

漁樵問對（六）事心踐形：全篇最後一句

對應播客：《漁樵問對六・事心踐形》（7分19秒）

系列：漁樵問對（延伸題材）第六集

取材：邵雍《漁樵問對》、《孟子・盡心上》、《道器圓融真經》第八品

一、全篇真正的最後一句

- 「吾而今而後，知事心踐形之為大。」——樵夫聽完之後的回應。
- 多數人停在「天地之道備於人，萬物之道備於身，眾妙之道備於神」，但那是漁者說的；樵者的這一句，才是這本書的門。
- 整篇繞了宇宙、體用、義利、天命一大圈，最後落回兩個字：心與形。

二、兩個字拆開

詞	意思	對應
事心	把心當作要照顧的對象，不是壓抑也不是放縱	存心養性／神主壇
踐形	用身體把道理走出來，不是只在腦子裡懂	形者道之器／壇轉氣行

三、踐形的出處：孟子

- 《孟子・盡心上》：「形色，天性也；惟聖人然後可以踐形。」
- 形體容貌是天性的一部分，只有真正通透的人，才能把這個形體用到合於道。
- 所以踐形是一種能力，也是一種責任——身體不是負擔，是功課。

四、為什麼「備於身」還不夠

- 道理在身，是資料；事心踐形，是動作。
- 一本書讀完，你知道了；一個人活完，才是成了。
- 樵夫一路問餌、鉤、火、柴、力分、六物——他是在確認：這些道理能不能落到我這個人身上。

五、接到醫方明：神主壇

- 《道器圓融真經》第八品「壇轉陰陽」，核心是神主壇：神安則壇開，壇開則氣帶得動五臟。
- 事心＝神主壇；踐形＝壇轉之後，氣血真的走到四肢百骸。
- 三診辨證：結構＝形（體）、動力＝用（氣血）、通訊＝理（訊號）；三樣都對才叫踐形，否則只是消耗。

六、現代人為什麼「懂很多，卻踐不了形」

- 把「知道」當成「做到」——看了一百支影片，等於零次練習。
- 把「事心」誤解成「放空」——真正的放空是把心收到身體裡，不是把心丟掉。

- 把身體當工具，壞了才修——踐形的前提是承認身體是道器。
- 邵雍本人就是示範：隱居安樂窩、出遊坐小車、兩度被舉薦稱疾不去；知道自己力分在哪，知道什麼時候不用力。

七、一週的「事心踐形」練習

項目	時間	做法
事心	每天 10 分鐘	坐著，手放壇中，只感覺呼吸；思緒跑掉就拉回來，不評價
踐形	每天 15 分鐘	走路、拍八虛（兩肘窩、兩脅、兩脾、兩膝窩）、伸展——要真的用到身體
不用力	每週半天	刻意什麼都不做。這是邵雍的安樂窩，也是踐形的一部分

八、收尾

- 漁者從頭到尾沒有替樵夫下結論，只把話講到樵夫自己能看見。
- 樵夫看見了，說出那句話——那一刻，學問才變成他自己的。
- 道不是拿來懂的，是拿來踐的。

九、免責

- 本集為《漁樵問對》文本導讀與延伸整理，取材自邵雍原著及《道器圓融真經》《醫方明大論》相關論述。
- 文中健康建議不能取代專業醫師的當面診斷與治療，有需要者請自行就醫。