

大千老师讲气学中医  
及《黄帝内经》  
下册

# 升降开合一气转，清静无为大道生 内经伤寒一气贯，返朴归真道自然 感恩老师 感恩整理文字的师兄

大千老师感言：

感谢各位整理我的讲课录音，当时由于工作繁忙，没有什么准备的时间，基本都是边讲边发挥，里面有很多不当的地方，我至今还有些不忍，担心误了听众。现在提醒大家听时知其大的方向即可，不必执于细节。我之所以以气之角度给大家讲中医、内经，重要因素即希望大家了解气界。我们现在的人见的是形，听的是声，触的是物，如果没有人说出气化成形的道理，那么大家可能真就囿于形界，不能跳出形的思维，我国文化之所以可贵，也即知道形上的世界，气与神。中医亦是神气文化的一脉，若不解神与气，尤其是气，则内经，伤寒，本草是不可以解释清楚的。希望大家能关注气的规律，

努力从这方面理解中医经典，中国文化，想必会有思维的一个飞跃，对临床也是大有益处的。中医要想复兴，神气文化必须回归。临床疗效必须上来。不然也是虚火，不能长久。

录音由民间中医讲堂整理群整理

在此感谢大千老师的精彩讲课，感谢安时处顺班长发起整理大千老师的录音，感谢如岳和观月两位管理员认真分配任务，感谢所有参与整理的人员。

同时感谢德明中医整理组的各位同学积极参与，对讲稿进行多次审核及校对。

## 目录

|  |     |
|--|-----|
| 第十九课 20080506_举例、问答说明气学.....             | 1   |
| 第十九课 20080506_举例、问答说明气学.....             | 5   |
| 第二十课 20080513-地震、风水、《黄帝内经》之《上古天真论》 ..... | 28  |
| 第二十一课 20080527_上古天真论之一.....              | 49  |
| 第二十二课 20080603_上古天真论之二.....              | 70  |
| 第二十三课 20080617_上古天真论之三、问答.....           | 93  |
| 第二十四课 20080624_上古天真论之四.....              | 118 |
| 第二十五课 20080701-四气调神大论 .....              | 136 |
| 第二十六课 20080708--三阴三阳、四气调神大论 .....        | 149 |
| 第二十七课 20080715_三阴三阳、生气通天论.....           | 165 |
| 第二十八课 20080722_气学在生活中应用、生气通天论.....       | 183 |
| 第三十五课 20080729_生气通天论 .....               | 198 |
| 第二十九课 20080819_金匱真言论 .....               | 230 |
| 第三十课 20080826-阴阳应象大论、如何学习中医 .....        | 238 |

# 第十九课 20080506\_举例、问答说明气学

由一页书整理

今天遇到一个老太太，楼下的，一只胳膊不太好，给她看了看病，进她家看了一下老太太的神情，说话有气无力的，驼着个背，含着个胸，一只手垂下来，因为打了个绷带，好几年了一只胳膊不好使，这次仔细给她看了看，手很凉，她自我描述，原先有过乳腺癌，89年做手术后，手术做得不利索，不断有些病变，前后共做了五次手术，导致伤了神经，很多肌肉也都没有了，胸肌也都没有了，左臂后来慢慢越来越不好使，发凉、没劲。近一年来病情加重，发麻，知觉渐渐消失，手现在几乎全废了，拿不了东西了，根本没有感觉，手又骨折了，一直吃西药，没有看过中医，今天我头一次给她看了看，因为住在楼上楼下嘛。这老太太行动也很迟缓，语言也没有力气。

像这样的病我跟大家说一下，首先要看她整个人身之机处在一个什么样的状态，并且要知道她既往病史，而且老太太还有房颤，我说有没有自觉症状啊？她说还好，没有自觉症状，心情也不太好，得病这么多年了，子女也都不在身边，就老两口在。我说你这病应该尽早来看中医，别老是看西医。这就要看老太太反应了，如果不相信中医，你硬说也不好，这就是第一点，治病要治有缘人，相信你才能治，不要强求，如果对方勉强答应，我感觉以后的效果也不是很好，如果一旦治出问题，以后还会有一系列连带的责任，所以说第一条，大家治病要治有缘人，给有缘人治病。有缘人是两方面，第一，他相信中医，这个人诚实善良，这是大的前提。第二呢，他对你有好感，

觉得你医术还可以，并且还可以在在一定程度上相信你，这两点大家以后记住。治病千万不要蛮干，不信中医者不治，不信你还给他治，何苦来呢？人不善良，你尽量不要治，因为不善良的人带来的业力很大，你给他治有可能会产生不必要的麻烦。如果病人不相信你的话，那再好的药投进去，他有可能不吃啊，或者吃了有反应，他觉得不是你这个药有反应的作用。所以两点，无缘者不治，不信中医不善良者不治，不信自己者不治，这个大家要知道。

接着我就给老太太讲了一些道理：中医治本，西医治标，中医调理你内在的机能，扶你一段，象拐棍一样。西医是把你腿锯了，给你条拐棍，他给你做一个假肢。给老太太或者给一些病人看病的时候，要用一些专业术语，同时取得信任之后，要尽量用一些白话，因为病人有时候也有一定智商，你要根据他智商的高低、深浅，说话把握一下分寸。你不能光说一些术语，摸不着头脑了，虽然达到了取信于他的目的了，但不能把各种道理通过各种渠道告诉病人。所以说，第二点，一定要对病人晓之以理，动之以情。尽量让他多了解一些中医知识，也是做医生的一个责任吧。你看就可以拿治标、治本这样的话来跟他说。因为现在在老百姓脑子里根深蒂固地认为中医治本但太慢，多治慢性病，西医治标，治一些急症，动手术啊，急性症，阑尾炎啊，西医比较好，那么这些在老百姓心目中形成了一个固有的观念。有一点，治标治本很多老百姓都达成共识了，西医治标中医治本。所以，大家跟病人谈话的时候，一定要注意，那么中医是不是对一些急症也有很好的疗效呢？这是确定无疑的。但跟很多病人就没有必要这样说了，如果说他很相信中医，那么可以跟他说一说，如果不信，直接说标本就可以了，这个是跟病人沟通的问题。然后你可以打一些形象的比喻，阐释疾病是怎么回事。这个老太太还有一定的文化素质，我就这样跟她说，整体素质调好了，气血足了，自然胳膊就会有一定程度的缓解。如果单纯去治胳膊啊，有可能不会产生满意的疗效。她还认为神经传导出了问题，想看一下西医，治一下神经传导。

这时你可以从中医治本啊，整体调养啊，对局部恢复有帮助的，慢慢地，谈话要进一步深入。

然后，第三，关于遣方用药的问题，遣方用药一定要看病人的反应，她愿意汤药你可以给开汤药，她不愿意喝呢，你可以诱导让她喝汤药。她反感喝汤药呢，你就没有必要一定让他喝汤药，这个看病人接受的程度。后来我给她留下了三个方子，这三个方子对不对症呢，能不能起到效果呢，这个不一定。因为这个老太太虽然楼上楼下，我只是这次深入接触过一次，还要看看问问。开了三个方子，我可以跟大家沟通一下，第一个方子是补中益气汤，第二个方子，是参苓白术丸或者散，第三个，我开了一个汤药的方子，老太太可以去中医院，建议开这个方子，开了个黄芪建中汤。这个中间呢，我提了个什么呢，补中益气丸加参苓白术散可以用水给它熬开了，放红糖和黄酒。老太太插了一句，不能吃红糖啊，不能吃糖啊，我有糖尿病啊。

这有什么问题呢？现在大家想一下。因为患者得糖尿病，现在固有的观念就是说禁食糖，淀粉多的都不能吃，能化成糖。那么大家可以想一想，老太太得了糖尿病这么多年以来，几乎很少摄糖，导致进一步气血亏虚和营养不良，老太太说话有气无力的，含胸驼背，典型的中气不足，气血整个不足，中焦气血失运，不足了，更没有力量把气血推动到两条胳膊上去了，尤其病侧的胳膊。年岁又大了，六十多岁了，所以慢慢地导致她这个胳膊萎废不用，凉、麻，没有感觉了，麻木不仁。我就拿手摸了一下她的胳膊，搭了下脉，脉明显时有时无，循环都不好了。

当时这种情况我只能说两点，中医不认为糖尿病一定要禁糖，马上我举了几个例子，我们诊治的几个糖尿病患者，用中医疗法治疗，在适量摄糖的前提下取得了很满意的效果，老太太并没有很在意，就不可能马上进一步劝她吃糖，因为能感觉到她观念根深蒂固了，糖尿病一点不能吃糖。我说那你用这方子，因为这方子里有糖，方子有糖她不知道啊，食物有糖她知道，那

么你可以适当加些黄酒。这三个方子什么意思呢？其实成方效果并不很理想。老太太觉得喝中药难喝，咱就不能强让老太太喝汤药，那么市场上的丸药、成药质量参差不齐，好的也就是同仁堂的一些药质量比较不错。还不如用一些不起反作用、稍微起作用的一些成方给她吃，首选可以吃吃补中益气丸看一看，如果胸阳能稍微健一下，她这个胳膊会稍微有微小好转。再开参苓白术散，让气机能够畅通一下，因为老太太还有抑郁，开散就不对了，因为主要是中焦营养气血跟不上了。第三个汤药方子我觉得还可以，黄芪建中汤，如果说能大量加些饴糖，用黄芪推动的作用，桂枝白芍通经脉的作用，老太太病情胳膊能适当改善，那么能不能达到很满意的效果呢？就不敢说了。

因为几个原因，大家记住，凡是慢性病，病人如果没有一个坚持不懈的毅力和对你很信任的态度，这样慢性病效果不是很理想。第二个，病人适当调适他的生活方式和心情，然后才是用药对症，并且药材的质量要有保证，最后一点，你要经常跟病人沟通，双方交流不是很别扭的环境。从以上几点呢，你才能对慢性病有七分的把握，剩下三分还要靠机缘、天时、地利，各方面的原因共同协和。所以现在扔给中医的慢性病，尤其生活方式、心情上的疾病，效果很难保证。那么西医呢，咱们就不说西医治疗方式了，就说一个上岁数的老年人的慢性病，这么多年了，根深蒂固了，冰冻三尺非一日之寒，原先的一些伤害能缓解，减少疼痛就很不容易了，然后在更多机缘的前提下，才能把这个病进一步能够缓解，以致进一步治愈。如果你看这个老太太，如果用通经脉的药，这个就不对了，很简单，老人一见面，看相，神态，神情，看步伐，典型是一个中气不足，气血亏虚，又有点忧愁的面相。凡是通经脉的药都耗气血，这个跟大家说一下，通经脉的药必须在后面，在补气血药的前提下通经脉，七分补三分通，这个我们治病开方用药，不管是份量上还是功用上大家一定要掌握这个原则，这个千万不要反了。大军未动粮草

先行，补气补血的药、补阴补阳、补液的药要占到七分，要跟得上，在这个基础上再稍微佐一些通经脉的药，尤其这些慢性病患者，这样你才慢慢取得一个比较好的效果。

你看咱们中药学教材上，关于药物的分类，罗列了祛风湿药、温里药、补阴补阳药啊，这种分类方式有它可取的地方，也有它的弊病，可取的地方是让人一目了然，知道这个药的主要功效。弊病就是容易在大家不了解开方原则的基础上，遇到风湿病去查风湿药，就去开那些风湿药去了，温里就去开那些温里药，而不会开一个融通的照顾到全局的一个方子，我们开方用药讲究一个活变的大的前提。比如一个人肚子疼，有实寒、有虚寒，有气血瘀滞寒，我们用药啊，觉得肚子凉用干姜，那么这个是不对的，为什么不对呢？因为干姜温里嘛，很多初学者就直接用干姜去温里，那我说不不对在哪儿？大家想一下，如果一个人缺盐，汤里淡了，我觉得缺盐了，是不是拿起一勺盐就往嘴里放呢？大家好好想一想，那么肯定不行了，但是有人就会肚子一寒就用干姜，这不是一个意思吗？干姜 30 克，附子 30 克，白术 30 克，茯苓 30 克，甘草 10 克或 15 克，就会开出这样的方子来，很自然嘛，或者桂枝 60 克，干姜 30 克，很自然会开出这样的方子，这样的方子跟直接用勺盐服用没什么两样。

跟大家说一下，开方用药跟炒菜做饭是一个道理，不是缺盐了就放一勺盐放嘴里，不是肚子寒了就 30 克干姜下肚。我们喝盐呢，没有人叫喝盐，都叫吃盐，要用水把盐冲开了，咸淡适口，喝下去，那么用温里的方子也是这个道理，一定要在甘剂当中加这个干姜，它甜哪，甜的东西可以加干姜。比如这个建中汤，它是一个温里剂，没有说用干姜、桂枝 30 克或 60 克这样去加的，反而是把饴糖作为一个重要的药，然后桂枝 15 克，20 克，30 克这样来加，还有加一个白芍，这个大家一定要清楚。就像白虎汤要加粳米一样，没有说一个有热了，石膏就往上服，服石膏面，没这回事，把石膏磨成面，

拿水冲服，没这回事，大家不要这样开方。大家一定要想到，喝盐我们是用水把盐化开服下的。同样温里剂也要在甘剂的基础上，再去加干姜，而且干姜不用多。

有人不说，你这个要是个虚寒的症或者有寒，很多寒都是，泡在姜附桶里，就是天天吃 60 克，100 克，200 克，这样吃，也不能产生一丝的热感，或者病人能有一丝好转的迹象，这就犯了一个大忌：不知道阴阳相济的道理。盐就是阳，水就是阴，盐要放在水里面化成淡盐水，冲服才管事，大家开方子的时候也是一定要阴阳相济。什么是阴呢？饴糖是阴，干姜、桂枝是阳。白虎汤什么是阳呢？石膏、知母是阳。什么是阴呢？粳米是阴。要把阳放在阴中，要把阴放在阳中，这样达到阴阳相济，你这样才是一个方子的意思，这个大家要清楚啊。大量慢性病或者不能急治的病，一定要把主药放在大量甘、平、淡三剂当中来使用，起一个回护的作用，不至于过寒、过热、过辛、过辣、过苦、过酸，这是用方的一个主要原则呀，就是这个意思。

你看啊，有人问了一个问题，为什么要在甘剂的基础上加干姜？能不能在酸剂的基础上加干姜？这个我跟大家说一下，不能。为什么不能呢？要记得，大家学过《伤寒》的话，有句话，土啊，邪气传到胃中，胃属土，土是万物所归的地方，不复再传，土的重要性是其他任何一行都无法比拟的。也就是甘、淡、平之味是任何其他味药都不可比拟的。你看，咱们举一个，大地是孕育其他四行的基础，没有一行能逃离的了大地，大地载万物、生万物、育万物、藏万物，我们吃的东西呢，大米、白面、小米，所有我们最常用的东西，包括水，都是甘淡平，不能天天吃酸的吧，拿起一馒头是酸馒头，吃一碗米饭是辣米饭，这个没有这回事，馒头都是淡中带甜，米饭也能吃出甜味来，就包括我们生命界的水，喝着它一点味道没有，这就是甘淡平之剂重要性的体现。

大家可以看看《伤寒论》上的方子，凡是治缓症或者不很急的病症的，

无一例外都是以甘淡平之剂打底。你看桂枝汤，姜枣草，大枣、甘草；白虎汤，粳米，甘草；小建中汤，饴糖；半夏汤，参草枣米；半夏泻心汤，参草姜枣；麻黄汤，甘草。大家千万不要疏忽了甘草的作用，甘草是缓和诸药的，那么其他的象粳米是不是也是缓和诸药的呢？饴糖是不是也是缓和诸药的？蜂蜜，包括白术、茯苓、麦冬、熟地、山药，包括玉竹、黄精、芡实、薏米，象这些药，都有缓和诸药和起到甘淡平的作用，这个大家要清楚啊，这个大家可以看上面的方子，这些药放在里面一定去中和辛味、苦味、酸味的偏性。

为什么是这样呢？因为你的胃过食辛苦酸是受不了的。比如肚子灌了一肚子黄连，没有甘剂起一个缓冲作用，那么你胃喝了一大堆苦药汤子，你的胃能好受吗？如果没有甘草去缓和附子的毒性，也没有麦冬去缓和半夏，当然也可以加生姜，我就打这么一个比方。首当其冲的就是你的胃，现在很多人为什么不愿意吃中药啊？因为现在中药太难喝了，它不是一般的难喝。腥臊辣臭的都放进去了，乌梢蛇了，全蝎了，蜈蚣了，还有一些不知名的一些药都往里放，这个跟大家说一下，治病的方子，经方一般都不难喝，大家可以配一下，几堂课我讲过这个事情。

本来想讲老太太这么一个病，引出一个开方子这个事。所以说中医它是一门比较灵活、察言观色、体察气机，开方用药的时候一定要根据他的气机用药，你不能瞎用药，我给老太太开通脉的方子或者拔罐，或者针灸，通她不通的胳膊，这都不可取，刮痧、热水泡，针灸，这些都不成，水库里的容量下降了，水库就不可能是很好地有更多的水灌输到河流了，这不是一个很简单的道理嘛，大河不满小河枯，胸中之气要不满了，那么四肢尤其上臂的胳膊气就更差了，再加上老太太胳膊经络本身就不通，那么更加剧了她胳膊的病情，这要跟大家说一下，看病是活活泼泼的，也不是你这个用药就能够见效，还要根据各种因素前前后后，能为则为，不能为则不能强为，这个是

一个很简单的道理啊，这个多说几句。

再跟大家说一个病例，很简单产后风，女孩 30 岁，这之前很好强，做过音乐，然后转而做贸易，国际贸易，英语很好，跟老外沟通没问题，谈生意，晚上很晚，把身体拖得很要命，就是在怀孕前三个月天天业务很繁忙，生完孩子经过一系列西医的治疗就不说了，导致身体垮了，出汗，狂出汗不止，后来得了什么病呢？就是突然有一天，心下硬痛，不舒服，怀疑自己得了食道癌，去西医做了胃镜，花了 500 块钱，还做了很多检查，做了一个又一个，又恶心又呕吐，还特别难受，她都害怕了，知道胃镜很难受，平时对西医又有点畏惧，吓坏了，钱扔了，跑出来没做，回来问我怎么办，我说这可能是一过性的吧，因为你这是突然的嘛，症状一直出汗，身体虚，突然心下硬痛，呕逆，打嗝，很显然是一个气血亏虚后又遇烦恼、懊恼，气郁结在胸中的一个症状，跟心下痞、胸中硬满痛的泻心汤证很像。

那么这时候大家能不能死套经文呢？心下硬痛，两个，好了可逮着一个病人了，这个正好是大小泻心汤证，那么你真投了这么个方子，那这个病人病情肯定不会朝着你想的那个方向发展，本身病人气血就虚，产后气血都虚嘛，气血不足，全身狂出汗不止，身体虚，那么她那个心下痞满是怎么回事呢？《伤寒论》上有一个气痞还是气虚，还有几个泻心汤证，那么这个是不是一个泻心汤证呢？半夏、甘草、黄连、姜草枣的泻心汤证？那我跟大家说，这个很像泻心汤证，但是不是按《伤寒论》那个用量去用呢？这又是一个问题了，所以大家学经文呢，不能泥于经文，而要活变经文，后来我给她开了什么方子呢？就是相当于小泻心汤那个方子，更侧重于调中和胃，并且能够除痞满，几味主药呢，半夏肯定用，量很小，半夏我只用了 12 克，用的是清半夏，黄芩我也用了，我一直拿不定主意用黄芩，但还是用了，因为半夏苦以散之，黄芩苦以发之，心下痞么，还有个硬，如果单纯痞我就不用这味药了，如果单纯痞就用其他一个缓和之剂，因为有硬么，半夏气还是

比较猛一些的，她的症状就是心下痞，呕逆，还加了一些。

这样吧，我跟大家说一下这个方子，这个方子大家一定不要去揣摩，或者去抄袭，没有什么可比性的，因为我是看到了舌苔，了解了病人的前提下才去开方的，苔是一个典型的白苔，什么叫白苔？因为《伤寒论》上一一直说苔白，白苔就是气聚啊，不要听教材上讲的，苔是胃气所生之物，直接判断胃气有无，这话说得没错，但根据气的全息理论来推啊，苔就是你整个人身之气的代表，虚的人是没有苔的，非常虚的人，就是胃气绝的人是没有苔的，就是红质的舌，还有些虚的人会微微有点苔，但苔非常薄，不容易察觉，是气虚的表现。苔越多，证明邪气聚的越多，苔化黄，证明邪气往里聚，有化热的成分，这个大家要清楚，所以说看到什么样的胎就能够感受到一股什么气在周身运行。苔厚则气厚，苔薄则气薄，苔不均匀则气不均匀，上面苔多则气布于胸，下面苔厚则气聚小腹，苔中有裂痕则证明气机有阻滞，苔前部有凹陷，则证明中气不足，腐苔证明整个气机化腐，部分剥苔代表整个气机某一部分不通了，已经完全没有气机了，所以出现了剥苔。就是说，左边剥，右边剥，舌根部剥，中间剥，前部剥，都代表你整个营卫之气循行不到了那个地方产生了剥苔，就像我们发烧感冒，舌周部都是剥苔，就是寒气侵于肌表，导致营卫之气不能循于肌表而所见的舌前部和两边部有剥苔的现象，总之寒气所侵嘛，有明显的侵袭痕迹。

你看开的方子，清半夏、生姜、党参、陈皮、白芍、甘草、黄芩、炮姜、白术、茯苓、当归，开的是这么一个方子，这个方子我简单的讲一下，加半夏、生姜辛以散之，党参补气，病人身体那么虚，你光散不补不行啊，陈皮理下气，白芍养阴，再加生姜散一下气，没加苏叶是因为生姜能和中，不仅有散的作用，还有疏的作用，这个很重要，心下痞要疏嘛，辛以散之，苦以发之，这个生姜疏通一下，黄芩苦以散之，炮姜温里，象这个病人，虚证变成寒症了，而且加黄芩是寒药，加炮姜佐一下，白术、茯苓调一下中，当归

和一下血，这个就是很简单的一个去除产后虚、心下痞的一个方子，病人昨天吃了药了，今天反馈了，说一剂药吃下去以后问题没有了，病人就基本完全好了，跟我说体会到中医的神奇之处了。

中医对于一些急性病或者慢性病的急性发作期，如果用药对症效如桴鼓是一点也不假的，只要拨动气机，对症了，不需要完全对症，只要拨动气机，病人就会有明显效果，这是确定无疑的，但对于慢性病你就要有坚韧的耐性跟病人讲清楚，很多都是生活方式病、情志病，不是简单吃几剂药可以解决的，这是跟大家说一下。

有人对有裂痕不理解，裂痕分几种裂痕，有的是一条，把左右分开，这个是典型的气机不通的表现了，就像一根棍子一样，分成两边，两边不能在中间交合，互相融通，当然就有裂痕了。还有一种是腐苔或者什么苔导致的那种裂痕，尤其很多癌症啊，那些病人导致舌苔都没有了，导致整个舌面都裂了，那个太难受了，你整个气机都开裂了，就像地龟裂了，愈后很差的，所以说大家见舌象如人身之象，见人外表气象即见人身之象，所以中医是一个活活泼泼体验物证之学，肯定不是你啃多少书本，背多少条文可以融会贯通的，这跟学佛、学道一个意思，像学佛不是背了很多佛经，看完大藏经就可以有很高的智慧了，只能说有很高的学问，但人的学问跟智慧不是一回事，还要在现实生活中、为人处事对万事万物有一个内心体悟，真正成为你自己的，这时候你才能说你懂了一些，行了，就先说到这儿吧。下面咱们歇五分钟，然后下面一个小时咱们直接沟通吧，行，那先歇会吧。

好，咱接着上课吧，然后大家可以就中医和中医相关的问题可以提一下，不能说是解答，更不能说是开示吧，这样说有些不妥，只能说是大家互相交流吧，行，现在有人开始问问题了，我拣重要的或者我能回答的跟大家交流一下。

第一个问题是谈谈附子和四逆汤在临床上的应用。

这个我跟大家说一下，单纯上附子、干姜、四逆汤就是跟人吃盐没有加水一样，单纯用了盐了。附子是什么药啊？附子是猛药是毒药是悍药，有“冲墙倒壁之功”嘛，有通经通脉之效，只能偶用，不能久服，治急症效如桴鼓，治慢性病必须配在其他缓和的药、补气补血的药当中，小量用之，切不可大用。因为这几年有一个火神派么，我记得以前已经跟大家交代了，万物阴阳相合，有火就有水，有水就有火，单独拿火神派做临床用之则可，上升到理论高度则是有问题的，因为人身并非只有水火，这是第一，也并非只有寒热。

我记得上次就跟大家讲过了，人身一团气既有刚柔又有动静、有缓急、有开合、有升降，方方面面多了，不仅是一个寒热，所以不能见寒症的病人就用热药，见热病的病人就用寒药，这是不对的，陷入了一个惟寒热是寒热为论的一个境地，这是错误的一个方法，这是非常要命的。大家看看，尤其城里的病人，真正的实寒没有几个，这跟大家说白了吧。附子治实寒效果好，治虚寒没法治，除非金匱肾气丸，把附子放在补肾、补血、补气的药中，你才能用之，用它去开经，也不是用它去温里，而且还有肉桂呢，这个一定要清楚啊。

第一，疾病本质并非只有寒热，从这一点上，去温里、去滋阴都是错误的，只讲温里、只讲滋阴、只讲清热是错误的，因为现在大部分人的得病是气机弱和气机不畅，气机弱就表现为寒症，气机堵在那儿也会表现为寒症，气机弱时附子不能起作用的，气机弱也不是附子可以强力通的，所以附子只治哪两种病呢？第一种是治急症，亡阳亡阴之症，突然亡阳，这种亡阳还不是亡的真阳，是为寒气所阻，阳气不能升达，易脱，这种的话用附子大力开之，使其回阳救其逆乱，回阳救逆的，也可以说是绝症，说亡阳不太好听，四逆嘛，逆是什么呢？手足厥冷，心肾之阳，阳并不是没有，而是被阴气所阻遏，那就不用附子去开通这种阻遏，这是可以的，第二种就是身体有实寒，身体有实寒，胃中有实寒，肺里面有实寒，肝里面有实寒，或者身体经脉有

实寒，这个实寒是病人必须曾经有明显的受寒、受凉史，比如久住湿地、地下室，阴冷潮湿，被子不晒，长期处在湿寒的状态下，或者是喝凉啤酒或者吃凉东西啊，一下子寒气入里，或者是为寒风所吹，或者吹到肚子里啦，吹到肺中了，吹到后背了，明显的麻木寒凉，处置的这个病人身体尚可，这时候才能用附子、干姜之类的去攻之。但即便如此，如果久有寒症，他这个寒症已经与你的身体某一部分化成一体了，跟你的气体驳杂在一起了，骤用附子、四逆汤去冲是冲不动的，寒药通过缓图的办法，以后咱们再讲啊，如何附子配以其他缓图的药，才能达到攻下盘踞已久的寒邪的气血混杂的这种病症了。那么这两种病，一种是急症，突然为寒气所袭，突然身体阳气为阴气所阻逆，那么你这样用附子大力冲之。另一种就是有真实的受凉、受寒湿的实证病人尚可，并且病程不算太长，用附子通之可以。其次，附子不能作为主药应用在我们的治病当中。

古人一再强调，本草不是说过，上品养命，中品疗疾养性，下品除寒热邪气，破积聚，愈疾。附子是下品之用，那么你怎么能把附子提高到一个非常的高度去神话附子这味药呢，一上来就用附子开，把附子比作太阳，还有决不能把附子当成填真阳、补真阳的东西。附子毒药啊，真阴真阳都是无形之物，附子根本边都达不到，它只能回阳救逆，不能填真阳。不但附子不能填真阳，硫磺更不能填真阳，真阳哪是几味草药可以填补的。今天跟大家说一下这两点，如果有不同的，咱们可以专门开一堂讲附子和火神派的利与弊，我记得以前跟大家说过，好，下面我们看另一个问题啊。

讲一下灵枢的九宫八风？

这样来跟你讲，九宫八风这样来理解，暂且理解八风是从八个方向吹来的风，有关八风理论很多，不一定是一种解释。《史记》里面也曾经提过八风，大家可以看看律书关于八风的划分，三虚相搏，抱病猝死，这个三虚相搏也不要理解成具体哪三种虚，是想说什么呢？就是说内鬼与外贼两虚相

搏，两感寒嘛，本身肺中有寒，同时又为外风寒所袭，两寒相应、相感，使人病得更严重，那这个邪首先是虚邪贼风方面，第二个感天时正好是那个五行也好、八卦也好的那一刻。

举个例子，从北方吹来的是寒风，正好赶上冬天你身体又很寒虚，天时地利人和，天地人三虚相搏，人就病了，你看《内经》上一再强调，一个人身体很壮实，同时又遇到了月亮很圆的时候，这时候你要拿补针、补药去补他，那么三个满相叠，会使病情更加严重，说得就是这个道理，因为人与天地相消息，天地一生一长、一收一藏和人体是相应的，就是说满月的时候人容易狂躁，就是人气血鼓盛，也是这个道理，月亮亏了，那么人气血亏了，尤其应在女人气血就亏得更厉害了，她有周期啊，根据月亮的周期而来，一个女的，又是月亏的时候，流了产，流了产之后，又吃了一些耗气血的药，那么这个就是四虚相搏了，女的是一虚，月亏是一虚，流产是一虚，吃耗气血的药是一虚，四虚相搏，那这个女的流产之后，整个身体疲弱，各种病症都表现出来了。所以我们跟天地相应，用药要掌握整个气机虚实盛衰。

下面有一个说是手足口病。

病症我没有怎么看过，也没有什么结果，更没有治过，不便多说什么，不过有一点，今年上半年啊，天气异常，气候异常足以产生大疫的环境，什么叫大疫呢？气机不常而生疫，大水呀，水灾，洪灾呀，明显气候异常都是爆发疫情的，蝗灾是爆发疫情的前提，不仅是大雪，天气骤暖，又骤寒，我在北京体会到阴寒明显，所以有创造大疫的条件，具体是哪种疫？我没有看过手足口病，只是听说一些，看过一些报道，这个说到这儿。蝗灾也好，再给大家说几点吧，通过手足口疫，突然蝗灾，无缘无故起来蝗灾，都是某种气机爆发的表现，就像人长口腔溃疡一样，或者某个脓包鼓出来，整个气机在里面已经蕴含了某种能量，才使这个脓包鼓了出来，口腔溃疡也是这个道理，因为从溃疡的部位和形状能明显感测你哪根经，上中下三焦还有人的十

二经哪一经有热，或者虚热、实热、淤热这三种热最容易表现出来，肝经、心经、肺经是最容易口腔溃疡的，你看口腔溃疡的面就像一个活火山一样，同理我们可以推，当火山爆发的时候，如果把地球看做一个整体的气机，那么某一个地方火山爆发，就是那个地方聚集了气机能量而爆发出来，也就是使气机表面化，这跟口腔溃疡是一个道理，从而会导致火山爆发的周围的气场产生明显的变化，进而能够推断胃癌，很多自然气机变化的倾向，而且包括很多森林大火，都是气机外化的表现，所以有的地方有了山火不要急于扑灭，就像脓包一样发出来就发出来，整个发出来病就好了，如果说强给他推回去，象打针或者吃一些收涩药给他收回去，势必导致气机逆乱和下一次更严重的爆发或者向其他地方传化。森林大火也一样，所有自然而然产生的东西都有自然的规律，我们不要轻易人为的干涉，等发出来就好了嘛，包括大兴安岭火灾，不要管烧了多少木材，如果他不在那个地方发出来也会在其他地方发出来，有可能比大兴安岭更严重，比如这次地震，这也是为道、学道一个自然而然的原则，所以人与天地参，参的什么？参的就是所有的现象对我们的启示，好，这个就先讲到这儿吧，关于手足口病。

下面讲一下舌象的辩证：

你提的这个问题太大了，两堂课也讲不完，前面不是说了嘛，舌象即是人身之象，观舌象而知人身之象的变化状态，那么怎么观？你就要不断拿出时间、精力去不断看舌苔，去体会。首先第一点，一定要拟人，你要把舌苔看成一个人，看到舌苔就看到了人，不要自己拿意识思维去对号入座，比如舌尖是心，两边是肝和肺，中间是脾胃，后边是肾，不要这样人为去分析、总结，直接去看，就跟你看他好人还是坏人一样啊，你是自己有体会的，不会跟你说，给你一个尺子去量一量病人是好还是坏，就像搞对象，这人是好，喜欢不喜欢，没人去教你，也没有人去证明给你，更没有人教你如何去做选择，你应该喜欢那个人还是不应该喜欢那个人，这些都是感而遂通，观察这个舌

象也是感而遂通，我不可能给你上完一堂课就明白了，这个需要在下面真正下一番功夫，颠三倒四不断去琢磨体会，并且去印证，最终才能观出来舌象即是人身象的道理。如果我能写出一本书来，告诉大家一条一条去对，那么我可以很负责任地告诉大家你这本书肯定是垃圾。《内经》跟大家说的已经很清楚，舌薄就是气薄，舌苔厚就是气厚，舌苔白就是气聚，舌苔黄就是化热，舌苔燥则是气躁，舌苔有毛刺则是气有毛刺，舌苔裂则是气裂，舌苔剥则是气无，就是气不通了，完全剥苔则是气散，就是这样不断去观察啊。可以这样，你去观察烟囱啊，烟囱蒸出的白烟的变化，去体察人身之气和舌象的变化，我话只能说到这儿了。舌质也是一样，舌质暗则气暗，舌质是体，舌苔是标，你看这个舌鲜活，有生机啊，则气机有生机，可救，那舌观到老和嫩，很嫩，那也不好，说明气机出了很大问题，以后有机会拿些舌片给大家看一看，今天我没有准备舌片，跟大家一起告诉大家如何看舌象。

下一个问题，久病入络，在调气血的同时加上虫类祛痰化瘀药起搜刮的作用是不是比光用草木药的作用要强？

这个跟大家说一下，所谓久病入络就是病久了，邪气进入了你气血细节的地方，安营扎寨了，原来在气血中走，邪气跟你的气血没有完全融通，久而久之，自然融通了，或者麻木了，失去知觉了，失去抵抗力了，慢慢地侵入你的气血细节，侵入到你身体气机的细节，叫久病入络。那么在调气血的同时是不是加入虫类药祛痰化瘀搜刮呢？我可以很负责的告诉大家，这是不对的。你先说搜刮就不对，什么叫做搜刮啊？搜刮肯定是耗气的，而且搜刮想通过作用很强的虫类药去挨家挨户地去搜刮，想把病邪或者邪气抓出来，那么可想而知，如果一个民族或者一个国家，外敌进入这个国家的深层次，你想通过另一种外力，更强的外力挨家挨户把对方抓出来，那么可想会产生什么样的后果。

大家知道我跟大家沟通的一个方式，经常做一些比喻，这些比喻都是我

们习惯的，能够理解的。学中医不是学中医本身，而是学整个自然界，还有我们周围所处的熟悉环境都可以用作中医的学习和参比，那这样跟大家打一个比方，大家就很容易的知道了，你企图用更猛的一些药挨家挨户地把敌人和你的人民分开，就像文革一样，这样做的后果我直接告诉你是很可怕的。那么怎么办呢？是不是没有办法解决呢？也不是，治疗的思路应该从两方面入手，第一方面，通过通调，用一些通调的药使环境改善，大环境改善了，邪气就有可能从络中出到经中，第二推动你自身气血使他更加健旺，让气血自然而然把瘀滞的入络的病邪转换或者融化，使其改邪归正，就像白血病一样，为什么会有大量白细胞增生呢？大家为什么不想想这个问题呢？一定要去杀灭白细胞呢？这不是很可笑嘛？既能增生成白细胞，我们一定要找到增生的原因，改善之，那么白细胞就会受到自然而然的控制。就像出现蝗灾一样，或者大量虫灾一样，那么只想到去杀灭蝗虫，而没有想到为什么会产生蝗灾。同理正常细胞化成癌细胞，那么我们要想如何使癌细胞化成正常细胞？这就是改善我们的环境，增强自身肌体，改善环境可以通过药物，可以通过生活方式，可以调节心情，可以通过很多运动，多种方式共同促成大环境的改善，这个是治疗久病的根本之道，而并非依靠现在单纯的草药，可以很负责的告诉大家，现在草药质量是古人草药质量的三分之一，就是现在草药质量是古代治疗的三分之一，并且整个中草药环境非常恶劣，很多特效药，很多有效果的药基本效果有的荡然无存，有的药被其他的药所代替，有的药效果轻微，大家还用古人的药，还用古人的方子，能达到一个很好的效果吗？什么都造假，你说药能不造假吗？养殖的养殖，栽培的栽培，一药生活在一地，都窜了，哪儿都能产。就像现在吃的蔬菜一样，还有小时候吃的蔬菜的味道嘛？萝卜是萝卜，白菜是白菜，萝卜不是萝卜味，白菜不是白菜味，西红柿放那儿没有几天烂了，这都是大棚和现在的科技导致的人为的使食物质量下降。只追求数量，不追求质量了，本身大地就蕴藏那么点生机，

追求数量了就没有质量了，两者是一个乘法，这边乘数大了，那边乘数就小了。养鸡一个月就出来了，你想想这种鸡会是一个什么样的鸡，同样草药也是一样，所以我劝各位，无论作为医生也好，还是作为养生也好，三分治七分养，七分养自己一定要下功夫，并且告诉病人自己要下功夫，现在草药不可信赖，在某种程度上。尤其一些关键药，这个问题就先说到这儿吧，应该有一个大概的了解了。吧。

讲一下缓图的方法：

缓图的方法很简单哪，冰冻三尺非一日之寒，需要毅力一层层去销蚀你的疾病，消解你的疾病，没有更好的办法，就像千层纸万层纸，每天落一张纸，这就是你的病啊，一天一张纸，一年就是三百六十五张纸，你要得病，五年，你想想，是多少张纸摞在一起啊？将近有两千多张纸，这样两千多张纸想一下拿手撕掉肯定撕不掉的，所以你要一张一张撕，一天揭几张，五年之病没有两年治、调养是不可能调过来的，十年之病没有三到五年调养是过不来的，二十年之病可能要拿十年的时间来治，所以很多老人到了晚年只能缓解而不能治愈的道理就在于此。得了四十年病了，比如说，气大，不管好事坏事都生气，公事生气，私事生气，生了一辈子气，生了四十年了，得一肝硬化、高血压、糖尿病、脑梗，什么病都来了，你想想六十岁了，快入土的年龄了，那么你让他拿出二十年的时间去治，现实吗？肯定不现实，你只能缓解控制，而不能治愈，也就是很多病不能彻底治好的原因就在于此，你没有那么长的时间也没有那么大的毅力去克服几十年行为方式所犯的过错，所以我劝大家学中医治病从小病入手，不要想攻克一个癌症，解决一个疑难杂症，一炮打红。头痛脑热就蕴含着气机消长变化的道理，如果治头痛脑热治十个好不了五个的话，那么你应该好好下下功夫了，可以从身边人治起嘛。还有一点在医院里，尤其在大医院里，每天接待二三十个病人，医生本身都麻木了，脑子都僵化了，怎么可能再去真正治疗病人的疾病呢？尤

其现在找中医的都是一些顽固的慢性病，更难疗治。想开方五剂吃完就能见效的、就好转的，这个不太现实。一百个病例你能遇到一个吗？那他还是一个实症，不是一个虚证，虚证万难短时间内治愈，尤其现在人生活方式，天天坐那儿不动弹，得了个糖尿病，你给他治试试，刚一有起色马上反复，而且病人信心是否能够明显建立，你也不能确保。

所以这个跟大家说一下，缓图几点，前面已经提了，三分治七分养，三分治怎么用药？一定要用王道之药，什么是王道啊？最好的王道方桂枝汤啊，桂枝以通之，白芍以和之，姜枣草调之，这个就非常好。麻黄汤就是霸道药，宁用桂枝汤，不用麻黄汤，泻心汤治心下痞，宁用白术茯苓，不用半夏黄芩，这个就是王道药，所以说做和事老了，就见死不救？不是那么回事，不能三板斧啊，三板斧砍下去后，病人耗气血，就变成什么病了？自己都没把握了。用药慢性病缓图之法就是甘淡平法，稍微酌以微酸、微苦、微辛之剂，调大环境不要拘于细节，比如头痛，大家都能想到的方子，对于慢性痛，去通调他的脉，通调他的头痛，用川穹、柴胡，若是慢性头痛，隐隐作痛，一定是他的下部中焦或者是肝脾上有问题，通过观察舌苔、摸脉啊，看气色啊，看生活起居啊，心情啊，让他去条畅肝脾之气，好多头痛脑热都是呆的，想事想的，用点药今天好，明天又犯，因为虚寒之症的缓图我跟大家说一下，前面不是说了吗，大多数虚寒病人都是气机弱，虚寒造成的，没有受过真正的寒，也没有产生真正的虚，现在人不可能大劳，大寒，而且还有一种房事过度，用脑过度这种虚啊，还不是简单补能够起作用的，必须节制，现在很多上学的，无论大学生，读完大学读研究生，读完研究生读博士生，尤其对于女的来说，这样对于脑力肾气的耗竭是非常严重的，我不建议在学校里呆那么长时间，因为现在人受的教育也好，生活方式都不是一个修身养性的方式，读那么多年书都是思考、思辨，致用之学，基本没有学过什么养生学，你读的书越多，那么对你脑力肾气以及脾气的耗竭就越严重，天天写论文哪，

答辩哪，所以你看读了研究生的身体不如大学生，大学生的身体不如只读高中生的，读了研究生的这些孩子身体不如大学生，当然大本不如大专的，博士就更甭提了，所以跟大家说一下，很多虚寒之症的患者要从自身工作方式、生活方式包括情志上找原因，然后促其运动，让他去锻炼身体，《道德经》上不是有句话嘛，虚其心实其腹，什么叫虚其心？不要老想这个那个，不要老琢磨这个那个，不要老学这个那个，要实其腹，强壮其四肢，周末爬山啊，下海啊，蹬自行车，多做这些运动，让他气血畅达，保养肝脾肾三脏，久而久之，虚寒之症也好，气机弱之症啊，就可以得到缓解，并且辅以温里补气血的药，加以对治，比如虚寒妇女温经汤啊，建中汤啊，这样的药都是不错的。不要上附子，即使上附子，5克、10克也就可以了。因为附子如果炮制的很严重的话，毒性都解了，就没有什么回阳救逆的能力了，上一点也是起温里的作用，加干姜，加肉桂，一定要放在生地、熟地、白芍、山药、麦冬、龙眼、白术、茯苓、党参、黄芪、当归，放在这些药当中，然后再放一些你觉得可以起作用的药，刚才我说的这些药都是正臣，正人君子，其他的药可以说是偏僻小神吧，牛膝啊，杜仲啊，寄生啊，续断啊，桑枝啊，陈皮啊，这些药只能当佐使，不能当君臣，再有还有动物药也好，还有祛风湿的，仙鹤草啊什么的，我不知道现在用哪些药，反正很多用全蝎，蜈蚣，地龙之类气味各方面有特异性的药，这个只能做走卒，偶一用之，大概就这么一个情况吧。

有人问：中风古法用续命汤，现在很少有人用，现在多用活血化瘀之药效果不是很理想。

这个中风咱们不是说过吗？古人讲得很清楚啊，包括张景岳讲得很清楚啊，现在一般中风不是中于风邪而得的中风，而是气血枯竭而现偏枯之症，突然你气血少了，不能融通整个全身，再加上气机的堵塞，突然导致房倒屋塌，半边有，半边无，这个叫做中风，现在中风不仅包括偏枯，所有的都是

气机枯槁、亏枯，亏损枯槁而导致的一种从量变到质变突发性的这种疾病你可以把它叫做中风，肯定不能用续命汤啊，活血化瘀的药你看怎么用了，上耗气血的活血化瘀的药也不成，补气补血的药还不能上很淤滞的药，那么这种中风一般愈后不良，我希望大家不要在这方面下太多的功夫，十个能治好两个或者一个相当不错了，那么大家在还没有很清楚掌握气机和用药原则的基础上，不要治这种半身不遂，就是说不治他或者用一些参苓白术散、桂枝汤这样一些中和之药，效果反而要比你挖空思想出的活血化瘀的药效果要好，这个大家要清楚啊，无为胜有为，在自己不能真正清楚有为的前提下，不要盲为，不要乱来，哪怕我什么也不干，开一安慰剂，效果可能要好于你忙乱之间所用的中药也好，西药也好，看看大家还有没有其他的问题。

有人问：带状疱疹属寒湿邪气被真阳驱赶外犯于皮肤的表现，如不用疏风、解表、清热、燥湿的药，就会使寒湿敛邪气回体内吗？

这个不对，首先，带状疱疹是西医提出的病名，我们尽量说症状而不要说病名，带状疱疹由于表现、症状不同，它的气机不同，不能说带状疱疹就是寒湿邪气被真阳驱之于外，第二，真阳不要用真阳、真阴，可以说正气，但你不能说真阳，真阳哪能那么容易显露呢。第三，既然你说疏风、解表、清热、燥湿的药，那么怎么会使寒湿邪气敛回体内呢？既然说疏风、解表，只会把寒湿邪气解出体表，不可能说会使寒湿敛回体内，这个问法是有问题的。如果单纯提西医病名，我不可能解释它是一个什么样的机理。

有人问：谈一下当归。

我不知道你有没有尝过当归，也就是跟大家说一点，凡是大家想了解的药，我劝大家都要尝一下，每味药必定有它的特异性，那么通过尝其味，闻其气味，可以有助于你对这味药的了解，那么当归一闻就有一股特异的芳香味，这个就是当归的一个主要功用，既然芳香，芳香就散，而且当归油润，那么这个就能补，当归能补血，能行血，行血配以川穹，补血配以生地、熟

地，能达到好的效果，所以说四物汤熟地、当归、白芍、川穹，各有特点，各有侧重，地黄补，川穹散，白芍敛，而当归通，那么如果排一下座次的话，你可以这样来排，最左边排白芍，最右边川穹，中间靠左你放熟地，靠右放当归，熟地纯补，川穹纯散，白芍纯敛，敛中带滋，当归既有补性，又有通性，放在熟地和川穹之间，所以说当归是一味不错的药，但当归补而不滞，散而又带补。

有人问白芍。

白芍是一味非常好的药，可以这样跟大家说，滋阴药中白芍是不可或缺的，因为白芍禀酸味之正，酸者能敛，白芍本身性格又能滋，这个大家尝尝白芍就知道了，肝病中必用白芍，白芍有典型的柔肝的作用，禀肝木之正，少有其他药物可以代替的，而白芍不滞。比如说乌梅，这味药也是酸的，但酸而有滞，五味子收敛太过，白芍敛而不滞，这味药是上品之药。所以桂枝汤用桂枝、白芍，这个大家可以仔细体会一下，而且禀酸之正味，

真正的白芍是不酸的？

这个不好说了吧，有没有做过这样的考证，现在咱们所用的白芍滋肝阴呢，这个用它酸味去条畅阴阳，白芍这味药是正宗之品，比如很多人肝阴虚，肾阴虚啊，再加熟地，山萸肉啊，或者在山药的基础上大家一定要加白芍这味药。《伤寒论》上不是说了么，用桂枝、甘草通其阳，用白芍甘草和其阴，白芍肯定一味阴柔之药，阴而不柔，不能绝对，玉竹、黄精柔，但不能说白芍柔，但白芍又不刚，非常平和，处在中间的这么一个状态，酸而能敛，但又不滋腻，敛了又不过头，微酸，微苦，性平，有点寒又不很寒，所以说白芍这味药非常好，“主邪气腹痛，除血痹，破坚积寒热疝瘕，止痛，利小便，益气”这个指的不是白芍，是其他的赤芍，其他的药，因为本经上是这样写，但我们实际应用中没有用白芍除血痹，破坚积寒热，也就是说咱们现在谈的白芍，药店用的也是白芍，所以说我们不能刻舟求剑，一定要把要用的白芍

拿过来尝一尝，你就知道现在白芍对于滋肝阴，和气血的效果非常好，咱先不管本经上说的这个，有可能它说的是赤芍或者其他芍药，你看它有破坚积寒热，凡是在本草当中提到破坚积寒热，症瘕积聚，破积药不是苦味就是辛味的，要么它的质地就很坚硬的，气很强悍，还有类似的特点，白芍没有破积聚的作用，这个跟大家说一下。

白芍阳气虚能不能用？

问的这个问题，我跟大家说一下，白芍阳气虚也能适量用，你只要阳药大于白芍所起的作用就可以了，为什么还要用呢？因为阳气虚必然累积阴气虚，没有纯阳虚而阴气不虚的，也没有纯阴虚而阳气不虚的，阴阳相随，如环无端，阴阳总是在一块的，为什么一定要把阴气放一块，阳气放一块呢？这样割裂呢？也就像任何一个家庭都是有男有女的。没有说这边一些家庭都是男的，那边家庭都是女的，阴阳相随，所以我劝大家不要说这人阳气虚了，那人阴气虚了，其实都是一个气机虚，只不过表现在或阴或阳的表面上，不要把阴阳割裂开来，所以说古人用方都是阴药、阳药、寒药、热药相和而用，没有说这个方子都是阳药，那个方子都是阴药，桂枝汤通经脉，和气血达百脉，桂枝加白芍么，这就是一个典型的例子嘛。开方用药切忌一种药一股脑都是在一块，就像不能光炒鸡蛋吧，不搁黄瓜片么？都是搭配用的，一定会搭配。但是治病时，脑子里马上浮现出阴药、阳药，最多三味药，然后才是其他的为了配合这两三味药才加的其他药，这跟大家说一下，这个是开方的一个基本原则。

小建中汤没有说白芍破血痹？

你这个怎么说呢？因为白芍很硬，它可能有通血脉的作用，但你不能用白芍这个作用破聚，而且小建中汤明显治的是虚劳，少腹里急，典型虚劳的一个症，那么小建中汤最最重要的一味药就是饴糖。用桂枝白芍通一下，你不能在这儿说白芍起的是破血痹的作用，它有通血脉的作用，但绝不是破血

痹的作用，你尝一尝就知道了，你煮出一碗白芍汤喝一喝，感觉一下，大家不要局限于白芍是酸啊苦的，大家熬出一碗来喝了，下次来讲的时候你拿出来，哎呀，老师，我喝了，药是什么味，那么这个就很好啊，就要有理有据有节，你真正有根据了，你不要凭空去思考，那麻黄大家煮出来尝尝，黄芩、黄连、生姜、干姜、川穹、高良姜，你可以都煮出一碗去喝，然后掺在一起然后再喝，体会对你舌头、鼻子的感觉，会让你产生什么样的感觉，然后你再过来跟我讨论每味药的作用。比如说香附、木香，作用有哪些不同，那么我先请你回去先熬碗木香汤喝，再熬一碗香附汤，或者闻一闻木香，再闻一闻香附，把香附那个小粒掰开，在嘴里嚼一嚼，回头你再跟我讨论木香、香附的区别，这是我建议大家的。不要只钻在书里面，不是说了吗，读万卷书行万里路，不要老当一个书虫，而要从书虫的状态中跳出来，实实在在认药、识药，认病识病，要多看多接触，你要在城里要去农村问一些药农，即便不是问药农，问一下农村的，地里面、山坡上、丘陵上都有哪些草药，能不能带去看一看，对大家认识药都有非常大的帮助。

行，这个就先说到这儿吧。时间不早了，看大家还有什么问题没有？我跟大家说千万不要掩耳盗铃，不要钻在书堆里出不来，也不要不敢面对中医的现实情况，走出来嘛，走出来海阔天空，尝一味药，识一味药，找到一味药，真真正正是自己的。下周再讲几段《内经》里边的话吧，至于什么话我还没想好。就是《内经》里是如何教大家真真切切体会气机道理的，通篇都是对气机的描述，只不过大家视而不见罢了，我这儿所说的也只是秉承《内经》的原旨，并没有借题发挥，也不是说旁门左道，如果大家愿意听我讲，我建议大家，春暖花开开了嘛，每周到野外找几种草药回来跟大家共赏，共同欣赏，你说一下你找的草药的体会，因为各地的草药都不一样嘛，同样一个柴胡，各地抓的柴胡都不一样，你抓的柴胡是什么样的柴胡，如果大家走不出去，那么我建议大家去药店抓一些常用的一些药，然后咱在这里面咱们来

对，你抓的柴胡带毛刺还是不带毛刺的，青的还是黑的，他抓的当归发白还是发黄啊，大片还是小片的，抓的归尾还是什么，抓的山萸是带皮带核一起的还是只带皮的，是暗色的还是红色的，五味子大家抓来是黑五味子还是深红色的五味子，尝尝酸口是很酸还是发苦，如果大家想真真正正学中医，我下周我可以讲一下《内经》的一些道理，同时给大家充足的时间把大家从药店抓的药和从野外采的药在这里面能够说一下，这样的教我觉得是一种真正的教，不要陷在书本里面，可以很负责的告诉大家，书本里所说的道理是道理，但大家要学到真道理。如果大家还是陷在书本里，我可能也没有多少继续讲下去的动力，道理都说了，说的差不多了，大家如果依然故我，那没有必要再讲下去了。

## 第二十课 20080513-地震、风水、《黄帝内经》之《上古天真论》

由抱一整理

大家好，今天下午在聊天室的时候谈起汶川地震，刚才也有人说要讲天干，怎么说呢，简单地说两句吧。因为咱们这个是中医讲堂啊，其它方面尽量少涉及，在这里面给大家讲的是气学中医嘛，其实气学这个范围涵盖很广，它不仅适用于中医，方方面面也都适用。因为我们说过，这个气学，这个气无处不在，充满了整个的宇宙，包括事和物，都由气来组成的，那么用在中医方面，我们也要用气学来解释，用到其它方面也可以解释，这个是一个认

识自然界或者是认识我们的世界的一个方法吧。原先跟大家说过，这个世界可以分成三个层次，一个是物质的层次，第二个是气的层次，第三个是神的层次，这三个层次整个构成了我们世界的存在。但是随着时代的发展，到现在我们慢慢地脱离了神和气这两个层次的认识，而直接实实在在的到形的层次，这个以西方文明在代表吧，对形的方面的追求到达了一个极致，而我们祖先或者说我们的传统文化还是注重气的层次，包括神的层次的体验。作为一个个人，神的层次可以说就是我们的思维意识，或者叫意念，形的层次当然就是我们可摸可触可解剖的肉体，介于神的层次和形的层次就是气的层次。这个中医始终在气的层次来说明医理，应用于临床。那么如果推而广之，世间万事万物也是由气组成。

比如说现代的天文学地理学也主要从形的层次来认识，不断地发明更大的望远镜，看更远的宇宙，发明功率更强的钻探机，可以直达几千公里的地下，包括对水文地质的勘测，这些都停留在形的层次，也是现代文明的体现。但是既然我们说这个世界存在是三个层次，那么气的层次也必然存在于地理、水文、天文这些方面，这个自然而然让我们联想到古天文学和古地理学，古地理学其中很重要的分支就是风水学，这个慢慢也为人们所重视，尤其香台湾那边对风水也研究得比较深入。实际是这样的，这个我跟大家稍微简单地说一下，这个气我们说过是通彻穹宇的，而且是有生命并且有感知的，它作为独立的生命个体无处不在，小的来说一个细胞，大的来说地球、太阳系都是一个生命，不过它这种生命的形式跟我们这样有血有肉的表面上看是有明显区别，实际它也是一个生命个体，这个就是我们气学中医讲的一个“万气有灵”的一个理论，只不过它不是以吐出二氧化碳、吸入氧气这样的一种形式存在，但是它也是有气的基本的特点，比如说升降开合啦、呼吸吐纳、感应、感受啦，这些它都是存在的，所以说比如说地理，我们就不能孤立地来看，水文地貌这块我们也要整体地来看。

中医治病不是头痛医头脚痛医脚，那么关于地质地理也一样，有问题也不要看表面现象，比如哪儿发水了，哪儿地震了，哪儿山林大火啊，哪儿旱灾，哪儿虫灾，这些事情你都不要孤立地来看，都要把整个的地质形成一盘棋来看，这样看问题才比较深入，并且能够发现规律。你看现在咱们搞的地理学也好、地质学也好、水文啊，基本是沿袭西方的现代这方面的理论为依据进行探测和管理，也就是停留在形的层次，如果气的层次能够很好的理解，那么和中医的特色就能保持一致了，你比如说中国的大环境来说，先不说地面以下，先说地面以上，气机流转的两种方式啊，一个是风一个是水，风属阳，水属阴，风行于水上，因为有风所以有了生，有了生命的周流嘛，把水输送过来，把温度能够调节，那么如果没有风就没有生机，所以古人把这个整个气机的运动直接简称风，这个我们知道，说一个地方年景怎么样啊，好还是不好，风调雨顺，或者风雨不调来表示，风就是风，雨就是水，二者之间如果能达到调和，阴阳平和嘛，我们可以把这个叫做营卫，营卫之气，营就是水，卫就是风啊，营卫通调，百脉通顺，这个人的身体就好。只要一个国家、地区风调雨顺，那么整个的阴阳调和，当地的作物就能很好的生长，人民就能安居乐业。如果风不调雨不顺，整个的气机、气场就不会好，当然人民的生活、工作、生产啊也都会受到影响。

如果说到水，中国两大水系，黄河为阴，长江为阳，黄河是母亲河，长江是父亲河，大家可以看一下，这个黄河是曲曲的，黄河曲长江深，黄河短长江长，黄河浊长江清，黄河在北而长江在南，这一切都表征黄河是属阴性的，长江属阳，是父亲的代表，正好是形成了阴阳两条最重要的水系。所以说在中国环境的好坏跟两条水系的关系非常重要。《黄帝内经》上说了人身上有经脉，这个地理上有经水。什么叫经？就是大的意思，水就是河，中国就是黄河、长江、淮河，再加珠江、海河、黑龙江，这个都可以管它们叫“经水”，也就是人与天地相参嘛，人身上有什么，天地也就有什么，反推天地

有什么，人身上也就有什么。《黄帝内经》上不是说了吗，风气通于肝，雷气通于心，谷气通于脾，互相相通嘛。经水、大江、大河象人身体大的经脉，那么山峰呢，山体象征人的高骨，什么叫高骨，就是大的骨头，突出来的，膝盖骨啊、踝骨啦，肘骨啦，还有肩骨，后背的脊椎骨，也都是人的山脉。比如溪谷，也就是盆地就是人的洼沟的地方，比如肘窝、腋窝、腿窝像这样的包括肚脐眼儿啊，都可以说是盆地。

那么古人时刻在关注着人身和天地相和谐的问题，大家想一想，人的血脉贵在流通，气血通畅、气血在整个的经脉流行不息，那么这个人的身体不会出现太大的问题。河水也是如此，应该贵在流通，就像大禹治水一样，他父亲鲧治水采用堵法治理失败，这个禹采取疏通的办法治水成功了。这个虽然是大家都耳熟能详吧，但是真正能理解它的含义并且能运用到我们的日常生活中确实是不容易的。万事万物贵在一个疏通和流畅，叫做“流水不腐，户枢不蠹”。当然现在在各方面却又严重违反了基本原理，为一些眼前的利益或者一些表面的理论所蒙蔽。那么在任何时候大江大河都应该是疏导，而不应该是堵塞，不管是出于什么目的，流通为贵。你流通啊上下游的气机才能沟通，才能够弥补上下游之间的不足，上游有水流到下游，即补充了下游的水量，同时使气机能够周转，这一点非常重要啊。它流下来之后才可能通过气机的环流作用，再补充到上游，使上游水量更加充沛。就像人身体一样，这个肺气呀，整个的肺系叫肺的体系讲究宣散和输布，它只有把整个的水液和气机输布到全身，再通过肾脏的纳藏，返给肝脏，肝脏和脾脏，再通过升清的作用又把水气和整个的气血输布给肺，你帮我，我帮你，形成一种良性循环。如果说是肺气不足，你硬要堵塞它，让水停留在肺中嘛，那么直接导致肺气的逆反和肾气的干枯，那么这个是你打我、我打你，互相截留嘛。

孔子在《礼记》中不是说嘛：天下为家嘛，人各亲其亲，子其子，这叫

天下为公，你帮我我帮你，形成良性循环，大家都有饭吃。反之你以一己私利，想藏东西，结果你自己不但攒不下东西，有可能还会起到相反的作用。所以说五行讲相生，天地人讲相和就是这个意思，你给出去了，帮助了对方，那么对方也会给你，这就是天地的道理。就好像老天爷把云气形成雨降到地面，那么地面也同样的通过水蒸气的方式，又返还给天空。那么河流也是这样，你不要怕它旱啊还是涝，你就尽一切能力，你去使河道疏通，那么河道是有生命的，它自己就能够安排经济结构的分配。自然而然也是道家最崇尚的本的方法，你让它自然而然，它自己就会调节。就像人得好多疾病一样，不要说是恨它病不好，又吃这药吃那药啊，乱吃一气，做刮痧啊，拔罐啊，扎针灸啊，其实很多病，大部分病包括急性病慢性病，自然而然你不理它，很多病身体都可以调节而自愈，这可能很多人不相信，说有病不医能好吗？这个你大大低估了人身体的自然调节的能力。比如说感冒发烧吧，一般周期7天嘛，往往是挺到第三四天，高烧头疼，高烧挺不下去，怕得大脑炎哪，心肌炎哪，或肺炎之类的病，其实这个几率很小，百分之几吧，有可能转化，绝大多数都会在第四天好转，好多病人忙不迭地送到医院去，又打针又吃药的，折腾来折腾去的，有的他抵抗力强，这个病就好了，其实这个好有可能不是医院搞的让你好了，而是自己整个的大气来复好的。身体弱的再经不起医院的误治，可能就变成其它一些病，真就。。。道家讲贵在自然，这个道理。

关于这个建坝西方现在也认识到不能在主干道上建坝，不要在任何河流上建高坝，这个是达成一种共识吧，在主干道上建高坝尤其万万不能，这个相当于在你升降动脉、腹腔动脉、关键动脉上扎了一条绳，想想这个后果会多么，直接导致了两个严重的后果，一个是建坝的上游出现大的气机的逆乱，建坝的下游出现气机的干枯，不仅仅是一个水的问题，咱们讲过这个气机呀是风和水，二因推动，如果说没有水的流淌，风的气机会受到影响，并且所有的涉及到的气机所过的地域都会直接受到影响，那你把它动脉静脉给扎

上，上面堵下面没有血液，很简单的道理，如果没有堵死，还有点放松。说一千道一万，人为的往往会事与愿违。大为不为嘛，真正的有作为，就是顺其自然，你不要用人为的方式去改变，你把大环境给破坏了，自己建个小环境，就是因小失大，这不是很简单的道理嘛。

这关于地震这个事儿这两天大家都很关心这个事儿，大家不要看表面现象，一个人得了口腔溃疡，贴意可贴呀、吃维生素 C 啊这个在伤口上洒什么东西呀，这都是西医的治法，有的中医也这样治。其实这个是治标不治本的。口腔溃疡看溃疡的位置和情况而定是哪条经脉上火，是肝经的溃疡啊，是心经的溃疡，还是胃经的溃疡，这个很好判别。如果是在口腔的深部，两侧，溃疡面很深，表面不是很厉害，是典型的肝经的溃疡。如果在唇上的溃疡，或者是舌头两边，溃疡面比较大但不是很疼，这是脾胃的溃疡。那么在舌尖或者是在唇的正前方，而且舌头发红，这是典型的心经的溃疡，那么这个很好来判别嘛。所以说象烟囱一样，烟囱冒烟不要光看冒烟，要看烟囱下面是哪个炉子烧的什么东西，冒出什么样的烟。跟大家说一下就相当于大火一样，森林大火是这个整个的气机的阳气的发越产生的森林大火，而并不是简简单单的就是说某人放了把火，这个火就着起来了，而且是绵延几公里啊，甚至几十公里啊。它有一明火，如果气机不成熟，它也点不起来，能绵延开来了，那肯定是气机促成的，也就是有气才有是势，势是势力的势。

地震也一样，大家不要以为汶川哪、或者哪地震啊，大家就把所有的目光都聚集在汶川那个地方。跟大家交待一下，这个人这个中医，中国古代的风水学啊，除了讲风水，还讲寻龙问水。什么叫寻龙啊？这个龙分水龙和山龙，山龙就是山脉的走向，山龙分显龙和隐龙，我们能看到的高山，昆仑山啊、燕山哪、或者是祁连山啊这样的山脉叫显龙。还有一种龙伏行于地下，比如说秦岭啊伏行上千里，往东伏行上千里，从泰山出来，伏行啊叫做隐，隐就是隐藏的隐。那么这样显龙啊你还好说一下，长白山你能看见气势，寻

其走势，望其气象能辨别它是哪一种。那么隐龙你看不见，它伏行地下，就像矿脉一样，一条矿脉上百英里，现在的勘探技术对一个矿脉的跟踪，你就知道地底下也不是一成不变的，也是多姿多彩的嘛。像这些矿脉、这些龙我们在中医上也也可以管它叫，气学中医上叫地脉。人有经脉，地上有经脉，那么地下有地脉，哪地脉通哪，泰山的地脉从哪儿来呀到哪儿止啊，太行山啊，根结嘛标本根结，根在哪结在哪也是一套学问。因为古代古人因为地理的局限性所以说对这块写成书的，很多题没分析清楚，没写成书的因为这属于一些暂且叫做保密的也不便于公开，这有他们的考虑。比如说就像山海经一样，写了书很多鸟兽虫鱼现在很多都没有，其实你说古人好端端的怎么可能胡言乱语成一本书呢，但是里面一些动物啊植物啊确实还不好找，这里面大家可以想一想是怎么回事。如果只见在形的层次，或者只见于我们这个世界观的层次很多事情不是简单地可以理解的。

所以说关于地震所发呀，虽然发于汶川，但是哪条脉、哪条脉、地脉出现了运动啊？你可以说震动属肝嘛，是哪条肝经起了震动？同时波及到哪啊？它这个汶川地震全国皆有震感，大想可以想想，是整个气机的波动啊，全中国一个气机的波动，这个影响显而易见啊，地震房屋倒塌，死了很多人。但是隐性的影响大家有没有想过？所以我建议大家如果学气学中医啊、学中医啊，一定要把中医的思维啊用到生活的任何一个方面，从而思维而不会受到表面现象所蒙蔽或者约束了。还有就是说绵阳好多癞蛤蟆在公路上跑来跑去，包括前一阵子，有一个人是预言看到了地震云。跟大家说一下什么是地震云啊，是怎么回事，其实这个很简单，就像你这个地气啊，气机郁在哪，郁久了，它就爆发出来，这个就是地震。地者震动，就像震卦似的，有一个爻叫：雷惊百里，不丧匕鬯，像这个地震也是阳气郁久而发，它郁的时候本身就是能量的郁积，必然释放出一种气场，那种气场啊直接上达于天，向各处散发，地震前郁极了嘛，很早就会表现出异兆，包括唐山大地震啊，很多

地震很早就表现出，首先动物的骚动嘛，水文的异常，天空的异变，包括稀奇古怪的好多事情也会出现，小猫小狗叫啊，天空出现某些光啊，海底也出现很多光，海底的光尤其日出前、日落后阴阳气机交转的时候，容易使一些气机从天空中反映出来。地震云很简单象一条蛇，一条长练一样横亘在天空当中，天空啊可以是万里无云的，也可以是有一些云彩，但是说一条如练如蛇的这一条云非常特别，这绝对不是云气能够形成的，风也吹不散。这个跟大家说一下，万里无云，晴空万里，就像飞机拉的那条线一样，从南到北，从东到西，这个你根本无法从气象学上来解释，绝不会是说云气所积所自然形成，它必然是某种气机在天上成的象，在天成象在地成形嘛，天人感应嘛，天地感应嘛。地上郁久的气机蒸腾向上，就会在天上留下影子，那么这个就是地震云的形成。有说这条云越粗越浓越恐怖，代表这个地震啊所形成的危害越大。反之越细存在时间越短越淡，代表地震越小。还有这个几条交叉的，两三条交叉的代表这个气机郁滞的程度是多方面来的，不是从一个方面一个点。

这跟咱们的舌苔是一样的，跟大家说一下，一个身体呀它的气蒸在舌苔表面就形成了这种可见的舌象，那么通过舌象我们可以分析身体的情况。同样根据天象、云彩的变化你也可以分析这个大地的气机的情况，这个都是与万物相参嘛。那比如说什么样的云彩下什么样的雨，看云识天气嘛，咱小时候都学过这篇课文。这个大家都可以有事没事，仰望天空看看云彩，就像看舌苔一样，久而久之，就会有一种感觉。举个很简单的例子，云彩很好看代表气机很祥和，云彩很难看代表气机很恶劣，这个很简单的一个常识嘛。比如一团乌云那肯定代表气机不好吧，而且如果说练气功的，或者说有一定的眼睛训练良好的，可以看到人们肉眼看不到的云，一些气的颜色。比如说一团云在那儿放着，周边映着什么颜色啊，金色啊，五彩色啊，有的人看到，有的人看不到，这个就靠你自己的能力了。所以说我们哪，不要俯头向地，

而要时时地仰望天空，这个对我们自己都非常有好处。不只要仰望天空，还要经常仰望夜空。这个夜空晚上星星非常灿烂，大部分是恒星，有些行星，有人说那有什么好看的呢？那恒星离那么远，运行得相对来说又那么慢，天空是一成不变的，就几个五大行星在那绕来绕去能看得到。其实跟大家说一下，记得小时候学过一篇课文叫《天上的街市》吗？晚上的星空啊是非常热闹的，而且很多行星都是有变化的，而并非象我们想象的那样一成不变。

根据地球的运转啊、太阳系的运转啊，包括恒星本身的脉动啊，或者是还有些客星爆发啊种种表现啊，如果你经过半年甚至一年的观察，你就会发现夜空非常热闹，也非常奇妙。你看我们古天文学讲过，二十八星宿和三大垣，三大垣是紫微垣、太微垣和天市垣，大家如果说可以买一本关于古代星图，中国星图，最好能买到星图，估计很难买到。我记得淮南子的一个全译本，它后面附有中国古代星图，非常难能可贵了，对照这些星啊，你去一个一个找到，紫微垣那就是西方，天市就是天上的集市。二十八星宿你也可以找到，然后再配以五大行星，它这个很有意思，大家如果是喜欢天文，可以学习学习。我记得在哪本书上，灵台秘苑这本书上有关于气的一些描述，它说了一个，十人还是百人呢，所居的地方其上有云气所集，什么意思呢？有些说是地下有什么矿，头顶上的天空就会出现什么样云。就像有些矿啊，周围会长什么草一样，所有东西都是有内在联系的，关于这一块啊，我也只能说这些了。大家也可以看看史记天官，写得非常好，言简意赅，可以说把中国古天文的精髓写出来了，大家有机会可以看看天官那本书，里面的辞句非常古朴优雅，喜欢天文的爱好者，基本要达到背诵。

咱们这个是中医讲堂嘛，这次应该是讲《内经》吧，上次跟大家说是申讲内经，我想把前五篇讲一下，《黄帝内经》我不想全讲了，耗时太长，而且也没有针对性，我大致把前五篇讲一下，告诉大家思路方法，回去大家可以自己来看。然后有机会的话再针对性的讲一下，因为如果大家思路方法都

懂了的话，这个全篇不用都讲了。上次好象有人说到尽量要结合实际，我是这样一个原则啊，这次讲《黄帝内经》只讲前五章，并且分重点来讲，就是都来捋一遍。然后第二就是说，我是从气学这个角度来讲，不从传统中医角度来讲。这个第三点，用最普通的话能打比喻尽量打比喻。最后，希望大家能够交流。这也是除了讲五大论之后，我原先也没讲过内经嘛，经验不足。

《黄帝内经》是继承了先人的对气的理解而写就的，很多条文可能也不是《黄帝内经》的首创，是一代代传承下来的，写的肯定也不是一个人，摘抄前人的很多著作嘛，留下了宝贵的财富。后来慢慢的演变，人们对气慢慢地狭义化。《黄帝内经》是在气的层次上写就的，也就是中医是在气的层次上产生的一种医学，这个是中医的最大特点。现在说什么中西医最大区别是什么呢，一个最本质的区别，中医认识到气，西医只认识到形。上医守气，下医守形嘛，《黄帝内经》上说的。大家可以拿那个搜索引擎啊，搜索一下《黄帝内经》关于气呀所有的，气上、气下、气虚、气实、气刚、气柔、气竭、肾气、肺气等，大家可以看看搜一搜，两气相搏、气机逆乱、邪气、风寒暑湿之气，人的五脏六气怎么样，什么什么气怎么样，都是从气的层次来理解人体。所以说今天给大家讲《黄帝内经》啊，我就希望带大家能用气来思维，进入气的层次，去理解在气的层次指导下的中医，这个可以说是前五篇的关键，如果用其它任何东西来解释都不是中医的最大的特点，其它的也能解释得清，但终究隔了一层，或者说是间接的不是直接的，就事先和大家说清楚，就避免大家在理解上陷入误区，或者是跟我今天讲课啊合不上拍。

那是不是它没有涉及到形和神呢，当然也都涉及到了，这个形它略而不谈，只是大概有这个东西就行了。四肢啊，百骸啊，关节啊，毛发啊，它只要是有个名字就行了，没有必要去追究。神的层次它也讲了，因为七情就是神嘛，就是说这个中医啊以气为主，兼顾神形。所以说中医非常了不起，大家如果不能很好地学习，愧对我们祖先留下来的瑰宝。

中国为什么没有产生很好的解剖学？因为中国这个文化不注重形体的深入探讨，跟大家说几个大的原则，关于神气形，神统气，气化形，最重要的神统管气，气化出形来。为什么不是精气神呢？因为古人哪，精气神啊是把形给略了，因为我们现在对形非常执著，所以我现在把它拿出来当作一个存在，所以说形气神，因为精就是气之精微者，精和气合二为一，合为气，精也是气，神统气，气化精，神在最上面，形在最下面，气在中间。比如人一哭气散，一笑气畅也，一怒气上，一悲气下，这个就是简单的神统气的道理。神凝则气聚，因为我们专注某个事情，气就聚在那儿去做这个事。神形涣散，神要是涣散了，气也就散了。上课听讲，注意力不集中啊，气很虚弱人不会挺直胸板去专注干某件事，所以说神统气，关键是神啊。

七情六欲无非是神之所发，然后是各种气，过于思考，气就聚在中焦不散，久思则气结了，大家一定要跟上，所谓气化形，有气才有形，没有气就没有形。人先天一点真气，结在胎中，慢慢气化出来，原来都是没有的，慢慢化出形体，长出胳膊呀，那都是气之所充嘛。就像气球，里面气有多大，外面形体就有多大，吹出来的。人长身高长肉都是气充出来的，如果气不充肉不盈啊。气在那长，形体才会长，气结实，形体才会结实，气化形嘛。很多病久而久之，比如说纤维化，某些病变纤维化，气长期停留在那，呆滞不化，慢慢就化成形体的纤维化，慢慢地长瘤子了，刚开始都没有瘤子，气聚在那不散，慢慢地久而成形，在天成象，在地成形嘛，就这个意思。成了形了就不好治了，那气长期驻扎在那，成了宿根了，开伙做饭了，各种家伙事儿都预备了，慢慢房子也盖起来了，道路也开拓了，疆域也划出来了，就变成形了嘛。刚开始人到一个地方，暂住，它没有形，拔腿就走，拎把刀，它在那安营扎寨，就化出形来了，所以人得很多疾病，也都是这样。

有一次，我给自己扎针，扎合谷穴，捻按的时候没有得法，结果使肌肉这个气倒在那，气倒针嘛，没有捻散，就拔针了，慢慢长了一个小包，象瘰

子又不是瘰子，一个小结吧，那么这个就是人为地使气聚在那，聚了又没有散，气留久了，它就化成一个包。《内经》里面有这个石瘕啊，就是女子肚子里，子宫肌瘤啊，寒凝在那使气血凝滞，刚开始只是简单的一个恶血，或者寒血瘀血留在那，它不会形成一个瘤子，但是慢慢的呢，久而不去，寒气客于此而不化，它不走了，寒凝也化不开，久而久之，安营扎寨了，慢慢地很多的气血带来的东西堆积在那，越堆积越大长成了瘤子，这是很多妇女子宫肌瘤发病的一个机理。但是现在呢，寒的少些，瘀的多，瘀出来的瘤子多，不运动嘛，流的血流的泪慢慢地瘀出瘤子来。还有些女性卵巢囊肿，盆腔积液啊，这些东西都是气郁滞在那儿化出来的液体和一些不通畅的地方，所以就是气化而成形，这个很重要啊，气通则形化。一个人突然长出东西来，这个西医采取的办法是把这东西割下去，这个不可取，你要看它是怎么瘀出来的，你把它啊调开了，自己就瘪回去了。中医呢把气抽走，你把气放了，这个气球自然就瘪了，不然的话，你切的时候里面那么多经脉、血管，相当于去掉人体的一部分，这个很要命。

前些日子电视报道了一个树人，树木的树，是印尼的，这个人我不知道他犯了什么事，最后长得象个树桩子一样，手脚简直长得太象那个树桩子了，整个的表皮长得什么瘤啊，疙里疙瘩，你要不仔细看，简单就是个树杈杈，枯树杈。西医做一些植皮啊，现在手象个手样。但是其实这是怎么回事呢？这个跟大家说一下，这个人必是犯了某种气，这个气跟树气很有关系，因为万物皆是气嘛，他感到了这个树气，比如做了不好的事，或者怎么，这个我就不能用迷信说了，总之他得病肯定是有很大来由的，使那部树气侵入了，直接侵淫了他的身体，客到了他的身体里，使他自身的气机为树状气机所化，使身体成了树状那个样子。

这个告诉大家什么道理啊，有些恶性疾病大家不要瞎治，恶性肿瘤啊，老话不是说嘛，头顶生疮，脚下流脓嘛类似这样的，长些恶疮，恶气外溢啊，

大家不要轻易来治，必有恶气所犯，为什么犯到他身上？一定有原因。你只有找到那个原因，你才能有真正对治的办法，我们作为大夫并不是什么病都能治，也不是什么病都能治好。一是不是什么病你都要治；第二并不是你治都能治好。很多不是单纯一个药的问题，也不是扎针灸的问题，你一定要找到气机从哪来的，从哪化的，你找到这个，你才找到了治病的根源。现在可以这样说，大部分病不是药能治的。

我记得前几年看了一个象人的报导，什么是象人？这人脸长得象大象，你要见到了，这个人面相太像大象了，全世界有象人这个病，其中报导一例，印度还是哪的，怎么得的？他母亲怀他的时候，有一天走在路上，遇见了一头大象，突然闯到她的面前，她受到惊吓而跌倒，当然大象也没有踏着她，那后来就生了他，这慢慢地随着岁月的增长，他的面部越来越象这个大象。那么这个什么意思呢？如果西医这个解释不通，其实明眼人很简单一看，这个孕妇在怀他的时候，受大象而惊倒，气机弱嘛，一下子为大象的气机所克，大象的神气啊一下气客到了孩子身上，使胎儿一出生后就已经有大象的神气客在身体的一种状态，所以说孩子长大，一部分越来越象大象，这个不是胡说的，这是一个真实的报导。

所以说我们知道为邪气所犯，是真真实实存在，古人说尸厥、中邪可不是说只是文字性的表述啊，可是实实在在存在的，所以说我希望大家读书的时候一定要抠一些字到底是怎么回事？古人说话一般不胡说，中恶，中了恶气，什么叫尸厥？像尸体一样厥逆过去，中邪就是中了邪气，这个都是实际情况呢。你看像这个大风恶疾啊、麻风病，身体上这个恶疮啊，毒瘤啊，大家不要轻易治，要找找原因，不要上来瞎治，有时候适得其反啊，治来治去也治不好。

咱们进入正题，把《黄帝内经》第一段打出来吧，《上古天真论》，有空啊我建议大家读一本书《肘后方》，《千金方》太多了，大家仔仔细细读一遍，

你看了肘后方你会发现，肘后方的所有方子，你用现在的中医理论你无法解释，你就会发现完全是两条路。

那么现在开始讲《黄帝内经》了，第一段大家已经太熟悉了，我不想多废话，只是想从这段条文引申一些和日常生活密切相关的。第一段主要讲养生，“昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天”，是赞颂，这个赞颂不为过，黄帝是我们的祖先，他取得了伟大成就，是仰之弥高，钻之弥深，不能望其项背。黄帝大家不要小瞧啊，不要觉得我们旁边的人没有达到一定的高度，就觉得古人也达不到那个高度，不要以为原始社会就很落后，这个不对，不要以物质文明的进步来衡量其它方面的成就，不要以为发明了一个输液呀止血钳啊什么的就否定了古代的医学成就。黄帝是天师，当然博古通今，深晓神气之机的一个哲人，也可以说是一个圣人。“上古之人，春秋皆度百岁而动作不衰。今时之人，年半百而动作皆衰者。时世异耶人将失之耶？”它在说什么大家都知道，上古当然是比黄帝还要早的人，如果你把黄帝拿到战国，再往前推，这个也可以，这样的人都能活百岁，动作不衰，身体还挺硬朗，说古人短命，50多岁就都死了，这个我们不去考证是否具体是这种情况，但是有一点，古人的生活质量比现代人高，身体素质也好。

好几年前记得去了一趟怀柔，当地人说当地有原始森林嘛，据说解放前后几十年吧，还有一个人扛一棵树走山路，树很粗了，起码一围那么粗吧，后来就再也没有人能扛了。还有一个很简单的对比，城里人和农村人对比，城里人文明的象征嘛，那农村人是比较落后，能明显感到身体素质上的差别，农村人在地里干活儿，城里人四体不勤五谷不分，身体素质明显地有差别。古人这个你拿战乱来比也不对，这个得有一个标准，咱就不多说了。总之上古之人，春秋皆度百岁而动作不衰，今时之人，年半百而动作皆衰者。现在大家也可以看一下，很多四五十岁的人身体素质很差，各种富贵病、慢性病，

五脏耗损的那种病非常多，三十岁以后，即使能活七八十岁生活质量很差，你不能拿岁数的长短来衡量一个人的生活质量。很多医院说某个人动了手术以后，五年生存率十年生存率，这个没有意义了。就象做了直肠癌了，挂一个粪兜子，躺在床上，不能动了，我觉得这个生存不知道有多大的人生的意义。所以说首先一个对健康的标准的认识，心身俱衰，身体不好，心情也不好，每天处在迷茫的状态中，跟行尸走兽也差不多，像这个活到 120，从我这方面就不是很赞同这种生活方式，所以说首先比较一下今人和古人。第二啊，他说了今时之人，那今时之人不是现在，是周朝或战国时候，年半百而动作皆衰，也就是给我们透露一点，当时很多人也不懂得养生，也就是古人，公元前的大部分古人也不懂得养生，所以说并不是古人都很厉害，还是有一部分厉害。任何一个朝代都有懂养生的人和不懂的，只是程度的不同而已。所以黄帝感慨了，原先人行啊，现在人不行了，但是古人啊，从体质上跟我们来比较，也能看见些差异。

然后下面歧伯开始说了，大家都知道的非常精彩的一段话：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。这个大家可能读过不下十遍二十遍三十遍了，听也不厌其烦了。什么是法于阴阳和于术数？阴阳就是自然嘛，自然而然产生的，所以要法于自然。术数呢，阴阳造化之端落在这个术数，哪年发生什么事，到什么岁数有问题，气机就发动了，古人讲有时症，定期发作，那个定期触发的那个机它发作，这个由术数来定。发烧七天，这个七数，太阳少阳感传的数，包括我们的呼吸之数，都是术数。术数啊，阴阳之精微者，要法于这个阴阳的道理，合于自然形成的规律。比如很多花朵，一开就是五瓣，不是三瓣不是四瓣。按理说一生二，二生三，三生万物，四是四时，五是五行，六是六爻，八是八卦，九是九宫等等，这个都可以。那为什么自然界花是五？就是合于这个术数。术数极微极妙，非圣人不能察也，

这个东西是非常高超的水平才能断。比如说这个断，明明知道这个水要溃堤，但几时几分溃，这个就是数，那么他对阴阳啊精微啊把握得非常好的情况下才能够做到。那么大家要一个字一个字地抠，要知道，这个道就是自然之道嘛。

接着说啊，前面有点虚，下面就很实了。食饮有节，吃饭要知道节度，一个是量上，第二是品种上，第三是时间上，现代人吃饭，饮食文化嘛，快餐也是一种饮食文化，那量上早上中午晚上该怎样，大家都知道不用多说了，但是大家能做到的有几个？关于品种上现在越来越杂，应不应该？应不应该这样吃？品种的选择上，你吃的越多身体聚的杂气也越多。像你招朋友到你家玩，三教九流，好人坏人，啥人都有，都到家来，保不准朋友之间出什么冲突，你和朋友之间出什么冲突。所以说从养生角度讲，饮食忌杂，而且应该是只吃当地的。原因两个，一个是地性，二是天性。地性，只吃当地周边有的，不要吃外地的，跟物种一样，因为当地有一定的生态环境嘛，从北美南美引进一个物种，就破坏了当地的环境。像水葫芦一样，这就是一个外来物种嘛，水葫芦越长越多，导致了自身的生态破坏。不要说吃珍禽异兽嘛，不要吃，气杂嘛，你不知道它身上带什么气，太可怕了。南方吃北方的，什么龙眼啊，荔枝啊，北方的吃南方的。反正是把人体的内环境都打破了，有的气长期地滞留在你身体上，潜移默化吧，会产生潜在的危险。

本身我这人海边长大的，小时候吃海鲜还是比较多，后来到了外地我还是喜欢吃螃蟹，到了外地嘛，每次回家，都买好多螃蟹回家，从小就喜欢吃螃蟹嘛，后来也导致吃螃蟹多了伤着了。就很有意思，有一次做梦，梦见很多螃蟹来夹我，大的有板凳那么大，我过一个桥，跑过去，对面好多螃蟹过来，夹我腿，生生把我夹醒了，醒了还隐隐疼。另外《黄帝内经》上不是也说了：人有寒，梦到溺水；人有热，梦到火；肺气虚，梦到飞扬，这个都是气对你的神形一个干扰。我们每天都做梦，五花八门，这都是气扰动你的心

神，使你的心神呈现出一种幻象，这个幻象符合这个干扰你的气的特点，大家要听清楚啊，神和气之间的关系，可以通过梦境来反映成象。

所以说我劝大家啊不要吃东西太杂，当地有的就可以，这是第一啊。第二个杂代表时间，千万不要冬天吃夏天的东西，春天吃夏天或者春天吃秋天的。这个我们知道，春天的食物禀春气而生，夏天的禀夏气而长，秋天的食物禀秋气而成，冬天仓储的很多，萝卜，土豆，大白菜啊，春天是青黄不接的时候，但是没有问题，我跟大家讲过，一定要晨练，虽然空气污浊，二氧化碳多嘛，树木还没有生氧气，这时候是整个地气冉冉上升的时候，这时候要顺应地气，活动开了就好了，度过这个困难时期，虽然穷但是有志气，就是这个意思。同样春天也是，青黄不接，这时地上出一些小苗，荠菜小白菜啊小萝卜啊，都禀生气而长，吃一点直接就助长人身生机的运化。那么如果你春天这时候吃秋天的梨，禀金气而成啊，主肃降，你吃了它，这个肃降之气就会扼杀你的生机，正好反了嘛，要升而吃了降的东西。同理，春天吃夏天西瓜也一样，西瓜是寒凉的嘛，春天一点阳气而生嘛，你一下灌一个大西瓜吃到肚里。很多家长啊，西瓜还没下来，喜欢给孩子买一个，还很贵，先吃为快，家长是好意，但是害了孩子。

也就是天产，天地所生自然而然产的，符合气学嘛，符合气机，你就自然采摘就可以，你不要吃反季节蔬菜。冬天的时候，人身体是闭藏，关门了，关门干什么？关门养精，养精蓄锐，就像农民一样，忙了一年了，猫冬，打牌也好，干什么也好，都是养精蓄锐的过程。你一定要大棚蔬菜，违反天时，造成一些违反天时的蔬菜，同时也把自己扰动起来，他的阳精也不固，肾气不固嘛，导致春天生气不长嘛。所谓冬不藏精，春必病温。什么叫病温啊？就是你冬天不藏精，身体虚弱，到了夏（春）天就容易犯什么外感的疾病，身体抵抗能力差了。

所以说尤其冬天一定要养精，不要吃反季节蔬菜。你一吃，蔬菜带有生

气，一下把你闭藏的生气打开了，气漏了嘛，就像一个皮球，噗，扎了一刀，气一下瘪了。冬天吃韭菜啊西红柿、菠菜这些都不好，这些都容易引逗你整个气机从闭藏的状态下生出来。像有的蛇一样，冬天天气暖和，蛇呀突然从冬眠的状态下出来了，当时出来呀，温暖的时候出来倒可，马上不可能暖冬持续多长时间，又冷了蛇就冻死了，不能够重新回到冬眠的状态，就像很多春天的倒春寒一样，小苗一发出来，种子它要是不发能耐得住严寒，一发出来就耐不住严寒了。人也是肾精要藏得好，他很多事情都有抵御能力，不怕，一旦发出来，弱点就受到别人攻击了。所以建议大家也劝其它人不要再吃反季节蔬菜，大白菜，大萝卜，地瓜白薯你就扛一扛，也就是仓储的东西可以吃，什么叫仓储啊？仓储的时候也是在收食物的气，而且都是块状的根茎，腌制的，也可以吃，咸菜呀，如果吃西红柿就吃西红柿酱，又便宜又好，不要吃买的那个西红柿，又贵又不好，你可以说西红柿是夏天长的。凡是反季节和大棚的都不要吃，因为大棚它只是一个小环境，还有外面一个大环境对它产生辐射，你冬天大环境是闭藏的，小环境是开放的，根基不厚啊，所以说长出来的东西生命力不强，非常脆弱，你看西红柿在冰箱放两天就烂了，是半块生机，象黄瓜西红柿，其实不是黄瓜不是西红柿，这个大家一定要清楚，就凡是贵的菜，高额利润，贵的都是养出来的栽培出来的，未得天地的正气，大家都不要买。

你看关于饮食有节，咱们说了很多，一是不要吃杂的，要吃当地有的，可以尝个鲜，现在社会就这样嘛。第二就是不要吃反季节的，当季节的还便宜，干嘛一定要吃贵的呢？不要图口腹之欲，这个可以说很多，就相当于饮食养生嘛。这个起居有常啊，该起的时候要起，该睡的时候要睡，一般日出而作日落而安嘛，太阳升起的时候要起来，太阳落下要安息，不一定睡觉，但不要有大的动作。现代人基本都违反这个大的原则，早上不愿起，晚上很晚才睡，太阳落山了，正好是出去玩的大好时间，工作一天，到了晚上跟朋

友，吃喝玩乐。太阳落山了，整个的气息要收引了，归藏了，你出去玩，不是跟夜游一样，你出动了，而且一玩到后半夜。我们讲子时为合阴之时，阴阳交合，停在那，干什么去呢？去保养，去蓄积，为明天一天的工作做准备，这时候你全都给通过人为的方式破坏了，直接导致肾气不固，长期子时不睡觉，肾气不固是肯定的，没什么可说的。亥子丑三时养肾气，寅卯二时养肝气，肝肾是最重要的，人身之根就是肝肾，这时候你不睡觉不养的话，肾气不养则肝气不举嘛。你看现在好多人愿意熬夜，到一两点钟是常事，这里劝各位一下，如果有这样的习惯尽量能够克服，早点睡哪怕你早点起呢，要跟着天时，太阳是有生命的。周易有句话：向晦入晏息。但现代有各种原因不能早睡，我也劝大家尽量要1点前睡，把子时啊合阴之时一定要利用，子午是最重要的，子时长阳，午时长阴，这时你要到一种自然放松的状态下度过，才有利于你整个生机。

早晨建议6点起，6点半前一定要起，因为如果不起肝气不升，这一天气机不畅，寅卯二时养肝气，寅时是肝气发动的时候，卯时是肝气急长的时候。如果到辰巳时还不起，人的一天的阳气都郁住了，气机它想动，你不让他动，那么以后慢慢它也就不动了，也就很多人早上睡不醒、没精神的原因。晚上阴气不养，白天阳气不长，现在整个阴阳气机逆乱，还有一点晚上尽量不要运动，有人喜欢去健身房，九点去做剧烈运动，出的满身大汗，这个对阴气损伤很大，建议大家把运动时间提前到上午。我们知道结婚或者说是做吉事都要赶在中午12点前嘛，很有道理，12点前阳升嘛，好事尽量在上午做，不要在下午。现在一般不是这样做了，下午和晚上时间大家充分利用，上午就荒废了，很可惜。还有很多上夜班的那没办法，工作原因，很多白班的也比不上一个夜班的辛苦，当然你夜班要睡觉那无所谓，这是起居有常其中的一点。

第二点当然是起居有时了，就是不要昼夜颠倒，颠三倒四。人都有生物

钟的，阳气什么时候起，你训练他几次他就经常在那个时候起，你拿出几天时间，原先八点起，现在六点起，训练几次，一周足够了，以后你到那点就起。这是什么原因呢？西方说是生物钟，其实这个很简单，经脉运行到那个时候了，训练几次，每次经脉都那个时候走，而且经脉是由神气所主使，它走到那个点启动了你的神识，那么人马上就把眼睛睁开了。《内经》上不是有句话：人睁眼则卫气行，行于肌表嘛。闭眼身冷，睁眼身热，那么就是神调动你的整个气机。

现在很多人啊犯饮食和起居的病太多了，很多慢性病都是由于吃、起居不常啊造成的，还涉及到一个工作的问题，大城市啊小城市啊，你往那一坐不动嘛，起居，居而不动，起是动，居是止，光居不起，整个气机呆滞，运行不畅，就像河流不流动，淤了好多淤泥一样，现在大部分是这种生活方式病，你要生活方式调过来了，他的病能趋于好转。

下面我们讲不妄作劳，不妄作劳啊，你可以理解成不要瞎做事。劳，也包括房劳，房事，就是不要做太多的耗损身体的事情，它不是讲自然的运动。不妄作劳，不要整天地驰骋声色犬马嘛，七情六欲。它主要是讲不要太过于追逐这些东西，必然导致自己的身体气血阴阳和元气的耗损。那么这三点的结合啊，饮食、起居和做一些适度的事，如果你能够做到收摄住，那么你自然有一个健康的身体，其实就是法了阴阳，合了术数，这个上古人做的事情，要是违反了那个，那么当然你就不会有一个好的身体。现在整个的物质文明发达啊，导致了人们妄于作劳，不管是为了工作、为了爱情、为了事业、为了名利，还有为了自己的追求，都在不妄作劳，这块多少有所闪失。

庄子讲过一个故事，臧谷亡羊，姓臧和姓谷的两个小孩放羊，姓臧的小孩贪玩，羊跑了。姓谷的小孩爱看书，看书的时候也把羊丢了。庄子就评价了，臧和谷放羊，其亡羊者一也。一个看书，一个贪玩，在一点上是一样的，都把羊丢了。这个说什么意思呢？不管是你找任何理由，羊代表阳气、精气，

一个由于声色犬马丢了你的精气，一个是由于你拼命干事，不管是为公啊，还是自己看书啊做学问啊，在耗掉精气上你是一样的。比方说，为了事业奔走相告，疲于奔命，最后累死在岗位上，累吐血了。或者说是刚干一半身体跨了干不下去了。这个对于为道者，或者想参透天地之理的人，一样是做错了。虚云法师说了，他在晚年 100 多岁了嘛，告诫弟子，到处建寺庙啊，搞活动啊，大家不要追求这些东西，都是虚幻不实的，你都把你学佛的本事丢了。做坏事也好，做好事也好，道家讲的，保精全神，你只有自己能够做到保精全神，才能有一个悟性，你才能明事明理，你再做事才能为而不为。不然的话呀，你如果自己身体没有一个储备，去盲目地做一些所谓的善事好事，使自己疲于奔命其间，那么这个臧谷牧羊的寓言就在你身上体现了。所以我也跟大家说一下，一定把功夫首先下到自修上。

中医现在处于比较危亡的状况，那么大家在没有知道什么是中医或者是没有登门入室之前，你去拯救中医，那么等于螳臂挡车。什么叫螳臂挡车啊？螳螂的两个前臂去挡那滚滚车轮，这就是自不量力嘛。就说一定要筑起堤呀，先修好自己，你才可能去度别人，不要自己未度，去度别人，那不知道是度了别人还是害了别人。前面跟大家讲过树人还有象人，如果不能从气机的角度去条分缕析地分清它的来龙去脉，那么你治啊不得其法。所以说很多人可能是中医爱好者或者学了很多年中医，如果在没有弄通弄懂的前提下就要多做学问，多打基础，可能大家发现中医很式微，那么你能为中医做贡献吗？那么方式就是好好学习，没有其它办法。看人落水了，你又不会水。你只能说是学游泳，以后有机会再救人，这个就是法于阴阳，合于术数嘛。

最后一句啊，“故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”，今天就讲到这儿。你看马上就说了：形与神俱。中医是建立在神气形三界，它都看到了。这里形与神俱，身体和你的神气都能完好地存在，保精全神嘛，都能保证相当高的质量生存，而尽其天年，什么叫天年呢，120 岁天然给的年岁，

能活得很长。度百岁乃去，活了 100 岁才走，走，你走得也很安详。通过一个人的走能看出人的一生的修为情况，能看得八九不离十。但还有很多不是这样来看，阴阳相合，走的时候也会很平和，其来时也，其去适也。来的时候，正好是应时而来，走的时候，正好恰如其分而走。那么这个生死就是合于阴阳，法于术数，不能是逆死横死暴死，悲伤而死，这个都不好。道家很讲出生入死，生者出也，死者入也，一出一入，尽显阴阳生杀之本，你这一生就这样来体现，这期间你要明理护道，本于阴阳，并且切切实实地用身体来实践，你不要天天说阴阳是外在的道理，是外在的现象你去解释，而不运用于自身的修正，那么这个就很滑稽了。挣的钱都给别人花，自己不花。

就是学中医也好，做学问好也好，一定要做自己的学问，不要给别人做学问。先从自身去体验，你先来个保精全神，你能不能做到饮食有节、起居有常、不妄作劳？当意念产生的时候，你是如何转化？早上睡不醒的时候，你如何克制自己，让自己有一个好的环境，能不能少去几次饭店？家里做的也很好嘛，比如说醋，现在醋都是勾兑的，很好酿嘛，也很酸，酿一次，一罐，够吃好几个月的。

## 第二十一课 20080527\_上古天真论之一

由唐伯狼、琴棋书画、apple、rebek 整理

《黄帝内经》我想就前五章集中讲一下， 主要从气学中医的角度讲一

下吧，并且能够联系实际，不至于枯燥无味。上次我记得讲了一个《上古天真论》前面很小的一个部分，怎么说呢？我再重申一下吧，《黄帝内经》这本书最大的一个特点，它是继承和总结了先人对整个医学的理解，可以这样说，这种理解是脱离了形的层面理解，而直接在气和道、气和神的层面来阐述整个医学理论，所以说在这个里面大家听我来讲《黄帝内经》的话，希望大家可以尽量从气和神的层次来理解。即神气形三个层次和我们须臾不相离，在我们身边随处发生，举个最简单的道理，神的层次就是我们的思维意识、心念，我们或喜或悲，或怒或歌，这些都是神的层次。我们一定要做某件事情，或者放弃做某件事情，这些都是神思之变。神就是构成了我们整个世界的一个部分，形当然好理解了，形就是可以看到，通过五官可以感受的整个世界，由分子原子组成。介于形和神之间就是气（炁），国外没有对气的明确认识，给西方人讲气，他往往是不可理解，就认为是空气，仅此而已。但是我们中医或者说传统上对气的认识虽然模糊但是清晰的，有条不紊的。《黄帝内经》这本书绝大多数篇幅是从气的角度来阐释整个生理病理的，这一点大家可以去细心体味。随着我给大家讲《黄帝内经》前五部分呢，会着重从气的层次给大家理顺整个经文的意思还有前后的关系。这个再多说两句，体会气很简单，希望大家可以多体悟云彩的变化，烟囱冒的烟，还有烧水冒的蒸汽，包括水流和我们的呼吸，这里面就是整个的气机流行的方式。那么好，我给大家从气学中医的角度把前五章走一遍。

上次讲了黄帝的特点，又讲了上古之人，他为什么能度百岁乃去。记得上次跟大家说了，上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。这句话再给大家理一下，也就是你必须身心两方面，也就是形神两方面达到一种法于阴阳的程度，你才有可能有一个健全的身体，也可以说健全的身心，所以说我们追求养生，追求长寿，必须是神与形双修，也就是养神而全形。上次

和大家讲了，这里面最重要的一句话是法于阴阳，和于术数。虽然这句话很抽象，但是却是整个养生的总括，下面我们会根据具体的一些内容给大家来阐释。

那么接下去，咱们讲一下今时之人的特点，《内经》成书在战国或西汉，当时的人多数已经背离了法于阴阳，和于术数，已经背离了养生的法则。那么他们是怎么做的呢？其实和今人也差不多，以酒为浆，以妄为常，醉以入房。以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。总括了人们失养的根本原因，也就是我们作为一个人，活在世间，追求明理尽性。人活一辈子不是为了吃穿，也不是为了功名利禄，也就是求道，道是道理的道，尽量地认识道理，人之所以是天地之子，是万物之灵，能够有一个理性的思维，也就是追求终极的道理，这个是自古以来人们奋斗不息，追求不止的一个大理想，那么我们作为一个普通的人，也有这方面的要求，所以说明理尽性是有一定的条件，一个最大的条件就是身体的条件，如果整天病病怏怏，神昏气懒，这对明理尽性不但没有帮助而且还是阻碍，而且还有个生死的问题。所以我们希望能够活得更长，活得更健康，用来做什么呢？绝对不是声色犬马，灯红酒绿，还是对道的一个追求。所以说我们就要有一个养生的办法，让我们尽量能够耳聪目明，尽量长寿，那么今时之人不然之后的话都是阻碍我们长寿的原因，以酒为浆，就是喝酒过度，把酒当水喝。酒从两方面来说，一方面可以通神明，古代祭祀都要有酒，通神明而畅心智，这是好的一方面，通神明，畅心智，通百脉，不好的一方面，酒令智昏，气躁。什么意思呢？《黄帝内经》说了，喝了酒之后，整个气非常彪悍滑利，在整个身体不断涌动，酒气特点是悍，喝多了，尤其白酒。古人喝酿造酒，黄酒，果酒，米酒，后来慢慢明朝有蒸馏酒，酒精度数更高，刺激影响更大，所以大家喝酒多喝黄酒，黄酒性温，和血脉，养精神，小酌可以怡情，不建议大家喝白酒。我建议大家有条件自己酿酒，

不要喝外面酒精勾兑的酒，对身体很不好，酒香也没有，如果大家买到了家酿酒，你就知道古人为什么喜欢喝酒，现在的酒酒香很少，基本都是酒精对人产生刺激作用，所以说现在的人福命微薄，喝酒也能体会出来，喝不到好酒。

就像佛教说的“业力”或者整个的环境中人们的欲望太强，导致造假掺假，急功近利的现象层出不穷。这酒必须酿，不是三天两头做作出来的，但现在人们都是快餐文化，都希望这边做酒，那边就能出酒，其实这是违背整个的自然规律，就是酒要酿造，产生的酒香是扑鼻的。劝大家喝黄酒，自酿酒，不要喝白酒。酒喝多了，酒气在身体里奔腾不息，耗动气血，本来气血很平和，所以长期饮酒第一会导致精气的散亡，不管是脾精还是肾精，都能从谷道而出，另外酒里面有水，都导致水湿气，所以很多喝酒喝多的，看他的舌苔都是白腻的，中间透黄，就说明酒气严重干扰了身体气血运行，这是酒不好的地方。

为什么酒能通神明呢？酒能通神明，畅心智，通气血，主要原因酒喝下去之后有通达奔涌的性质，人心情不舒服、抑郁、愁苦，喝了酒之后能疏达气机，所以说借酒消愁，喝了酒身体飘飘然，很多愁事就忘了，或者很多郁闷的地方，尤其心下，肝脾之间郁结之气能够暂时散开，酒这么不好，为什么还要饮酒呢？这是个主要的原因，能使人飘飘然，鼓动气血，和毒品的作用相似。另一方面，很好的酒喝一点，有畅心智，通神明的效果，主要表现在有一种畅达之意，喝了酒之后心开意洁，往往能感通到平时感通不到的事情，你看李白，喝了酒之后能写出好诗来，也就是借酒气使整个心气开达。文人能不能写出好的东西，完全是他心气的宣扬，如果心气不足以宣扬，或者意志不能宣扬，那么他才思有可能枯竭而写不出东西来。

有很多诗人文人，年轻的时候过早的耗散了自己的神思，留下了很多著名的著作。但是上了岁数后，由于身体衰竭，心气减弱，这种神思之性就没

有了，从而他也不会再写出更富于渲染的著作，原因在此。我们的作品或者我们所做的成绩，都由于气机的变化推动而成，很多人身体好，博闻强记。所以说大家要以养身，养心为主，这样你能保持一个良好的状态去做你喜欢做的事情。创作也是气机的作用产生的，很多诗人包括外国的一些诗人，都在癫狂的状态下完成自己的作品，然后精气耗竭，很快就不行了。我奉劝各位，不要做这种创作，而要做一种沉淀的创作。当哲人，不要当诗人，更能持久。

下面来讲“以妄为常”，什么叫做以妄为常，妄是妄念，也就是我们每天不断思考，不停地胡思乱想，五彩缤纷的，不停地想事，白天不知其所以然的，到处做着自己的事情，或者上班、创业、娱乐，晚上脑子不停地回忆，想着各种事情，所有这些叫杂思，或者妄念，当成家常便饭，每天沉溺其中，没有悔改，也没有反思的机会，这叫做“以妄为常”。带来一个什么后果呢？因为我们大家知道人所做的事情都是靠心神去推动，那么从早晨起来去一刻不停地产生妄想，我们知道的妄想和不知道的妄想，从早晨起来就开始一直到晚上睡觉，睡着了之后又在梦中五彩缤纷，乱梦不已。24小时无时无刻不在妄想当中，脑子一刻不能停，像水流动一样，停不下来。主要指大妄想而不是小的杂念，明天想开个公司，后天想当个著名的作家，一刻不停。这些所有的妄想都是由心神发出的，而我们说过心神又需要气机的涵养和形体的充盈。以精气的健壮为根本，三者的关系，也就是神依气，气归形，神以气的存在而存在，气归形体当中。

前面说过，神统气，气化形。神依靠气的壮盛才能旺，形体健壮了，气也就能有个更好的安居场所，这是相辅相成的关系。比如说，这个人如果气衰了，气衰则神疲，这就是神依气的表现，老人气机弱了，神也弱了，那么形体走了很长时间的路，上气不接下气，那么整个的气也就弱了，形劳则气弱，气衰则神疲，所以说心神必须靠建立在气和形健旺的前提下，神才能显

露，并且才能运转，同时神的不断耗散，必然伤及气和形，互相影响，所以说脑力劳动者比体力劳动者还要累，道理就在此。这块儿我就跟大家说，不要产生太多的妄想，妄想都是对身体的消耗。很多得了神经官能症的，得了神衰的，上学上多了的，工作搞软件，上电脑时间太长的，产生身心俱疲的状态，这时候最好的办法只能休息，去医院看啊，吃药啊，只能暂缓不能根本解决。这就是以妄为常的代价。下面咱们说一下醉以入房，以妄为常，主要是劝诫各位一定要少思寡欲，醉以入房，房是房事，男女交合，这个应该是有三个态度，第一个西医态度，认为这个只是碳水化合物的损失，不会产生更多的副作用，而且还能使人身心愉悦，这是一派，你也不能说这是纵欲派吧。第二个是修道学佛人的态度，禁止，还有一个态度是无可无不可，本身天地交合是天地之理，不可能男女不交合。西医一派肯定不对，制造精气不是简单碳水化合物的结合，如果很简单的结合，可以让西医结合一下。

关于禁欲，今人古人不同，古人可以一段时间内不思此事，可以达到不想。神气啊，他整个的心神不在这方面，所以这方面这个禁是正象，是可以的。但是由于现在社会环境导致这方面开放啊，更加无度，对于很多人也是这样，生活在城市里面，有各种各样的诱惑，要是让禁的话，可能事与愿违，达不到禁后，禁后慢慢远离，不再思想的这个程度。你不能用禁止，你不能上来强行禁止，这个不符合阴阳之道嘛，对于我们这个气学中医来讲啊，这方面并不主张强行禁止，而需要慢慢参悟，从中领悟，领悟病源，摆脱对房事的欲望，这样才能从房中脱离出来而不陷于房事，这个大致涉及了三种观点，根据每个人而有所选择 当然西医那个你要是相信，也可以。

这个说醉以入房啊，本身房事啊就耗其精血，丧其心神，男女交合嘛，男者阴虚，嗯缺阴，女子缺阳，就是男女交合可以很好地达到阴阳的交通，怎么会有房中术呢？房中术不是自古就有的嘛，咱们不讲这个房中术，主要是讲一下这个厌欲、绝对的禁欲和纵欲，记住这是自然现象就可以了，沉溺

当中，当然不好，完全排斥也违反天道。对于所谓的醉以入房，他喝醉酒了，整个心神鼓荡了，那么再入房，更荡其心神，大伤气血。

现在人很多，可能醉以入房的太多了吧！比如喝点酒啊，其性乱也，行房事对身体损害非常大，伐其肾精。入房几点跟大家说一下，第一大劳不能入房，古人讲啊，远行回家啊不能入房，从这个几百里啊，丈夫回家之后夫妻要分房而睡，分卧睡，不睡在一个屋子里，何况是一张床了，这就避免男主人从很远的地方回来，身体大劳情形下强行入房，导致精气大竭。第二心气不顺不能入房，今天大悲大郁，过于紧张不能入房，这样心气不平了，不能再动肾精，损肾气。第三雷雨天，天地有变的情况下不得入房，外面狂风大作，暴雨如注，或者阴霾不开，晦气不散，这时候不得入房，天地气机有异常变动的时候，人体也跟着这样的异常变动，这个时候入房大损心神。还有一个病时不能入房，不管你是急性病慢性病，这个时候病气相加，入房必然使病情加重。这个还有一点白天啊不能入房，不能见灯光入房，这个是因为什么？这个阴阳交合啊是个秘密之事，这咱们讲子时是合阴之时，也是阴阳交合的好的时候，那为什么白天和灯光下不能入房呢？因为这时候人啊，整个的交合是内阴内阳之间的交合，如果说白天气在外，里面虚，不利于交合的质量，见灯光交合这个行房，两方面，使你的气外越，再一个使你见色，这个不利于行房，这个简单的给大家说一下。总之，古人行房是有规矩的，不是有行房日程表啊，是根据《千金方》写的，这个对大家对于房事方面的有个头绪。

接下去往下讲，以欲竭其精，以耗散其真，说是把上面都连在一起，并非只是一个醉以入房，以酒为浆，以妄为常，以欲竭其精，以耗散其真，这个欲啊，当然是当欲念来讲，以酒为浆，以酒为浆也是想喝，以妄为常，也是想想，醉以入房也是想做，那么这个都是与爱欲有密切关系，所以说这个叫欲竭其精，通过自己的念欲违反天道，违反常理，违反规律，使自己的精

气逐步的耗尽，以耗散其真，也就是这个真和精是一个意思，耗散他的真气，那么这个精并不是指的肾精，你可以指的是五脏之精、六腑之精，或者人身之精，那么这个精也叫做真，是你的精华嘛，以耗散其真，以欲竭其精，是一个意思。

那么现代人对这个理解不透，浑浑昧昧，就是愿意做很多享乐的事情，不知道享乐的事情都是需要付出代价，也就是你想做一件事情，你把这个灵魂也好肉体也好出卖以后，换来的就是以竭其精，以耗其真，像毒品一样，毒品有达到幻觉的效果，让人产生突然的快感，那么这个是要付出惨重的代价的，也就是任何我们能够理解的粗重的快乐或者是这种暂时的快乐，都是以消耗我们阳精为代价的，因为人体的精气是至宝嘛，它藏在里面就像是一个玄珠一样，宝珠藏在你的深渊的底部使你能够生存，能够发展，能够变化，它们那个宝珠是你的至宝嘛。老子讲国之利器不可示人嘛，这个利器就是宝珠，不能拿出来给人看，拿出来给人看这个宝珠就完了。也就像很多的古墓啊，宝藏嘛，很多墓地都被人揭开了，揭开后里面的整个东西一下子就散开了，很多东西在地底下藏了几百上千年哪，这个就是墓葬中的精气，挖出来就都散掉了，全都见光就挥发了，这个就是精气散完了的表现。

古人不是就说了一句话吗，山有润，就是说山里有玉，这个山整个就感觉能够增光辉，就是说水里有宝珠，也使水很温润，忘了原先的话是怎么说来着，总之说的什么意思呢？人身体都有至宝，天地有至宝，人身有至宝，任何东西都有它的精和它的真。那么这些东西啊，有这个就是你，它存在你的身体里，它能够给你带来你整个的生命，如果没有了，那么也就是神气败坏了，你就完了。就像一个厂子，有一个好领导，为厂子着想，使厂子慢慢一天天地做起来。某天厂领导病故了，或者是退休了，或者是转移到他处了，那么厂子一下子就垮下来了，那么这个厂子，厂领导就是这个厂子的至宝，是神，神去而形亡，说得就是这个道理。所以说任何粗重的快乐，暂时的快

乐，都是以消耗你的至宝为代价，这个大家一定要体会到，这个房事就是很典型的嘛，你这个精气很充沛的时候，这个房事会感到很开心，这个快乐啊往往是耗散你的真精，耗散你的精气的表现。

问：那不行房就能保精吗？

这个也不对，因为精气的散亡是从多方面、多种形式表现出来的，比如你熬夜啊，你正常的身体代谢啊，方方面面啊，吃喝玩乐啊都会使精气散亡。有人打了一个比喻了，就是说这个人保精全神，其实人就是一节干电池，你做任何事情，都是对这个电池电量的一种损耗，最后损失完了，人就死了。那么只不过有的时候，你这个日常起居有节、饮食有度，它这个电量消耗的很有规律，如果一旦违背这个天道运行的规律，那么你这个消耗象短路一样，非常快，这一节电池很快就被消耗掉了，三十岁就会头发白，四十岁形如枯槁，五十岁大气、神气乃去，就完了，它比喻成一节干电池有对的地方，有不对的地方，如果说仅仅是一节干电池的话，那么我们有一种很无奈的一种观念，认为完了，用一点少一点，这个比喻是不恰当的。老子说过一句话，“虚而不屈，动而愈出”，那么这句话给我们带来了无限的生机，你不仅是一节干电池，而且是一节蓄电池，只不过这个存蓄是这个电量不断产生的前提，这个前提是你懂其方法，明其主旨，所以说这个虚而不屈，动而愈出就是真正的能够使你摆脱这种形气束缚的一个途径，或者叫做一个方向，这以后给大家讲，绝对不是一节机械的干电池的这么简单。所有的粗重的快乐暂时的快乐都是以耗精人的阳精为代价，希望大家能够思考这个问题。

那么下面“不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐”，说的什么意思呢？不知持满，做事不知道有个度，往往要做过头为止，不撞南墙不回头嘛，持满可以理解成就是保持，拿着一个盛满水的一个杯子，怎么才能拿稳，或者干脆你直接理解为不知足，持满就是足的意思，不知足，一定要做事十全十美，一定要做到家，这个是有问题的，因为我们知道，日中则仄，

月满则亏，就是说太阳升到中午就开始往下掉了，下午开始往下掉了，那么你如果追求中午那个效果，马上就掉了，月满则亏，月亮满了，过了十五，十六就开始缺，十六十七就开始缺了，这个说的一个什么意思呢，就是说了个阴阳相转，阴阳相变，阳变阴，阴变阳，它是一个循环的一个方式。

一般人三十是身体盛壮，那么你就不断追求那个三十，追求到了它就走下坡路，这就叫做不知持满，要学会谦退，你老是二十多岁，老往回走，虽然没有到三十，但是永远接近三十，永远是少年，这个是一个人生的大理，知足常乐，不要做过了，很多人比如说求官啊，局长不行，当厅长，厅长不行还往上，当部长，不断地往上，前进，那不定哪天就冒了，要知谦和知退。

下面说不时御神，什么叫做不时御神呢，所谓的御就是我们驾驭我们的神思，想我们所想的问题，不时，就是不择时节的去驾驭我们的心神，和以妄为常是一个道理，这个我们讲过，这个冬天人应该少思虑，春天要多思虑。那么这个不时御神，人不分春夏秋冬了，任何时间都想着自己的创业的事情，这个冬天了还要大干，这就叫不时御神，要懂得时节，掌握时节。

一天也是这样，到了晚上人应该心神安定，休息休息，那看看电视，写写字，唠唠嗑，或者是出去走走，让心神安定，那么如果你那个时候还要加班啊，或者还要干一番事情，还要再跑一个项目，这也属于不时御神，导致晚上睡不着，精力亢奋，精神亢奋，虽然身体很疲惫，但还是精神亢奋，晚上睡不着，两三点钟脑子还在飞快地旋转。

很多人找过我说，失眠了睡不着觉，这个没有更好的药可治，只能告诉他下了班之后就不要干任何事情，与公司相关的事情不要再干，做一些修身养性的一些事，这个就是不时御神。还有比如说在工作方面走了背字（背运的意思），原先当领导被拿了，拿到了这个低一点儿的职位，那么这个时候就应该韬光养晦等待时机嘛，如果你还不时御神，还不断地再闹，那有时候你这个点儿背你没办法，喝凉水也塞牙，遇着了你的冬天，你就应该猫冬，

而不应当再出去干事儿，事儿不仅干不成，而且还身心俱损，这个跟大家说一下，一定要掌握好你自己的春夏秋冬和自然的春夏秋冬来调御你的心神，什么时候该发自己要有数，什么时候该收自己也要心里有数，以退为进，以屈为伸，那么这个就是整个人们生活工作做事交友的一个法度。

《周易》里面不有一句话吗，龙蛇之蛰以存身也，尺蠖之屈以求伸也，这个什么意思呢，这个龙它到冬天要回到地下，或者回到海里，这个蛇要藏在洞穴里，龙蛇之蛰嘛，像青蛙两栖类动物都会蛰伏嘛，龙蛇之蛰以存身，是保存自己的身体以不被严寒冻死，那么这个时候你要还是出来不伏蛰，那么你这个是自取灭亡。同样尺蠖之屈以求伸也，这个尺蠖是什么东西呢，不知道大家遇到过没有，这个一屈一伸一屈一伸地往前走，也可以理解成为这个青虫子，它屈的目的是想下一步去更好地去伸展自己的身体向前走，以求伸，也是屈伸的伸，那么这个就像我们要想出拳更猛，那么先把拳头收回，我们要想打人更狠，那么请把手掌收紧，这是一个道理。

也就是老子所说的一句话：有之以为利，无之以为用，这个有和无啊，任何事物都是有和无，这两个东西都有用，不要只看到有看不到无，就是说只顾脸不顾屁股，是一个道理，都有两方面，正面也有用，反面也有用，因为他赞扬你有用，他批评你也有用，赞扬你可以鼓励你，批评你可以激励你，升职对你有好处，可以为更多人造福，这个贬职这个对你也有好处，能让你警醒和积淀，那么这就是老子的非常精辟的一句话，有之以为利无之以为用，希望大家能够不断地去思考。

好那么接下去我们讲，不时御神，务快其心，什么是务快其心呢？就是说务必使自己高兴畅快，也就是说都顺着自己的欲望来做，务快其心，那么这个心当然不是你的真心，而是你的欲心。这个我们知道，人欲壑难填，人这个欲像沟壑一样难以填平，欲火难息，人的欲像烈火一样难以熄灭，那么这种欲心不断追求，使自己务快你的欲心，那么由于这个欲心节节燃烧，炙

燃猛烈，你是不可能满足的，就是说人要知足，不能去追求自己的欲心，这个如蛾扑火，就像蛾子往火上扑一样，不死不已，自己不被烧尽了不会停止，也就是说这种务快其心会让你饮鸩止渴，越渴越喝毒酒，越喝毒酒死得越快，就是说欲不可纵，要知收敛。

那么下面说到起居无节，上次我们说过，人起居要根据天时的运转而起居，安排自己的起居，不能颠倒，那么白天睡大觉，晚上出去活动。那么也有夜行动物，但是夜行动物它这个阴阳是颠倒的，因为我们人身体不是颠倒的，阴阳是相正的，阳从阳，阴从阴，就是说白天而作夜晚而息，亥子丑合阴之时，务必休息，即便睡不着觉也要心神安定，可以养精可以养神。早晨寅卯之时务必起床，可以振肝气长阳气，中午的时候，中午午时可以稍微打个盹或者眯一下，这个可以很好地养阴气，就是不要睡得时间太长，容易遏阳气。晚上八九点钟不要剧烈运动，剧烈运动容易损阴气。

如果以上这些你都有，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精你都有，而不知道节制，那你肯定是半百而衰，半百是五十岁嘛，你看现在很多人三四十，整个的精神面貌就不一样，很多慢性病就开始做成，冠心病、心绞痛、糖尿病、高血压、脂肪肝类似的疾病，所有这些病现在人们得的这些慢性病基本不离上面这些诱因，如果这些东西你做得不好的话，你想通过吃草药的办法来弥补几乎是不可能的，所以说今天跟大家讲这个气学中医啊，一个很重要的目的就是告诉大家，很多病非药石可医，也不是吃药和吃食物可以治好，大部分病都是由于上边这些条目你没有很好地节制而导致，你走了邪路了，你看一个人走了邪路了得了某种慢性病，你如果不从邪路上把他拉回来，你靠简简单单的一些草药相配一些良方啊，这个是不现实的，所谓镜花水月终究不得。

比如说糖尿病，这个糖尿病是肝脾肾三者都有问题，这个精气不化，你本身的精气衰微导致不能再化水谷精微，如果说你这个肝脾肾的精气不能很

好地填充充盈起来，你是不可能把这个水谷精微能够正常地收摄，化为身体之用的，就这一点就决定了这个糖尿病如果不能从自身养精这方面入手解决，这个病是不可治的。比如说冠心病啊，这个得失没有看得很开，以妄为常，醉以入房，使心肾大损，那么这个冠心病你难道仅靠一些活血化淤的草药能够解决吗？肯定是不可能，这个古人说了嘛，气血和顺百病不生，积精全神嘛，才会使你有一个健康的身体，百脉通达，五脏元真通利，昼精夜明，气血以流，这样才能做到一个真正健康的人，心神安宁，这个都是一个巨大的前提，如果不能从这方面着手，很多病我可以跟大家说，这个慢性病是不可调治的，只能暂时控制，如果他不注意的话是不可能治好的。

前两天呢，我在班上有一个老头，看门的老头，他知道我学了点儿中医嘛，找我问一问情况，就说他这个胳膊抬不起来，这个右胳膊，就是五十肩，人到了五十这个肩呢不利索了，他左边这个胳膊能抬起来，右边这胳膊抬不起来。我让他伸出舌头我看一看，他把舌头伸出来一看，舌苔中后部白腻，大家知道什么意思了吧，就是舌根中后部白腻，他还抹什么这个红花油啊或者什么反正是通气血的药，我跟他说你这个问题啊，希望你能够很好地调和一下五脏六腑，但是话不是这样说的，跟他说希望你能够补一下，补补身体，可能身体有些虚，这个老头爱喝酒，而且我估计这个房事也不节，导致他整个的肝脾肾亏虚，并且邪气侵淫中焦下焦，这个白腻典型气机不化，为水湿之气所结，那么他那个五十肩那个肩膀它只是一个标，不是本，整个的气机不化不通利，使他这个肩膀表现出这种不通利这种症状。

所以说看这样一个病人，我们不能单纯治他的一个肩膀，或者给他拔罐啊或者吃一些通利血脉的药啊，针灸啊，效果都不会太好，可能缓解，因为他整个的气机已经严重不调，并且肝肾精气亏损，因为从面相上、谈吐、说话都能感觉到，所以大家治病一定要整体施治，直接就察其气机啊，知道问题出在哪儿，所以说这就是学中医的一个高明的地方，不管他得了什么病，

你首先要对整个人身体一个气机的状态作出一个基本的判断，比如说是虚是实，是弱是强，是通利还是凝滞，是上边盛下边虚还是下边盛上边虚，他的气机是开是闭，是升是降，是枯槁是丰润，这个起码你要了解，是有神是无神，然后再问一下他的生活起居、工作心情，方方面面你再问一下，从而对你这个整个气机的把握是非常有用的。

治病治其人，不是治病本身，任何一个病人来了，首先你要打量一下，他这个是一个什么气，这个基本的判定你要有，然后你再着手解决你怎么地了，哪儿有问题，这个是一个治病的大的原则吧。比如说来一个人痴痴呆呆的，首先你要判断他这个痴痴呆呆的是他的神气损失了还是他的形体导致神气就是出不来，或者一个人来了，这个气是壮盛、亢奋不已，那么你要判断，他这个亢奋是由于他的精神带动着亢奋还是他本身这个气机堵着顶着他亢奋，要从神气形三个方面着手来判断他的气机所在，这个就是我们气学中医基本的一个治病的前提。

比如说一个老太太过来了，说家里儿女不孝，老太太整个失去了向前生活的奔头，那马上你要注意到要让她建立信心，这个是关键，要是老太太心灰意冷了，没有生的欲望了，生活不快乐了，那么她的神气大损，神气就开始损失，你给她补气血也没有用，神气不使，《黄帝内经》上神气不使，使是使用的使，这个为什么这样来说呢，为什么叫神气不使呢？就是说你的神气啊已经丧亡了，不想再推动你的整个的气血正常运行了，神气去形乃离，形乃离是形乃离散的意思，就是神气一走了，就是你这个人呢，因为有精神头嘛，就是一个精神支柱嘛，一旦你的精神支柱垮掉，生的信念破灭，那么你这个形体马上就离散，就像群龙无首一样嘛，一个队伍，一个班子，你一旦没有了头儿，那整个马上就垮掉，而且很快嘛，也就是很多得了癌症的病人一旦知道自己得了癌症，神气去形乃离，不出三个月就死掉了。

夫上古圣人之教下也，应该是之教也吧，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬憺虚无，真气从之，精神内守，病安从来。那这一段主要是告诉大家应该怎么做了，这个第一条就是虚邪贼风，避之有时，风百病之长，被风吹拂往往容易引起外感型的疾病。

昨天有一个病人问我，他家小孩发烧，发烧的原因是由于吹电扇，因为天气太热，这是一个深圳的一个病人，这个天气太热，小孩不停地出汗，那么爹妈心疼孩子嘛，这个可以理解，就拿这个电扇吹孩子，希望孩子能够凉快一些，后来小孩就高烧不退。现在很多家长缺乏起码的常识，对这个风啊不知道躲避，这个《内经》里边不是说了嘛，避风像避矢石一样，就是像避箭和砸下来的石头一样，要迅速地逃离，就是不要被风吹着，尤其不能直吹风或者睡觉后吹风，这个是大忌，所以有这个过堂风嘛，门缝的那种风或者窗户缝那个风要是吹着啊，虽然非常微弱，但是持续时间长，这种风非常要命，能直接导致人这个肢体啊或者皮肤的麻痹。

还有睡着了人整个的气血啊，阳气收敛入里嘛，外面空虚，被风吹到之后容易被贼风所克，所以说大家一定要注意“虚邪贼风，避之有时”这个一定要非常注意，因为西医它不讲吹风的危害嘛，但是我们中医不得不讲。

下面“恬淡虚无病安从来”，就是一个要避外邪，第二个要守真气，让我们自己的综合实力不断地提高。那么提高实力最便捷的方式就是恬淡虚无、顺其自然，也就是说我们不要产生很多的妄想，也不要整天躁动不已，这样呢才能顺天道、法天时，气血才能慢慢地长养过来，真气才会慢慢地充盈。那么“精神内守病安从来”是从神的层次告诫我们一定要“神守气，气摄形”，那这个“神外驰则气外越，神内守则气内守”，这个是一个很简单的道理，只有你精神内守、气血充盈，疾病才不会生长出来。

下面是“是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。”“志闲而少欲”意思是你的思念和妄想要少，“心安而不惧”让你的心神安宁而没有恐惧，“形劳而不倦”让你的形体稍有劳苦而不至于大的疲惫，“气从以顺”就是让你身体的气血沿着经脉运行和顺而不至于悖逆，不至于气血乱冲乱撞么。比如一个人发怒，一下子拍案而起，这就是气逆。吃东西不注意，积在胃中，饮食不化，这个也叫气逆。被风吹了，皮毛之气不能彻底地开合，使体内气血挣扎于外，高烧起了，这也叫气逆。所以前面“志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦”告诉你养生的大法，也就是老子所说的“虚其心而实其腹”。“虚其心”就是“志闲少欲，心安而不惧”，“实其腹”就是让你的形体有所劳苦而不至于太过疲惫，这样你才能气血和顺。

“各从其欲”，何谓“各从其欲”，就是该上者上，该下者下，该升者升，该降者降，该闭者闭，该开者开，也就是五脏各从其脏精之所欲，此欲不是你的欲念，是气血和顺，五脏功能正常，这就是各从所欲，皆得所愿，肝气要升，你就让他升起来；肺气降，你就让他降下来；肾气闭在里面；心气开在表面。心布于表，肾治于里，脾为之使，胃为之市，各从其所愿。不是讲过体用么，让他得其体而畅其用，这就是“各从其欲，皆得所愿”的体现。

接下来就是“故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴”。所谓“美其食”就是让他吃合他胃口的食物，而不是让他吃山珍海味；“任其服”就是穿合适的衣服，而不是穿华丽的衣服，不断地花样百出；“乐其俗”就是要顺从他的生活规律，不要逆了他的生活规律；“高下不相慕”使人不至于汲汲于名。这里我就说一下“乐其俗”，平时养成的生活规律不要轻易打破，很多人有一个长期的生活习惯，比如起早起了二三十年早了，突

然有一天起不来了，那么你要小心；还有人喜欢喝酒，突然不喝了，那么也要小心，都是突然的，如果他有意识的去戒酒，那是好事，这是第一点；那么突然由于生理原因不喝酒了，这个要小心，所以要符合他的生活规律，要“乐其俗”，在他平常的生活方式中，能够适从，能够安于他的生活方式，这叫“乐其俗”。其民故曰朴，所谓的朴就是合于道的道理，合于自然嘛。

下面我们接着来说“是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心”，这个也是秉承我们上面这个“志闲而少欲”这个来的。虽然有一些奢侈，但是不至于劳他的眼目，不至于声色犬马、声光电色，让欲火保持在温和的程度，不至于炙然燃烧；“淫邪不能惑其身”，不要被外界的事迷惑心神，使他的心神鼓荡，那是不对的；“愚智贤不肖不惧于物，故合于道”，所谓“不惧于物”就是不被外物所惑，也不被外物所恐，既不追求也不恐惧，他其实就是在说，使我们的身心要安宁，不要放纵自己，不要向外不断追求，这样才能合于天道，合于地理，我们才能有一个安定的心神和一个健康的身体，这就是养生的大要，最重要的地方，就是《黄帝内经》刚才要给大家讲的那一块。

有很多人问如何养生？比如一个村子里有个老头，样子像三十多岁啊，后来发现他天天喝自己的尿，或者喝某种酒，或者吃某种菜，或者他那个村子里，水特别好，山特别美等等，这些东西都是标不是本，所有的本上面都提到了，就是说没有一个心神驰荡不已的人能够长命百岁的，只有知足常乐，恬淡虚无，少志，形体有适当劳苦的人，他才有可能长寿，这是一个大的前提。但是人呢有禀精气的多与少在同样的一个环境中，由于禀精气的多与少，他的寿数有短有长，那么这个是不以人的意志为转移的，这个后面《黄帝内经》也说了。

“所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也”。能活一百岁，一百岁腿脚还很利索，不靠人搀、不靠人扶，能够下地干活，在很多山区这样的老头老太还是比较常见的，比起那个活到一百岁躺着病床上还要插管，这个生活质量是不可言喻的，没有必要追求一种活到一百二十岁而整体躺在床上生活状态。最后总结，这是什么原因呢，能活这么大岁数还动作不衰呢？就是由于其“德全而不危”。德就是神，神就是德，就是神全不危。神和德稍微有点区别，这个德还包括他整个身体气血的一种状态，是处在一种很完善的状态，不至于整个人生危殆、受到损伤，那么这就是我们养生的最重要的地方，如果大家能够做到以上几点，虽然禀赋不强，那么可以靠后天将养。咱们前面不是说了吗？“虚而不屈，动而愈出”。那么只要能做到上面《内经》所说的，即便先天不足、精血亏虚，那么也能“虚而不屈，动而愈出”，达到长生久治的目的。

那么刚才有一个人不是问了吗，人的寿命可以改变吗？通过刚才所说的“虚而不屈、动而愈出”，当然可以改变的。如果真能做到“恬淡虚无，真气从之，精神内守”，那么一定是“病安从来”。这个病啊，不会无缘无故找到你，没有内鬼引不来外敌么，你要自己不出问题啊，这个病啊不会无缘无故地来找你，很多人身体壮实、肌肤腠理致密，就是很结实啊，周身气血运行得象铜墙铁壁一样的，即便被贼风虚风吹到，他也不会产生严重的反应。很多健壮的小伙子打篮球出汗了，他背心一脱，风一吹，也不会感冒。而有些人气血很衰微，稍微被风一吹，回家头疼脑热，回家一量体温， $37^{\circ}5$ ，而且一周两周好不了，鼻塞、流鼻涕、咽喉肿痛啊，很多病就都来了。所以说一定要增强自己的综合国力，使自己有一个健全充盈的身体，让神全、气充、形旺，那么神全靠我们不要有过多的妄想来达到，气充呢就是通过正常的养生办法使我们气血充盈，那么形健就是通过适当的劳作使我们形体健

壮，肌肉有没有呢，除了有神全、气充，还要通过后天的锻炼才能把这个劲儿呢从无形化作有形，才能长出真正的劲儿来。

所以以上两段依旧告诉我们养生的方法，现在的人能够正视并按照去做的太少了，如果能从以上方面去不断地反思，找自己的不足，那么想得到一个健康的身体是不难的，很多大家都做不到，比如一个“以妄为常”，少一些妄念，对于很多人来说是不现实的，你让他不去做事，不去想事，几乎不可能。

问：如何能够无妄？

其实想做到无妄很困难，可以说是非常困难，人不可能无妄，可以尽量地少妄。有一个前提么，尽量做到少妄，就要不惑么，你懂得了这个道理了，你就不会再去想他了。比如说做买卖，不断地想做买卖，有人又想修道，又想做买卖。那咱们知道，鱼和熊掌不可兼得，不可能同时做两件事情，那你把这个参透了，你就会有所选择，要么修道，要么做买卖。有些人又想挣钱，又想把身体搞好，这个也不是特别现实，有得有失么。一边绷的紧，一边肯定要垮。既注重事业又照顾家庭，你想想，很多事情不能两全。所以一定要懂得屈伸的道理、正反的道理，两面么，任何事情都有得有失，你要衡量，你做这件事情，得大还是失大。比如一个人他有一个机会去非洲，工作五年可以得到五十万，这是一个比喻，这时候已经结婚了，家里有孩子有媳妇，他是为这五十万抛家舍业去挣钱呢，还是放弃五十万在家里陪妻子孩子，这就是一个大的抉择，所以一定要衡量。如果你觉得挣这五十万而放弃陪伴妻子和孩子是值得的，那就这样去做，但你不要后悔；如果觉得去这五年，这五年之间你会失去什么，心里要有数。有句话不是说的好么，螳螂捕蝉黄雀在后，既要看到前也要看到后，这个就是一个得失观的训练，做任何事的

时候都去思考，我得到什么失去什么，慢慢的你就有一个很理性的分析，就不会生出更多的妄念。

问：为什么有些古人深通于道而寿却短呢？

这个问题不好回答，我只能简单说下我的看法，就是人的生命历程不要只看生和死这一个状态，如果从宗教角度来考虑，生死循环么，这是一个方面；第二个呢，就是影响寿数的原因很多，最难测的就是寿数，富贵还是其次，寿数非常难测，并不是你的身体这个盈全你就能够长寿，还要受到很多因素的影响，这个就涉及到更玄妙的一些问题了，如果用佛教的业力来解释也可以。咱们不是说了么，有之以为利，无之以为用，不要只看到生与死这一段。你们一定要我说一些因素，举个例子呢，比如说一个人神全、气充，突然被车撞死了，那你怎么来理解呢？还比如说，孔子的得意门生颜回，不幸短命，他这样安于道的，气血应该不错，但是得了病短命死了，所以我们只能这样来说，在去除很多因素干扰的情况下，神全气充必然寿，神疲力弱必然短命，这里面公开讲呢，就不再引入更多的事例吧，大家可以继续思考。

问：那我们自己修道，放弃家庭对吗？

这个问题问出了中医的范畴，我只能这样来说一下，只能说修道之心舍小就大，放弃家庭，本身在家庭里承担责任，本身就是一种失吧。

问：如何知道自己人生的四季呢？

这个看你从哪个角度说，事业的四季还是家庭的四季，身体的四季还是修道的四季，还是为学的四季，你要区分开，他们有时候互相干扰、互相牵制。比如求学，如果很顺，你可以说是春季，如果很倒霉，遇到了阻碍，你可以说是秋季或冬季，主要在于你自身的感受，要是你爱情的夏季就不一定是你事业的夏季，你的气就那么多，用到这边就用不到那边，有时候不同

的事情本身就是矛盾，比如家庭和事业，本身就是一个矛盾体，如果你家庭也丰收，事业也丰收，那么可以说你这个气啊现在很满了，要注意了。往往是气不周备的，不是这缺点儿就是那缺点儿，家庭好，事业好，但是身心很疲惫，那就是你整个的气过于外散造成的，你可以把你的身体比作一团气，也可以把你周围所处的环境比作一团气，那么你的气就不够多么，照顾了这边照顾不了那边。比如说一个家族，很有意思，往往生孩子的时候死老人，不知道大家有没有这样的体会，尤其生男孩，这整个家族就好比枝条一样，拱出来一个东西是耗气的，女孩耗气少点，男孩耗气多，这边用了气，那边就损了气，生这孩子命硬，家里死了好几口，这个大家可以仔细地想想。不要认为这个家族啊天南海北，各人是各人，他家富我家穷没有关系，其实啊只要有血脉关系，这些气息都是连在一起的，人丁兴旺就代表你的气兴旺，人丁衰微代表你的气衰微，这是一个大的前提，所以古人很重视家族，道理也在此。还有一个，比如蚂蚁，不要把蚂蚁看成个体，你要把整个蚂蚁群，就是一个蚂蚁窝看成一团气，蚂蚁出来觅食的时候，是整个一团气出来，其实就是散的一个人，他的个体就是让形体有更多的活动空间而表现出来。人呢或动物，他的所有的气都紧密的联系在一起不能动。蚂蚁、蜜蜂、鱼群啊，你可以把他看作很多个细胞组成在一起，所以看问题要看深层次的，要看气机，不要简单地看形体。你看民族也一样，中国有中国魂，中国是一个个人么。那我们每个人都是这个中国魂的一个细胞，那我们不理解了，他哪儿有大脑啊，哪儿有血脉呢？这是你作为一个细胞来看一个人，你这个层次不一样，就像你身体的任何一个细胞，他如果有思考的话，他也会认为我哪儿有大脑啊，哪儿有人啊，我只能看到我左邻右舍各个细胞，所以说任何事物都是有一团气组成的，任何气都是有神的，道理就在这。

问：讲讲合于术数。

术数、阴阳、阴阳相推移，他是有一定的道理和规律的，可以精微到很细，大到宏观小到局部，他都合某种数理，比如花儿，大部分花开的都是五瓣一样，不是四瓣不是三瓣不是两瓣，一般都是五瓣，这个五就是术数。治病的时候，有多少多少条经脉，经脉的循行走向，这个也叫做术数，我们只知道这个气血在身体内运行就可以了，但是还要知道具体在哪根经里运行，那这个就是很精微的，你只要把整个气机弄得很清楚，你如果深入到数理这个层面，比如他这个病己日得，未日愈，为什么是未日愈，不是午日愈，不是申日愈，他是未日愈，其中就是数理在起作用。

有时候这个形体会障碍住我们的思考，那么我们一定要突破形体去看到气机，也就是要看到形体之所以成为形体的原因，是什么在后面推动。很多科学家在研究蚂蚁、蜜蜂啊他们之间是怎么交流的，这个大雁是怎么知道方向，这个鱼群啊怎么能够定徙，游到指定的地点，海龟怎么在某个晚上到一个岛上统一地产蛋，大象怎么知道最后到大象墓地去完成自己的生命历程呢，所有这些后面都是整个气机推动的结果，就像我们汶川地震，我们每个人都悲伤，并且能够团结起来去抗震救灾呢，究竟是什么在互相联系，使我们同呼吸共命运呢？难道是靠简单的电话线？还是靠你跟我说的某句话？希望大家能够仔细想想这个问题，那么这里面推动的力量到底是什么？

如果没问题，今天就到这里吧。

## 第二十二课 20080603\_上古天真论之二

由善从之整理

是这样，我想在上课前问问大家，关于这个气的理解？因为咱们讲了这么长时间的气学中医嘛，那是起码是本着气学的基础来讲中医。所谓气学啊就是气的运行规律嘛，在这里呢我想问问大家对气的怎么来理解，不管是从感知啊还是从理性方面啊，不管是从那个身体啊还是从对整个事物的观察，想听听大家的一些体会，大家有什么说什么，无拘无束嘛，说些别的话也可以，自己的体会也行，总之咱们是一个交流的课堂嘛，最好能有一个互动嘛，上次讲《阴阳应象大论》嘛，我觉得那种互动方式还是很可取的，所以我希望讲《内经》前五章呢，也尽量采用这样互动的形式，因为这样不管是我讲还是大家听都有一个互相交流的过程。

我记得上次跟大家说过，这个理解气啊最好从这个行云，还有这个炊烟，烧的水冒出的蒸汽，还有从水流的变化，这些方面呢去理解气的运行和状态，有助于大家理解无形无象的气，所以说也希望大家一起对气啊首先交流一下，因为气肯定不是空气的气啊，也不是我们呼吸的吐的氧气和二氧化碳，他肯定是中国传统文化的重要组成部分，也可以说是精华，看看大家有没有谁发表一下见解，抛砖引玉，起个话头都可以。还有我记得这个原先啊也跟大家说过可以练练这个两手拉气的感觉，应该能够很明显感觉到整个气场的存在，这个能够真实的感到气，但是那种气只是一个浮气，就是一个最表面化的气，但是有助于我们对气的真切的体察。

有人说气是能量，不能这样来说，气不可以定性的，你只能说从某一方面来体会，从不同的角度来体会这个气嘛，有人是这样来说的，气是沟通形与神的媒介，可以这样来理解，但是又不能说死了，因为任何事物啊你如果是几于道的你可能把他看死了，看死了有一定的规律啊有一定的工序啊，去推导啊去算啊那他就不是一个几于道的一个事物了。其实这就像水一样，水几于道嘛，老子讲的。基于几个特点嘛，水是无形的，淡水是无色的

他是无味的。看看还有没有其他的一些对气的一些感性的认识，有的说气是能量的一种交换的形式，灵魂精气神靠气在运转，气就是一种气势可以感觉到的，气是万事万物表现的形式，这个都是大家对气的理解。

为什么今天讲课开场白是让大家来在一起交流气呢，主要是更加加深对气的理解，并且能从气中啊，以气为中心去理解我们周围的事物和我们整个人的身心，这样才能更好的学习好中医并且运用到生活工作当中去，气是无形无象，那见到的就不是真气，气的表现形式多种多样的，所以说我们可以从不同的角度去揣释，而不可能写成一本教科书而告诉你什么叫气，这个就是中国古代哲学的奥秘所在嘛，也是最吸引人的地方。我还有要说的不同形器的气有不同的特质嘛，这个问题问的好，不同形器的气，中间所储藏的气中是不是有自己的特质，这个看看大家怎么来理解，大家都可以发表意见嘛。因为我们讲气学中医归根结底就是在讲气嘛，所谓的中医无非把这个气运用在这个身体当中，不管是生理还是病理都从这个气这个角度来解释，那么这样我以简驭繁嘛，垂衣裳则天下治嘛，知道其中的本质这个表象的东西就好理解，不容易被其迷惑。有人这样来说的，气是宇宙间运动的物质，气学其实不是根本是表象。我们说过，这个大家都可以思考，大家提的问题大家可以回答。因为这个你如果达不到一个很高的境界的话，你无法对气做一个准确的定义，道可道非常道嘛，这个气几于道，那么他也是不可名状的，我们只能从不同的角度感知他的深与浅。

你看我们内经一直在强调，这里面强调所有的脏腑后面加一个气字嘛，还有这个气变气聚气散气上气下，无非的就是在说人身的这一团气他的表现形式和所处的状态，那么如果我们能抓住这个气的核心，很多问题都可以迎刃而解。这个《内经》这本书还有《伤寒》这两本书啊都是本着气的运化规律，而展开到这个理论和临床，大家可以仔细的思考这个话对不对，大家可

以想下啊，我们经常说的这个气上、气下，大家有没有这样一个感觉，你们可以引入一个把这个气换做一个云，天空中的云彩啊，朵朵白云嘛，把这个白云啊你慢慢想象到他进入我们的身体，在胸腹之间啊有层层的白云，尤其胸中啊有白云之气存在，那么这个云彩的变化随着你的性情的变化而产生变化，这个我不知道大家能不能很好的来理解，就像《内经》上说了一句话嘛，就是上焦如雾，中焦如沤，下焦如渌，那么上焦如雾就是雾气嘛，和这个云气是相似的。

我记得这个杜甫年轻的时候登泰山嘛，写的“岱宗夫如何”嘛，其中有句话，荡胸生层云，荡涤胸中生出片片层云，胸中生出层云啊，这个我们可以互相参照，那这个虽然是一个想象，其实也揭示了这胸中啊有白云之气，云蒸霞蔚，这种气象大家可以这样来理解。这胸中之气是一种什么状态？那么下面我问大家几个问题吧，如果一个人发怒的时候这个胸中的云彩是如何变化的？大家都可以一起来交流嘛，这样我们通过云彩来代替，这样我们能更好的来从有形来解释无形的气的状态的变化，那么这个胸中的云彩会出现什么样的景观，我们发怒啊，怒气冲天啊这时候这个云彩会发生什么样的变化呢？大家可以开动脑筋想一想，我从有形让你去理解无形，然后你再把这个有形抛开，你对这个无形整个的概念啊，就有一个了解并且能够在自己的脑子中能够运用，那么这个咱们就达到了你从这个形界进入气界的这个目的，也就是这个门啊你就进来了，不然的话如果说始终停留在形界啊就是形体之界，那么你不会跨过这个门，你就不会认识整个气的变化，那么我们气学中医啊就没有办法再讲下去了。

大家回答了嘛，有的说变成了地震云，云气在翻滚，涌动翻腾，从悠悠白云变成放射状物，膨胀俯冲，黑而涌动，腾而上云彩会变成疾风暴雨。大家说的都非常不错，那么其实啊在我们心胸当中当你发怒的时候，你的这

个胸中云气也就是这样变化的。你再把这个云拿掉，这个胸中之气就是这样变化的。你看《内经》里面有话是这样来说的嘛，一个人发怒啊肝举目张，肝气举，这个眼睛啊暴突出来，这里面这个气啊就是涌动膨胀，腾然而上的翻腾涌动，所以说我们把这个云啊来比喻这个气，就能很好的由有形入无形，大家都要来运用这种思考方式，这也就是古人所说的，近取诸身远取诸物，因为我们观察由于我们无法体会这个气，尤其是初期啊没有一点功底的话，那我只能借身边的一些事物和自身一些特点，从我们熟悉的地方入手，去理解我们不熟悉的，其实天地万物啊道理都是一样的，你拿近取诸身远取诸物观天象地，法则日月星辰嘛，那么这些东西他们的运行规律和他们成的象去揣测和比拟我们看不到的东西。

那么好接下去咱们来说，因为占用一点时间，讲《内经》之前，比如说一个人悲伤了那么这个云啊会呈现一个什么样的情景，这个大家可以交流，一个人悲伤的时候这个胸中的云彩会是怎么样的，这个大家一定要跟的上，因为这个是带大家从有形之门进入无形之门的一个过程，必须突破。如果这个想象的方式大家如果不会运用的话，气学中医几乎不能学下去，大不了是看一个热闹嘛，你要想真正进这个门这种想象的能力必须有，也就是我们对《内经》啊对《伤寒论》啊，以后给大家讲的话你必须用靠这种思考方式去进入，没有其他的办法。

你看大家是这样来回答的，低沉厚沉凝重，黑暗阴霾欲雨，悲的气象，由白变黑暗欲下雨，沉降而散，大家基本从气学的规律来进行描述的，所以说我们一定要用这种方式去不断的去理解气，那么气就慢慢的向你走近。古人说的嘛，不是道远人，而是人远道。你不往道上想，那么你永远不可能接近道。只有不断的往道上想，他才会离你越来越近。所以我必须往气上想，气才会离你越来越近。初期因为我们从来没有接触过气的概念，就像人从小

不会用脚走路一样，那么他也不会用脚走路，这个脚走路都是慢慢培养的嘛。那么大家对气的理解真正能够运用自如啊，没有三五年的功夫是不行的，这像一个人在病床上躺久了，走起路来不习惯的道理是一样的，因为他的腿萎缩了嘛，用进废退嘛，用则进，废则退，如果大家不经常用气学这种方式去思考，那么慢慢就衰退了嘛，你就不会用这种思考方式了。

好那上面大家回答的都还不错，那么如果一个人受惊了，受惊吓了，这个胸中的云气又会产生怎样的变化，那么这个回答了之后我们开始进入《内经》的学习。一个人受到了惊吓心中的白云会产生怎样的变化？这个我念一下大家的理解，乱而散，惊则气散，刺状杂乱窜动，涣散，沉降，大风过后风吹云散，失去流畅，第一反映是气结，呈四状散开。

这个要说一下了嘛，因为大家专业学的还是比较多的，窜动涣散失其所，这个凡是答窜动涣散杂乱，就是乱散和呈四状散开这个都是对的，答气结沉降这个是不对的。因人受惊，惊则神受到干扰嘛，这个六神无主，一下散了嘛，这个气肯定是浮散的，浮动而散乱，这个不知道去哪儿了，吓着了嘛，一下子整个的毛孔都竖起来了嘛，整个的气受惊了，你看这个呈四状散开这个回答的很形象，应该是这样来回答，因为这样回答啊有可能你对气啊有一种更感性的认识，不要局限于理论上的描述，还要上升到生动和形象的描述。

还有人回答惊则夺精，气升散，我今儿坐了过山车之后恐怖好久胸口还闷。那个可能怎么说呢，这个我们说思则气结，这个惊会不会气结呢，会不会产生胸闷呢？应该你坐过山车不只是惊嘛，还是一个紧张嘛，紧张则气结嘛，我们惊是从突然的受到惊吓来理解，这个第一反应不是精神紧张，而是人呆了，因为我们所说的惊则气乱嘛，这是《内经》上的话嘛，他主要从这个人受惊之后，精神烦乱，神无所主，从这个方面来说的，有人受惊了，

呆呆不动，吓傻了，这个不属于我们今天这个状态。当然有人一下子吓傻了，吓木了，这个可能是气呆滞了，气凝结了这个有这个可能。你看有人受过惊吓我第一反应是魂丢了，一下子魂啊，我们用这个魂来理解那确实是魂魄离体，因为正常的时候魂居肝中，魄居肺中嘛，也就是人的神识稳定的居在我们的身体当中，那么受到突然的惊吓，就是神无所依气无所归，这个魂魄离体这个存在的。有人受了惊吓，很长时间就精神萎靡，迟迟的缓不上来，从神的层次来考虑，有一部分他的神识脱离体外，并没有完全归位，那么我们知道啊民间有这个找魂这一种说法嘛，他是有一定的道理的，是空穴来风（形容事情的发生是有根据的）。

你看这个说的不错嘛，如虎入鸡群，这个老虎进入了鸡群啊，鸡飞狗跳嘛，四散而逃，那么当时的气就是这么一种状态，所以说有修养的人啊有修炼素养的人啊，在突然受惊之后啊他能保持心神的安定，那么你领导啊心神就是领导嘛，你领导安定手下自然安定，你气血也能安定，所以说我们对这个人能够做到在受到一定的惊吓的情况下能保持一定的镇定，主宁则安嘛，不然的话这个气血四散而逃嘛，魂魄离居都是会出现的，后果相当严重。所以说这句话成刺状散开啊，这个刺状代表一种非常不和谐的一种状态嘛，你看很多毛都竖起来了嘛，你看这个受惊的鸡啊毛都炸起来了嘛，还有那个猫被打了，毛都张开啊成刺状啊。这种气非常不柔和，一是指四散而逃，二整个气都非常紧张乱窜嘛，这个半天不能平复，如果受惊吓很严重的话就会落下很严重的后遗症。

好那我们进入正题啊，看看还有没有问题啊，关于这个凝聚啊和他的思则气结啊这个云气产生的变化，这个我们可以下次再说一下，如果我们把这个胸中之气比作云气的话，在这个七情和这个寒暑燥湿风火及其他外界环境产生变化的时候，我们的云气会产生什么样的变化。

问：这个悲和恐而气机有何不同？

这个我记得跟大家说过嘛，悲是得气消不是气散，这个消不当气散讲，当消弱讲，恐则气散，恐即下嘛，惊恐则气下，惊则气散气乱这是不一样的。悲则气消恐则气散嘛，惊则气乱，这个不能一概理解为气散嘛，悲则整个人生机啊不旺，那慢慢的那人的气啊就会消弱，心中无气嘛，垂头丧气的，那慢慢的他整个人的身体就弱下来了，这是悲则气消，不是消散而是消弱，恐是下嘛，这个人受到惊吓有个地缝就想钻下去，恐和惊很相似嘛，气下和气乱可以互相参照，总之表现的气在受到心神干扰的情况下会出现怎样的变化，是这样啊，外界先影响心神，心神发生变化而影响气机，是这么一个过程。这个外人骂了你一句，使你产生怒的心神，那么怒带动整个气机产生了云气是如何产生变化，如果一个人骂了你一句你不产生怒的心神，那么你整个的气机和你胸中的云气不会产生相应的变化。

有个问题问了，用酸枣仁汤治患者，患者伴有矢气多臭，运用气学理论加了柴胡，杏仁，结果而愈，结果不太懂，因为是这样嘛，关于失眠成因很多啊，这现在不好说什么原因，但是就有矢气多而臭啊，经常放屁，那么屁还很臭。但是就是不知道这个屁啊是响屁还是闷屁，这是有一个典型的区别跟大家说一下啊，咱们俗话说响屁不臭，臭屁不响嘛，这个放屁响代表你的气机健旺，这个放屁很臭啊代表整个的气血凝滞，尤其肝经，他不能很好的转湿气。很多放蔫屁的啊他这个大便很黏的，粘腻不化，如果把身体比作一条河流的话，就像河流里有很多淤泥。你很多啊气冲破淤泥废老劲了，最终你想这个屁啊排出体外，这个淤泥啊腐而发臭嘛，带出了很多臭气，所以说这个放响屁的这个病相对来说应该好治，放蔫屁的应该不好治，放蔫屁的肝脾不调的厉害，肝郁，往往一些情志活动造成的，他整个气血在中焦郁滞不化，郁而臭嘛，放出的这个蔫屁很臭。你看胳膊粗力气大于体力活的放

屁很响嘛，首先他的气机健旺的表现，这气很开达，这个气机的还有脾胃的都处在欣欣向荣的一种状态，那么能够放出很响的屁，你身体弱放不出响屁。

那如果矢气多而臭不知道是响屁还是蔫屁嘛，他加的柴胡杏仁嘛是很典型的如果说疏解肝气，开肺气嘛，这个杏仁可以开肺气他也可以开大肠气嘛，而且是润大肠的嘛，杏仁有润性嘛，这个应该是从调理气机入手嘛，只能这样来回答。关于这个失眠他是哪种失眠症？这个由于给的资料不全嘛，咱们就不这样来讨论了，只知道是开达气机就可以了。因为咱们加柴胡加杏仁，这个加柴胡杏仁是否正解，也因为病人咱们也没有见过，加柴胡加的哪种柴胡咱们也没有知道，多少克也不知道，现在只能咱们把这个理讲出来，因为药有好药啊，他的药质量不一样，柴胡品种是非常的多嘛。你如果转矢气而臭，加陈皮，白术也可以选用的，那枳壳不要加多了，因为他这个伤气嘛。

首先我们再说一下《上古天真论》这个名字啊，这个篇名很有意思，上古天真这个上古不用说了吧，就是比古代还早，越古老的东西越好，人也是，所谓上古代表有道德高尚和比较高的修为水平啊。天真当然是代表的是得天道的，符合天道的行为举止，或者是返璞归真也好，说的是这个意思。《上古天真论》是一个总括，这个几段主要讲的，第一段啊主要讲的是生命之机 and 这个寿命长短的来由，这一段主要讲整个生命历程的特点，还有最后一段讲的是四种层次的真人，都很有意思，咱们下面来讲一下这一段。

好，我们开始，“人年老而无子者，才力尽邪？将天数然也？”他这句话描述了生命历程是怎么样的，我们看一下，“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子，三七肾气平均，故真牙生而长极”，那么这个就遇到了一个问题，为什么女子七男子八这是第一个问题，为什么？大家可以交流一下，为什么女子七、一七，二七、三

七、四七、五七、六七、七七而尽，男子一八、二八、三八、四八、五八、六八、八八而尽，这个为什么这样来说？首先就是这个是不是真的？第二啊，古人啊为什么用七和八来表示，看来大家是没有想过这个问题。

因为《内经》他每句话都是经典，我们不能很简单的忽略而过了，所以说《内经》完整，完整在了一个大的铺垫，读古书既难也容易，难啊就是如果不能用古人的思想理解的话，处处绊脚不好理解。容易呢，如果你的这个大铺垫搞好了之后啊，你进入古人的语境，那么这些话啊可以很好的来理解，那么问大家一下，为什么女子七这个节律来表示，不用八这个节律来表示？这个就涉及到一个法与数术，这个典型的是一个数术的问题。大家也可以用一些古代一些解释嘛，以便让大家理解容易，我们主要来探讨一些理论常识嘛。你看《周易》上啊用六九来表示阴阳，为什么？在《内经》上为什么用七八来表示这个男女的节律，很有意思的，女子竟然用阳数七，男子用阴数八，这是个让大家可以深思的问题，如果你不放弃每一个思考，那么你慢慢把这个思考总结起来就会发现这个规律，因为打破沙锅问到底嘛，如果大家能有这种精神，即便再难的经书我们也能啃下来。

大家是这样来回答得嘛，七是阳数，阴得阳气而生；七为少阳为少阴；男子为阳，阳中有阴，阴之中数八，故一八而阴精生，二八而阴精溢；阴中有阳，阳之中数七，故一七而阴血生，二七而阴血溢。为什么男子用八来表示女子用七来表示生理节律，七的阳数体阳而用阴，每月有潮汐现象，四七二八是七之数，还有没有其他一些解释啊，阴阳调和。

好咱们总结一下啊，因为上面大家基本把阴阳调和这个道理说出来了，因为我们不论男人还是女人他都是阴阳的结合体，对很多有同性恋的，或者对自己的性别产生了怀疑，就是因为经络啊产生了变异，因为他这个男的有柔性的一面也有刚性的一面，同样女子也是一样，都是阴阳调和嘛，所以说

任何地方没有孤阴孤阳，有阴的地方必然有阳，有阳的地方必然有阴，那么这是一个大象，没有铁板一块的地方，这个大家要记住，阴阳相随嘛，就像老鼠斗猫一样，有猫的地方就有老鼠，有老鼠的地方就有猫，那如果没有猫那么老鼠可能泛滥成灾了，最终也会毁灭。所以说啊当我们知道阴的时候，阴气表现的很重，那么我们一定要推测阴气的背后一定有阳，同样阳的背后必然有阴，也就在阴阳离绝的时候，阴阳各自必须找到相应的另一块阴阳之地。

你看我们的化学啊，做任何的东西啊都是把阴阳分离的，所有的元素都以化合物的形式存在，既以阴阳结合的方式存在，这个是稳定的状态。那么你违反了这种天道，你硬让他们分离，就像炼铁一样嘛，从铁矿石当中炼出铁，那么铁啊经过长久的磨损啊他必然要氧化，氧化就是这块铁啊他在不断寻找自己的另一半。那么刚才不是说了没有纯阴纯阳，也就是你在什么程度上来看，那么一块铁不可能说百分之百做成纯粹的铁元素其中必然有杂质，那么也就是我们地质运动啊，这个地壳上抬成为高山，又有风和水的侵蚀又变成了谷，也就是这么一个天道循环的现象，所以男人身体里必然有阴，女人身体里必然有阳，既然男的以阳为体，必然以阴为用，如果男人以阴为体必然以阳为用，也就是阴阳各有其所长，那么在这里面呢我们姑且可以这样来理解。这男人啊身体为阳嘛，这个你立在那和你在那走是一个体用的关系，你以阳为体必然你以阴为用，当然不可能以阳体又以阳为用，这个东西如果绷的太紧就不符合天道，所以说男的啊这个体为阳，走的这个历程啊是按照阴的这个节律而走的。

那么大家一定要转过这个弯子来，如果大家学过《周易》的四柱就知道了嘛，这个四柱啊他有一个命盘和一个运盘，命盘为阳则运盘为阴，命盘为阴则运盘为阳，这个阴阳为体用是互相交织运行的，如果以阴为用他的节

律是符合阴的规律的，那么阳为用，那么是奇数的关系，所以说女子你以阴为体以阳为用，男子以阳为体阴为用，这个体用指大家身体内外，身体的体用指身体的素质和你所产生的变化。

好，引出另一个问题，问大家，这个还没有讲完嘛，这个七和八还没有讲，咱们引入一个问题，为什么奇数为阳，偶数为阴，又刨到一根上了，二四六八为阴，一三五七为阳谁定的，为什么？这个大家可以各抒己见，怎么想的怎么说，因为这个阴阳都是代词嘛，需要知道背后的物理常识，这个道理在哪？为什么奇数为阳偶数为阴？你看就刚才一句话我们能刨出这么多问题，如果这些问题搁着，那么我们永远不能深入他的实质本质，我们只有不断的探索，去刨根问底，我们才能踏在实地上去建立我们的阴阳观，建立我们的气学观，包括我们的五行观，从而用这些坚实的理论去指导我们的理论和临床。那么大家想想为什么一三五七九是阳，二四六八是阴，我不知道大家原先想过没想过这个问题，看似顺理成章的事情或者约定俗成的事情，背后蕴含着相当大的一个规律，或者相当大的一个奥秘，也就是我们任何一个问题我们一定要向下追问，直至你这个思虑成结嘛，你思考不出来了，那么你可以说你这个能力有限，如果你不追问那是你这个态度有问题，如果你不追问，你永远不可能有对深层问题探索的可能。

你看大家回答的答案，天为一故奇数为阳，天为什么为一？一生二，二生三，三生万物，一元复始万物更新，和《易经》里头的阴阳相关吧，一代表开始为主动为阳。

那么这里边啊大家已经把这个问题回答出来了，偶为平衡，奇则不稳定，这已经是把这个问题回答出来了，为什么这样说呢？能体现阴阳的最好的词就是动和静，动则为阳静则为阴，一动一静，一变一化，那我们知道，这两个人在一起的时候就是你和我不产生变化，这样三个人的时候就产生了

变化，因为两个人，咱们如果是以夫妇来代表嘛，一夫一妇处在一种稳定的状态，那如果再加一个人那怎么配呢，来个男的就是两个男的一个女的，如果来一个女的就是两个女的一个男的，都处在一个求变的状态，动为阳，静为阴，变为阳，化为阴，我们说嘛，孤阴不长孤阳不消嘛，你多出一个他必然要找一个，那么就产生了变化就产生了变，就叫求变，这两个男的一个女的和两个女的一个男的都不能安定下来，因为其中必然有争，其中有争必然有变，有争则有动，所以阳则躁动，阴则安静，就是这个道理嘛。这个有了一他肯定不会闲着，他肯定要找二嘛，有了二阴阳相配要繁衍，有了三就要找四，那不断的这样找下去，这就是天地万物变化之理，先变再化，再变再化，那么大家一定要体会这个动静这个变化，这是整个天地啊这是天地造化推动的结果，先推出变来再推出化来，变中产化，化中求变，大家可以仔细来理解，那么好，他就是阴阳相生嘛，生出儿子生出第三个来嘛，儿子长大了又要找媳妇，这个三要生出四，不断的这样找，这就是繁衍的规律嘛，那么奇数是变，偶数是化嘛，不断的在变化当中，所以古人用词非常讲究，我们说这是变化了，其实是先变而化，化育万物嘛，就是变动不居嘛，所以说任何事物都是先变而化的，先动而后静的，动静结合，没有一直动的也没有一直静的，都是动静结合、刚柔相待，刚柔和动静是不一样的，我们前面说过，所以说阴阳要落实到刚柔动静变化这个上面来，不能说浮在这个阴阳这个抽象的层面上来。变是质变，化是量变。这个《周易》里面不是有这句话嘛，说的就是变是质变，化是量变，这个质变啊表示会产生新的事物嘛，这一变嘛你变出另一个人来了，这变出一个东西这个不就是质变嘛，变完了这个东西不断的长大，这个不就是化嘛。

这个我记得，也不知道跟大家讲过没讲过啊，关于生数和成数的问题，一二三四为生数，六七八九为成数，数小为生数，数大事成数，这个生数和成数就是一个体一个用的问题，一个隐一个显的问题，这个我不想多说。那

么作为一个成数六七八九啊，那么六和九是两头，一个是极阴一个是极阳，那么刚好中间的七和八是相对中和的，居在中间嘛，既不偏左也不偏右，他属于和缓的阴和阳，那么我们管他叫少阴和少阳，因为男人和女人啊，虽然有差别但是不会差别很大，不会男的长成二米三，女的长成一米二，那么这个不符合阴阳相随的道理，也就是在平衡线稍微往上的为阳，稍微往下的为阴，如果说偏离很远，这个极阴极阳，那么这个是不能化生万物的，也就是少女要配老头这个少男要配老太那么这个是不能化生万物的，不符合天道运化的规律，所以说稍微错一点就阴阳相过。你看我们的天干地支嘛，天干是十，地支是十二，那么十和十二中间差两位数那么正符合阴阳相谐的道理。如果七和八中间只差一位数，符合阴阳相协相长的道理，所以说我们取中间的七八，而不取两头的六九，作为生化万物的规律，生化万物的所用，这个至关重要啊，这个跟大家说一下啊。

那么为什么《周易》里面取六和九呢，因为他想明确的告诉人们阴和阳所居之体，也就是天地是体，水火是用，因为《周易》重在体上，所以取六和九，这个因为我们是一个生长运用人身体运化的一个规律嘛，体现在用上嘛所以取在七八上而不取在六九上，这个在一个运化上，所以说大家开方啊，不要开极阴极阳的极热极寒的极散极收的，要开中和之温度，体现一个万物相生的道理，所以说开药不能大苦大寒，大辛大热，这个是大家一定要注意啊。即便得了一个纯阳症或纯阴症，也不要开纯阳纯阴的药。因为过犹不及嘛，稍微你这个量上错一点，他可能伤你的生气，伐你的正气，这个跟大家说一下中和之道啊，这个就是孔子一再强调的中庸之道，也就是君子适中，真正能够体会这个中庸啊，在这个现实中应用的不左不右，不上不下，而又能时上时下时左时右的人可以说少之又少，既不悲也不亢同时又不是呆呆傻傻的，这就是有脾胃之气啊，人有胃气则生，无胃气则死。这个胃气就

是中和缓和之气，这个脉象啊都要有胃气啊，就是有这个缓气，也就是有这个七和八，不能没有七和八。

好那我们接下来讲，岐伯说了：“女子七岁，肾气盛，齿更发长”，因为这里面他没有说这个女子零七的时候会怎么样，只是女子从七岁开始算，因为这里面我不知道当时为什么这样来写，可能有一些隐秘的一些生命现象他没有在这里来揭示，这个里面我这里不做重点来探讨，直接涉及到生命的起源嘛，还有一个是孩子怎么入胞，怎么出胞的，这里面呢形气神三者是怎么结合的，因为这里面涉及到很多已经不是中医范畴的一些现象了，这个不便今天来讨论了，所以说岐伯直接从女子七岁开始。

那么好接下来讲啊，女子七岁，肾气盛，齿更发长，你看始终啊提到一个肾气，你看咱们可以看通篇嘛，关于女子整个的生命历程啊，他主要从肾气天癸任脉冲脉这几方面来表现，那为什么这样来表现呢，因为我们知道肾为根，像小芽一样发了嘛，所以说先用肾来说，这个代表我们整个生机之气是怎样生长起来的。这里有一点跟大家说一下，这个小孩他长身体啊不是我们想的平均的来长，向上的一条直线，而是象上台阶一样，一个阶段一个阶段的长身体，他中间会停滞，有时候突然的就长了几厘米，然后停滞下来，而过一段时间再长几厘米，这个古代叫蒸，蒸笼屉的蒸嘛，小孩几蒸几变，这个身体长起来，这个我不知道大家有没有体会。为什么用蒸字呢大家体会一下，这个咱们交流一下，这个蒸字用的非常好，这个我记得庄子说过一句话，“乐出虚，蒸成菌”，这个可以互相参照嘛，这个大家都来说一说嘛，从气学的角度来考虑。云蒸霞蔚，既然我们胸中有云气，那么自然肾中也有云气，那么他用这个小儿蒸变，变蒸来比拟小孩的整个的成长的过程为什么。这个大家可以把这个被蒸的理解打出来，休息五分钟之后我们接着来讲，刚才大家打了一些了，因为我们有录音嘛，所以说我给大家念一遍，关于蒸的

理解，蒸有生发之像，六十四卦曰一蒸，见长百骸生脏腑，蒸蒸智慧发心灵，形神成，变蒸之状生热，而抽骨肉，无不行，欣欣向荣生机勃勃，蒸脱胎换骨。蒸阴阳和合，肾气蒸腾。

因为我们是讲气学的嘛，所以大家一定要领悟中间的精神，像能够这样来答，你看蒸有升发之像嘛，这样回答是对的，但是如果从气学来讲最好更形象一些，像蒸腾啊这个都是从这个态上来解释的，希望大家多做这样的解释，并不是说以上大家说的不对，多建立云气的思考观念，思考方式要建立云气的思考方式。这个小孩他就是到了时间了嘛，这个肾精啊整个的肾气变蒸出来，这个变化出来，带着整个的四肢百骸五脏六腑向上蒸起，那么这个气机一蒸起啊，这个五脏六腑跟着就产生变化，这个人的身高这个人的体型各个方面都会产生变化，并且有可能会有微微发热的情况，因为气蒸开嘛，大家可以体会一下这种氤氲之气，这个向上蒸发这个状态。你看大家揭开那个包子的笼屉，那里面的水蒸气一下子蒸起来了，那么随着这个气机的蒸腾，他带着这个五脏六腑四肢百骸向外向上的变化，那么古人用蒸这个词精辟的描述了生机是如何分阶段使形体和气机产生变化，蒸腾菌啊什么叫蒸腾菌啊，这个地气蒸腾使那个蘑菇一夜之间就长出来了，那么这是地气蒸起的一种变现。

那么这里跟大家说一个关于风水的一个常识嘛，因为找这个地方他的气如何，就是气场如何？用很简单的办法测这个气机是沉是降，挖一个坑，把这个土啊筛一下，筛下然后回填到这个坑里，稍微压实，然后过几天啊或者第二天啊他看这个压实的这个土啊是鼓起还是瘪下，从而判断这个地气他的运动的气是否饱满和塌陷，这个是有一定的法的，他也不是那么的简单，如果地气很足的话，有可能啊微微压实的地他会被挺起，如果地气平实他会稍微的凹陷，如果地气不足凹陷的幅度要大，那么就是整个的地气推动沙土

产生形态上的变化，那么这是判断地气有无的一个方法，那么具体这个方法是如何操作咱们就不详细来说。

好那咱们接下去来讲小孩变蒸啊，还有一点要跟大家说一下，整个人的生长是变蒸而产生的，如果人这个青少年期啊，这个变蒸的速度非常的快，人一下子蒸起来了嘛。那人衰老的时候这个跟大家说一下，也不是直线的下滑，而是象走台阶一样一节节的衰老，那么大家想一下节节的衰老用一个词来形容，是什么样的一个词汇，可以是一个词也可以是两个字。有的人突然头发白了，突然脚不利索了，这个都是突然下的一个台阶，下了一个台阶再回到原先这个台阶就非常费劲，基本回不去，那么这个台阶会保持一段时间，随着年龄的增长，自己对整个气血精气的挥霍到了一个台阶，突然下了一个台阶，再保持一个水平再下一个台阶，他每下一个台阶，他身形都会产生一个变化，并且他想爬回原先的台阶几乎是不可能的，对于没有养生之道的人来说几乎是不可能的，所以过了三十岁之后啊，尤其三十五岁之后，大家都可以体会一下自己的身体的变化，很微小的变化就代表你上了某个台阶或下了某个台阶。同样这个节律也用在我们的得病和治病上，这个咱后边再说吧，这个得病和愈病就是治好这个病也体现这个节律，上台阶和下台阶。

你看大家来说下这个词应该是一个什么词呢？我们向上用蒸那向下呢？有人说是气陷、塌陷，咱们用这个陷吧，也即这个陷，人身体的衰微是一层层向里陷的，阳陷陷在里，就那么一点阳气嘛，最终使这个阳气瘪最终损失掉，人的一生就结束了，有人说泛，泛不对，泛是向外泛应该是陷，比如说人整个精气饱满的时候他能填充整个全身，并且还有富余，这叫做形不足神有余，或者就叫形神俱足吧。比如气球打的气很鼓，里面的气足，这个球啊也非常鼓鼓的，那么随着衰老的到来，慢慢的里面的气越来越少，向里塌陷，外边就开始现衰老之像，眼睛也耷下了，耳目也昏花了，手脚也不利

索了，这个气陷在五脏六腑，他不再到四肢百骸，再进一步，气再往里陷，五脏六腑有一脏腑气不到，气不足出现问题，人开始体现脏腑的衰落，再往里面走，他只能供应五脏之精，而不能使五脏六腑的功能正常，那么这个人就很衰老嘛，五脏功能啊或存或亡，这个人因为有五脏之精啊还受到整个气的濡养，所以这人才能有正常的生理活动，再往里面陷人就危亡了，突然五脏六腑的精气丧失，这个脏器功能啊这个整个脏器的功能啊，这某一脏器的功能突然失衡，那么这一时候五脏啊是一个基本生命的一个保障嘛，人就面临死亡的危险。那么再陷就不在五脏六腑当中了，这个我们可以说陷入了中脉当中，那么这个命脉啊，我们不能体现出他的整个的生理作用，但是确实是整个生理过程的核心，那个从无生有，那个无就是中脉，那么这个人就开始经历死亡的过程，也就是人死了之后你的精气仍在你的形体当中，在你的中脉当中保留一段时间，那么这个人从表面上看没有一点生命的迹象，但是这个人还没有走掉，这个就是停七七的道理嘛，这个最终要从这个中脉中走失，那么这个人彻底就死了，大概整个的生命历程结束，这个大概是用这个陷字，来形容是比较妥当的，一层层往里面陷陷到最里面，然后走了。

好那我接着来说啊，女子七岁，肾气盛，齿更发长，那么这个学过中医的都知道这个齿发是肾气之余，肾气的表露嘛。关于这个齿和发啊，肾气不充盈的情况下这个人这个牙齿不好，牙龈包不住牙齿，牙齿露在外边，牙疼牙肿牙浮痛牙酸，这个基本是肾气肾精不充盈的一个表现，这个牙龈疼啊这个牙齿外露啊牙龈老出血啊牙齿松动啊，他不断的去找一些护牙的刷牙或者说一些其他的方法去治，这些都是治标不治本，那么你只有肾气充盈牙齿才可能好。那有的人天生这个牙齿不好，说哎呀我不行啊，牙齿不好，这个不是一个肾气的问题，那么牙齿不好必然有其缘由，标不好有可能不是本导致的，但是跟本有一定的关系。那么先天不足要靠后天来养，既然你标不好

就要培本，他可以在后天帮你把这个标不好的地方适当的弥补。所以说这个牙齿先天好还是不好，如果牙齿的问题希望大家一定要培本固元保肾气。

你看有一个保养牙齿的好办法，每天早晨起来嘛或吃完饭之后用盐水漱口，并且叩齿三十六下。那么首先解释为什么牙用盐水漱口，就是不要刷牙不要拿牙刷去刷牙，因为现在这个牙刷牙膏含的东西很杂，对牙齿是有腐蚀性作用的，因为他首先让牙白嘛，消毒嘛必然有腐蚀性，不建议大家每天都用牙膏刷牙，你可以一周刷一次，或者说三天刷一下，不建议大家每天用牙刷牙膏刷牙。

因为这个牙，如果你是正常的东西五谷杂粮，那么这些东西跟你的唾液混合，在口腔形成一种食物的混合物粘附在牙齿上，本身对牙齿没有任何腐蚀作用，反而和牙齿形成了一种共生共存和谐的关系，并且有保护牙齿的作用。这个就是大肠里面有人的粪便一样啊，如果我们把牙齿这个混合物当做一种异物、一个敌人来对待，那么推而论之也把大肠中的粪便当做一种敌人来对待。那如果说按这种思路来推，是不是某一天我们也要引入一种先进的技术每天对大肠进行清洁，那么会不会对胃中的胃酸进行抵制。因为胃每天分泌的胃酸他是有很强的腐蚀作用的，会不会把我们的胃腐蚀掉呢。就像我们现在很多的胃酸过多的，他吃一些中和的剂啊保护胃粘膜这个本身啊就有问题，胃酸和胃形成了一种共生共荣的一种关系，那么这是一种和谐，同样牙齿的碎屑和口腔的碎屑同样也会形成共生共存的关系，也就像大肠中的粪便和大肠的关系是一样的。

那为什么我们每天都要刷牙呢？这个长期刷牙会把牙齿刮薄，反而会牙龈外露嘛，就像毒蛇不会被自己的毒液伤害一样，动物天生的没有刷牙的习惯，古人也不是通过牙刷牙膏刷的，而仅仅是漱一下口。这个为什么现在的整个的媒体宣传人要刷牙呢？基于两个原因第一个是无知，违反天道地道

人道，第二是商业作用的结果，厂家要推广牙刷牙膏嘛，无所不用其极，让人们根深蒂固建立必须使用牙刷牙膏的观念，希望大家留意啊，也即外魔无时无刻不在打我们的注意，不仅用商业手段使我们使用牙膏牙刷，并且从观念上改变我们固有的观念，使我们建立必用牙膏牙刷的观念。

好那这个关于保护牙齿啊，对还没有讲为什么要用盐水漱口呢？因为首先食物残渣过多，尤其吃下东西要漱一下口，这要好一些。然后为什么用淡盐水，淡盐水有收缩作用，肾气主藏嘛，齿也要固所以说用盐水引一下肾精，使这个牙齿坚固。同时要叩齿三十六下，使你的牙齿不断的受到感应，能够调动肾精去保护牙齿，这个虽然不是一个治本的办法，但是却是一个提醒你的本要不断的固你的标的好办法，叩齿不仅使你的牙齿牙龈物理上更紧密，把牙齿叩在牙龈里面，而是叩齿的时候不断的提醒能够调动肾精、肾阴去濡养牙齿。这个就像我们扎针灸一样，扎这个井穴啊，这个井穴啊没有补法只有泻法，都是四肢的末梢嘛，扎一下之后产生强烈的痛感，那么使你这个本经气能够推动，使气血运达、调达运畅过来，那么他是起一个催动本经的作用，如果说你有急症要取井穴，他就是调动这个经气，你看扎了一个指头起到一个强烈刺激本经的作用，扎完了之后你这个手慢慢的会红、会热，那这个不就是你的气归到这了嘛，同样你不断的叩齿也会不断使肾气往齿上归，他也起到一个通调的作用嘛，按摩的作用是一样的，按摩脚心啊按摩手心啊按摩耳朵啊都是起到一个推动气机的做用，他不会形成明显的补，不会形成明显的泻，只是使你呆滞的气机变的活跃，能够鼓荡开来，这个齿啊我们就说到这。

关于这个齿啊还有一点，龋齿啊，智齿啊，关于这个虫牙，如果有一个虫洞啊，是不是一个拔掉的问题这个有待探讨，还有这个凡是牙啊里面有洞啊，一定要把里面的神经杀死，这个是非常错误的。神经所到的地方就

是神气所到的地方，如果把这个神经杀死啊，你这个神气就不走这颗牙了，虽然气血能够达，但神气无所归，神气啊不能很好的归来了。那是不是神经就是气之所出入啊，也不是这样，这个只是部分，这个以后跟大家来解释。

比如说牙很疼有个洞，那么你要找到形成这个虫洞的原因，有没有虫啊，当然没有我们真的能找到的虫子，但是有个虫子不知具体在哪。你把这个湿淤之气去掉，这个虫洞啊慢慢的会跟外面的环境相协调，也就是你要缺陷了之后，人身体自然会弥补这种缺陷，达到一种和谐条畅的状态，就像我们这个断了一个手指头，会自然愈合一样。牙齿出现了洞，你只要把这个成因去掉之后，这个洞也会和外界环境发生协调，神经也会慢慢的被其他细胞组织所包绕，从而使这个神经包在里面不至于疼。

那么凡是神经痛，一般有可能是肾气不足或者由本身有湿气和瘀气的表现，不要治牙齿本身。很多人得了虫牙啊松牙啊医生就拔下去，我建议大家硬留下来也不要拔，很多后面有这个智齿啊拔掉啊，我前面讲过有之以为利，无之以为用，那么好像不能起到咬合食物的作用，那么他肯定有他生长的原因。除非妨碍你吃东西了，牙齿实在不成了，不在此列了，正常的后面的智齿啊他肯定有其生长的缘由，他这个固肾气固齿气他起到很重要的作用，就像咱们的阑尾一样，这个阑尾既然生长出来必然有他的作用，有的说退化了，他没有完全退化干净了，必然有没有完全退化干净的缘由，牙齿我们谈到这啊。

关于这个头发也是一样，头发干枯代表肾气干枯，头发亮代表肾气旺，那大家看看现在人头发枯燥的人有多少，一头秀发不管男的女的秀发代表的肾气很旺，肾精啊不会向上充养到你的头顶濡养你的头发，那么你的头发就分叉。那么想有一头乌黑亮丽的头发先从培本固元开始，什么洗发水啊洗发

膏啊什么烫发啊焗油啊都是舍本逐末不起任何效果，就像你的根不旺了，叶子掉了，换上一片塑料的叶子一个道理，这明显的一种造假的行为。

我记得有次去理发店理头啊，谈论起来，一个理发店这个剃头的说了句不争男人的头我们争女人的头，男人的头一个头五元钱十元钱大不了，女人的头啊二百三百四百五百。我说了一句话啊，你们是把人的头发治坏了，然后再用你的焗油啊保湿的再帮她修饰，说白了就是没事找事嘛。把对方治出毛病来，然后再治这个毛病，那不是收双倍的钱吗，先把头发烫坏然后再保湿再焗油，这是一个千真万确的理由，这是目前存在的一个现象，所以说大家可以注意一下，想要有一头乌黑亮丽的头发，不要在外在上，要从内在上使气血调达，肾气充盈脾气健旺，这个没有别的好的办法。

这个关于放化疗跟大家说一下，这个化疗脱发，这个伤在气血上是典型的嘛，这个化疗用的物质这个不分好坏一起杀嘛，而且从脏腑开始杀，这个非常可拍，直接使你的精气消亡，头发马上就掉了，肾气衰竭，这个要不得的。可以这样说，这个大部分癌症，如果用中医的方式调养，并且能够懂得一些养生的道理，并且可以密切的配合，精气神不散这个病并非是绝症。往往现在人们形成一种固有的观念，就是癌症不治，人一旦知道自己得了癌症，产生巨大的心理压力，首先把你的整个精神压垮，精神一跨，气血散亡逆乱接踵而至，很多癌症一下就扩散，马上就扩散掉，你想啊头都垮了那手下还有一个活的嘛，这个日夜失眠处在一种高度紧张的精神状态下，你身体马上垮下来，不是被病治死的，而是被你的精神压死的。

再有你如果再接受放化疗治疗，那么这种强力啊，这个杀灭力啊，他作用在你的体内使你本来已经衰落的五脏之精变的更加衰落，这个化疗一下子头发都掉了，这个最形象的说明直接动了你的根本，就是你的肾气，直接伤害你的元气，本没了嘛，你这个老本没了嘛，这个折了一半一下子亡了嘛，

一化疗头发一下子掉光，而且现在给与老百姓的观念根深蒂固，得了癌症必须放化疗，如果这个统计数据能公开的话，那么放化疗的效果、治愈率或者好转率可以看看，我们从气学的角度就能看出来嘛，人是一团和气，如果这一团气啊他还有一点生命，还有生机，突然告诉你，你是一个癌症，整个身体气场完全不对，如果会看气的一眼看过去这个气机完全不对，这人的精神面貌都不对，所以说很多知道了自己得癌症一做放疗，很多人都死掉了，从而愈演愈烈啊，让人们认为得癌症必死，所以更加加剧了人们对癌症的恐惧，可以这样跟大家说，现在这个办法啊，得了癌症不是不治之症，很多这个病可以跟你相随一辈子，不吃药也行。

我的一个同事他老母亲八十多了，她的肚子疼，怎么检查都没有问题，后来啊这医生出了主意，你想啊再检查不出问题就得开膛破肚找原因了，她肚子疼啊也不是说特疼，不是疼的打滚，就是不断的疼，希望能治好，这个家里面儿女啊坚决的同意开膛破肚查原因，希望老母亲能够治好，结果开膛破肚翻来覆去翻出个瘤来，这个瘤切除了伤口缝合了，再检查，所有的癌细胞全部扩散，你看这个就是以强力的外力去改变你的精气神，开膛破肚嘛。现在这样的病人啊比比皆是，那没有办法，所以说大家能够了解一些养生的道理，多一些养生的知识，知道无为而治的道理所在，大自然给你创造了一切的条件，要融入这个环境不去抵抗就可以，你看我们这个西医啊很多是阻断剂，那么这行不行啊？都是一种对抗的性质，包括放疗化疗。

你看你三叉神经痛，三叉神经切掉阻断掉，这不对，完全不知道调和啊，这没有办法，现在就是这个世道，小孩都要剖腹产了嘛，大部分都是剖腹产，这个很要命的，这个古人讲要足月、忍痛临盆，这些现在我们这个都不好说了，自然而然的，任何事物都是自然而然的，水到渠成的去发展变化，不要假以人为，人为是后天，无为是先天，不要从无为从后天转先天，从有

为转无为，这样我们才能融入整个自然的大道当中，这样才能轻松愉快生活工作，好今天时间不早了看大家有没有问题，没有问题咱们下课。

今天讲的太少了，讲一句话了，还有两个问题说完就下课了，提的是有的女孩七岁前就掉牙，而有的等到八、九、十几岁才掉为什么？那么这肯定是肾气的更新时间有早有迟嘛。掉牙早未必好事，也就是孩子要觉迟是好事，一个人他的聪明劲表现的越晚越好，不是越早越好，像培养神童啊三岁要怎么怎么的，四岁要怎么的怎么地，这个是有严重问题的，精气不能过早外露，神气不能过早的浮上来。很多事情大家从气学的角度，很多事情都得换一个思考方式来思考，过早启蒙精气容易过早的外泄，也就是青春期来的晚要比来的早要好，小孩开后智慧要晚一些比早一些好。很多讲这个胎教啊过早的教育都违反这个自然的规律，这个为什么大家，可以想一想，这个生命理念嘛，在里面有一个很深的道理啊，下次讲能把这个道理深入浅出的说一下，为什么小孩不能过早开智慧？好还有一个问题怎样来培补肾气？那么这个也作为下次课啊跟大家交流的一个重点，两个问题第一个就是小孩为什么不能过早的开智慧，第二我们如何培补肾气。好那么咱们今天就到这吧，如果方便的话可以这两个问题可以直接发在论坛通知一下，简单的写一下都可以。

## 第二十三课 20080617\_上古天真论之三、问答

大头 0-46 分钟，媛 46--66 分钟，坐看云起 66-结束

在讲之前先说一下，现在咱们在讲气学中医的《内经》，如果有时间的话我想把《内经·素问》的前五章讲完，但是按照现在的速度，估计得需要很长的时间才能讲完，我想咱们还是以提问的方式来进行比较好，如果我一个人来讲速度可能快一些，但是跟大家交流就少了，感性认识就少了，所以我还是希望以问答的方式来进行《内经》的讲解。

问大家一个问题，希望大家能够回答一下，中医和西医的本质的区别是什么？我们讲了这么长时间的气学中医，大家可以从这个角度来简单回答一下，这是一个不可回避的问题，中医的本质的是什么？现在很多西医不能解决的问题中医可以解决，老百姓都说西医治标，中医治本，很多老百姓都相信中医，而且中医在治疗慢性病时有些独到的特点，感觉现在社会上中医的普及有了一些起色，可能现在国家也开始支持中医，所以我们现在更应该理解中医的本质，因为作为一门学科，最终都要问及来源和精神实质是什么，这些我们都要清楚认识并且能够回答，现在不用向病人群众说中医的本质，群众知道中医治本，西医治标已经很了不起了。但是对于一些学者，我们应该清楚地知道中医的本质是什么，不能说一个东西很好，但是连它好在哪个地方都不知道，如何好都不知道，如果这样咱们学中医就很悲哀，希望大家都来说一下，中医和西医的本质区别是什么？讲了这么长时间的气学中医，我希望大家有一个起码的认识。

说到根子上，其实这是两个文明的冲突，根本不同的文明形态，所以大家一定要站在非常高的角度上来认识中医和西医的根本区别，然后用这个作为整个的指导思路，去贯彻中医的本质和精神。如果只知道中医是整体论治，西医慢慢也会整体论治，它也不是简单的头痛医头，脚痛医脚，它也是慢慢在找原因，中医有针对性治疗，西医也认识到个体的差异性，它也在不断地针对性治疗，这个以后都会有的。如果只是认为整体论治，个体差异针

对性治疗，三因制宜作为自己的特点，慢慢的西医有了这些，中医也就没有什么特殊性，所以我们都从更高的角度上来认识中医，这涉及到我们一个普遍的立场，这个没有搞清楚直接影响到我们以后的学习，这个就像旗帜一样，这个就是风向标指引我们向前，如果我们连目标都没有看到，那么我们走的斜路可能就很多。

中医之所以难学，不是中医的理论和实践难学，而是我们在学中医的过程中走的斜路很多，不管是别人指的路还是自己摸索走的路，走的斜路太多。很多人问我，要我推荐几本不错的教科书，每当这个时候我就非常犯难，如果说推荐经典的书，比如说《内经》、《伤寒》、《本草》等，他们又不懂，不是入门的书籍，如果推荐入门的书籍，我又不知道推荐什么，所以只能通过这种方式，跟大家讲一下，要我现在写这样一些东西，也不太现实，一是没有这个能力，二是也不知道怎样来写，话说完了就拉到了，但是写书于笔端，需要前思后想，不像写小说，可以由着自己性情的发挥，写这些东西非常耗神，而且哪些对啊，自己也没有能力把握对错，所以借这个地方跟大家聊一下，现在看一下大家怎么说的。

“中医扶正气，祛邪气”，“西医头痛医头，中医看整体”，“中医能上病下治，左病右治”……这些应该能够代表普遍学过中医的人对中医和西医区别的观点，这个跟大家说一下，大家说的基本都对，从不同的角度可以看到不同的区别，因为我们是讲气学中医，所以我从气学角度看中医和西医的区别。

我们说过世界分神气形三个层次共同存在，相互作用制约，神是精神层面的存在，形是物质层面的存在，中间夹杂着气层面的存在，我们讲气学中医也是从这方面来入手，来研究中医。因为气这个概念是中国所独有的，它不是空气的气，也不是我们呼吸的气，而是形成了中国传统文化核心的气文化，气更几于道，气有运行的规律和具体的存在形式，中医是看到了气的

存在和气的规律来指导治病的一门医学，这是中医一个核心的特点。中医讲究整体，西医讲究局部，这个只是认识到认识到气以后能更好的体察到整体，我们不能弄反了，把整体论治当成是中医的核心特点，你可以说整体论治是中医核心特点的外化，因为中医认识到了气，所以能更好的认识到整体，因为所有的气都是融合相通的，气与气之间是有区别而又有联系的，一气动而诸气动，一气衰而诸气衰，一气和悦而诸气和悦，一气怒而诸气怒。这样我们就能知道一与多之间是一个整体，从而我们能够很好的体会什么叫做整体，西医也在探讨整体的概念，但是西医是在站在形的层次上探讨整体，没有我们站在气的层次上更便利，更高瞻远瞩，我们能更好的理解中医的整体是建立在气层次上的整体。

有人说中医是艺术，西医是技术，这个也是中医核心特点的外化，因为气是有灵性的，是有感悟感觉的，这种感觉是一种气质，跟气这种灵性的东西打交道，必须通过艺术的手段沟通交流，所谓真正上层的艺术，是神思与气韵的变化，而不是形体的变化，这个叫艺术。不能说描的像叫艺术，描的像莫过于照片了，那么画的艺术在哪里？就是在神韵和气韵，所以说只有跟气这种灵性的存在打交道，才能应用到艺术，如果只是跟死板板的形体打交道，只是相当于技术活，所以说书法，在看历代的碑帖和留下真迹时，就知道什么叫神韵和气韵了。如果写书法时只在线条上下功夫，这是书法之末，你想把线条写得很美，每一笔走得很符合形体美，这样永远也不能达到书法的高境界，因为形由气化，气由神主，形和书法一样，写出来的每一笔都是气韵来推动的，气韵又发端于你的神思，也就是神主气，气化形，在神的层次，也就是整个内心精神这个方面下功夫，并且通过气韵到技法，才能写出书法高境界的层次上来。

我们治病也是一样，只是注重形体某一方面的变化，不管是局部还是整体，不从气韵的层次上来考虑问题，你仍然不能抓住变化的规律。中国建国之后搞证的研究，肾阴虚，脾阴虚等，搞这样的研究，积累了大量的资料，后来也不了了之。拿出五个症，有三个符合脾阴虚的特点，就断定为脾阴虚，这是非常滑稽可笑的。因为气的亡缺，只是从形体的症状上来套是什么证，五个选三个，是填空还是选择，又到了形体上的追求，这个肯定是死胡同。所以跟大家说一下，中医真正的特点是认识到了气学，所以我们讲这个中医叫做气学中医。主要是告诉大家，时时刻刻把握住从气学的角度来理解中医，理解理论并且指导临床。不管是舌象、脉象、面象、身形之象、走象、坐象、眼神之象，所有的象都揭示气象，以后我给大家准备一些舌片，让大家看一下，如何从气的层次来体会人的舌苔和舌质，一定要用第一眼来看，中间不要有任何的思维，有了思维就局限了，跟看人一样，第一眼看人就有一些直觉，尤其是一些女同志，这个直觉有时准，有时不准，我们搞气象也是这样，用第一眼来看，而且不要去分辨，舌苔的薄厚，厚腻，这个可以来说，明白了以后可以讲出来。像喝水一样，水的热冷，喝一口不会去分别是热还是冷，自己喝后就有感觉，然后把感觉通过语言描述出来。

学气学中医也是运用这种方式，初期可能困难，不是学的困难，而是把固有的思维向这一方面转化困难，就像我们一直往南走一样，以前干什么都是往南走，以后突然要往北走，你还通过往南走达到往北走，这是不可能的。就像学佛法一样，有一个比喻叫做“头上安头”，本来是要破除执见，自己反而执某种东西来破除执见，这不是“头上安头”吗？就跟放下一样，通过拿起某些东西来达到放下的目的，你永远不可能放下，我们也是这样，你如果不能从第一感来体会气学，想通过分析，分辨，一条条的罗列，最后变成了选择题来理解气学，这样永远不能理解气学，难就难在这个地方。只要敢

从南往北走，只要能跨出这一步，知道转身转过来，这条路非常好走，闲话就说到这里。

下面讲《上古天真论》，咱们一直在讲“执一而天下毕”，一是什么，如何天下毕？皇上“垂衣裳而天下治”，抖抖衣裳天下就治理清楚了，这里面是有门道的，不是睡大觉天下就治了。上次讲到女子七七，男子八八，这次希望能多讲一些。再跟大家说一下，治病时不要局限在药物的使用上，不要刨根问底问某个病用什么药，首先要把这个病的来龙去脉摸清楚，慢性病用药是三分，养是七分；急性病用药是七分，养是三分，掌握了三七的关系就可以了。上次讲了奇数偶数，阴阳之辩，还有七七八八，还有牙齿和头发。上次留了两个问题，一个是“小孩为什么不能过早的开智慧”，二是“怎样培补肾气”。大家回答一下吧。

问：小孩为什么不能过早的开智慧？

就是小孩小的时候不要表现的过于聪明，知道的东西太多，能背多少首唐诗啊，能数多少数等等，这样是好还是不好，我们应该如何培养小孩的智慧，这些是我们今天讨论的问题，希望大家来说说。因为这直接涉及到很多爹妈如何养孩子的问题，谁都希望孩子成龙成凤，但是如何成龙成凤，这里面是有学问的。早早的上学，早早的弹钢琴，读书，参加各种活动，这样对孩子好还是不好？这个问题如果能够谈论明白，能使各个家庭受益，大家说一下吧。

大家是这样说的：培植根本，童蒙养正，大器晚成，大智若愚，过早启蒙，根基不足。小孩形气未充，易实易虚，不宜过早动用先天之气。宁静致远，厚积薄发，气攒足了，攒得厚，才有今后的长远发展，否则只能是三分钟热血就停在了半路等等。

大家说得非常好，如果有更多的人认识到这一点，对孩子的教育和发  
展会有很大的益处，家长也不用操心如何过早的启蒙孩子了，因为孩子在青  
春期发展之前处在相对混沌的状态，这种状态是自然而然的，是神气自然推  
动的状态，也可以说是孩子出生后的先天，因为孩子禀赋不同，神气也各有  
差异，只有充分的处在这种混沌状态，才有利于以后智慧的启蒙和由先天转  
后天，以及后天的发育，所以说“一步快，步步快”这句话有问题，如果这样  
快一步的人都登天了，慢一步的人也都入地了，所以大家不要争早。老子说  
“一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先”，现在很多人都争先，大家想想是争  
先好还是不敢为天下先好，先和后如何辩证看待，大家也就少了烦恼，多了  
一些智慧。大家可以看看历代有才华的人，一种是大器晚成，这种咱不说，  
另外一种才华过早外露，不仅表现在少年，也表现在青年，这样一个很严  
重的后果就是导致才华过早的枯竭，就是神气过早的耗用，所以在这方面我  
们要三思。

关于孩子的教育问题可说的东西太多了，因为我们要讲中医，我们不  
过多的展开了，还是顺其自然比较好，孩子有自己的神机，发育的阶段，不  
用大人来教，只要给他创造了合适的环境就行了，和小孩得病了一样，只要  
给他创造了合适病愈的环境，他自己就在那调节，不需要家长忙三候四，比  
如说小孩得了发烧感冒，一般感冒是七天，头两天严重，三四天更严重，到  
第五天衰退，六七天基本就好了，一般是这样的过程。但是现在孩子得病了，  
家长非常的疼爱，生怕孩子发烧感冒闹出毛病来，也不知道正确的施治方法，  
抱着孩子不停地去医院，不仅占用了医院有限的资源，同时对大人孩子来说  
都是一种折磨，花钱更不用说了。

中国的道都讲究自然，就是自自然然，它能得病就能好病，这是一个  
大的前提，很多时候医生都是在吓唬病人"小孩如果不治容易烧坏脑细胞，

或者变成其他的疾病”，这个几率是微乎其微的，只要给孩子创造合适的环境，很少发展到恶劣的情况，反而是到了医院之后，又打针又吃药，折腾来折腾去，会扰乱小孩身体正常气机的运动，从而使正气衰邪气盛，诱发很多感冒的并发症。不动则好，如果不好，越动越麻烦，如果我们多懂一些气学，会省去很多麻烦，大人也省心，小孩也好养。古代一对爹妈生七八个孩子，今天带一个孩子就把爹妈累得要死，那古代带七八个孩子不知道累成什么样了。因为古人有一个观念，带七八个孩子死一两个是很正常的，而且也没有那么多的物质基础和精力，孩子是散养的，这种散养的方式其实是更符合自然的，更有利于孩子的成长发育，现在太多孩子家长没有受到半点中国传统文化的熏陶，带起孩子来太累了。也利用这个环境跟大家呼吁一下，尽可能的影响周围的爹妈。老天会自然让小孩有一个适合生长的环境，只要给他吃穿就可以了，穿不要太厚，吃不要太饱，“常使小孩三分饥与寒”，小孩不怕饿、冻，反而怕热着、饱着。

前一阵汶川地震，有一个小孩埋在瓦砾堆里七天，挖出来孩子仍然活得很好，当时电视报道说孩子遇到灾难之后全身系统封闭起来，像蛰伏起来冬眠一样度过了这么长时间。《庄子》里面有一个醉酒的人从车上掉下来反而没有摔伤的故事，就是说如果清醒的时候从车上往下跳摔伤的程度远远要比醉酒的时候摔伤的程度要严重，这是很简单的道理。非常清醒的时候从车上往下跳往往有自我保护的行为，这时候往往是不自然的，醉酒的人没有自我保护，反而更接近自然，他是自由落体往下落的，该哪个地方着地就是哪个地方着地，这说明了如果我们运用自然地规律来办事情，会更简单更方便，而且会取得卓有成效的效果。大家可以仔细想想，像这样的道理可以应用在各个方面，现在有人设计椅子靠背和人后背脊柱的形状一样，还有脚上的鞋中间隆起符合人足弓的形状，这些都是有问题的。大家说一下问题在哪里呢？还有椅子设计成两边凹，特别符号人屁股的形状，这些都是有问题的。

有人说“固定了，不灵活，不自然，人体有了依赖性，就退化了”，“自然的功能被科技取代，使人退化”这些大家说的很不错，就是这个道理，本来我们的足弓中间虚一块，“有之以为利，无之以为用”，本来就是前后脚掌着地，中间不能着地，现在中间非得要塞一块东西，这就是虚中实，这样就坏了。我们的后背也一样，该哪里受力就哪里受力，这是自然的选择，你不能让自然符合人，只能是人符合自然。如果什么事情都要自然来符合人，那我们生存的会更困难，那么符合你的会越来越少，你越来越固执，让任何人、环境、条件，都依赖你，这怎么可能呢？你要融入到自然当中，你才能获得更大的自由，这是一个根本指导思想的问题。

有的残疾人，手没了，就用脚来写字、吃饭、穿衣，这个就是适应自然，手没了自然要用脚，这样我们就会越来越成为万能的人，反之我们会越来越狭小，生存空间小，思维行为方式狭小。就像人有虫牙一样，有了虫牙身体自然会去修补，并且让牙齿适应有虫牙的环境，比如说我们肚内长了一个瘤，只要瘤跟正气达到平衡的状态，瘤不发展正气不衰弱，那么人就可以很好的与瘤共存，这也没有什么不可以，如果一定要消灭它，反而会产生不良的效果，这就是对抗，西医用药往往是拮抗剂、阻断剂，不断拮抗、阻断、消灭，这是不明智的，人是一个自然的整体，要与自然融合，人体内那么多的细菌，人也跟细菌生活的很好、正常态有正常态的融合，病态有病态的融合。医生说这个病人坚持了十多年，最后肝硬化了，时间晚了，我认为这个人很简单，能跟肝硬化斗争十多年，如果他懂一些道理的话，都跟肝硬化相处十多年了，只要正气不虚，年龄岁数不大，再共同生活十多年也不成问题。我们要记住，正常态有正常态的融合，病态有病态的融合，自己能融合自然，因为自然是简单的、有生机的，你跟它符合，生活会很轻松、愉快，而且生活质量会很高。这个问题说到这里，不管是养儿育女，还是处理各种事情，一定要用自然的法则来处理，简单为上。

问：如何养肾气。

如果打一个比喻，人体的肾相当于什么？如果通过比喻，大家看一下哪些比喻最恰当？因为中医是形象、比喻、活泼、有生机、有艺术特色的一个医学。大家可以从形态、功用或者从其他各个方面发表意见。可以引经据典，也可以自我想象，都可以发挥。只有探讨了肾是什么，肾像什么，我们才能固养肾气。

我念一下大家的想法：肾像豆、是银行、像树根、像一杯温水、像种子，不泻不妄作，储备能源等，大家都达成了一致意见，大家回答的也基本全面，把肾作为先天之本、封藏之本的道理形象地比喻了出来，这就是很活泼一种理解方式，大家也都知道肾是很重要的，中国的老百姓天然的能够接受肾是先天之本的道理，现在到处都是补肾的药，可以看出老百姓普遍的认为自己肾虚。我们首先要知道什么是肾，我们前面讲过，人由五气构成，在内化成五脏。有一位说肾像一杯温水，为什么做这样一个比喻？

这个五气啊，这个我们说过，讲气学的时候我们说过，这五气啊，升降开合还有调，这五气升降开合调嘛。这个肾脏啊，肾气，我们这个不叫脏，说肾气，因为他都是一团气来组成的，这个肾气正好占了“合”，“开”是心嘛，有开就有合，那肝是“升”，肺是“降”，那正好是一个循环。这个脾在中间起调和的一个的作用。那对于我们，你知道了肾，又是升降开合中的合，那我们就能很好的理解他的在整个的一团气当中，升降开合嘛，那么他在一团气当中，他的位置和特性，那大家就知道了。

这个既然有同学回答，不知道什么原因，他说是一杯温水，那么我就要跟大家说一下，在我们理解五脏的时候，一个很好的办法啊，你就把五脏理解成一杯温水，那任何一杯温水放在哪儿啊，他中间这杯温水都会产生对流。什么是对流呢？学过物理的都知道，水液由于温度的不同，本身这个水

液啊，他不会是一个体积，一个单位的水液啊，他不会是一个密度，而会产生密度的变化，有密度的变化那么就产生了运动，这就产生了水液的对流，也就是你看是一团这个平静的水啊，他自身会自我产生对流，那么这个不就是一个很自然的五气运化的一个现象嘛？

那么，一杯水也好，水下点一个灯也好，这杯水啊，他上面的气要挥发，挥发之后带走了热量，表面的水，上面的水，他就会变冷，变冷他的密度就会大，大了就会下沉，那么这个就是物极必反嘛，下沉下去之后就会自然把下面的水顶上来。那么如此不断的循环，那么就产生了我们任何一个气团都会产生的这个气机的运化。没有任何东西是静止的，所有的东西都在动态的运转，这个运化当中，也就是这个“升降息则气立孤危，出入废则神机化灭”，是这样说的么，流水不腐，户枢不蠹，万物贵流畅而不贵凝滞，或者说停滞，这个大易生生不息，这个人也是一代接着一代，所以说我们要遵从这流转不息的这些规律，不要停滞在某一点，更不能刻舟求剑，大易是周易的易哦。

你看一杯水放在那儿，你看他静止，他其实内部已经开始产生对流了，那么沉下去，沉到底儿的，这个是肾，在表皮的，那么这是肺，中间运动的，这是心，从下边往上升的，这是肝，中间调的，这是脾，那么你就这样来理解人的身体啊，你就慢慢的你就融入了气学的升降开合的这个大的自然规律当中。表皮会下降啊，表皮会下降是肺，中间动的是心，在底下往上翻腾的，这个是肝，中间调和的是脾。

这个一个植株可以理解，肾就是根，肝就是茎，肝者干也，古人造字非常有讲究的，为什么把这个肝，这边一个月肉旁，那边一个干呢？肝者干也，干者茎也，干，枝干。那么向上推动，继续向上推动的，中间的干和上边的分支，那是心，到了叶了，到了叶了这就是肺，这就是从形态上来看，

那么你从她这个开花结果这样来看呢，那么就是，肾是根，干是肝，花是心，果是肺，因为果最终是收敛、储藏嘛，果是肺。

就任何一个生命阶段也好，时间也好，或生命的空间也好，都体现了五气分布的规律，所以说我们回头来讲这个肾，就是基础，就是根本，就是家里的炉灶，就是你手上的一盏灯，那当然在下面的灯，不是上面的灯。那么就是种子，就是你的本钱，就是你的营养，就是你的储蓄，还是你的能量的来源，是你的先天之本，其实就是这样来回答嘛，大家上面说的都挺好。

那么，要问两个问题，那么既然是封藏之本，是水库，是不是不开闸放水，里头就永远充盈呢？这是一个问题。第二个问题，如果开闸放水，应该如何开闸放水？这个我们以这个水库，或者这个能源来作比喻，就希望大家能够回答一下。

咱们先从第一个问题来理解，那么是不是不开闸放水，这个我们的肾气就非常充盈呢？那么这个直接就说不是，是死水，慎放之，无源之水不能长久。那这个有一个无源之水啊，那这个如果拿水库来作比喻的话，那这个水库是有源的还是无源的呢？不开闸放水就是失去了活性。那么既然大家认为这个水库是有源的，那么如果不开闸放水，那么可能会产生两个后果，第一个变成了死水。第二个，随着水库的水位的不断抬升，有可能有溃堤的危险。有人说了：封藏太过，则淤滞泛滥成灾。那么紧接下去，我们就会这个涉及到一个问题，那么既然不能封藏太过，那我们应该如何去保养我们的肾气？也就是说，大家不能说把这个肾气封闭起来。那么又是如何来保养肾气，有人说了：涓涓细流，开源节流。

你看啊，既然大家上面把这个问题说得非常清楚，那么现在大家，这个很多人哪，这个肾虚之后通过培补、补肾的方式去做，这个肾气如何培补，就是一个如何培补的问题。那么也就是现在所谓的肾虚啊，是一种什么形态

的肾虚？是他的水库完全枯竭了，还是由于其他的原因导致？这个现在你看六味地黄丸，金匱肾气丸，还有其他的补肾药，那这个林林总总就非常多。但是我们现在很多人哪，这个所谓的肾虚是真肾虚，还是什么原因导致的肾虚而表现的肾虚的症状，这个大家要有一个清醒的认识。

你看，如果拿这个水库来举例的话，那么表现肾虚啊，就是下游，下游没水了。那么没水的原因是什么？是水库真正的干涸了，还是由于其他的原因导致？这个我这样直接跟大家这样说一下吧。咱们再拿一个水库和下游的用水来做一个比喻。这个水库的水是有源之水，因为它来源于哪儿啊？来源于上游的各个山脉啊，或者说河流的涓涓细流汇集而成。这个大家注意啊，这个非常关键的一点。因为直接涉及到我们这个肾气能不能补的这个问题，还有这个肾气是哪儿来的。然后我们这个水库，我们可以讲，截留了一部分，然后缓缓地向下。其实我们可以不用这个水库，就直接用这个河流来比喻也可以。那么，这个下游来水见少，那么这个上游耗用过多，上游耗用过多啊，导致上游水库枯竭。那么我们肯定要保精全神嘛，一定要把这个水库的水重新蓄起来。在蓄的过程中啊，要保证下游的用水的正常，那么就要放水，不能完全封闭。这个大家前面也说过，不能是一潭死水嘛，要既收又放，因为你这个水是有源之水嘛，这个慢慢的才能蓄满。

也就是说，你吃任何这个补肾药啊，大家要想一下，不管是金匱也好，六味也好，或者是其他的一些药，这些药都不能骤补肾气。其实啊，他们也补不了肾气，先天之气怎么能靠后天之药来补呢？这个是一个简单的道理。这个金匱六味不能真补肾气，何况毒药的附子，填补肾阳这个都不太可能。因为这个肾气是精微之气，是先天之本之气，那这种气阿，是不能靠药物所补的。那么，我们所说的这个补肾、补肾气只是相对的，补充肾气从先天化成后天的部分，这什么意思呢？也就是说已经化成，这水库的水啊已经泻下

来，已经泻到路上了，已经泻到河床里了，这个六味阿金匱阿才能补这个河床里这个水，也就是已经发用了，这个肾精已经发用了，补的是这个发用的部分，稍微能补一些。那么，如果你补得狠了，他就会凝滞住，那么也不利于整个经脉的流通，这个水脉的流通。

所以说前面跟大家一再强调，这个保精全神啊，保精要自然保精，不能闭精，这个大家一定要记住，就很多这个修道的呀，尤其修有为法的呀，丹道的啊，他讲这个不能有漏精，这个使男子精不漏，这个精不漏会达到一定效果，但是如果不从心神上达到不漏啊，这个会产生很严重的问题，这个中间提一下，主要还是讲咱们这个如何保养肾精的问题。

因为我们反复强调，气贵流通，不贵凝滞，气贵五气调均，不贵一气独大。五气开合升降调，这个五气我们都要有，不要强调某方面的独大，所以说即便精亏，也不能使用偏补堵塞的办法使肾精充盈。那么这个是不对的。就像下游吃水要靠上游来水一样，如果一旦上游断绝，第一，水库的水变成死水，不仅不能长养下游，水库的水变成死水之后，水中的鱼都活不了，那就没有了生机了，所以说这个如果说肾虚啊，补法一定要配上调法，补中带调，不调肯定不成。比如生地、山药、熟地、桑椹、黑芝麻啊，中间一定要有通达的药，就像六味里面有这个泽泻啊，有茯苓，有丹皮，为什么要有丹皮呢，大家尝一尝丹皮的味儿就知道了，都起到一个补中带调的作用，因为现在这个人体由于不活动，不运动，他这个淤滞的情况要远大于他这个气的流动，所以调很重要，因为大家不要简单的认为，你补就能补进去，这个是关于补。

这个第二点，关于这个补的方式，一定要缓缓补之，不能急，不能上去就生地熟地大量的加，像狂轰滥炸一样，想要很快把肾气培补上来，因为肾气枯竭之后阿，他上游来水还是那么多，比如一天来一克，一年才能来三

百六十五克，你要让他瞬间补上，那是不可能的，因为肾精是不能补的，肾精和后天的发用，泻出来的水库里的水混合，这个东西你能补，比如说你直接用这个熟地生地这些药，你去补他的发用，他一克能化十克的发用，那你要等这个一克来，他才能化，过犹不及，不能拔苗助长。

很多肾虚的朋友，他问我多长时间能见效，其实你这个肾虚十年，你这个补肾虚的时间至少一半。比如说你肾虚了十年，那至少要五年来培补，一般是这个规律，冰冻三尺非一日之寒。那么很多人，补了一段时间没有任何效果，他就放弃了，大家可以想见，这个水库的水位，在没有达到一定程度上的时候，他不会轻易开闸放出很多的水量来，那么这个就是由量变到质变的过程，你要等时间。就是你种的花，她天天在长，但是你这个浇水、施肥，浇了一段时间，她没有开花也没有结果，那么你就放弃了，那你说这个有没有用呢？其实是有用的，只是没有见到效果。那么如果我们再坚持下去，他可能会开花，可能会结果，所以他有一个滞后的时间段，这个时间段呢，他有时候是几个月，有时候是一两年，他都会出现。

这个就是两点。第一个是补中要带调，他这个关键，贵流通，再贫乏也贵流通。第二个就是补要有时间，其实现在我给别人看病很无奈，因为很多他由于自己的生活方式、自己的不良行为导致肾虚，那么又想一夜之间，或者几天之间，短短的几天，能够有特效药，那么这个是一个不现实的事情，就算是神仙来了，他也不可能说是就让这个人肾气充盈，肾气充盈必须靠自己艰苦的调养，长时间的调养，慢慢慢慢才能见功，功夫到了自然开花结果。所以说关于这个肾气培补的问题还在于持之以恒，这个没有三副药五副药见效的方子，基本上不存在，年轻人啊补起来还容易，这个老了补起来非常困难，五六十岁，精气不足，肝肾不足，手震颤，头脑痴呆吧，甚至有半身不遂的倾向，肾元大亏，这个补起来只能起到缓解的作用，就是你精血干枯之

后吧，基本上就后天的草药啊，只能起到暂时性的缓解，你必须还靠自我的这个建设和整个生活方式、精神面貌的改观，来促使你上游来水，调节你上游的来水和水库整个的开泄的方式，这个或许可以起到这个亡羊补牢的作用。

那么有人问了，这个灸可补吗，是这样的，这个灸的补的概念是靠温气，使寒凝的地方化开，促其气机畅达，从而达到以调代补的作用。那本身，比如说气机不畅，它经脉堵了，堵了之后啊，那整个的机能运转啊出了问题，导致了一种衰相，那么这种不通的衰相啊，靠补是没有用的，那只能靠通嘛，温通法，把这个不畅的气机、寒凝的气机温通开，那么气机开了之后，脉开了之后，气机运转就通畅了，通畅之后整个的这个机能就慢慢恢复，那么这个人的身体就慢慢强壮，看起来很结实，这个就是以调代补的形式。

那么还有一种，它是这个气机虚啊，稍微有些虚寒，通过灸法刺激，调动身体其它整个的气向虚的地方聚拢过来，起到了以实补虚的作用。你比如说肚子虚寒，你这个灸关元穴，那么首先使这个关元附近产生一种暖和的阳春的一种气象，同时通过刺激穴位的办法，比如说疤痕灸啊，使其它的神气归至，使你的心神啊神气归至，带动身体的其它各部分的气向关元穴聚拢，达到了这以实引虚的作用。本身这个灸它哪有气，它从哪带来气补，大家很简单的一个道理可以想明白，灸本身不带气，灸也不会把天空上的气或者四周的气补到你的肚子里，那么主要还是我说的两点，第一是，以调代补，第二以实就虚，达到补益身体的作用。

这个跟大家再强调一下，真正层次的这个补法，大家可以想一想，有形的草木是不可能补人的先天真气，人体的五脏六腑之气啊，都是从元气中所化，而元气是从无何有之乡而来的。什么是无何有之乡啊？就是迎之不见

其首，随之不见其后嘛，这个不知道是从哪来的，无何有吗，哪有有啊，这个地方，产生了这个元气。

这可能大家就困惑了，那没有地方什么也没有，那个地方产生的元气，那到底是从哪儿来的呢？那个我只能这样来说，从无中生有，这就是老祖宗留给我们的最宝贵的遗产。人的气是从无中生出来的，所以说，如果说真正想使自己的元气充足，身体调匀，精神健旺，那么请大家从无中生有这块下手，解决问题，而不是说吃这个补还是吃那个补？食补还是药补？这个就流于中医的下策，当然救急它有补法，这个治慢性病啊它也有补法，但是真正的去根啊，大家还要从无中生有这一块去着手解决。

有人说肾气要补，那其它四脏是不是要补呢，首先这个补啊，它就有填补的意思，你用别人的东西填补自己，本身就是一种自私的行为嘛，大家想一想，这种填补法，损人而益己是不是天道，如果大家认同这不是天道，那这个补法啊损人益己这个补法啊，所以说大家治病啊，调比补更重要。你还不如调畅你的气机呢，就是我们说一个人他表现很羸弱的一个症状，那很可能是不通啊，这个虚的成份要小于不通的成份，所以说从调入手，要比从补入手要高明的多。也有很多老大夫，一种方子用得很好的，它一般这个方子啊量不大，也没有补药，基本都是调药，使五脏平均吗，该升的气升，降的气降，开的气开，合的气合，那么这个就是运调于中吗，调法要比补法、泻法都要高明。

刚才上面有人问了一个问题，是不是精神内守，才能使肾气足呢？其实肾气足啊，这个元气会不断地从无何有之乡输送过来，那么肾气足也是一个自然的事情，你只要上下游很调畅，它慢慢地自然就会很充足，不光是肾气充足，这个五脏六腑都会充足，你只要不干涉，不强制，不违反天道，顺从天道，你就会五脏均足，身体康健。那么还是要从你的整个的精神、生活

方式、情绪等等诸多方面着手解决，那么这个是真正的补法，就是一个补法。你也可以说精神内守吗，守在哪儿啊，守在无何有之乡，就是不守之守，是真正的内守。那有人打坐啊，守在关元，下丹田嘛，守在上丹田，守在一些特殊的穴道，这些都不是一些真正的守法，真正的守法是不守之守，是真正的守法，就是古代那个寓言不射之射嘛，射箭的最高境界是不用箭来射箭，是最高境界。

那么我们在这里既然讲了气学中医，那么我就要跟大家说一下什么是最高境界，你守也是后天啊，不管是守在哪儿，你守在中焦，则气归中焦，守在下焦，则气归下焦，因为我们是讲道，讲究五气调均的，不是唯独让你肾气充盈，那么你单单的你觉得肾虚，你就不断地补肾，使肾气充盈，那么其它四脏怎么办呢？所以说不能私于一脏，而要普及五脏，那么如何普及五脏啊，这个说得很简单吗，你就是让五脏自由发展，不假人为，就像小孩治病一样，你把小孩儿放在那儿，创造了一个环境，小孩的正气就跟邪气争斗，只要不是大的问题，那小孩子的正气几天内就能够战胜邪气，达到正气来复的效果，那么人身也是这样。大家可以仔细想一想，你其实肾虚的时候，五脏皆虚，不独肾虚，只不过各有程度前后的不同，你看中医上《内经》上也讲啊，这个神在哪儿，气在哪儿，气在哪儿，形就发生变化，所以说不守才是真正的大守。

好，那么，咱们这块就先到这儿吧，我还是要把内经那一块讲一下啊，贴出来我看一下吧。

就是女子七七那段，咱们讲一下二七。这个二七话是这样说的，女子吧，“天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。”

这说得什么意思呢，大家都知道天癸呀，癸是甲乙丙丁戊己庚辛壬癸的癸，天癸就是你可以理解成生殖之精，也可以理解成精气的外化，精癸嘛，

这个癸代表阴，代表精的意思，天代表自然之道，代表规律，这所谓的天癸至，就是指影响生殖系统及男女变化的气机，叫做天癸。

“天癸至，任脉通”，这个任脉我们知道吧，居于人体前面，后面是督脉，前面是任脉，它这个地方为什么强调这个任脉通，这个看看大家有没有知道的，这个是不是说之前任脉不通啊，任当任养的意思嘛，长养像大地一样，这个我就说了吧，这个并不是之前任脉不通，而是这个时候由于这个天癸至啊，这个气从下往上顶得，使任脉大通，就是一下全通了，这原先河流很细，现在河流一下变粗了，就是任脉通，因天癸至了嘛，你可以把天癸理解成这个上游的一个河流，这股气冲过来了，使任脉大通，太冲脉盛，那么任脉两条相夹之脉叫太冲之脉，所谓太冲啊，太当大讲嘛，冲是什么呢，冲当虚讲，不是冲突的冲，是冲虚的冲，当虚讲，当长讲，当谷讲，就是说两条蕴含饱满精气的两条脉叫太冲脉。那么太冲脉盛和任脉大通，这个人身这个气机啊，这个气机的运化为血能够生长变化提供了物质保障，因为这个都属于中脉嘛，因为中脉主根基，为其它各脉提供有力的保障，要么怎么叫做海呢。

“月事以时下”，这个女子从先天返后天，先天当中呢，就是生下之后先天返后天，从这个时候就开始了，因为这里面道家讲啊，这里整个的脉、气机就发生了很大的变化，因为里面呢涉及到脉很多，我们这里就不便直接明说，那么跟大家说一下，就像开花一样，这个一个植株啊，它到了开花的时候，它整个的花从里面长花骨朵吗，它一下子开放开来，那么这个女子啊，青春期就像开花一样，迅速产生了变化。下面开了，上面开了，整个的气脉在前面，任脉冲脉这里面的气血充盈，饱满，向下开落，产生了月事，月经嘛。向上，整个的气脉呀向上涌动，产生了乳房，使乳房变大。

那么这一点呢，这个男子也是一样，但是女子男子有不同的，女子啊下面漏，那她就漏精了嘛，这个精气啊，月经啊漏下去。那么她向上冲达的

能力就有限，所以它只冲到乳房，而没有继续向上冲。这个男子不同，因为这个男子他底下不漏嘛，相对来说，男子下边实，女子下边虚，所以它向上冲达的劲就大，那么它越过乳房，直接到达喉结，并向上冲出了胡须。一直能达到须发，就是一直能冲到脑瓜仁里面，一般是冲到这个胡须啊，然后浮于面部，这是外面的气啊，里面的气啊，向上能冲到须发，这个很有意思嘛，女子的气冲得短，所以没有喉结和胡须，男子气固能向上顶，所以冲出了喉结和胡须。

这个大家注意一下，这个就是一个很明显的变化嘛，所以男子气刚，女子气柔，刚则高，柔则低，所以女子用事多在下部，就是胸部以下，或者说主要是腹部，腹部连着乳房。男子用事多在上部，胸中，胃脘，然后就是头部，所以女子得病多是小腹之间，男子得病多是胸中胃中之病，就脏腑来说，这个就是男子阳气所化，女子阴气所化，阴气则低矮，阳气刚高亢，这不一个很简单的一个道理吗，也就是说在天癸至的时候，男子的阳气发用，女子的阴气发用，那么各自冲出了自己的形象，这个大家清楚啊！要把握住这一条，以后治妇科病也好啊，男科病也好啊，或者说治其它病也好啊，男子女子的区别就在此。

问：女子为什么要产生天癸？

这个不是这样的嘛，这个天癸和这个月经是不一样的。这个男子也产生天癸啊！这个前面我们已经说过了，这个天癸我们可以理解成，这个生机啊第二次显现，就像花开一样，男子也可以花开，女子也可以花开。这是一个重大的一个历史进程，在人的一生当中，这个天癸啊始终伴随着这个人的一生的。从这个青春期之后，这个女子会什么会产生月事，会产生例假，每个月一次？那这个既然我们说了，这个是自然安排的吗，那它为什么样要来呢？

问：既然女子月事以时下，就是月经啊，来了月经之后，那么为什么会产生月经，“月事以时下，故有子”那这个问题咱们可以交流一下，为什么女子一定要有月经？

这个大家可以想一想啊，这个月经啊，这个经期和非经期，这个气机是怎么一个状态，它是怎样的不断地排卵啊，不断地子宫内壁脱落啊，像这些东西如果你能看到本质的话，它在里面是一个怎样的运化机制呢？那它为什么会有这种运化机制呢，那个就是我们现在要解决的一个问题，希望大家能够清楚，如果这个不清楚啊，那我们不能很好地认识月经的本质的话，那我们在以后治一些经期病，月经病，或者说一些妇科病啊，很难有一个把握，那用药当然也盲人摸象啊。

这个我大致说一下，因为发言的也不是特别多。首先，月经，每月一次嘛，它既然叫月经，它肯定跟月亮有关系，这个是一个月亮的大环境嘛，女子一切以阴气为主，这种阴气有任养之气，养育后代嘛，跟大地一样，这个月亮啊又是整个阴经的代表，所以说感阴气感月亮的而产生了月经，这个是其一。

这个其二啊，大家可以想象，这个母体为了制造一个适合生命生长，阴阳相合的环境，它必须不断地付出，非常多的努力使这个环境一直保持崭新，就是一直要保持最佳的状态，所以说必然加速她整个的新陈代谢，你看每一次它的子宫内壁吧，它不断地产生了这个新陈代谢，不断地脱落再长出，再脱落再长出，那么它这个很重要的目的啊，始终就是有一个好的环境利于着床啊，或者是利于生命的诞生，那这个非常重要，这一点，这个能让我们看到这个生命啊，创造生命是多么得不容易，条件是多么的苛刻。这个如果从气学的角度是这么来讲的，这个来经前啊，这个气不断地聚，这个子宫之气它不断地聚合，等待这个随时为一个新生命创造条件。那么等了一段时间

啊，如果没有着床的现象，那么它不可能很好的不断地保持一个好的状态，维持下去，这个聚来的气一下子破掉，那么这个就产生了月经，一下子气都泄了嘛，然后慢慢地泄完之后再聚，这个气是凝结的嘛，凝聚在一起的，聚完再泄，每月一次，你看前面有人说了月满则溢嘛，说它怎么满呢，它先溢出去，再重新蓄，它不是满了之后往外流，它不是这回事，而是满了之后就把手泼出去，再重新接水，再泼出去，再重新接，永远保持水的清洁和新鲜。

这个来月经前，为什么很多人，这个女孩子，她这个来月经前会疼呢，来月经前是一个气聚的过程，气聚的过程必然会顶到某些经脉上，有的来经前几天，在地上都打滚，那么就是她这个气聚临破前，她这个顶到一定程度了，那么它会让你产生不通则痛的疼痛，那么这个都是不通嘛，寒凝不通，或者是瘀阻不通，都会使月经前疼，一来月经了，这个气一下泄下去了，那个气它不顶着她那些不通的那些脉了，那些疼痛也就减轻或者消失了。

那还有一些，她来完月经以后疼，这种虽然不多，但也占有一定的比例。那么她泄出去之后啊，它是一种虚疼，这个你一泄之后，它气啊往里塌陷。这个外面的邪气啊，往里面攻，产生疼痛，那么这个就是虚痛，以补虚为主，你看好多人来完例假之后，泄出去的这个月经，它是暗黑的，它证明里面有寒凝瘀阻的成份，那如果是血色很淡的，经量很少，那么你可以判断它是一个虚性的成份，就是关于月经后，绵绵疼痛，那么这个就是气往里陷，正气往里陷，同时邪气也往里陷，就是你这个部队人少了吗，就是那么几天非常虚，月经来那几天，女子身体素质会明显下降，发冷啊，关节疼啊，头晕啊，不想吃东西啊，没精打彩啊，都是由于原先聚在小腹或者少腹的气突然泄掉，而产生了体内空虚的状态，那个大家仔细要想一下，所以说月经就是一聚一散的过程，这个女子这个月事一聚一散的过程。如果大家能很好地理解这个道理，对于我们临床治病就非常有用，那就你知道是哪些病是来经

时治，哪些病是来经前治，哪些病是来经后治。就像刚才这个水盆嘛，蓄满了泼掉，蓄满了泼掉，泼掉了没水就虚，蓄满了就实，蓄满了水就实，它就是会很饱满。

那我记得谁好像给我说过嘛，这个比如说一屋子，上大学寝室都是女孩子，刚来的时候啊，这个月经周经啊都不一样，有的一号来，有的十号来，有二十号来，那么经过一段时间的生活啊，有可能出现她们的来经时间会比较一致，错不了几天，都是那几天来，我不知道这个是不是现实。她们会向一致方向去努力，这个可能是长时间的，也有可能是暂时的，但是多少会出现这种情况，那么我想问问大家，出现这种情况，原因是什么？

你看咱们中医啊是一个非常活泼的中医，也就是任何现象啊，病理的、生理的、身内的、身外的都能通过我们这个气学这个理论来阐释，很有可能不能阐释到根本，但是它能够在一定程度上，把不相干的事物联系起来，并能揭示内在的规律。

你看有人这样来说嘛，气是能相互感应的，人体和小环境的气场是同步的，你看大家说得都挺好，我们一定要在隐微的现象中发现规律，并且用这个规律来解释其它，类似的事件，那么这个就是我们的能力嘛，这叫明理，同气相求嘛。就像一个宿舍的人，处长了啊，这个说话方式啊，这个用语啊口头禅都能很相似，互相借用，口音也能相互补充，不就是一方水土养一方人嘛，一方人有一方口音，那么同样这个例假啊，它也有这个方面的倾向，从而我们可以推出，与善相聚则从善，与恶相聚则从恶。近朱者赤，近墨者黑嘛，这个例假啊都会这样趋同，何况其它事物，孟母择邻嘛，所以大家一定要重视这件事情。

问：为何是气聚的被气泄的影响呢？

关于这个一个寝室来例假啊前后错不了几天啊？为何气聚被气泄的影响呢？它不是气聚的被气泄的影响，而是它整个的你可以说它这个气场的波动啊，开始是初期是互相干扰，慢慢地是相互融合而趋同，你看她们之间，她们自我之间互相协调，就像睡觉一样，有人白天睡觉，有人晚上睡觉，有人这个八点睡觉，有人十点睡觉，都不同，但是慢慢，住在一起的人就会慢慢的趋同。这个人有趋同性嘛，气也有趋同性，同而异，异而同，这个就是一个变化的规律，你看比如说，两个女子，一个女子来例假，来例假它是泄吗，她一气泄，就会感应到那个人，感应久了，那个人她也有气泄的动向，久而久之，她们就会往一起调吗，同样你可以这样来理解，这个气聚她正聚着呢，那个人泄了，这个气泄了，那同样那个气聚的也会去影响气泄的，所以说两边去调，调到一个适中的程度，都是互相干扰，而不是气聚的被气泄的影响，同样，气泄也被气聚的影响。那一个人要坐着，一个人要站着，那么她俩啊要互相调和，你降五块，我多给五块，调一个均价，就这个意思。

这个看看大家有什么不明白，这个今天，又讲了一句话，这个推进速度太慢了，今天基本到点了吧，总结一下吧，很简单，只总结这句话，女子和男子青春期发育跟开花一样，这是第一。第二，女子和男子由于一团是阴气一团是阳气，阳气高而畅，阴气柔和悲，这个开花的形式不一样，一个是开得高，一个是开得低，所以说女子只产生了乳房就停住了，男子在乳房处没有停留，冲出了喉结和须发，就是和胡须啊。然后还有一点，就是我们说到什么是月经，月经就是气聚气散的过程，那看看大家还有什么问题要问。还有关于我们前面讲的这个肾气啊，这个大家可以考虑一下这个补法，利与弊，补法的局限性。还有补法啊，中间呢要贵在调法，这个肾气的真正来源是无何有之乡，像这些东西，这个大家可以了解一下。

声音的变化也是，所谓的声音者，气之头，音者，气之头嘛，也都是气的外化嘛，声音变了，证明气就变了。也就是很多这个病人啊，到了病重的时候，声音出现变化了就证明病已经很重了。那么《内经》上也强调过，这个女子啊关于气冲到乳房停住啊，你这样来看、来理解，大部分气就冲到乳房停住了，还有一部分向上冲，不可能所有气到了乳房就停住嘛，这只是一个程度的问题，因为你上面也产生了变化，肯定也有气冲上去了，可以这样来理解，没有男子冲得那么猛烈。

问：现在有很多女子平胸，甚至长胡须为何？

这个跟大家说一下，这个女子啊平胸，两个原因，一个先天，一个后天，就是现在生的孩子不健康，是因为父母胎里带的嘛。父母身体啊就不健康，父母就有问题，生的孩子也不健康。那么先天之精不足，那么天癸啊，这个发育的时候，当然也不足。这个气啊充养的不足，所以女子平胸。另一个原因哪，就是后天的，发育的时候饮食结构有问题，还有思虑过度，过度地耗用了肾精，上学不停地读书，比如正发育的时候面临考试的压力，反正还有其它的因素，导致后天失养，气血不能充沛，导致女子平胸。同理可推啊，这个女子平胸啊，要想胸部饱满啊，必须气血充足，这是一个前提嘛，就像一个气球一样，它要鼓得话，里面的气要足，气不足，你强拉让它鼓，就适得其反。

所以说我们这个学习气学啊，可以说可以形象的解决很多问题，你就拿这个气球啊皮球啊你做比喻就可以了吗，里面气没有，外面怎么能足啊，就像一个人脸上的饱满，这个眼神足，神足，那也得气足为前提和保证。颜面光鲜，长得好，像桃一样，这些都需要气足做保证。那不是说化妆品它能起到的效果。这个长胡须啊，你可以说她天癸之气逆乱造成的，这有很多程度上是先天的原因造成的，也有后天一些激素类的药物导致的，使人阴阳之

气逆乱，阳不像阳，阴不像阴嘛，有些男子他不长胡须，喉结也小，说话还是娘娘腔，这样的男子也大有人在，也就是说阳气不像阳气，阴气不像阴气，阴阳错乱失调了嘛，所以我们治病的关键要调均，要阳归阳乡，阴归阴乡，就是阴阳能够顺接，阴阳能够调均，这样才是治病的大的法则嘛，你不要去补阴，不要去补阳，你调它使它通畅，它自然啊就会生气，阴就就阳，阳就就阴，阴阳各归其乡而又互相交通。

问：什么是无何有之乡？

这个不好简单回答，你只要知道万事万物是从无中生有就可以了，所有有形迹的东西都是末流的，所有无形迹的东西都是上游的，也就是说我们学本事也好啊，干什么也好啊，都是只能意会不能言传。只能自己体悟，而不是能写能书的。道可道，非常道嘛，你只能不断地自我去认识，谁也教不了你。这个东西啊不是别人告诉你你就能理解了，必须靠自己的体悟。无何有之乡也一样，那最简单的，感情两个人的感情，亲情爱情友情，那这些东西不可能写成书，也不可能出试卷啊让你去答，那么这个就是一个无嘛，老子说得虚而不屈，动而愈出，那虚而不屈，它既然是空虚的，里面又不是虚乏的，动而愈出，由于生机的波动，使它越来越有，越来越能产生有，那么这个就是无何有之乡，所谓无何有，就是假名嘛，无何有嘛，没有什么东西那个地方，叫无何有。

好，那今天咱就到这儿吧。

## 第二十四课 20080624 上古天真论之四

晴暖初整理

大家好,今天咱们接着来讲气学中医的《黄帝内经》,在讲之前我问大家一个问题,看看大家如何来回答,要用气学中医的理论来回答这个问题,《伤寒论》上涉及到结胸的概念,大家可以回答下什么叫作结胸?问大家这个问题我也是想看看大家对气学中医的理解怎样,看看大家有没有回答的。

学过《伤寒》的我们都知道,要想学好中医,《伤寒论》这本书一定要看,那么《伤寒论》上有一章着重来论述结胸的病状,那么什么叫作结胸?大家可以来回答下,怎么想的怎么说,教材上怎么说如果大家记得也可以打出来,上麦说也可以,关于结胸这里面还涉及几个问题,比如说什么是结胸?什么是脏结?什么是大结胸?什么是小结胸?什么是阳微结?那么这些都是些概念性问题,但是希望大家对这些概念性问题从气学中医上有个常识性了解,我们这里不讲《伤寒论》,所以只简单说说什么叫结胸?我为什么问这个问题呢?一个最主要原因是想看看大家,在这里经常听我讲解的,对气学中医有没基本的认识。

好,那我直接给大家念念:有说是气结在胸中,气机升降不畅,郁滞在胸中,胸中有气结阻断,水气互结,就是气不能顺接。这里给大家说一下,第一个回答是最准确的。所谓结胸就是气结在胸中,这个没其他的更好的解释了,它之所以叫作结胸,那必然有叫作结胸的理由,这理由也很简单,就是气结在胸,既不是结心下,也不是水气互结或者水热互结,这就叫做结胸。同理所谓大结胸就是大的气结在胸中,小结胸就是小的气结在胸中,阳微结就是阳气也就是气微微的结在胸中,脏结是气结在脏腑,深深地结在脏腑中或者结在脏中。

你看我们讲了这么长时间的气学中医,就是讲气的文化,气的运化规律,古人也是一脉相承这样走过来的。那么什么叫作伤寒?就是伤于风寒或者伤于寒叫伤寒,那中风呢,就是中于风邪,这个是直义,也是最好理解的,

当然结胸也是气结在胸中。有些注家对阳微结不理解，什么叫阳微结？《伤寒论》上关于结胸一章不是有阳微结吗，其实也没什么不好理解，就是阳气微微的结在胸中。

再问大家一个问题，为什么结胸证脉浮大，不可下？得了结胸证，脉却是浮大的，这时不能下。为什么？大家也可用气学的理论解释，你们就想象一团气在胸中，怎么就变成了结胸？脉浮大，这时不能下呢？

大家是这么说的：病不在于里，在表可汗，脉浮病在表，气结在上、在外，应汗应吐。这我跟大说一下，大家这样答也可以，但不如说这样答更直接更了当：结胸证脉不能浮大，浮大则证明未结胸，是想结胸而未结，气没有凝结起来，但有凝结的倾向，这叫结胸脉浮大，也就是一个军团要集结而未集结起来，如果仅是在表，那么你不能叫做结胸证，如果完全结胸了，那么脉应该沉或者滑，不能现浮大象，所以这是欲结胸而未结，这时脉浮大，马上就要结啊，这时不能用下法，之所以不能下法，也不是因为病在表要发之，这也不对，因为它欲结嘛，欲结胸，是不合时机，气还没凝结，所以不能下法，凝结了才能用大小承气汤下之，因为下法这些药很峻烈的，炮弹一样威力很猛。如果部队集结了，那么一个炮弹下去就全解决了。但在散开的时候，部队还没集结，你一个炮弹打下去，除了伤一些建筑物，还会造成大面积的杀伤。所以说欲结胸而未结的脉浮大，用下法徒伤正而不能攻邪，那么只有它凝结之后你才能用下法，一鼓作气把整个结的邪气给打下去。后面还有十枣汤，所以是用吐法啊下法啊是要根据结的部位，结的稍下用下法，靠上用吐法，因为这里已经不是解表的问题了，因为已经做了结胸的态势。所以我们学气学中医，一定要本着去找气机的状况和动向，那么你能捕捉到病机，并能够有效地应用药物进行治疗。

那么我们言归正传讲《内经》，上两讲的太少，每讲只讲了一句话，大上讲讲到“女子七岁，肾气盛，齿更发长”上一讲讲了“天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。”

我们接着往下讲，“三七，肾气平均，故真牙生而长极，四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮”。也就是说这两个时候是人整个生命最灿烂的时候，三七二十一，四七二十八，太阳日立中天，快到这个时候了。这三七所谓的肾气平均，应理解为肾气充盈饱满，平均分配，肾气很足，周行分布与全身，应该是最足的时候。二七天癸至之后，到三七肾气充盛，真牙生长极，那么体现人的肾气充盈，牙齿生得非常坚固而且饱满，真牙生而长极嘛。这个跟大家说一下，这牙齿通肾，大家都知道，牙齿为什么通肾，是由于肾气主骨，牙齿是骨露出来的一部分，所以说牙齿通骨骨通肾。

为什么牙齿、骨和肾，气是一致的呢？问一下大家，记得我们讲过五脏配五窍，配其它的一些的道理所在，讲的非常详细，如果大家听过的话，应该是可以回答上这个问题的。现在再问一下大家，牙齿，骨骼和肾之间，存在着怎样的必然联系？那这样我来说吧，既然大家不愿意回答。我简略的来讲一下，因为肾是闭气所化，所谓闭气就是封藏之气，紧闭之气，骨干之气，由这股气啊它整个藏在肾中向外发越，变成了骨骼（骨骼藏在里面很坚硬嘛，这都是闭气的代表。）支撑整个身体，是骨干是精髓（骨中藏髓嘛）。牙齿也有这样的性质（牙齿坚固），所以说牙齿、骨和肾气机是一致的，这样来理解，不要从形体上从其它方面来理解，直接从气机的道理来理解。

好接着往下来讲“四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮”。提到筋骨，这个筋骨包括筋和骨，这些都是身体重要的组成部分，也是生机所在，精华所在，一个筋一个骨，他没说皮没说肉，可以证明筋和骨更是根本，首先先长骨，再长筋，然后外面附以肉，最外面裹以皮，则一个人的基本形态就出来了，

所以说这里面仍然强调些根本性的东西筋和骨嘛，是坚强而充实的。发长极，他这个提到一个发，发通肾，是肾气之余，肾气之华在头顶上表现出来。我们黄种人，发是黑色的，西方人发是有色的，黄种人凡是头发黑的，他的肾气相对来说更厉害，用这个发长极来表示肾气充盈到了极至。

女子四七二十八，这个时候肾气达到了她的顶点，筋骨坚发长极，代表所有的根本的东西发展到了顶峰，身体盛壮，这个时候才强调身体盛壮，由筋骨和发来体现肾气的充盈，肝肾的充盈，从而才能有身体的盛壮。大家不要搞混了，古人行文都有他的目的，那么这样来写，简短的三段话要把整个人的当时的生理状态说得淋漓尽致，也就是说我们的所有的好时光都是在三十岁以前（身体方面）。

那么接下去五七，五七三十五，从二十八到三十五这个阶段，阳明脉衰，面始焦，发始堕，大家一定要仔细来理解原文，为什么他要用阳明脉衰来表示人体的由盛而衰的起点，什么是阳明？在这里问下大家什么是阳明，我希望大家能一起作这种交流，你回答错了也没有什么问题，所以我更能知道大家在气学中医这个方面理解上的偏差，更有利于我跟大家交流。什么叫做阳明，我们不是经常说六经嘛，而且要说六经的开合，开合枢嘛，三阴三阳开合枢，这是怎么回事？那么我们首先要搞明白什么叫做六经，少阴少阳，太阴太阳，厥阴阳明，这些词本意是什么，要表达哪种气态？这个大家首先要明白，你才能理解，在这个基础上建构的其它的理论。

那么大家是这样说的嘛，两阳合明叫阳明，是胃经，多血多气之经，阳明的气机由升转降。

好我跟大家说一下，什么叫做阳明？所谓阳明，就是阳气隆盛，昌明在外，一派文明，也可以这样来理解，这阳气昌盛，光明在外，少阳是阳气刚升，所以叫少阳，由少阳而转阳明，就已经昌盛到了极点，就像乾卦一

样，三阳已经充满。那么什么叫太阳呢？阳气衰老叫太阳，太是老的意思，少阳是震，阳明是乾卦，太阳是艮，这个是一条路线。太阳主开，因为他内气已空，阳气开浮在外，这叫太阳。所以说阳明脉衰，阳明就代表阳气的鼎盛，开始往下走，所以说用阳明来表示气由盛转衰这个节点，他这个不仅是在说一个阳明脉的问题，也是在说明气态的问题，因为阳明胃经上冲于面，所以我们读伤寒知道：寒气淤迫在阳明经，翕翕然面赤（人的脸涨得通红）由于寒气逼在阳明脉上，这阳气气机不展，淤而发赤，发热，所以说脸涨的通红，这个时候要解阳明寒淤，使热气外达，那么也就是说通过这一条我们知道，阳明脉是上蒸于面，这个阳明脉要衰了，则气不能充养面部，就使得面始焦，就开始枯了，脸开始有皱纹，面部没有原先那么光鲜。女的上了三十之后，有人就戏称是黄脸婆啦，那么这个都是，五七三十五嘛，都是由于阳明脉衰，导致的气机不能营养面部，导致面部开始衰老。女的变黄脸婆跟肝经也有很大关系，这也跟大家说一下，由其两边长雀斑的，一般都是肝气郁滞。发始堕，你看，四七发长极，这个时候发始堕，这个时候开始掉头发，一梳头掉了好多头发，那么这个表示阳明脉衰的时候，下面的肾气顶不上来了，先天肾气也开始衰竭，也就说五七三十五，女子三十五由盛转衰。

那么“六七，三阳脉衰于上，面皆焦发始白”，那么这个更严重了，他这个讲三阳脉，也就是少阳、太阳、阳明三脉皆衰。我们看一下，为什么五七说阳明脉衰而六七要说三阳脉衰？也就是说其实从五七阳气开始衰，从那儿开始衰呢？从最饱满的地方开始衰，最饱满的就是阳明，所以阳明先衰；再累及其他二阳，那么整体三阳皆衰，因为三阳经尤其足三阳，上行于面，那么三阳皆衰面皆焦，就完全失去了阳气的濡养。发始白，那么五七发始堕，六七发始白，六七四十二，四七二十八发长极，那么先由发长极变发堕，再到发始白，其实六七也掉头发，不过加速了整个头发的衰老，也就是肾气的更加不充盈，不仅掉头发而且开始发白，那么掉头发和发白也都是肾气不充

盈的表现，这里有一点要跟大家说一下，并非掉头发和发白都是由肾气导致的，但是主要跟肾有关，而跟肝跟脾跟其他脏也都有关系。

比如说这个女子，尤其，你看我在北京嘛，看到很多上了三十岁的妇女，巅顶白的厉害，巅顶是哪儿呢，就是头发顶，头顶白，很多都染发了，但染发尤其巅顶，她几天不染白的地方就马上显出来了，其他的地方可以掩盖起来，但巅顶是掩盖不住的，巅顶白一看就能看出来。一些大城市人们生活节奏加快，生活很紧张，工作压力很大。比起男子来说，女子要气血不足，所以女子气冲不上来，不像那个男子，气能直接顶上头顶，所以说女子多巅顶白，男子容易抑郁，男子多事业性人才，多抑郁，肝经不顺，所以说男子多两鬓白。这里跟大家说一下，巅顶白的是气血上不去，脾虚肾虚都会导致巅顶白，这女子头发白一般都是从巅顶开始；男子白，两方面，一方面从两鬓开始白，多是由于事业不得志，家庭生活不顺，自己的事做不了，导致肝经淤滞，肝气不能条达，肝经，少阳经不能营养两鬓，导致两鬓斑白。另一个是混白，这里白点那里白点，这个问题不大，这个由于整个的心神，脾气混乱，使气机不畅，导致头上白发增多；那么还要具体看那儿多，从而判断是那经那脏的问题。有那个小孩儿少白头，他就是白头发夹杂在黑头发当中，二三十岁的都有，这样的都是心气烦乱。小孩儿什么原因现在也不好说，什么水土啦，与心理也有关系，少年白主要是由于工作太烦乱，导致气不能平均，间杂的白，这样的白问题不大。还有很多头发白的，前面一撮白，或者后面绕发际白，还有头顶的某一块白，那么这些都是就应在某经。

那么问大家一个问题，掉头发和白头发的区别是什么？秃头或者掉头发，这掉头发和白头发的区别是？

直接从气机的角度来考虑，起码我在北京居住这么多年，我发现北京白发的概率非常高，比我们老家高的程度非常大。先不要这样理解是在气还

是在血，你直接都是气，我们讲的气，不是气血的气，不是狭义的气，而是广义的气，人身一团气嘛。只不过浓者是血，彪悍滑利则是气；阴者是血，阳者是气，那么血就是气，津液也都是气。五脏六腑、四肢百骸都可为气化，都用一个气来解释，肾是肾气，脾是脾气，肝是肝气，心是心气，那头发也是头发之气，所以说掉头发也就是头发之气掉了；白头发，头发之气白了。那掉头发和白头发的气机的区别是什么？大家的回答是这样的：掉头发是枯，白头发是衰（一个是气衰，或者一个是气滞）；因为生活节奏太快，而且耗费精力；掉发是根不固，白发是气不足；淤与虚的区别。

这里面跟大家说一下，“掉发是根不固，白发是气不足，”这个就说到点子上了。为什么这样来说呢？掉头发，头发不固在上面了，那就根不固了嘛；掉头发是气不固了，所以才会掉头发；白发嘛，黑发是黑色素上去了，白发没有了嘛，就是营养跟不上来，这个就是气不足。

那我们看下五行人，五种人，金行人、水行人、火行人、木行人、土行人，跟大家说下，木行人很少掉头发；火行人爱掉头发。其中一个重要的原因，就是木行人根很深，他的气机藏在里面很深，本身气很固，所以说木行人不爱掉头发，如果木行人一旦掉头发那就完了，那么木行人的气机大衰，这是一个不祥的预兆。火行人气浮散，容易气不固，所以火行人爱掉头发，脾气暴躁，气机浮越，这样的人，下面稍微不足，上面就不固，那么掉头发就容易秃顶，一把把地掉。白发呢？木行人虽然固但容易淤，所以说木行人容易白发。而火行人气浮越，爱掉头发不容易白发，那么这就是区别，气都浮在上面，有点养份就充养了头发，所以说他不容易产生白发，但是很容易导致气机不固，容易掉发。同理可以推其他几行人的特点。这里还要说一点，如果发现一根白头发，那绝对不是一根，马上会长出很多根，所以说很多爱美的，不管是男的女的，见了白头发不要拔，只要有白头发，就证明你那一

块，整个的气机不足了，拔了一根，那气仍然补不上来，还会重新产生新的白发，一旦你发现头上有白发，赶紧补气，养精蓄锐，精足神旺，慢慢的你的头发才会转黑。

那么接下去给大家往下讲，“七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也”，你看绕了一圈回来了，二七的时候是“天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，有子”，这个时候那边任脉通，这边任脉虚，那边太冲脉盛这边太冲脉衰少，那边月事以时下，这边地道不通，那边天癸至这边天癸竭，那边有子这边无子，所以说女子是以任脉，太冲脉为用，也就是以阴气为用，以前面的气为用，充养了人的一身，那么所以天癸是代表内在的一种生机，那么天癸一竭，整个的生殖之精衰少、闭藏，使女子不能再生孩子，七七四十九嘛，四十九岁是女子的更年期，那么这个时候多多少少出现一些生理上的反应，随着任脉虚，太冲脉衰少，身形都会发生相应的衰老的变化，脾气、面貌整个的生理活动，都相应出现了衰相，所以说女子二七十四，七七四十九，是阶段性的转折点。

接下来“丈夫八岁，肾气实，发长齿更”，那么这和前面是相对应的，女子是七岁，肾气盛，丈夫是八岁肾气实，那么前面用盛，后面用实，有没有区别呢？这区别不大，但是也可以略略说一下，因为男为坎，女为离；坎中间一阳实，那么他用这肾气实来表示男子阳气的充实，以实为主。发长齿更与女子的齿更发长是一个意思，这没有前后的区别。

“二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。”你看男子八岁肾气实，而到二八肾气盛，这个和女子七岁肾气盛是有区别的，男子阳气打的基础多一些，女子有点阳气就可以，因为女子以阴气殷实为主，男子以阳气殷实为主，所以男子对阳气积蓄的要更久。坎嘛，中间一阳实，所以民间说小男孩儿难带难养道理就在此。培养阳气是不容易的，所以二八再强调

一遍，肾气盛，这时候天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。那么这里面为什么要强调阴阳和？你可以理解为男女交合故能有子，男的不能育子啊，男的要阴阳和，与女子交合才能有子。

下面“三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极”，大家看一看女子的三七，都是肾气平均，这没有什么好说的嘛，肾气足了嘛，先由肾气实再到盛，然后平均，这个气啊均匀的分布到全身，这化用了，你盛了之后要化用。肾气平均，不是指平衡的意思，是指平布，均匀地发布到全身。筋骨劲强，故真牙生而长极。女子可没有说啊，女子只说到真牙生而长极，没有说到筋骨劲强。

那么，在这里面问大家一个问题，为什么在男子到了三八，要强调筋骨劲强？古人写书，一字都要审慎对待，何况一句话呢？所以说读古书，一定要玩味，尽量把古书的重要条文背诵，经常的思考，没事思考思考，为什么前面要这样说，后面又这样说，为什么在女子的没有而在男子的要有？为什么女子用盛，男子用实，这个里面都是非常可玩味的，古人写书不妄写，不是拍脑门子写书，那都是字斟句酌啊。关于女子用盛男子用实这个咱们刚刚解释过，下面主要让大家来回答为什么男子到了三八要强调筋骨劲强而女子不强调？这跟下面的一连串的都有关系啊，这只开了个头，因为大家回答的挺好，男子属阳，阳主用，阳而刚，那么这个是关键，这个大家都回答出来了。大家往后看，跟着我一起往后看，是如何体现阳而刚的这个用意，这个筋骨劲强一个体现筋是劲的，骨是强的，好，咱们接着往下来走。

“四八，筋骨隆盛，肌肉满壮”，那我们前面到这个四七，这女子的四七说过筋骨坚，发长极，身体盛壮。是先筋骨，基础打好了，有了筋骨的坚和肾气的充盈，那么才导致身体的盛壮。那么同理在这仍然适用，筋骨隆盛，才导致肌肉满壮。筋骨是本，肌肉是末，有骨头就不愁肉就是这个道理，骨

头要好筋要好，这个皮肉其次。你看这个又强调一下男子的阳刚之气，所以是隆盛，而不是仅像女子的筋骨坚，发长极，这个体现了阳气一个特性。

到了“五八，肾气衰，发堕齿槁”，那我们看下女子的五七是什么呢？是阳明脉衰，面始焦发始堕，在这是肾气衰，发堕齿槁，问大家一下，为什么在五八这，男子不是阳明脉衰，而女子是阳明脉衰？这到了五八只强调了一个肾气衰，问大家这个问题，你看我们读书，一定要字斟句酌的，而且要互相比较，这样你才能读好书，不然的话，走马观花，浮皮潦草的，最终对你的学习无益，肯定是中看不中用。再问大家一下，为什么在男子的五八只强调肾气衰，而在女子的五七强调了一个阳明脉衰？大家想一想为什么。再联系下实际情况，这个咱们不仅是来这空头讲理的嘛，你联系下实际情况，马上你就知道，现实就是这种情况，那大家说一说吧。五七，女子是阳明脉衰，面始焦发始堕。而五八，男子是肾气衰，发堕齿槁。也就是说在女子这强调下阳明脉衰了，而男子这没有强调，只强调了一个肾气衰，这是为什么？

这个我感觉啊，大家在这听啊，我不知道常听的有多少，但是我感觉大家基本没有做什么准备，也就是来这听一个乐，你看一涉及到专业的问题，大家都不愿意回答了，这样我不知道我在这讲什么，起码应该看一遍吧，我感觉大家常听的手头应该有一本《内经》的书，讲到哪儿大家可以看到哪儿，起码有一个电子版吧，要只是过来听乐，这个没有必要给大家这样讲，如果说这样，咱们以后可以这样嘛，想听直接通过会员制来听，因为我们是网络来讲的嘛，大家听过了知道我讲到那儿了，这学习要有学习的态度，交流也要有交流的态度，起码知道交流什么，这叨一口的，那叨一口的，这个不会学好。

好，看一下大家怎么说的，男子本来就是多气少血，多用者先衰，女子以阴为用，阳明为水谷之海，男子用刚，肾气壮，女子用阴，阳明多气血，

尚补；女子颜面衰老快而明显；女子血多，男子气多，血多则始于脾胃，气多根于肝肾；女子多用气血，男子多耗精气。这大家说的挺好，这说得不错。

说白了啊，这个就是这样：女子阳气不足，阳气先衰，阳明脉，代表阳气的昌盛之状，所以说女子以阴血为主，所以阳气先衰，所以说在面部上首先表现出来，女子老的要很快嘛，三四十岁女子明显老比男的快多了，这个主要体现在阳气的衰老上，阳气一衰没有东西所撑嘛，所以面部就马上发生了变化。而男子不同，男子以阳气用事，阳气足，顶着，里面先枯了，外面还顶着，所以说男子阳明脉不衰，到了五八，肾气衰的时候阳明脉都不衰，所以说从男子的面部看要衰老的要慢，但是其实都在走下坡路，这男子精耗的厉害，所以说肾气衰，也就是女子衰在外，男子衰在内，这就好理解了，所以说很多男的，颜面上没有什么变化，你也不要说太得意，真精内耗了嘛，当男的要衰的时候快的不得了，所以说到了四五十岁，男子就看着有明显的衰老，阳气撑不住了，内垮塌，迅速的衰老，整个的身体机能迅速萎缩；而女子到那个时候，她由于提前内缩，导致她相对上岁数之后衰老的反而慢，所以说这也是女子活过男子的一个重要原因，女子提前的内敛。所以说，女子也不要悲伤自己三四十岁青春易逝，那么你要看到你现在的迅速的撤退是为以后慢慢衰老做准备。

好那我们看一下男子的六八，“六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白”，一个字一字咱们来看：阳气衰竭于上，面焦，六八四十八，那么男子到四十八，阳气终于撑不住了，下面都衰了，上面的阳气撑不住了。阳气衰于上，这个地方仍然是强调阳气衰于上，这可以证明，男子以阳用事，对阳的依赖有多么严重，同时阳气有多么足，他没有一下子衰掉，而从上开始衰，面开始焦。那看下六八的女子呢，六七的女子，三阳脉衰于上，面皆焦发始白，那么男子这时阳气衰竭于上，面焦，那么下面是发鬓斑白。大家看一下啊，

这和女子是不一样的，女子是发始白，男子是发鬓斑白，从鬓角两侧。那么这个啊，他就是在强调男子的肝气竭，男子是容易两鬓白，女子是巅顶白。你看，现实情况也是这样，而且《黄帝内经》上已经明确的说出来了，女子发始白，男子发鬓斑白，你看看这很有意思，这么细节的地方，这古代人写书都没有遗漏的写了出来，好，那么我们接下来看。

到“七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极。”那么这个和女子的七七一对照马上发现，多了什么呢？多了肝气衰和筋不能动，其他的大概都能相对应，这没有什么好说的，前面我们就看过了，从三八就是筋骨劲强，筋就体现出来了。那么到七八，筋主肝嘛，肝筋同体，肝气衰而筋不能动了，可见男子对这个肝的依赖有多么严重，这得肝硬化一般都是男的，这个大家应该是知道的，这男的对肝脏的要求非常高，非常依赖于肝脏的推动，因为肝主生机嘛，肝是艮，艮是长男，肝主用，肝主筋，主强，要说女子以任脉为主，男子以肝为主，肝主气，肝有血，肝藏血而用气，男的为什么容易发怒啊，男子气大啊，男子有事业心啊，都是由于肝脏的发用导致的，这个大家要知道。所以说关于生命历程当中，对男子的描述更进一步强调肝和筋的作用，也就是发鬓斑白，那么就是肝肾两衰，肝气不足了嘛，血不濡肝，肝精亏少，导致肝经和少阳胆经不能上涌于两鬓，导致两鬓斑白。

好，那么看下八八，“八八，齿发去，肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛，乃能泻，今五脏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣，故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。”我们可以看一下，这男子到八八六十四岁，女子七七天癸竭，男子八八天癸竭，也就是说从而证明男子的生殖能力要比女子强，时间要长，那这是为什么呢？为什么女子到七七就不行了呢？因为女子有一个有形的胞宫，子宫嘛，有形的先坏，无形的后坏，生孩子你就要

用有形的东西才能生出来，所以说女子七七四十九就不能再生孩子了。而男子到八八六十四岁，仍然可以有子，道理就在于此。这个肾气衰，天癸竭，当然是齿发皆去嘛，牙齿掉光了，头发也都落了，这像树木到了秋天，秋风扫落叶嘛，精气衰而内敛，阳气不能发越于外，所以说，繁华景象都消退掉了，整个人精气神内敛，眼睛也抠抠的向里去了，耳朵也听不到多少声音了，牙齿也坏掉了，鼻子也不闻香臭了，四肢解堕，走起路来也不方便了，肠胃功能也出问题了，整个各个零部件都出了问题。

精气内藏，衰而藏，如果他这个时候衰而不藏，那麻烦了，所以说老年人戒之在得嘛，老了老了，不能是再游于外，比如说经常看电视啊，声光电色啊，也去享受，又是不断的学习又是不断的看书，又是创作，这都是加快精气的衰老，那么到精神衰弱就应该精气内藏，不应该向外发用，如果这个时候还是耳聪目明，那这个精气两方面：第一你可能精气还足，所以耳聪目明；另一种情况，你精气过度耗用，导致该闭的没闭住，反而会加快你的衰老，比如耳朵聋了还戴一个助听器，眼睛花了还戴一个老花镜，继续使用，自己枯竭了还不知道节制反而还更加外用，所以说老人忌得，就是不要再去获得外来物质的满足，而应该退藏于密，退藏到自己身体最秘密的那个地方，使自己的精气得以保存，那么活的更长。所以说这里面跟大家说一下，这老年人，要告诉老年人，戒之在得，少年戒之在斗嘛，血气方盛，不能斗狠，老年人气血方衰，不能过用，要养精蓄锐，保精全神，使自己精气能够耗散的更慢些。那么你这时候还要，老演员还是风餐露宿的拍电影啊，老头儿还要去炒股啊，这林林总总啊，都不是一种正确的养生办法。你看他这个到了老了，就强调一下肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，也就是肾脏藏五脏之精，五脏的根都在肾脏，既然五脏都衰了，那么这个肾气当然也衰了，筋骨都解堕了，都不好使了，最后一点生殖之精也掉了，那么头发全都白了，身体重。为什么身体重呢？因为精气不养，所以身体重。

这个跟大家说一点，现在有很多人三十来岁，早上起来不愿起，起来之后身体沉重，走起路来不能轻快，那么这是由于你的整个的人体气血精华得不到有效的布展，导致身体沉重。有句话不说举身轻清嘛，你只有精气足，气血调均，五脏敷布得常，你才能身体轻快，走起路来健步如飞。不然的话，你这个里面精气不足，那么拖着这么摊肉，那么你这个身体沉重，非常沉，两腿像灌铅似的，抬不起来腿，上不了楼，整天晕晕乎乎的，这个身体沉重，行步不正。这个也跟大家说一下啊这个行步不正，这有人走路打晃，走不稳，尤其一些老头老太太，这个就叫做行步不正，这有人说小脑平衡能力欠缺，其实不是，是整个的精气衰竭，肾精不足，导致你行步不正，磕磕绊绊的走起路来。那这个时候你还要坐轮椅你就完了，这很多老头老太太走不动路，尤其老头喜欢坐轮椅，一坐轮椅就完了，这个人的整个阳气一下蹦不出来了藏在里面，坐上轮椅就下不来了。所以说劝大家以后老了，能走尽量走，不能走你也站着，你别坐着，一坐到轮椅上就下不来了，这用进废退嘛，你越用越有，你一不用他就废了，我们说的越用越有他是一个程度上的。所以说只要父母能动，千万不要给父母买轮椅，这个绝对是孝敬。这个爹妈有了轮椅了，推哪都能去，错了，老人不能惯，你得让他走，扶着墙也得走，拄着拐杖也得让他走，而且要出家门，让老人虚其心实其腹嘛，也就是说，不要让他心神上有所动荡，但是要让他勤练着他的四肢，胳膊腿要勤活动，这样才能四肢有用。这个关于虚其心实其腹，腹就代表四肢，代表你的整个的行用，行体之用，这虚其心实其腹，这个实其腹代表你的根本。这个人要走路，不能走的人就完了，所以活到老劳动到老，怎么说呢，一日不作一日不食是有他的道理。你每天都要工作，劳其体力嘛，让身体小有所劳，人不能懒，这是对懒的一个巨大的惩罚，你觉得你是偷懒，其实你是害了自己。人一懒就不愿意动，不愿意动脑子就胡思乱想，四肢气血衰少而精气乏，这是对懒

人的一个最大的惩罚。所以我建议大家不要懒要勤，这勤表现在四肢上的勤，而不是心神上的勤，也就是少思虑多动。

咱们接着来讲，“有其年已老而有子”是怎么回事？岐伯说了，自己天寿过度气脉常通肾气有余，虽有子男子不过八八女子不过七七，天地精气之竭。这是这样来理解的，其实他就是说的前段这些话，就是告诉有些人他不符合八八七七的这规律，能够补肾气，补充盈，气脉常通，能够打破这个规律，这个是有的。我当然相信也是有这种，这个可能是两种人吧，一种天生的，天生的气脉肾气有余。还有一种就是后天培养，前半生没怎么用，后半生培养的不错。

比如一个人，这个就是张学良，西安事变之后就被囚禁了，使气不用，不是不想用，被迫不能用，那么活了一百岁，这是一个很典型的例子，一辈子被囚禁，使自己一辈子的肾气有余，没有吃到肉，也没有跟别人去夺利，反而使他得到了寿数和整个气脉畅通的身体。因为大家什么东西都惦记着看了，有得有失，而蒋介石痛恨他，囚禁他，结果使他获益，使他活了那么长，谁也活不过他。这个同理大家可以看一下，当自己受到自然的损伤，不能游于声色犬马、名色财利的时候不妨想一想，这可能是上天对自己的眷顾，这样一想你整个的身心愉悦，没有什么愁事，我估计你也能达到气脉畅通，肾气有余的地步，这需要一生的时间来培养吧，不是三天两天的，那么要想达到这种效果，要从今天开始做起。

下面的这些话和上面说的有些就不对了，“今年老而有子”，他只是在强调下大部分的普遍规律的“男子八八”“女子七七”，但是也有超过。

问：是不是老年人生个孩子一定会早夭？

这个肯定不是这样吧，但是生孩子一定要早不要晚，这是一定的，因为晚了，男女气血方衰，生了孩子确实不太好。我们古代立嫡，立长子嘛，继承家里的事业要长子，太子要是长子，皇帝要是长子，这是有一定的道理的，除了避免争权夺利外，还有一个原因就是长子气足，头胎气足啊，二胎三胎气血衰，这个长子是震，中子是坎，少子是艮，不同的这个气机导致生出不同的孩子，所以说越晚生，孩子气血越有可能不足，尤其是头胎，在母体初次孕育，她会使劲来孕育，第二次就顺理成章了，不会拿了头胎的那个劲来孕育，很多女的生孩子越生越顺，这也不一定是死理，肯定在个案上会有差别，但是这是一个大的因素，长子是有长子的意气。

下面这一段，他不涉及到中医理论，但是使我们建一个高标，高的一个标尺，这个标尺告诉我们，这个人修道有什么境界？这四种境界分别是四种人，真人、至人、圣人、贤人，大家不要听着玩，这也是修炼确实有这个四个境界，不要当神话也不要觉得这跟中医没有关系可以忽略，这四种境界是哪四种境界呢？我一一告诉大家，虽然主要讲这中医，但是我要告诉大家，这医道是相通的，学医的人能学道，学道的人也能学医，我只是从宏观上告诉大家有四种境界。

真人是最高的，他提挈天地把握阴阳，这就在阴阳之先，这跟大家说一下，他能提挈天地，玩转了天地，又把握住了阴阳，在阴阳之先，所以已经“跳出三界外，不在五行中”，这是最高的境界。参破阴阳，就像五政篇上讲的事，大家有兴趣的可以看一下五政篇（五常政大论篇）。第二层境界是至人，至人是和于阴阳，调于四时，和阴阳相通，他虽然不能把握阴阳，变阴为阳，变阳为阴，在阴阳先，但他与阴阳相和，这也非常厉害。第三种叫做圣人，处天地之和，从八风之理，也就说顺从也，阴阳怎么样他就怎么样，当作完全合同于阴阳，也就是还受阴阳摆布，只不过看着阴阳的来去而应和，

这是第三种修炼的人，吉气来了应其吉，凶气来了避其凶，那么这叫做智从，处天地之和，从八风之理。最后一种贤人，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，他知道哪些是阴哪些是阳，但不能完全做到和于阴阳，也不能从与阴阳，更不能跳出阴阳，那么他只能辨于阴阳，也就是明辨也，知道哪是阴气哪是阳气，吉气什么时候来，凶气什么时候走，那么这个叫做辨列也，这个是有为之法。

我不知道大家清楚没有，修炼无非得四，一种跳出阴阳，第二种和与阴阳，第三种从与阴阳，第四种辨于阴阳。也即，第一种，第二种，合于大道的境界，因为跳出阴阳就合与大道，第三种是从于道，第四种明辨于道，你可以理解为贤人的追求。

问：逆从阴阳是什么意思？

跟大家说一下，辨于阴阳，与顺于阴阳，顺天时，人根据自己的生理啊，相当于什么呢，顺亡逆之昌嘛，你需要讲逆修嘛，你顺着来，顺着七情六欲来，就叫顺；你逆着自己的七情六欲来，就叫逆，他这个阴阳就是自然事物必然的发展规律，人有生老病死，你想修道就是摆脱生老病死，你要溯流向上，水都是从上游往下游流的，都是顺着七情六欲走的，所以说你要想掌握道理，明白道理，有所参悟，那么你就逆流向上，寻根溯源，那么这是一层意思。修道都是逆行，人都是老奸巨猾，你要往回修，这就是逆于阴阳。这个和第三个从于阴阳是不一样的，那个阴阳是真正的道化，这个阴阳，逆从阴阳是逆行。

其他的我就不多讲了，好看看大家有没有问题啊？那么下面还有十来分钟，大家可以自由来讨论，我就不想再往下讲那个《四气调神论》。我们看一下啊，上古天真论主要说了三个方面的事情，一个说了下古今的差异，醉生梦死，是今人，第二说了下男子女子的生命历程，阳气由盛而衰，第三

部分说了一下，修炼不同层次的人，总括了《上古天真论》的大概的法要。这一篇可以说是整个《黄帝内经》的眼目，他代表《黄帝内经》的理论所取得的成就，他所阐述道理的境界，关于最后四种修炼的方式，也可以看一下，不要等闲视之，也可以看一下《云居七笈》，道家不是炼丹这么简单。下面这个四气调神哪，他主要就是说一个阳气的生长化收藏的过程，通过四时来比拟。

问：这四种人先天就天赋差异吗？

这个肯定不是的，这个都是后天逆修而上，你看我们现在处在那儿啊，我们有可能能达到的也就是贤人，我们学的这些东西，看了这么多书，明白了阴阳的道理，也只能说是法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，这个已经是仰之弥高，钻之弥坚的一种境界，所以说我们可见修道之学，如万仞高山，路途遥远，漫长，所以说千古年来，人们坚持这个追求吧，书写了可歌可泣的篇章，这个大家不要觉得离我们很远就是没有，跟月球一样。

如果没有问题大家就到这儿了，那后我们下次讲《四气调神大论》，把公告贴出来，我看一直是气学中医，让大家有个准备，讲这个气学中医这个《四气调神大论》，尽量也是往快了讲，讲的太扣太细没有必要，还有希望大家可以备备课，大家也准备下，因为《四气调神论》这块很有讲头，对大家修身养性都有帮助。行，今天就到这吧。

## 第二十五课 20080701-四气调神大论

万里天、抱一、道法自然、善从之整理

大家好，不好意思来晚了，有点事耽误了，是这样，跟大家说，咱们有一个题外话，今天不打算讲那么久，所以说做个引子供大家思考，找合适时机咱们专门讲一下六经。这个六经很有意思，首先问大家几个问题，然后我们做思考题吧。第一个问题就说，这个六经的命名为什么阳经叫少阳、太阳、阳明，而阴经叫法不对称，是少阴、厥阴、太阴，为什么这样叫？这里面非常有学问，如果说咱们传统的四象来说是少阴、少阳、太阴、太阳，那么这里面它不是，这三阳和三阴叫法不对称，这是一个非常重要的问题，为什么三阴三阳的命名不对称？阳经叫法如果说少阳阳明太阳那么阴经也应该叫少阴阴明太阴，这个阴明或者阴显或其它的都可以，但是它没有这样叫，这里面有深刻的道理，这是第一。

第二，关于三阴三阳的配伍，为什么少阳配厥阴、阳明配太阴、太阳配少阴？若按我们正常的思维应该少阳配少阴、太阳配太阴、阳明配厥阴，这是我们正常思维，但为什么三阴三阳的配属也不对称？

然后第三个问题，就是三阴三阳的开合，三阳为什么开阖枢，三阴为什么开阖枢，也就是它们之间哪个主开哪个主阖哪个主枢？里面有什么确切的道理？

就这三个问题吧，然后大家可以仔细思考，下周或大下周我们找合适的时间给大家讲一下，因为这个不仅是一个人体生理的一个问题，它涉及到一个对气化的认识，这里面藏了一个很玄妙的东西。很多人学阴阳学来学去，很多人在里面绕不出来，古人设了很多套，这些套揭示了整个气机的运化和阴阳转化的规律，这里面涉及到主体和客体的方方面面，这个如果我们把三阴三阳搞通了可以对整个气机有个深入的了解，那么先拿出这三个问题让大家可以思考一下。

咱们进入正题，今天我们来讲《黄帝内经》《素问》第二篇《四气调神大论》，大家看一下《四气调神大论》这个命名，叫四气调神，我们分别来讲一下什么是四气？什么是调神？所谓四气，开阖升降、生长收藏、春夏秋冬，这个是气机运化的一个大概的规律。法象莫大乎天地，变通莫大乎四时，这是《周易》里的一句话。可见，交通、气往来变化变动不居周流六虚，无非是四气、四时嘛，这个我们观天象，法天时就可以发现这个大自然春夏秋冬给我们无限的启示，成住坏空、生长收藏、生老病死，无非是四气组成。春气生夏气长秋气收冬气藏，那么我们能从四时中领悟到生长收藏的道理，对我们认识气机、我们的生理乃至我们的身心以至于我们的为人处世都是大有裨益的，下面我们详细来讲。

这个“四气调神”，它没有说“四气调形”也没有说“四气调气”说的是“四气调神”，这个就是《四气调神大论》的眼目、精华核心所在。所谓的“四气调

神”，通过观察四气的生长收藏的变化使我们能够调御自己的心神，以符合自然运化的规律，那么这个就是“四气调神”。你看这里面没有涉及到形，神气情况我们讲过是自然存在的，这里面就涉及到两个，一个是气一个是神，通过观察整个万物气机变化，我们顺应这种变化来调节我们的心神，就是四气调神。下面我们具体来讲四气如何变化，我们如何调神？调神非常重要，神气形三者不相失不相离是整个存在的现象，他们三者发生了种种的变化，主宰着我们整个的世界。神统气、气化神，这是一脉相承的。同样神依气、气归形这个又是互相依赖的，所以说我们学中医也好、处事也好、养生也好，对神的调养至关重要。其次是调气，再次是调形。那么很多人练健美操也好锻炼身体也好都是在形体上下功夫，这是锻炼枝末，这个锻炼是低级的锻炼，但低级有低级的用途，高级有高级的好处，所以说我们不可偏废，既要锻炼形体同时又要调气机，更重要的是神气的保养。

好，那么下面我们开始讲《四气调神大论》篇第二。用四时来模拟四气，四气反映最明显最宏大的也就是四时的变化。我们来看一下原文：“春三月，此为发陈。天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭”。我们横着来讲吧，它举了四时，春三月叫发陈，夏三月叫蕃秀，秋三月叫容平，冬三月叫闭藏，我想这样咱们往前推，大家对语言比较有一个很好的认识，我们讲过，春生夏长秋收冬藏，那么它气的名字也很有意思，春叫发陈，什么叫发陈呢？我们可以这样来理解，两种理解都可以，第一要从陈旧当中重新生发出来，第二种理解就是发陈，陈当陈布、疏布讲，把东西陈列、摆列出来，叫发陈，可以当发生而布展，这两种理解都通，一是从陈旧当中而生发，一种是发生而不展，象小苗生出来嘛，从地里拱出来叫生，小苗舒展开来叫展，那么这是生气的总称。

夏三月叫蕃秀，什么叫蕃秀？蕃是繁茂，秀是华秀。那么这个是冬气藏起来之后，万物繁盛种子都发芽天地一片繁荣这个叫蕃，秀是这个东西开花了叶子都很条达，这个叫秀，所以说蕃秀两个字充分表示气机如何条畅长养，从原先小苗破土生长到非常茂盛，这叫蕃秀。

接下去，秋三月此谓容平，什么叫容平？这也是拆开来讲，容是成而有物，平是平布开衍，这个话怎么理解？就是说这东西已经长成了，容容然，可以藏物，一个器物可以容物，因为已经长出来了，叫做容，容而大，大而显。平就是平均分布开来，这就是疏布的一个过程，象肺，肺大，两肺叶中都可以容空气叫做容，肺气条达百脉，升降气机，呼吸吐纳，使气机平均分布全身，这叫平，我们通过身体可以很好的理解什么叫做容平。古人用词造句相当讲究，可以一字一义，这个是确实的。

冬三月此为闭藏，这个也是拆开来讲，什么叫闭什么叫藏？就是古人用字造句的时候一字一义，并非象现在一个词组一个意思，比如说翱翔，什

么是翱什么是翔古人分得很清楚，闭藏也一样，闭，使气闭起来，藏是闭后坚藏，闭后气机坚藏起来，不再出来，象种子一样，树木落了种子，种子埋到泥土当中闭藏不出，这就叫闭藏。就是说发陈、蕃秀、容平、闭藏实际上生动的解释了气机的四气变化，我们应该感谢古人，用如此精准的词字把气机形象生动的说了出来。看这一块有没有大家不理解的，可以随时打出来，咱们可以沟通。春气生故发陈，夏气长故蕃秀，秋气成故容平，冬气藏故闭藏，这个直接是命名方法。

接着往下讲，大家一定要跟着这个思路来走。生长收藏，开阖升降，你看我们为什么把开合升降插进来呢？春三月发陈是生，万物开始生长，夏三月蕃秀是开，气机开达所以成繁茂华秀的景象，秋三月降，气降才能容平，冬三月闭，气合才能闭藏，是符合我们气学开阖升降的机理。

那我们接着来说，春三月发陈，天地俱生，有一个生，气机已升。那么夏三月天地气交，这里跟大家说一下，因为气开了之后才能交，一个气，大家户户门窗紧闭不能相交，只有大家把门窗打开，万物授粉互相交迭，在这个才能天地气交，云蒸霞蔚嘛，天以行云，云气上蒸，天气下降成为云雨，天地气交，它必须在开的状态下才能气交。秋三月天气以急地气以明，这个什么意思呢？天气要收引，地气由于天气的收引使天气变得更加清明，地气以明，因天气急而明，就象秋高气爽意思一样，不再天地气交，天地气交则云行雨施，云行雨施就不会地气以明，天气一收，云不施雨不降，万里晴空秋高气爽，这个地气才以明，天气以急，收引了不再相交了。那么到了冬三月呢，水冰地坼勿扰乎阳。这时气机收敛，太阳角度很低热量不够，水冰地坼，勿扰乎阳，就是不要再惊动阳气了，阳气已经休息了，到地底下闭藏起来了，就象种子一样，如果再扰动阳气，让种子在非其时的时节发芽，对种子是一种摧残。

那么看了首先是天气俱生万物以荣，天地之气开始升达，万物开始发芽繁盛方向努力。夏三月天地气交万物华实，华就是开花，实就是开始结果，一派蕃秀景象，万物华实。那么秋三月天气以急，地气以明，如果加一句万物呢，万物结果，万物开始结果。那么冬三月呢，水冰地坼勿扰乎阳万物凋零。你看它行文的规律是这样的，首先是月份，月份最大的特点是什么下了个定义，然后告诉你天地怎么样，再告诉你万物怎么样，有天地然后有万物。

有一个问问题，咱们看一下：冬三月地坼是否不太象闭藏？这个肯定不是了，水冰地坼这个地裂了，冻裂了，因为收引所以才会裂，这肯定不是开象，象我们手，冬天被冻裂一样，能说你的手开了，气开了吗？只能说你的手受到伤害而导致的，气机内敛导致裂开的口。

你看这个阳气啊，可以比喻阳气也可以比喻成气机，因为古人把阴阳合体的气机叫做阳气，并不是说孤阳，那阴气哪去了？你不能这样来，阳气走来走去，阴阳相随的。所以阴阳呢，整个和谐的气机，我们古人统称为阳气，而并不是只是阳气走阴气相离，这个我们讲过多次嘛。阴阳是须臾不相离的，阴阳是相合的。任何物体都是这个，矿物质以化合物的形态存在，这个进一步说明，这个化合物是阴阳和合的一种正常状态。你不如直接管它叫气，反正别管它叫阳气叫阴气，也就是一团生机一团气机，这样我们能很好的理解整个的事物变化。

那么接下去人怎么做呢？有了天地了，有了气机了，有了万物了，那么我们应该怎么做？那么，“春三月，夜卧早起，广步于庭，被发缓行，以使志生”。先讲前面啊，夜卧早起。古人是怎么说的呢？“春三月，夜卧早起，夏三月，夜卧早起，秋三月，早卧早起，冬三月，早卧晚起”。那么这个可以说一下了，春三月，夏三月，都是夜卧早起，白天劳作的时间多，这个正好符合整个气机生长的规律，由春到夏，不断温暖嘛，阳气渐进阴气渐退，这时候我们应该劳作，而不应该昏昏欲睡。我们知道人哪起居作息，作则阳气振奋，息则阳气归藏。那么春夏是阳气发陈、条达、生长的时候，我们应该多多利用这个时机使我们的阳气符合天道的运行，而不应该过多的睡觉使阳气闭藏。我们都知道，一年之际在于春，一天之际在于晨。那么春天正好人的大的周期的气机运行的时候，那么春天能够登高能够望远，能够做更多的户外活动，有利于你整个身体的气机的条达。如果你懒洋洋的，也不锻炼身体，而昏昏欲睡，那么由于春天的生机没有很好的建立，那接下来的夏天秋天冬天你都不可能有一个很好的气机底子去运化你的阳气，也就是说使你阳气运化最好的时节就是春天。虽然艰苦但是却有无限的希望和动力，那么就早起一样，有人身体不好不愿意早起，现代科学表明，早晨的二氧化碳浓度比较高，不让人去锻炼，这个是片面的。那么这个时候太阳蓬勃升起的时候，带动整个气机的升达，你一定要借这个势，去早起去运动、活动，去开达气机，这个不是吸多少氧气的问题，而是要随着太阳的蓬勃生长去开达你的气机。

打一个很简单的比方，年轻人不要以挣钱当成目的，而要以锻炼为目的，锻炼经验嘛。这个也一样，以开达气机为目的，不是让你去吸多少氧气，这个大家要搞清楚，春天和早晨都是环境最利于你的时候。春天青黄不接，东西少，没有东西吃，没有瓜果梨桃，不象夏天秋天食物的丰盛，但却给你提供了无形的一种生长的气机，这个气机谁能把握到，谁的身体就会好。早晨也一样，早晨空气污浊不好，人百脉不是很通畅，这个时候人就需要通过这个气机去调，这个就是有无相生、难易相成的道理。那么这时候是创造的时节，不是守成的时节，也不是享受的时节。所以说春天夏天一定要夜卧早起，早晨早早起来，晚上晚点睡。但是这有一个度，什么度呢？就是见天光

而起，不要起得太早。起太早伤阳气嘛，晚睡呢，太阳落山后要休息，那么现在整个环境改变了嘛，希望大家春夏不要过 11 点，任何时候都不要过 11 点。因为 11 点之后是子时，是合阴的时候，是闭藏的时候，是养肾气的时候，那么这个时候你如果过度地每天睡觉很晚，对你的肾脏潜移默化地会形成损伤。

还有人说早晨起不来，生活习惯形成了，必须 11、12 点起，说什么也改变不了。那么我只能说你还是没有一定的毅力，只要你要下这个决心，你起三回早，一定要起。7 点睁开眼睛，拿个闹钟，或者让人打两巴掌，这都可以，一定努力爬起来，你只要爬起来三次，连续三天，那么你就会给你的阳气一个信号，这个点儿阳气要出来。《黄帝内经》上说过，卫气行嘛，人眼睛一睁开，卫气就从里面鼓动出来，卫气从哪出呢，从眼睛上出，卫气象沐浴一样走遍全身，这时候你眼睛一闭上，卫气又缩回去了，长此以往，对你的卫气和整个身体的运化非常不利。

古人说了嘛，很多事情要在中午 12 点前办，喜事，大事，还有一些修行，都是这样来考虑。为什么呢，因为 12 点前是阳气长，12 点后是阴气生。现在很多人活都活下午或晚上，都活阴的时候，这个不好，应该尽量活阳分的时候，阳气长的时候做事。你看很多老头老太太啊，5 点多天蒙蒙亮起来，一上午能干很多事，从 5 点到 11 点，能干很多事，这就是充分利用了大自然给你提供的一种资源，让你很好地去利用这种阳气升达、阳气长的过程，使你精神健旺。现在很多人不是，很多人过晚上下午，这个不对，这个跟大家说一下啊，真正好的时候是上午，不是下午，也不是晚上，大家春夏一定要夜卧早起。早起一分则多长一分精神，这话是千真万确的，不要觉得觉没补足，还要再睡一会儿。睡觉这个问题啊，你越睡越昏沉，少睡反而清醒，这是古人总结的经验教训。睡一定要睡够 8 个点儿啊等等，如果人三分之一时间都在睡梦中度过，这个是不好的。因为睡梦中人是不由自主的，如果自己的神识是不能控制的话，那么对你神识的整个的锻炼丧失了很好的机会，以后我们可以讲一下梦的性质和梦与寤之间的区别联系，有时间再讲吧，今天咱们讲《四气调神大论》。

秋三月早卧早起，到冬三月就早卧晚起，也就是秋天阳气收敛，阴气渐盛，那么这时候要早点儿睡。那为什么要早点儿起呢，它说的早点起，肯定不象是春天夏天起得那么早。因为秋天哪，阳气在外，阴气在里，所以仍然可以靠在外的这点阳气让人早起。所以我建议大家也应该养成早起的习惯。到了冬三月早卧晚起，这时候啊我们就要顺应天时了，太阳落得早，我们就要睡得早，太阳升起得晚我们要起得晚，这叫顺天时，应天道。你看看我们一定要亲近自然，通过自然的规律来悟道理，同时应用于我们的周身。这就是我们上次讲过的，“其次有圣人者，处天地之和，从八风之理”的道理，

也即“贤人法则天地，象似日月”。其实大自然是我们的母亲，我们要向母亲学习。因为我们知道的东西太少，了解的太浅、不清不楚，所以一定要向自然学习。你看现在很多仿生学，都是向自然学习的结果嘛。那我们老祖宗就是以天地为父母啊，从天地这儿学了太多东西，感悟了很多人生哲理。

好，那么我们接下去来说。这只是说作息的规律，那么我们做呢？那么我们这么来讲吧，夏三月，还有夜卧早起、无厌于日嘛，这是一起的，就是作息，什么叫无厌于日呢？就是要勤劳，不要厌倦白天的劳作，叫无厌于日，这时候啊，要积极地做事，不要忧伤，不要忧愁，不要疲倦，高高兴兴地充分享受夏天带给我们的阳气充盈的乐趣，这叫无厌于日。春天是这样的，广步于庭，被发缓行，这是什么意思呢？这时候我们要在庭院当中来回踱步，并且要把头发散开。大家不要小瞧这一个步字，因为人的阳气从足生，生机从足下起，所以这时候，我们要经常运动我们的腿脚，使阳气从足下起，所以叫广步于庭。就象你说是这个运动，那个运动，它叫广步于庭，广当阔讲，步当足讲，阔足，在庭院的当中，使阳气生长出来。你看古人用字非常精微，它没举别的例子，广步，广字广阔，是足的运动的一个态势的描述。因为原先，冬天我们气机闭藏，到了春天，要通过使你的足加快运动使阳气升腾起来。

这个我们原先讲过啊，人衰老，从足下衰，那么长阳气也从足下长。很多现代人哪，步履蹒跚，到40、50岁走路打晃，那么你要小心了，你身体的气机出了大问题。上次跟大家说，儿女孝敬父母，一定不要让父母坐轮椅，很多买一个高级轮椅，摔不倒了，推着走，什么景都能逛。那么我跟大家说，这个大错特错。因为老人哪，一定要腿脚灵便，不灵便也要使腿脚时常运动，如果一旦不运动，气机凝滞，足部的的气机凝滞啊，使周身迅速衰弱下去。所以说，劝大家经常慢步，慢步的好处非常多嘛，有专门的文章，慢步使周身气血通畅，气机都是从足部升起的。所以说我们看到《周易》的复卦，地雷复，或者叫震卦，阳气震于下，震者足也，说的就是这个道理，大家一定要注意自己的足。

“广步于庭，被发缓行”，什么叫被呢，就是披发。把头发散开，古人不剃头发，都盘结起来，拿一个簪子插上，这时候要把头发披散开来，被发缓行，缓行是指周身放松下来，不要那么闭藏了嘛，缓达以使气生，披发由原来卷缩的状态，使整个头发条达开，这就象种子的小芽，蜷缩在两个子叶当中，遇时而发，伸展开来，不断地向外生长，那么这个也是应了头发，你把它散开，使你的气机升达，从这儿也可以看到，任何一个动作都会对气机造成影响，头发盘结使气曲，头发散开使气散，那么披发缓行，就是使形体和缓舒畅，使生机顺畅条达地生发生长。

那么我们看一下夏三月，无厌于日，让我们自由自在、无拘无束地享受夏天的时光。秋三月，早卧早起，与鸡俱兴，说到鸡，我们多说现两句。鸡啊，雄鸡一唱天下白嘛，赶阳气振奋之时而鸣叫，这是知时的一个动物，动物基本都知时，各自有各自的体现，那么鸡通过打鸣的方式，告诉我们早晨阳气出来了。古人迷信啊，鬼在鸡鸣之前要走掉，道理也在此。鸡的身体感受到，那么它通过打鸣的方式宣布阳气胜利了。阳气通过一天的扭转，重新又升达开了。鸡叫不一定是太阳出来了，是太阳从地平线以下开始发动的时候，这个阳气通过磁场也好什么场也好，就感应到鸡的身上，鸡就可以打鸣。

关于母鸡打鸣，这个历史书上都有报道，这个是种不正常的现象。因为母鸡是阴气所化嘛，阴气打鸣证明气机逆乱，所以说我们观察这个鸡的打鸣，有的鸡打的非常响亮，这是阳气振奋畅达的一种表现。他这里面说的是“与鸡俱兴”告诉人们“阳气起来了”你也要起床了，这不是一个很好的顺其道、很好的汤药吗？现在城市里面我们基本上听不到鸡鸣了，觉得很可惜。因为鸡叫同气相感嘛，它一叫同时也感应你身体的阳气振奋，这个是物物相感，像一个好人跟一个坏人相处，好人可以感染坏人嘛，坏人同样也是可以感染好人，那同气相求嘛，“云从龙，风从虎，圣人作而万物睹。”说的还是云从龙，风从虎，各从其类，“水流湿，火就燥”水是往低处流，火往高处燃烧，“水流湿，火就燥”，火就燥你也可以理解成干燥的地方容易着火，湿地的地方水容易流入。

我们看一下冬三月，它说了“必待日光”这个时候水冰地坼，白天短晚上长，这个时候阳气闭藏，不要随便的露出来，就像蛇和熊冬眠一样，这个时候你给他叫醒了，它没有食物吃，那天气那么寒冷，很容易冻死。这个时候人也要这样，一定要等日光出来，证明阳气这个时候露头了，再小心谨慎的再起来，晚上太阳落下去，赶紧的收拾回到家里，不要再做任何大的事情，也不要周身出汗，尤其冬天不要汗大泄，汗泄伤阳气，这段应该没有问题了。

《四气调神大论》从哪个气说到叫什么名字，天地怎么样，万物怎么样，你的作息应该怎么样，具体的应该做些什么事情，这个一脉相承，井然有序，不苟文字，就是一个文字都不苟且，这就是我们祖先的文明，这何其灿烂，大家应该多多继承，多多思考，这样能够泽被后世。看看大家有没有问题，如果没有问题，我接着往下讲。

问：为什么到秋三月才提到鸡，而不是在春天提鸡？

看看大家有没有回答的，有人是这样回答的：酉鸡，酉位在鸡主秋，秋天鸡鸣叫的特别响亮，再就是冬天，春夏则一般，我们看看还有没有其他的回答啊，这个问题提的很不错，因为这涉及到另一个问题嘛，本来不想展

开来说的，那既然提到了，咱们就说一说。首先看看大家有没有发表各自的见解啊，为什么春天没有提鸡，而到了秋天提鸡，与鸡俱兴嘛，什么道理？所以希望大家都跟我一样，都有这样的打破沙锅问到底的想法和毅力，这个问题不提来说，过也过了，既然提出来，咱们就把这个问题搞清楚，这也涉及到一个很有意义的问题。有没有说一下的？为什么到了春天不提鸡，秋天提鸡？有人说：公鸡年前基本都杀了，春天哪还有鸡啊？有没有回答的？最好是从气机的角度来考虑，这个说是鸡、酉鸡属金应西方，这个是对的。但为什么酉鸡？因为鸡属金啊？为什么酉鸡？还早上打鸣？早上是春天，是辰，是木，那么这个一系列的问题都需要解决。

可以这样跟大家说，如果这些问题不解决，我们这个气学中医啊总是隔靴搔痒，落不到实际，那么你这个老是搞一些阴阳五行之间的一些套路自己去推，推来推去仍然不知其所以然，当时把这个十二属相都讲透了，我讲的还是比较全面，你必须知道鸡的气机是什么样，你才能知道为什么这个秋天提鸡而春天不提鸡，那这个鸡为什么早上要打鸣，好多人很有意思，你问为什么鸡是酉啊，他告诉你“啊，这是古代的规定，你不要问什么，记下来就是了”，肝为什么属木啊，希望大家都能深究一下，这个五行相生相克的道理，肝就是属木，心就是属火，那么后来有的说什么肾属水啊，什么都来了，大肠属金什么意思啊？这些问题都是非常切实的要解决的，可以这样跟大家说，如果这个问题不解决，你没有发展进步的可能，因为昨天我看到这个最新版的《中医基础理论》教材，说有一讲是关于中医基础理论的，说这个基础理论啊首先是精气，然后是阴阳，然后是五行，脏腑这些东西就开始说了，他说精气神说的很对，因为万事万物都是有精气组成的，精就是气，气就是精，流行变化于天地之间，那么接着到了阴阳五行、五脏六腑就不讲了，完全不讲精气了，那么既然你什么都是精气运化而成，变化而成，它的道理是什么？规律是什么？各个脏腑又有什么状态和性质的精气组成，这个精气之间如何流演变化，他不讲，那么这个就是浅尝辄止，直接就是古人说了这个精气学说，那么简单的就是鹦鹉学舌，那不是精气学说，怎么个精气就没人深入的探讨，同样五行、阴阳八卦都是一个道理，如果你不能融会贯通，你最终不可能学好中医，也不可能理解中国传统的文化。

好，那么咱们看一下啊，看看大家是怎么回答的，有人说“酉字为九，九为阴中含阳，秋天阳气归于潜藏，酉，太阳从西方下山，从象上看，太阳下山之象，太阳下山为阳气收藏，比类取象，早上阳气生长，阳主动，酉金在秋，天气以急，地气以明，”你看，大家这样的回答啊，一个大家都犯的毛病，酉先不说了，因为这个酉字我也没有具体的来查，可能跟大家说的也差不多，天气以急，地气以明，金空则鸣，鸡叫，那么这个说法，很多是肺空则鸣嘛，为什么金空则鸣呢？是不是空了他就鸣叫呢？肯定不是，那你这个解释说通，金空敲则鸣，那木空敲是不是也鸣呢，木空敲也鸣，这个有

问题，清晨鸟叫，怎么不是鸟，这个不用说了嘛，应该鸡鸣叫的声音和鸟叫的声音对人的感染力不一样的，所以就拿这个鸡做比喻了嘛，所以主要是举个例子来说嘛，“肺主金，肺主鸣叫”，那这个肺为什么叫，这个说不清楚。按理说震主鸣，震主声，而不是肺主鸣，不是金主鸣，这个大家要搞清楚啊，万物皆可鸣，你不能说是肺主鸣，也不能说是金主鸣，这个不对，金能鸣叫，木就不能鸣叫了吗？那个讲的什么肝主呼啊，你这个呼喊都是通过肝气升发出来的。

首先要搞清楚几个问题，什么是金？金是种什么气机？剩下呢，木是种什么气机？这个公鸡又是种什么气机？早上又是种什么气机？他们之间有什么联系？你看早上春天的象征，我们知道早上气升的，那这个鸡又配酉，鸡为金，这个也可以说是一个定论吧，那同时要注意了，这个鸡又是巽卦，那么又是主木，鸡又主木，那么在十二生肖当中鸡又是陪配给了酉，又主金，那这个是不是古人搞糊涂了？有矛盾，还要从不同的角度来看问题，大家要搞清楚。有人说了“升与降，有降才有升”，这个也可以说是有它的道理，现在大家开始说到一些点子上的问题了。那么也就是只有这样讨论问题，我们才有可能进步，去摸清这个实质，不然的话啊永远是空中楼阁。你下边打的是什么你根本不知道，也就是大家只停留在表面上的讨论问题，那么永远是海市蜃楼，你看书看再多或者条文看的再多，你也不会理解其中的内蕴，大家从气机从本质找问题，那么就从现在开始。

你要知道什么是鸡，什么是早晨，什么是鸣叫，什么是金什么是酉？说什么问题啊，是说的这个问题，这个《黄帝内经》的《四气调神大论》，关于秋三月最后有一个“与鸡俱兴”，也就是这个鸡他早上要打鸣，早晨啊又是春天的象征，有人就问了，为什么不是春三月“与鸡俱兴”啊，为什么把这个条文与鸡俱兴拿到秋天呢？这个鸡是司晨，晨是指春天，那么这个秋天放在这个地方他有没有什么深意？这个主要的是这个问题。我们前面讲过了，广步于庭，这个步字是足，所以配春天，诸如此类，万物华实，天地气交，天气以急，地气以明，名词都是精准的论述气机的状态，那么在这里面也是一样，这个古人没有让我们失望，他仍然有他的正确的解释方法，所以所秋天与鸡俱兴是有他的深意的。

这个主要讨论一下，鸡为什么配秋天，同时为什么鸡又司晨主春，那么这是不是矛盾的啊？如果说鸡他这个早晨阳气一升达他鸣叫代表阳气，那么应该放在春天来说这件事情，但是这个恰恰相反他放在了秋天来说，这里面有人就不理解了，所以引出了以上大家关于鸡晨酉金的论述，看看大家还有没有说的，如果没有说的我跟大家总结一下告诉大家关键的看问题的一些方法，看问题的方法一定要掌握，角度一定要多一些，问问题一定要刨根问底，一个问题搞不明白要反复的思索，直到想明白为止，决不放弃。

如果学过《周易》的朋友大家知道，把这个鸟比作离，为什么呢？因为鸟啊在天空飞翔，处在高处，他的用要在两只翅膀上，中间身体狭小，用在两边嘛，所以说主离，鸟主离，鸡主巽，这个怎么跟大家说呢，离降一点巽，因为这个鸡退化了，阳气不能完全用在外，像离，所以说鸡飞不起来嘛，飞不高！他的象是阳气衰退示外的一种表现，鸟是阳气俱足蒸达天空的一种表现，所以鸟是离，鸡是退化的意思，但是他有很漂亮的羽毛啊，又是鸟退化来的又具备鸟的特征，两个翅膀还能扇，是阳气衰微的表现，但是这个阳仍然衰微在外，外表光鲜，内里是糟粕，离卦呢，鸟啊是内外都通明，你也可以说是内暗，但是咱们主要从用上来说，这个鸡啊是退了一步，所以说鸡是离卦的退卦是巽卦，那么阴气升阳气退，那么这个是巽卦的一个特点，鸡就有这个特点是鸟的退化，那么他用巽卦，属金，金为什么呢，金就是阳气收引，阳气在外，而里面阳气动力不足，就像秋天有瓜果的熟了但是没有生长的动力了，不会再生长了，就是阳气的收引了，天气以急了，春天夏天都耗光了，到了秋天只是收藏，就像到了晚上空气清鲜了，但是阳气没了，都是阴气了。同样鸡也属于这种气机的状态，他不会飞了，失去了飞腾的能力了，但是他还有一身光洁的羽毛，尤其那个雄鸡嘛，长的很漂亮，所以说他是阳气衰老的表现，就像秋天一样，所以鸡真正的配秋天，是秋天之气的象征。天气以急，阳气不在，地气以明，外表仍然光鲜，这个大家一定要记住这一条，这个对大家以后学《周易》有莫大的好处。鸡或者鸟的羽毛啊可以用装饰，这个都代表华其外败其内的一种象征，这个鸡也是这样，飞不了了，没有飞翔的能力了，失去了阳气最重要的动力了，但是他也很漂亮。就像有些人能说会道，衣服光鲜，但是其实心中没有谋略，没有胆略一样，只会说不会做这样的人大有人在，就像很多软件一样，做的很封皮很漂亮，包装很漂亮说明书很漂亮，但是使用起来不好使，这只是外表啊没有内质，这个鸡啊也就是这个特点。这个鸡咱们也讲了，所以说这个鸡应秋天这个是必定无疑的。

那么鸡为什么司晨呢？晨是春气是木气，是升达之气，是早晨，升达的时候怎么和金气发生关系呢，那么这个我们就要说一下，万物相感，一是同类相感，二是对类相感，什么是同类呢，就是我是小孩你也是小孩就是同类相感，你是老师我也是老师能说到一起去也叫同类相感。还有一种相感就是对类相感，什么是对类相感呢，小孩和老人，老人慈爱孩子依靠老人这叫对类相感，男人和女人相感这叫对类相感，大与小，上与下相感，高与低相感，长与短相感，高下相倾，长短相形，音声相和这种相感是对类相感，坐在我对面我会跟他发生感应，太阳跟月亮要感应一样，那么这个感应是存在于万事万物当中的，而且随处都会发生这种感应，像男女一样，任何男女擦肩而过都会发生感应，这个不可否认的。像男人有男人圈女人有女人圈，同时男女之间也要相感产生男女圈，那么这个是宇宙的大理，也就是气机一条

重要的法则，像同类相感像对类相感，那么说到这问题就水到渠成了，鸡是巽卦，象征金气，他会感应木气的变化，那么早晨太阳从地平线升起前，气机就感应到了那个鸡，那个鸡是巽嘛，巽与震相感，震卦是早晨之卦嘛，那么就产生了感应，他通过自身的感应而产生的鸣叫，也就是本身鸡不是木，是通过相感，他告诉人们他感应到了木气而鸣叫，也就是一个男孩子看到一个女孩子他说很好啊，说出这么一句话或者会心的一笑，或者说是大声的呼喊出来，那么这就是跟鸡一样，这个卦呢？这个震和巽相配，叫风雷议，什么叫议？就是长男长女互相感应而产生争议，那么就能不断繁衍下去，这事情越来越好嘛，男女相悦嘛，而且长男长女有各自的本位，同时又产生相互争议的事态，这叫做风雷议，所以我们通过风雷议卦就能很好的知道，巽卦的鸡为什么在震卦的晨时产生了一种鸣叫。那么妻子等待丈夫回来，一看丈夫回来了高兴的唱起了歌一样，当时看到了对方过来嘛，这也叫做夫唱妇随，音声相和。

所以说我们一定要学好气机，学好气学，这样对于我们认识任何事物有莫大的帮助，大家学好气学可以这样跟大家讲，这个《周易》啊看《周易》的原文，可以很容易的明白的看懂，不仅是孔子的十易，同时八八六十四卦，每一爻的爻辞大家都能清楚的知道什么意思。

有一个问了一个问题了，是不是你离开八卦就说不清了？这肯定不是了呢，借八卦来说明气机的状态，刚才我们不是讲了，举了那个例子你还不明白嘛，同类相感或对类相感嘛，同类和对类相感就是说明这个道理。一个男的和一女的相感，发现这个男的女的一高兴这个不是鸡打鸣了嘛。

这个我跟大家说一下啊，因为这个是涉及到先天八卦和后天八卦的问题，这个一个是以体言一个是以用言，巽卦啊本身是应该在西南，体上讲是在西南，用上讲这个巽卦是在东南。帝出乎震，齐乎巽，相见乎离，致役乎坤，生在震的位置，我们已经讲过任何事物都有体用，在哪是体，我想干什么是用，这又分出了两方面，很简单，先天八卦一个是体一个是用，你从这方面理解就很简单。鸡在东南体现了他的用，鸡在西方是体，震与巽嘛是相互为用的，他们主宰整个生机的蕴化，一个是阴一个是阳，两口子过日子。以阳为主嘛，所以震在东，阴为辅，所以说在巽的东南，这是在上用，这一定要明白。酉金是阳气衰弱之地，所以说鸡放在这个地方，古人用意无非用在体和用上，因为这个你先仔细揣摩体用的关系吧，记得原先讲过体用，专门讲到体用，录音可以下载，我们讲八卦啊，先天后天必须要有一定的基础，所以今天先不讲了。

好那么我们说最后一个，讲到最后一块就得了，讲到气这一块就得了。春三月，以使志生，夏三月，使志无怒，秋三月，使志安宁，冬三月，使志若伏若匿，若有私意，若已有得。这个说到了四气调神的点子上了，所谓四

气我们讲了，生长收藏，所以到此才真正把这个调神的含义说了出来，调神的用意说了出来。那什么是志啊，就是我们的心志，不是肾气的志，而是心气的志，也就是心神，春天要使心神生，也就是我们要很高兴，做很多事情，做康复性的事情，要使自己计划，这个叫做使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，那么这个意思就是说，一定要保有这个阳气的升达之气，不能通过杀罚手法，要给予而不能掠夺，要赏识而不能采用刑罚，这个古代很讲究这个的，大家可以读一下《礼记》、《尚书》，就发现古人完全精通天道，春天不能杀人，都是到秋天杀人，春天多赏识，不要打人骂人，所以说要生要赏，不能杀不能夺不能罚，春天要有繁殖嘛，你要让他充分的繁殖，而不能说在他繁殖的时候进行掠夺，像鱼苗一样，春天要休渔嘛，你不能让这个鱼苗过多的捕捞，使的这个鱼苗不能繁殖。所以说我们一定要遵从生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚的规律，这个古人移树也很讲究啊，你春天要种树嘛，不能砍伐，要到秋天之后才能砍伐，而且古人挪起来很讲究，不会连根挪，他会比如说当年要挪这个树，说头年断其一根，第二年再断其一根，然后第三年挪，或者头年断其一根，第二年挪，不是说上来就是要把他的所有根砍掉直接挪走，都给对方一个缓冲的机会，这是古人的智慧，你看现在很多挪树挪的都死掉了嘛，因为这本身就是违反了规律。

好那么我们看一下夏三月，使志无怒，就是养志吧，什么叫无怒啊，春天已经很好的享受了阳气给你带来好处，但不能过了头，不要再往上顶了，物极必返这叫使志无怒，就是不生气，但是他说的不是生气，说的是怒发之意，不过分的意思，使志不要过分的意思，吃两个馒头就可以了，不要吃第三个馒头，过犹不及嘛，说的是这个意思。到了秋天了气该敛藏了，使志安宁，这时候要享受胜利果实了，要安稳而宁静，不能再躁扰了，不然的话生气受到损伤，那么会对你这个生气造成损害。

那么冬三月使志若伏若匿，若有私意，若已有得，若伏若匿就是藏起来了，不在外边做任何事情猫冬，现在农村有猫冬这个习惯嘛，什么也不做，在家里打牌啊，讲故事，若有私意，什么叫私意呢，就是怀揣了一个元宝一样谁也不愿意给，藏着掖着，若有私意，不再赏不再生不再予了，若有私意，这个就是藏之道，若已有得，这个东西得到了，不再向外索取索求，那么现在谁又能够做到这几点呢，基本没有，很多到了冬天还要誓师大会啊，大千冬三个月，大有人在，这样呢使这个阳气啊不得闭藏，这个危害很重，冬天还要去创业，还要广结朋友，这个不好，要若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，保护自己，这只能说这个意思呢。

看有没有问题啊，今天虽然讲的晚了，但是时间也到了，有一点跟大家说一下啊，咱们这样来讲啊，无非想让大家明白气学的道理，无非四气，生长收藏，春夏秋冬，看四时的变化我们就知道了整个气机的变化，现在只

有我在这儿讲啊，那么下次我们尽量以提问的方式，再跟大家交流一下，因为这是开篇嘛，生长收藏整个的大势告诉大家，以后大家都用这种思维去分析，那没有问题咱们今天就到这吧，《四气调神大论》这个讲完春夏秋冬之后，下面就是一些很有名的字句，看看怎么跟大家来讲吧，下面很多条文都是教材上的很典型的一些句子吧，讲起来也有意思，大家也比较熟悉，争议也大，那么我们看看到时候怎么来讲，我希望大家把气学能够学好，因为这个老祖宗传下来的东西嘛，也没有什么难的，你只要每天用这种方法去思维，几年之后融入到自己的血脉当中，这样三阴三阳做引子，我想把时间拉的长一点，因为三阴三阳不好讲，你没有一定基础不好讲，咱这样每次都提一些小问题，每次可以把时间拉长一点，因为大家思考，也可以在下面找一些提法，不管谁说的你都可以发上来，因为这个不是咱们一家言嘛。这样说，到目前为止气的运化规律啊，这个气又是实际存在的，所以说这个来解释很多问题就可以简单明了，所以得一而天下毕，虽然这不是真的。所以这样啊，把这个问题可以提到论坛上，让大家也有一个准备。

行那就到这吧。

## 第二十六课 20080708--三阴三阳、 四气调神大论

善从之整理，红袖校对

上次讲的是《四气调神大论》，所谓四气调神就是春夏秋冬四气如何调悦我们的心神，这个是一个核心，也是我们应该知道的，因为中医不光讲气，也讲神，神当然就是思维意识、想法观念，用心神来形容最好，不是一个思维的问题，因为感受也是心神的一部分！所以脑主思维，可以这样理解，肾主志，志就是思考的意思，上通于脑，脑就是志的执行机关，肾虚则记忆力、思维都缓慢下降，但神不会受到影响，所以说神还是从心中发出，这个跟大家说一下！

上次问了大家三个问题：第一、三阴三阳的命名是不对称的，这是为什么？第二、三阴三阳的相配是不对称的，不是少阴配少阳，太阴配太阳，而是少阳配厥阴，太阳配少阴，阳明配太阴，相配的不对称。这又是为什么？第三、三阳的开和枢和三阴的开和枢，道理何在？

这个我想继续讲《四气调神大论》之前拿出十分钟时间大家可以沟通一下，但是今天我不想讲这个，如果大家能够回答可以说一下，简单的我看

一下大家是怎么来回答的，大家做一个交流。这个如果大家上周听了讲课的，应该有一个准备，如果大家没有听到的我刚才已经又重复了一段，看看大家有没有说一下，简单的任何问题都可以来提，比如说就拿第一个来提吧，为什么三阴三阳的命名是不对称的？那么大家可以就讨论这一个问题！

这一块跟大家说一下，我一再强调，古人的任何命名、排列、分配都是有深意的，不是简单的接受那么简单。你看有一个人这样说：“哦，居然没有想到，我以为只是人为定下的，没有实质意义！”如果我们只是什么事情都没有想到，只是古人怎么说我们怎么记，也不想为什么？那么我们学中医可能到老一场空！因为古人一个字一个句用的都非常讲究，就像原先跟大家说的，很多形容词形容的为什么这样形容不是那样形容？譬如小孩变蒸为什么用蒸而不是别的词？肺气用熏，熏浊的熏，所有古人的用此形容词、动词，都是经过谨慎考虑而使用，所以大家学习不求学的多而要学的精，一字一句都要深入来考究！

你看我们学这个四时四象，这个四象少阴少阳太阴太阳相对应，就相当于少女配少男、老头配老太太一样的，中年人中男配中女，你说这样配多好啊！就像八卦一样，八卦也是一样，震配巽，长女配长男；离配坎，中女配中男；艮配兑，少女配少男。但是我们这个三阴三阳就不一样了，大家有没有发现？这个你不仔细去思考的话，这个问题就放过了，就辜负古人的一片良苦用心！

那么大家有这样来回答的：“三阴三阳的气的状态有不同，所以命名就不同”。这个是否可以来具体说一下呢，体现什么样的状态？还有大家说：“三阴中太阳为父，三阴中太阴为母，母从子。”还有一种这样来说：“对称是一种绝对平衡，不对称是一种相对的平衡。”

这样吧！今天把这个问题再次的抛出，希望大家回去能够仔细的想一想，不要说在听讲的时候我提出问题就马上思考问题，下去就不再想了，这个是不好的。要有追根溯源的精神吧！可以翻番说或者问问其他的人这里面到底有没有什么道理规律呀？如果说是三阴三阳六经将它命名，既然它是这样来命名的，它反映的气的什么一种状态呢？它们之间有什么样的联系？

我们讲过任何事物都是一团气，都由气组成，一团气分成六份，分成两份就是阴气和阳气，每一份再分成三份，这就是三阴三阳。如果说《周易》里面的六卦，刨去乾坤，就是乾坤所生六子，相对应该能够对上。对的上为什么那边的命名和这边的命名不一样呢？这个大家想一想吧，如果三阴三阳这块搞不明白，包括咱们这个足三阴足三阳与五脏六腑的配属，如果你连基本的三阴三阳的道理都不明白，那么它配属你肯定不明白，为什么艮配厥阴呢？因为厥阴肝胆相照嘛，肝胆属木，那厥阴少阳相配没道理，那么外边

络的是太阳经里边属的是少阴经，按理说应该是足少阴配足少阳，你看这个多好啊！但是却不是，它足少阴配了足太阳，难道古人对这个经络，对六经的命名只是这么简单的命名吗？还有阳明配太阴，这里面都很有意思的！

所以说希望学中医的，也不知道各位的底子怎么样，如果听不清楚最好认真真想一想思考一下，这些东西就像盖高楼一下，这些都是地基，如果基地很马虎，上面也好不了！隔靴搔痒、海市蜃楼、捕风捉影！

我只有说这样来劝慰大家：时刻要有这个想法，就是古人的任何用词造句都是有它的深意的，你看这样来说的话“两阴交尽谓之厥阴”，这个书上说过，什么叫做两阴交尽，那么这个如果是两阳交尽是什么，一阳交尽是什么，一阴交尽是什么，这些都要琢磨。

就我们经常琢磨的，就是肝啊，肝脏这个脏器，是体阴用阳。那么好我们可以用这个理论广而推之，那么体阳用阳是什么？体阴用阴是什么？体阳用阴是什么？反正就四个嘛。经常听有人说这个肝体阴用阳，没有听人说这个肺是什么？心是什么样的？肾是什么样的？脾是什么样的？所以说我们用词一定要解而广之，用一贯的一个原则去解释各种事物和现象，这个如果我们能够用的很熟练的话，就能够达到知一而天下知的程度，这也是我们追求的一个极致！

还有这个阴阳之气各有多少？两阳合明谓之阳明，为阳气极盛，厥阴为阴尽阳生，二者意义不同，所以说不对称！你看这句话，厥阴呢阴尽阳生和少阳有什么区别？这个大家也要考虑一下，相为表里的两经分别是身体内外侧的相对位置，并在四肢末梢交接，又分别属于相表里的脏腑，从而构成脏腑阴阳相表里的相合。这是这样的，先跟大家说一下，关于三阴三阳的首先是在概念层次上，它还没有到经脉，还没有落实到经脉，大家首先不要考虑经脉的落实，首先要考虑的是三阴三阳代表的气态，之后才会涉及到手三阴、手三阳、足三阴、足三阳。

这个先跟大家说一下，我们学中医一定要有一个概念，我们学气学中医一定要有气学的概念，只要有这个概念，你想任何事情都用这个概念去套，慢慢的成熟了，你就能把握这个气态，跟大家说过无非是一团气，那么你就来考虑，任何的名词都是来解释这个气的，不是来解释气的状态就是解释气的性质，就是解释气与气之间的关系，不是静态的就是动态的，那么三阴三阳也是一样，“一气流转中本有无相生，本是不平衡的，整体的气机又是不平衡中的不平衡”，你看我们知道，这个三阳啊少阴阳明太阳，那三阴呢？又是怎样的一个关系呢？那么两者之间既是流行又是对待，那么这个之间怎么产生这个关系，大家要清楚一些！这样吧，这个问题今天不再多讲，只是

抛砖引玉嘛，告诉大家这些问题要想明白，即使想不明白，你学中医要时时的多留这样一个疑问，那么久而久之，潜移默化，你就会理解或者悟到。

那么这样吧我们还是来讲《四气调神大论》没有讲完的篇章，上次我们讲到天地万物以应这个春夏秋冬产生变化，这是怎么回事？而且人应该怎么做？还讲了与鸡俱兴，关于鸡感应阳气，阳气振奋时正是鸡发出鸣叫的现象，那么咱们接着往下讲。

那课没有讲完，我简单跟大家讲一下。就是春三月万物发陈，此春气之应养生之道，培养生气的时机就是春气之应养生之道，那么夏天是阳长之道，这个生机长养壮大，这个时候叫阳长之道；这个秋天应养收之道，这个冬天是养藏之道；也就是说生长收藏代表了整个气机的春夏秋冬的运化，那么这个时候春天要使气生，夏天要使气长，秋天要使气收，冬天要使气藏，所以前人怎么来做都是要符合这个规律，该生不生，该长不长，该收不收，该藏不藏，是为逆乱，如果逆乱了就是违反天时，这个人身体要受变，做事事情要遭殃，顺应春夏秋冬四时之气的变化那么对我们的帮助很大！并不是一年四季我们都要一致的做事，要懂得张弛之道，如果我们不从会怎么样呢？

那么下边说了：“春三月，养生之道，逆之伤肝，夏为寒变，奉长者少。”是什么意思呢？跟大家解释一下，这个我们知道人体内在的气机与外在的气机相应，就是五脏分为生长化收藏，肝则主生，心则主长，肺则主收，肾则主藏，脾则主化，生长化收藏空间分布有春夏秋冬，那么春天的时候是不是只肝气长其他四脏不长呢？当然不是了，一气长，气气长，这个大家要清楚啊，一气动诸气动，牵一发动全身，也就是春天生长的時候，五脏六腑、四肢百骸皆处于生长的状态，只不过有程度的不同和主副的不同，那么谁为主呢？肝为主，肝要担负生长重任，肝主条达，肝主疏泻，所以说逆之则伤肝，所以说五脏六腑皆伤，只是肝伤的更严重一些，因为它是生长部门嘛，首先她受到的损失最大，那么它要不生了，阳气不生那么到了夏天阳气更难以生长，因为小苗春天播种的时候，错过了播种的季节，那么到了夏天庄稼长的就不好，因为春天没生长就谈不上夏天长出来的嘛，那么夏为寒变！阳气不生，那么到了夏天阳气不长，则阴邪相乘，夏天阴生，夏天阴气顶上来，这个时候阳气衰了，这个阴气会做乱，所以夏为寒变！夏天阳气气开，气开则人内虚而外实，往往人容易得拉肚子的一些疾病，肠胃不好，夏天容易得肠炎吧！而且到了夏天容易人们怕热，喜欢吃一些寒冷的东西，如果这个时候阳气不壮的话，会诱发很多寒性的疾病，所以说夏为寒病！奉长者少，什么叫奉长者，就是能够继承下来的少，就是说你这个没有小苗那么夏天想长的更高更壮是不可能的。

好！那么我们看一下“逆之则伤心，秋为痎疟，奉收者少，冬至重病。”这个痎疟不是我们现在所指的疟疾，而是一种寒热往来、一种外感症状，这个主要由于什么造成的呢？这由于夏天的阳气不盛伤了心气了，到了秋天阳气衰，阴气袭之，袭人体表所以导致寒热往来的外感风寒的症状，这个我们一定要体会气机是从哪儿走的？夏天因阳气盛达于外所以不会痎疟，太热了不可能再受风寒，但是容易拉肚子，吃瓜果梨桃内气虚所以拉肚子，到了秋天凉风一发，到了户外不适，就容易外感风寒导致痎疟，“奉收者少”就是说卫阳不实，不能收引于内，所以说“奉收者少，冬至重病”，到了冬天阳气不能很好的闭藏，使人病重，一定要看阳气之所在即正气之所在来理解这些话。

那么到了“秋三月，养收之道也；逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少”，养收之道也，逆之则伤肺，那么不只伤肺，五脏六腑皆伤，因为肺又是收气的代表，所以说主要伤肺。冬为飧泄，什么叫飧泄呢，可以理解经常溏泄，经常拉稀，肠胃的寒变，大肠寒变，那么这个时候要看一下，逆之则伤肺，肺气受伤，气机不能固外，所以寒气因此入里，感于肺而传入大肠，所以冬为飧泄。奉藏者少，那么这个时候这个气继续收引于内，藏于肾，所以奉藏者少，一直在走两点的路，第一个就是阳气，顺之阳气固，逆之阳气则疏。第二个就是说阳气在外衰，则寒邪感于外，阳气里气虚，则感于里，它一直说阳气衰微而致其病变。

那么到了“冬三月，养藏之道也，逆之则伤肾”，那么这个时候阳气在里，藏肾中，所以说失去养藏之道，使肾精受损而伤其肾，其实五脏六腑皆伤，只是伤肾更严重一些，“春为痿厥”这个是什么意思呢？也就是说了藏了一点精气在冬天被耗散掉了，精气不能生长发达，这样就像种子坏掉了一样，春天不能长出小苗来，那么春天了就变成了痿厥的症状了，四肢不用了，阳气不能开达于外了，所以春为痿厥，奉生者少，小苗长不出来了。

那么春夏秋冬四气的调神大论咱们讲到这，看看大家有没有问题？这里面告诉大家一点，理解生气的变化，在外、在里、在上、在下？是开、是合？它坏了之后则邪气凑之，不一定是寒气，寒气主要是外在的影响，外在对身体的影响。好！要没有问题我们接着往下讲，下面这一段是颇有争议的！

“天气，清静光明者也，藏德不止，故不下也”。这跟大家说一下，这一段有问题，《黄帝内经》流传了几千年了，不可能没有错，这段错误就不少，我不想把这个错误挑出来，但是我用比较符合原意的话，我给大家重新捋一遍，这可能不是《黄帝内经》的意思，而是我本人的意思，其实这一段非常好理解。

首先第一句话就有问题，什么叫“天气清静，光明者也，藏德不止，故不下也，天明则日月不明，邪害空窍”，那么这一句话太不通顺了，实际它

说的是天气清静光明，这句话没有问题，藏德不止，故不下这个就有问题，这个不符合古代语法习惯，那是天气在上面藏德，藏住了天德，没有止息，一直不下，那么这句话简直太不通顺了，这个我们没有深究的意思，我也不想在这多费口舌。它的意思无非是一个天气清静光明者，在上边以施德于四方，德施普野吧，老天之德与地气相交吧，它说的就是这个意思！如果说一定要藏德，就是说大德不德嘛，也就是孔子说的，“天何言哉，草木生也”，天地不言而信，你就这样理解就成了。

下面这句话也有问题，“天明则日月不明”这个没有道理，天光明，怎么日不明是吧，那么这个如果让我来说的话，天地光明，天如果不明则日月不明，天是日月的衬托，天要是不行了，那么日月也就不行了，那么它把这个天归一个大的阳气之所，那么日月都依天而行啊，你不能说天明则日月明，这话太不通顺了，你可以理解天不明了则日月也不明了，那么天失常了会导致什么情况呢？第一个就是日月不明，然后就是“邪害空窍”，邪气感人各个关节、窍穴，使人受伤，那么这个时候就会“阳气者闭塞，地气者冒明”，这话没错，什么意思呢，阳气啊闭塞起来了，不再施于万方，那么这个时候地气则向上侵袭了光明的阳气，就是阳气不足阴气凌之嘛，“地气冒明”，冒怎么讲呢，冲突欺凌也，那么天气不足闭塞住了，地气则阴气又冒了阳气的名了，那么云雾也不精，什么叫云雾也不精呢，就云行雨施嘛，云也不行了雨也不施了，雾气昭昭的，不精当不正常讲。

“则上应白露不下，交通不表，万物命故不施”，这有问题不通顺，其实它的意思啊，上面啊白露也不下来了，白露代表什么呢，天对地的恩泽，天气恩泽于下叫白露，那么古人说天降甘露就是这个意思，天降甘露则天施德嘛！天施德于地叫做白露，上面白露也不下了。“交通不表”什么意思呢？就是上下天地之气不能交通了，表字这个地方也不好理解，我们就理解交通不行，就是交通不行了，没有交流了嘛！阳气闭藏了，地气冒明了，天地之气不能交通了。“万物命故不施”那么这句话好不通顺，这里是什么意思呢，就是万物也不兴了，那么“不施则名木多死”这个意思就是如果万物不流通那么名木多死，这个也不知道什么名木，你就理解成很多花草树木都死了。

“恶气不发”这是不对的，这个时候应该恶气发，这个时候阴阳失调了，恶气不可能不发嘛，恶气不发是好事嘛，所以说它应该是恶气发，风雨不节，不发也可以理解成大发，“风雨不节”就是风不调雨不顺，狂风暴雨，白露不下了，前面不是说了嘛。“则苑槁不荣”你就理解这个树木繁荣不起来了，跟前面的名木多死对应起来了。“贼风数至”什么是贼风呢，不时之风、就是突然之风，非正气之风叫贼风，冬天应该刮北风，却刮了南风，春天应该刮东风，却刮了西风，风啊应该是和缓之风，却刮了暴风，大风狂风，主要是折

断树枝这样的风，或者是空气乱窜，或刮的黑风，尘土飞扬，沙尘之风，这叫贼风数起吧。

“暴雨数至”，什么叫暴雨呢？暴雨也是和贼风相对应的吧，总之不是和风细雨。“天地四时不相保”，什么叫做保啊，就是相交通相照应，天地四时之气都不相照应，不相顺接了。“不相保，与道相失，则未央绝灭”，这个时候就说事情不好办了，很多事情绝灭了。“唯圣人从之”，这句话啊这个从之是顺从之呢还是调和呢这个不好说了，可以理解唯圣人可以保全自己，从之当保全讲呢。“故身无奇病，万物不失，生气不竭”，那么这句话说的又有问题了，前面说了半天阴阳失调，这时候唯圣人从之，万物不失呢？是不失万物还是万物不失，在这种情况下，仍然象圣人一样，保全自己，身无奇病，还是万物不失，所以说这一段话啊大家没有必要深究，也没有必要做更多的考虑，更没有必要写成什么样的论文，不过是说天地失常会造成很严重的后果，这段再简单不过，但是这段里面有很多争议的问题，这里面不要过多的考据和争论，可以一代而过。

“逆春气则少阳不生，肝气内变。逆夏气则太阳不长，心气内洞。逆秋气则太阴不收，肺气焦满。逆冬气则少阴不藏，肾气独沉”。“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根；故与万物沉浮于生长之门，逆其根则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也；生死之本也；逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者圣人之行，愚者佩之。从阴阳则生，逆之则死；从之则治，逆之则乱。反顺为逆，是谓内格”。“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”

好那我们接着往下讲，这个时候又讲四气调神的关于春夏秋冬四季，顺之则如何，逆之则如何，这里面主要讲的是逆之，这个跟大家说一下，这个从前面，天气清净光明这一段没头没尾的，插这么一杆子很可能从别的地方错筭的，不像《四气调神大论》的正篇，正篇应该是下面这一段挪上来，上面这一片应该放到其他的地方去。

“逆春气，则少阳不生，肝气内变。逆夏气，则太阳不长，心气内洞。逆秋气，则太阴不收，肺气焦满。逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉”，这个和前面的春三月啊那段相接非常的恰当，它对上面的进一步的解释，逆春气我们说过，夏为寒变嘛。你看这里边肝气内变夏为寒变，肝气不能内变，否则气机不能生长，到了夏天奉长者少，则夏天拉肚子嘛，那么它这里就强调了肝气内变，肝脏会起变化，抑制住了生长，往往有肝郁的，那么夏天呢太阳不长。心气内洞，什么叫内洞呢？问大家一下什么叫内洞啊。有人说了：“内洞空而无气，内部空虚”。洞就是山洞的洞就是里边空了，春天气长上来之后，夏天心气要盛，这个时候太阳不长的话心气不盛，那么它还要向外膨

胀，那么它里面没有东西啊，还要向外膨胀，咱不管什么原因导致的心悸。一般两种原因，第一个心虚的心悸，第二个心气抑的原因，心气要旺盛了，像灯一样。肝气内变用变，心用洞这个都是有深意的，一会再跟大家说一下。

下面是“逆秋气，则太阴不收，肺气焦满”，那么这个是什么意思呢？咱们推荐用气学的理论来推导，我记得以前跟大家讲过，为什么用焦？跟大家讲过必须用焦满，说明了一种什么现象，我来讲一下，所谓的焦满像烈火一样，夏天应该烈火焚烧，到了秋天烈火应该将熄，收引起来，像煮粥一样嘛，要开火煮，煮好了就不要熬了，再熬了就焦了，而且再熬就沸了，先沸了再焦，沸了就是满，熬糊了就是焦，就是事情过了头，肺气主肃降，也不收引那么就像煮过了头的粥一样，扑的哪都是这叫满，扑完了又烤焦了叫焦，这个不是燥气太盛！这句话说的真好：“烈火熏烤火过则焦”，把这个肺烤焦了嘛，气不下满闷在胸中这叫满，这种满化热导致肺又焦，这叫焦。很多得痲症的，肺痲的，咳出血这都属于肺焦满，痲症还有很多是肾虚导致的，还有一种就是外感风寒使肺气不开，淤里化热，很多高热肺炎啊，它这样的容易导致肺气焦满，把肺给烧了嘛，相当于这个意思。

那么“逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉”，那为什么用这个独沉呢，为什么不用独深呢，它这个沉字啊不一定往下沉，它说明什么形式呢？这说明呢这个气如果不能及时收起来，就沉散掉了！一肾气独沉！你看我们到了冬天，把种子收集起来为明年的春天播种做准备，比如这样来说，如果不收藏起来那么就沉散掉了，沉到土里去了或者随水流走自然的是好的，如果是庄稼就失掉了种子，叫肾气独沉，就是没有为明年准备的粮草食物了。

我们这样说一下，大家看春天肝气用的变，心气用的洞，肺气用的焦满，肾气用的独沉，为什么这样来说？这里跟大家串一编，肝气长，肝气生，如果不得其长马上小芽就掉掉了，就产生了激烈的变化，苗没了嘛，叫变。那么到了夏天，阳气开闸在外，里面结实，如果阳气不足里面马上就空了这叫洞。到了秋天要收，如果不收反长，那么马上上火产生焦。到了冬天气要收藏起来，这个时候如果不能做到这一点，那么精气马上就会耗散掉，为什么用独啊，藏在里面就一个东西，所以用独字，由此可见古人用词之讲究。

好了我们接下来往下来说“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也”。我们来说一下这个，因为这个既是纲要也是套话，你如果天天背这个东西估计你也不理解这个是什么东西，因为在这些地方我只是一带而过，只是在一些细致的地方来深究，没有太深究的必要，只是给大家捋一遍啊。“夫四时阴阳者，万物之根本”，那么这个四时也好，阴阳也好无非在说气的运化规律，“所以圣人春夏养阳，秋冬养阴”，春天应该怎么做，夏天应该怎么做，秋冬应该

怎么做。什么叫做养阳呢？其实这个养阳养阴不是这个阴阳，只是个代表，是代表气机的状态，气机春夏应该生达，秋冬应该收藏，那么也就告诉你春夏应该顺应气机的升达之气，秋冬应该顺从收藏之势，而不是春天养阳气，秋天养阴气，这个跟大家说明一下。春天气机升达的时候，阴气阳气俱升达，秋天收引的时候，阳气阴气俱收引，这个没有说是独立的，很多人讲过春天要养阳气，秋天要养阴气，阴中有阳阳中有阴，阴随阳，阳随阴，阳气往则阴气随，阴气往则阳气随。这我跟大家纠正一下，春夏顺应气机的升达，秋冬顺应气机的收藏，并非是说春天养阳气，秋天养阴气。那么强说春天养阳气，秋天养阴气也能说通，那本意阴阳代表什么呢，升达就是阳，收引就是阴，所以说养阳要顺应升达，养阴要顺应收引。

“以从其根，故与万物沉浮于生长之门”，这个根就是根本之道，要顺从这种根本之道，升起来则随之，气开则我开之，气收则我收之，也就是前面讲的春夏秋冬要怎么做。沉浮什么叫沉浮啊，气开则沉，气收则浮，我们也应该一起效仿。故阴阳四时者，因为阴阳四时万物之宗旨，什么叫终始呢，阴阳相随，开合升降互为终使，那么万物的终始也是开合升降的终始，阴阳四时也就是气机升降开合的典型代表。“死生之本”，或生或死都在这个升降开合当中。“逆之则灾害生”，阴阳混乱对你没有好处，阴阳四时之气不相保则灾害生，那么从之，顺从阴阳之道，该生生，该长长，该收收，该藏藏，则事物大治，遂得道符合了天地之道了！“道者，圣人之行之，愚者佩之”，佩你理解成背什么都一样，圣人能够遵从它，愚蠢的人就背它。“从阴阳则生，逆之则死”说顺从阴阳收藏的道理则生，逆就没有好的结果，从之则治，逆之则乱，这个没有什么好解释的。“反顺为逆，是谓内格”，你要把这个顺的当做逆的来做那么你这个五脏六腑、四肢百骸之气不相保。什么叫格呢，格格不入嘛，互相不能交通，不能往来，不能相生只能相克，内格呢就是身体内部互相争斗，就像内讧一样，各个部们不协调，你乱我我说你这样，五脏应该顺相生不能逆相克，那么反顺为逆。

“是故圣人不治已病，治未病”，那么这个说的太多了，是故圣人不治已病治未病，这个就是已病病的太久了，比方我们很多人得病了，30来岁，有的落枕了，就是气血都虚了，肾气不足了，经脉流通不畅了，那么后背的腰脊柱就不好了，这个时候是疾病的一个萌芽，这时候你就要保养肾气了，要懂得养生之道了，那么这个时候你还找各个借口，那你这就是掩耳盗铃了。还有人就是下午上班就犯困，说昨天没有睡好，下午两三点钟，二点钟说我不行了，困得不行了，干不了工作我眯一会，那这个也就证明你这个整个人的精神不旺，如果精神旺不会困，所以这个时候你要观病于未萌，这个还没有铸成大错，你应该及时的调整心态，锻炼身体保住精神，让下午有精神头，那么这个就是治未病。

还有很多人突然感觉大拇指有点麻，尤其四十岁以后，气血窜不到了，有的一搭就麻，原先坐凳子坐半个小时也不麻，现在呢坐凳子呆不到半个小时屁股就麻，或者手指压在那也麻，那么这个时候典型的气血不足！这个小孩压的时候再长也不带麻的，流畅充足像一个气球饱满了，压也没事。当你的手指尖有麻感的时候，那我告诉大家你要小心了，你的身体已经出现了衰落的征象，因为这个就是治未病。我们随时都会遇到这样的问题，比如口中发粘发臭，我们要知道这个脾胃衰了，吃饭不香我们说肝脾不调，马上就要调整，这个记忆力不好了掉头发，有白头发了，这个都是治未病的关键了，你不能等病重了，半身不遂了，那这个比麻更严重了。很多人有颈椎病，很多坐办公室后背靠靠垫啊，或者按摩啊，这个只是其中的一部分，你要知道如果你的后脖颈出现问题了，你及时锻炼身体，使气血周畅，五脏六腑元真通利，你这个才能从根上改变，也就是不只脖颈出现问题，你的全身都出现问题。比如住高楼都做电梯不爬楼，很多爬楼啊爬六楼都爬不动了，年纪轻的爬六楼都爬不动，爬上去带喘，身体不行，爬山更爬不了了，这都是身体素质下降，如果这个时候你不注意，那么再过五年十年你的身体会出现重大的问题。

“不治已乱，治未乱”也一样，这个房子柱子折了一根还能撑着，如果四根折了三根你就再也支撑不住了。很多人呢到了五六十岁了，各种病就找上来，这些慢性病都不是几副药可以治过来的，也不是单吃药可以好，必须加强这个生活方式，通过观念的改变，然而很多中医愿意下猛药，或者重补气，这个不对，补也补不进去，通也通不了，它在于调，调又需要时间，不是一个两个月可以调过来的，需要半年到一年来调，这个说的养不是养尊处优的养，而是调养的养。

这个好好讲一讲这个养生吧，养生不在于朝夕而在于持之以恒，如果得了半身不遂了再治半身不遂了这个难上加难，如果你得了半身不遂了，这个时候你再去用一些通经络猛药，反而是适得其反，很多得了这个中风的，西医这个降压、软化血管都会使内在的气机更加的逆乱，这个血管还没有软化呢又引起很多脑堵塞嘛，很多脑堵塞一通淤就变成脑出血了，现在这个非常多！往往得了这个中风病，你治疗比不治疗效果还差，虽然很多病人爆发了一下躺着不动了，你不治，不动他不搬动他比你搬动他送到医院去抢救，这样的生存的几率还要大！也就是咱们的无为之道，他这个病如果坏到很严重的时候你的治疗效果也不好，如果没有坏的很严重的话，他可以调节自我恢复，何必去搬动啊，叫120车拉到医院啊，反而日后不好，这个就是不懂得人的整个生理病理的前提下做了很多无用功，结果使病情的更加严重。还有很多心脏病也是这样的，很多诱发心脏病的，拉医院去做很多治疗，强心啊一些药物上了，反而会起到适得其反的一些效果！还有一些心梗病例，看到一篇文章，说在国外治疗心脏病比不治心脏病的死亡率要高！突然诱发

心脏病你只要平复，慢慢的你自己调节呼吸，只要不是很严重都可以过来，而且过来的效果还是非常可以。如果我们明白各中的道理，那么我们可以省去很多医生的错误的治疗，使我们的生命有进一步的保证。

好那我们第二节，我们从“病已成而后药之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎”，说的就是临时抱佛脚嘛，渴了再想起凿井，与人相斗才去铸了一把锤子，这个太可笑了，现在就遇到了这个可笑的事情，病成了你再想治，那就是吃后悔药了，很多大病都是九死一生，很多到了晚年得了很多病，九死一生来源于很多方面，还不是来源于疾病，第一来源于病人的恐惧，尤其得了癌症了，这个怕的要死，这个精神内乱嘛，导致整个的身体崩溃，加速病情的。第二个是由于医生的乱治，现在良医少的可怜，咱不说中医西医都算，中医西医都一样，西医也有它的好的一些观点，但是到了很多基层医院啊，它的很多治疗方法有很多偏差，本身人的这个生命智慧系统繁复非一般人所能了解很运用，所以99%的人都不会顺应自然之道，反而会帮倒忙，这样的治疗结果大家可想而知，所以说不是有这样一篇文章叫《不要让医生害死》这篇文章嘛！这个有医生的地方比没有医生的地方死亡率要高的多，道理就在此嘛，不是疾病把你送到了鬼门关，而是医生给你做了催化剂，加速你奔向了鬼门关嘛，这个说的千真万确，也是目前的现象。但是这个病人得了病之后还是希望能有救命稻草嘛，那么这个医生就成了它眼前的救命稻草了，实际啊不是救命稻草，催命稻草，那大部分开方啊，中药不管中药西药，开方不能做到十拿九稳，能够一半一半已经很不错了，那么大家可想而知！你找医生看病有一半的几率给你治反了，也可想而知这个后果有多么严重。这个有可能说多了，也不知道认同不认同此观念，总之从气学的角度一看就发现了，这个是心知肚明的事情！

所以有时候我建议大家，尤其建议一些患者朋友，尽量的我劝他们或者我告诉他们人有非常强的自愈能力和自我调节能力，希望不要浪费。说的什么意思呢，就是得了病了还要去克服，一在生理上克服，二在心理上克服，昨天啊有一个病人QQ上给我说，什么病呢？是一个晚上出汗，浑身都是，后来又得了失眠，治了治，还没有完全治好，后来他自己去克服，他是怎么克服的呢，他后半夜出汗，身体紧，后来得失眠，因为他在想前面一个事，后来他不想那个出汗和浑身紧，后来他的全部注意力放在失眠上，所以这个出汗减轻了，那么他这个人很聪明，就悟到了一个道理，是不是我转移注意力，或者说我不在乎他，那么他这个头脑非常灵活，他就运用在这个失眠，那是不是我不把失眠当一回事，我就能不失眠呢，就不怕了你爱失就失吧，反正失眠了我还能起来跟别人聊会天，听听音乐，我当时有给他提及，你试试不要想或者忽视失眠反而他这么一想能够睡着觉了。当时他紧张的不得了，一紧张心则悸，就乱哆嗦，简直是凑在一起，他说他体会到了我跟他说的的一句话，就是人啊不能把自己当药罐子！

很多人找医生开药，不给他开他还埋怨，没办法你还得给他开，所以尽量要劝导病人，自己有很强的自愈能力，大致有两点：第一，你要坚信自己有战胜疾病的信心；第二，第二你要清楚地认识你要打持久战。只有掌握了这两条，不管是慢性病还是急性病你都有更多的胜算，毛主席也说过要打持久战，冰冻三尺非一日之寒，你得病非一日两日，生活方式搞的，天天晚起、晚睡，整个生物钟都乱了，阴阳失调了，你这个气逆乱，很长时间了，很多年了，你做了一些病，那么可想而知，如果你不能早睡早起，生物钟不调整过来，那么你的病也好不了，他不是三天两头的事情。还有很多人，他做了买卖，患得患失，一听这个买卖成了，狂喜不已，这一旦丢了，生气不已，这个单子还没定下来快要签了，心里忐忑不安，晚上睡不着觉，前思后虑，你说这样的领导怎么能不得心气不畅心病呢，心气根本不能舒畅，不是大喜就是大悲，要不就在焦虑中度过，像这样的人生不如死，所以他们得病多数不救，如果不能悟到这样一个道理的话，你吃什么都没用！像中药的远志、菖蒲、茯苓啊基本无效，你把心态放平稳了不患得患失，胜不骄、败不馁，得失都以平常心，慢慢的心气平和，气血开达你这个心脏病慢慢就恢复了。

还有很多人胡吃海塞，得了糖尿病身体迅速的消瘦下来，像这样的元精不保，像这样的病你打什么胰岛素也好，或者吃很多保健品也好，这个不解决根本问题，这个糖尿病好不了，如果说再听西医的，吃低糖食品，那永远也补充不上来了，水谷精微化不成身体的精微，那么这个更要命了，他可能靠终生服用胰岛素，使自己的身体停留在一个很低的状态，那么这个非常的痛苦也是生不如死！还有一些得肝硬化的，气机不条达，做事做不成功，怨天尤人骂天骂地的，这个心态非常的不平稳，那么这样的长期抑郁或者怀才不遇，总之自己得不到别人承认，愤愤不平，他就很容易就得这个生机不达，肝硬化，脾气都发生了很严重的改变，患肝炎化验肝功能无济于事，最终一张催命符，给你化验了一次肝，反而加快了你的死亡。

所以我们知道这个气学，知道这个养生之道，其实养生就是治病，如果只限于治病这个病就难愈，这个我们搞中医的对慢性病一定要搞持久战，不是说这个慢性病三剂药五付药能够好的，这个不可能的，讲了很多题外话了，总之啊告诉大家几点：第一、你要神气安详；第二、气血要平和；第三、劳逸结合，形体上的劳逸结合。你这三点要做足了，你这个医生可以不请，身体健康长寿，所谓人无欲则安，你没有什么大的欲望，没什么一定要把事情持之不舍，那么你的身体就会非常气血通畅，这个精气神啊也足，反之要汲汲物欲，整天不知道自己在干什么的，或者搞融资，或者搞买卖，或者搞学问，或者是评奖，追求不舍。不断的追求，如蚊蛾扑火一样，不止不息怎么能够有一个好的身体呢？

很多研究书法一样，这个写书法的目的已经变了味了，他不是为了调养性情，而是为了写好之后让人承认，能够拿奖什么的，能够搞一个协会奖什么的，或者说能够卖钱，这样不可能写好字，真正的好字是你在懂得整个阴阳调和大自然的规律之后，自然流露出来行与笔端，也就是不求而求才能写出好字来，求而求那么就失去了写字这个快乐了，咱们再举写字这个例子，他在追求这个字形美观不美观，这个字形漂亮不漂亮了，这不就完了嘛？就像我们治身体一样，只追求这个形体怎么样，不追求这个气机怎么样，要知道气机所在，引而申之，因为大德不德嘛。

问：颈椎病在中医的疗法。

对于颈椎病的疗法有两个方面，第一个是肾气虚匮乏，这个下焦少腹气弱，这个下焦不行了，导致这个颈椎和经脉不得充盈，尤其老年人到老了容易犯颈椎病，很多都是真气匮乏，很多不光是颈腰椎病，而是很多病都有了，颈腰椎病是其中的一个，那个颈椎病带着腰椎都是一体的，这个下虚导致，就是本不足，就是标本的问题，本不足了这个末就不行了，根不壮了，苗也不壮了，根不足就苗不壮说的就是这个道理，那么这时候你不能治颈椎，用通法也不对，用散法也不对，用散寒法也不对，那么这个时候应该培补阳气，培补阳气的时候畅达气机。

昨天问我一个问题，说有一个人他得了寒逆之症，就是说下肢寒，下肢寒疼，下肢萎痹，那么我第一个想到的就是这个人是不是肾气不足啊，我就问怎么得的，怎么治不就知道了，那么第二个我就问多大了，他说 61，男子有老伴，那么第一个反应就是这个人是不是阳气亏虚了，因为 61 岁了，又是男的，应该从这方面着手，他告诉我用的是千金续命汤，千金续命汤就是行温散之法，大小续命汤，就麻黄桂枝什么的一些药，是为散，当时寒邪止住了，但是总是不见效，偶尔下肢不利，这个典型的你没有培补肾气！所以说大家看，见疼不要治疼，这个见血不要就止血，但是为什么你一定要弄清楚，为什么见血不能止血呢，见血一般无非是两种最常见的，一种是血热，有热出血，迫血下行或者说迫血上行，那么血热止住，那么出血的现象就会止住，这个你要止这个就是关门留寇了，另一种就是虚，那么一个是补法。这个萎弱典型的是精气不能流于下，那么你身体虚，那么寒气从之，寒是标，那么同理治腰椎病也一样，肯定是下元亏虚了。

第二个就是年轻人，这个坐在办公室不动，也不活动气血凝住，导致腰椎出问题，那么这个时候你每周打几次羽毛球，长跑一下，散散步，不要老坐办公室，或者上班前活动或者下班后活动，多活动活动，气血开畅了，这颈腰椎病自然而愈，这两个结合在一起更好，三四十岁下元开始虚，天天坐办公室，老坐牵引也不行，老拉你不是使你得气血更虚了嘛，不要在形体上下功夫要在气机上下功夫，气机流通则身体康健。

讲讲白血病，这个白血病以前我没治过，这是第一个，还有一个大家不要用西医的病名来套，这个脾虚脾热这个肾有问题，或者肝有问题就会得白血病，我没有这方面的临床经验啊不好说，但是大家不能用西医的病名来套，很多用西医的病名来套，就像上次有人问我肝炎怎么治，那没法回答，你要告诉我症状还可以说一说，你要告诉我病名没法说，那么为什么颈腰椎的病咱们就能说呢，因为就是颈腰椎的毛病，所以咱能说，还有很多人不断的问我拔罐法管不管用啊，有风湿病的喜欢拔罐，刮痧，搞些贴服法，这个都治标不治本。

我说一下很多风湿性疾病，尤其是老年人都是内里空虚，导致外边气血塌陷，畏风寒导致了风湿，哪有那么多长期在潮湿的环境下而得风湿病的，这个少之又少，所以说上来用附子、全蝎、蜈蚣、马钱子治风湿病的，多数效果不好，反而伤及正气，而且过于毛躁，想几副就想把风湿治好，这个无一不是，也不太可能，这个上了岁数的人得了风湿病往往都得慢慢培补元气，疏通经脉，调畅气机，慢慢的再稍加一下通经活络的药，这个能达到很好的效果，你都是通经活络这个不好，这个拔罐也不好，这个畏风寒通过拔罐把他拔出来那也可取，但是于内这个拔罐徒伤正气，有的说拔出黑血来了，拔出一个大印子，一个大泡，这个以为是拔出来了，当时好像缓解了，随后又重了，这个都不值得提倡。轻微的好使，但是重症，慢性病刮痧也不行，贴一些膏药啊，都是治标不治本，培补元气、守其真气、调畅气机终归治本之法。

关于这个痔疮，这个七成的痔疮在肝，因为肝经上有一条内脉他络在肛门附近，所以很多痔疮都是肝气瘀滞导致的。人都争强好胜嘛，十人九痔疮嘛，争强好胜争不来则气淤于内，向下则瘀而发出痔疮，有时你不调畅气机终究不好，或者用外治法用手术做了之后，它即便不在那儿长，这个肝瘀的气机也会从其他的地方发越出来，然后是这个气机瘀阻然后顶着疼。那么下血也是，这个瘀的时间长了他得开，所以说这个时候不要治血，调畅气机是最重要的，再加一些理血的药，从肝脾上入手，这个气机舒拔开来了，自然不往下了，肝有一条经脉络脉在肛门附近，如果是肝瘀了这个气机在堵在那边，堵在肛门那，涨就涨出来了这个痔疮，这个肝经的痔疮。还有脾经也会有痔疮的情况，但是大部分是肝气郁结导致，还有脾经不调，这个脾气不调也会诱发痔疮，所以痔疮从肝治是主要的治法。

问：骨髓移植能起多大的作用？

这个因为我这个白血病没有接触过，所以不能做过多的评价。所谓骨髓移植无非是把一些精气移植到另一个人的身上，借以恢复正气，这个倒是可以，但是这个办法，这个西医没有好的办法，白血病在中医来说不算很严重的疾病，只要辨准了，可以施治。很多这个疾病是由于感冒误治，使邪气

留于内，攻及五脏六腑遍生百病，这个很多小孩得白血病很可能是外邪入里化热或者是化寒存在骨髓，或者藏在很深的脏腑导致的一些疾病，这个感冒来了你总要把他赶出去，西医用镇法，什么叫镇法呢，就是镇压，他不是把邪赶出去，而是关门留寇，这个寇贼在五脏六腑乱窜，造成邪气的进一步的留连。

有一个人就问了见到一吃饭就心慌的患者，当然做其他的活动就不会心慌，认为应该从什么角度分析，这个大家辨病，想治好一定要找到这个原因，这个跟大家说几点：首先要知道这个患者多大，年龄越大的越偏虚，越有一些慢性病，长期病；第二要辨男女，男的气刚，女的气柔要去区分；第三要知道他从什么时候起，原因是什么，比如说有人腿寒，问一下原因，有一年来例假的时候下海游泳，后来就腿寒，那么这个才导致这个病；然后再看这个人的性格，工作方式，工作很悠闲往实来断，往瘀上断，工作很紧张往虚上断，这个脾气大往肝上断，脾气缓和往脾上断，脾气抑郁精神抑郁往肝上断，这个房事不节往肾上断，这个人利益熏心往心上断，这样来把握一个基本的气机脉络，那么这样我们能很好的把握情况！来一个病一定要问缘由，一般有一个病过来我会问，你工作怎么样，你这个夫妻怎么样，你这个病怎么得的，什么时候得的，你之前有什么病，你一定要问清楚，那么你总体上就把握住这个气，这个人就是一团气，什么气？这人说话声音怎么样？气壮不壮？眼神定不定？这人善良还是不善良？

关于吃饭心慌，那么你这个无非是心慌，一般心脏病和肾有关和脾有关，不要往心脏上考虑，因为心脏它本身承受能力很强，都由于其它脏累及成的，有很多人这个心悸只要把这个脾气补起来，把这个肾气补起来，这个心悸马上缓解，要完全的治好要靠自己的后天来养，但是缓解中药还是很快。你看一到夏天天气转变之后尤其要下暴雨前，整个人觉得身重乏力，这是什么原因，这个说明你阳气不旺，清气不升阳气不旺嘛！那么一变天的时候气机扭转，要下暴雨这个阴气压下来了，那么他压在天上，同时也压在你的身体里，那么这个时候你阳气不旺的时候你明显感觉到有一种阴霾困扰着，就会让你感受到沉重酸胀乏力的感觉，很多天气能够引动你身体之气，引当感讲，动当牵动讲，就是感应牵动，你身体里的相应的气机就发动，比如说你站在悬崖边上就腿软，一开水龙头就想尿尿，刚吃口凉的肚子就疼，刚一粘凉的肚子就疼，一看到梅子就流口水，那么这些都是感应而不是实际已经做什么，敌人大军还没来呢，一听信就撒腿就跑，那么我们一定要提出来这里面有一个气机的问题，一听他的名字就害怕，还没到你面前，还没打你就害怕。

我看大家没有其他的问题啊，最后我跟大家再说两句吧，学中医不要在量上下功夫，就像企业给多少钱给他做融资让他去创业，这个用处不大，

关键是在神气上，就像我们挣钱一样，不是挣钱挣越多越好，而是整个这个家庭调和，身体结实气顺最好，不要计较斤两，很多人这个身体虚，问“哎呀！怎么补肾啊？吃哪些补药啊？天天要吃哪些食疗啊？这个燕窝能不能吃这个鹿茸能不能吃？西洋参能不能吃？野山参能不能吃？”这样治疗是不对的，我要告诉他他还怨我，这样都是在量上做文章，都没有意思，前两次跟大家说，这个补不是量上补，什么叫补啊，补就是调补，最好的补法就是调畅自己的气机，不要拿别人的东西补自己，这是自私的表现。

问：关于糖尿病的治疗能说一下吗？

这个治疗糖尿病从三方面入手，这个调节肝脾肾，一般糖尿病肝脾肾三脏，调肾的药调肝的药，调肾的药，这个生地熟地，调肝的药自然是白芍了，那调脾的药，麦冬黄精，里面一些调畅气机的药要有，那么看具体的症状，那么麦冬、山药、熟地滋补肝脾肾，再看热、淤的程度，再看其他的一些症状啊，有没有淤啊？

第二个呢糖尿病呢要养，房事节不节啊，这个生活工作方面有没有过于劳烦的一些事情，这个方面注意，如果生活方式如果改变不过来的这个治疗效果也不好。

第三要改变观念，树立信心，要改变什么观念呢，改变西医这个对糖尿病的认识，不能依赖胰岛素，这个用了减，没用的不要用，如果对一种药有依赖那么自身不会产生这个东西了，那么慢慢你永远都依赖于他了没有尽头。其次这个糖分要补充，不能按西医的说的要低糖。其实你整个身体不摄食物，因为你这个肝脾肾虚，不能摄入，摄入这个糖分在血中随着这个尿排出去了，那么你不能因噎废食啊，你不能用减少糖分的摄入来减少糖在血中尿中，那么如果你实现低糖，那么你的肝脾肾没有营养来源那就更虚，所以说要改变观念，第一不能依靠于胰岛素，第二不能摄入过少的糖分，同样还要摄入更多的糖分，这个糖分的摄入要依靠食疗来弥补它，然后你还要树立信心，你不要说得了糖尿病就把自己当做一个病人，有些人得了糖尿病不把自己当作一个病人也活的很好，后来检查出糖尿病，把自己当作一个病人反而自己的身体越来越虚，所以说这三点要注意：第一就是要调肝脾肾，不是单补肝脾肾；第二生活方式和房事要注意；第三改变观念树立信心。

这个不是一个严重的病，其实就是一个身体虚，元阳亏虚，脏亏虚的一种病，有三五年的时间都能够缓上来，就是两三年都能够缓上来没有那么严重，但是不会一下子缓上来，那是不可能的，任何一种慢性病都要打好长期作战的准备，不是一个医生单方面的问题，这个医生病人必须密切配合，所以说慢性病难治，难治在这些方面。

好那今天到这吧。

## 第二十七课 20080715\_三阴三阳、 生气通天论

咱们又见面了，今天咱们还是来讲《黄帝内经》，这之前说些题外话，咱们讲了这么长时间的气学中医，包括现在讲《黄帝内经》也是从气学的方面给大家讲。记得很多讲我一直跟大家强调过，如果想学好气学中医，首先要有一个气学的思维方式，我们说过事物是由形气神三层次组成的，因为形的层次比较易见嘛，桌椅板凳、五脏六腑咱们可见的，解剖所见的，这些都是形迹，形迹就是能够留下痕迹，能够简单的看到，这也是我们最容易去理解的。那么再上面就是气，关于气嘛，我也不知道大家听了这么长时间，大家对它有一个什么样的概念。私下里啊，我学生跟我说学中医啊，学来学去无所适从，不知道怎么来学好了。这个跟大家说一下，就是说检验自己学的质量和效果的最好的办法就是看一看，是不是能用一个简单的道理去解释更多的事物，这是一个很好的检验方式。如果你越学越繁，繁杂的繁，或者越学心情越烦，烦躁的烦，解释的事物越来越繁复，捋不出头绪，可见你还在迷宫当中，还没有上路。咱们古人说了嘛，为学日益，为道日损，所以学中医也一样，它也是为道的一个过程，不是为学的过程。

西医从解剖开始入手，研究人的生理病理，研究到原子分子的层次，这是越研究越繁，那么这肯定不是为道的方式，越来越烦琐，失去准绳，失去大的方向，这样你穷极一生也不可能把很多道理想明白。凡是咱们传统的中医，他从道中来也从道中去，用道的思维方式去理解，就能以简驭繁，很简单的就能把问题解决，就是再繁复的疾病，再繁复的事物现象，你也能条分缕析的、很简单的很直接的理解并且调控和驾驭，这就是我们学道学医的一个宗旨。若越学越麻烦，大家越学越心烦，那大家肯定学偏了或者没有学对路子。

所以说我们讲的气学中医始终从气的角度来告诉大家怎么来学好中医，因为这个气不是中医它特有的，我们说过任何事物都是由气组成的，那么这个气的道理不仅可以解释东西，那么其他的各种学问，日用伦常我们都能来解释。所以我们大家学中医不要学中医本身，要学中医之外的东西，把中医融入在整个的大的道理当中，那么就能更好的来理解。而且学中医，不管是初学者还是学时间很长的，建议大家多看一些道学方面的书籍，其实道学方面的书籍也是很多的嘛，汗牛充栋，《道藏》也很重要，其实大家只要把精力用在《老子》《庄子》《列子》这三本书上，诚心来看，不要当简单的寓言或者神话小故事，那么你慢慢的就能融入它整个的意境当中，对大家

的学习有帮助。既不要什么神通也不要说练功啊，各家各派啊不断地找这个合适的功夫来练，这样如果不能从思想层次方面，精神境界上面下功夫的话，其他的都是末节，也就是形迹上的事情。所以君子不器嘛，就是不要局限在某一个具体的数上，数，算数的数。在理上、在真正的思想上达到一定的高度，这个是一个固本的办法。

记得前两周开讲前都跟大家提过了，三阴三阳命名方法和配属，今天我就不再提问了。我简单的跟大家说一下，也是作一个抛砖引玉吧。今天仍然不打算展开来讲，能听懂就听，听不懂可以回去听录音，反复思考。这个三阴三阳啊，它无非是在说一种气，以三阳为纲，以三阴为目，或者为属，把三阳作为很重要的命名，所以叫少阳太阳阳明，把三阴作为从属于三阳的来命名，这就是夫唱妇随嘛，谁来唱，就是阳气来唱，谁来随，就是阴气来随，所以这是古人大大的一个立意。就像《周易》里面也是阴阳之气，《周易》里面爻辞也好系辞也好彖辞也好还有十翼也好，始终在关注阳气生长壮老已，阳气的生灭，把阴气的生灭作为阳气生灭的从属来处理，大家有这么个印象就可以了。

我不知道大家有多少是学过《周易》的，就是认认真真看过《周易》原文的，如果读的深入，你就能够充分理解古人在写《周易》的时候是怎么把阳气的生灭作为重点来论述的。那么这个三阴三阳的命名也是这样，把三阳作为纲，三阴作为纲的从属，他是这样来命名的。所以阳气直接叫少阳阳明太阳，正好表示阳气的由盛到衰，这里当然没有死了，死没有涉及。三阳是少阳为生，阳明为盛，太阳为衰，那么三阴呢，因为从属于三阳，这里我得提一下，它是怎么配属的，先从配属来讲一下，简单的给大家提醒一下。所谓的配属，你把阴阳和合作为一个气团来考虑，那么任何事物都是不阴不长不阳不消的嘛，那么所以任何一个事物都是阴阳的和合。比如说有少阳之气的时候，少阳之气也必须跟一个气相合，产生一个气团，那么它和谁合的呢？这个少阳并没有跟少阴合，而是跟了厥阴合。同样阳明和太阴合，太阳跟少阴合。这个什么意思呢？打一个比喻大家就知道了。

其实拿卦来说就非常简单的，这里面不知道有多少对卦是有了解的。震卦代表阳气生阴气退，那么这个震卦就是一团气，震卦震仰盂嘛，上面两个阴爻下面一个阳爻，这是震卦。那么震本身就是一个生命体，它就是一团气，那么震卦里面分阴阳，阳气生而阴气退，那么这个阳气就是少阳，退的这个阴气就是厥阴，它们是在内部凝聚的阴气和阳气的状态，这个是重点当中的重点，我不知道历代大家有没有论述这方面的，据我看的书还没有这样来说的，所以在这里给大家提个醒，一定要从这方面来考虑。如果对于一个个体跟外在的个体相配属的时候，那么震是和巽相配的，震是长男嘛，巽是

长女，所以震和巽相配，但是对于震这一具体事物内部来说，它的阴阳的关系是阴退而阳进，那么退的那个阴就是厥阴，那进的那个阳就是少阳。

这个如何通俗的来解释呢，那我们就这样说吧，举一个什么样的例子合适呢？举一个利益关系的团体吧，比如一个公司有两个派，江苏派和北京派，这个基本上这么两大派别，那么在今年江苏派开始占上风，北京派开始退了，原来一直是北京派把持着整个公司的局面，那么这回北京派开始衰，江苏派开始上，那么江苏派往上的升的那个势态就是少阳，北京派往后退的那种势态就是厥阴，这个应该好理解吧，对一个公司来说，也就是阳进则阴退，阴退则阳进，也就是势不两立的，互为进退。

那么其实三阴三阳在这里面，它们不是外在的这种相依相和的关系，而是内在进退的关系。什么叫厥阴啊，就是说这个阴气达到了鼎盛，开始往后退了，不行了，厥了，厥逆了，就是已经阻碍了整个局势的发展进程，这就叫厥阴。有人说两阴交尽叫厥阴，那只是表面上这样来解释，什么叫两阴交尽呢？那么三阴交尽是什么，一阴交尽是什么？厥阴，厥还有当极讲，就是物极必反了，已经开始走下坡路了，叫厥阴。而这个上升的就是少阳，少阳气从上升项上来，厥往后退，少阳和厥阴相配，一个是肝一个是胆。在我方面来说是这样来解释的。

那么好了，下面都好来解释了。阳明和太阴，阳气继续往前挺进，阴气向后撤退，并且开始散开，阴阳各半，相和相伴，阳气进一步项上来嘛，天下越来越有光明，阳气越来越充沛，所以说把阳气叫阳明。那么阴气继续衰老，并且有瓦解之势，但是还有一定的势头，这个时候叫做太阴，太，老了嘛，老太太，已经是完全老化了，并且没有抵抗能力。厥阴是阴气浓重，还有抵抗的能力，并且占有一定的统治地位，这个叫做厥阴。那么随着阳气的进一步隆盛、充盈，阴气开始瓦解，慢慢退出历史舞台，这就叫太阴。

那么再进一步，阳气纯满，这个阴气从下面项上来，那么导致阴气从下面生，那么叫少阴，那么阳气开始走下坡路了，叫做太阳，那么所以从对待来讲，叫做少阴和太阳相对，那么古书上讲少阴肾而太阳从膀胱经，就是阴阳流转交替，就是从这个角度对三阴命名，并相互配属，这个大家一定要牢记。

如果想学好中医，任何一个疑点大家都要仔细从从阴阳气血、从阴阳气学的层次来推，你才能推出它的根本所在，这个如果大家现在不理解，回去可以仔细体会一下，可以这样说，如果没有一定的《周易》基础或《易学》基础或对阴阳气学有一定的基础认识，这一块不好把这个扣解开，而且这也是关键中的关键。它的命名，三阴三阳的命名和配属的奥秘就在于此。关于开和枢要等大家消化一下，有机会再和大家讲，那么其实这个开和枢这个问

题已经迎刃而解了，而且这些事情啊，不仅可以用在中医，三阴三阳用在中医，而且对你很好的理解阴阳相互流转变化的、相互对待、相互调和是非常有帮助的。

那么我们接下去讲《黄帝内经》的第三篇《生气通天论》，这样我们利用一个小时把这个《生气通天论》讲到哪儿就哪儿，之后大家可以作一个交流，解释一下这个《生气通天论》的题目，上次我们讲的是《四气调神大论》，我们讲春夏秋冬四气如何调理我们的身心，那么所谓生气通天哪，无非所谓的生气，阳气嘛，所以阳气所居而处，就是阳气的重要性，所以阳气它不是指纯阳这种阳气啊，它主要是指一种生机，生命之机通于天气，是由天上赋予下来的。这所谓的天，不是我们所谓的晴天阴天那个天，而是指的玄机所在的那个地方，就是奥秘所在。所有的生机生气，我们的生命都是从玄机所在的天上赋予下来的，那这就是生长之门嘛，所以说生气通天，要法天时，顺天道，那么好，我们来讲《生气通天论》。

把第一段打一下吧，“黄帝曰：夫自古通天者，生之本，本于阴阳。天地之间，六合之内，其气九州、九窍，五脏十二节，皆通乎天气。其生五，其气三，数犯此者，则邪气伤人，此寿命之本也。”这块没有什么好解释的，我给大家串一下，然后发挥一下。夫自古，就是自古以来嘛，天是生之本，也就是这奥秘是整个生机的本源，因为有生机，我们这个世界才丰富多彩嘛，而如果要参透什么叫做天，那么需要我们尽量的能够窥见天道，其实这阴阳之道就是气学，本于阴阳嘛，就是说如果我们能把阴阳弄好，对于我们学习明理是非常有帮助的。天地之间，六合之内，其气九州、九窍，就是所有的，包括五脏十二节嘛，这个就没有必要进一步解释了，看书就可以了。什么叫做九州、九窍，五脏十二节？就是所有的东西，所有的事所有的物都通于天气，就是都通于这种生命的玄妙，从这个玄妙当中赋予整个的生机。你看它这个说了嘛，“天地之间，六合之内，”也就是说任何事物都是充满了生机，就是生生不已，不把事物机械的来看，不要把生物和无生物有机的人为的截然的分开。

“其生五，其气三，”它所说的生物都是五行流转运布，有了变化才有了阴阳五行，有了五行流转才进一步产生了整个生命生生不息的生命进程。其气三，这个可以这样来理解嘛，任何一团气都有三团气组成，天地人嘛，光有天地，没有交泰，交泰则必然有中气，形成了三个气，一个是天气，一指地气，一指天地交合的中气，这就是“其气三”。“数犯此者，则邪气伤人，”如果违反了天道，阴阳五行流转的这个规律，就是违反了大自然的整个的斡旋的规律，那么就会导致不常之气，不是正常的气嘛，伤到人身上。“寿命之本”就是如果能本于阴阳，其气三能够顺治，就是生命的保障。这一段其

实就是在强调我们要顺天道、法天时、明阴阳的道理，懂五行的规律，知道气学的规律所在吧。

这个下面可能进入我们比较关心的，也是问题比较多的一块内容，咱们直接这样来讲，虽然有些枯燥，但是读过《内经》的可能对这一段那，各家有不同的说法，也是比较有争议的，所以说在这里面呢，我想利用一个小时的时间，到九点讲到哪儿是哪儿，我们尽量一篇利用两节课来讲。

“苍天之气，清静则志意治，”这个怎么说都可以，就是“顺之则阳气固，虽有贼邪，弗能害也，此因时之序。”什么意思呢，就是苍天之气是整个的奥秘之气，生机所在之气，如果是整个大环境清静，包括内环境清静的话，“清静，天下正，”老子讲的，你要心平气和，天地心平气和，你心平气和，就无有争执，那么你的神志意识都达到了很顺平的程度，就是天下大治的这种意思。这个跟大家说一下啊，这个大家求学也好求道也好，这句话对大家应该是非常受用的。老子讲“清静为天下正”，还有一句话说的是“天下本无事，庸人自扰之”，那么我们把这个事情搞的很繁复很繁杂，整天的心猿意马，惶惶不可终日，患得患失，所有这些都来自于我们的自寻烦恼。挣了一百万还想挣二百万，当了皇帝还想成仙，所有所有，每天颠三倒四，痛苦不已，或者是思患无穷啊，都是来源于我们自己这一方面。因为谁都想好了好上加好，也就是欲壑难平，导致我们的五心烦乱，没有片刻安宁，所以这句话大家应该可以警醒。清静志意治嘛，无为而治，飞上天去，就是你的脑子啊，要清静下来啊，你的身体都会跟着整个的清静下来，这个气血就能调和，五脏平均，神清气爽，这样是养生的大药，这就是养生的法宝嘛。

很多记者到农村看那个百岁老人，为什么能活得长，有一个重要的原因，就是她无欲嘛，心中清静，清心寡欲，不见可欲，就是心不乱，没有什么烦心的事，晚上睡得着，吃饭吃的香，走路走稳，精神志意都很平安，所以能活那么长，气血和顺嘛。如果哪天突然有点事就会导致你整个的心烦意乱，那么气血沸腾了，五脏气争，这人哪这个身体不会好到哪儿去。梁启超不是有个《饮冰室合集》嘛，他这个为什么叫饮冰室啊，他是根据庄子的这个“朝受命而夕饮冰”而来的嘛，早上领到这个圣旨，就是领到命令要做某某事，下午心中焦热的就得吃冰，才能把这个热气镇住。可见外在的事物对我们内心的影响有多么重要，有多么厉害，所以大家尽量少事不要多事，少事是修道之机，多事是丧命之本。所以劝大家一定要“清静则志意治”，大家要牢记。

现在很多病人，不管什么病都往医院跑，这个挤破头都要找到医院给自己治，拉住医生就要吃什么药，不给药吃这个心里就犯嘀咕，一定要吃到药才觉得安心，好像抓到了救命稻草，这个很有意思，天下本无事，庸人自扰之么，天地有天地之理，人有人生之理，这个都能自我调节，自我运化，

即使有些小恙，过几天哪也能平复，只是时间和心情两个可以解决绝大多数是疾病。前两天不是发了一个刘善人威海讲道嘛，可能很多人也都听过，讲的有一定道理。

好，我们接着往下讲，“顺之则阳气固，虽有贼邪，弗能害也，”顺什么呢？也就是说你心中条达和畅，气血和顺，顺从阴阳自然变化的道理，那这个病不是自己无端去生事找事儿，也不是捕风捉影，那你的阳气就能很坚固的保卫你的全身。虽有贼邪，这个寒湿燥暑风火，或者其他的邪气啊袭击于你，由于你阳气固密，也不能对你造成侵害，那这就是正气居内，邪不可干嘛，你自己身体底子很不错，五脏之气很和顺，气血很调和，那么即便外在有一些风吹草动，也不会动了你的根本。那么这个叫做什么呢？叫做护其根嘛，保护你的根本，而现在很多人舍本逐末，不去关照自身身体素质的好坏，而盲目的向外边求，大夫、食疗、药疗这各个方面去求助。自家有宝珠不要，而要去借钱去，要哀求别人去，甚至跪求别人去，那么这就是非常不聪明的一个举动，家有宝儿自不知，自己有宝贝不知道，那么只要你清静，则志意治，阳气则固，慢慢提高自身的综合实力，虽有贼风，弗能害也。

我记得经常有些病人问那，乙肝病毒携带者，那么乙肝病毒怎么才能去除，我就一再跟他们说，这个乙肝病毒携带在身上和乙肝病人是两回事，你只要是身体素质很好，气血调和，那病毒永远不会爆发，也即永远不会侵害你的身体，那么只有到什么时候才会侵害呢，要到你的身体素质下降到一定程度，它才会过来侵害你，那这个病人不放心，那他就说什么时候把这个病毒去掉，那等我身体衰弱的时候就不会侵害我了。那么这种说法是有问题的，大家想一想，如果真的等我们的身体素质整个下降的时候，一旦没有乙肝病毒侵害，也会有其他的病毒或邪气来侵害，就是当你正气衰的时候，墙倒众人推，当你地势洼的时候，不管是哪边的水，都会向洼地汇聚，你只有增强自身的综合素质，使这个洼地隆起，水才不会漫到你这块地上来，所以一定要养正气，保生气，提高自己的综合素质，可以通过锻炼啊，劳逸结合啊，保持心情愉快啊，但是最重要的一条就是少事，清静则志意治，多事则烦少事则安，这当然不是说是怕事躲事。所谓的少事，是在自己整个的生气充盈的前提下，相对应的少事。

那好，我们接下去往下讲啊，“此因时之序。故圣人传精神，服天气而通神明。”这说的什么意思呢，这个因时之序啊，因的就是阴阳五行，顺的时序，春天完了是夏天，夏天完了秋天，秋天完了冬天，就是因这个五行相生的时序。圣人传精神，服天气，所谓的传精神，就是传了我们整个的神气形当中的神气，这所谓的精神，就是神气，因为这个神气由我们心中发出，化而成气，再化而成形，所以它是源头嘛，所以要继承这种神气的精髓，它的规律。而服天气，这个服天气并不是吸食天地精华之气，搞这个阴阳吐纳

啊，而这是理解天地生长转化收藏这个生机的奥秘。而通神明，最终能够理解整个变化神明的奥秘，这个说的很玄啊，所以说在这儿咱们不作多的讲解，一带而过，先关注一些细节，让大家对气学有一个基本的理解。

“失之则内闭九窍，外壅肌肉，”如果清静则志意治这一块我们失掉了，整个的五心烦乱，集聚外在的名色财利，完全违背五行阴阳、生克治化的道理，那么则内闭九窍，外壅肌肉，那么里面的五脏气争，则九窍不利，因为九窍和里面的五脏是相对应的嘛，里面有个脏，外面有个窍，这个正好是互相关联的嘛。那么外壅肌肉，外面的整个气血啊都壅阻在肌肉，使气血不能循环相生。“卫气散解”，这个卫气也不固密了。前面不是说了吗？顺之则阳气固嘛，这时候卫气也不固密了，散是散失，解是解除解散，都解开了，这个失去了保卫的能力，就是说我们的免疫系统差了，或者说整个的机能衰退了。

那么“此谓自伤，气之削也。”什么叫自伤啊，这都是我们自己找的，并非外界所加的。因为我们名色财利一个都去不掉，不是生气就是妒忌，要么就恐惧，惶惶不可终日，导致我们气血失调，五脏气争，这是自己伤自己啊，这也就是不聪明的一个表现。气之削也，那我们的神气不全，神气不能清静，则会使我们的气慢慢消灭、衰弱，气消减到一定程度，我们的身心就开始了衰老的过程。

好，咱们简单的说一下啊，这段话“苍天之气，清静则志意治，”告诉我们少欲、清静，不为外在的名色财利所动其心，那么是我们养生的大药，不是吃什么有机蔬菜啊，吸多少新鲜空气啊，吃多少可以补肾强身的方子啊，这些都不是关键，关键就是“清静则志意治”，少思寡欲，绝学无忧，有两件事儿，你就做一件事儿，那么这样总会使你的神气充盈在一个很高的水平，使我们整个的生活质量有一个保障。那么第二，告诉我们，如果失掉了清静则志意治，那么每天烦乱于我们周围的外界事物的变化，那么就会使我们的身体素质急剧下降，最后导致气之消也，整个人那身体素质很差，头发也花白了，神气不足，每天打瞌睡，腰也疼脖子也酸，每天睡也不好，早上起床起不来，总是有毛病，要感冒，吃饭不香，这些东西啊都是由于我们的五脏气争气血不调造成的，其中有很大一部分原因是由于我们每天无端的胡思乱想，那有人说了，不想不行啊，还是要上学，自己要供房，上有老下有幼，未来的发展方向还不知道，公司的位置啊，如果自己不积极努力可能还会失掉，这个虽然是一个现实情况，那么我希望大家在这个现实情况当中，能够有一些洒脱的表现，你中间要找一个平衡点，如果对外界的整个环境抱的过死，那么你整个的身心的越来越疲惫，松一下，可能会失去很多东西，但是你会因之而得到一个健康的身体，这个孰多孰少，大家心里应该有个秤，这个就不多说了，舍得舍得嘛，如果说不能舍即不能得，要想得到身体的健康

就要舍得对外界的追求，当然不是完全的舍得，保持一个度，所以孔子讲中庸，既不偏向于左也不偏向于右，而与时进退保持在一个相对合适的程度。

好，我们继续往下讲，“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。故天运当以日光明。是故阳因而上，卫外者也。”这个没有什么过多的讲头，说的道理无非是彰显阳气的重要性，阳气就像天和日一样，如果没有这股阳气，人的寿数啊也很短暂，所以天运当像日光明一样。这里有点问题，它这个有点不符合古代行文的形式，“以日光明”，这句话有点别扭，有可能中间会出现错解，这个也不太会影响它中间的整个行文，在这里不作过多的追究。那么天运当以日光明，因为日为真，为阴阳之大用嘛。阳因而上，卫外者也，是说阳气对整个周身的护卫起了重要作用。阳气在上，阴气在下，所以阳因而上，阴气浊，阳气清，阴气重，所以阳气升而上，阴气降，阳因而上，从上而外护卫周身。

那么看一看这三段，大家有没有问题啊？我们利用五分钟简单的答下疑，因为下面可能更专业，没有学过中医的话，或者只是爱好者，下面听起来更费劲了，下面也是在教科书上屡次出现的，所以我们接下来可能要更具体抠一下下面更专业的这一块，看看大家有没有问题啊？要没有问题我们接着往下讲了。

“因于寒，欲如运枢，起居如惊，神气乃浮。”因于暑怎么样，因于湿怎么样，因于气怎么样，它主要讲这个外气啊，这个外面的寒暑燥湿风火对我们身体的影响。它讲的什么意思，我给大家串一下，不作具体文字的考证，因为这一块争议很大，也很简单。因于寒，就是被寒气所迫，关于欲如运枢，我不知道它是怎么说的，什么叫做欲如运枢，这个不好解释，即便不好解释通也无关大碍。起居如惊，这一块可以好好说一下，为寒气所夺，人身体的气被寒气所夺，阴气上侵，侵袭于心，就总觉得起居好像受什么胁迫，时惊时乍，这就是我们心悸不已嘛，心悸现象。这个想起来奔豚病，气从少腹上冲心嘛，心悸病，说一下水气凌心的心悸病，一种寒气嘛，这个可以互相参照，就是为寒气所胁迫，阳气有失其所的可能，这时候这整个的人的心神就非常的惊恐不安，因为这个地盘被别人占了，可能侵入的更深，所以一举一动啊都好像心悸不已，这叫起居如惊。

“神气乃浮”，什么叫神气乃浮啊，大家这个浮啊，就是逃转。人的这个寢宫啊，为阴气所袭，神气被赶了出来，不能很好的固在里，神气乃浮，这句话讲了阳气被寒气迫胁之后，导致惶惶不可终日，如丧家之犬，神气乃浮，起居若惊，你也可以理解为寒气所胁之后的阳衰的一种表现。“因于暑，汗，烦则喘喝，静则多言，”你看这古人哪，一般不常这样行文的，“因于暑”，一个逗点，再一个“汗”，一个逗点，再“烦则喘喝，静则多言”，就是这样来说话的，你倒是可以“因于暑汗，烦则喘喝，静则多言”，这是符合古代对

仗、排比的方式，如果来个因于暑，汗，烦则喘喝，静则多言，这样不是错笺，就是古人把暑汗放在一块来理解了，因于暑汗，也就是因于热嘛，汗就是热嘛，夏天出汗，因于暑汗。所谓烦则喘喝，就热气说的，肺气不顺，不能顺降嘛，使人喘渴，就是太热，水也蒸发掉，整个的肺气不能顺降，想想这整个的肯定是又喘又渴的。

“静则多言”，即便安静的时候，这个人说话也是不停的，为什么呢？由于热气导致气血的博弈，流动的非常快，整个的气血流溢，就像火山爆发，整个的熔岩流溢啊，虽然神态安静，但话越来越多。很多实症的病人也都有这个症状啊。你看一个人不停的，多半是个实症，急症。如果一点话也不愿意说，少气懒言，那么这个多半是个虚或是一个闭，这个很好判别。你看一个病人来了爱说的多半是个实症，不爱说的，说两句没气儿的多半是虚症，或者是虚闭之症。那就是郑声嘛，《伤寒论》所说的郑声，就是说一句停半天，这样的都是从虚从闭来论治，气闭在里，不能化用在外嘛，说话也没劲。因于暑汗这一块，它主要揭示，这个热气迫胁之后啊，这个人亢奋状态，虽然静的时候，面赤而热，妄见妄言，弃衣而走，登高而歌，体若燔炭，就是你把他按在那儿的时候，他都不停地说话，这都是一种热症、实症的一种表现。

“体若燔炭，汗出而散”，由于体内有热嘛，就像烧红的炭一样很烫，那么这个就是一个热气在里的表现吧，就是白虎汤症，那么“汗出而散”，另外一种解释就是汗出出来了，这病就散了，这里跟大家说一下，这不是啊，这是错误的解释，因为从上下文来啊，这都是对病情的描述，没有治法，所以这里出了个汗出而散的治法是不对的，并且这种热通过汗出的方式，让病邪热气散开也是不对的。你想有热你要清热吧，他肯定不是为寒所淤闭的一种热症，用大小青龙汤开之，麻黄桂枝汤给他解了这种，这个地方汗出而散，汗出了把热气给它带出去，这病好了这说法是站不住脚的。因为热了，因于暑嘛，里气内蒸，烦则喘喝，静则多言，体若燔炭，汗出而散还是对一个症状的描述，而且这个散，不读第四声要读第三声，是散漫的意思，所以这个“体若燔炭”整个的里气内蒸，使人汗出不止，典型的白虎汤症，经过汗出之后，散漫于体外，熏蒸于外，由熏蒸在里向外熏蒸于外，都影响了外界了，就是人啊蒸蒸然汗出，你看他的脑门也是汗，浑身也是汗，整个的一团蒸汽在那里，就是蒸包子那个蒸汽一样，所以这是汗出而散，始终是对症状的描述，散当散漫讲，不当散（第四声）讲。记得教科书也是解释为汗出而散（第四声），还有古人有几位也说汗出而散（第四声），不对。

下面“因于湿，首如裹，湿热不攘，大筋痠短，小筋弛长。痠短为拘，弛长为痿。”这说的是中了湿之后的表现，湿则粘连嘛，所以首如裹，像裹了个大包袱一样，就是为湿气所侵，很多病人我见过，为湿气所侵，这个病

绵延不愈，不仅是这儿招湿了，腰上啊腿上啊都招了寒湿，寒则痛甚，湿则粘连，湿气不去嘛，所以有一个，苓桂术甘汤啊，还有苓桂干姜汤，这都是从去湿上来着手的嘛。湿气不可骤去，缓缓去之，麻杏薏甘汤这都是从去湿上来治的。所以说首如裹，这个像裹住一样，这个湿拿人嘛，这个湿热不攘，什么叫湿热不攘啊，这个湿气和热气流连于肉腠，在身体里，这个攘是攘臂的意思，就是往外推，它推不开，也就是湿气粘连的一个表现，粘在那儿了，不化了，不能为气血所运化，这个很难办啊，所以很多人如果说得了这种湿性病的话，没有相当长时间的调理，湿气啊终究粘连不化，这湿热不攘就是推不开了。

“大筋纒短，小筋弛长”，也就是这个湿气啊把这个大筋小筋都拿住了，大筋当伸，现在纒短，不就废了嘛。小筋弛长，小筋短，它应该发挥短的作用，这时候却弛长开来了。那么大筋长，应该发挥长的作用，现在却纒短了，都是萎废不用嘛，为湿气所拿，纒短为曲，弛长为萎，一个曲一个萎，使整个筋气不用，那这个整个就是湿气粘连，使人不能有效的运化，筋主变化嘛，那很多病人得的风湿性的这个病，有两个原因，第一个由于内因的原因，第二是外因的原因。所谓的内因是五脏气衰，气血壅滞不利，内湿化生。第二由于长处阴冷潮湿之处，或者得过寒症湿症，外湿内侵，向里攻侵，两湿相搏，就是内湿外湿相搏，长年不化，这个病非常难治，治这样的病，就是内虚性的这种风湿病，第一条就是要健壮身体，开什么附子、乌头、独活之类的药效果不好，马钱子一些猛烈的药啊，毒蛇、蛇毒都不好，虽然能缓解一时，但不能解决根本问题。现代人得病内虚的多，还是从根本上来治，前面说过了阳气固，气血畅，五脏充，疾病才能慢慢退，冰冻三尺非一日之寒啊，不是上个炮弹就能把这个整个的病崩掉的，疾病没有崩掉，这个人的气血崩掉了，这是现在很多大夫想治病，但是事与愿违的现象。这个跟大家说啊，很多风湿病患者，尤其老年都是气血衰弱导致风湿病更加严重，这个治病要治本，不能徒去风湿，必须加补气血的药，并且调气血，所以说现在治病没有那么简单，大家不要完全按药方上着手去论治，说某药方治某病，主要治某病，这种说法啊，我们学习气学中医后，我们就应该摒弃了。

方书千千万，但是方书啊，很多方书就是让你知道开方子的阴阳五行所运用的道理和规律，并不是告诉你这个方子就是治这个病，所以大家不要执一方也不要执一药，而是要执这个人本身，他是一种什么气态，这个气态调过来需要什么来调，还有这个气态调不是一朝一夕的事情，急性症可以，比如说一个突然的胃中有寒或者肺中有寒，或者肾中有热，这个你涤一下，荡一下，开一下，这个病可能马上好，但是由于里虚，长期里虚导致的这个虚性慢性病，不是朝夕可以好的，三分治七分养嘛，三分治还要病人配合，七分养完全是要靠病人毅力完成的，所以说还在谈某方治某病，绝对的某方治某病在现实的临床当中去应用，那么疗效是难保障的。当然对于我们的教

学，课堂上可以讲这个方证相对，这个主要是让我们了解阴阳生化的道理，找到气机所在，并且应用相应的药物治疗，但是在现实临床完全不是这回事，所以说，这个经常宣扬我这个方子这个药加减治疗了多少病人，慢性病人，那么这种说法是有一定局限性的。

大家可以看看现在这个药材质量太成问题，不仅是大家热衷的一个附子，包括什么半夏啦什么杜仲啦不胜枚举的药材存在严重的质量问题，所以说大家不要刻舟求剑，拿想当然的方子，觉得这个药肯定效果不错的话给病人投下去，还是实践出真知嘛。关于这个附子，有人说吃了几百克不见效，那你用得是什么附子，古人说得很简单吗，附子吃下去会有什么反应，大家吃那个附子哪有那个反应，幸亏没有那么反应，如果说有那样反应，都是真附子的话，我想现在火神派用附子，国家也得开始管制了。就是我记得多少年前吧，五六年前吧，我吃过一个可以说是真附子的吧，可以这样说，就是说有效的附子，当时大冬天天气非常冷嘛，吃了黄豆粒大的一点生附子嘛，这个人先手脚冰凉的嘛，吃完之后，手脚全都热了，而且是在外面，像喝了酒一样，而且浑身有发麻的感觉。

好，我们接着来说，“因于气为肿，四维相代，阳气乃竭。”这个因气，是因什么气，历来有争议，那么这句话，气他指的啥？它因于气，有人说是风气，有人说直接就说因于四时之气，这个不好解释，那么四维相代是什么意思？那可能四维是指四肢嘛，四肢不相顺接嘛。四维相代，代，代脉我们都知道，代替，代过，那么这里面可以讲，四肢的气，气血为风气所搏，四肢的气血不能顺接，不能相照应，那么阳气乃竭，阳气受到了整个邪气的侵蚀，那么这个阳气衰竭，大概是这样来解释嘛，其实这里面的话也没有太多的意思，这里面说得不清不白的，那咱们就过。

这块大家主要掌握几点啊，第一是为寒气所迫的时候，阳气的一种表现，又惊又怕，到处乱窜，没有根据地了。第二是热气占据了我们的身体之后，我们会表现出来的一种亢奋烦躁的一种状态。第三为湿气尤其是寒湿之气所侵的时候，这个病非常难缠，不容易治愈，并且现在的老年性的风湿病患者，要从强壮身体，调畅气血，顺应五脏处下手，不要一味的去用治风湿药去去风湿，越去气血越耗，风湿没去，这个人被折腾得够呛。就象现在搞放疗化疗一样，这个癌症放疗化疗，癌症本来还能多活几年，一放疗化疗之后这个人很快就是不行了，这个《伤寒论》上是怎么说来着，就是加快了这个人灭亡，大家掌握到这几项就可以。

好，那么我们讲下一段，“阳气者，烦劳则张，精绝，辟积于夏，使人煎厥。目盲不可以视，耳闭不可以听，溃溃乎若坏都，汨汨乎不可止。”这说得什么意思呢，这个阳气啊就是我们的生机之气，大家不要理解成只是一个阳气。烦劳则张，也就是跟我们前面的清静则志意治一致，那烦劳则张，

如果这个事太多啊，你这个心神运用你的整个气血，不断地向外鼓荡。张当鼓荡讲，鼓荡向外，都耗散掉了，你心情烦身体劳，则整个地加快你的气血向外耗散，叫烦劳则张。精绝，这个烦劳则张你耗散得越来越厉害，你不知道停止，就是不知止啊，那这个往往就调用更多的你这个精气，由从里面去抽，就象河水没水了，要打这个井水啊，要抽地下水，地下水就是整个的水的精气，那么越抽精气越绝，越少，精气就绝了嘛。辟积于夏，什么意思呢？这个毛病啊就积到夏天暴发出来，为什么要积到夏天呢？这个问大家一下，为什么积到夏天这个病暴发出来，使人煎厥了呢？大家打一下字吧，咱们也休息五分钟。

好，我开始说吧，你看我给大家念一下啊！夏天阳气外浮，夏天阳气耗散，故春夏养阳，夏天浮越达到顶盛，故易暴脱，外热内寒，夏天阳气耗散，阳气外浮，肾阳亏虚，使人精绝，夏天阳气浮越于外，阴精枯竭，神气无所附而散失，夏天阳气升腾于外，里阳不足，在本身精气不足的状态下，矛盾更加突出，容易表现出来。

好，大家基本把原因说出来了，无非是到了夏天，阳气在外，里气虚，那么你原先你把精气里气耗散得厉害，你整个的阳气都蒸腾在外了，里气更加空虚。这个使人煎厥，关于精绝、煎厥都无所谓，你只要把这个阳气这个虚内状态，并且发展到一种厥的状态，什么叫厥啊，就是坏病嘛，原先阳气还能代偿吧，咱套用一个西医的名词，代偿嘛我虽然累了，我还能干活，这个墙虽然坏了，但没倒，那么一旦厥了就是说这个墙坏了，还倒了，我累了不能干活了，跑不动了还倒在地上了，这个叫厥。

这个煎厥好理解，这个煎厥就是整个的烦劳之后，你的气血被邪气所煎，老是出现这种厥病，出现昏冒啊，很多老太太夏天热不得了，一下子倒地上，中暑死亡，这个很多中暑都是因为里气啊，你身体素质不好，遇到这种情况就更不好了，象很多坐车晕车一样，往往晕车的都是素质差的，他本身这个身体的稳定性就差，气血不充沛，坐上车一晃荡，在一个动荡的环境当中，使你的整个身体就失衡，产生了呕吐眩晕的现象。平时不烧香临时抱佛脚，就是临时的解暑不如平时的多积精存神，提高自己的身体素质，不要找医生，也不要吃更多的补药，那么平时少思寡虑，多开心，起居有节，张弛有度，劳逸结合，慢慢慢慢地每一天积攒一点，半年以后，你的身体就会有一个大的改观，这个需要坚持，如果三天打鱼两天晒网，没有几天的坚持的精神，你的身体不可能从一个不好的状态调到一个好的状态。我记得原先老人说过嘛，你没有一个好的生活习惯，你不可有一个好的身体，这句话非常有道理，也就是我们养好我们自己的身体在于平时的一点一滴，没有灵丹妙药，以为做一个手术你的病就能够好，这个不可能。

我们讲过人是由气组成的，这么做只是把形体拿掉了，就是拿掉形体的同时可能带走了一些气，但是这个气是由神发出来的，你这个神还在，胃溃疡做胃手术，以后还是喝酒吃肉，这个你这个胃还好不了，所以说要从改变生活不良习惯做起，你才会有一个好的身体，就是吃药只能解决细枝末节的问题，可以吃一些药调补一下，但不要把药当做主要的治病的手段，也不要说是到处找什么名医专家啊，他不能解决你自身的身体问题，还得要靠自己。

好，咱们接下去往下说，“目盲不可以视，耳闭不可以听，溃溃乎若坏都，汨汨乎不可止”是什么意思呢？就是煎厥之后的症状，人煎厥之后啊，积辟于夏，使人煎厥嘛，使人啊到了不可救药的时候了，大厦将倾，独木难支，有很多人年轻的时候不知道注意身体，四五十岁身体坏了，不知道亡羊补牢，最终使身体完全垮下来，提早离开人世。使你的耳不聪、目不明，眼睛也花了，耳朵也听不到声音，身体这个阳气汨汨向外这个散泄，这个坏都可以当这个溃败，这个都无所谓，只是一种阳气崩溃一种表现，汨汨不可止，流淌开来啊，大坝溃堤之后水向下泄，汨汨不可止，这个人不可救药了，完了。

很多半身不遂就是这样的，大家看看街上外边画圈的有多少，这些人确实可怜，不懂养生道理，他们得病肯定不是一天两天的，日积月累，几十年积累的，身体出现半身不遂的症状之前，比如说手麻、心悸、肝疼、腿脚不利，像这些症状，记忆力减退、思维迟钝，像这些，要是有了这些症状的话，你就应该知道你自己气血已经不行啦，五脏精气都不好了，这个时候你得亡羊补牢，通过改变自己的生活方式，少思寡欲，不要再追求名色财利，通过这些办法来补救，如果你仍然执迷不悟，或者完全不懂这个道理，继续照原先这个生活规律继续生活下去，那么有朝一日，你就会积辟于夏使人煎厥，这个所谓的积辟于夏，这个夏不单指夏，就是指到了一定时候，人就煎厥了，突然早上起来，一睁眼，四肢不能动了，或者遇到什么事，头一嗡头一迷糊，栽倒了，就不醒人世了，不是脑梗塞就是脑溢血了，这个时候就半身不遂了，这个病所由来者渐也，这个治起来非常困难，那已经完全失去代偿了，生命要走到终点了，这个时候再治，半死半生，这个人活的特别痛苦。先说这一段话告诉我们一定要保精全神，不能每天游牧于声色犬马，不知张驰，那么这个是不行的，这样的话，那么有朝一日你就煎厥了，大厦将倾，独木难支，找名医来，即便是找个神医来，可能也是回天无力。

你看现在我们都说啊，三十岁前人找病，三十岁后病找人，这句话说得一点不假，三十岁前，血气方盛，那么这个时候，你这个忘乎所以啊，觉得身体什么也不在乎，我山吃海喝啊，声色犬马啊，什么都来了，那么经过七八年或更长时间的这么消耗，到了三十岁之后，人的血气平定，很多问题

都会暴露出来，到了四十岁，再不改观，很多病就坐成了，五十岁再不知悔改，所以说这个人啊人命啊由人定，而不是由天定，人定怎么定啊，是由你的心定，是由你的整个的生活方式、作息习惯，你的整个的心态来决定你的整个身体素质和以后你所有的机遇。

好，我们接下去往下来讲，“阳气者，大怒则形气绝而血菀于上，使人薄厥。有伤于筋，纵，其若不容。汗出偏沮，使人偏枯。汗出见湿，乃生痲痹。高粱之变，足生大丁，受如持虚。劳汗当风，寒薄为皴（皴），郁乃痲。”阳气者，大怒则形气绝，你看上面说得是阳气，这又说得是阳气，阳气我们不要理解成和阴阳对应的那个阳气，我们就理解成我们的生机，我们的气机就可以了，这个气机是最好的，了解成气机，因大怒则气绝，大怒则气上冲，并不是阳气上冲，阴阳气相随向上冲，你看也就是说我们这个，我们讲过嘛，这个人的情绪对人的身体啊产生决定性的影响，首先它作用在气，气作用在形嘛，这个人要大怒的话啊，气怦然而上，直接就顶到脑瓜门上，所以说很多人生气之后说头疼，说肝气不舒，胸郭气满，怒发冲冠是最好的形容嘛，直接顶到脑瓜门上，把这个帽子顶起来了，有没有呢，跟大家说啊，有，真有可能顶到怒发冲冠。一个在大怒的时候，乍得气机变化，毛孔都立起来呀，就是那个猫受到惊吓，那个毛都立起来，这个头皮发麻，头发根根直立的情况出现，所以说大怒则气血直冲，所有的气血都上冲，整个的气上冲，形气绝而血淤于上，什么意思呢，大怒则形气绝，就是整个的气机向上顶，下面气绝，它不是顶上来了嘛，形气分离，气归上，这个人生气生得太大了，这个时候他就大怒，小怒则气小上，大怒则气大上，所以说整个气顶上头，这个形气有绝离的可能，而血淤上，所有的血跟着气往上，气往上顶血也跟着向上，这个血呀我们理解为有形的血，也就是为气统的血，不能理解为气血的血。其实这句可以这样说，所有的气血啊都淤到上面了，很多人得脑溢血啊，一生气血一下腾然而上，冲到脑瓜上面，把血管冲开之后得脑溢血，或者头晕、迷糊、恶心，这都是由于大怒导致的，所以说大怒伤气，大怒伤血，大怒伤肝嘛。使人薄厥，这个薄啊可以当迫讲，就是迫厥，突然气血迫绝一上，这个迫切啊，逼迫啊，使人突然的昏厥，就象这种脑溢血的症状，突然昏厥。

“有伤于筋，纵，其若不容”这是什么意思呢，这个前面我们讲过，这整个的怒属肝，肝主筋，就是说我们这个筋啊，它由于这种强力的忽然的精神刺激导致大怒，而使血向上冲溢，这个就会把这个肝筋给伤了，因为肝主气聚嘛，它一下子把这个聚散开。有伤于筋，所有这些刚劲之气都会伤到筋上，伤在里嘛，伤到根本。“纵，其若不容”因为这也是有语法的问题嘛，古人不会一个字一个字地往外蹦的，《内经》到后来也不会有这样的行文，所以说这个地方它也可能有错筭的地方，其若不容，不容什么也不好说，因为不是关键的地方，所以我们接着往下来讲。

“汗出偏沮”，也就是说这样的大怒之后，使神气离绝，形气离绝，这个简直是冲墙倒壁啊，灾害性的，气一下子冲溢而上，导致气血偏枯了，汗出偏沮，就是一半有汗一半没汗，那这个是典型的半身不遂啊，也就是说使人偏枯嘛，一半偏枯，这个给大家说一下啊，这个中风的实际的病机变化为什么会偏枯，而不是说是某一部分不行，为什么都是半身不遂，那一半为什么还好，这一半为什么就完全不好，这个跟大家说一下，为什么会出现这么绝的情况，就是很多的半身不遂呀，按理说比如说我们的气血不足了，是不是整体的素质下降了，而怎么出现半边有半边无的现象？

这个大家可以说一下，这个很有意思啊，对于我们理解神气很有帮助，为什么突然一下子这个气血错逆的时候出现半身不遂，也有部分不遂的，但是说是非常常见的现象是半身不遂的，就是一半有一半无，这个不是很有意思嘛，要下降整体下降，这个看看大家怎么回答的，这个一会给大家提一下，因为这个涉及到另一个整个气机的大规律。

这样给大家说一下吧，这里面有一个机，左右对衬的。这个说得好，左右者阴阳之道路，人是对衬的，神啊是两方面使力，左和右，也就是说气血充盈的时候，这个人要分神在两边，人有两个眼睛、两个鼻孔、两只手，两只脚，协调工作以成阴阳协合式。那么突然的逆乱，导致神形大损，这个本身已经是成偏枯之势，整个的精气耗竭了嘛，突然又经历了阴阳大损的情况，就是突然的这个神志起了变化嘛，使形神相离，处于重创，那么这个时候他的神气，神和气已经不足以充养左右两边，这个大家听好啊，已经不足以充养左右两边，因本身虚又经过大的重创，使神气不能很好的经营，或者叫做充养两边，那么神气会采取一种尽量小的办法来弥补，那么怎么办呢？它只能合兵一处，偏隅一边。就是两个城市啊，它守守不住了，那它会合兵一处，去守一个城市，放弃另一个城市。这是神气尽可能地在它的能力范围内做出的最好的选择。大家想想，我们的神气是多么的护佑我们，它在万不得已的情况下，不会离开我们，那么它没有任何的办法，那么是由你导致的神气不足，并且导致最终神气受到重创，那么神气仍然会不离不弃地采取最佳的解决办法，放弃一边固守另一边。这个就是半身不遂，一边有效一边无效的气机所在。

这有人问，怎么确定左右呢，这个很简单，明显不足的要弃，稍微不足的要保，也就是说你这个偏枯一边，应该是你常年来说是相对另一边比较衰弱的一边。也就是我们大家可以体会，一般这个人肯定是左右功能有稍微差异，就是眼睛视力一个好点一个差点，一个胳膊好点，一个胳膊差点，腰左边疼还是右边疼，腿左边跳得远，还是右边跳得远，大家有左手使的有右手使的，所以大家仔细体会一下，你的左半身好，还是右半身好。这个《内经》不是说了吗，“天不足西北，地不足东南”，所以说人上半部那边好，那

边不好，下半部那边好，那边不好，这个并不是完全对称的，这个原文怎么说来着，大家可以找一下看看。“天不足西北，故人右耳不如左明，地不足东南，故人左手足不如右强”。所以说无处不是气机，无处不是阴阳，无处不是神气，你看我们一个偏枯告诉大家一点，你的神会做出最正确的决定，你的神气，请不要过度地失掉自家的宝贝，去追求外在的医生的药方，往往你的神气在你最危难的时候，它会做出最正确的决定。这就是法与阴阳，合于术数，明于天地之理，懂五行，识三才，对我们有多么大的帮助。

比如说我们简单的一个发烧感冒，寒气袭于肌表，使肌表毛窍闭塞，人这个时候就要发热啊，里气不能蒸于外，人就要发热，发热到一定程度，里气会努而外蒸，毛窍会打开嘛，汗出身和热解，这就是一个自然的人身体的一个自我调节自我愈病的一个过程。你需要给它的就是要创造两个条件，第一个条件你要给它创造一个相对于它能够工作的环境，比如说，你要安心，不能再着凉，劳逸结合，多休息，多吃点清淡的可口的食物。第二，你要给它时间，它就能把这个事情办成的，这可能需要一天、两天、三天、四天，积攒到它有能力 and 邪气抗争的时候，或者战胜邪气的时候它自然会挺身而出，去与邪气相斗相搏，那么就像我们这个发烧感冒，嗓子扁桃体发炎，那么就是正邪相争的一种表现，正邪相争在咽部，邪气不能入里，正气起而攻之，它们交战的战场就在咽喉。那么这个时候，你要给它时间，看它和邪气一战，只要你的身体不衰，正气充足，那么过几天，你的正气会把邪气排出体外。因为正气有根，邪气无根，邪气方来，邪气很盛，这个邪气没有根，没有粮草救济，慢慢就退热，和攻城战一样，围上十天半个月，只要守城的它能够坚守如一，那么攻城的就得退去，这是一定的道理，如果说这个时候你慌神了，弃城而逃，或者内部产生混乱，那么攻城的一下子、一股劲攻进内城。所以说得病第一要建立信心，第二要创造环境，第三要打持久战，要给你身体抵御外邪的时间。

好，那么我们接下去往下来讲，“汗出见湿，乃生痲痹。高粱之变，足生大丁，受如持虚。”什么意思呢？这个和前面的汗出偏沮，使人偏枯，已经不是一个意思了，是两段了，我们可以不接着上面来。这就是说如果出了汗又受到潮湿之气的影 响，汗出不畅，淤在肌表，就是人出汗要出畅嘛，如果刚一出汗，结果被风一吹拂，或者为寒湿之气所侵蚀，那么汗不能很好的排出体外，淤在体表，气郁在体表，慢慢地就生了痲痹，就是起了各种的疙瘩，疹子、痘子、痲痹，就是生很多皮肤病。那这个很多了，比如说你夏天，你屁股出汗，又坐在一个很热的一个椅子上或者沙发上，久而久之，这个湿热之气与你的汗气相灼，你就起了很多的疹子，或者说是从外面大热突然回到家进到空调房，为这个空调里的冷气所吹拂，马上皮肤起了很多斑疹。或者是在空调房中，吹得很舒服的时候，突然出到外面，外面骄阳似火，受阳气暴晒，使人热而外蒸，心中烦躁，热而外蒸嘛，但这个时候，肌表仍然被

寒气郁着，因为出了空调的房子还没有调节过来嘛，这个外面毛孔闭，而里面热气蒸，一下子人就会出很多斑红斑，这个都可以叫做乃生痤疮。

这样的一些疹，现在治疗的最好的办法就是调整气血，用这个办法来解决，外抹药基本效果不好，再有机会我们可以单讲皮肤病可以，很多人很吓人，浑身起来都是丘疹、小麻疹啊，这些看得很厉害，其实这些病很好治，无非是用辛散之法、辛温之法、辛热之法散一下，这个病马上就好，这不是大病。小儿得这个湿疹哪，这儿红一块痒啊，这都是由于父母啊给这个小孩穿得衣服过多，或者冬天穿得过多，夏天吹扇，这个捂着，这个暴露，这个小孩的肌表啊不能处在一个合适的一种环境，从而导致一些小儿起疹子的毛病。

“高粱之变，足生大疔。”什么意思呢，就是说一个人吃得肥甘，肥甘之物啊，山珍海味啊，鸡鸭鱼肉啊吃得太多了，淤在身体里发生腐毒，这个湿毒热毒食毒都出来了，那么又由于你整个身体经脉气血不畅，这种毒啊聚而生疔，大疔就是一个大毒包啊从身体里拱出来，这个不仅是足生大疔，其实身体这个阴阳不调，有这个热的聚积力拱出来生疔。为什么叫疔啊，疔有个卵，疔和疮的区别，疔根深而疮浅，疔就象钉子一样钉进去，口小而根深，如果从里面来化这个聚毒，这个病就很好解。

下面，“劳汗当风，寒薄为皴，郁乃痲”，什么叫劳汗呢，就是干了体力活之后被风所吹拂了，那么本身毛孔大泄，为寒气所吹，则毛孔闭之，寒迫体表，使人又是长一些痤疮的这个外在性的病，什么叫气郁，气郁在表，也就是说寒气、汗气和风寒之气相遇在肌表就生了痲，和那个乃生痤疮那个痲是一个意思，这句话是告诉你啊，劳汗当风，汗出当风不仅生痤疮，汗出当风而且是大部分外感的病因。很多老人们常给孩子说啊，别忘了带衣服，别在空调房里呆得太长，别让空调直吹，在地铁里面啊不要吹那个地铁的冷扇，这些都是古人总结得人容易生病的一个病因。

这个跟大家说一下，学气学中医啊，一定要把握气学讲出来的一些事物，细枝末节都可以考虑不计，不要在考据啊文字上太认真。

问：偏枯为什么会有的左有的右？

因为每一个人啊，他左和右的情况不一样，有的左好，有的右好，有的右好，有的左好，那么不好的要偏枯，好的要留下，当你的神气不能充养两边的时候，它肯定要往有利的一面去统一，放弃不利的一面，这应该没有什么问题。

问：什么叫做五脏气争？

这所谓五脏气争，就是说五脏不能顺接，互相刑克，气争就是你吃我的气，我吃你的气，内部争吗，各部门组织之间互相相争，那么你的身体由于没有一个平衡的状态而导致的五脏气争，比如说这个肝，这个肺气，比如肺气能力不强，气走到肺里不能往下输送，那么就会引起下面的肾气向上索取，那么这个肺气就会和肾气产生相争，肺气不能肃降，肝气又顶不上来，那么肝肺又产生相争，也就是我们讲五行，有的相生有的相克，我们尽量让它相生，而不要相克。但是如果五行这个状况不好，它不能相生，只能相克。

问：湿热导致的痿痹怎样治疗？

那首先你要判断这个湿热是怎样的，这个非常重要，这个湿热和湿热的形式是不一样的，这个关于痿痹有专门的论述，那我们不知道他这个湿热是怎么得的？而且也不知道他这个基本的情况，那我们无从治疗这种痿痹的症状，他这个还是慢性的，如果他是突然的湿热导致痿痹，我们可以用于通经、利尿的方法来治，如果是慢性的湿热导致，我们一个是调补气血，兼去湿热的办法来找，我们要知道他这个湿热的成因，痿痹并不是所有的下肢湿热都会导致痿痹，它肯定是湿热到某一经某一脉啊，我们随经脉而治，所以说你这个直接说的湿热治疗，我无从回答，除非你直接举出这样的例子，你看你这个的湿热的痿痹我们不知道其所在啊，即不知道这个人的气机状态和这个病机的所在？所以说给大家讲这么多啊，无非是告诉大家，你要真实把握具体的每一个人他得病那个时候的状态，而不要用名词啊去套，因为这样套毕竟不真实，而且我们讲这个《黄帝内经》，中医很多理论它还是停在理论层面上，理论和实践还是有很大差距的，这个差距就是个体具体的差异。

有人说现在面瘫的治疗的空间已经很小了，这个不一定，我不知道你这个面瘫是局部的还是整体的，是实证还是虚证啊？而且观察面相，舌相、身体之相、气相，对我们的治病非常关键，那精气只要在，这个病就不难治，精气去了，这个病就很难治，再小的病也很难治。还有就是说对任何一种病啊，不管是慢性病，慢性病我们要了解他的生活方式和他的整个的精神状态，也就是关于急性病，一定要问是什么原因导致？风吹着啦？是气着啦？还是吓着啦，这个一定要问得非常清楚，随症治之。气着了，肯定伤脾、伤胃，吓着了肯定气乱，神不守舍，怒着了，肯定伤肝，从调肝啊理气血治就可以。

行，那没有什么问题，今天到这儿吧。

## 第二十八课 20080722\_气学在生活 中应用、生气通天论

春野整理

很高兴又跟大家见面了！我们讲了这么长时间的气学中医，现在又用气学中医的理论解释我们的经典《黄帝内经》。在下面呢，有的反应说这个讲经典怎么跟现下的实际生活能够联系在一起？其实在讲的过程当中尽量是联系实际的。但是具体涉及到方方面面的，一方面需要大家的感悟，这个虽然是一个理论，但是理论是用来指导实践的，所以说理论上大家没有一个一贯的认识，实践也没有办法来具体的落实。

古人说过一句话嘛“可使由之不可使知之”，什么意思呢？就是说这个道理啊不是能够很好的告诉大众，但是告诉大众如何做就可以了，换一句话就是说也不用问为什么，这个事就应该这样做，它是有一定的道理的。比如说古代识文断字的少，老百姓也比较淳朴，你告诉他怎么做，只要养成习惯就会这样来做，具体这里面有什么益处或是坏处他也不是很了解，写成书告诉大家那样做就可以了，没有必要知道为什么，因为知道为什么是很困难的，浅层次的要告诉他们还是很困惑，因为涉及到整个的一个深层次的理论问题，但是咱们现在讲的，因为大家都有一定的基础，所以我还是希望从为什么这块着手，大家只要知道了为什么，或者说看到一个方法，那这个方法可以去指导自己整个的生活实践，我也希望跟大家多介绍一下生活实践，这当中应该是怎么来做的，所以说在下面讲《黄帝内经》的《生气通天论》之前简单的交流一下一些最常见的一些生活习惯，如何用气学中医来解释，来判别它的对与否或者合适不合适。

好，问大家几个问题吧，咱们以问答的形式展开，因为这一块可能涉及到大家的生活习惯的方方面面，可能会有些冲突，但是希望大家能够认真的来想一想。首先第一个我想问大家适合不适合经常洗澡？洗澡会带来哪些好处和坏处？因为我们现在生活条件都好了，每天甚至一天洗几次澡，家里都有淋浴嘛，所以说想跟大家沟通一下。因为可能是城里的人更多一些，各方面条件更好一些。大家可以各抒己见吧！大家可以用气学的角度来分析一下。因为气学啊最终讲的是道法自然嘛！自然而然的的东西是最好的，凡是违反自然规律的多多少少都会有问题。关于洗澡的事情大家可以想一想，有哪些好处和坏处？你看大家是怎样来回答的。

“洗澡要有个度，洗澡可以清洁皮肤；不要过度求干净；经常洗澡会伤皮肤，适度可使皮肤通畅，过则伤气，洗澡使气散，应该少洗澡……”

大家把洗澡的好处和坏处说出来了，洗澡是想让我们的身体更干净，但是有一个问题跟大家说一下，这个人身体有没有自我清洁的功能？我们讲了多次了，这个关于疾病也是，人体有自我调节和自我愈病的能力，既然能够得病，人作为一个生命体，作为一个灵体，它自然有向好调节的能力，那么干净也一样，人他不断的汗液的分泌，皮肤也不断的在新陈代谢，很多碎屑也随着新陈代谢不断的产生并且排泄，所以说这个人本身他就有一个使身体保持干净整洁的能力，大家不要小瞧这种能力，它日积月累维护着身体表面的清洁的任务，而且身体的皮肤会分泌很多的油脂和汗液混合再加上皮肤的碎屑在人的周身可以形成一种保护膜，这种保护膜介于皮肤和外界之间，起到了一个中间的环节的作用，这个对人身体有益无害，所以说我们对待洗澡要有正确的认识，不能过勤，而且现在洗澡都是打香皂啊浴液啊，这些都是化工产品啊，他在清除你身体污垢的同时会把你的保护膜洗掉，你的身体皮肤没有了这个中间层的保护而暴露在外界环境当中，所以说勤洗澡不是一个良好的习惯，反而会降低你身体的抵抗力，使你更容易感冒和受到外邪的侵扰，那么我建议洗澡不宜过勤，夏天天热冲个凉这个不能算是典型意义的洗澡，拿凉水一冲，不用香皂这个可以。冬天洗澡更应该注意，洗热水澡更容易使汗液泄，冬天时精气闭藏的时候毛孔应该收紧，洗澡容易把毛孔无端的打开，受到风邪的干扰和耗散自己的阳气。

这个度你可以这样掌握，春秋每周一次，冬天两周一次，甚至更长，这以什么为度呢？大家说一下，是你的周身不至于非常的难受，因为现在城市里污染很严重，很多污染物会附着在身体表面，那么还是要洗澡。如果在偏远地区或是空气清新的地方，长期不洗澡身体健壮的人也不会明显感觉皮肤变脏，因为人有一个自我调节的能力嘛！你吃了会排泄出去，同样身体也会保持自身的干净。那么这里有一个前提，就是必须身体充盛，身体很好，身体很好，气血周畅，你长期不洗澡身体也没有臭味，而且会散发出淡淡的清香，体香嘛。修行也好，身体好的人也好，或者说品行端正的人身体能散发出一种体香。爱吃肉的人可能不会有这种清香的味，但是只要身体壮实他不会产生明显的恶臭。凡是长期不洗澡身体恶臭的多是身体气血不调造成的，所以说大家一定要找自身原因，自然而然嘛，人生在自然中，自然会调节自己的体表，有的不断地洗澡还是出现体臭嘛，那么这个不是单纯的洗澡就可以解决的，应该调养他的气血，气血出了严重的问题，腋臭啊，口臭啊，各方面整个身体臭秽嘛，这个都是整个的气机有问题，所以说洗澡不能完全解决干净问题，反而会坏了这层保护膜，让我们直接暴露在自然环境当中，加速我们的衰老。

记得以前跟大家说过，就像车轴一样，外面混杂着一些尘土包绕在车轴上看着很黑，如果长时间不清理突然一清理你发现里面的整个的轴啊非常锃亮，就是这个油脂夹杂着尘土对车轴的保护，如果你经常擦拭车子破坏了这层油脂的保护，那么车子很快就会受到空气的氧化。所以说我建议很多的女同志洗澡要慎重，洗澡不是使自己干净，反而破坏了自己的保护膜使自己越来越干燥。现在不就是嘛，皮肤干燥，再通过皮肤涂上一些护肤品，这就多此一举嘛！让自己的身体去分泌这个油脂它是身体里的一部分，你不要给他洗掉，很正常的，那么我们可见这自热而然的东西是最好的。

好，我们再讲一下，有问题随时提，因为可能会涉及到大家的一些很多一些日常生活习惯的问题，比如刷牙，大家可以说一下刷牙的利弊，因为我们人，除了社会方面的人还有一个根本，就是自然人，也就是一个自然而然产生的一个作品，我们往这些方面想，所有后天的努力有好的方式也有不好的方式，所以说我们尽量认清我们日常习以为常的生活方式哪些对哪些不对，并不是大家都在做的就是对的，并不是说大家不做的就是不对的，因为时代有时代的局限性，个体之间也有差异，所以说我们的眼光要审视我们任何一件事情，这样我们才会发现我们以前没有注意的这个事情，用气学的这个理论你去抛弃它，这样你才能成长，并且能够保持一个清醒的头脑。

我们想一下刷牙从什么时候开始的？古人又是如何保护牙齿的？比如说缠足这件事情，它有几百年的历史，之前女的不缠足，现在女的也不缠足，那么在当时认为缠足是理所应当的，我们要跳出这种历史的局限性。原先没有人刷牙，可能以后也会没有人刷牙，大家都在刷牙，我们要跳出历史的局限，去审视刷牙的利与弊，所以说我们一定要看到，我们不要把自己当成一个时代的人，要当成一个历史的人，就是在历史的长河上我们去衡量某一件事情做的对与错。我生之前是这样，我生之后也是这样，那么就认定这是一个既定的事实，让这个生活习惯和观念把我们约束住，这个就是大家用功的着眼点，也就是我们提高的立足点，好，那么我说一下吧！

关于刷牙，同样套用洗澡的思维方式，我们有了牙齿有了口腔和唾液，能够进食，这是自然禀赋的一个完好的一个进食系统，那么它自然会照顾到它的持久和耐用，而我们刷牙的目的无非是保护牙齿，清除牙垢，那么大家有没有想过画蛇添足了呢？最典型的就是食物残渣把牙齿腐化，所以要把这个刷掉。我们有没有反向的来考虑这个食物残渣混合唾液附着在牙齿表面形成一层保护膜对牙齿起保护作用？或者说起中和作用？这个有人就不同意了，说这个食物混合唾液在牙齿中发酵产生有害菌。那么跟大家说一下，这个唾液是干什么用的？嘴中不断的产生唾液，它起到湿润和保护口腔的作用，所以说一定会产生一种保护口腔和牙齿的环境，并不是产生相反的反应，就像胃酸它在胃中但不会腐蚀胃一样，那么唾液混合的残渣也基本不会腐蚀

牙齿，只要我们吃的是正常的食物，这个是一个非常认真的问题，也即是说身体任何一方面他都是协调的、统一的，不是对立的。就像大肠中的粪便不会腐蚀大肠一样，胃中的胃酸胃液不会腐蚀胃壁，那么同样口腔中的唾液混杂着食物残渣也不会腐蚀牙齿。这个大家要清楚，不要张开口看到牙齿上有很多食物残渣停留你就认为它不干净，如果哪天你透视到你大肠当中有很多粪便那是不是也要清理呢？是一个道理的。

大家有一个脏净的问题，什么是脏什么是净？也就是统一和谐的是干净，对立的是脏的，可以这样来理解。事物没有绝对的脏与净，只有和谐和不和谐。而且现在的牙膏啊里面都有清洁牙齿表面残留物的作用，所以说基本是化学产品，当然对牙齿有腐蚀作用，所以说勤刷牙经常刷牙呢不仅不能达到清洁牙齿保护牙齿的作用，而且会侵蚀牙齿，加快牙齿的腐化。但是，不是建议大家不刷牙，而是有一个适度。比如一周一次，没有牙垢没必要天天刷牙，吃完饭后用漱口的方式代替刷牙要比天天刷牙效果好得多。为什么要漱口呢，自热而然的是不是也不用漱口呢？那么在嘴中有很多大的食物残渣还是需要通过漱口的方式去掉，小的和唾液混合起到保护牙齿的作用。那么有人说刷牙能让人牙齿洁白，不刷牙让牙齿黄垢，那么这个跟大家说一下，并不是刷牙决定牙齿的洁白与否，而是我们摄入的食物和水使我们的牙齿是否洁白，而且一味追求很洁白的牙齿通过刷牙的方式是不妥的，可以通过其他方式使牙齿洁白，所以建议大家刷牙有个度，现在刷牙一天一次太频繁了。

还有一种说法说刷牙可以去口臭，这个跟嚼口香糖的道理是一样的，治标不治本。口臭是因为你身体有腐朽的气血，一般停留在脾胃上熏成臭，而不是牙本身臭，所以这是舍本逐末。就像烟囱冒烟一样，是因为灶台生火烟囱才能够冒烟，你要是觉得你把烟囱堵上这是很可笑的一种做法，就像刷牙避免口臭一样。口中臭秽是因为气血臭秽导致的口中臭秽，这就像很多人舌苔很厚通过刮剥的方式使舌苔变薄一样，那我们知道舌苔很厚是因为脾胃湿气或者是脾胃湿热，或者体内有郁积导致的，上泛导致的舌苔厚腻，那么你不治气血反而去刮这个舌苔和这个不考虑灶中生火而是去堵烟囱一样的道理。现在电视上广告啊不断地布散这些，无非是为了商业目的，没有其它的，最高的商业手段是让人形成根深蒂固的观念，而不是浅层次的推销，现在这个目的基本达到了，所以我还是劝大家一下刷牙尽量少不要多，平时以淡盐水漱口，即能保护牙齿又能使牙齿坚固。

好下面再说一个问题，喝水应该喝什么水？三种水供大家选择；第一种凉白开，第二种纯净水，第三种生水（自来水）。大家想一想，因为这个水对我们整个的生命的运化非常重要，水是生命之源嘛！所以说我们一定要认真认识水，古人把水分成很多种，山泉水啊，大河水啊，长流水啊，小溪

水啊，种种不同的水。大家在城市里面生活时间长了可能对水不算太了解了，因为都是自来水或是纯净水，越来越离自然遥远了，现在商家又在打这个水的主意嘛，把这个水，碱性水啊，钙离子啊，矿泉水，等等水都上，水是暴利的，大家现在喝水要花钱啊，看看大家是再没来回答的。

“喝井水，凉白开，生水。喝井水，凉白开，太舒服了。凉白开，自来水。商家的水喝山泉。好，那根大家说一下；有人说了应该喝生水。但要进行一定的处理.....”。

我们古人喝水一般喝河水和井水，打来直接喝，在农村还保持着很好的生活习惯，井水打进来之后放在水缸里面，然后随用随喝，干活回家舀一瓢水喝了，很舒服，这个是最好的饮水方式。为什么呢？因为生水有生气，这个就是最根本的解释，如果有条件的我不建议大家烧水来喝，因为通过火的锻造，这个水啊明显变温变燥，而且生机不多了，所以说很多人大热口渴之后喝凉白开不解渴，反而喝生水解渴的道理就在这儿，明显能感受到，这个水煮开和不煮开意义完全不同，因为生水中有很多微生物啊，只要生水质量有保证，这些微生物对人是有意的，不是有害的。古人喝井水喝河水，正好是天地酝酿的生机之水，能长期服用，对人生机有刺激作用。你看早晨打那个井花水，就是隔一夜之后第一桶水，漂浮在最上面的取其轻清甘冽，叫井花水。还有这个黄河长江淮河海河，千里流过来的水，经过锻造的千里水，长流水，这种水啊非常好，非常适合人类饮用。那么有了自来水厂之后这个水保存很长时间，这水的阴气重了些，不见日光嘛，那我们建议大家啊不要直接饮用自来水，因为它有阴气，肠胃不好的或者阳气不盛的喝了容易拉肚子，那么建议大家把水接出来放在阳台上放在阳光照射的地方放几天，然后饮用，这样既保持水的生气，同时又使水不至于过寒。喝水的学问很大啊，你看大家烧水都烧出很多碱来，本身这个水质不好，水质好的应该是甘甜的，现在水质越来越不好，大家的福气也越来越微茫，喝不到好水嘛，水滋养人身至关重要，一方水土养一方人嘛，不是闹着玩的，有没有好的水和有没有好的土对人的长养是至关重要的。

下面说一下纯净水，纯净水多少多少层过滤，生机都过滤掉了，这种水啊建议不要喝，如果真的是办公室用的雀巢啊什么的桶装的水，如果是真的话，对人身体不会有太大的好处，喝水根本不解渴，完全是水分子，多少层过滤，这个简直是大笑话，好东西都过滤出去了。就像米面一样，磨成精米精面，磨得非常细致，很多的营养成分都没有了，也就是说越违反自然的，越是加工出来的越不是好东西。还有这种矿泉水、深层矿泉水，要是真的话那太要命了。大家想一想，如果深层地下水，那个水是极阴之水，没有受到眼光的照射，这样的水简直是不能喝的。这样做一般都不是真正的深层地下水，只是广告的幌子。所以说这个喝水，农夫山泉啊，它的水的来源咱

就不知道了，是不是多少层过滤，可能说从一些好的引水渠道引来的水可能对人的身体有益，但是一桶水十块钱还不如喝生水来的好。如果你这个城市水质还可以的话建议喝生水，直接拿凉水晒，大部分的有害菌可以晒掉，留下的是有益的。那么说如果阴气不足的人不要用太阳直晒，放到阴凉地方阴一天，曝干阴干嘛，阳气不足的要晒一下，水要晒，阴气不足的水要阴。那么你喝这样的水，长期喝啊比吃很多药效果还要好。如果水缸里再放一些特异的一些药物，可能对你身体有潜移默化的好处。

看看大家有没有问题啊？要是没有问题我们联系实际情况就讲一下三个平时的生活习惯。一个是洗澡，一个是刷牙，一个是饮水。大家如果认真听的话也应该知道头绪了。好，我们来讲一下《黄帝内经》的《生气通天论》。

上次讲到了“阳气者，大怒则形气绝，血郁于上”这一段，那么接着来讲；打一下吧，“阳气者，精则养神，柔则养筋，开阖不得，寒气从之，乃生大倮”这句话说得什么意思呢，阳气者，精则养神这句话就是说阳气啊要精微化，专精一致，志意不乱，清净则志意治，保持这种精微的状态，就能长养你的心神。柔则养筋无非是说你的阳气生机柔畅的条达于周身，那么则可以长养你的筋脉，柔当调柔讲，精当精微讲，无非是在说人呢，应该清净则志意治，气血调柔畅养百脉这个意思。“开阖不得寒气从之”，什么意思？就是举了一个反的例子，这个时候你既不精也不柔，也就是你把你的身体败坏的差不多了，是你的表气开阖不得力，或者里气开阖不得力，就会外感寒或内生寒。吃饭吃凉着了，运化不开，或者汗出当风，为风寒所激就生大倮。倮，表面意思是当罗锅讲，实际意思是当不通和扭曲讲，开合不利导致你的气血不和畅于全身那么使你扭曲不通。倮的表面意思是脊背弯曲，当然是扭曲和不通了，大家这样来理解而且这个寒气不光是指寒气，也指很多的邪气，因为一切邪气唯寒气动人最深，所以用寒气来表示。

“陷脉为痿，流连肉腠，俞气化薄，传为善畏，及为惊骇”这个什么意思呢，这个也好理解，陷脉为痿就说寒气先是客于肌表，然后不断的往里侵蚀，然后客在脉外，然后慢慢的客在脉中，使脉不通，陷脉就是直接陷入到脉中，痿不仅是指现在的肛痿等痿，而且是指的一种邪气盛的表现。流连肉腠不仅陷在脉中，而且向两边四处侵蚀流连不化于肉腠当中。俞气化薄就是说重要的穴位，讲针灸的时候前面有募穴后面有俞穴，就是大的气脉的结聚点叫俞气，什么叫化薄呢，就是被寒气所截迫，大的经脉点也被邪气所占据了，那么才会善畏不得了的，影响到人的神志了，就像很多地方一些贼寇，刚开始侵占一些小城小县，后来侵占了一些城市，再把这些城市连成片攻向大的城市，那么传到了中央，中央就害怕了，就这意思，心神呢由于大的俞气使心神受阻，导致更加的惊恐害怕，这是一个从隐到显，从小到大的，从周围到

中央的邪气发展的这么一个过程。

“营气不从，逆于肉理，乃生痈肿。”这个既可以从上面来看，也可以单看。营卫之气不能条畅于周身，不互相和顺从，逆在腠理当中就不行了，也就是很多人身体虚了之后腰酸背痛哪儿哪儿不舒服，早晨起不起来，这就是你整个的营卫之气不滑利，就像河流淤阻了导致水流不畅，导致整个的庄稼不丰收啊，人的生活也受到影响，用在人身一样，逆在肉腠不能循环往复，那么气聚在那儿就能生痈肿，浮肿也是，古人气血刚强，它只要逆在肉理很可能是聚而化热就生了痈肿，现在人气机衰弱逆在肉腠容易化成浮肿，酸胀沉重。

“魄汗未尽，形弱而气烁、穴俞以闭，发为风虐”什么意思呢，魄汗未尽就是说汗液的排泄，自汗呢盗汗那，时时不能很干净，一直自汗盗汗，严重的耗伤了气血，导致了形体的衰弱。这个气烁有蒸烁的意思，气不断的产热吗，消耗掉了。穴俞以闭，由于你自身的气血不足，又加上不断地迫汗又被风所吹拂等等，导致了一些大的俞穴关闭了，发为风疟，风一吹拂自身抵抗力又差导致了外感的疾病，这个风疟不要理解成疟疾，也不要理解成三天疟或者热疟、瘧疟等等，为气血不足导致的外感性疾病，疟毕竟是攻里攻的深一些，不足了，使风寒之邪入到里面去了，这样来解释。如果入到里面去，有一定的临床基础了能更好的理解一些，我不知道大家现在学到哪一步，私下里了解一下可能很多人没有学过经典，古文底子也不好，所以说大家有可能听的困难一些，但是我还是希望能进一步的讲解，尽量讲的通俗一点，但是很多古文这块，不看光说也不是个意思。

“故风者，百病之始也，清静则肉腠闭拒，虽有大风苛毒，弗之能害，此因时之序也”什么意思呢，风者百病之始，风者善变，人身体有一个正常的环境，使人能够生存，那么身体机能下降，外在环境的变动会对人造成严重的影响。风吹拂，不断的改变外在的气机，就容易影响我们这个气机的运化，所以说风者百病之长，这个一点不假。现在很多人吹空调吹电扇，从空调房走出来或者是外面大热进入空调房，或者汗出迎风，踢球啊玩乐的时候被风所吹拂，或者喝完酒了从饭店走出来被风所吹拂，或者冷风从门缝徐徐吹入，种种风对身体都产生严重影响，洗完头风一吹，半边脸不自在了，所以说大家避风如避矢石，就像避射来的箭，风比箭还要猛烈，箭可以射你一时，风可以一直吹你，这个非常要命，而且四时有不时之风，比如春天吹北风、夏天吹西风、秋天吹东风、冬天吹南风，这个都是大忌。所以说呢，天有大变，人则感应之，这时候应该怎么办呢，尽量不要出门，呆在家里，突然变天冷风大作，这个都是天地气机大变，这时候会使你的气血涌动截迫于你，往往会让你的一些怪病，这时候大家一定要在家里呆着。下面这句话“清静则肉腠闭拒”也就是说清静则志意治嘛，你这个气血调和神气安宁，肉

膝坚强，就能把这个风邪，不时的风邪阻挡住，让你不遭受它的侵扰，所以说下面这句话，虽有大风苛毒弗之能害，即有大风也不能把你怎样。此因时之序也，这个我就不知道怎么因时之序了，按理说应该是春夏养阳，秋冬养阴嘛，这个跟时令没有什么关系，怎么来了因时之序了？明明说的是清净则可以避免外界环境的干扰，这个不知道怎么说的这句话。

“病久则传化，上下不并，良医弗为”这个又有问题了，病久则传化这个没有什么异议，肺有病传之于肝，肝有病传之于脾，这就是五行相克的传化。还有肺有病累于脾，脾有病累之于心，心有病累之于肝，肝有病累及于肾，这个是五行相生的传化，也即是逆向传。这是两种传化的规律，无论是因其虚而客之，按照最近的法则来传化的。上下不并，怎么说呢，这个不对，上下乃并还可以说过去，病久则传化，这个上下相并了，疾病打成一片了，良医来了也没有办法，应该是这个意思。你说不并，不并的是什么？这个不好解释，用古人的习惯应该是上下相并。

“故阳蓄积病死，而阳气当隔，隔着当泻，不及正治，粗乃败之”这个也不太理解，阳气蓄积使病加重有可能死亡，但是阳气当隔可能是阳气隔在那儿不通了，隔着当泻，可能是不通在那儿了，应该用泻法使不通者通，这个就像大小承气汤的症状，胃家实胃中有燥屎，阳气蓄积在胃中，不能化，这时候人表现出一些寻衣摸床的症状，这时候阳气在中间你应该泻，所以用大小承气汤，使燥屎乃下，如果不按这种思路来治呢，误用汗法或是补法使正气更虚，粗乃败之，这样解释还可以。

“故阳气者，一日而主外，平旦着阳气升，日中阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。是故暮而收，勿扰筋骨，无见雾露，反此三时，形乃困薄”这个后面再加上那句“此因时之序也”也不错，什么意思呢，理解成四季或一个月都可以，总是在说阳气的道理。阳气就是生机啊，一日而主外，那么你可以理解成白天阳气在外可以做事，一天当中，平旦时候阳气长出来了，日中的时候阳气达到了鼎盛，太阳落山的时候阳气已虚，所以收引在内，所以你的气门都闭上了，毛孔都闭起来了，人的身心之气都往里入，这时候就要收据起来，不当再去做大量的运动，勿扰筋骨嘛，不要去做健身等运动，这样不好，对阳气的收藏非常不利。阳气收其来之后，雾露为阴寒之气，就不要再出去了，天有雾露使你的阳气更加受损。要是反此三时，平旦日中日西，要是跟这个生机相反了，那么形乃困薄，形体就会受到消耗和迫害。早晨阳气升，你应该很快起来，不起，阳气生不起来，那么一天昏沉。中午的时候阳气很盛，这时候你呼呼睡觉，睡午觉一睡两三个小时，对整个的身心不利。到晚上人精神了，本来晚上阳气收引在一起了，你精神的不得了，出去又玩又闹，反而伤了筋骨，所以说反此三时形乃困薄，此因时之序也。好，休息

五分钟，有问题大家提。

接着吧，下面又说了“阴着，藏精而起亟也；阳着，为外而卫固，阴不胜其阳，”这句话是什么意思呢，也有一定的争议，其中张景岳就说亟当气讲，具体当什么讲，我也不是特别清楚，但是你可以把这个起亟忽略，当成藏精就可以。一个在里一个在外嘛，记得老子说过这么一句化：“万物负阴而抱阳，冲气以为和”，这一块阴气阳气不是一个东西，大家想一想，如果阴气藏精在里，阳气者为外在外面的话那么应该是负阴而抱阳，冲气以为和，那么在这一块，它是两个角度讲阴阳的，这个阴气和阳气无非是精微之气在里，浮散之气在外面而卫固，他理解阳气是这个东西，老子讲的是负阴而抱阳，他这个阴阳讲的阳气是代表精气，所以说是抱阳嘛，抱着一个精阳之气，和这个阴阳之气一个意思。负阴，背负的是阴气，指的是外周之气。这个是一个是从地位上言，一个是从性情上言，所以说这样，藏精，这个精既可以当阴气讲，也可以当阳气讲，就看你怎么理解了，你要是把这个在里的叫做精，那么它是属阴，你把精华主要的从这方面讲，阳是主精。

所以大家不要妄谈阴阳，一定要知道阴阳的立脚点。就像一个胖子和一个瘦子，咱们既可以把胖子说成阳，也可以把胖子说成阴，为什么呢？你如果按形体言，大着为阳，那么胖子是大的，那么为阳。如果我们拿这个肉和精气来讲，肉属阴，肉多，所以属阴，所以说胖子他本身即是阴又是阳，主要看你从哪个角度说了，这个记得原先跟大家讲过阴阳只是一个代词嘛，你不要天天嘴上挂阴阳，以为它指的是什么，那就坏了，负阴而抱阳和这个里面的阴气藏精阳气者为外都是在说一个问题。

“阴不胜其阳，则脉流薄疾，并乃狂”什么意思呢，就是说他这个阴气是安静之气，阳气说的是亢盛之气，如果你的安静之气不胜这种阳气的亢盛之气，那么则血脉就会加速流动，如沸腾的江河。什么叫做并乃狂呢，就是说多处沸腾的血脉最终融汇在一起达成一种势不可挡的势态，就会侵扰你的心神，使你发狂，这有一个程度的问题，当然一经一脉一个地方他这个血脉薄疾，薄当迫讲，就是迫切匆忙，渐渐的有燎原之势并乃狂，这个并就是几处相并的意思。你看，我们看到很多大热烦渴的病人白虎汤证，如果说这种燔燎的热气不能很快地得以缓解的话，那么有可能侵扰你的心神，使你神志不清啊，心神躁扰的一些症状，这个属于危证了。

“阳不胜其阴，则五脏气争，九窍不通”什么意思呢，他这里面指的阴气阳气和上面说的还不一样，那个是从安静和亢盛来讲；这个阳不胜其阴呢，阳气指你的正气，阴气指的邪气，如果正气不能胜你的邪气，则五脏不能独全，为邪气所扰五脏相克，产生了气争的现象。九窍不通，阳气不能顺达于全身，使九窍不通。所以说大家一定要理解阴气阳气它指的是什么？这个记

得《内经》上讲，前半身为阴，后半身为阳，上半身为阳，下半身为阴，左为阳，右为阴，它一说阳，你马上知道这个阳说的什么，而不是天天背诵这个阳气，这没有用。明显的第一个阴不胜阳，则脉流薄疾指的是寒热，第二个阳不胜阴指的是正邪，这个好理解了吧，古人很容易混淆一些视听啊，大家要分辨一些。第一个指寒热，第二个指正邪。那么如果第一个指正邪那就坏了，邪气不胜正气则脉流薄疾那么就说不通了，那么同理，第二个如果是指寒热也不对。

“是以圣人陈阴阳，筋脉合同，骨髓坚固，气血皆从”《黄帝内经》啊反复在向我们强调一件事情，那么就是燮理阴阳，志意清静。什么是陈阴阳，什么是陈，当颁布讲，把这个阴阳安排的很停当叫陈阴阳，使人顺应自然阴阳万物生长的规律。只有阴阳相顺、心脉合同，那么我们的筋脉才能调和通利。

你看我们现在很少看到这样的字眼，也就是说我们现在学的中医不是正宗的中医，是变味的中医，更不是中医的精髓，如果没有这些词，我们中医只是中药学、方剂学、内科学、外科学，仅仅是这几部学科的话那么这个中医是不完美的，也是落后的，当然无法跟西医来抗衡了。因为中医真正的精髓都剥光了，中医不治已病治未病，顺调其情志气血，中医的关键不在方药上，中医的关键就在向你传达一种真正的养生的方式，这才是中医的关键，我记得五版教材六版教材这一基础理论全都是薄薄的一小本，现在厚了一些了，厚了一些传达一些大量的实验验证的东西，违背中医的原理，所以说现在中医院校学出来的都是中医的掘墓人。什么是掘墓人呢，最不幸的中医就是从中医院校出来的，因为他们见到了什么是中医，他以为他学的那是真正的中医，那其实不然，他学的那都是假的，不是中医，打着中医的幌子教授学生，学生是无辜的，他们既然接受这种假的教育，他们肯定要反抗的，因为假的东西是没有生命力的，也不能自圆其说，更不能治病，所以说他们当了掘墓人。

在这里我告诉大家，一定要从经典入手，抛开固有的对中医的理解，直接读《黄帝内经》就可以，也不需要太多的注解，《黄帝内经》相当于古代的通俗读物，文字方面非常好理解，基本没有生僻字，我们现在读起来这些字都很常见的，关键就是一个思维方式，你把思维方式变过来，《黄帝内经》很好读，没有那么难，所以说我建议大家如果学中医一定要读《黄帝内经》，并且抛弃所有的解释，后人的解释你都不要看，《内经》本身不厚，你只要不断的反复的读，慢慢的你的思维方式就会跟着《黄帝内经》走，不要更多的隔阂、磕绊和固有的见解，那么你就会进入整个《黄帝内经》的语言境界，理解并能运用之。

读完《黄帝内经》你可以读《伤寒论》、《本草》，《难经》不建议大家读，《难经》这个有争议嘛，学《本草》，看完《本草》以后把每一味药都尝一遍，学《伤寒》我建议大家看第一本注解伤寒的书《注解伤寒论》成无己写的，虽然里面有一些可待探究的，但是成无己是第一个注解伤寒的，并且是以经解经的，用《黄帝内经》的一些精髓来解释《伤寒论》，解释的非常好，也是从气机的角度解释的，大家可以看一看。如果学中医啊，不管是初学者还是学过的，我建议就是从这几本书入手，其它的书可以涉猎但是不能读，书要不断的读经，读一百本后人书也不如读一本经典，反复的读，把这个书尽量能够背诵。

当时我学《黄帝内经》的时候是这样的，不断地抄本子，我觉得很好的字句词句完全背诵下来，久而久之在你脑海里不断地回响，每天就不断的吟诵，那么时机成熟自然开花结果。《伤寒论》也是，背《伤寒论》的时候也是通篇来背，基本《伤寒论》都背下来了。《金匱要略》可以后看，《伤寒论》是一定要看的，学医没有什捷径，因为大家原先没有这种固有的思维，你要从现在的思维转变成古人的思维，气学的思维却是要下一份苦功夫的，也不是三天打鱼两天晒网就可以学出来的。《难经》不建议大家看，如果有精力可以涉及几本书；一本是《针灸甲乙经》，皇甫谧写的，这本书很不错的，喜欢针灸的朋友可以细致研读以至于背诵，因为它大量延续了《黄帝内经》的东西，并且有自己的发挥，是非常好的一本书，言简意赅。学方剂的话有一本书不得不读，《肘后方》，如果想广范涉猎的话尽量把这个《千金要方》从头到尾读上两道三遍，你就会对整个的方剂有一个整体的印象，然后再读唐宋各派医家的著作，乃至于金元医家，到时候你先有一个眼目，要不上来你就读金元的明清的读一家信一家，读上两三家你就无所适从了，不知道谁家对了，因为大家没有根基，公说公有理婆说婆有理，感觉谁说的都对，与其这样不如大家把落脚点放在读经上。读经先难后易，越来越容易，读各家各派越来越难，越读越糊涂，给大家说一下学习的方法，越难越看，你才能把自己的观念纠正过来，就像大家习惯了往北走要往南走不习惯一样。为什么很多人说学这些东西如登沙山呢，进少退多，什么意思呢，就是大家习惯了往北走，你再往南走不习惯。今天往南走，明天又往北走，一天之中有一个小时往南走，剩下二十三个小时都往北走，大家想想这样能进步吗？关键是观念的改变，没有别的好办法。

我们接着讲《黄帝内经》，“是以圣人陈阴阳，筋脉合同，骨髓坚固”，你看古人说的多好，你只要能够顺应阴阳的道理，清静则志意治，不要过多的烦劳自己那么筋脉筋骨都能和调统一，骨髓坚固还用吃什么钙啊，老年骨质疏松、脆弱都是由于精气耗散导致的，补钙一点用也没有。现在补钙大行其道，无非是商家的炒作嘛！卖出更多的钙片是商家唯一的目的，他不管你

身体怎么样，他只要能把他的钙片卖出去，企业的利益最大化了，就达到目的了，所以说从小孩到老头从男的到女的从健康的到有病的都缺钙，这不是滑天下之大稽嘛！你只要陈阴阳就能达到骨髓坚固，杜绝一切精气散亡的方式，使你整个的气血和调，五脏相生，那么筋骨自然调和，骨髓自然坚固，这没什么可说的。要是不懂得养生，吃多少钙也没用。气血皆从，气血调和嘛，从和逆相对，从者顺，逆着反逆不顺，气血如常的运行，高血压不会得的，心脏病也不会得的，健健康康的活着。

“如是则内外调和，邪不能害，耳目聪明，气立如故”你内在的气血都很调和，骨髓坚固筋脉都合同了，那么内外都调和了，你自然的耳聪目明嘛，耳朵也不聋，眼也不花，鼻子也不长息肉，也不鼻塞，嘴能合五味，吃东西也香，手脚都健朗，步履轻健，没有什么不适，这样是一个非常健康的人，只有这样你才能做到生活质量高，有的这个耳聋眼花，可想你的精气耗亡到什么程度了，所以说我们养生要养本，不能养末，最终一个气立如故，什么意思呢，就是我们气立在那儿了，和你年轻的时候一样，非常正常，也就是说到了六七十啊，身体健康的程度和三四十也差不多，这个我们就达到了养生的目的了，人的一生不是追求长寿，但是要追求生活质量，你不能说人到了五十爬楼都费劲，现在何止五十啊，三十爬楼都费劲，到六七十的时候就形销骨立了，生不如死，每天在病榻上或轮椅上度过日子，或是每天痴痴呆呆的半身不遂，或是不不断的犯心脏病，这个太没有意思了，所以说我们学中医就要懂得治病的道理，同时更关键的是要养生的道理，这个受益匪浅啊！那好，接着讲。

“风客淫气，精乃亡，邪伤肝也，”什么意思呢，即是说风寒之气克在人身身上侵蚀了人的正气，淫当动词讲，浸淫讲，侵蚀你的正气，就叫风客淫气，精乃亡，侵蚀久了以后就伤到里面的精，这个精不是指肾精，是指五脏之精，里面的深层次的叫精。凡是风气它入里啊肝主为外，肝是人的保护系统，是生机所在，所以就风入肝嘛，伤了你的生机了，生机为风气所克所侵袭，那么生机受到了抑制，生机的根本是在肝，所以说邪伤肝。

“因而饱食，筋脉横解，肠澼为痔”这个是从肠胃上考虑。脾嘛，饮食入胃游溢精气，如果这时候吃的过饱，吃的东西下肚之后不能很好的运化，那么使整个的筋脉横解。什么是横解，就是食物撑的撕裂的意思，撑出毛病来了。肠澼为痔，什么是肠澼，就是整个的肠子受到了食气的干扰，澼也可以当撕裂来讲，劈开了嘛，整个积聚在那儿使气血不能化开就成了痔疮。那么记得原先跟大家说过这个痔疮啊，它的成因有二；一是由于肝气的淤滞，因为肝经有一条脉下络阴器并且走到肛门附近，所以说这条脉不通畅了，就生痔。还有是脾胃不调，不一定是撑的，导致气滞为痔，也就是说痔疮的根本原因是肝脾，现在这个男的得痔疮的非常多，肝脾不调嘛，饮食不周，性情

不和，非常容易诱发痔疮，这种痔疮，不管是内痔外痔混合痔，外治不是办法，你拿掉之后他还会再长出来，即便不长痔疮也会在其它的地方犯病，就是说一定要协调肝脾，就是要肝气畅、脾气调，这个是治本的办法。

“因而大饮，则气逆”。饮啊，一种是饮酒，大饮嘛，不断的喝酒，喝酒让气机横逆在心，横逆在脾胃，脾胃之气不能运化开来，身体失去运化则气逆，气机阻逆了嘛！还有就是大饮饮冷，喝水啊，冷水啊，本身你这个正气不足的话你喝下去之后，冷气与正气相激相搏，使水客在胸腹不化。记得有一个病人，年纪轻轻的，不到三十，跟朋友拼酒，天热拼啤酒，冰镇的一杯啤酒一饮而尽，当晚就发病了，心悸的厉害，心律不齐，心中乱，这无非是被寒气所客，带冰碴的啤酒一下子下肚了，脾胃运化不开逆在心下上迫于心使心气受抑，心阳之气受逆嘛，这样的病人治心脏病没有效，必须把水饮化开，后来那个人没有找我治，我只不过了解了一下病情，这种想治愈也很困难，所有的指标都是西医限定，你给治好了还行，一旦治不好，那问题大了去了，只有很难治的慢性病才会找到中医。

“因而强力，肾气乃伤，高骨乃坏”强力啊，两个意思，一个是强力入房，房事不节勉强入房导致肾精亏耗，高骨乃坏，高骨你不用理解成颧骨啊，或者那儿呢，它指的是肾主骨，典型的骨头的地方，大骨，并不是一定要那个地方才是高骨，能够有代表性的骨叫做高骨。强力，你也可以理解成使蛮力，使蛮力容易伤肾。比如抬箱子抬柜子了，抬不上去还要抬，那根举重运动员一样，外面的精气耗尽了还要耗到里面的精气，里面的肾精一下就伤了，也就是说很多逞强，拉大车，一拉很多，大小便失禁了，突然一下大小便失禁，这时候一定是伤了肾精了，下边一憋，气一泄，一下子就伤肾了，两种解释都有道理，大家理解就可以了。

“凡阴阳之要，阳密乃固，两者不和，若春无秋，若冬无夏，因而和之，是为圣度”就是说阴阳的法度啊在于阳气要密固，这个应该也有一个阴气怎么怎么样，阴从以顺，这样才对，他不加，咱也不能挑，毕竟阴阳以阳气为主，阳气不能欺凌阴气，阴气也不能欺凌阳气，阴阳气血和调人的心气平和，这是阴阳的大要，两者若不和，相争相斗五脏气争，则就像有春天没有秋天，有冬天没有夏天一样，就是寒暑不调嘛，没有冬天只有夏天那只有生长了，很快所有的资源就会耗光了，因为只有生没有杀是不行的，所以说大家不要贪生也不要畏杀，不要觉得小孩子生出来一定要让他活，如果小孩子阴阳不调那五脏不均这个生机不健，那么这个孩子死掉了也是正常的，这是自然淘汰，没必要一定要让孩子活下来。像很多动物一样，起码是有一个生存的环境啊，现在孩子生下来一定要活，畸形儿也一定要就回来，这个做手术啊，大可没有这个必要。天有生德，也有杀德，生生杀杀都是自然的规律，光生不杀这东西也不能长久，光长迟早有一天会死去，所以说有春无秋那么要有

春也要有秋，春天万物长，秋天万物落。若冬无夏，只有冬天闭藏，没有夏天的繁盛也不行，生机就绝了，只有种子不能发芽那不行。因而和之是为圣度，这个非常关键，我们说过，万物负阴而抱阳冲气以为和，外面一团阴气一团阳气然后相互重合在一起，也就是阴中有阳阳中有阴，一杯冷水一杯热水搅和在一起这叫冲气以为和，春夏秋冬四时冷暖，夏天不至于太热，冬天不至于太冷，春秋两季阴阳平盛，这个是为圣度，也就是说我们五脏之气都要有胃气，胃气者调和之气，胃气者和缓之气，肝气是条达之气，条达之中有和缓，所有的气都有和缓之气，像我们脾气一样，要有一个和缓的脾气，不能有暴躁的脾气，暴躁的不是处世之道。

“固阳强不能密，阴气乃绝”也就是前面说的阴阳之要阳密乃固，那么阳若不密，阳气过盛欺凌阴气，阴气就绝了，就像白虎汤证一样、承气汤证一样，都是大实大热对阴气的欺凌这个是不对的，阴阳之气平和，互相守自己的法度，即相生而不相害，这个就是。比如这人脾气好，证明这人阴阳调顺，这人脾气不行，太暴躁，那么就是说这人阴不平阳不密，气血不调，所以说没有一个好脾气，那么他不会懂得养生的道理，当然寿命也不会太长，阴平阳秘精神乃治，精神意志非常的好吧。

“阴阳离绝，精气乃绝”那么阴阳相争、相离、相战，互相你不让我我不让你，五脏之气相争，气血不调，营卫逆于腠理，肝气淤滞不化，脾气吃饭也不香，这个人就慢慢的阴阳离绝，一旦哪一天就半身不遂或者脑溢血中风啊，或者心脏病突发，阴阳离绝精气乃绝，就不行了，所以说这一段呢，无非是在告诉我们阴阳之要在于气血平和，阳气干阳气的事，阴气干阴气的事，阴阳互相照顾互相相生，这样人呢才能很好的养生，并且能够达到尽享天寿的目的。

好，今天我们《黄帝内经》的《生气通天论》呢我们就暂时先讲到这里，然后还有一节，我们把下面这个讲完再说吧，下周想用一节课的时间把这个阴之所生本在五味，把这个五味讲清楚，告诉大家如何用五味来用药识药。

“因于露风，乃生寒热”就是说你暴露在风邪当中为风邪所吹拂，生了寒热的外感疾病。“是以春伤于风，邪气流连，乃为洞泄，夏伤于暑，秋为痲症，秋伤于湿，上逆而咳，发为痿厥。冬伤于寒，春必病温。四时之气，更伤五脏”这个记得我们讲过，再简单的说一遍，基本都是因于露风啊，因为寒热不调导致外感疾病。春天伤了风气，其实四时皆伤风，风气流连在肉腠，到了夏天就成了洞泄，因为风邪克在表，到了夏天里气虚，风邪克在肠胃之间，导致洞泄，这里面应该是到了夏天为洞泄。夏天伤于暑呢，那么同理也是这样解释，夏天伤于暑气，秋为痲症，这个伤暑不是我们指的伏热，而是

伤了，寒气入了里了，因为还是因为被风凉所吹嘛，夏天贪凉取冷所致，到了秋天这里的整个的正气收引，收引于里，表气虚，那么在里的寒气你可以理解成存在半表半里，往来出入称为疟证，这个疟证不是疟疾的疟，是一种外感寒邪流连肌表和肌理的一种表现。秋伤于湿，上逆为咳，发为痿厥这个是什么意思呢，就是秋天伤了湿气，这里也有点问题，简单的看一下吧，无非是说寒暑燥湿风火不能独伤人的一个现象。寒湿之邪上逆而咳，直接停留在里气当中，阻遏阳气阻遏肺气的宣降，使人咳嗽，发为痿厥，这个不知道是发于肺痿还是阳明痿证，说不清楚，你就这样来理解，就是为阴气所伤就可以。

冬伤于寒春必病温，这个就太常见了，可以理解是两种，一种是伏邪，冬天伤了寒气，人冬天气机闭藏，寒气藏于肉腠当中，不能及时发越，春天生机长，寒邪随着生机一下子出来作乱，导致的一种外感病。温病它指的并不是现在所指的温病，理解成外感性疾病就可以了。什么是温病啊，发热的病就叫做温病。到了春天没觉得被风寒所激，没有着凉，突然有一天就发高烧，那么很有可能就是冬天你着过寒没有发，现在发出来了。春天我跟大家说过，春天呢往往是死人的高发的时间，春天立冬以后阳气一长，忽然去世了，有人说春天不是生机的季节嘛？为什么死人还比较多呢？这个跟大家说过，主要的原因就是春天很多病变呢，冬天的时候正邪没有打仗，这人还能挺住，春天生机一发，阳气一泄，病邪入里，人一下子完了，气泄了嘛，所以说春天容易走人是有原因的，所以大家要辩证的看问题。如果春天初春的第一个月能挺过去之后，这个阳气一升没有被阴气所劫夺，那么又能挺一年，就是在一年和一年衔接的时候是容易走人的，这个就能很好的理解什么叫伏病了。

今天咱们就讲到这儿了，关于下面的五味我想下周重点来讲一下啊，（这个有区别，如果邪气盛，正气不足，冬天的时候人的阳气还闭藏着，这个时候不容易受到邪气的毁灭性的打击，到了春天一露头，完了，阳气一泄，阴气一袭，那么跟冬伤于寒春必病温有什么区别呢？这个邪气不断的上，正气不是很虚，那么在冬天的时候邪气没有发，正气不排邪，到了春那天阳气一发，一下子把邪气赶了出来，邪气爆发了一次，肯定就慢慢的好了嘛，这就是冬伤于寒，春必病温和春季爱走人的区别）。邪气轻的时候是病温，邪气重的时候就能把人带走，这是程度的问题，阳气盛的人到了春天可以赶邪，阳气虚的人到了春天可以被邪气所击，一露头，风一吹，小苗就死了，所以我们学这个气机啊，学中医啊，一定要把握气机，同样一件事情，气机也相同，但是由于双方的力量对比不同产生的结果也不一样，也就是说春天是露头的时候，露头是好还是不好？要看两方面，第一看我们是足还是不足，我们足就可以露头，不足就小心露头，同时要看对方，对方不强，我们露头可

以把对方打跑，对方强我们露头就可以把我们埋没住，所以大家一定要掌握阴阳消长的规律，看清正邪双方的实力和状态，这个就是我们学中医的关键。你治病也是这样，你看一个病人来，肝脾不调，你上来下一些枳实、厚朴、川楝子、槟榔、木香，像这样的一些药物，你这个气机还没有调呢，脾胃伤了，所以说我们首先要护正气，其次才是调邪气，不能在调节气机的时候孟浪用药，这样得不到治病的效果，反而坏事。

好，大家看看有没有问题，没有问题就到这儿吧！那么下周咱们讲五味和五脏的关系，正好利用《生气通天论》的最后一段，告诉大家开方用药本在五味，如果说对五味没有一个常识性的了解，大家开方用药就失去了眼目，就会开出很滑稽的方药来。好，再见。

## 第三十五课 20080729\_生气通天论

由小桥流水、弘毅生、道法自然整理

大家好,今天又是周二，由我给大家来讲气学中医，现在讲的是《黄帝内经》的《生气通天论》，今天到了最后一段，这最后一段是关于对药的五味的一个阐释，这里面涉及到很多很重要的知识，也是我们开方用药的一个根据，所以上次跟大家说这块我还要重点讲一下，我把这一段打出来了。关于这一段我想这样和大家讲解，希望有一段时间咱们通过互动的方式把原文进行深入的阐释和具体剖析，那么这一段非常适合我们这样来做，所以今天我整整用两个小时的时间，把五味给大家进一步分析一下，让大家有一个切身体会，同时结合用药，看看用药的原则，帮大家理一下用药中体现的问题。

我把这一段贴出来，大家看看吧。我先念一遍：“阴之所生，本在五味，阴之五宫，伤在五味。是故味过于酸，肝气以津，脾气乃绝。味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑。味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡。味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚。味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是，则骨气以精，谨道如法，长有天命。”大家先看一下，有一个问题和大家交流一下，我们讲药有药气和药味，药的气是怎样的呢，气香、气厚还是气薄，还有味，味酸、味甜、味苦、味辣。气和味的区别是什么？这个从气学的角度讲，或者说从大家的认识来讲，气味的“气”和味道的“味”之间的区别是什么。气不是我们讲的气学的气，是闻的飘出来的味，拿鼻子嗅的是气，尝的是味。比如说川芎，一闻有什么味，尝是什么味。当归你闻是什么味，尝是什么味。桂枝你闻是什么味，尝

是什么味。气和味的区别是什么？用一句话来说明，如果大家能够知道气和味的区别，那么在用药的时候我们哪些地方要用它的气，哪些地方要用它的味，气走哪，味走哪，这个我们都一目了然了，所以说这一块虽然好像无关痛痒，实际上关系到以后我们所有的用药。

大家是这样来答的，“阳化气，阴成形。气为阳，味为阴。散则为气，聚则为味。轻清为气，重浊为味。”“气为阳，味为阴，”大家是这样来回答的。

这个如果说是从气学来讲，大家可以这样来想，这一团气围绕着这个地方，它构成了一个或者干脆就是一团气，这团气有内在的、有外在的，有深层次的、有表浅的，有动的、有静的，所有这些元素构成了这些气，也就是这些气也就是一团气，但是里面却有不同的状态和不同的层次，那个在外，它们的是向外散失的，表浅的，移动的，活跃的，这个叫做气。那个相对来说静止的，藏在里面的，稳定的，内在的，深层次的，这个叫做味，这个很好理解。我们拿一个药，它不断向空气散发它的分子，通过鼻腔，就能嗅到、捕捉到，知道它是一种什么味。那么同理，我们就可以以这个来推了，因为药下肚之后，它也是这样走串的，散开的，表浅的，向表走的，有通的作用，调的作用，达的作用，这个都是气的作用。那个反而专精的，沉潜的，往里走的，相对稳定的这些都是味达到的效果，那么这样一来，我们就知道气和味的功效和它们的作用范围，所以古人说味为阴，气为阳；味者气聚，气者气散。

那么这样我就给大家三味药：生地、当归、川芎，让大家来说说这三味药的气和味有什么特点，有一点和大家说，这个药食是同源的，食啊，我们吃的讲究调百味，药也讲究调百味，大家一定要对药的气味有一个基本了解。那么如何才能了解到呢？那就需要大家到药店把药买回来，自己亲自来尝一尝。现在中医大夫由于学校里设中药系和中医系，直接医药分家，这个对中医是一个非常严重的打击，这导致制药的不知道药的机理，学医的干脆就没见过药，也没尝过，可能是他几十年来不断开的方子，他方子里的每一味药他可能没有亲自去看过，当然更谈不上尝了，一般都是让他上药铺去，看药他基本不认识，这一点就局限了他对药的进一步感性认识。所以在这里跟大家说这个，主要是希望大家对药有一个更感性的了解，那么中医可以跟大家说，它不是一个逻辑的思维，它跟西医或者说西方文明从逻辑下手是完全不一样的，主要是靠感悟和揣摩，而感悟揣摩首先必须自身建立在一个感觉的基础上，这事合不合适还得自己感觉才可以，我们开方用药也一样，对药没有一个基本了解，那么开这个方子，对这个方不会有一个基本了解。所以大家可以回答，这个生地、当归、川芎各自的气和味各自的特点和区别。其实真的一个好中医，他不仅是对药房的饮片有一定了解，对药物的生长

环境、习性、炮制方法应该熟悉，起码对最主要的百来味药有个了解，或者对他当地（南方或北方）的地道的药材有一个考察的机会，所以说希望大家不要停留在纸面上，学《中药学》，学了一大厚本《中药学》，最终一味药可能自己也没尝过。路边有很多草药，你连碰过也没碰过，这些草药见面也不知道，这有些说不过去。还有很多人觉得这药书上写了，还用尝什么，或者以为药理分析药理学已经分析得很到位了，还需要我们来尝么，这个观点不正确。

我给大家说一下，为什么不正确，很简单，我们吃每一样水果，只有真正吃到嘴里，我们才能体味到什么味，书上再写，你也体会不到，只是第一点。第二点这么多水果吃到肚的反应只有你自己吃了才会有反应。第三点，你吃到的同一样的水果，今天和明天吃的不一样，批次问题，它不会说是同一个模子刻出来的，那么你就会知道药材的多样性，所以我建议大家如果没有尝过药的话，建议大家到药店里去把常用药抓回来看一看、尝一尝，你不用抓几百种，你抓五十种一百种最常用的就行了，比如说《伤寒论》上写的除了毒药（毒药你买不到），常用药抓回来尝一尝，熟地什么味，生地什么味，当归什么味，川芎什么味，白术什么味，炒白术、生白术有什么区别，茯苓是大块的小块的，有什么区别，龙骨真的假的买过来，有药店卖假龙骨，茯神与茯苓有什么区别，抱木的是茯神，不抱木的是茯苓，到药店里看一看它怎么抱的木，是真抱木还是假抱木。泽泻、猪苓、丹皮、香附，所有这些药都有一定的特异性。你作为一个将军，下面用兵用将，要知道将的特点、兵的特点，尝一遍很多药几乎就忘不掉。

比如说丹皮特异的的味道，香附特异的的味道，细辛特异的的味道，当归特异的香味，川芎特异浓烈的芳香味、雄壮的味儿，川胡这些味儿，你尝一遍就基本忘不掉了。这些常用药之所以为我们所常用，是因为它们本身有自身的特异性。桂枝和当归之间有什么区别，你闻桂枝有没有味呢，煎出来又是什么味呢，大家要有一个常识性理解。可以这样说，很多药七八味药煎出来，你一喝就应该至少能判断出药汤中的几味药来，这就跟黄瓜炒鸡蛋一样，炒出来一尝，就知道有黄瓜片、鸡蛋，盐放多了放少了，放没放醋，加没加糖，这你一尝就尝出来了。那么我希望大家也能够呢，起码经典的方子，你能按比例熬出来之后尝一尝。

有人说：生地味浓、川芎气浓、当归居中，这个说的对了，就是这个意思，尝一下你马上就能心领神会了。我们说生地没有味，没有气，闻你闻不出生地的气，所以生地静而不动，气厚气浓，生地整个的药浓、厚，所以居下，补骨髓而长肌肉。川芎一闻，很冲，鼻子闻啊，所以说川芎气动得很，你如果是气血虚弱的人，我们加川芎不敢多加的道理就在这，耗伤气血嘛。当归居中，味气各半，气是很芳香的特异的当归味，味道发甜，稍微有点辛，

同理我们可以判定当归是气血各半，所以当归既可以活血又可以补血，道理就在此。生地是甜的，当归微辛，川芎不甜是苦的，那么所以说养正是当归、生地，川芎不能养正，那么这样我们就能首先对这三个药有个感性认识，基本的感性认识，然后再结合古人或教材上对药味的描述，我们再通过临床进一步把握这些药的功效，你对它的了解就立竿见影了，所以生地当归可常吃，川芎不可常吃，生地当归的量可以加大，川芎量不可加大，川芎气躁啊。

那么我跟可以跟大家负责任来说，大部分草药饮片的药性可以通过鼻闻舌尝这样简单的办法你就能体会，这样的体会是一辈子都忘不掉的，所以说我希望大家尽早从书本中跳出来到实践中去体会，那么到药店尝药这个首先不违法，行得通、简便。告诉大家一个办法，大家可以这样来做，在家啊，糊一百个小纸袋，16开纸，糊完了，你想抓哪个药，就在小袋子上写上药名，攒了五十个小纸袋，拿到药店去，跟药店里卖药的说给抓药，每个10g，这样很方便，他抓得方便，你取得方便，回来之后放在自己的书柜或者箱子里放好了，空余时间拿出来一袋袋尝尝，10g花不了多少钱，几十块钱的事，那你如果怕花钱，你可以对他说，凡是每10g超过两块钱的，你给我抓5g，或者更少，一般都是一块钱左右、几角钱，这样本身你没有药店，也没有一面墙的药箱，起码该有一个小的药匣子，这就是你的兵和将，每样10g，抓回来之后不断的尝，然后记住每一味药长的什么样，饮片长什么样，是什么味、什么气，以后每次开方时，你脑子第一个反应出来的不是药名功效，而是一见到你想开的药马上想到气和味，这样你一下子就想到了兵将的音容笑貌，这样是我们真正迈出正式开方用药的第一步。

再跟大家说一下，一定要由逻辑思维转向形象思维，有人说形象思维是低级的，逻辑思维是高级的，我跟大家说这样的说法是不对的，形象思维是直接的，逻辑思维是间接的，因为逻辑思维经过我们大脑的计算，而形象思维直接反映在我们的脑子里，是我们的真实感受。我们中医治病靠的是形象思维而不是逻辑思维，靠“深蓝”巨型计算机能不能算出方子来呢？我跟大家说永远不可能算出方子来，他有可能无限接近，但是他不可能直接体会，所以我劝凡是学中医的朋友多一些形象思维，少一些逻辑思维。

那么我们接着来说“阴之所生，本在五味，阴之五宫，伤在五味。”给大家说一下这个是什么意思吧，这个有明白的打一下，因为我们今天主要就是讨论这一小段，所以说时间还是比较充裕的，没有回答我来回答吧，“阴之所生，本在五味，阴之五宫，伤在五味”说的就是一个很简单的一个道理，前面我们说了，气和味的区别一个是藏在里，一个是发于表。那么藏在里的就是阴，它从哪里生出来的呢？就是从五味里生出，五味本的一个精气，所以我们想补五脏之精的话，一定要体会味道的实际意义，藏在里的是五味化成的，住在外的是五气化成的。味厚，所以藏在里；气薄，所以在表，它是

一个程度的问题。“阴之五宫，伤在五味”说的无非也是，既然生在五味，阴之所生啊，里面五脏六腑，是由五味化合成的，生是它，伤是它，就是说五味调和则五脏相生，不调和则五脏相争，说的就是这个意思，进一步来强调五味对五脏的重要性，它这个五味已经超出了我们药味尝的这个味，而是表述的一种整个的气机之精华的见解。

你看下面来解释怎么伤在五味的，“是故味过于酸，肝气以津，脾气乃绝。”那么大家来解释一下吧。这个在很多中医理论书籍中不断被重复，也不断引起争议。“是故味过于酸，肝气以津，脾气乃绝”什么意思。

有这样回答啊，是养木克土。怎么是养木克土，可以这样来推导吗，酸属木，肝属木，所以养木，味过于酸，对肝好，对脾不好，是不是这个意思呢？那么怎么对肝好，对脾不好，怎么来解释？

我原先对大家强调，一定不能浮皮潦草地停留在五行生克的基础上来考虑这些问题，这种循环论证的理论不是中医的本质的理论。只有你知道了金木水火土的实际意义和它们的相生相克，你才能用五行去解释它，如果不知道五行之间的相生相克、乘害制化的话，那么你就不能反映一个真实的现象。你看一下下面所有的文章就知道了，味过于酸甜苦辣咸的，不仅对所克之脏有所伤害，同时对本脏也有所伤害，下面“味过于咸，大骨气劳。”，“大骨气劳”肯定是一个贬义词，“味过于甘”，这里没有脾，直接是“心气喘满”，“味过于苦”“味过于辛”都是贬义词，那么同理我们也可以推断，“肝气以津”也是贬义词，不是一个益肝气的表示，酸通肝，过于酸，对肝也不好，同时对脾更不好，所以说“养木克土”这种说法是不对的。

有人这样回答，“味过酸，导致生发之气受阻，伤及母子。”“味入阴，阴为体，体味过，抑制阳用。”这样的说法更能揭示现象。我记得我原先讲过很长时间，反反复复来讲气是一种什么样的状态，酸是一种什么气，肝是一种什么气，脾是一种什么气，当酸的气接受到肝的气，会对肝的气产生什么影响，接受到脾气会对脾气产生什么影响，通过这种分析，我们就可以把握它的实在了，千万不要机械地套五行生克的理论来描述这些事情。“味过酸，导致生发之气受阻，伤及母子”，这种说法是可以接受的。“味入阴，阴为体，体味过，抑制阳用”，这个也可以接受，这样说是我们在探讨问题。

好，我给大家说一下这句话，从气学方面是怎样来把这句话说出来的，其他的希望大家就此发挥。我记得“黄庭内景经”里对肝气的描述，用了“龙烟”这个词来表示，肝气主升，像烟一样，徐徐然上升，肝气是厥阴，同时又是少阳，少阳厥阴和合而成一个肝胆之气，徐徐地向上蒸腾，代表生机。酸是一种什么气呢？酸是一种收敛之气，酸涩收敛，微酸，酸体是阴的，我们讲过肝气有体有用，肝体是阴，肝用是阳，肝阳是发用的，它就像一盆水

一样，水蒸气不断地升上去，这盆水就是肝体，太阳照射着肝，或是底下有个火盆烤着，这个水蒸气从水中徐徐地出来，这就是肝用，大家一定要形象地去理解。这个酸是收气的代表，吃五味子、白芍、木瓜、乌梅、草莓这些，都有酸味。味如果过酸，就抑制了水体化成水蒸气向上蒸腾这个过程，就导致了生机受到了抑制，从而会怎么样呢？为什么叫“肝气以津”呢？大家说一下。首先明确一点，“肝气以津”是贬义词，不是褒义词，古人用词非常讲究，没有一个字不推敲，大家想一下为什么“肝气以津”，《黄帝内经》的奥妙即在于此，如果我们能体会这种奥妙，读《黄帝内经》是一种非常快乐的享受，明理的一个过程。

有人是这样说的“抑制水蒸气升腾的过程，肝气以津。”还有人这样说“水气不得上升，瘀滞于肝，肝体不能正常化为肝用”，那么这地方为什么要用这个“津”字，什么是津？考据或是古文字，这个“津”字要作阐释的。有人说“气上不去，水升上去才是气，津是水没上升为气的形式”，这个说到点子上了。有人说“津是气的凝聚状态”，就是这个意思。

比如说我放了一个水盆儿，这个水蒸气往上走，忽然受了一股气的抑制，比如一股凉气的抑制，这个水蒸气马上在水盆儿旁边凝结成小露珠，津津然了，水蒸气受到抑制又化成了水，贴附在水盆儿的四周表面，就是肝的蒸馏水嘛，古人不会用蒸馏水去说，用津，“津者，水之渗也。”就像蒸馏水一样，又重新变成小露珠贴附在器皿的表面，叫“肝气以津”。打一个最简单的比喻，人的鼻气化不利，被冷风吹拂，就开始流鼻涕一样，气化不利，聚而成液，就是鼻涕。

好，大家再理解一下，“肝气以津”，肝的气化失调，受到酸涩的阻挠，使肝的生化失调，气聚为津，又打回来了。“像雾升不上去，向下返，变成了露珠”就是这个意思，古人用词，“肝气以津”，一下把这个气化不利，又返回来这个现象完美地说了出来。这个气生化不利聚成津，久而久之这个津会聚成什么呢？会聚成瘀滞的淤泥，并且这个淤泥有板结的可能，肝硬化就是这么来的。如果气不和顺，生化之机不畅，往回返，先是津，再是泥，然后再板结，这个是肝硬化整个发展的脉络。

泥比津要厚啊，津越聚越多，这个津不是甘露，而是一种失常的表现，它应该升上去没有升上去，重坠地向下回来了，先是津，津轻，越聚越重，越聚越浊，越聚越硬，最终就纤维化，板结，就是肝硬化，这个就是从无形化有形的一个过程，所以这个津不是一个好东西，像盐渍一样，一个缸，里面腌咸菜，外面能结成盐渍，盐渍越聚越多，越聚越厚，最后就成板结的东西，刚开始感觉是一些水气，慢慢地就变成霜，再变就成盐渍了，就板结了，这个就是有形向无形化，从少往多化，水滴石穿嘛，就滴两下石头没什么动

静，滴地时间长了，石头就开始出眼儿了，再时间长了，这个石头就能被穿掉，这个就是很多慢性病得的原因，西医的肝和中医的肝气不是一样的东西，但有相似的地方。

那么好，我们接着往下走，为什么“脾气乃绝”呢？有人说，“中焦为气机升降之枢，肝升肺降与之密切相关，肝失疏泄，左升不及，必至脾不能正常升清，肝木郁而不升，回头克脾，肝木乘脾土，脾气衰竭。”有人是这样说的，“酸抑制生发，脾气不能升腾。”还有人说，“肝气以津，气聚为湿，湿流下，土被淹，地气不能上为云。”还有人说，“脾土升，肝木升，肝木升，脾土升，肝木不升，脾土也不能升。”附中这样说，“脾气能上升，靠肝气条达。”

先不论对错，咱们的思维方式要形象出来，具体出来，不要空中楼阁，还局限在框框里，哪怕大家举例子、打比喻都比简单说金木水火土、心肝脾肺肾要强，从象上去看，一定首先要成一个象，这个象又是大家容易理解的，比如说我经常给大家举这样的象，云彩，漂浮之象；山，稳定之象；水，流动之象；大气环流，这也是一个流动之象，所有的东西我们都要拿一个象来做比较，因为所有的事物都是同一的，都是相似的，都是互通的，我们拿哪一个象能更方便地说明问题，我们就把它拿来为用。

大家有一个共同的特点，又有一个人说，“木生火，脾失其母而绝也。”那么凡是说肝气不好了去克脾土的都不对，不能这样来说问题。由于酸使肝被克了，肝又反过来克脾土，使脾土绝了，凡是这样说的都不对，这样去理解是机械的理解，就像站着五个人一样，一阵风刮过来，不是刮了甲，甲影响了乙，乙影响了丙，丙影响了丁，丁影响了戊，不是这样的，这样的情况有吗？有，但更重要的是，大风吹拂过来时，对五个人同时产生影响，也就是不会间接的，排好队了，一二三四五，这样产生影响，有时候古人这样写，能把事情条分缕析地说出来，而实际上不一定是这样。

这个说得对，“脾气是一种浑厚扩张之象，过酸使这种气凝滞不开。”这个是我见到现在最好的解释，也就是五味入腹之后，它会在第一时间内，或者通过经脉的循行对五脏直接产生影响，而并非是由一脏传到另一脏，就是这个酸味的东西吃到肚子里，马上就会对五脏产生影响，这里面它举了两个，一个是对肝，一个是对脾，其实对其他的三脏也构成影响，有没有传导呢，有传导，但是药物是同时对五脏产生影响。

刚才有人已经基本把这个解释出来了，脾气升清，是包容之气，缓和气，大家一定要记住，脾气缓，这是脾气最重要的一个特点，缓畅，缓而畅达，这种缓畅之气受到酸涩之气的抑制而不化，一下憋住了。还有它为什么用“绝”这个词，首先脾气缓，脾气弱，脾气升清，缓达四方，单位面积

或是体积，它的气是弱的。大量的酸剂灌入之后，一下使这股顺畅之气凝结不化，产生脾气绝的后果，绝是很严重了，但这个绝不是绝离的绝，是整个气受到了闭绝，气不能升达开达于四方了，现在很多的胃酸分泌过多，口中酸液，心腹嘈杂，烧心，这些都是整个的气机受到了阻滞，脾气开不开，肝气升不了，导致肝脾抑制在那里不调。

这里说的五味，味过酸了怎么样，是吃了五味之后出现的，这是说的这个味道对五脏的影响，还有这个气机对五脏的影响。比如这个人爱生闷气，什么叫闷气？憋着不化，不善与人沟通，不善哭闹，闷气憋在胸中不化，憋在那儿天天闷，谁对他不好了，今天让谁嘲笑了，妒忌别人，这都是过酸的一种表现，气机不能开达，这都是酸气的代表，这种酸气使肝气抑，使脾气绝，脾气不能生津，不能很好地开达四方，肝气不能生长，瘀在那儿，马上胃就吃不进东西了，刚生完一顿闷气，什么都吃不了，这个不也是味过酸的一种表现吗？这种表现的人大有人在，吐酸水，吃饭不香，没有胃口，开不了胃，慢慢地有的就长时间不爱吃东西了，脾气更开达不了，胃气也开不了，成了萎缩性胃炎了，你不用它了，胃不容物了，它慢慢就萎缩，缩的很小了，你吃都吃不下去了，很多就把胃的三分之一二分之一全切了，这就是脾气开达不了，胃气不开的表现。

问：“为什么吃山楂等酸味的东西可以开胃？”那么我问一下大家为什么，这个问题问得不错。

首先“为什么吃山楂等酸味的东西可以开胃？”这个问题成立不成立；第二，什么时候成立，什么时候不成立。现在大夫开药，胃不好的要开麦芽、山楂、神曲，到底能不能达到开胃的效果。

“微酸，入肝，肝气调达，助胃消化，故生山楂能化痰祛瘀。”

“生山楂的味儿是酸甜的，生山楂能开胃应该是有适应范围的。”

我来说一下，首先这句话“为什么吃山楂等酸味的东西可以开胃？”本身是有问题的，不一定所有的人在胃不好的情况下吃山楂都开胃，什么叫开胃，胃气受到了抑制，要把胃打开，增进食欲，这叫开胃。山楂是酸体，吃进去肯定有收涩的作用，山楂很酸不甜，只有山楂搁白糖拌了，得的汁儿，不是很酸，酸甜适口的时候才能达到开胃的效果，或者是微量的，吃少量的山楂。胃不开有几种原因，第一种原因是受到了抑制，肝气抑郁，凡是这些抑郁的，吃山楂一点效果没有，这些心情不畅，抑郁满闷，这些不能开，反而会加重病情，加重吐酸水，这种禁止用山楂等酸性食物去开胃，开也开不了；第二种情况，由于脾胃气弱，肝气津气不足，这时候加一点山楂、橘子、白糖、冰糖，去增益胃阴，补益肝阴，脾胃和肝的阴体得到了补充，使它整

个生机恢复，这个能达到一定开胃的效果，但是这个不是开胃，是益胃阴，使食欲增加，这样的山楂不能过酸，稍微有一点酸味，大部分都是甜的，酸酸甜甜的，吃得非常舒服，你一想就有食欲，这样的能够起到效果。关于耗伤脾胃分两种，一种是胃阴肝阴不足，一个是慢性的，一个是急性的，比如说大渴，烦渴，长期的伤灼胃阴，这样的要酸甘化阴；还有一种山楂开胃，这是有一点食积了，有腐化之物，需要山楂这种能收能化的，山楂它本身有一种特异性的能化食腐的作用，化肉食性食积的作用，这时候才能体现出山楂的功用，其他的酸味药基本都是酸甘化阴，益肝胃之阴，间接达到开胃效果。

我们开方子也一样，当这个阴液不足的时候，我们开的方子也应该是以酸甜的方子为主，酸酸甜甜的，玉竹、黄精、麦冬、白芍、冰糖、糯米，这样的方子，这些药都是气正之药，同时调出的方子酸甜适口，病人喝了很舒服，所以我们开药一定要本在五味上开药，这个五味不仅是味道的味，更是代表药性的广义的味。

问：怀孕为什么爱吃酸的呢？

大家说一下。我记得古话有一句“酸儿辣女”，但具体对不对，我就不清楚了。

因为每个人体质不一样，这只是为了说明道理，并不是喜欢吃酸的就生男孩儿，喜欢吃辣的就生女孩儿，在《周易》里酸属震，酸属木，震是长男，辣是辛，辛是巽，巽是长女，酸儿辣女是从这方面来的，这个是一种模式，不一定实际情况就是如此。就像肝生于左，肺降于右一样，如果你认死理儿，就认为肝气从左边升，肺气从右边降，那中医就没有学到家了，肝升于左是在说明一种道理，循环的道理，而且是一个右旋的道理，并不是实际的，只是想说明两条道路，所以大家也不要说吃酸的一定生男孩，吃辣的一定生女孩，酸辣也不一定指味道上说的，而是在反映一种气机。

就像我记得有一个很简单的“风生虫”，风一吹过，很多昆虫就飘浮起了，就飞起来了，现在人就说古人太不懂动物学了，苍蝇和蚊子都把卵生在水里，然后从卵中出来的，不是从风中出来的，古人是看了万象本质的运化规律，有了风才有了万物，有了万物，才有了流动，风一吹拂，万物皆化了，虫子也就从风中出来了，并非是说到实际这虫子是怎样一天天生出来的。

问：孕妇的气是怎样的？

我跟大家说一下，它既是一团气，也是两团气，一团气当中又有两团气，两团气是母子关系，同时中间又有一个屏障，两团气又是相感的，实际主要是母气感子气，我们讲过，任何气都是互相感应的，所以母亲心正则气

正，气正则儿气正，母亲心邪则气邪，气邪则儿气邪，母亲心狂躁不安，则气狂躁不安，则儿气狂躁不安，这个就是胎教的基本道理。我记得《内经》里有一段讲儿子生出来巅顶痛，是由于母亲大怒而生了这个孩子，大怒则气向上涌，带着儿气向上涌，生出的儿子气天然地向上涌。现在很多的孩子生出来都有这样那样的毛病，究其原因无非是男女受孕非其时，并且怀孕的时候，母亲行为失常，导致生下的孩子有这样那样的问题，畸形，性格有问题，生理上有缺陷，这些都是先天的原因，而且这些很要命。很多怀孕的妈妈找我想保养一下身体，想吃药，她往往关心药对身体产生不良的影响，她没有注意到她的一举一动，一言一行，举身动念对孩子产生的影响，只关心药物会中毒，药物也会有一定的影响，但孩子与母亲之间的屏障会阻挡百分之九十的毒物对孩子的影响，反而是母亲的思想感情导致的气血波动对孩子是致命的，所以说古人的一些胎教法要让母亲“见正色，闻正声，语正人。”就是看到的眼前的东西都是端庄秀美的，听到的音乐没有尖声尖气的，都是和和畅畅的，和美的音乐，见的人都是品行端正的人，有此三，那么母亲在怀孕期间气机处在和畅的状态，对胎儿就会产生终生的影响，生出的孩子品行端正，气机条顺，五脏之机不争。所以大家一定要注重心念，尽量地对一些实际的东西不要过分注意。

咱们接着再来讲吧，“味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑。”首先，“味过于咸，大骨气劳”什么是大骨，大骨当然指肾气了，咸为凝涩，比酸收这个酸涩还要厉害，并且有腐蚀作用，咸则气凝，所有的生机在咸的面前都会受到抑制，强烈的抑制，就像我们腌很多东西一样，要用盐卤拿住才不腐，有人说你拿住了东西，这不是保存生机吗，这个不对，因为东西长出来之后，它腐败也是一种生机所化，这个东西不是说能保存它是生机，反而是它能反复地变化，才是生机。种子发芽长出庄稼，庄稼烂了，腐蚀在地里，这都叫生机，并非是只生叫生机，这个大家要清楚，不断地生生不已叫生机，东西在地里烂了，很多微生物会大量的繁殖，这不也是生机的表现吗？反而用盐一拿，这些微生物都不动了，生机全遏止住了，所以咸有凝涩，有阻断生机的作用。肾气是闭藏之气，但是中间又有生机，就像有一个灯油中间有灯芯一样，灯油是外面的肾阴，灯芯就是肾阳，这一盏灯坐在人的腰中，使人的整个生机能够运转，味微咸有闭藏的作用，肾气处在相对闭藏的状态，不至于过度燃烧，如果是大咸，大咸凝涩，使整个气机受到阻抑，就会出现大骨气劳的状态，什么叫劳？劳伤，可以当大骨气伤来理解，劳不要当挥霍消耗来理解。灯没有灯芯了，不能再往外生长气了，骨髓中的气就不足了，但是它还要工作，一工作就劳伤了。

所谓“短肌”，我们切的肉，大家知道，被盐一拿，整个细胞都脱水，单位面积体积缩小，这个就叫做短肌，先是很能够有生机布展开的，用盐一

拿，它一下缩缩了，这就是咸对脾的影响，短肌，脾气不濡嘛，脾气受到了抑制，不能很和畅条达地工作了。

“心气抑”，咸阻断抑制的作用很典型地表现出来了，“大骨气劳”是，“短肌”是，“心气抑”还是，大家一定要好好理解这个“抑”字。我们喝海水是会死人的，吃盐卤也会死人的，心气是蓬勃地、运动地、向外开达之气，咸气一拿，它不动了，使心气受到了抑制，我们吃咸的东西会导致我们嗓子眼儿发紧，不知道大家有没有这样的体会，早晨我们吃很多咸的，上班之后你会感到嗓子眼儿发紧，抑制住了你的气机的通畅地运行，吃的更多，会产生心脏受到抑制的现象，不舒服，浑身没劲。酸是体现收涩，收摄作用，酸咸都是阴体，过酸过咸都会抑制生机的生长，都是抑制性的一种味道。

问：这里为什么不说抑制肝气呢？肝气不是最代表生机吗？

我直接来说吧，它这里面的规律都是过味之后伤在本宫，然后再克到对宫，一般是这样，但后边也有不同，这是一个规律。我们大家读《黄帝内经》的原文，首先要知道它想说明一个什么问题，用这些词语都是往这方面去贴的，比如“短肌”很难理解，有的说是不是“个子低的”，不对，它不是想说个子低的问题，它是想说一种抑制的效果，对肌肉的抑制，我们说脾气是缓的，也就是咸对缓的抑制，骨是藏的生机，咸对藏这种生机的抑制，心是开达、奔放的气，咸对这种气的抑制，当然它肯定也抑制肝气，肺气也会受到抑制，也就是说它同时会抑制五脏，由于五脏之气的状态和性质不同，它抑制之后的表现是不同的。

天地定位，山泽通气，那么首先就有八个状态，大风一刮对八方都起作用，但是因为八个状态各有其特点，那么大风一刮起来的时候，对他们的影响各不相同，但性质为一。就像胖瘦两人，瘦的大风一刮就卷起来，胖的大风一刮在地上打滚，但是都被大风刮的向南吹，这个是相同的，这里面五脏之气，升降开合、缓急开闭，那么这些气的状态是不同的，但是被咸气的抑制是一样的。

那么我们接着来讲，“味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡”，这个大家来理解一下吧，因为前面讲了两个了，一个是酸，一个是咸，那么这个我觉得大家应该能很好的解析了，“味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡”。关于色黑这个大家不用解析了，这有可能是错了，“味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑。”这个色黑应该是放在肾，“味过于甘，心气喘满，肾气不衡”，这样来解释就可以了，这一块的解释重点在喘满上和这个不衡的理解。什么叫做不衡，不衡肯定是不对了嘛，那么喘满，心气喘满应该怎么来解，那大家想一想，希望大家都能来回答，因为现在 46 个人，再加上管

理员是 17 个，应该是六十多人了吧，六十多人应该有人上来讲，因为这样大家有一个交流吧，因为不可管错和错，要回个话，这有一点跟大家说一下，因为咱们是公开的堂，所以希望大家可以交流一下，大家都来回答嘛，又不是出丑的事情，只要有这种观念，都往这上面想就是一种进步，这种进步是气学的进步。

大家是这样来回答的，甘是一种扩展的快乐之气，味甘，湿性，粘性，甘入脾，甘缓，缓和之性，使之喘满，水火一对，水在脏为肾，火在脏为心，心气输布受阻，他们是一对，肾气自然就不平衡了，心气火热发散扩展之气，过于和缓就出问题了，缓散也，心之气以升为用，缓散后用之急则喘满，甘味的粘性使得心气的舒张不能完成，每次心气的收放的程度短等。因为这上面没有一个能准确的来回答，没有说到根本上。

“甘在五味中是中间味，过甘则凝滞，伤到脾，脾气滞则心气不开而喘满，”这个对，缓则气壅，大家想一想，壅则喘满，都是一些慢性子，就聚在那就化不开，都拥堵在那了，缓则气壅，都壅在心肺，这个心为中间嘛，心胸中受到缓气的壅滞，不是凝滞，大家不要用这个凝滞，凝则气结嘛，不要用这个凝滞这个词来表示，要用壅滞来表示。每一个字每一个词大家要深究啊，不然的话你就会陷入一个对气机混乱的理解，缓则气壅，壅则喘，都聚在那了嘛，这个心气不就喘满上了嘛，满嘛，满闷嘛，满急促，心想把这些壅滞的气化开嘛，所以它就喘，加快了心气的跳动，它就喘，气滞壅在那不动它就满，所以说叫心气喘满。

大家要清楚啊，首先方向不能错，第二个要准确，第三要正确的理解气机。缓不是缓了心的急，是缓壅在那了使心着急，心就是一个水泵，水都壅堵在那了，心就加速它的运转使拥堵推出去，心气就喘满了。看大家有没有问题，这个心气喘满这样来理解啊。刚才说甘主缓，但缓是如何影响心气的，你要具体的理解，不能似是而非，这个甘缓，但它不会去兴奋心气，不会主动兴奋心气，它也不会是缓了心的急，它是壅在那使心着急，这个甘者气小弱，在中焦不入上焦不入下焦，停在中焦不化，很多肥胖病人，那吃的越来越多，都壅在中焦了，使心脏心悸不安了，这就是心气喘满的典型例子。还有很多嗜食甘肥厚腻，都壅在中焦不化，这就堵住心脏，使心力衰竭，这样的很多，都负担不了这么多的废物了，现在很多肥胖病嘛，导致一些心功能不全的，都叫做过于甘，心气喘满，吃的好了，化解不了，堵在那不通了，腐化变质了，身体一衰这些东西都成负担了。那怎么治呢？“治在梳理脾气”，甘肥油腻的东西不再吃了，条畅气机，慢慢的把这些东西都推出去，都化了，慢慢这个拥堵之气跟交通堵塞一样的，慢慢先疏导，先不要再来了，然后慢慢再把道路上的汽车，再通过慢慢的疏导，最终这个就不喘了，都推出去了

嘛就不喘了，就恢复正常了。

那么还有一个肾气不衡呢？肾气不衡大家怎么解释啊？行，我直说了吧，今天也不早了，关于肾气不衡，你过于喘满，那你也使这个闭藏之气不再闭藏，那他整个的肾气就不调，加重了负担了嘛，心气喘满，心气的功能加重了负担，这心肾又是一体的，就不断的调集肾气上助，那么肾气原来固密的状态也不能很好固密了，这导致整个肾气也不调了，它没有说肾气以泄，这是因为它没有直接的影响到肾气的开泄，也没有使肾气绝，所以才说肾气不衡，这么一个中性词，不是很绝的一个词来形容肾气不固的一种表现，它不是完全不固，同时有不固的成分，因为加重了肾气的负担，因为你这个味过于甘，都聚在中焦了，心气不断的告急，心肾一体，这个心就会调肾阴上来帮助，那么就导致肾气的间接不好。

那么古人用词是非常谨慎的，你看一个说脾气是绝，第二个说心气是抑，到这只是说肾气不衡，那这个已经对肾气非常留情面了，因为是间接的，由于心气喘满导致肾气不衡，又因为甘气它本身不会造成大的伤害，它不像酸苦辛辣这些东西直接冲击你的五脏六腑，甘味小弱嘛，它就渐渐的累，加重你的负担，就好像肥胖一样，刚开始胖一点对身体没有什么影响，越来越胖才会对身体产生影响，所以说从甘的本身的特点和它加重心气的负担，间接的影响到了肾气，这地方只是说了一个肾气不衡。关于色黑，我怀疑它是味过于咸的跑到这地方来，不是甘这里应该有的，因为吃成一个大胖子，他这个也不会脸色变黑啊，肾气也不会焦枯，人的脸色更不会黑，当然会累及其他脏吧，比如说肝气，它这个味甘于中焦嘛，这个生机也不会很好的通过了，肺气下降也困难，心气着急的想把这个壅气散开，那肾气肾精又往上调了，所以说一气动则诸气动。

看看大家还有没有什么问题，没有问题的话，下次咱们把这一部分讲完，还有一个味过于苦和味过于辛，那么再结合一些实际的一些用药的体会跟大家说一下，现在大家基本对这个味道对身体的影响有一个感觉了吧，那么它会对这个身体产生正向和负向的影响，同时会产生两方面的影响，那大家就推嘛，其实你开方用药的时候，无法就是想知道你身体里现在是缺哪种气去推动它，那你就用这种气去推动，你这个时候这个气团是润是枯，是缓是急，是躁是静，缺什么？或者哪块过了，那么就用相反的或者能对它产生影响的气施加影响，那这个就是开方的基本的立意吧。

好，那就这样吧，咱们是每周二定时八点来讲《黄帝内经》，我们只讲前五篇，因为前五篇基本的可以把气学的整个的理论运用在《黄帝内经》上了，不用把整个《黄帝内经》都讲完，都讲完也没有什么意思，大家理解这个气学的基本规律，自己不断的反复推敲，就可以了。行，那就这样吧。

## 第三十六课 20080805\_生气通天论

由心情、大漠冰心整理

那么咱们接着来讲五味，这五味的重要性要说清楚一些，因为现在我们医药分家之后，学中医不知道中药，学中药的不知道中医，那么直接导致这医药的分家，这个对中医的整体的发展非常不利，所以说希望双方能够互补一些，能够对药物的基本味道有一个认识，这个认识不仅局限在书本上的寒热温凉，酸甜苦辣咸，你还要实际的确实地去了解，就像我们知道白菜什么味，土豆什么味，西红柿什么味一样，这药物的味道最好也要知道，因为这个是指导我们开方用药的一个依据。关于具体的以后可以给大家讲一下，今天我们主要是再次从这个经典来强调下这五味对身体的影响。

关于这个敲胆经一会再说一下吧，现在先不说，先把这一段讲完，因为《生气通天论》就没有多少了嘛，所以上次我们讲过，阴之所生，本在五味，阴之五宫，伤在五味，过酸会怎么样，过甜会怎么样，过咸会怎么样，也就是我们所吃的五谷杂粮、瓜果蔬菜，它的味道直接会反应他整个的气，整个的食物的气机，那么这个气机又对我们整个身体的气机产生影响，那么从味道当中我们可以稍微的体察一下气机的情况，同时作用在我们身体上会产生什么反应，比如我们吃辣的吃多了会怎么样？吃酸的、吃咸的、吃甜的我们都讲了，所以我再简单地重申一下，吃酸的过多，酸者收也，他把整个的气机收住，不能外发外放，直接导致身体的整个活力受到阻滞。那么过咸会使整个气机的凝滞，盐不能多吃，早晨你要是多吃一点盐，喉头发紧，嗓子发紧，嗓子附近的整个气机阻滞了，导致你感觉有点紧张的感觉。那味过甘，吃东西吃甜的太多了，甜味在《黄帝内经》说“甘者其气小弱”，不能到上焦，停在中焦不化，淤滞在那，像淤泥淤积在那一样使人喘满，所以甜的不能多吃，吃多了不仅肥胖而且加重身体的负担。

那么好下面我们来讲味过于苦和味过于辛，那个也是在很多医书上不断引用的，“味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚”，这个简直成了一个经典了嘛，历来医家也有争议，我们还是用上次互相交流的这种方式，把后两段味为苦和味为辛的道理是什么，《内经》的原文为什么这么来写？咱们要搞清

楚。“味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚”，这个什么意思，大家有想法的都可以打出来，咱们就这样开始，尤其是胃气乃厚，这个厚字做何解释确实存在争议，大家开动脑筋。

因为是这样的，咱们讲的是气学中医，气学中医上接神界，下接形界，所以说他处在一个枢纽的阶段，如果我们能很好的了解气机气学是有莫大的帮助的。我不止一次的强调中医的最大的特点是认识到了气机的规律，并且应用于理论和临床，所以说我们讲了这么长的气学中医，不管是讲《黄帝内经》，讲养生，还是原先讲过的《难经》，都是本着从气机的角度给大家分析中医的道理和如何应用在我们的现实生活和医疗临床上，所以大家要从这方面想，开动脑筋，第一要抛弃五行，这个什么意思呢？因为大家对五行如果不从气机上了解五行，对五行的了解只是概念性的，不是否定五行，而是不要让五行局限住，不要讲木克土，土克水，互生互克，什么是木什么是土没搞清楚是很浮皮潦草的，所以说我们直接从一团气着手来解释，能够更直接了当，让我们更容易感受。

大家都来说一下，这个给大家引导一下。我们说过苦者发也，苦者破也，人嘴巴尝到了苦味会有什么感受？如果长时间尝这种苦味又会什么感受？那么这个苦味下肚也会有相应的感受，为什么我一再给大家强调要如实地去感受药物和事物呢？道理就在于此，这个五官眼耳鼻舌心意，你的外在的感官会对一个事物有感受，会最直接的互相渗透与感染，这什么意思呢？牵一发而动全身，你味觉的感受其实就是整个气机的感受，只不过表现在味觉，那么我们通过味觉就可以去推测这个药物或者这个外在的事物对整个人身的气机感受，触觉一样视觉也是一样，所以说我们这个气机是全息的嘛，牵一发而动全身的嘛，触一点而波及整个人身，只不过程度有所不同，所以说我们学这气学中医要有一个全面的认识。举一个很简单的例子，这个气球一个皮球啊，一个皮球是充满了气的，不论在任何一点放气，那么他都会影响这个皮球的整体，而不是只对放气的那一点产生影响，这么这个就是我们气学中医放眼于整体的这个一个思维方式。

人体的上中下三焦每一焦动则诸焦动，剩下两焦都会动，这就是我跟大家说过的，怒则伤肝，怒则肝举目张，人一怒，肝先怒，这个咱们可以这样说，但其实人要发怒的时候，人的毛窍五脏，任何一个细胞都处在那种发怒的状态。那上次我们说这个酸，怎么伤到了脾，这个有人这样来说了，酸伤到了肝，肝受到了抑制来克脾，这是不对的。其实酸气下去了之后，他直接作用于五脏六腑，这个还没来得及通过传导，五脏已经直接感受到了，直接就伤到了脾，并非是克了肝，肝再来克脾，有时候古人这么说，他只是表明五脏或者说整个气机存在联系这样一个事实，所以说我们学中医，你学五行学阴阳也好，要活泼的来看，变动的来看，这个看上面的时候要看下面，

看左边的时候要看右边，所有的你要照顾周全，这样你才是一个真正的中医爱好者或者一个中医学者，你不能看一点，看一点就坏了，就像这个很多经脉一样，循经取穴，治某病循某经，其实这个容易陷到机械的经脉论这个层次，所有经脉互相络属，互相沟通，就像一个河网密布的地区一样，一处开口这一处水出现问题会波及到整个水系，这一经动则诸经动，而且现在很多慢性病，他并不是单单的某经之病，往往是多经并病，有的重的轻，调理的时候，也是整体调理，不能说是一经调理，取某穴调理，但是从某穴下手倒是可以，所以说我们一定认识到一经动则诸经动，我们就把他想象成一个气团，就像一块石头砸到水塘里面一样，他产生的波纹会迅速的影响到整个水塘，而不是某一部分，那不是像拼砖似的，一块砖碎了不影响其它块砖，大家就想象是一个水塘就可以，一个石子投下水塘之后产生的波纹会迅速的波及到整个水塘。再举一个典型的例子，水塘他还有个传导的过程，你就像暗室开了一盏灯一样，这个灯光会在零点零几秒的情况下照遍整个的房间，所以我们学中医你可以管它叫整体的中医，但是他整体观建立在气机观的基础上，不是建立在形迹观的基础上。

好那看一看大家对上面的解答：苦为火之味，苦味发散，都是散的状态，胃气乃厚。这个有一个问题了，如果说都是散的状态，气散开了，他气怎么还厚呢？人都散场子了，人应该少啊，散则气少，你怎么去理解胃气乃厚啊。大家想一想啊，《内经》上的任何话，用词都是非常讲究的，如果说是阻滞的话，胃气受其影响而不能顺降而阻滞，他应该胃气乃滞，不应该胃气乃厚。厚他想表示一个什么意思呢？那大家再想一想，这个很有意思。就是抛开理论解释，古人他不会抛弃阻和滞两个词而用厚。胀也不对，胃气乃厚这个厚字很有意思，那么要是胀，脾气不足胃气做胀，胃气乃胀这样说更好一些，他这个厚字，大家想一想，这个存在争议嘛？感觉不灵敏，中满既胀满。这样吧，咱们先解释这个脾气不濡，什么叫做濡呢？如当濡润讲。

如果想学好气学中医，我建议要大家看一本书，就是《黄庭内景经》，前几章一定要看，通过神机和气学两个层次来表现内景的状态，对我们建立整体的气机神道观是非常有帮助的，那么这个想很好的理解脾气不濡和胃气乃厚，尤其这个前面的脾气不濡，那么要对脾气有一个常识性的了解。

脾气的特点缓和之气，就像咱们喝这个白米粥一样，他的气是白米粥一样的特点，稍微有点稠，又不是很稠。这米粒气比较甘淡，这是脾气啊，只有这样的气，才能润达五脏，升清，斡旋。你看家里熬那个白米粥，细细熬的白米粥，你感觉一下，这个就是脾气，所以说脾气不足的时候，脾气出现问题的时候，要以粥来滋养，那勤喝粥吧，胃弱受到伤害的时候你要通过粥来养脾气、和胃气，他慢慢就调过来了，味贵乎淡，也就是说很多去脾湿的药都是淡药、甘淡，不会对胃造成过多的伤害，又使脾气濡润开达，这个

大家要听好了，所以说脾气不能滞，脾气一凝滞了，就会中焦气机不化，这人就要得病，吃饭不香，四肢无力，大便不畅。

这我说一下脾气不濡啊，咱们都知道，大苦伤阴，苦败胃，这苦味是人们所不喜欢，苦有发破力没有建设里，就像这个苦能破气，苦能散热，苦能散结，所以说治一些淤血的病一定要用苦药，凡是调养的药尽量不要用苦药，苦药伤身啊，耗气伤身动血脉，比如说有一些慢性胃炎的啊，这个尽量不要投以苦药，苦药直接对胃有刺激嘛，黄连黄芩龙胆大黄这些都是苦药。

这里说一下关于龙胆泻肝汤啊，龙胆泻肝汤是被今世误用，而且龙胆泻肝汤这个药本身不好，伐正气的的一个方子，龙胆泻肝汤，知道肝中有淤滞，有湿热用龙胆泻肝这个不是王道的治法，是霸道的治法，所以说只可偶用不可常服，所以说会有出现常服龙胆泻肝的导致肾衰的一些病证，本身就不对，这样治就不对。凡是常服的药必须有生养的药，其中少佐一些开经脉的药。大家可以看一下《伤寒论》里的一些方剂，如果可能的话，建议大家把《千金方》通读一遍，即便不能读《千金翼方》也要把《千金要方》通读一遍，大家对开方对方子就有一个基本的一个认识。

龙胆泻肝汤里面苦药居多，生养的药不足，伐肝阴伤肾体败胃气，所以不建议大家应用龙胆，这种苦味不是生机之味，而是破坏之味，苦者破也，小苦可以通经脉，大苦可以破气血，所以脾气是生机之气，如果说脾气绝这个人就活不了，脾气是湿润之气，是生机畅达之气，那么受到苦味的冲击，不断受到苦味的冲击，这个脾气的生机之气受到抑制、削弱、磨损，就是使脾气不再柔润，不再有生机之气，这个就是脾气不濡的真实原因。

你看我们五味当中唯独不喜欢苦味，没有说谁特别喜欢苦味，除非喜欢吃苦瓜的。辣味有人喜欢，酸味有人喜欢，咸味有人喜欢，甘味人们最喜欢，唯独苦味人们不喜欢，这个是有深刻道理的。也即苦味不是生机之味，所以说凡是苦药不可常用。

有一点跟大家说一下，历来说良药苦口利于病，这句话看怎么来说了，现在很多人不爱喝中药，一个很重要的原因是中药太苦太难喝，现在开的中药不仅是苦而且是邪，这个病人喝了这种汤药，能够常服已经难能可贵了，因为太难喝了，再加一些非君子之药，乱麻腥臊的什么都往里放，蜈蚣全蝎，这个腥臊烂臭的都放进去，导致这个药汤子非常难喝，这个在老百姓心目中形成了中药非常难喝的这个观念，在这里我说一下，真正好的中药熬出来是不难喝的，苦味也是微苦，一般里面都有甘甜的味道。

《本经》三百六十味药当中，这个上品一百二十味，中品一百二十味，下品一百二十味。上品养命，中品疗疾，下品去毒。现在这个中药学的书，

把这个上中下品打乱了，不按这个走了，直接按疗效来，这个就导致了这个药物的正邪不分。哪些是正药，哪些是邪药，哪些是可以养生的，哪些是可以败命的，这个不分了，直接按药物功效治病的这个目的来分了，这种分类法是有缺陷的。可以这样跟大家说，真正好的汤药是不难喝的，这个《伤寒论》上的汤药，有机会大家都可以煎服一下看，基本不难喝，有的还很好喝。所以说我们不管是作为一个中医爱好者，还是作为一个中医大夫，开方用药的时候，一定要像对待做菜的态度一样，一定要自己实际的了解，你开的汤药喝了嘴里是什么感受，最好对胃没有伤害，常喝他会不会损害人整个身体的健康。现在整个饮食文化出现了很大巨大的变化，基本抛离传统的做菜的方式，也导致了很多问题，中药这一块更是积弊严重，有机会再跟大家好好讲一下，关于如何开方用药的问题，今天就先不提这个。

现在说一下胃气乃厚，因为这个历来争议较大，我直接就抛出一种观念，这个大家想一想，这个苦味不断的进步，会对胃造成一种什么伤害，如果非常苦直接导致胃气濡泻，直接就拉稀了，很多现在病人服用汤药，汤药稍微苦一点，马上跑去拉稀。这有中药本身的问题，也有自身脾胃不足的问题，这跟大家说一下。

如果说路走长了，脚会怎么的？那跟大家说说一下，如果原先没怎么走突然走了十里二十里的路脚会怎么样？除了疼还会咋么样呢？对，会起泡，走二十里之后会起泡。那起完泡之后肯定更疼了，那休息两天再走二十里会咋么样？然后接下去长达一个月的训练，每天走二十里，脚会怎么样？会起茧子，那么脚还会起泡么？那道理何在呢？其实就是一个道理，用进废退嘛，你天天不断的在那里走，神气就归之于脚，直接给你传达一个信号，这个人脚上要长厚，不然应付不了每天二十里的行程，神气归之嘛，你要不走，那么慢慢的茧子又退回来了，因为没用了嘛，这个神气告诉脚，再长茧子没用，因为这人不走了，所以说这个就揭示了神机的大道，叫用进废退。这个大家可以仔细体会一下，也就是说任何一个生命体她对自然都有一个适应能力。

所以说我们回来讲这个，如果经常食苦导致胃气乃厚，是什么原因，我觉得大家都应该会回答出来，其实这个胃气乃厚是一个很简单的道理，存在很多争议，其中一个原因，大家没有从气机角度来理解，甚至没有从神机的角度来理解，所以导致胃气乃厚这个解释五花八门。这和脚底板厚了这个大家想一想有没有什么本质的区别？所以说古人把这个厚字用在胃气乃厚这个厚字上是有他的深刻考虑的。同理就是一个人啊，如果一生或者是半生顺风顺水，尤其年轻的时候没有经过挫折磨难，那么他整个的精神意志会不会坚厚呢？所以孟子才抛出天将降大任于斯人也，那一段经典的文字，所以说我们学中医，不仅是学个生理病理一个简单的问题，还是在学一个人生的

哲学，其实就是学一个人生观，世界观嘛，要知道我们为人要做什么，怎么做，格物致知嘛。

“味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央”，这个大家理解一下吧，同理用上面的整个的气机的观念、角度来解释。这个应该好理解，味过于辛，辛者，散也，辛味是散气的药。“精神乃央”，这个央字当什么来解释？关于这个“筋脉沮弛”，是当沮讲还是当阻讲，这个要分辨清楚，刚才看有人打出来是阻止讲，这个有待商榷，有人说的这个沮对，应该当低落、颓废、没有弹性，这样理解是对的。它的本意应该是跟水有关系，因为这个直接涉及到气机的方向和性质，要当阻止的阻那这个方向完全反了。弛是松弛，沮丧和松弛是整个气机涣散的表现。大家一定要深究每一个字，它是如何描述气机的，所以说我们学气学对于文字的考证是非常有帮助的，如果想当一名很好的古文学家，那么气机的基本观念要有，这样非常有利于你对古文的研究，如果不知道，很多会陷入古文的怪圈当中，关于这个“央”当涣散讲更好一些，也可以当有灾难讲，都可以，但肯定不是褒义。

大家基本上把这个意思说出来了，沮丧松弛，气机涣散。那么就是由于辛，辛者，散也，多食辛味的东西，会不断的耗散你的真气，最典型的的就是喝酒，酒者，辛辣之物，荡涤五脏，耗散百脉，长期喝酒，导致这个筋脉沮弛，精神乃央，精气神都跑了，都涣散掉了。

你看，我们把五味对身体的影响从气学的基础上做了解释，味过于苦导致濡润生津的脾气不能很好的工作了，胃气由于受到苦味不断销蚀，它自己呢慢慢的自救来增厚，大苦不行，这个指的是小苦。过食辛辣的东西，天天饮酒作乐，导致你原先收聚的筋脉都沮弛涣散了，你在下面的精气和上面的神气，由于这种辛气的涣散，导致它不断的离解、涣散，没有了精气神，都散掉了，所以大饮者，基本没有长寿的，经常的涤荡五脏六腑颠倒心神的，你想想还哪有什么气血调和、精神安泰的状态呢。

所以说我们知道了五味对身体的影响，首先就知道在饮食上、在开方上要注意什么。其次，五味可以推及五种状态，任何事物都是由这五种状态组成的，比如过食辛，我们可以理解是过于放荡，过于贪图享乐，过于辛就是使它的精气神马上散掉。过于苦呢，就是过于过艰苦的生活，导致身体不能发胖，脾气没了吗！肠胃不好，胃气虽厚，但是得不到充养、滋润，瘦的皮包骨头，受的苦太多了。如果过于酸，这个人整天有妒忌心啊，气整个的收聚，紧张啊，导致肝经脾经都不好，肝硬化啊，返流性胃炎啊，这样的病都会得。过于甘，生活条件特别好，太好了，撑着，饱食终日，无所用心，天天的吃喝玩乐，虽然不是放荡不羁吧，但是起码养尊处优，任何有点风吹草动他都受不了，沉溺在一种美好的状态。过食咸，你可以理解成，咸主遏

制生机，你可以说他受的突然的灾难很多，不断的打击他的生机，生机受到了明显的抑制，经常遭些横祸，你可以比喻他多食咸。那么这个就是五味，这五种状态表现在五种命运上。那么同理，又可以推及其他各个方面，都可以用这五种状态来表示。这个就是《黄帝内经》理论的基础核心，也是明确指导我们开方用药的基础。

问：为何用辛苦两味表示生活艰难呢？

刚才我们说了苦令人艰难，那么辛为什么也使人艰难呢？刚才虽然我们说了这个辛表示人很挥霍，但是同时辛还有一种表示，和苦放在一起的时候，这个辛还代表什么大家可以想一下。古人对事物的命名都是很讲究的，比如这个“东西”，咱不说“南北”，说成“东西”；人受苦叫“辛苦”，不叫“酸甜”，有人说的很好：付出的太多，辛者，散也。苦：品尝的太苦，所以叫做辛苦，这个人说的对，辛表示发散就是消耗的能量比较多吗！

再问大家一下：为什么管东西叫“东西”，不叫“南北”？还有一个，为什么把人的性情叫“脾气”，不叫“肝气”？

这个大家说的都很好：“太阳东升西降，东西为有形之物，南北是水火，不能提拿，东西是实体，金木。”大家说的都对，大家记住一点：东西是阴阳各半的时候，南北是阴阳各极的时候，我们产生东西必须阴阳协和，东西为和吗！差不多才产生东西，不能差的太多。水火是阴阳的征兆，它是两边的大极，所以不能成型，不是阴阳和合。

还有一个，动物的交配季节一般在春和秋，就是阴阳各半的时候才是生命延续的时候，也就是说四大文明古国啊，基本都是在南北回归线一带，不会在太北也不会太南，所以古人把任何事物，就是阴阳和合的叫做“东”和“西”。

咱们接下去往下讲，关于脾气这个我直接就说了吧，因为原先就说过人的性情，因为脾气居中，代表了整个四气的融合，而气机的状态又是你性情的表现，所以用脾气来代表了你的气机的状态，叫性情。

关于什么时候讲“五运六气”啊，讲这个运气，这个可以讲，但是我们说过，五运六气不能拿过来作为事件预测的手段，古人讲五运六气只是告诉你一个大概的方法，因为这么多年过去了，天时地理都发生了变化，你还是生搬硬套五运六气，不能见到气机的所在，你不会望气，你拿那些东西去算去，这个终究是隔靴搔痒，不能落在实处，即便算出来对你整个的心法也是无所得的。所以让大家学五运六气是让大家明理，而不是运用，运用有另一套办法，而不是通过《黄帝内经》的五运六气来运用的，而且《黄帝内经》的五运六气七篇大论和《黄帝内经》的本身的原文，这个行文风格、写作手

法有明显区别，所以说我认为不是一个时代的，可能是后人加进去的。有机会可以专门讲“五运六气”，它直接是五行学，《黄帝内经》中没有明显的大段的运用五行学，而是运用气机学来讲解生理病理，而五运六气把这个五行、气运放在很形式的角度来讲，不利于我们对气机的理解。你能够读懂《周易》，你就会发现五运六气是一个浅层次的模型。

好的，我们接着往下来讲，“是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命”。这个应该不用再多讲，它无非是告诉我们，让我们知道五味的重要性。“是故谨和五味”，要谨慎郑重的正视五味对我们身体的影响，才可能做到骨正：骨气正立于中，经脉调柔于外，气血按常经流动，腠理密实，不被邪风吹拂，那么你的骨气能够精明能干，谨道如法，它的意思就不必多讲了，如果能如理遵行，那么长有天命。

下面接着上课，再跟大家啰嗦两句，真正想学中医的，中医是内明之学，什么是内明之学，就是自己心中了了，去感受外在的学问，不是外明之学，西医和很多技巧上的东西是外明之学，通过计算，通过思维，通过工具的使用，可以达到目的的这种学问叫外明之学。传统上的中国文化讲究内明，就是内心明了，以应外物。所以说我们气学中医也是内明之学，它直接通过你人身和气机的感悟相通相容，最终达到内心明了，外以应物的目的，也就是说气学中医如果学好了，万事万物无不是一团气，与心内之气相沟通，那么就能达到以己度人，不假外求的这种形式，达到对生理病理的直接明悟。前面说了不赞同大家执着于五运六气的原因也在于此，五运六气终究是推算之法，不算正道。

问：肾欲坚，急食苦以坚之，用苦补之，以咸泻之。

这个食苦以坚之，大家应该能够理解了，和前面的胃气乃厚同解，不断的吃苦、受骗会使人保持警觉，是食苦以坚之本意。用苦补之，这可能有问題，从气学的角度来理解，苦药不可能补肾，咸泻之，这个好理解，咸通肾，咸者气凝泻，可以凝泻掉很坚硬的东西。比如长了个瘤，或者淤血凝聚在里面，要加些咸点的药，比如说鳖甲啊，龟板啊，像这样的药都要加一些，牡蛎了，咸以软坚吗！它本身气是坚涩的，它就能磨掉、软掉很坚涩的阻碍。你自己坚强，才能磨掉坚强，你自己很柔弱，推都推不动，这是用药的基本思路。苦补之，这个可能有问題，我气学中医解释不了，咸泄之和苦坚之可以解释。

问：为什么不吃咸的会让人无力？

这个应该好理解，不只人愿意吃咸的，很多动物也是愿意找一些盐卤

来吃，大猩猩啊，鹿啊，都会去找盐巴来吃，咸者气凝吗，它能使人的气更加凝聚在一起不至于扩散。猩猩、猴子、狒狒什么的它会吃盐的，还有些盐分是从植物中摄取的。

昨天治了一个老人，85岁，特别爱吃咸，得了什么病呢，肾衰竭，尿毒症，他很明显的症状是尿乳白色的尿液，这是典型的肾气败了，肾气败了之后他闭藏的能力受到了抑制，衰退了吗，所以说特别奢咸，想通过盐来补充这种凝涩的气机。奢咸有两种原因，一个是习惯性，另一种就是有问题了，收藏的功能衰败了。还有人奢酸，这都是同样的道理来解释，关于奢辣，就是你整个的气机阻滞，不通，需要通过辛辣的东西去刺激，使你的经脉通畅。现在天南地北人们都喜欢吃麻辣，这就是人们工作、生活压力过大，又不注意运动，情绪不好，各方面都不顺，使你的气机瘀滞，需要通过辛辣的来调节、疏散，所以说都喜欢吃辛辣的，这是你本身的不足，再用一种补偿的东西来补足。

问：寒湿体质居然一年四季奢好辛辣，不食反而浑身乏力，怎么理解？

刚才咱们讲了吗，不足要补之，不能算过，很瘦的人天天吃糖、喝蜜，那你能说他过吗？等他补成一个大胖子，浑身发福了，这个时候再吃甜的就过了，不足补之，你不能说补的这个过了。

问：黄柏，知母和安桂是滋肾丸，怎么理解两阴加一阳？

这个和大家说一下，在这里不是想批驳谁，而是想说明一个道理，这个道理很简单，我要给大家提个醒，咱们从滋肾丸说起吧，黄柏、知母加安桂，是肉桂吧？怎么是安桂呢？安桂是肉桂的一种吗？滋肾丸，郑钦安是这样说的，“乃补水之方，纳气归肾之方，夫知母、黄柏二味，气味苦寒，苦能坚肾，寒能养阴”，这个有问题啊，跟大家说，大家不能似是而非的听这一段，“其至妙者，在于安桂一味，桂本辛温，配黄柏、知母二物，合成坎卦”，这是第二个需要解释的问题。“一阳含于二阴之中，取天一生水之义，取阳为阴根之义，水中有阳，而水自归其宅，故曰滋肾。”这里提出两个问题，大家一起来考虑，这个很有意思，如果不能细致的来讨论很容易陷入误区，其实郑钦安的意思就是两阴加一阳吗形成坎卦，坎能补水，正好跟肾相对，所以说叫做滋肾丸。

但是问题在这啊，大家看一下，苦能坚肾，寒能养阴，大家看看有什么问题，这是第一要看的；第二：“桂本辛温，配黄柏、知母二物，合成坎卦”，能不能合成坎卦？希望一些有中医常识的，阴阳五行常识的，或者《周易》常识的人，可以站出来回答一下这个问题，这直接涉及到原则的问题，不能违背啊，把这个滋肾丸讲清楚了，封髓丹也就迎刃而解了，大家说一下，

怎么说都可以。因为越来越多的人看这本《医理真传》，没有系统学过《周易》，或者说没有传承的，这一块基本都会被蒙骗过去，可以这样跟大家说，郑钦安在这里犯了严重的错误，他是从刘沅那传下来的，刘沅写过一本书，关于《周易》的，这本书写的很不错，大家有机会可以看看，但刘沅是不是得道之人不好说，但郑钦安写的《医理真传》有问题。

两阴一阳，它们的关系如何？能不能成为坎卦？我给大家说一下，关于黄柏、知母，尤其黄柏这味药，苦寒败肾，前面说了凡是苦药都不是生机之药，胃都受不了，何况五脏呢，所以说苦药破气耗气，不能滋肾，也不能补肾，而且黄柏的寒是死阴之寒，它本伤肾，什么寒能生肾呢，微寒能生肾，大热也不能补肾阳，大阴也不能补肾阴，这是原则性的问题，不能改变。没见过发洪水使庄家旺盛，没见过火灾让人生活的更好，大苦大寒大热都不是生机之药，这个大家要清楚，人们生活的生物圈，往上几百里，往下几百里没有生命，只有这一层有生命，这一层的性一定是温和凉的，不可能是热、寒的，这个是关键中的关键，对我们开方用药有决定的指导意义，所以郑钦安上来说苦能坚肾，寒能养阴，就从这两句话，他不明阴阳之理。大家看看平时吃的五谷杂粮，哪个不是性温，性凉的，哪有性寒、性大热的，花椒能拿来天天吃吗，不能，这是其一。其二，再告诉大家一个窍，有机会大家可以悟，没机会大家慢慢来，“桂本辛温，配黄柏、知母二物，合成坎卦”，直接告诉大家，合不成坎卦，为什么呢，原因很简单，人是碳水化合物组成的，比如说人是由五脏六腑组成的，那么你就拼凑一个五脏六腑，能不能有生命，为什么形成不了生命？因为没有神气，没有天地之合气，这两个必须都要有，无阴阳之气，两阴一阳没有媒婆形不成坎卦，学过丹道的肯定知道三要素：金公、木母、媒婆，媒婆就是和气。

黄柏是苦寒的，要用甘温的，补中益气在上边，下不去，熟地是甘温的，滋肾，没有说苦寒药能滋肾，大家一定要记住，凡是补药都是温药，或者是微温药，微凉药，没有大热大寒药，滋肾丸也能治病，但是不能起这个名字，解释不对，封髓丹同一个道理。苦寒药不能滋肾，大热的药也不能壮阳，壮火食气，少火生气，微温之火是少火，中正平和的方子能够调与四方的只有温药，壮火有他的用处，但绝不是壮阳，基本的阴阳道理大家要懂，补东西要用“东西”，不能用“南北”，用春天之气和秋天之气来调御四方之气，不要用夏天和冬天之气，制方如此，治病也如此。大热大寒只能偶尔用之，治疗急症，只有温气凉气可以常服，治疗慢性病。

## 第三十七课 20080812\_金匱真言论

由观月、美目、善从之、道法自然整理

上次《生气通天论》讲完了，这次我们接着讲《金匱真言》，请把金匱真言前边两段打出来。“黄帝曰：天有八风，经有五风，何谓？岐伯对曰：八风发邪，以为经风，触五藏，邪气发病。所谓得四时之胜者：春胜长夏，长夏胜冬，冬胜夏，夏胜秋，秋胜春，所谓四时之胜也”。首先咱们说一下什么叫做金匱真言，大家学过中医的，都知道《金匱要略》这本书，张仲景写的，和这个金匱是一个词，即“宝贵的盒子，里面藏着真言”。古人往往喜欢把一些重要的言语，通过刻在石头上或写在竹简、纸帛上，藏在名山大川，或藏在盒子里面然后埋在地下，想把自己感悟到的真知灼见流传下去，并且能够让有心人或者有缘人得到，那么这里说的金匱真言就是这个意思，想把宝贵的东西能够流传下来。

那么金匱真言里面谈了些什么呢，大家可以看一下。主要是几方面，第一说了一下八风，然后说了一下五风、四时、相胜，容易得哪些病，在自己的时节，春、夏、秋、冬容易得什么病，反复来论，前几段都是这样来论的。然后又说了一下什么是阴，什么是阳，这个阴阳是动态的，怎么来看，阴阳不是静止的。你立了一个点是阳，和它相对的就是阴。立的点是阴，和它相对的就是阳。讲了一下人身的阴阳，还有天气的阴阳，总的来讲就是阴阳是相对的，是代词，不是说阴阳是一个实际的存在。那么最后讲了五脏应四时，和我们讲的《阴阳应象大论》是相重的，可能稍微有点区别。那么金匱真言中的五脏应四时，我不想多讲了，只是把在《阴阳应象大论》中没有涉及的简单地说一下，告诉大家理解的方式，大家通过这种方式以后可以运用在《内经》的解读上，包括《伤寒》的解读，并且也应用到临床。

关于这个阴阳，我们说一下，这个第一段，关于四时、四季，或者说五季，加长夏，应病，我告诉大家一个窍门，以后大家就这样思考问题就行了，其实得病，千变万化，不能拘泥。

我们先说一下八风，大家可以在百度搜一下，八风是什么，实际是有明确记述。我记得小学课本还是初中课本学过，不周风、条风、明风等等西北是不周风。太极图一转，春夏秋冬，立在太极图的四周，咱们讲气学中医，这个气一展布出来，各个方向的状态都不一样。如春天生，夏天长，秋天收，冬天藏，寒热温凉，开合升降，都不一样，所以就产生了不同的风，当然主

要就是春夏秋冬长夏，这五个风，这个没有必要死磕，大家理解它代表八种气象就可以了。如果是想看《史记》的历书，也涉及到了八风，大家有机会可以看一下，说得很好。起的名字也很有意思，比如北京，现代北京城的各个门，为什么这么叫，比如朝阳门，朝向阳光，代表旺盛地生长，在东边。在西边，有阜成门，阜是成的意思，阜是高起来，凸出来；成，就代表万物到秋天，果实收成了，万事已定，大事已定，各安其位，叫阜成。崇文门，在东南，以黎明治天下，东南，巽风。宣武区，西边，阴气用事，煞气当家，那么宣，宣散，文治武功，所以西边宣武门。北边，有安定门，万物安定，坎水，天下归藏。正中间是端午门，端者正，午者日中天。这些古人，不管是在建筑上，还是在穴位的命名，很多地名都是通过阴阳、五行、八卦，从这些方面演化出来的内涵。所以大家要学好中国传统文化，了解阴阳五行、四气整个的特点和运化规律。

“所谓得四时之胜者：春胜长夏，长夏胜冬，冬胜夏，夏胜秋，秋胜春，所谓四时之胜也。”这个没有必要再做过多的解释，就是五行生克，春天为木，长夏为土，木克土；其它的依此类推。

“东风生于春，病在肝，俞在颈项；南风生于夏，病在心，俞在胸胁；西风生于秋，病在肺，俞在肩背；北风生于冬，病在肾，俞在腰股；中央为土，病在脾，俞在脊。”

问大家一个问题，关于俞大家如何理解？这块可能有些枯燥，但是如果知道规律还是很有意思的。有人说当反应讲，当不当俞穴讲？还有人说当疏通流行，还有人说同“输”，看来大家有不同意见。我们再接着往下看，病在肝，为什么俞在颈项呢？再往下看，南风生于夏，病在心，俞在胸胁，若按部位言，心和胸胁，是很接近的，秋是病在肺，俞在肩背；这个也靠谱，到了冬天，病在肾，俞在腰股；这也差不多。病在脾，俞在脊，这个也能说得通。唯独肝，俞在颈项，那么大家怎么来理解？如果按部位来，东方生春，病在肝，俞应该在两肋啊，为什么跑颈项那儿去了？这是大家需要考虑的一个问题，这个对于大家理解这个俞非常关键。还有脾，它的俞在脊，而不在腹。哪些在前边，哪些在后边，你看肺在背，脾在脊，肾还跑到了腰和大腿，心在胸和两肋，居然肝在颈项。如果肝从部位来讲，有些问题。

下面再接着看。“故春气者，病在头；夏气者，病在藏；秋气者，病在肩背；冬气者，病在四支。”与上边又有些区别了。接下去又说了：“故春善病鼽衄，仲夏善病胸胁，长夏善病洞泄寒中，秋善病风疟，冬善病痹厥。”鼽衄就是流鼻血，衄血。这三段可以互相参考，它们说的重点不同，但里面有一句。

这样吧，我解释一下，要认识这个问题，要搞清楚另一个问题，无非

是春夏秋冬，生长化收藏，这几个气的运转状态。大家说春气是什么状态？春气应肝。人身一团气，是一个什么状态，结合这个春天，俞在颈项，病在头，善病鼯衄，那么春天是一种什么状态？春天之气萌发，其实要体会一下这几段话的意思：阳气上升。再跟大家说一下，当你说上升状态时，不要单说阳气，很容易把这个阳气和身中的阳气混为一谈，直接说气上升就可以了，或者说是气机上升。阴阳相随，阳气升则阴气随，那么阴阳一起往上走。不要说阳气升，所谓的阳气升，阴气降，那个是相对于升降来说的，把升的气叫做阳，把降的气叫阴，实际是整个气向上升，整个气向下降，没有说绝对的阳气就是升，阴气就是降。如果单纯地分阴阳，容易割裂，在大家没有很好地理解气机运化规律时，希望大家尽量少谈阴和阳，等你明白了，你就知道你所说的阳气上升是哪股气上升，这个很重要。直接说，气上升了，它怎么上升的？

这里面有一个机关，相当于一个窍吧，今天我把这个窍告诉大家，希望大家能够记住，不管现在是否能够理解，我希望大家记住这个模型，对大家以后学习、悟道，或者对整个的中医及整个中国传统文化的了解是非常有帮助的。那么这个上升的阳气，也就是气机，是象喷泉一样喷出来的，它是从里面向上拱出来的，一会儿咱们讲到其它的气的时候，就知道喷泉上升的意义有多么重大了。它是从里面向上拱出来的，一会儿咱们讲到其他的气的时候，你就知道这个喷泉上升的意义有多么重大了。也就是整个的气机不是均匀的升和降，是从里向外往外翻出来的，你看那个喷泉了吗？喷上去喷到最高点，然后散开，那散开的和这个喷泉喷出来的水是不一样的，那么这对大家了解阴阳消长，生灭转化至关重要，如果这个不了解的话，很多阴阳方面的问题你没法前进的，所以今天要把这个窍告诉大家，不管大家了解不了解，希望大家能够牢记，对以后大家学这个阴阳是有巨大帮助的，也就是说这个气机来和去的形式是不一样的，不会是那个拉车，拉过来又拉过去，没有那回事，那么通过这个模型和这么一个规律，大家就能很好的解释，为什么东风生于春，病在肝，俞在颈项。大家说说为什么呢？俞在颈项，病在头，善病鼯衄，看看有没有能解释的，所以刚才啊那个模型，是像喷泉一样的模型，在大家以后学阴阳的过程当中，有很多你要解不开的时候，就想想那模型，很多问题可以迎刃而解。

我记得有人说这个中国的阴阳啊是不断的反复，一个无限循环论，其实比这个无限循环论他所说的要复杂的多，但更自然的多，这就是中国古代阴阳五行的奥妙所在，他把这个自然的规律看透了，看明白了，在这个基础上，辅以阴阳五行这个模型。但是有一点，如果你不知道这个模型，你单纯学阴阳五行，那么你不可能推出后面那个自然的普遍规律的。什么意思呢？很多人学阴阳五行最后学死了，学来学去他学的是死板的阴阳五行，而不知

道这个阴阳五行是如何体现后面整个的气机规律的。所以说这是我一再强调的，大家要多学一些气机的道理，现在的阴阳五行不是古人所说的那种阴阳五行了，你看看《黄帝内经》、《伤寒论》《周易》这些书上他是怎么来表述阴阳五行的，后来越来越走样了。很多人不知道后边的这个气机了，他拼命拿这个阴阳五行来推阴阳五行，推来推去把后边那个真正的东西给忘了，所以说对后来的阴阳五行学的越来越困难了，后来学僵死了嘛。所以我们这个气学中医重新来谈气学，我们不是反对阴阳五行，我们是希望通过气学来揭示，告诉大家阴阳五行表示什么。

我把这个跟大家说了吧，刚才说的这个喷泉，其实想告诉大家什么道理呢，是想告诉大家这个升降，升时是气聚上去的，降时是气散下来的，喷泉是一条水柱打上去的，下来的时候是散拍下来的，这个就是喷泉模型给我们带来的其中一个最重要的一个气机变化。那么同理，我们气往上升的时候也是聚着升上去的，从里面升，不是从外面升。人身嘛，你把它比作一种气团，里面是周行变化，气在里面升，直着上去的，走内脉上去的，你可以说走肝经上去的，肝经是升的。下来的时候，就是散着下来的。

那么这个病俞在颈项就好理解了，你看聚的时候气在里，影响不到肝肋，肝肋不是它的俞，它直接在里面走，当走到颈项的时候，因为脖颈很窄，他会把这个病理表现出来，把这个特点表现出来，然后一直顶到脑后门上，所以病在头，会突然头晕头痛，很多都是这条肝经顶上去的。病在颞颥也一样，它一顶，气往上一冲，顶在鼻腔，把这个血顶开了，人就流鼻血。很多流鼻血，它是肝经过剩，冲开了就流鼻血了，这个气很猛很聚。

这个大家知道吗？你们仔细想一想，所有的学问，尤其是《内经》上的那些，都是连贯的，没有说割裂的，割裂了这个东西你就学不了。我不知道大家有几个读过伤寒，关于厥阴肝经的，这书有一句话，气从少腹上冲心，可以找一下给大家打一下这个原文，气上撞心哪，具体前后看它是怎么说的。什么叫撞心哪？为什么用撞字？这个学了《内经》再对照一下伤寒，你就发现问题所在了，因为大家都讲了一个气机嘛，都理解到那个层次，那么言语上的描述都向那方面靠。只有很聚的气，它往心上顶，才会用撞心来形容。撞嘛，很强的力，冲嘛，所以叫撞心，“厥阴之为病，消渴，气上撞心，心中疼热，饥而不欲食，食则吐蛔，下之利不止。”这个《伤寒论》所有的原文，没有一个用撞字的，唯独厥阴病用撞。气上冲心，大不了就是一个冲，那么只有厥阴用撞，冲的气弱，撞的气强。大家可以仔细体会一下，你看咱们可以说是喷泉射出的水，可以撞击东西，你不能说扇一下扇子的那个风可以撞击东西。给大家提个醒，学好气学学好气机，对我们理解《内经》《伤寒》《本草》这些经典是有巨大的帮助。你光读阴阳，光理解五行，你基本

不可能理解这样的用词用的这么准确的味道在哪里。

好，那我们接下来讲，那下面就都好解释了，大家只要知道这个喷泉模型，下面就都好解释了。“南风生于夏，病在心，俞在胸胁”，在胸胁在脏，善病胸胁，所以胸胁胸廓藏五脏嘛，心又为五脏之大主，意义重大。放在这个地方，当然是说如果这个心有病的话，直接影响到整个脏腑器官，所以说这个胸胁，病在脏来理解，这个没什么可说的。关于“西风生于秋，病在肺，俞在肩背，”你看几个都是在肩背，秋是风疟，那么肩背和风疟都是外在的，这个我们用模型就很好理解。降的时候，气散在外，那么气学用降气，肺也是降气，是外表，那么这个肩背相对心来说，这个肩背更在外，所以用这个肩背和风疟来表示外在的承受和外在病变的变化。

那么下面这个北风生于冬，病在肾，你看病在肾，是腰股，然后病在四肢，冬病痹厥，这个大家要拿原文看，你要看不琢磨，这说过就过了，不理解用词的神奇变化，等于听热闹。咱这个也不是说热闹的事情，这说的什么意思呢？正气在里，肾在下，所以管他叫腰股，都是气之所至的地方。那病在四肢，这个我们都知道，大家有没有人说一说为什么病在四肢啊？冬善痹厥，厥在四肢，病在腰股，这三个联系在一起，怎么说明气机呀？

给大家说一下，我们看一下喷泉理论，水喷上去，聚在上边又散下来，散下来之后，水又藏了起来。藏在里边，再喷上来，它是这么一个过程。因为气藏起来，而四肢在身体尽头，气运转不到，所以容易得病。冬天气藏在里，外面四肢要容易受伤，容易痹厥，因为气不能达表了嘛，但是它这时候肯定要照顾到外面嘛。如果里面伤了，这个气机本来藏在里面，这回更出不来了，所以更容易导致四肢出现疾病。那么这个我们就想到了，很多肾虚的病人，比如说有四肢浮肿啊，四肢沉重，四肢寒痛，很多这样的病啊，都是由于里气虚导致的，而并不是由于外边有实，譬如风寒之气相搏导致的风湿病、浮肿病，那么这种病你单纯的去风湿、通经脉，往往越来越厉害，这个病治不好，就是里气虚外边就会出现病变嘛，这是很简单的道理，这个就是为什么会出现痹厥。有些下肢麻木的萎痹的病人多半是肾有问题了，如果说他长期的话。

那么怎么来辨别这个虚实呢？其实很简单，他得病突然得的，年纪很壮，身体还可以，硬朗，得这个病又很疼，这个是实病。反之，时间很长，身体很弱，突然萎痹麻木，四肢不用，尤其是不用和麻木，绵绵不绝，痛而不甚。天天痛，但是不会说是龇牙咧嘴，痛得在地上打滚，来势又不重，这样的病一般都是肝脾肾三藏空虚。里气不行了嘛，气来了不能达表，不能至表，那导致表气不利，四肢不掇。这应该好理解的吧。

现在上四十，有的上了三十五就会得四肢不用的一些疾病，腿像灌铅

似的，特别疼，特别难受，睡一宿觉起来，就是早上出现晨僵，或者出现整个的四肢非常的酸沉，不解乏，拖着一条沉重的双腿去上班，那样的都是里气虚了，各个关节痛，非常的难受，有时候手指麻木，一般小指，食指麻木厉害，不断的发展变化，脚跟疼，足心空不能履地，或者摸一摸这个脚跟是发软发空的，没有一种肉实饱满的感觉，那么像这个都是肝肾有问题，你要理解每一句话啊，都发挥到应用到现实生活当中，读经不能死读经，要知道联系实际，肾病在四肢，人都说肾司二阴，但是病在四肢就不好理解了，其实像刚才那样的道理一推就推出来了，里边虚了外边就不治了，那么你这种你治四肢永远也治不好，反而越治越厉害，你就用通经络活气血的药，去治这个四肢的萎痹、风湿啊这种病，徒耗伤气血耗伤自己，当时还能够缓解一下，回头马上就不行了。

你看现在市场上，很多治老年风湿性关节炎的，很多腰骨疼痛类的，这些附子乌头，有好多这样的猛药，或者贴那种膏药、拔罐，都是治标不治本，都错了，方向都治错了，你不用补益气血的药，边补肝肾，这个风湿你去治这个疗效不好，这个腿都麻了你还在那通经呢，大家可想你整个缘木求鱼，方向搞反了，手麻腿麻那是你的里边气瘪进去了，不足了，气血顶不到手和脚上，不是说手脚那里有病邪在那放着你气血拱拱不动。你看现在有的人，手搭在那，稍微有点重物，手就麻了，这个明显的是里虚啊，所以你不该去养正补虚，你去通，舍本逐末。

大家学中医啊一定要求气机，求整体不要求部分求个体，求死板，搞那些教条的东西没有用的，还有好多得半身不遂的也一样的，大厦将倾独木难撑，这个半身不遂躺那了，你用大剂量的通经的药去搞啊，这个九死一生。有些大夫看病心急，开的剂量就是大，这是一种大夫，这是孟浪大夫，尤其现在城市病，这种大夫越来越不吃香，这个实病少虚病多，你大剂量猛攻都会产生明显的副作用。还有一种大夫开方剂量很小，药很平庸，该补阴的时候补阳，补阳的时候补阴，补下的时候补上，补上的时候补下，或者干脆他就是补一个中，和事老嘛，我就是个方子加减对症所有的病，这也不对。你不知道气机所在，你这个用药啊漫无目的，这也没有意思，你这方子谁吃都不会有问题，那就是吃饭，谁来都给二两米，你想想这能治病吗？这个我就治过啊，明明下面肝肾虚的，你上这个玉屏风散或者小建中汤，你这个病在下家不在中家，你搞错了，那这样也不治病。

或者跟大家说一下，就像那个你得看到猎物在哪，你才发射，你要看不到，给你多少箭把一屋子的人给射死。要么你不发现，治不好病，那么你瞎发现治死病。那现在很多老大夫开方开的越来越小，药味越来越多，量越来越小，有多少原因他都怕了，他知道中国的这个草药有毒副作用，草药跟食物相比有很多的偏性，比如你川穹用多了枳实用多了都不行，这个阳虚的

人生、熟地用多了也不行，所以说他原先量敢放 20 克 30 克，后来开了一次大方之后，这个出现副作用，他不反省用药，他把这个药量减下来，减到十克不行再减到五克，不行再减到两克，那这一克两克的基本上没有作用，所以说大家一定要发现病机，找准了，药要适量，不能多不能少，药对证。

好那接下去咱们来说一下，中央为土，病在脾，俞在脊，这个长夏善病洞泄寒中，这个应该不用多做解释了吧，关于脊明确的意思就是中，脾属中嘛，人整个从后边来看脊柱正好是一个中轴线，他主要在强调这个脾属中央，运帷为四方，那长夏善病洞泄寒中，寒中嘛都是中央出了问题，咱们解剖的脾很小，当然其实这个脾是四气所合，好那咱们现在九点了，休息五分钟吧，大家思考一下，理解一下。

你看马上就说了，人的精气的重要性，这个精啊，夫精者，身之本，并不是肾精，五脏之中皆有精，也就是说人的精微之气在里，人有精则整个身体旺盛，无精则整个身体衰落，以至于最后的亡嘛。精，气之精微者，这个精不是指单纯的精，那么用肾精可以代表，身之本嘛，根本。现在很多人不知道藏精，养神，你看这人无精打采嘛，没有精神说的既没有精也没有神，萎靡不振，造成这个人萎靡不振两个原因，一个是精耗过度终于导致他萎靡不振，尤其现在城里的人生活方面的压力大，耗损大。外在的耗损，身体方面的耗损，透支，导致精的透支，天天的读书看报看电视用脑，导致精神耗散，最终导致精神不济。很多人过三十明显感觉精神走下坡路，到了四十感觉精神不济，五十精神困顿，六十精神迷糊了，好多人都是这样，知道养身保精全神的少之又少，知道自觉保精全神的就更少。有些人工作很轻松，又没有过大的欲望，那他能够自发的保精全神，就是极少人知道真正的养精蓄锐保精全神。那我们工作也好学习也好，为什么《道德经》上说“为学日益，为道日损”，损就是把外在的东西，凡是耗损精神的东西都看淡，那你慢慢的你精神就充足起来，慢慢的过程不是一天两天的，不是三月五月，有的要一年两年三年四年，你身体不好养一年精神，你的身体不走下坡路，养三年精神，身体小旺，养五年精神你就大旺，为什么很多人衰老快啊，一个重要的原因他耗散精力，精血神都耗散掉了，人没有精血神就像一个屋子没有主人一样很快就破败掉了。

为什么很多人身体垮了以后很难恢复啊，那就是说他没有这个毅力也没有这个觉悟，拿出三年五年的时间来养精神，不可能的。这整个社会的大环境，这个人的惯性推动他，没有一天不忙碌，没有一天不耗精，耗其精血，败其神气，所以现在大家上班压力很大，早晨跑出去上班，晚上回来做饭，还要思考明天怎么办？日子怎么过？不可能不耗散精神的，所有说总是拖着一个疲惫的身躯不停的往前走，当走不动了，或者时来运转来，有机会能让你休息休息，真正在困苦当中在忙碌当中能够反省养精安神的，不为外界所

惑的人万里挑一，没有这样的人，太少了，所有很多人老说“大隐隐于市，小隐隐于山林”其实大隐隐于市，现在大部分的人隐于市了，都被这个市所污染，很少能隐在其中。所以说现在大部分所说的“大隐隐于世”都是借口，与其这样，你还不如隐居山林。

我记得虚云啊，他在早年学佛，跑到山里当了个野人，待了好几年吧，精神矍铄，眼睛放光，晚上能够自见光明，身体很好，飞檐走壁，不说飞檐走壁吧，起码健步如飞吧，这就是隐于山林达到的这个初级的效果，很不错了，你看现在长期在城市里面生活的人能达到他这个十分之一吗？不可能的，我记得哪本书上写的一个宫女，不小心被埋在了一个坟墓里出不来，她看坟墓里有个乌龟还是什么的，在里面学吐纳，在里面活了一二百年，这个人先说是不是真的，咱就不好说，起码咱们可以做个借鉴，后来挖出来以后还容颜不变，但出来之后很快就衰老了，这个也告诉我们人在少吃寡虑的情况下，这个自身的整个的建设，这个修复的很完善，不要泄气不要泄神，你要是气泄了神泄了，你也会衰老的很快，就是百年的事情，那大家不要把这个当儿戏，有很多人说“我没见过啊，没见过这样的人啊”这个只能说你没有见过，你不能说所有人没有见过，跟飞碟一样，有多少人见过飞碟？并不是眼见为实，耳听为虚啊，就像那个阿波罗计划一样，飞到月球，他是媒体不断的报，那么你见过吗？你也信，这就是媒体的力量，这个不断的跟你报道这个事情你也信，大家一定不要说你自已没见过，就认为没有，现在不是也揭露阿波罗登月是假的吗？是真是假，一个人他信什么不信什么，你要拿脑子好好想想，多接触多了解，不要轻易下结果，不要被眼前的事迷惑，上次给大家讲过刷牙，那刷牙不是理所应当吗？这个中国历史几千年了，就中国刷牙的历史有一百年了，如果想成为一个智慧的人或者成为一个达人，那需要把你放在整体历史长河当中思考问题，不要放在历史的一个点思考问题，井底之蛙只知道自己那口井，不知道外面的世界，记得《庄子·河伯》那一章啊说得很好，河伯就是一条河里面的一个神仙河伯，他觉得他这个河的水啊洋洋大观，这个水从这个岸漫到那个岸觉得了不起，牛的很！洋洋大观，觉得整个水就是他了，那么等它慢慢的流到大海的时候，忽然发现原来大海那么广阔的，我这个点水算什么？才知道自己的丑陋和无知，所以说学无止境，我们尽量打破我们很多的藩篱，脑子多想想，多考虑考虑，整个问题你只要认真考虑都会考虑通的。

好，那我们接着来说，“夫精者，身之本也。冬藏于精者，春不病温，夏暑汗不出者，秋成风疟，此平人脉法也。”这有点问题，你看它其实想说的是人精的重要性，你要藏精藏的好，春天不病温，夏天不怎么的，秋天不怎么的，冬天不怎么的，那后来又说了夏暑汗不出者秋成风疟，此平人脉法也，不知道从哪窜出来的，所以说《黄帝内经》这本书里面它肯定有很多错

处，如果说把《黄帝内经》都圆满的解释清楚，也不可能，你只要知道里面的气机，它错了你也能够看出来，不符合讲气机的规律。

“故曰：阴中有阴，阳中有阳。平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也，鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也。”什么意思呢？谁上来说一下？这句话什么意思？在这里大家都不妨说一下，因为这里面包含整个气机转换的关键道理，哪个是阳哪个是阴，大家要分清楚，这样吧，我再说一个，然后大家上来说，这个从阴中阳是什么时候啊，这个鸡鸣到平旦嘛，到早晨嘛，鸡叫到早晨，这个时间是阴中阳，那么大家说一下，阴中阳应五脏是哪个脏啊？大家上来说一下这个阴中阳应的脏的特点，哪些是阴？哪些是阳？鸡鸣到平旦他不是阴中阳嘛，他肯定有阴的成分也有阳的成分，否则不可能叫阴中阳，有人说的是肝，那阴中阳，阴是肝的哪儿？阳是肝的哪儿？那怎么理解？气机又怎么运化的？

这个《周易》里面有句话“法象莫大乎四时”什么意思呢？就是说我们看气象，我们不是讲气学中医嘛，观察气象莫过于观察四时的变化，从中体现四时气象的变化，小四时是什么呢？小四时是一天的白天黑夜的流转，所以说我们观天的变化，从中体会阴阳气机运转的变化，这里面有一个要跟大家说一下，十二经脉旺相，哪个时间少阴脉盛，太阳脉盛，说得是脉的流转的气盛，不是五脏的气盛，大家不要混为一谈。

这样吧，大家说一下肝经和这个阴阳有什么联系，大家通过看这个早晨，就是寅卯辰三时和这个肝经有什么联系，“法象莫大于四时”这个法，这个象，你不能凭空想，早晨有什么特点？早晨哪是阴？哪是阳？这你得清楚啊，这样吧，咱们就布置一个任务吧，布置一个功课，下次来说吧，大家从三方面理解“第一，温度的变化，第二，明暗的变化，第三，太阳的变化，这三种变化并非同时同步发生，咱们这样吧，下次我直接点名吧，凡是我看到熟悉的直接点名吧，大家准备一下，因为讲了这么长时间，最主要的是要大家了解一点，那么光我一个人说，觉得也没什么意思，这可能以后我就跟大家说了，讲完前五章，我可能不会再公开讲了，这个如果大家有喜欢气学中医的，我会给大家留一个邮箱吧，这个邮箱是气学中医的拼音，[qidaozhongyi@163.com](mailto:qidaozhongyi@163.com)，如果说是喜欢的可以把自己的简介和对中医的理解发到邮箱，这个气学中医有半年了，如果大家想听，基本的思路我觉得讲出来了，听一下录音，这次《内经》提要讲完之后我可能就不公开讲了，如果想听的话可以把简介和对中医的理解发到邮箱，然后大家体会一下“温度、明暗、太阳位置的变化”下次咱们把这个阴阳转换的规律跟大家再介绍一下，因为这是一个网络讲坛吧，大家可来可走，所以也没所谓针对性不针对性，主要是把这个意思讲出来就可以了，大家如果想进一步的学中医，就要靠大

家自己去悟和坚持，行了，今天咱们就说到这吧，如果下次想听的话，大家尽可能把麦准备一下，凡是我觉得熟悉的，到时候咱们点名来上麦。

## 第二十九课 20080819\_金匱真

### 言论

#### 心情整理

这之前不是给大家留了个作业：寅卯辰三时和肝经有什么联系？主要是想通过肝经和寅卯辰三时让大家体会一下气机的变化，那么当时给他家提醒了，从温度、明暗和太阳的位置来体会气机的变化，那么这个对大家学习气学中医是有很大的帮助。因为我跟大家说过，这个学习气学中医是个体会的一个学问，不是看书、抠文字能够抠出来的。好像上次我说了，这次咱们让大家都能参与，也有可能还要点名，还是希望大家上麦说一下，你是怎么来理解肝经气机的变化？这样跟大家说，你们说气也可以理解成一个气团，气与气之间、气团和气团之间的关系是怎么样的？一个气团又分内部外部，多层次多角度，他不是个机械，不是力与力的关系，不要理解成牛顿的万有引力，不要理解成经典的力学，不是简单的加减，而是包罗万象活生生的一个气，从这方面理解你就能很好的理解气机的变化，不然的话，你终究你是丈二和尚摸不着头脑，这样不行。

首先这样说一下吧，大家这样体会一天之内气机的变化，一天嘛，他就是从明到暗、从黑天、白天轮流周转嘛，那么反映这个黑天白天的变化，那么通过三个参数，三个特征，大致能够体会气机的变化，就是温度、明暗、太阳的位置，那么好谁上来说一下，如果没人说我点名了。大家如果想做到明理，用一条道理去解释，那么你必须搞清楚气机的变化规律。

把这个问题说清楚，气机变化不是匀速的，这一点非常重要，本来气机运动就不是匀速运动，如果说你把它搞成一个完美的弧形，那坏了，你对气学不了解，这个我跟大家讲过不止一次了，要利用走走步原理，左一脚，右一脚交替来走，肯定不是说一直往前踹，一个像轮子一样，匀速向前滚，而是左脚右脚这样往前走，这个大家看阴阳消长都能体会出来，最简单看看股市也能应该知道。

有人说寅时气聚，卯时气又开了，寅时紧，卯时疏，这也是对的。但辰时气聚，巳时气开就不对，这个大家看一下子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥，这四个时辰、未、戌、丑这是过度的，气是过渡的，也就是两种气交杂，然后你再排收和放，聚和散你就能很好理解，散的时间要长于聚的时间，所以说寅聚，寅处冲破必须有力量，全都聚在一起打出去，到卯时完全的散开，辰是博大的散开，巳又聚，午散、未杂，申聚、酉散、戌杂，亥聚、子散、丑杂，你这样理解能够更好的理解整个左脚右脚的理論。

关于辰时气蓬勃而出不对，寅时气就冲出来，太阳出来是在3~5点之间，夏天的时候到了寅时，太阳就出来了，到了辰时气太晚了，寅者气寅寅然上升，寅时气破，寅者建也，建什么意思啊，建功立业的时候，取得实质性突破的时候，就是寅时，到辰时就晚了，所以说寅时最重要，寅巳申亥这是四余地，是建功立业的时候，辰戌丑未是四杂地，子午卯酉是四正、四集，是气纯粹的时候，劝大家读一读这个很多言五行的书，你看你能够多些常识性的知识嘛。寅申巳亥，也可以叫四余，四充都可以，四小生也行。可能有朋友学过算命，应该能够知道，这是个最基本的知识，如果想更好的理解一天之气的流转变化的，请大家可以听一下我的录音，关于十二时与十二生肖的之间的关系。

然后关于这个温度、太阳和这个明暗，我只说一点。早晨，太阳离我们越来越远，但是温度越来越低，同时光明是慢慢而来，三者是不同步的，而且会出现相反的情况，这里面蕴含着气机深刻的道理，就看你从那个层面那个角度来认识，就像我们身体得的很多症状一样，比如说有的症状加深了，有的症状变浅了，从气的层次、从血的层次的变化都是不同的，那么我们看一下，这下午光明一片，最光明了，但是太阳却慢慢西沉，这个温度在两三点钟达到最高，随着太阳的西沉天慢慢的暗下来，都不是同步的，也就是说看问题不要局限在一点看，要至少看到三个面，你看不到四个面，也要看到三个面。

有人说日出一般都在五点到七点，这个问题我再解释一下。其实寅时，不应该以太阳出来为准，应该以见日光为准，光就是阳么，就是阳气，并不是说太阳蓬勃而出，见光嘛，所谓寅时鸡鸣么，光一般出现要比太阳升起来要早。卯酉之时一个日出一个日落，但是为什么一二三子丑寅，要把寅这个位叫做人位，一是天，二是地，三是人，把寅开始叫阳气，阳气升在寅，死在戌，这个升不是那个孕育那个生，孕育在子，阳气升出来在寅，天地之梦，天皇、地皇、人皇，这个人皇就是寅位，并不以太阳出来，太阳出来就是已见明了，要以寅，就是见天光，阳气就出来。同样这个酉时太阳落，但是在戌时仍然很亮，太阳落下去之后，还有云彩，云霞，还有晚霞么，天还没有完全暗下来，所以加上一个戌时。寅卯辰巳午未申酉戌，寅午戌，这三个，三合么，三合火，这个火正在午，火升在寅，火死在戌，并没有说从卯开始到酉结束，是这个概念。

好咱们下面说点关于刘翔退赛的事，由于脚伤复发嘛，我们从这个中医角度来考虑下，他那脚伤为何迟迟好不了呢？还有我们给刘翔开方子或告诉队医的办法，我们对脚伤不是很了解，但是从给出的消息我们也基本能够看出个大概来，跟腱受伤，疼痛，而且做了些治疗，打封闭了，冷敷，打麻醉，打麻醉止痛的药，因为我们学的气学中医，只能从气学来认识，你不要搞具体的，具体了由于这形体，形体这个东西就说不清楚。

这样吧，咱们通过刘翔的脚伤，咱们可以治他这个脚伤，治什么呢，给大家出道题吧，其中他说过一句话，打过封闭和用过冷敷，他这个冷敷许多运动员都用，挫伤啊，他这个冷敷对还是不对？原因何在？大家都可以说一下上麦也行，打字也行，这是个很常识的一个问题。用气学的理论解释也行，用中医也行，用西医的理论解也行。

大家这样来回答的，我来念一下：粉饰太平，寒凉冰封，阳气不得舒展；封闭是掩饰症状不对，寒则气血凝滞，不通则痛。冷敷也不对，寒主收引，经脉收缩气血凝。

先不管他是不是假伤，因为是这样，现在咱们看奥运，很多运动员受了伤之后第一个就是冷敷，这基本已经成为惯例了，不管是药啊，喷的这种直接能够降温的药啊，还是直接拿冰块敷，而且还有一个现象，就是说这个运动员的伤病非常严重，基本这个专业运动员都有伤，不管是腰伤啊，脚伤啊，而且得了都不容易好。我们拿这个冷敷说一下事，气机贵条达，不贵凝涩，冰块一上，马上气结气凝，当时症状减少，确实粉饰太平，把矛盾压制住了，不让他马上爆发出来，这样会导致更严重的后果。挫伤后这个气啊马上就聚在挫伤的地方，这个时候你应该是贵在疏通嘛，让气散开，不能让气凝住，所以说这个脚肿，挫伤肿起来这是很正常的，是一种自我保护和这个及时把气血输送来的一种方式，肿起来了嘛，肿起来是好事，就像一个地方出了车祸，聚了很多人，来了很多车去疏散这些出车祸的现场，这是一个好现象，你不能说怕他肿怕他疼，你通过冷凝的办法封闭了所有的交通，这个封闭了所有的交通的后果很严重，第一个让正常的交通无法运行，第二让现场的救援迟迟不能到来。扁桃体一样，肿扁桃体是好事，正气抗邪的表现，你要拿下去，把自己的守卫砍掉，那个是很要命的，他是防止出血嘛，冷敷之后让血管收缩，导致出血量减少，表面看有一定道理，但实际这里面伤害太大，出一些血问题也不是很大，你只要不出太多的血就可以，这个血出来之后他有一个保护的作用，带走废物，带来生机，你要把血管都凝涩了，气结在那，迟迟不散，非常容易作根，运动员他身体都很不错，受了伤之后，只要治疗得当恢复很快的，但是你要上来冷敷的话，那就会很烂，虽然当时不疼，但后来病情会加重。

好，这个大家既然都知道，咱们就不用多说了，但热敷好不好呐？大家说也不好，就是可以温敷，那我记得小时候，比如说磕了碰了，脑袋上磕个包啊，老妈会过来揉一揉，疼也要揉，这个就是舒张气机的一种表现，一种

方式，揉了之后当时疼，但是包很快就会退下去，如果不揉，虽然可以当时疼地轻一些，但是这个包啊消的会慢，所以说要温散，不用太热，烫，适当温度使这个气结的地方能够散开，那么传统咱们就这样来用嘛。有人说煮个鸡蛋滚滚最好了，也有一定道理。所以说咱们如果说是懂了些中医，或者更进一步了解气学中医就知道了，流水不腐，户枢不蠹，到什么时候都不能用鲶的堵法，而要用疏通之法，要用温法，不能用热法也不能寒法。

那么同理我们想到这个冷敷，现在还有在一种情形上运用得非常广泛，是什么呐？对了大家说出来了，就是发烧，现在发烧物理降温非常普遍。那么大家说一下，发烧本质是什么，为什么不能物理降温。怎么认识这个问题？那应该怎么治啊？那物理降温会导致什么后果？《伤寒论》上有一句话，振振汗出而解。就是说这种发烧，如果说表闭的发烧，毛孔都闭住了，里气向外努争，产生了正邪相争的发热症状，你要推动正气鼓荡向外，寒气解除，振振汗出了，病就解决了，就发烧的时候，就像外面无缘无故给你加了件大棉袄，那么你一发汗，毛孔一开，寒气一退一瓦解，毛孔打开来了，那么正气能够出来，就像迅速地把棉袄脱下去凉快的感觉一样。这时候你要说是用冰块，打点滴去强硬的来，那只能伤害正气，邪气向里攻侵，导致更严重的病变。

那比如说一个小孩，前日子治了个小孩二十个月了，他就是发烧，发烧一打点滴不烧了退了，咳嗽上来了，这时候你不能再上这个点滴了，你只要吃一些温散的药，二十个月的小孩你也要开麻黄，麻黄量小点，你只要吃上三天，他基本那个烧就能扭转过来，小孩病好治么，好治的原因就是他的本身的气机足，你要是再误治，咳嗽可能也没了，变成喘了，那喘就很要命了，你看发烧是正气努争与邪气战，那么一下邪气胜正气退，烧就不烧了，正气败退了，邪气攻入肺中，肺气肺脏怒张在外作咳，想把邪气咳出，这时候你又要误治，那么邪气继续攻心，正气衰，咳都咳不出来了那变成喘，也就是说这个正气在里呻吟作喘，他只想保持一下呼吸，根本跟你邪气斗不过了，这个只能作喘。再进一步，呼吸困难，呼吸衰竭，最终导致死亡。经常有这个西医诊断，不明原因的咳嗽喘最终导致死亡的案例，那基本都是从这条路而来。那如果大家多了解一些中医，多知道一些正邪相攻相侵，邪正变化，对自己对家人对朋友都是莫大的益处，因为现在就是在一个西医这个文明大行其道的时候没有办法。

好那么我们接着来讲《金匱真言论》吧。从“故人亦应之。夫人之阴阳，则外为阳，内为阴”开始，背腹呢背为阳腹为阴，为什么背为阳腹为阴呢？这个谁说一下？有人说了那是腹软太阳照不到，这对，人和一个动物一样，那背向上，腹在内，四肢包裹着腹，因为也是内外关系，上下的关系，一个为外一个为里，一个硬一个软，这个都是阴阳典型的特点。那么对于脏腑而言，那我们学《黄帝内经》的都知道的，脏者藏精，腑者运化，运化的为阳，

藏精的为阴。一个内敛，一个外达，所以说肝心脾肺肾五脏为阴，胆胃大小肠膀胱三焦六腑为阳。

那就五脏来说也可以分阴阳，大家说一下脏腑五脏咋么分阴阳的？这个考考大家五脏怎么分阴阳？这个需要大家动动脑筋了，五脏如何分阴阳？在上者为阳在下者为阴，根据位置肝肾位置在下，心肺脾在上。阳主动，阴主静，阴阳可以从不同角度去分。发散为阳，凝聚为阴，上下左右前后，根据功能。肝肾为阳，心肺为阴。肺敛为阴，肾藏为阴，在上者为阳，下者为阴，左者为阴，右者为阳。好，这个大家答的基本都对。

阴阳可以从不同角度去分，这个很对，那么我们刚才说了，一天的变化要从明度、太阳的位置、温度三个层次来分，分阴阳可以这样来分。如果升降来分的话，那么肾为阳，肝为阳，肺为阴。如果从明度来分的话，那么肾和肝为阴，心肺为阳，那么基本分法是这两种分法，其他的分法你也可以分。如果以里气的阳和外气的阳来说，你可以把肺也叫做阳，心叫做阳，心气升么，所以说三叫法都对，第一种肾肝为阳，第二种是肝心为阳，第三种心肺为阳，那么主要看你从哪个角度来看问题啊。从明度还是从温度，还是从太阳移动的位置，虽然可能这样来套有些牵强，但是大概的意思就是这个意思。所以说大家以后谈阴阳一定要知道是从哪个角度来谈的，不要上来抱着阴阳不放，要知道阴阳后面指的东西。肝的时候天黑又冷但阳气是上升的，你从天黑来讲肝是阴，天冷来讲它也是阴，那么从阳气蓬勃向上来说它是阳。肺也是，肺是下午天光大明，从这个角度来讲肺是阳，太阳下沉，从这个角度来讲是阴，从温度肺又前面热后面冷来说前边的你可以叫做阳，后边的你可以叫做阴，大概分法就这样来分。

下一段就没有什么好说的了，“欲知阴中之阴，阳中之阳者，何也？”那么这一段没什么好说的，那直接说下一句，“故背为阳，阳中之阳，心也，背为阳，阳中之阴，肺也，腹为阴，阴中之阴，肾也，腹为阴，阴中之阳，肝也，腹为阴，阴中之至阴，脾也”那这里面前面跟大家说了，主要从不同的角度看问题，你去拿这个阴拿这个阳。那么有一个脾，阴中之至阴脾也，大家这么解释？这个很有意思啊，我记得《黄帝内经》说过至阴，肾也是至阴，这里面所说的阴中之至，阴脾也，这个至阴当什么讲？他指的这个阴是那种阴？你得知道啊，他代表的是和哪个阳相对的哪个阴？这个至又当什么讲？至当极讲还是其他什么东西讲？大家可以想想，“阴中之至阴脾也”这“至阴”什么意思，又表述脾的那种特点。

有人这么说的：五脏中最柔缓之脏推动各脏的运行，而不为主，所以是阴中之最阴，阴柔和缓，这个回答对了，大家一定要联系前后文，阴中之至阴是阴中最阴那个阴的阴，他不是当到讲，到达阴的境地，到达阴的意思，这个不是这样来解释，联系前后文，阴中之阳，阳中之阴，说了半天最后说，阴中之至阴，阴中最阴的那个东西就是脾，那么这个阴肯定不是最阴暗的，最封闭的，最吓人，最凝聚的那个阴，她的意思就是刚才所说的最柔缓的脏

推动各脏的运行而不为主，所以说是阴中之最阴的，也就是阴柔和缓，这种柔美的阴和阳刚的阳相对，坤至柔嘛其动也刚，坤至柔，至柔嘛，他把这个阴柔之性这种阴气特性表现得淋漓尽致，五脏当中最柔缓而不为主的就是这种脾气，脾土之气，所以我们要知道这个阴指的是柔，指的是缓，指的是不为主，而并非指的肾中的那个阴，也不是指的肺中那个阴，也不是指心中那个阴，也不是指肝中的阴，一说肝中的阴你要知道怎么怎么的，肺阴是怎么回事，脾阴是怎么回事，虽然都是一个阴字但是你一定要把后面的东西说出来。

好我们接着往下来说。“此皆阴阳表里内外雌雄相输应也，故以应天之阴阳也。”这句话你不要等闲视之，阴阳表里内外雌雄，也就是他想告诉你们一个意思就是，无处不在阴阳，各个角度分阴阳，内外上下都是阴阳相随，无始无端，阴中阳，阳中阴，所以说阴推阳，阳从阴，阴阳相从属，阴阳相唱和，主要是告诉你一个阴阳相间论。大家如果把《内经》的原话能理解到这程度啊，也可以说基本你这个就是有能力去把《内经》读好了，如果说通过其他的办法你来解经的话，那么越走越远这路。

问：东方不太明白，十二生肖里面不是把鸡放在那个酉时嘛，它具有西方的特性，这个地方不太明白。要从五虫应五行，鸡为羽应火应在南方，这个又咋么理解呢？

好，那个问题谁答一下啊，我们先回答第一个问题，这个很有意思啊，这个问题很有代表性。酉，酉鸡酉鸡嘛，申猴酉鸡，那同时为什么这个地方，东方不为鸡啊？是不是古人矛盾了或者搞错了，看看谁能回答啊，这个如果想明白，那么大家整个气学又进了一大步。前面我们应该涉及到了这个问题，看大家细心不细心，问问大家，打字也行上来也行，为什么酉鸡，他既是酉又是木，那大家再想想，为什么换了一个对象大家就想不明白这个问题呢。

谁上来说一下啊，这个咱们怎么学的啊？你应在东方，应在西方，要从不同个角度来说，前面不是刚说了嘛，阴阳都是相对的嘛，看你从那个角度来看问题了，我记得上来反复跟大家强调，你说的一团气，说他是阴说他是阳，说他西说他东，你得找她的性质啊，这一团气的性质很多嘛，你看从哪个方面来说啊，起码还有个体用嘛，如果大家还是这样死板的来学阴阳的话，那你的阴阳怎么学啊，这问题哪个是体哪个是用，那怎么体现“东西”啊？谁能说明白这个问题啊，这我跟大家说啊，这鸡体是西用是东，这个没有什么可疑惑的，我们所说的酉鸡指的它的体，巽鸡指的它的用。八卦不是乾坤坎离巽艮兑震，这个八个卦，巽为鸡，这是从用上讲，十二地支鸡为酉是从体上讲，体用一对。我记得在十二生肖跟大家明确说过这个问题，上次讲鸡的时候也一再说过的，但大家不记啊，你看王冰的注，以鸡为畜，震巽于木，那么这个王冰并没有解释为什么这个鸡是巽，可能这个古代他已经成为一个成法，所以没必要来解释。

我再讲一遍，以后不再说这个问题，鸡者气势衰也，因为他已经不是鸟了，飞不起来了，阳气衰，所以说他会应在南方，飞翔的才应在南方，并不是所有的羽虫都是南方，企鹅也是羽虫，他能应南方吗？他肯定不能应南方，他应北方，所以说任何事物要跟他的形态功用去区分体用，不能绝对对羽虫就是火，裸虫就是土，这样区分是机械区分。鸟又回到水里，你就认他是水，而不能说是离，他就不是南了吗。鸡不能飞，他在地上跑了，这是由阳气衰导致的，阳气衰，阳气弱所以应在西方，他是体不行了嘛，这个大家听好了。为什么又是巽呢？因为鸡还有羽毛，气学畅也，畅达之气应在东方，其实正应不是应在东方，应在东南方，东南者气之畅也，万物齐乎巽。万物这个畅快的生长，这股气应在鸡的性情和羽毛上，所以它能打鸣，能闪动翅膀，气畅。大家以后记住了，再有人问，你就这样答，这个我不会说第二遍了。

问：这个小麦为什么放在这个东方？

这个涉及到五谷的问题了，春天的五谷是麦，夏天是黍，长夏是稷，秋天是稻，冬天是豆，这个我简单说一下，这有点难为大家了，其实也难为我了，因为对这些植物没种过，不了解这些东西的生长习性，只能来推测了，麦秉春气所生，黍秉夏季所生，稷秉长夏，豆者气沉，稻者气凉，只能这样来说。关于麦黍稷，这稷是高粱，黍是黍子，是黄米还是什么我也不是特清楚，麦是小麦啊还是什么麦。这谁知道可以说一说，他肯定是按照秉气和特色来分，有人说麦是秋种夏收，经历春天时间最长，豆者气沉，稻者气凉，这两个好说，关于稷黍麦他的生长习性我不是特别了解，这个问题谁能想清楚可以在课堂上说一下，总之他是按照秉气禀赋，秉春夏秋冬四气和自身的生长特点来定义，看看大家有没有问题这一段，没有问题过了，这道理都是统一的，不明白可以听《阴阳应象大论》的录音，其他我就不必多说了。

好那么，这里面有个问题跟大家说一下，关于附子的问题，再次拿来交流一下。因为这样啊，可能这个下周只讲一次，下周一次应该可以把那个《阴阳应象大论》的前半部分讲了，然后咱们短时间内可能就不会开这课，该讲的也讲出来了，如果想继续听的，可以传一下录音，都听一下，基本气学中医观点都出来。

咱们说一下附子这位药吧，附子现在是一个焦点药，因为什么呢？因为西医用寒凉用的太多，最终导致中医界的反弹，发现了附子，而且推到整个历史舞台的前沿，象附子能够纠正寒凉派的弊病，还人身一个阳气，这火神派火了十几年，三年了吧，不管是网络的推动，下面的有识之士的推动，也是伤寒派的一个觉醒，这个应该歌颂，因为确实这个寒凉用的太甚，包括我们前面讲的冰镇啊，包括点滴啊，包括各种药物，对人正气阳气的侵犯到了无以复加的地步。如果说能够知道中医，了解下中医、中国传统文化、气学中医就会发现到了瞠目结舌令人发指的地步，也就是咱们中华民族健康方面正在遭受一个巨大的灾难，没办法，现在就是就这个世道，所以附子为代表的火神派已经崛起，有愈演愈烈的趋势，包括现在积极的使用生附子，突然

发现前几年不断用的原来用的都是假附子，后来现在开始证明了要用生附子，原先炮制的附子都是有问题的，最终把附子的有效成分都去掉了，附子吃到600克和800克，这种匪夷所思的一个量，人不会产生明显的作用。

大家都知道了，那是假附子，象断臂的张飞一样，没用，那又开始回头到处找真附子，这个附子劲大，吃了之后有明显的副作用，麻、吐、心悸，最简单就是麻，就是麻麻，而且麻的不得了。有一些人就到了是药就用附子的一步，麻附辛汤啊，把附子推向神坛也好，就像找到一根救命稻草一样，附子万能论，这些东西都出来了。附子通经麻，人如果经脉不通，寒凝，阳气衰，用附子通阳，通经，但并不能包治百病，那么这里面我要跟大家说一下，要成为一个真正的中医，知道人生的道理，那么要从理上去认真学习，世间没有一种药可以治万病的。如古人所说的，知理难，识药易。知道这个药物的药理成分和所起的作用很容易，但你要真正知道中医的道理，很难很难，那么这里借附子咱不是批附子也不是扬附子，既不褒也不贬，只想告诉大家一个道理，一定要从明理上下工夫，不要在形上下工夫，不要在药上下过大的工夫。当然啦，药得知道，现在大部分人只能看书，不能识药这也不行。药这一个课要补上，但是权重要分好，七分在理甚至八分在理也是可取的，如果大家能够进一步学习气学中医，把人身比作一团气，到时候你就会看到或者感觉到这个药下去之后，他是怎么影响气机的。

那比如说一个气机很弱的，他首先气呈一种什么颜色，一种什么状态，学习气学时间长了，基本有一个大致的感受，黄连下肚也好附子下肚也好，他怎么走？那你没有这个感受，我只能通过打比喻的方式告诉你。就像北京的交通一样，高峰期交通堵塞，那么这种交通堵塞是由于什么造成的，如果这时候下附子或者是大黄，他起的作用无非就是一个清障车的作用。什么是清障车呢？道路哪里障碍，他过去一清，那大家想想，如果大量使用这样猛烈的药，也就是说三环路上开的都是清障车，开的时候管事，开过去什么效果大家应该知道。知一则天下毕，所以说一是理，不是法，法是万法，法很多。

我记的有一个朋友说的这个问题，有没有方子治所有病啊，他觉得应该是有，当时我是这样来回答的，你在北京，一直往南走，能不能把所有的景点都逛到，这肯定是不可能的事情。我们讲的这个气学中医这个气学，这个就是理就是一，你具体施法的时候，你用那个理去施那个法，那个法是不断的变化，就像有人推崇《伤寒论》，有人否定《伤寒论》，拿了伤寒的方子，有的好使有的不好使，那么否定《伤寒论》，就是古方不能拘；推崇《伤寒论》的，伤寒的方子仍然能治大部分的疾病，《伤寒论》上最终要重视的是什么，是方还是理？还有就是说古代那个方里面的药和现在的药有多大的区别，古人的身体素质，生活方式和今人有多大区别，这个你都要考虑，古人的东西多了，哪些该扬，哪些该弃，你要心里有数。温病派也好，伤寒派也好，争论了这么多年，外行看热闹，内行门道。从这个气学中医考虑问题，

你只要知道气学的道理就行，药只是一个方法，只要能拨动气机就可以，就像放奥运开幕式，击缶的那种声音直达你的五脏六腑，震动你的生机之气，这就可以，这是一味药啊。你看到雄壮的场面，心中升起了一种骄傲自豪的心理，这也是药。所以说，法是万法，理只有一条，大家只要把一条的理抓住，那么以后的路都好走。

记得不止一次这样和大家说，《本经》上 360 多味药，上品，中品，下品，上品养命，中品疗疾，下品去毒，这一目了然啊，这大家就该应知道用药的基本法度，四个字中正平和，而又能够对证，这个就是中药，作为一个好的中医大夫用药的法度，行，看看今天还有没有问题，没有问题今天就到这了。

## 第三十课 20080826-阴阳应象 大论、如何学习中医

紫蔓菁整理

大家好，又到今天讲气学中医了，今天是最后一讲，我们接着讲《黄帝内经·阴阳应象大论》第五。原先讲过五段论，关于东方生风，南方生热，这一块详细讲过，耗的课时不少，应该有十多节课吧专门来讲这块。今天简单的把《阴阳应象大论》的前面讲了，后面有时间讲没时间就算了。今天讲课不以提问的方式为主，带大家遛一遍，因为关于理论层面该讲的已经讲得差不多了，气学中医如果大家能够完全听下来应该有一个整体的认识了。《阴阳应象大论》是文言文嘛！今天就直接翻译成白话文，其间不作过多解释，大家理解到的理解不到的可以听以前的录音，帮助大家理解。利用一个小时给大家串讲一下，剩下一个小时给大家做一个总结，今天就算是在民间中医公开讲课的结束课。好，现在开始讲。

《阴阳应象大论》主要是把阴气阳气通过成象的方式论述出来，所以叫阴阳应象，这个象就是《周易》里面的象，“象也者，像也；彖者材也；爻也者，效天下之动也。”就是这个象。成的是一个什么象呢？成的是一个气象，这个气象从两部分来说，一个是阴气的气象，一个是阳气的气象，所以叫做阴阳应象大论。

“黄帝曰：天地者，天地之道，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始。神明之府也”，这就是说天地要动，动则有阴阳，阴阳就是天地的道，天气即阳，地气即阴是最大的阴阳的体现，万物的纲纪，所有万物都是阴阳化合，阴阳散落而成。如果能够抓住阴阳二气的变化那么就知万物的本来面目，即是一团气机所化。“变化之父母”就是所有变化之道的根本，“生杀之本始”所有的生、杀都是气机展布、收藏，盛和衰的根本之道。“神明之府也”

即是神气所化，阴阳之所宅也。什么意思呢？以前讲过，神化气，气成形，阴阳二气在天地流转中间又有一个神气含之，这就是“神明之府”，就是玄而又玄的那个东西。

“治病必求于本”也就是我们气学中医的宗旨，也就是整个中医的宗旨。治病求本不能求标，不能头痛医头，脚痛医脚，不能发热就清热，下血就止血。要知其根本，发热因何而其热，纠其因而热自除，下血因何而下血，治其本则血自止。“故积阳为天，积阴为地”，上面说了，“清气上蒸为天，浊气下降为地，阴静阳燥，阴气宁则静，阳气动则燥，阳生阴长，阳杀阴藏。春者阳气生，夏者阴气长，秋者阳气杀，冬者阴气藏”，什么意思呢？和我们常识的理解不是不一样吗？不是“春夏阳气长，秋冬阳气藏吗？这里是从阴阳对立的角度来讲的，从阴阳相和谐的方面来讲，先是阳长，然后阴长，先是阳生，再是阴长，这就是阴阳相和合而变化的规律。比如左脚迈则右脚跟，左脚退则右脚也退，也就是阴阳相叠，刚柔相变。

“阳化气，阴成形”，阳气蒸腾而化气象，阴气凝结而成形具（具体的具），“寒极生热，热极生寒”，寒极则万物不能，寒极则万物向相反的方向转化，同样热极则生寒，这是一层意思，代表阴阳相接，就像阳气的头衔着阴气的尾，阴气的头衔着阳气的尾，阴阳相抱，阴阳相追逐的意思，这是一层意思；再一层意思，寒极则气闭，气闭则内中生热，热极则气散，气散则内中生寒，这是从阴阳相转归的角度说明寒热相推移的道理。用在治病方面，大汗后则内生寒，气闭后则内生热。

“寒气生浊，热气生清”，寒气重浊下降则生浊气，热气蒸腾向上则生轻清之气，“清气在下，则生飧泄；浊气在上，则生（月真）胀”，清气本应蒸腾向上，若清气失位，浊阴蒙闭清阳之气则生了飧泄，飧泄是由寒气凝结、寒气过盛导致的；浊气本应在下反而在上，使阳气不能流转，气机发生阻滞则生了（月真）胀，（月真）胀就是肚子胀。“此阴阳反作，病之逆从也”，本身阴阳应该顺接，阳在上，阴在下，阴阳反作则病为之逆，阴阳相顺则病为之从。“故清阳为天，浊阴为地”，轻清之阳气上蒸为天，浊阴之阴气下降为地。

“地气上为云，天气下为雨”，清阳在上，浊阴在下为否卦，万物不可以终否，必须以泰卦相接续，则重浊的地气受到太阳的照射蒸腾向上变成了云，在上面为寒气所凝，下降为雨，这就是阴阳天地二气的交流运转。“雨出地气，云出天气”，明确了阴阳相交所指的原因，雨是从地气的水蒸气蒸腾向上而下来成为雨，云虽然在天上也是地气上蒸与天气交会而成，有云雨则万物始作，没有云雨则万物方歇，也就是云雨对于整个大自然生物圈的重要性体现出来了。“故清阳出上窍”，人身是一个小的天地，上面说了“积阳为天，积阴为地”，那么在人身当中上面为清阳之气，下面为浊阴之气，如果以窍穴来言，下面二阴是重浊阴气所司，上面五窍眼耳鼻舌口是清阳所化。“清阳发腠理，浊阴走五脏”，清阳之气向外发则为腠理，浊阴就是精

华嘛！阴气（阴静之气）守之于里化成五脏。“清阳实四肢，浊阴归六腑”和上面是一个道理，把一个人内则为阴，外则为阳，动则外出，静则内入，动则化四肢和腠理，静则化四肢和五脏。

“水为阴，火为阳，阳为气，阴为味”，水是外阴而内阳，火是外阳而内阴，水火是阴阳的征兆，水中有火，火中有水，水火不相离。这里指的阴阳是从外部而言，水不能发光而内凝，体现了阴中含阳，火外见光亮而内暗体现了外阳而内阴。“阳为气，阴为味”，对于草药也好，物质也好，气味向外散发者为阳，内敛者为味，所以观察草药闻其气味以知其阳气，尝其滋味以知其阴气，这里的阴阳指的不是寒热而是内外。“味归形，形归气，气归精，精归化；精食气，形食味；化生精，气生形”，味为阴气，阴气化而成形，故味归形；“形归气，气归精，精归化”说的是形气归于至精的整个的气机，由中间的阴气气机所外化，这个气机又归到了至精至微的精气，“精归化”就是所有的化生变化之化。同理，“精食气”这个“食”当“饲”讲，饲养嘛！精中出气；“形食味”，形中又化成了味蕾，“化生精，气生形”，这里面说的有点罗嗦不好理解，其中有可能有一些衍生的文字。总之，是想说明四个层次的关系，就是“味、形、气、精”四个层次的关系，相生又互相制约，就和讲的神、气、形道理一样。“精”是气之精微，气又化生形体，形体中又能觉出味道来，这就是四者的关系。

“味伤形，气伤精；精化为气，气伤于味”，就是同类的味能够伤形体，比如大苦伤脾，败脾胃，这就是同类相伤；“气伤精”就是整个的气机运化，会伤到精微之气；“精化为气，气伤于味”要说明精气和整个的气的关系，精就是气的精微所化。初期大家可以把这一块略过去，因为这一块特别绕不好理解。继续往下看，“阴味出下窍，阳气出上窍”，这和上面是一个意思，既然“清阳出上窍，浊阴出下窍”，那么味道也是一样的，云从龙，风从虎嘛！同类相求，同气相感，吃一些厚重味道的就往下走，吃一些薄味的就往上走。比如辛夷、薄荷这些轻清的气就往上窍走，黄柏、黄连、大黄就往下窍走，总之，是在说整个气的薄厚、阴阳、动静。“味厚者为阴，薄为阴之阳。气厚者为阳，薄为阳之阴”，这里的味和气本身就是把味叫做阴，把气叫做阳，气和味就是抓来草药，闻叫做气，吃叫做味，味是有形的，气是无形的。再分味，厚味的是阴，薄味的是阳，比如尝大黄，味厚是阴，尝当归味相对薄，是阴中阳。“气厚者为阳，薄为阳之阴”，比如川芎气厚，把川芎叫做阳，白术气薄，把白术这个气叫做阳之阴。总之，是想通过味薄厚，气薄厚来区分阳中阳，阳中阴，阴中阴，阴中阳四个概念。

“味厚则泻，薄则通，气薄则发泄，厚则发热”，“味厚则泻”，刚才讲过，大黄味厚脾胃受不了，肠胃都受不了，所以会导致通泄。“薄则通”，比如茯苓味薄，泽泻味薄，所以能够通利水道。“气薄则发泄，厚则发热”，白术、苍术气薄，所以能够发泄，味入到身体里能够四处走散叫做发泄；“厚

则发热”，比如川芎气厚，耗散气血，能够使肌肤发热。总之，这里在说一个气机的概念，就是阴气厚薄和阳气厚薄对身体的反应。

“壮火之气衰，少火之气壮，壮火食气，气食少火，壮火散气，少火生气”，这里的气衰、气壮说的是气的势态，所谓的“壮火之气衰”，就像点一把柴火放那，燃烧的最旺的时候到达鼎盛点开始往下衰，这叫气衰；“少火之气壮”，就像扔了把柴火，稍稍的慢慢的烧它，火不温不火一直能烧下去，这叫“气壮”。在我们治病过程中，可以这样来理解这句话：用大辛大热的药来开整个的气机，非常容易耗散气血，使气血衰弱，本身有寒症或虚寒症用壮火的干姜、附子、肉桂吃下肚之后再浑身发越，寒气没有破掉多少，正气先衰，尤其是虚寒之病，这种方法是得不偿失的，饮鸩止渴，不能解决问题。也就是很多临床医生说的，很多有寒症的人里寒之证却把他放到姜附（干姜、附子）里面，天天吃，一天吃几大碗，寒劲也不解完全治反了。“少火之气壮”，“少火”就是温火，温阳之火，慢慢的徐徐的畅导气机，气机就会慢慢的壮实起来，这时候不要用爆破的手段炸药的手段去想把寒凝炸开，少火慢慢的去温养，气机就会慢慢的壮实。就像熬粥一样，不要拿烈火催它，小火慢慢的熬，时候到了，用工到了，里面自然气机健旺，邪气乃退，这个告诫很多医生，尤其新入道的医生用药不要孟浪，不要硬来、玩狠的。

“壮火食气”，就是壮火是吃气的，一个炸弹下去之后，崩得气血四散飞扬，就把气耗住了，这是吃气的，不好。“气食少火”，就是少火的气和人身的气是互相温养、互相促进的，要像春天之温不要像夏天之烈，治病要秉春秋之道而不是冬夏之道，冬夏者，寒热之极，春秋者，寒热之化。

“壮火散气，少火生气”，壮火能够吃气同时把气耗散掉了，少火生气，气又食少火，少火和整个的气相生相长，互相帮忙啊，你给他一份，它给你一份，绵绵若存，用之不绝。

“气味辛甘发散为阳，酸苦涌泻为阴”，还是说的药上的气味，辛味和甘味化成了发散的阳气，发散之气嘛！“酸苦涌泻为阴”，吃酸吃苦的太多肠胃受不了上吐下泻，代表阴气的化生。所以说我们用药的时候要辛甘化阳，酸甘化阴，这里的酸主要指的苦或者是大酸，小酸或者酸甘还是需要的。我们治病的时候以甘药放在中间，一边加辛药，一边加酸药，苦药要少放，这里说的就是这个道理。苦药加多了不仅败胃，而且伐肾并且损害气血。

“阴盛则阳病，阳盛则阴病”，说的就是阴阳是相对称的，阴气盛了则阳气衰，阳气盛了则阴气衰，阴阳平衡对等互相流转，这才是治病之道。“阳盛则热，阴盛则寒”，这里要说明一点，阳和阴不是寒和热，但寒和热是阴和阳，什么意思呢？就是不要一谈阳就是热，一谈阴就是寒，这是我们进一步想学中医第一个要知道的。寒热只是阴阳的其中的一个性质，不是阴阳的全部，不要见一个阳证就说是热，见一个阴证就说是寒。

“重寒则热，重热则寒”这和前面所说的“寒极生热，热极生寒”是一个道理。“重寒”就是气机闭得很厉害从里面鼓出包来了，寒包火嘛！“重

热则寒”就是热气大盛向外发散，最终从里面生出内寒。“寒伤形，热伤气”还是对应前面，寒则凝，凝则伤形，形是凝聚之物嘛！热则散，散则耗气血，所以热则伤气。”

“气伤痛，形伤肿”气机不通则痛，形体受伤整个的津液代谢不能流通，郁而化肿。“故先痛而后肿者，气伤形也；先肿而后痛者，形伤气也”，就是看整个的气机是从形还是气的方面发生变化，比如一个人生气是从气的方面发生变化，生气，肝胁痛慢慢的化成有形，那个地方就慢慢的肿起来了。同样，“先肿而后痛者，形伤气”，被打了一下马上肿起来，疼痛不已，妨碍了气机的变化，这就是“先肿而后痛”。这句话主要是在说有形和无形的变化之道。

“风胜则动，热胜则肿，燥胜则干，寒胜则浮，湿胜则濡泄”，风者，多动善变，气之动则为风，直接影响气机的变动，所以“风胜则痛”。风也可以说内风，比如肝风、心风、脾风、肺风，五脏六腑的变动，所有气机的变动都叫动。“热胜则肿”，热气聚而不散发越为肿。“燥盛则干”这个燥不单是津液衰少的燥而是由于气机不流通血液不能濡润的燥，气过不来了这地方就燥了，“燥胜则干”嘛！很多口舌干燥是由于肺脾气机运化不畅导致的内燥。“寒胜则浮”可以理解是寒气内攻使精气浮越不能沉稳在内，浮可以这样来理解，但寒胜不一定就浮，可以说“寒胜则凝”，寒则使气机凝涩。“湿胜则濡泻”，湿气流连中焦，使脾胃气机不化，湿为阴邪，使人长期泄泻，很容易得嘛！受一些风寒湿邪入里往往化成久治不愈的飧泄，就是长期拉稀。

“天有四时五行以生长收藏，以生寒暑燥湿风。人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐”，这一句是要说一点，就是整个气机的变化在内分五，在外分五，都是气机化合而成，都要看有形的，要看整个气机中间的变化：四个，天地四时有生长收藏，有寒暑燥湿风火，整个气机的状态。人五脏六腑也是气机化成，从性情上又生出了喜怒悲忧恐。“故喜怒伤气，寒暑伤形”，七情动气，外在的环境影响伤情，这个没有什么可说的。“暴怒伤阴，暴喜伤阳”，怒气从下面向上发越，喜气（心气）从上面向外发越，下面为阴气，暴怒则气机从下面猛然上动会伤及下面的阴气，暴喜则气机从上面急速的向外发越，会伤及上面的阳气。

“厥气上行，满脉去形”，就是大厥逆之气向上行充满脉中，又充厥于形体之外。大气脉变动比如说是中风，暴怒或者突然的惊恐，情绪突然失控，或者是心气暴亡，下面的肾气上逆，类似于这样的都会导致气机迅速的出現逆乱，充斥在脉中并且夺脉而出，离于形体，这个一般都是死证。“喜怒不节，寒暑过度，生乃不顾”，也就是内则七情不长，一会哭一会乐的，为七情所困，喜怒无常嘛！“寒暑过度”主要说的生活起居和所处环境产生剧烈变动，或者是不合生理的起居生活，这些都会导致生机不固，趋于亡散，不能阴平阳秘，阴阳和谐，风调雨顺，最终导致气机的败乱。

“重阳必阴，重阴必阳”是说整个的气机都是一个转机，过阳则阴，过阴则阳，阴阳相交转，所以一定要少阴少阳，不要老阴老阳，也就是说做任何事情不能过头，治病亦然，过了头就完了。所以不要争月圆也不要争月缺，要上弦、下弦，这是好事，就是秉中道，处中行，不要偏于左也不要偏于右，不然的话会走向反面，就像老话说的“过犹不及”，这事过了就完了。记得从这以下都讲过了，最后没讲，最后就不讲了。“故曰：天地者，万物之上下也”这里大家体会，该说的都说到了，如果大家不理解再讲五章可能也于事无补，就这一块看大家有没有什么疑问，中间休息五分钟，如果有疑问我大致给大家做一个解释。下一个小时就气学中医这一块做一个总结，说一些《黄帝内经》之外的话。

这次咱们不讲气学中医，讲一讲学习中医的方法吧！授人以鱼不如授人以渔，给人鱼不如教人打渔的方法。听讲的朋友应该都是想了解中医、学习中医，很多朋友也想进一步实践中医，来了一个病人，几付汤药下肚或者稍微扎两针病就好了，这是大家的愿望，也是学习中医的目的。中医五千年以来一直绵延不断，在中国大地上开花结果，涌现了无数的名医和无数的经典病历。大家随便买一本医案就会觉得中医很神奇，到现在中医有复兴之势，国家有了提倡中医的意思，主要是由于物极必反的原因吧！前几年中医已经到了非常衰微的程度，几乎所有的医院都已经成为了西医院，中医极度萎缩，不及西医的二十分之一，大部分中医院也都西化了，包括里面的医生，虽然还能够摸脉开方，但基本的治疗思路 and 手段已经西化了，这是所有学中医的人所不愿看到的，也是广大群众（如果知道真相）所不愿接受的，我们作为中医的爱好者、学者或大夫，如何学好中医，如何振兴中医，这已成为摆在我们面前的重要议题。

很多人问过我“中医怎么学，应该看什么书？”我都很茫然，不知道如何回答，如果回答说看教材，那中医学不出来；如果大家学气学中医，我手头也没有教材，而且很多知识都是口耳相传，没有办法述之于文字。就像刚才给大家讲的《内经·阴阳应象大论》的前半部分，说实话，我讲到后来都觉得没有意思，为什么觉得没有意思呢？不是因为觉得条文不对，也不是觉得我在糊弄大家，自己不明白装明白，本身我自己不这样认为，不然也不会坚持到现在，但是到底明白不明白还不能是我说了算，我觉得我是这样理解的，所以按我的理解给大家讲出来。但是为什么讲到后来都觉得意思呢？主要原因是担心大家听不懂，讲了这么长时间为什么要结束呢？两个原因：一，因缘到了；二，再讲下去没有什么效果，不是说大家不好理解，而是该讲的都讲了，不该讲的也没有办法去讲，讲了半年多了，我认为该达到的效果已经达到了，再讲下去就是废话了。如果对大家有所帮助那我很高兴，如果没有帮助那我很惭愧。

中医这门学问不是学出来的，再跟大家说一遍，是悟出来的。我给大家讲一下我学中医的一些经历吧！我从《周易》开始学起的，然后学的中医，

不夸张地说，我学易和中医达到了如痴如狂的状态，什么叫如痴如狂呢？每天睁开眼睛就是它直到闭上眼睛，晚上做梦也是它，就像吃饭喝水呼吸一样，没有一刻离开了，这是我之前的学习状态。当然因缘也好，遇到了我的老师，但是和大家说，老师对我们有什么帮助呢？就是老师手指头一指，其他的路都由学生自己去走。我学易学医都是出于兴趣，如果大家没有这种兴趣基本学不了易和医，没有办法学，因为这些知识的初期学习是很枯燥的，而且不一定能学好，很多老中医不是说过的吗？学一辈子不一定能学明白，确实如此。为什么没学明白呢？一个很重要原因就是没有全身心投入，只要全身心投入没有学不好的，到时候不是徒弟找师傅，而是师傅找徒弟。

和大家讲一个笑话，大家听听就可以了。我学《周易》最痴狂的时候从气场上呈现了出来，什么意思呢？这里并不是在夸耀，只是想告诉大家：精诚所至金石为开，当时我没有学佛也没有学道，只是学易。当时大学毕业还没有上班，在家和几个小朋友一起去了周边的一个县，那有一个异人就是仙了，听说算得很准，我觉得好奇就去了一趟（是要交钱的），进去之后大仙说的第一句话大家猜猜是什么？这是千真万确，我不是在这给大家编故事，也不是宣扬什么，而是说的一个实际经历。有朋友说“文昌星下凡”，这说得太过分了，如果真是那我也不会在这和大家说的。他说了一句话：你这身上怎么有八卦阵呢？（说的大概就是八卦阵围身的意思）身边的几个小朋友也听到了，对这位大仙简直是佩服得五体投地了，我心中一惊，因为当时一直在全身心的学《周易》。（其实这位大仙的水平也不是怎么高，只是附体，什么附体在这就不说了，看只能看一年事，有望气的能力）我想跟大家说的是头上三尺有神明嘛！周身一团气，我们自己的所思所为都会感染自己的气场，并且很多高人都能看到，这也并没有什么奇怪的，用心的去学在气场上必然会有所反映，这位大仙说出八卦阵只是他有特殊能力看到。大家通过这件事情就可以知道，只要精诚所至就没有学不出来的，就怕大家不用功。当时那位大仙还劝了我一句话，让我多学学佛道，当时还没有学嘛！

再给大家讲一个小故事，我学《周易》开悟的一个故事，有同学问老师你开悟了吗？我说没有开悟，主要是看哪个层次嘛！人都有小悟嘛！由不断的小悟积攒成大悟，有渐悟和顿悟的区别嘛！开始渐悟，最终顿悟。我读的《周易》书最后都读烂了，边边角角封面封底都黑了，也是用功之勤吧！并没有人打着骂着我用功，是自己太喜欢了，可以说喜欢到如痴如狂的地步，手边不能须臾离开这样的书，就是前面和大家说的睁眼就是它，这样积学三年。我背《周易》爻辞彖辞系辞整个的八八六十四卦，三百八十四爻，包括十易，前面的文言，整个的系辞上、下，背这些书就像中医遇到故人一样，好像回到了自己的家乡，不得不背，就像有一种感情不断地去回忆，让你热泪盈眶，这就是我背书的感觉，可以说真是进入了状态。后来我们搬家暂租了一个平房，卧室生了一个蜂窝煤炉子，在炉台边有很多黑煤渣，炉火红彤彤的，我在钩炉火的时候拿了一粒煤渣放入了炉火之中，大家应该知道发生

了什么变化：黑色的煤渣被红色的炉火感化也变成了红色，这一下子我突然知道了！《周易》的三百八十四爻，八八六十四卦，阳爻阴爻之间的关系如此！什么意思呢？就像《周易》里面所讲的：“变动不居，周流六虚”，所有爻都在动，没有一爻是静止的，爻与爻之间的关系就像红色的炉火与黑色的煤渣一样——互相感化，这之后我渐渐读懂了《周易》的大部分原文，原来道理如此简单！只是阴阳消长变化感应的结果，就是这次开悟奠定了我后来对《周易》的理解乃至对气学的认识，我说这两个小故事是什么意思呢？没有任何宣传自己的意思，我感谢自己那段时间内完全投入到那种思维境界之中，让我用最快的时间进入到伟大的理论体系中。

为什么讲了这么长时间气学中医我都没有提及自己所学的门派呢？主要原因是道心惟精惟微，人心惟危，有缘相聚无缘乃散，大家没有必要知道很多细节的东西，因为这不是重点。刚才给大家讲的两个小故事主要是告诉大家用功在勤，如果没有忘我的投入，我不敢说自己过去是忘我的，但我敢说是如痴如醉的。想学好中医不容易，有几句话和大家共同分享，这也是一直以来激励我的，张伯端的《悟真篇》头一句话：“不求大道出迷途，纵负贤才岂丈夫！”什么意思呢？就是一生如果不追求大道，从迷途中走出来，纵然满腹经文，才华横溢也不是真正的伟丈夫！这句话我第一次读的时候非常震撼，张伯端能以这两句话开篇足见其智慧之深。大家想一想，我们生来一世为百年内的事情走一遭，终究在追求什么？

下面给大家念一下：“不求大道出迷途，纵负贤才岂丈夫？百岁光阴石火烁，一生身世水泡浮。只贪利禄求荣显，不觉形容暗悴枯。试问堆金如山岳，无常买得不来无？人生虽有百年期，夭寿穷通莫预知。昨日街头犹走马，今朝棺内已眠尸。妻财抛下非君有，罪业将行能自欺。大药不求争得遇，知之不炼是愚痴。”好，就念到这，这话非常激励后人，大浪淘沙嘛！不断地有新的掘路人前仆后继为追求大道奋斗不已，我们讲中医也好气学中医也好，只是作为一个引子，道门中人说过，如果不求道，学医也三流！什么意思呢？就是说如果不在道学上有所建树的话，只是啃几本中医的书籍那永远都是三流水平，不见气啊！见不到气，在所谓的阴阳五行上下功夫，下一辈子功夫也不了解什么是气。治病哪那么容易啊！人生奥秘在人身之中无穷无尽，大家想用很简单的金木水火土或者用一些肝火刑金、气血津液这些简单概念把疾病的道理穷通是不可能的。有一本书叫《不要让医生害了你》，里面说了现在医生误治的现象非常严重，到了令人发指的地步，得了病有医生治和没医生治效果大不一样，结果不是有医生治的生的概率高，而是无医生治的生的概率高。就是说得了病越治越厉害，不治还好点，基本是这样一种情况。

这里不知有多少朋友是搞中医的，有多少有临床经验，如果把医院治愈率尤其慢性病的治愈率统计一下，一定会发现低的可怜！能有百分之五就不错了，还是乐观估计，如果各个医院把自己的治愈率张贴出来，估计没有病

人敢进医院了。这里面有医院的原因也有患者的原因，也不能一味的责怪医院。我这里想说明的道理就是，如果想当医生或者治病，身上肩负的担子是非常重的！因为医生这个职业非常特殊，要把人身的机理搞明白，宇宙的机理也就在人身之中，大家想想一门普通的科学学起来还要穷极毕生，何况是研究人体奥秘的医学呢？记得和大家说过，当一个不错的大夫开两个方就可以：四君子汤和四物汤，什么病都可以用这两个方去抵挡，而且效果比临床几十年的中医大夫都要好。为什么呢？守了一个很简单的方子可以治万病，面对很多疾病如果医学学得还不到家不到位，可以说举手就错，十个病治错九个好一个，大家想想概率有多少？而且很多没有学过道学的医家创立了很多理论，大家循着这个理论走，套用一句话就是：一盲领众盲，相牵入火坑！就是一个盲人领着一堆盲人，手挽手直接往火坑里跳。

所以说学医一定要慎重，如果没有一些道学的知识或者道学的世界观那学医就会越学越繁（烦），繁是繁锁的繁，也是烦劳的烦，因为看一本书还懂，看十本书就懵了，理论太多了；穷极思维去想明白但越想越烦，烦劳则张嘛！到头来也摸不清楚中医理论在说什么。好，就说到这吧！

后记：大千老师讲课录音由民间中医讲堂整理群牵头整理并得以转换为文字稿如今文稿整理工作已全部结束。通过阅读大家更进一步加深对气学中医的认识，在此向大千老师及整理校对各位的同道表示衷心的感谢！

知一斋主人

2009-10-12