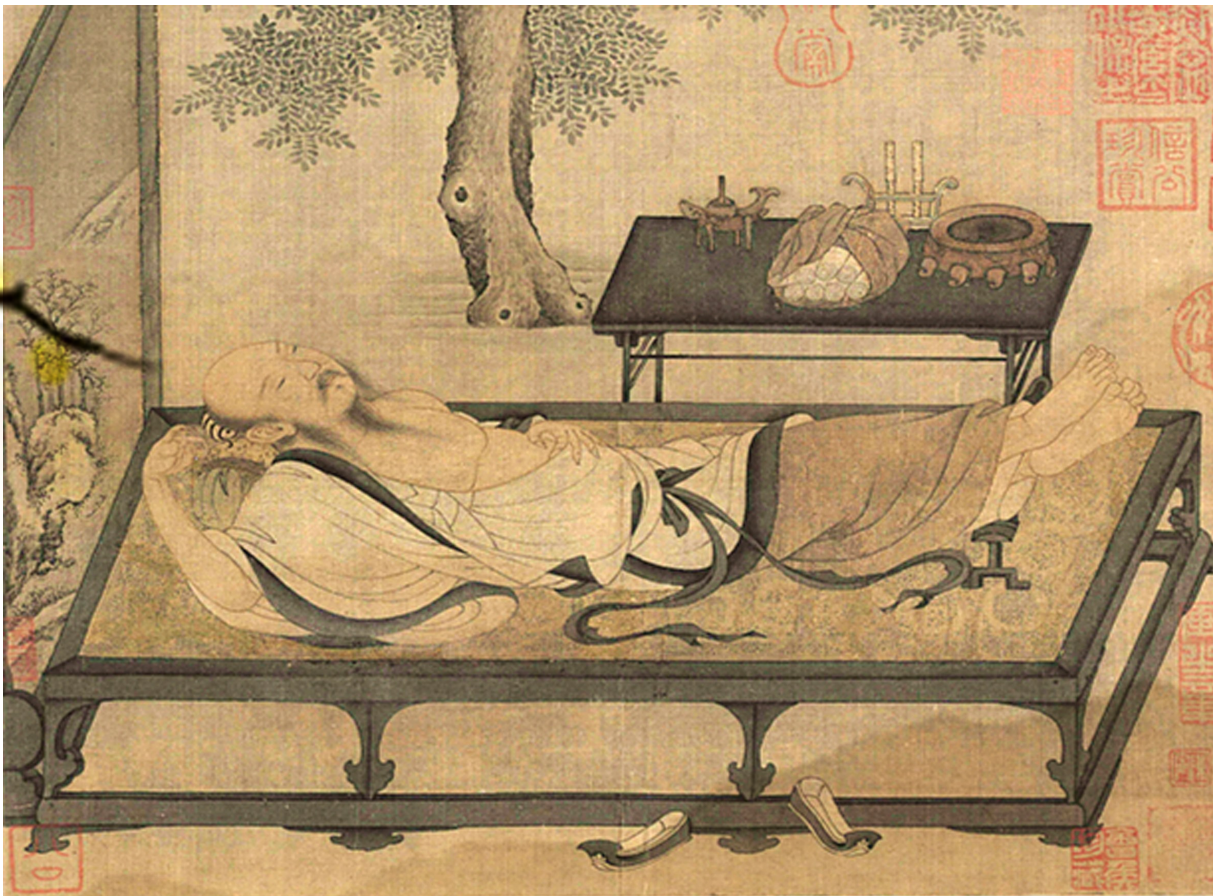




宋 佚名《槐荫消夏图》(局部) 故宫博物院藏

“草堂春睡足”

要论“睡神”，首先当推诸葛亮。《三国演义》里，刘备第三次前去恭请诸葛亮出山，诸葛亮却正在睡午觉，刘备没有打扰，诸葛亮醒了之后，吟诵了一首有名的诗，其中说“草堂春睡足，窗外日迟迟”。好家伙，这一觉，愣是从中午睡到了傍晚。

当诸葛亮得知刘备一直等在外面时，感动之余，为刘备分析了天下大势，就是著名的《隆中对》。能有这样出色的分析，除了诸葛亮的才华，也是因为他“春睡足”了，头脑状态在线。

到了后来蜀国和魏国交兵多年，诸葛亮就再也没有这种睡养生觉的机会了，身体状况以肉眼可见的速度变差。他的老对手司马懿曾询问诸葛亮使者：“诸葛亮的睡眠、饮食怎么样？”使者回答说：“诸葛亮每天起早睡晚，许多事都要亲自处理，可是吃的却很少。”司马懿听后说：“诸葛孔明其能久乎！”果然，不久诸葛亮就鞠躬尽瘁，死在了五丈原。

唐末五代时期的学者、书法家杨凝式，在一次午睡之后，收到了朋友送来的新秋韭花酱，恰好他有些饿了，就蘸着这些韭花酱吃了一盘肥嫩的羔羊肉。享受了这一餐美味之后，杨凝式心情大好，提笔就创作了一幅书法作品，把这件事记录了下来。有了充足的午休，还有美食的加持，这幅作品逸兴横飞，疏朗有致，清秀隽永，超绝尘俗，成为了人间绝品。这就是后来被称为“天下第五行书”的《韭花帖》。

到了宋代，出现了一个有趣的现象，那些文化大家，如苏东坡、欧阳修、王安石、陆游等人都比较高产，其原因除了宋代文治的盛隆之外，这些人还有一个共同的爱好，就是睡觉，这在他们的诗文之中多有反映。如苏东坡说：“吾每日须于五更初起，栉发数百，颜面尽，服装衣毕，须于一净榻上，再用此法假寐。数刻之味，其美无涯。通夕之味，殆非可比。”

就是说苏东坡每天早起后，还要再去睡一个回笼觉，这个回笼觉感觉是“其美无涯”。相比苏东坡，王安石更为讲究。有一次，王安石和欧阳修闲聊，王安石说自己夏天睡觉，是要调换枕头面的。欧阳修问为什么，王安石则说“睡久气蒸枕热，则转一方冷处”，欧阳修大笑，说“介甫知睡，真懒睡也”。陆游则无所顾忌地直接写了一首题为《睡觉》的诗：“白日悠悠喜意平，梦中历历觉魂清。觉时不落晨鸡后，静待天窗一点明。”

“不觅仙方觅睡方”

古人对于如何睡好觉，进行了多年的探索。陆游曾非常直白地说：“华山处士如容见，不觅仙方觅睡方”，也就是如果真的遇到大神了，宁可向他索要如何睡好觉的真经。

经过多年努力，古人终于将如何睡好觉上升到了理论层面。那就是《道德经》中非常有名的那句话：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”再浓缩一下，就是天人合一，即人们做事情，要与自然规律合拍。

当然，古代不像现代，有着丰富有趣的夜生活，只能“日出而作，日落而息”。在这种状况下，差不多晚七点，人们就开始洗漱了，到了晚九点左右，大部分人都已经进入到了梦乡了。有些学子，可能还会挑灯苦读，为参加科举考试而准备，也就是所谓的“三更灯火五更鸡”。

古代的睡眠理论也有不少讲究。首先说入睡的时辰。古代的医家根据天人合一的总观点，提出了一个子午流注的说法，认为，人体的运行自然有其规律，不同时辰人体的特征是不一样的，人体有十二经络，对应了一天的十二个时辰。子时也就是晚上十一点到一点之间，是足少阳胆经当值的时刻，这个时间段，只有睡觉才能使“少阳”这人体的太阳逐渐升起，胆经运行好一个周期，人第二天才能头脑清楚，面色红润。所以无论工作多么繁忙，入睡时间也不要超过子时。

明代博物学家谢肇淞在他的著作《五杂俎》指出：“盖人当是时，诸血归心，一不得睡，则血耗而生病矣。”午时则是白天的十一点到一点，这个时候是心经运行时间，小睡一会，自然非常有帮助。前述的那些“睡觉大神”大都是午睡爱好者。现代医学研究也表明，适度午休的确可以大大减低患心脏疾病的概率。

除了理论层面，古人在睡姿方面也非常讲究。睡姿无非三种：侧卧、仰卧、俯卧。古人最为推崇的是侧卧，即所谓“侧龙、卧虎、仰瘫尸”，最不喜欢的是仰卧睡姿。不过这其中也是有科学依据的，如仰卧之时，人体腹内压强会上升，可能使人产生憋闷之感，有哮喘等病症的人会更加不适。此外，仰卧时，人们的手则可能会放到胸口或腹部，压迫心肺，

引发不适甚至会做噩梦。南宋学者蔡元定曾经说：“睡侧而屈，觉正而伸。”意思是睡觉要侧卧，醒来才伸直身体。唐代著名医家、百岁老人孙思邈在《千金要方·道林养性》提到：“屈膝侧卧，益人气力，胜正偃卧。”

那么侧卧是左边还是右边呢？当然是右边比较好，清代的学者曹庭栋在其养生学专著《老老恒言》中提到：“如食后必欲卧，宜右侧以舒脾气。”这其中也有其科学道理：右侧卧使得心脏、脾胃等受压最小，同时肝脏处于低位，有利于血液回流，而肝脏承担着人体主要解毒的功能，所以，这种体位对于保持心脏等的健康和充分发挥肝脏的解毒功能都非常有益，也被称为“吉祥睡”。

“先睡心，再睡眼”

当然，各种睡眠的技巧、时间安排等等都能睡着为最终的目的。而“失眠”这个问题，我们其实也可以通过仔细琢磨古人的智慧，找到一些解决方法。

古人对此是很清楚的。孙思邈曾提示人们：“凡眠，先卧心后卧眼”，就是说，睡觉前，要使自己整个人放松下来，把白天所遇到的各种糟心事、烦恼事以及将来要遇到的棘手问题慢慢地从心中清除出去，逐渐达到所谓“人定”的状态，才能很好入睡。对此，蔡元定总结得更为简单明了：“先睡心，再睡眼”，也就是说，心不静，哪里能有好的睡眠？

虽然古今差异非常大，但是问题的实质却是一样的：只有把乱人心神的东西暂且放在一边，将自己从各种烦恼和诱惑中解放出来，才能获得好的睡眠。

进一步言之，我们还可以借鉴一下古人的智慧。荀子说“君子性非异也，善假于物也”，意思是提醒人们，各种“外物”都是我们的手段，是达到目标的途径与工具，即“君子役物”（君子驱使外物）。但如果“役于物”（被外物所驱使），那就是本末倒置了，还会被荀老夫子归入到“小人”的行列。道理想清楚了，心态放平了，顺其自然，自然就能通透达观了，这个觉也就可以睡好了。

（摘编自《国家人文历史》）

古人的「睡方」

好觉」而给事业乃至人生增色不少。现代社会，失眠是一个普遍现象。不少人都有上床几个小时，还是精神抖擞，一睁眼就「眼睛瞪得像铜铃」的经历。

老汪说宋瓷

从看相到捡瓷片

文/图 汪少一

这些年来，前前后后有千余个讨生活的外来务工人员，在杭州工地捡过瓷片。捡的时间长的有二十多年，短的有一两年。他们的人生或多或少因此而改变。老苗就是其中一个。

认识老苗，还是16年前。常去江寺公园的人或许会记得，有个拎着鸟笼的算命先生，时不时地在那里游荡。有时，他又会穿件黄色僧袍在北干山上给人看相。这个人就是老苗。

老苗不老，当时，也就四十岁左右。那时

候，我想写一组在萧山街头讨生活的小人物，就跟老苗保持了几年的联系，但一直没有把他写出来。

在江寺公园初见老苗，我在看他，他也在看我。他要给我算命，我却想知道他的过往与日常。命，我没有算，但话是搭上了，我们知道了彼此的姓氏与来自何方。改天，在江寺公园又见，我们便如熟人一样打声招呼。

有天傍晚，我在吃过晚饭后夜班之前逛到牛脚湾，先听到出租房里有吵闹声，后看到有个男人突然蹿了出来，后面有个女人举着把小方凳在追赶。那个男人跑出去八九步远，却猛转过身来跟我打招呼。我一惊，啊，是老苗。后面的女人也停了下来。

老苗说，走，到屋里坐，正跟老婆吵架呢！那女人也露出了笑容，跟着老苗喊我进去喝茶。情节翻转如此突然，让我一时根本反应不过来。我感到进退两难，但还是跟着他俩进了屋。

一进门，女主人指使老苗陪我，她自己麻利地把水烧上，又去洗杯子。老苗说，老婆在金马饭店打工，每天很辛苦，自己嘛天天东游西荡，也没有挣到钱，人到中年家里负担也重，老婆一生气，他就顶两句，老婆一动手，他就起来跑。

后来，我在江寺公园和北干山上都能见到他，他也在不断地改变自己。在江寺公园算命时，他手里常常拎个笼子，里面有只嫩绿色小鸟，后来小鸟夜间被老鼠咬死了，他又换只白

色的仓鼠，仓鼠又被流浪猫吃了，他就拎只空笼子。

我问他，为何笼子空着也要拎着呢？他说，拎个鸟也好，拎个仓鼠也好，都是为了吸引人们注意，就算是拎个空笼子，也是给别人留个猜测与话题。干他们这行的，关键就是想办法先引人关注，留住脚步，再把话搭上。

有段时间没有看到老苗，北干山上另一个看相的老刘说，听说台州有个古城，老苗跑到那里去了。

两三年后，差不多快把老苗忘了，我却在杭州二百大瓷片早市上，意外地碰上老苗。他说，在台州混了几年也没有挣到钱，孩子的舅舅喊他回杭州捡瓷片。平时他们住在余杭的勾庄，从杭州老城区工地上拉来的废土，有时倒在勾庄，有时倒在仓前。他们像找落花生一样，把废土翻过来，倒过去，把土里夹杂的各种瓷片捡出来，尤其是对宋瓷高看一眼。

有时听说杭州老城工地的废土运到了邻近的德清，他们就像小时候乡村里赶场看露天电影一样，骑电瓶车追到德清，一见到建筑渣土就眼睛发亮，浑身有使不完的劲。

老苗个子大，腰板直，本来就是干力气活的好料子。每逢早市，碰上老苗，我都会从他手里买些瓷片。这样的日子不知不觉持续了上十年。我亲眼见证了他从瓷片新人变成行家里手，对较难区分的宋代黑胎龙泉瓷片与南宋官

窑瓷片，他也能较准确地分辨。

杭州二百大的瓷片早市终因资源枯竭而落幕了，我也有近两年没有见到老苗了。在写《老汪说宋瓷》栏目的系列文章时，我才想起应该问问老苗的近况了。还好，老苗仍在杭州，就在勾庄卖菜。

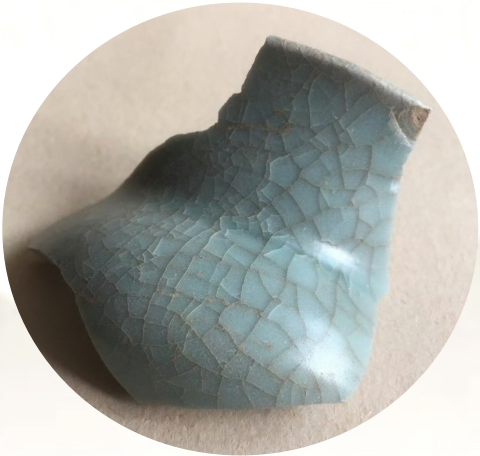
半个月前，老苗尽地主之谊请我在逸盛路地铁站附近一家烧北方菜的小餐馆吃了顿饭。他面色红润，发量不减。

问及家里情况，他说，小女儿几个月前出嫁了，家里买了辆上十万的电车当嫁妆。大儿子前几年已结婚生子，在安徽阜阳老家的一个县城里买了房子，在街上弄了间门面给人家看风水。

我一惊，问，怎么又让儿子走你的路呢？他看出了我的疑惑，给我解释，看风水，有正道，也有邪道。学进去了，是正道。学了点皮毛，就容易走邪道。

老苗说，风水，本质上是科学，处理的是人与自然的关系。比如，良渚文化时期的择阳而居、择水而生，就是风水。南宋皇城的选址，宋六陵在绍兴的布局等，都可以用风水来解释。当然，若是悟性差，又不肯下功夫，现学现卖，就容易弄成迷信的那一套。

我惊奇地盯着老苗看了看，他竟长着一张贾平凹似的脸，眉宇之间好像比贾平凹更舒展一些。



图为老苗捡到的南宋龙泉渣斗瓷片