

国学典籍

学师三申道人

德一堂 整理



目录

学师三申道人.....	1
三申道人传.....	1
第一章 自然化育.....	3
第二章 自然流续.....	7
第三章 知识·认知.....	12
小說生活.....	12
健康.....	14
方法.....	15
觉悟的障碍.....	15
心理的分界.....	17
關於文字的定義.....	17
隆冬緒語.....	18
第四章 生活碎语.....	19
生活·思想.....	19
知識與心態.....	22
健康小知識.....	22
心理.....	24
第五章 大話健康.....	25
第六章 生活小常识.....	58
第七章 逍遥十式.....	62
第八章 疾病论治.....	67
肾脏病.....	67
高血压.....	78
糖尿病.....	80
中風.....	83
风湿病.....	84
心脏病.....	87
肝脏病.....	91
胆病.....	103
第九章 中医的悲哀.....	104
第十章 寄语朋友们.....	108

学师三申道人

“我把自己学来的‘不正统’的，‘非科学’的，古老的经验语言，按所受尽量保持原汁原味的贴在我的博客上，原意是供有心人来学习的。”

——三申道人

容易得来的往往不会珍惜，就在身边的大多视为平常。

德一堂 整理于南京·紫金山下

2009-05-26

三申道人传



刘来信者，甘肃天水人也。少时曾疾胃痛，吐血不止。医院拒收，母贫无以给医。共和国二十六年，信恐死葬累家及母，遂出。时信年十一。已而，疾自差。

初，信陟佛门，之峨眉山皈依，然恶和尚之戾气，还出庙门。后遇一道人，随其游方，更名至贤。道人善针术，以此解人厄积功德。贤谨奉师，习方技。师行医讳避妇人，遇妇人求医，则令贤针之，是故贤犹善女科。越数年，师度百岁乃去。贤长大。

会“文革”发动，国政昏溃，白黑淆乱，山野清修之地莫能外，僧道教团坐“封建迷信”失所。庙观寺院文物制度皆毁，教内之人皆被逐下山，令还俗。独贤不应其令，逆众，固求道，不与俗同。有隐士嘉其志，见爱，授贤黄老术，贤谨受之。

鹤鸣山有道人将死，哀其衣钵无以传，闻贤有异秉，使人诣贤来受。贤不从，诱之，贤

果来。道人闭其户，贤不能出。贤怨望，骂詈。道人无给食，贤饿，遂听之。道人口授上古太乙门医经，令贤记诵，凡二十余万字。贤能记则食之，否，则不予。贤记诵毕，出，遂立为太乙门第七十代传人。师徒之谊存焉。居无何，道人死，贤负善术行天下。

贤尝游西南边夷之地，适一老姬独居，病笃，不能自护，贤煎汤问药，不废昼夜，亲如已妣。姬将卒，献书，曰“家传之物”，得之能济生起死。贤视之，为疗疮痒方。初，姬父家因方贵，邻诬其父妄罪，父死，下女狱中。女服刑三十余年，然，密其书，无为人知。刑期竟，女出，鬓发华而颜色去矣，独书完好。姬自得贤，察其行，观其德，贵贤之节高，乃以书授之。

贤遂通阴阳、律历、医、道家之说，终以医为业，施用万庶。不数年，资累百万，尽捐故里，造庙兴教。时人怪其能聚财，犹神其活人之术。

会贤母病，贤还家侍亲。五十年，一妇患隐疾，延数医，不瘳。往贤请治。贤针其子宫左右极，不日，差。妇新寡，请愿为贤妻报恩。贤让之，妇固请，贤不得已纳之。后七年，产一子，名建晨。

五十六年仲秋，北京白云观主事李宇林苦腰疾，良医弗见。闻贤有义行，遂往西北求治。贤解其厄。林延贤进京仍医事。医馆医者多文饰其能，张表身世故事炫其术以召病人，然病人益远之。信敦直，纳言，髯口，形容不自顾。病人来，不问疾从何出，口衔烟，以手脉之，敛神静气，俄尔，诊毕，已知其所苦深浅虚实，书方。病人奇之。然其处方未有不应症者也。是故，贤之病人益附之。

张家口一妇人病，羸困，尝卧三十余年，数请医，不差。闻贤能，进京请治。贤案脉，知疾劳伤迁延失治，针药并施，期以二月，妇人起。

北京有军吏妇苦肺癭瘤日久，遍求京城名医，皆束手无策，往求贤。贤针之，立效。吏信以为巫，怪其神迹。吏资饶，备车骑日日午时迎贤医其妇。月余，癭瘤化之，贤嘱妇勿往西医注肺溶液。然妇犹苦渴，听他人言，阴往西医注液。顷已，妇昏死不知人。贤闻，薄责之，叹曰“命也乎！命也乎！”

贤以医名显京城，南北夷夏求医者日众，然贤常哀，谓曰：“古之大医，仁心仁术，功绥百姓，德佑苍生，是以古人病多活，道德存焉。今之医者，谋财图利，妄施佞术，是以医近利而民益远生也。故今人病多死，道德堕焉。呜呼！人死，非病之毒烈，其咎在医也。”

评曰：吾少好慕道，长，以文学治生，著书四十余万字，为讳者言，申蔽者义。然，有司禁行，世莫得闻。吾哀为文不能载道，义不容于世，遂退而习医，独善其身。遇刘道士幸而从其学。

今人习医多从官学，《内经》不验《本草》乱真，故为医者，术不信者久矣。贤之所能，传自先师，嗣秦越人之根基，承华佗之苗裔，是以备活人之术。今人弃我华夏岐黄之源宗，崇西医之利刃宰具，吏民兴之，官学隆之，然能为大医者益衰也。贤常笑之，吾信也乎！

原文见：http://blog.sina.com.cn/s/blog_490090dc010008x0.html

=====

以下文章来源于三申道人的博客：<http://hi.baidu.com/buzhengtong>

第一章 自然化育

物之有道，各善其利。蜕形變體，致力求存。

地衍生擇，宜盡其極。形體勢力，微妙自然。

故動以克，靜而克，以擅造化。彊有爲，弱亦爲，樞機昭彰。

恒繫天心。用維其衡，取決其善。不適絕滅，似有發生。

天道甚憐，弱亦有寶；故生不衍乎彊大，而立之年。年有寒熱溫涼，活潑而半。以一
穌天道而不竭，氣鈞呈化。故道有所不能，勢不久存。

物：故有其克，克之致命。事：故有其擇，擇分生死。

圓其衡，衡其存，不省則危。矢其動，育其化，問字於惠。故用其事，盡以言者，適可
而止歟。適可以止，化育之綱也，衍生之主也。

善惡利弊。黑白互而不易，彊弱爲之所以。取有當然，舍其不然。駕之不憫，鞭之不哀，
存遺其殃矣。孰爲之衡？蝕本天功。生緣於腐者，亡乎自蝕。

彊弱生死。欲不欲之所驅，爭不爭之得失，敢不敢之有遺。慈有不欲，不爭不敢之止；
故無名而無功，利乎生成。養終乎道，去知去思以索於身。欲之、爭之、敢之、故能假人
而得利，利以全勢，勢成而馭。充乎形氣而神竭，亡於其志，腐而自蝕已矣。可乘乎？可
止乎？欲不死，患莫終焉。

是以彊弱善惡，自半以綵。利弊生死，一線爭功。世罕其純，委身者峙。用過
則傷，惠惟之亞。能明此際，用能大醫。

小伟注解：

繫，“系”、“係”、“繫”三字的意义界限不清楚，故往往通用，且经传多以繫为之，只有世系的意
义，只用“系”字。繫，约束也。——《说文》

亞，音广，两个人背

天有九度，曰：圓徹虛微合化精氣鈔，衆彙之所佈，元之所媾也。

地有六淫，曰：火風燥溼寒暑，日月之所度，周之所出也。

互有五氣，曰：風雲雷電雨。迎隨順逆之事，交之所發也。

合有五變，曰：生長化收藏。性情之所出，道之所應也。

圓：周引也。徹：交流也。虛：靈動也。微：無以既竭也。合，亞存也。化：感以染也。
精：生成之綱也。氣：質乏性也。鈔：愧惚不名也。

火：質之發而冒化也。風：流之動而形相引也。燥：風之化而不攝也。溼：氣之佈而不
合也。寒：月之迎而休溫也。暑：日之正而斥化也。

故天地有其情，萬物鍾其靈。空感物其度，問應合其真。萬物呈化，息息相通。造化成
真，培育憫敏。生新老化，佈精引萌，惠之度也。

小伟注解：

徹：彻，通也。——《说文》

亞：多音，读窘，斥闭也。或广，併合也，衡益也，馨也。

星，万物之精，上为列星。——《说文》。按，散文则统谓之星，对文则五纬为星，二十八宿为辰。

斥，鹵土，鹽鹹也，不生物者也。开也。——《小尔雅》

以下注解仅代表个人言论。

天，有九个流转的层次，这九个层次，更多的用来表达一种时间流程（时空不能脱离）。这九个流程如果复制到人与人的交往上，可以用来形容二人的爱情。圆而引动，两人经熟人介绍。撤而达意，两人建立起直接的交流，当然这种交流可以认为是形象上的打量，也可以是心意的衡量。锱铢必较后，你终于对他有所认识。然后怎么办呢？虚静以待灵动，女方表现为善解人意，男方表现为幽默自立（褒贬词自便）。紧接着你需要知道他的缺点，就需要长时间的相处，微，就是强调心细，当然是你已经通过时间的考验很了解对方。接下来男的说：我们领证吧。二人终于结合到一起。美好的生活要开始了。生活是另一方景象，二人你我心中相互依存。进而诞生爱情的结晶。于是你在感叹：美是多么妙不可言阿~！

话说回来，这九个层次，并不是撒满人间。确确实实是在离我们遥远的众多星星之间发生的。那里也是我们所说的“元”，也就是自然万物开始的地方。

地，也有六样生化的阶段，火是由里发而后上冒（试试把点着的蜡烛倒过来，看看什么样子？基本上你会发现，火总是向上烧，水总是低而求均平。）风，一种广泛的自然动力，磁场、洋流应该都算，归因于二者（多者）相互差异的勾引。燥（对润，试试把三点水旁的词排一个序列），风吹久了也要干燥起皮，在沙漠里我们一般都说风化。湿，各气归各家，发现生活不美满（长夏的湿算什么？迫不得已？）寒，就像月亮一样，本身不发光，靠反射光给你能量，这个时候，温休止，寒自来。暑，自发光热给环境能量，也是开启动化的钥匙。（？）这六淫是由日月共同影响产生的，也是一周开始和推动的引子。（在天为圆，在地为圆。周是什么？圆和圆共同的状态？）

六淫生化分布之后，相互交感，生成了风云雷电雨。当然交而互感，是产生迎随顺逆这些关系动词概念的前提。

交而互感，有顺逆，其中合者，有5种变数，叫做生长化收藏，随着变化的序列，性情也可以显现。（什么是性情？）

最后一段逐字没搞懂，大意：万物息息相关，虽有远近高下大小微巨，但他们的影响是相互的，从近在眼前，你完全可以看（见）得到远在天边。所谓一沙一世界。所有这些，皆因为一个类似于扁平的世界（现在流行说法）。空间的作用也在此显现：空感物度，间应合真。（需要更多的描述才能权衡“度”的概念，所以在这里先不做解释）

在结尾我想顾左右而言他：翻译，区别于我们长久以来，被动灌输的习惯，是一种主动并纯粹的学习要求（虽然我也是被迫的）。电视台的讲坛类节目，是一个热闹的外向型的媒介。因此会有学者批判一些当事人狭隘了博大的理想。让更多的人认识到事物本质的趣味性貌似是这个时代的主题，他们用自己的想象力送给你一段曾经的神话。即便是霍金也书写了《时间简史》这样的科普畅销书籍。但霍金的威望绝不是因为写了一本外向型的读物。我也有一本《时间简史》。但是很不幸的说。5年前，我没能看懂它。所以想静下来，再翻出来读一读。

大話健康(44)

2008年09月07日 星期日 19:15

物本之初，氣動其始，生其有候。溼合之，其根也，其蓂也，拔頸發葉，扶搖而出，暘化其運而爲之。此非炁而不化，無溼而不育矣。

其先也，子萌者，涵其化而發；根芽者，易其主而成。消息也、從氣候之變，大小也、據質性之主。因地而徐疾，緣氣而遲速，造化乎一圓之注。此天造之佳機，地蘊之生理，培培乎其道而不紊矣。

故言：其用乎，其衍也夫！取乎耕植，弗伐其靈。

生息乎，颺颺雷电，雨注雲霏，漂移其沃，絕者造之。

我欲而致，其非常事，遲遲不繼，哀乎溯無矣。

春生華，華其益液。夏生實，實其益質。秋生碩，碩其益氣。冬生根，根其養靈。過其

春，其肌淫。過其夏，其血泣。過其秋，其臟臃。過其冬，其器泄。
春滯甘，夏滯辛，秋滯酸，冬滯斥。用有其化，紊之則頹。生有其情，逆之則危。

大話健康(45)

2008年09月07日 星期日 19:15

給瀟乎天，資肇乎地。常化之兆，是有其殤。質之所本，性之所釋。氣運推陳，其致所屈。其造有化，化易其來。道生萬物，始終於圓。

清明穀雨，甘之滯也。小大二暑，腥之滯也。寒露霜降，酸之滯也。小大二寒，斥之滯也。

何以言哉？甘入胃而生酸，酸收斂也。腥入胃而熱，熱生淫也。酸入胃而生鹹，鹹生枯也。斥入胃而生燥，燥生張也。

以其故；甘之過，毒害乎春，焦腸之患也。輕則發熱泄瀉，重其牀枕。

腥之過，實蝕乎夏，脾肝之過也。輕則少氣多寐，重其痛痺。

酸之過，營竭乎秋，肺腸之殤也。輕則痰欬痰滿，重其動喘。

斥之過，氣滯乎冬，心膽之滯也。輕則蒸熱清冷，重腦心痛。

故曰：“同氣相求，相比以溜。變化相移，所須則收。氣味有宿，質化氣歸”。

大話健康(49)

2008年09月07日 星期日 19:21

風申，熱長，暑疏，涼凋，寒藏，年運之輪也。

復蘇，昇化，攝給，吐納，潛伏，五氣之度也。

春辛，夏苦，季酸，秋鹹，冬甘，合時之味也。

諸蘇，營養，平衡，消息，固化，生成之綱也。

血性，氣質，筋肌，骨骼，精髓，形態之主也。

元活，亨通，天運，利用，貞齋，致能之道也。

靈魂，神光，意慮，氣魄，志知，天性之造也。

大話健康(52)

2008年09月07日 星期日 19:21

《九常紀·天常》己丙曰：“貞味者，質之合也。其歸六，其分九，其物之廣十有三萬四千。

歸六者：火鹹水鹽，土甘金辛，木酸度合；氣化之致，多少之變也。

九分者，質之納，量之紀，次之度，本來者也。氣之合，積之數，交之化，生之式也。

寒熱之變，乾溼之易，蝕化生長之應，成之道也。天作易，地生容。而人爲之，竭生不衡也。

貞色者：其類火，物之化，氣之合也。其歸三，其分九，其物之博八萬有四。歸三者：其類金，日之咸，氣之蝕，二之合也。

分九者：正奇之度，分食之應，多少之易，感變之量，其化方之彊弱也。故色之與味，物之質性也。氣之與度，生死之權衡也。

故曰‘天地一如，自然圓如，物道常如，人輒衡如’……。

用在一心，瀟盈同握。一圓常衡，是謂之夷。夷者，恒姑恬也。

立，中極之數五，五爲圓而用。運之極有五，五氣交牝，變化乃申。化極亦五，五行之用無窮。陰數五，(五六)三十而歸。陽數五，(五五)二十有五盡之。五者，用之基也，成之數也，果之位也，運之功也，化之初也，變之極也。

故物有反之用，而形其渾一。一有五變之氣，而用穌則一而相成。天地人穌也，五行相圓，雷霆之道立也。

日月易，清濁分，氣質咸，陰陽化。形以式，五行互錯，雷霆之道行矣。

大話健康(53)

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:21

言、非言，以明其理。指、非指，以記其象。

故物先根葉，本出而標長；炁沐風穌，扶搖而生。

其動也，根腦而葉腸，本心而標肝；沐血氣之橐注，諸臟漸成，足迺生。

曰“天地一化，萬物相成。萬物一育，器形環親。造化不殆，命曰生”。

是以化分五行，行其五。廿五相律，萬化自鈞。

火有五行，流蕊炁堯華。水有五行，合形動流波。土有五行，化落穌醇凝。木有五行，根葉朴心實。金有五行，微散凝同注。

之火微而運滯，動之不能也。之水微而閉斥，化注不成也。之土微而合乏，根生不繼也。之木微而器厥，氣之不佈也。之金微而質散，惠造不欲也。

衍其缺，惠造不能。化其忒，生微不造。

大話健康(63)

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:34

火惠之成，水生靈存；質之剛柔盡顯。故炁物相化，一靈所鍾而凝之。金者：變之始，易之根，質之本，化之道也。疎之散之，清之合之，不足者炁多而味少，有餘者味多而炁少。其德不已，其器自鈞也。

生本物成，衆合乃形。靈活不遏，王衰之道也。故炁之積而涎，涎動濡沫爲風，滿而爲熱，熱蒸而痰。質之積而爲淤，甚則蝕而寒熱。官之淤甚而爲瘕，甚則否隔而脹滿，滿而汁不運，炁不能疎；以此，害而生不葆矣。

形治行，氣治炁，味歸寢。清亦輕，濁當濯，寒暑共辛。形病於行，作而舒之。氣病於滯，清理而散之。味病於衛，同氣求之。

清者用輕，質輕能清。濁者用濯，濯利乃絮。結寒以辛熱，積熱以辛溫。以瘕而分，體胖同治。

辨人性之清濁，別彊弱之陰陽，治有迎隨，勿失其紀。道無鬼神，獨往獨來。往不遠治，來非近益。惠無二性，一正一奇。正者隨之迎之，病半者用之；奇者側伐之惑亂之，大病者益之。

小說生活 12

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:47

君火：是陽炁，也就是動力的源泉。她與人們的食飲習慣亟作息有著不可分割的關係。由於氣候的變化、溫涼寒熱的不同，形成了作息亟食飲習慣的差異。而這種差異，又有好多的基礎因素。

大體上可分為：種族、地域、習性、气温四個分類。但究其失衡的因果，無非就是食飲的不當而倒致了體態的極變。

體質：是在不同的三個節段裡完善的。

一是胎孕，它造就了性情完美及缺憾。二是從零到八歲，（一般的說瀧是女性七、男性八）它奠定了素質的善美及醜惡。三是九至十六歲，它鑄成了剛強亟柔韌，果敢與寡斷。人生、在這段時替起步。

體質，也是在這個時替表現了其可塑性。胞胎中，孕育了心臟及二腸韌性。零至八歲，完善蘇開發了肺肝及胃的功能。九至十六歲，脾腎與膽的成熟使人真正步入人生之路。

在這三節段的過程裡，有止三個必需的原則：

一：必須讓孩子在自然的環境裡去適應自然條件的優劣。

二：最好在粗糙味純的食飲中去營養鑄造好的吸收功能，限制零散與生冷。

三：生命是完整的體現；不是釀制與局限。在風雨霜凍中成長是必然的，封藏及設雕的完善只是修飾。所以，請尊重個人的愛好及性格。

其實，營養的平衡與否是吸收的過程的完善結果。而體質的強弱是條件及食飲的感變產物。如果說溫棚式的撫育是條件的必然，那麼這種必然只能造成病態。如果說滿足就是疼愛的體現，那麼這種疼愛的結果就是‘像垃圾一樣的被淘汰’。

第二章 自然流续

大話健康(35)

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:09

物有其異，造化成之。形有亂真，味色如之。機有可乘，其情仿之。

故有其常者，其非常者，其常非常者，其非常者，此生之所以然，成之當然矣。以其遺之所宗，其處之可生。境有優劣，不易則亡也。

夫物也，弱肉強食，死死生生，環之不已。胎卵溼化，依物而存。火水相媾，物榮陽生。土木蒸蒸，金氣乃勻。生物之上，無獨有存。非視非聽，如水流蟲。弱以衍生而存，強以鬪取而亡。化有所憑，咸以進者，流賦之所成也。

故水火動，而上生流賦之無名。土木蒸，而地出踵生之蔭萌。

無名者，不可得而見也。古以金類之，以其不自生而可生也。

蔭萌者，有形可據而無蹟可尋也。古以水言之，以其生於溼而存其蓼子也。

子非知子有其存，無溼不生，存之不生而莫可以知之。

病非知病害其生，其適則存，生之有利於蝕腐以患逞。天之道圓而不類，地之道方而不廢，萬物之道生而不類。

可可，不可不可者，事之理也。不可而可，不可以可，不可以可者，物之道也。知其所以，而不知其所以而已。則剝於斯而止於時，亡佚生矣。

小伟注解：

事物差异，由造、化所铸炼。形有乱真，味色皆形。机有可乘，其情形可以模仿（？）。所以说，事物有其自然状态（纯自然），也有混乱的情形（短暂）。有的是不能恒久的自然状态（被外界干掉），有的不在自然秩序之内却长期存在（环境毒瘤），这是生的原因，也让成型变得很顺当。因为他的遗传本身有强弱，只有适合他的场所才能生存。而环境的优劣，也导致物种不主动变化就会灭亡的现状。

所以说世间之物，弱肉强食、消息循环、从不停息。胎卵因湿生化，依附寄托而存。水火相合则物繁荣，阳气乃生。阳带土木，金气分布才均匀。“生物之上，无獨有存。非視非聽，如水流蟲”。即便是弱者也可以“繁”衍生息，就算是强者也会因斗取而灭亡。生生化化，尤其内在根据和逻辑，最终进化而逐渐完美的，是因为一点一滴的流赋成全的。

（持续）

大話健康(36)

2008年09月07日 星期日 19:09

物各有常，常有其應，應有適非適。物有其處，處有其宜，宜有合非合。物各有氣，氣有其生，生有其化，化有見非見。氣有其變，變有其遺，遺有作非作。

弗適者病。弗合者滅。弗益者痿。弗應者蝕。弗化者藏。弗變者疾。

不益當適，不適者病。不應失敏，不敏則不化而僵矣，人之道亦然矣。

天地：道之所發，常以物度。變化之道，常衡之極致也。恒以衡，生化之機彰徹。失之，則天鈞不佈。氣有所缺，缺非我度，為之則傷。故不可以為逆，逆者災害生矣。

故適也，氣鈞而度者曰從。應也，寒熱互間者曰逆。立也，節季不明者曰不足。處也，氣所怒發者曰太過。逆氣反時為盜，失節反候為賊。怒氣無常曰災，物失天度曰害。

從者，天穌之至也。逆者，淫氣之傷也。不足，天物之兆非萌也。太過，地火之颺而否蒙也。

故生化之道在熱，攝養之道在寒，宣利陽穌在溫，葆本歛能在涼。熱者，衡益也。寒者，內蓄也。溫者，疏昇也。涼者，緩降也。是以秋應蕭殺，春顯生苗，冬見收藏，夏有成熟者，氣物之消息也。

小伟注解：

苹果有苹果的特征，鸭梨有鸭梨的品好。这些特征（自然状态）都是一种对宏大环境的反应，这种结果再和自然感应后，产生适、不适的情形。每种物品都有其地理环境，橘子过江叫做桔。时间是一过性的，而当物品放在其环境中安置一段时间之后，便产生了可以描述其合或不合的条件：“宜”。

苹果由其气转化而来，气有其生化，有的转化是在不知不觉中完成的，有些你可以感知。有形的气的运转叫做变，每一次变都有所贡献和补给。这些能量有些将有所用处。

冬天穿夏天衣服，就是找病。狭路相逢，灭人或者被灭。不能增长补给者，随着时间的损耗，就成了痿。（虽说好火废碳、好女废汉。痿者不是外部进补可以解决的）。不能随感应而动的肯定有所缺蚀。不能生化的肯定就走向停滞进而引退。化而不变者就会出些小毛病。（说文：疾，病也，轻微的叫疾。变，更也。打更的时候，其实就告诉你一天之时要大变了，赶紧睡觉来度过。可是一年之变的时候为什么要守岁呢？）

并不是每个人都能养精蓄锐（睡觉可不等于修行），所以我们就更要注意与时机相适应磨合（最好是不磨而和）。就像刚才说的，夏天穿棉袄肯定要生病。有的人身体敏感，会对环境做出积极的反应，相反不敏感的久而久之就会僵化。就好像一直小病不断的人，也不会有什么大碍。反而是一向很健康的，倒可能暴病而亡。

我们感受自然道却不知他发于天地，常这个自然秩序是靠万物的状态来规划的。变化的道道，若自然平顺的进展，则可以至极致变入下一轮环。如果能常保平顺，生化之机就可以明清通达。天地失衡，则天气不能均匀佈满。天气之缺，是我们不能衡量的，这样对万物就有损害。所以不可以逆天而在地胡为，否则灾害远远不止眼前的范围。正所谓蝴蝶效应。

所以说适，均匀适度叫做从（不均匀叫什么？违？反？）。应里面，寒热相隔阂的叫做逆（相

合的叫什么？顺？）。立春、立秋、立夏、立冬，如果这些节气都不足以划分彼此，这说明地气不足。处者，气所怒发者叫做太过。逆气反时叫做盗（盗汗），失节反候叫做贼（盗贼就是叛乱）。怒气无法预知叫做灾，世间万物失去天道叫做害。

从，天得和的利益。逆，地淫气所伤。不足，天物征兆就不明显了，太过，地火上飘而天地阻隔、弥漫。

所以说，热导致了生化的能量和动力。寒凝聚了摄养的精华，温适合阳气宣利，凉是一个存本生息收敛能耗的环境。热，平和增长。寒，内部环境的储蓄。温，疏通升散。凉，缓慢降收。所以秋凉，则自然以萧杀感应，春温则万物表现以茁壮生长，冬寒收藏，夏热华而有实。这便是气物的生（息）灭（消）之道。

说明：此文有些直译部分，不解其惑。悬而未决。欢迎留言讨论。

大話健康(37)

2008年09月07日 星期日 19:09

夫物倚時生，宜方化，憑氣以作者，互感而動也。

人適地而止，隨稼耕耘，地宜而賈，當作而工者，益之所驅也。

學則學之，而觀文達意，見經通博，聞言知道者，智之能、慧之根也。

氣化物益。作源性根。所注者長，所生者達。其徑非捷，心之會合也。

故達非先後，非博以益，迺心專神注，循程而微矣。

蓄，因宁器而多少。會，緣其氣而應機。通，以其注而灌溉。精，獨其索而微著。此不易之徑，實氣物感之宗焉。

生者：以心達而為先，活躍乎自築之垣耶。孰知其極？

存者：萬物一化，衍生擇天；長者居上，短者處下；步機廣廓，失益而卑處。安知天心？

故心能合乎生而安之，雖微而可久。

不因欲而圖治，不為蓄而燦神，則生之能廣，存之能久也。

大話健康(41)

2008年09月07日 星期日 19:15

物貴有真，擇其所釋；寂兮寥兮。

事其有適，終其勢氣；誠然豁然嗟然。

苗之所出，名伸其常，旣著其能，以爭功短長也。

氣有所出，實有所全。潛移其情，以候天合，灋此而進，休養成矣。

衡生衡化，亘今不變。葉本根菱，佈以求成。人有所廢，孰能保全？

日營月衛，化宜其質。氣物呼吸，積以權衡。資乎師乎，一徹所憑。

故無利而有用，道園天然。舍虛存蕪，能葆長生。

常，恒之本也。衡，生之根也。生之，無常不培。恒之，無衡不脩。

無，所以生成。有，所以化育。玅致於微，惠以全道。

大話健康(42)

2008年09月07日 星期日 19:15

氣有不佈，化有不蠹。物竭其能，適合常化。

生乎穌，成乎度，以見其道。

道化自然，生動活潑。譬物生成，質以生則。

有所異者，用而生形。化而生質。

故理無不易，質無不變。天地陰陽，運諧其情。

靈生靈成，程以生形。積醇而就，造化有神。

清生化，濁生變。積氣易質，蓄質全形。

是以化而後新生，變而後陳死。孰爲之宰，造化自主。

故經曰：“見，所見。見不見。不見見，見見，愚乎弗見。見見也，迺謂常見。見、弗見之見；見見之見。不見見見，見而得之道矣”。

五行有始：變化生成。火一土生。水二木成。土三金斥。木四火動。金五水能。**有其生，生有其來。有其化，化有所出。**

五行有終：消息新陳。土一哀金。水二哀木。火三哀土。金四哀水。木五哀火。故**氣宗質而哀變，質從氣而蝕終。**

大話健康(50)

2008年09月07日 星期日 19:21

其用有五，各有所主。生一也，養一也，治一也，節一也，穌一也。其意有致，其灋不類。其善也有終，其惡也有適。

春：凌冽亡，物活漸生。故辛用事，昇化之益也。使其溫外散，血榮氣活；其鬱遠而魂崇神明，體性元穌而氣清。

衛生者遠寒，祛惰性，事勤奮而馭其魂。近赤黃之辛溫，遠黑青之斥滯。道在乎常，度其質而取。生在於活，灋天地之示以從。

夏：風氣消，熱化漸來。故苦用事，成長之致也。使其毒外滯，汁液暢營；其血醇而神榮氣清，津精葆合而昇化。

保真者遠涼，抑亢激，事緩從而攝其神。近青黑之苦斥，遠赤白之滲利。攝終乎生，量其形而用。活在於衡，迪萬物之崇而致。

大話健康(51)

2008年09月07日 星期日 19:21

長夏：熱大散，溼氣流汗。故斥用事，化物之甚爾。因其飲食內留，靈氣外糜；其津液滯醇而稍節墮，氣色毓秀而華榮。

善養者避風，不飽食，頻動而多頓息，以寡其欲。近鹹收與鹹利，遠溼蝕之陳滯。是時不慎而傷腎心，故益多寐少飲，寒熱猶忌。過用則大患。

秋：天氣燥，地氣靈，物下虛上亢。故酸用事，瀟殺漸至。使其物歛收，氣弗媾；其心不常而志思不憫，其血不榮而色凋萎。

守身者不怒，澹泊其勢，平氣守一而正其魄。近烏橙之甘淡，遠青黃之鮮美。用在於微，動以營之。食攝於給，榮其致而全。

冬：陽穌潛，寒冷流佈。故鹹用事，乾歛化溫也。使其蝕自燦，津精自環；內活其運而葆志頓智，無泄其陽遠其衆淫。

攝正者苦癡，不欲欲，無外乎事；存分守命。近赤白之斥鹹，遠青黃之發散；無諸寒熱而器自平勻，守活止恃而五內自津。

食其能生，食其能死。用其能存，用其能亡。天道自然，精佈極虛。恒能常作，不厭則久。

大話健康(54)

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:21

故“無非無物，有非無精”。“有”其生也。“無”其化也。

天，物或惡之。地，氣或從之。人者，“無”動之始也。“有”變之初也。

物者，“有”其注，萌之始也。“無”其決，息之事也。

是以賴之、炎上者，性之本，火之方也。賴之、流注佈化，生之本，水之方也。賴之、屯積者，命之處，土之方也。賴之、生長者，性之初，木之方也。賴之、迪鳴兌易，變之冬，金之方也。

未有其物而不易，未致其氣而不變，未竭其變而不化，火之事也。易於天應之化，終於形質之下，活躍造化之內，水之事也。萬物以其而方，發微火德而鈞，生植顯然其用，土之事也。始生地而全其化，造乎天而成乎形，弗不足弗有餘而生生，木之事也。造乎進而源乎火，移乎此而成乎彼，化易微物而正其氣，金之事也。

大話健康(62)

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:34

啟常紀生，用氣養命。常：無欲而動之，同乎天性。氣：隨道而奮發，成乎物用。故物用不窮，省之能知。變化相通，索之則致也。

性生於物，物乃成天。天圓乎物，物迪其常。夫氣有所鍾，化有所出，所鍾者資，所化者成。資成之道，盡乎天運。知氣可益其生，知治可易其衰，以此。

是以氣生於物，物成乎氣，天道宗也。故火者：化之源，生之主，行之綱，運之宰也。益之疎之，隨之助之，虛者以味，實者以氣，治則無遺，聖人之道也。

窮通者，性之所出。故水者：始之源，成之宗，動之主，授之根也。清之利之，道之消之，虛者味多氣少，實者氣多味少，治則無遺，生成之理也。

造化者，質之所授。故土者：始之根，生之本，用之源，生之處也。下之清之，理之化之，虛者以氣，實者以味，治則無遺，治之綱也。

氣物相互，體用無窮。故木者：穌之始，氣之源，生之本，用之道也。淡之清之，宴之穌之，虛者理其氣而以味，實者疎其器而以氣。其德不衰，其生不衰矣。

小說生活 75

2008 年 10 月 19 日 星期日 06:21

“平衡”是生命的幟障；“穌諧”是延伸的必需；平衡與穌諧，是生命不可以逆的靈性空間，也是健康的可持續發展的真理。

在動物的體內而言，肝膽在臟腑中維持著內在的平衡與穌諧。在其整體而言，一切作為出於鑒腦的平衡亟支配。同樣是平衡器官，但肝膽却推動著天地與人我之間氣息的溝通與銜接。這併不是感官知識，而是素質與氣極的能量發揮。

質與氣的碰撞，形成了不同的變化，而變化中所反應的現象往往是根據條件而產生的。但人們總是不把它基礎化，反而把它定律化，所以纔形成了推翻性代謝，限制了其本身的回復與進化。這種理念對其修復形成了很大程度障礙，甚至破壞了其本來面目直到殒滅。使一切在破壞中消失的主要原因是“勢利”，讓靈空失去色彩的理由是“致用”。究其本來，“知識”的導向亟承順其致纔是潛在的罪魁禍首。“水汛魚翻，氣厥人殃”，疾病在空間的猖獗，誰

敢說不是人類自己做造的呢？

平息、處理欲望的方瀟，在中華的國度裏七千年來一直存在著，這種瀟子就叫做“道”。她即衍生了“道家”流派，也併存了“方士”與“方生”，迺至於形成了“道教”。悲哀的是，只有在安亂革新時才會引用她。

現代的中醫藥的困擾，也蘇道家一樣的無奈。大好的精髓精華，隨著歲月的轍蹟將會成為百年後“博物館的化石”。正是“黃老早逸，華裔不肖；夷文滲蝕，國萃將竭。天造擇人，道哀其殤”了。

蛆在果子的中心生成後鑽了出去，而螻蛄蟲生於蒸熱的腐臭，却不捨得離棄。麥子生虱離開了麥不到一天就會死，蛆蟲却生來却死也不棄於麥殼。是果麥之物生了蟲子呢，還是蟲卵寄生於果麥之物呢？先不說它了。我要說的是：**存在不是在敵對中消失的，是本身的逆亂而造成的滅亡。**

同樣的風，在不同的條件環境中會有不同的反應。有輕輕撫摸的，有戲弄呵呼的，有撩撥蠢動的，有悚悚毛聳的，有暖暖洋洋的，有柔酥相親的；象浴流漂過，象坐馬馳騁，象蒸餾搖蕩，象隙間溼潮；其中的感受很難說的明白。

是風本來就不同嗎？還是形勢讓風變化了呢？是與空間共同的調合麼？還是動與靜的反差推動了她呢？是風造成了形勢還是形勢形成了風，心裡能够明确的人反而說不明白。因為人不是把主觀客觀化，就是把客觀主觀化；在葉說葉，就枝說枝，案幹說幹，罕見有人會從根本上去挖掘的。直得驕傲的是，在中華文明中曾有過偉大的輝煌。“任其自然之往來而無咎，其宰自明。觀晦明雨露之象，其道自得”。這不就是人們所欠缺的東西嗎？

第三章 知识・认知

小說生活

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:34

小說生活

小說、就是从微細的各个方面，去說相互之間的對應、差矩中的一切現象，及其因果的關係。小說生活，就不言而喻。

生活並不簡單。不是人類的獨有，它是圓間萬有在共同享有，延續生命，所有過程的總概括。其中包括僚她們生發，成長，華碩，衰老，枯竭的攝取及代謝過程。它們的裏面有可以看見的，有看不見的。換而言之，看見的不一定就明白，看不見的不一定就不能僚解。有可感覺的，有不可感覺的。換而言之，可感覺的不一定知道，不可感覺的不一定就不能明確。

所以，人們所認定的正確，未必就是惟一的。

人們所鄙夷的，未必就沒有道理。因為，人們只是以自己心理所處的位置而衡量，著有無二質的可衡亟不可衡，因此，不失大則就算好了。

絕對，只是權與利的愚弄，生活中是很難見到的。

一切的生態是攝養亟扶搖中形成的。我們所見的不動，並不是真的就不動。不是真的不動，才叫靜。靜：是華夏先祖們對看不見，又生長、形成及凝聚的稱謂。因為靜、才緩釋化解僚所有的困難亟不足。

小說生活 1

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:40

從有生物至人類開始進化，這個歷程是遙遠而漫長的。每一個進化：每一點一滴的知

識，都是殘酷淘汰的昇華，亟生命換取的代價。

在中華這片土地上，西有宓義氏開闢僚紀述文化，中有軒轅氏創造僚生命科學，中南有神農氏啟致僚耕植應用。由於他們對人類的突出貢獻，所以後人尊宓義為天皇，軒轅為人皇，神農為地皇。華夏文明，自他們開始而逐漸的步入輝煌。

因此，生命因致用而活躍著。活力源欲望而體現著。而生存的意義：自心理而變化著。疆弱的分判，形成了階級。欲望的活躍，顯現了富有。這一切的結果，是條件的必然。而在這必然的結果裏面，拙與巧、善亟惡却起著決對的作用。

禍福善惡，是造化所致。境地優劣，是時空所發。

故禍不遠人，而惠行可易。福不自至，惟有勤之能葆。惡：來自於血性亟果敢。善：源自於良知亟不為。善惡本一源，度事不同。禍福自行為，體用却不一。所以，禍：苗渺而根遠，彼亡此興。福：根肥而苗新，風雨難當。善有可悲；哀其惰性以作祟。惡有可憐；為之不擇而得功。以生活而言，則所著的重心雖然不同，其目的沒有二致。

因此：人們習慣把馳騁自然，同乎園宇而齊一的，命名作“道”。性情穌平而心地廣廓，命名作“惠”。能任其大，欲不先人者，命名作“公”。為獨知我，不知有人者，名字叫“私”。**我名之，人名之。名其為名，孰知其是非也。**

小說生活 6

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:40

疾病是事物消亡的天敵。它在感與應中形成，在變與化壯大。不管是向好的方向、還是向壞的方向，都是一樣的過程，只是時域不同而已。

任何事物本身都是一個完整的感應變化團體。由於本質與條件的不同，其接觸點的多寡及感應的大小上有了變化，其結果上就有了明顯的差距。這種差距決定了事物本身的活性，也是決定其素質的關鍵。

接觸是整體的。只是區別有質穌無形，也就是實質的接觸及條件呼吸而已。

感應來自彼此的交流。而交流沒有單項的，它是相互的。

變化也是雙方的，沒有單純。在接觸、感應、變化的差距中形成了各種不同程度的差異，階級穌距離。也因此區分了動植、大小等相對諸般現象。

如果只從單的方面去認識，那麼這種知識沒落的。看看相同的種東西，在不同的條件下的變化。素質、時間、溫度、環境、的各種差別，也許就會形成共鳴或啟發靈感，讓人們擁有健康的僚解，概念，有一個良好的習慣；走向健康。

對年青人來說：更多來自於思想意識裏面的沒有事，及無所謂。次是力量及欲望差距，付出與得失。其次是身體與習慣的不恰當漸暫形成的。而老人則恰恰相反，年齡的增加形成了機體的局部老化，加上習慣與身體的銜接不當，造成僚身體的違穌，倒致了疾病的發生。

這一切是很自然的，也是很規律的。人與物、臟腑與食飲之間的接觸及應用，產生著很規律的反應變化。這種反應變化衍生著多方面的發展局勢，也就是生與死的抉擇及形成，穌諧及違悖，疾病與健康。

生存，不是沒有禁忌。健康，不是沒有條件。

利用，不能濫竽充數。營養，精致反能形成毒害。

小說生活 11

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:47

生命的意義是生活的靈活生動。而生動則是符合本身條件的諧調及運作，諧調及運作的

正常就是健康。

所有的生物都是生命，而生命就有代謝及新陳。

世界，也就是所有生命在相互諧調中共存的。如果有的東西在消失，就意謂著自然不協調。

而這種不協調是怎樣形成的呢？其歸功於自然變化及世界上最貪婪的殺手‘人類’。利益，使大片的林木在消失著。利益，使這個空間破汙染著。利益，使生物种族溯絕著。利益，使日用的物品被毒化著。

這一切始於感觀世界的自尊及自私。罪惡，來自於行為的出路及價值。殘酷，却發生於要獲取及享有。

有了生存，才有了淘汰。因為淘汰，產生了競爭。在新陳代謝的過程中獲得利益，也存在了毒素的停留與積累，這一切看來是很自然的。

可是，如果沒有虛弱及低下的勢態，就沒有停留與積累。沒有陰溼及潮熱的存在，就沒有浸蝕及腐敗的產生。

所以，君火的力量來自光熱。沒有光熱，一切的生動都可能痿糜而失去光彩。

健康

小說生活 14

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:53

適應自然氣候變化的鍛煉過程，是健康的主導因素。所以，恰當的食飲結構對其本質的健康有著決定性作用。

條件使人的知感逐漸變化。知感的變化又使人們的意識不斷的得到了更新及轉化，從而改變了行為及食飲的習慣。

科技的發展有了新生事物。化工產品的逐漸應用，改變了自然的原始模式。**冰凍冷飲的產生及飲用，簡化了人體的熱轉化過程，也大大降低了體能的活性。**

人體的熱轉化過程意謂著對高能營養的吸收，是動態的必須部分。因此，當體內在熱狀態時的思飲嗜冷現象，是攝取、釋放、輸送、填補的全過程。所以，人為的冷卻只能倒致營養及高能物質資援的浪費及消毀。

生命是自然世界的產物。她的消費過程也是自然、透澈的。渴了：只須要與體溫等衡的水。餓了：只須要適量的食物去充實。添加的飲用，只能造成內在微循環的淤積與堵塞。而添加的食品，最多帶來的是厄難及災害。

現代人追求的營養及完美，看上去很優越，但實質上簡化了人體消化運動。因此，這種外在的高營養食品在人體內轉換為能量的價值並不樂觀。

因為，**人體只有很平易的吸收系統，沒有外界的陽熱及高壓。**自然世界的產物，沒有不代謝而形成的。所以，所謂的高能性產物，只是具有消費的價值。而其飲用的結果，只能是有所異而沒有其質量的變化。

小說生活 35

2008 年 09 月 07 日 星期日 20:12

光熱，使生命本身充滿了活力。空間，使物體塑造了獨特的形象。

環境，成就了本質的惰性與剛柔。條件，歷煉了知感靈敏及適應性韌力。

習慣上叫做“時勢的可塑性”，這句話是哲學的，也是理性的。所以，林木參天而矗立，幼苗乘空而追索，為的是一束光、以熱完善生命的所需。

形：因勢而多姿。氣：緣寒熱溫涼而薄厚，光酥中形成需要，贊自然之大化。

所以，猩猩落地，臂能抱而腿能立，乃搏命之本來能力。嬰兒新生，雖握哺而非助不能，亦是條件的自然變化了。生物：因為陽酥而發揮，陰陽交而變化生。空間：因為萬物的變化酥諧，物化緻而陰陽衡。

長久：是能保持需要的穩定亟休眠空間，《老子》把它叫做“常(恒)無”。這種靜態生成中地存在與淘汰的過程，《老子》把它叫做“妙”。

存在：是能保持運動本質的攝取亟維護狀態，《老子》把它叫做“常(恒)有”。這種在動態生成中諧調平衡的過程，《老子》把它叫做“噉”。

生物：都有它的存在性與獨立上諧調性，這不管是溫酥還是知態。所以，自然的新陳代謝不是毀滅，而是孕育新生。

泯滅於人爲的事物，潛伏著很大的剝傷亟毀滅性。不權衡利弊的做爲，只有淪滅和摧毀。

方法

小說生活 78

2008 年 10 月 27 日 星期一 06:16

萬事萬物都有著一定的規律，那就是“相反的一方面推動了正面的發展。發展是趨向成熟的，但却是向相反的方向延伸”。

正面是複雜的，也是光彩的；反面是簡單的，却是強力的。如果我們一開始把問題簡單化了，那麼事情就會變得越來越複雜。在一開始如果順著複雜的環境裡找到了要切入的頭緒，那麼想要做的事情就有了強有力的針對性。有了針對的切合面，而且這個切合的切口是單純的，那麼一切發展就會變直接而簡單，想要的結果自然而然的符合了要求了。

空虛的現象是因為混亂，充實的體現是因為據專，平衡纔可以健康的發展。治療效果一是來自於事先預計的是否合情合理，二是所要治療的人是否真正的接受亟配合。因為條件是結果的路徑，心理是果結果的動力，是否默契是治療的基礎，內與外雙重環境則是結果的必然。

有一次，我問道“師爺，我見有人用灋力治病是真的還是假的”他老人家看著我，笑了笑說：“張網獵物，奇在先聲而奪其志。關門打狗，意在攻心而喪其魂”。我又問“你老人家不是說，道在心而利於靜，灋在術而用於精嗎？怎麼又變套路了呢”。他說“道有所不備，灋有所不長。可藥與藥，神不惑而功也。不可藥以藥，魂自亂而癥也。癥之爲病，肝之不能斂，則木氣乘胃而克於衛，魂無拘而自亂，則神從之，志同之，意合之，氣隨之。故無術投其好而不功，無灋合其心而不覺。道之從來，生於情而合於物，隨即可功，合之可也”。

我聽著不知覺就入神了，生怕有一丁點遺漏。杜師爺他老人家笑了笑“師兄，你看，這龜兒子又傻了呢”。我回過神來，出了口長氣向著他說“師爺，您這下子又破壞了石洞公約，怎麼罰您自己表現好了，免得您又說當孫子的犯了上”。

我杜師爺無奈的說“不光是我們中華或道家，其它的國家，宗教，都對怪異的心理狀態有獨特的針對性，只是名目不一罷了。有一點要說明的是，所有的方灋都有它的理由，信與不信由你自己，但必須要嚴肅，尊重。否則，未輕之而先返，吾魂自辱之”。

覺悟的障礙

小說生活 81

2008 年 10 月 30 日 星期四 06:16

發現，使人類逐漸有了認識。知識，讓人類一步步進化，繁衍著生息。

在實驗過程中，大多數的人們、往往讓成就的感覺代替了驗證的知覺記憶，喜悅淡漠了探索的理念，讓靈空的睿智一閃而過。甚至一保將方就簡的路子，直到永遠。

經驗，只是告訴我們認識、利用生命的更深層次，並不是讓我們來貪圖享有的。可是，‘積壘’却讓人們在享有中墮落了。

生命是無價的；她的意義不止於區限的某一點滴，而是物體與態的發揮總值，自然蘇協的效應亟體現場所。如果只是為了享有單純的繁殖，那麼人類的文明進化併不存在優越，只是比某一些動物強大，安全性高而壽命長點罷了。

注意過丘陵裡的秋風見嗎？它的卵在腐葉裡埋藏了一年，在白露後孵化，直到秋風成蟲。從成蟲、交尾、死亡的全過程三天都不到。因為別的時間不適合它們，但它們却只用了三天，就完成了在很長的時間內纔可以完成的事。而大象從交配到小象出生，就橫跨了二年，光是胎孕就是伍佰伍拾天。

是秋風見的渺小纔生命短殂嗎？還是大象大纔曆程長呢？此也不是此，彼也不是彼，因為彼此之間沒有親近關係。雖然它們之間沒有親近關係，但彼與此之間有隔不斷的聯係——空間。同在一個空間裡，不是一定要有關係纔會有聯係的。

小說生活 84

2008 年 11 月 04 日 星期二 10:24

心的存在是知態的源泉，但却也是覺悟的障礙。

那是我初到赤城山的第六天；昔陽拖著疲惫的彤雲，帶著明媚緩慢的去了西邊。

小院裏，盤坐在兀方上的師爺對見樣學樣的我說“‘道’就是要用心去感覺，心的存在是知態的源泉。就像那块石子，它從日出到日落把積蓄的東西完完全全的散發了出來。它現在也很疲倦又虛弱，即將進入了睡眠。而它的休息就是在蓄儲能量；需要把地下裡的溼氣吸呼回來充實自己，利用它來對抗明天的陽光帶來的衰老分化。它也說話，也唱歌，但光是用心却聽不到了。要做到心符合它，忘了自我纔能聽到的。如果你這時還有心，只能是你自己，但却也是覺悟的障礙；有了你本身的障礙，就得不到它的嚮應了”。

杜師爺過來說“師兄，你去養息吧。我來說個事故給他聽”。師爺走後，杜師爺說“龜兒子，來，你用這方手巾蒙上我的眼，隨你帶我去一個地方”。我奇怪的問“什麼？你要我蒙你眼睛干什麼嗎”？他說“想聽事故就來蒙，不聽就算了。等明天，我們就不要你在這兒了”。我只好蒙了他的眼睛，往低處走，因為天氣很涼的，而且高處很陡峭。

杜師爺一直的問“到了沒”？我走到一處比較避風處停了下來說“師爺，到了”。杜師爺又說“去那邊，坐下來”。我們走了過去，可是沒有可坐的東西。“龜兒子，它在請我們坐了，還不坐”？我說“全是樹葉子，往那儿坐”？“你看我坐在那裏”？我只好也在他身邊坐下來，原來樹葉下是一方平石。

杜師爺說“放鬆了，就像睡在床上一樣，不過不要思想就是了。好，閉上眼睛，先打聲招呼。我們倆的前方是漆樹，就叫老七兄弟。左方是五角樹，就叫老五兄弟。右方是刺櫻梅，就叫梅兄弟。背後是大石亟滲水，就叫石老兄，泉老弟吧。現在，事故就開始了”。

“你聽到了沒？氣對著大家說，妳們盡了力，我也很辛苦的。只有雲是逍遙的，自己不動還得我用力去推動她。

你聽到了沒？石老兄說，別吵了，以為不動就不用休息也不累嗎？像我為了點熱，用盡了全力。唉！整個兒癩洋洋的，不調整都快散架了。

你聽到了沒？風說傻瓜，不去想就好了，像我一樣，從不自己做主也不去思想，就沒有

事，而且也很逍遙。

你聽到了沒？老七生氣的說，別吹了，我都聽煩了，你逍遙一個勁的颺什麼？到處摧殘爲了什麼，我們都是被利用的傻瓜呢。

你聽到了沒？雲癩散的說，風光是大家的，色彩是宣染的，結果是共有的，但却都自以爲是，放鬆些、做好自己纔是真的呢。

泉老兄說，唉！就像我，水老兄在時我就稀的發泡。等春夏到來他一走我就炕的皮乾肉裂，要不是諸位的批護，憑風老家伙的狠勁，不要我的命纔怪呢。

你聽到了沒？梅兄弟說，我說呀！多欣賞美好，少惦記心事，把忿怒不平拋棄遠點，讓穌平遍佈，不自很好嗎。

你聽到了沒？土大娘說，你們這些瘟小子就是碎嘴，不像水老弟只有沉默，穌平，祇要不受氣的推動，永遠是謙遜的。

你聽到了沒？老五說，矗立祇爲光穌，自動緣在好生。因光穌而直者伐，由創傷而曲者考。天地一閱，日月一化，生擇乎取，命在於合，好言不若好行”。

師爺說的，我都聽到了，可就是不明白。至於我，就根本上什麼也沒有聽到。直到三年後，我才逐漸的明白了一點。當時聽著身上發緊，還有點毛慄呢。

心理的分界

2008 年 11 月 08 日 星期六 10:01

教養，區分了惠性的傾向。

素質，奠定了心理的基礎。

心性，標榜了學問的層次。

知識，開通了思想的路徑。

良知，劃分了言行的區域。

利欲，觸發了妬忌的爭鋒。

體現自我的徑路是漫長的，而人們却費盡心思的尋找捷徑。捷徑併非祇有把走在前面的一個個震垮，纔能讓自我體現。但在我們的國度裡，却歷來是以一賄二派三憑狠來達到的目的。而人們把學習知識成了裝飾。而把賄賂當做了基礎，把結黨玩狠做爲武器，肆無忌憚的永往直前了。

就因爲這樣，尊嚴一天天的喪失，纔用殺人來立威。志氣時時在耗亡，纔用重賞與勇夫策略。民心一度度在下降，纔由東方帝國，逐漸蛻變到了割地求穌的東亞病夫。所以，由領先的技術文明，蛻變成爲貧窮落後的崇洋媚外。

這世界在逐次的災難中形成了，而文明在強大的自然災罹亟新興勢力手中一次次的毀滅。雖然人們沉醉於科學技術的飛躍，但人類的災難却亦然我故的肆虐著。污染的流佈亟遍野的垃圾，已經讓這個空間充滿了死亡的恐怖。試問，商業的跨越與經濟的騰飛對自然良性循環有何裨益？

關於文字的定義

2008 年 11 月 29 日 星期六 08:02

‘經驗’，是經歷過程中積累起來的寶貴財富。但在這神奇的東方文明裡，‘經驗’，往往是沒有‘經驗’的人能寫能說的。比如最早的辭書<爾雅>中的有關藥物名字，亟<說文>中有關

人體、疾病的名詞名字；正是以形武斷巫虚拟的路子湊合上去的。就像當代，祇要有經濟，有勢力；翻出些書來，一湊合就成了專著。祇要地位高，胡謔亂誣的東西也是很權威一個模樣的。

所以，我今天的主題是，要告訴閱讀中醫古典巫愛好者們一些關於閱讀中醫古典<靈樞><素問>的知識。

一：基於所受教育的緣故，涉獵者需要瞭解我國古代的社會發展情形。讀<素問>的人，首先要忘了文灋規則，但‘也矣’等尾語字例外。需要把思維重點，設立、定位在孔子死後，至前漢這段時替。因為她經過很多次子孫的逆叛，已經沒有了脾氣。傷心：使她的心性也有點末落傾嚮了。所以，要理解就先多投入點時間，讓她心裡的創傷逐步平蘇。別忘了，讀古典要用‘象形似，類互切’的六字真言。用這六個字去品嚐，就會逐漸明白。

讀<靈樞>的人，首先要的是：想象力愈豐愈發有益，敏捷、睿智的程度越高越好。要把思維重點，設立、定位在先孔子一百年至秦。然後，先以朗誦的形式，一篇篇讀熟。然後默讀，讓文章在心理上與本身溶化为一。再然後，把精神混合在文字中。猶其是經穴篇章，讓思想隨著文章一同在自己體內轉移。就這樣，等有點明白的時候，不但本身的接觸性增加了，連句子也存在於記憶當中去了。

二：也就是最爲重要的一點，忘了那些儒文式釋意，忘了文言，忘了所有賦與的定義，就像是在蘇古代人交流一樣。因為，醫書的語灋往往是語言式的。語言式的意思，就是跟那個時代說話的方式一樣，直接又瞭當。

而文言來自於周昭王的趣樂，却從孔子巫他的門人那裏發展了起來。文言與語言的明顯差異，就是語言象<易.爻辭><老子>一樣的直接瞭當；而文言却象<論語><離騷>一樣有了些曲調的修飾。語言的聲韻中，有豐富的喻意巫代表性而又簡單；而文言的音節中有了較彊的表情刻劃巫渲染性，併且附加了腔調。

所以，要想很好的理解靈素，就得分清語言巫文言的區別。因為<靈樞><素問>在今天的人來說，讀起來是謾謾的。不象六經那樣，讀起來順而又有感覺的。所以，看<靈樞><素問>，不像是看文章；不但要自己讀給自己聽，而且要自己教自己學。有這樣的心理準備，看起來就容易多了。

隆冬緒語

2008 年 12 月 20 日 星期六 07:53

生命、都象是一次很危險的歷煉

病痛，危機，苦難中的故事，往往是記憶最為敏感的部分。

生命：從生下來，到衰老死亡的全過程，都是在學習中適應過度的。如果有人認為自己甚么都會，不需要學了。那這個人不是天才，就是個自己認為要垂死的人。或者就是寄生蟲式的人，祇等著享有就足够了。

因為在大腦裡面，有各種各樣的不同質地連接，而且它們所揮發的效應也是南轅北轍。所以它的功能巫效率，也有著不可思議的變化。

生下來就盲的人，他不知道盲與不盲；在成長中，他會很自然的學會感覺、辨別。雖然有人在輔導，但實際上真正的感覺得靠意識，辨別是靠心理的分析的。而中途盲的人却不是如此；身體上的種種變化，使人的心理上產生了很大的差異，隨著差異加劇，使人的性情也有了變化。光是對於失去的變化適應，就要華廢很長的時間。要適應生活中所有的事物，更得需要時間了。

喜怒哀憂思惡驚畏，是人們日常中很正常平易的八種反映。而這八種正常的反應反射到

了大腦，就有了翻天覆地的改變。這種改變，雖然來自腦傳導，却於心理亟體質是脫不開關係的。這關係的關鍵，就是環境。

生下來沒有應用過語言的人，心理上沒有太大的反差。而應用過語言，又失去了語言能力的人，心理的變化落差就不可言喻了。就象困難的人，面對困難是無所謂的；而享有的人，如果面對困難就沒有了主張一樣。

因此，一個作為長輩的人，盡心竭力的打造給兒女生長的环境，是責任與義務。而生長的环境.....會成全兒女，但也會葬送了兒女。

本來，人一生下來，是要很自然的去適應自然的各種變化的。但却因為生活條件的優越，使兒女們避免了大自然賦與的鍛煉機會。原本可以健康的成長的，却因為長輩的溺愛，使她們成為了溫棚裡的華朵。從而使她們經不起風霜，受不了壓力。在風霜中變得異常的脆弱，壓力中成為了有異於常人的精神病患者。

當你面對著下一代病態亟衰化，成天的看著她們的不良生態；心裡的哀怨是說不出口的。有時候我會想，難道這就是淘汰，一種優越的墮落，文明的淘汰嗎？還是人性的愚腐，社會發展的必然代謝？或者是中西文化互撞的火藥，新鮮與陳舊發酵後餘下的糟糠呢？不然，就是條件的獻禮，仁慈的犧牲品了！

關懷、疼愛也是要有尺度的；併不是盲目的傳與，就是滿足了她們。因為她們要進入社會，走向生活。生活中的一起，都要自己去擔當，這不是別人能代替的了。如果能代替，就不需要新生了。

作為父母，可以設想兒女長大後，生活要過的多么愜意、美好。但也得很配合自然而然的適應式鍛煉，加強她們自我生存的能力。這纔是符合生存條件的，千古不易的道。而作為父母的人，想過她們怎麼去適應嗎？快或是祇有一味的保護主義思想，認為自己有能力讓她們生活的幸福呢？

我覺得政府與衛生部門，以亟搞科學研究的人們應該在這個問題上去推敲了。

國家的強大，是需要健康的。民族的振興，也是需要健康的。

聽認著病態的不良循環而不理會，其後果不祇是不健康，將要面臨的問題，就不是解決健康的問題了。

擴大醫療機構，同時也得搞好合理化宣傳。大搞保險事業，更要讓人們認識怎樣勵行纔會健康。大搞濫律宣傳，也要讓人們從心理上認識平衡的意義。

設使、人們不從思想上去改變，不從生存環境上去落實，不嚮食飲的良性發展上去邁進。那么就沒有了持續性可言，失去了蘇協的優勢，急功近利而標新，益之幾許！

第四章 生活碎語

生活・思想

小說生活 2

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:40

禍不禍，淡物與我達則可易。福不福，安平其性災害自遠。善不善，順天應地不拙為者昌。惡不惡，守本份而不欲欲者生。

言行取用，為禍害之端。食飲心態，為生死之門。所以，福在知足，蘇可盡天命。不違悖自然，存萬物以經天。事物與我相同，友善則氣合心怡。

道不自憐；心儀不得。人總是忽略事物的平衡，把從來就有的東西不去珍惜。總是順從著潮流而去，為利之所往追逐不息。受欲望的鞭策不殆，因貪嗔之左右而不輟。所以，使生存的重心失去原有的平衡了，生活的中心著重於一邊而偏差了。**生逐事而竭，命為物所移。**

健康被欲望燃烧殆盡，生命爲貪婪所耗竭以消亡。

生活，是生命的必需。生存，是質地之所秉授。

蜂以蜜而貴，蜜因美而用。

蜜的甘甜，祛心悸而清上痰中焦熱。但當應用失當、過度時，就會害脾而傷胃。

心悸：蜜二兩，兌涼白開服。飯後益，日一次。

痰火：陳皮 30 克，桔梗 25 克，水煎涼冷，兌蜜一兩半服。

虛熱而汗：黃芪 30 克，茯苓 30 克，水煎涼冷，兌蜜一兩服。

虛熱無汗：姜末 5 克，兌蜜一兩，涼水三兩，和勻服。

小說生活 3

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:40

生活，是明細的。當你食飲不當時，身體就會產生反應。這種反應變化，就是應用得當與失當。得當的變化就是健康，失當的變化就是不健康。

失當，就意謂著太多的不蘇理；而得當，基本上可以說是蘇理的。

不蘇理的食飲結構如下：

一是做肉食、裏面放糖。一是彊調口味，食鹽太過。

一是蒜姜同調、味精加酒。一是常食炒炸、糖水冷飲。

一是追求奢侈，不食雜穀。一是胡椒檳榔，多甜中傷。

一是胃腸不良、好食生冷。一是晚飯腥葷、而且很晚。

一是人定不息、醺酒爲事。一是縱放聲色，不顧體能。

生活中有差距，就有了動力的源泉，而這種動力源就是欲望。欲望的反應好象是很客觀，在不同的心理變化中有不同的結果。也因為環境亟條件的差距，使它反應出不同的心理驅向及行爲。是勢力促成了利益，也是利益驅動了勢力。在我們的國度裏，勢力與利益往往是同流合汙的。

身體也是一样，健康與否取決勢利及動態。爲什麼會這樣呢？利之爲利，是因為其能得勢；得勢，如同山洪及瀑汛一樣的有力。

也正因為這樣，把平常所認爲的營養化爲暴力。把平常所認爲的良好態勢變成了危機。所以說：生活是需要分科分類的認識的。**人類所需要的是知識生活中去瞭解、利用科學；而不是讓人類成爲科學的炮灰。**

小說生活 9

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:47

知識源自於發現及經驗，修養來自於積累與適應。看一看眼前事物的可發展優勢，想一想看得見的變化結果，這一切沒有侥幸，不存在運氣。是實實在在的潛本質力量，是完完全全的气物歸元與醇化。

物與我，無時不刻在感受著大自然的威力及震撼。气與質，無時不刻在反應變化中推動著新陳的代謝。末與巨，無時不刻在侵蝕及消化的感變中醇化衍伸。因此，所有的反應是沒有突發的。它是在無限期的副壓中積累、成形而暴露的。當自己在患難中呻吟時，是否有對過去行爲的辯證批判？

不可否認一的是，得到及失去的付與是圈五進三。域、气、勢、物(人)、時，合有三者併進就會得到；合有二者併進就會失去，這是事物衍生的必然。所以

良知：是協調延續衍生的關鍵。交流：是條件互相推動的揮發。

利用：是活躍發展的根本所在。環境：是蘇諧互存的基礎條件。

存在：是因為能承受及適應自然的一切變化。

承受：是因為柔韌、堅固，及其本質的靈活性。

適應：來自於彼此條件相得益的可媾性及其可發揮優勢。

柔韌：來自於恰當的感應及合乎時益的靈動性。

堅固：來自於合理的調蘇匹配及其本質的凝聚力量。

試著接受幸運與患難，試著品味生命的辛苦與酸甜。試著平心靜氣的去面對，試著坦坦蕩蕩的走來。這樣子食飲的益忌就成了靈丹，談笑愜意也成了良藥。

小說生活 18

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:53

人類的思想意識在不斷的發展中改變著，發展改變使人們更為偏愛器物的優越，放棄了本身的運動修養，遠離了天然的環境。這一切並不協調，也不自然。只是貪冒其享受，而失去了對本身素質的協調，產生不良發展效果而已。

貪婪使人悖晦忘宗，妄形逆旅。利益使人無恥辱宗，出買靈魂。國家多偽善倡異之氛，以致邪魔亂舞，歪風猖獗。所以，當有邪說突起，就一窩風隨之。語言，因為‘借用’而倒戈；文明，因為‘閉塞’而汙染。這是在自打嘴巴，也是對文化的踐踏蘇侵掠。被可耻而笑文明，尚能自高自大，太可悲了。

如果，辛苦生育的結局是造就一個擾亂蘇踐踏文明的敗類，這是多麼的不幸啊。大家都知道，癌癥的形成是因為身體裡有這種雜質。也應該知道，劣性兒是不會因為父母的賦出亟犧牲而改變的。所以，最好是響應一下國家的號召，“優生優育。”不要讓人渣進入就會，汙染環境。

希望：人們在閑暇的空間裡，多做一些手工類的作業去充實。

希望：人們不要捨棄自己，輕易的聽信他言而影響你的周圍。

希望：人們多學學中國歷史，幫助你有一個正確的精神概念，很好的領略自然的美妙。

小說生活 29

2008 年 09 月 07 日 星期日 20:06

疾病，是自然與萬物切合過程中所產生的正常的一種變化反應。任何一種疾病，莫不與其本身的行為及素質相關。所以，治療與被治療雙方的信任及合作與否，有著同等的重要意義。

因此，彼我的交流是物理的，應用的性質是化學而神秘的。雙方的功能體現，即是氣質的光感綜合，也是心理與精神的啟迪及發揮。

光蘇的產生，有了溫度的形成。而溫度的存在，使氣質交流有了不同的變化；這種條件的反應變化，形成了不同程度的複蘇而啟動了新陳代謝。物質世界的形形色色因此而展現著，成長在空間及本質的左右下層層疊疊著；這種現象就是光蘇的作用。

醫者如果不瞭解環境及條件，就像瞎子因陌生失去了觸覺。患者如果不瞭解自我的條件而不知休止，就像傻子不知傷害可以形成腐爛及壞死一樣。平常的日用及行為所產生的反應變化中，就有著優與劣兩種不同的感知。這種感知是生命本身在維護過程中的自然反射，而人們却在惰性中麻木，一次次的忽略直到病痛。珍惜了迨有欲望，却放棄了擁有生命。

這一切的矛盾，來自於社會與自我交流的重視值亟貪戀。不可理解的是，真正要迨有物質的本質意義是擁有生命，人們却在放棄生命本身的終告而忘命的去擁有。

當我以我一家之言，而欲讓人們知道放棄與擁有同樣要去重視時，也覺得力不從心，吁不亟漁矣。

漁，是我所虛空的。吁，不是我所擅長的。我所以能及的，就是一知半解的調理知識了。而調理，它的過程又漫長了些，怎樣纔能益而無害呢？誰能教我？

知識與心態

2008 年 11 月 01 日 星期六 05:25

這個世界很大，但有的時候好像很小。因為，意想不到的事往往會在你的面前發生。也許，這世上的一切都有著不为人知的規律；在我看來是盲目的，是因為我沒有那種銜接罷了。你認為對嗎？

就以聾啞的人來說吧，往往目光比常人要敏銳。目盲的人呢，皮毛的接觸感覺亟聽力感應就不是正常人能以鍛煉的方式做得到的。

知道是為什麼嗎？告訴你吧！是因為聾啞人的督帶冲任脈在聽門受到破壞後，會自行的通徹。眼睛瞎了後，他的陰陽二蹻、二維脈亟絡網會自行的交通，所以他們纔會有常人沒有的功率出現。

所以，蝙蝠雖然奇經八脈中七脈是交通的，但却白天處於黑暗陰溼的洞穴之中。知道為什麼嗎？是因為它們很怕熱量給與的危害，也是太陽的光芒破壞了它們的探觸感覺。

知道它們為什麼怕熱嗎？是因為沒有帶脈亟太陽脈的緣故。沒有帶脈亟太陽脈，就沒有了熱處理器，所以熱會使它們失去所有能力而喪失生命。

因此，人活在這個空間裡都不容易，不管任何一個人或是其它生物，都有它的長處，也有短處。不要以為自己有一點長處便得意洋洋，因為任誰都有獨到的一面的。你可以靄靄自喜，可以出點風頭，但千萬不要鄙視他人，你會活得更更有色彩、更充實些。

自然界的威力是不可忽視的，因為她太大了！

沒有的東西可以在一定的時間內形成，有的東西却能在一剎那間消失。但是，不管是生成還是消失，實際上却不是我們肉眼所看見的無緣無故，它的過程也很復雜，只是時間把它的經過縮小了；變化也比我們的眼光快了百倍甚至仟倍而已。

就像我們渴了把涼水喝到了胃裡，短短的三十至五十秒鐘，水就變成了汗水順著毛孔滲了出來一樣。這個程序的復雜也到了不可擬議的境界了，只是這種超速反應，在人們看來是很正常的現象而已。

想想看，你有關注過這個問題？如果沒有的話，這就是說在人們眼中的自然，只是說她的表現，却無視於實質的自然體現。這就是關鍵，適量與過量之間、協調與不協調之間、健康與不健康之間、肥胖與消瘦之間、生死與存亡之間的關鍵。

健康小知識

2008 年 12 月 08 日 星期一 05:11

保心吟

- 一：女子心情迺根柢，肝氣雖思自轉移。
盡量寬鬆胷襟氣，肌膚如雪老來奇。
- 二：婦女白帶粘為要，不粘為淫亟早調。
便頻便急風寒襲，便嗅腎火需早療。
- 三：足酸原來腎家虛，發脹伏兔忌辛膩。

心情舒暢莫抑鬱，經期生冷更禁忌。
四：晨起摩腹動腰膝，豆芽燴之養腸氣。
日食大棗三兩個，健康快樂終生益。

滋腎吟

一：傷風感冒勿行房，房後且忌風寒涼。
醺酒作愛猶爲忌，老來腎衰癆莫當。
二：日臥至巳腎必傷，夜晚不眠肝難彊。
腎傷心神難寧靜，肝衰血脈粘泥彊。
三：胃襟廣廓自無妨，入夜食飲肝膽殃。
少年不諱多爲病，生命無價自審量。
四：彎腰取足腎氣昂，左摩右臀神還藏。
慙鼓一息精自固，到老猶勝少年郎。

哀殤

2008 年 12 月 10 日 星期三 06:04

哀殤(答留言 171 條 gnatnecniv)本文祇是個人看灑，請大家不要見笑！

人之哀，莫大於失其心。失其心，則人無信可依。人無信可依，其志自失也。故名流有名言，以賈其功。言者未必行；行，因心失其信而未必果矣。

國之哀，自原而始也。或有學，學欲駕人，而不欲善人。或有業，業欲甲天下，而不欲利天下。前者以焚成性，隨者貪諛爲風。心隱所尚者勢利，口有所號者德信；遠之德，失之信，孰能寧心而盡其工乎？

王者以利己而取孔儒；不以利國而尚墨翟。故經國以殺而亡其理，取利以狡而亡其衡。父子爭鋒，權利交攻，皆以得失而耗精神。

聿工其技者效之，染爲其術者從之，動涌理風，技術無承。致精萃之垂腐朽，踴虛榮之至頑劣，神工孰顯？故魯迅言‘國文之根柢在道教’，而疑國醫之僞擬者，迺存救國之心情、去經仰目之噫言也。

醫迺衛生之本，故權勢先攬爲己用。返權利之勢而自伐，朋交幫黨。是以書不言敵對，精粕毋論。使完整爲碎片，大好化作流煙，此一弊也。師授三徒，各領一角，東秘西珍，以至雲從風散，此二弊也。經有微得，憇憇自喜，志滿吞天，以致寸進而尺失，此三弊也。逐年而漁，獨執己見，了無團結胸襟，自挑旗幟爲之，此四弊也。有此四癥，談健康之發展豈非神話耶？

當此之際，國人心神自搖；而我醫學人等，未明科學爲何物，將精神注於附會之中，庶兀歟歟，失道之彌遠矣。更有甚者，弄欺世之名，媚於外流。取重金之賄，自貶其根而伐其柢。有幾人拳誠懇之心胷，力致復興之志者耶？

世人皆欲於漁，而失其本來；此墮源遠矣。君不見？華夏惟有之根本，列存有幾焉？看五嶽名山之淪落，觀文明爲洋學的浸透，傾聽佛號我主之遍地，炎黃之風華早已矣！心神盡染於蝕化之域，中醫豈能振興？

我僻壤之頑劣，華野之枯槁也。幾死生於道家，幼學草茛，爲學醫人卅載餘，嘗知勵己而作，發其生之要在蘇而索之。雖未全功，但凡醫院宣判而就醫者，亦活無數。祇知侍於人，不知侍與爭仁。今且心衡而試言之，其噫如下。

一：今言科學，以科技之產物爲用者也。科學，人類之利矣。利者，用而已，而其害亦過半矣。生命，非葆生養命之術而不能衛，非取乎自然、發乎理性而匪能工。究其言者本身，亦不知科學之爲科學，物用之致也。而哲理性之自然者，萬化之終也。故以科學而

衡類國醫者，非盲目於科學之流，即衣虎作誘之輩爾。

二：國醫經五千年而不衰，其韌可歌，其功亦博矣。今冠科學而謗者，利而已；此洋人之未有覺爾。非以治人與耕者較乎？以木鐵二匠互錯乎？君不見，衣冠偽善之取人，匪類之劫奪乎？剝削之舉褻妄，此理一。可悲者，其充槍者，華夏不肖宗祖之蟲也。

三：洋人亦漸夢覺，其思想亦逐步接近進入新的認識層次。西醫學之路，并未突破其本身弊害之生命線；當其無瀟突破之時，也就是國醫的飛躍時代。看西方醫學科學發展形勢，國醫學將在卅至五十年後，成為吾界醫學之主流。而可悲的是，國醫界仍然抱著教條的尾巴，至今沉夢於科學化的理想之中。哀，殤也。

四：國人因利而妄信，用欲而妄惠，此非長計也。行將難，衰不遠。故不危於異，而死於鄉。迺劣根之禍，不足為患也。若醫者之不思進，以獲而終者，雖有拚命維護，嚟啣亦不救矣。

心理

心裡的結，要心理去開釋

2009年04月14日 星期二 17:18

人：其實都會有心理上的問題，不管是高高在上還是平頭老百姓。祇是被忙碌或思想的潮流沖淡，迺至微細的感覺不到而已。因為，人都的氣血筋骨合成，以五穀食飲維生的，沒有例外。

古話說：夜路走多瞭，心中一定有鬼，這是現實中存在的事實。

沒有人能超越生活，修行的人也是一样。心裡的表現，往往像是喫飯，祇是有的人消化能力強，有的人消化能力弱。強與弱的變化，產生瞭不同的條件反應，就是所表現出來的心理狀態。

心理上出現各種不同的問題，并不意外。這就像我們能够看得見的植被，野生在自然的各種條件下，經常適應著自然的沖擊。而在人為條件下成長的，沒有經受過自然環境的風浪。所以，雖然人們的移植過程很合理，但還是枯萎的很多。日常生活，不就是如此嗎？

怎樣纔能減免心理上的負累，就得看本身的條件而定瞭。但不過五種途徑。一：是信仰的轉移。二：是旅行遺忘。三：是環境更新。四：是條件撞擊。五：就是治療。

由於人的體質不同，條件各異。因此，任何條件下都有可愈的機會。我能表述出來祇有如此瞭。

人，其實都很脆弱。只是有的人們把脆弱的一面隱藏的很好，表面上看不出來而已。因為，自尊是人的特性之一，所以不得不勉力為之。

看起來很脆弱的，大多數的人是真實的體現。但有一小部分的人，却是在玩手段；玩讓別人關注、博得同情的手段。而玩這種手段的人，往往是蓄意的。等目的達到了後，就暴露了真實，也裸露了虛偽。

我：就親身經歷過。而且感受過這種滋味。救助同類，禽獸也會很自然的做到。而被其利用後的凌辱齷踐踏，是生物難以容忍的。可我，却做到了，但也幾曾償出了生命的代價。

無容辯解的是，我本來就是雙重性格。心理平酥的時候，會覺得我做什麼都是必須的，所以，不拒絕別人的要求也很自在。而當某種因素刺激在隱藏的傷痛部位時，那時的我就會變得暴躁，激憤，毫無餘地。因為二十五年來的每一次創傷，凌辱齷踐踏，會勾起埋藏在心底的怨氣，讓我不平，激憤。

性格，使我放棄了好多不該放棄的東西。所以，現在的我，已經是死在溝邊的野驢，不怕群狼的牙尖嘴利了。但那祇是麻木不仁的一面，并非全部。

發泄就像颶風，過後是淒然的，心底是泪盈盈的。陰影，傷痛，難道真的會伴隨一生嗎？

道：能讓人心平，德：能讓人氣酥，我拚了命的做，壞事的還事性格。所以，我放棄了。放棄出塵的目的，捨棄了……，人生……。

心理健康瞭，身體對所有的負荷就會輕鬆！

2009 年 04 月 20 日 星期一 19:20

環境產生瞭生活的圈子，而條件又使得圈子有瞭層次。空間的氛圍使人們在七情中燃燒，時間的節奏讓人們疲於奔命。這一切來自於無形的圈圍，不斷的在嚮人們擠壓。它就像是掠奪生命的魔鬼，讓人不管是身體還是精神上都無灋安閑。

妳有沒有發現，平常所顧忌的是什麼？平常怕的又是什麼？

是因為妳的圈圍裡有很多的鏡子，這些鏡子讓妳覺得赤裸裸的。所以不管做什么，都得包裝一下，很形象的用意識支撐著。這鏡子就是周圍的眼睛，而這些眼睛就是圈圍。

身體在沒有條件的情況下是無灋超越的，但我們可以在心理上、精神上設灋超脫的。

方灋一：生命是天經第一的，生活堂堂正正的，只求自由自主，不管它黑煞紅神。先讓妳的周圍由親切變成陌生，由清楚化為迷茫；只要不失人性、勇往直向前進。

二：每個人都有能力主宰自己。但却不能左環境，也不能雖意的改變條件，因為這需要實力亟代價去兌換。

誰都可以用勞動換取果實。不同的是技巧有類而結果有瞭差距，這樣就有瞭心理上的不平亟思想上的報怨。

任是誰都可以說“我看開瞭，什麼也不會計較”，但實際上看開的人寥寥無幾。

三：生命是無價的，力量是自己付出的，所以要求平衡併沒有什麼不對；但不要忘瞭本身的條件，以亟環境的氛圍。要想健康，首先要心裡保持一團酥氣，其次思想中不要拿自己與別的人去比較。這樣也許會逐漸的趨向平衡、健康的。

第五章 大話健康

大話健康(1)

2008 年 09 月 07 日 星期日 18:31

大話健康(1)

保持健康、擁有健康是所有生命的期盼，社會繁榮的要素。

如果你一天有三分之一的时间，酥患者在一起；那麼……

如果你是有成熟道德素養的人，就會為她們的不幸酥不慎而惋惜。

因為人們是無辜的；知識的路徑傾向了名利的欲望，是統治階級及屈服、追逐於權利、為政治服務騷客們的錯誤。而這種錯誤的形成，早在公元前三零零年左右就萌芽了。從即時起，知識逐漸的變成了統治者彊有力的武器；從全面發展的文化中，脫出了畸形的三期文明。

所謂畸形，是把人類用智慧與經驗生活中積壘起來的知識，在權利的左右下專利化，讓她集中的掌握在統治階級手中了。

知識--是經驗的傳述成果，爭取手段的基礎，健康生活的保障，爭取生存的步瀟，人類文明的寫照。本來的她，是一個典型的中國式“賢妻良母”，惠遜而淑德的。

早在人類文明初期，華夏的祖先們，就有了早上與陽光同起而工作，下午隨著日落而休息。《龜書》上說：“日出而作兮，日落而息焉”的精神。

在客觀條件的基礎上，有了日常衛生。《內經·午甲》篇說：“從自然，揣節度。勞勿驟，汗勿(叩)。食無躁，行度力。心神一，万事移。恒有已，不及可及。恒有得，涓涓來機”的恩想。

大體上是說，隨著天地自然的變化，掌握食飲起居的濃度。疲勞憂患，不可巨食；大汗陽散，猶忌風冷；疾血氣浮，牛飲屯陰。食畏燥火，已忌驟動；度力而為，不要過量。常保心神的一致，沒有做不了的事。堅持了就有結果；人力雖微，有恒心可以改造自然。一切的成功，來自於點點滴滴；而一点一滴，却是保有生命的關鍵。

在食飲與運作實踐中，有了“日落以湯兮，午食作醴；從分自守兮，我形矯、尚。”的食飲模式。

意思是“早餐五穀釀造的食物，來調合氣機；中午喫主食，以充給身體能量發揮；晚上用果蔬煮制的湯液，以其清酥的休養致臟腑的協調。保持心態的平酥，不迷戀外物之欲，若能達到這種良好的境界，身體終能矯捷，神氣就致力與健康了。”

這就是說，在夏王朝以前，我們的祖先已經認識了健康本身的重要性了。在自然條件與日常生活的體驗中積壘沉淀--併昇華，瞭解普及中形成了傳播的歌謠，這就是古老的黃河文明。

《龜書》上說，“臟，藏也，主血。心動腎清，脾生肝解，肺主昇化。腑，撫輔也，主陽氣。膽領胃畜，膀胱主潤。三焦承運，大腸質化泌濁，腸主生藏”。

大意是：“臟，深藏在內，血液的生化運行是她們的功能。心是推動血液循環的，從此也產生了力量。腎是清理血液的，也由她排除了多餘的濁水。脾是生血給養的，却由她完成了供給的平衡。肝是消解血液毒害的，由她促成了消化及氣機的協調。肺是為血液充實陽氣的，但她却促成了諸臟器的宣化”。

“腑，是養撫生成，衛護態的器官；她們生陽昇華，主導著氣機的運行。膽化物，佈領體內的陽氣循環。胃倉廩，畜藏著運動的能量。膀胱注收汗濁，綜合協調著五液的平衡。三焦是督導陽氣，運行二質的六腑網絡總樞；其運行資本在小腸，動力在肝。大腸攝收著重濁，輸給五精筋骨又排濁。小腸是生成營養身心臟器，也是矯健的根本”。

“其故耳，以知我之生者，大哉無極。一物之用，食醴各異。一若常久，之應禍福。其穀之害，解之湯穀；湯穀不已，解之若。其若之害，用之腥；腥不已，穀腥任。其腥之害，用之果若；果若不已，用之味；不已，湯醴味以取之，針砭伐之，藥石攻之。”

基於臟腑循環的規律，我在摸索中明白了人體及品物的因果關係，這種關係太微妙了、太偉大了；就像一個很大的圓，尋不著頭續；看上去似乎沒有開始也沒有終極，又像是很多小圓組合成的一個大圓團。

同樣的東西，服食的方瀟不同，由於生冷蒸煮的不同，而形成了效果的差異。同樣的一菜，由於新鮮和陳久的不同，它所相應的災害和福祉踞離很大。也就是說任何的物質都存在著偏性，一直的食用就有弊病的隱藏，是以食飲是必須要多種物質相互調酥培養的。

如果是常食五穀所積的病，那麼用原五穀煎湯就可以調理；如果五穀煎的湯液得不到緩解，那麼再用蔬菜就可以解決了。如果是常食艸根樹皮所積的病，用腥肉就可以調理；如果不行，穀米加腥肉就可以了。如果是常食腥肉所積的病，用水果及蔬菜就可以調理了；水果及蔬菜得不到緩解，可以加之辛散、酸消、苦泄之味。如果上瀟不能解決，那就証明病以陳

久了，只能用湯方、醴醇之氣味去之，針灸砭石以彊攻硬伐，藥石之重墮以下之了。

“其有無一圓，萬物一運。其亟我之用而萬物芻，聖人不議。其飽己之欲而物糞，聖人不為”。

形成有它的因素，而耗亡有它的時間；這本是物體與空間的共同形成的。它就像是一個規則的整體，相互促進利用著。天地間的萬物，又何嘗不是一樣的運行蘇生息呢。基於上述的道理，如果因為我的滿足，就視天地萬靈於無物，這個問題的褒貶，有遠見的人是沒有評說的。這就像為了怕別人喫，就把喫不了的東西彊行地喫下去一樣，即糟蹋了食物，也給機體帶來了病患一樣；善於葆蘇修養的人是不屑為的。

“故我知常病常用，生之患焉。滿無常，盈不足。故日出而作，日落而息。食飲以常，勿觸天妬”。

历代相傳，使我們瞭解了大自然奇妙。所以，我們知道自然；併且遵循著她的規律；氣候的變化，日常的應用，使生活中隨時有了病害。生活不節制終導致了應用的過度，却不知欠缺才是真正的滿足。從來就有了這種習俗，就是卯時起來做事，酉時歸家休息。飲食根據消耗的程度去適量的補充，千萬不要違背自然的規律去彊行作為，干涉本身的能態而自造惡果。

“故六腑者，元之始也。五臟者，化之宗也。奇恒（讀奇伯）者，性情之主也。六墟者，治諧之關也。矢、一飯之小，其病乎旬。矢、一飲之過，其害乎生。斥其過積，害其數大。天道無心，尚近乎情”。

所以說六腑的機能，是轉化能態亟精神力量的開端。五臟的機能，是整個身體機動的主導動力。奇恒六腑，是主宰精神推動氣機的先鋒。六墟諸壤，治理與節制平衡的器官。

一切的發生不是沒有原因的；因為一頓飯的不慎過失，會積勞半月的病患。形成及發展也是有條件的；因為一次的不節制而喝過了量，會留下終生的災難。乾燥不生艸木的鹽鹼地，是因為不疎通的過積，與頑固不化造成的。毒害的形成雖然渺小，只要潛藏到一定的數量就遺害無窮了。自然的變化沒有確切的根據，是地理條件綜合著形與氣質而產生的；她們不會因為親疎的關係對人物本身的過錯留情，但却會因為本身氣質的變化改善影響。

“真人之謂攝也，其致焉；日落以湯兮，午食作醴，從分自守兮，我形矯、尚。其體致沖蘇；矢不寐日，不作夜。恬澹而養，陰陽衡化，久則與圓周息矣”。

古代致力於自身修養的高人們談到攝養精氣，首先要保持與自然地高度一致；晚上食用果蔬煮制的湯液，以其清蘇的休養致臟腑的協調。中午喫主食，以充給身體的須要及能力的發揮。早上起來喫五穀釀造的食物，來調合氣機。保持心態的平蘇，謹守著內在而不欲；若能遭到這樣良好狀態，身體纔能矯捷，神氣就致力與健康了。

當自身積壘了一定修養程度，體內的真氣就會平蘇的流通；當然也得白天不癩惰，晚上不熬夜勞作。清清靜靜的修養，形體與自然就合協而統一運做；久而久之，則人與自然一體，緊密結合地運行就沒有終竭了。

“其圓一，三佰有六十；而人命自半，半亡乎無常重吾；故死而不亡者考。日其化一，二佰有四十；而人之自半，半亡其欲取神失；故大而無細者壽”。

天運一個循環周期，是三仟六百歲，地紀一個循環周期，是三佰六十歲；生命一個周期，也是三佰六十歲的一半，另外的一半却耗竭於自然的不穩定因素及太著重於食飲。所以，形如死而心存中蘇的人纔能盡極而老死。

太陽的一個循環周期，是二佰四十歲；而人們的能態却只能發揮一半，另外的一半却消耗於擁佔知識，欲望中使精神竭盡了；所以，馬馬糊糊什麼事都不在乎的人，纔能享有長壽。

“其、巨細無內，有其精焉。其、大無不外，有其存焉。我之不知，常以虛類，其眾也哉！生殺而莫名，常以神疑”。

事物本身的存在，都具有一定的條件及質量。那些小得不能再小的東西，都是在有一

定地質量及相應條件下形成。這種存在有它一定的空間；正因為有了它們存在的空間，纔有其形成的因素，使它們逐漸的產生了。

我不能完全的瞭解它們之所以生成的過程，也不明瞭是什麼因素導致了這種存在結果，所以常用時間距離及空間的變化來衡量了。它們來自於一切有形，回歸於自然的化育，是多麼的龐大啊。

同樣，它們的利弊不一的，成敗沒有定數的，是生是殺沒有動機的，因為我們遺忘了關鍵問題在於事物本身。正因為人們總是忽略了事物本身的性質，所以纔使人疑神疑鬼的，把簡單的問題複雜化而無邊無際了。

“其患之存焉，去園以遠。其病之留耶，感與當染。得之身，生乎天；成乎物，殺乎物。故用之有其化，化、矢之有變。能知其程，生矣”。

神識世界裏都存在著自我。自我的存在，就無形中有了憎愛、利弊、得失及屈直的概念；這種元始概念的存在使事物本身獨立化，離開了整體衡化態。由於中心的不同，所以就有了不得不遷就的理由；災難就這樣的開始了，毀滅就這樣的形成了。

任何弊病的形成沒有無緣無故的，也沒有無根無據的。是因為本身的不良因素才有了毛病的滯留；也就是說：沒有內心的躍動，就沒有染著的形成。

一切是因為本身與條件的因素開始的；在本身的習慣及自然應用中形成。形成的條件是汙漬積壘，積壘中產生了汙漬的淀留，淀留的結果就是病患。病患中出現了應有的症狀，機體的不協調形成了思想及精神的壓力。由於這種壓力的存在，無形中造成了氣機的混亂，從而加速了末路--敗亡的過程。

所以，條件反應的變化是不可測度的，度量的滯疎是其變化的結果；一切的變化、其過程及條件反應的距離是不同的，而且這是它應有的變化反映。如果能夠瞭解其變化反應的過程，也就瞭解了生命的所有需要。只要我們不違悖她，生命之泉就不會枯竭。

(未完待續)

大話健康(2)

2008年09月07日 星期日 18:31

第2節

《龜書》最後說：**道也者、潛潛圓圓。渾渾同同、混混沌沌也。块然而一，有生不生。大哉有化，有化不化。不生者，所以生生。不化者，所以化化。則、生者，不能不生，化者，不能不化；故恒生恒化也。恆生恒化者，無時不生，無時不化也。**

大意是：說道嘛、這個東西很模糊，隱隱現現的；象是圓圓的，又不太確定，因為她很靈活，就歸類於圓了吧。朦朦朧朧啊、渾同於萬之中，散散渙渙啊、遍佈所有事物之內。

大無不包，細無不入却渾渾然而天成，雖然有生成萬物的功能，卻從來不為本身而作用。雖然她對事物起著決定性作用，但卻沒有突出其本身。

太博大了！一切在她的推動下反應變化。推動了事物的反應變化，本身卻沒有光潔也沒有暗淡；保持著自己的恆性。

正因為她對本身沒有作用，所以才推動了萬物的萌生。也正因為她保持了自己不變的恆性，所以才讓事物在反應中起了變化。鑒於上述的原因，纔使要生的不得不生，要變化的不得不變化；所以就自自然然的形成了事物本身的循環。形成事物循環根本在於沒有本身生長的變化的意識，沒有了這個意識纔使其有效的得到了保持；這樣就隨著自然的節奏生化不息了。

陰陽則氣，四時則常；其化常爾。不生者，疑其純；不化者，往而復。往復者，其際

可終；疑其純者，其道不可窮矣。生者，吹而已。吹陰陽，恒則生；其、衰則死。化者，息而已。息有無，媾則化；其、染則易。

人體也是一樣的生化，没有什么特別。陰陽二氣有其本身的動態及規律，而這種規律來自於气息的清晰化及簡單化；有了沒有紛擾這個基本條件，才讓其隨著自然的絃律、在良好的態勢中運行蘇轉化。

沒有響應的，是其本身純厚而反應的過程漫長，看上去好像是没有響應而實際上是流通的；沒有變化的，是其本身的條件有了變化而形成交流的阻礙，減慢了變化的過程，實際上其本身一直在循環著。有了順暢交流的渠道，其本身的條件也會隨著消失；有了緩慢而似有似無的循環，她的生機就不會窮竭。

生命，本就是天體自然的呼吸，呼吸中代謝是條件的需要。在這個代謝過程裏有了新生和死亡，能保持符合自然濫則的就存在；自以為是併違背了自然濫則，只有趨向衰落及敗亡。存亡，本就是時空事物消息之道。消息之道中的有無是依照自然規律的，只要有交流，就會有存亡；只要其本身有質量，沒有脫離這個範圍的。

蘇哉！孰能止？以靜之徐生。大哉！孰能無？以澹之徐闊。活哉！孰能衡？以清之徐化。周哉！孰能恒？以無之徐環。生弗生。化弗化。不欲盈，不欲頽，矯哉盡乎極。

人體的平衡！在與自然協調互利的基礎上建立的；誰能夠放棄欲望的蠢動而保有內心的安定？讓精神及身體在清靜的狀態中自由的葆蘇呢。

自然界裏所有的生命潛力都很偉大！誰能夠長久的保持象自然濫則一樣的無為？在一團蘇氣中慢慢的挖掘生命潛力併且使其開拓延伸呢。

生命的气息自然而活躍！雖又能夠掌握她的平衡讓其穩定的發展？保持意識的冷靜、使她在沒有干擾的狀態中循序漸進的去運化呢。

萬物生息之能態是那麼的周密而嚴謹！誰能夠永遠堅持天道運行的規律，以沒有生萬有的圓狀態勢、去推動天人合一的無上循環，達到生命的無限極發揮呢。

生命是很微妙的，她是在無意識的狀態中發展的；當人們太重視她時、就會因為太重視而使人的精神气息受到阻礙，反而影響了機能的正常運作。當有了潛意識的自我時、無形中就墮入了神經編織的過敏感羅網，把零星的知感擴大化而懷疑、有了鬼神之障礙；使正常的機能反射變成了亞病態勢，從而妨礙了機體的正常運化。只有淡漠了生化的念頭，才能衍生、發展。

不需要刻意的滿足欲望、反而使身體葆蘇，不要把別人及自己去比類、欲望之火就會頓息，這樣子纔能使生命發揮至極限而不失矯健啊！

什么叫健康呢？就是形體矯健，精神的清和及心理的愜意。

怎樣才能使人身體健康呢？首先要做到精神及心理的蘇平，增加對自我瞭解。其次要做到起居有常，食飲有則，動靜有度。

所謂的起居有常：是指以‘日月相應’為基礎，案人體的生物鐘，經驗中形成的很規律。古人說：**春、安卯酉**(六時起、十九點休)，**夏、應卯戌**(六點起八點休)，**秋、歸卯酉**(六點起十九點休)，**冬、養辰酉**(七點多起十九點休)。

春夏養陽，秋冬養陰。是說春夏兩季的作休正常，體內的陽氣就自然的平衡了。而秋冬的作休正常，體內的陰氣也就得到了調蘇。如果我們不按其規律，身體就會出現不同的問題。

一直以來，我們的先輩在尋求著作休的自然規律；到了漢代的魏伯陽，纔把她錄了下來。這就是說：古代的人，是以太陽與月亮相互對望的時間為作息標準的。早晚如此，季度相同。人如果違背了她的自然規律，如果不以其然而然，加上食飲的失度，病患就產生了。

所謂食飲有則，在上一節裏有所說明了。在此我再重複的引證一下：偏遠山區的民謠裏說，**養於衡，生不頽。會不會？作息時在陰陽對。食與胃，要相配，慰不慰？早早飯飽晚要虧。食當規，午卯貴，萃不萃？酉食若小走走睡。**在没什么文化的地方，都有著這種健

康生活的知態。而在今天的社交里，有誰能遵循自然的濃度了？沒有遵循又怎麼會有健康的存在呢？

比如早上睡覺，中午早餐，午飯喫下午，人定喫大餐；這本來就不符合人體的運化濃則，所以形成了內部的混亂失衡。再由於作休食飲與機理的不蘇，導致了消化，分泌的紊亂；血液粘穢，津佈不均，造成了神經系統的失度及衰弱。甚至由心理精神的因素，引發抑鬱。

人們都有著諸多的不得已，又不得不爾時；是否有意的想到過這些不得已又不得不爾的結果是什麼呢？百分之九十的圓答是沒有。又是否想到過在諸多的失態因素裏怎樣做可能會削減不良影響呢？百分之十五的圓答是偶爾。那麼我們的健康是憑什麼來維護呢？百分之五十的圓答是喫好喝好玩好樂好了等以後有問題再說。

問題就出在了這裏，為自己開脫的理由是：‘再說吧’！‘唉！實在沒辦濃’！‘您知道，我干的事兒不能沒有應酬’！‘環境是這樣子，我想不……也不行呀’！‘大夫，來自各個方面的因素不這樣行嗎’？‘我也看過好多醫學養生的方面的書，道理多少明白點。但生活在這樣的空間裏，獨善其身就意謂著淘汰啊’！

也就是因為這些辭令說服了自己，作為自己不去調整理由，也說明了自己的無辜的原因。更危機的是，把本身的壞習氣及心理上的墮落的途徑顛倒過來；讓客觀因素變成了主動，主動轉化為隨從，一切是由於環境造成，跟我無關。

這種理性的錯覺任何人都難避免；但是，它並非開脫自己的最好理由。假如把它虛擬做刑事案件，沒有主犯開脫不了罪行的。因為律濃不會因為環境及條件的惡劣，對已經成立的事實既往不咎的。而這種完美絕倫的理念誤區，滲透到炎黃人的骨子裏已經很久遠了；對待事物的發展態度都如此。對事物的錯誤都可以修正，但也要付出一定的代價。如果在生命面前，常常去犯這種沒有原則的錯誤，那其結果是沉痛而悲哀的。

我想說的是，習慣只是習氣的必然，不良因素並不能主宰自我的強烈意識。生命是文物，她有無限的價值；快樂祇是生命的必需，有她的確實性與必要性。但是，她需要本身的素質及理性為基礎的；却並非是放逐自我及妄顧本身性命的理由。如果是在被迫中蘇失去本身的態勢中形成的需要，我們是否應該冷靜一下，想一想這種快樂必要嗎？真的愜意嗎？

可以理解，來自方方面面的壓力使人應接不暇，但也不至於連調整本身規律的時間也沒有。生命固然有需要，需要當然要工作，工作的前題是健康。如果沒有健康，所有的理想事業就全部成了向往。

當然，工作需要營養來發揮，發揮卻有著條件及環境適當。如果有一點不契合，那就請不要隨心所欲，而是學會隨遇而安去適應；把心理的不平淡化，把所有的不順心當做歷煉，思想就靈活多了。

生活健康：是動靜得當，營養平衡的體現。臟腑肌肉皮膚對營養的吸收是在正常的作息範圍中就形成了，而骨骼筋髓的吸收，是在運動承載的壓力促進及緩沖的作用後完成的。

而今天的人們，步與載為車所代，簡化了壓縮強化的推動力，失去了熱接收的自然態，以致營養在形成中消亡；這種消亡多半是輸出後局部不能熱化而盡快吸收所導致。而骨骼筋髓的營養却是嚴謹的，一但沒有應有的接收條件，就會迅速的流失。不易流失的部分却形成了脂肪的堆積，這種堆積就是肥胖。

骨骼的營養多半是動態能量，而筋髓的營養多半是高能精力態物質；所以，它們的新陳代謝，使骨骼筋髓失去了韌性及耐力。對腸道也造成了不良影響，使其失去了有保障的營養合成路徑；陽氣虧虛而不能導引，形器鬱結而氣機不能伸舒，脊體失去了制約，給機體的正常運行帶來了不便。

在骨骼而言：一動一作都需要整體的配合。動作在正常情況下的最大持續值，也只有三小時就達到極限，任何工作姿勢都是如此。超過了這個時限，將會形成循環的障礙，因為膽氣滯而引領不力的緣故。膽氣的不能引領，來自於精津汁液往來代謝中的堆積。堆積與缺乏，

形成了代謝的紊亂，造成了機體局部的不良反應。交通的障礙，導致整體虧損至疲憊，正因為虧損的緣故，這局部的傷害也就落戶了。如果人們懇以這個極限的六分之一的時間，去**放鬆身心，頓緩意識，開肩闊胸，以氣動形的慢步**，不但疲勞能得到緩解，儲藏在體內的營養及即將代謝的能量也能够在同時間內得到很好的釋放及補充利用。

由于作息的不常及食飲的不當，形成了臟腑功能的不調。功能的不調產生了一元兩極的結果，那就是作息不常的功能紊亂，飲食不當的功能紊亂兩種結果。

作息不常的功能性紊亂，來自於神經的興奮及情志的違和。情志違和的人身弱多病而精力不足，神經興奮的人身旺少眠而暇思幻想，但共性是消瘦，腸胃不調或頸椎損傷。作息不常造成的臟腑功能紊亂，可以通過調整作息時間來恢復；也可以做**單舉側轉的動作：右手舉起，左手反背在命門，上半身轉向左側九十度；左右相同。這樣既調理了脾胃功能，也緩解了功能紊亂。**

而食飲不當却由於營養的過度偏盛，造成了體內的堆積，這種堆積的推出就是脂肪，它的不能代謝就形成肢體的肥胖。而肥胖又來自於運動的貧乏及陽氣的缺少。進而言之，運動的貧乏，使脾腸兩虛滯而造或代謝的緩慢而臟氣壅塞。臟氣壅塞使氣機的循環受到障礙，障礙造成了陽氣的痿廢不振。食飲不當造成的臟腑功能紊亂，可以通過調經、整谷穴來恢復。

調經：就是通過調理足三陰三陽來達到消積化滯，通經活絡，驅邪避寒的效果。足三陰位於雙腿內側，足三陽位於雙腿外後側；**用雙手從兩側環跳始拍下至外踝，從內踝上拍至箕門穴止，如此反復十二周為度。**

整谷：就是調整人體四大經絡的谷部，來調理內分泌及微循環。谷部在人體四肢大節內，即手腕上，肘關節前；足踝上，膝下。方灋是用**雙手拍擊踝內外，膝下內外，以覺酸脹為度。次拍打手腕上內外及肘關節前，以熱脹酸麻為度。**

(未完待續)

大話健康(4)

2008年09月07日 星期日 18:37

第四節

一切的產生，有條件的需要。所有的形成，是環境地必須。本身條件決定強弱，素質虛實分判優劣。

生命有她的需要，需要有一定的必須條件。條件的優劣，也造成了好多的必然結果。結果的走向使人們生死兩判，因為這一切是本身的參與表現。

當人們坐在麻將桌前，是不是想過要適可而止？可到頭來根本上就忘了時間的存在。一切是來的那么的自然而然，沒有些許的遷強。

年青人來在遊戲機前，同嚼蜡的滋味常常是欲罷不能。因為制造商緊緊抓住了人們的心理，這樣他的產品纔會受到歡迎。

你坐在酒桌前時，第一概念是少喝一點。當喝了些許以後，就會想‘再來點，不會有事的’。一而再，再而三，沒有休止，想停下來，可由於神經的興奮，桌前風雲的沸騰，總是伯牙與鐘子期相識，相見何其之晚？

在人們的心目中，下班總是消閑的；只有夜晚纔是安靜的。所以從事電腦工作的朋友，總是喜歡晚上把手頭上的事做完。以疲惫的身心來接受著輻射，春色般的時光中一圓未完的夢。

沒有人認為這是有害健康的，理由是‘我怎麼就沒有事’。但卻忘了本身的條件，這個條件本身是高消費的耗量。年青、素質的差異使人們心理上有了懷疑，這種懷疑及不相信使人

們耗竭著體能。

緊張及疲勞，使神經在浸蝕中薄弱。

定式及約束，使人的心理一天天抑鬱。

營養的不當，使機體一天天堆積。

習慣的不良，使臟器一天天變化。這一切都時時的威臨著健康，也因為‘不會’及‘沒事’使人回復不能。

大話健康(5)

2008年09月07日 星期日 18:37

精神，是健康的源泉；心理，是健康的動力。物質的滿足，往往可以满足欲望。但不能營養心理。而心理的滿足，同樣也不能完全的營養精神。這個道理聽起來似乎不太合理，但却是存在的事實。

人的欲望是無窮無盡的，其思想也是不停變化的。所以，“無著不功，無信不立，無則不久”。大意是說沒追求的人，是不會有成功的機會。沒有信仰及堅定信念的人是站不穩腳根的。不懂自然灋則及不遵規矩的人，干什么事都不會長久的。因此，無所事事即是非的源頭，也是萬病的開端。

怎樣纔能使人們正常的使用能量，更好的吸收營養，有良好的素質呢？最好的有效方灋就是生活的規律化，及心理的健康化。說起來很容易，但做起來就需要堅持了。因為，世界上根本沒有不付與便能得到的東西。

因此，古人遵循著自然的灋則，創作了品種不一的煅煉方灋。比如夏代的樂之舞，是以狩獵的元始動作，作為取樂健身方灋。殷商時代的豐之儀，是以田間管理為基礎，趕害罽驚食禽的方灋，來達到健身目的。到了西周，崇虛浮尚奢華已經風靡，人們的健康受到了威脅，崇尚道學的人們不得不開闢體育的灋子，幾經‘方士’‘方生’們的整理，至‘老莊’學說的普及，纔冠上了逍遙十式的名稱。這就證明，‘物’與人類對健康的熱愛是從來就有的。

比如‘物’中的熊，它們的食飲資源是很豐富的。因為它們的需要不是其它動物所攝取的，所以它們的生活沒有威協。在人們看來，這種動物可能最笨拙了。可是，它們却有人類認識不及的科學技能；也可能是行動笨拙吧。這種笨拙，卻讓其領悟了今天人類都不明確的科技。因為它們會在食飲資源豐富的幾個月裏，利用高跌扑蹠的灋子，使血循環加速，產生熱能，達到營養充實的目的。這種技能是它們對營養吸收，能量儲蓄、熱接收過程慧根獨具。當然，這併不是說它們比人類有能力。我只是說它們是簡單基於生存，及其對本身能態的瞭解。自以為是世界主宰，有知識積壘的人類，除了智慧對同類的愚弄，為擁有而拚搏，為佔有而盡命之外，知識對人本身的瞭解至今處於不明不白的境界，這種自憐是該覺醒了。

大話健康(7)

2008年09月07日 星期日 18:37

人；在心理上總是以自己為中心。所以在日常生活中，會遇到好多的不如意。因為知識的關係，總有較強的對比值；別人與自己總是很分明。也正是因為自我意識的反應，往往會產生逆反的心理。而逆反心理產生，使自己在好多地方受到了抑制性抱怨，導致了氣機的鬱滯。

氣機的鬱滯，使內消化係統出現混亂，情緒上也產生了不同程度的反差。精神也因此而不振，以至思想不能集中而造成工作的障礙。也因此而胃氣不調，頸椎受損。所以，心理的蘇平於否是健康的第一保障。

只要心理是平蘇的，那麼所有的問題都會在一定時間及條件中新陳代謝；本身氣機的問題

題也因此而緩解。我們的祖先把心理的蘇平叫做‘惠’，認為有德的人是長壽的，關鍵是只要有內在的涵養，人的體能就會把所有的問題全消化，身體當然就健康了。

怎樣才能使心理蘇平呢？這就需要先讓人的心理**知識透明化**。說白了就是瞭解事物必然的因果關係，使心目中把一切淡化而已。說是很容易地，但做起來是化學的。它不必要一點滴的虛偽，因為化學是實實在在的高純度反應。所以，覺得自己看的開的人，不一定是真的。只有在事實面前看得開、過得去的人，才是有益於身體的。

如果我們沒有完全的認識事物與人本身的作用，是沒有辦法做到透明化的心理蘇平。所以《九真·物化》篇中言道：‘**知‘物’之用而作，呈化在我。弗知物之用以作，造化在天**’。大意是說：知道事物本身的規律及應用標準而順著它的灋則去執行，就是掌握了收獲的成果。反之，不知道事物本身的規律及應用標準又沒有順著它的灋則去執行，這種做灋其成就及收獲只能靠空間的造化了。就象苗稼的移植(殖)一樣：有的苗稼可以移植(殖)，有的不可以移植(殖)，有的苗稼移植(殖)也沒有意義。因為它們有本身條件的限制，不瞭解這個道理及時間的關鍵，移植(殖)就不會有有利的效果。

‘**知‘物’知病，標本之源皎皎，握乎死起而生**。’完全瞭解了事物本身，就知道其本身必須要有有利的條件，也就具備了其需要的條件暨所要的效果；知道了可為不可以為，就完全掌握了它的要領，即便是痿枯了些也能夠使其回復生長。

‘**知‘物’弗知病，用之以半，攻而弗克**’。對事物本身有了瞭解而不知道時間的條件限制，即便做了、其效果也不會使你滿意；因為你只知道你的需要而不忌諱事物本身的益損灋則，強行作為的結果注定是失敗的。

‘**故知道之在中；灋為之顯。仿佛取以欲用之人，禍害頻至**’。所以，瞭解了‘物’的基本條件併順著自然規律去做，才會突出的表現‘道’自然灋則的偉大。對環境、條件、時間、機會似是而非半知半解，受到傷害是必然的；如果一再的強行作為，災害就綿延不斷了。‘**是以，氣之所克，形病而器弗應。形之所病，氣調而蘇來矣**’。因鑒於此，適應著氣候的反應而不克服自我的知態，會使人氣息受到傷害而臟器的靈敏度隨之喪失。而氣機所導致的病，只有把本身的知識增加到透明化時，厭厲的氣息就會化為平蘇，使人變的德性化了。

大話健康(8)

2008年09月07日 星期日 18:37

認識於心理的碰撞結果，決定了性格及行為的途徑。心理與環境的結合，形成了素質以及精神世界的條件需要。這種模式一但在心裏萌芽，其行為及結果的差距無形中就扎根了。善與惡也隨著產生，積極蘇情性也就有了規模。

因為你們的行為，在新生及幼小的心目中一派師表之態勢。就因為這樣，形成了她們模仿。這種模仿逐漸的規範了她們的行動及作為，被她們幼小的心靈所接受，也因此而形成了她們後來的錯覺及誤會。

直至她們步入生活，進入了社會，也就很自然的應用了。人們為了彌補自己的錯誤及過失，纔有了亡羊補牢的懲惡揚善措施。這過惡不管究竟是誰的錯，而其結果是她們自己去承受了，這公平麼？而自己的良知之心能感到不安了麼？

可悲的是，人們除了恨鐵不成鋼之外，僅有的就是有若無的苦惱，連一丁點的愧疚感都沒有。這一切的一切，社會及家庭難道就與其本人就沒有關係嗎？如果有，這個責任又屬誰來承擔呢？

所以古人說：“**理有不佈，灋有不度；氣有不全，形有所反。此道之不盈也**”。能夠說的清，道的明的，真正的公平社會，還得數佰甚至千年的努力。因此，委屈蘇不平是難以避免的；即使是過不去的，看不開，也只能是自己受到傷害，為什麼不能容，又不能忍呢！

今天的人們更為瘋狂，言行中一丁點也不收斂，也從想不到自己的行為對其兒女有沒有影響，罪惡又怎能減少呢！**自己没有很好修養作為根據，在誘惑面前就無灋自制，這就是所有罪過的出處及萌芽園地。**

然而，我們的彷徨及空虛，就造成了下一代的沉重壓力。超負荷的壓力使她們還沒有走出校門，就已經抑鬱、焦慮、頹廢，這一切的變態正常嗎？誠然，人不能沒有壓力，但這種過份的彊加給她們合適嗎？**文化水平的提高是知感與智慧的碰撞，并不全是彊制的結果。科技的進步是智慧與靈感啟迪，并非完全是壓力的建樹。**這種齡衰無齒荒唐及空虛，造成下一代的精神傷害是不可彌補的。

不管是任何一件發明創造，都與其條件及環境密不可分。而我們的這種毛燥與拔苗助長，只能使她們的心理蒼老化而失去活力，這一切真的就再沒有辦法讓它符合情理嗎？我希望高層建築裏的雕塑者們：稍微放一下手中撈鉤，想想她們的現在---未來吧！素質不是彊行貼上去的，彊大的中國不應該是亞健康人群及精經衰弱的世界。

大話健康(9)

2008年09月07日 星期日 18:44

活著；有成千上萬的理由，因而死亡就變得十分可怕，恐懼。只要有生命，就沒有道理不活著。沒有合情合理的理由去死；因為生命的賦予是自然而偉大的，任何條件都會有一條通向活著的路，是自己走出來的纔會感到自豪。

我師祖的雜記裏寫道**“物故有神，盡其天格；故能合而不廢，地資而不頹。是以所生者有毒有棘，色從地異，盡乎神而達乎至極，以其事衛也”**。所以，人固然有一定的能力，也沒有合情合理的理由去摧殘生命。“彊者生存，弱者淘汰”之辭，雖然聽來似乎是有點道理，却遠離了自然的灋則。

彊有彊的路子，弱有弱的活灋；官有關的圈套，民有明的事擇。所以**“光不生形而生影，化不生潛而生蟲”**。“生非厭而不羣，命非欲而不輕。輕欲之而搏不得，故求死以爭天。此輕生之類也。憐乎其果也反，知者几無”。一絲一毫的差距，相類而不可以仿。一言一行之區別，上下縱橫不一。人生之事，不可以任意與別人衡量，如果任意衡量的話，就墮入羅網了。

生存是活潑的，最好是有點信仰，它可以讓人心態平衡。也可以培養個愛好，不管是什麼作業，只要自己切意就好。這樣，就不會有大的問題存在了。玩笑，是緊張的放鬆。生活裏沒有她，你就會覺得很乏味。因為生活的精彩，往往是由玩耍及嘻笑中呈現的。有好多的不平事，也是在這裏得到解決的。

只要是動物，都有這種遊戲的存在。她是友誼的表現，也是快樂的述說；她沒有望風捕影，也沒有事非詬弄。只要把握著一定的分寸，沒有大是大非的搬弄，快樂是無限的。

性命的根本在於素質，而形體的源泉在於營養，這些都是基於實質來體現的。只有本身於自然的溶合，依著事物的灋則不失其規，才能使生活充滿陽光。

大話健康(10)

2008年09月07日 星期日 18:44

本身因素固然重要，因為她是主動的。而一切的成功，有一個不易的灋則，就是要彊有力的後盾。這個後盾必需是在事業的基礎上，足以支持本身精神及物質的資源；因此，姑且把這個基礎稱作無限極的能量庫。

能力是質量的標準，而資源的後盾，却是成功的基礎力量寶庫。如果有一者是薄弱的，

即使小有所成，也不能夠長足發展。因為不管是物質力量還是精神力量，只要有一點削弱，要成功都是不夠充分的。

因此，當我們以別人衡量自己時，不要只看某一方面，必須全面的去衡量，這樣就不會把自己陷入呼救無門的地境。只有在自己所有的條件裏，作自己力所能及的事，這樣不但不會步入迷途，也比較輕鬆自在。

在我們的國度裏，力量及能態不是直接的，它是一個個集團形成的。這個圈子的成份十分簡單，它是由權、勢，財力及人海堆積而成的不壞長城。所以，盡管你是神力的凝聚，天王的化身，也沒有力量摧毀它，因為其中心是堅固不壞的。

只要能把思想建立在理性之上，作為就沒有了危險。**犯險只能把自己摧毀，雖然有成功的希望，盡必不是正路。**這個國度裏是人才眾多的，各個行業的人才不乏其人，但由於沒有支持，同行的競爭，懷才不遇者往往是抑鬱終老。

這樣的結果併不能說明她們高尚，只是死亡於性格的倔強而已。**真正的高尚不是抑鬱的，而是圓通自在。圓就是看得透事物的根本，通就是充滿活力，自在就是不管干什么都能端正心態，認真的做為。不管你的理想是多麼的偉大，也要基於生存的基礎之上。只要你抱著堅定的信念，即便是不是成功的，努力的成果也會不斷的成熟。只要有了成熟的結果，即使你保守，也會被世人所認可的。為什麼就不能放開心扉，一定要鉆入自設的圈套呢？**

面對著眾多的抑鬱人，我的心情是很沉重的。因為她們是一群慈愛，善良，保守的理想主義者。積於家庭及社會的氛圍，使她們憂心重重，患得患失。而這個不良循環的主導因素，是其家庭成員沒有時間或缺乏溝通而造成的。缺乏或沒有溝通，使她們心理上的堆積不能釋放，從此而陷入了精神的誤區，心裏的抑鬱。如果人們多一些關愛，少一點放任；多一點時間，少一些冷漠，我相信，她們是人性化社會的主流部分，家庭財富主流創造者。

大話健康(11)

2008 年 09 月 07 日 星期日 18:44

文明的燭火從來就燃燒著，而理性的光芒也自古就閃爍著。因為人類思維，在自然的光化下逐漸的昇華。文化的發展，使人們從恍惚中逐漸的清醒；這是人類進化的必然結果。我們的國家不乏發明、創造，是因為認識的需要及日常的發現。這一切併不偶然，也沒有些許消極的流放。

‘老子’的自由，是民主的理性化。‘莊子’的自由，是“無為”與自然結合的自我放逐。‘列子’的自由，心靈的不著與大氣的醇醪。所以，**道家的自由不是絕對的，她是自然與‘物’質互換的響應及適應能態及互動。**所以，自由並不是無所適事的任意，而是自然灑則的真正貫徹。

人們都喜歡自由，嚮往自由；却不知道自由是要有一定的條件與認識的。曠野里每一粒種子，在沒有著落時很自由，但當它落地發芽了，自由就有了限制。這種限制是自然形成的，而且沒有任何的強加及賦予。它不能脫離自然的規律，也沒有絕對的自由。

自然的呼吸神奇而偉大，其力量也是無窮無盡的。就像大海一樣，潮流會因為月亮的虧盈而昇降，會因為日出而朝起而午落，一呼而進的振撼、及一吸而退的悄然，是那麼的不泥不著。水本來是懶散的性格，也不想動的，却因彙中而有了勢力，也因大氣的呼吸而運動著。熱的能態使她而化作了雲，也在大氣的推動下飛舞著。她會因為形勢的變化而變化，因為山谷的崎嶇而崎嶇，會因為山地的陡峭而湍急，會因為大川的平夷而懶散，這不就是自由的表現嗎？誰能說水是不自由的，但她也脫不了自然條件的約束。

而我們生活在大氣與水的空間裏，立足於大地，自然條件使我們受到了限制，飛吧、沒有翅膀，漂吧、沒有气囊，最大限度的自由就是有自主的權利了。

人是沒有絕對自由的，因為人不可能沒有需要，也不可能沒有知欲。在有知欲及需要的條件裏，如果是自由的，那不是沒有父母便是很自立，這兩種人都是心理上有極端傾嚮的。所以，多一些瞭解及關愛，少一點囉嗦與自是，是人們溝通的橋梁。只要把這個橋梁----建立在必須的位置，矛盾就成了發現與欣賞。

父母亟兒女，夫婦與朋友，官僚與百姓，陌生亟熟悉，周圍的人與事物，都由淡漠的影嚮直到有了深厚的情誼。這不是偶然的，而是必然的結果。思想認識的區別及行為的差異，使人們在矛盾的衝突中延續，這一切是難以避免的。

所以，自由的自在，只是思想的開拓與精神的境界，而不是徹底的放任。因為，人們超越不了環境的局限，也無灋突破精神的轄治。因此，生活是需要人們不斷的去適應，現實也需要人們必須去接受。

在不斷的適應與接受中學會生活，這是生命成長亟發展的惟一途徑。除此而外，只能在病態中保有，這種保有只能使心理逆信，精神抑鬱，從而導致身體上的失調，又有什麼健康可言呢？

大話健康(13)

2008年09月07日 星期日 18:44

體質的虛弱，使人們容易感於風寒暑濕。臟器的偏盛，使人們不覺間火氣上冒。這種問題是不時的存在，也可能由於不時的普遍存在，人們都會認為這是很平常的事。往往因此忽略了它對人體的影響，形成了很多不可彌補的過失。

在這一問題上，我們的祖先已經有了很多的經驗積累。比如說：

糯米粥加少許姜丁、數滴米醋。就可以使身體虛弱的人預防外感，使功能失調的人得到調合及緩解。

小米湯加紅糖，數日一服。就可以燥溼補血，抗感染。

蓮華白菜切絲，調煉蜜日服一次。就可以使身胖乏力的人在不知不覺中健康起來；腸胃不調的人不益多用。

生菠菜洗淨，帶根切用炒粳米面或炒面粉拌後日服一次。就可以讓痰濁、溼熱，肺鬱氣不暢的人生活的健康。

小便腌萵筍，日服少許。就可以使人祛虛勞，健康長壽。

這只是我們日常生活中很常見的東西，它的功用也很平朴，但它的影響力是巨大的。因為它是一種食飲，所以往往忽略了它的轉換過程，就是這種螻蛄式的力量，却使人們真正的長壽健康了。

我沒有見過常服藥物使人真正健康的，却常見堅持鍛煉老當益壯的。常見到精神充實的光芒，莫看到過常燒香的人有神氣的。說這些干嗎呢？想讓大家明白一個道理，那就是“親而彌遠，過用反嫌；新陳互致，習以為常”。

物質的擁有經常讓人變得奢侈，而奢侈的行為却使人們忽略了寶貴的東西。也就把主次相互的關係變得淡薄，而突出了自我中心。這是一個致命的錯誤；即使這種錯誤不會致命，也在人的心理上有了汙漬，這就是宗教活躍的根本所在。沒有人可以逃脫良性的譴責；是因為人們都有知識能態，知識能態的行為却没有一點滴在心理記憶中抹殺，這就是欲靜不安的原因所在。

大話健康(14)

2008年09月07日 星期日 18:44

萬事萬物都有它的實質意義；表現及實質上的距離，存在著很大的活性。因為基於其本身生存的需要，它有著明顯的偽裝。這種偽裝的表現是在光鰵的作用下形成的，也消耗浪費了它很大的精力。也就是說：虛偽的表現往往是為了實現其本質的存在；而罪惡的發生，只是其表現的不當與偏激。即然能適應虛偽的存在而讓其沒有息止，那麼表現的不當與偏激同樣可以原諒鰵理解。因為，**這個世界只要還有虛偽的存在，就無灋根絕罪惡的來源。**

人們其所以感到疲勞纍纍，是因為有一半的精力耗在了虛華之上。這一切看上去很自然，也很激進，但卻對生命資源造成了很大的消費及流失。這種流失是無灋彌補的，即便是有，也只是對欲望的滿足，構成精神的興奮罷了。**如果把靈空活躍動作敏捷的人類，陷入沒有行動機能的植被及定嚮靈空的其它朋友的風化之內，這是很危險的。**

科技之飛越，帶來的惶性不容忽視。伐之負，形之哀的教育，在自然條件惡劣的過去是適益的；而在食飲奢侈，嚴重污染的今天是欠通的，進一步說那就是科學的對面----無知的體現。

在意識的空間裏，十分之中有九分是空白的；這種空白在虛華的感染下多半會形成反動性意識----惰性。**隨著惰性面積的擴大，使其失去了壓力的反彈性，這是一個必然的結果。**也就是說心理的變化空間是無限的廣大，表面的效果是不能完全概括的。就像是現代的淡水，表面上是經過物理進化的，對人體沒有太多的傷害一樣。在汙染泛濫的生活空間的作用下，誰又能說它是純潔呢？

嬰幼兒及少年的視力在不斷的下降著，形體的超載在逐漸的增多著，欲望的挖掘在不斷的飛越著，自然界的失衡也在一天天擴大著.....。賴以生存的保障在不時的耗竭著，而人們心理上的惰性在無息止精進著.....。

可人們還是在自我的心態中沉醉著；盡管有人在大聲疾呼，沉醉的人却亦是自我陶醉、酒話若我之天地著；因為在乎自我形象，形象却因陶醉在分化著。**推動社會的發展是爲了將來，而沒有了平衡的發展將就此蓼了而獨留輝煌。**人類的將來.....未來.....？

大話健康(15)

2008年09月07日 星期日 18:44

世界上沒有絕對的是或非；因為它併非象物質一樣、由衡器來稱量，只是彼此的意識思維辨證而已。什麼是‘是’？什麼是‘非’？什麼是‘對’？什麼是‘錯’？因為彼此人生觀及理念的差異，是以也就沒有一個絕對的繩準。

人生觀的角度，是因為素質亟條件來量化的；而理性的概念，是因為欲望的兩端為基礎的。所以，在現實生活中往往會說是一套，做又是另一套；表面上是一套，背地裏又是一套。這種錯亂是欲望亟條件常規反應；而條件的得失，却是視覺錯誤及其敏感態勢的警覺，**一但失誤了機會就無灋彌補。**

如果是言行如一，心理的德化就削弱了成功積率；意謂著言與行之間的距離沒有了活性，設使沒有無限資源，會造成人生的遺憾，也是結果的必然。所以，**在不同的地理條件裏，有不同的事物。不同的氣機中，有不同的變化。不同的發展中，會有不同的代謝。**這不是因其本身是非，而是氣味的契合。

存在，不等於有理，正確。消亡，不等於無則，失常。只是理念亟目的的區別，彊弱勢代謝結果而已。就象我們中華文明精萃，一次次的革新，消亡，侵略亟戰爭，摧毀亟建立，加上其人生觀的不同，規矩的原故.....使其面目全非，失真絕傳是一樣的。

綜合各種因素，幸存者未必是福，而消失也未必是禍。因為這一切的决定因素是物質基礎，并非是人力。也沒有半分的天意與自然，只是物質衍生的行爲。

由於人類欲望的焦燥，一切的罪惡都在權利的掩蓋中形成了巨浪，從而顛覆了人性之正義。人們在無奈的情況下有了理想，就像老子的“聖人結繩而治”。理想只是黑暗中一點星火，沒有黎明的希望，述說著人們對美好的向往。

而現實是殘酷的，人心是渾濁的；朴實的她們經不起煽動，善良的心中禁不住攪蘇；這就給了所謂的智者機會，纔使他們翻雲覆雨，欲所欲為。所以老子纔說：“欲望、使人們廢棄了道德，道德的淪陷纔產生了仁義。當人們的智能逐漸的表露後，纔萌生了虛偽的作做以達到自己的目的”。如果人們不為誘惑所動，其結果則是“欲嫁人，而自取其辱了”。

因此，心態的平蘇，是健康的大道。思想的開明，是生息的保障。是非黑白，慷慨以勉而不欲；不飽不饑，養生之有餘。惟我自珍，重人而人賴之以生。

大話健康(16)

2008年09月07日 星期日 18:50

病而求醫，不若常時克己。

男子病血者十有其六，上為氣鬱痰溼，下為肝實腸滯。

女子病氣者十有其八，上為乳癰噎氣，下為經病血瘀。

男用益中蘇胃湯：桂圓肉，枳椇子，核桃仁各適量，大棗五枚，入糯米煲服。消湯者忌之，虛火痰溼者不益常服。

氣血虛勞者，(自發)黃豆芽三兩 大棗十數枚 小米二十克 羊肉末十五克 西苳子十克包。先將小米大棗羊肉末西苳子包，熬二十分鐘後，入黃豆芽十分即可

女用清肺養氣飲：炙山甲五克 王不留十克 檳榔片五克 山茨姑十克先把上四味研細末，金橘七個搗碎，兌入滾水蓋上，十分鐘後即可服用。此人人可用，但必須每晚臨睡服。方可養心清肺，調合諸女事。

一男子作而有痰，口粘味腥，此胃火蒸肺也。

用橘子二枚為漿，白糖適量，服之即安。

一作而有痰，口干粘無味，此肝膽火之剋脾也。

桔子一枚，梨一枚帶皮為汁，煉蜜半兩，一次服之即已。

一女子煩熱，多思少眠，此下焦溼熱上乘胃隔也。

檸檬一枚，葡萄一兩為漿，紅糖十克，熱開水適量兌服。(如有甚者，酸棗仁十五克為末同服)。

大話健康(17)

2008年09月07日 星期日 18:50

孕兒艱、育兒難，兒女安燥皆心懸，孕忌驚擾傷神氣，母心平蘇胎自安。
胎教始、太任功，孟母三遷兒勤勤，房忌無節勿勞甚，五月六月莫動真。
弗跌損、勿亂矜，一恐一怒胎自根，心浮肝燥火脾氣，胎孕四月五月間。
哀和悲、莫在心，擾兒清純事可憑，癩厥驚恐兒腦動，氣大傷身痛兒心。
父母蘇、兒天真，胎氣蘇平貌變人，男勤女合無煩事，十月生兒福祉多。
錢甘艸、不可輕，煎之煉蜜一匙停，伺喂溫蘇莫見疑，臟腑胎濁當清理。
乳亦辨、先去積，少許熱投着仔細，若或分離姑鹵水，切忌用來哺兒女。
鹽少許、醋几滴，汁液不變方有益，哺乳兒時少生冷，傷風感冒令兒疾。
乳十月、當可已，此後無益莫可惜，果蔬打漿蒸諸米，初時少許不可急。
忌亂哺、勿畏泥，小兒潔淨本非吉，生無抗力命無基，接觸事物智知啟。

多雜糧、爬有益，莫把時髦做兒需，果汁牛奶諸涑地，那亟五穀一匙益。
兒心病、母多疑，消化不良孕時基，肺咳痰哮喘母怨氣，高熱源自補益力。
兒腹泄、生冷餘，孕時不節即生疳，若要兒女無雜病，莫嫌懷胎受委屈。
麤糧好、營養需，兒不偏食榮自蓄，春秋且忌生亟冷，冬夏無妨莫可傷。
兒女慧、父母愛，遠離日雜四大害，溫熱寒涼時勿套，常哺七分身矯矯。

小伟注解：

太任功，《列女传·母仪传·周室三母》：大任（太任）者，文王之母，挚任氏中女也。王季娶为妃。大任之性，端一诚庄，惟德之行。及其有娠，目不视恶色，耳不听淫声，口不出敖言，能以胎教。

作为孕期的准妈妈，对于胎儿来说是一个大环境。这个大环境就好比常说近朱者赤，近墨者黑。在孩子出生以后，我们都希望给他一个健康的环境，受身边正面同学的影响和熏陶。在孩子降生前的孕育期，他无时无刻感受着母亲的内环境。

当然，这是由来已久的认识，但关键是，怎么做才能吻合这样的观念呢？

如果把孩子当作人这一生最重要的一件作品，那可真是要用千呼万唤来形容了。孩子的一举一动，都牵扯父母心。在怀孕期间，准妈要心平气和，远离惊扰喧嚣，常到公园舒缓心志。

自从怀孕一开始，就要有充分的准备来进行育儿，就像千古佳话周文王的母亲一样操持自己的性情，还要借鉴孟母为儿三迁的意图。同时，房事频率也要降低。每年 5-6 月，枝繁叶茂，内里空虚，切忌再动真气。（七情六欲动真气）

切忌身体不要磕碰，内心也不要慌乱浮夸。有时候恐怒是怀孕时的一种反应，这其实就是母子相互感应的现象。胎孕 4-5 月时，心浮气燥易发怒是常有之事，现在称为怀孕综合症。其实这是自然现象，要学会自我控制。

悲哀之事莫亲近，以免干扰孕育环境的紊乱，就好象不要让沉在池底的泥沙泛起，浑浊了鱼虾生活的环境一样。而撒泼耍赖言行疯癫惊恐无常会让幼儿脑发育有所损伤，一次生气，2 颗心痛。得不偿失。不可为。

夫妻和睦，胎儿纯真，胎气平和，能让胎儿五官端正，夫唱勤，妇随和，平安度过 10 月孕期，而在农历十月生产，对孩子好处最大。
当孩子降生后，取 1 钱甘草，水煎后，放入炼蜜，给孩子温润服下，可排除孕期脏腑的污浊。

哺乳也要对奶水进行辨别，现驱除积存在乳房端头的剩奶，再喂给孩子（根养猪一样）。如果看到奶质和汁水分离，切忌不要用来哺育。

再在奶水里放些盐，醋，奶水不起变化的，说明性中平，喂孩子最好。这时候因为奶水也会受身体影响而变化，所以妈妈要少吃生冷食物，也不要伤风感冒。

母乳喂养 10 月已可（这里可以看到怀胎十月、10 月生产、再哺乳 10 月）。在多喂也没什么特殊功效了。要为孩子的食物转换做准备，最开始用果蔬汁蒸米喂养，主辅食均有。但开始要少喂，让孩子逐渐适应。

不要给孩子乱吃，不要听信香皂厂家的忽悠，外表干净的小孩，身体里存垃圾。让孩子广泛接触事物是开启智力的条件。所以也不要把它关在家里，要多出去走动。

多给孩子吃杂粮，不要相信利益厂商推销的果汁牛奶，这些都不如五谷更对孩子胃口。让孩子多爬，多运动。

孩子生病，母亲总怕他会出腰蛾子，其实消化不良早在怀孕那 10 个月就攒下来，肺咳痰积其实也是怀孕期间盲目进补的结果。

小孩腹泻，食生冷无节制，可不是说小孩吃生冷，还是母亲在怀孕期间的弊病。所以

说，想要孩子一生平安，在孩子脱离母亲的 20 个月里，爱子心切的妈妈们就不要丢西瓜捡西瓜子。

现在大家也都知道杂粮好，可是谁也说不出来个所以然来。毕竟他没有一瓶清凉的果汁下肚带来的痛快清爽，但是孩子需要的是全面的发展，各方面能量的储备，所以五谷还是不可少的。春秋天切忌不要吃生冷，冬夏虽可食但也不要过多。（这里的生冷，指不熟的瓜果梨桃和蔬菜。冰棍应该算是极冷。）

父母都喜欢聪慧的孩子，那就照以上的规矩来养育吧。最后别忘了，远离日杂四大害“温热寒凉”，吃到 7 分饱的时候，孩子长得最快最壮实。

世上本没有药，有药是因为人们不自制，药的极限不是长生不老，而是一种叫做后悔的绝世珍品。只可惜，世上没有后悔药。不要把注意力放在和药沾边的物品上，以为吃了药可以万事大吉。1 钱甘草换不来 20 个月的辛勤养育之功。实乃锦上添花之法。切记！

最后祝家家都有个聪明宝宝！

大話健康(19)

2008 年 09 月 07 日 星期日 18:50

能憫、而人憐之，能周、其功全之。今以誨、缺缺如故，教、炎炎莫亟者，泯其不切也。是以貨不以實而賈，以計其利。士不以瀟而警，以犒其欲。孰不知‘心貪於物，必死於物。舟活於水，歿亦在水’乎？

亡於物而弗知，欲之哀也。知欲之害而無畏，利所蔽也。濁其淵而取魚，家國皆禍。任意而爲於我足，家國中空。

遠慮失而近憂至，几於利而惠合無矣。

知其弊而先服，害其微而弗損。

憂其先以慎計處，宴其後而沐長說(悅)。

故生不厭惠，存正則久。賈不厭利，尚惠圖存。

藥無惠而戾禍，醫無常以害生。懷自然而知窮通，不彰欲以心智齟。

辨時氣，達節度，術乃正顯。知物常、應變化，吾道可彰。

故據從來之祉，今編育兒操於後，以操兒道，育以圖彊。

小伟翻写：

能和合容纳一切事物之人，多受人尊重，是因为他们思考周全，行事缜密所以事事皆近完美。

若要有周全之思考，必先有完整而不偏颇的教授。而现在的教育，不仅火候欠佳，也丧失了学科间彼此磨合而功效倍增的能力。

商品的质量还没有过关就急于交易，是因为眼中只有利益。官员不用法律约束和激励，反而以意欲勾引来犒赏。孰不知‘心貪於物，必死於物。舟活於水，歿亦在水’乎？

沉迷于物欲却不自知，实在是人的悲哀。知道厚欲之害却勇往直前，是因为利欲熏心。化学捕鱼法捕了鱼却污染了水，人便无水可吃，卖鱼得来的钱有何用？人们胡作非为，掏空国家肥了自己。

人无远虑必有近忧，极尽利益之能却让万物失去应有的共和。

预见危害而先考虑对策，即便是一点点地危害也不要强作。

居安思危，才能长久安定幸福。

人们都喜欢德和，正存邪不胜，事能长久。商人逐利无过，但小胜靠利，久存靠德。

药商无德，百姓遭殃；医者不知常理（自然之常），病者受难。通晓自然则一切尽在掌握，

不引欲出则心智静和。

知时辨气，弛缓得当，松紧适中，生存之法自显。知物之本性，能灵活多变而不失其常，自然得正道。

我将根据上古真言，编写育儿操附于其后，以宣扬教养子女的正确方法，希望下一代自强不息。

大話健康(20)

2008年09月07日 星期日 18:56

欲兒無災，首當祛我陋習。少非妄、迺淳厚之源泉；遠惡嗜、為健康之梯階。做父母者，子女之基也；為師長，知識之標模也。

故其父母操者有七：

親侍以孝，夫婦齋，心神澹怡，一操也。

言不妄，無怨惡，語平齋，一操也。

少車馬，勤鍛煉，無癖好，一操也。

慈不嬌，愛不縱，惠不濫，一操也。

勤以勉，誨以練，規用勸，一操也。

察其志而學，誨而不駕，一操也。

曉以是非，明其善惡，約而不厭，一操也。

孝感以敬，齋沐其性，致衡、當能同也。不妄其知，無加其情，處事能洽也。優以致情，勤加其矯，勵其良衷也。慈賦當正，愛不養惡，惠正而無加其陋也。善則善褒，惡誨以度，假事以明也。微小之作，知其能事。勿以我知相加，加之生厭也。是是也，非非也，善善也，惡惡也。不以其妄而化，彊加生害也。

今學不重用實，文毀根柢而亂興夷語，流風事其輕浮，此學之一患爾。技不造乎踐驗，渾自然而乏辨證之治，烤肉取脂，醫之一患爾。棄氣運變化之反應而罔顧，悖物態收斥之常而圖，此治之一患爾。無視根本之要以求進取，貪心腹之欲而呈機詐，良知哀泯，此人心之一患爾。四患不已，家國之基潰矣。

學以勵其志，質性共本；任其好者育之，培之能工。教以督其識，以用為事。事有專功，功有獨秀；以其資為訓，可擅其常而精其技。不加非類之纍，學無所抑而激勵，則人才輩出矣。

小伟注解：

少，音节。少。

妄，虚妄，极不真实。妄，虚妄。——《广韵》

操，把持也。——《说文》

孝，善事父母者。——《说文》尽心奉养

澹，恬静；安定

癖：既然是“疒”字旁，应该不是什么好东西。

姣，爱；宠爱。平生所娇儿，颜色白胜雪。——杜甫《北征》

惠，仁也。——《说文》

滥，泛也。——《说文》

同，合会也。——《说文》

优，饶也。一曰倡也。——《说文》。

矫，直也。——《广雅》

勵，勉力也。——《说文》

賦，斂也。——《说文》

假，借也。——《廣雅》

白话翻写：

要想儿平安，首先应该检点自己，改掉自己的陋习。只有减少虚妄的幻想，才带来精神的醇厚；远离烟酒熬夜等不良嗜好，才有了谈论健康的资格。子女是一块放大镜，在纯真年代透射出父母的种种作为。因此父母是子女成长的基石；为师之表，是孩子骨子里的知识楷模。

所以为父母者要审慎拿捏以下七点：

1、对待孩子要表现的更加热情亲切，夫妻和睦，心安神静

2、说话前深思熟虑，言之有物，没有怨恶的情绪渲染，语气平和。

3、迈开腿勤锻炼，没有不良嗜好

4、爱而不溺，放而不纵，仁而有的放矢

5、以不断的勉励来铸造其勤奋的品质和习惯，在行为中进行教导，规矩其行为切不可打骂而应该尽可能劝诱。

6、观察它的本性看他适合学习什么，不要强加自己的喜好给他。

7、遇事帮他分析是非，明确善恶的边界，像朋友一样的平等而不是以上压下。

用爱心和关心来感化儿女，让他沐浴在充实的空间里，不失偏颇是和为贵的前提。不要对它的学知加以蛮横的言语，更不能盲目的感情用事，遇到事情与他平等对谈。而给与他富足的生活会导致他懒惰，勤勉的生活才可以扶住他成为栋梁，其内心的正派气息是靠后天的勉力得以形成。但是，有几点要注意的是：爱的施与要适当，不能“爱屋及乌”。仁慈但也要有原则，不能让他沾染恶习。斥责和褒奖要适当，直接的训斥教诲可酌情而加，可以借寓言故事来进行开导。这样一来，我们便能从他做事的细节发现他的特点和发展方向。在此提醒不要用成人的角度来强加于他，否则易生叛逆。是非善恶不要轻易对它判断，以防后患无穷。

当然，父母的作用只是其一。还四大障碍不得不提：当下教育不重视实在应用，中文不兴而举外语，世风轻浮。是孩子学习的社会障碍。在剖析辨识的方法中，大家不重视实际的已有验证，很少考虑自然环境并缺乏辩证的思考，以长久平稳换短暂激进，杀鸡取卵，这是解决问题的不足。没有运气变化的概念，所图谋之事总与事物本身的喜恶相违背，这是谋事者对后代的不良影响。更为可怕的是人心溃败，因贪欲而机诈丛生，良知泯灭，无止境的追求物欲。这四方面的问题犹如堤中蚁穴，持续发展下去终将使国家之基动摇。

对儿女进行勉励，让他们在学习过程中品性和内质共同发展，协调而一。让孩子在其擅长和感兴趣的领域进取，以后才能有所作为。教育的目的也就在此，培养她的自学能力，进而再提供学以致用条件给他。事业有专攻，独秀在其中，我们切不可随社会大溜而将孩子引向痛苦，应该依材取舍，因材施教，精其技艺。不要让其它闲等负担在孩子身上，因为这样就压抑了他的自信。只要从孩子自身出发，激励引导其自发的认知，那么人才辈出指日可待。

大話健康(21)

2008 年 09 月 07 日 星期日 18:56

兒其生，知其氣之所秉，運之所臨，以爲基準，育之則百病不近矣。

兒操有六

兒其乳也，晝夜不過八，歲周而止，過則傷胃，一操也。

五月而始糧，日中給一度，過則胃廣而腸不化，一操也。

食飲之哺也，日五爲度，過則氣傷而形臃，一操也。

衣其服也，以常人之冷暖而損益，過之則兒衛不達，一操也。

侍兒也，常誦其文，言其故事，爲利其育，語當輕而柔酥，一操也。

百會三里內關穴，耳墜神闕常揉摩，益智增氣無雜病，一生平安喜事多，一操也。知此六操，則兒長安矣。且有三忌，宜當存之。

兒前莫高聲，切勿喧嘩，犯之則兒心性易動搖，一忌也。

眠時當寧靜，室中無噪音，犯之則兒眠不實，神氣不足，一忌也。

莫哺失時物，與當要少量，零非善，有害無益，一忌也。

閻詹

兀者詹，趙之奇士也。是生也，其父夢溟中有狐躍出，狀若啖日，即生詹。詹父疑之，拋之海而亡。

其母思兒日泣，夢青面叟告兒未亡，即往也，兒鳴於灘，歸人皆奇之。

詹弱而不立，望聞不伏，誨以達十焉。長而羸弱，狐娜能步，聲噪遐邇。

詹性淡，王詔弗往。父常怨之，詹大笑之。

常倚汪洋而歌，留戀忘返。大作驚人之談，言無可謂，似有指耶。

異日倚汪洋而寐，狂飈忽至，詹亡於海。夢人告曰：“汝本天狐，因其罪而貶，今狂歌對之，天顏不悅矣，汝亦慎之”。

詹對曰：“大丈夫不以利害而卑，真天子不用勢力而服，宰者不以心衡則民怨四起，吏卒不以濫度則屈枉疊生，今天無其理，地愴其情，人妄良知，我將以微薄之氣，一搏不已”。既聞怒吼，覺於清波，鬱鬱而返焉。

故困苦牀枕，抑怒不常，恍恍然無春秋。一日假寐，夢中人又告之曰：“汝罰未滿，是以亡而不死，待數滿之，汝當歸矣！何以自苦乎”。

它日，夢中人複告之曰：“天心叵測，今敕吾傳汝術”。詹拒之不功，任其爲之，末以濺汙其首，大叫而覺。

逸之，舉手投足，奇殘疾几愈。世以爲神，胡人亂，不知所終焉。

噫！閻難言而見愁悵，詹以誠而先憂。狐乎？孤乎？夢乎？非人非我，識之於神爾。悅其害也，愴其害也，抑亦其害耶，識妄而神致，夫我寧(築)凝者能自救也。

小伟翻写：

赵国有个蹩脚奇人，名叫詹。因其出生时异象丛生，其父狐疑，将其弃于大海。

詹母思念心切终日哭泣，梦见一青面老人告诉她儿子还活着，立即前往，发现詹并未溺亡，被冲上沙滩后鸣啼不已。众人皆为称奇。

詹虽体弱而不能站立。却博闻强记，小小年纪便已满腹经纶。成人后詹身体仍旧瘦弱，虽勉强颠拐能步，但因其博学且才华出众而远近闻名。

詹性情清淡，无厚欲。即便赵王召见也不前往。父亲常因此而埋怨他。詹却笑而置之。

詹常面对汪洋大海高声狂歌，流连忘返。常说惊人话语似有指桑骂槐之意。

一天，他在海边熟睡，狂风海啸将他淹没。他却得梦中人相告：你本天狐下凡间，因罪而贬，如今狂歌以对，天颜不悦，你也要小心行事。

詹说：大丈夫不屈于利害，真天子不以势力服人，当权者处事不公则民怨四起。官吏妄作则屈枉叠生。现在你这么说，看来天也不以理法，地又腐朽更事，人间道失良知。即便这样我也要奋力抗击到底。说罢听闻一声怒吼，在浅滩醒过来，郁抑而返。

从此，詹便整日睡觉，抑怒无愆，恍惚度日。一天假寐，又有人来相告说：你罚而未满，所以你淹没但未溺亡，等到刑期服满，就可归天，你干嘛自讨苦吃呢？

不料数日之后，梦中人又对他说，天心叵测，命我教你法术以安身。詹没有能力拒绝，只有任其摆布，末了，梦中人用脏水泼他的头，詹惊叫而醒。

詹即隐逸他乡，轻而易举就把奇怪的疑难杂症治愈，被世人传为神话，后胡人作乱，没有人知道詹去往何方。

哎呀！閤，就是有愁苦的事情却又无法表达出来；詹，就是思想周密复杂，由一点小问题就能看透事态的全部发展变化。是狐疑？是孤独？还是梦境呢？既不是说别人也不是说自己，只是阐述人们对事物的认识层次的差异而已。笑是灾害，消沉是灾害，压抑也是灾害，当人们把对事物浮浅的认识抛弃，灵感的空间才会活跃起来，只有自己筑造个让心神宁静的空间才能真正的认识并拯救自己。

中心大意：一个身残之人都能有如此意志，身体羸弱却并不乞求上天恩惠于己，保守神识，却并不听从苍天的安排和虚无冥灵的指引。对众人来说，我们无法得知他内心的葆和。便将之神化。其实，殊不知詹的精神超越及开拓，全皆因于他坚定而自我的卫护。

请记住：自身及胎幼身体健康而全权，仅在于自我意识的保卫战。

咏竹（郑板桥）

一片绿阴如洗，

护竹何劳荆杞。

仍将竹做篱笆，

求人不如求己。

大話健康(22)

2008年09月07日 星期日 18:56

以陶鑄之爲育，則育之無害。情以育之爲物，則事無不造。故天之作無不有據，地之應無不以根，人之作無不有機，此欲之所指矣。

夫食有其道，道有所複。化有其方，方有所齊。是以用之有其常，常有其則。故山川向背，物有所喜。幹溼暑燥，名有其益。物即有常，人豈能已耶？

人皆好奇而不省乎常，皆以己疑而憐乎人，故以無知之則而駕，而弗知己之懷玉求腐朽也。此天道之頹，造化之失常矣。

嬰之育在志，志罔則失智。幼之育在常，常違則蔽。

故有非病之所發者，暑，口瘡、鼻干、面白無澤、虛也。

防風五錢，白術，茯苓，陳皮，石膏各二錢，煎頻哺之，不日已。

病之所表者燥，氣熱、多痰、食時廢、失調也。

天冬三錢，柴胡，連翹，五味子，黃芩，二錢，生甘艸各一錢，三服已。

日常所病者熱，多零少食，三陽不振，積也。

麥冬三錢，天竺黃，茵陳，梔子，荊芥梗，石膏，大黃各一錢，二服已。

因不明，多痰、眠不實，口鼻氣熱，以食療之。

溫開水，蜂蜜一兩，以濕箸粘入食用鹼，分兩次服，三日已。

食飲諸積者，以食療之。

帶皮菠蘿八分之一沙布包，淡豆豉五錢，以溼箸入鹽，煎後去菠蘿，調姜末少許溫服。

大話健康(23)

2008 年 09 月 07 日 星期日 18:56

幼聞之：心齊明，神衷正，志惠穌，氣精洁者，聖人之惠也。夫精洁、能貞敏。惠穌、能致諧。衷正、能同慧。齊明、能附天。於是也昭馨香，同其民，天合至，悅其俗而不卸也。

慎成端正者，士賈之惠也。以正、守之貞也。端、信之止也。成、善之終也。慎、惠之持也。貞、所以恬。止，所以怡。終、所以成。持、所以致。於是也，處、其能合。事、能其善。用，能致久。謀，能其惠也。

心辟邪，神貪冒，志專利，意淫佚，氣汙濁者，小人之欲也。夫汙濁、神明遠之。淫佚、靈智蒙之。專利、庶兆怨之。辟邪、經緯亂之。貪冒、社稷虧之。於是、則荒怠播，羸穢生，暴虐至矣。

勤厚誠良，兆黎之惠也。以良、竭乎事。誠，盡其力。厚、安於俗。勤、給其用。禍亂，不移其耕。饑苦、無搖其志。於是也，國之基在民。民为本，君次之。民悅乎弗我而作，則能勵精圖治，興矣。

夫木本直，枝以生之。川本澈，土以濁之。樹本欲正，藤蔓撓之。欲其清，苦其難矣。欲其正，難其存矣。

大話健康(24)

2008 年 09 月 07 日 星期日 18:56

若夫啟靈智，達道惠，灋先賢，行方正事，此造乎父母師長者也。此基即辟，行惑而不敢；基即無立，惑奢侈而貪婪矣。是故言心神之正，非藥可達之。而身之不適者，此可造者矣。

一小兒腹脹便澹，厭食多飲，尿不利者，此傷於寒而水蓄也。

蠶豆一兩，桔二枚，紅糖半兩。蠶豆先泡軟，桔打開皮，水煮二十分，後入桔一十五分，入紅糖三至五分，去桔晾涼，頻服。成人水腫亦可用之。

一夏日小兒不安，氣熱，身熱，紅白點隱膚肉之間者，此腸濁而汁液粘而不化也。或曰痰火，常留肌肉間則營運不達，乏力不能久事也。

枳椇子，甘蔗汁。枳椇子一兩半，煎三次，湯半斤，入甘蔗汁一兩，溫服，日一付。柳白皮半斤，河西柳一兩半，煎湯浴之。

此癥莫輕視，輕則蒸骨淫髓，清血而不愈也。

一小兒厭食，煩燥，頰赤，多飲，此積食而玩穀不化也。

檸檬兩個搗取汁，淡豆豉半兩研細，甘艸粉三錢，共團丸如梧子，日二次，次錢半。或可煎服，日一付。

一小兒夜啼不止，日中無事者，此驚風之氣虛腸風火濁也。

天竺黃三錢，黨蔘二錢，防風三錢，枳椇子三錢，甘艸一錢。煎服，三而已。

一小兒尿急，便則數滴，干後白漬者，此太陽之風淖也。

桂枝二錢，白藥二錢，防風五錢，蘆巴子二錢，刺蒺藜一錢半，陳皮三錢，車前艸五錢，二煎合，分四次兌蜜服。

育兒非易，易者不意。一或不意，遺害不窮也。

動在心房營在腸，靜候神氣穌自彊；膽陽興旺乾靈健，體自輕捷壽當全。

膽氣虛弱精神衰，腸道不營身形乖；胃氣不穌形體敗，作息食常福漸來。

形微灋正氣天鈞，消物導領績功勛；一椎一囊乾坤定，神思志意清即彊。

一勞不逸事事張，化物奉獻無休停；胚胎至老莫饗營，哀在腸中首毫羣。

小伟注解

辟，开也

蠶豆，蚕豆

枳椇，木名。又名拐枣。亦指其果实。果实近球形，干燥，熟时肉质红棕色，味甜，可食，亦可酿酒

梧子，梧桐子（现代中医教材：两个黄豆大，直径为：6—8 毫米）

黨蔘，党参

要想孩子聪明机灵，神识和德而技术超群，能以先贤为榜样，行正做端。那就要看他的父母长辈怎么去教育培养她了。如果开始打基础的时机已到但是没有人来引导他，他就会行识迷惑不敢迈步，没有正确的基础打底，他可能会受奢侈的勾引而走向贪婪。所以说心神之正，不是药草可以管辖的范围。身体上的不适，倒是可以充分调节。当然这也同时说明了幼儿因为意识还没完整，身体不受意识的干扰，所以治病功效显著。这一点上，大人们还的确不如啼哭的娃娃。

为母不易，十月怀胎，为父之难在于规划儿女的教育。如果平常不思考这些事项，也不懂得在育儿中变通，那么遗害无穷。

大話健康(25)

2008 年 09 月 07 日 星期日 18:56

一小兒有溼疹，身熱，不眠。

防風三錢，枳椇三錢，天竺黃二錢，沙棗二錢，桔梗二錢，水煎二次，合分二次食前服。亦可用：王不留行三兩微炒，煎水頻擦患部。

一小兒厭食，不消，便溏如腐。

白朮二錢，五味子二錢，陳皮三錢，陳倉米二錢。水煎三次，各五分，分二次服。

一哺乳期婦人風熱，鼻塞，多痰，頭暈，幹渴者。

先刺手足十宣出血，次用艾柱灸足三里，風門，合谷各五壯。

一小兒夜尿頻多，此虛寒也。

人蔘五錢，陳皮二錢，五味子一錢，煎頻服。

不已，藥後疊棉沙於齊，哈氣使熱，三付已。

秦叟

秦之農叟有子不肖，叟不言其過。叟婦常曰“子養兒不教，兒其父不慈，哀也”。叟曰“我終日勞勞，鷄鳴之，日暮歸，或同作於田，汝痛其幼。今兒以壯，鞭策不能，言莫能進，奈何”？婦曰：“可勸也，勸無忌其功，教無則其行，可可，不可不可”叟曰：善。

一日謂其子曰：“與人無澤，胡之已獲？不欲存慈，安可言德？既然欲得，就當盡力。汝非主非宰，非國親官戚，孰可手眼通天焉？

吾聞之：奇陋存乎王室，非此不生。大惡蔭乎朝堂，非此無根。小人爲惡，幾尋死路矣”。其子聞之，三日方出，出如新生焉。

曰：著之，必有染之。執之，將有失之。叟以辛勞，任而不誨，無灋之子流病而弗治。今一言而省，情乎知乎？愚乎？惰乎？

婦知之勸而不生於用，叟之怠而其子非。穌耶？言而悔者，感耶？德先生之果耶？過小而不誨，大無力以讀。責孰幹乎？

蜀翁之魚

蜀舟翁樂善好魚，家中凡近百魚，各異於形，其大而不利養者，亡之江河焉。

使之東，汎阻荆不行。是夜夢人言曰：“吾族受翁惠祉良多，知汝孤，特乞恩準錫翁子，將於寅盛西行尋之，得慰爾懷”。

翁怪之，好奇往之。得二尸一子，翁葬尸携子歸，牙牙學語，老懷甚慰。及返，哺子養魚，盡得其樂也。

嗟夫！神之好昭昭以穌，心之屬丕丕然附。萬物之道在乎誠，誠几乎有神。心之同乎？其終異而果孰。翁其孤，心非孤而慈也。善其事，竭其有以好矣，福其祉也。人皆似之事，而心之事以纍之，纍而癘氣露之，情其害也。

故心無事而益，不鬻纍而害。樂天，盡事，怡在其中矣！

小伟注解

（秦叟）

肖，骨肉相似也。——《说文》。字亦作俏。肖子(在志趣等方面与其父一致的儿子)

胡，何也。——《广雅·释诂三》

著，明也。——《小尔雅》

忌，憎恶也。——《说文》

流，放纵;无节制

怠，慢也。——《说文》

生，进也。象草木生出土上。——《说文》

孰，谁,哪个人或哪些人

弗，不能

染，熏染;影响。舜染于许由、伯阳。——《吕氏春秋·当染》

著，现多为“着”，接触;挨上

情，人之阴气有欲者也。——《说文》

节选白话：

王宫贵族、达官贵人身附恶习、秉陋而生，是因为骄奢淫逸的放纵，但这陋习只有攀附权利才能生存；就好像邪恶横行的大部分原因是他们受到了朝堂的庇护。现在你一介农夫之子还要胡作非为，简直自寻死路。

近丹青，必有染；意以执，恐遗失。农夫每日辛勤劳作，任由其儿而不加教诲，孩子日益放纵却更无法而办。现一语惊醒梦中人，到底是其天赋本性如此，还是真的懂得了人间事？又或是他开窍晚吗？恐怕还是惰性使然吧。

（蜀翁之鱼）

鬻，通“蓬”，松散，散乱。

錫，通“赐”

昭昭，明白;清楚。俗人昭昭,我独昏昏。——《老子》

丕丕然，十分敬奉的样子（诚恳）

癘，疔,恶疾也。——《说文》

纍，通累，积累。

大話健康(26)

2008年09月07日 星期日 18:56

一小兒啼，唇面青，氣不吸者，此腸中瘕也。

以雙手中指案兒臍下一口寸，各傍開一口寸處。先順轉、次下推，次疾壓，次逆轉，返

複行之。日以巳午時爲好。須掌握其度，勿重勿輕。

一小兒腹上弓，頭後翻者，此痰溼泛而風厥也。

以艾絨灸其當成人不容承滿穴外側各五壯，次以口撮其環椎下，亟一目寸下傍開一目處，紫青爲度，三日已，不已再三日當已。

一小兒厌食，羸弱，性燥，此疳積也。

以甘遂五錢，大戟五錢，甘艸一两半，川烏三錢，白芥子二兩，研麤末分三份，每以布包，如其掌大，敷於臍上。

用枳椇子一两，黃魚半斤左右一條，去臟入枳椇子，五味子七錢煎之，炖魚湯頻哺之。不已再之。

一小兒夜啼不息，或爲溼熱驚風者。

以艾柱灸巨闕，風門，神闕，風市諸穴。

或用款冬華二錢，棗仁二錢，連翹二錢，蒙石二錢，細辛五分，煎頻哺。

大話健康(28)

2008年09月07日 星期日 19:02

大生者容，廣生者蘇，念生者慈，憐生者慎，嗇用者貞。

是以大生無爲，無殤也。廣生無以爲，無執也。念生察察，爲好度也。憐生有爲，憚似鄙也。故生於道者以嗇，貞其來而蘇其氣也。

道無形，不因利弊而竭，不因生息而殺；則能常葆，以其周也。

夫人也，以其知之互而爲天下先，識用之遺不害而爲萬物主；今將竭其物而用之，猶哺毒而殺子，其情可傷，其心可誅耶。

擁一世之顯、而絕子孫之墓，居安終生、惠百代之全孰得？思之何殤？

故道家倡無爲而用，清靜自正！

今物用故衍，而人自病者，心與物之過用也。

一春：生發。抑乎氣志者，疲憊畏寒者，陽道不行。

附子三錢，棗仁三錢，生地黄二錢，五靈脂二錢，白藥三錢，桂枝二錢，干姜三錢。水煎三次，合一斤。早飯後服。

一春：生發。病於形者，咳喘不力，陰道塞也。

天冬五錢，杏仁三錢，連翹三錢，炙麻黃二錢，細辛一錢，生甘艸一錢半，大棗二枚。水煎二次，分二次午晚飯後服。

一春：生發。侈生風，傷於嗑而風咳者，形氣皆實也。

生甘艸五錢，荊芥梗三錢，北沙棧五錢，香附子五錢，柯子二錢，石膏五錢，大黃一錢半。

一春：生發。病心者實，息少氣几絕，器傷也。

玉竹五錢，款冬華三錢，決明子三錢，五加皮二錢，黃蓮一錢，枳實二錢，生甘艸二錢，龍骨二錢。水煎服。

一春：生發。腸胃虛者多熱而拘。

黃精三錢，防風五錢，桔梗三錢，陳皮三錢，厚朴二錢，甘艸錢半。水煎服。

小伟注解：

有感:广大之意，受师指点，实有惭愧。无法用语言描述感知是一种缺欠。在古代文化体系下轻而一举的解读,也意示着现代教育体系对个人的负面影响。消费时代,人在各种结构体系下被工具化。人们不需要知道各自的核心。而古老的文化是一种放置四海皆准的体系,就像大生的

“大”。它从本质出发,层圆而下。长时间的现代教育环境,足以蚀透任何不自立的思想。我不得不痛苦的承认,现代教育泯灭了我对于自然的敏感。成功的创造无不来自对自然的模仿,然后有人模仿大师创造,再来人们互相抄袭。自然现象变化万千,苏格拉底痛恨现象的多变,扭转方向去思考人本身,图谋永恒。发展至今,我们现在的社会却比自然更具冲突。麻烦的是:剪不断理还乱。因为技术的泛滥让我们肆意妄行。我们以为宠物会摇尾乞怜是因为相信了他的尾巴。做为人,也别太相信自己的脑袋。

容,盛也。——《说文》“宀”是房屋,“谷”是空虚的山洼,都有盛受的意思。

广,殿之大屋也。——《说文》。段玉裁注:殿谓堂无四壁...覆乎上者曰屋,无四壁而上有大覆盖,其所通者宏远矣,是曰广。

大,大有。——《易》。释文:“大有,包容丰富之象。”(成人不一定是大人,未成年也不一定是小孩)

大,放之四海皆准,是一种已经不需要个人适应和失去人的尺度的浩瀚

广,在眼之内,是以人自身为基准,以人的尺度所看到的宽广,时过境迁,需要人去重新适应。

贞,假借为“正”、为“定”。端方正直

殤,横死,非正常死亡。

察,复审也。——《说文》。分辨

惮,畏难,怕麻烦。小,狭。

葆,草盛貌。——《说文》

互,差错。各有乘互。——陆法言《切韵序》

衍,以盛、多、过多、多余为特点的。“国富人衍”——杜笃《论都赋》

容天下万物者,视生命也空无。容身边环境小宇宙者平静和贵。对生命还有感知的人,应该是和气善良的。当然,谨小慎微的人也大都和很惜命。只有不自私的人,才能保存正直。

所以说能容天下者不用己意,寿终正寝。能容身边世事者没有什么值得他动用己意,所以也不执拗。念意相加之人,努力分辨认知,做事以度为佳。惜命之人强加己欲,是缘于对自己肉体生命有损的畏惧而故意保护。承运道生而有爱,正气来以和诸内。

道常无形,从不会因为外界利弊而枯竭,也不因生息变化而萧杀,道的法则不仅能葆和自身还化生无穷,是因为它周而复始,不因人的意志而改变。

可是人呢?却以为自己知道的正确而统治万物,行事用物不留余地,物资几尽枯竭。这跟毒育后代而让其夭亡一样,心恶情殆,不可原谅。

为了拥显自己的显赫,而断子孙后路,千秋万代毁于一辈,全因思想的孤僻和自私。

所以道家推崇合自然的秩序而行走于世,那么清静自正的局面自然到来。

而今天物资的刻意繁华,人的病态身心,大概也正是走了一条反路:心太用而物太过也。

大話健康(29)

2008年09月07日 星期日 19:02

天南地北,方有所異。食飲水土,各有其機。人之氣血,自有其情。故言方者有其處,處有其忌;是以方非常,則其意也。意之不達,焉盡其功耶?

故欲治其病,先知其情。情者,識其病之所來也。氣有所干,運有所移。萬物變化,悉出自然,人亦其應也。

事物巨細,人莫知之;程則反應,心莫名之;變化之速,目所遲之;是故以靜觀、玄覽明之。小以察察,不如怡之。用之辨辨,不如靜之。心有君,事有心,則工不能而神濁,弗可艾也。

俗有異,習不一,用不諧,事非同,時氣不相等,燥溼寒熱不肖,故弗能齊一也。知之,

則事之能功，衡之，當用之可濟也。

一孕腹痛，氣急心煩者，血寒也。

(北)以排骨半斤。艸果三錢，當歸一錢半，女貞子五錢，共包。

(南)排骨半斤。用女貞子四錢，生地三錢，艸果三錢，黨蔘二錢，共包。

當排骨炖四刻后入藥包，二刻後去藥包。入紅糖六錢，分四次，二日服。

一孕惡心，不受食者，下焦熱而動於胃也。

(北)粳米半兩炒，柴胡二錢，炙三仙各二錢，鍛龍骨三錢，芦根三錢煎服。

(南)小米半兩炒，柴胡二錢，炙三仙各二錢，鍛龍骨三錢，大棗三枚煎服。

大話健康(30)

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:02

飲、物之本能也，不可以缺之。缺之則汁液不運，漠水不利。不可過也，過之則脾肺虛，淫而多汗。汗則心氣不實，腎陽先衰，力乏而困倦。

食、物之本能也，不可以缺之。缺之則衛氣先憊，養營不足。不可過之，過之則膽氣先焦，胃倉淤滯，腸運消斃而體氣亂，或熱而瘠，或痰而實。瘠者羸弱，實者喘肥。男子則氣不佈，女子則血不均。

作息者，物之綱也，不可以缺之。缺之則榮氣堆積而滯，養營不佈。不可一也，一則氣不佈而病形。不可恒也，恒則勞而少榮。

物皆以食飲而動，以給足而靜，其積之道不葆，人不然也。人之所勞者，先憂也；知欲之使而以生竭之，用命搏之，其皆以貪婪瀆也。

生本穌，欲而殺之。命本衡，利而亡之。故歷來倡導自然與人諧穌者，七千年國之文明。而其著者，方、仙、道三家而已。方家專於衡事，治人事天，存靈守虛。仙家齊身，以氣攝形，神遊無極之域。道家重乎自然，無爲而治，清靜自正。春秋而後，諸說漸穌，儒家之興功不可沒也。

哀哉！三千年之沉浮，國人或知之而未解。七千年蒼桑，几絕於時而方艾！若能早知，則今天下之福惠於世者，功勛巨矣。

嘆文明之興衰，知遠古之精神。持自我之所欲，竭品類之早歿，傷其不止，哀其敗亡。過用之態失，夢省而絕於斯者几矣。

小伟注解：

淫，饮水化湿，湿化水为淫，多指不受控制的淫乱之水。

焦，火所伤也。——《说文》

斃，通“没”。隐没;沦没

瘠，大概是形容中焦土的虚散

大話健康(31)

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:02

形未生而氣先，形未死而氣亡。氣者，生之初爾。氣即得而作，物之始也。故夫氣，動而生心；心之動而神合，神合而精華，華而互納，物初矣！

且萬物并作，天之穌也。兩極而反，物之息也。故動之道成，而靜之道生。物之道興，而存亡之道隨。此權衡之道，樞機之衷也。

天之生殺，其示警也。物之溯絕，其衡失也。人之不省，若絕子路。

圓，一化也。天，一气也。地，一物也。夫動，气物之感也。物之气損，則拒閉不能，天之气虧，則外衛不固，此生死之關鍵爾。

故仙家以臍爲心，攝其動以火御水而生我。方家以腸爲中，而濟乎一圓之育；是以失之爲傷，而病之爲殤。道家以丹田爲玄牝之母，全乎一體之化育，此萬物之綱紀也。今雖几絕於世，然其至理之精微，盡其神妙矣。

仙隱而方顯，家微而教興，故漢衰而正一始，宋亂而兆全真。國之精神，僅存遺文而不振焉。

夫道，華夏文明之精，形體性命之萃，東方生態之冠，人類哲學之母也。吾望知者，共謀其化，以艾其存。吾願學者，伸出援手，濟其溯絕，助其流續。則本之有根，木之有莖，根柢不失也。

小伟注解：

机，主发谓之機。——《说文》

警，戒也。——《说文》

溯，逆流而上曰溯洄。——《尔雅》。引申为追溯

济，对事情有益;成;发挥作用

柢，本也。——《尔雅·释言》。是谓深根、固柢,长生、久视之道也。——《老子》

事物运转有先后方位的次序。所谓形物三者：气以广泛的形式生存于各个角落，存在于形之前，变化于形之先。是万物初始的条件。气得形而聚动，万物才开始了他们的旅程。所以说：气动生心（主心骨、暂且理解为中心），心动则神合，神合进一步则去糟留精，精炼华萃，相互交结，开花结果，物始萌生。（当然如果我们乐意抛精引欲，那留下来的就是糟粕了）

天下顺和安祥，是靠万物的共同协作。虽说物极必反，但这个“反”是一个外部的现象描述，在“极”的过程中，是应顺而发展的，只有这样，物才能生生不息。所以说万物之道，要在时间中显现（就像得病吃药，需要在时间中感受）。而若想在时间中有所表现，就必须经过充分的酝酿和准备。一旦生成、兴旺，紧接下来就要去考虑存亡的法则。层层环扣，就是所谓的权衡之道，也是通往正路的门户和要诀。

天有旺凋，他的表现让我们引以为戒。万物生灵的渐渐灭（逆）绝，是因为生态失去了平衡。而我们人类自身若不自省，就等同于在有生之年绝了子孙的后路。（那我们还整天吵吵生孩子干嘛）

圓，是有条不紊的转化（一）；天，是清纯的（一）气；地，是醇厚的物。因为气物相感，便产生了运动。地气有损，则内部的运动滞涩；天气之缺，就无法抵御宇宙空间的弊害（所以说地球家园的生成，也是精华层层过滤后的产物）。这些就是生死存亡的关键。（作为人就在于不损气血，按规律作息）

仙方道三家，其中仙家以肚脐为心（动而生心），作为牵制的条件，以火御水则生化无穷（水火相感而应）。方家以腹为中，则上下左右运育其中，方家把中位失守称作伤，把中位的不合相争而无所主成为殤。道家也有自己的特点，他们以丹田为恬静孕育生命的场所，全身上下的生化都包含于此，也是生命万物秩序的根本。不过说了这么多，方仙道也顶多是一段历史的回忆了，当世很少有人能步入方仙道的空间。虽然没什么人能够尝试，但我还是肯定地说，他们的确理术精微，甚妙无穷。

当追溯到本原时，我们发现事情差不多一个样。你方唱罢我登场。就像时光流转，仙人隐逸，方士显现，道家力微，勉世救人功殆，进而宗教兴起。正一教始于汉代衰败，宋朝乱世全真教派成立。国家精神的影射，仅存于遗文而不演于世道，难道我们就甘于如此吗？

万物共和之道，是华夏文明的精髓、形体性命的华萃、东方热土的生态宝石，人类哲学的先

進典范。

我希望有志之士、有知之人能够团结起来，聚集力量（聚而动）。我也希望明智之人可以伸出援手，从感染身边人事物做起，防此道衰退，助其法流传。

万变不离其宗，草木皆有其根。根深蒂固，才有枝叶繁茂、花丛锦簇的美景。

大話健康(32)

2008年09月07日 星期日 19:02

雨水驚蟄心肺淤，消痰活血大有益。土虛木鬱宜運動，食飲補益自酥彊。
春風清明木土虛，辛昇舒散是其機。零食飲冷防冒上，幼兒多熱清胃腸。
穀雨立夏焦小腸，麤糧雜穀是真諦。熱益清下寒溫補，血寒水冷莫溫陽。
小滿芒種腎大腸，益氣養陰功莫量。摩案臍下心不病，虛汗斥熱炖骨湯。
夏至小暑土多相，六墟漠原實病狂。清淡莫食腥羶過，過則木壅營血膩。
大暑立秋風鬱甚，傷飲溼滯胃二腸。食當且忌油炸物，肉多淫甚腑自荒。
處暑白露溼蝕用，土哀木虛腸胱衰。蔬菜擇淡多則善，腸淫骨湯腎亦醢。
秋風寒露肺火燥，清肺養肝二腸詳。心膽虛時淡酸用，少零扶陽二氣長。
霜降立冬墟焦腸，飲下苦斥散莫彊。利下果粥散腥羶，食飲諧時福自綿。
小雪大雪墓膽肝，水盛木殆乃天然。淡利為補味多害，養氣守清慰胃懷。
冬至小寒肝腸敏，不然流氣傷膈胃。甘腥養衛寒弗侵，諸血癰癰自可痊。
大寒立春膽間肺，六腑貪冒熱如醉。傷寒心肺多發表，能識葆活質自饒。

大話健康(34)

2008年09月07日 星期日 19:09

萬物一化，衍生擇天，存非毒誅，以圖其育。

泯其自腐，奪之於行，彊弱殊異，自張衡益。

用過則傷，盡極則哀，自纍者病，自蝕者亡。天道好還，慎節者長也。故林立之圃，不進則亡。彊弱之傍，機敏則亞焉。

是以熙熙攘攘，不智則危。逆流而上，不繼者殃。曰：元。火一水二，土三木四金五，為物生之次者也。其理不二，其道不歧，亨之始也。

寒春不容木自行，生氣不張化難通。

雨驚菱虛水弗佈，陰化無情偏少營。

風清月高陽獨動，氣動形實多滯淫。

穀夏陽虛內不應，二氣未衡自削形。

滿芒器鬱丹田梗，少動心血不自津。

夏暑極熱地中應，積汗滿形病患生。

暑秋形虛淫氣盛，過則血燥形自從。

處露水渙心火囚，失諧不化土不周。

秋寒孰知蝕生燥，陰平陽密方能葆。

霜冬莫過節食欲，三焦不滯氣自調。

二雪淫盛本土病，心平氣酥大化鈞。

冬寒莫要飲太過，生機蓄處我自寧。

大話健康(38)

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:09

天生一物，必有其宗。生其有處，致用一極。

物生一化，自有其情。本乎其質，造化載宜。

鍼之以砭，刺之以鍼，灸之以艾，蹻之以形。人有六合，自滅蝕腐。根者有六，曰榮衛，曰陰陽，曰氣血，曰筋骨，曰精髓，曰神志。或瘡，祛邪致久。

榮在內庭，衛根三裏。陰平天鈞，陽密風門。氣宗天樞，血本神闕。筋根陰陵，骨骼大椎。精存丹田，髓會尾間。神存百會，志源絕骨。

灸：以艾絨爲炷者，如麥粒，若大豆，大如蠶豆，形如錐，熱爲之度。

瘡者：灸刺之痕也。其言灸之有瘡，瘡灸而痛是也。故有百會、三里、間使，天鈞、尾間、大椎之瘡者歟！其能致灸焉。

夫灸，知微而功著，性緩而能彰。凡鍼藥之不及者，悉以其爲之也。然。其時耗，醫多不耐。今之甚者，燥乎其欲矣。故少凋零，知之者稀也。

若弱而瘡三里，夫衡而瘡百會。癢而瘡間使，積而瘡天鈞。痿而有尾間，血微瘡內庭，氣滯瘡章門，皆起腐槁而肉白骨者矣。

小偉注解：

宗：取法。

致：集中心、力于某一方面。專心致志，學以致用。

情：“外有形，內有情”。**情：物質潛在的披露，氣機需構的發揮，萬物變化的必經，陰陽互感的紋理。**

砭：古代用石針扎皮肉治病。后用金屬針以治病，也稱“砭”。針砭時弊
鍼：刺也。——《廣雅》

人有六合，爲六根之合（想想為什麼不是 12 根？）。此六根非彼六根（眼耳鼻舌身意--觸色聲香味法）。實乃根中指根也。

瘡：音偉。針刺的痕跡、針孔。

內廷、足三里等穴位，有興趣者可以自查。

炷：可燃的柱狀物

蠶：蚕

瘡，病瘡也。——《說文》。病好了

這裡有病的兩種痕跡，勇敢的人可以自己試試：扎了針以後皮膚上的針孔不能自己閉合的孔里“有”“病”叫做瘡。點一炷艾絨，灸艾之後起了包癢的，“倉”里藏“毒”叫做“瘡”。

歟：欬，音魚。表感嘆、反詰、疑問語氣。

如果扎針好像打吊瓶，靠自然重力的話，灸艾就像肌肉注射，由外力協助。

耐：耐

知稀的不是灸艾，而是灸艾有用這個事實。

槁：木枯也。——《說文》

大話健康(56)

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:28

諸內不諧，其病外見。六氣剝淫，外發毒疹。若非風淫者；

一方：黃瓜一個，細切。蜜一兩，拌均空腹服，日一次。

一方：取蟬蛸蟲十只搗，入黃酒一兩內，攪勻後塗患處。

一方：綠豆皮二兩，甘艸兩錢，童便引，水煎服。

非火淫痰濁者；

一方：胆礬五錢，生石灰(半斤泡水後澄清)水半斤，頻塗患處。

一方：水蛭七個(活)，入蜂蜜一兩中，待其蛭死(待蜜清涼)後，以沙布包水蛭，醃其蜜擦之。

一方：取老槐腹中水，以白礬醃而擦之。

非淫淫內亂者；

一方：取綠豆芽二兩搗碎，煉蜜一兩合均，空腹下。

一方：陳醋一斤，以輕粉，巴豆仁十粒，白礬，葱白各二錢爲包，醃醋擦之。

一方：鹿脂一塊，醃柳汗(柳樹夜流之液)擦之。

大話健康(57)

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:28

肺鬱脾實，痰飲內蓄而發濁火，濁火醺蒸血脈謂之渴。故嗜甘，思飲多便。

體伴多痰，多息少動者；

一方：煉蜜二兩，涼開水半斤，一日一次。

一方：糯米一斤炒焦，紫苑二兩研末，上兩味合均分十份，竹瀝化水沖服。日一份。

一方：柚子一個帶皮搗汁，冰糖二兩研末，日服一濟。

潮熱多汗，四肢沉酸者；

一方：枳椇一兩，粳米一兩，共研，分二份，日一濟。

一方：蜂蜜一兩，童便一盞合服。三里，間使，內關，膻中，穴位處案摩。

一方：王不留五錢研末，橘子一個帶皮搗汁，合均，早晚各服一次。

動則口干，頭重神昏者；

一方：百合五個搗碎，南星末二錢，蜂蜜二匕，日服一濟。

一方：瓜蒌一個，茶末二錢，煎湯服。日二次。

大話健康(59)

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:28

臟鬱而腑糜，腑滯而竅欠(音輝，風氣之塞竅也)。臟鬱而津粘，腑糜而潮熱。腑滯則氣不佈，竅欠而塞蛻糜。故津粘散之，竅臭下之。食飲不思導之，飯而臍滿利之。

是以口舌生瘡，睛粘耳聾，前蝕後痔，各有其主。

一口瘡

一方：鮮洋芋一斤取汁，兒茶二分，空腹服。

一方：童便一杯，竹瀝一杯，梨汁一杯，合分二次，空腹下。

一方：楊柳枝(帶葉)一斤煎五十分鐘，入飴糖二兩，食後服。

一方：山豆根粉，土附肉搗碎丸，含服。

一方：金絲仲一片，口含服。

一方：羅漢果二枚煎，入陳葫蘆肉粉二分，食後服。

大話健康(60)

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:28

氣、不達而疲，血、不活而屯，液、不收而浮，汁、不佈而竭。

腑其符以給臟，始其氣而生血。

質之化，輕氣昇而沉墊；汁之化，華騰而粕蓄。攝以賴而取，注其致而佈。臟其健而血榮，腑其善而氣清。

味其爲害，過而生否。氣其爲災，度汛而殃。

故知氣之與物，衡、生之主。常之與化，則、用之度。

欲者，性之出也。爲者，用之使也。性本心主，心迺神資。神其止，靈發而智慧。心其靜，氣致而血榮。

物其授，應其精微；氣其發，淳化生成。質授合乎自然，氣發原乎物化。物無偶然，變其當然，化其自然。

因其始，程其則，果其終也。賴有無之初，致善惡之源。天道無生，人以知竭。

大話健康(61)

2008年09月07日 星期日 19:28

道惠竊天地，造化鍾不爲。一穌驚萬機，衡冲平諸逆。心中存恬澹，神氣自驥良。尚厭近欲妄，生成當自彊。

故勞力者，食八分爲致；勞心者，食六分方益。勞心者，飲滴漏之少半；勞力者，飲滴漏之多半。此常則也。

量非量，度我而用。畜不畜，淳穌爲心。故多熱者瘠，食之醇爾。飲之自平。多痰者肥，涎之畜爾。動作自樂。

食有其方，方有其善。飲有其致，致有其精。故積而蝕，常見熱化。畜而結，常見風寒。結而瘀，腥而不滲。聚而疼，溢氣不疎。天地淳淳，故物芸芸。淳淳者穌，芸芸者夷。故治非治，化而已。藥非藥，穌而已。

生：以盈而爲病。活：以不足爲心。故盈以多滯而害，攝散不能也。不足以佈而爲運，穌氣弗勞也。

飽甚勞形，饑甚殤氣。過食傷臟，過飲患腑。故善攝生者，伺以度，合其時，發自然之象而不用其極。

小說生活 4

2008年09月07日 星期日 19:40

冒：六腑食飲內停，實積久而不消，以致火毒滯散其器。所以、因食或飲而誘發，上千五臟而發熱。

凡此上述諸癥，不益清熱降火。只可以酸消苦熱辛下之味導而利之。不然、則流毒外發，爲瘡爲痒。毒溜內府，是爲諸病。

一晚來發熱，無傷風，苦寒。春秋同治，幼兒酌減。

白芍 20 克，桂枝 20 克，附子 15 克，陳皮 20 克，
北沙參 15 克，桔梗 20 克，石膏 20 克，大黃 6 克

一常伴消化不良，便溏，不眠多驚者。

黨蔘(蜜炙)10 克，炙黃芪 15 克，橘紅 25 克，沙蔘 15 克，生甘艸 10 克，
附子 15 克，桂枝 20 克，干姜 10 克，石膏 20 克，大黃 6 克

一夜半發熱，腹痛，臍周堅。冬夏同治，幼兒酌減。

棗仁 20 克，沙藿 20 克，桔梗 20 克，五味子 10 克，炙麻黃 5 克，
細辛 5 克，茯苓 20 克，炒升麻 10 克，大黃 6 克

一內風干冒，噎氣，厭食，急燥，易怒者。

柴胡 15 克，附子 15 克，獨活 20 克，棗仁 20 克，白芍 20 克，
五靈脂 15 克，艸果 10 克，沉香 6 克，良姜 10 克，甘艸 10 克，大黃 6 克。

小說生活 5

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:40

《內經·太無》乙辛篇中說：“傷風，是不慎亟不療解本身體質的結果。而感，則是天地六淫對萬物之刑害。任何物體都很難避免受這種浸淫的感變。

當其風邪乘虛而入肉腠後，臟器之運營就受到了嚴重干憂。由於這種干憂是由外侵入的，所以首先受病的是屬陽的腦袋及五官四肢。當腦袋及五官四肢受病後，從陽經受害就會先侵犯陰臟，所以諸竅臃塞而內脹滿。

先傷於陰經則會先侵害陽臟，所以就出現痰溼內淫，肢墮煩熱全身酸痛等癥。如果只求癥狀消失而治不徹底，就會形成余毒內伏，積久的風寒相感，形成毒結，正氣衰微之時，就是頑固的癥候”。

所以，傷風諸癥，都是可以預防的。而預防的辦法只有兩種：一是起居有常。一是食飲有節。只要自己重視起來，健康就會永遠的伴隨。

一虛寒傷風

一平常易傷風者，陽虛也。方用

白芍 20 克，附子 15 克，黨參 10 克，桔梗 20 克，陳皮 15 克，
大棗三枚，糯米水煎二次，蘇均分二次服。

一體弱無汗，是陰邪乘陽。方用

橘紅 20 克，黃芪 20 克，炙麻黃 10 克，煎湯 600 毫升，
兌入煉蜜半斤，分兩次服。

一脾腎陽虛導致的營衛剝亂，正氣耗散。方用

棗仁 20 克，五味子 10 克，五加皮 15 克，黃精 15 克，紫菀 15 克，
螻蛄 15 克，生地 20 克，甘艸 10 克，澤瀉 10 克，大黃 6 克

小說生活 8

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:47

一感多痰氣短，咽喉疼痛

細辛 10 克，麻黃 10 克，桔梗 10 克，五味子 10 克，蒼朮 10 克，
南星 10 克，桂枝 15 克，紫菀 10 克，生甘艸 10 克，大黃 6 克

一發熱肢墮身冷，頭痛氣短

附子 15 克，白芍 20 克，炙麻黃 10 克，板藍根 15 克，人參 6 克，黃蓮 10 克，蚤休 10 克，紫菀 20 克，干姜 10 克，石膏 20 克，大黃 6 克

一咽痛鼻塞，聲啞頭痛

黃芪 20 克，麻黃 15 克，細辛 10 克，白芍 20 克，辛夷 15 克，
荊芥 15 克，半夏 10 克，沙參 20 克，陳皮 15 克，桔梗 15 克，桂枝 20 克，
生甘艸 15 克，大黃 10 克

一感無汗，咽痛身滿，頭痛溇泄

黨蔘 15 克，黃芪 15 克，沙蔞 15 克，天冬 20 克，桂枝 30 克，獨活 20 克，細辛 10 克，干姜 15 克，升麻 6 克，大棗三枚

一感身痛聲嘶，鼻塞便濁，經久不愈

柴胡 15 克，紫菀 30 克，白芍 25 克，桂枝 15 克，南星 15 克，
二朮 15 克，附子 15 克，蓮翹 25 克，澤瀉 15 克，炙麻黃 15 克，桔梗 20，
石膏 20 克，大黃 10 克

小說生活 30

2008 年 09 月 07 日 星期日 20:06

大自然的蘇諧，動靜作息的規律，幾乎完美無缺了。然而有了欲望，使動物世界變得血腥，恐怖。表面上看起來，有蘇平、安樂，但實際上暗流不息，你爭我奪。當精神世界的空虛，理想的夢醒來，面對現實力不從心時，宗教，很自然的成為人們心理的依靠及寄拖，成為人們精神世界的歸宿。用來減少欲望，降低衝動。而她的力量，却源自於為心里疑惑亟茫然，設定了一個超自然心理釋放區域。讓人們在這個虛假的空間裏去開拓、放鬆，達到解脫，自我解脫的目的。

然而，氣與質的紋路是平衡的合，物與精的感應是熱與化的度，誰又能掌握這神奇的力量呢？

追求完美，是在物質及自律的基礎上完成的。但是，也不可否認野蠻亟武力的作用。所以，最完美的就是最平易的樸素。

天海相連的盎然，是感觀的偉大泓深。穹漠無際的曠遠，則是坦然怡然的樸實與淳厚。雖然不漁，却非無物。浩然無窮，精存其中。

萬有的世界裏，不會讓人獨有。希望人們能放開心裡的界限，以平易的目光，平易的心態，去對待眼前的一切，這樣會活的更平靜自然吧！

日常吟

2008 年 12 月 16 日 星期二 09:24

一：早操吟

早作東向先凝神，吐濁吸氣抱臆中。
老漢開門呼為運，扎馬拇指三里行。
莫道此式太平常，清肺祛痰善開心。

二：清蘇吟

四旬男女多勞神，側卧呼臍吸拔根。
丹田蘊藏真蘇氣，一片太合洞天機。
胃腸不良抱三里，手足腕上拍拍益。

三：老年功

年老體衰睡眠輕，早餐麤糧午益精。
晚飯少喫六腑應，內關陰交調腎心。
臍腰環摩肝脾順，深吸猛鼓哼字功。

四：靜之神

靜坐能養精氣神，萬化極虛我為尊
一團陽蘇自然運，天機盡在忘心中。

坐卧不離自有應，行住長持便合真。

五：四字訣

虛之一詞恬澹功，空中气蓄凝天根。
鬆字無訣偏難用，通徹祇緣持之恒。
莫道修身無甚勁，日久天常道自明。

六：存想訣

思緒煩亂事難憑，存想幽夜暈矇矓。
急燥清風吹細雨，失眠南北挂彩虹
陽光浴身祛寒冷，精誠無異造化深。

七：甘州行，虞美人

農家有女最殷勤，
早起到月明。
紅裝偏與男兒同，
風沙煙塵活計意正濃。
妙齡年少多情趣，
留待冬春語。
夜來清酌三二盃，
輕哼小曲曼舞郎去回。

第六章 生活小常识

小說生活 7

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:47

疾病的感變來自風、寒、暑、溼、燥、火六淫。但是，六淫爲病却是穢汗邪氣所產生的。古人說的好：“內不生邪，外邪莫干”。這就是說：只要心態健康、臟腑協和，疾病的流毒就無從侵入。

一食飲保健

一胡蘿菠切絲十份，甘藍切絲二份，干姜末 3 克，調米醋、鹽少許。

不可用味精、雞精等。日服。

一生菠菜洗淨切，蜂蜜適量，鹽少許調服。

一糯米熬粥，入姜丁適量，醋少許。日服一次。

一生番茄一斤，獼猴桃三兩滾水抄去皮，切，蜜二兩半拌均，日服。

一泡全小麦二兩，泡蠶豆一兩，入黃酒五毫昇，鹽二克，細姜丁五克，蒸十五分鍾，晾廿十分鍾後，入蜜一兩，醋三毫昇，溫服。胃不良忌之，服則脹滿。

一豬皮肉二兩切丁，玉米粉二兩，用醋半兩，蜜一兩，鹽等佐料適量，拌均蒸食之。切忌：不可用味精，雞精。

一檸檬一個打汁，土豆汁二兩，蜂蜜一兩半，每日中午服。

虛寒便溏忌之。

一藿香葉二兩細切，豆腐丁二兩，獼猴桃三兩去皮搗，入鹽三克，佐料三克，拌均服。

小說生活 10

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:47

快樂，是心理寬容、恬澹、良知加上親情的體現。日常生活中，有很好事是無奈的。

心重於事物，得失的波濤就拍繫不已。患而身心緊張，神氣沮喪，性情偏流而病態百出了。

疾病：是機體本身在修正、平衡過程中的表現；往往是對不良因素的消毀及代謝，但當其本身無癆完成對毒害的清理時，纔嚮系統發出了求助信號，出現了應有的不良反應。所以，病態反應并不可怕，可怕的是心態的變化與精神的鬆懈以及畏懼。因此，端正思想，心神澹靜，是治療疾病的基本條件。如果這個基礎不穩固，甚至本身以失去了信心，那麼藥物的功能就削弱過半了。

是代謝的不調、閉塞、及障礙形成了發熱。素質的差異，六淫的變化，感，冒，營貧，精虧，及各種取用的不足等，都能倒致這種病態結果。

是臟腑的自封、形成了真火的不疎，交媾不能則畏寒而慄。食飲的不當及太過、以致消化不能，陰氣過抑、而陽疎不能等一係列的不調，造成了同類的癥狀。

是情志不暢、津液不運，倒致汁膜化涎而形成潰瘍。

是液運不清、痰涎凝滯、蒸騰不散則形成了酸麻腫痛。

是氣機不調、津佈不均、及食飲不當的區部代謝形成了瘀結。

因此，造成事物變化的主要因素不是大小多寡，而是其所處位置影響力的大小及感變勢態。所以，真正威脅生命的疾病是事先沒有任何徵兆的。

也就是說：真正治不了的不是疾病，而是毒積的爆發。

小說生活 13

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:47

因此，孕婦的日常安排，是需要有個良好的心理狀態及合理的作息規律。要這樣做的前提，那就是胎兒未來的素質及健康。

一需要平靜安靜的心理，做到不急不怒不燥。

二需要運動中協調體質的變化，從而保持氣血均衡達到孕育的正常。

三需要保持消化系統的良好運作，為胎兒打好良好的基礎。

四營養需要多元化，配合食用糧穀雜糧協調養分的平衡。

嬰幼兒的健康來自於哺乳哺育。哺乳時母性的飲食健康，直接影響嬰兒的健康。因此，母性食飲作息的諧調了於否，是孩子健康的主要因素之一。

食飲結構及適應能力是嬰幼兒的必須。

怎樣叫合理呢？合理分為溫度與素質，食飲的健康，適應能力。

一食飲的溫度忌諱高於體溫三分之二，也不能低於體溫的三分之二。由於素質的差異，出現了複雜的不同體現。但是，涼不能過於常溫，熱也不能倍於體溫；這就溫度的合理。

二嬰兒的體態處於感受變化與適應變化的交通口上。所以，食與飲在三比一之間是很正常的。一般哺乳白天五至六次，晚上兩到三次就好了。

而食物的添加四至六月每次不能超過十五克，每天不能超過五次。七至九月不能超過六十克，每天不能四次。十至一周不能超一百五十克，每天不可過於四次。

小說生活 15

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:53

嬰兒從六月至一周歲之間，對食飲的味感觀有了進一步的認定。如果這節段的食飲結構欠妥，就會造成膽腸胃的毛病。

一周至八歲(女孩七歲)，大半由於營養的偏盛，而造成她們肝脾肺臟的實邪。

比如肝臟的營養過盛而實則風勝，所以表現為性急多動，易怒偏頗。

脾臟的營養過積則實而不能疎通，所以表現為發胖而喘，濕痰過甚，及肌營養不調，流於偏瘦。

肺臟的營養過盛則實邪內鬱，風火爭勝。所以表現為冒上咽喉氣管的慢性炎症，能恆溫，不能寒熱。一有所感則咽喉干痛，發熱。

因此，兒童的營養問題，不可是輕忽的。偏食偏飲及高能營養的過當，只有危害。原因是營養的吸收不能應用，能量的蓄存沒有動態揮發，產生了副面作用。

‘熱效應’。是生物世界的必然，一切的不良因素，都能在運動中得到改善及緩解。所以，讓她們有一些自由活動，有自我空間，這是一個必須的條件。

父母給與兒女之愛，不是盲目，也不是寵幸，更不是反轉惠施。應該給與兒女的愛：是修正，是造就，也是瞭解，更是支持。她就像栽培，養殖。如果不了解習性，她本身的條件，環境及規律，只能讓其衰竭，痿枯。

在兒童成長中，自然環境的外在因素是主觀的。因為她們需要知識，需要學習，更需要瞭解所有的事物。這種潛意識的要求來自於生物的本質、生存。因此，父母及社會性行為，都是其染著效仿的基礎。所以，做父母前學會有益及妨害知識，是成人最基本的條件。

小說生活 16

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:53

體質的優劣，要看七歲至十六歲節段的內外兩個條件。這兩個條件的發展，環境起到了一定的作用。

在這段不短的時區內，明確了狀態的發展趨勢，也造就了本質的優劣框架。就其本質來說，陰年(乙丁己辛癸)夏秋生的男孩體內是逆氣候循環的，陽年(甲丙戊庚壬)冬春生的男孩體內是順氣候循環的。而女孩則相反的；陰年夏秋生的女孩體內順氣候循環的，陽年冬春生的女孩體內是逆氣候循環的。順就是於自然界的溫度併步，逆就是於自然界的溫度相反。究其根本，沒有明顯的差距，但在體質的耐力及寒熱上就差距大了。有了各種不同的反應，耐熱耐寒，畏熱畏風的狀態。

因此，形成了習慣的很大差異。而差異的本身，也因此而似是而非。理性與不理性的差距拉大了，心與物的變化就此而擴大了。

根據體態變化的趨勢，七至十六歲間，大概分為兩種類形。

一是男性及女實熱性體質，這種體質對節氣及食飲寒熱沒有大的反應。屬不敏感類形，所以，他們很少有不良現象。

二是女及男性痰濕性體質，這種體質對節氣及食飲寒熱的變化異常的敏感。所以，精神也處於緊張的狀態，往往讓人難以理解而誤會。

屬於上述一類的人，女孩除月經期寒冷之物不應多食，洗浴不益涉涼外，需要注意食飲的規範化。以免發胖，血泣，肝胃的故障。

屬於上述二類的人，男孩除了食飲必須保持與身體相等的溫度外，應多以麤穀雜，以充實體質。忌食：冰冷及潮流性食物

小說生活 17

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:53

一般來說，七至十六歲間女孩的禁忌較多。因為女孩七歲後，處於母性發育蘊釀內代謝的高端。所以，偏瘦及正常的女孩，由於體質偏於實熱及虛寒，所以，首先要注意的是腰腿腳部的溫暖，熱了盡量不要著涼，風及受寒。有情緒、心悶、氣虛體熱時不要暴食暴飲，盡

量不要飲用冷凍及含化合物的產品。

偏胖稍微胖的女孩，由於體質偏於痰溼及虛熱，所以，要注意食飲的正常次數。不要貪食貪飲貪玩貪睡，避免熬夜夜間暴食，盡量保持心態平衡及情續的正常。堅持體育鍛煉，促進內在循環的通暢及代謝。

總之，冷凍及化合勾兌的飲料品食品對於女孩來說，危害極大。不光是降低機體的活性，也拉大了高能營養亟髓血元素的平衡差距。活性的降低，使人體的新陳代謝形成障礙。而平衡的差距，却帶來了病害亟痛苦。

生活：是爲了生命的良好保持亟發展。新鮮好奇亟爽快的反應，只是心理力求平衡、縮小彼我差距的要求。要求的滿足，本來是完善機體活性亟健康的，如果因此而倒致副面發展，我們是否應該節制、減免呢？

食飲及心態的不諧調，誘發了氣鬱，風鬱，氣滯，痰溼，溼邪等月經不調，腹癥，瘕之痛經。這些病因，從七至十二歲就逐漸的產生著。所以，等病了調理、治療，不如平時去節制、改善不良的習慣。

癥、瘕之徵，也有從胎孕腹瀉，嗝逆中形成的。這種形成來自於四至六月間，臟腑器官在生成時的氣血紊亂。所以，爲了孩子的健康，孕腹的食飲衛生及健康狀態也不容忽視。

生活.有其道

2008年12月18日 星期四 05:26

(昨天收到嗜墨軒馬兄的贈屏，溫馨興奮，一氣來了十二首，哈！貸多了弊多，請勿見笑)

一：年老體弱血氣衰，包谷糝子棗開懷。

風痛骨酸懷山奈，當歸羊排炖樂來。

二：疾病行兇人事乖，嚇死無數蓋吉才。

早上蜂蜜午間醋，晚飲搗汁海藻帶。

三：女性之幸在肝腸，海帶鳖甲早做湯。

午佐良薑草果仁，白芷精肉體氣香。

四：葷腥之食莫喫飽，蔬菜雜谷多喝好。

火旺且忌酒羊肉，水產做時毋炸炒。

五：此時人體多糟糕，神思虛耗叫風淖。(淖音超)

實多虛少且緩補，多動通風氣自調。

六：青春年少心氣高，見樣學樣性不牢。

且忌嚴厲亟強制，做好朋友無狂跳。

七：六十載前子與父，二十年來客亟翁。

頻頻勤勉氣蘇平，莫做泣血痛心人。

八：冥目思過從本身，律己而後斷劣根。

相互學習本來性，師資執教難銜溶。

九：要想安心先學謙，家事火炭不等閑。

油鹽醬醋佐米面，妻兒女心相連。

十：身體健康是關鍵，喫喝玩樂海無邊。

勿要沉溺太過火，生命本是不風船。

十一：陳久欸嗽藥不應，定是寒邪侵脾腎。

小麦鹽泡洗滌後，鹼浸晾干炒食停。

十二：老來便急常遺溺，太陽風冷又寒欺。

荊芥草果白芥子，遂辛甘草包暖臍。

第七章 逍遥十式

大话健康(3)逍遥 1、2

2008年09月07日 星期日 18:37

‘放松身心，顿缓意识，开肩阔臂，以气动形’慢步的要领是：(一)心中不着点尘，不用意识；很自然的以肘腰(带脉)领气，慢慢的松肩，头顶上拔，松开颈椎。然后以肘带动双臂，与肩持平。(二)下颌上领，双目收视，内蓄其光。(三)双手拇指自然与乳头相对，食中二指指尖相引。(四)以气引腰向前侧移动，带髋部向前，移至另一足尖前方。(五)切记、双膝不要用力，脚心要空，保持自然与地接触，不离不着。(六)吸气收腹提肛，尾骨前引。呼时气贯丹田，灵虚上顶。如此，纔能合乎“两仪合化处，蛋里步圆虚；倡稣开吾道，天地任逍遥”的灋则。

此方灋是道家逍遥十式中的第一式：‘天地一化’。特点是舒伸阳气，以形散滞。活跃气机，发掘体能，柔合气形。适用于颈椎骨椎不良，肺、心脏诸病，疲劳症，胆风(神经衰弱)，阳虚阴郁的人羣。

‘右手举，左手反背命门，上半身左转九十度，左右相同’的要领是：(一)放松身心，顿缓意识，清稣气机。(二)和双手自然以腕上引于脐平成上下状抱球式，以中指中冲穴对劳宫穴。(三)以腕引举手臂，与心平时翻掌上举，同时另一手合谷贴命门穴，掌心向上。(四)以肩动形，左右相转，心若渊海，澄静不波。(五)左转，则下颌引与右足跟对引，手掌擎天。换手，擎手缓缓下落，至中腕时后手前引，擎手后移。(六)双膝内引，足心要空。忌、心思不属，动作不可太快。如此，就合了“形动活迴风，擎天我独尊；丹田生气固，心在一掌中”的灋则。

逍遥十式中的第二式：‘万物一育’。特点是养气稣中，调理腸胃，健脾固肾。适用于心背痛，腰椎病，消化不良，吸收障碍，痛风，气机混乱的人羣。

《内经》言道：“圣人，不治己病而治未病”。是说：有远见的人，在日常生活中，从不违背生命的自然灋则，能做到合乎自然不欲欲。不是等有了病的阴影纔去治，而是他在行动作为中，做到了抑实抚虚的调理，保持了心态及形体上的平衡。只要人们能够做到**饮食有节，起居有常；动作合乎时序，劳頤应乎阴阳，恬心怡神，不为物累，使疾病无灋萌芽。**这不就是符合圣人的灋则了吗！

而大多数的人，平常让环境的氛围所左右，忘了自己是独立自由的。把自己钻入了能力化的圈套，忘我的拚搏着。好象根本上就没有自我，还谈什么注意生活细节呢？等到有了足够的实力，能体现自我、表现能力时，追逐时被放弃的伴侣‘健康’醉醺醺的向你兴师问罪了。

还有一部分人，能吃就吃，有乐则乐，想干就干，遂心所欲。只要不出乱子，玩起来不眠不休，从来不认为身体有能态的限度。认为人本来就是这样的，生老病死再正常不过了。可当自己一但有了毛病时，就吓的疑处生鬼，草木皆兵。

为什么不在平常做点有利自己的事呢？为什么平常不建立一个良好的习惯呢？等**亡羊而补牢，不如牢未损而为之；失之甚微也。**

所以，《九真·生之附》言道：“夫为病，自乎出入，居乎分判之源”。“夫病，生之附也。附者，奇出，无常之所以也”。古人认为，疾病是于生命的具在的。它象个无限制弹力的鑽，根据事物本身的行为，来伸发的。因为，它即是疾病的源头，也是运动能态的激活剂。所以，病这个东西；象是生命里丑恶的奴仆，随时注意着主人的强弱，等待时机，将有所动作。生命本身的坚韧，它的成份反而变成了生命发挥极限的元素；本身的懦弱，它的成份就成了摧命符，这便是事物的必然灋则。

在顺应‘物’道自然濶则的基础上，提出了“天地为小，而我为大”的人定胜天思想。**“求诸物，莫若修惠迪己”**。求取物用，首先要自身有一定的涵养，克服自私的过激；求人达到自己的目的，不如平心静气，先求思想的有效开阔。

大自然的变化有寒热温凉，‘物’在她的濶则中形成着。这是一个必然的条件，因为‘物’需要这样的环境。也只有这种环境，纔能让‘物’达到本身的呼吸，生长、升发、代谢、休养。从生长、升发、代谢、休养里，让‘物’得到充分的补充、释放。如果只有热的膨胀的升发，那就像大棚里的‘物’理一样，大而不实，人为缩短变化了所有过程。

科技发展，对整个空间造成了很大影响。化肥农药的大量应用，使事物本身的变化翻天覆地。污染的踪错，使事物呼吸代谢尤感不及。激素化学，渗透了所有食品。体能运动，因为条件的优越在一天天减少。这一切的堆积，没有释放及代谢的弊病，已经是生命世界的头号杀手。而今天的卫生，如果再不求克己而反求诸医院，这种悲哀我见尤怜。

请记住：天下没有一种东西是万能的良药；因为，‘物’本身具有无坚不摧的精神力量。持久是精神力量的拥有者，战胜所有障碍的妙药就是自强。

大话健康(6)逍遥 3

2008年09月07日 星期日 18:37

有突出的一面，就有缺陷的面；这也是事物的必然濶则。所以，当人们对事物的需求达到高潮时，想当然就把本身的素质问题放逐事外。这不是罪恶，但其伤害却由此逐渐的增大了创面。追逐，不是暂时的，而是生平的事；为什么就不能把增强自我素质驾临于追逐之上呢？这就是利益的好大喜功。好大喜功，使人筹身不及而患以来临了。因此，在保养中工作，在工作中休养体能，是当前人们的必须条件。

那么，怎样做纔能对身体有益呢？适量的保持体育运动。自然的放松身心，两手下坠，手掌下压。以掌外侧引动，虎口互交腹部。双手一升一降，升者、案于玉枕。降者、交握着另一侧足背。升手、前下压顺形前托。降手、顺势上提，独立身形成一百一十五至二十度。双手用力，全身放松。收势，手合口互交于脐。每一式作两次呼吸，反复做四次。

要符合上式，首先要放松心情。(一)用逆(腹式)呼吸三次，吐浊纳新。然无名、小指用劲引动，以掌外侧引动，虎口互交腹部。

(二)用逆(腹式)呼吸一次，掌心及无名小指引肘上案，以大指次指拉案颈韧带，小指外侧用力将头前托。

(三)双手一升一降；升者、案于玉枕。降者、掌心朝上交握着另一侧足背。升手、前下压颈部，灵虚顶劲，掌外缘顺形前托。降手、顺势上提脚引腿，

(四)独立身形，气运肚脐，成一百一十五至二十度。双手用力，全身放松，

(五)一至呼吸时收势，手合口互交于脐，呼吸三次。如此，就符合了“无极阴阳判，升降自心同，亢卑合日月，神会无穷竭”的濶则。

此方濶是道家逍遥十式中的第三式：‘阴阳二极’。特点是缓解疲劳，升阳固本，强筋健骨，柔气活血。适用于常坐而气机滞涩，胃肠气虚，精神不振的人群。

健身的目的是回复体能，锻炼的结果是保持健康。我们生长在一个良好的有利于生存环境里，她有衍生化的优越性。也有分明的生长、升发、代谢、休养条件，这是所有炎黄子孙的骄傲。

而我们对她的破坏及摧毁，已经让她由一次次的感冒发烧，有了脑炎及哮喘的后遗症。资源的流失，淡水的贫乏，成年的她已经是衰老龙钟了。

科技的发展，经济的沸腾，足以让其子孙后代的生存走上末路。

所以，富国强民，是不能只依靠出卖资源来达到目的的。也许，我们现在的骄傲，正是后代子孙的悲哀。

大话健康(12)逍遥 4

2008 年 09 月 07 日 星期日 18:44

人，是具有高质能态的；身体需要一定的协调平衡。如果只顾工作而忽略了体态的平衡，对身心的健康是没有益处的。

维?体态平衡，保持心理健康是同样的重要。所以自古以来，留下了丰富的知识资源，有待我们去利用。由于工作的需要，以及欲望的驱使，往往让人自顾不暇了。**生命是万有的源泉，身体是追求的根本**，如果在病态的染蚀下把身体搞垮了，那么，所有的理想事业就落空了。需要是身体的必须，理想是精神的食粮，它们都离不开人的本身。只要身体是健康的，心理是纯正的，一切的拥有将是很幸福的。

(一)自然站立，脚与肩同宽。双手虎口相吻，案于脐上。足心要空，吸气收腹，呼气腹微鼓，意念中形外布气如蛋壳，调整三次呼吸。

(二)双手手指使力，以指引掌下行，掌心对引，自然垂指力插。掌中空，意念中十指插入地中，与地气相引。

(三)含胛拔背，正脊勿斜，跪膝坐股，极限而止。胫足垂直，足跟不可离地。

(四)双手食指侧用力，虎口蹶张，掌心向内向上拔起。指如从地低拔丝，顿于胁侧。头顶上拔，胫项后倾，呼吸要自然。

(五)十指用力上翻，掌跟前推，以指掌引小臂向上引摩过头顶，手掌指向后顺势反插。上半身后仰一百二十度，保持一次呼吸。

(六)双掌化爪分插两边，同时身体移直，如立胶漆。切忌：勿过快过缓。

(七)双爪继续向身体两侧下落，爪与肩平。双肘下沉，两臂微曲，抬腕压掌，爪上用力。同时单腿下坐，保持脊椎正直。

(八)另一腿顺下坐之势挑直，(似坐压而起)足跟不可离地。钩脚、伸膝、爪趾向前，保持一至呼吸。

(九)收势：双爪与脚同时收回，虎口互吻，合按脐上。切忌心浮气燥，一定要专注，不可分心。如此，就符合了“外力求内疏，跟稍两仪分，灵虚结正气，阴阳自相合”的凖则。

此方凖为道家逍遥十式中的第四式：‘有无分判’。特点是赅中气，益气力，兴阳道，疏导二气，祛肝火，调肠胃。适用于易怒，急燥，及内分泌失调的人群

大话健康（18）逍遥 5

2008 年 09 月 07 日 星期日 18:50

不欲以静，摄守其形，圆裹圜虚，介然我益。宴然立乎圜初之内，沉肩动肱，腰转侧方，引肘动臂，腕动拳出，节节开引伸指。已而寸节回收，固握曲肘，抱拳而立；已而复作。

(一)全身放松，虎口交固于脐，双足开立一肩半，趾尖下抓。

(二)吸气、曲膝沉肩，抬肘拳虚握，以气动腰向侧转九十度。

(三)呼气、沉肩、推肘，肘向外开同时张臂，腕拳节指两遍伸开，与肩同平。

(四)开臂心胛之气必阔，引向掌爪。

(五)吸气、收指、逐寸渐握，收腕回肘于两亦。

(六)收足，手握太极于脐上，调一息做另一侧。

要领：呼吸要缓而徐，心裏要安逸。这样就符合了“物存梢上发，源自中心求，气怒扬波涛，动激潜无踪”。的法则。

此方瀋为道家逍遥十式中的第五式，‘天覆地载’特点是行滞气，祛抑郁，引阳化阴，宣通心肺，益气增力。适用由于不活动导致的内动力减弱人群。

大话健康(27)逍遥 6

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:02

(一)双虎口握固于脐，呼吸一至。

(二)两手自然下坠，拇，食指分开，中、无名、小指相併。

(三)一足向前外侧进成弓步，同时另一手上举，掌心向上，至于胛齐时外翻，亦掌心向上，用力上擎，呼吸一至。

(三)后腿足要直，另一手掌心向下，拇指抵环跳穴。

(五)上擎一手收回腋侧前，同时身形后移成前虚步，下手侧掌外撩，掌心向下。

(六)身形前移，腋掌由下前似摩腹状环一周。

(七)后足前移，侧掌回收二虎口握固。

(八)一息后另一侧如前。

要领：动作要开阖至极限，呼吸自然。擎削时要以呼气相推。这样就符合了“寂寞天地互，旷远我独擎；动静如潮涌，心存圆虚中”之法则。

此瀋为道家逍遥十之第六式，‘寥寥独尊’。特点是舒经脉，引阴化阳，理气活血，调合脏腑；是大众化的强身健体瀋则，老少皆益。

古谓之道者：“一阴一阳”，‘阴平阳密’，‘清浊动静’，‘宴然以馥’，‘规矩权衡’，‘调合适应’。言虽众，其至也一，文说异，其理也同焉。夫道也者、上善若水，力致平衡，此瀋不易矣。

其无我无中，一团而济。无高无下，一片而凝。不左不右，一周而聚。弗前弗后，一同而已。勿物勿我，一元而兴；此化生之常则也。

故羲轩开宗，珠玑光显。夏华之后，理始肇启。方生传而老子述，方士行而子家呈。为抵外夷之浸蚀，承我道而竭生，岂人之可知乎。

汉因玄而崇高，哀乃掘起正一；宋因乱而将发，北兴全真。宗承者世谓黄老，悲乎莫知我根柢。华夏文明，肇此而布；国之精神，据根而荣。

历来淡泊者，倚此而养。心存忌讳者，荫空怜生。孰不知国之萃为万化之纲领，道与惠乃馥平之舵乎？

大话健康(33)逍遥 7

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:03

(一)双手虎口握固于脐，呼吸一至。

(二)一足外开，双膝曲而内引，趾爪地面，足心要空。

(三)双手从下，由下至侧外上摩至头顶，双掌指相对。

(三)肘尖向外侧，曲肘领掌收至顶角，掌心向下，食中二指压风池母指压完骨处。

(五)双肘由侧向前相并，将头护于双臂肘内。

(六)重心傍移，一足擦地向前划出，趾尖内收。

(七)身腰前移，双肘下收引掌背上而下拍出，回收两亦；同时后足向前移。

(八)双虎口握固于脐，呼吸一至，另一侧同前。

要领：动作忌直亦曲，不可间断，动与顿相接，全式重注在膝肘手足。含胛拔背，收腹蓄气，呼吸自然。

这样就符合了“全角先蓄气，抱一护元神；专意形自致，布气存玄牝”。之灋则。

此灋为道家逍遥十式之第七式，‘灵龟藏头’。特点是行滞气，调胛膈，运形散结，诸理阴阳，是大众化亟老弱龄人的保健灋则。

其真静有四：息常摄止是也。息者，息心平酥也。常者，顺应而不作也。摄者，绝尘弃欲力致清虚也。止者，忘我忘物洞无一微也。

其周动有四：意气心神是也。意者，欲作而意合，动乎酥常之次也。气者，精存而心发，气先以形随于非常之野也。心者，周乎天地万物之妙，一点灵光合乎道性而齐也。神者，无物无欲，息心意志而不萌，与天一体，与地同形，一气而无妄者也。

生乎竭乎？用焉化焉？天作地惠，气动形运，应常则葆有，逆事则尽已。万物之道在乎守，守谓之常。常者，天地有生之心矣！

大话健康(40)

2008年09月07日 星期日 19:09

生不厌动，命运乃久。树不烦叶，乃能强直。

(一)双手虎口握固于脐，呼吸一至。

(二)吸气握拳，身形内收，呼而蹲马，双拳顿与足内踝傍。

(三)脚指与踝用力上引，以足外缘落实，呼吸一次。

(三)蓄气虎扑而进，同时双掌前按而化前抓，落如前。

(五)足指踝膝柔化，脊背上拔，双手环形侧推，两膝用力向侧闪进，进足蹠落，双掌侧下按。

(六)吸气收腹，拔背后顶，濡形静立。

(七)双肘平肩掌互引，渐以指对，呼吸一次。

(八)回收如始虎口握固于脐。

要领：夫鱼有虎进之势，腹进背退，以意致形。鱼有脱闪之势，故动从风，静如石，守乎自然，而遊乎无穷之域。

这样就符合了“圆冲提以动，步机彰督降。保真犹游鱼，灵动乐自怡”。之灋则。

此灋为道家逍遥十式之第八式‘北溟有鱼’。特点是恬神益志，行血理中，活跃形体。有益于焦虑，抑郁，等精神患者调理。

大话健康(47)

2008年09月07日 星期日 19:15

(一)黎明即作，盘膝而坐。

(二)掌居膝上，五指接天。

(三)呼吸隐定，心存地极。

(三)呼当接乎天根，吸亦拔乎地极。

(五)如循于渊，蛋里圆虚。

(六)百廿呼吸已，抱元守一。

要领：无我无着，一灵存真，非逆非存，以致其酥。

这样就符合了“浑沌原无象，一性自天环。生火引水动，化气自生息”。之法则。

此乃道家逍遥十式之初式‘一灵开天’。特点是休养心神，清脑益志，适应于所有人羣的自行调理。

大话健康(48)

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:21

(一)盘膝而坐，隐定吐纳，内圆外方。

(二)两手十指尖相对，掌心向上，自脐下随吸而上于乳头平。

(三)呼而擎天，十指尖亦然相引。吸暨下收，回于脐下，十指尖相对。

(三)吸气两掌上引臆中，呼其掌心十指相对，呼时掌肘外开，双掌向外推出。

(五)吸气回手，双手剑指(中食指直伸，大指握于小无名指上)向下点实。

(六)吸气收腹提肛，剑指腕用力，呼时剑指化爪抓实。

(七)吸时提气，吸暨归元，三息而已。

要领：一气清轻，吸长呼短。内绵外坚，如龟居壳。

这样就符合了“收驰有消息，阴阳合须臾。坚道圆劲气，豁然运自变”。之濶则。

此乃道家逍遥十式之始式‘圆阳辟阴’。特点是行阳引阴，泌浊荣清，适应于肺心腸胃不良之人群，亟有症状无病变類人群的保健。

第八章 疾病论治

肾脏病

醫古文 1

2008 年 11 月 19 日 星期三 05:47

《內經·陰陽》甲庚篇曰：冬者，萬物閉藏，水凝地坼。

一歲的最後三個月叫做冬天，冬也是終的意思。這時候的表現是土地本身的生氣向內收斂，沒有了向外散發的熱能而變的凌冽。水也凝成了冰，冰凝聚成了堅硬的大塊。萬化中的生物也進入了閉藏的節段，開始休眠過冬，以免在嚴冬中凍壞。而人們也應該隨著自然的變化，學會保衛好自己。

早臥晚起，必待日光；使志伏匿，內守勿離，去寒就溫；緩步於庭，動、無勞骨，勿泄乎陽。

要保衛自己，就得早點休息，等太陽出來了起床。先不要分心去想事，使氣機安定而志氣清揚；面向火紅的日光，吸陽酥的氣息在身內回旋著排出體內的寒滯之氣，而後有氣無力的慢慢的走動，盡量不要使筋骨勞動。這樣是為了讓體內的真氣運行暢通而不外泄陽氣；讓身形蓄滿了陽酥後，就可以做為為了。

逆則；傷腎。春則痿痺，夏當厥逆。傷，於骨；則寒而逆冷，四時少溫，骨漸僵硬，曲伸不利。

腎臟的損傷，來自於平常行為的失當；腎臟失去了原有的平衡後，她的生成亟輸出就沒有了保障，這就違悖了自然濶則。腎臟的不良表現是，早晨起床疲憊，春天的時候提不起精神，中午像有氣球裹壓在頭上、頭昏腦脹，當夏天的時候出現暈厥，呼吸不暢。腎受到傷害後，(風寒溼)淫濁之氣就自然的停滯在骨骼中：形成骨濁身重，逐漸僵硬而曲伸不流利，體溫下降，皮冷骨寒而不能亟時適應天氣的變化。

甲癸篇曰：大辛、血泣而伐心，大汗、滂滂而敗腎。此陰陽之失氤也，失之氤，形病也。

過度的取用任何東西，都會對人體造成傷害。太辛、辣、熱、散的東西也一樣，喫多了會形成血稠，血粘，血循環的問題會給心臟太多的壓力而導致疾病。也會因為辛、熱、散、的緣故，太多的汗水而使腎氣虛憊，失去調氤的契機。這就應了古話說的：用過了度，造成陰陽二氣不平衡，氣不平衡就產生了臟器的不氤；臟器失氤，就形成了臟腑的病害，纔在身體的外面表現出來了。

醫古文 2

2008 年 11 月 20 日 星期四 05:23

《內經·太無》乙乙篇曰：冬蒙也，多腥少鹹，食五菜三，以燥、其寒。

天寒地凍是冬天的特有象徵。而人們往往是以動力來抵消，用身體的內熱來抗衡寒冷，結果是都落下了寒毒浸淫的身體，導致了質與量的變化。以冬天蒙蔽性質來說，不是合理的。因為冬的氣緊緊的裹著物質的，會在你不勝它時滲入身體的。惟一的辦法是盡量避免，多一些肉食，少放些鹽，用五成的糧食，三成的蔬菜，讓自身的溫度中合這種自然反應。

勿風勿冷，無傷於陽，日出而動，養陰維陽。恬心慰志，葆氤精氣(氣下火)。

不要叫風侵入、不要讓寒冷侵凌，這樣就體內的陽氣不會耗散，而內在的真火也不會虧虛；行動要等太陽出來了，這樣纔能即維護了陽氣，也養育陰質，更身體處於平衡狀態。如果再能恬澹欲望、讓心志寬慰、精神舒暢、真氣平氤那就完好了。

逆之則少陰不藏，火蒸水鄉。太陽不收，夜尿頻多。腎氣濁沉，白濁遺精。

如果人們硬充好漢，任其風寒侵凌，則會腎氣外泄而不能收藏；使火氣蒸騰而耗散與腎臟器官。倒致足太陽膀胱經脈不能收斂而背脊僵冷，以至於夜尿頻多。甚而腎氣下沉而濁冷腰痛，小便白濁遺精滑精。女人則白帶異常，子臟疾病。

太過，則腰腿不利，類風鶴膝。秋刑其子，則肩肘不舉，指節疼痛。

當超過了腎臟承受的限度，就會在後腰部外泄成為腰痛，沿陰經下注成為腿病；或順著太陽脈行而為風痺，浸滲陽明則為鶴膝風。逢秋天刑於少陽膽部，肩肘不舉，指節疼痛。

不及，則病癰閉；過之則足腫陰癢；命門火衰，腹冷胃寒，痺痿不仁。

所受寒冷的程度小時，就會像人類倒垃圾一樣，順勢下行而成前癰(前列腺)病或後閉(便秘)；如是過度的寒冷，則會雙足浮腫，陰部搔痒；或命門火衰而體氣不溫氤，腹中寒涼，胃部冷痛，骨節痿弱不力，麻木不仁。

醫古文 3

2008 年 11 月 21 日 星期五 05:26

乙丙篇曰：春之風，冬之寒，夏之暑，長夏之濕，秋之燥，四時、怒之火，謂六淫六邪者，天真遂能消耗，當避者也。

六隻浸蝕生命的巨爪，在不時伸向所有的生物。它們是：猖獗四時的怒火，不時的待機侵入蓬勃不息的心臟；秋天的枯燥，等候著空隙消耗血營；長夏的溼毒，無時不刻的想腐蝕生命的交通；夏天的暑氣，時時想全力摧毀生命的長城；冬天的寒冷，每一刻都想讓運動中的肢體癱瘓；春天的風溫，永遠都是生命的第一殺手；所以說它們是六隻魔爪、也是生命過程裡最為邪惡的禍害。生命的能量讓它們消耗，凝聚的生機讓它們分散，天真無邪的知態讓它們搞亂。因此，生命的歷程是不能遂意的氤它們向面，應該亟時的避開它們可以造成的威脅。

是以腎傷，則膀胱竭，目暗不可以視。腎竅在耳，耳閉不可以聽。其勞甚、則精神耗

散，而氣血脫。

腎臟的疾病，也與它們甚為關鍵。因此，當腎臟受到了傷害後，最先表現就是膀胱被其麻痹沒有了活力的便急、便頻、便黃；膀胱絡於眼睛，眼睛昏暗而看東西模糊。腎臟的竅穴是耳朵，耳朵蟬鳴甚至聽力減退。如果不理睬的疲勞運作則會耗散精神，拖垮真氣，導致氣血的虧虛。

虛火四播，而身若國將滅之，四分五裂、而無所王。虛極陽火亢進，則愈難禁乎欲息，終至竭滅矣。

氣血虧虛則使人虛火四播，所以覺得混身皆是毛病，好像是快要崩潰了的樣子；仿佛不是一個整體，腳來手不來，腰來腿不來的，沒有了主心骨似的。當氣血虛弱到最大限度時陽火就會亢奮，幻覺、思緒、太敏感的情欲越發不可收拾了，最終導致了抑鬱、焦慮、迺至想自了的厭棄，直至死亡。

故六邪相侵者，同也。其邪勝正、與不及之變，差之一毫，去之千里。若其氣正，而順應乎天然，則，其病微，而其癥輕，其治亦不難矣。

六隻浸蝕生命的惡爪，在腎臟所表現的癥狀大致上是相同的。是邪惡的氣息戰勝了正氣，還是正氣戰勝了邪惡；是正氣多邪氣少呢，還是邪氣多正氣少的變化很細緻，差了一分一毫，就遠去了千佰里；如果忽略了它，就會貽誤人命的。

如果是人的心理純正，又能夠順著自然，隨緣的路子乘著她的灑則而不違背；病了也很輕微，癥狀也不太顯明，治療起來也不會睏難。

醫古文 4

2008 年 11 月 22 日 星期六 07:19

乙己篇曰：味過於甘，則脾盛。脾盛，則中氣喘滿，腎氣受制，是以失其衡而消下。

食與飲，也有它的利弊，腎臟也不例外。如果嗜食太甜的東西過多了，則會造成脾臟的過盛傷害腎臟。為甚麼呢？脾氣過盛了必然造成中焦之氣過實而蔭鬱不宣，而氣機的蔭鬱失利，則無形中阻礙了汁液的循環，使腎氣受到了剋制。在脾腎雙方對立的相互排斥中，使橫腸受到了極壓而失去分解轉換的功能。所以纔導致了內府的失衡而癉渴消下。因此，過餘的嗜味，也是有害於身體健康的。

乙辛篇曰：腎合北方。其，經曰少陰。其夫，經脈核漠。府，肱肱脉。其，勝育膜腎脈；而，應太陽陽明。(報歉，這其因有沒有的字，祇能代替，請君諒解)！

腎臟的功能亟運用是水，符合向北的一方。它的氣外應，行度於形成成為了足少陰的經脈。而它本身，沒有很健全的功能，所以在外的形體要借經絡、血液、核漠與膜水來達到功能的完美。在裡面，要借著它的從屬肱(平衡式的腎屬腎)、肱(生命命門真火動能)、脉(綜合代謝器)來幫助它力行運做。

腎的本身是水臟，沒有剋制外來毒害的能力；所以祇要它受邪氣病害干擾、就會把病氣轉移給那些散弱氣器，像育育、膜肱、腎結構等；所以，當腎的功能極度不足時，就會上有胃水，下有腹水；即便是它本身的健康，也是依據手太陽小腸亟足太陽膀胱、足陽明胃亟手陽明大腸來保持的。

其：華，充給神庭，其精；氣(氣下火)合肝，而興陽之道。其，氣內守，則水穀流行。腸道把攝取的清質營養、讓腎臟經血液、骨髓去補充了大腦，又把攝取的濁質營養、經過腎臟部屬加工形成精經；而腎氣經元氣的相併、在心火的推動下與肝氣混合，從而形成了男女生成之道。臟器是一個流程的中心、作用也并不祇是它本身，當真氣的內存穩定時，纔能形成保障一個完整的循環，食飲、消化、昇華、代謝。

其；氣上逆，則頭浮而痛。其；氣虛滯，則腎腰僵直而腹滿溺淋，濕邪交併而秋石結。

如果是腎氣虧虛，就沒有了綜合制約臟腑運動熱量的能力；使六腑的熱態不能得到即時清理而霧蒸上乃於臟，如是臟虛體弱的人，就會隨著臟腑所發的逆氣的不同，反應出不同特癥的表現，面部虛浮、頭輕而痛。

當那些鬱在臟器裡的熱氣受到阻礙而不能釋放時，就會隨其附著而化為溼氣而停留下來。蹇滯於中焦府邸，從而形成腎臟、腰背部的僵直垂內腹的脹滿，甚至於水氣下結，溺淋無度。滯留的溼氣與新熱交併，周而復始的就形成了結石。而寒熱交攻於下焦，就形成了腎、膀胱的結石。

此、其，何也？命門，火熾，之過也。

所有結石的堆積、存在於臟器，是怎麼回事？怎樣形成的呢？當然不外乎命門之火的過盛，但卻少不了心君主之火的燦燒，更少不了過度的應用，纔給了其形成的契機的。

其，陽明滿；則，其、客營育，而大腹。鬱，而、生寒；滯，則、生火，前、後、不常也。

人體像是個容器，祇有把原有的東西處理干淨後、纔能盛上新的東西。可是人們的食、用往往不止於此，所以陽明的滿盈，使胃氣過度而向外滲溢：胃氣的外溢也有它的路子、順着可以流溢的下方客居於腹營的空間，沿著營運的通路上行於胃膈之內。上則造成了胃膈的不利，下行釀成了大腹便便。

溼水的鬱結，隨氣溫的下降、霖下生成了寒霜；濕涎的停滯，隨其所留、以醇醪生火。前入了膀胱，所以小便淋漓、澀難而不正常。後入了腸道，所以大便瀉泄、秘結而沒有了濃度。

其，太陽；虛，則多，溺而滯。實，則閉，而淋漓。燥、火相加，則溺血潰脂，即夜不息也。

膀胱是腎臟蓄存、處理汗水的器官，因其器濁而氣輕揚於背與顛頂，故名為太陽。它的虛寒，就會導致小便頻急、像是沒有尿盡的反應。它的實熱，就會導致腹脹、尿時尿不淨、不知覺的時候却淋瀝而下。

燥溼不諧調、寒火背道而馳，釀成了燥與火相加、寒溼之毒內攻的局面。導致了便血、便如腐敗的油脂，白天的時候還好，一但到了夜晚就離不開廁所。

《內經·太合》丙乙篇曰：冬者，風從北來，其病在腎，應於腰股少腹。畏寒而慄，生，疑而怒。甚，則骨蒸勞熱，駭怕莫名。

冬天的季節，由於北方氣機的蠢動冽化，朔風的氣息自北方席卷而來。加上寒氣的流散，以致其能够深入肌理而徹達骨髓，直接傷害到腎臟。使腎臟的氣機不能很暢通的流佈，從而使人的腰腹股膝也受到這種不良反應的影響。

當風寒入侵皮膚，以致於怕冷畏寒，渾身的毛囊慄起。毛囊的慄起，意味著寒邪的入侵。如是寒冷過度了就會形成膽胃氣機的障礙，使人心生疑慮而焦燥易怒。再過度了就會讓皮膚麻痺而騷痒無度，使邪氣內侵而造成骨蒸、勞熱。邪氣浸入少陰經，使人志識不振，駭而多驚、害怕的莫名其妙，畏畏縮縮的。

嗜臥性墮，前陰濕痒，乏力肉酥。

寒邪的滲入半表半裡時，就會出現身重懶墮，不想活動而嗜臥的癥狀；寒邪外泄，則生殖器不時的會刺痛，陰囊表現為濕痒；寒邪外泄不出，則會全身拘攣，肌肉蠢蠢、酥軟無力。

筋骨酸痛，少腹冷，血寒而瘀，陽道不興。

寒邪浸入骨髓，則筋骨酸痛；甚則小腹寒冷，腎屬的血脈因寒而瘀滯，造成陰寒而性生

活冷淡，男子則因寒熱的無常而陽痿、早泄。

其，先爲北風所奪，則生道塞，精液少寒，血凝紫塊。人道爲邪氣所廢，臟寒經滯，月事不常。

腎臟如果讓寒邪之氣直接攻克，則會生成之道路的阻塞。因腎寒而造成男子的精液寒滯、生氣缺少，女子的經血寒滯、色紫狀如凝塊。如果寒邪克於玄牝、則生成之道路爲邪氣佔據，而失去了性生活的能力。女子則因臟器寒冷而月經不正常，實邪停滯而不能生育。

應乎膀胱，則小便短數，腹冷脹若倍物，陽馳陰縮，故肢體不伸。

寒邪之氣入侵膀胱，反應是小便短赤、次數頻繁，小腹冷脹、腹中如有異物而堅石沉重。入侵足太陽經，則因陰陽失去平衡而收馳沒有了原有的濃度，所以肢體僵硬，伸屈困難。

故“酸甚則癰，斥甚則閉，鹹甚則淋”。淋者，冬閉邪熱，得春風瘀經，暑則發者也。

所以，古人說‘酸太多了會因發酵而形成癰腫，斥太多了會因墊泥而形成閉塞，鹹太多了會因沉滯而形成淋瀝。’淋這種東西，是冬天的時候封閉了邪熱在內，等到了春風的時候隨著陽氣而流泥於經脈之中，得暑熱纔發作出來的。

醫古文 6

2008 年 11 月 25 日 星期二 11:16

丙丁篇曰：北方黑色、通於腎，開竅二陰，藏精於腎，故病腰腹足踝。潁水，味鹹。其、幹壬癸。其，畜豕。其，穀豆。其應四時，上爲辰星。

黑色蘇北方一樣，與腎臟相通；蓄藏能量於腎臟，排泄廢物於大小二便。因爲水與色的質量是滲利下行的，所以病害也最先會在腰、腹內踝處表現。腎是水臟，喜歡鹹而流通、不流通則凝滯。以壬癸做爲象徵，用來標記它的(陰陽)屬性。以豬做爲代表，用來描述它益於腐臭。以豆類做爲基礎，用來表示它所喜好的物質。案四時的氣機運行來說，腎水之臟像是辰星，爲眾星所以依賴。

是以：知病之在骨。其，音羽。其，數六。其，臭腐。冬生寒，寒生水，水生鹹，鹹生腎，腎生髓，髓生肝。

因此，可以瞭解到骨骼的病出於腎臟。以聲調而言，羽的音頻剛好與腎臟相符。以數字而言，六爲坎水、水歸於腎。以六氣而辨，腐臭類的氣息正是腎臟所喜愛的。寒冷造就了冬天，水氣的冷卻造就了嚴寒，鹽分收攏了溼氣爲水，腎臟因鹹氣而活躍，骨髓因腎臟而充實，肝臟因骨髓而生成了血脈。

在聲爲呻，在變動爲慄，在志爲恐。恐傷腎，恐過於恐。寒傷血，燥勝於寒。鹹太過則傷血，甘太過猶勝於鹹。

呻是腎臟在疲勞狀態下發出的聲音，冷風使皮毛的慄起是腎臟僵迫膽氣收斂的外在反應，恐怖是腎臟受到風寒溼三邪後在志識中的表達。傷害腎臟的是恐怖，而對腎臟來說，最大的傷害莫過於思想。血受到傷害的是寒氣，而使血傷害最大的是燥熱。嗜鹹味太過了會使血液受到傷害，而鹹的傷害却沒有嗜甘來的巨大。

是故腎傷則腹膨身腫，二便不利；以石，風，寒，濕，燥水別之。

由於飲食偏嗜的不同，身體臟腑的變化有了顯明的差異。因此，水腫骨痠腹脹二便失利雖然同是水的疾病；但必須辨明是燥，是濕，是寒，是風，還是石水，分類而治之。

醫古文 7

2008 年 11 月 26 日 星期三 06:20

丙辛篇曰：精之宮在腎，其闕在頭，其開竅於前陰。

腎是人體的精氣所立足的區域，其實精氣是轉化成熱能流佈的，而流佈中樞是大腦，祇

不過生門的竅穴開在前陰，所以，腎成為了生殖的主管。

其養在肺，其生在脾。其精太華，其神太貞，其氣太始，其貞太清。

精是肺氣培養的，是中氣供給了她的生成。她是白色、象肺而宗於腸營，她是生命的濃縮、萬化的根柢，她以一會而生成、萬有盡秉，她皎潔而無暇、啓迪生成；雖然簡單，却是生命的惟一的開端。

故精之神居於首，精之靈守於命門。

所以，精培育了真火，資援了心神，心神居於頭，謂精之神居於大腦。精的生成靠的是元氣，元氣在丹田與命門中間，所以她的生機聚斂在生命之門。

精者，腎之華也，肝之資也，肺之精也，其性至淫，莫可擾之，擾之則亂，散之則移，移之則病。

精液是腎臟的光華，是肝臟傳資本，肺臟的精髓。她的性情處於淫熱狀態，所以不要讓她受到干擾，干擾了她就亂了套。當人的神氣動搖，精力表露了，就形成它的轉移；這種轉移如果不當就形成了疾病。

丙壬篇曰：腎屬水，水數七，水以金為母，金數四。故腎以二十有八營之，營以二十有八物。

腎就是水臟，水是一六、合為七數。水是從金氣那裡生成的，(金四九，數十三，去九立天)故用金為四數。四個七，二十有八，所以古人說腎臟是二十八種東西(營養)形成的，營養她也要二十八種食物，纔能使她正常運作。

養之不及則腎傷而物敗，腹癰如釜，二便不通，欬氣上逆者死。

營養不充分，就形成了腎臟的虧損；而腎臟的虧損，則讓人的形體加快了衰老。腎衰的癥狀是：腰縮背曲下腹沉緊，前後失禁或癱閉；欬嗽而精氣上逆的狀態，就是代表人已經不行了。

故臟絕而腑氣有餘者蠱脹，氣絕而臟氣(氣下火)有餘者浮腫。

所以，古人纔說‘臟癱疾沒有了機能，而腑氣有餘的人會經常脹滿。腑氣因實邪而不能到位了，而臟器受實邪侵害失去了動力的人會經常浮腫’。

癰脹而氣短澀者，臟受制之氣衰也。臟氣(氣下火)壅塞，瘀阻而不宣者，六陽運化之氣不足是也。

脅腹膨脹而氣短羸的人，是臟器因實邪而生氣衰竭了。臟器因失去了動力而形成了癱塞，而癱塞因瘀血阻滯而不宣的，是六陽運化之真氣不支纔導致的。

醫古文 8

2008 年 11 月 27 日 星期四 05:17

《內經·太乙》丁丙篇曰：腎者，太乙之官，氣節出焉。

不屈不撓的氣概、盡忠守志的節度，都出自於腎臟；因為腎臟是太乙器官，太乙是至鉅至大、至正至剛的真氣，迺是先天火水的揉合物，她的表現‘志’也就憑這點。所以，有關氣節之事，非腎之致鉅是沒有能力做到的。

智慧出乎陽，生成出乎陰。鉅則滿志，精力無竭。

腎臟這個系統的產品‘陽氣’，即是睿智的根本，也是悟性的源頭。腎臟這個系統的產品‘陰氣’，也就是繁衍生成的陰精。祇有腎臟葆鉅，纔有志氣，纔能够精力旺盛而沒有窮盡。

不足則疲，前不用、而溺數。實則腰腹滿，肢腫而喘逆。腦中混混，如水蕩蕩然。

腎氣不足，就會疲勞、乏力，多滑遺、早泄、小便頻繁又多。實邪過盛了，就會腰僵直、腹滿而大，甚至小腿腫、動則喘急。過虧虛了就會出現短暫的渾忘、昏昏噩噩，運動時會感覺腦袋裡面像水一樣的晃動。

丁己篇曰：腎：榮於髮，而充在骨。封藏之本，精之位也。

腎臟這個器官：她的浮表之氣上榮於毛髮，她的精髓充實骨骼。不管是人體還是外界，她對應的是自然的封藏與蛰伏休養，因為精力是她領導下完成的。

其氣關元，其精上應神宮，其神華潤澤筋骨，其精資髓，為運動之源也。

腎臟的真氣雖然蓄存在於關元的部位裡，但她的精萃却支援著大腦的給養，她的神氣蒸騰便筋骨充滿活力、(膀胱)使肌膚皎潔而滋潤。她的實質(陰精)是骨髓的資本，是生命動力的源泉。

醫古文 9

2008 年 11 月 28 日 星期五 05:12

《內經·太初》戊甲篇曰：腎之合骨也，莫可寒之，寒之則傷。傷則精竭骨痿，鬚髮枯。以其內榮精髓，其外榮髮鬚也。

腎與骨氣是結合在一起的；盡量不要讓它受寒，祇要寒氣入侵，腎臟就會受到傷害。腎臟受到了傷害，就順著它循行的路子層層剋入，以致精液衰少而骨骼痿弱，鬚枯髮頹。原因是腎的氣息在內營養著精髓，在外營養著鬚髮之故。

脾欲甘，甘傷腎；腎欲鹹，鹹傷心。

甘甜的味道使脾臟喜愛，腎氣却因甘甜而受到壓力的傷損。味道鹹的東西使腎臟喜歡，心氣却因鹹的味道受到了壓力的傷害。

腎不受暑、風，欠、嚏出之。

當勞熱入侵到了腎臟時、人就會打哈欠，當風寒入侵到了腎氣時，人就會打噴嚏。這說明當邪氣入侵時，臟器會向外反應而作出提示的。

腎惡燥，燥則精液枯。

燥熱是腎臟所厭惡的，當體內燥熱而腎臟協調不過來時，就會用口乾來反應給頭腦，讓她做出指令。而腎臟本身的燥熱，就會形成精液的枯竭。

腎畏風，風動精自淫也。

風是腎臟所畏懼的，動於內臟的風氣會鼓動陰精，造成精滑自遺。腎臟本身的代謝，也是實火生風而溢遺的。

氣併腎、則恐，精併腎、則驚；

腎臟併入了怒火之氣，就會形成恐慌。腎臟併入了水氣，就會形成驚異。這些都是臟器本能的反應，人們那裏會注意得了呢？

腎之液從於耳，泄而為膿。

耳朵是腎的窗口，所以腎氣上溢就會流膿；耳內流出的是腎臟所屬的器官所泄出的液體。

腎(應為腎)之液從於齒，泄而為唾。

腎(腎)臟本身的液體，正常時是經過口齒的嚼動而滲出來攪拌食物的；它的外泄，是為了口腔的良好運行。(原文如是，雖明知其誤，不敢予越，故存疑耳)

醫古文 10

2008 年 11 月 30 日 星期日 06:23

《內經·太始》己丁篇曰：故脾胃實，則溼傷腎而腰背苦。溼土逢火也，幹腎而為白濁。

寒氣入侵於脾胃後，成為了實邪；實邪的停留使脾胃的溫度下降，氣化為了溼，而使腎受到了溼氣的感染形成了腰背僵直之苦。如果是溼停留於脾胃、再加上食火的併入，就會直接幹擾腎臟、造成尿帶有白濁的現象。女子則會形成溼淫，忽汗忽冷、忽喜忽憂的；淫似無

色，唯其氣微腥臭帶酸，所以也叫白濁。

《內經·太易》庚子篇中曰：腎熱病者，先腰痛(骨行)痠。苦渴數飲，身中熱。其熱爭併，則項痛而彊，(骨行)寒且痠；足下熱，不欲言。其氣逆，則項痛，負負詹詹然。

腰痛、小腿伏免下痠麻、腳後跟脹，是腎病熱的開始。過一段時日，就會全身發熱，口干渴、頻頻飲水。再過几天就形成熱氣爭併的現象，不想說話，腳心熱，小腿內外寒冷而痠困，脖子僵硬而疼痛。脖子僵硬而疼痛，容易忘記，頭腦中時不時的渾渾噩噩，是因為腎氣受邪氣的逆攻而上行的緣故。

《內經·太華》丑癸甲篇中曰：有病腎風者：面胗癢然，壅害於言。

有說話時氣息容易打結、易激動而往往發不出聲音。臉上虛浮象是附著了油煙的汙染、生出了小黑點，而且疲憊不堪，這是一種由於腎臟內部風氣動蕩，形成了外衛之氣不能佈化的障礙，以致汗濁不能化散而停留纔導致它的形成。

醫古文 11

2008 年 12 月 01 日 星期一 05:28

《內經·太常》寅甲篇中曰：人有病癢然、如有水狀，切其脈大緊，身無痛者；形不瘦，不能食，食而少者，名為腎風，其病生於腎故也。

有的人，因脊背部麻木不時發痒，長滿了風疹瘡瘡，又不時的發冷，且疲勞乏力。有的人不時的身上浮腫如同皮裡有水的樣子；切他的脈象又大中有緊，身體又沒有痛楚；腫也不消，不想飲食，即使飲食也很少，也是一種腎風，祇不過體狀不同，它的反應不一樣罷了。雖然癢狀不一，但却同是因為腎臟的緣故而形成的。

腎風而不能食，善驚；驚也，心氣痿者死。

有以上類似的癢狀而喫不下飯，平常容易受驚嚇；受到驚嚇就發暈，這就證明心元不足了。如果任其痿廢，就成了不治之癢了。

寅乙篇中曰：故溫瘧者，得之於冬。中於風；寒氣藏於腎，舍於骨髓之中。至春則陽氣大發，邪氣不能自出。

冬天感了風寒不亟時的治療，所以到了春天就成了溫瘧。先中於風寒，使寒氣潛伏於腎，逐漸的入侵骨髓之中。到春暖華開，陽氣昇發活躍時，邪氣受外因的感染，不能蒸騰而出則內淫於髓而熱濕。

因遇大暑，腦髓燥，肌肉消、腠理發泄。或有所用力，邪氣與汗皆出。此病藏於腎，其先從內之於外也。

因遇大熱天，大腦熱而骨髓蒸燥，肌肉逐漸消瘦、腠理不密而發泄於外。或是有的人，經常勞用氣力，使邪氣未入侵骨髓時與汗同時泄了出來。這是因为寒邪入腎時的不穩定因素，纔能隨著汗流把寒邪從腎臟裡泄了出來。

病舍於髓，其病發，而淫之於脈也。此其入有所不同，病有所異。病之發也，亦自有其序矣。如是者，陰虛而陽盛，陽盛則熱矣。

當寒邪之病入侵了骨髓後，就會隨著氣溫的上升而向外發越，首先受到寒毒感染的是血脈。這是因為風與寒的入侵人體有著不同的路徑，所以疾病的癢狀也就有了差異。隨著癢狀的差異，疾病的表現也就有了差距，而且有了次序的不同變化。如果是出於這種情形，那麼我們可以用‘陰虛了就會陽盛，陽盛了就會發熱’的原則去治療了。

其衰也，則氣復，反入，入則陽虛，陽虛則寒矣。故病無其治，先熱而後寒者，名曰溫瘧。

如果是病人身體虛弱，正氣衰少，一定要記住不可以用扶正氣即是祛邪的方瀉。如果邪氣未除而益氣，那是邪氣未出來就先固表，這樣會造成邪氣的深入，邪氣的反入會使陽氣更虛，陽虛會讓寒邪更盛的。前輩們治瘧是在當初時，如果等到已經發熱了，就祇能等到發熱與寒交替過後纔治療。所以，過去把還沒有開始治療，就先發熱而後寒冷的，就叫做溫瘧。

寅丙篇中曰：夫寒之害人，其來慄，其傷甚；其內動於胃，入乎腎，客乎血脈。故‘內其傷脾，其外害腎’。

寒邪這東西侵凌到人體爲害，在外來的時候往往不太注意，或者祇是打了幾個寒慄，但他造成的傷害卻沒遽預計。在內起時先侵入於胃而形成鬱結，然後侵入於腎臟，再然後淫於髓而淖其血脈。所以古人纔說‘在內寒邪先傷脾胃，在外寒邪禍害腎骨’。

寅丁瘡病篇中曰：腎之瘡者，令人灑灑然，腰脊痛，弗宛轉。前頻數白，大便難；目眴眴然，手足寒。

腎臟受到風寒實邪侵凌、形成的瘡疾之癥，身上會有如淋冷水的感覺，皮膚冷清。腰脊強痛，連轉側都力不從心。小便頻數而濁白，大便難。眼睛困脹，像是往內收縮一樣，手足冰冷。

寅戊風病篇中曰：腎風縱，氣熱、膏膜痺。膏膜痺，則腰脊不利。骨枯而髓減，發爲骨痿。

風寒邪毒入侵了腎臟，腎臟本身就失去了抵抗能力、而由風寒邪寒所控制。先使體內水運不暢，形成鬱熱。鬱熱使汁液不運，形成胃膈、心臟失去平衡。然後使膜水失去活力，筋經沒有了滋潤而澀塞，造成了腰脊的不利。時間一久就導致了骨營的不足而失養，造成骨髓營養的流失，發展成爲骨痿無力癥狀。

寅辛篇中曰：腎欲堅，急食苦以堅之。‘苦以補之，鹹以瀉之’。

要使腎臟強壯而有毅力，必須在將病時用苦味的食飲去補充。所以古人說‘苦可以補腎，可以驅邪。鹹可以瀉腎的寒邪，可以活躍腎氣’。

寅壬篇中曰：腎病者；腹大脛腫，喘咳身重，寢則冒汗，汗出憎風。虛則胷中滿悶痛，大小腹痛，厥意不樂，仰臥氣厥。

行動多汗，惡寒。入寢冒汗，怕風。喘息深嗽，身體沉重。腿脛腫脹，腹大而奘如水，這些病都歸腎有關。

寅癸篇中曰：腎移寒於肝，癰腫少氣(氣下火)。肺移寒於腎，精敗腎枯，骨酥而痛。移寒於腎，爲涌水。

肋間脹痛、氣息癰塞、短氣不暢、沒有底氣，這是腎把寒邪轉移給了肝。骨頭疼痛、麻木而不能著力，腎氣枯竭、精液清明，是肺臟把寒邪移給了腎臟。肺臟把寒邪移入腎臟，就形成了涌水之癥。

涌水者，案腹不堅，水氣客於大腸。疾行則鳴，濯濯如囊裏漿，水之病也。

涌水的病狀，腹脹而案上去很奘，是腹內水氣不運而客於了大腸。走的急了肚子噦咕亂叫，就像囊裡的水在晃濯動蕩一樣，因爲它是水的病，所以叫做涌水。

《內經·太常》卯庚篇中曰：故骨痺不已，復感於邪者，則內舍於腎。

有的人因爲骨痺長時間不好，反復的感染風寒，以致風寒之邪毒留於腎而氣竭形衰。所以，骨痺得自於腎寒之外泄。而腎痺亦有得自於骨痺的呢！

腎痺之狀，善脹。蜀(尸下重兀兀)以代踵，脊以代頭。

脘腹經常性的脹滿，是腎痺的癥狀。但也有外在的表現，腎痺的人頸項不支力，往經脊梁高聳，頭向下沉。小腿無力，好向是雙膝在行走一樣，酸軟不支。

卯壬篇中曰：太陽有餘，病骨痺身重。不足病腎痺。滑則病腎風疝，澹則病積善癰疾。

當人骨痺，身重而無力時，則腎氣有餘於足太陽膀胱的經脈之中。如果足太陽膀胱的經脈也出現不足的癥狀，那就是單純的腎痺了。這時如果不能正確的判斷病原，可以案足少陰之脈，脈滑利就是腎感風邪的疝結；脈滯澀則為腎臟邪毒積滯形成的髓勞，有可能會形成巔厥。沉弦為骨痺，細緊為腎痺。

《內經·太玄》辰丁篇中說：腎虛客邪併(風并)心，其病目，則目赤如火，眇眇(目必)瞼築(出頁)，腫如潤玉，腦脹，心慌恐若畏捕。

當人的腎臟虛邪過盛時，風邪就沿著足少陰脈上行，入胛而內剋心臟。心臟不接受風邪，把風邪泄於胛膈傳陽脈而病於眼睛。眼睛內紅紫如火，眇眇、目直而無神，瞼胞僵、沿著兩側太陽穴上如筐狀酸脹，面部腫脹而有光澤。腦中脹，心慌恐，好像是畏懼人捕捉的樣子。

腎實客邪併(風并)心；其病目，則築(出頁)掀漏膏，滿溢目不視。身首四肢及腹大腫者，死，不治。

當人的腎臟實邪過盛時，風邪也會沿著足少陰脈上行，入胛膈而內剋心臟。心臟不受實邪，但其無力克服，實邪就會隨著陽氣上行頭目。因為實邪的上攻，形成了腦蓋如掀如裂，目有漏膏如脂，溢滿了眼睛使人目不能視物。如果身上、頭部、四肢、腹部全是腫大的，意謂著心腎全竭，再也沒有辦法治療了。

鐵的教訓

兩年前，也就是二零零六年，我層經看過這樣的一個病人。浙江人，女，二十二歲，父母離異了，女孩在加拿大讀書。自述六月(洋歷)得病，在國外治了兩周，病情未見好轉，大夫說沒有辦法，纔回國來治療的。

回國後，先在浙江治了一斷時間，效果不太不明顯。又來到北京的大醫院治療，多長的時間我忘記了。

來診時，全身的水腫膨脹，使我很振驚。開了藥，然後開始案躋治療；一周後，水腫消了，膨脹也全下去了。

母親是浙江人，想回家一段時間。十天後問我回家行不行，我覺得有藥喫是可以的，所以說行；母女倆就回原籍了。

三周後，母女倆來到診所；雖然是眼睛上有膏漏，但看脈象亟體狀還算好。可到了第四天，女孩的爸爸來看她，接去了一晚上。到了第二天回來時，女孩的繼母也來了：從此就送她進了醫院。

唉！也許……女孩真的到了山窮水盡的地步了。在醫院兩周，兩周的時間，再回來讓我治療時，一則我的氣力却跟不上了，二來我覺得白費力還不如不管呢。可祛邪消水只有案躋纔能見較，案一次躋，我就大汗淋漓，全身脫力，連上班都覺著很困難。

母女的祈求，我祇好推拖拒絕了。但她們却認為，不治療是因為住院我有了意見。所以辦了出院手續，住在了蘇家賓館裡。

三天，祇有三天的時間我沒有答應，我答應第四天中午十二點去治療。可就在第三天晚上，女孩打電話給爸爸，要把衣服拿來換洗。爸爸却說衣服找不到了。一會爸爸打電話給女兒說，衣服包箱全讓繼母給丟到垃圾箱裡，沒有了，說第二天再買新的。女孩聽了極為生氣，到了第二天十一點不到，那位母親電話哭叫著要我過去。可還有四五個病號沒有看呢，我叫兩個學生過去看了。

一個病人還沒有看完，過去的學生回來喘噓噓的說，不行了，快過去看看吧。我跑過去一看，水都從嘴裡流出來了。那就是說，死亡是水入上腔導致的。本來腎衰竭水涌腹腔而不泄，女兒說喘氣困難，其母應該讓她坐式躺著的。可她讓女兒坐著，當她去洗手間回來時，女兒跌倒在床上了。撼叫呀，搖晃吧的弄不醒，其母記起來打電話時，她已經去世了。

推拖，使我難過了好長的一段時間。而女孩的媽媽，每晚上一個‘沒人心，見死不救’的短信息，直到半年後纔沒有了。

她應該知道，我也是人。是人的力量就有限度，是人就沒有神聖的力量，沒辦法可以起死回生。我到希望那女孩的媽媽，能够看到今天的碎語。

在妳說來，我是有力而不使。可妳不明白，案驕是救急用的，沒有人能一而再，再而三的用它來治病的。就是在妳亡女身上的那八次案驕，一直過了兩個月我纔回復的呢。

可憐天下父母心，我從沒有怨過妳。相反的，我很理解，也很同情妳。希望妳能走出不幸的陰影，生活的健康快樂！

醫古文 14

2008 年 12 月 05 日 星期五 05:20

辰戌篇中說：冬也，其干壬癸。其色玄，其主腎。治七十二日，是骨之主時也。故其腎積，脉，臍之結石也。其在形主腰腹，其上走手，其下走足。

天干壬癸二干，主的是冬天。它的艷色是灰黑的，它的氣機合腎臟。壬癸主氣是七十二天，從小雪前六天至立春前六天，與生物的骨骼有很大的關係。因此，當腎積了實邪後外泄，就導致了會陰部的腫脹，甚至形成膀胱的結石。在形體上對應的是腰膝小腹，上走於臂而至頭，下行於足心。

是以此陽盛，則手足熱而陰癢汗，溺渾濁。其陰盛，則四肢寒厥，腰腹踵跟痛，久立不能。

因此，當其陽氣為陰邪所干擾，就會出現手膝腳發熱，陰部癢而多汗，小便渾濁而味大。當其陰氣為陽邪所干擾，就會四肢寒冷如冰，頭皮麻木；腰痛、小腹痛垂足跟酸痛，不能長行，站立久了也不行。

辰辛篇中說：且夫腎者，至陰也。至陰者，盛水也。

要說這腎臟，在表為至陰之象。這裏說的至陰，就是外界可以看得到盛大的水泊。

肺者，太陰也。少陰者，冬脈也。故其本在腎，其末在肺，皆積水也。

肺就象是天空中的溼氣，雖然看不見，但聚則陰雨不斷，所以叫做太陰。說的少陰，是腎臟的脈絡之象也。故水的本在於腎，水的末在於肺，都能把水積於體質之內，讓人水腫呢。

腎，何以聚水而生病哉？腎者，胃之關也。關門不利，故聚水而從其類也。上下溢於皮膚，故為浮腫。浮腫者，聚水而生病也。

腎臟，為什麼要把水聚於體內，而讓人生病呢？因為腎臟在體內，是胃氣的關口阿。關門不利，所以聚水的原理就是水會流高而止於卑下，這是從她的性情而比類的了。上溢下注，皆留於皮膚肌腠之間，所以纔形成了浮腫如泡的樣子。浮腫泡脹，就是水不利而生成的病了。

醫古文 15

2008 年 12 月 06 日 星期六 07:22

腎者，牝藏也。地氣上者屬於腎，而生水液也，故曰至陰。

腎臟不是單純的，它包括了衍生的牝臟；牝臟是憑著腸營的熱來生成精經的。女人的牝臟就象是地下的水，上昇要靠气温亟草木的根本來完成，血液的調泰亟成卵也是如此；所以女人以肝為主。而男人則不同於女人，象是水本身的變化一樣；它的蒸騰是靠陽氣，流通是憑借形勢；男人的衍生，是憑元氣亟腎臟本身的；所以男人則以腎為主。腎臟，生物本身的北極溟海；就是用來蓄藏、流通、清化、運行汁液的，它的本來不就是純陰的嘛。

勇而勞甚，則腎汗出。腎汗出逢於風，內不得入於臟腑，外不得越於皮膚。

動作強烈了就會使人勞損，勞損時出汗會使腎的外衛疏鬆。風邪，往往是這時候入侵而威脅到本臟亟骨骼的；當本身陽氣未衰時，使風邪受到了阻礙。向內浸透時入不了臟腑，向外泄露又逾越不了皮膚間的衛氣。

故客於玄府，客於皮裏，傳為附腫。本之於腎，名曰風水。所謂玄府者，汗空也。

所以，纔讓風邪留在了汗毛的竅穴，客居於皮膚之內，形成相互的抵觸，使皮腠向外的吐納有了障礙，纔形成了癰疹腫起。因為這種病來自於皮腠汁液不利，留下的積汗所造成；是腎氣的不能推陳所導致，所以叫做風水病。前面所說的玄府，不是指皮腠本身，而是用皮膚的名字，借以說明汗毛的竅穴。

《內經·太黃》未丁篇中說：火動反腎，氣否水鬱，浮腫乏力，腎腰腹閉。

外因與人體的變化，在不合理的條件下，形成相互的交攻，這種交攻產生了寒熱。寒熱的急驟變化，使腎臟不自主的產生了火熱；火熱削弱了氣機亟汁液的流動，形成了循環的障礙。從而有了疲勞乏力，虛浮腫脹，腎臟，腰、腹的疾病亟大便閉塞。

未己篇中說：人有病背脊腰膝不用，作難大節，此脾腎互厭厲客，名曰精溢，土高水散也。

‘人類’是自然界的產物之一。是自然界的產物，當然與自然是脫不了干繫的。所以脾臟受到外邪的影響而機能頓挫，氣息的流動變得異常的突出，形成了腎氣的散渙；就像土的突起而水分不能保酥一樣。因而把脾腎之間相互排斥亟妨害，命名為精氣不守。這種情形造成的疾病是：髓關節動作困難，腰背部，脊椎，膝關節都有了不同程度的病變。

事房無節，腎乃滲脹。足膝無力，氣血榮上。

同樣的，過份的不節治，就象是用紗袋盛水一樣。大量的流失造成了氣血浮虛，足膝無力。

高血压

小說生活 19

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:59

高血壓癥，古謂亢陽。屬臟不營，腑氣過盛陰陽失調之候。屬於內感六淫之變化。

大體上可以把它分為五類。

一是平常的運動量太少，倒致腑氣過實，臟氣不佈而形成的脾腸雙實癥候。叫做實熱陽亢，又名亢中。迺中焦氣滯而不能宣行於上下，纔形成的營血失諧障礙。

這種類形的人：性格倔強，身懶，對於食飲沒有特別的要求。

益：平日多運動，多食清中利下的東西，盡量保持大便通暢，走動。

忌：腥葷甜食，食已即卧，卧式不舒。

一是平常作息不常，該睡不睡，該起不起。中午早餐，夜半晚飯，嗜酒好玩。生活壓力大形成胃腸功能低下，倒致肝虛陽亢。由於消化系統失調引起內神經紊亂及亢奮，肝氣內鬱不能宣行四稍，從而形成了消極性上冒。

這種類形的人，急燥易怒，思想內容豐富，好食蹠欲。

益：早睡早起，多食甘酸，保持好心態及一定的運動。

忌：疲勞，生氣，鹹物。

小說生活 20

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:59

一是條件優越，性生活頻繁，食飲沒有節奏，無形中造成陰盛而陽衰，下極之氣干冒於上而腎臟不能清治血氣，叫做腎虛風淖。這種類形的病主要癥候是壓差小，勞熱及初動時上昇快，中間過程較為穩定。

這種類形的病人：風流活潑，動作則汗。做事有頭無尾，耐力差，說的多，做的少，平常善於修飾打扮。

益：多慢步，煉倒立，曲屈腰肢，靜心正坐。

忌：忌酸辛，少房勞，勿進補。

一是工作環境不順，思想內容豐富，心情不穩定，膽氣滯塞，久而形成肺氣虛抑，當腑氣盛時實邪上干，竅居主位，倒致肺功能紊亂，化血不勻而干擾腦平衡。其結果是血壓忽高忽低，有時正常，有時不正常。往往是低多高少，眩暈乏力。

這種類形的病人：多情續化，多是抑鬱，焦慮，經神衰弱。

益：放開思想，多交流，做喜歡做的事業，保持良好的心態，緩解壓力。

忌：生悶氣，憂殤，轉移性情續，食飲不常。

小說生活 21

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:59

一是平常食飲勞逸的差距太大，體內能態不能很好的綜合其平衡。從而蒸熱上干於心，使大腦營支失調而不能在靜態中諧蘇。久而形成熱運作，使心腦不能節制及修整，以致風熱間并營血而使其代謝不常。其結果是血壓恒高，但平常的反應却不明顯。只有迃越了體能的極限，才會感覺到病態反應。

這種類形的病人：善慮多計較，情感豐富。有魄力，但膽氣不足。

益：怡志安神，少私寡欲，遠油膩之食，多體力鍛練。

忌：食辛甘，悲怒，憂慮，熬夜。

凡屬於陽亢的癥候，無過這五種。但是，其發生的因素多樣化的。由於個人條件的差異及事業環境的不同，心理狀態的不一，形成了多根的梯型表現。

也就是說，陽亢的表現大體一致，但其致病的基本因素及路子是不同的。因此，要解決陽亢的隱患，就必要從根本上去調解。首先使其臟腑功能諧調，讓營養及能量的步驟與體質達到一致，這樣才能終止它的猖獗。

凡亢中的人，體格微瘦至正常，氣機懶散。

一方用：地榆 20 克、槐米 15 克、大黃 5，水煎或研末制九克丸，日服二次。一方用：白茯苓 20 克、赤芍 15 克、連翹 15 克、二醜 10 克，水煎或丸九克，日三次。

凡肝虛陽亢的人，大腹，微胖或偏胖。

一方用：生地 20 克、丹皮 25 克、虎杖 20 克，水煎三次，日服二次。

一方用：生杜仲 10 克、青木香 10 克、茵陳 15 克、酒炒大黃 10 克，水煎三次，日服兩次。

小說生活 22

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:59

凡腎虛風淖的人，骨大肩寬，身高或形肖。

一方用：黃柏 15 克、黑附子 10 克、茯苓 20 克、蘆薈 5 克，水煎服。

一方用：丹皮 200 克、僵蠶 50 克，柳根白皮 50 克，研末沖服，日三次九克。

凡陽虛肺淤的人，情緒低落，患得失，瘦多胖少。

一方用：天冬 30 克、丹蘢 15 克、地骨皮 15 克，牛膝 20 克、澤瀉 10 克。

一方用：生地 50 克、生杜仲 30 克、車前子 30 克，水煎服。

一方用：甘遂 15 克、大戟 15 克、白芥子 45 克、二醜 15 克，研末沖服。一付分十份，一天服兩次。

凡心腦陽亢的人，一般都有腸胃病或血瘀。

一方用：生首烏 20 克、當歸 15 克、天麻 15 克，生龍骨 10 克、水煎服。

一方用：丹皮一味打末，每服 15 克。或加天麻研末，服同。
一方用：勾丁 25 克、丹朮 10 克、決明子 15 克、生甘草 6 克，水煎服。
凡陽亢之癥，忌食：葱，香料，羊肉。

小說生活 23

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:59

陽亢：是因為營血運輸受到無形障礙而液壓增高的癥候。這種病因來自於神經或營運管道的淤阻及受限，因此，單向的藥物治療是收效甚微的。降壓藥物的抑制也不是根本的治療。所以，從日常生活中著手去諧調，已經是未來世界治療的必需途徑，也是社會發展的必然趨勢。

從健康的角度出發，除了日常生活應用的調理及蘇理的中草藥之外，任何治療都是對人體有傷害的。怎樣纔能讓疾病得到治療而不傷害人體氣官，這是一個必然的發現及研究途徑了。

讓人感到悲哀的是：中國醫學階級化，造成文化本身的末落及中醫惰性，以致宋元以後至今的衰亡。經濟的飛躍，又在萎靡不振的中醫體系上賦加了好多禁錮的圈套。使這個本來衰老的體系受到了利益的衝擊，再沒有營養素質，只存留了渣滓汗漬了。

對於疾病的瞭解，除了專業人員大多數的人是不知所以的。不知道其源來，也就意謂著沒灋分析病出何處。那么就只有一個辦灋，食療。

一：芹菜半斤搗汁或打漿，兌蜂蜜七八十克左右，一次或分兩次服。

二：苦蕎麥三兩，兌水二斤，文火煮半小時至四十五分去渣分服。

三：黃蠟一條生搗碎，溫米湯一碗合服。

糖尿病

小說生活 24

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:59

糖尿病，又名食勞，有餘病也。食飽饑饗而頑，頑而積，久而病成也。或大饑大飽，食飲不度，久之患矣。《內經》叫消，瘵，渴，喝，瀉。

即是濕火內消的消瘵，腎濁熱消的瘵瘵，土燥亡津的渴瘵，痰糜濁下的喝瘵，及臟腑腑竭的瀉瘵。

常享美味佳餚，不知道糧飽餚知這個理念；以致中宮焦燥，營實血濁，津化不清。由於臟腑虛實不一，體質神氣的各異，表現了不同類形的各種瘵狀。

我們姑且不管是消瘵渴喝瀉的那一種類，只要知道這種病害開始有的不良反應，就能夠亟時的治療，保持健康。

喝，病在太陽少陰。是由風寒風熱不愈，形成中焦氣滯所倒致。

一邪在手太陽小腸，心悸心慌，頭眩，肘內窩酸痛，乏力。如果有上述反應；食當清淡，用陳皮 30 克，煮水半斤，兌蜂蜜二兩，頻服。日一次。

一邪在手少陰心，厭食浮燥，多便或便秘，手臂時麻木。如果有上述反應；可用香蕉約 100 克，西紅柿一個搗碎(帶皮)，白糖 20 克，三七粉 5 克，分兩次一日服。

一邪在足少陰腎，身熱而瘵，便頻赤黃，腹脹滿。如果有上述反應；可用：瓜蒌 150 克，煎一斤，兌姜汁 20 克，紅糖 30 克，二次分服。

一邪在足太陽膀胱，腰強腿僵，口粘，足跟腠肉痛，卧則浮腫。如果有上述反應；可用車前帶根全草 200 克，花粉 20 克，瓜蒌 20 克，水煎 600 克，分二次服，一天一付。

小說生活 25

2008 年 09 月 07 日 星期日 19:59

渴，病在太陰陽明，脈兩關後散大，舌紅苔厚，掌緣赤紅。是由食飲過度，使其器疲急而實熱不散形成。

一邪在手陽明大腸，便溏腰涼，腹髂內痛，小便赤短，循尺骨而痛。如果有上述反應，當忌甘甜。用厚朴 20 克，陳皮 20 克，五靈脂 15 克，炙乳香 5 克，桂枝 15 克，石膏 20 克，水煎服。

一邪在足陽明胃，口干心熱，頭嚮耳鳴，動則脈急而心腦風鼓，胃中痛。時左脅下遷痛，背中心痛。如果有上述反應，不益多食多飲。方用：葶藶 25 克，瓜蒌 30 克，花粉 25 克，茯苓 30 克，木通 15 克，水煎服。

一邪在手太陰肺，胃悶心懸，四肢慙脹，頭悶重。口干薑如芒刺，咽苦燥，欲飲不飲，心慌。如有上述反應，當忌寒涼風冷。方用：百部 20 克，玄參 15 克，生首烏 30 克，葛根 20 克，二醜 15 克，水煎服。

一邪在足太陰脾，動則汗喘，舌僵口腥，津粘液膠。味腥臊，頻飲頻便，腿沉手腫，欲食而急。如有上述反應，益少糧多菜，忌油腥葷。方用：

葛根 20 克，瓜蒌 30 克，枳椇 25 克，赤茯苓 25 克，水煎服。

一方用：八月札 100 克，煮水 300 克，兌入蔗糖 100 克，分二次服。

小說生活 26

2008 年 09 月 07 日 星期日 20:06

消，病在少陽厥陰，脈兩關前浮大散，尺滑而微洪，舌赤無薑，掌中枯燥。是由風寒暑溼燥火，淫乘而患者。其為臟鬱溼滯，為腑濁痰滯。

一邪在手少陽三焦，食則中滿，小便赤，大便散溏。枕至鬢緊木，苦頭眩，目如蒙。指尖麻木，其色紫，臂有如縛，腹如裹水。

如有上述反應，益多動作，多飲少食。方用：黃芩 15 克，黃蓮 6 克，黃柏 15 克，梔子 15 克，石膏 20 克，大黃 10 克。水煎服。

一邪在足少陽膽，饑則胃苦急，苦驚恐，毛髮立。後頂苦木，額眶中時掣痛，內眦赤痒。畏風冷，苦不得眠，易感冒。膝下至外踝酸冷，髕後股僵燥痛。

有上述反應，益鍛鍊，忌苦思慮。方用：棗仁 20 克，天麻 20 克，黃蓮 10 克，獨活 15 克，白芍 20 克，海浮石 15 克。水煎服。

一邪在手厥陰心包，苦憂慮，多幻想，謔語，時如狂，有其思則有其痛。咽下氣，慌慌然如有失，便秘，小便苦急。背中心如芒刺，臍兩側痛引脅。

如有上述反應，益多交流，少獨處。

方用：枳椇 50 克，水煎後兌入枯礬 3 克，分服。

又方：制南星 15 克，茯苓 30 克，海浮石 15 克，紫菀 20 克，地丁 20 克，瓜蒌 30，木通 15 克，桂枝 20，石膏 20 克。水煎服。

一邪在足厥陰肝，苦性急，背痛，腹脹，便赤燥痛，陰汗陰痒。顏面青黯，動作無力，疲憊。好甘甜，食不能止，便如膏脂。

如有上述反應，忌甘甜，多食，生冷油膩。

方用：白芍 100 克，虎杖 30 克，煎兌青黛 6 克，分兩次服。

又方：甘遂 9 克，大戟 15 克，白芥子 20 克，決明子 15 克。水煎服。

又方：黃芩 30 克，仙鶴草 30 克，皂刺 30 克，蛇床子 50 克。水煎服。

小說生活 27

2008 年 09 月 07 日 星期日 20:06

澼，病在厥陰，風注少陰，火泄太陽。脉尺大而洪滑，關中細微澀。手足見水疹，顏少紅，腹中熱。澼澼欲便，便則不得，不知而便。

一邪在足厥陰肝，疲勞，多感慨，食無味，煩悶，脅苦急。如上述反應，實邪也。方用：蛤蚧一對，澤瀉 10 克，虎杖 35 克，茵陳 20 克，青蒙石 20 克，二醜 15 克，青黛 10 克，水煎服。

一邪在手厥陰心包，口臭粘，味躁，不思食，恍惚若有已。如上述反應，適痰熱不化也，方用：安息香 60 克，白礬 35 克，滑石 50 克。丸，每服九克。

又方：枳殼 20 克，紫菀 30 克，龍涎香研 3 克，木槿皮 15 克，生甘草 20 克。水煎兌入龍涎香末，分兩次服。

一邪在足少陰腎，腰酸腿困脹，便黃無力，嗜卧，夢交頻頻，面油垢。如上述反應，實邪所干也。方用：通草 10 克，獨活 20 克，大蓴 30 克，車前草 30 克，豬苓 20 克，黃柏 15 克，桂枝 15 克，燈蕊草 3 克。水煎服。

一邪在手太陽小腸，日傾夜發熱，大便散，尿不盡，心悸，昏昏然若有所見。如上述反應，實邪所蝕也。可用：泥鰍一條入大棗七枚搗碎，調醋數滴食之。

方用：白芍 20 克，桂枝 20 克，陳皮 20 克，細辛 10 克，石膏 20 克，大黃 6 克。水煎服。

一邪在足太陽膀胱，臍肉痛，筋急，小便赤痛，便如脂，滑精，頭弦，四肢墮。如上述反應，溼邪所濡也。可用：水虎子兩條搗兌豬血苦荞面各半兩喂食。

方用：白芍 20 克，黃柏 15 克，炙乳香 5 克，桂枝 15 克，豬苓 15 克，茯苓 20 克，通草 10 克。水煎服。

小說生活 28

2008 年 09 月 07 日 星期日 20:06

瘰，病在太陰少陰，脈右關盛而散，尺滑而鉤；左關緊而澀，尺石而澀。舌朱薑滑、或斑而刺。此太陰實邪過盛而蝕少陰，使血不能清，液不能化而糜也。至此，能清不能瀉，能疎不能補，能溫不能寒熱。

如頭昏，口臭口干，便濁黃，心慌，乏力者。

方用：瓜蒌 30 克，茯苓 25 克，苦薺 10 克，萆薢 20 克，華粉 20 克，梔子 15 克，黃柏 15 克，黃華地丁 20 克，白芍 20 克，燈蕊草引。水煎服。

一小便淋漓，大便失常，惡心，弦暈。

方用：白芍 20 克，黑附子 15 克，土茯苓 30 克，地骨皮 15 克，茜草 20 克，紫菀 20 克，澤瀉 10 克，通草 5 克，肉桂 3 克。水煎服。

一凡瘰癧，文蛤爲散頻服之。或五苓清腑散主之。

方用：澤瀉 30 克，萆薢 20 克，制南星 10 克，豬苓 10 克，茯苓 10 克，白術 5 克，桂枝 5 克。水煎服。

中風

小說生活 31

2008 年 09 月 07 日 星期日 20:06

中風

《內經》中說：“實多中風、因形盛而血泣”。是說人的食飲太過充實了，就會使血液粘稠，津液不佈。造成形盛臟虛，腑盛臟衰，發生中風。

又說：“血脈閉溢爲中風。心肝陰鬱而血泣，陰陽同患則中風”。是說中風的原因就是血脈閉溢。而血脈閉溢的原因則是心陽不足，肝陰過鬱而形成血液凝泣，臟與腑、氣與血同時失衡，倒致陰陽不能諧調纔發生了中風。

《九常紀》中說：“其病血脈，中則心腸受之，上爲血泣脈死”。是說中風雖然病在血脈，但與本身的氣血循環不可分割。衛氣的宣通及腸道的攝化平衡，直接影響著心腦的運行。一但它們發生了不可協調的痹病，就會倒致風熱的上蒸。當氣血津液不能緩釋這種風熱時，形成凝泣脈死或自脈而外溢。

又說：“臟腑壯則腦受而肢應之，病中風口眼喎斜，肢體不用”。是說每一個臟腑的虛實盛大，直接影響著腦系的平衡。而腦系的平衡則表現在九竅四肢上。中風有口舌語言，眼竅失靈，前後不禁，肢體不用。

又說：“血妄則昏死，瘀則中風焉”。是說血脈失去它的靈活性，則會因流佈不均的混亂而形成鬱阻不通。鬱阻不通而瘀結成，中風，就是瘀結的擴大阻塞形成的。

小說生活 32

2008 年 09 月 07 日 星期日 20:06

中風，俗話叫做犯天神，天刑，天衝，或天報。也就是說，這種病事先沒有徵兆。通俗的治療，有下列幾種。一般的治療方瀋是：

一不要移動或使患者搖動，以皂角刺刺其十三鬼穴出血。另以鮮鷄血兌童便，彊行使病人服下。第一天，服三只鷄的血及童便，叫做血祭還魂。第二天，用天麻二兩(50 克)煮四十分，入細辛五錢半(15 克)三分鍾，一次服。日兩付，旬月愈。

二在用(醒神.迴天二散)之前，亦不要移動或使患者搖動。

醒神散：生半夏，細辛，皂角，陳葫蘆粉，零時研粉吹鼻。

迴天散：龍腦，羚羊粉，干漆，麝香，草烏頭，絳沉香，牛鎖，生南星，共研爲散，以箸蜜醺五分入口，日五七次，七至半月愈。

三古瓷片用開水泡過，刺耳墜，耳端後上陷，玉枕破出血後，龍丹散敷之。龍丹散：龍腦，丹皮，牛鎖，皂刺爲末。

就象《九真要.化要篇》中說的：“知拯之識也，從其來；化方之變也，從其往。往之可意，來之可追。意以言知，追以索紀。道化在方，方應其物；常今時兮，顯而無名。”如果沒有靈動的理智及精確的思路，只有照搬死套，活人亦是死數。不管干什么，都得有嫺熟的技巧。而技巧却源自知識的歷煉，歷煉就是在選擇中去更新淘汰，精確認識，錘煉，契而不捨。天地間的萬物氣象，各有特殊的條件而使其形成了色彩。氣候溫度的變化看上去很顯明，而在這顯明的背後，却有著一個極真繁衍而複雜的運變過程。這種沒名其妙，正是治療的導師。

又說：“汙者濁者，萬物之殺也。食者飲者，萬物之虛也。其虛之應在於實，而實之不

知其可弗可者，殺之根也。”

小說生活 33

2008 年 09 月 07 日 星期日 20:12

對於萬物來說，汙濁亟腐化的浸蝕是她們生存的天敵。對於萬物的生存而言，吸收營養是其本身補給充實的天然空間。就因為她們有空間這個交流的通道，才使其得到營養而充滿活力。在營養充實的過程中吸收了有營養的東西，同時也無次序的吸收了非營養的東西。這種非營養的積壘，也就是事物本身毀滅的開始。由它去消耗著本能，縮短著生命。

中風也是同樣發生的。滿腦子的官司使情緒失控，食飲過用，缺乏體能運動，使氣血不暢，久而生瘀。一觸而發，倒致中樞的淤溢，肢體的癱瘓。

認識會讓人有良好的情操，而知欲會讓人婪近無畏。生命本身建立在營養與非營養之上，而攝取吸收的過程又基於消化亟知感。所以，從來就有了生命在於平衡的說瀾。平時的時候無所謂，等到有病的時候，却認為自己倒霉，可憫嗎？可憐嗎？還是太無辜了呢？

心裡長時間的不平衡，生氣，會形成氣機的混亂而導致中風。這種中風如是在生氣絕望中所得的，就是“風中陽明”。

陽明的中風，表現很平靜，色如傅粉，接觸不敏。

桂枝 15 克，僵蠶 10 克，白附子 10 克，竹瀝 6 克，丹參 6 克，石膏 25 克，細辛 6 克。水煎服。

小說生活 34

2008 年 09 月 07 日 星期日 20:12

中風者，實邪之中人，如風之來，言其迅也。

故病在三陽，瘀在三陰。虛在心則積瘀於腦，虛在腦則瘀積於心。故有其瘀，則氣血不運而失敏。有其溢，則間其氣而失諧。所以，人之中風，手之三陰收而不馳，足之三陽闢而不闔。手之三陰不收者，臟之陽氣滯而陰血不調也。足之三陽不闔者，腑之陽盛而冒干其顛也。

因此，丸有麝鑽而功顯，湯有天芩而獨精。刺不忌血而禁補，食不畏淡而懼腥，此食治之道也。言治之乎專，則功不顯。用之以疏，即起沉疴矣。

病在少陽的癥狀是為血溢，用清化開醒之味。所以潮熱有汗，用“安宮牛鑽丸”；膚冷無汗，用“藳烏翦辛芍桂湯”。

病在太陽的癥狀是血脈瘀塞不通，用散瘀消積之味。所以身冷氣寒，用“羚麻蜚黃湯”；身溫氣熱，用“翦辛二醜麻芍湯”。

不同的體質，不同的性格，不同的氣機，合成了不同的攝取亟交流差距。這種差距是微細的，反應亟化是突出的。如果没有細緻的觀察與精確的判斷，這種遺誤就是殘殘忍，是生命的殺手。

所以，醫者不是生存的手段，如果以她為攝取手段，那就是罪惡亟魔鬼溶合，冷血殺手。醫者是生命的保護神，沒有道心是不能達到真善美的境界。

风湿病

小說生活 36

2008 年 09 月 07 日 星期日 20:12

風溼病

風是肝氣內動於胃腸後，使吸收的營養不能精淳而形成泡沫狀供應的表現。溼是由于陽氣不足而腎氣虛憊又脾土不疎，使溼氣內結而不能宣散導流，以致滯滯肢體而形成的病患。風溼，則是病於內腔機能失調後其癥候應於肢體局部病痛。

這種疾病發生於內因形成以後，使機體外部的毛竅因淤泥失氣而拒閉不能，內熱外泄而陽氣不足以諧調導致外衛能力下降。所以，一有外因的風或溼之所接觸，誘發了疾病的形成。

日常生活中，必須要注意：在情緒不穩定及能態的低潮，或思想及工作壓力大的情況下，要盡量保持食飲的量化與作息的正常，學會克制情緒，開釋思想，降低工作中的不良因素，達到健康目的。

一地方，水源亟氣候與人的關係十分密切。而風溼病存在於兩個極端，懶惰(精神主宰者)及勤快(物質主宰者)。因為懶惰的人，往往是屬虛熱體質。虛熱不想動也懶的動，才使熱冷卻而化溼不散。而勤快的人，往往是屬虛寒體質。因為能干敢干不惜餘力才造成損傷，加快了風溼寒的形成與發泄。

思想的執著及偏見、也可能形成氣機的偏盛偏虛。而氣機的偏盛偏虛，則是病患發生的總源頭。也可能導致情志不暢，以至心態內閉而抑鬱不宣。這個問題在大而化之的人身上是時間段而有力度的，所以造成了液循環障礙的風溼。在性格內向而不果敢的人身上是常性的，所以造成了神經機能障礙。

小說生活 37

2008 年 09 月 07 日 星期日 20:12

人們的追逐，大多是為了心理平衡亟能力上的表現與享有比。雖然它是人類的動力，但也是腐敗世界強力的有效菌種。它附與了擁有，也醞釀了禍亂；它給與假醜惡以力量，也剝奪了真善美的權利。使人遺忘了自我，減化了對本身的正確對待。造成沒有量化，失去了合理，遠離了平衡的病癥。

其實，生活是從幼稚到成熟的成長過程。如果失去了自我的定位意義，一謂的追求不已，那就如同秋末的瓜華，永遠沒有成熟之期了。所以，生活并不一定要去比較的，懂得生活的人不用拿別人做樣子。享受生活：并不一定要奢侈浮華的。只要懂得生命的偉大，即使是黑夜的一絲燭紅，也是一種美與紗的體現。因此，只要開啟知感的門戶，懂得重新認識氣領悟身前的事物，纔是思想成熟的開端，也是領會人性海洋的必經途徑，一切從此而變得舒坦自然。

風在體內，是指心態變化影響血循環而導致的氣機波動。由氣機的波動使液態循環不能正常運行和代謝，就是溼。溼氣的久滯而造成的局部障礙，就是風溼。因此，保持心態平衡亟情緒穩定，來調整氣機的障礙是必要的。

一預防風溼在體內的形成。

- | | |
|-------------------|------------------|
| 一：炒粳米，日食一兩。 | 二：焦玉米粒五十克，煮水服。 |
| 三：炒牛蒡子粉，沖服五克，日兩次。 | 四：蕎麥杆二兩，煮水飲，日一次。 |
| 五：日食甜曲一次。 | 六：陳醋 60 克，日一次。 |
| 七：穀米蕓頭熬粥，日一次。 | 八：山藥玉米粥，日一次。 |

小說生活 38

2008 年 09 月 07 日 星期日 20:12

喜怒哀樂悲恐驚憂的妨害，直接影響消化健康。當然，要人生沒有情緒是很難的。但也

要盡量去自我開釋，或者利用郊遊，娛樂、聊天來宣散。猶其要避免飲食前後的紛擾，以免形成鬱滯性疾病。

溼邪對生命來說，其威脅是不可忽視的。因為溼，就有食，浸蝕的含意。它的停留，可造成大小不同的傷害，至至癌腫。因此，學著去領會人生百態，嚐試著去開釋所有的結滯與不快，對於本身是有百益而無一害的。

溼在上焦為痰熱。

一：橘紅 20 克，黃芩 15 克，半夏 10 克，辛夷 10 克，炙麻黃 10 克，茯苓 15 克，生甘草 10 克，水煎服。

二：百部 15 克，細辛 10 克，連翹 20 克，瓜蒌 30 克，木香 10，川棟子 15 克，杏仁 20 克，石膏 20 克，大黃 6 克，水煎服。

溼在上焦為風痺

一：羌活 20 克，桂枝 20，獨活 15 克，骨碎補 20 克，勾藤 20 克，淫羊藿 15 克，天麻 10 克，白芥子 20 克，細辛 6 克，水煎服。

二：桂枝 10 克，丹朮 10，川芎 15 克，附子 15 克，干薑 5 克，制南星 10 克，木瓜 10 克，石香薷 10 克。

小說生活 39

2008 年 09 月 07 日 星期日 20:12

溼在中焦為諸滿腫痛。

一：白朮 50 克，麻黃 15 克，黑附子 10 克，薏苡仁 15 克，杏仁 5 克，豬苓 10 克，甘草 25 克，炮姜 35 克，水煎服。

二：黃芪 25 克，防己 25 克，白朮 20 克，甘草 10 克，芍藥 5 克，生姜四片，大棗一枚，水煎服。

三：甘草 50 克，蒼朮 50 克，黑附子 20 克，茯苓 30 克，黃芪 30 克，桂枝 100 克，大黃 6 克水煎服。汗出為度。

溼在中焦為諸黃喘。

一：茵陳 150 克，梔子 25 克，枳實 30 克，澤瀉 50 克，大黃 50 克茯苓 15 克，連翹 15 克，桂枝 20 克，水煎三次，每煎 500 毫升，混合分四次，一日服。

二：黃芪 25 克，人朮 10 克，黃柏 100 克，大黃 100 克，梔子 10 克，煎三次 2000 毫升，入硝石 100 克煎留 1500 毫升，分四次一日服。

溼在下焦為腰痺癱閉。

一癱：生地 150 克，石斛 100 克，澤瀉 50 克，紫菀 50 克，茜草 50 克，懷牛膝 25 克，水煎三次留 1500 毫升，分三次一日服。

二癱：制南星 30 克，紫菀 25 克，茜草 25 克，石葦 20 克，大腹皮 20 克，桂枝 20 克，豬苓 15 克，水煎三次，入硝石，胡鹽各 5 克，分三次一日服。

小說生活 40

2008 年 09 月 07 日 星期日 20:18

溼淫於中而為沫，不病則脘腹大而氣傷，為病則潮熱甚而膩汗。蒸而多痰，注而多瘍。風動之，溼在下焦為腰痺癱閉。

一癱：生地 150 克，石斛 100 克，澤瀉 50 克，紫菀 50 克，茜草 50 克，懷牛膝 25 克，水煎三次留 1500 毫升，分三次一日服。

二癰：制南星 30 克，紫菀 25 克，茜草 25 克，石葦 20 克，大腹皮 20 克，桂枝 20 克，豬苓 15 克，水煎三次，入硝石，胡鹽各 5 克，分三次一日服。

一腰痺太陽腿痛：

枣仁 20 克，赤芍 20 克，桂枝 20 克，牛膝 20 克，川斷 20 克，寄生 20 克，附子 10 克，山藥 6 克，川芎 10 克，天麻 15 克，炙芪 15 克，炙草 10 克，獨活 15 克，靈仙 10 克，干薑 5 克，大棗二枚，水煎服。

二腰痺少陽腿痛：

黃芪 15 克，蟾蜍 20 克，三棱 15 克，莪朮 15 克，柴胡 15 克，人蔘 6 克，肉桂 3 克，澤瀉 10 克，炙麻黃 10 克，當歸 10 克，附子 15 克，羌活 15 克，干薑 6 克，細辛 6 克，白朮 10 克，生甘草 10 克，大棗一枚，水煎服。

溼淫下焦，外逢風熱而反爲蝕。故男急風而衛氣陷下爲疝，女溼淫則肝氣傷其腎膜而爲亂經。溼逢風動，走筋肌而浸血髓，非腰背則見於四肢骨節。

小說生活 41

2008 年 09 月 07 日 星期日 20:18

《內經·太無》乙戌篇說：故曰‘風者，百病之始。病(音同字不同，蒸熱不宣而汁液化痰)者，萬惡之源。淫者，糜亂之端。寒者，百滯之泉也’。

是說生命經常受著四種侵害。這四種侵害就是：風、溼邪、寒、痰蝕。大約有數百種疾病，在性情的促使及風的擾亂中萌芽發展著。由於溼邪的不宣散而形成了火與熱，誘發了內疽癰瘍亟表面的瘡癢溼疹。由於寒氣的侵害，使身體中的汁液不能正常循環代謝，從而使肌肉筋骨營運停滯出現了種種病患。而真正要命的惡疾，在蒸熱不散而使汁液化痰的浸蝕下形成的。

體質的強壯，使所有的病態在不知覺中隨著時間而流失。是強大的正氣產生作用而加速了它的代謝；但是，如果任其反復的感染而增加了氣機消耗，強壯就變成了痿弱，健康也就成了病態。平時的注意能保持健康，爲什麼不去做呢？

保持性情的平酥，自然就有一團酥氣在諧調著體內能態。體內營養代謝的平衡，就意謂著斥笛(本質與陽酥的作用下，使體內鹼酸鹽的綜合平衡)生化的應用是正常。就是這種轉化的諧調，才使本身有了韌性，有了抗病抗毒的能力。

如果忽略了本質環境，一味的強調營養而沒有量化的滿足條件，等於是負薪既火、絕淵保能而造成更大的災害。所以，我們的祖先們，在治療疾病過程中積壘了豐富的知識經驗。我們作爲炎黃子孫，對國有文化有認識嗎？瞭解她嗎？

漠視自我的存在而追求新生的事物，只有利益的存在從而泯滅人性良知。這病勢未成而淫亂四起，正氣將彰而貪婪心殤之勢，不知何時休止。

心脏病

小說生活 42

2008 年 09 月 07 日 星期日 20:18

心臟病

《內經·陰陽》甲辛篇中說：“心爲營王，腦迺行主。腦生臟而司腑運，腸爲心之腦全乎生。”故齊爲雷霆之淵，患矯之師；故葆生者，其弗傷而氣自正。

意思是說：血液的循環，首先是由心臟的推動來完成的。而行動作爲，則主要是由大腦的作用與平衡下保持的。腦袋諧調了五臟的平衡，而六腑又在五臟的牽制中完成了消化攝取，由五臟在循環中完成分流的給養供應。小腸是生成的元始腦袋，也是生命的持續的關鍵。

所以，作為物體中心的肚臍，自古以來被譽為陽氣的源頭，動力的出處；她的正常與否，直接影響著身體的健康與不健康。因此，善於維護生命的人，是不會因為貪欲而使她受到傷害，才保持了氣機循環的良好態勢。

甲癸篇中說：大腥，血泣而伐心。

意思是說：飲食的過於腥膩則會形成肝氣鬱阻而沒有餘力去分解血液中的油脂，從而增加了心血管的淤積而造成心臟的壓力，導致了心臟病的發作。

《內經·太無》乙乙篇中說：夏伸也，多飲節食，勿使滿盈。節欲寬志，息以子午。忌風避雨，勿使寒侵。逆之則太陽不長，心氣內洞，而心營不足，夜緒無眠。又說：心之惡風，惡熱，畏溼。

意思是說：夏天是陽氣伸疎的季節，飲食應該是多湯減少糧食，不要讓體內因為食物太過形成積滯。減少吧！減少了欲望就能使心氣活潑而心胃寬曠。沒有欲火的干擾，纔能使心平氣和而更好的睡眠調整，更好的保持子午時間修心養氣來達到心腎的調泰。夏天：由於氣溫的關係身體毛孔的張開的，所以要盡量避免風冷的侵襲雨的浸淋，以免風溼之氣擾亂而聚結不散。

如果違背了這個自然灋則，在內就會導致攝取係統的障礙而形成營養的不良，在外則會導致微循環的障礙而形成代謝紊亂；氣機運行不均而出現了空洞亟強烈，中心也隨著混亂而導致了心營養不足的非功能性障礙，恩緒如潮涌而沒有較深的睡眠。又說：心臟是厭惡風與熱的，更怕溼氣的滲浸的。

小說生活 43

2008 年 09 月 07 日 星期日 20:18

《內經·太初》戊甲篇說：心之合脈也，莫可燥之，燥則血流激搏，心氣虛之，虛則其色敗。以其內營血而外榮色也，其內生之。

意思是說：血脈的搏動和心臟是同等，脈搏太過浮燥，就意謂著心臟與傳導失去了和諧，而出現脈搏間斷的心悸與心慌。經脈的躁動亟精神的興奮促使了這個過程，也可能是屬於腦能平衡失控或動能陽氣不足纔出現的這種癥狀。這是能量不足，氣機失去凝聚力而散洩形成的。這種病的外在表現，就是面色蒼白唇舌色青。其原因是內在的營養平衡和氣血的循環是一元化的，正是她的一元化纔使內在的正常與否在外面有所表現。

又說：夫五氣所病，心不受穢，以噫出之。

意思是說：當五臟受七情的影響後，形成氣機鬱滯脅迫心臟；正常的心臟不願受這種脅迫，就會用噫來宣散它。

《內經·太易》庚庚篇說：胃病脹滿，傳於腎，五日少腹腰脊痛(骨行)痠，自傳之府，三日背脊筋痛小便閉，水泛於小腸，小腸傳心，五日身重。六日不已，死，不治。冬夜半後，夏日昃。

意思是說：胃氣的鬱滯脹滿不已，就會傳感於腎臟，在腎臟裡五天後，就會出現小腹亟腰背疼痛，然後小腿痠而腿跟痛而不能久立。再然後就傳於膀胱，三日後出現背脊兩邊筋腫痛，小便閉塞。小便的閉塞使水液泛濫於小腸，由小腸複傳於心臟，五天後出現肢墮身重的現象。這種現象持續六天後不能消失，就形成了風濕性心功能衰竭。風濕性心功能衰竭的形成，成了疑難雜癥的範疇，治愈的可能性就很渺茫了。一般死亡的時間是，冬天是子時後，夏天是日落時分。

小說生活 44

2008 年 09 月 07 日 星期日 20:18

《內經·太昊》卯庚篇中說：心痺之狀，脈不通。煩則心下鼓，暴上氣而喘。噤乾善噫，厥上氣則恐。淫氣憂恩，痺聚在心。

意思是說：心臟受到風寒濕火痰瘀的痺病後，最突出的癥狀就是血脈不通，胃中疼痛。

心悸煩冤，食飲則胃脘膨脹，猛然間氣上逆而喘滿。咽喉干燥，善噫氣，氣虛則恐懼弦厥。思想豐富而憂慮過多就會淫氣的鬱結，形成抑鬱形心功能失調的精神類疾病。

《九常紀·運常》戊甲篇中說：心兆而肝鬱之，瀉之於腸。腸不功，則病痞癰也。意思是說：肝氣的鬱結是因為事情的發展沒有按照自己的心願來完成，當肝臟到了承受的極限時，就發瀉給了小腸。腸道如果不能得到亟時的代謝，就形成結滯類的癰腫腹疾了。

又說：心動於小腸，腸攝乎箴（小腸中的一種微型分泌器官，原字沒有就用音代替了），箴動乎營，營動乎肝，肝伊乎腎，腎運膀胱。故心病腸，腸病營，營病肝，肝病眇眇眇，眇眇眇病腎，腎病膀胱，膀胱病水不利，水不利則氣汗，氣汗心肺衰也。小腸是心臟的動力源泉，因為一種叫箴的微型分泌器官分泌了心臟所需要的營養，經過了器官營的吸收，保證了心臟的動態能量的供應。而肝臟卻促進了營吸收功能的完成，在這期間，腎臟對液體的需要又加速了膽能量的醇化而幫助了肝對營的作用，使膽能量促進了全身的水循環，也使膀胱的能力加強促使了腎功能的完成。由於腎代謝的加強，使腦平衡及心動態在慣性中工作給於了脾肺空間，纔讓一元化運作發揮到了極致。

《九常紀·天常》己甲篇中說：“心者，與腦為一”。

意思是說：在習慣上，人們總是把心臟跟腦袋統稱的。但在實際的運用上，心與腦也是分不開的。因為她們本身也是陰陽兩端的一個整體。

又說：“心病則癰”。

意思是說：心臟病就是心功能反常而表現不良癰狀。當血液循環出現淤塞不通的情況後，同時心臟也會受到不同的傷害。當大腦出現血絡淤阻不通的癰狀後，心臟的功能也會出現故障。

小說生活 45

2008 年 09 月 07 日 星期日 20:18

《九常紀·權衡》庚甲篇中說：“腸病心，心病血不營”。

意思是說：心臟的病態來自於小腸，當小腸的分泌出現故障後，係統的吸收攝化就受到了影響，形成不同程度的錯誤導致了心臟的病機與病理。由於這種錯誤的發展，也形成了血脈與循環的病害。

又說：“故折風入小腸，脈絕溢，閉結弗通，善暴死”。

意思是說：在每年八節屬立冬氣候來臨的時間裏，在人們不注意的情況下，西北方向的風邪會入侵小腸。它出現的癰狀是血脈由閉塞不流通而形成梗死或溢血，這種疾病多半會形成癱瘓及卒死。

又說：“大弱風入心，脈彊，諸熱，頭腦弗清，陽濁血鬱”。

意思是說：在每年八節屬夏至氣候來臨的時間裏，在人們不注意的情況下，正南方的風邪會入侵心臟。它出現的癰狀是血脈瘀結管道僵硬，發生多種類形的熱病，導致了腦袋昏昏沉沉而思緒不清，陽氣濁臭與血脈鬱困的障礙。

《九常紀·權衡》庚乙篇中說：“腦為心竅，心為腦宗”。意思是說：大腦是心臟的平衡中樞亟感應窗口，心臟是腦袋的經營主宰亟支援保障。

《九常紀·達道》壬甲篇中說：“憂恩積久，而傷其心”。“情志在日，傷於小腸。情志在夜，傷心脾肺也”。意思是說：當思想長時間的過度憂慮抑鬱了，就傷害的是中氣的蘇諧而波亟心臟。情緒的干擾，在白天傷害的是腸胃。情緒的干擾，在晚上傷害的是脾肺，而後是傷害心臟。

《九真·生要知常論》周之蘇中說：“病肝者癆，病心者疲；一徐一緩，血之淤也”。意思是說：精神的渙散而使氣機空虛不能集中，空虛是心臟病的開始；

欲望使血液循環激奮而消耗，消耗是肝病的始發點。空虛耗一個比一個張狂，一個比一個更逍閑，因為它們沒有約束亟克制；這樣纔發生了偏盛偏衰而形成了血瘀。

小說生活 46

2008 年 09 月 07 日 星期日 20:18

人體：是一個能量轉換的平衡態動力整體，而心臟却是動力的源泉。她的橐籥，締造著生命靈感；灌溉著營養循環。在中國醫學裡，心靈蘇思緒是一物的兩個方面，心臟亟大腦也是二而一的陰陽雙方。她的初生搏動與成長老化，也是物態的幼稚趨向成熟的全過程。只要是在平衡、健康的作息環境中，這個中心的運動樞紐，就會完滿的完成生命使命。

心臟的病患，一般來說分形、氣二門。

形病，第一種名叫心悸；是由六氣所染不能宣化形成的。

一菖蒲 20 克，生鐵落 10 克，雷丸 15 克，細辛 6 克，當歸 6 克，瓜蒌 20 克，枳實 15 克，生甘草 6 克，水煎服。

二石硫黃 6 克，硝石 10 克，龍腦 5 克，硃砂 5 克，川芎 15 克，丹蘂 10 克，共研細末，米湯丸如梧子大，每服二丸，日二次。

第二種名叫心悶，是由中焦滿滯(燥慮)不能清利形成的。

一香附子 15 克，丹參 10 克，砂仁 10 克，桃仁 15 克，草薢 15 克，細辛 10 克，螻蛄 6 克，二醜 15 克，水煎服。

二白芥子 25 克，昇麻 6 克，龍腦 3 克，黃連 6 克，丹皮 30 克，辛夷 10 克，甘遂 6 克，大戟 10 克，水煎服。

小說生活 47

2008 年 09 月 07 日 星期日 20:24

氣病，第一種叫做本病；由腸管上蒸膏育而形成的。此癥多見于心虛，乏力，動則心悸喘滿。多汗，精神恍惚，疑惑不已。

一：**癥見心虛，乏力者；**麥冬 15 克，桃仁 10 克，山楂 15 克，陳皮 10 克，二醜 10 克，芍藥 15 克，附子 10 克，炙麻黃 6 克，細辛 3 克，水煎服。

二：**心悸，動則喘滿者；**丹蘂 6 克，細辛 6 克，茯苓 15 克，蘇子 15 克，菖蒲 10 克，高粱 15 克，首烏 15 克，生甘草 6 克，水煎服。

三：**心悸糊塗，頭暈惡心者；**豬心一個，紅高粱二兩，枳椇一兩，鮮川芎一兩，龍腦 5 克，同煮去渣，朱砂末 3 克，朴硝 3 克拌豬心吃，喝湯。

第二種叫做源病，由胆虛肝氣淤滯而間接形成的心氣濁淖。

一：**氣急而汗，頸間脈動，便秘前赤短；**當歸 10 克，川芎 10 克，決明子 10 克，丹蘂 10 克，細辛 5 克，土茯苓 30 克，麥冬 10 克，生甘草 5 克，水煎服。

二：**腹堅如石，或脅下酸脹，食則氣滿短者；**黃芩 15 克，天麻 15 克，蜣螂 15 克，三七 10 克，木瓜 10 克，牛鑽 1、2 克，山羊血 3 克，犀角 2 克，麝香 1、5 克，細辛 6 克，共研末丸如梧子，次服三丸，日二次。

三：**心中悶痛，腹如裹水；**肉桂 10 克，澤瀉 20 克，白芍 20 克，胡桃仁 15 克，枳實 15 克，二醜 15 克，茯苓 10 克，腹皮 10 克，豬苓 10 克，水煎服。

小說生活 48

第三種叫做兼病，由痰積肺鬱亟腸火燥淫而形成的真氣虧虛。

一：偏汗不思飲食，食則氣喘腹鼓上逆；黃芪 20 克，天冬 20 克，貝母 10 克，艸果 10 克，玄參 10 克，茯苓 20 克，防風 20 克，紫蘇子 15 克，鷄矢白 10 克，艸薹 10，生甘艸 6 克，水煎服。

二：昏睡多夢，便秘心慌而熱；菖蒲 20 克，紅天蓼 15 克，沙藹 15 克，雷丸 15 克，天蕎頭 25 克，靈磁石 15，生山楂 15 克，二醜 15 克，滑石 15 克，生甘艸 10 克，竹瀝 10 克，水煎服。

三：情緒不穩，滯瀉不常，多痰涎；澤瀉 20 克，炒商陸 10 克，黃蓮 6 克，款冬花 15 克，大戟 10 克，白芥子 20 克，炙麻黃 10 克，貝母 10 克，知母 10 克，五倍子 5 克，大棗一枚，水煎服。

第四種叫做間病，間有二，上間水火不能相濟，心腎不交。導致津液不佈，實邪為患。

一：實邪，厭聲色，無眠意，不思飲；黃蓮 6 克，肉桂 6 克，生艸 20 克，麥冬 20 克，炒梔子 15 克，黃柏 15 克，徐長卿 10 克，豬苓 10 克，水煎服。

二：虛邪，食飲不消，心悸欲從口出，恐懼；丹藹 10 克，黑附子，香加皮 15 克，水牛角 20 克，田七 10，丹皮 20，琥珀 10，細辛 6，水煎三次，分三份，每次沖朱砂 1 克。

下間溼氣蝕肺，淫濁不下而熏心。一：川芎 15 克，桃仁 15 克，當歸 10 克，制南星 10 克，安息香 10 克，木瓜，款冬華 10 克，水煎服。

二：川芎 20 克，朴硝 6 克，雄黃 6 克，巴豆 30 粒，龍腦 6 克，朱砂 6 克，珍珠粉 10 克，蘇合香 6 克，共研末丸如梧子，次服六粒，日二次。

肝脏病

小說生活 55

2008 年 09 月 24 日 星期三 14:05

肝臟.臟論

肝，分化清陽，滋陰泌濁之器，平衡之樞也。主動為風，屬木喜疎，熱則酸化，寒則燥化。逢清則運，逢濁則淤，維持生動之官也。

《內經.陰陽》甲癸篇中說：“大旱，陽燥而傷肝”。就是說肝臟本身，會因地域亟天氣的變化而產生反應。乾旱的地方，會因為空氣裡水分不足而造成肝陰不足而氣燥。潮溼的地方，會因為空氣裡的水分太大而造成膽氣滯塞。熱了會造成肝鬱，寒了會造成肝能不足。所以，地方氣候之不同，不可以不知。

《內經.太無》乙己篇中說：“陰陽相合，而生陰者肝也”。

就是說要保持肝臟本身的健康發展，就需要要求地方的燥溼得益，氣候的寒熱適度，食飲作息合理。

又說：“味過於酸，則肝木勝而脾土石”。就是說脾土不運而胃氣滿不恩食，是因為肝氣過盛而溢於腸胃。而嗜甘過多了，則會在胃中化酸而抑制胃腸的運作，使滯氣上溢於脾臟，造成胃寒不運。

乙庚中說“膈脂者，肝之屬也”。就是說肝臟的所需動態營養，是靠小腸外部的膈體來完成的。所以，小腸外部類似脂肪而發紅的部分，應該是肝臟的根本所在。

小說生活 56

2008 年 09 月 25 日 星期四 07:11

乙辛篇中說：“肝合東方。其經厥陰，其府膈胞脉前陰，其勝應陽明，其氣養乎神明而濟乎心。故其氣逆則頭暈目眩，其氣滯則脅滿脇痛，志焦滿煩。其氣泄則腹脹弩痛，前陰，男子腎病，女子血疾。

意思是說在五個方向而言，肝臟象徵東方。在六經而言，肝脈是屬厥陰。膈，膈，男子脉墟，女子子宮，外生殖器，都是肝臟臟氣所佈亟主導之府第。而胃亟大腸的正常運作，肝臟代謝物的功勳是不可殲滅的。肝臟的陰氣滋養了眼睛，陽氣營養了神識，也資援了心臟的正常運行。

所以說，肝氣逆就會倒致頭暈目眩，肝氣滯則脅下滿，胃脘脹痛不思飲食，性情恍惚不定而煩滿焦燥。肝氣泄則腹脹，甚至疝痛，生殖器諸症，在男人則腎功能失常，在女人則月經諸病。

乙癸篇中說：“亦，爲之肝絕”。意思是說少陰病當氣逆而不能上達咽喉，胃口痛如分刀直豁兩腋，腋肢失色，腫脹者，迺肝氣絕也。

小說生活 57

2008 年 09 月 26 日 星期五 06:11

《內經·太合》丙乙篇中說：“故春者，風從東來，其病在肝。應於頸項，其榮乎上；而疲滯於風也。應於臟腑，其易怒多夢，肝俞不舒。寒則全身拘緊，筋僵肉酸，股內廉痛。失眠腹脹，恩緒不竭。胃病口瘡，上冒苦辛，膈俞脹困，驚恐莫名。其病在膈，環跳滿，股膝外廉皮寒徹骨也”。

意思是說冬天過去了春天蹣然而普遍大地，連同風氣也隨著日光照臨送來了暖意，但這時的風冷，不注意的話就會對肝臟形成危害。

因爲物體本身的氣機由於春天的關係在向外疎散著，人體也不會例外到毛孔會密閉的程度，早春的體竅併不是太靈活的。春天的風邪首先反應在膈，膈外應於經注其頸與顛兩側，而後感染項隘之墟，是因爲春氣榮溢於上的緣故；心里的鬆懈亟外表懶散使風邪乘機而停滯下來了。

多夢多汗，是風邪在腑(膈)的反應；易怒目澀，是風邪在臟(肝)的反應，如果臟腑都受到了風邪的潛伏氾干擾，則背胛下肝俞的部位會酸困僵木而不舒服。如果是全身毛慄，拘緊困頓，則是膈陽爲寒邪所乘；如果是筋急僵硬，肌肉酸軟，股內廉痠痛或發熱，則是肝臟爲寒邪所制的現象。

如果是整夜睡不著覺，腹滿不想食飲，胡思亂想不斷頭，則是肝陽爲寒邪所制的癥候。如果是胃脘冷痛，口氣粘羶，舌苦津辛，背胛下脹困的面積擴大，驚悸害怕的莫名其妙，則是肝膈共同受到寒邪侵害的反應。如果是環跳部發脹，股麻木連膝，膝下外廉至外踝皮寒徹骨，則是腳趾部的膈經傷風寒而上侵少腹，所倒致經絡實邪的反應了。

小說生活 58

2008 年 09 月 27 日 星期六 06:32

丙丙篇中說：“逆夏氣之爲病，則醺然結肝，病(痰涎內結)溼鬱乎脾腸，腹膨而大，頸項不支，多夢頭眩。津液粘乾，血鬱而窒”。

意思是說人們悖逆了夏天的暑熱氣機，嗜陰寒之物後所導致的隱患是，讓蒸騰的氣息冷

却後化為濕而停留於肝臟不能內化，當外散發不出時又經過回流鬱結於脾亟小腸，從而導致了痰涎內結而造成肌肉的發胖與腹部膨脹。而內腑伏熱過盛的人則會形成頸椎、六墟疲勞而造成損傷，出現多夢恍惚頭重目眩的癥狀。體虛營養不良的人，則會造成腸道疾病而導致津液貧乏的乾燥諸癥；甚至造成血脈的歛張不度亟內竅壅塞癥。

丙丁篇中說：“東生風，風生木，木生酸，酸生肝，肝生筋，筋生心。肝主目，其在天為玄，在人為道變，在地為運化，論生五味。

意思是說五個方位的東面由於日光的作用，散發出靈活激動的生物氣息；這種氣息的遍佈，使萬物又回復了生機的盎然，也象徵著潛態新生的開始；在這博勃的氣象萬仟後面，存在著生成的原始資援“酸物質”；“酸物質”不但衍生了植物，也是肝臟存在的基本營養；由於“酸物質”的支配，使其體內的血脈經筋也隨之活躍；這種似無間而有間的資援關係，纔使心臟搏勃循環不息。

七竅中眼睛的主宰是肝臟，空間裡泓深曠遠的青氣也對應著肝臟，人們志識中的信念與敏睿也是肝臟煥發出的光芒；是她憑著與大地的反應產生了熱量，支配著生態的衍化，只有憑著生物代謝新陳的變化來推究，迺至借鑒大自然物化與新生的規律，把它類歸於五味中的“酸物質”。

小說生活 59

2008 年 09 月 28 日 星期日 07:23

道變生智，玄極生神，神在天為陽飡，動氣。在地為木，在體為筋，在聲為呼，在動為握，在志為怒。怒傷肝，悲勝怒。風傷筋，燥勝風。

意思是說隨著自然的變化規律，使生命逐漸的產生了生存的智慧飡技巧，而泓深曠遠的青氣的變化與新生，却產生了神奇的復始效果；而這種神奇的復始效果，來自於物質亟太陽光飡的相互轉換。

植物是肝臟在大地上相互對應的部分，血脈經筋是肝臟在形體中相互對應的部分，鼓吹因為氣息與竅微得變化而產生不同的聲音效應，這是肝氣來推動的；同樣的氣機在不同的條件下所產生的作用有很大的差別，也是木氣(肝功能)的左右中所形成的；屈伸掌握的平衡與變化，同樣也是肝臟本身產生的作用；憤怒亟火氣是肝臟本身的發泄，爆發沖激亟眼睛睜閉是其本身的態。

肝臟的傷害來自於憤怒的火氣，而心理的悲哀對肝的傷害却比怒火要大的多，因為怒火是自發的而悲哀卻來自於肺臟的破壞性壓力。

經筋的傷害來自於外界風寒的侵襲，而風寒的留積却照樣能加快肝臟的衰弱與老化；外在的風寒雖然可畏却不如內在的燥火來的可懼，因為它存在著直接得破壞性的毀滅後果。

小說生活 60

2008 年 09 月 29 日 星期一 05:29

酸過傷筋，辛過勝酸。是故肝病則上幹清陽，營血濁怒，經筋受制。膽病則胃氣制；陽飡受幹，則頸項胛中痛”。

意思是說平衡是事物健康發展的基礎，生活中的應用亟嗜好，也會造成體內五個性質的偏盛，人體攝取了過多的酸性後，就造成代謝的障礙而失去了平衡的生態。對筋骨造成傷害的原因是肝虛而不能制約其火氣，從而使體內的酸受不到抑制的緣故；酸性物質可以造成代謝的障礙，而辛性物質的大熱刺激却大大超越了酸性破壞。所以，生活中必須保持食飲作息的平衡。

因此，上陽不振的氣機不能宣化，血脈亢奮粘稠，經絡筋腱的病害都與肝臟營運虛實有關。而頸椎項噎膈中的不舒，身體容易受外部氣機的干擾而陽氣不能宣行，胃脘易受寒熱的限制而表現病態等都與膽的佈化有關。

丙庚篇中說：“嗜辛者，質酸鹹而血泣多氣，然辛太過，則肝鬱氣亢，而心脾同病”。

當人們食用大量腥肉後，體內就會儲存過量“酸性狀態”亟“鹼性狀態”，從而形成血泣亟血瘀，出現煩躁容易上火的現象；當體內汁液呈“酸性”時，就出現了汁液運行澀少，所以就會有偏嗜辛辣，日多寐而夜少眠的狀態。這種狀態已經形成肝分解的障礙，如果太過的食用腥肉就會因為營養堆積而造成心臟的負荷亟脾臟的壓力，繼而倒致肝臟淤阻(肥氣內阻)或肝陽上亢(高血壓)。

小說生活 61

2008 年 09 月 30 日 星期二 06:37

《內經·太乙》丁乙篇中說：“欲不禁者，肝熱腦鬱也，病腸氣之不固耳”。

造成肝臟疲勞而發熱亟大腦鬱熱熏蒸而肢體失控性癱瘓的原因，一個是小腸受情緒的影響供輸營養不合格且多少不一。一定是因為肝熱而造成營氣的瘀結，使腦營養過於偏盛無從代謝而溢泄內顱。這兩種癥狀都是小腸在分泌與攝取中的失衡現象所形成的反應，但歸根結底都是由欲望導致的。古人曾說“欲之不竭，禍患不止”，即是健康生活的銘記。

又說“氣入血，肝盛而動怒”。誘發肝火過盛容易動怒的主要因素是風氣併入血脈，而這種風邪的併入，却因臟機能亢進後的低谷中侵入的。過分的情緒亟激動只能使臟器失去平衡的功能，失衡就很容易讓外邪所乘。

丁丙篇中說：“肝者，將軍之官，謀慮出焉，支配出焉。其陰者，祛毒之官，鎮位筋脈也。其陽者，為玄牝之母，生化之根。木象剛健，故病在氣，傷於腥”。

在體質而言，所有的動機都出於能量的支配，而這種平衡與支配却來自於肝臟；她是隨著氣候的自然變化而變化協調分泌亟釋放的。所以當身體受到自然條件的影響時，敏感的她就會針對表層器官反應給予有效指令亟支持；肝臟這個器官，象是將軍，主宰平衡著一國的安全。

經筋脈血脈在肝的營養清理中得以正常，體內的流毒在肝的營養分解中分化或排泄，而肝本身的條件並不是安全。所不同的是男陰莖亟女外陰子宮却是由肝產生陽氣灌溉來完善功能的。肝臟本身就缺少對於油膩的分解能力，所以嗜油腥過多就會造成肝內肥氣壅塞的現象；而真正讓她受到威脅的是風邪亟燥火。

小說生活 62

2008 年 10 月 01 日 星期三 05:46

丁戊篇中說：肝榮乎爪而充在筋，為氣血之本，魂之藏也。其精上應在目，其氣中飭胃腸，其神與魂主於形，資乎神明。

肝是魂的本營，即血液質量平衡亟能態分解釋放的地方，也是血脈營養亟生態動力的根本，更充實了經筋而榮華於爪甲，保障了生命的正常運行。

她的精華上輸結晶成為眼睛，讓生命享有認識感觀，中飭胃腸的是她的臟氣，資援心靈亟神明的是她的神氣，平衡骨骼營養形表的是她的根本功能。

丁辛篇中說：故夫憲化者，肝膽能之；而腎去之。憲者，使其不害也。能者，使其不妄也。去者，能下而不積也。

肝與膽是維護生命營養的器官，也是平衡與協調化育的根本；但她本身沒有代謝的功能，

是依賴腎臟來排泄的。使生命本身不受任何威脅的作用，叫做“慝”。使攝取在體內的食物能够合理的應用而不受它的浸蝕，叫做“能”。能够使體內的糟粕順利的代謝而不積滯，叫做“排泄”。

《內經·太初》戊甲篇中說：肝之合筋也，莫可怒之，怒則傷之，傷則筋縱爪枯。以其內榮筋而外榮爪，其為清養血脈也。

當經絡有了淤塞，肌肉亟韌帶因汁液不均而出現鬆馳與結節時，爪甲就有了縱橫紋理亟枯燥的癥狀；而這些癥狀是由氣機的疾緊衝動使肝超負荷而發泄於脾臟，使脾臟受傷所致，肝勞而脾傷才使經筋歛張不度，汁液不能均佈；脾的功能是營養肌肉與生血佈液，肝則清理血脈，內營經筋而外榮爪甲，所以內有癥候而外有顯視，亦是血脈經筋與肝一體的證明。

小說生活 63

2008 年 10 月 02 日 星期四 05:59

又說：肝不受風，以語出之。一個人大聲的自言自語像對白一樣，是風邪入侵肝臟受到正氣阻止的表現。

氣併肝為憂，精併肝則神覲。在言精氣相并時說：有的人象是通了神而有預見，能感知鬼神之事，這是肝熱而精氣相并造成的，就像鬱氣并入肝臟而憂慮一樣，如果不亟時治療則會因為憂慮而傷損神志，精并同樣會因精枯而衰竭。

肝惡風，風則筋燥急。在言臟有所惡時說：“風”對肝而言最為可惡，它的侵凌可使血脈膨脹肝火燥而病性急。

肝畏熱，熱則氣自燥，在言臟有所畏時說：“火”在肝而言是最可怕的，它感時氣風邪而引起內亂性失調能使正氣虧損，造成了肝能量的消耗。

《內經·太易》庚子篇中說：肝之熱病者，小便先黃。腹痛，多卧身熱。其熱怒爭，則狂言其驚；脇滿痛，手足躁，不得安卧。庚辛甚，甲乙大汗。氣逆，則庚辛死。當肝熱形成其能量的消耗後，就會使小便發黃。繼而疲憊多卧，卧而少腹陰部亟兩腋皮膚發熱，右肋下腹脹痛。這種癥候在春天或逢甲乙的日子會因發汗而病情減輕，會因秋天或庚辛的日子加重病情。

當其性情逐漸變得恠異，驚懼，聲音大，狂話或妄語，就是邪風瘀熱爭迸的癥候；如果晚上沒有睡眠，白天裏昏睡手足躁動，兩肋部發脹陣痛或劇疼，則是毒火燥肝的癥候。這種狀況就不能讓病人發火生氣，如果加上火氣的逆攻，死亡就在逢庚辛的日子或為秋天。

小說生活 64

2008 年 10 月 03 日 星期五 06:38

庚丑篇象論中說：訟氣胷，大頭癇瘕，肝癆腹(病頭下水字)。

古人把寒邪化濕叫做氣胷，寒痰鬱結而氣衰不化的哮喘聲，象為天水訟。上古的“訟”象是指癲癇，大頭呆子。它的逆變就是肝癆大腹水臃。

又說：隨氣病肝，欬，溺(人傍水)，涎甚。

風邪之氣亟腫氣汗穢對肝臟造成的傷害叫做風溫，象為澤雷隨；其表現是欬嗽久不瘳，甚則浮腫，欬而遺溺而小便頻少，欬多嗝涎。

又說：恒氣臟，肝癆氣下，死必下黯。

邪風盛氣相并侵凌內腑而導致肺腎肝臟內亂，氣機淤阻而不暢造成浮腫，古人把它叫做氣臃，象為雷風恒；“恒”是中焦燥滿而肺氣不行，肝血下癆致腎枯不能去水氣；水泛上的癥

狀是溢白塞目，全身腫脹，死於溺胃。血瘀下的癥狀是腹股部麻木不仁出現癍痕，陰器腫脹滲出汗物，死於血疳。

又說：明夷傷肝滯下，男結疝，女伏梁，併寒殃。

男子腹疾亟疝氣，女子痛經而腹有硬結直至下脘者，名子叫伏梁病；

又說：咸噎病，肝氣怒，噎噎，反胃，寒蒙亦。

當陽明受風寒的蒸侵，就會出現反胃嘔逆的現象；而中於絡者，則會有打噎噎氣，肝氣受抑而善怒，咽喉乾澀的表現

小說生活 65

2008 年 10 月 04 日 星期六 09:23

《內經·太華》“丑丙篇中八風說中道：夫風從東方，其傷人外侵筋而內凌肝膽，故曰嬰兒風”。

冬天的漸逝春天將要來臨的時候，大氣先受到了光祿的影響而流向著東方，在溫度的作用下滾滾欲來；受地形地氣的直接影響，它會傷害人們身體的健康，它侵入人體時首先侵入經筋，而後深入肝膽，因此把它叫做嬰兒風。

丑壬篇中說：“若醉入房中，氣竭肝傷；故月事（存疑，月事二字應當為天癸）**衰少不來也”。**人們的忽畧失去原則也會傷到肝臟，比如酒醉後的進行房事，使醪氣的入侵而男子天癸衰少不密，女子月經不調，這是因為酒氣的并血以致損肝傷腎的原故。

《內經·太常》寅丙篇中說：“若（附，影上付下）、風之害人，其來微，其過大。其內動者肝，傷者筋，淫者血，客於心而勝於脾。風其并，則所主異矣，故曰：“風為病之始”。意思是說自然界有著一定而不易的濶則，規律而條理；春天的到來，萬物都在光祿的作用下復蘇，人體也將閉合的毛竅逐漸的開啓；所以風邪的入侵往往不經意就有表現了，雖然不是什麼大事，但其後果可很可怕。

風邪的侵入，由毛竅進入皮膚，肉腠經脈至肌筋；所以，併入先膽受之，內動於肝，內動血淫，血動客感於心；所溜者膚，所注肉腠，內動於胃而使脾受到抑制，榮血衛氣同時被動，纔使風邪之害猖獗。

因為體質的不同，同樣是外感風邪，但是其表現却各有不同；比如白天夜間，陰晴戶野都有它的影響；所以古人纔有“風邪的浸入，為百病源頭”的警言。

小說生活 66

2008 年 10 月 06 日 星期一 06:10

寅戊篇中說：肝風縱氣熱脈鬱，則膽洩口苦筋膜乾。筋膜乾則筋急，而攣發為筋痿。肌腱痿弱無力，筋收不馳，四肢無肉而色蒼，是因為風熱蒸騰使筋肌肉腠汁膜退化了。而使筋肌肉腠汁膜退化的原因是膽氣洩而不行，導致膽洩的原因是肝風縱而不能代謝，風氣相煽使肝熱而經脈鬱阻不通。

又說：故下經曰：‘熱風結肝不去，則筋縱而痿’。

所以，《下經》中言道：肌肉痿縮而筋收不馳，是肝臟熱防風邪結肝不去形成的。

寅己篇中說：肝熱者，色青而爪枯。

手指甲有縱紋且色蒼白或泛青者，就是肝熱的癥候。

《內經·太昊》卯乙篇欬說中言道：肝欬之狀，欬則兩脇下痛；甚則不可以轉，轉則兩脇下滿。欬嗽時兩肋下疼痛，嚴重時不可轉側，轉側則兩邊肋下骨盆內當腹股溝上端脹滿，這就是肝受風邪而欬嗽的癥候。

又說：肝欬不已，則膽受之。膽欬之狀，欬嘔苦汁。口苦舌青，鼓睛而面若腐銅狀。當欬嗽眼睛鼓脹，顏面青灰姑同銅銹，口苦舌青色而液黃，是肝臟欬嗽得不到緩解時，中氣不足而無濇制約，往往會使膽受到影響的緣故。

卯丙篇，二感傷寒中言道：傷寒六日，厥陰受之。厥陰脈循陰器而絡於肝，故頃滿而囊縮。重感傷寒後胃中受食十二次，病毒就逐漸的傳感到了肝臟，當肝臟受到病毒的侵害後就會使陰囊萎縮，前陰到少腹緊寒，這是因為肝經之脈循繞陰器而終足於臟的緣故。

卯己篇，規天度中說：七八，肝氣衰，筋不能動，天癸竭。

男子肝臟到了一定的節斷會老化，肝的老化就會使前陰生生不能勃發精，液体枯竭，肌縱而筋馳體力漸乏，這種現象就是肝氣衰老的原因，而肝氣衰退一般人都在五十六到六十歲之間。女子也是一樣的會肝臟衰老，月經絕，一般人在四十八至五十五歲之間。

小說生活 67

2008 年 10 月 07 日 星期二 07:32

卯庚篇痺病中說：肝痺之狀，夜臥則驚。多飲數小便，上為引如懷。

意思是說日中多飲水，飲水後小便頻數，胃脘滿凸出大如裹水，睡覺夢多而驚慌汗出，如此的癥狀，就是肝痺。

卯辛篇，有餘不足中說：故厥陰有餘，病陰痺。不足病生熱痺，滑則病狐疝風。澹則病少腹積氣。肝痺如果脈見大而澀，則是腹中積氣的癥候；如是關脈見濡散而關上下滑，則為狐惑或七種疝病的症候；如果兩關尺脈皆滑，則為風淫胃腸而筋痺的症候。太沖脈不足，諸病生於熱而肝氣痺；太沖脈有餘，則為小便淋瀝不盡，會陰膨脹，小腹耻骨上兩側弩痛；女子則為前陰諸癥是謂臟痺。

又說：少陽有餘，病筋痺脇滿。不足病肝痺。滑則病肝風疝，澹則病積時筋急目痛。如果病人肋下脹滿，筋麻骨冷，是足少陽膽經有餘之癥；如果是口苦目黃，脘沉畏寒，夜臥不寐，小便頻黃則為肝痺。少陽脈滑則是肝風或疝氣；澀則是積滯或不定時的抽筋或目內眦赤痛。

《內經·太沖》已丙篇中說：所謂少氣（上氣下火）善怒者；陽氣不治也。陽氣不治則氣不得出，肝氣當治而未得，故善怒。善怒者，名曰煎厥。

有的人平常愛發火，懶得動四肢乏力，這是因為陽不能疎導營氣而引起的衛氣不受制約癥候。衛氣不受制約則營中火氣不能化為熱能，所以才會有脾氣而發火；愛發火，這種病名叫煎厥，是以諸物之象所命名的。；因為疏昇榮衛傳化中宮氣機是肝臟的事，自治不力而使氣機妄行是肝氣虧少；當治而不治，反受其亂所以才叫煎厥的。

小說生活 68

2008 年 10 月 08 日 星期三 07:21

《九常紀·玄冥》甲乙篇中說：肝有二神，曰魂曰度。魂有方，曰榮，曰辱，曰得，曰失。度有次，曰我，曰人，曰大，曰小，曰有，曰無。何謂焉？以其體支生，用支生，生有所模。索其益，縱其益，益得所發耳。

《九常紀·虛靈》丁乙篇女子病不育中說：肝鬱不清，營虛土冷，真火無根，生道不通，腸淫牝戴，帶冲風簌，氤勝血奪，任淤臟異，髓精不卵，經血不常，膀胱衍滯，營精不資，攝取不度，產因天絕。

丁丙篇中說：悲哀傷動中不解，則傷魂，魂藏肝。

又說：肝液停腹，逐瘕不易。

丁己篇陰陽別要中說：臟言肝者，要女子也。

《九常紀.天常》己乙篇中說：肝者，與女子胞牝一也，其器五。殤(音旭、月傍戈上天下，木神名也)者，脈也，始清之器，營運之官也。榮者，妊也，內穹彙精者也。營者，孕也，生成榮血，轉化筋經之胞也。孤(月在口中傍右月)者，清制注源之器也。索(門內上幺中大下月)者，通神明，功繫量能之器也。其主血，故為女子要，其化清，故腥敗之也。

膽者，孤府也，穌志生神之府焉。其息以葆，其動行化。故為奇恒，迺六腑之官，能要之樞，引領之首也。凡六腑之器，其諧能用，其能所動也。客則動絡，引經滯氣。孤，故常為邪風感，疲憊動焉。

又說：女子肝氣虛，併濕熱則火血閉。

小說生活 69

2008 年 10 月 09 日 星期四 06:03

《九常記.運常》戊丁篇中說：肝勞而膽津衰，衰則胃不消而脹。怒而膽氣收，收則石而結，結而肋左痛。氣動而膽張之，張則客胃，胃蝕而滿痛。不已下，下則腸瘍，膽中拏痛。肝鬱而腎滯之，瀉之膀胱。膀胱不功，則病之於心。

志則魂動，魂動則膽氣張之。張而陽怒，肝動而血熱傳之心，為血引而腦熾心志，其昏眠也，反之則不寐矣。盛則胃虛，虛求諸脾，脾不能給而燥。燥則剋腎，故脊中懣痛而彊也。

肝實而血怒，怒則心受之。不已傳小腸，小腸不已，刑之於牝。病男子血(上病下夫)痿，女子癰瘕。不已傳腎，腎不已而燥，燥則髓搖。髓而腦氣塞，頭頸目眶(上病下員)而痠。氣塞則血淤，血淤則頭弦目控痛。血淤脈淤，則肢脢髓痺。血妄則昏死，瘀之則中風焉。肝氣受控則膽氣不足輸心，心不足則腦氣虧。虧則求諸津，津失則而淤。淤之則癲癇振擻，煎厥瘋狂(病頭)也。

肝動於膽，膽攝乎心。心動乎腎，腎伊乎肺，肺運大腸。故肝病膽，膽氣病心，心病傳小腸。小腸病牝，牝病腎，腎病傳膀胱。膀胱病淫肺，肺傳大腸。大腸淫乎骨，骨病咸髓。髓病血，血病體燒(上日下四點水)焉。

膽者；存神變氣(上氣下精)，安鎮魂魄，龍之心也。牝者，龍也。胤也，子精之府也。核漠者，解釋權衡之器，祛汙之舍也。育育者，則能之庫也，膈者，精氣(上氣下精)之胞也。腎者，龍之泉也。肝者，龍之舍也。其陰蝕腐精化，利陰其鎮心神。其陽益心補腦，正氣(上氣下火)衛形也。

小說生活 70

2008 年 10 月 10 日 星期五 07:01

其寒濕為病，則其氣(上氣下木)癰滯。滯則食不消，胃滿中堅。其風火之客，則心畏身慄，夜寐不眠。暑燥而汗，為煩為怒。甚則氣(上氣下木)不收而泄，中滿口苦，聞聲而驚。陽涸不申，行則不支，腸痰便青，粹(上病下卒)絞(上病下厶、點做蠱)逐(上病下豕)祗(上病下氏)焉。故其六淫之客，動則氣不運而水滯膚裏，命火不歸也。是以風寒多病頭頸，濕熱多病肝心。滯則女子牝絞(上病下厶、點做蠱)，月事不常而積，皆膽小腸之陽不申者，故曰肝者女子要也。

育育者：心之營脈也，其主營支動者也。膈者，心肺之包也，其包清分濁者也。故其衰則不榮於心，心不榮則血脈不達。血脈不達則腦失則，失則而血痺惑亂。亂則神昏，昏即不眠。反之，妄以嗜卧焉。膈密則心肺之氣清正，氣清正則天道恒。反則痰積不度，心煩汗出，諸竅漬積而塞也。客之邪則大熱妄誕，諸身彊痛，諸竅塞塞，畏寒熱。疎則臟濁氣勉，動則燥干，久則病心肺穢，為癰為癰。

肝之經者：陰蹻維、厥陰足。女子胞經者，任帶脈也。膽之經者，九陽、少陽足也。肝之絡二，肝、冲之絡也。女子胞絡二，任、胞絡也。膽之絡三，陽蹻維、膽絡也。人灋天地，衍示多方。變化生成，其源乎常。恒以常爲事，弗違弗逆，則發能壯也。病厥陰者，過用也。瘖鬱，悶腥酒也。血泣，寒傷、營太勝也。故室女瘕痛，爲胞血瘀閉於牝也，牝胞爲風寒濕相淫蝕，則其動剝換而痛瘀血。閉不月則瘕結而胞痺，天癸至則牝出瘀血而痛也。

我的悲哀(上)

2008 年 10 月 13 日 星期一 05:30

一九七九季秋，我離開赤城山，又過上了囹圄生活。那時的我求知欲特別大，把聽來的不全的方灋就大膽的練習了。三個月後，右肋部有些刺痛，白天背誦時煩燥，口粘舌澀。六個月後，我瘦了好多，却以爲是煉功的正常現象。

八零三月，我一出洞窟，師父就追問我幾個月來干了什麼，我一直否認，說什麼也沒干。當師父同我回赤城的路上，我的身體開始變化了。白天不想動，但晚上特精神。師父一生氣自己先走了，我也就乘班車回到了師祖的住處。

記得那是晌午，我還沒到就大聲叫，“師爺，我回來了。杜師爺，至賢回來了！”“老五，死老五，老大我回來了，也不接我。胖胖五，再不出來接，我上來揍你哦！”鴉步熊行的師弟老走就說“師兄啊，今年早回了三天半，我剛摘菜回來，還沒進門就聽你在猴叫了！噫！你怎么變成排骨肉了！”到了洞院老五就說“師爺啊！我們家發了，你大徒弟真變成姓孫的了”。只聽我杜師爺說“這下子又清靜不了了，這龜兒子一回來就嚎叫上了”。

一進洞門我說“師爺，杜師爺哦！娃娃子累死了，三拜九叩作一下過了，行不行啊，啊？師爺，您倆怎麼還一點也沒變？我都由正常變爲輕便了”。

我叩完了頭一看，心裡沒名其妙的一緊，因爲我師爺巫杜師爺的臉上沒有往常慈愛的笑容，而是詫異的表情。我心裡一酸，眼淚就掉了出來。跪近前顫驚驚的問“師爺，出什麼事了？是賢兒作錯什麼了嗎？”

我師爺看了我一眼，“唉！沒什麼，你起來。告訴我，是不是晚上不能睡覺，一睡就煩亂生氣？”我點點頭。我杜師爺驚詫的看了我師爺一眼問“師兄，不會的，也許是別的原因哩？”我師爺說“唉！錯不了。可能我倆說時小娃子聽到了，這正是水泛木囚的徵兆，你應該知道這娃子好奇玩險的。去收拾床鋪，把被子晾一下，叫你五師弟把你張師弟下山叫來。”

三月十四日，去成都人民第一醫院作檢查，結果是中度肝硬化。

三月十五日下午回山，從十六日開始，我就像是刑場上的罪犯，被吊了起來。不同的是，每晚將在夜半兩位師爺來拍打一次，拍打時很痒，也很舒服。

十七月始，就沒有喫過飯，一天三餐，每頓一碗帶皮的小米粥。上午午後五師弟拍打我二次。

開始的半月裡，饑餓巫手臂腫痛使我如錐刺心的難過。半月後，一天比一天適應了，但一直喝的是粟米粥。

我的悲哀(下)

2008 年 10 月 14 日 星期二 06:31

五月初二日開始，除了師爺倆夜間拍打，及五師弟的兩次。三碗粥減去了兩碗，換了兩碗湯藥。處方是我師父開的：

生地 20，虎杖 20，谷芽 30，北沙藴 20，兔肝瓦焙一具，松蘿 20，筭干三根，決明子

10. 水煎三次，取兩碗，早晚各服一次。甘服。

因為有兔肝的緣故，喫完藥很惡心，我每次都喝一盅子醋來壓一壓。

這時，我的坐股上生了褥瘡，外踝，足也有。

用了焦大黃 30，冰片 6，蒲蘼 20，無名異 15，川烏炭 10，炙乳香 10，雲母粉 15，研末外敷。

廿四日喫第二方：方如下，

生地 20，連翹 20，五味子 10，北沙蘼 20，松蘿 20，筭干二根，香附子 20，老君須 10，生草 10，兔肝瓦焙一具，烏雞骨草 10，水煎三次，分早晚服。甘服。但六付後，沒有了兔肝的來源，就用山羊肝代替，一個山羊肝焙干後可分十份。

六月十五日至十八日休息未用藥，十九日始喫第三方：方如下

生地 20，虎杖 20，連翹 20，谷芽 30，松蘿 15，板蘭根 10，北沙蘼 20，九香虫 10，山羊肝一份，烏雞骨草 20，香附子 20，生山渣 15，細辛 6，水煎三次，分三次服，日一付，廿付。

藥服完是七月初八日，而拍打一直到中元節才停的。十七日由張趙武三個師弟陪同去做的檢查，查完拿上片子单子就找權威。記得一院肝外專家的嘴是歪的，但臉很白，眼鏡的度數也很大，因為鏡片很厚，但我忘了叫什麼了。那個專家把兩次的結果看了又看，嘴一直的動，我五師弟悄聲對我說“專家也信佛呀，大師兄你看！他一直在念佛”。我悄聲說“不像，他好似不信的神情”。

我聳起耳朵注意聽了一陣，原來他一直在說“怎么可能，怎么可能，不可能的，太邪乎了”。我覺得很奇怪，但却又不敢問，盡必我不認識，是老二的關係找的名專家呢。沒話說太無聊，就蘇老五到樓道裡去透氣了。

過了一陣子，大約有廿分鍾左右，老二老三嘻嘻哈哈的出來對我說“師兄，好了，全好了，還有一公分左右的陰影，一切指標正常，老五，這下你也解放了”。我說“連累大家了，唉！老五我到心裡過的去，真正害苦了兩個師爺，幾十年來，他們從沒有象這些日子的受累過”。

第二天，也就是七月十八日，我們回到了山裡。到了院裡，也沒有一丁點聲音，靜悄悄的。我們就悄悄的打開了住處的門，在裡面休息。我說：“三個多月了，我這下應該可以好好的喫一頓了”。老三說“嗯，喝了幾個月粥，一下子喫飯我們又得把你送進醫院”。我笑著道“腸子斷了我也不進醫院，免得人們笑話”。老二說“師爺說得十天後纔能喫飯，等你能喫的一天鐵定就有面，而且我們大家一塊喫”。我說“還有幾天呢，現在應該一天天加點，我想五天就能喫面了”。

師爺倆功課畢後叫我們過去，問了一些情況，然後說“這是惟一能把肝病很快治好的方瀋，一個月當六個月使用，做了六個月的治療。三月的時間做一年半的治療，是有助於治病而有害於形體的。所以你以後盡量要避免定式作業，不然會對腕肘關節造成勞損的。從明天開始逐漸加點米，兩天可食飯，三天後就能喫面了。不過，以後做事前一定要弄明白了，記得嗎”我點點頭，心裡却很難過。

就這樣，在看似戲劇性的三個月裡，雖然使腕肘關節受到了傷損，却治好了肝病。從此以後，我的腕肘不能做長時間的固定運動。三個月裡，它們幾乎吊起了我多一半的重量啊。

小說生活 71

2008 年 10 月 15 日 星期三 05:59

八四年秋，友人宗公診，男，卅三歲，荊人。

面色青灰，舌黃叢藎，舌下脈如連珠而大，兩脈中血星如疹，小絡充血，屬土形人，皮

膚無光澤而裂白。雙寸浮大，左關數散而浮，尺沉緊。右關尺相兼，澀而細，關尺兼反洪大而澀。

這種脈屬盛夏的徵兆。由春天時得風溫，留邪於肝而其火不消退，熱勞蒸於肝炎上，因此而雙寸浮大。逾年夏或長夏時因急怒盛火引發其蓄邪而病，故此關尺相兼。初脹滿難食，忙碌不就診，其後病若失。又逾年夏秋交因怒火而病成，故右兼洪火而澀，左關散而浮。為肝癆而實邪剋於腹腸的癥候。

自述：八一年春天，因為煩熱目澀，乏力厭食而就診，大夫說是實火，服用三十來付湯藥無效。就去了漢口檢查，結果是乙型肝炎，此後一直服用西藥。

八二年夏天，由於兄嫂經常吵架，父親就讓我們分開來過日子。我們就搬到了新居安頓下來，誰知兄嫂三天兩頭來鬧，直到我們又搬回老房子，不要說有多氣人了。九月初，我又因急性黃疸住院四十天。

去年十一月，隱隱覺得右肋部時疼時跳，到漢口檢查就囊腫性多區部纖維化了，此後，我就沒有勞動能力了，而且一直要華錢治病。這病一直也不見好，拖到現在才打聽到你，這就來了。

處方一：土大黃 30，桂枝 15，白芍 20，茵陳 10，青蒿 15，二醜 20，生山礪 25。十付後去青蒿桂枝，加沙藳 20，五味子 10。三十付。

四十付藥後，其右關尺兼脈消退，大而不澀。面無灰色，舌紫臺薄。

處方二：沙藳 20，鷄谷草 20，連翹 15，五味子 10，香附子 20，浮小麥 25，虎杖 20，土茯苓 50，生地 15。三十付。

原方去浮小麥連翹，加石斛 20，梔子 15，再三十付。

八五年二月再診。面色微蒼，兩頰微青，舌紅臺微滑，舌下脈右絡亟左根部如連珠，右脈正常，右寸弦，關緊而大，尺沉緊。

自言腹中硬塊消失，飲食正常，乏力。

處方三：白芍 20，鷄谷草 20，沙藳 20，枯黃芩 15，五靈脂 15，石斛 20，附子 15，細辛 10，石膏 20，蘇木 10，大黃 6，五十付。

原方去鷄谷草細辛蘇木，加首烏 20，丹皮 20，兩天一付，每午及臨睡前服，五十服。囑其服完後複診前去醫院檢查化驗，來時帶上結果。

九月廿日複診，面色正常，舌色紅潤，舌下脈惟根部珠絡，上半部清朗，舌臺正常，皮膚微乾，左關大而澀。

自言飲食正常，體力幾近回復。只有每日中午疲乏。

處方一：兔胎二十具瓦焙，雄山羊肝二具瓦焙，附子 250，白芍 300，丹皮 200，干地黃 200，二醜 100，生大黃 150，桂枝 60，共研細末，收霜露兩盃，溶桃膠 45 做丸，如綠豆大，次服三十粒，日兩次，飯前服。

處方二：薤子 30，米奴 20，餘零子 30，海金砂 10，豬毛炭 10，兌水二碗，煎至一碗去渣，每日上午服。六十付，一天一付。

八六年四月，友人宗△△再次來訪說：二月廿前後復查，一切正常，已經全愈。

九一年七月相見，其壯如少年，且每年體檢，由此覺悟，生命之火熱可知了。三峽工程中，移民到了那裏，我就知道了。

小說生活 72

2008 年 10 月 16 日 星期四 05:59

曹△△，男，二十五歲，陝西寶雞人，屠宰工，一九八四年四月就診。

面色紅潤，兩顴蒙塵爪甲反卷，耳中間赤，目外皆赤，齒有血漬，唇干裂。舌質粉白，舌尖紅，舌下赤，有黃斑，無絡脈。雙寸浮濡，左關細緊，右關沉滑，左尺浮大。

這種脈屬於初冬，迺肝虛爲陽明風寒化火反刑，治療不亟時所致之黃疸病。因過量服用二陳柴梔之味，或邪未盡而溫補肝腎以致肝火鬱蔭不散，久而寒化之肝病。所以在夏而脈一細緊一沉滑，也就是說兩至三年纔致的癥候了。

雖癥重而厭食乏力，多憂思，但其治非難也。所以，疎爲主，疎用辛，以導滯爲輔，導滯用苦利。因此，方當用辛苦。

處方一：連翹 35，桂枝 15，黃柏 15，當歸 15，川芎 15，楊柳枝鮮 30，桑枝 20，五靈脂 15，三七 6，黃芩 15，龍須草 15，雞矢白 6，水煎三次，合分早晚飯前服。忌葷腥，銅鋁器。三十付。

處方二：豬毛一斤，谷殼四兩，用芝麻油半斤分次炸脆研末，再用紅糖三兩入油溫化，丸如小豆，每服十二粒，中午，臨睡服二次。囑其三付完後來復診。

六月來復診，面色正常，爪甲復平，耳輪不赤，外眥赤消，齒白唇澤，舌質舌色正常，舌下微紅，絡脈見。雙寸濡大，左關微緊，右關滑，兩尺微沉。

自述，口不澀苦，目不干羞，飲食正常。

處方一：楊柳枝 35，桑枝 20，苦蘆 15，蒼朮 15，陳皮 20，菊華 20，木賊 20，青蒿 20，虎杖 15，羚羊 5，青黛 10，茵陳 10，山羊肝分二十份，每付煎一份水煎二次，分二次中晚飯後服。三十付檢查，如未瘳又三十付，瘳而已。

處方二：牙皂 35，馬勃 30，茯苓 30，山藥 25，當歸 20，沙蘆 20，全蝎 15，白華蛇 9 條。共研細末，飴糖爲丸 12 克，日服二次。二付。

冬月其村人來診，言其早瘳矣。

小說生活 82

2008 年 10 月 31 日 星期五 06:06

沒有完全的健康，也沒有決對的死癥。但却時時有好多在死亡。師父常說“**死神不臨無動之地，惡煞難顧陽和之方**”。仔細想想還真是這樣子呢。

肝病諸方：

一：**藥苓牙皂丸**，肝火水腫者

山藥，雲苓，牙皂各一兩，紅華五錢，人蘆一錢，硃砂五分，以蒸饅爲末丸如蠶豆，每次三丸，一日三次。

二：**天廬回生散**，肝病諸火者

苦丁香，赤小豆，冰糖各等份，麝香五分共研極細末。用鼻空吸，及流出黃水爲止，日行一次。

三：**黑礬散**，肝病疸、血勞者

先以黑礬一斤八兩，入四兩芝麻油中炸至無烟時，以米醋激之，晾干後，用豬苓，澤瀉，雲苓，茵陳各五錢共爲末，粳米團丸如綠豆，每服二十四丸，日服二次。

四：**羊肝湯**，虛勞黃疸者

羊肝一偁，用茵陳半斤，虎杖六兩，川芎，生地，二芍各三兩，人蘆，五味子各八錢，同入長流水中炖一個時辰去渣。每服食二兩半肝，湯一碗。

五：**牛肚蛤蟆湯**，肝病水蠱者

癩蛤蟆五個去頭雜物，大蒜二十四瓣，用牛肚一個包，入適量沸水中炖熟。分三至五次服。

六：**天星草鷄**，肝病久不愈者

白公鷄一隻，留血去內臟頭翅，水飛硃砂一錢，天星草填滿鷄腹，以油紙封之，蒸熟分二次喫肉飲血。

小說生活 83

2008 年 11 月 02 日 星期日 06:45

七：術陳羊肝散，黃疸、肝火上炎者

白朮，蒼朮，茵陳，陳皮，木賊，青黛，菊華，甘草各一兩入石器搗細末。

青山羊肝一付去胆，將上末加醋揉與羊肝中，用白布包後入水，勤翻動煮半時辰。取出晾干研，日服三次，一次二錢。

八：棱朮再造丸，肝病水蠱癥者

三棱，莪朮各二兩，童便浸泡一夜，去皮。巴豆三十粒去皮，加水一兩，煎水沸後入上兩味同炒至黃色去巴豆。

枳壳四兩分四份，以蒼朮，干漆，茴香，萊菔子各七錢煮汁去渣各兌上汁炒一份。

香附子二兩，酒炙、醋炒各半。

元胡索一兩，童便浸泡一夜、以一個白雞的血文火焙干。

枳榔一兩，共研細末，以蒼朮、干漆、茴香、萊菔子再煮汁加醋少許酥丸如梧桐子，早晚各服三十粒。

九：七蟲散，肝、子臟癌癥者

水蛭三兩半，土蚕(即蟻蛸)二兩，推丸二兩，蜈蚣九十條，全蝎無鹽二兩，蟾酥二兩三錢，土鳖子二兩半，血竭八錢，砂仁二兩，川芎(男用當歸)五錢。

爲細末以青山羊血半斤拌勻，晾干研細，分八十一份，日服丑末二次。重癥用羚羊粉三分，犀角粉一分，蓮蓬或藕汁一斤合冲服藥末

胆病

小說生活 79

2008 年 10 月 28 日 星期二 11:00

一九八零年夏天的一個下午，幾個朋友請我喫飯。

一行六人就來到預定的地方，這家飯店的風格很怪，一邊放著有很大的音響，一邊是燈紅酒綠的飯店，後面又是舞廳，鬧得真還有點喫不消。老五說“你咋樣？我有點心慌”。我說“鎮定，雖便些。我們沒有見過的太多了，你看他們有多高興，簡直有點發瘋的感覺”。卞之忠說“這家店就火在熱鬧上了，而且素菜也很地道”。

吵吵嚷嚷加上音響聲，使我身上有了感覺，雖然些迷迷糊糊的，但時間一長反而皮膚酸麻的現象使我冷靜了下來。因爲我的背後是版儿牆，隨著聲響牆子在顫動，身體上的感覺雖然小，但手上的竹筷却反應很獨特。

桌子上的反應經過筷子到了手上，輕微麻感却順著人體的經絡遊走不息。我用筷子加了一隻新筷子，一頭搭上桌腿，一頭挨上我的大腿外側，但當挨著經絡的路子時，情形就不同了。

接著我又在不同的部位去感受，覺得這種振撼雖然異於鍼灸，但却有著特別的路子，試了一會後，我就設想用它來治病，也許很獨到，因爲它的傳感走的是皮膚，不會對人體造成任何的傷害的。

這一餐對我來說喫的很有意義。回去後，老五首先成了我的第一個實驗對象。接下來就是來幫忙的人，成了老五的實驗對象。因爲這種實驗在形同玩笑中進行，所以也沒有人注意，就這樣一直到了農曆八月份。

第一個病人是廣元的，八月十四日來診，女的。姓常，年齡五十七歲。醫院診斷是結石性膽囊炎癥。來診的路上忽然發作，疼的臉青身曲的，一邊女兒又哭又嘮嘮叨叨的埋怨。我把老五叫了來，又讓人取來了專做的筷子，一陳敲打之後，病人就安然了。

第二天切脈開了方，木賊 20，桔梗 15，苦蕒 10，炙沒藥 5，紫菀 10，大黃 6，水煎三次，日服一濟。

又給了她一雙降香木筷，教會了她酥她女兒敲打癰，讓她們日敲兩三次，半月後來復診。十二天的時間，結石就了沒影踪，而且帶來了醫院的診斷。

此後，治療膽病近兩佰人，沒有療效的有不到廿人。也許，病人們敲打的節奏不同。所以有的快到五天，有的拖到半年，但是病總是好了。不愈的廿人裡，有幾個是因為敲打的聲音讓人以為在敲癰器念經，怕影響前途才終止治療的呢！

第九章 中医的悲哀

中醫藥的悲哀

2008 年 09 月 22 日 星期一 21:45

素質的敗壞趨嚮了沒落，根本的動搖加快了消亡。然而“存在”的條件是嚴謹的，也是積極的。任何失去根本條件的事物，都將意謂著老化、衰竭。

西醫藥的引進，以直接，簡便而優越；而中醫藥的附會、分科，使中藥流於卑劣，失去了治療意義。

當然，**消亡之禍莫過於欲得，災害之根莫不本於漁利。**人們都是為了一己之貪婪，使文化在變質著。為了本身之私利，使精華在腐敗著。為了迫有的欲望，使人性在墮落著。為了迷戀於擁有，使技業在流失著。

中醫藥這個自然哲學的蛻變亟衰頹，來自於所謂科學的根據亟其利益權衡的共性。不得不承認的是，西醫藥的直接亟簡便易行，而且一本萬利。由於投資亟管理的簡便易行，受到政府領導的支持。

而中醫則來自於經驗積壘亟辨證哲學，中藥則取於生物效應的自然條件；繁衍而瑣碎，管理不易。因為炮制、處方、環境的不同，其效果又各異。因此，在貪冒心理的左右下，藥材又失去了原有的功效。加上首腦人物的偏見亟歧視，更使她一厥不振了。

無毒不療疾

2008 年 09 月 22 日 星期一 21:46

在這裏我要說的是：世界上沒有絕對；利益或禍害，只是應用的尺度所致。只要我們懂得對事物的體會亟應用，就會使禍為福，轉害為利。

雙刃歌：

貝母川烏本相攻，結種包塊加南星。甘遂甘艸本如刃，朱砂貼臍療腹疾。
半夏川烏如霹靂，加藜酒煮浴溼痹。藜蘆人蕒見無功，白喉喉痹痰可消。
白芨川烏多膨脹，麻木生合酒摩平。芍蘆苦蕒祛痒痛，甘艸戟芫療癩靡。
茲半二烏茵陳蒿，當歸煎沐去痹疼。附子萆具去寒喘，遂戟芫艸散療癆。
此中機關人莫識，調配精淳沉疴離。

游刃賦

醫學無多，只在誠正專精。瞭酥陰陽，當體六氣之合。當審病因病機，應知時間可為，

則治之道符矣。

巴豆砒霜，貼穴可治便秘。牽牛硫黃鶴虱，加巴豆艾卷可制奇痒。諸蕩藜蘆，血結可療。二烏黃芪蟬蛻，加瓜蒌皮溼疹可祛。蘆薈巴豆，雲母研脂去汗除痕。

但凡藥物，利弊間存。勿內者外有奇功，毋裡者有其神效。良醫責己而效，庸夫執規無成。反其道，死可還生。其道反，中虛而成。君子謹察因果，運用勝若雷霆矣。

小說生活 51

2008 年 09 月 22 日 星期一 21:47

有人問我：怎樣纔能使中醫復興？我的回答是：無能為力。因為，沒有個人能阻止潮流，也沒有人能憑著本身的力量不借任何外援就有能力去左右權利。

利令智昏，競爭----使人們惟利肆途。因此，假冒偽劣在中醫藥界更為猖獗。藥材取於諸形，醫人憑乎智計。今藥為貪冒而假，醫人為財利而遵，人性一墮如是，我又有什麼能力去作為呢？

既然如此，先生又為什麼選擇這個職業呢？又何苦為它而愁悵呢？

我選擇的是蔭身宗教而維生；但却又莫名其妙的上了老輩們的當。

因為自己的尊嚴，他人的生命，我又不得不專心認真的去學習經歷。

為了諾言，又不得不重操舊業。有時候，連我自己也感到自己莫名其妙。

愁悵來自於對其學科的真實性的認定，珍惜，付出，亟契而不捨。我并不自以為是，也不會太過的杞人忧天。因為我自己知道，我是雙重性格。在學業上我很果敢，決決；在人事往來中，我無知，寡斷，又兼有點多情的羞澀。

所以，我不是君子。只是一個俗的不能再俗的俗人，先天下之憂而憂只是偶爾的清高一把罷了。

那麼，你的煩惱什麼呢？想做些什麼？希望得到什麼？

小說生活 52

2008 年 09 月 22 日 星期一 21:47

那麼，你的煩惱什麼呢？想做些什麼？希望得到什麼？

我是個正常裡面的不正常的人，所以七情七慾是滿坐的。我煩惱的時候很多，問題出在我心理上有個近我者眾，知我者稀的念頭。一個完全可以讓人們健康的學科，能否繼承下去的問題。其它比如在思想記憶中的東西時，遇到想不明白的問題。在為病人搭脈，遇到不明瞭的現象。對於別人的作為方式，不能理解時。有人在無理取鬧的向我糾纏等等。煩惱是一把沒有找到鑰匙的鎖；它掐斷了精神亟智慧的門戶，阻止了心性蘇平的路徑，堵住了步入健康樂園的連接通道。

我做的事，就是我想做的。而我所做的事，不是全憑著自己本身來完成的。比如說我瞭解疾病的誘因蘇動機，也知道用什麼藥物去處理。可當我要用這些藥物時，發現這些藥物的藥用性能完全不能合乎需要。我能去要求病人去找嗎？不能的。因為他們急切需要把病患終止於現在呀，那只有湊合著去應用了。而湊合的結果是，本來可以根絕的，却多少留了尾巴。本來用五天可以完成的，却拖延了廿天，難道就沒有遺憾，沒有煩惱嗎？然而，潮流滾滾，人心叵測，我又能左右什麼呢？不能。那只有把消耗留給病人，而把苦惱留給自已了。

人活著，就得在作為中攝取營養，也只有不停的工作，才有了生命的意義蘇價值。我是活在自己精神吉界的人；在精神的吉界裡，都有不同的禁區。這種不同的禁區，無形的約

束了個人的行爲。加上心性亟環境的左右，使人磋跎在歲月的流光之下了。

作，(正面)是欲望的促使；爲，(反面)是很自然的運用。作也就是做，想做是欲望的，欲望，動力的活性源泉。明明知道不自然，但人們都在很下功夫的去工作。**做，只是活下去的途徑之一，生命的基本灋則。**

我希望，人們都能實實在在，認真的對待我們所需要的事物。也許，只有切身的生命在危機來臨時，纔能體會惡果的滋味，最好不要讓惡果斷送自己。

希望那些主宰文化命運的人們，能够把利之一物看淡。不要認爲中醫藥是包袱，注重一下生藥材的質量，讓這種文化發展下去。

小說生活 53

2008 年 09 月 22 日 星期一 21:48

中醫藥本是傳統的，怎樣又會衰落而一厥不振呢？

秦皇以來，文化逐漸成了政權必須掌握棋子，而中醫也在權威幌子下存在。這就是說，其存在的姿態注要是權術，而不是本身的進化與發展。

在艸野，限於家族式的傳承，絲毫所得，所傳密以自珍，幾至朔絕；只知方濟，勿論時機。弊自病而不省，娛其利而不拓。自造悲哀，取利而逢迎，伐智圖利，甚而嫉其賢而妬能，這就是衰落的根本原因所在。

西醫學引進，使國醫受到了前所未有的衝激，像是陰弱之苗稼，經彊風吹日曬而不振一樣。人們只求結果於目前，不要過程的化育。無術欠知之流，倒戈而攻，不知公益之所適；咄繁就簡，只在捷利之有得。因此，使本身就營養失調的中醫，坐失健康發展的良機，使五千年文明之侍衛，牢鑄塵埃，孰爲可惜？

你認爲目前中醫界急需解決的問題是什麼？

就目前而言，中醫教學有著很大的弊病，就是抄襲西醫的教學方法，案照西醫的路子來實施中醫教學。使學子們變得中不中西不西，不能實地應用。

比如說，傳統中醫的入門課是接觸中瞭解藥材的生炙不同性味。根據個人的條件，再次介入接觸病人，以致瞭解病望問，爲觸切診斷打好基礎。至於理論，是根據自己的時間去學習的。這樣就形成了實踐與理論的同步并進，即使不能青出於藍，也不致裝腔作勢。

如果主管部門不從根本上徹底的改變這種方式，那麼中醫將就此成爲歷史。

小說生活 54

2008 年 09 月 23 日 星期二 12:16

學中醫有沒有捷徑或速成的灋子？

學中醫是有捷徑，所謂捷徑就是簡明易行的方灋。簡明易行的方灋是對心純性拙人用的。因爲熟記一個處方，鍼對表面現象去應用，足以維生。比如骨傷，瘡癤等等，一些簡而少變的病是行得通的。但是，其本身就存在著一定的風險。

二是本身具備優越條件的人，這是一種沒有捷徑的捷徑，沒有速成的速成。但他却能够縮短距離，簡化過程。其條件一是須要靈感齎智慧，二是要有敏睿的洞察能力，三是具備道家文化根柢，用她去瞭解自然萬象，破譯生化奧秘。學醫的人如果漠視眼前的事物，輕意自然百態，則明師不能雕其爲器也。

小說生活 74

2008 年 10 月 18 日 星期六 05:59

在我三十多年的草醫生涯裡，十年前從來沒有人問我“先生(大夫)，這藥有毒，吃著沒問題吧？會不會出事”。起初，有人問我會回答“要治好病就去抓了藥吃，怕就不要找我來看病了”。但過了一年多，問的人多了，我也漸漸習慣了這種疑惑的口吻，就會說“相信我，沒有問題的；放心服用吧”。再到了後來有人問時，想回答就說“沒問題”，不想回答笑笑也就罷了。

記得有一次，那是八一年端陽節過後的事；上午我一直忙著鍼灸，只聽一個成年男人大聲的說“什麼醫生塞？這麼大架子噢...？等了個兩個小時一個人影子都沒得，老子等得肚子都餓了。做這個人啥，一餓沒得轍兒氣子急哦，一會兒沒得人管，格老子要上火噢”。我一聽是來鬧事的，對病人說“你們等一下子，有人要找我的事，我去看了再針好了”。

過去一看，原來是給他老媽瞧病的。當我要切脈時，老人家聰明的笑道“我看的是外科病，不在肚子裡，鍼灸就好了”。我笑著說“鍼灸也不能亂來，我不切脈是不會鍼灸的，你老人家讓我切一下子，一會就鍼灸了”。老人再也沒反對，只是笑笑，伸出了手。

切了左手的脈，我問她“右踝上腫了嗎？您這是腎氣虛而腳心太熱，用剛出井的水涼腳倒致脾氣下結，寒熱相撞於而形成的。所以，醫生都覺得奇巧，不明白怎麼會腫個圈，簡直是一隻琢子”。老人很驚怪，一臉的詫異。切完了脈，我對她說“沒啥子大問題，鍼兩次就沒事了，這次腫消不消得掉難以預計，不再會痛是一定的”。

鍼刺時，老人對我說“我是受過西方教授的，不相信中草藥。我這次腿腫，吊了一個禮拜的瓶子，腫疼反而嚴重。才聽了別人的勸勉，來鍼灸。我不明白的是，泡的是兩隻腳，怎麼不腫兩隻腿，只會腫了右腿呢”？

我對老人說“我前面說您腎氣虛致腳心熱您聽到了是嗎？腳心熱的原因是局部汁液流通緩慢散熱的性能消退。而井水性寒，從五體而言腿是左脾右腎，脾是土能滲水，才只有右腿腫。老人家，我沒有時間聊了”。

我對別人鍼灸時，大嗓門過來辭行走了。可是在我的心裡，出現了好多黑色礁石。信仰是人性的開關。當開關失去了作用時，纔會想到直接。太悲哀了！這是逼迫中國中醫藥走上悲哀之路的最大潮流。當西醫藥的治療束手無策時，才想到了中醫藥。難道這就是文明的理智，科學的對待嗎？

昨夜看到了一片讓人欲哭無淚的文章；

2009年03月25日 星期三 17:01

昨夜看到了一片文章；是網友轉載的。其文如下

卯時（早晨 5—7 點）——大腸經當令

1、天门与地门

这个时候天也基本上亮了，天门开了，五点醒是正常的。如果晚上十点半睡的话，五点醒也是不早的。这个时候我们应该正常的排便，把垃圾毒素排出来。这个时候代表地户开，也叫肛门要开。

2、肺与大肠相表里

肺气足了才有大便，说一下表里是什么概念，有一点像夫妻，若是家里的老婆好，后院安定的话，男人在外面工作就会很好，所谓表里就是一阴一阳组合的。肺就是阴主内，大肠就是阳主外，举例子说一下，比如拉大便的时候，你会有一个习惯性的动作是什么？这个时候我握拳头行不行？这个时候怎么办？肺是主气的，通常这个时候要憋一口气，然后大便才下来。所以在中医里，大家多多少少都看过，中医有事没事都会问二便（大小便）。这个千

万别大意，其实在中医里问的是一个很重要的情况，问大便就是要知道你心肺功能如何。比如心血旺的话，大便是成型的，而且是很粗的，所以小孩的大便和老人的大便是不一样的。小孩的大便是又粗又大又长。有时候不可思议，小婴儿排便的时候，大便特别粗，可是到年老的时候，都拉得特别细。当拉特别细的大便的时候，说明心肺特别的差，这就叫肺与大肠相表里。心肺功能好的话，大便功能就好。

3、便秘和拉稀的问题

在日常生活中这种病很多，实际上大肠经有一个很重要的功能，就是“津”的功能，所谓“津”是往外渗透的力量，天津是一个港口，就是出去的功能，所以有时候看地名也可以学到一些关于中医的东西。津的力量过强时，就会便秘；如果津的力量特别弱时，就会拉稀。而津的力量的强与弱又和别的脏器都是密切相关的，所以吃泻药治疗便秘的方法是错误的，它消耗了人体很大的元气。治病是治津的功能，如果老拉稀的话，就是津的功能弱了。

我叫不正统。

沒有上過醫校，甚至連戶樞外的書都很少看。但我却知道，“當其時而瀉者，洩也”。“寅卯之時，陽氣動物，生機隱然蠢蠢。此時之瀉，象苗之傷本，藹之溺根；故其名曰‘五更泄’。‘五更泄’者，非指其時也，言其醒即出之也”。

而我所見的文章如上者，不知是不是讓人健康的活著。如果是，這種文章的橫空出世，是代表中國中醫藥科學的發展嗎？如果是學中醫的，臉那里去撻呢？

如果，我國農村的醫生都似這種高水平，中國，將是任人宰割的肥羊。因為所謂專業知識的誤導，會致使人們虛有其表，從而喪失持久的勞動能力！

我也很慶忻，沒有條件上這種高等院校。因為從以上文章看，古先賢們的心血白費瞭。

我在想，社會不給我們機會是好事，如此神聖的碩果，讓所謂的名流弄的腐臭不堪，難道九佰陸拾萬平方公裏的地面上，中醫真的無話可說嗎？

難道中醫真是幌子嗎？

第十章 寄语朋友们

2009 年 03 月 23 日 星期一 22:13

朋友們！我想說的是：“天下無難事，祇怕有心人”。

我希望人們都能够有很好的健康知識，也希望病痛中的人，接受的治療是直至病所而不走冤枉路，併且沒有後遺癥狀。更希望人們健康，長壽。

所以，我把自己學來的‘不正統’的，‘非科學’的，古老的經驗語言，案所受盡量保持原汁原味的貼在我的博客上，原意是供有心人來學習的。

師授徒，有一個固式灋則：那就是要受到很多的約束，而且有她的門規禁律，及其很嚴峻而近乎殘苦親身實驗。而現今的人們，在蜜罐中生存還嫌酸的思想，是根本上經不起冰霜雪寒的大棚式性質的。因此，口口授一脈，到現在祇有壽終正寢在我手上瞭！

我不知外面傳什麼言，也不想知道流傳的褒貶利害。祇想讓她文字化，知識化，普遍化。我們每一代人，除瞭不到三佰的專用字，祇四個字，‘死記硬背’。沒有處方，祇有語言的傳承，也層有過三十多位醫道聖手。我想祇要朋友們戮力，一定會有很均等的收獲。

在這裡，我嚮朋友們畱言，是為瞭減免回複朋友們拜師的信件。我沒有能力及時間，所以不收徒。謹此，特別告悉！