



终，麻黄这幅药，也被禁用了。

从临上来说，最常用于减肥的方剂，就是防风通圣散。这个处方何以受减肥医师的青睐？因为它满足了减肥的二大助因：其一，它含有温热性的「解表」剂，如麻黄，这类药物可加速人体代谢速率、促进营养物质(包括脂肪)的燃烧；其二，它含有寒凉性的软便剂、泻药成份，如大黄、芒硝之类，可促排便，阻止营养被吸收，甚至让人大泻不止。

这种看似一举两得的方剂，既加速物资的燃烧，又阻止营养的吸收，焉有不瘦之理？有些医师甚至在此处方之外，更加重麻黄的剂量，以加速患者的代谢速率。但仅强壮、健康的人堪服这样的处方；虚弱者服之则会更虚弱，致百病丛生，过服甚至有致命的危险。从现代药理的角度，麻黄的主要成份为麻黄碱，它可兴奋交感神经系统，促体内代谢率增加，加速体内燃烧，故被滥用在师原本是要恢复患者体内的不平衡，却反利用药物的副作用，及患者的无知大赚黑心钱，令患者体内不平衡云云。最

致烦躁、心律过速、心悸、失眠，严重则心衰、猝死。最近就有一例。另有一些让人泻不止或尿不停的处方，如调胃承气汤、导水茯苓汤、番泻叶等等等，无非是利用减低胃肠吸收、减少体内水分的方式在短期内制造体重降低的假象，虚弱的人服了，未得其利，先受其害；或停药后不久又肥回来。

东西要弄坏掉很快，要修好很难；同样的，乱服泻药弄坏胃肠很容易，要恢复却很难。笔者认为，针灸减肥是另一种较温和的方式，坊间有些中医师会将针扎在肥肉附近的穴位上(如腹部)，并接上脉冲电波；或将细小的针、线埋在穴位内，请患者定时拍打之，其目的皆在促肥胖处的脂肪加速燃烧，这是治标的针法。

另有加上调整体质的针法，如调节脏腑的机能、促进血液、淋巴的循环，促排除体内堆积的代谢废物、湿气等等，而非只是哪肥扎哪，是治本的针法。肥胖确实是健康的大敌，其成因往往与个人的不正常的饮食习惯、作息、及缺乏运动有关，少部份与遗传有关。因此

单靠医师帮助减肥，其效果往往因人而有相当大的差异。

而即便肥肉消除，若又持续不当的饮食习惯与作息，也无运动习惯，则短期内极易再肥回来。医师能站在辅助的角色，教育患者正确的饮食观与作息，帮助患者减掉多余的负担，让身体更健康，小心使用药物、针灸，又未尝不可？凡物皆无绝对的好坏，端视如何应用罢了。而肥胖有虚有实，减肥之法又端视体质而定：

实胖者体质好，堪受泻药、加速代谢、抑制食欲等法来恶搞，降低脂肪输入与堆积。虚胖者体质差，所堆积者半油半水，甚或全部是水，岂堪恶搞？只能逐渐将偏虚弱的体质调回平衡态，其肿自消。女性常见月经型肥胖，其原

因在月经不调，治疗重点当在调月经，不在治标，月经若调，自然会回复正常的状态。

未经深思的胡乱减肥，对身体绝对有害。最近有研究指出青春期减肥过度致骨质疏松，还有乱吃减肥药染毒瘾者。《素问·上古天真论》记载了一个数千年不变的道理：饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽其天年……，除非是罕见的遗传疾，想不肥不病，三餐清淡，拒绝零食、垃圾食品，适度运动，既不伤身，又不耗财，方法就这么简单。

(本文作者现为加州执照中医师，加州五系中医药大学中医及针灸研究所博士生，洛杉矶道家学术基金会易经讲师)

李秉信

## 测不准原理的上帝因果

易道心法人道篇  
系列之三十五

多少修行人，日以继夜，夜以继日喃喃自语的在说因果。然而，让我们来看一看，量子力学家眼中的因果关系吧。说到因果，我们一定要一个最基本的概念，没有结果，哪里会有原因呢？把这个味道，说的最清楚的，就是世界上有两只非常出名的猫：一只是爱丽丝梦游仙境里面的柴郡猫，另一只是薛定格的猫。

要了解什么是薛定格的猫，不需要有太多的物理知识。就要先知道，薛定格提出这个问题的初衷，和其要反驳的观点。他的反驳，就是人们，老是迷惑在自己眼睛所看到的东西。简单地说，薛定格的猫，是用来反驳以海森堡和波尔为首的哥本哈根学派，对量子力学的正统诠释的。哥本哈根学派对量子力学的诠释，是建立在海森堡的不确定原理，和波尔的互补原理之上的。

他们认为，对因果律的机率诠释。不确定原理是德国物理学家海森堡最先提出的。他用 $\gamma$ 射线显微镜发现了著名的“不确定性原理”（又叫“测不准原理”）：在微观领域里面，谈论一个粒子同时具备确定的位置和速度是没有意义的。要想准确知道位置x，就不能同时准确知道其动量，反之亦然。

基于海森堡的不确定性原理，丹麦物理学家波尔发展出互补原理。波尔指出，在经典物理中，人们通常总是认为，人在观察客体时，根本不考虑观察手段对客体的干扰。就如同，我们老是用自己所经历的遭遇，来判断，可能发生在自己身上的原因。如同，你被老板开除的工作，我们最直接的情绪，就是老板对我有看法。但在量子理论中，却再也不能忽略这种干扰了。

例如，在 $\gamma$ 显微镜中要观察电子， $\gamma$ 光子就会影响电子的行为，因此对原子现象的观察，都必将涉及一种不能被忽略和观察仪器相互作用，使得被观察对象，在观察仪器的影响下，不再具有独立存在性。自然现象不可能同时服从，严密的因果性关系。以及要用空间、时间描述客体的一切现象的两大经典要求。

易道中医基础  
理论系列之五

## 癸肾主蛰封藏本精之处

在子平八字先天命盘的论述中，癸水是一个很重重要的指标。先把癸水定位说清楚，肾位于腰部，脊柱两旁，左右各一，故《素问·脉要精微论》说：“腰者，肾之府。”由于肾藏有“先天之精”，为肾脏阴阳之本，生命之源，故称肾为“先天之本”。肾在五行属水，它的主要功能为藏精，主生长、发育、生殖和水液代谢。

肾主骨生髓，外荣于耳，开窍于耳和二阴，在志为恐与惊，在液为唾。由于足少阴肾经与足太阴膀胱经相互络属于肾，肾与膀胱在水液代谢方面亦直接相关，故肾与膀胱相表里。肾的主要生理功能，藏精，主生长、发育与生殖藏精，是肾的主要生理功能。即是说，肾对于精气具有闭藏的作用。肾对于精气的闭藏，扮演着极为重要的角色。

主要是为精气在体内能充分发挥其应有的生理效应，创造良好的条件，不使精气无故流失，影响机体的生长、发育和生殖能力。故《素问·六节脏象论》说：“肾者主蛰，封藏之本，精之处也。”精气是构成人体的基本物质，也是人体生长发育及各种功能活动的物质基础，故《素问·金匮真言论》说：“夫精者，生之本也。”

肾所藏的精气包括“先天之精”和“后天之精”。“先天之精”是受父母的生殖之精。它与生俱来，是构成胚胎发育的原始物质，即是《灵枢·本神》所说的“生之来，谓之精”。所以称“肾为先天之本”。“后天之精”是指出生以后，来源于摄入的饮食物，通过脾运化功能而生成的水谷之精气，以及脏腑生理活动中化生的精气通过代偿平衡后的剩余部分，藏之于肾。

故《素问·上古天真论》说：“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之”。“先天之精”与“后天之精”的来源虽然有异，但均同归于肾，二者是相互依存，相互为用的。“先天之精”有赖于“后天之精”的不断培育和充养，才能发挥其生理效应；“后天之精”的化生，又依赖于“先天之精”的活力资助。二者相辅相成，在肾中密切结合而组成肾中精气。肾中精气的主要生理效应是促进机体的生长、发育和逐步具备生殖能

力。《素问·上古天真论》说：“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。四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮。五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕。六七，三阳脉衰于上，面皆焦，始白。七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”

丈夫八岁，肾气实，发长齿更。二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴

和，故能有子。三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。四八，筋骨隆盛，肌肉满壮。五八，肾气衰，发堕齿槁。六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白。七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极。八八，则齿发去。”

《素问·上古天真论》的这一段论述，明确指出了机体生、长、壮、老、已的自然规律，与肾中精气的盛衰密切相关。人在出生以后，由于“先天之精”不断得到“后天之精”的培养，肾中精气逐渐亦有所充盛，出现了幼年时期的生长发育等生理现象，随着肾中精气的不断充盛，发展到一定阶段，产生了一种促进性腺发育成熟的物质，称作“天癸”。

于是男子就产生精子，女子就按月排卵，月经来潮，性腺的发育渐趋成熟，具备了生殖能力，人也进入了青春期。一年以后，随着肾中精气由充盛而逐渐趋向衰退，天癸的生成亦随之而减少，甚至逐渐耗竭，性腺亦逐渐衰退，生产能力亦随之而下降，以致消失。人也就从中年而进入老年。其次，明确地指出了肾精盛衰的标志，亦即作为判断机体生长发育和衰老的标志，至今仍有极高的科学价值。

此外，由于较全面地阐明了肾中精气的盛衰决定著机体的生、长、壮、老、已，因此，对于防治某些先天性疾病、生长发育不良、生殖机能低下和防止衰老等，均有较普遍的指导意义。肾中精气，是机体生命活动之本，对机体各方面的生理活动均起著极其重要的作用。为了在理论和实践上全面阐明肾中精气的生理效应。

根据为肾阴和肾阳两个方面：对机体各个脏腑组织器官起著滋养和濡润作用的称为肾阴；对机体各个脏腑组织器官起著推动、温煦作用的称为肾阳。肾阴和肾阳又称元阴和元阳、真阴和真阳，是机体各脏阴阳的根本，二者之间，相互制约、相互依存、相互为用，维护著各脏阴阳的相对平衡。

如果由于某些原因，这种相对平衡遭到破坏而又不能自行恢复时，即能形成肾阴虚或肾阳虚，出现内热、眩晕、耳鸣、腰膝酸软、遗精、舌质红而少津等。肾阴虚证候，或是出现疲惫乏力、形寒肢冷、腰膝冷痛和痿软，小便清长或不利，或遗尿失禁、舌质淡，以及性机能减退和水肿等肾阳虚的证候。

由于肾阴和肾阳是各脏阴阳之本，故在肾的阴阳失调时，会因此而导致其它各脏的阴阳失调。如肝失去肾阴的滋养，即称作“水不涵木”。可出现肝阳上亢，甚则肝风内动；心失肾阴的上承，则可引起心火上炎，或导致心肾阴虚；肺失去肾阴的滋养，则可出现咽

干咳、潮热、升火等肺肾阴虚之证；

脾失去肾阳的温煦，则可出现五更泄泻、下利清谷等脾肾阳虚之证；心失去肾阳的温煦，则可出现心悸、脉迟、汗出、肢冷、气短等心肾阳虚之证。反之，其它各脏的阴阳失调，日久也必累及于肾，损耗肾中精气，导致肾的阴阳失调，这即是“久病及肾”的理论依据。

由于肾阴和肾阳，均是以肾中精气为其物质基础的，肾的阴虚或阳虚，实质上均是肾中精气不足的表现形式。所以肾阴虚到一定程度的时候，可以累及肾阳，发展为阴阳两虚，称作“阴损及阳”；肾阳虚到一定程度的时候，也可以累及肾阴，发展为阴阳两虚，称作“阳损及阴”。

此外，还需要加以说明的是，肾中精气亏损的表现形式是多种多样的。在一定条件下，肾中精气虽已亏损，但其阴阳失调的状况，却又很不明显，因而称作肾中精气亏损，或可分别称为肾精不足或肾虚。

(本文作者现为加州执照中医师，加州五系中医药大学中医及针灸研究所博士生，洛杉矶道家学术基金会易经讲师)

向道网www.IFindTao.com

我找道了

掬水闻香，清净无染觉察力系列，意识合一系列，合灵的力量，易经讲义，易经心法开讲等文章及易道心法初级班开课内容都已登录在向道网 www.IFindTao.com 欢迎上网查询

紫微斗数第二系列星系

系统格局及敏感组合

李秉信老师授课

开课日期:6月15日(星期六)

下午4:00-6:00欢迎插班

本次课程重点:宫位纠缠的灵障组合

地点: 崇华堂道德会

1417 New Ave., Alhambra

洽询电话: 626-308-1417

626-409-8108

粤语: 626-991-2994

皆知善之为善，斯不善已

道德经句解

系列之五

李秉信

皆知善之为善，斯不善已。

老子早就告诉我们，是人觉得『善』的事，真的是善吗？这样的思索，是需要好好想一想的。绝大多数的人都知道，『善』是很好，大家也都想做好人。世界上没有一个人，会开门见山说他要做坏人。但是要看他这个『为』，看他的行为是不是有实实在在的真善，或是用这个善来做外表，里面却不是那一回事？这样可以吗？

这样的味道，我们以一位医师来比喻。从道理以及道德上来说，医师是不希望救病人。救世济人，甚至是救病人，是不是很善？所以，才叫医生是仁心仁术。但是，无可否认的，许多医生「为」了保险，可以多申请的钱，动辄就要动手术。这样有真善吗？这样就是不仁，这是指极少数的人而言。大部分的医生都是抱著慈悲救人的菩萨精神，将毕生所学奉献给苦难的病患。

所以「仁」，就是不管，也不考虑这次医疗，是否可以拿到足够的收入。医生的所作所为，完全是凭良心，那才是真正的『善』。看你生命有危险，我就尽最大的力量去医治。正如同中国人所说的，一切的所作所为，但求放心而已。这件事情做下去都不安心，外表再多类似善的行为，也不过是金玉其外，败絮其中而已。

正如同，我们来到世间，相信上天一定有一点「爱心」给我们。天有好生之德，人有恻隐之心。笔者小时候在屏东，来到传统菜市场。看到杀鸡的人，身手俐落，像是机器一样，一只鸡一只鸡的割喉放血，不带一丝一毫的感情。

笔者问他们说：你怎么杀这么多的鸡？他们却说：鸡不杀，有一天会变鸡精。又说：他很好心，因为他杀鸡好让鸡早出世。

看看！世间人这么糊涂，事理不明。所以道理一定要研究，道场有课一定要来听。人的眼睛总是蒙蔽的，常常只是看到外面表象，就以为是好的，是『善』的，没有看见真正的动机。否则，在善恶的观察上混乱了，你就没信心，所以我们看这个善，世间上这个善，大家都知道要做，但是为什么现在，却有这么多贪污，因为这个善有「为公」跟「为私」二种。要为众生才行。

不善：外表说得好听，心却在算计人，这是不善。所以这个「皆」跟这个「为」要分清楚，这两个有一个是对

待。所看的都一样，但是行为不同，其恶不罚。有为，无为就在那里分别，故有无相生，就是开始对待了。简单地说，不要被外表的样子迷惑住，那都是会成住坏空，过往云烟，很快就消失了。修行人讲究的，是那颗心还在不在？

故有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随。相形：相互形成。相倾：即形势上的对持。音：细声。声：大音。和：合顺。

故有无相生

观察「有」才有比较，观察「无」就没有比较。这个无就是「体」，这个有是「用」。天下间所有一切的万物，都是由「无」生「有」，再由「有」还「无」。比如人之灵性是无形的，生出有形的肉体归土，有就归无。你看到外玄跟内玄吗？这个内玄是「子」来生果，外玄就是果要来生子。这样他没有离开本份，这就是根本，有无相生，相生相成，一世传一世，孩子不能离开母亲，体用不可分。

难易相成

「易」为「本」，「难」为「用」，难作的大事由小事作起，例如：治国平天下的大事，是从修身、齐家的小事做起。我们要孝顺父母是容易或困难，我们的良知有没有具足？有啊！上天给了我们就有，那里会难。只是为或不为而已，要做就有办法，如果「不能」是「为人」的，要不做而已。

当时孟子去访问梁惠王，孟子请梁惠王行仁政，梁惠王说：我不能。孟子说：我不是叫你挟泰山移到北海，我请你行仁政，爱百姓，这是你本来的一点爱心。我不是叫你把这个泰山移到北海，这怎么会不能，我只说老人当拐杖，请你拆一只树枝给这个老人当拐杖而已，你说不能，不是不能，是不能。

(本文作者现为加州执照中医师，加州五系中医药大学中医及针灸研究所博士生，洛杉矶道家学术基金会易经讲师)