



主编：李秉信  
第三百五十九期  
2019年8月3日  
联络电话：562-900-5199

向道网  
www.ifindtao.com



本版面为付费社区宣传，  
内容与本报无关。

许多患者，对于高血压所引起的相关症状，像是胸闷、呼吸不顺畅、容易喘、有咳嗽情形，常常不以为意。认为是小感冒或是心肺功能问题，只要吃点成药，或者是止痛药，就可以缓解症状。然而，若是一时大意，忽略高血压所引起的并发症，如同是肺栓塞，一旦病发死亡率高达30%，是不可忽视的急症。

这样的并发症，虽然不像心肌梗塞、中风那般常听闻。但是，绝对是急性危险心血管疾病前三名。这些并发症，像是脑中风、心肌梗塞以及肺栓塞，是具有极高的危险性。一项日本研究指出，一天看超过5小时的电视，会让肺栓塞死亡率大幅提高！这样的症状，是高血压患者必须要注意的。

所谓的肺栓塞，指的是血栓、脂肪、组织或是气泡顺著血液循环流入肺动脉时卡住，发生血管堵塞的情形。有九成以上是因为腿部的深层静脉血栓脱落造成，血液的结块（血栓）堵塞肺动脉，会造成呼吸困难、喘不过气。肺动脉堵塞，动脉血液的氧气浓度变低，心脏为了补足氧气，频繁的送出血液，

这样临床表现症状，和高血压息息相关。患者常常会有头昏、头痛、颈项板紧、疲劳、心悸等。高血压的杀伤力很

强，除了肺栓塞之外，受累器官症状更是遍及身体的各个器官。举个例子来说，脑是一个容易引起病发的部位：脑出血和脑梗死，是高血压最主要的并发症。

同样的，高血压病位也常常会出现在心脏。具体的临床症状，可出现心衰表现，并发冠心病可出现心绞痛、心肌梗死表现；若病位出现在肾脏，更是典型慢性病的折磨。高血压肾病患者，早期可出现多尿、夜尿增多。继而出现肾功能不全，尿量减少，导致肾衰竭；

若是肾脏失去了水液代谢的功能，必须长期透析治疗，避免尿毒症发病。若是病位出现在眼，最直接的伤害，就是眼底血管受累，出现视力进行性减退。在临幊上，常常看见高血压病人，伴有丧失视力，以及视力减退的并发症。对于潜在高血压的病人而言，检查眼底是很重要的动作。

对于喜欢喝酒高血压患者而言，在饮酒之后，交感神经系统活性亢进，常常会引起肾性水钠潴留；肾素 - 血管紧张素醛固酮系统 (RAAS) 系统一激活；细胞膜离子转运异常。钠 - 钾离子协同转运缺陷，膜电位降低，激活平滑肌细胞兴奋 - 收缩耦联，血管阻力增高；

另外一个常见的症状是，长期吸烟患者，血管内皮细胞功能受损。交感神经兴奋性增加，释放儿茶酚胺增多，加快心率，增强心肌收缩力，增加心输出量；收缩外周小动脉，增加外周血管阻力，从而升高血压。对于患者而言，若是高血压缠身，吸烟喝酒都应该尽量避免。

这个道理，就是我们所知道的肾素 - 血管紧张素 - 醛固酮系统 (RAAS) 激活：导致血管紧张素 II 分泌增多，直接收缩外周小动脉，并促进醛固酮分泌，增加血容量，从而升高血压。高血压肺栓塞患者，不可以保持静态姿势太久，

否则会有栓塞问题产生。

尽管自身保持静态，脉搏仍会增加，一分钟超过一百次也不罕见，呼吸也会变快，造成胸痛，肺动脉的血液突然被堵住，肺动脉内部的压力增加，血管变粗，血压下降，流往心脏冠状动脉的血液也会变少，产生休克情形。比起急性的心肌梗塞，肺栓塞的死亡率更高。

日本大阪大学的研究团队，针对 40~79 岁的八万 6 千人进行追踪调查，分

析因肺栓塞死亡的 59 名患者，结果发现比起一天平均看不到 2 个小时看电视的人相比，一天平均看 5 小时以上的人，因为肺栓塞死亡的机率提高了 2.5 倍。长时间久坐让血液循环不良、血液淤积，就容易让深部静脉产生血栓。

而且随着年龄增加，到了 60 岁以上的族群，因为肺栓塞而死亡的人数激增，此外，高血压、糖尿病、高血脂以及代谢症候群等等，都是危险族群。预防的

## 传灯公案 系列之六

李秉信

修行者在行深缘分下，常常会遇到这样尴尬的窘境。那就是，生命在他现有的「意识系统」中，无法或者是没有能力处理资讯的窘状。所谓「言语无法形容」，「感觉无法表达」，正是生命的意识，对于无法处理资讯的无奈。这段「熟睡无梦」的意识中，隐藏著许多惊人的含意。我们一直都以为，自己的意识可以永无休止的运作。

就连在睡觉的时候，也可以以「入梦」作为意识运作的延续。然而，人竟然可以活著存在，而没有我们所熟悉的，清醒意识及梦中意识所执行「知的状态」，或是「不知的状态」。那是一种无有「知」的存在。这样的味道，就好像是当疑情启动惺惺自疑时，「疑情不疑的寂寂定」却仍然在疑情的自疑里凝集，更深的寂寂定。

「疑情不疑」是寂寂不动的，虽然寂寂不动，却含藏著一股惺惺觉照的力道，在「疑情不疑」里。这样的味道，隐藏著惊人的爆破力，埋在这种无法作用的意识当中。这是唯一一条，能够打通里面人及外面人意识壳的通道。由此可知疑情的不疑中，俱含藏著自疑的力道；而「疑情自疑」的惺惺滚动力道，却根植于「疑情不疑的寂寂定」里。

疑情的能觉能照，疑情一起，自然灌满了「中间自孤处」。此时，「中间自孤」处浑是疑情。疑情的能觉能照代替了原来我们能看、能听、能了解、能感觉、能照顾的心，也就是取代原来的能，拉开能所距离而入寂寂。疑情截断认识作用，疑情的能觉能照的力量，会自动磁吸著第七末那识与阿赖耶识种子迁流蠢动，转为「疑情不疑自疑」的滚动力道。

而「疑情不疑的寂寂定」会令第六识暂停休歇不起作用。然而这样的不起作用，是能量累积的酝酿。磁吸的力量，像是不断吸气的气球，一寸又一寸逼近爆破的临界。虽然说是「疑情不疑」是寂寂不动的，寂寂不动却含藏著，一股惺惺觉照的力道在「疑情不疑」里。只要第六识「末那识、阿赖耶识的种子」一蠢动，「疑情不疑」会自动发出自疑的力道，来磁吸支撑种子蠢动的力量。

在无法处理的意识中，会讲这种磁吸能量，转为惺惺觉照的滚动力量；疑情的不疑中，本俱含藏著自疑的力道。而「疑情自疑」的惺惺滚动。这时候，一个很重要的生命出现，就是将「意识合一」，逐渐越往心灵趋近。或者是，对于基督徒而言，以自己的生命事奉上帝，全心全意的将自己摆下，臣服在上帝脚前的那一刻，一种半信半疑的心出

现。基督徒把这样的状态，叫做软弱。

他们都会发现，虽然他们不知道神的旨意，也不了解内心意识的运作，在一片完全的无知中，一件非常奇妙的事情发生了。那就是，当他们越往内心走，倾听来自内心声音的时候。他们迟早都会感觉到，拦阻他们工作的，并不是别人，或者是圣经上所言的邪魔外道，而正是来自他们自己「里面」和「外面」的不一，甚至是里外间极大的不同。

这么一段无法运作的意识，所累积的能量，要把里面人和外面人打通。每一个事奉神的人，迟早也都得要找出，他「外面的人」和他「里面的人」，其中无法言喻的矛盾。这样的矛盾，如果没有经过「基本对付」，生命一定会痛苦和软弱。这样「里外交战」的经历，苦难和「天人交战」痛苦的描述，充斥在整本圣经的经文里，更是坚信主的基督徒会感到软弱的最重要原因。

不论是保罗所说：『外面的人虽然毁坏，里面的（人）却一天新似一天』，或是在以弗所书给我们的看见：『借著他的灵，叫你们里面的人的力量刚强起来』。在一段又一段里外争战的挣扎中，经上更是不断的描述著，「里面的人」是倾向一个方向，「外面的人」，又是倾向另外一个方向。

然而，这样「里外不一」的痛苦，并不是要来折磨爱主的门徒。只是要告诉他们，应该是要「对付」「外面的人」时候了。然而，一般弟兄突破的力量太小，想突破怀疑的力道微不足道。其中的奥秘就是，力道却根植于「疑情不疑的寂寂定」的状态。疑情自疑的惺惺慧，只要第七末那识一起执取阿赖耶识的种子，种子一蠢动，它就会从「疑情不疑的寂寂定」当中自己发出「疑情自疑」，转化内心世界所有蠢动的动能，为「疑情滚动凝结」的力量。

也就是从「疑情不疑的寂寂定」中，自动转为「疑情自疑的惺惺慧」。疑情，不疑自疑，当心中一有任何动静，「疑情自疑的惺惺慧」自然会转化降伏所有念头的蠢动。转化中却会凝聚更深入的寂寂定，进入「疑情不疑」的「中间自孤处」。此时的「中间自孤处」，又会强化更强的惺惺慧，蓄势待发「疑情自疑」的滚动力量。这股力量就是「疑情不疑自疑」。

所以在中间自孤处生起了疑情，自然会转为「疑情不疑自疑」。正与么时，哪个是明上座本来面目？

(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)

# 疑情不疑寂寂打通内外

豫。我们每每看见的灵命坚强的弟兄，最常盈满在他们对神祷词的内容，就是他们的「软弱」。

仔细聆听他们的祷告词，总是环绕著求神赐给他们力量来克服「软弱」。然而，什么是「软弱」呢？每一个事奉神的人，迟早总要找出，他工作最大的难题就在他这个「外面的人」和「里面的人」的不一致，而这正是人生命中所有的「软弱」的来源。这个「外面的人」就是拦阻生命使用灵的阻力。

当生命可以突破「外面的人」控制时候，而「里面的人」可以轻易操练神赐予的灵，而且更加无怨无悔的为主所用。这正是「爱主」的唯一道路。本来每一个事奉神的人，都能使用他的灵，都能用灵与神同在，用灵认识神的话，用灵摸人的情形，用灵将神的话送出去，也能用灵摸著和接受神的启示。

但是，因著这个「外面的人」的打扰，就不能使用灵。许多事奉神的人不能作基本的工作，就是因为他「外面的人」，没有在「基本」上受过对付。这个「基本的对付」一缺少，结果就不可能作基本的工作。任何的奋兴、任何的热忱、任何的苦求，都变成白花工夫，或者是作得有气无力，半途而废。识的能，使第六识不起俱生意识。

疑情的「能」却会切断第六识对外缘内境的认识作用，而进入行不知行、坐不知坐的工夫。这时自然又回到寂寂不动的中间自孤处，也就是处于「疑情不疑的寂寂定」的状态。疑情自疑的惺惺慧，只要第七末那识一起执取阿赖耶识的种子，种子一蠢动，它就会从「疑情不疑的寂寂定」当中自己发出「疑情自疑」，转化内心世界所有蠢动的动能，为「疑情滚动凝结」的力量。

也就是从「疑情不疑的寂寂定」中，自动转为「疑情自疑的惺惺慧」。疑情，不疑自疑，当心中一有任何动静，「疑情自疑的惺惺慧」自然会转化降伏所有念头的蠢动。转化中却会凝聚更深入的寂寂定，进入「疑情不疑」的「中间自孤处」。此时的「中间自孤处」，又会强化更强的惺惺慧，蓄势待发「疑情自疑」的滚动力量。这股力量就是「疑情不疑自疑」。

所以在中间自孤处生起了疑情，自然会转为「疑情不疑自疑」。正与么时，哪个是明上座本来面目？

(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)

# 奇恒之府气生藏而不泻

李秉信

者，化而为髓，由脊髓上行入脑，名曰脑髓。两耳通脑，所听之声归脑；两目系如线长于脑，所见之物归脑；鼻通于脑，所闻香臭归于脑；

小儿周岁脑渐生，舌能言一二字。他的这一认识，已把忆、视、听、嗅、言等感官功能皆归于脑，这种对脑的认识已比《内经》提高了一大步。中医学藏象学说，将脑的生理和病理统归于心而分属于五脏。认为心是“君主之官，精神明出焉”，为“五脏六腑之大主，精神之所舍也。”

把人的精神意识和思维活动统归于心，故曰：“心藏神”。同时，又把神分为五种不同表现的神，即魂、魄、意、志、神，这五种神分别归属于五脏，但都是在心的统领下而发挥作用的，如心藏神，主喜；肝藏魂，主怒；脾藏意，主想；肺藏魄，主悲；肾藏志，主恐等。

其中特别与心、肝、肾的关系更为密切。因此，对于精神意识思维活动的精神性志病，绝不简单地认为心主神明的病变，而与其他四脏无关；对于脑的病变，也不能简单地责之于肾，而与其它四脏无关。

女子胞，又称胞宫，即子宫，位于小腹部，在膀胱之后，呈倒梨形。女子胞是发生月经和孕育胎儿的器官。女子的月经来潮和胎儿的孕育，是一个复杂的生理活动过程。主要有如下三个方面的生理因素：

(1) “天癸”的作用生殖器官的发育，全赖于“天癸”。“天癸”是肾中精气充盈到一定程度时的产物，具有促进性腺发育而至成熟的生理效应。因此，在“天癸”的促发下，女子生殖器官才能发育成熟，月经来潮，为孕育胎儿准备条件。反之，进入老年，由于肾中精气的衰少，而“天癸”亦随之而衰少，甚至衰竭，则进入绝经期，“形坏而无子也。”可见“天癸”的至与竭，是月经来潮与否的前提条件；“天癸”的至与竭，能引起冲、任二脉的相应生理效应。

(2) 冲、任、二脉的作用冲、任二脉，同起于胞中。冲脉与肾经并行，与阳明脉相通，能调节十二经脉的气血，有“冲为血海”之称；任主胞胎，在小腹部与足三阴经相会，能调节全身的阴经，有“阴脉之海”之称。十二经脉气血充盈，才能溢入冲、任二脉，经过冲、任二脉的调节，注入胞宫，而发生月经。

冲、任二脉的盛衰，受著“天癸”的调节。幼年时期，肾中精气未盛，“天癸”未至，故任脉未通，冲脉未盛，没有月经；人至老年，由于“天癸”逐渐衰竭，冲、任二脉的气血也逐渐衰少，而进入绝经期，出现月经紊乱，以至经绝。临幊上，由于某些原因引起冲、任二脉失调时，即可出现月经周期紊乱，甚至不孕等症。

(3) 心、肝、脾三脏的作用心主血、肝藏血、脾为气血生化之源而统血，对于全身血液的化生和运行均有调节作用。月经的来潮和周期，以及孕育胎儿，均离不开气血的充盈和血液的正常调节。因此，月经的来潮与心、肝、脾三脏的生理功能状态有关。

若肝的藏血、脾的统血功能减退，即可引起月经过多，周期缩短，行经期延长，甚至崩漏等症。若脾的生化气血功能减弱，则月经的化源不足，可导致月经量少，周期延长，甚至闭经。若因情志所伤，损伤心神或影响肝的疏泄功能，也都能导致月经失调等病理现象。

综上所述，月经来源的生理，是一个复杂的过程，并不是单一的因素，而更多的是与全身的整体情况和精神状态有关。从脏腑、经络等生理功能来说，主要的是与心、肝、肾和冲、任二脉的关系最为密切。

(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)

# 道冲而用之 或不盈，渊似万物之宗

不盈章第四

道冲而用之，或不盈，渊兮似万物之宗，挫其锐，解其纷，和其光，同其尘，湛兮似若存，吾不知谁之子，象帝之先。

从道德经整个架构而言，这一章是内容很深一段章节。提纲挈领的来说，主要是要在讲道的绝大功用。因为道的本体，是无相，道体虚无，但它却有至圣至能之功用。道体虽微妙玄通，深不可识，又能创生万物，所以可说万物的本源。道德经第一章开宗明义地陈述，道是宇宙的主宰，天地之母。

因为人及宇宙万物都是被造，要探讨道德经，应该从人推演到天地到宇宙，由宇宙，经过天地到人生，这样来探讨应该是比较了解的。这一章讲道的功用，道体虚无，但功用无穷，形而上谓之道，形而下谓之器。器则有形有限，故虽容物必盈，大道不器，故能容万物，而若无容能生万物，而若无生，能覆载天地而若无，故道冲用万物，万物必归于道。

道冲而用之，或不盈，渊似万物之宗。

先把几个关键字做解释，冲：就是用，也是伸展和散播之义。盈：有「尽、满」的意思。渊：深奥而莫测。

宗：根源，发源之义。冲这一句话，对我们太重要了，人人都有道，有的不冲，有的没有冲，没有把它冲散，还是让他隐藏住，道还隐住。这样的味道，就是我们在金刚经里所说的，众生都被自心蒙蔽自性。

不管人要开悟解脱，还是脱苦得乐，这个冲，扮演著非常重要解脱角色。冲就是冲散，不凝，人都有道，但是你道要冲开。我们对于冲，最容易连想到就是茶叶。茶叶必须冲，否则你茶叶没用，一定要用很热、很热的开水冲散，才能发出茶叶的一个本效，才能知道茶是甘醇或是苦的，所以这个冲，可以说是把功用发挥到极致，这个叫做冲。

冲字面上深层的意思，就是用。对于各式各样不同宗教而言，冲的方式各有所妙。禅宗的做法，就是要找到本来

面目，才能够让自性复活，才能让佛性发露。没有有行深内心的自性，道在那里不知道。求了道以后，一定要肯定是佛，所以冲的方式，一定要回头。回头只是一时的，一定要持之以恒修道。

明心见性以后一定要修道，修道就是让这个道存乎心，动乎四体，让这个道实际用出来。这样的动作，就是道冲出来，所以道冲，以宇宙来说：道冲日月才能够运行，四时才能够更替，天地万物才能生生不息。人的自性冲，你会把整个良心发露出来。如同在文天祥的正气歌有一段：天地有正气，杂然赋流行，天地为河岳，在天为日月，在人曰浩然，沛乎塞苍冥，很充沛在天地之间，这是文天祥写正气歌，就是写道，道冲了之后，在天：是太和之气。人：是浩然之气。

所以孟子曰：「吾善养吾浩然之气」。

在天叫太和之气，在人叫浩然之气，都是道所冲开了，各位天地之良心，太和之气，和浩气之气要连在一起，但是很重要的一句，或不盈——我还不能盈满，不能自满、自足，道在低处，愈修愈不足。

渊兮似万物之宗。

道实在深渊莫测，万物无它不可，它是万物的根源，故称为万物之宗。挫其锐，解其纷，和其光，同其尘。挫其锐：挫，是克制和阻止。锐，是尖锐，利角和凶暴之意。解其纷：解开、摆脱烦恼与杂乱。和：融合，美善的行为，光是光彩。同其尘：同是不异，不嫌弃。尘是尘俗，也就是谦卑居下，是道的同化作用。

(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