

養生

南方壺

收到一個影片，標題是“頸椎、腰椎、眼睛出問題了？后溪穴全部解決”，遂轉寄給內人及她的一位同事 Guo，並附上一句話“致兩位養生高手”。我一向以為她們兩人是較注重養生的。內人其實還不算高手，她仍在初級班，但求知若渴。Guo 就應是登堂入室了，還常給內人建議。我本非璞玉，又缺乏耐心，內人所吸收的各種養生秘方，常無法轉授給我。影片寄出後不久，就收到 Guo 的回信。客氣地說她不是養生高手，而只是像綠野仙蹤 (The Wizard of OZ) 中的稻草人(Scarecrow)、錫鐵人 (Tin Woodman) 及懦弱的獅子，尋找他們各自缺乏的大腦 (brain)、心 (heart) 及勇氣 (courage)。

在孟子的告子篇上說“學問之道無他，求其放心而已矣。”心是本來就有的，只是有意無意間丟失了，於是設法找回，孟子認為這是做學問的道理。也可以說為學乃激發潛能。少數絕頂聰明的人，固然可以自我學習，如邱吉爾 (Churchill, Sir Winston, 1874-1965) 曾說：

My education was interrupted only in my schooling (我的教育只有上學時才中斷)。

心在南方

大部分的人，還是需仰賴有人點撥。人們追求名師，也是認為好的老師，較能了解學生性向，因材施教，指引他前往較適合的路。至於學生成就的高下，終究是依各人本來資質而定。我們看到獵豹 (cheetah，又稱 hunting leopard) 在跑，馬林魚 (marlin，或稱旗魚) 在游，游隼 (Peregrine Falcon) 在飛，（分別是世界上跑得最快的動物、游得最快的魚，及飛得最快的鳥），都沒什麼好羨慕或自卑，腦中不用立即浮現“精誠所至金石為開”，或什麼“有為者亦若是”。要知天生我才必有用，一個人能將與生俱來的能力，盡量發揮出來，應就很欣慰了。見到比自己優秀者，心嚮往之無妨，人總要有大志。但切記連孔子有時都說“弗如也”，我們豈會例外？

養生也一樣。每人體質不同，也許過去仗勢仍年輕，雖知道汽車該保養，對於自己身體卻疏於在意。等青春不在，方有警覺，開始想養好它。不必懊惱，往者已矣，來者猶可追。但也不能過度樂觀，以為有志者事竟成，只要覓得良方，便可打造一全新的自己。養生與做學問的原理相同，不過就是找回失去的，而非原先沒有的。

我不善養生，無法有任何建議。但野人獻曝，藉孟子的話供大家參考。在盡心篇下：

養心莫善於寡欲。

養心沒有比減少欲念更好的，這是孟子的養心之道。照樣造句，將可能是“養生莫善於少吃”。(98.10.21)

心在南方