## 糊涂医治糊涂病”博客序

 (2010-01-14 03:03:25)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [医家绝学真传](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%BD%BC%D2%BE%F8%D1%A7%D5%E6%B4%AB&by=tag)    [糊涂医治糊涂病](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BA%FD%CD%BF%D2%BD%D6%CE%BA%FD%CD%BF%B2%A1&by=tag)    [健康](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BD%A1%BF%B5&by=tag) |  |

嗟呼，医道之不传亦久矣！先贤常言：“真传一句话，假传万卷书。”时下庸医均热衷著书立说，真才实学者多不屑吹嘘，以致网上网下，邪说充斥，四海内外，狐禅遍野。此医道之悲也。  
  
吾幼体弱，研医家之秘传宝典，修明师之医道妙法，薄有所得。每感正统医道，医中有道，道中有医，实可感而遂通，无有可言说者。人人皆可自成良医，何须他人饶舌？故有亲朋问医求药，常缄言不懂药理，无法予药。盖因万物皆可疾，万物皆可医，应病予药，恰如以手指月，挂一漏万，医道学人所弗为也。  
  
有同事傅小姐者，台湾人氏，银行界之名家也。偿告吾台湾有书曰《一药治一病》，吾未读该书，不敢妄评。但按医理，药有君臣佐使，物有五行生克，一药治一病，多半为取宠而哗众。况是药三分毒，若无君臣搭配，或无五行制约，恐极不妥。傅氏劝吾另著新说，吾决无此能耐，既然“真传一句话”，何来一卷书？  
  
近日与傅重聚，再及此事，吾本糊涂医，只懂治糊涂病，遂承诺开此博客，以“糊涂医治糊涂病”名之。愿以医道末学一家之说，抛砖引玉，请教于医道高士。若有对正统中医毫无认识一塌糊涂者，希冀略有所得，治得糊涂病，学得糊涂医，法于阴阳，不妄作劳，尽终天年，则吾愿足矣。  
  
是为序。  
  
胡涂医  
  
2010年元月

## 中医蠡测——你也可掌握些医道

 (2010-01-15 18:38:18)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [真传](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D5%E6%B4%AB&by=tag)    [千里诊病](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C7%A7%C0%EF%D5%EF%B2%A1&by=tag)    [磨性](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C4%A5%D0%D4&by=tag)    [古传诊法](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B9%C5%B4%AB%D5%EF%B7%A8&by=tag) |  |

写下这个标题，我知道很多学院派的中医专家学者们会诘难：中医学院有的是专家学者，他们也不一定能教出一名良医。一个不上中医学院的普通人，怎么可能掌握些医道呢？  
  
是的，任何一个普通人，只要得真传，人人皆有机会！  
  
那么，什么样的东西是“真传”呢？回答这个问题之前，我们以诊法为例，先来看看所谓的“真传”学什么，随便谈谈中医的学法。  
  
古代的“诊法”，指的是望、闻、问、切。其基本原理是建立在天人合一的整体观念的基础上，是阴阳五行、藏象经络、病因病机等中医理论的具体运用。医家教徒弟，有两种教法。第一种，也就是普通拜师学医的，学的就是这些基本原理，原理贯通以后，方法就很简单了，一般把把脉、看看舌，基本就可下诊断结论。这要学多长时间？一般需要一年至三年的时间，这一至三年，还不是从早到晚学，而是白天帮师父家干点杂活，洗药拖地，端茶倒水，晚上帮忙泡泡药甚至倒洗脚水，如果师父开心，就讲一两句，不开心就啥也别想得到。师父为什么这么“坏”？除了家里多个免费“工人”的经济因素，就是古代师道尊严的原因，而且，上古没有“中医”的观念，医道不分家，传医就是传道，宁可失传也不误传，师父必须对徒弟进行所谓“磨性”的训练，把你的心性磨平了，真东西才能教给你。让你干粗活甚至无故责骂你，就是为了磨平你的心性，学了出去，才不至于辱没师门。古代的学字怎么写？“學”，上半部分是两只手，捧着一个“爻”，爻是什么？《易经·系辞》说，“道有变动，故曰爻”，说的是手中要掌握变动之道，下半部分就是屋子底下一个“子”，你首先得处于低位，在家里好好作人子弟，师父的大道之理才能从上往下灌给你！磨你、用你是为了“灌”给你。等到一段时间的磨练、考察，觉得你适合做自己衣钵传人的，用的就是第二种教学方法：不谈理论，直接就在身体上训练出望、闻、问、切的本事来。这要花多长时间？一般一个晚上就可全会！——是的，一个晚上的教学，便可教会你古传“诊法”。只是这一个晚上能做到的事儿，明师们往往要磨练你N 个晚上。  
  
很多人会说，这怎么可能？简直是天方夜谭，太过玄妙， 不可能！  
  
圣人说，“大道至简”，越是真理应该越简单明了，越是高深的医道应该越简单。所以古人才常常说“真传一句话，假传万卷书”。好的东西历来都不“多”。  
  
中医这一行，本来就是很玄妙的。你看中医的“医”字，在殷商甲骨文里写作“毉”，其部首为“矢”为“殳”，《说文解字》说“矢，弓弩矢也”，而“殳”也是古代的兵器，《考工记·庐人》贸公彦琉：“殳，长丈二尺，无刃，可以击订人。”两个都是可致命的利器，表示破坏力大，遇到“巫”了，就得“医”，有得救了。那么 “巫”是什么？《说文解字》说，“巫,祝也。女能事无形,以舞降神者也”。后世很多学者都因此而认为“巫”就是装神弄鬼的人，其实，历史上乃至现在农村社会里确有不少装神弄鬼的“巫”，那是假“巫”，真“巫”是“能事无形”，即通达无形之事理的人，以简单的“舞”技练习就能让你安下心神的人。在民智未开的时代，这类人容易被神化，而拥有崇高的社会地位，因此假巫跑出来滥竽充数混饭吃也就不奇怪了。以至于后来的医学名家，不得不痛斥“巫”。最早出来骂巫的中医界大佬是神医扁鹊，《史记·扁鹊仓公传》里就有他“信巫不信医，六不治也”的怒吼。 这也就解释了为什么“毉”字后来演变成了“醫”，不用“巫”，用“酉”（即药酒）了。现今简体字的“医”则干脆啥意义也没有了，中国古文字已经被我们折磨得奄奄一息了。  
  
中医的玄妙之处，正是它的“巫”的方面鲜为人知！事实上，中医最神奇的精髓，全在这上面。  
  
“巫”的方面是什么？就是古人探索天地、自然、生命三大领域的方法论。方法论解决了，“理通法自明”，治病方法就可以自己回家编去！“道有变动”才是“学”，回家去给人治病是“习”。孔夫子说“学而时习之，不亦说乎”，孔夫子的本意是学了就要会变通并且经常实践它，这样才会使学问、技术不断提高而自己也因此而快乐，而不是说学习了以后经常复习就很快乐了。  
  
所以在古代，学中医，其实就是学“道”学方法，先从自个儿身上开始，把自己的身体折腾通了，就能一通百通。所以我才说，您也可以成为名中医。只要方法得当，智商正常，不需要多长时间，人人皆可以自学掌握一定程度的医道，慧根、悟性好的，保不定还能成良医！如果您还不信，就请想一想历史上那些光辉灿烂的名字——鬼谷子、华佗、张仲景、孙思邈、李时珍……他们谁也没有上过什么中医学院。  
  
那么究竟怎么样，才能让你进入医道之门呢？它的训练方法、必学内容、需要时间、作为一个普通人该从何入手、我们以后的文章再谈。  
  
2010.01.15

## 中医本质探微 1 ——　从糊涂医治糊涂肠炎说起

 (2010-01-16 03:21:13)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [子午流注](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D7%D3%CE%E7%C1%F7%D7%A2&by=tag)    [真气](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D5%E6%C6%F8&by=tag)    [运行时辰](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D4%CB%D0%D0%CA%B1%B3%BD&by=tag)    [健康](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BD%A1%BF%B5&by=tag) | 分类： [医海蠡测](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_4_1.html) |

我在加拿大念书时，住在一位女士J家。J有一个毛病，长年拉肚子，而且多是在清早五点多，看了很多年医生都没有根治。Ｊ的医生告诉她，这个不是病，每天早上才拉一次稀很正常，可是她却不胜其烦，有一天她跟我说起要去看中医，那时年轻气盛，我就告诉她，干脆看我好了，加拿大不会有比我更懂中医的中医，但是我在加拿大没有license，不能给她开药。J似乎很有经验，伸出手腕就要我给她把脉，我笑言男女授受不亲，我看病不需碰到她也可切脉。事实上，我在她家住了两个星期，如果连房东有个啥毛病也看不出来，那岂不是开中医的玩笑！她畏寒，时有咳嗽，所谓“精足不畏寒”，很明显嘛，她这个病真正病根在于肾气不足，命门火衰，不能熏蒸五谷，肺气虚弱，体内阴寒。找到病根，才能对症下药。  
  
古代中医所讲的“对症下药”，是找出真正的病因，然后才“下药”——注意，是“下药”，不是“用药”。现在的中医学院教出来的医生们有一个特点，一定要弄清楚是个什么病才会来个“对症下药”，J被西医诊断为慢性肠炎，可是按照西医的方法，症是肠炎，下的也是消炎的药，但却多年治疗不好。我有一些作中医生的朋友，也常常喜欢“问”病人得的是什么病，病人多半是给个西医的病名，比如慢性肠胃炎，冠心病什么的，于是这些中医们就想用教科书里的药方去治疗西医定义下的病。这样治疗，能有好效果才怪呢！  
  
古代的中医，主张糊涂医治糊涂病。啥意思？  
  
这是一种中医的整体思想，“大事清楚，小事糊涂”，好比中国人说“牛肉”，牛身上的哪一块肉都叫“牛肉”，外国人却必须分得倍儿清楚，什么entrecôte, fillet de beuf等许多名称。古代名医们才不懂什么叫冠心病什么叫心冠状血管粥化呢！不管你的心脏出了什么问题，一律糊糊涂涂马马虎虎叫心脏有毛病，然后就根据五行生克的关系来调理。所以，对于J的肠炎，我压根儿不用去知道是慢性还是急性，是啥毛病，我只要知道她拉肚子这个“犯罪事实”就定罪量刑把病抓起来处决了。  
  
清晨五点多喜欢拉肚子，这在古代就叫做“鸡鸣泻”。意思是这个病就喜欢发生在清晨公鸡打鸣的时候。这是为什么呢？因为鸡鸣卯正是大肠做人体ＣＥＯ的时辰。如果我们肾气不足，命门火衰，肺气必虚，肺与大肠相表里，排便就在情理中。  
  
探究这个问题，我们就不能不谈谈中医的本质。学习中医，必须抓住这个本质，才能养生延年，妙手回春。这个本质就是——真气与天地万物的运行同步！人体的真气是遵循着大自然的规律而运行的，顺之昌，逆之者损！《黄帝内经·灵枢·卫气行篇》开篇便讲“岁有十二月，日有十二辰，子午为经，卯酉为纬。天周二十八宿，而一面七星，四七二十八星。房昴为纬，虚张为经。是故房至毕为阳，昴至心为阴。阳主昼，阴主夜。故卫气之行，一日一夜五十周于身，昼日行于阳二十五周，夜行于阴二十五周，周于五藏。”说的就是人体真气运行与天地时间运行息息相关。  
  
现在不少写中医养生类书籍的“名家”都说人体的真气于子时开始运行，这是错误的。  
  
人体真气时时刻刻都在运行，要不还能活命吗？只是每个时辰，走那条“路”，由哪个脏腑当人体ＣＥＯ而已。人体十分“民主”，实行的是比美国还民主的“五权分立”，五脏六腑轮着来，“任期”都是两个时辰。如果硬要说从那个时候开始，却不是子时，而是寅时。寅时，即凌晨３－５点，人体真气从手太阴肺经开始，此时肺当ＣＥＯ，这个时侯人体的真气开始在肺会师，然后由这个ＣＥＯ下调到下面的其他脏腑（肺在身体主干的最高点）。年轻人睡得最沉的时间就是寅时，尤其是秋天的时候，为什么？因为这个时候肺气要下降，身体的阳气要往下、往里调度运输，古代中医管这叫“肃降”，用英文比较容易理解，气要Seriously heading down.年轻人肺气足，所以最容易睡得沉。年纪大的人，或者身体虚弱，尤其是肺有毛病的，这个时候反而非要醒来不可，因为长者和体弱者体内真气已经不强大，没有太多力量去“肃降”了。尤其是秋天，因为秋天属金，气主肃杀，其相应的脏腑是肺。所以中国人才喜欢“秋后算账”。——以后发现自己这个时辰老是醒来，那么恭喜你，你可以开始学习中医养生了。随便说一下，中国的命书上常说寅时出生的人是操志持雄，背井离乡之命，这样看来说得通，寅主肺，金气能操志持雄，从肺一路下，自然远离“家乡”了。  
  
卯时，即早晨５－７点。人体真气注入手阳明大肠经。这时人体的ＣＥＯ是大肠。古代医书上常讲“肺与大肠相表里”，说的就是上一任ＣＥＯ刚下台，新一任刚上班，他们得互相有个协调。上面所说Ｊ的拉肚子病为什么老发生在清早５点多？就是这个道理！肺气虚弱导致大肠的排便功能不全，在清早５点多，寅卯之交，正是肺与大肠交接ＣＥＯ工作的时候，真气从肺经注入大肠经，大肠在生理上自然“情不自禁”了。悟通了这一点，反过来治疗便秘便不在话下了。所以说，学中医其实很容易，理通法自明，明理之后方法就可以自己编。我后来没有给Ｊ开药，治这个病，一般是用补骨脂、肉豆蔻、五味子、吴茱萸等四味药，我历来反对动不动就吃药，只让她喝点姜枣汤，并教会她一个动作，让她练习疏通肺和大肠经脉的小方法：自然站立，两手从身体两侧自然平举（手心向上），像鸟儿展开翅膀准备飞起来一样，慢慢抬起，当两手臂与肩膀成一直线时，在意念上以大拇指、食指和小指头为轴，拉动整个手腕使两手手心往下“扣”，仿佛盖酱油瓶盖一样，反复做十来八次就好，J连续做了三天，就不再拉肚子了，至今都没有再复发。为什么这么简单的动作，能“事无形”把病治好呢？很简单，左右两手臂上都有三条阴脉三条阳脉，这个动作的目的就是拉动手上的这些经脉来调理体肺、肠、肾等脏腑。这是“糊涂医治糊涂病”的方法，如果非要详细解释，那么就是手太阴肺经呼气由胸走手，出大拇指之端，而手阳明大肠经由食指走头，你这么一折腾，就相当于给这两条主要道路开绿灯，让真气不堵车，相应的脏腑（司机?) 就爽了。这个动作在做的时候，最好加个“补”的想法，即每当手腕往下扣的时候，就想一下“补”。原理我们以后的文章再谈。——聪明的读者，如果不是拉肚子而是便秘怎么办？反过来呗！把动作反过来就行，不信你可以马上试试：两手平举与肩成一直线，手心向下，由大拇指、食指和小指带动往上翻掌，使掌心向上，并想一下“泄”折腾十来八下，看看是不是很想上厕所：）  
  
《黄帝内经·灵枢·经脉篇》说：“经脉者，所以决定死生，处百病，调虚实，不可不通”，正常人的经脉，其实本来就是通的，这是千古医家的大秘密。它们不仅是通的，而且真气还按照一定的时辰在不同的经脉上运行。这就是中医的本来面目。  
  
所以，抓住了中医的这个本质，学中医才能入门。因时制宜，事半功倍。  
  
随便提一下，每天子午两个时辰（即晚上23点至凌晨１点，中午11点至13点）真气会沿着任、督二脉循环一圈。这就是著名的“子午流注”规律。子时，人体的真气还注入于足少阳胆经，所以子时是个少阳之气开始发动，万物开始滋生，生命力非常强劲的时刻，这个时候最好能放下万缘，静坐养气，古人叫“炼子时功”，如果不懂静坐，那就好好睡觉养神，让身体放松下来，使真气更加容易通过这两条主管全身阴阳经脉的主干线。午时，人体真气还注于手少阴心经——以后如果你看到报道说有睡午觉习惯的人不容易得心脏病你就知道为什么了。午时最好也能睡睡觉，可惜现在的白领，尤其是在外企工作的人们已经没有睡午觉的福分了。如果这两个时辰你由于工作关系实在不能睡觉，那就拜托把后背坐直，含胸拔背，尽可能看点轻松的资料，尽可能放松吧。  
  
子时到了，睡觉去:)  
  
胡涂医  
2010.01.16  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 中医本质探微 2 —— 糊涂医治糊涂肿瘤

 (2010-01-18 00:00:00)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [养生](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D1%F8%C9%FA&by=tag)    [真气](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D5%E6%C6%F8&by=tag)    [气化肿瘤](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C6%F8%BB%AF%D6%D7%C1%F6&by=tag)    [自疗](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D7%D4%C1%C6&by=tag)    [糊涂医](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BA%FD%CD%BF%D2%BD&by=tag) | 分类： [医海蠡测](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_4_1.html) |

阅读国共战史，我最喜欢的国民党将领是白崇禧，他的战功可与共产党的大将林彪相媲美，1946年白崇禧的部下陈明仁和林彪在东北四平一战，使被毛泽东誉为“常胜将军”的林彪也吃了大亏，史称“四平血战”。白崇禧的儿子，台湾作家白先勇回忆起这场战争，不免为其父亲大人宣传一番。这是人之常情，但却犯了中国兵家文化的大忌——好汉不话当年勇嘛！也罢，这哥儿们既然大名就叫“白先勇”，大概是少不了要向他的读者告白一番其先人的英勇事迹的。今天我也不能免俗，要谈谈多年前治愈一例糊涂肿瘤的故事。希望抛砖引玉，以期春满中医学界的百花园，让更多医道高人出来谈谈他们无药治病的经验，启发后学。  
  
1995年暑假，我破例应邀在G市的一个养生培训学校讲课。那是一个小型班，大约二十来人。学员中有一位老先生T,脖子上长了一颗半个鸡蛋大小的瘤子，尽管他在G市最好的中山医院检查的结果是良性肿瘤，但心里还是忐忑不安。T老先生在我的班上很认真，我讲课历来不许别人记笔记或录音，要听我的课必须恭恭敬敬坐端正（我在前面的文章里谈过“磨性”，这其实就是“改进了的磨性”），可是老爷子年龄可以做我的父亲或爷爷，他要做笔记我也不好阻止，但他还是坐得特别端正。那时我讲着讲着来了兴致，就告诉大家，凡是按照我说的做的学员，我会让他们身上的毛病重的变轻，大的化小，小的化了，还有一个前提，就是他们得有一搭没一搭地想着自己的病灶。一下子大伙儿都来了精神，T老先生特别有悟性，马上把纸和笔扔地上，静静地坐着，期待着我给他来个妙手回春。  
  
学院派的中医们会觉得这不可能，不开方、不吃药、不针灸，这么大个瘤子就能消于无形？  
  
他们觉得不可能，那是因为他们没有得真传，不懂得中医的千古之秘——人体本身有大药！这是中医的另一个本质。  
  
只要方法得当，有个适当的“药引”，人体自身的大药就会产生中子撞击原子核的作用，爆发巨大的自我康复能力！“大道无形”、“大音稀声”的道理这些中医们多半没有体悟。他们学的是中医“知识”(knowledge)，而不是真正的中医“能力”(capability)。  
  
我们往往会因为自己原来的“知识”，障碍着我们去认识、接受未知的知识。所以圣人才说“五色令人眼盲，五音令人耳聋”，看得多了，听得多了，反而使人变成盲人聋子，混混沌沌、糊里糊涂，才能明白医道真理。自古医、道不分家，学中医一点儿也不难，只要你把它当道来悟，把自己的身体与大自然的关系搞清楚了，就会一通百通。  
  
那么，什么叫“人体本身有大药”呢？  
  
这个药，就是我们体内的“先天真气”！《黄帝内经·灵枢·刺节真邪论》说：“黄帝曰：余闻气者，有真气，有正气，有邪气。何谓真气？岐伯曰：真气者，所受于天，与谷气并而充身也。”现代的读者们，看到“所受于天”，可能会认为是封建迷信。事实上，这里的“天”，可以理解为“先天”。胎儿在母亲体内不能吃不能喝，为什么十月怀胎会长出个“人”来? 因为小baby用的是“先天”的生命方式，通过脐带从母亲体内吸收营养，先天真气主要集中于任督二脉，周而复始，推动着小宝宝生长发育。等出生后，在母体内的“胎息”方式变成了外呼吸，后天的生命方式代替了先天的生命方式，于是开始了外感风、寒、暑、湿、燥、火等六淫，内伤喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七情，好比原本通畅的高速公路被设置了障碍物，先天真气运行的道路逐渐滞塞，我们身体这部车子便从好车开成破车，高速公路也被开成乡下山路。所以《黄帝内经·素问·上古天真论》才说：“真气从之，精神内守，病安从来？” ——只要“真气从之，精神内守”便可无病。“真气”就是大药！其“服药办法”就是“从之”加“精神内守”。——聪明的读者，您现在明白了吗？我为什么要求T老先生他们“有一搭没一搭地想着自己的病灶”呢？就是要他们“精神内守”呀！哎，这些东西说破了，以后很多卖中药的朋友就得失业了：）  
  
那么先天真气究竟是什么东西呢? 简单来说，就是与生俱来的。从父母精血相交的那一瞬间，父母的精血，外加当时、当地的天体运转、环境磁场等等的能量叠加而来。顺便说一下，算过命的读者都知道，算命时要给算命先生“生辰八字”，那么问题就来了，世界上那么多同年同月同日同时生的人，难道他们的命运都一样？为什么有的算命先生算得“准”，有的算不准呢？因为如果光用“八字”，会有太多其它因素被忽略了。  
  
真气不仅有先天真气，而且还有后天真气。先天真气上面已经说了，它在父母生我们之前就得到了，发源于肾，藏之于丹田，并借上、中、下三焦之道通达全身，推动我们的五脏六腑的一切活动。那么后天的真气是什么呢？后天真气包括天气和地气。天气主要指我们空气中的氧气，由鼻入肺。地气主要指我们每天三餐所摄入的五谷之气，由口入胃。天地两气进入人体并在我们身体内的组织间隙、细胞间运行，起到摄入、氧化产生热量的作用。真气在身体的不同部位运行时有不同的功用，因此古人给它们命了不同的名字。比如我们平时形容一个人讲话“中气充足”，说的就是他的中焦部位的气足，所以声音洪亮有力。事实上，养生治病的strategy就是，让身体的有病的部位真气充足起来，就可以缓解疼痛，甚至治愈疾病。我那天给T老先生治疗的方法就是用的这个原理。我不知道大家是否有留意到一个现象，做激光治近视的眼科大夫，多数都是戴眼镜的，而且他们的孩子若近视，也多半不去做激光治疗。这是什么道理？我不懂这个激光治近视的科技，但是医者一般都很谨慎，这个技术还没有经过几十年的临床验证，医生们哪敢往自己或自己的孩子身上试啊？所以我常常开身边一些西医朋友们的玩笑，说他们是医匠，不是医师。“医者，父母心”，现代很多医生多缺这一点德行。与现代的医生不同，医家的传人们一般都不主张急于用药，那是因为他们对人体有比较透彻的认识，非到万不得已，不愿意拿自己或病人的身体来做各种药物互相厮杀的战场，不管是“一药治一病”，还是多药治一病，他们都习惯如临深渊、如履薄冰、小心翼翼。古人说“药补不如气补”也就是这个道理！  
  
如果上面这些话听起来还太“玄”，那么我可以举一个简单常识来打破我们很多人认识上的障碍。现代的解剖学告诉我们，人体每一平方毫米的肌肉横切面上，有超过两千条毛细血管，在平常静态下，只有五条毛细血管有血液通过，当人体运动时，则有两百多条打开来使用，这就是说，人体内经常有超过90%的毛细血管处于“下岗”状态。一个165cm高，68kg重的人，全身毛细血管连接起来，长度约15万公里！这样一个庞大无比的“网络”，如果按照一定的方法，让它们有节奏地启闭运行，这对生命的作用不是不言而喻吗？  
  
明白了以上的道理，我们还得了解肿瘤是如何形成的。然后看看能否“反”着肿瘤成因的方向来，如果能，就可以叫肿瘤不翼而飞！这就好比中国目前的房价。很多经济学家们都持有泡沫说，认为这个泡沫一定会破。我是不敢苟同的。很明显，中国的房价疯涨，不外四个主要原因：1）人们口袋里的钱多了——不管这些钱是红色的还是灰色的收入，百姓兜里钱多了，收入增加了，才有买房子的想法或能力。2）中国人传统的“居者有其屋”的文化观念，推动了一些不怎么有购买力的人因为结婚等种种原因，不管如何也要拥有自己的房子。3）名义上国家拥有土地，实际上是地方政府（甚至是地方政府里的少数几个人）拥有土地，高价拍出地价是他们利益所在，他们的“政绩”、往上爬的资本，主要来源都在土地和房地产商身上，地方的财政、税收太依赖地产了，这是房价疯长的主因。4）城市化进程加快。——如果房价要大幅度下跌，必须“反”着这四个原因来。那么，老百姓（尤其是公务员、官员、老板们）的收入必须降下来，口袋里的钱必须少下来，这可能吗？另外，传统的“居者有其屋”的观念必须改掉，从此大家都租房。第三，地方政府及各既得利益阶层得变“好人”，这可能吗？最后，城市化进程得变慢或反过来大伙儿到农村去过日子，这可能吗？——所以房价不会真的降下来！且不说与港台相比，目前主要城市的房价还是偏低的。但你看政府目前的做法，对二手房增税，提高买地支付期限和额度，这多么像历史上的庸医啊，治标不治本嘛！我举这个例子，不是为高房价辩护，而是希望读者朋友能举一反三。因为中医必须这样学才能有长进！你要治疗肿瘤，就必须知道瘤子的成因，然后想办法“反”其道而行。所以古人才说，“顺为凡，逆为仙，中间阴阳颠倒颠”。那么在中医看来，肿瘤是什么东西呢？高明的中医不相信肿瘤之说！Surprised？在得真传的医道人士看来，一点儿也不奇怪，那就是一个“气化物”！  
  
是的，体内的“气”变的！中医的整体观认为，人体就是一个浑然天成的整体，它是一个小宇宙，大宇宙有的，小宇宙就有。比如太阳系里有九大行星，人体内就有九大穴位，人体真气沿着这九个大穴，绕着任督二脉转一圈，就是一个小周天，这些我们以后的文章里会讲到。人体这个整体，又好比一台最精密、最完整的生物仪器。这台机器就像世间的任何机器一样，总有它的薄弱环节，当我们受了委屈，受了打压，遭受不好事情的时候，体内的“气”就往这个薄弱环节上聚集。如果你小时候吹过气球就会明白，气球哪个地方薄弱，往里吹气时，哪个地方就会鼓起来，同样的道理，你身体上哪个地方薄弱，当你遭受不爽时，“气”就容易在这个地方聚集，一“鼓”起来就是所谓的肿瘤、结石、硬块了。古人说“聚则成形，散则为气”，再准确不过了！为什么西医切掉、打掉的肿瘤结石很容易重新长回来？就是因为西医还没有认识到人体的薄弱环节，以及气聚成形的真理。用外求法来解决身体内部的问题，总就不是最完美的。顺便说一下，为什么现在很多女人容易得子宫肌瘤、乳腺增生、卵巢癌？问题往往就出在她们的男人身上！女人身体的薄弱环节容易是这些部位，老公对她们或婆媳关系不好的时候，她们心中的怒气、委屈、烦恼之气无法宣泄，就会往这些部位聚集，于是就极容易得这类病！读到这篇文章的女士们有福了，您要避开或治疗这些“气化物”，就必须“反”着来，改变自己的思维方式和行为习惯，并学习一点简单的动作，把体内的烦恼之气排出体外，就健康有望。 我经常说不喜欢给人开药，并不是说生了病不能用药，而是提倡病人不能被动地只把自己的小命全然交在医生的手里。学会主动寻找自己得病的根源，在源头上斩断得病的“因”，才能控制住、转化病情这个“果”。在“战略”上，要藐视疾病，糊涂点看待它，树立必胜的信心！在“战术”上，要重视它，调动祛病健身的真气，培养浩然正气。总之，千万不能把自己当病人，要相信自己的生命本身就可以创造奇迹，因为您体内本来就有“大药”，唤醒自己生命的自我康复能力，比求医问药重要！如果要介绍一个简单的锻炼方法，那就是这句话：“恬淡虚无，真气从之，精神内守”，平时尤其是治病期间的待人处事，对人对物的方法要变得比较“恬淡虚无”，然后每天抽空，定时定点跟病灶“谈判”，让“真气从之”，在病灶处凝聚真气，“精神内守”一段时间。——再配合医生的治疗，会有事半功倍的疗效。

真正明白了肿瘤的成因是因为气聚成形，治疗方法就是让它散则为气。你要做的就是气化还原的工作而已。我那天就是这样治T老先生的。讲课讲着讲着，我趁他一不留神，狠拍一下讲课的桌子，他脖子上的瘤子便随着一声巨响不翼而飞。T老先生高兴得像个孩子，课堂上也一下子像炸开了锅，大家围过来七嘴八舌说个不停，仿佛我是神医再世，其实这绝不是因为我有什么特殊本领，而是在深明肿瘤成因的基础上的一次糊涂医疗罢了。我今天把老底也端出来了吧。如果您还没有看懂，那我就再饶舌几句：  
  
第一，老T先生处于放松的状态，松则易通，而且他当时在“有一搭没一搭地想着病灶”，这也是很关键的。想太多了不行，反而放松不了，不想也不行，气不往那里攻过去。圣人说，“恍兮惚兮,其中有物。窈兮冥兮,其中有精,其精甚真,其中有信”，妙处就在这里。  
  
第二，老T先生是一个经络比较敏感的人，给这类人治病，我是从来不需动手的，更不需要抓药、针灸。经络的原理以后文章再述。  
  
第三，老T先生当时十分虔诚，他听说我的一些治疗故事，而且知道我很快就要出国了，机会难得，所以十分诚心。所谓“心诚则灵”是有道理的。心诚，相当于把他的那台生物仪器的接受装置打开并且放到最低位。现代物理学告诉我们，能量既不会凭空产生，也不会凭空消失，它只能从一种形式转化为别的形式，或者从一个物体转移到别的物体，在转化或转移的过程中其总量不变。 这就是著名的“能量守恒定律”，人体真气也遵循这一定律，而且会从能量高的地方往能量低的地方“流”，就像水往低处流。得医道真传的人都懂得如何引导这股能量往病人的病患部位“流”，如果病人处于一个低位，就很容易办到。这也是千古以来高明的名医决计不轻易上病人家看病的原因！对方求医越心切，千里迢迢跑你家里来，治疗效果就越好！以前人们总以为“心诚则灵”是迷信，如果用现代的生物仪器原理解释，其实很能说明问题。你若非常“心诚”，就又好比你非常认真对电视机的channel进行细细地微调，一定能调到一个图像清晰、声音良好的电视台来看。  
  
第四，也有点儿“玄”，那就是医家说的，“病治有缘人”，他跟你有缘，这个病就容易好在你手里。所以我们平时就要注意广结善缘，时时处处提醒自己不与人结怨，多与人结缘。  
  
——我知道很多人会骂我迷信，或把中医引向伪科学。诚如圣人所言：“上士闻道，勤而行之，中士闻道，若存若亡，下士闻道，大笑之，不笑不足以为道”。我将上下而求索。  
  
胡涂医

2010年1月17日

http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 中医本质探微 3 —— 糊涂医治糊涂气管炎

 (2010-01-19 02:45:37)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [糊涂医](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BA%FD%CD%BF%D2%BD&by=tag)    [天人相应](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CC%EC%C8%CB%CF%E0%D3%A6&by=tag)    [良相良医](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C1%BC%CF%E0%C1%BC%D2%BD&by=tag)    [治小儿支气管炎](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D6%CE%D0%A1%B6%F9%D6%A7%C6%F8%B9%DC%D1%D7&by=tag)    [育儿](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D3%FD%B6%F9&by=tag) | 分类： [医海蠡测](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_4_1.html) |

“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”这句话，应该是中国文化人心中的共同密码，好比苏东坡的《赤壁赋》，诸葛亮的《出师表》，稍微读过点儿书的人都能一点即通，知道其中的哪一句出自哪个名篇。没错，在《岳阳楼记》里大呼这句传诵千古名言的老兄，就是大家都耳熟能详的北宋名臣，文学大家范仲淹先生。可很少人知道，这位官至参政知事(相当于现在的国务院副总理）的文学家，还是位能打硬仗的军事家，督兵打仗，攻城掠地，全不在话下。他干得最漂亮的一仗就是北宋庆历二年，即公元1042年三月，“偷袭西夏军，抢夺马埔寨” ，并在短短十天之内，筑起一座新城——北宋历史上著名的宋夏夹界间的孤城——大顺城。更少人知道的是，这位范文正公，还热衷医道，“不为良相，便为良医”这句千古名言，便是他任浙江宁波刺史时说的（有兴趣的读者朋友，可以参阅宋人吴曾的《能改斋漫录·卷十三·文正公愿为良医》）。只是这哥儿们做了“良相”、“良将”之后，便“没空”去做“良医”罢了。我相信范文正先生一定受《左传》里神医和的影响：“上医治国，中医治人，下医治病”。治病救人的“下医”小事儿，他老兄多半只能自个儿在“居庙堂之高，处江湖之远”时私下里玩玩过把瘾，谁让他那个时代没有internet不能写博客呢？

我常常跟朋友们提到过这样一个观点，古代很多的文化人，都多少懂些医道，有的甚至有很高深的造诣，只是由于他们在社会上已经有一份不错的职业（比如国务院副总理）而不去行医罢了，朋友们大多不信，总以今天读书人的下下愚，去揣测古代读书人的上上智。所以我们很有学习一点医道的必要，否则枉为这个时代的读书人了，这也是我写这个博客的一个目的。让普天下的读书人都来学点儿古中医，“为往圣继绝学，为万世开太平”。

范仲淹为什么要在“三月”突然发动偷袭？《黄帝内经·素问·四季调神大论》开篇便说：“春三月，此为发陈。”春天气候转暖，温热毒邪开始发陈，春回大地时，人的情绪容易随之活跃，这就是古代中医讲的“天人相应”。今天的读者，可能会认为“天人相应”是迷信，那你就想想，天气阴沉，人的精神是不是容易沮丧、抑郁？天气晴朗，人的精神是不是容易兴奋、欣喜？这就是“天人相应”！事实上，范仲淹正是深明这一点，才在北方人——西夏军的心脏病发病高峰期的农历三月突然出击！

这就是古传医道的又一个千古之秘——天人相应！——中医的又一个本质！

久治不愈的病，运用这个“天人相应”的原理来“应季而治”，往往能够不药而痊愈！

学中医，就得彻底领悟这个“天人相应”的原理，才能顺天应时，做到“不治已病治未病，不治已乱治未乱”。

１９９６年，我刚到Ｓ国，在Ｇ市探望一位刚出国没多久的朋友Ｍ，Ｍ的父亲是国内某省的国土厅老大，我在国内时经朋友介绍找我看过病，所以吩咐我要多去关心他的宝贝儿子。Ｍ的老板是一位越南华侨Ｈ女士。Ｈ女士的儿子从一岁开始就得了小儿支气管炎，到当时６岁了，试验过西医、中医、蒙医和藏医，一直没有治好。Ｈ女士听Ｍ提起过我，得知我到Ｇ市，非得请我去她家里吃饭。我有过多年的“江湖郎中”经验，自然知道那是“鸿门宴”，吃饭是假，求医是真，所以就婉拒了。Ｈ很坚持，在电话里告诉我，他们家是洪秀全的后代，希望我能去她家做客。还是被我婉拒了！说实话，我也很想见识见识洪秀全的后代长啥样，可是病人若要求医，最好上医生家的门，这是“古例”，我不能破。读过我上一篇文章的读者朋友就明白，“心诚则灵”是有道理的。病人求医越心切，他的生物仪器就打得越开，接受装置的位置越低，好比电视的微调越认真，接受信号就越好，得“医”的机会就越多，医道明师（注意，不是“名”师）身上的全息能信息就容易“灌”过去给他，所以自古医家传道授业解惑时总要对门人弟子进行“磨性”的道理就在这里。佛门密宗的“灌顶”，多半也是这个道理。真正高深的学问是非常简单的，有时简单到让人觉得“这可能吗”的程度，没有经过长期的磨性训练，你教给他一个“简单的”方法，他就不容易把它当衣钵去继承。你哪怕给的是金子，他也会丢了，因为得来太简单太容易，他不会珍惜。医道圣人，常会告诫他的门人弟子，要去学习大海的品行，把自己的位置放低，才能承纳千川百流。学中医，就要学习这种品行，目的也是把自己的生物仪器的接受开关彻底打开。求中医，也应该如此，以开放、接受的状态来求医，往往能立竿见影！前两天Ｆ小姐本来想介绍我给她的台湾朋友看病，因为Ｆ人很好，我才乐于帮她的朋友，可是那位在台湾的朋友却据说害怕我太“灵”，不想跟我通话，哈哈，这也算我学医道多年来的一个笑话。我知道，就算坚持给那个人看了，效果也不一定好，为什么？那位在台湾的朋友的生物仪器已经处于一种封闭、保守的状态，而不是处于一种开放、吸收、准备接受的状态，那她有啥毛病就让她抱着啥毛病好了，我答应电话给她遥诊，这在医道上已经是很“破例”了呢！以后若有机缘，就给她开些名贵中药，加几味特别难煲的，让她“用心”去调服好了——这不是小人之心想报复她，而是医理如此，个中玄妙，读者可以根据我前面文章所说的生物仪器说去领悟：）　事实上，如果人人都能把自己放低，这个社会就容易和谐，这就是中医说的，“阴平阳秘，精神乃治”。

Ｈ女士在我的坚持下，终于冒着大风雪，带着她的宝贝儿子来Ｍ家见我。小孩子叫Ａ，一进门就往Ｍ的床上躺，没有一点阳气。我用古传“望”法，一看便知他肺阴亏耗、肺气不足、脾肾虚弱，而且有点儿潮热盗汗。这样的症候，一般要开一些诸如知母、杏仁、枇杷叶、前胡、紫菀、乌梅、百部、沙参等一大堆药来调理，但是我当时没有在Ｓ国开方的license，不敢给他们开药。做业余医生的，在这样的社会里，要学会点risk managment,否则你把人家治好了，人家顶多一句谢谢你，治不好，可就得吃不了兜着走了，何况他们家还有太平天国起义的历史？^\_^

这种病，根据天人相应的原理，应该在长夏与入秋之间来治疗，所谓“冬病夏治”，效果更好。为什么呢？因为这个季节可壮脾之土气，养肺之金气，特别是他肺阴亏耗严重，更应该如此。但是我这人心肠软，见不得小孩子受苦，所以还是忍不住当天就给他施治了。小Ａ体质弱，经络非常敏感，我就用古传的补气方法往他的下丹田补气，这个方法非常“简单”（——记住，以后凡是我说“简单”的东西，你最好马上记下来），人人可以做：用手心对着小孩子的肚脐顺时针划圈，划几圈？《黄帝内经》常喜欢用七七之数，那我们就依样画葫芦，划个４９圈，划的时候，想着给孩子补气。小孩子就会感觉气往肚子里转进去，你有时候还会听到他的小肚子咕噜咕噜响（其实对着大人划，效果也差不多，只是小孩子敏感些而已），然后把他翻过来趴在床上，给他数脊椎，沿着大椎骨一节儿一节儿数到尾椎骨，小朋友会很高兴陪你数数字，“一、二、三、……”来回数三遍（注意保暖），最后整一杯温开水给他喝下去，症状马上缓解，我教Ｈ女士回家后照做，几天后就痊愈了。现在小Ａ已经是个身强体壮的小伙子，在ｓ国服兵役了。

这是什么道理呢？还是天人相应的道理。我们的人体小宇宙，与天体大宇宙是“相应”的。在肚脐处、下丹田划圈，如果你小时候比较调皮，玩过在一桶静止的水里用小手去划圈转动桶里的水，现在就比较好懂。人体内的真气，在肚脐这个部位处于相对静止的状态，你在体外这个部位一划圈，周围大宇宙的真气就会被“划”进丹田这个漩涡中心点，从而起到快速补气的作用。此其一。其二，我在前面的文章说过，人体有九个大穴位　对应着天地的九大行星。这九个大穴位分布在任、督二脉上，数脊椎，会数到其中的三个大穴：大椎、命门、尾闾，大椎可以治疗呼吸系统的病，防止风寒入侵肺部，养肺阴。对应太阳系的金星，可补肺部的金气，现代坐办公室的人，很多都觉得大椎附近肌肉太硬，事实就是长期没活动大椎，压迫肺气之故，常做“仙鹤点水”的动作便可解决：坐直之后，以下巴带动头部前后划圈，好像仙鹤喝水一样就行。命门主强肾，尾闾是唤醒海底灵能的要穴，可激发生命真火，以发长夏之气。捏脊椎，其实就是疏通这条主管全身阳脉之海的督脉以使阳气上升，阴气下降，让人体小宇宙与天体大宇宙同步运行。捏的时候注意不要太用力，以免调动太多小孩子的元气。关键不在手指用力，而在用“心”力。

学中医，要学一颗父母心，学一颗柔软心，学一颗天人相应的开放、接受的心，这样才能入门。

子时到，睡觉去。

胡涂医

2010年1月18日

http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 医家秘传，千里诊病——兼答“中医修正”网友

 (2010-01-21 04:30:23)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [古传中医](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B9%C5%B4%AB%D6%D0%D2%BD&by=tag)    [千里诊病](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C7%A7%C0%EF%D5%EF%B2%A1&by=tag)    [伪科学](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CE%B1%BF%C6%D1%A7&by=tag)    [司马南](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CB%BE%C2%ED%C4%CF&by=tag)    [神医](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C9%F1%D2%BD&by=tag) | 分类： [医家秘传](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_2_1.html) |

F是我在加拿大念书时的邻居好友，这段时间她们一家子回了昆明，今天电话里聊起她妈妈前几天因为心脏问题住了院。我就在电话里随口说了她妈妈还有几个问题：肠胃不好，第六、第七节脊椎都有问题，左耳朵偏上的左半脑有几根血管不太通，右手时有不能控制的手颤，两脚板皮肤干裂，而且牙齿，尤其是右边的牙齿，几乎全坏了。“基本都对了！”——F惊呆了！我一边下诊断结果她一边给我确认西医的病名。我没有见过她妈妈，也没有跟她妈妈通过话，怎么把她妈妈的情况说得这么准？她在电话里笑称我不是“糊涂医”而是“胡半仙”了，我说还好是有个“半”字，要不可就成“狐仙”（胡仙）了。

其实，这才是真正的中医“诊法”！只是目前得这个诊法真传者不多而已。能够神乎其技者也少，大家少见多怪罢了，没啥了不起。我知道，反伪斗士们会指责这是“伪科学”，因为就算国内现在的名中医们也多半做不来这样的诊病方法。

现在的中医，言必称“望、闻、问、切”。他们只是面对面看看舌头、脸色、指甲等，以为那就是诊法中的“望”，这也怪不得他们，因为他们的老师教授们也不懂。今天有网友“中医修正”兄给我留言，问我敢不敢单挑中国最权威的中医大学（留言原文：“但得一席谈，入道无遗憾。先生可有单挑中国中医科学院的信心？”）。我早说过，学中医就是学道。圣人说，“大道似水”，因为“水善利万物而不争”，一个有道的“明医”，应该有起码的“不争”品性。你懂医道，你就去善利大众呗，何必去争一时之长短呢？再说，拿自己的长处去跟别人的短处相比，有意思吗？就算要争，也不能让我一个人去“单挑”呀。那是打赌、摆擂台，不是科学研究的方法。如果我也去单挑，你也去单挑，那岂不是与近些年那些反伪科学的所谓“专家”们成一丘之貉了？近些年，把中医斥为“伪科学”的几名“斗士”——于光远、司马南、何祚庥等，他们反“伪科学”的方法便是打赌、摆擂台，而不是科学方法！我这么说，很多人会惊讶，他们不都是“科学家”吗？难道他们也不用科学方法？

没错，他们几个人用的都不是科学方法（且不说他们除了何祚庥懂物理学，其他的都不是啥科学家)。因为得到任何科学技术结论之前，都得有个基本前提，那就是——观察分析的样本数量(quantity)必须满足一定要求，手段和仪器必须可靠（reliable measures and devices)，有观察步骤和统计数字的记录，还要提供论证和反证。可是这些年来，这几位“斗士”的大作和报告，恰恰连这个基本前提的影子也没有。他们既没有使用科学技术来做数据统计，也没有用科学仪器来做检测记录，他们的有关记录基本上都是自己的肉眼观察，司马南这哥们儿的专业特长是新闻记者（于光远的专业特长是马克思主义社会科学) ，这位司马老兄干脆就用魔术表演，表演后告诉大家，我做的是假的，所以他们的也是假的。这是哪门子逻辑？难道你手中的人民币是假的，别人手中的人民币也一定是假的？你不能一拳把人打趴下去，你怎么知道别人也不能？你不能在千山万水之外给人诊病，怎么知道别人也不能？就基本统计原理来说，就算观察了一亿次，只要有一次观察到了某个事物的存在，尽管成功率只有可怜的亿分之一，我们也必须承认该事物的存在，而不能因为失败次数多就说那是伪科学。如果那样，那么今天的iPhone也是“伪科学”了，因为在推出市场之前，iPhone经过多次测试失败。司马南等老兄们可好了，既没拿出科学实验报告，又缺乏分析论证，却用打赌和摆擂台的方法来代替科学研究，以魔术表演失败次数作为否定结论的依据，把他们自己不会的东西都戴上“伪科学”的帽子，这样的非科学方法，我们怎么能学习他们呢？所以我不会去“单挑”中国的任何一家医学院，学中医的人，应该提倡的是一种互通有无，百花齐放，百家争鸣的学术氛围，容得了别人，自己才能进步。

那么我是如何给F的妈妈作出如此精确的诊断呢？有些读者可能会说不够“精确”，因为我没法说出“西医的病名”。——这是一种“糊涂医”的医学观，宏观上知道个七七八八就可以了。至于我如何诊断，我只能说，这就是传说中的“千里诊病”法。

解释这个诊病法的原理之前，有必要给大家复习一下《扁鹊见蔡恒公》的故事。本来想引用古文原文，有读者建议我写得通俗些，喜欢读文言文的朋友们请委屈一下：

扁鹊进见蔡桓公，在蔡桓公面前站着看了一会儿，扁鹊说：“您有小病在皮肤的纹理中，不医治恐怕要加重。”桓侯说：“我没有病。”扁鹊退出以后，桓侯说：“医生喜欢给没有病的人治病，把治好‘病’作为自己的功劳!” 过了十天，扁鹊又进见桓侯，说：“您的病在肌肉和皮肤里面了，不及时医治恐将更加严重。”桓侯又不理睬。扁鹊退出后，桓侯又不高兴。又过了十天，扁鹊又进见桓侯，说：“您的病在肠胃里了，不及时治疗将要更加严重。”桓侯又没有理睬。扁鹊退出后，桓侯又不高兴。又过了十天，扁鹊远远看见桓侯就转身跑了。桓侯特意派人问扁鹊为什么转身就跑，扁鹊说：“小病在皮肤的纹理中，是汤熨的力量能达到的部位；病在肌肉和皮肤里面，是针灸的力量能达到的部位；病在肠胃里，是火剂汤药的力量能达到的部位；病在骨髓里，那是司命管辖的部位，医药已经没有办法了。现在病在骨髓里面，我因此不问了.”又过了五天,桓侯身体疼痛，派人寻找扁鹊，扁鹊已经逃到秦国了。桓侯就病死了。

这个故事出自《韩非子》，神医扁鹊因为韩非子的广告而为国人所熟悉。但大家都把它当“故事”听听就过去了，很少人去想一想，神医扁鹊也没有像我们今天的中医那样“望、闻、问、切”，他是如何知道蔡恒公的病到了几时到了皮肤、肌肉、肠胃、骨髓的？更厉害的是，他最后居然是“远远看见恒侯”就知道恒侯不可医转身溜了？

你可能会说，人家是“神医”嘛，神医自然不同凡人了！——因为你以为那是“神医”才有的能力。

其实，这就是古传中医诊法中真正的“望”的内容！根据我们家的经验，人群中百分之七十五的人——是的，普通人——若得真传，一个晚上便可学会这个能力，而且不仅仅是能“远远看”，远隔千山万水也照样可以！

那么这是什么原理呢？这就涉及到中医的诸多“本质”(或者说特有理念）——天人相应、真气运行、阴阳五行、人我一如等等与“道”相关的观念。我当年学这个的时候，被告知“二十年有二十年的学法，二十分钟有二十分钟的学法”，真的是“真传一句话”的问题。我前面的文章说过，医家教徒弟，有一至三年的教法，也有一个晚上让你全会的教法。这些“本质”可以全职地讲上三五年也讲不完，就像在中医学院学习一样，三五年听下来，理论是理论，能力是能力，两者毫不相干。好比你学了一大堆金融知识，炒起股票来却血本无归，而那些比较“业余”的股民，反而赚得盆满钵满。

很快又到我的子时睡觉时间，我就用现代人能接受的方法，简单讲讲千里诊病的机理机制：

第一，中医认为人体是一个完整的小宇宙，用现代的话来说，人体是一部精密得不能再精密的生物仪器，它里面所有的现代仪器都有，你可以理解为，人体内有iPhone, 有X光，有B超，有杀毒机，有音响，有摄像机，有接受开关……总之，人间有的，体内都有。只是“人间”的仪器是有形的，体内的是无形的，用中医的行话，外面的是“阳”的，体内的是“阴”的。——所以，我们体内有一个“千里诊病机”，或者理解为，有一个这样的“开关”，你一打开就能用，仿佛电视机的遥控器，你一按就能接受到远在千里之外的电视台信号。

第二，我们身体这台机器，与别人的机器是互相可以进行信号联系的。好比你的手机和我的手机可以互相通话一样，尽管我用的移动，你用的是联通。关键就是开关有没开，里面有没电，号码拨对了没有而已。

圣贤讲“理通法自明”，明白了以上的道理，有些悟性好的读者可能也会千里诊病了，恭喜你，但还请别把那一句话轻传出去。——能诊病与能治好病是两回事,我不想在网上教出一些骗钱的家伙：）

胡涂医

2010年1月20日

http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 医家秘传，人体有个拒绝病毒的开关

 (2010-01-22 05:06:39)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [医家秘传](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%BD%BC%D2%C3%D8%B4%AB&by=tag)    [拒绝h1n1](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BE%DC%BE%F8h1n1&by=tag)    [拒绝病毒密法](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BE%DC%BE%F8%B2%A1%B6%BE%C3%DC%B7%A8&by=tag)    [金刚印](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BD%F0%B8%D5%D3%A1&by=tag) | 分类： [医家秘传](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_2_1.html) |

中医本来没有“病毒”(virus)之说，《黄帝内经》也只是说“虚邪贼风，避之有时”。人体内本身就有一个避虚邪贼风——拒绝病毒的开关。这个开关，我们在婴儿时期就运用纯熟了，这是医家秘传的内容。

我在前面的文章里说过，中医的一大本质就是“人体本身有大药”。事实上，人体的奥妙，正是古传中医的精华所指，只是得真传者不多而已。现在自学中医的，都知道要学《黄帝内经》，却少人知道还有一部《黄帝外经》！两千多年来，中医界的人都知道《黄帝内经》第七卷失传了，而《黄帝外经》干脆整本都失传了。至于神医扁鹊的《扁鹊内经》、《扁鹊外经》等更是失传得不能再失传了。——古圣先贤传下来的东西，怎么说失传就失传了呢？那么重要的学问怎么就这么容易消失于历史的长河中了呢？我们现在所知道的中医，是否只是古传中医的一部分内容而已呢？

这些问题留给研究中医史的人士去慢慢回答吧。

我可以肯定地告诉大家，传说中的古中医，几千年来一直在民间默默流传着，只是他们的后人，不一定在“从医”而已。如果你的第一反应是，“怎么没听说过？”，那么恭喜你，你现在可以听个明白了。班固在《汉书·艺文志》中说：“《黄帝内经》十八卷，《素问》即其经之九卷也，兼《灵枢》九卷，乃其数焉”。唐朝宝应元年，即公元762年，王冰注释《黄帝内经》时便提到：“虽复年移代革，而授学犹存，惧非其人，而时有所隐，故第七一卷，师氏藏之，今之奉行惟八卷尔”。可见在唐朝的时候，《黄帝内经》第七卷不但没有失传，而且还“授学犹存”呢，只是怕误传了坏人，才“时有所隐”——明师们把它秘藏起来了！

大家想想，这第七卷究竟是啥厉害东西啊？连讲究医德的历代大师们也要把它藏起来，害怕被坏人学了去？是不是学会了可以拿去“害人”？——我今天就公开一个不“害人”的简单方法：拒绝病邪毒气进入体内的方法。学了这个方法，什么H1N1、SARS以及未来可能出现的病毒都会被你挡于身外。

医家在正式传这个方法之前，都要先讲一番大道理，让你明白个子丑寅卯，方法你就自己会了。我也得简单讲讲。

中医认为，人的神志活动包括五神（即神、魂、魄、意、志）和五志（即喜、怒、思、忧、恐）,这五神和五志的所有精神意识活动都依靠五脏的功能调节，而且由“心”主导。前段时间看到一个新闻，说一个人做了心脏移植手术之后发现性格与原来那个心脏的主人变得很像，西医们于是非常震惊，觉得心脏可能有“记忆”。早在几千年前，中国人就知道了，心脏不仅有记忆，而且还是我们“神”的“房子”呢。《黄帝内经》就有“心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，肾藏志”之说。而虚邪贼风最容易在我们“失魂落魄”的时候侵犯我们。

这是什么意思？大家回忆一下，在你的朋友圈中，是不是经常有这样一部分人，他们一听说有个什么病毒，就被吓到了，马上全副武装，把自己保护起来，而往往“中招”的偏偏就是他们，那些无所畏惧不怕病毒的人，反而没啥事？在非典（SARS)期间，最多的病人是成年人，甲流也多成年病人，很小的小婴儿得病的不多。当然，你可以用西医的方法来解释，因为成年人接触人多，所以得病的概率就大嘛。这也有道理，我历来认为中医西医各有所长，各有所短。不可以已之所长，攻人之所短，而应该知己之不足，学人之所长，但如果有人别有用心，想把中医说成“伪科学”，我们则必须予以反击！从古传的中医角度看，婴儿才是大丈夫！他们有“泰山崩于前而色不变”的丈夫本色！圣人在《道德经》里说，“专气致柔，能婴儿乎？”婴儿的真气专而不散，所以无所畏惧。当然，你也可以说，他们不害怕，因为他们不懂。可是天下不懂而害怕的人多了去呢，别说人，连小狗都懂得害怕。其实真正的原因，在于婴儿们还掌握着人体抗病毒、御外邪的开关！——所以我常常惊叹，古传的中医，说的就是人体自身的学问，简直是人人都可以掌握的东西。

这个开关在哪里呢？我得先问问大家，你们留意到没有——小宝宝最有耐心做什么动作？

两手握拳！而且还喜欢把小手握得紧紧的。带过孩子的人都知道，很多小宝宝都会把大拇指掐在掌心里，如果你把他的小手掰开，他的大拇指往往正好掐在无名指的指根下面。小宝宝正是因为这么握拳，才不会“害怕”！这是什么道理呢？我们前面讲过，“心藏神，肝藏魂”，无名指的指根，正是肝魂所藏身之处的“门户”！我接触过一位藏传佛教的高人，他把这个叫做“金刚印”，意思是什么东西都无法破坏它，我哈哈大笑，这不就是我们小小婴儿会的东西嘛！这就是“真传一句话”，很多东西窗户纸一捅破就没啥秘密可言了。

小婴儿肝胆之气很足，所以就会握拳握得很紧、很自然，大人消耗大，就要很不自然地用力握了。大家看电影，人死的时候，本来握紧亲人的手就一下子松开了，为什么呢？因为魂魄走了！我们中国人形容一个人去世，会用什么成语呢？“撒手人寰”！就这个道理！

中医其实很容易学，把中国文化中的整体、宏观的学道思想掌握好了，中医的道理就可以通了。

算了，好人做到底，我把这张窗户纸彻底点破了吧。下次大家遇到什么急难之事，就掐一下这个小Baby的“金刚印”，经常做，可以恢复处乱不惊、临危不惧的婴儿“本能”。比如当你知道老板要对你开骂的时候，你就掐一下，考托福雅思GRE的时候，你就掐一下，你怕老婆的时候，也掐一下，去医院里看望得传染病的朋友时，也掐一下，坐长途飞机前，还是掐一下……更多用法，你就自个儿发明去吧：）

胡涂医

2010.1.22 佛陀成道日，以此密法供养大家。

http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 医家秘传，人体有个纠正颈椎、腰椎毛病的开关

 (2010-01-24 02:23:43)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [胡涂医治糊涂病](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BA%FA%CD%BF%D2%BD%D6%CE%BA%FD%CD%BF%B2%A1&by=tag)    [纠正颈腰椎毛病](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BE%C0%D5%FD%BE%B1%D1%FC%D7%B5%C3%AB%B2%A1&by=tag)    [人体开关](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C8%CB%CC%E5%BF%AA%B9%D8&by=tag)    [办公室养生](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B0%EC%B9%AB%CA%D2%D1%F8%C9%FA&by=tag)    [健康](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BD%A1%BF%B5&by=tag) | 分类： [医家秘传](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_2_1.html) |

今天朋友S来家里喝茶，因为他快回国工作了，大家天南海北聊了一通，十分痛快，临走时我让他注意一下身体的一些问题，他十分惊讶，问我怎么“什么也不用”就能说出他的身体情况。我哈哈大笑，因为我是中医呗。好的中医，应该像好的将帅，懂得谈笑用兵，哪用得着那么多的检查仪器或“望闻问切”。圣人常说，“大道至简”，越是高级的东西肯定越简单，好比一张瑞士银行的信用卡，用起来就是要比一叠现金简单方便才对。朋友边穿大衣边问：“有没有什么办法呢？”我笑言，我们的时间太短了。他没有继续往下问，我也就不再解释了。这就叫“医亦有道”，仿佛禅者的机锋，要“当机”才好谈，毕竟“病治有缘人”，缘分到了，病才能好在你的手里。所以历代良医都懂得营造针对病人的最佳的医疗良“机”。这听起来有点儿迷信，但我年轻的时候试验过N次，常常用一种“以身证道”的治学态度来想法破除这种“迷信”，到现在还没有成功。说不得，这世间的万事万物，或许的确离不开一个“机”字。我们的身体，便有很多这样的“机关”。我今天就公开一个医家秘传的“机关”，这个机关一打通，身体上很多毛病就会得到治疗和改善。  
  
这是一个纠正颈椎、腰椎毛病的开关。  
  
医家在传授这类“秘传”之前，总是非要讲点儿大道理不可。我年轻时颇厌其烦，年龄大些的时候也就渐渐理解这样的教学方法。中医与西医的一个重要不同点，或者说东方文明与西方文明的不同点，就是其赖以立足的方法论的不同，从而导致各自人才的培养方法大相径庭，其“成品”——医生的能力也就不一样。一个是从宏观上去看待人与自然，一个是从微观上去分析，西方科学分门别类越来越多，越来越细，“专家”（只懂自己专长，其他多半不懂的人）越来越多，疾病越分越多种，现在的中医，慢慢也落入西医的“陷阱”，科目一步步细分，这多半会把中医研究引入死胡同。今天西医培养出来的心脏病专家往往不懂治头痛，皮肤病专家不懂治掉头发，而中医却不同在，你身上的大小毛病，他们似乎都敢给你抓点儿草药调理调理。古传中医更神，尽量用糊涂医治糊涂病的方法论看待人体，把不通的机关疏通，把亏损的气给你补上，把“多余的”的气给你泄掉，问题就解决了。  
  
我在前面的文章里说过，古传中医是把人体这个小宇宙等同于天体大宇宙的，地球上有大江大河，人体里也有。地球上有高速公路，人体里也有。人体的“海陆空”运输线路，就是大家都听说过的经络。经络，相当于我们身体的基础设施(infrastructure)，经络学说是研究人体这部机器的运行活动、机器故障变化以及各个部件、螺丝间相互关系的学说。身体哪个地方出毛病，就是相关的螺丝没拧好，比如说，颈椎、腰椎的问题，便是某个螺丝没被拧得太紧，某个螺丝被拧松了。所以我们只需要知道问题出在哪个螺丝，拧一拧它就好了。——我不知道这样解释是否够“通俗易懂”，要把中医的道理讲得高深莫测太容易，要把高深莫测的中医道理讲得通俗易懂才难。我有个朋友，一直求着我教他点中医，这哥儿们喜欢买各种中医书籍来看，也喜欢听各种养生讲座，有一次我问他：“演讲好不好? 演讲的人水平如何？”，他说：“演讲很好，演讲者太牛了”。我问他好在哪里、有多牛，他说：“好在哪里我不知道，他讲的东西我都听不懂，太牛了”。我说我的妈呀，听不懂的东西怎么会是好东西？人家讲到你听不懂，你还花那个钱去听啊？  
  
那么什么是经？什么是络呢？明朝皇甫中在《明医指掌》中说：“直行者，谓之经，旁行者，谓之络也。”经一般是指十二条直行的高速公路，这十二条高速公路在古代医书里被叫做“正经”，所以中国人骂人“不正经”，就是骂你身体里的这些本来应该直走的高速公路被你走歪了，所以只有“正经”通的人才比较靠谱。这12条正经首尾相接，人体真气运行期间，如环无端。你看北京城的路，不也是一环一环的吗？那就是中国文化的精华所在呢，大家可以放长线看，北京目前是修到六环，按医理，得修多六环才够“正经”。所以有志买房子投资的读者，大可以在北京郊区买房，现在的郊区过些年就是十二环内的“市中心”了：）  
  
除了十二条正经，还有八条奇经。中医术语叫“奇经八脉”，因为奇经共有八条。金庸的武侠小说最喜欢提到的“任督二脉”就是其中两条，还有六条是冲脉、带脉、阴维、阳维、阴跷、阳跷。明朝张介宾在《类经》中说：“经即大地之江河，络犹原野之百川也。”也就是说，如果说12正经是身体上的大江大河，奇经八脉就是身体里的湖泽。他们互相协调，有条不紊地在人体内进行运输工作。如果你顺应他们的运作规律生活，就叫养生，如果你逆着他们，或者冲撞他们，对不起，他们可不好欺负，马上会罢工，让你难受难受，好让你警醒。所以古人才讲，“学医要带三分病”，当医生的最好自己时不时病一病，可以更好的感受病人的痛苦，生起救苦救难的菩萨心肠，也可以警惕生命之易逝，不断做好防护。所以当你身体哪个地方不舒服，千万别病急乱投医，那只是你的身体在提醒你说：“喂！哥们儿，别折磨我了”，停下来照顾照顾它，就不会出大问题。不要动不动一有点儿小毛病就到处找些药物来“治”它。——顺便说一下，很多人误以为中药能够治病，其实中药是不能治病的，他们最多只是起到调整脏腑的作用而已。比如大家经常听说的中药叫“地黄”，北京同仁堂卖得最多的一个药就是“六味地黄丸”，我实地考察过，这个药的包装盒上白纸黑字写着“滋阴补肾”，于是，在全民K歌全民肾虚的年代，这个药很多有钱男人都在吃。事实上，这是一个阴寒的药，地黄一下肚，马上会引发全身的正邪两气奔向体内属于“阴”的经络脏腑，而我们的肾在中医里方位在“北”，属于“极北苦寒”之地，是五脏六腑中的阴中之阴，而现在的人多数是因为纵欲过渡，肾精不足，阳虚而引起肾病，吃了地黄，把本来是“表证”的病吃成了“里证”，邪气全部入肾里，偷鸡不成反蚀把米。  
  
又快子时了，我得赶紧把话说完——好东西总得留到最后才说，这也是医家风格，要不如何淘汰一些没耐心的学生？  
  
奇经八脉有个鲜为人知的总交汇点，叫做“后溪穴”，它是小肠经上面的一个穴位。这个穴位可是位“能人”，它老兄负责对我们身体这台机器进行降火和壮阳，同时还能调整颈椎和脊椎，古传中医秘籍上记载，它能“泄心火，壮阳气，调颈椎，正脊椎”。它在哪里呢？  
  
握拳，它就在你的“感情线”的末梢，握拳之后，小指头下面是不是有一个小小的尖尖的地方？如果感情线是一条小溪，它在后面，就叫“后溪”，这样总该记住了吧?  
  
怎么用它呢？把螺丝拧紧呗。用大拇指按摩它，想象着你的大拇指是螺丝刀，你就是在拧这个螺丝钉就行。拧对了的一个表征就是觉得全身仿佛热乎乎的不怎么怕冷，拧不对也没关系，反正就在附近，有些人的经络不敏感，就不一定有热乎乎的感觉。  
  
特别关照一下坐办公室的打工族，当你面对着电脑太长时间时，花三五分钟停下来，双手握拳放于办公桌上摇动，用手腕带动这个拳头摇动，最好是空心拳（以便掌心劳宮穴放松），虎口朝天花板（大拇指朝上，小指头在下），让这个“后溪”兄弟与办公桌亲密接触，这个“简单的”动作可以缓解和预防肩膀、颈椎、脊椎的毛病。还能够使眼睛不容易干燥（想想人家可是“后溪的水”呐）。  
  
子时到，睡觉去。  
  
胡涂医  
  
2010年1月23日

http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 中医养生 ——因天之序，合道而行，24小时如何过 1

http://simg.sinajs.cn/blog7style/images/common/sg_trans.gif (2010-01-28 05:26:48)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [24小时](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=24%D0%A1%CA%B1&by=tag)    [因天之序](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%F2%CC%EC%D6%AE%D0%F2&by=tag)    [手太阴肺经](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CA%D6%CC%AB%D2%F5%B7%CE%BE%AD&by=tag)    [寅时养生](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%FA%CA%B1%D1%F8%C9%FA&by=tag)    [失眠对策](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CA%A7%C3%DF%B6%D4%B2%DF&by=tag) | 分类： [中医养生](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_1_1.html) |

不少读者“投诉”我用了太多中医术语，有位北京的大姐更是说我像个老学究，引经据典太多。因为人们上网不就是图个乐子，顺便学点东西吗？为了不让中医高深的大道之理最后变得曲高和寡，我想我应该尽量做一些“中医扫盲”，把道理讲得简单些。

今天就谈谈中医的另一个本质——一天12时辰，即24小时，人体内的气血如何运行。我们如何根据这个规律来祛病、养生。

首先从寅时讲起。为什么从这个时辰讲起，请参阅前面的文章《糊涂医治糊涂肠炎》。

1。寅时，即早晨3-5点， 心法药方：谨防小偷、不要在这个时间段熬夜或锻炼

这是一个我们大多数人睡得最香的时辰，也是广大小偷朋友们最喜欢作案的时间。人体真气和新鲜血液注入肺部，并从我们的肺部开始，一路向下流转输布至全身。古传中医有一个词儿，叫做“肃降”，啥意思呢？我在前面的文章里说过，肺在上半身主干的最上端，好比社会上身居高位者都有一股肃杀之气，肺这哥们儿也一样，不管你高不高兴，他老兄就是要往下“压”你，所以我们才容易进入深度睡眠，因为我们睡得香，小偷自然喜欢这个时间来偷东西。明白了这个道理，你就懂得为什么西医治疗失眠总治疗不好，因为他们不懂得从肺部作文章。一个人要睡得好，秋天的时候就要对肺进行锻炼、进补，这样一年四季才有好觉睡。等秋天到了，我再专文讲这个。

需要值夜班的朋友们，一夜之中最难熬的时间肯定是这个时间段，如果老硬撑着不睡觉，就等于跟你的老板——肺——顶着干，你体内的真气就会不断从身体各个地方被硬是往肺部上调，这就违背了人体气血在这个时间段向下的运行规律。好比你老是违背老板的意思，迟早要被炒鱿鱼！肺一般会炒出什么鱿鱼呢？如果你秋天不好好拍他马屁，寅时也不好好让他睡觉，那他就会对你进行“秋后算账”：让你皮肤变得容易干燥、容易手脚冰冷、容易得庤疮、脸无光泽、手足冰冷、麻痹、咽喉干、气喘咳嗽、肩背酸痛。如果有这类“被算账”的症候，就要多吃梨子、豆腐、豆浆、白菜。年龄大的人，这个时间点最容易醒来，原因就是他们体内的“真阳”不足，精气耗损，没有足够的真气让肺部来进行肃降的工作。老年人这个时候睡不着怎么办呢？乖乖在床上右侧卧躺着，呼气的时候注意一下胃部，就做这个事儿，对养生健康非常有好处。为什么呢？肺在五行中属金，胃在五行中属土，而土生金，胃是肺的老妈子，当肺的力量不足时，就回家让妈妈疼一疼呗。这个事儿对肺、胃、心脏都特别管用，可别小看了这个简单的“事儿”哟！

子时快到了，我睡觉去啰。有空再继续唠几句。给大家看看寅时真气如何自手太阴肺经开始走，这条经脉随我们的呼气由胸走手，它起于中焦下络大肠，还循胃口，上隔属肺，从肺系横出液腋下⋯⋯最后循鱼际，出大指之端。

顺便提一下，给大家伙多一个Tip: 古传中医常叫人大便时要“咬牙”、“握固”、“便不能言”，为什么呢？握固就是握紧拳头，不言即是大便时候不要讲话（大陆男士很多喜欢躲厕所里打电话，这绝对伤身体），就是为了让“肺”气肃降，所以小孩子大便的时候才需要“憋红了脸”，把肺气充实起来。因为“肺与大肠相表里”。因此，拉不出大便，读了这个文章，一定知道问题在肺，肺气足时，大便就粗，肺气不足时，体内就容易积毒素。子时到，搁笔！

胡涂医

2010年1月28日

http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 中医养生 ——因天之序，合道而行，24小时如何过 2

http://simg.sinajs.cn/blog7style/images/common/sg_trans.gif (2010-02-24 03:57:16)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [24小时](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=24%D0%A1%CA%B1&by=tag)    [因天之序](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%F2%CC%EC%D6%AE%D0%F2&by=tag)    [大肠经](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B4%F3%B3%A6%BE%AD&by=tag)    [卯时酒](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C3%AE%CA%B1%BE%C6&by=tag)    [卯时养生](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C3%AE%CA%B1%D1%F8%C9%FA&by=tag)    [便秘对策](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B1%E3%C3%D8%B6%D4%B2%DF&by=tag)    [杂谈](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D4%D3%CC%B8&by=tag) | 分类： [中医养生](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_1_1.html) |

2. 卯时，即早晨5-7点，心法药方：喝喝小酒，排排大便，采采阳光，不要在这个时辰吵架。

这是一个白居易最喜欢喝酒的时辰（当然，这哥们儿似乎一天到晚都喝酒），他写过一首《卯时酒》：

佛法赞醍醐，仙方夸沆瀣。  
未如卯时酒，神速功力倍。  
一杯置掌上，三咽入腹内。  
煦若春贯肠，暄如日炙背。  
岂独肢体畅，仍加志气大。  
当时遗形骸，竟日忘冠带。  
似游华胥国，疑反混元代。  
一性既完全，万机皆破碎。  
半醒思往莱，往来吁可怪。  
宠辱忧喜间，惶惶二十载。  
前年辞紫闼，今岁抛皂盖。  
去矣鱼返泉，超然蝉离蜕。  
是非莫分别，行止无疑碍。  
浩气贮胸中，青云委身外。  
扪心私自语，自语谁能会。  
五十年来心，未如今日泰。  
况兹杯中物，行坐长相对。

在现今浙江省的平湖市一带，过去便有一种吃“卯时酒”的习俗，估计便是受白居易这首诗的影响，在早晨5-7点，睡得早起得早的人们（过去没有电视也没有internet,生活习惯更接近自然），步行到乡镇上，喝上三五口热酒，唠上三几句家常，便开始了一天的幸福生活。那么“卯时酒”为何能使白居易觉得“神速功力倍”、“煦若春贯肠，暄如日炙背”呢？

因为这哥们儿爱喝酒——而且胃肠偏寒。

正如我在前面的文章里说过的，寅时，人体的CEO是肺。卯时，主管人体的老总是“大肠”。这个时辰是天门初开的时候，古传中医在教徒弟练“望”法的时候，必定在这个时辰让孩子起床，洗漱排便后，要求其面向太阳，看着太阳慢慢从海面升起，吞服太阳的精华，叫做“采日精”。

在上一个时辰（寅时），肺气肃降下来输布全身之后，这个时辰（卯时），人体真气注于手阳明大肠经。气血开始由大肠主导输布。手阳明大肠经起于大指次指之端，循指上廉，出合谷两骨间，上入两筋之间，循手臂上廉……一路上络肺部，下膈属大肠，最后交人中，挟鼻孔。随我们的呼气由手走头。 如下图：

中医讲“肺与大肠相表里”，所以肺气不足，大肠必有毛病，反之亦然。肺气足的人，大便必定既粗又长，肺气弱的人，大便就细就稀，很多人一上了年纪，大便变得又细又稀，那就是肺气虚弱的表现了。——不管您肺气强弱，这个时辰最应该干的事就是大便！把身上调整了一夜的废物、废气、疲劳、烦恼全排出体外，开始崭新的一天。然后，会喝酒的人不妨喝上三小口温酒，不会喝酒的人，喝一大杯温开水。 实在没酒喝也没水喝，就闭嘴、上下扣击牙齿（36下或N下），等到口内生津后，把口内津液咽下。总之，得有点东西下肚，温润大肠。在中医里，大肠的主要工作之一，就是“津液”进出体内。如果平时感到口干舌燥，而且有失眠、多梦、眨眼，很多中医生认为是“肝火旺”，事实上，真正的问题出在大肠上，所以这类“肝火旺”的人才常有便秘或热痢。调理的方法很简单，寅时好好睡觉，卯时好好大便，清早饮点儿小酒或温开水，平时多吃竹笋、香蕉、柚子、番薯、海带及粗粮就好。

另外，为什么这个时辰最好别吵架呢？因为吵架浪费“口水”——津液！这个时辰的老板是大肠，而大肠的主要工作就是主管津液异常所导致的疾病。如果“津液”不足，大肠要花的力气就大，所以大便就干燥、就容易便秘。有便秘的读者，建议养成在这个时辰排大便的习惯，并经常沿着手阳明大肠经拍打手臂。另外参考我前面的文章《糊涂医治糊涂肠炎》里讲的简单方法。

古人还特别强调要在这个时辰里静坐炼功，称为“卯时功”。历代大医，很多都身怀绝技，这都是练出来的。

祝大家新年天天有好酒喝，天天吐旧纳新：）

胡涂医

2010年2月23日

http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 医家秘传，人体有条退烧、止咳通道——兼答“新浪网友

 (2010-02-26 03:50:57)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [医家密传](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%BD%BC%D2%C3%DC%B4%AB&by=tag)    [人体退烧通道](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C8%CB%CC%E5%CD%CB%C9%D5%CD%A8%B5%C0&by=tag)    [清天河水](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C7%E5%CC%EC%BA%D3%CB%AE&by=tag)    [退六腑](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CD%CB%C1%F9%B8%AD&by=tag)    [清肺经](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C7%E5%B7%CE%BE%AD&by=tag)    [千古秘方](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C7%A7%B9%C5%C3%D8%B7%BD&by=tag)    [健康](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BD%A1%BF%B5&by=tag) | 分类： [医家秘传](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_2_1.html) |

首先声明一下：发烧最快的治法是到医院打退烧针，尤其是发高烧。但是如果在条件不允许，尤其是缺医少药的情况下，知道如何打通人体的退烧止咳通道，无疑是有益的。今天有“新浪网友”给我留言：  
  
“胡涂医：您好！我儿子今年11周岁了，总是爱嗓子疼，然后就发烧、咳嗽，昨天又开始了，您说这病怎么治呢？恳请指点，不胜感激！”（http://blog.sina.com.cn/s/blog\_643c2b690100gbe8.html）  
  
在回答这个问题之前，我必须重申，中医与道相通，要用中医养生祛病，必须要有以身证道的理念才行。什么是以身证道？让自己的行为习惯与大道“吻合”，因天之序，合道而行！  
  
在对付孩子的这类小毛病时，就要求家长不用太担心，糊糊涂涂应付就好——我知道很多人会不同意这样的观点。但是人体确实有自动恢复的能力，尤其是小孩子，“长大了就好”，不必过分担心！  
  
如果勉强要治疗，把人体的退烧通道打通就好！此外还可以根据天地和人体气血运行的规律来适当“进补”。  
  
先讲退烧通道。这条通道的主干线其实就是我们的前臂中线。古传中医有“清天河水、退六腑、清肺经”的退烧和止咳方法。我下面讲具体做法，大家对照着找这条通道及其支流。  
  
1）左手握住孩子的右手腕偏上一点点的地方，右手食指和中指的指腹沿着孩子的右前臂 内侧正中——自腕横纹推至肘横纹，连推49下或81下。古人管这叫“清天河水”，这个简单的方法能很快退烧。  
  
2）再用食指和中指的指面沿着孩子左手前臂尺 侧，自腕纹尺侧推向肘关节，连推49下或81下。注意次数与刚才推右手臂的次数最好一样。古人管这叫“退六腑”。  
  
3）左手握住孩子的任何一只手，让他的手 心向上，您用右手大拇指的螺纹面从孩子的无名指第二指间关节横纹推向指尖。也推49或81下。古人管这叫“清肺经”。力度不要太大，如果孩子皮肤太嫩，可 以用鸡蛋清薄薄涂一下孩子的手臂再推。——平时不发烧不咳嗽时也可以如此做一做，但是次数不用太多，以7或9的倍数为佳。为什么非得是7或9的倍数呢？《黄帝内经》讲“法于阴阳，和于术数”，说明“数”对人体有深刻的影响。7是转折之数，病了是不是期望有转机啊？9是变数，古人有“逢九必变”之说。  
  
胡涂医  
2010年2月25日

http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 中医养生 ——因天之序，合道而行，24小时如何过 3

http://simg.sinajs.cn/blog7style/images/common/sg_trans.gif (2010-02-26 05:08:34)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [辰时养生](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B3%BD%CA%B1%D1%F8%C9%FA&by=tag)    [因天之序](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%F2%CC%EC%D6%AE%D0%F2&by=tag)    [真气运行](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D5%E6%C6%F8%D4%CB%D0%D0&by=tag) | 分类： [中医养生](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_1_1.html) |

3。辰时，即早上7-9点。 心法药方：拍打全身以通胃经，喝大米粥以防长胖。  
  
这个时辰人体的真气注于足阳明胃经。人体的CEO是胃，就像天下所有的老板一样，你不好好款待它，它就可以让你工作起来很不顺。如何款待呢？我们得先来看看这条经脉怎么走。  
  
卯时的时候，真气注于手阳明大肠经，该经脉随着我们呼气由手走头。而这条足阳明胃经正好倒过来，呼气由头走到足。  
  
  
  
  
现在的上班一族，经常要在7点前后就急急忙忙从家里出发，那么你大可改变一下作息，早一点起床，悠着点出发。中医养生，不是头痛医头脚痛医脚，它讲究一种整体的思维观和行为习惯，讲究身心并治。药物事实上并不能治病，它最多只是帮你调整五脏六腑，使真气恢复其“本来的”运行方式不受阻碍，从而使人觉得病痛减轻或消除，严格讲，人体本来是没病的，或者说，人体本来就可以自我调理疾病，只要我们因天之序，合道而行就行。圣人说，“人法地，地法天，天法道，道法自然”，再精确不过了！——话说回来，上班一族，早上7点的时候，建议用空心掌沿着这条足阳明胃经，从头到脚，把身体拍打个三五遍，然后吃上一碗大米粥，一天的能量就差不多够了。  
  
沿着经络拍打，古传中医叫“循经拍打”。其目的十分明显，就是借助拍打的力量，使气血循环加快，经络畅通。在特定的时辰，拍打特定的经络，这就是“因天之序”。在辰时拍打足阳明胃经，使这个时辰的老板——胃——觉得爽，你才有好日子过。天下的乌鸦一般黑嘛。  
  
顺便提一下，这条经脉是非常重要的大脉，古传中医把胃称为“仓廪之官”，说的是胃接受了食物之后并不是自己“享用”，而是还要向外疏散，你看这条胃经，从头脚脚，经过鼻、面、喉、乳中、胃……一直到脚。凡是胃经所经过的地方有毛病，都可以通过拍打着跳经脉来治呢。比如现代女性容易犯的乳腺增生，问题其实就在出在胃上，不从胃经治起，哪怕动过手术也容易复发。所以《黄帝内经》对胃推崇备至，说“胃者，五脏六腑之海也”。历代名医，无不对胃经赞叹有佳，神医华佗在《中藏经》中所说：“胃者，人之根本也，胃气壮则五脏六腑皆壮也。”张介宾亦指出：“凡平人之常，受气于谷，谷入于胃，五脏六腑皆以受气，故胃为脏腑之本。”在《景岳全书·论脾胃》中亦指出“凡欲治病者，必须常顾胃气。胃气无损，诸可无虑。”——可见古圣先贤对“胃气”的重视。  
  
对付胃，最好的贿赂就是食物。所以这个时辰一定要吃早餐！道理就这么简单。  
  
当然，您也可以这样理解，寅时肺气肃降，卯时大肠输布，忙乎了四个小时，也该饿了，而且到了辰时，太阳彻底从海平面升起，大地阳光普照，阳气充足，这时就要给点“阴”性的东西，以平衡体内的阴阳。而大米粥属阴，非常“应时”。那么问题就来了，北方人或老外不喝粥怎么办？很好办，“因天之序”，说的是要因时、因地制宜。你那地方、那季节盛产什么，你就吃什么。医家训子弟，总有一句金玉良言——“什么东西便宜吃什么”！天地在什么季节盛产什么东西，这些东西对人体就最有益！因为“盛产”，必定容易导致供过于求，按照经济学的基本原理，供过于求，商品的价格必定便宜。所以我在北美念书时，有位经济学教授说中国人是跟着西方人才学到经济学，我立马反对他的说法，中国文化最了不起的地方在于她融合了天、地、人的整体哲学思辨。我们的先辈虽然没有发明西方经济学，但是看看先秦诸子的智慧，哪一位不比现代的诺贝尔经济学奖强？《管子》中就有很多“现代”经济学思想呢。古代的大学问家，往往都通医道，就是因为中国文化可以让人一通百通。——大家以后到超市里看到正在打折卖的东西（只要是新鲜的），都可以买回来放开肚皮吃。昂贵的、反季节的蔬菜水果，要尽量避免。比如冬天就不应该吃西瓜，而应该多吃白萝卜，夏天就应该多吃生姜。  
  
为什么辰时喝大米粥反而不会长胖甚至可以减肥呢？下次再聊。  
  
子时到了，睡觉去。  
  
胡涂医  
2010年2月25日

http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 中医养生 ——因天之序，合道而行，24小时如何过 4

http://simg.sinajs.cn/blog7style/images/common/sg_trans.gif (2010-02-27 02:14:23)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [巳时养生](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CB%C8%CA%B1%D1%F8%C9%FA&by=tag)    [情志调理](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C7%E9%D6%BE%B5%F7%C0%ED&by=tag)    [脾主运化](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C6%A2%D6%F7%D4%CB%BB%AF&by=tag)    [好脾气](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BA%C3%C6%A2%C6%F8&by=tag)    [三好人](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C8%FD%BA%C3%C8%CB&by=tag) | 分类： [中医养生](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_1_1.html) |

4。巳时，即上午9-11点。心法药方：存好心、说好话、做好事。  
  
这个时辰人体的老板是脾脏。巳时，人体真气注于足太阴脾经。这条经脉随着我们的吸气由足部走向腹部，它起于大脚趾之端，循指内侧白肉际，过核骨后，一路入腹，属脾络胃，上膈挟咽，连舌，散于舌下，其支流再从胃往上走，注于心脏。  
  
  
我们都喜欢“脾气好”的人，不喜欢“脾气不好”的人。在中医看来，“脾气不好”就是一种病态，说明你的脾出了问题。脾出问题，五脏六腑都要出问题，因为“脾为后天之本”，不能不慎重。中医养生，非常讲究情志调理，脾气不好的人，在这个时辰就要多注意存好心、说好话、做好事，一天下来才会快乐，五脏六腑才能和谐。现代人总会在这个时间忙碌于生意公务，许多人会说做不到这“三好”。其实这个时辰如果你多注意，心存善念，口说好话，手做好事，不仅你的脾气会改观，人缘也会自然变好。所以我给这个时辰开出的药方就是存好心、说好话、做好事，做个“三好”学生、三好员工、三好老板、三好朋友……三好everybody。这可以从生活中的一点一滴小事做起，比如，你的员工干了蠢事，你本能的要收拾他，这个时候你就要提醒自己：“这一刀下去可能是错的，迟些再说他”，这对自己的脾气有益，对事业也有益。  
  
因为脾主运化，你的“气不顺”，它运化起来就不舒畅。脾脏这位老兄本事说大不大，说小不小。“脾”字的一大半是“卑”，它处于心脏和肺部之下，自然要十分“谦卑”，生活中，有好脾气的人也多半是谦和的人。人体在辰时通过胃接受食物之后，巳时就由脾来负责帮胃“运化”五谷，所以古人说“脾者，裨也，裨助胃气以化谷”，胃主受纳水谷，脾主运化精微。《刺法补遗篇》有一句很有意思的话论述脾脏说，“脾者，谏议之**官** ，知周出焉。”在中国文化中，由下而上提建议才叫“谏”，你看，足太阴脾经不也是由下往上走吗？脾脏是位谦卑的哥们，它在身体的中央，从经脉走势看，它要对心脏和肺部进行“谏议”——协助心神决定意志，而且全身上下的大小问题，这哥们都能知道并明白问题的原因所在（“知周出焉”），所以脾是位很能“待人处事”的好兄弟。这么好的哥们，难道不值得我们用“好脾气”对待他吗？  
  
那么脾是如何做到“谏议”和“知周”的呢？通过勤勤恳恳的工作做到的——在上午9-11点这两个小时，它不断运化水谷精微！所以那些为了减肥而不吃早餐的白领，反而会长胖，这种虚胖就是因为你早上7-9点不吃大米粥，现在脾要开始运化，而你体内没有东西给它运化，你老让脾处于空运状态，脾脏自然受损，你越想减肥，它越你让你长胖，因为脾气受损，必然散漫，一散漫，就虚胖。所以有志于减肥的同志们，早上上班前一定要记得喝一大碗大米粥：）  
  
现在很多人吃饭不香，尤其是老外，总得往食物里加很多盐或调料，原因就是脾脏被他们折磨得够呛了。脾脏的运化功能不强时，吃东西就不香。所以检验您的脾脏是否有问题，就看您“尚能饭否”了。  
  
此外，脾还主肌肉，人体肌肉方面的问题，几乎都可以归根到脾脏的运化功能上来。而且，脾在情志方面主思，忧思伤脾，所以我才建议大家存好心，说好话，做好事，只要做到这三好，就能轻轻松松，开开心心，从而达到健脾和胃，养生祛病的效果。  
  
顺便说一下，很多人伤心哭过一夜之后，第二天眼皮准是肿的。为什么呢？就是因为：1）脾主肌肉，哪怕小到眼皮，也由它管。（所以经常眼皮跳的人，要注意脾脏）2）忧思伤脾。两个加在一起，脾阳不振，湿邪难化，自然眼皮要肿了。所以有志于做“美眉”的人，要常保持开朗、乐观，眼皮才不容易搭拉下来，才不容易显老。  
  
希望看到这篇文章的读者，不仅在巳时做个存好心、说好话、做好事的三好人，在一天24小时中都能因天之序，做个合道而行的好人！  
  
胡涂医  
2010年2月26日  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 中医养生 ——因天之序，合道而行，24小时如何过 5

http://simg.sinajs.cn/blog7style/images/common/sg_trans.gif (2010-02-27 17:07:03)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [因天之序](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%F2%CC%EC%D6%AE%D0%F2&by=tag)    [午时养生](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CE%E7%CA%B1%D1%F8%C9%FA&by=tag)    [心主疏布](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D0%C4%D6%F7%CA%E8%B2%BC&by=tag)    [元气藏肾](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D4%AA%C6%F8%B2%D8%C9%F6&by=tag)    [午时功](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CE%E7%CA%B1%B9%A6&by=tag) | 分类： [中医养生](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_1_1.html) |

5。午时，即中午11-13点。心法药方：吃点儿午饭、睡一会觉、炼炼午时功。  
  
这个时辰非常重要，是阴阳相交的时辰。《说文解字注》中说：“午者，阴阳交……阴气从下上，与阳气相忤逆。”这说的就是中医的道理了。中国文字很有意思，一个字里就包含我们的先辈对宇宙、自然、人体的感悟，英语的noon虽然也表示“午”，却全然没有这个意义。  
  
午时，人体的老板是我们的“心”！ 在这个时辰里，人体真气注于手少阴心经。这条经脉随我们的呼气由胸走手，它起于心中，出属心系，下膈，络小肠，其支流从心系，上挟咽，系目系，再从心系上肺，从腋下出，后循  
臑内后廉，行太阴心主之后下肘内，最后循小指端出。  
  
  
  
  
我们的“心”在五脏中的地位最尊贵。《孟子·告子上》说：“心之官则思。”，认为“心”是我们所有思维活动的“官”，而《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》则更干脆：“心者，君主之官，神明出焉”，直接把“心”当“君主”来看。君主就是皇帝，人体之内，它的权力范围最大。这位皇上最喜欢在午时行使其至高无上的权力。古代的皇帝处决乱臣，总喜欢让人把犯人拉出“午门”去问斩，而且斩首喜欢选在“午时三刻”，原因就是因为“午”含“忤逆”之意，对付忤逆皇上的人，自然必须在午时“被解决”。因此我们就要学乖点儿，在午时千万别激怒皇上，那怎么办？  
  
洗洗睡呗！午时要韬光养晦，不与“心”正面冲突，不要去劳“心”，让这位皇上按照它的意愿去办事，你睡你的，它忙它的！  
  
心不但主宰人体的心理活动，而且主宰着形体官窍、五脏六腑的所有生理活动，当我们入睡或入静的时候，它就能更好的发挥它“君主”之威德。中医讲“心藏神”，在你高度入静或入睡时，心神便能最大程度的完成它的主宰和协调功能，人体的各部分功能才容易被协调一致并相互合作，从而使人体这个小宇宙风调雨顺，使我们全身安泰。所以午睡，哪怕是只有一小会，也能够让人身心安泰。现在时不时可以看到一些调查报告说午睡使人健康长寿，道理就在这里。打共产党工的，多半还有午睡的时间，在外企、私企工作的白领们就没那么好的福报了。  
  
医家秘传有两个简单方法，可以说是午睡的“山寨版”。  
  
要求：1）你闭目养神九分钟的话，你的老板不炒你鱿鱼。2）你这九分钟内不会被别人打扰。  
做法：1）搓热双手，用空心掌“罩”住双眼，心里啥也不想（我知道这超级难），三分钟。 2）再搓热双手后，十指交叉，抱着玉枕穴，含胸拔背坐直了，如此闭目养神三分钟。玉枕穴大家可以找个穴位图看看在哪里，如果实在找不到，就糊糊涂涂抱着后脑勺好了。3）再重复第一个做法，搓热手捂眼睛三分钟。  
  
这九分钟做下来，看看你是否神清气爽！如果真的睡着了，被老板炒鱿鱼可别说是我教的：）  
  
大家不要小看了这个山寨版午睡方法！所谓“真传一句话，假传万卷书”，好的东西历来都是“简单”的。大家好好珍惜这个方法，它的道理很深呢。古人说“午时一刻，乃一阴之生”，午时对应着“子时”的“一阳之生”，人体是一个小天地，天地之气和人体之气是相应的，这个简单的方法，事实上暗含着古传中医注重时间条件，以自然界周期现象，与人体气血周流的情况相配合的思维方法。  
  
有些人可能会问，如何知道三分钟到了？做多了或做少了是否有问题？做不够九分钟怎么办？都不要紧！糊涂医治糊涂病，说的就是一种“大事清楚，小事糊涂”的思维方法，不要去斤斤计较。这个方法的目的就是要你放松入静那么一会儿，让您的心神履行天子的权力。  
  
天子虽然高高在上，但是他还受制于“天”，天子天子，说的就是皇帝的老爹就是天嘛。也就是说，“心”虽然在人体内的地位最尊贵，但还有人管着他呢！谁呢？  
  
天——我们的先天元气——受之于父母的与生俱来的真气！  
  
人体的元气藏之于肾。——很多中医都知道这一点，可是很少人知道古传中医所说的“肾”的概念与西医的肾大大不同，比如，人体元气藏身之处，便不完全是在西医概念里的“肾”的位置，准确地说，是在下丹田。这个以后再另文专述。午时睡觉，有利于使心神相交，子时睡觉也如此！所以历代养生家都讲究炼子时功和午时功。心脏的病，根源必定在肾，所以好的中医治心脏病，都懂得从肾治起。“肾为先天之本”，它凝聚收藏，心则主疏通流布。  
  
顺便提一下，我在前面的文章《糊涂医治糊涂肿瘤》提到过，肿瘤、结石、包块等的成因，就是“气”在人体上凝聚的结果。大家留意到没有？很少听说过有人心长肿瘤的，对不对？为什么呢？就因为心主疏通流布，它无时无刻不在“动”，就算有病，病气也不会凝聚成块。明白了这个道理，我们是否有理由相信，据说“失传”了的《黄帝内经》第七卷，是否有这类高明的方法，来让别的脏腑也“动”起来，从而使人们获得长生久视呢？  
  
午时到了，我休息去啰。  
  
胡涂医  
2010年2月27日  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 中医养生 ——因天之序，合道而行，24小时如何过 6

http://simg.sinajs.cn/blog7style/images/common/sg_trans.gif (2010-03-01 00:17:22)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [因天之序](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%F2%CC%EC%D6%AE%D0%F2&by=tag)    [未时养生](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CE%B4%CA%B1%D1%F8%C9%FA&by=tag)    [小肠经](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D0%A1%B3%A6%BE%AD&by=tag)    [腹宜常摸](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B8%B9%D2%CB%B3%A3%C3%FE&by=tag)    [玉液还丹](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D3%F1%D2%BA%BB%B9%B5%A4&by=tag) | 分类： [中医养生](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_1_1.html) |

6。未时，即下午13-15点。 心法药方：摸摸腹部，吞吞口水，喝喝清茶。  
  
这是一个小肠当人体老板的时辰。在这个时辰里，人体真气注于手太阳小肠经。这条经脉在我们吸气的时候由手走头。这是一条非常重要的经脉，它起于小指之端，循手外侧上腕，一路向上，络心脏、循咽、下膈、抵胃、属小肠，其支流则循颈、上颊、至目、入耳、络颧。  
  
  
  
小肠是身体里的共产党员，它彻底奉行毛泽东“取其精华，弃其糟粕”的理念。王冰在注《黄帝内经》时说它“承奉胃司，受盛糟粕，受已复化，传入大肠”，小肠总是受纳来自于胃的水谷，把食物中能消化的精华毫不客气接纳，把剩下的糟粕甩给大肠。简单来说就是将食物中的精华部分，包括饮料化生的津液和食物化生的精微，进行吸收，再通过脾之升清散精的作用，上输心肺，输布全身，供给营养。《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》称小肠为“受盛之官，化物出焉”，张景岳也说“小肠居胃之下，受盛胃中水谷而分清浊，水液由此而渗入前，糟粕由此而归于后，脾气化而上升，小肠化而下降，故曰化物出焉”。小肠接受、盛载食物的时候，对水谷进行“化物”、运化。最后运化成了什么东西呢？后天之“精”，它可作人体内的“药”。小肠是位好同志，它吸收来的水谷精华，“取之于民、用之于民”，把精微交给脾去运化于人体各个部位，把“精”交给肾这位“先天之本”。那么，又是“谁”让小肠如此“听话”来完成这份共产党工作呢？  
  
心！在上一篇文章里，我们谈到心为“君主”，它主神志，“心与小肠相表里”，心的阳气下降于小肠，帮助小肠分清泌浊。如果心火过旺，便会移热于小肠，反过来，如果小肠过热，也会导致心火亢盛，许多人“习惯性”口舌生疮，买了很多西瓜霜喷也没用，问题就出在这里。要根治它，就必须从“摸小肠、降心火”做起。尤其在未时，要多摸摸腹部，做到“腹宜常摸”，并常念“呵”字以降心火。此外，小便短赤，尿道灼热甚至尿血，也是因为心火太大，移热小肠所致。——因为“心与小肠相表里”，所以心脏有毛病，小肠就得多干活。现在大家明白为什么中国有个词语叫“心腹大患”了吧? ∶）  
  
日常生活中我们常听说某某孩子的吸收能力差，吸收能力差，就是指小肠的“运化”能力不强。如果是成年人，吸收能力不好，就容易在体内堆积垃圾，体内垃圾堆积多了，身体就容易百病丛生，好比共产党官员公款吃喝多了就容易贪污腐败。现在很多年轻人脸上长老人斑，问题就出在小肠吸收不好上。所以古传中医在治疗脸上长斑时就从小肠治疗起。医家及道家高人会特别训练徒弟们时不时进行“服气辟谷”（这是听起来很难，其实人人都可以很快学会的“功夫”,以后有机会我再另文专述)，目的就是为了减轻小肠的负担，同时有利于排出体内“积蓄”多年的垃圾宿便。现代人吃得太好、太精，对小肠反而是一个伤害。  
  
小肠除了负责吸收食物精华，还要负责把食物残渣向大肠输送，在吸收五谷精微的同时，也吸收大量水液，并将剩余的水分经肾脏气化作用渗入膀胱，形成尿液，经尿道排出体外。所以中医理论说“小肠主液”。道家和医家在打坐结束的时候，都要把口里的唾液咽下并用意念送入下丹田，这叫“玉液还丹”，可以治疗很多现代病。所以我给这个时辰开的药方才有“吞吞口水”，若无口水怎么办？有个简单的方法可以马上产生口水，想想吃青梅就好了，如果想了青梅还没口水，可以上下叩击牙齿36下，再用舌头在口内从上到下转上9圈就有了，把口水分三次吞下去就好！这个简单方法可以治疗牙齿病、口腔病、便秘、脾胃病等等。大家在未时多多做吧！此外，这个时辰也适合喝上两杯功夫茶，尤其是那些中午饭吃太多吃太好的人，这个时候最想睡，两杯清茶有利于提神、解渴、生津、促消化。  
  
顺便提一下，“液”对脏腑、筋脉非常重要，它是一种具有滋养作用的精微物质，脏腑和筋脉通过“液”来得到滋养、滋润。坐办公室的白领经常有人抱怨腰酸背痛，就是“液”的濡养不足，导致筋脉不能发挥他们柔韧舒张的特性。喜欢喝上一两杯咖啡的小资更容易有这个问题，就是因为咖啡使人脱水，使体内“液”不足。在欧洲，好的咖啡厅在给你端上一杯咖啡的时候，会给你一小杯白水，这是国内小资们需要学习的，喝咖啡可以，但要补足水！现代人所谓“三高”症其实也可以归根到“液”不足上来。三高症的主因是虚火旺，虚火旺了，脏腑里的液就收不住，脏腑的液都往外排，就容易导致血糖、血脂、血压“三高”。所以大家别小看了未时的这个药方：摸摸腹部，吞吞口水，喝喝清茶！  
  
  
胡涂医  
２０１０年元宵　  
<http://blog.sina.com.cn/realtcm>

## 中医养生 ——因天之序，合道而行，24小时如何过 7

http://simg.sinajs.cn/blog7style/images/common/sg_trans.gif (2010-03-03 02:50:32)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [因天之序](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%F2%CC%EC%D6%AE%D0%F2&by=tag)    [申时养生](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C9%EA%CA%B1%D1%F8%C9%FA&by=tag)    [颤抖功](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B2%FC%B6%B6%B9%A6&by=tag)    [足太阳膀胱经](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D7%E3%CC%AB%D1%F4%B0%F2%EB%D7%BE%AD&by=tag)    [健康](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BD%A1%BF%B5&by=tag) | 分类： [中医养生](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_1_1.html) |

7。申时，即下午15-17点。心法药方：抖抖身、排排毒，谈谈生意。

申时，人体的老板是膀胱。这个时辰人体真气注于足太阳膀胱经。这条经脉呼气由头走足。它起于目内眦，上额交会于头顶百会穴，并从头顶入脑、下行项后，沿肩胛部内侧，挟脊柱，到达腰部，从脊旁肌肉进入体腔，联络肾脏，属于膀胱。因为这条经脉流经头、项、目、背、腰、下肢，所以这些部位的病都可以通过它来治疗。

申时的“申”字，在甲骨文里“画”成这样：中医养生 <wbr>——因天之序，合道而行，24小时如何过 <wbr>7

台湾有位古文字学者认为这是古人表达“闪电”的意思，不无道理。上古的人认为电闪雷鸣等自然现象都是鬼神作祟，所以“申”字通“神”，许慎在《说文解字》里说：“申，神也。七月阴气成，体自申束。从臼，自持也”，可是清代大学者段玉裁在注《说文解字》时却颇不以为然，这位段老兄说“神不可通，当是本作申。”在古文字上，我是个门外汉，但许慎的观点似乎已经很清楚明白了，“体自申束”，身体自我伸缩，就是动动筋骨，锻炼锻炼嘛。“自持”，就是自我把持，即保持身体的平衡，像一个人两手叉腰站着。好比未被我们折磨之前的“学”字写作“學”，它的上半部就是一双手捧着“爻”才是学习的开始，“申”字就是两手叉腰，您站起来两手叉腰看看，自己是不是像个“申”字？：）

依我看，这个“申”字不仅可以解释为闪电，而且还可以解释为一个人在炼功。申字的甲骨文写法就像一个人在那里“抱圆守一”站桩呢，或者也可以看作是人在跳舞，有点像今天中国农村还存在的巫婆神汉的“跳大神”，目的就是让“体自申束”，身体得到锻炼，至于能不能通神或通电，那多半要看功夫的深浅吧。许慎在《说文解字》里还说“申旦政也”，古代的官吏一般选择在申时处理政务，这在中医看来是有道理的。我上面讲过，这个时辰我们的真气——太阳之气从头顶流注入脑部，工作和学习的效率自然就高，所以我给这个时辰开的药方才有“谈谈生意”，在头脑最高效的时候去做谈判。《母仪传·鲁季敬姜》说博达知礼的莒女敬姜教导她的儿子文伯时说：“士朝而受业，昼而讲隶，夕而习复，夜而讨过，无憾，而后即安。”就是强调早晨学完东西，到下午申时一定要好好复习并付之实践，到了夜里，再检讨一天有无过失，不要把遗憾带到床上，才能安心入眠。同样的道理，学中医，如果只是“学”而不能“习”，那也没有多大用处。有些网友给我发纸条或留言，表示要好好学习中医，这很好，但是我希望大家学了能“习”之，不是复习，而是“实习”、“实践”、用到实处。

学而不能致用，何乐之有？学中医的人如果不能做到自己养生，也不能给人诊病，不能为人解除病苦，学的只是中医的“知识”而不是“能力”，那就好比练武的人只懂花拳绣腿而无法做简单的防身，一个练武的人如果总被不会武功的歹徒追着打，岂不是笑话？如果说武术本来就是“打人”的技术，那么中医本来就应该是“治人”的东西，在此我也奉劝那些不能诊病治病的中“医生”们赶紧转行，该种地种地，该经商经商，别到处去谈养生、讲穴位，中医界目前讲养生的一大群，真能诊病、治病的却没几个，能够随便从一个网络名字也能在千山万水之外做诊断就更少，这些不具备“中医能力”的人去大讲特讲中医养生，迟早给中医丢脸！

言归正传。申时还要尽可能多伸展筋骨。有些人建议下午3-5点这段时间内最好能做运动到出汗为止，我坚决捍卫他们言论自由的权利，但却愿意给出更切合实际的建议！《黄帝内经》开篇便教人要“独立守神，精神内守”，没有要你去运动出汗嘛，而且对于现代人，尤其是打工一族，你叫他们在办公时间整出一身臭汗来，恐怕也没这个条件，毕竟这个时辰中大多数的人都还要老老实实地上班上学。既然这个时辰是膀胱当人体的老板，比较合乎逻辑的做法是，有的放矢，服侍好这条足太阳膀胱经！所以医家秘传有一个简单方法，能在这个时辰快速疏通膀胱经。古传中医的明师们在教这个方法之前，总得先讲一通中医的大道之理，把徒弟们忽悠得“恍然大悟”之后，方法便让他们自己去编，“理通法自明”嘛。——前几天有一位常来我博客的网友通过“纸条”问我，他学的“退六腑”方法是从肘关节推向手腕横纹，怎么我却教大家从手腕横纹推向肘关节，他怀疑是门派不同所以手法各异。我告诉他，往哪个方向推其实问题不大，关键是治病者的心念，是否有一颗治病救人的心、一颗让病人好起来的父母心才重要呢，往上推或者往下推，不外就是要通经活络排出病气嘛，“糊糊涂涂”就行，不必太较真，要较真的是有没有一颗医者的慈悲心、父母心！你给人治病时的心念如何，对治疗效果是有影响的。

我也得学学先贤们先来忽悠一下大家，再让大家去悟这个方法。我们先来看看膀胱经这哥们的葫芦里卖什么药。

毒药！没错，这哥们卖的是毒药。  
  
膀胱经是人体的排毒主干线！人体内的邪毒，总是归到膀胱经来排出去，尤其是申时，膀胱经当令，排毒的功用更强大。很多人都有这样的体验，被人在后背和大腿按按捏捏敲敲打打之后会觉得浑身轻松，这主要就是因为膀胱经流经背部和大腿（当然，还有其他经络），它所经之处被人折腾一番之后加快了气血的运行，排毒更快更彻底，自然觉得舒服受用。问题是，这种舒服和受用的感觉无法持久，很快又是该疲劳疲劳该烦恼烦恼，这又是什么原因呢？

问题就出在肾上了——肾与膀胱相表里，又与膀胱相通。膀胱的排毒功用是通过“气化”来实现的，《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》说:“膀胱者,州都之官,津液藏焉,气化则能出矣。”“州都之官”是用来比喻膀胱的生理功能特点的。历代各大注家在解释这个“州都之官”时莫衷一是，或以膀胱“位当孤腑”(王冰等),或以膀胱为“三焦水液所归”,或以膀胱是“同都会之地”(张介宾等),或以州、都分别通“洲”、“渚”二字,而解为水液积聚之处来解释“州都之官”，公说公有理，婆说婆有理。事实上，这些大注家们都没有得真传——我知道这句话一说出去会招来不少谩骂，但这不是开玩笑的话。得真传的人不会在“州都之官”上浪费时间。这句话说的就是，我们体内的邪毒、杂物在膀胱的气化作用下才能源源不断排出体外，“津液藏焉”是指膀胱经在排毒时把对人体有用的“津”和“液”藏起来储存在人体内了。而“气化则能出”，是说因为体内真气的作用而使津液能发挥作用。道家讲究打坐所产生的津液为“金津玉液”必须把它们吞下去，可见津液之重要。膀胱“气化”的“动力来源”就来自于有肾气的蒸腾。肾有毛病就容易导致膀胱的气化失司，引起尿量、排尿次数及排尿时间的异常。肾气不足，膀胱经气化的力量就不足，道理就这么简单！

明白了这一层道理，我们要做的，就是“帮助”这条膀胱经排毒，同时温养肾的力量。

如何做呢？民间一般用刮痧或拔火罐的方法，这是一条无可奈何的不归路，依靠外力，永远是“外求法”，我一直强调，学中医就是学道，而学道的方法，非向内求不可！对于上上根器的人，内求法的精髓，就是真传一句话，“全凭心意用功夫”，您就在申时的这两个小时内，找个时间让自己静下来，“用心意”把这条膀胱经给“观想出来”并有意无意地“听”着体内的病气邪毒从头到脚源源不断往下排，经络敏感的人，浑身都有麻麻热热胀胀的感受，就对了。那么不敏感，根器不高的人怎么办呢？那就只能自己编些方法了。先贤编了一个颤抖功，法简而效宏。方法如下：

1）好好看看甲骨文的“申”字写法，你就站成那样就行。两腿微曲、略宽于肩膀（身体好能站得稳的人两腿可与肩膀同宽），这样身体上下就是一个长长的三角形，我们知道三角形有稳定性，这样站着比较稳。

2）站稳之后，全身放松，身体上下自然颤抖、抖动，杂念比较多的人，这个时候可以想象着自己仿佛骑着一匹宝马奔跑在草原上。颤抖时间自定，以不觉得累为度，可以是三分钟、六分钟、九分钟、十五分钟……自己定。

3）抖完自然站立，闭目“聆听”身体的气血从头到脚往下奔流的“声音”（感觉），可以想着体内的病气、邪毒之气等您不要的东西源源不断从头到脚往地下排。时间自定。

4）最后，两手抚腰，体会气从手掌心注入两肾、气在两个肾间动的感觉。

这个简单的方法可以治疗很多毛病，比如神经衰弱、失眠、腰腿痛、头痛，等等，同时还能美容呢。大家每天都做一做吧。事实上，申时做最好，别的时辰也可以做的，特别是睡觉前，抖一抖，睡得好。

胡涂医

2010年3月3日

http://blog.sina.com.cn/realtcm

P.S. 因有网友建议我改大点的字体，改字体时把原文的一部分不小心删掉了，只能重新写过，与“原文”不一样的地方，请已经转载走原文的朋友们留意。谢谢！

## 中医养生 ——因天之序，合道而行，24小时如何过 8

http://simg.sinajs.cn/blog7style/images/common/sg_trans.gif (2010-03-06 03:57:48)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [因天之序](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%F2%CC%EC%D6%AE%D0%F2&by=tag)    [酉时养生](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D3%CF%CA%B1%D1%F8%C9%FA&by=tag)    [肾虚](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C9%F6%D0%E9&by=tag)    [冬虫夏草法](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B6%AC%B3%E6%CF%C4%B2%DD%B7%A8&by=tag)    [足少阴肾经](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D7%E3%C9%D9%D2%F5%C9%F6%BE%AD&by=tag) | 分类： [中医养生](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_1_1.html) |

8。酉时，即下午17-19点。 心法药方：拍拍腰、补补肾、不要在这个时辰抽烟。  
  
酉时，“肾”当人体的老板。这个时辰，人体真气注于足少阴肾经。这条经脉随着我们的吸气由足走腹。它起于小脚趾之下，斜行向脚底心涌泉穴，出于舟骨粗隆之下，经然谷穴、照海穴、水泉穴，沿内踝之后的太溪穴，别入脚跟中，上向小腿内，出腘窝内侧，上大腿内后侧，通向脊柱，属于肾，散络膀胱。其支流有二，向上行的一支，从肾向上，通过肝、膈，进入肺中，沿着喉咙，夹舌根旁。而胸部的一支，从肺出来，散络于心，流注于胸中（接手厥阴心包经）。  
  
这是一个非常重要的时辰，古传中医和道家的先贤们都非常注重顺天应时，尤其注重子、午、卯和酉时进行养生修炼，先贤们专门编排了一些诸如“子午抽添，卯酉沐浴”的功课让门人弟子在这四个时辰进行训练。酉时的修炼被认为可以“收内药”，为什么呢？因为经过上个时辰“申”时的“排毒”，酉时就该把人体内的“药”收回，负责药物回收的老板，便是这条足少阴肾经。  
  
为了帮助大家更好的理解这个时辰和这条经脉。我给大家讲个小故事。  
  
前不久我到昆明看望一位老友，因为时间十分匆促，老友知道我来一趟太多人想找我，便问能否帮忙看看他们家的一位亲戚Z，但明言这位亲戚Z先生是一位房地产老总，理工科出身，对中医不怎么相信。吃饭间我笑问Z是否最近一到下午17至19点便两颧呈红、手足心发热。他大惊，这是最近才发现的，连他老婆也不知道，问我何以知之。我告诉Z这并不需要太多神医奇术，我一眼看出他肺和肾都有毛病，就可以知道这点儿“隐私”了。在中医看来，Z是典型的阴不恋阳，水亏火越的现象。道理何在呢？就是因为在酉时，即17至19点，人体真气传注于足少阴肾经时，因为这位老兄肺有毛病且长期吸烟，消耗了人体太多阴液，他肾气也虚，肾在五行中属水，而肺属金，按五行生克制化的道理看，金生水，肺为肾的上源，经过长期消耗，老板（肾经）来收“药”的时候交不出“货”自然要跟他“脸红耳赤”争论一番了：）——至于手脚发热，也是因为足少阴肾经随着人体吸气由足上行入丹田与冲脉合并，挟肚脐上行至胸部，注入心包经与心气相交，古人管这叫“肾水上潮以济心火”，而这位Ｚ先生肾水不足，心火无法合理得“济”而必定火旺，所以手足心发热也便在情理之中了。当然，这是基于中医理论进行“推理”得到，好比学《周易》的人通过摇铜钱起卦。古传中医还有比这简单得多的方法呢，可以随时随地、当面或不见面，诊断出一个人最近是否手足心发热！好比宋朝大儒邵康节先生，他老人家占卜哪里用得着起卦！  
  
因为Ｚ不信中医，我故意再唬一唬他以示“劝戒”，问他是不是没有赶上２００９年房地产疯升的末班车，他更是惊讶，问我怎么知道？我在前面的文章里说过，“万物皆可疾，万物皆可医”，如果说上医连国都能治，我这种糊涂医起码也应该能看出一个人的事业顺不顺才不愧对光辉灿烂的中国古传医家文化！我一直强调，学中医要用学道的精神来学才能通，因为只有你用以身证道的精神来学习与领悟，才有从渐悟到顿悟的一天，中国文化是一通百通的，哪怕是懂得读《说文解字》，也能悟到修成“神医”的方法呢。那么我是如何知道Ｚ错过了去年的房地产热潮的呢？  
  
还是这条经脉告诉我的！足少阴肾经异常变动，在Ｚ上就表现为肾气虚。肾气虚，人就容易发生恐惧，有些人甚至会心慌得好像有人要来追捕他，所以肾气足的人就有临危不惧的精神（比如小婴儿啥也不怕，就是因为他们是纯阳之体，肾气足，而且他们在“意念”上也不懂得需要怕）。经过２００８年的金融风暴，２００９年肾气虚的企业家就容易成为惊弓之鸟不敢在去年年初低价拿地，因为与Ｚ是第一次见面，我不好意思直接下“诊断结果”，所以才“问”他（这才是真正的望闻问切呢），给自己留点儿余地，也给他一个思索的时间和面子。后来昆明的老友告诉我，Ｚ现在特信中医。  
  
这个小故事给我们什么启示呢？  
  
最大的启示就是，要养好肾气——尤其是酉时！  
  
如何养好肾气呢？  
  
那就要因天之序，合道而行了。按我给这个时辰开出的药方做就好：拍拍腰、补补肾、不要在这个时辰抽烟。  
  
方法：  
  
1）两腿跨开，挺直，弯腰，用两手手心拍打两肾，噼里啪啦打个49下或N下。  
  
2）身体慢慢直立，注意要先起臀部，后抬头，尤其是有血压病的人更要注意这样。  
  
3）自然站立（两腿与肩同宽），两手叉腰，体会肾间气动的感觉。  
  
以上方法对肾的作用不比冬虫夏草差，可以叫做“冬虫夏草法”：）  
  
有空再专门论述肾的功用。  
  
胡涂医  
2010年3月6日  
<http://blog.sina.com.cn/realtcm>

## 中医养生 ——因天之序，合道而行，24小时如何过 9

http://simg.sinajs.cn/blog7style/images/common/sg_trans.gif (2010-03-08 00:00:26)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [因天之序](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%F2%CC%EC%D6%AE%D0%F2&by=tag)    [戌时养生](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D0%E7%CA%B1%D1%F8%C9%FA&by=tag)    [手厥阴心包经](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CA%D6%D8%CA%D2%F5%D0%C4%B0%FC%BE%AD&by=tag)    [甩烦恼心经密法](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CB%A6%B7%B3%C4%D5%D0%C4%BE%AD%C3%DC%B7%A8&by=tag)    [以音助气立掌法](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%D4%D2%F4%D6%FA%C6%F8%C1%A2%D5%C6%B7%A8&by=tag) | 分类： [中医养生](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_1_1.html) |

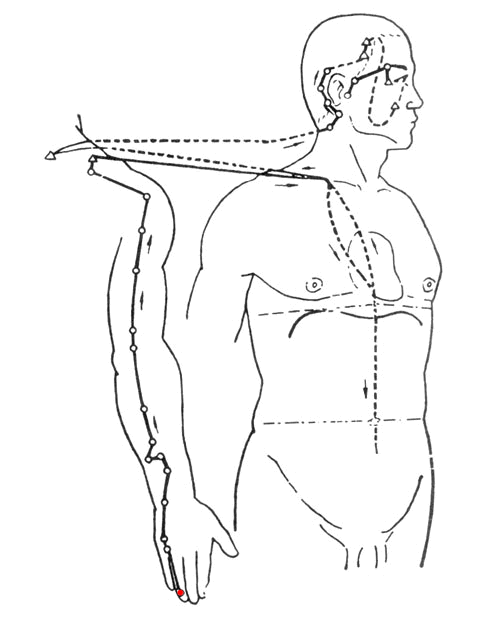
9。戌时，即晚上19-21点。 心法药方：心里阳光点，想点儿快乐的事，把烦恼甩掉，不要在这个时间寻愁觅恨。  
  
戌时，人体的老板是心包。这个时辰人体的真气传注于手厥阴心包经。这条经脉随着我们的呼气由胸走手。它起于胸中，出属心包络，向下通膈，从胸至腹依次联络上、中、下三焦。其支脉循胸出胁肋至腋下，一路行至腋窝中，沿上臂内侧行于手太阴和手少阴经之间，经肘窝下行于前臂中间进入掌中，循中指端出，掌中支脉从掌心分出，沿无名指到指端，与手少阳三焦经相接。  
  
  
现在许多人认为心包是一包裹心脏及出入心脏大血管根部的囊样结构。但在古传中医里，认为心包是无形但又确实存在的，好比数学里的虚数，它是一个“虚存在”，《难经》就持有这样的观点。后世的学者认为它是有形的，“脂膜之外，有细筋膜如丝，与心肺相连者，心包也”。但是这个“有形”的东西，据我自己的体证，也可以说是无形的，它就是道家和医家所说的“中丹田”所在地——膻中穴及其周围。现在中医所说的膻中穴，是在两个乳头连心的中点，古传中医却“糊糊涂涂”地认为是“膻中穴及其周围”这一块地方，包括我们平常说的“心窝”，这个说法更加“宏观”。  
  
不管心包是有形的还是无形的，我们都可以糊糊涂涂地理解为它是位把心“包”起来的保护神，它的主要工作是保护心脏正常履行天子的使命。既然说心为君主，那么就可以说心包为御林军，《黄帝内经》说心这个君主“其脏坚固，邪弗能容”，邪气攻击不了坚固之“心”，自然就要攻击它的外围，所以心包是个代替心脏受邪的中南海保镖。如果邪气攻击了心，人就会死亡。这是我们的老祖宗在数千年前就白纸黑字写下来的。《黄帝内经》讲得很清楚，邪气若为心脏所“容许”的话，藏于心的神就会离去，神一离去，人就死亡。（“容之则心伤，心伤则神去，神去则死矣”）。所以，要养生长寿，就不能不养心，要养心，就不能不养护好这位代君受邪的中南海保镖！  
  
如何养护呢？  
  
还是要顺天应时，因天之序善待好这条经脉。古传中医有专门的方法训练它。下面我们按惯例，先来谈谈心包经的大道之理，方法放最后：）  
  
戌时，晚上7点开始，太阳已经彻底下山了，天地阴气正盛，人体这个小宇宙需要一点儿喜庆之气来平衡一下过重的阴气。所以这个时辰，顺天应时的做法，就是让自己快乐起来，毕竟这个时辰主事的老板是心包，它的主要“发源地”就是我们上面所说的中丹田——膻中及其周围，这位老板喜欢快乐（谁不喜欢呢！）。《黄帝内经·灵兰秘典篇》说：“膻中者，臣使之官，喜乐出焉”。历代有不少人拍这句话的马屁，解释什么“喜笑心火所司，喜乐之意，正与心应也。”说的就是膻中是喜欢快乐的保镖，它的喜乐与它的后台老板心脏正好相应。  
  
怎样让自己快乐起来呢？现在有一些养生名人主张这个时辰应该让男女在一起……，这是胡说八道，可见他们不懂得“顺为凡，逆为仙”的道理。现代人的生活，在这个时间段倒是十分“正与心应”的，每次回大陆出差，总能看到一些朋友们喜欢在晚上这个时间段（戌时）出去happy一下，但是他们耗的太多。正确的做法是，尽可能找点能让自己放松、感觉轻松的事儿来做。比如看看赵本山的小品、沏壶好茶看本好书、跟家里人、身边的人好好谈谈心。在“心法”上，要让自己阳光一点，凡事往正面上想(positive thinking)，此时阴气盛，心里阳光点，就是最好的“阴平阳秘”，而不是找个男人或女人去行男女之事:) 此外，平时待人处事，要多给人赞美，多给人鼓励，给别人快乐的人，自己也会快乐，这是一个回报率特高的投资，何乐而不为呢？尤其是听演讲的时候不要吝啬自己的掌声，我们鼓掌的时候，要拍打到这条心包经呢。  
  
好了，传个方法给大家在这个时辰练练吧，叫“甩烦恼心经密法”。  
  
做法：  
  
1）自脚略宽于肩站立，曲腿52度或90度（总之，腿得弯着点儿，想减肥的就弯成90度）。两脚的脚趾“抓”地。  
  
2）两手从体侧自然举至胸前，两手十指自然松开，手心向地。  
  
3）然后想着中指、无名指好像要扯下一块窗帘似的，往下、往后甩手，把手一直甩到不能再甩（的身后）。  
  
如此做个108次（也可做更多次）就可以停下来。如果能够每天坚持做，49天后，很多人会发现手上、手指上出现黑青黑青的颜色，不要害怕，那是身体在排毒和自我调节，尤其是心、肺不健康的人，会更加明显。  
  
如果不能站立、身体较虚、不能做激烈运动的人或者比较懒的人怎么办呢？  
  
很好办，坐在椅子上，两手从自然下垂的最低位“立掌”——手心向地下，慢慢地把手拉上来，拉到不能再拉为止，拉的同时长长的吸气，呼气的时候配合着把手往地上放，同时发出鼻音“嗯——”，这个方法可以治疗很多与心肺口舌鼻有关的毛病，先贤管这叫做“以音助气立掌法”。一并供养大家：）  
  
那么非常忙碌的都市人，没有练功的“闲情逸致”的人，这个时辰做些什么呢？哎，实在没办法，就打打麻将吧，既动手又动脑。要不就去卡拉ok唱唱歌，娱乐娱乐。更精进的，就做个“健康”人，上慈下孝，做个好爸爸好妈妈好儿子好女儿，在这个时辰要着意去营造一个健康的家庭关系，一家人其乐融融最有利健康。  
  
胡涂医  
2010年3月7日  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 中医养生 ——因天之序，合道而行，24小时如何过 10

http://simg.sinajs.cn/blog7style/images/common/sg_trans.gif (2010-03-11 04:06:13)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [因天之序](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%F2%CC%EC%D6%AE%D0%F2&by=tag)    [亥时养生](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BA%A5%CA%B1%D1%F8%C9%FA&by=tag)    [手少阳三焦经](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CA%D6%C9%D9%D1%F4%C8%FD%BD%B9%BE%AD&by=tag)    [小孩出汗](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D0%A1%BA%A2%B3%F6%BA%B9&by=tag)    [嘻字诀](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CE%FB%D7%D6%BE%F7&by=tag) | 分类： [中医养生](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_1_1.html) |

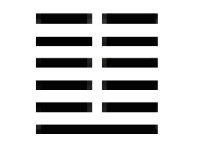
10。亥时，即晚上21-23点。心法药方：笑嘻嘻像中彩票，zzz睡得像头猪，尽量不要在这个时辰尤其是22点后行房。  
  
亥时，人体的老板是三焦。这个时辰人体的真气传注于手少阳三焦经。这条经脉随着我们的吸气，由手走头。它起于小指次指末端，上行小指与无名指间，沿手背出小臂后侧两骨间上行，过肘尖，沿上臂后侧向上过肩部，交出足少阳胆经后入缺盆，分布于膻中、散络于心包，通过膈肌广泛遍属于上、中、下三焦。其支流，从膻中一路上项，系耳朵后直上，绕耳后直上，出耳上角，屈下脸颊，再有分支从耳后入耳中，走出耳前至目。

[](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=643c2b690100giat&url=http://s10.sinaimg.cn/orignal/643c2b69g7359a54061d9)  
三焦的“名份”比心包好，但其“形状”千百年来却被争论不休（所以学中医千万要博览群书，不能偏信一人，包括本“胡涂医”：）。张景岳在《类经·脏象类》便说三焦是实实在在存在的（“三焦者，确有一腑”）。可是有些攻击中医的人还是喜欢拿三焦来说事，因为西医的解剖形态没有三焦，这真是强人所难，中医的脏腑概念与解剖学的脏器概念本来就不同。对三焦解剖形态的认识，历来有“有名无形”和“有名有形”之争。即使是有形论者，对三焦实质的争论，也无统一看法。用糊涂医治糊涂病的思维方式看，只需要对三焦生理功能的认识一致就行，没有必要做无益的争论。  
  
三焦是哪三焦呢？他们有何特征呢？下面我就简单介绍这上、中、下三焦：  
  
1）上焦：为膈以上的部位，包括心、肺；《黄帝内经·灵枢·营卫生会篇》说“上焦如雾”,因为肺司呼吸、心主血脉，心肺一起将饮食物所化生的水谷精气输布全身，如雾露一样可以滋养全身脏腑组织。上焦若有“火”，表现出来就是口唇干燥、口中生疮、目赤肿痛、耳鸣等。  
  
2）中焦：为膈以下、脐以上的部位，包括脾、胃；“中焦如沤”，因为我们知道，脾胃负责腐熟水谷，运化精微，以化气血。（“沤”是饮食水谷腐熟时的泡沫浮游状态）。中焦若有“火”，表现出来就是舌面生疮、食不知饱，呃气上逆，脘腹胀满，不思饮食、口臭、口苦。  
  
3) 下焦: 为脐以下部位，包括肾、膀胱、大小肠等。“下焦如渎”，因为膀胱和大小肠等是负责分清别浊和排泄大小便的。（“渎”指沟渠）。下焦若有“火”，表现出来就是大便干结，小便短少，尿色黄赤、混浊味重。  
  
三焦为什么这么容易火旺呢？大家别忘了，这条经脉叫做“手少阳三焦经”！所谓“少阳”就是小小的火、温度，它保证了人体内部有一个相对恒温的状态，这个温度如果过低或过高都不行，必须是“少阳”才刚刚好。因为人们难以顺天应时做到“食饮有节，起居有常”，容易导致三焦失调、上火。《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》说三焦是人体的“水液运行”的通道（“三焦者，决渎之官，水道出焉”），这条“水液运行”的通道不畅通，人体还容易出汗，很多家长都抱怨自己的小孩子睡觉时出汗太多，有些小孩子流汗能把整个枕头流湿掉，问题就出在三焦经上，所以这类孩子经常会口臭口苦，火气较大。其实这个问题很好处理，父母在他们睡觉前，用手心从小孩子的心窝一直往下推到小腹49下，再给孩子捏捏手臂，平时多有意识地让孩子发出“嘻嘻嘻”的读音，也有帮助。中国字的“嘻”字一发音，就能调理三焦，洋鬼子可就没这么好的福报了。三焦经也被叫做“耳脉”，原因是这条经脉绕了耳朵半圈，人老了，耳朵不灵光，除了因为肾气虚（肾开窍于耳），就是因为这条三焦经不通。现在的中年人尤其是更年期妇女非常容易出现耳鸣、突发性耳聋或听力减退，很多是同样的原因。  
  
三焦要如何调理以保证其畅通无阻呢？有两个简单的方法，在亥时可以做：  
  
  
第一：“嘻”字诀：各家各派有不同的练法。教大家个简单的：练之前想象自己刚刚中了大奖，发自内心地发出“嘻嘻”声，不用去管呼吸。但以呼气时念“嘻”为佳。很多父母在帮小孩子把尿的时候都会自发地长长地念“嘻”字诀，那个状态就很好，“水道出焉”：）  
  
第二：一段锦：从宋代开始，医家便流传着“八段锦”，其第一段便是“仰托一度理三焦”，就是用来调理三焦的。这一小段，最适合在亥时做，方法：  
  
1）两脚与肩同宽站立。  
  
2）两臂自然松垂身侧，然后徐徐自左右侧方上举至头顶，两手手指相叉，翻掌，掌心朝上如托天状，同时顺势踮两脚跟，再将两臂放下复原，同时两脚跟轻轻着地。如此反复多遍。若配合呼吸，则上托时深吸气，复原时深呼气。  
  
这个“仰托一度”的动作可以很有效的调理三焦。其道理何在呢？  
  
我们得从亥时的亥字说起。  
  
《说文解字》在解释“亥”字时说亥是“微阳起，接盛阴”，并说亥字“从二，二，古文上字。一人男，一人女也。”现在有些搞养生的人于是得出结论，这个时辰应该是男女行房的最佳时刻，西方人也认为晚上十点半是做爱的最佳时间。西方人这样说就算了，毕竟他们不懂！如果搞中医的也这么说，那就真的太“业余”了。亥时，人体随着地球旋转到背向太阳的一面，进入一天之中的“严冬”，在一天十二个时辰中，这是最后一个时辰，人体处于极阴阶段，“阴极生阳”，好比太极图里，阴鱼头最大的地方（即最多阴的地方），有一个阳鱼眼，也就是“微阳起，接盛阴”的道理，并不是说这个时候微微有点阳气起来了，就得去找个女人行男女之事。现代的“养生家”们，大家还是少相信点儿吧，甚至从现在算起，倒推到180年前，这近两百年的时间里，中医生们的话，大家以后马马虎虎参考参考就拉倒——在乱世中，得真传的太少了，与其跟着一班盲人去骑瞎马，不如老老实实做人更能“养生”！如果大家对阴阳的概念不大熟悉，总该听说“秋收冬藏”的道理吧？冬天是万物应该闭藏的时间，人体到此时也应该闭藏，亥时是“微阳”，到了在下一个时辰（子时），是“一阳来复”，阳气开始真正地萌生、滋长，就更加要避免男欢女爱。社会上甚至有人在胡说能教人什么“采阴补阳”，那真是骗人的鬼话，真有内证功夫的人，肾气必足，肾气足的人，压根儿就可以不去想男女之事。  
  
那么这个“仰托一度”与“亥”字有啥关系呢？  
  
对不起，一点关系也没有！这个动作与“亥字”没有关系，但与“亥时”有关系。我们上面说了，亥时，人体真气传注于手少阳三焦经。这个双手交叉、上举的动作，就是拉三焦经用的，脚跟一踮一放，是调肾用的。在这个时辰里做，既通三焦又强肾，最“应时”！仅此而已！  
  
顺便提一下，亥时对应着十二生肖中的猪，古人有“亥即豕”之说，豕就是猪，猪吃饱饭就睡觉，这个时辰最好能睡得像头猪：）  
  
总之，要保持心境平静，让身心得到休息。实在睡不着，可以看看经书，写写日记，做做功夫。  
  
对于那些晚上应酬和饭局实在推不开的人，可以把应酬的时间控制在九点多十点钟之前，然后尽量避免把这个时辰消耗在卡拉OK和夜总会等喧嚣不堪的场所，这对养生实在是大有裨益的。现在很多人一面耗着自己的元气，一面却又迷信市场上各种补肾补血的药，实在是舍本逐末。  
  
子时快到了，睡觉去。  
  
胡涂医  
2010年3月10日  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 中医养生 ——因天之序，合道而行，24小时如何过 11

http://simg.sinajs.cn/blog7style/images/common/sg_trans.gif (2010-03-13 04:31:57)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [子时养生](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D7%D3%CA%B1%D1%F8%C9%FA&by=tag)    [足少阳胆经](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D7%E3%C9%D9%D1%F4%B5%A8%BE%AD&by=tag)    [子时功](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D7%D3%CA%B1%B9%A6&by=tag)    [一阳来复](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%BB%D1%F4%C0%B4%B8%B4&by=tag)    [活子时](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BB%EE%D7%D3%CA%B1&by=tag) | 分类： [中医养生](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_1_1.html) |

11。子时，即晚上23点至凌晨1点。心法药方：睡觉、炼子时功，千万不要在这个时间行房！  
  
关于子时养生，可以说的东西太多了，我们这里简单谈谈。  
  
子时，人体的老板是胆，这个时辰人体真气传注于足少阳胆经。这条经脉随着我们的呼气由头走足，它非常复杂，大家看下面的图大概了解一下吧。  
  
  
  
人秉天地之气而生，天地阴阳流通演变，支配着人体的生理活动。子时正是天地阴阳演变的关键时刻，这个时候的养生就至关重要，不可不慎！  
  
国内现在有些养生名人说人体的生发之机是从子时开始的，这不能说不对，但是不太正确。我在上一篇文章里谈到，从亥时开始，已经有“微阳起”，生发之机，在亥时尾已经微微开始了，这就是“阴极生阳”的道理。事实上，一天24小时，时时刻刻都有生发之气，否则我们还能活命？只是到了子时，阳气已经开始重新到来（复来），古人叫做“一阳来复”。宋朝大儒邵康节先生有句千古名言“一阳初动处，万物未生时”，说的就是一阳来复，在一年中，是指冬至，在一天中，就是亥时尾、子时初。因为此时天地阴极生阳，开始了一阳。所以这个时间如果不能静坐用功，起码应该处于睡眠状态，才能偷得天地之先机，让人体与天地同步，进行阴阳大交换，接受天地间的“一阳来复”，培养元气，守护先天真气。  
  
要解释子时的“一阳来复”，就不能不解释一下八卦中的“复”卦。复卦是《易经》六十四卦的第二十四卦，却是十二辟卦之首。这个复卦坤上震下，画成这样：  
[](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=643c2b690100gkv0&url=http://s12.sinaimg.cn/orignal/643c2b69g81993a9cf5cb)  
《易经》中的阴阳概念，在卦象上通过“爻”来表达，中断的爻，是阴爻，连着不断的，是阳爻。大家看上面这个复卦，六爻中有五爻是阴爻（断开的），最下面的一爻是阳爻，“一阳来复”就是说的这个卦象，阳爻这一“横”，代表了生命的一个阳能，代表一个生命生发的力量，子时，天地和人体都从极阴处生起一阳。圣人说 “道生一”，这个时辰就是“一”阳的开始。古传中医和道家都要求门人弟子在这个时辰炼子时功，目的就是为了在这个时辰“夺天地之造化，侵日月之先机”，学古传中医的，甚至许多练内家拳的，这个时辰必定是用功的宝贵时间。对于一般现代人，这时间最应该做的事情是睡觉！同时避免吃宵夜、行房！  
  
复卦在《周易》中的地位特别重要。古代明医、大儒或道家的大师们，在教徒弟学易时，多从这个复卦开始教起，著名理学家朱熹的师父刘子翚先生在他的《圣传论·颜子》中就指出，复卦是《周易》的门户，学习《易经》应该从复卦这个门户开始（“复卦易之门户也，入室者必自户始，学易者必自复始”）。现代著名学者冯友兰教授指出“一切事物皆始于复。《易传》认此为宇宙之秘密。”——这个秘密是什么，冯教授没说，我今天把窗户纸点破了，就是一阳来复，生命生发之气在这里发展走向壮大！东汉末年的经学大师，郑玄老先生，是我十分崇拜的大师，他一生遍注儒家经典，以毕生精力整理古代文化遗产，我们今天的所谓“读书人”跟他老人家比起来，真是羞愧无地！从他注释“复卦”看，他是位真正懂行的人，他认为“复”就是“回来”，一天24小时天地运行到最后因为阴气侵阳，阳气的地位丢失，直到这个时辰，阳气才回来，所以这个时辰非常重要。（“复：反也，还也。阴气侵阳，阳失其位，至此始还反。”）复卦的这一阳爻，实际上象征阳气回复，此一阳虽微，然而依据自然之理上行（阳气升发），生命能量的复兴之势不可阻挡它，所以这个时辰的养生要点是千万别损耗真阳，如果不懂炼子时功，就应该进入深度睡眠，千万别在这个“一阳来复”的时辰行房，消耗生命里的那一点纯阳，是要折“阳寿”的，不是我吓唬大家，明朝著名道医冷谦道长说的更狠呢：“切忌子后行房，阳方生而顿灭之，一度伤于百度……独犯阴阳禁忌，不惟父母受伤，生子亦不仁不孝。”  
  
这个时辰的子时功怎么炼呢？所谓“真传一句话，假传万卷书”，我今天就给大家一句话：把自己的心念平息下来，听其自然，念头空了，“一阳来复”，进入虚无态，先天一气自然来（这个“气”，正确的写法是其实应该是“炁”〕！  
  
先天一气是什么？这是一个大问题。千古圣贤不轻传！  
  
你要等到心念止息下去才能体悟到。心念止息之后心神也随之进入恍惚杳冥的状态，这个状态下才能体察到。  
  
为什么呢？因为心念止息了，神才能凝住，神凝则气聚，气聚了就是“复卦”，一阳来复，生命就发展、升腾，身体自然就往健康长寿的路上走了。“道自虚无生一气，便从一气产阴阳。”现在很多养生名人都认为先天之气是无法“补”的，那是因为他们没有得真传！先天之气虽然无法通过“药”补或“食”补来获得，但是却可以通过特定的方法训练（比如炼子时功）来“夺天地之造化，侵日月之先机”，培养、壮大这股能赋予万物生命能力与活力的能量。  
  
以上说的是一天之中天地间的“子时”，其实，人体也有“子时”！而且人的身体，一天可以有多次“子时”呢，这是千古不传之秘！  
  
人体的多次“子时”，古传中医和道家高人叫做“活子时”。活子时是什么时候呢？小小男婴睡觉睡着睡着，小生殖器会翘起来，或者父母早上给他换尿片，他的小鸡鸡也会翘起来，小婴儿可不懂得男女欲望，这“无欲而刚”的瞬间就是人体的“活子时”。这就是圣人在《道德经》里阐述的道理，小小婴儿，最饱含道德，最合于道，毒虫猛兽恶鸟都不伤害他们，他们虽然筋骨柔弱，但懂得时时掐金刚印（关于“金刚印”请参阅我前面的文章《人体有个拒绝病毒的开关》），未懂得男女欲望的事儿而能让小生殖器刚硬起来，是因为先天之精气到了，他们終日嚎哭声音也不沙哑，也是因为这个原因（“含德之厚，比于赤子。毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏。骨弱筋柔而握固。未知牝牡之合而朘作，精之至也。终日号而不嗄，和之至也”）。  
  
那么，什么是成年人的活子时呢？大家参照上面圣人的话自己去悟吧，自己悟出来才是自己的，别人说的是别人的。不是我故弄玄虚，而是真的“言语道断”，无可言说啊！齐梁时的著名隐士陶弘景先生写过一首诗，也许可帮大家参悟：  
  
山中何所有？岭上多白云，只可自愉悦，不堪持赠君！  
  
不仅“不堪持赠君”，我还得留一个问题给大家：子时一阳来复，从哪一个地方来？如果说是从身体里来，那么是身体的哪个地方？如果不是来自身体，它来自哪里？欢迎大家讨论！  
  
顺便说一下，子时人体的老板是“胆”。古传中医所说的胆，不仅仅是西医解剖出来的胆囊，而且包括我们上面说的整条胆经。现在有些养生名人动不动就拿“凡十一脏取决于胆”来说事儿，但总不见他们说出个所以然，这不怪他们，他们的“学问”是从教科书上学来，不是“以身证道”得来的，自然说不明白。其实不仅现代的这些所谓的名家们说不明白，古代很多人也说不明白呢。可见学习中医就像学习经济学，很好“浑水摸鱼”，不懂的人也可以尽管忽悠大家，真正懂的人多半没时间去瞎忽悠。今天的养生名人，动不动就上电视上媒体忽悠大家，大家马马虎虎听听就拉倒，不要太当真，请记住法国天才经济学家让·梯若尔（Jean Tirole)的一句名言，以作提醒：一流的经济学家都在埋头苦干做实业，二流的经济学家都在大学里带学生，不入流的经济学家才有时间上电视去瞎说。——大家可以举一反三，把梯若尔先生的话中的“经济学家”改为“现代养生名人”就行了：）  
  
我呼吁大家，学中医要有一种“哥学的不是中医，哥学的是道”的意志。要学，咱就学真传的中医，要把学中医当成学道，去悟去实证，才有可能“为生民立命，为往圣继绝学”！  
  
自《黄帝内经·素问·六节藏象论》提出“凡十一脏取决于胆”的理论以来，千百年来也众说纷纭，莫衷一是。胆的功能固然重要，但我们在前面的文章里已经知道，“心为五脏六腑之君主”，而肾为先天之本，脾为后天之本，肺为相傅而主一身之气，为何十一脏均不由其取决？现代养生家们如果不懂复卦、没有实证的功夫，就无法说清楚。  
  
我们知道，复卦是“一阳来复”，应在人体就是子时，我在前一篇文章里说过，亥时是人体的“严冬”，子时则是人体的“初春”。初春是什么？按照《黄帝内经》的话来说，春天是“天地俱生，万物以荣。”（“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。”）的季节，初春是“少阳”，子时人体的老板正是胆，这条经脉叫“足少阳胆经”，胆正是少阳春生之气，它是“一阳来复”的开端，复卦的初爻（即第一爻，最底下那条）。正如“一年之计在于春”，春气生则万物安，胆气于一天中的“初春”生，自然万分重要了，这就是“凡十一脏取决于胆”的道理，并不是说身上的五脏六腑都得听胆的！  
  
当然，胆在子时这么重要的时辰当老板，它还是得有两下子的。古传中医认为“肝与胆相连，附于肝之短叶间”，与今天西医解剖出来的胆囊的概念基本相同，但是古传中医所说的“胆”，远远不只是胆囊。相同的我们就不去谈的，下面我就简单谈两点古传中医对胆的更深层认识：  
  
第一，胆主决断、分勇怯。中国话里的词语诸如“胆量”、“胆识”，说的就是胆的“决断”功能。而“胆大”、“大胆”、“胆小”、“胆怯”等等，说的就是胆的“分勇怯”功能。《黄帝内经·素问·六节藏象论》说胆是居中得正的官儿，任何决断都是这哥们来做（“胆者，中正之官，决断出焉。”）。——很明显，中医对胆的这个认识，已经不是西医解剖学意义上的胆囊所能相比的了，中国的老祖宗对生命的认识，早已上升到精神领域的深层次上了。所以骂中医的中国人实在该好好看看老祖宗的东西，懂的人不骂，骂的人不懂。顺便说一下，中国人常常说“被吓到睡不着觉”，就是因为胆气虚弱，什么人最容易长期失眠？终日“提心吊胆”的人！什么人能一碰到床就睡？多半是胆气足的人。电视剧《长征》里敌人的飞机在屋顶上飞，警卫员紧张得不得了大呼敌机来了，毛泽东却满不在乎说“不还没炸嘛”，蒙起头来就想继续呼呼大睡，这是何等的胆识过人！  
  
第二，胆与肝是一个战壕里的兄弟，肝胆解剖位置毗邻，两者的关系比仅通过经脉互相络属的藏腑更为密切。胆与肝这两兄弟互相协调，哥们之间的关系十分亲近。肝像个将军，负责谋虑，胆是善于归纳总结而且比较中正的官儿，负责做决定。《素问·灵台秘典论》中有关肝胆的调控神志功能有这么一句话：“肝者，将军之官，谋虑出焉。胆者，中正之官，决断出焉。”所以中国话里的“肝胆相照”，说的就是这个道理（在国外呆了这么多年，我一直找不到一个合适的外文来准确表达“肝胆相照”的意思）。中医认为，大小肠、胃、三焦和膀胱里装的都是“浊”的脏东西，只有胆装的是清净的胆液。明朝大医张景岳说胆是位中正的官儿，它贮藏清净的胆液，所以说它是清净之府。（“胆为中正之官，藏清净之液，故曰中清之府”）。当然，这不是老张的独家发明，《黄帝内经·灵枢》早就说过胆是“中精之府”，《难经》也说胆是“清净之府”。不过我似乎至今还没听谁能清楚解释为什么胆液是清净的。道理很简单，胆液（即我们平常说的胆汁）的状态就是胆府的状态，它本身的特点是“藏而不泻”，负责协助肝来做决断。决断不仅有情志上的决断，而且有生理上的决断，主要是协助肝主疏泄促进消化饮食，运化水谷精微，只有液清净的胆液才不致聚液成湿成痰，而且，胆液的气味是苦的(要不然勾践也不会“卧薪尝胆”了：），它没有其他体液的腥臭之味。——当然，这是胡涂医的糊涂解释，不一定对，欢迎行家赐教！  
  
顺便提一下，有人平时看上去面目乃至全身发黄，或者常常口中发苦，常口吐大气，大声叹息，甚至呕吐苦水，一定是胆火上逆，若有条件可在自家的花园里载些山栀子花。顺便教大家一个非常“简单”的医家秘传动作修理胆经，对于需要上夜班、子时不能睡觉的人非常有帮助：  
  
方法：把左脚搬到右腿内侧（筋骨太硬的人不用搬太近右腿内侧），左手握空心拳，从臀部沿着大腿外侧敲打大腿，一直敲到膝盖，甚至连小腿也可以一并敲下去，敲打个3分钟后，再把右腿搬到左大腿内侧，依样画葫芦也敲上3分钟。  
  
以上方法严重适用于现代白领阶层，在办公室里，时不时敲它几分钟，尤其是中午的时候，可以多敲打敲打。大家别小看了这个简单的方法，它可以治疗很多毛病，同时能减掉大腿的肥肉呢。  
  
  
胡涂医  
2010年3月12日

http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 中医养生 ——因天之序，合道而行，24小时如何过 12

http://simg.sinajs.cn/blog7style/images/common/sg_trans.gif (2010-03-21 04:11:14)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [丑时养生](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B3%F3%CA%B1%D1%F8%C9%FA&by=tag)    [嘘字诀](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D0%EA%D7%D6%BE%F7&by=tag)    [太冲穴](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CC%AB%B3%E5%D1%A8&by=tag)    [补肝药](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B2%B9%B8%CE%D2%A9&by=tag)    [如何养肝](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C8%E7%BA%CE%D1%F8%B8%CE&by=tag) | 分类： [中医养生](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_1_1.html) |

12。丑时，即凌晨1-3点。心法药方：能睡就睡，不能睡就躺着！不要熬夜、熬血。  
  
丑时，人体的老板是肝。这个时辰人体的真气传注于足厥阴肝经，这条经脉随我们的吸气由足走腹。它起于大脚趾从毛之际，上循足背内侧一路上行至大腿内侧，再沿着大腿内侧，分布于阴毛部位，绕过阴器，到达小腹，挟着胃的旁边，属肝、络胆，再向上贯穿膈肌，分布在胁肋部，沿着喉咙的后边，向上进入鼻咽部，联系眼与脑相连的组织，上出额部，与督脉在头顶会师。其支流从肝分出，贯穿膈肌，进入肺中，另外一支流不会于颠顶，但从目下面颊里环唇内。  
  
  
中医对于肝的认识，常常被西医及反中医人士攻击，这篇文章我们就来做做“平反”，并恶补一点儿中国传统文化。  
  
我们知道，子时，人体“一阳来复”，阳气开始在体内生发。中国文化讲究的是一个“中”字，凡事不要太“过”，怎么讲？在一阳来复的时候，我们要睡觉来让人体真气跟天地一起生发，而不要去行房、熬夜，耗费了它。到了丑时，阳气已经生长起来了，我们还要“潜龙勿用”，继续睡觉，不让阳气散发掉，这样才能养好气血。肝气主生发，在它生发的时候，我们最好啥也不干，让它放松了去生发，所以才要睡大觉，好让肝完成非常微妙的御晦抗邪、情志调节的工作。古传中医说肝是大将军，可以抵御外敌（“肝者将军之官，其气刚强，故能捍御”），这讲的就是,肝是人体内的化工厂，负责对体内的各种物质进行分解合成、解毒和排泄。  
  
肝的解剖位置，在右肋下，这是反中医人士攻击中医的一大话题。因为中医有“左肝右肺”的说法。在解释这个说法之前，我们得恶补一下五行的知识。  
  
我们的老祖宗把人体当作一个小宇宙来看，人体这个小宇宙，与天地这个大宇宙相对应。人体内的五脏六腑，五体五官，对应着自然界的五方（东西南北中），五味，五色，五音和四季等等。所谓五行，是老祖宗在对宇宙万物进行宏观分类、归纳、组合并表述它们之间相互联系，生克制化，循环运行的五大类物质。这五大类物质就是大家耳熟能详的五行——木火土金水。圣人在《道德经》里说“道生一，一生二，二生三，三生万物”，说的就是宇宙未生之前，已经有了一个现代天体物理学所说的“混沌蛋”（能量团），圣人说的“有物浑成，先天地生”的就是这东西，这是“道生一”，这个能量团“周行不殆”运行，能量高度集中时产生了现代物理学所说的宇宙大爆炸，清阳上升，浊阴下降，这就是“一生二”，之后由于天地阴阳交媾而产生万物，这就是“三生万物”，而这个“三生万物”的“万物”，其实就是五行。

为什么是这五种物质呢？中国文化的一个最大特点是，根据事物的特性对万事万物进行取象类比。这五种物质，就是老祖宗对宇宙万物取象类比的结果。简单来说，树木有向上生长和向外舒展的“象”，凡是具有生发、条达、舒畅和伸展等属性的事物，都归属到“木”类。而火有温暖、上升的“象”，凡是具有温热、升腾、活动、上升属性的事物，都归属到“火”。土有孕育、滋养的“象”，是大地万物生长的基础，凡是具有承载、受纳、孕育、生化属性的事物，都归属到“土”。金有沉重、沉降、收敛和稳定的“象”，凡是具有清洁、肃降、收敛等属性的事物，都归属到“金”。水有滋润、向下、寒凉的“象”，凡是具有寒凉、滋润、向下运行属性的事物，都归属到“水”。

五行对应在五脏上，就是肝属木，心属火，脾属土，肺属金，肾属水。它们之间逐一相生，隔一相克，相互依存，同时又相互制约。

五行间的相生关系是：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。如何记住这个相生关系呢？可以这样理解，木头可以生火，火烧后就会有灰烬最后变成泥土，大地泥土底下孕育埋藏着各种金属矿藏，金属熔化以后就变成液体，即“水”，植物离不开水的滋养。五行对应在五脏上就是：肝生心，心生脾，脾生肺，肺生肾，肾生肝，相生关系使得各脏器能得到其他脏器对它的滋养，从而可以发挥出最佳的功能状态。凡是“生”的，就是“母”，被生的，当然是“子”。母旺则子盈，母虚则子亏，好比父母有钱，子女不穷。算命的常说，某个人适合在某个行业发展，就是根据该行业的五行与这个人的五行属性是否相生来判断的。有些网友给我“说中”了一些事情后非常震惊，其实我压根儿不是啥大师，只是略懂一点阴阳五行的道理而已。古人能够“不出戶、知天下”，就是因为先贤们学通了中国文化。  
  
五行间的相克关系是：水克火、火克金、金克木、木克土、土克水。这个也不难理解，水能灭火，金属做的刀锯可以伐木，树木要从泥土里吸收营养，水来土淹，做一番这样的取象类比就可以记住了。对应在五脏上，就是肾克心，心克肺，肺克肝，肝克脾，脾克肾。所谓相克，是指一事物对另一事物的生长和功能具有抑制和制约作用。 现在谈论五行相生相克的人多，能说出个所以然的不多。其实相生也有相克，相克中也有相生，知道这个道理的人不多。事实上，相克，有时是为了更平衡的相生，好比父母责骂孩子是克，这个克就是为了生，在家庭上是这样，在治病上也同理，学中医就要这样学才能“通”。所以说“上医治国”是不无道理的！大道之理悠然，天下的道理都是相通的。

那么为什么中医说”左肝右肺“呢？往学理上说，原因就出在”肝属木“上，木有生发舒展的特性，应在五方就是东方，古人看地球，是左为东方，右为西方。东方在风水学上是青龙之位，所谓”左青龙，右白虎“，所以中医才会说”左手心肝肾，右手肺脾命“。而且中医所说的肝，是指肝经、肝气，肝经不仅身体右边有一条，身体左边也有一条，而肝气主要行于肝经，那么说肝在右边固然是对的，说肝在左边也无不可，基于文化习惯，说肝在左边就在情理之中了！所以那些用这一点攻击中医的人，显然对中国传统文化了解太少，咱不怪它们：）

以上谈的是五行，现在接着谈谈肝。肝有主藏血为体阴，行疏泄而用阳的生理特点，肝与胆相表里，“肝胆相照”。

肝的这种疏通开滞，舒利条达，喜欢向上向外伸张的特性如树木，古人把肝归入“木”类显然是高明的。肝在人体内主血。血液化生后贮藏于肝脏，根据人体需要向全身输布，以维持各个脏腑功能及全身筋骨运动。在这个肝当人体老总的丑时，我们最应该做的事情是躺下睡觉，哪怕不睡也最好躺着休息。为什么呢？因为人躺下来的时候，血就归于肝脏，血归于肝脏，眼睛、手脚、全身脏腑和筋骨才能得到血的滋养。这一点《黄帝内经·素问·五脏生成论》在几千年前就说得很清楚了（“故人卧血归于肝。肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄”），我们知道，人一动，气血就加快，所以如果受伤出血，一般都不能乱动，古人说“人动则血运于诸经，人静则血归于肝脏”。现代人尤其是坐办公室的高薪白领们，很多人面有菜色，一看就是气滞血虚，这是因为他们经常熬夜，血没藏养好，血藏不住就会血虚甚至失血。可以说，熬夜就是在熬血！尤其是丑时，如果不睡大觉，就是在跟自己的肝、血过不去！我有一个爱喝茅台酒的朋友告诉我，贵州茅台镇得肝癌的人口比率为全国最低，因为“茅台酒喝得多”，这多半是爱喝茅台酒的人给自己的编的挡箭牌，如果茅台镇的人得肝癌的人比全国其他镇的人少，那只能说明他们比全国其他镇的人睡得早、酒喝得少喝得好（至少假茅台少些：），过量喝酒绝对是伤肝的。

要养肝，就得就着它老人家的性子来。肝喜欢条达舒畅，讨厌抑郁遏制，你就得往这方面做文章才行！怎么做呢？

一方面是在情志上调，另一方面是根据五行的道理来养！

在情志上，要注意培养柔和舒畅的品格，避免“大动肝火”的暴怒，避免抑郁，这样就能在“精神上”支持肝去行使其疏通渲泄的功用。大怒虽然要避免，但我们毕竟是凡夫俗子，生活中难免遇到非要我们发脾气不可的时候，如果是这样，那也不要硬憋着，因为憋着就是”遏制“，遏制是肝所不喜欢的，反而伤肝。当然，最好能懂得时时在心中有个”回转“，把不好的想成好的，让心去转境而不要老让外境来影响我们的心情，这需要不断”修行“。如果您身边有人在一段时间内总爱莫名其妙发脾气，稍微有点儿不爽的事就大发雷霆，那您要明白，这哥们是伤着肝了，他多半只是因为工作压力太大，熬夜太多。那时您就不要跟他过不去，用一颗柔软的心去对待他，让他尽量舒畅心情，同时鼓励他在丑时一定要躺下来休息。自古良医都讲究身心并治，这就是身心并治！顺便说一下，肝喜欢条达舒畅的秉性与春天生发之气相应，我们不应该压抑其生发的气机，但也不宜过亢，肝阳过亢的人，性格必定急躁易怒，肝气不足的人，则不敢承担，容易胆怯恐惧。也正因为肝在四季应春，现在正是春天，很多人容易发生肝阳上亢，如果您身边有人常常头晕目眩，眼目红肿，两肋胀痛，性情烦躁，就是典型的肝阳上亢的症候。您可以教他念没事就念“嘘－－呵－－吹”三个字，念的时候最好别出声，吐气加上口型就行了，很适合在办公室里练。“嘘”字可以平肝气，”呵“字能够去心火（心属火，肝属木，木生火，”实则泄其子“），”吹“字润肾（肾属水，水生木，肾为肝母，”虚则补其母“）。春季正是养肝的黄金季节。这个季节一定要保证丑时有好觉睡，而且最好能少用眼，平时上班对着电脑是没办法的事，连续剧就一定不要追看了，博客也少写些：）因为肝开窍于目，眼睛看得多了，就伤肝，因此在春天，要经常闭目养神，我在前面文章里（午时养生）提到的“午睡山寨版”中的熨眼睛方法其实就是养肝的妙法。

从五行上看，肝属木，肝这颗树木要得到滋养，必须拥有足够的肾水和不多不少的优质脾土，这样肝木才能茁壮成长！也就是说，养肝要从补肾、健脾做起。这绝不同于西医的头痛治头脚痛治脚。大家可能经常听到”被某某气到吃不下饭“，为什么人生气了容易吃不下饭呢？生气伤肝，肝木过旺就要过度地克制脾土，从而影响脾的运化功用，自然容易气到吃不消了。——这就是五行的道理！那么从五行的道理来看，如何补肝呢？对不起，肝损了就损了，它只能养不能补，肝为将军，大将都是可杀不可辱宁死不屈的，所以大家以后不要折磨肝了，丑时好好睡觉，平时好好调养情志。顺便提一下，大家以后如果听说什么什么补品可以补肝，就不必再花冤枉钱了，天下没有补肝的药！最简单的养肝方法，就是少喝酒多睡眠，少用眼多养神。那么平时应酬多、工作忙，要常加夜班的现代人怎么办呢？很好办，我教大家一个简单方法，在办公室里就可以做。

要求：1）你没有脚气，不会熏倒同事。2）你脱掉鞋子，不会”不雅“。

方法：把皮鞋脱了，用右脚跟去蹭去踩左脚背，从脚脖子沿着大脚趾蹭过去，到了大脚趾头与第二脚趾之间的地方狠狠踩下去。折腾三五下之后再换脚做。

这个简单的方法可以非常好的养肝，而且能养个好脾气呢！很想发脾气的时候这样磨蹭一下就发不了脾气了。发完大火，也可以这样”补救“一下。为什么呢？道理太深了，简单讲，肝经起于大脚趾，我们一路踩下去会打通太冲穴，它是我们肝气冲动的开关！古传中医认为”肝主身之筋膜“，肝气表达于脚和手，肝经的变动为握，所以人一生气才很容易握紧拳头，我们这样蹭一蹭踩一踩，就是要”踩平“肝气！这个方法对广大女白领更加重要，建议女同胞们每天在办公室里多这样蹭踩几回。道理很简单，肝经与冲任二脉相通，肝的疏泄功能是通过冲脉和任脉来进行的，冲脉为血海，任脉为胞胎，女子的毛病，基本都能从肝经及任冲二脉上找到原因。比如现代女性常见的乳腺增生，就是郁闷出来的，一郁闷，就肝郁气滞，肝郁气滞，冲任二脉就无法履行肝经交给它们的疏泄任务，就会在乳房形成增生，所以治疗乳腺增生，非调肝经不可，我们这个小方法，能非常有效地防治这个毛病。事实上，在发育的时候如果能懂得这个蹭踩方法，长大了就不用去做隆胸手术了：）古代文学作品中，描述妇女”月经不调“时会很文雅地说”冲任失调“，说的也是这回事儿。古传中医有”女子以养肝为先天“之说，是有深刻的道理的。

差点儿忘了，有一位网友催我写这篇文章，想了解皮肤瘙痒是否与肝风有关。顺便谈谈肝风。自从《黄帝内经》说”诸风掉眩，皆属于肝“之后，几千年来的中医们便”发展“了一系列肝风内动之说，把本来很大气很宏观的中医发展得既微观又小气，我一直对这个观点不以为然：） 皮肤瘙痒，如果伴有肢体麻木，关节拘急，一般认为是血虚生风引起。血虚，当然是肝经、冲任的问题了。调理的思路，应该是熄风补血，建议这位网友这些天多些躺着养肝血，同时配合静坐，呼气的时候，把注意力集中在心窝，累积用功10个小时试试。至于个中道理，大家可以讨论讨论。

此外，还可以多按摩太冲穴（在足背，当第一、二蹠骨结合部前方凹陷处），它是足厥阴肝经的原穴，有疏肝利胆，熄风宁神，通经活络的作用。

P.S. 补充一下，丑时尾，人体真气开始准备传注于手太阴肺经。这一股从子时的“一阳来复”生发起来的生命阳气，到丑时的生长伸展，至寅时，即从凌晨3点开始，已经颇具规模的了，所以我们这一系列文章才从寅时开始写起。因为我在亥时和子时都特别提到要避免或杜绝在这两个时辰行房，有几位网友问，一天之中什么时辰行房最好。这个方面我是外行，不敢乱说。按学理，子午卯酉四个时辰和亥时尾（晚上22点后）是应该尽量避免房事的，尤其是正子时，要彻底杜绝。但对于现代人，一天下班回到家，忙乎完吃饭孩子家里人，一天都快过去了，如果这几个时辰都不能行房，限制就大了。怎么办呢？我只能说个大原则，如果是想要孩子的年轻夫妇，可以选在周末，在亥时入睡，丑时醒来进行，以保证有足够的时间休息。为什么丑时比较适合呢？古人讲房事最好在”夜半后，鸡鸣前“，古人睡得早，到了子时已经睡了快一半了，所以夜半后鸡鸣前，也应该是丑时开始之后。大家看看丑时肝经的走向，左右两条肝经绕着阴部走了一圈，而且肝是将军之官，有耐力持久之象，古圣先贤认为，女子月事后的15天半（也有认为3天半后）的丑时受孕的孩子会健康长寿，孝顺正直，在学理上也是说得通的。总之，不邪淫（不在夫妇以外行淫）、不纵欲，无疑是正确的。

胡涂医

2010年3月20日

http://blog.sina.com.cn/realtcm

医家秘传，教你如何少做梦

 (2010-03-27 00:24:44)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [为什么会做梦](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CE%AA%CA%B2%C3%B4%BB%E1%D7%F6%C3%CE&by=tag)    [如何少做梦](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C8%E7%BA%CE%C9%D9%D7%F6%C3%CE&by=tag)    [淫邪发梦](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%F9%D0%B0%B7%A2%C3%CE&by=tag)    [解梦](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BD%E2%C3%CE&by=tag)    [心肾相交](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D0%C4%C9%F6%CF%E0%BD%BB&by=tag) | 分类： [医家秘传](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_2_1.html) |

最近给我“留言”或“发纸条”问诊的人还真不少，我没有时间独个回复，以后如果遇到多人提同一类问题，我就专门写篇文章回答好了。今天有网友“水中莲”给我留言问我有何方法让她减少做梦，“友厘头”网友也提有关梦的问题，之前也有人问过类似的问题。我这就一并回答了吧：如何让您少做梦！  
  
在解释这个问题之前，我们得看看人为什么会做各种各样的“梦”。然后“反”着梦的成因来，问题就解决了。  
  
中医关于梦的解释，最早见于《黄帝内经·灵枢·淫邪发梦》，原文如下（这段话有不同版本，我录比较能为大家接受的版本，翻译则一起翻了——古文不好的同志们不用害怕，后面有白话文翻译）：  
  
“黄帝曰：愿闻淫邪泮衍奈何？岐伯曰：正邪从外袭内，而未有定舍，反淫于藏，不得定处，与营卫俱行，而与魂魄飞扬，使人卧不得安而青梦。气淫于府，则有余于外，不足于内；气淫于藏，则有余于内，不足于外。黄帝曰：有余不足有形乎？岐伯曰：阴气盛则梦涉大水而恐惧，阳气盛则梦大火而潘们，阴阳俱盛则梦相杀。上盛则梦飞，下篮则梦堕，甚饥则梦取，甚饱则梦予。肝气盛则梦怒，肺气盛则梦恐惧、哭泣、飞扬，心气盛则梦善笑恐畏，脾气盛则梦歌乐、身体重不举，肾气盛则梦腰脊两解不属。凡此十二盛者，至而泻之，立已。  
  
厥气客于心，则梦见丘山烟火。客于肺，则梦飞扬，见金铁之奇物。客于肝，则梦山林树木。客于脾，则梦见丘陵大泽，坏屋风雨。客于肾，则梦临渊，没居于水中。客于膀胱，则梦游行。客于胃，则梦饮食。客于大肠，则梦田野。客于小肠，则梦聚邑冲密。客于明，则梦斗讼自到。客于阴器，则梦接内。客于项，则梦斩首。客于脚，则梦行走而不能前，及居深地淹苑中。客于股肱，则梦礼节拜起。客于胞殖，则梦溲便。（有一台湾版本作“客于胞脑，则梦泛使”）凡此十五不足者，至而补之立已也。”

现在写书的人，常常把《黄帝内经》那么漂亮的文言文翻译得丑陋不堪，尤其是上面这段话，常被翻译得惨不忍“读”，不得已，我只能来个胡涂医版白话文翻译，欢迎大家拍砖：）

黄帝问岐伯：“我很想知道淫邪阴阳逆乱之气是如何导致我们在睡觉时梦境纷至沓来的？请先生为我解答。”

岐伯回答说：“真正的邪气从体外袭击人体的时候，从来不讲套路，没有固定攻击身体某部位的说法。邪气一入身体，反而会藏得更深，它不会那么傻，在身体内部找个固定的地方躲起来。我们知道，身体有营气（即行于脉中之气）和卫气（行于脉外之气），入侵的邪气会很狡猾地与营卫两气一同运行于经脉内外，由于它的入侵，我们的魂魄就会飞扬不稳，这样就会使人睡得不安稳，梦境纷至沓来。比如说，如果邪气攻击我们的六腑（胆、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱），就会导致体内阳有余而阴不足，如果邪气攻击的是我们的五脏（心、肝、脾、肺、肾），则会导致我们体内阴有余而阳不足。”

黄帝接着问：“这跟梦有啥关系呢？请先生明示。”

岐伯回答说：“关系可大了！简单来说，阴阳二气的盛衰，反映在梦境上就非常有得说了。总结起来呢，有这么12种情况：

1）阴气盛，就会梦见跋涉大川，或者梦中有恐惧感。

2）阳气盛就会梦见大火烧房子、烧屋等事件。

3）阴阳都很旺盛，就会梦见相互厮杀或争斗事件。

4）上焦盛则梦见飞跑事件。

5）下焦虚则梦见跳楼、下坠事件。

6）食不饱则梦见取要东西。

7）吃太饱就会梦见给别人东西。

8）肝气太盛就容易梦见自己着急发怒。

9）肺气太盛就容易梦到恐惧、哭泣和飞扬、奔跑。

10）心气过盛就会多梦，而且梦里多嬉笑和害怕。

11）脾脏的气过盛就会梦见唱歌、跳舞或运动，但是感觉身重动不得。

12）肾气过盛则容易梦见腰和脊梁不适。

我所说的这十二种现象，只要糊糊涂涂疏通宣泄一下的就能痊愈。如果您还不太明白，我就再唠叨几句吧。

1）这个淫邪阴阳逆乱之气啊，如果它进入五脏中的“心”，就会梦见山丘有烟火。因为心在五行中属火。

2）如果邪气入“肺”，就会梦到会飞，或者看到很奇特的金属。因为肺在五行中属金。

3）如果邪气入“肝”，则会梦到山林树木。因为肝在五行中属木。

4）如果邪气入“脾”，就会梦到丘陵大泽，刮风下雨，屋子的泥土掉下来，因为脾在五行中属土。

5）如果邪气入“肾”，就会梦到如临深渊般惊恐，或梦见大水，被水所淹，因为肾在五行中属水，且肾主“恐”。

6）如果邪气入“膀胱”，就会梦到去旅行，因为膀胱为州都之官，行太阳之职，主气化和水道，到处旅行。

7）如果邪气入“胃”，很明显，梦见饮食。

8）如果邪气入“大肠”，就会梦见田野。

9）如果邪气入“小肠”，就会梦见都市人群密集。

10）如果邪气入“胆”，就会梦见惹上官司或打官司。

11）如果邪气入“阴部”，则会做春梦。

12）如果邪气入“颈椎脖子”，就会梦到斩首。

13）如果邪气入“脚”，也会梦到需要走路跑步却走不动跑不动。或者梦见身居寺庙、道观、教堂等幽静之地。（呵呵，那个年代还没有教堂：）

14）如果邪气入“四肢”，就会梦到礼拜叩头之类的封建迷信活动或亲朋戚友来往。

15）如果邪气入“膀胱、直肠”，则会梦到大小便。如果邪气入“大脑”，则容易梦到神仙天使外星人。

以上者十五种情况，是上述各部位真气不足的原因引起，怎么办呢？糊糊涂涂补补气就好！”

——事实上，把上面黄帝和岐伯这段对话翻译完，各种梦的成因就很清楚了，如何让您少做梦，答案就在里面了。大家如果还没有明白，我只好编些方法给您去练练了。  
  
古传中医世家，在教任何方法之前，总得把门人弟子忽悠个七荤八素再传法，我可能还得继续忽悠一番：）  
  
西方人常常非常骄傲，总认为他们是真正从科学角度上去探究生命现象。弗洛伊德（Sigmund Freud）在1900年发表了一本书，叫做“Interpretation Of Dreams”(中文译做《梦的释义》，张燕云翻译的版本比较接近原著精神），这本书被西方人认为是“人类历史上第一次以科学的方法来分析和研究梦的著作”，这实在太过傲慢和自大，咱们老祖宗早在几千年前就非常科学地解释了梦的成因并提出解决多梦的方法了！依照弗洛伊德的解释，梦的形成和作用主要有象征作用、伪装作用、检查作用，同时梦还是一种心理补偿，他唯一比较正确的推论是，**认为经常做梦的人是欲求和顾虑较多的人**，除此之外，这本书不读也罢，弗洛伊德所谓“寻求着心理补偿也即平衡”的解释似是而非，比如梦见火灾或掉进深渊，按弗洛伊德的理论，是哪门子“心理补偿”？他就没有说清楚。西方文化、现代科学，妄图通过“外求法”来说明玄妙的人体内在规律，永远也不可能把生命说清楚！  
  
只有通过“内求法”，向内求，才能有解脱的一天。这个内求法，就要求你用以身证道的态度去勤而行之了。  
  
言归正传。少做梦的方法，以下这两个方法都是医家不传之秘，十分稀有难得，今天一并供养大家，请好好珍视！  
  
1）心肾相交法。  
  
适应人群：任何人！尤其是心、肾有问题的人，特别是49岁以上的女人，和64岁以上的男人，尤其是欲望比较多的饮食男女和那些元气已经亏损的色男色女！  
  
做法：躺在床上，舌抵上颚（即把舌头放在上门牙后的那个坑坑洼洼的地方），把两手的食指，塞两耳朵（松紧以不透气为度），调匀呼吸之后，用“心”去“听”您的呼气，听着这股气一直被呼到您的两个脚底板，这样“听”两三口“呼”气后，很多人就会感觉输精管、尿管有收缩感，口内有口水。吞下口水，睡觉！——整个过程三五分钟就好。千万别多做！  
  
功效：a)强心补肾，使身体水火既济，从而调整五脏六腑。减少做梦。b)炼精化气。c）其它功效实践的人会知道。  
  
2）睡仙大法。  
  
做法：a) 右侧卧（就像寺庙里的卧佛那样，左手手心向下自然搭在左跨上，右手放在枕头上或右耳下），躺好后，默念这首诗：“真人本无梦，一梦则游仙。至人亦无睡，睡则浮云烟。”b) 默念完就全身放松，做体呼吸20次。如何做呢？吸气的时候，想着全身毛细孔都打开，把好的气给吸纳进下丹田（肚脐下小腹那个“区域”，不是一个“点”），呼气的时候，则想着全身的病邪之气从全身毛细孔射出体外，仿佛射箭一样，射透天边。如此一吸一“射”算一次，不要超过20次（如果吸射几次就已经睡着了，那就不用非做到20次不可，我本人是一吸一射就睡得一塌糊涂：）。做完这20次呼吸，就好好睡。  
  
注意事项：1）这个睡仙功，体呼吸不宜多多做，否则越做越精神，睡不着我可不管。2）有人（可能万分之一吧）睡着睡着会感觉自己真的“浮云烟”，飘起来了，不要害怕，也不要心中暗喜，顺其自然，“它”（您的身体）会自动飘回您睡觉的地方。如果您真出现这种情况，一定别忘了告诉我哦！  
  
功效：功效太多了，练者自知：）  
  
最后与大家分享一幅对联：  
  
**似睡非睡色是空空是色，  
  
真醒假醒天连水水连天**  
  
  
（广州光孝寺卧佛联）  
  
子时到了，睡仙去！  
  
祝大家有好觉睡，美梦成真！  
  
胡涂医  
  
2010年3月26日

http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 中医扫盲——阴虚vs阳虚

http://simg.sinajs.cn/blog7style/images/common/sg_trans.gif (2010-04-01 02:38:23)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [阴虚](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%F5%D0%E9&by=tag)    [阳虚](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D1%F4%D0%E9&by=tag)    [太极图](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CC%AB%BC%AB%CD%BC&by=tag)    [陈抟老祖](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B3%C2%DE%D2%C0%CF%D7%E6&by=tag)    [马克思主义](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C2%ED%BF%CB%CB%BC%D6%F7%D2%E5&by=tag) | 分类： [中医扫盲](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_3_1.html) |

网友Q告诉我，他看了不少中医，有的说他是阴虚，有的说他是阳虚，所以给他开的药也五花八门莫衷一是，问我他究竟是阴虚还是阳虚。这个文章就解决这个问题。  
  
按照“糊涂医治糊涂病”的观点，阴虚与阳虚，其实是一个将错就错的说法（怪不得天下庸医何其多！）。我知道我的这个观点，会让今天的中医名人们抓狂，但得古传中医真传的人会明白，阴阳之说，并不是大家平常听到的那回事儿。但我还是得对大家做一下中医扫盲，先讲大家平常听到的是啥玩意儿，再点一下古传中医怎么看阴阳。  
  
我们先来看看阴阳学说是怎么来的。  
  
按学界目前的说法，阴阳的概念，起源于老祖宗对自然万物的观察。“阴”原来是指山坡背着太阳光的阴影部分，而“阳”则是指山坡对着太阳光的光明部分，后来这一概念就被用来描述带有“相反”性质的事物。比如，日夜、动静、男女、雌雄、凉热等等。道家更是把圣人在《道德经》里说的“道生一，一生二”的“二”，认为就是“一”生出了“阴”和“阳”，并演绎出一系列阴阳理论。自陈抟老祖把太极图传世之后，道士们便喜欢在自己的衣服上或帽子上画个太极图，表示那是他们对宇宙万物透彻理解的标志。因为这篇文章是在扫盲，我干脆也解释一下大家常见的这个太极图的意思。  
  
先从陈抟老祖说起吧。为什么称他为“老祖”呢？因为他在“人生七十古来稀”的古代硬是活到118岁才羽化而去**（公元871～989年）**，而且他老人家常常一睡就是几个月，“冬眠”起来没完没了，“老”睡觉：）我在前面文章里提到的“睡仙大法”，其“法脉”便可以追溯到这位爱睡觉的祖师爷：）  
  
陈抟老祖把太极图传给了他的徒弟种放先生，种放先生把太极图传给了他的学生周敦颐，这位周老爷子大家都很熟悉，中国理学的开山祖师，写《爱莲说》的哥们。就是这哥们把太极图公之于众的。《宋史·道学传》说他“出于舂陵，乃得圣贤不传之学”，说的就是他继承了陈抟老祖睡觉的功夫和太极图等绝学。  
  
为什么说太极图是绝学呢？因为它隐藏了太多的宇宙秘密了！  
  
   
  
大家看，一个大S（呵呵，不是现在的明星：）把一个大圆分成了两半，它说的就是，由“道生一”的“一”化生出了“阴”和“阳”这二种东西，用两个“鱼”来表达，黑的叫“阴鱼”，白的叫“阳鱼”。阴鱼头，有一个阳鱼“眼”，这就表示“阴中有阳”、“孤阴不生”，同理，阳鱼头的阴鱼“眼”，表示“阳中有阴”、“独阳不长”。阴鱼头，即阴最旺盛的地方，一点点阳的尾巴开始升起（记得我前面文章里提到的“一阳来复”吗？）这就叫“阴极生阳”，同理，阳鱼头的尽头接着阴鱼的尾巴，就叫“阳极生阴”——这说的是“物极必反”的大道之理。阴鱼与阳鱼互相依存，这就是“一阴一阳谓之道”，能真正把握阴阳的人，就是真正得道的人！现在中医界也好，养生界乃至各种修炼界也罢，很多名气很大的人，也未必知道这些秘密，我今天简单点一下，供养大家！以后大家听说这个大师那个大师的，你就看他能否把握阴阳，就知道他是不是悟道了，免得跟着他盲修瞎炼。前些天有位朋友说她遇到过神仙，我很好奇，除了对神仙的敬仰，就是想知道她所遇到的人是否真能把握阴阳：）  
  
把握阴阳是把握些啥呢？简单说，就是能否跑得比光还快。这里面的道理三天三夜讲不完，但这是大实话呢！物理学得不好的同志们可以恶补一下量子物理学，实在没那个精力的朋友们也可以找几本书看看，比如霍金（Stephen Hawking)的《时间简史》（A Brief History Of Time)，或者比《时间简史》还要通俗易懂的《物理之舞》（The Dancing Wu Li Masters,作者Cary Zukav，能用英文读最好，不行就找台湾廖世德翻译的中文版本),把这两本书结合《道德经》来读，太极图的学问才容易做通。这方面的学问做通了，古传中医的“能力”和“知识”便是手到擒来的事儿。——至少，在人生观念上也会有一个比较可观的改变，看待事物再不会那么狭隘。当然，这只是胡涂医一家之说，欢迎大家讨论。  
  
顺便说一下，为什么饱读诗书的毛泽东、周恩来、朱德和当年的知识分子能够接受马克思主义理论？在国内上过大学的人都知道，马克思主义的主要理论来源是辩证法和唯物论。我们从小就被告知，它是继承和发展了德国的古典哲学，英国的古典政治经济学，空想社会主义理论，但我们没有被告知的是，整个理论的基石，即马克思主义哲学的十八个规律，什么矛盾统一规律、否定之否定规律、螺旋规律等等，其实来自英国传教士对《道德经》的翻译：）—— “阴阳”被翻译成了“矛盾”，“玄之又玄”被翻译成了“否定之否定”，“物极必反”被翻译成了“普遍性与特殊性”⋯⋯太多了！有兴趣的朋友，不妨做一番比较，就慢慢明白为什么中国人接受起马克思主义来比较容易。这是题外话，言归正传。  
  
大家平时听到的阴虚、阳虚是怎么回事呢？  
  
按一般的说法，阴虚的症候是，形体消瘦，嘴唇色赤，两颧发红，潮热骨蒸，眩晕耳鸣，少睡多梦，盗汗遗精，手足心热，烦躁不安，脉搏微细，舌头瘦小，舌红少苔等等。  
  
阳虚的症候是：面色苍白，嘴唇淡白，特爱睡觉，身倦乏力，尿色清白频繁，大便溏薄，四肢畏冷，少气喘促，阳痿早泄，女士带下清稀等等。  
  
子时到了，有空再唠叨。  
  
胡涂医  
  
2010年3月31日

http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 中医扫盲——阴虚vs阳虚 ( 续 ）

 (2010-04-02 04:26:53)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [阴虚](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%F5%D0%E9&by=tag)    [阳虚](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D1%F4%D0%E9&by=tag)    [八纲](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B0%CB%B8%D9&by=tag)    [阴阳](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%F5%D1%F4&by=tag)    [虚实](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D0%E9%CA%B5&by=tag) | 分类： [中医扫盲](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_3_1.html) |

有些网友把上面的症候往自己身上一对照，感觉自己既是阴虚又是阳虚，这说明什么呢？这说明朋友们都可以出去当中医了，中医学院出来的不少人就这个水平啊：）  
  
回答这个问题，我们得在“理”上弄清楚，才不会如盲人骑瞎马。所谓的“虚”究竟是什么？  
  
“虚”当然是相对于“实”来说的。“虚实”与“阴阳”的概念，在中医里面是砣与秤的关系，中医诊断学里的“八纲”，阴阳虚实占了四纲。真要往“理”上说，那也并没有大家想像的复杂，“虚”就是指正气不足，从而导致脏腑的功能衰弱。那么“实”呢？还是正气不足！要不怎么说阴虚和阳虚根本就是将错就错的说法呢：）  
  
真正意义上的“实”，是因为体内正气不足，导致邪气过盛，脏腑的活动亢盛。归根到底就四个字：正气不足。就这么简单！所以大家以后不用担心自己究竟是阴虚还是阳虚，是实症还是虚症，一概理解为“正气不足”就好了，明白了这个大道理，对治策略是什么？  
  
补正气呗！怎么补呢？补的方法有多种。  
  
这次我先讲最上乘的，最上乘的当然就是最简单的，大家先别高兴太早，以为不用再阅读下面的文字不用再听我唠叨了：）事实上，如果你不是最上乘根性的人，知道了也没啥大用。大道至私，就因为大道无私。为什么《黄帝内经》第七卷明师们要把它秘藏起来乃至最后“据说”失传了？多半就因为里面的方法太简单了，简单到让人觉得“这可能吗”的程度！  
  
这个最上乘方法，就是一句话：“正气内存，邪不可干。”  
  
这句话大家可以把它当“咒语”般来看待，外加一个“金刚印”，百邪不侵！日常生活中，要长养自己的浩然正气。我在写丑时养生的文章时提到，肝脏是人体的大将军，如果一个人能长养浩然正气，他的肝脏就能得到舒张。所以如果真正把肝经炼“通”了的人，多表现的坚定镇静，遇事不惧，正直大气。以后大家出去拜师学艺，不要光看大师是如何声名鹊起如何声名显赫，先要看他是否有正气。最上乘方法的原理和“心法”，就讲这些。  
  
再讲上乘的补气法，医家秘传的补元大法，与以上方法相配套，也很简单（大家记住了，凡是大法，都是简单得不得了的，复杂的“功法”一般是劳你筋骨饿你体肤的假货，磨一下心性的：）。想学的朋友们给我发纸条，我有空再来个“因材施教”。这不是故弄玄虚，而是因为它太高级太简单了！不郑重其事，教了您也不会珍惜。真传都是一句话，假传才教万卷书。(补充：不用给我发纸条了，请延伸阅读：[《正身、内省、止息——且说医家如何用功》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100lsf7.html)）  
  
接下来讲下乘的方法。下乘的方法，就真的要区别对待了——阴虚滋阴，阳虚温阳。为什么阴虚和阳虚这种将错就错的说法这么有“市场”？就是因为学问没做通的人太多，加上西医和现代科学的“细分”习惯，人们已经习惯了很微观地看问题。我们现在就来closely看看。  
  
阴虚与血虚可以归到一起，阳虚与气虚归在一起。请见下表：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 分类 | 共同症候 | 不同症候 |
| 阳虚 | 面色苍白，神疲自汗，声低懒言 纳食不化，舌质淡胖，脉软无力 | 嘴唇淡白，特爱睡觉，身倦乏力，尿色清白频繁 大便溏薄，四肢畏冷，少气喘促，男士阳痿早泄，女士带下清稀 |
| 气虚 | （同上） | 气短懒言，动则气急，小便淋沥或闭尿 |
| 阴虚 | 面色无华，消瘦乏力，眩晕眼花 少苔脉细 | 嘴唇色赤，两颧发红，潮热骨蒸，眩晕耳鸣 少睡多梦，盗汗遗精，手足心热，烦躁不安 |
| 血虚 | （同上） | 面色淡白，爪甲不荣，手足麻木，舌淡脉虚 |

从上表可以看出，阳虚与气虚共同的表现是面色苍白、神疲、饮食减少等，但气虚与阳虚还是有区别，气虚的没有寒象，阳虚的有寒象，这是什么原因造成的呢？——阳气不足！所以调理的方法，就要从温阳、益气着手，最终达到补足正气。  
  
而阴虚与血虚也有相同之处如形体消瘦、眩晕眼花等，但阴虚有“热”象，血虚无热象。这又是什么原因造成的呢？——阴血不足。其深层的原因还是因为正气不足。调理起来就要通过养血、滋阴来培养正气。

那么有没有一种可能，就像网友Q所说的，既是阴虚，又是阳虚呢？

答案是有。气虚和血虚也会同时出现，但都不用害怕。 上面说了，它们说到底，都是“正气不足”造成的。

不管是阴虚还是阳虚，都是正气不足，记住这一点就够了！有一个“养气法”，可以请大家练练，补补正气。很简单，站坐卧都行，把眼神收回来，先注视鼻尖一会，然后目光下移至肚脐和小腹处，两眼微垂，有意无意，把心念放在肚脐和小腹处。这样久久用功，就能养好正气。平时行走坐卧不离这个，把念头微微放在这个部位就行。女士们在例假期间就把心念放在胸口或心窝处。平时会议比较多的同志们，开会的时候如果不需要你发言，就是用功的好时候，学生上课的时候也好做这个事儿，你就全身放松，面带微笑，眼睛当然不能闭起来（开会、上课怎么闭眼呀），但要学会“往里看”，看着演讲者或老师的时候，眼是看着他／她，神却要往里收，平时看书看电脑也如此，让东西跑进你的眼睛，不要让眼睛跑进去东西里：）

当然，“虚”也好，“实”也好，“阴”也好，“阳”也好，您要坚信自己的身体不会那么笨，只要您自己做足了内养的功夫，身体这台机器就能不断得到update甚至upgrade.

祝大家愚人节快乐！  
  
胡涂医  
  
2010年4月1日

http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 中医扫盲——“阴阳”他说

 (2010-04-03 00:44:19)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [中医扫盲](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D6%D0%D2%BD%C9%A8%C3%A4&by=tag)    [四维时空](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CB%C4%CE%AC%CA%B1%BF%D5&by=tag)    [阴阳](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%F5%D1%F4&by=tag) | 分类： [中医扫盲](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_3_1.html) |

写阴虚vs阳虚的时候，我就知道，这个话题没完没了，因为阴阳这个概念，本来就可深可浅，“扫盲”要扫彻底，就不能不长篇累牍，不扫彻底，总觉得有些想说的话没法说完。今天就来谈谈阴阳，有位朋友说她理想中的男人是“还知道自己啥也不懂的人”（He knows that he knows nothing),我今天就当大家啥也不知道，那些已经懂传统中医阴阳学说的人也请节哀顺变，我要给您洗洗脑，说些大家可能从来没听说的：）  
  
阴阳，在传统中医里，是辨明疾病的总纲，说到底，是个“诊病”的学问，坦白说，历代太多人诊病水平不高，可以说是受这个学问所“害”，古传中医里，在千山万水之外做的诊病，哪用得着什么阴阳虚实表里寒热！这说明什么？阴阳学说错了吗？还是因为我们学问没有做通，老因我们已知的那点儿可怜的阴阳知识障碍着我们去认识我们未知的大道之理呢？  
  
回答这些问题，我们不能不来看看大家平时听的中医阴阳学说究竟说什么。  
  
早在《黄帝内经·素问》里就有一章叫“阴阳应象大论”的论述说，善于诊病的人，察色号脉的话，会先辨别疾病是阴症还是阳症（“善诊者，察色按脉，先别阴阳”）。《类经·阴阳类》也说，人的疾病，一定有个根本的得病原因，有的是阴的原因，有的是阳的问题。（“人之疾病，⋯⋯必有所本，或本于阴，或本于阳，其本则一”）。后代的中医们，就因为这两句话，慢慢把这个宏观的阴阳概念“发展”成今天大家常常听到的各类似是而非的阴阳之说。但大家似乎都忽略了一点，《黄帝内经》的这句话，说的也就是“善诊者”号脉时做些啥，而《类经》里的这句话，最重要的其实是最后四个字——“其本则一”——不管是阴症还是阳症，它们最最根本的因“则一”，都是因为什么？我在前面的文章里说的：“正气不足”！  
  
为什么说阴阳是辨明疾病的总纲呢？主张这个最彻底的是明代医学家张景岳先生，他说，凡是诊脉施治，必须先弄清楚疾病是阴症还是阳症，这是做中医的人必懂的纲领（《景岳全书·传忠录》：“凡诊脉施治，必须先审阴阳，乃为医道纲领”），用老张的话说，阴阳已经是被用来统括其余六纲（寒热、表里、虚实），因为表里、寒热、虚实也可以用阴阳的概念来区分。在中国传统文化里，“阳”是指热的、阳光的、表面的、实际的，所以热症、表症、实症可以归为“阳症”，而阴是指寒冷的、内里的、虚无的，所以寒症、里症和虚症都可以归入“阴症”。许多人不知道，事实上表里寒热虚实之间在人身上是相互联系交织在一起的，压根儿不能截然分清，阴症和阳症之间也就不是绝对分开的，我在前面的文章里讲到太极图的时候已经提到过了，“阴中有阳”、“阳中有阴”，这恐怕才接近真理。举个简单的例子，“表”本来属于“阳”，“寒”本来属于“阴”，“表寒症”就是典型的阴阳互根嘛。—— 大家别忘了，上面提到的《黄帝内经》和《类经》说的“阴阳”，只是“善诊者”的诊断“方法”或“思路”而已！如果可以不需如此诊断，阴症阳症简直可以不去区分！这就是“糊涂医治糊涂病”的思维方法，要不怎么说“阴虚vs阳虚”是将错就错的说法：）  
  
下面我们还是来看看传统的中医对阳症和阴症的认识，继续扫盲。  
  
一般来说，凡是属于慢性的、虚弱的、抑制的、安静的、功能低下、功能减退的、无热畏寒的，都是阴症。反之，凡是属于急性的、亢盛的、动态的、实强的、代谢旺盛的、进行的、兴奋的，都属于阳症。套用传统的望、闻、问、切的诊断方法，给大家列个表格看看：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 四诊 | 阴症 | 阳症 |
| 望 | 面色苍白或暗淡无光，看上去精神萎靡不振，倦怠乏力，舌淡苔滑 | 面色潮红或“满面红光”，喜欢贪凉，看上去狂躁不安，嘴唇燥裂，舌红苔黄（更糟的甚至舌黑而有芒刺） |
| 闻 | 声音低微，静而少言，呼吸气短、弱 | 声音壮厉，烦而多言，呼吸粗，喘促痰鸣，常狂言，爱叫骂（所以“说好话”很重要：） |
| 问 | 大便腥臭，饮食减少，口淡无味，不烦不渴，爱喝热饮，小便清长或短少 | 大便干结或有奇臭，口干，感觉吃不下饭，烦渴引饮，爱喝冷饮（老外很多是这样），小便短赤 |
| 切 | 腹疼喜按，身寒足冷，脉象沉、微、细、涩、弱、无力 | 腹痛怕按，身热足暖，脉象浮、洪、数大、实而有力 |

习惯上，历代中医们喜欢用阴阳来广泛地概括脉、症、表、里、上、下、寒、热、虚、实、气、血、动、静等等，用它们来划分一般的阴症和阳症，但如果病到了紧要关头，则喜欢直接用阴阳直接命名，比如“真阴不足”、“真阳不足”，甚至还有“亡阴”和“亡阳”。  
  
因为有网友问到“亡阳”，也列个表来鉴别鉴别：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 症状 | 汗液 | 四肢 | 舌头 | 脉象 |
| 亡阴 | 身体发热，爱喝冷饮，气粗 | 汗是热的，而且有点粘 | 温热 | 红、干 | 浮、细 |
| 亡阳 | （与上相反：） | 汗冷清稀 | 厥冷 | 白、润 | 脉微欲绝 |

说完这些大家可能从你们的中医那里听到的东西，再来看看真正的阴阳是说啥。  
  
古传中医，称阴阳为“二气”，“气”是什么？物质！马克思主义的“辨证唯物主义”的思想其实就来自咱们的老祖宗，所以说中医是“伪科学”的人，是反马列主义的：）  
  
传统的阴阳学说，来自于圣人的《道德经》，讲的都是大道之理，后来各家在它的基础上，阐发、总结了非常多的“道”的规律，比如大家常听到的“阴极生阳、阳极生阴”、“孤阴不生、独阳不长”（被英国传教士理雅各翻译到黑格尔他们那里就成了后来的辨证法：），还有“阴中有阳、阳中有阴”、“阴平阳秘”、“阴阳转化、交变”等规律。  
  
既然阴阳是“物质”，那么反映在人体上的“真气”自然也是物质，那么问题就来了，人体的真气是由“谁”来驾驭的呢？大脑？小脑？神经？  
  
——用古传中医的话来说，就是由“神”——精神魂魄来驾驭！  
  
换句话说，我们的精神，也是一种“物质”！那么人类历史上争论了几千年的唯心唯物的争论是不是可以划上句号了？  
  
在中国的圣贤看来，物质有两种，一种是阳的，大家都能看得见摸得着的，一种是阴的，看不见摸不着，但又确实存在的。现在讲这个问题大家都好理解了，就像大家现在都懂的“无线上网”，虽然没有“线”,但上网的“信号”还是存在的。你不能因为自己看不见摸不着就以为“无线上网”不存在！更不能因为你自己家里没有无线上网，就断定别人家也没有，对吧？前不久，当我亮出古传中医传说中的千里诊病的时候，有位资深中医名人给我发纸条，说这东西“太玄了，没听说”，担心“会把中医引入伪科学”。还用伪科学来吓唬我，好在哥们肾气足，不怕吓，也还受过点儿现代科学的教育，我们今天就讲讲“科学的”阴阳，这里的“科学”，在“翻译”上可以与咱们老胡家的胡锦涛提出来的“科学发展观”相对照着来翻译：）  
  
下面我们就引进一下现代科学的术语来看看圣贤们所说的阴阳，看看阴阳两种物质各自的特征。  
  
在讲阴阳两种物质的特征之前，还得做一回小小的现代科学扫盲，解释什么叫“维层”，什么叫“二、三、四维空间”乃至“多维”等概念。  
  
“维”是“方向”，“层”是层次，“维层”简单来说就是指人们对世界认识的方向和层次。比如说，由一个方向确立的空间模式是一维空间，一维空间呈现直线性，只被长的一个方向确立。由两个方向（长和宽）确立的空间模式是二维空间，三维空间则是由长、宽，加上“高”三个方向构成，或者说是由前后、上下、左右所构成的空间，怎么理解呢？包饺子大家都知道吧？把饺子皮擀平了，可以理解为“二维”，包上馅，就是“三维”，那么四维空间呢？就是三维空间加进一维时间的概念,指的是古典物理学的三维空间加上时间，跟数学的“四维空间”的意义完全不同。除非能超过光速，人类不可能超越时空。  
  
自从爱因斯坦在《广义相对论》和《狭义相对论》中提出了四维时空的概念之后，四维空间这个“科学”概念便为大家所熟知。大家平时看电视或读一些煽情文章，总能听到诸如“穿越时空的交汇”、“打破时空限制，运用多维思考”之类的鬼话，那才是“伪科学”呢！现代科学还远远不能穿越时间，否则就真能发明时间机器旅行到“过去”或“将来”了。现代科学能认知的万事万物都是在“现在”（present)这个时间点，“过去”(past)与“未来”(future)，科学目前还没办法呢，用现在的科学思维与方法，可能永远也认识不到。为什么呢？因为我们大家都是生活在长宽高（三维空间）里的，大家的认知极限的空间是由长、宽、高所确立的看得见摸得着的世界，并占据“现在”这个时间点，“过去”与“未来”只能通过“推理”、“思考”来揣测，也就是说，我们人类生活在四维的“境界”里，到目前为止，人们认识的物理世界只是四维。更不客气些解释，我们还太“低等”，低等的生命无法理解高等生命的“境界”。比如“蚂蚁”，虽然也在我们这个三维空间下面生存，它们却无法理解我们所生活的这个三维空间，蚂蚁只懂得前后左右移动，“蚂蚁上树”不是因为它懂得上下的概念而是因为它跟着气味爬。现代微观物理学提到的高维空间，目前也只探讨到其数学意义呢。尽管如此，爱因斯坦为现代科学揭示的四维时空的物理定律已经比三维定律要完美得多，至少比牛顿力学要完美的多。在老爱的眼里，时间与空间是一个不可分割的整体——四维时空，能量与动量也是一个不可分割的整体——四维动量。他阐述了自然界一些看似毫不相干的量之间可能存在深刻的联系。根据他的探索，现代科学目前马马虎虎探寻到十八维。  
  
我们知道，物理学有两大分野，一是以牛顿学说为主体的古典物理学，另一个就是爱因斯坦学说以来的现代物理学。在牛顿的世界里，物理学的定律都在三维空间里，物质不灭，光呈直线运动，时间一去不返，一个人不能两次踏入同一条河流。在大家的日常生活当中，牛顿的古典物理学就够用了，这也是我们多数人的思维习惯。在古典物理学范围内，古传中医的“千里诊病”是不合理的“伪科学”。  
  
自爱因斯坦开始，到了今天的霍金（他的《时间简史》大家找来看了吗？：），现代物理学已经表现的可圈可点，在三维空间加时间的基础上，现代物理学认为物质有灭，光可作曲线运动，时间甚至可以倒流。1996年5月24日，美国《科学》杂志（*Science* 24 May 1996）上发表了美国科学家Dr.C.Monroe, Dr.M.Meekhof 等人的论文“A Schrodinger Cat Superposition State Of An Atom”,在论文里，他们公开了一个举世震惊的实验——实现了使同一个原子在两个不同的地方同时存在的人工重复实验（见http://www.sciencemag.org/cgi/content/abstract/272/5265/1131），解决了同时是死的和活的什罗丁格猫（Schrodinger's cat）的量子物理学的一大课题。在古典物理学看来，这种事情只有上帝才能做到。从现代物理学看，这却是完全可能的、完全正常和合理的。  
  
为什么要解释这么多“科学界”的东西呢？因为我们的老祖宗所领悟到的阴阳，早已“超科学”——远远超出现代科学所观察到的范围！  
  
哎，子时又快到了，哥们睡仙去，有空再聊：）  
  
胡涂医  
2010年4月2日  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 中医扫盲——“阴阳”他说（续完：）

 (2010-04-04 17:39:10)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [中医扫盲](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D6%D0%D2%BD%C9%A8%C3%A4&by=tag)    [阴阳](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%F5%D1%F4&by=tag)    [超光速](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B3%AC%B9%E2%CB%D9&by=tag)    [穿墙](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B4%A9%C7%BD&by=tag)    [飞碟](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B7%C9%B5%FA&by=tag) | 分类： [中医扫盲](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_3_1.html) |

上回讲到了一点儿科学名相，引来不少“讨伐”，这回得分解分解，争取把这个阴阳怪气的话题说完：）  
  
有些朋友可能不理解，为什么要讲那么多科学道理。古传中医在古代，也没有那么多科学道理嘛。其实，讲科学，是为了“与时俱进”，中医不与时俱进，路会越走越窄，中医院的医生们老拿病人用西医仪器检查出来的结果来“对症下药”，真让人啼笑皆非！把“没落”当“进步”了，让人心疼。且别说扁鹊、华佗、孙思邈、李时珍等光辉灿烂的名字，就算今天没有得多少真传的老中医们，也用不上那么一大堆仪器嘛。我不是反对中西医结合，任何医学都是人类感悟自然与生命乃至是与疾病做长期斗争的结果，都饱含多少代人前赴后继的不懈努力和牺牲奉献，中西医之间互相学习与合作，对人类健康无疑是大有益处的。

很多人学问没做通，以为历史上古传中医的传人们没啥科学知识。事实上，自古医道不分家（东晋的葛洪,南朝的陶洪景,唐代的孙思邈、孟诜,五代的日华子先生等人都是声望卓著的医学大家,又是大名鼎鼎的道家高人），中国有很多科学技术都是那些亦道亦医的高人们研发的！英国的“名誉道士”李约瑟(Joseph Needham)先生便一度指出“道家思想和技艺在自然知识和技术控制发展方面在许多世纪中曾经起着主导作用”。所以我们今天谈点儿现代科学知识，可以说是颇符合古传中医的“门风”：）

那么，如何认识阴阳这两种物质呢？下面我就把前面的文章里没说完的阴阳物质特征给说一说，没有理工科背景的朋友要委屈一下，相关科学名词请自行查阅做“科普”。

阳性物质的特征：

* 阳性物质是以粒子或粒子的组合态的方式存在，呈显性征状，一般能被肉眼或仪器“看”到，因为是“粒子”状态，所以它需要一个空间（space).
* 阳性物质运行在牛顿的经典物理学世界里，它最高速度是光速。在阳性物质的世界里，时间一去不复返。

阴性物质的特征：

* 阴性物质是以波或波群的形式存在，呈隐性征状，不能被肉眼或仪器观察到。它不占有空间，不受空间障碍，从这个意义上说，古传中医的千里诊病，就像面对面诊病一样，没啥了不起。
* 阴性物质运行在爱因斯坦和霍金的物理世界里——甚至比他们两位所探索到的还要多维的世界里，那里最低的速度就是光速。它一“动身”，就比光跑得快，时间可以“倒流”，从这个意义上说，它不受“时间”的障碍。

阴阳两种物质，最重要的区别很显然就是运行速度的差异。目前物理学界还无法证明超光速的存在（尽管十年前美国华人科学家王力军先生的超光速实验曾被公开），根据爱因斯坦的相对论，要想达到光速，就需要有无限的能量。 问题是，在我们这个阳性物质的世界里，哪里去找无限的能量？所以超光速或说超极限速度，一直被科学家们认定为“不可能”。而且，根据爱因斯坦的相对论，时间是相对的，不同的参照系中的人看时间是不同的（呵呵，我们的老祖宗早就说了，“天上一日，人间一年”：），如果能超越光速，那么时间就可以倒流，所以霍金经常在他的著作里“质疑”上帝老人家在创造宇宙“之前”站在哪里，在干些啥：）

讲阴阳物质的特征，对我们学习中医有什么指导意义呢？如果您只想学八纲四诊的中医的话，没有任何指导意义。但如果要学古传中医乃至人天性命之学，这方面的认知就有利于我们破除我们从小学到的“科学知识”所带来的根深蒂固的“所知障”。我曾经说过，要学会古传中医的“千里诊病”法，二十分钟有二十分钟的学法，二十年有二十年的学法，真传的一句话，有时候还真得在假传万卷书之后，学的人才能接受。所以古来圣贤多寂寞：）

那么，人体内的阴气、阳气，阴虚、阳虚究竟是怎么回事呢？为什么说他们是将错就错的说法呢？

人体内的真气，目前还不被西医所承认，尽管近十几二十年来有不少大德高人与科学家们做过实验，但由于众所周知的原因，在我们的国家很难被“正名”，国外这方面的研究，据我所知，已经远远领先。按照古传中医的观点，人体真气是确实存在不需要实验证明的，它看不见摸不着，以“隐性”征状存在，我们可以把所谓的阴气、阳气一律划入“阴性物质”的范畴，它以“气”（波或波群）的状态存在于人体内。这样讲大家能接受吗？传统中医对他们的细分，以明朝医学家张景岳这哥们最热跃，根据老张他们的方法，做诊病治病，当然也有效果，但我们可以断定，张景岳同志自己用不着这样诊病！《黄帝内经·灵枢·邪气脏腑病形》其实就说过：“阴之与阳也，异名同类。”——阴阳在最早期的中医里，其实就被当“同类”看嘛。

大道至简，先天一气哪分什么阴阳！人体就是靠那么一点儿先天一气活着！不治已病治未病说的不仅仅是日常的养生保健，而是养那点儿本来就未病的先天真元！——这是古传中医的千古大秘密！先天一气，就像霍金老兄在他的著作里常常提到的为上帝所憎恨的那个叫“裸奇点”的东西。（霍金有句名言叫"God abhors naked singularity 上帝憎恨裸奇点")，得之者，合于道。

今天有网友“中道chs”先生在我上一篇文章[《中医扫盲——阴阳他说》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100gzpy.html)里评论说：

“今天读难经，突然有所悟，人体的正气是没有阴阳之分的，先天的元气不阴不阳，不正不邪的，心念一动的时候，就有阴阳了，阴阳者，对立也，有对立，当然就不究竟了，不究竟，就不完美，就有缺陷，为病矣。

所以先生说的阴虚和阳虚都是正气不足，也就可以理解了，治病先治本，先要让不正常的心念回归到自然的正道，然后才可调阴阳，使阴平阳秘，精神合一，不显阴阳，是谓无病。  
阴阳只是工具而已，并无实像，先别阴阳，是为了论病的方便而已，因为人体存在着阴阳的症状，就说明人的心念有对立，有矛盾，有不和谐的现象，中医的责任是把这些对立的现象找到纠正过来，从而影响人的心理，所以中医治病是心理和生理一起治疗的，使人从内而外的达到和谐。大医者治心。说得太多了，请先生莫怪。不对之处烦请指教。不胜感激。  
阿弥陀佛”

这真是英雄所见！所以我在回复“中道chs”先生的评论时开玩笑说，不是毒蛇，也不是苹果，“原罪”就是从天地分阴阳开始。

过度强调四诊八纲的人，正在一步步把中医折磨得奄奄一息，不客气地说，如果您觉得自己既是阴虚又是阳虚，那都是他们“害”的：）我希望有识之士，能从学道开始，重新审视、学习中医。这是我写这几篇“扫盲”文章的“歹意”所在，欢迎大家批评！

延伸阅读: 补充几句，算是题外话吧：)

1。按照宇宙大爆炸学说，宇宙起源于一个“奇点”。这个“奇点”实际上是密度无限大，时空曲率无限大，其体积被坍缩成无限小的那个宇宙,当宇宙大爆炸，即“奇点”大爆炸后，进入时间最小（短）单位，即布朗克单位10-43秒时，此时的宇宙半径只有10-38厘米大小。比最小的长度单位，即布朗克长度单位10-33厘米还要小五个数量级。

2。超越了光速（如果最后能被证明真的存在），我们就“看不到光明”，因为比光还快嘛，所以说，黑暗里才有无量的光明。圣人在《道德经》里说的“有”和“无”是“同出而异名”的，佛学里的“真空生妙有”，古传中医里还有“无中生有”的空中取药法等等，如果不懂阴性物质的超光速特性便解释不通……顺便说一下，如果您闭上眼睛，眼前一片黑暗，那么恭喜您，您还是处于“无明”状态，闭上眼睛，眼前是黑的，这是无“性光”，看不见自性的光明。目前中医界与修炼界名人很多，懂行的人都知道，他们很多人都还“无明”得紧呢。医道的“明师”是什么？起码要能看到自性的光明！所以我在前面的文章里才说，真正得道的人，必定能够跑得比光还快，说的就是他们能够把握光速。把握光速就是古传中医说的“把握阴阳”，离开这个，不用奢谈成仙得道！现在有些人动不动管自己的门人弟子叫“仙友”，出于尊称可以，如果要通过称他们为仙友来暗示自己是神仙的话，那真让人听了为他汗颜。修行是老老实实的嘛：）—— 很多神话或电影，描述神仙出现，总是在光中出现，在光中消失，而我们小时候看的动画片崂山道士的“穿墙”穿到一半停了下来，那就是他本来可以超光速的（让一部分“体积”消失），但因为有贪念，心不纯，结果身体有一半被降到光速一下，恢复了“粒子”状态，被卡墙里了。再如，传说中的飞碟(UFO)如果真有其事，那可以肯定，驾驶飞碟的“人”可以把握光速，他们想让你看的时候，就降到光速以下，呈显性存在，让大家看到他们的工具是个“飞碟”，许多报道都说当战斗机升空去追他们时常常“突然之间”发现飞碟无影无踪，那就是因为他们能在10-43秒的时间内“加速”到光速以上，所以一片光之后就呈波的阴性物质状态，自然就啥也看不到了：）

3。很多人真的给我发纸条，想学最上乘的医家秘传补元大法，如果您还处于“无明”状态，那还是好好修心养性，用心做人吧。圣人说“大道似水”，水总是把自己的位置放的最低，并永不停息向前奔涌，有心学的人，学学“水”的品格再说吧：）

胡涂医

2010年4月4日

http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 传统中医对经络的认识——“经络”旁通 （1）

 (2010-04-05 02:41:09)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [经络学说](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BE%AD%C2%E7%D1%A7%CB%B5&by=tag)    [任督二脉](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C8%CE%B6%BD%B6%FE%C2%F6&by=tag)    [小周天](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D0%A1%D6%DC%CC%EC&by=tag)    [黄道吉日](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BB%C6%B5%C0%BC%AA%C8%D5&by=tag)    [经隧](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BE%AD%CB%ED&by=tag) | 分类： [经络旁通](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_6_1.html) |

经络学说，是人体生理活动和病理变化及其相互关系的学说。在中医的理论体系里，经络被认为是沟通人体上下表里，联系五脏六腑的系统。《黄帝内经》说，人体的十二条经脉，主管着我们的生老病死（《黄帝内经·灵枢·经别篇》：“夫十二经脉者，人之可以生，病之可以成，人之所以治，病之所以起。”），甚至还说经脉是决定生死，调理百病，调整人体虚实的东西，不可以不通（《黄帝内经·灵枢·经脉篇》：“经脉者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通。”）。可见从《黄帝内经》的成书年代开始，经络就已经成为医家诊断治疗、防治疾病、循经取穴乃至药物归经的重要指导思想。古人说学中医的人如果不深明经络的学问，就像人行走在黑灯瞎火的夜里（“医者不明经络，犹人夜行无烛”）。可见经络学说对我们学中医的人来说有多么重要！  
  
经络究竟是什么东西呢？它们是如何组成的？古人是如何发现的？现在人们熟知的经络，就是经络学说的全部内容了吗？为什么古人能发现经络而现在没听说过哪一位中医名家能照察到经络？我们目前对经络的认识，是否仅仅是古传中医的一小部分内容呢？  
  
我们先来看看传统中医对经络的认识。  
  
首先必须搞清最基本的一点——如果说人体是一台机器，真气就相当于这台机器赖以运行的能量（想象成电或汽油吧：），经络则是这些能量的运行轨道。按明朝医家皇甫中老爷子的说法，直行运输的叫作“经”，旁行的叫作“络”（见皇甫中《明医指掌》）。也就是说，“经”是纵行的的主干线，指十二条大的经遂（具体请参阅我前面的养生系列文章[《因天之序，合道而行，24小时如何过》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100gqu2.html)），“络”可以糊糊涂涂理解为“联络”的意思，是“经”的分支，联系阴阳十二条经脉。现代研究经络的专家们居然把经络描述成“比神经系统低级的传导系统”，这样的伟大发现，真是要笑掉李时珍等先贤们的大牙！现代的专家们显然比较“业余”，他们忽略了这最基本的一点——经络其实就是人体真气运行的通路！  
  
经络是如何“组成”的呢？用现代人能理解的话来说，经络就是由人体各个组织间大小不同的“隧道”构成的，经络在《黄帝内经》里也叫作“经隧”。人体这台机器之所以能够活动，就是依靠“经隧”中的真气运行来赋予这台机器的各个部件能量，才能使这台机器能够有节律地运转。我在前面的文章里提到过，药物其实不能治病，药物最多只能起到调整体内真气的作用，从而使人体这台机器恢复其“本来的”功能。现代人常常食饮无节，起居无常，不良生活习惯一大堆，却奢望用昂贵的“补药”来滋养身体，这真是舍本逐末！正确的做法应该是，培养体内浩然正气，通经活络，各项生理功能才能得到恢复和增强。顺便说一下，经络上布满穴位，经穴的周围有不同的组织器官。做过针灸的人应该都知道，当针刺经穴时触动某一组织，该组织就会发出酸、麻、胀、痛等各种“针感”，比如麻麻的触电感，就是刺到或压迫到了神经干，很多人以为针灸或按摩到痛和胀就是最好的，这是“业余”的说法，真正好的“感觉”，应该是沉稳的充气感——那才是人体真气旺盛起来的感觉，当然，没有“内证”的人，很难体察到这种微妙的感觉。  
  
我在前面的十二时辰养生的文章里，已经附带着介绍了十二条正经，这十二条经脉首尾相连，人体真气在这十二条经脉里其实是做着“纵椭圆形”的运行，古人常用四个字来形容：“如环无端”，多么精炼啊！除了这十二条正经，还有另外八条奇经：任脉、督脉、冲脉、带脉、阴维、阳维、阴跷、阳跷，统称“奇经八脉”。如果说十二正经是长江黄河等大江大河，奇经八脉就是洞庭湖鄱阳湖等大湖。大江大河的盛衰，靠大湖大泽来调节与平衡，这八个大湖中，最重要的是任脉和督脉。人体真气如果沿着任脉和督脉走一圈，就是走了一个“小周天”，如果沿着十二正经奇经八脉都走一圈，就是走了一个“大周天”。  
  
为什么叫“周天”呢？这就得跟大家恶补一下古代天文学的知识。古代的天文学认为，天体这个大宇宙是圆环形的，中间有一条黄道带（“黄道吉日”大家听说过吧？：），古代天文学家沿着这条黄道带把天体划为365份，28星宿便排列在这条黄道带上，北斗七星的斗柄沿着天体这个大圆环转一圈，就叫做一个“周天”。老祖宗把人体当作一个小宇宙，“等同”于天体这个大宇宙，人体上半身的“黄道带”便是任督二脉，所以如果真气沿着任督转一小圈就叫转“小周天”，小周天上有九个大的穴位（上、中、下丹田，会阴，尾闾，命门，大椎，玉枕，百会）正好对应着太阳系里的九大行星，身体上的365个主要穴位，也正好与黄道带的365份相对应，如果人体真气沿着这365个穴位（即十二正经和气经八脉）都走一大圈，就是一个“大周天”，这个理论基本是这样来的。大家现在明白了没有？为什么子时和午时特别重要？因为真气在这两个时辰要经过“小周天”！  
  
那么古人是如何发现经络的呢？  
  
子时到了，睡觉去。  
  
胡涂医  
  
２０１０年４月４日

http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 自学中医——明师就在经典中

 (2010-04-06 02:55:09)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [建议读一读](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BD%A8%D2%E9%B6%C1%D2%BB%B6%C1&by=tag)    [医书](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%BD%CA%E9&by=tag)    [杂谈](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D4%D3%CC%B8&by=tag) |  |

不断有朋友问如果自学中医需要看那些书，我实在不懂。中医这东西，如果光从书本学，自然也有收获，但很容易学成庸医（本人认为，中医只有三种：神医、良医和庸医），真要把这个学问做到“感而遂通”，恐怕要以身证道，把中医当道去体悟。下面就列些本人认为可以在茶余饭后读一读的书，排名按朝代次序，因我本来就糊涂，欢迎大家拍砖、补充：

1. 不用说了，《黄帝内经》，从封面读到封底。 还有王冰注释的版本也从cover读到cover
2. 《道德经》，背下来吧，不是很长。
3. 《易经》，但不要晚上读，否则睡不着别怪我（“夜坐小窗读周易，不知春去几多时”啊：）
4. 先秦诸子的其他著作，哈哈，读完了您就不想读现代人写的东西了。
5. 《周易参同契》（太难懂了，我是没有读懂）
6. 《史记·扁鹊仓公传》
7. 《性命圭旨》
8. 《神农本草经》,以及陶弘景的《神农本草经集注》
9. 《八十一难经》，文义难解才叫做难经，古文不好的朋友们可就得提高点儿古文水平了。
10. 《伤寒杂病论》
11. 《伤寒论》，以及宋朝成无己先生的《注解伤寒论十卷》，许叔微的《伤寒百症歌》
12. 《金匮要略》
13. 《针灸经》（也叫《黄帝甲乙经十二卷》）
14. 《金匮药方》（玉函方）
15. 《刘涓子鬼遗方》（“外科”）
16. 《小儿药证直诀》（“儿科”，宋代儿科专家钱乙是为古传中医高人）
17. 《仙授理伤续断秘方》（中医的“伤科”书）
18. 《千金方》（妈妈们可以读里面的“十月怀胎法”）
19. 《诸病源侯论》
20. 《千金要方》
21. 《外台秘要》（不是台湾人写的哦，作者王焘，是我国医学家中最早重视传染病的人，也是世界上最早的“营养学家”）
22. 《太平圣惠方》（王怀隐等编著）
23. 《圣济总录》（全书两百多卷，每症必先论病因、病理，次列方药治疗，内容丰富，有理论有经验，“内科”在宋代成就最大的明证）
24. 《太平惠民和剂局方》（北宋朝廷命宗元、师文两位老兄主编，想了解药物炮制法和药剂调法的可以读读）
25. 《伤寒总广论》（北宋江湖郎中庞安时先生的作品，对小儿伤寒，妊娠伤寒，斑痘等有很好的发挥）
26. 《十产论》（宋代杨子建先生著，妇科必看）
27. 《妇人良方大全》（宋代陈自明先生这２４卷书彻底论述了正常月经、妇科常见病，研究不孕不育者必读）
28. 《洗冤录》（宋慈的伟大“法医”著作，比意大利的法医著作早了３００年，呵呵，读一读，自豪一把）
29. 接着就是“金元四子”的所有著作了，“金元四子”有多种说法，本人认为应该是这四位：刘元素，张从正，李东垣，朱震亨。刘元素是“寒凉派”祖师爷，著述颇丰，比较值得一读的有《宣明论方》（十五卷）、《伤寒直格方》（三卷）、《伤寒标本心法精华》（二卷）、《素问要旨》（八卷）。张从正是位悟性奇佳的良医，虽然本人不太赞同他的学术论点，但是他的《儒门事规》（十五卷）独出心裁，让人不忍释卷。老张主张“实则应攻，虚则用补，有邪应先攻邪”，后世称他为“攻下派”祖师爷。李东垣，是“温补派”的祖师爷，文笔好得很，他的基本著作都值得读一读：《脾胃论》、《医学发明》、《内外伤辨惑论》。朱震亨就是大家可能很熟悉的“朱丹溪”老爷子（因为他的家乡有溪流叫“丹溪”），创立“阳常有余，阴常不足”的理论，后世称他是“滋阴派”祖师爷，《丹溪心法》值得读一读，不过我总觉得朱老爷子没有得真传：）
30. 李时珍老爷子的《本草纲目》，从封面拜读到封底吧！　可以配合赵学敏的《本草纲目拾遗》一起读。
31. 喜欢针灸的人可以下下功夫读读杨继州先生的《针灸大成》，如果能够搞到杨老爷子的家传秘籍《针灸玄机秘要》读读那更不错。
32. 《古今医统大全》（徐春甫著，一百卷），张介宾老爷子的《景岳全书》（张景岳同志丹经读的比较多）。

暂时想起这么多。清朝以后的中医书，哎，不去读也没有太多损失：）  
  
阿弥陀佛！  
  
胡涂医

2010年4月5日  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 古人如何发现经络——“经络”旁通（2）

http://simg.sinajs.cn/blog7style/images/common/sg_trans.gif (2010-04-08 00:18:19)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [如何看到经络](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C8%E7%BA%CE%BF%B4%B5%BD%BE%AD%C2%E7&by=tag)    [松果体](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CB%C9%B9%FB%CC%E5&by=tag)    [零态](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C1%E3%CC%AC&by=tag)    [千里眼](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C7%A7%C0%EF%D1%DB&by=tag) | 分类： [经络旁通](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_6_1.html) |

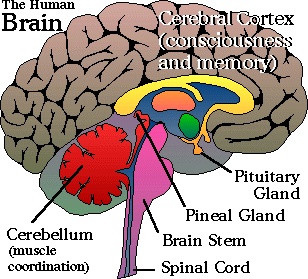
话接上回经络问题，欲知古人如何发现经络，请看这回分解。

以前看过CCTV的纪录片，说经络是古代的“广大劳动人民在生产生活过程中不断实践总结的结果”，让我乐了好一阵子。电视媒体的胡说八道是大家司空见惯的，本不必去当真，只是咱们这些现代的劳动人民怎么就没在生产生活过程中发现或“总结”出经络来呢？如果经络不是“广大劳动人民”通过劳动生产总结出来的，那又是谁，通过什么途径描绘出来的呢？

无需绕弯了，就是上古时期，那些活得自然、纯粹、质朴的先民们，他们就是黄帝在《内经》里提到的能够“度百岁乃去”的“上古之人”！他们因为活得自然纯粹，合于大道，自然对人体、生命、宇宙万事万物洞若观火。区区经络，又是什么难事了！

可以毫不夸张的说，中医的源头，就在先民们对经络的认识“方法”那里！方法论没有解决，中医就无法与时俱进。现在大家学习的经络学说也好，阴阳五行学说也罢，都是老祖宗通过“特定的方法”得到的“结果”（finding)，问题是，这些“结果”，我们几千年来都在相信（或怀疑），老祖宗得到“结果”的“方法”却已不为人知！如果说发现经络是先民们“科学实验”的结果，按照现代科学的方法，其观测仪器、数据统计、实验步骤和实验方法我们却一无所知，那么实验便不能被我们无限次任意重复，自然“结论”便显得“不科学”了。有志于学中医的人，不要光在和反中医的人斗嘴，那不是本事，要拿出点儿理论研究的胆魄来，好好做学问，身体力行，把自己训练到可以“看到”经络，把不相信的人也能训练到让他们看到经络，看看他们还怀不怀疑经络学说！如果做不到，退而求其次，就应尽量有理有据，用现代人能接受的“科学理论”来解释中医，如此中医才有希望！我的一个心愿，是找一个山清水秀的地方，找一些耐得住寂寞、有定性的人，包他们衣食住行，把历代秘藏着的东西，默默传承下去。⋯⋯

那么，老祖宗是用什么“科学方法”发现经络的呢？现代人是否也可以拥有同样的洞悉经络的能力呢？

老祖宗的方法与现代的科学方法不同，他们不借助观测仪器，他们用的是“人体”这台精密无比的生物仪器！统计数据呢？应该是通过多次、多人的身体力行验证，大家的发现都接近，慢慢就画成了今天的经络图。那么他们的实验步骤和方法是什么呢？  
  
这是医家千古大秘密！  
  
我在前面的文章里提到过，古人秘藏《黄帝内经》第七卷，多半就是因为里面的方法都太简单，因为太简单，人们固然不容易相信，骗子们也更加有机可乘将简单的方法编复杂去懵人，坏人还可以用它去害人。古圣先贤立下来的规矩不能破，但今天我还是要把这个方法的原理简单点出来。目的是做一下中医理论的正本清源，好让悟性好的人自己去领悟。悟性不好的人怎么办？好好放下心来用心做人做事，自己准备好了，就迟早会遇到明师！其实明师固然难找，“明徒”更难找呢，要不怎么说“古来圣贤皆寂寞”，说不定现在就有一两个明师正急得像热锅上的蚂蚁到处找传人呢——我有一个老哥们是数学教授，退休后最担心的是一身绝学没有传人，每次通电话都问我能不能帮他物色一个徒弟：）。遇到明师的话，一个晚上可能就全学会！这听起来有点玄，但根据以往的经验，任何一个得真传的人，不用多久便可以观察到经络，3%的成年人甚至可以经过三个小时的训练就能看到，古人感叹“欲向人间留秘诀，未逢一个是知音”，但是又有“不得其人便不说”的古训，使到这个方面的学问几成绝学。所以同志们要把自己的心先摆正了，好好用功，才能“为往圣继绝学”。您自己若未准备好，就算与明师们相遇，也只会有擦肩而过的缘分。这“一个晚上可能就全学会”的事儿，明师们往往要磨练、考察你一二十年才肯干。  
  
老祖宗的实验步骤和方法很简单。——致虚极，守静笃，返观内察。李时珍老爷子在《奇经八脉考》里印证北宋得道高人紫阳真人的观点说，人体的经络穴位啊，只要懂得返观内照的人就可以体察到，并强调这样的说法真实不虚（ “紫阳《八脉经》所载经脉。稍与医家之说不同，然内景隧道，碓返观者能照察之，其言必不谬也”）。这说明什么？说明李老爷子自己就懂“返观照察”到人体的经络穴位，否则便无“其言必不谬”的论断。  
  
那么李时珍老爷子他们是用什么去返观内照到“内景隧道”的呢？  
  
眼睛！只不过不是我们的肉眼。有位朋友总冤枉我有“千里眼”，那也太小看我了：）——其实千里眼并不是什么了不起的东西，只不过再好的千里眼也不如现在的internet视频，再厉害的“千里耳”也比不上今天最差劲的杂牌手机。学中医和修道，不要去追求这类东西，但也必须弄明白其机理机制才对得起祖宗们传下来的性命之学天人之学！  
  
这只眼睛是什么呢，它在人体的哪个部位呢？  
  
这只眼睛就是《封神榜》和《西游记》里那位杨二郎眉心的那一只眼睛，只不过它不是竖起来的，也没有那么大的体积，从外表也看不出来。不过它的“显像管”位置，的确就在二朗神那只眼睛的位置附近。至于它的“成像”位置，则可以无处不在，好比您的投影机（beamer）放在这个桌子上，影像却可以在任何一面墙上出现。也就说，不一定非得用“额头”那个地方来“看”，可以用耳朵，可以用手乃至身上任何一个地方，观音菩萨的千手千眼，应该就是任何一个地方都可以是他的影像显示墙。  
  
要讲清楚这个问题，就不能不跟大家恶补一下现代解剖学的知识。现代解剖学发现，在我们的前额内，有一个东西叫“松果体”（因为它的形状就像一个倒挂的松树果子），英文叫做 Pineal Gland（也叫 pineal body, epiphysis cerebri, epiphysis）的东西，如下图（此图摘自美国生命科学家 Ellie Crystal女士的研究网站，Ellie的内证功夫很不错，我曾取笑过她的方法太“科学”：）：  
  
  
[](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=643c2b690100h35s&url=http://s11.sinaimg.cn/orignal/643c2b69g83aa9a1ffe4a)  
  
  
医学家们发现，松果体虽然小得像泥丸（约7×4mm^2大小,120－200mg)，可是它有三个了不起的作用：第一，压抑性成熟（这在1909年为德国医学家所发现）。第二，分泌退黑激素，是人体内的“生物钟”调控中心。第三，有退化的视网膜。现代解剖学的这三点发现就为我们的老祖宗的“内景隧道”照察提供了现代依据，尤其是第三点发现——松果体有退化的视网膜——意味着松果体有过“成像”能力，就像我们的双眼一样！中国的古人管松果体叫什么呢？就叫“泥丸”！多么形象啊！古传中医把这个“泥丸宫”的位置描述得更加清楚：眉心往上一寸往里，两个耳朵尖往上一寸往里，这三点的连线的交界处就叫“泥丸宫”。大家自豪自豪吧，我们的老祖宗不用去解剖也知道切确位置！顺便说一下，各家各派都有一些方法往泥丸宫那个部位折腾，道家也管这个泥丸宫叫“明堂宫”，明堂明堂，一听就知道搞什么名堂——“照明、光明的殿堂”，说的也是这么回事儿——人类的确可以通过“松果体”来实现对人体进行“内照”，经络就是通过它发现的。至于看清楚五脏六腑，那更是简单得不得了。《史记·扁鹊仓公列传》里说扁鹊“以此视病，尽见五脏症结”，也是以这个松果体的成像能力来看。知道了这个地方，剩下来就是如何把退化的视网膜重新激活的技术性问题了。这不是本文所探讨的内容，我可以简单点一下：让身体恢复到本来的时间为“零”的状态，也就是那个我在前面文章里提到的能够超过光速的“把握阴阳”的状态。关于老祖宗如何发现经络，我这样讲，大家能接受吗？  
  
接下来的问题是，经络学说对吗？全面吗？古传中医传下来只是经络图那点东西吗？  
  
欲知后事如何，有空我再分解：）  
  
胡涂医  
2010年4月7日  
<http://blog.sina.com.cn/realtcm>

## 什么人能看到经络——“经络”旁通（3）

 (2010-04-14 04:38:04)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [如何看到经络](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C8%E7%BA%CE%BF%B4%B5%BD%BE%AD%C2%E7&by=tag)    [您能否看到经络](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C4%FA%C4%DC%B7%F1%BF%B4%B5%BD%BE%AD%C2%E7&by=tag)    [胡涂医](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BA%FA%CD%BF%D2%BD&by=tag)    [健康](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BD%A1%BF%B5&by=tag) |  |

有很多朋友给我发纸条或留言，希望我教教怎样看经络。其实古人发现经络的方法，我在上一篇文章里已经谈了，实在要我再“总结”一下，就是这句话：让身心回归“零”的状态，返观内察。  
  
那么什么人能够比较快容易“看”到经络呢？  
  
当然就是那些容易返回“零态”的人！  
  
这类人有什么特征呢？我勉强列一些在下面供大家参考：

* 性成熟比较晚的人（记得我们在上一篇文章里说到松果体有压抑性成熟的作用吗？）
* 好奇心比较重，成年后还多少保留些“童心”的比较“单纯”的人
* 眼睛有近视的人（呵呵，第一次听说近视还有如此“优势”吧？）
* 从小数理化读不好的人，逻辑推理能力比较弱的人（还是“笨”点儿好啊：）
* 从小数理化超级强的人，有超强的空间推理能力，强大逻辑思维的人（实在不“笨”就只能特“聪明”了：）
* 肝功能不是很强的人（为什么呢？大家猜猜：）
* 身体不是很强壮的人（古传中医常有“学医当带三分病”的道理在这里呢：）
* 经络比较敏感的人（这个好理解）
* 闭上眼睛眼前不是一片漆黑的人 （都“无明”了拿啥东西返观内察？）
* 晚上睡觉不做梦，做梦就做彩色梦的人 （听起来像脑白金的广告：）
* 小时候经常被父母骂“睁眼瞎说”的孩子
* 能够长时间放松入静的人（“久坐必有禅”）
* 从来没有去过一个地方，到了哪儿后感觉自己"好像什么时候来过"的人
* ⋯⋯

以上这些，并非都得具备，只要有那么一两条就很好办了。同志们不必灰心，一般来说，有那么几条的人，一个晚上就可以被训练出反观内景隧道的“望诊”能力来。那时候您就知道古人没有吹牛，十二正经、奇经八脉甚至三脉七轮，都是确实存在的。——当然，这“一个晚上”必定是明师们对你考察、磨练了大半辈子之后才有的事！

有网友略带“抗议”地说古传中医不轻传“外人”，就像古代皇帝只把皇位传自家儿孙一样，是为了“家族保护”。这个说法不大对！家族保护意识毕竟是人之常情，但是这里面还有更深的“理”。我在前面的文章理说过，人体就像一台精密无比的生物仪器，它的“发射装置”每时每刻都在向外发射着信号，这种信号运行的速度比光要快n倍（所以我们普通人看不到：），而人体的“接受装置”却基本上一直处于关闭状态，它只在特定的时间、场合“开启”，而且经常是“无意识”的。如果你的接收装置的“开关”被你死死关着，你自己没有ready, 就算明医们愿意把一生所学都传你，也是很困难的事情，此其一。其二，医家的传人也经常不是自家人。举例来说，明代神医李时珍老爷子就把一身绝学都传给了濒湖子弟庞宪。关于这位庞宪先生，有一段明朝的八卦新闻可以跟大家分享分享：）

庞宪出身不错，他的父亲是明朝的国安部领导（一说东厂副都统，一说西厂正都统，总之，是个不小的官儿，大家请向明史大王“当年明月”兄求证：）。庞宪从小能文善武，后来还被他老爹塞进军队去接收明代解放军的再教育。在部队镀完金后，再让他“考进”当年的中国中医大学（“太医院”）去读带薪研究生（“医官”）。别看这家伙打仗可能不怎么样，学起医来却极具“创新精神”，他认为治病如打仗，总爱把三十六计融入诊病治病当中。这还不算什么，这家伙超猛的地方是，竟然敢暗恋自己的师娘——李时珍先生的夫人慕榕。哈哈，共同的“爱好”，带来许多共同语言，严嵩陷害李时珍老爷子的时候，庞宪不惜冒着帮凶的罪名弃官而去，追随李时珍先生逃离太医院浪迹天涯⋯⋯后来庞宪能学到李老爷子的古传中医之道（有人甚至说他最后干脆成仙了），看来也不是偶然的。这中间经过多少“磨性”多少历炼，使他的“接收装置”的开关彻底为李时珍老爷子打开，就“不足为外人道”了！

为什么说这个故事呢？一是恶补一下大明医事顺便当作为昨天的诸多错别字道歉，让大家轻松轻松：），二是想通过这个故事告诉大家，这种真诚待人肝胆相照的品格是想学古传中医神技必不可少的品格！否则的话，就算遇到明师，也多半是结个善缘而已。

人体的生物仪器，它发出的生物波，其波长波段、频谱频率如果无法协调一致，就算明师们愿意教，您也未必“接”得下。我这样讲，大家可以理解吗？

如果还不理解，我再举三个简单的例子来帮帮大家理解。比如有些人离家在外，突然觉得心里发堵，非得赶回家，回到家才知道家里出事了（比如煤气没关）。又比如，您不知道为什么会“突然”想起多年不见的某个哥们，过没多久就接到他的电话或干脆在街上“无意中”碰到他。再如，你们一帮朋友在聚会，突然有人会说“要是某某在就好了”，话还没说完，某某就进来了（老百姓管这叫“说曹操曹操到”）⋯⋯凡此种种，正如圣人说的“百姓日用而不知”！这些“巧合”，就是因为我们的“接受装置”在特定的时空点“无意中”被开启，与外面的“信号”给接上了，才出现诸如此类的“偶然”与“巧合”。——当然，真正高明的明医们，应该都懂得如何创造这种“巧合”⋯⋯  
  
为什么强调这个呢？我在这个博客的文章里反复提到过，越是高级的东西一定越简单，比如神乎其神的“千里诊病”，真要教，一个晚上便可全会！简单得让人觉得“这可能吗”的程度！大家想想，明师们是如何做到一个晚上就教会这些看上去很神奇的诊病能力的呢，问题的关键在哪里？

关键就在让门人弟子们学会“打开”这个“接收装置”！

而打开这个接收装置之前，一般是有很多功课要做的。历代明医们一般要先对门人弟子进行足够的磨性训练，把他们的心彻底磨平了，其“接受装置”才打容易打开！

打开这个接收开关之后，接下来就是如何“调台”，把师生两个机器的生物波的波长、波段、频谱、频率调到一致，就可以引爆人体内的“大药”，使人一下子学会诸如千里诊病看到经络等能力，坦白说，一个晚上就可以学会中医的“真正的”望闻问切！

如果大家觉得这样的“教学法”太玄乎。可以比照现代的手机传输信息（相信大家都玩过用手机传照片之类的信息：）来理解。真正的明师们懂得把如何把自己的“手机”里的信息“过”给学生的手机，只要把各自的“蓝牙”或红外线打开就可以一下子完成“下载”。——可以说，现代社会的任何机器和技术，都是在“模仿”人体本身就有的部件和能力！蓝牙、红外线我们都“看不到”，但它们都存在，古传中医的能力传承，也可以依此类推。

所以，不是医家吝啬或单纯出于家族保护，而是这东西的“教”与“学”是一套有很多非常“科学”的讲究，尤其讲究师生之间的“同频共振”！所以古传中医总感叹好的老师不容易找，好的学生苗子更难找！我上一篇文章里提到的那位数学老师，就在发愁找不到一个能与他“同频共振”的人。有网友祝愿我早日找到传人，也有网友提醒我不要轻易传人，我感谢这些朋友们的美意，谢谢了！请大家放心，我既没本事去教学生，也多半不会看走眼一个人：）

昨晚匆匆发了这个文章之后，我今天收到很多人的“纸条”，希望拜我为师学这个。看来我还得赶紧声明一下：

1）我无德无能，不敢为人师，更加不可能在网上瞎教别人。所以恳请大家不要以带“师”字称呼我，也不要管我叫“胡医”，直接叫我“胡涂医”就好。以后凡是用带“师”字称我的评论、留言、纸条等一概不回复！谢谢理解！

2）学任何东西都不如先学做人重要，先做个心存好念、口说好话、手做好事的“三好”人。只有您立志做个高尚的人，做个脱离低级趣味的人，做个戒骄戒躁，谦虚谨慎的人（呵呵，像背毛主席语录：），他日您若有缘遇到明师，就算您没有上面列的任何特征，我想他们也多半有足够的办法能让您见证生命的神奇⋯⋯

3）大家能够海阔天空去感悟自然是好事，但古人说“饶君聪彗过颜闵，不遇真师莫强猜”，想必很多真传的东西，还是需要真正明白的人来指点的。当然，对于自学能力好的人，明师就在经典中，显传的东西在经典中都能学到。所以大家还是应该静下心来学习经典（尽管那些纸上的东西很少听说能培养出半个神医：）。

顺便说一下，返观内察的能力虽然颇为有趣（特别是在刚刚学会的时候很“振奋人心”：），但它也有一定的“副作用”。心性不好的人，学会了反而伤元气，有害无益！——所以这样的东西，明师们怎敢随便传？就算在一个家庭里，往往也只能教给众多孩子中的一个两个呢。

学中医，要先扎扎实实学做好人，这些“技术性”的东西不重要，二十分钟能学会的东西，有时还真得考察你两年甚至二十年才可以教，这个道理要懂。

我把这个老底全“招”了，更多的道理大家自个儿去领悟吧：）

胡涂医  
2010年4月13－14日  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 经络走势和类型——“经络”旁通（4）

http://simg.sinajs.cn/blog7style/images/common/sg_trans.gif (2010-04-20 02:31:01)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [把经络说清楚](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B0%D1%BE%AD%C2%E7%CB%B5%C7%E5%B3%FE&by=tag)    [经络类型](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BE%AD%C2%E7%C0%E0%D0%CD&by=tag)    [健康](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BD%A1%BF%B5&by=tag) | 分类： [经络旁通](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_6_1.html) |

前面几篇与经络有关的文章出来之后，很多朋友通过“评论”、“留言”和“纸条”等方式提了各种各样的问题，有一些问题我已通过“评论”和“纸条”回复了，这篇文章尽量回答那些我还没来得及回答的问题。

关于经络呼吸走势、时辰等问题。

我专门做了一个表格，方便大家了解，如下图：

[](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=643c2b690100hct8&url=http://s14.sinaimg.cn/orignal/643c2b69g84c3c0849d4d)

至于为何某条经络是呼气的时侯由此走彼，还是吸气的时候由彼走此，学界目前还没有让人信服的说法。不用再解释了，这是古圣先贤在做到“返观内察”之后得出的结果！

关于经络的类型问题。

有网友问，人类的经络是不是每个人都一样？人体的经络的确有不同的类型。或者说，人体对真气的感应、反应、敏感程度有不同的类型。一般来说，可以分为四大类。

1）经络极敏感型。

这类人非常有“福”。得古传中医真传的人，给这类人治病，一般一下两下就能解决问题（不管问题听起来多严重），好比内家拳高手，练到“全身发力如弹簧，硬打硬拼无遮拦”的时候，哪里需要什么108式？所以老百姓说一个人真会治病或武功，都是说“这个人有两下子”，没说“这个人有很多下”的：）

想出名的人，找这样几个经络极敏感的病人来治治，一个晚上就可以声名在外可以有“资本”出去忽悠别人了。

我前面的文章[《中医本质探微 2——糊涂医治糊涂肿瘤》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100fxf6.html)里提到的一巴掌拍掉一颗半个鸡蛋大的瘤子的故事，不是因为我有何了不起的水平，而是因为那位老T先生就是这种了不起的经络类型的人。我当时在文章里提到“老T先生是一个经络比较敏感的人，给这类人治病，我是从来不需动手的，更不需要抓药、针灸”，很多人不理解，我答应过要揭开这个问题的老底，“老底”就在这里——经络极为敏感的人，对真气、能、光、声、电等有天生的“接收”能力，并且能够在很短的时间内把接收到的信息变级放大,从而产生类似核爆炸的能量。用爱因斯坦的著名公式：E=MC^2来看，“光速的平方”乘以“病人自身的质量”，是个什么概念的能量？而人体的真气，其运行速度比光要快n倍呢（关于超光速的概念，请见我前面的文章[《中医扫盲——“阴阳”他说（续完：）》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100h0kk.html)），区区一个瘤子，还不说化就化！：）

知道这个类型的道理，对我们学中医有何帮助呢？

可以帮我们偷懒！对付这个类型的病人，压根儿就不需要动手，更不需要针灸、下药！谈笑用兵可也。万一有一天，您也不幸“被大师”，找您治病的人络绎不绝，您除了节哀顺变当您的“大师”外，就是好好运用这个理论！对人群中的极敏感者，集中放到一起，三下两下把这群人一股脑打发了，既显得有点儿“大师”，又省花大家的时间和气力：）

人群中，这种类型的人有多少呢？大约5－10％！

如何判断自己是否经络极敏感的人呢？我得继续忽悠一番再说，这是古传中医“门风”，大家继续往下看：）

2）经络敏感型。

这个类型的人，比上一种类型的人要“不敏感”一些。不敏感“多少”？如果从时间上来说，经络极敏感的人，是几乎“实时”接收信息，那么这个类型的人，就有一个buffering的时间，最少有二三十秒之差。别看这区区二三十秒，差别可大了，所谓“差之毫厘，失之千里”，再精确不过了！如果大家无法理解，就想想现在用宽带上网，以前用电话线上网，看看那个差别再举一反三吧：）

经络敏感的人，“针炙之所及也”，给这类人治病，还是需要动动手的，实在不行，还可以针灸艾炙一块儿上。这类人在人群里约占40％。所以同志们不必灰心，如果您不是极敏感型，有40％的可能是敏感型的呢。

这个类型的人，比较适合进行“返观内察”的训练，包括前面文章里提到的“小周天”运行，也适合他们。个中道理，欢迎大家讨论。：）

3）经络不敏感型。

这个类型的人，对人体真气没啥感觉。这类人在人群中特别多，以前认为也占40％左右，但据我的观察，在现代人中基本过半都是不敏感型的。这类人对人体真气基本没有感觉，如果要给这类人治病，还是老老实实给他们开些药，或者叫些方法，让他们把自身经络折腾得敏感一些了再说。

4）经络超不敏感型，或者叫“经络迟钝型”。

这类人在人群中约占5－10％。他们哪怕被针扎一下，也没太大感觉，更何况对人体真气！给这类人治病，您就得实事求是，该下猛药下猛药，该劝他们看西医劝他们去看西医。除非他们愿意“以身证道”跟您走，否则少对他们“装”内行。可以客客气气跟他们说：“您这个病，我怕治不好。您层次高，用西医的高科技比较快。”：）

各种类型的人都有些什么特征呢？如何判断自己是哪个类型的人呢？是不是一旦“定型”就无法改变了？有没有什么办法可以upgrade我们的经络类型呢？

大家先各抒己见，我有空再分解分解。

子时快到了，睡觉去。

胡涂医

2010年4月19日

http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 你是什么经络类型——“经络”旁通（5）

 (2010-04-22 04:20:35)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [把经络说清楚](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B0%D1%BE%AD%C2%E7%CB%B5%C7%E5%B3%FE&by=tag)    [判断经络类型](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C5%D0%B6%CF%BE%AD%C2%E7%C0%E0%D0%CD&by=tag)    [改变经络类型](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B8%C4%B1%E4%BE%AD%C2%E7%C0%E0%D0%CD&by=tag)    [健康](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BD%A1%BF%B5&by=tag) | 分类： [经络旁通](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_6_1.html) |

上一篇文章出来后，朋友们各抒己见做了不少探讨，很不错。这个文章接着回答与经络有关的问题，力争“把经络说清楚”！

先回答大家最关心的问题：

经络一旦“定型”是否就不能改了？

答案是：可以改！要不学中医岂不是很没希望：）

——只是世上任何“改变”都不容易，哪怕改个名字改个房产证都要些手续呢，对吧？有网友给我发纸条，觉得他是“迟钝型”，怯怯地问我能否帮他“改成经络极敏感型”，这真是太抬举胡涂医了，我又不是神仙！就算能遇到神仙，这么一个急功近利只想索取不想付出（努力）的态度，神仙多半也不肯帮忙：）

那么如何“改”呢？一般来说，这有一个过程，就像悟道的人有一个从渐悟到顿悟的漫长过程。人体经络的敏感程度，受许多因素影响，比如，与生俱来的先天因素（这没啥好办法改变，除非您顿悟：），后天的职业、行为、心理习惯等等。简单来说，通过锻炼（体育运动、经络拍打、瑜珈、内家拳训练等等），可以慢慢提高经络的敏感度。此外，在情志上变得更加开朗、通达，也有利于经络的“开”与“通”。

还得说明一下，也不是说经络越敏感就越好。尽管极敏感的人更有“福”被神医们一下子治好，但是这类人往往是那些意志比较薄弱的人，孰好孰坏，见仁见智。

那么，如何判断自己的经络类型呢？

一般来说，经络极敏感的人多有如下特征：

* 如果是黄种人，头发比较柔，有的头发微微有点儿自然发黄（不是染发的原因：）
* 讲话的时候，手势（gesture language)比较多
* 爱说神神叨叨的东西
* 对人对事常常比较敏感
* 往往意志比较薄弱 （比较不懂控制自己的感情、情绪）
* 比较不长于逻辑推理
* 生物场比较强的人一接近他们，他们比较容易“有感觉”（比如起鸡皮疙瘩：）
* 站桩的时侯常会不自觉地动起来
* 比较喜欢别人安排好工作让他去完成，没啥领导欲望
* 职业：各个行业的劳动模范类型的人
* ⋯⋯等等。

经络超级不敏感、经络迟钝的人常有如下的特征：

* 往往头发特别硬
* 做事一板一眼，喜欢寻根问底
* 逻辑思维、推理能力特别强
* 控制欲、占有欲、征服欲特强
* 个性比较“硬”（比较固执）
* 非常“讲道理”的人（“讲理”的人最可怕，总觉得他们自己“有理”：）
* 喜欢安排事情让别人做 （有“官隐”：）
* 职业：多数是老总、领导、记者、法官、警察、国内的律师、国内的银行家等（国内的“成功人士”的经络常超不敏感：）
* ⋯⋯等等。

以上谈的，是最敏感和最不敏感的人，中间的两种类型，大家请按照这个思路去举一反三就好！中医如何学？得如此宏观地学思路、思维方法，而不是去学一招一式、一个穴位一条经络一个药方，学中医的人要大气磅礡，千万别学得小里小气！

补充说明：以上“特征”只是普遍情况，也有特殊情况的。

胡涂医

2010年4月21日

http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 如何判断经络类型——“经络”旁通（6）

 (2010-04-23 02:48:36)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [把经络说清楚](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B0%D1%BE%AD%C2%E7%CB%B5%C7%E5%B3%FE&by=tag)    [健康](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BD%A1%BF%B5&by=tag) | 分类： [经络旁通](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_6_1.html) |

前两篇文章出来后，朋友们颇为热烈的讨论，让我学到很多东西。我非常庆幸我不是“老师”，否则没好日子过。为什么呢？因为我列出了个大概思路，大家就能沿着这个思路各抒己见，做出有益的探讨。这样学下去，老师的日子就不好过了。圣人说，“大道至简”，老师那里的东西，如果是“真传”，就肯定“不多”！那么一点儿东西经大家这么一讨论，“老底”迟早就都得给端出来，以后老师还拿啥去唬学生呢？：）

古传中医强调师承的“山林”教育与入世的“社会”教育相结合。希望越来越多的老师们不断鼓励学生去探索、质疑、体证，这样他们才会逐渐往学者型、知识型、实用型、以身证道型过渡，才不至于一辈子停留在号号脉，看看舌，辨辨阴阳虚实的“八纲”水平。学中医要想学通，非得把它当道来悟不可！圣贤说的“大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟”是有深刻道理的。所以胡涂医欢迎大家质疑、拍砖和赐教！

学中医的人，要提倡这种勇于认错，直下承担的“吾爱吾师，吾更爱真理”的精神！今天有一位朋友聊其某位美籍华人中医“大师”，问我对该大师的看法。今晚也收到其他朋友的纸条问我对该大师的看法。我就顺便说一下。我对该“大师”以及类似的大师们都没有啥看法！毕竟咱自己不是大师，不敢妄测大师们的道德学问。按常理，一个有道之人，若不能如圣人所说“战战兢兢”、“如临深渊”怕说错话误导人，若不能“虚怀若谷”、”勤而行之”做学问，至少也不会自封“大师”，对吧？学中医的，应该提倡毛主席说的“双百方针”，百家争鸣，百花齐放，并时时谨记互相赞美互通有无，用一颗宽容、谦和的心去看待同行赞美同行，中医才能兴旺。容得下别人，自己才能进步。今日国内的中医界、养生界，大师辈出，人才济济，往好处看，似乎中医在“复兴”，往坏处看，这会最终“害”了中医，懂行的人多半清楚，目前简直可以说是狐禅遍野邪说纷呈！千百年来，中医为什么没落了？谁“戕害”了中医？还不是中医界的人自己！有心学中医，真的要发大心愿，学“真”的，不要给中医“抹黑”！不要去浪费时间在江湖骗子们身上，更不应该去借中医养生界目前的混乱大捞一把。没有一颗父母心，很难得真传，耐不住寂寞、坐不了冷板凳的人，终难有大成。奉劝大家，把学中医当成学道去体悟，因天之序，合道而行，才有望“为往圣继承绝学”。

言归正传。今天继续争取“把经络说清楚”：）

知道经络的类型，对我们有什么指导作用？

对于学中医的人来说，除了我前面提到的可以偷懒，提高效率外，知道了这个道理，还可以使大家先了解了解自己的“斤两”，对自己的身体进行有的放矢地折腾，让自己从超级不敏感慢慢过渡到相对敏感。此外，道家和医家都强调要把全身的经络打通，我前面说到的“小周天” （请参见 [《中医扫盲——“经络”旁通》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100h17w.html)），经络“超级不敏感”和“不敏感”的人，是很难在短期内练出啥感觉的——换句话说，这两类人，就算把小周天练“通”了也不知道自己已经“通”了！如果您明白经络类型的大道之理，就会“化悲痛为力量”，把心安下来，好好用功！古传中医常常要求门人弟子“只问耕耘，不问收获”，教了你方法，你就傻练，原因就在这里，万一碰上这两种类型的学生，不如此要求，他们没信心跟你学下去。现代社会“培养”了很多浮躁的人，学三天没感觉就跑的人比比皆是。以后大家遇到有人发牢骚，说医道两家在骗人，因为据他们“实证”练习小周天没感觉。您就要懂行，这些人多半自己经络类型不敏感！——顺便强调一下：就算经络超级不敏感的人，也不是不能接收中医治疗，只是给他们治病比较费劲而已。

如何判知他人的经络是哪一类型？

这个问题还真不好回答。为什么呢？

因为答案太简单！——怕说出来大家不信，“轻慢”了中医大道。

古人常说“宁给一寸金，不给一句话”，就是这个原因。我可没有那么多“金”可以给大家，实在有兴趣知道的人，请“私下里”问我吧，若您有缘分得，我会把这句话告诉您。听起来有点儿神秘，但不如此“郑重其事”，这类教学很难完成，大家以后“往里走”就会理解。

祝大家心开脉解、通经活络！

胡涂医

2010年4月22日

http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 医家秘传——道医的铁指标

 (2010-04-25 18:25:06)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [医家秘传](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%BD%BC%D2%C3%D8%B4%AB&by=tag)    [什么是道医](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CA%B2%C3%B4%CA%C7%B5%C0%D2%BD&by=tag)    [道医的特征](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B5%C0%D2%BD%B5%C4%CC%D8%D5%F7&by=tag)    [如何判别道医](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C8%E7%BA%CE%C5%D0%B1%F0%B5%C0%D2%BD&by=tag)    [文化](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CE%C4%BB%AF&by=tag) | 分类： [医家秘传](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_2_1.html) |

最近几年，常听说这个是道医，那个是道医。我在前面的文章里反复提到过“自古医道不分家”的观点，这说的是“医道同源”，不是说每个学中医的人就是“道医”，也不是说道长们的医术就都是道医。当然，自古有个说法，叫做“十道九医”，意思是说，十个道士中有九个懂医。所以一般人会认为道长们的医术就是道医。但事实上，古传中医关于“道医”，有自己的“定义”，有诸多“铁指标”。我下面简单介绍“道医”的一些铁指标，方便大家在这个鱼龙混杂的领域里做个明白人。

那么道医有些什么铁指标呢？

回答这个问题之前，我们得先来看看什么是道医。

道医就是得中医大道真传的医者！这些医者可以是在家人，也可以是出家人，尤其是道家的道长们，不管他们是什么身份，他们所研究、体证的医疗、养生方法，也被叫做“道医”——当然，如果碰巧这个人是“道士”，那就更加“名正言顺”是道医了。

所谓道医，就是我在这个糊涂医治糊涂病博客里反复提到的古传中医，它不是什么道家的秘传学问，它其实就是唐代王冰先生在注释《黄帝内经》时所说的“虽复年移代革，而授学犹存”的被“师氏藏之”的古传中医，包括传说中“失传”了的《黄帝内经》第七卷等秘典绝学。可以说，道医这一脉是更加古老的、更加少为人知（因而有点儿神秘）的东西，是中医的“本来面目”！这听起来可能有点“玄”，但在中国，被隐藏起来的东西何止道医！事实上，中国原本没有“中医”的说法，中医这个词也只是因为西方的医学传到了中国，为了区别于西方医学，才把咱们中国人的医学叫中医。可以说，目前大家所知道的中医，只是中医的一部分内容！

说道医才是中医的“本来面目”，是为了有别于日常所说的中医，让大家知道中国的老祖宗还流传有更加“有效”的中医！

道医，或者说古传中医，是以山林式的师承教学为主，而日常所说的中医，是以显传的、院校的普通教学为主。道医，可以理解为是太上在《道德经》里所阐述的“道”在养生、怯病以及道医教学方面的生命科学领域的应用，这也就是《黄帝内经》一开始所讲的那些“其知道者”的“上古之人”所掌握的东西。

道医的最大特点，就是“以身证道”，通过“返观内察”，回归生命的本源。从而使人具备颇为神奇的诊病、治病能力！从这个意义上说，古传中医，压根儿就不同于今天大家熟知的显传中医。它是更加简单、更加直接的人天之学、人体科学的一部分。

道医的教学方法，与一般中医的教学方法大相径庭。一般来说，明师们不会像现在中医学院那样让你学上三五年，学到很多中医“知识”，却没有多少中医“能力”。我在前面的文章里反复强调，要深入经藏去寻找明师，这是常理 （我总不能让大家啥医典都不读吧：） ，因为对于有自学能力的人来说，明师的确就在经典中。但说实话，如果您有缘遇到真正的古传中医传人，他们还怕您医典读太多呢！好比人家要求您用欧元的信用卡付账，您卡里存的全是人民币，还要花功夫给您兑换呢。我在前面的文章里提到过，古传中医的那些远在四诊八纲之上的诊病能力，一个晚上就能教会（不是“学会”，是“教会”！——尽管这“一个晚上”听起来容易，明师们往往要考察你很多很多晚上：）。有位网友提到说，细读我前面的文章，发现学中医也没有捷径，这个说法也对也不对。遇到明师之前都没有捷径可言，到了明师那里，就是一两句的问题。真传就是那么一句话，这句话一听就会，一用就灵。否则历代熟读经书药典的中医那么多，怎么神医那么少？捷径是肯定有的，只是这个捷径需要非常严格的心传口授，明师们就像王冰所说的“惧非其人，而时有所隐”，但一旦真的对你进行心传口授，不用多长时间，甚至一到三天，就能让你变个人！所谓“士别三日，当刮目相看”说的就是这么回事儿！好比我前两天提到的测试经络类型的方法，没有任何基础的“门外汉”得了那句话也照样可以会。——这才是古传中医！这才是道医！

所以说，一个真正的道医，必定有以下“铁指标”，若无法达到这些“指标”，便是没“达标”——没有得真传，更不是真正意义上的道医：

* 能够让完全不懂中医的人，不用多长时间便掌握“真正的”诊病“能力”（远非中医院校里教出来的“四诊”、“八纲”水平），至于诊病的“知识”，学生们爱学再自己找经典去看（这个时侯“明师就在经典中”：）
* 能够让完全不懂治病的人，在很短时间内“恢复”其先天本能，使其“精神乃治”，甚至使他们“恢复”帮别人治病的“能力”。
* 能够在医道之理上明白圆通，叩问医经万卷，均知其然，且知其所以然，就像您能背诵的英语课文，里面的句子您一定听得懂。
* 诊治疾病，谈笑用兵，懂得以“无”为“有”。就像老子说的，“常无，欲以观其妙”。——这里的“无”，有多重意思，可以简单理解为“无药”，若非要他们下药，都如临深渊如履薄冰，尽量不用草药。实在非用药不可，他们也随方就圆，不落窠臼，自然而然，甚至可以“信手抓来一把草就能治病”。
* 看人看事，必定洞若观火，知道谁能学，谁不能学，谁能学这个，谁不能学那个，“微妙玄通”。
* 饱读经书，虚怀若谷，心性似水，处低处柔，处下处深。“善利万物而不争”，没有表现得神奇怪异，自然而然。
* “不敢为天下先”，常被明师们要求低调做人，不以行医为职业。
* 在修证上不会是无性光、无胎息、无结丹的“三无人员”。
* ⋯⋯ 等等

大家以后听说这个大师那个大师，这个道医那个道医，就用以上标准去衡量吧：）

有一点必需澄清，有些朋友认定我就是道医，我必需重申——请大家不要认为我就是道医，我还在“业余”学习中呢，既没“道”，也无“医”！

现在有些人在著书立说阐述“道医学”，如果不是他们自己在“发明”，便是没得真传的人在根据一些蛛丝马迹在做着探索。事实上还不能说有道医这么一门“学问”，如果硬要把它归类入“学问”，它可以说是历史上中医的秘传着的那部分，也就是说，这一部分的中医加上现在显传的中医，才是完整的中医全貌。毕竟“道医”还不能说是一个完整的、整体的医学体系。——当然，“大道至简”，也没有多大必要有这种“体系”或“学”：） 中国人常说“知者不言，言者不知”，拼命往自己脸上贴金的人，多半不是什么实实在在做学问、悟道的人。这个道理相信大家都懂。

在中国历代明师大医中，有许多人本身就是修道的人。比如大家熟知的孙真人孙思邈、葛洪、陶泓景、华佗、李时珍等大家本身就都是修道的人！在中国社会里，道家的出家人同时拥有道家思想、中医知识乃至一点儿神医绝学，这是常见的，在今天的道长们身上，我们也能窥看到一些。但我们不能因此就混淆了道家修真求道和中医诊治疾病的本质区别——尽管养生这部分的内容大同小异！

当然，有一点可以肯定，如果说，学中医就是学道，那么在学道悟道的过程中，一定会有“中医能力”的出现，否则就是没有得医道真传，没有以身证道！

把本来简单易学的中医“发挥”成一门艰深难懂的“道医学”或“中医学”的人，多半如圣人所说“其出愈远，其知愈少”。越是真理一定越简单明了，越是真传绝学，肯定越简单。圣人说的“大音稀声”，“大象无形”的道理，大家要懂。

当然，以上只是胡涂医的糊涂言论，未必就对，若误导了大家，向大家忏悔！阿弥陀佛！

胡涂医

2010年4月25日

http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 经络运行的规律 ——“经络”旁通（7）

 (2010-05-01 13:59:58)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [奇经八脉](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C6%E6%BE%AD%B0%CB%C2%F6&by=tag)    [掉头发治疗](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B5%F4%CD%B7%B7%A2%D6%CE%C1%C6&by=tag)    [中医隆胸](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D6%D0%D2%BD%C2%A1%D0%D8&by=tag)    [疝气](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%F0%DE%C6%F8&by=tag)    [捶打带脉](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B4%B7%B4%F2%B4%F8%C2%F6&by=tag) | 分类： [经络旁通](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_6_1.html) |

　　关于经络学说，要“说清楚”真是谈何容易。这一系列文章写下来，我总觉得有些意犹未尽。我深知，继续写将下去，会把经络学说的秘密给一个个端出来，埋藏几千年的秘密一旦被道破，以经络学说研究“为生”的人怎么办？考虑了一些天，我还是决定继续忽悠下去，争取继续“把经络说清楚”：）

　　经络的运行有何规律？

　　我在前面的文章里说过了，经络就是人体真气运行的通路。在24小时如何过的系列文章里，我提到过，人体的真气，寅时从手太阴肺经开始，卯时到了手阳明大肠经、辰时到足阳明胃经、巳时到足太阴脾经、午时到手少阴心经、未时到手太阳小肠经、申时到足太阳膀胱经、酉时到足少阴肾经、戌时到手厥阴心包经、亥时到手少阳三焦经、子时一阳来复到足少阳胆经、丑时到足厥阴肝经，寅时又从肝经到肺经，一天24小时周行不殆，是一个“如环无端”的纵圆形结构。  
　　  
　　初学的朋友，多半会被手足各自的三阴三阳的“走势”弄得很纠结。医家在教这个的时侯，一般是先教会你自己返观内察到经络，自己看得到了，它们如何“走”就一目了然了。对于现代看不到经络的人们，可以这样记：1）从寅时到丑时这12时辰里，每两个时辰从手到足轮流着来。 2）手三阴，胸走手。手三阳，手走胸。 足三阴，足走腹。足三阳，头走足。  
　　  
　　以上是十二正经的走法。那么奇经八脉如何走呢？   
　　  
　　我在前面的文章里说到，如果说十二正经是长江黄河，奇经八脉就是洞庭湖鄱阳湖等大湖。这是什么意思呢？十二正经的真气充足，就会如长江黄河的水量充足般会“溢”到奇经八脉这八个大湖里储藏起来。有养生名人主张十二正经的真气不充足，才有利于“流通”，这是错误的。大江大河的水量不足，湖泊就不会有足够的储水量，大自然如此，人体也如此。如果奇经八脉没有足够的真气，人体可就容易生大病了。奇经八脉如果伤着了，是非常难治的，因为很少有药物可以直接进入奇经八脉。奇经八脉为什么叫奇经八脉？因为十二正经是手三阴对手三阳，足三阴对足三阳，都是成“对”的，奇经八脉则都是独立的，所以叫“奇”。  
　　  
　　前些天有朋友问及不孕不育的事，这是现代社会常见病，我顺便说一下。不孕不育、自然流产一类的病，若要深究其因，一定是伤着奇经八脉了——尤其是任、督、冲三条经脉。任脉主血，是全身的“阴脉之海”，任何妇科疾病，都必需调理任脉。现代女性喜欢剖腹产，剖腹产最容易伤到任脉了，所以剖腹产过后，一般要恢复两三年后再生孩子。《黄帝内经·素问·上古天真论》上说，任脉如果虚了，而冲脉也衰弱气少，女性生殖机能的月经就会枯竭，这条通道不通，就不能怀孕（“女子七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸尽，地道不通，故形坏而无子。”）尽管这说的是49岁以上的女性，但是其理是相通的，任脉这条阴脉之海对女性尤其重要。督脉主气，总督全身阳脉，所以叫“阳脉之海”。阴阳相合才能生育，所以让任督二脉的畅通无阻，是阴阳和合的关键，也是养生祛病必需打“通”的通道，所以古人才编排出“小周天”之类的方法去折腾这两条分管人体阴阳两气的主要经脉。道家甚至认为任督二脉这个小周天一通行无阻，就是人中之仙，所以通小周天的方法，也被成为“人仙功”。所以想要孩子的人，最保险的方法，就是训练小周天，把小周天打“通”。  
　　  
　　任脉，主管全身的阴脉，这条阴脉之海，一般医书都是这样描述它的起止路线：“起于中极之下，以上毛际，循腹里，上关元，至咽喉，上颐，循面，入目”。事实上，能看得到经络的人会发现，任脉常常是随着我们的呼气下降，从两目到人中到咽喉一路往下到会阴穴，当然，它也可以“倒”过来，从中极（肚脐下约四指处）向会阴下行再上毛际一路往上。这条经脉有三个小周天训练的大穴：膻中、关元、会阴（即中丹田、下丹田和会阴穴所在区域），这三个大穴如果“通”了，连成一线，小周天就算“通”了一半了。（关于小周天的概念，请见前面的文章[《中医扫盲——“经络”旁通》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100h17w.html)）。

　　任脉上还有三个重要“穴位”：人中、肚脐和颐。“人中”，顾名思义，是“人体的中心”，因为它连接着任督二脉，连接人体的阴阳，所以一般急救，人们都懂得掐掐“人中”，晕倒的人就会醒来。古传中医有一个急救密法，对刚刚晕死过去的人，往心脏的方向用力揉按鱼际（手掌里面，拇指根部至腕关节中那块肌肉隆起的外侧肌群），同时用力掐人中，刚刚晕死过去的人就能活回来。  
　　  
　　算命的书上常说，人中长而深的人会生男孩，算命先生多说不出个所以然，其实个中道理，就是因为人中是任督二脉的交汇地，人中深而长，是精气、阳气充足的表现，与“男性”相应。肚脐呢，是我们出生前连着母体的关口，随着脐带的剪断，我们从先天到了后天，历代道、医两家，都有丹田位置的争论，公说公有理婆说婆有理，但是所有的“争议”都是围绕着“肚脐”来，不管是“脐下三寸”还是“脐下四指”还是“前三后七”，无不是围绕肚脐来说事儿，可见肚脐的位置，对医道两家都特别重要。其实，宏观点看，把丹田的位置理解为“肚脐周围”就行。中医常教人用艾草熏肚脐，道理就在这儿——培育壮大丹田之气。那么任脉上的“颐”又是什么地方呢？医书上少见记载。这个“颐”就是我们微笑的时候脸上“动“的地方！古传中医在教门人弟子用功时，总要求对方“眉心舒展，面带微笑”，这个“动作”是个“不法之法”，可以让“颐”这个部位放松，从而使任脉放松下来！所以大家以后多微笑吧，尤其是要生孩子的人，要养成微笑的习惯。别整天哭丧着脸，把孩子都给吓跑了：）  
　　  
　　督脉，总督全身的阳脉。为什么身体前方的任脉反而是“阴”，后背的督脉却是“阳”呢？用达尔文的猴子变人论来看比较好理解，爬行动物都是背部对着太阳的，正对着太阳的地方，自然是“阳”，正背着太阳的，就是“阴”。当然，达尔文未必正确，大家也可以理解为人在田地里劳动时，是“面朝黄土背朝天”，背部正对着太阳，所以脊椎骨的这条经脉——督脉，是全身的“阳脉之海”。医书一般这样描述督脉的起止：“起于下极之输，并于脊里，上至风俯入脑，上巅，循额至鼻柱”。如果小周天“通”了，返观内察，便可见督脉随着我们的吸气上升。于一呼一吸之间，吸气督脉的真气由下而上，沿着脊椎骨上行到头顶，接着往下行至人中，呼气，人体中气从人中一路往下一路至会阴。按古传中医的说法，督脉上有小周天上的六大穴位：尾闾、命门、大椎、玉枕、百会、上丹田。这六个大穴道如果“通”了，连成一线，就是督脉“通”了。这就是为什么古人管“通”周天叫做“通督”，毕竟督脉上的大穴比任脉多了一倍。《庄子·养生主》中有句话叫“缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年”，历代注释《庄子》多见乱注一通，其实庄子说的就是这条督脉。有点类似西医所说的中枢神经。我们从小就知道“人和动物的根本区别是直立行走和能够用手劳动”，古传中医则认为，人和动物的根本区别在于这条督脉是直立的，人体的脊椎骨是直立的，上面左右两侧挂满了五脏六腑，前后循行着任督二脉，如果能保证真气在这条督脉上通行无阻，可以直接强肾、补脑，使人得以颐养天年。那么这条督脉确切位置在哪里呢？千古以来很少人说得清楚。甚至那些能“返观内察”的人，也有不同意见。但总不离脊椎这条人体中枢，我比较认同的督脉位置，是在脊椎骨的骨髓中间那条比头发还细的“线”——这是普通人的督脉，经络极敏感的人，督脉相对宽、粗些，而修行有素、精气很足的人，则更宽大些。  
　　  
　　现代男孩子似乎越来越女性化，就是因为终日不见太阳，整天对着电脑电视，加上肾精过早泄露、亏损，使这条经脉阳气太弱，那些“娘娘腔”的男人也是同样的问题。对治的方法就是回归生命的本源，尽量多在太阳底下工作、生活，经常让阳光照射到背部。所以男孩子要“贱”点儿养，别让他们太过养尊处优，多赶出去外面“日晒雨淋”，另外别让他们太“聪明”，太早交女朋友。  
　　  
　　冲脉，是我们五脏六腑十二正经的海，我们的五脏六腑都领授着这条经脉的气血濡养。返观内察这条经脉，可见其随我们的吸气上升。起于小腹，下出于会阴，向上行于脊椎之内，其外行者经气冲于足少阴肾经交会，沿腹部两侧，女人到胸部就散开（所以女人胸大与否就看这里真气是否充足），男人则继续上行达咽喉，环绕口唇。女人胸部大小、男人胡须多寡，都取决这条经脉！如果女子胸部小，往往会长“胡子”，就是这条冲脉（也叫太冲脉）不够通畅。  
　　  
　　女人若要隆胸，有两次机会，一次当然是在发育其间，调理调理这条太冲脉，另外就是怀孕生育的时侯，胸部小的女子，哺乳期没乳的女士们，如果能“狠心”点，不急于让婴儿喝奶粉，逼着嗷嗷待哺的婴儿尝试吮吸两三天（结合些催乳食物），就能迫使身体恢复其先天本能和母性，最后也有隆胸的效果。所以老百姓说，月子坐得好，可以是女人的第二次发育，道理就在这条太冲脉上。男子气血足的，胡子就多，为什么呢？因为气血足，这条太冲脉上行过喉咙后环绕于口唇的力量就强。金庸在《笑傲江湖》里刻划的东方不败，爱拿绣花针，不长胡子，原因就是因为他为了练“葵花宝典”上的武功而挥刀自宫了，为什么挥刀子宫后就不长胡子呢？因为任脉、督脉、足厥阴肝经三条大经都经过阴部，把这个宗筋给切了，等于把任督肝的阴阳、气、血一并伤了，气血伤了，太冲脉就无力，所以就不能长胡子，喉结也会变细。这么一个人，居然天下无敌，金庸的玩笑实在开大了：）   
　　  
　　在西方社会，光头、秃顶的男子越来越多，有一天我跟一位同事开玩笑说每周早会，只要你坐在最后一排，一定可以看到前面一个又一个的光脑袋或半光脑袋。为什么呢？因为头发是血之余（中药“血余”其实就是头发），是肾之华。所以头发的“枯荣”，跟肝、肾、脾息息相关。如果头发干枯、发白，就是肝血不足，长期熬夜的人容易熬白头，就是因为熬夜伤肝。如果头发掉得快而多，就是肾的收敛功能变弱、脾的运化过度。西方人多较早“懂事”，肾精亏损过早，且爱食重口味的咸食，又喜甜品（如巧克力），咸入肾，甜入脾，摄入过量，两败俱伤，自然光头来得早来得猛了。所以要对治掉头发，平时要注意少吃巧克力等甜品，饮食清淡些，同时注意保护好元气。国内有位养生名人说秃顶的男人性欲强，这是很误导人的。应该反过来说，性事过多的人，容易秃顶，因为精华、气血耗的多！

　　奇经八脉还有五条：  
　　  
　　1）阴维脉，随吸气上升，起于小腿内侧，沿着大腿内侧上行到腹部，与足太阴脾经相合，过胸部与任脉相会与颈部。2）阳维脉，随吸气上升。起于足跟外侧，向上经过外踝，沿着足少阳胆经上行髋关节部位，经肋后侧，从腋窝后上肩膀，行至前额，再到项后合于督脉。阴阳维两条经脉负责联系于调节六条阴经和六条阳经，因而有调节气血盛衰的作用。  
　　  
　　3）阴跷脉，随吸气上升，起于足舟骨的后方，上行内踝的上面，向上直行至大腿内侧，经过阴部向上沿着胸部内侧，进入锁骨上窝，上经人迎的前面，过额部，到目内角，与足太阳膀胱经和阳跷脉相会合。4）阳跷脉，随吸气上升，起于足跟外侧，经外踝上行腓骨后缘，沿着股部外侧和肋后上肩膀，过颈部上挟口角，进入目内角，与阴跷脉会合。这两条经脉共同主管眼睛的开合和下肢的运动。所以这两条经脉如果“通”了，也可以治疗失眠和下肢不灵活。  
　　  
　　5）带脉。这条经脉最有特色，其它经脉都是“纵”向的，只有这条带脉是“横”的，它的具体位置，差不多就是我们穿裤子系皮带的那一圈。它起于季肋部的下面，斜向下到五枢、带脉、维道穴，这三个穴位刚好“压”在胆经上，带“横”着绕身一周。起到“约束”全身其它经脉的作用。这条经脉对女子尤其重要，差不多可以说，凡是妇科病，都与任、冲、带脉有关。古人常用带脉来调经止带、疏通肝气、化解淤积。现代从事中医、养生的人，提起带脉，多着墨不多，一言带过。古传中医有专门的密法理“通”这条带脉，前段时间有网友提到他的小孙子有水疝，敲打带脉，有利于消除小腹肥肉、防治妇科疾病和对治小儿疝气。方法很简单：把皮带抽了，自然站立，两手握空心拳，用后溪穴（关于后溪穴请参阅我前面的文章[《医家秘传，人体有个纠正颈椎、腰椎毛病的开关》）](http://http/blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100g077.html)沿着腰带来回捶打108下。

胡涂医

2010年4月30日

http://blog.sina.com.cn/realtcm

# “经络”是将错就错的东西——“经络”旁通（8）

http://simg.sinajs.cn/blog7style/images/common/sg_trans.gif (2010-05-07 02:28:56)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [经络学说不全面](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BE%AD%C2%E7%D1%A7%CB%B5%B2%BB%C8%AB%C3%E6&by=tag)    [经络本来是通的](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BE%AD%C2%E7%B1%BE%C0%B4%CA%C7%CD%A8%B5%C4&by=tag) | 分类： [经络旁通](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_6_1.html) |

我这个博客里多次用“将错就错”来评说中医的概念，这当然只是胡涂医的一家之说，未必就对，大家阅读时“将错就错”看看就好，不要太认真。这篇文章的标题不是为了哗众取宠，而是传统经络学说的古传中医版本。为什么说经络学说是将错就错的东西呢？ 不是说那些能够返观内察的人可以看到经络如何运行吗？怎么能说经络是将错就错的东西呢？

我在前面的文章里说过，经络，就是人体真气运行的通路。中医常用“如环无端”来形容经络“路线”，这没错，真气在人体的确是这样运行。问题是，真气“只能”这样运行吗？千古以来，人们只知道人体真气总是沿着十二正经、奇经八脉在运行，仿佛经络“学说”就是“真理”。问题是，为什么上古的人类，只有中国人的老祖宗“发现”了经络学说？而别的民族却没有？别的国家且不说，四大文明古国中也只有咱们中国人发现了经络？ 难道别的民族的先民们就没有发现经络？

有网友质疑过我的“真传一句话”没有直接说出来，其实我已经说了太多句了，这是关于经络学说的一句话真传，大家看清楚了：经络学说只是中医“真理” 的一部分，人体真气，可以完全不按现在大家所熟知的经络路线来运行！

古印度的先民们，没有发现经络，但他们照样了解人体、生命的秘密。比如古印度医学、人体科学中的“脉轮学说”，至今仍为印度瑜珈、藏传佛教等学派所应用。我国西藏地区的高僧活佛们，用脉轮学说作指导，也能治疗疾病，养生延年，甚至探知人体、生命乃至自然的秘密和规律。

关于脉轮学说，因为与我们中医的大道之理关系不大，不展开论述，简单扫盲一下。见下图：

[](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=643c2b690100ho3s&url=http://s13.sinaimg.cn/orignal/643c2b69g85f2e80dd88c)

古印度和今天的西藏佛教，都认为人体的真气运行方式是像车轮一样，做“横圆形”运动，脉轮学说把人体划成七个主要大“车轮”区， 梵语叫Chakras, 就是wheel(轮）的意思，这是“轮”，而“脉”则是指左、中、右三条直行的经脉，在藏传佛教里，三脉七轮全“通”了，就是大成就者，尤其是中脉真正“通”了的，简直就是“活佛”了。所以前一阵子有位加拿大的网友提到她的老师说她七轮全“通”了，我才有点讶异，追问之下，才知道她只是“通了百分之九十”，而且是在老师摸摸头顶十来分钟之后“通”的。这年头中医、养生、修炼领域里“一瓶不满半瓶晃荡”的大师们太多了。为了便于大家加深理解经络学说和脉轮学说， 我列了一个表格稍做比较，大家可以举一反三。

[](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=643c2b690100ho3s&url=http://s5.sinaimg.cn/orignal/643c2b69g85f38f5abcd4)

看出端倪来了吗？这两个学说哪个对？一个竖着走，一个横着行，有相同的，也有不同的，怎么回事儿呢？

学中医应像做任何学问一样，不能固守教科书上的“公式”，凡事要多问个为什么，“师古而不泥古”，如此才可以不断积累小悟，最后才有豁然开朗融汇贯通的一天。

不需再去绕弯了——经络学说与脉轮学说都对，都不全面！——换句话说，它们都是将错就错的说法：）

经络学说里常说人体的真气“如环无端”，又是手三阴手三阳，又是足三阴足三阳，搞出那么多条“如环无端”的通路给真气“过”，千百年来人们都认为这理所当然，原因就是真正能“返观内察”看到经络的人不多，好比注释《伤寒论》的人多如牛毛，真正弄懂伤寒的人却不多，今天拉伤寒大旗当虎皮的大师们，许多更是连伤寒的门也没摸着，如此学下去，哪有真正顿悟中医大道之理的一天！

不知道大家留意到没有？那些缺胳膊少腿的残障人士，他们的手足经脉没有了“回路”，怎么还能活命，有的甚至活得比四肢皆全的人还“健康”得多？——这说明什么？

说明经络学说将错就错，还不是中医经络学说的全部内容！

那么经络学说的“全部”内容究竟是什么呢？

大家不要以为是长篇累牍的一大串学问，“大道至简”，就是一句话！这句话是古传中医的千古大秘密，大家看好了——“全身无处不气路”！

人体任何地方，都可以是真气的“通路”，绝不仅仅是那么十二条正经，八条奇经，七个轮三条脉！好比中医里的“阿是穴”，按下去“啊”一声的地方，只要能治病都是“穴”。

说的再明白一点，您想真气往哪里走，它就往哪里走，您想它怎么走，它就怎么走！

说到底，还是需要您自己真气充足！

大家反复念叨念叨这句话：“真气从之，精神内守”，看看能悟出些什么来：）

子时已到，不说了。

胡涂医

2010年5月6日

http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 经络本来就是“通”的——“经络”旁通（9）

 (2010-05-09 04:33:50)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [经络本来就通](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BE%AD%C2%E7%B1%BE%C0%B4%BE%CD%CD%A8&by=tag)    [周天功](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D6%DC%CC%EC%B9%A6&by=tag)    [明师的特征](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C3%F7%CA%A6%B5%C4%CC%D8%D5%F7&by=tag)    [空转河车](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BF%D5%D7%AA%BA%D3%B3%B5&by=tag)    [健康](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BD%A1%BF%B5&by=tag) | 分类： [经络旁通](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_6_1.html) |

上一篇文章用了比较“重”的话说经络是将错就错的说法，这篇文章要为经络“正名”，圣人说“玄之又玄，众妙之门”，看来要把经络说清楚，还得“否定之否定”一番，才能让大家看出个中之妙来。这篇文章里谈的，都是些过去“秘不外传”的内容，有心学习的人，请放慢点去阅读。

我要再度强调一下——说“经络是将错就错的东西“，并不是说经络就“错”了，而是说大家所熟知的经络学说不够全面。

很多人可能受武侠小说影响，认为要打通任督二脉这个小周天，是件非常困难之事。道家的一些道长们和医家的一些前辈们还常常提出一个观点，就是小周天要炼“通”，必需经过严格的训练，先是“百日筑基”，即一百天内不能有男女之事，把下丹田的地基给打好养好精气，然后再“积气冲关”，把督脉上的三个大难关一个一个地攻克，经过漫长的训练（三个月甚至一年），把任督二脉打“通”。

事实上，古传中医认为，任督二脉本来就是“通”的！全身的经脉本来都是“通”的！全身的气路都是“通”的！

中医有句广为人知的“行话”叫做“通则不痛，痛则不通”，如果哪条经脉不通或者说哪个地方气路不通，哪个地方就“痛”就有毛病。这说明什么？——您哪有毛病哪儿才不通，只要没有毛病的地方，经络、气路都是“通”的！

经络极敏感的人的经络固然是“通”的，经络极不敏感的人的经络也是“通”的，若不通，就会“痛”，就会有疾病。

这是经络学说的又一层窗户纸，一捅就破。但千百年来，人们总在经络学说上兜圈。事实上，如果大家细心阅读我前面写的文章，说到通经络的问题，我都特别在“通”字上加双引号，原因就在这里，经络本来就是通的！如果经络本来不是通的，一天十二个时辰，哪有可能真气往特定的经络里走呢？必需是通的才行，不是吗？——这就是“真传一句话”。

只是，这个本来的“通”，因为我们普通人体内真气太过微弱，我们的身体对体内的真气太不“熟悉”（以致不够敏感），所以我们竟然终日与之为伍而毫无所知！怪不得圣人在《道德经》里大呼“百姓日用而不知”呢！

现在问题来了，既然经络本来就是“通”的，那么古人为什么还要折腾出小周天（任督二脉）、大周天（12正经和奇经八脉）让人炼？ 印度瑜珈和西藏密宗的先贤们还要折腾门人弟子去炼三脉七轮？

我上面说了——“我们普通人体内真气太过微弱”，虽然经络本来是“通”的，但我们感觉不到，更无法运用它，因此不能够变被动为主动，从后天返先天。

可以说，普通人的经络“本”通，与医家、道家专门去“炼”通，是有本质区别的。比如，没“炼”通的人，虽然他们的经络的确也是“通”的，但他们感觉不到——非常微弱的真气在细如发丝的经脉里“无力”地运行，更不能用它来治病，而那些“炼”通的人，却可以用它来从后天返先天，从而达到祛病健身延年益寿的效果。这里面最大的不同，说到底，就是四个字——真气强弱！可以说，整个中医的最重要本质，就是“真气”（而不是“中药”）！ 所以大家以后多在培养真气、正气上做文章，才是以身证道。我比较不赞同每个人都去拉筋，道理就在这里，您银行里的钱不多，却硬拉朋友出去请他们吃饭，短期爽是爽了，长期下去“信用”要出问题的，正确的做法是不断往银行里存钱：）

现在社会上传出小周天炼法的人很多，方法也五花八门，为了让大家少走点弯路，提供些思路供大家参考：

1） 凡是复杂的方法，尽量不要去炼它。——大道至简，越是高级的东西一定越简单。

2）凡是能够“速成”的，尽量不要去信它。没有足够的真气，何来速成？——并不是每个人都可以遇到真正的明师的（得真传的明师们的确有办法让您快速“充气”，但这样的人国内、社会上实在不多且他们也不轻易教人）。

3）凡是要用“意念”去导引，让您“感觉”出来的，尽量不要去炼它。——您体内没有足够的真气，用意念去“想”，这是空想社会主义的中医版，古人痛斥这是“空转河车”，对身体有害无益。

那么，什么样的通周天方法比较靠谱呢？

靠谱的人教的方法！：）

周天方面靠谱的明师必定有如下“特征”：

* 通达阴阳、五行、数术之理。
* 《黄帝内经》、《道德经》、《阴符经》烂熟于胸。
* 《易》理精熟，因为真正的周天火候，需懂“据爻摘星”才能用卦爻来表示（所以历代的大医都懂《易》而不算命：）
* 懂星相之理，不懂星相，能摘何“星”？ （现代懂星相的人实在不多了）
* 深明“天人合一”的大道之理，不只讲“人身”，还讲天和地。周天周天，环天一周才是真周天。

所以大家下次遇到这样那样的大师，在交学费之前，先要考察考察，看看大师是否有以上学养，若没有，大家还是把学费节约起来做好事：）

最后一个问题：生活在这样一个忙碌繁杂的现代社会，怎样培养强大的真气？

子时到了，睡觉去。有空再忽悠：）

胡涂医

2010年5月8日

http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 最后几张窗户纸——“经络”旁通（完）

http://simg.sinajs.cn/blog7style/images/common/sg_trans.gif (2010-05-12 00:35:50)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [真传一句话](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D5%E6%B4%AB%D2%BB%BE%E4%BB%B0&by=tag)    [丹是什么](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B5%A4%CA%C7%CA%B2%C3%B4&by=tag)    [全身无处不气路](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C8%AB%C9%ED%CE%DE%B4%A6%B2%BB%C6%F8%C2%B7&by=tag)    [全身无处不丹田](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C8%AB%C9%ED%CE%DE%B4%A6%B2%BB%B5%A4%CC%EF&by=tag)    [杂谈](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D4%D3%CC%B8&by=tag) | 分类： [经络旁通](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_6_1.html) |

写完上一篇文章《经络本来就是“通”的》，关于“经络”，我该讲的话都讲了。今天回头看看大家的诸多提问，觉得还是送佛送到西，把本来不太该讲的话也讲出来，把经络学说的最后几层窗户纸也捅破，就作为这个《“经络”旁通》系列文章的总结吧。

1。经络虽然是将错就错的东西，但是它的确存在，三脉七轮也如此。只是当你体内真气充足的时侯，真气完全可以在经络“以外”的地方“走出另外的经络”来，所有这些经络，就是“气路”。那么体内真气不充足的人，情况如何呢？也是全身无处不气路！只是这些真气运行的道路在经络图上没有被标示出来而已。“全身无处不气路”，推导下去，便是“全身无处不丹田”，甚至“全身无处不藏神”！古传中医对经络的这个“认识”，是治病、养生乃至感悟生命的密中之密，它有“划时代”意义。懂行的人会明白，这句话简直会令人如接天梯。举例：这个道理不明，大小周天的训练就要经过漫长而艰辛的岁月，有了这个原理作为“理论依据”，明白人便能够让你在极短的时间里打通全身大小周天——只是这样的明白人国内并不多见，而且有这种学养的人，多半用不着以此为生，所以我才提醒大家不要轻易向社会上号称能周天“速成”的大师们交学费：）

2。大小周天也是将错就错的东西！真正的“通”有三层：表层的皮肤通、深层的组织肌肉层通、最深层的骨髓也通。若能全身“三通”，人体会自然而然的“阴平阳秘”，同时稍一激发，便可出现种种神乎其技的能力。人体如此这般的“脱胎换骨”，有迹可循的特征是：头发会黑了白白了黑，牙齿会掉了生生了掉，愚痴固执的人一到这种人身边会被“一触即化”般“感化”。——大家以后又多了一些寻找明师的标准，同时也明白周天“通”的次第，“大师”们可能没那么容易忽悠您了:)。 这类明白人虽然不多见，但还是存在的，大家不要失去信心，你准备好了，自然有机缘遇到他们（我说过，也许他们在急于找您呢：）。我去年在国内的一个山庄里就拜会过这样一位老人，与老人家长谈下来，他谦卑地笑笑说社会上的“大小周天很好笑”。

3。全身无处不丹田。小周天训练的丹田一般指眉心附近区域的上丹田、两乳连线中点膻中附近区域的中丹田和肚脐和脐下三四寸附近区域的下丹田。关于下丹田的争论千百年来没有停止过，古传中医则同时“肯定”和“否定”了这一点，认为全身无处不丹田。那么“丹田”究竟是什么呢？目前的中医、针灸学没有弄清楚这一点。丹田，说白了就是结丹的地方。什么是“丹”呢？“丹”就是人体内的“核反应堆”，很小很小的东西却隐藏着极大极大的能量，简单来说，它是真气凝聚而成，聚则有形，散则无形。能否长生久视，就看能否成“丹”。

4。通经活络的简易方法。我前面文章里提到的“颤抖功”就是！大家炼了吗？：）原理大家自己去悟吧。颤抖是动的，如果要静炼，还有一个简单方法，一句话：呼气的时侯把注意力集中在心窝处。个中原理，大家可以参考长沙马王堆出土的战国时期的“行气玉佩铭”上的45个字：“行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天几舂在上；地几舂在下。顺则生；逆则死。”

[](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=643c2b690100hs8y&url=http://s10.sinaimg.cn/orignal/643c2b69g86559c271939)  
（行气玉佩 图）

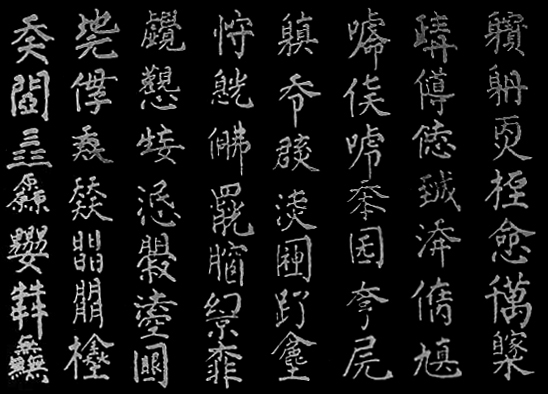
这个“行气玉佩铭”，多半就是《黄帝内经》被“师氏藏之”的“第七一卷”的部分内容。它把人体真气的运行理法讲得一清二楚，让人不能不惊叹老祖宗的无边智慧！做中国人真幸运啊：）

5。经络穴位的真气充足与否，还跟人的情志、行为息息相关。这几句话大家多琢磨琢磨：

* “真气从之，精神内守”
* “正气内存，邪不可干”
* “节精保精，返观内察”
* “心存好念，口说好话，手做好事”
* “不断修正自己的行为”
* “三分炼，七分养”
* “光静养不够，还要采气光和蓄能”
* “处柔处低，处下处软⋯⋯”

经络的东西，就忽悠到这里吧，大家若有问题和想法，请多多讨论、探讨。阿弥陀佛。

最后送大家一幅碑文，看看奇妙的中国文字：）

[](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=643c2b690100hs8y&url=http://s12.sinaimg.cn/orignal/643c2b69g86582deef35b)

胡涂医

2010年5月11日

http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 中医扫盲——“肾”vs “精”

http://simg.sinajs.cn/blog7style/images/common/sg_trans.gif (2010-07-05 05:08:37)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [内外肾](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C4%DA%CD%E2%C9%F6&by=tag)    [补肾](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B2%B9%C9%F6&by=tag)    [元气](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D4%AA%C6%F8&by=tag)    [元精](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D4%AA%BE%AB&by=tag)    [自家水](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D7%D4%BC%D2%CB%AE&by=tag) | 分类： [中医扫盲](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_3_1.html) |

我在上一篇文章《[最后几张窗户纸——“经络”旁通（完）](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100hs8y.html)》的末尾留了这张图：

[](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=643c2b690100j390&url=http://s10.sinaimg.cn/orignal/643c2b69g8a9e65e33e49)

上图中的文字，是圣人传下来的，叫作“太上老君碑文”。前些年曾有“专家”认为这是古人做的文字游戏，没有意义，这真是外行看热闹，其实这些字都是有意义的。比如第一个字“身寶”，说的就是“人体自身就有宝”，这个宝就是“精气神”这人身三宝，第二个字“身丹”，说的就是“全身无处不丹田”！而第一行的最后一个字“自家水”，就是“药”，这个字很多人都懂。这篇文章就谈谈人身三宝之一的“精”以及生精的“肾”！

要谈“精”，就不能不先谈谈中医所说的“肾”。

说到肾，我们得先简单扫扫盲。我们知道，肾有两个，“挂”于腹后脊椎两侧，在古传中医里，左边的肾叫做肾，右边的肾叫“命门”（从《难经》开始，命门便被作为一个单独的脏器来看待，历代对命门的位置均有纷争，胡涂医倾向于认为，右肾就是命门。这也是为什么后来的中医号脉口诀说“左手心肝肾，右手肺脾命”！），肾、命门、生殖器、前列腺和精囊加在一起才是完整的“肾”，肾、前列腺、精囊和命门叫“内肾”（在体内嘛），生殖器在外，叫“外肾”。此外，古传中医认为肾主骨、生髓、通于脑，所以我们平常说的能“补肾”的东西，很多其实补的都是脑！补肾一定要补脑才补得进去！在古传中医里，肾、命门、生殖器与脑是连在一起的。古传中医有一个“不死法门”，炼的就是这些部位。督脉真正“通”了之后，肾上腺与脑垂体两大腺体之间互相激惹互相补益，肾脑之间的生理关系更加协调旺盛，人就可以由衰返壮。所以古人才说“要得不老，还精补脑”。国内很多男人都有前列腺的问题，几乎可以肯定，他们在外面“不老实”，老实本分的人，不容易得这方面的病，原因就是邪淫的果报在肾和耳，前列腺是“肾”的一部分，这个地方比较容易显现出来，老天爷公平得很：）

《黄帝内经·素问·上古天真论》说：“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之”。肾在五行中属水，主人体五液以维持水液代谢的平衡。我在前面的文章里介绍了一个“养气法”，习练有素者，到了一定时侯（如果每天炼一小时，未婚者一个月，已婚者三个月左右），丹田真气充足，肾气旺盛起来，两肾会有如汤煎之热，古人管这叫“命门相火”。这里所说的命门，与经络图上说的命门穴是两码事。《难经》上说，命门是精气神的房舍，男人藏精，女人系胞的地方，命门之气与肾相通。（“诸神精之所舍，元气之所系⋯⋯男子以藏精，女子以系胞，其气与肾通”）， 中医认为，肾与膀胱相表里，“肾主藏精”，为生殖、发育之源，是“先天之本”。肾气旺盛则精盈髓足，聪明机敏。所以《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》上才说：肾是精力旺盛的源泉，没有它，智慧和技巧都得不到发挥（“肾者作强之官，伎巧出焉”）。

以上谈的是肾。现在谈谈“精”。

我在多年前看过一篇现代医学的研究，说一个正常男人，在相当时间内正常排除精液对身体有益无害。因为现代医学对精液的成分化验，得出的结论，精液主要是蛋白质和水，由性腺内分泌的化合产生精虫和卵子，是生理上的自然现象，不需要去压制、节欲。而传统中医则认为精是人体之宝，能不漏就不漏。究竟那家对呢？

科学毕竟也在不断向真理迈进，目前的科学认识，未必就都是终极真理！

我们且来看看中医所说的“精”系何物，为何古人如此主张节欲保精。

古传中医所说的“精”，并不单指男性排泄出来的那个精，那是后天之精所转化。古传中医认为精有两种——后天之精和先天之精。后天之精很好理解，就是交媾之精、血、津、液等。所谓先天之精，则是“元精”，就是本文刚开始时提到的“自家水”，它是人体的“真药”。我在前面的文章里提到“活子时”的概念，其实人体在“活子时”时所产生的“精”，就是先天之精。先天之精，可以藏于人体的每一个角落，换句话说是“全身无处不藏精”，但主要藏纳于丹田及内外肾，当然，五脏六腑皆有先天之精。元精无形，寓于元气之中，受外感则与元气分别，成为后天凡精。佛家在这方面也谈的很明白，但是普通经典里没有提到，藏在律部的经典里，佛陀提到男人的精有七种颜色（白、黄、青、赤、黑、酪色和酪浆色），佛陀说的，就是古传中医所说的“元精”！元精可以在炼养中获得，古人讲的“炼精化气”就是指炼先天元精而言。纵欲过度可以导致后天之精血耗损，从而耗泄先天元精。元精耗泄是人体衰老的主因，所以医道两家都很注重节欲保精，并编出了许多炼精、补精、固精的方法让门人弟子去练习。佛家则干脆让人戒邪淫乃至断淫欲。我们现代人，有家有室的，恐怕很难做到。那就要懂得弥补和控制了。最好能从根本上明白精和命的关系，并掌握一定的保精、固精、补精的方法，否则无论怎样空谈道德都难违背人性之常。

古人讲“积精保命”，人若懂得保精，就不自损天年，不自损天年的人，才能“尽终其天年”，乃至如庄子所说能“与天地精神相往来”！成语“聚精会神”，本来说的就是这么回事儿：）古传中医认为，聚精会神之道，以“寡欲”为先，并提出五个具体思路：“寡欲”、“节劳”、“息怒”、“戒漏”和“慎味”。翻译成现代语言，就是欲望不要过多，不要过度劳累，不要动不动就发脾气，要避免过多泄漏，饮食要以清淡为主。

那么现代人该怎么保精、固精、补精呢？

其实方法不外这五个方面：“寡欲”、“节劳”、“息怒”、“戒漏”和“慎味”。当然，首先要明白精的重要，防淫戒漏，特别不要在夫妻关系以外瞎忙乎，这是最重要的方法！自损天年，最严重的就是纵欲过多，邪淫无度！

具体点讲，年轻体壮的人，精盈气盛，要尽量避免遗精、漏精。简单方法是，睡觉要侧卧（因为仰卧容易遗精），盖薄点儿的被子，内裤不要太紧，喝酒后，长途旅行后，太劳累之后等不要行房。此外，性生活要有节制，每次射精后要及时进行补气、养气。具体可以习练我前面文章里提到的“心肾相交法”和“养气法”。

中年以后的人，身体已经“破”了，除了上面说的节欲保精、心肾相交和养气法等之外，还应该以“不漏”为功夫。古传中医认为，但凡男女交接，必扰其肾，肾动则气必随之而漏。那么什么是不漏的功夫呢？不漏有“外不漏”和“内不漏”。所谓外不漏，就是指交合之精不漏，呼吸之气不漏，思虑之神不用，古人管这叫“固外药”。而内不漏，则是指先天之药不漏，先天之气不伤，先天之神不用，古人管这叫“固内药”。这功夫听起来特别难，其实也就一句话：“静处炼命，动处炼性”。

简单来说，静处炼命，就是在无事独处的时侯时时返观内照，微微意照丹田，内心保持畅快爽朗。动处炼性，就是把用功放之于日常生活中，在待人接物中做到中规中矩，合情合理，如理如法，考验自己的心性，而不是脱离实际的空谈道德。

要强调一点，先后天之精是可以互相转化的。无形的先天之精在性欲冲动时就可以转变为有形的精液流出来，其实后天的精液、经血，也可以通过特定的方法转化为先天之精。那些由于房事、遗精等耗损过多而精衰的人，可以通过“静处炼命，动处炼性”的功夫补精，此外，还可以适当复食药补，古传中医有培元补气的方子用来泡酒喝，这不便在网上公开。大家平时多食用黑豆、枸杞之类的东西，多采气、补气就行了。

子时到了，睡觉去。

胡涂医

2010年7月4日

http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 夏季养生，无厌于日——兼答“新浪网友”

 (2010-07-22 04:02:07)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [夏季养生](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CF%C4%BC%BE%D1%F8%C9%FA&by=tag)    [无厌于日](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CE%DE%D1%E1%D3%DA%C8%D5&by=tag)    [不贪凉](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B2%BB%CC%B0%C1%B9&by=tag)    [养神](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D1%F8%C9%F1&by=tag)    [健康](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BD%A1%BF%B5&by=tag) | 分类： [中医养生](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_1_1.html) |

这两天有位“新浪网友”问我，如何理解“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日。”  
  
这句话讲的是夏季如何养生。这篇文章就谈谈古传中医对夏季如何养生的看法。  
  
上面这句话的原文出自于《黄帝内经·素问·四气调神大论》。完整的句子如下：  
  
“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养 长之道也。逆之则伤心，秋为痎疟，奉收者少，冬至重病。”  
  
下面是胡涂医版的白话文翻译，欢迎大家批评指正：  
  
夏季这几个月（古时是指农历四，五，六这三个月，事实上现在的夏季要稍微长些了）是天地"蕃秀"之时。“蕃”是繁荣茂盛， “秀”是精气外达。怎么知道呢？因为此时天地之气相交，阴阳相交，天气垂降，地气升腾，万物该开花的开花，该结果的结果，因天之序，合道而行的做法是，不要贪图阴凉，多采天地之间阴阳相交的能量与阳气。如果不懂得怎么做，那么简单来讲，就不要睡那么早（古人没有电视电 脑，早早就洗洗睡了：），以便采足阳气，早上起早点儿，别睡懒觉，这样就是“不厌于日”——不白白浪费夏日好时光，把阳气采足，使心里阳光灿烂，不要使真气运行不畅郁结，要像夏季这几个月期间天地的繁荣蓬勃一样，让身心生气条达，也要像万物开花结果一样，让生生不息之真气四通八达，不要压抑着它，让阴阳两气在体内聚能结丹，通灵顿悟。同时，夏天还应该尽量让体内的病气浊气疲劳之气排出体外，该文学文学，该出汗出汗：）普通老百姓该如何做到不贪凉，不怕热呢？那就想像着您有贵重之物在外面放着，您就只好早出晚归，尽量出去采足阳气，别整天躲在阴凉的家里贪凉，尽量少用空调（当然，那个年代没有空调：）。这样才能使人体真气与夏季之气相应，这样才暗合养生益智之道。不这样去合道而行，则会伤着我们的身心，到了秋天啊，身体就容易有寒热往来之病，秋天之金气肃降就会乏力，夏秋之交，很多人都会咳嗽甚至上吐下泻的，就是夏天贪凉惹的祸，出来混，迟早是要还的嘛！到时若还不懂得调理，冬天一来，病情就会加重，历来冬至前后病死的人较多，其根源就是夏天贪凉没注意养生，秋天没啥东西让肺部的金气收敛气机，当冬天来临，身体气机需要在您自身元气收敛后转而生发起的时候，“一阳来复”来不了，冬至自然就病重去见阿弥陀佛了。  
  
  
很明显，上面这些话说的是夏天的养生之道。其关键之处就是：1）顺天应时，采足阳气。2）不贪凉。3）秋冬之病，可以在夏天治之。  
  
下面我就侧重讲讲“夏不贪凉”。因为别的都好理解，现代人最贪凉，许多人没有空调简直没法活，不来点冰镇饮料，冰淇淋之类的东西仿佛夏天就无法过。  
  
我们知道，夏天在五行中属“火”，在五脏中，“心”属“火”，所以夏季对应在人体的五脏，就是“心”。火旺自然就要“烧”掉一些“水”，水是哪一个脏腑呢？——没错，“肾”！ 所以古传中医认为，夏季心火旺，肾水衰，哪怕是大热天，也应尽量避免吃冰冷的东西。全真七子之一的丘处机道长甚至规定门人弟子不许在夏天吃凉粉，凉粥呢。这哥们在《摄生消息论》里这样说，夏天不宜吃冷淘冰雪，蜜冰，凉粉，凉粥，理由是“饱腹受寒，必起霍乱”——可见自古医道不分家！比丘处机道长早些年的北宋医学家陈直先生更彻底，这位医家大孝子甚至连扇风取凉，屋檐下纳凉都禁止了，他老兄在《养老奉亲书》里说，夏月暑热，不宜在屋檐下，过道处乘凉，露天躺在外面看星星数月亮的浪漫之举更是使不得，至于睡着让人摇扇取凉，更容易招致邪气入病（“不得于星月下露卧，兼使睡着，使人扇风取凉。”）， 如果夏天贪凉，逞一时之快，容易让邪风进入组织肌肉甚至骨髓里，轻则恶寒头痛，肌肤发热，关节酸痛，重则诱发中风偏瘫等严重病症。（“一时虽快，风入腠理，其患最深，贪凉兼汗身当风而卧，多风痹，手足不仁，语言謇涩，四肢瘫痪”）  
  
这听起来似乎相当严重，现代人是不大愿意相信的。有人甚至会反驳古人的说法，认为现在人人用空调，个个吃雪糕，不也没事吗？有那么严重吗？  
  
如果按照医道学理来看，古人多半是对的。古传中医认为夏季“阳气外发，伏阴在内”。夏季这几个月，阳气具发于表，内里（比如脾胃)因此反而是寒凉的，如果您再不断地进食寒凉的食物，人体就需要动用太多的阳气来对付这些寒凉的东西，那样就不是顺天应时，而是违背自然之举，会消耗太多元气。有一句话叫“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”，夏天为什么要吃生姜呢？道理就在这里！夏三月，人体的阳气溢于体表，体内阴寒，吃点姜，可以温热散寒。举一反三，冬天主收藏，热气全卷缩在体内，吃点儿理气的萝卜，可以把体内结滞的热气驱散开。所以夏天在饮食方面，要记得多往饭菜里放点姜。此外，由于夏天气血运行旺盛，阳气活跃于肌体表面，皮肤毛孔开泄而使汗液外排，这才是自然反应，过多的空调和风扇，人体通过出汗来调节体温的功能就会被抑制，不生病才怪呢！ 这两天有好几位网友给我发纸条，提及其最近小孩有下肢溃疡，脘腹胀满，食欲不振，脚气或皮炎加剧诸症，这其实就是贪凉导致湿邪之气入侵。古传中医有一个观点，认为长夏的主气就是“湿”，尤其在南中国，炎热多雨，空气湿度大，加之贪凉伤阳，阴遏气机，导致湿邪伤脾阳，脾阳不为湿邪所遏制，自然导致脾气不能正常运化水谷精微，自然气机不畅，出现脘腹胀满，食欲不振诸症便是情理之中了，湿邪之气的形成往往与地气上蒸有关，故其伤人多从下部开始，所以下肢溃疡，脚气乃至皮炎加剧当然与邪湿有关了。  
  
讲着这么多，目的就是要大家不去贪凉。那么是不是就从此不用空调不开风扇了呢？恐怕也不现实，尤其对于那些做办公室的白领们，“中央空调”也不是他们的错。怎么办？  
  
那就要注意调情志，调饮食，强体魄了。  
  
调情志，要做到精神饱满。夏季属火，属心，而心主血藏神，所以夏季最宜“养神”。养神如何养？想想“闭目养神”吧，多闭目，少用眼，这是“技术上”（technical)的养法，战略上的养神，就是要注意对自己的性格进行陶冶，多多检查自己是否活得脱腔走板，独处常思己过，处众常谈他好。即便生活对您不够大度，您对生活也要足够豁达，用一颗柔软心对待不称心如意的人和事，活得阳光些，“无厌于日”！  
  
调饮食，目前谈饮食的大师太多了，大家上网找找吧，我就不多罗嗦了。——有个大原则，就是要补充水，无机盐，维生素，多吃清热利湿的食物，菜里汤里多放点儿姜。  
  
强体魄，简单来说就是养正气！这在我前面的文章里多次提过了，大家举一反三可也。——大的指导思想就是本文开头的那几句话，“夜卧早起”，以顺应大自然的阳盛阴虚，穿衣要注意衣料能透气散热，以浅色衣服为佳，居家环境宜用淡绿色，浅蓝色，乳白色来装饰窗帘沙发墙壁，如果非要开空调或风扇，记得不要让风直接吹到自己。  
  
子时到了，胡涂医睡觉去。  
  
2010年7月21日  
  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 秋季养生，无外其志

 (2010-07-30 21:51:23)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [秋季养生](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C7%EF%BC%BE%D1%F8%C9%FA&by=tag)    [抑郁症对治](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%D6%D3%F4%D6%A2%B6%D4%D6%CE&by=tag)    [秋收起义](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C7%EF%CA%D5%C6%F0%D2%E5&by=tag)    [韩美军演](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BA%AB%C3%C0%BE%FC%D1%DD&by=tag)    [杂谈](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D4%D3%CC%B8&by=tag) | 分类： [中医养生](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_1_1.html) |

写完[《夏季养生，无厌于日》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100jjp4.html)，我就知道偷懒不得，还得写写秋季养生，这两天有位西安的网友李先生给我发“纸条”催促我说：“ 立秋将至，先生可否给众博友介绍些秋季养生的妙招” ，妙招胡涂医是没有的，秋季养生倒可以谈谈。

关于秋季养生，《黄帝内经·素问·四气调神大论》有这么一段话：

“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明,早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飨泄，奉藏者少。”

这段话的意思明白不过，为了便于大家理解，我还是来个胡涂医版的翻译吧，欢迎大家拍砖。

秋季这三个月（古时指农历七、八、九三个月），天地万物都处于包容、容纳、饱满、平定的待收纳状态。天上的气机比较“急”，什么叫“急”呢？就是说，秋天的气机比较“急躁”、“干燥”、“收敛”，天上的阳气迫不及待要收敛，地上的阴气也停止蒸腾而开始收藏，所以天地之间既有一股萧杀之金气，又有一种越往高处走越觉得神清气爽的容纳、平和之气，成语“秋高气爽”说的就是这回事儿。我们普通老百姓呢，则要顺天应时，早睡早起。睡多早起多早呢？最好晚上十点半前就洗洗睡，清晨公鸡打鸣的时侯就起来，对于上班一族可打个折扣，晚上十一点睡，早上六点半起来吧。现代人要多晚睡都可以，要早起就不容易了，为什么古人的理论老跟咱现代人“过不去”呢？因为我们现代人活得拖腔走板违反天时呗！

早睡早起，尤其在秋天，可以使肾的元精不妄动，中医认为，肾藏志，肾精不妄动，“志”才能得安宁！那些终日杂念纷飞，神志不安的人，问题都出在肾精妄动上。现代人的“抑郁症”更是如此，古传中医管这叫“情志病”，都是肾精妄动惹的祸。这种病的治疗不能用药物，而应该在秋天气机萧杀的时节，用“欢喜心”来对治，让这类人多听些欢快的曲子——尤其是以“2”为主音的“商”调式音乐，或到电影院看看喜剧片（千万别看冯小刚的新片《唐山大地震》：）或像白云黑土两位东北老人一样跳跳二人转，活动四肢百骸，实在没有欢乐的文娱活动，就干点儿粗活、体力活，远离琴棋书画，尤其是那些悲悲戚戚的诗词歌赋更要远离。文人骚客们写得最好的“悲歌”肯定是在秋天作的，原因就是古时文人多为男人，男人的阳气在秋天与天地的阳气肃降相应，秋天是一个花果飘香硕果累累的季节，许多文人往往事业没啥成就，睹物思人，由物及己，反差大了，难免要慷慨激昂“悲秋”一番的。所以古时的明君，都懂得在秋天征兵，把男人们快被肃降的阳气集合在一起，用秋天的萧杀之气来激发他们的杀气，现在明白为何“秋收起义”要选在湘赣边的9月了吗？毛泽东那首著名的《西江月·秋收起义》有这样的句子“秋收时节暮云沉，霹雳一声暴动”，何等传神：）

如果能够不妄动肾精，使心志安宁，身体被“秋后算账”的机会就不大了，所以不要过度消耗自己（房事要尽量减少、避免），就可以减缓秋天的“刑罚”。为什么说秋天有“刑罚”呢？因为秋季的气机总体上是收敛而不生发，是把生机回收（withdraw), 这就相当于“杀生”，好比银行开始收回贷款，你兜里空虚资不抵债，自然要受刑罚了。秋天的生气被回收，杀气便重，所以历代统治者都懂得要“秋后问斩”以顺天应时，政客们也喜欢“秋后算账” 。人体就更应该要收敛神气，不要外散精气神，这就是“无外其志”，使自己的元精、元气、元神得以安宁、收敛，才是最好的秋季养生！

秋天的气机与肺的肃降之气相应（请参阅我前面的文章[《中医养生 ——因天之序，合道而行，24小时如何过1》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100g1h6.html)），秋天要顺应天地“收敛”、“待收”的气机，不去外散肾精所藏之志，“无外其志”，就可以“使肺气清”，肺气清润了，秋天固然好过，冬天也不容易患肠道疾病（肺与大肠相表里）。所以秋天养生，要养好肺的肃降、渲泄的功能。在饮食上，要多食用润肺、生津、滋阴的诸如雪梨、芝麻、蜂蜜、银耳等东西。着装上要注意在早秋时不穿太厚的衣服，所谓“春捂秋冻”，尤其是小孩子，刚入秋时，别急着给他们加衣服，以激发其机体逐渐适应寒凉的本能，入深秋后就要注意别着凉。——当然，这些都不重要，最重要的还是上面那句话：“无外其志”，使自己的元精、元气、元神得以安宁、收敛，才是最好的秋季养生！

顺应秋天的收敛之机，才是养、收之道。违背它，冲撞它，必定受到大自然的惩罚！首先肺气先受伤，秋天没有好好收敛、积蓄，到了冬天，你拿什么来过冬呢？

以上算是对《黄帝内经·素问·四气调神大论》里关于秋季养生这段话的“翻译”。事实上，这也只是一个“大论”——大概理论，整部《黄帝内经》其实都是在告诉我们一个大道理，大原则，并没有跟我们讲具体的方药、讲治病的技术，人们历来有“秋季进补”之说，尤其是广东人，秋天一到就马上开补，事实上不是每个人都适合，我们不应该去迷信什么补药，顺天应时，合道而行才是正道。现在很多人都在讲《黄帝内经》都在用《黄帝内经·素问·四气调神大论》在讲四季养生，这是好事，但是很多人不懂，《黄帝内经·素问·四气调神大论》最重要的“大论”不是春夏秋冬的养生原则，而是末尾一段话。原文如下：

"夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根；故与万物沉浮于生长之门，逆其根则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也；生死之本也；逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者圣人行之，愚者佩之。从阴阳则生，逆之则死；从之则治，逆之则乱。反顺为逆，是谓内格。是故圣人不治己病，治未病。不治己乱、治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱己成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？"

一年四季，好比天堂地狱，虽分“四”季，实则只有阴阳“两”个，或者说“冷热”两个东西，相信那些已经从此岸到了彼岸的人，压根儿就没有这种区别！巨赞大法师晚年驻锡北京，寒来暑往，只着一件薄薄的僧衣，北京的冬天有多冷不用我说了，大法师的这种“单衣过冬”的功夫，其实就是没有了寒热的“分别”，十多年前，我在郑州见过他的再传弟子，大热的夏天穿着厚厚的棉袄，身上还有淡淡的香味，颇为震撼！ 为什么说一年四季好比天堂与地狱呢？引用一则禅宗故事供大家思考。

有一位武士向白隐禅师问道。武士问白隐禅师：天堂和地狱有什么区别？

白隐禅师反问：你乃何人？

武士答：我是一名武士。

白隐禅师听后笑道：就凭你粗鲁之人也配向我问道？

武士勃然大怒，随手抽出佩剑，朝白隐砍去：看我宰了你！

眼看佩剑就要落在白隐头上，白隐却不慌不忙轻声说：此乃地狱。

武士猛然一惊，然后若有所悟，连忙丢弃佩剑拜倒：多谢师父指点，请原谅我刚才的鲁莽。

白隐禅师又微微说道：此乃天堂。

一念恶是地狱，一念善是天堂，善恶两不思量，虚空粉碎，还有啥四季？还分啥阴阳？：）

天堂与地狱，我们一天之中不知来回转悠了几趟，春夏秋冬，寒来暑往，我们一天之中也经历了几回，这个道理，很多”养生大家“就不懂了。你从炎热的大街走进空调开得很猛的办公室，这就是从暑到寒从夏到冬呀！

按照医道学理来讲，一年四季，确实就是阴阳两季，我在前面的文章里多次提到过，“冬至一阳生”，人体也在活子时“一阳来复”，而“夏季一阴生”，这些都是大自然的真相。在农村生活过的人多半有这种经验，夏天再怎么炎热，水井深处的水也是凉的，冬天再怎么寒冷，水井里的水也是温暖的。我们人体也一样，在“阳”的季节，人体的阳气散发于体表，内里的胃却是寒凉的，在“阴”的季节里，人体阴气散发体表，阳气藏于内，胃是热的，所以才有“冬吃萝卜夏吃姜”之说。夏天一到，很多人没啥胃口，这就是因为胃里阳气不足，到了冬天，什么麻辣火锅，滋补食品皆可下肚，就是因为胃的阳气足，消化得了，就是这个道理。所以养生当养”把握阴阳“。这就是为什么《黄帝内经·素问·四气调神大论》要在末尾点明： “春夏养阳，秋冬养阴，以从其根”。

最后把上面这段话也翻译一下，清末民初的大学者严复（1854－1921年）先生提出翻译要做到“信、达、雅”，下面的翻译是为了那些从小语文没学好的朋友，所以没有什么“达”和“雅”可言了，若有点“信”，胡涂医就安心了：

四时阴阳，是万物生长的根本。所以圣人春夏懂得养阳，秋冬则懂得养阴，日子过得顺天应时，从根本上维护了身体健康。如果人们违反了这个根本，自然会摧残本元，损坏体内真气。所以说四时阴阳，是万物的终始，死生的本源。违反它，就会生病，顺应它，就获健康。懂得这个道理，才可以说是得到了养生的真谛，才可以说是得医道。医道这东西啊，圣人与上上根器的人，能够勤而行之——依据“道”的法则来生活。愚痴的人和下下根器的人，则顶多只是记在心里，像一个佩玉一样挂着而已。要知道，顺应阴阳则生，逆背阴阳则死。顺从则得以使体内真气阴平阳治，逆反则会使体内气机絮乱。经常违反四时阴阳变化的规律来生活，就是在慢性自杀，从自身内部开始破坏健康的堡垒！所以圣人对待疾病，从不去等到得病之后再治疗，而是重视未病之前的预防，好比贤明的政治家治国一样，不去等老百姓从全国各地到北京去“上访”的时侯再去抓他们，而是让各个地方政通人和，使老百姓用不着一级一级去“上访”，那才是“和谐社会”！天下大乱的时侯再去平定天下，那不是什么高明的政治家，能够使国家社会不用平定而永远不乱，那才是贤明的政治大家啊！圣人说，“治大国如烹小鲜”，治国与修身的道理是相通的，病已经形成了再去治疗，动乱已经发生了再去治理，就好比口渴了才掘井，南京大爆炸了再去救援，临阵大战时再去铸造兵器，美韩的核航母都开到黄海了才去“抗议”，岂不是太晚了吗？：）

子时到了，胡涂医睡觉去。

胡涂医

2010年7月30日

http://blog.sina.com.cn/realtcm

P.S.:

有位网友看了这篇文章后发纸条问胡涂医：“无外其志，是不是秋天也最好别谈恋爱？如果是，赶紧告诉我妹妹，暂时停止谈恋爱：）” 恋爱不是请客吃饭不是做文章，马虎不得，不得已，我就再唠叨几句。

秋天其实是比较适合谈婚论嫁的。我在上面说了，秋天的气机萧杀，男子容易在秋天抒发悲情，“为赋新词强说愁”就是发生在“天凉好个秋”的季节！秋气急而燥，容易使男子烦躁焦虑，从而引发心、肺方面的疾病。古传中医把这类病归入“情志病”，治疗都是不用药，而用“欢喜心”来对治。古人常常在秋天的时侯给男子订婚，古人没有现代人那么开放，结婚前没啥机会与心仪女子卿卿我我，一旦订婚，男子就会有欢乐、幸福等期盼，这样能把“悲秋”转化为“喜秋”。当然，现代人哪个季节都能郎情妾意，哪个季节都开放得很，订婚与否似没多大差别，订婚是否为一件愉快的事，也就难说得很了：）

奉劝这位给我发纸条的网友，情情爱爱是别人的因缘果报，不要去多管闲事，更不要在秋天去棒打鸳鸯：）

## 医家秘传——一分钟测试经络类型

http://simg.sinajs.cn/blog7style/images/common/sg_trans.gif (2010-08-01 16:45:06)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [测试经络类型](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B2%E2%CA%D4%BE%AD%C2%E7%C0%E0%D0%CD&by=tag)    [健康](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BD%A1%BF%B5&by=tag) | 分类： [医家秘传](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_2_1.html) |

圣人说：“大道至简”！越是高级的东西一定越简单，越是真理必定越明了。太多人发“纸条”问胡涂医，如何测试经络类型。其实测试经络类型太简单了，就因为太简单，如果轻易说出去，人们不珍惜，会轻慢了医道，所以我才一直隐忍不把这些简单方法公开。再说，现在网上的“梁上君子”也实在不少，网友“中医修正”先生甚至还专门写了一篇美文与君子们谈起心来呢，所以有些密法实在不便太公开，免得在网上教出一些骗人的家伙。据一位道长告诉胡涂医，北京有位“老师”上课就直接拿我的文章去讲，还不告诉他的学员那不是他自己的东西，如此“推广”中医，还不让反中医人士有话说？不管如何，今儿我就偷个懒，把测试经络的密法公开，免得隔三差五老收到纸条。

古传中医的很多内容，都是一两句话的事儿。“真传一句话，假传万卷书”嘛！我在前面的文章里提到，被“师氏藏之”的《黄帝内经》的“第七一卷”，虽然历代“授学犹存”，但明师们还是慎之又慎。那多半就因为第七卷里没有废话，每一句话都十分“厉害”吧。

测试经络类型的“一句话”如下：

“伸出左手，右手握成剑指，在离左手掌心十来八公分的地方对着左手掌划圈。”

就是上面这句话！判断的标准呢，基本如下：

一比划就有感觉的，是极敏感型。

比划一会儿才有感觉的，是敏感型。

比划一分钟还没感觉的，是不敏感型。

怎么比划都没有感觉的，是超不敏感型（迟钝型）

再结合我在前面的文章[《如何判断经络类型——“经络”旁通（6）》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100hezh.html)，就可以基本判断出您的经络类型了。

阿弥陀佛！

胡涂医

2010年8月1日

http://blog.sina.com.cn/realtcm

不懂剑指是啥的同志们请参考以下图片：

[](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=643c2b690100jv1v&url=http://s5.sinaimg.cn/orignal/643c2b69g8cbf9c72c424)

## 医家秘传——胎息、打坐及辟谷

 (2010-08-01 20:17:45)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [胎息](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CC%A5%CF%A2&by=tag)    [打坐](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B4%F2%D7%F8&by=tag)    [辟谷](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B1%D9%B9%C8&by=tag)    [杂谈](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D4%D3%CC%B8&by=tag) | 分类： [医家秘传](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_2_1.html) |

据说最近方舟子先生揭伪揭到一位道长展示的“胎息”功夫上来了，本来揭伪的和作伪的，有时就像《红与黑》里的红巫与黑巫，作为局外人，让他们各打五十大板即可，不需去做过多回应，但是这几天不断有网友给我发“纸条”，希望我谈谈胎息，也有好几位老问及打坐的事情。这篇文章就简单谈谈。

先说“胎息”。胎息是什么东西？

胎息就是公开说的人肯定不懂，懂的人绝对不公开说的东西。就算是葛洪、孙思邈两位大师也是欲言又止。葛真人在《抱朴子·释滞》也只是提一提炼成胎息后的情状——“得胎息者，能不以口鼻呼吸，如在胞胎中”，孙真人也一样，含含糊糊地说“胎息者，不以口鼻呼吸者也”（《道枢·枕中篇》）。

胎息就是会的人不去公开演示，公开演示的人肯定不会的东西。以后大家别给那些公开演示胎息的大师蒙了，大师们做得到，刘谦们也就做得到：）

古传中医关于胎息的一句话：胎息是指在修习医道的过程中，有了“医道之胎”才有的一种内呼吸。用道家的话来说，就是有了道胎之后才自然产生的内呼吸。那些“类似”胎息的呼吸，不是胎息！类似胎息的表演，不是胎息！

大家若有心学习古传中医，就要扎扎实实用功，扎扎实实做学问，别被反伪斗士们唬住，也别听“公开演示”的大师们忽悠。

勉强再说一句：胎是圣胎，乃先天真元所结，息是真息，真息即无息。

再说“打坐”。

只要知道中国字怎么写，就差不多可以知道打坐如何打。“打”字怎么写？ “提手旁”加一个“丁”字！用双手提起一把先天丁火方为打——这句话是说给内行人听的。简单来说，提手就是结手印，“丁火”是用先天之数（非后天的“丙火”）。

“坐”字呢，则是两个“人”坐于后天脾土上。为啥你一个人打坐偏要说“两个人”？两层意思：其一，打坐最好有明师带着，一个已经到了彼岸的人带着一个还在此岸的人，师徒两人心心相印踏踏实实用功。其二，一个人坐着就是两个人坐着，一个四大假合的假我，一个如如不动的真我，一个杂乱心，一个清净心，一个“恶”，一个“善”，此消彼长，直到善恶两不思量了，才是真打坐。

打坐不是静坐，静坐不是打坐。否则石头都在打坐了。

那么打坐具体如何打呢？可以从静坐开始。

王重阳真人有诗云：“弃了惺惺学得痴，到无为处无不为。眼前世事只如此，耳畔风雷过不知。两脚任从行处去，一灵常与气相随。有时四大醺醺醉，借问青天我是谁？”

最后说说辟谷。

这个话题之前答应过要说的。今天一并说说。

辟谷有多种，有真辟谷，有假辟谷，有主动辟谷，有被动辟谷。

什么是真辟谷？胎息出现之后，自然而然的“气足不思饭”为真辟谷。

什么是假辟谷？参加学习班的那些辟谷：）

什么是主动辟谷？为了治疗某些疾病或者印证生命奥妙而进行的辟谷“训练”。

什么是被动辟谷？为了适应自然环境的剧变，或者被明师们“迫”着进入辟谷状态的辟谷。换句话说，遇到明师，他们有办法让你“自然”产生辟谷，听起来有点玄，但应是非常简单的事儿。

假辟谷不难，稍事训练即可辟谷。辟的时侯好玩，多年后往往会乐极生悲——尤其是回谷没有回好的人：）

修习医道，要扎扎实实用功，不要去好高骛远投机取巧。几千年前建的都江堰抵得住大地震，近些年建的教学楼却是豆腐渣，都是急功近利投机取巧惹的祸。

有朋友来喝茶，不说了：）

胡涂医

2010年8月1日

http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 医家秘传——保护肝胆的妙法

 (2010-08-01 23:55:22)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [对治乙肝妙法](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B6%D4%D6%CE%D2%D2%B8%CE%C3%EE%B7%A8&by=tag)    [保肝护胆密法](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B1%A3%B8%CE%BB%A4%B5%A8%C3%DC%B7%A8&by=tag)    [健康](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BD%A1%BF%B5&by=tag) | 分类： [医家秘传](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_2_1.html) |

有好几位乙肝患者多次问胡涂医古传中医有没有对治乙肝的妙法，妙法的确有，但这个方法不能太轻易公开。以前医家教徒弟，总会讲“宁给一寸金，不给一句话”，你要问师父或老爹要一点金子银子花差花差可以，要那一句话真传，可就不容易了。可见明师们不是真的吝啬，而是有很深的“理”在里面，最浅显的一层道理就是，这些妙法太神妙，轻轻易易给出去，人们得来太容易，反而不珍惜。最近有一位网友一家三口都病倒了，“主犯”是乙肝，而且这些天有朋友在山东做生意，在孔孟之乡天天被热情好客的山东人灌倒，追问我保护肝胆的方法，我就想着把这个密法公开出来，在观音菩萨成道日拿出来供养大家。希望那些经常来我博客不告而取转载或剽窃我的文章的朋友们高抬贵手，这次实在要转载，请经得胡涂医书面同意，千万别掐头去尾，胡改乱编，以免害人，须知古传中医的真传，差之毫厘，失之千里！

过去古传中医世家，总会教门人弟子们一个挺有趣的“睡”法，专门用来保护肝胆。这个方法我教过几位乙肝患者，以及我念大学时的一位犯胆囊炎的同学，都在100天内痊愈。平时喝酒应酬多的人，也可炼炼，用它来保肝护胆。当然，这个方法是给你指出一条康复的高速公路，能不能到终点，看你自己开不开得好车了。

方法如下：

1）准备：一堆被子枕头什么的，或者其它可以用来靠背的东西，不能太硬，也不能太软。

2）动作：基本没有动作，但要使腰背呈大约52度角斜靠在上面“1）”准备”的被子枕头等东西上，右手抱左手背，轻轻“放”在右肋肝胆部位。

3）炼法：两眼平视片刻，渐渐缩小视觉范围，眼观鼻，鼻观心，慢慢目光下移至肝胆部位，“想像”肝胆的形状（不懂的人先照解剖图看看），想像出来肝胆形状后，闭目养神。开始做呼吸。

4）呼吸：用鼻子吸气，吸气的时侯，仿佛全身的皮肤都在往肝胆区域吸气，呼气用嘴巴，呼气的时侯，嘴型像念“嘘”字般张开，把气“呼”出来，同时想着肝胆的病浊之气从两脚排出去。如此一呼一吸24次，然后静静斜躺着，想像肝胆回复晶莹透亮，如此静养大约一刻钟。然后重复以上“2）动作”，但是要用左手抱右手，放在左肋上（与肝“对面”的区域），做同样的呼吸24次，同样静养十五分钟。

做完就睡着，能斜躺着睡着也好，不能就正常姿势睡觉。

坚持不间断练习100天后再去查查肝胆功能，若彻底好转，记得来分享一下“战果”：）

练习期间若有问题，请在胡涂医博客里提问，方便大家交流。

胡涂医

2010年8月1日

http://blog.sina.com.cn/realtcm

P.S.

有人不理解52度究竟怎样躺，那就这样理解：您平躺了是180度，现在用被子枕头把头背“撑”起52度 ——实际上您趟成了128度：）

## 医家秘传——“玄关”vs “先天一气”

 (2010-08-06 02:11:19)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [玄关](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D0%FE%B9%D8&by=tag)    [先天一气](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CF%C8%CC%EC%D2%BB%C6%F8&by=tag)    [健康](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BD%A1%BF%B5&by=tag) | 分类： [医家秘传](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_2_1.html) |

有位网友发纸条怯怯地问：有位“画”《道德经》的女士最近撰文大谈“玄关” 和 “先天一气”，希望我讲讲，这个话题让我哭笑不得。先别说“先天一气”，就“玄关”这东西，宋朝的大家薛道光老前辈说它是“思之不得，议之则非，不可言象，不可画图”的东西啊，怎么画师们有这么多话说！玄关一窍，是医家、道家千古不传的东西。怎么可能在网上、纸上传人！既然有人问到了，我也就简单说几句，免得大家走弯路。

玄关是什么？

玄关就是“欲进玄门，先过此关”的那一关。此关一过，“革命的面目焕然一新”！所以玄关就是，只有此关过了，才有资格弃舟登岸的一关。所以圣人说，“玄牝之门，是谓天地根”。

玄关就是“名师”们喜欢拿出来唬人，“明师”们宁可失传也决不误传的一关。所以玄关就是知道的人打死也不公开说，公开说的人死活都不可能知道的那一关。

玄关就是即使有人知道了，但没有明师教你怎么去采炼怎么运用，知道了也等于不知道的一关。所以玄关就是你“以为”你知道了，其实你最该“不遇真师莫强猜”的一关。

玄关就是被“师氏藏之”，不经过多年严格考察，不经过足够的磨性训练，就一定不会得到“传承”的一关。所以玄关就是大师们不管是写出来画出来还是讲出来，都一定“不是”的一关。

玄关就是区别一个人是否得医道真传，还是只学到医道皮毛的一关。

玄关就是区别一个人是真懂道德、阴符、参同契三经，还是只一知半解的一关。

玄关为啥叫玄关？元初李道纯老先生说：难以用笔墨形容，难以用言语描述，就算能表述得出，他老人家也不敢公开说的一关。（见李道纯老先生《中和集》：“难行笔舌，亦说不得，故曰玄关。” ）

所以此关正好如成语说的，“一夫当关，万夫莫开”：）

大家都不用瞎猜！也不用去听任何大师名人瞎忽悠，更不用好高骛远想去学。这东西绝对是师父找徒弟（尽管教你之前得经过长期的、严苛的考验和磨性训练，当然也少不了三跪九叩行拜师大礼），你去找师父是找不到的。

胡涂医写这篇文章，实在只是因为不忍心看大家被那些不断卖书或开班的大师们的歪理邪说忽悠了！连吕祖也只是很隐讳地说：“玄牝玄牝真玄牝，不在心兮不在肾，穷取生身受气初，莫怪天机都洩尽”。

先天一气是什么？

这个“气”字原来的写法是“炁”！这个先天一气也不好说，如果非要说它是什么，只能说它是一股生命最原始的能量，这股能量是赋予万物生机与活力的生命真元，万物得之者生，哪怕是再严重的病人，也能起死回生！万物失之者死，哪怕再强壮的人，也能立即致死！

——这么厉害的东西，哪有人随便传的？ 也怪不得王冰先生在注释《黄帝内经》时有如此宣示：“虽复年移代革，而授学犹存；惧非其人，而时有所隐”！

（本文相关的任何问题、评论，恕不回复：）

胡涂医

2010年8月4日

http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 医家秘传——秋养肺阴好安眠

 (2010-08-14 20:48:45)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [中医治失眠](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D6%D0%D2%BD%D6%CE%CA%A7%C3%DF&by=tag)    [秋天养肺阴](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C7%EF%CC%EC%D1%F8%B7%CE%D2%F5&by=tag)    [失恋](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CA%A7%C1%B5&by=tag) | 分类： [医家秘传](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_2_1.html) |

我在前面的文章[《中医养生 ——因天之序，合道而行，24小时如何过 1》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100g1h6.html)里讲过这句话：“一个人要睡得好，秋天的时候就要对肺进行锻炼、进补，这样一年四季才有好觉睡。等秋天到了，我再专文讲这个。” 既然秋天已经到了，现在正是胡涂医兑现“承诺”的时侯，免得被朋友们“秋后算账”：）

人要睡得安稳，肺气要养足了才行。肺气足了，它老兄的“肃降”功能才能得到更好的发挥，人们才容易进入深度睡眠，尤其是在肺经当令的寅时。——熬夜的人都懂，晚上十一二点甚至一两点都好熬，甚至越熬夜越有精神，很多人写文章或做决策，非得在这个时间段不可，因为此时人体真气由肝胆主导，主决断，常常可以想出些好主意，写出好文章。而到了凌晨三点，便很容易开始熬不过，就是因为肺在此时当令，全身气血要自上往下“肃降”，人体要顺应自然进入深度入眠。相反，那些年纪大的人，则容易在这个时间段醒来，因为他们已经肺气虚弱，肺的肃降功能变差了。因此，对治失眠，实在应该从养肺气治起。

中医认为，肺在五行中属“金”，对应“秋季”。所以秋季养肺，是对治失眠的好时节！秋天如何养肺，其实我在前面的文章[《秋季养生，无外其志》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100jtvn.html)里已经谈过了。这篇文章公开一点儿医家秘传的简单方法。

以往医家教徒弟，总会先忽悠一番大道之理，然后才传授密法。养肺的大道理，请大家参考我前面的文章。我这里再忽悠一点你从现在的中医教科书上多半看不到的道理。

什么人最容易睡不着睡不安稳呢？

心事多的人？烦恼多的人？杂念多的人？整日勾心斗角，斤斤计较的人？身体不好的人？答案很多，大家自己就能找到很多原因。什么叫以身证道？这就是以身证道！自己找原因，自己对自己开刀，不要让那个“我”给骗了，勇敢面对自己、解剖自己，很多病因就能找到。病因找到了，才能“辨证施治”！

还是同一个问题，换另外一种问法：什么人最容易睡得安稳呢？ 赵本山宋丹丹他们在《昨天、今天、明天》的小品里说了：“没心没肺的人都睡得好”！——这句话还真的有道理！心底无私，胸怀坦荡的人，以及“比较简单”的人，都最能睡。所以，治疗失眠的最根本大法，就是做个简单的人，做个心底无私，胸怀坦荡的人！

这样说来，失眠似乎是精神、心理上的原因，与肺气充足与否无关。这种说法对不对呢？ 在古传中医看来，精神与物质，其实是可以互相影响、互相转化的（这一点与“科学社会主义”的观点刚好相反：）。早在几千年前，古传中医就认识到过度审慎思虑会伤神，神被伤了，人就会患得患失，惊恐畏惧，五脏六腑的真气就会流散不止，使神乱无度。神乱了，就会伤魄，魄伤了，就会使人“行为失常”，该睡的时间睡不着！我们知道，中医认为“肺藏魄”。肺主一身的气，而魄居气中，肺气虚弱了，魄就无承载之力。我们常常说一个人“很有魄力”，或者说一个人“没有魄力”，按古传中医的观点看，就是说这个人肺气很足，或者肺气不足。肺气足的人，往往会有过人的胆魄，肺气弱的人则相反！失恋或事业失败的人，很多时侯会表现得毫无魄力，皮肤枯燥，毛发憔悴，甚至容颜枯槁，就是伤着了“魄”，伤着了肺的真气！这方面西医讲不清楚，在中医看来却很简单：肺藏魄，肺主皮毛。《黄帝内经》就说：“魄伤则狂，狂者意不存人，皮革焦，毛悴色夭”。

说到底，要有好觉睡，先得做个简单快乐，坦荡开朗的人，尤其在秋季，要注意让自己别多愁善感去“悲秋”，别“殚精竭虑”去伤人。下面我就介绍一下秋天如何养肺阴，好让自己一年四季有好觉睡的方法。——须知任何方法都是“技术”层面的东西，真正改变一个人的，除了技术，还是“精神”、心理、心灵层面上的改变！如果你一边炼着这些古传中医秘法，一边偷鸡摸狗，就算你能睡得着，身体还是会受“制裁”的，“大道无私”就是因为“大道至私”，不会偏但任何人！

方法有两种：早上站着炼，晚上躺着炼。

先讲早上如何站着炼：

1） 早上起来，在空气清新处，两脚分立与肩同宽，两手高举过头以使肺部尽量扩张。

2） 然后，先口呼后鼻吸。呼气时，舌尖轻抵牙齿根部，默念“呬”字吐气，同时小腹回收。当呼气尽时再用鼻子吸气，吸气时闭口，轻叩齿，丹田随吸气自然鼓胀，吸到尽头就再呼“呬”字诀。

以上反复进行，每次炼个30分钟。

再讲晚上如何躺着炼：

1）仰卧，全身放松，两脚分开，双手自然放于身体两侧。

2）用鼻子呼吸。吸气时两手紧握“金刚印”（关于金刚印，请参阅我前面的文章[《医家秘传，人体有个拒绝病毒的开关》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100fzgt.html)），同时两脚十趾往脚心方向扣，仿佛也要握“拳”一样收紧。呼气时，手、脚“同时”放松。

以上反复，一吸一呼算一次。一边做，一边数，做49次，然后静静体会心安神灵，无牵无挂的感觉，接着就可以睡去。有人练习几天就能睡得很好了，有人则需要炼一整个秋天。总之，不要急躁，才不上秋天的“当”：）

医家还有一个很厉害的方子，但因要吃到保护动物，就不公开了，免得有钱人更加有恃无恐：）

顺便说一下，古传中医还有一个很“惊人”的观点，认为人的一切行为都会引起身体的变化。比如说，“遮师光明得肺鼻果”，就是说肺部和鼻子的问题——尤其是绝症，几乎都可以归根到“遮师光明”上来。那些不尊重师父，遮盖老师光明，偷老师的东西出来蒙人，忘恩负义，背叛师友的人，容易得“肺鼻果”。现在鼻炎的青少年比以前多，很多人都认为是环境污染的原因，如果按照古传中医的观点来看，问题出在对上不孝，对师不敬上！如果不懂得从尊师重道，敬师重义上“调理”自己的行为，很难“根”治！

孙思邈真人有句诗：“安神当悦乐，借气保和纯。寿夭休论命，修行在本人。”

补充一下，有网友问及秋天是不是应该多吃酸的。因为肺属金，应于秋气。肺气容易盛燥于秋季，少吃辛味，才能防止肺气太盛。我们知道，肝脏属木，而“金克木”，肺气太盛可能损伤肝的功能。所以秋天的确要“增酸”，多吃酸的东西，以增加肝脏的功能来抑制过盛的肺气——养足肺气并不是说养“盛”肺气，而是养足肺的“正气”、“真气”。

祝愿大家过个快乐的秋天，收获身心健康、财富！

胡涂医

2010年8月14日

http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 冬季养生，无扰乎阳

 (2010-08-28 20:02:46)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [冬季养生](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B6%AC%BC%BE%D1%F8%C9%FA&by=tag)    [一阳来复](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%BB%D1%F4%C0%B4%B8%B4&by=tag)    [真阳](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D5%E6%D1%F4&by=tag)    [元气](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D4%AA%C6%F8&by=tag)    [医家秘传泡脚法](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%BD%BC%D2%C3%D8%B4%AB%C5%DD%BD%C5%B7%A8&by=tag)    [高血压](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B8%DF%D1%AA%D1%B9&by=tag)    [三高人群](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C8%FD%B8%DF%C8%CB%C8%BA&by=tag)  [不孕不育](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B2%BB%D4%D0%B2%BB%D3%FD&by=tag) | 分类： [中医养生](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_1_1.html) |

我在前一篇文章[《秋季养生，无外其志》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100jtvn.html)的末尾把《黄帝内经·素问·四气调神大论》的最后一段话做了介绍，有了那段话，本来是不必再去写冬季养生了，但这两天收到几位加拿大网友的纸条，希望胡涂医还是谈谈冬季如何养生。这篇文章就简单谈谈。

在《黄帝内经·素问·四气调神大论》里，每一个季节如何养生养啥生，都讲得很清楚，比如春天，就是养的“生发之气”，夏天则是养“生长之气”，秋天养的是“收敛之气”，到了冬天，则应该养”闭藏之气”。 关于冬季如何养生，《黄帝内经·素问·四气调神大论》有这么一段话：

“冬三月，此为闭藏。水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气极夺。此冬气之应，养藏之道也；逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”

我还是照样来个胡涂医版的翻译，顺便串讲一番吧。

冬天这三几个月（加拿大等北国冬天不只三个月），如何养生呢？很简单，顺天应时，学习大自然把生机全闭藏起来，关闭所有能让我们的身体元气开泄的开关。圣人说“大道似水”，你看到了冬天，极似大道的水都结冰了，所谓“水无常形，兵无常势”，连水这种本来没有“常形”，本来就很“散”的东西，都懂得要结成冰以发挥它的收藏之机，你怎敢还耗费生命呢？大地底下本来是闭藏万物的，到了冬天，人们都可以看到地面上的裂痕，那是为什么呢？不是说要闭藏吗，怎么土地还裂开了呢？你就理解为那是因为大地把闭藏发挥到了极致吧，闭藏太厉害，把地表都“撑破”了！冬天来临，天地之间的阳气，也在冬至之时“一阳来复”，这个时候，我们千万不可扰乱它的到来，不可挥霍、扼杀了它，否则来年春天，必定要有麻烦。这究竟说的是啥呢？简单来说，如果就人体来说，冬天的“一阳来复”，正是好好用功的时候，应该做到精不离宫，及时采炼，把这点天地阳气闭藏起来，所谓“冬不藏精，春必瘟病”，冬天没有藏好精，春天就容易得瘟病，你看看周围的人，很多人到了春天，总是毛病不断，病因就是冬天不藏精种下的！那么对于大自然来说呢？亦复如是！冬天，万物应该闭藏以养天地的阳气，不可“打扰”它，所以春天常常“春雷滚滚”，冬天却不应该有雷声轰鸣，如果哪一年的冬天某个地方突然有很多电闪雷鸣，来年的春天多半就会有瘟疫横行。为什么呢？因为本来“冬三月”是应该“无扰乎阳”的，雷电一来，就把天地的一点真阳给“扰”了，万物自然就要遭殃的。所以历代大医，必定懂星象和天文，以预测来年是否有瘟疫。2002年冬天，有位广东的朋友在电话里说大冬天的，怎么会连续几天都电闪雷鸣，我当时就开玩笑说，从天象上看，来年可能有瘟疫，让他赶紧移民加拿大，没想到2003年广东地区还真爆发出“非典”来，朋友于是再不敢找我“谈天说地”了：） 大家不妨多留意一下，禽流感猪流感等瘟疫的前一年冬天，是不是常可听见雷声。

言归正传，冬季如何养生呢？除了节欲保精“无扰乎阳”，还要做到每天晚上早早睡，每天早上迟迟醒，“早卧晚起”。睡多早起多晚呢？如果是在古代，日落就睡觉，日出才起来。现代人自然做不到“日入而息日出而作”，那就尽量在子时前睡觉，在太阳升起来之后才起床吧。为什么非要“必待日光”非要等到太阳升起来再起床呢？ 因为天地的阳气在太阳升起来之时是闭藏的，如果你起太早，那就是“扰乎阳”，违反了“无扰于阳”的原则，就是违背养生之道。圣人说，“人法地，地法天，天法道，道法自然”，就是这么回事儿！

顺便说一下，有些养生大师说冬天不宜洗澡，这虽然听起来“节水环保”，但是不现实，对于有条件的现代人，冬天还是应及时清洁皮肤，以免影响气血运行。当然，冬天要尽量避免皮肤出汗，避免用太多热水洗澡，洗澡水不能太热，因为太热的洗澡水的确容易让皮肤开泄，不符合冬天闭藏之道。

我们上面说了，冬天要节欲保精，可是正如“中医修正”先生所言，要现代人“节欲保精”简直无异于“与虎谋皮”，冬天如何做到节欲保精呢？这就要在“情志”方面对自己进行“再教育”了。如何调养情志从而保精节欲，《黄帝内经·素问·四气调神大论》上面这段话用了一个很漂亮的词语——“若伏若匿”。我们知道，中医认为“肾藏志”，这个“使志若伏若匿”，讲的其实是使冬天“一阳来复”的这一点藏之于肾宫的真阳好像“来复”——动了起来，但实际上让它好像自然埋伏在那儿，又好像埋伏不住要再匿藏起来。怎么理解呢？就是要让肾的那点儿真阳真精真元，保持在两肾之间，停留在动与不动，伏与不伏之间。好比刚动情的青少年男女，有点儿美滋滋的快感般”若有私意“ ，”若已有得“。——这其实就类似是”活子时“的采炼，当然，它还不是活子时呢，“一阳来复”，真阳已经动了，不得真传的人，万劫也不可能知道如何控制住，如何追得上，所以只能叫大家“无扰乎阳”，不去打扰它了。我在前面的文章[《中医养生 ——因天之序，合道而行，24小时如何过 7》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100gemi.html)里教过大家，申时排毒的炼法里，最后有一句话“两手抚腰，体会气从手掌心注入两肾、气在两个肾间动的感觉。”在[《中医养生 ——因天之序，合道而行，24小时如何过 8》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100ggi6.html)里介绍“冬虫夏草法”时也有这句话：“两手叉腰，体会肾间气动的感觉。”——大家现在明白是用来干什么了吗？这些千古大秘密，点破了竟然如此“简单”：）

精气保住了，就能够“去寒就温”，古人说“精足不畏寒”，精足之人必定能够去寒就温。有些养生大师不懂行，把这句话理解为“别冻着，天气寒冷了就多穿几件衣服”，实在让人哭笑不得。——当然，把去寒就温理解为避寒就温也无不可，毕竟到了冬天，人体的阳气全“闭藏”起来放在精宫和丹田里，全部内敛了，体表的气血全回归了体内，所以我们就要多吃点儿萝卜（“冬吃萝卜夏吃姜”的道理），多吃些甘肥滋补的东西，让体内的阳气去宣开滋腻，使人体阴平阳秘。以前巨赞老法师在北京的冬天总是着一件薄薄的僧衣，就因为老法师身体的阴阳彻底平衡了，把全身都炼得像眉心一样不怕冷，这才是真正的“去寒就温”！

弄懂了“去寒就温”，“无泄皮肤，使气极夺”就不难理解了。中医所讲的“皮肤”，并不是我们现在所说的皮肤（skin），而是指“皮毛”。皮主收敛，毛主渲泄，冬天到了，皮当然是收敛的，这里的关键是“毛”不渲泄。我们黄种人相对来说毛少，即宣散的少，收敛的多。这也是为什么东方人往往比较内敛，西方人比较开放。话说回来，皮毛由“谁”管？肺！没错，肺主皮毛。所以肺的功能主要有两个，一个是肃降、内敛，一个是宣发，主要还是肃降和收敛。那么冬天不是主“肾”吗？为啥要劳驾肺来“无泄皮肤”呢？因为冬属水，主肾，而肺属金，生水。冬天到了，要让肺的肃降和内炼功能发挥得更好，才有利于“金生水”，才有利于养好精气！这样才能“使气极夺”，正气存内，外邪不干！

不过分“开泄皮肤”，冬天的“一阳来复”才能养得住！这才叫“冬气之应，养藏之道”。如果没有对“冬气之应”进行养藏，就会“逆之则伤肾”，所以说到底，冬天伤了肾，来年春天就会容易手脚抽筋，四肢冰冷，从而得各种各样的疾病。冬天没有养藏好，春天生发之气就无法彻底，好比种玫瑰或兰花，冬天的时候，就要把枯枝剪掉，来年春天鲜花才能开到末梢。很多人春天睡觉，极容易抽筋或厥冷，就是因为冬天没有做好收敛养藏，气不到末梢：）

冬天用什么方法来温养最好呢？每晚睡觉前用汤药泡脚最好。附上一个古传中医的泡脚方子供大家参考（前阵子批评过一位网友不该提及我私下里告诉她的古传中医泡脚方法，现在想来还是要感谢她提起，要不我还真不想公开这个方子呢）。

准备： 用绿茶（家里喝茶喝剩的茶叶渣就好）、新鲜姜片、花椒、白米醋各2两，放进“适量”的水里煎开（所谓适量，就看你家里的洗脚盆大小了，以能没到脚踝为准），过滤掉“药”渣（可以留着第二天再次使用，节约些：）备用。

方法：1），把滚烫的药水倒进洗脚盆，双脚在盆上熏蒸个几分钟，至水温可以忍受的程度，把双脚泡热水里浸泡。如果水太热就抽出脚来别烫着。泡的时候时不时用脚跟去踩另一只脚的脚背，如果常发脾气的人，肝不好的人，都踩太冲穴。2）泡至水温大减至已不怎么温热的时候把脚抽出。用右掌心狠狠击打左脚心9xN下(总之必需是9的倍数），再用左掌心击打右脚心9xN下，记得两边击打数量要保持一致。3）打完就静坐最少15分钟，4）睡觉。

注意：1）别烫着。2）别冻着。在打一只脚的时候，另外一只脚要注意别着凉。

适应人群：所有人，尤其是阴阳不调，虚实不调，高血压，高血糖，高胆固醇，糖尿病，不孕不育诸症等人群。

效果：炼者自知，坚持100天不间断者到时候来这里分享经验！

古传中医的这个泡脚法有何道理呢？原来秘传的方子中有其它两味中药——桂枝和细辛，被我改掉了。古传中医讲究的是“取象类比”，医圣张仲景在著名的“桂枝汤”里“颇不经意”地用小字注明桂枝要“去皮”，这是取其伸展开泄之意，并不适合冬天“养藏”之气，因而用绿茶代替，细辛因为有较大的毒性，被改成了花椒，更加安全。撇开药理不说（胡涂医历来比较不喜欢用药），泡脚有什么好处呢？有认真读过我前面写的《24小时如何过》系列文章的读者会明白，足三阴、足三阳，六条正经都走“脚”！如果对比针灸图，可以看到大约六十来个穴位集中在脚部。冬天泡脚，可以使两肾和丹田得到温养，用这个方子泡脚的人，常常会觉得小腹部暖暖的，就是这个原因。泡脚后用掌心击打脚心，其实也是起到“心肾相交”的作用，我们知道十指连心，肾经走足底，脚心涌泉穴正是肾经的穴位。

顺便提一下，泡脚或击打脚心的时候，如果发现脚面疼痛，那就是胃经在调整，如果大脚趾外侧疼痛，那就是脾经在调整，如果是小脚趾外侧疼痛，那就是膀胱经在调整，如果第二、第三脚趾疼痛，那就是肝经在调整。换句话说，足三阴足三阳走到的地方哪里有痛点，就说明你哪个相应的脏腑有问题，而且还在“双向”调理，这是这个简单方子的“厉害”之处。当然，如果您哪个脏腑有问题，也可以在相应的地方多踩踩，多按按。总之，“勤而行之”的人才会知道个中三昧！

冬天的“养藏”，其实也不是不能有“生发”，须知阴极生阳物极必反的道理。如何炼养生发之气呢？有空再说吧。

（一不小心增加了这么多内容，这也是我不让“转载”的原因，请已经转载的朋友们留意：）

胡涂医

2010年8月29日

http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 正身、内省、止息——且说医家如何用功

 (2010-11-10 04:29:56)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [医家密传](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%BD%BC%D2%C3%DC%B4%AB&by=tag)    [先天补元大法](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CF%C8%CC%EC%B2%B9%D4%AA%B4%F3%B7%A8&by=tag)    [脚平吸](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BD%C5%C6%BD%CE%FC&by=tag)    [正鼻子](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D5%FD%B1%C7%D7%D3&by=tag)    [不生气的方法](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B2%BB%C9%FA%C6%F8%B5%C4%B7%BD%B7%A8&by=tag) | 分类： [医家秘传](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_2_1.html) |

胡涂医在初秋的时候说过要“秋收冬藏”的，秋天是“收”敛了一个秋天，冬天到了，这篇本来是写信给一位朋友的文字干脆拿出来，给懂行的有缘人珍“藏”去,冬天的时候更好的用功。在此顺祝大家冬安！

自从我在[《中医扫盲——阴虚vs阳虚 ( 续）》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100gz0c.html)里介绍“养气法”时提到医家秘传的补元大法以来，收到很多网友的纸条问我这个方法，我说过会“来个因材施教”，所以对于不同的人的提问，我就给不同的答案，尤其是那些一点礼貌也不讲的人，胡涂医更是“因材施教”了一把：） 这些天有一位朋友再次问起打坐、用功的问题，我想还是把这个医家秘传的补元大法的理法给讲讲。所谓“大法”，一定是简单的、有效的、理中寓法法中寓理的! 说其简单有效，是因为大道至简，越是高级的东西一定越简单，越是真理一定越明了，不会有那么多复杂的东西，而这类东西，把道理搞清楚了，方法自然也就悟开了。

那么医家秘传的补元大法是什么呢？就是医家如何用功的方法，如何内证的方法，如何训练出医道“能力”而不只是“知识”的方法。其理法就是这六个字：正身、内省、止息。如此，则浩然正气自然养成，先天之气自然从虚空中来！所以对大多数人，我基本上只是轻描淡写地告诉他们，医家秘传的补元大法就是那个养气法，好好炼就是，这也没有错：）

先说“正身”。在医家来说，有两层含义。在医道上的含义是堂堂正正做人，在医术修习上就是调整人体的体态形式——用功时的姿势要“正”。“堂堂正正做人”本来是非常简单的事，在现代社会里却变得如此稀有难得，堂堂正正用功，于是就不容易了。古圣先贤总结出“正身”的诀窍多达三十个，这些秘诀就是三十句话，每一句话都可以使人如接天梯，所以知道这一句半句话的人，绝不轻易传人，“惧非其人，而时有所隐”，说的就是这类话。我今天也不敢将这些话在网上传人。只能透漏三个纲要，让有缘人知道努力的方向，知道该在身体上的那些地方去用功。  
  
正身的第一个纲要是“脚心”。这句话不告诉你，你想破头皮也不会想到居然第一要纲是“脚心”：）  
  
人体的精气神，绝不单单是从一日三餐中获得！圣人说，“人法地，地法天”。人体还在无时无刻接受“地气”、“天气”和“人气”！——脚心“正”，则可以“开”人身上的三大“窍”，这三窍一开，人体就能自然地接通“地气”并排除身上的病气。这三大窍是哪三个地方呢？我不便公开讲，但是如果把脚心正了，这三个窍会慢慢自动展开！  
  
那么如何“正”脚心呢？  
  
回答这个问题之前，先想想你有多长时间没有“脚踏实地”过日子了？你是不是常常喜欢跷二郎腿？是不是总喜欢交叉着腿或脚而坐？站着的时候是不是常常重心只放在某只脚？走路的时候是否总是深一脚浅一脚？⋯⋯ 凡此种种，都可归到“道”上来，就是因为你做人已经不够正派！所以自然无法“人法地”，地气采不上，病气排不出！  
  
所以正脚心，就是“脚踏实地”！比如坐着吃饭、开会、上学、上班等等，总是让自己双脚脚心充分舒展，亲密地与大地接触。  
  
古传中医秘传的“正脚心法”只有三个字：“脚平吸”。真是大道至简！修习医道，要常常让两脚心像吸盘一样吸住地，这样既可通过脚心把病气排入地下，又能从脚心把地气吸上来。古人说“百炼不如一站”，是有道理的。

有网友问及现在大家一般都是住在高楼上，这样是否对地气的吸收有影响。其实也没多大影响，只要还在这个地球上混，地球的引力还是避不开的：）  
  
正身的第二个纲要是“正腰部”。腰部，尤其是命门往下的部位要“直”，这个地方一直，生命能量便会得到加强！经常有意识训练自己“挺直腰杆做人”，天地不会亏待你！  
  
腰部挺直，直而不僵，走起路来便会如有一股力量在拉着你往前奔，古人叫“走如风”，长期练习的人，总能健步如飞，上了年纪之后，爬楼梯登山，都不会比年轻人差。  
  
第三个纲要是“正鼻子”。又没想到吧？鼻子正了，脊椎、头部、颈部都会正！鼻子怎么样才叫“正”呢？不翘鼻子就叫“正”，鼻子不前伸就叫“正”，鼻子正就叫正：） ——这个不大好理解。不知大家留意到没有？任何佛菩萨像，鼻子都是正的。——我们如果头往前伸，鼻子就会往外翘，鼻子一翘，躯干和头部就不太协调。平时要养成鼻子不前伸而往微微往里收，最好收到与肚脐垂直，仿佛鼻子与肚脐之间有一条垂直线，如此用功，还会炼出一个好脾气。医家秘传有一个不生气的法门，可以立马把肝火降下来，方法很简单，就是“收下颌，鼻拉脐”，想发脾气时，就把下颌轻轻往里收（如此后脑自然就往上“顶”），想着鼻子有一根线拉下肚脐，火气就没了！这个秘法的道理挺深的，有兴趣探理求真的人自个儿悟去吧。  
  
再说“内省”。内省也有两层含义。其一是大家耳熟能详的“日三省吾身”的内省，其二是胡涂医在前面的文章里反复提到的“返观内照”和“收视返听”。  
  
在技术上，内省与正身密不可分！那一句话真传是：内省必正身，正身必内省。  
  
正身要认认真真去“正”，“正”的时候就要不断“内省”，收视返听，去“看看”自己做得正不正。而内省的时候，也要修正自己的体态形式。  
  
最后说说“止息”。止息就是“止六根，息妄念”。止歇眼、耳、鼻、舌、身、意，息灭心中的妄念，慢慢“知止而后能定”，终至呼吸微微甚至停止，进入胎息，后天返先天⋯⋯这就是为什么我在[《医家秘传——道医的铁指标》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100hgoe.html)  
里补充说了这句话：“真正意义上的道医⋯⋯在修证上不会是无性光、无胎息、无结丹的“三无人员””。

“止息”了，学古传中医才刚刚“上路”（注意这句话，如果不能做到“止息”，你永远在门外徘徊，还是老老实实做回庸医吧：），所以那些公开“表演”胎息的，肯定无法做到“止息”——真正的胎息！下次若还有人出来表演胎息，你就绕道吧，真懂行的人都明白，这个时候用功才刚刚开始，有啥好炫耀的？  
  
止息的训练，要遇到明白人心传口授才行，这实在要看各人的因缘，这里就不赘述了。  
  
以上谈的，是医家如何用功的基本理法。这些都是过去医家秘不外传的内容，懂行的人自然懂，看不懂的也没关系，“惠及来生正此时”：）  
  
阿弥陀佛！

胡涂医

2010年11月8日

http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 慎用“六味地黄丸”

 (2010-11-21 00:50:45)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [慎用六味地黄丸](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C9%F7%D3%C3%C1%F9%CE%B6%B5%D8%BB%C6%CD%E8&by=tag)    [钱乙](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C7%AE%D2%D2&by=tag)    [小儿药证直诀](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D0%A1%B6%F9%D2%A9%D6%A4%D6%B1%BE%F7&by=tag)    [肾阴虚](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C9%F6%D2%F5%D0%E9&by=tag)    [肾阳虚](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C9%F6%D1%F4%D0%E9&by=tag)    [健康](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BD%A1%BF%B5&by=tag) | 分类： [中医扫盲](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_3_1.html) |

前阵子有位网友引荐了一位大师关于“六味地黄丸”的推介，我着实为她的网友们捏了一把汗，六味地黄丸并不如大师所说的老小咸宜天天能服用。本来对于大师们，胡涂医不喜欢过多去评说，毕竟中医的复兴，有赖各路大师去传播。但不是真通医道的人一旦“被大师”，难免会“不知医道强说医”，不懂“道”的人强行说道，最后难免变成胡说八道，不客气地说，大师关于六味地黄丸的说法就是胡说八道！这两天收到太多纸条询问这个六味地黄丸，有人甚至问胡涂医可否用这个药来“补肾壮阳”，真是让我哭笑不得。不得已，专门写篇文章说一说。  
  
一句话：六味地黄丸，一定要慎用！

我们先来看看六味地黄丸是怎么整出来的。

在说这个问题之前，得先介绍一位了不起的中医先贤——钱乙先生。

据《宋史》记载，钱老爷子出生古传中医世家，可惜他的父亲大人太爱美酒和旅游，在他三岁的时候便“东之海上不反”，出东海旅游一去不复返（估计是去了日本，害人的国家啊：）。他的母亲早逝，他的姑姑“哀而收养之”，并传他家传绝学，等他长大成人，告知他的家世，钱乙先生哭得死去活来，前后八九次外出寻找父亲，经过三十年，终于找回这位“嗜酒喜游”的老父。读《宋史·钱乙传》，让人感慨万千！——原文摘录：“⋯⋯乙方三岁，母前死，姑嫁吕氏，哀而收养之，长诲之医，乃告以家世。即泣，请往迹寻，凡八九反。积数岁，遂迎父以归，时已三十年矣。⋯⋯” ——哎，可见医家历代不缺贪玩的人啊，好在他有一位好姑姑好姑丈！

钱乙先生从小精进好学，认真钻研医经，尤其是家传《内经》和《神农本草经》，对于再奇异的药物，他都能将该药物从“出生本末”到“物色、名貌差别”信手拈来，让人叹服。可见他老人家是得古传中医真传的，叩问医经万卷，不但能知其然，而且知其所以然，对药物自然更是清楚明白没有不“通”的！ 他自己身上也常带三分病，据《宋史》记载，钱老爷子生病的时候，总喜欢用“意念”来治疗（“乙本有羸疾，每自以意治之”），这是典型的道医特征——“人体自身有大药，全凭心意用功夫”，哪里需要用什么草药！他老人家活到八十二岁，借用佛教的话来说，是能够“预知时至”，知道何时要走，所以临往生前，喊来亲戚朋友话别，换好衣服，潇洒而去（“召亲戚诀别，易衣待尽，遂卒，年八十二”）。可见老爷子的内证功夫是相当不凡的。

可能因为从小没爹没娘，钱先生特别关心小孩子的病痛，数十年如一日，专研哑科（古代对儿科的称呼，因为婴幼儿无法说清楚病痛）。说起古代的儿科，还要扯到又一本据说“失传”了的医书——胡涂医不相信天下有那么多“失传”！按照《史记》的说法，神医扁鹊应是第一位儿科医生，他曾“为小儿医”。东汉的大医卫汛，据说是神医的后代传人，写了一部医家秘传经典叫《颅囟经》，这就是据说失传了的医书，但是到了宋代，钱老爷子却拜读了这本书，至于这本经书是如何得来的，史书语焉不详，有人说是当时的人假借古代巫师所作的《颅囟经》，但是如果是假的，以钱老爷子“专一为业，垂四十年”的认真严谨治学精神，不可能看不出来！如果按照金庸古龙们的思路，他的父亲大人可能不是真的“嗜酒喜游”，而是以此为借口，外出寻找这本《颅囟经》去了：）我们且不去管他家为何有这本“失传”了的《颅囟经》，总之，钱老爷子对这本书反复研究，“以身证之”，终于功夫大成，活人无数，《四库全书·目录提要》对此大有溢美之词，说钱乙先生在宣和年间用古代巫师方氏传下的《颅囱经》上的方法治好了很多小孩子，名声特牛（“乙在宣和间以巫方氏颅囱经治小儿，甚著于时”）。最牛的治疗案例是给宋神宗的孩子治病，老爷子信手抓一把黄土就把皇子的病（抽风）治好了，这不是我瞎忽悠，《宋史》上白纸黑字写的（“皇子病瘛疭，乙进黄土汤而愈。神宗召问黄土所以愈疾状⋯⋯帝悦，擢太医丞，赐金紫。”）。什么是真正的中医？这才是真正的中医！《四库全书》称钱乙先生为“幼科之鼻祖，后人得其绪论，往往有回生之功”！

我们说六味地黄丸，为什么说到钱老爷子身上去呢？因为六味地黄丸便是这位儿科祖师爷用来治疗小孩子发育迟缓的药！大家明白了胡涂医为啥要忽悠这段宋史了吧？——小儿脏腑柔弱，成而未全，全而未壮，况且小儿是纯阳之体，成人浑身阴渣，六味地黄丸哪是人人都能长期服用的？大师真是“无知者无畏”啊！  
  
钱老爷子在《小儿药证直诀》里清清楚楚地写着，这个六味地黄丸是用来治疗小孩子“肾怯失音，囱门不合，神不足，目中白睛多”的方子。什么叫“肾怯失音”呢？古人管“肾怯失音”又叫“病后瘖”，一般中医人士的理解就是生过病后“失声”、声音突然嘶哑，《小儿药证直诀》提到小孩子生病吐泻及大病后，虽然有声音，但不能说话，虽然不能说话，但是还能咽得下药，这不算真正的“失音”，而是因为“肾怯”，肾阴之气接不上肾阳，所以才用这个方子里的药来补肾（“病吐泻及大病后，虽有声而不能言，又能咽药，此非失音，为肾怯不能上接于阳故也，当补肾”）。事实上，这里所说的“补肾”，跟“补肾壮阳”八杆子打不着！按照古传中医的说法，“失音”其实指的是“失阴”——这是医家大秘密！具体症状就是诸如声音嘶哑喉咙冒烟口干舌燥，手足心烦热腰酸膝软头晕目眩，感觉脑袋空空耳朵轰鸣。如果一个人（且别说成年人）没有这些症状，能天天服用这个药吗？大师的推介令真懂医道的人为他汗颜！他们名声越大，危害也越大。胡涂医希望有志学中医的朋友们尽量别听大师们忽悠，尽管忽悠是大师的本职工作：）

当然，六味地黄丸也不是钱老爷子原创，这个方子是从张仲景夫子的八味肾气丸化裁而来的。仲景夫子最初用这个八味丸来治什么病呢？据《金匮要略·卷上·血痹虚痨病脉并治第六》的说法，是用来治疗“虚痨腰痛，小腹拘急，小便不利者”，而《金匮要略·卷下·妇人杂病脉证并治第二十二》则说它可以用来治疗“妇人病，饮食如故，烦热不得卧，而反倚息者”，妇女这种饮食如常，烦热不得卧的毛病，仲景夫子认为“但利小便则愈”，把小便调好了，就可以治好。

后来钱乙老爷子便把这个八味丸的方子减裁成六味，除了用来治疗上述“失阴”，还用来治疗小儿先天不足，发育迟缓（所谓“五迟”——语迟、立迟、行迟、发迟、齿迟）。很多庸医于是以为，连小孩子都能吃的药，大人更能吃，这真是让商家欢呼雀跃让行家哭笑不得！试想现在的成年人尤其是比较有钱的中老年人，哪有小孩子从未泄漏的肾阳正气？如果真要像大师建议的每日一服，那是嫌命长！

仲景夫子的八味丸是哪八味呢？

“干地黄八两， 薯蕷四两， 山茱萸四两， 泽泻三两， 茯苓三两， 牡丹皮三两， 桂枝一两， 附子（炮）一两”

很明显，这个方子里，君药是“干地黄”，其余皆是佐药。古代的干地黄就是今天的生地黄（古代的生地黄则是指新鲜挖出来的地黄），生地黄归入肾经，山茱萸主心下泄气，寒热温中，归肝入肾，茯苓，牡丹皮也都是入肾之药，附子是浮中带沉无所不至通诸经的引用药，有内证体验的人会觉察到这个药走而不守，而桂枝正好反过来，守而不走，在这个方子里，桂枝是用来补下焦相火不足，增强膀胱气化，以利小便，同时起到对应附子的走而不守。茯苓主伐肾邪，泽泻是泄肾之药，同时起到接引桂附两药入右肾（即命门，参阅我前面的文章[《中医扫盲——“肾”vs “精”》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100j390.html)）的作用。医圣用方，深合阴平阳秘之至理精契生克制化之妙谛，令人叹为观止！医圣的这个八味丸，阴中求阳，大师们不懂行，以为这是一个补肾壮阳药（商家自然也会这样“宣传”），其实这个八味丸从其“历史出身”看，压根儿不是用来补肾壮阳的嘛！不客气地说，这个八味丸，对于现代人中那些真正阳气虚弱的人，简直全无效果！而钱老爷子呢，则干脆把桂附这两味大热强阳之药裁去，大有笔削春秋的气概。虽然只去掉了两味药，但整个方子发生了极大的变化，不可不察！钱老爷子以熟地黄代替干地黄。熟地黄、山茱萸、山药“三补”为主，滋养肝、肾、脾，以茯苓、丹皮、泽泻“三泄”为佐。如此三补三泄，滋阴潜阳，但其功在滋阴，对儿童和有“妇人病”的患者颇为有效。现代的中老年男人，一个个脾胃负担“超重”，大量的人还是如古人所说的“痰湿”体质，如果再接受大师建议，每天服用这个六味地黄丸，会增加脾胃负担，尤其是那些体型偏胖，肾阳亏损，腰膝酸冷，喜暖畏寒的人，更是万万不可接受大师建议去服用六味地黄丸，否则必定导致脾胃滞碍，脾受湿困，别的疾病，哪怕是表症，会被服用成里症！六味地黄丸总体来说，虽然有补有泄，以补为主，但是现在大药厂制作的这个地黄，已经不可能像古人那样通过九蒸九泡了，它是个偏阴寒的药，乱服六味地黄丸的人，会轻松浪漫地把“表症”服成“里症”，偷鸡不成蚀把米！胡涂医在几个月前的文章[《医家秘传，人体有个纠正颈椎、腰椎毛病的开关》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100g077.html)里也提到的。

那么什么人适合服用这个商家热卖的六味地黄丸呢？

还是先说一个原则：没病不要乱吃药，“是药三分毒”这句话没有骗人。药物多少都有毒性，人服药，可以说是通过药物的毒性来纠正人体真气运行的偏失，仅此而已！与其依赖药物，不如养好正气，正身内省，恬淡需无，真气从之，精神内收。舍此，皆是舍本逐末！

一般来说，手脚心烦热（注意这个词——“烦热”，仲景夫子说的妇人病），口燥咽干，梦遗早泄，潮热盗汗的人，可以服用这个六味地黄丸，但症状消失时就应该停药。许多庸医都照着书本来给病人开这个药，但是谁会按照书上所写来生病啊？ 所以就算你有这些症状，还是尽量别照书乱服药，是为至要。  
  
当然，也有不少人长期服用六味地黄丸，而“自我感觉”良好的，其中也不乏中医、中药行业里的人。如果不是真正对症下药，我倒要劝他们别拿自己的五脏六腑开玩笑——长年吸烟的人多半也是“自我感觉”良好呢。  
  
再次提醒：六味地黄丸，一定要慎用！——尤其是那些脾肾阳气两虚，肝火过旺的同志们，千万别服用这个药！  
  
补充说一下，历代很多人不敢相信钱老爷子能够一把黄土治好皇子的抽风，那是因为他们没有得真传！对于真正得医道真传的人来说，就像胡涂医在 [《医家秘传——道医的铁指标》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100hgoe.html)里说的：诊治疾病，谈笑用兵，懂得以“无”为“有”。就像圣人说的，“常无，欲以观其妙”。——这里的“无”，有多重意思，可以简单理解为“无药”，若非要他们下 药，都如临深渊如履薄冰，尽量不用草药。实在非用药不可，他们也随方就圆，不落窠臼，自然而然，甚至可以“信手抓来一把草就能治病”。信手抓把黄土就能治病，并不是什么天方夜谭的事儿，只是没有得真传的大师，就算把他放到黄土高坡上去也没用：）历来人们都认为钱老爷子用的就是仲景夫子在《金匮要略》里提到的黄土汤方子，但仲景夫子的方子是用来治疗由于中焦脾胃虚寒所引起的大便出血。而且那个黄土是中药“灶心土”（现在这东西很难找了）。当然，钱老爷子肯定是非常熟悉医圣方略的人，他无疑熟知医圣的那个“黄土汤”，但从“神宗召问黄土所以愈疾状”这句话来看，皇帝也很好奇，想知道为什么普普通通的一把黄土竟然也能够治病（而且显然是原来宫中太医们治不好的病），胡涂医偏向于认为，钱老爷子用的就是一把普通的黄土，要不皇帝也不用如此好奇，还被写进正史中，而且从钱老爷子回答宋神宗的话，也可以看出他的确是用了一把黄土：“我用的是五行生克制化的原理，因为土能克水，黄土下肚子，补充了脾胃的“土”，肝木的气机得以平衡，所以体内的风就不乱抽了。”（《宋史·钱乙传》：“以土胜水，木得其平，则风自止”）此其一。其二，对于有道医“能力”（而不是“知识”）的人来说，很多治病的方法本来就可以简单到让人觉得“这可能吗”的程度，用一把黄土来治病也没啥奇怪的。  
  
千言万语一句话，如果你不是同仁堂等公司的股东，“六味地黄丸”还是少买、慎用！

胡涂医

2010年11月20日

http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 春季养生，以使志生

 (2011-02-04 12:09:08)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [春季养生](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B4%BA%BC%BE%D1%F8%C9%FA&by=tag)    [补阳食物](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B2%B9%D1%F4%CA%B3%CE%EF&by=tag)    [生发阳气](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C9%FA%B7%A2%D1%F4%C6%F8&by=tag)    [气机](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C6%F8%BB%FA&by=tag)    [天人合一](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CC%EC%C8%CB%BA%CF%D2%BB&by=tag)    [森林雪](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C9%AD%C1%D6%D1%A9&by=tag)    [南都名泉](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C4%CF%B6%BC%C3%FB%C8%AA&by=tag)  [梳头功](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CA%E1%CD%B7%B9%A6&by=tag) | 分类： [中医养生](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_1_1.html) |

既然前面写了夏、秋、冬三季如何养生，干脆把春季养生也写写吧。关于春季如何养生，《黄帝内经·素问·四气调神大论篇》里有这么一段话：  
  
“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。”  
  
这段话看似简单，但并不好懂。我同样来个胡涂医版的翻译，希望能帮助大家弄懂春季如何养生。  
  
春季三个月，是指农历的正月、二月和三月，从立春开始，到立夏结束。拿今年（2011年）来说，就是从阳历的2月4日午时（具体时间是中午12点33分）开始，到5月6日寅时（具体时间是早上4点23分）结束。这三个月，可以说是“发陈”——陈旧的发散了，变成新鲜的、有生机的，所以这三个月，天地的生机、生气都一起逐渐生发起来了。这个“陈旧的”的“陈”，就是胡涂医在前面文章[《冬季养生，无扰乎阳》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100ke4d.html)里说的，“冬天没有养藏好，春天生发之气就无法彻底”的那个东西，一个人如果冬天没有养藏、积累、储蓄好精气神，春天的生发就乏力。为什么呢？因为我们的身体，与天地的气机是相匹配的。这就是“天人合一”的真谛。我们中华文化最了不起的地方，就是“天人合一”的哲学观、生命观！我们的老祖宗在参天究地、返观内视的生命实践中，认识到人体是个小天地，它与整个宇宙的大天地息息相关，所以古圣先贤才敢提出来，我们人类的生命可以“与天地同休，与日月同寿”，这是西方文明所不敢吹、不懂吹的牛皮：）——当然，这里的“陈”，也包括陈旧的“老病根”，所谓“百草回芽，百病发作”，说的就是春季容易旧病复发，尤其是偏头疼、哮喘、咽炎、高血压等病，若冬天没有养藏好，春天也不注意的话，就特别容易“发陈”——旧病复发。  
  
春季的特点，是天地的“阳气”开始生发，万物复苏，天地之间呈现一派欣欣向荣的新气象。根据“天人合一”的原理，人体的阳气也顺应天地，向上、向外“发芽”舒展。因此春季养生的要点是让春之气机向上、向外舒张，不断充实、壮大人体的阳气，尽量避免耗伤、阻碍阳气的生发。  
  
具体怎么做呢？首先要做到“夜卧早起”。有些养生名人把“夜卧”理解为“晚睡、少睡”，认为春天应该睡少点，晚上晚睡，早上早起，这是没有完全理解圣人本意！早上早起是对的，因为早晨草木释放的是氧气，早上起来进行有氧运动，“广步于庭”，在载有草木的庭院里或林子里大踏步行走，轻松洒脱地顺应春天的生发之气。而“夜卧”呢，则是指到了晚上，花草树木释放二氧化碳了，要尽量在屋里静养，别去外面运动、耗阳了。晚上别一上床就睡去，要先练练卧功——养肝护胆的睡功（请参阅胡涂医前面的文章[《医家秘传——保护肝胆的妙法》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100jw9u.html)），而不是说让你晚睡、熬夜或少睡。早起之后呢，则要“被发缓形，以使志生”。这是啥意思呢？  
  
“被发”，就是把头发散开。古人的头发一般都是绑束起来的，春天到了，则最好把头发散开，让它去自然生长。在春天里，还要多多梳头，没有谭木匠的，可以做做“梳头功”，即用自己十指尖，从额头往后脑勺“梳头”。这有宣发意志，舒畅气血，使阳气舒展条达的功用，与春气相应！因为春季是自然之气萌生的生发季节，人体的阳气顺应自然向上向外舒展，毛孔向外舒展，循环系统加强，代谢旺盛，生长就快，春天多做梳头的功课，可以使头部得到滋养，还能缓解春天的老病根“偏头痛”等毛病，梳头还可以散风湿，使头发乌黑，同时可以起到舒缓脑血管硬化，健脑提神、解除疲劳、延缓衰老的作用。  
  
“缓形”，就是要放松身心。比如穿宽松的衣服，做轻柔舒缓的运动。春季在穿衣上要注意遵循“春捂秋冻”的原则，因为春季是风气主令，风为百病之长，在引起疾病的外感因素中，“虚邪贼风”是主要的致病因素，所以春天要“捂”好以“避之有时”（《黄帝内经·素问·上古天真论》：“虚邪贼风，避之有时。”），春季养生的关键就是防风，尤其是早晚用功静坐的人，更加要注意防风，静坐时要注意腰部和膝盖、脚心保暖，特别是早上用功，要注意把大椎穴附近的汗水及时擦干，因为春季气候转暖，温热毒邪也开始“发陈”，大椎处最易为风邪热毒入侵。以前医家常要求门人弟子们“避风如避剑”，尤其立春之日，用九宫八卦推算，风应该从东北方向吹来才是顺令之风，其它非顺令之风一概要退避三舍（《针灸大成·卷二》：“立春一日起艮，名曰天雷宫，风从东北来为顺”），大椎一出汗，就要立即擦干，千万别让不顺令的风吹着，是为至要！  
  
不论是“被发”还是“缓形”，说到底，都是为了顺应天时，在春天里，让身体轻松自在，让体内阳气向上向外舒展开来。夜卧、早起、广步、被发、缓形，这五件事，都是顺应春季的生发之气，其目的就是“以使志生”——使自己的意识、情志精神焕发，如春季万物般“俱荣”起来，而不是像上一个季节冬季那样“使志若伏若匿”。我们知道，中医认为志藏于肾，一个人的意志、志向的大小乃至事业的成功与否，几乎可以说都是取决于其肾精的充足与否，冬天里藏纳的肾精，到了春天，就要让它复苏、生发起来，过去医家、丹家教徒弟，这个季节是“抽坎填离”，生发生命真元的最佳季节，原因就在这里！所谓“一年之计在于春”，春季是“以使志生”的黄金季节，冬天没有养藏好的人，如果春季能够尽快做到“以使志生”，比如生发起健康、快乐的情志，春季就不容易得病。好比一个人在青少年时期如果已经懂得立志做好人、好事，一生就容易有善缘、好运！养生、修身、治国的道理，都是相通的。  
  
春天万事万物都在生发，人体这个小宇宙与大自然大宇宙相应也在生发，所以这个季节不能动杀生的念头。杀生是任何圣人之教所不允许的，尤其在春季，更是要“生而不杀”！在春天里，二六时中，心法意念都应时时谨记像春天的气机那样，在心里多多培养欣欣向荣的生发气机，善护念周围万物，哪怕是一朵春天的花儿，也不要轻易去采摘，而应该尽可能去浇水、保护，秋天才能够收获累累硕果，同时也能培养自己的慈悲心。“不杀生”说到底就是“不侵犯”，不仅指不去侵害众生的生命，还指不去侵犯别人的信心与希望，所谓“公堂之上好修行”，对于身处高位的人，春季是“养生”——养护生命力最好的季节，对下属要多多鼓励，尽量不要轻易炒人鱿鱼，周围一团和气，有利于事业，也有益于健康。这看起来似乎与养生没多大关系，其实细细品味，还是可以领悟个中三昧的。多年前我的一位老师曾开示过胡涂医这样一句话：“养狗与治国，看似风马牛不相及，但个中道理，非悟至道者无法理解”，春季的养生心法与养生效果亦如“养狗与治国”，非悟至道者不明也！在春季里，对于身边的人，要尽量温言慰语，让人感觉“如沐春风”，多多给人信心、欢喜，处处给人方便、希望，让周围的人和物，都从你这里得益，这就是“予而勿夺”，生活自然和谐，身心也就放松下来了，不至于肝气淤积。如此，才是真正的养生。

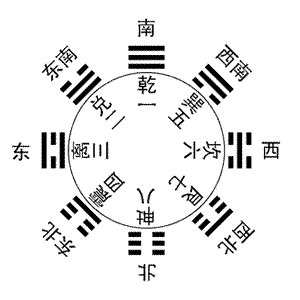
在春天里，如果懂得常常给人赞美、赞赏，尤其对家里的小孩子、自己的门人弟子，他们就像春天一样，处于生长、舒展的季节，要常常赞叹、鼓舞、栽培他们，如此人生的春季才不会白白渡过，这就是“赏而勿罚”的道理。这个道理明白了，勤而行之，就是最自然的养生之道了。如此这般，才是“春气之应”，与春天的气机相应，也才是养生益智之道啊！如果不这样做，就容易在春天里伤了肝气，所以才说“逆之则伤肝”。为什么是“伤肝”而不是伤别的脏器呢？因为春天属木，肝在五行中属木，季节属肝，肝气应于春季，所以在春季，最适合练习“嘘”字诀以养肝，具体请参阅胡涂医前面的文章[《医家秘传——保护肝胆的妙法》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100jw9u.html)。嘘字诀，可以早晚各练一遍，对于没时间的上班族，平时对着电脑，也不妨扭头离开电脑一会儿，怒目圆睁，做做“嘘”的口型，这也大有稗益，可以起到清肝明目的作用。春天要是伤着了肝气，肝木受伤，就不足以生火，而夏天属火，所以说春天如不养好肝气，就会导致“夏为寒变”，夏天怎么会“寒变”呢？就是因为春天肝木的生发之气没有养足嘛，这个生发之气不足，必定导致夏天养“长”之气缺少，因此才说奉献给夏季的养长之气缺乏——“奉长者少”。可见养生是一个系统工程，一环扣一环，无法偷工减料：）  
  
我在这个四季养生系列的文章里提到，夏季养“长”，秋季养“收”，冬季养“藏”，春天则是养“生”，前面夏、秋、冬三季养好了，春季也就自然“养生”了。  
  
以上谈的，是春天养生的“心法”、原理和技术（嘘字诀养肝护胆秘法）。我在前面的系列文章里几乎都没有谈到饮食方面的调养，但留意到有不少名人在谈及春季饮食方面时错漏百出，干脆也说一说春季饮食如何调养，以正视听：）  
  
春季在饮食方面要注意遵循“养阳”的原则，适当进食一些“补阳”的食物。许多讲养生的人都以为“酸入肝”，春天属肝，主张多吃酸味，这是错误的！酸味的确入肝，但酸味有收敛之性，有悖于春季“生发”而不“收敛”之气机，所以春季不应该进食酸味食品。相反，春季阳气初生，适宜进食辛甘之品以补阳气。什么食物比较“补阳”呢？根据医家“什么最便宜吃什么”的训示，春季里最便宜的食物，一般都是补阳的理想食物，因为当季的时令食物，应春季的气机生长出来的，必定产量大，根据经济学的基本原理，供过于求，价格必降，所以这个季节越便宜的食物往往越适合人体需要，比如韭菜、葱、蒜（吃素的人这些都不能吃）、芹菜、荠菜、蒿菜等。立春当天，还比较适合吃南瓜，中国北方有些地方有“打春吃南瓜，活到八十八”之说。此外，还可以多吃大枣、香菜、花生、豆豉等。有慢性病的人，春天要注意少吃辛发的食物，比如香菇，公鸡等。医家还秘传着立春之日的食疗方，因为要吃到保护动物，就不提倡了。  
  
春季还可以多喝明前茶（清明前采摘的茶），常饮春茶可以生津、提神、解毒，尤其是常常面对电脑的人，明前茶含有丰富的脂多糖物质，对造血功能有明显的保护作用，能提高白细胞，有很好的抵抗辐射危害功能。  
  
祝福大家春天生机勃勃，健康发财！

“万里春风吹佛面，一轮红日照禅心”！  
  
胡涂医  
2011年1月14日，写博一周年：）  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 中医本质探微 4 ——“法于阴阳，和于术数”

http://simg.sinajs.cn/blog7style/images/common/sg_trans.gif (2011-02-20 03:33:36)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [法于阴阳](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B7%A8%D3%DA%D2%F5%D1%F4&by=tag)    [和于术数](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BA%CD%D3%DA%CA%F5%CA%FD&by=tag)    [十二消息卦](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CA%AE%B6%FE%CF%FB%CF%A2%D8%D4&by=tag)    [本焕老和尚](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B1%BE%BB%C0%C0%CF%BA%CD%C9%D0&by=tag)    [术数](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CA%F5%CA%FD&by=tag) | 分类： [医海蠡测](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_4_1.html) |

《黄帝内经·素问·上古天真论》有这么一句大家耳熟能详的话：  
  
“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”  
  
这句话常常只被理解了一大半，以致人们往往只知道要注意饮食、起居、不过度劳累，而对“法于阴阳，和于术数”却所知不多。其实这段话，点睛之笔正是“法于阴阳，和于术数”，有了这个前提，节饮食、常起居、不妄作劳才有神效。  
  
那么，上古时候的人，尤其是那些悟通了大道之理的人，是如何“法于阴阳，和于术数”呢？  
  
先贤们懂得效法天地阴阳变化，并根据它来调整、平衡自身的阴阳。他们知道人体真气的运行与天地的运行变化息息相关，懂得使自己的炼养合乎天地运行的规律，并根据这些规律来调整饮食和作息，不过度劳累，所以能做到让身体与精神都合乎于道来生活。胡涂医相信，那些彻悟了的先贤们，一定能做到形神具足，诸事圆满，生命完全自控，从而想活多少岁就活多少岁，如果他们愿意的话，能够活到人类本应活到的寿数，比如活个百来岁之后，想走了再潇洒离开人世。——我这样讲，或许会招来批评、谩骂，请大家看看2008年3月《羊城晚报》采访本焕老和尚的一段对话：  
  
羊城晚报：本老102岁了，怎么看待生死？  
本焕长老：我不想走，谁也拿我没办法；我想走，谁也拦不住。  
羊城晚报：什么意思呢？印顺法师：意思是他可以来去自由。（http://h.foyuan.net/article-5187-1.html）  
  
我在前面的系列文章[《“阴阳”他说》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100gzpy.html)里说过，阴阳是两种不同的物质，它们是一体的两面，是实实在在存在的东西，尽管许多“阴”的东西我们肉眼无法看见。当然，说阴阳是两种“物质”，这也只是权宜之计，说他们是两气，甚至两种精神，是一半一半的思维亦无不可。不知道有没有人留意到，胡涂医在[《秋季养生，无外其志》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100jtvn.html)里说过这样一句话：“善恶两不思量，虚空粉碎，还有啥四季？还分啥阴阳？”—— 很少人读懂这句话。阴阳在那些已经从此岸到彼岸的人那里，多半还是存在的，只是他们已经不必去“分别”了——不去分别，并不等于他们就没有“阴阳”，他们更会遵循天地阴阳法则的演变去生活，只是他们不“住”于阴阳的境界中罢了，就像佛陀在《金刚经》里说的“无所住而生其心”。那么我们这些还在“此岸” 的人呢？恐怕还是得老老实实“法于阴阳，和于术数”。怎样去“法”去“和”呢？  
  
那就涉及到中医的另一个本质观念——十二消息卦与天地阴阳变化和人体真气运行息息相关。  
  
十二消息卦当然出自《易经》，关于易学的话题，要忽悠得人们云里雾里实在太容易，要简单明快做扫盲却不容易，胡涂医扫到哪儿就哪儿吧。  
  
我们知道，《易经》为群经之首，按司马迁的说法，伏羲画八卦，周文王做《系辞》，孔夫子做《十翼》，始成完整的《易经》，我们目前看到的《易经》也叫《周易》，因为它是周文王在坐牢的时候演系辞，推演、完善的（司马迁《报任安书》：“文王拘而演周易，仲尼厄而作春秋”）。此外还有神农的《连山易》，黄帝的《归藏易》，史称“三易”。可惜《连山》与《归藏》据说已经“失传”了，所以我们现在基本上把《易经》等同于《周易》。《周易》一直以来都被称为经典里的经典，哲学里的哲学。关于易学本身，医家的易和道家的易相近，与宋明理学家们的易则相去甚远，所以胡涂医才在前面的文章里反复强调“自古医道不分家”！医家对于易，虽然也以阴阳两元气论来阐述人体和自然万象，但更重视阴阳未分之前，或将为阴柔，或将为阳刚的变化流通的根源，医家认为这一根源是主宰我们人体生老病死的规律，把握了它，生死便不由阎王爷管，而是自己可以做生命的主人！  
  
医家认为，人秉天地之气而生，阴阳的流通变化无时无刻不在支配着人体的身心活动。《易经》以十二消息卦示人以天机，教人效法阴阳变化之道，数理和合之机以养天年、度百岁。  
  
什么是十二消息卦呢？要理解十二消息卦，还得做一番基本扫盲。孙思邈真人曾经说过，不懂易理的人，不足以被称为大医。（“不知易，不足以言太医”），有心学习古传中医的同志们，床头应常放本《易经》，真通医道的人，必定亦通易理，《黄帝内经》与《易经》必须参照着读才容易理解圣人本意。历史上真正的明师，无一不是易理精熟的。去年胡涂医在[《经络本来就是“通”的——“经络”旁通（9）》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100hprt.html)一文中略有提及。  
  
我们先来弄明白啥叫“卦”。《说文解字》说，“卦，筮也”，筮就是古人用来占卜的蓍草（即蚰蜒草），这里我们可以把“卦”理解为“一种东西”，“一种挂在外面的东西”。伏羲画八卦，就是用八种不同的东西——大家都能看到的，简单的、仿佛就像挂在门口的蓍草的符号，来作为“文字”，表达宇宙八大类事物——万事万物。所以《康熙字典》在注释“卦”字的时候，说“卦”就是“挂”，天地万象都“挂”在这上面了。（“卦之为言挂也，挂万象于上也”）。所以可以这样理解，“卦”就是一个有象征意义的符号！卦以阴爻（- -）、阳爻（―）相配合，每卦三爻。换句话说，每三爻可以合成一卦，共可以组成八个经卦（就是我们平时听到的“八卦”），每两卦（即共六爻）合成一卦，可得八八六十四卦（也叫“别卦”），六十四卦能完整描述天地万物的阴阳演变之理。一般所说的“八卦”，即八个经卦，用一句口诀便可记住它们的“长相”：乾三连,坤六断,震仰盂,艮覆碗, 离中虚,坎中满,兑上缺,巽下断。请大家看看这张八卦图，很好记的。  
[](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=643c2b690100oaue&url=http://s9.sinaimg.cn/orignal/643c2b69g9ca4871bf278)明白了八卦，十二消息卦就比较好懂了。所谓十二消息卦，就是八卦里的乾坤两卦，外加复、临、泰、大壮、夬、姤、遯、否、观、剥卦。这十二个消息卦也可以用一句口诀结合下图来背诵：“复临泰壮夬乾姤，遯否观剥坤二六”  
  
[[](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=643c2b690100oaue&url=http://s16.sinaimg.cn/orignal/643c2b69g9ccefac3e811)](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=643c2b690100oaue&url=http://s16.sinaimg.cn/orignal/643c2b69g9ccefac3e811)  
  
  
  
不知大家是否留意到，这十二个消息卦，除了乾、坤两卦各由纯阳、纯阴爻表示外，其它十卦均同时由阴阳爻组成？这就是“消息”的道理！“消”是指阳去而阴来，即阳爻去，阴爻来，“息”则指阴去阳来，即阴爻去阳爻来。所以十二消息卦，描述的是天地与人体阴阳二气来去演变的道理，所以《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》才说：阴阳，是天地之道，宇宙的普遍规律，是万物的起源，变化的父母，是万物生长、毁灭的根本，是人体精神活动的大本营，治病必定要从法于阴阳开始（“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。”）。  
  
阴阳两气究竟是什么关系呢？《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》对此有很精炼的总结：“阳化气，阴成形。”阳主万物气化，阴主万物的形体。《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》在得出这个结论之前，说了一句“狠话”——“阳生阴长，阳杀阴藏”。  
  
要弄懂“阳生阴长，阳杀阴藏”，得把《黄帝内经》与《周易》一起看才行。大家看上面这个十二消息卦的图，这十二个卦配十二“地支”（子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥）。按照易理，冬至所在的月份就是“子月”（即农历十一月），因为“冬至一阳生”，与一日之中的子时“一阳来复”一样，天地与人体的阴阳变化在此时开始（其实“开始”也只是权宜之说，天地、人体的阴阳变化是无时不在进行的），在卦象上看，就是“复卦”（参阅[《中医养生 ——因天之序，合道而行，24小时如何过 11》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100gkv0.html)）。从上面的图看，以一年十二个月来说，立春开始于寅月，一般是农历正月，此时天地交泰，为“泰卦”，一直到夏至，阳气不断生长，这就是“阳生”，讲的其实是上半年，即春夏两季。所以中医养生，才讲究“春夏养阳”，说的就是因应这个天地阴阳变化的道理。懂了“阳生”的道理，“阴长”就好懂了，回过头看《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》的描述“阳化气，阴成形”就能理解了。春夏阳气生发、生长，属于“阴”的万物因应着天地阳气的生发、生长而繁荣，这就是“阴长”！弄懂了“阳生阴长”讲的是春夏之间天地阴阳变化的道理，“阳杀阴藏”的道理也就能够融会贯通了，所以中医其实很好学——前提是要通易理：）  
  
再唠叨一句，“阳杀阴藏”，讲的是下半年，秋冬两季天地阳气开始减弱，从否卦到剥卦，阳爻在减少，表示天地阳气开始被“杀”少了，属于“阴”的万物开始进入收敛、养藏。  
  
中医的本质，就是要让人体真气的运行，与天地阴阳的变化相因应，在春夏养阳，在秋冬养阴，这就是“法于阴阳”！具体怎么养呢？胡涂医在前面的中医养生系列文章里已经列出了许多方法。需要指出的是，天地虽分阴阳，万物也分阴阳，气自然也分阴阳，但是我们不应该去纠结于自己究竟是缺阳气还是缺阴气，是阳虚还是阴虚，就像胡涂医在前面的文章[《中医扫盲——阴虚vs阳虚》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100gz0c.html)里说的：“大家以后不用担心自己究竟是阴虚还是阳虚，是实症还是虚症，一概理解为“正气不足”就好了。”  
  
以上谈的，是“法于阴阳”在一年之中的“法”，一般懂得做些学问的中医都能懂。下面我就谈点医家秘传的内容。  
  
我们知道，婴儿在母体内，靠母体供给营养、能量（所以佛陀才说父母恩重难报，天下的父母恩哪里报得完！），以内呼吸——胎息的呼吸方式发育生长（“胎息”之说请参阅[《医家秘传——胎息、打坐及辟谷》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100jvh6.html)），十月胎圆的时候，后天的生命还没有开始，本身的呼吸、神经等系统的开关尚未打开启用，在卦上来看就是“坤”卦——纯阴。随着脐带被剪断，天地之气进入肺中，肺自然应激，将气排出，催动声带，哇的一声开始了外呼吸，此时心火下降而补肾阳，吸气时肾水上潮以济心火，如此心肾相交，在卦上看就是水火既济卦，通过人生的第一次呼吸，启动了后天的各个开关，“生命在呼吸间”！所以胡涂医去年传出的心肾相交法，正是基于这样的易理，该法太简单太一般了，然而其调养心肾，固本培元，炼精化气的功效却非同一般！  
  
从十二消息卦看，人从呱呱坠地开始，每经过三十二个月，肾中增加一阳，到了十六岁的时候，人体从原来的纯阴坤卦，兑变为纯阳的乾卦，这个时候阳气最盛，心火极容易动，七情六欲开始明显呈露，肾气开始暗暗损耗，如果能够在此时便懂得用医家秘传之心肾相交法调养，则可葆真、可持满、可御神，则聪明智慧，远非常人可比。根据易理，人体每八年，肾中增加一阴，到六十四岁，阳气基本上耗尽了，此时变成了什么卦呢？——纯阴的坤卦！所以男人一上六十四岁（很多人甚至更年轻的时候），会变得婆婆妈妈，有些女性更年期特征，此时的男人，生命之机其实已经用完了，如果还不懂得节欲保精，进行添油续命，那就真的“人生七十古来稀”了。  
  
那么“和于术数”是怎么“和”法呢？清代名医张隐庵先生在《内经集注》中说：“术数者，调养精气之法也”，至于这个是个什么“法”，老张却语焉不详，所以胡涂医才劝网友们“清朝以后的医书，不读也罢”。现代的很多人，更把这个术数之法理解为导引、按摩等技术方法，大家到书店去买《黄帝内经》白话版，几乎都是这样翻译。其实术数，就是用易理来知道天地阴阳变化，趋吉避凶的各种方术！包括“巫”方面的技术，乃至天文、历法、地理诸学。过去古传中医世家教徒弟，前一二十年，除了医典、药理，教的全是这些东西，等到这些东西吓退了一批人，累倒了一批人，逼走了一批人之后，留下来的一两个，明师们才会最后给他们“真传一句话”，把一层层的窗户纸，用一句句的真传，给一一捅破。  
  
所以说学真东西要有耐心、恒心！不要缺心眼、少悟性。比如前两天有“新浪网友”留言说：“正气内存.邪不可干⋯⋯真气从之.精神内守.病安从来.想信学过中医.有点悟性的都会把这几句话联系在一起.问题是方法呢.”——真是外行人说外行话！其实《黄帝内经》里的这些东西本身就是“方法”！把这些方法当成“纯理论”甚至几句可以随便“联系”起来的“话”，本身就是缺心眼少悟性的！很多人自作聪明，到处寻求秘法，学了这个方法又想学那个方法，却无法制心一处，好好践行用功，这样学法，中医知识可能会增加，中医能力却不见得会有提高。须知“有”招“有”式，你永远学不完，制心一处默默用功，养深积厚，才有豁然开朗从而达到“无”招“无”式的一天。否则就算把所有圣贤书都读了，把各种方法都学了，不去践行，又有什么用呢！其实“正气内存，邪不可干⋯⋯真气从之，精神内守”这些话本来就是理法兼备，理中寓法，法中寓理的，这些圣人之言本身才是整个中医的“本”，现在人们反而追逐“末”枝“末”节、一招一式，这真是舍本逐末！再说，胡涂医过去一年里讲了那么多医家秘传，用心践行的人自然会明白个中三昧。整天抱着有求之心，而不愿落到实处去践行，那样学到头别说无法成就医道，养生延年都难以做到。大家慎之、戒之！  
  
子时到了，不说了，睡觉去：）  
  
  
胡涂医  
2011年2月19日  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 医家秘传——根治前列腺炎秘法

 (2011-02-26 04:39:24)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [根治前列腺炎](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B8%F9%D6%CE%C7%B0%C1%D0%CF%D9%D1%D7&by=tag)    [医家秘传](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%BD%BC%D2%C3%D8%B4%AB&by=tag)    [九九还阳术](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BE%C5%BE%C5%BB%B9%D1%F4%CA%F5&by=tag)    [健康](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BD%A1%BF%B5&by=tag) |  |

前阵子跟深圳的一位哥们吹牛，他戏说大会小会上都不发“言”，只有前列腺才发“炎”，身高事业都不“突出”，只有“腰椎间盘突出”。对疾病如此乐观，还真是不容易！这篇文章胡涂医就谈谈古传中医防治前列腺炎的简单方法，希望大家在大会小会上都踊跃发“言”，在前列腺上都别发“炎”！  
  
关于前列腺炎，胡涂医曾经在前面的文章[《中医扫盲——“肾”vs “精”》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100j390.html)说了这样一句话：“邪淫的果报在肾和耳，前列腺是“肾”的一部分。”  
  
酗酒、长期纵欲、嗜食辛辣酸冷等刺激性食物，或经常受寒冷潮湿等的刺激，也容易诱发前列腺充血，慢慢引发慢性前列腺病。  
  
前列腺炎，如果是急性的，西医治疗效果比较明显，所以如果是急性的前列腺炎，还是赶紧找西医治疗去。中西医都是人类与疾病斗争中总结出来的智慧，不要因为学习了中医养生就不相信西医更不要变得畏疾忌医。  
  
慢性前列腺炎绝大多数不是从急性前列腺炎转变而来。下面就介绍古传中医里对治前列腺炎的简单方法：  
  
其一是简单的“和于术数”的“九九还阳术”。  
  
口诀：一兜二兜，左右换手。九九之数，真元不走。  
  
具体方法：右手放于肚脐顺时针揉圈，左手托起阴囊并摩、揉会阴81次。换手再做81次（同样顺时针）。  
  
此法对前列腺的一切毛病都有帮助，没前列腺毛病的男士也可练习。功效卓著，炼者自知。  
  
（关于此法的任何问题，胡涂医不作回复，见谅！）  
  
其二是稍微复杂点的“呼吸导引术”。  
  
具体做法：站坐卧均可，全身放松，安神，左手贴着肚脐，右手贴在左手背上，自然呼吸，想着肚脐内有一温热的“气”，这股气在手掌带动下顺时针转24圈，再逆时针转24圈，这样顺、逆各24圈后，引气入会阴穴，等到会阴有温热、跳动等气感时，再把气收回肚脐。  
  
最后还是要忠告广大男同胞，“出来混，迟早是要还的”！心地清净，老实点，这个病才能彻底好！  
  
阿弥陀佛。  
  
胡涂医  
2011年2月25日  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 中医本质探微 5 —— 自古医道不分家

 (2011-02-27 23:31:50)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [《老子》](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%A1%B6%C0%CF%D7%D3%A1%B7&by=tag)    [道可道](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B5%C0%BF%C9%B5%C0&by=tag)    [《坛经》](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%A1%B6%CC%B3%BE%AD%A1%B7&by=tag)    [《金刚经》](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%A1%B6%BD%F0%B8%D5%BE%AD%A1%B7&by=tag)    [慧能六祖](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BB%DB%C4%DC%C1%F9%D7%E6&by=tag) | 分类： [医海蠡测](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_4_1.html) |

去年胡涂医应网友们的提问，在[《自学中医——明师就在经典中》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100h1vm.html)的博文里列出了一系列的医书，胡涂医建议大家把《道德经》背下来，这两天在回答一些网友问题时，也提到要让《道德经》、《黄帝内经》和《周易参同契》烂熟于胸，学习古传中医，才有望登堂入室。为什么呢？因为自古医道不分家！古传中医最精髓的东西，是要当成“道”去领悟、去体证，才有望豁然开朗、融会贯通的！而要把中医当成道去悟，就非得熟通这些经典不可，尤其是《道德经》。咱们接下来就聊聊《道德经》。在这里要先向各界研究《道德经》（也叫《老子》）的专家、行家们致歉，胡涂医在这里可能只是胡说八道，观点若与各位的不同，请多多包涵！

我们以《道德经》第一章的第一句话为例，来谈谈为何“自古医道不分家”——这是中医的又一本质。我们先看原文：

“道可道，非常道。名可名，非常名。无，名天地之始。有，名万物之母。故常无，欲以观其妙。常有，欲以观其徼。此两者，同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。”

一般认为，这几句话，开始了《道德经》全文，我读过《老子》祖本，是把“德”经放在前面，“道”经放在后面。咱们不管了，按现在世上流行的版本来吹吹牛。

我在大学时代旁听过一位主讲先秦诸子的教授讲课，他把“道可道，非常道”解释为“道是可以说的，但它不是一般平常的道理”。持有这一见解的人，社会上还真不少！其实如果真是如此解释，老子恐怕要笑掉他老人家的白胡子了！不懂道的人强行说道，难免要变成胡说八道——就像本人现在在这里瞎说的一样！在先秦的语言中，表达“说”是用“曰”，我们常读到的“子曰”什么什么就是孔夫子老人家说了什么什么。“道”用来表示“说”的意思，要等到唐朝末年呢！那么圣人的本意是什么呢？恐怕要亲见老子，问问他老人家，才不至错得太离谱。

我们且以凡心，来妄测一下圣意。

老子这第一章，如果用大乘佛教的话来说，恐怕说的就是“诸佛密意”了。——大道必须向内去求，如果不是向内求“道”、求“般若”，不在自己身上实践“道”、实践“般若”，那只是空谈大道，于人于己毫无益处，于自己的医道修习，断无助益！否则千经万纶读下来，经是经，你是你，两者毫不相干，又有何益？

我们且来看一个佛教故事。

据《六祖法宝坛经》记载，当年五祖弘忍大师把衣钵传给六祖慧能以后，知道大众不能理解，要抢六祖衣钵，于是他要慧能六祖连夜离开。六祖离开黄梅以后，有很多人为了衣钵追逐而来，慧明一马当先，赶上慧能六祖之后就要抢他的衣钵。六祖便把衣钵往路边石头上一放，说：“衣钵是法的象征，岂可用暴力来争夺？要就拿去吧。” 说完隐身草丛里。当慧明拿衣钵时，无论怎么使劲也拿不动衣钵，知道六祖那里真有“道”，于是心生惭愧，就请求六祖为他开示。慧能六祖就教他：“不思善、不思恶，制心一处而无妄念，没有妄念，就是般若，就是道。就能看到你的本来面目。” 慧明又问：“除了这个，还有没有其它的密意呢？” 六祖告诉他：“如果能说出来的话，就不是密意了。假如你一定要探求密意的话，要从你自己的自性里面去探求，密意就在你自己那里。” ——真正的密意，是“心行处灭，言语道断”的。宇宙大道，就在我们的自性里，在我们的心里！领会了大道之理，我们还要落实到吃喝拉撒睡，落实到衣食住行，落实到日常的每一件小事中去活用应变，如此虽然同样是吃喝拉撒睡，同样的衣食住行，同样的小事，因为有了“道”，生活就会有“禅”味，就能在每一个当下心开脉解，得大自在。好比《金刚经》里，佛陀同样的着衣、持钵，同样的入舍卫城乞食，与大家一样，吃完饭，自己收衣钵，洗脚、静坐，与大众无异，但是解空第一的须菩提尊者，却看到了这里面的“道”，这里面的“般若”，所以忍不住起来赞叹“稀有”世尊。得道的圣者，虽然也有凡夫的衣食住行，但是却在衣食住行处一一解脱。同样的日子，却有完全不同的般若风光！这正如古人所说，“寻常一样窗前月，才有梅花便不同”。心里有了“道”这朵“梅花”，寻常一样的日子，便大大的不同了，身上有了“道”这朵“梅花”，治起病来，自然与庸医们不一样：）

所以圣人才开篇便说“道可道，非常道”！大道是随缘自在的道，是可变通之道，大道在每一个人的自性里，大道并非常住不变之道。

咱们学中医的，也“应作如是观”！学古传中医，首先要解决的，就是思维方式的问题！要用“道”去思维，才能深得医道三昧！如此才能像胡涂医在这个博客的序文里说的，“医中有道，道中有医，终至感而遂通”[（《“糊涂医治糊涂病”博客序》）](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100fwci.html)，人人自成良医。比如，古传中医是这样思维的：是谁“规定”了看病非得把脉看舌？非得分阴阳虚实寒热表里？是谁“规定”了针灸非得用银针？是谁“规定”了用药非得往外采？是谁“规定”了用药必谈什么经方？上古时候的神医们，如果也需要这么折腾，怎么能叫神医！  
  
把中医当成道去悟，才有豁然开朗、化腐朽为神奇的一天！  
  
祝福大家，在每一个当下，心开脉解，得“非常道”！

胡涂医

2011年2月27日

http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 且说采阴补阳（成人版）

 (2011-03-04 03:53:03)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [采阴补阳](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B2%C9%D2%F5%B2%B9%D1%F4&by=tag)    [采阳补阴](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B2%C9%D1%F4%B2%B9%D2%F5&by=tag)    [太阳](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CC%AB%D1%F4&by=tag)    [少阳](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C9%D9%D1%F4&by=tag)    [太阴](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CC%AB%D2%F5&by=tag) | 分类： [医家秘传](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_2_1.html) |

前不久有位朋友有点儿不好意思地问胡涂医，医家秘传有没有“采阴补阳”的内容？我大大方方回答说：“有啊，不仅有采阴补阳，还有采阳补阴呢，想学吗？”——当然，我是最没有资格做老师的，但是答应过这位朋友要写写“采阴补阳”的文章，也不能食言，反正今晚有空，就唠唠这个话题。  
  
“采阴补阳”，听起来似乎十分sexy，但这真是一个被人们以讹传讹上千年的话题。这个话题的“始作俑者”还是一位大神仙——晋代的葛洪同志。因为从这位葛神仙开始，人们便误以为中国从古代开始，便已经有了“采阴补阳”的房中术，真是冤哉枉也！自古至今，还真有不少人以此为“理念”，为自己的胡作非为找“理论根据”，其实千古以来的男人们，都有意无意误解了葛神仙的意思，甚至有些以此为诱饵的“传道者”到处宣扬这等歪理邪说，为历代正道人士所不齿。在这篇文章里，胡涂医要说一说医家真传的“采阴补阳”之法，请喜欢来胡涂医博客“不告而取”转载的人别胡乱转载——更不要在转载时“加料”、断章取义、胡改乱撰！阿弥陀佛！  
  
我们且来看看葛神仙怎么说的。在《抱朴子》中，葛神仙说过这样一段话：房中术有十来种，有的用来补救伤损，有的用来攻治疾病，有的用来采阴益阳，有的用来延年益寿。（《抱朴子·内篇·卷八·释滞》：“房中之法十余家，或以补救伤损，或以攻治众病，或以采阴益阳，或以增年延寿”），这段话似乎“坐实”了人们对“采阴补阳”作为房中术的“神仙级”认可，加上西藏喇嘛教有所谓“欢喜佛”的说法，更是让人觉得仿佛真能“便宜行事”。其实人们不知是有意还是无意，总把葛真人在这番话后面的一段总结性的话给“忽略”了：那些搞养生修道的人，有些竟去专门搞这个房中术，以为这样就可以成神仙，却不去修正统的金丹大道，这也未免太蠢了。（“一涂之道士，或欲专守交接之术，以规神仙，而不作金丹之大药，此愚之甚矣。”）——从这些话看，葛真人只是指出房中术的十余家中，的确有一家是以“采阴益阳”为目的的(至于能否真达到“目的”尚且没说)，但他也批评说这些都是“愚之甚矣”的。后世的所谓“采阴补阳”，多是望文生义，搞出了很多缺德的事情。  
  
那么，有没有“采阴补阳”这回事呢？医家的确秘传着“采阴补阳”的方法！  
  
其理法就是这四个字：“法于阴阳”！  
  
很多人处处求秘法，其实《黄帝内经》处处有秘法，它们一点都不神秘，几乎每一句话都是一个秘法呢，你“依教奉行”了，久久行之，这就是最大的秘法！  
  
那么什么是“采阴补阳”呢？  
  
所谓的“采阴补阳”，便是“采”阴凉之气机来“纠正”、“修补”自己身体的阳气过于亢盛。  
  
所以“采阴补阳”并不适合所有的人！也并不只是“男士专用”：）  
  
真要这样去“采补”，就得明白自己究竟是何种类型的人，这样才能更好的“法于阴阳”。——当然，胡涂医相信，真正的“法于阴阳”，就是培养浩然正气，正气足，则阴阳自然平衡！  
  
那么如何判断自己是哪个“阴阳类型”呢？古传中医不主张去很“下作”地分阴阳，毕竟说到底，“罪魁祸首”都是这四个字：“正气不足”！胡涂医在前面有关经络的系列文章[《经络走势和类型——“经络”旁通（4）》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100hct8.html)里提到人体的经络有四种不同的类型。事实上，普通人的“阴阳类型”也有四种。下面我就简单介绍各类型的基本特征：  
  
1）太阳型：

* 性格特征：阳刚、骄强、好胜、夸张。
* 身体特征：身长、腿短，往往臀部下坠。

2）少阳型：

* 性格特征：容易洋洋得意、喜动厌静、没有规矩、坐无坐相（总爱左倚右靠或喜摇腿）、比较会偷懒（能坐不站，能躺不坐）。
* 身体特征：阳多阴少——容易皮下出血，微血管组织比较突出、脆弱。

3）太阴型：

* 性格特征：“冷冷的”，常给人一种压抑感。
* 身体特征：身体“段感”明显（腿长身短），且往往皮肤偏黑、偏厚而不细腻。古传中医说这类人“血慢气浊”，用今天的话来说就是血液循环较慢、血液浓度偏高、阳气不顺，手和脚的血管特别浮起。

4）少阴型：

* 性格特征：哎，多数是经络极敏感型（所以之前胡涂医常“暗示”经络迟钝些也有好处）。这类人小动作比较多，有时给人手足无措的感觉，走路容易弯腰弓背，急躁而不容易入静。不过常给人“干净”、整洁之感。
* 身体特征：一般胃小、肠大。这类人容易有肠胃病，小时候容易被惊吓、流鼻血、口疮，长大容易耳鸣、眼睛发黄发痒。

明白了这四种类型，对我们的“采阴补阳”大业有啥指导作用呢？很明显，只有太阳型和少阳型两种人能进行采阴补阳。有些读过胡涂医前面的文章[《中医本质探微4——“法于阴阳，和于术数”》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100oaue.html)里只谈了具体的“理”，没有点明可操作的“法”——当然，对于悟性好的人，“理通法自明”，但大量的朋友们还是要知道点具体如何“法于阴阳”的“技术”、招式。今天借这个本来有点“暧昧”的话题，把医家秘传的“法于阴阳”的内容给简单讲讲。  
  
先说如何“采阴补阳”。——那些看到“成人版”便迫不及待点击的朋友们听好了：只有太阳、少阳型的人才可以这样做：）  
  
医家秘传的具体理法就是这一句话：“太阳采子月，少阳采辰光”。  
  
怎么讲呢？太阳型的人，应该多于子时采月亮的精华，少阳型的人呢，则应该多采上半夜的星辰和月亮的光华。  
  
现在就把医家秘传的“采阴补阳”大法——“采星精月华大法”供养大家。大家别忘了，凡是大法，都是简单的，决不会是法轮邪教宣传的一套一套宇宙啊地球啊外星人啊的鬼话，因为越是真理越明了，越是高级的东西一定越简单！  
  
方法：

* 体态：站着为好，实在不能站，坐着也好，然后面对明月，眼睛看着明月。
* 呼吸：1）鼻吸——闭气——鼻呼。2）自然呼吸。
* 心法：1）吸气时，张开口，想着把整个明月从鼻子里吸进去，吸到头顶，然后闭气（能闭多久闭多久），闭气的时侯可以想着“吸”到了头顶，皎洁的月亮光华把脑海照得通明透亮，然后呼气，想着把月亮呼下下丹田（肚脐附近）。2）不配合呼吸，轻松地想着皎洁的月华（星精）如雨水渗地，从头顶穿过大脑，把脑海照得通明透亮，慢慢沉入下丹田。
* 时间：因天之序，于每月农历十五、十六，月亮最圆的时侯，太阳型的人，要在子时，采足最少一个小时。
* 地点：古人一般在“房中”炼（哎，房中术），在自家院子内练习，以免被人影响。现代人在自家阳台，可以看到星月的窗前、阳台都可以。
* 功效：a) 采阴补阳！—— “采”宇宙间的阴能，修“补”自己的阳气过盛。b)功效非凡，炼者自知。
* 备忘：a) 可以先做半小时1）——配合呼吸，再做半小时2）——自然呼吸，也可以任选一个。b)关于此法的任何提问，不做回答。不懂的人请反复看、揣摩以上文字。

那么，太阴、少阴型的人呢，就要“采阳补阴”了。  
  
方法同上，把月亮星辰改成“太阳”就好！瞪着太阳采的话，时间上，一般只在旭日初升的时侯，如果不瞪着太阳采阳的话，最晚不能迟过中午12点，即在中午12点前，太阳光才可以采。  
  
写完以上文字，我还是得跟因为“成人版”三个字点击进来的朋友们道个歉，真正的“采阴补阳”其实也是个“成人”问题，小孩子最好别做！  
  
子时快到了，睡觉去。祝福大家做第五种类型的人——“阴阳平衡”！  
  
阿弥陀佛。  
  
胡涂医  
2011年3月3日  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 中医本质探微 6 —— 大道无形本相通

 (2011-03-06 01:02:24)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [扁鹊](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B1%E2%C8%B5&by=tag)    [长桑君](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B3%A4%C9%A3%BE%FD&by=tag)    [无中生有](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CE%DE%D6%D0%C9%FA%D3%D0&by=tag)    [空中取药](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BF%D5%D6%D0%C8%A1%D2%A9&by=tag)    [《道德经》](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%A1%B6%B5%C0%B5%C2%BE%AD%A1%B7&by=tag)    [大道无形](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B4%F3%B5%C0%CE%DE%D0%CE&by=tag)    [南怀谨](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C4%CF%BB%B3%BD%F7&by=tag)  [《药师经》](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%A1%B6%D2%A9%CA%A6%BE%AD%A1%B7&by=tag) | 分类： [医海蠡测](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_4_1.html) |

太史公在《史记》里讲到神医扁鹊的时侯，讲了一段颇为神奇的故事。他说扁鹊秦越人同志年轻时在酒店打工，有位客人叫长桑君，扁鹊见他老人家气度不凡，似非寻常之人，便常常很恭谨地服侍他，长桑君也看得出扁鹊这小伙子不错，非常有慧根。来来回回考察了十多年，有一天长桑君找扁鹊私谈，不经意地告诉他说：“我有古传中医秘不外传的方法，现在年纪大了，想传给你，不过你可别轻易外传出去。” 扁鹊恭恭敬敬地承诺老人家一定保守秘密。老人家于是从怀里抓出一把药给扁鹊，并告诉他：“这个药，你要用清净的水来冲服，连续服用三十天后，就可以透视、了知一切事物了。” 然后把他秘藏着的医书秘方全搬出来交给了扁鹊，忽然就不见人了。太史公于是感叹说，长桑君可不是凡人呐。扁鹊同志规规矩矩“依教奉行”了三十天，果然可以看得见墙隔壁的人，他用这个本事来看病，尽见五脏六腑的症结，但对外还是声称自己是在“诊脉”而已。司马迁《史记·卷一百五·扁鹊仓公列传》原文：

“扁鹊者，勃海郡郑人也，姓秦氏，名越人。少时为人舍长。舍客长桑君过，扁鹊独奇之，常谨遇之。长桑君亦知扁鹊非常人也。出入十余年，乃呼扁鹊私坐，闲与语曰：“我有禁方，年老，欲传与公，公毋泄。”扁鹊曰：“敬诺。”乃出其怀中药予扁鹊：“饮是以上池之水，三十日当知物矣。”乃悉取其禁方书尽与扁鹊。忽然不见，殆非人也。扁鹊以其言饮药三十日，视见垣一方人。以此视病，尽见五藏症结，特以诊脉为名耳。为医或在齐，或在赵。在赵者名扁鹊。”

每次翻阅这段历史，都让人感慨不已！自古以来，高明的东西，都是师父找徒弟，而且一考察就是十多年。这个漫长的考察、磨性期满，真要传本事时，却是如此容易。关于长桑君真人“出其怀中药予扁鹊”，千百年来人们的理解就是长桑君从怀里掏出了一包药给扁鹊，胡涂医在上面故意翻译成“从怀里抓出一把药给扁鹊”。为什么这样“翻译”呢？因为古传中医一直秘传着一个如此教徒弟的方法，比如教“千里诊病”之前，往往要“抓”一把药给徒弟吃下去，这个药，是凭空产生的——并不是先前藏在怀里的！我知道我们现代人很难相信有这种事，但是圣人在《道德经》里说过“有无相生，难易相成”，我们平常所说的“有”和“无”其实是可以“相生”的，一旦有无可以相生，看上去很难的事也就很容易了。那么“有”与“无”是怎么相生的呢？它们本来就是道体的显化！用佛教“因缘观”的道理来解释，比较好懂。“有”是因缘“聚”，“无”是因缘“散”。比如你把五根手指握成一个拳头，这时是“有”拳头，是五个因缘聚会，使一个拳头产生，当你把手指一根根散开，拳头就“无”了，手还是原来那只手。很多人读《心经》老读不懂“色不异空，空不异色”的道理，这样理解就好办些了。圣人说“大道无形”，医家的这种“凭空产生”的药，就是从“无”到“有”，从无形到有形。佛门中其实也有这个法门。有人按照《佛说药师如来本愿功德经》里的方法，也能修出个“空中取药”的本事来。南师在《药师经的济世观〉里有提及。当然，“空中取药”是很耗能的活儿，历代明师们都不轻易去做。古圣前贤“大道无形”之言没有骗人，真空中确实可以生出妙有！医家、道家、佛家的道理都是相通的！（古传中医这种“无中生有”的取药法的原理，胡涂医在前面的文章里多次解释过，请参阅前面系列文章[《中医扫盲——“阴阳”他说》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100gzpy.html)及[《中医扫盲——“阴阳”他说（续完：）》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100h0kk.html)）。

其实在《道德经》里，圣人所说的东西，都是可以与医家、佛家的理论互相印证、互相解释的，圣人之言，本来就可以实证、可以演示、更可以应用于生活中的，所以古时医家用它，丹家用它，连政治家们也用它。胡涂医在前面的文章[《中医本质探微 5 —— 自古医道不分家》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100opsj.html)里解释“道可道，非常道”时说“大道是随缘自在的道，是可变通之道，大道在每一个人的自性里，大道并非常住不变之道”， 这样的“道”，自然无形无相。

再给大家讲个“大道无形”的故事。胡涂医年轻时常在寺庙挂单，有时早上轮值，要我起来“打板”（佛教丛林中，于斋食、开浴、谱请、上堂等集会时，敲击木板，发出声响来告示大众），有一次“刹板”（有点类似刹车）的时侯，做得不如法，师父看在眼里，啥也没说，等到用完早餐才让我去“跪香”（相当于“罚跪”），那时年轻，有点不服气，师父轻轻说了一句：“你打板的时侯还好，刹板的时侯就没有佛了”。——真是阿弥陀佛，本来打板的时侯，我还算心手一如，在心里念着佛的，刹板的时侯，平时会在心里默念“十方三世一切佛⋯⋯阿弥陀佛⋯⋯佛⋯⋯佛⋯⋯佛”等佛号，那次没“念”，被师父“听”出来！这就是圣人所说“大道无形”的道理。在古传中医里，许多诊病治病的方法几乎都是无形（不须四诊八纲）无相（不须动手用药）的，其理不仅与道理通，与佛理亦通，医、道、佛，三家之理互通！

当然了，上古时侯的圣人们，证悟的大道之理都是一样的，只是各自要度化的人群不同罢了。历史上真正的明师，都是三家圆通，没有偏执、挂碍的，更不去妖言惑众。前段时间经一个朋友“推荐”，去看了一下一个叫“x伯”的博客，里面处处充斥法轮功的歪理邪说，也许是为了遮人耳目，他们居然把李洪志先生直接称呼为“佛陀”，这样故意混淆、误导不懂佛理的人们，实在让明白人无语！更糟糕的是，他们表面上是在讲佛陀（释迦牟尼佛）的故事，实际上则是在宣扬当年李先生的邪说。本来我对法轮功还是颇同情的，但他们如此下作，如此折磨佛道医各家理论，我不能不驳斥一下他们，以正视听。兹摘录一段x伯博客讲佛教的话于下：

“什么叫开功开悟呢。其实就是在那一刹那问，他记起了他从极高的宇宙转生到人间之前所拥有的全部智慧。他把这些智慧用来开启人类的思维，为众生指引一条通向幸福彼岸的道路，这就是佛法的真实来历。⋯⋯释迦牟尼在世间开功开悟之后，并不是一下子就达到最高境界,而是不断开悟，不断提升自己的层次，最后才达到如来这个层次的，如来是佛层次的标志。⋯⋯释迦牟尼佛在49年的传法过程中发现，许多他过去讲的法都是错的，再提升层次之后，发现刚刚讲过的法又是错的，怎么会出现这种情况呢？他发现原来每个层次有不同的法，法在每个层次有不同的展现，在这个层次适用的法，在另一个层次就不适用了。”

佛法的“真实来历”在他们笔下居然是“记起了从极高的宇宙转生到人间之前所拥有的全部智慧”，而不是佛陀在人间修行、证道、传道⋯⋯佛陀在菩提树下，金刚座上，证悟的是宇宙人生的真理，那一刻，他就是佛陀，无上正等正觉的如来佛！哪有什么到“最后才达到如来这个层次”的！不懂道的人强行说道，固然是胡说八道，像他们这种不懂佛的人胡乱说佛，更是胡说八道！他们甚至不惜公开造释迦牟尼佛的谣，说什么“释迦牟尼佛在49年的传法过程中发现，过去讲的法都是错的”。李先生没读多少佛经，咱们可以理解，毕竟人家只是初中文化程度的“大师”嘛，但许多受过高等教育的人，居然也不去阅读佛教经典来印证，而是去偏信李大师的胡说八道，这就真是魔障太重了，可怜可叹也！他们自己沉迷其中已经够可怜了，拼命拉别人去加入他们的行列，不断谤佛，把李先生说成佛陀，那就可恶了。其实佛陀在世时，每一次说法，都有不同的因缘，面对不同的人群，因不同的事情而说，且别说佛陀是“真语者，实语者”（《金刚经》语），佛陀每一次说法，无不是观机逗教，直接解决大众的疑惑和难题，哪有说后来说的才是对的，前面都错了！三藏十二部藏经，哪一部经典是错的？倒是佛陀在《楞严经》里彻底讲了这些附佛的邪教会出现呢！奉劝有志予了生脱死，修习佛法的人，要去深入经藏，拜读佛教原典，落实在生活中，用心转境，利乐有情，应世自在，方是正途，而不是在网上听大师小师们瞎忽悠。同样的，学道的人，道家的经典，也应该拜读原典，不要去瞎看这些年才冒出来的大师神人们的“注解”或“画说”。古人说“书读百遍，其义自见”，把《道德经》、《黄帝内经》、《阴符经》、《周易参同契》读得滚瓜烂熟并按其理法来以身证之，才是正道！真正的明白人，无不希望自己的门人弟子能博采众家之长，以便未来能帮助更多不同背景的人，邪教才要人如加入严密组织般去忽悠别人去盲修瞎炼。在这个鱼龙混杂的世道，大家还是要老老实实读圣贤书，老老实实过好每一天，在每一个当下，对事对人，不住不执，让你所学的，为自己和他人减少烦恼，增加快乐，那才是古圣先贤的本怀，别去听大师们忽悠啥宇宙啊外星人啊地球是宇宙垃圾站等鬼话。

阿弥陀佛，祈愿古圣前贤、诸佛菩萨慈光加被，让人们迷途知返，开心快乐！

子时到，睡觉去。

胡涂医

2011年3月5日

http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 中医本质探微 7 —— 医道之至极

 (2011-03-17 02:56:08)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [金丹大道](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BD%F0%B5%A4%B4%F3%B5%C0&by=tag)    [先天一气](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CF%C8%CC%EC%D2%BB%C6%F8&by=tag)    [道医](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B5%C0%D2%BD&by=tag)    [空](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BF%D5&by=tag) | 分类： [医海蠡测](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_4_1.html) |

“古传中医”这个词，在我这个[“糊涂医治糊涂病”](http://blog.sina.com.cn/realtcm)的博客里被多次提及。有些常来这个博客的朋友们，也喜欢给自己的博文加一个“古传中医”的标签，这是很好的事，我希望越来越多的有缘人能够了解古传中医——这一有别于中医学院里所传授的叫“中医”的东西。事实上，胡涂医在前面的文章[《医家秘传——道医的铁指标》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100hgoe.html)里已经讲的很明白了，我这里所说的古传中医就是道医。它就是唐代王冰先生在注解《黄帝内经》时所说的“虽复年移代革，而授学犹存”的被“师氏藏之”的上古传承的真正的中医，包括传说中“失传”了的《黄帝内经》第七卷等秘典绝学，它是我们的老祖宗在参天究地，返观内察的人天之学研究、证悟之后的产物。普通的中医，做一辈子学问也无法做到千里诊病，更别提空中取药、无刀手术等神乎其技的中医能力了，原因何在呢？就是因为他们没有得到真传！而真传的内容，包括学习中医的方法论——古传中医的理论、特殊的训练以及上古的人天之学之至极——金丹大道！前不久我留意到有不少人在写金丹大道的文章，书出了一本又一本，他们“宣传”金丹大道的热忱是值得肯定的，可惜他们写的与真正的金丹大道相差何止十万八千里，我真为他们以及其追随者们的法身慧命捏一把汗。不明金丹大道的人硬要去大张旗鼓“宣传”金丹大道，在明白人看来，那真是胡说八道。须知金丹大道是上古人天之学之至极，是医道之至极！  
  
得医道之至极者，必有道医能力的呈现。那些金丹大道的“理论家”、“文字工作者”、“医道爱好者”，打着“金丹大道”的旗帜大肆“宣传”他们的金丹大道，这几年似乎追随者颇多，胡涂医如果再不说几句，恐怕古传中医——上古传承下来的医道之至极终将清白难保。  
  
医道之至极，先须把自己“空”掉。许多人听到要把自己空掉会觉得害怕，自己空了哪“我”在哪？其实空并不是什么都没有。前些天有网友问我如何找到回家的路（找回那个真正的“我”），我给了他一句话：“须净其意如虚空”，其实这句话就是传说中的“真传一句话”，只是这“一句话”太普通，你如果不是下过十年八年苦功，它也只是一句普普通通的“话”而已。“虚空”就是“空”。圣人在《道德经》里开篇便说“无，名天地之始”，这个“无”就是“空”，它并不是“没有”，而是天地万物的本源。如果用佛家的话来说，它就是“法性”——是诸法的自性，所以佛陀在《心经》里告诉舍利弗尊者说“是诸法空相”。空并不是“没有”了之后才“空”，而是“有”的时侯就“空”，换句话说，“空”并不破坏“有”，怎么理解呢？如果你的茶杯不“空”，它就没法“有”茶，如果钱包不“空”，它就无法“有”空间装钱，人的五脏六腑四肢百骸如果不“空”，就无法“有”真气通畅充盈，就会百病丛生，更加谈不上拥有神乎其技的各种古传中医的能力了。那么如何才能把自己空掉呢？《黄帝内经·素问·上古天真论》有这么一句话：  
  
“志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。”  
  
“志闲而少欲”，让自己的心“空”闲下来，使情志得到舒缓。我们知道，肾主志，肾精不动，心就安闲下来，如《金刚经》所说“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”，过去的已经过去，未来的还没到来，现在的心杂念纷飞念念不停，一概“不可得”，干脆让它们都“志闲”下来，把它们都“空”掉，就能“不惧”而自然，合于宇宙大道，人体自然也就“气从以顺”，诊病治病，自然能够随心所欲“皆得所愿”了。——这是对上上根器的人说的。对于我们这些糊涂的现代人，恐怕还是要老老实实，以“恬淡虚无”为旨，行“真气从之，精神内守”之功，让自己“志闲”、“心安”，则先天一气自然从虚无中来。这看上去平淡无奇的理法（载于《黄帝内经》卷首），久久用功，遇到明白人一传一带，一个晚上便可具备古传中医“空中取药”的能力(当然，这“一个晚上”的时间，明师们往往要磨练你N年头，天下没有那么便宜的事儿），个别贪玩的，还可以表演一下诸如意念开锁、突破空间障碍等杂耍。须知这尚且远远未到“金丹大道”，而只是在“得一”阶段呢！难怪圣人在《道德经》里感叹说：“神得一以灵”！我们的心神只要一得到这先天一气的滋润便可灵通万物。不知那些卖力宣传“金丹大道”的大师们，有几个拥有这些古传中医的能力——这些还不是所谓的神通呢！很多大师现在都学会了一句话叫“慧而不用”，如果说用与不用要看“心情”，那么能用与不能用就是能力问题了。如果大师们没有这些能力，那别所说金丹大道，就连“得一”是啥也讲不清！如果他们只是出来混碗饭吃，是有点儿缺德，毕竟误人子弟不是有德之事，奉劝他们干点正经事儿，中国社会发干净财的机会还是不少的嘛，如果真的以为自己得了金丹大道，那是把自己也骗了，着实可怜，希望大师们悬崖勒马，回过头好好深入医家、道家、儒家甚至佛家的经典寻找智慧甘露，别再盲人骑瞎马——以盲带盲了。  
  
再次强调一下，《黄帝内经》讲的“恬淡虚无，真气从之，精神内守”，既是原理，也是方法。后世道家整出的虚无纳气、三光陆沉之功，便是这种功夫。胡涂医相信，据说“失传”了的第七卷，多半就是在“落实”这些大家耳熟能详的话而已，只是每句话都带有历代先贤的传承力，“人得饵之，立跻圣位”，故明师们不敢轻传。  
  
得医道之至极者，必最终走上天人之学的求道之路，以求身心彻底的“解放”。就像上面所说的，把自己先“空”掉之后，道医的能力自然一步步呈现，这就是真空里生出妙有，就像圣人在《道德经》第一章说的“常无，欲以观其妙，常有，欲以观其徼”，在“无”与“有”之间，观心自在，因为能把自己先“空”掉的人，就慢慢可以用心转境，“无刀手术”、“无药治病”的能力就一定会出现，他们也就会进一步去用功去“空”，佛教的《大智度论》提到空有十八种之多，先把自己“空”掉的“空”，还只是“空而不空”，要真真正正“毕竟空”，那是“言语道断”的，用佛家的话来说就是“不可说、不可说”的境界，非趣入大乘不可，那时候追寻的是虚空粉碎，能所两忘，哪会去写什么劳什子金丹大道忽悠读者呢！  
  
子时到了，睡觉去。  
  
胡涂医  
2011年3月16日  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 中医本质探微 8 —— 全凭心意用功夫

 (2011-03-20 02:50:30)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [德山禅师](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B5%C2%C9%BD%EC%F8%CA%A6&by=tag)    [金刚经](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BD%F0%B8%D5%BE%AD&by=tag)    [神针](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C9%F1%D5%EB&by=tag)    [剑仙门](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BD%A3%CF%C9%C3%C5&by=tag)    [劝发菩提心](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C8%B0%B7%A2%C6%D0%CC%E1%D0%C4&by=tag) | 分类： [医海蠡测](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_4_1.html) |

 “达摩西来一字无，全凭心意用功夫。若要纸上寻佛法，笔尖蘸干洞庭湖。”这是一首广为传颂的佛门偈颂，极言返观内照，观心自在，即心即佛的般若风光，说的是佛性就在我们心头，不假外求，而且佛法不是光用来纸上谈兵的，是完全可以用来实践、应世的。我在前面的文章[《中医本质探微 6 —— 大道无形本相通》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100ov4x.html)里提到“医、道、佛三家之理互通”。这首偈颂的道理，与古传中医诸多颇为神奇的诊病治病方法之理完全相同，中医“知识”不是用来纸上谈兵的，它必须转化为中医“能力”才有用！真正的中医，在上古时期，诊病治病，都是“全凭心意用功夫”的。能否做到“全凭心意用功夫”，过去是古传中医世家衡量一个人是否可以“出徒”的标准。换句话说，若还做不到“全凭心意用功夫”，那就别出去丢人现眼了，老老实实在门内继续用功，有些憋不住的，跑出去也能混成个“大师”，八九十年代有好几位大师就是这样出来的呢！  
  
那么“全凭心意用功夫”究竟是怎么回事呢？——这句话是中医的终极本质！  
  
要弄明白这句话，我们得来谈谈“心”。  
  
中医认为“心属火”、“心藏神”、“心主神明”，千百年来，这十个字总被中医师们挂在口上，却少人真正懂个中要妙！中国的老祖宗实在太了不起了，我们的古圣先贤用这简简单单的十个字便描述了“心”不仅是“物质的”，而且还是“精神的”！更重要的是，物质与精神被统一在一“心”！物质与精神是“一”不是“二”！——这正是中医最大的本质，也是中西医最大的区别！  
  
物质的心，当然是指我们的心脏（包括中医认为在“替君受过”的心包络），它是父母血气所生。而精神的心，则含义太广了！古圣说它“其大无外，其小无内”，太上在《道德经》里说“迎之不见其首，随之不见其后”，它如虚空，我们的肉团心、身体坏掉了，它都还在！用佛家的话来说，它是“能生万法”的自性,它才是我们的“真心”！我们天天抱着它睡觉，却对它所知无多，更谈不上让它出来“用功夫”了。  
  
顺便说一下，现在许多大师名人奢谈金丹大道，他们实在是无知者无畏！真要得了金丹大道，必能窥见自性真心。其一大铁指标就是显发传说中的古传中医种种诊病治病的非凡能力！且别说得至道者能够做到“步日月而无影，贯金石而无碍”了。目前在国内，我也只在山里见过一位接近这个境界的老剑仙，几年前见他时他已经白发转黑，落牙重生，碧眼方瞳，真气浑圆，内力充沛，为人却十分谦虚，言谈间老人家还客气地要我这个后生晚辈“批评指正”，令我恨不得地里有缝可以钻进去，汗颜莫名也！老先生的这些特征正正符合古传中医对获得“小还丹”水平的人的描述，这种水平都尚且未“与道合真”呢！因此以后有大师讲“金丹大道”，建金丹馆，耍任何花样，大家都应该把学费和“善款”节约起来为妙。这类东西绝对是“师父找徒弟”，你想拜师学多半学不到，否则大名鼎鼎如陈樱宁、胡海牙诸前辈也不至于一辈子连半个神通也没弄通，他们的学识不可谓不渊博，求道不可谓不热忱啊！  
  
证入真心境界，对我们这些糊涂的现代人未免太难。但我们如果能“知其少许”，也可“颇得自在”，据说失传了的《黄帝内经》第七卷多半就是这类理法吧。比如传说中的“神针”——针灸不用银针，而是“全凭心意用功夫”，单靠心法意念，便能给病人“施针”（这才是上古传承下来的古传中医的“针灸”，后代的子孙没有得到这个传承，才整出了有形的银针来），甚至信手抓来一块石头就能治病，等等看上去“不可能”的事情，在我们稍微降伏这颗缘虑心之后是可以做到的。  
  
“全凭心意用功夫”，说到底，就是不用所谓的望闻问切，不用针、砭、草药，只用“心意”，即可为人诊治疾病。——这才是真正的古传中医！是中医最original的本质！  
  
那么我们普通人有没有可能也学会呢？只要得真传，人人皆可学会！至于如何训练出这种“全凭心意用功夫”的古传中医能力，那也“全凭心意用功夫”——教的人愿意让你会，而你也正好是经络敏感型的，就像我在上一篇文章[《中医本质探微 7 —— 医道之至极》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100p379.html)里说的，遇到明白人一传一带，一个晚上就可教会，经络不敏感的，可能就要花多些功夫，如此而已。当然，这“一个晚上”能教会的东西，明师们往往要考察一二十年，磨练你一二十年才告诉你那句话 —— 那些一心求速成的人还是死心吧：）  
  
在没有遇到明白人之前，我们要先学会“管理”自己这颗如孙悟空般一念十万八千里的杂乱心、虚妄心、虑缘心，让它慢慢变成精要心，专一心，坚实心，让它发起菩提心。前段时间我委婉批评过一位在寻觅真心的网友，连发心都不知道，还寻觅啥回家（找回“真心”）的路，让他去拜读省庵大师的[《劝发菩提心文》](http://www.szjt.org/bgs/xush/xush_content/qfptxw.htm)，便是这个用意。有心学习古传中医的朋友们，请都先在日常生活中，观照自在，在每一个起心动念间，去让我们这颗心在每一个当下都心开脉解，这才是真正的养生！像最近日本核危机，让远在中国的炎黄子孙变“盐荒”子孙，终日活在忧虑无明中，实在可叹！说到这里，顺便跟大家讲个故事。  
  
唐朝时，佛门有一位大德叫德山禅师，他俗家姓周，一辈子精研《金刚经》，他熟通诸经，尤其善解《金刚经》，时人称他为“周金刚”（估计他长得高大威猛：）。当他老人家在北方时听说慧能六祖的南方禅宗居然兴起“直指人心，见性成佛”的禅风，他很不服气，心想成佛哪有那么简单？于是他决定扛着他注解《金刚经》的大作《青龙疏抄》南下找“南方蛮子”们辩论，教训教训他们。就这样，他一路从北到南走来，有一天好不容易到了南方，眼看天色不早了，肚子也饿了，正巧路边有一个小吃店，便想进去吃点东西再赶夜路。他让店主，是个老婆婆，给他些点心吃：“老婆婆，请您拿些点心给我吃，我还要赶路。”  
老婆婆看他挑了一担佛书就问她：“大师父，您挑的是啥子东西？”  
“《金刚经》的注解《青龙疏抄》。”  
“您挑来南方做什么呀？”老婆婆问他。  
禅师说：“您老太婆不懂，我要来南方纠正人们的邪说呐。”  
“大和尚，我是不懂《金刚经》，不过有一个相关的问题我倒要请教您，您若能回答我，我就不收钱，这里的饭食点心全部供养您。如果您回答不了我的问题，对不起，您挑的这担《青龙疏抄》我可得留下，不能给您拿去误人子弟。”  
德山禅师说：“好啊，老太婆，我钻研《金刚经》数十年，您竟然要考起我来！好吧，您尽管问！”  
老太婆就说了：“《金刚经》里好像有这样的说法——过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。请问大师父，您要点心吃，那么您告诉我，您究竟要点哪颗心？”  
这一下可把我们的“周金刚”给问懵了！我们的这颗虑缘心，过去的已经过去，未来的还没到来，现在的又是分秒不停妄念纷飞！  
德山禅师毕竟是修道之人，知道这多半是菩萨来点化他了。他想路边的茶店都有如此厉害的角色，附近必有高人无疑，于是便起身向老太婆顶礼，请求指点。老太婆便让他去龙潭寺参学龙潭崇信法师。  
后来到了龙潭禅院，德山禅师一到便问：“我早已向往龙潭，到了这里，龙也不见，潭也不见。”  
龙潭崇信和尚从屏风后走出来说：“因为您已到龙潭。”  
经过一番激烈的辩论，德山禅师决定留下来参学（古人真好，辩不过人家还能蹭饭吃：）。  
有一天夜里，他侍立在龙潭和尚旁边，龙潭和尚告诉他：“夜深了，您先下去休息吧。”  
德山禅师起身告别，刚掀起帘子就回头往屋里：“外面太黑。”  
龙潭和尚便点燃一根蜡烛递给他，德山正要伸手去接，龙潭却把蜡烛吹灭了。

他这一吹不要紧，德山禅师顿时大彻大悟！  
  
不知各位听了这个故事，心中可有一悟？：）  
  
这一切，就叫“全凭心意用功夫”！  
  
子时到了，睡觉去：）  
  
胡涂医  
2011年3月19日 佛陀涅槃日 南无本师释迦牟尼佛  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

补记：有网友看了此文很受“打击”，觉得又要“明师”，又要“真传”，还要“师父找徒弟”三个条件。我略说几句。

其实上述三个条件也是一个条件，都是自身的条件，一旦自身因缘成熟，明师自然来找徒弟，找到了徒弟自然可以有真传。

至于胡海牙长者及其师父陈樱宁前辈，他们的确一辈子求道而所得不多。多半没得真传，要不就是自身悟性太差！这是大实话。

1）关于胡海牙长者。当年张震寰将军和李之楠前辈就人体特异功能之事请教过胡老，胡老讲了大实话。所以我对胡老十分敬重！请看胡老的徒弟武国忠先生回忆其师的原话：

“记得当初张震寰、李之楠二位先生来愚寓所，请愚对他们请来的特异功能人士做鉴定。愚当时答复他们，不用去看，因为愚从十九岁上山学仙，到今天还没有什么特异功能，他们那些特异功能人士学上一年半载就能呼风唤雨，没有那么便宜的事。现在回头看看，当时那些特异功能大师有的已经死去了。” (武国忠《剑仙揭秘》）

2）关于胡海牙长者的其师父陈樱宁前辈。请看他写给上海一位内行人的信：

“神仙要有凭有据，万目共睹，并且还要能经过科学家的试验，成功就说成功，不成功就说不成功，其中界限，俨如铜墙铁壁，没有丝毫躲闪的余地。如何可以同宗教徒一样看待，也说他是渺茫无凭呢?譬如我自己是个学仙的人，设若侥幸将来修炼成功，必有特异之处，可以显示给大众看见。倘仍旧不免老病而死，又无丝毫神通；你们切切不要烘云托月，制造谣言，说我已经得道，免得欺骗后人，像这一类的事，前人书中常有，我看了甚为厌恶。所以我自己不愿蹈这种陋习”，“我最厌恶人家冒充神仙，所以把这条例子定得很严，免得一般狡猾之徒在那里影射，把神仙名气弄坏了。”（陈樱宁《答上海钱心君七问》

## 中医本质探微 9 —— 略说“因果病”

 (2011-03-27 21:26:14)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [因果病](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%F2%B9%FB%B2%A1&by=tag)    [眼耳鼻舌身意病](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D1%DB%B6%FA%B1%C7%C9%E0%C9%ED%D2%E2%B2%A1&by=tag)    [道法](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B5%C0%B7%A8&by=tag)    [道术](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B5%C0%CA%F5&by=tag)    [术数](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CA%F5%CA%FD&by=tag)    [禁忌](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BD%FB%BC%C9&by=tag)    [咒语](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D6%E4%D3%EF&by=tag)    [符咒](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B7%FB%D6%E4&by=tag)    [大道无形](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B4%F3%B5%C0%CE%DE%D0%CE&by=tag) | 分类： [医海蠡测](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_4_1.html) |

“因果”也能致病，这是中医的一个本质观念。“因果病”，过去是医家讳莫如深的话题，但这也是个避不过去的话题，毕竟因果无处不在。在健康领域，自然也有与“因果”相关的疾病。我留意到最近些年，人们在探索这个问题时，往往把医生们无法诊断出来的，而“病人”确实又感觉到有病的，那一类说不清道不明的疾病笼统地称为“因果病”，事实上，这的确是古传中医所说的因果病的内容，但医家对因果病还有更深入的论述。这篇文章我们就简单谈谈几个大类的因果病。

在谈因果病之前，我们必须先对“因果”这回事先做一次简单的扫盲。  
  
一提起因果，人们往往以为那只是一个宗教或者玄学的概念，或者是传统文化“劝人向善”的一个说教。其实因果律是人间的实相、是客观存在的宇宙万有的规律。我们上古的人类，在探究天人之学的时候早早地认识了这个规律，并用它来指导人生，以求得身心彻底解放。中国人常说“天理难容”，这个“天理”，就是“因果律”！“天理”，或者说“因果”，约束着宇宙万有（包括我们人生）的一切，它不是任何生命所能更易、违抗的规律。只不过我们糊涂的现代人，已经没有了太上在《道德经》里说的“人法地，地法天，天法道，道法自然”的能力，对因果的认识，往往会想当然。如果我们肯放下心来观察周遭的事物，就会发现，人间的一切皆有因果。比如肚子饿了要吃饭，有了吃饭这个“因”，才有肚子饱这个“果”。再如累了要睡觉，有了睡觉这个“因”，才有不再累这个“果”。天冷要穿衣，有了穿衣这个“因”，也才有温暖这个“果”。衣食住行处处有因有果！人间没有无因之果，也不会有无果之因，也不会有异因之果或异果之因。吃饭这个因，它的果就是不饿，而不是不累，穿衣这个因，它的果就是不冷，而不是不饿。——衣食住行固然如此，贫贱富贵，生命长短，容貌美丑，祸福生死，等等等等，概莫能外！  
  
当然，理解衣食住行的“因果”很容易，理解贫贱富贵，生命长短，容貌美丑，祸福生死等的因果可就不容易了。毕竟我们普通人无法返观内察去感知天地，也没有时间机器可以让我们回到过去或者跑到未来，但如果真放下心来进行取象类比，还是可以窥见因果的规律的。比如你如果早年没有用功背英语，这样一个因，自然“注定”后来托福要考不好英语文章要看不懂。你过去没有积蓄钱财，现在也没有储蓄的习惯，未来自然容易捉襟见肘。我们知道，中国古代的文化，和后来传入的佛家文化，都认为有前世来生。我们所说的因果律，用佛家的话来说，它是“横穷三世（过去世、现在世、未来世），竖遍十方”的。因果律的这个“时空性”特征，可以解释很多人们平时疑惑不解的问题。比如，我们常常听到有人这样抱怨：“张三老人家一辈子吃素念佛，修桥铺路，做了那么多好事，可是一生坎坷，老天爷没眼啊。而李四这个坏蛋干尽坏事，早该遭天谴才对，却一辈子过得风风光光，老天没眼⋯⋯”。这样的问题，必须懂得因果律的“时空性”才能回答。其实，一个人的功德就像银行存款。你（比如这个“李四”兄弟）“过去”（前世或现世）存入的足够多，哪怕这辈子老在支取（干坏事），因为“存款”实在太多，这辈子老花不完，所以还能“风风光光”。你（比如“张三”）过去存入的少，甚至还欠下“银行”一身债，这辈子虽然也在拼命挣钱，可就是“资不抵债”，照样要你好好还。圣人说“大道无私”就是因为“大道至私”——因果的规律不会“偏但”任何人，而且它万分“精密”，绝对不会算错账。好比你存的是欧元，取的就是欧元，存的是人民币，取的就是人民币，存的如果是假币，等待你的自然是手铐和牢房。  
  
所以胡涂医在前面的文章[《中医养生 ——因天之序，合道而行，24小时如何过 4》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100gcwv.html)里提到，要大家每天都多多“存好心，说好话，做好事”，就是希望大家不断往自家的银行里存入善的、美的、真的、好的功德，爱惜福报，别浪费、挥霍了它，往后长长的生命长河里，才不断有得花！古德常常教导我们要“未成龙象，先做牛马”，好比早年的共产党，讲究“吃苦在前，享受在后”，这样的政党才有前途。同样的，如果要养生益智乃至求道修真，没有积累足够的福德资粮，就算有明师在你身旁出现，也只有擦肩而过的缘分！  
  
强调一下，因果律理解起来的“难点”，在于其“时空性”，能够接受“三世（过去、现在、未来世）因果”，一切问题都好解释。跟大家讲个真实的笑话，2008年金融危机时，我有一位亿万富翁老乡，他的妻子也是有钱人，有一次他太太跟我抱怨说她天天念佛，而且每逢初一十五总会去寺庙烧香拜佛并在寺院旁边的上士斋素菜馆吃斋，为何在这次金融风暴里在香港的投资还亏得比不信佛的都厉害。我笑话她把阿弥陀佛当成自己的投资顾问和理财经理了，阿弥陀佛他老人家可不是干这一行的呀！就算他老人家干这一行，你初一十五两柱香下去就想把他给低价“收买”了，那他也太没智慧了嘛，把阿弥陀佛当廉价的“垃圾股”，如此“小看”佛菩萨的智慧，不亏本才怪呢！：）  
  
好了，下面讲讲古传中医对“因果病”的看法。这里要先向不信因果的中西医医生、受过现代教育的高明人士以及那些自以为学了些道法术数或者“外星”技术的道法达人道歉，真是抱歉万分！以下的内容如果不入您的法眼，请多多原谅！阿弥陀佛。  
  
1。邪病。这就是本文开头提到的因果病。医院无法确诊，但患者确实有病，可是中西医生们就是不知道病人得了什么病，吃药、针灸全不灵光，得这类病的人，医生和病人几乎都同样说不清道不明。这类病，有些是所谓的信息病，有些就是老百姓说的附体病，凡此种种说不清楚的病，在古传中医里，糊糊涂涂全叫“邪病”。这类病，古传中医里的对治方法，用的就是传说中很“迷信”的中医祝由十三科的方法，即通过一定的“术数”，用禁法、祝法、符咒法等来治疗，往往立竿见影。现在的中医学院已经不教“祝由十三科”，有人说这是对老祖宗、对中国传统文化犯罪，这话虽也有理但说得有点严重，祝由十三科的内容，并不适合每个人学习！用得不好，反而会出问题。而且，那些已经从此岸到了彼岸的明师们，压根儿用不着那些符啊咒啊的，“大道无形”嘛，用不着那么多符咒比划的。现在有一些年轻人，从一些道法师父那里学了一些道法、法术（即“术数”）就到处为人诊治疾病，这是很危险的。因果自身有其规律（或者这样理解：“能量”），你硬是要通过道法、法术去把人家的邪病给弄走，“能量守恒定律”在这里还是起作用的，这股能量你得替人家给“消化”了。须知因果的时空性还得遵守能量平衡律，不可硬来。过去古传中医世家，学习祝由十三科，是有一定“禁忌”的，这许多禁忌、规矩的原理，就是天地间的自控、调谐、平衡的规律！我有一位朋友，功夫很不错，给人治疗这类病特厉害，他收费也很高，十多年前我就多次警告他要注意这里面的规矩，劝他多做些功德来“平衡”，他不听。学习了一些道术的人往往很固执很狂，两年前再见他，几乎没有人样，那些不良信息、能量全在他身上突显。那么，若真正要对治邪病，又不能不用祝由十三科的东西时该怎么做呢？按照古传中医的方法，病人首先要好好忏悔一番，相当于先把自己洗涤干净，然后施术者要身心清净，不贪财容易，但要注意不贪名不贪功（这个正是很多道法、术数学习者的通病），把自己放空、放低，施术后则要卯足劲修慈悲心，用大悲来化大怨，虔诚礼敬诸天诸佛菩萨三宝贤圣。平时要积德行善于无形，而不是以身有道术自傲，目中无人，否则你现在给人施术可能真的如有神助，未来长长的人生路、长长的生命历程会有苦头吃！太上在《道德经》里说“不知常，妄作凶”，希望学了一点道法、术数的人，要“知常”，才不“凶”，就算你真能创造奇迹，也不一定非要去创造奇迹不可，那些在你看来是奇迹的东西，在更高智慧的人那里可能也不值一哂呢，大家戒之、慎之！平时有些针、药能治的病，或者自己锻炼锻炼折腾折腾就能整好的毛病，也不要轻易去求懂道法、术数的人治疗，宇宙自我调控、天地自我平衡的规律在那里摆着呢，世上没有免费的午餐：）  
  
2。眼病。在古传中医里，叫作“无眼果”。这个“果”的不幸获得，是因为“狗咬吕洞宾，不识好人心”。人家明明是为了你好，你却偏偏不正眼看人，以为人家是在算计、打压、埋汰你，总给人以冷眼甚至恶眼，或者就像老百姓说的，“狗眼看人低”，老瞧不起人，看谁都不顺眼，不如自己，自视太高，凡此种种，就容易得这个“无眼果”，所谓“文人相轻”，知识分子多戴眼镜，多半有这个道理。无眼果，最严重的就是失明变瞎子。——当然，不是说失明了的人就一定是这样。因为因果律说的是，有这个因，就一定有这个果。有这个果（现象），却未必是这个因。所以大家千万要记住，以后看到人家近视或失明，不可以轻下结论，更不可立马搞“医学阶级斗争”，说人家是狗眼看人低等等！其它因果病亦同理，大家戒之、慎之！  
  
3。耳病。在古传中医里，叫作“肾耳果”（我们知道，肾开窍于耳）。这个“果”的不幸获得，是因为平时爱刺探别人的是非秘密，还要到处去传播谣言，明明知道人家不愿意让别人知道的事，他偏要去探听去传播，这类人就容易得耳病。此外，邪淫无度，看到漂亮异性就动邪念的，容易得肾耳果。  
  
4。肺鼻病。在古传中医里，叫作“肺鼻果”（肺开窍于鼻）。这个果的不幸获得，按照古传中医的说法，是因为不孝亲尊师，遮师光明，偷师长的东西（不论是物质还是功夫、文字），取不义之财，等等。这个其实好理解，不孝亲尊师、偷师长的东西的人，少不了要有社会舆论压力，偷盗之时，少不了要紧张导致呼吸短促，久而久之，就容易得这个肺鼻果。所以说“众生愚痴，以苦为乐”！  
  
5。舌病。在古传中医里，叫作“无舌果”，就是不能说话，或成哑巴。这个果的不幸获得，是因为以往太多诽谤、恶语中伤、伤害别人。——所以才要大家多多说好话呀：）  
  
6。身病。在古传中医里，叫作“瘦小果”。这个果的不幸获得，就是以前傲慢自大，老以为自己了不起，或者每次经过圣贤座前都大摇大摆，不懂礼敬问讯，太“自大”终变“小”。阿弥陀佛。咱前世肯定犯这个了，罪过罪过，赶紧忏悔!  
  
7。意病。在古传中医里，叫作“情志病”，类似于现代的抑郁症。  
  
子时到了，睡觉去。最后一句话：得了因果病，赶紧储蓄存功德！  
  
祝福大家，多多种善因，多多结善果，善缘好运！阿弥陀佛。  
  
胡涂医  
2011年3月27日  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 学习中医 —— 四诊八纲一把“明师”

http://simg.sinajs.cn/blog7style/images/common/sg_trans.gif (2011-04-16 02:59:06)

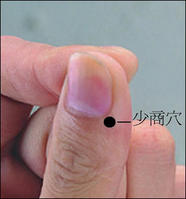
|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [明师](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C3%F7%CA%A6&by=tag)    [伪师](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CE%B1%CA%A6&by=tag)    [四诊八纲](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CB%C4%D5%EF%B0%CB%B8%D9&by=tag)    [真师之言](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D5%E6%CA%A6%D6%AE%D1%D4&by=tag)    [宗萨钦哲](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D7%DA%C8%F8%C7%D5%D5%DC&by=tag) | 分类： [中医扫盲](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_3_1.html) |

去年四月，我应博友们的要求在《[自学中医——明师就在经典中》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100h1vm.html)列出了一串长长的自学清单，对于有自学能力的人来说，明师就在经典中。好比《黄帝内经》，真要读懂了它，古人返观内照、顺天应时的理和法尽在其中。前阵子回国，有两位见到我的网友被我“狠狠”修理了一番，他们误把我当明师了，真是不应该。下面胡涂医就用中医四诊八纲的方法来给好为人师者把把脉——有人会觉得本文含沙射影，指桑骂槐，这是缺心眼少悟性，本文正是要力求清楚明白地让大家看清师之真伪，尤其是伪师们的真面目，你觉得被影射被骂了，说的就正是你！：）  
  
扫盲——四诊是：望闻问切。八纲是：寒热、表里、虚实、阴阳。  
  
先说“四诊”。  
  
1）望：明师一望就是平常人，有喜怒哀乐，要吃喝拉撒睡，没有神奇怪异，他们老老实实用功。伪师却不同，他们给人的感觉就是大师名人，仿佛是“仙友”，装模作样，装神弄鬼，爱夸夸其谈道法啦外星技术啦等等鬼话。  
  
2）闻：明师不见得是“名”师，他们往往避名如避仇，他们“润物细无声”，畏因知果，明师教人持戒修德，时时处处身体力行。伪师却多半是“名”师，爱攀龙附凤，天下没有他们治不好的病，他们漠视因果，更以为自己的一术一技可以不怕因果，伪师也教人持戒修德，他们在人前是有德之士，在人后却有另一套。  
  
3）问：明师不畏学生提问，任何问题都会认真倾听，直指人心给出答案，该棒喝棒喝，该喝茶喝茶，随方就圆。如果叩问医书万卷，他们不但知其然还知其所以然。明师教人深入经藏去获得如海智慧。明师能把深奥难懂的医理，用最通俗易懂的方法讲清楚，明师所讲的，也许不是真理，但一定会力求易懂、客观、坦诚。伪师也喜欢学生提问，但伪师的软肋就是没有扎扎实实用过功夫，对医家经典不深入体证（不屑一顾或无暇一顾），理不圆通，妄论修真，会像盲人骑瞎马，把学生带进黑暗无知的深渊。伪师喜欢把简单问题弄复杂，明明有古圣先贤的内证和经典他们不去看不去参，偏偏要整出什么上天入地玄之又玄乃至外星文明等鬼东西——以便让你放弃原来的认知、判断，去接受他们瞎编的虚幻世界、理论。  
  
4）切： 明师虽然也说一夜可以成就很多“厉害”的本事，但会强调那是要N夜（十年、二十年）的扎实用功、磨练、考察之后才有的“一夜”！明师教人扎扎实实用功，只要肯“依教奉行”踏实用功，就会一步有一步的验证，绝不来虚的。明师会要求学生正身、内省、止息妄念，通过自己的返观内照，回归于“无”。明师是自己找徒弟，明师不仅自己找徒弟、考察徒弟，也让徒弟考察明师自己，互相“磨合”（所谓看“因缘”）。伪师则不同，伪师更多的是一夕即会的许诺，在伪师那里，不须扎实用功，要见面，先得准备白花花的银子若干，美其名曰“不平辈交往”，等你交上银子，叩头拜师，装模作样传个步法手法啥的就告诉你“有”本事，强调的是“速成”，万一你回家后发现速成不了，就会怪罪为你自己“心不诚”。  
  
再说“八纲”。  
  
1）寒：明师该冷冰冰时就冷冰冰，不会趋炎附势，懂得处下、处柔，若诊病治病效果很好，会归功于病人的敏感、配合。伪师也该冷冰冰的时候冷冰冰，他们的“冰点”在于发现你没多少油水可捞的时候出现。  
  
2）热：明师一定是有内证的人，他们会是充满智慧的热心人，其身上也有一股热情、大气磅礴的精神力量，能循循善诱，很自然的产生一种心无所住的“说服力”。伪师有的是燥热，因为没下过真工夫所表现出来的“心有所住”的烦热。  
  
3）、4）表、里：明师表里如一，独处亦如处众，“暗室不欺”，嬉笑怒骂，举目扬眉一任自然。伪师表里不一，口中有时说不收钱，心理巴不得你多给他些钱，试验他们最好的试金石是真的不给钱！——那时他们绝不会忘记给你一个汇款帐号：）  
  
5）虚：明师虚怀若谷，天然的谦虚有礼，懂得合道而行，把自己的位置放低，他们懂得人体本身有大药，也有本事调出这个药。伪师因无真才实学而内心空虚，所以也只能玩虚的，他们若要教你“空中取药”，你一定取不到药！  
  
6）实：明师实实在在，基本功扎扎实实。文的通佛道医儒各家经典，武的能站桩、盘坐、针灸、草药乃至内力，实事求是，不敢为天下先，但他们“公是公非”，对就是对，错就是错，了了分明。伪师正好相反，漠视佛道医儒各家经典，但若遇有一家被“打压”，他们却装做义愤填膺的样子，比如某个道长要是被打压了，他们会在“事后”声称这是外来宗教打压中国本土宗教甚至文化侵略等等偏激语言，而在事发“当时”他们连喘口大气也不敢甚至还会落井下石。  
  
7）阴：明师懂得“知其白，守其黑”，明师教人“放下”，教人“回归”自然，与道合真，明师一定上通天文下明地理，深通易理，契合大道，明师们知道，自己仅仅是那只指向月亮的“手指”，自己本身绝不是月亮。明师若显露功夫，多是迫不得已或短期行为。伪师则不同，伪师唯恐天下不知其“能耐”，不懂医易诸理却好言别人哪里哪里出问题，忽悠人是其长期本职工作。  
  
8）阳：明师们懂得“师古而不泥古”，他们会与时俱进学习其所处年代的最新知识（乃至科学技术），把晦涩难懂的古法变得有个下手之处、可操作、可理解。明师往往不以行医作为自己的“谋生”手段。明师教人炼尽阴渣得纯阳之体，形神俱妙。伪师正好反之：）  
  
  
最后跟大家分享一段很精彩的真师之言：）  
   
胡涂医  
2011年4月15日  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 医家秘传——重感冒九针疗法

http://simg.sinajs.cn/blog7style/images/common/sg_trans.gif (2011-04-16 19:44:45)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [重感冒治法](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D6%D8%B8%D0%C3%B0%D6%CE%B7%A8&by=tag)    [九针疗法](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BE%C5%D5%EB%C1%C6%B7%A8&by=tag)    [医家秘传](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%BD%BC%D2%C3%D8%B4%AB&by=tag)    [健康](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BD%A1%BF%B5&by=tag) | 分类： [医家秘传](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_2_1.html) |

前阵子有网友要我谈谈如何治疗感冒的问题，其实对于感冒，我历来不主张去治，这与国外不少西医的意见还真不谋而合。比如我原来有一位做医生的邻居M，他是德国人，他的女朋友R是西班牙人，有一次R得了重感冒问他开点药，M死活不肯，两人因此还吵了一架。我把他们请到家里吃饭，席间M医生告诉R女友，感冒吃药的话，七天能好，不吃药，一个星期就好, 我对M兄此论大为赞叹。普通的感冒，的确是这样，多多喝水，注意休息，几天就好。事实上，古传中医的确有一个治疗重感冒的秘法——“九针疗法”。这个听起来很难的东西，其实也很简单，毕竟越是真理越明了，越是高级的方法肯定越简单，是为“大道至简”。  
  
下面胡涂医就讲具体的方法。  
  
预备：一次性的针灸用针。消毒绵花。  
  
方法：  
第一、第二针：在两手少商穴上各扎一针，扎出少许血来。  
第三、第四针：在两手商阳穴上各扎一针，同样要出少许血。  
第五、第六针：扎在左右手的合谷穴，不出血。要同时留针9分钟，男的先扎左合谷，扎进去后留针，接着扎右合谷，同样要留针，女的则先扎右合谷，其它同。  
第七、第八针：扎两手中商穴，同样要出少许血。  
第九针：扎人中，留针3分钟。  
  
注意事项：  
1）若重感冒发生在月亏之时，不能够出血太多。若在月圆之时（如农历十五、十六）则可以多出点血。  
2）经络极敏感的人，留针时间可以缩短，经络迟钝型的，可以适当延长留针时间。  
3）若非重感冒不要去用这个九针法。  
  
备忘：  
1）少商穴：在大拇指端内侧，去爪甲一韭叶许。  
[](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=643c2b690100pxdp&url=http://s6.sinaimg.cn/orignal/643c2b69ga10837ca1cf5)  
  
2）商阳穴：位于食指尖端桡侧指甲旁。  
[](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=643c2b690100pxdp&url=http://s15.sinaimg.cn/orignal/643c2b69ga10842c4694e)  
  
  
3）合谷穴：拇指、食指张开，以另一手的拇指关节横纹放在虎口商，拇指下压处就是合谷穴。  
[](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=643c2b690100pxdp&url=http://s15.sinaimg.cn/orignal/643c2b69ga10851ca1b9e)  
  
4）“人中”不用说了，这个“中商穴”其实是个将错就错的穴位，是医家在实践中“编”出来的穴位，它居于少商穴和老商穴下方中间，找法：拇指甲正中根部下一分许处。  
  
有人请我喝茶，不说了。  
  
祝福大家少得感冒，健康吉祥！  
  
胡涂医  
2011年4月16日  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 中医本质探微10 —— 如何用“数”来治病

 (2011-04-24 03:26:02)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [中医本质](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D6%D0%D2%BD%B1%BE%D6%CA&by=tag)    [“数”可治病](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%A1%B0%CA%FD%A1%B1%BF%C9%D6%CE%B2%A1&by=tag)    [术数](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CA%F5%CA%FD&by=tag)    [健康](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BD%A1%BF%B5&by=tag)    [2012年](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=2012%C4%EA&by=tag)    [子宫脂瘤](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D7%D3%B9%AC%D6%AC%C1%F6&by=tag)    [乳腺增生疗法](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C8%E9%CF%D9%D4%F6%C9%FA%C1%C6%B7%A8&by=tag) | 分类： [医海蠡测](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_4_1.html) |

我在前面的文章[《中医本质探微 4 ——“法于阴阳，和于术数”》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100oaue.html)里说到“其实术数，就是用易理来知道天地阴阳变化，趋吉避凶的各种方术！”在该文中，我并没有深入谈如何用“术数”来治病。本文就简单介绍一下古传中医如何用“数”来治病。这些几乎都是千古不传之秘，希望大家有收获。  
  
在讲用“数”来治病之前，我们还是再温习一下《黄帝内经·素问·上古天真论》里的这句大家非常熟悉的话吧：  
  
“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”  
  
我们的老祖宗非常了不起，他们早就知道，不同的“数”有不同的养生、治病效果！关于这一点，胡涂医要先跟现代的中医专家学者们道歉，上古传承下来的用“数”来治病防病的学问，现行中医教材里是看不到的，请大家原谅我的胡说八道！当然，看不到的东西，并不就一定不存在，好比你看不到CCTV的电磁波，可是它确确实实存在。至于被“师氏藏之”的《黄帝内经》第七卷的内容，多半就有神奇的关于“数”的论述。  
  
这里所说的“数”，是指0、1、2、3、4、5、6、7、8、9这十个数。当然，我们老祖宗当时并不使用阿拉伯数字，为了方便起见，胡涂医就用大家熟悉的阿拉伯数字来表述。  
  
古人是如何发现不同的“数”有不同的养生、治病效果的呢？经常读胡涂医前面文章的朋友们应该有答案了——就是用返观内证的方法，让身心回归“零”的状态！进入甚深定境观察，可见每一个数字都含有不同的能量、信息——包括颜色。比如，数字“0”，在返观内察中，它是纯金黄色，怪不得古传中医及古代的天人之学之学，动不动就说“金丹大道”。为了避免大家追问其它九个数字的“颜色”，胡涂医干脆先把每个数字的颜色列于下，先“给点颜色”大家看看：  
  
“1”—— 浅蓝色。  
“2”—— 浅红色。  
“3”—— 浅绿色。  
“4”—— 褐色。  
“5”—— 浅黄色。  
“6”—— 深黄色。  
“7”—— 深绿色。  
“8”—— 深紫色。  
“9”—— 深红色。  
  
为什么要先谈“颜色”呢？因为颜色其实就是数本身的一个本质属性，许多人都知道中医有“五行对应五色”之说，但谁也讲不清楚为什么，其实全部的秘密就在这里——在返观内察中，每个数都是有颜色的，每个数都可以被按五行来分类的，就这么简单！没有经过返观内察的“返还”之功，是不可能讲清楚这些东西的。  
  
我在前面的文章里反复提到，中医的一大本质就是“天人合一”，天人如何合一呢？这个问题可以写成长长的一本书！本文就从“数”的角度来解释天人如何合一。按照古传中医的内证观察，人体与天地，时时刻刻都在交换着信息和能量，这些“信息”，可以理解为是以一种“生物脉冲”形式，向天地发出、从天地间接受、与天地万物交换，其运行的速度，最低速度是光速（因其一起步就是光速，一刹那就超越光速，所以无形、无相），这些“生物脉冲”，古人用阴爻（－ －）和阳爻（——）来表示，人体发出的“人体脉冲”，如果是健康的人，是“——、－ －、——、－ －、——、－ －、——、－ －”如果“翻译”成现代的二进制数码，就是“1010101010”，转换成十进制，用阿拉伯数字来表达就是“170”。而不健康的人，其病灶处的脉冲，也有不同的“生物脉冲”之“数”，其排列就是无序化的。  
  
“数”不仅有颜色，而且都有“动态”的能量含义。以下内容，是古传中医世代秘传着的东西，我不便将其全部公开细谈，择其奥要，供养大家，看各人悟性，大家能悟多少就多少吧——这可是历代秘传、被明师们“藏之”的内容呢！看仔细了：  
  
“0”—— 含有“通达无碍”的信息能量，主“疏通经络”。  
“1”—— 在易里上是平平之数，含有“平衡阴阳”的信息能量，当然主“阴阳平衡”。  
“2”—— 写成“二”大家就明白了，有“平行”的动态含义，主“颤动、波动、波起”。  
“3”—— 写成“三”就好理解了，“乾”卦嘛！所谓“大哉乾元”，“3”主“生发”，所以太上曰“三生万物”。  
“4”——不是咱们老中迷信，“4”的确主“大型波动”，用古传中医的返观内察法细细观察，可见“4”的脉冲速度极快，冲击波特别大，所以容易使事物变坏——当然，也可能“变好”。  
“5”—— 含有“化”的信息能量，所以我们老祖宗才有一套“五”行生克制“化”的理论。“5”这个数字主“缓慢、湿润、运化”。  
“6”—— 我们中国人常常说“六六大顺”，这是有道理的。“6”字，在返观内察中，可见其信息能量比“4”还要有更大的动力，其信息能量为“顺变”——当然，可以“顺变”好，也可以顺变“坏”，但以“顺”（好）为主，这个数主“突变、激动、交替”。  
“7”—— 这个数在易理上表“转折”，其信息能量主“转折、激发、突出、破裂”。  
“8”—— 这个数在易理上表“成功”，所以咱们老中爱“8”也不能全说是“迷信”嘛！返观内察其信息能量，主“还原、回溯、完成”。  
“9”—— 这在易理上表“转变”，胡涂医在早前的文章[《医家秘传，人体有条退烧、止咳通道》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100gccs.html)里说过，“9是变数，古人有“逢九必变”之说，您可以参照中国历史，看看从1919，1929，1939， 1949， 1959， 1969， 1979， 1989 …… 各年都有些啥大事:)”，大家明白我为啥有这番话了吧？这个“9”所含的信息能量就是“转变、向上、突破”。  
  
顺便说一下，很多人都在谈论2012，根据上面的“数”看，大家是否“心中有数”了？：）  
  
子时到了，不多说了。给大家一个“说话算数”的特殊的组合，有病治病，无病强身，有空的时候就可以念念：“0011999”，最好每一次念“99”次。  
  
最后说一句： 若执着于某个“数”的好坏，这本身就不合于“道”，不偏、不执，自觉的“和于术数”，便是合道而行。其实，日日是好日，数数是好数！关键在于“心”好、事好、话好，人自然好。  
  
祝福大家都能“和于术数”、合道而行、诸事圆满！  
  
胡涂医  
2011年4月23日  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

补充：有人问到具体的治疗子宫脂瘤和乳腺增生两种病的“数”，因这的确是现代女同胞容易患的两个常见病，故特别列明于下。以后不对具体病症专门回答这类问题，疾病太多，一个一个“数”去讲，讲到猴年马月也讲不完，见谅！

1。子宫脂瘤：可以念“35000”，66遍。而且最好用躺着的时候念，仰卧即可，双手环抱于胸前，头朝正南。每次不超过35分钟。

2。乳腺增生：可以每天花19分钟念66遍“19010”，生过孩子的，面向正南，静坐着念，没生过孩子的，怎么念都行。

## 医家秘传——治疗“抑郁症”妙法

http://simg.sinajs.cn/blog7style/images/common/sg_trans.gif (2011-05-14 02:48:13)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [抑郁症](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%D6%D3%F4%D6%A2&by=tag)    [防治抑郁症](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B7%C0%D6%CE%D2%D6%D3%F4%D6%A2&by=tag)    [七情](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C6%DF%C7%E9&by=tag)    [五志](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CE%E5%D6%BE&by=tag)    [夜行太保法](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%B9%D0%D0%CC%AB%B1%A3%B7%A8&by=tag) | 分类： [医家秘传](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_2_1.html) |

一直以来都有人问胡涂医，古传中医有没有治疗“抑郁症”的良方？古传中医的确有治疗抑郁症的妙法，但是因为它太简单，其疗法甚至还有点“搞笑”，怕难为高明的现代人所接受，胡涂医迟迟不敢公开这个妙法。最近又有朋友提及此事，不得已，还是写篇文章谈谈这个现代社会的常见病，希望能给抑郁症患者和其家人带去福音。  
  
医家在传授这类“古怪”的妙法之前，往往要先忽悠一番大道理，胡涂医也不能例外，咱们随便忽悠到哪儿算哪儿吧。  
  
我们先来看看抑郁症是怎么一回事。  
  
抑郁症是现代社会常见的“精神科”疾病，其主要表现为：情绪低落、灰心散气、兴趣缺缺、自责自罪、自暴自弃、思维迟缓、食睡两差、不喜阳光、消极避世——甚至常有自杀念头，以及思虑过多——担心自己患各种疾病甚至感到全身不适等。如果按照古传中医的观点来看，所有这些，都可以归入“情志病”，属于古人所说的“郁症”范畴。  
  
关于“郁”的说法，《黄帝内经》及后代医家都有诸多论述。归纳起来，主要有以下两种：  
  
1。情志及五脏致“郁”。  
  
所谓“情志”，是七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）和五志（喜、怒、忧、思、恐）的合称。七情看似“包含”了五志，其实七情和五志是不一样的！七情是表现于“外”的“情绪”，五志是隐藏于“内”的“志意”。当然，它们也有共同点——都是五脏功能的“化生”。具体是：心——喜、肝——怒、肺——忧、脾——思、肾——恐。  
  
胡涂医在前几天回复大家的评论时说过“人不要去活在情绪中”，这句话很少人真正看懂。其实一个人在生活中，如果能做到少去活在情绪中，人缘自然会很好，同时对养生益智也是大有稗益的，所以大家要学会在情绪“来”时，于自己心里要马上有一个“回转”——把不好的情绪“转化”成好的念头。比如，你发现出门堵车，本来该焦躁、着急的，要把这些转化成好的念头其实也不难，告诉自己堵车也很好，正好可以在车上休息休息。再如，出门遇到大雨，发现自己没带雨伞，很多人会很懊恼，甚至骂老天爷，其实你懊恼也好，怨天咒地也罢，雨该下还是要下的，何不在心里来个“回转”，告诉自己：“阿弥陀佛，真好啊，下雨了，空气好多了！”。世间的广狭，都是自己所造，执着于某个境界，就会在那个境界的当下苦海无边，人间的净土，其实就在每一个当下的觉悟中。“不怕妄念起，但怕觉照迟”，说的就是如何在生活中用功。常常能这样转坏为好，便是防治抑郁症的最上乘妙法！  
  
关于“志意”，《黄帝内经》说：人的志意，能够统御精神，收摄魂魄，适应气候寒热的变化，调节情绪⋯⋯志意专注，则人的精神容易集中，思维会很敏捷，魂魄会很安定，不产生懊悔、愤怒等负面情绪，因而五藏也就不会受到邪气的攻击。（《黄帝内经·灵枢·本藏》：“志意者，所以御精神，收魂魄，适寒温，和喜怒者也……志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五藏不受邪矣。”）——这也是胡涂医反复强调要大家平时多多存好心、说好话、做好事的原因。  
  
情志，其实是五藏的正常反应，情志在一定范围内其实都很正常，如果发觉其偏激，那就是反常，这时就要立马行“转化”之功，让自己当下就离苦得乐。很多人爱问古传中医如何学？古传中医就这样学！情志过激，其实也是致病的一大原因，《黄帝内经》有一句千古名言叫“生病起于过用”，再精确不过了！  
  
情志致“郁”，虽说是“精神层面”的东西，但也有其“物质”因素。五志的生克关系与五藏的生克关系算得上是一体的两面。要善自养护，“防心离过”。  
  
以上说的是情志致郁。五脏致郁，其实还是与情志有关。古传中医认为，心藏神，惊恐或思虑过度则伤“神”，神被伤了，心就会感到恐惧而降低调节自身的能力，时间久了，身上很多地方的肌肉（比如肘、膝、髀部）就会无力，肌肉消瘦，毛发憔悴失去光泽，所以更想整天窝在家里，这是抑郁症患者的一大特征。  
  
脾藏意，如果忧虑过度而有不懂得“转化”，就会伤“意”，意被伤了，就会胸中憋闷，有人甚至会手足都不能或懒得去举动，皮色枯槁没有光泽，使人兴致缺缺，灰心失意，这又是抑郁症的典型症状。  
  
肝藏魂，如果悲伤太重，影响到了内脏，就会伤“魂”，魂被伤了，就容易忘事而不精明，有的男人还会导致阴囊收缩，筋脉拘挛，两边肋骨无力上举，毛发枯槁，给人感觉总是失“魂”落“魄”。  
  
肾藏志，如果大怒不停，就会伤“志”，志被伤了，记忆力就会下降，甚至常常忘记自己从前说过的话，腰椎转动也会有困难，甚至不能俯仰屈伸，进一步也会毛发憔悴，颜色枯槁，干啥也提不起劲，不思进取，消极避世甚至有轻生厌世的念头，这更是严重抑郁症之状。过度恐惧而不懂转化的，就会伤“精”，精被伤了，就会出现骨节酸痛、痿弱、厥冷、遗精等症状。  
  
西医对抑郁症在免疫、生化、分子生物学上做了深入的研究，但对其病因病机仍然不能明确，不客气的说，目前西医对抑郁症的研究还只是停留在现象学描述的初级阶段，而咱们的老祖宗却能够从人的情志及其与精、神、魂、魄的得失存亡关系，到身体各项“功能”的运行情况进行观察，体现了极为高超的系统论思想，而且不仅指出其病因病机，更是具有理中有法，法中寓理的可操作性，作为受过不少现代教育的人，胡涂医常常为我们老祖宗的高超智慧夙夜兴叹，做中国人还真幸运！  
  
顺便说一下，家中若有抑郁症的亲人，要多多开导他们，拉他们出去晒太阳，干体力活或做运动，使其情志变得阳光、开朗，常常与人或物接触，平衡五志，这样有利于康复。  
  
2。 体质与外邪致“郁”。  
  
五脏化生的情志虽然可以致“郁”，但也不是每个人都会因情志而得抑郁症。胡涂医在[《中医本质探微 9 —— 略说“因果病”》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100phac.html)里提到过有一种“因果病”叫“情志病”，但并不是说所有抑郁症都是因果病，这一点得重新强调一下，如是因必有如是果，如是果未必是如是因引起！古传中医认为，抑郁症其实与一个人的体质和先天禀赋有密切的关系。在《黄帝内经》里，歧伯把“先师之秘”的木、火、水、金、土五种类型的人的体质和先天禀赋做了“慎之慎之”的描述——认为“木形之人”、“少阳之人”，用今天的话来说，比较容易得抑郁症，说木形之人，一般容易面色苍白，头部相对于身体其它部位来说较小，而且脸比较长，肩膀比较大，背直身小，手足比较好，有才气，但比较劳心、操心，体力一般，这个类型的人，比较容易忧愁，或者说，更容易得抑郁症，尤其是秋冬两季（关于“悲秋”之说，请参见[《秋季养生，无外其志》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100jtvn.html)），如果从“体型”和“心性”来说，这就是体质与先天禀赋，比较“无可奈何”，所以大家以后面对这类抑郁症患者，千万不要看不起他们或认为他们活该，要学会用一颗父母心对待这类人。（《黄帝内经·灵枢·阴阳二十五人》：“其为人苍色，小头，长面大肩背直身小，手足好。有才，劳心少力多忧，劳于事，能春夏不能秋冬感而病生。”）。此外，五脏六腑如果生来大小不正常，如果加上颈椎、腰椎不正常，也容易得抑郁症。前几天给一位远在国内的陌生人做了一下千里诊病，我诊出他的脾脏比正常人的略大，而且其颈椎、腰椎都有不轻的毛病，他果然有颇严重的抑郁症，除了情志方面的因素，“体质”的确是很“客观”的原因。  
  
根据胡涂医的糊涂经验，天生脾脏偏大、心脏偏小的人，比较容易得抑郁症。这个其实也不难从医家经典里找到“理论根据”，毕竟“脾藏志”，脾脏有问题，情志容易出问题！而心脏为五脏六腑之君主，统帅一个人全身的魂魄和意志（参见[《中医养生 ——因天之序，合道而行，24小时如何过 5》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100gd7o.html)），心脏有问题，这个“藏神”主“神明”的“君主之官”如果偏小或不健康，人也容易如《黄帝内经·素问·藏气法篇》说的“心气始衰，若忧悲”。明代张景岳先生在《类经·疾病类》里说：“忧动于心则肺应，思动于心则脾应，恐动于心则肾应，此所以五志唯心所使也”。此外，少阳型的人也容易得抑郁症。少阳类型的人，比较没有规矩，爱偷懒（参见[《且说采阴补阳（成人版）》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100ol3r.html)），这类人虽然容易洋洋得意，但是物极必反，他们也常常容易自责致郁，《黄帝内经·灵枢·通天》说，少阳类型的人，洋洋得意之外，内心容易自责，哪怕只有一点成就当个芝麻官，也爱显摆，觉得自个儿了不起，其实内里空虚，难免自责，日久自然容易得抑郁症了（“少阳之人，諟谛好自责，有小小官，则高自宜，好为外交，而不内附”）。所以奉劝大家，平时要多多“正身”，坐有坐相，站有站相，现代得抑郁症的人这么多，恐怕跟现代人不懂正身也有很大的关系，这就留待专家学者们去研究吧！平时要努力做到“阴平阳秘”、阴阳平衡，性格平稳，否则空谈养生修道，断不会有大的成就！  
  
以上说的是“体质”致“郁”，而“外邪”致“郁”呢，则是指外部环境、能量对人的影响，也容易使以上体质的人抑郁。比如“虚邪贼风”，在人体正气不足的时候就容易侵犯我们的五脏六腑，影响我们的情志。所以《黄帝内经》有“风者，百病之长”的说法。至于环境，确实跟很多人的住宅风水不无关系，例如我们周围有一对年轻的夫妻，他们三四年前搬进一个房子后，两个人双双都得了抑郁症，他们是高薪白领，身体各方面机能都很好，看上去特别健壮，尤其是男的，肌肉发达，怎么看也不像个病人（别看很多老外看上去牛高马大，其实很多人虚得很），西医对此毫无办法。后来一问，果然他们新搬进去的房子没有一间房间是正正方方的，睡房的屋顶也是尖的，这从“风水”学的角度看，对情志是极为不利的！其它的，这里就不详述了。  
  
忽悠完上面一堆大道理之后，得总结一下治疗抑郁症的方法：  
  
1）在生活中学会“转念”，把一切事情都往好处去想，时时存好心、说好话、做好事，为人讲道义、讲仁义、讲恩义。这能防治一切情志病！  
  
2）身体的健康，非得五脏六腑都健康不可。五脏六腑的健康之道，最少要全身表皮层、组织肌肉层经络、气路畅通，这就离不开充足的真气、正气！培育、壮大正气的心法，不外乎因天之序、合道而行，食饮有节，起居有常，不妄作劳，其“技术”，这个[糊涂医治糊涂病的博客](http://blog.sina.com.cn/realtcm)里多有论述，大家针对自己的体质，选择适合自己的方法多多实证就好。此外，作为辅助疗法，白天多出去晒太阳，多多在太阳底下干体力活（城里人就锻炼、运动吧），让身体多出汗！  
  
3) 最后，就是医家秘传的治疗“抑郁症”的妙法了！这个方法简单、有效，但是有点“古怪”，医家称之为“夜行太保”法，今天供养大家：  
  
具体方法：每天睡觉前一小时（最好是晚饭后两三个小时），脱掉鞋袜，赤脚在墙边（背靠着墙就好）蹲9分钟，然后站起来，慢慢走出家门（赤脚！），出家门后，可以加快脚步，漫无目的地走，想往左就往左，想往右就往右，最好能走到田地里——有“泥土”的地方（实在没有，沙子也行，再不济，水泥地也凑合，但没有泥土地效果好，如果践踏草地不会不道德的话，草地上走也行），一路走，最少走45分钟，快回到家时放慢脚步，回到家后不跟任何人打招呼，不可以洗掉脚上的泥土（顶多用布轻轻抹一下），不可以洗澡。总之，一回家啥也不管（可以上厕所）就上床睡觉。一般49天内就好！  
  
这个方法主治一切情志病！对高血压、糖尿病、脂肪肝等也有很好的疗效。慢慢走着走着会“上瘾”，以后健步如飞，走多久的山路也不累，颇为神奇！下面是注意事项，对于阅读能力不高的人，实在抱歉，胡涂医不够智慧写得更通俗易懂，关于此法的任何问题不回答，自己慢慢阅读、揣摩吧，对不起了！  
  
注意事项：  
  
1）抑郁症严重的人，最好有亲人在旁边跟着。千万注意安全——尤其是生活在大城市的人，要注意交通安全。  
2）从出发到回来，不可以和任何人说话（手机就别带了）。记得不可以洗脚（陪走的人可以洗脚），如果出汗多，可以擦干汗，换睡衣。  
3) 此法适合在天气较好的夏天习练，天冷时不适合。“若要用功正此时”！  
  
  
祝福大家身心健康，妙心吉祥！  
  
胡涂医  
2011年5月13－14日  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 你也有“过目不忘”的记忆力

 (2011-07-03 04:26:59)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [六根](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C1%F9%B8%F9&by=tag)    [六尘](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C1%F9%B3%BE&by=tag)    [记忆力](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BC%C7%D2%E4%C1%A6&by=tag)    [心意](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D0%C4%D2%E2&by=tag)    [相应](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CF%E0%D3%A6&by=tag) | 分类： [中医扫盲](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_3_1.html) |

第一次在维也纳金色音乐大厅([Der Musikverein](http://www.musikverein.at/))听莫扎特交响乐，我对身边的人笑称，莫扎特的音乐，在艺术家们的完美演绎下，彻底地清洗了一遍我肮脏的灵魂，我要把每一个音符都带走。这听起来可能有点儿夸张，但是这么美的音乐，“过耳不忘”才不至于暴殄天物。事实上，“把每一个音符都带走”是有可能的，人类不仅有“过耳不忘”的能力，还有“过目不忘”的能力，乃至“过”鼻、舌、身、意等都“不忘”也是人人本有的能力！前些天在回复一位博友的评论时，胡涂医开玩笑问这位朋友要不要学学这个过目不忘的能力，结果引来好几位凑热闹的。为了满足一下大家的好奇心，干脆专门写篇文章谈谈。当然，对“记忆力”的深入了解，是修习古传中医的必经之路，不可不察。  
  
要弄明白“记忆力”是怎么回事，就得搞懂烦恼是如何来的。——所以说，深入认识记忆力的作用，可以帮助我们减少烦恼，而减少烦恼，正是修习古传中医的必经之路！古传中医与世传中医的一大不同之处，就是古传中医越学越少烦恼，“学而时习之，不亦乐乎”——这才是正统中国文化的学法！世传中医则像其它医学，往往让人越学越多问题。  
  
那么烦恼是如何来的呢？相信大家每天都或多或少有些烦恼，想过这个问题吗？烦恼是谁给你的？或许每个人都会有自己的答案，专家们也有许许多多的说法。熟读我前面的文章——尤其是那篇[《中医本质探微 8 —— 全凭心意用功夫》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100p9po.html)的读者，应该悟到了，烦恼与快乐，均来自于我们的心念！所以胡涂医在[《医家秘传——治疗“抑郁症”妙法》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100p9po.html)一文中才郑重其事地提醒大家要学会“转念”，把一切事情往好处去想——其实这是提高记忆力的好方法呢！  
  
问题是，很多人虽然也想着要“不起烦恼”，可就是“烦恼不断”！比如常常有朋友问我，平时还好，一到了要用功静坐或站桩的时候，越不想去想事情，越是念头纷飞，各种念头纷至沓来，烦恼不堪。考试前越是想去记住一些公式或单词，越是记不住，这是怎么回事呢？  
  
还是“心意”！我们时时刻刻均跟我们的“心意”厮混在一起，却对他老人家所知不多，这就好比我们口袋里揣满着瑞士银行的各种信用卡，却天天发愁没钱吃饭。  
  
心意，或者说念头，都是依靠眼、耳、鼻、舌、身、意这“六根”的作用，才能对色、声、香、味、触、法这“六尘”加以分别。对于我们喜欢的，起“贪爱”，对我们厌恶的，起“嗔恨”、“厌恶”、“排斥”。这些贪爱或嗔恨，一天到晚，随着六根门头死缠烂打，摄取外面的六尘的境界，不断起分别、染着、爱嗔⋯⋯比如，这个东西好吃，这个味道不好，这首歌好听，那首歌难听，张三美丽，李四丑陋，等等。我们的心意就像孙猴子，一蹦十万八千里，就是没有办法静止下来。除了六根对六尘的境界所生起的分别、染着、爱嗔之外，我们常常会“自然”地生起对于六尘中的某一尘的爱恨情仇，比如，有人“天生”爱喝茶，有人打死不喝茶，有人喜欢粉红色，有人最怕粉红色，有人爱小动物，有人怕小动物⋯⋯凡此种种，都是我们心意的“种子”或者叫“习气”使然！——不用我多说大家想必也已明白，这一切，都障碍着是我们去把心安下来！心若安不下来，怎能“过目不忘”呢？  
  
以上说的，是一番道理，悟性好的人，可以领悟出增强记忆力的方法了。不过光明白这一点，还难以弄明白记忆力是怎么回事儿。其实我们所经历过的每一件事，不论好坏，凡是眼、耳、鼻、舌、身、意六根“经历”过的任何事，都会成为我们“记忆力”的一部分。从佛家的唯识学角度来看，心念的这些行为、动作、言语，就是我们的“有表业”。现行的“有表业”回熏到我们记忆的“大硬盘”——第八意识（即“阿赖耶识”），成为这个有无量无边“存量”的大硬盘、大仓库的一部分，储存起来后“永不消失”！—— 换句话说，我们所作所为，所思所想，所听所说⋯⋯一切的一切“经历”，其实都是“过目不忘”的！不仅“过目不忘”，过“耳”也“不忘”，过“鼻”也“不忘”，过六根中的任何一根都不忘！所以我才在之前给一些博友的回复里说，“过目不忘”的能力人人都有，无人无之！  
  
我们的这个“大硬盘”中，记下哪一类的东西最多，哪一类的东西就会经常显现出来！比如我们平时常说的哪一类话、常做的哪一类事比较多，在“大硬盘”里的记忆力就比较强，就比较“印象深刻”（藏传佛教叫“铭印”）。这类“印象深刻”，如果是针对某个人，我们就喜欢常常去找这个人或想起这个人（情情爱爱都是这样），如果是针对某件事，就喜欢常常做某件事（比如打电脑游戏），如果是针对食物，就常常喜欢吃某件食物（比如毛主席对红烧肉），如果是针对衣服，就喜欢常常穿那类衣服⋯⋯总之，过去的”印象深刻”会“不由自主”地驱使着我们去做各种各样的事，许多人有时明明知道是颠倒梦想，还是一条路走到黑，所以佛陀不无感慨地说“众生颠倒，以苦为乐”。  
  
说到这里，就不能不扫盲一下传统文化里的一个名词——“相应”。这个词对一般读者可能还很陌生，在古传中医里，弟子如果要从明师们那里得到那句“真传一句话”，就必需与师父“相应”，才能完成理、法、能力等的“传承”，否则就算得了任何一句秘诀也没啥大用，也还得辛辛苦苦去熏习、去训练！“相应”，用现代语言来说，就是师徒之间的“发射与接收装置”微调到拥有完全一致的波长、波段、频谱、频率，“传”和“承”才能完成！当然，这个“微调”的过程，在以前的医家是很考验人的，师父会狠狠地磨你很多年，磨性多年，传承完成之后，才“苦尽甘来”。这说的是医家的“相应”，多年前我在郑州拜会上巨下赞老和尚的再传弟子（去年的文章里提到的可以“单衣过冬”的那位），他就透露过其师门真传的方法就叫“上师相应法”，可见医道与佛道之理是相通的。顺便提一下，常有朋友问，为什么中医和道家说的是经络，佛家说的却是脉轮？理解了“相应”，您是否也理解了为什么古中国的医道两家“看到”的是“经络”，古印度和西藏看到的却是“脉轮”？——“传承”不同，“相应”就不同！人身无处不气路！  
  
“相应”这个词有助于我们理解记忆力。我们的“大硬盘”阿赖耶识里储存了我们曾经做过的一切事，当我们见到（遇到）现前的外境时就自动地把这些外境（即色、声、香、味、触、法）吸收进来，并飞速地在大硬盘里“扫描”，如果我们过去曾经经历过相同的、类似的东西，那就“相应”！遇到“相应”，心理就起“波澜”。好比贾宝玉遇到林黛玉，一眼望去就觉得“这个妹妹很面善”，似曾相识，觉得投缘。顺便说一下，缘分，说到底，还是与过去（比如说前世——假如你相信有前世的话）留下“深刻印象”的人事相关！所以大家要多多广结善缘，结善缘，不攀缘，往后的路才多些助缘少些障碍。  
  
我们不断的透过眼、耳、鼻、舌、身、意去吸收色、声、香、味、触、法的“境界”回来，再跟原来储存在大硬盘阿赖耶识里的记忆作比对，“相应”的就欢喜、染着、贪爱，不“相应”的就排斥、打压、讨厌甚至破坏，从而不断地制造各种各样的“烦恼”——身、口、意的贪、嗔、痴行为，这些行为又马上被大硬盘储存变成“记忆力”，成为阿赖耶识的又一部分，一直到这辈子结束了，我们平时做得最多、最强大的那部分“记忆力”，那个巨大的力量，再牵引我们去开始下一回生命⋯⋯没有休止的轮转下去⋯⋯想想都觉得人生如火宅，得赶紧积累功德出离苦海，所以“没文化，真可怕”也不全是说着玩儿的：）  
  
忽悠了这么多，不知大家对哪些东西“印象深刻”？还要不要学“过目不忘”的能力？  
  
“频呼小玉原无事，只要檀郎认得声”：）  
  
子时到了，睡觉去。  
  
胡涂医  
2011年7月2-3日  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 对治紧张、压力的方法

 (2011-08-01 16:22:08)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [对治紧张压力](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B6%D4%D6%CE%BD%F4%D5%C5%D1%B9%C1%A6&by=tag)    [六根](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C1%F9%B8%F9&by=tag)    [六尘](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C1%F9%B3%BE&by=tag)    [六识](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C1%F9%CA%B6&by=tag)    [定力训练](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B6%A8%C1%A6%D1%B5%C1%B7&by=tag) | 分类： [医家秘传](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_2_1.html) |

在古代，人们生活比较简单，各种紧张压力相对较少，古人总体上“洪福”少，“清福”多，日子比较清净。我们现代人正好相反，物质文明高度发达，“洪福”是多了，享“清福”的日子反而不多。当然，只要是“人”，无论在哪个年代，都有各种各样的“苦”，各种各样的烦恼、紧张、压力。如何对治紧张压力，世界各国都有各种学说、方法，目前似乎都被归到西方的心理学范畴。每每翻阅一些现代心理学、心灵学的著作，胡涂医常深以自己是中国人而自豪，西方心理学的那套东西，咱们的老祖宗在几千年前就有过深入细致的论述了！我们的老祖宗不仅明其理，而且知其法，不能不让人赞叹古圣前贤的无边智慧！  
  
紧张压力，在古代医家被归入“情志失调”。老祖宗认为“情志失调”会导致五脏六腑的各种疾病，我在前面的文章[《医家秘传——治疗“抑郁症”妙法》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100qkce.html)里对这一点已谈过，不再重复。而五脏六腑的各种疾病，同样也会导致一个人的“情志失调”。比如肝胆气虚的人，容易胆怯、恐惧，肝气过实，则容易发脾气、动怒。又如，心气虚了，人就会产生悲哀之感，心气旺盛，人就会笑而不止。（《黄帝内经·灵枢·本神》：“肝藏血，血舍魂，肝气虚则恐，实则怒⋯⋯心气虚则悲，实则笑不休。”），五脏六腑，全身气血的不调和，都会导致一个人情志上出问题。所以一个人如果要真正获得健康，必须从身、心两方面同时着手，而身心并治，正是古传中医的“强项”！  
  
在具体介绍对治紧张压力的方法之前，我们必须重温一下“烦恼是如何来的”。我在前面的文章[《你也有“过目不忘”的记忆力》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b6901017mb2.html)里提到“烦恼与快乐，均来自于我们的心念”，这句话不知道大家听进去了没有？我们知道，六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）对着六尘（色、声、香、味、触、法）产生了六识的分别作用，就会一刻不停地“制造”各种烦恼、紧张、压力。比如“触”，有“可意触”和“不可意触”，即“合自己心意”和“不合自己心意”两种（当六根接触六尘境界，就产生“触”），这些“触”都是与无明“相应”的。怎么理解呢？——就是我们的内心“大硬盘”里潜伏、储存着一种自我的思想、念头、执着，一接触之后，合自己心意的，就产生一种“乐受”（快乐的感受），不合自己心意的，就产生一种“苦受”。毋庸讳言，快乐的感受，我们就想占有、延长拥有、染着它（不管它是“人”还是“物”还是“情”），苦受则自然想排除、打击、破坏乃至消灭它，总之，“触”之后产生“受”，感“受”以后由于念头加深、“铭印”加深，情志随着加强，自然而然就会产生身体上、言语上的各种行为。情志、心意的不断加强，必然对“乐受”念念不忘（专业名词叫“可爱境”），想了再想，这个“阶段”就是“爱”，内心就对“可爱境”产生染着心，黏住了放不下，整天一有空就想个不停，“才下眉头却上心头”，在这个状态里，有了“爱”的力量来不断加强这个意念，就容易产生更加强烈的染着，自然就会产生各种各样的身体、言语的“业”——行为（佛学叫“现行”），这个“现行”出现，人就会采取进一步的行动（所以佛学叫“取”），采取行动之后，就会留下更深的“铭印”，留下一股大到可以带去下一轮生命的“记忆力”（习气）！各种记忆力的不同，会带我们去投在不同的“方向”。——所以说，我们要时时刻刻记住多说好话，多做好事，多存好心，以后的生命历程里才能拥有多一些善美！未来“命运”的好坏，其实在我们此时此刻的“运命”是否得当！“爱”和“取”，一定要本着“不侵犯”的恭敬心、慈悲心为原则。所以佛道医儒武各家各派均有各自的戒律、规矩要受持。现在许多高明的现代人在批评孔夫子，其实他们哪里懂得圣人的胸襟与情怀！夫子“己所不欲，勿施于人”、“克己复礼”等教导，不就是持戒、不侵犯、慈悲心吗？  
  
要想降伏紧张压力，就得从“规范”上面所说的“爱”和“取”上来下功夫！因为“爱”跟“取”如果形成动作，在心意上，就是“意业”，在身体上，就是“身业”，在言语上，就是“口业”。一旦身、口、意的“动作”、行为完成，变成了过去式，就如成语“覆水难收”，无明、烦恼、紧张、压力等等就迟早要来！好比高铁建设的徇私舞弊，铁道部的厚颜无耻，必定导致灾祸不断，真相不明，躲不掉的。因此，持戒、遵纪守法、克己复礼等等，可以在行为方面不让“爱”起“现行”——变成行为！因为行为要产生作用之前，都会在心中酝酿一段时间，所以我们要在这个过程中抓紧时机控制它，当六根接触六尘的时候，如果能在“当下”有一种力量来让自己心里保持明明白白，在“当下”就能克制自己的冲动，那么我们就能从烦恼、紧张、压力中解脱出来，终得大自在！  
  
那么这一种力量是什么呢？  
  
定力！  
  
定力，可以通过生活阅历“被动”获得，经过很多苦痛悲欢的人，容易有比没阅历的人更有定力。定力主动获得，则可通过特定的训练而来。  
  
一般人，遇到烦恼紧张压力的时候，会找亲友谈谈心，或者去KTV唱唱歌，跟朋友喝喝酒，这些虽然能短暂缓解烦恼压力，但是只能治标，不能治本。医家秘传的降伏紧张压力的方法，则是训练我们这颗杂乱心，让它恢复原来的定力，在接触到外界种种人事物的时候，不要迷糊，心里明明白白清清楚楚，功夫深时，对于任何一个行动，不管是吃饭、喝茶、穿衣、走路、乃至炒股票等等的时候，心里都有朗朗乾坤，没有杂乱，清楚明白。这一切，都有赖于平时对自己进行“定力训练”！可以这么说，“定力训练”是降伏烦恼、紧张、压力的不二法门，除此别无圣法！  
  
您可能会觉得，自己似乎也没啥特别的烦恼、紧张和压力，不须训练自己的定力。事实上，除了开悟了的圣者，我们普通人，人人都有或多或少的紧张压力。尤其是活在高房价、高通胀、低福利和安全系数如此低的社会里，随便出去街上转转，少见有眉心舒展面带微笑的成年人，这真是时代的悲哀！如果下面几个问题，你的答案有一个以上是肯定的，那么紧张压力就已经在损害到你的身心健康了：

1. 最近您是不是发现自己食欲不振，或者变得十分贪吃？
2. 您是不是已经容易失眠，或失眠很久了？
3. 您是不是血压不稳，或者血压已经容易升高了？
4. 您是不是觉得做任何事情都提不起劲，甚至对自己越来越没有信心？
5. 您是不是觉得自己的自尊心也在慢慢散失？
6. 您是不是常常担忧未来？甚至对2012年怀有不知名的恐惧？
7. 您是不是发现记忆力和注意力正在减弱？常常忘记事情？
8. 您是不是常常一件事情还没有做完，就急着要做下面一件事情？
9. 您是不是变得很容易烦躁、生气？
10. 您是不是常常觉得自己很孤独？或者做事变得优柔寡断，难以做出决定？
11. 您是不是发现自己已经不太容易集中精神做事或思考？
12. 您随便用一只手捏一把另一侧的肩膀（肩井穴），是不是有一条硬硬的筋？
13. 您随便捏一捏大椎及颈部，是不是觉得酸酸的，蛮受用？
14. 您沿着大腿外侧随便敲敲，是不是觉得有两条硬硬的“筋”？
15. 您的肩胛骨以下，脊椎骨两侧肌肉是不是硬硬的，仿佛有两条筋？
16. 您单腿站，闭上眼睛，是不是立马要倒下？

有以上问题不可怕，现在开始训练定力，可以标本兼治，身心并治。怎么训练呢？  
  
训练前准备：

1. 时间：不要在刚下班，很疲惫的时候训练，最好选择自己精神还好的时候做，可以早上早点起床，抽出五分钟、十分钟以上时间来练习。
2. 衣服：以宽松舒适为宜，同时解除手表、戒指、耳环等“身外物”。
3. 环境：刚开始的时候以安静、空气清新、无人打扰为宜。
4. 器具：a)如果采用坐式，要准备一条大毛巾或毯子，用来盖在膝盖上。同时准备一个坐垫，以便坐下时臀部稍高。b)如果采用其它姿势（站或卧），准备干毛巾，练习结束时擦汗用。
5. 其它：练习前排清大小便。

训练后的注意事项，请参考前面的文章[《医家秘传 —— 对治“眼病”的妙法》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b6901017lbw.html)的相关补充说明：

1. 练习结束后，要擦干泪水和汗水，尤其是大椎处的汗要擦干，夏天不能立即去洗澡（最少要等半小时）。
2. 尽量避免在电风扇下和空调房里练习这个方法，易感风寒。
3. 练习结束后最少半小时内不可以接触冷水，尤其是在夏天，要尽量避免在此期间喝水和洗澡等，而且最好不要在练习结束后半小时内大小便——所以最好是在正式练习前喝水，排便！
4. 练习期间最好减少或者避免房事，切忌练习结束后立即房事！
5. 初学者应尽量避开刮风、下雨、雷鸣时练习。

训练得法的初步效果：

1. 全身舒舒松松，肌肉仿佛弹棉花般弹开。皮肤变得有光泽。
2. 觉得走路两腿有力，更能够脚踏实地做事情。
3. 不容易发脾气，情绪容易在自己掌控之下，克己复礼。
4. 身心健康在100天内就有明显改善，整个精神面貌焕然一新。

下面介绍训练方法。先讲大原则：

1. 体态形式：站、坐、卧均可。但以坐式为最佳。如果是坐式，可以正襟危坐于椅子上，（参考[《中医扫盲——阴虚vs阳虚 ( 续 ）》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100gz0c.html)里的“养气法”），也可以采用盘坐的方法——盘坐效果最好。如果是盘坐，可以双盘、单盘或散盘，总之，体态形式，必须做到“正身”。新来的博友请参考前面的文章[《正身、内省、止息——且说医家如何用功》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100lsf7.html)。
2. 呼吸方式：自然呼吸，而且只管“呼”气，不管“吸”气！
3. 意念活动：随着呼气，把意念集中在身体内。

再讲具体训练方法。以坐式为例，共分两个部分：  
  
第一部分，古人叫“加行”：摇山晃海身体好。  
  
方法、步骤：a)盘腿坐好之后（尽量把腰坐直），两手臂“尽量”向后伸直（仿佛小时候很多人玩过的“飞机”）。b)由腰部带动上身，从左到右“划圈”——记住臀部尽量别离开坐垫，再从右往左划圈。划圈要放慢，从左到右算一圈，从右到左也算一圈，刚开始练习，可以各划36圈。如果转着太舒服，想继续转下去也可以（刚开始摇晃，很多人都会觉得特“受罪”）。  
  
备忘：a)这一部分的“热身”练习，古人叫“摇山晃海”（简称“晃海”），可以强壮五脏六腑和腰腿，也是明师们用来对徒弟进行“磨性”的方法。长年习练，双腿会变得柔软，慢慢就可以双盘了。b)不要自作聪明，“改编”这个方法。另外，此法与其他人传授的可能也不一样，不要练混了，要么按此法练，要么按别人传授的练。若按此法练，有问题参阅前面的文章[《正身、内省、止息——且说医家如何用功》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100lsf7.html)即可。c)此法可单独作为一个养生方法来习练。  
  
第二部分，古人叫“正行”：收视返听正气足。  
  
方法、步骤：

1. 做完以上“晃海”之后，很多人都会气喘吁吁满头大汗了，如果出汗了，可以先用干毛巾擦干，接着做下面的“正行”部分。继续盘腿做好，右手在下，左手在上，手心向上，叠放于小腹前，两拇指的指尖轻轻挨着。舌头轻轻抵在上齿龈内，如读英文字母“L”般，若口水太多，可慢慢咽下。
2. 正行内容：a)把远处的声音收入耳底，两眼垂帘或轻闭双眼，开始“听”自己的“呼”气。b)呼气时，可以“算”呼气的次数，从一数到十，再从一数到十，周而复始。（不要自作聪明从一数到超过十：）。c)数“呼”气时，可以让意念微微集中在小腹处或心窝处。女同胞在例假期间则只可以把意念微微集中在心窝处。d)当发现自己心念不能集中，训练枯燥无味的时候，可以从头到脚，观想自己全身的肌肉、骨头全部放松下来，慢慢心情平稳下来后，继续数呼气。e)练习时间长短因人而异，随着功夫加深，会自然延长时间，急不来。

备忘：a)这个方法太简单了，但是却不容易坚持到底。希望大家都能大智若愚去傻炼！久久用功，将炼出非凡的定力，紧张、烦恼、压力将越来越少，轻安、喜乐、幸福感将越来越多。若得明师指点，根器好的人还能得“定”而出智慧⋯⋯b)正行结束，下座动作要轻柔，因为身心从静态恢复到动态，有个过程，不可鲁莽行事！宜轻搓热双掌，干洗脸并轻抚膝盖，轻敲打大腿，轻按双脚，然后再慢慢起身。c) 家族有精神病史的，不可以自学，必须在明师指导下修习。其它事项请参阅上面的“训练后的注意事项”。  
  
阿弥陀佛。  
  
胡涂医  
2011年8月1日  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 休博

 (2011-08-07 16:18:25)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [胡涂医休博](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BA%FA%CD%BF%D2%BD%D0%DD%B2%A9&by=tag)    [秋收冬藏](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C7%EF%CA%D5%B6%AC%B2%D8&by=tag)    [增福增慧](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D4%F6%B8%A3%D4%F6%BB%DB&by=tag)    [健康](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BD%A1%BF%B5&by=tag) |  |

秋天眼看就到了，冬天也不远了，胡涂医又要休博了。  
  
祝福大家秋收冬藏，身心健康，增福增慧！  
  
阿弥陀佛。  
  
胡涂医  
2011年8月7日。  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 德全不危 ——《黄帝内经》点滴 1

 (2012-01-31 05:37:40)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [2012](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=2012&by=tag)    [规避灾难](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B9%E6%B1%DC%D4%D6%C4%D1&by=tag)    [南怀瑾](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C4%CF%BB%B3%E8%AA&by=tag)    [内经](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C4%DA%BE%AD&by=tag)    [老子](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C0%CF%D7%D3&by=tag) | 分类： [经典扫盲](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_5_1.html) |

前两天与一位毕业于耶鲁的音乐家吃饭，她问及2012年是否真的有大灾难。我笑说我只偶尔诊治一下人体疾病，不会去理会地球的事儿。朋友据理力争，因为胡涂医在这个博客的序文里就说过“[万物皆可疾，万物皆可医](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100fwci.html)”，地球是否有“疾病”——灾难，应该也“可医”，可以诊断出来，所以她非要我给起个卦啥的来说说。我告诉她，自古医家传人，虽然都要深通《易》理，但古传中医家学《易》可不是用来占卜的！再说，“善易者不卜”，诚如太上所言“善数不用筹策”，若得医道之至极者，何须起卦、筹策？若不得医道之至极，起卦、筹策又有何用？我劝她不要杞人忧天，但也告诉她在今年的某个时间段不要去某些地方 —— 不是因为我会“算”，而是因为我深知，如果不整出一点类似算命先生的话来，她是无法安心的，为了消除她对2012的“疑心病”，只好如此这般了，这就是“糊涂医治糊涂病”：）  
  
事实上，与其去担心会有什么灾难发生，不如好好过日子，在每个当下活得明明白白，活得人我无争！  
  
从去年开始，便陆陆续续有朋友问胡涂医，万一2012年真有灾难，医家有何妙招可以自救？我常让他们去读《黄帝内经》第一篇，因为妙招就在里面。可是朋友们一遍又一遍地读经，就是找不到这个妙招。没办法，我只能给他们一句南师怀瑾老人的著名“咒语”—— 管他妈的！南师曾经戏言，“管他妈的”这个咒语，也“是无上咒、是无等等咒，能除一切苦，真实不虚”呢！（见南怀瑾先生讲述的《维摩诘的花雨满天》）。  
  
“管他妈的”，就是在每个当下，活得明明白白，洒洒脱脱，有了“管他妈的”的胸怀，可以少去许多人我纷争，与人无争的世界，自然少灾少难！每每重温南老先生的这句话，我常叹服明师教育徒众的不拘一格，诙谐之中藏至理，棒喝之处醒人心，前辈智慧，令人为之心折⋯⋯“管他妈的”，是把世事“想当然”而已，一切自然而然，荣的让它荣，枯的由它枯，不去挂怀，不去担忧。诚如《心经》所云——“心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想”，自然能得自在。当然，“管他妈的”，是一种心态，一种“修养”，大家可别乱学乱喊，到处去嚷嚷，要不就不是“咒语”而是“咒骂”了，慎之！  
  
那么，医家是如何规避灾难的呢？  
  
《黄帝内经·素问·上古天真论》有这么四个字：“德全不危”！——这就是趋吉避凶的无上妙招。这四个字，源自天师岐伯回答黄帝的一段话，全文如下：  
  
“是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖，不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。”  
  
“德全不危”，至简至易，这就是咱们老祖宗的智慧！只是咱们后代子孙就像老子在《道德经》里说的，“信不足焉，有不信焉”而已。太上用天地之理，感叹“同于德者，德亦乐得之”。得“德”而“全”，就合于至道，那时还有何危难、欠缺？  
  
那么这个“德”是什么？现在注解《道德经》的大师很多，却很少有人把“德”讲清楚，他们往往把“德”理解为我们平时所说的“道德”（morality)，所以往往见大师们下笔千言，离道万里。试想，各个时代有各个时代的道德标准，不同国家也有不同国家的道德规范，把“德”简单地理解为现代汉语里的社会意识形态、行为准则与规范，那怎么可能“同于德”而合于道？  
  
我们且来看看《黄帝内经·素问·上古天真论》的这段话，我在前面的文章[《中医本质探微 7 —— 医道之至极》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100p379.html)里有解释了前一部分，这里再接着忽悠一下。  
  
所谓“志闲而少欲”，就是说的让自己的心志空闲下来，别去瞎担忧，一切顺其自然（或“管他妈的”：），心不随外境所动，内心深处一片轻安、平安、祥和，如此情志可以得到舒展，心安神宁。按照中医的说法，心安、神宁，则气自足，气足则肝胆不虚，肝胆不虚，自然不惊不惧，所以说“心安而不惧”。  
  
“形劳而不倦”呢，许多人把它注解、理解成“形体辛劳而不倦怠”，这是不太对的。其实这里说的是形体、身体要适当的劳作、运动，但不要过量。这就是孙思邈真人说的，修心养性之道，应该常常稍事活动身体、劳动锻炼，但不要使自己太过疲劳，或者超负荷消耗自己的体力。（见孙思邈《千金要方·道林养性》：“养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。”）  
  
“气从以顺”，说的是身心空闲下来，就像太上在《道德经》里说的，“致虚极，守静笃”，在至静至虚处，先天一气从虚空中来，其气机不可逆，应该如内经开篇所说，“真气从之，精神内守”，使体内真气和顺，它爱怎么走就怎么走，“各从其欲”，如此才能“皆得所愿”，得到自由解放。  
  
有了如此解脱、放下、管他妈的胸怀，“故美其食”，不管吃的食物是粗是精，是中餐还是西餐，都能甘之如饴。“任其服”，衣服是名牌也好，是杂牌也罢，一任自然，不迎不拒。  
  
“乐其俗”，这句话也常被注解成“喜欢自己的风俗习惯”，没文化，真可怕。这里的“俗”，是指自己的世俗生活状态，是咋咋地，在什么位置上就认了，而且快快乐乐安住在那上面。所以才有后面的“高下不相慕”，不论各自的社会地位高低，都不要羡慕忌妒恨。“其民故曰朴”，这样的人才能说是心神恬淡，见素抱朴，活出自己本色的人！  
  
“是以嗜欲不能劳其目”，这样的人才能对各种嗜好、欲望“视如不见”，如老子在《道德经》里说的，“不见可欲，使民心不乱”。  
  
“淫邪不能惑其心”，各种淫邪、乖谬、突发之事，都不能迷惑、扰乱他们的心 ——因为他们已经志闲、心安如虚空呀！  
  
“愚智贤不肖，不惧于物”，千古以来，这句话注解得最好的是明朝大医张景岳先生，因为他老人家几乎不加注解，照抄原文于其《类经》中，哈哈！（见张景岳《类经》：“无论愚智贤不肖，但有养于中，则无惧于物”）。这不是开老张的玩笑，所谓“焚经经在，注经经亡”，古圣先贤的经典，不去注解，可能还不至于因为自己的“误解”误导后来人，使后世众生亡失原经真义。《黄帝内经》的这句话，其实与老子在《道德经》里的话一脉相承：“不尚贤，使民不争，不贵难得之货，使民不为盗，不见可欲，使民心不乱”！这句话是说，志闲、心安了，愚与智，贤与不肖，各种分别心安闲、泯灭了，不去分别了，就不会再为物惊惧、恐怖、震撼了。这也就是佛门的《心经》说的，“无挂碍故，无有恐怖”，这样才能合于道，所以说“故合于道”。  
  
“所以能年皆度百岁而动作不衰者”，能够合于道者，道恒生之。如老子在《道德经》里说的，“故道生之，德蓄之，长之育之”，有老子这句话，活一百岁自然不成问题，即使活个百来岁，也不会老态龙钟。  
  
“以其德全不危也”，因为他们“德全不危”：）  
  
德者，道之用。太上在《道德经》里说，“孔德之容，惟道是从”。德全则合于至道，合于至道，则无危、无缺，吉祥圆满！  
  
所以，2012，或者以后任何一年，规避灾难，还是这四个字——“德全不危”！至于如何全其德，本文已经天机泄尽了，各人自悟吧！实在无法悟通，那就谨记“三好”——存好心、说好话、做好事，自能消灾免难。  
  
补充一句，南师口里的“管他妈的”，是一种心态，一种“修养”，大家可别乱学乱喊，到处去嚷嚷，连评论博客也大言不惭骂骂咧咧，那就是“咒骂”，不是“咒语”了，别以一己之浅薄无知，辜负前辈大德的良言美意，慎之！  
  
祝福大家龙年得龙天护佑，吉祥如意,恭喜发财！  
  
胡涂医  
2012年正月初八  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 人有多种 —— 《黄帝内经》点滴 2

 (2012-02-06 01:02:38)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [真人](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D5%E6%C8%CB&by=tag)    [至人](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D6%C1%C8%CB&by=tag)    [圣人](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CA%A5%C8%CB&by=tag)    [贤人](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CF%CD%C8%CB&by=tag)    [黄帝内经](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BB%C6%B5%DB%C4%DA%BE%AD&by=tag)    [庄子](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D7%AF%D7%D3&by=tag)    [广成子](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B9%E3%B3%C9%D7%D3&by=tag)    [黄帝](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BB%C6%B5%DB&by=tag) | 分类： [经典扫盲](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_5_1.html) |

“人有多种”，这句话是我们在家里互相揶揄的习惯用语，一般是用来表示“异议”或对周遭一些不合理的事儿表示“理解”。每每遇到不合己意的事，我们往往会异口同声来一句“人有多种”，大家哈哈一笑，省去很多不必要的争吵。事实上，“人有多种”这句话，考据起来，应该出典于《黄帝内经》第一篇《上古天真论》的末尾。从这一篇开始，广成子和黄帝师徒两人便把人分成多种——有真人、至人、圣人、贤人等。  
  
说起黄帝和广成子，就不能不提一下《庄子》。在《庄子·在宥》中，庄子说黄帝做了十九年天子，政治上十分有成就，诏令下来，天下通通执行，威望如日中天。黄帝听说广成子先生在倥侗山上修道，便前往拜见他，向他请教宇宙大道之理。大名鼎鼎的黄帝，却被广成子老先生劈头盖脸狠骂一通回去。广成子老先生骂黄帝这位贤明的君主是坏人、心理不健康的人，他说对你黄帝这样的人，我老人家怎么能说大道之理呢？（《庄子·在宥》：“佞人之心翦翦者，又奚足以语至道？”）。黄帝被骂得如此难听，不但不动怒，反而虚心忏悔，暂弃王位，搭个茅房，把自己隔离起来，闭关三个月，反省忏悔，返观内照之后再去拜会广成子（《庄子·在宥》：“黄帝退，捐天下，筑特室，席白茅，间居三月，复往邀之”）。今天的各级官员，要是也有如此胸怀，何愁中华民族不复兴？呵呵。  
  
没想到黄帝此时再去，广成子还是理都不理他，只管自己呼呼大睡（《庄子·在宥》：“广成子南首而卧”。）。没办法，黄帝只好恭恭敬敬，从他睡的脚下，低头跪着爬过去叩头请教（“顺下风膝行而进”）。这次不敢再请教大道之理，只敢问问如何让这个肉身活得长久（《庄子·在宥》：“治身奈何而可以长久？”）。这时广成子老先生才蹶然而起，说你小子还算会拐个弯来问问题，我老人家这就给你讲讲“至道”！（《庄子·在宥》：“善哉问乎！来！吾语女至道”）。——每次读这篇《在宥》，我都感慨万千。贵为天子的黄帝，求道还如此谦卑，而明师们考察传人，也从来都是老实不客气，该骂就骂，不留情面。要不是有黄帝如此谦恭下问，中华民族几千年来也不可能靠着一本《黄帝内经》祛病延年了。当然，后代的读者，总说《黄帝内经》成书于春秋战国时代，小时候读历史，教科书上还说是广大人民群众的集体智慧，说《黄帝内经》是假托黄帝之名而作。 倒是北宋熙宁年间医名大著的朝廷高官林亿先生说的一句公道话颇合我的胃口。他说若非大圣上智，怎么可能如此通达大道？战国那些人有啥子本事？并说，《黄帝内经》这么厉害殊胜的经典，最应该出自远古的得道高人！（皇甫谧《针灸甲乙经·林序》“非大圣上智，孰能为之？战国之人何与焉？大哉《黄帝内经》⋯⋯最出远古。”）。  
  
那么《黄帝内经》是如何分别“人有多种”的呢？且看《黄帝内经·上古天真论》第一篇原文：  
  
“黄帝曰：余闻上古有真人者，提掣天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一。故能寿敝天地，无有终时，此其道生。  
  
中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。  
  
其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。  
  
其次有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时。”  
  
胡涂医同样把上面这些话给串讲一下。  
  
“黄帝曰：余闻上古有真人者”，黄帝说的“上古”，恐怕不是我们现在历史学上的时间了，黄帝距今大约四千多年，他讲的“上古”和“中古”，少说也离我们现在几万年。他说上古的时候，那些得道的高人们，他们才是真正的人，我们现在似乎都是“假人”了。黄帝说的，类似佛学的“真我”与“假我”。这些“真人”们，能够“提掣天地”。所谓“提掣天地”，就是《阴符经》里说的，“宇宙在乎手，万化生乎身”，天地仿佛在我一掌中，万物变化，也像生于自身。“真人”能够把天地万物握在手里、心里。  
  
“把握阴阳，呼吸精气”，他们洞悉自然界的规律，掌握着天地阴阳变化的机理，能够把握光速（参见[《中医扫盲——“阴阳”他说（续完：）》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100h0kk.html)，懂得呼吸整个天地间的精华之气。  
  
“独立守神，肌肉若一”，千百年来人们总把这句话注解为真人们能够超人独处以保持精神内守，其实“独立守神，肌肉若一”，恐怕说的不只是“独处”，真人们固然能够独处，他们更能够处众而超然！“独立守神”其实是用功、修行的方法，是指生活中、尤其是练功时超然独立（比如站桩），心里的念头永远专一，类似于佛学说的“不动定”，心如明镜不动，清净明朗。这样才能够“肌肉若一”，全神肌肉骨骼都仿佛与大宇宙浑然一体，精力、内力绵绵不绝。  
  
“故能寿敝天地，无有终时”，所以才能够与天地同寿，长生不老，永无终结！  
  
“此其道生”，得道的真人们，必定可以有此征候，有可以与天地同寿的“特征”产生。  
  
“中古之时，有至人者”，中古的时候（反正是距今好几万年前的事儿了：），比真人稍为差一等的，就是“至人”。  
  
“淳德全道”，他们德、行都十分合道，所以他们“德全不危”（参见[《德全不危 ——《黄帝内经》点滴 1》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690102dvi7.html)）。  
  
“和于阴阳，调于四时”，他们一切行为，深和阴阳大道，总跟天地阴阳，春夏秋冬四季相调和。  
  
“去世离俗，积精全神”，他们懂得拥有一颗出离心，离开世俗纷扰，不去纠缠男女情怀，这样才能够“积精全神”，养好自己的精、气、神这人身三宝，专门去养精蓄锐、去修持。  
  
“游行天地之间，视听八达之外”，如此修持成功之后，他们可以不买飞机票不坐宇宙飞船，而游行于天地之间，时间、空间也对他们没有任何制约，可以听到一切，看到一切，类似于佛门所说的拥有了五眼六神通，尤其是“神足通”、“天眼通”及“天耳通”，看来神通非究竟，早在佛法传来中国之前，中国的老祖宗就在《黄帝内经》里说了，他们只是“至人”而已，还没有成佛、成真人。  
  
“此盖益其寿命而强者也”，黄帝在这里再次强调，这是由修道、练功而获得的。  
  
“亦归于真人”，这类人迟早也会归入到“真人”的行列中去，只是还要好好修持才行。  
  
“其次有圣人者，处天地之和，从八风之理”，其次就是比较“普通”的“圣人”了，他们看上去不修道，也不练功，只是自然而然地在天地间安适、祥和地生活，他们懂得注意冷暖气候的调整，注意卫生及身体乃至周围环境地调节、保养。  
  
“适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心”，即使是世俗间的吃喝玩乐，他们也能够随缘自在，该住五星级酒店就住，该乘坐商务舱就乘坐，当仁不让。但值得一提的是，他们不管世俗之事如何，均无恚嗔之心，世俗之事，在他们心里不起涟漪。  
  
“行不欲离于世被服章”，所以他们既没有表现得神奇怪异，也没有非要去出家修行，同普通人一样穿衣吃饭。  
  
“举不欲观于俗”，当然，他们的行为举止也与普通人不太一样，人们拼命去赚钱去当官，他们能避则避，尽量不受世俗牵制，不看人脸色行事。  
  
“外不劳形于事，内无思想之患”，他们不会使身体因为外在的俗事而辛劳，生活其实过得很简单、恬淡、清净。他们也不会使心内有压力、仇恨、怨尤等负面情绪。  
  
“以恬愉为务，以自得为功”，他们以恬淡、快乐作为生活要务，以自然、自由自在的生活为满足。  
  
“形体不敝，精神不散，亦可以百数”，因为具备了这些修养，他们身体不容易衰疲，精、气、神都很足，精神不会散乱，这样也可以活个百来岁。  
  
“其次有贤人者”，再其次呢，比“圣人”更差一等的，就是颇有修为的“贤人”了。  
  
“法则天地”，贤人懂得因天之序，合道而行，不像我们现代人这样日夜颠倒。  
  
“象似日月，辨列星辰”，他们上通天文，下达地理。贤人懂得观察日月星辰的运行与人体气机进行取象比类，懂得分辨星辰的位置以及其运行状况对人体的影响。他们的生活跟从太阳和月亮，昼夜分明，该睡则睡，该起则起，该练功就练功，该干啥干啥，从不乱来。  
  
“逆从阴阳，分别四时”，贤人懂得如何对付天地阴阳的消长，懂得在一年二十四个节气以及春夏秋冬四个季节，分别应该如何“过”。如何适应节气、四季、气候的变化来吃喝玩乐行走坐卧等等都搞得清清楚楚，并依此合理安排自己的生活。  
  
“将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时。”，他们努力将自己的方方面面生活，安排得合乎上古时代的做法，追随上古真人，力求使生活合于上古人，合于自然之道，合于修道的真人们，这样寿命也可以很长，甚至也可以自己把握寿命到极致的年龄。  
  
可见，“真人”最牛！他们能与天地同寿，长生不老。“至人”次之，但也可以算是半个“真人”，他们能游行天地之间，视听八达之外，懂得如何增益、延长自己的寿命。再其次是“圣人”，他们看上去不修道，也不做工夫，但是获得恬淡自然，最“差”的是“贤人”，也能够做到“我命在我不在天”，让自己活到极致的年龄。我们现代人呢？在养生修道方面比老祖宗们差得太远了！但老祖宗留下来的经典，却给了我们上求医道、大道的无比信心。  
  
祝福大家龙年吉祥，元宵快乐，做个好人！  
  
胡涂医  
2012年正月十四  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 略说“象数”——《黄帝内经》点滴 3

 (2012-02-13 03:21:58)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [象数](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CF%F3%CA%FD&by=tag)    [数之可十](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CA%FD%D6%AE%BF%C9%CA%AE&by=tag)    [道生一](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B5%C0%C9%FA%D2%BB&by=tag)    [三生万物](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C8%FD%C9%FA%CD%F2%CE%EF&by=tag)    [黄帝内经](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BB%C6%B5%DB%C4%DA%BE%AD&by=tag) | 分类： [经典扫盲](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_5_1.html) |

在我写了[《中医本质探微10 —— 如何用“数”来治病》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100q3cp.html)之后，常常有朋友问起“象数”方面的问题。这些问题五花八门，有想找胡涂医给“算命”的、有找胡涂医给“看风水”的，还有找胡涂医给小孩子“起名字”的。承蒙大家看得起，以为胡涂医会干这些活儿。其实，“象数”还真不是如此低层次。真正的象数，是老祖宗们上观天文，下察地理，远观诸物，近察己身，最后取“象”比“类”——将观察到的这些现象进行归纳整理并用一定的“数”理模型（比如易卦、河图、洛书等）表达出来的大道之理。在《黄帝内经》里，老祖宗们就是用这些玄之又玄的象数理论，来对我们这些不懂得天文地理，不懂得返观内察的人们进行谆谆教诲。  
  
《黄帝内经·素问·阴阳离合论》有这么一段话：  
  
“阴阳者，数之可十，推之可百，数之可千，推之可万，万之大不可胜数，然其数一也。”  
  
我曾看过国内某个著名中医学院的学者把这句话注解为：天地阴阳的范畴很广，在实际运用中，经过进一步推演，可以由十推到百，由百推到千，由千推到万，甚至一直演绎下去，无穷无尽，但其原则终归只有一个，那就是对立统一。  
  
这样的注解，虽然也不能说完全错了，但说了等于没说。比如为什么“阴阳”是“数之可十”？然后又如何“推之可百”、“推之可万”？全不清楚。  
  
事实上，上面这段话，正是医家的千古不传之秘，它道出了学习古传中医的诸多大秘密。同样的话，在《素问·五运行大论》中，歧伯又对黄帝说了一遍：  
  
“夫阴阳者，数之可十，推之可百，数之可千，推之可万，天地阴阳者，不以数推，以象之谓也。”  
  
类似的话，在《黄帝内经》中，多有提及。比如在《素问·灵兰秘典论》中，歧伯对黄帝说：  
  
“恍惚之数，生于毫厘，毫厘之数，起于度量，千之万之，可以益大，推之大之，其形乃制。”  
  
黄帝甚至在听了这番话之后，郑而重之，选个良辰吉日，沐浴斋戒之后，把这些话记录下来，珍藏于灵台兰室内，流传后世（这也是“灵兰秘典”的由来）。  
  
古人有句话叫“依文解义，三世佛冤”，意思是说，如果你看佛经，自作聪明去按照文字表面上的意义解释佛法，那么恐怕过去世、现在世、未来世的所有佛祖都要大喊“冤枉”了，因为佛的原意可不是你解释的那样。若上面这些话真如专家学者们那样注解，恐怕黄帝和歧伯也要喊冤了。  
  
我曾在前面的文章[《医家秘传——“玄关”vs “先天一气”》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100k0bi.html)里说过：“玄关就是区别一个人是真懂道德、阴符、参同契三经，还是只一知半解的一关”，这句话其实透露了一个医家大秘密——象数之理一旦通达，《道德经》、《阴符经》、《周易参同契》三部经书就可冰释，用之“破解”《黄帝内经》，则可得医道之至极，成就道医的种种不可思议能力。  
  
那么，象数具体指什么东西呢？就是《周易·系辞》里说的，老祖宗们在“仰则观象于天，俯则观法于地”、“近取诸身，远取诸物”，最后取“象”比“类”出来的大道之理的数理模型。如果简单点说， “象”可以理解为“形”——形状、情形，而“数”可以理解为“数理”、以及根据数理模型推断出来的“必然性”。比如普通所说的望、闻、问、切，其实就常要用到象数。中医常讲脉象，脉象其实就是“象”的一种，根据某种脉象、情形，有经验的中医师就可推断出病人的各种疾病。《红楼梦》中，曹雪芹先生借太医们之口对林黛玉、秦可卿、尤二姐等诸多人物的相关“脉象”的描写，令人叹为观止。可见中国古代真正的读书人，几乎都是通才！当然，曹雪芹先生只写了“脉象”，古传中医则认为，人体的任何一个器官，任何一个部位，乃至任何一个细胞，都有一个相关的“象”——都包含着人体的“全部”信息！那些得真传的人，懂得通过窥天鉴地， 洞阴悉阳，自然可以根据哪怕最细微的“象”来获取想要获取的信息。——医家颇为神奇的“千里诊病”的原理（参见[《医家秘传，千里诊病——兼答“中医修正”网友》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100fz1o.html)），其实也可以在“象数”上找到解释。  
  
把“象数”解释得比较好懂又文字优美的，千古以来应首推唐太宗李世民了。李世民的《大唐三藏圣教序》，经过怀仁法师收集“书圣”王羲之先生的墨宝刻成碑文，流芳千古！在《大唐三藏圣教序》中，唐太宗对“象数”这样解释：  
  
“⋯⋯四时无形，潜寒暑以化物。是以窥天鉴地，庸愚皆识其端。明阴洞阳，贤哲罕穷其数。然而，天地苞乎阴阳，而易识者，以其有象也！阴阳处乎天地而难穷者，以其无形也。故知，象显可徵⋯⋯”  
  
唐太宗不愧为一代明君，聊聊数语，极其精辟的论述了“象”与“数”的关系。  
  
那么，《黄帝内经》上的这些多次重复的话，究竟说的是什么呢？下面我就以第一段为例，简单讲讲。  
  
什么叫“阴阳者，数之可十”呢？千百年来，人们的注解莫衷一是，云里雾里，大家都在猜，懂的人却由于种种原因不会公开说。今天胡涂医就来简略地忽悠一下。  
  
其实，这里的“阴阳”就是指“道”。《易经》说：“一阴一阳之谓道”。至于“数之可十”，则是一个数学问题。早在黄帝广成子时期，我们的老祖宗就已经懂得了“对数”的运用。“数之可十”就是指数到幂的转换问题。所以这整句话“阴阳者，数之可十，推之可百，数之可千，推之可万，万之大不可胜数，然其数一也。”说的就是，道，就是一！如果用象数模型来表达，则是：  
  
10^0 = 1,（阴阳者，数之可十）  
10^2 = 100,（推之可百）  
10^3 = 1000,（数之可千）  
10^4 = 10000。（推之可万）  
10^n  = ∞ (万之大不可胜数)  
n^0 = 1 (n≠0,然其数一也)  
  
这其实与老子在《道德经》里说的一脉相承：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”——即“道”为“无”，为“天地之母”，故可用象数来表示为“十的零次幂”，即 10^0。它等于“一”(我们知道，任何非零实数的零次幂都等于一），故“道”为“一”。由这个“10^0”的“道”开始，其象数模型为：  
  
10^0 → 道  
10^1 → 道生一，  
10^2 → 一生二 ，  
10^3 →二生三，  
10^4 → 三生万物。  
  
太上直接把指数“三”和数字“万”结合，成了“三”（即10^3）生“万”（10^4）物。老子的“三生万物”的“三”，其实也等于“五”，即我们耳熟能详的“五行”，五行就包含了天地万物！  
  
当然，以上顺便忽悠的，也只是“象数”大海的点滴而已，不一定对。而更精妙的理法，恐怕就要大家去寻得明师才能得真传了。比如，为什么古人知道是“十”的多少次幂而不是其它数字？为什么黄帝一听广成子如此说就恍然大悟乃至郑重珍藏于灵台兰室？是否可能感而遂通这一切？等等。  
  
《周易参同契》云：“如是应四时，五行得其理”，得了真传之后，自可顿悟大道，应合四季，逆用五行，使衰老病死的过程逆转，归根复命，获得身心的高度自由解放。  
  
胡涂医  
2012年2月12日  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 和以所宜 —— 《黄帝内经》点滴 4

 (2012-02-18 04:50:39)

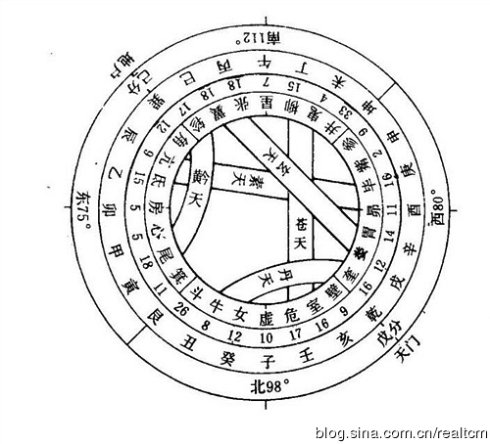
|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [佐以所利](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D7%F4%D2%D4%CB%F9%C0%FB&by=tag)    [和以所宜](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BA%CD%D2%D4%CB%F9%D2%CB&by=tag)    [2012](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=2012&by=tag)    [黄帝内经](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BB%C6%B5%DB%C4%DA%BE%AD&by=tag)    [道德经](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B5%C0%B5%C2%BE%AD&by=tag)    [杂谈](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D4%D3%CC%B8&by=tag) | 分类： [经典扫盲](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_5_1.html) |

前些日子本来自告奋勇，要友情客串一下“风水佬”,去朋友公司，一家跨国大银行讲讲风水及养生。但因为“行有行规”，为了避免未来可能有的麻烦，我们还是就此打住。用医家的行话来说，自告奋勇友情援助叫“佐以所利”，为避麻烦而不做，就叫“和以所宜”，做与不做，都合乎医道：）  
  
“佐以所利，和以所宜”，有所必为，有所不为，正是医家本色。这八个字紧记在心，人生就不会太寂寞，不会缺少朋友，人人心存这八个字，社会自然和谐。这八个字，典出《黄帝内经》。  
  
在《黄帝内经·素问·至真要大论篇》里，黄帝向歧伯老先生请教如何治疗疾病时，歧伯的回答。请看原文：  
  
“歧伯曰：高者抑之，下者举之，有余折之，不足补之，佐以所利，和以所宜。”  
  
这句话在目前通行的中医院校的书上常被翻译成：对于气向上逆行的疾病，用抑制降逆法治疗。对于气下陷的疾病，用举陷升提法治疗。对于气有余的疾病，用折减法治疗。对于气不足的疾病，用补益法治疗。辅助药物用所利之品，并用所宜之物调和。  
  
这样的翻译，当然也似乎说得过去，但是对《黄帝内经》若只是如此教如此学，教的人固然远非良医，学的也多半终成庸医。现代人学中医，往往把人体与大自然对立、分离起来看待，更惨的是把“医”与“药”几乎等同起来。把人身、万物、万事都分离开来，这样的教学法，当然只能出庸医。学习中医，一定要紧记“天人合一”这个中医的本质！这一点，我在前面的文章里多有提及，请参阅[《中医蠡测——你也可掌握些医道》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100fx1g.html)、[《经络本来就是“通”的——“经络”旁通（9）》、](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100hprt.html)[《中医本质探微10 —— 如何用“数”来治病》、](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100q3cp.html)[《春季养生，以使志生》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100njtz.html)。我们的老祖宗是把人体与国家，人体与宇宙完全“等同”起来、非常宏观地看待的。古人常有“治气如治军”、“御心如御政”的训诫。既然能治病、能治身，就一定能治业、能治国。当然，“治国”并不是每个人都有兴趣和福报去干的，但最少治企业总该得会嘛。  
  
《黄帝内经·素问·至真要大论篇》里的这句话，其实说的不只是一种对治疾病的“治疗方法”。用现代的话来说，它是一种思路，一种思维方式，一种大气磅礴的宏观调控理念。学古传中医，就是要学这样的思路，这样的思维方式，才能都豁然开朗，否则一招一式一方一药，学到驴年也学不成良医，更别说成为神医了。  
  
类似的话，或者说理念，在《黄帝内经》里多有提及。比如，《黄帝内经·素问·气交变大论篇》也说：  
  
“高者抑之，下者举之，化者应之，变者复之，此生长化成之理，气之常也”。  
  
这句话，是歧伯在向黄帝讲解五运之气（木、火、土、金、水）太过和不及所引起的气候变化以及其对生态的影响、对人体生理病理产生的作用的一个总结。顺便说一下，很多人都在谈论2012年是否有大灾难，胡涂医是不在乎不管它的，“德全不危”嘛，管它干啥呢！但因为很多人都挺关心这个话题，尤其是从小语文没学好的人，硬是看不懂我前面写的[《德全不危 ——《黄帝内经》点滴 1》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690102dvi7.html)， 我就再说几句。按照《黄帝内经·素问·气交变大论篇》的理论来看，今年（2012年）是“岁木太过”之年。木运太过的年份，风气流行，木胜则克土，脾土容易受邪发病。脾胃虚弱的人，容易有飧泄、食欲不振、肢体沉重、烦闷抑郁、肠中鸣响、腹部胀满等毛病。这是土衰，化气不能布政于万物，木气独胜的年份。这种年份往往在东南方向容易有“地气”震动，上半年的金融行业表现会见好，下半年会一塌糊涂⋯⋯  
  
我常提醒大家，一定要让《道德经》烂熟于胸。《黄帝内经》与《道德经》是一脉相承的。像上面这些话，太上在《道德经》里也说过：  
  
“天之道，其犹张弓欤？高者抑之，下者举之，有馀者损之，不足者补之。”（《道德经·七十七章》）  
  
古圣先贤的经典里，本来处处有学问。可惜我们的教育缺失了这一块，胡涂医真诚呼吁大家，不管是否能遇到明师，都请深入经典去学习。  
  
魏伯阳真人在《周易参同契》里不无感叹地说：“文字郑重说，世人不熟思。⋯⋯世人好小术，不审道深浅。”信然！  
  
胡涂医  
2012年2月17日  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 辨列星辰 —— 《黄帝内经》点滴 5

http://simg.sinajs.cn/blog7style/images/common/sg_trans.gif (2012-02-21 03:15:11)

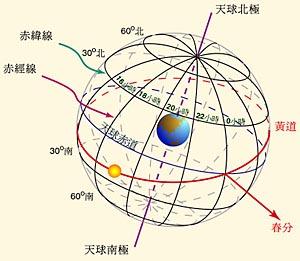
|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [天人合一](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CC%EC%C8%CB%BA%CF%D2%BB&by=tag)    [辩列星辰](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B1%E7%C1%D0%D0%C7%B3%BD&by=tag)    [二十八宿](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B6%FE%CA%AE%B0%CB%CB%DE&by=tag)    [天地磁场](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CC%EC%B5%D8%B4%C5%B3%A1&by=tag)    [黄帝内经](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BB%C6%B5%DB%C4%DA%BE%AD&by=tag)    [五运六气](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CE%E5%D4%CB%C1%F9%C6%F8&by=tag) | 分类： [经典扫盲](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_5_1.html) |

我在[《人有多种 —— 《黄帝内经》点滴 2》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690102dvmx.html)中解释“象似日月，辨列星辰”时，只是简单地把这句话解释为上古的贤人们，上通天文，下达地理，懂得观察日月星辰的运行与人体气机进行取象比类，懂得分辨星辰的位置以及其运行状况对人体的影响。他们的生活跟从太阳和月亮，昼夜分明，该睡则睡，该起则起，该练功就练功，该干啥干啥，从不乱来。  
  
事实上，我们的老祖宗们如何通过“辨列星辰”来养生，这对现代人来说已经是非常难懂的东西了。有朋友抱怨胡涂医今年（2012年）写的东西很难懂，其实我谈的也只是《黄帝内经》智慧大海里的“点滴”而已。古传中医的学问，不经过一番身心完全投入去“体证”，永远会“纸上得来终觉浅”。我只是希望通过这一点一滴的介绍，能够使大家放下心来，深入经典并用自己的身心去体证我们老祖宗留下来的经典，最终获得身心高层次自由解放。有人不懂行，以为历代明师们秘传着的“授学犹存”的那部分绝学，在现在这个人心浮躁的时代就应该公开拿出来济世，这个想法固然很好，但这真是外行人说外行话。须知如此上古传承下来的天人之学，福德智慧不够的人，就算明师们愿意教，你也未必学得会、学得好，有时甚至教你一个秘法，反而害了你一生，这真的不是危言耸听。胡涂医深信，身怀这些绝学的明师们，一定会慎之又慎，因地因人因时施教。他们也许默默无闻，但是一定会在各自的领域里“润物细无声”，造福一方的。  
  
言归正传。在《黄帝内经·素问·五运行大论》里有这么一段话：  
  
“丹天之气，经于牛女戊分；黅天之气，经于心尾己分；苍天之气，经于危室柳鬼；素天之气，经于亢氐昴毕；玄天之气，经于张翼娄胃。所谓戊己分者 ，奎壁角轸，则天之门户也。夫候之所始，道之所生，不可不通也。”  
  
因为咱们现代教育缺少了对老祖宗的天文学传承，所以这段话特别不好懂。胡涂医得先简单扫盲一回。  
  
我们的老祖宗认为，“人”与“天”是同体共生的、可以互相感应的一个“整体”。这就是“天人合一”的中医本质观念，也是咱们整个中华文明的根！上古之人养生修道，一定要懂得这一点。所以那些拥有超高智慧的老祖宗们，由人及天，由天及人，通过返观内察，与天地互相感应，在没有任何现代科学仪器的遥远的古代，洞悉到我们用今天的科技也未必完全了解得到的浩瀚星空。  
  
我们的老祖宗，从自身开始，观察了以地球为参照物的天体运动，认为天体是地球的扩大，地球则是天体的缩小。而人体，则是整个宇宙天地的缩影！  
  
老祖宗们认为，天球的南北极所形成的天轴与地球南北极所形成的地轴处在同一条直线上，无论地球运行到公转轨道上的那一个点，地轴与黄道平面的倾斜方向始终保持不变，北极总是指向北极星附近。而地球南北两极的大磁场，分别与天体两大磁极发生磁感应，所以天地的轴心倾向相同，在一条直线上。这就是老祖宗们发现的“天地感应”！ 天与地感应，人体也有天地相互感应，这就是天地人合一，简称“天人合一”。古传中医的所有传承，都建立在这个基础上。所以我才在[《学习中医 —— 四诊八纲一把“明师”》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100pwqi.html)中说：“明师一定上通天文下明地理，深通易理，契合大道”。中医所说的“五运六气”，其实就是天、地、人的相互感应、交感适应。而这种感应性、这种磁力，都属于无形的能量，我们的老祖宗笼统地管它叫“气”。  
  
在《史记·天官书》中，司马迁把天球分为三垣二十八宿。又把二十八宿归为东南西北“四象”，每一象为七宿：北方玄武七宿（斗、牛、女、虚、危、室、壁）、南方朱雀七宿（井、鬼、柳、星、张、翼、轸）、东方青龙七宿（角、亢、氐、房、心、尾、箕）、西方白虎七宿（奎、娄、胃、昴、毕、觜、参）。这“四象”就是后代的风水师们嘴里经常念叨的话。下图是佛教版的二十八宿图，放在这里给大家看看，希望有个“直观”点的认识。  
  
[](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=643c2b690102dvz7&url=http://s16.sinaimg.cn/orignal/643c2b69gb979ed8f2cdf)  
  
所谓“丹天之气”，说的是宇宙天体间形成的“丹”朱色、赤色的“气”。  
  
“经于牛女戊分”，从这句话开始就不好懂了。这里的“牛女”——“牛宿”和“女宿”，同是北方玄武七宿的星宿。而“戊分”呢，则是奎、壁两宿所处的方位。那么为什么《黄帝内经》不干脆说“经于牛女壁奎”呢？这正是老祖宗的高明之处！这要通过自身的返观内察，与天体一起进行磁场对练才能“言之有物”。有返观内察、天人合一能力的人，可以清楚地察觉到，这股能量是在西方七宿与北方七宿“斗转星移”般从立秋到冬至之间进行“换岗轮值”时产生的能量。它从“奎宿”搬运到“壁宿”再到“牛宿”和“女宿”之间。过去医家有一张秘图叫《太始天元册五运图》，准确地描绘了这一天文现象。从下图可知，“戊分”便是西北方的奎、壁二宿所在。  
  
[](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=643c2b690102dvz7&url=http://s8.sinaimg.cn/orignal/643c2b69gb96bac510be7)  
  
  
  
“黅天之气，经于心尾己分”，有了上面这份秘图，这句话就很直观了。一股黄色的宇宙能量，聚集在“心宿”和“尾宿”之间。心、尾二宿同属东方青龙七宿，“己分”是指东南方的角、轸二宿。这是一股土气氤氲的能量。有内证能力的人，可以在夏秋之交时体察到。  
  
“苍天之气，经于危室柳鬼”，这股天地间的能量，横亘于危宿、室宿、柳宿和鬼宿之间。“危宿”和“室宿”同属北方玄武七宿，“柳宿”和“鬼宿”则皆属南方朱雀七宿。从十天干的角度看，这股宇宙能量处于丁壬的方位。用医家秘传的体感能力察之，是一股天青色的宇宙能量，其性为木，可见于从冬季到春季的转换间。  
  
“素天之气，经于亢氐昴毕”，这是一股白色的宇宙能量，徘徊于亢、氐二宿和昴、毕二宿之间。亢、氐二宿属于东方青龙七宿，昴、毕二宿属于西方白虎七宿，在天干上位处乙庚。这股能量表现出五行中“金”的性质。  
  
“玄天之气，经于张翼娄胃”，这是一股深黑色的宇宙能量。它横亘在张、冀二宿和娄、胃二宿之间。张、翼二宿同属南方朱雀七宿，娄、胃二宿则同属西方白虎七宿。天干位居丙辛。其性若水。  
  
“所谓戊己分者 ，奎壁角轸，则天之门户也。”这里歧伯慈悲点明，“戊”就是奎、壁二宿所在的方位，“己”则是角、轸二宿所在的方位。奎、壁正当秋分时，日渐短，气渐寒。角、轸正当春分时，日渐长，气渐暖，所以时天地阴阳变化的时刻——“天地门户”——天门地户开启的时刻。  
  
“夫候之所始，道之所生，不可不通也。”这就是用功的火候、时令推算的第一步，是道之所生，不可不通。  
  
明白以上的“天文地理”，对我们养生修道有何指导意义呢？以后有机会再忽悠，子时到了，睡觉去。  
  
胡涂医  
2012年2月20日  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 象似日月 —— 《黄帝内经》点滴 6

http://simg.sinajs.cn/blog7style/images/common/sg_trans.gif (2012-02-26 05:13:25)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [黄帝内经](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BB%C6%B5%DB%C4%DA%BE%AD&by=tag)    [六节藏象](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C1%F9%BD%DA%B2%D8%CF%F3&by=tag)    [象似日月](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CF%F3%CB%C6%C8%D5%D4%C2&by=tag)    [天文地理](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CC%EC%CE%C4%B5%D8%C0%ED&by=tag)    [日精月华](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C8%D5%BE%AB%D4%C2%BB%AA&by=tag)    [任督二脉](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C8%CE%B6%BD%B6%FE%C2%F6&by=tag) | 分类： [经典扫盲](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_5_1.html) |

既然写了[辨列星辰](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690102dvz7.html)，干脆也写写“象似日月”。在前一篇文章[《辨列星辰 —— 《黄帝内经》点滴 5》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690102dvz7.html)里，我只是把“辨列星辰”结合五运气交理论、二十八宿的天文知识粗略地做了一下介绍。很多人反映没有看懂，这也真难为大家了，我们现在的教育缺失了这些传统文化的东西，胡涂医也挺惭愧自己不够智慧去把这些难懂的东西解释得更明白。这篇文章要讲“日月”，恐怕也非得“讲到天上去”不可，大家委屈一下，慢慢看吧。有心学习古传中医的人，这些是非懂不可的。  
  
先简单扫盲一下。  
  
1）朔月：《说文解字》说：“朔，月一日始苏也。”这说的是“朔”为咱们老中的农历每月初一。这一天月亮在轨道上绕行到太阳和地球之间，月亮的阴暗的一面对着地球。咱们的老祖宗管这时的月相叫“朔月”或“新月”。  
  
2）上弦：到了农历初八左右，从地球上看，月亮已移到太阳以东90°角。这时我们可以看到月亮西边明亮的半面，这时的月相叫“上弦”。上弦月只能在前半夜看到，半夜时分便没入西方。  
  
3）望月：到了农历十五、十六时，月亮在天球上运行到太阳的正对面，日、月相距180°，即地球位于太阳和月亮之间，从地球上看去，月亮的整个光亮面对着地球，这时的月相叫“望月”或“满月”。黄昏时满月由东边升起，黎明时向西边沉落。  
  
4）下弦：农历每月二十二、二十三日只能看到月亮东边的半圆,这种月相叫“下弦”,老祖宗们管这时的月亮称为“下弦月”。对应上弦月，其月相盈亏状一样，但它们出现的时间、位置及亮面的朝向不同。  
  
上弦月出现在前半夜的西边天空，它们的“脸”是朝西的，即西半边亮；下弦月出现在后半夜的东边天空，它们的“脸” 是朝东的，即东半边亮。 在古人写的诸多经典里，有时候把上半月的娥眉月笼统地称为上弦月，即农历初二到初八、九。上半月娥眉月有时也被称为新月。大家阅读古人经典的时候要留意辨别。  
  
我们知道月亮是地球的卫星，它围绕着地球公转一周需要花27日7小时43分11.47秒，现代科学管这叫作“恒星月”(Sidereal months)。月亮绕地球旋转，地球又绕着太阳旋转，三者之间有规律地相对位移,使月亮表现出月廓空、月始生、月满、月始虚等形象,老祖宗们把这四种情况分别称为：朔、上弦、望、下弦。每次从“朔”到“望”的反复循环一周，间隔时间为29日12小时44分2.78秒，这就叫“朔望月”（Synodic months)。    
  
古人认为太阳发出的光是金黄的，故把太阳在视天球运动的区域叫作“黄道”，而月亮本身不发光（这也是中国人最早知道的），它只是“转播”了太阳的光辉，月亮反射出来的光是白色的，所以把月亮在视天球上运动的区域叫作“白道”。  
  
  
[](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=643c2b690102dw3x&url=http://s8.sinaimg.cn/orignal/643c2b69gf429cde853a7)  
  
  
  
为什么要明白这些呢？古传中医认为，人体与宇宙并没有任何不同。用现代语言来说，人体信息和宇宙信息是“一”不是“二”。这一点医家、道家、佛家都有高度共识。《黄帝内经》多次提到“一”，《道德经》更是不厌其烦地多次说到“一”，佛教丛林的山门一般都有个“不二门”。——“不二”就是“一”。 日月是人们最容易见到的，人体的“信息”、真气、能量等却不是我们凡夫俗子所能随时“见”到的。所以我们那些拥有超高智慧的老祖宗只能通过“象似日月”的“取类比象”来教化后代子孙。《周易参同契》说：“悬象著明，莫大乎日月”。魏伯阳真人在讲天人之学的时候就直接用日月来类比。上面所说的“黄道”和“白道”，与人体任督二脉的运行规律相吻合。所以魏伯阳真人在《周易参同契》里说：“天地之雌雄兮，徘徊子与午”！我在前面的文章[《经络本来就是“通”的——“经络”旁通（9）》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100hprt.html)里说，人体的任督二脉本来就是通的，它不仅是通的，而且还跟随天地的气息运行，在子、午两个时辰各有真气“通过”这条通道。只不过五藏六腑不够健康的人，这条气路比较窄、比较容易“塞车”而已！——我反复提到的给小孩子捏脊椎，其实就是加快这条通道的气血流通的方法，孩子是纯阳之体，督脉总督全身的阳脉、阳气，所以常捏脊椎，可以帮助小孩子防止、“延缓”督脉塞车，从而保持任督二脉畅通（参见[《经络运行的规律 ——“经络”旁通（7）》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100hjz5.html)），如此自然容易把营卫之气养好，保持正气旺盛，怯病健身。学习古传中医呢，则要时时保持这条通道畅通无阻！所以平时要“以身证道”，养足正气，让这条通道“出入终复始”。  
  
大家阅读古代医家、道家经典，提及“日月”的地方很多，一定要注意，有些时候古人讲的“好像是”天上的日月，其实说的是人体的任督二脉甚至是左右两只眼睛。而有些时候看上去说好像是人体，却偏偏说的是天文。  
  
《黄帝内经·素问·六节藏象论》有这么一段话：  
  
“天度者，所以制日月之行也；气数者，所以纪化生之用也。天为阳，地为阴，日为阳，月为阴，行有分纪，周有道理，日行一度，月行十三度而有奇焉，故大小月三百六十五日而成岁，积气余而盈闰矣。立端于始，表正于中，推馀于终，而天度毕矣。”  
  
这段话的意思很明白。“天度者”就是天体运行的“度”，可以理解为天文学。“所以制日月之行也”，古代天文学就是研究日月运行的，用的是十进制（参见[《略说“象数”——《黄帝内经》点滴 3》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690102dvsh.html)）。“气数者，所以纪化生之用也”，气数呢，则是研究日月运行对人体真气影响的学问，用的是普通的二进制。“天度”与“气数”，是从不同的角度，用不同的数理方法，研究同一个问题——日月的运行及其对人体的影响。医道的至极，也是天人之学的至极，所以历代真有传承的医家、道家甚至包括佛家的学人，无一不是上通天文下达地理的。佛门最有代表性的人物，应该是唐朝的神僧一行和尚。他老人家把释迦牟尼佛传下来的密教彻底“本土化”，这就是著名的佛教唐密。一行大师在修炼之余，还“票友”了一把天文学和科学测量，他第一个测算出地球子午线的长度。他老人家一生颇多神迹，为历代史家所津津乐道。一行大师的智慧如日月，拜读他的著作，总有一种日月在他手中的感觉。  
  
“天为阳，地为阴，日为阳，月为阴”，这个就不解释了吧。  
  
“行有分纪，周有道理”，天地、日月、阴阳的运行有其特定的纲纪、规律，其循环反复的圆周运动，更是吻合大道之理。  
  
“日行一度，月行十三度而有奇焉”，这就是本文开头说的了。月亮绕地球运动，表现它在星座间自西向东移动，一个恒星月，移动一周，“平均”每天向东移13度，所以说“月行十三度而有奇焉”，而“日行一度”，其实我们知道，太阳是恒星，它本身并没转动，是地球在绕着太阳公转，其轨道是一个椭圆，太阳位于这个椭圆的一个焦点上，每年一月三日前后，地球离太阳最近，现代名词叫“近日点”。在近日点附近，受到太阳引力最大，公转速度最快，所以冬季的一个节气的时间略短。每年的七月四日前后，地球离太阳最远，现代名词叫“远日点”。在远日点附近，受到太阳引力最小，公转速度最慢，夏季一个节气的时间也略长。地球公转周期为365日6小时9分9.5秒（这就是现代说的一个“恒星年”的长度）。地球公转，两次经过春分点的周期，现代名词叫“回归年”，一个回归年为365日5小时48分45.6秒。虽有微小的差别，但也是三百六十五日，所以说“故大小月三百六十五日而成岁”。—— 老祖宗们的智慧，真不是我们现代子孙所能测度的。  
  
“积气余而盈闰矣”，这个对咱们老中来说就好理解了，这就是我们大家熟悉的“闰月”，闰月是月大月小的积余，反映在人体上，则是气机的“气余而盈”。  
  
“立端于始，表正于中，推馀于终，而天度毕矣。”通过观察日月运行的所谓“视运动”，我们就可以确定一年第一个节气的开端，也可以用圭表来测量勘正一年的中气，从而推断出年终的气机运行，这就是歧伯对黄帝说的天文学原理。  
  
一般学习《黄帝内经》，理解到上面这一层次，已经很了不起了。而医家的真传，却远不只这些！简而言之，就是人身自身是一个小宇宙。这听起来可能像一句再普通不过的话，但是它在整部《黄帝内经》里被反复提及，是一句提醒人们回归自然的理和法。 《黄帝内经·素问·咳论》说：“人与天地相参”，至于如何“相参”？这就要放下身心去与道合真了。  
  
再捅破一层窗户纸：日月者，光明也。养生修道，先要谨记做个光明磊落的人！而日精月华，愿君多采撷，此物最“象似”。  
  
是谓“象似日月”！  
  
魏伯阳真人在《周易参同契》中说：“别序斯四象，以晓后生盲。”希望这次扫盲能让大家提起深入古籍经典的兴趣。  
  
胡涂医  
2012年2月25日  
http://blog.sina.com.cn/realtcm  
   
延伸阅读：  
  
1。视天球：天球是研究天体的位置和运动而引进的一个假想圆球，并不是真的存在这么一个球体。根据所选取的天球中心不同，有站心天球、日心天球、地心天球等，各个天体同地球上的观测者的距离都不相同。天体和观察者间的距离与观测者随地球在 空间移动的距离相比要大得多，人的肉眼分辨不出天体的远近，所以看上去天体似乎都离我们一样远，仿佛散布在以观测者为中心的一个圆球的球面上（站心天球）。实际上我们看到的是天体在这个巨大的圆球的球面上的投影位置，这个圆球就称为天球。  
  
  
2。**一行禅师道影传赞：**  
  
  
 一行禅师。钜鹿人。姓张氏。丱岁不群。博洽记诵。读书不再览。初从嵩山普寂禅师。乃悟世幻。遂礼出家。剃染受具。尝传密教于金刚无畏。结集毗卢遮那经疏。 登坛灌顶。受瑜珈五部法。又寻究于阴阳谶纬之书。访算法于天台国清寺异僧。尽得其蕴。自此声名借甚。开元三年。诏入见。咨出世道。及安国抚民之法。对称 旨。号称天师。以国为问。答曰。銮舆有万里之行。社稷终吉。以金盒进曰。至万里即开视。乃当归少许耳。后禄山作乱。上幸成都。至万里桥。悟当归之谶。洒然 忘忧。终吉者。至昭宗而绝。昭宗曾封吉王也。开元九年。朝廷以历不验。诏师改撰新历。师推大衍历书五十二卷。入唐书律历志。先是有邢和璞者。道术人也。谓 尹愔曰。一行和尚。真圣人也。汉洛下闳造历时云。八百年差一日。当有圣人定之。大衍历出。闳言验矣。开元十一年。师制水浑天仪成。古未之有也。师嗣北宗普 寂。又以学灌顶故。为密宗五祖。赞曰:  
显密之宗，谶纬之故。　  
大衍一成，阴阳合度。  
世出世法，靡不该练。　  
五地之行，于师乃见。

## 独立守神 —— 《黄帝内经》点滴 7

 (2012-03-04 05:08:40)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [医家秘传](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%BD%BC%D2%C3%D8%B4%AB&by=tag)    [医家桩法示秘](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%BD%BC%D2%D7%AE%B7%A8%CA%BE%C3%D8&by=tag)    [独立守神秘法](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B6%C0%C1%A2%CA%D8%C9%F1%C3%D8%B7%A8&by=tag)    [完治一切亚健康](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CD%EA%D6%CE%D2%BB%C7%D0%D1%C7%BD%A1%BF%B5&by=tag) | 分类： [医家秘传](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_2_1.html) |

最近一直有人抱怨2012年的文章开始变得很难懂，有一位朋友甚至怀疑这是胡涂医要在这个“特殊的年份”过滤掉一些文化水平不高的网友。其实，从《黄帝内经》及《周易》的道理来看，2012年也不会有啥大灾难。大家不要被电影或大师们骗了，更不要被胡涂医忽悠了，2012是正常的一年，只是从医道的角度看，木运过盛而已（参见[《德全不危 ——《黄帝内经》点滴 1》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690102dvi7.html)）。大家谨记[德全不危](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690102dvi7.html)就好。这篇文章，咱就讲点至简至易的。  
  
大家再来复习一下《黄帝内经·上古天真论》里的这段话：  
  
“黄帝曰：余闻上古有真人者，提掣天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一。故能寿敝天地，无有终时，此其道生。”  
  
我在前面的文章[《人有多种 —— 《黄帝内经》点滴 2》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690102dvmx.html)里把这段话解释了一番。今天再简单讲讲。这就好比大家年轻时学《物理》，初中学力学，到了高中也讲力学，大学物理还讲力学，每个阶段都讲力学，但讲的深度显然不一样。  
  
今天我们就重点讲其中的四个字：“独立守神”！  
  
过去医家教徒弟，光这四个字就要讲个一年半载。很多人盼望遇到明师，真要遇到明师，你得问问自己，如果有人拿四个字跟你讲半年，你还能不能谦恭有礼求“教”若渴一如最初？一个徒弟如果不能时时刻刻不忘初心，怎堪承受上古绝学传承？一个明师如果不能诲人不倦启人智慧，不厌其烦“治”人愚痴，如何能调教出经天纬地之才？所以想拜师的，想当老师的，举凡好为人徒及好为人师的闲杂人等，最好掂量掂量自己的斤两，免得贻笑大方：）  
  
“独立守神”这四个字，我在前面的文章[《人有多种 —— 《黄帝内经》点滴 2》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690102dvmx.html)里解释时说过这句话——可惜没几个人看进去：“独立守神”其实是用功、修行的方法，是指生活中、尤其是练功时超然独立（比如站桩），心里的念头永远专一，类似于佛学说的“不动定”，心如明镜不动，清净明朗。  
  
在医家千年秘传里，“独立守神”就是一个专门的用功方法。明师们用这个方法来对门人弟子进行“磨性”训练。凡是练习一年半载以上的，身体一定非常健壮！这个方法是医家诸多治病能力的基础。比如医家秘传的“神针大法”，给人随便扎一针，多年的沉疴往往能不翼而飞，其“内力”就来源于这个“独立守神”的训练。没有三五年的“独立守神”傻站，就算把患者给扎成刺猬，也很难见效。所以在医家来说，出来混，是迟早要站的：）  
  
独立守神的方法：  
  
1）体态形式及要点：  
  
体态形式：  
a)站立：两脚分开与肩同宽，脚尖向前，两足在两条平行线（有别于不少桩法，不内八字也不外八字），两脚平吸。两膝微曲，站好之后，两手从自然下垂的最低位起来做“抱一”。  
b)抱一：两手像要往外拉似的抱圆于胸前，手心向内。太上曰：“是以圣人抱一以为天下式。”  
  
要点：  
  
a)整个过程脊柱正直。  
b)头部：像眼镜蛇似的，往上顶，下颌微收，仿佛要把喉咙给“藏”起来似的。面带微笑。  
c上肢：肩膀略高于上肘部，肘部略高于手，肩膀放松。  
d)手：如上所说，两手“抱一”于胸前，指尖相对，指尖相距约自己的一个拳头大的距离，手心朝内。  
e)腿：两腿微曲，仿佛坐于高凳上，会阴要放松。肩膀和会阴放松，这两点做到了，全身就都松下来了。  
f)膝盖：略弯曲，仿佛坐在高凳上，体会那种“坐着但要站起来”的感觉。  
  
2）呼吸方式：自然呼吸，尽量做到吸气微微，呼气绵绵。  
  
3）意念活动：别做任何“意念”，让其自然入静。诚如晋代孙绰先生在《喻道论》里说的：“耳絶淫声，口忘甘苦，意放休戚，心去於累，胷中抱一。”  
  
4）功效：提掣天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一。故能寿敝天地，无有终时，此其道生。  
  
5）适宜人群：不懒惰、能坚持的男女老少。  
  
6）不适宜人群：偷奸耍猾、无恒心的人，家族有精神病史的人。  
  
7）注意事项：老生常谈：

1. 练习结束后，要擦干汗水，尤其是大椎处的汗要擦干，夏天不能立即去洗澡（最少要等半小时）。
2. 尽量避免在电风扇下和空调房里练习这个方法，易感风寒。
3. 练习结束后最少半小时内不可以接触冷水，尤其是在夏天，要尽量避免在此期间喝水和洗澡等，而且最好不要在练习结束后半小时内大小便——所以最好是在正式练习前喝水，排便！
4. 练习期间最好减少或者避免房事，切忌练习结束后立即房事！
5. 初学者应尽量避开刮风、下雨、雷鸣时练习。
6. 心脏病人不可过度练习。
7. 此法没有“收式”，站完平缓走动就好。也可以搓热双手，抚摸抚摸膝盖，甩甩手臂等。

关于此法，若有任何疑问，请自行参阅前面的系列文章及评论问题回复，尤其是[《正身、内省、止息——且说医家如何用功》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100lsf7.html)一文。

胡涂医

2012年3月3日

http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 呼吸定息 —— 《黄帝内经》点滴 8

 (2012-03-30 03:23:25)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [呼吸](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BA%F4%CE%FC&by=tag)    [胎息](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CC%A5%CF%A2&by=tag)    [呼吸之间](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BA%F4%CE%FC%D6%AE%BC%E4&by=tag)    [平人](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C6%BD%C8%CB&by=tag)    [《黄帝内经》](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%A1%B6%BB%C6%B5%DB%C4%DA%BE%AD%A1%B7&by=tag) | 分类： [经典扫盲](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_5_1.html) |

《黄帝内经·素问·平人气象论》有这么一句话：  
  
“人一呼脉再动，一吸脉亦再动，呼吸定息脉五动，闰以太息，命曰平人。平人者不病也。”  
  
一般学中医的，总把这篇“气象论”当作只是说明平人的脉息至数与其变化，及各种疾病的脉象和诊察方法。事实上，这段话是歧伯在教育黄帝具体的“呼吸”理法，远非脉象诊断层面上的东西！今天胡涂医就拿这段话来忽悠一下大家。  
  
“人一呼脉再动”，人呼一次气，经脉、脉搏运动、跳动两次。  
“一吸脉亦再动”，人吸一次气，经脉、脉搏也运动、跳动两次。  
“呼吸定息脉五动”，人体一呼一吸叫作一息，在这一呼一吸之间，经脉、脉搏又运动了一次，所以说“呼吸定息脉五动”，一呼（2次）、一吸（2次）、呼吸之间（1次），加起来经脉、脉搏刚好动了五次。  
  
“闰以太息”，这句话不好理解，明朝名医张景岳先生做了这样的解释：闰，就是余，与闰月的道理相同，这说的是平人、身心健康的人在正常呼吸之外，间或有一次呼吸特别长些，这就叫做“闰以太息”（见张景岳《类经》：“**闰，余也，犹闰月之谓。言平人常息之外，间有一息甚长者，是谓闰以太息。**”）。老张的这个解释，几百年来似乎都没人怀疑过。现在学中医的，更把“太息”理解为“深呼吸”。这样理解当然也有道理（我们总难以相信张景岳老先生也会解释错《黄帝内经》），但却不是医家之真传！试想，如果“太息”就是“深呼吸”，那这样的“平人”怎么可能是“不病”——不会生病的人呢？  
  
那么什么是“命曰平人”呢？平人，其实就是已经从此岸到达彼岸的人！正如《黄帝内经·素问·生气通天论》里说的“阴平阳秘，精神乃治”，懂得把握阴阳、转化阴阳的人！这样的人，才是歧伯对黄帝说的，“平人者不病也”，那些从此岸到达了彼岸的人，懂得把握阴阳、转化阴阳的人，就是不会生病，身心完全健康的人！  
  
所以，“闰以太息”里的“太息”，其实就是“胎息”！关于胎息，请参阅我前面的文章[《医家秘传——胎息、打坐及辟谷》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100jvh6.html)。胎息，简单来说就是一种“内呼吸”，是修习医道——古传中医的必经之路！所以魏伯阳真人在《周易参同契》中说：“呼吸相含育，伫息为夫妇。”张景岳老爷子说的“一息甚长者”，多少也说得过去，只是没有胎息这样的内呼吸能力的人，无法明白这个“甚长者”有多长。  
  
呼吸，在古传中医的真传里，概括为三种：天地呼吸、人身呼吸和医道呼吸。  
  
天地呼吸，就是说天地也在呼吸，这是“天机”！古人说“天机不可泄露”，在天地为“天地的呼吸”，在人体为一阳来复的气机，这是医家千古不传的大秘密！一阳来复的真元，不应该外泄，而应该养藏、炼化，这就是“天机不可泄露”！并不是大家以为的什么算命的不能说破。关于“一阳来复”，请参阅前面的文章[《冬季养生，无扰乎阳》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100ke4d.html)和[《中医养生 ——因天之序，合道而行，24小时如何过 11》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100gkv0.html)。  
  
那么什么是“天地呼吸”呢？宋朝易学大家（事实上也是宋朝以来的易学第一大家，未来三五千年内恐怕也没人能超过他）邵雍先生在《皇极经世》中说：“冬至之后为呼，夏至之后为吸，此天地一岁之呼吸也。”  
  
人身呼吸，一呼一吸为一息，如果能做到与天地呼吸“息息相关”，便可以天人合一！  
  
我们无时无刻不在呼吸，却对自己的呼吸所知不多，这真是现代人的悲哀，正如现代的许多人，一有毛病就把小命交给医生去处理，很少懂得返观自身去寻找解决的方法，诚可叹也！胡涂医真诚地希望大家在看了这篇文章之后，能够开始关注自己的一呼一吸。这对养生、健康，乃至修道悟道都大有稗益。我们的老祖宗们，对这一呼一吸，了解得无比透彻！《难经》云：“呼出心与肺，吸入肾与肝，呼吸之间，脾受谷气也。”老子、庄子都深入谈过呼吸（《老子》：“绵绵若存，用之不勤。” 《庄子》：“真人之息以踵。”）。佛陀也在很多经典里都谈到了呼吸，有兴趣者可以去从拜读[《佛说大安般守意经》](http://hait.chudu.net/fdbk/nr/200711/4827.html)开始。  
  
人的心神，多用于认识身外事物，一旦离境就不能自立，所以要用调息——调整呼吸的方法，栓系此心，使心息相依，久而久之便无息可调，唯“绵绵若存”而已。所以张三丰祖师在《大道指要》中说：“后天呼吸起微风，引起真人呼吸功。”  
  
呼吸之功如何做呢？  
  
大道至简，“差额”就行！一句话，就是不要像平时那样呼吸，要有意识地呼长吸短，或呼短吸长！  
  
呼长吸短，古人叫“降阴”，呼短吸长，古人叫“升阳”。降阴与升阳，如席慕容的那朵开花的树，总会长在修习医道者必经的路旁，学习古传中医者，不应该无视地走过：）  
  
一般来说，中医所说的阳性病（不管是太阳病还是少阳病），比如发烧、脸红，乃至高血压、高血糖，就用呼长吸短来对治。如果是阴性病，不管是厥阴还是少阴，诸如怕冷、脸色苍白、低血压等，就用呼短吸长。基本原则就这么简单，剩下的就是各自用功实证了！  
  
过去医家秘传有四个所谓“不死大法”，其中有一个就是呼吸法，医家认为达到真息之后，生命可以“不死”。当然，这个“不死”大家不妨理解为生死不由阎王管！要走谁也拦不住，不走谁也奈何不了你。这是中国文化才有的拨墨豪情！  
  
再强调一下，这句“差额”呼吸方法，有心学习古传中医的人不要等闲视之！魏伯阳真人在《周易参同契》里说：“世间多学士，高妙负良才，邂逅不遭遇，耗火亡货财。据案依文说，妄以意为之，端绪无因缘，度量失操持。”闻者珍之、勉之、持之！  
  
子时到了，睡觉去。  
  
胡涂医  
2012年3月29日  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 神机气立 —— 《黄帝内经》点滴 9

 (2012-03-31 03:07:16)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [神机](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C9%F1%BB%FA&by=tag)    [气立](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C6%F8%C1%A2&by=tag)    [机在目](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BB%FA%D4%DA%C4%BF&by=tag)    [天性](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CC%EC%D0%D4&by=tag)    [人心](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C8%CB%D0%C4&by=tag)    [黄帝内经](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BB%C6%B5%DB%C4%DA%BE%AD&by=tag)    [守中](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CA%D8%D6%D0&by=tag)    [老子](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C0%CF%D7%D3&by=tag) | 分类： [经典扫盲](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_5_1.html) |

恩格斯在《劳动在由猿到人的转变中的作用》中有这么一段话：  
  
“我们不要过分陶醉于我们人类对自然界的胜利。对于每一次这样的胜利，自然界都对我们进行报复。每一次胜利，起初确实取得了我们预期的结果，但是往后和再往后却发生完全不同的、出乎预料的影响，常常把最初的结果又消除了。” （《马克思恩格斯选集》第4卷，人民出版社1995年版第383页）。  
  
  
恩格斯的这番话，与中国传统文化何其相似！医家、道家历来主张天人合一，不要妄想“人定胜天”，要按自然规律办事，顺其自然。当然，医道两家提出“我命在我不在天”的豪言壮语，也是建立在这个基础上，明白了不能“胜”天，但也要不“由”天，自己做生命的主人，但前提是要懂得把握、顺应天机。  
  
天机即是《黄帝内经》说的“神机”。在《黄帝内经·素问·五常政大论》中有这么一句话：  
  
“歧伯曰：根于中者，命曰神机。神去则机息。根于外者，命曰气立，气止则化绝。故各有制、各有胜、各有生、各有成！故曰：不知年之所加，气之同异，不足以言生化，此之谓也。  
  
帝曰：气始而生化，气散而有形，气布而蕃育，气终而象变，其致一也。”  
  
上面这段话，学中医的人最好烂熟于胸。下面我就简单讲讲。  
  
“歧伯曰：根于中者，命曰神机。”歧伯说，“根于中者，命曰神机”。这句不翻译成现代汉语最好，但是不翻译它，现代人却少有人懂。现代的中医专家一般把这句话理解为，人体乃至一切生命体的生命，其根源藏于内的叫作神机。这样的注释也不能说全错。  
  
王冰真人在注释这段话时说：生命源于天，其一动一静，都是神机所主宰，所以它的所作所为，潜藏着神机的生命体本身是察觉不到的，也正是因为这个原因，神机一旦离开人体，那么气机发动就会停止，言下之意，生命体也就死亡了。（王冰：“生源繫天，其所动静，皆神气为机发之主，故其所为也，物莫之知。是以神捨去则机发动用之道息矣。”）。  
  
张景岳先生在注释这句话时也说，生命乃至万物的根源来自于“中”，是以神为主，而其知觉运动，就是神机发出的，生命乃至万物的根源来自于“外”，必须假借外在的气机才行，而其生、长、收、藏，就是气机的生化所为。（张景岳《类经》：“物之根于中者，以神为主，而其知觉运动，即神机之所发也；物之根于外者，必假外气以成立，而其生长收藏，即气化之所立也”）。  
  
“根于中者，命曰神机”的“中”若搞不清楚，这句话怎么理解都不好懂。其实这里的“中”与太上在《道德经》里说的一脉相承：“多言数穷，不如守中。”这个“中”，在天为“中道”，在人为人体的“中脉”。在佛教的密教里，一般修炼至中脉“通”了的，就会被认为是成佛了。而这条“中脉”，既在人体“中”，又在天地之“中”——这是医家真传的大秘密！所以王冰真人才说“生源于天”。  
  
“神去则机息”，这个神机一旦离开人体，则生化的机能就会停止。  
  
“根于外者，命曰气立，气止则化绝”，其根源藏于天地之“中”（而非人体之“中”）的那一部分，就叫做“气立”。如果这样的气立歇止了，则生化也会随之绝断。  
  
可以这样简单理解，“神机”是生命存在的根本，是主宰调控生命活动的机制。而“气立”则是生命得以维持的条件。这两者相辅相成，共同维持着生命体的一切生命活动。但他们又“各有制”。  
  
“故各有制、各有胜、各有生、各有成”，所以神机与气立演化出来的五运各有制约和相生，各有生和成。  
  
“故曰：不知年之所加，气之同异，不足以言生化，此之谓也”，所以歧伯告诉黄帝说，假如您不懂得天道，不知道某一年的岁运与神机气立的加临，不了解气机的异同，就不要去胡说八道什么生化，这个道理您要懂！  
  
“帝曰：气始而生化，气散而有形，气布而蕃育，气终而象变，其致一也。”歧伯的这一声棒喝，让黄帝颇有感悟地说，生命源头的那股能量、气机，看来是从一开始就能生化，这股能量、气机一“散发”开，一流动，一运动，就能造就有形的万物，气如果能布散开，就能使万物生机勃勃。而这股能量、气机一旦离去、停下来，万物、物体的形象就马上改观（生的变死，壮的变弱），这一切，看来就是先天一气的功用了！——关于“先天一炁”，请参阅我前面的文章[《医家秘传——“玄关”vs “先天一气”》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100k0bi.html)。  
  
魏伯阳真人在《周易参同契》里说：“审思后末，当虑其先。人所秉躯，体本一无，元精流布，因气托出。”说的也是这个道理。  
  
讲完了，“神机”何在？恐怕有人还是一头雾水。我就再唠叨一句：  
  
在《黄帝阴符经》里，有这么一句话：“天性，人也。人心，机也。”又说：“机在目。” —— 这两句话其实就已经把天机说尽，我不再赘述了。  
  
本文开头引用的恩格斯的那句话，最好也熟记在心。宇宙年龄约一百五十多亿年，人类年龄最多也就六百来万年。如果把宇宙年龄压缩成一天24小时的话，则人类的出现，是在最后35秒的事。出现在最后半分多钟里的人类，如何能“认知”一天1440分钟的全部宇宙生化？那些从此岸到了彼岸的古圣前贤的话，我们是否该“虚其心，实其腹”去学习、接受、践行？我们是否该好好想想是否该敬天尊贤、爱护自然、保护环境？  
  
这个《黄帝内经》点滴系列就到此为止吧，该说的都说了。  
  
胡涂医  
2012年3月30日  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 一法通全身气路

http://simg.sinajs.cn/blog7style/images/common/sg_trans.gif (2012-04-23 01:21:59)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [医家秘传正椎法](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%BD%BC%D2%C3%D8%B4%AB%D5%FD%D7%B5%B7%A8&by=tag)    [大礼拜](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B4%F3%C0%F1%B0%DD&by=tag)    [亚健康](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D1%C7%BD%A1%BF%B5&by=tag)    [健康](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BD%A1%BF%B5&by=tag) | 分类： [医家秘传](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_2_1.html) |

我在前面的[《“经络”旁通》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100hprt.html)系列文章里反复说过，经络是将错就错的说法，人体的经络“本来”就是“通”的。但普通人由于真气、正气不足，本来就“通”的经络、气路，仿佛江河湖泊因为缺水而干涸、而给“堵”住了，要想真正获得健康，还是得从补足真气入手，真气充足，经络气路自然畅通。所以《黄帝内经》开篇便教导我们要“真气从之，精神内守”！要说最上乘的理法，“真气从之，精神内守”便是，其它皆是末技！  
  
当然，最上乘并不等于最大众化，高级的东西往往并不适合根器不高的人。所以古人就想出了比较适合普通大众的方法。诸如针灸、按摩、导引等方法来使经络、气路畅通，从而保证真气运行流畅，确保真气在体内如环无端运行，慢慢发展壮大，达到怯病、健身、养生的效果。各家各派都有自己的通经活络的方法，比较有代表性的有华佗五禽戏、达摩易筋经、八段锦等。这些方法如果能够持之以恒的实修，一定可以重获健康。今天胡涂医再介绍一个医家秘传的简单方法，过去叫作“医家正椎法”，我后来接触了藏传佛教的大德之后才知道，医家的这个正椎法与佛家密教里的大礼拜几乎一模一样。不同的是，医家从医学的角度阐发，密教却多加了宗教修持的内容。其共同点是，习之得法，脊柱正直，身体健康。这个方法简直可以完治一切亚健康——尽管其真正功效远不止于此！  
  
按照古传中医的观点，人体要重获健康乃至获得医道的“能力”（而不是“知识”），必须如太上所说的“复归于婴儿”。人类在婴幼儿时期，脊柱都是平直的，随着年龄的增长和各种劳作、尤其是不正确的体态（行走坐卧），很多人的脊柱都变成S型的曲线。尤其是整天坐办公室的白领，如果不注意“正身”，每天八个小时坐办公室，不用几年，人人腰背正中都呈现为一道竖钩，或者干脆就腰间椎盘突出，很多人头痛、头晕、腰腿乏力等等所谓亚健康症状，说到底，几乎都因为脊柱不正！脊柱不正，任督二脉这两条总督全身阴阳气血的经脉必定难以保持畅通，如果还不养养真气，不生病才怪！  
  
我在前面的文章[《独立守神 —— 《黄帝内经》点滴 7》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690102dw9k.html)里引用了《黄帝内经·上古天真论》里的这四个字：“把握阴阳”。这四个字可不简单（参阅[《“阴阳”他说》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100h0kk.html)系列）！如果从讲脊柱的角度来说，腰腹和四肢内侧为阴，脊柱和四肢外侧为阳，把握阴阳，就是要使阴阳能够互相转化！如何互相转化？必须把整条脊柱重新调回婴儿的状态，直而不僵，柔而有力，阴松阳紧。练习内家拳的人，如果能够做到脊柱正直，腰背部肌肉达成一个弹性极强的表面（而不是一条竖钩）才有可能会“全身发力如弹簧”，而习练咱们这个“医家正椎法”，日久功深，也有相似的效果——至少，身体健康是有保证的。胡涂医在此奉劝广大中医大师和中医爱好者，学中医、讲中医，说千道万都行，但请别把身体搞垮！如果您是一位口若悬河的中医演讲大师但不想活不过一只学舌的鹦鹉，那么拜托您还是先回家把脊柱练直了再出来忽悠，免得名气大了却来个“英年早逝”，让人们对中医失望！  
  
言归正传。这个“医家正椎法”怎么练呢？这个方法还真不好解释，我在网上找到类似的动画附后，供大家参考。  
  
预备：1）手套。2）擦汗毛巾、待换内衣。  
  
体态、运动形式：先分举双手，高出于头顶。随即合掌住于头顶上，然后移合掌于喉间，稍停，继续合掌向下住胸前，稍停。然后俯身分开两手，以手着地，向前直推出双手。此时五体均已至地，又再合掌于顶，然后起身立正。如此算1次或1个。  
呼吸方式：自然呼吸。  
意念活动：尽量啥都别想。  
气的运行轨迹：不管。  
功效：1）对治亚健康，尤其对腰间椎盘突出，脊椎骨的相关疾病有显著的辅助疗效。2）打开全身经络、气路。3）练者自知。4）有利于家里地板卫生：）  
适合人群：1）长期坐办公室的亚健康白领。2）只有“知识”而无“能力”的中医学者、专家。3）普通人。  
注意事项：1）不要加入任何与宗教有关的想法、意念、观想。2）不要画蛇添足（比如练习过程不要念诵任何经典、咒语）。3）高血压、心脏病、体质太弱者，动作宜缓慢，尽可能不要一起床就练习。4）太饥太饱均不宜练习。5）练习后出汗要及时擦干、换衣。6）注意不要弄伤，比如磕头时不要太大力，免得功夫未成，先弄得头破血流，另外，尽量在木地板上或其它平滑的地板上练习，要防止割伤双手（可以戴手套）。7）孕妇及哺乳期女士不能练习。8）其它注意事项自己在实修过程中自己留意。  
  
阿弥陀佛。  
  
胡涂医  
http://blog.sina.com.cn/realtcm  
2012年4月23日  
  
  
  
参考动画（来源：[地藏论坛](http://www.folou.com/)）

## 实修结束，谈谈“心”

 (2012-07-03 17:52:40)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [网络实修](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CD%F8%C2%E7%CA%B5%D0%DE&by=tag)    [饶宗颐](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C8%C4%D7%DA%D2%C3&by=tag)    [阮籍](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C8%EE%BC%AE&by=tag)    [竹林七贤](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D6%F1%C1%D6%C6%DF%CF%CD&by=tag)    [心识](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D0%C4%CA%B6&by=tag) | 分类： [网络实修](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_7_1.html) |

最近三个月的网络实修总算结束了,从大家的总结和体会看，效果还是不错的。今天有位朋友留言说：“网络实修刚刚结束，大家就办起了诗社”。经过三个来月的“零容忍”苦修，大家吟诗作对放松一下，也无不可。胡涂医只是希望大家把实修实证的习惯坚持下去，不要以为网络实修结束了，就可以不再用功了。咱们的网络实修是结束了，你自己的以身证道才开始呢！——当然，大家也可以来这里诗文会友，看看未来能不能在咱们古传中医的队伍里也出一个半个“七贤”之类的人物：）  
  
三国魏诗人阮籍先生是当年的“竹林七贤”之一，崇奉老庄之学。其《咏怀》八十二首，冠绝当时。而阮公其实是易学名家，深通易理、乐理，著有《通易论》、《乐论》等书，后世多只知其诗文之名，而少知其易、乐之学。当代“最后的通儒”——著名国学大师饶宗颐老先生评介阮公“盖以《易》为诗者也”。饶老先生在和阮籍《咏怀》第五十三首中写道：“  
  
小人计其功，君子道其常。  
不见风中松，卓立不易方。  
谁明忧患故，而具此刚肠。  
诗心与易通，百世资稻梁。  
至人安所归，萱草树芝房。  
炎丘已火流，群虱犹在傍。”  
  
饶老的这首诗，毫不客气地批评了那些急功近利的人为“小人”，因为“君子道其常”。所谓“君子”，用易经的话来说，就是“君子终日乾乾”。一直自强不息的人，仿佛寒风中的松柏，巍然耸立，不轻易为外境所改变。饶老用“道其常”来形容“君子”，这真是大家手笔！太上曰：“道常无名”，自强不息的人，反而愿意抱朴、无名。谁能洞明忧患的因果，而具备刚直不阿直心向道之心呢？饶老一句“诗心与易通，百世资稻梁”，把诗、心、易三者（或者说诗心与易学两者）贯通，可资以未来百世的精神粮食，那才是“至人”所向往的境界、地方——萱草茂盛、灵芝仙草成长的山清水秀，心无杂染之地。只可惜时下山丘乡间，民众还是水深火热，那些寄生虫还依附在其一旁⋯⋯饶老这首诗，让人一咏三叹！有心学习古传中医者，应该学习“君子道其常”的品行，才可望有朝一日“诗心与易通”，诸般学问皆通达无碍。  
  
说起“心”，《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》称之为“君主之官”。此外还说它是五藏六腑的大老板，是精神的家园（《黄帝内经·灵枢·邪客》：“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也”）。在中医的世界里，“心”的功能主要有两个方面：主血脉和主神志。  
  
古人所说的“心主血脉”，是指心主血和主脉。全身的血液都在脉中运行，依赖于心脏的搏动而输送到全身来发挥其濡养的君主之功。而心脏的搏动，古人则认为主要依赖于“气”——心气！心气旺盛，血液才能在脉内周流不息，营养全身，心气不足，则会引起心血管系统的诸多病变。至于“脉”，其生理功能有两方面：一是气血运行的通道，即血脉对血的运行有一定的约束力，使之循着一定方向、一定路径而循环贯注，流行不止。二是借助脾、肺的功用，运载水谷精微，以布散周身，滋养脏腑组织器官。这就是“心主血脉”。  
  
所谓“心主神志”，指心分别主“神”和主“志”，包括了人类的所有精神、意识、思维等活动。《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》说：“心者，君主之官，神明出焉”，就是说的这个内容。心气足时，心主神明的生理功能才正常。心主神明的生理功能正常，其直接结果就是神志清晰，思维敏捷，精神充沛，反之，则可见反应迟钝，精神萎靡，神志不宁，谵狂健忘等问题。明白“心”的功用，治起病来才能得“心”应“手”。  
  
事实上，我们现代人，很多人对我们的“心”的功用了解还很有限。我在上面说了，心所主神志，包括了人类的所有精神、意识、思维等活动。换句话说，我们的所有七情六欲，都起于心。这方面，许多人只知道佛家论述最多，其实医家早有论断。《类经》便说：“心为五脏六腑之大主，而总统魂魄，兼该意志，故忧动于心则肺应，思动于心则脾应，怒动于心则肝应，恐动于心则肾应，此所以五志唯心所使也”。——可见“唯心”之说，医家与佛家都颇有“共识”。当然，佛家对“心”的论述，的确是最彻底的，“即心即佛”嘛。  
  
学习古传中医，要时时勤向心地用功夫，能够认识“心”的本质，实修用功起来才容易得力。五祖大师对慧能六祖说过“不识本心，学法无益”，这真是千载难遇的明师训示！不知道大家在三个月的网络实修过程中，有哪一时刻，看住了自己的本心？  
  
中医所说的“心”，不仅仅指父母所生的“肉团心”，还指那个主宰着我们一切精神、意识、思维等活动的“心”，佛门把这个主宰着我们一切精神、意识、思维等活动的“心”分析得非常透彻。大家不妨去找找相关的经典来读读。这里简单介绍一下，希望对大家日后的实修实证有所帮助。  
  
先说“缘虑心”。这是“缘”于外境而起思“虑”之心，所以又叫虑知心、了别心。是指我们的第六意识攀缘六尘（色、声、香、味、触、法）外境的妄心。在“心”的所有情志活动中，这个“缘虑”老兄最为活跃，它不断向外攀缘，思虑、思考事物，一会儿想这，一会儿想那，从没消停过。它随尘触境，起灭无常。这个“缘虑心”就像大海的波浪，本来并不存在，有风则有波浪，无风则“风平浪静”，它没有“自性”，不过是随“别人”（风）起灭而已。我们看很多人写的实修体会，都能看到那一颗颗“缘虑心”在随风起舞：）  
  
另外有一个“思量心”。这是指第七意识（佛学叫“末那识”）的作用。此心是人世间所有纷争的根源！人生种种看不破、放不下的执着烦恼都是因为它老兄而起。饶老那句骂人的诗“小人计其功”，就是这颗“思量心”在作怪！其“特征”是，执着有个“我”存在，由此带来“我的爱”、“我的恨”、“我的如来我的卿”⋯⋯等等（与此相关的佛学名相很多，比如“我痴”、“我见”、“我爱”、“我慢”、“人见”、“众生见”、“寿者见”等等）。  
  
还有一个“积聚心”。这是指我们的第八识（佛学叫“阿赖耶识”），我在[《你也有“过目不忘”的记忆力》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b6901017mb2.html)中说过，这个“心”就像电脑的超级大硬盘，它储存着我们无始以来所思所想所造所作的各种“记忆”——不管是“善”还是“恶”，一律记录在硬盘里。这个“心”是真心和假意揉和在一起，是真如与无明和合而成。因此“积聚心”具有真妄“两面性”，换句话说，“积聚心”就是指的真心和妄心。真心，是那个自性清净，恒常不变的心。这就是饶老的诗“君子道其常”。所以太上曰：“知常曰明”。妄心，则是指杂染虚妄、生灭变异的心。佛学的“真妄同源”就是说的这颗“积聚心”。所以太上曰：“域中有四大，而王居其一焉。”——哎，医家、道家、佛家，说的都是同一个东西呀！  
  
最后一个叫“真如心”。它老兄就是我们的“本来面目”，它是我们本来就有，真实不虚的清净心，元朝中峰明本大师赞叹它“混千差而不乱，历三际以靡迁，炳然独照，卓尔不群，在圣不增，在凡不减。”  
  
我们的“心”，需要专门拿出点儿时间来实修来滋润。实修实证，也希望大家多多用“心”。祝福大家“诗心与易通，百世资稻梁”，早日洞悉那个“处生死流，骊珠独耀于沧海；居涅槃岸，桂轮孤朗于中天”的东西！  
  
胡涂医  
2012年7月3日  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 略说“精、气、神”

 (2012-07-07 21:20:08)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [精气神](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BE%AB%C6%F8%C9%F1&by=tag)    [元精](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D4%AA%BE%AB&by=tag)    [元气](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D4%AA%C6%F8&by=tag)    [元神](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D4%AA%C9%F1&by=tag)    [悟真篇](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CE%F2%D5%E6%C6%AA&by=tag) | 分类： [中医扫盲](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_3_1.html) |

参加过三个来月古传中医网络实修的人，多半都觉得自己精气神比较足。我这个[糊涂医治糊涂病博客](http://blog.sina.com.cn/realtcm)里，多次谈及精气神。这篇文章，胡涂医再简单谈谈古传中医所说的人身三宝——精、气、神，希望这方面的知识对大家日后的实修有所帮助。  
  
精气神是生命三大要素，古来炼养大家都特别注重积精全神。翁象川先生在注释《悟真篇》时说：“养生之士，先宝其精，精满则气壮，气壮则神旺，神旺则身健，身健则少病。内则五脏敷华，外则肌肤润泽，容颜光彩，耳目聪明。”我们现代人精气神耗得早、耗得多，而没有几个懂得好好炼养，所以亚健康的人特别多。  
  
一般谈论精气神这个问题，都是从“精”开始，再谈“气”和“神”。在医家真传里，却正好倒过来，总先谈“神”,因为“神”与“心”两个概念太相近！—— 学习古传中医或者走养生修道的路，如果不明白“心”与“神”，终将如盲人骑瞎马！各家各派，说到底都是在想方设法明心、见性。北宋张伯端真人在《悟真篇》自序里说：“欲体至道，莫若明乎本心。心者，道之枢。”这真是明师之言！《黄帝内经》多次论及“心”与“神”，我在前面的不少文章里尤其是[《实修结束，谈谈“心”》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690102dzmx.html)里提到了一些。这里随便捡几句重温一下：  
  
《黄帝内经·灵枢·邪客》：“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也。”  
《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》：“心者，君主之官，神明出焉。”  
《黄帝内经·素问·六节藏象论》：“心者，生之本，神之变也。”  
《黄帝内经·灵枢·本神》：“所以任物者谓之心，心有所忆谓之意。  
  
按照古传中医的观点，万病由心起，治病必治心。心是最根本的，神是由心而生。古传中医认为心的本体是无为的、静寂的、不动的，是“普遍如此”、“本来如此”、“必然如此”的（这与佛家讲的三法印是如何相似！）。很多人都知道中医经典里常说“心藏神”，却少有人知道心与神的主次。古传中医有一句千古不传的秘诀，叫“寂然不动为心，感而遂通为神”。心他老人家亘古长存、如如不动，她生成万物而不占有万物！太上在《道德经》里说：“少则得，多则惑。是以圣人抱一为天下式。”为什么“少”反而能“得”而“多”反而就迷“惑”呢？这不就是说的别耗那么多神，胡思乱想越少越容易“明心”吗？所以太上教导我们说，那些已经从此岸到达了彼岸的圣人们，懂得“抱一为天下式”。啥叫“抱一”？我在前面的文章[《独立守神 —— 《黄帝内经》点滴 7》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690102dw9k.html)里讲“独立守神”的方法时引用了这句话，“抱一”就是为了将“心”专注于“一”处，以起到独立守神、收心止念的目的！  
  
整个古传中医的修习过程，说到底，就是修心和炼命。修心之说，与佛家的说法如出一辙！炼命，则是分阶段将精、气、神三宝凝化。所以“精”和“气”这两宝也就特别重要了。  
  
同样先说“气”。古传中医所说的“气”，是有不同层次的。对于一般的人，明师们往往只说“呼吸之气”，对于门人弟子，则说“内气”、“真气”甚至“先天一气”。  
  
在上个世纪八九十年代曾经兴过气功热，当年的不少“大师”，忽悠来忽悠去其实都在“呼吸之气”上折腾，让内行人笑掉大牙。古传中医在收心止念开始时就用正呼吸进行调息，叫做“调真息”，到了神、气、精渐渐合凝、合炼时，此时之“气”叫做“真气”，古字写作“炁”。这个炁的运行，与祖气相连，如磁吸铁。—— 不像我们普通的人呼吸，只从口鼻随咽喉而下至中脘而回。所以庄子在《庄子·大宗师》里说：“真人之息以踵，众人之息以喉。”参阅[《医家秘传——“玄关”vs “先天一气”》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100k0bi.html)。  
  
如何做到“真息”呢？真息即无息。《道藏·洞真部·玉诀类》说：“心不动念，无来无去，不出不入，自然常住”，这些话，多么像佛家的话呀，这就是方法！  
  
最后说说“精”。  
  
我在前面的文章[《中医扫盲——“肾”vs “精”》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100j390.html)里说过这段话，大家不妨重温一下：  
  
“古传中医所说的“精”，并不单指男性排泄出来的那个精，那是后天之精所转化。古传中医认为精有两种——后天之精和先天之精。后天之精很好理解，就是交媾之精、血、津、液等。所谓先天之精，则是“元精”，就是本文刚开始时提到的“自家水”，它是人体的“真药”。我在前面的文章里提到“活子时”的概念，其实人体在“活子时”时所产生的“精”，就是先天之精。先天之精，可以藏于人体的每一个角落，换句话说是“全身无处不藏精”，但主要藏纳于丹田及内外肾，当然，五脏六腑皆有先天之精。元精无形，寓于元气之中，受外感则与元气分别，成为后天凡精。”  
  
在古传中医的真传里，有个说法是，精在先天时，藏于五藏六腑，氤氲而未成形，后天念头一动就成为后天之精（所以要时时[正身、内省、止息](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100lsf7.html)）。古传中医所说的“精”，是人体大药，是神和气用来凝炼内丹的原材料。在人体静到极点，微觉有动而非动，纯而明心，气足源清，可“以神炼之”的东西。这就是吕洞宾真人说的那个东西——“息精息气养精神，精养丹田气养身”。  
  
精、气、神三者，古传中医认为应该以神为主。神、气、精常常“相恋”，六世达赖的很多“情诗”，在内行看来，都是写的这回事儿，与男女情爱无关：）  
  
真有实修实证的人看到以上文字多半会豁然开朗，看不懂的，就在以后的实修历程中多问问自己这些问题：  
  
“神”守住了吗？  
“心”静到极点了吗？  
平时有注意节欲保精吗？  
那个呼吸之气“以踵”了吗？  
念头越来越少了吗？  
日子越过越简单了吗？  
今天比昨天轻安、快乐了吗？  
知道狗熊是怎么死的了吗？：）  
  
如果以上都没有，拜托不要到处说自己在修行学佛啥的，都是自欺欺人！  
  
最后引用一首陆放翁的诗结束本文：  
  
“存神止虑自长年，  
黄老遗书汉尚传。  
妙语虽传人不省，  
却从丹灶觅神仙。 ”  
  
祝福大家身心轻安，暑期愉快：）  
  
胡涂医  
2012年7月7日  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 略说“双盘”

 (2012-07-08 20:36:13)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [双盘](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CB%AB%C5%CC&by=tag)    [快速双盘法](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BF%EC%CB%D9%CB%AB%C5%CC%B7%A8&by=tag)    [生精](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C9%FA%BE%AB&by=tag)    [化湿气](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BB%AF%CA%AA%C6%F8&by=tag)    [养神](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D1%F8%C9%F1&by=tag) | 分类： [中医扫盲](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_3_1.html) |

前些天有位朋友问起“双盘”，说一位老道长不太主张。之前也有朋友提起说有位内家拳名家也公开反对过双盘，问胡涂医的看法。如果反对“双盘”的人能每天轻松的盘上两三个时辰并坚持三年的话，他们是决不会这么说的。如果双盘没必要，我们还遭那个罪整啥“摇山晃海”网络实修？  
  
先简单扫盲一下。“双盘”，就是把两条腿子都盘起来静坐。自古以来佛道医儒武各家各派几乎都知道要双盘。双盘怎么“盘”呢？一般来说有两种双盘法。其一是先将左脚掌置于右大腿上，再将右脚掌置于左大腿上。另外一个是反过来，先将右脚掌置于左大腿上，再将左脚掌置于右大腿上（佛门管前者叫“吉祥坐”，后者叫“降魔坐”或“金刚坐”）。盘法不一样，“痛快”却一样！  
  
在医家看来，“双盘”并不是可有可无的，而是修习医道的必经途径！不主张“双盘”的人，几乎可以肯定没有得啥真传。医家认为，双盘有诸多不可思议的好处，我随便列举几个于下：

1. 从双盘的姿势看，脚踝压住了大腿内侧的大动脉，为了打通动脉，心脏会加大力量泵血，因而能打通腿部血脉。­­
2. 而在打通腿部血脉之前，由于双腿动脉不过血，因此全身血液都集中在上半身，而此时心脏又在加大供血力量，因此，五脏六腑会得到大量的供血，气随血行，这能迅速改善五脏六腑的机能，同时促进大脑供血。
3. 双盘不仅打开腿部经络血脉，而且会打开胯关节。­­
4. 双盘坐姿可以根治腰疼，补足肾气。肾气足了，就算你想弓着腰坐都不可能，充足的肾气会把腰部、脊背自然“顶”得直直的。
5. 除此之外，医家秘传里还说，“双盘”可以防漏精、止漏精、暖足心，清除“精”中的浊火，去除体内顽固的湿气，可以大幅度的刺激“精脉”，使人体产生大药！
6. 简言之，练双盘可以生精、化气、养神。

瞧不起双盘的人，可能就像会杀猪的看不起会造飞机的，看上去虽然都是“技术活”，层次还是不一样的。——尽管杀猪的看上去常常红光满面，强壮得很。  
  
双盘这个活儿，说起来容易，做起来难。因为它初练习起来太痛苦，很多人无法坚持。有些大师主张“条条大路通罗马”，何必一定练双盘呢？这对人群中的绝少数人也许适应，但是对大多数的人，如果连“降伏其腿”也做不到，就别再去奢谈什么“降伏其心”。  
  
那么锻炼双盘的方法是什么呢？方法就在我前面的文章[《对治紧张、压力的方法》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690102dr33.html)里，那个“摇山晃海”的练习，久久行之，就可以自然练出双盘的功夫来。  
  
对于想速成的人呢，还有两个方法：一是明师启动法，遇到明师，让明师敲敲打打腰骨，一两分钟之内就能盘上。二是“痛滚床底法”，这个很好办，拿根绳子让家里人把自己按照双盘的坐姿死死捆起来，然后让家里人马上锁起门来出外，不到时间（比如一个小时或两个小时）不能回家来“救”你。等到家里人回来时，往往开门进来在家里找不到你了 —— 痛到滚床底去了！这个方法最快速、有效！有自信、不怕痛、甚至有点儿“人生自古谁无死”勇气的人，都不妨整一回，谁整谁知道，特管用：）

补充说明：女同胞在生理期间可以静坐，但尽量避免过长时间双盘，以免出血量过多。  
  
  
胡涂医  
2012年7月8日  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 略说“丹田”

 (2012-08-03 21:38:03)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [丹田](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B5%A4%CC%EF&by=tag)    [下丹田的位置](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CF%C2%B5%A4%CC%EF%B5%C4%CE%BB%D6%C3&by=tag)    [收心炼己口诀](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CA%D5%D0%C4%C1%B6%BC%BA%BF%DA%BE%F7&by=tag)    [健康](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BD%A1%BF%B5&by=tag) | 分类： [医家秘传](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_2_1.html) |

“丹田”这个词，随便问一个学中医的，尤其是学针灸的人士，都知道是一个重要穴位，就连唱歌的，都懂得要用“丹田气”。按普通医书上的说法，丹田的位置莫衷一是，一般都认为在“脐下三寸”或“脐下一寸三分”处。所以普通学中医的、懂针灸的，都懂得往肚脐以下三寸的地方下针。这究竟对不对呢？如果不对，怎么也会有效果呢？正确的丹田位置应该在什么地方呢？丹田究竟有什么作用呢？如何用它来对治疾病，养生延年呢？  
  
回答这类问题之前，我们先得搞清楚啥叫“丹”，啥叫“田”。弄明白了一些基本概念，很多问题就可迎刃而解了。  
  
所谓“丹”，古人往往说得十分隐讳和神秘。“丹”的作用，被古代名家推崇备至，晋代的葛洪先生甚至就说，谁要用九转之丹服用个三两天，保准可以成仙 （《抱朴子·金丹》：“九转之丹服之三日得仙。”）。在古代，“丹”被认为是长生不死药。古代有不少皇帝，因为误服“丹药”，不仅不能成仙长命百岁，反而早早驾崩。虽然死了不少皇帝，但是各个朝代总有一些达官贵人或皇帝老儿相信这玩意儿。难道他们都傻吗？也很难说！但有一点毫无疑问，他们都“误服”了“丹”！在古传中医来说，“丹”就是“不死药”——所以古圣才说“一粒金丹吞入腹，始知我命不由天”。当然，这里所说的“不死药”，并不是真的说人人得之皆可不死，但健康长寿是肯定没问题的。  
  
那么“丹”究竟是啥玩意儿呢？用现代语言来说，丹就是人体内的核反应堆（nuclear reactor)。这一点，我在前面的文章[《最后几张窗户纸——“经络”旁通（完）》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100hs8y.html)里已经提到了，这里再补充一下：丹就是人体精气神三宝（参阅[《略说“精、气、神”》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690102dzqe.html)）凝练出来的人体核反应堆，拥有了它，就像拥有了私人核力量，任何疾病在它面前都不堪一击！真正医道的成就，非拥有它不可！历代真正的大医，无一不深谙个中三昧！所以太上在《道德经》里不无感叹地说“吾何以知众甫之状哉？以此！”  
  
所谓“田”，就是“生长”、凝结“丹”的田野、地方。一般来说，有三个这样的地方：上丹田（眉心附近区域）、中丹田（两乳连线中点膻中附近区域）和下丹田（历代对其位置莫衷一是）。一般中医典籍上说的“丹田”，是指“下丹田”。下丹田的具体位置，历代都有争议，一般都说在“脐下一寸三分”处。如果从今天的解剖结果看，这个地方是动脉、静脉、毛细血管交接，血液转换封闭循环的地方。往这个地方扎针、艾灸、养气折腾自然有一定的养生延年的效果。按照古传中医的千古真传，下丹田的精确位置，的确是在“脐下一寸三分”处，只是这个“下”，是人体平躺着，肚脐在“上”，它在“下”！也就是说，它在肚脐“里面”（inside)一寸三分处，与肾相对！假如从“踵”部算起，假设有一条管子通到头顶的话，这个点刚好在人体的“黄金分割点”上，即身高乘以0.618的地方（“里面”）。这个地方，古传中医的秘籍常说它是“百脉之枢纽，生命之根源”，它是收纳神气，内炼归炉的地方。简单来说，它主藏精、养精蓄锐就靠它。很多不治之症，都是因为精气神这人身三宝严重亏缺所致。通过往此处下手，或静室端坐，或独立守神，行返观内照，虚心凝神之功，久久养气，便可重新焕发生机。古传中医有一个秘方，专门供那些已经“破身”了的已婚人士“补漏”。以后在那个山清水秀的地方，我得想办法弄上几缸陈年茅台，把这个方子泡给已经“亏”了的人补补漏：）  
  
那么，具体如何往下丹田处养精蓄锐呢？我前面的文章[《中医扫盲——阴虚vs阳虚 ( 续 ）》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100gz0c.html)里提到的“养气法” ，[《独立守神 —— 《黄帝内经》点滴 7》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690102dw9k.html)里提到的“独立守神”等方法都可以。不管用何种方法，要能做到“绵绵若存，用之不勤”。古圣有诗句曰：“真意往来无间断，知而不守是功夫”。又有诗曰：“着意头头错，无为又落空”。这些诗句都是收心炼己的口诀。  
  
如何知道自己是否守好了下丹田呢？这里再公开一个千古秘传的检验标准：心息相依，以虚空为藏心之所。神气活现，以恍然为息妄之乡。  
  
以上谈的，主要是下丹田。事实上，人体像下丹田这样的“秘窍”还有很多。古传中医有一句话叫“全身无处不丹田”！可见，人体的潜能实在有无限的可能：）  
  
补充一句：对于有心修习医道的人，不能因为知道丹田的准确位置之后就一味妄加注守丹田，用意不能过重，尤其是女同胞们在生理期间。一味的专注于丹田，若无明师指点，最后容易引起肾脏、性腺、大肠等的“不良”反应，不利于打通带脉。当然，丹田气充足了，对于普通人来讲，就会身体健康，精力旺盛。  
  
喝茶去！不忽悠了，大家看懂多少算多少吧，这些在过去可都是千载不轻传的呢！  
  
祝福大家早日补漏，焕发青春活力！  
  
胡涂医  
2012年8月3日  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 休博

 (2012-08-07 14:27:30)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [胡涂医休博](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BA%FA%CD%BF%D2%BD%D0%DD%B2%A9&by=tag)    [秋收冬藏](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C7%EF%CA%D5%B6%AC%B2%D8&by=tag)    [健康](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BD%A1%BF%B5&by=tag) |  |

又是一年秋天到，胡涂医又要开始休博了。  
  
祝福大家秋收冬藏，增福增慧，幸福安康！   
  
阿弥陀佛。   
  
胡涂医   
2012年8月7日  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 治神与养身——由千里诊病说说古传中医的“五知”

 (2013-06-23 04:11:03)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [治神](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D6%CE%C9%F1&by=tag)    [养身](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D1%F8%C9%ED&by=tag)    [五知](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CE%E5%D6%AA&by=tag)    [千里诊病](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C7%A7%C0%EF%D5%EF%B2%A1&by=tag)    [医家秘传](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%BD%BC%D2%C3%D8%B4%AB&by=tag) | 分类： [中医扫盲](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_3_1.html) |

这两天因为回复一位网友的评论让胡涂医来了兴致，于是便搞了一次[“千里诊病”](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690102e63v.html)，随后又做了一个[网络调查](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690102e64c.html)，想看看大家对千里诊病的看法。从调查的情况看，大部分人还是相信有“千里诊病”这回事儿的 —— 他们毕竟在这个[糊涂医治糊涂病](http://blog.sina.com.cn/realtcm)博客里混了些时日。也有人坦诚这玩意儿是“伪科学”。  
  
其实，千里诊病的理法，我早在三年前的文章[《医家秘传，千里诊病——兼答“中医修正”网友》](http://blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690100fz1o.html)里就谈到了。这种在千山万水之外诊断疾病的能力，就是古传中医的“入门”诊法。这种濒临失传的诊法，其背后的理法，在医家的经典里其实多有论述，它们恐怕才是中医的本来面目！我知道这种说法会引起人们——尤其是中医界的专家学者们的质疑。毕竟专家学者们就算别的本事不大，读书钻故纸堆的本事应该还是有的， 要不如何一篇篇发表论文呢？当然，要专家们相信他们自己不会的或没听说过的东西恐怕也不是件容易的事儿。  
  
那么，这种神乎其技的诊病方法，在公开的医家经典里有没有提到呢？我们来看看《黄帝内经·素问·八正神明论》怎么说：  
  
“帝曰：何谓神？”  
“歧伯曰：请言神。神乎神，耳不闻，目明心开而志先，慧然独悟。口弗能言，俱视独见，适若昏，昭然独明，若风吹云，故曰神。”  
  
上面这番话，千百年来都被人们理解成是歧伯在向黄帝解释什么是“神”。其实人们似乎忘记了，作为中华民族的始祖之一，黄帝在得天下之前就已经“且战且学仙”，啥是“神”，恐怕不是他这里要请教的——而且歧伯回答的，也并非神是啥！黄帝老人家这个时候问道于歧伯的“何谓神”——其实问的就是：如何才是神奇的诊病方法！所以才有了歧伯的这番珍贵开示：  
  
既然黄帝您问起了如何才算神奇的诊病方法，那么就请让我老人家告诉您吧！神乎其神的诊法，就是那种不需要要望闻问切的诊法！耳朵虽然善听但却不用去听，眼睛虽然明亮但也不用去看，而诊病的人却心开脉解，所以其精神意志能够从后天返回先天。因此才能慧然独悟，哪怕病人在千山万水之外不能开口跟你说话，你也能洞若观火，全部病情病因都俱视独见，尽收眼底。在给人做千里诊病的时候，你看上去仿佛昏昏默默、窈窈冥冥，其实你内心雪亮，一点灵光昭然独明，其内心仿佛大风吹散了白云般乾坤朗朗，宇宙万物，就像一个大圆镜般展示在你眼前⋯⋯这样的诊法才算是神奇的诊病方法。  
  
如果自己不能做或未见识过千里诊病的古传中医能力，就很难正确理解上述这番话。经典之中，处处有明师，只是没有明师给你点破，纵然把经典读烂也未必见真章。所以专家庸医们无法读出这层意思也就不奇怪了，毕竟古圣有云“饶君聪慧过颜闵，不遇真师莫强猜”。  
  
事实上，在古传中医来说，具备千里诊病的能力，只能算是“入门技术”。 在古代，一个真正好的中医，必须具备五个“基本”条件——古传中医的“五知”。  
  
这“五知”是哪五知呢？请看《黄帝内经·素问·宝命全行论篇》中，歧伯是如何教导黄帝的：  
  
“一曰知治神，二曰知养身，三曰知毒药之伪真，四曰知砭石之小大，五曰知脏腑血气之诊。”  
  
千百年来庸医们习惯把这“五知”当作针灸的要领去看。可见庸医们也“没文化，真可怕”！第一个条件“知治神”，这里的“治”字，是老子所说“治大国若烹小 鲜”的“治”，是说一个明道的中医，首先要懂得驾驭、管理自己的“神”（就先理解为精神意志吧），使其从后天返回先天以呈现其近乎神性的能力。只有这样才能真正做到“知养身”，知道用功的方法，知道如何先把自己的身体折腾“通”。如果没有从后天返回先天的返观内证的能力，就不可能真正把自己的身体折腾通 达，缺少这两个首要条件，那么“知毒药之伪真”——一眼看穿毒药之真伪的能力就绝无可能了（古传中医有非常神奇的辨别中草药药性、归经等方法，古传所谓 “神农尝百草”的功夫就是“知毒药之伪真”。）。同样，“知砭石之小大”（各种不同砭石的功效大小及其相关适用病症等）和“知脏腑气血”如何运行，知五藏六腑乃至经络气血哪里出问题等等古传中医的诊法，没有前两个条件也压根儿不可能！  
  
所以说到底，“五知”的前两个“知”——“治神”和“养身”最重要！一个人如果连自己的精神意志也无法驾驭好，连自己的身体也无法折腾健康，再怎么吹牛也不会是真正的明白人！所以大家以后又多了一条判断明师的标准，以免被大师们似是而非的“理论”忽悠。千里诊病和古传中医的各种能力之所以神，全在“治神” 和“养身”。诚如《阴符经》所言：“人知其神之所以神，不知不神而所以神”。  
  
有心学习古传中医的人，应该在“治神”与“养身”上下功夫。这两个做好了，其它三个就是边角料了。所以请众多“元芳”们不必再打着想跟胡涂医学习千里诊病的主意了，这玩意儿只有在你治神和养身的功夫做足了以后才可能真正有因缘被教会。  
  
胡涂医  
2013年6月22日  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 休博

## (2013-08-12 17:38:15)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [胡涂医休博](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BA%FA%CD%BF%D2%BD%D0%DD%B2%A9&by=tag)    [健康](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BD%A1%BF%B5&by=tag) |  |

不知不觉又入秋了，胡涂医又要开始休博了。  
  
祝福大家秋收冬藏，健康吉祥！  
  
胡涂医  
2013年8月12日  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 医易闲话（1）—— 闲话“象数”

 (2015-03-19 23:23:48)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [老祖宗](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C0%CF%D7%E6%D7%DA&by=tag)    [黄帝内经](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BB%C6%B5%DB%C4%DA%BE%AD&by=tag)    [江湖术士](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BD%AD%BA%FE%CA%F5%CA%BF&by=tag)    [中华文化](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D6%D0%BB%AA%CE%C4%BB%AF&by=tag)    [生辰八字](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C9%FA%B3%BD%B0%CB%D7%D6&by=tag) | 分类： [医易闲话](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_8_1.html) |

象数，也叫数术或术数，不管叫什么，一提起传统文化中的“数”、“术”、“象”，人们总爱联想到占卜、算命或风水等“封建迷信”活动，比如这次征订《问道中医》提到要用生辰八字做数术配方题字，便有不少人以为胡涂医要“批八字”了。今天又有朋友问起此事，干脆就谈谈这方面的话题，也算为这一块神秘莫测的中华文化扫扫盲。  
  
象数，毫无疑问，源自大易之理。 胡涂医在前面的文章[《略说“象数”——《黄帝内经》点滴 3》](http://http/blog.sina.com.cn/s/blog_643c2b690102dvsh.html)里提到：“真正的象数，是老祖宗们上观天文，下察地理，远观诸物，近察己身，最后取“象”比“类”——将观察到的这些现象进行归纳整理并用一定的“数”理模型（比如易卦、河图、洛书等）表达出来的大道之理”。 术数远非简单的占卜或算命所能涵盖（尽管精熟术数的，必定擅长占卜与算命），术数是老祖宗们用来指导养生修道的学问。在《黄帝内经》中，老祖宗便提出“法于阴阳，和于术数”的养生大要。养生修道，除了需要实修实证，还要懂得在大道未得之前，不好的因果报应不要来得太早，需要先行“趋吉避凶”。正因为这个 “趋吉避凶”，让很多江湖术士有了混碗饭吃的各种方术。  
  
那么术数究竟是什么呢？胡涂医在早前的文章[《中医本质探微10 —— 如何用“数”来治病》](http://www.hutuyi.org/forum.php?mod=viewthread&tid=63&extra=page=1)里提到：“术数，就是用易理来知道天地阴阳变化，趋吉避凶的各种方术”，这些所谓的方术，都是用来指导养生修道的。当然，能够用来指导养生修道的学问，自然也可以用来调理身心疾病，甚至可以用来指导经营管理乃至带兵打仗。 不夸张地说，术数之学、大易之理，渗透于中华文明的各个领域，且不说哲学思想那么高大上的领域，就是天文气象，医家预测处方乃至建筑美学（包括风水）等各个方面都处处可见术数与易理的影子。术数，离不开卦象。《汉书·律历志》便说：“自伏羲画八卦，由数起”。换句话说，术数或象数，其“术”与“数”、 “象”与“数”根本分不开，伏羲始祖画八卦时，是“由数起”，数有无穷多，卦象却八个足矣！术数、象数，其核心是对“象”的把握，因为“数”是“定数”， 是固定的、有规律可循的，而“象”却是既理性又感性，既要有逻辑思维又不能有太多逻辑思维才能获得的东西。说其理性和需要逻辑思维，是因为其最终都可归结到八卦的卦象中来，说其感性和不能有太多逻辑思维，是因为“象”的获得，是要在“与天地合其德，与日月合其明”的恍惚、杳冥的状态中才能获得，它随机、随性、随心，既有规矩又无规矩。所以太上说“道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象”。象，并不一定是我们在这个三维空间的肉眼所见，这一点，是普通搞占卜、预测的人所不懂的。我们熟知的司马懿“夜观天象”知道蜀国主帅将亡，这个故事如果是真的，司马懿所观的“天象”，必定非普通人肉眼所及。搞易经预测的，如果真能掌握观象外之象的能力，那么就算成千上万个人给你“同样的”生辰八字，预测出来的结果也会是各不相同的，哪怕得到的是成千上万个同样的生辰八字，不同人的穷通凶吉，也能一一准确“断”出来 —— 这当然非普通的逻辑思维、理性思维所能做到。所以古圣才说了“宇宙虽大，如在手掌之中。万物虽多，不出一身之内。攒五行而合四象，以了性命，可不难矣。”  因此，通达术数、象数之理者，可以用来养生修道，也可以用来诊病、预测。至于诊断或预测的准确与否，则完全关乎医者或预测者本人的观“象”能力。  
  
当然，在医家看来，术数不仅可以用来诊断、预测疾病，更可以用来治病！上古传承下来的用“数”来治病防病的学问，现行中医教材里是看不到的，所以更加显得神秘莫测。对于我们这些受过现代教育的现代人，并不是每个人都有因缘亲近明师学得“观象外之象”的能力，但是掌握一定的规律，用“数”来治病，却是智商中等的人就可以学到的。《易经·系辞》曰：“君子居则观其象而玩其辞。” 我希望古传中医的爱好者都能深入经典，把《易经》熟读。  
  
胡涂医  
2014年6月9日  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 医易闲话（2） —— 先天八卦图

http://simg.sinajs.cn/blog7style/images/common/sg_trans.gif (2015-03-21 04:35:35)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [黄帝内经](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BB%C6%B5%DB%C4%DA%BE%AD&by=tag)    [中华文明](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D6%D0%BB%AA%CE%C4%C3%F7&by=tag)    [基本能力](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BB%F9%B1%BE%C4%DC%C1%A6&by=tag)    [八卦图](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B0%CB%D8%D4%CD%BC&by=tag)    [河图洛书](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BA%D3%CD%BC%C2%E5%CA%E9&by=tag) | 分类： [医易闲话](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_8_1.html) |

前面说到，用“数”来治病，智商中等的人都可以做到。这已经是往难处说了。事实上，只要把握了“象数”的一些规律，几乎人人都可以具备用象数来诊治疾病的基本能力。而这个能力的获得，先要具备一定的易学知识。  
  
先要明白什么是“象”。 《周易·系辞》说：“易者，象也。象也者，像也。” 显然，这里所说的“象”，是抽象的、“象”征性的，易就是通过象征性的、概括性的、符号性的“象”来研究、诠释宇宙万物。而这种“象”，也可以通过实在的、非抽象的、物质的“像”来“有图有真相”的获得。要搞清楚这个问题，其实一点儿也不难，只需要把整个象数体系的核心把握住就好——这个核心就是八卦图。  
  
八卦图有两种：先天八卦图和后天八卦图。  
  
先看《先天八卦图》，见下图：

先天八卦图，传说为始祖伏羲所画，故又叫“伏羲八卦图”。这一幅先天八卦图，连同河图和洛书，可以说是中华文明的源头的源头（参阅[《略说河图洛书》](http://www.hutuyi.org/forum.php?mod=viewthread&tid=204)）。 按照医家、道家的传承，《道德经》、《阴符经》、《周易参同契》、《黄帝内经》等经典，皆从此先天八卦图中出。此先天八卦图，道尽天人之学的全部奥秘，古传中医的一切奥秘，均从此图出！此图一旦诀破，即可迅速明道，诸家经典立即在胸中冰释！这一幅图，炎黄子孙几乎都曾见过，可惜也是“百姓日用而不知”。随处能够看到的如此公开的一幅图，却隐含大道之至秘，真是“以其至公，示人至私”⋯⋯  
  
这个先天八卦图，也是“象数”、“术数”的核心所在。下面我就择能够公开讲的且与用象数诊治疾病有关的，简单讲讲。  
  
先天八卦图中的八卦为乾、兑、离、震、巽、坎、艮、坤八个“卦”，与这八卦相对应的八种“物象”依次是天、泽、火、雷、风、水、山、地。与这八卦相对应的 “数”依次是1、2、3、4、5、6、7、8。这八个“数”，在老祖宗们看来，是宇宙的演化的“序数”，和于天地的“术数”者，就能获得天地的“正能量” 加持，医道两家均认识到，天地、宇宙都是“道”的演化，用今天的话来说，宇宙万物均载有“道炁”的全息能信息，若能与“道炁”相合，则能得到“道”的无穷妙用，这就是老子所说的“同于道者，道亦乐得之”。八卦“象”与“数”的排列、组合载有宇宙的信息，而不同的排列组合又能转化为不同的能量，天体大宇宙如此，人体小宇宙亦如此！中华文明的“天人合一”观念说的正是这回事儿。天人合一的思想，正是医家“象数”诊治疾病的核心思想！只要搞清楚了这些“数”与人体各个部位的“象”相对应的关系，就可以开“处方”——给病人找出对治身心疾患的术数配方。当然，如果懂得根据中医的藏象学说、 阴阳学说、五行学说等传统认知来处方，效果就更不一样。  
  
下面列表表明各个卦象与数字及人体的关系：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 卦 | 数 | 自然物象 | 五行 | 人体 | 功能属性 | 家庭 |
| 乾 | 1 | 天 | 金 | 首、大肠 | 健 | 父 |
| 兑 | 2 | 泽 | 金 | 肺、口 | 悦 | 少女 |
| 离 | 3 | 火 | 火 | 心、目、小肠 | 丽 | 中女 |
| 震 | 4 | 雷 | 木 | 肝、足 | 动 | 长男 |
| 巽 | 5 | 风 | 木 | 胆、股 | 入 | 长女 |
| 坎 | 6 | 水 | 水 | 肾、耳、膀胱 | 陷 | 中男 |
| 艮 | 7 | 山 | 土 | 胃、手 | 止 | 少男 |
| 坤 | 8 | 地 | 土 | 脾、腹 | 顺 | 母 |

从上表及先天八卦图均可看出，天地（即乾坤）、山泽（艮兑）、雷风（震巽）、水火（坎离）两两相对，把宇宙“空间”的八个大方向（即南、北、西北、东南、东 北、西南、东、西）给定了下来。这就是古人说的“天地定位，山泽通气，雷风相薄，水火不相射”。宇宙的八个方位及八种属性都定下来之后，天地自然之象的 “导航图”就昭然若揭了，其各条“道路”的编码就是1－8这八个“数”，仿佛今天常用的1号高速公路2号高速公路般，其相对应的那条道路上的人体部位出了问题，就启用相关的“数”来调整，“损有余，补不足”，就这么简单！这就是医家象数的基础，也是核心所在。中国的老祖宗认为，八卦所涵盖的“象数”，把宇宙万物看成一个“天人合一“的整体，人在天地间嘘星呵辰，天、地、人三者是一个息息相通的“整体”，大至日月星辰，小至人体毛发乃至一切微尘，均是一非 二。所谓“牵一发而动全身”，只要在人体上某个小地方运用某个“数”，就可影响整个肢体的能量运行，用今天的话来说，就是“再平衡” （rebalance), 而中医养生，追求的正是“阴阳平衡”，这也是《黄帝内经》所说的“阴平阳秘，精神乃治”。

当然，这个先天八卦图，老祖宗要表达的是用这幅图来述“道”为何物。而“道”显然无法形之于文字，勉勉强强只能用这幅图来描述大道运化的根本规律与表象以及与道合真的整个“流程”。 这次征订《问道中医》的“增值服务”之一就是给每位征订者一个术数配方，以后若有机缘，再深入向大家讲讲先天八卦图的其它秘密。

胡涂医

2014年6月12日  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 医易闲话（3） —— 后天八卦图

http://simg.sinajs.cn/blog7style/images/common/sg_trans.gif (2015-03-23 07:07:27)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [后天八卦图](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BA%F3%CC%EC%B0%CB%D8%D4%CD%BC&by=tag) | 分类： [医易闲话](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_8_1.html) |

太史公在给友人任安写信发牢骚时曾引用典故说“文王拘而演周易”（见司马迁《报任安书》），说的就是周文王当年被殷纣王囚禁于羑里（今河南汤阴）时闲来无事，干脆演起《易经》来。现在的《易经》之所以叫《周易》，就是因为它是周文王当年在先天八卦图的基础上所演绎出来的。而《周易》的核心就在后天八卦图上！古传中医所说的“易”，主要指先天易——即先天八卦图所昭示的易理。但后天的易理——比如后天八卦图，事实上就包含在先天八卦图中。当然，这部分的推演历来都得有真师口诀，其传承“虽年移代革，而授学犹存”，从来没有断过。 下面就讲讲后天八卦图。 请见下图：  
  
  
  
后天八卦图，也叫做文王八卦图。按照《易经·说卦传》第五章的说法：“帝出乎震，齐乎巽，相见乎离，致役乎坤，说言乎兑，战乎乾，劳乎坎，成言乎艮。” 这句话被普遍认为是后天八卦的理论依据。后天八卦图之所以叫做“后天”，就因为它描述的是后天的阴阳与五行——特别是五行，而先天八卦图述说的则是宇宙大道的本来面目，是后天阴阳未分的那个被老子“强字之曰道”的那个“东西”，也就是佛家所说的那个“本来面目”。 医道两家有时也把它叫做“先天阴阳”。 ——这就是先天八卦图与后天八卦图的最大区别！  
  
后天八卦以五行相生为序，把天下万事万物同样归入五类，以“四时”的推移、运动、流动来阐述宇宙万物生长化收藏的“运动规律”，因此后天八卦图也被称为八卦流行图，并发展出后天八卦次序图，见下图：  
  
  
  
上面这个次序图，用家庭关系来比类八卦，阐述乾坤——父母——阴阳乃家庭、万物之本，万物在后天世界里无不分阴阳无不互相依存互相制约等规律。  
  
  
  
在后天八卦图中，

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **卦** | **数** | **方位** | **五行** | **家庭** |
| **坎** | 1 | 北 | 水 | 中男 |
| **坤** | 2 | 西南 | 土 | 母 |
| **震** | 3 | 东 | 木 | 长男 |
| **巽** | 4 | 东南 | 木 | 长女 |
| **乾** | 6 | 西北 | 金 | 父 |
| **兑** | 7 | 西 | 金 | 少女 |
| **艮** | 8 | 东北 | 土 | 少男 |
| **离** | 9 | 南 | 火 | 中女 |

从上面这个表格归纳的情况来看，后天八卦图以离、坎定南北，震兑定东西，即南火、北水、东木、西金，其任一卦所代表的五行，顺时针旋转(从离到坎），相邻的是相生的关系，比如离为火，火生土（坤为土）。除了坤艮两卦，其它相对的任何两卦都是五行相克的关系。  
  
胡涂医  
2014年6曰13日  
http://blog.sina.com.cn/realtcm

## 医易闲话 （4） —— 闲话五行

 (2015-03-24 03:57:33)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [五行学说](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CE%E5%D0%D0%D1%A7%CB%B5&by=tag)    [物质](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CE%EF%D6%CA&by=tag)    [后天八卦图](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BA%F3%CC%EC%B0%CB%D8%D4%CD%BC&by=tag)    [术数](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CA%F5%CA%FD&by=tag)    [比类取象](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B1%C8%C0%E0%C8%A1%CF%F3&by=tag) | 分类： [医易闲话](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_8_1.html) |

有不少读者问及传说中失传了的《连山》与《归藏》，这个问题胡涂医从来没有含糊过，世间哪来那么多失传！按照医家的千古传承，《连山》、《归藏》、《周易》三易大致都是一样的，只是排列次序的不同——对先后天的侧重不同而已。前面提到的先天八卦图，其实就包含了后天八卦图及各个版本的易学。再重申一遍： 先天八卦图是描述“道”并指出从凡夫到觉悟证道——身心高层次彻底解放的理、法、火候等的完整、完备的天人之学，整个修道证道的“工艺流程”均在此一图中。先天图的最核心处，是坎离两卦所描述的先天世界（如果那算一个“世界”的话），及其所推导出来的阴阳学说。而后天八卦图则以四时的推移和万物生、长、 化、收、藏的“动态”模拟，表述五行生克制约、化解诸关系，其侧重点是“五行”。中医处处可见阴阳五行的学问，不明阴阳五行学问，想要成为良医，几乎没有可能 —— 除非你得了古传中医的真传，学的是“先天地之生”的大道。对于想学术数的古传中医爱好者来说，五行学说只需要掌握几个要点就够了。下面就随便聊聊，反正瑞士与厄瓜多尔的球赛踢得不怎样。  
  
首先，要明白五行学说认为世界是物质的，这个物质的世界被老祖宗们加以抽象推演，认为主要是水、木、火、土、金“五”类，这五类物质无时无刻不在相互滋生、相互制约，因此是不断运动、变化着的，所以叫做“行”。 简言之，“五”指五类物质，“行”指运动变化。  
  
医家用“比类取象”的方法，把人体（脏腑组织）及百姓日常生活有关的自然事物，按照其不同的属性，分别划入水、木、火、土、金这五行中。高明的中医就可以根据人体的生理、病理、外界环境、心理活动等关系来诊治疾病。我们这些受现代教育的人可能觉得世界是由一百多种元素组成的，简单划分世界万物为五行太过笼统。其实老祖宗们按照水、木、火、土、金划分的“五行”，只是抽象地、概括性地、归纳性地按照这五种物质地特点来进行“比类取象”而已。为什么是这五种物质而非其它，请参阅胡涂医前面的文章[《中医养生 ——因天之序，合道而行，24小时如何过 12》](http://www.hutuyi.org/forum.php?mod=viewthread&tid=22&extra=page=1)。  
  
关于这五类物质，作为入门知识，只需要先掌握这个表格够了：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **五行** | 五味 | 五方 | 五气 | 五色 | 五时 | 五化 | **五行** | 五脏 | 五腑 | 五体 | 五官 | 五华 | 五声 | **五行** |
| **木** | 酸 | 东 | 风 | 青 | 春 | 生 | **木** | 肝 | 胆 | 筋 | 目 | 爪 | 呼 | **木** |
| **火** | 苦 | 南 | 热 | 赤 | 夏 | 长 | **火** | 心 | 小肠 | 脉 | 舌 | 面 | 笑 | **火** |
| **土** | 甘 | 中 | 湿 | 黄 | 长夏 | 化 | **土** | 脾 | 胃 | 肉 | 口 | 唇 | 歌 | **土** |
| **金** | 辛 | 西 | 燥 | 白 | 秋 | 收 | **金** | 肺 | 大肠 | 皮 | 鼻 | 毛 | 哭 | **金** |
| **水** | 咸 | 北 | 寒 | 黑 | 冬 | 藏 | **水** | 肾 | 膀胱 | 骨 | 耳 | 发 | 呻 | **水** |

其次要掌握“生克乘侮”的道理。五行学说的核心就是这个东西！  
  
生，是指相生。具体是水生木、木生火、火生土、土生金、金生水。克，是指相克。具体是水克火、火克金、金克木、木克土、土克水 （ 具体请参阅[《中医养生 ——因天之序，合道而行，24小时如何过 12》](http://www.hutuyi.org/forum.php?mod=viewthread&tid=22&extra=page=1)一 文），相生关系的任何一“行”，都具有“生我” 和“我生”的“母子”关系——生我者为我之“母” ，而“我生”者为我之“子”。而相克关系的任何一“行”，则都具有“我克”和“克我”的胜败关系。易学术语中，“我克”的就叫“我所胜”，比如水克火，水能“胜”火，故火为水之“所胜”。而“克我”的则叫“我所不胜”，比如水克火，火不能胜水，水为火之“所不胜”。—— 这些术语听起来很复杂，其实只要静下心来在纸上画一画就能明白。  
  
五行相生，才有万物的生长、发展。五行相克，才有万物的制约、协调。所以《黄帝内经·素问·六微旨大论》说：“亢则害，承乃制，制则生化。”    
  
五行相乘，就是相克得太过分了——超过了“正常的”制约程度。所谓“乘”，可以理解为“乘虚而入”。比如火气偏旺，而水又不能对火加以正常的制约、克制，太旺的火就会变本加厉地去克金，使到金更加虚弱。  
  
五行相侮，则是偷鸡不成蚀把米——相克不成反被克，这是事物间关系失却正常协调、制约的表现。比如，本来是水克火，可是太强大的火会反过来去“欺侮”太弱的水。比如大火灾时消防车的水不如火大，喷水有时反而会加大火势。  
  
根据五行相生、相克、相乘与相侮的规律，医家折腾出了很多具体的治疗思想。比如壮水制火、滋水涵木、扶土抑木、培土生金⋯⋯如果运用象数诊治，在古传中医的传承里，对门外的外行人，用的就是这类东西，进行“逻辑推理”，根据不同的数字所携带的信息能量来进行虚则补之，实则泄之的“母子补泄”。而对于真得传承的人，则完全不需要这么麻烦，医者在诊治疾病时进入无思无为、寂然不动、感而遂通的恍惚杳冥的状态，仿佛“生而知之”般自然而然获得一串数字就可以治病。 有时若进入不了这样的“状态”，则可以根据患者的姓名、衣着、姿态、动作、邮件甚至很多“看似无关”的东西，比如当时刚好电话信号不通畅⋯⋯等等“第一印象”——首先捕捉到的、为之心动的、有意无意的信息来做诊断。—— 而根据这不同的有关或看似无关的信息所得到的术数往往截然不同，一旦信息变了，术数就跟着变，这是高层次术数治疗的难懂之处。 比如最近修心的儿子患有急性耳疾在看急诊时问我，我当时正好在一个conference call中忙碌着，就根据修心提到的“电脑若还有电”这个信息给她儿子开了个术数处方。照理，她的电脑是否有电，与她儿子的病八杆子打不着，但大易之理却偏偏认为天下没有偶然，她既然提到电，咱就根据这个来玩儿。 电在五行中属啥？电在八卦中是哪个卦？这么一思量，马上就给她打出一串数字来，后来据说还颇有疗效。之所以提起这个“故事”，不为显摆（这其实已非上乘， 会让行家笑话），只为对这块学问稍作加注。顺便提一下，许多订书者都在担心其所留的生辰八字不准确，其实这种担心是多余的，大易在心，即心即易，等哪天我去摆地摊批八字瞎忽悠的时候再要准确的生辰八字吧：）  
  
瑞士2：1赢了厄瓜多尔，且喝茶去。  
  
胡涂医  
2014年6月16日  
[www.hutuyi.org](http://www.hutuyi.org/)  
  
  
延伸阅读：修心文章[《术数治疗急性耳疾等》](http://www.hutuyi.org/home.php?mod=space&uid=213&do=blog&id=2565)

## 医易闲话（5）—— 再说阴阳

 (2015-03-25 06:07:05)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [阴阳学说](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%F5%D1%F4%D1%A7%CB%B5&by=tag)    [中医](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D6%D0%D2%BD&by=tag)    [象数治病](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CF%F3%CA%FD%D6%CE%B2%A1&by=tag)    [超光速](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B3%AC%B9%E2%CB%D9&by=tag) | 分类： [医易闲话](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_8_1.html) |

学易不能不学阴阳学说，毕竟“一阴一阳之谓道”。关于阴阳的话题，胡涂医在早前的系列文章[《“阴阳”他说》](http://www.hutuyi.org/forum.php?mod=viewthread&tid=26&extra=page=1)里已经谈到过，这里再说说大易与传统中医所说的阴阳。  
  
先得强调一下，阴阳、虚实、寒热、表里，俗称中医诊病的“八纲”，这八纲与四诊（望、闻、问、切），是普通中医诊病的最入门也是最高深的法宝。而在古传中医的传承里，诊病压根儿就用不着四诊八纲。就算治病，也可以不理会这四诊八纲，糊糊涂涂就好，一任自然。当然，这是对于那些得了真传的人才能做到的，所谓 “圣可如斯凡不能”，已经到了彼岸的明师们可以，普通学者则不行。所以普通学中医的，还是要老老实实学习四诊八纲的。尤其是想用象数、术数来治病的，如果你还没到达到一下子可以进入先天获得先天数字来治病的水平，而是需要通过后天的“逻辑推理”来获得象数，那就非得懂阴阳不可了，阴阳学说一旦通透，医家之理虽玄，也能基本通达了。所以明朝大医张景岳先生说“设能明彻阴阳，则医理虽玄，思过半矣”（见张景岳《景岳全书·传忠录·阴阳篇》）。  
  
对于初学者，阴阳学说只需要掌握几个要点就足够了：阴阳对立、阴阳互根、阴阳消长、转化。  
  
先说阴阳对立。 阴阳学说认为，宇宙万事万物都存在着相互“对立”的阴阳两个方面。所谓“对立”，是指两个方面。一方面是标示事物的“对立特性”，比如寒与热，明与暗，难与易，高与低，美与丑，高价收费与完全免费，等等。而且阴阳是谁也离不开谁的，“对”着“立”的，所谓“孤阴不生，独阳不长”，一方的存在以另一方的存在为前提，阴中有阳，阳中有阴。八卦图中的坎离两卦便是阴中有阳，阳中有阴。另一方面是表示阴阳两种物质一直在互相制约化解着，在大宇宙如此，在人体小宇宙亦如此。比如，现在是夏季，本来是阳热很盛，但过两天夏至一过，阴气就会渐次以生，用来制约炎热的阳。又比如冬季本来是阴寒盛，但冬至一到，阳气却随之一 阳来复，用以制约严寒的阴。这就是“阴极生阳，阳极生阴”。（参阅[《中医扫盲——阴虚vs阳虚 》](http://www.hutuyi.org/forum.php?mod=viewthread&tid=24&extra=page=1)）。人体也无时无刻不在阴阳“对立”中。《黄帝内经》所说的“阴平阳秘，精神乃治”，正是指人体阴阳两种物质要达到一种“平衡”，身心才能健康。  
  
阴阳互根呢，则是指阴阳虽然相互对立，也互相依存、互相以对方为“根”本。阴阳互根可以说是阴阳对立的延伸说法，所有相互对立的阴阳双方都毫无例外互相依存着。比如没有热就无所谓寒，没有高就无所谓低，没有虚就无所谓实，没有穷就无所谓富，没有好就无所谓坏。在人体来说，阴指体内的（中医术语叫“阴在 内”），阳指体外的（所谓“阳在外”）。在外的阳是在内的阴的物质运动的体现，所以中医说“阳为阴之使”。而在内的阴则是产生机能的物质基础，所以中医说 “阴为阳之守”。阴阳双方若失去互相依存的条件，则会变成“孤阴”或“独阳”，那就不生不长了。  
  
阴阳的“对立”与“互根”，一直是处于 “运动”状态的，这种阴消则阳长，阳消则阴长的运动状态就是“阴阳消长”。比如现在是夏天，接着会是秋天、冬天，这就是“阳消阴长”的过程。到了冬天，慢慢过度到春天、夏天，则是“阴消阳长”的过程。就人体来说，阳的方面，比如说各种功能活动的产生，就必然要消耗阴的方面物质——营养物质，这就是“阳长阴消”。而各种营养物质的消化、吸收、新陈代谢，又要消耗一定的能量（阳）， 若营养物质补充得太多营养过剩，对人体的阳气伤害就更大，这就是“阴长阳消”。阴阳的消长必须保持处于一种相对的平衡状态，人体才能健康。如果阴阳的任何 一方“势力”偏盛或偏衰都会导致疾病的产生。—— 这说的就是“阴阳消长”。  
  
阴阳的“转化”呢，则是指事物的阴阳两个方面发展到一定阶段，还可能往各自相反的方向转化，阴可转化为阳，阳可转化为阴。这就是咱们老中常说的“物极必反”。  
  
阴阳，说白了，就是两种“东西”的运动变化，它们同生同在，把阴阳说成物质说成气均无不可，但又似乎都不全面。阴阳既是物质的，又是精神的，它们可以互相转化，而把握阴阳，胡涂医在前面的文章里多次提到，就是把握光速，只是我辈凡夫，通过外求法无法超越光速，还谈何把握！ 所以老祖宗特别聪明，《黄帝内经》说“阴阳者，有名而无形”，干脆连“形”也给破了，您说，比光还快时，还有啥形呢！  
  
阴阳的运动变化是我 们的老祖宗对人体和自然认识的一大根本出发点。阴阳的运动变化，包含着量变和质变的过程。阴阳的消长就是一个量变的过程。古传中医的象数、术数治疗，就是运用先天易数的能量来影响人体后天阴阳变化，使人体达到一种阴阳平衡的状态。这就是术数、象数治病的原理所在。  
  
  
胡涂医  
2014年6月19日  
[www.hutuyi.org](http://www.hutuyi.org/)

## 医易闲话（6） —— 辨别阴阳

 (2015-03-26 05:06:06)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [阴阳学说](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%F5%D1%F4%D1%A7%CB%B5&by=tag)    [阴精](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%F5%BE%AB&by=tag)    [阳气](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D1%F4%C6%F8&by=tag)    [黄帝内经](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BB%C6%B5%DB%C4%DA%BE%AD&by=tag)    [象数](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CF%F3%CA%FD&by=tag) | 分类： [医易闲话](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_8_1.html) |

在《黄帝内经·灵柩·病传》中，黄帝不无感叹地说“守一勿失，万物毕”。这个“守一”，正隐藏着医家的无上秘密。老子也说：“天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以为天下贞。”  古圣前贤所说的“得一”，就是得到先天八卦图所表述的背后那个“东西”。这个东西，就是佛门著名的《中锋三时系念》中说的那个“东西”——“根蟠劫外，枝播尘寰。不经天地以生成，岂属阴阳而造化”。 “一”一分出二，就是后天的世界，所以《类经》说：“阴阳者，一分为二也。”  —— 养生修道，本来要追求的就是那个阴阳未分之前的“一”，古传中医诊治疾病之所以不需要使用四诊八纲，就是因为用的方法是“一”，所以才能做到“守一勿失， 万物毕”，直接在先天状态感知而不必用四诊八纲。用术数、象数来诊治疾病也如此，用的完全是先天象数。而对于无法返回先天的人来说，象数诊治就得学会辨别阴阳了。  
  
中医从《黄帝内经》的时代开始，就已经早早懂得“引易入医”了，所以孙思邈真人说“不知易，不足以言太医”。易学的阴阳，在传统中医里几乎无处不在。对于想学习用术数、象数来治病的普通人，只需要掌握以下几个要点就够了。  
  
先要明白，万事万物皆分阴阳，人体也不例外，所以《黄帝内经·素问·宝命全形论》说：“人生有形，不离阴阳”。人体的各个部位、脏腑、经络乃至行气都可分为阴阳。大体来说，人体的上部属阳，下部属阴。体表属阳，体内属阴。背部属阳，腹部属阴。外侧属阳，内侧属阴。六腑（胆、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱）属阳，五脏（心、肝、脾、肺、肾）属阴。五脏之中又分阴阳——心肺属阳，肝脾肾属阴。具体到每一个脏腑，照样又分阴阳，比如肾分肾阴、肾阳，心有心阴、心阳，胃有胃阴、胃阳。 此外，经络也分阴阳——经有阴经也有阳经，络也分阳络与阴络，比如手脚上各有三条阴经三条阳经。甚至气血也分阴阳——血为阴、气为阳。气还分阴阳，比如营气在内为阴，卫气在外为阳。  
  
简言之，人体的上下左右内外表里前后各组织结构之间、每一组织结构自身各部分之间通通不离阴阳对立、互根、消长、转化的规律。中医的最入门也是最高深之处全在阴阳五行！有人读了我前面的文章[《医易闲话（5）—— 再说阴阳》](http://www.hutuyi.org/forum.php?mod=viewthread&tid=617)，感觉与马克思他们的辨证唯物主义很相似。这真是觉得爷爷长得像孙子了。马克思从黑格尔费尔巴哈他们那里“继承”来的东西，几乎都来自欧洲的传教士当年从中国带去的《易经》和《道德经》！（参阅胡涂医之前的文章[《中医扫盲——阴虚vs阳虚》](http://www.hutuyi.org/forum.php?mod=viewthread&tid=24&extra=page=1)）。马列主义能够忽悠中国老百姓这么多年，恐怕就因为中华民族老祖宗的阴阳学说正是其根基。只是老祖宗们的阴阳五行学说比这些政治学说要“先进”得多了！  
  
言归正传。中医的阴阳学说认为人体的生理活动以“物质”为基础（这是多么“唯物主义”啊！），没有阴精就无以产生阳气，而生理活动的结果由于阳气的作用又不断化生阴精。如果人体的阴阳两种物质（比如阴精和阳气）不能相互为用而分离，人体也就寿终正寝了。所以《黄帝内经》说：“阴平阳秘，精神乃治，阴阳离决， 精气乃绝。”  
  
用阴阳学说来看，人体之所以会生病，就是阴阳失去应有的平衡。疾病的发生、发展，直接关系到正气（可以理解为人体的抗病机 能）与邪气（可以理解为致病因素）。正是基于这样的认识，古传中医才主张不必去分辨那么多阴阳。养生修道，最重要的就在于培育、补足、壮大人体的正气，其它皆为末技！ 而古传中医的各类养生方法，正椎、泡脚、养气、守神⋯⋯等等无不是培育、补足、壮大人体的正气的妙法。若不能践行这些方法，那就还要啰哩叭嗦去分辨正邪两气的阴阳了。  
  
正气的阴阳，就是上面说的阴精和阳气。邪气的阴阳则分别叫做“阴邪”和“阳邪”。阴邪一般指两个方面，一指侵犯人体阳经的邪气，二指六淫病邪（即风、寒、暑、湿、燥、火六种病邪）中的寒邪和湿邪。阳邪则是指风邪、火邪、暑邪、燥邪。这些“邪”其实都是外来侵略者，所以也叫 “外邪”。我们知道，外因永远因内因起作用，如果你正气足了，不管是阴邪还是阳邪都无法奈你何。 —— 所以，说到底，还是四个字：养足正气！所以《黄帝内经》才说：“正气内存，邪不可干。”  
  
顺便说一下，普通中医常说的“阳邪致病”，意思就是阳偏盛而伤阴，为此出现“热证”。而“阴邪致病”的意思则是阴偏盛而伤阳，所以出现“寒证”。而所谓“虚寒症”，则是阳气虚制约不了阴而出现阳虚阴盛。 “虚热症”则是阴液亏虚制约不了阳而出现阴虚阳亢。 —— 疾病若如此细分则变化复杂，其实完全可以糊糊涂涂理解为“阴阳失调”就好。简言之，阳盛则热，阴盛则寒，阳虚则寒，阴虚则热。此外，阴阳的任何一方虚损到一定程度都会导致“对方”的不足，这就是“阳损及阴”或“阴损及阳”，如此这般“损”、“及”下去，最后就是阴阳两虚，而阴阳两虚的最终根源，还是四个字：正气不足！  
  
那么，明白了疾病的“阴阳”对象数、术数治疗有啥用呢？  
  
很简单，对于普通学习象数、术数的古传中医爱好者，阴阳的道理可以用来指导自己选择主阴或主阳的先天数来达到阴阳的“再平衡”。 比如，若阴盛则阳病，即阴寒盛而损及阳气，可用先天数中的主阳的象数来损其有余之阴，类似中医开药用的“寒则热之”的方法。若阴液不足不能够有效的制约阳而导致的阳亢，则必须补其阴的不足，使其达到新的“阴平阳秘”。  
  
再说一遍，医家的术数、象数，若能明白先天八卦图的道理，则后面的东西完全可以不用。若普通不明先天八卦图“真相”的群众，则需要用到周文王的后天八卦图以及五行、阴阳等学说。而要弄明白先天八卦图这样的万古绝学，你不遇明师恐怕不行。要遇到明师，你自己不努力绝对不行。如果你努力践行了，到了一定程度，也许福德因缘就够了。 顺便说一下，很多人报名要参加瑞士古传中医之旅，并不是您成功征订了《问道中医》就可以去参加面授。买了书，只能说明您真的懂得古传中医的价值才愿意花那 么重的本钱下去，如果您自己正椎晃海养气守神没有一个能够坚持践行，胡涂医哪好意思见您：） 所以顺带奉劝那些花了重金征订《问道中医》的人们化悲痛为力量，卯足劲儿践行书中的理法，把这个“本钱”狠狠赚回来您就“阴平阳秘，精神乃治”了。  
  
胡涂医  
2014年夏至  
[www.hutuyi.org](http://www.hutuyi.org/)

## 医易闲话（7） —— 取象比类

 (2015-03-27 07:24:19)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [同声相应](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CD%AC%C9%F9%CF%E0%D3%A6&by=tag)    [孔夫子](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BF%D7%B7%F2%D7%D3&by=tag)    [周易·乾·文言](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D6%DC%D2%D7%A1%A4%C7%AC%A1%A4%CE%C4%D1%D4&by=tag)    [取象比类](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C8%A1%CF%F3%B1%C8%C0%E0&by=tag) | 分类： [医易闲话](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_8_1.html) |

孔夫子在《周易·乾·文言》中说：“同声相应，同气相求，水流湿，火就燥⋯⋯圣人作而万物睹，本乎天者亲上，本乎地者亲下，则各从其类也。” 孔子的这几句话，真是深得后天易理之三昧。夫子还说过，始祖伏羲在画先天八卦图之前，是上观天文，下察地理，近取诸身，远取诸物之后才做到的。见《周易· 系辞》：“古者包羲氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情”。 孔老夫子的这番大易研究的心得报告，与《黄帝内经·素问·示从容论》所说的“及于比类，通合道理”，都是后天易学的思维模式。这种思维模式运用在中医上， 就有了著名的中医藏象学说。想学象数、术数，必须懂得“取象比类”，懂得比类取象，藏象学说也就不在话下了。  
  
取象比类，或叫比类取象，是 我们的老祖宗在参天究地之后，为了启发后代子孙所总结出来的研究宇宙万物的思维方法。《周易·系辞》说，上古的圣人在窥见大道之后，言语道断，无法表达， 只能用图象或差不多相象的东西来模拟、比拟、形容大道。（见《周易·系辞》：“圣人有以见天下之赜，而拟诸其形容，象其物宜，是故谓之象”）。取象比类是 这各种模拟、比拟之后的再模拟、再比拟：）  
  
取象比类，简单来说就是“取用”自然界客观存在的“现象”作为媒介，通过归纳出来的各类“象” 的相同、相联、相关的征象，来进行类比推理。换句话说，取象比类就是把自然界接触到的相关事物罗列出来，研究它们的共性，再通过其共性来类比、推演某一未 知事物的方方面面情况。取象比类，有点类似我们今天所说的“类比推理”，但又不尽然。而其妙处，正在于“不尽然”。因为类比推理，从逻辑学上讲，得出的结 论是经验结论，不够科学，所以受过现代化教育的人很难接受中国传统文化的这种“取象比类”的思维方式。事实上，取象比类，它虽然看上去相似类比推理，但是 它最核心的偏偏不是类比推理，而是饱含着“通神明之德”的灵性在里面。比如在用大易之理来进行诊断疾病的时候，这种灵活性就非普通的类比推理所能同日而 语。真正懂得取象比类的人，可以从患者的表情、姿态、动作、衣着、甚至患者所问的话，医者正在做的事等等信息来截取其与疾病有某种联系的信息。不说年龄性 别，一个人某天所穿的衣服、所问的话和医者所做之事跟他所患的疾病看上去八杆子打不着，我们现代人会认为这哪有“类比推理”可言。但偏偏是这样无法“类比 推理”的东西，在行家那里却是如此“脉络清晰”！举一个例子，前段时间有一位亲戚发微信跟我说他胸部疼痛，问我他的问题究竟是心脏还是肺部有问题。刚好我 当时正在往壶里倒水准备沏茶，就根据这个“象”——他问的是关于心肺，而心肺都属于五脏，因此取其象数“五”，应在先天八卦图中的巽卦，水为坎卦（这在 64卦里叫风水涣卦）。巽为风、为气，坎为水、为忧，再取其问病时辰之“象”，就判定其情志不舒，气滞停饮于胃中。于是我回他微信说问题不在心肺，而在肝 气与胃。他说的确最近总觉得胃里有很多水似的，因为单位发生的一件事而郁闷。那么这样的“疾病”就很好治，不外就是疏疏肝理理气和和胃。如果不想服用中 药，用象数治疗，只需要念念某组数字就好。他后来回信息说念了半个多小时后就立马不痛了，过几天就全好了。当然，这个例子用的还只是后天的“取象比类” 呢，它不仅有一定的“类比推理”，更多的还是其“不尽然”的特殊灵活性在里面。受过现代科学教育的人可能会觉得这不科学，因为取象比类看上去是如此原始、 笼统且有点儿荒谬。 这里面的“灵性”部分看上去是如此“想当然”般的随机、随心，因此会让受过现代科学教育的人觉得这样的思维方式——靠当时当地的某一种直觉、体悟来看待客 观世界，是明显的理性缺失。  
  
也正是由于“取象比类”的随机、随心的灵活性，使得中医的世界里各大名家都可以尽情发挥。有时候他们的理论会 大相径庭，这也是中医让现代人诟病的地方，同样是人体，有人说是阳不足，有人说是阴不足，有人说是燥热，有人说是寒凉，让西医们觉得好笑。历史上著名的金 元四大家（即中国金元时期最有代表性的四位中医名家：刘完素、张从正、李东垣和朱震亨），他们的学术思想就天差地别。四大家之一的滋阴派祖师朱丹溪先生认 为人体“阳常有余，阴常不足”，提倡滋阴降火。而补土派祖师李东桓先生却认为人体疾病，皆因为脾胃受损，即“内伤脾胃，百病由生”。因此提倡应该以升发脾 阳为主。而攻下派祖师张从正先生却认为人体生病是由于邪气所致，因此治病就是攻邪，邪气去除了，人体元气自然就恢复，而攻邪的方法不外汗、吐、下三种。寒 凉派祖师刘完素先生则大力倡导火热论，治疗上擅用寒凉药物以清热通利。这四大名家尽管中心思想不同，但他们各个学派都曾运用自己的理论治病救人活人无数， 这样的“理性缺失”并不影响中医千百年的治病救人。  
  
取象比类如此“灵活性”，具体有何“特征”可循呢？  
  
一般来说，就是中 医的各种“本质”认知。比如天人合一的整体观。将人体各个部位与外界万事万物看作一个整体，从而进行类比、模拟、整合。其类比之象是动态的、功能性的，而 非实体性的。比如说“心”，就不一定是指实体的心脏，而是指心的功能属性——心主神明，其华在面、心藏神，心开窍于舌、汗为心之液等等。所以如果硬要说取 象比类的特征，那可以归纳出整体的、类比的、动态的、功能的、直觉的、体悟的、随机的、随心的。哎，这些让老学究们去研究吧！学习古传中医的，只需要知道 有这么一种“思维方式”有这么一回事儿就够了，剩下的是在生活中不断实践而已。  
  
胡涂医  
2014年6月22日  
[www.hutuyi.org](http://www.hutuyi.org/)

## 医易闲话（8） —— 八卦思维

 (2015-03-28 07:11:40)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [八卦](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B0%CB%D8%D4&by=tag)    [灵性](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C1%E9%D0%D4&by=tag)    [分析心理学](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B7%D6%CE%F6%D0%C4%C0%ED%D1%A7&by=tag)    [天人合一](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CC%EC%C8%CB%BA%CF%D2%BB&by=tag)    [取象比类](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C8%A1%CF%F3%B1%C8%C0%E0&by=tag) | 分类： [医易闲话](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_8_1.html) |

前面谈到的“取象比类”，让不少习惯了现代教育的人觉得几乎无从下手。取象比类如果只是单纯的类比推演，那的确是一种“理性缺失”，问题是，取象比类更多、更重要的是其思考过程（假如有这么一个过程的话）需要有足够的“灵性”。灵性的不可把握与非理性特征，使到其看上去似乎是“生而知之”般，让受惯逻辑 思维、理性思维训练的人觉得学不来，因为这毕竟不科学。 这种文章就继续谈谈这个方面的内容，希望大家能对易经、八卦的思维方式有个更深的了解。  
  
先引用分析心理学创始人、瑞士著名心理学家荣格先生(Carl Gustav Jung，1875－1961)的一段话给大家看看这位宗师级的西方人如何看待咱们中华文明的大易思维：  
  
“几年之前，当时的英国人类学协会主席问我，为什么像中国这么有智慧的民族没有科学。我的回答是，这一定是一个视觉的错觉，因为中国确实有科学，它的代表作品是《易经》。中国的科学原则和中国许多其他东西一样，与我们的概念完全不同。《易经》的科学不是建立在因果原则基础之上，而是建立在我称为同步性原则基础之上。我对潜意识心理的研究使我多年以前就开始寻找另一种释义体系⋯⋯我发现一些相互对应的心里现象不能够按因果关系相互连接，而是按事件的同时发生来连接，所以我称其为同步性。这就仿佛时间并不是一个抽象的概念，而是一个连续统一体。它可以以一种不能以因果对应原理来解释的方式同时作用于不同的地方，比如说，医师与病人之间好似碰巧出现的相同的思想、象征和心理状态。” （荣格《悼念卫礼贤》）  
  
我还记得年轻时读到这段话时的会心一笑，荣格老兄真是咱们中华文明的知音啊！荣格所说的没有“因果关系”相关联的心理状态，正是取象比类的思考过程或者说思维方式。这也正是孔老夫子所说的“同声相应，同气相求”，是对取象比类的一种总结。胡涂医在前面说过，大易的全部精华均来自先天八卦图，先天八卦图本身就是一种“图象”。可以引申来说，易经最核心的内容就是象、数、理，核心的核心，则是象——取类比象！大易的象，包含了宇宙万物的动态之象以及贯通阴阳之象。这些象的“纲领”，就是乾、兑、离、 震、巽、坎、艮、坤八个卦象。古人从这八个卦象，推演出错综复杂的64卦来包罗宇宙万有。老祖宗们用“以通神明之德，以类万物之情”的思维方式，把复杂问 题简单化，这正是中华文明的一大闪光点。  
  
八卦思维方式，就是用“取象比类”的方式把世间万事万物归纳入八卦中。很多人对“取象比类”可能 还理解不透。象，其实可以理解为意象、表象、相象。类，则可以理解为同类、相同、有共性的。比，就是互相类比、比较。医家会将人体的生理病理之象归类于八 卦之中，以便对人体阴阳消长、盛衰变化进行诊断（包括判断、追测、预测等）和治疗。  
  
那么这种八卦思维究竟如何用呢？具体应该取啥象比啥类呢？  
  
回答这样的问题之前，得再重复一遍胡涂医在上一篇文章[《 易医闲话（7） —— 取象比类》](http://www.hutuyi.org/forum.php?mod=viewthread&tid=634)里 说的话：“天人合一的整体观。将人体各个部位与外界万事万物看作一个整体”。这句话也可以理解为，人体自然受制于万物受制于大道。所以《阴符经》曰：“万物，人之盗”。天人合一中医本质属性意味着，世间万事万物都在大道范围内，都在八卦场的变化中，都在自然规律的制约中。人与天，人与地，人与万事万物，每 一时刻都在相互消长、相互为用，相互联系、相互渗透的阴阳、五行运化之中。说得再明白一点，在任何一个特定的时空点，都对应着人体的阴阳消长与盛衰之象。 换句话说，这一特定时空点，任何一种动态任何一种象，均可反映人体阴消长与阳盛衰状态。  
  
说千道万都不如举个实例吧。今天中午我与我的会计师吃饭，聊起她老公的职业时，我礼貌性地口问了一句她老公的近况。她不知道我懂中医，说起她老公是土耳其人，得了一种罕见的疾病在做啥治疗。我刚好见到外面两个美女买单离开（是的，胡涂医不是圣人，是爱看美女的男人：），于是就取这两个“象”——土耳其人、美女离开，土耳其就取坤卦，美女离开就是离卦（在 64卦中，这个卦是地火明夷）。应在先天八卦图上，坤主脾、腹，离主心、目，但是因为美女“离去”之象，这是离卦也离了，本来应该火盛，既然两个都离去了 那就是倒过来了，离卦对应着就是坎卦，坎卦主肾⋯⋯如此这般一推断，我就笑说她老公真正的问题在脾脏，且肾寒腰痛，只要找个高明的中医，很容易就能治好。 当然，以上“取象比类”，几乎用不了三秒钟，我怕出错（八卦本身绝不会“出错”，出错的是人的后天意识的判断——即断卦错误。），还特别用医家秘传的千里 诊病同步诊断，先天后天相结合，更断定她老公不久前鼻子右侧开过刀，错不了！她忙说是啊，他前阵子去土耳其看医生时医生在他鼻子上开了刀。她问我是否认识些好医生⋯⋯哎，这位大姐也够淡定的，也不问问我是如何谈笑之间知道这么多的：）  
  
胡涂医  
2014年6月23日  
[www.hutuyi.org](http://www.hutuyi.org/)

## 医易闲话（9）—— 起卦断卦（狗熊版）

http://simg.sinajs.cn/blog7style/images/common/sg_trans.gif (2015-03-29 07:34:39)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [起卦](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C6%F0%D8%D4&by=tag)    [断卦](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B6%CF%D8%D4&by=tag)    [时间起卦法](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CA%B1%BC%E4%C6%F0%D8%D4%B7%A8&by=tag)    [天干](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CC%EC%B8%C9&by=tag)    [地支](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B5%D8%D6%A7&by=tag) | 分类： [医易闲话](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_8_1.html) |

有个朋友看了前面几篇文章，觉得还是摸不着北，不知道从何下手。哎，没办法，只能讲点儿起卦断卦了。先得声明，胡涂医平时完全不玩这个，下面谈的全是简单得不得了的东西，随便找街头批八字的都懂。所以还请行家大师们该笑话笑话该批评批评，咱都虚心接受，谢谢！  
  
既然不懂如何取象比类，就只好先学会传统的起卦了，如此这般混下去，以后街头可能也就多了一些摆地摊批八字的了：） 起卦如何起呢？ 今天介绍一个狗熊版的时间起卦法。  
  
具体步骤：  
  
  
1）：以年数（年的地支数）+月数+日数除以8，余数为上卦。 这个“余数”所对应的是先天八卦图上的卦数。比如余数是1，则上卦为乾，余数为2则上卦为兑，依此类推，如被8整除即为8。下同。  
2）：以年数（同上）+月数+日数+时数（时的地支数）除以8，余数为下卦。  
3）：以年数（同上）+月数+日数+时数（同上）除以6余数为“动爻”。若被6整除即为6。  
4）：根据所得的上下卦（成为“本卦”），不会背诵的狗熊同志们，需要找出《周易》六十四卦来查看是哪一卦，然后视其动爻所在之爻辞断之。  
  
上面的年、月、日、时，可以是一个人的出生年月日时（俗称八字），也可以是患者来问诊的时间。比如刚才我们公司的一位小助理来我桌子上拿走了一叠文件，根据这个**时间**来起个卦看看她身体健康情况：  
  
2014年6月24日下午4点。换成“阴历“则是： 农历2014年5月27日申时，即：甲午(马)年农历五月月廿七日申时。  
  
1）：上卦： (7+5+27)÷8 =4余7， 7为艮卦。  
2）：下卦：(7+5+27+9)÷8 =5余8， 8为坤卦。  
3）：(7+5+27+9)÷6 =7余6, 故变爻在6。  
  
《易经》没有烂熟于胸的狗熊同志们可以查阅《周易》64卦，找到这个上艮下坤为第二十三卦山地剥卦。如图：  
  
  
  
这 个“剥”卦就是我们取到的“象”了。 显然，五个阴爻在下，一个阳爻在上，明显的“阴盛阳衰”嘛。再查其变爻在6，即由下往上数，第六爻，即硕果仅存的阳爻，也在变，不用熟悉爻辞，都可以断定 这个美女助理消化系统不好了。如果要再看其变爻的爻辞：“上九：硕果不食，君子得舆，小人剥庐。”  还是消化系统不好，“硕果不食”嘛。至于为什么是消 化系统，请参阅胡涂医前面的文章[《医易闲话（2） —— 先天八卦图》](http://www.hutuyi.org/forum.php?mod=viewthread&tid=568&extra=page=1)里的表格。 刚刚问了一下，她果然这两天消化不好，早上还在拉肚子：）  
  
当然，这个卦还能“断”出她方方面面的事情，这里就不细说了：） 大家举一反三自个儿玩吧！  
  
备忘：  
  
1. 天干、地支要懂才可以玩得开。若不懂，可以借用12生肖的排列来取年份的“地支”，比如今年属马，马在12生肖中排第7.  
2. 以上介绍的，其实是最狗熊的方法，但也足以玩味一番了。当然，最上乘的是类似于“明心见性”，无象无卦，物来则应，明明了了，得其一，万事毕。次上乘的是心中无卦，触目之处皆是卦，先知道结果再去反推象、数、理印证。上乘的是梅花落地，心中清楚，“眉头一皱，计上心来”。其它中下乘的就不说了，看各人吧！  
  
一般是有疑惑才起卦，别瞎玩儿，否则就真的会“闲坐小窗读周易，不知春去几多时”，熬白了头，早早鹤发童颜：）  
  
  
胡涂医  
2014年6月24日  
  
P.S. 起卦断卦，应该是件比较严肃、恭敬的事，大家私下玩玩可以，但不要公开瞎测一通。一般有师承的人都会被告诫不要轻易起卦（混饭吃的是另外一回事），尤其不要去测算那些政治人物、宗教人物、大好人、大恶人等。学易，要把其当成探索宇宙人生真理来学，不要把它当成起卦断卦的算命工具来学。 初学者好奇想多了解、验证一下，自个儿在家玩玩是可以的，但别在半通不通（那怕已经全通）时去妄言他人祸福。这也是佛陀明令禁止弟子们做的。大陆有些寺庙 有搞抽签解卦的，都不是佛陀的教法。

医易闲话（10）—— 断易天机

http://simg.sinajs.cn/blog7style/images/common/sg_trans.gif (2015-03-30 05:58:43)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [卦辞](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D8%D4%B4%C7&by=tag)    [易者](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%D7%D5%DF&by=tag)    [卦象](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D8%D4%CF%F3&by=tag)    [荀子](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%DC%F7%D7%D3&by=tag)    [占卜](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D5%BC%B2%B7&by=tag) | 分类： [医易闲话](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_8_1.html) |

胡涂医的上一篇文章[《医易闲话（9）—— 起卦断卦（狗熊版）》](http://www.hutuyi.org/forum.php?mod=viewthread&tid=646&extra=page=1)出 来之后，大家跃跃欲试，起卦断卦，忙得不亦乐乎。其实古人学易，并不轻易起卦、断卦。孔夫子无疑是《周易》发展史上的一座丰碑，尽管他老人家玩的是后天易 学。 孔夫子有一次在回答学生子路如何做个好医生时说过这样的话：一个人如果没有坚持实修实证的恒心，是不可以玩古传中医的。 一个没有恒心信德的人，那怕他得了传承，也会最终失败蒙羞。这一点，不必去占卜也能知道！ 见《论语·子路》：“子曰：南人有言曰：人而无恒，不可以作巫医。善夫！不恒其德，或承之羞。子曰：不占而已矣。”  
  
孔子的这句“不占而已矣”， 后来被荀子“发扬光大”了一番。荀子说：知行不能合一的人、执行力欠缺的人，总是空谈多过实干。正信不足的人，总要装出一副言词恳切的伪善样子。所以整本 《春秋》，随处可见那些诸侯动不动就立约却没起誓，毫无约束力的立约一大堆。而《诗经》里，那些所谓的君子屡屡有盟约也不见得有遵守，所以真懂《诗经》的 都不愿去评说，真懂《易》的也都用不着去占卜，真懂《礼记》的也都用不着去取啥象，因为他们都是“得一”的人，内心都明白。见《荀子·大略篇》：“不足于行者，说过。不足于信者，诚言。故春秋善胥命，而诗非屡盟，其心一也。善为诗者不说，善为易者不占，善为礼者不相，其心同也”。   
  
荀子这句“善为易者不占”，从此成为学易的人的口头禅，千百年来众说纷纭。  胡涂医相信圣人所说的“善易者”，必定是那些“得一”之人，他们懂得把握阴阳，洞悉天地阴阳变化，深谙五行制化之理，他们“通天地造化之机，察阴阳进退之变”，哪里还需要去“占”呢！“收拾乾坤归眼底，一肩担却古今愁”就好，没 啥需要占的。    
  
当然，这是对于“善易者”而言。对于普通初学者，当然还是该占就占的，否则学不能以致用，难有信心深入研究下去。只不过要把它当成一件严肃的事来把玩，不要动不动就瞎起卦。  
  
还有一个问题就是，起卦容易断卦难。 胡涂医前面介绍的起卦方法，实在容易得很。但要准确断卦，却不是那么容易的一件事。 下面就简单谈谈如何断卦。   
  
断卦，最大的天机还是先天八卦图！先天八卦图既是最入门的，又是最高深的。不得师传真诀，那就还是要学会“取象比类”。不懂“取象比类”，那就得熟悉《周 易》了，尤其是64卦。所以前些年有人问我是否要背熟《周易》，我说那是后天易，不必背，后来又有人问我同一个问题，我却说要烂熟于胸。为什么如此“出尔反尔”呢？因为问的人不同，答案自然不一样。这也正是大易之理：简易、变易、不易。一切都很简单，一切都在变，一切“看着办”。 中国文化中许许多多劣根性，你看政府部门的文件，有很多“原则上”如何如何的笼笼统统说法，是有其文化因素的。当权者也就可以在“原则上”行或不行上 面做文章，通过“领导批示”套现权力了：）   
  
上面说的断卦，未免太过“高大上”了，普通学者该如何学习断卦呢？  
  
一般来说，起卦得出一个卦后，要先认真、严肃阅读该卦的卦辞，细细体会该卦的卦象“精神”，再进一步根据变爻情况，细读其爻辞，从中体悟、感悟所要决断的事物。慢慢把玩，如喝好茶般，终会品出个中三昧。  
  
举例来说，前两天有位网友说她起卦得“地水师”，变爻在四。地水师的卦象如下：

很明显，这个测的肯定跟个人感情、婚姻有关。至于如何看出来这一点来，大概得有一样叫做“经验”或者“功力”的东西，这里先不说。我们且假定她测的是感情或婚姻情况。   
  
第一步，你要先安安静静、严肃认真地拜读师卦的卦辞：   
  
“贞，丈人吉，无咎。  
初六，师出以律，否臧凶。  
九二，在师中，吉，无咎；王三锡命。  
六三，师或舆尸，凶。  
六四，师左次，无咎。  
六五，田有禽，利执言，无咎。长子帅师，弟子舆尸，贞凶。  
上六，大君有命，开国承家,小人勿用。”  
  
初、二、三、四、五、上分别是从下到上六个爻。最下面第一爻叫做“初”爻，最上面第六爻叫做“上”爻。如果是阳爻就叫“九”，比如师卦的第二爻是阳爻，所以叫做“九二”。如果是阴爻就叫“六”，比如师卦其它各爻均是阴爻，所以分别叫初六、六三、六四、六五、上六。   
  
如何才算安静严肃认真拜读卦辞呢？ 如果无法做到如老子所说的“虚其心，实其腹”，那就最少做到恭敬、虔诚吧。  
  
我们细看这个卦辞，看上去似乎凶猛得很，讲的似乎是出师征战，这其实就是一种“取象比类”，在征战频繁的古代，你总不能让老祖宗们取象比类道琼斯指数吧。 但看卦辞“贞，丈人吉，无咎”，基本可以确定没啥大不了。“贞”字是占卜的意思，《周易》多次出现“贞，吉”，可以理解为占卜的事情基本吉利。大的卦辞方 向基本吉利。接着就看变爻：“师左次，无咎”。还是吉利。所以可以基本判断所占之事基本okay，如果是占婚姻，意思就是说不会离婚或和平离婚。 其它以此类推。   
  
如果要看其卦象呢，这个师卦明显的阴爻多于阳爻，且其变爻在四，这叫做“阴爻居阴位”（四为偶数，为阴）。可以断定在这个感情、婚姻等家庭关系中，女的是 “麻烦的制造者”，或在家是统治阶级，“领导”老公或男友（或儿子）。再看其上下卦的第三爻和第四爻，都是阴爻，同性相斥，可以“比类”为她的男人身边美 女同事太多，未免有争风吃醋的心理了。 结合“象”来看，他们两人似乎是假离婚或假闹情绪，但感情其实不错。再看其爻辞“师左次，无咎。” 看来那位男士还算正人君子，左拥右抱美女的机会虽多，终“无咎”，没啥作风问题。从卦象看，这位先生还对女方的家长们的行为习惯不太认可、包容，这一点欠 揍！如此这般，慢慢把玩，就可品出不少味道了，所以“事欲无人知，除非己莫为”，只不过“善为易者不占”，懒得去管人间杂事罢了：）  
  
断卦最重要的一点是起卦和断卦整个过程要做到“虚其心，实其腹”，把脑袋放空灵，心无挂碍，才能照见“客观”情况。切不可带着自己的主观偏好，否则就是严重的后天意识，断不准的。 所以有人说自己给自己算不了，那就是因为带入了太多的个人偏好。  
  
真正高水平的人，也只是偶尔玩玩而已。如果懂得因天之序，合道而行。则日日是好日，时时是好时，处处是好地，逢贞必吉，没有起卦断卦的必要。大丈夫当自己把握阴阳，逆生死流而行，何必费尽心机去占卜呢！此为真正的善易者不占。  
  
  
祝大家夏安！  
  
胡涂医  
2014年6月27日  
[www.hutuyi.org](http://www.hutuyi.org/)

## 医易闲话（11）—— 藏象vs五脏

 (2015-04-03 04:09:33)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [藏象学说](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B2%D8%CF%F3%D1%A7%CB%B5&by=tag)    [水液代谢](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CB%AE%D2%BA%B4%FA%D0%BB&by=tag)    [阴阳互根](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D2%F5%D1%F4%BB%A5%B8%F9&by=tag)    [养气法](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D1%F8%C6%F8%B7%A8&by=tag)    [肝胆保护法](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B8%CE%B5%A8%B1%A3%BB%A4%B7%A8&by=tag) |  |

中医的核心理论藏象学说无疑来之于《周易》，现在的中医教材常把藏象学说写做脏象学说，这既对又不对。说它对，是因为藏象学说的确是关于脏腑的学说，说它不对是因为藏象学说是老祖宗们从大易之理的基础上进行比类取象而发展出来的用天象、地象、物象、人象等“类比”的方法来阐述人与自然、人体脏腑与天地万物之间的相互影响、相互制约的关系。所以藏象学说的核心内容固然与脏腑有关，但却非解剖学意义上的脏腑，而是通过类比，用五行之间的生克制化规律来了解人体的生理、病理现象。 老祖宗们认为，再微小、再隐蔽的人体疾病，不管“藏”得多深，总会通过种种迹“象”显露出来。人体是一个完整的统一体，任何一个器官有病，其它器官都要受到影响而有所表露。  
  
藏象学说的核心是按照脏腑的不同功能属性和特点与五行进行类比。简述于下：  
  
肾：藏精，精当然属于 “水”（液体）的一种，而人体不断代谢的水液，从胃开始受纳到脾来运化传输，接着肺进行通调，最后归于肾以后，肾中阳气发动，将其气化而分清浊，清者回到肺去输布于各个脏器，浊者注入膀胱排出体外，如此循环反复，靠的都是肾阳的力量。一个人如果肾阳不足，“气化”就会失常，用现代语言来说就是水液代谢障碍。一般所说的小便短少、身体浮肿都与此有关。因此医家常用的对治的办法就是补益肾阳、健脾化湿。胡涂医前面文章里提到的“冬虫夏草法”就有这个作用。 （参阅[《中医养生 ——因天之序，合道而行，24小时如何过 8》](http://www.hutuyi.org/forum.php?mod=viewthread&tid=18&extra=page=1)）。  
  
顺便说一下，肾阳是人体阳气的根本，对人体起着温煦和生化作用。肾阴则是人体阴液的根本，对人体起着滋养、濡润的作用。肾阴与肾阳，跟任何阴阳关系一样，在人体内也一直互相依存互相制约以维持人体的阴阳平衡。（参阅[《医易闲话（5）—— 再说阴阳 》](http://www.hutuyi.org/forum.php?mod=viewthread&tid=617&extra=page=1)）。所以中医特别重视养肾，甚至有“肾为先天之本”之说。肾的精气盛衰，直接关系到人体的生殖生长发育强弱。故医家特别强调要寡欲保精。  
  
肾在八卦中为坎卦，其象为水，五行属水，其先天八卦图之数为“6”。  
  
  
肝： 藏血，血当然也是液体，为什么肝却是五行属木呢？这是因为肝气喜条达，主升发、舒展，如树木一样，故取象比类为木性。而且肝血需要依赖肾气的滋养，这正是 “水生木”之象。肝喜条达、疏泄的特性，应在人体上就是人体的气机升降与调畅。如果一个人的肝气不舒畅，就容易沉闷欲哭、郁郁寡欢，如果是女子，则容易导致月经不调，男子则多表现为消化功能不强。 肝血不足的人，容易出现手足颤抖、肢体麻木、伸张不利，这是因为肝血不足以养筋，肝气无法“喜条达”之故。肝血的盛衰，直接影响到筋的运动，所以中医书上 常说“肝主筋，其华在爪”，因为“爪为筋之余”。  
  
最养肝的方法是性格开朗，四通八达做人做事，慈悲喜舍都有一些，结合早睡、练习保肝护胆的方法（参阅[《医家秘传——保护肝胆的妙法》](http://www.hutuyi.org/forum.php?mod=viewthread&tid=46&extra=page=1)），最伤肝的方法是熬夜、终日郁郁寡欢好像谁都欠你钱一样。  
  
肝在八卦中为震卦，其象为雷，五行属木，其先天八卦图之数为“4”。  
  
  
心： 藏神，主血脉，其华在面。 心在八卦中为离卦，其象为火，五行属火，其先天八卦图之数为“3”。  
  
心所藏的“神”，可以理解为人体生命活动的那个“指挥中心”。即人体的精神、意识、思维等。这就是麻烦所在！因为现代生理学清楚明白地指出人的精神活动、思维能力都是大脑的功能，而中医却偏偏认为其“背后”与五脏——特别是“心”有关。如果“心”的功能正常，因为“心藏神”，所以一个人的神志就清楚，精神就正常。如果“心”的功能有问题，重则精神失常，轻则使人“六神无主”，诸如失眠、健忘、少年痴呆等等。  
  
所谓心主血脉。血是血液，脉是血液的通道。血液运行于脉中，主要靠心气推动。所以中医有“气行血亦行”之说。心气的强弱决定脉道的盈亏，这可以从脉象和面部的色泽反映出来。血气旺盛的人， 血脉充盈，其脉象自然和缓有力，面色红润。如果一个人的心气不足，必定脉象细弱或节律不整，面色恍白。所以叫做“其华在面”。  
  
  
  
脾： 主运化、统血、肌肉四肢。 “运化”，用现代语言来讲就是消化吸收、输送营养物质和水液到五藏六腑四肢百骸。脾脏负责把人体所需要的营养、水液运输分布于全身各器官组织以发挥其滋养濡润的作用，代谢后不需要的水液会经过肾脏、膀胱排出体外。这个过程主要是脾、肺、肾三家互相协调来完成。很多坐办公室的人常常可见大腹便便、头重体沉， 这是脾为湿所困的原因。脾在五行中属土，喜燥恶湿。要对治这种现代病，就要健脾利湿。而健脾利湿，就不能不顾及肺、肾两家。所以高明的中医会先振奋肾阳来祛除阴邪，然后助肺气以利肃降。若用医家象数则很简单，可以在办公桌上贴上650.30.820这组数字，也可以平时多念这组数字。  
  
脾在八卦中为坤卦，其象为地，五行属土，其先天八卦图之数为“8”。  
  
  
肺： 主气、宣发、肃降。这里的气包含呼吸之气和“天气”。呼吸之气不用说了，“天气”则是《黄帝内经·素问》所说的“天气通于肺”。现在的中医教材对“天气” 的解释一般都是大自然的清新空气，这是错误的。这里的“天气”是指“肺朝百脉”之气，这个气就是“真气”。真气又是什么东西呢？真气不是什么东西，它是那种用来“精神内守，真气从之”的东西。如果硬要解释它，可以理解为普通所说的“肺气”——水谷之精气与肺所吸入的气相结合而积于胸中，通过心脉布散全身的那个“肺气”。 老百姓所说的“有气无力”，在中医看来就是肺气有一点儿，但太虚弱了，导致身倦无力、语言低微、呼吸无力。  
  
我们知道， 肺气推动全身气血津液散布全身四肢百骸，内达经络脏腑，外通肌肉皮毛，无处不到，这就是“肺主宣发”。咳嗽、喘气、鼻塞、胸满等都是肺气得不到宣发所致。 医家治疗这类病，一般都要振奋肺脏宣发的功能。肺在五行中属金，而金生于土中，所以要振肺气，必佐以健脾。 肺在八卦中为兑卦，其象为泽，五行属金，其先天八卦图之数为“2”。 我第一次听北方人骂人很“2”的时候觉得很有道理，估计他们是骂人肺气太虚宣发肃降都不行所以很傻吧：）  
  
肺气虚的人，皮肤不固，容易受凉感冒，容易出汗。原因就是肺把水谷精微散布于人体各个角落包括皮肤、毛发，而皮肤的汗孔也有散气以调节呼吸的作用，若肺气虚弱，皮肤毛发得不到应有的温养而无法抵御外邪的侵袭。  
  
上面也提到了，人体水液代谢的作用，要有肾、脾、肺三家来协调完成。而肺的“做法”就是通过宣发和肃降来完成。宣发与肃降是相辅相成的。一个人如果能做到呼吸均匀，则肺气出入自然通畅，这就叫“宣降正常”，若肺气不宣或肺失肃降，则会引发咳嗽、喘息、胸闷、肋骨胀痛、小便不利、水肿等问题。所以胡涂医前面介绍过的[“养气法”](http://www.hutuyi.org/forum.php?mod=viewthread&tid=25&extra=page=1)，通过慢慢练习，会慢慢达到呼吸细、柔、长、均、匀，如此，可养肺气，更可养五藏六腑之正气。  
  
以上谈的，是五脏的五行“藏象”。事实上，藏象学说表明，每一个脏腑既是独立存在的，又是密切相关的。肝肾水木同源，心肾水火既济，肝肺气血升降⋯⋯总之， 五脏除了有水火气血的阴阳互根关系，还有金木水火土五行的制约化解的关系。所以《黄帝内经·素问·玉机真藏论》说：“五脏相通，移皆有次。”  
  
胡涂医  
2014年7月5日  
[www.hutuyi.org](http://www.hutuyi.org/)

## 医易闲话（12）—— 八卦人生

 (2015-04-11 03:29:10)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [先天八卦图](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CF%C8%CC%EC%B0%CB%D8%D4%CD%BC&by=tag)    [大易全息律](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B4%F3%D2%D7%C8%AB%CF%A2%C2%C9&by=tag)    [八封场](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B0%CB%B7%E2%B3%A1&by=tag) | 分类： [医易闲话](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_8_1.html) |

《周易》常常被当作用来占卜的书。为什么易经能够占卜——判知或预测事物呢？这当然有很多解释方法，比较能让人接受的解释就是任何事物都有其发展变化的规律，大易之理正是用其简易、变易、不易的原理来把握、分析、判断事物的发展情况。毕竟任何事物都有其发展规律，这是“不易”，而发展就意味着有各种各样的 变化，这是“变易”，不变的那个主宰是先天八卦图所要揭示的那个“东西”，变化也有其规律可寻，那么就可以用简简单单的八个卦来推演，这就是简易。当然， 如果要再morden一点，可以解释为万事万物都有全息性。全息，简单的讲就是每一个小的局部（比如单个的信息元）都包含着一个大的时空整体全貌，所以任 何事物都可以从其一个局部层面看到它的发展趋势，因此不难“预测”其未来。 比如刚才大头娃娃同学在我家包饺子，我在旁边沏茶，抬头看到她在数包了几个饺子，我就说不用数了，是51个，结果她数到最后真的是51个。她哈哈大笑问我 怎么知道，其实这都是八卦预测、判知的道理（当然，您也可以理解为这是“瞎猫撞到死耗子”）。每一个饺子都包含着所有饺子的信息，而饺子的皮、馅也包含着 饺子的全部信息，我是从桌子上的某个全息信息得到的答案。  
  
现代的全息概念是1947年由匈牙利的物理学家Denise Gabor发现，他于1971年因此获得诺贝尔奖。后来的全息照相术就是全息概念的应用，全息照所照到的是物体的光波而不是物体的形象，即使那件物体已经 不在了，只要有这样一个照相记录，就能使原来的物体“形象”再现（参阅[互动百科全息辞条](http://www.baike.com/wiki/%E5%85%A8%E6%81%AF&prd=button_doc_jinru)）。 而中国的全息概念早在伏羲画八卦的时候就被应用得淋漓尽致了。 一部《易经》就蕴藏着丰富的全息概念！大易的每一个“卦”都是一个宇宙全息元，后天八卦图就是宇宙全息图的缩影（而先天八卦图则是宇宙生成之前的道的缩 影），浓缩着宇宙阴阳运动的互根、消长转化等规律。所以古圣不无感叹的说：“夫易，广矣！大矣！以言乎远则不御，以言乎迩则静而正，以言乎天地之间则备 矣。”（见《周易·系辞》)。中医经典《黄帝内经》中更是处处可见全息概念的运用。比如在《黄帝内经·灵枢·五色》中就提出人体的鼻子、明堂、面部就包揽 着全身的全部信息，并指出端正、宽阔、饱满，在十步之内都能看得清楚的明堂，可以活一百岁以上。见黄帝内经·灵枢·五色》：“明堂者，鼻也⋯⋯其间欲方 大，去之十步皆见于外，如是者，寿必中百岁⋯⋯明堂骨高以起，平以直，五脏次于中央，六腑挟其两侧，首面上于阙庭，王宫在于下极，五脏安于胸中，真色以 致，病色不见，明堂润泽以清，五官恶得无辨乎”。 —— 中医从鼻子、眼睛、面部、人中、舌象等能够看出一个人的五藏六腑健康状况的诊法就是典型的全息信息应用。  
  
《周易》所谓“一阴一阳之谓 道”，说的是宇宙万物，无论大小宏观微观，一切的一切都含阴阳，八卦图就是阴阳相互运动的征象，这个阴阳理论可以说是大易全息律的体现。为什么这么说呢？ 大易的阴阳运动理论，描述的是宇宙统一的全息律，宇宙万事万物都蕴含着这样的一个规律，即阴阳互根、阴阳消长转化乃至阴阳平衡。换句话说，八卦就是宇宙万 物阴阳运动的全息描述，所以宇宙万事万物都存在着八卦信息。正如《黄帝内经·灵枢·宝命全行论》所说的：“人生有形，不离阴阳。”  在医家的千年秘传 里，没有那么多现代名词，都笼笼统统地叫“卦气”，用现代的话来说，就是八卦场、八卦能。天地万物无不有一个八卦场，无不受大八卦场的能量影响、制约。所 以八卦的“数”才能影响到人体的生理、心理活动。 这也是八卦术数、象数能够治病的道理。  
  
人体不仅在“表面”上每个部位存在着宇宙阴阳全息，而且人体所发出的信息也包含着整个生命体的阴阳全息，所以医家才能做“千里诊病”。参阅胡涂医前面的文章[《医家秘传，千里诊病——兼答“中医修正”网友》](http://www.hutuyi.org/forum.php?mod=viewthread&tid=7&extra=page=1)。 如果这些太玄太难以致信，那么就这样说好了，人体所表现出来的神态、神情，所呈现出来的脸色、声音，所表现出来的脉搏跳动，所分泌出来的体液、浊物等等， 都包含着人体的全部阴阳全息。所以明朝的张介宾先生才说“设能明彻阴阳，则医理虽玄，思过半矣。”  而如果从藏象学说的观点看，人体的每一个信息元都包 含着一个藏象全息，比如五脏六腑，气血运行等等的变化都可以通过藏象全息的集中点——寸口脉象上反映出来。人体存在着无数个全息信息区，高明的中医，能够 从任意一个信息元“捕获”所需要的信息来作诊断，而更高明的中医则压根儿就不需要那么多“信息”，宇宙在手，万化生身，身心自在。  
  
总结一 下，从大易之理看，八卦是整个宇宙的全息缩影，人体又是整个八卦的全息缩影，而人体的每一个信息元——全身的任何一个部位任何一点东西都是人体八卦的全息 缩影，成语“息息相关”说的就是这回事儿。为什么术数、象数能够治病？就是因为不同的数的组合对应着不同的八卦能量场，有返观内察能力的人可以观察到，不 同的数字会发出不同的“信息波”和不同的颜色等，这些信息波会向人体各个脏器输出能量，自动调节偏盛或偏衰的阴或阳，使人体达到“阴平阳秘，精神乃治”。  
  
人的一生都活在八卦场的阴阳变化中，真是人生何处不八卦。得，这就去八卦世界杯！：）  
  
胡涂医  
2014年7月5日  
[www.hutuyi.org](http://www.hutuyi.org/)

## 医易闲话（13）——道vs器

 (2015-04-13 06:03:55)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签：  [中医](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D6%D0%D2%BD&by=tag)    [形而上](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D0%CE%B6%F8%C9%CF&by=tag)    [形而下](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D0%CE%B6%F8%CF%C2&by=tag)    [明道](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%C3%F7%B5%C0&by=tag)    [实证](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%CA%B5%D6%A4&by=tag) | 分类： [医易闲话](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1681664873_8_1.html) |

大易之理不好懂。现代人若要学易，最应该“学习”的就是对“道”的认知。而“道”这东西，用老子的话来说是“迎之不见其首，随之不见其后”，无形无相，未 明道的普通人无法“认知”，明道者也无法描述，这就是佛家所说的“言语道断”。《易经·系辞》则给我们提供了一个认知道的“思路”：“形而上者谓之道，形而下者为之器。”  
  
所谓“形而上”之道，就是无形无相，看不见摸不着，但高高在上，主宰着万物的道。而“行而下”之器，则是有形有相的世间 万物。形而下的世间万物，受形而上的规律所制约。因此若要学易，就要学习如何掌握一种符合“形而上”规律的思维方法，或者说世界观与方法论。只有方法论解决了，我们才能更灵活地去认识、把握形而下的世间万物。比如学习中医，就得先学习形而上的思维方式才能学得通，这正是胡涂医一再宣称的“学中医就是学道” 的原因。一直有人问我，自学中医要读些什么经典，我一般会把那篇[《自学中医——明师就在经典中》](http://www.hutuyi.org/forum.php?mod=viewthread&tid=29&extra=page=1)提到的经典随便说上几部。事实上，从汉朝到清末民初，中医典籍，光有统计的就有五十万卷以上，这么多医书，就算一个人从娘胎里开始读起，每天读它十来八卷 （且别说一卷往往有很多册），一辈子也读不完，更别说近些年各路中医养生大师们汗牛充栋的中医书籍了。所以古传中医的学法，干脆就从实修实证——以身证道 开始。换句话说，实修实证就是古传中医的学法！当然，实修实证，还包含“形而上”的思维方法的学习。  
  
《易经·系辞》所讲的“形而上”和 “形而下”，就是要我们懂得“化而裁之”与“推而行之”，即懂得灵活“变通”。就像上面说的，从古到今的医书浩如烟海，一个人一辈子也读不完。但所有的医 书几乎都在谈论人体与自然的阴阳变化与五行生克！学习中医，不应只是学习四诊八纲等诊治技术，更应该学习其“形而上”的思维方法。一个真正的中医，必定是一个把中医当成道来领悟的人。一个真正的良医，必定是一个躬身证道的人。因此，一个人若想得医道之至极，非得以身证道、明道不可！  
  
悟道、 明道，对普通学习中医的人来说实非易事。但中医基本的“哲学”均从大易阴阳之道发挥而来。也正因此，中医各个“派系”有时看上去针锋相对，却都能济世活 人，这是西医所不能理解的。比如著名的“经方派”，在用方药治病的过程中，只要能“对症”——即准确判断病症的症候群，使用同一个药方固然可以治疗疾病， 使用不同的方子也能治疗疾病。而“时方派”则是根据不同时期的不同个体采用不同的治疗方案，照样能够达到治疗效果。所以胡涂医常常调侃说中医就像经济学， 怎么忽悠都有道理 —— 只要明了大道之理，诊治疾病大可谈笑用兵。  
  
说到底，除了实修实证，古传中医别无圣法。  
  
胡涂医  
2014年8月23日  
[www.hutuyi.org](http://www.hutuyi.org/)