

清晨爽利

播出時間: 星期一至五早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台 聯播

星期六早上 5:00 — 6:30 香港電台第五台播出

環節: 健健康康在清晨

主持: 錢佩卿

嘉賓主持: 崔紹漢博士 (中大臨床生化博士, 浸會大學中醫學博士)

*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

中醫養生金句之繪畫怡情論養生篇

中華藝術博而深

繪畫怡情論養生 (28) (27/07/2021)

卧遊 (1)

一連用了 27 集的篇幅，非常簡單粗略地介紹了中國三千多年來的繪畫發展史，目的是希望讓廣大聽眾對中國畫有一個簡淺的基本認識，從而理解，甚至體驗到繪畫怡情養生之道。不過，在聽眾群中未必人人懂繪中國畫，甚至未必有興趣學習中國畫，但當了解到中國繪畫的歷史文化背景、歷代傑出畫家的天份和努力，和傳世畫作之絢爛美妙處之後，相信不少人對中國繪畫藝術會不期然產生嚮往之心。臨淵羨魚，不如退而結網，筆者想利用幾集的篇幅，介紹一種自己不必動手畫畫，亦不必像古代畫家一樣親到名山大川觀摩，而是安坐家中，觀賞山水畫，以神思代替遊山玩水，從而達到養生的目的，這方法名為「卧遊」。

卧遊的概念古今有別，在古代，卧遊被士大夫階層解讀為以觀山水取代親身遊歷自然山水的個體行為，並且成為山水畫創作的一種表現手法，更昇華為欣賞的一種素養。畫家通過卧遊，創作出廣濶的想像空間；觀畫者通過卧遊進入畫家的創作世界，誘發想像而達到暢神怡情的養生境界。

筆者近日看過一篇題為《卧遊的精神內涵研究》的文章，文章指出卧遊的精神根源於道家和道教，在道家經典中最先出現了「酣卧以遊」的描述。該文解釋「酣卧」是人最為放鬆，精神最為恣意的狀態，而「遊」便是混沌、飄忽、不知所

之、不知何所往的行為 / 心態。再者，人酣睡卧遊的姿態也十分重要，《太平經》云：「人不卧之時，行坐言語，分明白黑，正行住立，文辭以為法度，此人神在也。及其瞑目而卧，光景內藏，所念得之，但不言，神在內也。及其定卧，精神去遊，身不能動，口不能言，耳不能聞，與眾邪合，獨氣在，即明證也。故精神不可不常守之，守之即長壽，失之即命窮。」如此看來，卧遊與養生亦有着密切的聯繫。中醫認為人體三寶為精、氣、神，生命由這三種元素組成，而養生便是養神、養氣、守精。不過，古人認為「卧」的姿態不利於守住精神。當人處於卧姿時，精與氣的變化跟覺醒時不同，覺醒可引申為思維明悟；至於「卧」，葛洪在《肘後備急方》中指出卧寢時不能醒轉的人，是由於魂魄外遊所致。所以，以卧的姿態來守住精神十分重要，《太平經》提出了固守精神的具體方法，即「存思」與「守一」。「存思」即思神，使其反入形體；「守一」即使精神與形體為一。

至於卧遊如何從哲學概念和養生之術引向繪畫藝術創作理念，下回分解。

今集介紹的卧遊令我想起一個「手指畫」起源的故事，竟然與睡夢有關。根據宋郭若虛的《圖畫見聞誌》記載，唐代畫家畢宏(以畫古松奇石著名)看到張璪(唐代畫家，尤擅於山水松石之畫)用秃筆，或以手摸素絹而成畫。便問所授，璪答道：「外師造化，中得心源。」於是畢宏擱筆，甘拜下風。這段記載曾被認為是唐朝的張璪開手指畫先河，但自唐至清均找不到手指畫的遺跡或相關評論，直至清康熙年間高其佩大量指畫作品問世，而在其重孫高秉所著的《指頭畫說》中記載指頭畫的創始過程：「恪勤公（高其佩的諡號）八齡學畫遇稿輒摸，積十餘年，盈二簾，夢一老人，引至土室，四壁皆畫，理法無不備。而室中空空，不能摹仿，唯水一盃，爰以指蘸而習之，覺而大喜。奈得之於心而不能應之以筆，輒復悶悶。偶憶土室中用水之法，因以指蘸墨，信其大略，蓋得其神，信手拈來頭頭是道，職此遂廢筆焉。曾鐫一印章云“畫從夢受，夢自以成”。」

其後陸續有相關資料(包括高其佩子孫的文字記載)，均顯示指頭畫是由高其佩創作，從而開創了清初畫壇中一個獨特的新興畫派。筆者猶記年少時，目睹先父不時以手指蘸墨，在日曆背面空白部份，甚至在舊報紙上，點點畫畫，之後便見牆上貼上一幅畫了老虎、金魚、竹林、屋舍等的畫作，相信他是學懂了手指畫。可惜自己年少無知，錯過跟父親學畫的機會，現在再回頭已是追悔莫及了！

養心明目茶 (1 人量)

材料：石斛、龍眼肉及黨參各 10 克、黑杞子 5 克。

製法：材料略沖洗，清水 1 碗半煲 15 分鐘即可，當天可再用滾水沖焗飲用，至味淡為止。

功效：石斛滋腎明目、養胃生津，龍眼肉健脾養心、補血安神，黨參健脾補肺、益氣養血，黑杞子含豐富花青素，有護眼功效；**此湯具養心安神，明目功效。**

小貼士

《黃帝內經》提到與眼睛有關的另一句說是「血之精為絡」，意思是心臟的精氣滙聚於內外眦(即內外眼角的部位，包括兩眦皮膚、眦部結膜及淚器。)的血絡。上、下眼瞼連接之處，靠鼻側者為內眦，其對側為外眦。近內眦的眼瞼部份有淚器，分泌眼淚。血代表心、內外眦皆有血管為眼睛提供血流供應。兩眦皆屬於心，心主血，所以兩眦又稱血輪。《靈樞·大惑論》另一處說：「目者心之使也，心者神之舍也。」指出眼睛是心神所支使的器官，而心為神明之主，是心神所藏之處，所以眼睛的視物功能受着心神的支配，因而與心有密切的關係。(註：中醫學的「心」不單指負責泵血的心臟，還涵蓋了腦部的生理功能，所以有「心主神明」之說。)

《審視瑤函》曰：「夫目之有血，為養目之源，充和則有發生長養之功，而目不病。少有虧滯，目病生焉。」說明眼睛須倚賴血管輸送血液，才能維持正常的生理功能，假如心血不足，雙目失於濡養，則會令眼目乾澀，視物模糊。另一方面，當心經有熱，心火上炎時，會導致眼部出血。如心脾積熱兼血流瘀滯，則眦部會紅腫刺痛。中醫治療會根據五輪學說的理論，再辨清寒熱虛實，然後施治。