

儒、佛、道三家之学均贵践履实修 ,各有其当真解决的实在问题 ,非徒口耳三寸之间的事。

人类的智慧虽高 ,但此智慧确恒在生命所役使之下向外活动。只有东方古人却把它收回来还用诸其身 ,使生命成为智慧的 ,而非智慧为役于生命。

目摇摇录

梁漱溟先生论儒佛道

孔子学说之重光	(猿)
中西学术之不同	(源)
东方学术之根本	(圆)
东方学术概观	(圆)
儒佛异同论	(苑)
孔学绎旨	(怨)
佛法大意	(怨)
佛法与世间	(怨)
原始佛教三法印	(怨)

《礼记·大学篇》伍严两家解说

《礼记·大学篇》伍严两家解说合印叙	(源)
《礼记·大学篇》解说	(源)
《礼记·大学篇》伍氏学说综述	(员)
《礼记·大学篇》通释	(圆)

孔子学说之重光^{* 1}

今天开孔子诞辰纪念会，按中央规定的典礼节目，有孔子学说一项，现在由我来讲。

我常同大家说：中国近百年来遭遇一种不同的西洋文化，给我们一个很大的打击，让我们历久不变的文化发生变化，显出动摇。大家又都知道孔子在中国文化上的地位关系，所以中国文化受打击，发生动摇，当然亦就是孔子学说的受打击发生动摇。此时孔子之被怀疑，是应有的现象，是不可少的事情。大概是应当这样子，不怀疑不行；只有在怀疑之后，重新认识，重新找回来才行。我曾告大家说中国民族精神，必须在唾弃脱失之后，再慢慢重新认识，重新找回来，他必不能是传统的传下来！因为传统已全无用处。可是重新认识，重新找回，很不容易！不能仍然敷陈旧说。几时是孔子学说重光的时候，我们不敢说。在眼前很明白的还是一个晦涩的时候，怀疑的空气仍然浓厚。

我曾经努力这个工作——即对于孔子学说的重新认识，把晦暗的孔子重新发扬光大，重新透露其真面目。这个工作，依我所见，大概需要两面功夫。一面是心理学的功夫，从现代科学路子，研究生物学、生理学、心理学，这

样追求上去 ,对人类心理有一个认识 ,认识了人到底是怎么回事 ,然后才能发挥孔子的思想。如无这面功夫 ,则孔子思想得不到发挥。因为孔子学说原是从他对人类心理的一种认识而来。孔子认识了人 ,才讲出许多关于人的道理。他说了许多话都是关于人事的 ,或人类行为的 ,那些话 ,如果里面有道理 ,一定包含对于人类心理的认识。对于人类心理的认识 ,是他一切话与一切道理的最后根据。所以心理学的研究是重新认识孔子学说 ,重新发挥孔子思想 ,顶必要的一面功夫。还有一面 ,是对于中国的古籍 ,或关于孔子的书 ,要有方法的作一番整理功夫。我们现在无法再与孔子见面 ,所可凭借参考的 ,除了传下来的古籍 ,更有何物 ? 所以要想重新认识孔子 ,古籍的整理功夫 ,亦是很必要的。可是从来想发挥孔子思想学说的人很多 ,似乎都欠方法 ,很容易落于从其主观的演绎 ,拿孔子的一句话、一个意思、一个道理去讲明发挥孔子的思想 ,而没能够有方法的来发现孔子的真面目。仿佛前人大都有此缺欠。所以孔子学说的发挥解释可以千百其途径 ;一个人有一个说法 ,一百人有一百个说法 ,一千人有一千个说法。同是孔子的一句话 ,我可以这样讲 ,你可以那样讲。讲孔子学说的人越多 ,孔子的真意思越寻不出。为什么越讲越分歧 ,越讲越晦暗呢 ? 就在没有方法。自孔子以后 ,到现在很多年代 ,代代都有想讲明孔子学说的人 ,都自以为是遵奉孔子学说的人。可是遵奉的人越多 ,越加分歧 ,讲明的人越多 ,越加晦暗。今后如果仍然如此下去 ,岂不更没办法 ! 所以我们现在要想讲明孔子 ,不能重蹈前辙 ,必须有方法的去清理一遍才行。当我们作这个功夫 ,不要忙着往高深处讲 ,宁可有一个粗浅的意思 ;

如果粗浅的意思是确定的,明了的,不可摇移的,大家公认的,就要胜过含混疑似两可难定的高深之见!从粗浅起手,步步踏实向前走,不定准的话不说,说了便确定无疑,如此踏实确定地走向深处,庶可清理出一点头绪来,发现孔子的真面目。现在总起来说:大概必须得有这两面:一面作认识人类心理的心理学功夫,一面作有方法的清理古籍的功夫,然后才能对孔子学说重新认识。

今天所要讲的是偏于后一面,即从粗浅的地方脚踏实地地来确定孔子是怎么回事。现在所讲的仍是好多年前——民国十二年——在北京大学讲过的。当我们研究孔子思想学说,首先应问,孔子毕生致力研究的到底是一种什么学问?虽然大家都知道孔子的学问很多,许多人称赞孔子博学多能,当然是事实;可是他一定不单是博学多能。他的真正长处不一定在博、在多,假定孔子有一百样才能,一百样学问,那么,现有一百个专家亦不能及得孔子么?恐怕孔子有他一个毕生致力用心所在的学问,为他种种学问的根本。我们如此追问下去,就发现孔子毕生致力用心所在的学问,不是现在所有的学问。虽然现代世界学术很发达,大学专门的科学很繁多,可是统同没有孔子研究的那一门学问,并且给他安不上一个名词来。很显而易见的,孔子研究的学问,不是物理化学或植物动物——不是自然科学,恐怕不单不是自然科学,并且亦非社会科学。孔子学说固亦包含类属社会科学的政治教育乃至其他种种的道理,但孔子毕生真正致力并不在此。也许有人要说孔子学问是哲学,我说孔子学说不单不是自然科学,社会科学,并且亦不是哲学。哲学一名词本非中国所固有,是从西洋外来的,如果哲学内容是像西

洋所讲的那样子，则孔子学说可以断定亦非哲学。例如西洋哲学中有所谓唯心论，唯物论，一元论，二元论，人生观，宇宙观，本体论，认识论，机械论，目的论……孔子学说全然不是这一套复杂细密分析系统的理论玩艺。如此看来，孔子学说很难安上一个名词，在事实上所有世界的专门大学很难找到有这样的学科。那么，孔子的学问究竟是什么呢？我们根据比较可靠的古籍《论语》，来看孔子毕生致力用心所在的学问是什么，拿其中许多条来参考勘对，比较研究。我们发现最显著的一条：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩。”这是孔子自己说明他自己的话。我们要想明白孔子，这一条很有关系，很可帮助我们知道他。但这些话的内容是什么呢？“吾十有五而志于学”，志什么学呢？话很浑括，很难明白。“三十而立”，文字怎样讲呢？很不好讲。“四十而不惑”，不惑的究竟是什么？对什么不惑？不惑两字仿佛会讲，大概就是不糊涂吧！但其内容究是什么，则非吾人所可得知。“五十而知天命”，什么是天命？什么是知天命？亦不好乱猜。“六十而耳顺”，耳顺是一种什么境界？更不可知。“七十而从心所欲不逾矩”，就字面说似乎好讲，可是事实上更不好懂，因这是他学问造诣的顶点，是从志学……耳顺等等而来，对于那些我们尚且不懂，如何能懂得他七十岁时的进境呢？所以我们不愿随便去讲古人的话，不愿往深奥高明里去探求。我们只注意这些话是孔子自己诉说他自己学问的进境与次第，至其内容如何，我们不愿乱猜。在前人亦许就要讲了，什么是不惑，什么是知天命，什么是耳顺，什么是从心所欲不逾矩。前人都可

有一个解释给你。而我们则暂且留着不讲,先从粗浅处来看。这些话所讲的大概不是物理学、化学,乃至政治学、教育学吧?甚至亦不是哲学吧?哲学不像是这样。这些怎能是哲学呢?他仿佛是说他自己,说他自己的生活,说他自己的生命,说他自己这个人。仿佛可以说,他由少到老,从十五到七十,所致力用心的就是关乎他自己个人的一生。我们隐约地见出他是了解他自己而对自己有办法。照我所体会,他的学问就是要自己了解自己,自己对自己有办法,而不是要自己不了解自己,自己对自己没办法。比如他说“不惑”、“耳顺”、“从心所欲不逾矩”,内容固然不好懂,可是我们隐约看出,到那时候,他的心里当很通达,自己很有办法,自己不跟自己打架。平常人都是自己跟自己打架,自己管不了自己,自己拿自己没办法。而孔子从心所欲不逾矩,自己生活很顺适,自己对自己很有办法。这个意思我们可以体会得到,不是随便乱猜或妄说的。孔子毕生致力就在让他自己生活顺适通达,嘹亮清楚;平常人都跟自己闹别扭,孔子则完全没有。这种学问究竟是什么学问,安一个什么名词才好呢?恐怕遍找现代世界所有大学、研究院,学术分科的名词,都找不到一个合适的给他安上。孔子毕生所研究的,的确不是旁的而明明就是他自己;不得已而为之名,或可叫做“自己学”。这种自己学,虽然现代世界学术很发达,可是还没有。这就是我们从《论语》上得到关于孔子学说的一点消息。现在再举《论语》一章可以帮助明白这个意思。“哀公问弟子孰为好学,孔子对曰:‘有颜回者好学,不迁怒,不贰过,不幸短命死矣!今也则亡,未闻好学者也。’”孔子最好最心爱的学生是颜回,而颜回最大

的本领最值得孔子夸奖赞叹的就在“不迁怒，不贰过”。究竟“不迁怒，不贰过”如何讲，我们不懂，暂且不去讲明，但可以知道的一定不是自然科学、社会科学或哲学。从这两句话，又可证实上面发现的消息：大概“不迁怒，不贰过”是说颜回生活上的事情。还是我们上面所说：研究他自己，了解他自己，对自己有办法。“不迁怒，不贰过”，大概就是不跟自己闹别扭，自己对自己有办法。孔子学问是什么，于此似乎又得到一个证明。从学生可以知道先生，从弟子可以知道老师，最好的学生就是最像老师的学生。譬如木匠的好学生就是会作木工活的，裁缝的好学生就是最会缝衣服的。而孔子的好学生，没有旁的本领，是“不迁怒，不贰过”，则老师的学问是什么，亦可从而知之了。现在结束这面的话，我们要想讲明古人的学问必须注意方法，不能随便往高深处讲。说句笑话，我不是孔子颜子，即使是孔子颜子，我才四十二岁，如何能知道孔子六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩的境界呢！所以我们现在只能从粗浅易见的地方来确定孔子的学问是什么。虽属粗浅，可是明白确定，明白确定，就了不得！比方孔子学问很古怪，不是这个，不是那个，说来说去都是说“他自己”，我们确定孔子学问是如此。意思虽很粗浅，可是很明白，很确定，可以为大家承认，毫无疑问，无可再假。我们如果这样一步踏实一步，一步确定一步，慢慢走向高明深远处，则孔子的真面目亦可被我们清理出来重新认识。

这是关于整理古籍方法一面的话，底下转回来讲孔子的学问。

孔子的学问是最大的学问，最根本的学问。——明

白他自己 ,对他自己有办法 ,是最大最根本的学问 ,我们想认识人类 ,人是怎么回事 ,一定要从认识自己入手。凡对自己心理无所体认的人 ,一定不能体认旁人的心理 ;因为体认旁人心理无非以我度他 ,了解旁人必须先了解自己。我随便举一个例 ,如吃辣子 ,看见旁人张嘴作态 ,我就明白那是感觉辣的表现 ;我何以能知道 ?就在我曾经有过那样的经验 ,从我自己的经验可以推度旁人。不然 ,我对旁人的心理就无法知道。所以要想认识人类必须从认识自己入手 ;只有深彻地了解自己 ,才能了解人类。而了解人类则是很了不起的学问 ;因社会上翻来覆去无非人事 ,而学问呢 ,亦多关人事。如历史、政治、教育、经济、军事 ,都是研究人事的学问。所以明白了人 ,不啻明白了一切学问 ;明白了人类心理 ,能作的事就太多了。他可以办教育 ,开工厂 ,干政治 ,可以当军事官 ,带兵 ,因这些无非是人事啊 !可是孔子学问之大远不在此 ,虽然对于人类心理的认识 ,是一切学问知识的最后根据 ,不过这仍为一种知识学问 ,孔子的伟大尚不在此。

孔子学说的真价值 ,就在他自己对自己有办法 ,用他自己的话说 ,就是从心所欲不逾矩。自己对自己有办法 ,亦就是自己不跟自己打架 ,自己不跟自己闹别扭。所谓自己对自己有办法 ,其实尚是我们解释他的话 ,在他自己无所谓有办法无办法 ,只是他的生命很圆满 ,他自己的生活会很顺适而已 !此即孔子学说真价值所在。申言之 ,所有办法皆从了解来 ,因为一切学问都包含两面 :一面是对其研究对象的了解 ,一面是对其研究对象的有办法 ,而办法则从了解来。办法是偏乎应用一面 ,了解是纯粹研究的功夫。如果对于人类心理有认识有办法 ,那一定是从

深切的了解个人自己起 ;了解自己与对自己有办法 ,是丝毫离不开的。如对自己没办法即不能对自己有了解 ,对自己无了解亦不会对自己有办法。反之 ,有一点了解即有一点办法 ,有一点办法亦有一点了解。愈了解自己便愈对自己有办法 ,愈对自己有办法便愈了解自己 ;所以办法与了解是一回事的两面 ,即了解即办法 ,完全离不开。这是一种最亲切最有用的学问。

现在的西洋人 ,我敢断定 ,将要失败。我更说一句话 ,现在的西洋人要失败在中国人面前。“为什么?”大家一定会诧异发问。就是因为西洋人对什么都了解都有办法 :天上的电 ,地下的矿 ,山上的草木无不了解 ;上穷天际 ,下极地层 ,都有办法。西洋人对一切都考查研究过 ,一切都明白都有办法。可是他就差了一点 ,少回来了解他自己 ,体认他自己 ,所以对自己没有办法。西洋人诚然发达了许多学术 ,不过对自己尚没有顶亲切而有用的学问。他对物的问题算有解决 ,而对自己则无办法。这就是我说西洋人非失败不可的原因。中国人占一个便宜 ,即他一向受孔子的启发与领导 ,曾在了解自己的学问上用过心。我在《中国民族自救运动之最后觉悟》一书中有几句话与刚才说的意思相关系 ,大家可以用心去想 :

中国文化和印度文化有其共同的特点 ,就是要人的智慧不单向外用 ,而回返到自家生命上来 ,使生命成了智慧的 ,而非智慧为役于生命。

西洋人至近代以来 ,学术虽很发达 ,可是都系智慧向外用的结果。所谓智慧为役于生命 ,即系智慧单单成为

了生命的工具。中国最高学问与印度的最高学问 ,是让智慧回到自己生命 ,使生命成立了智慧的生命。而普通人的智慧都向外用 ,生命仍是蠢生命。智慧回头用在了解自己 ,认识自己 ,自己有办法 ,此时生命不是蠢生命而是智慧的生命。西洋人虽然会造飞机 ,上升天空 ;可是他的生命是蠢的 ,所以制造无数飞机放炸弹 ,自己毁灭他自己 ,自己对自己没办法。自己对自己没办法 ,则其他办法都不是真办法。中国人对其他办法——征服自然一方面——很不够 ,而回头认识他自己 ,了解自己 ,对自己有办法 ,亦没作到好处 ;作到好处的只有少数圣贤 ,这是中国人今天失败的原因。可是西洋人对于人类根本地方 ,少所了解 ,少有办法 ,所以我断定他亦要失败。等到西洋人失败的时候 ,中国文化的坠绪从新接续 ,慢慢再发挥光大。孔子学说的价值 ,最后必有一天 ,一定为人类所发现 ,为人类所公认 ,重光于世界 !

中西学术之不同^{* 1}

在我思想中的根本观念是“生命”、“自然”，看宇宙是活的，一切以自然为宗。仿佛有点看重自然，不看重人为。这个路数是中国的路数。中国两个重要学派——儒家与道家，差不多都是以生命为其根本。如《四书》上说“天何言哉？四时行焉，百物生焉”，“致中和，天地位焉，万物育焉”，都是充分表现生命自然的意思。在儒家中，尤其孟子所传的一派，更是这个路数。仿佛只要他本来的，不想于此外更有什么。例如，发挥本性，尽量充实自己原有的可能性等，都是如此。我曾有一个时期致力过佛学，然后转到儒家。于初转入儒家，给我启发最大，使我得门而入的，是明儒王心斋先生；他最称颂自然，我便由此而对儒家的意思有所理会。开始理会甚粗浅，但无粗浅则不能入门。后来再与西洋思想印证，觉得最能发挥尽致，使我深感兴趣的是生命派哲学，其主要代表者为柏格森。记得二十年前，余购读柏氏名著，读时甚慢，当时尝有愿心，愿有从容时间尽读柏氏书，是为人生一大乐事。柏氏说理最痛快、透彻、聪明。美国詹姆斯·杜威与柏氏，虽非同一学派，但皆曾得力于生命观念，受生物学影响，而后成其所学。苟细读杜氏书，自可发见其根本

* 20世纪30年代初，在朝会上与同学们的一次谈话。

观念之所在 ,即可知其说来说去者之为何。凡真学问家 ,必皆有其根本观念 ,有其到处运用之方法 ,或到处运用的眼光 ;否则便不足以称为学问家 ,特记诵之学耳 !真学问家在方法上 ,必有其独到处 ,不同学派即不同方法。在学问上 ,结论并不很重要 ,犹之数学上算式列对 ,得数并不很重要一样。

再则 ,对于我用思想作学问之有帮助者 ,厥为读医书 (我读医书与读佛书同样无师承)。医书所启发于我者仍为生命。我对医学所明白的 ,就是明白了生命 ,知道生病时要多靠自己 ,不要过信医生 ,药物的力量原是有限的。简言之 ,恢复身体健康 ,须完全靠生命自己的力量 ,别无外物可靠。外力仅可多少有一点帮助 ,药物如果有灵 ,是因其恰好用得合适 ,把生命力开出来。如用之不当 ,不唯不能开出生命力 ,反要妨碍生命的。用药不是好就是坏 ,不好不坏者甚少 ,不好不坏不算药 ,仅等于喝水而已。

中国儒家、西洋生命派哲学和医学三者 ,是我思想所从来之根柢。在医学上 ,我同样也可说两句有关于不同学派或不同方法的话 ;中西医都是治病 ,其对象应是一个。所以我最初曾想 :“ 如果都只在一个对象上研究 ,虽其见解说法不同 ,但总可发见有其相同相通处。”所以在我未读医书前 ,常想沟通中西医学。不料及读后 ,始知这观念不正确 ,中西医竟是无法可以沟通的。虽今人仍多有欲沟通之者 (如丁福保著《中西医通》 ,日人对此用功夫者亦甚多)。但结果亦只是在枝节处 ,偶然发现中医书上某句话合于科学 ,或发现某种药物经化验认为可用 ,又或发见中医所用单方有效 ,可以来用等 ,然都不能算是

沟通,因其是彻头彻尾不同的两套方法。单站在西医科学的立场上,说中医某条是对了,这不能算是已融取了中医的长处。若仅依西医的根本态度与方法,而零碎的东拾西捡,那只能算是整理中医,给中医一点说明,并没有把中医根本容纳进来。要把中医根本容纳进来确实不行,那样,西医便须放弃其自己的根本方法,则又不成其为西医了。所以,最后我是明白了沟通中西医为不可能。

如问我:中西医根本不同之点既在方法,将来是否永为两套?我于此虽难作肯定的答复,但比较可相信的是,最后是可以沟通的,不过须在较远的将来。较远到何时?要在西医根本转变到可以接近或至沟通中医时。中医大概不能转变,因其没有办法,不能说明自己,不能整理自己,故不能进步,恐其只有这个样子了。只有待西医根本方法转变,能与其接近,从西医来说明他,认识他。否则中医将是打不倒也立不起来的。

说西医转变接近中医,仿佛是说西医失败,实则倒是中医归了西医。因中医不能解释自己,认识自己,从人家才得到解释认识,系统自然还是人家的。须在西医系统扩大时才能容纳中医,这须有待于较远的将来。此将来究有多远?依我看,必须待西医对生命有所悟,能以生命作研究对象时,亦即现在西医研究的对象为身体而非生命,再前进如对生命能更有了解认识时。依我观察,现在西医对生命认识不足,实其大短。因其比较看人为各部机关所合成,故其治病几与修理机器相近。中医还能算是学问,和其还能站得住者,即在其彻头彻尾为一生命观念,与西医恰好是两套。试举一例:我的第一个男孩,六岁得病,迁延甚久,最后是肚子大,腹膜中有水,送入日本

医院就医 ,主治大夫是专门研究儿科的医学博士 ,他说必须水消腹小才好 ,这话当然不错。他遂用多方让水消 ,最后果然水消腹小 ,他以为是病好了 ,不料出院不到二十分钟即死去。这便是他只注意部分的肚子 ,而不注意整个生命的明证。西医也切脉 ,但与中医切脉不同。中医切脉 ,如人将死 ,一定知道 ,西医则否。中医切脉 ,是验生命力量的盛衰 ,着意整个生命。西医则只注意部分机关 ,对整个生命之变化消息 ,注意不够。中西医之不同 ,可以从许多地方比较 ,此不过略示一例。再如眼睛有病 ,在西医只说是眼睛有病 ,中医则说是整个身体失调。通俗的见解是外科找西医 ,内科找中医 ,此见解虽不高明 ,但亦有其来源。盖外科是比较偏于局部的 ,内科则是关于整个生命。西医除对中毒一项 ,认为是全身之事外 ,其他任何病症 ,皆必求其病灶 ,往往于死后剖视其病灶所在。将病与症候分开 ,此方法原来是很精确的 ,但惜其失处即在于局部观察。中医常是囫圇不分的 ,没有西医精确 ,如对咳嗽吐血发烧等都看作病 ,其实这些只是病的症候 ,未能将病与症候分开。普通中国医生 ,只知其当然 ,而不知其所以然 ,只知道一些从古相传的方法 ,这在学理上说 ,当然不够 ,但这些方法固亦有其学理上的根据。凡是学问 ,皆有其根本方法与眼光 ,而不在乎得数 ,中医是有其根本方法与眼光的 ,无奈普通医生只会用古人的得数 ,所以不能算是学问。

大概中国种种学术——尤其医学与拳术——往深处追求 ,都可发见其根本方法眼光是归根于道家。凡古代名医都是神仙家之流 ,如葛洪、陶弘景、华佗等 ,他们不单是有一些零碎的技巧法子 ,实是有其根本所在 ,仿佛如庄

子所说“技而近乎道矣”。他们技巧的根本所在，是能与道相通。道者何？道即是宇宙的大生命，通乎道，即与宇宙的大生命相通。在中西医学上的不同，实可以代表中西一切学术的不同：西医是走科学的路，中医是走玄学的路。科学之所以为科学，即在其站在静的地方去客观地观察，他没有宇宙实体，只能立于外面来观察现象，故一切皆化为静；最后将一切现象，都化为数学方式表示出来，科学即是一切数学化。一切可以数学表示，便是一切都纳入科学之时，这种一切静化数学化，是人类为要操纵控制自然所必走的路子；但这仅是一种方法，而非真实。真实是动的不可分的（整个一体的）。在科学中恰没有此“动”，没有此“不可分”；所谓“动”，“整个一体不可分”，“通宇宙生命为一体”等，全是不能用眼向外看，用手向外摸，用耳向外听，乃至用心向外想所能得到的。反是必须收视返听，向内用力而后可。本来生命是盲目的，普通人的智慧，每为盲目的生命所用，故智慧亦每变为盲目的，表现出有很大的机械性。但在中国与印度则恰不然，他是要人智慧不向外用，而返用之于自己生命，使生命成为智慧的，而非智慧为役于生命。印度且不说，在中国儒家道家都是如此。儒家之所谓圣人，就是最能了解自己，使生命成为智慧的。普通人之所以异于圣人者，就在于对自己不了解，对自己没办法，只往前盲目地机械地生活，走到哪里是哪里。儒家所谓“从心所欲不逾矩”，便是表示生命已成功为智慧的，仿佛通体透明似的。

道家与儒家，本是同样地要求了解自己，其分别处，在儒家是用全副力量求能了解自己的心理，如所谓反省等。（此处不能细说，细说则必与现代心理学作一比较

才可明白 现代心理学最反对内省法 ,但内省法与反省不同。)道家则是要求能了解自己的生理 ,其主要的功夫是静坐 静坐就是收视返听 ,不用眼看耳听外面 ,而看听内里——看听乃是譬喻 ,真意指了解认识。开始注意认识的入手处在呼吸、血液循环、消化等 ,注意呼吸 ,使所有呼吸处都能觉察出来。呼吸、血液循环、消化等 ,是不随意肌的活动 ;关乎这些 ,人平常多不甘用心去管他 ,道家反是将心跟着呼吸、血液循环、消化等去走 ,以求了解他。譬如呼吸——通体(皮肤)都有呼吸 ,他都要求了解认识 ,而后能慢慢地去操纵呼吸、血液循环。消化营养等也全是如此 ,他都有一种细微而清楚的觉察。平常人不自觉地活动着的地方 ,他都有一个觉察 ,这同样是将智慧返用诸本身。于此才可以产生高明的医学。中国医学之根本在此。高明医学家 ,大多是相传的神仙之流的原因亦在此。神仙 ,我们虽然不曾见过 ,但据我推想 ,他可以有其与平常人之不同处 ,不吃饭也许是可能的。他可以见得远 ,听得细 ,闻人所未闻 ,见人所未见。蚂蚁走路声音虽细 ,但总有声音当是可信的 ,以其——神仙——是静极了 ,能听见蚂蚁走路 ,应亦是可能的。人的智慧真了不起 ,用到哪里 ,则哪里的作用便特别发达 ,有为人所想像不到的奇妙。

道家完全是以养生术为根本 ,中国拳术亦必与道家相通 ,否则便不成其为拳术。这种养生术很接近玄学 ,或可谓之为玄学的初步 ,或差不多就是玄学。所谓“差不多”者 ,因这种收视返听 ,还不能算是内观 ;比较着向外 ,可说是向内观 ,但其所观仍“是外而非内 ,似内仍为外”。如所观察之呼吸、血液循环、消化等 ,仍非生命本体。人