目录

[《小言黃帝內經與生命科學》第一講 4](#_Toc73969381)

[《黃帝內經》的三要義 4](#_Toc73969382)

[黃帝與中國文化 5](#_Toc73969383)

[《上古天真論》說什麼 6](#_Toc73969384)

[黃帝的一生 7](#_Toc73969385)

[天癸與五行水 8](#_Toc73969386)

[女七男八、從一到九 9](#_Toc73969387)

[生命如何開始 10](#_Toc73969388)

[數字、天候 11](#_Toc73969389)

[與生命有關的印度文化 11](#_Toc73969390)

[佛學中的中醫 12](#_Toc73969391)

[精和顏色 13](#_Toc73969392)

[難得的生命 13](#_Toc73969393)

[死後的七天 14](#_Toc73969394)

[再來人世間 15](#_Toc73969395)

[風和氣脈 16](#_Toc73969396)

[胎兒成長 16](#_Toc73969397)

[身體中的脈輪 17](#_Toc73969398)

[喉輪：生死關 18](#_Toc73969399)

[清洗內部 18](#_Toc73969400)

[頂輪通了真樂 19](#_Toc73969401)

[《內經》之「風」 20](#_Toc73969402)

[不同業報的人 21](#_Toc73969403)

[《小言黃帝內經與生命科學》第二講 21](#_Toc73969404)

[難經：三玄之學 21](#_Toc73969405)

[我讀內經 22](#_Toc73969406)

[偷練武功 23](#_Toc73969407)

[棄武學醫 23](#_Toc73969408)

[更年以後的生命 24](#_Toc73969409)

[陰陽、易理 24](#_Toc73969410)

[卦是什麼 25](#_Toc73969411)

[生命的卦變 26](#_Toc73969412)

[子時、子月、子年 26](#_Toc73969413)

[掌握生命的活子時 27](#_Toc73969414)

[干支五行的意義 27](#_Toc73969415)

[十二生肖 28](#_Toc73969416)

[五行中的動力 29](#_Toc73969417)

[腎與腦的關連 29](#_Toc73969418)

[什麼是腎氣 30](#_Toc73969419)

[宇宙生命起源——水 31](#_Toc73969420)

[黃帝問道廣成子 32](#_Toc73969421)

[黃帝與廣成子的對話 32](#_Toc73969422)

[神仙境界的人 33](#_Toc73969423)

[黃帝的領悟 34](#_Toc73969424)

[最少活百歲的方法 35](#_Toc73969425)

[樂觀恬淡的人生 35](#_Toc73969426)

[《小言黃帝內經與生命科學》第三講 36](#_Toc73969427)

[莊子也談醫 36](#_Toc73969428)

[醫心病最難 37](#_Toc73969429)

[人老有藥醫 38](#_Toc73969430)

[醫是醫、藥是藥 39](#_Toc73969431)

[神是什麼 39](#_Toc73969432)

[春天該如何 39](#_Toc73969433)

[肝受傷了 40](#_Toc73969434)

[夏天該如何 41](#_Toc73969435)

[醫病先看相 42](#_Toc73969436)

[相術的奇妙 42](#_Toc73969437)

[陰陽四時的影響 43](#_Toc73969438)

[二十四節氣的道理 44](#_Toc73969439)

[先治未病 44](#_Toc73969440)

[再說活子時 44](#_Toc73969441)

[通天的氣 45](#_Toc73969442)

[壽命的根本 46](#_Toc73969443)

[陽氣、元氣 47](#_Toc73969444)

[暑氣、神氣 48](#_Toc73969445)

[夏日陰氣盛 48](#_Toc73969446)

[白天陽氣夜陰氣 49](#_Toc73969447)

[認清陰陽內外 50](#_Toc73969448)

[調和陰陽 50](#_Toc73969449)

[小心四季邪氣 51](#_Toc73969450)

[五味與五臟 52](#_Toc73969451)

[《小言黃帝內經與生命科學》第四講 52](#_Toc73969452)

[讀古文的方法 52](#_Toc73969453)

[文字語言的含義 53](#_Toc73969454)

[經脈對照天時 54](#_Toc73969455)

[脈分陰陽 55](#_Toc73969456)

[分辨陰陽 55](#_Toc73969457)

[三陽開泰 56](#_Toc73969458)

[知陰陽、辨生死 57](#_Toc73969459)

[來去、動靜、陰陽 58](#_Toc73969460)

[生死離合的問題 58](#_Toc73969461)

[滲透進體內的風 59](#_Toc73969462)

[內部及胃的毛病 60](#_Toc73969463)

[說夢 60](#_Toc73969464)

[病和夢 61](#_Toc73969465)

[體內的三尸蟲 62](#_Toc73969466)

[思鄉病 62](#_Toc73969467)

[關於夢 64](#_Toc73969468)

[危險的夢遊症 64](#_Toc73969469)

[氣合成爲有形 65](#_Toc73969470)

[五色、五味、五氣 65](#_Toc73969471)

[吸收營養的心臟 66](#_Toc73969472)

[肺裏的氣魄 67](#_Toc73969473)

[精與魂、藏腎肝 67](#_Toc73969474)

[《小言黃帝內經與生命科學》第五講 68](#_Toc73969475)

[認真看待文化 68](#_Toc73969476)

[文化斷層怎麼辦 69](#_Toc73969477)

[世變的感嘆 70](#_Toc73969478)

[昇平之後呢 70](#_Toc73969479)

[《黃帝內經》的特點 71](#_Toc73969480)

[神是什麼 71](#_Toc73969481)

[說闢穀 73](#_Toc73969482)

[聖人的藥方 74](#_Toc73969483)

[醫藥與迷信 74](#_Toc73969484)

[放鞭炮 75](#_Toc73969485)

[讀書難 76](#_Toc73969486)

[鍼灸、點穴 76](#_Toc73969487)

[自利利他的《黃帝內經》 77](#_Toc73969488)

[讀書有方法 77](#_Toc73969489)

[滿園靈草仙家藥 78](#_Toc73969490)

[萬病之首的風 78](#_Toc73969491)

[重視《黃帝內經》 79](#_Toc73969492)

[五行干支與診病 79](#_Toc73969493)

# 《小言黃帝內經與生命科學》第一講

## 《黃帝內經》的三要義

講到《黃帝內經》，大家都知道中國文化的根本中心，是以黃老之道爲主，然後散而爲諸子百家。所謂黃老，即是以黃帝軒轅爲綜合起始的階段，到春秋戰國以後，才轉而狹義的以老子等道家學說作代表。

什麼是黃帝之學，歷來在中國文化中，很難下一內涵的定義。因爲它是儱侗包括中國的全體文化，不分精粗世俗的一切一切。

通常一般的觀念，提到黃帝，就會想到《黃帝內經》，認爲它只是中國上古傳統的醫藥的書，而且從考據立場來看。它的記述著作年代，很難稽考。所以越來越被輕視，即使是學醫的人，也一代不如一代，因對中國傳統文字有差距，越讀越不懂了。

扼要來說，《黃帝內經》，它不只是一部醫書，它是包括「醫世、醫人、醫國、醫社會」，所有的醫的書。

我們一般翻開《黃帝內經》，首先映入眼簾的，便是第一篇<上古天真論>，好像是從中國的玄學、哲學講起，讀也難讀懂，看也不想看了。

其實，讀中國古典的書，千萬不要以十七世經以後，大學學了一點西洋文化文字邏輯的皮毛來看它，那就牛頭不對馬嘴，愈讀愈遠愈糊塗了。中國古典文化的習慣性，以平常散說對話爲主，自有它的邏輯，而不是先立前提，再加發揮、申辯，然後再做結論。如果以西洋中古文化以後的邏輯來看中國古典文化，就會完全反感。如說西洋文字的邏輯是完整的，那也不然，你只要取印度文化佛學的因明來看，如玄奘法師等所翻譯的《瑜伽師地論》等一讀，便可知西洋中古文化以後的邏輯文字，還只是後輩新興的小兒科了。

話不要扯了，簡單的迴轉來講，《黃帝內經》真正的宗旨要點，多處散見於各篇的內涵中，或一二句，或多句，其中更重要的，即在《舉痛論篇》中所說的三要義：

黃帝問曰：（一）善言天者，必有驗於人。（二）善言古者，必有合於今。（三）善言人者，必有厭於己。如此則道不惑而要數極，所謂明也。

讀此，《內經》全書的中心，它是「醫（壽）世，醫（壽）人，醫（壽）國，醫（壽）社會」爲中心，不過是先從如何養生壽人來切入而已。

譬如說，什麼是「天人合一」的內涵。它便說：「善言天者，必有驗於人」，如果只說抽象的天文，或有形的天體，而對人生生命生活了不相關，那是學問上的空談理想，不是沒有用，而是南轅北轍，背道而馳了，它必須要在人事上有實際應用，及實驗經歷纔對。

再說「善言古者，必有合於今」。博古必要通今，任何學問，如果只講現在，不通古今綿延演變的因果關係，都容易落入偏見，那是不可以的。

所以「善言人者，必有厭於己」。從政或從醫，一切的一切，治理他人，醫治他人，第一學問，必須先從本人自己身上實驗做起。「如此則道不惑而要數極，所謂明也」。

總之，這一段話，《黃帝內經》的中心，也是黃老之學的要點，它是通於政治、經濟、教育、軍事任何一門學科的大原則。

## 黃帝與中國文化

今天我要做的是一件荒唐的事，因爲我也沒有學過醫，也不懂科學，爲什麼講這個《黃帝內經》呢？站在中國文化的立場，站在今天生命科學發展的立場，我是倚老賣老，必須要獻醜，貢獻給大家。目前西醫跟中醫鬧分歧，這是很嚴重的問題！而我們自己國家的中醫，依我外行的來看，也成了問題。對於基本的醫學《黃帝內經》，學中醫的好像沒有真正好好的去讀。原因是現代的教育，大家從簡體字入手，不懂繁體字，所以讀古書也成了問題。我們自己的文化很廣、很多，諸位都輕視了它，因此我不管自己的年齡，願意來跟大家討論這個問題。

這次課程的安排，我昨天已經講守，是這位呂松濤先生的關係，因爲他常常在我前面提到講《黃帝內經》的事。他說他來籌備來辦，所以說這個是他引起的。

關於《黃帝內經》，這是中國文化最嚴重的問題。我再重複一下昨天講《莊子》時所講的，我們國家民族的歷史，以黃帝開始計算，到今年爲止，已經四千七百多年了。因爲大家不讀自己的歷史，不知道黃帝以前的中華民族，有很長的遠古史。像我們小的時候，讀古書出身，曉得我們的歷史是一百多萬年。爲什麼切斷從黃帝這裏開始呢？是司馬遷等過去這一班歷史學家們搞的；因爲遠古的太渺茫，而且都是神話。信不信各聽自由。

黃帝以前的伏羲，是畫八卦的，相傳黃帝是伏羲的子孫，所以就從黃帝開始。黃帝把中華民族正式建立一個初步的國家系統，我們普通講的「老百姓」，就是黃帝把各個姓氏不同的民族團結起來，建立生活文化。所以我們所有的文化，都是從黃帝開始的。

黃帝是有熊氏，姓公孫，名軒轅。你們大家都知道，今年很多人到甘肅去祭黃帝的陵。黃帝不只是我們中國人的祖先，也是東方黃色民族的共同祖先。中國一切的文化，科學的，宗教的，哲學的，都是從這裏開始。

後來黃帝的學說歸類爲道家，在講政治哲學時提到漢文帝、漢景帝時，說他們用「黃老之術」，走道家的路線。「黃」就是代表黃帝，「老」是老子。我們的祖先從伏羲以下，研究起來太多啦，更有很多的歷史故事。

我今年九十歲了，一百年前，我們有很多的學者，現在差不多都過去了，其中我所不同意的非常多。因爲我不同意他們的講法，把自己的歷史縮短。有些人甚至跟着外國人（日本人）叫，說沒有堯、舜這兩人。乃至在日本侵略中國以前，說堯這個字畫起來像香爐，所以說這個人不存在。舜這個人也沒有，只是個蠟燭臺。大禹也沒有，大禹王是個爬蟲。我小時候，新的風氣開始，比你們現在還嚴重，都是那麼講的哦！都是有名的學者，我不點名了。後來這些人變成我的忘年之交。所謂忘年，是年齡相差幾十歲，我雖然年輕，經常講他們數典忘祖，這些空話不多講了。

所以寫《史記》的司馬遷，也不敢確定黃帝的年代，只有根據孔子的話說的。堯、舜、禹在歷史有名的叫「三代」。三代在我們歷史學裏有個說法，普通教科書上說是夏、商、週三代。真正古書上所講的三代是堯、舜、禹，並不是夏、商、周。

堯、舜、禹是公天下，雖然有皇帝，但都是百姓推薦出來的，而他們都活了一百多歲。一百歲退位的時候，找人接位，堯找到舜，舜找到禹。到大禹王做皇帝的時候，也想這樣做，可是，因爲堯舜的子孫能力都不行，所以大禹的兒子接位了。由此，中國文化由三代民主的公天下，變成了家天下。家天下就是劉家的啦，李家的啦，哪一朝，哪一代。所以，我們的文化是要推翻兩三千年的帝王政治，推翻家天下。孔孟之道的儒家，以及道家，都主張回到上古的公天下，這又是另外一個話題了。

## 《上古天真論》說什麼

現在我們這個課是研究《黃帝內經》，我相信在座的很多是大醫生、大博士，很多是科學的專家，在這裏聽我這個老頭子蓋。要了解《黃帝內經》，必須先要讀好，每個字都不能放過。開始第一篇<上古天真論>，題目就要注意了。「天真」這個「天」字，不是上天的天。這個「天」字，有時候代表宗教的天，有時候代表哲學的天，有時候代表天文學的天等等，學中文要搞清楚。

對不起，耽誤時間講題外話，爲什麼天字那麼寫？你真去研究中國文字，第一個字「一」是畫圖案開始的，爲什麼那麼畫？因爲講不清楚宇宙是幾時開始的，天地是怎麼來的，所以以一畫來分開。所謂伏羲畫八卦，一畫分天地，這是科學的，因爲時間空間上，查不出宇宙的來源。我們中國人很注重這個，現在的科學發展到太空，也是在追求這個。

今天我岔過來幾句話，西方哲學講人類世界的來源，問先有雞，還是先有蛋？到現在還下不了結論。換句話說，先有男人，還是先有女人？如果說西方有哲學，中國沒有哲學，你完全錯了。中國上古就是探索這個問題，從我們唐朝的古詩就看得出來，可惜大家年輕沒有好好讀。我們當年是讀來的，所謂讀是唱歌一樣念。

有一個故事，在唐人的「春江花月夜」這首古詩裏，很多好句子，其中有些名句，是關於哲學、科學的，「江上何人初見月，江月何年初照人」等。世界上哪個人先看到月亮？天的月亮是幾時開始照的？這個是哲學、科學哦！大家卻隨便把它當文學看過去了。

所以我常常批評自己，也批評學西方哲學的朋友，你們西方講哲學、科學，又分家又分類的，我們中國不是。我說中國的文化沒有哲學家，因爲中國文化是文哲不分，大文學家都是哲學家。第二是文史不分，哲學家都是史學家，都是懂歷史的。

譬如司馬遷，大家認爲是史學家，我說你們完全錯了！司馬遷除了寫《史記》以外，他的八篇大文章「八書」的學問，包括了天文、地理、經濟什麼都有。他是個哲學家，又是哲學家，也是政治家。所以中國文化哲學、經濟、政治、文學是不分的。

剛纔講了這兩句詩的感言，這跟我們講《黃帝內經》有什麼關係呢？有絕對的關係。所以文字搞不清楚，歷史搞不清楚，就有些麻煩。譬如說<上古天真論>這一篇就是講天。所們曉得「一」是一畫分天地，上面代表形而上的，再加一筆和一個人字，就是天字了，天地人是這樣來的。所以「一」的上面是「上」，下面是「下」，文字的來源是由畫圖象形，包含了很多內容。<上古天真論>的天真兩個字，就是形容孩子「天真」那兩個字，我們已經用了五千年還在用。這個天真的「天」代表了本體論，表示真實生命的第一個來源。

《黃帝內經》是黃帝爲了生命科學，請教醫學老師的對話記錄。這一本書考據者有所懷疑，也是我們中國人自己鬧的，外國人更要批評。認爲這本書的內文不是上古的，好像漢朝以後魏晉的文章那麼漂亮。上古時期會有這樣好的文章嗎？看來學者要把自己的祖宗看癟了。

這個屬於考據學，我一輩子注重考據，但不贊成考據。考據學要注意學問，但是不要迷信。現代人最討厭的是太迷信科學，比迷信宗教還可怕。因爲科學本身沒有定論，新的發明會推翻了前面，永遠沒有止境，這也是科學的精神。對於科學的發明，乃至愛因斯坦也不敢下定論。你們學了一點科學的皮毛，就敢下定論了，我覺得很笑話。這是有關<上古天真論>篇名要注意的。

## 黃帝的一生

我們看這一篇文章，這是醫學書哦！看它如何介紹黃帝。現在這個很小的字，我雖然九十歲了，沒有戴眼鏡，也不用放大鏡，大概我還看得清楚，這個就值得研究研究爲什麼了。

「昔在黃帝，生而神靈，弱而能言，幼而徇齊，長而敦敏，成而登天。」我們上古的老祖宗黃帝，「生而神靈」，舊的記載是「生而能言」，生出來就會說話了，這裏還客氣一點說他神靈。現在有人說，這是中國歷史亂扯，其實印度也有這種記載，說釋迦牟尼佛剛生下來，站起來走七步，一手指天，一手指地，講了兩句話：「天上天下，唯我獨尊。」印度人的扯謊同我們一樣吧！很多啊！歷史上也有記載，說有人生下就知道前生的事，其實，這些都是講生命的神奇。

這裏《黃帝內經》改了一下，客氣的說「生而神靈」。這兩個字嚴重了，神不是神經病，是通神了，非常靈明。簡單的說，他生來就有先知，什麼都知道。

「弱而能言」，這個弱不是體質哦！我們古文叫弱小，年輕少年叫弱小。所以我們的文學上，二十歲稱爲「弱冠」。中國的規矩禮貌，男人到了二十歲，開始梳頭髮，戴帽子，叫弱冠之年，這個要注意。「弱而能言」，如果你中文不懂，看成黃帝身體很弱，那可不是古文講的。

「幼而徇齊」，幼小的時候，作人非常規矩嚴肅，就像大人一樣懂事。

「長而敦敏」，長大成人了，二十幾歲，非常厚道，而且絕對的聰明。

「成而登天」，黃帝活了一百多歲，在我們的歷史上，尤其道家，認爲黃帝是昇天的，所以古文有一句話「鼎湖龍去」。鼎湖要考據了，有的說有黃山上，有的說在浙江。黃帝活一百歲不幹了，走了，變成神仙騎上一條龍就飛昇了。歷史記錄很有趣，像皇帝死了叫「登遐」，是說皇帝要上升了。因爲不好說死了，只好拿這個話來恭維他。

講中國文學還有一句話，一個英雄出來，像漢高祖啊，唐太宗啊，或者蔣介石啊，毛澤東啊，他們的部下很多，有些人到京城都是想升官。我們對於這些人叫「攀龍附鳳」，就是從黃帝的故事來的。

怎麼叫攀龍附鳳呢？歷史上記載黃帝要走了，宣佈要從鼎湖騎龍飛昇。他的大臣都要跟他走，抓住黃帝那個龍的腳，龍的尾巴，攀龍附鳳附帶上去。有些抓不住了，抓到片鱗甲，滑了就掉下來，這些故事都是神話。

歷史上也講堯舜都活一百多歲才走，成仙了，尤其是黃帝，在神仙傳上，或者神話看來，黃帝到現在還沒有死。

比方講中國地理，一個美國的教授來看我，學科學的，他說他們現在正在研究地球。我說：我聽說了，你們花很多錢在地球邊上打洞，進去看地底的中心有什麼祕密。這個一點都不稀奇，我們已經搞了好多年了。他說你們中國真的搞了好多年嗎？來美國留學的都沒有講過啊！我說他們年輕人不知道，中國道家有本書叫《五嶽真形圖》，三山五嶽真正的形狀，以及山的下面究竟是什麼樣子。你看了這本書會笑死，東一塊，西一塊，這裏一個白點，那裏一個空圈，它講地底下都是通道，用不着你去打洞。

我說你們美國人還打洞，我們早就知道了。譬如說黃帝的陵後面有個碑，不準進去。但是你如果有膽子進去，三個月就從南京出來。這樣的故事很多，都在《五嶽真形圖》裏頭，可是你看不懂。

黃帝現在提出來的是生命的科學，生命怎麼來的。下面我不做國文老師了，你們諸位都看得懂。

## 天癸與五行水

關於生命的來源，第一個重要的，是從陰陽的法則纔有這個生命。這個裏頭是個大問題，我先把它簡略了，倒過來研究。他說女性的生命，「二七而天癸至」，十四歲第一次月經來。這一篇裏頭講的這些，你們要自己看，如果像國文老師一句一句講，三年也講不完。

女人第一次月經是二七十四歲，七年一個轉變。七七四十九歲月經斷了，現在叫更年期。那麼這裏有個問題，甚麼叫天癸？這兩個字注意哦！男人呢？男人以八來計算，「二八腎氣盛天癸至」，男人十六歲纔開始發育，變成真正的童子了。我以前看這個書，爲了研究生命科學，經常問人，你們十六歲有改變沒有？有人說沒有。我說我有感覺，十六歲有一個禮拜，乳房這裏癢得不得了，發脹。後來我才知道，男子二八十六歲纔開始發育，這也是屬於天癸的道理。

現在有兩個問題，這個問題提出來很嚴重了，第一什麼叫天癸？注意這個癸字，是中國的天文科學來的。我們天文有十個天干，就是甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸，這個十天干，算命的都會。中國上古的科學發達，大概是上一個人類留下來的，科學發達到最高點時，把最複雜的東西濃縮用一個字代表。

壬癸在五行裏屬水。什麼又叫五行呢？天地間星球的轉動中，有五個星球，金星、木星、水星、火星、土星，與我們有絕對的關係，在互相放射，互相影響。壬癸兩個字是屬水，水氣還沒有成形叫壬水，等於蒸汽沒有變成水叫壬水，癸水是成形的水。這要懂得陰陽、上古的科學了。所以看《黃帝內經》一般都不瞭解，只曉得天癸代表月經。其實是整個身上的激素變成月經下來，已經是成形的水了，就是癸水。所以癸字是這樣來的。你們年輕人研究醫學，研究生命科學，要注意這個書上很多的東西。

## 女七男八、從一到九

第二個問題，生命爲什麼女人以七歲爲代表，男人以八歲爲代表？男人有沒有更年期啊？七八五十六歲，一樣有更年期，現在醫學也曉得。

我有一個朋友，他也叫我老師，浙江諸暨人，名叫蔣鼎文，他年齡比我大。到臺灣以後，我每月去他那裏一次，我喜歡他府上那個諸暨豆腐，他特別做豆腐請我喫。有一次去，那個時候我大概六十歲左右吧！他已經七十多歲了，一把就把我抓住。南老師啊，我告訴你。他是上將，當年北伐的時候都是大將，很有名的。他說我現在七十歲了，醫生說要我打激素，我還真給他打了賀爾蒙。因爲我原來的老兵，送他到美國去學醫學，得了博士回來給我檢查。他說老將軍啊，你需要打女性賀爾蒙。蔣鼎文說，真是瞎扯，你這個混蛋亂講。他說「司令官，我是感謝你，報你的恩，你就聽我一次好不好？」好吧！你就打吧！真打了，還真有用啊。

所以講到男性、女性的更年期，這是科學，爲什麼是七同八？我們《黃帝內經》說的還不夠呢！今天研究生命醫學，做科學研究，還必須要了解其他有關的資訊。這個數字是道家和佛家採用的同樣觀念，扯到了《易經》，也扯到老子了。老子告訴我們，「道生一，一生二，二生三，三生萬物。」

這個問題大了，學數理的要注意了，天地萬物只有一，沒有二，所謂二是兩個一，三是三個一。所以我們讀中國書，假使算八字的，我的命運到陽九之數，一、三、五、七、九，到了極點，十是另外一個一。所以你看文天祥的<正氣歌>，「嗟予遘陽九」，他說我的命運要結束了，國家亡了，一定是要碰到陽九之數，無路可走，只有做忠臣了。所以他的詩：「人生自古誰無死，留取丹心照汗青。」意思是把自己的精神留給歷史，這是文天祥的名詩。

現在講一二三四五六七八九十這個數，其中的學問很大，道家最後來一個問題，就是一以前是什麼？如果拿數理哲學來講，什麼是零？零不是沒有東西哦，畫一個圓圈，零是代表無量數，不可知數，無窮數，它是有的，也是空的。

這個數學的零，道家把它畫一個圖，這個零的圖，裏頭又分陰陽，就是太極圖。陽是一個看得見的現象；陰的這一面，等於研究天文宇宙，有陰暗不可知的一面。現在科學已經曉得，我們這個宇宙有陰暗面，就是說不可知的很多。那麼我們把零代表了這個宇宙，這就牽涉到《易經》數理學同五行了。

再參考佛學中有關印度的醫術，中醫把脈判斷陰陽，印度看不看脈呢？先不談現在科學，他們也看脈，叫氣脈輪。我們講的十二經脈，六陰六陽，印度講三脈七輪。印度醫學也有幾千年的發展，所以現在講西藏的醫術就知道，藏醫看脈的理論是來自印度，是從三脈七輪來的。

## 生命如何開始

印度的醫學，也是根據佛學講出來的。一個胎兒是由精蟲、卵子構成的，在孃胎裏是七天一個轉變。《佛說入胎經》是兩三千年以前所講的，同我們現在講的懷胎出生，幾乎完全相同。《佛說入胎經》中說，「男精母血」，就是男人的精蟲跟女人的卵髒。但是兩個結合不一定能夠成胎，要三緣和合才生另外一個生命。現在普通來講叫靈魂加入，才構成一個生命。這只是講人的胎兒，還有講別的生命。常常也有人問我，試管嬰兒有沒有靈魂加入？照這個原理看來，也是加入的，不然不構成一個生命。

胎兒在孃胎裏成長，七天一個轉變，講得很請楚，不過名辭很難翻譯。第一個七天，象一塊豆腐一樣，或者像羊奶凍一樣，不成形。接着，後來長了督脈，背脊骨，中樞神經成長上來，先通到上面，好像到眼睛這個地方，就是從鼻根上去，到我們眼睛中間的一點。所以中國文化講到最早的祖宗，古書上叫做「鼻祖」，就是這個原因。印度也是一樣。這一條脈七天起來，分化很多，等於現在講基因的生長變化。反正胚胎細胞慢慢分化，構成了這個生命。

印度醫學也就是釋迦牟尼佛的醫學，胎兒在孃胎裏三、四個月以後，已經知道外面的事了。中國過去的教育，一有了胎兒，夫妻分房，開始胎教了，所以教育是從胎教開始的。現在把中國歷史上資料配合來看，七天一個轉化，人體內部一共長到七萬多條脈，數字我記不得了，都屬於神經系統哦！這是印度醫學的原則。我們中國的醫生是把脈，判斷五臟六腑及十二經脈的變化，還曉得脈絡左右交叉的，氣脈也是左右交叉。你們都學中醫把脈，左心、肝、腎，右肺、脾、命門，也是交叉的，現在醫學解剖來看，的確是交叉的。其實，還不止交叉，在座科大的校長是專家，同現在那個基因啊，量子啊，什麼、什麼……走的路線是一樣的，奇怪吧！

胎兒在孃胎裏頭一共三十八個七天，九個多月，最後一股力量，就是這個風力（能量），使胎兒下來了。中間很是奇妙，很多很多，我只能簡單的報告，專門講又是另外一套。在孃胎裏九個多月，生出來還不完整，出生以後，再過一百天才算完整。這個所謂完整的計算，還屬於孃胎裏的七的階段，叫做先天。這個女的七、男的八是後天的，這是大概的介紹。所以，這些數字同數理離不開關係，生命的科學也離不開數理，其中的數理觀念太多了。

## 數字、天候

那麼爲什麼講七天、七年呢？爲什麼變成男人或女人呢？這就回過來講中國上古黃帝以前了。我們都知道在世界的天文史、數學史中，中國人是一馬當先的。我們幾千年前已經有天文學、數學這些科學了，那時候的外國連影子都還沒有。可是我們中國人現在很有趣，講到自己的文化，認爲中國古代的是僞科學，假的；外國的纔是真的。唉呀！僞科學這個名辭，以法律來講站不住的。哪個是假的？哪個是真的？如何證明？這不是開玩笑嗎！這個不能不嚴厲的批評。

那麼，這個數字和許多問題的根據是什麼呢？是根據天文來的。所以我們就要講到中國的醫學配合天文了。天文告訴我們，氣候，一年分十二個月，三個月算一季，所以一年有四季。五天叫一候，三候是一氣，三候就是十五天了，六候叫一節。如果講天文的氣節，一年十二個月分成四季，有七十二候，二十四個氣節。譬如清明啊，穀雨啊等等。

到現在乃至東南亞、美國，拿整個的氣象來看，我們中國這個氣候的分類，照樣正確而有影響。我有一個學生學這一套，二三十年前澳洲做外交官，他把羅盤帶去，發現不對。那個時候沒有越洋電話，寫信來問，這個羅盤是不是限定在北半球、澳洲這裏正好相反呢！我說你倒過來用不是一樣嗎？他後來回信說，真的，倒過來一樣。

我們人的這個生命，如果有病了，不是三天或五天就會好的。據我所瞭解，一個得了傷寒病的人，沒有三七二十一天，是不會好的。

這個七的數字，八的數字，再推下去，我們中國人每天的十二個時辰，子醜寅卯……裏頭都是科學，不是迷信。兩個鐘頭算是一個時辰，一天有十二個時辰，一個時辰分八刻，一刻分十五分。換句話說，我們的身份每分種都在變化。這個裏頭的變化是現象，但是，能變的那個生命的本能是什麼？那是個大問號。

所以我們第一篇<上古天真論>，講七、八變化，文字我不念了，我有一個毛病，唸了以後就怕你們看不懂，我又會嚕唆起來了。所以我跳過去就不念了。這個鐘頭先大概介紹這個，飯後再補充。

## 與生命有關的印度文化

有位學科學的同學開玩笑說：「我們還年輕，你們的年紀大，肚子裏頭的東西太多了，給我們吐出來一些，把印度的生命科學，與《黃帝內經》的醫學接軌吧！」

剛纔我講的是有這個意思，同時把舊的東方的醫學，印度及中國的，接上現代二十世紀以後的醫學與科學。這位同學的意思是要我不能偷懶；當然他話沒有那麼講，他說話沒有攻擊我的意思。

剛纔講印度的文化，譬如說以釋迦牟尼佛做代表，入胎與出胎這是生命科學的根本。印度兩三千年前有這個經典，現在沒有了。所以印度 學瑜伽的這些大師與我碰面時，我說你們的文化是世界宗教的搖籃，天主教、基督教、阿拉伯的回教等等，包括希臘哲學，都是從印度出來的。

印度當時很大，現在講阿富汗、以色列等，原來都屬於印度；範圍一直到我們新疆的邊境。這個國家民族很有意思，現在還有幾十種語言文字，古代有六十四種不同的語言文字，到現在還沒有統一；而且階級觀念最強，有四種階級，至今還改變不了。

譬如有一個印度朋友，是第一流階級婆羅門教。婆羅門教的人到我們家裏，坐下來都害怕不乾淨，我就拿塊布給他，可以撣一撣。他們出門帶一把掃把，像我們中國道家帶一個拂塵子，撣乾淨。他說南老師我沒有嫌啦，他也客氣也騙我。有一次破例在我這裏喫飯，他說叫我喫飯我就喫飯，諸如此類。印度最下等的階級是首陀羅，做工的奴隸，低下到什麼程度？假使像我們這樣去做客人，看到掃地做工的來，低着頭勾着腰，不敢看我們。這一些人不一定是黑人哦，印度的人有五種，白的也白得很漂亮。我們拿東西給首陀羅喫，不能這樣給他的，他會害怕了，要丟在地上，他就爬過來拿去喫。

跟印度人談話很特別，你問是不是？他在點頭，意思是「不是」，與我們一般的反應剛好相反。這個民族文化很有趣，他說你們世界上的人都講破除階級觀念，我們也想改變，但是我們甘願如此，過得很好，爲什麼一定要搞平等呢？我說朋友啊！不是世界上要你們平等，這是你們的文化，是釋迦牟尼佛的，全世界講平等是他第一個叫出來的。這個朋友也講了，他老人家是慈悲愛人的意思，不過我們這樣也是愛人耶！我只好說你說的真是有道理。等於我們昨天晚上講《莊子》的課，多一個指頭也是指頭，缺一個指頭也是指頭，沒有關係。我講話又岔開了。

所以說印度這個文化，有關生命的根本，你們學醫的要去了解。印度有一本書，是有關生命的奧祕，可惜很少翻譯，也有些翻譯名稱不同。 譬如我們現在的西醫來講，呼吸系統是一個，腸胃消化系統是一個，中央是中樞神經系統，及前面的自律神經系統，好幾個系統。我們人老了，拿東西發抖流口水，是自律神經失調，同中樞神經沒有關係。

賀爾蒙系統在什麼地方？它是個腺路嗎？有個機構嗎？我常常跟西醫的朋友說，我說賀爾蒙系統我們中醫叫「三焦」。腦下垂的賀爾蒙，胸腺的賀爾蒙，腎上腺的賀爾蒙，這些是什麼東西啊？它是個液體。這是比方啦。

## 佛學中的中醫

印度的佛學中與醫學有關的這些書，現在很難找到原書。有人翻譯過一本，就是學密宗的陳健民，他已經過世了，當年我們差不多是同輩的。他翻譯的名稱叫做《甚深內義根本頌》，雖然翻譯成中文了，還是讀不懂，只可以做參考。所以今天你們青年人，學醫的，學科學的，大家努力一點，未來的文化要\*你們接手了。

剛纔休息時，有聽衆反應說，希望我把佛學生命的來源，怎麼樣變成氣脈，跟醫學、哲學給大家講一講。我也答應了。我們好像還有時間，不只這一次吧！

今天晚上，先講釋迦牟尼佛所說生命的來源。生命的來源，同醫學有絕對的關係，過去是用宗教的方式講，把生命的過程切斷來講的。我先代表佛教說，佛教的基本，其實也就是科學，如果不當做宗教看，你就靈光了。什麼宗教不宗教的！其實，宗教是把人的思想規定在一個範圍裏頭，你把這個規範拿掉，就不是宗教了，就那麼簡單。

現在我們拿掉宗教的蓋子，來說佛的宗教哲學，其實就是生命科學。所以我常常告訴大家，佛教、佛學的基礎建立在「三世因果，六道輪迴」八個字。我們現在的生命是分段的生死，前一段，現在一段，死了以後，未來的下一段。用科學的道理講，什麼叫「三世因果」呢？「世」代表時間，過去的生命，是指過去的生命，但是現在我們看不見了，不曉得出生以前是什麼，自己不懂嘛！

如果經過一個科學的修行證明瞭，用生命證明而知道以前的生命，那就成爲神通了。過去是有的，未來、死亡之後有沒有呢？還是有。中間活着的這一段，不管活一百歲或二十歲，活着的這一段叫「中有」，是中有的生命。如果死了以後呢？另一個生命起來，叫「後有」。所以佛教並不一定談空哦！這個生命是有的，前的是「前有」，現在是中有。

所以一個人的生成，在古代翻譯的經典中，是非常科學的，男女和合而構成一個人，古書上叫「男精女血」，男人的精，女人的血。我們現在講，一個精蟲碰到女性每月排出來的卵，就成胎了。

## 精和顏色

再看佛的生命科學，有關這方面，大家從來都不敢講，現在我老實告訴你經典上看不見而只有在律部有的資料。男人的精蟲有青、黃、赤、白、黑五種，再加上酪色、酪漿色共七種。這個說法要去求證了，以我所曉得的，是有不同的顏色。譬如有些大哲學家、科學家，或者大英雄，他的精的顏色不同於一般。換句話說，他頭腦也不同，神經也不同。所以我年輕時聽人講過，天下的才子、英雄、美人都很好色。好色是當然的，因爲他天生秉賦不同，可以說基因不同。

那麼佛說的精呢？他說不是精蟲叫做精啊！全身都是精。也就是說，全身細胞都是精，所以一個細胞抽出來可以克隆（複製）人。大家現在一講到精，就想到性行爲排泄那個精，這種認識已經根本錯了。那個的確是精，是男人在性行爲上，把精一下變成精蟲，那是轉化 。現在西方的醫學說，是性行爲的快感，腦下垂體受到刺激產生賀爾蒙，下降到下面，而刺激了男性身體這部份的機能而造成的精蟲。

關於男性的精，釋迦牟尼佛的醫學講得很清楚，也是非常科學的。他在兩千多年前，比孔子早一點點，曾說女性子宮高一點不能懷胎，低了不能懷胎。所謂低了，我們現在婦科檢查叫子宮後傾。偏了不行，冷了不行，熱了也不行。這說明什麼？佛有幾句話：「人身難得，中土難生。」

這個中土不一定指中國，是指有文化的國家社會。所以他一共有四句話：「人身難得，中土難生；明師難遇，佛法難聞。」高明的老師不容易碰到，尤其佛法中有關生命的最不容易聽到。他先說明男女兩個生殖結構有一點偏差的，有任何疾病的，都不能生育，不只是性病。所以生命的來源，每人的秉賦不同，命運遭遇也不同。沒有個上帝，也不是佛菩薩做你的主宰，也不是閻王，而是無主宰，非自然，不是唯物的。

## 難得的生命

那麼生命究竟怎麼來的？是我們自己造的，自己帶來的。這個自己造的因果是什麼？他有幾句話，學佛的更要了解，一般看起來是宗教，事實上他是講生命科學。「假使經百劫，所作業不亡。」這個業是事業的業，你的心理行爲與一切做出來的行爲，是有哦！不是空哦！都累積在那裏。即使經過很長的時間，也不會消亡。「因緣會遇時」，碰到那個機會一來，條件成熟了，「果報還自受」，就有因果報應，要還帳的，是前生來的。這個因果律與自然科學的因果律一樣，前因變後果。

所以他說，生命的受胎是很不容易的，人身難得。我常常說，照現在醫學講，男女的性行爲，男性的精子，不管幾千或是幾萬一次出來，就像許多兄弟姊妹賽跑，衝到前頭的，才成功這個人，其他的沒有了，這也是人身難得。

釋迦牟尼佛在幾千年做了個比喻，說生命難得，如大海中的盲龜，撞到一個海上漂流的木板，一抬頭，剛好伸進這個板子洞裏。他說我們生命就像大海之盲龜撞上來這樣，人身難得呀！鼓勵大家珍惜自己的生命。

所以我們剛纔拿科學來講，這個精蟲跟卵子碰上變成我們這個生命，這是多難得的一件事情！後面就有很神祕了，現在也很難求證。先不講別的，他說人的生命，我們活着這一段幾十年是「現有」。一下死亡，昏迷過去了，還有沒有？有。這個叫「中陰」，因爲是過渡階段，有時也叫「中有」。

## 死後的七天

至於怎麼死亡又是一個科學，講起來很有意思，很長的。死了斷氣以後，再像睡覺一樣醒過來，就是中陰身。那個醒轉過來的生命，也能夠看見，能夠聽見，能夠說話，能夠行動。可是我們摸不着，接觸不了，因爲他沒有物質的身體。有一個英國科學家的解釋，他說有名稱叫「超等的電磁波」，那個與我們不同，所以接觸不了。我說你們講對了。

所以人死後再醒過來，就具備了神通，沒有時間的阻礙，沒有空間的阻礙。假設他有一個親人在美國，這個親人在夢中，一下子就感覺不對，啊！好像看到我的爸爸或者看到我的媽媽，是真的，他來了。因爲他這個超等的電磁波，就是佛學說的「中有」的感應。也就是這個生命死了，下一個生命還沒有開始以前，中間存在的這一段。中陰身具備五通，只要念頭一動，就到達他要去的地方了。

這個中陰可能對我們說，算了吧！你們不要哭了，我已經走了，另外換一個身體了。假定是這樣，我們聽不到，但是我們心裏想的他知道。這個我們普通叫靈魂，這不是鬼哦！鬼是另外一種生命，這叫中有之身。這個中有之身，中間變化很妙，很妙！

中有還有生死沒有？還有生死。七天一個生死，又是七。印度與中國一樣，譬如我們中國人常說，「你這個傢伙做事亂七八糟。」這是《易經》上的話，七跟八不正常了。「你這個人怎麼搞的，顛三倒四。」也是《易經》上的話。譬如我們寫信給和尚，佛教裏行個禮叫「合十」，兩個五合起來叫合十。我們中國人講「合適不合適」，寫錯了，其實是合十不合十。這些都是《易經》的數字，現在又講到數字了。

所以中有之身是七天一個生死，它也有生死。那麼民間流傳死了以後叫和尚唸經，有用沒有用？我們不批評，也不討論。反正告訴你七天一個生死，有些人不一定七天哦！譬如大好人、大善人沒有中陰，這裏一死，立刻就到另外一個世界。大壞蛋也沒有中陰，這裏一死，馬上就下地獄了。

普通像我們一樣，說好人又不像，說壞蛋我不承認，這種人有中陰存在，不好不壞，七天一個變化。這個中有生命最多活到四十九天，就轉另一個生命。所以中國人死了要「做七」，這個中國文化已經流傳了幾千年，在民間流行。好像迷信，實際上是個生命的科學。

講到中有的道理，等於是我們的記憶。你看在座的人，年輕的二十幾歲吧！老一點的年將半百，有些垂垂老矣，像我們這些老人已經不算了。你過去所作爲的，你有沒有回憶？都有。不過老了，癡呆了，想不起來了。

人到老了想的都是過去的事，現在你說的話，他馬上就忘記了。你不要看他癡呆，照樣有思想。所以有人問我，白癡有沒有思想？我說絕對有思想，他的思想是限制在某一個框框中。等於說瞎子看見？看不見？有看見。瞎子的看見不像我們的看見，他看見的是前面那個什麼都看不見的。那也是看見啊！那麼你說白癡也有思想。

這個就是中有的道理。所以佛教沒有說有鬼神、有靈魂，因爲那是另外一個生命。

## 再來人世間

剛纔講三世因果，六道輪迴，歸納起來有六種生命大類，實際上是十二種的生命大類。以佛學來講，「有色」的生命，就是有形象，看得見，摸得着。「無色」的生命，看不見，摸不着。照佛學的道理來講，我們活在這個世界，其他的生命跟我們共同活在一起，過來過去都沒有妨礙。其實鬼神、靈魂在我們身上撞過來，撞過去，我們也從它身上穿過來，穿過去，彼此沒有妨礙。這等於物理的「空」的理論，或者是講量子的變化一樣，我們彼此撞過來，撞過去，沒有阻礙。

同樣的道理，中陰身有很多功能。所以有時候青年人談戀愛，出去做了什麼不好的事，我說你們小心哦！你以爲偷偷摸摸在那裏做愛，其實旁邊不買票參觀的很多很多，都是準備來投胎的。所以我說你們讀儒家的書，曾子在《大學》中講，「十目所視，十手所指。」人起心動念不要有壞的想法及行爲，有十個眼睛看着你，無形的，十個手指頭指向你。這是儒家講的，很嚴重。

我說曾子還講得客氣，照釋迦牟尼佛的理論，你的所作所爲，旁邊看着你的豈止十個眼睛！所以中國講道德的修養，有一句成語，不敢「暗室虧心」，在黑暗的房間裏，自己的思想都不敢亂，就怕虧心。這是舊的東西，但是這些東西有科學意義在內。

然後講到男女做愛，精與卵子結合的時候，會不會一定成胎？剛纔介紹過，不一定。有時在中間就死亡了，這個精蟲沒有一個可賽跑到盡頭的。有時候女性這個卵子下來以後，因爲她的身體不健康，也沒有用。同時精蟲、卵子兩個結合不一定能成人，沒有靈魂的加入也不能成胎。

我經常談到這個問題，還有人寫信來問，現在克隆（複製）人，拿個精蟲來，或者拿個細胞來，在玻璃管裏面，也要這個中陰參加才生成人。如果沒有這個，它就成植物性的動物，有感覺不能思想。所以佛說男精女血，精蟲、卵子湊攏來，加上中陰進來，叫三緣和合，纔能夠變成一個人身。

當然人身爲什麼變女人？爲什麼變男人？爲什麼變成高的、矮的？爲什麼變成病態？爲什麼長命？爲什麼短命？爲什麼他的運氣這麼好，我就那麼苦？爲什麼他有功名富貴，我怎麼貧窮一輩子？釋迦牟尼佛講得非常詳細。一般人看了好象是宗教麻醉，一個真正研究科學的人一看會出汗，真的會出汗，因爲這是如此的科學，這是生命的來源。

## 風和氣脈

我們剛纔研究《黃帝內經》這個氣脈，先由七啊、八啊開始，還沒有講到內部。印度這一套《甚深內義根本頌》所講的，比我們《黃帝內經》還要詳細得多。可惜我們唐宋以後，包括中醫界有名的金元四大家，江南的徐靈胎啊、葉天士啊，包括福建的陳修園等等，都沒有摸到這裏。尤其現代我們跟西方醫學、解剖學結合，更沒有碰觸到這裏，太可惜了。

我希望你們年輕學醫的同學，要立個志願，這種學醫不是做醫生了。以前我們的觀念就叫這個是學醫理的人，是醫生的醫生，研究生命的原理。過去的醫學院，德國的、英國的，都有醫理學這一科。現在沒有人肯學醫理學了，因爲現在學醫的目的不是學醫，是學賺鈔票。不管你們諸位是不是這樣，我看到這個太可怕了。學醫的人真的要有一種菩薩心腸，一種濟世救人的精神，而且不怕貧窮，不怕艱苦，那纔是真正研究生命科學，真正的學醫。

好了，我們現在回過來，他說一個胎兒三緣和合才結胎，七天一個變化，所生出的脈，我們現代人喜歡把它叫神經，但不是神經。佛家、道家講氣脈不是神經，是氣路，一條氣的路線。後來我們中文翻譯用肉字旁這個「腺」，還勉強可以代表。

神經是神經系統，脈是腺路的系統，而且這種腺路的脈，像中醫講風而不是風，是道家所說的氣（炁）。但也不要搞錯了，不是空氣的氣哦！是能量，生命的能量，代號叫做氣，《黃帝內經》上叫做風。

《黃帝內經》後面會講到風，「風善行而數變，」它轉動得很快，不是吹的風哦！是一種能量的比喻。又如《黃帝內經》上說「邪風」，你以爲風都不能吹嗎？不一定。我們身上內外都有風，所謂邪是我身上不需要的侵入來了，叫做邪風。其實風沒有邪正啊！像昨晚《莊子》所講的多一根指頭、少一根指頭一樣，邪正是很難分的。我們生命中不必要存在的，都叫做邪，這個觀念先弄清楚。

## 胎兒成長

胎兒的生長第一個七天生起來的脈，並不是以這個脈爲主。我的話邏輯很清楚，我現在是講暫定第一個七天生起來的就是中樞神經的脈。他講脈是什麼？中樞神經也可以解剖的，我們的背脊骨這個骨節，一節一節連起來，中間是一條空管。把背脊裏頭解剖了，分析起來有三層，硬骨頭裏頭軟骨，軟骨裏頭一種液體，液體裏頭還有空的，那個是脈。所以脈跟氣，跟水一起結合的。

那麼我們人體上呢？整個的人體百分之七十是水分液體。拿我們《易經》的八卦來講，風水叫「渙」，散開了。所以第一天起來是這樣。這個中脈所發生的以脈爲主。我們正在研究《莊子》，我已經講《莊子》內七篇，其中講庖丁解牛的時候，提到過「緣督以爲經」，以中樞神經爲基礎。背脊骨爲主叫督脈，一切生命都是這裏先發展。

譬如我們的神經，以背脊骨爲中心左右交叉，過去曉得是交叉，與量子力學的變是一樣，是一個變化的形態；還有一個變化形態在神經。所以密宗畫了很多的圖案叫做曼達拉，曼達拉梵文翻譯過來就是道場。反正是圖騰的標記，是圖案。有些三角形，有些四方形。譬如我們生命的關係到處都有三角，你看自己身上畫一畫，我們三角多得很。我們兩隻眼睛下來這樣叫三角，到處是三角。整個三角兜攏來是四角方的，整個方的變成圓的這麼一個身體。你們畫的圖，一條線這樣交叉也是一個圖案。密宗很多的畫很好看，老師啊！我送你一張曼達拉，西藏買來的。我說好。這是科學的，科學的圖案，但是他們當成宗教崇拜。

中脈生起來是在第一個七天，以後七天一個變化，七天轉換一個氣，換句話說是生命的能量轉變。由入胎到嬰兒生出來，三十八個七天，每七天的變化是一個氣化，能量變換了，名稱都不同。印度同我們《黃帝內經》講的又不同，太詳細了，包括每個轉化生出了多少脈。譬如講人體上脈的路線，由足趾頭到頭上，依肚臍爲中心散開，這是粗的來講。

所以看密宗很多佛像的圖案，畫得很科學的，不是迷信。爲什麼科學的東西變成宗教的迷信呢？我們中國人懂，孔子在《易經》裏告訴你，「聖人以神道設教」，其實沒有宗教，宗教是人建立的。所以禪宗有兩句名主：「魔由心造，妖由人興」。什麼叫魔？什麼叫鬼？都是唯心的。誰做的？是人造的，蓋個廟子，雕個木頭在那裏，這是菩薩，這是土地公，你不信就出問題。其實哪裏來的？心物一元的，科學的，所以他的圖畫是這麼一個東西。

從肚臍以上到胸口，你看畫的佛像，我們中國塑的佛像大肚子坐在那裏，這不是真的佛像。西藏畫的佛像，那是真的，三圍均勻，不管男女，工夫到了一定是這樣。這是氣脈的關係。肚臍以上到心臟這裏，剛纔講研究中醫，風大這個氣這裏是下行氣，不是上行氣。老年人便祕，假定你用藥用錯了，給他瀉得太厲害，把下行氣瀉完，老人很快就死了。所以死亡以前肛門會打開，下元的元氣空虛了，下行氣沒有了，所以死亡。

## 身體中的脈輪

剛纔講到印度的氣脈之學，也就是醫學的根本，由肚臍以下的這一節，翻譯成中文叫變化輪，又叫「臍輪」。有六十四條脈向上，與向下的心脈八條，兩個雨傘一樣那麼蓋起來。我們人都是從下部生的，這個是生命的特點。如果研究佛學，我們這個欲界的生命，多半是從下面生的。但是欲界裏高一層的人，不是女人生的，而是男人生的，而且是從男人頭頂生。所以假使我生到那個地方，願意做女人，因爲男人還有生孩子的麻煩。不過並不必懷孕，一動念就生了。那個不要談了，牽涉太多了。

講醫學，你看中年人走路，腰以下都有問題了，已經差不多了。換句話說，是死亡開始的消息來了。所以對於養生要特別注意。我們中醫的營養學家是根據「四象五行皆藉土」，腸胃就是五行中的土。在金朝、元朝、宋朝這個階段，所謂北方的金元醫學四大家，有人主張注意腸胃。「四象五行」是用《易經》來講的，「皆藉土」是與土有關，也就是先把這個腸胃照顧好。

另一句，「九宮八卦不離壬」，就靠這個腎水，大家以爲是腰子這裏，不是的，是先補腦。所以補腎等於補腦，腰子是連帶關係，光是腰子沒有用。這是我瞭解的學理，對與不對，大家研究。因爲我不是學醫的，講錯了不負責任。現在還是介紹印度佛家的氣脈與醫學，這是說到下面的變化輪。

肚臍上來到胸口窩下面這個地方，是「心輪」，心輪也叫做法輪。所以我們年紀大了，背駝起來了，腰彎起來了，胸口這裏鼓了起來，這是講生理部份。至於靈魂變成的精神部分，我現在還沒有介紹。

這個心輪的脈，大的只有八支。所以我們的心臟拿出來解剖，實際上粗的是八瓣，像蓮花一樣。不講細的。嚴格拿死人來解剖分析，這個心輪，不是心臟。我們講「唯心」的心，也不是指心臟。心臟是整個供血供氣的中心。

心輪八瓣叫做法輪，這個心輪如果打開了，人就非常愉快，非常爽朗，心境也會很大。有些人思想很注意小地方，那是心脈閉了。所以學禪宗講大澈大悟，英雄氣派大，是心輪很大，打開了。這一層的寶蓋叫做法輪，是佛教的名稱，是有關情緒、思想、健康方面的，很重要。這是法輪的一層。

反過來向上這一層呢？心輪以上叫「喉輪」，喉輪很重要，包括氣管、食道管。這裏粗的脈十六支，倒過來的雨傘一樣，向上面走。喉結這裏是生死關。不曉得你們青年醫生看過沒有！我不是醫生，但是老朋友多，有些老朋友要死的時候，實在受不了，就要我去見面。一般學道的人不肯接近病人，因爲病氣過來很難受。可是我這個人，過去經常有些特別的老朋友，臨死以前念我。譬如，前兩天北就一個醫生，臨死以前他太太打電話來，說他不行了，躺在病房裏，什麼都不知道，只知道上海南老師，上海南老師要來看我。我告訴他太太，你去買一盒安宮牛黃丸下去試試看，我不好講「死馬當活馬醫」，這是前兩天的事。我這是說明心輪不打開，心境多憂鬱，多焦慮，心輪閉起來是很麻煩的。

## 喉輪：生死關

到了喉輪這裏更要緊，喉輪是生死的關，這是十六條向上的脈。我們摸這個喉地方，道家根據解剖，不是解剖，是推測，叫十二重樓。所以有時候打坐坐得好，自己有甘甜的口水流下來，這叫玉液瓊漿，可以返老還童。現在西醫也知道，自己靜下來的口水，有一種甘甜的味道，道家叫甘露。常常流下來的人就健康，而且沒有消化不良的毛病。道家這個十二重樓，密宗叫這個是喉輪。如果喉輪打開的人，沒有什麼煩惱，思想方面比較清爽。所以打坐修定，這裏氣脈一定要打開，對男人更重要。至於醫生怎麼用藥，我們再研究。

因爲這裏打開非常重要，所以學印度瑜伽的人，洗喉嚨、洗胃，我們都試過。你們學印度瑜伽求健康長壽，先告訴你洗胃的方法：把那麼長的紗布，乾淨的，消毒水處理好，嚥下去，很野蠻哦！嚥下去以後拉出來，其臭無比。我們這個胃，喉嚨以下食道，比那個餿水桶還要臭。學瑜伽每一兩天要洗胃，使腸胃裏沒有髒東西，這是印度一種醫學。

## 清洗內部

還有一種洗鼻子，我也洗過。李素美花了很多錢請印度的瑜伽大師來教，大家學了也不做。每天早晨起來，叫你喝杯鹽開水，再拿壺來灌水洗鼻子，左鼻子同右鼻的影響不同。我們當年沒有那麼講究，就是拿完全乾淨的水，從鼻子吸進去。哇！那個腦痛得不得了，儘量向腦裏面吸，從嘴裏吐出來。幾次習慣以後就不痛了，也不刺激了。因爲腦的裏面很髒，所以學瑜伽的人這些都要清洗的。

我們中國人沒有做過，聽着很稀奇。其實除了洗鼻子，洗腦，七竅都要洗過，才健康。外加前後陰，就是大小便之處，每天九竅要洗得乾乾淨淨，這是練瑜伽的人要做的。YOGA，現在叫做瑜伽，古代佛 教舊的翻譯叫「相應」；我現在給你們翻譯成「感應」。我們人跟空氣、跟自然互相的感應。等於廟子上菩薩前面寫「有求必應」，互相交感，有關聯。這是增進健康的方法，再加上鍛鍊身體的姿勢，配合呼吸法。

關於喉輪這個脈十六條向上，到頭上就麻煩了。剛纔跟你們介紹，這個喉輪叫「受用輪」，生命的享受。我們人有許多思想不通，或者有自閉症、憂鬱症，實際上最重要的，你們諸位醫生去研究，是喫東西進去，食道管不乾淨。如果食道管幹淨了，自閉症、憂鬱症就沒有了。

食道管是什麼東西呢？我常常做比喻，像玻璃杯泡牛奶，牛奶喝完了，玻璃杯上留了一層白色，你不洗三次、五次，玻璃杯就不透明瞭。我們食道管及下面的腸子，也像喝完牛奶的杯子，髒得很，所以學瑜伽的人，一定要把這些洗乾淨的。

這個健康同醫學有關哦！我向你們報告，我所謂報告，你們就是我的上級了！我是下級向你們報告。這樣說，等於有一次學生講「老師你向我建議」一樣的沒有文化。我問那個學生，你叫我向你建議，我是你的部下嗎？你命令我嗎？他說老師不是啦。現在年輕人都是這樣的說話，實在沒有文化。要對爸爸說：指示我吧！教訓我吧！這樣說纔對。所以現在沒有文化就亂用辭句。

現在還是回過頭來，向你們諸位建議，很重要的建議：這個食道、胃也可以用藥弄乾淨，也可以用氣功弄乾淨，都是有方法的。

## 頂輪通了真樂

上到「頂輪」麻煩了，頂輪三十二支脈，都是粗的講哦！前面講過了，大家注意到了吧！整個的身體有七萬多支脈耶！現在只講大體的網路。頂輪的脈叫「大樂輪」，他爲什麼用一個輪字呢？是梵文的翻譯，藏文也這樣翻，所謂輪就是「這一部份」，「這個部位」，等於這一圈的範圍。這個脈如果打通了，可以與外面相通，智慧就打開了。所以有憂鬱，或思想不通的人，是腦出了問題，或者腦神經不通，這三十二根脈通了，永遠是快樂的，永遠非常快樂。

這四個部位報告完了。臍輪、心輪、喉輪、頂輪，這四個輪有明顯的腺路，在所謂三脈七輪中，另外三個是「眉間輪」、「梵穴輪」及「海底輪」。由於這三個部位腺路不明顯，故有密宗說法爲三脈四輪。眉間輪在兩眉之間，可以看到一個人的思想精神。我給你們做個比方吧！勉強來說，我眉間輪這裏明亮一點，所以比你們痛快一點。你們仔細看看，也檢查一下自己。這個眉間輪這裏，像唱戲的那個狀元、宰相，白麪書生這裏一個紅點，就是在眉間輪這個地方。

頭頂上離開四個指頭的地方很重要，叫做梵穴輪。開了以後可以與天人相通。譬如講光學的研究，我們的身體也在放光。以物理來講，萬物都在放射，我們的生命也在放射影響別人，別人也影響我們。我們放的光現在用儀器可以測到。我跟呂松濤講，如果找到這部機器，趕快採購來，就可以測驗我們所放的光了。

我們的光就是像畫的佛像那樣，我們人站在那裏，兩手伸開有多寬，一圈下來的範圍，光就有那麼大。如果你身體有毛病，或者思想不對，呈現的光線就不同了；這是現代醫學、科學的一個發明。我們《黃帝內經》也講到這些，只是沒有這麼明顯。印度的醫學講生命的來源，講氣脈由入胎講到這裏，很明顯。所以梵穴輪的光明與思想念頭有關。如果人經常這樣低頭，這樣思考，就是普通講「垂頭喪氣」，已經差不多完了。

我們中國有一句話形容年輕人了不起的，形容他的神氣，好像禪宗有句：「舉頭天外看，誰與我一般。」就是他的脈打開了。當然現在你們很可憐，讀書讀得氣都不太軒昂，氣被兩個近視眼卡住了。

對不起哦！這也是我的經驗，年輕人真可憐，書沒有我讀得多，雖然我沒有你福氣，年輕時在很小的蠟燭光下，讀了那麼多書，但是並不像你們那樣近視。而且，我坐在這裏不需要轉頭，兩邊過來我都看到了。你們戴着眼鏡只看到前面，這就關係到生命科學了。所以這些都要自己鍛鍊回來，或者用藥物，高明的醫生可以用藥物把你拉回來，還非回來不可。這是講梵穴輪。

海底輪在肛門跟生殖器官中間的三角地帶，如果家裏有嬰兒，把嬰兒兩個腿分開，就看到前陰、後陰中間的三角地帶，這裏叫會陰。學密宗、道家，講氣脈叫做海底。這是一個脈輪，這個脈與後天生命來源是密切相關的。這就是三脈七輪，這個身體的氣脈。

## 《內經》之「風」

剛纔講的印度醫學，也就是佛家所講的醫學，這是脈輪外形，那麼氣呢？剛纔我提到氣，氣就是風，叫做風大。《黃帝內經》中提到風，但是一般把風當成外風了，不是的，這個是代號。所以佛教有句成語「四大皆空」，地、水、火、風叫「四大」，「大」的意思是這一大類、一大堆啦，所以叫做四大。實際上是五大，地、水、火、風、空，這是五大。

這個「空」不是理念上的空，是有形的空。譬如我們看這個地方沒有東西擋住就叫做空，這是物理的空，空不是沒有東西。地、水、火、風、空五大，是說生命具備了這些東西，所以「風大」是一個代號。道家或者中國醫學把那個叫做氣，風大就是這個氣。空氣也是風大，我們身體內部，生命第一個重要的維持是風大，是氣，沒有氣就死亡了。但是四大要平衡，地水火風要平衡。

所以你讀《黃帝內經》，看到「風」字，不要認爲衣服穿好，被子蓋到，就沒有「風善行而數變」，它亂鑽的，「行」就是鑽進去，它沒有空間。拿空氣來講，我們修好了房子，牆壁阻礙風進不來，你說水泥牆壁裏有沒有風？當然有，它一樣透過來。所以我們曉得氣和風是這個樣子的。

風在身體中，又分「五行氣」。上行氣向上走，是自然的，不會到下行來。假設上行氣到下行來，是不行的，它們是兩個路線不同，軌道不同。下行氣向上走也不行。左邊的是左行氣，右邊是右行氣，這是印度的分法。我們分左右陰陽，中間腰圍一帶，我們叫「帶脈」。所以奇經八脈，腰圍一圈的中行氣都要打通。不通的話，生理生命就不平衡。這個五行氣是這樣的，還要配合火大修法。這是講生命形態，介紹了印度的醫學，也就是佛學的醫學，這個課題還沒有完，還要第二次補充。

## 不同業報的人

再回過來講，生命很不容易，成了胎兒以後，有些人的業報，沒有出生就胎死腹中了。所謂業報是什麼？你前生所有的思想、行爲，所作所爲累積的成果叫「業」。所以佛說一個生命來得很不容易。有些人流產了，或者胎死腹中，或者九個月快出產門的時候死亡，或者生出來立刻死亡，或者不到一百天死亡。所以這就講到，你們懂得醫學，曉得陰陽八卦的，算這個人六歲行庚，八歲行庚，幾歲以後纔算成了人，很難有把握，業報就是這麼一個道理。

生命是業報來的，所以一個生命不是完全遺傳，我們中國人一句老話：「一娘生九子，九子各不同。」我們很多朋友，一個媽媽生了十幾個，兄弟姊妹個性不同的很多啊！我在臺灣的時候，有一個老太太屏東人，身體好得很，生了十四個。所以我在臺灣師範大學教課，有兩個人結婚，女的學國文的，男的學教育的，要我證婚，都是好學生。我跟那個女學生講，你大概怕生孩子吧？她說，老師說我怕生，我生八個給你看。後來生了六七個。她認爲生孩子是快樂的事，這個思想當然不同。

在生命中，兄弟姊妹的樣子不一樣，遭遇不一樣，命運不一樣，健康不一樣，一切都不一樣。是誰做主的啊？有個上帝嗎？有個閻王做主嗎？真正的佛學告訴你不要迷信，一切「唯心」造，是自己造的，生命的主宰還是自己。是自己的前因後果的「因果報應」。

所以，真正的佛學講「因果報應」，並不是迷信的話，而是一句很科學的話。你昨天罵了人家，當時人家對你笑笑，心裏已經有了仇恨，有機會他一定會報答你的，不會客氣。這就是「因果」，這就叫做「業」。所以「魔由心造，妖由人興。」因果報應，這個來源是這樣的。

那麼真正的生命，也同《黃帝內經》講的一樣，那個生命，有靈魂來入胎，那個就是我們的思想，叫做「神」。這個神是無形無相的，現在醫學只講腦，其實不是腦。以佛學的觀點，我們腦是身體的一部份。所以佛學講眼、耳、鼻、舌，都在頭上，這個身是什麼？由腦到每個毛孔都是屬於身。這個神是神志意識，不在腦裏。神志意識通過腦起作用，存在身體內外旁邊都有。至於有多大的範圍，就很難講了。不過，剛纔我講光的道理是這麼一圈，意識也是這麼一圈的範圍，所以人有時候有靈感，這個靈感莫名其妙一下加進來，但是又看不見。

能夠成爲一個生命，神和氣很重要。道家講精、氣、神，什麼是「精」呢？剛纔已經講過，不要認識錯了，全身的細胞、能量，都是精，精、氣、神要合一。然後研究《黃帝內經》，知道如何對付氣脈，看準病情再去用藥，這樣的醫生就會有很高明的手法了。

# 《小言黃帝內經與生命科學》第二講

## 難經：三玄之學

一般學西醫或者學科學的，對於《黃帝內經》根本不大承認的，大概醫學院也只是粗略的提了一點。你們年輕學醫的，可能也沒有好好研究過這本書。事實上，這是中國文化最重要的一本書。

其次，有一本書你們學醫的大概更不注意的，就是《難經》。大家看到《難經》更覺得是迷信的，或者隨便給他加一個僞科學的名號，真是錯誤的觀念。

上次我們講到《黃帝內經》的第一篇<上古天真論>，就是有關生命的來源，因此引出了很多的問題。有一位大醫師，也是大教授，就提到，他說<上古天真論>這個觀念，是不是從修神仙的道家書上來的？我說不對啊！因爲按照文化發展歷史，是先有《黃帝內經》的，後來纔有了道家這些書。這種工夫、這種學問，現在日本也很流行，叫做內觀之學。日本人還有一派認爲這是日本的，你們中國還沒有。我就笑，內觀就是中國道家的舊名稱，也叫做內視。讀了《黃帝內經》以後，你慢慢就可以看出來了。

中醫裏頭有關生命科學的，有好幾本書是比較難懂的，《黃帝內經》還好辦，《難經》最困難；因爲大家不懂《易經》的原故。當然《易經》、《難經》都比較難，尤其對你們現在的年輕人，這的確是很難讀的書。所以我現在是帶領大家提起注意，如果注意得好，再配合印度佛學講的生命科學，這樣一來，我們中國在二十一世紀自己就創出一個生命科學了。

大家不要聽到「科學」兩個字就嚇住了，尤其現在一般學科學的，把舊的東西都叫做僞科學，認爲是假的。我說這根本弄錯了，科學是沒有真僞的。換一句話說，科學開始都從幻想來發展的，它本身就是假的。所以什麼古代是僞的，現代是真的，這種評論在邏輯上站不住的，這是第一點。

第二點，上次講了<上古天真論>產生好幾個問題，剛纔講的歷史文化五千年演變的問題。其次，《黃帝內經》幾乎同中國三玄之學關聯在一起，所謂的三玄之學，在中國文化思想上非常重要。

什麼叫三玄之學？就是《易經》、《老子》、《莊子》。這幾本書與後來印度文化、佛教經典也有密切的關聯。譬如我們翻譯佛經，很多名詞都是借用這些書上的，這個要特別注意。除了《易經》、《老子》、《莊子》外，最重要的還有陰陽五行學，這是諸子百家之中的一家，所謂陰陽家。如果陰陽之學不懂，《黃帝內經》或者《易經》就不懂，當然也無法讀下去了。

我現在講的這些話，都是一條一條不成一篇文章，也不連續，因爲時間來不及，只能給你們提要點。

## 我讀內經

迴轉來講，我讀《黃帝內經》時只有十三歲。十三歲我已經教書了，因爲家裏辦一個小學，爲了使我對外國文化有補充，請了一個日本留學的老師教這個小學。這個老師住在我家裏，也教我，實際上我們都去教小學，所以我那個時候也站在臺上教書了。

這裏順便講一個故事，當年我們派去日本的留學生，老一輩的都是秀才，已經有功名。我們那裏派出去留學生的有三個秀才，讀書很了不起，回來卻變成無用的人了。後來我才知道，日本人看到中國優秀的人才，就想辦法把他弄的沒有用。所以這個老師一邊給我講課，一邊犯羊癲瘋歪過去了，流口水人事不省。把我 嚇壞了，快叫媽媽！我父親也在，對我說：「孩子，不要怕，等一下他就好了。」好了，給他洗把臉，他又講課了。

他喫素學佛，回來以後雖然變成一個無用的人，可是學問非常好。他給我講課時，一邊擺着一本《金剛經》，一邊是《黃帝內經》。我就好奇，什麼黃帝？看了這兩個字搞不清楚，認爲就是國家領導的皇帝。我就去摸，說：「老師，你的書我看看好嗎？」所以讀了第一篇，就是上次講到二七天癸至等等，覺得很好玩，那個時候開始接觸到《黃帝內經》與醫學。

## 偷練武功

我還有一個老師，因爲我小的時候喜歡練武功，自己關在書房，沒有老師，偷偷地叫人到上海買了許多武術的書，現在都沒有了。當時那些書都有插圖，古的著作，大約二十世紀的初期吧，很了不起。我就在樓上書房裏自己按照圖案練武功，想作俠客。有一天讀完了書，照那個圖案，一跳掛在樑上，兩個腿倒轉來勾着，好像俠客飛檐走壁。忽然一下掉到地上，蹦的一聲，我父親在樓下聽到，上來問：「出了什麼事啊？」就看我倒在地上。

「哦，你在練武功啊？」看了挺心疼，唉！我也叫不出來，只流眼淚，父親拉個椅子坐下等我。這是醫學了，尤其老年人、小孩子，跌倒了，他沒有哭出來不要去抱，也不要扶他，跌倒馬上去扶起來就受傷了。注意哦，你們將來做了父母，一定要知道這個常識。老年人更要注意，跌倒了，你還給他拍背，這樣一來，會死人的。這都是醫學的道理。

所以我父親當時，也不來扶我，看我動了一下，才伸一隻手把我拉起來。他說你要練武功，不是這樣的，書上學不會的。然後他把穿的長袍一解開，就比給我看，喲！原來我父親武功很高啊！他打得很好啊！但是中國的教育是「易子而教」，自己的兒女不自己教，交給朋友，請他教。如果不易子而教，是會有問題的啊。所以作父母不要把孩子盯得太緊，易子而教纔好。

後來，父親給我找一個老師林伯伯，是當地的名醫。這個林伯伯不教人，我不曉得他武功那麼高。他穿個長袍，走出藥店是個白麪書生。他不肯教人，我父親找他，沒有辦法，只好夜裏來教我。我父親還叫鄰居的孩子四五個，陪我一起練武。

## 棄武學醫

林伯伯說，你學這個幹什麼啊？現在你武功再高，抵不住一顆子彈。練身體可以，最好學醫。然後跟我講范仲淹的話，年輕人立志，「不爲良相，即爲良醫。」這是范仲淹年輕的立志，不做一個治世的宰相，就做醫生。出將入相跟做一個名醫，功德是一樣的。所以父親說，你曉得吧，范仲淹說的，「不爲良相，即爲良醫。」你讀醫書吧！

我講這個故事，是因爲差不多連着幾個月，我就讀《黃帝內經》了；這跟當時年紀輕是有關係的。我看做醫生好可憐，做名醫更可憐，一天忙得沒有自己的時間，把生命都付出去給病人了。所以我一輩子看醫書，不敢做醫生；一輩子寫毛筆字，不敢做書法家。那個書法家寫的字很好，臨死的時候，家裏堆的都是給人家寫字的紙。我想寫字是自己有興趣，還給別人做玩物，給寫字做奴隸，不幹！所以不寫字。

學醫也是這樣，可是這位老師逼我很緊，叫我背藥。譬如甘草，味是甘的，甜的，一條一條寫下來。他那麼有耐心的教，寫了十幾張條子，讓我在睡的帳子頂上貼一張，起來牀前面貼一張，廁所貼一張，住處帖一張，看到時就要念。當時只有這樣啊，別的辦法沒有。

這個故事迴轉來就說明，讀這些東西，記住沒有用，只能做個醫匠，不算是醫生；因爲只學了技術。至於醫理呢，從這位羊癲瘋的老師，我纔看到《黃帝內經》完全是講醫理。這一次跟你們討論，你們諸位都是大醫生，中西醫的大醫生，我們講的是醫理學，是生命的科學。上次講過以後，好幾個人向我提問題；所以我再做一次說明，希望大家聽了之後研究，不要離開了這個主題。

## 更年以後的生命

因爲講到<上古天真論>生命的來源，一下子引出來讀《黃帝內經》的故事。當時我只有十幾歲，就在懷疑這個癸的問題。幾十歲以後，不是現在哦，中間我已經感覺了；女的十四歲第一次月經來，古代說法不是完全統一的，百分之九十八準確；然後七七四十九歲月經斷了，現在醫學叫更年期，是到了年齡身體的一個變化。

這裏也產生一個問題，有一個同學已經聽偏差了，認爲女人七七四十九歲，沒有更年期的話，這個生命就不對了。不是的，人有第二重生命，第三重生命，這麼延續下去。甚至，這個就是中國的生命科學。我常說，你們西方沒有，歐洲、美國、全世界沒有，你們只講兩個科學――生與死。活的就是一個人，死了以後，不曉得等到哪一天，上帝開庭了，你們的靈魂再到上帝前面受審判；好的上天堂，壞的下地獄。西方的宗教就是這樣兩個，中間沒有，全世界都是這樣子。

我們中國文化哲學，也曉得生死，可是道家認爲中間有永生的。既然講永生，就同你上帝一樣，永遠活着。全世界只有中國人有這樣的文化，生命可以長生不老。你查查看，東西方文化，只有中國人講智慧，講長生不死。中國的文化太大了，否定了由上帝、閻王安排命運，完全是自己做主。

所以我們上次講，女性七七四十九歲月經斷了，生命還繼續。當然還有些人，我幾十年接觸到的朋友的太太啊，老人家啊，有六十歲還沒有斷月經的，還會生孩子的，我都碰到好幾個。你說這個醫學上怎麼解釋？這是第二重生命，當然有它的道理；但是我們現在沒有討論到這個。

再說，男人以八來計算，《黃帝內經》第一篇談論這個問題。八八六十四也好，七八五十六也好，這個時候是男人的更年期。肩膀這裏都僵硬了，現在叫做肩周炎還是什麼病，各種名稱很多；血壓高起來了或者低，有人問爲什麼有這種變化。

## 陰陽、易理

剛纔我講了，這個是科學問題，你必須要懂得陰陽，懂得《易經》。講到《易經》更麻煩了，因爲要懂得象數之學。《易經》是三部分，理、象、數；實際上五部分，我現在只好花點時間，大概介紹一下。

「理」是哲學的，完全哲學的，這一部分很重要，《易經》講宇宙天人之間的原理，是哲學的科學。第二個是「象」，一切的現象，宇宙萬物的現象。「數」，這個裏頭包含最高的數理學，還不是一般的數學。譬如學醫，現在研究是醫理學。所謂數理學，是數學、哲學的科學。《易經》的理、象、數是大要，這三部分不得了啊。

所以我勸一般要跟我研究佛學或《易經》的年輕人，你們千萬不要上當！因爲這兩門學問比科學還難，千萬不要隨便學佛，鑽進去爬不出來，埋沒了一輩子。可能其味無窮，所以誤了一生，什麼都沒有了。萬一一定要學佛，學《易經》，頂好學一半就不要學了，那是其味無窮！如果學通了的話，人都不想作了，因爲天下萬事都知道了，有什麼意思啊！所以這兩門學問，告訴你們不要碰。

你能看通《易經》的理、象、數這三個，就很厲害了，已經包含了科學的、哲學的、宗教的，數理的，都有了。此外再加兩個字，「通」「變」。學《易經》，學問要學通，也要知道一切都在變的道理。所有的學問都歸到《易經》，都通過去了，知道宇宙萬有生命的變化，就是那五個原則。

所以《黃帝內經》講，女性二七月經來了，用「天癸」兩個字，男性是二八，才長成一個男人。爲什麼用這個「癸」字呢？這是古代天文學，把最複雜的天文濃縮成幾個字，也就是符號代表。現在看起來很迷信，因爲你不懂，所以就認爲是迷信了。其實它是科學的，最高的科學結晶，非常複雜。科學發展到頂點就變成最簡單的了。所以學《易經》還有三個意思，叫做「簡易」，學通了並不困難，非常簡單。「交易」，宇宙萬事彼此都有互相關聯，交叉的變化。最後一個是「不易」，有個本體論，不動的，以不變應萬變。

「不易」是宋代的易學家加上去的，原始是「變易、交易，簡易」，很簡單。這是大概介紹一下，因爲同學幾方面有問題來，爲了二七、二八這個數理變化，因此我才介紹大家研究生命科學來源。問題在我們《黃帝內經》中講得很好，但是必須要配合印度的醫理學。所以上次跟大家提了印度醫理學的三脈七輪，這一部分非常複雜，好在跟中國的看脈路數雖不同，但是相通的。

所以，不論研究學問，打坐修行、成佛，如果三脈七輪、印度的瑜伽等，這一套學問沒有搞通的話，很容易變成精神思想錯亂。這不是宗教或迷信，而是個大科學。

今天，我把上次討論的問題綜合起來說明一下，不一個一個答覆了。譬如我今天講《易經》八卦的這個圖案，又譬如上次提到這篇<上古天真論>，我們從孃胎生出來，就是一個卦象的圖案，叫做乾卦（）。這是中國字叫做畫卦。

## 卦是什麼

你注意哦，這個裏頭學問很深，畫六劃叫乾卦，這就叫畫八卦。幾十年的研究過程中，曾有人問我，甲骨文上有沒有八卦？甲骨文比較早了，我說上面有點點，那個點點，在上古點一下就表了卦。這個圖，乾卦代表天，也代表生命的本來。剛纔講理象數，所謂卦象，實際上是用圖案做代表的，一個文字都沒有。我們不講複雜了，這個乾卦，這個卦畫在這裏，就是卦象，有六爻。

「爻」字是什麼意思呢？「爻者，交也。」陰陽的交叉就是這個爻。所以我們交通的交字，在叉上面加個六，就是這樣來的。這是交也。六爻呢，看做是一個卦，上面三劃叫做外卦，也叫做上卦，或外卦。下面的三劃，叫做下卦或內卦。一個卦分上下，也分陰陽。我們人，在孃胎裏構成人形，生出來在沒有定性以前，則屬於乾卦。

以《易經》來講就有意思了。這個卦，這個現象，就告訴你天地萬物一定在變。像你們做事一樣，假設做生意，資本湊攏來開個公司是乾卦，開了公司以後已經變了。開始做生意，第一爻開始動了，由陽變成陰，把這一劃中間切斷，卦象就變了。外卦還是乾，生命的本體；下卦這一動，由陽變成陰，就變成巽卦（）。巽是風，代表氣動了，生命的能源動了，這個卦叫做「天風姤」（）卦，所以八八六十四卦是這樣來的。今天不給大家講《易經》的課，因爲太麻煩、太複雜了。

但是畫了這個圖案說明什麼呢？還是《黃帝內經》二七、二八這個問題；七七八八。所以我們中國人許多話都是從《易經》來的，比如說這個傢伙亂七八糟。卦變所指八卦，一件事變到第七個位置，叫遊魂卦，第八個位置叫歸魂卦，這是拿八卦來講。第七遊魂，第八變成歸魂，回到了本位。現在用的是畫六爻不畫八卦。上面兩個代表天地，不動了，只有天地以內的變化；所以只有六爻在動。這個也很真奇怪，現在科學發展，譬如說，聲、光、電等等，一個規格都沒有，只有化學的圖，這是西方來的新科學啊！化學的圖表差不多到達六十四卦，其他都還沒有透徹。這句話是順便說一下的。

## 生命的卦變

剛纔講第一變，就是說女性的生命「二七天癸至」，這個整體開始變了，男性在二八十六開始。女性到了七七四十九歲時，整個的六爻變了，由乾卦的天，完全的陽爻，變成排列相對的陰爻了，叫坤卦（）。這樣講蠻喫力的，我想你們聽得也蠻喫力的，因爲我講的已經轉了好幾轉，我怕害得你們越加複雜，就不好了。

由乾卦的生命，剛纔講到更年期，這個生命算是完了嗎？沒有完，後天的生命可以重生回來，所以坤卦就是後天。假使一個女性，更年期以後，雖然月經沒有了，可是生命的本能還在。如果懂得方法保養、調整，坤卦陰極陽生，下一爻又開始變了，這個卦就變爲「地雷復」（）卦。我們講光復、恢復，就是從《易經》的八卦這裏來的，生命是可以重生的。

你們一定有人看道家的書，醫學的書，其中有個代表生命重生的說法，拿時辰代表的話，就是子時。中國人一天分十二個時辰，一年分十二個月，每一天、每一月都有數字、有現象。十二個時辰的第一個是子時，子、醜、寅、卯、辰、巳 、午、未……這個大家應該都知道吧？現在教育還有吧？如果學校書本上沒有，在家裏還有聽來的吧？

## 子時、子月、子年

子時是第一個時辰，一天十二個時辰，就是中國古代宇宙運行的一個規則。所以古文上常用到一句成語：「二六時中」，兩個六就代表一晝夜。一個時辰等於現在的兩個鐘頭，我們現在是下午五至六點，是酉時。夜裏十一點零分開始到凌晨一點，叫做子時。

我們古代，一天的開始就是子時，我們常問人，你多少歲呀？屬老鼠還是屬狗啊？這一套，現在全世界流行了，連問外國人也是如此。我屬狗啊，我屬馬啊，無形中全世界都在推廣。爲什麼十二個時辰用動物來代表呢？又是一套科學的學問了，不是開玩笑的。所以子時是陽，在十二生肖是屬老鼠的。

宋朝有個易學大家，叫做邵康節。你們現在喜歡算命的就知道，他那是很高明的，也是道家，也學佛。邵康節有一首詩講子時，子時是陰陽分界的地方，他說子時「一陽初動處，萬物未生時。」所以你們學佛、學道打坐，修到一念不生陽氣來了，就是「一陽初動，萬物未生時。」一年之中的冬至，就屬於子月，他的詩說：

冬至子之半，天心無改移。

一陽初動處，萬物未生時。

「冬至子之半」，拿一年來講，冬至那一天，是迴轉來開始長生。我們冬至時，過去大家喫湯圓啦，過冬至農村人很重視，因爲陽氣正要開始。「冬至子之半，天心無改移。」這是本體論，不動。「一陽初動處，萬物未生時。」學鍼灸的有個子午流注的方法，大家學醫的應該知道。子午流注就講天地之間固定的一個運動，活的子時，是把天地運行的法則用到你身體上來。所以人老了，陽氣用完了，可以使他重生起來；這是中國修長生不老補充生命的一種方法。

## 掌握生命的活子時

上次提到七七四十九歲，女性的更年期，大家注意，這是更「年」期哦，不是更「命」期哦，你的命還是活着的。當年齡時間轉變時，道家產生了一套修養方法，配合了佛家的。如果真正的加以實行，則不管男性女性，都可以返老還童，可以不只活一百歲，幾千歲也可能；據說是如此。這是自己重新培養起來的，不靠外力。但也有藥可用，不過這不是普通的藥物。這套理論，在《黃帝內經》裏只提了現象。

所以讀《黃帝內經》，如果沒有融會貫通，實在不願意讀下去，不曉得講些什麼。如果你懂得了以後，才曉得裏頭包含了生命的科學；學問之大難以言喻。更年期以後，如果都做到用活子時修養身心，是可以返老還童的。

照我們學佛的所講活子時，就是隨時做到無念，隨時念念在清淨圓明中時，就是「一陽初動處。」生命可以回覆，返老還童，長生不老。這是道家的神仙提出來的壯語，非常雄壯的，也是其他各國的文化都沒有的。我這番話是解答上次聽課後，許多同學提出來的問題，只能把它濃縮下來簡單答覆。

## 干支五行的意義

我們這兩次課只解決了一個數字的問題，什麼女性七七四十九啊，男性爲什麼不用七而用八；以及「天癸」兩個字。這就是中國古代的文化，是科學的。再說天干、地支、五行，都是中國上古的科學，現代人因爲不懂而輕視了它。現在變成好像迷信的東西，因爲把精美的科學只用來算命、看風水了，所以給人看不起。

剛纔提到地支十二個代號：子、醜、寅、卯、辰、巳、午、未……我想大家都知道吧。天干十個字，五行分類也分陰陽。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。

爲什麼叫金、木、水、火、土呢？又是個代號。物理世界堅固的東西，礦物質之類的，用金做代號。木呢？生命不會斷絕，永遠發展不已，這個屬於木。大家都讀過一首白居易的古詩吧？

離離原上草，一歲一枯榮。

野火燒不盡，春風吹又生。

草木的生命，秋冬以後就沒有了，但是春天重新成長。這代表了生命生生不已，永遠沒有死亡，只是表面上有死亡而已，所以用木來代表。火是熱能，生命沒有溫度，沒有熱能，冷凍起來就死亡了。水當然更重要，譬如這個地球百分之七十是水，我們肉體生命也是百分之七十的水。所以，金木水火土，它只是個代號。

這就是我們上古的，也許不是幾千年或一萬年的上古，而是上一個人類史濃縮的科技精華流傳下來。這個十天干的「幹」字，是繁體字，也是簡體字。幹字是幹擾的意思，不是樹幹的幹。我們這個地球外面的生命，金、木、水、火、土，包括月亮、太陽，在古代天文叫「七政」，很重要的。太陽、月亮不講了，所以這十個是五行的天干。五行是地球外面的五星，金星、木星、水星、火星、土星，我們現在曉得是物理的。萬物都在放射，我們生命也在放射，地球也在放射，彼此放射都有幹擾，所以叫做天干。天文上的五星，現在都還存在，彼此都有關聯。

地支就不然了。地支十二個，子、醜、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。這個支不要加木字旁，是支持、支撐的意思。天干是這樣幹擾，地支是自己放射的支撐，地支同太陽、月亮放射的系統有關係。所以學《黃帝內經》，學中醫，必須要搞清楚。尤其學中醫鍼灸的原理，更要搞清楚；剛纔提到鍼灸子午流柱的方法，要用活子時，人的身體內部的活動同宇宙、太陽這個星球的法則是一個原理；也就是說，它的動能是同一個原理。所以必須要弄清楚。

這個地支的陰陽和五行性質，又跟天干相互結合又影響。天干，外星球的放射功能影響這個地球，等於外界的一切影響我們身體一樣；我們本身的放射也影響別人，影響外面，互相都有關聯、有影響。地支的金木水火土屬性，也要了解。你們諸位假使研究中醫生命科學的，最好記得住，能瞭解一下，尤其年輕的能揹來，不要去追問理由啦，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，那麼中間有四個呢，辰戌醜未這四個屬土，這是屬於五行。順便有趣的說，你們學了也許有用。我說也許有用，是替我們老祖宗謙虛一點（衆笑）。我認爲絕對的有用。

## 十二生肖

中國固有文化，我剛纔也提到過，這十二個地支，另一個別名，是拿動物來代表，叫十二生肖，恐怕在座的人多半會。這個「肖」字，就是「小」字下面一個「月」。現在簡體字很滑稽，把姓「蕭」的也改用這個「肖」字。古代兒子寫信給父親，是自稱不肖子的。如果我們照一張像片，叫做肖像。這個肖字代表像不像樣的意思。所以兒子寫信給父母，自稱「不肖之子」，就是說比爸爸、媽媽差，不像你那麼好。這是兒子的謙虛。現在，把風蕭蕭的「蕭」，也變成這個「肖」，好奇怪的文化！

簡體字鬧了很多奇怪。像喫麵的「麵」，就用這個「面」，我們喫麵，不是喫自己的臉，不要面就變成不要臉了（衆笑）。這個簡體字令人啼笑皆非。

十二生肖，也代表年代，每年有一個動物的代號。沒有時間細講了，這牽涉到中國古代的天文，中東阿拉伯、印度的天文也都相通的。簡單地告訴你們，這也是從陰陽來分的。子屬老鼠，屬陽的。醜屬牛，是陰的。寅是虎，卯是兔子，辰是龍，巳是蛇，午是馬，未是羊，申是猴，酉是雞，戌是狗，亥是豬。子是陽，醜是陰，接下一陽一陰，一共六陰六陽。這個同我們生命科學沒有多大關係，順便講一下。

## 五行中的動力

迴轉來我們認識五行的道理，金木水火土，爲什麼叫五行？注意這個行字，行就是動力。宇宙萬物永遠在轉動，沒有一刻停止的，停止不動就是死亡了。所以生命永遠是活的，因爲動力的原故，這是五行。

介紹了這個以後，我們再來讀這篇<上古天真論>，到現在還在這個裏頭轉，因爲裏頭問題蠻多。黃帝問，人生下來爲什麼衰老？回答就講，人生下來，以女性講起就很清楚，十三、四歲第一次月經來，七七四十九歲月經停了。然後講後面還有沒有生命呢？有啊，它本體生命不是四十歲、五十歲就停掉的，生命還是延續，變換一個形態而已。

黃帝又問，過去的人，基本上是活一百歲。我們現在講基本沒有問題，其實基本都有問題的啊。又問七、八十歲的人會不會生孩子呢？他說會啊，但是生出來的孩子壽命不會超過七、八十歲。這個問題放在這裏，因爲現在科學研究認爲不一定。不一定的道理，並不是說我們上古這個文化不科學，而是說那不是通例，是偶然有的。古人講的更有意思，更迷信了，說八、九十的男人和五、六十的女人，兩個生的孩子，站在太陽下是沒有影子的。古人像這一類的故事很多。

爲什麼人到了幾十歲，頭髮白了，牙齒掉了？尤其你們諸位眼睛容易近視。本篇首先說到生命來源，諸位都看過原文了吧？本篇有「腎氣衰竭」，我們身體上有兩個腰子叫做腎，屬於腎氣這一部分。由於腎氣衰竭，所以生命能力不強了，頭髮白了，牙齒掉了，人也老了，這是本篇裏頭所講的。這就顯現出大問題了。

我們讀了古書，再看到今天科學的發展，有智慧的中國人，應該更對古書深刻了解，可是我們反而認爲自己的文化過時了。我們都是黃帝的子孫，太對不起祖宗，太笨了，書也沒有讀通，這是值得省思研究的。我這幾句話，對不起，沒有在罵人，只有四個字：「語重心長」。話講的很嚴重，意思是提高我們自己民族的智慧與學養。

要多注意！今古都要通，所以做學問只有四個字，不管你學醫啊、學科技，就是要「博古通今」。知道古代，也知道現代，更知道將來，這才叫做學問。

## 腎與腦的關連

現在我們提出腎的問題，如果普通學醫的讀了這一篇，就想到心、肝、脾、肺、腎，那完全沒有對。譬如說中國有些藥說補腎，其實補腎就是補腦，腎跟腦連在一起。讀醫學要特別注意！如果認爲只是補腎，那是個大笑話。現在很明顯啦，一個人腎壞了，洗腎或者換一個腎也可以。像香港一位朋友，是女的，名字一下記不起來了。女兒腎有毛病，她把自己的一個腎給女兒。我說你真偉大！假使我兒子缺一個腎，叫我給他，我說我還做不到。

所以讀到這個「腎」，如果認爲是腰子問題，那樣讀中國醫學的書，尤其讀《黃帝內經》，那真是，我用上海話講：「提弗要提啦！」沒有用，影子都沒有，書完全讀錯啦。所以剛纔我提出來，中國藥補腎的，也就是補腦的。

內經講腎氣，這部分要重要，叫荷爾蒙，中國翻譯叫內分泌。內分泌很多種，腦下垂體的內分泌、淋巴腺的內分泌，肚子上面還有青春腺的內分泌，再下來，腎上腺的內分泌，一直到男女生殖器官這個路線。西醫講內分泌非常重要，這是一個系統。這個內分泌的東西，在中醫書上，就與三焦有關。我的話只給你們做個貢獻的啊！我又不是醫生，你聽錯害了人，我可不負責任。（衆笑）

三焦對於人非常重要，是氣和水升降運行的通道。生命最重要的來源，第一個是腎。不是腰子，可是也是腰子，包括生命來源的最初的重要位置。後來的《難經》，又把它分爲左爲腎，右爲命門。所以我們中醫把脈，左手是心、肝、腎，右手是肺、脾、命門等，究竟怎樣來的，都值得研究了。

黃帝問到生命的來源，人可以長生不老，起碼活一百歲，爲什麼會衰老？爲什麼死亡？第一個問題，在這一篇做了答覆。文章很簡單，所以我們不做深入的研究，馬虎的過去。據我所接觸到年輕的大夫，醫生古代稱大夫，大夫是皇帝前面的醫官。我們年輕的時候，看到醫生，不管中醫、西醫，都尊稱大夫。現在人都叫醫生、醫師。換一句話說，工程師、醫師、律師、會計師，這個職業的稱呼，就不那麼恭敬了。還有一些在外面不掛起牌的醫生，背個包包，到處賣藥，我們叫他走方郎中。郎中也是官名，比大夫次一點的職位，也是尊稱。這是順便介紹一些醫學有關的知識。

## 什麼是腎氣

再說爲什麼腎氣那麼重要？迴轉來就講與五行有關了，就是剛纔我開始講的。那麼，這些接連下去都瞭解了，就是病也可以自己治了。後來又演變成道家神仙之學。神仙之學認爲我們的生命裏有個藥，不用去外頭買的，都是自懷有的，只是你不曉得用。就是本身具備的上藥三品，精、氣、神。如果自己懂得，則壽命、健康自己就可以把握。世界上有形的藥都不行，要想求得長生不老，只有這「上藥三品，神與氣精。」

我引用這個是說明所謂腎氣，就是精氣。一般認爲「精」就是男女性行爲所排泄的那個精，那只是精的一部分，而不是全體。古書道家醫學上所講的精，就是我們全身的細胞，這也就是腎氣。

爲什麼那麼講呢？因爲上古認爲，人的生命跟天地宇宙是一體的，所以，道家講人的身體就是個小天地、小宇宙。我們小的時候，讀這些相關的醫學書時，比喻說喉管到食管、到大小腸，等於我們中國的黃河。膀胱、輸尿管小便這個系統，等於中國的長江。我們的頭，等於中國地理的西北，兩隻腳到廣東、福建。這就說明我們的身體是個小宇宙，整個的宇宙像是人的一個身體。

這個問題也很大，研究生命科學，這個話不是白講的，很多學問都跟它有關聯。年輕人要做學問的，今後要在新的途徑發展，要中西匯合，把科學宇宙文化連接起來。不然就是蠻笑話的，中國文化變成不是東西了。

關於腎氣，我們觀念裏大概有了一個答案了，現在再回到中國文化五行的天體論，有關宇宙的生成。這個宇宙究竟是怎麼開始的？過去希臘哲學家、科學家，印度的哲學家、科學家，乃至中國的都爭論過。認爲這個宇宙開初時是水的。希臘有一派，認爲是唯物的水。當然，希臘有些哲學家認爲不對。印度有一派也認爲是水，水、火同源來的。這是上古關於生命天體的研究理論。

印度的發展同我們的五行一樣，認爲是地、水、火風、空同時來的。這是說物理世界，沒有講精神世界。因爲思想精神，是另一個道理了。中國認爲形成物質世界的第一個也是水，這就叫做陰陽五行了，又是個很大的問題。

學這些最好會背，可是，我們小時候讀這些書不想背，因爲太沒有理由了。尤其像我這個人喜歡文學的，叫我背那些不合文學的話很痛苦。比方說中國講陰陽五行，「天一生水，地六成之。」都是數字哦！「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？畫一個圓圈或者方格來配，古人叫配，就是把這個公式用另外一個公式來套上去，套這個十二地支。一、六是亥子，屬水。三、八寅卯木。就是剛纔念過的那麼來配。二、七巳午火。就是這麼都要記得配合上。

配合說明什麼呢？亥子是一、六水。爲什麼叫「天一生水」呢？現在只用來算命看風水了，大家偶然用它。不守一般人不深入，就可以馬馬虎虎不重視，那是不對的。

## 宇宙生命起源——水

這個宇宙太空裏本來空的，沒有這個地球。地球生命的形成，是一股動能動起來，這股動能的力量，在印度叫做「風」，中國叫做「氣」。其實「風」和「氣」，中國兩方面都用。風和氣，不要聽錯了，以爲真的有個風，有個氣。其實就是能量。虛空中這個生命的能，忽然一動，形成地球物理的第一個是水。這個水在我們人體方面屬於腎。《黃帝內經》中的天癸，屬於癸水，就是有關生命的來源。

剛纔我所引用亂七八糟一堆，再合攏在一起，你就明白上古陰陽家，天文家，講五行的，講干支的，配上陰陽，到身體裏頭都是同一個原理。所以本篇裏講天癸，講腎氣，就是從這個道理來的。

所以生命的來源要想補回去，就要修了。道家的神仙之學，一定懂得醫理，不過這種書你們沒有看。漢朝第一個寫神仙傳記的，名叫劉向，是有名的史學家、文學家。其實司馬遷在《史記》上就承認有神仙。不過，司馬遷 提到神仙，幾句話就把它排開了，因爲很難討論。《史記》上寫到這些古代的神仙，就是「列仙之儔，其形清癯（音渠，瘦也）。」每個都很瘦。不曉得司馬遷看過這個神仙沒有。而中國人畫的八仙，只有漢鍾離是個大肚子，胖子。

司馬遷寫了「列仙之儔」，後來劉向寫了《列仙傳》，是中國道家神仙的全部記史，可靠不可靠，不知道。如果你讀了那些書啊，會讀得神經病了。不過，我雖然讀了很多，好在我有沒有神經病，現在還沒有檢查到。不過我是相信這些古書的。若有假的話，大概三七開吧，有三成說得太過分了，七成關於生命哲學是真的。所以關於天癸的問題，因爲上次講課以後，有人提問題，到現在才解答。

關於這個天癸，我現在大膽的假設，這屬於內分泌的問題，內分泌同三焦，都是很重要的。所以學神仙的講，女性要想用功修道，達到返老還童，長生不老，必須要在四十九歲更年期以前修成。修成功之後，那比父母生的形象更漂亮。所以古人講修神仙，要趕快下手速修，就怕太遲了。

男性呢？超過五、六十歲再來打坐修道，想維持生命健康長壽，怕太遲了。說怕太遲，也不太遲，萬一過了年紀界限來修，不必怕太遲，只要加兩倍的功夫，一樣可以做到，就看你決心如何了。

這個是中國文化裏，關於生命的一種科學理論，千萬不要罵它是僞科學啊！至少你聽聽也好嘛。

## 黃帝問道廣成子

下午講到神仙生命之學，臨時想起來這個與生命科學有關的，現在插進來一段，也是黃帝的故事。歷史上講到黃帝沒有死，騎龍上天了。在《莊子》外篇裏，有一篇是《在宥》；宥就是解放了。譬如寫信給得罪了的朋友，最後說「吾兄見宥」，希望你原諒。所以這個「宥」字，佛學叫做解脫，解脫就成佛了。我們現在的文化有些字也來自佛學，叫解放了，從牢裏頭放出來，昇天了。

關於黃帝問這個生命的道理，《在宥》中說：「黃帝立爲天子十九年。」對不起，青年同學，只好幫你們斷句了。我們過去讀書是沒有圈點的，自己句子圈不下去，就不要讀了，要自己動腦筋纔行。現在給你標點，還加讀音，搞得大家都不用腦筋了，所以也沒有思想了。

「黃帝立爲天子十九年，令行天下。」就是說政治很成功，命令下來，整個天下統一。

「聞廣成子在於空同之上，故往見之。」古人原文用「空同」這兩個字，現在就是甘肅崆峒山，聽說那裏有位老師神仙叫廣成子，所以黃帝就去拜見他。

你們年輕的，不知道有沒有聽過廣成子，我們年輕時對他很熟，因爲看過小說《封神榜》。廣成子手裏有顆翻天印，他那個印章一拋出去，天地都翻覆了，本事神通廣大。其實黃帝真正的老師很多，也有好幾個女的。他修成功一百歲昇天的，是受師父廣成子的指導，這是《列仙傳》裏頭的人。換句話說，你看到名字，等於看佛經裏這個菩薩，那個菩薩；看到名字已經想到內容了。

什麼叫「廣成子」？就是無所下通。他的學問，一切都大成就，所以叫廣成子。修道的人，自己什麼姓李、姓王的，都不要了，只用外號、代號，稱爲「廣成」。換句話說，「廣成子」代表中國文化最有成就的人，一切無所不通。黃帝聽到廣成子在空同山上，「故往見之」，黃帝去看他了，說：

「我聞吾子達於聖道，敢問至道之精。吾欲取天下之精，以佐五穀，以養民人。吾又欲官陰陽以遂羣生，爲之奈何？廣成子曰：而所欲問者，物之質也。而所欲官者，物之殘也。自而治天下，雲氣不待族而雨，草木不待黃而落，日月之光，益以荒矣。而佞人之心翦翦者，又奚足以語至道。」

這一段，黃帝去訪廣成子，剛纔幫忙大家讀古文，下個標點。他說，我聽說政治哲學最高的道理，統治天下，「敢問至道之精？」我們年輕的時候，看到老師、看到長官問問題，就說敢問。譬如我見到呂松濤呂老闆，好像說不敢問，實際上就是敢問，是謙虛的話。

他說，我的目的，想「取天地之精華」。這是科學的哦！要利用科技「以佐五穀」，包括農業的發展；「以養民人」，爲了老百姓。「吾又欲官陰陽，以遂羣生。」也就是以天文、太空、物理，幫忙地球的生命，這是我來看你的兩個目的。「爲之奈何？」應該怎麼做法，故來請教。

## 黃帝與廣成子的對話

廣成子一聽，「而所欲問者，物之質也。」你想問的，是物質方面世俗的事情。「而所欲官者，物之殘也。」你想管理這一切，是政治方面的，屬於生命之殘餘，有什麼了不起呢！

「自而治天下，雲氣不待族而雨。」他說你這樣搞，是希望沒有云就下雨。「草木不待黃而落，」樹葉子沒有黃就掉下來。「日月之光，益以荒矣。」你這樣搞下來，把國家、天下用政治的辦法去管理，連資源、太陽、月亮 都會給你弄壞的。「而佞人之心翦翦者，又奚足以語至道！」佞人是不好的人，心理都不正常。對於這些人，怎麼能說這些入世的大道理呢。

黃帝碰到這個老師，被罵了一頓，雖然沒有講：你出去，滾蛋吧！但是罵得很兇。

「黃帝退，捐天下，築特室，席白茅，間居三月，復往邀之。」黃帝被批評了一頓回來，「捐天下」，不做皇帝，政治不管了。「捐」，就是放棄。「築特室」，蓋了一個特別的房子，上面都是搭茅草啦，自己閉關三個月，把心裏這些思想，反省清理一下，再去看廣成子。

「廣成子南首而臥」，廣成子頭向南邊，腳向北邊在睡覺。因爲南鬥七星管生的，北斗七星管死的，所以他頭向南邊，腳向北邊。黃帝不敢叫他，非常恭敬的態度。

「黃帝順下風膝行而進，再拜稽首。」這就談到古代的教育，師道的尊嚴，不像現在的學校，碰到老師，說我問你！手指頭還那麼一指，好沒有禮貌！現在的同學們經常有這種事，我們只好說，不敢吧，那是挖苦他的。不 過，同學們聽不懂。「黃帝順下風」，從他睡的地方後面，跪着用膝蓋一步一步走過去，「膝行而進」，把頭低下來叩頭。

「而問曰：聞吾子達於至道，敢問治身奈何而可以長久？」上次捱了批判，被罵了，這次問的不同。古代稱「子」，是個尊稱，所謂孔子、老子等。他說我聽說老師你，是已經得道成功了的，我現在不問天下，不管政治的事，今天來問的是，「治身奈何而可以長久」，這個肉體生命，怎麼可以活得長久？

「廣成子蹶然而起，曰：善哉問乎！」佛經上的「善哉」，是學這裏的中國古書啦。廣成子聽了，本來睡在牀上，一下子很高興坐起來。 「善哉」！好啊！你問得好！他說那我就答覆你。

「來，吾語女至道。」來，我告訴你，這個「女」字是「汝」字，古文「汝」字不要三點水。你不要看成廣成子跟黃帝談女人，那就錯了。

## 神仙境界的人

「至道之精，窈竊冥冥。至道之極，昏昏默默。」廣成子講出一個修道的境界，什麼佛家啊、道家啊、打坐啊，用各種方法，基本上工夫要達到一個境界，就是說思想不亂了，若有若無。「窈窈冥冥」，很難形容，眼睛、耳朵等六根、身體，都不用了。不是關閉哦，是自然清靜。「至道之極，昏昏默默。」不是昏頭昏腦，什麼都不想，好像睡覺。我隨便講的啊，我沒有得道，只講中文。「昏昏默默」，等於現在人學打坐，要到這個程度。這是第一句話，講了一個現象，最初證入的現象。

「無視無聽，抱神以靜，形將自正。」什麼方法都不用，眼睛不看外面，也沒反過來看內部、內視，耳朵也不要管聲音，只守一個神，你的靈魂。可是「神」是什麼呢？是有關於腦的，要清靜。「抱神以靜」，就是守神，不管氣，不管身體。「形將自正」，你的形體慢慢健康起來。不是說身體變端正了，換了一個身體，我們現在講是氣質整個的變化。

「必靜必清，無勞女形，無搖女精，乃可以長生。」重點就是說，你隨時做到自己清靜，很寧靜，不被外物環境所擾亂。心一定要很清靜，沒有思想，沒有思慮，不要做過分的勞動。重點「無搖女精」，這個「精」，不是指男女關係的精，是整個生命的形體。有些註解，也是別本道書上引用的，不在《莊子》這一篇，有很重要的一句話：「情動乎中，必搖其精。」情緒一動，你的精已經搖動了。就像泡好的牛奶就混濁了。「無勞女形，無搖女精，乃可以長生。」這樣壽命可以活得長久。

「目無所見，耳無所聞，心無所知，女神將守形。」眼睛不看外面，耳朵不聞外面的聲音，心裏頭無知，就是說，一切的思想要寧靜下來。這個時候，你的靈魂——神，守住你的形體。我們平常一天忙祿，那個靈魂的神 啊，都散在外面，都在放射。這個時候，你的神收回來，這樣修行，生命的氣質變化了，可以長生。

「慎女內，閉女外，多知爲敗。」「慎女內」，內在的思想清靜。「閉女外」，對外物儘量地不要給它騙走，轉動了。「多知爲敗」，思想越多，知識越多，煩惱痛苦越大，都把生命消耗了。他說如果你照這樣做，「我爲女遂於大明之上矣」，你就會超過太陽、日月以外，超越天體物質的。

「至彼至陽之原也。」到達完全純陽之體，沒有陰了。所以我們中國唐朝有名的神仙，叫呂純陽，就是「至陽之原」的意思。

「爲女入於窈冥之門矣，至彼至陰之原也。」有時侯我們普通人講學佛的入定，什麼都不知道，都在窈窈冥冥，空空洞洞，至陰的境界。

「天地有官，陰陽有藏。慎守女身，物將自壯。」「天地有官」，他說天地只有一個法則，在管理這個宇宙的陰陽，只有一個物理法則在動。「陰陽有藏」，代表了明暗、陰陽，看得見、看不見的兩面，都有規範的。「慎守女身，物將自壯。」保護你的身體及身體內在，生命則會永遠保持自壯青春。

「我守其一，以處其和。」按我的道告訴你就是這樣，空空洞洞這樣修道，就在這些地方。

「故我修身千二百歲矣，吾形未常衰。」黃帝見他的時候，他已經一千兩百歲了，他說我並沒有衰老，就是這樣活了一千兩百歲的。這是歷史《神仙傳》所講的廣成子。

## 黃帝的領悟

「黃帝再拜稽首曰」，又磕頭，「廣成子之謂天矣！」

這一段引用，是補充下午所講的《黃帝內經》，什麼活百歲，甚至於更長命的重點，這個就是「腎氣」的問題；說明瞭腎氣的作用就是這樣。

《上古天真論》那麼長的原文，下曉得諸位自己有沒有看過、研究過，有朋友可以答覆我這句話嗎？有問題沒有？這篇所講的，再引用廣成子所講的話引伸。再看《內經》卷一第四頁最後一行：

「黃帝曰：餘聞上古有真人者，提挈天地，把握陰陽，呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一。故能壽敝天地，無有終時，此其道生。中古之時，有至人者，淳德全道，和於陰陽，調於四時，去世離俗，積精全神，遊行天地之間，視聽八遠之外，此蓋益其壽命而強者也，亦歸於真人。」

這是黃帝提出的有關生命的問題。他說，我聽說上古的時候，那些有修養的人，中國稱他們爲「真人」，也就是神仙得道的人。以這個名稱看來，我們沒有得道的都是假人。他說古代的神仙、真人，本領大的，「提挈天地」，把整個的天地把握在手裏。「把握陰陽，呼吸精氣。」呼吸天地整個的精氣。「獨立守神」，他念頭永遠是專一的，思想專一，超然而獨立。

「守神」，把握自己生命最初的功能——神。我們普通說的靈魂，是不足以代表神的。靈魂是神的陰暗面，看不見的，是反面的代表。神是真正代表生命陽明之氣的。「肌肉若一」，所以它不會衰老。因此，他說古人做這個工夫，這個修養，「壽敝天地」，這個「敝」字，等於比較的比，意思是壽命可比天地。「無有終時」，沒有終止。換句話說，天地毀壞了，他的生命才結束。天地是不會壞的，所以他永遠常存。「此其道生」，因此道家叫這個是「道」，是宇宙的功能。

## 最少活百歲的方法

「中古之時」，這個不是現代歷史學的中古了。黃帝距離我們四千多年，他講的上古、中古，距離我們已有很多萬年。「中古之時，有至人者。」比「真人」次一等的，「淳德全道」，道德非常高明。「和於陰陽，調於四時。」他的行爲一切，跟天地陰陽，春夏秋冬配合的。這個問題很大。孔子在《易經》上也講到這個事，天地陰陽配合，「調於四時」。「去世離俗」，出家人離開世俗。「積精全神」，專門去修持。「遊行天地之間」，修成功了以後有神通，隨便在整個太空裏頭活動，不要買飛機票，下要坐太空船。「視聽八遠之外」，沒有空間、時間的限制。他有天眼通、天耳通，可以看到、聽到一切，這種人叫「至人」。「此蓋益其壽命而強者也」，這是由修道練身體來的，「亦歸於真人」，也算是「真人」。

「其次有聖人者，處天地之和，從八風之理，適嗜慾於世俗之間，無恚嗔之心，行不欲離於世，被服章，舉不欲觀於俗，外不勞形於事，內無思想之患，以恬愉爲務，以自得爲功，形體不敝，精神不散，亦可以百數。」

這是黃帝提出來的問題。其次，就是儒家所講的聖人，「處天地之和」，不修道，不做工夫，生活於自然之間。「從八風之理」，不過注意冷暖氣候的調整，注意衛生及個人身體的環境保養。「適嗜慾於世俗之間」，一樣的喝酒、喫飯、喫肉，還有嗜好。換句話說，一樣的抽菸、喝酒吧！（衆笑）但是有個條件，心理上沒有仇恨人，沒有發脾氣，沒有惱怒，絕對沒有嗔恨的心理。在佛學裏講就是有「慈悲心」，有愛人的心。「行不欲離於世，被服章。」所以呢，也不出家，同普通人一樣穿衣、喫飯。「舉不欲觀於俗」，但是他的行爲略有不同，不像普通社會一般人，拚命去賺錢，拚命去做官，他都避開了。「外不勞形於事」，儘量做到生活恬淡、清靜。「內無思想之患」，不但沒有仇恨、怨尤的心理，他的思想是非常寧靜專一的。「以恬愉爲務」，每天都是快樂的，人生是樂觀的。

## 樂觀恬淡的人生

講到樂觀的人生，那是非常重要的。我也常常講，不曉得怎麼搞的，我們黃種人有個特點，尤其中國人，都有一種討債面孔的樣子，態度也都很難看。我在美國的時候，有一個美國的朋友問我，南老師，你們中國人會下會笑啊？他問這個話的意思我懂了。我說對下起，中國人當然會笑！我們中國人看起來，好像是一種仇恨的面孔，原因是我們的教育跟你們不同。在美國，路上看到人都「哈囉」，說句你好啊！下管認識不認識，臉上肌肉拉一拉（衆笑），這個是美國的教育。

我說我們中國的教育不同，小孩子路上看到人，如果喊一聲喂！爸爸說：「死相，人都不認識，叫個什麼！」（衆大笑）我就告訴他，我們中國黃種人是這樣教育出來的。的確如此，我們中國人見人都沒有笑容，沒有「恬愉」之顏，不是樂觀的表情。尤其是在銀行裏，現在銀行好一些，過去銀行櫃檯的小姐，郵局賣郵票的小姐，你給她錢，她那個臉拉下來不曉得多長，很討厭。

這裏提到「恬愉」，學佛有四個字，叫「慈、悲、喜、舍」。這個「喜」很難，但是人只要一笑，整個臉上肌肉拉開，腦神經馬上鬆了。所以學笑很有道理，大家都需要。「以自得爲功」，自由自在的生活。「形體不敝，精神不散，亦可以百數。」有這樣的修養，身體不會衰老，精神不會散失，病不醫也自然好了。也不要怕睡不着，睡不着也不管了，一切恬愉、樂觀就好了。這樣呢，他說也可以活一百歲。

《黃帝內經》這一整篇，都在講人生的修養，哲學的修養，這一段是最高的人生哲學。所以說，人生的價值觀，人生的修養，都在這個醫學裏頭。我們普通把它當醫學看，其實一切都通通包含在內了。

「其次有賢人者，法則天地，象似日月，辯列星辰，逆從陰陽，分別四時，將從上古，合同於道，亦可使益壽而有極時。」

再其次呢，比聖人次一等的「賢人」，也是有道德有修養的人。「法則天地」，他效法天地，不像我們一樣亂來的，夜裏當白天，白天當夜裏。我們過去在鄉下，沒有電燈，天黑了就睡覺，天亮就起來，就是「法則天地」。「象似日月」，他的生活跟着太陽、月亮，晝夜分明。「辯列星辰，逆從陰陽，分別四時。」他知道天文上的二十四個氣節，春夏秋冬，應該怎麼穿，怎麼喫，都搞得清楚，安排得好。「將從上古，合同於道。」合於上古人，合於自然之道，合於修道的真人。「亦可使益壽而有極時」，有這樣修養的人，壽命活得長，自己把握壽命可以到極致的年齡。

我們今天到這裏爲止，結束了上次開始的<上古天真論>，這個「天真」，不是哲學的本體論，也不是什麼物理的生命能源論，而是合於自然法則的生命的規範。所以我說《黃帝內經》不是醫術，是醫理學，由第一篇「生命的科學」這樣開始的。

下一次我們會挑選來講，我提出了很多資料，準備抽出來跟大家研究，因爲要詳細講這本書的話，一年也講不完。所以，大家慢慢要自己去研究纔好。我不是醫生，有許多醫學上不懂得，你們不要聽了我的話上當啊。

# 《小言黃帝內經與生命科學》第三講

## 莊子也談醫

我們這兩天也在講《莊子》，實際上就是醫學的課。中醫出在傳統文化的道家，同《易經》、《老子》、《莊子》有密切的關聯。這幾天講的《莊子》，裏頭許多都是醫學，等一下再報告這方面的理由。換一句話說，《莊子》是醫心的，不管西醫、中醫，都只是醫身體的。心是個什麼東西？思想情緒這個心很難醫。

我在美國的時候，碰到一個日本人畫的中國畫，非常好。畫的是中國大醫師唐朝的孫思邈。他是神醫，學佛、學道，我們後世的《神仙傳》上說他是神仙。你們學醫都知道他的故事。最近國內出了一本書，叫《藥王孫思邈》，寫的是小說，但小說裏頭有真東西，不要輕易看不起了。像我碰到這樣的書，也很仔細地看，對的就是對，不對就是不對。

所以我得到孫思邈這幅畫，很有感想，就寫了一副對聯：上聯是「有藥能醫龍虎病」，龍王生病了向他求醫；老虎生病也向他求醫。這是歷史上醫案裏的故事，現在人聽了不會相信，信不信反正是古人說的，但我是相信的。所以我第一句話是恭維他，「有藥能醫龍虎病」。下聯「無方可治衆生癡」，世界上哪個醫生可以把笨蛋的頭腦醫得聰明起來？

所以我說老莊講的內容，就是醫藥。所有思想病、政治病、經濟病，各種病，在《莊子》裏頭提的非常多了，只看大家如何去研究。釋迦牟尼佛的佛法，老莊以及《易經》，都是治心的藥，也是治心的方法。一般醫生能夠治身體的病，卻不能治心。

譬如佛學裏頭講，我們這個世界，叫「娑婆世界」。大概年輕同學喜歡研究佛學的都知道，「娑婆」兩個字不念「沙婆」啊，念「梭婆」。在梵文翻譯過來就是「堪忍」兩個字。中文古代的翻譯，是能夠忍受的意思。這是講什麼呢？是說我們活在這個世界上，一切都在痛苦中；但是衆生不知道，都習慣的把痛苦當成快樂。釋迦牟尼佛讚歎世界上的人類衆生，忍受痛苦的功力很強，所以叫「堪忍」。

但是一般佛經不喜歡用這兩個字，認爲意義不能概括梵文的「娑婆」痛苦世界。有位科學家昨天跟我提到他所領悟的，譬如佛家講的六道輪迴（天、人、阿修羅、地獄、餓鬼、畜生），他認爲一切都在人間，憑我們身心的感受，就可以瞭解六道輪迴。這是非常準確的觀念，也就是禪宗大師的觀念，他一下就悟出來了。

## 醫心病最難

其實我們身體上每天的感覺也在六道中。發高燒的時候，那真是火熱的地獄；發冷的時候，就是冰凍地獄的日子。我在臺灣時，曾介紹一個病人去一個最大的精神病院，因爲這個主治醫師是我的好朋友。他說對不起，我要把病人關起來，坐牢一樣兩個手銬起來。我跟主治醫師站在那裏，兩三百個精神病人，有些看到我笑，有些罵，有些跟我打招呼，各種各樣。我說此時此地，不曉得誰是正常，誰是病人。

這個主治醫師說：「完全對。他們有些講的話非常有道理，好像我們沒有道理，把他鎖起來、關起來都不對。」我說：「老兄，我看你也差不多了。」那個主治醫師，從美國留學回來，是精神病權威。他說：「南老師，一點也沒有錯，假使我有這一天，你要救救我。」我說：「我都自救不了啊，哪裏能救你！」

他說在美國留學的時候，分到學精神科，同學們在下面一邊聽課，一邊笑。我們這些外國同學，就問：「他講得都很對啊，我們要看現象，哪一個是病人啊？」美國同學說：「在臺上講話的那個就是。」（衆笑）可是這句話講過了，我這個朋友主治醫師不到五六年，自己真進了精神病院。

所以我告訴大家，真的能治心病的是佛家、道家、老莊，這是中國文化最高的。我們這兩天講《莊子》，其實是醫學，醫心病的。尤其學作人做事，可以說比孔子的《論語》還嚴重，希望諸位好好去研究。尤其《莊子》 裏頭多處提到醫藥方面。道家的思想認爲，要真救這個有形的生命，只有三種藥，我再提一下，「上藥三品，神與氣精。」這是唯物的哦！精、氣、神三樣都是唯物的；但是它的根本是唯心的，這個裏頭問題都很大。

## 人老有藥醫

人所以道家認爲，人老是有藥可醫的。道家有個太極拳的祖師，那個神仙張三豐，他有名的一篇<無根樹>，我已經提過了，再提一下。人的生命是沒有根的，不像植物還有一個根，人沒有根，浮的，所以叫「無根樹」。中間有很多好的名句，「人老原來有藥醫」，老病有藥醫，這個藥不是外藥，道家叫做內丹、天元丹，也就是精、氣、神。這個「上藥三品，神與氣精」，不是普通的草木。這是講《內經》順便談談，因爲很耽誤時間。

我還記得有一個神仙醫學書上說：「三英八石法空空」，「三英八石」不解釋了，都是礦物質的藥。像黃金、水銀、硫磺、砒霜，這些都是毒藥，道家煉丹喫的毒藥很多。像我本身，差不多這幾種毒藥我都親自試驗過，砒霜我喫過，黃金喫過，硫磺喫過，那是很可怕的，準備喫死了就死了。不過我也很滑頭的，每一次喫毒藥的時候，把解藥先擺在旁邊，萬一中毒了我就喫解藥。所以要研究清楚。

三英八石，黃金這些東西，反正是石頭，中藥裏頭普通像雲母啊，石膏啊，這些都用了。「乞活何須草木中」，我們要想活，何必靠喫草藥呢？西藥礦物質很多，中國藥草木的很多。「我自煉心還煉骨，心頭熱血比丹紅。」最難治自己的心，思想。這個思想、心的東西，都在老莊的書中。

《莊子》裏頭好多篇講生命科學的問題，講修養，講學道。可以說，中國的禪宗、密宗都沒有超越過它。第七卷的<達生>這一篇，更重要，是真正瞭解生命重要的關鍵，你們諸位將來有空慢慢看，最好配合《黃帝內經》去研究。

這位教授昨天提供給我的，現在腦科、腦神經的研究越來越發達。以前研究中醫，中醫講腦的中樞神經十二對，向外發展，等於衛星的電腦，要配合二十四氣節。腦的中樞神經與氣脈有關。氣脈的變化與氣候很有關係，現在曉得，一個靜坐有修養的人，或者修道打坐的，他腦神經起的變化，是可以測驗出來的。不過現在科學研究只是做了一個證明，還沒有徹底瞭解生命的本源，這一點大家要注意。

我當年在四川有一個學中醫的朋友，非常有趣，我們經常笑他，但是也很佩服他。因爲打坐做工夫的一碰到他，就抓你的手，摸一不，他說你今天沒有打坐！你今天什麼時間坐了一次，他都摸得出來。他很有一套，所以同學們都逃避他。

我帶來的這一本《西藥藥品手冊》，我也放在這裏，都是全世界的西藥，每年出一本。大陸有沒有我不知道，臺灣有，我每年都有一本。因爲我西醫的朋友很多，出來了就給我寄來，都很寶貴的。我就想到我們呂松濤「綠谷」，有沒有編一本中藥的藥品手冊。中國藥的進化是學外國人，我這本只是帶來給你們看。尤其現在學中醫，也要注意西醫，不過不要中醫的本行沒有搞好，又走西醫的路線，兩邊都不成了，這一點要特別注意。

## 醫是醫、藥是藥

現在迴轉來對生命科學《黃帝內經》的研究。最近我聽說這本書在學校裏是選讀的，我非常反對。中國過去讀醫書的，對於《內經》、《難經》、《傷寒論》等等，非要熟讀不可。這個讀完了以後，再讀那些開方子啊，怎麼治病啊之類的。我們現在是講醫的理，《內經》裏頭不談方子，藥是歸藥。我們鄉下人很好的名醫只讀兩本書，那個真是赤腳大夫；一本是《藥性賦》，一本是《雷公炮製》。你不要看不起它，我從小看到很多都是懂一點這個，再把成方一背，他就會看病了。我們現在《黃帝內經》是講醫理，醫是醫，藥是藥，兩個系統。《內經》上，黃帝問的是病理；而雷公是神農時代的人，那是研究藥的，所以醫藥是兩條路線。

至於診斷，又是另外一回事。《難經》是關係診斷方面的，也是最難讀的，必須要懂《易經》了，而診斷的方法更不同。這些都是我臨時想到的。我不是醫生，也不懂醫藥，我自己活到現在，有病時，小病自己喫喫藥，大病都是大醫師救我的。所以聽我的話不要聽錯了，我只教大家怎麼讀懂這個書，像研究國文一樣。

我們只講完了《黃帝內經》的<上古天真論>，就是講修道，以及生命來源，但還沒有詳細講。現在有人寫一個傳真問我，關於上次講腎跟腦有關聯。「天一生水」是「腎」，所以「補腎」的藥大部分是「補腦」的，他聽錯了，就問腎跟腦怎麼樣？一個大問題，寫了幾條問我。我一看，我的媽呀，叫媽都不夠，我的外婆呀，要答覆他的問題，那是長篇大論。問問題很簡單，他話沒有聽清楚，中國醫學補腎同補腦有關係，但腎不是腦。你讀完了《黃帝內經》，不必問我就有答案了。

## 神是什麼

第一篇<上古天真論>剛剛講完了，是生命的根源，講肉體生命的。第二篇是<四氣調神大論>，先注意題目，注意精、氣、神這個「神」。神是一個什麼東西？這就要研究了，這是跟腦有關係的，但神不是腦。

也有人講學佛學密宗的，「精」在兩個腰子到前面這一部分；「氣」是胸口到喉嚨這一部分；「神」在腦，這個對精、氣、神的講法，同現在西醫研究腦的科學有些相像。但是精、氣、神是不是這樣？我認爲有問題。如果是假定精、氣、神的分類，可以；但並不完全。

我現在要講的「四氣調神」這個「神」，如果你要寫博士論文，一切關於中西醫與精神有關的神，如西醫神經科，精神病、心理病，這些都是與神有關聯的。這個神到底是什麼東西？確實是個嚴重的問題。這是一個問號啊！所謂「四氣調神」裏頭，就涉及一年四季了。

## 春天該如何

我們看一下原文：

「春三月，此謂發陳。」第一句話不是說春天的三月哦，尤其不是陽曆，是講陰曆。這是指春天的三個月。一年分四季，一季三個月。

請注意，我們研究東方的醫學中醫，也必須要了解印度的醫學。印度一年只有三季，一季四個月，可是它的醫理跟我們差下多，各有長處。我們的藏醫用的是印度的醫學原理。國家統一以後，有的藏醫加上了中國醫學的道理，這點需要注意。「春三月」，是春季三個月，根據醫學來講，「發陳」，就是舊的換成新的，陳舊的發散了，變成新的；也就是說生氣來了。

「天地俱生，萬物以榮。」我們的身體與天地的氣候配合在一起，以道家的觀念講，人的身體是個小天地，整個的天地只不過一個人身。這是舊的天文科學研究跟人體配合的觀點。春天是生長的季節，萬物欣欣向榮。下面我們只要念下去，重點的講。

說到養生，還有一件事告訴大家，《黃帝內經》有個主要的觀念，與道家講的相同，生命重要的是養生，保養；不是衛生。西方文化講衛生，是消極的。衛是保衛、防禦。養生是積極的，把現有的生命再加培養，自己來培養。這裏講的是養生學，不是衛生。但是怎麼養生？下面講到春天應該如何，只不過我們人現在做不到。

「夜臥早起，廣步於庭。」早晨起來多運動，我也常常告訴許多學禪的運動家，尤其現在人，學武功的、學禪的，白天沒有時間，晚上到公園到樹林，打拳練武功。我說你不要命啦！什麼意思呢？夜裏在公園山林裏，吸的都是碳氣；因爲草木到了夜裏放出碳氣，早晨起來放的是氧氣。結果非要夜裏去練不可，真的有意思！這個需要懂得啊！

「被髮緩形，以使志生。生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰。」古人頭髮都是綁起來的，最好是散開，給它生長。我們人同動物一樣，春天也脫毛，秋天也脫毛，動物也春秋二季換毛的。我們身上也是一樣，大家沒有注意。所以這個時候「以使志生」，使你意識精神來了。

「生而勿殺」，醫學同政治有關係，不要殺生。「予而勿奪，賞而勿罰。」對於生物世界，只能夠施出去，不要罰，不要殺生。你們都曉得「秋後算帳」，對不對啊？爲什麼呢？中國以前的法令，就是犯了重罪的，除非很嚴 重的，很少當場處理的。判決以後，一定等到秋天處決，就是根據氣候時令，因爲春天不準殺生，所以「秋後算賬」是這樣來的。秋天到，該殺頭的纔會殺頭了。以前幾千年帝王政策，說春天是不殺的。

所以古人有兩話話：「勸君莫打三春鳥，子在巢中望母歸。」春天的鳥不準打，因爲小鳥正在窩裏等着母親回來喂呢！中國文化「天人合一」這個道理，同氣候是有連帶關係的。

「此春氣之應養生之道也。」這是關於春天養生，是這樣一個情形。

## 肝受傷了

「逆之則傷肝，夏爲寒變，奉長者少。」這就要讀古文了，你看它多彆扭，講的什麼話！其實是它當時的文字，簡單明瞭，把言語變成文字，濃縮裏頭的意義而已。這幾句話，「逆之則傷肝」，春天是生長的時候，所以叫你頭髮也打開，心境也要好，什麼都好，夜裏早一點睡，早晨早一點起來，身體要這樣保養，還沒有講到心理狀態。

如果違反了這樣的生活，肝容易出毛病。春天屬木，木主肝。你聽到肝出毛病，現在的醫學以爲自己有癌症了，其實是肝氣受傷。「肝氣」是個什麼東西？這就是中醫跟西醫不同了。後來西醫一來，第一個反對中醫，說中醫亂講，說肝在左邊，解剖了，肝明明在右邊嘛。我現在還承認肝在左邊，是指「肝氣」；身體的神經交叉的、發動的地方在左邊，就是說肝氣還是在左邊。

所以我們看中醫的把脈，心、肝、腎在左邊，肺、脾、命門在右邊。不是搞錯了，沒有錯，它是講肝氣的來源。氣脈都是交叉的，上下交叉，左右交叉，這個網路是這樣的。所以你違反了春的自然法則，肝會出問題。我們 發脾氣、憂鬱的、內向的、受委屈的，都傷肝。後面有關心理方面的，《黃帝內經》都有，心理跟生理要配合研究纔好。

春天講到肝的問題，其實我們整個的氣候一個冷、一個熱，春天漸漸由寒變成暖和，到火力很強的時候就到了夏天。所以我們中國講歷史只有春秋兩個。春秋是最好的，日夜時間持平，二十四節氣裏面，春分、秋分的時候，可以亂穿衣服。春天氣候溫暖過了以後，就是熱度高了，是夏天來到。

「夏爲寒變」，夏天怎麼會寒冷呢？這是說夏是寒冷的相對。「奉長者少」，生長的時候少，春天才是萬物生的季節。下面馬上就講到夏，現在只提一個綱要。

「四氣調神」，就是我們講「天人合一」，生命與氣候中間的變化。我們常常看到中醫裏講「邪風」，或者是「邪氣」。這個「邪」代表什麼？哪有個風是邪的？哪個風是正的？當我們生命健康的時候，本身那個氣是正的；不健康的時候，氣就是邪的。醫學告訴我們：有寒則畏寒。身體裏頭有寒的，特別怕冷，感覺外面的風冷得不得了，這就叫「邪風」。正、邪是本身的立場加以分別的。

## 夏天該如何

夏三月，此謂蕃秀。天地氣交，萬物華實，夜臥早起，無厭於日，使志無怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應養長之道也。

春生夏長，這是講夏天這三個月當中，「蕃秀」，植物春天種下去，一直成長到夏天，這是最漂亮的時候。夏天「天地氣交」，這是古文那麼講，因爲我們的生命靠三樣東西，日光、空氣、水。溫暖的地方會生長，寒冷的 地方就是死亡。「萬物華實」，所以夏天是生長最重要的時候，萬物繁華漂亮。那麼，夜裏早點睡，早晨早點起來。「無厭於日」，「無厭」是什麼？不要過分在太陽下面活動，避開一點日曬。

「使志無怒」，在心理的修養上少發脾氣，「怒」是發脾氣。換一句話說：心理上對人、對事寬容，不要有怨恨的心理。「使華英成秀」，等於讓大地上的萬物成長茂盛。「使氣得泄」，這裏頭有個問題啦，夏天怎麼叫泄氣？這是《易經》講消息，成長的時候就開始死亡，當你死亡的時候即開始成長，這是一消一息，所以生命到了最漂亮的時候就要完了。

《莊子》內篇告訴你「方生方死，方死方生」。嬰兒生出來以後，到第二天，這個嬰兒已經比昨天老，三歲的嬰兒比一歲老，生生死死很快的在變化。所以《莊子》也引用孔子告訴顏回的四個字：「交臂非故」。生命的道理，一切的道理都很無常，你我兩個對面走，你過來我過去，兩個膀子一靠，已經變了，都不是現實的你我了。

所以夏季要善養自己的意志，「無怒」，陰氣就可以發泄出去了。「若所愛在外」，這個時候人的思想情緒都喜歡向外面，都喜歡放射出去。「此夏氣之應養長之道也」，「四氣調神」就是講這一套。沒有講怎麼調，只講什麼夜睡早起，什麼不要發脾氣之類的「調神」的道理；所以它沒有講醫學，只講養生。但是你懂了養生的原則去看病，就看出病因來了。

## 醫病先看相

《黃帝內經》的前面提到過望、聞、問、切，望是眼睛看的，就要曉得看氣色了。我們的臉上，春在東方（指左顴骨），夏（指額），秋（指右顴骨），冬（指下巴），中（指鼻子）。肝在春天這一面；夏：心臟；秋，肺；冬，腎臟；中間脾胃。所以我們說，就要懂得看相了。

哎喲，你老兄鼻子這裏長一顆痣啊！判斷你可能有痔瘡，或者是外痔，或者是內痔；因爲鼻子中央管脾胃、腸道，屬土。所以，學中醫的話，這一套先要學會。而且氣是氣，色是色，氣色是兩回事。

有人一進來，如果你學過中醫氣色論，一看已經知道他的問題了。不但如此，還包括了運氣問題。如果做生意的話，一臉的黑氣，或者發青的氣（師指右顴骨），一定倒楣，不但蝕本，最少是手邊調不動了。嚴重一點還打 官司，坐牢。或者反過來，也可以看要升官發財的。氣色怎麼看呢？裏頭告訴你，這個色容易看，氣你就看不出來了。

學醫的時候，要練眼神，我們過去學，也是這麼看，要你在人睡着沒有亮光時，用蠟燭在臉上一照，不準洗臉就看出來了。這一套學問一大堆。所以學醫先學望，眼睛一看已經知道了一半，等到把脈，那是最後的事情了。我剛纔講方位裏頭的氣，我常常告訴年輕學醫的，你要懂醫學看氣色，多去看京戲，京戲有臉譜啊。像那個張飛一出來，這裏黑的，額頭這裏白的，白的代表腦子裏頭的智慧很高，脾氣很大，張飛一定有肝病，又會喝酒，所以一臉黑氣。

白麪書生臉白，肺一定有問題，可是有腦筋，也有思想。那麼演劉備、諸葛亮出來，沒有臉譜，不化妝，看起來很平常；莊子說，看起來很平常的最高明。你懂了臉譜，就慢慢去研究氣色，學醫就懂得「望」了。

至於「聞」呢？聽人講話的聲音，表情，已經知道病在哪裏了。這是要做工夫去練的。然後再問哪裏痛啊，怎麼啦，幾時發生的等等。如果你懂得的話，看到練過武功的人，他的病就有特點了。

所以有人說，哎喲，我腰脊椎這個地方忽然痛。你要曉得他的職業；他說：「我在工地裏頭監工。」「哦，你碰到東西啦？」「沒有啊。」「你想想！」「哦，有，前幾天。」他剛好碰到那個穴道。這就是「問」哦。

## 相術的奇妙

學醫啊，太難學了！醫學就是政治家的學問。政治傢什麼都要懂。望、聞、問，然後纔來切脈。切脈還是最後一步了，高明的醫師先看相。以前抗戰的時候，在湖北四川的邊境，碰到一個鄉巴佬，蹲在地下作篾。篾字聽懂 嗎？編竹簍子的那個篾條，現在你們年輕人不懂了，就是蹲在地下編竹簍子。聽說這人看相第一流，我有一個朋友，也給他看過，說真靈啊！

抗戰時，他在海軍，中國的船都被日本沉到長江裏了，海軍就歸到陸軍裏。他是海軍出身的，人家看不起，他說在陸軍像個小姨太跟在後面一樣的，人家不理我們。我們很無聊，三個海軍沒有事做，聽到這個看相的很高 明，就上山去找他。他蹲在那裏眼睛都沒有抬，手還在工作。

第一個人給他看，「你很好，你現在大概是少校。」 一下子就說對了。「你，三年以後做文官去了，不會做軍人。」果然，這個傢伙三年以後去做縣長了。第二個一看，「你啊，官到了中校位置，上校都做不到。」我這個朋友是最後一個，他說：「你啊，上將軍、總司令。」

這個朋友想我是北方人，又不是黃埔出身，是海軍出來的，又不是浙江人，哪裏有機會做官？所以聽了就笑。但結果怪了，一個真是幾年後當縣長，另一個傢伙他只到中校。他說，等我到了臺灣，當了海軍總司令，已經是上將了，忽然想起這件事，就叫國防部給我查這個海軍出身的人，一報上來有。什麼階級啊？中校。看相說我的準了，當海軍總司令，而且做上將。他還是中校，我偏要把他提成上校。（衆大笑）

結果啊，他就查了很多資料，報功，說這個人應該升上校，上了幾次公文，上面都批不準。最後我發了脾氣，說，我一個海軍總司令，雖然後來地位更高了，我連升個一級上校都升不上去！馬上就公文給他頂上去，結果行 了。發表上校那天，這個中校進醫院死了。（衆大笑）

爲什麼講出來這個？你們作醫生的，尤其學中醫的，不是靠儀器哦！兩個眼睛就是儀器！亂講一頓，肚子講餓了，喫飯吧。

## 陰陽四時的影響

現在我們本篇講到調神，「四氣調神」就是春夏秋冬對於五臟的影響。這篇最後的結論，就講到氣色的問題，如果全篇要講，今天晚上兩個鐘頭還不夠，問題還是在我們中文的底子。

所謂四氣調神的大論，這個大字不是說包括很多，而只是個大要而已。再看本篇最後的一段：

「故陰陽四時者，萬物之終始也，死生之本也，逆之則災害生，從之則苛疾不起，是謂得道。」

這個陰陽四時，春夏秋冬，一年四季氣候的變化，實際上是兩個東西；一個冷，一個熱。這個要懂得天文，懂得陰陽，因爲半年屬陰，半年屬陽。我們曉得冬至一陽生，講農曆；這個是我們的科學了。你不管這個科學如何，我們現代人儘管說是舊科學，可是你連舊科學都不懂呢！舊科學不懂，卻一概推翻，新科學偶然發明一點東 西，就大吵大鬧又有新的東西發明瞭，這才叫迷信！

在邏輯上一件事情搞不清楚，就亂講，這就是迷信。迷信兩個字很難講，看不清楚就亂判斷，就是迷信。

所以講科學的道理，一年分陰陽，冬至一陽生，夏至一陰生，上次講過的。我講個現有的科學大家就瞭解了。我們這個樓層鋪有地熱，這是最新的科技，地下的暖氣上來。冬天天氣很冷，地球的表面冷，這個時候熱能向裏 面收縮，所以冬天的井水或者太湖裏頭的水，下面是暖的。夏天呢？這個水是涼的。冬至一陽生，夏至一陰生，是地球的物理。我們的身體，冬天喫火鍋，什麼都不怕，消化力很強；夏天就不行了，胃是寒的。所以這就是天地陰陽的道理。陰陽兩個字是代號，它是古人把科學東西的濃縮；不要因爲自己不通，看到陰陽就頭昏了。

## 二十四節氣的道理

「故陰陽四時者，萬物之終始也，死生之本也。」一年三百六十天，分十二個月，一個月三十天。再重複一次，五天叫一候，三候叫一氣，所以一年七十二候，二十四個節氣，都有變化。中國的這些科學與醫學都是相通的，像季節變化等等，通了以後才知道其中有個原理的。一年來講，冬至一陽生開始，白天慢慢長起來了。到了夏至一陰生，夏至也叫做長至，白天開始短起來了，這個道理要配合天文。有些科學家隨便罵，什麼天人合一，他也沒有搞清楚；不管他是什麼大學者、博士，反正你學識不到不要亂開口，免得人家笑你。所以說，陰陽四時對人影響非常重大。

「逆之則災害生，從之則苛疾不起。」違反這個原則就生病了，整個地球人類，身體也是一樣。順着這個四時的變化，則不會生病。拿生理醫理來講，「是謂得道」。這個「道」是什麼意思？就是守住那個原則、那個法則。道者路也，這是人生的大道，一條路。順隨這個法則生活，你就得道了。

所以「道者聖人行之，愚者佩之。」這是中國道的文化，這裏講「道」就是一個大原則，生命的一個大的法則。聖人就依這個法則來活着，笨人只在心上記住，像一個玉佩一樣掛着而已。

## 先治未病

「從陰陽則生，逆之則死，從之則治，逆之則亂，反順爲逆，是謂內格。」所以你要懂陰陽四時這個法則，自己養生，調養、保養這個身體。如果違反了就會生病，內在出問題了。

「是故聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂，此之謂也。」這是中國上古的文化，醫道跟政治是一樣的，懂得政治的歷史上大名家，都懂得醫，因爲都是醫學道理來的。所以「聖人不治已病治未病」。在沒有病的時候，有一點不對就先喫藥，先把它治好。等到已經生病再治已經晚了。政治的道理也是一樣，天下大亂，你來平天下，不算有功勞。能夠使國家社會永遠不亂，這纔是大政治家。看起來沒有功勞，其實功勞最大。這幾句話是中國文化的精華。

「夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，鬥而鑄兵，不亦晚乎。」政治和醫藥的道理是合在一起的，病已經成形而後用藥來治，就像是社會已經變亂，再用法律、軍事來管理，都不是聖人之道。尤其你們做老闆的講管理學，這也是管理學。他做一個比方，就像臨渴鑿井，口乾了纔去挖井。「鬥而鑄兵」，就要打仗了，纔去造武器，這不是遲了嗎？這個《四氣調神大論》，重點在哪裏？全篇諸位自己去研究、去讀吧。

昨天我告訴一個朋友，這個朋友發心要讀書，他年紀大一點。我說中國字好辦，你就看那個字，就會讀古書了；有邊讀邊，沒有邊讀中間，這就是中國字。他說想通了；至於說哪一個音準確呢？廣東有廣東的發音，我們浙江有浙江的發音，北方那個是後來的事，你要做一個學者慢慢來，你要先認得字。

所以你們要多看這些古文，少玩一點電腦，多看一點書，中國字好辦的。像這個三點水，一定同流水有關的，雖然不曉得怎麼讀，意思慢慢也懂了。我不是給你們開玩笑的，這樣去努力，再買一部《康熙字典》放在旁邊翻一翻，一年以後你就是大學問家了，此其一。

## 再說活子時

第二，就是講一年四季春夏秋冬，怎麼調整養生，把自己身體怎麼搞好這件事。記得上次講到<上古天真論>時，講到道家的活子時，有一個同學來問身體上的活子時。我們身體上隨時有一年四季春夏秋冬，如果呆板的讀書,就不懂這個道理。譬如我們白天工作，夜裏睡覺，這是天地的規則，不能違反的。我說這是對的，可是你要有智慧去運用它。像我夜裏工作，白天睡覺，現在跟你們講完課，到十一、二點胡亂喫一點東西，開始工作了，差不多到天亮。昨天夜裏到現在只睡兩個鐘頭，我現在還給你們亂扯，感覺是昏頭昏腦的。但是你不要看我昏頭昏腦，一個小字錯了我都已經看到了。那完全違反了一般的法則。爲什麼能這樣呢？是自己利用了生命，把這個原則反過來用。所以子時一陽生，你說年紀大了，陽氣沒有了，是有方法自己可以調過來的。

好！這樣你懂得活子時了，現在《黃帝內經》告訴你一個大道理，大原則，你自己可以調整自己身上的四季，也可以把很不好的變成春天。

講到這裏，我突然又想起來，譬如這個春天，當你現在精神非常好，身體很愉快，這正是你的春天。春天消耗得太過份，馬上收縮了，就是秋天，在這個中間你要曉得調整。譬如你們很多人喜歡量血壓，我說我一輩子不碰 這個東西。一個外國留學回來的同學，帶一個輕便的血壓計送我。我己經有二十幾個了，都把它送出去了，我不碰的。今天情緒非常高，血壓上升了；等一下情緒低沉，也就不會上升；有時候喫飽了，也上升。要是相信這個，你就不要活了。

所以我常說，聽醫生的話就活不下去了，聽律師的話門都不敢出了。人生天地之間，男子漢大丈夫，我們要能指揮天地，把自己身體變過來纔是。這也就是四時的道理，自己本身隨時有四時，像氣候一樣的變化。不過你真 要保重自己，先要懂這個原理，自己才能調整得好。如果真調整好了，就是本篇所講的「聖人行之，愚人佩之」的道理。

你看《黃帝內經》沒有跟你講治病吧！也沒有開什麼方子；爲什麼囉囉唆唆講這些呢？這個就是病理學了，或者講治病的哲學。把這個把握住了，你做醫生就會非常高明。至於藥物要仔細去研究，而且遍地是藥，看你怎麼 去用。

## 通天的氣

第三篇<生氣通天論>，你先把題目弄清楚，我們活着的這個氣跟天地相通。問題來了，什麼是氣？這個是大問題。風是氣的根本，什麼是風？這就要追問了。所以佛家講四大，風大、地大、火大、水大，這個大就是一大類。佛學告訴你風是「無色有對」四個字，看不見，沒有顏色。我們感覺到風來了，那是你本身反應的感覺，風是無色、無質的。「有對」，是跟你相對的，碰上才知道有風。

整個天地之間都有風，你說到了太空有沒有風？有風。那個風是靜止的風。假設我們有個真空管，真空管裏有沒有風？我講的，有風；只是風潛伏不動了，所以感覺不到。

風的變化叫做氣，所以修道、學佛、做工夫說是「修氣」，是風的第二層。這個氣又是什麼？那是風的能量，風本身就是能量，這個能量是變動的。這個氣在身體上，我們的呼吸就是風的現象，呼吸一直出入才感覺到鼻孔這兩個通道。呼吸不是隻有鼻子，全身十萬八千毛孔隨時都在呼吸，但是沒有修養的人不覺得，表面上只曉得鼻子在呼吸。等到鼻子呼吸完全停止了，就是死亡，這是風跟氣兩個的關係。

佛家講修鏈呼吸叫修調息，這就難辦了。息是到了身體的內部不呼也不吸，它本身保持一個能量永恆存在，那個叫息。息字的意思就是電充滿了，所以《易經》上有兩個字叫「消息」，我們使用的時候叫消，寧靜下來不使用時，叫休息。休息的意思是充電。

現在講到<生氣通天論>這個題目，我們所有人坐在這裏，本身的生命有個生生不已的力量，這一點又要提出來中國文化的不同之處。我常常跟外國的朋友講，我說你們的文化，現在是科學很進步；你們的宗教、世界上的宗教都是死人的哲學，那當然包括佛教、道教都一樣。你看每個宗教都叫你做好人，死了以後，好人到天堂，壞人下地獄。宗教家對世界的看法是悲慘的，對人生的看法是悲哀的，因爲宗教家站在殯儀館的門口看人生。只有我們中國文化的道家，不站在殯儀館的門口看，而是站在婦產科門口看。嘻！又出來一個了，又生了一個了，生生不已的。你們西方文化的宗教哲學是站在晚上看，日落西山好可悲。道家是站在早晨看，唉啊！太陽又出來了，生生不已。

實際上，天地之間只有兩個作用：一個生，一個死；佛學叫「生滅」，一個有，一個空。中國道家、醫學講生生不已。所以我告訴西方人，據我所瞭解，全世界只有中國人有這個特點，而且中國人敢講人是可以長生不死的，有方法。有沒有人看到長生下死？沒有。但是他敢吹這個牛，這是我們中國人的「牛大」。

現在這一篇就是講<生氣通天論>，我們生命自己有個氣化，所以中國道家有句話：「與天地同休，與日月同壽。」講自己這個生命修道成功，可以不死，除非天地毀壞了，你才完了；甚至可以超過天地與日月同壽。只有中國的文化纔有這個氣派，我們自己講個笑話，那個牛吹得真大，但是不亂吹。

## 壽命的根本

「黃帝曰：夫自古通天者生之本，本於陰陽天地之間，六合之內。其氣九州，九竅、五臟、十二節，皆通乎天氣。其生五，其氣三，數犯此者，則邪氣傷人，此壽命之本也。」

讀這些古書，你們年輕的看得頭大了。這個裏頭又包括數學，都是舊的中國古代的文化。所以說中國文化是什麼？這就是中國文化。黃帝提出一個問題來問歧伯，他說從古以來「通天者生之本」，這一句話是說，能夠通達 天地宇宙的作用，通達智慧，就是認清楚生命的根本。他自己做了答，「生之本，本於陰陽天地之間，六合之內。」六合是什麼？古代的天地觀念，東南西北上下叫六合。還有一個名稱，我們中國文學的八方，「八方風雨會中州」，東南西北加上四個角叫八方。印度來的佛教叫十方，東南西北加上四個角再加上下叫十方。所以我們上古文化講空間叫六合。

「其氣九州」，上古夏禹之前把中國地區分九州，不是現在的十幾個省。譬如甘肅叫雍州，包括陝西、山西等等。山東叫兗州，那都是古代的地理。爲什麼他提這個？是拿我們中國的地理比喻自己身體內部。人有九竅代表九 州，頭上七個洞，兩個眼睛，兩個鼻孔，耳朵兩個孔，一個嘴巴，下面兩個。內部有五臟，有十二氣節所走的十二個氣，「皆通乎天氣」。所以人體的組織同天地的組織差不多一樣。現在的人看是址亂扯的，不夠科學，可是上 古的科學是這樣來的。

「其生五，其氣三。」什麼是其生五啊？什麼是其氣三？五是五行，代表了心肝脾肺腎，也就是金木水火土。其氣三，這個氣是什麼？天氣、地氣、還有中間的運氣。算命的講你運氣妤不好，是說生命之間流動的氣。

「數犯此者，則邪氣傷人。」這裏講五行之氣，天地之氣，如果你的生活原則違反了它，邪氣就上來。假如今天諸位只穿一件背心、一條短褲來，你還是會受涼。天地之氣溫度下降，你偏要穿得少，所以「數犯此者，則邪氣傷人。」「此壽命之本也」，直接影響到壽命。

「蒼天之氣清淨，則志意治，順之則陽氣固。」宇宙之間這個能量是清淨的，所以我們要學這個法則，自己的心清淨，心平氣和，陽氣就堅固了。

「雖有賊邪弗能害也，此因時之序。」就是剛纔我們再三提到什麼叫邪氣，那是自己招來的風，不是每一個風都變成你的邪氣。譬如現在很多人，尤其我在香港看到最可怕，香港人不知道怎麼搞的，夏天冷氣開到冬天一樣的冷，這些女的又愛漂亮穿短袖進去，我說你不病那纔怪。

還有一個朋友臂膀痛，查不出病因。我說你辦公室冷氣是不是開得很冷，辦公桌上面是不是鋪玻璃板。他說：「人家說老師有神通，你真有啊！我的辦公室你都看到了。」我說你根本沒有病，後面吹冷氣，兩個手放在玻 璃板上辦公一天，就是這個道理，邪氣來了。我說你以後在辦公桌上鋪一塊布毯，後面冷氣調好就好了，也不要喫藥，就是剛纔講的這個道理。

所以賊風也就是邪風，你自己招的，這是不適應環境造成的。現在叫環保，我們這個生命也要顧及環境的影響，就是我們生命的環保。

## 陽氣、元氣

故聖人傳精神，服天氣而通神明，失之則內閉九竅，外壅肌肉，衛氣散解，此謂自傷，氣之削也。

這裏講聖人是得道的人，所以得道的人傳精神，這個「傳」是保持自己的精神。 「服天氣」，服就是服從，不要違反，服從這個天氣而通神明，自然精神頭腦清楚，這是神明。我們中國人有時候講鬼啊，神啊，叫做神明，實際上神明是你自己精神靈光，通竅。如果違反了這個，「內閉九竅」，鼻子不通了，耳朵氣也不通了；「外壅肌肉」，人也僵硬了，血壓也高起來了；「衛氣散解」，你自己保衛你生命的這一股氣就散開了，起不了作用了。這叫做「自傷」，自己傷了本身的元氣。

「陽氣者若天與日，失其所則折壽而不彰。」陽氣像上天太陽一樣，如果你的陽氣自己搞得不好，就短命了。我記得還有一個算法，在《金匱真言論》、《陰陽別論篇》、《平人氣象論》、《三部九候論》這幾篇裏。所謂陽氣是什麼？歡喜就是陽氣，高興就是陽氣。《老子》裏頭講得很明白，我就跟你們拉開來講，《老子》裏頭說明，嬰兒睡覺的時候，到某一個時候，尤其男嬰，他那個小便部位就翹起來，因爲精神夠了。當然有時候是屙尿，有時候不一定是屙尿。老子告訴你小孩那個翹起來，他說那是陽氣來了，那個時候沒有性慾的觀念，人長大了，男女都一樣，男性呢？老子說朘作；女性呢？乳房發脹。同一個道理，一個陰一個陽，單的謂之陽，雙的謂之陰，這叫陽氣發動，這個修道的也叫活子時。

等到十幾歲，有了性的觀念以後，這個陽氣一來，闖禍了，叫做猛虎下山，要喫人了。所以道家要降龍伏虎，這個老虎你永遠抓不住的。而且這個老虎很厲害，《西遊記》上孫悟空那個棒子就是這個東西變的，本來這個東西是海底的神針，掛在那裏沒有用，一下子立了起來，大鬧天宮就下得了了。這是陽氣的道理，有形有相的。所以你本身精神好陽氣多，懂得修持修練的人，身體越來越好。陽氣若天與日，失其所就短命了。

## 暑氣、神氣

故天運當以日光明，是故陽因而上衛外者也。因於寒，欲如運樞，起居如驚，神氣乃浮。

陽氣來的時候，像太陽出來一樣，身體很光明。你現在坐在這裏，我們學醫的要自己體會，你固然很專心拿着書本在聽課，我請問大家，坐在這裏身體有沒有感覺？一定有感覺。這裏難過，或者哪裏不舒服，難過歸難過，聽歸聽，裏頭在動。你自己要搞清楚，這個動的感覺，是氣在裏頭動了，這個感受就是氣來了。所以冷要加衣服，起居要正常。「起居如驚」是什麼意思？我們白天做事，夜晚要睡覺，隨時害怕小心不要大意。我們一不小心，從被窩裏出來好冷，一驚就有感覺了，風邪已經進來了。不是外面真的有病進來，是裏面沒有保護好，兩個一結合就發病了。「神氣乃浮」，那麼神跟氣就不行了。

「因於暑，汗煩則喘喝，靜則多言。」夏天傷於暑氣的話，汗多口乾，喜歡講話不停。譬如我們有一個朋友坐在那裏非講話不可，一講話停不了。他裏頭已經感染，暑氣浮在外面。

「體若燔炭，汗出而散。」這個時候講病相，身體像在火上烤一樣，汗很多，散開了。

「因於溼，首如裹，溼熱不攘，大筋肋緛（ruǎn，收縮）短，小筋弛長，緛短爲拘，弛長爲痿。」如果外面溼度太高，我們穿得不對，溼氣就浸進來了。要注意，人的身體百分之七十是水，這個水不流暢就滿了，就發溼氣。 我們的生命夠可憐的，很痛苦，都是溼氣，溼氣太重時頭腦不清楚，感覺頭重，困住了。如果溼裏頭加上發炎發熱，筋就軟了會抽筋，或者是拉長或縮短，動不了，就像普通講的中風那樣子。實際上是傷到氣，也是中風的一 種。

「因於氣爲腫，四維相代，陽氣乃竭。」氣是無形無相，看不見的，所以沒有精神、沒有氣力了，生腫瘤，生癌症。氣雖是無形無相，但「無相有對」，有感覺的。中風的人手動不了，風就是氣，風動不了就會結塊。

所以對於開始有腫瘤、癌症的說法，我有時候不大相信的。我不是醫生，說話不負責任的。有許多朋友去檢查有腫瘤，有癌症的，根本沒有喫藥就好了。你要開刀你去開吧！有些醫生告訴我老實話，花好多錢開了刀沒有用。我說你們就是把肉挖一點，靠下住的。有時候腫瘤是由氣的變化結塊而來的。

## 夏日陰氣盛

「陽氣者，煩勞則張，精絕闢，積於夏，使人煎厥。」剛纔講氣的問題，夏天天氣很熱，其實的陰陽學上叫做陰，所以陰氣很多。那麼我們人的陽氣碰到夏天這個氣候的陰氣，容易煩躁，容易發脾氣；這個時候精神容易破壞，使人有煎熬昏厥的感覺。

「目盲不可以視，耳閉不可以聽，潰潰乎若壞都，汩汩乎不可止。」碰到夏天這種情形，眼睛有點矇住了的樣子，耳朵也容易出毛病，像這種情況，是因爲陰氣碰到陽氣時衝突而發生的。

「陽氣者，大怒則形氣絕而血菀於上，使人薄厥。」我想明天起先多注重這一方面，配合心理方面同經脈方面講。陽氣使人容易發脾氣，我們俗話講「氣死人」，所以一生氣就可能形成氣絕，血壓就起來了，馬上會使人昏倒。

「有傷於筋，縱其若不容。汗出偏沮，使人偏枯。汗出見溼，乃生痤疿。」筋骨就鬆懈了可偏枯。身上也會生痱子。

「高粱之變，足生大丁，受如持虛。」高粱是食物，如果碰到飲食多了，脾胃發生變動，有時候五臟六腑都會中毒。中毒還是飲食來的，腳上也會生疔瘡，身體整個虛弱起來了。

「勞汗當風寒，薄爲皶鬱乃痤。陽氣者，精則養神，柔者養筋。開闔不得，寒氣從之，乃生大僂，陷脈爲瘻，留連肉腠。」這個「大僂」，可以說同現在癌症的道理相同。像這個陽氣啊、陰氣啊，有很多名稱，要詳細講，我還沒有準備好，要配合現在流行的西醫來講，那就比較明白。不然講氣啊、氣啊！自己搞不清楚的哪裏，就很難體會了。

「俞氣化薄，傳爲善畏，及爲驚駭。」「俞氣」這個俞字是什麼意思？就是中文對應的，答應這一句話，我們講「耶」，就是這個意思。所以在醫書上看到俞穴，是某一個經脈發生問題，與它相對應的穴道。俞這個中文字要注意了，不然我們看鍼灸的書上常有這個俞穴，俞穴不是阿是穴，而是對應身體內部某臟腑的穴道，故稱爲俞穴。

「營氣不從，逆於肉理，乃生癰腫。」這些我想不講了，你們應該可以看得懂。你們不懂的就是關於道家的修養、養生。古代這些你們不知道的，也許我懂一點，貢獻給大家。下面翻過來這一頁後面這裏。

## 白天陽氣夜陰氣

「故陽氣者，一日而主外，」拿一天來講，這個陰陽是白天陽氣在外。

「平旦人氣生，日中而陽氣隆，日西而陽氣已虛，氣門乃閉。」這是講一天當中陽氣的變化，不是講氣候；是講我們生理上生命的氣，配合天地是一樣的原則。太陽一下去就睡覺，太陽還沒有上來就起牀，這是講農業社會。什麼叫平旦呢？天還沒有亮快要亮的時候，這時是生命氣的迴轉，到了中午是陽氣最盛，就是太陽當頂的時候。下午太陽向西偏了，氣就虛了，是屬於陰氣的範圍了。

「是故暮而收拒，無擾筋骨，無見霧露，反此三時，形乃困薄。」他說到了晚上就要休息，收斂。所以我們睡覺時自然地會關門窗，關門窗是爲了氣，不是爲了怕小偷。反正天地都在偷哦！中國有一部道書說「人爲萬物之盜」，這個宇宙之間通通是土匪強盜在搶，人是偷盜萬物。你看喫的米啊、面啊、菜啊，什麼都偷來用，現在又偷石油用等等。天地呢？萬物之盜，天地也在偷，彼此一大偷，彼此傷害。所以他說，晚上要知道收斂，因爲氣虛了。如果違反早中晚三時之氣，「形乃困薄」，身體就受損了。這是上面這一段的理論。

注意哦！最後要懂得看病治病，先要讀這些書，不要覺得好像沒有關係，認爲是一種空洞的理論。在我是希望你們多注意，這個病理搞清楚了以後，再把醫學好了，你一定是個高手；神醫都是從病理裏頭鑽出來的。至於下面怎麼鍼灸，怎麼治病，那再去研究，那一套是技術了。先把這個病理的哲學研究透，多花一點時間讀。明天要改變方法，告訴大家重點，另抽一點東西來講。

## 認清陰陽內外

「岐伯曰：陰者藏精而起亟也，陽者衛外而爲固也。」這是講陰陽的道理，生命也有，身體也有。看不見的是陰，衛外而堅固的那個叫陽，這是個代號。陽是發散的，明亮的。我們身體上這個陰，是含精在內的，千萬注意，不是男女性行爲出的那個精！我們本身所有的細胞活動的能量，都是精。這個觀念要搞清楚。

「陰不勝其陽，則脈流薄，疾並乃狂。」陰如果不能剋制陽，勝就是剋制，生克的道理；陽太旺盛時，血壓就高起來，血管膨脹，有時碰到別的病情就發狂了。

「陽不勝其陰，則五臟氣爭，九竅不通。」陽氣克服不了陰氣，五臟六腑裏面的濁氣出不來，我們中文是濁氣，身體裏頭的碳氣出不來了，就造成九竅不通，鼻子也不通，或者耳朵聽不見等等，都來了。

「是以聖人陳陰陽，筋脈和同，骨髓堅固，氣血皆從。」所以大聖人重點在自己修煉，把筋脈陰陽這些搞清楚，筋脈協調，筋骨也就都順和了。

「如是則內外調和，邪不能害，耳目聰明，氣立如故，風客淫氣，精乃亡，邪傷肝也。」陰陽內外都調和，就不會有邪氣進入，如果因爲外風客邪一來，自己本身的精氣元氣抵抗不住，就導致精神疲憊。抽血化驗，細胞都發生變化了。這一種情形第一是傷肝，傷就是首先形成的病，不健康了。

「因而飽食，筋脈橫解，腸澼爲痔。」譬如這個情形一來，再加上喫多了，我們的氣脈神經血管就起了變化，會形成痔瘡，腸子容易生病。

「因而大飲則氣逆。」喝酒喝多了傷氣，因爲氣逆行得太過度了。

「因而強力，腎氣乃傷，高骨乃壞。」如果拼命勞動，勉強用力，那會傷了腎氣。「高骨乃壞」，重要的骨節就受傷害了。

## 調和陰陽

「凡陰陽之要，陽密乃固，兩者不和，若春無秋，若冬無夏，因而和之，是謂聖度。」所以陰陽的要點是要調和，不調和等於一年有春天無秋天，或有冬無夏。譬如我們從舌頭起連貫於五髒下去的，是屬於陰，就是西醫所講的自律系統，背脊骨上來督脈中樞神經系統屬於陽。有時候手拿不動東西，中風了，自律神經失調了，這是以西醫的名稱來講。所以西醫要比中醫講得明白。

我們古書這樣講陰啊、陽啊，你們千萬注意，學了醫給病人不要用這些術語講，要用普通的話給他講。我最怕那些學佛學道的有學問的人，常常拿課堂上那些名詞跟普通人談話，豈不是要命嗎？學問歸自己，講話要儘量的白。所以用流行的知識講陰陽道理，就容易使人瞭解了。

「故陽強不能密，陰氣乃絕。陰平陽密，精神乃治」這句話「陽強」是精神來了，「不能密」，不能自己保持住，陰氣也沒有了。陽極陰生，陰極陽生，道家的道理也就是醫學的道理，《內經》的道理。男性在《易經》陰陽道理中代表陽，女人屬於陰。過去譬如找人算命，算命先生問你乾命還是坤命，男人是乾卦，女人是坤卦。或者問你是陽命或是陰命，這是普通男女代表。

可是以道家的道理、醫學的道理來講，男人是陽嗎？男人都是陰，只有一點是至陽之精。女人是陰嗎？女人都是陽，只有一點是至陰之精，這叫做陽中有陰，陰中有陽這個道理。這兩句話看是古代相傳，但是學道要知道，學醫也要知道；不過現在要科學求證，這就要科學家們想辦法了。也就是說，用最新的科技來做實驗，或者用量子力學、真空力學來講這個道理，陽裏頭有至陰，陰裏頭有至陽。重點在中間那一點，所以說「陰平陽密，精神乃治」。

「陰陽離決，精氣乃絕。」陰陽分開了不能調和，我們生命的真氣就沒有了。

## 小心四季邪氣

「因於露風，乃生寒熱，是以春傷於風，邪氣留連，乃爲洞泄。」譬如我們睡覺，或者在曠野裏頭睡，尤其年當兵打仗的時候，那真的要懂這一套了。那時不管生命倒頭就睡，累得什麼都不管了。當兵打仗的很可憐，人不當人看。譬如說海軍的人，天熱起來不得了，但是有個規定，不準在甲板上睡覺，絕對禁止。夜裏在甲板上睡覺有海風吹，很涼快，但是不到幾個月就中風了，手就動不了啦。

現在你們呢？對不起啊，家庭富有一點開冷氣睡覺，貪涼快；尤其年輕人，夫妻也好，情人也好，開冷氣做愛，只有四個字「包死無疑」。但是你當時不覺得。我常常碰到有些人，一看就曉得，這是傷寒，不得了的，很容易碰上，這就談到「因於露風，乃生寒熱」，所以春天傷於風，「邪氣留連」，「乃爲洞泄」，拉肚子。

「夏傷於暑，秋爲痎瘧，秋傷於溼，上逆爲欬，發爲痿厥。」夏天受暑熱，秋天病瘧。秋天受溼，溼氣向上走，咳嗽不停止，因爲肺氣受害了，「發爲痿厥」，手腳沒有力氣，筋骨都鬆懈了。

「冬傷於寒，春必溫病。」另外還有講「冬不藏精，春必溫病」。這句話在哪裏我忘記了，過去曾背過的。冬天過分受涼，冷了沒有穿衣服，冬寒進去了，到春天患溫病。

講到春天的溫病，兩三年前我們還在香港，聽到那個什麼SARS（非典）。我就笑，我們這位市長也懂，我說那是溫病啊！溫病只要小柴胡湯就行了。我講了以後，北京傳開了，上海同北京小柴胡湯買不到了，貴得不得了。那個時候我不認識這個呂老闆，認識他我就發一筆財了。所以就是這個道理，「冬傷於寒，春必溫病」。

「四時之氣，更傷五臟。」一年四季氣候的影響會傷到我們的五臟，尤其現在加上科學的設備，冷氣，我再三強調要特別特別小心。所以這裏建築的時候我跟建築師講，要想一個辦法，使空調有冷暖的調控，但是開冷氣沒有感覺。現在大概做到了，還沒有做好。將來建築科學還要進步，千萬不能貪涼。你們將來開冷氣啊、電風扇啊，亂開是不得了的。「四時之氣，更傷五臟」，要自己保養，就是剛纔提到過的。

## 五味與五臟

「陰之所生，本在五味，陰之五宮，傷在五味。」我剛纔提到西醫講自律神經，拿中國的奇經八脈來講，由舌頭接下去一直到會陰穴，包括五臟六腑，都是任脈的路線。可以說任脈中管血的；這個有關五臟六腑的，都是由飲食來的，與五味有關。所以學中醫用中藥要懂得五味、五色同五臟的關係。講中藥有五色，什麼紅色入心，什麼黑色入腎啦，白色入肺，青色入肝，黃色入脾等。

幾十年前學西醫的外國人，笑我們是亂說。現在科學證明瞭，尤其是美國的科學，非常注重顏色了，就是我們原來講的紅色歸於心，什麼黑的歸於腎。現在美國反而對我們的東西注重了，不止美國，外國都是。我們自己對自己看不起，可憐的地方的這裏。所以怎麼求進步，自己去研究，「陰之所生，本在五味，陰之五宮，傷在五味」，這個要注意了。下面念下去就好了。

「是故味過於酸，肝氣以津，脾氣乃絕。味過於鹹，大骨氣勞、短肌，心氣抑。」喫太鹹了不行，這個學醫的要懂了，我是順便提的，我不是醫生。我們在外面久了，尤其是學生多了，你是哪裏人？南方人，喜歡喫魚腥喫鹹的，尤其廣東人、江浙的海邊人，就曉得他的病在哪裏了。如果他是西北人，看法又不同了，這些都有關係的。

「味過於甘，心氣喘滿，色黑，腎氣不衡。」味過於甘，像我們江浙一帶喜歡用糖做菜，喫多了，也影響心氣和腎氣。

味過於苦，脾氣不濡，胃氣乃厚。味過於辛，筋脈沮弛，精神乃央。是故謹和五味，骨正筋柔，氣血以流，腠理以密，如是則氣骨以精，謹道如法，長有天命。

這一卷都是講養生的道理，接下來第四篇《金匱真言論》，是一個總論，這是用到醫學方面來的。所謂金匱的匱是什麼意思？古人把好的東西放到鐵打的櫃子裏，重要又重要，祕密又祕密，醫書上講金匱就是這個意思。上面綜合下來，第四篇最重要。明天再說了，下課。

# 《小言黃帝內經與生命科學》第四講

## 讀古文的方法

昨天下課以後有朋友說，古文很難念，我說古文很好念，繁體字更好念。中國的方塊字，有邊讀邊沒邊讀中間；你這樣讀下去只要半年一年，古文也就懂了。有人聽了很高興，一個老同學李慈雄博士，就拿這個話來當笑話，也是真話，勉勵人家。我們這個老同學，是斯坦福的老博士，我聽了哈哈大笑來糾正他。我們在座的，好像也有人民大學國學研究所的同學，他們聽了也笑我老頭子亂講話。

其實這個話很有道理，你們現在研究古文，中國方塊字認識了一千多個，就是大學問家了。我常說的，我們小孩子讀的《千字文》，只用一千個中國字，把上古到南北朝整個的文化大系，天文、地理、科學、政治，無所不包都講了。所以過去有些外國人到我那裏學中文，先學會這一本書，一年以後就行了，是真的。

所以中國字，剛纔我說那個話大家不要搞錯了，真的研究中國方塊字，有幾個方向，一個叫「小學」，是中國古代的教育。「六歲入小學」，學認中國字，因爲一箇中國字常常有好幾個意義。學會了認字，一年半年，你學問就很好了，什麼書都可以讀懂，連科學翻譯中文的也懂了。「小學」專門學認字，我們小時候讀的，後來這個變成大學的專科了，真好笑。這是我們這一百年當中文化的轉變。所以大家現在從簡體字入手的更困難了，但是也不困難，先從認識中國字入手。

第二個，中國文化叫「訓詁」，訓詁是專門解釋一個字的內涵，我們方塊字同外國字不同，一個方塊字包含了好幾個思想概念。訓詁之學是在漢朝兩三百年中，學者專門研究文字的學問，所以漢朝的訓詁之學叫做「漢學」。現在外國人講我們中國文化叫漢學，這個觀念是錯誤的，可是外國已經流行了，所以這方面要知道。尤其我們人民大學是我們太湖大學堂合作機構之一，校長也親自來了，特別推薦你們國文研究所來。我看你們都可能是未來的孔子，所以我很佩服你們的努力。

第三個方向，認識中國字要研究音韻之學，音韻之學就是研究方言了。民國初年有一個語言學家，非常有名，清華大學的老教授趙元任。我們年輕都喜歡唱流行歌，我還記得有一首「教我如何不想他」，就是他的作品。他懂得方言，研究方言，甚至研究到國際的方言，這是一個實例。

## 文字語言的含義

講到方言之學，我講一個笑話，我不懂外文，有一次我的一個外國學生，是一個海軍將領，好像是海軍中將，是老一輩軍人。他是跟我學《易經》的，還有著作。我們兩個人都很有意思，他一箇中國字也不懂，我也不懂英文，有一天兩個人一起走路，沒有話談，因爲沒有翻譯。後來無意談起，我說言語都通的啊！人類上古言語是一個，現在變成英文啊、法文啊、德文啊、中文啊，其實都是一樣。比如你們講「YES」，中國人講「是」，不是一樣的音的？我說我們那裏的土話問這個東西有沒有，「諾」，跟你們講「NO」的音一樣啊！「爸爸」也是一樣，「媽媽」也是一樣。我們兩個越談越高興，不到一個鐘頭的三步，逗出了兩百多個字。他說中國美國一樣？我說一樣啊，本來一樣，這就是講語言學。所以你們學國文的前途很寬廣。

我現在回過來說，中國字有邊的念邊，沒邊的念中間，那個意義差不多。前天還有一個廣東的朋友告訴我，他是個醫師，他忽然問我旁邊的同學，實際上他是考問我。什麼叫「鹹」？這個中國字哪裏來？我就一聲不響聽他發表高論。人家發表高論的時候靜靜聽很有意思。他說鹽是火上烤出來的，拿海水在火上一烤，就是鹽，兩個火現在叫發炎的「炎」。鹽拿火烤出來，旁邊三點水澆一下就變成「淡」了，「淡」是這樣來的，他還講了很多字。

我說是啊，中國「家」字，男人就是豬（豕），上面拿個蓋子把豕蓋着就是家，旁邊加個女字就叫嫁人的「嫁」，女人就是拿個鞭子在旁邊管這一條豬。所以諸位女同學把豬要管好，也是男婚女嫁。中國字要用這個註解，這個叫民間的訓詁。講起中國字很有一套，很有趣。又如「窮」（繁體字「窮」）字，人窮了，上面是個洞穴的穴字，身體都不敢正了，彎起來像弓一樣彎在穴裏，就是窮到了極點，無臉見人。很多的古字，你這樣有邊的認邊，沒有邊的認中間，意義就懂了。真懂中國字，只要半年的功夫，所有的古書也就懂了。

我認爲上古的人類語言是一樣的，因爲地區分開了慢慢演變。過去言語三十年一變，我現在看來十二年就一變，現在年輕人講話我有些聽不懂，很落伍了。譬如我也會上海話，我發音講上海話人家就說，老師你那個是舊的上海話，現在沒有人講。

所以我們老祖宗知道言語演變不得了，後人不曉得前人的語言，所以把言語文字脫開了，把言語的意思變成方塊字，這是我們特別的地方。我們中文只要幾千個字，就保留了幾千年的文化。我們手裏拿的這個是兩三千年的書本，你只要認得中國字，思想一點都沒有區隔。外國字不得了，英文已經一百多萬兩百萬字了，幾十年前一百年前的英文古書，他們自己讀不懂了，要專家來研究。我們不然啊！所以叫你們有邊的認邊，沒有邊的認中間。

可是我們這位老同學拿來開玩笑，這就是古代一個大禪師講的，說講話要注意，因爲「一句合頭語，千古系驢橛」。尤其在上面的領導人，或者老師一句話說出來，千古以來都

跟着這一句話跑了，自己反而沒有思想。驢子是形容笨，只要在一個曠野裏打一個樁，行路的人都把驢子系在上面，這叫「系驢橛」，這是古文。這個橛子我們南方人不叫橛，叫打樁。你瞭解了以後打橛、打樁，地方語言分開了，所以相同意義的字，你認識一個字，其它的字也懂了，隨便用打樁也可以，打橛也可以，讀書就那麼簡單。因爲昨天我們聽笑話，聽了很開心，所以今天講一下。

## 經脈對照天時

剛纔我首先講，那麼好的天氣，耽誤了你們的假期，在這裏聽這個課很辛苦。這是中國文化，很重要哦！不是隻對醫學哦！尤其你們學中醫的同學們，更要注意了。最好是大醫生們有個組織，或者學校，我們大家來討論，因爲《內經》裏可以找出許多新的科學的道理，只是大家都看不見。我問醫學界的朋友們，大家都沒有好好讀過《黃帝內經》，只有「選讀」。選讀有什麼用！不過我現在只能採用選讀，因爲時間來不及，只有幾天，第一天還勉強講過一點。

現在我們看卷二《陰陽別論》這一篇，關於生死的問題。我們學中醫的要懂陰陽五行，學中醫必須要學陰陽五行，再三提起注意，陰陽兩個字不要看得太複雜，那是代號，邏輯代號，不是固定的。我大概念了一下，只提要點，你們自己研究。

黃帝問曰：人有四經十二從何謂？

「何謂」是古文，白話翻過來就是講什麼，怎麼講的。黃帝問他的老師岐伯，一個懂醫的神仙，什麼是人的四經十二從。

岐伯對曰：四經應四時，十二從應十二月，十二月應十二脈。

四條經脈太陽、少陽、太陰、少陰等，這是關於人體的重點，與春夏秋冬四季都有關係—春脈弦、夏脈洪、秋脈浮、冬脈沉。人的生命是個小天地，天地的大法則就是與人的身體一樣相同的，這叫天人合一。不是這個天跟人怎麼合，而是說，生命的法則那個動力跟天地是同一個規律的，所以叫天人合一。

十二從指十二個時辰，與十二個月相對應。十二個月也對應十二經脈，十二脈指手三陰、手三陽、足三陰、足三陽。一年四季春夏秋冬，我們身體及情緒的感覺也有春夏秋冬。我再講個小事，跟我久了的同學就知道我有一個習慣，他們每天早上先把當天的氣象報告給我。最高多少度，最低多少度，今天是什麼溼度，知道了以後你就曉得穿衣服了。其實你要講養生之道，這些通通要注意。我常常說，溫度多少度上海臺是講上海的氣候，到蘇州到吳江又不同了，北京臺是報告北京。溫度溼度有科學報告，但是有一個適應溫度的問題。我是怕冷，他是怕熱，有時溫度低了，那個怕熱的覺得很涼快，這是本身適應的溫度。所以我常常講，要懂這個才科學。

## 脈分陰陽

脈有陰陽，知陽者知陰，知陰者知陽。凡陽有五，五五二十五陽。

「五五二十五陽」，這句話到底講些什麼？所以學校不教這個也對，因爲你看不懂。這是從《易經》來的，是古代的數理科學，根據天文來的，這一篇就講這個東西。陰陽昨天大概提過了，一年，一月，一天，都有陰陽；像我們現在是下午五點多鐘，屬於陰，十二時辰現在是酉時。這個就要注意了，你們現在不懂，所以我告訴大家，中國的文化很奇怪的。

我當年二十一二歲，還在帶兵的時候，我們被日本人打得什麼都沒有了，手錶是長官戴的，士兵沒有，不像你們現在什麼都有。有一天沒有戴手錶，在野外走得很累，不曉得是幾點鐘了，有一個老兵用鼻子嗅一嗅，嗯！三點半。我說你怎麼知道?他說聞得出來啊！他說聞得出來啊！司令官。我說你得鼻子很特別，聞得出來？他說司令官這有道理的，你看貓的眼睛什麼時間放大，什麼時間縮小，都有一定的，我們的鼻子也是一樣。我聽了無比的佩服，很想請他做諸葛亮。

其實後來我自己也懂了，人體的呼吸，自己的感受會知道，這是腦的科學，也就是智慧。現代人非常依賴物質文明的科學，依賴機器，人就作廢了，很可憐。所以講到五五二十五就要懂得陰陽之學，五天一候，三候一氣，六候一節，這個數字是粗的講。《易經》告訴你「天數五，地數五，五十有五，其用四十九」，留一個一數不用，因爲數理的道理，所有的數只有一，二不是數，是一的相對。一的以前沒有數是個零，零是沒有嗎？不是。零包含的意義，是一個圈包含了無窮數，無量數，不可知數，空跟有也在內。所以一以前的零，你們學會計的，還有管財政的，會做生意的這些大老闆都是從零開始的，現在很賺錢。所以零裏面有無窮數，這句話就是講這些。

## 分辨陰陽

所謂陰者真藏也，見則爲敗，敗必死也。

人身上那個氣，有陰有陽。換句話說，我們本身生命隨時都有個能量，你自己必須認得，這個能量有陰氣，有陽氣。這並不是說陽就是好陰就是壞哦！這兩個是代號，你善於應用就是控制陰陽。我們以前學這個陰陽八卦之學，那個老師也會這一套，但他道理不懂。當時我們跟他學，他要我們先會背，背什麼陰陽這些東西，前一兩句就會把你嚇死了。

陰陽順逆妙難窮 二至還鄉一九宮  
若人識得陰陽理 天地都來一掌中

中國的文化很奇妙，什麼科學啊、神祕學啊，都把它用文學來表達。因此我說中國文化的基本在文學。你看他說「陰陽順逆妙難窮」，很漂亮的詩句；「二至還鄉一九宮」，就嚇死你了。「若人識得陰陽理」，假使這個人懂得陰陽這個法則，這個道理，就是說數理科學應用起來，「天地都來一掌中」，整個宇宙掐指一算，就都明白了。陰陽家算命看風水的，不用帶算盤，四個指頭一掐，這個上面都是數字，就像是電腦。所以你看唱京戲的諸葛亮穿個袍子，掐指一算，什麼西方庚辛金，旁邊有人聽到就已經知道了。

「二至還鄉一九宮」，「二至」就是冬至、夏至，冬至一陽生，夏至一陰生，冬至起陽能從地心向上走，陽氣開始了，爲地雷復卦http://www.quanxue.cn/imgYiJing/gua24.png。夏至那一天，陰氣慢慢從地心往上走，陰氣來了，爲天風姤卦 。所以冬至是陽生，夏至是陰生，「二至還鄉」，回到本位上。「一九宮」是兩個代號，出自《易經》。一陽生是一，夏至一陰生是九。因爲中國把這個數理濃縮下來，天地間只有一，一里頭有五個陽數一、三、五、七、九，雙數二、四、六、八、十是陰，也是五個。給你講通了就簡單明白。所以「二至還鄉」，回到本位都是零，就是「一九宮」。他說你懂了這個原理，就懂得什麼氣脈，什麼都懂了。老實講我們當年學軍事帶兵的這一套還用得上，有時候說這個仗打不打，什麼時間開始放第一槍，敵人才一定打敗，都要算一下。所以說大將者上知天文，下知地理，這都是舊的祕密。

「陰者真藏也，見則爲敗，敗必死也。」就是說你判斷身體發病徵候，這個陰氣已經敗到什麼程度了，如果快要死了，就不能開藥方，開了藥方就怪到你醫師的頭上了。

所謂陽者胃脘之陽也。別於陽者，知病處也。別於陰者，知死生之期。

最重要的是中間這個胃氣。「別於陽者，知病處也」，這個時候你清楚曉得病情在哪裏。「別於陰者，知死生之期」，你認得他陰氣來了，就曉得他有多少天會死，這就是醫理了。我們學醫的同學要注意，真的如此嗎？真的。譬如你們在西藏學密宗，用印度的那一套，什麼情形幾天會死，什麼時間死，都講得很清楚。《黃帝內經》這一本書中也都有。現在你讀了《黃帝內經》，就曉得密宗那一套，究竟是中國去的還是印度來的，也都搞不清楚了。這兩個文化在上古已經交流了。

## 三陽開泰

三陽在頭，三陰在手，所謂一也。

陽爲什麼三個呢？所以中國幾千年到現在還是喜歡過陰曆年，過年在門口貼了「三陽開泰」。你們年輕人看到過沒有？在大陸還有看到啊！那很稀奇，中國文化真偉大。你看門上貼着「三陽開泰」，現在的人畫三隻羊，都變成兒童漫畫了。

「三陽開泰」是講天地的卦氣，剛纔講到每一年、每一天都分陰陽，一天的子時是一陽生；一年是陰曆的冬至那一天開始，冬至一定在十一月，就是子月。畫一個卦給你看，就是圖案，這個圖案做標記你看起來很容易。畫六陰的坤卦 ，陰卦是代表下半年，到了冬至一陽生，冬至一陽開始了。什麼叫陽呢？地球下面那個熱能開始向上面放射。我們曉得太陽、月球的放射功能影響地球，我們地球的放射功能也影響別的星球，一切都在放射，學物理應該懂這個。所以冬至一陽生，地球本來由冷到極點，收縮的功能開始迴轉了，向上面冒出來了，還沒有冒出地面，這叫一陽初生。這個圖原來叫坤卦，因爲地球迴轉來一陽初生。這個圖原來叫坤卦，因爲地球迴轉來一陽初生，下面三爻變成震卦雷 ，這個電能向上走，上面三爻還是地，叫地雷復卦 ，就是復興，重新迴轉來。這是講陰陽八卦的道理。

到了十二月，這個地球的熱能向上冒，還沒有到地面，冒得比較高一點了，所以第二爻也變了，兩個陽出來了，二陽來了，陰曆的十二月地澤臨卦 。

到了陰曆的正月，這個地球陽氣向上走，我們說正月過年了，三陽了，三陽這個卦叫泰卦，地天泰卦 ，新的一年開始了。所以我們中國人過年在門口寫上「三陽開泰」。現在講三陽，大家不懂陰陽就變成三隻羊了；羊代表泰卦也不錯，是這個道理。這個中國文化根本很簡單，像兒童漫畫一樣。

所以「三陽在頭」，陽氣到了上面。譬如我們睡覺清醒了，眼睛睜開了，三陽開泰。「三陰在手，所謂一也」,這個法則是一個東西，生命是一個功能，上走，下走，左右擺動，怎麼樣來的呢？

## 知陰陽、辨生死

別於陽者知病忌時，別於陰者知死生之期。

如果能夠分辨出來陰陽，觀察診斷出來的話，你就曉得這個人爲什麼身體不好，病在哪裏，特別要注意時間了。對分別身體的陰陽，你們不是打坐修道學佛嗎？自己身體這個都搞不清楚，都白搞了。「別於陰者」，學佛有功夫的人，活了幾十歲，佛家禪宗很多有工夫的老和尚，曉得自己這個身體靠不住了，先吩咐徒弟明年你幾時來看我，他沒有講原因，到時間他宣佈走了。

大家都曉得，尤其江浙一帶都曉得濟公，濟公真有這個人，不過小說把他寫得很神，把很多人的故事都堆到濟公身上去。但是濟公真是個得道的人，他的文學特別好，我很欣賞他幾首很特別的詩。他有個朋友賣包子的，濟公經常去喫他的包子，當然不會付錢的。可是他對濟公很好，很恭敬，從來沒有講，你吃了我那麼多包子也沒有付過錢，他都不怪他。這個老闆有一天說：「師父！聽說你會作詩，會畫畫，你怎麼不給我畫一張畫作一首詩啊！」他聽了就說：「我應該給你寫，拿紙來。」於是就畫了一幅畫，寫了一首詩：

五月西湖涼似秋，新荷吐蕊暗香浮。  
明年花落人何在，把酒問花花點頭。

「五月西湖涼似秋」，那一年氣候不同，五月喫糉子，但西湖天氣很涼快。「新荷吐蕊暗香浮」，荷花開了，那個荷花的香味淡淡的，所以叫暗香，自己畫荷花寫了詩。「明年花落人何在」，不曉得明年荷花開時，你啊我啊，這些人到哪裏去了。「把酒問花花點頭」，人不知道花知道。實際上濟公已經告訴他，我喫你的肉包子不久了，明年我就走了，到那個時候他真的走了。所以中國文學有一句話，把整個人生描寫完了：「年年歲歲花依舊，歲歲年年人不同。」這是時間的變化，社會的變化，都是白話，比現在手機上的黃色笑話好得多了。

剛纔講到濟公和尚生死預先知道，是修行的工夫，禪定的工夫來的。他把自己身體內部已經觀察得很清楚了，叫做「預知時至」，預先知道自己的時間到了；但是他絕不會宣佈。

這一篇裏的這個題目很重要，《黃帝內經》你們將來自己花一年兩年，年輕的同學們好好用功，每天花半個鐘頭，研究一段也好，看一段也好，讀會了，至少曉得題目，可以吹牛嘛！去騙人嘛！前面這篇題目叫《陰陽離合論》，而且陰陽離就是生死分開了，都是文學境界。道家有一個工夫，也是醫學來的，這種方法叫做離合神功，修到生死有把握。所以這一篇當中說到生死的問題，尤其是做醫生應該要懂得。

別於陽者知病處也，別於陰者知死生之期。三陽在頭，三陰在手，所謂一也。別於陽者知病忌時，別於陰者知死生之期

這個別是分別清楚，辨別清楚。辯論的辨中間是言字，有邊的念邊，沒有邊的念中間，辦事的辦（辦）中間是力字，辨別這個辨中間是一點一撇。所以別於陽者，這個別以邏輯的分析，思想辨別得很清楚，對自己也好，對別人也好，曉得病在什麼地方，在五臟六腑哪個地方，關鍵在哪裏。別於陰者就曉得死生之期了。剛纔我還提到，這是真的嗎？真的。可是，有沒有方法把自己生死拉回來？那就是前兩天我們講的，就要修持了，就是要做工夫了。上藥三品神與氣精，靠神氣把它拉回來。所以道家講可以長生不死，不是吹牛的，只是我們沒有做到而已。

「謹熟陰陽，無與衆謀。」所以你們講修養修道的，做醫生的，那是智慧之學。我們曉得醫者意也，是當年我父親教我的。醫者意也是意志思想，沒智慧思想你不要學這個醫。所以高明的醫生，有智慧的觀點，「謹熟陰陽，無與衆謀」，你自己的智慧認得，看得清楚，不要聽人家亂講，不要問人家，「衆謀」是跟人家商量，你自己都搞不清楚，問人家幹嘛！醫者意也，智慧的成就，同學道一樣。

## 來去、動靜、陰陽

所謂陰陽者，去者爲陰，至者爲陽，靜者爲陰，動者爲陽，遲者爲陰，數者爲陽。

這個「數」，就是來去快速，因爲跳得太快，就看出來了。

凡持真脈之藏者，肝至懸絕急十八日死，心至懸絕九日死，肺至懸絕十二日死，腎至懸絕七日死，脾至懸絕四日死。

他這裏頭告訴你，藏脈中間有個功能，我們普通練氣叫做元氣。脈的基本發動，真脈、藏脈，這個也分陰陽的，動的爲陽，遲的、慢的爲陰。「凡持真脈之藏脈者，肝至懸絕急十八日死」，在病情危急時，你把脈一碰到肝脈這一部分非常緊急跳的，配上病情，配合其他的條件，十八日就死了，這是特殊情況的判斷生死。「心至懸絕九日死」,心臟脈空了，兩頭搭不上了，雖然他還活着，你再看他的氣色，這個病人九天就有生死危險，判斷也很複雜。

曰二陽之病發，心脾有不得隱曲，女子不月。

他說「二陽之病發，心脾有不得隱曲」，這是講一般的病情，是心脈，心臟這一部分。脾脈，我們講腸胃重要是脾，你們學中醫的有沒有學解剖學啊？解剖一下你就懂了，沒有看過私人不要學醫了。「女子不月」這個女孩子月經不來了，你摸到脈跳到這裏就是懷孕了。所以萬一女孩子碰到這個脈象，你自己摸一下，這個脈這裏有跳動，趕快想辦法，要不然爸爸媽媽知道了會罵你。好了，下課。

## 生死離合的問題

剛纔喫飯以前我們講到生死離合的問題，我們活着有幾個大問題，譬如清醒與睡眠；怎麼清醒？怎麼睡眠？精神思想是怎麼來的？究竟是唯心還是唯物？是在腦子裏頭想嗎？現在科學醫學說是腦子，但是，究竟是不是腦子在思想，還是個大問題。現在腦科學研究非常發達，尤其在國外。

我們東方這一套，中國與印度這個打坐修行，在外國越來越流行了。現在腦科學在國外有很多研究，甚至用機器可以測驗，做工夫的程度也可以測驗得出來；甚至思想會有顏色出現的機器也有了。只是我們國內沒有。另一個是白天思想跟夜裏做夢的問題，其實《黃帝內經》裏頭都有了。

剛纔講到生死這一篇裏，那些病人怎麼死？怎麼生？幾天死？幾個月死？都是可以診斷的。所以我們生命的脈象，過去只用三個指頭把脈，其實不是隻靠三個指頭，是靠觀察氣色，再用三個指頭按脈象纔可以診斷出來。甚至印度的醫學變成中國密宗的方法，學密宗的人經由兩個鼻子的呼吸，可以測驗出來個人大約還有幾年壽命，或者活到多少歲。這些都是可以預知的，屬於生命的科學，不是迷信；因爲一般人不知道，而把它當成迷信了。《黃帝內經》裏的這一段，我們只提了一個要點，詳細的要配合去研究。

除了這些以外，快死的人是不是拉得回來？有可能，但不是靠醫藥，而是靠自己。我再三提過道家的觀念，是有藥救命的，這個藥不是礦物質也不是草藥，而是本身生命本有的，要自己把它發動，也就是精氣神三樣東西。我們喫飯以前提到這一篇，也請大家注意。

## 滲透進體內的風

其傳爲風消，其傳爲息賁者，死不治。

風是什麼？我們醫書上講「傳」，「傳」又是什麼？譬如我們傷風，我常常說傷風跟感冒是兩個東西。我們過去都講傷風了，受涼了，那是沒有細菌的，是風邪的進入，衣服穿得不夠，或者某一部分有風進來了。風從皮膚都可以進來，重點在鼻子。感冒有細菌，傷風不一定有細菌，不過傷風停留久一些就長細菌了。

水果放在那裏沒有蟲的，水果爛時，是從裏面爛起。所以有句古文，是說做人的道理，也是政治上的大道理：「物必自腐而後蟲生，人必自侮而後人侮之。」他說如果自己裏頭開始爛了，內在的功能不行了，慢慢才腐朽，水果纔會生蟲，是物理的自然反應。做人也好，國家的政治也好，如果自己內部搞不好，出了問題，別人才乘機而來。所以學醫跟政治的原理常常是連在一起的。其實整個的社會，整個的國家，還有我們的身體都是同一個道理。

所以講到這個「傳」字，傷風感冒，外面傳進來先到鼻子，鼻腔裏有細菌的話，感冒停留十天八天，沒有另外併發，腸胃沒有不好，細菌在鼻腔裏就死亡了，變鼻水出去了。如果腸胃不好或者有其它的併發症，傷風馬上變成感冒。風一部分一部分地滲透過來，這個「傳」就是滲透。所以看中國古文的醫書，就要看清楚，才知道什麼叫做「傳」。

「其傳爲風消」，譬如說傷風一進來，鼻子受涼，消就是深入嚴重了。我常常告訴年輕人，把領子拉高一點，尤其現在女孩子愛漂亮，受西方的影響，坦胸露背。我們中國人以前領子是高的，現在是越露得多越好，是時髦漂亮。我說將來下個世紀的人不要穿衣服了，最好把皮都扒掉，那就更是漂亮。現在人愛瘦，以前人愛胖，這個裏頭還有很多政治風氣的作用。這個進來的風，氣傳過來了，「其傳爲息賁者，死不治」，他說我們裏頭的氣很充足時，雖然走動傳佈，並沒有關係，賁就是自己內在的生命本身的風力不夠時，氣息積結了，就死了。

## 內部及胃的毛病

曰：三陽爲病發寒熱，下爲癰腫，及爲痿厥腨(shuàn)(疒肙)(yuān) 。其傳爲索澤，其傳爲頹疝。

如果再嚴重時，這個裏面有發炎，發炎過分了，慢慢內部有腐蝕的作用就變成癰腫，生瘤子、生東西。我常常發現很多人去檢查，發現有個東西，怕死了。其實不要怕，自己可以調整，也可以喫藥，也可以用呼吸的方法慢慢地減少，把它消了。

曰：一陽發病，少氣，善欬，善泄。其傳爲心掣，其傳爲隔。

這是講陽氣，我們講了半天是依文解字，照文字作註解；讀書不能這樣讀，要自己實證。 「一陽發病」就是現在人講體能不夠了，自己的健康不好就發病了。氣少一點，咳嗽或者拉肚子，慢慢地嚴重了，「其傳爲心掣」，就是衰弱的功能到心的部分，這個心不是理念抽象，是實際的在胸口部分。「其傳爲隔」，人就不大想喫東西，我們曉得是隔食病，就是隔住了。有時候做醫生開藥，給你喫什麼藥呢？很高明的醫生給你喫清喉嚨的藥。喉嚨的藥跟胃上的隔食病有什麼關係呢？絕對有關係。譬如有個成藥叫「清咽利膈丸」，我們說咽喉，左邊是咽，右邊是喉；我們喫東西，嚥下去經過喉嚨到胃，當嚥下去時，氣管會收縮一下，這個很巧妙；所以左邊是咽，右邊是喉。

我常常笑有些演電影的朋友，因爲我的朋友很多，也有電視公司的老闆，也有搞電影的。我說你那些演員訓練好一點嘛！他問怎麼啦？我說有些武術都不對的，劍都亂砍。劍怎麼拿，刀怎麼拿，我看都不對。我說人拔劍自殺，看到你們殺的部位不會死的，那是喉管，斷了也可以醫治。

你看唱京戲的拔劍自殺，一定是氣管，一斷就死了，我說你怎麼演的啊！他說老師你去一下現場指導。結果我去了，那些電影演員武術有人替代的，演員本人沒有本事，都是替代的演出來的。結果弄了半天，我說你這個腳步也不對嘛！這個拳也不對，搞了半個鐘頭。那些人說，老師請你回去好不好！你站在這裏我們沒有飯吃了，我們是演戲的，你教我們真的！我說有道理，就不講了。

這一段我希望你們看一下，讀一下，我想爭取時間，趕快跳過去講別的，我這樣做對你們不是不善良，很善良，希望你們自己多用功看一看。可是對不起你們，因爲一篇都沒有講完，我只能提到一點；整個《黃帝內經》東西很多，要在幾個鐘頭裏面講完，很難。

昨天有位大醫生，我笑他是我的醫師顧問，他也在這裏聽課，他說，當年他讀醫術的時候，這些是不準看的。前幾十年，這些都是屬於唯心的，現在重新來聽感慨很多。你們年輕的一代，多讀這些書很有用處，因爲這也是中國文化的寶庫。

## 說夢

下面我們講有關夢這一段，我們先找到卷五《脈要精微論篇第十七》這一篇。我告訴大家一個習慣，千萬注意題目，這一篇的題目很重要，題目不要亂編的，這個是脈要的精微。

是故聲合五音，色合五行，脈合陰陽。是知陰盛則夢涉大水恐懼，陽盛則夢大火燔灼，陰陽俱盛則夢相殺毀傷，上盛則夢飛，下盛則夢墮，甚飽則夢予，甚飢則夢取，肝氣盛則夢怒，肺氣盛則夢哭，短蟲多則夢聚衆，長蟲多則夢相擊毀傷，是故持脈有道，虛靜爲保。

這一段就提到了夢，只提一點。幾千年的醫經注意夢的研究，但是《黃帝內經》只提一點點；我們中國儒家的書《禮記》裏頭也講到夢。至於學佛，尤其在西藏，我就常常笑學密宗的唸咒子打坐，經常來談夢這個東西：哦！我昨天夢到菩薩告訴我什麼。我說中國人一句老話叫「癡人說夢」，老是來給我講夢，聽到就煩。我說那是與醫學有關的，其實夢是精神的反應。

每一個人都有夢，前天也講到，一輩子沒有做過夢的人很少，當然也有。我碰到過幾個，有男的有女的，一輩子沒有做過夢，很特別。我們普通人睡眠，拿醫學來講，腦不是全部休息，只有一部分休息。

還有，人自己可以造夢，這個不能玩。有一種方法，道家、密宗都有，就是有一種做巫師的人，用這個方法修夢成就。修成功了可以前知，什麼人來看他，問他什麼事，都知道。他似睡非睡練習的，很危險，腦神經會錯亂。

我們每人每天都有夢，有思想就有夢，但是睡醒後，都覺得睡得很好沒有做夢。其實有夢，但是忘記了。真正記憶力很強，打坐修定的，修道家佛家功力高有定力的人，他完全清楚自己的夢。我們普通人一醒來夢境就大多不知道了。

譬如你觀察研究一個人，學醫的真的要看的現象很多，我們看一個人睡覺，沒有一個安詳的，保持一個姿勢不動絕對做不到。任何人躺在那裏睡着了，不是腳動一下就是手動一下，抖一下，一定動的。有些躺在那裏還在笑，還在哭，再不然像我們帶學生帶兵多了，看這個傢伙沒有睡好，他那個眼球睡着了還在動，他在做夢。而且還可以造夢，故意害他，在某個穴道上一點，他就做夢了。這些同醫學都有關聯，就是夢的道理。

還有你們到街上去看，過去那些都是禁書，現在很流行，就是周公圓夢的書。爲什麼用周公呢？孔子也做夢啊！孔子說「久矣，吾不復夢見周公矣」，孔子自己承認常常夢見周公。《莊子》裏頭講「至人無夢」，愚人也無夢。除非得到的人，工夫到了沒有夢，白癡的人也沒有夢。真正好好地修持，很清爽的，可以自己有意去做夢，乃至第二步工夫可以控制夢，第三步工夫可以變更夢。譬如夢到火了，我把它變成水。還有夢中夢，不曉得你們有多少經驗，像我年輕的時候有幾次，自己曉得在做夢，自己夢裏說我在做夢了，我偏要把這個夢改變，做別的夢，它馬上變另外一個夢，這叫夢中夢。現在醫學上研究精神科的問題，從西醫講，精神科與腦科都與夢有關聯的。

## 病和夢

《黃帝內經》告訴我們，身體陰盛就夢到水了，而且你很害怕給水淹了，這就曉得自己身體陰氣太盛。你們學中醫的知道，喫一點藥就把它改變了，不改變可以鍛鍊一下身體。

《周公圓夢》上很多的迷信，不過有時候迷信還是與現實生活有關的。倒黴的時候夢見黑暗的東西比較多，運氣好的時候，亮的多；很少人做彩色的夢，多半是陰的。夢中能夠看到彩色的很少，夢中見太陽光的更少，幾乎沒有，但是也可以做到。陽多夢到火，陰多夢到水，陰陽俱盛就夢到打架，或者參與戰爭，或者夢到殺人。

「上盛則夢飛」，這個夢像我小時候經常做，很舒服，要飛就飛起來，而且看到房子，看到什麼的，很舒服。現在老了，飛不動了，沒有力氣了。當然你們年輕還可以，就是氣盛而且沉不下去，則夢飛，自己在空中飛，但是飛得不高，飛得很高那是工夫了。

「下盛則夢墮」，有時候夢到去旅行，到高的地方跌下來了，曉得自己本身有問題。太飽了就夢到給人家東西，太餓了就夢到想喫東西。肝氣盛容易發脾氣，夢中跟人吵架，自己就曉得肝氣太盛。或者我們夢到遭遇很多事情，很難過，傷心痛苦的事多，那是你的肝有問題了。太內向，情緒不肯發出來，悶在裏頭，肝就有問題。肺氣太多就夢哭，肺部有問題，夢到悲哀的事，愛哭的。

## 體內的三尸蟲

「短蟲多則夢聚衆，長蟲多則夢相擊毀傷。」所謂蟲是寄生蟲。以道家來講，我們這個身體不是我們自己的，是個世界，每一個細胞是一個生命，而有很多的細菌在寄生。所以道家說我們身體裏有三尸蟲，很多很多，所以要把三尸蟲殺死。道家用的藥，過去煉丹黃金啊、白銀啊，這些毒藥練成丹喫下去，把身體的三尸蟲殺死。他的意思是把腸胃變成黃金打的。這是我的想象，你想想看，五臟六腑變成真金白銀！他的目的是殺三尸蟲。

我們身體內部的世界，照西方醫學的研究，假設喫一碗飯，自己需要所吸收的不到四分之一，其他的供給內部那些衆生的需要，尤其我們中國人喜歡喫白飯。我們抗戰的時候合日本人打仗，打得糧食都沒有，日本人如果沒被原子彈炸，最多再一年也就投降了，因爲沒有糧食。德國人研究，把中國人的大便提煉養分出來還可以打三年。這是真的，不是笑話，所以德國人很怕。因爲我們中國人，尤其南方人喜歡喫米飯，五六碗七八碗塞下去，都沒有消化掉，提煉出來還是營養。

我們喫下去很多營養都在喂蟲，而且我們人體內部沒有那些蟲還活不了。譬如蛔蟲，現在醫學怎麼研究我沒有接觸了，過去西方的研究，人體裏頭總有一根根很小的蛔蟲，它幫助你腸子消化。因爲它在腸子裏頭，所以有時候肛門發癢；女性呢，則前陰後陰偶然發癢，也是小蟲細菌。所以我們整個的身體有三尸蟲，全球現在有六十多億人口，我們身體內也有六七十億衆生，你把身體弄健康，也做了功德，因爲裏頭的生命要活着；身體生病了，你對不起這些衆生。所以這裏講「短蟲多則夢聚衆」，夢中覺得很多人，就像軍人帶兵，自己站在上面閱兵，這個境界很痛快，很威風。實際上以病態來講，是裏面某一部分的小蟲多。如果長蟲多，則夢到打架。

「是故持脈有道，虛靜爲保」，作爲一個醫生，對於病象、心理作用，都有它一定的診斷規則。所以說光看脈象，三個指頭一按，或者舌頭一看就做診斷，以《黃帝內經》來講，太草率了。要多方面研究清楚，望聞問切這些條件都要包括在內。

## 思鄉病

下面是講按脈的問題，又講到原來春天的情況，所以很多篇要集中起來研究纔好。你們年輕正在讀書，也可以把《黃帝內經》中間的某一段要點抽出來，跟前面要點配合起來，把它連接起來。譬如我們昨天講到一年四季春夏秋冬，這裏又提到這個，不過脈象內容不同，不是重複。

「春日浮，如魚之遊在波。」這是講氣脈的活動，乃至脈象。所以春夏秋冬看脈，你要把時令分清楚。至於這一篇，我個人的經驗，地區不同看脈不同。譬如我說浙江海邊人，抗戰合日本人打仗的時候我在四川，那個時候四川不是現在哦，現在是買一張機票到西藏都很容易。我們那個時候是「蜀道難，難於上青天」，這是李白的詩，那是很困難的。到四川我接觸那些學醫的朋友，他們的理論不同，診斷也不同。所以看病的時候，都要了解背景。

現在年輕人移動的多，有些北方人跟着父母南方長大；西部的人，跟着父母在東邊長大。但是我的習慣，還是像當年帶兵帶部下一樣，你貴姓啊？叫什麼名字？再一個就問履歷，因爲每個地方的人，個性、生命、能力都不同。譬如你帶一個部隊，一半是漢人，一半是回教人，那你伙食要辦得不同。北方人一個禮拜不喫麪，當兵的不得了，趕快做面喫。南方人在北方一個禮拜不喫白米飯，活不下去了。這些你們現在都不知道，將來你聽懂了，才知道學醫、做人，道理都是一樣。

譬如我有一次，抗戰在四川，我年紀還很輕，忽然難過生病了，我就找中醫看，也吃了兩三帖藥，我也自己認爲懂一點醫的。那個西醫的朋友說，哎呀！你這個有問題啊！問題在哪裏他也講不出來。有人告訴我，成都有一個老醫生，是儒醫。儒醫不是做醫生的，是在家裏讀書的，前清的舉人。他醫理很好，也不大給人家看病；不過你不同，叫某某人給你介紹就行了。這是一個老前輩，成都的五老七賢之一，都是有學問、地位的人，前清的遺老，名氣很大，他一定會買你的面子，去找他介紹就成了。

我就去找他，說某某老先生醫道很高明，聽說他門檻很高—古人大門進來有個門檻，地位高門檻就高—所以請你介紹。他說我陪你去。聽說劉遺老來，醫生出來大門迎接，遺老替我介紹，當然替我吹捧一番。

他很講禮貌，我也很禮貌，不過我穿傳統的軍服，那個老一輩的人看到這個軍服啊，兩個味道。我說對不起，我沒有別的衣服。哎呀！你們現在爲國家出來打仗，值得尊敬啊！

他看來半天說你沒有病啊！我也覺得我沒有病，只是一點精神都沒有，而且也覺得很難過。他又說你是有病。他剛纔說我沒有病，現在又說有病；他說對不住，你的病是「思鄉病」。聽到這一句話，我當時精神爲之一振。我小時候出來讀書，祖母包了一包故鄉的泥巴，用綢布包得好好的，壓在我那個書箱下面。她吩咐我，孩子，你到遠地去了以後，有時候難過，自己家這個泥巴抓一把，泡一點水喝了就會好。祖母講的，我當然是！是！是！覺得開玩笑，哪有這個事，不過她已經放在書箱裏，當然要帶走。

儒醫提這一句話，我就想起祖母的泥巴，可是我的書箱，打仗走那麼遠早就丟了，書也丟了。我說老前輩你說得對，現在怎麼辦？他說你是腳底人吧！四川人講外省人叫腳底人，長江下游，在他們下面。我說是浙江人。他說你去買一點浙江的鹹魚喫就好了。哎呀！越聽越高明，趕快站起來行個軍禮，出來叫部車子直奔那個市場買鹹魚。到了浙江鹹魚店門口，聞到那個鹹味，一聞就好了，又把很貴的鹹魚買回來吃了。真是高明的醫生。講到這裏，一個鐘頭了，先休息一下。

## 關於夢

剛纔講到夢，《黃帝內經》所提到的夢只是一部分，《禮記》上也有一部分，大致相同。夢是個很深的學問，醫學同心理學、同腦的關係，以及神經科學都有關聯。你們年輕人聽了不要拿到雞毛當令箭，因爲在《黃帝內經》裏，講夢就是這幾個原則，如果拿這個來概論一切的夢是不對的。

再補充一下說，夢是很奇怪的東西，佛經上有一句話「如夢如幻」，對於整個的世界看成一個夢。《莊子》第二篇《齊物論》，最後結論有一個蝴蝶夢。中國文化中《莊子》的蝴蝶夢，呂純陽的黃粱夢，唐人筆記裏頭的南柯之夢，都是哲學方面的東西，也是科學，講人生活在這個世界，生死存亡就是一場夢。所以你們看過《三國演義》劉備三顧茅廬那一段，提到一首很有名的詩，是諸葛亮在南陽高臥隆中，起來跟劉備見面時所作的。

大夢誰先覺，平生我自知。  
草堂春睡足，窗外日遲遲。

人生是個大夢，這個夢真正研究大概分五大類。《黃帝內經》、《禮記》所講到的是「病夢」，是身體裏面有一種變化的現象。《黃帝內經》這一段我給打家抽出來介紹，「日有所思，夜有所夢」。夢很奇怪的，有時候夢到過去心裏的片段，不是這一輩子，包括多生累積的事情片段，連起來變成夢，所以夢能夠知道過去。但是也有很奇怪的夢，能知未來，不曉得你們有沒有經驗。我年輕的時候做夢，夢到從來沒有到過的地方，後來到了那個地方，覺得這個地方我來過，想不起來是什麼時候，一下想起來，是在夢中，一模一樣；甚至沒有見過的人，也會在夢中先見過。所以夢能知未來，也能知過去。

有時候自己有一個思想出來了，譬如相思病的人，夢中就會團圓，所以唐人的筆記小說《倩女離魂》，就是描寫離魂症的狀況。醫學裏頭也有這個。中國的醫學離魂症，男女愛得太厲害了，結果靈魂出竅，離開身體了，還跑到對方的家裏結婚。過幾年回來把全家嚇死了，因爲她還躺在牀上，等於一個植物人。然後帶她到房間一看，牀上那個活起來了，靈魂跟身體又複合了，這是有名的《倩女離魂》。這個歷史上的故事，不完全是小說，這種叫離魂症。

## 危險的夢遊症

另外有一種叫夢遊症，夜裏夢遊，尤其是帶部隊、帶兵的時候，最怕這個事情。這個名稱過去部隊裏叫「鬧營」。所以做首長、做長官很痛苦的，要懂種種的狀況。譬如你帶一百個兵，要先觀察環境，這個裏頭牽涉到迷信了。如果住人家的廟子，住人家的祠堂或者老房子，帶兵的有地方就住，管它風水好不好！可是你要管，因爲就怕碰到一種狀況，一百個人正睡得好好的，忽然有一個兵起來拿槍，子彈上膛，衝啊！這個是鬧營，就是夢遊症。當然帶兵官碰到這樣一定倒黴受處分，因爲帶領得不好。

碰到鬧營，帶兵官自己要鎮定，如果自己昏了頭，那就很嚴重了。這個時候第一個要喊口令，全體立正，然後卸裝，全部睡覺。第二天問他做了什麼事，統統不知道。這種病症，現在命好沒有碰到，碰到戰爭的時候，你是學中醫西醫的，請你做軍醫，這個時候軍醫的責任很重要，要懂這個夢的問題，夢的學問是很深的。講到這裏，你不要看了一點《黃帝內經》，就以爲聽懂了，夢也知道了，那我就告訴你，你還在做夢，沒有完全懂啊！

## 氣合成爲有形

現在我們看卷三《六節藏象論》這一篇，我們挑重點來講。

帝曰：善。餘聞氣合而有行，因變以正名。天地之運，陰陽之化，其於萬物孰少孰多，可得聞乎？

這是大問題，很大的科學問題、哲學問題。黃帝問道，聽說「氣合而有形」，我們人生下來，佛學講這個生命是三緣和合，除了精蟲和卵子外，必須有一個東西，佛學叫「中有」，就是我們普通講的靈魂，必須要有中有身和男人的精蟲女性的卵子配合，才能構成一個人。這是佛學來講的，講生命的道理，也有科學道理的。

《黃帝內經》這本書，我們不管是什麼年代，至少這一本經是在佛經還沒有來中國以前就有的。它的道理和佛經說的一樣，「氣合而有形」，不是精蟲和卵子結合就變成生命的形體，中間有個東西，佛學講中有身，這裏講有個氣，跟他一結合變成了生命。「氣合而有形，因變以正名」，氣跟精蟲卵子結合攏來起變化，才變成胎兒。這個正名是說因爲三種原因變化，纔有人類自己創造的這個「名」號。

「天地之運，陰陽之化，其於萬物孰少孰多」，這個東西，都是天地的功能變化出來的，而且生出來的人有聰明的，有笨的，有白的，有胖的等等不同，中間這個賬怎麼算？

岐伯曰：悉哉問也，天至廣不可度，地至大不可量，大神靈問，請陳其方。

岐伯答覆黃帝的話，在這一篇裏頭非常奇怪的，你看這個文字「悉哉問也」，別的文章很少用這個字句，意思是說太難了，你問的是太難的問題，這個問題太大了。天，這個天不是物理世界天文的天，這個天是代表形而上的天，本體功能的代號。所以中國的古書碰到兩個字很討厭，一個天字，一個道字。「天至廣不可度」，這個虛空有多大，功能有多大？佛學的四個字最好，「無量無邊」，無窮的大，至廣不可度。但是地也是至大不可去量，你說地球可以量得出來嗎？也不一定講這個地球，別的地方也有東西。「大神靈問」，這裏不稱黃帝了，稱黃帝爲大神靈。你問我這個問題，「請陳其方」，黃帝的老師講話非常客氣，很謙虛的樣子。我大概報告一下，是大概的分析。

## 五色、五味、五氣

草生五色，五色之變不可勝視。草生五味，五味之美不可勝極。嗜慾不同，各有所通。

這個草代表一切的植物，大地上的植物有紅、黃、藍、白、黑五色，而五色七彩十彩的變化「不可勝視」，你看不完。過去大學裏有博物這個課，是研究植物的；現在大概分得更細了，園藝啊、植物啊，很多的分類。他說「草生五色，五色之變不可勝視」，人的知識很難統統瞭解。而且每一種草有五味，鹹甜苦辣酸，「不可勝極」。神農嘗百草，你學醫學藥，連百草味道自己沒有真嘗過？！—太多太美了。我昨天碰到一個青年朋友，做醫生的，很了不起，我還叫他正式去研究草藥。你不要認爲開個單子，到藥店就買來了，那是乾的；草藥原形你看都沒看過，原味也沒有嘗過。學醫的除了要學原理，草藥植物的東西一定要懂。

天食人以五氣，地食人以五味。五氣入鼻藏於心肺上，使五色修明，音聲能彰。五味入口藏於腸胃，味有所藏，以養五氣，氣和而生，津液相成，神乃自生。

「天食人以五氣」，你看顏色，有時候顏色對身體也有影響的。地上則生菜啊、米啊，給人五味來喫，都是爲了人的生命，所以天地人，人在中間。「五氣入鼻藏於心肺上」，五色五味後面的功能叫做氣，五氣入鼻，香味進入鼻子藏於心，等於心臟連帶肺部都有關係。鼻子的呼吸，呼吸系統跟肺有關係，一直到腎。所以中藥有五色五味都要分別清楚。「天食人以五氣」與「以養五氣」兩句中的五氣不同，前者指外在物質的氣，後者五氣是代號，是內在氣的變化。

「五味入口藏於腸胃」就是到胃裏去。「味有所藏，以養五氣」，給了生命本身的營養。「氣和而生，津液相成，神乃自生」，喫進去的東西五色五味，到腸胃接受了，消化了，變成了液體。其實液體在胃裏頭是滋養，滋養變出各種營養，乃至變出了內分泌，變成血，變出了無數的東西。有了這些後天的營養，我們的心神才自然而生。這是講一個原則，這幾段原則裏頭，包含的內容很多了。

## 吸收營養的心臟

帝曰：藏象何如？岐伯曰：心者生之本神之變也，其華在面，其充在血脈，爲陽中之太陽，通於夏氣。

黃帝問：五臟藏象怎麼樣？岐伯答說「心者生之本神之變也」，這個心不是佛學的心了。你要注意，不要看到心，就認爲跟佛家講一切唯心那個心一樣，都是中國字，兩個意義不同。佛學講一切唯心是借用這個心字代表本體；我們本有這個心，就是這個心臟。這個心字怎麼寫？同我們心一樣，這裏一個窩，另有三個點，上面這一點不落實的，在上面跳躍，思想不定。這個心是象形，非常有意思。

我們以前跟日本人打仗，有一位將領從前方回來了，他說：我氣死了，我在前方抓到了日本人，好幾個投降的，我那個兵真兇，硬把一個日本人殺來吃了，還叫我們去喫。我是帶病官，只好跟着喫吧！他偏把那個心臟給我喫，真難受。他說：這個心臟炒起來會蹦的，那個鍋蓋蓋不住啊！有一個兵說：你們有沒有銅板？丟下去心臟就不會動了，因爲人死了還要錢。他說我好難受啊！可是要表示英雄，只得趕快叫另外一班人把另外幾個日本兵送走，不然都被他們吃了，他們恨啊！

我剛纔聲明，佛學的心是借用中國的心字講本體論。心啊、性啊，都是借用的。「心者生之本」，這是講心臟的心，心臟是最重要的，心臟停止跳動就死了。但是心臟是神之變，不是心臟變出神來，是神變出心臟來，這個道理要搞清楚。這就告訴你，讀古書要有另外一隻眼，不要被它的文字句子困死，那就不會讀書了。

「其華在面」，神變的心，營養充滿就變成精神了，變出來的。營養夠不夠？在臉上氣色看得出來。其實四肢都有，手足全身體都看得出來。譬如人老了長老年斑，這也是華。「其充在血脈」，吸進營養以後就變成津液，變成血了。

「爲陽中之太陽，通於夏氣」，所以我們看病按脈是一個診斷的方法，不是全體的診斷。其實手這裏也有脈，腳背這裏也有，臀部兩邊也有，很多的地方都有脈，不過我們採用的是這個方法。所以診斷脈也是很重要、很深的一門學問。他說這個血脈陽中之太陽，很明顯的在外面。「通於夏氣」，夏天的氣候，麗日當空，文學上這四個字，形容太陽很明亮。

## 肺裏的氣魄

肺者氣之本，魄之處也，其華在毛，其充在皮，爲陽中之太陰，通於秋氣。

我們中國人講，人活着時精神分兩個部分，靈魂與魄。魄是什麼？是中國提出來的，這個西醫沒有研究了。西方人講的靈魂與我們講的靈魂不同，我們的靈魂有氣魄。譬如說「這個人很有氣魄」，就是這個魄，是一種生命精神的表現，魂是精神的那個作用。

所以我們小時候讀書，沒有現在孩子那麼幸福，偶然古書上看到人畫的魂魄，在做夢的時候，頭頂上一個東西出去，這個叫靈魂出去，古人認爲做夢是靈魂出去。

肺氣的根本是魄，中國這個魄字是鬼字旁邊一個白，白色的鬼。我們的肺也同豬肺一樣，豬的肺買來，外面有一層很薄的膜，白的，很細的尼龍絲一樣。所以我們有時候有痰，肺活動不好，因爲外面這個薄膜包着洞眼，水就不通了，就有痰就氣喘了。肺是藏魄的地方，這個魄化的氣幾乎無影像。「其華在毛」，外面看到在皮毛，是它作用的呈現。「其充在皮」，皮膚充氣了，「爲陽中之太陰，通於秋氣」，同秋天的氣候一樣，有一點肅殺之氣。所以中醫所講的人體跟天地連起來講，人身就是個小天地。

## 精與魂、藏腎肝

腎者主蟄封藏之本，精之處也，其華在發，其充在骨，爲陰中之少陰，通於冬氣。

腎臟我上次提過了，不是完全指兩個腰子哦！由腰子以下包括睾丸，上面通腦，整個都是腎氣的關係，千萬不要忘了。如果認爲兩個腎臟代表了腎，有許多醫書你就看不通了，有問題了。腎就是從下面的生殖器，上來到兩個排水的道都屬於腎。「封藏之本」，是收藏的倉庫的根本。「精之處也」，不是講男女的精哦！是全身精力所在的地方。「其華在發」，在頭髮。所以我們看到中年人，到了五十歲男的女的都一樣，許多聰明的頭髮都掉光，至少中間摟露頂了。「其充在骨」，它的充實在骨髓。「爲陰中之少陰，通於冬氣」，所以春夏秋冬都有關係。我今天下午說過，四時之氣在人體上要活用的，同那個活子時的道理是一樣的。

因爲只有明天三個鐘頭了，只能大概做一個結論。

肝者罷極之本，魂之居也，其華在爪，其充在筋，以生血氣，其味酸，其色蒼，此爲陽中之少陽，通於春氣。

剛纔講到肺是魄，肝就是魂，我們這個精神靈魂在這個地方。「其華在爪」，指甲。所以很多看相、看病的，我還記得有看指甲的。我是鄉下出來的，我們那裏有一個老太婆，我也是她接生的，那個時候沒有婦產科，叫做接生婆，我對她都很恭敬。小孩子有病就請她來，我就跟在旁邊看，她一來就看指甲。我小時候很調皮就問她，太婆啊！你怎麼抓這裏就知道什麼病？她看這個經脈的氣色，就曉得這個孩子怎麼樣。「其充在筋」，筋跟骨不同，外面的筋是血脈。「以生血氣，其味酸，其色蒼」，所以肝喜歡酸味，它的顏色是紫色，青蒼的，青顏色帶一點紅。

脾胃、大腸、小腸、三焦、膀胱者，倉廩之本，營之居也，名曰器，能化糟粕轉味而入出者也，其華在脣四白，其充在肌，其味甘，其色黃。

脾胃、大腸、小腸、三焦點、膀胱等於一個倉庫的根本，營養的營就在這裏。

下面我們把它唸完。

此至陰之類，通於土氣。凡十一藏取決於膽也。故人迎一盛病在少陽，二盛病在太陽，三盛病在陽明，四盛已上爲格陽。寸口一盛病在厥陰，二盛病在少陰，三盛病在太陰，四盛已上爲關陰。人迎與寸口俱盛，四倍已上爲關格，關格之脈贏，不能極於天地之精氣則死矣。

在上面跳躍，思想不定。這個心是象形，非常有意思。

# 《小言黃帝內經與生命科學》第五講

## 認真看待文化

今天是我們最後一次研究，我對大家感到很抱歉，這一次開這個課由《莊子》到《黃帝內經》，是幾方面的因緣。一個是綠谷集團的呂松濤這位老闆，因爲他對中國醫藥問題有很深刻的瞭解，所以跟他談起來啓發了這次的課。其次是科技大學的朱校長，因爲維護中國文化，更維護中醫跟西醫的溝通，知道《內經》裏頭有科學的大問題，所以他不怕批評，公然站出來講這個問題。

但是以我個人來講很抱歉，有一點後悔，也很慚愧，因爲《黃帝內經》裏的要點對大家沒有講清楚。我剛剛跟老同學們也談到了，所謂老同學有些都七八十歲、八九十歲都有。我過去的學生，在我四五十歲的時候，有些老同學也有八九十歲的，還有一百多歲的老學生。

我講學生並不是說我真是他們的老師，他們尊稱叫我老師，我一概不承認的。因爲我有個原則，就是孟子的一句話，「人之患在好爲人師」，人生所犯的最大毛病，就是喜歡自稱有學問、有智慧、有道德，喜歡做老師教訓人家。幾千年前孟子就提出這一句話。所以我從年輕氣下定決心不做人師，但是全部這些事情，任務都要做。如果自己認爲比別人高明，是個老師，已經沒有資格做老師了。所以你們都說看我的書，我想有些書你們沒有看，在我一本詩集裏有四首詩，做到自己恥爲人師。儒釋道乃至普通做人，我都不夠資格做人家的老師，這是我的口供，自己坦白的詩，我想你們大概沒有注意到。

今天時間很短，一直到晚上只有三個鐘頭，講不出什麼東西來。所以我自己從昨天到今天深深地反省，自己又做了一件錯事，很慚愧對不起大家。不過大家也不一定對得起我！有許多人來，的確是真聽課的；但我講老實話，我十三歲開始就做老師，後來我一輩子沒有離開過教育。我帶過兵，文的武的學校我都教過，我是比較嚴厲的，要求非常嚴格，一個行爲、一個動作錯誤，我就看不慣。所以我們服務的這些同學說，跟着我做事很可怕；但是也有可愛的一面。由於我要求很嚴格，所以這一次這個課真正能夠聽進去的，在我觀察沒有多少人。可是有一點影響，有這一點影響，就對中國文化產生些希望了。

## 文化斷層怎麼辦

我們中國文化斷層了，這個斷層是從「五四」運動開始的，我的書上都有，你們說看過我的書，我的書上幾十年前已都講過。中國文化到「五四」運動攔腰砍了一刀，到「文化大革命」再遇一劫。我們幾千年的文化遭此重創，是我們全體中國人對不起自己的國家民族，對不起自己的老祖宗。所以我幾十年都在爲接上文化斷層而努力。當年我從峨眉山閉關下來的時候，也考慮自己，以後走哪一條路？怎麼辦？什麼路線才能盡我人生的責任？當時只想到鄭板橋的兩句話，只希望自己在蓬門陋巷，教幾個小小的蒙童。就是說回到鄉下，找些小學生教教書，了此一生。

但是我也經常跟同學們講，我這個人運氣不好，這八九十年一百年之間，像國家民族的命運一樣「生於憂患，死於憂患」。從十幾歲起想做一個普通人，碰到時代的變化，我說自己過了六個朝代。前面經過北洋軍閥的變亂，接着是北伐的階段，天下亂了，這個歷史你們都知道。那個時候的青年都對救國家救民族非常的熱忱，大家都想出來寧願犧牲性命救這個國家。這個熱忱你們不能想象，因爲你們沒有經過這樣的時代，沒有這個社會環境。

所以年輕的時候學軍事，帶兵打天下，就碰到了日本人發動侵略戰爭，抗戰八年，我在大後方待了十年。緊接着是兩黨之爭。孔子說「賢者避世」，有學問有道德的人，避開這個世間社會；「其次避地」，差一點的沒有辦法就找地方躲開。但是溜到哪裏去呢？又不願到外國去，最後考慮還是到臺灣，到底還是中國，這一住就住了三十六年。兩個階段，壽命已經去了五六十年了。然後發現臺灣也有變動了，又避開了。沒有地方避，所以到美國去，在國外漂泊流浪，在我感覺是流浪。可是一般認爲到外國多好！在歐美轉了一圈發現還是不行，所以避世也非常難。

而且人的因緣也很奇怪，就是辛稼軒的兩句詞—「此身望世真容易」，一個人丟掉了社會世界儘管很容易，「欲世相忘卻大難」，要社會、國家、朋友們忘記了自己，反而做不到。辛稼軒是南宋有名的詞家，也是軍事家，也是學問家。

《左傳》講人生三件事，「立德、立功、立言」。像這些教主式的人物孔子啊、老子啊、釋迦牟尼啊、耶穌啊、穆罕默德啊，他們走立德的路，我們做不到。立功，我們對社會沒有貢獻。寫幾本書叫立言，我那個書不算數。你們許多因爲這些書仰慕虛名，好像對我信仰，我非常反對這個事；所以我看到人家拿書來叫我簽字，我很反感，真的告訴你我很反感。因爲我們小的時候，社會沒有簽字這個風氣，後來因爲有了電影，大家喜歡找明星來簽字。在我們的老觀念裏，不管你什麼演員什麼的，都是演戲的，唱戲的，找他簽字是好玩。現在流行在書上簽字，這幾十年中，怎麼變成這個樣子？所以我的心情今天向大家表明，懺悔一下。這一次講課也等於對不起大家，沒有講好，不過組織發起的綠谷集團，辦得也是有點混亂，這個慢慢再檢討。

## 世變的感嘆

講到這裏忽然有點感慨，所以在文化大革命那個時期，我在臺灣，別人不知道中國的變化，我都很清楚。因爲國民黨中央黨部、政治部任何的資料，及大陸出的報紙，一收到就拿到我那裏看一看。一般人如果保存共產黨的資料，是要殺頭的，我也不是官也不是民，承蒙他們看得起，所以我房間堆滿的都是大陸的資料。看到那個文化大革命真難過，當時有一天夜裏寫了兩首詩：

其一：  
憂患千千結 山河寸寸心  
謀身與謀國 誰識此時情

其二：  
憂患千千結 慈悲片片雲  
空王觀自在 相對不眠人

「憂患千千結，山河寸寸心」，滿心是憂愁。「謀身與謀國」，個人怎麼辦？中國怎麼亂成這個樣子？從推翻滿清到「文化大革命」，我計算一下，年輕知識分子，很了不起的人才，死的不曉得幾千萬，都是爲了國家民族。現在想到自己身在臺灣，「謀身與謀國，誰識此時情」，那個情緒的變化真的是無法言表。

不過我寫這個詩的時候，在自己私人的佛堂，上面供了觀音菩薩，一邊看着觀音菩薩，我一邊自己在感想。所以第二首「空王觀自在」，空王就是佛，面對空王，「相對不眠人」，菩薩永遠眼睛睜着，我也擔心大陸國家民族怎麼辦，眼睛也瞪在那裏，所以是「相對不眠人」。我現在雖然報告過去的心情，但是現在的心情也是一樣。

改革開放以後到今天，我已經回到大陸來了，回來以後我首先爲浙江修一條鐵路。接着我做的就是倡導兒童讀經，恢復中國文化，怎麼能把斷層接起來。第一個原則，向落後地區貧苦讀不起書的人推廣，現在十幾年來影響很大。跟我做的沒有幾個人，譬如李素美、郭姮妟——她叫沙彌，從十二三歲跟我到美國，一路跟回來做了這個工作，變成了兒童讀經的中英文課本。這個工作沒有組織，也沒有提倡，只是慢慢影響，現在很普遍了。

## 昇平之後呢

可是我告訴大家這二十多年來，在中國歷史上，從來沒有比這個更昇平的時期。但不能說二十多年來是太平哦！只是由亂世改變到達不亂，變成昇平社會而已。如果認爲現在太平了，在中國文化的架構上說，還是差一大截的。你們年輕同學們不知道，這樣二十多年的昇平，在中國歷史上是少有的。你們太幸運了，教育也普及了，都讀到大專以上，可是你說我高興嗎？我的心情還是這兩首詩上所表達的，「憂患千千結，山河寸寸心」。

開放以後你看到了平安，但更危險，因爲國家的教育方向、宗旨、目標同個人教育方案都沒有。你們直曉得開放發展，拼命搞建築發財，每人都活得很高興。但是要注意孟子的兩句話，「生於憂患，死於安樂」，這就是中國文化。孟子說，國家、個人、社會能夠克服種種困難，才能使國家民族興盛健康起來；如果大家放鬆了，只向錢看，光搞享受，結果就很可怕。孟子所以被稱爲聖人，就是看到這兩句話。

我在美國時批評他們，我說你們快要完了，不到五十年你們就結束了。我這個預言在臺灣講過，現在看來我也替美國悲哀，他們也很可憐，他們西方的文化向科學科技方面發展，科技也是一種文化，但是精神文明的境界沒有。所以今天這個課程快要完了，向諸位提出來這個感想，一方面向各位抱歉，因爲這次的課沒有講好。

剛剛上課前，有個老朋友跟我談笑話，我自己也笑了。有人曾送我一首詩，說我是個老頑童，今天看來我真是個老頑童。因爲《黃帝內經》這個課，一百多年來好像沒有人推廣，現在我這個老頑童來推廣了。

## 《黃帝內經》的特點

其實《黃帝內經》與道家的黃老之學，及《易經》、陰陽五行，都與中國文化的精華密切相關。尤其聽說醫學院不研究這個，感覺實在太可惜了。《黃帝內經》是上古到現在很大的科學，因爲這本書不是僅限於醫學醫病而已。六十歲以下的人，不管是大醫生、大教授，對不起啊！很抱歉，我想大概都沒有好好把這一本書讀完。如果能夠下決心把《黃帝內經》好好讀一讀，不但對醫學、醫藥有幫助，甚至對生理科學、物理科學，都會有新的發現。

所以我麼現在講《黃帝內經》，並不偏向於醫藥方面，而是偏重於人的生命、養生方面。西方文化講衛生，我已經講過那是消極的。我們中國講養生是積極的，自己保養自己變成健康，活着的時候永遠是快樂的。衛生是出了問題時去防止的，養生不是防止，在《黃帝內經》裏頭，很多有關養生的問題，都是講心物一元的道理。

《黃帝內經》分兩部分，《素問》與《靈樞》，這個大家都知道。我假使要出考試題，就請問什麼叫《素問》？什麼叫《靈樞》？這個答案很難。簡單告訴大家，《素問》是黃帝請問他的老師，生命與天地之間的道理。這些問答的記載，當然不是像現在寫的論文一樣，所以這個書的一點一滴，都要自己去挖掘其中的寶藏。《靈樞》也是黃帝與醫藥專家的問答記錄，不過問的是岐伯同其他專家，比較偏重醫藥方面。兩部分的內容綜合起來通稱《黃帝內經》。

那麼有沒有《黃帝外經》呢？有的，那就是治國、兵法等。有的並不叫做《外經》，是散開的典籍，很多很多，都是中國文化的精華。所謂「內」是對內部，對身體、生命、個人來講的，也有編整的醫學，定名《黃帝外經》的。

## 神是什麼

現在抽出要點來講，譬如講到神跟心的關係，養生最好保持生命的健康等。在卷八的《八正神明論》中，就講到神，這個神字，不是宗教所謂的神，而是生命的科學。

「帝曰：何謂神：」神是個什麼東西？拿現在的話說，什麼叫做神啊？精神不是神，那是什麼東西呢？

岐伯曰：請言神。神乎神，耳不聞，目明心開而志先，慧然獨悟，口弗能言，俱視獨見適若昏，昭然獨明若風吹雲，故曰神。

岐伯很客氣地說：我向你報告這個神，「神乎神」，古書很好玩，什麼是神？他說神就是神嘛！這個等於就是禪宗的答話，問了等於沒有答。神就是神，拿白話來講，這一句話不成話。可是你注意，學過邏輯就知道他的答法很正確，神就是神，前提先搞清楚。下面是邏輯地引申出來；「耳不聞」，他開始答覆什麼叫神，所以你們學醫，前輩叫你們不要讀《內經》也是情有可原，因爲等於沒有答覆你，現在講好像毫不科學。他說所謂神就是耳朵聽不見。這是一個問題了，我們耳朵聽到聲音，爲什麼說聽不見。這裏頭有科學的道理分類，聽是聽的功能，是他的作用，最後那個能聽的不是耳朵，也不是聽覺神經，所以叫「耳不聞」。聽見就是現象，能聽那個功能不屬於生理，也不屬於物理。等於我常說，現在科學講光的速度很快，我說你們等吧，有一天會發現聲音的速度跟光一樣快，現在科學只講光速快，聲音比較慢，遲鈍的。科學還沒有定論哦！所以剛纔解釋什麼是神，就是耳朵聽不見。

「目明心開而志先」，眼睛能夠看東西，心裏看到東西很高興。他還是沒有說出來，其實眼睛能夠看東西，看到的是現象，是作用，視覺神經後面使你能看東西的那個，是什麼東西呢？譬如我們的眼睛看東西，如果拿儀器來測驗，每人看法都不一樣，光色形象都不一樣。都看到是方的，你的方跟我的方有差別，這是科學了。所以眼睛看東西是後面的功能，不是視覺神經，是腦或是別的什麼，這是我加上去的。「目明心開而志先」，眼睛能夠看東西，心裏打開了。哦！我看到這個是花，這是一個人，「志先」，馬上產生一個影子，這個佛學叫做分別心。我曉得這是一朵花，這是一隻狗，這個分別是自己的意識建立起來的。由耳朵聽不見、眼睛看得見的「心開」。

四個字結論「慧然獨悟」，因爲現在眼睛看着書，你耳朵聽我亂七八糟亂講，聽了以後你自己的智慧產生了，領悟了其中的意思，這屬於神的作用，也就是「慧然獨悟」，你自己悟到了，領會了。所以你們學佛拼命去找開悟，怎麼去開悟啊？要你自己去打開智慧。學佛千萬不要迷信，一切唯心，你智慧開發了，那個叫「般若」，才能開悟。而糊裏糊塗迷信放光啊、有神通啊，講這個我就煩了；我說你是神通二號，二號就是精神有毛病。什麼有神通？都是鬼話，都是腦神經的作用。智慧第一，大智慧就是大神通。所以佛經有一部書叫做《大智度論》，成佛是靠智慧，也就是《黃帝內經》這四個字「慧然獨悟」。智慧開發了，悟到了，就是神的作用。

那麼這個東西無形無相，「口弗能言，俱視獨見視若昏」，他說嘴巴講不出來。所以我們學佛、學禪宗說你開悟了，人家說怎麼開悟了？他答覆你是「言語道斷」，沒有辦法講；「心行處滅」，沒有雜亂的思想，那個智慧完全明瞭，什麼都明白，這叫開悟。就是無法講，可是領悟了。所以神這個東西怎麼看見呢？「獨見」。

佛經上提到一個問題，佛問阿難，你眼睛看見什麼？他說我眼睛看到前面。佛又問：閉着眼睛你看得見嗎？阿難回答看不見。佛說你錯了，閉着眼睛也能看見。所以佛法是很科學的，眼睛張開是看見現象，閉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「獨見」，自己看見東西，光明來知道光明，黑暗來看到的是黑暗，不是神沒有作用。「適若昏」，，所以你們大家學佛打坐，眼睛閉着在那裏裝模作樣，昏昏然，暗暗的，像睡覺以前那個樣子。「昭然獨明」，可是你心裏明白。他說神的作用「若風吹雲」，那個神一來，你一切都明白了，像風吹開天上的雲，看到了青天。「故曰神」，這叫做神。這是他答覆黃帝的問話，非常明白。

所以學醫也好，學哲學也好，對《黃帝內經》這幾句話都要弄明白。譬如你信基督教的，因爲跟我學的人有和尚，有尼姑，有神父，有修女，也有牧師，我就笑他們講錯了《聖經》。我說你們基督教《聖經》明明講「神即是光，光即是神」，怎麼被你們亂講一通呢？你說不拜偶像，還對那個神明拼命去禮拜，那也不是真的神。剛纔《黃帝內經》講，看不見的這個叫神，所以神的作用那麼重要。

關於這個神的作用，有些資料，你們下課的時候去抄，抄回去要研究，我只是抽些要點給大家去討論。

## 說闢穀

現在跟你們提重要的問題，很多學佛修道的人喜歡去搞什麼闢穀，普通道家所說的闢穀，等於避開五穀不喫飯。現在印度瑜伽很重視這個，他們做工夫，每週有一天不喫飯。回教在齋月的時候白天不喫飯，夜裏才喫，這都是闢穀的道理。清理腸胃爲了健康，腸胃不清不行。所以這裏就講到闢穀的問題，從《靈樞》卷六「腸胃三十一」這裏開始，注意哦！腸胃是消化食物的，人的生命就靠飲食維持。

闢穀的經驗我也可以坦然告訴你們，那會餓死人的。我自己也測驗過，曾經有二十七天不喫飯，我照樣抽菸，照樣喝茶，因爲水分很重要。但是你要曉得，胃裏頭的氣更重要；我的經驗，如果胃裏氣不夠，那會出問題的，因爲那個胃是那麼大，消化是在相互摩擦的。有兩個人，一個學道家一個學佛，看到我二十幾天不喫飯，他們都嚇住了，看到我時都退了一步，說你的眼睛像電燈一樣放出光芒。我說哎呀！我沒有喫飯，餓出來的，夜裏還要做很多事。

他們二人也要學闢穀，我說你們千萬不要亂搞，會死人的。他們不說話，一個老居士，一個修道家練氣功的，搞不了幾天，一個送醫院，胃開刀了，一個腿殘廢。所以你們不要隨便學，清理腸胃是應該的，餓壞了會餓死人。但是腸胃不清理也不行，我們許多的病是吃出來的，尤其現代人，這個二十年喫得太好了，病很多，都是吃出來的。所以學醫要懂得腸道。這一篇黃帝問闢穀的問題，全篇很長耶！拿科學來講要配合西醫的研究。

《靈樞》卷六「腸胃三十一」：「黃帝問於伯高曰：餘願聞六府傳谷者，腸胃之大小長短，受谷之多少奈何？」

這是《靈樞》這一部分的文章，不屬於《素問》，所以不是岐伯的答覆。什麼伯高啊、少俞啊，還有黃帝有個女老師素女，這一部分不跟你們講，那是關於性的問題，如果讀了那本書，男女亂搞都不合規矩。這一套流傳到日本，有一部書《心醫》中文的古本，我有一天在街上看到，擺在書堆裏頭。我問多少錢？他說美金一千，身上錢不夠就沒有買。我曉得這一套流傳在日本，男女性生活都在內。其實中國也有，只是《內經》裏沒有。爲什麼我提起這個？因爲講性的問題是黃帝的女老師素女，她是道家的一個神仙，等於密宗講的佛母、空行母。這一段是黃帝問伯高腸胃的大小長短，容納米飯有多少量。

伯高曰：請盡言之，谷所從出入淺深遠近長短之度。脣至齒長九分，口廣二寸半……

他說盡量告訴你，就把內部的身體做了解剖。這個尺碼度數雖然同現在不同，但是你不要認爲不對啊！因爲這是五千年前的東西！起碼四千年，還是科學的。這一篇都是告訴你腸胃的長短大小，容納多少水，容納多少東西，全篇都是。

下面看「平人絕谷第三十二」最後一行。

故平人不食飲七日而死者，水谷精氣津液皆盡故也。

平人就是普通的人，是不做工夫不修道的人。平人不喫不喝，七天一定餓死了；「水谷精氣津液皆盡故」，水也幹了。尤其我們每天飲食，飯固然重要，吸收的水分比喫飯還重要。你們年輕人有時候覺得一天不喝水不要緊，其實很要緊。皮膚一切也在吸收空氣裏頭的水分，所以水比飲食還重要。現在我們講了以後，大家記下來，花一點時間，哪一頁重要你們自己找。因爲到晚上只有一個多鐘頭了，我抽出來的東西很多，也是科學的，現在喫飯時間到了，我們沒有教闢穀，大家喫飯去吧。

## 聖人的藥方

一個國家民族的文化，不管任何政治思想，在政策上都是開一個藥方。這個要注意，譬如我常講的，儒家開的藥方是仁義，人要有愛人的心。儒家爲什麼會提倡這個？因爲我們的民族個性不仁不義，不忠不孝，仁義禮智信都非常缺乏，所以儒家的大醫師孔子、孟子開的藥方就是仁義。可是我們的社會不仁不義、不忠不孝照樣地存在，所以說藥方有，也吃了，可是病沒有治好。

西方人是自由主義、個人主義等等，所以耶穌在西方，基督教開的藥方是博愛。並不是西方有博愛，我們沒有博愛，因爲西方個人自由主義思想發達，不免就自私了，所以他開的藥方是博愛。宗教家就是醫生。

至於印度這個民族，到現在還是不平等，四種階級非常分明。譬如我們大家這樣坐在一起，在印度的話，種姓不同，階級不同，絕不可能坐在一起。甚至你坐過的位置，他都不願意坐，很嚴重。所以釋迦牟尼佛開的藥方是平等，種性平等。

我們瞭解一切的聖人都是醫生，他所提倡的，所開的藥方是爲了治病。我們現在來講文明的話，過一百年也許這些名詞都少了，人類整個的文化，中西文明一概結合了，科學的文明也結合了。我們現在覺得沒有結合很痛苦，到那個時候，後面的人也許會笑我們。所以拿遠大的眼光來看，自然會結合。

可是我們今天的社會、文化、民族實在是需要整理，每個人只有自己反省，自己整理，這是非常困難的。所以有一度我回到國內的時候，有一些是黨國政要，我們大家也談到國民道德如何恢復。我說你們講道德恢復不行的，外國沒有啊！我說道德兩個字恢復不了的，你必須換個詞說，「社會主義的新秩序」就對了。他們說：太好了。其實舊瓶裝了新酒，換湯不換藥。可是現在人的道德行爲實在有問題，這個事跟《黃帝內經》有什麼關係啊？當然有關係！因爲《內經》講的是養生、衛生，生命的科學，這些都與品性道德有關。

## 醫藥與迷信

剛纔下課的時候，我希望大家把標出來的重點抄一抄，你們都抄了，不要直管抄，回去要研究，這是一個大科學，生命的科學。希望你們年輕人每天少玩一點，抽一兩個鐘頭看一看，這個裏頭的科學很多。我抽出來這些是準備這一次跟大家討論的，看到那麼多我都傻了，重點都報告不完，所以我很抱歉，對不起大家。

現在離開這個書本，我把大要告訴你們：《黃帝內經》講生命科學，這是道家很接近唯物的哲學，從唯物思想來的，但是它包括了形而上心物一元的東西。中國人唯心跟唯物沒有分的，把心物分開等於說把文學跟哲學分開了。這個話我重複講過，中國文化學哲學的人必須懂文學，必須懂歷史，因爲這一切與政治都分不開的。

現在提起研究《黃帝內經》的幾個重點，尤其注重治病的方法。可是《黃帝內經》沒有藥方哦！醫跟藥是兩個路線，但又是一件事。藥是專門研究藥物，仍是黃帝這個系統，像《神農本草》啊，乃至最平凡的，你們大家讀醫很看不起的一本書《雷公炮製藥性賦》，這些都要背一背。譬如我們小時候背的「菊花能明目而清頭風」，都由文學揹來；什麼寒性的藥、熱性的藥、溫性的藥，一篇一篇非常有韻味。

再說我們陰陽八卦的書，也文學化了。譬如說我們冬至以後什麼一九啊、二九啊，什麼河邊看柳啊，它把氣象學編成九九歌來唸。

一九二九不出手 三九四九冰上走  
五九和六九 河邊看柳  
七九河凍開 八九燕子來  
九九加一九 耕牛遍地走

這些你不要認爲是低俗的，是老百姓的迷信，那你完全錯了。民間諺語很多事科學的，因爲我們古人把科學最高的文化，用起來象迷信一樣，真的是這樣。因爲古代教育不普及，所以《易經》裏講一句話：「聖人以神道設教」，上古的聖人爲了普及國民的文化教育思想，利用了宗教。譬如我們講爆竹，鞭炮發明得最早。上古的時候碰到國家大事、個人大事，就要放鞭炮；農業社會爆竹是拿乾的竹子噼裏啪啦，發出聲音。後來慢慢就有火藥的發明。現在大家利用我們的爆竹上了天了，到太空，就是這樣來的。

## 放鞭炮

中國人講，家裏有病人的，或者有什麼問題就要放鞭炮。譬如我們抗戰的時候，走到大後方落後地區，那個時候大家已經在破除迷信，可是到廟裏，我照樣不管它是鬼廟、神廟，帶着部隊到了那個地方，我就先行拜一拜。「聖人以神道設教」，下面的兵好帶，他們都怕這個東西啊！

其實，放個鞭炮吧，拜個菩薩吧，我們那裏鄉下人講「燒香不敲磬，菩薩不相信；燒香不放炮，菩薩不知道」。這是「聖人以神道設教」的原因，若說沒有道理，簡直太迷信了，我是寧可信他的。可是我有一個觀念，譬如說拿破崙什麼都不信，可是當他打下羅馬的時候，他還是進教堂去行禮。教皇把皇冠聖袍給他戴上，他一腳就把皇冠踢掉，看不上。可是他爲了意大利、羅馬的民族信這個教，他也進教堂，這就是「聖人以神道設教」的道理。

放鞭炮幹什麼？殺菌。所以家裏有事放鞭炮，到處放，燒燒火，殺了細菌。它不告訴你殺菌，就放鞭炮。端午節到了，每一家門口插了菖蒲，辟邪的，也可以殺菌。端午節喫糉子喝雄黃酒，雄黃酒是徹底地殺菌。它把這些科學的衛生、養生都放在裏面，一般人搞不清楚的，我們現在都懂了，這個道理就是這樣。

## 讀書難

所以研究這個《黃帝內經》，我們也不要當古書看，聖人給我們看的是生命科學，很寶貴的。希望大家配合現代科學來研究，你們每一位一定要發明，一定要好好地貢獻，這是真心話。不要說古文看不懂就拒絕，這就不是研究學問了。我的個性，過去年輕的時候，哪個地方看不懂，我非看懂不可。笑話！還有我看不懂的！我就是那麼傲慢，而且還有一個更傲慢，非唐宋以上之書不讀。就是說，唐宋以下那些書，我還用得着學嗎？

我還問過我的老師，前清最後一榜的探花（頭名狀元，二名榜眼，三名探花）商衍鎏先生，先生啊—我們以前不叫老師，叫先生—我這個文章還可以吧！嗯！很不錯。我下面就傲慢了，先生啊，如果我生在你們那個年代，也跟你們一樣去考個進士，我的文章行嗎？他愣住了說：還可以，還可以。我就想說原來如此啊！你們這些進士就是我這個程度啊！所以學問之道，我講給你們聽，希望你們也傲慢一點。這個《黃帝內經》看不懂，就不敢看，沒有氣派！天下的事哪有不懂的地方！古人也是人，我也是人，他還寫出書來，我卻說看不懂，那還算是人嗎？所以要以這個氣派去做學問。這是以我個人的經驗鼓勵你們。

我年輕的時候，你看我也不是學科學的，不過那個時候，抗戰之前商務印書館做了好大一樁好事，把它大學叢書都編輯了。大學叢書什麼都有，經濟學的、政治學的，譬如我在抗戰的時候連航空學我都專門買來看；雖然我不會駕飛機，我就曉得怎麼配合氣候。航海學也買來看，就靠這一部分大學叢書充實自己。現在反而沒有了，真可惜。他把所有大學的、西方的各種科學都編進來。學問之道是要你去努力追求的，我剛纔說了，所有的聖人提倡的，都是開藥方，你要以這個精神去研究。

## 鍼灸、點穴

《黃帝內經》是最基本的醫理，要不在這裏面研究。可是它裏頭最重要的是什麼？中國的醫書歸納起來就是「一砭」，你看《黃帝內經》就看出來了，病侵進來—現在我們刮痧、拔火罐這些技術都叫砭—《黃帝內經》告訴你，有些外感一進來，用砭就把病去掉了。「二針」，病深入到皮膚以內快到肌肉，就用針了；《黃帝內經》關於鍼灸的道理很多。「三灸」，病再深入就用艾草，用火來透進去。「四湯藥」，病情已經到內部五臟六腑，才需要喫藥。

所以有些人治病，就在外面動手，乃至用指頭就可以了。學《黃帝內經》後續的發展，鍼灸變成了點穴，用一個指頭就可以使你身體的活動停止，不過現在已沒有傳承了。點穴也可以研究，我們不是用來害人，是拿一個指頭就可以治病了。假使一砭、二針、三灸，每個人都會，就可以把自己家裏的人治好，能把人治好又何必到醫院呢？尤其現在到醫院不得了，這個沒有辦法講，太恐怖了。最近據我所曉得，共產黨統一了中國之後，有一件事情做到了，就是把中西醫結合，所以到處有醫院。

開始沒有好醫生，賣膏藥的、打拳的，只要懂一點，都找出來做赤腳大夫。大家看病兩毛錢掛號，任何藥不會超過十幾塊錢的。這種事全世界做不到，我們中國做到了。開放以後不得了，現在看病跟美國一樣，沒有錢就沒有命，變成這個樣子了。像我們小時候，藥店過年過節沒有放假的，照樣開門。如果正月初一買藥買不到，老百姓會砸你的藥店。現在不得了啊，星期六星期日放假，病人週末生病就麻煩了。風氣變了，醫德沒有了，舊文化沒有了。

各位同學如果學醫的，做個好事吧！發揮中國文化的醫德。不過現在也很難，有時候幫助人做好事，他反過來告訴你，這就是人生。我怎麼亂七八糟講到這裏來了？因爲講醫藥的道德，講到了自己心中的感想。

## 自利利他的《黃帝內經》

所以研究《黃帝內經》，你自己看熟了，最少自己可以保持健康，也保持家人的健康。我們回過來看，這個裏頭說得蠻多的，歸納起來仍是道家的觀念，生命的保養有三種藥，「上藥三品神與氣精」。

本來我們這裏講課是講《莊子》和《黃帝內經》，不料來了很多學佛、學道的人，根本不是學醫的。他們到這裏來聽課是聽着好玩的，這也是很有趣的變相。中國道家講的精、氣、神，等於佛家所講的心、意、識。神就是心，氣就是意，精就是識，只是名稱不同罷了。佛學從印度過來，到了禪宗就叫「明心見性」；明心見性要靠守神煉氣，修精來的，戒律是守這個精。所以中國文化的三家合起來是一個，佛家叫做「明心見性」成佛；道家叫做「修心煉性」；儒家叫「存心養性」。所有文化都是對生命的探討，只是研究方向不同，表達方式不同而已。

講到這裏有個比方，我講話沒有次序亂來，不過也是有次序的。剛纔講到，醫學制度發展到今天的醫院，我說醫院啊、學校啊，分科太細，出了毛病，這個我講了幾十年。有個人講笑話說：喫飯時假牙掉了，趕快到醫院掛號，牙齒滑進喉嚨不是牙科了，到喉科去；喉科一檢查，到胃了，要去看腸胃科；胃科一檢查，已經到腸子了要去看腸科；腸科一看不得了，已經到直腸肛門口了，那就要到肛門科看了；肛門科一看，你肛門有個牙齒，還是到牙科去吧！這就說明現在科學的分類，越分得細，越變成這樣。

所以，這次難得因緣來講這本書，也許這樣可以讓大家啊迴轉過來看這本書，裏頭的寶貝太多了，要仔細地讀纔好。我告訴你們讀書的方法，這一篇讀不懂，很煩，你就翻過去讀下一篇；下一篇又不懂，再看下面；忽然後面懂了，再回來看前面，都懂了，我的讀書方法就是這樣。

## 讀書有方法

還有我的讀書方法，佛經跟那個黃的擺在一起，然後政治學跟武俠小說擺在一起，所以我看書是亂七八糟的。看對了連續不斷下去，久看又怕腦筋壞了，改看小說看電視。好的電影我現在不敢看，因爲看起來就不睡覺，一路把它看完。看書也是這樣，不喜歡中斷，因此就要換腦筋回過來再看佛經，那個思想就進去了。這就叫「道通天地有形外，思入風雲變化中」，這是宋儒的句子，趕快拿起小說來看，這個腦筋就換過來休息了。

你研究科學時，腦神經太深入了，就拿個輕鬆的東西看一看，哈哈一笑，腦筋休息了，換過來了，這是我讀書的方法。都是密宗哦！我把祕訣傳給你們了。我的意思是要你們研究學問不要怕困難，所以思想不要專門在一個地方，就照我的辦法，桌子上擺亂七八糟的，什麼都有，都看。

有一句話記住，宋太宗趙匡義這位黃帝，他的好壞我們不批評，歷史上記載有一點我很佩服。他在軍旅打仗二十年，後面二十匹馬帶着的都是書，一邊騎馬，一邊手裏沒有離開過書本；所以歷史上對文人最尊重的一代是宋朝。宋太宗兵間馬上二十年，手不釋卷，就是形容他的。所以他講了一句名言四個字，「開卷有益」。任何一本書，不要說正式地讀，翻一翻都有利益，叫開卷有益。人到卡拉OK，一定會扭一下，唱一下。打開書本就會看一下，冒充也在讀書了，開卷有益，也有好處。這是我今天所要對你們講的。

## 滿園靈草仙家藥

其次，《黃帝內經》這本書裏，藥物是藥物的研究，處方是處方的研究。譬如說我對歷史的研究也許多一點，從《傷寒論》等等的發展，然後到唐朝孫思邈以後金元四大家的東西，我大部分都翻過。金元四大家的醫學各自不同，然後下來明清之間，南方的醫學發展，譬如江蘇一帶的名醫，都是這裏的人，就是吳江這個地方。所以我主張多看徐靈胎的書，葉天士第二位。那麼，現在廣東一帶像福建的醫學就走陳修園的路線。所以，你們學醫的有一本《醫學三字經》，大家都知道那是陳修園的著作，他是福建人，那本《醫學三字經》一看，就把醫學史的發展搞清楚了。但是還不完全，嶺南一帶、廣東一帶的醫學又形成另一個專長，等於牙齒掉到胃，掉到別的路線上了。

到了雲南、四川這一帶，你就要另外研究，中國西邊醫學的學派同草藥又不同。所以人家問我，老師啊！你們太湖大學堂裏有什麼？我說「滿園靈草仙家藥」。這個就是套用徐靈胎的句子來的，就是滿園這些草都是仙人的藥哦！看你怎麼去用。「繞湖迴廊處士居」，四面都是迴廊包圍，這個是處士的家。我這個道理報告完了，今天會早一點下課，很多人都要打道回衙，做官的開道要回衙門去了。

## 萬病之首的風

剛纔講《黃帝內經》，歸結起來時「上藥三品神與氣精」，同佛家以及道家的修持都是一個路線，但有所不同。在生命的科學裏，這是兩個東西：一個是思想，是知覺；一個是五臟六腑到整個身體，是感覺。就是那麼簡單。《黃帝內經》講了半天這個病那個病，都是感覺方面。這同佛家講四大地水火風一樣，其中風最重要。《黃帝內經》講風、氣爲萬病之首，很重要，前面都有啊！你就找風那一段去研究。風不是空氣的風，也不是東南西北風，是這個氣，空氣的變化影響。《黃帝內經》的原文關於風，講「風善行而數變」，很難把握得住。所以，學佛的有修氣修脈，修密宗啊、天台宗啊，都搞這一套。

說到感覺與知覺，《黃帝內經》的醫理歸納起來，都是屬於感覺；然後把感覺分類講了那麼多。這一部分分成兩部分，《素問》是基本的原則，醫理學也就叫做病理學。《靈樞》是醫理變成方法論，尤其變成砭、針、灸。湯藥是另外一部分了。我們最初的一部湯藥是張仲景的《傷寒論》，用幾味藥治好病叫「經方」，但是也有人反對。可是後來的藥方《湯頭歌訣》、《溫病條辨》等等，並沒有跳出它的範圍。張仲景在湖南是做官耶！做太守。在湖南、湖北潮溼的地方，他看了老百姓的病很難過，就在那裏做官又做醫生，專門給老百姓看病，把經驗寫成了《傷寒論》。《傷寒論》的重點是風對人的影響。

所以「風爲百病之長」，不是我講的哦！是《黃帝內經》的原文。所以萬病之首是氣，就是生命之氣。「風善行」，你沒有把握能控制得住它，「而數變」，這貼藥剛剛下去祛風，它又變到別的地方去了。所以醫者意也，要知道變易的道理，靠智慧的運用。這個也包括了學佛修道做工夫的，沒有智慧，都是在迷信，信這個佛啊、那個道啊，非常多。而且也對我非常迷信，好像我得了什麼道，人家問我你得到沒有？我得到啊！上有食道，下有尿道，都有道。爲什麼我這麼講呢？希望大家不要迷信。所以，學佛求道還不如去學醫，能利己又可以利人，也可以做點好事。

## 重視《黃帝內經》

下課就只有十五分鐘了，我想把這個意思講完就結束了，你們可以早一點打道回衙，因爲實在講不完，我也對諸位很抱歉。有人問我，爲什麼不開放給大家提問題？那不得了，我這個人講話又囉嗦，有時候你提問題，我講長篇大論，這樣自己都討厭自己了。所以就是老子一句話，「多言數窮，不如守中」，而且言多必失嘛！譬如說上有食道，下有尿道，你們一傳出去，這個南老師下流得很，亂講話。所以我也不叫你們諸位提什麼問題，大家也可以早一點休閒。因爲我平常的雜務非常多，今天晚上因爲有別的事情，所以又把這個課程濃縮了五十分鐘。不過，你不要認爲我講的是笑話，其實都是要點，看你怎麼去了解。

總而言之，《黃帝內經》這一次我們偶然開始了，大家就該提倡，該研究，其中有很多的科學內容，不止是學醫的科學。至於有一篇本來要提一下的，看病中間提到陰陽五行，太細了，所以沒有講。《黃帝內經》固然要讀，《難經》學醫的也要研究，不過我不參與，那是要學費的。學陰陽五行也要學《易經》了。陰陽五行屬於諸子百家裏頭陰陽家的學問，同天文有關，可惜陰陽家後來變成算命看風水的了。

陰陽五行天干地支是講什麼？現在吹牛的說法，那是太空的學問，是整個太空同我們生命地球的關連；那個科技是科學原理髮展到最高處了。因爲科學的發明，開始是很粗的，到了最精細的時候，最高的科技就是最簡單的了。把簡單歸納攏來變成陰陽五行，所以有天干地支。

## 五行干支與診病

《黃帝內經》裏頭提到與天干地支的關係，這個人什麼時間得病，他屬於哪一種形體。譬如這個中藥的老闆呂松濤先生，他是個水形人，水土形。像我這個樣子是木形人，當然我是一個小木頭不夠高大。看病人先看他的形態，然後問他幾歲了。現在人有一個習慣，說是一九多少年生的，我說我不懂數學，你告訴我幾歲好了。一九多少年生我很不習慣，我只曉得推翻滿清到現在九十六年，你跟我講幾歲我就有數了，是天干地支有數了。再問是幾時得病，再把脈，也就知道是什麼病了，判斷很準確。這個與干支有關係，《黃帝內經》裏頭專有這些，我還沒有講到。

你們大概連十個天干、十二個地支都沒有弄熟，更不懂得六十花甲。我們中國算曆史，一國的歷史有它自己國家的精神的，順便給你講一下。中國寫歷史，你們現在講的一九多少年，那是耶穌的年號，跟我們沒有關係，我們是黃帝子孫，我們已經四千七百多年了。就算從推翻專制政治體系，革命成功到現在九十六年。這個年號同歷史文化有關係沒有？有關係，推測得出來。

所以我們寫歷史，你們沒有讀過舊史，舊史上都是以黃帝爲主體耶！以六十年爲主體甲子、乙丑、丙寅、丁卯……天干地支六十年，這叫六十花甲，一個單元。假使這六十年叫上元甲子，然後甲乙丙丁轉一圈，中元甲子，下元甲子，三個六十年尾一百八十年，甚至說一千八百年。所以我們歷史上先用甲子紀年，然後某個皇帝，什麼人做皇帝，叫做什麼。譬如清朝之前，崇禎皇帝在煤山吊死的那年叫「丁未之變」，就用干支做代號。再譬如推翻滿清的「辛亥革命」，辛亥兩個字就是六十花甲的紀年。六十花甲這樣轉過來，這個歷史的演變記載一點都不會錯。

而且懂了這個，就可以來判斷未來的發展，譬如現在我們國家民族的命運正走到下元甲子的一半，所以在我的一本書上，當年在臺灣講的，大陸還在批孔的時候，我曾講過，到一九八四年開始，中華民族倒黴的運完了，開始走大運，起碼有二百年的好運，所以你們不要怕。你看這二三十年的發展，很多老同學都說：老師你說對了。我的說法怎麼會不對呢？上有食道，下有尿道，怎麼會不對？這是說笑話，實際上這是個計算，科學統計來的。

所以得病的日子？什麼原因？什麼病？一看就知道了，你變神醫了。然後再給病人開藥，說六天以後纔會好。因爲你已經算好了，他身上的氣，風在裏頭善行而多變，一定到這一天，碰到外邊環境的影響，內外的關係病纔會好。這個是迷信嗎？不是，是科學，可惜大家不研究。我希望這一次講完以後，大家也要注意一下。

所以我把這一本《常用藥品手冊》拿來，這是每年關於西藥的資料；西方所有的藥到中國來，各種各樣都有，在臺灣也同外國一樣一年一本。因爲有些藥已經過時了，沒有用了，可是我要留下來，如果研究西藥的發展史，我這個資料就很重要了。譬如現在很多的西藥，我們過去用得很靈，現在少有了，一個打擺子的藥叫「金雞納霜」，現在少見了，我還叫人到德國原來那個藥廠找，藥廠也只剩下兩瓶，我那個朋友幫我弄一瓶回來。像許多的藥都在變，這個資料放在這裏，要你們注意現在醫藥科技的發展。所以也不要太偏袒自己的中醫，黃帝是了不起，但是已經起不了啦！所以我們要自己想辦法站起來。