

《人體內證觀察筆記下》

图书基本信息

书名：《人體內證觀察筆記下》

13位ISBN编号：9789866362323

10位ISBN编号：9866362329

出版时间：2011-7-5

出版社：橡實文化事業股份有限公司

作者：長安無名氏

页数：192

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

前言

推薦序 內證，就是自我身心不斷淨化的過程 內證的概念是在寫作《思考中醫》的過程中提出來的，當初的因緣是基於對中國文化裡有無實驗這一問題的探討。因為當時有人提出中國文化裡缺少實驗，而實驗是提供科學依據、科學證據的重要元素。如果缺少實驗，那就意味著中國文化（這裡主要指傳統文化）能夠做為科學依據和證據的東西沒有了。一門學問、一個文化如果缺少證據，那是多麼可怕。這也許正是近些年來，有不少聲音在說中醫不科學的重要原因。 中國文化裡有實驗，這應是毫無疑問的。只是這個實驗的內涵、形式、地點都與現代科學不同。現代科學的實驗有固定的場所，謂之實驗室。實驗室都在主體（人）之外建構，透過這些外在實驗室的工作提供一系列的科學證據和科學證明。所以這個過程從某種意義上來說，可以謂之「外證」的過程。反之，中國傳統文化的實驗不同，這個過程不在主體之外進行，而是透過主體自身心身的鍛鍊漸漸獲得。從這一意義而言，這個過程可以稱之為「內證」。

「證」是什麼？「證」意味著真實。當然這個真實有精粗之別。證為什麼意味著真實呢？因為是親「眼」所見，是親「身」經歷。我們可以姑且從「證」的造字來品味其意義：證的右部為登，左部為言。登者，升也，進也。最直接的意義就是登高，登高可以望遠，可以見所未見；「欲窮千里目，更上一層樓」，即為此意。登之於外、於遠則為升也，於內、於深則為進也。隨其升進之不同，則所見不同，所歷、所驗也不同。將此所見、所歷、所驗，表之於言，以為大眾所能會意，即為證也。 因此，在證境圓滿之前，「證」其實就是一個自我身心不斷升進的過程。正因為隨著升進的不斷深遠，都是沒有升進到這個境地的人之所未見、所未歷，所以很難保證，此見此歷均能表之於言，均能為大眾所會意。愛因斯坦在《藝術體驗與科學體驗有何共同之處？》一文談到：「如果世界不再是寄託個人企盼的場所，我們能夠身為自由人面對世界，欣賞它的美麗，不斷探索和觀察，這時我們便進入了科學和藝術的領域。如果用邏輯的語言描繪我們看到和體驗到的，我們便在從事科學研究。如果這些東西是透過形態傳達的，這些形態之間的聯繫不能為有意識的思想所理解，但從直覺上又是有意義的，這時我們從事的便是藝術。兩者的共同點是全身心的奉獻，這種奉獻超越個人的關注和意志。」而「證」其實正涵蓋了愛因斯坦所說的科學和藝術。 從這一角度，我們可以說，中國文化以及中醫是由內證這條路走出來的科學和藝術。以此為鑑，中國文化的每一成就，它的每一理念，甚至是每一句話，都浸染著內證的成果。《黃帝內經》如此，《論語》又何嘗不是如此。儒家的最高境界是君子，君子體仁，君子安仁，仁者愛人。若無內證的功夫，若無身心的徹變，若未剷滅分別，證得平等，何能仁者愛人？ 所以內證，更平實地說，其實就是身心不斷淨化的過程。隨其淨化，自能透現真實，隨其清淨，自能映照天地萬物。值長安無名氏《人體內證觀察筆記》將於台灣付梓之際，聊作數語以為隨喜！ 末學劉力紅謹識 辛卯二月十九于南寧青山

救命、續命：現代人的當務之急 這本書在中國內地出版已經一年多了，好評是絕大多數，反對的也有，有人甚至於講我是「妖言惑眾」。還有些朋友說，讀不懂。當然這是謙虛了。我只是感覺，我的「妖」言還不夠強。如果這是妖，我要一妖到底。眾生多被虛假和污染洗腦，當下的棒喝太少了。 在台灣要出的這個繁體字版本前，我想來講一下這本書寫作的的原因。你就是不讀這本書，也一定要記住我講的這四個字：「救命」，還有「續命」。 我的老師給我兩個字做這本書的標準：「救命」。救誰的命？大家，也包括我自己。我們生活在一個高度虛假（也就是虛假）及高度污染的時代，物質高度豐富，生命高度垃圾化。所以我們每一個人，必須從內心出發，去尋找救度自己生命的最好辦法。 拿什麼救命？西醫，當然是好東西，好東西都是有巨毒的，不能多吃。只是我們看清楚了嗎？我並不反對善用西醫。現在好多人，死都不知道是為什麼、怎麼死的，實在是可悲可嘆！西醫在這方面幫不了我們。對於救助我們，講到深處，講到深心，西方文明的力量太弱了，弱到最後，全是茶毒。 真正能救助我們，讓我們有一個健全快樂的生命，賦予我們的生命以崇高的價值和意義的，是我們老祖宗傳下來的文明。我們必須回去，沒有選擇。靈魂兮，歸來！ 救我們自己的命，也就是救我們優秀文明的命。 說到「續命」。這是我專門給年輕人，特別是中年人、老年人講的。生命是無價的，再多資本也換不來生命。真正智者積來財富，全是為了給眾生續命。我們必須活得夠長，才能享受人生，做好我們想做的事情。天天有病，天天不健康，天天煩惱，天天面臨著死亡，拿什麼來續命？ 我們的文明講究大醫，最大的醫生，不是穿白大褂的大夫，而是黃帝、老子、佛祖、孔子這些人，其次才是醫聖等。正規的醫，還在術的層次。 我們祖宗留給我們救命和續命的主要東西是這些： ．信仰 ．仁義禮智信 ．善根 ．天人合一：自然之道和人造。探究生命的本質。 ．性命雙修：佛道儒等基本的修習。就是在人生中不斷學習，不斷淨化和

《人體內證觀察筆記下》

修理自己的身心，不斷臻於至善。 . 武術、導引、瑜伽等。 . 講病（以王鳳儀老先生為代表） . 中醫：按摩、灸、針、藥等。 . 食療和湯療 . 家國和行道 上面這十條，是人類最大的救命和續命方法，也是最科學的方法。學習其中哪一種，都可以讓我們進入救命和續命的法門。

我的孩子在離台灣很近的一個大學讀碩士，整天在實驗室泡著，已經成了實驗室的奴隸。目前這些年輕的孩子們，讀的書堆起來，比他自己的個頭還高。但一旦有病，他半生所學的這些所謂的知識和高科技，對他幾乎一點用也沒有，只能坐以待斃，或者坐等化學藥物、放療、刀具的折磨。這時候你才發現，生命需要的東西，他一點也沒有學。這正是當下人類面臨的荒誕。類似這樣的悲劇，我看多了。在中國內地，我的讀者中年輕人很多。我希望年輕一代的朋友，也能返祖歸根。生活在這個時代，我們必須有一雙孫悟空的眼睛，否則我們就會被真正的、打著所謂科學旗號的妖給拐賣到山洞中去。我們必須當下就放下我們對自己生命的無知，馬上放下，好好關愛自己。我們已經到了必須強迫自己停下那些怪誕的事，好好關愛自己的時候了。在很多情況下，我們已經進入了自殘的時代。

這個殘害我們的妖魔鬼怪，就在我們每個人的大腦和心中。降服這些妖的法寶，祖宗傳給我們的法寶，就在那放著，等待我們去取去用。像癌症、猝死等各種疾病，用我們祖宗留下的法寶，是可以預防的。生命用我們祖宗的方法，是可以自然延續，快樂地活到天年。我們是一群心靈已經被毒害殘疾的人。現在要回來學習祖宗留下的優秀文明，一定是很快樂，但一定也很艱難。自己修理自己，把自己修理成像佛、老子、孔子、基督這樣的一類人，當然不簡單，可說是世界上最難的事，但把我們的心靈修習成和他們一樣，並不困難。聖人們都說，我們和他們一樣，一切俱足。而且學習這些救命續命的法寶，就真的和唐僧帶著孫悟空、豬八戒去取經一樣，九死一生，飽經磨難，苦難是人所未經，但快樂也是人所未經，那是人生最大的福報啊。各位兄弟姐妹如果讀了這本書，記得了「救命」和「續命」這四個字，那就是讀到了精髓所在。那就帶著你的孫悟空和豬八戒，騎上你的白馬，出發吧！ 長安無名氏 2011年3月6日

《人體內證觀察筆記下》

內容概要

內證就是破解歷代大醫家神奇醫術的實證方法

內證就是一張張的人體透視圖，呈現出人體經絡氣血的動態變化。

《思考中醫》作者 劉力紅 推文力薦
「人體是內證實驗室」

肉眼看不見、科學儀器分析不出來的十二經脈及穴位，是如何被發現的？
經絡如何運作？穴道長什麼樣子？真氣又是如何在經絡中循行？
日月星體、天象轉動、節氣變化，又會對人體經絡產生何種影響？
這些發生在人體內部的變化，你看得見嗎？

古代科學家在沒有現代化儀器的情況下，
透過內證去探索浩瀚的大宇宙，
也透過內證發掘人體的奧秘，
更因此發現了人與宇宙神奇的互動。

人體內證觀察筆記，分上、下兩冊。本書是下冊 十二經絡觀察篇，重點在於忠實記錄作者對於三焦經、膽經、肝經、肺經、大腸經、胃經、脾經、心經、小腸經、膀胱經、腎經以及心包經等十二正經的內證觀察實況。

被觀察到的穴位真氣，人體穴位中流動著真氣。真氣以旋轉運動，分為順時針及逆時針兩個方向，有些甚至於有多個運動方向。有些較大的穴位，如勞宮穴、湧泉穴，真氣會結成一個圓球，並形成多道暈帶。穴位真氣不僅有顏色，且會發光，常見的顏色有紅色、黃色、藍色等；如湧泉穴的真氣是黑色。

內證，是一種古今都有人做到的實證功夫
這是一種透過自己的身體去探索、觀察及求知的科學方法。《黃帝內經》、《神農本草》、《傷寒論》等等傳世不衰的中醫大經典，扁鵲、華佗、張仲景、李時珍等等歷代中醫大家，為何在科技落後的千百年前，就能發現經絡循行現象，並整理出一套令現代科學家都嘆服但難以解釋的中醫藥學理論？答案就是內證。

內證在道家稱為內觀，對中醫的產生、運用及發展占有極為重要的樞紐角色，可以說內證是古代中醫的一個神祕的實驗體系及實驗室，即使到了今天，那些最優秀的老中醫所用的方法，都能在內證中找到相應的客觀證明。

經絡管道、穴位的存在，就是長期內證的觀察結果
在西醫解剖學裡，肉眼看不見、科學儀器分析不出來的十二經脈及穴位，好幾千年前我們的老祖宗就用來號脈下針治病，這種令科學界瞠目咋舌的「神奇」經絡學，正是我們祖宗在內證狀態下，一代接著一代、不斷向前進展的長期觀察結果。

本書作者透過內證方式，一字一句地真實記錄他自己的長期觀察結果，發現十二正經的三陰三陽及個別命名都是有憑有據的，絕對其來有自。以三焦經為例，在內證狀態下，可以看到手少陽三焦經在旺相時會發出金黃色光，整個人體的上中下焦部位在金黃色光芒下，就像放進烤箱裡烘烤焦黃的麵包一樣，因此古人才會將之命名為「三焦」。再如肝經旺相時會呈現青綠色光，腎經旺相時會呈現藏黑色，心經旺相時則是黃色的紅光。

人體十二正經與星體的互動

《人體內證觀察筆記下》

人類與宇宙的親密關係，絕對不只是近幾年的熱門話題。事實上，五、六千年前我們的老祖宗，就已經知道日月五星（七政）、四靈二十八星宿的運行與人體十二經絡及穴位之間互相有定期性及規律性的「真氣」交流，這種「氣交」現象，跟中醫「子午流注」的醫學理論不謀而合。

例如膽經在子時最先啟動旺相，並相繼啟動其他十一經的運行。因此，《黃帝內經·六節臟象論》說：「凡十一臟，皆取決於膽。」至於與膽經關係密切的星宿，則包括月亮、木星、二十八星宿中的值日星宿（如虛宿、昴宿），這些星宿不僅會下傳無形的真氣、陰陽物質到人體膽經，還會與膽經本身的膽氣互相交流，進行「氣交」，對於人體的健康與平衡都有直接且深刻的影響。

《人體內證觀察筆記下》

作者簡介

長安無名氏

男，西元1961年生，祖籍中國西安渭水畔。1981年畢業於陝西師範大學中文系，曾任中學語文老師三年，後長期從事經濟、社會、文化方面的調查研究工作。

1986年因病求學於道教全真派傳人，學習最古老的道教文明和養生方法，親身驗證中醫妙不可言的療效及部分醫理。可惜的是，現代醫學界重西醫輕中醫，未能真切瞭解中醫博大精深的奧妙之處，加上憑藉藥物、手術以及各種診療儀器的西醫本身又有無法突破之處，多方考量之下，遂將多年的內證觀察心得整理出版，願藉此拋磚引玉，引起更多人重新看待及審視古老的醫學傳統。

作者希望透過本書，能夠啟發有緣的讀者對傳統生命科學及中醫這種大科學的興趣及瞭解，讓大家能認識生命的本質和本源，人人覺悟，人人自救，建立一個快樂、回歸正常的社會和家庭。

書籍目錄

推薦序 內證，就是身心不斷淨化的過程 / 劉力紅
作者序 救命、續命：現代人的當務之急

卷一 經絡與穴位

- 經絡管道

我的觀察筆記 胃經和足三里穴的旺相情況

- 經絡中的太極器官 穴位

卷二 手少陽三焦經觀察

- 為什麼叫手少陽三焦經？
- 關於三焦的劃分
- 三焦的有名無形與歸屬性質
- 三焦與胰腺
- 三焦經的功能
- 手少陽三焦經觀察 三焦與胰腺

我的觀察筆記：三焦經運動

卷三 足少陽膽經觀察

- 膽的老闆是誰？

我的觀察筆記 足少陽膽經 .

卷四 足厥陰肝經觀察

我的觀察筆記 足厥陰肝經

卷五 手少陰肺經觀察

我的觀察筆記 手少陽肺經

卷六 手陽明大腸經觀察

我的觀察筆記 手陽明大腸經

卷七 足陽明胃經觀察

我的觀察筆記 足陽明胃經

卷八 足太陰脾經觀察

我的觀察筆記 足太陰脾經

卷九 手少陰心經觀察

我的觀察筆記 手少陰心經

卷十 手太陽小腸經觀察

我的觀察筆記 手太陽小腸經

卷十一 足太陽膀胱經觀察

我的觀察筆記 足太陽膀胱經

卷十二 足少陰腎經觀察

我的觀察筆記 足少陰腎經

《人體內證觀察筆記下》

卷十三 手厥陰心包經觀察
我的觀察筆記 手厥陰心包經

《人體內證觀察筆記下》

章节摘录

【推薦序】 內證，就是自我身心不斷淨化的過程 《思考中醫》作者 劉力紅 內證的概念是在寫作《思考中醫》的過程中提出來的，當初的因緣是基於對中國文化裡有無實驗這一問題的探討。因為當時有人提出中國文化裡缺少實驗，而實驗是提供科學依據、科學證據的重要元素。如果缺少實驗，那就意味著中國文化（這裡主要指傳統文化）能夠做為科學依據和證據的東西沒有了。一門學問、一個文化如果缺少證據，那是多麼可怕。這也許正是近些年來，有不少聲音在說中醫不科學的重要原因。 中國文化裡有實驗，這應

《人體內證觀察筆記下》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com