

漁樵問對（深論二）形與象之間：當邵雍遇上五運六氣

對應播客：《形與象之間》（10 分 10 秒）

系列：漁樵問對（延伸題材）・深論二

取材：邵雍《漁樵問對》《皇極經世》、《黃帝內經》運氣學說、《醫方明大論》三診辨證

一、術數要落地，才叫術

- 元會運世是數，五運六氣也是數；但數不會治病、也不會讓人好睡。
- 數要變成一天裡的動作，才叫術。算得準是知識，順得上才是功夫。
- 所以「合於術數」不是背六十甲子，是知道今天是什麼氣、這副身體該怎麼過這一天。

二、門內外：節氣與氣機

	門外（天地）	門內（身體）
主體	天地	身體
表現	節氣：風熱暑濕燥寒	氣機：升降浮沉
尺度	一年六步（客主加臨）	一日四時
失調	太過、不及	鬱、逆、陷、脫

三、順四時：把節氣翻譯成動作

時	氣	該做的事
春	風木	舒展，別壓抑
夏	火熱	出汗，別貪涼
長夏	濕土	運化，別吃撐
秋	燥金	收斂，別熬夜
冬	寒水	藏，別硬撐

四、聽懂身體的話：意與體的合用

層次	身體說的話
結構（形）	痠、緊、歪、腫
動力（用）	沉、倦、冷、熱
通訊（理）	麻、刺、抽、暈

五、意與體的兩層功夫

- 意不用力：意是方向，不是命令。越想「放鬆」，身體越緊——「想放鬆」本身就是用力。
- 體不搶戲：身體有自己的節奏，意只要陪著，不要催。

● 以物觀物：把自己當一個物來看，不先套標籤（這是什麼病、這是不是壞事），只是看著、感覺著；看著看著，它自己會說出原因。

六、都只是「形、象」：回到感與受

	象	感
是什麼	外顯的：面色、舌象、脈象、姿態	內受的：痠麻脹痛、冷熱輕重
只有一邊	有感無象：氣已動、形未成——最好調，最易忽略	有象無感：形已成、人已麻木——最危險

七、陰陽平衡是動態的

- 不是 50 比 50 的靜止，是有形（結構）與無形（動力、神）互相牽動的平衡。
- 像潮汐、像呼吸、像一開一合——一直在動，一直都在中間。
- 失衡不是「某一邊太多」，而是「兩邊不再互相回應」。
- 把注意力收回自身的感與受，不是修行口號，是最原始、也最可靠的診斷工具：儀器驗的是象，只有自己知道感。

八、夜深人靜：收斂之後，如何升發

時段	日之四時	重點
寅卯 03-07	日春	生
午 11-13	日夏	長
酉 17-19	日秋	收
子 23-01	日冬	藏

九、收斂與升發：具體兩段練習

	時間	做法
收	亥時 21-23	燈調暗、螢幕收起來；不談事、不結算今天；揉壇中三分鐘、溫水泡腳十分鐘；上床只感覺呼吸，不數不管
發	寅卯 05-07	醒來先不碰手機；喝一杯溫水；拍八虛（兩肘窩、兩脅、兩髀、兩膝窩）；深呼吸三次，把氣送到壇中，再送到腳底

十、關鍵一句

- 冬至一陽生，子時一陽生——最小的那一點陽，是在最黑的時候自己冒出來的。
- 所以升發不是加力，是不壓它；該收的收乾淨，它自己會長。

- 收得乾淨，才發得有力。

十一、收尾：術數的終點是生活

- 邵雍算了一輩子，最後隱居安樂窩、坐小車一人牽著走——不是不知道天下事，是知道不必每一件都去管。
- 內經講了一輩子運氣，最後也只落在「春夏養陽、秋冬養陰」這種最樸素的話上。
- 合於術數，不是合於一本書，是合於四時；順四時，不是順命，是順生。

十二、免責

- 本集為《漁樵問對》與五運六氣之導讀與生活應用整理。
- 文中健康建議不能取代專業醫師的當面診斷與治療；身體持續不適請就醫。