

仰望蒼穹：向你還原古人眼中的天

原創：歸正歸正先生

歸正按：在生命億萬年的進化長河中，地球上的生靈曾無數次腳踏著這片厚實的土地，仰觀天上星辰，感受宇宙浩蕩。慢慢地，隨着人類的出現，生命完成了在精神力運用方面的本質蛻變，對天地動靜的深刻思考成爲了可能。



——Tiziano Vecellio《聖母升天圖》(局部)
好久以前，有個叫莊周的人，倚着大地厚土，望向穹頂蒼天，嘆曰：“天之蒼蒼，其正色邪？其遠而無所至極邪？”

天之於人，浩蕩無極，蘊藏着無限的未知。莊周感慨，是幾千年來人類“領悟”浩瀚天際的一個縮影。然而，工業革命之後，隨着科技的進步，人類對天的探索，逐漸從偏唯心的“領悟”轉向了純唯物的“觀測”。在此，不敢對這種轉向妄加評論，歸正只是單純地想在這篇文章向大家解析古人曾經領悟到的“天”，並由此展開，還原古人對神聖人體的認知。

概括地說，古人眼中的天，分爲三個層次：圓道之天、覆蓋之天、行健之天。

一、圓道之天

我們的先祖，俯仰天地之間，最直觀的感受是地靜不動，而天上的日月星辰都在運動：一

顆星星當下在某個位置，此後隨着時間的推移，星位開始逐漸偏離，直到次年的同一時刻，又回到了原位。似乎星星在天際之間走了一圈之後又回來了，這就是所謂的“圓者，天體也”(東漢許慎《說文解字》，其注曰：“體者，道體，非形體也”)。自此以後，古人“天圓道也”和“天道好還”的概念也確立了。

——Frederic Edwin Church《The Evening Star》

易曰：“立天之道曰陰與陽”。古人在圓道之天的基礎上，產生出了陰和陽的概念，陰陽對立變化着，最直觀的便是日月明晦，晝夜且昏，氣候冷熱的相互更替。陰陽再進一步細分，便出現了少陽→太陽→少陰→太陰→少陽的次序流轉，即周天以四象(即天際中的東方蒼龍、南方朱雀、西方白虎、北方玄武)爲主體的衆星流遷旋轉。

在天際陰陽依次流轉的同時，地上萬物便由於春夏秋冬的更迭而感受到了溫熱涼寒。草木秋枯春萌之收發，賴以爲生的昆蟲、草食性動物及相伴而生存的肉食性動物乃至人類也都同步跟隨着，甚至無機物之夏脹冬縮，萬物之可睹者，皆因時序流遷而顯密更替。覆載之間，人與萬物無不受此天際四時變化的影響：此自然不可違之命，順之者昌，逆之者亡。由此孕育而出的，是古人“天人合一”的養生觀。

萬物的生長和勞作，都在天際之下

——Victor Gabriel Gilbert《La Moisson》

中醫經典《黃帝內經》從第二篇《四季調神大論》開始談論人體，思路就是遵循天際四象的循環往復，呼應《周易》“變通配四時”、“變通莫大乎四時”的世界觀，將人體能量的流轉活動歸納

爲：肝應春，主萌發；心應夏，主生長；肺應秋，主收斂；腎應冬，主封藏。循環反復，如天際四象，周而復始。

圓道之天，始於天際，納於人體，最終達到了人體和宇宙的完美和諧。歸正舊讀西方哲學時，曾在古希臘的Stoicism學派中讀到過“自然乃大宇宙，人乃小宇宙”這樣的表述。在此一刻，令人贊嘆的共鳴！

二、覆蓋之天

陽光下，萬事萬物的活動都在進行着，湖澤的水盪漾着泛起漣漪，植物通過葉片排出水氣，動物通過皮膚排出汗液……這一切水分，終究要化成水氣，朝天陸騰歸集，到了一定的境界，又凝結成水珠，化爲雨水甘露，潤澤大地。這讓水氣重新化爲液體的天，就像是一層弧形的薄膜，籠蓋於大地萬事萬物之上，此爲覆蓋之天。

——Frederic Edwin Church《哈德遜河谷上的日落》

我們的先哲遵從“天人合一”的思路，也將覆蓋之天納入了人體。《靈樞》有云：“五臟之應天者肺也，肺者，五臟六腑之蓋也”。

從人體解剖學上來看，肺位於五臟六腑之巔，有如華蓋，擋住了人體從肝到胃、再從胃到心的陸騰宣發之氣，這些被擋住了的陸騰之氣，要麼化爲滋養肉體的玉液瓊漿，要麼變作排出人體的痰飲糟粕，一切，都取決於這覆蓋之天的甄選。雲騰終化雨，肅肅出乎天在此證見。

此謂覆蓋之天，列上下之位，相對於地之天，雖也見上下循環，畢竟有異於穹頂蒼茫圓道之天。

三、行健之天

易曰：天行健，君子以自強不息。究其所云，大致意思是：你看那日月星辰周而復始，亙古不變，君子也應如此，謹守天眞，方能達到最完美的生命狀態。因此，這行健之天，雖向

有“天”之名，實際上需要很高的思維境界，才能着實地將“天”聯繫到人體。

何謂天眞？天眞天眞，天命之眞也！應有兩重境界：

第一重：《大學》有雲“所受之謂命”，天地所賦予生命個體的本質，即是天命之眞。朝菌生而難見天日，一朝終其一生，此朝菌天命之眞；燕雀出卵，一月比於父母而能飛，此燕雀天命之眞；人十月懷胎成形，二七二八比於父母，七七八八終歸塵土(這里不是說女的到了四十九歲或者男的到了六十四歲就活不成了，而是說生殖功能的基本喪失)，此人天命之眞。因此，古人談人命生理者，常說女七七男八八，這是人的天命大數，凡夫俗子終難免。

心無旁騖，不受任何外力的影響，是尋回天眞的第一要務

——Simone Martini《Meditation》

第二重：恬淡虛無之天眞。即不摻雜任何人心妄念，使虛明清健的生命能量在肉體率行無礙，這樣不但可以頤養天年，更有可能讓生命達到更高的形態和境界。說到這里，已經觸及人體奧妙的禁區了，各類宗教，教義各異，最終都交集于此。順便一講，《黃帝內經》的開篇《上古天眞論》，有超過一半的道家內容，講的都是恬淡虛無之天眞。此乃醫家最上乘，歸正修習未達，不敢不講，不敢亂講。

行健之天，此無色無住之天，不關日月四時也。

四、結語

寫到這里，似乎早已忘了動筆的目的，畢竟這蒼穹所包容的太多，最終都化成了一片恬淡的蒼蒼虛無。然而，歸正還是想給個總結：

穿越滿天星辰，最終盡數納於人體，這就是古人眼中的天。

本篇文章始於莊周《南華經-逍遙游》，且讓我們止於康德的名句：

“世界上有兩件東西能震撼人們的心靈：一件是我們心中崇高的道德標準；另一件是我們頭頂上燦爛的星空。”

屏蔽邪欲，一身正氣

少成多結碩果，李穎也太勵志了吧？記住：人的天賦、師資、學習氛圍、家庭家族、人脈圈子等可能有所不同，但每天努力一點點，通過學習知識，掌握技能改變命運的路徑是相同的。

3. 人一定要修好平靜、乾淨的內心。人們每

天都會有無數的煩心事，只要平心靜氣，大事清醒處理，小事一律放過，煩惱會煙消雲散。內心乾淨清醒的時刻：重大變故發生後，惡果報應來臨後，災禍臨頭後，重病救治清醒後，遭受重創失敗後，內心創傷撫慰後，違反交規處理後。人在什麼時候會內心迷亂喪失自我：金榜題名時，順利奪冠時，專橫跋扈時，任意妄爲時，被人捧殺時，遭受拋棄時，沖昏頭腦憤怒時。

4. 低調行事，不炫耀自己。無論身處什麼平台、團隊、位置、環境，說話不逞強，行爲不狂妄，兜住自己的福報最好。

5. 人的一生閱人無數，得分清和遠離齷齪和

低級趣味的人。人有低級趣味和高級趣味之分。應該選擇高級趣味的人交往，高級趣味的人有時會被遺忘，但三觀正終究不吃虧。混社會的人一時吃得開，惡果到來會被遺棄。多與高級趣味的人爲友，不做齷齪和低級趣味的人。

6. 人生會遭遇許多事情，難免遇到一些挫折或不幸。即使在平淡的日常中，也不可避免遇到不想見的事情。遇事看開一點、看淡一點、看遠一點，不與惡人糾纏，旺氣就會多一點。

7. 有些事情發生了，既是偶然也是人生中的必然。既然發生了，不要去追問爲什麼，坦然面對當下和接納現實，遭遇之後不逃避。面對現實多包容、善待和寬容，不看得過於嚴重，也不要抱怨命運不公。老天是在眷顧你，讓你思考，否則事情可能會變得更糟。遭遇一些挫折，不怨天尤人，重新振作起來，積極尋找解決問題的方式方法，把損失降到最低，挽回頹勢就好。



不勸你具足善心良知，告訴你看清人性、真相和現實。找對路徑，讓自己慢慢強大起來。

屏蔽邪念邪欲，會增強自身免疫力，人也變得端莊、慈祥，會健康長壽受益一生。有邪淫想法的人內心灰暗，相貌會變得猥瑣醜陋。心存正念，映射到一個人的身上則是一身正氣。思無邪、念無欲的時候，邪欲就無所着落。心不爲邪念所動，行不爲邪路所導，身不爲邪氣所染，秉持一身正氣才能坐得穩、站得正、走得遠。

1. 正氣得來多有益，屏蔽邪欲得清涼。世間有因就有果，因果是永恆不變的定律。不要爲了一時滿足邪欲放縱行爲，會悔之晚矣。萬惡淫爲首，萬惡淫爲首中的“淫”字，在此指過多、過分的慾望，並非淫蕩。明代的《增廣賢文》說：善有善報，惡有惡報。不是不報，時候未到。正氣之人必有善報。萬惡淫爲首，百善孝當先。存好心做好事自然有好回報；存惡念做惡事會有不好的報應。常懷邪念是折損福報的，原本具有的富貴、財富等等都會折損，嚴重的還會使家族和家人蒙羞。記住：心存善因，終得善果。

2. 每天努力一點點，日積月累得回報。很喜歡這幾句話：學業、睡眠和社交圈，只讓你選擇兩樣。作選：那年，留學美國的學妹果斷選擇了犧牲睡眠，朋友在聚會時，她在學習；同學在談戀愛時，她在學習；同學熄燈睡覺時，她依舊在學習。三年時間，學妹拿下計算機科學學士、經濟學學士和電子工程及計算機科學碩士。年僅20歲就擁有了三個學士學位。30歲時坐擁百億資產。當年馬雲爲了拿下她，開出了天價薪資，起初她擺手拒絕：自己最不缺的就是錢。這個讓馬雲費盡心思聘來的女士是誰？是站在馬雲身後的雲鋒基金操盤手，中國最美女富豪李穎。每天努力一點點，積

白沙在涅，與之俱黑。古人云：“水深不語，人穩不言。”一個人痛苦的根源，是使自己被他人的能量勒索，讓自己在精神上被消耗，在情緒上被吸食。長此以往，再美好的生活也會慢慢變得黯淡無光。所以成熟的人，面對他人的負能量，往往選擇沉默不回應。只有不對抗、不拯救、不糾纏，才能避免鏈接，使自己的生不致被拖入泥潭。

與負能量糾纏太久，會被污染

有人曾安排兩個人共處一室。這兩個人，一個臉帶笑容，另一個一直愁眉苦臉。結果半個小時不到，那個原本還滿臉笑容的人，也逐漸開始悶悶不樂。

許多時候，一個爛柿子，便足以壞掉一筐好柿子。有道是：“白沙在涅，與之俱黑。”

總是抱怨的人，會讓你變得頹廢、消極悲觀的人，會將你拽入深淵。渾身負面情緒的人，會如同黑洞一般，吸食你的能量，拖累你的生活。

著名作家林清玄早些年還是記者的時候，時常接觸一些負面事件和人物。這些人往往向他傾訴和抱怨生活中的各種不幸和困擾。起初的時候，林清玄還抱着同情的心態，試圖幫助這些人走出困境。然而，隨着時間的推移，林清玄發現自己也開始受到這些負面情緒的影響。他形容這種感覺，就像是身處在一個陰雲密布的環境，逐漸失去了原本的陽光和溫暖。

感染負能量的人，其實都是爲別人的情緒買單。長期和他們糾纏在一起，你的好運會慢慢被消耗，你的生活也會處處不順心。正如《心田上的百合花》中所言：“與負面情緒的人相處久了，不知不覺間，自己也開始感到生活的灰暗和無力。”

人生建議：永遠不要回應負能量

人生最大的內耗，就是揹負別人的命運，在關心別人的時候，忘記瞭如何保護自己。遇見渾身戾氣的人，繞着走；看見敗壞心情的事情，躲開掉。生活的智者，需要以主人翁的心態，對自己的情緒負責，才能讓生活的陰霾逐漸散去，使人生重新放晴。

學會不回應，才能避免陷入垃圾桶陷阱

楊絳曾說：“世界是自己的，與他人無關。”誠然如此，過多承載他人的“期望”，就容易損耗自己的心力。處處對他人的情緒回應，就只會使自己亂了節奏。

作家周梅森以前只是個普通的煤礦工人，但他卻有一個當作家的夢想。可他的生活環境並不好，白天干着又臟又累的工作，晚上捨友們又吵吵鬧鬧的聚在一起閑聊、打牌。面對這樣的情況，周梅森只好獨自一人點個煤油燈在角落默默寫作。工友們見此奇景，紛紛笑話他得了癡心瘋。得知周梅森被反復退稿，又有工友們笑話他：“稿費(廢)，稿費(廢)。”對於圍繞在他耳邊的譏笑，周梅森只是默不作聲地全身投入寫作。終於，在2017年，周梅森帶着《人民的名義》一炮而紅，成爲了著名的人民作家。正因爲周梅森的不理睬，他才沒有被工友的負能量影響，逃離了被拉扯入深淵的命運。

不回應源自別人的負能量，是一種保全自己的智慧，更是一種沉浸做自己的通透。作家周國平曾說：“人生最好的境界，是豐富的安靜。”人活一世，每個人都有屬於自己的課題。你

的課題，就是管理好自己的情緒，走好自己人生的軌迹。而別人有是否憤怒、沮喪、亦或是對你指指點點、品頭論足，都對你無關緊要。

倘若你過分在意，長期吸收，你就會平白揹負他人的命運，被脫入同一個層次。所以別輕易接收來自他人的情緒垃圾，也不要試圖解決他人的問題。讓他們做他自己，你唯一要做的，就是活好自己。

中年以後：守住自己的“能量池”

作家馮唐曾說過：“人的能量，比情商、智商更重要。”人到中年，務必要遠離“能量扶貧”。不要因他人的過錯懲罰自己；也不要因他人的情緒困住自己。

一個人最好的轉運方式，需要從守好自己的能量池開始。

1、不回應

灰塵落在身上，輕輕扶去就行；泥土沾到身上，換上另外一件就好。所以挑剔的話，不用去聽；指責的話，無需去理。抱怨的話，不必回應；抬杠的話，無需理睬。

爛人只會濺你一身泥，破事只會惹出一身騷。中年以後，關上自己的門，守住自己的窗，才能安心過好自己的風景。

2、不介入

正所謂：“衆生皆苦，唯有自渡。”你可以提供幫助，但不要逾越了界限。強行爲他人點燈，結果往往只會帶來毫無意義的損耗。

所以克制自己糾正欲，不要好爲人師；放下自己拯救情，不要太聖母心。不介入，不揹負，人活一世，用心過好自己的人生，便成年人應有的清醒。

3、敢翻臉

好的關係，是一種雙向的奔赴。一直單面付出感情，單方向流動能量，生活遲早會被拖垮。所以太耗神的關係別強留，該放棄的感情別踟躕。遠離低能量的人，這是對生命的減負。多靠近滋養你的人，才能爲人生增彩。

張愛玲說：“人到中年，身邊都是想要依靠你的人，卻沒有你能依靠的人。”千難萬難，中年最難。各種家庭的壓力、生活的焦慮、內心的孤獨都在一次次消耗你的能量。

所以人的能量很貴，經不起一絲絲的浪費。學會篩選、屏蔽、過濾掉那些負能量的人與事，把時間與精力用來滋養自己，生活才會如你所願般津津有味。

