



石竹山道院文丛



# 道教 心理 健康 指要

曹剑波 著

宗教文化出版社

责任编辑：张雪梅  
封面设计：司博文

ISBN 978-7-80123-598-5



9 787801 235985 >

定价：18.00 元

B 95  
16-c2



石竹山道院文丛



# 道教 心理

曹劍波 著



宗教文化出版社



图书在版编目(CIP)数据

道教心理健康指要/曹剑波著; - 北京:宗教文化出版社,2007

ISBN 978-7-80123-598-5

I. 道… II. 曹… III. 道教-心理保健-研究 IV. ①B958 ②R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 000456 号

道教心理健康指要

曹剑波 著

---

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号(100009)

电 话: 64095216(发行部) 64095221(编辑部)

责任编辑: 张雪梅

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版权专有 不得翻印

版本记录: 850×1168 毫米 32 开本 7.75 印张 152 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1—5000

书 号: ISBN 978-7-80123-598-5

定 价: 18.00 元

---

## 石竹山道院文丛编委会

主 任:谢荣增

主 编:詹石窗

委 员:(以姓氏笔画为序)

王 宁 林章贵 俞韩思 翁 赞 郭汉文  
黄书康 黄凤荣 盖建民 谢荣增 詹石窗

# 总 序

早在上世纪 80 年代,石竹山就成为福建省首批十大省级风景区之一,2004 年又升级为国家 4A 级旅游区,同时被誉为“中华梦乡”。这正应了中国的一句老话:“山不在高,有仙则名。”事实上,石竹山的确蕴藏着深厚的道教文化,其神仙境界让世代的人们神往不已,这应该说正是它的魅力所在吧。

众所周知,道教文化作为中华民族传统文化的重要组成部分,不仅在历史上产生了巨大影响,而且深深地渗透在人们的日常生活之中。它不仅注重个体的人文关怀、生命完善、道德境界的升华,而且倡导天地人“三才合一”,具有深邃的“和谐精神”。它虽然产生于中华大地,但其人文精神却属于全世界。

著名科学史家李约瑟博士说:“道家对自然界的推究和洞察完全可与亚里士多德以前的希腊思想相媲美,而且成为整个中国科学的基础。”<sup>①</sup> 李约瑟博士所指的“道家”,既包括先秦时期以老子、庄子为代表的道家学派,也包括汉代以来的道教。李约

---

<sup>①</sup> 李约瑟:《中国科学技术史》第 2 卷,科学出版社、上海古籍出版社 1990 年版,第 1 页。



瑟博士花费了数十年时间对中华文化进行深入研究之后,做出了令世界为之一震的预言:也许未来的世界是属于道教哲学的。有关道教在社会生活中的作用和地位,西方还有许多学者持与李约瑟博士相似的观点,如美国大昆虫学家惠勒和伯格曼等,也一样对道教的历史与现实作用给予了高度的评价。

基于一种历史的考察,西方汉学家在 100 多年前便已经相当重视道教研究工作,并且取得了丰硕成果。日本学者野口铁郎与松本浩一说:“近几年来,不仅是研究中国问题的专家,而且一般人对道教的关注也出现了蓬勃发展的热潮。特别是在中国问题研究家中,有一种再认识,即在探明中国的社会和文化或中国人的气质时,不可缺少的是探明道教或道教文化的作用,这种认识正在逐渐加强和深化。”<sup>①</sup> 这两位学者是在上一世纪后期讲这番话的,那时他们主要是根据日本的情况做出的描述。经过了这么多年,我们再进行考察的时候,便发现他们的描述实际上也符合诸多国度中的汉学研究情况。

在中国,道教研究工作也逐步引起人们的重视。早在上一世纪 80 年代,国家社会科学研究规划就把《中国道教史》作为重点项目予以支持,各地学者有关道教研究的工作也日益受到关注,新著不断,新见迭现,呈现出一派喜人的景象。然而,必须指出,中华道教文化,博大精深,源远流长,需要研究的课题依然很多,可以拓展的领域相当之广。长期以来,道教文化一方面形成

---

① [日]福井康顺等监修:《道教》第 3 卷,上海古籍出版社 1992 年版,第 192 页。

了“玄之又玄”的象征符号表达方式,另一方面又构建了具体实用的身国共修的操作实践体系。对一般人士来说,有关道教实修的经典文献虽然经过了许多学者的思想诠释,但还是像“天书”一样难以理解,因而往往令人缺乏阅读兴趣,这显然有碍于道教文化的传播。有鉴于此,石竹山道院组织策划了这套“文丛”,力图通过人们喜闻乐见的体裁和比较通俗的语言对传统的道教思想教义进行新的解读,从而与广大读者一起,共同品味道教文化内涵,领略神仙道德修养的精神。为了保存历史文化,本丛书还将搜集“石竹法派”等各种资料,结集出版,以广流传。倘若这套丛书能为人们所喜欢并为研究道教提供方便,那是我们所期待的,也是我们非常高兴的事情。欢迎广大学者、道友、读者批评指导。

是为序。

石竹山道院主持

谢荣增

2005年12月第一稿

2006年7月第二稿

于石竹山道院



# 序 言

健康是人类生存和发展的最基本条件之一。它不仅是人们最本能、最关注的生活需要,而且是创造人类物质文明和精神文明的基础,是民族素质、社会发展的基本标志。现代健康的概念,不仅要求身体没有疾病,而且要求心理健康和社会适应良好。这是因为人是一个统一的整体,人的心身相互依存、相互影响、不可分割。随着社会的发展、科学技术的进步、历史进程的加快、医学的发达,昔日困扰人类健康问题的因素,如传染病、营养不良等,已不再是健康的主要杀手,而由生活方式、行为习惯、精神压力以及社会问题等所造成的种种不适应,则越来越严重地影响着人类的健康,“研究发现,全世界的人只有5%的人符合健康标准,75%以上的人群处在健康与疾病之间,也就是所谓的‘亚健康状态’,导致这种状态出现的主要因素恰恰是心理问题”<sup>①</sup>。有证据表明,和心理应激关系密切的“心身疾病”、心理障碍和适应不良的行为问题,已成为影响现代人健康的主要因

---

① 朱月龙主编:《心理健康全书》(修订版),海潮出版社2006年版,封首页。



素,其危害性呈迅速上升的态势。心理障碍等疾病不仅扼杀个体健康,同时此类患者异常的行为还会影响社会的安定。由此而引起的个人、家庭的悲剧乃至恶性社会事件的发生,都不同程度地扰乱了社会的正常秩序。保持心理健康,预防心理疾病,已逐步成为全人类和全社会最关注的课题之一。提高人民群众的心理健康水平,是我们建设社会主义和谐社会的重要组成部分。

从目前心理问题的严重性来看,心理健康理论的当代建设已刻不容缓。仙道贵生,道门中人普遍肯定现世生命的价值,并且积极地进行生命的养护。这种养护不仅意味着个体的身心健康,而且包括了大众社会心理的调适。认真清理和继承道教文化中的关于心理健康的有益资源,并且借鉴国外心理健康研究的最新成果,在现代背景下进行价值的再创造或转化,这不失为建设心理健康理论的一种行之有效的方法。这是因为出于自身保健养生的需要,也出于济世利人、修道积德的目的,再加上“重生贵德”的宗教情怀,道门中人自创教之日起就十分重视身心健康的研究,道教文化中因而有悠久的心理卫生传统,有丰富的心理保健的资源,有丰富的心理治疗的经验。

由复旦大学博士后、厦门大学哲学系教师曹剑波所撰写的《道教心理健康指要》一书,是道教心理健康研究的一项最新成果。无论是从道教学研究的领域,还是从心理学研究的视角来衡量,本书的选题和研究成果都具有一定的学术开拓价值。近年来,国内道教学研究日趋活跃,但研究的领域也多集中在道教历史文献、道教哲学、道教文学、道教伦理、道教养生这些方面,虽然偶然有零散文章论及道教心理健康问题,但选取道教心理

健康作为一个专题进行较全面、较系统探索的研究尚未见到;关于道教心理健康的通俗读物更是没有。《道教心理健康指要》一书的出版将填补这方面的空白,并为弘扬道教文化作出贡献。该书以较为翔实的资料对道教心理健康进行了有益的探索,拓展了道教学研究的新领域。

道教心理健康研究是一项跨学科并且有较大难度的问题,涉及宗教、历史、文献、心理学等许多领域的知识,对研究者的知识结构和哲学素养有较高的要求。曹剑波博士在硕士和博士研究生阶段曾选修过道教课程,热衷于道教研究,阅读了道教养生方面的大量原始文献和相关典籍,并在《宗教学研究》、《中国道教》、《弘道》等刊物上发表过一些相关论文,还参加了由詹石窗教授主持的教育部“十五”规划人文社会科学基金重点项目《道教与中国养生智慧》中的《道教养生智慧的传承与特点》课题的研究,有较扎实的道教研究基础。《道教心理健康指要》一书的完成,凝结了作者艰苦探索的汗水。

《道教心理健康指要》一书结构严谨,内容丰富,在“前言”中探讨了心理健康的概念、标准、重要性以及道教心理健康理论的历史地位。第一章考察了道教心理养生的理论前提,如天人相应、形神相保、七情致病、情绪适宜等。第二章分析了道教心理保健的基本原则,如利而不害,为而不争;少私寡欲,知足知止;知雄守雌,以柔胜刚;清静无为,顺其自然。第三章梳理了道教纾忧解愁的具体方法,如情志相胜、开导暗示、松弛疗法、精神分析等。第四章探索了道教参透生死的豁达态度,如气聚气散,生死一体;安时处顺,哀乐不入;无需悦生,不必恶死;保身全生,享



尽天年等。此外,该书还晓畅有趣,书中各章各节穿插了不少名人趣事、成语寓言、小说传记、歌词诗赋、笑话幽默、医案典故、心理测试、统计数据等。作者潜心研究,博览群书,对道教心理健康问题作了较系统的论述,值得人们阅读和借鉴。

作为道教心理健康研究的一本探索性小书,由于受篇幅所限,书中对道教纾忧解愁的具体方法尚未展开充分论述与挖掘,引证资料欠丰富,有待作者在今后的研究中进一步加强。总而言之,这是一本值得向广大读者大力推荐的道教心理健康研究的通俗读物。在本书即将出版之际,我在欣喜之余,握管直书,写下这些文字,聊表我对作者的祝贺、勉励。是为“序”。

詹石窗

写于厦门大学童蒙斋

2006年9月22日

# 前 言

心理和谐、心理健康,是建设社会主义和谐社会的重要组成部分。当今社会,是梦想与磨砺并存,机遇与挑战难分,希望与绝望共生,快乐与痛苦相随,幸福与苦难同在的社会。当今社会,科学技术迅猛发展,市场经济活力四射,生活节奏不断加快,社会竞争日益加剧,再加上失业的危机、环境的污染、噪声的干扰、贫富的扩大、诱惑的增加……这一切,使许多人心神外驰、疲于奔命,整日处于高度紧张的状态之中,破坏了心理的平衡,导致了身心的疾病。心理问题因而成了现代社会最严重的问题之一,心理健康的重要性日益增强。联合国专家曾断言:“从现在到 21 世纪中叶,没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们深刻的痛苦。”如何及时地排遣不良心理,保持心理健康,寻求人性的复归?这是当代人迫切需要解决的问题。借鉴国外心理健康研究的优秀成果,发掘中国古代的宝贵资源,加以融会,加以贯通,这是时代给我们提出的光荣而又艰巨的任务。



## 一、心理健康:健康的重要组成

自古以来,人们都希望自己健康长寿,但对健康概念的理解往往只关注身体的健康,而忽视了心理的健康。传统观点认为:身体没病就是健康。现代医学的发展则认为,完整的健康概念以心理健康为重要的组成部分,仅从生理指标来评价健康与否是不确切的。当前时代,是抗生素、疫苗普遍使用的时代,由微生物所导致的病痛已经被大大地控制了;当前社会,是物质财富高度发达的社会,由饥寒交迫所导致的疾苦已经空前地减少了。然而,在当前社会,由心理失调诱发的疾病,却在不断地增加,极大地威胁了人类的健康。研究表明:占死亡因素前几位的心脏病、癌症和脑溢血都与心理失调有关。据世界卫生组织统计,全球仅抑郁症患者就已达2亿多人,发病率占总人口的4%左右,女性中患抑郁症的人数是男性的二至三倍。专家们预言:到2020年,抑郁症将成为仅次于癌症的人类第二杀手。精神疾病流行病学调查显示,在我国,各种心理健康问题在人群中大量存在,严重地影响了人们的健康。

现代科技的飞速发展以及社会文化的迅猛变更,使人们不得不面临激烈的竞争与快速的节奏。前所未有的巨大心理压力使人们不堪重负,对人们的身心健康产生了巨大的影响。人们逐渐认识到,心理、社会因素在健康与疾病及其相互转化中具有不容忽视的作用,并进而提出了新的健康观。早在1948年,联合国世界卫生组织(WHO)成立时,就明确指出:健康不仅仅是

没有疾病或虚弱现象,而是一种生理上、心理上和社会适应上的良好状态。1989年世界卫生组织提出了21世纪健康的新概念:健康不只是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。这说明心理健康是完整健康概念的重要组成部分。甚至有专家提出,21世纪的健康主题就是心理养生<sup>①</sup>。

那么,什么是心理健康呢?在1946年第三届国际心理卫生大会上,有人就给心理健康下了这样的定义:所谓心理健康,是指在身体、智能以及情感上,能保持同他人的心理不相矛盾,并将个人的心境发展为最佳的状态。

如何判定一个人的心理是否健康呢?这需要一套标准。西方人本主义的代表人物、美国心理学家马斯洛和米特尔曼曾提出了心理健康的10项标准,我们不妨自测一下,看看我们的心理状态如何。

1. 充分的安全感;
2. 充分了解自己,并对自己的能力作适当的估价;
3. 生活的目标能切合实际;
4. 与现实环境能保持接触;
5. 能保持人格的完整与和谐;
6. 具有从经验中学习的能力;
7. 能保持良好的人际关系;
8. 适度的情绪表达及控制;

---

<sup>①</sup> 所谓心理养生,就是从精神上保持良好状态,以保障机体功能的正常发挥,来达到防病健身、延年益寿的目的。



9.在不违背团体要求的情况下,能作有限度的个性发挥;

10.在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本需要。

除此之外,判断心理健康的标准还有很多,然而普遍认可的标准则是以下几条:智力正常、意志健全;对自我的恰当认识;对现实环境的良好适应;能与他人建立和谐的人际关系;热爱生活,乐于学习和工作;情绪乐观并能自控;具有健全的人格;等等。

### 1.智力正常、意志健全

智力是指认识方面的各种能力,它以思维为核心,包括观察力、记忆力、思维力、想象力和认识力等。智力是衡量人的心理健康的重要标志之一。心理健康的人,智力水准虽有差异,但必须是正常的,即智商应在80分以上。正常的智力是人们进行正常的学习、工作和生活的最基本的心理条件。

意志是自觉地确定目标,主动地支配自己克服困难,实现目标的心理过程。意志健全的主要标志是行为的自觉性、果断性和意志的顽强性。心理健康的人,无论做什么事,都有明确的目标,并能坚定地运用切实有效的方法解决所遇到的各种困难和问题,既不优柔寡断、瞻前顾后,也不轻举妄动、草率行事。意志顽强的人,能百折不挠地实现既定目标,不达目的,绝不罢休。

### 2.对自我的恰当认识

心理健康的人有自知之明,能够正确认识和评价自己的优缺点,能够正确认识和评价自己的能力、气质、性格、兴趣等。在此基础上,能悦纳自我,积极主动地发展自己的潜能,对于无法



补救的缺陷也能安然接受,不怨天尤人。

一个人对自己的一切不仅要充分了解,而且需要坦然地承认并欣然地接受。一个人如果不能接受自己,势必增加个人的不安与痛苦。不能接受自己有两种表现:一种表现是缺乏自知之明,狂妄自大、刚愎自用、愤世嫉俗;另一种表现是过分自卑、意志消沉,感觉自己在社会上毫无价值,并可能由过分自责发展到憎恨自己、拒绝自己,甚至出现自虐和自杀行为。这两种极端都容易使人们经常处于心理冲突之中,久而久之的焦虑积累可能导致疾病的暴发。一个人,只有不因自己的优点、成绩、成功而目空一切、忘乎所以,也不因自己的缺点、失败而丧失信心、悲观绝望,才能欣然接受现实,才能根据社会和时代的需要实现自己的理想。

### 3. 对现实环境的良好适应

心理健康的人,能积极地面对现实生活,而不会沉湎于过去的回忆或陷入不切实际的幻想之中。他能正确处理过去、现在、未来的关系,能从过去吸取经验教训,立足现实,策划未来。每个人都可能面对各种各样的压力,然而要合理地应对生活中的各种压力,就需要能够面对现实,接受现实,并能主动地去适应现实。对周围的事物和环境能够做出客观的认识和评价,并能与现实环境保持良好的接触,能对环境做出客观的观察,进行有效的适应,而不是歪曲现实环境。他也能客观地评价自己在生活中遇到的挫折、打击和困境,敢于面对现实的挑战,而不是回避,陷入幻想。心理不健康的人往往对现实缺乏正确的判断和评价,沉湎于不切实际的幻想和奢望中,不能面对现实。



#### 4. 能与他人建立和谐的人际关系

人际关系是人们在工作、生活和学习中形成的关系。心理健康的人,在社会和集体中总是善于和他人交往,并能和多数人建立良好的人际关系。良好人际关系的建立是人与外界环境正常交往的结果,是个体对自己和他人以及两者之间关系正确认识和评价的结果。心理健康的人,在和他人的交往中,能接纳自我并接受他人,对集体具有一种休戚相关、荣辱与共的情感。在与人相处时,他的积极的态度(如尊敬、信任、喜悦等)多于消极的态度(如嫉妒、怀疑、憎恶等)。良好的人际关系并不一定需要有很多朋友,但一定要有一些与之亲近的朋友。良好的人际关系既反映出一个人的社交能力,同时也是心理健康的体现。因为良好的人际关系可使他在和别人交往时感到舒服自在,感到安全可靠。

#### 5. 热爱生活,乐于学习和工作

心理健康的人能珍惜和热爱生活,积极投身于生活之中,并享受人生的乐趣。他们乐于学习,积极工作,在学习和工作中施展才能,并从学习和工作的成果中获得满足和激励。对于学习和工作的投入,能使人获得成就感并提高自我的价值感,有益于心理健康。心理健康的人无论生活中的事件如何琐碎,总能从中体验到生命的意义。他们把学习、工作视为乐趣,而不是负担。乐于学习和工作,既反映出一个人的学习和工作能力,同时也是心理健康的一个指标。一个心理健康的人,是热爱生活、乐于学习、勤于工作的人。

#### 6. 情绪乐观并能自控

心理健康的人能体验到各种情绪,喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,等等。真实地感受自己的情绪体验,其前提是个体对环境、对自己能有真实的感知,心理健康的人能恰当地调控自己的情绪,心胸开朗,情绪稳定和乐观,常向光明看,不往“暗处”钻,热爱生活,积极向上,对未来充满希望,遇到麻烦时能主动想办法加以解决,并能及时疏导不良的情绪。

心理健康的人对自己情绪的控制能力很强。在通常情况下,心理健康的人的内部心理结构总是趋于平衡与协调。既有适度的情绪表现,又不为情绪所左右而言行失调。能控制自己的情绪的人,不论遇到什么事总能适度地控制自己的喜怒哀乐,既不会得意忘形,也不会悲极轻生。因此,心理健康的人心境总是开朗的、乐观的。

## 7. 具有健全的人格

人格结构包括气质、能力、性格和理想。心理健康的人,他的信念、动机、兴趣、人生观等各方面都能平衡发展;他的整体精神风貌能够完整、协调、和谐地表现出来;他思考问题的方式是适中的和合理的,待人接物时能采取恰当灵活的态度,对外界的刺激不会有偏颇的情绪和行为反应,能够与社会的步调合拍,也能和集体融为一体。

要正确理解心理健康的标准,还应该注意心理健康的特点:

第一,心理健康的状态具有相对性。一个人的心理是否健康,与一个人是否有不健康的心理行为,并非完全相同。心理不健康是指一种持续的不良状态,偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康,更不等于已有心理疾病。因此,不能



只看一时一事就简单地对自己或他人做出心理不健康的结论。假想这样一个不幸的情景：有个年青人，平时性格开朗，活泼大方，可近几个星期以来，他变得抑郁寡欢，常常神思恍惚、魂不守舍，以致工作状态很差，还常常半夜哭醒。他精神失常了吗？如果有人告诉你，不久前他相恋多年的女友不幸因车祸丧生，你还会这样认为吗？由此可见，心理健康具有相对性，与人们所处的时代、环境、年龄、文化背景等因素有关，不能仅仅从一种行为或者一种偶然的行来判断他人或自己心理是否健康。

第二，心理健康的状态具有连续性。人的心理健康水平可分为不同的等级。“心理健康”与“心理不健康”不是泾渭分明的，而是一种连续的或交叉的状态。从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间有一个广阔的过渡带，是渐进的、连续的。在许多情况下，异常心理与正常心理、变态心理与常态心理之间没有绝对的界限，只有程度的差异。

第三，心理健康的状态具有可逆性。如果我们不注意心理保健，经常出现不良的心理状态，那么心理健康水平就会下降，甚至出现心理变态或心理疾病；反过来，有了心理困扰或心理失衡时，如果能及时自我调整或者寻求心理咨询的帮助，就会很快解除烦恼，恢复心理健康。

第四，心理健康的状态具有动态性。心理健康的状态不是静止不变的，而是动态发展的。心理健康的水平会随个人的成长、经验的积累、环境的改变，以及自我保健意识的发展而变化。

## 二、心理健康：长生久视的法宝

健康的心理是长寿的必备条件，俗话说得好：“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。”哈佛大学的一些学者，用了40年的时间，对21岁至46岁之间，过着舒畅精神生活的59人进行调查，发现只有2人在53岁时得了重病，其中1人死亡；而在同一时期内，得不到舒畅精神生活的48人，都在55岁前死去。心理健康对长寿的作用，刘默在《证治百问》也有论述：“人之性情最喜畅快，形神最宜焕发，如此刻刻有长春之性，时时有长生之情，不惟却病，可以永年。”清代时的《祛病歌》也说明心理健康有益于长生，歌云：“人或生来血气弱，不会快乐疾病作，病一作，心要乐，心一乐，病都祛。心病还须心药医，心不快乐空服药，且来唱我快活歌，便是长生不老药。”

世界卫生组织1991年向全世界宣布：“个人健康和寿命60%取决于自己，15%取决于遗传，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候影响。”这就是说，在决定一个人健康的因素中，个人的生活方式、生活行为占主体，健康与长寿的钥匙掌握在每个人的手里。希望健康长寿，必须先从维持和促进心理健康开始。在这方面，有许多例证：

据说中华民族的始祖黄帝，寿逾期颐而花甲重开，活了120多岁。那么，黄帝的长寿之道是什么呢？《南华真经注疏·在宥第十一》记载：黄帝曾去崆峒山向一位已经得道的“仙人”广成子请教养生之道，广成子告诉他：“无视无听，抱神以静，形将自正。



必清必静,无劳汝形,无摇汝精,乃可长生。”<sup>①</sup>意思是说,不要看,也不要听,静养心神,形体自然就会正常健康。一定要宁静,一定要清虚,不要使你的形体劳碌,不要使你的精气摇荡,就可以长生了。黄帝受教之后,大受启发,奉行一生。黄帝长寿原因之一在于奉行“抱神以静”的这种心理养生的方法。

记载黄帝养生术最详细的《黄帝内经》,里面有大量的心理保健原则和方法。黄帝平素注意约束自己的思想,不产生过多的欲望,心情安定而不受外界的骚扰。因为精神专一,所以他虽然劳动很辛苦,但并不怎么疲倦。由于他在物质上没有什么过度的欲望,所以生活得很开心。他乐于与民同乐,作为国家的治理者,他尽己所能为百姓造福,而绝不自以为尊。

华佗也是一位善于心理养生的寿星。据《后汉书·华佗传》载:华佗“晓养生之术,年且百岁,犹有壮容,时人以为仙”。华佗医道高明,疗效神奇,当时的统治者多次请他做官,如沛国宰相陈珪,曾举荐他做“孝廉”;西汉的太尉黄琬,也劝他做“侍医”,他都拒绝接受。他认为,过分的名利地位观念会成为思想之患而损害健康。正因为他淡泊名利和地位,擅长于包括心理养生在内的各种养生,因而获得了长寿。

被道教尊称“药王”的名医孙思邈(541~682),也是一位重视心理养生的寿星。他对养生有精辟、科学、系统的论述。他不仅创立了养生学说,而且身体力行。他不仅高寿,而且活得健康

<sup>①</sup> [晋]郭象注,[唐]成玄英疏:《南华真经注疏》(上册),曹础基、黄兰发点校,中华书局1998年版,第220页。

快乐。孙思邈所提出的坚持“十二少”，反对“十二多”，对他的长寿不无益处。“十二少”即“少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。”孙思邈认为，“行此十二少事，则形不劳”。与此相反，他反对“十二多”。“十二多”是指多思、多念、多欲、多事、多语、多笑、多愁、多乐、多喜、多怒、多好、多恶。因为“多思则神殆，多念则志散，多欲则损智，多事则形疲，多语则气争，多笑则伤藏，多愁则心摄，多乐则意溢，多喜则忘错，昏乱多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢。此十二多不除，丧生之本也。”<sup>①</sup>意思是说，多思虑则精神受到危害；多杂念则神志散逸；多嗜欲则神志昏蔽；多事累则形体疲劳；多说话则气短神累；多嬉笑则五脏损伤；多忧愁则内心恐惧；多快乐则意气骄溢；多欢喜则善忘错记头脑昏乱，多发怒则血脉喷张不定；多爱好则迷恋于中不可控制；多厌恶则内心慌悴没有欢乐。如果这十二多不除，势必伤生、丧身。行十二少，去十二多，修炼时间长了，达到无少无多，恰到好处，就可以健康长寿。此说与金元时期兴起的全真道的创始人王重阳所主张的修道要遣情去欲一脉相承，王重阳说：“一者少言语养内炁，二者戒心性养精炁，三者薄滋味养血气，四者戒嗔怒养肺气，五者戒饮食养胃气，六者少思虑养肝气，七者寡嗜欲养心气是也。……凡人出家，绝名弃利，忘情去欲，则心虚，心虚则气住，气住则神清，神清则德合道生矣。”<sup>②</sup>

① [唐]孙思邈：《孙真人千金方》，人民卫生出版社1996年版，第500页。

② 《道藏》第25册，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社1988年版，第808页。



心理健康有利长寿,不仅在古代有许多例证,在当代,也有不少例子。例如:贵州省一位寿命 146 岁的农民,他多年身体有残疾,腿脚不灵便,但内心却乐观、开朗。杭州百岁老人张任天,从不吃人参、鹿茸等补药,却非常注意及时排解心中的不快。江苏泰州百岁老人周王氏,称自己的肚子是橡皮性的,大肚可容很多难容之事,很少生闲气,很少烦恼伤神。常州百岁老人姚金宝把自己的长寿经验总结为:药补不如食补,食补不如动补,动补不如心补(心补即开心、乐观)。<sup>①</sup>

许多长寿者的切身体验告诉我们,健康长寿的养生秘诀是:心胸坦荡、乐观开朗。在我国民间,流传着许多养生歌诀,它们内容丰富、言简意深、易诵易记、朗朗上口。下面选录一首养生三字经,供大家品味:

人一生,需保健,欲长寿,养为先。  
贵知足,常乐观,平心态,少病缠。  
名不贪,利不沾,甘淡泊,不为钱。  
养性情,人和善,忧喜忘,便是禅。  
少私欲,顺自然,心宁静,是桃源。  
轻荣辱,无忧患,阴阳和,多恬淡。  
强身心,靠锻炼,练气功,太极拳。  
天天走,不间断,智者水,仁者山。  
依兴趣,自由选,宜量力,勿争先。  
养肾精,惜真元,神内守,病不犯。

<sup>①</sup> 颜世富编著:《心理健康与成功人生》,上海人民出版社 1997 年版,第 56 页。



日三餐，宜清淡，八分饱，食勿贪。  
粗细粮，果蔬鲜，巧搭配，营养全。  
少油腻，少糖盐，合胃口，软稀缓。  
定时吃，不多餐，细咀嚼，防病变。  
不赌博，不吸烟，酒少饮，茶宜淡。  
随时令，衣增减，多保暖，莫受寒。  
身染病，上医院，早诊治，除隐患。  
讲消费，不超前，量力行，不作难。  
书为友，笔为伴，多情趣，度晚年。  
好生活，要思源，戒奢侈，重节俭。  
听音乐，赏曲苑，自得乐，心神安。  
看电视，读报刊，勤学习，戒自满。  
学琴棋，习书画，养花鸟，图消遣。  
遇烦恼，忍为先，胸怀广，纳百川。  
识时务，随遇安，退一步，天地宽。  
待人厚，律己严，济贫困，解人难。  
观事态，宜放眼，改与革，合民愿。  
兴市场，求发展，顺潮流，向前看。  
教子女，守规范，讲公德，遵法典。  
勤敬业，重实践，德才备，自有缘。  
家和睦，享甘甜，子孙笑，多欢颜。  
老夫妻，晚景妍，共甘苦，好伴侣。  
人生短，事难全，老病死，顺其然。  
老有为，莫等闲，发余热，多奉献。

夕阳红,桑榆晚,康寿乐,享天年。



### 三、心理健康:幸福美满的源泉

每个人都可能遭受过情场失意、官场失位、商场失利等方面的打击;每个人都有过幸福时的欢欣、顺利时的激动、委屈时的苦闷、挫折时的悲观、选择时的彷徨,这就是人生。人生总有酸、甜、苦、辣,不可能一直阳光明媚,不可能总是一帆风顺。面对人生的种种考验,心态健康者,欢乐幸福长相伴;心态失常者,孤苦愁闷久相随。

人有两种:一种人看事情,永远是乐观的、积极的,正面观点看世界,天天都是“春风桃李花开日”;另一种人看世界,用悲观的、消极的、负面的观点,天天看起来都是一片凄风苦雨,正所谓“秋雨梧桐叶落时”。其实生活更像一面镜子,你对着它哭,它就哭;你对着它笑,它就笑。世界都是一样的,你从不同角度去看,结果就会完全不同。《禅海珍言》中有一个“哭婆”变成“笑婆”的故事,就可说明这个道理。故事是这样的:

京都南禅寺以前住着一位绰号“哭婆”的老太太。她雨天哭,晴天也哭,成天累月神情懊丧,面容愁苦。南禅寺的和尚问她:“你怎么总是哭呢?”她边哭边回答:“我有两个女儿,大女儿嫁给了一个卖鞋的,小女儿嫁给了一个卖雨伞的。天晴的日子,我想到小女儿的雨伞一定卖不出去;下雨的天气,我又想到我大女儿的鞋一定没人去买。我怎能不伤心落泪呢?”和尚劝她:

“天晴时，你去想大女儿的鞋一定卖得很多；下雨时，你想小女儿的伞一定卖得很多。”老太太当即“顿悟”，破涕为笑，便由“哭婆”变成了“笑婆”。

“哭婆”变成了“笑婆”，她的生活内容并没有改变，但由于观察的角度改变了，心境也就变化了。现实生活中，类似的事例可以说不胜枚举。一些人生活的内容差不多，可是他们的生活状态却大不一样。有的乐观，整日笑呵呵，内心充满喜悦和满足；有的悲观，整天唉声叹气、愁眉苦脸，内心充满抑郁与烦恼。这其中有一个原因，就在于他们观察生活的角度不同。

在日常生活中，不少年轻的母亲，每天下班后，都不得不疲于料理家务、做饭、照顾孩子。每当看到那一大堆要洗的衣服，就会有一种疲乏感，甚至后悔自己结婚成家，后悔自己生儿育女。不可否认，生活中必然有一些我们不喜欢做却又不得不做的事情，怎么办呢？对于这些事情，如果你能改变一下形式，注入一些活泼有趣的成分，心理感受就会大为不同。不信，你可读读有位少妇写的《洗衣之乐》：

洗衣对我来说是一种享受：温温的热水洒上幽香的洗衣粉，白花花的雪沫立刻飞舞起来，一圈又一圈堆满你的双手双臂，像恋人轻轻爱抚着你。双脚踩在这堆白色的雪上，如果这时录音机恰好是一支伦巴舞曲，那你就使劲地踩，扭动身子，把肚子挺起来，把臀部使劲地甩出去！完成6个节拍之后，那种感觉是你从未有过的。如果环境合适，你还可以解除束缚，抱一大堆



泡沫抹在自己的脖子上、臂膀上,以及全身,然后用水管对准自己从头淋到脚。当你把洗净的衣服一件件拧干,高唱一支《请跟我来》,你会发现这小小的洗澡间加上水的流动,使你的歌声有一种格外动听的效果。此刻,你是世界上最快活的女人,比那些不喜欢给男人洗衣服的女人聪明 100 倍!

英国剧作家萧伯纳曾说,假如桌上有半瓶酒,如果有人高喊:“太好了,还有半瓶!”那么,这人便是乐观主义者;如果有人大叹:“糟糕!只剩下一半了!”那么,这人便是悲观主义者。同是半瓶酒,由于观察它的角度不同,便产生了乐观与悲观之分,这足以说明观察生活的角度是多么重要。

古今中外有许多令人羡慕的大人物,然而不少大人物虽然取得了权位、金钱、声誉,但他们之中不乏心境悲凉、痛苦终身的。甚至有些大人物如梵高、海明威、尼采等,由于心理不健康,最后以自杀了结痛苦的一生。

唐代著名诗人白居易的心理养生之道,很值得借鉴。白居易精通黄老养生之道,学问好,名气大,官位也很高,留名后世,很少有人能够和他相比。他享了一辈子福,临老还享福,就在于他善于心理养生,是个乐天派人士。正因为他能以积极的心态对待人生,使他赢得了 75 岁高寿。对于自己的长寿,他非常得意;对于衰老,他看得很开,在他 61 岁时,他在《元旦对酒》诗中写道:

众老忧添岁,余衰喜八春。

年开第七秩，屈指几多人？

白居易并非生来就具有乐观的性格。他一生坎坷，为官或贬或罢，也曾“非忧即疾”，他40岁时，多愁善感，成天愁眉苦脸；之后又受疾病折磨，使他未老先衰。后来他领悟到“人生不满百”，是因为“不得长欢乐”的缘故。于是，他开始注重心理养生，培养乐观性格，自觉排除烦恼忧愁，晚年变成了“乐天派”，自称“白乐天”。这在他的一首著名诗歌《自觉》中就讲述了他演变的过程：

四十犹未老，忧伤早衰恶。

前岁二毛生，今年一齿落。

形骸日损耗，心事同萧索。

夜寝与朝餐，其间味亦薄。

同岁崔舍人，容光方灼灼。

始知年与貌，衰盛随忧乐。

畏老老转迫，忧病病弥薄。

不畏复不忧，是除老病药。

白居易的主要养生经验就是乐天不忧，这在《永崇里欢居》一首诗中表述得更加明确：

何必待衰老，然后悟浮休。

真隐岂长远，至道在冥搜。

身虽世界住，心与虚无游。

朝饥有蔬食，夜寒有布裘。

幸免冻与馁，此外复何求。



寡欲虽少病，乐天心不忧。

何以明吾志，《周易》在床头。

白居易善于以积极心态对待人生的遭遇，这从他一首读《道德经》后的七律可以知道。原诗是：

吉凶祸福有来由，但要深知不要忧。

只见火光烧润屋，不闻风浪覆虚舟。

名为公器无多取，利是身灾合少求。

虽异匏瓜谁不食？大都食足早宜休。

白居易认为，人生的遭遇，成功与失败，吉凶祸福，都有它的原因，真有智能的人，要知道它的原因，不需要烦恼，不需要忧愁。

前两句，引用了南华真人庄子“覆虚舟”的典故，他说，我们只看到过世上富贵人家用钱财润饰华丽的房屋，仍被大火烧毁的情况，却从来没有见到空船在水上被风浪吞没的，装了东西的船，遇到风浪才会沉没，而且装得愈重，沉没的危险愈大。虚舟本来就是空的，纵会翻覆，亦仍浮在水面。用此，他向人们表明，人的修养，应该无所求，无所得，愈空虚愈好。

后两句指出，人世间的“名”与“利”，都不宜贪求，以免招灾祸。要知道，不管什么名，如果太高了，不符实际，对于此人的生与福祉，就会发生非常大的障碍，俗话说“誉满天下，谤亦随之”，就是这个道理。所以，诗的结尾语说：“虽异匏瓜谁不食？大都食足早宜休。”世界上谁不好名贪利？佛教劝人们绝对放弃名利，这是做不到的。老子就不然，他只是教人“少私寡欲”，少

一点就好了。所以白居易说,名利像匏瓜一样,实在好吃,叫人绝对不要吃是做不到的,但要懂得黄老之道,不要吃得过分了。

难能可贵的是,白居易不贪禄恋位,不追名逐利,这表现在他曾官居刑部侍郎,在还不到60岁时,为了让贤就辞官归田,并写了一首《不致仕》的诗,嘲讽了那些年近八九十还不肯让位的官儿:

可怜八九十,齿堕双眸昏。  
朝露贪名利,夕阳忧子孙。  
挂冠顾翠缕,悬车惜朱轮。  
金章腰不胜,伛偻入君门。  
谁不爱富贵,谁不恋君恩。  
年高须告老,名遂合退身。  
少时共嗤笑,晚睡多因循。  
贤哉汉二疏,彼独是何人。  
寂寞东门路,无人继去尘。

人有美德善行,则心慰情畅。白居易的乐天,也与他善于以德养心,以德养生有关。《新制绫袄感而有咏》诗中,表达了他济世救人的德行:

心中为念桑麻苦,耳里如闻饥冻声。  
争得大裘长万丈,与君同盖洛阳城。

香港著名中医陈存仁先生,夙擅岐黄,医道深邃,兼通心理养生,所撰《乐天长寿辞》阐明祛病长寿之道,家弘户诵,奉为主臬。此辞的产生,也许与白居易的乐天养生之法不无关系。原



辞如下：

心理卫生，近代渐盛。  
养性修身，早垂古训。  
人生疾病，外因易防。  
七情六欲，内贼难当。  
愤怒烦恼，抑郁悲哀。  
神明内疚，百病之阶。  
健康要道，端在正心。  
喜怒不萦于胸襟，荣辱不扰乎方寸。  
纵遇不治之疾，自有回天之功。  
毋忧毋虑，即是长生圣药。  
常开笑口，便是祛病良方。  
养生只此真詮，长寿无他奥秘。  
昔时七十已称稀，今后百龄不足奇。  
随遇而安，无往不乐，优哉游哉，同登寿域。<sup>①</sup>

#### 四、道教心理健康理论：养生长寿的经验总结

道教文化中蕴含着丰富的心理养生、心理保健、心理治疗方面的知识。林语堂先生曾说过：“道家……在世事离乱时能为中国人分忧解愁。……当肉体经受磨难时，道家学说给中国人的

---

<sup>①</sup> 沈桂祥：《陈存仁生平和他的〈乐天长寿辞〉》，《中医文献杂志》，2000年第2期，第36页。



心灵一条安全的退路。”<sup>①</sup> 这正是“儒家足以处常，道家足以处变”的写照。他还说：“道家总是与遁世绝欲、幽隐山林，崇尚田园生活，修心养身，抛弃一切俗念等思想联系在一起。”“道家的自然主义，正是用来慰藉中国人受伤的心灵的止痛药膏。”<sup>②</sup> 他还称《道德经》是一部“蕴藏着老猾俏皮的智慧精髓”的“最辉煌、最顽皮的自我保护的哲学著作”<sup>③</sup>。

道教思想家、医学家在很久以前就对心理健康的问题给予了极大的关注。在浩如烟海的道教典籍中，蕴藏着极为丰富的关于心理健康的思想，记录了道教思想家、医学家高超的心理治疗的技术和宝贵的实践经验。在理论前提方面，道教医学提出了心理养生的天人观——天人相应；心理养生的形神观——形神相保；心理失衡的情绪论——七情致病；心理调节的情志论——情绪适宜。在心理健康的基本原则上，道教始祖老子提出了利而不害，为而不争；少私寡欲，知足知止；知雄守雌，以柔胜刚；清静无为，顺其自然等四条原则。在心理卫生、心理治疗上，道教医学提出了许多具体的原则和方法，如情志相胜、开导暗示、松弛疗法、精神分析等，这些原则与方法，与现代医学中的不少心理治疗原则和方法非常契合。南华真人参透生死的豁达态度对于我们消除死亡的恐惧，积极主动地生活有很大的启迪。在实践层面上，如果遵循道教的顺应自然、和谐有度、抱朴守真、少私寡欲等思想，则会在心理保健、人格发展、精神超越等方面

---

① 林语堂：《中国人》，浙江人民出版社1988年版，第40页。

② 同上，第40页。

③ 同上，第98页。



发挥巨大的功能和价值。

道教心理健康理论,对现当代西方心理治疗理论和当代中国心理治疗理论产生过重要的影响。例如,著名精神分析心理学家荣格认为,《太乙金华宗旨》中的养生原理与分析心理学的理论有惊人的相似之处,并写了一篇很长的“评述”。荣格认为,西方心理学的出现为东西方文化沟通提供了工具,“西方人将第一次理解并受益到一个可以满足我们精神上一切要求的东方智慧”<sup>①</sup>。人本主义心理学家罗杰斯创立的以人为中心的心理疗法,正是顺应自然的道教智慧浇灌出来的成果。在《我的人际关系哲学及其形成》一文中,罗杰斯说,《道德经》的“我无为而民自化”等话语乃是“我最喜爱的并总结了我很多更为深刻的信念”<sup>②</sup>的箴言,他所创立的以人为中心的心理疗法是受《道德经》的影响产生的。人本主义心理学家马斯洛对道教心理健康思想,更是表现出特殊的喜好。早在1942年,马斯洛就深为完形心理学家惠特海默关于老子和禅宗的演讲所震动,对他“正在形成中的人格理论产生了极大的影响”,并促使他阅读道教书籍。<sup>③</sup>晚年的马斯洛坦言,我“在心理学中探险并走遍了各条道路”,并在“认真考虑全部道家的观点”之后,认为,作为科学家、医师、教师和父母,必须使自己“更符合道家追求的形象”<sup>④</sup>,并

① [德]卫礼贤,[瑞士]荣格:《金华养生乱秘旨与分析心理学》,通山译,东方出版社1993年版,第1页。

② 马斯洛、罗杰斯等:《人的潜能和价值》,华夏出版社1987年版,第126页。

③ 霍夫曼:《马斯洛传:做人的权利》,改革出版社1998年版,第107页。

④ 马斯洛:《人性能达的境界》,云南人民出版社1987年版,第8~20页。

“坚定地认为,有效的心理咨询和心理治疗应该是道家式的”。<sup>①</sup>

日本森田正马博士依据老子的“形神双修”特别是在“养神”思想的指导下,重视对患者的心理-社会致病原因的探索,创造的“森田疗法”,颇为当代医学所推崇,风靡于世界。中国学者杨德森、张亚林等基于道教处世养生之道,并结合现代心理治疗的方法,创立了具有中国特色的心理治疗方法即道家认知疗法。<sup>②</sup>

道教心理健康理论、心理保健思想、心理调适方法是中华文化中的一朵绚丽奇葩,有着西方文化所不能替代的特点和优点。当然,道教心理健康理论、思想和方法也存在着模糊性、缺乏定量分析和实验手段等缺陷。这说明,道教心理健康理论、思想和方法的发展也需要借鉴、学习西方的经验,取长补短。我们坚信,通过去粗取精、披沙拣金的艰苦努力,借鉴西方心理学的理论和方法,对道教思想这一宝贵的文化资源进行系统的整理和深入的发掘,从中归纳和提炼出道教心理保健和心理治疗的经验和方法,这不仅有助于优化民族心理性格,为中国人安顿身心提供一片绿洲,而且有助于弘扬优秀的道教文化,建立有中国特色的心理健康理论,服务于芸芸众生。

---

① 马斯洛:《洞察未来》,改革出版社1998年版,第15页。

② 杨德森,张亚林,肖水源,周亮,朱金富:《中国道家认知疗法介绍》,《中国神经精神疾病杂志》,2002年第2期,第152~154页。

# 目 录

总 序 .....	谢荣增 ( 1 )
序 言 .....	詹石窗 ( 1 )
前 言 .....	( 1 )
一、心理健康:健康的重要组成 .....	( 2 )
二、心理健康:长生久视的法宝 .....	( 9 )
三、心理健康:幸福美满的源泉 .....	( 14 )
四、道教心理健康理论:养生长寿的经验总结 .....	( 20 )
 第一章 道教心理养生的理论前提 .....	( 1 )
一、天人相应 .....	( 2 )
二、形神相保 .....	( 18 )
三、七情致病 .....	( 28 )
四、情绪适宜 .....	( 42 )
 第二章 道教心理保健的基本原则 .....	( 58 )
一、利而不害,为而不争:心理健康的免疫剂 .....	( 59 )



二、少私寡欲,知足知止:心理健康的安神丸 .....	(71)
三、知雄守雌,以柔胜刚:心理健康的定心丹 .....	(83)
四、清静无为,顺其自然:心理健康的营养液 .....	(91)
 <b>第三章 道教纾忧解愁的具体方法 .....</b>	<b>(104)</b>
一、情志相胜 .....	(109)
二、开导暗示 .....	(120)
三、松弛疗法 .....	(127)
四、精神分析 .....	(141)
五、其他方法 .....	(155)
 <b>第四章 道教参透生死的豁达态度 .....</b>	<b>(164)</b>
一、通晓生死的至理:气聚气散,生死一体 .....	(167)
二、勘破生死的真谛:安时处顺,哀乐不入 .....	(175)
三、参透生死的良方:无需悦生,不必恶死 .....	(183)
四、超越生死的法宝:保身全生,享尽天年 .....	(193)
 <b>后 记 .....</b>	<b>(209)</b>

# 第一章

## 道教心理养生的理论前提



我们知道,心理健康是健康的重要组成,是长生久视的法宝,是幸福美满的源泉,而道教心理健康理论则是心理健康理论中的一颗奇葩。道教养生,非常注重心理养生、心理保健、心理防护,并有丰富的、值得借鉴的心理治疗资源。那么,道教心理养生有哪些基本的理论呢?本章将从天人相应的天人观、形神相应的形神观、七情致病的心理失衡论、情绪适宜的心理调节论等方面,对道教心理健康的基本理论加以探讨。

## 一、天人相应

从天人相应的角度出发,道教心理健康理论认为,影响精神状态好坏的因素有自然环境因素和社会因素。在心理养生、心理保健过程中,道教非常注意利用自然和社会环境中的有益因素,促进心理健康。

道教认为,人与天地之间有着紧密的联系,可以相互影响、相互作用。这是因为:首先,天地万物与人类都是由“道”产生的,人与天地有同一起源。“道”从虚无中化生了天地,人也是从虚无中化生出来,《太上老君内观经》说:“谛观此身,从虚无中来。”<sup>①</sup> 邱处机《大丹直指》明确地提出:“盖人与天地禀受一同。”<sup>②</sup> 人与天地不仅同源,而且还有相同的生成程序。个体生命从受孕、怀胎,再至出生等均与天地相似。道生一,一即太极或元气,一生二,二即阴阳,再由阴阳相荡进而衍生万物,而人的

① 《道藏》第11册,第396页。

② 同上,第4册,第391页。

生成与此相同。《太平经》说：“元气恍惚自然，共凝成一，名为天也；分而生阴而成地，名为二也；因为上天下地，阴阳相合施生人，名为三也。”<sup>①</sup>《钟吕传道集》说：“真气造化成人，如天地行道，乾坤相索而生三阴三阳”<sup>②</sup>，再由三阴三阳交感而成人；李道纯《中和集》更为直接地说：“道生一，一生二，二生三，三生万物；虚化神，神化炁，炁化精，精化形。”<sup>③</sup>

其次，人体的内环境系统与外界的自然环境系统是一致的，二者有着共同的生成、变化和兴衰规律。《重广补注黄帝内经素问》认为，人凭借着天地之气出生，顺应四季变化的规律而成长，它说：“人以天地之气生，四时之法成”<sup>④</sup>，并认为，人生长在地球上，人的生命取决于上天。天地之气汇合，所以产生了人。人如果能顺应四季阴阳变化，天地就做他的父母。了解万物的人，叫做天的儿子。自然界有阴阳的变化，人有十二节，天有寒来暑往，人有虚实的病症。能效法天地阴阳变化的，就不会违背四季的规律；知晓十二节气机理的，圣贤也不能欺侮他。它说：“夫人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。人能应四时者，天地为之父母；知万物者，谓之天子。天有阴阳，人有十二节；天有寒暑，人有虚实。能经天地阴阳之化者，不失四时，知十二节之理者，圣智不能欺也。”<sup>⑤</sup>《周易参同契发挥》卷五说：“人身法大象

① 王明：《太平经合校》，中华书局1979年版，第305页。

② 《道藏》第4册，第660页。

③ 同上，第488页。

④ [唐]王冰注解，[宋]林亿补注，孙国中、方向经点校：《重广补注黄帝内经素问》，学苑出版社2004年版，第179页。

⑤ 同上，第181页。





地,其气血之盈虚消息,悉与天地造化同途。”<sup>①</sup> 卷二说:“观天之道,执天之行。遂借天符之进退,阴阳之屈伸,设为火候法象以示人。”<sup>②</sup> 《灵宝毕法》说:“人同天地,以心比天,以肾比地,肝为阳位,肺为阴位。……一上一下,仰观俯察,可以赋其机,一始一终,度数筹算,可以得其理。”<sup>③</sup>

再次,人天互象,人与天地之间有相似的结构。道教认为,不仅人的身体器官构造与天地结构相应,而且通过阴阳五行八卦等符号体系,可以将天人结构巧妙地组合在一个同构体系中。《太平经》说:“人生皆含怀天气具乃出,头圆,天也;足方,地也;四支,四时也;五藏,五行也;耳目口鼻,七政三光也;此不可胜纪,独圣人知之耳。”<sup>④</sup> 《三元延寿参赞书》卷一说:“天地之间人为贵,然囿于形而莫知其所以贵也。头圆象天,足方象地,目象日月,毛发肉骨象山林土石。呼为风,呵为露,喜而景星庆云,怒而雷霆迅雷,血液流润而江河淮海,至于四肢之四时,五脏之五行,六腑之六律,若是者,吾身天地同流也。”<sup>⑤</sup> 《三天内解经》卷上亦说:“夫人生体,上禀乎天,下象乎地,……天不可不养生,地不可不长物,人不可不摄气而养生也。”<sup>⑥</sup> 《重阳真人授丹阳二十四诀》也有类似的说法:“天有九星,人有九窍。天有四时,人有四大。天有地、水、火、风,人有心、精、气、身。天有五刚,地有

① 《道藏》第20册,第223页。

② 同上,第199页。

③ 《道藏》第28册,第351页。

④ 王明:《太平经合校》,第36页。

⑤ 《道藏》第18册,第528页。

⑥ 同上,第28册,第413页。

五刚,人有五刚。天有三才,人有三才。”<sup>①</sup> 在武当山曾发掘出一幅《修真全图》,上面明确标出人体 24 节脊柱与 24 个节气之间的对应关系,即在某个节气来临之际,行真气运行之法,对应的脊柱间会有强烈的感应。

最能体现天人相应观的,是道教医学强调的五行生克关系,以及天地万物大系统与人身小系统之间的对应关系和相互作用关系。

五行生克关系表现在五行相生和五行相克两个方面。

五行相生表现为:木生火,火生土,土生金,金生水,水生木。如此周而复始,运转不息。

五行相克表现为:木克土,土克水,水克火,火克金,金克木。如此相互制约,形成了事物发展的内在推进力。

道教认为,天地万物大系统与人身小系统之间具有对应关系和相互作用关系,并用五行学说把五脏与五行及万物对应起来,《重广补注黄帝内经素问》写道:

东方生风,风生木,木生酸,酸生肝,肝生筋,筋生心,肝主目。其在天为玄,在人为道,在地为化,化生五味,道生智,玄生神。神在天为风,在地为木,在体为筋,在脏为肝,在色为苍,在音为角,在声为呼,在变动为握,在窍为目,在味为酸,在志为怒。怒伤肝,悲胜怒;风伤筋,燥胜风;酸伤筋,辛胜酸。

南方生热,热生火,火生苦,苦生心,心生血,血生

<sup>①</sup> 《道藏》第 25 册,第 808 页。



脾，心主舌。其在天为热，在地为火，在体为脉，在脏为心，在色为赤，在音为征，在声为笑，在变动为忧，在窍为舌，在味为苦，在志为喜。喜伤心，恐胜喜；热伤气，寒胜热；苦伤气，咸胜苦。

中央生湿，湿生土，土生甘，甘生脾，脾生肉，肉生肺，脾主口。其在天为湿，在地为土，在体为肉，在脏为脾，在色为黄，在音为宫，在声为歌，在变动为哕，在窍为口，在味为甘，在志为思。思伤脾，怒胜思；湿伤肉，风胜湿；甘伤肉，酸胜甘。

西方生燥，燥生金，金生辛，辛生肺，肺生皮毛，皮毛生肾，肺主鼻。其在天为燥，在地为金，在体为皮毛，在脏为肺，在色为白，在音为商，在声为哭，在变动为咳，在窍为鼻，在味为辛，在志为忧。忧伤肺，喜胜忧；热伤皮毛，寒胜热；辛伤皮毛，苦胜辛。

北方生寒，寒生水，水生成，咸生肾，肾生骨髓，髓生肝，肾主耳。其在天为寒，在地为水，在体为骨，在脏为肾，在色为黑，在音为羽，在声为呻，在变动为栗，在窍为耳，在味为咸，在志为恐。恐伤肾，思胜恐；寒伤血，燥胜寒；咸伤血，甘胜咸。<sup>①</sup>

翻译为白话就是：

东方生风，风能生木气，木气能生酸，酸能滋养肝，

① [唐]王冰注解，[宋]林亿补注：《重广补注黄帝内经素问》，第42～47页。

肝气又能滋养筋,筋又能生养心。肝气上通于目。它在自然界是玄妙的,对人类来讲是人类生命运动的规律,对大地而言是化生万物的规律。此外,它化生了五味。人体的五行变化的规律产生智慧,自然界的玄妙莫测产生了神。神在天空中化为风气,在地上为木气,在人体为筋,在五脏为肝,五色为苍,五音为角,五声为呼,人体的动作为握,七窍为目,五味为酸,情志的变化为怒。怒气会伤害肝,悲伤能抑制怒;风气能损伤筋,但燥气能抑制风;过食酸味能伤筋,但辛味可以抑制酸味。

南方生热,热能使火气兴旺,火气能产生苦味,苦味滋养心气,心能化生血气,血气能滋养脾。心气关联于舌。它的变化:在天为热气,在地为五行中的火,在人体为血脉,在五脏中为心,在五色中为赤,在五音中为征,在五声中为笑,在人的动作变化上为忧,在窍为舌,在五味中为苦味,在情志的变化上为喜。过喜伤害心,恐反过来抑制喜;热伤气,寒反过来抑制热;苦味伤气,咸反过来抑制苦。

中央地平生湿,湿能使土气旺,土气能产生甘味,甘味能滋养脾气,脾气滋养肉,肉能滋养肺。脾气关联于口。它的变化:在天为湿气,在地为土气,在人体为肌肉,在五脏为脾,在五色中属黄色,在五音中为宫,在五声中为歌,在人体动作中为哕,在七窍中为口,在五味中为甘,在情志的变动上为思,过思会伤脾,但怒可



以抑制思；湿气能伤肉，但风能抑制湿；甘味能伤肉，但酸味能抑制甘味。

西方气急生燥，燥能使金气旺，金能产生辛味，辛滋养肺，肺气滋养皮毛，皮毛润泽又能生养肾，肺气关联于鼻。它的变化为：在天为六气中的燥气，在地为五行中的金，在人体为皮毛，在五脏为肺，在五色中为白色，在五音中为商，在五声中为哭，在人体的动作变化上为咳，在七窍中为鼻，在五味中为辛，在情志变动上为忧。忧能伤肺，但喜可以抑制忧；热能伤皮毛，但寒可以抑制热；辛味能伤皮毛，但苦味可以抑制辛味。

北方生寒气，寒气能使土旺，水气能生咸，咸能滋养肾气，肾气滋养骨髓，骨髓充实又可以生养肝，肾与耳相关联。它的变化：在天为寒气，在地为水气，在人体为骨，在五脏中为肾，在五色中为黑，在五音中为羽，在五声中为呻，在人体动作变化上为慄，在七窍中为耳，在味为咸，在情志变化上为恐。恐能伤肾，思能抑制恐；寒能伤血，但燥能抑制寒；咸能伤血，但甘味能抑制咸味。

道教因而把整个世界都纳入了如下系统：

五行 木 火 金 水 土

五方 东 南 西 北 中

五季 春 夏 秋 冬 长夏

八卦 震 离 兑 坎 坤

五色 青 赤 白 黑 黄  
 五气 风 热 寒 湿 燥  
 五音 角 徵 商 羽 宫  
 五味 酸 苦 辛 咸 甘  
 五脏 肝 心 肺 肾 脾  
 五腑 胆 小 肠 胃 大 肠 膀 胱  
 五官 目 舌 鼻 耳 口  
 五神 魂 神 魄 精(志) 意  
 五情(志) 怒 喜 悲(忧) 恐 思  
 五德 仁 礼 义 智 信  
 五化 生 长 化 收 藏  
 天干 甲 乙 丙 丁 庚 辛 壬 癸 戊 己  
 地支 寅 卯 巳 午 申 酉 亥 子 辰 戌 未 丑

葛洪认为,情智会因接外物而生,会因波荡而浊乱,他说:“情感物而外起,智接事而旁溢”,“心受制于奢玩,情浊乱于波荡”<sup>①</sup>。正因如此,道教非常注重外在因素对心理的影响。首先,道教非常注重自然环境因素对心理的影响作用。影响心理的自然环境因素有季节气候、颜色、气味、声音等。

《重广补注黄帝内经素问》认为,随着春夏秋冬四季自然气候的变迁,人的情绪活动也会发生相应的改变。它认为,春在情志中为怒,夏在情志中为喜,长夏在情志中为思,秋在情志中为忧,冬在情志中为恐。自然界中一年四季阴阳消长的不同变化

① 王明:《抱朴子内篇校释》(增订本),中华书局1985年版,第170~171页。



会影响人体的脏腑气血,也必然对人们的情绪产生不同的影响,尤其是异常剧烈的气候变化,更容易对人的情绪产生明显的影响。风和日丽,春光明媚,秋高气爽,使人心情舒畅、精神振奋。阴雨连绵或狂风暴雨,则使人情绪低落,郁闷不乐,意志消沉,如“清明时节雨纷纷,路上行人欲断魂”,“秋风秋雨愁煞人”,“已觉秋窗愁不尽,那堪秋雨助凄凉”。古人很多悲伤诗词都写在凄风苦雨之时,无可奈何之日。宋代著名女词人李清照脍炙人口的《声声慢》就是这样的一篇杰作。全词如下:

寻寻觅觅,冷冷清清,凄凄惨惨戚戚。乍暖还寒时候,最难将息。三杯两盏淡酒,怎敌他晚来风急?雁过也,正伤心,却是旧时相识。

满地黄花堆积,憔悴损,如今有谁堪摘?守着窗儿,独自怎生得黑!梧桐更兼细雨,到黄昏,点点滴滴。这次第,怎一个愁字了得!

闷热的天气,如果通风不好,可使人心烦躁,容易激动;湿热天气则令人烦闷、窒息,影响情绪。临床上有些精神病可呈季节性发病或加重,如内因性抑郁型精神病,以秋天多见;躁狂型精神病则以春天多见。这些都是时令气候引起情绪反映的典型例证。

正因为时令气候会影响情绪,因此,《重广补注黄帝内经素问》认为,为了达到保养心身,促进健康的目的,应该重视“四气调神”。就是说,应该顺应自然四时之气的消长盛衰、生长收藏、升降浮沉的变化,调节自身的精神活动,从而达到保养身心、预

防疾病的目的。具体方法是：春季应使心神情志舒展发达，不可抑郁，“以使志生”，以顺春气“养生之道”。《重广补注黄帝内经素问》说：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。……以使志生。生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。此春气之应，养生之道也。”<sup>①</sup>意思是说，在春天的三个月里，是自然界万物推陈出新的季节，此时自然界生机勃勃，万物欣欣向荣，如何养生呢？在精神上，一定要使自己的情志生机盎然。在春天只能让情志生发，切不可扼杀，只能助其畅达，而不能剥夺，只能赏心怡情，绝不可抑制摧残。这就是顺应春季气机养生的道理。在这里强调“养生者必顺于时也”<sup>②</sup>。

夏季应使心神情志充实欢愉，“使志无怒”，“使气得泄”，以顺夏气“养长之道”。《重广补注黄帝内经素问》写道：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物花实。……使志无怒，使花英成秀，使气得泄，若所爱在外。此夏气之应，养生之道也。”<sup>③</sup>意思是说，夏季的三个月，是万物繁荣秀丽的季节，天气与地气上下交合，万物成熟结果。在精神上，人易厌倦，但夏主长气，人气不宜惰，应保持情志愉快，如含苞待放的花那样秀美，并要切忌发怒，使机体的气机宣畅，通泄自如，这样才能使情志与“夏长”之气相适应。

秋季应使心神情志安宁平静，不可波动，“使志安宁”以顺秋气“养收之道”。《重广补注黄帝内经素问》讲：“秋三月，谓之容

① [唐]王冰注解，[宋]林亿补注：《重广补注黄帝内经素问》，第12页。

② 同上，第12页。

③ 同上，第13页。





平，天气以急，地气以明。……使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清。此秋气之应，养收之道也。”<sup>①</sup>意思是说，立秋后阴气始盛，阳气始衰，气候由热转凉，出现天气清凉劲急、万物肃杀的状态。人体之阳气亦开始收敛，此时在精神方面，注意不断地收敛神气，不使神志外驰，以保养肺的清肃之气，避免秋天肃杀之气的伤害。这就是顺应秋季的特点，在精神上养收的方法。

冬季应使心情志安静愉快，不宜过发泄，“使志若伏若匿”，以顺冬气“养藏之道”。《重广补注黄帝内经素问》指出：“冬三月，此谓闭藏。水冰地坼，无扰乎阳。……使志若伏若匿，若有私意，若己有得。……此冬气之应，养藏之道也。”<sup>②</sup>意思是说，冬天的三个月，阳气潜藏，阴气盛极，大地千里冰封，万里雪飘，一派阴盛寒冷之景象。此时，在精神方面，要使志意内藏不宜外露，好像把个人的隐私秘而不宣，又如得到渴望已久的珍品那样满足，这样就能使情志与“冬藏”之气相应，符合冬季保养的道理。

全真道龙门派创始人丘处机，也很重视顺时调神，在《摄生消息论》中写道：“春日融和，当眺园林亭阁，虚敞之处，用摅滞怀，以畅生气。不可兀坐，以生抑郁”；夏三月，“欲安其神者，则含忠履孝，辅义安仁，安息火炽，澄和心神，处绝声色，内薄滋味”；立秋之后，“使志安宁，以缓秋刑，收敛神形，使秋气平，无外

① [唐]王冰注解，[宋]林亿补注：《重广补注黄帝内经素问》，第14页。

② 同上，第15页。

其志,使肺气清”;冬三月,“乾坤气闭,……谨节嗜欲,止声色以待阴阳之定、无兢阴阳以全其生”。

除四时更迭,季节明显变化能影响人的精神情绪外,颜色、气味、声音等不同自然环境,均可引起精神状态的改变。道教医学对颜色与情绪的关系有较多的研究,由于现代心理学对颜色与情绪关系的研究更为精致,因此下文只就现代心理学对颜色的研究来加以说明。

心理学家对颜色与人的心理健康的研究证明,颜色会影响人的情绪,适当地应用颜色,可以调节人的心情,陶冶人的情操。研究结果表明,一般情况下:红色表示快乐、热情,它使人情绪热烈、饱满,激发爱的情感。但不宜接触过多,过久凝视大红颜色,不仅会影响视力,而且易产生头晕目眩,甚至产生一种恐怖感。心脑血管患者一般是禁忌红色的。

粉红色是温柔的最佳诠释,这种红与白混合的色彩,非常明朗而亮丽,粉红色意味着“似水柔情”。经实验,让发怒的人观看粉红色,情绪会很快冷静下来,因粉红色能使人的肾上腺激素分泌减少,从而使情绪趋于稳定。犯人闹事时,如将其关进粉红色的禁闭室,10多分钟后,犯人就会打瞌睡。孤独症、精神压抑者不妨经常接触粉红色。

橙色能产生活力,诱发食欲,也是暖色中的代表色彩,同样也是代表健康的色彩,它也含有成熟与幸福之意。

黄色是人出生以后最先看见的颜色,是一种象征健康的颜色,它之所以显得健康明亮,是因为它是光谱中最易被吸收的颜色。黄色有双重功能,可以促使健康者兴高采烈,充满喜悦之



情,并有促进情绪稳定、增进食欲的作用;对情绪压抑、悲观失望者则会加重这种不良情绪。

绿色表示和平,象征着春天、生命、青春,是一种令人感到稳重、恬静和舒适的色彩,具有镇静神经、降低眼压、解除眼疲劳、改善肌肉运动能力等作用,所以绿色很受人们欢迎。自然的绿色对疲劳、恶心与消极情绪有一定的作用。但长时间在绿色的环境中,易使人感到冷清,影响胃液的分泌,食欲减退。

蓝色具有调节神经、镇静安神的作用,能给人以安静、凉爽、舒适之感,使人心胸开朗。蓝色的灯光在治疗失眠、降低血压和预防感冒中有明显作用。戴蓝色的眼镜旅行,可以减轻晕车、晕船的症状。但患者有神经衰弱、忧郁病的人不宜接触蓝色,否则会加重病情。

紫色使人联想到高尚、威严,同时也让人的眼睛获得休息、优美、满足、希望、生气、成长等感觉。要想使人安详、松懈,紫色是非常适合的颜色。

黑色具有清热、镇静、安定的作用。黑色对激动、烦躁、失眠、惊恐的患者有恢复安定的作用。黑色会使情绪低落者感到沮丧和悲哀,因此情绪低落者不宜接触黑色。

白色具有洁净、膨胀、素雅、纯洁和轻快之感,对易动怒的人可起调节作用,这样有助于保持血压正常,但患孤独症、精神忧郁症的患者则不宜在白色环境中久住。

灰色是一种极为随和的色彩,但会使情绪低落者感到郁闷、空虚。

颜色会影响人的情绪,不同的颜色会给人的情绪带来不同

的影响。甚至有的颜色还会使人绝望,而有的颜色却可使人重新获得生活的勇气。例如,国外曾发生过一件有趣的事:有一座黑色的桥梁,每年都有一些人在那里自杀。后来管理员把桥涂成天蓝色,自杀的人就显著减少了。自管理员把桥涂成粉红色后,在这座桥上自杀的人就再也没有了。从心理学的观点来看,黑色显得阴沉,更会加重人的痛苦和绝望的心情,会把人更进一步地推向死亡。而天蓝色和粉红色则使人感到愉快开朗,充满希望,会使人从绝望中挣扎出来,重新燃起生命之火。

外在因素除了自然环境因素会影响人的情绪外,社会因素也会影响人的情绪。社会动乱、流亡生活、饥馑灾荒、营养缺乏等,都会导致人们精神上的创伤,影响人的心理。男女之间的婚姻恋爱、家庭成员的生离死别等,也可引起忧恐喜怒等强烈的心理变化,造成人们精神的紧张和情绪的波动。政治上失意,工作上不顺心,也是导致情绪异常的原因。历史上许多有才华的政治家、文学家、诗人,因政治上不得志,不能为国为民施展才华而忧郁、悲愤,甚至死亡。经济地位的贵贱,也会引起心理的波动。富贵者的任性与骄横的性格,极易诱发不良的情绪。此外,意外事件的发生,如突遇险境或遭受灾难等,也是导致心理失衡的因素。《重广补注黄帝内经素问》说:“诊有三常,必问贵贱,封君败伤,及欲侯王。故贵脱势,虽不中邪,精神内伤,身必败亡。始富后贫,虽不伤邪,皮焦筋屈,痿躄为挛。”<sup>①</sup>意思是说:诊断疾病有三种应经常注意的情况。一定要询问病人地位的高低,是否

<sup>①</sup> [唐]王冰注解,[宋]林亿补注:《重广补注黄帝内经素问》,第622~623页。



曾一度显赫后又落魄,以及欲封侯王而不得志。原来出身高贵的人,一旦失势,虽然并未受邪气侵袭,但由于心理不平衡,必定造成身体损伤乃至死亡。原来家境富裕的人,后来变穷了,虽然并未受邪气伤害,也会出现皮毛枯焦筋脉拘急,两脚痿弱癰跛痠挛等症状。美国有一个较大的综合性医院,对来门诊看病的病人不加选择地进行研究,发现 65% 的发病原因与社会逆境有关,如事业失败、受辱、被盗、婚姻挫折、职务升降、经济困难等。由此可知,讲心理养生,讲心理健康,不能离开良好的社会环境。

清代医生叶天士发现了社会问题会影响心理,并会导致生理发生改变的病理模式,认为,不解决社会生活问题,心理疾病是难以治愈的;相反,社会生活问题解决了,心理疾病也就会烟消云散。《吴县志》载:

叶天士宅后住一老姬,两代皆寡,食指浩繁,贫病交加。天士视之,知其病由贫来,非药石所能医治,令其种植西湖柳数十株,谓妇曰:“汝病今不服药,来春即有无数病者,来求购西湖柳,可令汝家一年温饱无忧。”至明春柳丝茁长时,适值县中麻疹盛行,天士要每一病者向老姬购西湖柳三、五钱。门庭若市,日进纷纷,老姬大喜,诸病若失。

科学家曾作过这样一个试验:

选出两只属同一品种、同一重量、同一品质的绵羊,喂以同样的饲料和给予同样的管理。不同的是,一绵羊置于环境安宁的地方,另一只绵羊则关在紧靠一

群恶狼的笼子旁。前一只羊,由于环境安宁,无忧无虑,7天以后,重量猛增。后一只羊,由于时刻都要提防虎视眈眈的恶狼,昼夜不安,不思饭食,全身颤抖,不到7天,便死去了。由此,科学家们得出结论:紧张会导致疾病甚至死亡。

这个试验,用求异法证明,环境安宁与否是导致绵羊是否生病甚至死亡的原因,因为这两只绵羊,在品种、重量、品质、饲料、管理都相同,只是环境是否安宁不同。这也可以证明,环境的好坏会影响人的身心健康。

外在环境会影响人的心情,道教所向往的“天地与我共生,万物与我为一”的天人合一的境界,以及返归自然、亲近自然、热爱自然、崇尚自然的生活方式,对保持心理健康十分有利。这是因为:秀美的景色能缓冲心理紧张,陶冶人的性情;静谧的自然环境能催人深省,保持心境的平和;流连于纯净无瑕的自然山水中,可以净化我们的心灵,让我们感悟到江海的宽阔,山岳的崇高,白云的飘逸;登高远眺或仰望星空,将自己融入大自然的怀抱中,会淡化由于患得患失而带来的烦恼和忧虑;面对“天与云与山与水,上下一白;湖上影子,惟长堤一痕,湖心亭一点与余舟一芥,舟中人两三粒而已”<sup>①</sup>的景色,会感到心胸开阔纯净;亲临“崇山峻岭,茂林修竹,清流激湍,流觞曲水”,“仰观宇宙之大,俯察品类之盛”,会感到“快然自足,不知老之将至”<sup>②</sup>,真可谓

① 张岱:《湖心亭看雪》。

② 王羲之:《兰亭集·序》。



“山光悦身性，潭影空人心”<sup>①</sup>。欣赏名山胜水，陶冶情操，洗涤心胸，确实可以使人暂时忘掉人生的种种烦恼、痛苦、不快，并得到巨大的审美享受和心灵慰藉。在某种意义上说，旅游是缓和心理紧张、增强心理健康的一种十分有效的心理卫生方法。有的国家把自然风光优美的地区建成“森林疗法”园地，使生活在城市里的人们常来此游玩。观赏自然风光，呼吸清新空气，会使人心旷神怡，促进身心健康。不同气质类型的人选择适当的旅游地点，对心理健康会有很大的帮助。我国著名古建筑专家与园林艺术家陈从周教授认为：“多血质者应去名山大川，直抒胸臆；胆汁质者则游游亭台楼榭，静静心境；抑郁质和粘液质者则以观今古奇观和起落较大的险景胜地为上，改变抑滞。”

## 二、形神相保

在形神关系上，道教提出形为神舍、神主形从、形神相应等主张，认为要保持心身健康，必须形神双修。

在形神问题上，道教认为，形为神舍、形神相抱，形以神为生命标志，神以形为宅舍，形神相聚而生，形神离散而亡。《黄帝内经太素卷第二·摄生之二·寿限》说：“百岁，五藏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。”<sup>②</sup> 意思是说，人至百岁时，五脏皆虚，神气为

---

① 唐朝常建诗词，全诗为：“清晨入古寺，初日照高村。曲径通幽处，禅房花木深。山光悦身性，潭影空人心。万籁此俱寂，惟闻钟磬音。”

② [唐]杨上善撰注，[清]萧延平校正：《黄帝内经太素》（修订本），王洪图、李云南重校，科学技术文献出版社2005年第2版，第39页。

藏,只剩下躯壳,寿命终止。早期道典《太平经》也主张神在则生,神去则亡的观点,它说:“人有一身,与精神常合并也。形者乃主死,精神者乃主生。常合即吉,去则凶。无精神则死,有精神则生。常合即为一,可以长存也。常患精神离散,不聚于身中,反令使随人念而游行也。”<sup>①</sup>“神明精气,不得去离其身,则不知老不知死矣。夫神明精气者,随意念而行,不离身形。神明常在,则不病不老,行不遇邪恶。若神明亡,病者立死,行逢凶恶,是大效也。”<sup>②</sup>这说明,有生命的人,是精神与身形的结合体,精神合于形体则生,形体无精神则死。由此,《太平经》提出“凡事安危,一在精神”。<sup>③</sup>《太平经》还认为,“精神”的“守”与“失”,直接关系到生命的长寿或夭亡,“故精神不可不常守之,守之即长寿,失之即命穷。”<sup>④</sup>《西升经》也持相同的看法:“神生形,形成神,形不得神而不得自生,神不得形而不能自成。神形合同,更相生,更相成。”<sup>⑤</sup>著名道士葛洪在《抱朴子内篇》里,把人体看成是一个相互统一的整体,他说:“故一人之身,一国之象也。胸腹之位,犹宫室也。四肢之列,犹郊境也。骨节之分,犹百官也。神犹君也,血犹臣也,气犹民也。故知治身,则能治国也。夫爱其民所以安其国,养其气所以全其身。民散则国亡,气

① 王明:《太平经合校》,中华书局1979年版,第716页。

② 同上,第698~699页。

③ 同上,第699页。

④ 同上,第731页。

⑤ 《西升经》卷下,《道藏要籍选刊》卷三,上海古籍出版社1989年版,第645页。





竭即身死，死者不可生也，亡者不可存也。”<sup>①</sup> 在这个统一体中，精神对肉体有统率作用，但又依附于肉体，只有依靠肉体才能存在。它认为“形须神而立”，又认为“形者，神之宅也”，“身（即形）劳而神散，气竭则命终。”他说：“夫有因无而生焉，形须神而立焉。有者，无之官也。形者，神之宅也。故譬之于堤，堤坏则水不留矣。方之于烛，烛糜则火不居矣。身劳则神散，气竭则命终。根竭枝繁，则青青去木矣。气疲欲胜，则精灵离身矣。”<sup>②</sup> 孙思邈在《存神炼气铭》中亦说：“夫身为神气之窟宅，神气若存，身康力健，神气若散，身乃死焉。”<sup>③</sup> 《钟吕传道集·论炼形》云：“神者形之主，形者神之舍。”<sup>④</sup> 同时，道教还认为人体的疾患亦多是由于失神造成的，如《胎息经注》说：“主人安静，神即居之，主人躁动，神即去之，神去炁散，安可得长生？”<sup>⑤</sup> 不仅不能长生，连健康也会失去。

此外，道教还认为，形与神是相互作用的。一方面，身体状况的好坏，可以影响人的自我感觉的好坏，从而影响人的情绪。身体健康的人，自我感觉良好，其主观的内心体验与情绪的表达反应也正常。患有某种疾病或有某种痛苦的人，常有某种不快的情绪。如心病患者，常因心悸心慌而有恐惧反应；肝病患者多有食欲不振、精神萎靡而带有忧伤的情绪。又如肝阳上亢的病

① 王明：《抱朴子内篇校释》（增订本），中华书局1985年版，第326页。

② 同上，第110页。

③ 《道藏》第18册，第458页。

④ 同上，第4册，第673～674页。

⑤ 同上，第2册，第868～869页。

人多悲怒,慢性疼痛多忧郁,消耗性疾病多焦虑等。这些都说明身体状况的好坏,本身就是引起情志反应的重要因素。《重广补注黄帝内经素问》里说:“人有五脏,化五气,以生喜、怒、悲、忧、恐。”具体地说,肝“在志为怒”,心“在志为喜”,脾“在志为思”,肺“在志为悲”,肾“在志为恐”。<sup>①</sup> 以上说明,情志是由内脏产生的;内脏的病变,可导致情志异常的变化。所谓内脏的病变,主要是指五脏精气之盛衰,邪气之有无,具体表现在五脏虚实上。如《黄帝内经太素卷第六·藏府之一·五藏精神》说:“肝气虚则恐,实则怒”;“心气虚则悲,实则笑不休。”<sup>②</sup> 在此,“虚”指五脏精气不足,“实”指邪气有余。导致精气不足的原因很多,如情志伤脏、年老体衰、久病与房劳等,均能造成五脏精气亏虚。而五脏精亏,必然精神不振,甚至情志失常。

另一方面,神对形具有很大的作用。这主要有三种表现:一是精神对身体的正常影响作用。《太平经》认为把神、精、形的关系看做是君、臣、民的关系,“神者主生,精者主养,形者主成。此三者乃成一神器,三者法君臣民,故不可相无也。故心神动摇,使形不安,存之不置。”<sup>③</sup> 神、精、形三者相辅相成,共同组成了神圣的生命,心理状态的不稳定,则将直接影响形体。高濂认为,精神会影响形体。在《遵生八笺》卷1《清修妙论笺上》中说:“人心思火则体热,思水则体寒。怒则发竖,惊则汗滴,惧则肉

① [唐]王冰注解,[宋]林亿补注:《重广补注黄帝内经素问》,第41~47页。

② [唐]杨上善撰注,[清]萧延平校正:《黄帝内经太素》(修订本),王洪图、李云重校,科学技术文献出版社2005年第2版,第137页。

③ 王明:《太平经合校》,第727页。



颤,愧则面赤,悲则泪出,慌则心跳,气则麻痹。言酸则垂涎,言臭则吐唾。言喜则笑,言哀则哭。笑则貌妍,哭则貌媿。又若日有所见,夜必梦扰。日有所思,夜必谵语。梦交则泄精,气怒则发狂。此皆因心而生者也。”

二是好的精神对身体健康的促进作用。《重广补注黄帝内经素问》明确地论述了良好的心理精神状态对于身体健康的重要性:“精神内守,病安从来”,<sup>①</sup>“精神内伤,身必败亡”。<sup>②</sup>意思是,将向外追逐的精神收回来关照自己的身心,将精神调节到祥和宁静的状态,人就会身体健康,不受疾病的侵害了,相反,则会导致身体的疾病。南华真人也明确地论述了“精神内守”心境的养生功效。《南华真经注疏·在宥第十一》中说:“至道之精,窈窈冥冥;至道之极,昏昏默默。无视无听,抱神以静,形将自正。必静必清,无劳汝形,无摇汝精,乃可以长生。目无所见,耳无所闻,心无所知,汝神将守形,形乃长生。”<sup>③</sup>这段话译成白话的意思是:至道的精髓,幽深渺远,至道之极,晦暗沉寂。视听不外用,保持精神的宁静,形体自能健康。保持精神的宁静,不使形体疲累劳苦,不耗损精神,这样人就可以长生。眼睛不被眩惑,耳朵不被骚扰,内心不多计虑,你的精神守护着形体,形体才能够长生。心理学研究发现,积极的情绪在预防疾病、治疗疾病以及恢复健康中有重要的作用。战地医院中的医生们发现:胜利

① [唐]王冰注解,[宋]林亿补注:《重广补注黄帝内经素问》,第4页。

② 同上,第623页。

③ [晋]郭象注,[唐]成玄英疏:《南华真经注疏》(上册),曹础基、黄兰发点校,中华书局1998年版,第220页。

者的伤口愈合很快,而且愈合得很好;失败者(如俘虏)的伤口则愈合得很慢,且愈合得不好。

三是不良情绪对身体的伤害作用。《慎斋遗书》明确提出,精神疾患与躯体疾患往往是难以截然分开的,它说:“病于形者,不能无害于神;病于神者,不能无害于形。”北齐文学家刘昼明确指出,心理活动的失调会导致疾病,《刘子·清神》说:“神静而心和,心和而形全,神躁则心安,心荡则形伤。将全其形,先在理神。故恬恬养神则自安于内,清虚栖心则不诱于外也。”《清华秘文·心为君论》也指出,精神不好,可使人形影憔悴枯槁:“人之所以憔悴枯槁者,谁使之然?心也。百事集之,一念未已,一念续之,尽日之中,全无顷暇宵寐也。”<sup>①</sup>要养神,就一定要注意恬淡虚无,志闲而少欲。陶弘景在《养性延命录·教诫篇》也指出:“静者寿,躁者夭。”<sup>②</sup>认为躁动的心神,必然造成身体在物质上的消耗枯竭,必然夭折;而善于凝神静思,学会控制自己的情绪的人,则会长寿。《重广补注黄帝内经素问》在谈到人如何衰老时,明确指出:“不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。”<sup>③</sup>意思是说,不善于控制自己的精神,为贪图一时的快乐,违背生活规律而取乐,则有害于身心健康,促使人体过早衰老。

不良情绪对身体的伤害作用,已为现代医学深入而又系统的研究所证实。国外学者胡夫兰德在《人生延寿》一书中指出:

① 《道藏》第4册,第363页。

② 同上,第18册,第476页。

③ [唐]王冰注解,[宋]林亿补注:《重广补注黄帝内经素问》,第3~4页。



“在一切对人不利的影响中,最能使人短命夭亡的,要算不好的情绪和恶劣的心境,如忧虑、颓丧、惧怕、贪求、怯懦、妒忌和憎恨等。”巴甫洛夫指出:“一切顽固、沉重的忧郁和焦虑,足以给各种疾病大开方便之门。”国外有学者统计,现有 50% ~ 80% 的疾病与精神因素有关。有人调查发现,在遭遇强烈刺激、感情急剧波动后,短时间内死亡的 170 例中,59% 死于个人不幸与巨大损失消息传来之后;34% 死于面临危险或威胁的处境;7% 死于暴喜之时。中国科学院心理所王极盛教授认为,当前引起各种疾病的原因中有 70% ~ 80% 与心理因素有关。其中,主要由心理因素,特别是情绪因素引起的身心疾病患者已占总人口的十分之一。现代心理学不仅研究了不良情绪对身体健康的总体影响,而且还分别研究了不良情绪对不同疾病的影响。

丹麦心理学家约多·贝克曼认为,心理因素对人的免疫系统会产生很大的影响。他观察了 374 名男女的状况。他们都有稳定的工作,也没有慢性病。心理学家的结论是:他们中间那些没受过挫折、性格开朗、为人随和、心情乐观和对周围的人充满爱心的人,流感、咽炎、伤风和其他的毛病不是从其身边绕过去,就是很快痊愈,不会变得复杂和复发。相反,有下列行为举止和性格特征的人,例如,固执己见、自怨自艾、对自己和周围的人持否定态度、悲观多疑、心胸狭窄、记仇、缺乏自信、神经过敏,则在很大程度上减弱了免疫系统的功能,同时,降低了对季节疾病的抵抗力。

不良情绪是消化系统疾病产生的主要原因。研究表明,消化系统功能紊乱,因情绪不良而致病者占 70% ~ 80%。一个多

世纪前,有位名叫奥尔夫的医生,就发现几乎每一分钟胃的机能都会受到情绪的影响。他报告了一个典型的案例,一个9岁的小孩,因食管严重烫伤,疤痕收缩闭塞了食道,于是被迫在腹壁开口,将食物经漏斗导入胃中。医生借助仪器观察其情绪对胃的影响。结果发现:当病人发怒时,胃粘膜就充血发红,胃的运动加强,胃酸的分泌增多;当他忧伤悲痛时,胃粘膜变得苍白,胃的运动减弱,胃的分泌也减少。

在呼吸方面,精神因素亦有影响。当受到较大的打击,心理失去平衡时,可引起胸闷、气急、心率改变、面色苍白、头额冒汗、哮喘等。当换气过度时,血液中的二氧化碳成分降低,则可出现手指发麻、肌肉颤抖、头晕,甚至昏厥。

癌症是威胁人类生命的疾病之一,与心、脑血管疾病一起,号称“世界三大死神”。全世界患有各种癌症的病人高达两千余万,每年数百万人死于非命。引起癌症的原因尽管很多,但近年来大量科学实验证实,不良的心理因素是一种强烈的促癌剂。美国一家医院调查表明,在500名胃肠道病患者中,由情绪引起的竟占74%。英国一位医生曾调查了250名癌症患者,发现156人在患癌之前有过重大的精神打击,他得出的结论是“压抑情绪容易生癌”。我国在食道癌普查中也发现心理因素与食道癌的发生有密切关系。山西统计,在食道癌患者中,56.5%的病人有忧虑、急躁的消极情绪因素;河北报道,在食道癌患者中,性情急躁者占69%;山东的调查表明,在食道癌患者中,个性暴躁者占64.7%。动物实验也证明,不良情绪会导致癌症:将狗分成两组,一组使它们长期处于惊恐不安状态中,另一组则生活在



安静环境中,结果前组 6 条狗中有 3 条狗死于癌症,而后组 4 条狗则安然无恙。

形神是相互作用的,形神相应是以神与气血和五脏的相应联系为物质基础。首先,气血是化生精神的基础物质,故气血的多少,与人的精神状态息息相关。气血充盛,则神志精明;气血不足,则精神萎靡。可见,人体的精神活动正常与否,要以气血的功能活动为前提。若气血化生障碍,运行、输布失调,皆可影响神的活动。反过来,若精神过用,又会暗耗气血,导致气虚、血虚,或气血两虚。其次,神与五脏息息相关。《黄帝内经太素卷第六·藏府之一·五藏精神》认为,五脏藏精而化生神,它说:“肝藏血,血舍魂”;“心藏脉,脉舍神”;“脾藏营,营舍意”;“肺藏气,气舍魄”;“肾藏精,精舍志”。<sup>①</sup> 这里的神、魂、魄、意、志,都是属于人的精神活动范畴,但它们分别有赖于五脏所藏的物质基础,即血、气、脉、营、精。五脏功能正常与否,精力充沛与否,都与它们有关。说“五脏藏神”,不等于说每脏分别产生某种精神活动,而是强调人体内部有承担心理活动的统一系统。“神”是在全部生理活动的基础上产生出来的最为高级的机能,即脏器间的整体协同作用,是产生精神活动的先决条件。如果各脏器不能协调和谐,则不可能有正常的神志活动。

正因为形神之间可以相互作用,因此道教养生既强调生理养生,又强调心理养生,主张形神双修。《重广补注黄帝内经素

---

<sup>①</sup> [唐]杨上善撰注,[清]萧延平校正:《黄帝内经太素》(修订本),第 137~138 页。

问》中说：“得神者昌，失神者亡。”<sup>①</sup> 意思是说，获得精神，则生机旺盛；丧失精神，则生命消亡。《重广补注黄帝内经素问》还说：“故能形与神俱，则尽终其天年，度百岁乃去。”<sup>②</sup> 因为神形离就会死亡，因此《重广补注黄帝内经素问》十分强调养生既要养神，也要养形。《淮南子·原道训》亦认为“形者，生之舍也；气者，生之充也；神者，生之制也。一失位，则三者伤矣”。<sup>③</sup> 葛洪在《抱朴子内篇》中说：“苟能令正气不衰，形神相卫，莫能伤也。”<sup>④</sup> 陶弘景也主张养生须“神”、“形”并重，《养性延命录·教诫篇》中说：“夫神者，生之本，形者，生之具也。神大用则竭，形大劳则毙。神形早衰，欲与天地长久，非所闻也。故人所以生者，神也。神之所托者，形也。神形离别则死，死者不可复生，离者不可复返，故乃圣人重之。”<sup>⑤</sup> 《养性延命录·序》说：“夫禀气含灵，唯人为贵。人所贵者，盖贵为生。生者神之本，形者神之具。神大用则竭，形大劳则毙。若能游心虚静，息虑无为，服元气于子后，时导引于闲室，摄养无亏，兼饵良药，则百年耆寿，是常分也。”<sup>⑥</sup> 三国时的嵇康在《养生论》中说：“形恃神以立，神须形以存；悟生理之易失，知一过之害生。故修性以保神，安心以全身，爱憎不栖于情，忧喜不留于意，泊然无感，而体气和平。又

① [唐]王冰注解，[宋]林亿补注：《重广补注黄帝内经素问》，第100页。

② 同上，第3页。

③ 《淮南子·原道训》，《二十二子》，上海古籍出版社1986年版，第1264页。

④ 王明：《抱朴子内篇校释》（增订本），中华书局1985年版，第244页。

⑤ 《道藏》第18册，第476页。

⑥ 同上，第474页。





呼吸吐纳,服食养身,使形神相亲,表里俱济也。”<sup>①</sup>他强调“形恃神以立,神须形以存”,重视形神双修,形神相亲。陶弘景在《华阳陶隐居集·答朝士访仙佛两法体相书》中有一段总结:“凡质象所结,不过神形。形神合时,则是人是物;形神若离,则是灵是鬼。”<sup>②</sup>意思是说,世间种种具体形象的构成,离不开形神二者。形神相合,则成为人和万物;形神分离,则成鬼魂。由此出发,《寓简》批评说:“夫人只知养形,不知养神,只知爱身,不知爱神。殊不知形者,载神之车也,神去人即死,车败马即奔也。”这句话的大意就是,人们只知道保养身体,不知道保养精神,只知道爱护身体,不知道爱护精神,殊不知身体好像载有精神的车一样,精神一去,人就死了,车若是坏了,马也跑了。由此看来,要健康长寿,既要讲究饮食、睡眠、生活环境等物质条件,也要重视人的思想和情绪等精神条件,两者缺一不可。

### 三、七情致病

人在认识周围事物或与他人接触的过程中,对任何人、事、物,都不是无动于衷、冷酷无情的,而总是表现出某种相应的情感,如高兴或悲伤、喜爱或厌恶、愉快或忧愁、振奋或恐惧等。在一般情况下,喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情绪即“七情”,是人对

---

① 严可均:《全上古三代秦汉三国六朝文》,中华书局1987年版,第1324~1325页。

② 转引自汤一介:《魏晋南北朝时期的道教》,陕西师范大学出版社1988年版,第307页。

外界事物的正常情绪反应,对身体健康影响不大,《重广补注黄帝内经素问》就说过:“有喜有怒,有忧有丧,有泽有燥,此象之常也。”<sup>①</sup>意思是说,一个人有时高兴,有时发怒,有时忧愁,有时悲伤,就好像自然界气候的变化有时候下雨,有时候干燥一样,是一种正常的现象。然而,当“七情”太过,就会伤及脏腑,导致疾病。据报道,伦敦平均每十场国际球赛就有4~6人因情绪过度而猝死。太过,主要指两种情况:一种是情绪波动太大,过于激烈,如狂喜、盛怒、骤惊、大恐、绝望等突发性激烈情绪,往往会很快致病伤人。孙思邈说:“多思则神殆,多念则志散,多欲则损智,多事则形疲,多语则气争,多笑则伤藏,多愁则心攝,多乐则意溢,多喜则忘错,昏乱多怒则百脉不定,多好则专迷不理,多恶则憔悴无欢。”<sup>②</sup>《吕氏春秋·尽数》中也说:“大喜、大怒、大忧、大恐、大哀,五者接神则生害矣。”意思是说,过喜、过怒、过忧、过恐、过哀,这五种东西和精神相接,那么生命就会受到危害。另一种情况是七情持续时间太长、过久,也会伤人致病,如久悲、久思以及时常处于不良的心境中,都可能生病。《彭祖摄生养性论》说:“积忧不已,则魂神伤矣;积悲不已,则魄神散矣。喜怒过多,神不归室;憎爱无定,神不守形。汲汲而欲,神则烦;切切所思,神则败。”<sup>③</sup>意思是说,持续的忧虑,会伤害人的魂。持续的悲痛,会耗散人的魄。如果对喜怒爱憎之情不加节制,会使形神分离。急切地追求物欲,会使精神烦躁不安,苦苦思考会使精神

① [唐]王冰注解,[宋]林亿补注:《重广补注黄帝内经素问》,第478页。  
 ② [唐]孙思邈:《孙真人千金方》,人民卫生出版社1996年版,第500页。  
 ③ 褚伦:《养生论集萃》,《养生月刊》,2004年11期,第111页。



萎靡不振。下面将着重讲解“七情”太过所导致的危害及其原因。

## 1. 喜

喜,就是欢喜、高兴,是人们企求、盼望的目的达到后,精神的紧张状态随之解除的一种情绪体验。“人逢喜事精神爽”,当人喜乐、高兴时,精神愉快,心情舒畅,气血流畅,所以适度喜乐有益于人的身体健康。常言说:“笑一笑,十年少”,“笑口常开,青春常在”。《重广补注黄帝内经素问》说:“喜则气和志达,荣卫通利,故气缓矣。”<sup>①</sup>这说明,心情愉悦可使人体营卫之气运行正常,气血和畅,生机旺盛,从而身心健康。

如果喜悦过度,不仅无益,反而使心气散乱,损伤心脏的正常功能,甚至会因此而发狂。旧时有所谓的“四喜”常会使人发疯。这“四喜”是:“十年久旱逢甘露,千里他乡遇故知,和尚洞房花烛夜,捐生金榜题名时。”这种狂喜,会使精气消耗太多,心气弛缓,血气涣散,出现心悸、心痛、失眠、健忘、失神甚至狂乱,高兴过度,还会导致昏厥或突然死亡。《岳飞传》中有一回讲到“虎骑龙背,气死兀术,笑死牛皋”,就是过喜过怒致人于死的故事。故事非常精彩,现摘录如下:

施岑仙师破了乌灵圣母的乌龙阵后,金兵大败,宋将奋勇杀来。牛皋在阵内东寻西找,碰巧遇见兀术正在招集败残军士逃命。牛皋哪里肯放,大喊道:“兀术!

<sup>①</sup> [唐]王冰注解,[宋]林亿补注:《重广补注黄帝内经素问》,第254页。

今天看你往哪里逃!”说完,拍马赶来。兀术大怒:“牛皋!你这黑脸贼也来欺负我吗?”回马举斧来战牛皋。不上三回合,兀术因左臂原已受伤,只能用右手臂举斧来砍。牛皋一手接住斧柄,撇了铜,双手来夺斧。只一扯,兀术身体重,往前一冲,跌下马来。牛皋也跌了下来,恰好跌在兀术身上,跌了个头搭后。牛皋趁势翻身,骑在兀术背上,哈哈大笑说道:“兀术!你也有被俺擒住之日吗?”兀术回转头来,看了牛皋,圆睁两眼,大吼一声:“气死我也!”怒气填胸,口喷鲜血不止而死。牛皋欣喜若狂,快活极了,大笑三声,一口气不接,竟死于兀术身上。

又如,在美国,有位 75 岁的老人,一次赛马比赛中用 3 美元与人打赌,结果他却赢得 1600 美元。这意外的胜利,使他喜出望外,激动万分。就在他上台领奖时,却突然死在领奖台上。加拿大一位贫穷的鞋匠,在确知自己中了百万元的巨彩后,竟“因乐暴亡”,直到入殓之时,仍面带笑容。范进屡考不中,年近半百之后突然考中,暴喜之际,突然昏倒,继则到处乱跑,狂呼乱叫,众人都说:“原来新贵人欢喜得疯了!”《儒林外史》中的这个故事,再生动不过地说明了七情太过引起精神错乱的情景。这些例子皆说明,暴喜、大喜、狂喜不利于身心的健康。

## 2. 忧

忧,就是忧愁、苦闷、担心,是预感或经历某种不顺意的事情时,沉浸在担心忧郁的不良心境中的一种情感体验。忧愁的外



在表现为抑郁不振、意志消沉、闷闷不乐、叹息不已、眉头紧锁、目光暗淡、气怯神弱等。轻者，愁眉苦脸、闷闷不乐、少言少语、忧郁寡欢、独坐叹息；重者，气机不通，血脉闭塞不畅，常难以入眠、精神萎靡、心中烦躁，甚至诱发各种疑难重症。成语故事“杞人忧天”，就描写了一个人因忧愁而生病。故事是这样的：

很久以前，在杞国有一个胆子非常小，而且有点神经质的人，老是会想一些莫名其妙的问题，并为这些莫名其妙的事情担心得不得了。

有一天，他吃完晚饭，无所事事地坐在门前，拿了把大蒲扇摇来晃去，偶然间抬起头看了看天空，突然想起一个问题来：“这天看上去这么高，万一有一天塌下来，砸在我们头上，我们岂不会被活活地压死？我该怎么办才能防止这种事情发生呢？”

从此以后，他就为这个问题愁得吃不下饭，睡不着觉，整天愁眉苦脸，却又想不出一办法来。朋友们看到他终日精神恍惚，面容憔悴，连走路都摇摇晃晃，都很替他担心。当大家知道原因后，都跑来劝他说：“你何必为这件事自寻烦恼呢？天怎么会塌下来呢？要是天真的会塌下来，那也不是你一个人忧虑发愁就可以解决的啊！你就别考虑这些了。”

可是无论别人怎么劝他，他就是不相信，还是为这个完全不必考虑的问题发愁，很快就病倒了。

后人根据上面这个故事，引申成“杞人忧天”这个成语，它的

主要意义在于唤醒人们不要为一些不切实际的事情而忧愁。它与“庸人自扰”的意思大致相同。

俗话说：“多愁多病，越忧越病”，“忧愁烦恼，使人易老”，“愁一愁，白了头”。听说过一夜愁白头的人吗？伍子胥就是这样的例子。

春秋末期，楚平王昏庸无知，轻信谗言，无辜杀害了敢向他提意见的大臣伍奢，并通令追捕伍奢的儿子伍子胥。

伍子胥得知消息后，连夜出逃，投奔吴国。可是，当他逃到惟一的通道昭关时，楚兵已紧守关口。伍子胥进退维谷，只得躲到朋友家里寻机过关。此时此刻，伍子胥忧虑不安，一夜没有合眼。他在屋里不停地走来走去，身上像有无数根小刺在刺他，头上好像在冒火。待到东方发亮时，他走到镜子前边一照，大为吃惊：一夜间，头发胡子都变白了。

由于伍子胥无计过关，极度忧虑，竟然使得他本来乌黑的头发和胡须在一夜之间全变白了。他因祸得福，顺利过关。

忧郁甚至还会致人死命。唐代文学家柳宗元，才华出众，但屡遭打击，长期被贬。沉闷、忧郁的贬谪生活，把他折磨得形容憔悴，体质虚弱，得了毒疮又患霍乱，47岁就含恨长逝了。

### 3. 怒

怒，就是愤怒、生气、发脾气，是人的愿望和需求遭到阻抑，



而产生的一种否定性的情绪。人体受到外界的刺激,如受到欺骗、侮辱、违抗等,或是由于某种目的和愿望不能达到时,会逐渐加深精神的紧张状态,这种紧张达到一定的程度,因而向外、向内发泄,所产生的情绪反应,就是怒。怒可表现为暴跳如雷、拍桌大骂、拳打脚踢、伤人杀畜、毁坏器物。怒对肝脏影响很大。轻者会肝气郁滞,食欲减退,影响肝的正常功能,导致肝气横逆、上冲,出现面赤、头晕、胸腹满闷等症状;重者便会出现面色苍白、四肢发抖,甚至吐血昏厥、突然失明以及死亡。

《岳飞传》中的兀术就是因大怒不止而被活活气死。无独有偶,《三国演义》中的周瑜也是被活活气死的。书中记载,周瑜是一位“文韬武略,雄姿英发”的将才,但好生气发怒。赤壁之战后,孙、刘两家争夺荆州,诸葛亮三次挫败周瑜的阴谋,三气周瑜,使心胸狭窄的周瑜一气得跌下马来;二气气得昏倒在船上,不省人事;三气气得便金疮复裂,坠于马下,不久便一命呜呼了。

然而,轻度的发怒,有利于缓解压抑的情绪,有益于身心健康。

#### 4. 悲

悲,是指悲伤、悲痛、悲哀,是因失去了所追求、所期望的事物和目的而引起的相关情绪反应。幼年丧母、中年丧偶、老年丧子,或者是失恋,或者是丢失了心爱的珍贵物品,或者是遭劫受灾,等等,都会使人感到非常难过和伤心,伤心到极点便会变成沮丧和绝望。其外在的主要表现是:表情淡漠、心灰意懒、精神

不振、反应迟缓、肌肉松弛、闷闷不乐、唉声叹气、哭哭啼啼、泪流满面等。悲哀的程度与所失去的东西的主观价值有关。如果悲伤者自己认为所失去的东西价值很大,那么悲伤的程度就会很大;反之,则会较小。悲伤对肺脏有较大的影响。若悲哀过度,则意志消沉,损伤肺气和心气,易引起抑郁症。悲痛欲绝,还能引起昏厥或突然死亡。容易悲伤的人,比其他人更容易得癌症或其他疑难重症。

## 5. 思

思,就是思虑、思念,是精神高度集中时的一种心理活动。思虑、思念如果过度,则会导致身心疾病。例如,朝思暮想的个人欲望得不到满足时的心情不畅,隐瞒着可怕的事情而引起剧烈的思想矛盾,脱离现实的空想、幻想,一厢情愿的单相思,毫无根据的多疑,等等,都会导致疾病。“思虑伤脾”,思虑对脾脏影响较大。过度思虑会伤神致病,气结于内而不畅,影响脾胃消化功能,引起食欲减退、腹胀腹泻、精神不振、头脑胀痛等症。长期思虑过度会造成神经系统功能紊乱,轻者经常失眠,形体消瘦,重者则会神经错乱。

俗话说:“疑心生暗鬼”,“危莫危于任疑,败莫败于多私”。法国著名思想家卢梭,由于遭受当局迫害、放逐,得了忧郁症,后来又患上猜疑症。他对周围一切都抱着怀疑态度,一闻到玫瑰花的香味,就以为是人们企图杀害他的毒药。忧郁而猜疑,猜疑更忧郁,甚至到了精神错乱的地步。著名喜剧家莫里哀,由于猜疑妻子亚尔玛特品行不端,结婚后经常争吵。尽管莫里哀创作





了一出又一出喜剧,博得了观众欢天喜地的笑声,但现实生活中的莫里哀却被纠缠在无穷痛苦的悲剧中。这无疑有损他的健康,使他英年早逝。

多疑不利于身心健康,过分相思也会导致香消玉损。清人陈其无在《唐闲斋笔记》卷八中记载了这样一个故事:

杭州有个商人的女儿,好读诗词小说,特别喜爱《红楼梦》,以至爱恋过深,竟然重病缠身。当病情危重时,父母认为是《红楼梦》带来的灾祸,便将该书丢入火中。女儿在旁,便大哭道:“奈何烧杀我的宝玉!”结果一命呜呼。杭州人将这件事传为笑谈。

这个女子将《红楼梦》中的主人公宝玉作为眷念思慕的对象,达到了病态的境地。书毁后,心中思念对象也毁了,她也因此死了。这类障碍大都表现出思伤心脾的特点。

清心寡欲、减少思虑是防止思虑致病的最好办法。孙思邈在《千金方·调气法第五》中引彭祖话说:“道不在烦,但能不思声色,不思胜负,不思曲直,不思得失,不思荣辱,心无烦,形勿极,而兼之以导引,行气不已,亦可得长年千岁不死。凡人不可无思,当渐渐除之。”<sup>①</sup>他认为,人不能没命思虑,但是可以节制、减少思虑,如果能把心思全都用在衣食、声色、胜负、曲直、得失、荣辱等方面,这样便可以心平气和,使人保持良好的健康心态。

<sup>①</sup> [唐]孙思邈:《孙真人千金方》,人民卫生出版社1996年版,第506页。

## 6. 恐

恐,即恐惧、害怕,是人们面临祸患威胁时的一种情感体验。其外在表现为面色苍白、目瞪口呆、张口结舌、心悸脉乱、汗出惊叫,严重时可表现为不由自主地战栗、四肢瘫软、恐慌失措、精神错乱,甚至昏迷僵卧等。恐对肾脏影响最大。恐与惊密切相关,略有不同,恐经常是由内在的原因所导致,惊则多来自外在的原因。由于惊后常常伴随着恐,因此,现在一般惊恐并提。

## 7. 惊

惊,即惊吓,是指突然遇到意外之事,而出现的一种精神紧张的表现。人在耳闻巨响、目睹怪物、猛然遇险、夜作噩梦等情况下,都会产生惊惶失措、心神不安的情感表现,这就是惊。试验表明,惊恐会导致血压升高。有人特制了一张靠背椅,一按电钮,椅背便立刻向后倾。一位心理学家曾用这种椅子做了这样一个实验:让被试者坐在椅子上,并在他的手臂上接好测量血压的装置。实验开始,突然按动电钮,椅子立刻向后倒下,突如其来的惊吓使受试者血压升高了 20 毫米汞柱。

惊对心脏影响最大。当人突然受到惊恐时,可表现为颜面失色、魂飞魄散、目瞪口呆、冷汗淋漓,肢体运动失灵,或手中持物失落,重则惊慌失措,大声惊叫,心脏受损,功能紊乱,精神错乱甚至死亡。成语故事“惊弓之鸟”就说明了这个道理:

战国时魏国有一个有名的射箭能手叫更羸。有一天,更羸跟随魏王到郊外去游玩。玩着玩着看见天上



有一群鸟从他们头上飞过,在这群鸟的后面,有一只鸟吃力地在追赶着它的同伴,也向这边飞来。更羸对魏王说:“大王,我可以不用箭,只要把弓拉一下,就能把天上飞着的鸟射下来。”

“会有这样的事吗?”魏王有点不相信地问。

更羸说道:“可以试一试。”

过了一会,那只掉了队的鸟飞了过来,它飞的速度比前面几只鸟要慢很多,飞的高度也要低一些。这只鸟飞近了——原来是只掉了队的大雁。更羸左手托着弓,右手拉着没有搭箭的弦,对着这只正飞着的大雁拉满了弓。只听到“当”的一声,那只掉了队的正飞着的大雁便应声从半空中掉了下来。

魏王看到后大吃一惊,连声说:“真有这样的事情!”便问更羸不用箭是凭什么将空中飞着的鸟射下来的。

更羸笑着对魏王讲:“没什么,这是一只受过箭伤的大雁。”

“你是怎么知道这只大雁是受了箭伤的呢?”魏王更加奇怪了,不等更羸说完就问。

更羸笑着继续对魏王说:“从这只大雁飞的姿势和叫的声音中知道的。”

更羸接着讲:“这只大雁飞得慢是因为它身上的箭伤在作痛,叫的声音很悲惨是因为它离开同伴已经很久了。旧的伤口在作痛,还没有好,它心里很害怕。当

听到弓弦声响后,更害怕再次被箭射中,于是就拼命往高处飞。它心里本来就害怕,加上拼命一使劲,本来未痊愈的伤口又裂开了,疼痛难忍,翅膀再也飞不动了,它就从空中掉下来了。”

故事中的大雁由于身上受过箭伤,听到弓弦声响后就惊恐万分,从而导致了它的死亡。受过箭伤的大雁会惊吓而死,做贼心虚的人也可能被吓死。英国女作家阿茹玛·克皮克玛就描写过这样一个故事:

少女爱丽丝和未婚夫发生争执后,在怨恨之中仓促地嫁给了一个叫马尔丁的人。婚后她发现她的丈夫行踪诡秘,并得知他曾多次谋杀前妻。有一天,爱丽丝在书房里发现被剪下来的一角旧报纸,登着马尔丁的照片,指控他把前妻弄得失踪并被判重刑,尔后他又越狱。爱丽丝意识到自己的生命握在一个凶恶的杀人犯手里,正在她手足无措之时,马尔丁回来了,并邀爱丽丝到地下室去。她听后,预感到凶多吉少,但极力掩饰自己的惊慌。她给丈夫倒了一杯咖啡,马尔丁喝完后就要拉着爱丽丝去地下室,这时爱丽丝有意镇定地说:“亲爱的,等一等,我要告诉你一件重要的事情。我们生活在一起好几个月了,但你一点也不了解我。说真的我已经结过两次婚了……”看得出,她的丈夫对此感到惊奇,并想知道全部真情。

爱丽丝接着说:“第一个丈夫,被我在咖啡里投毒



致死的。”“第二个丈夫,也是用同样的办法致死的。”

马尔丁听到这里,顿时面色苍白,额头冒出豆大的汗珠,目光痴呆地盯着刚喝过咖啡的空杯。爱丽丝看得出丈夫的惊慌、恐惧,于是更加凶狠地说:“现在我也要把你杀掉,你刚才喝过的那杯咖啡,就放有毒!”

丈夫吓得两腿瘫软,一下子就倒在沙发上,喃喃地说:“怪不得,我觉得刚才那杯咖啡有一股怪味呢。”……不到五分钟,马尔丁真的死了。

然而,爱丽丝根本就没有在杯子里放毒,而马尔丁却死了,这是恐吓致死的典型例子。

由上可知,“七情”太过都会影响人体的健康。为了健康长寿,任何情绪的过分激动都是不可取的,对于喜事与悲事、兴奋与气愤、顺境与逆境、快乐与痛苦等,都要有所节制,有所引导,使之恰到好处,这样才能有益于身心健康。

七情太过为什么会影响身体健康呢?《黄帝内经》认为,主要是因为七情会影响人体内环境的稳定,如脏腑功能失常,气机运行障碍以及损伤机体的阴阳与精血等。

首先,七情太过会损伤脏腑。《黄帝内经太素卷第二十七·邪论·邪传》指出,“喜怒不节则伤藏”,<sup>①</sup>就是说情志不加节制会损伤脏腑功能,《黄帝内经太素卷第二十七·邪论·十二邪》还说:“故悲哀愁忧则心动,心动则五脏六腑皆摇”<sup>②</sup>,就是说一切

① [唐]杨上善撰注,[清]萧延平校正:《黄帝内经太素》(修订本),第960页。

② 同上,第945页。

不良情绪都能影响心脏,由于“心者,五脏六腑之主也”,<sup>①</sup> 心脏受到伤害,人体的脏腑都会受到损害。具体地说就是:怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。

其次,七情太过会妨碍气机的运行。气机,是气运动的根本形式,人体脏腑经络气血津液的功能活动及相互联系,均有赖于气机的升降出入。七情致病,首先是扰乱气机。《重广补注黄帝内经素问》说:“余知百病生于气也。怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,寒则气收,灵则气泄,惊则气乱,劳则气耗,思则气结。”<sup>②</sup> 这里的上下,说明气机升降失常;这里的结,说明气机郁滞,运行不畅;此外,消、收、泄、缓、乱、耗,亦是气的运行障碍。可见,七情太过对于人体气机的影响是很严重的,也正如原文所说“百病生于气”,即许许多多疾病的发生皆与七情刺激,引起气机失常有关。《灵枢·寿夭刚柔第六法律》也说:“忧恐忿怒伤气,气伤脏,乃病脏。”<sup>③</sup>

再次,七情太过会导致精血亏损。《重广补注黄帝内经素问》说:“怒则气逆,甚则呕血及飧泄”,<sup>④</sup> 说明暴怒,可致血随气逆,发生呕血。《黄帝内经太素卷第六·藏府之一·五藏精神》也说:“恐惧而不解则伤精,精伤则骨酸痿厥,精时自下”<sup>⑤</sup>,这里的精时自下,即是恐惧太过,五脏所藏之阴精失去统摄,耗散不止。

① [唐]杨上善撰注,[清]萧延平校正:《黄帝内经太素》(修订本),第944页。

② [唐]王冰注解,[宋]林亿补注:《重广补注黄帝内经素问》,第254页。

③ 龙伯坚编著,龙式昭整理:《黄帝内经集解·灵枢》,天津科学技术出版社2004年版,第1403页。

④ [唐]王冰注解,[宋]林亿补注:《重广补注黄帝内经素问》,第254页。

⑤ [唐]杨上善撰注,[清]萧延平校正:《黄帝内经太素》(修订本),第135页。



此外,过分思虑,既可耗伤心血,又能影响食欲,造成气血生化不足,皆可使精血亏损。

最后,七情太过会致使阴阳失调。《南华真经注疏·在宥第十一》中说:“人大喜邪,毗于阳;大怒邪,毗于阴。阴阳并毗,四时不至,寒暑之和不成,其反伤人之形乎!”<sup>①</sup>意思是说,人若大喜大怒,情志失度,就会使机体的阴阳失调,不能适应四时的自然变化,其结果就会严重影响人的身体健康。《重广补注黄帝内经素问》说:“暴怒伤阴,暴喜伤阳。厥气上行,满脉去形。喜怒不节,寒暑过度,生乃不固。”<sup>②</sup>说明情志过激,可损阴伤阳,而且是先伤阴阳,后伤形体。《黄帝内经太素卷第二十七·邪论·十二邪》还说:“大惊卒恐,血气分离,阴阳破散”,<sup>③</sup>阴阳破散,即阴阳失调。道医认为,阴阳协调是维持人体生命活动的基本条件,“阴平阳秘,精神乃活,阴阳离决,精气乃绝”。这说明,我们必须重视七情致病。

#### 四、情绪适宜

要保持心身健康,必须时时、事事做到控制自己的精神,冷静、客观地处理各种事物。对于任何重大变故和日常生活中所遇到的各种复杂问题,都要保持稳定的心理状态和达观的处世态度,顺应事物的自身规律去解决问题。正如寿世青编的《养心

① [晋]郭象注,[唐]成玄英疏:《南华真经注疏》(上册),第213页。

② [唐]王冰注解,[宋]林亿补注:《重广补注黄帝内经素问》,第41页。

③ [唐]杨上善撰注,[清]萧延平校正:《黄帝内经太素》(修订本),第940页。

说》里所指出的：“未事不可先迎，遇事不可过忧，既事不可留住，听其自来，应以自然，任其自去，忿愤恐惧，好乐忧患，皆得其正，此养心之法也。”<sup>①</sup> 调神、养神、怡神是心身健康的保证，也是长寿的保证。《心理养生三字经》对此有很好的总结：

心胸宽，人快活；心胸窄，忧愁多；  
人世间，有不平；纵七情，能致病；  
不悲观，不消沉；心开朗，精神振；  
乐陶陶，精神好；烦躁躁，要病倒；  
脾气怒，催人老；善制怒，变年少；  
闲生非，闷生病；自找病，自受痛；  
心绪好，大有益；生闷气，气成疾；  
笑开口，春常在；笑一笑，十年少；  
笑笑笑，通七窍；心情好，寿命高。

武则天是盛唐时期的女皇帝、杰出的政治家。武则天也是一位高寿的皇帝，她经历了太宗、高宗、中宗、睿宗四代帝王，享年 81 岁。武则天的长寿与她豁达乐观有关。最明显的例子便是她废掉李氏之后，自己称帝，许多效忠于李氏的大将纷纷起兵反抗，其中以徐敬业为最主要的一支，初唐四杰之一的骆宾王为徐敬业写了一篇《讨武墨檄》，痛骂武则天身事父子，惑乱宫闱，杀子废子，人神共弃。然而她看了之后，非但没有发怒，还连连称赞骆氏的文笔，说朝廷没有任用这样的人才，是宰相的过失。

<sup>①</sup> 尤乘：《寿世青编精华录》，《养生月刊》，2005 年第 10 期，第 915 页。





徐敬业兵败之后,武则天也并未将他按造反论斩,而只是将他贬到外地去当刺史。除此二人,她还赦免了一些辱骂自己、诽谤朝政的人。她有如此的心胸和修养,无疑是她健康长寿的最佳保证。武则天的一生经历了多次巨大动荡,但她能一次次坚持下来,创造出一番伟业,得享高龄,这正是她长期修身养性,心胸开阔的结果。

健康的心态是长寿的保证。《云南广播电视报》2002年4月1日载:

曾经有专家在北京调查了许多一百多岁的健康老人,人们发现了一个奇怪的现象,这些百岁老人中有的早睡早起,有的晚睡晚起;有的不吃肉,有的专吃肥肉;有的不抽烟不喝茶,有的抽烟喝茶。虽然他们的生活方式五花八门,但有两条是所有健康老人的共同点,那就是百岁老人个个心胸开阔、性格随和、心地善良,而心胸狭隘、脾气暴躁、爱钻牛角尖的一个也没有;第二是健康老人都爱劳动和运动。

这说明,保持良好的情绪,对健康长寿十分重要。为了使自己健康长寿,要做到:控制怒气、排遣忧愁、高下不相慕、心情快乐等。

愤怒是历代养生家最忌讳的一种情绪,它是情志致病的魁首,对人体健康危害极大。因为怒不仅会伤害肝脏,而且还会伤心、伤胃、伤脑等,从而导致各种疾病。清代大养生家曹庭栋在《老老恒言·戒怒》中这样说:“人借气以充身,故平日在乎善养。

所忌最是怒，怒气一发，则气逆而不顺，窒而不舒，伤我气，即足以伤我身。”古人的这些论述充分说明，养生一定要把控制怒气放在首位，并指出了气怒伤身的严重后果。

阎敬铭的故事则告诉我们控制怒气的好处。清朝光绪年间的户部尚书、东阁大学士阎敬铭，面对清末朝政腐败的现实，在官场上受过许多冤枉气，有几次他气得几乎把命丢了。故事是这样的：

有一年，慈禧太后的侄女要出嫁。善于阿谀奉承的大太监李莲英出了一个歪主意：太后侄女出嫁，可不同于一般宦官人家的女儿，应当购置一套豪华的嫁妆，至于用钱，可从国库中开支。太后让李莲英去找阎敬铭办，阎敬铭一听不对劲，便说：“太后家嫁女，是私事一桩，费用只能自己掏腰包，决不能动用国库的银两。”李莲英眼看向慈禧太后的献媚变成泡影，得罪老佛爷那还了得。于是，第二天带领众太监闯入阎宅，借用太后名义询查阎敬铭的财政账册，用“收支不清”等罪名，声言要罢其官，对阎进行威胁恫吓。气得阎敬铭全身发抖，手脚冰凉，卧病不起，险些丧命。

此后，阎敬铭终于醒悟，深深感受到生气对身心带来的巨大危害，便挥毫泼墨，写下了千古绝唱的《不气歌》：

他人气我我不气，我本无心他来气。

倘若生气中他计，气下病来无人替。

请来大夫将病治，反说气病治非易。



气之有害实可惧，诚恐因病将命弃。

我今尝过气中味，不气不气真不气。

阎敬铭从此永不生气，活了近百岁，方寿终正寝。明代铁脚道人《霞外杂俎》有一“和气汤”，用于专治一切怒气、怨气、抑郁不平之气，是制怒、消除争端的良方，其处方为：

药物：先用一个“忍”字，后用一个“忘”字。制、用法：上二味和均，用不语唾送下。此方先之以忍，可免一朝之忿也；继之以忘，可无终身之憾也。服后更饮醇酒五七杯，使醺然半酣尤佳。

这种制怒方法，可供参考。

要想保持身心健康，长命百岁，还要注意排遣忧愁。下面的测试可以帮助你判断你是否忧郁以及忧郁的程度如何，不妨自测一下。

### 你忧郁吗？

请在符合你情绪的项目上打分(其中，没有 0 分；轻度 1 分；中度 2 分；严重 3 分)：

1. 悲伤：你是否一直感到伤心或悲哀？
2. 泄气：你是否感到前景渺茫？
3. 缺乏自尊：你是否觉得自己没有价值或自以为是一个失败者？
4. 自卑：你是否觉得力不从心或自叹比不上别人？
5. 内疚：你是否对任何事都自责？
6. 犹豫：你是否在做决定时犹豫不决？

7.焦躁不安:这段时间你是否一直处于愤怒和不满的状态中?

8.对生活丧失兴趣:你对事业、家庭或朋友是否丧失了兴趣?

9.丧失动机:你是否感到一蹶不振做事情毫无动力?

10.自我印象可怜:你是否以为自己已衰老或失去魅力?

11.食欲变化:你是否感到食欲不振?或情不自禁地暴饮暴食?

12.睡眠变化:你是否患有失眠症?或整天感到体力不支,昏昏欲睡?

13.丧失性欲:你是否丧失了对性的兴趣?

14.臆想症:你是否经常担心自己的健康?

15.自杀冲动:你是否认为生存没有价值,或生不如死?

**参考答案:**

0~4分 没有忧郁

5~10分 偶尔有忧郁情绪

11~20分 有轻度忧郁症

21~30分 有中度忧郁症

31~45分 有严重忧郁症并需要治疗

假如你患有中度或严重的忧郁症,我们建议你赶紧去接受专业帮助,因为当你需要援助而没有及时地寻求援助时,你可能被你的问题击垮。不管你是否现在忧郁,你最好学会如何排遣忧愁。

人们常说,“郁则发之”。有了忧郁、悲伤就一定要发泄出



来,痛痛快快地大哭一场,不失为一种良方。现代研究发现,因感情变化流出的眼泪中含有两种神经传导物质,这两种传导物质随眼泪排出体外后,可缓和悲伤者的紧张情绪,减轻痛苦和消除忧虑。美国圣保罗市精神病学研究室主任威廉·弗列有个有趣的实验,在受试的 200 名男女中,有 85% 的女性及 73% 的男性,当嚎啕大哭之后,自我感觉都比哭之前好得多,而且健康状况也有改进。现已证实,男子患消化性溃疡病多于女性,其原因之一,就在于“男儿有泪不轻弹”。

说到消愁,有人喜欢借酒浇愁,却全然不顾“抽刀断水水更流,举杯消愁愁更愁”。范仲淹所提倡的以道教的清心寡欲来消愁的方法,值得借鉴。范仲淹的三哥中舍因被女婿烦恼,又加上为家事担忧,顾念儿女,便更加生气,遂忧愁成疾。范仲淹为此写了一封书信,对他进行劝说疏导,《文正公尺牍卷上·家书·与中舍》中这样写道:

某再拜中舍三哥:今日得张祠部书,言二十九日,曾相看三哥来,见精神不耗。其日晚吃粥数匙,并下药两服,必然是实。缘三哥此病因被二婿烦恼,遂成咽塞,更多酒伤着脾胃,复可吃食,致此吐逆。今既病深,又忧家及顾儿女,转更生气,何由得安?但请思之,千古圣贤,不能免生死,不能管后事,一身从无中来却归无中去,谁是亲疏?谁能主宰?既无奈何,即放心逍遥,任委来去。如此断了,既心气渐顺,五脏亦和,药方有效,食方有味也,只如安乐人。忽有忧事,便吃食不下,何况久病,更忧生死,更忧身后,乃在大怖中,饮食

安可下？请宽心将息将息。今送关都官服火丹砂并桔皮散去，切宜服之服之。

范仲淹在家信中，以千古圣贤为例，圣贤难免死亡，不能管到身后之事，更何况一般民众吗？因而劝说三哥安心养病，去掉心病，“放心逍遥，任委来去”，“心气渐顺”之后，病自然就会痊愈。

曹植的《释愁文》，也提出了道教清心寡欲的消愁方法。三国时期，由于曹植曾有一段和曹丕争太子的经历，曹丕便对曹植怀恨在心。曹丕继曹操之位成为魏王后，对曹植横加迫害，有一天，曹丕将曹植召来，命令曹植在七步之内作诗一首，如七步之内不能完成诗作，便要将曹植“行大法”，幸好曹植文思敏捷，作了“煮豆燃豆其”一诗。诗云：“煮豆燃豆其，豆在釜中泣。本是同根生，相煎何太急？”曹丕闻之，潸然泪下。当时曹植处境险恶，名为王侯，实为囚徒，情绪极为忧郁。为此，他写了《释愁文》一篇：

予以愁惨，行吟路边。形容枯悴，忧心如醉。

有玄灵先生见而问之曰：“子将何疾，以至于斯？”

答曰：“吾所病者，愁也。”

先生曰：“愁是何物，而能病子乎？”

答曰：“愁之为物，惟恍惟惚，不召自来，推之弗往。

寻之不知其际，握之不盈一掌。寂寂长夜，或群或党，  
去来无方，乱我精爽。其来也难退，其去也易追，临餐  
困于哽咽，烦冤毒于酸嘶。加之以粉饰不泽，饮之以兼



肴不肥，温之以金石不消，摩之以神膏不希，授之以巧笑不悦，乐之以丝竹增悲。医和绝思而无措，先生岂能为我著龟乎？”

先生作色而言曰：“予徒辩子之愁形，未知子愁所由而生，我独为子言其发矣。方今大道既隐，子生末季，沉溺流俗，眩惑名位，濯纓弹冠，谄趣荣贵。坐不安席，食不终味，遑遑汲汲，或懣或悴。所冀者名，所拘者利，良由华薄，凋损正气。吾将赠子以无为之药，给以淡薄之汤，刺子以玄虚之针，灸子以淳朴之方，安子以恢廓之宇，坐子以寂寞之床。使王乔与子遨游而逝，黄公与子咏歌而行，庄子与子具养神之馔，老聃与子致爱性之方。趣遐路以栖迹，乘表云以翱翔。”

于是精骇魂散，改心回趣，愿纳至言，仰崇玄度。众愁忽然，不辞而去。<sup>①</sup>

曹植在文中对忧愁情绪的特征作了描述，形象贴切生动，而玄灵先生的无为、淡薄、玄虚、淳朴、恢廓、寂寞等消愁的方法，则极富道教心理养生的意蕴。

要保持精神愉快，不过分追求名利和享受，还要做到《重广补注黄帝内经素问》里所倡导的“高下不相慕”，“美其食，任其服，乐其俗”，<sup>②</sup>意思是说，不论社会地位的高低，都不要去倾慕，无论吃什么都要感到很满足，穿什么也不挑剔，不管社会风

① 赵幼文：《曹植集校注》，人民文学出版社1984年版，第468页。

② [唐]王冰注解，[宋]林亿补注：《重广补注黄帝内经素问》，第5页。

气如何,都能够安处良好。总之,如果能体会到“比上不足,比下有余”的道理,就可以获得心理上的满足和生活上的安适。

在现实生活中,要真正做到“高下不相慕”是非常困难的。自古以来,不少人为了高官厚禄互相残杀,连脑袋都丢了。还有一些人,不但嫉妒比自己地位高的人,甚至连别人的才华、品德、名声、成就、相貌等高于自己时,都觉得不舒服。这种人常常可能产生一种“无名怒火”,使心境抑郁,情绪烦躁。古今中外,因嫉妒而产生悲剧的例子相当多。《水浒》里的王伦,嫉妒心极重,当林冲、晁盖等初上梁山时,他深知这些好汉武艺比自己高强,硬是不肯收留。林冲忍无可忍,当众怒斥王伦说:“这梁山泊便是你的?你这嫉贤妒能的贼!你也无大量大才,也做不得山寨之主!”《三国演义》中的周瑜,才华横溢,具有大将之才,年仅 34 岁就率军一举覆灭敌人数十万,取得了赤壁之战的辉煌胜利。然而,这位东吴的大将,显赫的英雄,却无大将风度,心胸狭窄,嫉妒贤能,对才能高过自己的诸葛亮始终耿耿于怀,并屡次设计暗害,但偏偏事与愿违,害人不成反害己,赔了夫人又折兵。在诸葛亮三气之下,最后郁闷在胸,吐血而亡。临死之前他还埋怨老天不公:“既生瑜,何生亮?!”

保持心情快乐,对身心健康十分重要。我国古书中记载有许多以笑驱病、以乐健身的事例。相传北宋时期,有一位京官,未及花甲即体虚力衰,便告老还乡。一日,他偶然听到一位艺人讲笑话,被逗得笑口大开。回家路上,顿觉气血平和,精神焕发,走起路来脚步轻快了许多。从此,他经常携老伴听艺人说书,俩人都感到受益不少。于是,翁姬两人立下一条规矩,谁说了烦心





话或做了烦心事,即罚说笑话一个,若说不笑者,加罚绕庭院疾步行三圈。从此,老夫妇身体日渐强壮,均寿高 90 余岁而卒。

快乐对于人无疑是很重要的,但是什么才能让你体会到真正的快乐呢?是物质追求还是精神的富贵?你是个充满快乐的人吗?下面的测试会告诉你,目前你是否已经拥有了真正的快乐。请按照自己的实际情况选择“是”或“否”。

**你是个充满快乐的人吗?**

1. 你对你目前的生活状态的判断过于实际,觉得已经定好的人生目标很可能无法完全实现,是吗?

2. 你所追求的事情因某种意外而被迫中断,为此你十分懊恼,是吗?

3. 在一般情况下,你都会选择在人少的地方出现,因为你认为在人群聚集的地方会感到烦躁、心神不宁,是吗?

4. 虽然大多数人喜欢在万籁俱寂的深夜入眠,但你却更喜欢在晨曦微露时分安然入梦,是吗?

5. 你认为,为人仔细、能够吃苦以及从不骄傲、好学的人,比一些循规蹈矩、安于现状的人更令人喜爱,是吗?

6. 你认为,清晨,从梦中苏醒过来的时候,在被子里多享受一会儿,比第一时间穿衣、起身的感觉更让人愉快,是吗?

7. 人们可以经常将自己沉浸在幻想中,因为他可以把自己想象为无所不能的猛士,是吗?

8. 一个完全可以掌握自己人生的人,当然也可以有能力把握住自己的每一次机遇和挑战,是吗?

9. 一个人完全可以把大多数精力花在属于自己的个人喜好

上,哪怕比社会交往和本职工作还多也没关系,是吗?

10.对男人来说,女人的个性过强,与其相处融洽是很困难的,是吗?

11.在这个城市从事不同行业的大多数人中,你所得到的工资待遇是比较丰厚的,是吗?

12.一个人在对你说话时表现得很幽默,但从他的笑容、神态、语调中你仍能体会到他内心的真实想法,是吗?

13.由于女性所受的因难以及不好的境遇相对较多,所以与男人相比,她们经常更能对某一事物进行深入细致的分析和评判,是吗?

14.在做某件事时,为了避免有意外突然发生,应该对事情完全清楚明了之后,在肯定不会出问题的情况下,再着手去做,是吗?

15.与别人对你的表扬相比,你更关心别人对你的负面评论,是吗?

16.一个人如果获得一笔巨额的财产,就会觉得十分幸福、快乐,是吗?

17.一个身体有这样那样问题的人,很少能体会到生活的快乐,是吗?

18.正常情况下,人们是不会也不该和自己并没有兴趣的人成家的,是吗?

19.你觉得社会科学、宗教信仰有道理吗?或者崇拜过某个人吗?

20.你对自己身边的人都持肯定的态度,对于此,你会感到



如何？

(1)自己头脑十分简单,因为也许这些人最终会背叛自己。

(2)并不觉得自己头脑简单,因为你感到这些人都值得信赖和依靠。

(3)并不觉得自己头脑简单,因为你完全可以对自己信赖什么人负责。

**参考答案：**

9、17、18、19、20(1)和(2)的答案为“是”，其他都是“否”。

在所有题目中,第20题,如果你的答案与所给答案相同,那么请给自己加2分,其余各题每一个相符记1分。将你的所有得分相加。

17~22分,优秀。你是一个真正快乐的人,知道如何在不尽如意的生活中,体会掩藏得很深的快乐,你的处世方法、处世心态都值得称道。

15~16分,这个分数属于良好,你比较能够以积极的心态对待生活,也能够从生活中发现快乐,生活得相对充实。

12~14分。这个分数属于一般,你对快乐的体验也基本处于中间状态,你只能体会到事物最表层显露出来的快感或忧伤,并不善于过多地深入分析。

0~11分,这是一个比较低的分数,同时也说明你目前生活的快乐指数也相对较低。学一学用快乐的眼睛发现多彩人生的灿烂吧。

“笑容满面”、“喜上眉梢”、“喜气洋洋”等,都是描写快乐的外在表现的,那些乐观开朗的情绪到底有什么具体的表现呢?

《实用中医保健学》一书中有较为详细的描述,现摘录于下:

**乐观的表现**分作情绪上的乐观和意志上的乐观,情绪上的乐观主要表现在气色、言语、行动、眼神和意识等方面。

**形于色** 人体心情舒乐,气和志达,则气机畅疏,血脉和利。外观面红肤润,气色含蓄协调,精神焕发,舌体红润光泽附有薄白苔。

**乐于言** 言为心声,心神喜乐,则言必出于外。心神舒畅,气机和调,宗气充足,呼吸均匀,必然会语言准确,流利清楚,语调柔和,似弦若曲,悦耳动听。此谓:喜感于心,声必欣悦;乐感于心,言必舒畅。

**行于动** 神乐则五官四肢欲动。心神司位,气血各主,肌肉丰健,筋脉舒利,技巧自出,敏捷灵活。故表现出喜乐自然,谈笑风生,口有言,手有势,足有舞。此乃一乐生百趣。

**彰于目** 目为心灵的窗户,传神的灵机。心神昌乐,五脏有藏,精气上荣,则目光炯炯,黑白分明,启闭自如,默默传神,皆为愉悦的表现。

**著于识** 心神乐则心思有序,精神不乱,意识清楚,思维敏捷,善于分析,遇事不慌,主意多,办法好,工作效率高。

**意志上的乐观**表现深邃,如意志坚决,以苦为乐,常知足,善处事等。

**意志坚** 是精神意识乐观的突出表现。大脑清



醒,信念坚定,方向明确,百折不挠,有奋斗到底为事业献身的决心。行动上,表现为不达目的誓不罢休。

**苦为乐** 此为意志乐观的又一表现。有远大理想,并孜孜以求,为实现美好的理想,不怕一时生活的艰辛,或尝皮肉之苦。且能以苦为乐,奋发进取。

**常知足** 古人说知足常乐。知足,指对现实生活的适应和满足。“美其食,任其服,乐其俗,高下不相慕,其民故日朴。”……朴者能随风俗,即:“栋垣何必要嵯峨”,“衣裳何必用绫罗”,“盘餐何必羹鱼鹅”,“娶妻何必定娇娥”,“养儿何必尽登科”……

**善处事** 意志上乐观者,能对人宽厚,对己克俭;能竭尽全力,团结同事,搞好工作;能绝无损人之心,和善处事,使他人视之若亲。牢记:“我亏人是祸,人亏我是福。”……

纵观古今,百岁寿星,皆是乐观无比。<sup>①</sup>

有专家把笑的作用归结为十大好处,它们是:(1)增加肺的呼吸功能;(2)清洁呼吸道;(3)抒发健康的感情;(4)消除神经紧张现象;(5)使肌腱放松;(6)有助于散发多余的精力;(7)驱散愁闷;(8)减轻“社会束缚感”; (9)有助于克服羞怯的情绪;(10)能乐观地对待现实。

下面摘录《新长寿歌》作为本章的结尾,以求共勉:

---

<sup>①</sup> 张奇文:《实用中医保健学》,人民卫生出版社1989年版,第19~20页。

漫步梧桐玫瑰丛，公园友聚谈笑中；  
无忧少虑退休福，阅读旅游兴趣浓；  
怨怒悲辛长忘却，热心服务不求功；  
笑颜常驻心开朗，善解闲愁意自松；  
琴棋书画好消遣，家务拳操气血通；  
淡酒虽和宜少饮，卷烟含毒久伤身；  
早眠习静安魂梦，晨起跑步吸晓风；  
名缰利锁前车鉴，助人为乐添光荣；  
修养锻炼要坚持，磊落胸怀老返童。

## 第二章

### 道教心理保健的基本原则

道教所倡导的天人合一的思维方式、顺应自然的行为原则、济世利人的责任意识、抱朴守真的价值取向、崇俭抑奢的生活信条、柔弱不争的处世之道、重生养生的人生追求、清静恬淡的精神境界,对那些饱受心理困扰之苦的人来讲,无疑是一付精神良药。本章以汉代河上公章句的《纂图互注老子道德经》为研究对象,把道教心理健康理论的精髓归纳为:(1)心理健康的免疫剂:利而不害,为而不争;(2)心理健康的安神丸:少私寡欲,知足知止;(3)心理健康的定心丹:知雄守雌,以柔胜刚;(4)心理健康的营养液:清静无为,顺其自然。灵活运用这些基本原则,不断完善自己的人格,加强自己的心理历练,可以达到心理和谐,悦纳自我,与天地大道合而为一。

## 一、利而不害,为而不争: 心理健康的免疫剂

“利而不害,为而不争”,源于《道德经》第八十一章:“天之道,利而不害;圣人之道,为而不争。”“利而不害”,是指只做利己利人利天下之事,不做害己害人害社会之举;“为而不争”,是指做事要尽力而为,且不争名利,不与人攀比,不妒贤嫉能。全句的意思是说:自然的规律是利于万物而不加害万物,人世的原则是只为他人而不争夺。概要地说,就是要求人们行善与不争。《纂图互注老子道德经》注释说:“天生万物,爱育之,令长大,无所伤害也。圣人法天所施为,化成事就不与下争功名,故能全其





圣功也。”<sup>①</sup>

行善是“长生之本”。生命的长与短，健康状况的好与坏，均与善恶密切相关。《墉城集仙录》卷一说：“长生之本，惟善为基。”<sup>②</sup>《太上老君戒经》也认为，“人善而生，为恶而死”。人要健康长寿就必须行善，惟善是从；人若是作恶，则会短命夭折。如何行善呢？

第一，要慈心于物，恕己及人。《抱朴子内篇·微旨》说：“然览诸道戒，无不云欲求长生者，必欲积善立功，慈心于物，恕己及人，仁逮昆虫，乐人之吉，愍人之苦，矜人之急，救人之穷，手不伤生，口不劝祸，见人之得如己之得，见人之失如己之失，不自贵，不自誉，不忌妒胜己，不佞谄阴贼，如此乃为有德，受福于天，所作必成，求仙可冀也。”<sup>③</sup>意思是说，阅读各种道门戒律，没有不说凡是要想长生的，都必须积善立功，以慈爱之心对待万物，推己及人，仁爱及于昆虫，喜欢看到别人的吉祥，同情别人的痛苦，帮助解决别人的急难，救济别人的穷困，手不伤害生灵，口不挑起祸端，看到别人有收获就像自己收获一样，见到别人的过失就像自己的过失一样，不自以为尊贵，不自己赞美自己，不嫉妒胜过自己的，不拍马也不暗中算计别人，这样才算得上有德，受天赐福，所从事的一定成功，追求成仙才有希望。在道门的众多戒律中，最重要的一条是“慈心于物，恕己及人”。以慈爱之心对待

① 《纂图互注老子道德经》，《道藏精华》第十五集之一，自由出版社 2000 年版，第 84 页。此书引文所有标点，皆为引者所标。

② 《道藏》第 18 册，第 166 页。

③ 王明：《抱朴子内篇校释》（增订本），第 125～126 页。

万物,是爱护和同情的基础。恕,就是由此推彼,恕己及人,即将心比心,自己不想承受的,不要强加于别人,自己视作愉快的,也希望别人获得。

第二,要先人后己,舍己为人。道教认为,人只有以他人的生命和利益为重,想方设法去拯救他人,解除他人的痛苦与疾患,才能有利于自己。《晋真人语录》教诲修道者:“若要真行,须要修仁蕴德。济贫拔苦,见人患难,常怀拯救之心,或化诱善人入道修行,所为之事,先人后己,与万物无私,乃真行也。”《太上洞玄灵宝三元品戒功德轻重经》也说:“大慈之道,度人为先,……夫欲度身,当先度人;众人不得度,终不度我身。”只有首先济度他人生命,我身方可得度,众人的生命得不到维持与提升,我的生命也就很难得以维系与延续。《太微仙君功过格》说,为国为民为他人兴利除害,一分为二功;为己一分为一功。它说:“旦夕朝礼为国为众焚修,一朝为二功;为己焚修,一朝为一功。”只有把自己置于他人之后,首先想到别人,才能为自己积累功德;只有普度众生,才能最后拯救自己的生命。因此,先人后己,普度众生是充实自己生命,拓展自己生命的有效途径。

第三,要矜老恤孤,怜贫悯病,助人为乐,尊老爱幼。净明派强调:“凡得净明法者,务在济物,见他人之父,见他人之母,如我父母。矜老恤孤,怜贫悯病,如病危急,若在己身。”《吕祖全书》卷九教人博施普济,方便他人,援溺救焚,扶危济困,并说,从前汉天师张道陵在米价高涨时,或以原价出售,或救济贫民,分毫不取;许真君合药治病,救死扶伤,建立大功;葛仙翁行祭炼法,拔度幽冥,一切有情,皆度超升。该书卷二十八教人“或行一善



事,以济人之困穷;或出一善言,以解人之冤结;或施一臂力,以扶人之阽危。”宋代李昌龄作《感应篇》,倡导矜孤恤寡,敬老怀幼,悯人之短,乐人之善,济人之急,救人之危,遏恶扬善,扶危济困,认为那些能见义勇为、扶危济困的人就会“人皆敬之,天道佑之,福禄随之,众邪远之”。

孙思邈认为,行善是长寿的重要条件,主张养生以养性即培养高尚的道德情操为主。在《千金方·养性序第一》中,他说:“夫养性者,欲所习以成性,性自为善,习无不利也。性既习善,内外百病皆悉不生,祸乱灾害亦无由作,此养性之经也。盖养性者,则治未病之病,是其义故也。……德行不充,纵服玉液金丹,未能延寿。”<sup>①</sup>意思是说,在日常生活中养成善性,做到处处事行善,遵守法规道德,节制各种不当的欲望,则一切病患灾害就失去了产生的根由。道德高尚的人,应当珍爱自己的生命,做到未病先防,这是养生的要义。而一个丧失道德理念,被物欲所支配的人,即使服用最好的药品补品,也难以长寿。

巴西有一位医生名叫阿尼塞托,他进行了长达10年的调查研究,发现那些玩世不恭而卷入腐败行为的人,容易得癌症、心肌梗死、过敏症、脑溢血和其他心脏病。他对583名被指控犯有各种贪污受贿罪的官员和583名廉洁官员作了比较,不廉洁的官员中有60%的人生病和死亡,其中,126名死亡者中,癌症占60%,心脏病占23%,其他病占17%;得病的232人中,癌症占53%,心脏病占15%,其他病占32%。而廉洁官员中生病或死亡

<sup>①</sup> [唐]孙思邈:《孙真人千金方》,第495页。

者仅占 16%。玩世不恭者,他们心理状态不佳,有一颗不健康的“心”,他们做了亏心事,终日惶惶不安。精神长期处于不正常状态,因而引起体内代谢紊乱,机体功能失调,诱发各种疾病。相比之下,大公无私,心地坦然,乐于奉献,情绪乐观,永思进取,受人尊重,永远可以保持最佳的精神状态,自然就会延年益寿。

下面的测试可以帮助你了解你是否乐于助人、心地善良,请根据自身的实际进行选择。

### 你是否愿意帮助他人?

1. 你在朋友眼中,是个什么样的人?
  - A. 可靠
  - B. 个性冷淡
  - C. 多疑
2. 在你看来,你的朋友是什么样的?
  - A. 可以信任
  - B. 关系一般
  - C. 应该有所防备
3. 如果你在深夜接到朋友的求助电话,你会怎样处理?
  - A. 马上过去帮助
  - B. 先静观其变
  - C. 懒得出去
4. 如果有朋友向你借钱,你会如何?
  - A. 马上借给他
  - B. 视具体情况而定
  - C. 不借
5. 你会放弃休息时间去帮助朋友吗?
  - A. 会牺牲周末去帮忙
  - B. 如果自己闲着没事会去帮忙
  - C. 找借口推辞



6. 你会牺牲休息时间去陪伴住院的朋友吗?

- A. 会
- B. 不确定
- C. 不会

7. 对于别人告诉你的他的秘密, 你会:

- A. 决不泄露
- B. 告诉很少几个人
- C. 告诉所有人

8. 如果有你最喜欢的东西, 你会:

- A. 不让别人知道
- B. 只给最亲近的人
- C. 无所谓, 给谁都行

9. 你知道朋友的生日吗?

- A. 全都知道
- B. 只知道大概日期
- C. 不知道

10. 当一个陌生人向你求助, 你会:

- A. 热心帮忙
- B. 袖手旁观
- C. 心里偷偷乐

11. 和家人游玩时, 有陌生人想搭车, 你会:

- A. 让他上车
- B. 讨论一下再决定
- C. 拒绝他的请求

12. 别人的哭泣会让你感到:

- A. 不舒服
- B. 没感觉
- C. 幸灾乐祸

13. 当别人有情绪时, 你会:

- A. 照顾到对方的感受
- B. 随他去
- C. 用相同的不快来抵制

14. 你对朋友的好运会：

- A. 为他们祝贺                      B. 事不关己，高高挂起  
C. 十分妒忌

15. 周围的人在困境中时，他们会：

- A. 向你寻求帮助                      B. 没有想到你  
C. 远远躲开你

**参考答案：**

选 A 得 2 分，选 B 得 1 分，选 C 得 0 分。

低于 9 分，你不愿帮助别人，比较冷漠；

10 ~ 19 分，你比较乐于助人；

20 ~ 30 分，你对人十分热心慷慨。

前面说了“利而不害”，下面我们再来谈论“为而不争”。“争”是导致怨气、怒气和抑郁不平之气的根源，人们常常因“争”而面红耳赤，怒气冲天，甚至导致打架斗殴或更严重的事端，“争”是人们身心健康的障碍。医学研究表明，心脏病、中风、癌症等均与患者的易怒好争等心理障碍息息相关。道教提倡“不争”对消除人们的紧张情绪，保持愉快的心情大有裨益。相反，“不争”则能使人谦虚谨慎，不骄不傲，能消除人类社会一切不平的争端，化解一切因争端引起的不愉快。正因如此，老子把“不争”当作一种美德，并极力推崇谦下不争，主张“人之道，为而不争”，认为只有不与人争功名争地位，才能避免人与人之间的冲突与纠纷，才能拥有心灵的平和与宁静，形成和睦融洽的人际关系。在老子看来，与人争强好胜、争名夺利的道路既狭窄又险恶，与其弄得两败俱伤，人我不欢，倒不如谦下不争，以和为贵。



此外,因为不争强好胜,不心浮气躁,心理就会处于平衡,也就不会产生痛苦与烦恼,故《道德经》第八章说:“夫唯不争,故无尤。”《纂图互注老子道德经》注释说:“故于天下无所争而亦无忧怨之者。”<sup>①</sup> 老子在《道德经》第二十二章还认为,如果不与人争,那么全天下就没有人能和他争,“夫唯不争,故天下莫能与之争”。《纂图互注老子道德经》注释说:“此言天下贤与不肖,无能与不爭者争也。”<sup>②</sup> 由于道教崇尚不争,许多道教徒便身体力行,历史上就有隐居深山的高道,他们与世无争,备受上至帝王将相下至平民百姓的称赞。如天台山高道司马承祯,不争仕官,被召进京后仍坚持回返天台,受到三代帝王的尊崇。

老子所谓的“不争”,并非一味地反对任何争斗,也非消极地坐以待毙,不求进取,而是反对不讲道义,不讲策略的争斗。“不争”的真义是要求人们从争名夺利的罗网中解脱出来,不争功名,不争利禄,不争地位,不争待遇,不争高下,不争是非,不与别人争吵,不跟敌人争战等。这是一种“不争之争”,其实这种“不争之争”也是一种争,只不过它不同于一般人的以利己为目的的外在之争,而是从利人利物出发的深层意义上的争。正如老子自己所说的“利万物而不争”,“不争”的前提是“利万物”与利人。这种利物而不与物争功,利人而不与人争名的“为而不争”,不仅有利于社会,而且也能使自身从名缰利锁中解脱出来,这难道不值得效法与提倡吗?像三国时期蜀国名将赵云,一生立下无数

<sup>①</sup> 《纂图互注老子道德经》,《道藏精华》第十五集之一,自由出版社 2000 年版,第 24 页。

<sup>②</sup> 同上,第 35 页。

战功,但他只求立功,而不争功,始终无私无畏,积极乐观,可以说是“君子坦荡荡”的典范;同为蜀国大将的魏延,虽然也立过不少战功,但他总是争功,而且斤斤计较,结果一再出丑,心情不佳,可以称得上是“小人常戚戚”的典型了。魏延的教训,难道不应引以为戒吗?

中国人提倡不争,提倡忍让,并不是要求人们面对外敌的入侵、国家的危亡、民族的尊严这些大是大非的问题也要不争,也要忍让,相反,而是要求人们奋起抗争。众人皆知的蔺相如便是这方面的杰出代表。当赵王与秦王在渑池会面时,蔺相如与秦王针锋相对地抗争;当廉颇与之争锋时,蔺相如则极力退避忍让。据《史记·廉颇蔺相如列传》载:

秦王喝酒喝得高兴时说:“我听说赵王爱好音乐,请赵王弹弹瑟吧。”赵王就弹了一会儿瑟。这时,秦国的御史走上前来,写道:“某年某月某日,秦王与赵王会饮,命令赵王弹瑟。”蔺相如走上前说:“赵王听说秦王擅长演奏秦国的音乐,请允许我捧着盆缶给秦王,请秦王敲一敲以此互相娱乐。”秦王生气了,不答应。于是蔺相如捧着盆缶上前,趁势跪下要求秦王敲打。秦王不肯敲缶。蔺相如说:“在这五步之内,我可要把颈项里的鲜血溅到大王身上了!”秦王左右的人要杀蔺相如,蔺相如瞪起两眼大喝一声,吓得他们倒退了三步。于是秦王很不高兴地敲了一下缶。蔺相如回头招来赵国的御史写下:“某年某月某日,秦王为赵王击缶。”秦国的群臣说:“请献出赵国的十五座城池为秦王祝寿。”





蔺相如也说：“请献出秦国的咸阳为赵王祝寿。”

到宴会结束时，秦王始终不能占赵国的上风。赵国也准备了许多兵马防备秦国，秦国不敢妄动。

渑池之会结束之后，赵王带着蔺相如回到了赵国。赵王因为蔺相如功劳大，任命他做上卿，职位在廉颇之上。

廉颇说：“我当赵国的大将，有攻城野战的大功劳，可是蔺相如只凭着言词立下功劳，如今职位却比我高。况且蔺相如出身卑贱，我感到羞耻，不能忍受自己的职位在他之下的屈辱！”并扬言说：“我碰见蔺相如，一定要羞辱他。”蔺相如听见这话，不肯和廉颇见面。蔺相如每到上朝时，常说自己有病，不愿和廉颇争高低。过了些日子，蔺相如出门，远远望见廉颇，就叫自己的车子绕道躲开。

于是蔺相如的门下客人都对他说：“我们之所以离开家人前来投靠您，就是因为爱慕您的崇高品德啊。现在您和廉颇将军职位一样高，廉将军在外面讲您的坏话，您却害怕而躲避他，害怕得那么厉害。连一个平常人也觉得羞愧，何况您还身为将相呢！我们实在不中用，请让我们告辞回家吧！”蔺相如坚决挽留他们，说：“你们看廉将军和秦王哪个厉害？”他们回答说：“廉将军自然不如秦王。”蔺相如说：“像秦王那样威风，而我还敢在秦国的朝廷上叱责他，羞辱他的群臣。我虽然无能，难道单怕一个廉将军吗？但我考虑到这样一

个问题,强大的秦国之所以不敢发兵攻打我们赵国,只是因为我们有两人在。现在两虎相斗,势必有一个要伤亡。我之所以这样做,是因为先顾国家的安危,而后考虑个人的恩怨啊。”

廉颇听到了这些话,便解衣赤背,背上荆条,由宾客引着到蔺相如府上谢罪,说:“我这鄙贱的人,不晓得将军宽厚到这个地步啊!”

两人终于和好,成为誓同生死的朋友。<sup>①</sup>

蔺相如为了国家的利益,在对待与廉颇的私人恩怨上,不与他争,忍让又忍让;而在渑池之会上,当国家的利益、民族的尊严受到侵害时,则将个人生置之度外,奋起与秦王抗争。蔺相如与秦王针锋相对的抗争和对廉颇的礼让,受到人们的赞颂。

不争、忍让是健康长寿的重要保证,也是消弭烦恼,维持良好人际关系的纽带。常言道:“进一步山穷水尽,退一步天高海宽”。唐代有位宰相叫张公艺,有幸九世同堂,为世人羡慕不已。唐高宗问及他成功的秘诀时,宰相唤来纸笔,挥毫写了一百个“忍”。《张公百忍全书》中有首“百忍歌”,要求人们处处忍耐。现摘录如下,与诸君共勉:

百忍歌,歌百忍。

忍是大人之气量,忍是君子之根本。

能忍夏不热,能忍冬不冷。

<sup>①</sup> 司马迁:《史记·廉颇蔺相如列传》,中华书局1972年版,第2447页。



能忍贫亦乐，能忍寿亦永。

贵不忍则倾，富不忍则损。

不忍小事变大事，不忍善事终成恨。

父子不忍失慈孝，兄弟不忍失爱敬。

朋友不忍失义气，夫妇不忍多争竞。

刘伶败了名，只为酒不忍。

陈灵灭了国，只为色不忍。

石崇破了家，只为财不忍。

项羽送了命，只为气不忍。

如今犯罪人，都是不知忍。

古来创业人，谁个不是忍？

百忍歌，歌百忍。

仁者忍人所难忍，智者忍人所不忍。

思前想后忍之方，装聋作哑忍之准。

忍字可以走天下，忍字可以结邻近。

忍得淡泊可养神，忍得饥寒可立品。

忍得勤奋有余积，忍得荒淫无疾病。

忍得骨肉存人伦，忍得口腹全物命。

忍得语言免是非，忍得争斗消仇憾。

忍得人骂不回手，他的恶口自安靖。

忍得人打不回手，他的毒手自没劲。

须知忍让真君子，莫说忍让是愚蠢。

忍时人只笑痴呆，忍过人自知修省。

就是人笑也要忍，莫听人言便不忍。

世间愚人笑的忍，上天神明重的忍。

我若不是固要忍，人家不是更要忍。

事来之时最要忍，事过之后又要忍。

人生不怕百个忍，人生只怕一不忍。

不忍百福皆雪消，一忍万祸皆灰烬。

这里要求人们处处忍耐，父子、朋友、兄弟之间要忍耐，这样才能营造和谐的人际关系。对于事事都要忍耐，对于寒冬、酷暑、淡泊、贫困、讥讽、打骂都要忍耐，要忍人所难忍，忍人所不忍，这样一切祸患便会烟消云散。

## 二、少私寡欲，知足知止：

### 心理健康的安神丸

“少私寡欲”，源于《道德经》第十九章的“见素抱朴，少私寡欲”，意思是说，保持言行淳朴，减少私心杂念，降低对名利和物质的嗜欲。《纂图互注老子道德经》注释说：“见素者当抱素守直不尚文饰也；抱朴者当见其笃朴以示下。故可法则，见贤遍反，朴普角反。”<sup>①</sup>“知足知止”，源自《道德经》第四十四章的“知足不辱，知止不殆，可以长久”，意思是说，知道满足才不会受到屈辱，知道适可而止才不会遇到危险，这样才可以长久平安。《纂图互注老子道德经》注释说：“知足之人绝利去欲，不辱于身。知可止则财利不累身；声色不乱于耳目，则身不危殆也。人能知止

<sup>①</sup> 《纂图互注老子道德经》，《道藏精华》第十五集之一，第32页。



足，则福祿在己。治身者神不劳；治国者民不忧。故可长久。”<sup>①</sup>

道教认为，为人处世应当节制欲望，个人修炼应当少私寡欲，因为贪欲有害身心健康。《道德经》第十三章说：“吾之所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患？”就是说，我之所以有大的忧患，是因为过于关注自身，如能淡化自我，则会减少许多个人的忧伤。换言之，人之所以有忧患，是因为有私欲，如果没有私欲，就不会有忧患。《纂图互注老子道德经》注释说：“吾之所以有大患者，为吾有身，有身则忧其勤劳，念其饥寒，触情从欲则遇祸患。”<sup>②</sup>《道德经》第十二章说：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎令人心发狂，难得之货令人行妨。”声色犬马，饮食男女，本是人的生理需要，但是如果过分地追求，非但无益于身心健康，反而易使人的身心备受伤害。久观五彩缤纷的色彩，会使人眼花缭乱，影响和损害视力；久听娓娓动听的音乐，会使人嗡嗡耳鸣或失去听力；久享山珍海味会使人食欲不振，胃口不好；醉心于驰马行猎，会使人心灵放荡，神志发狂；迷恋贪图稀有珍贵的财货，会使人图谋不轨，冒死轻生。可见，目欲、声欲、味欲、情欲、物欲，过度了有百害而无一益。《纂图互注老子道德经》注释说：“贪淫好色伤精失明；好听五音则和气去，不能听无声之声；爽亡也，人嗜五味则口亡失于道；驰骋呼吸精神散亡，故发狂；心贪意欲不知厌足，则行伤身辱。”<sup>③</sup>《南华真经注疏·骈拇第八》说：“自三代以下者，天下莫不以物易其

① 《纂图互注老子道德经》，《道藏精华》第十五集之一，第55页。

② 同上，第27页。

③ 同上，第26页。

性矣！小人则以身殉利；士则以身殉名；大夫则以身殉家；圣人则以身殉天下。”<sup>①</sup> 庄子认为，对名利的追求导致了对身心的残害。相反，葛洪则说：“人能淡默恬愉，不染不移，养其心以无欲，颐其神以粹素，扫涤诱慕，收之以正，除难求之思，遣害真之累，薄喜怒之邪，灭爱恶之端，则不请福则福来，不攘祸而祸去矣。”<sup>②</sup> 孙思邈在《千金方·导引养性法第二》中说：“养性之道，莫久行、久立、久坐、久卧、久听、久视。莫强食，莫强酒，莫强举重，莫忧思，莫大怒，莫悲愁，莫大惧，莫跳踉，莫多言，莫多笑。勿急急于所欲，勿惛惛怀忿恨，皆促寿命。若能不犯，则长生也。”<sup>③</sup>

然而，要彻底根除名利的欲望是不可能的，因为名利作为世俗的功利价值毕竟是世人所需要的，它可以满足人们的物质需要和精神需要。如果说对功名的崇尚，是人们对精神源流的渴望，是对终极价值的向往，那么对利禄的热爱，则是人们对物质食粮的需求，源于人们对现实物质利益的需要。所谓“天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往”，所谓“人为财死，鸟为食亡”，都以不加掩饰的坦率，揭示了人性逐利、人生重利的真相。正因如此，有人说“争名于朝，争利于市”就成了人的两大需要。据载，宋朝徽宗皇帝一日出游来到长江岸边的金山寺，登上金山寺高处的一座阁楼，极目远眺江中往来如织的船只，便问住持黄伯禅师：“来往的船只那么多，究竟有多少只呢？”黄伯禅师答道：

① [晋]郭象注，[唐]成玄英疏：《南华真经注疏》（上册），第187～188页。

② 王明：《抱朴子内篇校释》（增订本），第170页。

③ [唐]孙思邈：《孙真人千金方》，第497页。



“只有两只。”宋徽宗不解其意，进一步问是哪两只，黄伯禅师解释说，“一只是寻名的船，一只是求利的船。”徽宗顿时恍然大悟，来来往往的船只虽多，数不清楚，但追根究底，离不开追求功名和利禄两种目的，所以实际只有名和利两只船。如果说对功名的追求是仕宦之人和文人墨客所看重的，那么对利禄的向往则是庶民百姓、村野匹夫都不免为之的。

正因如此，道教既不禁欲，也不纵欲，而是倡导淡泊名利，少私寡欲，适可而止，强调“虽富贵，不以养伤身；虽贫贱，不以利累形”<sup>①</sup>。老子主张以无欲为欲求，不看重难得的财货，《道德经》第六十四章说：“欲不欲，不贵难得之货”，要求人们减少私心，降低欲望，在名利财货的追求面前保持清醒的头脑，不使身心为物所累。

少私寡欲有利于健康长寿，古语云：“酒色财气四道墙，人人都在里边藏，若能跳出墙外去，不是神仙也寿长。”明代龚居中在《红炉点雪》中说：“若能清心寡欲，久久行之，百病不生。”事实证明，倘若能减少私心、欲望，从实际情况出发，节制对私欲和名利的奢望，则可减轻不必要的思想负担，使人变得心地坦然，心情舒畅，从而促进身心健康。

很难想象，一个私心太重、嗜欲不止的人，能不为名利所累，能健康长寿。《太上老君养生诀·养生之真诀》清楚指出：“且夫善摄生者，要先除六害，然后可以保性命延驻百年。何者是也？一者薄名利，二者禁声色，三者廉货财，四者损滋味，五者除佞

<sup>①</sup> 《南华真经注疏·让王第二十八》。

妄,六者去妒忌。六害不除,万物纠心,神岂能内守?”这说明要想心身健康,就必须淡泊名利,禁绝声色,减少贪欲,戒除祸心。陶弘景在《养性延命录》中要求“目不欲视不正之色,耳不欲听丑秽之言,鼻不欲向膻腥之气,口不欲尝毒刺之味,心不欲谋欺诈之事”<sup>①</sup>,因为它们会“辱神损寿”。孙思邈在《千金方·养性序第一》中引嵇康语云:“养生有五难:名利不去为一难;喜怒不除为二难;声色不去为三难;滋味不绝为四难;神虑精散为五难。五者必存,虽心希往者,口诵至言,咀嚼英华,呼吸太阳,不能不回其操,不夭其年也。五者无于胸中,则信顺日跻,道德日全,不祈善而有福,不求寿而自延,此养生之大旨也。”<sup>②</sup>

国外学者还把少私寡欲作为幸福的来源。古希腊哲学家伊壁鸠鲁就曾经说过:“假如你想要使某人快乐,不要增加他的财富,只要把他的欲望拿走就可以了。”苏格拉底也说:“你所谓的幸福是好食物、华丽的衣裳或其他奢侈的物品。但是,我相信没有欲望的人是上天的最大祝福。为了获得最大的幸福,一个人必须学习如何容易感到满足。”

正因少私寡欲在养生中的重要性,道教的戒律,如《说十戒》、《思微定志经十戒》、《老君想尔戒》、《老君说一百八十戒》等,都强调“防止恶心邪欲”之戒,道教初期戒律更以戒贪欲、守清静为主旨。

要做到少私寡欲,离不开知止知足。老子敏锐地洞察到人

① 《道藏》第18册,第476页。

② [唐]孙思邈:《孙真人千金方》,第495页。





类痛苦的根源都在于不知足以及放纵自己的欲望。《道德经》第四十六章说：“罪莫大于可欲，祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。故知足之足，常足矣。”意思是说，没有比不知足更大的祸患了，没有比贪得无厌更大的罪过了，能知足的满足，才是最恒久的满足。《纂图互注老子道德经》注释说：“常足者，无欲以累其心，故常足也。若欲心既明，所以为罪为祸为咎也。”<sup>①</sup> 在老子看来，不知道珍惜现有的，过分地追逐名利，势必招来灾祸和不幸。好名的人必为虚名所苦，重利的人必为贪利所困。人性是贪婪的，常会得寸进尺，得陇望蜀。一个贪得无厌的人，你给他金银他还怨恨得不到珠宝，你封他公爵他还怨恨没封他侯爵，即便是作了宰相，他还想当皇帝。“渔夫和金鱼”的童话故事就深入浅出地描写了欲海难填、贪得无厌给人带来的困苦。故事是这样的：

从前有个老渔夫和他的老婆，住在海边的一所破旧的草房里，生活十分穷困，渔夫每日到海边打鱼为生，他的老婆操持家务。

有一天，渔夫又去海边打鱼。从早到晚，他撒了一次又一次网，网网落空，最后终于网到一条小鱼。这不是一条平常的鱼，而是一条会说话的金鱼。金鱼向渔夫苦苦哀求起来：“放了我吧，老爷爷，把我放回海里去吧，我会给你贵重的报：为了赎身，你要什么我都依。”

渔夫吃了一惊，心里有点害怕，他打鱼打了33年，从来没有听说过鱼会讲话。他把金鱼放回大海，还对

① 《纂图互注老子道德经》，《道藏精华》第十五集之一，第57页。

她说了几句亲切的话：“金鱼，愿上帝保佑你！我不要你的报酬，你游到蓝蓝的大海里去吧，在那里自由自在地游吧。”

渔夫拖着空网回了家。他的老婆正坐在破草房前用破木盆洗衣服，看到渔夫空手而归，便问为什么一无所获？渔夫讲了如何捕到一条金鱼而后再将其放归大海的情形。老太婆听后，训斥道：“你这傻瓜，真是老糊涂！不敢拿金鱼的报酬！哪怕要只新木盆也好，我们那只已经破得不成样啦。”

于是老头儿走向蓝色的大海，看到大海微微起着波澜。老头儿就对金鱼叫唤，金鱼向他游过来问道：“你要什么呀，老爷爷？”

老头儿向她行了一个礼回答道：“行行好吧，鱼娘娘，我的老太婆把我大骂一顿，不让我这老头儿安宁。她要一只新的木盆，我们那只已经破得不能再用了。”

金鱼回答说：“别难受，去吧，上帝保佑你。你们马上会有一只新木盆。”

渔夫回到家里，老太婆已经坐在一个崭新的洗衣盆前洗衣服了。看到渔夫回来，她不但没有因为得到新木盆而满意，反而骂得更厉害：“你这傻瓜，真是老糊涂！真是老笨蛋，你只要了只木盆。木盆能值几个钱？滚回去，老笨蛋，再到金鱼那儿去，对她行个礼，向她要座新木房。”

于是老头儿又走向蓝色的大海，蔚蓝的大海翻动



起来。渔夫就对金鱼叫唤，金鱼向他游过来问道：“你要什么呀，老爷爷？”

老头儿向她行一个礼回答道：“行行好吧，鱼娘娘！老太婆把我骂得更厉害，她不让我这老头儿安宁，唠叨不休的老婆娘要座新木房。”

金鱼回答说：“别难受，去吧，上帝保佑你。你们马上会有一座新木房。”

渔夫走向自己的草房，草房已变得无影无踪；他前面是座有敞亮房间的新木房，有砖砌的白色烟囱，还有橡木板的大门。老太婆坐在窗口下，指着丈夫破口大骂：“你这傻瓜，十十足足的老糊涂！老混蛋，你只要了座木房！快滚，去向金鱼行个礼说：我不愿再做低贱的庄稼婆，我要做世袭的贵妇人。”

渔夫走向蓝色的大海，蔚蓝的大海骚动起来。老头儿又对金鱼叫唤，金鱼向他游过来问道：“你要什么呀，老爷爷？”

老头儿向她行个礼回答：“行行好吧，鱼娘娘！老太婆的脾气发得更大，她不让我这老头儿安宁。她已经不愿意做庄稼婆，她要做个世袭的贵妇人。”

金鱼回答说：“别难受，去吧，上帝保佑你。”

老头儿回到老太婆那儿。他看到什么呀？一座高大的楼房，他的老太婆站在台阶上，穿着名贵的黑貂皮坎肩，头上戴着锦绣的头饰，脖子上围满了珍珠，两手戴着嵌宝石的金戒指，脚上穿了一双红皮靴子。勤劳

的奴仆们在她面前站着。她鞭打他们，揪他们的头发。

老头儿对老太婆说：“您好，高贵的夫人！想来，这回您的心总该满足了吧。”老太婆对他大声呵叱，派他到马棚里去干活。

过了一个星期，又过了一个星期，老太婆胡闹得更厉害，她又打发老头到金鱼那儿去。“给我滚，去对金鱼行个礼，说我不愿再做贵妇人，我要做自由自在的女皇。”

老头儿吓了一跳，恳求说：“怎么啦，婆娘，你吃了疯药？你连走路、说话也不像样！你会惹得全国人笑话的。”

老太婆愈加冒火，她刮了丈夫一记耳光，大骂道：“乡巴佬，你敢跟我顶嘴，跟我这世袭贵妇人争吵？——快滚到海边去，老实对你说，你不去，也得押你去。”

老头儿走向海边，蔚蓝的大海变得阴沉昏暗。他又对金鱼叫唤，金鱼向他游过来问道：“你要什么呀，老爷爷？”

老头儿向她行了一个礼回答道：“行行好吧，鱼娘娘，我的老太婆又在大吵大嚷。她不愿再做贵妇人，她要做自由自在的女皇。”

金鱼回答说：“别难受，去吧，上帝保佑你。好吧，老太婆就会做上女皇！”

老头儿回到老太婆那里。怎么，他面前竟是皇家



的宫殿，他的老太婆当上了女皇，正坐在桌边用膳，大臣贵族侍候她，给她斟上外国运来的美酒。她吃着花式的糕点，周围站着威风凛凛的卫士，肩上都扛着锋利的斧头。

老头儿一看——吓了一跳！连忙对老太婆行礼叩头，说道：“您好，威严的女皇！好啦，这回您的心总该满足了吧。”老太婆瞧都不瞧他一眼，吩咐把他赶走。大臣贵族一齐奔过来，抓住老头的脖子往外推。到了门口，卫士们赶来，差点用利斧把老头砍倒。人们都嘲笑他：“老糊涂，真是活该！这是给你的一点教训，往后你得安守本分！”

过了一个星期，又过了一个星期，老太婆胡闹得更加不成话。她派了朝廷大臣去找她的丈夫，他们找到了老头，并把他押了来。老太婆对老头儿说：“滚回去，去对金鱼行个礼。我不愿再做自由自在的女皇，我要做海上的女霸王，让我生活在海洋上，叫金鱼来侍候我，叫我随便使唤。”

老头儿不敢顶嘴，也不敢开口违拗。于是他跑到海边，看到海上起了昏暗的风暴：怒涛汹涌澎湃，不住地奔腾、喧嚷、怒吼。

老头儿对金鱼叫唤，金鱼向他游过来问道：“你要什么呀，老爷爷？”

老头儿向她行了一个礼回答道：“行行好吧，鱼娘娘！我该怎么办？这该死的老太婆已经不愿再做女皇

了，她要做海上的女霸王；这样，她好生活在汪洋大海上，叫你亲自去侍候她，听她随便使唤。”

金鱼一句话也不说，只是尾巴在水里一划，游到深深的大海里去了。

老头儿在海边久久地等待回答，可是没有等到，他只得回去见老太婆。金碧辉煌的宫殿无影无踪了，面前还是那间居住多年的破草房，她的老太婆坐在门槛上，前面还是那只破木盆。

“金手指”的神话故事也描绘了人性的贪婪：

传说吕洞宾有一天从天界下凡来，要救度有缘的众生。在半路上，他看见有个少年坐在地上流泪。他向前问道：“小朋友，你为什么哭呢？遇到什么困难吗？”这个少年叹了一口气，说：“我母亲卧病在床，家里没有钱请医生来看病，我本来要去做工赚钱，可是母亲又不能没有人照顾！”吕洞宾一听，心里很高兴，难得世间还有这么孝顺的孩子。于是为了资助这个少年，吕洞宾使用法术，手指一指，路边的一块石头就变成了黄金。当他把黄金交给这个孝子时，这个孩子却摇摇手，表示不要这块黄金。

吕洞宾心里更是欢喜欣慰，这个孝子竟然还是不爱恋黄金的君子。吕洞宾问：“你为什么不要黄金？这块黄金足够让你们母子几年不愁衣食呀！”少年回答：“你给我的黄金，总有用完的时候，我只要你的金手指，



以后只要我需要钱,手指随意一指,遍地就是黄金。”

吕洞宾听了以后,对于人性的贪婪,感叹一声,飘然而去!

由于生命是有限的,而欲望是无穷的,以有限去追逐无限,则会自寻烦恼。对此,《太平两同书·厚薄第五》说得很清楚:“故性命之分,诚有限也;嗜欲之心,固无穷也。以有限之性命,逐无穷之嗜欲,亦安可不困苦哉!”<sup>①</sup> 如何摆脱心为物役、身为物累的困境呢?要学会知足知止。

《道德经》第八十章说,一个知道自我满足的人自会“甘其食,美其服,安其居,乐其俗”。《纂图互注老子道德经》注释说:“甘其蔬食,不渔食百姓也;美其恶衣,不贵五色;安其茅茨,不好文饰之屋;乐其质朴之俗不转移也。”<sup>②</sup> 清贫的生活,只要觉得心安,就会日日花红柳绿;相反,坐拥华夏的巨富,如果身陷在贪欲的火宅中,怎能听到清脆的鸟语,闻到迷人的花香?真正富有的人,不是腰缠万贯而贪得无厌的人,而且那些虽然清贫却能知足的人。《道德经》第三十三章也说:“知足者富。”《纂图互注老子道德经》注释说:“人能知足之为足,则长保福禄,故为富也。”<sup>③</sup>

知足知止是获得健康情绪的有效方法。知足知止者不作无益的奢望,无论对什么样的地位、待遇都很满足,随遇而安,思想

① 《太平两同书·厚薄第五》,《道藏》第24册,第915页。

② 《纂图互注老子道德经》,《道藏精华》第十五集之一,第83页。

③ 同上,第45页。

开朗,内心恬静,无所忧愁,使自己的精神总处于良好的状态中,心理总保持着平衡和乐观,这就是“知足常乐”。

如何做到知足知止呢?有两种比较的方法。第一种是与处境比自己差的人比,“比上不足,比下有余”,自然心安理得。第二种方法,和自己过去相比,通常现在的处境总比以前好些,这样一想,思想自然开朗。人如果知足,即便贫如乞丐、贱似奴婢,也会安然自在,而有无穷的乐趣。人如果不知足,虽富可敌国、贵为天子,仍会绞尽脑汁,设计阴谋,忧虑不止,得陇望蜀,以有限的精神,去追逐无穷的嗜欲。虽然处在极乐的环境中,自己却生出许多苦恼。正可谓:“穷人自有穷人的快乐,富人自有富人的烦恼。”

### 三、知雄守雌,以柔胜刚:

#### 心理健康的定心丹

“知雄守雌”,源于《道德经》第二十八章中的“知其雄,守其雌”,意思是明明知道什么是雄强,什么是尊贵,却安于雌柔,安于卑微。《纂图互注老子道德经》注释说:“雄以喻尊,雌以喻卑。人虽知自尊,显当复守之以卑微,去之强梁,就雌之柔和,如是则天下归之,如水流入深谷也。”<sup>①</sup>“以柔胜刚”,来自《道德经》第七十八章的“天下莫柔弱于水,而攻坚强者莫之能胜,其无以易之。弱之胜强,柔之胜刚。”《纂图互注老子道德经》注释说:“圆

<sup>①</sup> 《纂图互注老子道德经》,《道藏精华》第十五集之一,第41页。





中则圆，方中则方，拥之则止；决之则行。水能怀山襄陵，磨铁消铜，莫能胜水而成功也。夫攻坚强者，无以易于水。水能灭火；阴能消阳。舌柔齿刚，齿先舌亡。”<sup>①</sup> 老子以水为例，认为天下没有什么比水更柔弱的了，它随圆而圆，随方而方，但它比什么都更能攻击坚硬的东西，滴水穿石就是这个道理。

在为人处世和修身养性方面，老子主张知雄守雌，守柔处弱，要求人们心态要平和，不要争强好胜。在《道德经》第二十八章中，他说：“知其雄，守其雌，为天下溪。……知其白，守其黑，为天下式。……知其荣，守其辱，为天下谷。”明明知道什么是雄强，却安于雌柔，像天下的水归往沟溪一样，甘愿处于天下卑低之处；明明知道什么是洁白，却安持污黑，并以此作为天下的法式；明明知道什么是荣耀，却安守卑辱的位置，甘愿作为天下归附的山谷。老子认为，在雌柔中含有雄强的因素，守雌是为了雄强；在污黑中含有洁白的成分，守黑才能得到洁白；在屈辱中含有荣耀的萌芽，守辱才能显现荣耀。《道德经》第二十二章说：“曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑。是以圣人抱一为天下式。”意思是说，受得住委屈，才能保全自己，经得起冤屈，事理才能得到伸张，低洼才能盈满，破旧反而可以生新，少取反而可以多得，贪多反而弄得迷惑。所以圣人紧守着“道”，并以此作为天下事理的范式。《纂图互注老子道德经》注释说：“曲已从众不自专，则全其身也。枉屈已而申人，久久自得直也。地洼下，水流之；人则下，德归之也。自受弊薄，后己先人，天下敬之，

<sup>①</sup> 《纂图互注老子道德经》，《道藏精华》第十五集之一，第81页。

久久自新也。自受取少则得多也。天道佑谦，神明托虚。财多者，惑于所守；学多者，惑于所闻。圣人守一乃知万事，故能为天下法式也。”<sup>①</sup> 老子之所以劝导人们要知雄守雌、守柔处弱，是因为在老子看来，人生在世，如果锋芒毕露，过于显示自己，那就会招致败亡，自寻苦恼，正如锥子磨得太尖，就会折断一样。因此《道德经》第四章主张“挫其锐，解其纷，和其光，同其尘”，就是说要锉掉自己的锋芒，解脱自己的纷扰，隐蔽自己的光耀，使自己混迹于世俗之中。因为只有如此，才能保全自己，自得其乐。所谓“和光同尘”，就是《道德经》第五十八章中所说的“圣人方而不割，廉而不刿，直而不肆，光而不耀”。意思是说，圣人虽方正但能做到“大方无隅”（无棱角），随方而方，随圆而圆，与世推移；圣人即使有棱角，也能谦下不争，不会伤害任何人；圣人虽直，但能做到“大直若诘”，所以既能保持正直品格，又不显得肆无忌惮；圣人就像柔和的光一样，虽然明亮，但因能“和其光”，所以并不光耀刺眼。这就要求人们既保持正直品格，又不露锋芒；既不随波逐流，又不与世有争。《纂图互注老子道德经》注释说：“圣人行方正，率下不以割截。圣人廉清无欲，不以己伤害人。圣人虽直，曲己从人，不自申之。圣人知之明，常如暗，暗不以耀眩惑民。”<sup>②</sup>

在社会竞争十分激烈的现代，人人不甘示弱，个个守刚处强，都想站在高处，抢占上风成为强者，都以更高、更快、更强为

① 《纂图互注老子道德经》，《道藏精华》第十五集之一，第35页。

② 同上，第66页。



追求的目标,认为只有强者才是不可战胜的。然而,早在 2000 多年前,老子却以其独特的智慧,深刻地揭示了柔胜刚、弱胜强的人生哲理,并把守柔处弱作为其人生哲学的基本信条之一。

老子非常推崇“柔弱”的力量,在《道德经》第七十六章中说:“人之生也柔弱,其死也刚强;草木之生也柔脆,其死也枯槁。故坚强者死之徒,柔弱者生之徒。”意思是说,人活着的时候躯体是柔弱的,死了就变得僵硬了;草木生着的时候是柔脆的,死了就变得干枯了。所以坚强的东西属于死亡一类,柔弱的东西属于富有生命力的一类。《纂图互注老子道德经》注释说:“人生含和气抱精神,故柔弱也。人死和气竭,精神亡,欲坚强也。和气存也,脆;和气去也,槁。以其上二事观知之,知:坚强者,死;柔弱者,生也。”<sup>①</sup>

从自然现象说,“木强则折”,树木小时候柔软细弱,但有柔韧性,随风摇摆但不易折断;长大后渐失柔韧之性,加之树冠长大,极易被大风吹折。从社会上看,“兵强则灭”,两军作战,兵力强大的一方容易恃强而骄,反而招致失败。翻开二十四史,此类例子举不胜举,仅以三国时期三次著名战役为例:“官渡之战”中,曹操以二万兵力抗击袁绍的十万大军,他利用袁绍君臣不和、优柔寡断、骄横轻敌的弱点,审时度势,果断地捕捉战机,终于在兵寡粮少的情况下变劣势为优势,化被动为主动,取得了胜利;还是同一个曹操,在“赤壁之战”中却以绝对优势的兵力败给孙权与刘备的联军;“夷陵之战”是又一个以弱胜强的例子,刘备

① 《纂图互注老子道德经》,《道藏精华》第十五集之一,第 80 页。

是倾全国之兵,声势浩大,而孙权仅以五万之众应战,却能使刘备全军覆没,元气大伤。这类例子多次生动地证明《道德经》第七十三章的论断,“勇于敢则杀,勇于不敢则活。此两者,或利或害”。“敢”即刚强,“不敢”即柔弱,勇于逞强的,往往断送性命;敢于示弱的,反而能保存自己。“勇”虽相同,却生死殊途。《纂图互注老子道德经》注释说:“勇敢有为,即杀身也。勇于不敢有为,则活其身。敢与不敢,活身为利,杀身为害。”<sup>①</sup>所以在《道德经》第四十二章中,老子感慨道:“强梁者不得其死!吾将以为学父”,意思是说,逞强霸道的人总是不得好死,我要把这一条作为教人的总纲。《纂图互注老子道德经》注释说:“‘强梁’谓不信玄妙,背叛道德,不从经教,尚势任力也。‘不得其死’者,为天所绝,兵刃所伐,王法所杀,不得以寿命死也。老子以强梁之人为戒之始也。”<sup>②</sup>

老子看到了柔弱与刚强之间的这一特殊现象,在《道德经》第七十六章中断言:“强大处下,柔弱处上。”《纂图互注老子道德经》注释说:“与物造功,大木处下,小物处上。大道抑强扶弱,自然之效。”<sup>③</sup>在《道德经》第四十三章中断言:“天下之至柔,驰骋天下之至坚。”强大的总是处于下位,柔弱的却往往处于上位;天下最柔弱的东西,却能够战胜最刚强的东西。《纂图互注老子道德经》注释说:“至柔者,水;至坚,金石。水能贯坚入刚,无所不

① 《纂图互注老子道德经》,《道藏精华》第十五集之一,第78页。

② 同上,第54页。

③ 同上,第80页。



通。”<sup>①</sup>《道德经》第七十八章说：“天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜。”普天之下没有比水再柔弱的了，它在圆而圆，在方而方，但它却能滴穿金石，漫山过岭，摧毁刚强的东西，没有什么能胜过它。抽刀断水水更流，阳刚者反而胜不了阴柔，这正体现了以柔克刚的奥妙。刘向的《说苑·敬慎》有一则故事，可用来说明柔弱胜刚强，因为“齿刚易落，舌柔长存”。故事是这样的：

常枏是老子的老师，病重时，老子前去看望他。

老子说：“先生您的病已经很严重了，难道没有什么话要教我们吗？”

常枏说：“你即使不问我，我也有话要对你说。”

常枏张开嘴，问老子说：“你看看我的舌头还在吗？”

“还在。”老子答道。

“那么我的牙齿还在吗？”

“你的牙齿已经没有了。”

“你知道这是什么原因吗？”常枏问道。

老子答道：“你的舌头还存在，岂不是因为它是柔软的？你的牙齿已经没有了，是因为它是坚硬的啊！”

在老子与常枏关于舌头与牙齿关系的对话中，通过舌头柔软所以存在，牙齿坚硬所以不存在的事实，深刻地揭示了柔弱胜

<sup>①</sup> 《纂图互注老子道德经》，《道藏精华》第十五集之一，第54页。

刚强的道理。

历史上无数事例证明柔弱胜刚强的正确性。项羽勇武盖世,百战百胜,却以乌江自刎而终;刘邦在鸿门宴上一再低声下气,处处示弱,却终于成为一代开国之君。韩信年轻时曾受人胯下之辱,后来却是指挥千军万马的名将。这些事实都说明,只知道争一日之短长,而不知适时进退,既非智,也非勇。逞一时之刚强,换来的只能是永久的痛苦,最终还是要沦为弱者的。

从心理养生的角度来看,守柔更优于执刚。甘于守柔,则可以恬静安适、心平气和;相反,执刚的人往往因逞强好斗,会激化矛盾,徒添许多烦恼。另一方面,由于柔弱可以胜刚强,而世人偏偏崇尚刚强而不知守柔处弱,这就可能会由雄强变为雌柔,由得意变为失意,从而带来无穷无尽的精神痛苦与烦恼。老子的守柔处弱,知雄守雌的人生哲学,不仅可以使原本柔弱的一方得到安慰,安于柔弱,而且也给由刚强转为柔弱的大批失意者提供了一剂解脱痛苦的药方。

老子所说的柔弱,不是衰弱,不是懦弱,而是一种独特的取胜之道和生存之道。这从张良获得《太公兵法》的有趣故事中可以得到说明。故事是这样的:秦朝末年,张良在博浪沙(今河南中牟境)谋杀秦始皇没有成功,便逃到江苏的下邳隐居。一天,他在镇东石桥上遇到一位白发苍苍、胡须长长、手持拐杖、身穿褐色衣服的老人。老人在桥上拨弄双脚,鞋子突然掉到了桥下。老人对张良说:“你把鞋子给我拣起来吧。”张良觉得很惊讶,心想:你算老几呀?敢让我帮你捡鞋子?但见他年老体衰,下桥多有不便,而自己却年轻力壮,便克制住自己的怒气,到桥下把鞋



子拣了上来。谁知这位老人不但没有道谢,反而大大咧咧地伸出脚来说:“替我把鞋穿上!”张良心底大怒:嘿,糟老头,我好心帮你把鞋捡回来了,你居然还得寸进尺,要我帮你把鞋穿上,真是太过分了!但转念一想,反正鞋子都捡起来了,干脆好人做到底。于是默不作声地替老人穿上了鞋。张良的恭敬从命,赢得了这位老人“孺子可教”的首肯。又经过几番考验,这位老人终于将自己用毕生心血注释而成的《太公兵法》送予张良。

张良得到这本奇书,日夜诵读研究,后来成为了满腹韬略、智谋超群的汉代开国名臣。张良克制自己的不快,为老人拾鞋、穿鞋,看上去好像很窝囊,但这并不是软弱的表现。明知自己比老人身强力壮,处处礼让,这既表现为对老人的尊重,也表现为对自身品格的完善。张良正是在不断礼让的过程中,磨砺了意志,增长了智慧,最终成为“运筹帷幄之中,决胜千里之外”的杰出的军事家、政治家。

张良礼让获兵书,孙臧示弱获逃生。春秋时期,孙臧在魏国遭他的老同学庞涓陷害,被剜去膝盖骨并在脸上刺上罪犯的标志,变成了一个残疾人。在这样的弱势情况下,要想保住生命离开魏国是一件很困难的事情。于是孙臧想出了装疯的办法,把自己置入一个更弱的地位。他一会儿哭,一会儿笑,叫闹个不停。送饭的人拿来吃的,他竟连碗带饭扔出去。庞涓听说了这些,开始并不相信孙臧会疯,便叫人把他扔到猪圈去,又偷偷派人观察。孙臧披头散发地倒在猪圈里,弄得满身是猪粪,甚至把粪塞到嘴里大嚼起来。这样庞涓才认为孙臧真疯了,从此看管逐渐松懈下来,所以后来孙臧才有机会逃到齐国,也才有“田忌

赛马”、“围魏救赵”、“马陵之战”的传奇故事。

“你可以踩我一脚”的故事,也是以柔克刚的例证。故事是这样的:

有位年轻人在走向火车包厢的走廊上时,不慎踩到一位旅客的脚。虽然道过歉,年轻人还是惨遭男旅客愤怒严厉的斥责。“尊敬的大人”,年轻人说,“难道您看不出这是不小心的吗?假使您对我的道歉仍不以为然,如果您喜欢,可以踩我一脚。”男旅客对自己所为深感愧疚,便不再斥责这位年轻人了。

#### 四、清静无为,顺其自然: 心理健康的营养液

“清静无为,顺其自然”是《道德经》的核心思想之一。“清静”源自《道德经》第四十五章的“躁胜寒,静胜热,清静为天下正”。意思是说,疾速活动可以战胜寒冷,心静可以战胜炎热,清静无为是天下的最高准则。《纂图互注老子道德经》注释说:“胜极也,春夏阳气躁疾于上,万物盛大,极则寒,寒则零落死亡也。言人不当刚躁也。秋冬万物静于黄泉之下,极则热,热者生之源。能清静则为天下长;持正则无终已时也。”<sup>①</sup>《真仙直指》对清静作了明确的界定,它说:“清静二字,清谓清其心源,静谓静其心海。心源清,则外物不能挠,性定而神明;气海静,则邪欲不

① 《纂图互注老子道德经》,《道藏精华》第十五集之一,第56页。





能作，精全而腹实。”“无为”源于《道德经》第三十七章的“道常无为”。《纂图互注老子道德经》注释说：“道以无为为常也。”<sup>①</sup>老子的“无为”，不是什么都不做，这里的“无为”是与“妄为”对立的，实际上是为而无不为。“顺其自然”出自《道德经》第二十五章“人法地，地法天，天法道，道法自然”，其中“法”是取法的意思。顺其自然，就是说不要勉强去干那些有悖于自然规律的事情，不要强行蛮干、不要倒行逆施、不要急于求成。要了解和掌握事物发展的客观规律，因势利导，循序渐进。《纂图互注老子道德经》注释说：“人当法地，安静柔和。地种之得五谷，掘之得甘泉，劳而不怨也，有功而不制也。天湛泊不动，施而不求报，生长万物无所收取。道清净不言，阴行精气，万物自成也。道性自然无所法也。”<sup>②</sup>

清静是一种良好的心理状态，对人的身心健康大有助益。《管子·内业》说：“人能正静，皮肤裕宽，耳目聪明，筋信而骨强。”认为清静能使皮肤松缓，耳聪目明，筋肉舒展，骨骼坚强。《南华真经注疏·刻意第十五》说，人如果能够“恬淡寂寞”、“虚无无为”，就能“忧患不能入，邪气不能袭”，做到“德全而神不亏”<sup>③</sup>，保持心理的健康。《重广补注黄帝内经素问》也认为“清静养神”是健康之道，它明确指出：“静则神藏，躁则消亡”，因为“人安静不涉邪气，则神气宁以内藏，人躁动冒邪气，则神被害而离散，脏

① 《纂图互注老子道德经》，《道藏精华》第十五集之一，第48页。

② 同上，第38～39页。

③ [晋]郭象注，[唐]成玄英疏：《南华真经注疏》（下册），第314～315页。

无所守，故曰消亡。”<sup>①</sup> 这说明身心的清静有助于神气的潜藏内守，而身心的躁动则会导致神气的外弛甚至消亡。嵇康在《养生论》中也说：“神躁于中，而形丧于外，犹君昏于上，国乱于下也”，指出了神躁不静的极端危害性。在《霞外杂俎》里，明代铁脚道人认为，清静可使人快乐无忧。他开了一剂“快活无忧散”，即：

药物：除烦恼，断妄想。制、服法：上二味等份，为极细末，用清静汤调服。此方药味虽少，奏功极大，且药性不寒不热，不苦不辛，不必远求产药之区，自我求之，自我得之。凡合此药，先要洒扫一静室，窗棂虚朗，前列小槛，栽花种竹，贮水养鱼，室中设一几一榻，一蒲团，每日踟蹰静坐，瞑目调息，将前药服之至三柱香久，任意所适，或散步空庭，或展玩法贴名画，或歌古诗二三首，倦则啜苦茗一瓯，就枕偃息，久久觉神气清爽，天君泰然。

可见，清静是摄生修养，调适精、气、神的有效途径。《南华真经注疏·在宥第十一》记载了一个故事说，广成子 1200 岁时还形体不衰，黄帝便问道：“怎样才能长生？”广成子则强调长生的要诀在于清静，他说：“无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。”<sup>②</sup> 意思是说，视听不外用，保持精神的宁静，形体自能健康。保持精神的宁静，不使形体疲累

① [唐]王冰注解，[宋]林亿补注：《重广补注黄帝内经素问》，第 279 页。

② [晋]郭象注，[唐]成玄英疏：《南华真经注疏》（上册），第 220 页。



劳苦,不耗损精神,这样人就可以长生。眼睛不被眩惑,耳朵不被骚扰,内心不多计虑,你的精神守护着形体,形体才能够长生。

那么如何保持心理上的清静呢?老子的办法有两个。一叫“塞兑闭门”,一叫“涤除玄鉴”。老子说:“塞其兑,闭其门,终身不勤。”就是要关闭掉通往声色味的门户(泛指人体五官),堵塞住欲念的洞口,静心养性,终生不与烦恼接近。这样,才能做到《道德经》第二十六章所说的“虽有荣观,燕处超然”,才能不为外物所牵累,超然于物外,保持内心的清静,真正做到“宠辱不惊,闲看庭前花开花落;去留无意,漫观天外云卷云舒”。“涤除玄鉴”主要是指清除心中的一切杂念。使人常处于虚静的心理状态,以便与“道”达到合一的境地。

“无为”并非无所作为,什么事情都不做,它是与“妄为”、随意而为相对立的“顺势而为”、“顺其自然”,也就是要尊重客观事物的本性和法则,在条件不具备的情势下,不要盲动和冒进。《淮南子·修务训》中说:“若吾所谓无为者,私志不得入公道,嗜欲不得枉正术,循理而举事,因资而立功,推自然之势,而曲故(即巧诈)不得容者。故事成而身不伐(即自矜),功立而名弗有。非谓其感而不应,功而不动者。”这里所讲的无为,明确地指出是:排除了“私志”、“嗜欲”的“循理而举事,因资而立功”,而不是消极地无所作为。这里提到的“推自然之势”,含有因势利导之意。《淮南子·原道训》还说:“所谓无不为者,因物之所为也。”可见,顺其自然之势的无为,绝不是消极等待,相反倒是最积极有效的有为。这样的“无为”,比之于那种盲目的、违背物性事理的、不顾后果的、唯私利以求的“有为”、“妄为”,更有合理性和积极意义。

《南华真经注疏·应帝王第七》里描写了一个因“妄为”而导致“浑沌之死”的寓言故事：

南海之帝为儵，北海之帝为忽，中央之帝为浑沌。  
儵与忽时相与遇于浑沌之地，浑沌待之甚善。儵与忽  
谋报浑沌之德，曰：“人皆有七窍以视听食息。此独无  
有，尝试凿之。”日凿一窍，七日而浑沌死。<sup>①</sup>

翻译成白话就是：

南海之帝儵和北海之帝忽一起去拜访中央之帝浑沌，浑沌热情周到地款待了他们。告别之时，南海之帝与北海之帝想回报一下浑沌。他们商量说：“人人都有七窍（眼、耳、鼻、口等），用来看、听、吃和呼吸，可独独浑沌没有，我们来为他打开七窍吧！”于是，他们一天给浑沌打开一窍。七天后，七窍是开了，而浑沌却因此而死去了。

这个寓言有着深刻的涵义。它告诉人们，人为地改变自然，不仅无益，反而有害，最好的做法是《道德经》第六十四章所说的“辅万物之自然，而不敢为”，注意人与天地万物之间和谐、一体的关系，顺物之作，缘理而动，不要以人的主观意愿去胡乱行动，从而破坏自然界的和谐与平衡。

“拔苗助长”的成语也说明“不知常，妄作凶”的道理，即不认识自然发展的规律，而轻举妄动，就会出乱子和灾凶。故事出自

① [晋]郭象注，[唐]成玄英疏：《南华真经注疏》（上册），第178页。

## 《孟子·公孙丑上》：



古时候，有个急性子的宋国人，日夜盼望稻田里的禾苗快些长大。有一天，他嫌禾苗长得太慢，就走到田里，把禾苗一棵棵地拔高了一些。他回到家里，大声嚷道：“好累啊！辛辛苦苦干了一整天活！不过，力气没有白费，禾苗都长高了很多。”他的儿子听说禾苗长高了很多，连忙跑到田里一看，田里的禾苗都枯死了。

急躁、缺乏耐心、急于求成的人，也是“不知常”而“妄为”的人。《南华真经注疏·齐物论第二》就描写了“见卵而求时夜，见弹而求鸢炙”<sup>①</sup>的急性子形象。这样的人，看见一只鸡蛋，就指望鸡蛋能立即孵化成小鸡，又转眼长大成一只大公鸡，为自己报晓；看见一粒弹丸，就指望它马上射下一只大鸟，并且在一瞬间大鸟就已烤熟成香喷喷的美味放在自己的面前。《雅俗同观》中也有一则类似的故事：

有个急性子进到面店，便大喊大叫地嚷嚷道：“我要买面条！快端面条来！”店主端来面条说：“你快吃，我要洗碗啦！”话还没说完，便将面条倒在桌子上。性急人气得不得了，回家后对妻子说：“今天把我气死了！”妻子一听，急忙打起包袱说：“你死了，我要去嫁人了！”妻子嫁到人家家里，才过一夜，后夫便要把她休掉。妻子问是什么原因，后夫说：“就是因为你还没有

① [晋]郭象注，[唐]成玄英疏：《南华真经注疏》（上册），第51页。

给我生个儿子!”

这里以艺术化的手段描述的急性子,一个比一个急,这等人  
在世,急死无疑;这些人在世,只会成事不足,败事有余。这些例  
子从反面说明,清静无为在为人、处事、养生中的重要作用。

俗话说:“天有不测之风云,人有旦夕之祸福。”人生在世,虽  
不乏成功与喜悦,但也难免挫折与失意。为了身心的健康,最好  
做到顺其自然,不因福运而欣喜若狂,不因灾祸而垂头丧气。  
《道德经》第五十八章中的“祸兮福之所倚,福兮祸之所伏”,就告  
诉人们,凡事都有两面性。《纂图互注老子道德经》注释说:“夫  
祸因福而生,人遭祸而能悔过、责已,则祸去而福来。祸伏匿于  
福中,人得福而为骄,则福去祸来。祸因福而藏伏也。”<sup>①</sup> 人  
不能只看到眼下有福而欢天喜地、得意忘形,也不能因为眼下有难  
就灰心丧气、自暴自弃。无论灾祸和福运,都要顺其自然。“塞  
翁失马,焉知祸福”的寓言故事,就深刻地阐释了老子的“祸兮福  
之所倚,福兮祸之所伏”的观点,它启示我们对于祸福有透彻的  
认识,应对自如。

战国时期,靠近北部边塞的地方,住着一位老翁,  
名叫塞翁。塞翁养了许多马,有一天,他的马群中的一  
匹马,突然挣脱羁绊,逃到境外胡人居住的地方去了。  
邻居们听说了这件事,都跑来安慰他,劝他不必太着  
急,年龄大了,要多注意身体。塞翁见有人来劝慰,笑

① 《纂图互注老子道德经》,《道藏精华》第十五集之一,第66页。



了笑说：“丢了一匹马损失不大，没准会带来什么福气呢。”

邻居听了塞翁的话，心里觉得很好笑。马丢了，明明是件坏事，他却认为也许是件好事，显然是自我安慰而已。过了几个月，丢失的马不仅回来了，还带回一些胡人的骏马。邻里看到塞翁平白增加了一些马匹，对塞翁的预见非常佩服，又都来向塞翁道贺说：“还是您有远见，马不仅没有丢，还带回一些好马，真是福气呀。”塞翁听了邻人的祝贺，反而一点高兴的样子都没有，忧虑地说：“白白得了一些好马，不一定是什么福气，也许会惹出什么麻烦来。”邻居们以为他故作姿态，心里明明高兴，有意不说出来。

塞翁有个独生子，非常喜欢骑马。他发现带回来的那些马身长蹄大、嘶鸣嘹亮、膘悍神骏，很是喜欢。他每天都骑马出游，心中洋洋得意。一天，他高兴得有些过火，打马飞奔，一个趔趄，从马背上跌下来，摔断了腿。邻居听说，纷纷来安慰。塞翁则说：“跌伤了腿不一定不是福。”

过了一年，胡人侵犯边境，大举入塞。四乡八邻的精壮男子都被征召入伍，拿起武器去参战，死伤不计其数。靠近边塞的居民，十室九空，在战争中丧生。唯独老翁的儿子因跛脚残疾，没有去打仗。因而父子得以保全性命，安度余生。

在养生方面，道教竭力倡导顺其自然。《南华真经注疏·让

王第二十八》说过这样一件事：

中山公子牟谓瞻子曰：“身在江海之上，心居乎魏阙之下，奈何？”瞻子曰：“重生。重生则利轻。”中山公子牟曰：“虽知之，未能自胜也。”瞻子曰：“不能自胜则从，神无恶乎！不能自胜而强不从者，此之谓重伤。重伤之人，无寿类矣！”<sup>①</sup>

参照注疏，翻译成白话就是：

战国时期的魏牟，因受封于中山，又称中山公子牟。魏牟是有遁隐之情而无高蹈之德，故身在江海上而隐遁，心里却念念不忘荣华富贵。有一天，他请教魏国的贤人詹子说：“我身居江湖之上，可是心心里却念念不忘荣华富贵，该怎么办？”詹子说：“看重生命，看重生命就会轻视名利了。”魏牟回答道：“我虽然懂得这个道理，还是不能克制自己啊。”詹子说：“不能克制自己就放纵它，这样精神就不会有什么伤害了，不能克制自己又不肯放纵，这叫做双重伤害，双重伤害的人没有长寿的。”

在社会生活中，不同的人会有不同的志向爱好：有的人喜欢隐居不仕，有的人喜欢入朝为官。这并没有什么绝对划一的是非标准。魏牟想隐居山野，又放心不下国家大事，心里矛盾重重。似乎觉得隐居山野的志向与关心国家大事的愿望不合；想

① [晋]郭象注，[唐]成玄英疏：《南华真经注疏》（下册），第555～556页。





关心国家大事,又与自己隐居不仕的志向相违背。道教认为他的这种做法叫双重伤害,双重伤害必定会损害自己的身心健康。为了自己的身心健康不受损害,就应该去做自己想做的事情,这就叫顺其自然。人是如此,即使动物也是如此。《南华真经注疏·骈拇第八》说:

是故凫胫虽短,续之则忧;鹤胫虽长,断之则悲。

故性长非所断,性短非所续,无所去忧也。<sup>①</sup>

翻译成现代文就是:

野鸭的腿生来就很短,但是如果你嫌它太短而接上一截,野鸭就会难受;白鹤的腿生来就很长,你要是嫌它太长砍掉一截,白鹤就必定痛苦。所以原本该是长的,就让它那么长,不能切短;原本应是短的,就让它那么短,不必接长。顺其自然,是再好也不过的了。

心理学实验也证明,顺其自然对维持身心健康十分重要。布莱迪曾描述了一个极为有趣的实验,名为“猴子经理的溃疡”,发表在《科学美国人》杂志 1958 年 4 月号上:

把两只猴子关在相邻的两个笼子里,每只笼子里都有一根杠杆,其中只有一根杠杆上装了传感器。如果装了传感器的杠杆在 5 秒钟之内没被压住,两只猴子都要遭受电击。虽然两只猴子都要遭受同样的电击,但只有其中一只猴子(称其为猴子经理)有能力控

<sup>①</sup> [晋]郭象注,[唐]成玄英疏:《南华真经注疏》(上册),第 184 页。

制电击,并可以采取适当的行动(即在适当的时间间隔内压住杠杆)来避免电击。

这项试验持续了好几天,每天分别工作6小时和休息6小时,然后再工作6小时和休息6小时。“猴子经理”很快学会了压住杠杆,而另一只猴子对杠杆则失去了兴趣。每天进行的身体检查没有发现两只猴子的异常状况。它们吃相同的食物并保持相同的体重。

但是在试验进行到20天以后,猴子经理死了。死因是溃疡。而且,尽管两只猴子遭受了同样的电击,但第二只猴子却活得好好的,仍然保持健康。显然,具有控制权,因此必须做出决定是产生这种心理压力的决定性因素。

同样有趣的是1978年在内布拉斯加州进行的一项研究。这项研究表明,空中交通管理人员患高血压的几率4倍于飞机机组人员,患糖尿病和消化器官溃疡的几率是其两倍。

由此可知:只要我们把心理压力看做是生活中不可避免的一部分,是一个激起斗志的挑战,顺其自然,而不是唯恐避之不及的一种伤害,那么紧张状态对我们身体的伤害就会大大降低。

此外,道教还把“功遂身退”,看做是“天道”的表现,看做是顺应自然的表现。例如,《老子》第九章提出“功成名遂身退,天之道”,就是说,功业成就,身退而不争,则符合自然之道。《老子》第三十四章还把有功不声张,有功不自居看做是“大道”的本性,“大道汜兮,其可左右。万物恃之以生而弗辞,功成而不名有。衣养万物而不为主。”意思是,大道广泛流行,周流上下左



右。万物依赖它生长而它从不声张,有所成就而不自以为有功,爱护养育万物而不自以为是主宰。

道教认为,功成身退,是避灾免祸、消除烦恼的解脱之路。在现实生活中,人们常常看到,有些人一旦功成名就,往往会居功自傲,争名誉,闹地位,讲待遇,谋私利。若能如愿,则踌躇满志;一旦不能如愿,便很容易陷入烦恼之中难以自拔。这是因为他们不懂得“功遂身退”的奥妙。历史上名垂青史,流芳百世的俊杰,往往也是“功成而不居”的楷模,如春秋时介子推追随重耳从晋国逃亡他国,立了很大功劳,但在重耳返国成为晋文公并封赏功臣时,介子推却不愿“贪天之功以为己有”,隐居起来,至死不再露面。他这种不居功自傲的高风亮节,几千年来一直为人们所敬仰。

范蠡、文种是春秋末期越王勾践的两位大夫,勾践在他们的协助下,卧薪尝胆,奋发图强,终于报了被吴王灭国之仇,成为一方霸主。范蠡为越王的称霸立下了汗马功劳,越王曾答应分一半江山给他,可是范蠡功成弗居,毅然辞官解职,带着家眷和随从,乘船渡海,到齐国去了。此后他隐姓埋名,经商致富,家产数千万。“齐人闻其贤,以为相。”可范蠡自己却不以为然,深感不安。于是就送还相印,尽散财产,分与知友乡党,自己则远走他乡,享尽天年。可以说,范蠡真正践履了道教功成弗居的理论。在范蠡离开越国之时,曾给文种一封信,晓以“狡兔死,走狗烹;高鸟尽,良弓藏;敌国破,谋臣亡”之理,劝其“功遂身退”离开越王。然而文种眷恋富贵荣华,不肯离去,终遭杀身之祸。

西汉开国功臣张良与韩信的不同结局同样发人深省。张良

为人足智多谋,被汉高祖刘邦赞为“运筹帷幄之中,决胜千里之外”,为消灭项羽,建立汉室基业立下功勋,被封为留侯。张良自幼熟读老子,深谙“功遂身退”之妙,不久即上书辞去高官厚禄,安度晚年去了。大将韩信出生入死,在楚汉战争中指挥有方,战功卓著,与张良、萧何并称“三杰”,汉朝建立后,被封为楚王。韩信在战争年代虽叱咤风云,但在和平环境中却一再受挫,原因就是他不信“功遂身退”之道。本来蒯通曾以范蠡、文种之事提醒过他,但他依然贪恋富贵不知隐退,结果被吕后杀死于长乐宫。

由上可知,道教提供的“清静无为,顺其自然”的思想,有助于我们正确处理人际关系,调节自我身心状况,促使人们以积极有效的心理活动,平稳正常的心理状态,对社会和自然环境做出良好的反应。这对提高人们的社会适应能力,增强精神刺激的承受力,以及加强自我控制和调节能力都十分有益。

第

三

章

道教纾忧解愁的具体方法

古人云：“不如人意常八九，如人之意一二分。”不容置疑，人的一生中，心情难免时好时坏。心理学家认为，当你心情不愉快时，你应该知道如何排遣不快；当你心情太坏，严重干扰你的日常生活，使你无法正常学习、工作和生活时，你就应该考虑求医了。你的心理健康吗？正常的心情好坏和需要治疗的心理问题究竟有何不同呢？下面的19个问题可以帮助你做出判断。请你选择与自己最接近的答案，再看分析。

### 你目前的心理是否健康？

1. 在一个陌生的场合中，例如陌生人众多的集会上，你是否会感到忐忑不安，害怕出丑？

- A. 基本如此；                      B. 经常如此；  
C. 偶尔如此；                      D. 很少如此。

2. 有人请你做你不愿意做的事情，你会果断回绝吗？

- A. 基本如此；                      B. 经常如此；  
C. 偶尔如此；                      D. 很少如此。

3. 你因某件事大发脾气，事后想想是不是很后悔，感到发那么大的脾气实在不值得？

- A. 基本如此；                      B. 经常如此；  
C. 偶尔如此；                      D. 很少如此。

4. 你和朋友在一起，如果你有建议，你能让他们赞同你吗？

- A. 基本如此；                      B. 经常如此；  
C. 偶尔如此；                      D. 很少如此。

5. 在要做决定时，如买一件新衣服，或如何消磨星期天，你总是犹豫不决吗？



A. 基本如此; B. 经常如此;

C. 偶尔如此; D. 很少如此。

6. 在团体活动中,你是否会因不知如何与人相处,而感到孤独?

A. 基本如此; B. 经常如此;

C. 偶尔如此; D. 很少如此。

7. 你在办公务或做家务时,是否希望获得他人的认可或赞扬?

A. 基本如此; B. 经常如此;

C. 偶尔如此; D. 很少如此。

8. 当别人占了你的便宜时,你是否会很不高兴?

A. 基本如此; B. 经常如此;

C. 偶尔如此; D. 很少如此。

9. 对最亲近的朋友或亲人,你是否感到满意?

A. 基本如此; B. 经常如此;

C. 偶尔如此; D. 很少如此。

10. 在去重要场合前,如面试或宴会,你是否需要借助药物帮你镇定?

A. 基本如此; B. 经常如此;

C. 偶尔如此; D. 很少如此。

11. 你对自己的一些坏习惯,如吸烟或吃得太多,是否感到不满意?

A. 基本如此; B. 经常如此;

C. 偶尔如此; D. 很少如此。

12. 当你被封闭在一个比较狭小的空间里时,你是否会感到恐惧、压抑,甚至无法动弹?

- A. 基本如此;                      B. 经常如此;  
C. 偶尔如此;                      D. 很少如此。

13. 你走出门后,是否总担心门没锁好或煤气没关好,而折回去看?

- A. 基本如此;                      B. 经常如此;  
C. 偶尔如此;                      D. 很少如此。

14. 你是否对你朋友感到不满意?

- A. 基本如此;                      B. 经常如此;  
C. 偶尔如此;                      D. 很少如此。

15. 你是否很长的时间才能入睡,或者早上总是醒得太早?

- A. 基本如此;                      B. 经常如此;  
C. 偶尔如此;                      D. 很少如此。

16. 你是否很在意干净,总是怕弄脏了别的东西,或怕别的东西弄脏了你?

- A. 基本如此;                      B. 经常如此;  
C. 偶尔如此;                      D. 很少如此。

17. 你是否曾经对生活绝望,有过自杀的念头。

- A. 基本如此;                      B. 经常如此;  
C. 偶尔如此;                      D. 很少如此。

18. 你的感觉是否比较敏锐,经常感知到一些别人无法察觉的东西?

- A. 基本如此;                      B. 经常如此;





C. 偶尔如此;

D. 很少如此。

19. 最近几个月发现你的体重无缘无故减少了 1~2 公斤?

A. 基本如此;

B. 经常如此;

C. 偶尔如此;

D. 很少如此。

**参考答案:**

首先要说明的是,这些问题是不能以“正”或“误”来答复的。我们时常会为小事发脾气,即使对关系最亲近、最密切的人有时也会感到不满。但是在普通情况下,适应良好的,多半会作以下回答:

1. C 或 D

2. A 或 B

3. C 或 D

4. B 或 C

5. C 或 D

6. C 或 D

7. C 或 D

8. A 或 B

9. A 或 B

10. C 或 D

11. C 或 D

12. C 或 D

13. C 或 D

14. C 或 D

15. C 或 D

16. C 或 D

17. D

18. D

19. D

问题 1~10 评估你能把感情表达到什么程度,以及你的自信心如何。如果在 1~10 题中你的大部分答案与上述不同,那就表示你在表达感情上有问题或对自己缺乏自信。如果你想改变这类感觉或行为,心理治疗可能有效。

问题 11~14 所提到的行为,通常都与情绪问题有关。如果在 11~14 题中,你的大部分答案与上述不同,并且觉得你的问题已干扰了你的日常生活,最好去找心理医生,听听他们的意见。

问题 15~19 所提及的行为,可能是严重情绪问题的信号。如果在 15~19 题中,你的答案有大部分与上述不同,你应该去

请教心理专家。

从西方医学史看,心理咨询是 20 世纪 40 年代末兴起的心理疗法,然而,在中国古代的道教医典,如《重广补注黄帝内经素问》、《养性延命录》、《千金翼方》等,以及大量的小说传记、成语寓言、笑话幽默、歌词诗赋中,早就记载有各式各样的心理疗法。概括地说,道教心理疗法包括情志相胜法、开导暗示法、松弛疗法、精神分析法等。这些方法,有的技术性很强,需要专门的训练;有的则是日常经常应用的,不需要专门训练。下面结合一些医案和故事,加以介绍。

## 一、情志相胜

情志相胜心理疗法,又称心理制约疗法、顺志从欲疗法、五志相胜疗法、五行相克疗法、以情治情疗法、以情胜情疗法、活套疗法等,是道教医学中较为系统、生动与独特的一种心理治疗方法。由于中国人不像西方人那样热情奔放,而是更倾向于在伦理约束下的沉静、自律,甚至达到“存天理,灭人欲”的状态,因此,情志致病在中国有着深厚的文化道德根基。正因为情志相胜疗法是以中国人情感方式的特点为基础,因此,它的应用非常广泛,并在中国医学中广泛流传,形成了自己的特色。

情志相胜是根据情志与五脏的关系理论和五行生克的基本原理,用一种情志抑制或调节另一种情志,以达到协调情志的目的。《重广补注黄帝内经素问》根据五行学说提出了情志相胜的心理疗法。它说:“怒伤肝,悲胜怒”;“喜伤心,恐胜喜”;“思伤



脾，怒胜思”；“忧伤肺，喜胜忧”；“恐伤肾，思胜恐”<sup>①</sup>，后世医家对此加以发扬应用，流传至今。

金代名医张子和在《儒门事亲·九合感疾更相为治衍》中对情志相胜法的具体运用作了总结：“悲可以治怒，以恻怆苦楚之言感之；喜可以治悲，以欢乐戏谑之言娱之；恐可以治喜，以祸起仓卒之言怖之；思可以治恐，以虑彼忘此之言夺之；怒可以治思，以污辱欺罔之言触之。此五者，必诡诈谲怪无所不至，然后可以动人耳目，易人视听。”情志相胜的心理疗法可归结为喜疗、怒疗、恐疗、悲疗和思疗。在这些方法中，有的是利用情志之间的相克，有的则是利用情志之间的相生，有的两者兼用。

用情志相胜法进行心理治疗，必须认真区分究竟是哪种情志引起发病，以及现在主要表现为哪种情志状况，才能制定相应的治疗对策。是因为思念亲人而郁闷不乐呢？还是因为喜从天降而大喜过甚？是因为遭遇挫折而悲观失望呢？还是因为受到惊吓而惶恐不安？或者是因争吵而发怒，等等，对此要一一加以甄别。情志相胜法的治疗过程是这样的：先确诊致病的消极情绪，再根据“情志相胜原则”选择“相胜”的积极情绪，最后，根据具体情况，设计某种情景引发出积极情绪。下面结合医学案例，对这五种情志相胜的方法一一加以介绍。

### 1. 怒疗

怒疗，是依据“怒胜思”的原理，利用发怒时肝气升发的作

① [唐]王冰注解，[宋]林亿补注：《重广补注黄帝内经素问》，第43～47页。

用,来解除体内气血郁滞的一种疗法,它适用于长期思虑不解、气结成疾或情绪异常低沉的病症。《后汉书·方术列传·华佗传》中载有华佗用怒疗治病的生动故事:

有一位郡守,身患重病。请来名医华佗诊治。华佗详细询问了郡守的病情和病因,认为只有用激怒的方法,使他生气发怒,才能治好这种病,逐步恢复健康。为此,华佗故意诊断草率,心不在焉,乱说一通。他对郡守叫苦说:“唉,你这个病太难治,必须让我吃好、喝好、休息好,并要预付比别人多五倍的酬金,否则是治不好病的。”郡守听了很不满意,但治病心切,只得满口答应,吩咐手下人照办。华佗从郡守手中拿到了很多钱,每日三餐,鸡鸭鱼肉,山珍海味,饭来张口,衣来伸手,天天享受清福。

忽然有一天,天还没亮,华佗竟不辞而别了,临走前留给郡守一封信,信中将郡守辱骂了一顿。郡守对华佗私自离去心中非常恼火,看了信更是火上浇油,气得浑身发抖,上气不接下气,咳嗽不止,呕出不少黑血。郡守命令手下逮捕华佗,华佗早已预计到这一步,便远逃他乡而去。郡守的病因为呕出了黑血,从此渐渐好了,再也没有犯病。

华佗是我国东汉杰出的道教医学家。人们只知他精于外科手术,其实他也擅长于心理治疗。医案中郡守的疾病用一般药石疗法不能治愈,因而只好使用心理疗法。华佗掌握了富贵者



多自尊、易于激怒的心理特点，在郡守家中好吃好喝还收取了不少钱财，然后又不辞而别，还留下书信痛骂了郡守一通，大大激怒了他，“怒则气上”，血随气逆，吐出了黑血而病愈。

《诸铎·妙画代医》中所记载的以画代医的故事，实际上也是采用以怒胜思的原理。故事是这样的：

有个叫潘琬的人，英俊潇洒而且行为谨慎，妻子尹氏容貌美丽但嫉妒心很强。潘家有处别墅，庭前海棠数株，每当海棠花开，他们夫妻双双在花前观赏，尹氏还封海棠为“花卿”，并戏称潘琬为“掌花御史”。后来潘琬因病早亡，尹氏思念丈夫，痛哭悲伤。有一天，偶然路过别墅，适逢海棠盛开，尹氏凭栏凝视，当年和丈夫花前嬉戏的景象如在眼前。不禁愁绪萦怀，迷迷糊糊地回到家中，从此便重病不起。尹氏有个族弟叫慧生的，善于画像，听了这件事之后，说道：“这是心病，应当用心药医治。”他便画了十几株盛开的海棠，潘琬坐在花下，旁边还有五六个妖艳的女人，神态举止与潘琬甚是亲密。画完后，便来询问姐姐近况如何，尹氏痛哭流涕不说话。慧生说：“原先姐夫在世时，曾叫我画了行乐图一卷，担心姐姐生气，所以一直留在我这里代为保管，现在姐夫已在九泉之下，还请姐姐见谅，如今完璧归赵。”

慧生将图画交给尹氏。尹氏审视许久，面色忽然改变，愤然大骂道：“薄情郎竟然干出这种事情！像这样还不如早早死去好！我有什么可惋惜的！”慧生假装

劝说安慰了几句便退了出去。从此以后,尹氏的疾病便慢慢有了好转,过了十多天,便完全恢复了健康。她命人把画一把火烧掉了,还叫了几个家人手持斧头,前往别墅,将海棠树砍了个干干净净。

《吕氏春秋·至忠》中也载有怒疗法:

齐王患头痛病,派人到宋国请名医文挚。文挚看了齐王的病后,对太子说:“大王的病一定可以治好。然而大王的病好了,就一定要把我杀了。”

太子问:“为什么?”

文挚回答说:“不使大王发怒,病就不能治。使大王发怒我文挚就肯定会死。”

太子一个劲儿地磕头请求:“如果先生治好了大王的病,我和母后将在大王面前以死相争,愿先生不要担心。”

文挚说:“好吧!请让我拼死为大王治病吧。”

于是就和太子约好看病的时间。文挚连续失约三次,齐王当然很恼怒。后来,文挚终于来了,不脱鞋就上床,践踏着齐王的衣服问病,气得齐王不答理他,文挚更是出言不逊激怒齐王,齐王按捺不住了,翻身站起来大骂,病就好了。但是,齐王怒气不息,要把文挚放在烹杀罪人的鼎中活活煮死,太子和王后急忙上前争请宽赦,齐王不听,还是把文挚投入鼎中活活煮死了。

齐王患的是忧思之疾,文挚以粗俗的言词和无礼的行为使



齐王大怒,齐王暴怒而起,疾病便痊愈了,他使用的便是怒疗方法,只可惜这种治病方法代价太大。

## 2. 思疗

思疗,是依据“思胜恐”的原理,引导病人对有关事物进行思考,以解脱和排解某些不良情绪,达到康复的目的。“思则气结”,所以通过理智的思考,可以收敛涣散的、逆乱的神气,逐步进行自我控制,解除病态的情绪。“杯弓蛇影”的成语故事,可看作思疗的一种案例。《晋书·乐广传》记载:

114

有一天,乐广请他的朋友在家里的大厅中喝酒。

那个朋友在喝酒的时候,突然看见自己的酒杯里,有一条小蛇的影子在晃动,他心里很厌恶,可还是把酒喝了下去。喝了之后,心里很不自在,放心不下。回到家中就生起病来。隔了几天,乐广听到那个朋友生病了,就了解他得病的原因。乐广心里想:“酒杯里是绝对不会有蛇的!”于是,他就跑到那天喝酒的地方去察看。原来,在大厅墙上,挂有一把彩色的弓。那把弓的影子,恰巧映落在那个朋友放酒杯的地方,乐广就跑到朋友那里去,把这事解释给他听。这人明白原因后,病就立刻好了。

“杯弓蛇影”这一成语所讲的历史事实,说明由恐惧引起的疾病,可以用“深思”的方法来解除其恐惧紧张的心理状态;从而使疾病消除,恢复健康。心怀恐惧的人,如果能对所恐惧的事件进行认真思考,弄清事件发生的原因以及避免的方法,往往可使

恐惧心理得到缓解。《南华真经注疏·达生第十九》记载了这样一个生动形象的故事，翻译成现代文就是：

齐桓公在山泽里打猎，管仲驾车，见到了鬼。桓公抓住管仲的手问道：“仲父见到什么了？”

管仲回答：“什么也没有看见！”

桓公回到家，因见到鬼而恐惧生病，几天不出房门一步。齐国有个叫皇子告敖的人来看望桓公，说：“您是自己伤自己，鬼怎么能伤您呢？若是郁结的气，被冲散而不复结，就会感到精力不足。气上升而下不通，就使人容易发怒；气下沉而不上达，就使人健忘，不上达也不下沉，闷在心中，就会致病。”

桓公问：“那么有鬼吗？”

皇子告敖说：“有。沟泥中有履神，灶上有灶神，室内尘土堆积的地方，有雷神居住，水中有罔象神，丘陵有崧神，山中有夔神，野外有彷徨神，大泽中有委蛇神。”

桓公说：“请问，委蛇神的形状怎么样？”

皇子告敖说：“委蛇神，像车轮那么大，像车辕那么长，穿着紫色的衣服，戴着朱色的帽子，长得很丑陋。听到如雷的车马声，就抱头站住，看到它的人要成为霸主。”

桓公开怀地笑着说：“这就是我所看到的。”于是整理衣冠和皇子告敖坐谈，不到一天，他的病就不知不觉





地好了。<sup>①</sup>

桓公在大泽中所见的所谓“鬼”，很可能是出没于沼泽中的野兽，人们对这种野兽不了解，便称之为“委蛇神”，桓公从没见过这种所谓“委蛇神”，结果吓得大病了一场。经过皇子告敖的一番解释，并且以“看到它的人要成为霸主”的话来开导桓公，桓公的心病便顿时消除了。

### 3. 恐疗

恐疗，是依据“恐胜喜”的原理，用恐怖之事来控制病态的情绪。这种方法适用于神情兴奋、狂躁等病症。《医史特辑》引《洄溪医书》里记载了一则恐疗的医案：

有一位书生考上状元以后，喜不自禁，得了个嬉笑不休的毛病。在回乡的途中，就诊于一位名医。这位医生问明了病情的根由，对状元公说：“阁下得的是不治之症，请赶快起程返家，否则会死在他乡。”与此同时，医生又写一封书信，交于随行书童，并嘱咐他回家后再拆开交给状元公看。状元一路提心吊胆，日夜兼程赶回家，病反而好了，犹如常人。他正想讥讽医生几句，此时书童打开书信，呈与状元看。信的大意是：“状元新中，心花怒放，以致大喜伤心，得了此病。我危言耸听，令你恐自暗生。因恐为肾志，属水；喜为心志，属火；水可以克火，恐可以胜喜，正是治君之病的方法。

<sup>①</sup> [晋]郭象注，[唐]成玄英疏：《南华真经注疏》（下册），第375～376页。

现在状元公可以高枕无忧了。”状元看完信后，心中对医生甚为佩服。

“范进中举”的故事也包含有恐疗的方法。《儒林外史》中说，范进从年轻时起，年年参加科举考试，直到 50 多岁，还没有考中。这一年，他终于考中了举人。书中描写因喜而疯的情景十分精彩，现录如下：

……范进三两步进屋里来，见中间报帖已经升挂起来，上写道：“捷报贵府老爷范讳进，高中广东乡试第七名‘亚元’，京报连登黄甲。”

范进不看便罢，看了一遍，又念一遍，自己把两手拍了一下，笑了一声道：“噫！好了！我中了！”说着，往后一跤跌倒，牙关咬紧，不省人事。老太太慌了，忙将几口开水灌了过去。他爬将起来，又拍着手大笑道：“噫！好了！我中了！”笑着，不由分说，就往门外飞跑，把报录人和邻居都吓了一跳。走出大门不多路，一脚踹在池塘里，爬起来，头发都跌散了，两手黄泥，淋淋漓漓一身的水，众人拉他不住。拍着笑着，一直走到集上去了。众人大眼望小眼，一齐道：“原来新贵人欢喜得疯了！”……

范进因中举人狂喜而致精神失常，邻居便请他平日惧怕的岳父大人打了他一耳光，说了几句恐吓他的话而治愈了。书中这样描写：

胡屠夫来到集上，见范进正在一个庙门口站着，散



着头发，满脸污泥，鞋都跑掉了一只，兀自拍着掌，口里叫道：“中了！中了！”胡屠户凶神似的走到跟前，说道：“该死的畜生！你中了什么？”一个嘴巴打过去。……范进因这一个嘴巴，却也打晕了，昏倒于地。众邻居一齐上前，替他抹胸口，捶背心。弄了半日，渐渐喘息过来，眼睛明亮，不疯了。众人扶起，借庙门口一个外科郎中“姚驼子”的板凳上坐着。……范进看了众人，说道：“我怎么坐在这里？”又道：“我这半日昏昏沉沉，如在梦里一般。”

#### 4. 喜疗

喜疗，又称笑疗，是依据“喜胜悲”的原理，以言行、事物使病人喜乐，笑逐颜开，以治疗悲伤之情。由神伤而表现得抑郁、低沉的种种病症，皆可使用这种方法。《医苑典故趣拾》中有这一个案例：

清代有位巡按大人，抑郁寡欢，成天愁眉苦脸。家人特请名医诊治，当名医问完他生病的原因后，按了很久的脉，竟诊断他患了“月经不调”症。那位巡按大人听罢，嗤之以鼻，大笑不止。连连说道：我堂堂男子怎能“月经不调”，真是荒唐到了极点。从此，每次回忆起这件事，就大笑一番，乐而不止。

这是名医故意以常识性的错误所引起的发笑。明代著名医学家张景岳在《类经》中也记载了一则喜疗的故事：

某妇怀疑丈夫有外遇而忧郁成病,百药无效。事实上,她的丈夫品行端正,只是广交朋友,不讲究男女有别等封建礼仪。别人多次劝说,她仍然难以消除心头疑虑,日益骨销形瘦,茶饭不思,病重到几乎奄奄一息的地步了。张景岳了解她的病因后,让她的一位亲属对她说,她所怀疑的丈夫的那位“相好”突然落水而亡,并亲眼看到了出丧的场面……。这位妇人听到这个消息后,“欢然跃起”,很快就病愈了。

这类记载当然有其封建时代的局限性,在当今男女社会交际广泛,封建礼仪荡然无存的时代,似乎毫无意义。但那种多疑成病,忧郁害身的病例,则会时常发生。如果能用某种暗示方法,除去患者心头的疑虑,使之豁然病除,恢复健康,也不失为心理治疗的一种妙法。

### 5. 悲疗

悲疗,是依据“悲胜怒”的原理,根据“悲则气下”和“怒则气上”的作用,使病人悲哀,借以遏制怒气或其他病态情感,从而达到康复身心的目的。这种疗法,对于消散内郁的结气和抑制兴奋的情绪都有较好的作用。《冷庐医话》中记载有一则悲疗的医案,现把它译为白话为:

明朝,世代为农的李大谏突然考中举人,其父捧腹大笑;第二年又考中进士,其父亲更是大笑不止,竟成了狂笑病,十年都没有治愈。李大谏请赵太医为他的父亲治疗。赵太医思索片刻后,就派人到李大谏的家



乡告诉他的父亲说：“你的儿子数日前不幸患病死了。”李大谏的父亲听到这个不幸的消息，悲痛万分，哭得死去活来，持续了十天，狂笑病就好了。后来，赵太医又派人到李大谏家里，告诉他父亲说：“你的儿子死后不久，又被赵太医救活了。”李大谏的父亲不再悲伤，狂笑病也从此治好了。

## 二、开导暗示

生活中，谁都难免产生这样或那样的不良情绪，如果我们不能控制和调节它，不能及时消释和排除它，则不良情绪会给我们带来危害。语言开导和暗示作用对排解不良情绪有很大的帮助。

### 1. 语言开导

语言开导疗法，又称疏导疗法、抑情顺理疗法，是指正确地运用“语言”这一工具，对病人进行启发诱导，宣传疾病的知识，分析疾病的原因与机制，解除病人的思想顾虑，提高病人战胜疾病的信心，使之主动配合治疗，从而促进其心理健康的一种疗法。《黄帝内经太素卷第二·摄生之二·顺养》指出：“人之情，莫不恶死而乐生，告之以其取，语之以其道，示之以其所便，开之以其所苦，虽有无道之人，恶有不听令者乎？”<sup>①</sup> 这是语言开导疗

---

<sup>①</sup> [唐]杨上善撰注，[清]萧延平校正：《黄帝内经太素》（修订本），第5页。

法的起源,其中的“告”、“语”、“示”、“导”,即突出了以语言的方式进行疏导的途径。其主要内容是:第一,“告之以其取”,就是向病人指出疾病的性质、成因、危害,病情的轻重深浅,引起病人对疾病的注意,使病人对疾病有认真对待的态度,既不轻视忽略,也不畏惧恐慌。第二,“语之以其道”,指出只要克服不良行为,调节情志,注意节欲,治疗及时,措施得当,健康是可以恢复的,以增强病人康复的信心。第三,“示之以其所便”,即告诉病人应如何调养,如何节欲,并为病人制定详细的治疗与康复的措施。第四,“开之以其所苦”,即让病人表达与释放内心的苦闷与压抑,解除他们内心的消极情绪。《黄帝内经太素》中的这种语言开导疗法,同现代医学上的心理咨询方法,在精神实质上,是一致的。

语言开导疗法最常用的方法是:解释、鼓励、安慰、保证。解释是语言开导疗法的基础,它是向病人讲明疾病的前因后果,解除其思想顾虑,加强医生与患者之间的关系,从而达到康复的目的。而鼓励和安慰则是在病人心理受到挫伤、情绪低落之时实行的康复方法。保证则是在病人出现疑心或忧愁不解之时,医者以充足的信心做出许诺,担负责任,以消除病人的紧张与焦虑。

一个人在生活中受到了挫折,甚至遭到了不幸,可找自己的知心朋友、亲人倾诉苦衷,或向亲朋好友写信诉说苦闷,以便从亲人、朋友的开导、劝告、同情和安慰中得到力量和支持。俗话说得好:“快乐有人分享,是更大的快乐,痛苦有人分担,就可以减轻痛苦。”



《列子·力命》记载的晏子对齐景公悲忧心理的疏导,就采用了语言开导法。事情的经过是这样的:

齐景公巡游牛山,向北眺望国都临淄而流泪,说:“齐国呀,多美啊!草木繁盛,郁郁葱葱,为什么时间会像江河那样迅速流逝,而人也会离开国土死去呢?倘若自古以来不存在死人。我将离开此地而往何处去呢?”

史孔、梁丘据都随着齐景公哭了起来,说:“我们依赖君王的恩赐,哪怕是粗食臭肉还可以得到饱腹,驾车还可以乘坐,尚且不愿死去,何况我们的君王呢?”

晏子在旁边独自冷笑。齐景公拭去眼泪,质问晏子说:“我今天巡游牛山感到悲忧,史孔和梁丘据等人都陪着我悲泣,你却独自冷笑,为什么呢?”

晏子回答说:“让贤明的君王一直守护齐国,那么太公、桓公就将一直守护着了;让英勇的君王一直守护着齐国,那么庄公、灵公就将一直在守护着了。若干君王都将一直守护着齐国,我们当今的君王就只能披蓑衣戴斗笠站在田里,为做农活而感到忧愁了。您还有多余时间到这里来考虑关于死亡的问题吗?果真这样,我们的君王又怎么可能得到今天的王位而立于各诸侯国之中呢?因为历代君王轮换地登基,轮换地离去,这才轮到您,而您单单为死亡之事流泪,这是缺乏仁德的表现。见着缺乏仁德的君王,见着阿谀奉承的臣子,我也就只能独个儿暗自冷笑了。”

齐景公非常惭愧,举起酒杯,自饮一杯权当受罚,  
同时也罚史孔、梁丘据,令他二人各饮两杯。

拥有至高无上权力的君主,过着穷奢极欲的生活,总是希望自己永远拥有这一切,齐景公同样如此。当齐景公面对锦绣山河,想到自己将来有一天也要死去时,难免伤心落泪,经过晏子一番启发诱导,很快认识了自己的错误想法,心中的悲伤也就消除了。

西汉著名赋家枚乘的名赋《七发》,不仅是一篇具有很高文学价值的赋,而且是一篇美妙的心理治疗篇章。《七发》说的是这样一个故事:楚太子有病,吴客给太子作心理开导,指出:纵耳目之欲,姿肢体之安,伤血脉之和是致病的原因所在。只需“要言妙道”就可使太子之病不药而愈。继之,吴客以动听的音乐、美味的佳肴、华贵的车马、奢侈的享受、激越的田猎、壮观的潮涛、精微的道理等七件事对太子进行开导。果然,吴客一番发蒙解惑的议论,使苍白无力、气血两亏的太子听罢涩然汗出,霍然病已。

## 2. 暗示作用

暗示作用是采用语言或某种刺激物以含蓄、间接的方式对病人的心理状况施加影响,诱导病人接受某种信念,重建自信心,或改变其情绪和行为,甚至影响其生理机能,从而达到治疗疾病的目的。《重广补注黄帝内经素问》中说:“按摩勿释,出针视之,曰我将深之,适人必革,精气自伏,邪气散乱,无所休息,气





泄腠理,正气乃相得。”<sup>①</sup>意思是,医生要先在病人接受针刺的地方不停地按摩,并拿出针来给病人看,口里说我将把针扎得很深,这样,病人必然会集中注意力,使精气深伏于内,邪气散乱而无所休息,发泄于腠理中,从而提高针刺的疗效。道医中的祝由治疗、以诈治诈、假借针药治疗心病等都属于暗示治疗。暗示疗法,一般多采用语言,也可采用手势、表情或暗示性药物及其他符号来进行。

暗示疗法尤其适合因疑心、误解、猜测、幻觉所导致的心理障碍或因迷信而患的精神疾病。暗示疗法的步骤是:首先必须搞清楚“因什么而病”;其次,应取得病人的充分信任,理解病人的感受与想法;然后再根据病人的具体情况设计与选择合适的暗示程序与方法。“望梅止渴”的成语故事是暗示疗法的例证,据《世说新语·假谲》记载:

有一年夏天,魏武帝曹操率领部队去讨伐张绣,天气热得出奇,骄阳似火,天上一丝云彩也没有,部队在弯弯曲曲的山道上行走,两边密密的树木和被阳光晒得滚烫的山石,让人透不过气来。到了中午时分,士兵的衣服都湿透了,行军的速度也慢了下来,有几个体弱的士兵竟晕倒在路边。

曹操看到行军的速度越来越慢,担心贻误战机,心里很是着急。可是,眼下几万人马连水都喝不上,又怎么能加快速度呢?他立刻叫来向导,悄悄问他:“这附

① [唐]王冰注解,[宋]林亿补注:《重广补注黄帝内经素问》,第390页。

近可有水源？”向导摇摇头说：“泉水在山谷的那一边，要绕道过去还有很远的路程。”曹操想了一下说：“不行，时间来不及。”他看了看前边的树林，沉思了一会儿，对向导说：“你什么也别说，我来想办法。”他知道此刻即使下令要部队加快速度也无济于事。脑筋一转，办法来了，他一夹马肚子，快速赶到队伍前面，用马鞭指着前方说：“将兵们，前面不远处有很大的一片梅树林，梅子特别多，又甜又酸，我们快点赶路，绕过这个山丘就到梅林了！”士兵们一听，仿佛已经吃到嘴里，精神大振，步伐不由得加快了许多。

“望梅止渴”的成语故事说明，暗示作用不仅影响人的心理与行为，且能影响人体的生理机能。

道教的符水咒语治病也是一种暗示疗法。符水疗病亦称吞符、吞精。《太平经》对此法有清楚的记载：“精者吞之，谓之神也；……以丹为字，以上第一，次下行将告人，必使沐浴端精，北面西面南面东面告之，使其严以善酒，如清水已饮，随思其字，终古以为事身。……或见其字，随病所居而思之，名为还精养形。”<sup>①</sup> 因为“天神随符书而命之”，所以，吞符即能存符，符在身中，随病所思，符的神力，也就发挥出来了。神力一发，疾病即除。《太平经》说：“今日吞吾字，后皆能以他文教，教十百百而相应，其为道须臾之间，乃周流八方六合之间，精神随而行治

<sup>①</sup> 王明：《太平经合校》，第380页。



病。”<sup>①</sup> 符水治病的方法是：用朱笔写符于纸，把神符烧成灰，以酒或水相拌吞服，或饮施过咒的水。《太平经》中还记载了咒语治病的方法。咒为神咒，或称神圣要语，即神的言辞，具有无上的法力，念之亦能治病。咒也称“祝”，《太平经》说：“天上有常神圣要语，时下授人以言，用使神吏应气而往来也，人民得之，谓为神祝也。祝也，祝百中百，祝十中十，祝是天上神本文传经辞也。其祝有可使神佐为除疾，皆聚十十中者，用之所向无不愈者也。”<sup>②</sup> 符水咒语治病虽带有迷信色彩，然而其中的心理治疗的效果却是确实存在的。其效果除了符水、符灰内含有一定的药物成分可以治疗相应的疾病外，符水、符灰的实际医疗作用还相当于现代心理医学治疗中常用的安慰剂。这种安慰剂作用表现在两个方面：一方面，道士在书符念咒过程中的步罡踏斗，披发仗剑的仪式，可以强加神秘气息；另一方面，咒语在字数、音节、排比和快慢上很有讲究，具有朗朗上口、高低起伏的韵律，道士在反复诵念过程中，配合虔诚、威严的语调，对病人心理情绪会产生极大的感染和调摄作用。此外，道士在施符念咒治病过程中，要求病人入静室，存思安心，洗心涤虑，通过这一手段，可以使病人精神上清除杂念及各种妄想，排除病人焦虑、紧张、忧郁等不良情绪，有助于病人调畅体内脏腑经络气血的运行，减轻不良精神因素对机体功能造成的有害影响。

① 王明：《太平经合校》，第381页。

② 同上，第181页。

### 三、松弛疗法

松弛疗法是一种通过自我调整训练,由身体放松进而导致整个身心放松,以对抗由于心理应激而引起神经兴奋的紧张反应,从而达到消除紧张和强身祛病目的的一种方法。道教养生术中的松弛疗法有守一、存思、坐忘、内视、内丹等,它们都与“凝神”、“静思”、“宁神”、“敛神”、“调心”、“定志”、“入静”、“止念”、“意守”、“瞑目存想”之类的方法有关,都以静心调神为要务,因而有助于排除焦虑、紧张、忧郁等不良情绪,使人体情绪平静、稳定,使体内气机处于协调和顺。松弛疗法一般包含有安静的环境;被动、舒适的姿势;心情平静,肌肉放松;精神内守。下面以守一、存思和坐忘为例,说明松弛疗法对心身健康的调节作用。

#### 1. 守一

守一指通过守持人的精、气、神或丹田,使形神合一,达到长生久视的目的。它要求在修炼时将身心控制在安静的状态下,使自己的意念集中守于身体的某一部位。道教早期经典《太平经》中涉及守一术的篇卷很多,主要有:《修一却邪法》、《守一明法》、《五事解承负法第四十八》、《令人寿治平法》、《真道九首得失文诀》以及王明先生辑自《太平经圣群秘旨》的有关佚文。

《太平经》认为“一”具有本根之属性,这是守一术的思想基点。《太平经》云:“夫一者,乃道之根也,气之始也,命之所系属,



众心之主也。”<sup>①</sup> “一者，数之始也；一者，生之道也；一者，元气所起也；一者，天之纲纪也，……万物之本也。”<sup>②</sup> 这说明“一”是大道的根基、元气的源头、上天的纲纪、万物的本始、生命的维系物。既然“一”如此重要，那么欲想长生，就要守持它。“人知守一”，“可以长存也”<sup>③</sup>。

在《太平经》中，“守一”有两种理解。一是保守身体主要器官，如头之顶，面之目，腹之脐，脉之气，五脏之心，使之充实。《太平经》认为，人体各部位皆有为主者即是“一”，《修一却邪法》说：“头之一者，顶也。七正（七正指耳、目、口、鼻七窍）之一者，目也。腹之一者，脐也。脉之一者，气也。五藏之一者，心也。四肢之一者，手足心也。骨之一者，脊也。肉之一者，肠胃也。”<sup>④</sup> 能坚守这些主要器官使之充实即是守一，“守一者延命”<sup>⑤</sup>。

另一种守一就是守精、气、神，“一者，心也，意也，志也。念此一身中之神也。”<sup>⑥</sup> 《令人寿治平法》云：“三气共一，为神根也。一为精，一为神，一为气。此三者，共一位也，本天地人之气。神者受之于天，精者受之于地，气者受之于中和，相与共为一道。”<sup>⑦</sup> 所以“欲寿者当守气而合神，精不去其形，念此三合以

① 王明：《太平经合校》，第12～13页。

② 同上，第60页。

③ 同上，第716页。

④ 同上，第13页。

⑤ 同上，第13页。

⑥ 同上，第369页。

⑦ 同上，第728页。

为一”<sup>①</sup>，保持精神不离形体，“常合即为一，可以长存也”<sup>②</sup>，“人生精神，悉皆具足，而守之不散，乃至度世”<sup>③</sup>。可见，守一之“一”可以是人身中某一部位，也可以是精、气、神的统一体，没有确指，只要意念专注，持一而守即可。

守一术强调将意念凝聚在身体的某些部位，经过严格的长期的修行而使心念凝定于一。无论是守真一、玄一，还是守三一，都脱离不了心念对“一”的渐进凝聚，这种凝聚其实就是散乱的心念被逐渐遣除的过程。守一术作为一种集中心念的炼养术，对心理的调控主要表现在两个方面：一方面从外在环境入手调控心理。《太平经》说：“守一之法，始思居闲处，宜重墙厚壁，不闻喧哗之音。”<sup>④</sup>“守一之法，少食为根，真神好洁，粪秽气昏。”<sup>⑤</sup>“子欲养老，守一为早，平床坐卧，与一相保，不食而饱，不德衰老。”<sup>⑥</sup>在这样眼不见色，耳不闻声，少食无秽，平床坐卧，清静优雅的环境，自然身心舒畅。另一方面循序渐进地调控凡俗的心知情智。《太平经》认为，守一应默识无语，不喜不怒，循序渐进，因性无巧，安贫乐贱，行仁施惠，尽忠尽孝。“守一之法，不言其根，谨闭其门；不敢泄漏，谨守其神；外暗内明，一乃可成。”<sup>⑦</sup>这就是说守一时要谨慎地闭耳、目、口、鼻、舌，专意守

① 王明：《太平经合校》，第717页。

② 同上，第716页。

③ 同上，第716页。

④ 同上，第740页。

⑤ 同上，第742页。

⑥ 同上，第741页。

⑦ 同上，第741页。



一。守一还不能困扰于喜怒之情，“夫欲守一，喜怒为疾，不喜不怒，一乃可睹。”<sup>①</sup>“急除众忧，……不可相欺，垂拱。”<sup>②</sup>要求首先遣除喜怒忧患等凡俗之情，并用敬以涤荡心灵的尘垢；其后，又须“安贫乐贱，常内自求；一乃相见，知非贵贱。”<sup>③</sup>这种方法对平抑奔竞的物欲之心是很有效的。因为如果心中充满名利位货、是非贵贱，凡俗之心机智巧便会鼓荡于胸，平静心灵便无从获得。只有向内自求，方能逐渐明白自身是完满自足的，货利本是空，贵贱亦是心的造作，如是狂心遂息，“一”乃得见。这是用宁静澄澈的大智慧排遣俗情俗智的方法。守一当知渐进，顺性自然。“守一之法，皆从渐起，守之积久，其一百日至。”<sup>④</sup>“守一之法，百日为小静，二百日为中静，三百日为大静。”<sup>⑤</sup>“守一之法，无致巧意，一乃自效。”<sup>⑥</sup>“守一之法，老少异变，各因其性，一乃相遇。”<sup>⑦</sup>守一要求去荣辞显，积善行德。“守一之法，外则行仁施为功，不望其报。忠孝亦同。”<sup>⑧</sup>

《太平经》认为，守一是否得法有明显的征验。《太平经》详细描绘了守一得法成就光明的情景，“守一之法，为善，效验可睹。今日为善清静，神明渐光。始如营火，久似电光”。<sup>⑨</sup>“守一

① 王明：《太平经合校》，第741页。

② 同上，第740页。

③ 同上，第742页。

④ 同上，第741页。

⑤ 同上，第742页。

⑥ 同上，第741页。

⑦ 同上，第742页。

⑧ 同上，第743页。

⑨ 同上。

复久，自生光明。昭然见四方，随明而远行，尽见身形容。群神将集，故能形化为神。”<sup>①</sup> 如果守一不专则内外皆暗，“所守不专，外事多端；百神争竞，胜负相连。”<sup>②</sup> 这是说倘若修持之人挠于事端，神灵在体内争斗，自己就会遭受戕害。守一要求形神合一，专注持守，如果表面上装出恭谨的样子，内心实则违逆，那就会与一结怒，“守一之法，内若大逆不正，五官乖错，六府失守。群神恐吓，俱出白于明堂，必先见于面目颜色，天地共知之。群神将逝形，形当死矣。”<sup>③</sup> 不过守一不当遭遇危险时也有解救之法，“守一明法，有外暗内暗，无所属，无所睹。此人邪乱，急以方药助之，寻上七首，内自求之”<sup>④</sup>。此七首及《太平经》卷七十一《真道九首得失文诀》所载之元气无为、虚无自然、数度分别可见，神游出去而还反、大道神与四时五行相类、刺喜、社谋，此之七者，总的用意是排除忤逆，虚静专一。综合上述可得，守一是专意修持，以期形神抱一、虚静洞明的内求功夫。

依《太平经》记载，守一有莫大的养生功用：“守一之法，老而更少，发白更黑，齿落更生。守之一月，增寿一年；两月，增寿二年，以次而增之。”<sup>⑤</sup> 不仅如此，善守一，万事皆行，“夫守一者，可以度世，可以消灾，可以事君，可以不死，可以理家，可以事神明，可以不穷困，可以理病，可以长生，可以久视。元气之首，万

① 王明：《太平经合校》，第739页。

② 同上，第743页。

③ 同上，第742页。

④ 同上，第740页。

⑤ 同上。





物枢机。天不守一失其清，地不守一失其宁，日不守一失其明，月不守一失其精，星不守一失其行，山不守一不免崩，水不守一尘土生，神不守一不生成，人不守一不活生。一之为本，万事皆行。子知一，万事毕矣。”<sup>①</sup> 所以，《太平经》建议：“安居闲处，万世无失。守一时之法，行道优劣。”<sup>②</sup> 从现代心身医学的视角来看，守一法选择的幽雅环境可使身心达于宁静、舒适；守一法对心念的集中、情绪的控制、欲念的遣除、不良情绪的排遣，的确有不同程度的作用。修习守一术，可以宁神怡情，绝念忘虑，有助于人们卸下心理包袱，维持心理平衡，并达到健身防病的效果，可使人健康愉悦地生活。

## 2. 存思

存思，又称为“存神”、“存想”、“观想”等，它是指按照预定的程序，在高度入静的情况下，想象各种特定的人、事、理，它把意念保存在体内或体外某处，以至于割断人的各种感觉同周围环境的接触，忘掉自身的存在。存思首要的是要在意念之先使思想高度入静，扫除各种尘世凡间的感觉和环境，甚至人的智慧和能力，使人自身和世界都感觉不到，即“物我两忘”。存思作为道教的一种养生功法，起始于汉代末年，广泛流传于唐代，对后世道教内丹术有着直接的影响，并为中国佛、医、儒以及印度瑜伽等许多气功派别所采用，成为诸种气功功法中之一大部分。

“存思”在方法上有许多门类。就姿势而言，可以“端坐存

① 王明：《太平经合校》，第743页。

② 同上，第16页。

思”，也可以“侧卧存思”。《云笈七签》卷四十三《老君存思图十八篇》曰：“坐朝者，端坐而修礼也。凡有公事私碍，或在非类间，不得束躬，上堂展敬，但自安坐，不使人知……凡行经山水，积日舟车，舟车之中，山水之际，步涉登涉，舍往相须，疲倦止息，皆依时存礼，隐显随宜，存思精审，自然忘劳。”可见，端坐存思不仅随时随地，而且效果颇佳，又不会让人知晓。该文还说：“卧之为法，勿正仰如尸，当侧傍检；体莫恣纵四肢，不可高枕，三寸许耳，香药为枕。”这就是说卧法存思不可仰卧，而是要侧卧屈肢，不要高枕，只要用10厘米（3寸）左右高的香药枕就行了。

在意念方面，存想又可分为四类：

一是存思五脏神。《太平经》说：“夫人神乃生内，返游于外，游不以时，还为身害，即能追之以还，自治不败也。追之如何，使空室内傍无人，画象随其藏色，与四时气相应，悬之窗光中而思之。……卧即念以近悬象，思之不止，五藏神能报二十四时气，五行神且来救助之，万疾皆愈。”<sup>①</sup>

《黄庭经》对脏腑神的名讳、居处与职掌作用作了详细的论述。《黄庭内景经》说：“心神丹元字守灵，肺神皓华字虚成，肝神龙烟字含明，翳郁导烟主浊清，胃神玄冥字育婴，脾神常在字魂停，胆神龙跃字威明，六腑五藏神体精，皆在心内运天经，昼夜存之自长存。”<sup>②</sup> 并认为：心神主要是调理血脉、主和营、适寒热、外应口舌；肺神主要是调节呼吸、吐故纳新、外应于鼻；肝神主要

① 王明：《太平经合校》，第14页。

② 《道藏》第6册，第502页。



是调节阴阳,制魂和魄,明目,养津液,外应于眼;脾神主要是消谷散气,辟却虚羸,固齿,外应于口齿;肾神“主诸六腑九液源,外应两耳百液津”。胆神主诸气力,藏六腑之精华,外应眼瞳。<sup>①</sup>《黄庭经》认为,存想这些神真可以延年益寿,所谓“诵之过万升三天”。从功效上说,存思对修炼者心念的专一和自我认知能力的提高都有助益。如果抛开其非科学的部分,抛开其神学的信仰,存思不仅对人之生理功能的改善和提高有帮助,对人之心理的调控与开发亦有不容忽视的功效。这是因为存思有利于心念的集中,把心念集中于脏腑的一些部位,日思夜想,使心神守住形体而不外驰,有助于形体的滋养,有助于心理的健康。

二是存思身外诸神。存思身外诸神即存思道教各神如三清、太上老君、太微帝君、九天玄女、北斗七星、日月星君、二十四星君、二十八宿等的名讳、相貌、服饰、居所、眷属、职掌等。《云笈七签》有存思三宝之说,即“师宝者,得道人我为师也;经宝者,自然妙文师所传也;道宝者,无形之形,即太上,是窈冥中精应感,缘时成数,分形散体,不可思议”。《抱朴子内篇》则以存思道教创始者老子为例:“有所思存所,……但谛念老君真形,老君真形见,则起再拜也。老君真形者,思之,姓李名聃,字伯阳,身長九尺,黄色,鸟喙,隆鼻,秀眉长五寸,耳长七寸,额有三理上下彻,足有八卦,以神龟为床,金楼玉堂,白银为阶,五色云为衣,重叠之冠,锋铤之剑,从黄童百二十人,左有十二青龙,右有二十六白虎,前有二十四朱雀,后有七十二玄武,前道十二穷奇,后有三

<sup>①</sup> 《道藏》第4册,第836~842页。

十六辟邪,雷电在上,晃晃昱昱……见老君则年命延长,心如日月,无事不知也。”<sup>①</sup>

三是存思身外事。存思身外事,一般都是某些特殊景象,如元气、日月、云彩、星辰、玄白、八卦等,在存思这些景象时,常内外结合,并兼以服气等方法。晋代许逊《灵剑子·引导子午记》曰:“清斋休粮,存日月在口中,昼存日,夜存月,令大如环。日赤色,有紫光九芒。月黄色,有白光十芒。存咽服光芒之液,常密行之无数。若不修存之时,今日月还住面明堂中,日居左,月居右,令之景与目童合气相通也。”陶弘景《真浩》说:“凡人常存思,识己之形,极使仿佛,对在我前,使面上恒有日月之光,洞照一形,使日在左,月在右,去面前令九寸。存毕,乃琢齿三通……使人精明神仙,长生不死。”

四是存思事理和问题。这种存思不是胡思乱想,而是按道教教义去分析、推断。《抱朴子内篇》说:“夫玄道者,得之乎内,守之者外,用之者神,忘之者器,此思玄道之要言也。”<sup>②</sup> 就是存思事理之法。

存思有什么功效呢?首先,存思一般都有身心的调整,并大多择静室,强调意念的集中,对心念的集中有不可低估的功效,是一种很好的心理训练术。其次,存思有提高生理、心理的机能,可以祛疾、强身、延年。

① 王明:《抱朴子内篇校释》(增订本),第273~274页。

② 同上,第2页。



### 3. 坐忘

道教修炼崇尚“坐”，通过静坐忘却自身形体，抛弃聪明才智，与大道相化合一而“坐忘”。《庄子·大宗师》云：“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。”道教沿袭并发展了这种学说，唐代高道司马承祯提出了坐忘之道的三戒五渐七阶的具体法门以实现心理的自我超越。所谓三戒，是指简缘、无欲和静心。简缘即“择要去烦也”，<sup>①</sup> 不缠缚于世务；无欲，即“断贪求也”；<sup>②</sup> 静心，即“除垢止念，静心守一”。<sup>③</sup> 他说：“夫欲修道成真，先去邪僻之行，外事都绝，无以干心。然后端坐，内观正觉。觉一念起即须除灭，随起随制，务令安静。其次，虽非的有贪著，浮游乱想，亦尽灭除。昼夜勤行，须臾不替。唯灭动心不灭照心，但冥虚心，不冥有心，不依一物，而心常住。”<sup>④</sup> 提出动心与照心、虚心与有心的概念。动心住而心自静，照心不灭而道自来归，这便是三戒所要达到的目标。但要做到它绝非易事，故他又提出渐修之道，他说：“易有渐卦，老氏有妙门。人之修其达性，不能顿悟，必须渐而进之，安而行之，故设渐门。”<sup>⑤</sup> 他的渐门有五个阶次，即五渐。

第一渐是斋戒。斋戒的内容是“澡身”、“调理形骸”、“节食

① 《道藏》第20册，第615页。

② 同上。

③ 同上。

④ 《道藏》第22册，第897页。

⑤ 《道藏》第21册，第699页。

调中，摩擦畅外者也”<sup>①</sup>，主要是调身以静心。

第二渐是安处。安处即“闲居静处”，选择好的幽静的外环境与居室环境，目的是减少外界刺激以利静心。

第三渐是存想。存想即“存谓存我之神，想谓想我之身。闭目即见自己之目，收心即见自己之心，心与目皆不离我身，不伤我神，则存想之渐也。”<sup>②</sup> 这里“收心即见自己之心”是指通过收敛奔竞之心而照心自显而达到调心的目的。

第四渐是坐忘。“坐忘者，因存想而得也，因存想而忘也。”<sup>③</sup> “坐忘者，长寿之基也。故招真以炼形，形清则合于气，含道以炼气，气清则合于神，……先定其心，则慧照内发，照见万境，虚忘而融心于寂寥，是之谓坐忘焉。”<sup>④</sup> 坐忘是指的动心寂灭，照心恒显的心灵状态。

第五渐是神解。司马承祯说：“神之为义，不行而至，不疾而速，阴阳变动，天地长久，……是以生死动静邪真，皆以神而解之。”<sup>⑤</sup> “一斋戒谓之信解，二安处谓之闲解，三存想谓之慧解，四坐忘谓之定解。信、定、闲、慧四门，通神谓之神解。”<sup>⑥</sup> 可见，神解乃是四渐所生的妙觉，一种变通无碍的心灵状态，达到这种状态，司马承祯便认为可通天地之理，达死生之变，超越时空。

“五渐”说的核心是由身而心，由动心而照心的渐次升华，在

① 《道藏》第21册，第699页。

② 同上，第700页。

③ 同上。

④ 同上。

⑤ 同上。

⑥ 同上。



具体的操作中,司马承祯又提出了“七阶”说,即“信敬一”、“断缘二”、“收心三”、“简事四”、“真观五”、“泰定六”、“得道七”。“信敬”是说修道者必须虔诚地信仰,对所修之事不疑惑。他说:“如人闻坐忘之言,信是修道之要,敬仰尊重,决定无疑者,加之勤行,得道必矣。”“信敬”是修炼的基础和起点。“得道”则是修炼的目的。其余五个步骤则是心性修炼的具体工夫。坐忘修道可分为断除外事与制念洗心两方面的工夫。断除外事包括“断缘”与“简事”。“断缘”,即斩断尘缘,不为俗累。“断缘者,断有为俗事之缘也。弃事则形不劳,无为则心自安,恬简日就,坐累日薄,迹弥远俗,心弥近道。”司马承祯认为,世俗生活只能使人迷失真性,最终形劳神伤,与“道”相违背,所以修道者必须断裂与世俗生活的联系。他引《庄子》“不将不迎”为绝俗交之情的要则,具体方法是“彼虽有唱,我不和之,旧缘渐断,新缘莫结,醴交势合,自致日疏”<sup>①</sup>,从而使内心或真性从世俗中独立出来。“简事”是对“断缘”的进一步深化,要求修道者除了资生而外,不应有别的贪求。因为“任非当则伤于智力,务过分则弊于形神。身且不安,何能及道?是以修道之人,莫若断简事物,知其闲要,较量轻重,识其去取。非要非重,皆应绝之。”<sup>②</sup>大千世界里财货宝物不可穷竭,“庄云:达生之情者,不务生之所无以为。生之所无以为者,分外物也。蔬食弊衣,足养性命,岂待酒肉罗绮,然后生全哉。”<sup>③</sup>至于具体的心地工夫,司马承祯从“收心”、“真观”、“泰

① 《道藏》第22册,第892页。

② 同上,第894页。

③ 同上。

定”三个层次来加以论述。净除心垢须从收心离境入手,“学道之初,要须安坐,收心离境,住无所有,因住无所有,不著一物,自入虚无,心乃合道。”<sup>①</sup> 境由心生心造,只有收心,使心一无所染,一无所有,才能超凡脱俗,入于虚无之境,这样心与道便合而为一,于是才有解脱生死、获得神仙之望。收心的具体功夫是使心“不动”、“不著物”。“若执心住空,还是有所,非谓无所。凡住有所,则令心劳,既不合理,又反成病。但心不著物,又得不动,此是真定正基。用此为定,心气调和,久益轻爽;以此为验,则邪正可知矣!”<sup>②</sup> 只有做到不动心,心不执著任何一物,“住无所有”,才能通于大道。“真观”就是以“离境之心”观物观事。《坐忘论》云:“若以合境之心观境,终身不觉有恶;如将离境之心观境,方能了见是非。”<sup>③</sup> 司马承祯举例说,自醉者不知酒醉有异,而清醒的人却知醉者之恶。只有跳出这迷醉的世界,才能参透它的虚幻和悖谬。所以司马承祯以超绝尘俗作为出发点,认为一切境,一切色都归之于“想”,而想又都是空幻的,所以境、色都虚幻不实。“色都由想尔,想若不生,终无色事。当知色想外空,色心内妄,妄想心空,谁为色主? 经云:‘色者想尔,想悉是空,何有色也’。”<sup>④</sup> 这就是说,境由心造,心空自然境空。这样,便能心舍诸欲,住无所有,厌薄旧日所爱而近于道了。对损益、祸福、贵贱、生死都应“乐天知命”,而不怨天尤人。所谓“泰定”,司马

① 《道藏》第22册,第893页。

② 同上。

③ 《道藏》第22册,第895页。

④ 同上。





承祜说：“夫定者，出俗之极地，致道之初基，习静之成功，持安之毕事，形如槁木，心若死灰，无感无求，寂泊之至。”在这个阶段，“无心于定，而无所不定，故曰泰定。”<sup>①</sup> 他解释庄子的“宇泰定者，发乎天光”<sup>②</sup> 时说：“宇则心也，天光则发慧也。心为道之器宇，虚静至极，则道居而慧生。”<sup>③</sup> 关于慧悟，司马承祜主张慧而不用，要人们对智慧采取“无为”的态度，这样才能“无不为”。“庄云：古之治道者，以恬养智，智生而无以智为也，谓之以智养恬，智与恬交相养，而和理出其性。恬智则定慧，和理则道德，有智不用而安其恬，积而久之，自成道德。”<sup>④</sup> 就是说，恬静与智慧是互相促进的，恬养智，智反过来又养恬，久之而产生“和理”。庄子将“恬智”解释为“定慧”，将“和理”解释为“道德”，认为有了定慧的功夫，久之自然得道。通过坐忘修炼，“心熟同归于定，咸若自然，疾雷破山不惊，白刃交前而不惧，视名利加过隙，知生死若溃痛。”这样才可“凝于神心之虚妙”<sup>⑤</sup>。

三戒五渐七阶之说，为心神的安静与心灵的自我净化与超越指明了一条操作性极强的实践之路，它把老庄的澄心遣欲思想化为了具体的修行，对于维持心理的健康有十分重要的作用。

① 《道藏》第22册，第896页。

② 《庄子·庚桑楚》。

③ 《道藏》第22册，第896页。

④ 同上。

⑤ 同上。

## 四、精神分析

精神分析疗法虽然是在 19 世纪末与 20 世纪初才正式形成于国外,然而道教医学的医疗实践却记载有许多生动的精神分析治疗的医案。所涉及的相关方法有移精变气疗法、占梦分析疗法等,这些方法在探索病人未意识到的病因方面,与西方经典的精神分析疗法如情感转移、释梦、自由联想、超然冥想、发泄疗法等极为相似,其根本不同之处在于道教医学不是以性为核心。

### 1. 移精变气法

移精变气法,又称移情易性法、移心法、转移法,是指人们采取某些方法来分散或转移注意力,消除或减轻恶劣的精神刺激,使病人的思想重点转向其他事物上。《重广补注黄帝内经素问》说:“古之治病,惟其移精变气。”<sup>①</sup>“移”,谓移易。“变”,谓改变。所谓“移精变气”就是通过语言、行为、舞蹈等形式,调动病人积极的因素,转移病人对病苦的注意,而形成较好的精神内守的状态,移易精神,调节情志和平衡心态,改变气机。

“养病须知忘病诀”是移精变气心理治疗的基本思想。这种疗法成功的关键在于投其所好,“好棋者与之奕,好音乐者与之芦笛”。吸引和激起患者的乐趣,转移他们的情感和注意而使他们忘记自己的病痛。有许多方法都可以达到移情易性的效果,例如《寿亲养老新书》里记载的十乐就有这种效果。这十乐是:

① [唐]王冰注解,[宋]林亿补注:《重广补注黄帝内经素问》,第 95 页。



读书义理、学法帖字、澄心静坐、益友清谈、小酌半醺、浇花种竹、听琴玩鹤、焚香煎茶、登城观山、寓意弈棋。《管子·内业》里曾说：“止怒莫若诗，去忧莫若乐，节乐莫若礼，守礼莫若敬，守敬莫若静，内静外敬，能反其性，性将大定。”

“移情易性”的具体方法很多，应用时可根据不同人的心理、环境和条件等，采取不同的措施，灵活运用。主要方法如下。

一是琴棋书画移情法。《北史·崔光传》说：“取乐琴书，颐养神性。”吴师机在《理淪骈文》中也说：“七情之病者，看书解闷，听曲消愁，有胜于服药者矣。”故应在烦闷不安、情绪不佳时，听一听音乐，欣赏一下戏剧，观赏一场幽默的相声或哑剧，这样可笑得捧腹大笑，精神振奋，紧张和苦闷的情绪也就会随之消融。宋代欧阳修曾患忧郁症，久治未愈。后来学琴演奏，“久而乐之，不知疾在体也”，恢复了健康。据科学家对 19 世纪末以前出生的 96 位作曲家和 119 名演奏家的健康调查，发现他们的寿命比一般人都要长，这说明，音乐在其中起了很大的作用。平时，应根据各自的不同兴趣和爱好，分别从事自己喜欢的活动，如书法、绘画等，用这些方法陶冶情操、排解愁绪、寄托情怀、舒畅气机、怡养心神，都会有助于身心健康。

唐代著名诗人白居易，善于养生，寿终 75 岁，比李白、杜甫两大诗人寿命都高。白居易 74 岁时，还同 8 位 70 岁以上老人经常欢聚，赋诗作画，游山玩水，从而畅怀散郁，充实生活。在《好听琴》诗中，白居易这样写道：“本性好丝桐，尘机闻即空。一声未耳里，万事离心中。清畅堪消疾，怡和好养蒙。凡已听三乐，安慰白头翁。”

二是运动移情法。登山,游目骋怀;览胜,赏心悦目;垂钓,心平气和;听乐,悠然自得。这种闲情逸致,能使人旷神怡,情趣盎然。《荀子·天论》指出:“养备而动时,则天不能病。”意思是说,勤劳而且适时,就不会生病。李东垣在《脾胃论》里说:“劳则阳气衰,宜乘车马游玩。”这说明利用旅游,可驱除烦恼,有利于身体健康的恢复。当思虑过度,心情不快时,应到郊外旷野锻炼或消遣,让清山秀水调节消极情绪,并陶醉在蓝天白云、花香鸟语的自然环境里,舒畅情怀,忘却忧烦。在情绪激动与别人争吵时,最好的方法是转移一下注意力,去参加体育锻炼,或参加适当的体力劳动,用肌肉的紧张去消除精神的紧张。当人们在消极情绪过于强烈而难以遏制时,可以以运动的方式予以宣泄。因为运动可以增强人对外界的适应性和抵抗力,在运动中人们的心理会得到调节,也可以参加一些体力劳动,即使是平凡的家务劳动,也会给人带来欢乐。道教中的运动养生方法,如服气、胎息、导引、按摩等,对调节心情大有裨益。下面仅以服气、胎息为例加以说明。

服气又叫行气、调息、吐纳、食气、代谷等,它是道门最常用的治病方法。服气有内气、外气之分。内气是一种闭住口鼻,尽量不使口鼻呼吸外界空气,让体内固有内气进行循环的胎息功法。外气就是吐故纳新,如“服六气”、“餐霞”、“六字功法”等。服气作为道教养生功法,为道教典籍所记载的资料颇为丰富。《抱朴子》著录有《中黄经》、《食日月精经》、《食六气经》等著作;《云笈七签》第五十六至六十二卷收录有《嵩山太无先生气经》、《幻真先生服内元气诀》等数十种。服气的义理,孙思邈在《存神



炼气铭》中有详细说明。他说：“夫身为神气之窟穴，神气若存，身康力健，神气若散，身乃死焉。若欲存身，先安神气。即气为神母，神为气子，神气若俱，长生不死。”<sup>①</sup> 孙思邈认为神气是身体存亡的至要，而气又是神母，气散则神不留，所以气乃生命的根蒂，若欲长生，要在炼气，只有“气在身内，神安气海，气海充盈，心安神定，定若不散，身心凝静，静至定俱，身存年永”<sup>②</sup>。下面以幻真先生服内元气法来说明服气对心理的调控作用。

幻真先生服内元气法载于《云笈七签》，它将服气与导引、按摩、咽津等术相结合，形成一个包括多种功法的系统服气术。它由进取、淘气、调气、咽气、行气、炼气、委气、闭气、布气、六气、调气液、饮食调护、休量、慎守共十四诀组成，其中绝大部分都有对于心理的调控作用。在进取诀中，提出了服气前的一些身心准备。首先择静室，并于夜半以后生气之时行功，“先闭目，叩齿三十六通以警身神”，“少为导引以宣畅关节”<sup>③</sup>。在身调好以后，再调整心理，要求“兀然放神，使心如枯木，空身若委衣，内视返听，万累都遣”<sup>④</sup>。在咽气诀中，有运用意念导引气液之法，对意念有严格的要求。其诀云：“内气与外气相顾皎然而别也，以意送之……干咽号曰云行；一湿口咽，取口中津咽，谓之雨施。”<sup>⑤</sup> 这里的云行雨施就是运用意念以分别导引气或气液混合体入于

① 《道藏》第18册，第458页。

② 同上。

③ 《道藏》第22册，第421页。

④ 同上。

⑤ 同上。

下丹田。在行气诀中,也有意念导引。其诀云:“所得内元炁以意送之,令人二穴。因想见两条白炁夹脊双引直入泥丸,……想身中浊恶结滞邪气瘀血被正气荡涤,皆从手足指端出去。”<sup>①</sup> 这里的意念有两重功用。其一为导引气液运行周身;其二为运用意念以治疾患。在炼气诀中,提出将心理提高到无为的境界。其诀云:“冥心绝想,住气所之。”<sup>②</sup> 至委气诀便提出:“兀然而坐,无神无识,寂寂沉沉,使心同太空……须任气,不得与意相争。”<sup>③</sup> 这便是无为而为的高级境界。在闭气诀中,提出以意念攻治疾患的方法,其诀云:“调气咽之,念所苦之处,闭气以意想注,以意攻之。……是知心之所使气,甚于使手,有如神助。”<sup>④</sup> 此服内元气法,在心念的集中、意念的运用上颇具特点,在操作过程中强调神气相往、身心一体,这对心念的纯化、心灵的安静和智慧的开启不无助益。它对心理的调控表现在:一是收摄杂乱之心,将其纯化而增强意念之力;二是从有为之用心进到无为之心,达到高级的心灵状态。

胎息是道教修真养性的一种功法,原是服气中的服内气术之一,在后来逐步发展而形成系统的功法,并有了以胎息为名的道典如《胎息经》、《胎息铭》、《玉皇胎息经》、《胎息经注》、《太上养生胎息气经》等。

道教养生产理论认为,胎儿在母胞中靠脐带与母体相连,口鼻

① 《道藏》第22册,第422页。

② 同上。

③ 同上。

④ 《道藏》第22册,第422~423页。



并不呼吸。胎儿随母亲的呼吸而呼吸，即通过脐带呼吸，这种不吸入外气，只吸入内息的方法就是胎息。《后汉书·王真传》说：“悉能使胎息，胎食之方。”李贤注解：“《汉武帝内传》曰：王其，字叔经，上党人，习闭气而吞之，名曰胎息；习漱舌下泉而咽之，名曰胎食。真行之，断谷二百余日，肉色光美，力并数人。”可见胎息就是通过锻炼，使人回复到胎儿在母胞中的状态，能使人断食五谷而肉色华美，精力充满，体力过人，从而使人健康长寿。

关于胎息的含义，葛洪在《抱朴子内篇·释滞》有一段很经典的说明，他说：“得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣。”<sup>①</sup> 所以胎息就是胎中之息。因人在胞胎之中并不用鼻口呼吸，而是通过脐带随母亲呼吸而呼吸，故是一种内息，这种内息又被称为“丹田呼吸”或“脐呼吸”。要达到这样一种状态并非易事，葛洪说：“初学行炁，鼻中引炁而闭之，阴以心数至一百二十，乃以口微吐气，及引之，皆不欲令己耳闻其炁出入之声，常令人多出少，以鸿毛著鼻口之上，吐炁而鸿毛不动为候也。渐习转增其心数，久久可以至千，至千则老者更少，日还一日矣。”<sup>②</sup> 这种方法看上去很简单，但要做到是很难的。葛洪还提出行气时要选在子时至巳时的生气时刻，如果是午时至亥时的死气时刻炼则无益。这些观点和方法被后世承袭沿用了数百年，后来为内丹家吸收，其义理也为内丹术所吸收和融汇。

胎息功法，名目繁多，如“抱朴子胎息诀”、“何仙姑胎息诀”、

① 王明：《抱朴子内篇校释》（增订本），第149页。

② 同上。

“张果老胎息诀”、“刘真人胎息诀”等有数十种之多。概括地说，胎息的一般方法是：(1)在临卧和晨起时，以坐姿或卧姿闭目静心凝神；(2)行气调息，鼻引口吐，先将气调得极细极微，以不让耳朵听到呼吸声为佳；(3)先以鼻缓缓吸气，吸气满后即可屏息，默念数字1-120，再从口徐徐吐气。呼气和吸气都应尽量做到悠、长、细、微，且无喘息之声。经过一段时间修炼，粗重短促的呼吸将变得悠长细微，达到以鸿毛放鼻口之上而不飘动的效果；(4)随着练功时间的推移，闭息默数之数可逐渐增加，以屏息至不能再闭为止，多者可数到1000以上，那时则使人变得年轻起来。

胎息功法可以通过调息来完成，其功法为：坐式，两掌相叠，掌心向上，拇指相扣，置于下腹部，或覆掌按于两膝上。摒绝思虑，舌抵上腭。先取自然呼吸，并默数呼(或吸)次数1-10，反复进行。待进入浅度入静状态后，意守下丹田，并改用腹式呼吸，逐渐做到呼吸均匀、细微、轻柔、悠长。经过一段时间修炼，一般可导入深度入静状态，呼吸极度缓慢。

胎息功法实际上就是仿效胎儿之呼吸，而胎儿生机勃勃，外无思欲之患，内无精气之耗，是养生所追求的佳境，谓“返婴还本”之说。道教认为，修习胎息功法，“以后天之气，接引先天之气”，以达到“专气致柔”而返婴之境，这便是胎息的理论依据。胎息功法通过呼吸锻炼和意念控制，注心于息，可以改善人体气血运行，增强机体抵抗力，本身就是一种强身祛病和修养心性的方法。

运动移情法对身心健康的作用可以白居易和陆游为例加以





说明。白居易一生坚持练气功，治愈了多年的心气病和眼痛。《隐几》一诗反映了他练气功时的情景：“身适忘四肢，心适忘是非。既适又忘适，不知吾是谁。形体如槁木，兀然无所知。方寸如死灰，寂然无所思。今日复明日，身心忽两遣。”

南宋著名爱国诗人陆游，不仅是历史上创作最丰富的诗人，一生写了 9300 多首诗，也是寿命最长的诗人之一，享年 86 岁。由于他善于养生，70 岁时鬓发未白，耳聪目明；80 岁时，“摇齿徐自定，发脱却重生。竞适簪起舞，身轻舍杖行”。他善于用运动来保护身心健康，这主要表现在：首先，他注重体育的恬情作用。“少年学剑白猿公，曾破浮生十岁功。”每天闻鸡起舞，剑术刚健有力。48 岁在狩猎时，“挺剑刺老虎，血溅貂裘段，至今传军中，尚愧壮士颜”。步入老年，骑曾孙竹马玩耍，借以延缓精神衰老，保持精神愉快，“整书拂几当闲嬉，时取曾孙竹马骑。区区小劳君会否？户枢流水即吾师”。其次，他重视劳动在消除不良情绪中的作用。他经常参加农田劳动和家务劳动，口诵农书，种菜、栽花、养鸡、喂牛，进入古稀之年，更是置身于花卉之中，“芳兰移取偏中林，余地何妨种玉簪。更乞两丛香百合，老翁七十尚童心”。他每天扫地，常年不懈，“一帚常在旁，有暇即扫地。既省课童奴，亦以平血气”。再次，他借助气功与按摩修身养性。练功时，专心致志，清静无为，“默观鼻端白，正气余自足”，以达到“两眼神光夜穿户，一间胎发入晨流”的境界。练功之后，继做按摩和“操腹功”。在 85 岁时的初秋，他得了一场重病，“一病七十日，众疑无复生”。出于他坚持练气功，到寒露时竟出人意料地转危为安。

## 2. 占梦分析治疗

占梦分析治疗即通过对梦的分析,获得病人压抑在潜意识中的欲望,然后通过自我认识,摆脱心理困扰。《黄帝内经》早已论述了病邪致病的机理以及脏腑阴阳之气的有余和不足分别出现的梦境及其治疗方法。《灵枢·淫邪发梦第四十三》说:

黄帝曰:“愿闻淫邪泮衍,奈何?”

岐伯曰:“正邪从外袭内,而未有定舍,反淫于藏,不得定处,与营卫俱行,而与魂魄飞扬,使人卧不得安而喜梦;气淫于腑,则有余于外,不足于内,气淫于藏,则有余于内,不足于外。”

黄帝曰:“有余不足,有形乎?”

岐伯曰:“阴气盛则梦涉大水而恐惧;阳气盛则梦大火而燔灼;阴阳俱盛则梦相杀;上盛则梦飞;下盛则梦堕;甚饥则梦取;甚饱则梦予;肝气盛则梦怒;肺气盛则梦恐惧、哭泣飞扬;心气盛则梦善笑、恐惧;脾气盛则梦歌乐,身体重不举;肾气盛则梦腰脊两解不属。凡此十二盛者,至而泻之,立已。”

“厥气客于心,则梦见丘山烟火;客于肺,则梦飞扬,见金铁之奇物;客于肝,则梦山林树木;客于脾,则梦见丘陵大泽,坏屋风雨;客于肾,则梦临渊,没居于水中;客于膀胱,则梦游行;客于胃,则梦饮食;客于大肠,则梦田野;客于小肠,则梦聚邑冲衢;客于胆,则梦斗讼自刖;客于阴器,则梦接内;客于项,则梦斩首;客于胫,



则梦行走而不能前，及居深地苑中；客于股肱，则梦礼节拜起；客于胞值，则梦溲便。凡此十五不足者，至而补之立已也。”<sup>①</sup>

翻译成白话就是：

黄帝问：“想听你谈一谈外界由于太过的自然因素，像冰消雪化，水流到处蔓延般地侵入人体，它们是怎样引起梦的？”

歧伯说：“外界正常的、不正常的变化都可能使人产生梦，当它们从外界侵袭到体内后，还没有一定的依附地方时，反倒会滋扰内脏，到处流动，没有固定的处所，它与营卫之气一起流行，又与魂魄一起随处飞扬，因而使人睡卧不安而有各种梦，如果这些邪气滋扰于六腑，则表现为在外的阳气有余，在内的阴气不足，如果邪气滋扰于五脏，则表现为在内的邪气有余，在外的阳气不足。”

黄帝问：“脏腑阴阳之气的有余不足，有没有什么形象表现在梦里？”

歧伯说：“阴气盛的人，就会梦到渡河涉水而恐惧；阳气盛的人，就会梦到大火烧灼；阴阳俱盛的，就会有相互残杀的梦境；上体邪盛的，会梦到向上飞腾；下体邪盛的，会梦到向下堕坠；饥饿的时候，就会梦到去拿

<sup>①</sup> 龙伯坚编著，龙式昭整理：《黄帝内经集解·灵枢》，天津科学技术出版社2004年版，第1783页。

取食物;吃得很饱后,就会梦到送东西给别人。肝气盛的,就会在梦中发怒;肺气盛的,就会在梦中恐惧、哭泣或升腾飞扬;心气盛的,就会梦到时时发笑或者恐怖畏惧;脾气盛的,就会梦到在梦中歌唱或听音乐、娱乐,或身体沉重,不能举动;肾气盛的,就会梦到腰和背脊分离而不相连。上述这十二种气盛的病变,在做梦后,可作为辨别邪在某一脏腑的依据,而用泻的针刺法进行治疗,则这些梦便会停止发生。

“气虚而逆气侵入到心脏,心属火,就会梦见丘山烟火;侵入到肺脏,肺属金,又主气,就会梦到升腾飞扬,并看到由金铁所制成的奇怪东西;侵入肝脏,因肝属木,便会梦到树木山林;侵入到脾脏,脾属土,又主湿,就会梦见丘陵大泽,房屋败坏而遭受风吹雨淋;侵入到肾脏,肾属水,又主寒,就会梦到面临深渊,或浸泡在水里;侵入到膀胱,因膀胱经遍行于头、项、腰、背、腿、足等处,所以会在梦中游行;侵入到胃,就会梦到吃东西;侵入到大肠,因大肠传导糟粕,排泄污物,就会梦到在农田、旷野之中;侵入到小肠,因小肠是承受由胃下移的饮食物进行分清别浊的重要器官,所以会在梦中出现,居于人众聚集的繁华闹市和交通要道的景象;侵入到胆,因胆主决断,其气刚强,就会梦到与人争斗论诉,剖腹自杀;侵入到生殖器,就会梦到性交,侵入到项部,就会梦到斩首;侵入到足胫,就会梦到想行走而不能前行,以及留居在深处地窖之中;侵入到大腿和肘



臂,就会梦到行跪拜起立的隆重礼节,侵入到膀胱和直肠,就会梦到小便或大便。上面这十五种气虚不足的病变,当出现在梦境后,可用补的针法治疗,则梦境就会停止。”

孙思邈在占梦疗法中的研究主要表现在三个方面:

一是把梦象作为一个症候来诊察。《千金方·诊候第四》中引述了《灵枢·淫邪发梦》的绝大多数原文,最后谈了自己的观点,“善诊候者,亦可深思此意,乃可尽善”<sup>①</sup>。在他所创制和收录的不少方剂的症候中也可以看出他把梦象作为一个症候来综合考虑。

二是创制并收录了不少治疗病梦的方剂。在《孙真人千金方》中,可以查到不少治疗梦的方剂,如治疗“肺实热,梦怒虚惊”的防风煮散方;治疗“男子五劳七伤……时时恶梦,梦与死人共食饮”的天门冬大煎;治疗“男女风邪,男梦见女,女梦见男”的别离散;治疗脾实热“舌本强直,或梦歌乐而体重不能行”的泻热方;“治心实热,惊梦,喜笑,恐畏,悸惧不安”的竹沥汤方;治疗“心气不足、多汗、心烦喜狂语,多梦不自觉”的补心汤;“治虚羸、心气惊弱、多魔”的小定心汤;治疗“心气少弱,惊虚振悸,胃中逆气,魔梦参错,谬志恍惚”的小镇心丸;治疗“男子女人五劳七伤……恶梦惊恐”的石英煎等。

三是记述了恶梦的祝由疗法:“夜梦恶不须说,旦以水面东方嚬之,咒曰:恶梦着草木,好梦成宝玉。即无咎矣。”这种祝由

<sup>①</sup> [唐]孙思邈:《孙真人千金方》,第8页。

法对于当时那些迷信思想很重的人可起到明显的心理安慰作用,且其迷信色彩并不浓厚,还是有其一定积极意义的。此外,孙思邈还记述了运用气功方法治疗病梦的方法。《千金方·养性·调气法》的具体治法如下:

心脏病者,体冷热。相法:心色赤,患者梦中见人着赤衣,持赤刀,杖火怖人。疗法:呼吹二气属心,呼疗冷,吹疗热。

肺藏病者,体胸皆满胀,四肢烦闷。相法:肺色白,患者喜梦美女美男作亲附人,共相抱持,或作父母兄弟妻子。疗法:用噓气出鼻中,入口中,吐当令声相逐,呼而吐之。热病者用大呼三十遍,细呼十遍,鼻中引气。

肝藏病者,忧愁不乐,悲思,头眼疼痛。相法:肝色青,梦见人着青衣,提青刀杖,狮子虎狼来,恐怖人。疗法:用呵气出。

脾藏病者,体上游风习习,遍身痛,烦闷。相法:脾色黄,通土色,梦或作小儿击厉人,邪犹人,或如旋风困染转。治法:用唏气出。用大呼三十遍,细呼十遍。

肾藏病者,体冷阴衰,面目恶瘕。相法:肾色黑,梦见黑衣及兽物捉刀杖,相怖。用唏气出。用大呼三十遍,细呼十遍。

呼法:鼻中引气入,口中吐气出,当令声相逐,呼字而吐之。热病者,大吹十遍,细吹十遍。吹物之吹,当使字气声似字。心闷者,大噓三十遍,细噓十遍。肝病者,大呵三十遍。心病者,大唏三十遍,细唏十遍。有



冷者，大咽五十遍，细咽三十遍。此十二种调气法，若有病，依此法恭谨用心，无有不差。皆须左右道引三百六十遍，乃为之。<sup>①</sup>

我国古代常常通过分析梦境进行治疗，把被压抑的消极情绪融入对梦的分析中而释放出来，这种占梦分析疗法在《晏子春秋·内篇杂下》就有记载：

齐景公患水肿病躺了十多天。一天夜里，他梦见自己跟两个太阳相斗，自己失败了。晏子上朝时，景公问：“昨夜我梦见和两个太阳相斗，可我没有取胜，该不是预示我要死了吧？”

晏子回答说：“请召占梦人让他说说。”

占梦人来了，问晏子：“为什么要召见我呢？”

晏子说：“夜里国君梦见两个太阳和他相斗，没有取胜，国君很担心，所以特劳你来占占梦。”

占梦人说：“请让我翻翻书。”

晏子说：“不需要翻书，国君病的原因，是阴气上攻，而太阳是阳气，一阴不胜二阳，国君的病快要好了。你就这样回答。”

占梦人进去之后，景公问：“我梦见和两个太阳相斗，没有取胜，我快要死了么？”

占梦人回答说：“您的病是由于阴气上攻所致，太

<sup>①</sup> [唐]孙思邈：《孙真人千金方》，第507～508页。

阳是阳气，一阴不胜二阳，您的病快要痊愈了。”

过了三天，景公的病果然完全好了。景公要赏赐占梦人。占梦人说：“这不是我的功劳，是晏子教我这样说的。”

景公召来晏子，要赏赐他。晏子说：“占梦人用占梦的话来对答，因此才能见效。如果让我说，您就不相信了。这是占梦人的功劳，我有什么功劳呢？”

景公于是赏赐了两人。

景公夜梦与两个太阳相斗，认为这是不祥之兆。晏子利用当时人们对巫祝的迷信，秘密传言与占梦人，说这是疾病转愈的征兆。巫祝照着晏子的意思说与齐景公。景公听后，自然高兴，心得以安，病得以解。此例解梦通过暗示达到了治疗的目的。

## 五、其他方法

道教中纾忧解愁，维持心理平衡，恢复身体健康的方法还有系统脱敏疗法、抵消作用、信仰疗法等。

### 1. 系统脱敏疗法

俗话说“一朝被蛇咬，十年怕井绳”，说的就是当我们一旦对某种刺激产生不愉快的反应后，以后再遇到或想到类似的刺激便会产生一种恐惧、紧张、厌恶、焦虑等感受。那么，如何才能克服这种不良反应呢？系统脱敏疗法就是一种比较有效的方法。系统脱敏疗法是通过一系列精心设计的步骤，按照刺激强度由





弱到强,由小到大逐渐训练心理的承受力、忍耐力,增强适应力,从而达到最后对真实体验不产生“过敏”反应,保持心理正常。张子和循序渐进用木击发声的方法,来医治因盗匪劫人烧舍受惊成疾的女子,就是对《重广补注黄帝内经素问》中“惊者平之”<sup>①</sup>治疗原则的具体运用。《续名医类案·惊悸》记载:

宋元之际,兵荒马乱,有一个叫卫德新的大户人家,他的妻子怕在家不安全,就跟着逃难的人流东躲西藏。一天,她来到一个小镇子上,天黑了,住在一家旅店的楼上。睡到半夜,忽然听到盗匪在街上大喊大叫,砸门窗,抢东西,烧房子。她非常害怕,颤栗不已,一下子滚到床底下,直到天大亮还不敢出来。家人发现了,才把她抬到床上。

卫德新的妻子吓破了胆,自此以后,只要听到响声,就吓得省人事。平日里家人怕她犯病,都是蹑手蹑脚地做事,不敢有一点响动。过了一年,她的惊吓病有增无减。请了无数的医生,都作心痛病治疗,服了大量人参、珍珠及定惊丸,但都不见效。

后来请来名医张子和治疗。张子和诊断说:“惊者为阳,从外入也;恐者为阴,从内出也。惊者自不知也;恐者自知也。足少阳胆经属肝木,胆者敢也,惊怕则阳伤矣。”于是,他叫两个侍女,架起其妻,将其按在高椅上坐定,而后在她面前放了个小茶几,张医生用手指着

① [唐]王冰注解,[宋]林亿补注:《重广补注黄帝内经素问》,第606页。

茶几,对其妻说:“夫人,请看这个地方。”随后用木棍猛敲茶几,其妻大惊。张医生说:“夫人,勿惊!我用棍子敲打茶几,你害怕什么?”过了一会,她的情绪稍微平静了。医生又用力敲打茶几,她再次出现惊慌,但比前次轻多了。就这样,医生连续敲打几次,后又以手仗敲打门窗,还暗中派人到房后敲打窗户。如此反复多次,她逐渐适应了,慢慢平静了下来,再听到敲打声,也不惊慌了,已经和平常人一样,谈笑自如了。

卫德新笑问医生说:“你这是什么治法?活像小孩子做游戏。若是这样能治病,医生岂不是都没有用了吗?”

张医生解释说:“《内经》说过,惊者平之。平,就是平常的意思,平常天天看得见、听得到的东西,谁还会害怕呢?少见多怪,多见不怪,你明白这声音是敲打茶几发出来的,觉得很平常,当然也就不害怕了,这是不吃药治病的方法。”

为了检验治疗效果,当天晚上半夜时分,张医生叫人去敲打卫德新妻子卧室的门窗,过一会儿,再敲一次,直至天亮。卫德新的妻子听到响声,开始时感到还有点惊悸,后来连看都不看,安心地入睡了。又过了几天,她的情绪完全恢复了正常,即使听到雷声,也不再惊慌。

卫德新的妻子旅宿遇盗,惊恐中从床上摔下来,由此患惊恐病一年多,药物治疗效果不好。张子和采用了心理疗法。为了



让她明白惊恐产生的原因,先叫她对面坐下,以木棍敲击茶几,她甚为惊恐,当说明原因后,惊恐程度减弱,这样反复多次,明显见效后改从房后敲窗户,进一步晚上敲打门窗,使她逐渐适应,取得了很好的疗效。这里使用的正是系统脱敏疗法。《四川医林人物载》也记载有一个成功应用系统脱敏法的医案:

四川青龙桥有位姓王的读书人,上京赶考,屡试不中,心情极为消沉,很少出门。后来得了一种怕见光亮的怪病,喜欢独居暗室,不能接近灯光,偶尔出来则病情加重,遍寻名医而屡治不愈。有一天,名医李健昂经过这里,王某的家人连忙请他来诊视。李医生诊断后,并没有开处方,却索取王某以前写的文章,上句不接下句地读起来,结结巴巴,故意把意思都念错。让人听起来觉得王某的文章写得很不像样。王某听后十分生气,大声叱责道:“是谁在朗读!?”李医生不予理睬,只作没有听见,反而读声更大。王某气愤至极,忘记了自己害怕光亮的习惯,跑出来夺过文章,指责李医生说:“你这个人,毫无知识,连文章的句子都念不通,竟敢朗读别人的文章,这不是糟蹋别人的文章吗?”

李医生不慌不忙,把腰一躬说:“岂敢岂敢!我素闻王先生才华过人,学识渊博,文章写得好,今日得见,确实想领教,怎奈贫医学识浅薄,未能读通。如王先生不吝示教,朗诵一二,让贫医一饱耳福,实在三生有幸!”

听了李医生的话,王某不禁转怒为喜,遂清了清噪

子,走到灯前坐下,用清脆而流利的声音朗读了起来,读完一篇,李医生连连称赞:“文章写得好,先生朗读得也好,愿常来听朗诵。”王某听了,认为遇到了知音,内心越发高兴。从此,李医生经常过来,王某常常为他朗诵,怕光、头晕的毛病也逐渐没有了。

李医生故意用乱读文章的方法,诱使王某忘记自己怕光的毛病,来到灯光下抑扬顿挫地诵读自己的文章,久而久之,怕光的毛病也就好了。

## 2. 抵消作用

抵消作用是指以象征性的事情来抵消已经发生了的不愉快的事情,以补救心理上的不舒服。用来“抵消”的事,有时虽然不实际,甚至还带有迷信色彩,但在一定程度上能起到心理安慰作用。例如,当一个人遗失财物或财物被窃后,心情难免懊丧,如果以“破财消灾”规劝他,则有可能使当事人获得心理平衡。又如《南华真经注疏·秋水第十七》中有这样一个故事:

惠子相梁,庄子往见之。或谓惠子曰:“庄子来,欲代子相。”于是惠子恐,搜于国中三日三夜。庄子往见之,曰:“南方有鸟,其名为鹓鶵,子知之乎?夫鹓鶵发于南海而飞于北海,非梧桐不止,非练实不食,非醴泉不饮。于是鸱得腐鼠,鹓鶵过之,仰而视之曰:‘吓!’今子欲以子之梁国而吓我邪?”<sup>①</sup>

<sup>①</sup> [晋]郭象注,[唐]成玄英疏:《南华真经注疏》(下册),第349~350页。



翻译成现代文就是：

惠施作梁国的国相时，庄子打算去看望他。有人告诉惠施：“庄子来了，想夺你的相位。”于是，惠施害怕了，在全国搜捕庄子，折腾了三天三夜。

庄子坦然前去会见惠施，说：“南方有种鸟，名叫鹓鶵，你知道吗？这种鸟，起飞于南海而要去北海，非梧桐树它不歇脚，不是竹子的果实它不吃，不是甘泉它不饮。有一只猫头鹰得到了一只死老鼠，鹓鶵飞过，猫头鹰害怕它来抢它的食物，便对鹓鶵大喊大叫，你现在不正像那只猫头鹰吗？”

在这里，庄子将自己比作鹓鶵，将对方比作猫头鹰，而且将对方的相位比作死老鼠，这样便抵消了因为被怀疑要夺惠施相位所带来的不愉快心情。

### 3. 信仰疗法

信仰疗法是宗教医学中普遍使用的一种治病手段，主要通过信奉和祈祷神灵的方式，希望借助所信仰的神灵的力量来促进疾病的治疗。道教医学作为一门宗教医学，也极力宣称奉道诵经、持戒以及进行道教科仪活动都能消除病邪，产生愈病的效果。下面以自首其过、请祷治病、斋戒治病为例加以说明。

自首其过、请祷治病、斋戒治病是五斗米道中常用的治病方法。《三国志》卷8《张鲁传》注引《典略》说：“加施静室，使病者处其中思过。又使人为奸令祭酒，祭酒主以老子五千文，使都习，号为奸令。为鬼吏，主为病者请祷。请祷之法，书病人姓名，

说服罪之意。作三通,其一上之天,著山上,其一埋之地,其一沉之水,谓之三官手书。”

五斗米道认为,有病者可自首其过来治病。“叩首思过”的具体办法是有二:一是设置静室,“使病者处其中思过”<sup>①</sup>;二是让有小过者“自隐”其过,但要自觉去修治道路百步,即可除罪补过。《后汉书》卷75《刘焉传》注引《典略》云:“又教使自隐,有小过者,当循道百步,则罪除。”设立静室让病人思过以治病,表面上看来很荒唐,其实有科学道理,这其实是一种道德心理治疗的方式。疾病的产生不仅有外因,而且更重要的是内因。违反正常的伦理道德和公共承认的社会规约,这都会造成心理压力,成为潜意识状态下气血流畅的阻碍物,久而久之就会导致疾病产生。让病人在静室思过,一方面可以排除心理障碍,另一方面可以使病者充分放松,从而有特殊疗效。五斗米道这种道德心理治疗形式被后来的道教所继承和发展。在道门经书中,有关“忏悔”的文献相当多,如《太一救苦天尊说拔度血湖宝忏》、《太上瑶台益算宝籍延年忏》、《太上灵宝朝天谢罪大忏》等34种,此外,还有许多科仪经典也多涉忏悔之事。这些道经的核心理念是“忏悔”罪过,消灾延年。所谓“忏悔”就是通过一定的仪式向神明交代自己的过错,放下包袱,达到精神放松的效果。如果我们把“神明”看做是抒发内心世界情感与思想的对象,这实际上也就形成了一种心理治疗的符号中介。

五斗米道为病人祈祷治病的方法也称“三官手书”。所谓

① 《后汉书》卷75《刘焉传》注引《典略》。



“三官”，是指古代神话传说中的天官（天帝）、地官（地祇）、水官（水神）三神。传说天官赐福，地官赦罪，水官解厄。其方法是将病人姓名、“生身以来所犯之罪”以及服罪之意，写三份，一份“上之天，著山上”，一份“埋之地”，一份“沉之水”，即所谓“三官手书”，并与神明相约，保证从此不重犯，重犯即以身死为替，然后由鬼吏为病者祈祷于“三官”。

相传张鲁时有“涂炭斋”治病的做法。此斋相当别致，北周名僧释道宣在《二教论·服法非老》“苦妄度厄”条注说：“涂炭斋者，事起张鲁，驴辗泥中，黄土涂面，摘头悬柳，挺植使熟。”涂炭斋“露身中坛，束骸自缚，散发泥额，悬头衔发于栏格之下”<sup>①</sup>。《洞玄灵宝道学科仪》卷上也说，该斋法“举高德一人为法师，五人为从官，露坛大谢，令谢罪者兰格散发泥额，礼三十二天，斋中奏子午章，苦祷必感，依《指教》、《涂炭》法”。<sup>②</sup>

在本章的结尾，介绍“养心八珍汤”供大家心理养生参考，它是洪昭光教授提出的独特的平衡心理的特效配方。养心八珍汤是：

第一味药：慈爱心一片。对世界充满爱心。这个人如果不对世界不充满爱心，那这个人不能做人。第二味药：好肚肠二寸。要善良，一个人应当对世界充满爱心又善良，乐于助人。第三味药：正气三分。人都要有正气。……第四味药：宽容四钱。宽容比正气要多。

① 《无上秘要》卷 50《涂炭斋品》，《道藏》第 25 册，第 183 页。

② 《洞玄灵宝道学科仪》卷上，《道藏》第 24 册，第 772 页。

因为人非圣贤,多有不足,你要不宽容不行,人必须度量  
量大,对他人宽容。第五味药:孝顺常享。影响老年人  
幸福最主要的因素不是金钱、地位。有一个孝顺的子  
女在身边,是所有老年人最幸福的首要条件,不孝顺的  
子女再多也没有用。第六味药:老实适量。人也不能  
太老实,太老实变傻子也不行。但是不老实也不行,老  
实只能看情况,适当掌握。第七味药:奉献不拘。奉献  
越多越好。第八味药:回报不求。不求回报。

把这八味药放在“宽心锅”里炒,文火慢炒不焦不  
燥,就是慢慢经常思考;还放在“公平钵”里研,经常思  
考;越细越好。三思为末,淡泊为引,做事要三思而行,  
还要淡泊宁静;和气汤送下,清风明月,早晚分服。可  
净化心灵,升华人格,物我两忘,宠辱不惊。养心八珍  
汤有六大功效:第一,诚实做人;第二,认真做事;第三,  
奉献社会;第四,享受生活;第五,延年益寿;第六,消灾  
去祸。<sup>①</sup>

① 洪昭光:《健康处方“养心八珍汤”》,《山西老年》,2002年10期,第45页。



## 第四章

道教参透生死的豁达态度

死亡是个体存在最沉重的阴影,它无情地剥夺了个体生存的权力,残酷地扑灭了生命之火花,并将个体存在化为一缕缕青烟消失殆尽。自古以来,许多人本能地把死亡看做是个体生命的彻底毁灭,看做是人生的最大悲剧。正是死亡,给个体生命带来巨大的忧郁、焦虑和不安;正是死亡,使个体陷入无尽的痛苦、悲哀和恐惧。你害怕死亡吗?你摆脱了对死亡的恐惧吗?下面的测试可以帮助你做出判断。

### 你害怕死亡吗?

1. 你怕听哀乐,怕看报纸上的讣告,是吗?
2. 你常想到死后的问题,是吗?
3. 如果有一段时间你突然瘦下来,你会担心自己得了癌,是吗?
4. 你总担心自己会得心脏病,是吗?
5. 如果谁在你名字上画上黑框,或打上“×”,你一定会很生气,是吗?
6. 你不愿意谈论死亡的话题,是吗?
7. 你爱看喜剧而不爱看主人翁死亡的悲剧,是吗?
8. 如果让你活到 100 岁,即使每天粗茶淡饭,没有娱乐,你也愿意,是吗?
9. 看到老同学的合影中死去的同学像,你会觉得自己也不久于人世,是吗?
10. 若一个月你食欲不振,会疑心是否得了癌,是吗?
11. 你总喜欢回忆,并对别人讲述过去的事,是吗?
12. 你每天限制自己的动物性脂肪的摄入量,是吗?



13. 你不盼望春节早日到来,过了春节生命不又少了一年,是吗?

14. 你认为每个自杀者都是蠢人,是吗?

15. 你和你的爱人谁先死的问题,常常在你脑中闪现,是吗?

16. 你怕提“火化”、“死亡”,从不去殡仪馆,是吗?

17. “好死不如赖活着”这句话很有道理,是吗?

18. 不管什么地方长出一个肿块,你总下意识地与“癌”联系起来,是吗?

19. 每次乘车坐飞机,你总怕出车祸或飞机失事,是吗?

20. 不管是相面的,还是看手相的,如果说你寿命不长,你心里肯定恼火,是吗?

### 参考答案:

以上 20 个题,如果你有 15 题以上回答“是”,则表明你处于死亡恐怖的控制之下;若回答“是”的题目在 8 和 14 之间,说明你活得很仔细;而回答“是”的个数少于 8 就表明你是摆脱死亡恐惧的人。

一个人如果摆脱了对死亡的恐惧,便成了死神的主人;反之,被死亡恐怖控制的人,是死神的奴隶。客观规律总是那么爱与人开玩笑,越是恐怖死亡,心理紧张、郁闷,越容易走向死亡;将死亡看作自然现象,视死如归,怡然处之,反而会远离死亡。

有办法让人参透生死,超越死亡,克服恐惧,彻底解脱吗?现代心理学指出,对个体生命而言,妥善处理恐惧的最好认知方法,就是将那些使人恐惧的、不熟悉的、朦胧感觉到的、难以理解的、意外的东西,加工为熟悉的、能断言的、易处理的、能控制的、

不可怕的和无危害的东西。要想克服死亡的恐惧,就必须了解死亡。《续名医类案·卷二十一》记载有卢不远用思疗的方法治愈沈某的恐死症的案例,现翻译成白话为:

沈某终日害怕死亡,到处找巫医为他占卜,寻访名医为他治疗。卢不远开导他,为他讲解了死亡是必然的很多道理,沈某稍微有点放松了,但第二天又因害怕死亡再次找巫医为他占卜,巫医告诉他说,他活不过十天。卢不远便留在沈某的家中为他壮胆,过了十天,又请禅师传授给他佛学生死观,他便逐渐感觉到安全了,不再为生死而担忧了。

除了医生用思疗法来治疗恐死症外,道教的“生死一体”、“生死气化”、“生死俱善”、“生死通达”等思想,也可以使人们超越生死、直面死亡,获得生命的达观。尤其是南华真人庄子的自然主义死亡观,为我们克服对死亡的恐惧提供了很好的认知与实践的策略。由于南华真人把深奥的哲理包含在生动的寓言之中,比较通俗易懂,因此下面将以晋代郭象注、唐代成玄英疏的《南华真经注疏》一书为研究对象,着重发掘《南华真经》中的生死智慧,探讨道教的死亡哲学。

### 一、通晓生死的至理:气聚 气散,生死一体

《南华真经注疏·至乐第十八》记载了一个常人不可思议的故事:



庄子妻死，惠子吊之，庄子则方箕踞鼓盆而歌。惠子曰：“与人居，长子、老、身死，不哭亦足矣，又鼓盆而歌，不亦甚乎！”庄子曰：“不然。是其始死也，我独何能无慨然！察其始而本无生；非徒无生也，而本无形；非徒无形也，而本无气。杂乎芒芴之间，变而有气，气变而有形，形变而有生。今又变而之死。是相与为春秋冬夏四时行也。人且偃然寝于巨室，而我嗷嗷然随而哭之，自以为不通乎命，故止也。”<sup>①</sup>

翻译成白话就是说：

庄子的妻子死了，庄子非但不哭泣难过，相反却鼓盆而歌。前去吊丧的惠子对庄子的行为大不以为然，责备他说：“你妻子跟你共同生活了多年，她为你生育女，现在老了去世了，你不哭也就罢了，怎么反而敲着盆子唱歌呢？未免太过分了吧！”庄子听后解释说：“不是这样的。当她刚死的时候，我怎么能不悲伤呢？但是，探究她刚生下来的情形，便会发现：人本来是没有生命的，不但没有生命，而且也没有形体；不仅没有形体，而且连气息也没有。在若有若无之间变成了气，气又变成形体，形体进一步变化成为了生命，现在形体又变了，变成了死亡。这样的生死变化犹如春夏秋冬四时的交替运行一样。现在死者已经静静地躺

<sup>①</sup> [晋]郭象注，[唐]成玄英疏：《南华真经注疏》（下册），第359～360页。

在天地这间巨大的房子里，如果还要哭哭啼啼，这是不懂生命的道理之所为，因此我就不哭了。”

人生在世，只要步入懂事的年龄，就会目睹许多死亡事件。如果说对那些与自己毫不相干的他人之死可以漠然待之，那么对熟人之死则难免感慨，对亲人之亡则必会悲泣万分、撕心裂肺；若是“白发人送黑发人”，或者热恋者生离死别，等等，人们更会痛不欲生，甚至萌发不如一死百了的想法而做出这样的行为。死亡，难免给人生带来莫大的痛苦。南华真人为何能一反常情，面对多年恩爱相伴的妻子的死亡，却能“鼓盆而歌”呢？我们能从中获得什么启迪？南华真人鼓盆而歌，这并不是因为南华真人对他的妻子没有感情。南华真人之所以鼓盆而歌，是因为他在哭泣之中突然通晓了生死之至理，能从“道”的高度来看待生死。在常人看来，“生”就是活着，有“生”就有欲望与追求，有“生”就有快乐与享受，因此，“生”的状态是很美好的；“死”就是亡故，“死”就是虚无空灭，“死”就是痛苦与恐惧，因此，“死”的状态是极其不好的。在这种常理下，常人便竭力求“生”避“死”，表现出恋生惧死的心态，执著于“生”而悲泣于“死”。与此不同，南华真人认为，宇宙间的一切皆是由“元气”演化而来，人作为万物之一，当然也不例外，并把生命的生成与消亡的过程描述为：元气→形→生→死。南华真人认为，人的生命是由元气变化而来的，开始时并没有生命，也没有形体，后来“元气”的变化逐渐有了形体、有了生命，最后演变为一个活着的人。“死”是什么呢？“死”不是别的，而是生命复归于元气的变化，先是没有了生命，接着是没有了形体，最后是转变为“元气”。这一过程，就像春夏



秋冬四季的更替变化一样,就像白天和黑夜的周而复始一样,是自然而然、无法以人力而改变的。在南华真人看来,我们既然不会为寒暑季节的更替而惊讶、痛苦、悲泣,当然也就不会企图去改变自然的变化过程,那么,又有什么理由去为生者的“死”而震惊,而痛不欲生、嚎啕大哭呢?

南华真人不仅把生死看做是不断变化,循环往复的自然过程,而且把生死看做是“气”的聚散过程,主张“气聚为生,气散为死”<sup>①</sup>,主张“生死一体”。首先,生死是不断变化的。《南华真经注疏·齐物论第二》在注疏“方生方死,方死方生”之说时,就肯定人与万物都处在不停的运动变化之中。诞生的过程,也就是走向死亡的过程;走向死亡的过程,也就是诞生的过程,犹如春夏秋冬四季的变化,都是自然的法则。它说:“夫死生之变,犹春夏秋冬四时行耳。故死生之状虽异,其于各安所遇,一也。”<sup>②</sup>

其次,生死是循环往复的。《南华真经注疏·知北游第二十二》在注疏“生也死之徒,死也生之始”时说,“知变化之道者,不以死生为异”<sup>③</sup>,意思是说,生是死的继续,死是生的开始,没有

① 顺便提一下,《南华真经注疏》一书中与把死亡看做是“气散”的观点,与把死亡看做是与外物融合的“物化”观点,意思比较相近,然而,“物化”的对象和主体特指那些“知天乐者”和“圣人”,而不是指所有的人,这是与“气散”不同的重要之处。这种看法的理由是,《南华真经注疏·天道第十三》说:“知天乐者,其生也天行,其死也物化”(〔晋〕郭象注,〔唐〕成玄英疏:《南华真经注疏》(上册),曹础基、黄兰发点校,中华书局1998年版,第267页)。《南华真经注疏·刻意第十五》也说:“圣人之生也天行,其死也物化”(〔晋〕郭象注,〔唐〕成玄英疏:《南华真经注疏》(下册),曹础基、黄兰发点校,中华书局1998年版,第315页)。

② 〔晋〕郭象注,〔唐〕成玄英疏:《南华真经注疏》(上册),第34页。

③ 〔晋〕郭象注,〔唐〕成玄英疏:《南华真经注疏》(下册),第421页。

生就没有死,没有死就没有生,生生死死都是自然变化所致。《南华真经注疏·至乐第十八》在注疏“生死为昼夜”时说:“以生为昼,以死为夜,故天不能无昼夜,人焉能无死生。”<sup>①</sup>意思是说,如果以生为昼,以死为夜,由于天不能无昼夜,因此人也不能没有死生,它们都是循环往复的,都是必然的。

再次,“气聚为生,气散为死”。《南华真经注疏·知北游第二十二》借黄帝之口说:“人之生,气之聚也。聚则为生,散则为死。若生死为徒,吾又何患!故万物一也。是其所美者为神奇,其所恶者为臭腐;臭腐复化为神奇,神奇复化为臭腐。故曰:‘通天下一气耳。’圣人故贵一。”<sup>②</sup>意思是说,生是死的连续,死是生的开始。人的生命,是气的聚合,人的死亡是气的离散<sup>③</sup>。它还说:“气聚而生,犹是死之徒类;所散为死,聚散而死,犹是生之本始。生死终始,谁知纪纲乎!聚散往来,变化无定。”<sup>④</sup>既然死后又继之而生,那我又有何可忧患的呢?所以万物都统一在生死循环的变化之中,所有万物最终都归于气,归于一。生死是不断转换的,神奇的东西可以转化为腐臭的东西,腐臭的东西也可转化为神奇的东西。因此说:“万物都不过是气罢了。”由于“气”是“道”的外化,“一”是“道”的别名,“圣人贵一”就是圣人以“道”为贵。

① [晋]郭象注,[唐]成玄英疏:《南华真经注疏》(下册),第360页。

② 同上,第421~422页。

③ 被马克思和恩格斯称为“经验的自然科学家和希腊人中第一个百科全书式的学者”的古希腊最重要的唯物主义哲学家德谟克利特也提出过相似的观点,他认为:“死亡是自然之身的解体。”

④ [晋]郭象注,[唐]成玄英疏:《南华真经注疏》(下册),第421页。





最后,“生死一体”。《南华真经注疏·天地第十二》在注疏“万物一府,生死同状”时说:“忘于物我,故万物可以为一府;冥于变化,故死生同其形状。死生无变于已,况穷通夭寿之间乎!”<sup>①</sup>“万物一府”即是万物一体,不分彼此;“生死同状”则是“以生死为一条”。正因为万物齐同,没有分别,所以生与死是相同的、一致的。从大自然变化的角度说,生并不表明其有,死也并不表明其无,生死只是自然的变化与循环而已。《南华真经注疏·知北游第二十二》在注疏“不以生生死,不以死生死。生死有待邪?皆有所一体。有先天地生者物邪?物物者非物,物出不得先物也,犹其有物也。犹其有物也无已!”时说:“死与生,各自成一体”,“死,独化也,岂更成一物哉!死既不待于生,故知生亦不待于死,死生聚散,各自成一体耳,故无所因待也。”<sup>②</sup>这是说,不要因为生,就把死的也生出来;不要因为死就连生的也死掉。生死并非是对立的,不是有生就不能有死,有死就不能有生的,它们有共同之处。有比天地还更早地产生的物体吗?物的产生不能在物之前,产生物的即非物。况且产生万物的非物(即道),它所生化的万物是无穷无尽的。

《南华真经注疏·德充符第五》中借孔子之口,高度推崇一个只有一只脚的人,名叫王骀。当常季问原因时,孔子回答,连他自己都想追随他,“引天下而与从之”。为什么会这样呢?就是因为他能看破生死,将生死看成平等的,也能将残与不残看成平

① [晋]郭象注,[唐]成玄英疏:《南华真经注疏》(上册),第235页。

② [晋]郭象注,[唐]成玄英疏:《南华真经注疏》(下册),第435页。

等的。这就是南华真人所说的：“生死亦大矣，而不得与之变，虽天地覆坠，亦将不与之遗。审乎无假而不与物迁，命物之化而守其宗也。”<sup>①</sup>意思是：生死本来就是一件大事，但王骀竟然能够心情不受影响，能够审视生命真相，把握宇宙的根本大道，不受假象影响，不随物象变化，当然极为高明。

常季仍然不懂。南华真人便借孔子之口，再进一步阐述说：“自其异者视之，肝胆楚越也；自其同者视之，万物皆一也……物视其所一而不视其所丧，视丧其足犹遗土也。”<sup>②</sup>换言之，就是说，人对万事万物，若刻意视注重其差异性，那么肝和胆的距离，就像楚国和越国的距离那样远；如果能从共同性上去看，那么万物都是“一”。王骀的可贵，就在于能从万物相同的“一”去看万物，这样看到的万物就没有什么丧失，以此来看他的断脚，就像看到遗弃的泥土一样，能够无动于衷。扩而论之，王骀能从“一”的角度来看生死，把它们都看成是一样的，这难道不令人钦佩吗？

在南华真人看来，一切都是平等的，富人与穷人是平等的，强者与弱者是平等的，残与不残是平等的，生与死也是平等的，均“如一也”。如果有人能有此豁达的胸襟，自然连孔子都要钦佩，甚至愿率弟子拜他为师。虽然这些非常人所能及，但若跳出个人生死的局限，以宇宙之胸襟，立于造物者“道”的高度来反观人的生死问题，就能增加心中的豁达，减少世俗的哀痛。反之，

① [晋]郭象注，[唐]成玄英疏：《南华真经注疏》（上册），第111～112页。

② 同上，第112～113页。



就会“生”时疲精劳神，“死”时惊恐不安。因为，执著于小“我”人生的获取、享受、幸福，亦必然会陷入小“我”的失缺、灾难等痛苦之中，进而视“死”为纯粹自我之事，由此对之产生焦虑、悲泣、恐惧等心理。在南华真人看来，每个人都应随顺造化的安排，“死”犹如睡熟，“生”好像醒来。不为“生”喜，不以“死”悲，使生死在造化中齐一。也就是说，南华真人要人们摆脱从个人的视角来看待个体的生与死，而要从“道”的立场把生死看做是首尾相续和循环不已的，从而达到无生无死、生死一体的超然境界。

英国现代著名哲学家伯特兰·罗素对人生的比喻，与南华真人的生死自然观，有异曲同工之妙。在《记忆里的肖像》中，罗素把人生比作一条河，上游是青年时代，中游是中年时代，下游是老年时代，死亡就是汇入大海。他写道，人生就像一条河，源头处河面狭窄，河水夹在两岸之间奔腾咆哮，冲撞岩石激起水花，飞下悬崖形成瀑布；渐渐地河面变得开阔，河水也慢慢流得平缓；最后，河水不声不响地流进大海，与海水浑然一体，河流的界限消失不见了，从而结束了它那单独存在的那段历程，把自己的生命融汇在大海之中而毫无惋惜。因此，人没有必要害怕死亡。想到我们未竟的事业将会有更年轻的一代来继续，而且会比我们做得更好，我们有什么理由不放心呢？

如果我们能像南华真人所说的那样，把人的生死看做是自然而然的变化和发展，就可以不为死而悲伤，不因死而累生，就能透悟生死之至理消解人生的巨大痛苦，获得坦然平和的心境。

## 二、勘破生死的真谛：安时处顺，哀乐不入

南华真人明确地肯定死亡是不可避免的,《南华真经注疏·大宗师第六》说:“生死,命也,其有夜旦之常,天也。人之有所不得与,皆物之情也。”<sup>①</sup> 这里的“命”,一般理解为人所不能改变的事物本身的客观必然性,它犹如日夜的运行,是自然规律。这句话的意思是说,人的生命和死亡,就像白天和黑夜一样,是必然的,是人力无法改变的,这是万物的情理,即“夫死生昼夜,人天常道”<sup>②</sup>。《南华真经注疏·田子方第二十一》也说:“四支百体将为尘垢,而生死终始将为昼夜,而莫之能滑”<sup>③</sup>,意思是:人的身体最终总要变为尘垢,而生与死、终与始就像白天和黑夜那样不停地、有秩序地循环,谁也不能扰乱。南华真人告诫人们,要认识到死亡并不是人愿意存在就存在、不愿意存在就不存在的事情,死亡是人的必然结局,谁也无法改变,人们应该安于接受这一命运,顺从这一命运。《太平经》也说:“夫物生者,皆有终尽,人生亦有死,天地之格法也。”<sup>④</sup>《南华真经注疏·人间世第四》中有句名言:“知其不可奈何而安之若命,德之至也。”<sup>⑤</sup> 这就是说,知道某件事是自己改变不了的命中注定的事,因而应当

① [晋]郭象注,[唐]成玄英疏:《南华真经注疏》(上册),第142页。

② 同上。

③ [晋]郭象注,[唐]成玄英疏:《南华真经注疏》(上册),第409页。

④ 王明:《太平经合校》,第341页。

⑤ [晋]郭象注,[唐]成玄英疏:《南华真经注疏》(上册),第86页。



放弃任何努力去改变,这样就会有德。南华真人认为,既然生死是一种带有必然性的自然现象,那么,在生死面前,人们应当采取旷达的态度,安时而处顺,得之无需惊喜高兴,失之也无需惊恐遗憾,就如同《南华真经注疏·大宗师第六》所说的“鱼相忘乎江湖,人相忘乎道术”<sup>①</sup>。《南华真经注疏·大宗师第六》还问道:“特犯人之形而犹喜之。若人之形者,万化而未始有极也,其为乐可胜计邪?”<sup>②</sup>这句话是说,生而为人就高兴,在自然界,像人的形状这样的变化,是千变万化而没有尽头的,哪能乐得过来呢?为此,《南华真经注疏·天地第十二》倡导,“不乐寿,不哀夭,不荣通,不丑穷”,不因长寿而高兴,不因夭折而悲伤;富贵荣达,不以为荣华;贫贱窒塞,不以为羞辱。<sup>③</sup>

南华真人认为,要将生死置之度外,使自己的心灵不受生死的干扰,保持健康的心灵,就应当把大自然当作自己的父母亲,做大自然听话顺从的孩子,不以好恶对待生死,听任于大自然的安排,泰然自若地生活,这样做,就达到了“安时而处顺”的心境,就获得了生则安生、死则安死的超然心境。南华真人认为,圣人与凡夫的区别,就在于对“无可奈何”之事,能否“安之若命”,《南华真经注疏·德充符第五》说:“知其无可奈何而安之若命,唯有德者能之”<sup>④</sup>,《南华真经注疏·列御寇第三十二》也说:“圣人安

① [晋]郭象注,[唐]成玄英疏:《南华真经注疏》(上册),第157页。

② 同上,第144页。

③ 同上,第235页。

④ 同上,第116页。

其所安,不安其所不安;众人安其所不安,不安其所安。”<sup>①</sup>“所安”,自然也;“所不安”,人为也。有德之人安于自然,不安于人为,亦即一切听由自然的安排,绝不去人为地改变它;俗人则刚好相反,安于人为,不安于自然,总要想方设法企图改变自然规律,孰不知这是劳而无功的。按照南华真人的说法,安于自然,则不论遇到什么情况,处于何种境地,都能泰然处之。任凭风浪起,稳坐钓鱼船,始终保持内心的平静,情绪的的稳定,精神的愉悦;安于人为,情绪就会大起大落,喜怒无常。倘一帆风顺,踌躇满志,则得意忘形,不可一世;若事业无成,屡遭挫折,则必然怨天尤人,牢骚满腹。南华真人主张“安之若命”的目的,是要求人们既不要被仁义礼乐等伦理规范所束缚,也不要被功名利禄、穷达祸福所扰乱,从而保持内心的平静,获得精神的解脱,《南华真经注疏·养生主第三》在注疏“安时而处顺,哀乐不能入也”时说:“安于生时则不厌于生,处于死顺则不恶于死千变万化,未始非吾;所适斯适,故忧乐无措其怀矣!”<sup>②</sup>

《南华真经注疏》一书中,记载有许多面对生死,安之若命,安时处顺的高人。《南华真经注疏·养生主第三》中记载的秦失追悼老聃的故事,就是用来阐明只要安时顺处,将生死看成平等无别,哀乐就不能进入人心的道理,即“适来,夫子时也;适去,夫子顺也。安时而处顺,哀乐不能入也。”<sup>③</sup> 故事翻译成现代文则是这样的:

① [晋]郭象注,[唐]成玄英疏:《南华真经注疏》(下册),第593页。

② [晋]郭象注,[唐]成玄英疏:《南华真经注疏》(上册),第72页。

③ 同上。



老聃死了，他的朋友秦失前去吊丧，吊丧时他随众人大哭了三声就出来了。老聃的学生问他：“你不是我们老师的朋友吗？”秦失说：“是的。”学生问：“那么像你这样的吊丧，行吗？”秦失说：“当然行了。我先前以为那些吊丧的人都是得道之士，现在看来并非如此。刚才我进去吊丧的时候，发现有老年人在哭他，就像父母在哭自己的孩子；有年轻人在哭他，就像孩子在哭自己的父母。他们本不想说话，却情不自禁地倾吐了真情；本不想哭，却哭得很伤心，他们这样过于悲痛，违反了天理，增加了流俗之情。他们忘记了受命于天的道理，太不可取了。你们的老师偶然来到世上，应时而生；偶然离开人间，也是顺理归天。如果人人都能像他那样，对生死安于常分，顺乎天理，那么，哀乐之情就不会进入胸襟了。这就是古人所说的最大的解脱。”<sup>①</sup>

秦失才是真正懂得老聃之智慧，真正得道之人，正如注疏所说：“秦失欢老君大圣，妙达本源，故适尔生来，皆应时而降诞；萧然死去，亦顺理而反真耳。”<sup>②</sup> 顺从命运的安排是南华真人生死智慧的基础。南华真人坚信，如果能以秦失这种超然的态度看待生命，就会在生死问题上做到安时而处顺，即当人适时而来时，就顺应自然，珍重生命，好好活着；当人顺理而逝时，就顺应自然，无憾赴死，好好去死。

① [晋]郭象注，[唐]成玄英疏：《南华真经注疏》（上册），第71页。

② 同上，第72页。

南华真人本人不仅在其妻死时能以“鼓盆而歌”这种超然的态度对待,而且在自己死时,也能以这种超然的态度对待,真正实践了《南华真经注疏》一书中所提倡的安时而处顺的主张。《南华真经注疏·列御寇第三十二》记载说:

庄子将死,弟子欲厚葬之。庄子曰:“吾以天地为棺槨,以日月为连璧,星辰为珠玕,万物为赇送。吾葬具岂不备邪?何以加此!”弟子曰:“吾恐乌鸢之食夫子也。”庄子曰:“在上为乌鸢食,在下为蝼蚁食,夺彼与此,何其偏也。”<sup>①</sup>

翻译成现代文就是:

庄子快要死的时候,他的弟子打算厚葬他。庄子说:“我把天地当作棺材,把日月当作两块玉璧,把星辰当作珠宝,把万物当作陪葬。我的葬礼所用的东西,难道还有什么不完备吗?为什么还要厚葬呢?”他的弟子辩解道:“我们是怕乌鸦和老鹰吃掉先生的遗体啊!”庄子说:“遗体放在地上会被乌鸦和老鹰吃掉,埋在地下则会被蝼蚁吃掉。从乌鸦和老鹰的嘴里抢过来给蝼蚁吃,你们也太偏心了吧!”

人如果为生死问题所束缚,那么伴随他的只能是烦恼与痛苦,一切都会变得灰暗且毫无意义。在这里,南华真人再次以其亲身面临生死的经历,提醒人们如果胸襟能豁达,并能把精神提

<sup>①</sup> [晋]郭象注,[唐]成玄英疏:《南华真经注疏》(下册),第600页。





升到无限的高空，再超然俯视万般俗物，便可以知道为何他能“以天地为棺槨，以日月为连璧，以星辰为珠玑，以万物为资送”，也可以清楚为何他说“在上为乌鸢食，在下为蝼蚁食，夺彼与此，何其偏也”。南华真人这种言辞，这种神态，是何等幽默，何等坦然，何等洒脱，何等旷达！有了这样的胸襟，一切的烦恼与痛苦，还会找上门来吗？有了这种达观，“何暇至于悦生而恶死？”<sup>①</sup>

南华真人生死观告诉人们，生死是一种自然现象，有生就有死，不必为生死纷争而干扰心灵的宁静，如能安时处顺，不悦生恶死，就能哀乐不入。从这个角度看，南华真人自然主义生死观对超越个人的死亡恐惧，在心理上有很大的安抚和慰藉作用。非但如此，南华真人中所提出这种超然境界，也是修道之人必须达到的。“钟离权十试吕洞宾”的故事，就说明了这个道理。

唐代山西永乐县有位书生，名叫吕岳，字洞宾。中进士时，年已 64 岁（一说 46 岁）。这一年，闲游来到长安，在酒店中遇到神仙钟离权。钟离权一见吕洞宾，便知是可以造就的仙才，便想方设法来点化他。吕洞宾一经点化，便大彻大悟愿跟钟离权学道，钟离权却推托道：“你的仙骨没长全，志行未能坚定，想要超越俗世，还须重新投生再过几辈子。”说完飘然离去，吕洞宾却不气馁，辞官隐居学道。吕洞宾经过钟离权对他的 10 次考验，被收为徒，功德圆满后，得道成仙。

第一试：吕洞宾外出回家，却看到全家人突然一个个病死。吕洞宾既不悲伤，也不悔恨，只是置办寿衣棺木，准备料理后事。

<sup>①</sup> [晋]郭象注，[唐]成玄英疏：《南华真经注疏》（上册），第 87 页。

不一会儿,病死的家人又忽然全都活过来,他也无所谓,既不欢喜,也不庆幸。

第二试:吕洞宾偶然弄了些东西到市集上去卖。买主讨价还价后,说好了价钱,但买主又反悔变卦,只愿付给一半的货价。吕洞宾不加计较,干脆分文不取,将东西白送给对方,脸色平和地走了。

第三试:大年正月初一,吕洞宾正欲出门,遇到一个乞丐,靠在大门上讨钱,吕洞宾急忙施予财物。谁知,那乞丐贪心不足,讨了这件讨那件,给得慢了一点,便口出脏言。吕洞宾不但不生气,反而一再作揖陪好话,那乞丐才笑着走了。

第四试:吕洞宾在山中放羊,突然跑出一只大老虎,追逐着羊群。吕洞宾一见,心中不忍,忙挡在羊群前面,情愿自己饲虎,也要救羊群。老虎放过了他和羊群,独自走了。

第五试:吕洞宾独居在山中茅舍读书,忽然来了一个漂亮女子,声称自己迷了路,前来求宿。吕洞宾便让她进屋休息。谁知这女子半夜里竟不安分起来,百般勾搭吕洞宾。吕洞宾心如止水,丝毫不为情欲所动。女子反复折腾了三天,才无奈地离去。

第六试:吕洞宾外出归来,发现家中遭窃,财产洗劫一空。吕洞宾没有颓丧,没有报官,持起药锄,采药度日。锄地时忽然挖出十几锭黄金,吕洞宾赶紧用土掩上,分毫未取。

第七试:有一次,吕洞宾上街买了些铜器,拿回一看,全是金器,他急忙找到原来的店家,将金器退回。

第八试:有位疯疯癫癫的道士在集市卖药,声称服者立死,来世可以得道。人们听了,没有谁肯自寻死路。吕洞宾不信这



个邪,买回服下,安然无恙。

第九试:有一次河水泛滥,吕洞宾与众人乘舟渡河,行至中游,狂风暴作,波涛汹涌,险象环生,众人惊惧,唯有吕洞宾神态自若,端然不动,视生死于度外。一会儿风平浪静,没有丝毫损伤。

第十试:一天夜里,吕洞宾独坐家中,忽然无数奇形怪状的妖魔鬼怪跑来,有的想打他,有的想杀他,吕洞宾毫不畏惧。过了一会儿,只见一群夜叉,押着一个血淋淋的囚犯,前来找吕洞宾索命:“你前世杀了我,快点偿我命来!”吕洞宾答道:“杀人偿命,没有什么好推辞的。”于是便去拿刀,准备自杀抵命。忽然空中一声大喝,鬼怪皆无,只见一人鼓掌飘然而下,笑着说:“洞宾,我是云房(钟离权)啊!以前我感叹仙才难得,人的尘心难灭,我寻求徒之心的迫切,更过于别人求我。现在十次考验你,都能经受得住,以后得道,是必定无疑了。只是你功德善行都没能圆满,现在就传授你点铁成金成银的黄白之术,你可以用它来救济世人。等到你功行圆满的时候,我再来度你成仙。”

在“钟离权十试吕洞宾”的神奇故事里,吕洞宾经受了10次考验,其中有一半的考验,即“遇死不悲”、“投身饲虎”、“服药不惧”、“遇险不慌”和“死囚讨命”,都与死亡有关。这说明超脱生死问题在道教的重要性。故事告诉人们,要想得道成仙,必须摆脱生死的束缚。它也启示人们:要想成为一个无忧无虑、身心健康、逍遥自在的人(仙),必须安时处顺,正确地对待死亡。

### 三、参透死亡的良方：无需

#### 悦生，不必恶死

南华真人倡导以自然达观的态度来看待生死，并把不悦生恶死的人称为真人。《南华真经注疏·大宗师第六》说：“古之真人，不知悦生，不知恶死。其出不诟，其入不距；翛然而往，翛然而来而已矣。不忘其所始，不求其所终。受而喜之，忘而复之。是之谓不以心损道，不以人助天，是之谓真人。”<sup>①</sup> 南华真人把出生不欢喜、人死不拒绝、来去自如的人称做“真人”。“真人”不忘记自己的来源，不追求自己的归宿。事情来了欣然接受，忘掉生死任其运行。“真人”不用心智计谋去损害“道”，不用人的造作施为去辅助“天”。“真人”就是南华真人理想中的人，这种人知道自然变化不可违抗，于是处处随顺自然，这种人喜怒好恶不入于胸中，完全按照自然安排好的秩序去行事，因此，这种人能对生死处之泰然，“恬于生而静于死”，并能超脱生死的纷争。

在《南华真经注疏·大宗师第六》中，记载了许多这样“不知悦生，不知恶死”，对生死能持达观态度的真人。子祀、子舆、子犁、子来四人就是真人，他们在谈论交友的准则时，创造了一个形象而直观的比喻：“孰能以无为首，以生为脊，以死为尻，孰知生死存亡之一体者，吾与之友矣。”<sup>②</sup> 他们认为，谁要是能把“无为”当作头颅，把“生命”当作脊梁，把“死亡”当作屁股，并知道生

① [晋]郭象注，[唐]成玄英疏：《南华真经注疏》（上册），第137页。

② 同上，第150页。



死存亡完全是一回事，那么就愿意与他成为朋友。对于这个比喻，人们可能感到不太贴切，注疏作了这样的解释：“夫人起自虚无，无则在先，故以无为首；从无生有，生则居次，故以生为脊；既生而死，死最居后，故以死为尻，亦故然也。尻首虽别，本是一身；而死生乃异，源乎一体。能达斯趣，所遇皆适，岂有存亡欣恶于其间哉！谁能知是，我与为友也。”<sup>①</sup>《南华真经注疏·大宗师第六》还记载了这样一个故事，用白话摘要来说就是：

有一天，子舆因阴阳不调生病了，腰弯背驼，脸贴着肚子，肩膀比头顶还高，颈椎向上，一副丑陋的样子。子祀去探望他，子舆对他说：“多么伟大啊！造物主把我变成了这样一个拘挛卷曲的样子。”子祀问：“你讨厌这个样子吗？”子舆说：“不！我干吗要讨厌呢？假如造物主把我的左臂变成鸡，我就要用它来报晓；假使造物主把我的右臂变成弹弓，我就用它去打斑鸡来烤着吃；假使造物主把我的屁股变成轮子，把我的心神变成拉车的马，我就乘着它走，哪里还要另外驾车骑马呢？有所得，在于顺时；有所失，在于逆时。如果能顺应时运，喜怒哀乐就不能进入心中，这样就能做到古人所说的解除束缚。那些不能自我解脱的人，是因为被外物束缚住了。何况外物不能很长久地违背天意，我凭什么去讨厌呢？”

没有多久，子来也生病了，奄奄一息，不久于人世

<sup>①</sup> [晋]郭象注，[唐]成玄英疏：《南华真经注疏》（上册），第150～151页。

了。他的妻子儿女都围在他旁边哭。子犁去探望他，对他们说：“去！走开！别哭了！别惊动了将要作伟大变化的人。”子犁倚在门上，对子来说：“伟大的造物主啊！又要把你变成什么呢？又要把你送到哪里去呢？把你变成老鼠的肝脏吗？把你变成虫子的臂膀吗？”子来安慰妻子与友人说：“天地赋予我形体来使我有寄托，赋予生命来使我劳顿，赋予衰老来使我享受清闲，赋予死亡来使我得以安息，所以以我生为乐事，必然以我死为乐事。既然生死、形体、劳佚、安息都是天地赋予我们的，所以生则乐生与死则乐死是我们的职责，是自然的造化，人的产生只是顺应自然的结果。”<sup>①</sup>

每个因“生”而疲精费神，因“死”而惊恐不安，视生死为灾难、恋生畏死的人，都应好好学习子祀、子舆、子犁、子来的既不悦生，也不恶死的自然主义生死观，把现实世界的万事万物都看做是伟大的“造物者”的杰作。当“你”被造成人，就要安心于人的生活；当“你”以后也许可能被造成“鼠肝”，那也没什么遗憾的，因为这些都是造物者的所为。对人世间的好坏、贫富、贵贱等，都不要挂念在心，因为它们也都是“造物者”所成就的。果真能如此，那么降生在大地上的人，就能愉悦、平和、安然地面对人生，到年老体衰时，也能毫无悔意，以闲逸而安宁的心态，坦然地面对死亡的到来。

《南华真经注疏·大宗师第六》里还有一个故事：子桑

<sup>①</sup> [晋]郭象注，[唐]成玄英疏：《南华真经注疏》（上册），第150～151页。



户、孟子反、子琴张三位“方外游士”相互为友。后来，子桑户死了，孔子听说后，马上派子贡去协助料理丧事。子贡发现：子桑户的两个好朋友孟子反、子琴张不但不哀悼，反而一个在编歌曲，一个在弹琴，两人在合唱：“哎呀，桑户啊！哎呀，桑户啊！你已经还归本真了，而我们还寄迹人间啊！”子贡赶忙上前问道：“请问二位对着尸体唱歌，这合乎礼仪吗？”两人相望而笑说：“他哪里懂得礼的真意！”<sup>①</sup>

子贡回去把所见所闻向孔子作了汇报，并对这种“临尸而歌，颜色不变”的人大惑不解。于是，孔子对子贡讲了一番大道理，他先检讨自己派子贡前往吊唁的错误，然后说：

彼方且与造物者为人，而游乎天地之一气。彼以生为附赘悬疣，以死为决疣溃痂，夫若然者，又恶知生死先后之所在！假于异物，托于同体；忘其肝胆，遗其耳目；反覆终始，不知端倪；芒然彷徨于尘垢之外，逍遥乎无为之业。彼又恶能愤愤然为世俗之礼，以观众人之耳目哉！<sup>②</sup>

意思是说：

他们是正要与造物主同在，遨游于天地之间，与阴阳之气一同游玩。他们把生命看做是身上的肉瘤，把死亡看做是毒疮破裂。像这样的人，又怎么在乎知道

① [晋]郭象注，[唐]成玄英疏：《南华真经注疏》（上册），第154～155页。

② 同上，第156～157页。

生前死后到底是怎么一回事！他们借助于其他东西，寄托于相同的“道”体；忘掉了他们身中的肝胆，丢掉了他们的耳目；在生死之际反复往来，不知道哪里是开端，哪里是终结；在尘世之外，茫然无主地徘徊，在清虚无为之事中，逍遥自得。他们又怎么能稀里糊涂地实行那些世俗的礼节，用来做样子给众人去看呢？

《南华真经注疏·大宗师第六》假孔子之名，提出“以生为附赘悬疣，以死为决疣溃痈”<sup>①</sup>的人生态度，认为生像瘤子一样是人的累赘恶痛，而死正是这累赘的解脱、恶瘤的痊愈。非但如此，《南华真经注疏·至乐第十八》篇中还记载了南华真人与骷髅对话的一则寓言，借骷髅之口赞美死亡的快乐胜过国王的快乐，即“死为南面王乐”，来阐明“死比生乐”的见解，以求消除人们之所以惧死的原因和心理。故事是这样的：

庄子之楚，见空髑髅，髑然有形。撒以马捶，因而问之，曰：“夫子贪生失理而为此乎？将子有亡国之事，斧钺之诛而为此乎？将子有不善之行，愧遗父母妻子之丑而为此乎？将子有冻饿之患而为此乎？将子之春秋故及此乎？”于是语卒，援髑髅，枕而卧。夜半，髑髅见梦曰：“子之谈者似辩士，诸子所言，皆生人之累也，死则无此矣。子欲闻死之说乎？”庄子曰：“然。”髑髅曰：“死，无君于上，无臣于下，亦无四时之事，从然以天

① [晋]郭象注，[唐]成玄英疏：《南华真经注疏》（上册），第156页。





地为春秋，虽南面王乐，不能过也。”庄子不信，曰：“吾使司命复生子形，为子骨肉肌肤，反子父母，妻子，间里，知识，子欲之乎？”髑髅深颦蹙额曰：“吾安能弃南面王乐而复为人间之劳乎！”<sup>①</sup>

翻译成现代文就是：

庄子到楚国去，在途中见到一具骷髅，虽然干枯，却有活人头颅的形状。庄子用马鞭敲打骷髅，并且问道：“先生你是不是太贪生而违背天理，以至于落到这种下场呢？还是因为遭遇了国家灭亡的大祸，在战争中被杀死才到了这个地步？你是由于行为不端、愧对父母、羞见妻儿，才落到这种地步呢？还是由于受冻挨饿才落到这种地步？或者是因为享尽了天年才成为这个样子？”庄子说完，就把骷髅拉过来当枕头，倒地便睡。到了半夜，骷髅给庄子托梦说：“从你这番问话来看，你似乎是个能言善辩之士，不过你所问的那些问题都是活人的牵累，死了便没有那些忧虑了。你想知道死去之后的快乐吗？”庄子说：“愿意。”骷髅说：“人死了之后，上面没有君主，下面没有臣民，也没有四季的酷暑严寒，悠然自得地随着天地自然的变化过日子，就是南面为王的快乐，也是比不上的啊！”

庄子不相信这些话，就对他说：“我让主管生命的

<sup>①</sup> [晋]郭象注，[唐]成玄英疏：《南华真经注疏》（下册），第361～362页。

神灵恢复你的形体,再为你造出骨肉肌肤,并送你回到父母妻子身边以及邻里朋友那里,你愿意吗?”

骷髅听了,愁云满面,紧皱眉头地说:“我怎么能抛弃南面为王一样的快乐,而再次经受人间的劳苦呢?”

这则寓言故事有很深的含义,直接切中了人们恐惧死亡的心理,并为人们提供了一种消解死亡焦虑的方法。一般人怕死,主要原因在于担心死后生前聚积的财富会化为乌有,生前的各种享乐烟消云散;其次,则恐惧死后的世界难以捉摸,死后的世界痛苦无比,等等。于是人们拼命求生、乐生、惧死、怕死,躲避死亡。然而,时光的流逝是无情的,死神的临近是不可避免的,人们害怕死亡的心理也就日趋强烈,这必然极大地影响人们的生活品质,造成巨大的精神伤害。南华真人所提出的“死为南面王乐”的看法,以及以死为休息和“以生为附赘悬疣,以死为决疣溃痂”的死亡解脱观<sup>①</sup>,可以用来消解人们对死亡的恐惧,并为具备这种信仰者提供巨大的心理安慰。尤其是当面对死神降临的时候,人们可以产生出平静的心境,甚至产生一种欣喜的精神状态,因为他会觉得,“生者,尘垢也”,生命不过是外物尘垢的一时凑合,不值得留恋,也不值得过分喜欢。死亡对人来说,没有什么可厌恶、可害怕的,它不过是对劳苦而不自由、多灾而不平等的现实人生的大解脱。人死以后,自己再也不用忙碌人间的

<sup>①</sup> 古希腊哲学家、勾股定理(即毕达哥拉斯定理)的发现者,毕达哥拉斯也提出了类似的观点,他说:“死亡是灵魂暂时的解脱。”古罗马哲学家,罗马历史上的“五贤”之一,西方哲学史上仅有的皇帝哲学家,马可·奥勒留(公元121~180年),在他的代表作《沉思录》中,呼吁人们“顺从理性和神”,以“愉快的心情等待死亡”。



操劳,再也不要承受各种人生的痛苦了,可以永恒地生存于“无何有之乡”,快乐逍遥于“无为之境”。因此,人们应当愉快地接纳和认可死亡,人们应当为死亡的来临而高兴。

南华真人强调“死为南面王乐”,并不是说他乐死恶生。正如《南华真经注疏·至乐第十八》中所评论的那样:“旧说云讲庄子乐死恶生,斯说谬矣!若然,何谓齐乎?所谓齐者,生时安生,死时安死,生死之情既齐,则无为当生而忧死耳!此庄子之旨也。”<sup>①</sup>南华真人故意把活着视为人生的沉重负担,而把死亡看成人的彻底解脱,礼赞死亡,原因有三:一是与他对死亡的本质看法有关,他主张生死的自然性与必然性,认为,“气聚为生,气散为死”、“生死一体”、“生死无变于己”;二是与他为了消除人们对死亡的恐惧,针对世人的悦生恶死而有意所作的矫枉过正有关。南华真人对生死的超越,目的在于扫荡人们因生死问题而产生的心理不安,从死神的阴影中解脱出来,对此,《南华真经注疏·德充符第五》有明确的说明,它说:“以生死为一条,以可不可为一贯者,解其桎梏”<sup>②</sup>,意思是说,把生死当作连贯的事,把可与不可当作连贯的事,以此来解除他们对死亡恐惧的桎梏。《南华真经注疏·秋水第十七》指出,只有破除悦生而恶死观念的束缚,才能使人生走上敞亮的大道,“明乎坦途,故生而不悦,死而不祸”,即就是说,明白了生死是人所行走的坦途,所以活着不感到喜悦,死亡也不以为是祸害,即“夫明乎坦然之道者,其生也不

① [晋]郭象注,[唐]成玄英疏:《南华真经注疏》(下册),第362页。

② [晋]郭象注,[唐]成玄英疏:《南华真经注疏》(上册),第119页。

足以为欣悦,其死也不足以为祸败。达死生之不二,何忧乐之可论乎!”<sup>①</sup> 三是与他生活的特定社会现实有关。南华真人是战国前期人,生活在秦、齐、楚、韩、赵、魏、燕七雄争霸天下的社会里。当时,战乱频繁,列国纷争,兼并加剧,政治残酷,君臣倾轧,朝不保夕。在这样一种刀光剑影、惶惶不安的社会环境中,人的最基本的生存条件受到了空前的威胁,很容易萌发“死了快活”的想法。正是在这种环境下,南华真人用“方生方死,方死方生”来思考内心的痛苦,深刻反思生命异化的现象,积极探求生命的自由价值。南华真人顺乎自然的死亡哲学,有助于帮助个体培养建立积极正面的人生态度,以保持生命的尊严;到生命的最后阶段,也能自然地接受死亡。只有超越生死的执著之后,人才能轻松自然地活着。超越死亡,不为物役,既肯定人的现实存在和自然生命,不坠入厌弃生命的深渊,又超脱日常琐屑的荣辱、得失等利害冲突,将自我融入生生不息的宇宙生命,在大自然的无限之美中寻求个体生命的安宁和自由,达到生死两忘,物我同在,进入一个逍遥的精神世界。正因如此,在历史上,政治斗争激烈和异常黑暗的时期,南华真人“以死为乐”的情感原则特别容易引起失意的文人骚客的共鸣,道教式的豁达往往成为文人骚客的精神避难所。

南华真人还用不可知论的工具,论证了悦生恶死的错误性。《南华真经注疏·齐物论第二》中说:“予恶乎知悦生之非惑邪?予恶乎知恶死之非弱丧而不知归者邪?……予恶乎知夫死者不

<sup>①</sup> [晋]郭象注,[唐]成玄英疏:《南华真经注疏》(下册),第332页。



悔其始之蘄生乎！”<sup>①</sup> 这句话的意思是说，我怎么知道喜欢活着不是一种迷惑呢？我怎能知道厌恶死亡不是像小孩从小离家而不知回去一样呢？怎么知道死去的人不会后悔他们当初祈求活命的行为呢？南华真人还打了一个比方说，晋国的丽姬原本是艾地驻守边疆人的女儿，当晋国刚迎娶她时，她哭得衣襟都湿透了。等她到了晋王的宫里，与晋王同床共枕，吃着美味佳肴，过着优越的生活时，她又后悔当初不该哭了。《南华真经注疏》认为，人的一生之中，情感千变万化，今天不知明天的变化，更何况生死的变化，怎么可能知道呢？它说：“一生之内，情变若此。当此之日则不知彼，况夫死生之变，恶能相知哉！”<sup>②</sup>

因此，南华真人在《南华真经注疏·齐物论第二》中进一步强调：“梦饮酒者，旦而哭泣；梦哭泣者，旦而田猎。方其梦也，不知其梦也。梦之中又占其梦焉，觉而后知其梦也。”<sup>③</sup> 根据南华真人看法，有些人在梦中饮酒作乐，但早晨起来，在现实生活中却烦恼哭泣；有些人正好相反，梦中哭泣悲伤，早上却能打猎作乐。很多人在梦中，并不知道做梦，甚至在梦中还有再做梦者，醒了之后才知是连环梦。南华真人说，我怎么知道已死的人不像丽姬一样，不后悔当初不该贪生呢？在南华真人看来，既然生死不可知，判断不了是生好还是死好，那就没有必要悦生恶死了。

总之，南华真人力图填平生死之鸿沟，抹去人们心头生死之界线，并通过礼赞死亡，齐同生死，来帮助人们透彻领悟生死的

① [晋]郭象注，[唐]成玄英疏：《南华真经注疏》（上册），第52～53页。

② 同上，第53页。

③ 同上。

本质,并能以坦然、平静、甚至喜悦的心态,面对死亡、步向死亡。

#### 四、超越生死的法宝:保身

##### 全生,享尽天年

南华真人齐生死,赞死亡,并不是提倡人人都去自杀,以求解脱人生的苦难,相反,在《南华真经注疏·大宗师第六》中,他要求人们“终其天年而不中道夭”,<sup>①</sup>全生避死、养性保真、享尽天年。

“天年”即自然寿命。不同的动物有不同的自然寿命,动物保护工作人员经过多年对各种动物的研究和考察后得出:猫的自然寿命为9~11岁左右;狗的自然寿命为12~15岁左右;仙鹤的自然寿命为43岁左右;家马的自然寿命为55岁左右;鹦鹉的自然寿命为69岁左右;大象的自然寿命为75岁左右;乌龟的自然寿命为300~400岁左右;人的自然寿命在160~200岁左右。然而,由于各种自然环境、社会环境以及心理因素和遗传因素的影响,很少有人能达到人的自然寿命,享尽天年的。如何尽量达到“终其天年而不中道夭”呢?在回答这个问题之前,可先做一个测试题,它可以帮助你算出你可能有的寿命。

目前,中国人的平均寿命为72岁,以此为基数,回答下列问题,进行加减,最后就可得出你可能的寿命。

1. 如果你是男性,减3岁;是女性,加1岁。

<sup>①</sup> [晋]郭象注,[唐]成玄英疏:《南华真经注疏》(上册),第134~135页。



2. 如果你居住在乡村山区,加4岁;居住在城市郊区,加2岁;居住在市区,减1岁;居住在受污染(灰尘、空气污染、噪音)环境中,每项减2岁。

3. 如果你的祖父母中有1人超过80岁,加1岁;有2位超过80岁,加2岁。如果你母亲超过80岁,加4岁;父亲超过80岁,加2岁,父母均超过80岁,加6岁。

4. 如果你的近亲(指父母、祖父母、兄弟姐妹)在50岁以前,死于中风、心脏病、动脉硬化、癌症,有1人减4岁;近亲有60岁以前死于上述疾病,有1人减2岁;近亲中有60岁死于糖尿病、消化性溃疡者,每1人减3岁;近亲中有60岁前去世(意外事故、自杀、他杀除外),减1岁。

5. 如果你自己出生时,母亲年龄在18~35岁之外,减1岁;如果自己是第1胎,加1岁。

6. 如果你所受教育、从事职业及经济收入高于一般水平,加1岁;否则,减2岁。

7. 如果你每天按基本营养要求饮食,加2岁;否则,减2岁;经常吃水果、蔬菜加1岁;经常吃精制糖类,减1岁;经常吃腌肉,喜欢多盐饮食,减1岁;经常不按时按量饮食,减1岁;饮少量果酒,加1岁;30岁以下经常饮白酒,减1岁;经常饮酒过量,减8岁;经常吃动物性油脂者,减1岁。

8. 如果你少量抽烟,减1岁;每天抽10~20支,减3岁;每天抽21~40支,减6岁;每天超过2包,减8岁;如果你自己不抽烟,却经常与吸烟者生活在一起,减1岁。

9. 如果你每天睡眠时间多于10小时,少于5小时,减4岁。

10. 如果你是一般的体力劳动者,加 2 岁;是超负荷体力劳动者,减 3 岁;如果你每星期进行球类、游泳、跑步等运动多达 5 次,每次至少半小时,加 4 岁;体育锻炼每星期 2 次,每次至少半小时,加 2 岁;工作之余能坚持活动或坚持做家务劳动,加 1 岁;不进行任何锻炼活动,减 2 岁。

11. 如果你经常动脑,而且工作精神饱满,加 1 岁;否则减 1;如果你经常操劳过度,减 2 岁;如果你 60 岁以后还工作,加 2 岁;如果你 65 岁以后还工作,加 3 岁。

12. 如果你性情很文雅、随和、理智、开朗,加 3 岁;较好,加 1 岁。如果你性情急躁、易怒、心烦、情绪低落、精神紧张、忧郁、刻板或经常感到问心有愧,坐立不安,减 3 岁;较差,减 2 岁;一般,减 1 岁。

13. 如果你常常感到快乐,加 1 岁;经常感到不快,减 2 岁。

14. 如果你患有心脏病、高血压、肿瘤、糖尿病、溃疡等疾病,减 5 岁;曾患癌症基本痊愈,减 5 岁,正在患,减 7 岁。

15. 如果你的血压达到 130/90 毫米汞柱(17.3/12 千帕),减 1 岁;达到 140/95 毫米汞柱(18.7/12.7 千帕),减 3 岁;达到 150/100 毫米汞柱(20/13.3 千帕),减 5 岁。

16. 如果经常服用激素或滥用药物,减 5 岁。

17. 如果你婚姻美满,夫妻长期生活在一起,加 5 岁;男子离婚或丧妻独居,减 9 岁,如果离婚或独居却同家庭成员生活在一起,减 4 岁;女子婚后分居或离婚,减 4 岁;寡居,减 3 岁;单身未婚者从 25 岁开始计算,男子每 10 年减 2 岁;女子每 10 年者减 1 岁。





18.大部分时间,如果你的体重没有超过标准体重2公斤以上,加1岁;体重超过标准5公斤以上,减2岁;超过15公斤以上,减4岁;超过20公斤以上,减6岁;超过25公斤,减8岁。

19.如果你喜欢交朋友,有两个以上知心朋友,加1岁。

20.如果你每年定期体检一次,加2岁。

你计算出了你的大致寿命了吗?如果你算出的结果不令你满意,也不要灰心丧气。如果你好好学习道教养生和养心的方法,改变不良生活习惯,戒烟、戒酒、正确进行身体锻炼,乐观地生活,那么你的寿命就会大大地延长。要知道“我命在我不在天”,要知道,绝大部分人没有“终其天年”。

《南华真经注疏》中的记述了大量的保身全生思想,其中有“不为物累”、“无用之用”、“缘督以为经”等。下面分别加以介绍。

南华真人倡导:在维持基本生存需要的前提下,超越物质欲望而追求精神的升华,告诫人们在物质生活方面应知止知足,不为物累,“不与物迁”;不要为物欲或名利地位而丧失人格,不“丧己于物”;不要沉迷于权势财富或声色犬马而损害宝贵的生命。为了说明生理欲望对人的损害,南华真人讲了非常有名的“螳螂捕蝉,黄雀在后”的寓言故事。《南华真经注疏·山木第二十》是这样记载的:

庄周游于雕陵之樊,睹一异鹊,自南方来者。翼广七尺,目大运寸,感周之颡而集于栗林。庄周曰:“此何鸟哉!翼殷不逝,目大不睹。”蹇裳躩步,执弹而留之。睹一蝉,方得美荫而忘其身;螳螂执翳而搏之,见得而

忘形；异鹊从而利之，见利而忘其真。庄周怵然曰：“噫！物固相累，二类相召也。”捐弹而反走，虞人逐而诎之。<sup>①</sup>

翻译成现代文就是：

庄子在栗园的篱笆内游玩，看到一只从南方飞来的怪鸟。它的羽翼展开有七尺之阔，眼睛的直径有一寸之大，碰到庄子的额头，落到了栗树林中。庄子说：“这是只什么鸟呢？羽翼大而不远飞，眼睛大而看不见东西。”于是提起衣服，快步向前，拿着弹弓等着射杀它。庄子看到一只蝉正找到一处枝影斑驳的阴凉地，高兴得忘了隐蔽身体。一只螳螂正举起臂膀来扑杀它，螳螂捉住了蝉，得意之际，忘了隐蔽身体。怪鸟跟着它，企图从中获渔利，它见到了利益却忘了自己的本性。庄子惊觉道：“噫！物与物之间是互相牵累的，这是由于两者互相招引所致。”他扔掉弹弓，转身就走，管栗园的人怀疑庄子偷栗子，追上他，并责问他。

想捕蝉的螳螂“见得而忘其形”，不知身后有一只怪鸟正准备扑它；那怪鸟又“见利而忘其真”，不知南华真人正准备用弹丸弹它；南华真人“守形而忘身”，不知管栗园的人正注视着他。通过这个故事，南华真人向人们表明，人有了各种生理欲望，追名逐利，就会迷恋物欲而失去真性，而不能自拔。正确的保身之

<sup>①</sup> [晋]郭象注，[唐]成玄英疏：《南华真经注疏》（下册），第398～399页。



法，是不为利所累。《南华真经注疏·秋水第十七》篇讲了一则意味深长的寓言故事，以此说明，惜身重于荣华富贵：

庄子钓于濮水。楚王使大夫二人往先焉，曰：“愿以境内累矣！”庄子持竿不顾，曰：“吾闻楚有神龟，死已三千岁矣。王巾笥而藏之庙堂之上。此龟者，宁其死为留骨而贵乎？宁其生而曳尾于涂中乎？”二大夫曰：“宁生而曳尾涂中。”庄子曰：“往矣！吾将曳尾于涂中。”<sup>①</sup>

翻译成现代文就是：

庄子在濮水钓鱼，楚王派了两位大夫去传他的话，说：“想把国家的政务托付给先生操持。”庄子手执渔杆，看也不看，对两位大夫说：“我听说楚国有一只神龟，死了已经三千年了。国王把它用竹筐盛着，再用布包起来，把它藏在庙堂里。这只龟，是宁可死去留下遗骨，而为人们所珍爱呢？还是宁可活着拖着尾巴在泥汙里爬行呢？”

两位大夫连忙答道：“当然是宁可活着拖着尾巴在泥汙里爬行。”庄子于是说：“你们走吧！我也要拖着尾巴在泥汙里爬行。”

南华真人通过神龟的形象，将死后得到尊贵与生前自由自在，这两种不同的命运作了鲜明的对比，以此表明：宁可自由自

<sup>①</sup> [晋]郭象注，[唐]成玄英疏：《南华真经注疏》（下册），第349页。

在地过平民生活保存生命,也绝不陷入虽能享受荣华富贵,但充满危险的政治旋涡。《南华真经注疏·骈拇第八》指出:

自三代以下者,天下莫不以物易其性矣!小人则以身殉利;士则以身殉名;大夫则以身殉家;圣人则以身殉天下。故此数子者,事业不同,名声异号,其于伤性以身为殉,一也。<sup>①</sup>

翻译成现代文就是:

自从三代以来,天下没有不以外物来改变本性的!小人则是为了利益而牺牲自己;士人则是为了声名而牺牲自己;大夫则是为了家业而牺牲自己;圣人则是为了天下而牺牲自己。所以,这几种人,干的事情不同,名声也不一样,但对损伤本性,把自己作为牺牲品这一点上,却是相同的。

《南华真经注疏·骈拇第八》进而指出:“伯夷死名于首阳之下,盗跖死利于东陵之上。二人者,所死不同,其于残生伤性均也。奚必伯夷之是而盗跖之非乎?”<sup>②</sup>意思是,伯夷为求名而死在首阳山下;盗跖为求利而死在东陵山上。这两个人死的原因不同,但摧残生命、伤害本性却是一样的。南华真人用“残生伤性”这一违反“全生”原则的标准消解了不同类型的人死亡的差异,指出,不管是“殉仁义”的君子还是“殉货财”的小人,本质上

① [晋]郭象注,[唐]成玄英疏:《南华真经注疏》(上册),第187~188页。

② 同上,第189页。



都是“殉”。《南华真经注疏》一书中反复申明，世俗社会以身殉物的行为是十分可悲的。《南华真经注疏·让王第二十八》说：“今世俗之君子，多危身弃生以殉物，岂不悲哉。”<sup>①</sup>

如何做到不为物累，不以身殉物呢？南华真人提出要采取“无用之用”的处世之道。对此，《南华真经注疏·人间世第六》作了入木三分的揭示，翻译成现代文就是：

有一个姓石的木匠去齐国，他到了一个叫曲辕的地方，看见一棵被人们当作社神的栎树，硕大无比。树冠可以遮蔽几千头牛，树杆要一百个人才能围抱住，树身高达山顶，十仞以上才有树枝，可以用来造船的旁枝就有数十枚。尽管围观树的人像赶集一样，石木匠却看也不看，只顾走路。他的徒弟看了个够，追上师傅，问：“自从我拿起刀斧跟随师傅以来，从来没有见过这样好的木材，而师傅却看也不肯看一眼，走个不停，为什么呢？”

石木匠说：“行了，不要说了！那是散木，用它来做船，船就会沉没；用它做棺材，棺材很快会腐烂；用它来做器具，器具很快就会坏掉；用它来做门，门就会流出树汁；用它来做柱子，柱子很容易会生虫。这是一种不成材的树呀，不能用它来做有用的东西，所以它才能活了这么多年。”

石木匠回家后，栎树托梦给他，说：“你能拿什么来

<sup>①</sup> [晋]郭象注，[唐]成玄英疏：《南华真经注疏》（下册），第552页。

和我相比呢？你要拿我和有纹理的木材相比吗？那些山楂树、梨树、橘子、柚子以及瓜果之类，果实熟了就被摘掉，大枝条被扭折，小枝条被牵动。这就是因为它们有用而害苦了它们，所以不能享尽天年而中途夭折。凡物没有不是这样的。我由于追求没有什么用，才得以不死，这正是我的‘大用’。假如我有其他树那样的用，我还能长到这么大吗？”<sup>①</sup>

无独有偶，《南华真经注疏·人间世第六》还记载：

南郭子綦在商丘游览，也看见一棵大树，长得异乎寻常，甚至可以遮蔽一千多辆车子以及四千匹马。但它的枝条弯曲，树干纹理粗疏，什么也做不成，而且用舌头舔它的叶子则会烂舌头，用鼻子闻它则会使人发酒疯，三天也不能停止。正因为它“无所可用”，它才长得这般异乎寻常。相反，有用之木则招来惨祸：“桂树可以食用，所以遭到砍伐；漆胶可以使用，所以被人从漆树上割下来。”<sup>②</sup>

自然界如此，而人生亦然。《南华真经注疏·人间世第六》描述了一个“无所可用”的人：

有个叫支离疏的，三分不像人，七分倒像鬼，是个身体畸形的驼背，在常人看来完全是个废人。他以缝

① [晋]郭象注，[唐]成玄英疏：《南华真经注疏》（上册），第92～95页。

② 同上，第95页。



缝补补来轻松糊口，再筛糠舂米，足可以养活十口人。国君征兵时，支离疏不但不用逃避，反而还可以在征兵者面前将胳膊伸臂膀，大摇大摆地走来走去；国家有大规模的劳役，支离疏因身体有残疾而不受役使；国君发放救济，支离疏却可以领得三钟粮食和十捆柴草。支离疏因“无所可用”而成就了他的“大用”：为社会尽义务，找不到他；而社会的福利，却可以充分享受，并能享尽天年。<sup>①</sup>

当然，于世“无所可用”的“无用之用”，并非时时处处都能灵验。《南华真经注疏·山木第二十》讲述了一个使人进退两难的寓言故事：

庄子行于山中，见大木枝叶盛茂，伐木者止其旁而不取也。问其故，曰：“无所可用。”庄子曰：“此木以不材得终其天年。”夫子出于山，舍于故人之家。故人喜，命竖子杀雁而烹之。竖子请曰：“其一能鸣，其一不能鸣，请奚杀？”主人曰：“杀不能鸣者。”<sup>②</sup>

翻译成现代文就是：

庄子在山中行走，看见一棵大树，枝叶茂盛，伐木者走到它的旁边也不砍伐它。问起原因时，伐木者说：“没有用处。”庄子说：“这棵树因为没有成材而得以享

① [晋]郭象注，[唐]成玄英疏：《南华真经注疏》（上册），第97～98页。

② [晋]郭象注，[唐]成玄英疏：《南华真经注疏》（下册），第387页。

尽天年。”

庄子出了山，投宿到一个老朋友家。朋友很高兴，让童仆杀鹅煮着吃。童仆问：“有一只鹅会叫，有一只不会叫，杀哪只呢？”主人曰：“杀不叫的那只。”

在这里，大树以不材得存天年，鹅却因不能鸣而被杀。对此，南华真人的弟子大惑不解，他们向南华真人提了一个有趣的问题：“昨天，山中的大树，因为没有成材得以享尽天年；今天，这位主人的鹅，却因为没有本事而先死。请问您将什么做人呢？”同样都是“不材”，大树和鹅却得到了生与死截然不同的下场。这样一来，人们将对如何“保生全身”而感到左右为难，不知所措。南华真人的策略是：“我将处在成材与不成材之间。”他的意思是说，人可以有“有用”之实，但不要有“有用”之名，否则就会惹祸遭灾。所谓“人怕出名猪怕壮”，“树大招风”，“木秀于林，风必摧之”，可谓道尽了其中滋味。然而装作“无用”，也不能表现得完全“无用”，因为完全“无用”也会被淘汰。像栎树的不结果，不成材，自然是“无用”；然而作为栎树又是有用的，否则也会遭到砍伐，再怎么“不材”，也可以当烧柴呀！所以说被当作社神的栎树，如果它“不做社神树，早就被砍掉若干次了”。<sup>①</sup>

然而，南华真人承认，“处于材与不材之间”这并非最佳办法，因为处于材与不材之间仍不能免于物累。他认为根本的解决办法，是就是采用“神农黄帝之法”，“乘道德而浮游”，可以飞则飞，可以伏则伏，随时俗而变化，不偏不倚，可以上则上，可

① [晋]郭象注，[唐]成玄英疏：《南华真经注疏》（上册），第100页。





以下则下,以中和为准绳。<sup>①</sup>《南华真经注疏·养生主第三》把这种处世方法称为“缘督以为经”,并通过庖丁解牛的寓言故事,南华真人以宰牛养刀之方比喻养生之理,机智而又传神介绍了如何做到“缘督以为经”。故事是这样的:

庖丁为文惠君解牛,手之所触,肩之所倚,足之所履,膝之所踦,砉然响然,奏刀騞然,莫不中音,合于桑林之舞,乃中经首之会。文惠君曰:“嘻,善哉!技盖至此乎?”庖丁释刀对曰:“臣之所好者道也,进乎技矣。始臣之解牛之时,所见无非牛者。三年之后,未尝见全牛也。方今之时,臣以神遇而不以目视,官知止而神欲行。依乎天理,批大郤,导大窾,因其固然。技经肯綮之未尝,而况大辄乎!良庖岁更刀,割也;族庖月更刀,折也;今臣之刀十九年矣,所解数千牛矣,而刀刃若新发于硎。彼节者有间而刀刃者无厚,以无厚入有间,恢恢乎其于游刃必有余地矣。是以十九年而刀刃若新发于硎。虽然,每至于族,吾见其难为,怵然为戒,视为止,行为迟,动刀甚微,騞然已解,如土委地。提刀而立,为之而四顾,为之踌躇满志,善刀而藏之。”文惠君曰:“善哉!吾闻庖丁之言,得养生焉。”<sup>②</sup>

参照注疏,翻译成现代文就是:

① [晋]郭象注,[唐]成玄英疏:《南华真经注疏》(下册),第387~388页。

② [晋]郭象注,[唐]成玄英疏:《南华真经注疏》(上册),第67~69页。

庖丁给文惠王宰牛，手所接触的地方，肩膀所倚靠的地方，脚所踩踏的地方，膝盖所顶压的地方，都发出哗哗的声响，进刀时豁豁地作响，没有不合音律的：合乎汤时《桑林》舞乐的节拍，又合乎尧时《经首》乐曲的节奏。

文惠王赞叹道：“嘻，太棒了！你解牛的技术怎么会如此登峰造极呢？”

庖丁放下刀，回答说：“我所追求的，是事物的规律，比起一般的技巧，已经更进一步了。我刚开始宰牛的时候，眼睛所看到的牛，不过是一般的牛而已；三年以后，就看不见整头牛了。现在，我凭精神和牛接触，而不用眼睛去看，视觉停止了而精神却在活动。依照牛的生理结构，刀劈牛的筋骨相接的缝隙，顺着骨节间的空隙进刀。从来没有磕碰过筋腱、骨肉，更何况那些大骨呢！技术好的厨师每年更换一把刀，是因为他们用刀割筋肉；一般的厨师每月就得更换一把刀，是因为他们用刀砍骨头。如今，我的刀已用了十九年，所宰的牛有几千头了，但刀刃的锋利就像刚从磨刀石上磨出来的一样。那牛的骨节有间隙，而刀刃很薄；用很薄的刀刃插入有空隙的骨节，宽宽绰绰地，对刀刃的运转必然是有余地的啊！因此，十九年来，刀刃还像刚从磨刀石上磨出来的一样。虽然是这样，每当碰到筋骨交错聚结的地方，我看到那里很难下刀，就小心翼翼地提高警惕，视力集中到一点，动作缓慢下来，动起刀来非常



轻，豁啦一声，牛的骨和肉就一下子解开了，就像泥土散落在地上一样。我提着刀站立起来，为此举目四望，为此心满意足，然后把刀擦抹干净，收藏起来。”

梁惠王说：“好啊！我听了庖丁的这番话，懂得了养生的道理了。”

南华真人笔下的庖丁，解牛的艺术达到了炉火纯青、出神入化的境界。他的解牛刀用了十九年，解了数千头牛，却仍然“刀刃若新发于刚”，锋利无比。原因就是他能“依乎天理”、“因其固然”，“彼节者有间，而刀刃者无厚；以无厚入有间，恢恢乎其于游刃必有余地矣”。在这里，南华真人以牛的筋骨盘根错节，比喻人世的错综复杂；以筋骨之间的缝隙，比喻生活的有限空间，认为用没有厚度的刀刃，仍然可以在筋骨之间游刃有余。然而，如果像一般的“良庖”、“族庖”那样去“割”，去“折”，一味地蛮干胡来，当然会“岁更刀”，甚至会“月更刀”。而掌握了“游刃”技艺的庖丁却可以在筋骨之间的缝隙中游来游去，达到了挥洒自如的境界。倘用之于人生，这就是南华真人所说的“为善无近名，为恶无近刑，缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年”<sup>①</sup>，意思是说，行善，不要贪求好名声；作恶，不要以身试法；要遵循顺中之道，把它当作行事的准则。如果能这样，就可以保护身体，可以保全性命，可以保养自己，可以享尽天年了。

南华真人参透死亡的达观态度，在中国历史上影响十分深远。汉初推崇黄老之治的一代明君汉文帝在临死前平静地写下

① [晋]郭象注，[唐]成玄英疏：《南华真经注疏》（上册），第66～67页。

了这样一篇遗嘱：

朕闻之：盖天下万物之萌生，靡不有死。死者天地之理，物之自然，奚可甚哀！当今之世，咸嘉生而恶死，厚葬以破业，重服以伤生，吾甚不取。且朕既不德，无以佐百姓。今崩，又使重服久临，以罹寒暑之数，哀人父子；伤长老之志，损其饮食，绝鬼神之祭祀，以重吾不德，谓天下何！朕获保宗庙，以眇眇之身托于天下君王之上，二十有余年矣。赖天之灵，社稷之福，方内安宁，靡有兵革。朕既不敏，常畏过行，以羞先帝之遗德；惟年之久长，惧于不终。今乃幸以天年得复供养于高庙，朕之不明与嘉之，其奚哀念之有！令到出临三日，皆释服。无禁取妇、嫁女、祠祀、饮酒、食肉。……<sup>①</sup>

文帝对死亡的看法极得老庄之要旨，其态度达观自然，一介君主，死后不许人民重服守灵，不准同宗之人赤脚踏地恸哭，三天带孝期间仍可举行结婚、饮酒、吃肉和其他娱乐活动，这境界是多么的高远而超越，又是多么的伟大而豪迈！

南华真人的生死观，是建立在对生死大彻大悟的基础之上，珍生是道法自然的产物，欣然地面对死亡也是道法自然的应有之义。生，顺应自然，死，亦顺应自然。道教珍生却并不因此而走向怕死，它既主张尽可能益寿延年，又主张对死亡抱达观自然的态度；既嘲笑那种贪生怕死的现象，又反对作无谓的牺牲。生

<sup>①</sup> [西汉]司马迁：《史记》卷十，中华书局1996年版，第433～434页。



如春花之绚烂,死如秋叶之静美。南华真人教人从对死亡的畏惧与恐怖中解放出来,以自然主义的博大胸襟看待死亡,不为生所累,不为死所羁。南华真人的生死智慧,实际上给予世人一种可资借鉴的生活方式,为人们好好地生活和好好地死亡提供了一条内在超越的途径,为人们解除生之痛苦、死之恐惧提供了心理宣泄和自我解放的途径。人们从中不仅可以获得应该怎样生活的启迪,而且能够得到怎样对待世间险恶、人际纠纷的忠告,甚至还能获得肉体和精神上快乐的方法。

## 后 记

承蒙厦门大学人文学院哲学系主任、博士生导师、厦门大学宗教学研究所所长詹石窗教授的厚爱,我有幸承担石竹山道院文丛之一《道教心理健康指要》一书的写作。

本书撰写,花时较多,收获也颇丰。不仅使我对道教养生知识有了进一步的了解,而且也学会了不少养心健身的方法,这些方法对我今后的生活将会有很大的帮助。

应该指出的是,为了使行文紧扣“道教心理健康指要”中的“道教”二字,在参考资料中,我以唐代王冰注解、宋代林亿补注的《重广补注黄帝内经素问》,以及唐代杨上善撰注、清代萧延平校正的《黄帝内经太素》为研究对象,发掘《黄帝内经》中的心理健康思想,用以阐释道教中的心理养生理论。王冰和杨上善的医道定位,盖建民教授在《道教医学》中作了考证。<sup>①</sup>我还以汉代河上公章句的《纂图互注老子道德经》,以及晋代郭象注,唐代成玄英疏的《南华真经注疏》为研究对象,探讨了《道德经》和《庄

---

<sup>①</sup> 盖建民:《道教医学》,宗教文化出版社2001年版,第133~143页。

子》中的心理卫生理论。

为了使本书晓畅有趣,书中各章各节穿插了大量的名人趣事、成语寓言、小说传记、歌词诗赋、笑话幽默、医案典故、心理测试、统计数据等。此外,本书还参考了大量的道教医典、心理学文献以及网络资料。由于所引资料来源众多,且同一资料在许多不同的文献中都可找到近似的版本,再加上我在引用时,出于可读性的目的,对引文作了不少改动,因此没有一一加以注明,恕请谅解。

本书能够比较快地出版,首先应该感谢石竹山道院住持谢荣增道长和宗教文化出版社社长陈红星博士、孟金霞女士、张雪梅女士;与此同时,厦门市道教协会会长郭汉文道长也给予诸多支持,这对于道教文化的研究与传播来说都是很好的推动。在此,我谨致以诚挚的谢意。

曹剑波 谨识

农历丙戌(2006)年九月二十八日