



從中國傳統的養生之道看管理

岑逸飛

中國傳統的養生之道，離不開陰陽五行和八卦的智慧，傳統典籍如《道德經》、《黃庭經》、《周易參同契》等講述養生，對管理之道也有所啟發。中醫養生講「頭涼腳熱八分飽」，在管理上有不同解說，是管理的不二法門。

中國傳統的陰陽五行和八卦的智慧，是描繪「天人地」整體宇宙的空間與動態的理論。每個人的身體也具備相應的模式與趨向，有着與宇宙大道對應的內在秩序。

《道德經》上說：「人法地、地法天、天法道、道法自然。」表明了「天人地」三才的狀態與運行，皆與最高指導原則的「道」和「自然」，即一體兩稱的「宇宙大道」息息相關。

天、人和地，沒有一個環節是獨立存在。萬物，包括人，存於天地之間，依地而存，食穀粟，立地氣，循天體而生和消長，分日夜，定寒暑。天體與大地依照着宇宙大道而展現各種作用與體態。

除《道德經》外，中國傳統養生之道另一本重要著作是《黃庭經》，又名《黃庭內景玉經》，相傳為魏晉南北朝時代，由一位先賢仙人傳授給一位當時有德的才女，名為魏華存，她有手書秘傳。至宋代才有三、五套刻版，是《道藏》所收錄的道家丹道重要典籍。

此外，還有一本名《周易參同契》，是東漢魏伯陽所著。此書結合《周易》、黃老和煉丹學說寫成。《周易》是以陰陽八卦和宇宙天人圖式，建立丹道煉養的理論架構和符號體系；「黃老」是以道家思想作為丹道煉養的基本原則和指導思想；至於「爐火」則是依據煉丹實踐，總結為一套丹道煉養的技術方法操作準則和要求。

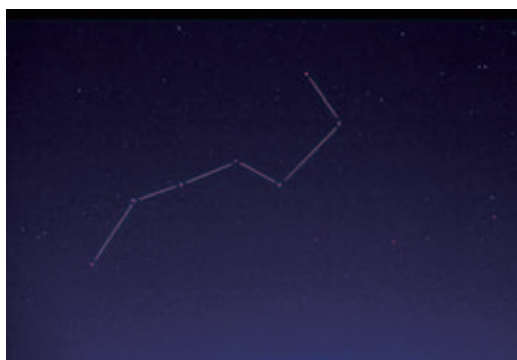
中國傳統的養生之道，與西方對身體觀念的看法截然不同。例如北宋道士張伯端寫的《悟真篇》，其仙道之學，說明東方對人身的認知，是涵納在《周易》的傳統學問之中：一是經脈與精、氣、神的觀念；二是五行八卦所對應在身體內的動態，以及器官之間的相互關連，都有一個內在秩序的系統，是一種整體的、



與天地運行互為影響的身體文本觀念。而這些，都不存在於西方對身體的思維。

依據《周易》五行之間所呈現的數象：木生火，金生水的道理，可知心與腎臟的健康直接源於肝與肺的功能是否健全。對於人（身）這個「法地、法天、法道、法自然」之物，依五臟方位與之對應的五行特性可以推知，加上《周易》所指示的動態圓融原理，便是丹道所主張的努力方向與目標。人身的圓融是體現於五臟的五形特性對應於「天人地」三才的圓融之道，循着經脈系統具有意志所作的動態交融。

關於中國傳統養生之道與管理的關係，不妨以《周易參同契》的《君臣御政章第五》說明之：「可不慎乎！御政之首，鼎新革故，管括微密，開舒布寶，要道魁杓，統化綱紐。爻象內動，吉凶外起。」



中國古代重視觀察天象，圖為北斗七星。

這段話是說，治國怎麼能不謹慎！管理政事的辦法是，一開始就要革新，剷除舊染污習，計劃周密，調度得當。一個農業國，觀象授時，最重要的是觀測魁杓（指北斗七星的首尾兩星）。它是指示一年生化時刻的綱紐。天象發生變化，地上收成就有吉凶相應。

《周易參同契》以管治國家之道來說養生，也不妨以中醫說的「頭涼腳熱八分飽」來解說。中醫認為，頭為諸陽之匯，不宜接近高溫。頭昏腦脹時，用冷水洗一洗，往往令頭腦清醒。這等於說，管理要有激情，但更需要理性。若急功近利，盲目擴張，結果置自己於死地。管理需要理智的分析判斷，此之謂頭涼。

其次說腳熱。俗話說，若要安，腳要暖。腳離心臟最遠，血循環路線長，而腳熱說明微循環好。至於管理的「腳熱」，就是要讓所有的流程順暢，讓所有的員工，同心同德成為一個團隊。對管理者來說，腳熱就是要務實，腳踏實地，抓好基礎。

最後說「八分飽」。《黃帝內經》強調：「飲食有節，故能形與神俱，而盡其終年，度百歲去。」食欲太好是病態。管理的「八分飽」，就是要在速度、規模上把握分寸，不能把資源用窮耗盡，凡事要留有餘地，要穩健、控制好節奏，不能看到機會就眼紅。



絕大部分的管理學問都是教人如何解決問題，但真正的管理智慧應該是防範和管理問題。這情況恰如養生。若注意養生，可以減少病患。得了病固然可以吃藥打針做手術，但總不如提高免疫力，防病於未發。管理如果機體康健，偶遇風寒暑熱也能抗得住。而管理的死症，大多是不注重日常養生的緣故。

管理之道，一要生存，二要發展。誰不想健康？誰不願長壽？但因頭熱而死的有之，因腳涼而亡的亦有之，因暴飲暴食而夭折的也不在少數。所以，「頭涼、腳熱、八分飽」，確實是管理的不二法門。

中國傳統的養生之道脫離不了陰陽五行，管理亦然。陰陽是泛指無數相互關聯的事物，或事物內部相互對立的兩個方面。一切事物或現象都存在着相對的兩個方面，兩者互相制約而又相互依存。這就是陰陽的對立與互根。陰陽的平衡不是靜止不變，而是不斷地此消彼長。當陰陽的消長超過一定限度，就會向其相反方向轉化。

陰陽從「少」到老（易學將陰陽分為老陽、老陰，少陽、少陰），分化生成五行。少陽生成木，老陽生成火，少陰生成金，老陰生成水。四者參合相和諧，便是土。陰陽生五行，五行又各分陰陽。易學認為天下萬事萬物莫不可以按其相應屬性歸入金、木、水、火、土五大類。五大類存在着相生相剋、相制相侮的關係。

五行，是用來概括世界上幾類基本要素的範疇。它們以木、火、土、金、水命名，但並非僅僅指這些具體事物本身，而是以它們為基本框架。五行多用於研究各系統，特別是各系統間的關係。它產生於古人對宇宙演變，特別是元素生成以及生物進化的認識，並推廣到自然科學和社會科學各領域。現代資訊理論、系統論、控制論等，都可以從五行學說找到雛形。

五行的相互關係，最重要的是相生和相剋。相生，指它們可以依照一定順序相互生成。生成是循環不斷的。相剋，指它們之間依照另一順序相互剋制。剋與被剋，也是循環不已，每一剋制者，在另一場合便是被剋者。同時五行又各有陰陽。在養生而言，臟腑也有陰陽：腎為陰，膀胱為陽；肝為陰，膽為陽；心為陰，小腸為陽；脾為陰，胃為陽；肺為陰，大腸為陽。

中國傳統的養生也顧及人體的生物鐘，這不僅反映晝夜節奏，而且反映朔望節奏，以及性激素的釋放，特別在女性身上。此外，尚有情緒週期、智力週期、體力週期，更有近似朔望月的節奏。對於這一節奏，《周易參同契》是用《周



易》的卦序（乾坤坎離四卦不用）來做數學運算。在管理上，也可參照這些週期來處理人事問題。

對於日月運動，主要是日往月來、月往日來，像車輪一樣轉動。日月相對運動，用於表示修丹，最重要的是晦朔之間，日月合璧。日月合璧，用易數表示，就是坎離相交。晦朔之間是新週期的開始，老週期的結束時刻。對管理而言，也可通過晦朔的理論，觀察各種週期的運作。

總而言之，整個世界，無非是資訊、能量和態勢（形態和趨勢）的結合，三者不能分割。有資訊就有能量，因而有它們的存在態勢；有能量也必有其資訊和態勢；有態勢也必有資訊作指令，並以能量作基礎。通過這三者的結合，人類才得以將自然、社會及各種認識代代相傳。資訊、能量、態勢若以養生角度言之，在《周易參同契》上，稱做精、氣、神。

養生之道講煉精化氣，那是心、脾、腎的結合。五行之木、火、土、金、水，對應身體腹腔五臟六腑的特性與位置是：腹腔中的上方為火為心，下方為水為腎，左方為木為肝，右方為金為肺，中間則為土為脾。而心、脾、腎的結合，也就是「坎離交媾」的運轉，共融在中土轉化而成龍虎之液。

至於煉氣化神，那是天人合一。由坎卦處，即從身體的底部，以心意將水中真金以逆時針方向迴旋，從尾閭穴循督脈到達頭部的泥丸宮，代換離卦中爻，而成純陽的乾卦。再循任脈下轉至底部填入坎卦中爻而成純陰的坤卦，而回到天地（乾坤）定位的先天卦位，說明日月能量的強弱變化，同步作用配合身體內部逆轉。

最後是煉神還虛。「還虛」意指整個身體的質能與轉化的終究目的為回返太虛（或稱太極），與《周易》所指稱的返回本初無極同理。因為逆轉的動態作用，逆轉等於返源，動態則有合一的特性，因此這個動態逆轉成象的示現，符合「還虛」的意向。

從煉丹昇華看管理之道，管理必須「精誠守堅」，生活與內心要「真虛恬澹」，顯示身體丹道之學與管理之道的關鍵是一致的，講求的並非一連串的「技法」，而是必須具備心志與行為的共融。