

<<人體內證觀察筆記 上>>

图书基本信息

书名：<<人體內證觀察筆記 上>>

13位ISBN编号：9789866362316

10位ISBN编号：9866362310

出版时间：橡實文化事業股份有限公司

作者：長安無名氏 著

页数：240

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：<http://www.tushu007.com>

<<人體內證觀察筆記上>>

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，若未剿滅分別，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！

<<人體內證觀察筆記上>>

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理由。

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擬（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，全是荼毒。

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。

<<人體內證觀察筆記上>>

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

<<人體內證觀察筆記上>>

內容概要

什麼是內證？

內證，是一種內在的實證功夫，一種透過自己的身體去探索、觀察及求知的科學方法。

有了內證，才有中醫經絡之學；有了內證，百草藥效才得以驗證。

內證就像第三隻眼，透視人體的運作，真實記錄一切。

這種不斷超越自我的實證功夫，古今確實都有人做到，其獨特性，只能透過每個人的親身體驗，是古今許多人為了認識宇宙、生命，為了不斷超越自我、完善道德修養水準，最經常使用的一種探索、觀察及求知方法。

因此，不僅中醫藥的基礎奠基在內證，道家的「修真養性」功夫也是內證，儒家的「格物致知」及佛家的「參禪悟道」，其實也都屬於內證體驗的範圍。

內證的妙用之大，不僅僅是上述所說的舊有成就，更在於探索未知的領域：不管現今科學如何昌明，關於人類生命及我們所處的浩瀚宇宙仍有許多未知之處，透過內證觀察，我們隨時都有驚人發現，也永遠大有作為。

破解歷代大醫家妙手回春的神奇醫術 中醫藥學理的發明，全都奠基在古代先哲的養生修道體驗，透過對人體生理變化的真確觀察，就像擁有能夠透視人體的第三隻眼一樣，將食物、藥物及人體運行在人體內的運作及影響一覽無遺。

以經絡理論為例，當代文明發展至今，即便運用最先進的科技進行研究，仍未能取得實質性的進展。

但經絡循行現象，古人卻早在科技落後的幾千年前就發現了，這就是內證返觀內視下的一大成果。

同樣的，《黃帝內經》的臟象、經絡、氣化等理論，也是在內證實驗下所總結出來的；而神農嘗百草，一樣也要透過內證觀察，以確立各味藥草的四氣、五味及歸經。

此外，扁鵲、華佗、張仲景、孫思邈等歷代大醫家，同樣透過內證，觀察人體經絡循行來斷症治病，連肉眼看不見的經絡穴位都能據實呈現出來，因此不需要解剖人體、不需要任何儀器就能知道五臟六腑的疾病，一一對症下藥，其斷病如神的醫術，全都立基在內證修為。

因此，我們可以這樣說：「沒有內證，就沒有中醫學。」

大宇宙與小宇宙：人體臟腑與星體的互動 本書要探討的另外一個重要內容，就是透過內證，印證人體這個小宇宙與浩瀚大宇宙的交流互動。

在《黃帝內經》中，把決定人生老病死的物質稱為「天癸」，天癸是指天上來的生命之水，也就是從宇宙某個星宿為人體輸送的「精」；而在數千年前的《修真圖》上，在靠近命門之處，也標注著「銀河」二字，說明古人早已經採用內證觀察過銀河系這個大宇宙與人體的關係。

以太陽來舉例說明。

古人在內觀狀態下發現，太陽的真氣呈淡金黃色，因此人體內凡是和太陽光色性質相近的氣就以「陽」命名，比如中醫十二經脈的太陽、陽明及少陽。

此外，再觀察太陽真氣進入人體之後的歸經，也發現它歸入人體的太陽穴、膀胱經、小腸經等。

再以二十八星宿的內證觀察結果，二十八星宿會按四方四季的宇宙規律，直接影響人體五臟的旺相：春季是肝臟與東方七宿同步旺相，夏季是心臟與南方七宿同步旺相，秋季是肺臟與西方七宿同步旺相，冬季是腎臟與北方七宿同步旺相。

【內證觀察筆記】案例 喝了一杯檸檬水 觀察時間：2008年3月8日19-19:30 記錄時間：當晚20:29 從中藥角度來看，檸檬味酸、甘，微苦，入膽經、脾經。

民間傳說檸檬利膽，下面是筆者喝了兩片乾檸檬片沖泡的200毫升檸檬茶後，在內證狀態下對自己身體內部的觀察。

1.檸檬真氣呈淡藍色，先到劍突下二寸處，然後一分為二，一支真氣到膽；一支真氣到脾下入脾。

值得注意的是，檸檬在人體的歸位點，歸位點，即檸檬真氣在人體中的「家」。

一旦檸檬真氣在人體中產生後，就會到此歸位點積聚，然後從這個位置開始在人體中運作。

2.接著，膽真氣強烈旋轉，出現較強的旺相。

這是檸檬正在工作。

<<人體內證觀察筆記上>>

3.人體右側膽經旺相，膽經呈藍色。

4.接下來觀察到，膽囊中的真氣強行打開膽管門戶。

膽囊中的真氣旺盛，強烈衝出膽的這個門戶，並從膽管排出。

例2：內證觀察筆記 肩關節錯位 有位患者在2008年春節前幾天摔倒，導致肩錯位。經手法及時復位，休息一個多月，左肩功能基本恢復。

1.經中醫手法復位後，我觀察到當虛宿照射在患者左肩時，可能是左肩受損，所以虛宿的光先在左肩上方形成一種畸形的彎曲狀態，然後再下射到左肩。

2.接下來，虛宿的光在空中分叉，直射左右兩肩的肩峰一帶。

3.在虛宿兩道光照射之後，患者雙肩之間產生一種結構如梯子一樣的真氣，在兩肩之間傳遞真氣。

4.接著，在左右肩的肩峰一帶，出現太極器官並開始旋轉運動，這是人體真氣所為。

5.隔天我觀察到患者左肩的數條經絡開始暢通，先是左肩前後的數條經幾乎同時旺相，然後肩峰一帶的數條經絡顯現出黑色，這是淤塞的數條經絡管道。

6.患者在喝了以三七、杜仲為主的湯藥數小時後，我觀察到患者左肩受傷處，出現了好多晶瑩剔透的陽球，直徑稍大於小米。

這些陽球瀰布在患者左肩成一大片，這是中藥在人體疾病部位產生有治療作用的陰陽物質。

7.在患者恢復些時日後，我在他左肩觀察到太極器官的運動。

等患者左肩完全痊癒後，虛宿真氣已經能直射真氣到左肩。

宇宙和人體結合的運動回復正常，意味著身體也恢復健康了。

<<人體內證觀察筆記 上>>

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。

<<人體內證觀察筆記 上>>

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：現代人的當務之急上篇 什麼是內證？

前言 出版這本書的緣由與意義卷一 尋找內證 ．先從一個有趣的故事講起．內證不是技術．有和無．內證用的五眼．內證是什麼？

．《黃帝內經》和內證我的觀察筆記 喝了小柴胡湯之後卷二 中國古代的生命科學 性命之學

．人類有兩條生命科學攀登路線．性命之學．什麼是性？

什麼是命？

．人的生命構成．本自具足：性的最基本特點．先天與後天．元神與識神．五德與五行．中醫和西醫的宇宙尺度．天、地、人．天人合一．大宇宙．小宇宙．老祖宗的質分析法．三分法：三界宇宙看伏羲．質分析法與中華文明卷三 大宇宙 ．斗母星宮．銀河系．三垣我的觀察筆記 紫微垣．七政（日月五星）我的觀察筆記 太陽．二十八星宿與四靈我的觀察筆記 北方七宿卷四 活生生亮晶晶的陰陽 ．陰陽物質我的觀察筆記 人體三焦的陰陽球運動．三陰三陽卷五 五運六氣和五行 ．一、五運六氣是什麼？

我的觀察筆記 五運六氣直接在人體建立器官．二、五行我的觀察筆記 東方七宿值日卷六 宇宙和疾病的遊戲 ．一、疾病之謎．耳垂皺紋與冠心病我的觀察筆記 還有誰在幫你治病？

卷七 中藥西藥的愛情．中藥為王我的觀察筆記 喝了檸檬茶之後我的觀察筆記 吃了金針菜之後我的觀察筆記 服用附子湯之後我的觀察筆記 喝了某種可樂之後我的觀察筆記 注射青黴素之後．人體對西藥的奇怪反應．結論下篇 神奇的太極器官與五臟卷八 神奇系統 ．元神主掌的神奇系統．五臟是五個存放寶物的倉庫我的觀察筆記 東方七宿．和宇宙自然同步卷九 太極器官 ．什麼是人體中的太極器官？

．銀河系、太陽系、二十八星宿及超大太極器官．三個丹田：人體中的主太極．穴位與暗竅太極器官．五臟六腑的太極器官．黑洞式太極器官卷十 心臟 七十二候保駕的君王 ．南方七宿下傳真氣我的觀察筆記 人體三焦的陰陽球運動卷十一 肝臟 內數為根 ．內數與和外數．肝生於左卷十二 脾臟 吞月吐金育萬物．脾主意與智．脾臟與宇宙其他器官的互動我的觀察筆記 脾臟旺相卷十三 肺臟 唱徹雲天的純潔 ．肺藏於右．肺開竅於鼻卷十四 腎臟 通達宇宙的生命之門 ．腎臟與星宿的互動．命門觀察

<<人體內證觀察筆記 上>>

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:<http://www.tushu007.com>