

→ 左岸读书，一如既往。

左岸读书2021  
2008  
一切成功均源自积累！

 搜索

- [首页](#)
- [热文](#)
- [书单影单](#)
- [解忧杂货铺](#)
- [我可以](#)
- [关于左岸](#)

[Home](#) > [思维乐趣](#) > 天门启阖，能为雌乎？

## 天门启阖，能为雌乎？

2021-04-30 . 阅读: 473 views

### 文/金鱼的水

【戴营魄抱一，能毋离乎？抔气致柔，能婴儿乎？脩除玄蓝，能毋疵乎？爱民括国，能毋以知乎？天门启阖，能为雌乎？明白四达，能毋以知乎？生长、畜之；生而弗有，长而弗宰也，是谓玄德。】

#### 第一句：戴营魄抱一，能毋离乎？

戴：头顶，拥护。

营：围而居之。

毋：禁止，不要。

现在将“营魄”，统翻译为“魂魄”，意思不错，但是很多看客不明白“魂魄”的真义。这里我就讲一下古代人常说的“魂”“魄”到底是何物？

魂魄，在我们基本的理解中，就是主导我们身体的精神。非物质的，灵魂、精神、思维、神经、情绪。

魄，乃先天之本，为体之用。

我们在睡梦中，失去知觉，但是仍旧可以保持呼吸、感知、运动、警觉等一系列的本能反应——就是魄在主导着我们的身体。

还有，我们白天，呼吸，观看，耳听等一些下意识动作，控制着我们身体的基本生理活动，也是魄的作用。

而魂，主导着我们无形的意识、情感、智慧、思绪等等。



**魂弱魄强，则狂。**就好像四肢发达、头脑不健的人，喜欢用武力解决问题。（比如说李逵）

**魂强魄弱，则癫。**就像身体虚弱，而头脑思绪过重之人。（比如说范进）

所以，这句话的意思就是：**要我们魂魄和谐，形神同一而不分离。**

那怎么不分离呢？我觉得，这句话说到了现代人们的病根上。

有些人，为了满足口腹之欲，无所顾忌的吃喝，结果弄出一身病。这就是魄与魂分家了。只为了魄的需求，而把魂丢到了一边，失去了理智，只想着吃喝玩乐。

而有些人，思虑过重，为了名利，不顾及身体，最后也弄出一身病来。这明显也是魂魄分家了。

所以，我们要考虑，让魂魄统一而不分。就是确定一个统一的目的：**身心健康；既不为享乐，也不沉迷于名利。**

我们限制住自己的口腹之欲的旺盛，以及不过多的追求名利之心。让自己处于一个均衡的状态，而不要过犹不及。

其实，我们人的基本需求很简单。有一地睡，有三餐吃，就已足够。但是我们每天生活中，生气、郁闷、担忧、愤恨等等绝大多数的不良情绪，都是和基本需求无关的。也就是俗话说，吃饱了撑的。

明白了这一点，我们除了满足基本的生理需求之外，要把剩下大把的时间，花在让自己悠闲自得的地方。怎么舒服就怎么来，注意适度就行了。而不是去生毫无意义的闲气和争执。



## 第二句：抔气致柔，能婴儿乎？

抔：tuán，凝聚，揉团。

意思是：我们能像婴儿那样，把自己的精气、神气凝聚成柔和统一的状态么？

古人说的气，特别是关于人体之气，类似于一种无形的能量。它能影响我们身体和精神的状态，甚至于，气就是我们意识能量的根源。

人生气时，心口好像被堵住一样，这是气的不顺。人开心健康时，会红光满面、精神抖擞，这是气的充足顺畅。如果人患感冒风寒，就会说成是邪气入侵。

所以，气，更像是精神和身体的连接管道。

**气顺，则精神和身体循环通畅**，连接良好。**气塞，则精神和身体部分分离**，就会出现各种病症。

婴儿由于刚从母体分娩出来，精神和身体毫无阻碍的连接在一起，浑然一体。所以，气也就非常的顺柔，是最统一的状态。

随着婴儿渐渐地长大，精神和身体发展，开始出现了无法避免的分离。这也就导致了人总是神衰而体多病，让身体和精神都处于一种不健康的状态。

这句话就提醒我们，要试着慢慢地、有意识地，把精神和身体的状态，拉回到同一境界，一种柔顺和谐的状态。

所以，我们要抟气致柔，学习婴儿。

也就是**让我们不生气、不惊讶、无悲无喜、忘记得失，尽量保持一种平和宁静的状态**。学习婴儿无思无虑的生活方式，以至让身体和精神浑然一体、水乳交融，自然也就无病痛神弱之患。

前两句，总共是说，让人身心合一。不要偏离自己身体的简单的需求，而沉溺于纷争得失之中。

### **第三句：脩除玄蓝，能毋疵乎？**

脩：通“修”。治理，清除。

蓝：通“览”。观察。

意思是：反躬自省时，能不要放着缺陷而不去管么？

反躬自省，很常见。很多人，在做了错事，或者不太好的事情之后，都会后悔。发誓自己下次一定不再犯了，可下次仍旧再犯。

比如说，和人争论无意义的事情；冲身边无辜的人发火；又因为大意而忽视了非常重要的事情；又贪吃了；又贪睡了，等等。

人无完人，每个人都会有一堆的毛病。我们也一定会发现自己的问题，不断的反省。

但是，最最重要的是，总是不能改正。有毛病，也知道毛病的所在，却一次次放任它笼罩着自己，为自己带来厄运。

发现了毛病，就要铲除，绝不留在身上，等着继续祸害自己的生活。

可是，恰恰解决问题是最难的。以至于，很多人到最后，已经和自己身上的毛病和谐共存了，也就承认了自己是一个普通人，无法摆脱平凡且普通的一生。

这句话就提醒我们，**一定要解决掉身上的毛病，否则，无论多么反省后悔都毫无意义，只有除去瑕疵之后，别人才能看到你身上的闪光点。**

知行合一，才是正道。

### **第四句：爱民括国，能毋以知乎？**

栝：这个字在这里，应该是“活”的意思。因为在《道德经》第七十三章中有“勇于敢者则杀，勇于不敢者则栝。”这么一句话。

意思是：爱民治国，能不要显摆自己的知识道理么？

这一句，还是**主张“无为”而治的**。

如果仅仅自己的理解，去替百姓思考，以为这样或者那样是对百姓好，于是乎，颁布各种政令严法，对百姓横加干涉，这是万万不对的。

人民有自己的意志和生命力，治国要做的就是“无为”，让人民按照自己的本能意志去生活，这才是对百姓最好的治理。

### **第五句：天门启阖，能为雌乎？**

天门：古人称头顶“百会穴”为天门。

阖：关闭。

雌：这里是作“柔弱”“顺应”的意思。由《道德经》第二十八章首句“知其雄，守其雌，为天下谿”可知。

意思是：**人所感应这世间的一切，能顺应而不抗争吗？**

这一句还是在说，要顺其自然，不要做无谓的挣扎和沉溺。

生老病死，狂风暴雨，白菜涨价，世界大乱，儿要娶人，女要嫁人，等等等等。

在我们身边，有数不清的事情在发生，而这些事情，又都影响着我們，或利或弊。如果对我们有好处，我们就开心愉悦、欢欣鼓舞；如果对我们有坏处，我们就跳脚骂娘、伤心不已。

但是当我们意识到，这些事情都是无法避免的事情，非我们能改变的。我们就应该，放下心中的挣扎和执着，顺其自然。而我们自己，就可以悠然自得地，享受生活，享受一切无能为力的事情。而不是愤恨和不甘，让自己为了悲伤而悲伤，为了难过而难过。

毕竟，天要下雨，娘要嫁人，随他去吧。

### **第六句：明白四达，能毋以知乎？**

这一句和第四句“爱民栝国，能毋以知乎？”很像。

第四句说的是治国之道，而这一句说的是修身之道。

意思是：**聪明通达的人，能不显摆自己聪明么？**

在当年，孔子拜访老子后，老子送孔子离开时，送了孔子两句话：“当今之世，聪明而深察者，其所以遇难而几至于死，在于好讥人之非也；善辩而通达者，其所以招祸而屡至于身，在于好扬人之恶也。为人之子，勿以己为高；为人之臣，勿以己为上，望汝切记。”

就是说，聪明睿智的人，也会遇难，是因为好讽刺别人的过失；而博识通达的人，也会招祸，是因为好宣扬的别人的缺点。

这些人，都是明白四达、博学多闻之人，但是正因为他们聪明伶俐，发现了别人隐藏起来的过失，为了炫耀自己的聪明和智慧，就肆意的讽刺和张扬别人的痛处，最终导致无穷的灾祸。

所以，**聪明通达之人，不要显摆自己。聪明智慧应该发挥在做事情上，而不是拿来挂在嘴上向别人炫耀。**

**最后一句：生长、畜之；生而弗有，长而弗宰也，是谓玄德。**

玄：极致的，最高深的。

意思是：**上天生养万物，而不占有万物，也不干涉万物，这就是最高深的德行啊。**

有些人不理解德是什么？与道有什么关系？

你可以这样理解：**德是道的具体表现。**

比如说。道，是“帮助他人”这么一种意识。而相对应的德就是，具体的行为措施，扶奶奶过马路、给老幼让座、拾金不昧等等，也就是所谓的德行。

道化万物。万物有形后，只见物质，而不见道，于是纷纷忘道取物；渐渐离道，而挣扎于有无之中，消亡于尘世之间。

有道之人，言行举止皆是德行，逍遥于天地。而无道之人，所思所想皆是俗念，挣扎于苦乐。

**《道德经》里面老是强调“不争”，是因为能争的，只有物质的，而思想的、精神的是无法被争夺的。**

而物质的恰恰是最易变、最易消失的，争来争去，争的全是苦楚和流沙。毕竟有形之物终将腐朽。

就像《道德经》全书最后一句：**天之道，利而不害；人之道，为而不争。**

---

**左岸记：**对这些经典的理解可谓永无止境，关键就在于我们能将它们与我们的日常结合起来，消除业障，化解困惑，寻找问题的根源和解决之道。

[哲学智慧](#)



**左岸**

爱读书，爱生活！