



掬水闻香

主编：李秉信  
第三百六十期  
2019年8月10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。

精的主要官能，是决定个人所禀赋的生理机能（真气），供给体内外活动所需要的能量。提高人体对于疾病的抵抗力。总之，关系著个人所有的生理活动。所以说：「以欲竭其精，以耗散其真」（素一5）。「精者，身之本也」（素四15）。「藏精而起亟也」（素三19）。「藏于精者，春不病温」（素四15）。「嗜欲无穷而忧患不止，精气弛

坏，营泣卫除，故神去之，而病不愈也」（素十四9）。

「人之血气精神者，所以奉生而周于性命者也」（灵四71）。另又以为五种情绪发生的原因，是因为某藏机能低下而五藏之精同时聚于该处所引起，此为五藏精的另一种功能。故曰「五精所并，精气并于心则喜，并于肺则悲，并于肝则忧，并于脾则畏，并于肾则恐。是谓五并。虚而相并者也」（素二三20）。「精」的病机，包括其病因和病态。

其影响「精」的病因有：一、外邪的侵犯。「风客淫气，精乃亡」（素三23）。「邪气胜者，精气衰也」（素十九44）。二、体力损耗过度，「烦劳则张，精绝」（素三10）。「嗜欲无穷，而忧患不止，精气弛坏」（素十四9）。三、起居急骤变化，适应失调。「暴乐暴苦，始乐后苦皆伤精气」（素七3）。」「尝贵后贱，虽不中邪，病从内生，名曰脱营。尝富后贫，名曰失精」

（素七2）。「故贵脱势虽不中邪，精神内伤，身心败亡」（素七5）。

四、饮食，尤为辛味所伤。「味过于辛，筋脉沮绝，精神乃殃」（素三63）。五、内藏机能失调，「藏有所伤，及精有所倚」（素四六4）。六、医疗过误。「刺之害中而不去则精泄」（灵一14）。七、情绪异动。「恐则精却」（素三九28）。「恐惧不解则伤精」（灵八9）。「在母腹中时，其母有所惑则精气乱，视误，故惑」（灵八十6）。

「精」的病态，有：「精气夺则虚」（素二八2）。「精气弛坏，营泣卫除，故神去之」（素十四9）。「精却则上焦闭，闭则气还，还则下焦胀，故气不行矣」（素三九28）。「精伤则骨痿厥，精时自下」（灵八9）。「精气竭绝，形体毁沮」（素七73）。「精泄则病益甚而恒」（灵一4）。「精气乱，视误」（灵八十6）。「头斜视深，精神将夺矣」（素十七14）。「精有所倚，则卧不安」（素四六4）。「精脱者，耳

聋」（灵三十3）。

「精」的治疗主要为营养补给，故曰：「精不足者补之以味」（素五205）。「气味合而服之，以补精益气」（素二二89）。其次是以毫针作针刺补虚的治疗，故曰「七针益精」（素四四32）。「补虚……候呼内针，气出针内，针空四塞，精无从去。方实而急出针，气入针出，热不得还，闭塞其门，邪气布散，精气乃得存」（素六二48）。

「精」的道生，外应配合外界生态环境的变迁，调节起居活动，而不过度耗泄体力，内应使思想、情绪调和，并注意饮食以维持藏府功能的正常运行。故内经云「精神内守，病安从来」（素一8）。「精神不散，亦可以百数」（素一35）。「圣人专精神，服天气而通神明」（素三3）。「志意和则精神专直」（灵四七2）。「五藏安定血脉和利，精神乃居」（灵三二7）。「阴平阳秘，精神乃治」（素三28）。

「精」的道生，主要在于「阴平阳秘」。「五藏安定」「志意和」者，是皆「阴平」，而「精神内守」「积精全神」「专精神」者，皆是「阳秘」的功夫。盖「阴平」者能使精气的吸收积聚充足，而「阳秘」者，能使精气不过度外泄，则必能「极天地之精气，尽终其天年」也。

内经的作者，以为「五藏六府之精气，皆上注于目」（灵八十二）。「瞳子黑眼法于阴，白眼赤脉法于阳也，故阴阳合传而精明也」（灵八十五）。乃是指人体内脏及全身精气盛衰的状态，都得以由眼睛功能的高下而知之。即以「视知觉」为精气的外象，并称之为「精明」。故曰「精明者，所以视万物，别黑白，审短长，以长为短，以白为黑，如是则精衰矣」（素十七7）。

（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）



## 传灯公案 系列之七

李秉信

# 知道都不是悟道还没到

不管再怎么厉害的修炼，在「二元种子意识」下所有的到达，都只是更高明的心智活动而已。这正是所谓的「知道的都不是，悟道的还没到」的写照。我们可以体会到，自释迦牟尼以来历代禅宗的祖师，总是试著在原始佛教中禅定中，对于自己的「意识层次」的进出，作深入的探讨。在一层又一层的突破中，很难摆脱既有的格局。

不论是长时间的打坐，冥思，甚至说得更实在些，他们还是不满意这种，老是在入定及出定的意识转换进出中打转而已。他们比谁都知道的还清楚，拥有更高明一层的修行功力，并不是真正的解脱之道。在无限一层包著一层的意识壳中出入，仍是在意识的「生灭」里。那么真正的超越因果之路在那里呢？

在佛教史上，每一位禅宗的祖师，都曾经到达很高的禅定境界。但是，这些境界经过他们的检讨以后，发现这都不是真正的心智活动停止，而只是更高的另外一种层次意识。只要是「意识运作」还没有停止的时候，所有的到达，都只是更高明的心智活动而已。这正是所谓的「知道的都不是，悟道的还没到」的写照。

正与么时，你有没有深切的想过。甚至不要说是用想的，有没有碰到那样的觉察，哪个是明上座本来面目？就在这时候穿透本来幻化的表象，还没生起二元对立之前、未起任何认识作用之前的状态，心中没有内容物，无所住，没有生起要照顾它的意识心。那个关键是在于，不起照顾的心，当前念消失后念未起中间自孤时，要「当体不顾，应时消灭」。

这个系统在气血津液环周于全身情况下，形成了一个非常协调和统一的整体。脏与脏之间的关系，就是这个系统作用的元素。古人在理论上，多是以五行的生克乘侮来进行阐述的，但是，经过历代医家的观察和研究，脏与脏之间的关系，早已超越了五行生克乘侮的范围，目前已从各脏的生理功能来阐释其相互之间的关系。

举个例子来说，心与肺非常密切的互动。心与肺的关系，主要是心主血和肺主气、心主行血和肺主呼吸之间的关系。「诸血者，皆属于心」、「诸气者，皆属于肺」，心主血与肺主气的关系，实际上是气和血相互依存、相互为用的关系。肺主宣发肃降和「朝百脉」，能促进心行血之作用，因此是血液正常运行的必要条件，符合于「气为血帅」的一般规律。

反之，只有正常的血液循环，方能维持肺呼吸功能的正常进行，故又有「呼出心与肺」之说，这也符合于气舍于血的一般规律。但是，联结心之搏动和肺之呼吸两者之间的中心环节，主要是积于胸中的「宗气」。由于宗气具有贯心脉，而司呼吸的生理功能，从而强化了血液循环与呼吸之间的协调平衡。

也就是说，这个时候不能生起一个要照顾它的心。更不能起一个念头，想要维持现在的状态。因为一生起要照顾它的心，就又回到有能有所，这时又不是「中间自孤」了。那样的意识，是一种无法处理的意识。前后际断，中间自孤，当体不顾，应时消灭这时前际、后际断了，就突显出中间孤零零的。

由于「疑情不疑自疑」而进入的「中间自孤」。那是一种很空虚，看似空荡无物，潜藏无限的能量。但这空荡无物中，却是「疑情不疑自疑」的「不疑的寂寂定」。疑情滚动的同时，又会凝聚更深的「寂寂定」，而回到「疑情不疑的寂寂定」。在这「寂寂定」中，却又能持续惺惺慧照著无明的蠢动，伺机发动磁吸的功能。

这样的味道，如果你硬要解释，也就是「疑情不疑自疑」的「自疑」。惺惺慧照力量，潜藏在「疑情不疑的寂寂定」里面。中间自孤处生起了疑情，是一种巨大能量的累积，自然会转为「疑情不疑自疑」。「疑情不疑自疑」的互转互换，会自然增长「疑情不疑」滚动的「惺惺慧照」力量，又会凝结加深「疑情不疑」时的「寂寂定」。

这时「疑情不疑自疑」的互转互换，就自然代替了「前后际断，中间自孤，当体不顾，应时消灭」的工夫。在这个时候，行者的关卡出现。若是无法很实在的停止心智活动，再怎么样高的修行，仍是脱不了「知」的境界，人只要有知，就一定会有烦恼。那种想要照顾，或者是断绝的意念，只是把自己纠缠在更高明的意识中。

我们可以看到，修行者修四禅八定到最高境界时，不论是在心净如水的清醒意识下，如梦如幻的梦中意识，甚或是梦中有梦的二元能知及被知的进出里，修行人的意识层次仍是在三界中。「涅槃」打破了二元对立的世界，成为进入另一灵界世界的「中继站」。类似「熟睡无梦」的意识。涅槃是心灵寂静的本体。出了涅槃，才能找到真正的自己，也就是「知觉者」。

少数根基深厚的修行人，在更高的意识转换间，体悟到，那种进到内心最深层的禅定，必须是完全打破「行」蕴，才能将仍在运作的有为心智活动渐趋停止，而使三界消失，在这个时候，外在的世界与身心才有可能都同时消失，进入「无明」的境界，身心世界在一片漆黑中，一点点亮光也没有。

「无明」是「心灵的黑洞」，若再舍离「无明」，穿破无明的窠臼，身心可转化至涅槃的境界。修行者超越三界及无明而证入涅槃。涅槃是一个身心世界寂灭的境界，而此一寂灭的境界，是由意识转化，舍离了清醒的意识，舍离了梦中的意识，进入了寂灭的意识，经此一意识的转化，身心世界消失了，修行者进入一个没有见闻觉知的世界。

涅槃打破了二元对立的世界，类似「熟睡无梦」的意识。涅槃是心灵寂静的本体。一个修行者只有出了涅槃，才能找到真正的自己，也就是「知觉者」。

（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

道德经句解  
系列之十三

李秉信

## 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：8月10日(星期六)

下午4:00-6:00欢迎插班

本次课程重点：太明星系

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

## 挫其锐，解其纷

茶叶没有冲出来，好像那个水果没有熟，你就把它摘下来，不好吃，一样的道理。只有在道理中，人的习气才有办法被融化。

解其纷。  
这是道一贯的作用。解：统治、统御其一切。纷：一理散万殊的众理。天地之间的一切一切都由道所生，既然道所生，就道生之，德蓄之，道来统御、主宰、支配之。纷：三纲、君臣、父子、夫妻、五常、仁、礼、义、智、信、八德、孝、悌、忠、信、礼、义、廉、耻。也就是说一切善行，要受道来统御，不是内心所流露出来的，就是假的。

文天祥受难，被元兵包围受刑，受刑后，风一吹，衣服掀开了，在衣角掀起有一首诗「孔曰成仁，孟曰取义，惟其义尽，所以仁至。读圣贤书，所为何事？而今而后，庶几无愧。」，就是说，道德做得很好，道就流露出来，孔子把道讲成仁，孟子把德讲成义，惟其义尽，德做得很好，道就流露出来。

因为道，才能化戾致祥，化掉戾气，变成祥和。这是我们唯一的机会。有了道在我们心里后，挫锐致平的绝对功用，才有办法发挥出来。脱离这个方向，完全是徒劳无功。各位今天进入道中，道冲而用之，挫其锐，你马上脱胎换骨，低心下来。这个道理很简单，因为你常常会不够，不够是好的，因为不盈，还有空间啊，你修道不尽，你会每时好好的去修道。

换句话来说，不合乎道的就是锐，讲话尖酸苛薄，做事情有邪念。这个都是锐，你有没有彻底把它挫平掉，不让他再发生，变成脱胎换骨，改变你的一生，这个是第一功用。但是有一点你没有挫其锐，如果到今天你还没有改变你的一生，还没有脱胎换骨，你道冲没用，没有冲的彻底。好像那个茶叶啊，用没有开的开水冲，啊，只有五、六十度，你就冲，茶叶喝起来不好喝。

（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）

## 易道中医基础 理论系列之十三

# 肾阳虚水泛逆上凌于心

识和思维活动，虽由心所主，但与肝的功能亦密切相关。由于情志所伤，多化火伤阴，因而在临床上心肝阴虚、心肝火旺常相互影响或同时并见。

心与肾是一对很有意思的组合。心在五行属火，位居于上而属阳；肾在五行属水，位居于下而属阴。从阴阳、水火的升降理论来说，位于下者，以上升为顺；位于上者，以下降为和。《素问·六微旨大论》说的“升已而降，降者为天；降已而升，升者为逆。天气下降，气流于地；地气上升，气腾于天”，即是宇宙的范围来说明阴阳、水火的升降。

所以，在理论上认为心火必须下降于肾，肾水必须上升于心，这样，心肾之间的生理功能才能协调，而称为“心肾相交”，也即是“水火既济”。反之，若心火不能下降于肾而独亢，肾水不能上升于心而凝聚，心肾之间的生理功能就会失去协调，而出现一系列的病理表现，即称为“心肾不交”，也就是“水火失济”。

例如，在临幊上出现的以失眠为主症的心悸、怔忡、心烦、腰膝酸软，或见男子梦遗、女子梦交等症，多属“心肾不交”。此外，由于心肾阴阳之间亦有密切的关系，在心或肾的病变时，亦能相互影响。例如，肾的阳虚水泛，能上升于心，而见水肿、心悸等“水气凌心”之证候；心的阴虚，亦能下汲肾阴，而至阴虚火旺之证。

（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）