



掬水聞香

主編：李秉信
第三百五十九期
2019年8月3日

聯絡電話：562-900-5199

向道網

www.ifindtao.com



本版面為付費社區宣傳，內容與本報無關。

許多患者，對於高血壓所引起的相關症狀，像是胸悶、呼吸不順暢、容易喘、有咳嗽情形，常常不以為意。認為是小感冒或是心肺功能問題，只要吃點成藥，或者是止痛藥，就可以緩解症狀。然而，若是一時大意，忽略高血壓所引起的併發症，如同是肺栓塞，一旦病發死亡率高達30%，是不可忽視的急症。

這樣的併發症，雖然不像心肌梗塞、中風那般常聽聞。但是，絕對是急性危險的心血管疾病前三名。這些併發症，像是腦中風、心肌梗塞以及肺栓塞，是具有極高的危險性。一項日本研究指出，一天看超過5小時的電視，會讓肺栓塞死亡率大幅提高！這樣的症狀，是高血壓患者必須要注意的。

所謂的肺栓塞，指的是血栓、脂肪、組織或是氣泡順著血液循環流入肺動脈時卡住，發生血管堵塞的情形。有九成以上是因為腿部的深層靜脈血栓脫落造成，血液的結塊（血栓）堵塞肺動脈，會造成呼吸困難、喘不過氣。肺動脈堵塞，動脈血液的氧氣濃度變低，心臟為了補足氧氣，頻繁的送出血液，

這樣臨床表現症狀，和高血壓息息相關。患者常常會有頭昏、頭痛、頸項板緊、疲勞、心悸等。高血壓的殺傷力很強，除了肺栓塞之外，受累器官症狀更是遍及身體的各個器官。舉個例子來

說，腦是一個容易引起病發的部位：腦出血和腦梗死，是高血壓最主要的並發症。

同樣的，高血壓病位也常常會出現在心臟。具體的臨床症狀，可出現心衰表現，並發冠心病可出現心絞痛、心肌梗死表現；若病位出現在腎臟，更是典型慢性病的折磨。高血壓腎病患者，早期可出現多尿、夜尿增多。繼而出現腎功能不全，尿量減少，導致腎衰竭；

若是腎臟失去了水液代謝的功能，必須長期透析治療，避免尿毒症發病。若是病位出現在眼，最直接的傷害，就是眼底血管受累，出現視力進行性減退。在臨牀上，常常看見高血壓病人，伴有喪失視力，以及視力減退的併發症。對於潛在高血壓的病人而言，檢查眼底是很重要的動作。

對於喜歡喝酒高血壓患者而言，在飲酒之後，交感神經系統活性亢進，常常會引起腎性水鈉瀦留；腎素 - 血管緊張素醛固酮系統 (RAAS) 系統一激活：細胞膜離子轉運異常。鈉 - 鉀離子協同轉運缺陷，膜電位降低，激活平滑肌細胞興奮 - 收縮耦聯，血管阻力增高；

另外一個常見的症狀是，長期吸煙患者，血管內皮細胞功能受損。交感神經興奮性增加，釋放兒茶酚胺增多，加快心率，增強心肌收縮力，增加心輸出量；收縮外周小動脈，增加外周血管阻力，從而升高血壓。對於患者而言，若是高血壓纏身，吸煙喝酒都應該盡量避免。

這個道理，就是我們所知道的腎素 - 血管緊張素 - 醛固酮系統 (RAAS) 激活：導致血管緊張素 II 分泌增多，直接收縮外周小動脈，並促進醛固酮分泌，增加血容量，從而升高血壓。高血壓肺栓塞患者，不可以保持靜態姿勢太久，否則會有栓塞問題產生。

儘管自身保持靜態，脈搏仍會增加，一分鐘超過一百次也不罕見，呼吸也會

變快，造成胸痛，肺動脈的血液突然被堵住，肺動脈內部的壓力增加，血管變粗，血壓下降，流往心臟冠狀動脈的血液也會變少，產生休克情形。比起急性的心肌梗塞，肺栓塞的死亡率更高。

日本大阪大學的研究團隊，針對 40~79 歲的八萬六千人進行追蹤調查，分析因肺栓塞死亡的 59 名患者，結果發現比起一天平均看不到 2 個半小時電視的人

相比，一天平均看 5 小時以上的人，因為肺栓塞死亡的機率提高了 2.5 倍。長時間久坐讓血液循環不良、血液淤積，就容易讓深部靜脈產生血栓。

而且隨著年齡增加，到了 60 歲以上的族群，因為肺栓塞而死亡的人數激增，此外，高血壓、糖尿病、高血脂以及代謝症候群等等，都是危險族群。預防的方法很簡單，不長時間保持相同姿勢、

傳燈公案 系列之六

李秉信

疑情不疑寂寂打通内外

現。基督徒把這樣的狀態，叫做軟弱。

他們都會發現，雖然他們不知道神的旨意，也不了解內心意識的運作，在一片完全的無知中，一件非常奇妙的事情發生了。那就是，當他們越往內心走，傾聽來自內心聲音的時候。他們遲早都會感覺到，攔阻他們工作的，並不是別人，或者是聖經上所言的邪魔外道，而正是來自他們自己「裡面」和「外面」的不一，甚至是裡外間極大的不同。

這麼一段無法運作的意識，所累積的能量，要把裡面人和外面人打通。每一個事奉神的人，遲早也都得要找出，他「外面的人」和他「裡面的人」，其中無法言喻的矛盾。這樣的矛盾，如果有經過「基本對付」，生命一定會痛苦和軟弱。這樣「裡外交戰」的經歷，苦難和「天人交戰」痛苦的？述，充斥在整本聖經的經文裡，更是堅信主的基督徒會感到軟弱的最重要原因。

不論是保羅所說：『外面的人雖然毀壞，裏面的（人）卻一天新似一天。』，或是在以弗所書給我們的看見：『藉著祂的靈，叫你們裏面的人的力量剛強起來。』。在一段又一段裡外爭戰的掙扎中，經上更是不斷的？述著，「裏面的人」是傾向一個方向，「外面的人」，又是傾向另外一個方向。

然而，這樣「裡外不一」的痛苦，並不是要來折磨愛主的門徒。只是要告訴他們，應該是要「對付」「外面的人」時候了。然而，一般弟兄突破的力量太小，想突破懷疑的力道微不足道。其中的奧秘就是，力道卻根植於「疑情不疑的寂寂」裡。「疑情自疑的惺惺慧」，又會切斷第六識與前五識對外境的資訊結合，故不起俱生意識。既不起俱生意識，第七末那識也就無法從第六識，得到任何資訊來進行思量。

第七末那識無法起思量作用時，反而會回頭更執取，阿賴耶識的流動為實我實法，造成與外緣內境隔絕。因此疑情無法對外緣內境起認識作用，會令行者對外緣外境渾然無知無覺。這時自然又回到寂寂不動的「中間自孤處」，也就是處於「疑情不疑的寂寂定」的狀態。疑情自疑的惺惺慧，只要第七末那識一起執取阿賴耶識的種子，種子一蠢動，它就會從「疑情不疑的寂寂定」當中自己發出「疑情自疑」，轉化內心世界所有蠢動的動能，為「疑情滾動凝結」的力量。

也就是從「疑情不疑的寂寂定」中，自動轉為「疑情自疑的惺惺慧」。疑情，不疑自疑，當心中一有任何動靜，「疑情自疑的惺惺慧」自然會轉化降伏所有念頭的蠢動。轉化中卻又會凝結更深的寂寂定，進入「疑情不疑」的「中間自孤處」。此時的「中間自孤處」，又自會強化更強的惺惺慧，蓄勢伺機待發「疑情自疑」的滾動力量。這股力量就是「疑情不疑自疑」。

所以在中間自孤處生起了疑情，自然會轉為「疑情不疑自疑」。正與麼時，哪個是明上座本來面目？

(本文作者現為加州執照中醫師，加州五系中醫藥大學中醫及針灸研究所博士生，洛杉磯道家學術基金會易經講師)

紫微斗數第二系列星系 系統格局及敏感組合

李秉信老師授課

開課日期：8月10日(星期六)
下午4:00-6:00歡迎插班
本次課程重點：太陰星系
地點：崇華堂道德會
1417 New Ave., Alhambra
洽詢電話：626-308-1417
626-409-8108
粵語：626-991-2994

向道網www.IFindTao.com
我找到了

掬水聞香，清淨無染覺察力系列，意識合一系列，合靈的力量，易經講義，易經心法開講等文章及易道心法初級班開課內容都已登錄在向道網 www.IFindTao.com 歡迎上網查詢

道德經句解 系列之十二

李秉信

道沖而用之或不盈，淵似萬物之宗

面目，才能夠讓自性復活，才能讓佛性發露。沒

有行深內心的自性，道在那裡不知道。求了道以後，一定要肯定是佛，所以沖的方式，一定要回頭。回頭只是一時的，一定要持之以恆修道。

明心見性以後一定要修道，修道就是讓這個道存乎心，動乎四體，讓這個道實際用出來。這樣的動作，就是道沖出來，所以道沖，以宇宙來說：道沖日月才能夠運行，四時才能夠更替，天地萬物才能生生不息。人的自性沖，你會把整個良心發露出來。如同在文天祥的正氣歌有一段：天地有正氣，雜然賦流行，在地為河嶽，在天為日月，在人曰浩然。

天地有正氣，這個天地之間都有這個道。雜然賦流行，就是天地之間的萬物，道很普遍的附在天地萬物之間，在地為河嶽，在天為日月，在人曰浩然，沛乎塞倉冥，很充沛在天地之間，這是文天祥寫正氣歌，就是寫道，道沖了之後，在天：是太和之氣。人：是浩然之氣。

所以孟子曰：「吾善養吾浩然之氣」。

在天叫太和之氣，在人叫浩然之氣，都是道所沖開了，各位天地之良心，太和之氣，和浩氣之氣要連在一起，但是很重要的一句，或不盈 - 我還不能盈滿，不能自滿、自足，道在低處，愈修愈不足。

淵兮似萬物之宗。

道實在深淵莫測，萬物無它不可，它是萬物的根源，故稱為萬物之宗。挫其銳，解其紛，和其光，同其塵。挫其銳：挫，是克制和阻止。銳，是尖銳，利角和凶暴之意。解其紛：解開、擺脫煩惱與雜亂。和：融合，美善的行為，光是光彩。同其塵：同是不異，不嫌棄。塵是塵俗，也就是謙卑居下，是道的同化作用。

(本文作者現為加州執照中醫師，加州五系中醫藥大學中醫及針灸研究所博士生，洛杉磯道家學術基金會易經講師)

易道中醫基礎 理論系列之十二

奇恆之府氣生藏而不瀉

奇恆之府，包括腦、髓、骨、脈、膽、女子胞等六個臟器組織。它們在形態上多屬中空而與腑相似，在功能上則不是飲食物消化排泄的通道，而且又貯藏精氣，與臟的生理功能特點相類似，所以《素問·五臟別論》說：「腦、髓、骨、脈、膽、女子胞，此六者，地氣之所生也，皆藏於陰而像於地，故藏而不瀉，名曰奇恆之府。」

奇恆之府除膽為六腑之一外，其餘的沒有表裡配合，也沒有五行的本配屬，這是不同於五臟六腑的又一特點。腦居顱中，由髓匯集而成。《素問·五臟生成篇》說：「諸髓者，皆屬於腦。」《靈樞·海論》說：「腦為髓之海。」這不但指出了腦是髓匯集而成，同時還說明了髓與腦的關係。腦的功能，如《素問·脈要精微論》說：「頭者，精明之府。」

《靈樞·大惑論》中將眼的結構名稱與腦的關係也作了說明，它說：「五臟六腑之精氣，皆上註於目而為之精。精之窠為眼，骨之精為蟬瞳子，筋之精為黑眼，血之精為絡，其窠氣之精為白眼，肌肉之精為約束，裹攝筋、骨、血、氣之精而與脈並為系，上屬於腦，後出於項中。」

《大惑論》還把視覺的病理變化與腦聯繫起來，它說：「故邪中其項，因逢其身之虛，其入深，則隨眼係以入於腦，入腦則腦轉，腦轉則引目系急，目系急則目眩以轉矣。」《靈樞·口問》也說：「上氣不足，腦為之不滿，耳為之苦鳴，頭為之苦傾，目為之眩。」

這是把視覺、聽覺以及精神狀態的病理變化與腦聯繫起來了。腦、耳、目都在頭部，腦之「不滿」則可導致耳鳴、目眩以及精神萎頓。明代李時珍明確提出腦與精神活動有關，謂「腦為元神之府」。清·汪昂在《本草備要》中有「人之記性，皆在腦中」的記載。

後來，王清任在前人認識的基礎上，對腦的功能作了較為詳細的論述，他在《醫林改錯》中說：「靈機記性在腦者，因飲食生氣血，長肌肉，精汁之清

者，化而為髓，由脊髓上行入腦，名曰腦髓。兩耳通腦，所聽之聲歸腦；兩目系如線長於腦，所見之物歸腦；鼻通於腦，所聞香臭歸於腦；

小兒周歲腦漸生，舌能言一二字。」

他的這一認識，已把憶、視、聽、嗅、言等感官功能皆歸於腦，這種對腦的認識已比《內經》提高了一大步。中醫學藏象學說，將腦的生理和病理統歸於心而分屬於五臟。認為心是「君主之官，神明出焉」，為「五臟六腑之大主，精神之所舍也。」

把人的精神意識和思維活動統歸於心，故曰：「心藏神」。同時，又把神分為五種不同表現的神，即魂、魄、意、志、神，這五種神分別歸屬於五臟，但都是在心的統領下而發揮作用的，如心藏神，主喜；肝藏魄，主怒；脾藏意，主想；肺藏魄，主悲；腎藏志，主恐等。

其中特別與心、肝、腎的關係更為密切。因此，對於精神意識思維活動的精神性病，絕不簡單地認為心主神明的病變，而與其他四臟無關；對於腦的病變，也不能簡單地責之於腎，而與其它四臟無關。

女子胞，又稱胞宮，即子宮，位於小腹部，在膀胱之後，呈倒梨形。女子胞是發生月經和孕育胎兒的器官。女子的月經來潮和胎兒的孕育，是一個複雜的生理活動過程。主要有如下三個方面的生理因素：

(1) 「天癸」的作用生殖器官的發育，全賴於「天癸」。「天癸」是腎中精氣充盈到一定程度時的產物，具有促進性腺發育而至成熟的生理效應。因此，在「天癸」的促發下，女子生殖器官才能發育成熟，月經來潮，為孕育胎兒準備條件。反之，進入老年，由於腎中精氣的衰少，而「天癸」亦隨之而衰少，甚至衰竭，則進入絕經期，「形壞而無子。」

如《素問·上古天真論》說：「二七而天癸至，任脈通，太衝脈盛……七七，任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地

1小時進行1次腳尖上下運動，反覆墊起腳尖20~30次、走路5分鐘，都是簡單活動身體，預防肺栓塞的方法。

此外，為了避免血液變得濃稠，也要定期補充水分，常常深呼吸。

(本文作者現為加州執照中醫師，加州五系中醫藥大學中醫及針灸研究所博士生，洛杉磯道家學術基金會易經講師)

豫。我們每每看見的靈命堅強的弟兄，最常盈暎在他們對神禱詞的內容，就是他們的「軟弱」。

仔細聆聽他們的禱告詞，總是環繞著求神賜給他們力量來克服「軟弱」。然而，什麼是「軟弱」呢？每一個事奉神的人，遲早總要找出，他工作最大的難處就在他這個「外面的人」和「裏面的人」的不一致，而這正是人生命中所有的「軟弱」的來源。這個「外面的人」就是攔阻生命使用靈的阻力。

當生命可以突破「外面的人」控制時候，而「裏面的人」？可以輕易操練神賜予的靈，而且更加無怨無悔的為主用。這正是「愛主」的唯一道路。本來每一個事奉神的人，都能夠使用他的靈，都能夠用靈與神同在，用靈認識神的話，用靈摸人的情形，用靈將神的話送出去，也能夠用靈摸著和接受神的啟示。

但是，因著這個「外面的人」的打擾，就不能使用靈。許多事奉神的人不能作基本的工作，就是因為他「外面的人」，沒有在「基本」上受過對付。這個「基本的對付」一缺少，結果就不可能作基本的工作。任何的奮興、任何的熱忱、任何的苦求，都變成白花工夫，或者是作得有氣無力，半途而廢。識的能，使第六識不起俱生意識。

疑情的「能」卻會切斷第六識對外緣內境的認識作用，而進入行不知行、坐不知坐的工夫。這時自然又回到寂寂不動的中間自孤處，也就是處於「疑情不疑的寂寂定」的狀態。疑情自疑的惺惺慧，只要第七末那識一起執取阿賴耶識的種子，種子一蠢動，它就會從「疑情不疑的寂寂定」當中自己發出「疑情自疑」，轉化內心世界所有蠢動的動能，為「疑情滾動凝結」的力量。

也就是從「疑情不疑的寂寂定」中，自動轉為「疑情自疑的惺惺慧」。疑情，不疑自疑，當心中一有任何動靜，「疑情自疑的惺惺慧」自然會轉化降伏所有念頭的蠢動。轉化中卻又會凝結更深的寂寂定，進入「疑情不疑」的「中間自孤處」。此時的「中間自孤處」，又自會強化更強的惺惺慧，蓄勢伺機待發「疑情自疑」的滾動力量。這股力量就是「疑情不疑自疑」。

所以在中間自孤處生起了疑情，自然會轉為「疑情不疑自疑」。正與麼時，哪個是明上座本來面目？

(本文作者現為加州執照中醫師，加州五系中醫藥大學中醫及針