

明哲保身，徐文兵的养生之道

明哲保身 徐小周文集

谈中医就得说道学，有人会把西汉末年张道陵创立的道教当作道学；更多的人把先秦老子、庄子奉为祖师，称为老庄之学。老子只不过是道学中兴、传承者，以《道德经》而传名后世。老子之前有黄帝，道学也被称为黄老之学。在黄帝和老子中间 3000 年的历史中，商汤的开国宰相伊尹和西周的宰相尹吉甫都是道学大师。黄帝之前有女娲、伏羲、神农，这些大巫大觋是目前已知的道学、中医的鼻祖。

“明哲保身”一词就出自尹吉甫的诗篇《烝民》，记载于《诗经·荡之什》当中。原文是“既明且哲，以保其身。”对应开篇说的：“天生烝民，有物有则。民之秉彝，好是懿德。”这句话经常被先贤、圣哲老子、孔孟、司马光等引用，后来演变成语。

“明”指看的见、摸的着、听得见，对应天生万物，有形的物体。**明的人**被称为聪明，耳聪目明，不惑于物。**明的状态**被称为智，故曰明智。“智”的字型就是知日，是形而下的学问。

人生在世，光知道有形的物是不够的，有形的物体背后有无形的能量推动，内部有复杂、无形的关系存在。虽然这些能量运动、变化、转变是看不见、摸不着、听不到的，但也是有规律可循的，这种规律就是则，也就是就是后世说的道，是形而上的学问。需要人们用高度的抽象思维能力去研究、认识、把握它，这种能力就是 哲。

“明”是**小聪明**，“哲”是**大智慧**，两者结合起来处事为人，保健养生就不成问题了。

有些人缺乏抽象思维的能力，只能思考应对具体、简单、形象的物。比如问弱智的孩子（其实是弱哲）一加一等于几？他只能掰着手指头算才能得出结果。普通人只会在看的见的棋盘上，用摸得着的棋子下棋，而高手则能下盲棋，面前空无一物，所有的变化、法则都在头脑中运行。可悲的是有些人只相信、只研究看的见摸的着的物，不相信也无法理解、把握则。可笑的是这些弱

智、无能的人还无耻地跳出来攻击那些哲人和哲学理论。正如老子所言：“下士闻道，大笑之，不笑不足以为道。”去年那场所谓的科学家、教授、博士、院士表演的取消中医的闹剧，正好说明了这个问题。

“上士闻道，谨行之。”如果我们没有那个能力，不妨去学习、运用先哲们已经发现的哲理。

“哲学”其实就是“折学”，是曲折、变化的意思。曲折的反义词是直拗，一根筋、一条道走到黑。明学是直白的学问，一个方向，直观形象，浅显易懂。直白的学问最简单举个例子， $1+1=2$ ，一个苹果加一个苹果等于两个苹果，一个好事加一个好事等于两件好事。但是如果这个命题到了哲学角度，就成了一种变化曲折的学问了，变成不一定了， $1+1\neq 2$ ，有时候 $1+1>2$ ，有时候 $1+1<2$ 。为什么呢？ $1+1=2$ 是在特定条件下成立的，比如一条直线上用力，方向是一致的情况下成。如果出现了两个不同的方向，这时候一加一就不等于二了，它会形成一个合力，但是这个合力小于二了。如果两个方向是完全相反的时候，此时的合力就等于零了。直学的思维很简单，是一维，就是一个方向的思维，但是我们放在二维，还有三维，如果再加上时间和空间影响，结果就更难预测了。比如时间长了，两个苹果会烂掉，一加一等于零。时间更长一些，苹果会生根发芽开花结果，一加一可以等于无数。

哲学研究的是一种更深奥，更富有变化，更复杂，更难让人明白的学问。这个学问会告诉我们什么呢？什么东西也不是越多越好，多到一定程度就会走向它的反面，就形成灾难了。比如说现在报纸和杂志，总会登出一些科普文章，文章的题目一般是这样的：“多吃——有益于健康”。从科学的、直学的角度上来讲，有道理。而站在哲学的角度上就会怀疑这个事情，这是不一定的。“物无美恶，过则为灾。”因为任何事情走到了极点就会走向它的反面。事实也证明多吃了维生素A会掉头发，皮肤干燥；多吃维生素E会导致性早熟；吃糖多了会导致蛀牙、骨质疏松；喝水过多会导致加重心脏、肾脏负担，胃肠蠕动变慢。如果有了哲学修养，那就不会相信这些打着科学旗号的文章，避免上当受骗，成为牺牲品。

俗话说：“隔行如隔山”，医学这座大山尤其高大、深险，作为一门研究人的学科，其涉及面广，非常复杂。普通专业完成本科学习需要4年，而医学

院则需要 6 年，在国外则要求 8 年。尽管如此，即使是医生本身，在完成学业毕业以后，也只能选择某一专科作为研究工作领域，而不能兼顾其它。

再者由于医学领域更新发展速度极快，昨是今非，今是明非的现象屡见不鲜。比如治疗感冒的康泰克，昨天还大声叫嚷“早一粒，晚一粒，驱除感冒困扰”，因为最新研究发现，此药可以诱发白血病，现在又赶紧声明“不含 PPA”。这就要求即便是从事本专业工作的医生把握最新进展，及时更新知识，改正错误观念，避免落伍耽误治疗。

这样说来，让普通老百姓，让非专业人士全面掌握医学知识是不可能的，知道个一知半解甚至是有害的。但是现在很多人却是靠着一星半点的科普知识，听广播，看电视广告，甚至听信一些黑心商家的欺骗宣传来自主吃药看病，情况堪忧。

话说回来，还有句俗话叫“隔行不隔理。”不管多么艰涩高深的学问，都不能违背基本的自然规律。必定有章可循，有道理可讲。不管中医多神秘悬乎，不管西医多复杂先进，如果其认识和治疗违背了自然规律，即便不懂医人，也是可以反对的。但是作为预防、保健、养生而言，认识掌握哲理，远比了解一些知识有价值。

古人讲：“为人父母者不知医为不慈，为人儿女者不知医为不孝。”这并不是要每个人都学医当医生，而是建议人们学习明白掌握一些**医学道理**，更好地生活。普通人如果掌握一些医学哲理是完全可能的，举一反三运用于防病治病中无疑是有益的。

今天很有必要重谈这个问题，是因为我们当今社会有太多有觉无知、拘形为象、有明无哲，有智无慧的人存在。现代的人都很聪明，智力都够用，教育程度也不低，但是整天在讲知识、讲技术、讲手段，却忽视了方向。“只埋头拉车，不抬头看路”。明白一些养生保健的哲理，**学学养生之道**，也许就是现代人最需要的。

明哲保身—歌舞升平

歌舞升平一般是指社会安定和平，其实歌舞也能给人带来身心的平和安定，所以能歌善舞对于个人和民族来讲，是一条良好的表达情感、宣泄情绪、舒畅气血的途径，培养和保持这个习惯，对于身心健康大有裨益。

说白了歌唱就是非正常说话，声调、语速、旋律的变化表达一种非正常的情绪、情感。当语言显得苍白无力的时候，歌唱就是最好的表达方式。最简单的歌唱就是喜悦时的嘻笑、悲伤时的嚎哭、惊恐时的尖叫、痛苦时的呻吟、思念时的念叨、生气时的吼叫、郁闷时的嗟叹。舞蹈就是非常规动作，平素循规蹈矩的人们，需要用不一样的动作宣泄内心的能量。比如高兴时欢欣鼓舞，手舞足蹈、欢呼雀跃。悲伤时呼天抢地、捶胸顿足。非常的情绪和情感通过非常的手段得以表达释放，得以舒缓平和。如果不这样做，憋屈郁闷就此产生，长此以往，身体和心理都会出现问题。

藏族的舞蹈有个显著的特点就是旋子，左手和左脚，右手和右脚一起舞动，简单地说就是顺拐。如果正常生活中这么行走，自己肯定会觉得别扭，别人会觉得可笑。可是在藏族舞蹈中反复出现这个动作，却是给人美的感觉，舞者也自觉舒畅。这样跳舞，估计偏瘫的可能性就会大大减低。西藏天高地阔，藏族的歌手的嗓子各个高挑清冽，直插云霄。如果来个不插电、无伴奏的比赛，藏人的歌声当属第一。蒙古族是马背上的民族，舞蹈中也洋溢着奔腾豪放的情绪。可能是经常驾驭马的缘故，蒙族舞蹈中摇肩的动作非常多，甚至显得夸张。估计蒙古族肩周炎的发病率不会太高。最有名的是蒙族的敬酒歌，旋律曲调相对固定，可是歌手随着客人的身份、场景变化歌词，客人不喝歌声不停。烘托气氛、交流感情到了极至。维吾尔族的更是著名，汉族的作曲家王洛宾、雷振邦、刀朗都从中汲取了很多营养，创作出了很多动人的歌曲。无论是略显忧郁的《花儿为什么这样红》，还是欢快明亮的《达坂城的姑娘》都准确到位地表达了人的情感。维族的舞蹈以扬手、转腰、平移脖子为特点，想想一个平素束手拘谨，颈肩腰背僵硬的人会是怎样的心态，就会明白维族的舞蹈的治疗作用。

比起其他民族来说，汉族并不是一个能歌善舞的民族。换句话说，我们显得过于含蓄，对自己的情绪和情感过分压抑，无法伸张或有法不去宣泄。也许有人会举出大秧歌，舞龙灯、跑旱船和信天游、二人转来证明我们也能歌善舞，

但是扪心自问，我们的歌舞，有多少是发自内心，表达自己的情感？有多少是应景随心、工作时唱，吃饭时唱？我们的歌舞大多是程式化、仪式化，以致于僵化，失去了歌舞的原意。比汉族还不如的估计就是日本歌舞，其舞蹈感觉更僵化死板，不是流露舞者的内心，而是复制前人的规矩、套路。日本歌我听得不多，只知道卡拉OK是日本人发明的，好歹也是个发泄途径。总体来讲汉和两个民族的心理负担较重，情绪情感的压力大，这与不善歌舞有很大关系。

究其原因，首先是中腐儒的流毒太深，被所谓的规矩束缚太多，长期压抑自身的心性形成了习惯。朱熹有“存天理、灭人欲”一说，偷天换日，把自己那套变态的理论当作天理灌输给人们，压制人们的天性。这样做的目的就是为了便于当权者的统治。就像给妇女缠足一样，靠削弱对手来保持自己相对的强大。以此治国，可以暂缓内忧，但是管不了外患，宋朝最终亡国。以此修身，活得痛苦，死得更快。儿童时期本应该是天真烂漫、生动活泼，我记得我上小学的时候，老师要求是两手交叉放在背后，挺胸抬头去听课的。这样的拘束压制，老师倒是省事了，可是谁考虑过孩子的感受呢？课间休息10分钟，本来是孩子们嬉笑打闹放风的时候，可是现在的很多学校怕出事担责任，撤除了单杠、双杠，禁止孩子们攀爬、奔跑，连说话的声音都做了限制。这样的学谁还想上呢？

另外的原因就是城市化，试想在人群密集、钢筋水泥的森林里，谁要是唱一嗓子，跳一段舞，肯定会被当作精神病。想想在高山旷野里，吼一段信天游的舒畅，就会更深刻理解，城市生活的憋闷。很多人们也意识到了这一点，有的早早起来爬香山去喊山，有的聚集在公园里面合唱、独唱；有的聚在KTV里面K歌。如果能有越来越多的人去唱歌，唱自己喜欢的歌，唱自己创作的歌，医院就会少很多病人，足球场上就会少一些京骂。想唱就唱说来简单，其实很难。

不能忽视的另外一个原因就是商业化的影响，铺天盖地的宣传鼓噪、反复的灌输，闹得现代的人们听别人的歌、唱别人的歌、跟着别人的感觉走、体会别人的情绪，最终失去自我。歌也唱了，舞也跳了，表达的却不是自己的情感。唱歌跳舞不是为了自己舒服，而是为了让别人觉得好。所以总是在跟风赶时髦，先是国标、后是拉丁、现在又来了肚皮舞和钢管舞。说来最难让人忍受的还是那些学院派们谱写、演唱的伪民歌，为了歌功颂德，表达的是虚情假意，唱的

人过于做作，用的假声。直到听到了天籁般“原生态”的民歌，才让人体会到了返朴归真的美好。

古时的养生、治病，是先有“大舞”，在五千年前的陶盆上有类似练动功的“舞”，在四千年多年前《尚书》和秦《吕氏春秋》有中原地带发大水的记载，当时的人们受了湿气“筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之”，之后的古籍也记载了以舞祛病和导引、按蹻、吐纳等养生治病办法。流传下来的八段锦、五禽戏等动功即是由“舞”发展起来的。武术的武也源于舞，只不过其攻击、战斗的意味更重一些。

《黄帝内经 异法方宜论篇第十二》中说：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹻，故导引按蹻者，亦从中央出也。”身为中国人，居处环境，遗传体质决定了发自内心的歌舞是最适宜我们的保健方式。

明哲保身—拘形为象

禅宗有个著名的故事叫做佛头着粪，典故出自《景德传灯录·卷七》如会禅师（744~823）章。故事说崔相国前往湖南东寺，见鸟雀于佛像头顶上拉屎，便问如会说：“鸟雀还有佛性也无？”如会答道：“有。”崔相国又问：“既然有佛性，那么为什么向佛头上放粪？”如会回答说：“是伊为什么不向鹞子头上放？”

崔相国犯的就是拘形为象的错误。石刻、泥塑、木雕的形，加上油漆、彩绘、贴金的像，在信佛、敬佛、礼佛的人眼里，会生成庄严、肃穆、敬畏的象；而在不信佛的人和鸟兽眼里，它就不过是泥胎木偶，不会产生任何敬畏的感觉。所以有人就会毁佛拆庙，鸟雀就会在佛头上拉屎。而鹞子能让鸟儿产生敬畏的感觉的（象），所以鸟儿断然不会去在鹞子头上拉屎。

准确地说，形和像是客观存在，象是主观感觉。像与象中间存在着一个人，正是由于人的不同，导致了像与象出现了差异。像象不分的主要原因，就是忽视和否定人的智力、慧根、知识、经验、素质、素养的不同。

《咬文嚼字》编辑部总结去年国人常见的汉语语法错误，排在首位的就是“像、象”不分。简单地说这只是个认字、识字、用字技术层面的问题，实际上是哲学素养逐渐下降、缺失的结果。

红色、绿色是像，而在正常人和色盲的人心中成象是不同的，色盲的人看不出分别，都是灰色。面对同样的半杯水，乐观的人看到还有水，悲观的人感叹少了水。面对同样的秋天，大多数文人骚客都感觉悲凉，柳永有词：“渐霜风凄紧，关河冷落，残照当楼。是处红衰翠减，苒苒物华休。”唯独刘禹锡的《秋词二首》唱出了新意：“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春潮。晴空一鹤排云上，便引诗情到碧霄。”而毛泽东则看出了秋天比春天还红火热闹的气势：“看万山红遍，层林尽染。”“万类霜天竞自由。”原因就在于人的气质、心境不同。

形与像是相对静止的、凝固的，局部反映了客观真象，只有人的抽象思维能力能够透过现象看本质、通过静止想象其运动变化规律、通过局部把握全局。才能使心中的象更接近自然真象。但是很多人就把看到的形和像，等同于真象，就会犯孤立、片面、静止看待、解决问题的错误。

拘形为象，以像为象的例子很多。西医诊断用的X光片、CT片、血像统计、病理切片都是客观的像，但是这并不能等同于病人的真象。同样的片子，不同的大夫观读以后，可能会得出不同的诊断结论。同样的片子，同一个大夫，十年前的解读和10年后的解读也可能是不一样的。感观的延伸，代替不了人的思辨，提高医生的素质，才是更接近真象，提高诊疗水平。

对尸体的解剖，看到的只是静止不动局部的形；影像学诊断，看到的只是局部静止的像，以此为象去诊治病人，就会犯头疼医头，脚疼医脚的错误。中医能够全面动态地观察问题，所以有见肝之病，知肝传脾，当先实脾的先见之明。有治风先治血，血行风自灭的治疗原则。

所谓象由心生，就是通过自身的修行，开启智慧，进一步提高人的抽象思维能力，达到能够见微知著、由表及里、举一反三的目的。这种认识客观世界的方法，可以称为中华民族的“象学”，比如天象、气象、星象学，中医的脉象、舌象、藏象学。

去年年底中央电视台《新闻会客厅》报道了一位传奇的破案高手董艳珍，她自小继承祖传的足迹追踪技术，16岁开始协警破案，在内蒙古还是吉林，她直接或间接地破获各类大小刑事案件千余起，被誉为民间“女神探”。她能够根据

人的脚印（像），判断出人的身高、体重、步态，并在过往人群中找出嫌疑人。最有意思的是 在一次指认犯罪嫌疑人的时候，明确告诉对方：“你的左脚小拇指少一节骨。”警察当时真要扒他的鞋的时候，犯罪嫌疑人就说：“你可别扒了，是我干的。”说完了，坐地大哭。还对董艳珍说：“从来没人知道我有残疾。你等着，到时候我要说不上媳妇，你看我咋找你算账。”

普通人包括很多警察，看到脚印这个像，是不会找到真象，抓住犯罪嫌疑人的。所以提高破案率的方法，一是利用运用高科技手段，去满世界安装摄像头，全天监控，掌握更真切的像。另外的方法就是提高人的素质，教警察学会董艳珍跟踪技术，面对简单的像，心生复杂、具体的象。

很多人讥讽中医诊断技术落后，几千年来还靠三个指头号脉，他们忘了运用最简单技术达成目的往往是高素质的人。很多立志振兴中医，致力于运用高科技手段去制造脉象仪，想把中医量化、客观化、标准化，其实他们用错了字，脉像不是脉象，离开了人的判断思考，再形象具体的仪器图像也无法反应人的气血阴阳虚实寒热的变化，这样发展中医，无异于南辕北辙。

学习和研究中医的人经常会把中医的藏象学等同于西医的解剖学，把中医六藏六腑的象学概念理解成解剖学的脏器。有人还借此讥笑、污蔑中医不科学。粗鄙不知精微，浅薄不知深厚，拘形为象者很难理解象由心生。不提高人的素质，别说发展中医，继承都是件很困难的事情。别说继承中医，学习和交流都成问题。

临床上抑郁症的患者，其家境生活往往是富足优裕的，而患者本人却总是高兴不起来，甚至自觉生不如死，自寻短见。治疗这样的患者，改变外部条件是无济于事的，唯一的途径就是运用中医理论，调理患者的心气、心血、心神，开散郁结，通畅气血，宁心安神。只有如此，患者才会产生不假于外物的幸福、满足和愉悦的感觉。

明哲保身--起死回生

扁鹊跟从长桑君学习中医，出师后周游列国，治病救人，留下了许多生动有趣的故事。他不仅为王公贵族治病，也关心民间疾苦。在赵国邯郸，当地妇人金贵，他就当起了妇科大夫；过陕西雒阳，闻周人爱老人，即为五官科大夫；

来秦国入咸阳，闻秦人爱小儿，即为小儿医，随俗为变。司马迁在《史记》中为扁鹊立传，使得后人 有幸一睹他的风采。

扁鹊路过虢（音胡）国（河南三门峡市），听说虢太子死了，扁鹊至虢宫门下，问负责给太子看病的太医：“太子得了什么病，我看到整个国家都忙着准备 办丧事？”太医回答说：“太子病血气不时，交错而不得泄，暴发于外，则为中害。精神不能止邪气，邪气畜积而不得泄，是以阳缓而阴急，故暴厥而死。”扁鹊又 问：“什么时候死的？”太医回答说：“鸡鸣至今。”扁鹊又问：“收殓入棺了吗？”回答说曰：“还没呢，因为死了还不到半日。”

扁鹊于是就说“麻烦您禀告国王一声，我是齐勃海秦越人也，现在住在郑国，没有机会为王做点儿什么，闻太子不幸而死，我能救活他。”太医说：“老先生你开 玩笑吧？说什么太子可生也！我听说上古之时，有个神医俞跗，治病不以汤液醴酒，鑱石挢引，案扞毒熨，一拨见病之应，因五藏之输，乃割皮解肌，诀脉结筋，搦 髓脑，揲荒爪幕，湔浣肠胃，漱涤五藏，练精易形。你老先生要是能这样，则太子可生也；要是没这本事，还是回家哄小孩儿去吧。”就这么耗了一天，扁鹊仰天叹 长叹说：“你这种人看病，就像是以管窥天，以蠅视文。我给人看病，不待切脉望色听声写形，就能说出病之所在。闻病之阳，论得其阴；闻病之阴，论得其阳。病 应见于大表，不出千里，决者至臈，不可曲止也。您要是不信我的话，那就进去再看看你们太子，你会闻其耳鸣而鼻张，摸摸他的两条腿和阴部，还是温呼呼的。”

太医听了扁鹊的话，惊的目瞪口呆，张口结舌。赶紧禀报虢君。虢君闻之大惊，顾不上穿鞋就跑出来见扁鹊于中阙，曰：“久仰您的大名，只是无缘相见。先生过小 国，幸而举之，偏国寡臣幸甚。有先生则活，无先生则捐填沟壑，长终而不得反。”话没说完，就泣不成声，流涕长潜，悲不能自止。

扁鹊安慰道：“贵太子病，所谓‘尸厥’者也。人体的阴阳之气，寒热之气本来应该遵循一定规律和次序，保持平衡，阳热之气本来应该发散于外，阴寒之气本来应 该固藏于内。如果二者彼此隔绝，颠倒了位置，就会出现尸厥，外表看起来象尸体一样冰凉。高明的大夫能知道，尽管外表冰冷，可是体内还是有阳气，有生机。功 夫不到家的大夫，就以为人死了。

扁鹊马上让弟子子阳磨砺针和砭石（一种石制的刀具，用以割刮），自己亲自循经取穴治疗，用砭石刮削三阳经（手足阳明、少阳、太阳经），针刺百会、胸会、听会、气会、膻会、地五会这五个阳气交会的穴位。果然过了一会儿，太子就苏醒了。扁鹊又让学生子豹为病人做热敷，还煎好汤药给病人灌下，太子就能坐起来了。随后在扁鹊的精心照顾调理下，20天后太子就完全康复了。从此天下都说扁鹊能起死回生，但是扁鹊说：“越人非能生死人也，此自当生者，越人能使之起耳。”扁鹊的话不是客气谦虚，他说出了中医治病救人的奥秘，那就是中医治病是依靠患者天赋的防病治病的自愈的能力，也就是所谓的生机，离开这一点，再高明的医生也不会有所作为。

在一些医生的诊室、诊所里面经常可以看到这样的锦旗、牌匾，诸如“起死回生”、“妙手回春”、“华佗再世”，“扁鹊重生”之类。且不说这些东西的真假，即便是真的发自病家的称赞，做为当今的医生，就算是重生的扁鹊应该比照一下古代的扁鹊是怎么想的、如何做的。此事无关道德情操，其实是一个价值观和方法论的问题。也就是回答了究竟是谁治愈了疾病，病人和医生谁更重要的问题。

现代心理学研究发现，很多医生特别是在急诊室工作的医生都存在**上帝情结**，认为自己负有拯救众生的责任，进而认为自己由于此责任具有超人的价值判断能力，而且具有拯救生命，起死回生的能力，最后甚至变成了凌驾于众生之上的神。这种情结会最终会导致几乎是疯狂的自以为是、人定胜天的思想和实践，置病人的身体、情绪、精神、自愈能力于不顾，仅凭自己的知识和能力去切割刮削、攻伐伤害，导致大量医源性事故、毒副作用的发生。

我刚大学毕业在外宾门诊工作的时候，协助老师治疗很多外国病人，我发现一个奇怪的现象。这些病人被治愈以后，他们在感谢他们信仰的神，上帝、安拉。我很不满地问他们为什么不感谢医生？他们说是上帝通过医生的手治好了疾病，医生不过是个传道者。我的疑惑持续了很多年，行医日久，阅历渐深，我也逐步理解了他们的思想，明白了扁鹊的情怀。冥冥之中，存在着的力量需要我们去敬畏、学习、体悟！不由得想起一句古谚：“药医不死病，佛度有缘人。”

明哲保身—刻舟求剑

战国末年秦国丞相吕不韦组织门下学者编写了《吕氏春秋》，以道家思想为主轴，融合儒、墨、法、兵众家长处，阐述政治、经济、哲学、道德、军事各方面的理论。目的在于综合百家之长，总结历史经验教训，为以后的秦国统治提供长久的治国方略。在目前道家经典遗失、散落的情况下，《吕氏春秋》是不可多得的学道、学医 的参考书。

刻舟求剑的故事出自《吕氏春秋》的《察今》篇，全篇的中心思想是论述古今法律应有不同，是因为时世已经发生了变化。书中举例说“楚人有涉江者，其剑自舟中坠于水，遂契其舟曰：曰：“是吾剑之所从坠。”舟止，从其所契者入水求之。舟已行矣，而剑不行。求剑若此，不亦惑乎！”

俗话说：“不为良相，亦为良医。”无论治国还是治人，都应顺应自然之道，知常达变，动中求静，静中求动。如果孤立静止地看待、解决问题，那可能产生祸国殃民的结果了。

中医诊察疾病，善于把握当下。通过望闻问切，掌握病人的气机、病机也就是生理和病理状态和变化规律。在诊察明确的基础上给予治疗，古人强调治外感病要“中病即止”，治内伤杂病要定期随时调整处方用药。

《伤寒论》中介绍桂枝汤使用注意事项的方后注中说：“若一服汗出病差，停药，**不必尽剂**；若不汗，更服依前 法；又不汗，后服小促其间，半日许，令三服尽；若病重者，一日一夜服，周时观之。服一剂尽，病证犹在者，更作服；若汗不出，乃服至二三剂。禁生冷、粘滑、 肉面、五辛、酒酪、臭恶等物。”书中不厌其烦，谆谆教诲，告诫医生要随时根据病情变化调整服药的间隔和剂量。

阿司匹林以前做为发汗药使用，现在又做为活血药用了，说是可以降低血液粘稠度，融解血栓。所以很多中风和预防中风的病人都在用它。按照中医中病即止的理 论，这样做是荒谬的，无疑会导致津液的流失、阳气的衰微。很多长期服用阿司匹林的病人，出现腋毛、阴毛、头发脱落；毛细血管变脆容易出血、消化道出血等等 副作用。这就是认死理，不知变化的结果。

内伤杂病尽管变化慢一些，但是医生也不能一成不变，守方不改。因为任何药物使用时间长了，都会给身体带来毒副作用。比如甘甜滋补的药吃久了，会导致饮食积滞、肥胖臃肿。苦寒清热的药吃久了，会败坏脾胃，导致呕吐厌食，小便艰涩。所以中医一般以五天为一个周期，也就是一候，要求病人复诊，调整处方药物。也有以15天，也就是三候，一气为一个周期调整的。

现在的有些医生和医院，靠卖药挣钱，以所谓的疗程诓骗患者，所以病人一来就得买三个月甚至半年的药物，得用麻袋装回去。患者如果知道病在变，药也应变的道理，就应该反问一下，这些药如果是有效的，那么服用了一段时间以后，身体疾病就会发生变化，那么原来的药就不合适了，为什么还要去吃？如果说让我一直吃同一种药，那就说明我的身体和疾病没有变化，那么这个药的效果就值得怀疑，为什么要买它？

我在教针灸学，教授经络、腧穴的时候，总是要引用刻舟求剑的故事，告诫学生，不要按照解剖学的定位方法去循经取穴，因为只有百分之百健康的人的经络腧穴才会在那个书上位置。每个活人的经络都是流动的，腧穴虽然是相对静止但也是变化的。经络和腧穴会因为身体结构，比如做过手术，和疾病变化而发生上下左右的挪位，甚至阻断、缠绕。穴位甚至会出现经外。所以真正想把握身体气机的变化就要在参考解剖定位的基础上，去触摸、按压身体，观察病人的反应，去感觉气的流动和滞。所以说阿是穴是最及时、准确反映病人状态的穴，可是阿是穴往往是经外奇穴。这样治疗就会显效。事实也证明，阿是穴在点按针刺以后就会消失，病人的症状也随之缓解，说明经气流动归位，人体趋于正常。

否则的话，用尺子、彩笔在身体上刻刻画画，标注穴位，就和那个刻舟的楚人一样了，得形不得气，得言不得意，得荃不得鱼。

古希腊有位著名的唯物主义辩证法奠基人，他叫赫拉克利特（Heraclites，约前540-前470）。在世年代大约与孔子相当，他有两句传世名言：“人不能两次踏进同一条河流”，“太阳每天都是新的”。这第一句名言是说——河水在不断地流淌、变化，当你第二次踏进同一条河流时，过去的水已经流走，你遇到的是全新的水。这是对唯物辩证法“一切事物都处在永恒的运动、变化之中”的观点的朴素表达。很多中国人虽然忘了自己老祖宗的刻舟求剑，但是记

住了希腊人的话，总归是件好事。比起那些只知道世界是物质的，忘记了物质是运动的人要好得多。

在医药领域中刻舟求剑人是在很多，所谓药物“双盲对比”实验就是典型的例子。医生和病人都不知道病人吃的是安慰剂还是药物，然后去观察结果。这种实验的前提条件就是病不变药也不变，用这种方法试验出来的药物没有毒副作用才怪，用这种方法去检验随时随地因人而异调整变化药物的中医中药，不否定中医才怪。

明哲保身—塞翁失马

保持心理健康也应该象保持身体健康一样，从培养良好的情绪习惯和思维习惯入手，未雨绸缪，防微杜渐，非要等到出现了情绪障碍，情感伤害，精神错乱才去就医，那就很贻误病情，治疗起来也相对困难。

父母对孩子的养成教育，言传身教的作用很大，很多孩子的脾气、性格都酷似其父母，好则不必说，坏则代代相传。遗传是因，生长环境是缘，最终结果。所以为人父母以后，也是修身养性的好时机，注意自身言行对孩子的影响。要避免极端思维，避免由极端思维导致的极端情绪和行为。非白即黑，非好即坏，好则恒好，坏者恒坏。因果之间只有可能，没有必然。

西汉文帝、景帝奉行无为而治，休生养息的黄老哲学，百姓安居乐业，天下太平，历史上称为文景之治。汉武帝改道崇儒，穷兵黩武。淮南王刘安组织门下学者编写了《淮南子》，做为治国方略，意在劝上进谏。此书与《吕氏春秋》齐名，是道学的经典著作。塞翁失马出自其中《人间训》，阐述了老子“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”的观点。故事被后人经常引用，塞翁失马，焉知非福成为常用的成语，

故事原文是这样的：“近塞上之人，有善术者，马无故亡而入胡。人皆吊之，其父曰：“此何遽不为福乎？”居数月，其马将胡骏马而归。人皆贺之，其父曰：“此何遽不能为祸乎？”家富良马，其子好骑，堕而折其髀。人皆吊之，其父曰：“此何遽不为福乎？”居一年，胡人大入塞，丁壮者引弦而战。近塞之人，死者十九。此独以跛之故，父子相保。”

塞翁是位智者、哲人，当然也是位心理健康的老人。分析一下他面对各种事变而坦然、从容、镇定的原因，想必有益于我们自己。

事不关心，关心则乱。所以最根本的问题，在于个人的价值观，也就是说什么是你认为最重要的东西？

塞翁的价值观体现在故事的最后一句：“父子相保”，自己和亲人的生命是最重要的。道家哲学基于“贵生”，以生命为最可宝贵。唐代伟大的道家、医家孙思邈撰写的著作名曰《千金要方》和《千金翼方》，源于孙思邈认为：“人命至重，有贵千金”。好象没有人不爱惜生命的，道家说的似乎是废话，其实不然，看看别人的说教，就能明白。

儒家就不重生，孔子把“名”看得比生命还重，他说过“渴死不饮盗泉水，饿死不吃嗟来之食。”孟子重义，他以鱼和熊掌比喻生命和道义，号召人们舍生取义：“生我我所欲也，义亦我所欲也；二者不可得兼，舍生而取义也。”朱熹重节，他说过：“饿死事小，失节事大。”后世统治者以腐儒的说教统治国家，使得很多人中毒而不能自拔，常常为了虚名而送命，直到今天，还有人为了所谓的理想和追求，不惜轻生送命。

商家以利为先，商人重利轻别离，不但不在乎儿女之情，有时还要豁出性命去博利，所谓富贵险中求。开始是为了养家户口，后来就如痴如醉，完全是为了满足贪婪、攀比的欲望，直到奔波劳碌而死，或者为富不仁，招来杀身之祸。

塞翁看重的肯定不是马，所以丢了一匹马和得到两匹马对他的内心没有触动。普通人耽情于物，得物则喜，失物则悲。我在临床上治疗过很多因宠物而病的人，有因为丢了猫死了狗而长期茶饭不思，悲伤欲绝的人；现实生活有因为饲养宠物而导致夫妻失和、邻里不睦，甚至大打出手、投毒、伤人毁物、送命的人。出现这些问题的根源在于人的价值观，他们认为动物比自己或别人的生命更重要。所以宠物出了问题，情绪、情感和行为就会出现波动。

人常说钱财是身外之物，生不带来，死不带去。但是事到临头的时候，真正能做到如此达观的没有几个。往往是病入膏肓、死到临头的时候才想起生命才是最可宝贵，可惜为时已晚。医圣张仲景在《伤寒卒病论》中针对那些争名逐利的人写到：“但竞逐荣势，企踵权豪，孜孜汲汲，惟名利是务，崇饰其末，忽

弃其本，华其外，而悴其内，皮之不存，毛将安附焉？”医圣自觉无力回天，感叹到：“举世昏迷，莫能觉悟，不惜其命，若是轻生，彼何荣势之云哉！而进不能爱人知人，退不能爱身知己，遇灾值祸，身居厄地，蒙蒙昧昧，蠢若游魂。哀乎！趋世之士，驰竞浮华，不固根本，忘躯徇物，危若冰谷，至于是也。”

向塞翁学习的另一要点，就是避免一根筋的僵化思维。我们很多的情绪习惯就是长期条件反射形成的，非理性的，且不考虑多种可能性。而事实上，因果之间有缘的存在，条件变化，同样的因就会导致不同的结果。坏事可以变好事，好事也能变坏事。人如果无力回天，改变因的话，还可以改变缘，最终改变结果。如果非要钻牛角尖，与不可抗力纠缠，或者抱定了结果不能改变的想法，那就很危险。父母要给孩子多种可能性的教育，别搞绝对话。什么善有善报，恶有恶报，真实社会不是如此，孩子入世以后就会陷入焦虑和困惑。另外要对孩子进行挫折教育，告知江湖社会存在的危险和灾难，提前打预防针，免得届时不知所措，一蹶不振。见人且说三分话，不可全抛一片心。最终还要亲身实践，鼓励孩子早日接触社会深入社会，见多识广，自然就会多角度、前面分析问题解决问题。目前流行的拓展训练，其实也是一门好的锻炼身心的课程，好久好在不光在意识层面上学习，还要在心理、情感、精神层面上实践，触及灵魂。

明哲保身—田忌赛马

当年孙臆和庞涓一同拜在道家鬼谷子门下学习兵法。庞涓先出山在魏国做了将军，他嫉妒孙臆才华，担心他辅佐别人超过自己，就把孙臆骗到魏国，砍了他双脚，在脸上刺字涂防止逃跑。孙臆靠装疯暂时骗过庞涓逃过一死，听说齐国使臣出访魏国，就偷偷去拜见了。这个使臣很有眼力和魄力，就把孙臆接回了老家齐国。齐国大将田忌也是慧眼识英雄，很尊敬孙臆，把他接到家里善待。

田忌喜欢赛马，但是屡次同齐国公子总是输多赢少。孙臆仔细观察以后，发现了问题想出了对策。于是向田忌建议不妨再赛，保证能赢。田忌深信不疑，欣然同意，并且与齐公子和齐王打了个千金赌注。到了比赛的时候，孙臆对田忌说：“双方的马的奔跑速度差别不大，所以互有胜负，难以把握。如果我们仔

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/315033042234011040>