣存內，邪不可干」的對應面，就是「邪之所湊，其氣必虛。」因為如果正氣不虛，邪氣是鑽不了這個空子而湊進你體內的。所謂「其氣必虛」，既有陰虛陽虛，又有氣虛血虛，以及臟腑虛衰等等，也正因為所虛不同，所以「邪之所湊」的病位也各不同。為此，清吳德漢《醫理輯要·錦囊覺後編》有一段話——

要知易風為病者，表氣素虛；易寒為病者，陽氣素弱；易熱為病者，陰氣素衰；易傷食者，脾胃必虧；易勞傷者，中氣必損。

疾病邪正相爭，病與不病如此，為人應世接物，又何嘗不是如此？要緊的是「正氣存內，邪不可干。」提高你的為人素質，加強你的人生修養。一句話，以道義作為你身中的「正氣」。孟子說：「我善養吾浩然之氣。」公孫丑問他：「何謂浩然之氣？」孟子回答：「其為氣也，至大至剛，以直養而無害，則塞於天地之間。其為氣也，配義與道；無是，餒也。是集義所生者，非義襲而取之也。行有不慊於心，則餒矣。」

孟子的意思是說，浩然之氣是天下最偉大、最剛強之氣，這種氣平時要用正氣去培養它而不加傷害，那它就會充滿在天地之中。同時，浩然之氣還必須和義與道配合一起，缺少了

義和道，它就沒有力量了。這是一種由正義的積累而培養出來的氣，並不是突擊做點好事就能夠取得的。要是你在日常的生活操作中做了不該做的虧心事，那氣就會立時疲軟下來。

孟子的話真是說得再好不過了。爲人修身立命，應物處世，假若果能如此，那就自然正能勝邪，不愁邪氣犯正。所謂「一身正氣，兩袖清風。」當官的如若這樣清廉剛介，那就更加能夠全心全意爲人民群眾服務，而不拿人民群眾一針一線了。

自然，由於各人身分不同、地位不同、看法不同，對於自身正氣的培養也完全可以因人而異，不拘一格。比如明朝《菜根譚》作者洪應明就這樣認爲：「軀殼的我，要看得破，則萬有皆空，而其心常虛，虛則義理來居；性命的我，要認得真，則萬理皆備，而其心常實，實則物慾不入。」

「義理來居」和「物慾不入」是至爲重要的。社會上那些被邪氣擊中的人，往往心無義理，被物慾牽著鼻子弄得暈頭轉向，就此栽進泥坑。人生在世，不可能沒有慾的誘惑，否則就不成其爲世界。誘惑就是邪。比如金錢、美女，就好比美麗的罌粟花一樣，搞得人心旌搖蕩。可你又何曾知曉，就是這美麗的罌粟花，竟然會成爲坑人的鴉片煙的原料。

「邪之所湊，其氣必虛。」要是你在社會上不幸栽筋斗了，那也怨不得別人，先得從你自己身上找找，到底你的正氣是虛還是不虛。假如果真是虛了，那就亡羊補牢，從頭開始，

重新培育自己的正氣吧！

扶正可以祛邪。

得神者昌，失神者亡

明代名醫張景岳《傳忠錄·神氣存亡論》認為：「善乎神之爲義，此死生之本，不可不察也。」所以文中接著對於得神、失神，有著這樣一段精彩的描述——

以形證言之，則目光精彩，言語清亮，神思不亂，肌肉不削，氣息如常，大小便不脫，若此者雖其脈有可疑，尚無足慮，以其形之在神也。若目暗睛迷，形羸色敗，喘急異常，泄瀉不止，或通身大肉已脫，或兩手尋衣摸床，或無邪而言語失倫，或無病而虛空見鬼，或病脹滿而補瀉皆不可施，或病寒熱而溫涼皆不可用，或忽然暴病而沉迷煩躁，昏不知人，或一時卒倒即眼閉口開，手撒遺尿，若此者雖其脈無凶候，必死無疑，以其形之神去也。

「形之神在」和「形之神去」，是醫生診治過程中判斷病人生死存亡的最最關鍵一環。神是生命活力的重要表現，一個精力充沛，生機勃勃的人，人們總可在他的面目神情、舉止言談中感覺到「神」的存在，所謂「神采奕奕」。

神有賴於形而存在，《素問·上古天真論》說：「形與神俱。」「形神合一。」脫離了形的神是子虛烏有，不可想像的。所以《靈樞·小針解》指出：「神者，正氣也。」《靈樞·天年篇》也認為：「血氣已和，榮衛已通，五藏已成，神氣舍心，魂魄畢具，乃成爲人。」

神既依附於形而存在，並且爲生命活力的重要表現，那麼醫生通過對病人神的觀察，測知其人氣血津液，五臟盛衰，便就十分在理了。

正因爲中醫望氣治病，特別重視神的存在，所以《素問·移精變氣論》和《靈樞·天年篇》中雙雙提出：「得神者昌，失神者亡。」

自然，神既依賴於形，可神又反過來可以作用於形，爲此舉一反三，對於平時體質較弱的人，你也完全可以不必有所懊喪，要緊的是鼓起你的自信風帆，相信在良好精神狀態的作用下，你的健康狀況必將一反常態而變得生機勃勃。到了那時，你將品嚐到生命的歡愉和不可思議。

由此引發開來，我們如果把神擴大理解爲一個人的精神狀態，也自無不可。一個人如果

神采奕奕，精神狀態良好，那就無論工作、學習，抑或生活，總會因創造出好成績而生活得充滿生意，充滿信心，從而受到別人的歡迎。反之，一個人如果沒精打彩，精神振作不起來，便就無論工作、學習，都將不會有所收穫，更不要說是活得瀟灑自在而充滿生機了。

但話也得說回來，精神狀態良好的人，在人生的征途上，也不可能就一帆風順，沒有挫折。可是正是由於其人精神狀態良好，所以他能以他那樂觀而充滿自信之心，正確地迎接挫折，克服困難，有著較強的處世接物和應變的能力。

「得神者昌，失神者亡。」不僅醫生診治病人如此，就是人生處世，搏擊命運，看你成還是敗，又何嘗不是如此？

願你是個得神的強者，在生活的道路上披荆斬棘，充滿信心，獲取美好昌盛的未來。

第四章·養生智慧

我命在我，不屬天地

儒家先師孔子的弟子子夏接過老師的衣鉢說：「死生有命，富貴在天。」可道經《西升十經》則不這樣認為，提出了「我命在我，不屬天地」的觀點。

道家的優秀人物葛洪認為，一個人只要加以修煉，就可向死神手裏奪回生命，以祈長生不老。於是乎，在他所著《抱朴子內篇》中便就有了《論仙》、《金丹》、《仙藥》等篇。在《論仙》篇中，他說——

若夫仙人，以藥物養生，以術數延命，使內疾不生，外患不入，雖久視不死，而舊身不改，苟其有道，無以爲難也。

丟開「久視不死」，因為願望雖好，畢竟脫離科學實際；可是從「藥物養生，術數延命」一頭來說，却大有人定勝天的意味，可謂氣概不凡。

世界上的事儘管千變萬化，有着諸多強大的外因；然而事在人為，人定全然可以勝天，則是智者對於世界的看法。否則一任天命擺布，丟掉了人的努力，哪會有人類發展至今的高度物質文明和精神文明？

所以，即使儒家有所謂「死生有命，富貴在天」的說教，可事實上，他們從來也沒放棄過憑藉人的意志和力量對天命、自然作出抗爭。《逸周書·文傳》說：「人強勝天。」《史記·伍子胥傳》也說：「人強勝天。」

今天，就是連專門研究命理著稱的台灣李鐵筆等，也不得不正視人定勝天的偉大。在他所著《八字命學範例中》，鐵筆先生舉筆深深嘆道：「人為萬物之靈，寧可如此宿命嗎？願意如此消極嗎？當然不可能，更不願意束手就縛地等待命運的任意宰割，否則這世界怎麼可能如此的多彩多姿？人類怎能漫遊太空，怎能享受到今天的文明生活、物質享受？不想坐以待斃，唯有向命運挑戰，開創命運，而此股力量就是推動社會進步的原動力，亦是源源不斷的知識積累的源泉，當然亦是人定勝天，命運操縱在自己手裏的結晶。」

與此同時，李鐵筆還在論述與生俱來的先天宿命過程中，斷然肯定種種後天因素對命運的影響。這些後天因素爲：人爲、環境、教育、風俗、習慣、社交、他力、天災、人禍、時勢、修養、道德等等。這些後天因素的力量都有力地說明了「我命在我，不屬天地」的原理。

由此可見，人生天地之間，綜合千百萬人的聰明才智和創造力，匯成一股從古到今，世界性的滾滾洪流，就是推動社會發展的巨大動力，根本動力。

再由大環境而反觀自身，如果你從小體弱多病，你盡可不必就此而懊惱，不妨以你力所能及的力量，勤求養生之法，以期脫胎換骨，改造自我；如果你自以爲資質遲鈍，那就不妨啓動你的恆心，刻苦砥礪，積以時日地加以扭轉；如果你自以爲學習不如別人，那你又不妨精勤求進，加倍努力，笨鳥先飛，以祈後來居上；如果你暫時還身處逆境，那末你也不妨試着臥薪嘗膽，十年磨劍，努力把自己從困境中振拔出來……

爲此我讚賞馬克·吐溫所說：「頑強地應付一切，無論運氣好壞，始終不氣餒。」

當然，「我命在我，不屬天地。」在這大千世界數以億萬計的芸芸衆生中，由於各人先後天條件的千差萬別，所以作爲每個個人來說，雖然經過努力，盡力扭轉，可却仍會大不相同，這就要求正確對待了。正如古希臘寓言家伊索所說：「你應該滿足自己的命運；任何人都可能在每一件事上都超人一等。」這才是千古不磨的真理。

道家清靜無爲的養生觀

道家養生講求清靜無爲。當年騎驢悠悠，西出函谷關的老子認爲：「爲無爲，則無不治。」爲了弘揚這一思想，他提出要：「致虛極，守靜篤。」妙就妙在老子的這一養生主張，有着他自己的理論依據。在《道德經》中，他不是一再說過「重爲輕根，靜爲躁君」；「輕則失根，躁則失君」這樣的話？

接過老子衣鉢，在對清靜無爲的發揮上，莊子可謂一面大旗。《莊子·在宥篇》說了這樣一個故事：廣成子面南高臥，黃帝順着下風膝行而進，再拜稽首恭問：「敢問怎樣治身，才能長生不老？」聽黃帝這麼一問，廣成子迅即起身回答：「你這個問題問得好。來，我把長生的秘訣告訴你聽，那就是：至道之精，窈窕冥冥（深藏莫測）；至道之極，昏昏默默（聽不到看不到）。無視無聽，抱神以靜，形將自正（形體自然健康）。必靜必清，無搖女（汝）精，乃可以長生。目無所見，耳無所聞，心無所知，女神將守形，形乃長生。慎汝內（內心活動），閉汝外（感官言行），多知（智）爲敗。」

據說，當年廣成子已達一千二百歲的高齡，可依然形體不衰，令人不可思議。關於廣成

子是否果有其人，並且是否真的活了這麼長的高壽，我們且不去管他，但從《莊子》所述這個故事來看，可見莊子對於「必靜必清」的長生之妙抱有極大的興趣。

平心靜氣地說，作為社會的一員，任何人都不能生活在真空裏而不和外界接觸。也正因為人不能脫離社會而遺世獨立，所以對於社會上的形形色色，難免目擊心搖，生出種種私心和欲念。爲了擺脫這種困擾，從而達於養生中「清靜無爲」、「致虛極，守靜篤」的理想境界，老子同時又從另一角度，提出必當先從「見（現）素抱樸，少私寡慾」做起。

這是說，爲人處世，應當純素不染，淳樸無邪，減少私心，禁降嗜慾。爲了做到這點，老子同時告誡人們：「罪莫大於可欲」、「咎莫大於欲得。」原因自然在於：「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽（傷），馳騁畋獵令人心發狂。」

對於老子所說「少私寡慾」，晉代道教學者葛洪又發揮爲：「含醇守樸，無慾無憂，全真虛器，居平味淡。」「恬愉淡泊，滌除嗜慾，內視反聽，視居無心。」

在這方面，唐代大醫生孫思邈的話說得較爲通俗實惠：「養老之要，耳無妄聽，口無妄言，身無妄動，心無妄念，此皆有益老人也。」在《千金方》中，他還引用彭祖的話說：「口目亂心，聖人所以閉之；名利敗身，聖人所以去之。」

唐宋以降，後世養生家因受道家以靜制躁養生觀的影響和啓發，不乏心得體會。清代褚

人獲《堅瓠秘集》摘引《韻府續編》：「先斂五關。五關者，情慾之路，嗜好之府也。目愛彩色，命曰伐性之斤；耳樂淫聲，命曰攻心之鼓；口貪滋味，命曰腐腸之藥；鼻悅芳馨，命曰熏喉之煙；身安輿駟，命曰召蹶之機。此五者，所以養生（充養生命），亦可傷生。」一句話，「先斂五關」的目的，在於阻斷眼、耳、口、鼻、身感受人間情慾嗜好的通路，從而達於老子所說的希夷之境而保身長全。

從老子「少私寡慾」引申開去，清代丁國鈞《荷香館瑣言》還提出了「養生有五難」的說法：「名利不去，一難也；喜怒不除，二難也；聲色不去，三難也；滋味不去，四難也；神慮精散，五難也。」

很明顯，清靜無爲，少私寡慾的養生要領，在於從阻斷人身思維和感官對外界的接觸感受上下功夫，所謂「不見可欲，使其心不亂。」要是整天沈浸在「可欲」之中，除了聖人或走慣世路的過來人，哪有心思不被惑亂之理？

老子這種清靜無爲的養生思想，自然也包括了一重「絕聖棄智」的成分在內。人是智慧的動物，從表面上看，老子在這裏似乎抹煞排斥了智慧的作用，和廣成子所說「多知爲敗」大有異曲同工之妙。殊不知，這正是他「大巧若拙」的智光顯露。

他說要以「靜爲躁君」，就是一種以靜制動的操作智慧。我國古代有句話說：「靜者心

常妙。」正因爲心靜，才能多妙，才能處事。此心要是一旦爲物慾所牽，便就躁動不安而作事不成，苦不堪言了，豈但養生如此哉？

「塞得物慾之路，才堪闢道義之門；弛得塵俗之肩，方可挑聖賢之擔。」《菜根譚》不就這樣說了？

由此展將開去：「軀殼的我，要看得破，則萬有皆空，而其心常虛，虛則義理來居；性命的我，要認得真，則萬理皆備，而其心常實，實則物慾不入。」爲人若此，那就既得養生三昧，又得處事三昧了。

吾聞庖丁之言，得養生焉

厨子庖丁爲梁惠王分割全牛，剔肉析骨，技巧嫺熟，動作利索。他手觸肩抗，腳踩膝頂，刀聲和動作聲杳然合乎節奏，就好比古代《經首》之曲，《桑林》之舞那麼優美動聽，使人嘆爲觀止。

於是梁惠王極口讚道：「善哉，你的技術何以達到這樣高超的境地？」

庖丁聽到梁惠王的讚許，乃釋刀對曰：「我平時喜歡探求事物的規律，引進到解牛之道

中來，結果就較之單純的解牛技術不可同日而語了。當初我解牛的時候，看到的無非是一頭頭整牛，真不知從哪裏下刀才好。三年之後，我看到的就不是整頭的牛了，眼前出現的只是筋骨和空隙。現今我解牛只憑神運，不用眼看，就能得心應手，操作自如。我摸透了牛的筋骨結構，游刃有餘地從骨縫和筋肉的空隙處下刀，從來也不碰那些筋脈連接的地方，更不要說是骨頭了。」

接着庖丁又談了開去：「技術高明的廚子一年換一把刀，因為他用刀割；一般廚子每個把月換一把刀，因為他們經常用刀斬骨頭。現在我的刀已經用了十九年，被我解過的牛已有好幾千頭，可是刀刃還鋒利得好像磨過似的。這是因為牛的骨節當中有空隙，而刀刃却薄得很，以如此薄利的刀刃進入到骨節當中的空隙，自然有着足夠的活動餘地。這樣，十九年過去，刀刃還鋒利得像剛從磨刀石上磨出來一樣。」

略停一停，庖丁又繼續道：「即使如此，可是每當碰上筋骨交錯，難以下刀的地方，我也還是小心翼翼，集中思想，盡可能地放慢進刀的速度，減小動刀的幅度，待到牛體迎刃而解，猶如泥土撒落地上那樣，到了這時，我才鬆了口氣，提刀而立，環顧四周，悠然自得地把刀揩淨收起。」

聽完庖丁的這席話，梁惠王高興得連說：「善哉，吾聞庖丁之言，得養生焉。」

庖丁解牛所以神乎其技，在於他平時善於探求事物的變化規律，懂得以「無厚」（薄利的刀鋒）入「有間」（筋骨的隙縫）的道理，所以十九年下來，他手裏的那把刀子還鋒利得好比剛從磨刀石上磨過那樣。

用刀既如此充滿理性的機趣，養生又何獨不是如此？正因當時梁惠王聽完庖丁解牛的宏論，忽而悟出養生的道理同樣在於該避什麼，應順什麼，所以才有「得養生焉」的自白。

由養生延伸開來，在當代人快節奏的生活、學習、工作、處世中，你將在規律的支配下，以更多的趨避理趣，在短暫的人生中活得更加恢恢乎游刃有餘。

祝你成功！

吹呶呼吸，吐故納新

《莊子·刻意篇》說——

吹呶呼吸，吐故納新，熊經鳥伸，爲壽而已矣。此道（導）引之士，養形之人，彭祖壽考者之所好也。

文中明確指出，「吹呬呼吸，吐故納新」一類的煉氣之法，其目的就在於「養形」，在於「爲壽」。

後來道教吸收、承襲《莊子》等古代典籍所載煉氣養生之法，並通過長期的實踐探索，逐步形成了一套異彩斑斕的修煉功法。打開道書，其中所載煉氣養生之法，真是蔚爲大觀。

爲什麼道教養生，要對呼吸吐納的煉氣之法如此重視呢？道教典籍《太平經》說：「神者受之於天，精者受之於地，氣者受之於中和，相與共爲一道。故神者乘氣而行，精者居其中也。三者相助而治。故人欲壽者，當受氣、尊神、重精也。」可見，人身精、氣、神「三寶」，歷來就爲道教長生修煉所重視。「三寶」之中，尤其以處於神、精兩者之中的氣的地位爲最重要。正因爲觀透了這個秘密，所以《太平經》又說：「精、神有氣，如魚得水，氣絕神、精散，水絕魚亡。」

氣在人身中占有如此重要的地位，難怪我國古代養生學家要對此寄予十二分的重視。

煉氣的關鍵在於吐故納新，把體內的舊有陳氣吐掉，納進新的。吐故納新有人爲修煉的一面，也有平時自然存在的一面。因爲就整個人體新陳代謝來說，並不因爲你不修煉了，便就停止了平時自然存在的吐故納新。然而無論如何，修煉者看準人體呼吸吐納的奧妙，因勢

利導，並加以種種修煉之法，以祈有裨健康，當爲智者之舉。

生命的意義在於新陳代謝、吐故納新，世界上的任何事物也無不都在新陳替換的代謝中獲得新生，獲得發展。

要順應社會發展，推動社會發展，作爲社會的一分子，非但你的知識需要不斷地吐故納新，就是你的思想觀念，也得不斷有所更新，剔除陳腐，這是不言而喻的。

生命歷程的「新陳代謝」是不可抗拒的，在這方面，我們將理智地正視人生的過去和未來，「過去屬於死神，未來屬於你自己。趁未來還屬於你自己的時候，抓住它吧，不要專心懊悔早已過去的事情來糟蹋自己，而要在目前所能做到的事情上努力吧。」（雪萊語）過去的生命雖然已經陳舊，已經凋謝，是駟馬難追了；但未來的生命之樹依然青翠欲滴，不要認爲你已經蒼老，無可作爲，要緊的是你的精神狀態如何？你難道不記得「歲寒，然後知松柏之後凋」的名言嗎？

當然，歸根到底，生命是要終結的。放在芸芸衆生面前，對於生命終結的死，無非由害怕而生出種種養性延命之法；比如吐故納新的呼吸修煉之法，就是其中的一種。

不過，從整個人類發展史看，即使你再養生有方，對於生命，也只不過是延長而已，長生不死之法是沒有的。所以面對整個人類繁衍吐故納新的規律，作爲每個人來說，要擺脫對

於死亡的恐懼，就非得憑藉智慧不可。老友江曾培先生寫有一篇《人死觀》的文章，內謂：「由於死亡的絕對性、不可逆轉性，人們在實際離死亡還很遠的時候就已深深地意識到，我們必然會在某一天死去，歸之於毀滅。因而，對死亡的恐懼和焦慮常常伴隨着人們走過人生的各個階段。特別是人到老年，它更強烈地起着支配作用。」對策爲：「人們應該建構合理的心理適應機制，來消除或緩解這種心靈的折磨。一些哲學家與心理學家認爲，這需要把死亡理解爲一個自然階段，實現人生的一個不可缺少的階段。死亡只是生命有機體的自然變化，其本身沒有什麼可怕之處。」

一個人要是因爲終有一死而焦慮恐懼，不僅無補於事，甚至會加速死亡的到來，而且也將生命的樂趣抹去。《新約》不亦云乎：「人畏懼死亡，就一生陷於奴隸狀態。」

「存思」功法

閒來翻閱道書，看到《紫書》所載「存思九天真女法」，很有意思。《紫書》是這樣說的：「凡修上真之道，常以九月九日，七月七日，三月三日，此日是九天玄女合慶玉宮，遊宴霄庭，敷陳納靈之日。」所以道家修煉，在這幾天裏多用五種香湯沐浴，把個身體給洗滌

得刮垢磨光，還我清淨；然後清齋淨居，省却種種不必要的人際應酬，在夜半露水降臨時燒香存思。這種存思功法的具體做法大致爲——

北向仰思九天真女諱字，身長七寸七分，著七色耀玄羅褂明光紫錦飛裙，頭戴玄黃七稱進賢之冠，居上上紫瓊官玉景台七映府金光鄉無爲里中，時乘紫霞飛蓋綠駟丹輿，從上官玉女三十六人，手把神芝，五色華幡，御飛鳳白鸞，遊於九玄之上，青天之崖。

按照上法思畢，心拜真女四拜，叩齒二十四遍，然後祝道——

天真回慶，遊宴紫天。敷陳納靈，合運無間。上御玉宮，下眄兆臣。八會開張，九願同纏。思微立感，上窺神真。流精陶注，玉華降身。萬慶無量，長種福田。

祝完再抬頭仰面，引氣二十四咽而止。

這種「存思九天真女法」，如果依法存思，九年之後，可收「面發金容，體映玉光」的效應。所謂「面發金容」，意即容光煥發，神采奕奕；「體映玉光」，就是肌膚光潤，潔白

細膩。

從「存思九天真女法」的日期剖析入去，正好處在春秋氣候融和宜人的季節，而夜半則空氣清淨，萬籟俱寂，露水滋降，這時存思者置身庭園之中，仰受露水月精，宇宙佳氣，並且全神專注，意念不散，入於氣功狀態，所以日積月累，九年下來，便就自然「面發金容，體映玉光」了。

「存思九天真女法」外，道書所載存思功法，還有「存大洞真經三十九真法」、「存思三洞法」、「老君存思圖十八篇」、「思修九宮法」、「思九宮五神法」、「存元成皇老法」、「存帝君法」、「存玄一老子法」、「存思命法」、「太一別訣」、「鎮神養生內思飛仙上法」、「三九素語玉精真訣存思法」、「存思元父玄母訣」等等一大套，實難一一悉舉。

在道教修煉功法中，「存思」自然屬於高級意念功法。早在成書於東漢的《太平經》中，就已有了對於「存思」功法的記載：「夫人神乃生內，返遊於外，遊不以時，還爲身害。即能追之以還，自治不敗也。使空室內旁無人，畫像隨其藏（臟）色，與四時氣相應，懸之窗光之中而思之。上有藏像，下有十鄉，臥即念以近懸像，思之不止，五藏神能報二十四時氣，五行神且來救助之，萬疾皆愈。」這是說，人身中有五臟之神，這種神平時最愛隨時離身外遊，樂而忘歸，有着嚴重的自由主義和無政府主義傾向。由於其神外遊之時又不守於身，所

以對於健康多所不利。爲此，對付的最好辦法就是通過「存思」手段，把五臟神及時追回體內，嚴加防範，那就可以身體健康而「自治不敗」了。

如何才能把外遊的五臟神追回體內呢？原始的做法，就是把五臟神畫出掛起，然後按照所畫形象存思不止，這樣出遊之神自然就被招了回來，至於其時身體裏面還沒有出遊之神，也就太太平平守在體內，不再出遊了。

魏晉南北朝時，上清道派崛起，存思之術成爲上清道派的重要修煉手段之一。南北朝後，存思之法有了進一步的發展，方法也變得愈益多樣化，此後並有了一定的儀式和程序。

遍覽道家修煉術語，「存思」、「存想」、「內觀」等詞雖各有解釋，可是却在很大程度上和「存思」之術有着類似相通的一面。《無上秘要·身神品》載，人身中有三萬六千神，「日日存之，時時相續，念念不忘，長生不死。」叫做「存神」。《天隱子》說：「存爲存我之神，想爲想我之身。」是爲「存想」。《黃庭內景經》說：「內視密盼盡睹真，真人在己莫問鄰。」名曰「內視」。

透過現象看本質，道教修煉「存思」之術的智慧，在於通過瞑目凝想之法，在自己的頭腦裏自鑄樂陶陶的幻景幻象，從而達到祛除一切雜念，入於思想上的另一境界。由於這種把思想推入另一境界的做法暗合精神保健的三昧，所以修煉者通過一定階段的修煉，往往能獲

養生延命的實際效驗。

香湯沐浴

所謂「香湯」，就是調適各種芳香藥料的溫熱洗澡水。道書記載，沐浴的香湯用料有五種。當年，天真皇人問天尊道：「未審五種香湯，獲七福因，何者爲是？何所修行？有何勝業？願能開曉。」天尊回答：「五香者，一曰白芷，能去三屍；二者桃皮，能辟邪氣；三者柏葉，能降真仙；四者零陵，能集靈聖；五者青木香，能消穢召真。此之五香，有斯五德。」

「五香」之外，從《太上魂素經》「沐浴蘭湯」看，沐浴所用香草，還包括蘭草在內。我國中藥經典著作《神農本草經》把蘭草列入「養命以應天」的上藥，並說：「蘭草，味辛平，主利水道，殺蠱毒，辟不祥，久服益氣輕身，不老，通神明。一名水香，生地澤。」

不管「五香」也好，蘭草也好，道教徒行道精進，證入無爲，把它們作爲香湯沐浴時必不可少的藥料，主要是因爲這些藥料氣味芳香，含有大量的揮發油成分，所以洗澡以後，大有提神醒腦，促進皮下血液循環的效用。

香湯沐浴，除了「五香」，還有所謂「七福因」的講究。《沐浴身心經》說：「七福因」

爲：「一者上善水，二者火薪，三者香藥，四者浴衣，五者澡豆（肥皂），六者淨巾，七者蜜湯。」

「福因」就是香湯沐浴能夠致福的因由。「七福因」的內容在於道教講究沐浴，不僅沐浴的湯水要用「上善水」調成蘭湯、香湯、蜜湯，並且燒水時還要使用柴火，不能用煤；而在沐浴的過程中，還不要忘了澡豆、淨巾、浴衣的相互配合，要不就說不上「福因」了。

透過沐浴之術「五種香湯」、「獲七福因」的種種講究，我們不難窺知，道教徒善於享受沐浴之樂的聰明睿智。

香湯沐浴妙就妙在不僅能潔淨身體，蕩滌垢膩，其作用還在於借助洗滌身垢的啓發，反過頭來對潔淨內心，產生相當的心理影響。《沐浴身心經》說：「沐浴內淨者，虛心無垢；外淨者，身垢盡除。」可見香湯沐浴，內淨外淨，既除身垢，又除心垢之妙。

在香湯沐浴內以淨心，外以淨身的作用下，人的神氣自然清明，有利於行道、修道、證道。《雲笈七籤》第四十一卷《沐浴》引《太上靈素經》的話說：「太上曰：兆之爲道，存思《大洞真經》，每先自清齋，沐浴蘭湯。」《太上靈寶無量度人上品妙經》也說：「道言：行道之日，皆當香湯沐浴。」《黃籙簡文經》則說得更加清楚：「奉經威儀，登齋誦經，當沐浴以精進。若神氣不清，則魂爽奔落。」此外，《沐浴身心經》還進一步指出：「沐浴……

存念真一，離諸色染，證入無爲，進品聖階，諸天紀善。」真可謂是沐浴和氣功相結合了。

自古以來，哲人們對於自身靈魂的潔淨總是寄予十二分的重視。儒家學者講究「慎獨」和「吾日三省吾身」；佛門重視拂除心頭的塵埃；道教主張「離諸色染」；都不約而同地把各自的眼光集中到了防止靈魂的污染上。

靈魂的污染是要不得的，它比身體不潔的危害更是相去不可以道里計。那些能夠任重而道遠，幹一番掀天動地事業的學人，大多平時無不注意反觀內心，修其德行，有一顆無限淨明的心。不能設想，那些心地卑劣、靈魂骯髒的人會給人類，會給世界帶來光明。

儒家至聖先師孔子說：「見賢思齊焉，見不賢而內自省也。」

屈原《橘頌》表白：「閉心自慎，經不失過兮；秉德無私，參天地兮。」

諸葛亮《戒子書》諄諄教誨：「夫君子之行，靜以修身，儉以養德，非淡泊無以明志，非寧靜無以致遠。」

近代文學巨匠魯迅更是位敢於解剖自我的典範：「我的確時時解剖別人，然而更多的是更無情面地解剖我自己。」

郭沫若也好像說過：「一個人最傷心的事體無過於良心的死滅。」

從此以後，但願你我都在洗盡身垢的同時，把自己的靈魂深處也來一番徹底的潔淨。

身是菩提樹， 心如明鏡台。
時時勤拂拭， 莫使有塵埃。

性命雙修

這真是一門人生養性延命，兼顧身心兩端的大學問。機關在於，道教養生功法的要妙，不單在於延長生命，同時還涉及到一個人人生修養的問題。清代海印子所撰《西派真傳·玄修訣微》說：「抱吾法身，養吾色身。色法兼養，性命雙修。」清代曹文逸《靈源大道歌》也說：「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」是物質形軀之身；「法身」是元神功德之身。所謂「修性」，就是修持「法身」的「性功」；「修命」，就是養護「色身」的「命功」。

我國早期道教修煉，一向重視「性功」和「命功」兩者兼修，只是金元以來，全真道派興起，才有北宗偏重修性，南宗偏重修命的派別傾向。後來，南北兩派經過修性、修命的各

自開掘，使得古來所傳「性功」、「命功」，有了進一步的深化和拓展，從而為後人並轡合軌，提供了更多的理論和方法。

道教心性修煉，以老莊「虛無哲學」為基礎，主張為人處世，虛心實腹，盡可能地阻斷眼、耳、口、鼻等感覺器官對於外界信息的接受，從而使思想上達於少私寡慾、清靜無為的境界。《莊子·達生篇》說：「達生之情者，不務生之所無以為；達命之情者，不務知之所無奈何。」後人《坐忘論》也說：「知生之有分，不務分之所無；識事之有當，不任事之非當。任非當則傷於智力，務過分則弊於形神。」總是把神和形、心和身、性和命，有意無意地捆在一起，可見心性修煉對於養生全命來說，真是非同小可。所謂：「修得一分性，保得一分命。」「千聖萬語唯修煉，離了心性道不成。」

道教養性的智慧，還在於本身能夠敞開懷抱，廣收博納。儒家不是講正心誠意，存心養氣，不失赤子之心，不失人的本心，萬物皆備於我嗎？這對道教修性來說，不正是一種難得的補充？於是便伸手拿了過來。佛教不是講六根清靜，斷除煩惱，明心見性，即心即佛嗎？這對道教修性來說，不也有利於思路的開拓？於是便也乾脆老實不客氣地拿了過來。這樣一來，道教的修性養心之術到了後來，早已融會三教，入於博大精深之境了。

修習「性功」的結果，因為對內徹見「自性本來清靜」的本源，所以在極大程度上開發

了明察秋毫的大智慧；對外拂去心頭不時堆積的塵蒙，所以又獲斷除物慾情慾，心住清涼世界的大快樂。

當然，命還是要養的。古往今來，由於道教傾心神仙方術，所以對於身命修煉，更是方法齊備，蔚為大觀。屈指數來，道教的養生延命之功真是千姿百態，姹紫嫣紅，讓人嘆為觀止：什麼外丹燒煉啦，內丹修持啦，吐故納新啦，胎息功法啦，存思守一啦，導引按摩啦，服藥長生啦，辟穀守庚申啦，乃至房中補益、香湯沐浴等等。而其中尤以內丹術為「命功」中的佼佼者。

當年南宗丹法泰斗張伯端撰《悟真篇》，書中論述內丹修煉，安爐立鼎，開頭就說——

先把乾坤為鼎器，次將烏兔藥來烹。

既驅二物歸黃道，爭得金丹不解生？

自然，內丹術是門精深的學問，非另有專著不可，不是寥寥數語就講得清的事，所以這裏暫且打住。

養性延命，雖說性命雙修，其實也並不斷然割裂，而是養性中孕育着延命，延命中包涵

着養性。就是連西方《聖經·箴言》也早就看到：「智慧會使人延年益壽。你有智慧，獲益的是你自己；你拒絕智慧，污損的也是你自己。」養性涵養品德，能夠開發智慧，而品德高尚、智慧圓滿的人，往往獲得長壽，這點已為實踐所證實。

再從延命的內丹修煉一頭看，其中的養性成分真還俯拾可見，比比皆是。清代著《悟真篇正義》的董德寧說：「學道煉丹（內丹），惟在乎此心之用，所謂『心正而後身修』是也。又曰：『學問之道無他，求其放心而已矣。』此聖賢教人入道之方，故謂心乃方寸之機，而心之放逸如猿。學者若明了此一心，即能了其大道也。」

對於道教「性命雙修」，中國社科院吳綏琚先生有段話說得好：「性命雙修是道教的一個養生功法，它強調的不是一個單純壽命的問題，而是整個人生修養方法。道教徒憑藉這個方法去努力，去鍛鍊，去完成人生的最高修養境界。」道教徒能夠完成人生身心的最高修養境界，我們又為什麼不能呢？

生命在於運動

三國時，魏國名醫華佗，字元化，沛國譙縣（今安徽省亳縣）人。他有兩個弟子，廣陵

(今江蘇省揚州市) 人吳普和彭城(今江蘇省銅山縣) 人樊阿。

一次，華佗語重心長地告知吳普——

人體欲得勞動，但不當使極耳。動搖則穀氣得銷，血脈流通，病不得生。譬如戶樞，終不朽也。是以古之仙者，爲導引之事，熊經鴟顧，引挽腰體，動諸關節，以求難老。我有一術，名五禽之戲：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鳥。亦以除疾，兼利蹄足，以當導引。體有不快，起作一禽之戲，怡而汗出，因以着粉，身體輕便而欲食。

《後漢書·華佗傳》

華佗的話說明了生命在於運動的道理，這是因爲人是一個活生生的有機體。既然是個活生生的有機體，那麼就得血脈流通，穀氣得銷才行，就好比流水不腐，戶樞不蠹那樣。

怎樣才能使穀氣得銷，血脈流通而達到「病不得生」的目的呢？關鍵在於勞其肢體，動其筋骨。古之仙者模仿能罷直立引氣，鴟鳥回首展頸，目的就是在於引挽腰體，活動關節，以求長生不老。在這一原理和古仙者爲導引之事的啓發下，智慧的華佗終於發明了一套體育療法——五禽戲。

後來，當吳普按照華佗發明的五禽戲進行鍛鍊，竟使他活到九十多歲的高齡還耳聰目明，牙齒完堅。

現經調查，世界各國的長壽老人，大多數都終身從事體力勞動，可是勞動強度又不太大。從這點來看，和當年華佗所說：「人體欲得勞動，但不當使極耳。」竟是那麼彼此吻合，如出一轍。雖然，當年華佗所說的「勞動」，並不等於就是我們今天所說的勞動；可是其活動肢體，勞其筋骨，且又適可而止，不要太過頭了的論述，至今對於養生來說，還有着積極的現實意義。

原理一通，其他就好辦了。當今世界發達國家，爲了健康長壽，他們紛紛擺脫傳統生活方式，投身到各種各樣的有趣運動中去。這些運動，大致有慢跑、騎自行車、打網球、高爾夫球、游泳、登山、滑雪等等。

把流水不腐，戶樞不蠹，生命在於運動的原理對照天體宇宙和人類社會來看，真還有點普遍真理的味道呢。宇宙間天地日月星辰，白天黑夜，環周不息，好像一張絢麗流動着的恢弘天網；自然界一年四季，春夏秋冬，寒熱溫涼，往來無窮，從而成就其欣欣生機。

聯繫當今商品經濟，作爲生產單位，如要不被淘汰或擊敗對手，也得縮短商品的改朝換代周期，投入不斷革新產品的時代洪流中去，在常動常新中求得生存，以便更好地適應消費

者不斷改換着的消費需要。

生命在於運動，宇宙在於運動，自然界在於運動，社會發展在於運動。沒有運動的生命，沒有運動的宇宙，沒有運動的自然界，沒有運動的社會，將是不可想像的。

養靜之道

我們說，生命在於運動，可這裏爲什麼忽而又把靜和健康扯在一起？一動一靜，兩者不正截然相反嗎？這是怎麼回事呢？

原來，我國古人把人的物質之軀和精神意識看成是一個統一體中的兩個方面。兩者之間，彼此依存，須臾不離，這用古人姚止庵《素問·經注節解》的話來說就是：「形者神所依，神者形所根，神形相離，行屍而已。」

正因爲形、神兩者互依互根，所以《素問·上古天真論》才說：「上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。」

在養生方法論中，形和神兩者各有自己適應的一套。形爲物質之軀，必須常運常新，戶

樞不蠹；神爲精神意識，必須常逸常靜，水靜則明。

所以我們說，生命在於運動的要旨，在於挾出物質之軀的形的保養方法；而有關神的護養調適，則當反其道而行之，而以靜作爲其首務了。

爲什麼靜與養神，靜與健康有關呢？這是因爲心主神明，神藏於心，而心又爲五臟六腑的君主，「故悲哀愁憂則心動，心動則五臟六腑皆搖。」（《靈樞·口問》）爲此，《千字文》有「性靜情逸，心動神疲」的說法。

我國傳統養生術中，有關養靜的論述，真可謂比比皆是。《老子》說：「致虛極，守靜篤。」「見素抱樸，少私寡欲。」「重爲輕根，靜爲躁君。」《莊子·天道篇》也說：「靜則無爲，無爲則兪兪，兪兪者憂患不能處，年壽長矣。」稽康《養生論》則提出：「清虛靜泰，少私寡欲。」「愛憎不淒於情，憂喜不留於意，泊然無感。」反之心爲物慾牽動，擾動精神，便就相火妄動，煎熬眞陰而入於病態了。

關於養靜的方法，可謂多種多樣，其中「坐忘」之法，頗有奇采。《莊子·大宗師》引顏回的話說：「墮肢體，黜聰明，離形去智，同與大通，此謂坐忘。」對於這種「坐忘」，郭象的解釋和體會是：「夫坐忘者，奚所不忘哉？既忘其跡，又忘其所跡者，內不覺其一身，外不識有天地，然後曠然與變化爲體而無不通也。」

這是一種上乘的第一流性功，其中尤以司馬承禎坐忘法、至遊子坐忘法、化身坐忘法等爲最負盛名。

司馬承禎爲唐朝著名道士和道教養生學家。對於「坐忘」養神功法，他曾有過這樣的闡述：「坐忘者，因存想而得，因存想而忘也。行道而不見其行，非坐之義乎？有見而不行其見，非忘之義乎？」又說：「存謂存我之神，想爲想我之身。閉目即見自己之目，收心即見自己之心，心與目皆不離我身，不傷我神，則存想之漸也。」

按照司馬承禎的「坐忘」之法去做，大致有斷緣、收心、簡事、真觀、泰定等幾個步驟。「斷緣」爲割斷世間萬緣，「收心」爲收攏紛擾之心，「簡事」爲省却無謂應酬，「真觀」爲洞察虛幻世事，「泰定」爲「無心於定而無所不定」。到了「泰定」階段，便入於「坐忘」功法的爐火純青之境了。對此，司馬承禎指出：「夫定者，盡俗之極地，致道之初基，習靜之成功，持安之畢事。形如槁木，心若死灰，無感無求，寂泊之至。」

然而對於養靜來說，也並不意味着絕對的虛極靜篤，不用心思。因爲如果真的這樣，便就物極必反，走向反面了。誠如《老老恒言》所說：「心不可無所用，必非如槁木，如死灰，方爲養生之道。」比如平時文人所熱衷的琴、棋、書、畫，就是一種以開動腦筋作爲入靜的修性養神之法。這裏的關鍵還是在於動中有靜，就好比「蟬噪林逾靜，鳥鳴山更幽」一樣，

完全合乎辯證原理。

「人體欲得勞動，但不當使極耳」是辯證，「心不可無所用，必非如槁木，如死灰」是辯證，就是動形和靜神相反相成，彼此互濟，何嘗又不是辯證？

對立統一的辯證哲學非唯可以用來指導養生，即使用來指導為人處世、生活學習的方方面面，也都無所不利。

《老子》第八十一章說得好：「信言不美，美言不信。善者不辯，辯者不善。知者不博，博者不知。聖人不積，既以爲人已愈有，既以與人已愈多。」這裏有着一種非常豐富、非常高深、非常奧妙的辯證關係，問題在於你如何逐步地加以細細體會。

調攝你的情緒

明代于慎行《谷山筆塵》第十六卷自述：筆者由於情緒不調，臥病兩月，其時火熱內燔，腎腸焦灼，整天呻吟不止。爲了使疾病早日得以痊癒，他非但請醫林高手，並且求神拜佛，同時並進。可到頭來，還是沒有半點起色。後來虧得夢中碰上一個幅巾方袍，非仙非釋的「無念道人」爲他開解，方才使他忽有所悟，心地清涼，並且自此霍然而起，起到了「勿藥而癒」

的神效。

那麼，當時「無念道人」是怎樣爲他開解的呢？我們且看書中所載：「子奚不悟乎？子之病，非禱祠之所能謝，非藥石之所能痊，在子所念爾。子之病，非飲食之所能傷，陰陽之所能戕，得之性情不調而念滋紛也，內之喜怒失時，外之愛憎爲累也！欲發而制於理，欲忘而牽於念，故子之心，搖搖焉如懸崖，炎炎焉如沸鼎，君（心）火一作而五臟若焚矣！子不亟自治者，將索子於池魚之臘，不亦憐哉！子誠欲已子之病，則曷調其性情，寡其思慮，盎然遊於六氣之和，陶然適於無町之宇，幾可生乎！」

這是說，你于慎行的毛病在於喜怒失時，愛憎爲累所引起，由於性情不調，心火上炎，從而帶動五臟之火一起燔灼；如果不好好調攝情緒，減却思慮，說不定哪一天還會送掉你的性命呢。正是因爲在這種思路的啓發下，于慎行才忽有所悟，力省思慮，使得此心處於清涼世界之地，而在半月之後，疾病霍然如失。

古人的慧眼早就看透情緒對於人的種種重大干擾，所以醫生妙手操治，也常常不忘利用病人心理加以誘導，從而收到意想不到的效果。唐代有個婦人曾因不慎吃下一隻小蟲而壞了情緒，疑心成疾，後經多方求治無效。一次，京城有個名醫獲知那婦人的毛病起於疑心，於是串通婦人家裏的姨娘，開給吐瀉之藥。婦人服藥一陣大吐，昏昏沈沈。過了一會，姨娘看

她清醒過來，就對她說：「你剛才大吐之時，有隻小蛤蟆被一起吐了出來。」婦人聽到娘娘這麼一說，多時的憂慮疑心之病一下子好了起來。

事情往往總是雙向發展的，情緒不調可以致病，那麼調攝情緒可以防病，自然就在道理中了。《素問·上古天真論》早就說過：「夫上古聖人之教下也，皆謂之虛邪賊風，避之有時，恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。」《素問·陰陽應象大論》也指出：「是以聖人爲無爲之事，樂恬淡之能，從欲快志於虛無之守，故壽命無窮，與天地終，此聖人之治身也。」可見聖人治身，要領在於外避虛邪賊風，內調七情六欲。一個人如果能夠經年累月地保持精神上的恬淡愉快，不被情慾之火攪擾得昏天黑地，五心燐灼，那麼這個人將注定是長壽的。

人生在世，道路坎坷不平，一帆風順的事是沒有的。所以，既然上帝把你從娘胎裏打着屁股趕到世上，那麼你就得有足夠的思想準備，力排種種不愉快事可能給你帶來的情緒上的干擾，那你就將在這個世上避去更多的陰雨天氣，獲享更多的明媚春光，從而比別人活得更灑脫、更愉快一些。

古人說：「無病便是安心法，不飽真爲却病方。」這真是爲人處世，作退一步想的安樂之法。世間萬事，滿盈則缺，就好比月亮圓到極點，就要開始缺損一樣。爲此，當你爲人處

世，當順風篷扯得太足之時，你就要想到可能由此招惹而來的是非，盡早地作急流勇退之計。否則栽了筋斗，飽嘗驚於寵辱的滋味，到了那時，弄得意志消沈，心波不平，再要調攝你的情緒，就要花大力氣了。

功名富貴，直從滅處觀究竟，則貪戀自輕；橫逆困窮，直從起處究由來，則怨尤自息。「了心自了事，猶根拔而草不生。」養生者調攝情緒，如能從心上了起，那就深得個中三昧，獲無窮機趣了。

睡裏乾坤

差不多可以這樣認為，世界上的任何事物都是一個天地，一個乾坤，裏面真大有文章可做，值得你去研究，去領會，去體味，在這種研究、領會、體味中獲得更多的真知，磨礪出更加燦爛的智慧火花。

昔年莊周一枕黑甜，夢見自己化爲栩栩如生，在花叢裏飛來穿去，逍遙自在的蝴蝶，可是却又偏要打上一個大大的問號，懷疑會不會是蝴蝶夢中變成了我莊周？

夢是睡的象徵，莊周如此，真可謂是機趣橫出，得睡中三昧了。試想，要是你清晰地夢

見自己化爲蝴蝶，而不在同時又給打上一個蝴蝶化爲自我的重重問號，又會喪失多少朦朦朧朧的睡趣而變成單向行駛，索然無味。

自古以來，各人智慧不同、機趣不同，透析出來的睡中三昧自也多種多樣，各有千秋。

《千家詩》選有北宋蔡确《夏日登車蓋亭》詩道——

紙屏石枕竹方床，手倦拋書午夢長。

睡起莞然成獨笑，數聲漁笛在滄浪。

在赤日炎炎的夏天午後，詩人在車蓋亭裏頭枕石枕，躺在風涼的竹床上悠閑地由看書而進入夢鄉，該是一種怎麼樣的人生樂趣和享受！

可是話也得說回來，對於這種妙不可言的睡中三昧，也並不是人人都可享受到的。在大多數情況下，人們要是被思緒縈繫，難以擺脫，便就往往睡不好覺了。唐代大詩人李白《玉階怨》詩說——

玉階生白露，夜久侵羅襪。

却下水晶簾，玲瓏望秋月。

在感情的折磨下，那位久立玉階，被白露侵濕了羅襪的佳人，這時又回到屋裏，只見她玉手纖纖，放下簾櫳，怔怔地望着秋月出神，竟至睡意全無。到底她是在想着什麼呢？莫非是良人遠離家鄉，在那遙遠遙遠的地方？

《紅樓夢》第四十五回也有一段文字：紫娟收起燕窩，然後移燈下簾，服侍黛玉睡下。黛玉自在枕上感念寶玉，一時又羨他有母有兄，一回又想和寶玉平時向來和睦，終有嫌疑，又聽見窗外竹梢蕉葉之上，雨聲淅淅，清寒透幕，不覺又滴下淚來。此後又昏昏沉沉，直到四更將欲天明時才漸漸睡去。

林黛玉本就是個多愁善感的柔弱女子，現在捲進感情的漩渦，自然更加少不了要思緒起伏，難以入睡了。更何況處在雨聲淅瀝的寒夜。

對於失眠帶來頭昏眼花，心悸早搏，以及食欲不振，影響血壓等後果，早已為眾所熟知。在這方面，古人自有一套充滿理趣的辦法。唐代活了100多歲的名醫孫思邈說：「半醉酒，獨自宿；軟枕頭，暖益足；能息心，自瞑目。」要領是摒住心頭一切思想，包括喜怒哀思等感情騷擾，便自然瞑目入睡了。

孫思邈的睡訣到了宋代蔡季通手裏，又被發展改進爲：「睡側而屈，覺正而伸，早晚以時。先睡心，後睡眠。」睡心是本，睡眠是標。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。

睡眠真還是一門深有趣的大學問呢！當年蘇東坡推荐给李荐等人的睡眠「三昧」，其中真有妙趣：①剛上床時，必定先把身體和四肢安放得舒舒服服；②四肢如有小痛小倦，可以針對性地做點按摩；③按畢後閉上眼睛，用耳朵靜聽呼吸出入的細微聲響；④靜心息慮，如果這時肢體有點小的不適，不可再行妄動，當用定心之法加以克服。如此之後，睡意襲來，便就自然進入睡鄉了。此後一枕黃粱，到第二天五更初起身，又用梳子梳理頭髮幾百次，掌心來回按摩面頰一會，然後穿好衣服，又在淨榻上按照昨夜睡前的辦法小睡一會。

蘇東坡還自我推許，以上他的這種睡眠方法真是「數刻之味，其美無涯，通夕之味，殆非可比。」

說到睡趣，那位西太后倒也深諳其味。每年秋天，慈禧太后總要親自到御花園裏採摘一些豐滿碩大的菊花，然後把它曬乾裝進枕裏。用這種新做的菊花枕睡覺，不僅枕時清芬四溢，同時還有使人不致昏睡的效驗。

克服失眠，增進睡趣，開動你的智慧閘門，你將不難領會生活中的睡裏乾坤，黑甜三昧！

何獨睡眠如此，生活中的其他方面難道不也如此？

「合房有術」和「合房有禁」

說起性生活，不少讀者可能認為，我們的祖先對之諱莫如深。其實，這僅僅是問題的一個方面；可在另一方面，却又對之研究有素，深有涉獵。儒家經典著作《禮記·禮運》不就說過：「飲食男女，人之大欲存焉。」可知古人的偉大，在於承認美食和性生活，是一種來自人類生理需求的天生稟性，人們根本沒有必要把它視作是洪水猛獸。

禁果是非偷嘗不可的，哪怕被上帝逐出美麗的伊甸園也在所不惜。外國如此，中國又何嘗不如此？可是其中却也有個方法和禁忌的問題。這裏凝聚着先人們在合房中熠熠生輝的智慧晶體。

「合房有術」，是古人房事養生的一個重要原則。這裏所說的「術」，意即男女同房，必定要待到雙方情慾萌動，火候成熟，方始交接，這樣才有益於身心健康。由於合房本是夫婦雙方的事，所以自然非得夫婦雙方好好配合不可。尤其是經常處於主動地位的男方，更要對妻子加以多方的體恤。至於具體交接的火候，清代沈金鰲《婦科玉尺》載有男有「三至」，

女有「五至」的科學說法。

男有「三至」爲：「陽道奮昂而振者，肝氣至也；壯大而熱者，心氣至也；堅挺而久者，腎氣至也。三至俱促，女心之所悅也。」說明性生活中男子「三至」，爲女心所悅，所以這時交接，必定能給女方帶來心理和生理上的愉悅，有益身心健康。

女有「五至」爲：「面上赤起，眉鬢乍生，心氣至也；眼光涎瀝，斜視送情，肝氣至也；低頭不語，鼻中涕出，肺氣至也；交頸相偎，其身自動，脾氣至也；玉戶開張，瓊液浸潤，腎氣至也。五氣俱至，男子方與之合，則情洽意美。」這就告訴男方，合房之時，必定要掌握女方「五至」的火候，千萬不可心急莽撞，否則何能「情洽意美」而充分享受體驗兩性交合的審美樂趣？

既然把性提高到審美藝術上來，就是一種對於美的創造，那麼在多數情況下，作爲主創者的男方，細心體察女方性交快感的「五候」，也就自然合理在情，並非可有可無的事了。「五候」爲：「嬌吟低語，心也；目合不開，肝也；咽乾氣喘，肺也；兩足或屈或伸，仰臥如屍，脾也；口鼻氣冷，陰戶瀝出粘滯，腎也。」女方這種美快之極的「五候」，非但給男方身心帶來「補益之助」，並且同時也給女方在自身酣暢淋漓的滿足體驗中，得到了相應的補償。

既有「合房有術」，便有「合房有禁」。其禁忌主要反映在男方「三傷」和女方「五傷」上。在《婦科玉尺》中，沈金鰲指出男方「三傷」爲：「若痿而不舉，肝氣未至也，肝氣未至而強合，則傷其筋，其精流滴而不射實；壯而不熱者，心氣未至也，心氣未至而強合，則傷其血，其血精清冷而不暖矣；堅而不久者，腎氣未至也，腎氣未至而強合，則傷其骨，其精不出，雖出亦少矣。」這種由三不至而引起的三傷，非但有損男方健康，並且使女方也達不到心理和生理上的滿足而無從享受性的愉悅，從而造成兩敗俱傷的頹局。

至於女方的「五傷」，往往多半由男方造成，所以對於體恤女方的好丈夫來說，熟知女方的「五傷」，並非沒有必要。「五傷」爲：「一者陰戶尙閉不開，不可強刺，刺則傷肺；二者女興已動欲男，男或不從，興過始交，則傷心，心傷則月經不調；三者少陰遇老陽，玉莖不舉，舉而易軟，雖入不得動搖，則女傷其目，必至於盲；四者經水未盡，男強逼合，則傷其腎；五者男子飲酒大醉，與女交合，莖物堅硬，久刺不止，女情已過，陽興不休，則傷腹。」

當然，「入房有禁」還必須禁絕「醉以入房」、遠行疲乏入房、氣候惡劣入房、身體不適入房、心情不暢入房等多個方面。要領是養精蓄銳，順其自然，興動則合，一切以保證性生活的質量爲前提，就好比藝術家創作藝術品一樣，必待激情萌動，然後創作，少少許往往

勝過多多許，勉強或粗製濫造，非但不能保證質量，並且褻瀆神聖的藝術，又何苦來？

女子修煉法

自古以來，道教長生修煉，辯證之光閃爍，幾乎俯拾可見。比如男修女煉，由於男女生理的不同，於是到了後來，就自然分道揚鑣，有了男修煉氣，女修煉形的不同功法。男屬陽，陽爲氣；女屬陰，陰爲形，所以說是：「男子修仙曰煉氣，女子修仙曰煉形。」

打開道書，鑒於女性有異於男性的生理特徵，在於乳房發達，月經按月而來，故而就把修煉的重點落在按摩乳房以斬絕赤龍（月經）上面。這種獨特的女性功法，古人稱之爲「注溪揉房」，或「太陰煉形之法」。

所謂「注溪揉房」，這是一種意趣無窮，值得有志於女性功法者細細體味的千古妙法。練功之時，可以採取左腿盤屈，腳心朝天，放置在右大腿內側基底 $\frac{1}{2}$ 處，然後右腿下垂微屈的跨鶴坐姿，也可採取仰臥舒適的臥姿。不管採用哪種姿勢，關鍵全在於心意專注和乳房按摩兩頭，也就是說要精神、形體彼此配合，齊頭並進。

接下來是練功正式開始。這時，請先把注意力集中在兩乳中間的乳溪部位，所謂「注

溪」，同時兩手分別按摩左右乳房，務使氣機洋溢，暖氣網蘊。待到雙乳暖氣網蘊，充滿乳溪，把心後脊前的雙關處烘蒸得泥液（津液）溶湧後，隨即用真意引入南洋（乳溪入裡1.3寸處）。這樣經過36次呼吸，自感暖氣油然而降，分別進入左右兩腰，並且左右盤旋。如此又經過36次呼吸，才一意把暖氣引聚到肚臍深處，又繞著臍眼先緩慢旋轉49次，再急速旋轉49次。接著，又讓暖氣從後面穿過脊椎尾骨上端第三節的尾閭穴，並從尾閭沿著脊椎上升，進入頭頂，降注到泥丸宮（腦海）。這時，你將感到泥丸宮寬廣得像海洋一樣。不久，這股暖氣又從泥丸宮先後下降到華池（口腔）、絳闕（膻中心宮），並由此體驗到一種遍體和暢，恍焉惚焉，美妙不可言狀的景象。如此之後，又把思想集中到牝戶（陰戶），體味牝中充滿恬泰逸趣的微妙滋味。到了這時，「注溪揉房」之功就算大功告畢了。要緊的是在體味牝中逸趣的那刻，只能到此為止，不可稍越雷池半步；否則牽起情慾，必將導致渾身酥麻，便就溜入情海而棄盡前功了。

注溪揉房的原理在於左乳通肝，右乳通肺，乳溪則既通心、通腎，並且通脾，所以女子修煉，經常要把意念集中在雙乳、乳溪上。

結合「注溪揉房」功法，聰慧的古代修煉家還把眼光盯住思想修養不放。關於煉功女性的思想修養，《女修十則》把它歸納為「九戒」：①孝敬柔和，慎言不妒；②貞靜持身，離

諸穢行；③惜諸物命，慈憫不殺；④禮誦勤慎，斷絕葷酒；⑤衣具質素，不事華飾；⑥調攝性情，不生煩惱；⑦不得數（經常）赴會；⑧不虐使奴僕；⑨不得隱善揚惡。

剔除「九戒」的時代局限，對於今天養生來說，仍然智光熠熠，慧炬朗照。比如生活樸素，敬老愛幼，平等待人，多做好事，不做壞事，儘量削減赴宴應酬，以及愛惜生命以保護自然界生態平衡等等，非但直接關係到個人養性延命的成敗，同時還大為有利於促進整個社會的安定團結，乃至人類精神文明的建設。

在加強思想修養的同時，仔細體驗「注溪揉房」的妙趣，無疑給本已絢麗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，才能創造出新的人生大樂趣，並盡情地享受這種大樂趣。

至於道書所說，通過「注溪揉房」，可以達到斬除赤龍的目的，則就有悖女性生理而流於荒謬了。不過話雖如此，道教中別出心裁的女修操作功法，畢竟體現了古人在養生領域中迸發出來的獨到智慧，可謂標新立異，色彩瑰奇。

天底下任何一種具有創造性的業績，標新立異是必須的，否則你將被人類的智慧之海所吞沒。

安生之本，必資於食

唐代名醫孫思邈指出：「安生之本，必資於食。」「不知食宜者，不足以生存也。」平時人們也總是愛說：「藥補不如食補。」看來在養生上，飲食之道也真還有著一整套的講究。

天底下的食物儘管多種多樣，可是歸結起來，人類賴以生存所需的營養物質不外蛋白質、脂肪、糖、維生素、無機鹽和水等六種。由於各種食物所含營養物質不盡相同，所以我們平時進食不宜偏嗜，而應泛嘗。偏嗜則失卻各種營養物質彼此互補的機會，泛嘗則博收廣採，充分滿足人體生理的需求。

然而在泛嘗的葷葷素素中，我國傳統的養生家似乎更把興趣集中在清淡的素食上面。素食中如蔬菜、竹筍、大豆、香菇、木耳等等，都為廣大人民群眾所深深喜愛。科學分析證實，可以做成豆漿、豆腐，以及其他多種豆製品的大豆，其中所含皂甙，具有防止過氧化脂肪生成和降低膽固醇的作用。同時，大豆裡的大豆磷脂又有著降低血脂、預防動脈硬化，防治記憶力減退和老年性痴呆的效能。再之，大豆還含有精氨酸、維生素E和鈣，這對於促進精子生成，防止性機能早衰，消除骨質疏鬆等等，也有著相當的效應。此外，經常進食大豆和其

他大豆製品，還能使你的肌膚保持滋潤光滑，增進健美。

又如木耳，黑木耳補腎、白木耳補肺，兩者都有滋陰作用，可以增強人體的免疫能力。近些年來，家庭主婦們慣用白木耳加紅棗做成甜羹。要是你有興趣，經常服用，定能起到一定的滋潤臟腑，延年益壽之效。

對於素食清淡的好處，孫中山先生《中國人應保守中國飲食法》中有一段極為精妙的發揮。文中，他飽含激情地說：「中國不獨食品發明之多，烹調方法之美，為各國所不及，而中國人之飲食習尚，暗合乎科學衛生，尤為各國一般人所望塵不及也。中國人常所飲者為清茶，所食者為淡飯，而加以蔬菜豆腐。此等食料，為今日衛生家所考得為最有益於養生者也，故中國窮鄉僻壤之人，飲食不及酒肉者，常多上壽。」

最有趣的是，古人還常常別出心裁，用花入菜，製成花饌。花饌中較常見的是萱花，又名黃花草或金針菜。用它入菜，不僅美味可口，並且還能使你食後樂而忘憂。蓮花在花中向有「出污泥而不染」的美譽。暑天蓮花開時，把它採來，放進肉片一起爆炒，不但口感清芬四溢，並且還能消盡暑氣。再如茉莉花、梅花、桂花、芙蓉花等，古人不是用來入饌，就是入於糕點。經過研究，專家們發現，花類中無毒而可以進食的，大多含有較多的氨基酸、糖、維生素A、B、C、E，以及多種微量元素如鐵、鉀、鎂、鋅等等。這些發現，都為花饌有

益人體健康，提供了充分的科學依據。

清貧樸素的生活，促使人們遠離無盡的物欲，從而有益養生，有利健康。而中國人「安生之本，必資飲食」的奧妙，又在於清淡的素食。看來，「吾道一以貫之」，體現在中國人的養生觀上，也是完全合拍的。

古人不亦云乎：「一瓢飲，一簞食，在陋巷，人不識，人不堪其憂，回（顏回）也不改其樂。」

明代呂坤《呻吟語》說——

愚愛談醫，久則厭之，客言及者，告之曰：「以寡欲為四物，以食淡為二陳，以清心省事為四君子。無價之物，不名之醫，取諸身而已。」

「四物」、「二陳」、「四君子」都是中醫藥方。四物湯補血，二陳湯消食，四君子湯補氣。而呂坤認為，第一流無價之藥的獲得，本就在於你「取諸身而已」。

進補利弊兩點論

每當秋末冬初，醫藥商店櫃台上總是人頭濟濟，有買人參的，有買阿膠的，也有買太陽神、青春寶、人參蜂皇漿的，既有自用的，也有孝敬尊長的，乃至饋贈親友的。這種冬令進補的風氣，從古到今，在我國這塊黃土地上可謂已經形成了一種民俗。諺云：「冬天進補，春天打虎。」據說冬天進了補的，既可對來年工作學習保持一股旺盛的精力，又可卻病強身，把生活過得火紅火紅。

按照中醫說法，人生一小天地，人與天地相應。冬天水冰地坼，天氣寒冷，陽氣潛伏，萬物收藏，所以作為與天地相應的人來說，自然也就肌腠固密，潛伏收藏，為將息進補的絕好時節。

猶好比一年四季，農事耕作，春天播種抽苗，夏天發育滋長，秋天成熟收割，冬天壅肥培土。作為在自然界生活著的人來說，如果只知來年的工作學習，不知今冬的將養滋補，就好比農事耕作，只求來年播種收割，不知今冬的培土肥田一樣。長此以往，其後果自然可想而知。

正因爲中醫的進補智慧觀破了即使是森林大自然無人料理，但寒冬樹葉飄零，腐殖入土，也無不合乎肥田壅土原理的天地自然恒常之理，所以才有冬令進補的獨特創舉，爲世界醫學之林放一奇彩。

自然，冬令進補，姿彩瑰異，如單就進補的品種來說，就有膏滋藥中的參芪膏、黃芪膏、參鹿補膏、人參大補膏、洞天長春膏，藥酒中的枸杞酒、參茸藥酒、人參酒、人參大補酒、周公百歲酒，成藥中的人參鹿茸丸、十全大補丸、河車再造丸，乃至新型的參芪精、青春寶、雙寶素、太陽神、人參蜂皇漿等等，真是數不勝數。

其實，冬令進補的操作睿智，在於掌握一年四季中最適宜於進補的季節而收事半功倍之效。要是平時有所需要，如暑天汗多氣虛，也可隨時吃點人參扶助正氣，增強體質。再如有些冬令發作的疾病，需要天熱調補，所謂「冬病夏治」，也大可打破固定程式，否則非得一定等到冬天不可，死執一頭，便就思想僵化而陷入於形而上學了。

人是智慧的動物。雖說冬令進補，小事一樁，可其中真也大有學問可做。比如對醫生來說，病人或正常人要求進補，也得辨辨寒熱溫涼，男女老幼，來個因人制宜，對症進補。而對病人或正常人來說，如果不經醫生辨症進補，也得注意有個因人制宜，適合不適合個人具體情況的問題，否則濫用補藥，弄巧成拙，花錢買苦吃的情況，也絕非絕無僅有。

濫施補藥，並非好事。如人參雖然在補藥中力挫群芳，獨領風騷，可也不是隨便可以亂用的。梁章鉅《浪跡叢談》舉了個作者親眼目睹的實例：「余在京，親見伊雲林先生朝棟偶患風痺，其哲嗣墨卿比部訪求醫藥甚切。值紀文達師來視疾，謂切不可參。墨卿不能守言，先生遂成痼疾。又余外舅鄭蘇年師，因隔鄰不戒於火，力移缸水撲救，致跌足受傷。先大夫往視，亦囑其不可速投參劑；適徐兩松中丞師以參相贈，服之亦成痼疾，此皆余所目擊。」為此，作者慎重指出：「按人參實是靈藥，可以活人，而方與病違，則其禍不旋踵而至。」這種兩點論的觀點，無疑是科學的。

當代中醫學家貝潤浦先生著《現代生活與疾病》，內有《人參濫用綜合症》一篇，在肯定人參大補元氣，提高人體免疫功能的同时，又指出當今濫用人參，已經形成社會風氣，並由此而產生了相當的危害。美國加利福尼亞大學神經病研究所有位西格爾醫生，他對長期連續服用人參的133人進行跟踪觀察，發現大多數人都或多或少地出現了一些不良反應。其中連續服用兩年的14人，變得欣快、激動、煩躁，有失眠、高血壓、水腫、皮疹、清晨腹瀉等症狀；其中4人每天進服人參15克，引起了精神上的錯亂。對於這些由長期服用人參引起的不良反應，西格爾稱之為「人參濫用綜合症」。

可見天下任何事情，「兩點論」總要比「一點論」來得高明。任何只看到好的一頭而不

看到壞的一頭，或者只看到壞的一頭而不看到好的一頭，都是不明智的。自然，這裡還存在著諸如因人制宜、物極必反等哲理問題，可見懂點生活的辯證法，對於我們平時為人應世，乃至生活中的進補瑣事，無不具有指導意義。

孔聖人養生有方

提起讀書人，人們總免不了會與「手無縛雞之力」掛起鉤來，其實也不盡然。史載，當年孔老夫子身高九尺六寸，經過古今度量換算，約折合現在一·九〇米左右，是個精力過人，身材魁偉，活了70多歲的「千斤大力士」（郭沫若《十批判書》）

為什麼在春秋時代，天下大亂，人物夭殤的動亂歲月裡，孔子卻活得如此壯健，如此長壽呢？他的一整套有關養生的妙方，不得不引起人們的注意。

在我國歷史上，孔子真可稱得上是個貨真價實，注意飲食衛生的美食家了。《論語·鄉黨》篇說他：「食不厭精，膾不厭細。」要求飲食烹調愈精細、愈佳美愈好。因為，這樣非但可以大飽口福，並且還易於消化吸收。不僅如此，同時他還大發宏論，認為在飲食的選料上，非得保持新鮮，符合衛生標準不可，對於那些因久貯變味、變色的魚肉，他是絕對拒之千里

之外而從不輕易領教的。此外，他平時還養成了「不時不食」、「肉雖多，不使勝食氣」、「食不言」等等定時進食、食不過多、進食時不談山海經，務必細嚼慢咽的良好習慣。

從生活起居來看，孔聖人非但進食不講閑話，睡覺也不言不語，所謂「寢不語」。爲什麼要「寢不語」呢？唐代大醫孫思邈在《千金要方》中透露秘密道：「寢不得語言者，言五臟如鐘聲，不懸則不可發聲。」

除了寢時不語，對於睡臥的姿勢，孔子也自有他一番「不屍臥」的講究。所謂「屍臥」，意即睡時仰挺，好比僵屍。實踐證明，側身屈足而臥，確實要比仰身挺臥來得有益健康。後世《老老恒言》曾載陳搏老祖安睡訣說：「左側臥屈左足，屈左臂，以手上承頭，伸右足，以右手置右股（大腿）間，右側則反是。」可以作爲「不屍臥」的補充。

又如在冷暖調適上，孔子也有夏天穿透汗葛布衫，冬天穿保暖皮裘，以及平時家居，「必有寢衣，長一身有半」的自述。

除此之外，孔子還有「君子三戒」，「戒色」、「戒鬥」、「戒得」的養生處世名言：「少之時，血氣未定，戒之在色；及其壯也，血氣方剛，戒之在鬥；及其老也，血氣既衰，戒之在得（貪得）。」

說到鍛鍊身體，孔子平時最愛習射習御（駕駛馬車）。《史記·射儀》透露，當年孔子在

曲阜城郊習射，四周觀看的人擁擠得猶如牆垣一樣。流風所及，不但孔門弟子習射之風盛行一時，並且歷代相傳，在孔子死後的紀念活動中，人們也不忘在孔子墓前行習射之禮。《史記·孔子世家》證實：「魯世相傳，以歲時奉祠孔子冢，而諸儒亦講鄉飲大射於孔子冢。」再如對於駕御馬車，孔子也大有興趣。一次，他還興致勃勃地對弟子說：「吾何執？執御乎？吾執御矣。」並不以駕御車馬為恥辱。也正因為孔子在精心治學的同時，不忘強筋壯骨，調和氣血和習射習御等體育活動，所以才練就了如此一副好身板。

詩人陸游的養生經

宋代活到近九十歲的大詩人陸游，一生做詩不計其數，僅留存下來的，就有將近萬首之多，可謂思路敏捷，精力充沛。「兩目神光穿夜戶，一頭胎髮入晨梳。」「已迫九齡（逼近九十歲）身愈健，熟視萬卷眼猶明。」是什麼原因使詩人活得如此長壽，而又神明不衰呢？原來，這與他平時重視養生不無關係。

有趣的是，陸游的養生經絕大部分都有著濃郁的生活色彩。在一日三餐上，老年的陸游特別喜愛吃粥，有詩為證：「世人個個學長年，不悟長年在目前。我得宛丘平易法，只將

食粥致神仙。」粥的好處是易於消化，易於吸收。老年人脾胃薄弱，消化功能減退，所以吃粥對於老年人來說，就顯得特別的適宜。

吃粥之外，在生活中，陸游有個人們猜想不到的嗜好：掃地。《劍南詩抄》載有這樣一詩道：「一帶常在旁，有暇即掃地。既省課童奴，亦以平血氣。按摩與導引，雖善亦多事。不如掃地法，延年直差易。」一帶在旁，有空就掃，既可省去打掃衛生的服務員，又可藉此疏通氣血，活絡筋骨，又何樂而不為呢？如果把掃地健身之法和按摩導引作一比較，按摩導引雖好，然而總屬為養生而養生的多此一舉之法，不如掃地的寓養生於勞動，來得一舉兩得而更有意義。和掃地原理相同的是，陸游平時還頗熱愛農業勞動，這在他的詩集中幾乎俯拾可見。他的《小園》詩這樣自述：「小園煙草接鄰家，桑柘陰陰一徑斜。臥讀陶詩未終卷，又乘微雨去鋤瓜。」

「九月十九柿葉紅，閉門學書人笑翁。」愛好書法，也是陸游延年益壽的法寶之一。《草書歌》中他說：「此時驅盡心中愁，槌床大叫狂墮幘。吳箋蜀素不快人，付與高堂三丈壁。」人們早就懂得，寫字可以陶冶性靈，所以書法家多獲長壽，而書法中的草書則更能傾瀉感情，調節情緒，否則一生坎坷的陸游，又怎能獲得「已迫九齡」的高壽？

丘處機四時養生法

道教長生之術，除行氣、存思、導引、房中、服餌等法，還有種種雜修之法，可謂博大精深，網羅無遺。其中如四時調養之法，尤為元代全真道龍門派丘處機所重視。

還在先秦之時，《靈樞·本神篇》就指出：「故智者之養生也，必順四時（季）而適寒暑，和喜怒而安居處，節陰陽而調剛柔，如是則邪僻不至，長生久視。」

關於一年四季的將息調養，就其大要，就是春夏養陽，秋冬養陰；又因為一年四季春生夏長，秋收冬藏，所以春天養生，夏天養長，秋天養收，冬天養藏。這種一年四季，根據不同氣候特徵進行將息調養的方法，當年《素問·四氣調神大論》有過極為精闢的論述。後來到了元朝的丘處機著《攝生消息論》，又在《素問》的基礎上，把它推向了一個新的高度。

春天氣候融和，這時養生，最宜遊目騁懷，把目光眺向園林亭閣，虛敞之處，「用攄滯懷，以暢生氣。」不要無故兀坐，以生抑鬱。一天三餐，不要吃得過飽，米麵團餅之類的糕點也當少吃，這樣可以安養脾胃，防止消化不良的產生。又因為春天寒暖不定，所以對於氣弱骨疏體怯的老年人來說，最好備有夾衣，不要因為天氣稍一轉暖，就把棉衣脫掉，致令風

冷侵襲，染上感冒。

夏天氣候炎熱，這時養長，尤需注意：「若檐下過道，穿隙破窗，皆不可納涼，以防賊風中人。飲食宜溫熱，不令太飽，畏日長永，但時復進之。渴宜飲粟米，溫飲豆蔻熱水。生冷肥膩，尤宜減之。若需要瓜果之類，宜虛實少爲進之。」說明即使夏天天暑地熱，也當防止飲食的生冷肥膩，以防傷及腸胃，同時如能飲些豆蔻熱茶，還可防暑降溫。在乘涼方面，假如年老體弱，尤應注意不要因爲貪涼而睡在穿風的走廊過道，以及露天空曠之處，這樣可以避免弄出其他疾病。此外另有一種對付炎威之法，就是隨時把「冰雪在心」的念頭放在心上，這樣就心定自然生涼了。

秋天氣候高爽，這時養收，丘處機提醒人們：「但春秋之際，故（舊）疾發動之時，切需安養，量其自性將養。」又說：「又當清晨睡覺（醒來），閉目叩齒二十一下，咽津，以兩手搓熱熨眼數次。多於秋三月行此，極能明目。」這些養收之法，都可供作養生家秋天將息調攝的參考。

冬天氣候寒冷，這時養藏，雖說應當避寒就溫，可是也要適可而止，能不烤火就不要烤火，否則熱氣逼進體內，就不妙了。爲此，如若能夠做到：「宜居處密室，溫暖衣衾，調其飲食，適其寒溫，不可冒觸風寒。」就可以了。假如是老年人，大冷天還切忌一早出門，這

樣可以避免霜寒的侵犯。平時如有條件，早上起來喝一小杯醇酒活活血脈，散散寒氣，晚上吃點消痰涼膈的藥，不使熱氣上湧，就更理想了。再之還要注意：「切勿房事，不可多食炙爆肉麵餛飩之類。」

以上丘處機的這種四時調養之法，主要著眼點放在因時制宜上。我國古代的哲人十分重視天時、地利、人和，對於事情成敗所起的作用，大至國家政治、經濟、軍事、農耕，小至醫學、卜筮、星相、養生，無不都是這樣。雖說天時不如地利，地利不如人和，可是天時的影響畢竟不可忽視。

平時人們不是常說「靠天吃飯」嗎？這話看似消極，其實也蘊含著一定的合理成分。要是四季顛倒，天公不作美的話，非但事涉收成豐歉，並且有時還著實能夠刮起一些什麼流行病之類的，這就讓人「好看」了。

而丘處機的四時養生智慧，正是在於順應一年四季的天時變化而有所變化。就好比弄潮兒乘船弄潮似的，必定要順著浪頭的起伏而有所起伏，方能把一葉扁舟，在顛簸的風浪裡調弄得得心應手。

要是是一年四季氣候反常，又該怎麼調攝？這裡丘處機雖然沒有點明，可是人們自也不難按照順應自然的原則，因勢利導地作出相應的種種反應，這就有賴於從智慧過渡到方法了。

有意味的是，在四時調攝中，睿智的丘處機還不忘在大熱天調用「冰雪在心」的意念手段，以克服外界的熱浪襲擊。由此舉一反三，當你在大冷天時，又不妨用「炭火在心」的想像方法，調動全身的熱量與寒冷作鬥爭。所謂「精神變物質」，意念的力量是強大的，當今氣功界之所以重視意念功法，想來原因不離於此。

張道陵七試趙升

東漢末年，創「五斗米道」的道教祖師爺張道陵妙得黃帝九鼎丹法，精於行氣、導引、房中等神仙道術。一次，有個名叫趙升的青年人從東方飄然而至，要求拜在他的門下，學習丹經道術。

對於道術的傳授，道教中人從來就看得好重好重。拜師難，擇徒又何嘗不難？非其人不傳，這裡面還有一個考察被授對象道德根基的問題。

此話怎講？問題在於要是其人德行有虧，道心不古，往往難以堅持到底，半途而廢；或者即使堅持到底，學成之後，也不能為人類帶來多大好處，弄得不好，反而挾術欺人，給社會造成一定危害。

經過一番籌劃，當趙升飄然來到之際，張道陵就開始了對趙升道心的七次頗為有趣的嚴格考察。

初試，當趙升剛到時，張道陵非但不予接見，還讓人出面對他罵了40多天。可趙升卻不管這些，天天堅持露宿在張道陵門外。終於，張道陵接見了他。

第二試，張道陵讓趙升到田邊草堆裡守黍驅獸。入夜，有個娉娉婷婷、妖妖嬈嬈的美女翩翩來到趙升身旁，說是遠行路過，要求寄宿，硬是睡在趙升床上不走。第二天天亮，又推說腳痛留了下來。這樣一連幾天下來，那美女還不時用言語挑逗趙升，可趙升卻絲毫不起邪念，始終和她保持一定的距離。

第三試，一次，趙升走到半路，忽然看到有30瓶金子掉落在地。不過趙升路不拾遺，並沒把它放在心上。

第四試，張道陵叫趙升入山砍柴，忽有三隻猛虎撲將上來，牽咬趙升的衣裳。趙升面不改色，毫無恐懼地對老虎說：「我道士耳，少年不為非，故不遠千里，來事神師，求長生之道，汝何以爾也？豈非山鬼使汝來試我乎？」話剛說完，三隻老虎就走了開去。

第五試，有人在集市上付錢買了十多匹絹，可是絹主人卻誣他沒有付錢。趙升在旁看到如此情景，當即脫下衣服為人作抵，面無吝色。

第六試，趙升在守田穀時，有個滿面塵垢，身患膿瘡，衣不蔽體的窮人叩頭乞食。趙升立時脫下自己的衣裳讓他穿上，並自掏腰包請他吃飯，然後又在臨走時送他好多糧食。

第七試，張道陵帶著三百多個弟子在雲台山絕岩上，看到下臨深淵的石壁邊上長有一棵桃樹，樹上結滿著累累果實。於是，張道陵對弟子們說：「有人能得此桃實，當告以道要。」弟子們俯伏下窺，只見萬丈谷底深不可測，直嚇得一個個渾身發抖，冷汗直淋。只有趙升一人挺身出來說：「神之所護，何險之有？有聖師在此，終不使吾死於谷中耳。師有數者，必是此桃有可得之理耳。」說完就從岩上縱身跳了下去，結果正好落到樹上，把滿樹的桃子給採了下來。

「試玉要燒三日滿，辨材須待七年期。」由於七試下來，趙升道心彌堅，結果，張道陵就把道術傳給了他。

對於張道陵七試趙升，以及趙升被試所迸發出來的智光，當對世上求道，乃至一切追求學問的人有著深刻的啓發。我們不是對當今台灣學者南懷瑾懷著深深的敬意嗎？這裡我們不妨讀他對這個故事一席充滿辯智的妙論——

我們讀了葛洪所寫張道陵授受道術的傳記，對於一般妄求長生不老之方的人士，應

知有所反省。須知道家與道教所標榜的神仙可學，必以立德爲先。後世的人，以價值觀念的小忠小勤，輕心慢心的意氣用事，妄求出世超人的道術，豈非緣木而求魚，哪有這樣便宜的事呢？如果神仙不可學，就憑這種做人的德行爲榜樣，以此爲人處事，亦正是儒家所謂大人君子的風規，這樣的教化，又何嘗有害世道人心呢？拚命大罵其爲異端不可學，似乎有欠公正。

南懷瑾先生的話，真是再深入淺出沒有了。

其實，趙升被試，道心彌堅，這裡面除了體現張道陵的考察智慧，也自有他超越衆人的獨到敏悟之處。剛才我們不是在第三試中看到了趙升對老虎所說「豈非山鬼使汝來試我乎？」這句話嗎？在第七試中，趙升還說：「師有數者，必是此桃有可得之理耳。」可見對於張道陵對他的種種考察，他是早已瞎子吃餛飩，心裡有數，並作好了充分的心理準備。只不過是不動聲色，有時還裝出那麼點可掬的憨態罷了。

作爲社會的一分子，誰都有被別人從方方面面觀察或考察的可能；同時反過來，對於你周圍形形色色的人，你不也在時時打量和觀察別人嗎？

「識心見性」王重陽

宋金之際，道教產生了一股強烈的變革風氣。其中煉養一系，隨著指導理論的不同，漸次演化為南、北兩個宗派，而大名鼎鼎，名垂古今的王重陽就是開創北宗一派的頭面人物。

王重陽原名中孚，字允卿，因為生得美髯大眼，軀幹雄偉，文章之外，又善武略，當年曾應武舉，中甲科，同時改名德威，字世雄。後來，王重陽仕途多艱，無論從文從武，都走得很累很累，於是索性看破紅塵，慨然入道，並改名為喆，號重陽子，自呼為王害風。

據說，王重陽入道之後，在甘河鎮（今陝西省戶縣）碰到仙人呂洞賓化身，密付口訣，於是得修煉之法，通於仙術，不久在終南山一帶雲遊。金世宗大定元年（公元一一六一年），王重陽又別出怪招，在南時村掘地為隧，地面堆土做成墳墓的樣子，稱為「活死人墓」。後來，王重陽在山東昆崙山（在今山東省牟平縣東南）碰到讀書人馬鈺、孫不二夫婦，馬、孫向他執弟子禮，並建「全真庵」侍奉他。此後，王重陽又先後收譚處端、劉處玄、丘處機、王處一、郝大通為弟子，人們把他們與馬鈺、孫不二一起，合稱為「北七真」。

58歲那年，王重陽自感壽限已到，將不久於人世，於是向弟子口授頌詞道——

地肺重陽子，呼名王害風。

來時長日月，去後任西東。

作伴雲和水，爲鄰虛與空。

一靈真性在，不與衆人同。

詩中表達了王重陽識心見性，清靜無爲，獨全其真的修行智慧。

何謂識心見性，獨全其真？這就牽涉到全真道北宗「儒之操守、道之修煉、佛之參悟」三家各取所長，融爲一家的思想了。當年王重陽傳道，經常用儒家《孝經》、佛家《心經》、道家《道德經》作爲啓蒙讀物，並有詩風趣地說：「儒門釋戶道相通，三教從來一祖風。」「三教端正莫生邪，三教搜來做一家。」

關於王重陽獨全其真的具體修行方法，《王重陽教化集·三州五會化緣榜》裡那幾句充滿機趣的話，說得真是值得體味——

諸公如要修行，饑來吃飯，睡來合眼，也莫打坐，也莫學道，只要凡事屏除，只用

心中「清靜」兩個字，其餘都不是修行。諸公各諸聰慧，每齋場中細細省悟，庶幾不流落於他門功行，乃別有真功真得。晉真人云：若要真功者，須是澄心定意，打疊神情，無動無作，真清真靜，抱元守一，存神固氣，乃真功也。若要真行者，須是修仁蘊德，濟貧救苦，見人患難，常存拯救之心，或化誘善人入道。修行所行之事，先人後己，與萬物無私，乃真行也。

這真是一種妙出心裁，「三教搜來做一家」的三教圓融，會三歸一做法。話中雖然拈出道家「清靜」兩字作為眼目，可是叩其實質，好像和佛教禪宗「欲成佛，一切佛法莫學」的那套精神更是水乳交融，讓人拍案叫絕。這裡沒有一切修行的繁文縟節，一味的只是砸爛打碎打坐學道的條條框框。可見道教修煉到了王重陽手裡，可謂徹底革命，橫掃一切。

往常，人們要是聽到修道，總是會和苦行聯繫起來，嚇得退避三舍，豈敢領教？縱使平時你有此心，也只是高山仰止，看看聽聽而已，又哪會去動修行的真格呢？可是，當你了解到王重陽的那套三教圓融，以「清靜」領起全局，不費吹灰之力的修行妙法之後，是否有所新的啓發呢？

祝你在「清靜」的方便修行法門中，獲取並體味人生的無限真趣。要是你願意。

生活中的養生智慧

說起養生，人們往往把它視為一件了不起的大事，這是對養生的一種誤解，未免把養生看神了。

其實，世界上的一切智慧無不體現在日常生活，乃至瑣事細事中，養生就是這樣。

很早很早以前，《素問·上古天真論》就指出：「上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去；今時之人不然也，以酒爲漿，以妄爲常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆於生樂，起居無節，故半百而衰。」

上古時代那些懂得養生的人，非但時時注意順應天地自然環境的四時陰陽變化，並且還在日常的生活起居、飲食男女等方面，作適當的調節，所以大多身體健康，精力充沛，活到一定的年齡極限。

可後來之人就不對了，他們常常把酒當作水漿來喝，把過頭的事當作家常便飯，酒醉之後還縱情房事，爲了尋歡作樂，把正常的起居作息規律都拋到了腦後。這樣作踐的結果，自

然就把個好端端的身子給弄得精疲力盡，元氣大傷，剛活了50歲，便就衰象畢現了。

所以，自古以來的養生家幾乎一致認為，人們如要保持健旺的精力和強健的體魄，對於日常生活起居應該多加關注，千萬不可等閑視之；否則一味把養生的精力放到不著邊際，好高騖遠的種種修煉上去，便就捨本而逐末了。

生命在於運動，但生命同樣也在於靜止，這是一個事物的兩個方面，所謂「勞逸結合」。任何只動不靜或只靜不動的做法，都將背離生命實際而遠離養生之道。一個人活在世上，勞動是少不了的，可勞動後的休息同樣也少不了。所以說是「動靜相濟」。

寒則添衣，熱則減衣，這是大家都知道的，可卻深合養生之旨。正如《孫真人衛生歌》所說：「春寒莫使綿衣薄，夏熱汗多需換著，秋冬衣冷漸加添，莫待疾生才服藥。」再之，穿衣不僅需要寒添熱減，同時還要取其適體，《老老恒言》中有一段勸導，很是中聽——

衣食一端，乃養生切要事。心欲淡泊，雖肥濃亦不悅口。衣但安其體所習，鮮衣華服與體不相習，舉動便覺乖宜。所以食取稱意，衣取稱體，即是養生妙藥。

日常生活起居中，早起梳頭和晚上洗腳，雖是每天必做的事，可是結合養生，其中也大

有智慧哩。古人認為，頭髮要經常地梳，這樣非但可以梳去灰塵頭屑，保持頭髮的乾淨和髮根空氣的流通，同時還可改善和增進頭皮血液循環，防止脫髮和延緩白髮的產生。明代謝肇淛《五雜俎》第十二卷借養生家的話，提出每天早上梳髮一千下的主張說：「修養家謂梳爲木齒丹，云每日清晨梳千下，則固髮去風，容顏悅澤。」「木齒丹」的說法值得回味，雖說小小一把木梳，可卻著實有著靈丹妙藥的作用。

睡前梳頭，加上溫水洗腳，對於養生來說，可以降低血壓，增進健康，改善睡眠的效果。宋朝之時，甚至有人提出，梳頭和洗腳屬於養生中的兩件要事。當時張端義《貴耳集》說：「郭尚賢耽書落魄，自陽翟尉致仕，嘗云服餌導引之餘，有二事乃養生之要，梳頭洗腳是也。尚賢云：『梳頭浴腳長生事，臨睡之時小太平。』」從中可以看出，梳頭浴腳，不僅有益長生，並且還著實可以作爲臨睡前的一項廉價享受呢。

日常生活起居，涉及面廣，所以有關其中的養生智慧，真是難以盡說。不過人們舉一反三，似乎又可這樣悟出，就是莊子所說的「道在屎溺」。不管撒尿也好，拉屎也好，其中也都大有學問可做。明代沈仕《攝生要錄》就曾說過：「書云：忍尿不便成五淋，膝冷成痺；忍大便成五痔；努（用力）小便，足膝冷，呼氣；努大便，腰疼目澀。」可見對於大小便「忍」和「努」的後果，都是十分嚴重的。

不過，莊子所說「道在屎溺」的道理，還深涉哲學的理趣，就好比古哲所說「道不遠人」那樣。看來，生活中的哲理和智慧猶如春天遍地的繁花，真還值得你隨時隨地，作一輩子的體認開掘哩。