目录

[《小言黄帝内经与生命科学》第一讲 4](#_Toc24700004)

[《黄帝内经》的三要义 4](#_Toc24700005)

[黄帝与中国文化 4](#_Toc24700006)

[《上古天真论》说什么 5](#_Toc24700007)

[黄帝的一生 5](#_Toc24700008)

[天癸与五行水 6](#_Toc24700009)

[女七男八、从一到九 6](#_Toc24700010)

[生命如何开始 7](#_Toc24700011)

[数字、天候 7](#_Toc24700012)

[与生命有关的印度文化 8](#_Toc24700013)

[佛学中的中医 8](#_Toc24700014)

[精和颜色 8](#_Toc24700015)

[难得的生命 9](#_Toc24700016)

[死后的七天 9](#_Toc24700017)

[再来人世间 10](#_Toc24700018)

[风和气脉 10](#_Toc24700019)

[胎儿成长 10](#_Toc24700020)

[身体中的脉轮 11](#_Toc24700021)

[喉轮：生死关 11](#_Toc24700022)

[清洗内部 12](#_Toc24700023)

[顶轮通了真乐 12](#_Toc24700024)

[《内经》之“风” 13](#_Toc24700025)

[不同业报的人 13](#_Toc24700026)

[《小言黄帝内经与生命科学》第二讲 13](#_Toc24700027)

[难经：三玄之学 13](#_Toc24700028)

[我读内经 14](#_Toc24700029)

[偷练武功 14](#_Toc24700030)

[弃武学医 14](#_Toc24700031)

[更年以后的生命 15](#_Toc24700032)

[阴阳、易理 15](#_Toc24700033)

[卦是什么 16](#_Toc24700034)

[生命的卦变 16](#_Toc24700035)

[子时、子月、子年 16](#_Toc24700036)

[掌握生命的活子时 17](#_Toc24700037)

[干支五行的意义 17](#_Toc24700038)

[十二生肖 17](#_Toc24700039)

[五行中的动力 18](#_Toc24700040)

[肾与脑的关连 18](#_Toc24700041)

[什么是肾气 18](#_Toc24700042)

[宇宙生命起源——水 19](#_Toc24700043)

[黄帝问道广成子 19](#_Toc24700044)

[黄帝与广成子的对话 20](#_Toc24700045)

[神仙境界的人 20](#_Toc24700046)

[黄帝的领悟 21](#_Toc24700047)

[最少活百岁的方法 21](#_Toc24700048)

[乐观恬淡的人生 22](#_Toc24700049)

[《小言黄帝内经与生命科学》第三讲 22](#_Toc24700050)

[庄子也谈医 22](#_Toc24700051)

[医心病最难 23](#_Toc24700052)

[人老有药医 23](#_Toc24700053)

[医是医、药是药 23](#_Toc24700054)

[神是什么 24](#_Toc24700055)

[春天该如何 24](#_Toc24700056)

[肝受伤了 24](#_Toc24700057)

[夏天该如何 25](#_Toc24700058)

[医病先看相 25](#_Toc24700059)

[相术的奇妙 26](#_Toc24700060)

[阴阳四时的影响 26](#_Toc24700061)

[二十四节气的道理 26](#_Toc24700062)

[先治未病 26](#_Toc24700063)

[再说活子时 27](#_Toc24700064)

[通天的气 27](#_Toc24700065)

[寿命的根本 28](#_Toc24700066)

[阳气、元气 28](#_Toc24700067)

[暑气、神气 29](#_Toc24700068)

[夏日阴气盛 29](#_Toc24700069)

[白天阳气夜阴气 29](#_Toc24700070)

[认清阴阳内外 30](#_Toc24700071)

[调和阴阳 30](#_Toc24700072)

[小心四季邪气 30](#_Toc24700073)

[五味与五脏 31](#_Toc24700074)

[《小言黄帝内经与生命科学》第四讲 31](#_Toc24700075)

[读古文的方法 31](#_Toc24700076)

[文字语言的含义 32](#_Toc24700077)

[经脉对照天时 32](#_Toc24700078)

[脉分阴阳 33](#_Toc24700079)

[分辨阴阳 33](#_Toc24700080)

[三阳开泰 34](#_Toc24700081)

[知阴阳、辨生死 34](#_Toc24700082)

[来去、动静、阴阳 35](#_Toc24700083)

[生死离合的问题 35](#_Toc24700084)

[渗透进体内的风 35](#_Toc24700085)

[内部及胃的毛病 35](#_Toc24700086)

[说梦 36](#_Toc24700087)

[病和梦 37](#_Toc24700088)

[体内的三尸虫 37](#_Toc24700089)

[思乡病 37](#_Toc24700090)

[关于梦 38](#_Toc24700091)

[危险的梦游症 38](#_Toc24700092)

[气合成为有形 38](#_Toc24700093)

[五色、五味、五气 39](#_Toc24700094)

[吸收营养的心脏 39](#_Toc24700095)

[肺里的气魄 40](#_Toc24700096)

[精与魂、藏肾肝 40](#_Toc24700097)

[《小言黄帝内经与生命科学》第五讲 40](#_Toc24700098)

[认真看待文化 40](#_Toc24700099)

[文化断层怎么办 41](#_Toc24700100)

[世变的感叹 41](#_Toc24700101)

[升平之后呢 42](#_Toc24700102)

[《黄帝内经》的特点 42](#_Toc24700103)

[神是什么 42](#_Toc24700104)

[说辟谷 43](#_Toc24700105)

[圣人的药方 44](#_Toc24700106)

[医药与迷信 44](#_Toc24700107)

[放鞭炮 44](#_Toc24700108)

[读书难 45](#_Toc24700109)

[针灸、点穴 45](#_Toc24700110)

[自利利他的《黄帝内经》 45](#_Toc24700111)

[读书有方法 46](#_Toc24700112)

[满园灵草仙家药 46](#_Toc24700113)

[万病之首的风 46](#_Toc24700114)

[重视《黄帝内经》 46](#_Toc24700115)

[五行干支与诊病 47](#_Toc24700116)

# 《小言黄帝内经与生命科学》第一讲

## 《黄帝内经》的三要义

讲到《黄帝内经》，大家都知道中国文化的根本中心，是以黄老之道为主，然后散而为诸子百家。所谓黄老，即是以黄帝轩辕为综合起始的阶段，到春秋战国以后，才转而狭义的以老子等道家学说作代表。

什么是黄帝之学，历来在中国文化中，很难下一内涵的定义。因为它是儱侗包括中国的全体文化，不分精粗世俗的一切一切。

通常一般的观念，提到黄帝，就会想到《黄帝内经》，认为它只是中国上古传统的医药的书，而且从考据立场来看。它的记述著作年代，很难稽考。所以越来越被轻视，即使是学医的人，也一代不如一代，因对中国传统文字有差距，越读越不懂了。

扼要来说，《黄帝内经》，它不只是一部医书，它是包括“医世、医人、医国、医社会”，所有的医的书。

我们一般翻开《黄帝内经》，首先映入眼帘的，便是第一篇<上古天真论>，好像是从中国的玄学、哲学讲起，读也难读懂，看也不想看了。

其实，读中国古典的书，千万不要以十七世经以后，大学学了一点西洋文化文字逻辑的皮毛来看它，那就牛头不对马嘴，愈读愈远愈糊涂了。中国古典文化的习惯性，以平常散说对话为主，自有它的逻辑，而不是先立前提，再加发挥、申辩，然后再做结论。如果以西洋中古文化以后的逻辑来看中国古典文化，就会完全反感。如说西洋文字的逻辑是完整的，那也不然，你只要取印度文化佛学的因明来看，如玄奘法师等所翻译的《瑜伽师地论》等一读，便可知西洋中古文化以后的逻辑文字，还只是后辈新兴的小儿科了。

话不要扯了，简单的回转来讲，《黄帝内经》真正的宗旨要点，多处散见于各篇的内涵中，或一二句，或多句，其中更重要的，即在《举痛论篇》中所说的三要义：

**黄帝问曰：（一）善言天者，必有验于人。（二）善言古者，必有合于今。（三）善言人者，必有厌于己。如此则道不惑而要数极，所谓明也。**

读此，《内经》全书的中心，它是“医（寿）世，医（寿）人，医（寿）国，医（寿）社会”为中心，不过是先从如何养生寿人来切入而已。

譬如说，什么是“天人合一”的内涵。它便说：“善言天者，必有验于人”，如果只说抽象的天文，或有形的天体，而对人生生命生活了不相关，那是学问上的空谈理想，不是没有用，而是南辕北辙，背道而驰了，它必须要在人事上有实际应用，及实验经历才对。

再说“善言古者，必有合于今”。博古必要通今，任何学问，如果只讲现在，不通古今绵延演变的因果关系，都容易落入偏见，那是不可以的。

所以“善言人者，必有厌于己”。从政或从医，一切的一切，治理他人，医治他人，第一学问，必须先从本人自己身上实验做起。“如此则道不惑而要数极，所谓明也”。

总之，这一段话，《黄帝内经》的中心，也是黄老之学的要点，它是通于政治、经济、教育、军事任何一门学科的大原则。

## 黄帝与中国文化

今天我要做的是一件荒唐的事，因为我也没有学过医，也不懂科学，为什么讲这个《黄帝内经》呢？站在中国文化的立场，站在今天生命科学发展的立场，我是倚老卖老，必须要献丑，贡献给大家。目前西医跟中医闹分歧，这是很严重的问题！而我们自己国家的中医，依我外行的来看，也成了问题。对于基本的医学《黄帝内经》，学中医的好像没有真正好好的去读。原因是现代的教育，大家从简体字入手，不懂繁体字，所以读古书也成了问题。我们自己的文化很广、很多，诸位都轻视了它，因此我不管自己的年龄，愿意来跟大家讨论这个问题。

这次课程的安排，我昨天已经讲守，是这位吕松涛先生的关系，因为他常常在我前面提到讲《黄帝内经》的事。他说他来筹备来办，所以说这个是他引起的。

关于《黄帝内经》，这是中国文化最严重的问题。我再重复一下昨天讲《庄子》时所讲的，我们国家民族的历史，以黄帝开始计算，到今年为止，已经四千七百多年了。因为大家不读自己的历史，不知道黄帝以前的中华民族，有很长的远古史。像我们小的时候，读古书出身，晓得我们的历史是一百多万年。为什么切断从黄帝这里开始呢？是司马迁等过去这一班历史学家们搞的；因为远古的太渺茫，而且都是神话。信不信各听自由。

黄帝以前的伏羲，是画八卦的，相传黄帝是伏羲的子孙，所以就从黄帝开始。黄帝把中华民族正式建立一个初步的国家系统，我们普通讲的“老百姓”，就是黄帝把各个姓氏不同的民族团结起来，建立生活文化。所以我们所有的文化，都是从黄帝开始的。

黄帝是有熊氏，姓公孙，名轩辕。你们大家都知道，今年很多人到甘肃去祭黄帝的陵。黄帝不只是我们中国人的祖先，也是东方黄色民族的共同祖先。中国一切的文化，科学的，宗教的，哲学的，都是从这里开始。

后来黄帝的学说归类为道家，在讲政治哲学时提到汉文帝、汉景帝时，说他们用“黄老之术”，走道家的路线。“黄”就是代表黄帝，“老”是老子。我们的祖先从伏羲以下，研究起来太多啦，更有很多的历史故事。

我今年九十岁了，一百年前，我们有很多的学者，现在差不多都过去了，其中我所不同意的非常多。因为我不同意他们的讲法，把自己的历史缩短。有些人甚至跟着外国人（日本人）叫，说没有尧、舜这两人。乃至在日本侵略中国以前，说尧这个字画起来像香炉，所以说这个人不存在。舜这个人也没有，只是个蜡烛台。大禹也没有，大禹王是个爬虫。我小时候，新的风气开始，比你们现在还严重，都是那么讲的哦！都是有名的学者，我不点名了。后来这些人变成我的忘年之交。所谓忘年，是年龄相差几十岁，我虽然年轻，经常讲他们数典忘祖，这些空话不多讲了。

所以写《史记》的司马迁，也不敢确定黄帝的年代，只有根据孔子的话说的。尧、舜、禹在历史有名的叫“三代”。三代在我们历史学里有个说法，普通教科书上说是夏、商、周三代。真正古书上所讲的三代是尧、舜、禹，并不是夏、商、周。

尧、舜、禹是公天下，虽然有皇帝，但都是百姓推荐出来的，而他们都活了一百多岁。一百岁退位的时候，找人接位，尧找到舜，舜找到禹。到大禹王做皇帝的时候，也想这样做，可是，因为尧舜的子孙能力都不行，所以大禹的儿子接位了。由此，中国文化由三代民主的公天下，变成了家天下。家天下就是刘家的啦，李家的啦，哪一朝，哪一代。所以，我们的文化是要推翻两三千年的帝王政治，推翻家天下。孔孟之道的儒家，以及道家，都主张回到上古的公天下，这又是另外一个话题了。

## 《上古天真论》说什么

现在我们这个课是研究《黄帝内经》，我相信在座的很多是大医生、大博士，很多是科学的专家，在这里听我这个老头子盖。要了解《黄帝内经》，必须先要读好，每个字都不能放过。开始第一篇<上古天真论>，题目就要注意了。“天真”这个“天”字，不是上天的天。这个“天”字，有时候代表宗教的天，有时候代表哲学的天，有时候代表天文学的天等等，学中文要搞清楚。

对不起，耽误时间讲题外话，为什么天字那么写？你真去研究中国文字，第一个字“一”是画图案开始的，为什么那么画？因为讲不清楚宇宙是几时开始的，天地是怎么来的，所以以一画来分开。所谓伏羲画八卦，一画分天地，这是科学的，因为时间空间上，查不出宇宙的来源。我们中国人很注重这个，现在的科学发展到太空，也是在追求这个。

今天我岔过来几句话，西方哲学讲人类世界的来源，问先有鸡，还是先有蛋？到现在还下不了结论。换句话说，先有男人，还是先有女人？如果说西方有哲学，中国没有哲学，你完全错了。中国上古就是探索这个问题，从我们唐朝的古诗就看得出来，可惜大家年轻没有好好读。我们当年是读来的，所谓读是唱歌一样念。

有一个故事，在唐人的“春江花月夜”这首古诗里，很多好句子，其中有些名句，是关于哲学、科学的，“江上何人初见月，江月何年初照人”等。世界上哪个人先看到月亮？天的月亮是几时开始照的？这个是哲学、科学哦！大家却随便把它当文学看过去了。

所以我常常批评自己，也批评学西方哲学的朋友，你们西方讲哲学、科学，又分家又分类的，我们中国不是。我说中国的文化没有哲学家，因为中国文化是文哲不分，大文学家都是哲学家。第二是文史不分，哲学家都是史学家，都是懂历史的。

譬如司马迁，大家认为是史学家，我说你们完全错了！司马迁除了写《史记》以外，他的八篇大文章“八书”的学问，包括了天文、地理、经济什么都有。他是个哲学家，又是哲学家，也是政治家。所以中国文化哲学、经济、政治、文学是不分的。

刚才讲了这两句诗的感言，这跟我们讲《黄帝内经》有什么关系呢？有绝对的关系。所以文字搞不清楚，历史搞不清楚，就有些麻烦。譬如说<上古天真论>这一篇就是讲天。所们晓得“一”是一画分天地，上面代表形而上的，再加一笔和一个人字，就是天字了，天地人是这样来的。所以“一”的上面是“上”，下面是“下”，文字的来源是由画图象形，包含了很多内容。<上古天真论>的天真两个字，就是形容孩子“天真”那两个字，我们已经用了五千年还在用。这个天真的“天”代表了本体论，表示真实生命的第一个来源。

《黄帝内经》是黄帝为了生命科学，请教医学老师的对话记录。这一本书考据者有所怀疑，也是我们中国人自己闹的，外国人更要批评。认为这本书的内文不是上古的，好像汉朝以后魏晋的文章那么漂亮。上古时期会有这样好的文章吗？看来学者要把自己的祖宗看瘪了。

这个属于考据学，我一辈子注重考据，但不赞成考据。考据学要注意学问，但是不要迷信。现代人最讨厌的是太迷信科学，比迷信宗教还可怕。因为科学本身没有定论，新的发明会推翻了前面，永远没有止境，这也是科学的精神。对于科学的发明，乃至爱因斯坦也不敢下定论。你们学了一点科学的皮毛，就敢下定论了，我觉得很笑话。这是有关<上古天真论>篇名要注意的。

## 黄帝的一生

我们看这一篇文章，这是医学书哦！看它如何介绍黄帝。现在这个很小的字，我虽然九十岁了，没有戴眼镜，也不用放大镜，大概我还看得清楚，这个就值得研究研究为什么了。

“昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。”我们上古的老祖宗黄帝，“生而神灵”，旧的记载是“生而能言”，生出来就会说话了，这里还客气一点说他神灵。现在有人说，这是中国历史乱扯，其实印度也有这种记载，说释迦牟尼佛刚生下来，站起来走七步，一手指天，一手指地，讲了两句话：“天上天下，唯我独尊。”印度人的扯谎同我们一样吧！很多啊！历史上也有记载，说有人生下就知道前生的事，其实，这些都是讲生命的神奇。

这里《黄帝内经》改了一下，客气的说“生而神灵”。这两个字严重了，神不是神经病，是通神了，非常灵明。简单的说，他生来就有先知，什么都知道。

“弱而能言”，这个弱不是体质哦！我们古文叫弱小，年轻少年叫弱小。所以我们的文学上，二十岁称为“弱冠”。中国的规矩礼貌，男人到了二十岁，开始梳头发，戴帽子，叫弱冠之年，这个要注意。“弱而能言”，如果你中文不懂，看成黄帝身体很弱，那可不是古文讲的。

“幼而徇齐”，幼小的时候，作人非常规矩严肃，就像大人一样懂事。

“长而敦敏”，长大成人了，二十几岁，非常厚道，而且绝对的聪明。

“成而登天”，黄帝活了一百多岁，在我们的历史上，尤其道家，认为黄帝是升天的，所以古文有一句话“鼎湖龙去”。鼎湖要考据了，有的说有黄山上，有的说在浙江。黄帝活一百岁不干了，走了，变成神仙骑上一条龙就飞升了。历史记录很有趣，像皇帝死了叫“登遐”，是说皇帝要上升了。因为不好说死了，只好拿这个话来恭维他。

讲中国文学还有一句话，一个英雄出来，像汉高祖啊，唐太宗啊，或者蒋介石啊，毛泽东啊，他们的部下很多，有些人到京城都是想升官。我们对于这些人叫“攀龙附凤”，就是从黄帝的故事来的。

怎么叫攀龙附凤呢？历史上记载黄帝要走了，宣布要从鼎湖骑龙飞升。他的大臣都要跟他走，抓住黄帝那个龙的脚，龙的尾巴，攀龙附凤附带上去。有些抓不住了，抓到片鳞甲，滑了就掉下来，这些故事都是神话。

历史上也讲尧舜都活一百多岁才走，成仙了，尤其是黄帝，在神仙传上，或者神话看来，黄帝到现在还没有死。

比方讲中国地理，一个美国的教授来看我，学科学的，他说他们现在正在研究地球。我说：我听说了，你们花很多钱在地球边上打洞，进去看地底的中心有什么秘密。这个一点都不稀奇，我们已经搞了好多年了。他说你们中国真的搞了好多年吗？来美国留学的都没有讲过啊！我说他们年轻人不知道，中国道家有本书叫《五岳真形图》，三山五岳真正的形状，以及山的下面究竟是什么样子。你看了这本书会笑死，东一块，西一块，这里一个白点，那里一个空圈，它讲地底下都是通道，用不着你去打洞。

我说你们美国人还打洞，我们早就知道了。譬如说黄帝的陵后面有个碑，不准进去。但是你如果有胆子进去，三个月就从南京出来。这样的故事很多，都在《五岳真形图》里头，可是你看不懂。

黄帝现在提出来的是生命的科学，生命怎么来的。下面我不做国文老师了，你们诸位都看得懂。

## 天癸与五行水

关于生命的来源，第一个重要的，是从阴阳的法则才有这个生命。这个里头是个大问题，我先把它简略了，倒过来研究。他说女性的生命，“二七而天癸至”，十四岁第一次月经来。这一篇里头讲的这些，你们要自己看，如果像国文老师一句一句讲，三年也讲不完。

女人第一次月经是二七十四岁，七年一个转变。七七四十九岁月经断了，现在叫更年期。那么这里有个问题，甚么叫天癸？这两个字注意哦！男人呢？男人以八来计算，“二八肾气盛天癸至”，男人十六岁才开始发育，变成真正的童子了。我以前看这个书，为了研究生命科学，经常问人，你们十六岁有改变没有？有人说没有。我说我有感觉，十六岁有一个礼拜，乳房这里痒得不得了，发胀。后来我才知道，男子二八十六岁才开始发育，这也是属于天癸的道理。

现在有两个问题，这个问题提出来很严重了，第一什么叫天癸？注意这个癸字，是中国的天文科学来的。我们天文有十个天干，就是甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸，这个十天干，算命的都会。中国上古的科学发达，大概是上一个人类留下来的，科学发达到最高点时，把最复杂的东西浓缩用一个字代表。

壬癸在五行里属水。什么又叫五行呢？天地间星球的转动中，有五个星球，金星、木星、水星、火星、土星，与我们有绝对的关系，在互相放射，互相影响。壬癸两个字是属水，水气还没有成形叫壬水，等于蒸汽没有变成水叫壬水，癸水是成形的水。这要懂得阴阳、上古的科学了。所以看《黄帝内经》一般都不了解，只晓得天癸代表月经。其实是整个身上的激素变成月经下来，已经是成形的水了，就是癸水。所以癸字是这样来的。你们年轻人研究医学，研究生命科学，要注意这个书上很多的东西。

## 女七男八、从一到九

第二个问题，生命为什么女人以七岁为代表，男人以八岁为代表？男人有没有更年期啊？七八五十六岁，一样有更年期，现在医学也晓得。

我有一个朋友，他也叫我老师，浙江诸暨人，名叫蒋鼎文，他年龄比我大。到台湾以后，我每月去他那里一次，我喜欢他府上那个诸暨豆腐，他特别做豆腐请我吃。有一次去，那个时候我大概六十岁左右吧！他已经七十多岁了，一把就把我抓住。南老师啊，我告诉你。他是上将，当年北伐的时候都是大将，很有名的。他说我现在七十岁了，医生说要我打激素，我还真给他打了贺尔蒙。因为我原来的老兵，送他到美国去学医学，得了博士回来给我检查。他说老将军啊，你需要打女性贺尔蒙。蒋鼎文说，真是瞎扯，你这个混蛋乱讲。他说“司令官，我是感谢你，报你的恩，你就听我一次好不好？”好吧！你就打吧！真打了，还真有用啊。

所以讲到男性、女性的更年期，这是科学，为什么是七同八？我们《黄帝内经》说的还不够呢！今天研究生命医学，做科学研究，还必须要了解其他有关的资讯。这个数字是道家和佛家采用的同样观念，扯到了《易经》，也扯到老子了。老子告诉我们，“道生一，一生二，二生三，三生万物。”

这个问题大了，学数理的要注意了，天地万物只有一，没有二，所谓二是两个一，三是三个一。所以我们读中国书，假使算八字的，我的命运到阳九之数，一、三、五、七、九，到了极点，十是另外一个一。所以你看文天祥的<正气歌>，“嗟予遘阳九”，他说我的命运要结束了，国家亡了，一定是要碰到阳九之数，无路可走，只有做忠臣了。所以他的诗：“人生自古谁无死，留取丹心照汗青。”意思是把自己的精神留给历史，这是文天祥的名诗。

现在讲一二三四五六七八九十这个数，其中的学问很大，道家最后来一个问题，就是一以前是什么？如果拿数理哲学来讲，什么是零？零不是没有东西哦，画一个圆圈，零是代表无量数，不可知数，无穷数，它是有的，也是空的。

这个数学的零，道家把它画一个图，这个零的图，里头又分阴阳，就是太极图。阳是一个看得见的现象；阴的这一面，等于研究天文宇宙，有阴暗不可知的一面。现在科学已经晓得，我们这个宇宙有阴暗面，就是说不可知的很多。那么我们把零代表了这个宇宙，这就牵涉到《易经》数理学同五行了。

再参考佛学中有关印度的医术，中医把脉判断阴阳，印度看不看脉呢？先不谈现在科学，他们也看脉，叫气脉轮。我们讲的十二经脉，六阴六阳，印度讲三脉七轮。印度医学也有几千年的发展，所以现在讲西藏的医术就知道，藏医看脉的理论是来自印度，是从三脉七轮来的。

## 生命如何开始

印度的医学，也是根据佛学讲出来的。一个胎儿是由精虫、卵子构成的，在娘胎里是七天一个转变。《佛说入胎经》是两三千年以前所讲的，同我们现在讲的怀胎出生，几乎完全相同。《佛说入胎经》中说，“男精母血”，就是男人的精虫跟女人的卵脏。但是两个结合不一定能够成胎，要三缘和合才生另外一个生命。现在普通来讲叫灵魂加入，才构成一个生命。这只是讲人的胎儿，还有讲别的生命。常常也有人问我，试管婴儿有没有灵魂加入？照这个原理看来，也是加入的，不然不构成一个生命。

胎儿在娘胎里成长，七天一个转变，讲得很请楚，不过名辞很难翻译。第一个七天，象一块豆腐一样，或者像羊奶冻一样，不成形。接着，后来长了督脉，背脊骨，中枢神经成长上来，先通到上面，好像到眼睛这个地方，就是从鼻根上去，到我们眼睛中间的一点。所以中国文化讲到最早的祖宗，古书上叫做“鼻祖”，就是这个原因。印度也是一样。这一条脉七天起来，分化很多，等于现在讲基因的生长变化。反正胚胎细胞慢慢分化，构成了这个生命。

印度医学也就是释迦牟尼佛的医学，胎儿在娘胎里三、四个月以后，已经知道外面的事了。中国过去的教育，一有了胎儿，夫妻分房，开始胎教了，所以教育是从胎教开始的。现在把中国历史上资料配合来看，七天一个转化，人体内部一共长到七万多条脉，数字我记不得了，都属于神经系统哦！这是印度医学的原则。我们中国的医生是把脉，判断五脏六腑及十二经脉的变化，还晓得脉络左右交叉的，气脉也是左右交叉。你们都学中医把脉，左心、肝、肾，右肺、脾、命门，也是交叉的，现在医学解剖来看，的确是交叉的。其实，还不止交叉，在座科大的校长是专家，同现在那个基因啊，量子啊，什么、什么……走的路线是一样的，奇怪吧！

胎儿在娘胎里头一共三十八个七天，九个多月，最后一股力量，就是这个风力（能量），使胎儿下来了。中间很是奇妙，很多很多，我只能简单的报告，专门讲又是另外一套。在娘胎里九个多月，生出来还不完整，出生以后，再过一百天才算完整。这个所谓完整的计算，还属于娘胎里的七的阶段，叫做先天。这个女的七、男的八是后天的，这是大概的介绍。所以，这些数字同数理离不开关系，生命的科学也离不开数理，其中的数理观念太多了。

## 数字、天候

那么为什么讲七天、七年呢？为什么变成男人或女人呢？这就回过来讲中国上古黄帝以前了。我们都知道在世界的天文史、数学史中，中国人是一马当先的。我们几千年前已经有天文学、数学这些科学了，那时候的外国连影子都还没有。可是我们中国人现在很有趣，讲到自己的文化，认为中国古代的是伪科学，假的；外国的才是真的。唉呀！伪科学这个名辞，以法律来讲站不住的。哪个是假的？哪个是真的？如何证明？这不是开玩笑吗！这个不能不严厉的批评。

那么，这个数字和许多问题的根据是什么呢？是根据天文来的。所以我们就要讲到中国的医学配合天文了。天文告诉我们，气候，一年分十二个月，三个月算一季，所以一年有四季。五天叫一候，三候是一气，三候就是十五天了，六候叫一节。如果讲天文的气节，一年十二个月分成四季，有七十二候，二十四个气节。譬如清明啊，谷雨啊等等。

到现在乃至东南亚、美国，拿整个的气象来看，我们中国这个气候的分类，照样正确而有影响。我有一个学生学这一套，二三十年前澳洲做外交官，他把罗盘带去，发现不对。那个时候没有越洋电话，写信来问，这个罗盘是不是限定在北半球、澳洲这里正好相反呢！我说你倒过来用不是一样吗？他后来回信说，真的，倒过来一样。

我们人的这个生命，如果有病了，不是三天或五天就会好的。据我所了解，一个得了伤寒病的人，没有三七二十一天，是不会好的。

这个七的数字，八的数字，再推下去，我们中国人每天的十二个时辰，子丑寅卯……里头都是科学，不是迷信。两个钟头算是一个时辰，一天有十二个时辰，一个时辰分八刻，一刻分十五分。换句话说，我们的身份每分种都在变化。这个里头的变化是现象，但是，能变的那个生命的本能是什么？那是个大问号。

所以我们第一篇<上古天真论>，讲七、八变化，文字我不念了，我有一个毛病，念了以后就怕你们看不懂，我又会噜唆起来了。所以我跳过去就不念了。这个钟头先大概介绍这个，饭后再补充。

## 与生命有关的印度文化

有位学科学的同学开玩笑说：“我们还年轻，你们的年纪大，肚子里头的东西太多了，给我们吐出来一些，把印度的生命科学，与《黄帝内经》的医学接轨吧！”

刚才我讲的是有这个意思，同时把旧的东方的医学，印度及中国的，接上现代二十世纪以后的医学与科学。这位同学的意思是要我不能偷懒；当然他话没有那么讲，他说话没有攻击我的意思。

刚才讲印度的文化，譬如说以释迦牟尼佛做代表，入胎与出胎这是生命科学的根本。印度两三千年前有这个经典，现在没有了。所以印度 学瑜伽的这些大师与我碰面时，我说你们的文化是世界宗教的摇篮，天主教、基督教、阿拉伯的回教等等，包括希腊哲学，都是从印度出来的。

印度当时很大，现在讲阿富汗、以色列等，原来都属于印度；范围一直到我们新疆的边境。这个国家民族很有意思，现在还有几十种语言文字，古代有六十四种不同的语言文字，到现在还没有统一；而且阶级观念最强，有四种阶级，至今还改变不了。

譬如有一个印度朋友，是第一流阶级婆罗门教。婆罗门教的人到我们家里，坐下来都害怕不干净，我就拿块布给他，可以掸一掸。他们出门带一把扫把，像我们中国道家带一个拂尘子，掸干净。他说南老师我没有嫌啦，他也客气也骗我。有一次破例在我这里吃饭，他说叫我吃饭我就吃饭，诸如此类。印度最下等的阶级是首陀罗，做工的奴隶，低下到什么程度？假使像我们这样去做客人，看到扫地做工的来，低着头勾着腰，不敢看我们。这一些人不一定是黑人哦，印度的人有五种，白的也白得很漂亮。我们拿东西给首陀罗吃，不能这样给他的，他会害怕了，要丢在地上，他就爬过来拿去吃。

跟印度人谈话很特别，你问是不是？他在点头，意思是“不是”，与我们一般的反应刚好相反。这个民族文化很有趣，他说你们世界上的人都讲破除阶级观念，我们也想改变，但是我们甘愿如此，过得很好，为什么一定要搞平等呢？我说朋友啊！不是世界上要你们平等，这是你们的文化，是释迦牟尼佛的，全世界讲平等是他第一个叫出来的。这个朋友也讲了，他老人家是慈悲爱人的意思，不过我们这样也是爱人耶！我只好说你说的真是有道理。等于我们昨天晚上讲《庄子》的课，多一个指头也是指头，缺一个指头也是指头，没有关系。我讲话又岔开了。

所以说印度这个文化，有关生命的根本，你们学医的要去了解。印度有一本书，是有关生命的奥秘，可惜很少翻译，也有些翻译名称不同。 譬如我们现在的西医来讲，呼吸系统是一个，肠胃消化系统是一个，中央是中枢神经系统，及前面的自律神经系统，好几个系统。我们人老了，拿东西发抖流口水，是自律神经失调，同中枢神经没有关系。

贺尔蒙系统在什么地方？它是个腺路吗？有个机构吗？我常常跟西医的朋友说，我说贺尔蒙系统我们中医叫“三焦”。脑下垂的贺尔蒙，胸腺的贺尔蒙，肾上腺的贺尔蒙，这些是什么东西啊？它是个液体。这是比方啦。

## 佛学中的中医

印度的佛学中与医学有关的这些书，现在很难找到原书。有人翻译过一本，就是学密宗的陈健民，他已经过世了，当年我们差不多是同辈的。他翻译的名称叫做《甚深内义根本颂》，虽然翻译成中文了，还是读不懂，只可以做参考。所以今天你们青年人，学医的，学科学的，大家努力一点，未来的文化要\*你们接手了。

刚才休息时，有听众反应说，希望我把佛学生命的来源，怎么样变成气脉，跟医学、哲学给大家讲一讲。我也答应了。我们好像还有时间，不只这一次吧！

今天晚上，先讲释迦牟尼佛所说生命的来源。生命的来源，同医学有绝对的关系，过去是用宗教的方式讲，把生命的过程切断来讲的。我先代表佛教说，佛教的基本，其实也就是科学，如果不当做宗教看，你就灵光了。什么宗教不宗教的！其实，宗教是把人的思想规定在一个范围里头，你把这个规范拿掉，就不是宗教了，就那么简单。

现在我们拿掉宗教的盖子，来说佛的宗教哲学，其实就是生命科学。所以我常常告诉大家，佛教、佛学的基础建立在“三世因果，六道轮回”八个字。我们现在的生命是分段的生死，前一段，现在一段，死了以后，未来的下一段。用科学的道理讲，什么叫“三世因果”呢？“世”代表时间，过去的生命，是指过去的生命，但是现在我们看不见了，不晓得出生以前是什么，自己不懂嘛！

如果经过一个科学的修行证明了，用生命证明而知道以前的生命，那就成为神通了。过去是有的，未来、死亡之后有没有呢？还是有。中间活着的这一段，不管活一百岁或二十岁，活着的这一段叫“中有”，是中有的生命。如果死了以后呢？另一个生命起来，叫“后有”。所以佛教并不一定谈空哦！这个生命是有的，前的是“前有”，现在是中有。

所以一个人的生成，在古代翻译的经典中，是非常科学的，男女和合而构成一个人，古书上叫“男精女血”，男人的精，女人的血。我们现在讲，一个精虫碰到女性每月排出来的卵，就成胎了。

## 精和颜色

再看佛的生命科学，有关这方面，大家从来都不敢讲，现在我老实告诉你经典上看不见而只有在律部有的资料。男人的精虫有青、黄、赤、白、黑五种，再加上酪色、酪浆色共七种。这个说法要去求证了，以我所晓得的，是有不同的颜色。譬如有些大哲学家、科学家，或者大英雄，他的精的颜色不同于一般。换句话说，他头脑也不同，神经也不同。所以我年轻时听人讲过，天下的才子、英雄、美人都很好色。好色是当然的，因为他天生秉赋不同，可以说基因不同。

那么佛说的精呢？他说不是精虫叫做精啊！全身都是精。也就是说，全身细胞都是精，所以一个细胞抽出来可以克隆（复制）人。大家现在一讲到精，就想到性行为排泄那个精，这种认识已经根本错了。那个的确是精，是男人在性行为上，把精一下变成精虫，那是转化 。现在西方的医学说，是性行为的快感，脑下垂体受到刺激产生贺尔蒙，下降到下面，而刺激了男性身体这部份的机能而造成的精虫。

关于男性的精，释迦牟尼佛的医学讲得很清楚，也是非常科学的。他在两千多年前，比孔子早一点点，曾说女性子宫高一点不能怀胎，低了不能怀胎。所谓低了，我们现在妇科检查叫子宫后倾。偏了不行，冷了不行，热了也不行。这说明什么？佛有几句话：“人身难得，中土难生。”

这个中土不一定指中国，是指有文化的国家社会。所以他一共有四句话：“人身难得，中土难生；明师难遇，佛法难闻。”高明的老师不容易碰到，尤其佛法中有关生命的最不容易听到。他先说明男女两个生殖结构有一点偏差的，有任何疾病的，都不能生育，不只是性病。所以生命的来源，每人的秉赋不同，命运遭遇也不同。没有个上帝，也不是佛菩萨做你的主宰，也不是阎王，而是无主宰，非自然，不是唯物的。

## 难得的生命

那么生命究竟怎么来的？是我们自己造的，自己带来的。这个自己造的因果是什么？他有几句话，学佛的更要了解，一般看起来是宗教，事实上他是讲生命科学。“假使经百劫，所作业不亡。”这个业是事业的业，你的心理行为与一切做出来的行为，是有哦！不是空哦！都累积在那里。即使经过很长的时间，也不会消亡。“因缘会遇时”，碰到那个机会一来，条件成熟了，“果报还自受”，就有因果报应，要还帐的，是前生来的。这个因果律与自然科学的因果律一样，前因变后果。

所以他说，生命的受胎是很不容易的，人身难得。我常常说，照现在医学讲，男女的性行为，男性的精子，不管几千或是几万一次出来，就像许多兄弟姊妹赛跑，冲到前头的，才成功这个人，其他的没有了，这也是人身难得。

释迦牟尼佛在几千年做了个比喻，说生命难得，如大海中的盲龟，撞到一个海上漂流的木板，一抬头，刚好伸进这个板子洞里。他说我们生命就像大海之盲龟撞上来这样，人身难得呀！鼓励大家珍惜自己的生命。

所以我们刚才拿科学来讲，这个精虫跟卵子碰上变成我们这个生命，这是多难得的一件事情！后面就有很神秘了，现在也很难求证。先不讲别的，他说人的生命，我们活着这一段几十年是“现有”。一下死亡，昏迷过去了，还有没有？有。这个叫“中阴”，因为是过渡阶段，有时也叫“中有”。

## 死后的七天

至于怎么死亡又是一个科学，讲起来很有意思，很长的。死了断气以后，再像睡觉一样醒过来，就是中阴身。那个醒转过来的生命，也能够看见，能够听见，能够说话，能够行动。可是我们摸不着，接触不了，因为他没有物质的身体。有一个英国科学家的解释，他说有名称叫“超等的电磁波”，那个与我们不同，所以接触不了。我说你们讲对了。

所以人死后再醒过来，就具备了神通，没有时间的阻碍，没有空间的阻碍。假设他有一个亲人在美国，这个亲人在梦中，一下子就感觉不对，啊！好像看到我的爸爸或者看到我的妈妈，是真的，他来了。因为他这个超等的电磁波，就是佛学说的“中有”的感应。也就是这个生命死了，下一个生命还没有开始以前，中间存在的这一段。中阴身具备五通，只要念头一动，就到达他要去的地方了。

这个中阴可能对我们说，算了吧！你们不要哭了，我已经走了，另外换一个身体了。假定是这样，我们听不到，但是我们心里想的他知道。这个我们普通叫灵魂，这不是鬼哦！鬼是另外一种生命，这叫中有之身。这个中有之身，中间变化很妙，很妙！

中有还有生死没有？还有生死。七天一个生死，又是七。印度与中国一样，譬如我们中国人常说，“你这个家伙做事乱七八糟。”这是《易经》上的话，七跟八不正常了。“你这个人怎么搞的，颠三倒四。”也是《易经》上的话。譬如我们写信给和尚，佛教里行个礼叫“合十”，两个五合起来叫合十。我们中国人讲“合适不合适”，写错了，其实是合十不合十。这些都是《易经》的数字，现在又讲到数字了。

所以中有之身是七天一个生死，它也有生死。那么民间流传死了以后叫和尚念经，有用没有用？我们不批评，也不讨论。反正告诉你七天一个生死，有些人不一定七天哦！譬如大好人、大善人没有中阴，这里一死，立刻就到另外一个世界。大坏蛋也没有中阴，这里一死，马上就下地狱了。

普通像我们一样，说好人又不像，说坏蛋我不承认，这种人有中阴存在，不好不坏，七天一个变化。这个中有生命最多活到四十九天，就转另一个生命。所以中国人死了要“做七”，这个中国文化已经流传了几千年，在民间流行。好像迷信，实际上是个生命的科学。

讲到中有的道理，等于是我们的记忆。你看在座的人，年轻的二十几岁吧！老一点的年将半百，有些垂垂老矣，像我们这些老人已经不算了。你过去所作为的，你有没有回忆？都有。不过老了，痴呆了，想不起来了。

人到老了想的都是过去的事，现在你说的话，他马上就忘记了。你不要看他痴呆，照样有思想。所以有人问我，白痴有没有思想？我说绝对有思想，他的思想是限制在某一个框框中。等于说瞎子看见？看不见？有看见。瞎子的看见不像我们的看见，他看见的是前面那个什么都看不见的。那也是看见啊！那么你说白痴也有思想。

这个就是中有的道理。所以佛教没有说有鬼神、有灵魂，因为那是另外一个生命。

## 再来人世间

刚才讲三世因果，六道轮回，归纳起来有六种生命大类，实际上是十二种的生命大类。以佛学来讲，“有色”的生命，就是有形象，看得见，摸得着。“无色”的生命，看不见，摸不着。照佛学的道理来讲，我们活在这个世界，其他的生命跟我们共同活在一起，过来过去都没有妨碍。其实鬼神、灵魂在我们身上撞过来，撞过去，我们也从它身上穿过来，穿过去，彼此没有妨碍。这等于物理的“空”的理论，或者是讲量子的变化一样，我们彼此撞过来，撞过去，没有阻碍。

同样的道理，中阴身有很多功能。所以有时候青年人谈恋爱，出去做了什么不好的事，我说你们小心哦！你以为偷偷摸摸在那里做爱，其实旁边不买票参观的很多很多，都是准备来投胎的。所以我说你们读儒家的书，曾子在《大学》中讲，“十目所视，十手所指。”人起心动念不要有坏的想法及行为，有十个眼睛看着你，无形的，十个手指头指向你。这是儒家讲的，很严重。

我说曾子还讲得客气，照释迦牟尼佛的理论，你的所作所为，旁边看着你的岂止十个眼睛！所以中国讲道德的修养，有一句成语，不敢“暗室亏心”，在黑暗的房间里，自己的思想都不敢乱，就怕亏心。这是旧的东西，但是这些东西有科学意义在内。

然后讲到男女做爱，精与卵子结合的时候，会不会一定成胎？刚才介绍过，不一定。有时在中间就死亡了，这个精虫没有一个可赛跑到尽头的。有时候女性这个卵子下来以后，因为她的身体不健康，也没有用。同时精虫、卵子两个结合不一定能成人，没有灵魂的加入也不能成胎。

我经常谈到这个问题，还有人写信来问，现在克隆（复制）人，拿个精虫来，或者拿个细胞来，在玻璃管里面，也要这个中阴参加才生成人。如果没有这个，它就成植物性的动物，有感觉不能思想。所以佛说男精女血，精虫、卵子凑拢来，加上中阴进来，叫三缘和合，才能够变成一个人身。

当然人身为什么变女人？为什么变男人？为什么变成高的、矮的？为什么变成病态？为什么长命？为什么短命？为什么他的运气这么好，我就那么苦？为什么他有功名富贵，我怎么贫穷一辈子？释迦牟尼佛讲得非常详细。一般人看了好象是宗教麻醉，一个真正研究科学的人一看会出汗，真的会出汗，因为这是如此的科学，这是生命的来源。

## 风和气脉

我们刚才研究《黄帝内经》这个气脉，先由七啊、八啊开始，还没有讲到内部。印度这一套《甚深内义根本颂》所讲的，比我们《黄帝内经》还要详细得多。可惜我们唐宋以后，包括中医界有名的金元四大家，江南的徐灵胎啊、叶天士啊，包括福建的陈修园等等，都没有摸到这里。尤其现代我们跟西方医学、解剖学结合，更没有碰触到这里，太可惜了。

我希望你们年轻学医的同学，要立个志愿，这种学医不是做医生了。以前我们的观念就叫这个是学医理的人，是医生的医生，研究生命的原理。过去的医学院，德国的、英国的，都有医理学这一科。现在没有人肯学医理学了，因为现在学医的目的不是学医，是学赚钞票。不管你们诸位是不是这样，我看到这个太可怕了。学医的人真的要有一种菩萨心肠，一种济世救人的精神，而且不怕贫穷，不怕艰苦，那才是真正研究生命科学，真正的学医。

好了，我们现在回过来，他说一个胎儿三缘和合才结胎，七天一个变化，所生出的脉，我们现代人喜欢把它叫神经，但不是神经。佛家、道家讲气脉不是神经，是气路，一条气的路线。后来我们中文翻译用肉字旁这个“腺”，还勉强可以代表。

神经是神经系统，脉是腺路的系统，而且这种腺路的脉，像中医讲风而不是风，是道家所说的气（炁）。但也不要搞错了，不是空气的气哦！是能量，生命的能量，代号叫做气，《黄帝内经》上叫做风。

《黄帝内经》后面会讲到风，“风善行而数变，”它转动得很快，不是吹的风哦！是一种能量的比喻。又如《黄帝内经》上说“邪风”，你以为风都不能吹吗？不一定。我们身上内外都有风，所谓邪是我身上不需要的侵入来了，叫做邪风。其实风没有邪正啊！像昨晚《庄子》所讲的多一根指头、少一根指头一样，邪正是很难分的。我们生命中不必要存在的，都叫做邪，这个观念先弄清楚。

## 胎儿成长

胎儿的生长第一个七天生起来的脉，并不是以这个脉为主。我的话逻辑很清楚，我现在是讲暂定第一个七天生起来的就是中枢神经的脉。他讲脉是什么？中枢神经也可以解剖的，我们的背脊骨这个骨节，一节一节连起来，中间是一条空管。把背脊里头解剖了，分析起来有三层，硬骨头里头软骨，软骨里头一种液体，液体里头还有空的，那个是脉。所以脉跟气，跟水一起结合的。

那么我们人体上呢？整个的人体百分之七十是水分液体。拿我们《易经》的八卦来讲，风水叫“涣”，散开了。所以第一天起来是这样。这个中脉所发生的以脉为主。我们正在研究《庄子》，我已经讲《庄子》内七篇，其中讲庖丁解牛的时候，提到过“缘督以为经”，以中枢神经为基础。背脊骨为主叫督脉，一切生命都是这里先发展。

譬如我们的神经，以背脊骨为中心左右交叉，过去晓得是交叉，与量子力学的变是一样，是一个变化的形态；还有一个变化形态在神经。所以密宗画了很多的图案叫做曼达拉，曼达拉梵文翻译过来就是道场。反正是图腾的标记，是图案。有些三角形，有些四方形。譬如我们生命的关系到处都有三角，你看自己身上画一画，我们三角多得很。我们两只眼睛下来这样叫三角，到处是三角。整个三角兜拢来是四角方的，整个方的变成圆的这么一个身体。你们画的图，一条线这样交叉也是一个图案。密宗很多的画很好看，老师啊！我送你一张曼达拉，西藏买来的。我说好。这是科学的，科学的图案，但是他们当成宗教崇拜。

中脉生起来是在第一个七天，以后七天一个变化，七天转换一个气，换句话说是生命的能量转变。由入胎到婴儿生出来，三十八个七天，每七天的变化是一个气化，能量变换了，名称都不同。印度同我们《黄帝内经》讲的又不同，太详细了，包括每个转化生出了多少脉。譬如讲人体上脉的路线，由足趾头到头上，依肚脐为中心散开，这是粗的来讲。

所以看密宗很多佛像的图案，画得很科学的，不是迷信。为什么科学的东西变成宗教的迷信呢？我们中国人懂，孔子在《易经》里告诉你，“圣人以神道设教”，其实没有宗教，宗教是人建立的。所以禅宗有两句名主：“魔由心造，妖由人兴”。什么叫魔？什么叫鬼？都是唯心的。谁做的？是人造的，盖个庙子，雕个木头在那里，这是菩萨，这是土地公，你不信就出问题。其实哪里来的？心物一元的，科学的，所以他的图画是这么一个东西。

从肚脐以上到胸口，你看画的佛像，我们中国塑的佛像大肚子坐在那里，这不是真的佛像。西藏画的佛像，那是真的，三围均匀，不管男女，工夫到了一定是这样。这是气脉的关系。肚脐以上到心脏这里，刚才讲研究中医，风大这个气这里是下行气，不是上行气。老年人便秘，假定你用药用错了，给他泻得太厉害，把下行气泻完，老人很快就死了。所以死亡以前肛门会打开，下元的元气空虚了，下行气没有了，所以死亡。

## 身体中的脉轮

刚才讲到印度的气脉之学，也就是医学的根本，由肚脐以下的这一节，翻译成中文叫变化轮，又叫“脐轮”。有六十四条脉向上，与向下的心脉八条，两个雨伞一样那么盖起来。我们人都是从下部生的，这个是生命的特点。如果研究佛学，我们这个欲界的生命，多半是从下面生的。但是欲界里高一层的人，不是女人生的，而是男人生的，而且是从男人头顶生。所以假使我生到那个地方，愿意做女人，因为男人还有生孩子的麻烦。不过并不必怀孕，一动念就生了。那个不要谈了，牵涉太多了。

讲医学，你看中年人走路，腰以下都有问题了，已经差不多了。换句话说，是死亡开始的消息来了。所以对于养生要特别注意。我们中医的营养学家是根据“四象五行皆藉土”，肠胃就是五行中的土。在金朝、元朝、宋朝这个阶段，所谓北方的金元医学四大家，有人主张注意肠胃。“四象五行”是用《易经》来讲的，“皆藉土”是与土有关，也就是先把这个肠胃照顾好。

另一句，“九宫八卦不离壬”，就靠这个肾水，大家以为是腰子这里，不是的，是先补脑。所以补肾等于补脑，腰子是连带关系，光是腰子没有用。这是我了解的学理，对与不对，大家研究。因为我不是学医的，讲错了不负责任。现在还是介绍印度佛家的气脉与医学，这是说到下面的变化轮。

肚脐上来到胸口窝下面这个地方，是“心轮”，心轮也叫做法轮。所以我们年纪大了，背驼起来了，腰弯起来了，胸口这里鼓了起来，这是讲生理部份。至于灵魂变成的精神部分，我现在还没有介绍。

这个心轮的脉，大的只有八支。所以我们的心脏拿出来解剖，实际上粗的是八瓣，像莲花一样。不讲细的。严格拿死人来解剖分析，这个心轮，不是心脏。我们讲“唯心”的心，也不是指心脏。心脏是整个供血供气的中心。

心轮八瓣叫做法轮，这个心轮如果打开了，人就非常愉快，非常爽朗，心境也会很大。有些人思想很注意小地方，那是心脉闭了。所以学禅宗讲大澈大悟，英雄气派大，是心轮很大，打开了。这一层的宝盖叫做法轮，是佛教的名称，是有关情绪、思想、健康方面的，很重要。这是法轮的一层。

反过来向上这一层呢？心轮以上叫“喉轮”，喉轮很重要，包括气管、食道管。这里粗的脉十六支，倒过来的雨伞一样，向上面走。喉结这里是生死关。不晓得你们青年医生看过没有！我不是医生，但是老朋友多，有些老朋友要死的时候，实在受不了，就要我去见面。一般学道的人不肯接近病人，因为病气过来很难受。可是我这个人，过去经常有些特别的老朋友，临死以前念我。譬如，前两天北就一个医生，临死以前他太太打电话来，说他不行了，躺在病房里，什么都不知道，只知道上海南老师，上海南老师要来看我。我告诉他太太，你去买一盒安宫牛黄丸下去试试看，我不好讲“死马当活马医”，这是前两天的事。我这是说明心轮不打开，心境多忧郁，多焦虑，心轮闭起来是很麻烦的。

## 喉轮：生死关

到了喉轮这里更要紧，喉轮是生死的关，这是十六条向上的脉。我们摸这个喉地方，道家根据解剖，不是解剖，是推测，叫十二重楼。所以有时候打坐坐得好，自己有甘甜的口水流下来，这叫玉液琼浆，可以返老还童。现在西医也知道，自己静下来的口水，有一种甘甜的味道，道家叫甘露。常常流下来的人就健康，而且没有消化不良的毛病。道家这个十二重楼，密宗叫这个是喉轮。如果喉轮打开的人，没有什么烦恼，思想方面比较清爽。所以打坐修定，这里气脉一定要打开，对男人更重要。至于医生怎么用药，我们再研究。

因为这里打开非常重要，所以学印度瑜伽的人，洗喉咙、洗胃，我们都试过。你们学印度瑜伽求健康长寿，先告诉你洗胃的方法：把那么长的纱布，干净的，消毒水处理好，咽下去，很野蛮哦！咽下去以后拉出来，其臭无比。我们这个胃，喉咙以下食道，比那个馊水桶还要臭。学瑜伽每一两天要洗胃，使肠胃里没有脏东西，这是印度一种医学。

## 清洗内部

还有一种洗鼻子，我也洗过。李素美花了很多钱请印度的瑜伽大师来教，大家学了也不做。每天早晨起来，叫你喝杯盐开水，再拿壶来灌水洗鼻子，左鼻子同右鼻的影响不同。我们当年没有那么讲究，就是拿完全干净的水，从鼻子吸进去。哇！那个脑痛得不得了，尽量向脑里面吸，从嘴里吐出来。几次习惯以后就不痛了，也不刺激了。因为脑的里面很脏，所以学瑜伽的人这些都要清洗的。

我们中国人没有做过，听着很稀奇。其实除了洗鼻子，洗脑，七窍都要洗过，才健康。外加前后阴，就是大小便之处，每天九窍要洗得干干净净，这是练瑜伽的人要做的。YOGA，现在叫做瑜伽，古代佛 教旧的翻译叫“相应”；我现在给你们翻译成“感应”。我们人跟空气、跟自然互相的感应。等于庙子上菩萨前面写“有求必应”，互相交感，有关联。这是增进健康的方法，再加上锻炼身体的姿势，配合呼吸法。

关于喉轮这个脉十六条向上，到头上就麻烦了。刚才跟你们介绍，这个喉轮叫“受用轮”，生命的享受。我们人有许多思想不通，或者有自闭症、忧郁症，实际上最重要的，你们诸位医生去研究，是吃东西进去，食道管不干净。如果食道管干净了，自闭症、忧郁症就没有了。

食道管是什么东西呢？我常常做比喻，像玻璃杯泡牛奶，牛奶喝完了，玻璃杯上留了一层白色，你不洗三次、五次，玻璃杯就不透明了。我们食道管及下面的肠子，也像喝完牛奶的杯子，脏得很，所以学瑜伽的人，一定要把这些洗干净的。

这个健康同医学有关哦！我向你们报告，我所谓报告，你们就是我的上级了！我是下级向你们报告。这样说，等于有一次学生讲“老师你向我建议”一样的没有文化。我问那个学生，你叫我向你建议，我是你的部下吗？你命令我吗？他说老师不是啦。现在年轻人都是这样的说话，实在没有文化。要对爸爸说：指示我吧！教训我吧！这样说才对。所以现在没有文化就乱用辞句。

现在还是回过头来，向你们诸位建议，很重要的建议：这个食道、胃也可以用药弄干净，也可以用气功弄干净，都是有方法的。

## 顶轮通了真乐

上到“顶轮”麻烦了，顶轮三十二支脉，都是粗的讲哦！前面讲过了，大家注意到了吧！整个的身体有七万多支脉耶！现在只讲大体的网路。顶轮的脉叫“大乐轮”，他为什么用一个轮字呢？是梵文的翻译，藏文也这样翻，所谓轮就是“这一部份”，“这个部位”，等于这一圈的范围。这个脉如果打通了，可以与外面相通，智慧就打开了。所以有忧郁，或思想不通的人，是脑出了问题，或者脑神经不通，这三十二根脉通了，永远是快乐的，永远非常快乐。

这四个部位报告完了。脐轮、心轮、喉轮、顶轮，这四个轮有明显的腺路，在所谓三脉七轮中，另外三个是“眉间轮”、“梵穴轮”及“海底轮”。由于这三个部位腺路不明显，故有密宗说法为三脉四轮。眉间轮在两眉之间，可以看到一个人的思想精神。我给你们做个比方吧！勉强来说，我眉间轮这里明亮一点，所以比你们痛快一点。你们仔细看看，也检查一下自己。这个眉间轮这里，像唱戏的那个状元、宰相，白面书生这里一个红点，就是在眉间轮这个地方。

头顶上离开四个指头的地方很重要，叫做梵穴轮。开了以后可以与天人相通。譬如讲光学的研究，我们的身体也在放光。以物理来讲，万物都在放射，我们的生命也在放射影响别人，别人也影响我们。我们放的光现在用仪器可以测到。我跟吕松涛讲，如果找到这部机器，赶快采购来，就可以测验我们所放的光了。

我们的光就是像画的佛像那样，我们人站在那里，两手伸开有多宽，一圈下来的范围，光就有那么大。如果你身体有毛病，或者思想不对，呈现的光线就不同了；这是现代医学、科学的一个发明。我们《黄帝内经》也讲到这些，只是没有这么明显。印度的医学讲生命的来源，讲气脉由入胎讲到这里，很明显。所以梵穴轮的光明与思想念头有关。如果人经常这样低头，这样思考，就是普通讲“垂头丧气”，已经差不多完了。

我们中国有一句话形容年轻人了不起的，形容他的神气，好像禅宗有句：“举头天外看，谁与我一般。”就是他的脉打开了。当然现在你们很可怜，读书读得气都不太轩昂，气被两个近视眼卡住了。

对不起哦！这也是我的经验，年轻人真可怜，书没有我读得多，虽然我没有你福气，年轻时在很小的蜡烛光下，读了那么多书，但是并不像你们那样近视。而且，我坐在这里不需要转头，两边过来我都看到了。你们戴着眼镜只看到前面，这就关系到生命科学了。所以这些都要自己锻炼回来，或者用药物，高明的医生可以用药物把你拉回来，还非回来不可。这是讲梵穴轮。

海底轮在肛门跟生殖器官中间的三角地带，如果家里有婴儿，把婴儿两个腿分开，就看到前阴、后阴中间的三角地带，这里叫会阴。学密宗、道家，讲气脉叫做海底。这是一个脉轮，这个脉与后天生命来源是密切相关的。这就是三脉七轮，这个身体的气脉。

## 《内经》之“风”

刚才讲的印度医学，也就是佛家所讲的医学，这是脉轮外形，那么气呢？刚才我提到气，气就是风，叫做风大。《黄帝内经》中提到风，但是一般把风当成外风了，不是的，这个是代号。所以佛教有句成语“四大皆空”，地、水、火、风叫“四大”，“大”的意思是这一大类、一大堆啦，所以叫做四大。实际上是五大，地、水、火、风、空，这是五大。

这个“空”不是理念上的空，是有形的空。譬如我们看这个地方没有东西挡住就叫做空，这是物理的空，空不是没有东西。地、水、火、风、空五大，是说生命具备了这些东西，所以“风大”是一个代号。道家或者中国医学把那个叫做气，风大就是这个气。空气也是风大，我们身体内部，生命第一个重要的维持是风大，是气，没有气就死亡了。但是四大要平衡，地水火风要平衡。

所以你读《黄帝内经》，看到“风”字，不要认为衣服穿好，被子盖到，就没有“风善行而数变”，它乱钻的，“行”就是钻进去，它没有空间。拿空气来讲，我们修好了房子，墙壁阻碍风进不来，你说水泥墙壁里有没有风？当然有，它一样透过来。所以我们晓得气和风是这个样子的。

风在身体中，又分“五行气”。上行气向上走，是自然的，不会到下行来。假设上行气到下行来，是不行的，它们是两个路线不同，轨道不同。下行气向上走也不行。左边的是左行气，右边是右行气，这是印度的分法。我们分左右阴阳，中间腰围一带，我们叫“带脉”。所以奇经八脉，腰围一圈的中行气都要打通。不通的话，生理生命就不平衡。这个五行气是这样的，还要配合火大修法。这是讲生命形态，介绍了印度的医学，也就是佛学的医学，这个课题还没有完，还要第二次补充。

## 不同业报的人

再回过来讲，生命很不容易，成了胎儿以后，有些人的业报，没有出生就胎死腹中了。所谓业报是什么？你前生所有的思想、行为，所作所为累积的成果叫“业”。所以佛说一个生命来得很不容易。有些人流产了，或者胎死腹中，或者九个月快出产门的时候死亡，或者生出来立刻死亡，或者不到一百天死亡。所以这就讲到，你们懂得医学，晓得阴阳八卦的，算这个人六岁行庚，八岁行庚，几岁以后才算成了人，很难有把握，业报就是这么一个道理。

生命是业报来的，所以一个生命不是完全遗传，我们中国人一句老话：“一娘生九子，九子各不同。”我们很多朋友，一个妈妈生了十几个，兄弟姊妹个性不同的很多啊！我在台湾的时候，有一个老太太屏东人，身体好得很，生了十四个。所以我在台湾师范大学教课，有两个人结婚，女的学国文的，男的学教育的，要我证婚，都是好学生。我跟那个女学生讲，你大概怕生孩子吧？她说，老师说我怕生，我生八个给你看。后来生了六七个。她认为生孩子是快乐的事，这个思想当然不同。

在生命中，兄弟姊妹的样子不一样，遭遇不一样，命运不一样，健康不一样，一切都不一样。是谁做主的啊？有个上帝吗？有个阎王做主吗？真正的佛学告诉你不要迷信，一切“唯心”造，是自己造的，生命的主宰还是自己。是自己的前因后果的“因果报应”。

所以，真正的佛学讲“因果报应”，并不是迷信的话，而是一句很科学的话。你昨天骂了人家，当时人家对你笑笑，心里已经有了仇恨，有机会他一定会报答你的，不会客气。这就是“因果”，这就叫做“业”。所以“魔由心造，妖由人兴。”因果报应，这个来源是这样的。

那么真正的生命，也同《黄帝内经》讲的一样，那个生命，有灵魂来入胎，那个就是我们的思想，叫做“神”。这个神是无形无相的，现在医学只讲脑，其实不是脑。以佛学的观点，我们脑是身体的一部份。所以佛学讲眼、耳、鼻、舌，都在头上，这个身是什么？由脑到每个毛孔都是属于身。这个神是神志意识，不在脑里。神志意识通过脑起作用，存在身体内外旁边都有。至于有多大的范围，就很难讲了。不过，刚才我讲光的道理是这么一圈，意识也是这么一圈的范围，所以人有时候有灵感，这个灵感莫名其妙一下加进来，但是又看不见。

能够成为一个生命，神和气很重要。道家讲精、气、神，什么是“精”呢？刚才已经讲过，不要认识错了，全身的细胞、能量，都是精，精、气、神要合一。然后研究《黄帝内经》，知道如何对付气脉，看准病情再去用药，这样的医生就会有很高明的手法了。

# 《小言黄帝内经与生命科学》第二讲

## 难经：三玄之学

一般学西医或者学科学的，对于《黄帝内经》根本不大承认的，大概医学院也只是粗略的提了一点。你们年轻学医的，可能也没有好好研究过这本书。事实上，这是中国文化最重要的一本书。

其次，有一本书你们学医的大概更不注意的，就是《难经》。大家看到《难经》更觉得是迷信的，或者随便给他加一个伪科学的名号，真是错误的观念。

上次我们讲到《黄帝内经》的第一篇<上古天真论>，就是有关生命的来源，因此引出了很多的问题。有一位大医师，也是大教授，就提到，他说<上古天真论>这个观念，是不是从修神仙的道家书上来的？我说不对啊！因为按照文化发展历史，是先有《黄帝内经》的，后来才有了道家这些书。这种工夫、这种学问，现在日本也很流行，叫做内观之学。日本人还有一派认为这是日本的，你们中国还没有。我就笑，内观就是中国道家的旧名称，也叫做内视。读了《黄帝内经》以后，你慢慢就可以看出来了。

中医里头有关生命科学的，有好几本书是比较难懂的，《黄帝内经》还好办，《难经》最困难；因为大家不懂《易经》的原故。当然《易经》、《难经》都比较难，尤其对你们现在的年轻人，这的确是很难读的书。所以我现在是带领大家提起注意，如果注意得好，再配合印度佛学讲的生命科学，这样一来，我们中国在二十一世纪自己就创出一个生命科学了。

大家不要听到“科学”两个字就吓住了，尤其现在一般学科学的，把旧的东西都叫做伪科学，认为是假的。我说这根本弄错了，科学是没有真伪的。换一句话说，科学开始都从幻想来发展的，它本身就是假的。所以什么古代是伪的，现代是真的，这种评论在逻辑上站不住的，这是第一点。

第二点，上次讲了<上古天真论>产生好几个问题，刚才讲的历史文化五千年演变的问题。其次，《黄帝内经》几乎同中国三玄之学关联在一起，所谓的三玄之学，在中国文化思想上非常重要。

什么叫三玄之学？就是《易经》、《老子》、《庄子》。这几本书与后来印度文化、佛教经典也有密切的关联。譬如我们翻译佛经，很多名词都是借用这些书上的，这个要特别注意。除了《易经》、《老子》、《庄子》外，最重要的还有阴阳五行学，这是诸子百家之中的一家，所谓阴阳家。如果阴阳之学不懂，《黄帝内经》或者《易经》就不懂，当然也无法读下去了。

我现在讲的这些话，都是一条一条不成一篇文章，也不连续，因为时间来不及，只能给你们提要点。

## 我读内经

回转来讲，我读《黄帝内经》时只有十三岁。十三岁我已经教书了，因为家里办一个小学，为了使我对外国文化有补充，请了一个日本留学的老师教这个小学。这个老师住在我家里，也教我，实际上我们都去教小学，所以我那个时候也站在台上教书了。

这里顺便讲一个故事，当年我们派去日本的留学生，老一辈的都是秀才，已经有功名。我们那里派出去留学生的有三个秀才，读书很了不起，回来却变成无用的人了。后来我才知道，日本人看到中国优秀的人才，就想办法把他弄的没有用。所以这个老师一边给我讲课，一边犯羊癫疯歪过去了，流口水人事不省。把我 吓坏了，快叫妈妈！我父亲也在，对我说：“孩子，不要怕，等一下他就好了。”好了，给他洗把脸，他又讲课了。

他吃素学佛，回来以后虽然变成一个无用的人，可是学问非常好。他给我讲课时，一边摆着一本《金刚经》，一边是《黄帝内经》。我就好奇，什么黄帝？看了这两个字搞不清楚，认为就是国家领导的皇帝。我就去摸，说：“老师，你的书我看看好吗？”所以读了第一篇，就是上次讲到二七天癸至等等，觉得很好玩，那个时候开始接触到《黄帝内经》与医学。

## 偷练武功

我还有一个老师，因为我小的时候喜欢练武功，自己关在书房，没有老师，偷偷地叫人到上海买了许多武术的书，现在都没有了。当时那些书都有插图，古的著作，大约二十世纪的初期吧，很了不起。我就在楼上书房里自己按照图案练武功，想作侠客。有一天读完了书，照那个图案，一跳挂在梁上，两个腿倒转来勾着，好像侠客飞檐走壁。忽然一下掉到地上，蹦的一声，我父亲在楼下听到，上来问：“出了什么事啊？”就看我倒在地上。

“哦，你在练武功啊？”看了挺心疼，唉！我也叫不出来，只流眼泪，父亲拉个椅子坐下等我。这是医学了，尤其老年人、小孩子，跌倒了，他没有哭出来不要去抱，也不要扶他，跌倒马上去扶起来就受伤了。注意哦，你们将来做了父母，一定要知道这个常识。老年人更要注意，跌倒了，你还给他拍背，这样一来，会死人的。这都是医学的道理。

所以我父亲当时，也不来扶我，看我动了一下，才伸一只手把我拉起来。他说你要练武功，不是这样的，书上学不会的。然后他把穿的长袍一解开，就比给我看，哟！原来我父亲武功很高啊！他打得很好啊！但是中国的教育是“易子而教”，自己的儿女不自己教，交给朋友，请他教。如果不易子而教，是会有问题的啊。所以作父母不要把孩子盯得太紧，易子而教才好。

后来，父亲给我找一个老师林伯伯，是当地的名医。这个林伯伯不教人，我不晓得他武功那么高。他穿个长袍，走出药店是个白面书生。他不肯教人，我父亲找他，没有办法，只好夜里来教我。我父亲还叫邻居的孩子四五个，陪我一起练武。

## 弃武学医

林伯伯说，你学这个干什么啊？现在你武功再高，抵不住一颗子弹。练身体可以，最好学医。然后跟我讲范仲淹的话，年轻人立志，“不为良相，即为良医。”这是范仲淹年轻的立志，不做一个治世的宰相，就做医生。出将入相跟做一个名医，功德是一样的。所以父亲说，你晓得吧，范仲淹说的，“不为良相，即为良医。”你读医书吧！

我讲这个故事，是因为差不多连着几个月，我就读《黄帝内经》了；这跟当时年纪轻是有关系的。我看做医生好可怜，做名医更可怜，一天忙得没有自己的时间，把生命都付出去给病人了。所以我一辈子看医书，不敢做医生；一辈子写毛笔字，不敢做书法家。那个书法家写的字很好，临死的时候，家里堆的都是给人家写字的纸。我想写字是自己有兴趣，还给别人做玩物，给写字做奴隶，不干！所以不写字。

学医也是这样，可是这位老师逼我很紧，叫我背药。譬如甘草，味是甘的，甜的，一条一条写下来。他那么有耐心的教，写了十几张条子，让我在睡的帐子顶上贴一张，起来床前面贴一张，厕所贴一张，住处帖一张，看到时就要念。当时只有这样啊，别的办法没有。

这个故事回转来就说明，读这些东西，记住没有用，只能做个医匠，不算是医生；因为只学了技术。至于医理呢，从这位羊癫疯的老师，我才看到《黄帝内经》完全是讲医理。这一次跟你们讨论，你们诸位都是大医生，中西医的大医生，我们讲的是医理学，是生命的科学。上次讲过以后，好几个人向我提问题；所以我再做一次说明，希望大家听了之后研究，不要离开了这个主题。

## 更年以后的生命

因为讲到<上古天真论>生命的来源，一下子引出来读《黄帝内经》的故事。当时我只有十几岁，就在怀疑这个癸的问题。几十岁以后，不是现在哦，中间我已经感觉了；女的十四岁第一次月经来，古代说法不是完全统一的，百分之九十八准确；然后七七四十九岁月经断了，现在医学叫更年期，是到了年龄身体的一个变化。

这里也产生一个问题，有一个同学已经听偏差了，认为女人七七四十九岁，没有更年期的话，这个生命就不对了。不是的，人有第二重生命，第三重生命，这么延续下去。甚至，这个就是中国的生命科学。我常说，你们西方没有，欧洲、美国、全世界没有，你们只讲两个科学――生与死。活的就是一个人，死了以后，不晓得等到哪一天，上帝开庭了，你们的灵魂再到上帝前面受审判；好的上天堂，坏的下地狱。西方的宗教就是这样两个，中间没有，全世界都是这样子。

我们中国文化哲学，也晓得生死，可是道家认为中间有永生的。既然讲永生，就同你上帝一样，永远活着。全世界只有中国人有这样的文化，生命可以长生不老。你查查看，东西方文化，只有中国人讲智慧，讲长生不死。中国的文化太大了，否定了由上帝、阎王安排命运，完全是自己做主。

所以我们上次讲，女性七七四十九岁月经断了，生命还继续。当然还有些人，我几十年接触到的朋友的太太啊，老人家啊，有六十岁还没有断月经的，还会生孩子的，我都碰到好几个。你说这个医学上怎么解释？这是第二重生命，当然有它的道理；但是我们现在没有讨论到这个。

再说，男人以八来计算，《黄帝内经》第一篇谈论这个问题。八八六十四也好，七八五十六也好，这个时候是男人的更年期。肩膀这里都僵硬了，现在叫做肩周炎还是什么病，各种名称很多；血压高起来了或者低，有人问为什么有这种变化。

## 阴阳、易理

刚才我讲了，这个是科学问题，你必须要懂得阴阳，懂得《易经》。讲到《易经》更麻烦了，因为要懂得象数之学。《易经》是三部分，理、象、数；实际上五部分，我现在只好花点时间，大概介绍一下。

“理”是哲学的，完全哲学的，这一部分很重要，《易经》讲宇宙天人之间的原理，是哲学的科学。第二个是“象”，一切的现象，宇宙万物的现象。“数”，这个里头包含最高的数理学，还不是一般的数学。譬如学医，现在研究是医理学。所谓数理学，是数学、哲学的科学。《易经》的理、象、数是大要，这三部分不得了啊。

所以我劝一般要跟我研究佛学或《易经》的年轻人，你们千万不要上当！因为这两门学问比科学还难，千万不要随便学佛，钻进去爬不出来，埋没了一辈子。可能其味无穷，所以误了一生，什么都没有了。万一一定要学佛，学《易经》，顶好学一半就不要学了，那是其味无穷！如果学通了的话，人都不想作了，因为天下万事都知道了，有什么意思啊！所以这两门学问，告诉你们不要碰。

你能看通《易经》的理、象、数这三个，就很厉害了，已经包含了科学的、哲学的、宗教的，数理的，都有了。此外再加两个字，“通”“变”。学《易经》，学问要学通，也要知道一切都在变的道理。所有的学问都归到《易经》，都通过去了，知道宇宙万有生命的变化，就是那五个原则。

所以《黄帝内经》讲，女性二七月经来了，用“天癸”两个字，男性是二八，才长成一个男人。为什么用这个“癸”字呢？这是古代天文学，把最复杂的天文浓缩成几个字，也就是符号代表。现在看起来很迷信，因为你不懂，所以就认为是迷信了。其实它是科学的，最高的科学结晶，非常复杂。科学发展到顶点就变成最简单的了。所以学《易经》还有三个意思，叫做“简易”，学通了并不困难，非常简单。“交易”，宇宙万事彼此都有互相关联，交叉的变化。最后一个是“不易”，有个本体论，不动的，以不变应万变。

“不易”是宋代的易学家加上去的，原始是“变易、交易，简易”，很简单。这是大概介绍一下，因为同学几方面有问题来，为了二七、二八这个数理变化，因此我才介绍大家研究生命科学来源。问题在我们《黄帝内经》中讲得很好，但是必须要配合印度的医理学。所以上次跟大家提了印度医理学的三脉七轮，这一部分非常复杂，好在跟中国的看脉路数虽不同，但是相通的。

所以，不论研究学问，打坐修行、成佛，如果三脉七轮、印度的瑜伽等，这一套学问没有搞通的话，很容易变成精神思想错乱。这不是宗教或迷信，而是个大科学。

今天，我把上次讨论的问题综合起来说明一下，不一个一个答复了。譬如我今天讲《易经》八卦的这个图案，又譬如上次提到这篇<上古天真论>，我们从娘胎生出来，就是一个卦象的图案，叫做乾卦（）。这是中国字叫做画卦。

## 卦是什么

你注意哦，这个里头学问很深，画六划叫乾卦，这就叫画八卦。几十年的研究过程中，曾有人问我，甲骨文上有没有八卦？甲骨文比较早了，我说上面有点点，那个点点，在上古点一下就表了卦。这个图，乾卦代表天，也代表生命的本来。刚才讲理象数，所谓卦象，实际上是用图案做代表的，一个文字都没有。我们不讲复杂了，这个乾卦，这个卦画在这里，就是卦象，有六爻。

“爻”字是什么意思呢？“爻者，交也。”阴阳的交叉就是这个爻。所以我们交通的交字，在叉上面加个六，就是这样来的。这是交也。六爻呢，看做是一个卦，上面三划叫做外卦，也叫做上卦，或外卦。下面的三划，叫做下卦或内卦。一个卦分上下，也分阴阳。我们人，在娘胎里构成人形，生出来在没有定性以前，则属于乾卦。

以《易经》来讲就有意思了。这个卦，这个现象，就告诉你天地万物一定在变。像你们做事一样，假设做生意，资本凑拢来开个公司是乾卦，开了公司以后已经变了。开始做生意，第一爻开始动了，由阳变成阴，把这一划中间切断，卦象就变了。外卦还是乾，生命的本体；下卦这一动，由阳变成阴，就变成巽卦（）。巽是风，代表气动了，生命的能源动了，这个卦叫做“天风姤”（）卦，所以八八六十四卦是这样来的。今天不给大家讲《易经》的课，因为太麻烦、太复杂了。

但是画了这个图案说明什么呢？还是《黄帝内经》二七、二八这个问题；七七八八。所以我们中国人许多话都是从《易经》来的，比如说这个家伙乱七八糟。卦变所指八卦，一件事变到第七个位置，叫游魂卦，第八个位置叫归魂卦，这是拿八卦来讲。第七游魂，第八变成归魂，回到了本位。现在用的是画六爻不画八卦。上面两个代表天地，不动了，只有天地以内的变化；所以只有六爻在动。这个也很真奇怪，现在科学发展，譬如说，声、光、电等等，一个规格都没有，只有化学的图，这是西方来的新科学啊！化学的图表差不多到达六十四卦，其他都还没有透彻。这句话是顺便说一下的。

## 生命的卦变

刚才讲第一变，就是说女性的生命“二七天癸至”，这个整体开始变了，男性在二八十六开始。女性到了七七四十九岁时，整个的六爻变了，由乾卦的天，完全的阳爻，变成排列相对的阴爻了，叫坤卦（）。这样讲蛮吃力的，我想你们听得也蛮吃力的，因为我讲的已经转了好几转，我怕害得你们越加复杂，就不好了。

由乾卦的生命，刚才讲到更年期，这个生命算是完了吗？没有完，后天的生命可以重生回来，所以坤卦就是后天。假使一个女性，更年期以后，虽然月经没有了，可是生命的本能还在。如果懂得方法保养、调整，坤卦阴极阳生，下一爻又开始变了，这个卦就变为“地雷复”（）卦。我们讲光复、恢复，就是从《易经》的八卦这里来的，生命是可以重生的。

你们一定有人看道家的书，医学的书，其中有个代表生命重生的说法，拿时辰代表的话，就是子时。中国人一天分十二个时辰，一年分十二个月，每一天、每一月都有数字、有现象。十二个时辰的第一个是子时，子、丑、寅、卯、辰、巳 、午、未……这个大家应该都知道吧？现在教育还有吧？如果学校书本上没有，在家里还有听来的吧？

## 子时、子月、子年

子时是第一个时辰，一天十二个时辰，就是中国古代宇宙运行的一个规则。所以古文上常用到一句成语：“二六时中”，两个六就代表一昼夜。一个时辰等于现在的两个钟头，我们现在是下午五至六点，是酉时。夜里十一点零分开始到凌晨一点，叫做子时。

我们古代，一天的开始就是子时，我们常问人，你多少岁呀？属老鼠还是属狗啊？这一套，现在全世界流行了，连问外国人也是如此。我属狗啊，我属马啊，无形中全世界都在推广。为什么十二个时辰用动物来代表呢？又是一套科学的学问了，不是开玩笑的。所以子时是阳，在十二生肖是属老鼠的。

宋朝有个易学大家，叫做邵康节。你们现在喜欢算命的就知道，他那是很高明的，也是道家，也学佛。邵康节有一首诗讲子时，子时是阴阳分界的地方，他说子时“一阳初动处，万物未生时。”所以你们学佛、学道打坐，修到一念不生阳气来了，就是“一阳初动，万物未生时。”一年之中的冬至，就属于子月，他的诗说：

冬至子之半，天心无改移。

一阳初动处，万物未生时。

“冬至子之半”，拿一年来讲，冬至那一天，是回转来开始长生。我们冬至时，过去大家吃汤圆啦，过冬至农村人很重视，因为阳气正要开始。“冬至子之半，天心无改移。”这是本体论，不动。“一阳初动处，万物未生时。”学针灸的有个子午流注的方法，大家学医的应该知道。子午流注就讲天地之间固定的一个运动，活的子时，是把天地运行的法则用到你身体上来。所以人老了，阳气用完了，可以使他重生起来；这是中国修长生不老补充生命的一种方法。

## 掌握生命的活子时

上次提到七七四十九岁，女性的更年期，大家注意，这是更“年”期哦，不是更“命”期哦，你的命还是活着的。当年龄时间转变时，道家产生了一套修养方法，配合了佛家的。如果真正的加以实行，则不管男性女性，都可以返老还童，可以不只活一百岁，几千岁也可能；据说是如此。这是自己重新培养起来的，不靠外力。但也有药可用，不过这不是普通的药物。这套理论，在《黄帝内经》里只提了现象。

所以读《黄帝内经》，如果没有融会贯通，实在不愿意读下去，不晓得讲些什么。如果你懂得了以后，才晓得里头包含了生命的科学；学问之大难以言喻。更年期以后，如果都做到用活子时修养身心，是可以返老还童的。

照我们学佛的所讲活子时，就是随时做到无念，随时念念在清净圆明中时，就是“一阳初动处。”生命可以回复，返老还童，长生不老。这是道家的神仙提出来的壮语，非常雄壮的，也是其他各国的文化都没有的。我这番话是解答上次听课后，许多同学提出来的问题，只能把它浓缩下来简单答复。

## 干支五行的意义

我们这两次课只解决了一个数字的问题，什么女性七七四十九啊，男性为什么不用七而用八；以及“天癸”两个字。这就是中国古代的文化，是科学的。再说天干、地支、五行，都是中国上古的科学，现代人因为不懂而轻视了它。现在变成好像迷信的东西，因为把精美的科学只用来算命、看风水了，所以给人看不起。

刚才提到地支十二个代号：子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未……我想大家都知道吧。天干十个字，五行分类也分阴阳。甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸，甲乙是木，丙丁是火，戊己是土，庚辛是金，壬癸是水。

为什么叫金、木、水、火、土呢？又是个代号。物理世界坚固的东西，矿物质之类的，用金做代号。木呢？生命不会断绝，永远发展不已，这个属于木。大家都读过一首白居易的古诗吧？

离离原上草，一岁一枯荣。

野火烧不尽，春风吹又生。

草木的生命，秋冬以后就没有了，但是春天重新成长。这代表了生命生生不已，永远没有死亡，只是表面上有死亡而已，所以用木来代表。火是热能，生命没有温度，没有热能，冷冻起来就死亡了。水当然更重要，譬如这个地球百分之七十是水，我们肉体生命也是百分之七十的水。所以，金木水火土，它只是个代号。

这就是我们上古的，也许不是几千年或一万年的上古，而是上一个人类史浓缩的科技精华流传下来。这个十天干的“干”字，是繁体字，也是简体字。干字是干扰的意思，不是树干的干。我们这个地球外面的生命，金、木、水、火、土，包括月亮、太阳，在古代天文叫“七政”，很重要的。太阳、月亮不讲了，所以这十个是五行的天干。五行是地球外面的五星，金星、木星、水星、火星、土星，我们现在晓得是物理的。万物都在放射，我们生命也在放射，地球也在放射，彼此放射都有干扰，所以叫做天干。天文上的五星，现在都还存在，彼此都有关联。

地支就不然了。地支十二个，子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。这个支不要加木字旁，是支持、支撑的意思。天干是这样干扰，地支是自己放射的支撑，地支同太阳、月亮放射的系统有关系。所以学《黄帝内经》，学中医，必须要搞清楚。尤其学中医针灸的原理，更要搞清楚；刚才提到针灸子午流柱的方法，要用活子时，人的身体内部的活动同宇宙、太阳这个星球的法则是一个原理；也就是说，它的动能是同一个原理。所以必须要弄清楚。

这个地支的阴阳和五行性质，又跟天干相互结合又影响。天干，外星球的放射功能影响这个地球，等于外界的一切影响我们身体一样；我们本身的放射也影响别人，影响外面，互相都有关联、有影响。地支的金木水火土属性，也要了解。你们诸位假使研究中医生命科学的，最好记得住，能了解一下，尤其年轻的能背来，不要去追问理由啦，先把它背好你自然就知道了。

亥子是水，寅卯是木，巳午是火，申酉是金，那么中间有四个呢，辰戌丑未这四个属土，这是属于五行。顺便有趣的说，你们学了也许有用。我说也许有用，是替我们老祖宗谦虚一点（众笑）。我认为绝对的有用。

## 十二生肖

中国固有文化，我刚才也提到过，这十二个地支，另一个别名，是拿动物来代表，叫十二生肖，恐怕在座的人多半会。这个“肖”字，就是“小”字下面一个“月”。现在简体字很滑稽，把姓“萧”的也改用这个“肖”字。古代儿子写信给父亲，是自称不肖子的。如果我们照一张像片，叫做肖像。这个肖字代表像不像样的意思。所以儿子写信给父母，自称“不肖之子”，就是说比爸爸、妈妈差，不像你那么好。这是儿子的谦虚。现在，把风萧萧的“萧”，也变成这个“肖”，好奇怪的文化！

简体字闹了很多奇怪。像吃麵的“麵”，就用这个“面”，我们吃麵，不是吃自己的脸，不要面就变成不要脸了（众笑）。这个简体字令人啼笑皆非。

十二生肖，也代表年代，每年有一个动物的代号。没有时间细讲了，这牵涉到中国古代的天文，中东阿拉伯、印度的天文也都相通的。简单地告诉你们，这也是从阴阳来分的。子属老鼠，属阳的。丑属牛，是阴的。寅是虎，卯是兔子，辰是龙，巳是蛇，午是马，未是羊，申是猴，酉是鸡，戌是狗，亥是猪。子是阳，丑是阴，接下一阳一阴，一共六阴六阳。这个同我们生命科学没有多大关系，顺便讲一下。

## 五行中的动力

回转来我们认识五行的道理，金木水火土，为什么叫五行？注意这个行字，行就是动力。宇宙万物永远在转动，没有一刻停止的，停止不动就是死亡了。所以生命永远是活的，因为动力的原故，这是五行。

介绍了这个以后，我们再来读这篇<上古天真论>，到现在还在这个里头转，因为里头问题蛮多。黄帝问，人生下来为什么衰老？回答就讲，人生下来，以女性讲起就很清楚，十三、四岁第一次月经来，七七四十九岁月经停了。然后讲后面还有没有生命呢？有啊，它本体生命不是四十岁、五十岁就停掉的，生命还是延续，变换一个形态而已。

黄帝又问，过去的人，基本上是活一百岁。我们现在讲基本没有问题，其实基本都有问题的啊。又问七、八十岁的人会不会生孩子呢？他说会啊，但是生出来的孩子寿命不会超过七、八十岁。这个问题放在这里，因为现在科学研究认为不一定。不一定的道理，并不是说我们上古这个文化不科学，而是说那不是通例，是偶然有的。古人讲的更有意思，更迷信了，说八、九十的男人和五、六十的女人，两个生的孩子，站在太阳下是没有影子的。古人像这一类的故事很多。

为什么人到了几十岁，头发白了，牙齿掉了？尤其你们诸位眼睛容易近视。本篇首先说到生命来源，诸位都看过原文了吧？本篇有“肾气衰竭”，我们身体上有两个腰子叫做肾，属于肾气这一部分。由于肾气衰竭，所以生命能力不强了，头发白了，牙齿掉了，人也老了，这是本篇里头所讲的。这就显现出大问题了。

我们读了古书，再看到今天科学的发展，有智慧的中国人，应该更对古书深刻了解，可是我们反而认为自己的文化过时了。我们都是黄帝的子孙，太对不起祖宗，太笨了，书也没有读通，这是值得省思研究的。我这几句话，对不起，没有在骂人，只有四个字：“语重心长”。话讲的很严重，意思是提高我们自己民族的智慧与学养。

要多注意！今古都要通，所以做学问只有四个字，不管你学医啊、学科技，就是要“博古通今”。知道古代，也知道现代，更知道将来，这才叫做学问。

## 肾与脑的关连

现在我们提出肾的问题，如果普通学医的读了这一篇，就想到心、肝、脾、肺、肾，那完全没有对。譬如说中国有些药说补肾，其实补肾就是补脑，肾跟脑连在一起。读医学要特别注意！如果认为只是补肾，那是个大笑话。现在很明显啦，一个人肾坏了，洗肾或者换一个肾也可以。像香港一位朋友，是女的，名字一下记不起来了。女儿肾有毛病，她把自己的一个肾给女儿。我说你真伟大！假使我儿子缺一个肾，叫我给他，我说我还做不到。

所以读到这个“肾”，如果认为是腰子问题，那样读中国医学的书，尤其读《黄帝内经》，那真是，我用上海话讲：“提弗要提啦！”没有用，影子都没有，书完全读错啦。所以刚才我提出来，中国药补肾的，也就是补脑的。

内经讲肾气，这部分要重要，叫荷尔蒙，中国翻译叫内分泌。内分泌很多种，脑下垂体的内分泌、淋巴腺的内分泌，肚子上面还有青春腺的内分泌，再下来，肾上腺的内分泌，一直到男女生殖器官这个路线。西医讲内分泌非常重要，这是一个系统。这个内分泌的东西，在中医书上，就与三焦有关。我的话只给你们做个贡献的啊！我又不是医生，你听错害了人，我可不负责任。（众笑）

三焦对于人非常重要，是气和水升降运行的通道。生命最重要的来源，第一个是肾。不是腰子，可是也是腰子，包括生命来源的最初的重要位置。后来的《难经》，又把它分为左为肾，右为命门。所以我们中医把脉，左手是心、肝、肾，右手是肺、脾、命门等，究竟怎样来的，都值得研究了。

黄帝问到生命的来源，人可以长生不老，起码活一百岁，为什么会衰老？为什么死亡？第一个问题，在这一篇做了答复。文章很简单，所以我们不做深入的研究，马虎的过去。据我所接触到年轻的大夫，医生古代称大夫，大夫是皇帝前面的医官。我们年轻的时候，看到医生，不管中医、西医，都尊称大夫。现在人都叫医生、医师。换一句话说，工程师、医师、律师、会计师，这个职业的称呼，就不那么恭敬了。还有一些在外面不挂起牌的医生，背个包包，到处卖药，我们叫他走方郎中。郎中也是官名，比大夫次一点的职位，也是尊称。这是顺便介绍一些医学有关的知识。

## 什么是肾气

再说为什么肾气那么重要？回转来就讲与五行有关了，就是刚才我开始讲的。那么，这些接连下去都了解了，就是病也可以自己治了。后来又演变成道家神仙之学。神仙之学认为我们的生命里有个药，不用去外头买的，都是自怀有的，只是你不晓得用。就是本身具备的上药三品，精、气、神。如果自己懂得，则寿命、健康自己就可以把握。世界上有形的药都不行，要想求得长生不老，只有这“上药三品，神与气精。”

我引用这个是说明所谓肾气，就是精气。一般认为“精”就是男女性行为所排泄的那个精，那只是精的一部分，而不是全体。古书道家医学上所讲的精，就是我们全身的细胞，这也就是肾气。

为什么那么讲呢？因为上古认为，人的生命跟天地宇宙是一体的，所以，道家讲人的身体就是个小天地、小宇宙。我们小的时候，读这些相关的医学书时，比喻说喉管到食管、到大小肠，等于我们中国的黄河。膀胱、输尿管小便这个系统，等于中国的长江。我们的头，等于中国地理的西北，两只脚到广东、福建。这就说明我们的身体是个小宇宙，整个的宇宙像是人的一个身体。

这个问题也很大，研究生命科学，这个话不是白讲的，很多学问都跟它有关联。年轻人要做学问的，今后要在新的途径发展，要中西汇合，把科学宇宙文化连接起来。不然就是蛮笑话的，中国文化变成不是东西了。

关于肾气，我们观念里大概有了一个答案了，现在再回到中国文化五行的天体论，有关宇宙的生成。这个宇宙究竟是怎么开始的？过去希腊哲学家、科学家，印度的哲学家、科学家，乃至中国的都争论过。认为这个宇宙开初时是水的。希腊有一派，认为是唯物的水。当然，希腊有些哲学家认为不对。印度有一派也认为是水，水、火同源来的。这是上古关于生命天体的研究理论。

印度的发展同我们的五行一样，认为是地、水、火风、空同时来的。这是说物理世界，没有讲精神世界。因为思想精神，是另一个道理了。中国认为形成物质世界的第一个也是水，这就叫做阴阳五行了，又是个很大的问题。

学这些最好会背，可是，我们小时候读这些书不想背，因为太没有理由了。尤其像我这个人喜欢文学的，叫我背那些不合文学的话很痛苦。比方说中国讲阴阳五行，“天一生水，地六成之。”都是数字哦！“地二生火，天七成之。天三生木，地八成之。地四生金，天九成之。”

那配合上呢？画一个圆圈或者方格来配，古人叫配，就是把这个公式用另外一个公式来套上去，套这个十二地支。一、六是亥子，属水。三、八寅卯木。就是刚才念过的那么来配。二、七巳午火。就是这么都要记得配合上。

配合说明什么呢？亥子是一、六水。为什么叫“天一生水”呢？现在只用来算命看风水了，大家偶然用它。不守一般人不深入，就可以马马虎虎不重视，那是不对的。

## 宇宙生命起源——水

这个宇宙太空里本来空的，没有这个地球。地球生命的形成，是一股动能动起来，这股动能的力量，在印度叫做“风”，中国叫做“气”。其实“风”和“气”，中国两方面都用。风和气，不要听错了，以为真的有个风，有个气。其实就是能量。虚空中这个生命的能，忽然一动，形成地球物理的第一个是水。这个水在我们人体方面属于肾。《黄帝内经》中的天癸，属于癸水，就是有关生命的来源。

刚才我所引用乱七八糟一堆，再合拢在一起，你就明白上古阴阳家，天文家，讲五行的，讲干支的，配上阴阳，到身体里头都是同一个原理。所以本篇里讲天癸，讲肾气，就是从这个道理来的。

所以生命的来源要想补回去，就要修了。道家的神仙之学，一定懂得医理，不过这种书你们没有看。汉朝第一个写神仙传记的，名叫刘向，是有名的史学家、文学家。其实司马迁在《史记》上就承认有神仙。不过，司马迁 提到神仙，几句话就把它排开了，因为很难讨论。《史记》上写到这些古代的神仙，就是“列仙之俦，其形清癯（音渠，瘦也）。”每个都很瘦。不晓得司马迁看过这个神仙没有。而中国人画的八仙，只有汉钟离是个大肚子，胖子。

司马迁写了“列仙之俦”，后来刘向写了《列仙传》，是中国道家神仙的全部记史，可靠不可靠，不知道。如果你读了那些书啊，会读得神经病了。不过，我虽然读了很多，好在我有没有神经病，现在还没有检查到。不过我是相信这些古书的。若有假的话，大概三七开吧，有三成说得太过分了，七成关于生命哲学是真的。所以关于天癸的问题，因为上次讲课以后，有人提问题，到现在才解答。

关于这个天癸，我现在大胆的假设，这属于内分泌的问题，内分泌同三焦，都是很重要的。所以学神仙的讲，女性要想用功修道，达到返老还童，长生不老，必须要在四十九岁更年期以前修成。修成功之后，那比父母生的形象更漂亮。所以古人讲修神仙，要赶快下手速修，就怕太迟了。

男性呢？超过五、六十岁再来打坐修道，想维持生命健康长寿，怕太迟了。说怕太迟，也不太迟，万一过了年纪界限来修，不必怕太迟，只要加两倍的功夫，一样可以做到，就看你决心如何了。

这个是中国文化里，关于生命的一种科学理论，千万不要骂它是伪科学啊！至少你听听也好嘛。

## 黄帝问道广成子

下午讲到神仙生命之学，临时想起来这个与生命科学有关的，现在插进来一段，也是黄帝的故事。历史上讲到黄帝没有死，骑龙上天了。在《庄子》外篇里，有一篇是《在宥》；宥就是解放了。譬如写信给得罪了的朋友，最后说“吾兄见宥”，希望你原谅。所以这个“宥”字，佛学叫做解脱，解脱就成佛了。我们现在的文化有些字也来自佛学，叫解放了，从牢里头放出来，升天了。

关于黄帝问这个生命的道理，《在宥》中说：“黄帝立为天子十九年。”对不起，青年同学，只好帮你们断句了。我们过去读书是没有圈点的，自己句子圈不下去，就不要读了，要自己动脑筋才行。现在给你标点，还加读音，搞得大家都不用脑筋了，所以也没有思想了。

“黄帝立为天子十九年，令行天下。”就是说政治很成功，命令下来，整个天下统一。

“闻广成子在于空同之上，故往见之。”古人原文用“空同”这两个字，现在就是甘肃崆峒山，听说那里有位老师神仙叫广成子，所以黄帝就去拜见他。

你们年轻的，不知道有没有听过广成子，我们年轻时对他很熟，因为看过小说《封神榜》。广成子手里有颗翻天印，他那个印章一抛出去，天地都翻覆了，本事神通广大。其实黄帝真正的老师很多，也有好几个女的。他修成功一百岁升天的，是受师父广成子的指导，这是《列仙传》里头的人。换句话说，你看到名字，等于看佛经里这个菩萨，那个菩萨；看到名字已经想到内容了。

什么叫“广成子”？就是无所下通。他的学问，一切都大成就，所以叫广成子。修道的人，自己什么姓李、姓王的，都不要了，只用外号、代号，称为“广成”。换句话说，“广成子”代表中国文化最有成就的人，一切无所不通。黄帝听到广成子在空同山上，“故往见之”，黄帝去看他了，说：

“我闻吾子达于圣道，敢问至道之精。吾欲取天下之精，以佐五谷，以养民人。吾又欲官阴阳以遂群生，为之奈何？广成子曰：而所欲问者，物之质也。而所欲官者，物之残也。自而治天下，云气不待族而雨，草木不待黄而落，日月之光，益以荒矣。而佞人之心翦翦者，又奚足以语至道。”

这一段，黄帝去访广成子，刚才帮忙大家读古文，下个标点。他说，我听说政治哲学最高的道理，统治天下，“敢问至道之精？”我们年轻的时候，看到老师、看到长官问问题，就说敢问。譬如我见到吕松涛吕老板，好像说不敢问，实际上就是敢问，是谦虚的话。

他说，我的目的，想“取天地之精华”。这是科学的哦！要利用科技“以佐五谷”，包括农业的发展；“以养民人”，为了老百姓。“吾又欲官阴阳，以遂群生。”也就是以天文、太空、物理，帮忙地球的生命，这是我来看你的两个目的。“为之奈何？”应该怎么做法，故来请教。

## 黄帝与广成子的对话

广成子一听，“而所欲问者，物之质也。”你想问的，是物质方面世俗的事情。“而所欲官者，物之残也。”你想管理这一切，是政治方面的，属于生命之残余，有什么了不起呢！

“自而治天下，云气不待族而雨。”他说你这样搞，是希望没有云就下雨。“草木不待黄而落，”树叶子没有黄就掉下来。“日月之光，益以荒矣。”你这样搞下来，把国家、天下用政治的办法去管理，连资源、太阳、月亮 都会给你弄坏的。“而佞人之心翦翦者，又奚足以语至道！”佞人是不好的人，心理都不正常。对于这些人，怎么能说这些入世的大道理呢。

黄帝碰到这个老师，被骂了一顿，虽然没有讲：你出去，滚蛋吧！但是骂得很凶。

“黄帝退，捐天下，筑特室，席白茅，间居三月，复往邀之。”黄帝被批评了一顿回来，“捐天下”，不做皇帝，政治不管了。“捐”，就是放弃。“筑特室”，盖了一个特别的房子，上面都是搭茅草啦，自己闭关三个月，把心里这些思想，反省清理一下，再去看广成子。

“广成子南首而卧”，广成子头向南边，脚向北边在睡觉。因为南斗七星管生的，北斗七星管死的，所以他头向南边，脚向北边。黄帝不敢叫他，非常恭敬的态度。

“黄帝顺下风膝行而进，再拜稽首。”这就谈到古代的教育，师道的尊严，不像现在的学校，碰到老师，说我问你！手指头还那么一指，好没有礼貌！现在的同学们经常有这种事，我们只好说，不敢吧，那是挖苦他的。不 过，同学们听不懂。“黄帝顺下风”，从他睡的地方后面，跪着用膝盖一步一步走过去，“膝行而进”，把头低下来叩头。

“而问曰：闻吾子达于至道，敢问治身奈何而可以长久？”上次挨了批判，被骂了，这次问的不同。古代称“子”，是个尊称，所谓孔子、老子等。他说我听说老师你，是已经得道成功了的，我现在不问天下，不管政治的事，今天来问的是，“治身奈何而可以长久”，这个肉体生命，怎么可以活得长久？

“广成子蹶然而起，曰：善哉问乎！”佛经上的“善哉”，是学这里的中国古书啦。广成子听了，本来睡在床上，一下子很高兴坐起来。 “善哉”！好啊！你问得好！他说那我就答复你。

“来，吾语女至道。”来，我告诉你，这个“女”字是“汝”字，古文“汝”字不要三点水。你不要看成广成子跟黄帝谈女人，那就错了。

## 神仙境界的人

“至道之精，窈窃冥冥。至道之极，昏昏默默。”广成子讲出一个修道的境界，什么佛家啊、道家啊、打坐啊，用各种方法，基本上工夫要达到一个境界，就是说思想不乱了，若有若无。“窈窈冥冥”，很难形容，眼睛、耳朵等六根、身体，都不用了。不是关闭哦，是自然清静。“至道之极，昏昏默默。”不是昏头昏脑，什么都不想，好像睡觉。我随便讲的啊，我没有得道，只讲中文。“昏昏默默”，等于现在人学打坐，要到这个程度。这是第一句话，讲了一个现象，最初证入的现象。

“无视无听，抱神以静，形将自正。”什么方法都不用，眼睛不看外面，也没反过来看内部、内视，耳朵也不要管声音，只守一个神，你的灵魂。可是“神”是什么呢？是有关于脑的，要清静。“抱神以静”，就是守神，不管气，不管身体。“形将自正”，你的形体慢慢健康起来。不是说身体变端正了，换了一个身体，我们现在讲是气质整个的变化。

“必静必清，无劳女形，无摇女精，乃可以长生。”重点就是说，你随时做到自己清静，很宁静，不被外物环境所扰乱。心一定要很清静，没有思想，没有思虑，不要做过分的劳动。重点“无摇女精”，这个“精”，不是指男女关系的精，是整个生命的形体。有些注解，也是别本道书上引用的，不在《庄子》这一篇，有很重要的一句话：“情动乎中，必摇其精。”情绪一动，你的精已经摇动了。就像泡好的牛奶就混浊了。“无劳女形，无摇女精，乃可以长生。”这样寿命可以活得长久。

“目无所见，耳无所闻，心无所知，女神将守形。”眼睛不看外面，耳朵不闻外面的声音，心里头无知，就是说，一切的思想要宁静下来。这个时候，你的灵魂——神，守住你的形体。我们平常一天忙禄，那个灵魂的神 啊，都散在外面，都在放射。这个时候，你的神收回来，这样修行，生命的气质变化了，可以长生。

“慎女内，闭女外，多知为败。”“慎女内”，内在的思想清静。“闭女外”，对外物尽量地不要给它骗走，转动了。“多知为败”，思想越多，知识越多，烦恼痛苦越大，都把生命消耗了。他说如果你照这样做，“我为女遂于大明之上矣”，你就会超过太阳、日月以外，超越天体物质的。

“至彼至阳之原也。”到达完全纯阳之体，没有阴了。所以我们中国唐朝有名的神仙，叫吕纯阳，就是“至阳之原”的意思。

“为女入于窈冥之门矣，至彼至阴之原也。”有时侯我们普通人讲学佛的入定，什么都不知道，都在窈窈冥冥，空空洞洞，至阴的境界。

“天地有官，阴阳有藏。慎守女身，物将自壮。”“天地有官”，他说天地只有一个法则，在管理这个宇宙的阴阳，只有一个物理法则在动。“阴阳有藏”，代表了明暗、阴阳，看得见、看不见的两面，都有规范的。“慎守女身，物将自壮。”保护你的身体及身体内在，生命则会永远保持自壮青春。

“我守其一，以处其和。”按我的道告诉你就是这样，空空洞洞这样修道，就在这些地方。

“故我修身千二百岁矣，吾形未常衰。”黄帝见他的时候，他已经一千两百岁了，他说我并没有衰老，就是这样活了一千两百岁的。这是历史《神仙传》所讲的广成子。

## 黄帝的领悟

“黄帝再拜稽首曰”，又磕头，“广成子之谓天矣！”

这一段引用，是补充下午所讲的《黄帝内经》，什么活百岁，甚至于更长命的重点，这个就是“肾气”的问题；说明了肾气的作用就是这样。

《上古天真论》那么长的原文，下晓得诸位自己有没有看过、研究过，有朋友可以答覆我这句话吗？有问题没有？这篇所讲的，再引用广成子所讲的话引伸。再看《内经》卷一第四页最后一行：

“黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，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，视听八远之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。”

这是黄帝提出的有关生命的问题。他说，我听说上古的时候，那些有修养的人，中国称他们为“真人”，也就是神仙得道的人。以这个名称看来，我们没有得道的都是假人。他说古代的神仙、真人，本领大的，“提挈天地”，把整个的天地把握在手里。“把握阴阳，呼吸精气。”呼吸天地整个的精气。“独立守神”，他念头永远是专一的，思想专一，超然而独立。

“守神”，把握自己生命最初的功能——神。我们普通说的灵魂，是不足以代表神的。灵魂是神的阴暗面，看不见的，是反面的代表。神是真正代表生命阳明之气的。“肌肉若一”，所以它不会衰老。因此，他说古人做这个工夫，这个修养，“寿敝天地”，这个“敝”字，等于比较的比，意思是寿命可比天地。“无有终时”，没有终止。换句话说，天地毁坏了，他的生命才结束。天地是不会坏的，所以他永远常存。“此其道生”，因此道家叫这个是“道”，是宇宙的功能。

## 最少活百岁的方法

“中古之时”，这个不是现代历史学的中古了。黄帝距离我们四千多年，他讲的上古、中古，距离我们已有很多万年。“中古之时，有至人者。”比“真人”次一等的，“淳德全道”，道德非常高明。“和于阴阳，调于四时。”他的行为一切，跟天地阴阳，春夏秋冬配合的。这个问题很大。孔子在《易经》上也讲到这个事，天地阴阳配合，“调于四时”。“去世离俗”，出家人离开世俗。“积精全神”，专门去修持。“游行天地之间”，修成功了以后有神通，随便在整个太空里头活动，不要买飞机票，下要坐太空船。“视听八远之外”，没有空间、时间的限制。他有天眼通、天耳通，可以看到、听到一切，这种人叫“至人”。“此盖益其寿命而强者也”，这是由修道练身体来的，“亦归于真人”，也算是“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。”

这是黄帝提出来的问题。其次，就是儒家所讲的圣人，“处天地之和”，不修道，不做工夫，生活于自然之间。“从八风之理”，不过注意冷暖气候的调整，注意卫生及个人身体的环境保养。“适嗜欲于世俗之间”，一样的喝酒、吃饭、吃肉，还有嗜好。换句话说，一样的抽烟、喝酒吧！（众笑）但是有个条件，心理上没有仇恨人，没有发脾气，没有恼怒，绝对没有嗔恨的心理。在佛学里讲就是有“慈悲心”，有爱人的心。“行不欲离于世，被服章。”所以呢，也不出家，同普通人一样穿衣、吃饭。“举不欲观于俗”，但是他的行为略有不同，不像普通社会一般人，拚命去赚钱，拚命去做官，他都避开了。“外不劳形于事”，尽量做到生活恬淡、清静。“内无思想之患”，不但没有仇恨、怨尤的心理，他的思想是非常宁静专一的。“以恬愉为务”，每天都是快乐的，人生是乐观的。

## 乐观恬淡的人生

讲到乐观的人生，那是非常重要的。我也常常讲，不晓得怎么搞的，我们黄种人有个特点，尤其中国人，都有一种讨债面孔的样子，态度也都很难看。我在美国的时候，有一个美国的朋友问我，南老师，你们中国人会下会笑啊？他问这个话的意思我懂了。我说对下起，中国人当然会笑！我们中国人看起来，好像是一种仇恨的面孔，原因是我们的教育跟你们不同。在美国，路上看到人都“哈啰”，说句你好啊！下管认识不认识，脸上肌肉拉一拉（众笑），这个是美国的教育。

我说我们中国的教育不同，小孩子路上看到人，如果喊一声喂！爸爸说：“死相，人都不认识，叫个什么！”（众大笑）我就告诉他，我们中国黄种人是这样教育出来的。的确如此，我们中国人见人都没有笑容，没有“恬愉”之颜，不是乐观的表情。尤其是在银行里，现在银行好一些，过去银行柜台的小姐，邮局卖邮票的小姐，你给她钱，她那个脸拉下来不晓得多长，很讨厌。

这里提到“恬愉”，学佛有四个字，叫“慈、悲、喜、舍”。这个“喜”很难，但是人只要一笑，整个脸上肌肉拉开，脑神经马上松了。所以学笑很有道理，大家都需要。“以自得为功”，自由自在的生活。“形体不敝，精神不散，亦可以百数。”有这样的修养，身体不会衰老，精神不会散失，病不医也自然好了。也不要怕睡不着，睡不着也不管了，一切恬愉、乐观就好了。这样呢，他说也可以活一百岁。

《黄帝内经》这一整篇，都在讲人生的修养，哲学的修养，这一段是最高的人生哲学。所以说，人生的价值观，人生的修养，都在这个医学里头。我们普通把它当医学看，其实一切都通通包含在内了。

“其次有贤人者，法则天地，象似日月，辩列星辰，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。”

再其次呢，比圣人次一等的“贤人”，也是有道德有修养的人。“法则天地”，他效法天地，不像我们一样乱来的，夜里当白天，白天当夜里。我们过去在乡下，没有电灯，天黑了就睡觉，天亮就起来，就是“法则天地”。“象似日月”，他的生活跟着太阳、月亮，昼夜分明。“辩列星辰，逆从阴阳，分别四时。”他知道天文上的二十四个气节，春夏秋冬，应该怎么穿，怎么吃，都搞得清楚，安排得好。“将从上古，合同于道。”合于上古人，合于自然之道，合于修道的真人。“亦可使益寿而有极时”，有这样修养的人，寿命活得长，自己把握寿命可以到极致的年龄。

我们今天到这里为止，结束了上次开始的<上古天真论>，这个“天真”，不是哲学的本体论，也不是什么物理的生命能源论，而是合于自然法则的生命的规范。所以我说《黄帝内经》不是医术，是医理学，由第一篇“生命的科学”这样开始的。

下一次我们会挑选来讲，我提出了很多资料，准备抽出来跟大家研究，因为要详细讲这本书的话，一年也讲不完。所以，大家慢慢要自己去研究才好。我不是医生，有许多医学上不懂得，你们不要听了我的话上当啊。

# 《小言黄帝内经与生命科学》第三讲

## 庄子也谈医

我们这两天也在讲《庄子》，实际上就是医学的课。中医出在传统文化的道家，同《易经》、《老子》、《庄子》有密切的关联。这几天讲的《庄子》，里头许多都是医学，等一下再报告这方面的理由。换一句话说，《庄子》是医心的，不管西医、中医，都只是医身体的。心是个什么东西？思想情绪这个心很难医。

我在美国的时候，碰到一个日本人画的中国画，非常好。画的是中国大医师唐朝的孙思邈。他是神医，学佛、学道，我们后世的《神仙传》上说他是神仙。你们学医都知道他的故事。最近国内出了一本书，叫《药王孙思邈》，写的是小说，但小说里头有真东西，不要轻易看不起了。像我碰到这样的书，也很仔细地看，对的就是对，不对就是不对。

所以我得到孙思邈这幅画，很有感想，就写了一副对联：上联是“有药能医龙虎病”，龙王生病了向他求医；老虎生病也向他求医。这是历史上医案里的故事，现在人听了不会相信，信不信反正是古人说的，但我是相信的。所以我第一句话是恭维他，“有药能医龙虎病”。下联“无方可治众生痴”，世界上哪个医生可以把笨蛋的头脑医得聪明起来？

所以我说老庄讲的内容，就是医药。所有思想病、政治病、经济病，各种病，在《庄子》里头提的非常多了，只看大家如何去研究。释迦牟尼佛的佛法，老庄以及《易经》，都是治心的药，也是治心的方法。一般医生能够治身体的病，却不能治心。

譬如佛学里头讲，我们这个世界，叫“娑婆世界”。大概年轻同学喜欢研究佛学的都知道，“娑婆”两个字不念“沙婆”啊，念“梭婆”。在梵文翻译过来就是“堪忍”两个字。中文古代的翻译，是能够忍受的意思。这是讲什么呢？是说我们活在这个世界上，一切都在痛苦中；但是众生不知道，都习惯的把痛苦当成快乐。释迦牟尼佛赞叹世界上的人类众生，忍受痛苦的功力很强，所以叫“堪忍”。

但是一般佛经不喜欢用这两个字，认为意义不能概括梵文的“娑婆”痛苦世界。有位科学家昨天跟我提到他所领悟的，譬如佛家讲的六道轮回（天、人、阿修罗、地狱、饿鬼、畜生），他认为一切都在人间，凭我们身心的感受，就可以了解六道轮回。这是非常准确的观念，也就是禅宗大师的观念，他一下就悟出来了。

## 医心病最难

其实我们身体上每天的感觉也在六道中。发高烧的时候，那真是火热的地狱；发冷的时候，就是冰冻地狱的日子。我在台湾时，曾介绍一个病人去一个最大的精神病院，因为这个主治医师是我的好朋友。他说对不起，我要把病人关起来，坐牢一样两个手铐起来。我跟主治医师站在那里，两三百个精神病人，有些看到我笑，有些骂，有些跟我打招呼，各种各样。我说此时此地，不晓得谁是正常，谁是病人。

这个主治医师说：“完全对。他们有些讲的话非常有道理，好像我们没有道理，把他锁起来、关起来都不对。”我说：“老兄，我看你也差不多了。”那个主治医师，从美国留学回来，是精神病权威。他说：“南老师，一点也没有错，假使我有这一天，你要救救我。”我说：“我都自救不了啊，哪里能救你！”

他说在美国留学的时候，分到学精神科，同学们在下面一边听课，一边笑。我们这些外国同学，就问：“他讲得都很对啊，我们要看现象，哪一个是病人啊？”美国同学说：“在台上讲话的那个就是。”（众笑）可是这句话讲过了，我这个朋友主治医师不到五六年，自己真进了精神病院。

所以我告诉大家，真的能治心病的是佛家、道家、老庄，这是中国文化最高的。我们这两天讲《庄子》，其实是医学，医心病的。尤其学作人做事，可以说比孔子的《论语》还严重，希望诸位好好去研究。尤其《庄子》 里头多处提到医药方面。道家的思想认为，要真救这个有形的生命，只有三种药，我再提一下，“上药三品，神与气精。”这是唯物的哦！精、气、神三样都是唯物的；但是它的根本是唯心的，这个里头问题都很大。

## 人老有药医

人所以道家认为，人老是有药可医的。道家有个太极拳的祖师，那个神仙张三丰，他有名的一篇<无根树>，我已经提过了，再提一下。人的生命是没有根的，不像植物还有一个根，人没有根，浮的，所以叫“无根树”。中间有很多好的名句，“人老原来有药医”，老病有药医，这个药不是外药，道家叫做内丹、天元丹，也就是精、气、神。这个“上药三品，神与气精”，不是普通的草木。这是讲《内经》顺便谈谈，因为很耽误时间。

我还记得有一个神仙医学书上说：“三英八石法空空”，“三英八石”不解释了，都是矿物质的药。像黄金、水银、硫磺、砒霜，这些都是毒药，道家炼丹吃的毒药很多。像我本身，差不多这几种毒药我都亲自试验过，砒霜我吃过，黄金吃过，硫磺吃过，那是很可怕的，准备吃死了就死了。不过我也很滑头的，每一次吃毒药的时候，把解药先摆在旁边，万一中毒了我就吃解药。所以要研究清楚。

三英八石，黄金这些东西，反正是石头，中药里头普通像云母啊，石膏啊，这些都用了。“乞活何须草木中”，我们要想活，何必靠吃草药呢？西药矿物质很多，中国药草木的很多。“我自炼心还炼骨，心头热血比丹红。”最难治自己的心，思想。这个思想、心的东西，都在老庄的书中。

《庄子》里头好多篇讲生命科学的问题，讲修养，讲学道。可以说，中国的禅宗、密宗都没有超越过它。第七卷的<达生>这一篇，更重要，是真正了解生命重要的关键，你们诸位将来有空慢慢看，最好配合《黄帝内经》去研究。

这位教授昨天提供给我的，现在脑科、脑神经的研究越来越发达。以前研究中医，中医讲脑的中枢神经十二对，向外发展，等于卫星的电脑，要配合二十四气节。脑的中枢神经与气脉有关。气脉的变化与气候很有关系，现在晓得，一个静坐有修养的人，或者修道打坐的，他脑神经起的变化，是可以测验出来的。不过现在科学研究只是做了一个证明，还没有彻底了解生命的本源，这一点大家要注意。

我当年在四川有一个学中医的朋友，非常有趣，我们经常笑他，但是也很佩服他。因为打坐做工夫的一碰到他，就抓你的手，摸一不，他说你今天没有打坐！你今天什么时间坐了一次，他都摸得出来。他很有一套，所以同学们都逃避他。

我带来的这一本《西药药品手册》，我也放在这里，都是全世界的西药，每年出一本。大陆有没有我不知道，台湾有，我每年都有一本。因为我西医的朋友很多，出来了就给我寄来，都很宝贵的。我就想到我们吕松涛“绿谷”，有没有编一本中药的药品手册。中国药的进化是学外国人，我这本只是带来给你们看。尤其现在学中医，也要注意西医，不过不要中医的本行没有搞好，又走西医的路线，两边都不成了，这一点要特别注意。

## 医是医、药是药

现在回转来对生命科学《黄帝内经》的研究。最近我听说这本书在学校里是选读的，我非常反对。中国过去读医书的，对于《内经》、《难经》、《伤寒论》等等，非要熟读不可。这个读完了以后，再读那些开方子啊，怎么治病啊之类的。我们现在是讲医的理，《内经》里头不谈方子，药是归药。我们乡下人很好的名医只读两本书，那个真是赤脚大夫；一本是《药性赋》，一本是《雷公炮制》。你不要看不起它，我从小看到很多都是懂一点这个，再把成方一背，他就会看病了。我们现在《黄帝内经》是讲医理，医是医，药是药，两个系统。《内经》上，黄帝问的是病理；而雷公是神农时代的人，那是研究药的，所以医药是两条路线。

至于诊断，又是另外一回事。《难经》是关系诊断方面的，也是最难读的，必须要懂《易经》了，而诊断的方法更不同。这些都是我临时想到的。我不是医生，也不懂医药，我自己活到现在，有病时，小病自己吃吃药，大病都是大医师救我的。所以听我的话不要听错了，我只教大家怎么读懂这个书，像研究国文一样。

我们只讲完了《黄帝内经》的<上古天真论>，就是讲修道，以及生命来源，但还没有详细讲。现在有人写一个传真问我，关于上次讲肾跟脑有关联。“天一生水”是“肾”，所以“补肾”的药大部分是“补脑”的，他听错了，就问肾跟脑怎么样？一个大问题，写了几条问我。我一看，我的妈呀，叫妈都不够，我的外婆呀，要答复他的问题，那是长篇大论。问问题很简单，他话没有听清楚，中国医学补肾同补脑有关系，但肾不是脑。你读完了《黄帝内经》，不必问我就有答案了。

## 神是什么

第一篇<上古天真论>刚刚讲完了，是生命的根源，讲肉体生命的。第二篇是<四气调神大论>，先注意题目，注意精、气、神这个“神”。神是一个什么东西？这就要研究了，这是跟脑有关系的，但神不是脑。

也有人讲学佛学密宗的，“精”在两个腰子到前面这一部分；“气”是胸口到喉咙这一部分；“神”在脑，这个对精、气、神的讲法，同现在西医研究脑的科学有些相像。但是精、气、神是不是这样？我认为有问题。如果是假定精、气、神的分类，可以；但并不完全。

我现在要讲的“四气调神”这个“神”，如果你要写博士论文，一切关于中西医与精神有关的神，如西医神经科，精神病、心理病，这些都是与神有关联的。这个神到底是什么东西？确实是个严重的问题。这是一个问号啊！所谓“四气调神”里头，就涉及一年四季了。

## 春天该如何

我们看一下原文：

“春三月，此谓发陈。”第一句话不是说春天的三月哦，尤其不是阳历，是讲阴历。这是指春天的三个月。一年分四季，一季三个月。

请注意，我们研究东方的医学中医，也必须要了解印度的医学。印度一年只有三季，一季四个月，可是它的医理跟我们差下多，各有长处。我们的藏医用的是印度的医学原理。国家统一以后，有的藏医加上了中国医学的道理，这点需要注意。“春三月”，是春季三个月，根据医学来讲，“发陈”，就是旧的换成新的，陈旧的发散了，变成新的；也就是说生气来了。

“天地俱生，万物以荣。”我们的身体与天地的气候配合在一起，以道家的观念讲，人的身体是个小天地，整个的天地只不过一个人身。这是旧的天文科学研究跟人体配合的观点。春天是生长的季节，万物欣欣向荣。下面我们只要念下去，重点的讲。

说到养生，还有一件事告诉大家，《黄帝内经》有个主要的观念，与道家讲的相同，生命重要的是养生，保养；不是卫生。西方文化讲卫生，是消极的。卫是保卫、防御。养生是积极的，把现有的生命再加培养，自己来培养。这里讲的是养生学，不是卫生。但是怎么养生？下面讲到春天应该如何，只不过我们人现在做不到。

“夜卧早起，广步于庭。”早晨起来多运动，我也常常告诉许多学禅的运动家，尤其现在人，学武功的、学禅的，白天没有时间，晚上到公园到树林，打拳练武功。我说你不要命啦！什么意思呢？夜里在公园山林里，吸的都是碳气；因为草木到了夜里放出碳气，早晨起来放的是氧气。结果非要夜里去练不可，真的有意思！这个需要懂得啊！

“被发缓形，以使志生。生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。”古人头发都是绑起来的，最好是散开，给它生长。我们人同动物一样，春天也脱毛，秋天也脱毛，动物也春秋二季换毛的。我们身上也是一样，大家没有注意。所以这个时候“以使志生”，使你意识精神来了。

“生而勿杀”，医学同政治有关系，不要杀生。“予而勿夺，赏而勿罚。”对于生物世界，只能够施出去，不要罚，不要杀生。你们都晓得“秋后算帐”，对不对啊？为什么呢？中国以前的法令，就是犯了重罪的，除非很严 重的，很少当场处理的。判决以后，一定等到秋天处决，就是根据气候时令，因为春天不准杀生，所以“秋后算账”是这样来的。秋天到，该杀头的才会杀头了。以前几千年帝王政策，说春天是不杀的。

所以古人有两话话：“劝君莫打三春鸟，子在巢中望母归。”春天的鸟不准打，因为小鸟正在窝里等着母亲回来喂呢！中国文化“天人合一”这个道理，同气候是有连带关系的。

“此春气之应养生之道也。”这是关于春天养生，是这样一个情形。

## 肝受伤了

“逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。”这就要读古文了，你看它多别扭，讲的什么话！其实是它当时的文字，简单明了，把言语变成文字，浓缩里头的意义而已。这几句话，“逆之则伤肝”，春天是生长的时候，所以叫你头发也打开，心境也要好，什么都好，夜里早一点睡，早晨早一点起来，身体要这样保养，还没有讲到心理状态。

如果违反了这样的生活，肝容易出毛病。春天属木，木主肝。你听到肝出毛病，现在的医学以为自己有癌症了，其实是肝气受伤。“肝气”是个什么东西？这就是中医跟西医不同了。后来西医一来，第一个反对中医，说中医乱讲，说肝在左边，解剖了，肝明明在右边嘛。我现在还承认肝在左边，是指“肝气”；身体的神经交叉的、发动的地方在左边，就是说肝气还是在左边。

所以我们看中医的把脉，心、肝、肾在左边，肺、脾、命门在右边。不是搞错了，没有错，它是讲肝气的来源。气脉都是交叉的，上下交叉，左右交叉，这个网路是这样的。所以你违反了春的自然法则，肝会出问题。我们 发脾气、忧郁的、内向的、受委屈的，都伤肝。后面有关心理方面的，《黄帝内经》都有，心理跟生理要配合研究才好。

春天讲到肝的问题，其实我们整个的气候一个冷、一个热，春天渐渐由寒变成暖和，到火力很强的时候就到了夏天。所以我们中国讲历史只有春秋两个。春秋是最好的，日夜时间持平，二十四节气里面，春分、秋分的时候，可以乱穿衣服。春天气候温暖过了以后，就是热度高了，是夏天来到。

“夏为寒变”，夏天怎么会寒冷呢？这是说夏是寒冷的相对。“奉长者少”，生长的时候少，春天才是万物生的季节。下面马上就讲到夏，现在只提一个纲要。

“四气调神”，就是我们讲“天人合一”，生命与气候中间的变化。我们常常看到中医里讲“邪风”，或者是“邪气”。这个“邪”代表什么？哪有个风是邪的？哪个风是正的？当我们生命健康的时候，本身那个气是正的；不健康的时候，气就是邪的。医学告诉我们：有寒则畏寒。身体里头有寒的，特别怕冷，感觉外面的风冷得不得了，这就叫“邪风”。正、邪是本身的立场加以分别的。

## 夏天该如何

**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。**

春生夏长，这是讲夏天这三个月当中，“蕃秀”，植物春天种下去，一直成长到夏天，这是最漂亮的时候。夏天“天地气交”，这是古文那么讲，因为我们的生命靠三样东西，日光、空气、水。温暖的地方会生长，寒冷的 地方就是死亡。“万物华实”，所以夏天是生长最重要的时候，万物繁华漂亮。那么，夜里早点睡，早晨早点起来。“无厌于日”，“无厌”是什么？不要过分在太阳下面活动，避开一点日晒。

“使志无怒”，在心理的修养上少发脾气，“怒”是发脾气。换一句话说：心理上对人、对事宽容，不要有怨恨的心理。“使华英成秀”，等于让大地上的万物成长茂盛。“使气得泄”，这里头有个问题啦，夏天怎么叫泄气？这是《易经》讲消息，成长的时候就开始死亡，当你死亡的时候即开始成长，这是一消一息，所以生命到了最漂亮的时候就要完了。

《庄子》内篇告诉你“方生方死，方死方生”。婴儿生出来以后，到第二天，这个婴儿已经比昨天老，三岁的婴儿比一岁老，生生死死很快的在变化。所以《庄子》也引用孔子告诉颜回的四个字：“交臂非故”。生命的道理，一切的道理都很无常，你我两个对面走，你过来我过去，两个膀子一靠，已经变了，都不是现实的你我了。

所以夏季要善养自己的意志，“无怒”，阴气就可以发泄出去了。“若所爱在外”，这个时候人的思想情绪都喜欢向外面，都喜欢放射出去。“此夏气之应养长之道也”，“四气调神”就是讲这一套。没有讲怎么调，只讲什么夜睡早起，什么不要发脾气之类的“调神”的道理；所以它没有讲医学，只讲养生。但是你懂了养生的原则去看病，就看出病因来了。

## 医病先看相

《黄帝内经》的前面提到过望、闻、问、切，望是眼睛看的，就要晓得看气色了。我们的脸上，春在东方（指左颧骨），夏（指额），秋（指右颧骨），冬（指下巴），中（指鼻子）。肝在春天这一面；夏：心脏；秋，肺；冬，肾脏；中间脾胃。所以我们说，就要懂得看相了。

哎哟，你老兄鼻子这里长一颗痣啊！判断你可能有痔疮，或者是外痔，或者是内痔；因为鼻子中央管脾胃、肠道，属土。所以，学中医的话，这一套先要学会。而且气是气，色是色，气色是两回事。

有人一进来，如果你学过中医气色论，一看已经知道他的问题了。不但如此，还包括了运气问题。如果做生意的话，一脸的黑气，或者发青的气（师指右颧骨），一定倒楣，不但蚀本，最少是手边调不动了。严重一点还打 官司，坐牢。或者反过来，也可以看要升官发财的。气色怎么看呢？里头告诉你，这个色容易看，气你就看不出来了。

学医的时候，要练眼神，我们过去学，也是这么看，要你在人睡着没有亮光时，用蜡烛在脸上一照，不准洗脸就看出来了。这一套学问一大堆。所以学医先学望，眼睛一看已经知道了一半，等到把脉，那是最后的事情了。我刚才讲方位里头的气，我常常告诉年轻学医的，你要懂医学看气色，多去看京戏，京戏有脸谱啊。像那个张飞一出来，这里黑的，额头这里白的，白的代表脑子里头的智慧很高，脾气很大，张飞一定有肝病，又会喝酒，所以一脸黑气。

白面书生脸白，肺一定有问题，可是有脑筋，也有思想。那么演刘备、诸葛亮出来，没有脸谱，不化妆，看起来很平常；庄子说，看起来很平常的最高明。你懂了脸谱，就慢慢去研究气色，学医就懂得“望”了。

至于“闻”呢？听人讲话的声音，表情，已经知道病在哪里了。这是要做工夫去练的。然后再问哪里痛啊，怎么啦，几时发生的等等。如果你懂得的话，看到练过武功的人，他的病就有特点了。

所以有人说，哎哟，我腰脊椎这个地方忽然痛。你要晓得他的职业；他说：“我在工地里头监工。”“哦，你碰到东西啦？”“没有啊。”“你想想！”“哦，有，前几天。”他刚好碰到那个穴道。这就是“问”哦。

## 相术的奇妙

学医啊，太难学了！医学就是政治家的学问。政治家什么都要懂。望、闻、问，然后才来切脉。切脉还是最后一步了，高明的医师先看相。以前抗战的时候，在湖北四川的边境，碰到一个乡巴佬，蹲在地下作篾。篾字听懂 吗？编竹篓子的那个篾条，现在你们年轻人不懂了，就是蹲在地下编竹篓子。听说这人看相第一流，我有一个朋友，也给他看过，说真灵啊！

抗战时，他在海军，中国的船都被日本沉到长江里了，海军就归到陆军里。他是海军出身的，人家看不起，他说在陆军像个小姨太跟在后面一样的，人家不理我们。我们很无聊，三个海军没有事做，听到这个看相的很高 明，就上山去找他。他蹲在那里眼睛都没有抬，手还在工作。

第一个人给他看，“你很好，你现在大概是少校。” 一下子就说对了。“你，三年以后做文官去了，不会做军人。”果然，这个家伙三年以后去做县长了。第二个一看，“你啊，官到了中校位置，上校都做不到。”我这个朋友是最后一个，他说：“你啊，上将军、总司令。”

这个朋友想我是北方人，又不是黄埔出身，是海军出来的，又不是浙江人，哪里有机会做官？所以听了就笑。但结果怪了，一个真是几年后当县长，另一个家伙他只到中校。他说，等我到了台湾，当了海军总司令，已经是上将了，忽然想起这件事，就叫国防部给我查这个海军出身的人，一报上来有。什么阶级啊？中校。看相说我的准了，当海军总司令，而且做上将。他还是中校，我偏要把他提成上校。（众大笑）

结果啊，他就查了很多资料，报功，说这个人应该升上校，上了几次公文，上面都批不准。最后我发了脾气，说，我一个海军总司令，虽然后来地位更高了，我连升个一级上校都升不上去！马上就公文给他顶上去，结果行 了。发表上校那天，这个中校进医院死了。（众大笑）

为什么讲出来这个？你们作医生的，尤其学中医的，不是靠仪器哦！两个眼睛就是仪器！乱讲一顿，肚子讲饿了，吃饭吧。

## 阴阳四时的影响

现在我们本篇讲到调神，“四气调神”就是春夏秋冬对于五脏的影响。这篇最后的结论，就讲到气色的问题，如果全篇要讲，今天晚上两个钟头还不够，问题还是在我们中文的底子。

所谓四气调神的大论，这个大字不是说包括很多，而只是个大要而已。再看本篇最后的一段：

“故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”

这个阴阳四时，春夏秋冬，一年四季气候的变化，实际上是两个东西；一个冷，一个热。这个要懂得天文，懂得阴阳，因为半年属阴，半年属阳。我们晓得冬至一阳生，讲农历；这个是我们的科学了。你不管这个科学如何，我们现代人尽管说是旧科学，可是你连旧科学都不懂呢！旧科学不懂，却一概推翻，新科学偶然发明一点东 西，就大吵大闹又有新的东西发明了，这才叫迷信！

在逻辑上一件事情搞不清楚，就乱讲，这就是迷信。迷信两个字很难讲，看不清楚就乱判断，就是迷信。

所以讲科学的道理，一年分阴阳，冬至一阳生，夏至一阴生，上次讲过的。我讲个现有的科学大家就了解了。我们这个楼层铺有地热，这是最新的科技，地下的暖气上来。冬天天气很冷，地球的表面冷，这个时候热能向里 面收缩，所以冬天的井水或者太湖里头的水，下面是暖的。夏天呢？这个水是凉的。冬至一阳生，夏至一阴生，是地球的物理。我们的身体，冬天吃火锅，什么都不怕，消化力很强；夏天就不行了，胃是寒的。所以这就是天地阴阳的道理。阴阳两个字是代号，它是古人把科学东西的浓缩；不要因为自己不通，看到阴阳就头昏了。

## 二十四节气的道理

“故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。”一年三百六十天，分十二个月，一个月三十天。再重复一次，五天叫一候，三候叫一气，所以一年七十二候，二十四个节气，都有变化。中国的这些科学与医学都是相通的，像季节变化等等，通了以后才知道其中有个原理的。一年来讲，冬至一阳生开始，白天慢慢长起来了。到了夏至一阴生，夏至也叫做长至，白天开始短起来了，这个道理要配合天文。有些科学家随便骂，什么天人合一，他也没有搞清楚；不管他是什么大学者、博士，反正你学识不到不要乱开口，免得人家笑你。所以说，阴阳四时对人影响非常重大。

“逆之则灾害生，从之则苛疾不起。”违反这个原则就生病了，整个地球人类，身体也是一样。顺着这个四时的变化，则不会生病。拿生理医理来讲，“是谓得道”。这个“道”是什么意思？就是守住那个原则、那个法则。道者路也，这是人生的大道，一条路。顺随这个法则生活，你就得道了。

所以“道者圣人行之，愚者佩之。”这是中国道的文化，这里讲“道”就是一个大原则，生命的一个大的法则。圣人就依这个法则来活着，笨人只在心上记住，像一个玉佩一样挂着而已。

## 先治未病

“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。”所以你要懂阴阳四时这个法则，自己养生，调养、保养这个身体。如果违反了就会生病，内在出问题了。

“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。”这是中国上古的文化，医道跟政治是一样的，懂得政治的历史上大名家，都懂得医，因为都是医学道理来的。所以“圣人不治已病治未病”。在没有病的时候，有一点不对就先吃药，先把它治好。等到已经生病再治已经晚了。政治的道理也是一样，天下大乱，你来平天下，不算有功劳。能够使国家社会永远不乱，这才是大政治家。看起来没有功劳，其实功劳最大。这几句话是中国文化的精华。

“夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎。”政治和医药的道理是合在一起的，病已经成形而后用药来治，就像是社会已经变乱，再用法律、军事来管理，都不是圣人之道。尤其你们做老板的讲管理学，这也是管理学。他做一个比方，就像临渴凿井，口干了才去挖井。“斗而铸兵”，就要打仗了，才去造武器，这不是迟了吗？这个《四气调神大论》，重点在哪里？全篇诸位自己去研究、去读吧。

昨天我告诉一个朋友，这个朋友发心要读书，他年纪大一点。我说中国字好办，你就看那个字，就会读古书了；有边读边，没有边读中间，这就是中国字。他说想通了；至于说哪一个音准确呢？广东有广东的发音，我们浙江有浙江的发音，北方那个是后来的事，你要做一个学者慢慢来，你要先认得字。

所以你们要多看这些古文，少玩一点电脑，多看一点书，中国字好办的。像这个三点水，一定同流水有关的，虽然不晓得怎么读，意思慢慢也懂了。我不是给你们开玩笑的，这样去努力，再买一部《康熙字典》放在旁边翻一翻，一年以后你就是大学问家了，此其一。

## 再说活子时

第二，就是讲一年四季春夏秋冬，怎么调整养生，把自己身体怎么搞好这件事。记得上次讲到<上古天真论>时，讲到道家的活子时，有一个同学来问身体上的活子时。我们身体上随时有一年四季春夏秋冬，如果呆板的读书,就不懂这个道理。譬如我们白天工作，夜里睡觉，这是天地的规则，不能违反的。我说这是对的，可是你要有智慧去运用它。像我夜里工作，白天睡觉，现在跟你们讲完课，到十一、二点胡乱吃一点东西，开始工作了，差不多到天亮。昨天夜里到现在只睡两个钟头，我现在还给你们乱扯，感觉是昏头昏脑的。但是你不要看我昏头昏脑，一个小字错了我都已经看到了。那完全违反了一般的法则。为什么能这样呢？是自己利用了生命，把这个原则反过来用。所以子时一阳生，你说年纪大了，阳气没有了，是有方法自己可以调过来的。

好！这样你懂得活子时了，现在《黄帝内经》告诉你一个大道理，大原则，你自己可以调整自己身上的四季，也可以把很不好的变成春天。

讲到这里，我突然又想起来，譬如这个春天，当你现在精神非常好，身体很愉快，这正是你的春天。春天消耗得太过份，马上收缩了，就是秋天，在这个中间你要晓得调整。譬如你们很多人喜欢量血压，我说我一辈子不碰 这个东西。一个外国留学回来的同学，带一个轻便的血压计送我。我己经有二十几个了，都把它送出去了，我不碰的。今天情绪非常高，血压上升了；等一下情绪低沉，也就不会上升；有时候吃饱了，也上升。要是相信这个，你就不要活了。

所以我常说，听医生的话就活不下去了，听律师的话门都不敢出了。人生天地之间，男子汉大丈夫，我们要能指挥天地，把自己身体变过来才是。这也就是四时的道理，自己本身随时有四时，像气候一样的变化。不过你真 要保重自己，先要懂这个原理，自己才能调整得好。如果真调整好了，就是本篇所讲的“圣人行之，愚人佩之”的道理。

你看《黄帝内经》没有跟你讲治病吧！也没有开什么方子；为什么啰啰唆唆讲这些呢？这个就是病理学了，或者讲治病的哲学。把这个把握住了，你做医生就会非常高明。至于药物要仔细去研究，而且遍地是药，看你怎么 去用。

## 通天的气

第三篇<生气通天论>，你先把题目弄清楚，我们活着的这个气跟天地相通。问题来了，什么是气？这个是大问题。风是气的根本，什么是风？这就要追问了。所以佛家讲四大，风大、地大、火大、水大，这个大就是一大类。佛学告诉你风是“无色有对”四个字，看不见，没有颜色。我们感觉到风来了，那是你本身反应的感觉，风是无色、无质的。“有对”，是跟你相对的，碰上才知道有风。

整个天地之间都有风，你说到了太空有没有风？有风。那个风是静止的风。假设我们有个真空管，真空管里有没有风？我讲的，有风；只是风潜伏不动了，所以感觉不到。

风的变化叫做气，所以修道、学佛、做工夫说是“修气”，是风的第二层。这个气又是什么？那是风的能量，风本身就是能量，这个能量是变动的。这个气在身体上，我们的呼吸就是风的现象，呼吸一直出入才感觉到鼻孔这两个通道。呼吸不是只有鼻子，全身十万八千毛孔随时都在呼吸，但是没有修养的人不觉得，表面上只晓得鼻子在呼吸。等到鼻子呼吸完全停止了，就是死亡，这是风跟气两个的关系。

佛家讲修链呼吸叫修调息，这就难办了。息是到了身体的内部不呼也不吸，它本身保持一个能量永恒存在，那个叫息。息字的意思就是电充满了，所以《易经》上有两个字叫“消息”，我们使用的时候叫消，宁静下来不使用时，叫休息。休息的意思是充电。

现在讲到<生气通天论>这个题目，我们所有人坐在这里，本身的生命有个生生不已的力量，这一点又要提出来中国文化的不同之处。我常常跟外国的朋友讲，我说你们的文化，现在是科学很进步；你们的宗教、世界上的宗教都是死人的哲学，那当然包括佛教、道教都一样。你看每个宗教都叫你做好人，死了以后，好人到天堂，坏人下地狱。宗教家对世界的看法是悲惨的，对人生的看法是悲哀的，因为宗教家站在殡仪馆的门口看人生。只有我们中国文化的道家，不站在殡仪馆的门口看，而是站在妇产科门口看。嘻！又出来一个了，又生了一个了，生生不已的。你们西方文化的宗教哲学是站在晚上看，日落西山好可悲。道家是站在早晨看，唉啊！太阳又出来了，生生不已。

实际上，天地之间只有两个作用：一个生，一个死；佛学叫“生灭”，一个有，一个空。中国道家、医学讲生生不已。所以我告诉西方人，据我所了解，全世界只有中国人有这个特点，而且中国人敢讲人是可以长生不死的，有方法。有没有人看到长生下死？没有。但是他敢吹这个牛，这是我们中国人的“牛大”。

现在这一篇就是讲<生气通天论>，我们生命自己有个气化，所以中国道家有句话：“与天地同休，与日月同寿。”讲自己这个生命修道成功，可以不死，除非天地毁坏了，你才完了；甚至可以超过天地与日月同寿。只有中国的文化才有这个气派，我们自己讲个笑话，那个牛吹得真大，但是不乱吹。

## 寿命的根本

**“黄帝曰：夫自古通天者生之本，本于阴阳天地之间，六合之内。其气九州，九窍、五脏、十二节，皆通乎天气。其生五，其气三，数犯此者，则邪气伤人，此寿命之本也。”**

读这些古书，你们年轻的看得头大了。这个里头又包括数学，都是旧的中国古代的文化。所以说中国文化是什么？这就是中国文化。黄帝提出一个问题来问歧伯，他说从古以来“通天者生之本”，这一句话是说，能够通达 天地宇宙的作用，通达智慧，就是认清楚生命的根本。他自己做了答，“生之本，本于阴阳天地之间，六合之内。”六合是什么？古代的天地观念，东南西北上下叫六合。还有一个名称，我们中国文学的八方，“八方风雨会中州”，东南西北加上四个角叫八方。印度来的佛教叫十方，东南西北加上四个角再加上下叫十方。所以我们上古文化讲空间叫六合。

“其气九州”，上古夏禹之前把中国地区分九州，不是现在的十几个省。譬如甘肃叫雍州，包括陕西、山西等等。山东叫兖州，那都是古代的地理。为什么他提这个？是拿我们中国的地理比喻自己身体内部。人有九窍代表九 州，头上七个洞，两个眼睛，两个鼻孔，耳朵两个孔，一个嘴巴，下面两个。内部有五脏，有十二气节所走的十二个气，“皆通乎天气”。所以人体的组织同天地的组织差不多一样。现在的人看是址乱扯的，不够科学，可是上 古的科学是这样来的。

“其生五，其气三。”什么是其生五啊？什么是其气三？五是五行，代表了心肝脾肺肾，也就是金木水火土。其气三，这个气是什么？天气、地气、还有中间的运气。算命的讲你运气妤不好，是说生命之间流动的气。

“数犯此者，则邪气伤人。”这里讲五行之气，天地之气，如果你的生活原则违反了它，邪气就上来。假如今天诸位只穿一件背心、一条短裤来，你还是会受凉。天地之气温度下降，你偏要穿得少，所以“数犯此者，则邪气伤人。”“此寿命之本也”，直接影响到寿命。

“苍天之气清净，则志意治，顺之则阳气固。”宇宙之间这个能量是清净的，所以我们要学这个法则，自己的心清净，心平气和，阳气就坚固了。

“虽有贼邪弗能害也，此因时之序。”就是刚才我们再三提到什么叫邪气，那是自己招来的风，不是每一个风都变成你的邪气。譬如现在很多人，尤其我在香港看到最可怕，香港人不知道怎么搞的，夏天冷气开到冬天一样的冷，这些女的又爱漂亮穿短袖进去，我说你不病那才怪。

还有一个朋友臂膀痛，查不出病因。我说你办公室冷气是不是开得很冷，办公桌上面是不是铺玻璃板。他说：“人家说老师有神通，你真有啊！我的办公室你都看到了。”我说你根本没有病，后面吹冷气，两个手放在玻 璃板上办公一天，就是这个道理，邪气来了。我说你以后在办公桌上铺一块布毯，后面冷气调好就好了，也不要吃药，就是刚才讲的这个道理。

所以贼风也就是邪风，你自己招的，这是不适应环境造成的。现在叫环保，我们这个生命也要顾及环境的影响，就是我们生命的环保。

## 阳气、元气

**故圣人传精神，服天气而通神明，失之则内闭九窍，外壅肌肉，卫气散解，此谓自伤，气之削也。**

这里讲圣人是得道的人，所以得道的人传精神，这个“传”是保持自己的精神。 “服天气”，服就是服从，不要违反，服从这个天气而通神明，自然精神头脑清楚，这是神明。我们中国人有时候讲鬼啊，神啊，叫做神明，实际上神明是你自己精神灵光，通窍。如果违反了这个，“内闭九窍”，鼻子不通了，耳朵气也不通了；“外壅肌肉”，人也僵硬了，血压也高起来了；“卫气散解”，你自己保卫你生命的这一股气就散开了，起不了作用了。这叫做“自伤”，自己伤了本身的元气。

“阳气者若天与日，失其所则折寿而不彰。”阳气像上天太阳一样，如果你的阳气自己搞得不好，就短命了。我记得还有一个算法，在《金匮真言论》、《阴阳别论篇》、《平人气象论》、《三部九候论》这几篇里。所谓阳气是什么？欢喜就是阳气，高兴就是阳气。《老子》里头讲得很明白，我就跟你们拉开来讲，《老子》里头说明，婴儿睡觉的时候，到某一个时候，尤其男婴，他那个小便部位就翘起来，因为精神够了。当然有时候是屙尿，有时候不一定是屙尿。老子告诉你小孩那个翘起来，他说那是阳气来了，那个时候没有性欲的观念，人长大了，男女都一样，男性呢？老子说朘作；女性呢？乳房发胀。同一个道理，一个阴一个阳，单的谓之阳，双的谓之阴，这叫阳气发动，这个修道的也叫活子时。

等到十几岁，有了性的观念以后，这个阳气一来，闯祸了，叫做猛虎下山，要吃人了。所以道家要降龙伏虎，这个老虎你永远抓不住的。而且这个老虎很厉害，《西游记》上孙悟空那个棒子就是这个东西变的，本来这个东西是海底的神针，挂在那里没有用，一下子立了起来，大闹天宫就下得了了。这是阳气的道理，有形有相的。所以你本身精神好阳气多，懂得修持修练的人，身体越来越好。阳气若天与日，失其所就短命了。

## 暑气、神气

**故天运当以日光明，是故阳因而上卫外者也。因于寒，欲如运枢，起居如惊，神气乃浮。**

阳气来的时候，像太阳出来一样，身体很光明。你现在坐在这里，我们学医的要自己体会，你固然很专心拿着书本在听课，我请问大家，坐在这里身体有没有感觉？一定有感觉。这里难过，或者哪里不舒服，难过归难过，听归听，里头在动。你自己要搞清楚，这个动的感觉，是气在里头动了，这个感受就是气来了。所以冷要加衣服，起居要正常。“起居如惊”是什么意思？我们白天做事，夜晚要睡觉，随时害怕小心不要大意。我们一不小心，从被窝里出来好冷，一惊就有感觉了，风邪已经进来了。不是外面真的有病进来，是里面没有保护好，两个一结合就发病了。“神气乃浮”，那么神跟气就不行了。

“因于暑，汗烦则喘喝，静则多言。”夏天伤于暑气的话，汗多口干，喜欢讲话不停。譬如我们有一个朋友坐在那里非讲话不可，一讲话停不了。他里头已经感染，暑气浮在外面。

“体若燔炭，汗出而散。”这个时候讲病相，身体像在火上烤一样，汗很多，散开了。

“因于湿，首如裹，湿热不攘，大筋肋緛（ruǎn，收缩）短，小筋弛长，緛短为拘，弛长为痿。”如果外面湿度太高，我们穿得不对，湿气就浸进来了。要注意，人的身体百分之七十是水，这个水不流畅就满了，就发湿气。 我们的生命够可怜的，很痛苦，都是湿气，湿气太重时头脑不清楚，感觉头重，困住了。如果湿里头加上发炎发热，筋就软了会抽筋，或者是拉长或缩短，动不了，就像普通讲的中风那样子。实际上是伤到气，也是中风的一 种。

“因于气为肿，四维相代，阳气乃竭。”气是无形无相，看不见的，所以没有精神、没有气力了，生肿瘤，生癌症。气虽是无形无相，但“无相有对”，有感觉的。中风的人手动不了，风就是气，风动不了就会结块。

所以对于开始有肿瘤、癌症的说法，我有时候不大相信的。我不是医生，说话不负责任的。有许多朋友去检查有肿瘤，有癌症的，根本没有吃药就好了。你要开刀你去开吧！有些医生告诉我老实话，花好多钱开了刀没有用。我说你们就是把肉挖一点，靠下住的。有时候肿瘤是由气的变化结块而来的。

## 夏日阴气盛

**“阳气者，烦劳则张，精绝辟，积于夏，使人煎厥。”刚才讲气的问题，夏天天气很热，其实的阴阳学上叫做阴，所以阴气很多。那么我们人的阳气碰到夏天这个气候的阴气，容易烦躁，容易发脾气；这个时候精神容易破坏，使人有煎熬昏厥的感觉。**

“目盲不可以视，耳闭不可以听，溃溃乎若坏都，汩汩乎不可止。”碰到夏天这种情形，眼睛有点蒙住了的样子，耳朵也容易出毛病，像这种情况，是因为阴气碰到阳气时冲突而发生的。

“阳气者，大怒则形气绝而血菀于上，使人薄厥。”我想明天起先多注重这一方面，配合心理方面同经脉方面讲。阳气使人容易发脾气，我们俗话讲“气死人”，所以一生气就可能形成气绝，血压就起来了，马上会使人昏倒。

“有伤于筋，纵其若不容。汗出偏沮，使人偏枯。汗出见湿，乃生痤疿。”筋骨就松懈了可偏枯。身上也会生痱子。

“高粱之变，足生大丁，受如持虚。”高粱是食物，如果碰到饮食多了，脾胃发生变动，有时候五脏六腑都会中毒。中毒还是饮食来的，脚上也会生疔疮，身体整个虚弱起来了。

“劳汗当风寒，薄为皶郁乃痤。阳气者，精则养神，柔者养筋。开阖不得，寒气从之，乃生大偻，陷脉为瘘，留连肉腠。”这个“大偻”，可以说同现在癌症的道理相同。像这个阳气啊、阴气啊，有很多名称，要详细讲，我还没有准备好，要配合现在流行的西医来讲，那就比较明白。不然讲气啊、气啊！自己搞不清楚的哪里，就很难体会了。

“俞气化薄，传为善畏，及为惊骇。”“俞气”这个俞字是什么意思？就是中文对应的，答应这一句话，我们讲“耶”，就是这个意思。所以在医书上看到俞穴，是某一个经脉发生问题，与它相对应的穴道。俞这个中文字要注意了，不然我们看针灸的书上常有这个俞穴，俞穴不是阿是穴，而是对应身体内部某脏腑的穴道，故称为俞穴。

“营气不从，逆于肉理，乃生痈肿。”这些我想不讲了，你们应该可以看得懂。你们不懂的就是关于道家的修养、养生。古代这些你们不知道的，也许我懂一点，贡献给大家。下面翻过来这一页后面这里。

## 白天阳气夜阴气

**“故阳气者，一日而主外，”拿一天来讲，这个阴阳是白天阳气在外。**

“平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。”这是讲一天当中阳气的变化，不是讲气候；是讲我们生理上生命的气，配合天地是一样的原则。太阳一下去就睡觉，太阳还没有上来就起床，这是讲农业社会。什么叫平旦呢？天还没有亮快要亮的时候，这时是生命气的回转，到了中午是阳气最盛，就是太阳当顶的时候。下午太阳向西偏了，气就虚了，是属于阴气的范围了。

“是故暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露，反此三时，形乃困薄。”他说到了晚上就要休息，收敛。所以我们睡觉时自然地会关门窗，关门窗是为了气，不是为了怕小偷。反正天地都在偷哦！中国有一部道书说“人为万物之盗”，这个宇宙之间通通是土匪强盗在抢，人是偷盗万物。你看吃的米啊、面啊、菜啊，什么都偷来用，现在又偷石油用等等。天地呢？万物之盗，天地也在偷，彼此一大偷，彼此伤害。所以他说，晚上要知道收敛，因为气虚了。如果违反早中晚三时之气，“形乃困薄”，身体就受损了。这是上面这一段的理论。

注意哦！最后要懂得看病治病，先要读这些书，不要觉得好像没有关系，认为是一种空洞的理论。在我是希望你们多注意，这个病理搞清楚了以后，再把医学好了，你一定是个高手；神医都是从病理里头钻出来的。至于下面怎么针灸，怎么治病，那再去研究，那一套是技术了。先把这个病理的哲学研究透，多花一点时间读。明天要改变方法，告诉大家重点，另抽一点东西来讲。

## 认清阴阳内外

“岐伯曰：阴者藏精而起亟也，阳者卫外而为固也。”这是讲阴阳的道理，生命也有，身体也有。看不见的是阴，卫外而坚固的那个叫阳，这是个代号。阳是发散的，明亮的。我们身体上这个阴，是含精在内的，千万注意，不是男女性行为出的那个精！我们本身所有的细胞活动的能量，都是精。这个观念要搞清楚。

“阴不胜其阳，则脉流薄，疾并乃狂。”阴如果不能克制阳，胜就是克制，生克的道理；阳太旺盛时，血压就高起来，血管膨胀，有时碰到别的病情就发狂了。

“阳不胜其阴，则五脏气争，九窍不通。”阳气克服不了阴气，五脏六腑里面的浊气出不来，我们中文是浊气，身体里头的碳气出不来了，就造成九窍不通，鼻子也不通，或者耳朵听不见等等，都来了。

“是以圣人陈阴阳，筋脉和同，骨髓坚固，气血皆从。”所以大圣人重点在自己修炼，把筋脉阴阳这些搞清楚，筋脉协调，筋骨也就都顺和了。

“如是则内外调和，邪不能害，耳目聪明，气立如故，风客淫气，精乃亡，邪伤肝也。”阴阳内外都调和，就不会有邪气进入，如果因为外风客邪一来，自己本身的精气元气抵抗不住，就导致精神疲惫。抽血化验，细胞都发生变化了。这一种情形第一是伤肝，伤就是首先形成的病，不健康了。

“因而饱食，筋脉横解，肠澼为痔。”譬如这个情形一来，再加上吃多了，我们的气脉神经血管就起了变化，会形成痔疮，肠子容易生病。

“因而大饮则气逆。”喝酒喝多了伤气，因为气逆行得太过度了。

“因而强力，肾气乃伤，高骨乃坏。”如果拼命劳动，勉强用力，那会伤了肾气。“高骨乃坏”，重要的骨节就受伤害了。

## 调和阴阳

“凡阴阳之要，阳密乃固，两者不和，若春无秋，若冬无夏，因而和之，是谓圣度。”所以阴阳的要点是要调和，不调和等于一年有春天无秋天，或有冬无夏。譬如我们从舌头起连贯于五脏下去的，是属于阴，就是西医所讲的自律系统，背脊骨上来督脉中枢神经系统属于阳。有时候手拿不动东西，中风了，自律神经失调了，这是以西医的名称来讲。所以西医要比中医讲得明白。

我们古书这样讲阴啊、阳啊，你们千万注意，学了医给病人不要用这些术语讲，要用普通的话给他讲。我最怕那些学佛学道的有学问的人，常常拿课堂上那些名词跟普通人谈话，岂不是要命吗？学问归自己，讲话要尽量的白。所以用流行的知识讲阴阳道理，就容易使人瞭解了。

“故阳强不能密，阴气乃绝。阴平阳密，精神乃治”这句话“阳强”是精神来了，“不能密”，不能自己保持住，阴气也没有了。阳极阴生，阴极阳生，道家的道理也就是医学的道理，《内经》的道理。男性在《易经》阴阳道理中代表阳，女人属于阴。过去譬如找人算命，算命先生问你乾命还是坤命，男人是乾卦，女人是坤卦。或者问你是阳命或是阴命，这是普通男女代表。

可是以道家的道理、医学的道理来讲，男人是阳吗？男人都是阴，只有一点是至阳之精。女人是阴吗？女人都是阳，只有一点是至阴之精，这叫做阳中有阴，阴中有阳这个道理。这两句话看是古代相传，但是学道要知道，学医也要知道；不过现在要科学求证，这就要科学家们想办法了。也就是说，用最新的科技来做实验，或者用量子力学、真空力学来讲这个道理，阳里头有至阴，阴里头有至阳。重点在中间那一点，所以说“阴平阳密，精神乃治”。

“阴阳离决，精气乃绝。”阴阳分开了不能调和，我们生命的真气就没有了。

## 小心四季邪气

**“因于露风，乃生寒热，是以春伤于风，邪气留连，乃为洞泄。”譬如我们睡觉，或者在旷野里头睡，尤其年当兵打仗的时候，那真的要懂这一套了。那时不管生命倒头就睡，累得什么都不管了。当兵打仗的很可怜，人不当人看。譬如说海军的人，天热起来不得了，但是有个规定，不准在甲板上睡觉，绝对禁止。夜里在甲板上睡觉有海风吹，很凉快，但是不到几个月就中风了，手就动不了啦。**

现在你们呢？对不起啊，家庭富有一点开冷气睡觉，贪凉快；尤其年轻人，夫妻也好，情人也好，开冷气做爱，只有四个字“包死无疑”。但是你当时不觉得。我常常碰到有些人，一看就晓得，这是伤寒，不得了的，很容易碰上，这就谈到“因于露风，乃生寒热”，所以春天伤于风，“邪气留连”，“乃为洞泄”，拉肚子。

“夏伤于暑，秋为痎疟，秋伤于湿，上逆为欬，发为痿厥。”夏天受暑热，秋天病疟。秋天受湿，湿气向上走，咳嗽不停止，因为肺气受害了，“发为痿厥”，手脚没有力气，筋骨都松懈了。

“冬伤于寒，春必温病。”另外还有讲“冬不藏精，春必温病”。这句话在哪里我忘记了，过去曾背过的。冬天过分受凉，冷了没有穿衣服，冬寒进去了，到春天患温病。

讲到春天的温病，两三年前我们还在香港，听到那个什么SARS（非典）。我就笑，我们这位市长也懂，我说那是温病啊！温病只要小柴胡汤就行了。我讲了以后，北京传开了，上海同北京小柴胡汤买不到了，贵得不得了。那个时候我不认识这个吕老板，认识他我就发一笔财了。所以就是这个道理，“冬伤于寒，春必温病”。

“四时之气，更伤五脏。”一年四季气候的影响会伤到我们的五脏，尤其现在加上科学的设备，冷气，我再三强调要特别特别小心。所以这里建筑的时候我跟建筑师讲，要想一个办法，使空调有冷暖的调控，但是开冷气没有感觉。现在大概做到了，还没有做好。将来建筑科学还要进步，千万不能贪凉。你们将来开冷气啊、电风扇啊，乱开是不得了的。“四时之气，更伤五脏”，要自己保养，就是刚才提到过的。

## 五味与五脏

“阴之所生，本在五味，阴之五宫，伤在五味。”我刚才提到西医讲自律神经，拿中国的奇经八脉来讲，由舌头接下去一直到会阴穴，包括五脏六腑，都是任脉的路线。可以说任脉中管血的；这个有关五脏六腑的，都是由饮食来的，与五味有关。所以学中医用中药要懂得五味、五色同五脏的关系。讲中药有五色，什么红色入心，什么黑色入肾啦，白色入肺，青色入肝，黄色入脾等。

几十年前学西医的外国人，笑我们是乱说。现在科学证明了，尤其是美国的科学，非常注重颜色了，就是我们原来讲的红色归于心，什么黑的归于肾。现在美国反而对我们的东西注重了，不止美国，外国都是。我们自己对自己看不起，可怜的地方的这里。所以怎么求进步，自己去研究，“阴之所生，本在五味，阴之五宫，伤在五味”，这个要注意了。下面念下去就好了。

“是故味过于酸，肝气以津，脾气乃绝。味过于咸，大骨气劳、短肌，心气抑。”吃太咸了不行，这个学医的要懂了，我是顺便提的，我不是医生。我们在外面久了，尤其是学生多了，你是哪里人？南方人，喜欢吃鱼腥吃咸的，尤其广东人、江浙的海边人，就晓得他的病在哪里了。如果他是西北人，看法又不同了，这些都有关系的。

“味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡。”味过于甘，像我们江浙一带喜欢用糖做菜，吃多了，也影响心气和肾气。

**味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚。味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则气骨以精，谨道如法，长有天命。**

这一卷都是讲养生的道理，接下来第四篇《金匮真言论》，是一个总论，这是用到医学方面来的。所谓金匮的匮是什么意思？古人把好的东西放到铁打的柜子里，重要又重要，秘密又秘密，医书上讲金匮就是这个意思。上面综合下来，第四篇最重要。明天再说了，下课。

# 《小言黄帝内经与生命科学》第四讲

## 读古文的方法

昨天下课以后有朋友说，古文很难念，我说古文很好念，繁体字更好念。中国的方块字，有边读边没边读中间；你这样读下去只要半年一年，古文也就懂了。有人听了很高兴，一个老同学李慈雄博士，就拿这个话来当笑话，也是真话，勉励人家。我们这个老同学，是斯坦福的老博士，我听了哈哈大笑来纠正他。我们在座的，好像也有人民大学国学研究所的同学，他们听了也笑我老头子乱讲话。

其实这个话很有道理，你们现在研究古文，中国方块字认识了一千多个，就是大学问家了。我常说的，我们小孩子读的《千字文》，只用一千个中国字，把上古到南北朝整个的文化大系，天文、地理、科学、政治，无所不包都讲了。所以过去有些外国人到我那里学中文，先学会这一本书，一年以后就行了，是真的。

所以中国字，刚才我说那个话大家不要搞错了，真的研究中国方块字，有几个方向，一个叫“小学”，是中国古代的教育。“六岁入小学”，学认中国字，因为一个中国字常常有好几个意义。学会了认字，一年半年，你学问就很好了，什么书都可以读懂，连科学翻译中文的也懂了。“小学”专门学认字，我们小时候读的，后来这个变成大学的专科了，真好笑。这是我们这一百年当中文化的转变。所以大家现在从简体字入手的更困难了，但是也不困难，先从认识中国字入手。

第二个，中国文化叫“训诂”，训诂是专门解释一个字的内涵，我们方块字同外国字不同，一个方块字包含了好几个思想概念。训诂之学是在汉朝两三百年中，学者专门研究文字的学问，所以汉朝的训诂之学叫做“汉学”。现在外国人讲我们中国文化叫汉学，这个观念是错误的，可是外国已经流行了，所以这方面要知道。尤其我们人民大学是我们太湖大学堂合作机构之一，校长也亲自来了，特别推荐你们国文研究所来。我看你们都可能是未来的孔子，所以我很佩服你们的努力。

第三个方向，认识中国字要研究音韵之学，音韵之学就是研究方言了。民国初年有一个语言学家，非常有名，清华大学的老教授赵元任。我们年轻都喜欢唱流行歌，我还记得有一首“教我如何不想他”，就是他的作品。他懂得方言，研究方言，甚至研究到国际的方言，这是一个实例。

## 文字语言的含义

讲到方言之学，我讲一个笑话，我不懂外文，有一次我的一个外国学生，是一个海军将领，好像是海军中将，是老一辈军人。他是跟我学《易经》的，还有著作。我们两个人都很有意思，他一个中国字也不懂，我也不懂英文，有一天两个人一起走路，没有话谈，因为没有翻译。后来无意谈起，我说言语都通的啊！人类上古言语是一个，现在变成英文啊、法文啊、德文啊、中文啊，其实都是一样。比如你们讲“YES”，中国人讲“是”，不是一样的音的？我说我们那里的土话问这个东西有没有，“诺”，跟你们讲“NO”的音一样啊！“爸爸”也是一样，“妈妈”也是一样。我们两个越谈越高兴，不到一个钟头的三步，逗出了两百多个字。他说中国美国一样？我说一样啊，本来一样，这就是讲语言学。所以你们学国文的前途很宽广。

我现在回过来说，中国字有边的念边，没边的念中间，那个意义差不多。前天还有一个广东的朋友告诉我，他是个医师，他忽然问我旁边的同学，实际上他是考问我。什么叫“咸”？这个中国字哪里来？我就一声不响听他发表高论。人家发表高论的时候静静听很有意思。他说盐是火上烤出来的，拿海水在火上一烤，就是盐，两个火现在叫发炎的“炎”。盐拿火烤出来，旁边三点水浇一下就变成“淡”了，“淡”是这样来的，他还讲了很多字。

我说是啊，中国“家”字，男人就是猪（豕），上面拿个盖子把豕盖着就是家，旁边加个女字就叫嫁人的“嫁”，女人就是拿个鞭子在旁边管这一条猪。所以诸位女同学把猪要管好，也是男婚女嫁。中国字要用这个注解，这个叫民间的训诂。讲起中国字很有一套，很有趣。又如“穷”（繁体字“窮”）字，人穷了，上面是个洞穴的穴字，身体都不敢正了，弯起来像弓一样弯在穴里，就是穷到了极点，无脸见人。很多的古字，你这样有边的认边，没有边的认中间，意义就懂了。真懂中国字，只要半年的功夫，所有的古书也就懂了。

我认为上古的人类语言是一样的，因为地区分开了慢慢演变。过去言语三十年一变，我现在看来十二年就一变，现在年轻人讲话我有些听不懂，很落伍了。譬如我也会上海话，我发音讲上海话人家就说，老师你那个是旧的上海话，现在没有人讲。

所以我们老祖宗知道言语演变不得了，后人不晓得前人的语言，所以把言语文字脱开了，把言语的意思变成方块字，这是我们特别的地方。我们中文只要几千个字，就保留了几千年的文化。我们手里拿的这个是两三千年的书本，你只要认得中国字，思想一点都没有区隔。外国字不得了，英文已经一百多万两百万字了，几十年前一百年前的英文古书，他们自己读不懂了，要专家来研究。我们不然啊！所以叫你们有边的认边，没有边的认中间。

可是我们这位老同学拿来开玩笑，这就是古代一个大禅师讲的，说讲话要注意，因为“一句合头语，千古系驴橛”。尤其在上面的领导人，或者老师一句话说出来，千古以来都

跟着这一句话跑了，自己反而没有思想。驴子是形容笨，只要在一个旷野里打一个桩，行路的人都把驴子系在上面，这叫“系驴橛”，这是古文。这个橛子我们南方人不叫橛，叫打桩。你了解了以后打橛、打桩，地方语言分开了，所以相同意义的字，你认识一个字，其它的字也懂了，随便用打桩也可以，打橛也可以，读书就那么简单。因为昨天我们听笑话，听了很开心，所以今天讲一下。

## 经脉对照天时

刚才我首先讲，那么好的天气，耽误了你们的假期，在这里听这个课很辛苦。这是中国文化，很重要哦！不是只对医学哦！尤其你们学中医的同学们，更要注意了。最好是大医生们有个组织，或者学校，我们大家来讨论，因为《内经》里可以找出许多新的科学的道理，只是大家都看不见。我问医学界的朋友们，大家都没有好好读过《黄帝内经》，只有“选读”。选读有什么用！不过我现在只能采用选读，因为时间来不及，只有几天，第一天还勉强讲过一点。

现在我们看卷二《阴阳别论》这一篇，关于生死的问题。我们学中医的要懂阴阳五行，学中医必须要学阴阳五行，再三提起注意，阴阳两个字不要看得太复杂，那是代号，逻辑代号，不是固定的。我大概念了一下，只提要点，你们自己研究。

**黄帝问曰：人有四经十二从何谓？**

“何谓”是古文，白话翻过来就是讲什么，怎么讲的。黄帝问他的老师岐伯，一个懂医的神仙，什么是人的四经十二从。

**岐伯对曰：四经应四时，十二从应十二月，十二月应十二脉。**

四条经脉太阳、少阳、太阴、少阴等，这是关于人体的重点，与春夏秋冬四季都有关系—春脉弦、夏脉洪、秋脉浮、冬脉沉。人的生命是个小天地，天地的大法则就是与人的身体一样相同的，这叫天人合一。不是这个天跟人怎么合，而是说，生命的法则那个动力跟天地是同一个规律的，所以叫天人合一。

十二从指十二个时辰，与十二个月相对应。十二个月也对应十二经脉，十二脉指手三阴、手三阳、足三阴、足三阳。一年四季春夏秋冬，我们身体及情绪的感觉也有春夏秋冬。我再讲个小事，跟我久了的同学就知道我有一个习惯，他们每天早上先把当天的气象报告给我。最高多少度，最低多少度，今天是什么湿度，知道了以后你就晓得穿衣服了。其实你要讲养生之道，这些通通要注意。我常常说，温度多少度上海台是讲上海的气候，到苏州到吴江又不同了，北京台是报告北京。温度湿度有科学报告，但是有一个适应温度的问题。我是怕冷，他是怕热，有时温度低了，那个怕热的觉得很凉快，这是本身适应的温度。所以我常常讲，要懂这个才科学。

## 脉分阴阳

**脉有阴阳，知阳者知阴，知阴者知阳。凡阳有五，五五二十五阳。**

“五五二十五阳”，这句话到底讲些什么？所以学校不教这个也对，因为你看不懂。这是从《易经》来的，是古代的数理科学，根据天文来的，这一篇就讲这个东西。阴阳昨天大概提过了，一年，一月，一天，都有阴阳；像我们现在是下午五点多钟，属于阴，十二时辰现在是酉时。这个就要注意了，你们现在不懂，所以我告诉大家，中国的文化很奇怪的。

我当年二十一二岁，还在带兵的时候，我们被日本人打得什么都没有了，手表是长官戴的，士兵没有，不像你们现在什么都有。有一天没有戴手表，在野外走得很累，不晓得是几点钟了，有一个老兵用鼻子嗅一嗅，嗯！三点半。我说你怎么知道?他说闻得出来啊！他说闻得出来啊！司令官。我说你得鼻子很特别，闻得出来？他说司令官这有道理的，你看猫的眼睛什么时间放大，什么时间缩小，都有一定的，我们的鼻子也是一样。我听了无比的佩服，很想请他做诸葛亮。

其实后来我自己也懂了，人体的呼吸，自己的感受会知道，这是脑的科学，也就是智慧。现代人非常依赖物质文明的科学，依赖机器，人就作废了，很可怜。所以讲到五五二十五就要懂得阴阳之学，五天一候，三候一气，六候一节，这个数字是粗的讲。《易经》告诉你“天数五，地数五，五十有五，其用四十九”，留一个一数不用，因为数理的道理，所有的数只有一，二不是数，是一的相对。一的以前没有数是个零，零是没有吗？不是。零包含的意义，是一个圈包含了无穷数，无量数，不可知数，空跟有也在内。所以一以前的零，你们学会计的，还有管财政的，会做生意的这些大老板都是从零开始的，现在很赚钱。所以零里面有无穷数，这句话就是讲这些。

## 分辨阴阳

**所谓阴者真藏也，见则为败，败必死也。**

人身上那个气，有阴有阳。换句话说，我们本身生命随时都有个能量，你自己必须认得，这个能量有阴气，有阳气。这并不是说阳就是好阴就是坏哦！这两个是代号，你善于应用就是控制阴阳。我们以前学这个阴阳八卦之学，那个老师也会这一套，但他道理不懂。当时我们跟他学，他要我们先会背，背什么阴阳这些东西，前一两句就会把你吓死了。

**阴阳顺逆妙难穷 二至还乡一九宫  
若人识得阴阳理 天地都来一掌中**

中国的文化很奇妙，什么科学啊、神秘学啊，都把它用文学来表达。因此我说中国文化的基本在文学。你看他说“阴阳顺逆妙难穷”，很漂亮的诗句；“二至还乡一九宫”，就吓死你了。“若人识得阴阳理”，假使这个人懂得阴阳这个法则，这个道理，就是说数理科学应用起来，“天地都来一掌中”，整个宇宙掐指一算，就都明白了。阴阳家算命看风水的，不用带算盘，四个指头一掐，这个上面都是数字，就像是电脑。所以你看唱京戏的诸葛亮穿个袍子，掐指一算，什么西方庚辛金，旁边有人听到就已经知道了。

“二至还乡一九宫”，“二至”就是冬至、夏至，冬至一阳生，夏至一阴生，冬至起阳能从地心向上走，阳气开始了，为地雷复卦http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua24.png。夏至那一天，阴气慢慢从地心往上走，阴气来了，为天风姤卦 。所以冬至是阳生，夏至是阴生，“二至还乡”，回到本位上。“一九宫”是两个代号，出自《易经》。一阳生是一，夏至一阴生是九。因为中国把这个数理浓缩下来，天地间只有一，一里头有五个阳数一、三、五、七、九，双数二、四、六、八、十是阴，也是五个。给你讲通了就简单明白。所以“二至还乡”，回到本位都是零，就是“一九宫”。他说你懂了这个原理，就懂得什么气脉，什么都懂了。老实讲我们当年学军事带兵的这一套还用得上，有时候说这个仗打不打，什么时间开始放第一枪，敌人才一定打败，都要算一下。所以说大将者上知天文，下知地理，这都是旧的秘密。

“阴者真藏也，见则为败，败必死也。”就是说你判断身体发病征候，这个阴气已经败到什么程度了，如果快要死了，就不能开药方，开了药方就怪到你医师的头上了。

**所谓阳者胃脘之阳也。别于阳者，知病处也。别于阴者，知死生之期。**

最重要的是中间这个胃气。“别于阳者，知病处也”，这个时候你清楚晓得病情在哪里。“别于阴者，知死生之期”，你认得他阴气来了，就晓得他有多少天会死，这就是医理了。我们学医的同学要注意，真的如此吗？真的。譬如你们在西藏学密宗，用印度的那一套，什么情形几天会死，什么时间死，都讲得很清楚。《黄帝内经》这一本书中也都有。现在你读了《黄帝内经》，就晓得密宗那一套，究竟是中国去的还是印度来的，也都搞不清楚了。这两个文化在上古已经交流了。

## 三阳开泰

**三阳在头，三阴在手，所谓一也。**

阳为什么三个呢？所以中国几千年到现在还是喜欢过阴历年，过年在门口贴了“三阳开泰”。你们年轻人看到过没有？在大陆还有看到啊！那很稀奇，中国文化真伟大。你看门上贴着“三阳开泰”，现在的人画三只羊，都变成儿童漫画了。

“三阳开泰”是讲天地的卦气，刚才讲到每一年、每一天都分阴阳，一天的子时是一阳生；一年是阴历的冬至那一天开始，冬至一定在十一月，就是子月。画一个卦给你看，就是图案，这个图案做标记你看起来很容易。画六阴的坤卦 ，阴卦是代表下半年，到了冬至一阳生，冬至一阳开始了。什么叫阳呢？地球下面那个热能开始向上面放射。我们晓得太阳、月球的放射功能影响地球，我们地球的放射功能也影响别的星球，一切都在放射，学物理应该懂这个。所以冬至一阳生，地球本来由冷到极点，收缩的功能开始回转了，向上面冒出来了，还没有冒出地面，这叫一阳初生。这个图原来叫坤卦，因为地球回转来一阳初生。这个图原来叫坤卦，因为地球回转来一阳初生，下面三爻变成震卦雷 ，这个电能向上走，上面三爻还是地，叫地雷复卦 ，就是复兴，重新回转来。这是讲阴阳八卦的道理。

到了十二月，这个地球的热能向上冒，还没有到地面，冒得比较高一点了，所以第二爻也变了，两个阳出来了，二阳来了，阴历的十二月地泽临卦 。

到了阴历的正月，这个地球阳气向上走，我们说正月过年了，三阳了，三阳这个卦叫泰卦，地天泰卦 ，新的一年开始了。所以我们中国人过年在门口写上“三阳开泰”。现在讲三阳，大家不懂阴阳就变成三只羊了；羊代表泰卦也不错，是这个道理。这个中国文化根本很简单，像儿童漫画一样。

所以“三阳在头”，阳气到了上面。譬如我们睡觉清醒了，眼睛睁开了，三阳开泰。“三阴在手，所谓一也”,这个法则是一个东西，生命是一个功能，上走，下走，左右摆动，怎么样来的呢？

## 知阴阳、辨生死

**别于阳者知病忌时，别于阴者知死生之期。**

如果能够分辨出来阴阳，观察诊断出来的话，你就晓得这个人为什么身体不好，病在哪里，特别要注意时间了。对分别身体的阴阳，你们不是打坐修道学佛吗？自己身体这个都搞不清楚，都白搞了。“别于阴者”，学佛有功夫的人，活了几十岁，佛家禅宗很多有工夫的老和尚，晓得自己这个身体靠不住了，先吩咐徒弟明年你几时来看我，他没有讲原因，到时间他宣布走了。

大家都晓得，尤其江浙一带都晓得济公，济公真有这个人，不过小说把他写得很神，把很多人的故事都堆到济公身上去。但是济公真是个得道的人，他的文学特别好，我很欣赏他几首很特别的诗。他有个朋友卖包子的，济公经常去吃他的包子，当然不会付钱的。可是他对济公很好，很恭敬，从来没有讲，你吃了我那么多包子也没有付过钱，他都不怪他。这个老板有一天说：“师父！听说你会作诗，会画画，你怎么不给我画一张画作一首诗啊！”他听了就说：“我应该给你写，拿纸来。”于是就画了一幅画，写了一首诗：

**五月西湖凉似秋，新荷吐蕊暗香浮。  
明年花落人何在，把酒问花花点头。**

“五月西湖凉似秋”，那一年气候不同，五月吃粽子，但西湖天气很凉快。“新荷吐蕊暗香浮”，荷花开了，那个荷花的香味淡淡的，所以叫暗香，自己画荷花写了诗。“明年花落人何在”，不晓得明年荷花开时，你啊我啊，这些人到哪里去了。“把酒问花花点头”，人不知道花知道。实际上济公已经告诉他，我吃你的肉包子不久了，明年我就走了，到那个时候他真的走了。所以中国文学有一句话，把整个人生描写完了：“年年岁岁花依旧，岁岁年年人不同。”这是时间的变化，社会的变化，都是白话，比现在手机上的黄色笑话好得多了。

刚才讲到济公和尚生死预先知道，是修行的工夫，禅定的工夫来的。他把自己身体内部已经观察得很清楚了，叫做“预知时至”，预先知道自己的时间到了；但是他绝不会宣布。

这一篇里的这个题目很重要，《黄帝内经》你们将来自己花一年两年，年轻的同学们好好用功，每天花半个钟头，研究一段也好，看一段也好，读会了，至少晓得题目，可以吹牛嘛！去骗人嘛！前面这篇题目叫《阴阳离合论》，而且阴阳离就是生死分开了，都是文学境界。道家有一个工夫，也是医学来的，这种方法叫做离合神功，修到生死有把握。所以这一篇当中说到生死的问题，尤其是做医生应该要懂得。

**别于阳者知病处也，别于阴者知死生之期。三阳在头，三阴在手，所谓一也。别于阳者知病忌时，别于阴者知死生之期**

这个别是分别清楚，辨别清楚。辩论的辨中间是言字，有边的念边，没有边的念中间，办事的办（辦）中间是力字，辨别这个辨中间是一点一撇。所以别于阳者，这个别以逻辑的分析，思想辨别得很清楚，对自己也好，对别人也好，晓得病在什么地方，在五脏六腑哪个地方，关键在哪里。别于阴者就晓得死生之期了。刚才我还提到，这是真的吗？真的。可是，有没有方法把自己生死拉回来？那就是前两天我们讲的，就要修持了，就是要做工夫了。上药三品神与气精，靠神气把它拉回来。所以道家讲可以长生不死，不是吹牛的，只是我们没有做到而已。

“谨熟阴阳，无与众谋。”所以你们讲修养修道的，做医生的，那是智慧之学。我们晓得医者意也，是当年我父亲教我的。医者意也是意志思想，没智慧思想你不要学这个医。所以高明的医生，有智慧的观点，“谨熟阴阳，无与众谋”，你自己的智慧认得，看得清楚，不要听人家乱讲，不要问人家，“众谋”是跟人家商量，你自己都搞不清楚，问人家干嘛！医者意也，智慧的成就，同学道一样。

## 来去、动静、阴阳

**所谓阴阳者，去者为阴，至者为阳，静者为阴，动者为阳，迟者为阴，数者为阳。**

这个“数”，就是来去快速，因为跳得太快，就看出来了。

**凡持真脉之藏者，肝至悬绝急十八日死，心至悬绝九日死，肺至悬绝十二日死，肾至悬绝七日死，脾至悬绝四日死。**

他这里头告诉你，藏脉中间有个功能，我们普通练气叫做元气。脉的基本发动，真脉、藏脉，这个也分阴阳的，动的为阳，迟的、慢的为阴。“凡持真脉之藏脉者，肝至悬绝急十八日死”，在病情危急时，你把脉一碰到肝脉这一部分非常紧急跳的，配上病情，配合其他的条件，十八日就死了，这是特殊情况的判断生死。“心至悬绝九日死”,心脏脉空了，两头搭不上了，虽然他还活着，你再看他的气色，这个病人九天就有生死危险，判断也很复杂。

**曰二阳之病发，心脾有不得隐曲，女子不月。**

他说“二阳之病发，心脾有不得隐曲”，这是讲一般的病情，是心脉，心脏这一部分。脾脉，我们讲肠胃重要是脾，你们学中医的有没有学解剖学啊？解剖一下你就懂了，没有看过私人不要学医了。“女子不月”这个女孩子月经不来了，你摸到脉跳到这里就是怀孕了。所以万一女孩子碰到这个脉象，你自己摸一下，这个脉这里有跳动，赶快想办法，要不然爸爸妈妈知道了会骂你。好了，下课。

## 生死离合的问题

刚才吃饭以前我们讲到生死离合的问题，我们活着有几个大问题，譬如清醒与睡眠；怎么清醒？怎么睡眠？精神思想是怎么来的？究竟是唯心还是唯物？是在脑子里头想吗？现在科学医学说是脑子，但是，究竟是不是脑子在思想，还是个大问题。现在脑科学研究非常发达，尤其在国外。

我们东方这一套，中国与印度这个打坐修行，在外国越来越流行了。现在脑科学在国外有很多研究，甚至用机器可以测验，做工夫的程度也可以测验得出来；甚至思想会有颜色出现的机器也有了。只是我们国内没有。另一个是白天思想跟夜里做梦的问题，其实《黄帝内经》里头都有了。

刚才讲到生死这一篇里，那些病人怎么死？怎么生？几天死？几个月死？都是可以诊断的。所以我们生命的脉象，过去只用三个指头把脉，其实不是只靠三个指头，是靠观察气色，再用三个指头按脉象才可以诊断出来。甚至印度的医学变成中国密宗的方法，学密宗的人经由两个鼻子的呼吸，可以测验出来个人大约还有几年寿命，或者活到多少岁。这些都是可以预知的，属于生命的科学，不是迷信；因为一般人不知道，而把它当成迷信了。《黄帝内经》里的这一段，我们只提了一个要点，详细的要配合去研究。

除了这些以外，快死的人是不是拉得回来？有可能，但不是靠医药，而是靠自己。我再三提过道家的观念，是有药救命的，这个药不是矿物质也不是草药，而是本身生命本有的，要自己把它发动，也就是精气神三样东西。我们吃饭以前提到这一篇，也请大家注意。

## 渗透进体内的风

**其传为风消，其传为息贲者，死不治。**

风是什么？我们医书上讲“传”，“传”又是什么？譬如我们伤风，我常常说伤风跟感冒是两个东西。我们过去都讲伤风了，受凉了，那是没有细菌的，是风邪的进入，衣服穿得不够，或者某一部分有风进来了。风从皮肤都可以进来，重点在鼻子。感冒有细菌，伤风不一定有细菌，不过伤风停留久一些就长细菌了。

水果放在那里没有虫的，水果烂时，是从里面烂起。所以有句古文，是说做人的道理，也是政治上的大道理：“物必自腐而后虫生，人必自侮而后人侮之。”他说如果自己里头开始烂了，内在的功能不行了，慢慢才腐朽，水果才会生虫，是物理的自然反应。做人也好，国家的政治也好，如果自己内部搞不好，出了问题，别人才乘机而来。所以学医跟政治的原理常常是连在一起的。其实整个的社会，整个的国家，还有我们的身体都是同一个道理。

所以讲到这个“传”字，伤风感冒，外面传进来先到鼻子，鼻腔里有细菌的话，感冒停留十天八天，没有另外并发，肠胃没有不好，细菌在鼻腔里就死亡了，变鼻水出去了。如果肠胃不好或者有其它的并发症，伤风马上变成感冒。风一部分一部分地渗透过来，这个“传”就是渗透。所以看中国古文的医书，就要看清楚，才知道什么叫做“传”。

“其传为风消”，譬如说伤风一进来，鼻子受凉，消就是深入严重了。我常常告诉年轻人，把领子拉高一点，尤其现在女孩子爱漂亮，受西方的影响，坦胸露背。我们中国人以前领子是高的，现在是越露得多越好，是时髦漂亮。我说将来下个世纪的人不要穿衣服了，最好把皮都扒掉，那就更是漂亮。现在人爱瘦，以前人爱胖，这个里头还有很多政治风气的作用。这个进来的风，气传过来了，“其传为息贲者，死不治”，他说我们里头的气很充足时，虽然走动传布，并没有关系，贲就是自己内在的生命本身的风力不够时，气息积结了，就死了。

## 内部及胃的毛病

**曰：三阳为病发寒热，下为痈肿，及为痿厥腨(shuàn)(疒肙)(yuān) 。其传为索泽，其传为颓疝。**

如果再严重时，这个里面有发炎，发炎过分了，慢慢内部有腐蚀的作用就变成痈肿，生瘤子、生东西。我常常发现很多人去检查，发现有个东西，怕死了。其实不要怕，自己可以调整，也可以吃药，也可以用呼吸的方法慢慢地减少，把它消了。

**曰：一阳发病，少气，善欬，善泄。其传为心掣，其传为隔。**

这是讲阳气，我们讲了半天是依文解字，照文字作注解；读书不能这样读，要自己实证。 “一阳发病”就是现在人讲体能不够了，自己的健康不好就发病了。气少一点，咳嗽或者拉肚子，慢慢地严重了，“其传为心掣”，就是衰弱的功能到心的部分，这个心不是理念抽象，是实际的在胸口部分。“其传为隔”，人就不大想吃东西，我们晓得是隔食病，就是隔住了。有时候做医生开药，给你吃什么药呢？很高明的医生给你吃清喉咙的药。喉咙的药跟胃上的隔食病有什么关系呢？绝对有关系。譬如有个成药叫“清咽利膈丸”，我们说咽喉，左边是咽，右边是喉；我们吃东西，咽下去经过喉咙到胃，当咽下去时，气管会收缩一下，这个很巧妙；所以左边是咽，右边是喉。

我常常笑有些演电影的朋友，因为我的朋友很多，也有电视公司的老板，也有搞电影的。我说你那些演员训练好一点嘛！他问怎么啦？我说有些武术都不对的，剑都乱砍。剑怎么拿，刀怎么拿，我看都不对。我说人拔剑自杀，看到你们杀的部位不会死的，那是喉管，断了也可以医治。

你看唱京戏的拔剑自杀，一定是气管，一断就死了，我说你怎么演的啊！他说老师你去一下现场指导。结果我去了，那些电影演员武术有人替代的，演员本人没有本事，都是替代的演出来的。结果弄了半天，我说你这个脚步也不对嘛！这个拳也不对，搞了半个钟头。那些人说，老师请你回去好不好！你站在这里我们没有饭吃了，我们是演戏的，你教我们真的！我说有道理，就不讲了。

这一段我希望你们看一下，读一下，我想争取时间，赶快跳过去讲别的，我这样做对你们不是不善良，很善良，希望你们自己多用功看一看。可是对不起你们，因为一篇都没有讲完，我只能提到一点；整个《黄帝内经》东西很多，要在几个钟头里面讲完，很难。

昨天有位大医生，我笑他是我的医师顾问，他也在这里听课，他说，当年他读医术的时候，这些是不准看的。前几十年，这些都是属于唯心的，现在重新来听感慨很多。你们年轻的一代，多读这些书很有用处，因为这也是中国文化的宝库。

## 说梦

下面我们讲有关梦这一段，我们先找到卷五《脉要精微论篇第十七》这一篇。我告诉大家一个习惯，千万注意题目，这一篇的题目很重要，题目不要乱编的，这个是脉要的精微。

**是故声合五音，色合五行，脉合阴阳。是知阴盛则梦涉大水恐惧，阳盛则梦大火燔灼，阴阳俱盛则梦相杀毁伤，上盛则梦飞，下盛则梦堕，甚饱则梦予，甚饥则梦取，肝气盛则梦怒，肺气盛则梦哭，短虫多则梦聚众，长虫多则梦相击毁伤，是故持脉有道，虚静为保。**

这一段就提到了梦，只提一点。几千年的医经注意梦的研究，但是《黄帝内经》只提一点点；我们中国儒家的书《礼记》里头也讲到梦。至于学佛，尤其在西藏，我就常常笑学密宗的念咒子打坐，经常来谈梦这个东西：哦！我昨天梦到菩萨告诉我什么。我说中国人一句老话叫“痴人说梦”，老是来给我讲梦，听到就烦。我说那是与医学有关的，其实梦是精神的反应。

每一个人都有梦，前天也讲到，一辈子没有做过梦的人很少，当然也有。我碰到过几个，有男的有女的，一辈子没有做过梦，很特别。我们普通人睡眠，拿医学来讲，脑不是全部休息，只有一部分休息。

还有，人自己可以造梦，这个不能玩。有一种方法，道家、密宗都有，就是有一种做巫师的人，用这个方法修梦成就。修成功了可以前知，什么人来看他，问他什么事，都知道。他似睡非睡练习的，很危险，脑神经会错乱。

我们每人每天都有梦，有思想就有梦，但是睡醒后，都觉得睡得很好没有做梦。其实有梦，但是忘记了。真正记忆力很强，打坐修定的，修道家佛家功力高有定力的人，他完全清楚自己的梦。我们普通人一醒来梦境就大多不知道了。

譬如你观察研究一个人，学医的真的要看的现象很多，我们看一个人睡觉，没有一个安详的，保持一个姿势不动绝对做不到。任何人躺在那里睡着了，不是脚动一下就是手动一下，抖一下，一定动的。有些躺在那里还在笑，还在哭，再不然像我们带学生带兵多了，看这个家伙没有睡好，他那个眼球睡着了还在动，他在做梦。而且还可以造梦，故意害他，在某个穴道上一点，他就做梦了。这些同医学都有关联，就是梦的道理。

还有你们到街上去看，过去那些都是禁书，现在很流行，就是周公圆梦的书。为什么用周公呢？孔子也做梦啊！孔子说“久矣，吾不复梦见周公矣”，孔子自己承认常常梦见周公。《庄子》里头讲“至人无梦”，愚人也无梦。除非得到的人，工夫到了没有梦，白痴的人也没有梦。真正好好地修持，很清爽的，可以自己有意去做梦，乃至第二步工夫可以控制梦，第三步工夫可以变更梦。譬如梦到火了，我把它变成水。还有梦中梦，不晓得你们有多少经验，像我年轻的时候有几次，自己晓得在做梦，自己梦里说我在做梦了，我偏要把这个梦改变，做别的梦，它马上变另外一个梦，这叫梦中梦。现在医学上研究精神科的问题，从西医讲，精神科与脑科都与梦有关联的。

## 病和梦

《黄帝内经》告诉我们，身体阴盛就梦到水了，而且你很害怕给水淹了，这就晓得自己身体阴气太盛。你们学中医的知道，吃一点药就把它改变了，不改变可以锻炼一下身体。

《周公圆梦》上很多的迷信，不过有时候迷信还是与现实生活有关的。倒霉的时候梦见黑暗的东西比较多，运气好的时候，亮的多；很少人做彩色的梦，多半是阴的。梦中能够看到彩色的很少，梦中见太阳光的更少，几乎没有，但是也可以做到。阳多梦到火，阴多梦到水，阴阳俱盛就梦到打架，或者参与战争，或者梦到杀人。

“上盛则梦飞”，这个梦像我小时候经常做，很舒服，要飞就飞起来，而且看到房子，看到什么的，很舒服。现在老了，飞不动了，没有力气了。当然你们年轻还可以，就是气盛而且沉不下去，则梦飞，自己在空中飞，但是飞得不高，飞得很高那是工夫了。

“下盛则梦堕”，有时候梦到去旅行，到高的地方跌下来了，晓得自己本身有问题。太饱了就梦到给人家东西，太饿了就梦到想吃东西。肝气盛容易发脾气，梦中跟人吵架，自己就晓得肝气太盛。或者我们梦到遭遇很多事情，很难过，伤心痛苦的事多，那是你的肝有问题了。太内向，情绪不肯发出来，闷在里头，肝就有问题。肺气太多就梦哭，肺部有问题，梦到悲哀的事，爱哭的。

## 体内的三尸虫

“短虫多则梦聚众，长虫多则梦相击毁伤。”所谓虫是寄生虫。以道家来讲，我们这个身体不是我们自己的，是个世界，每一个细胞是一个生命，而有很多的细菌在寄生。所以道家说我们身体里有三尸虫，很多很多，所以要把三尸虫杀死。道家用的药，过去炼丹黄金啊、白银啊，这些毒药练成丹吃下去，把身体的三尸虫杀死。他的意思是把肠胃变成黄金打的。这是我的想象，你想想看，五脏六腑变成真金白银！他的目的是杀三尸虫。

我们身体内部的世界，照西方医学的研究，假设吃一碗饭，自己需要所吸收的不到四分之一，其他的供给内部那些众生的需要，尤其我们中国人喜欢吃白饭。我们抗战的时候合日本人打仗，打得粮食都没有，日本人如果没被原子弹炸，最多再一年也就投降了，因为没有粮食。德国人研究，把中国人的大便提炼养分出来还可以打三年。这是真的，不是笑话，所以德国人很怕。因为我们中国人，尤其南方人喜欢吃米饭，五六碗七八碗塞下去，都没有消化掉，提炼出来还是营养。

我们吃下去很多营养都在喂虫，而且我们人体内部没有那些虫还活不了。譬如蛔虫，现在医学怎么研究我没有接触了，过去西方的研究，人体里头总有一根根很小的蛔虫，它帮助你肠子消化。因为它在肠子里头，所以有时候肛门发痒；女性呢，则前阴后阴偶然发痒，也是小虫细菌。所以我们整个的身体有三尸虫，全球现在有六十多亿人口，我们身体内也有六七十亿众生，你把身体弄健康，也做了功德，因为里头的生命要活着；身体生病了，你对不起这些众生。所以这里讲“短虫多则梦聚众”，梦中觉得很多人，就像军人带兵，自己站在上面阅兵，这个境界很痛快，很威风。实际上以病态来讲，是里面某一部分的小虫多。如果长虫多，则梦到打架。

“是故持脉有道，虚静为保”，作为一个医生，对于病象、心理作用，都有它一定的诊断规则。所以说光看脉象，三个指头一按，或者舌头一看就做诊断，以《黄帝内经》来讲，太草率了。要多方面研究清楚，望闻问切这些条件都要包括在内。

## 思乡病

下面是讲按脉的问题，又讲到原来春天的情况，所以很多篇要集中起来研究才好。你们年轻正在读书，也可以把《黄帝内经》中间的某一段要点抽出来，跟前面要点配合起来，把它连接起来。譬如我们昨天讲到一年四季春夏秋冬，这里又提到这个，不过脉象内容不同，不是重复。

“春日浮，如鱼之游在波。”这是讲气脉的活动，乃至脉象。所以春夏秋冬看脉，你要把时令分清楚。至于这一篇，我个人的经验，地区不同看脉不同。譬如我说浙江海边人，抗战合日本人打仗的时候我在四川，那个时候四川不是现在哦，现在是买一张机票到西藏都很容易。我们那个时候是“蜀道难，难于上青天”，这是李白的诗，那是很困难的。到四川我接触那些学医的朋友，他们的理论不同，诊断也不同。所以看病的时候，都要了解背景。

现在年轻人移动的多，有些北方人跟着父母南方长大；西部的人，跟着父母在东边长大。但是我的习惯，还是像当年带兵带部下一样，你贵姓啊？叫什么名字？再一个就问履历，因为每个地方的人，个性、生命、能力都不同。譬如你带一个部队，一半是汉人，一半是回教人，那你伙食要办得不同。北方人一个礼拜不吃面，当兵的不得了，赶快做面吃。南方人在北方一个礼拜不吃白米饭，活不下去了。这些你们现在都不知道，将来你听懂了，才知道学医、做人，道理都是一样。

譬如我有一次，抗战在四川，我年纪还很轻，忽然难过生病了，我就找中医看，也吃了两三帖药，我也自己认为懂一点医的。那个西医的朋友说，哎呀！你这个有问题啊！问题在哪里他也讲不出来。有人告诉我，成都有一个老医生，是儒医。儒医不是做医生的，是在家里读书的，前清的举人。他医理很好，也不大给人家看病；不过你不同，叫某某人给你介绍就行了。这是一个老前辈，成都的五老七贤之一，都是有学问、地位的人，前清的遗老，名气很大，他一定会买你的面子，去找他介绍就成了。

我就去找他，说某某老先生医道很高明，听说他门槛很高—古人大门进来有个门槛，地位高门槛就高—所以请你介绍。他说我陪你去。听说刘遗老来，医生出来大门迎接，遗老替我介绍，当然替我吹捧一番。

他很讲礼貌，我也很礼貌，不过我穿传统的军服，那个老一辈的人看到这个军服啊，两个味道。我说对不起，我没有别的衣服。哎呀！你们现在为国家出来打仗，值得尊敬啊！

他看来半天说你没有病啊！我也觉得我没有病，只是一点精神都没有，而且也觉得很难过。他又说你是有病。他刚才说我没有病，现在又说有病；他说对不住，你的病是“思乡病”。听到这一句话，我当时精神为之一振。我小时候出来读书，祖母包了一包故乡的泥巴，用绸布包得好好的，压在我那个书箱下面。她吩咐我，孩子，你到远地去了以后，有时候难过，自己家这个泥巴抓一把，泡一点水喝了就会好。祖母讲的，我当然是！是！是！觉得开玩笑，哪有这个事，不过她已经放在书箱里，当然要带走。

儒医提这一句话，我就想起祖母的泥巴，可是我的书箱，打仗走那么远早就丢了，书也丢了。我说老前辈你说得对，现在怎么办？他说你是脚底人吧！四川人讲外省人叫脚底人，长江下游，在他们下面。我说是浙江人。他说你去买一点浙江的咸鱼吃就好了。哎呀！越听越高明，赶快站起来行个军礼，出来叫部车子直奔那个市场买咸鱼。到了浙江咸鱼店门口，闻到那个咸味，一闻就好了，又把很贵的咸鱼买回来吃了。真是高明的医生。讲到这里，一个钟头了，先休息一下。

## 关于梦

刚才讲到梦，《黄帝内经》所提到的梦只是一部分，《礼记》上也有一部分，大致相同。梦是个很深的学问，医学同心理学、同脑的关系，以及神经科学都有关联。你们年轻人听了不要拿到鸡毛当令箭，因为在《黄帝内经》里，讲梦就是这几个原则，如果拿这个来概论一切的梦是不对的。

再补充一下说，梦是很奇怪的东西，佛经上有一句话“如梦如幻”，对于整个的世界看成一个梦。《庄子》第二篇《齐物论》，最后结论有一个蝴蝶梦。中国文化中《庄子》的蝴蝶梦，吕纯阳的黄粱梦，唐人笔记里头的南柯之梦，都是哲学方面的东西，也是科学，讲人生活在这个世界，生死存亡就是一场梦。所以你们看过《三国演义》刘备三顾茅庐那一段，提到一首很有名的诗，是诸葛亮在南阳高卧隆中，起来跟刘备见面时所作的。

**大梦谁先觉，平生我自知。  
草堂春睡足，窗外日迟迟。**

人生是个大梦，这个梦真正研究大概分五大类。《黄帝内经》、《礼记》所讲到的是“病梦”，是身体里面有一种变化的现象。《黄帝内经》这一段我给打家抽出来介绍，“日有所思，夜有所梦”。梦很奇怪的，有时候梦到过去心里的片段，不是这一辈子，包括多生累积的事情片段，连起来变成梦，所以梦能够知道过去。但是也有很奇怪的梦，能知未来，不晓得你们有没有经验。我年轻的时候做梦，梦到从来没有到过的地方，后来到了那个地方，觉得这个地方我来过，想不起来是什么时候，一下想起来，是在梦中，一模一样；甚至没有见过的人，也会在梦中先见过。所以梦能知未来，也能知过去。

有时候自己有一个思想出来了，譬如相思病的人，梦中就会团圆，所以唐人的笔记小说《倩女离魂》，就是描写离魂症的状况。医学里头也有这个。中国的医学离魂症，男女爱得太厉害了，结果灵魂出窍，离开身体了，还跑到对方的家里结婚。过几年回来把全家吓死了，因为她还躺在床上，等于一个植物人。然后带她到房间一看，床上那个活起来了，灵魂跟身体又复合了，这是有名的《倩女离魂》。这个历史上的故事，不完全是小说，这种叫离魂症。

## 危险的梦游症

另外有一种叫梦游症，夜里梦游，尤其是带部队、带兵的时候，最怕这个事情。这个名称过去部队里叫“闹营”。所以做首长、做长官很痛苦的，要懂种种的状况。譬如你带一百个兵，要先观察环境，这个里头牵涉到迷信了。如果住人家的庙子，住人家的祠堂或者老房子，带兵的有地方就住，管它风水好不好！可是你要管，因为就怕碰到一种状况，一百个人正睡得好好的，忽然有一个兵起来拿枪，子弹上膛，冲啊！这个是闹营，就是梦游症。当然带兵官碰到这样一定倒霉受处分，因为带领得不好。

碰到闹营，带兵官自己要镇定，如果自己昏了头，那就很严重了。这个时候第一个要喊口令，全体立正，然后卸装，全部睡觉。第二天问他做了什么事，统统不知道。这种病症，现在命好没有碰到，碰到战争的时候，你是学中医西医的，请你做军医，这个时候军医的责任很重要，要懂这个梦的问题，梦的学问是很深的。讲到这里，你不要看了一点《黄帝内经》，就以为听懂了，梦也知道了，那我就告诉你，你还在做梦，没有完全懂啊！

## 气合成为有形

现在我们看卷三《六节藏象论》这一篇，我们挑重点来讲。

**帝曰：善。余闻气合而有行，因变以正名。天地之运，阴阳之化，其于万物孰少孰多，可得闻乎？**

这是大问题，很大的科学问题、哲学问题。黄帝问道，听说“气合而有形”，我们人生下来，佛学讲这个生命是三缘和合，除了精虫和卵子外，必须有一个东西，佛学叫“中有”，就是我们普通讲的灵魂，必须要有中有身和男人的精虫女性的卵子配合，才能构成一个人。这是佛学来讲的，讲生命的道理，也有科学道理的。

《黄帝内经》这本书，我们不管是什么年代，至少这一本经是在佛经还没有来中国以前就有的。它的道理和佛经说的一样，“气合而有形”，不是精虫和卵子结合就变成生命的形体，中间有个东西，佛学讲中有身，这里讲有个气，跟他一结合变成了生命。“气合而有形，因变以正名”，气跟精虫卵子结合拢来起变化，才变成胎儿。这个正名是说因为三种原因变化，才有人类自己创造的这个“名”号。

“天地之运，阴阳之化，其于万物孰少孰多”，这个东西，都是天地的功能变化出来的，而且生出来的人有聪明的，有笨的，有白的，有胖的等等不同，中间这个账怎么算？

**岐伯曰：悉哉问也，天至广不可度，地至大不可量，大神灵问，请陈其方。**

岐伯答复黄帝的话，在这一篇里头非常奇怪的，你看这个文字“悉哉问也”，别的文章很少用这个字句，意思是说太难了，你问的是太难的问题，这个问题太大了。天，这个天不是物理世界天文的天，这个天是代表形而上的天，本体功能的代号。所以中国的古书碰到两个字很讨厌，一个天字，一个道字。“天至广不可度”，这个虚空有多大，功能有多大？佛学的四个字最好，“无量无边”，无穷的大，至广不可度。但是地也是至大不可去量，你说地球可以量得出来吗？也不一定讲这个地球，别的地方也有东西。“大神灵问”，这里不称黄帝了，称黄帝为大神灵。你问我这个问题，“请陈其方”，黄帝的老师讲话非常客气，很谦虚的样子。我大概报告一下，是大概的分析。

## 五色、五味、五气

**草生五色，五色之变不可胜视。草生五味，五味之美不可胜极。嗜欲不同，各有所通。**

这个草代表一切的植物，大地上的植物有红、黄、蓝、白、黑五色，而五色七彩十彩的变化“不可胜视”，你看不完。过去大学里有博物这个课，是研究植物的；现在大概分得更细了，园艺啊、植物啊，很多的分类。他说“草生五色，五色之变不可胜视”，人的知识很难统统了解。而且每一种草有五味，咸甜苦辣酸，“不可胜极”。神农尝百草，你学医学药，连百草味道自己没有真尝过？！—太多太美了。我昨天碰到一个青年朋友，做医生的，很了不起，我还叫他正式去研究草药。你不要认为开个单子，到药店就买来了，那是干的；草药原形你看都没看过，原味也没有尝过。学医的除了要学原理，草药植物的东西一定要懂。

**天食人以五气，地食人以五味。五气入鼻藏于心肺上，使五色修明，音声能彰。五味入口藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生。**

“天食人以五气”，你看颜色，有时候颜色对身体也有影响的。地上则生菜啊、米啊，给人五味来吃，都是为了人的生命，所以天地人，人在中间。“五气入鼻藏于心肺上”，五色五味后面的功能叫做气，五气入鼻，香味进入鼻子藏于心，等于心脏连带肺部都有关系。鼻子的呼吸，呼吸系统跟肺有关系，一直到肾。所以中药有五色五味都要分别清楚。“天食人以五气”与“以养五气”两句中的五气不同，前者指外在物质的气，后者五气是代号，是内在气的变化。

“五味入口藏于肠胃”就是到胃里去。“味有所藏，以养五气”，给了生命本身的营养。“气和而生，津液相成，神乃自生”，吃进去的东西五色五味，到肠胃接受了，消化了，变成了液体。其实液体在胃里头是滋养，滋养变出各种营养，乃至变出了内分泌，变成血，变出了无数的东西。有了这些后天的营养，我们的心神才自然而生。这是讲一个原则，这几段原则里头，包含的内容很多了。

## 吸收营养的心脏

**帝曰：藏象何如？岐伯曰：心者生之本神之变也，其华在面，其充在血脉，为阳中之太阳，通于夏气。**

黄帝问：五脏藏象怎么样？岐伯答说“心者生之本神之变也”，这个心不是佛学的心了。你要注意，不要看到心，就认为跟佛家讲一切唯心那个心一样，都是中国字，两个意义不同。佛学讲一切唯心是借用这个心字代表本体；我们本有这个心，就是这个心脏。这个心字怎么写？同我们心一样，这里一个窝，另有三个点，上面这一点不落实的，在上面跳跃，思想不定。这个心是象形，非常有意思。

我们以前跟日本人打仗，有一位将领从前方回来了，他说：我气死了，我在前方抓到了日本人，好几个投降的，我那个兵真凶，硬把一个日本人杀来吃了，还叫我们去吃。我是带病官，只好跟着吃吧！他偏把那个心脏给我吃，真难受。他说：这个心脏炒起来会蹦的，那个锅盖盖不住啊！有一个兵说：你们有没有铜板？丢下去心脏就不会动了，因为人死了还要钱。他说我好难受啊！可是要表示英雄，只得赶快叫另外一班人把另外几个日本兵送走，不然都被他们吃了，他们恨啊！

我刚才声明，佛学的心是借用中国的心字讲本体论。心啊、性啊，都是借用的。“心者生之本”，这是讲心脏的心，心脏是最重要的，心脏停止跳动就死了。但是心脏是神之变，不是心脏变出神来，是神变出心脏来，这个道理要搞清楚。这就告诉你，读古书要有另外一只眼，不要被它的文字句子困死，那就不会读书了。

“其华在面”，神变的心，营养充满就变成精神了，变出来的。营养够不够？在脸上气色看得出来。其实四肢都有，手足全身体都看得出来。譬如人老了长老年斑，这也是华。“其充在血脉”，吸进营养以后就变成津液，变成血了。

“为阳中之太阳，通于夏气”，所以我们看病按脉是一个诊断的方法，不是全体的诊断。其实手这里也有脉，脚背这里也有，臀部两边也有，很多的地方都有脉，不过我们采用的是这个方法。所以诊断脉也是很重要、很深的一门学问。他说这个血脉阳中之太阳，很明显的在外面。“通于夏气”，夏天的气候，丽日当空，文学上这四个字，形容太阳很明亮。

## 肺里的气魄

**肺者气之本，魄之处也，其华在毛，其充在皮，为阳中之太阴，通于秋气。**

我们中国人讲，人活着时精神分两个部分，灵魂与魄。魄是什么？是中国提出来的，这个西医没有研究了。西方人讲的灵魂与我们讲的灵魂不同，我们的灵魂有气魄。譬如说“这个人很有气魄”，就是这个魄，是一种生命精神的表现，魂是精神的那个作用。

所以我们小时候读书，没有现在孩子那么幸福，偶然古书上看到人画的魂魄，在做梦的时候，头顶上一个东西出去，这个叫灵魂出去，古人认为做梦是灵魂出去。

肺气的根本是魄，中国这个魄字是鬼字旁边一个白，白色的鬼。我们的肺也同猪肺一样，猪的肺买来，外面有一层很薄的膜，白的，很细的尼龙丝一样。所以我们有时候有痰，肺活动不好，因为外面这个薄膜包着洞眼，水就不通了，就有痰就气喘了。肺是藏魄的地方，这个魄化的气几乎无影像。“其华在毛”，外面看到在皮毛，是它作用的呈现。“其充在皮”，皮肤充气了，“为阳中之太阴，通于秋气”，同秋天的气候一样，有一点肃杀之气。所以中医所讲的人体跟天地连起来讲，人身就是个小天地。

## 精与魂、藏肾肝

**肾者主蛰封藏之本，精之处也，其华在发，其充在骨，为阴中之少阴，通于冬气。**

肾脏我上次提过了，不是完全指两个腰子哦！由腰子以下包括睾丸，上面通脑，整个都是肾气的关系，千万不要忘了。如果认为两个肾脏代表了肾，有许多医书你就看不通了，有问题了。肾就是从下面的生殖器，上来到两个排水的道都属于肾。“封藏之本”，是收藏的仓库的根本。“精之处也”，不是讲男女的精哦！是全身精力所在的地方。“其华在发”，在头发。所以我们看到中年人，到了五十岁男的女的都一样，许多聪明的头发都掉光，至少中间搂露顶了。“其充在骨”，它的充实在骨髓。“为阴中之少阴，通于冬气”，所以春夏秋冬都有关系。我今天下午说过，四时之气在人体上要活用的，同那个活子时的道理是一样的。

因为只有明天三个钟头了，只能大概做一个结论。

**肝者罢极之本，魂之居也，其华在爪，其充在筋，以生血气，其味酸，其色苍，此为阳中之少阳，通于春气。**

刚才讲到肺是魄，肝就是魂，我们这个精神灵魂在这个地方。“其华在爪”，指甲。所以很多看相、看病的，我还记得有看指甲的。我是乡下出来的，我们那里有一个老太婆，我也是她接生的，那个时候没有妇产科，叫做接生婆，我对她都很恭敬。小孩子有病就请她来，我就跟在旁边看，她一来就看指甲。我小时候很调皮就问她，太婆啊！你怎么抓这里就知道什么病？她看这个经脉的气色，就晓得这个孩子怎么样。“其充在筋”，筋跟骨不同，外面的筋是血脉。“以生血气，其味酸，其色苍”，所以肝喜欢酸味，它的颜色是紫色，青苍的，青颜色带一点红。

**脾胃、大肠、小肠、三焦、膀胱者，仓廪之本，营之居也，名曰器，能化糟粕转味而入出者也，其华在唇四白，其充在肌，其味甘，其色黄。**

脾胃、大肠、小肠、三焦点、膀胱等于一个仓库的根本，营养的营就在这里。

下面我们把它念完。

**此至阴之类，通于土气。凡十一藏取决于胆也。故人迎一盛病在少阳，二盛病在太阳，三盛病在阳明，四盛已上为格阳。寸口一盛病在厥阴，二盛病在少阴，三盛病在太阴，四盛已上为关阴。人迎与寸口俱盛，四倍已上为关格，关格之脉赢，不能极于天地之精气则死矣。**

在上面跳跃，思想不定。这个心是象形，非常有意思。

# 《小言黄帝内经与生命科学》第五讲

## 认真看待文化

今天是我们最后一次研究，我对大家感到很抱歉，这一次开这个课由《庄子》到《黄帝内经》，是几方面的因缘。一个是绿谷集团的吕松涛这位老板，因为他对中国医药问题有很深刻的了解，所以跟他谈起来启发了这次的课。其次是科技大学的朱校长，因为维护中国文化，更维护中医跟西医的沟通，知道《内经》里头有科学的大问题，所以他不怕批评，公然站出来讲这个问题。

但是以我个人来讲很抱歉，有一点后悔，也很惭愧，因为《黄帝内经》里的要点对大家没有讲清楚。我刚刚跟老同学们也谈到了，所谓老同学有些都七八十岁、八九十岁都有。我过去的学生，在我四五十岁的时候，有些老同学也有八九十岁的，还有一百多岁的老学生。

我讲学生并不是说我真是他们的老师，他们尊称叫我老师，我一概不承认的。因为我有个原则，就是孟子的一句话，“人之患在好为人师”，人生所犯的最大毛病，就是喜欢自称有学问、有智慧、有道德，喜欢做老师教训人家。几千年前孟子就提出这一句话。所以我从年轻气下定决心不做人师，但是全部这些事情，任务都要做。如果自己认为比别人高明，是个老师，已经没有资格做老师了。所以你们都说看我的书，我想有些书你们没有看，在我一本诗集里有四首诗，做到自己耻为人师。儒释道乃至普通做人，我都不够资格做人家的老师，这是我的口供，自己坦白的诗，我想你们大概没有注意到。

今天时间很短，一直到晚上只有三个钟头，讲不出什么东西来。所以我自己从昨天到今天深深地反省，自己又做了一件错事，很惭愧对不起大家。不过大家也不一定对得起我！有许多人来，的确是真听课的；但我讲老实话，我十三岁开始就做老师，后来我一辈子没有离开过教育。我带过兵，文的武的学校我都教过，我是比较严厉的，要求非常严格，一个行为、一个动作错误，我就看不惯。所以我们服务的这些同学说，跟着我做事很可怕；但是也有可爱的一面。由于我要求很严格，所以这一次这个课真正能够听进去的，在我观察没有多少人。可是有一点影响，有这一点影响，就对中国文化产生些希望了。

## 文化断层怎么办

我们中国文化断层了，这个断层是从“五四”运动开始的，我的书上都有，你们说看过我的书，我的书上几十年前已都讲过。中国文化到“五四”运动拦腰砍了一刀，到“文化大革命”再遇一劫。我们几千年的文化遭此重创，是我们全体中国人对不起自己的国家民族，对不起自己的老祖宗。所以我几十年都在为接上文化断层而努力。当年我从峨眉山闭关下来的时候，也考虑自己，以后走哪一条路？怎么办？什么路线才能尽我人生的责任？当时只想到郑板桥的两句话，只希望自己在蓬门陋巷，教几个小小的蒙童。就是说回到乡下，找些小学生教教书，了此一生。

但是我也经常跟同学们讲，我这个人运气不好，这八九十年一百年之间，像国家民族的命运一样“生于忧患，死于忧患”。从十几岁起想做一个普通人，碰到时代的变化，我说自己过了六个朝代。前面经过北洋军阀的变乱，接着是北伐的阶段，天下乱了，这个历史你们都知道。那个时候的青年都对救国家救民族非常的热忱，大家都想出来宁愿牺牲性命救这个国家。这个热忱你们不能想象，因为你们没有经过这样的时代，没有这个社会环境。

所以年轻的时候学军事，带兵打天下，就碰到了日本人发动侵略战争，抗战八年，我在大后方待了十年。紧接着是两党之争。孔子说“贤者避世”，有学问有道德的人，避开这个世间社会；“其次避地”，差一点的没有办法就找地方躲开。但是溜到哪里去呢？又不愿到外国去，最后考虑还是到台湾，到底还是中国，这一住就住了三十六年。两个阶段，寿命已经去了五六十年了。然后发现台湾也有变动了，又避开了。没有地方避，所以到美国去，在国外漂泊流浪，在我感觉是流浪。可是一般认为到外国多好！在欧美转了一圈发现还是不行，所以避世也非常难。

而且人的因缘也很奇怪，就是辛稼轩的两句词—“此身望世真容易”，一个人丢掉了社会世界尽管很容易，“欲世相忘却大难”，要社会、国家、朋友们忘记了自己，反而做不到。辛稼轩是南宋有名的词家，也是军事家，也是学问家。

《左传》讲人生三件事，“立德、立功、立言”。像这些教主式的人物孔子啊、老子啊、释迦牟尼啊、耶稣啊、穆罕默德啊，他们走立德的路，我们做不到。立功，我们对社会没有贡献。写几本书叫立言，我那个书不算数。你们许多因为这些书仰慕虚名，好像对我信仰，我非常反对这个事；所以我看到人家拿书来叫我签字，我很反感，真的告诉你我很反感。因为我们小的时候，社会没有签字这个风气，后来因为有了电影，大家喜欢找明星来签字。在我们的老观念里，不管你什么演员什么的，都是演戏的，唱戏的，找他签字是好玩。现在流行在书上签字，这几十年中，怎么变成这个样子？所以我的心情今天向大家表明，忏悔一下。这一次讲课也等于对不起大家，没有讲好，不过组织发起的绿谷集团，办得也是有点混乱，这个慢慢再检讨。

## 世变的感叹

讲到这里忽然有点感慨，所以在文化大革命那个时期，我在台湾，别人不知道中国的变化，我都很清楚。因为国民党中央党部、政治部任何的资料，及大陆出的报纸，一收到就拿到我那里看一看。一般人如果保存共产党的资料，是要杀头的，我也不是官也不是民，承蒙他们看得起，所以我房间堆满的都是大陆的资料。看到那个文化大革命真难过，当时有一天夜里写了两首诗：

**其一：  
忧患千千结 山河寸寸心  
谋身与谋国 谁识此时情**

**其二：  
忧患千千结 慈悲片片云  
空王观自在 相对不眠人**

“忧患千千结，山河寸寸心”，满心是忧愁。“谋身与谋国”，个人怎么办？中国怎么乱成这个样子？从推翻满清到“文化大革命”，我计算一下，年轻知识分子，很了不起的人才，死的不晓得几千万，都是为了国家民族。现在想到自己身在台湾，“谋身与谋国，谁识此时情”，那个情绪的变化真的是无法言表。

不过我写这个诗的时候，在自己私人的佛堂，上面供了观音菩萨，一边看着观音菩萨，我一边自己在感想。所以第二首“空王观自在”，空王就是佛，面对空王，“相对不眠人”，菩萨永远眼睛睁着，我也担心大陆国家民族怎么办，眼睛也瞪在那里，所以是“相对不眠人”。我现在虽然报告过去的心情，但是现在的心情也是一样。

改革开放以后到今天，我已经回到大陆来了，回来以后我首先为浙江修一条铁路。接着我做的就是倡导儿童读经，恢复中国文化，怎么能把断层接起来。第一个原则，向落后地区贫苦读不起书的人推广，现在十几年来影响很大。跟我做的没有几个人，譬如李素美、郭姮妟——她叫沙弥，从十二三岁跟我到美国，一路跟回来做了这个工作，变成了儿童读经的中英文课本。这个工作没有组织，也没有提倡，只是慢慢影响，现在很普遍了。

## 升平之后呢

可是我告诉大家这二十多年来，在中国历史上，从来没有比这个更升平的时期。但不能说二十多年来是太平哦！只是由乱世改变到达不乱，变成升平社会而已。如果认为现在太平了，在中国文化的架构上说，还是差一大截的。你们年轻同学们不知道，这样二十多年的升平，在中国历史上是少有的。你们太幸运了，教育也普及了，都读到大专以上，可是你说我高兴吗？我的心情还是这两首诗上所表达的，“忧患千千结，山河寸寸心”。

开放以后你看到了平安，但更危险，因为国家的教育方向、宗旨、目标同个人教育方案都没有。你们直晓得开放发展，拼命搞建筑发财，每人都活得很高兴。但是要注意孟子的两句话，“生于忧患，死于安乐”，这就是中国文化。孟子说，国家、个人、社会能够克服种种困难，才能使国家民族兴盛健康起来；如果大家放松了，只向钱看，光搞享受，结果就很可怕。孟子所以被称为圣人，就是看到这两句话。

我在美国时批评他们，我说你们快要完了，不到五十年你们就结束了。我这个预言在台湾讲过，现在看来我也替美国悲哀，他们也很可怜，他们西方的文化向科学科技方面发展，科技也是一种文化，但是精神文明的境界没有。所以今天这个课程快要完了，向诸位提出来这个感想，一方面向各位抱歉，因为这次的课没有讲好。

刚刚上课前，有个老朋友跟我谈笑话，我自己也笑了。有人曾送我一首诗，说我是个老顽童，今天看来我真是个老顽童。因为《黄帝内经》这个课，一百多年来好像没有人推广，现在我这个老顽童来推广了。

## 《黄帝内经》的特点

其实《黄帝内经》与道家的黄老之学，及《易经》、阴阳五行，都与中国文化的精华密切相关。尤其听说医学院不研究这个，感觉实在太可惜了。《黄帝内经》是上古到现在很大的科学，因为这本书不是仅限于医学医病而已。六十岁以下的人，不管是大医生、大教授，对不起啊！很抱歉，我想大概都没有好好把这一本书读完。如果能够下决心把《黄帝内经》好好读一读，不但对医学、医药有帮助，甚至对生理科学、物理科学，都会有新的发现。

所以我么现在讲《黄帝内经》，并不偏向于医药方面，而是偏重于人的生命、养生方面。西方文化讲卫生，我已经讲过那是消极的。我们中国讲养生是积极的，自己保养自己变成健康，活着的时候永远是快乐的。卫生是出了问题时去防止的，养生不是防止，在《黄帝内经》里头，很多有关养生的问题，都是讲心物一元的道理。

《黄帝内经》分两部分，《素问》与《灵枢》，这个大家都知道。我假使要出考试题，就请问什么叫《素问》？什么叫《灵枢》？这个答案很难。简单告诉大家，《素问》是黄帝请问他的老师，生命与天地之间的道理。这些问答的记载，当然不是像现在写的论文一样，所以这个书的一点一滴，都要自己去挖掘其中的宝藏。《灵枢》也是黄帝与医药专家的问答记录，不过问的是岐伯同其他专家，比较偏重医药方面。两部分的内容综合起来通称《黄帝内经》。

那么有没有《黄帝外经》呢？有的，那就是治国、兵法等。有的并不叫做《外经》，是散开的典籍，很多很多，都是中国文化的精华。所谓“内”是对内部，对身体、生命、个人来讲的，也有编整的医学，定名《黄帝外经》的。

## 神是什么

现在抽出要点来讲，譬如讲到神跟心的关系，养生最好保持生命的健康等。在卷八的《八正神明论》中，就讲到神，这个神字，不是宗教所谓的神，而是生命的科学。

“帝曰：何谓神：”神是个什么东西？拿现在的话说，什么叫做神啊？精神不是神，那是什么东西呢？

**岐伯曰：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。**

岐伯很客气地说：我向你报告这个神，“神乎神”，古书很好玩，什么是神？他说神就是神嘛！这个等于就是禅宗的答话，问了等于没有答。神就是神，拿白话来讲，这一句话不成话。可是你注意，学过逻辑就知道他的答法很正确，神就是神，前提先搞清楚。下面是逻辑地引申出来；“耳不闻”，他开始答复什么叫神，所以你们学医，前辈叫你们不要读《内经》也是情有可原，因为等于没有答复你，现在讲好像毫不科学。他说所谓神就是耳朵听不见。这是一个问题了，我们耳朵听到声音，为什么说听不见。这里头有科学的道理分类，听是听的功能，是他的作用，最后那个能听的不是耳朵，也不是听觉神经，所以叫“耳不闻”。听见就是现象，能听那个功能不属于生理，也不属于物理。等于我常说，现在科学讲光的速度很快，我说你们等吧，有一天会发现声音的速度跟光一样快，现在科学只讲光速快，声音比较慢，迟钝的。科学还没有定论哦！所以刚才解释什么是神，就是耳朵听不见。

“目明心开而志先”，眼睛能够看东西，心里看到东西很高兴。他还是没有说出来，其实眼睛能够看东西，看到的是现象，是作用，视觉神经后面使你能看东西的那个，是什么东西呢？譬如我们的眼睛看东西，如果拿仪器来测验，每人看法都不一样，光色形象都不一样。都看到是方的，你的方跟我的方有差别，这是科学了。所以眼睛看东西是后面的功能，不是视觉神经，是脑或是别的什么，这是我加上去的。“目明心开而志先”，眼睛能够看东西，心里打开了。哦！我看到这个是花，这是一个人，“志先”，马上产生一个影子，这个佛学叫做分别心。我晓得这是一朵花，这是一只狗，这个分别是自己的意识建立起来的。由耳朵听不见、眼睛看得见的“心开”。

四个字结论“慧然独悟”，因为现在眼睛看着书，你耳朵听我乱七八糟乱讲，听了以后你自己的智慧产生了，领悟了其中的意思，这属于神的作用，也就是“慧然独悟”，你自己悟到了，领会了。所以你们学佛拼命去找开悟，怎么去开悟啊？要你自己去打开智慧。学佛千万不要迷信，一切唯心，你智慧开发了，那个叫“般若”，才能开悟。而糊里糊涂迷信放光啊、有神通啊，讲这个我就烦了；我说你是神通二号，二号就是精神有毛病。什么有神通？都是鬼话，都是脑神经的作用。智慧第一，大智慧就是大神通。所以佛经有一部书叫做《大智度论》，成佛是靠智慧，也就是《黄帝内经》这四个字“慧然独悟”。智慧开发了，悟到了，就是神的作用。

那么这个东西无形无相，“口弗能言，俱视独见视若昏”，他说嘴巴讲不出来。所以我们学佛、学禅宗说你开悟了，人家说怎么开悟了？他答复你是“言语道断”，没有办法讲；“心行处灭”，没有杂乱的思想，那个智慧完全明了，什么都明白，这叫开悟。就是无法讲，可是领悟了。所以神这个东西怎么看见呢？“独见”。

佛经上提到一个问题，佛问阿难，你眼睛看见什么？他说我眼睛看到前面。佛又问：闭着眼睛你看得见吗？阿难回答看不见。佛说你错了，闭着眼睛也能看见。所以佛法是很科学的，眼睛张开是看见现象，闭着是看到前面黑洞洞的。除非你睡着了，眼睛也就不看了。所以神的道理是“独见”，自己看见东西，光明来知道光明，黑暗来看到的是黑暗，不是神没有作用。“适若昏”，，所以你们大家学佛打坐，眼睛闭着在那里装模作样，昏昏然，暗暗的，像睡觉以前那个样子。“昭然独明”，可是你心里明白。他说神的作用“若风吹云”，那个神一来，你一切都明白了，像风吹开天上的云，看到了青天。“故曰神”，这叫做神。这是他答复黄帝的问话，非常明白。

所以学医也好，学哲学也好，对《黄帝内经》这几句话都要弄明白。譬如你信基督教的，因为跟我学的人有和尚，有尼姑，有神父，有修女，也有牧师，我就笑他们讲错了《圣经》。我说你们基督教《圣经》明明讲“神即是光，光即是神”，怎么被你们乱讲一通呢？你说不拜偶像，还对那个神明拼命去礼拜，那也不是真的神。刚才《黄帝内经》讲，看不见的这个叫神，所以神的作用那么重要。

关于这个神的作用，有些资料，你们下课的时候去抄，抄回去要研究，我只是抽些要点给大家去讨论。

## 说辟谷

现在跟你们提重要的问题，很多学佛修道的人喜欢去搞什么辟谷，普通道家所说的辟谷，等于避开五谷不吃饭。现在印度瑜伽很重视这个，他们做工夫，每周有一天不吃饭。回教在斋月的时候白天不吃饭，夜里才吃，这都是辟谷的道理。清理肠胃为了健康，肠胃不清不行。所以这里就讲到辟谷的问题，从《灵枢》卷六“肠胃三十一”这里开始，注意哦！肠胃是消化食物的，人的生命就靠饮食维持。

辟谷的经验我也可以坦然告诉你们，那会饿死人的。我自己也测验过，曾经有二十七天不吃饭，我照样抽烟，照样喝茶，因为水分很重要。但是你要晓得，胃里头的气更重要；我的经验，如果胃里气不够，那会出问题的，因为那个胃是那么大，消化是在相互摩擦的。有两个人，一个学道家一个学佛，看到我二十几天不吃饭，他们都吓住了，看到我时都退了一步，说你的眼睛像电灯一样放出光芒。我说哎呀！我没有吃饭，饿出来的，夜里还要做很多事。

他们二人也要学辟谷，我说你们千万不要乱搞，会死人的。他们不说话，一个老居士，一个修道家练气功的，搞不了几天，一个送医院，胃开刀了，一个腿残废。所以你们不要随便学，清理肠胃是应该的，饿坏了会饿死人。但是肠胃不清理也不行，我们许多的病是吃出来的，尤其现代人，这个二十年吃得太好了，病很多，都是吃出来的。所以学医要懂得肠道。这一篇黄帝问辟谷的问题，全篇很长耶！拿科学来讲要配合西医的研究。

**《灵枢》卷六“肠胃三十一”：“黄帝问于伯高曰：余愿闻六府传谷者，肠胃之大小长短，受谷之多少奈何？”**

这是《灵枢》这一部分的文章，不属于《素问》，所以不是岐伯的答复。什么伯高啊、少俞啊，还有黄帝有个女老师素女，这一部分不跟你们讲，那是关于性的问题，如果读了那本书，男女乱搞都不合规矩。这一套流传到日本，有一部书《心医》中文的古本，我有一天在街上看到，摆在书堆里头。我问多少钱？他说美金一千，身上钱不够就没有买。我晓得这一套流传在日本，男女性生活都在内。其实中国也有，只是《内经》里没有。为什么我提起这个？因为讲性的问题是黄帝的女老师素女，她是道家的一个神仙，等于密宗讲的佛母、空行母。这一段是黄帝问伯高肠胃的大小长短，容纳米饭有多少量。

**伯高曰：请尽言之，谷所从出入浅深远近长短之度。唇至齿长九分，口广二寸半……**

他说尽量告诉你，就把内部的身体做了解剖。这个尺码度数虽然同现在不同，但是你不要认为不对啊！因为这是五千年前的东西！起码四千年，还是科学的。这一篇都是告诉你肠胃的长短大小，容纳多少水，容纳多少东西，全篇都是。

下面看“平人绝谷第三十二”最后一行。

**故平人不食饮七日而死者，水谷精气津液皆尽故也。**

平人就是普通的人，是不做工夫不修道的人。平人不吃不喝，七天一定饿死了；“水谷精气津液皆尽故”，水也干了。尤其我们每天饮食，饭固然重要，吸收的水分比吃饭还重要。你们年轻人有时候觉得一天不喝水不要紧，其实很要紧。皮肤一切也在吸收空气里头的水分，所以水比饮食还重要。现在我们讲了以后，大家记下来，花一点时间，哪一页重要你们自己找。因为到晚上只有一个多钟头了，我抽出来的东西很多，也是科学的，现在吃饭时间到了，我们没有教辟谷，大家吃饭去吧。

## 圣人的药方

一个国家民族的文化，不管任何政治思想，在政策上都是开一个药方。这个要注意，譬如我常讲的，儒家开的药方是仁义，人要有爱人的心。儒家为什么会提倡这个？因为我们的民族个性不仁不义，不忠不孝，仁义礼智信都非常缺乏，所以儒家的大医师孔子、孟子开的药方就是仁义。可是我们的社会不仁不义、不忠不孝照样地存在，所以说药方有，也吃了，可是病没有治好。

西方人是自由主义、个人主义等等，所以耶稣在西方，基督教开的药方是博爱。并不是西方有博爱，我们没有博爱，因为西方个人自由主义思想发达，不免就自私了，所以他开的药方是博爱。宗教家就是医生。

至于印度这个民族，到现在还是不平等，四种阶级非常分明。譬如我们大家这样坐在一起，在印度的话，种姓不同，阶级不同，绝不可能坐在一起。甚至你坐过的位置，他都不愿意坐，很严重。所以释迦牟尼佛开的药方是平等，种性平等。

我们了解一切的圣人都是医生，他所提倡的，所开的药方是为了治病。我们现在来讲文明的话，过一百年也许这些名词都少了，人类整个的文化，中西文明一概结合了，科学的文明也结合了。我们现在觉得没有结合很痛苦，到那个时候，后面的人也许会笑我们。所以拿远大的眼光来看，自然会结合。

可是我们今天的社会、文化、民族实在是需要整理，每个人只有自己反省，自己整理，这是非常困难的。所以有一度我回到国内的时候，有一些是党国政要，我们大家也谈到国民道德如何恢复。我说你们讲道德恢复不行的，外国没有啊！我说道德两个字恢复不了的，你必须换个词说，“社会主义的新秩序”就对了。他们说：太好了。其实旧瓶装了新酒，换汤不换药。可是现在人的道德行为实在有问题，这个事跟《黄帝内经》有什么关系啊？当然有关系！因为《内经》讲的是养生、卫生，生命的科学，这些都与品性道德有关。

## 医药与迷信

刚才下课的时候，我希望大家把标出来的重点抄一抄，你们都抄了，不要直管抄，回去要研究，这是一个大科学，生命的科学。希望你们年轻人每天少玩一点，抽一两个钟头看一看，这个里头的科学很多。我抽出来这些是准备这一次跟大家讨论的，看到那么多我都傻了，重点都报告不完，所以我很抱歉，对不起大家。

现在离开这个书本，我把大要告诉你们：《黄帝内经》讲生命科学，这是道家很接近唯物的哲学，从唯物思想来的，但是它包括了形而上心物一元的东西。中国人唯心跟唯物没有分的，把心物分开等于说把文学跟哲学分开了。这个话我重复讲过，中国文化学哲学的人必须懂文学，必须懂历史，因为这一切与政治都分不开的。

现在提起研究《黄帝内经》的几个重点，尤其注重治病的方法。可是《黄帝内经》没有药方哦！医跟药是两个路线，但又是一件事。药是专门研究药物，仍是黄帝这个系统，像《神农本草》啊，乃至最平凡的，你们大家读医很看不起的一本书《雷公炮制药性赋》，这些都要背一背。譬如我们小时候背的“菊花能明目而清头风”，都由文学背来；什么寒性的药、热性的药、温性的药，一篇一篇非常有韵味。

再说我们阴阳八卦的书，也文学化了。譬如说我们冬至以后什么一九啊、二九啊，什么河边看柳啊，它把气象学编成九九歌来念。

**一九二九不出手 三九四九冰上走  
五九和六九 河边看柳  
七九河冻开 八九燕子来  
九九加一九 耕牛遍地走**

这些你不要认为是低俗的，是老百姓的迷信，那你完全错了。民间谚语很多事科学的，因为我们古人把科学最高的文化，用起来象迷信一样，真的是这样。因为古代教育不普及，所以《易经》里讲一句话：“圣人以神道设教”，上古的圣人为了普及国民的文化教育思想，利用了宗教。譬如我们讲爆竹，鞭炮发明得最早。上古的时候碰到国家大事、个人大事，就要放鞭炮；农业社会爆竹是拿干的竹子噼里啪啦，发出声音。后来慢慢就有火药的发明。现在大家利用我们的爆竹上了天了，到太空，就是这样来的。

## 放鞭炮

中国人讲，家里有病人的，或者有什么问题就要放鞭炮。譬如我们抗战的时候，走到大后方落后地区，那个时候大家已经在破除迷信，可是到庙里，我照样不管它是鬼庙、神庙，带着部队到了那个地方，我就先行拜一拜。“圣人以神道设教”，下面的兵好带，他们都怕这个东西啊！

其实，放个鞭炮吧，拜个菩萨吧，我们那里乡下人讲“烧香不敲磬，菩萨不相信；烧香不放炮，菩萨不知道”。这是“圣人以神道设教”的原因，若说没有道理，简直太迷信了，我是宁可信他的。可是我有一个观念，譬如说拿破仑什么都不信，可是当他打下罗马的时候，他还是进教堂去行礼。教皇把皇冠圣袍给他戴上，他一脚就把皇冠踢掉，看不上。可是他为了意大利、罗马的民族信这个教，他也进教堂，这就是“圣人以神道设教”的道理。

放鞭炮干什么？杀菌。所以家里有事放鞭炮，到处放，烧烧火，杀了细菌。它不告诉你杀菌，就放鞭炮。端午节到了，每一家门口插了菖蒲，辟邪的，也可以杀菌。端午节吃粽子喝雄黄酒，雄黄酒是彻底地杀菌。它把这些科学的卫生、养生都放在里面，一般人搞不清楚的，我们现在都懂了，这个道理就是这样。

## 读书难

所以研究这个《黄帝内经》，我们也不要当古书看，圣人给我们看的是生命科学，很宝贵的。希望大家配合现代科学来研究，你们每一位一定要发明，一定要好好地贡献，这是真心话。不要说古文看不懂就拒绝，这就不是研究学问了。我的个性，过去年轻的时候，哪个地方看不懂，我非看懂不可。笑话！还有我看不懂的！我就是那么傲慢，而且还有一个更傲慢，非唐宋以上之书不读。就是说，唐宋以下那些书，我还用得着学吗？

我还问过我的老师，前清最后一榜的探花（头名状元，二名榜眼，三名探花）商衍鎏先生，先生啊—我们以前不叫老师，叫先生—我这个文章还可以吧！嗯！很不错。我下面就傲慢了，先生啊，如果我生在你们那个年代，也跟你们一样去考个进士，我的文章行吗？他愣住了说：还可以，还可以。我就想说原来如此啊！你们这些进士就是我这个程度啊！所以学问之道，我讲给你们听，希望你们也傲慢一点。这个《黄帝内经》看不懂，就不敢看，没有气派！天下的事哪有不懂的地方！古人也是人，我也是人，他还写出书来，我却说看不懂，那还算是人吗？所以要以这个气派去做学问。这是以我个人的经验鼓励你们。

我年轻的时候，你看我也不是学科学的，不过那个时候，抗战之前商务印书馆做了好大一桩好事，把它大学丛书都编辑了。大学丛书什么都有，经济学的、政治学的，譬如我在抗战的时候连航空学我都专门买来看；虽然我不会驾飞机，我就晓得怎么配合气候。航海学也买来看，就靠这一部分大学丛书充实自己。现在反而没有了，真可惜。他把所有大学的、西方的各种科学都编进来。学问之道是要你去努力追求的，我刚才说了，所有的圣人提倡的，都是开药方，你要以这个精神去研究。

## 针灸、点穴

《黄帝内经》是最基本的医理，要不在这里面研究。可是它里头最重要的是什么？中国的医书归纳起来就是“一砭”，你看《黄帝内经》就看出来了，病侵进来—现在我们刮痧、拔火罐这些技术都叫砭—《黄帝内经》告诉你，有些外感一进来，用砭就把病去掉了。“二针”，病深入到皮肤以内快到肌肉，就用针了；《黄帝内经》关于针灸的道理很多。“三灸”，病再深入就用艾草，用火来透进去。“四汤药”，病情已经到内部五脏六腑，才需要吃药。

所以有些人治病，就在外面动手，乃至用指头就可以了。学《黄帝内经》后续的发展，针灸变成了点穴，用一个指头就可以使你身体的活动停止，不过现在已没有传承了。点穴也可以研究，我们不是用来害人，是拿一个指头就可以治病了。假使一砭、二针、三灸，每个人都会，就可以把自己家里的人治好，能把人治好又何必到医院呢？尤其现在到医院不得了，这个没有办法讲，太恐怖了。最近据我所晓得，共产党统一了中国之后，有一件事情做到了，就是把中西医结合，所以到处有医院。

开始没有好医生，卖膏药的、打拳的，只要懂一点，都找出来做赤脚大夫。大家看病两毛钱挂号，任何药不会超过十几块钱的。这种事全世界做不到，我们中国做到了。开放以后不得了，现在看病跟美国一样，没有钱就没有命，变成这个样子了。像我们小时候，药店过年过节没有放假的，照样开门。如果正月初一买药买不到，老百姓会砸你的药店。现在不得了啊，星期六星期日放假，病人周末生病就麻烦了。风气变了，医德没有了，旧文化没有了。

各位同学如果学医的，做个好事吧！发挥中国文化的医德。不过现在也很难，有时候帮助人做好事，他反过来告诉你，这就是人生。我怎么乱七八糟讲到这里来了？因为讲医药的道德，讲到了自己心中的感想。

## 自利利他的《黄帝内经》

所以研究《黄帝内经》，你自己看熟了，最少自己可以保持健康，也保持家人的健康。我们回过来看，这个里头说得蛮多的，归纳起来仍是道家的观念，生命的保养有三种药，“上药三品神与气精”。

本来我们这里讲课是讲《庄子》和《黄帝内经》，不料来了很多学佛、学道的人，根本不是学医的。他们到这里来听课是听着好玩的，这也是很有趣的变相。中国道家讲的精、气、神，等于佛家所讲的心、意、识。神就是心，气就是意，精就是识，只是名称不同罢了。佛学从印度过来，到了禅宗就叫“明心见性”；明心见性要靠守神炼气，修精来的，戒律是守这个精。所以中国文化的三家合起来是一个，佛家叫做“明心见性”成佛；道家叫做“修心炼性”；儒家叫“存心养性”。所有文化都是对生命的探讨，只是研究方向不同，表达方式不同而已。

讲到这里有个比方，我讲话没有次序乱来，不过也是有次序的。刚才讲到，医学制度发展到今天的医院，我说医院啊、学校啊，分科太细，出了毛病，这个我讲了几十年。有个人讲笑话说：吃饭时假牙掉了，赶快到医院挂号，牙齿滑进喉咙不是牙科了，到喉科去；喉科一检查，到胃了，要去看肠胃科；胃科一检查，已经到肠子了要去看肠科；肠科一看不得了，已经到直肠肛门口了，那就要到肛门科看了；肛门科一看，你肛门有个牙齿，还是到牙科去吧！这就说明现在科学的分类，越分得细，越变成这样。

所以，这次难得因缘来讲这本书，也许这样可以让大家啊回转过来看这本书，里头的宝贝太多了，要仔细地读才好。我告诉你们读书的方法，这一篇读不懂，很烦，你就翻过去读下一篇；下一篇又不懂，再看下面；忽然后面懂了，再回来看前面，都懂了，我的读书方法就是这样。

## 读书有方法

还有我的读书方法，佛经跟那个黄的摆在一起，然后政治学跟武侠小说摆在一起，所以我看书是乱七八糟的。看对了连续不断下去，久看又怕脑筋坏了，改看小说看电视。好的电影我现在不敢看，因为看起来就不睡觉，一路把它看完。看书也是这样，不喜欢中断，因此就要换脑筋回过来再看佛经，那个思想就进去了。这就叫“道通天地有形外，思入风云变化中”，这是宋儒的句子，赶快拿起小说来看，这个脑筋就换过来休息了。

你研究科学时，脑神经太深入了，就拿个轻松的东西看一看，哈哈一笑，脑筋休息了，换过来了，这是我读书的方法。都是密宗哦！我把秘诀传给你们了。我的意思是要你们研究学问不要怕困难，所以思想不要专门在一个地方，就照我的办法，桌子上摆乱七八糟的，什么都有，都看。

有一句话记住，宋太宗赵匡义这位黄帝，他的好坏我们不批评，历史上记载有一点我很佩服。他在军旅打仗二十年，后面二十匹马带着的都是书，一边骑马，一边手里没有离开过书本；所以历史上对文人最尊重的一代是宋朝。宋太宗兵间马上二十年，手不释卷，就是形容他的。所以他讲了一句名言四个字，“开卷有益”。任何一本书，不要说正式地读，翻一翻都有利益，叫开卷有益。人到卡拉OK，一定会扭一下，唱一下。打开书本就会看一下，冒充也在读书了，开卷有益，也有好处。这是我今天所要对你们讲的。

## 满园灵草仙家药

其次，《黄帝内经》这本书里，药物是药物的研究，处方是处方的研究。譬如说我对历史的研究也许多一点，从《伤寒论》等等的发展，然后到唐朝孙思邈以后金元四大家的东西，我大部分都翻过。金元四大家的医学各自不同，然后下来明清之间，南方的医学发展，譬如江苏一带的名医，都是这里的人，就是吴江这个地方。所以我主张多看徐灵胎的书，叶天士第二位。那么，现在广东一带像福建的医学就走陈修园的路线。所以，你们学医的有一本《医学三字经》，大家都知道那是陈修园的著作，他是福建人，那本《医学三字经》一看，就把医学史的发展搞清楚了。但是还不完全，岭南一带、广东一带的医学又形成另一个专长，等于牙齿掉到胃，掉到别的路线上了。

到了云南、四川这一带，你就要另外研究，中国西边医学的学派同草药又不同。所以人家问我，老师啊！你们太湖大学堂里有什么？我说“满园灵草仙家药”。这个就是套用徐灵胎的句子来的，就是满园这些草都是仙人的药哦！看你怎么去用。“绕湖回廊处士居”，四面都是回廊包围，这个是处士的家。我这个道理报告完了，今天会早一点下课，很多人都要打道回衙，做官的开道要回衙门去了。

## 万病之首的风

刚才讲《黄帝内经》，归结起来时“上药三品神与气精”，同佛家以及道家的修持都是一个路线，但有所不同。在生命的科学里，这是两个东西：一个是思想，是知觉；一个是五脏六腑到整个身体，是感觉。就是那么简单。《黄帝内经》讲了半天这个病那个病，都是感觉方面。这同佛家讲四大地水火风一样，其中风最重要。《黄帝内经》讲风、气为万病之首，很重要，前面都有啊！你就找风那一段去研究。风不是空气的风，也不是东南西北风，是这个气，空气的变化影响。《黄帝内经》的原文关于风，讲“风善行而数变”，很难把握得住。所以，学佛的有修气修脉，修密宗啊、天台宗啊，都搞这一套。

说到感觉与知觉，《黄帝内经》的医理归纳起来，都是属于感觉；然后把感觉分类讲了那么多。这一部分分成两部分，《素问》是基本的原则，医理学也就叫做病理学。《灵枢》是医理变成方法论，尤其变成砭、针、灸。汤药是另外一部分了。我们最初的一部汤药是张仲景的《伤寒论》，用几味药治好病叫“经方”，但是也有人反对。可是后来的药方《汤头歌诀》、《温病条辨》等等，并没有跳出它的范围。张仲景在湖南是做官耶！做太守。在湖南、湖北潮湿的地方，他看了老百姓的病很难过，就在那里做官又做医生，专门给老百姓看病，把经验写成了《伤寒论》。《伤寒论》的重点是风对人的影响。

所以“风为百病之长”，不是我讲的哦！是《黄帝内经》的原文。所以万病之首是气，就是生命之气。“风善行”，你没有把握能控制得住它，“而数变”，这贴药刚刚下去祛风，它又变到别的地方去了。所以医者意也，要知道变易的道理，靠智慧的运用。这个也包括了学佛修道做工夫的，没有智慧，都是在迷信，信这个佛啊、那个道啊，非常多。而且也对我非常迷信，好像我得了什么道，人家问我你得到没有？我得到啊！上有食道，下有尿道，都有道。为什么我这么讲呢？希望大家不要迷信。所以，学佛求道还不如去学医，能利己又可以利人，也可以做点好事。

## 重视《黄帝内经》

下课就只有十五分钟了，我想把这个意思讲完就结束了，你们可以早一点打道回衙，因为实在讲不完，我也对诸位很抱歉。有人问我，为什么不开放给大家提问题？那不得了，我这个人讲话又啰嗦，有时候你提问题，我讲长篇大论，这样自己都讨厌自己了。所以就是老子一句话，“多言数穷，不如守中”，而且言多必失嘛！譬如说上有食道，下有尿道，你们一传出去，这个南老师下流得很，乱讲话。所以我也不叫你们诸位提什么问题，大家也可以早一点休闲。因为我平常的杂务非常多，今天晚上因为有别的事情，所以又把这个课程浓缩了五十分钟。不过，你不要认为我讲的是笑话，其实都是要点，看你怎么去了解。

总而言之，《黄帝内经》这一次我们偶然开始了，大家就该提倡，该研究，其中有很多的科学内容，不止是学医的科学。至于有一篇本来要提一下的，看病中间提到阴阳五行，太细了，所以没有讲。《黄帝内经》固然要读，《难经》学医的也要研究，不过我不参与，那是要学费的。学阴阳五行也要学《易经》了。阴阳五行属于诸子百家里头阴阳家的学问，同天文有关，可惜阴阳家后来变成算命看风水的了。

阴阳五行天干地支是讲什么？现在吹牛的说法，那是太空的学问，是整个太空同我们生命地球的关连；那个科技是科学原理发展到最高处了。因为科学的发明，开始是很粗的，到了最精细的时候，最高的科技就是最简单的了。把简单归纳拢来变成阴阳五行，所以有天干地支。

## 五行干支与诊病

《黄帝内经》里头提到与天干地支的关系，这个人什么时间得病，他属于哪一种形体。譬如这个中药的老板吕松涛先生，他是个水形人，水土形。像我这个样子是木形人，当然我是一个小木头不够高大。看病人先看他的形态，然后问他几岁了。现在人有一个习惯，说是一九多少年生的，我说我不懂数学，你告诉我几岁好了。一九多少年生我很不习惯，我只晓得推翻满清到现在九十六年，你跟我讲几岁我就有数了，是天干地支有数了。再问是几时得病，再把脉，也就知道是什么病了，判断很准确。这个与干支有关系，《黄帝内经》里头专有这些，我还没有讲到。

你们大概连十个天干、十二个地支都没有弄熟，更不懂得六十花甲。我们中国算历史，一国的历史有它自己国家的精神的，顺便给你讲一下。中国写历史，你们现在讲的一九多少年，那是耶稣的年号，跟我们没有关系，我们是黄帝子孙，我们已经四千七百多年了。就算从推翻专制政治体系，革命成功到现在九十六年。这个年号同历史文化有关系没有？有关系，推测得出来。

所以我们写历史，你们没有读过旧史，旧史上都是以黄帝为主体耶！以六十年为主体甲子、乙丑、丙寅、丁卯……天干地支六十年，这叫六十花甲，一个单元。假使这六十年叫上元甲子，然后甲乙丙丁转一圈，中元甲子，下元甲子，三个六十年尾一百八十年，甚至说一千八百年。所以我们历史上先用甲子纪年，然后某个皇帝，什么人做皇帝，叫做什么。譬如清朝之前，崇祯皇帝在煤山吊死的那年叫“丁未之变”，就用干支做代号。再譬如推翻满清的“辛亥革命”，辛亥两个字就是六十花甲的纪年。六十花甲这样转过来，这个历史的演变记载一点都不会错。

而且懂了这个，就可以来判断未来的发展，譬如现在我们国家民族的命运正走到下元甲子的一半，所以在我的一本书上，当年在台湾讲的，大陆还在批孔的时候，我曾讲过，到一九八四年开始，中华民族倒霉的运完了，开始走大运，起码有二百年的好运，所以你们不要怕。你看这二三十年的发展，很多老同学都说：老师你说对了。我的说法怎么会不对呢？上有食道，下有尿道，怎么会不对？这是说笑话，实际上这是个计算，科学统计来的。

所以得病的日子？什么原因？什么病？一看就知道了，你变神医了。然后再给病人开药，说六天以后才会好。因为你已经算好了，他身上的气，风在里头善行而多变，一定到这一天，碰到外边环境的影响，内外的关系病才会好。这个是迷信吗？不是，是科学，可惜大家不研究。我希望这一次讲完以后，大家也要注意一下。

所以我把这一本《常用药品手册》拿来，这是每年关于西药的资料；西方所有的药到中国来，各种各样都有，在台湾也同外国一样一年一本。因为有些药已经过时了，没有用了，可是我要留下来，如果研究西药的发展史，我这个资料就很重要了。譬如现在很多的西药，我们过去用得很灵，现在少有了，一个打摆子的药叫“金鸡纳霜”，现在少见了，我还叫人到德国原来那个药厂找，药厂也只剩下两瓶，我那个朋友帮我弄一瓶回来。像许多的药都在变，这个资料放在这里，要你们注意现在医药科技的发展。所以也不要太偏袒自己的中医，黄帝是了不起，但是已经起不了啦！所以我们要自己想办法站起来。