

· 曲黎敏 著 ·

# 生命沉思录 2



人体文化解读

哲学应该从医学开始，  
医学最终要归于哲学。

——亚里士多德

曲黎敏  
著

生命沉思录  
2



人体文化解读



长江出版传媒  
长江文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据  
生命沉思录. 2 / 曲黎敏著.  
武汉: 长江文艺出版社, 2014. 7


ISBN 978-7-5354-7326-4

I. ①生…  
II. ①曲…  
III. ①随笔-作品集-中国-当代  
IV. ①I267. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 132642 号

选题策划: 金丽红 黎波 安波舜  
责任编辑: 罗小洁  
封面装帧: 张竞文  
内文版式: 姜华  
媒体运营: 王艳伟 银铃  
责任印制: 张志杰

---

出版:  长江出版传媒  
          长江文艺出版社  
地址: 湖北省武汉市雄楚大街 268 号湖北出版文化城 B 座 9-11 楼  
邮编: 430070  
发行: 北京长江新世纪文化传媒有限公司  
电话: 010-58678881                    传真: 010-58677346  
地址: 北京市朝阳区曙光西里甲 6 号时间国际大厦 A 座 1905 室  
邮编: 100028  
印刷: 北京国彩印刷有限公司

---

开本: 880 毫米×1230 毫米      1/32      印张: 11  
版次: 2014 年 07 月第 1 版                    印次: 2014 年 07 月第 1 次印刷  
字数: 256 千字

---

定价: 36.00 元

---

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 010-58678881)  
(图书如出现印装质量问题, 请与本社北京图书中心联系调换)

我们承诺保护和负责任地使用自然资源。我们将协同我们的纸张供应商, 逐步停止使用来自原始森林的纸张印刷书籍。这本书是朝这个目标前进迈进的重要一步。这是一本环境友好型纸张印刷的图书。我们希望广大读者都参与到环境保护的行列中来, 认购环境友好型纸张印刷的图书。

我何德何能  
能在此生与你结缘  
原以为我这一生就是书写一部爱情  
你如此苍老如此晦涩难懂  
却无意间掀动了我的心灵  
透过你，我终于看见远古的自己  
一个巫和一次肉身  
对酷烈太阳的献祭  
我已经为你死过一次  
还怕这一生再为你死去多次吗

## 前言

### 人体：自我觉知的起点

老子曰：吾所以有大患者，为吾有身。及吾无身，吾有何患?!

人类，就肉身而言，基本别无二致，都有五脏六腑，都有眼耳鼻舌身意，都有相同的动作，都能逃跑或进攻，都喜欢用言语、用眼神、用手舞足蹈来表达情感。因此，人类也有共同的命运，至少在肉体的层面上讲，都有生老病死。从这一点上说，**身体结构也体现了造物主的崇高精神**。因此，此书要探究的，就是身体内部隐藏的秘密，以及这崇高精神的内涵和意义。

对于人类而言，肉体的程序已经固化，只是生长、壮大、衰老、死亡，且肉体每每要先碰触这现实的围墙。现实中的人，对肉身的固化充满了不可思议的欲求——祈求生长，渴望更壮大，拒绝衰老，恐惧死亡……谁都想让终结生命的子弹对自己擦身而过、拐弯、落于虚空，人人都想在被抓住的同时又被放下，可是，肉身顽强地遵循着自己的路径，一路快速前行。

越来越深刻地认知到：**有些疾病的降临，仅仅是为了粉碎人类的野心**。人类医学和疾病史记录的不只是人体的历史，更是人性的历史，人心的历史。一切伤痛，一切糊涂，一切贪嗔痴，一切妄念，一切虔诚与不敬，皆在其中。人，皆因人性而病，但，人只想解决病，对人性的贪嗔痴依旧听之任之。所以，**对大多数人而言，病，只是一次痛苦的经历，而非自我觉知的起点**。这一切，多么令人心痛。



所以，佛祖在四城门观生老病死四象之苦后，断然去找寻终极的解脱之路。因而，人之进化，必谋于心灵和思想。但，这心灵和思想的进化也须借这肉身的感知的进化，如若没有眼耳鼻舌身意感知的锐化与灵动，人也无从知晓一切不过梦幻泡影……而且这心灵和思想的进化也会随肉身感知的钝化或锐化而倏忽变化，时而进化至巅峰，时而一下子跌入死亡之山谷。所以，修行的路也不尽然安全，如何训练和磨砺我们的肉身，其实也是修行之路上的一个重要课题。唯有在它之上，我们才可能训练和把握精神之节奏，保持警惕的心，让它尽可能平稳地向高处飞翔。

生命能否以一种沉思的方式、以一种文学的方式，来诠释和解读？生命如此炫目、美丽，我们干吗沉溺在病痛的挣扎中，沉溺在刀枪剑戟中？生命对于我们，无论一次，还是两次，还是无穷无尽，我们都可以美美地痛饮这生命的琼浆，把她当一次历练，当一次觉悟，当一次涅槃，当一次重生，让她不枉此行……

这是一次忧郁而又快乐的心路历程，在生命的风景线中，踟蹰、徜徉，低吟、长啸，并以冥想的方式、以书写的方式、以吟诵的方式，来构建自己的道场。在那道场的中心，是精神的曼陀罗花、酷烈的阳光和黑洞般被吸附的宇宙。于是，百般被世俗荼毒、碾压的肉身和思想，再次从桎梏中得到解放和飞升……

# 目 录

## 前言

人体：自我觉知的起点 | 001

## 第一章 死生契阔 | 001

生不可喜，死不可悲。

人的一切信念，都从体验生死而来。

对死亡的恐惧、对爱情与信仰的渴求，使生命炫美如诗。

因爱而生，因幸福和成就而存在，最终有尊严而逝。

生与死 /003 生活 /010 诗性与医学 /012 《黄帝内经》 /016

## 第二章 人体解读 | 023

肉身是造化精品，行走坐卧皆是道。人体不可不察，不可不知。

发现人的长处和优势比知道哪里残疾更有意义。

把生命从外在束缚中解放出来，就是“修炼”。

请医生治病还是外求，要想少生病，重在内修。

从头到脚 /026 头 /028 脸 /034 喉咙 /056 手 /060 后背 /066 胸 /067

肚子 /072 脊柱 /075 腰 /080 骨盆 /081 子宫 /083 阴户阳物 /095 臀 /102

腿 /105 脚 /107 骨骼 /111 皮肤 /113 汗 /119 肌肉 /121 空间 /124

结语：生命之道 /127

### 第三章 中脉七轮 | 137

保持中西医的差异性比追求它们的共性更有意义。

当我们把身体能量提升到心智能量的层面来讨论时，中西医对话便得以开始。

西医的七大腺体对应人体中脉七轮，是人体的精神能量中心。

松果体 /140 脑下垂体 /142 甲状腺 /145 胸腺 /146 胰腺 /148 肾上腺 /150  
生殖腺（卵巢、睾丸） /151 脉轮说 /153

### 第四章 五脏六腑 | 159

五脏在两胁之里，为实、为阴、为妻；六腑在腹部，为空，为阳、为夫。阴在上，阳在下，形成泰卦之势，阴为阳之动力，阳为阴之补给。五脏守神，六腑运化。妻要坚守，收藏；夫要刚健，运化。

五脏如是观 /162 心 /164 肝 /168 脾 /170 肺 /172 肾 /174 心包 /176  
五脏之于人体 /178 六腑如是观 /181 胆 /184 胃 /186 小肠 /189 大肠 /190  
膀胱 /192 三焦 /193

### 第五章 生命高潮 | 195

人身所藏之精，譬如油；人身之气，譬如火；其光亮，譬如神。油量足则火盛，火盛则亮度大；反之，则油干火熄而光灭。

《内经》说“两精相搏谓之神”，阴阳，唯有相互作用，才能引发生命的高潮。

精·气·神 /197 五脏神 /202 五官窍 /214 五情真意 /218 味之道 /227  
声之道 /234 色之道 /237 五行之道 /240 天之六气 /244 肉体的直觉 /248  
生活之道 /253



## 第六章 医辨中西 | 259

中西医的差别，归根到底是文化差异。一个是对生命的干预，一个是对生命的顺从。一个是生，一个是杀。

赫胥黎说：医学已经进步到不再有人健康了。医学数据和指标对人已经不是提醒，而是灾难。

中西医之差异 /263 反思“市场医学” /267 中医之美 /276 中医已然大“病” /278  
中医的未来 /281 医者之“共情能力” /284

## 第七章 疾病·因果 | 287

疾病，是一篇关于因果的记叙文。病人往往用故事来讲述病情。

人们生病时往往用故事来讲述自己的病情。医生治病的能力和是准确理解病人叙述的能力紧密联系的。

别把幸福过多地寄托在别人身上。终极的幸福只在于给予，而不在于索取。

看病：故事的叙述与理解 /290 常见病解读 /295 疾病和自救 /301 中医文化常识 /304

## 第八章 觉知·新我 | 323

养生，是主动管理生活的方法，是对行为的必要调试。

不论我们学什么，不论我们修什么，最终都要完成自我超越，从祭坛走向神坛，从乞讨者变为给予者。

我的人生我做主，自足、爱、觉知、欢乐、法喜、新我。有了这个新我，才有新世界。

做人·养生·艺术 /325 我的学医历程 /331 传承与继承 /333 新我·新世界 /335

## 后记 | 337



## 第一章 死生契阔

生不可喜，死不可悲。

人的一切信念，都从体验生死而来。

对死亡的恐惧、对爱情与信仰的渴求，使生命炫美如诗。

因爱而生，因幸福和成就而存在，最终有尊严而逝。





# 生与死

## 1. 生命与死亡

太阳每天照常升起，可对绝大多数人而言，生与死，只有一次。

**生命和死亡是哲学思考的核心问题，除此，无他。**

这个世界，最大的恐惧是死亡恐惧，最大的伤痛是知道只有死亡确定无疑，而其余的，皆是无常。人可以从生活中退出，但不能逃离死亡。当生命闭上了雄辩的唇，死亡就张开了沉默的嘴，活着和死亡，是孪生的兄弟，它们一同来，一同走。

人出生，是固执地抓住；人去世，是无奈地撒手。人，刚降生时坚信世界是我的，所以双拳紧握；走时两手摊开，是说人生一无所获，一切都是宇宙之神的，包括自己。**生不可喜，死不可悲，悲喜只在一念之间。**

中国有个惊世骇俗的庄子，他把生看成一场玩笑，把死亡看作解放……在他眼里，生与死、物与我、利与害、是与非，通通一样。他把无差别发展到极致，把无情发展成有情。当你不情愿接受时，却发现石头已经流泪，爱情卷土重来……

我们是应该为离港的航船欢呼呢，还是该为人港的船只欢呼？其实，离港犹如出生，我们不知等待它的是什么样的风浪或什么样的天空，我们应该为前途深深地忧虑和担心才是；而入港犹如死亡，它已平安抵达，它已结束艰险的航程，它已呈现过了上天的荣耀……我们终于放心了，我们终于可以击鼓而歌了。

死亡，是生命轮回的一部分。

关于肉身死亡的定义大致有四：（1）呼吸的停止。（2）心脏的停跳。（3）脑电波是否还存在。（4）瞳孔放大。从中医的角度说，瞳孔放大是肝魂飘散。过去的人们只是从前两者判断，现在的死亡判断却让人有些难堪，比如用人工器械维持体征等，这会搅乱我们对生命的敬意。生命，真的不是只纠缠于肉体是否鲜活，灵魂是否飞升，以及她飞向何处，可能才是生命的高级状态。

在中国，死亡是一个大忌讳，一个大秘密，是中国人语境中的一个困境。在中国神话中，至今找不到关于死亡的确切解读，但却有几个大巫环绕一个死尸，手持青蛇以驱除死神的场景（见《山海经》）。中国人对死亡的凝视并没有从中产生出病理解剖学，在《黄帝内经·灵枢》中有过解剖的意味，而且中国上古战事频繁，有足够的机会来凝视那些战士鲜血淋漓的伤口，并完成对生命机体的认知和解读。但直到宋代，道教中人才开始涉及死亡的体验，而其主旨依旧是祛死趋生，它关注的要点是死亡的过程而非死尸。

## 2. 肉身与魂灵

**肉身，是伟大的不容忽视的存在。身心合一，是更伟大的对现实存在的超越。**

肉身，是造化恩赐的精品。虽说每个灵魂都完全不同，但上天却公平地给了这不同灵魂以相同的肉身，都是五脏六腑，谁也没多一颗心或少一个腑。如果我们不先弄懂它，我们就无法为我们的灵魂找到正确的出口，我们就无从去谈论“解脱”。此词专为这二者的关系而定——顺从肉身之消解，为灵魂之脱离找到方向。

人不是简单的肉体存在。如果人感受不到灵魂，就无法绽放，就无法有绚丽的值得回忆的人生。

上天神明用泥土捏了我们肉身，用气息灌注了我们灵魂，此两大系统必各有其进化程序。人之一生，灵魂顽强地执着于肉身、肉身贪恋缠绕灵魂都是没意义的。终归是，肉身归于泥土，灵魂归于神的荣耀。

肉身，也遵循“成、住、坏、空”这一原则，就是“生、老、病、死”。人们更多的是贪着“生”，畏惧“老”，害怕“病”，对死亡，讳莫如深。于是，宗教就在对这一切的沉思中诞生了。

到底什么更需要救赎，是肉身，还是魂灵？

如何有尊严地死去，是一个值得深思的问题。

如今世上，贪生者多，怕死者亦多。人生再苦，贪生者也会以苦为乐，怕死者也会不求解脱。

人生命的完整性在于“了生死”。生命的“生、老、病、死”自有其规律，不必强求。在亲人的怀抱里安然而逝，也是今人难求的福报。

所谓“末法时代”，就是人们不再求“得道”的快乐，而是甘愿任人宰割。过去的人都求落叶归根，入土为安；现在的人都死在手术台上，灵魂和肉体都支离破碎，无从得到慰藉。

过去的人一般是在家人的围护下、在熟悉的环境中去世的，在生命最后的恍惚昏冥当中，童年可能再现，而你一直在等待的那人的出现会使你因快慰地长叹而耗尽最后的气息。灵魂也不必

急于飘忽，它还得在用了一生的家具和锅碗瓢盆中缠绵、环绕，做最后的告别。然后，亲人们开始啜泣哀号，用你用过的毛巾擦着眼泪，起初人们还谈论你，但渐渐地，生活又恢复往日的平静。于是，你如释重负，在小姑娘开窗的瞬间，你轻轻地弹出窗外，先是迷惘地立在清晨的花蕊上，露珠湿了你的脸，在明白与不明白之间，在永诀与转世再来之间，一切已经重新开始……

现在的人“生”可怜，“死”可怕。浑身插满管子，几个穿白大褂、戴白口罩、手里拿着刀的人在含混地说着什么……陌生的环境，没有亲人熟悉的声音，没有熟悉的器具，灵魂无依无靠，跌跌撞撞。它不认识那躺在病床上的支离破碎的自己，没有比这更令魂灵恐慌的了；它突然迷失了自我，无法跟自己用了一辈子的肉身做个了断、做个告别……

### 3. 生命的尊严和完整

人生命的完整性应该是因爱而生，因幸福和成就而存在，最终有尊严而逝。如果因痛苦而生，因饥渴温饱而存在，最后再在疼痛恐惧中死去，那将是多么令人气馁而悲痛的事情。

有些东西注定是无法颠覆的，比如衰老和死亡。跟死神争夺生命的那种英雄主义缺少的不仅仅是敬畏，还忽略了人之为人的生命的尊严。

越来越多的关于“转世”“轮回”的观念让人深度迷惑。中国原本把死亡诗意地描绘成一场奈何桥上喝碗孟婆汤的旅行，但那遗忘之旅远比不上对前世的追索，和对下一世的想象。人们开始渴望知晓“我，因何而来，因何而往？”但唯一能确定的是，

那肉体已消亡，唯有灵魂在无尽地徜徉……

于是，有了一世说，二世说，三世说，无尽说，涅槃说。

印度文化的根底是厌世，中国文化的根底是乐生。因此，一个是要“死了不再来”，一个是“死了最好再来”。如果“死了再来”，人就要有不生不灭的灵魂。

那再来的，是我，又不是我。

如果生命只存在一次，那么“一世说”会让人恐惧，会让人放纵，会让人放肆地追求利益及其最大化，并以一种绝望的态度去拼命享受。

生命的“二世说”，比如基督教之天堂、地狱。人死后，要接受上帝的最后审判——信奉上帝的好人上天堂，坏人下地狱，这种审判令人畏惧，并约束了人性的放纵。

中国也有二世说——阳间、阴间。中国人认为万物生于土，最终也要归于土，所以，鬼者，归也。人、鬼两界，不过阴阳，好人死后是好鬼，冤死者为厉鬼……所有逝者在阳间都有墓碑牌位，以记其德行。故中国人活着要对得起祖宗，否则就是孤魂野鬼，死后不可入祖宗宗祠。现代中国青年有这种观念的人不多了，活着，能对得起自己就已经很不错了。

印度有三世说，把生命看作动态的过程，过去、现在、未来，循环往复。时光由此就成了一种折磨，并让人关注死亡和下一世。

三世说里最可怕的是，死亡不是最终离开世界的方式，于是，“如何死了不再来”成为宗教的核心。涅槃，就是把漫长的生命的烛火彻底吹灭。

而中国人，无论生命的“一世说”“二世说”，都会使人对“肉身”有强烈的关注，所以中国最发达的学问是传统医学和道





教，而且将来会在这方面引领世界的思维与语言。

中国人为何没有强烈的宗教情结——是用宗教整顿人性，还是用诗教整顿人性？——宗教让你敬畏，诗教让你自在；前者多说苦，后者多言美；前者洞穿了你当下的六道轮回，后者让你始终如一地享受着神性的美；前者让你用今生换来生，后者让你活泼地在婆婆境里用情。呜呼，思无邪，前者后者，来世今生。

而真正的生活，大多数时光是“简单的重复”，可怕的是，思想也简单地重复着，昨儿前儿的那些欲念又卷土重来，让人不得不惶恐：轮回，原来就在每天，就在每时每刻——一丝不良情绪就会把我们变成魔鬼；一个贪念就会让我们虽为人身，但心灵已坠入恶鬼道；一个微笑又会把我们重新带回人道——就这样，每时每刻都可能最有真实的六道轮回。生命，就这样在令人厌倦的惰性中，有着极大的不稳定性。对于层出不穷的种种欲念，我们不得不小心翼翼地驾驭，若要灭它们于无形，是驱除，还是覆盖？驱除时，会不会一个走了，另一个又来？覆盖时，会不会如同雨点落在雨点之上，一个破灭连着一个破灭？这，便是“生”之苦恼。

更深地想，就不由得战栗了……人类历史犹如庞大的电影胶片，未放映之前，仿佛一切都已然存在，没有人能够销毁它、改变它。难道我们能做的，只是一点一点地等它放映完？这期间，我们会睡去，会哭泣，会在电影的某个角落里发现自己一闪而过……在无限悲观的这一刻，我只求，在它黑白雪花模糊不清的时候，我，牵着你的手……

有时候真想烧毁它，只保留一些模糊的、不连续的残卷。为什么完整得令人惊惧，残破得又令人战栗？

真的越来越宿命了，宿命，会让人心痛，会被一种深沉的无