

徐文兵：梦与健康（文字版）

第一讲 中医对梦的认识（上）

最近这 100 多年，我们一直在跟从西方的所谓的这种科学的理论去研究梦。大家都熟悉的是弗洛伊德的理论。

其理论主要有两点：

1. olypus 情结，孩子都有恋母情结，他从这个来解释梦；
2. Libido 就是性的激素对人的影响。可是我们言必称希腊这么多年以后，蓦然回首，回到我们中医，对梦的认识和理解的时候，突然发现我们中国人，特别是道家，不是道教。道家和道教是两回事。道教是有公元纪年以后，汉朝张道陵天师创的一个宗教。而我们道家的传承有几千年历史，从神农黄帝老子庄子到现在这种道学思想的传承，中华民族一直存在，很多人认为，一说道家就是老子，其实在老子之前有很多伟大的道家，比如中医方剂的发明人伊尹是道家，我们知道的姜子牙也是道家。道家思想与中华民族的起源是完全一致的。所以今天讲梦，我们就从道家和中医的理论，来谈一下中国人对梦的认识，通过梦就深入到中国人对人的心理精神情绪情感的认识，目的是知心。人贵有自知之明。知道自己有肉身还不够，你还知道自己有气，知道自己有气还不够，知道推动气的背后有一种信息和主宰，那个是什么？那其实是我们的本心。这是我们悟道的一个途径。

甲骨文的“梦”怎么写？右边是床。甲骨文的梦就是一个人躺在床上。中医看病叫做临床。放倒的床竖起来。病字边就是床。现代科学研究人睡眠的时候，脑电波有快波和慢波，当人的眼球在快速转动的时候，说人在做梦，这是现在的科学发现。早在清朝的一个医家写了对梦的论述：（清）石寿堂《医原·燥气论》 闭极则神明昏乱，呓语不休，目睛频转。

必须在当时叫醒才能记住所作的梦。第二天早晨就记不得了。

梦的反义词是觉 jué。大梦谁先觉，平生吾自知。 杨万里形容浪头上的弄潮儿：梦觉上心寒。意思是他作梦梦到这种场景都觉得心里面有发凉的那种惊恐的感觉。

觉的另一个音是 jiào，把觉 jué 蒙蔽了就睡觉 jiào，这个觉 jué 老醒的时候就睡不着。

古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。《庄子·大宗师》

其寝不梦：是不做梦还是不觉得做梦？有人诟病说庄子不是道家一个高人么？写了《庄子》也叫《南华经》不也算是个真人？庄周梦蝶，你还梦蝶呢吗？人人都会做梦，只分觉与不觉。

临床上，有人一睡觉就做一晚上梦，说明他没有睡实。如果说睡了，也做梦了，但是记不得梦境了，说明睡实了。很多乱梦纷纭的人被治疗后，或梦少了或者记不住了，说明睡眠质量提高了。

道家另外一个高人，列子有一本书叫《列御寇》，我们都把他的文章当作寓言和神化来看，其实那是道家修炼的真实记录。愚公移山出自《列子》。《列子》：古之真人，其觉自忘，其寝不梦，几虚语哉？我觉得我做梦了但是不记得了，这是对庄子的另外一个阐释。

道家管睡着叫做小死。人如果不睡觉，也就没有大活，小死=大活。睡不好的人活也不好。

那么人在小死的过程中发生了什么？死是全部功能活动都停止。睡着为部分功能活动停止，称之为小死。

与睡觉有关的汉字：寐，寢，睡。范仲淹：人不寐，将军白发征夫泪。拾金不昧。昧着良心。昧：隐藏起来。蒙昧。昧：不清不楚，隐藏的状态。人睡着了，谁昧了？心？神？寢，就寢吧，安寢吧，寢当什么讲？中医讲：人卧则血归于肝，肝藏血，血舍魂，寢就是浸淫的意思，当人的心神入到人的血里面的时候，就睡了。有的人快要睡着的时候就醒来了，就好像螺丝跟螺母那么一扣的时候，又醒了，又跳出来了，这叫难以入寢。魂或者神就进不去。再看睡是什么意思，什么垂？好多人合着眼睛也睡不着，是目睛垂，眼睛往下。很多人得精神病一个症状是翻白眼。

《灵枢·癫狂篇》：癫疾始生，先不乐，头重痛，视举，目赤，其作极，已而烦心，狂始发，少卧不饥，自高贤也，自辩智也，自尊贵也，善骂言，日夜不休。

癫狂，抑郁症发作早期，视举：翻白眼，这种人睡不着觉。道家讲：垂帘，眼睛闭上，眼睛要往下看，眼观鼻，鼻观口，口观心。翻着白眼，眼睛往上挑着，肯定睡不着。所以一个睡字指的可不是眼皮眼睑的问题，是指控制人的眼球的那个力或者气的方向。肝窍目，眼睛是心灵的窗户。

眠：古代刺瞎一只眼睛作为奴隶的标志，这种被刺瞎眼睛的人叫做民。死不瞑目，眼睛视而不见的状态为眠。不一定晚上才眠，也有白天有白日梦。

卧：不得卧。失眠的一个症状，心火太旺，躺不下来。躺下又得翻身起来走走窜窜可能要溜达一晚上，叫做不得卧。

反义词：人在清醒状态是：觉 jué。觉 jué 是什么状态？梦是主观感觉，有人问：“感”和“觉”的区别。都是主观的，但是一个关于心，一个无关。一个动心，一个没有。好像左手握右手，只是有觉，但是没有感，也就是触电的感了。

睡觉会觉得冷热，是为觉，但是它不影响睡觉。但是睡着后老听见水龙头的滴水声，此为心神外越，敏在感上了。一有点风吹草动，都能感到，赵家的狗又看了我一眼，他都能感到。这种人心神不宁。宁：有心，有家，有饭吃，人丁都回来了为宁。回娘家：归宁。鸡犬不宁，鸡犬不回窝，不是鸡飞狗跳的意思。汶川地震前，好多鸡狗都不回窝。这叫不宁。

人睡觉的时候是把心神收回到肝里头藏在血里头。它还往外放，他还有感，甚至会有所觉，他就睡不着。这就是我们说的觉。现代医学：觉，脊髓神经反应系统，不经过脑子。身体本能反应，没动心。手一碰开水就收回来，这是觉，不过脑子。这是身体本能的一种反应。如果说开水会烫，烫了会感染，会疼，然后再把手拿回来，晚了。

中医把不动心的系统称之为魄。不经过脑子。脊髓神经反应比如看见一漂亮姑娘，忍不住多看一眼，这也是觉，你看一眼就对她动心了吗？你就爱上她了吗？甚至看到一些性感的人，会有生理反应，那都是觉，没动心。

指挥更高级层次的，动心的那套系统，涉及到情绪等动心的系统，白天为神，晚上还有一部分神在工作，此活动的系统为魂。例如：神魂颠倒。就是白天睡觉晚上工作，逆于生乐，不按照

阴阳变化去走。魂怎么写？魄怎么写？都带鬼，鬼者归也，人死了回归到原点的状态就叫鬼。没有什么封建迷信，只是人的精神活动的一种状态。活着的时候是伸张的，有神叫申，阳性的，死后叫做鬼。在小死的状态下，在神明那个小火苗熄灭的状态下，出现的精神活动就要带鬼字边。白和云都是说话的意思。对白，某人云。魄还有一个意思：新月（反的c）。c形的月是残月。从新月慢慢变大到满月古代天文学叫做生魄。月亮再慢慢消失为死魄。

中医对梦的认识：白天的时候，活在神的照耀下，到晚上人卧血归于肝，魂藏于肝，魄还在工作。也就是脊髓神经反射还在工作。大脑的某些神经区域处于休息的状态。

第二讲，中医对梦的认识（中）

人有三魂，即神的三个组成部分。丢一个魂还行，丢两还活着，丢三个魂就是行尸走肉。

现代医学判断生死的标准：30年前认为没有呼吸心跳就死了，但是很多没有呼吸心跳的过了很长时间，又被中医给抢救过来了，就改成脑死亡，但是脑死亡的植物人又被很多中医给抢救过来了，现在他们还在纳闷呢。中医认为，当一个人失神以后，尽管他的肉身还在走还在动，还在吃，还在喝，但是他已经死了。

最重要的叫做胎光，这是生命之光，三魂里头最重要的，如果它没有了人就没有了。有兴趣看电影：《黄连厚朴》叶广芩著作。第二个叫爽灵。灵。祝由。现在还在用这个字“祝”，但是不知道是什么意思了。如果你念的咒，跟天地沟通了，下了雨了，就叫“灵”。灵是很快的，为什么叫做“爽”，很快，比如心算很快。这是天赋本能，决定了人的智力慧力，反应的快慢。生而知之为上，学而知之为下，天赋的东西好，没办法比，你也别生气。弱智的人自闭症的孩子是丢了爽灵。第三个幽精，对照胎光的“光”，这个幽，有光线么？幽，曲径通幽处，而且还是个精。它决定人的性取向，性能力，决定将来爱什么人被什么人勾了魂，被狐狸精勾走的就是这个魂。失恋痛不欲生，再也没有爱的欲望就是丢幽精。其实就是伤神了，黯然销魂，黯然神伤，魂飞魄散都指这个。

这就是神的组成。人睡觉时候，胎光处于有点熄灯的状态，灯光调暗了。但是魄还在工作。肝藏魂肺藏魄。人死魄从肛门走，所以抢救快死的人要先塞上肛门。很多人死的表现就是屁滚尿流大小便失禁。

七魄的功能：1. 臭肺魄：主呼吸。睡着后又呼吸。打呼噜的人的主宰呼吸的这个魄有问题了。有没有魄力看睡着后的样子就知道了。睡着了像一个小孩一样，呼吸均匀，不翻身不扭动，一觉到天亮，才有魄力。不是憋醒，被痰堵醒，咳嗽，喘，有些人垫高睡，不能平卧都是这个魄有问题。主要去调整它的肺和大肠的系统。

3. 非毒魄：主心气。睡眠当中心跳突然加剧，血压突然升高，心动过缓过速，干脆有间歇停跳的人，就是这个魄出问题。有些人睡眠中憋醒，呼吸暂停，心跳暂停，时间会很长，血压升得很高，高血压怎么得到的？有人熬夜得的，有人貌似睡着了，其实在熬夜得的。

4. 除秽魄：主消化，泌尿系统。头天晚上吃完饭，第二天早晨饿，又吃早饭，吃了都被消化掉了，谁主宰？那些早晨起来一刷牙就恶心，满嘴口臭，不想吃饭，昨天吃的东西都

顶在嗓子眼或咯硬在心口窝的人都是这个魄有问题了，头天晚上喝水，第二天早晨起来撒一大泼尿，挺痛快，说明魄力很强。不仅能够把水消掉化掉，而且能憋得住，魄力不强的人就起夜。更有甚者，做梦找厕所，哗哗一尿，尿床，控制水液代谢的魄有问题。

5. 雀阴魄，主性功能。头天晚上有夫妻生活，累了，睡觉后第二天早晨又兴致勃勃，这个生殖功能的修复又是一个魄，用得过多或者修复能力太差，这个魄也有问题了。
6. 尸狗魄：主感知。睡着后觉得冷或者热，若这个魄出了问题，第二天就感冒。好多孩子吃多了，蹬被子，第二天流鼻涕着凉，这个魄有问题。
7. 盗汗有的人该出汗的时候不出，不该出汗的时候，比如盗汗，太多的汗都成人形了
8. 警觉功能，过与不及都有问题。

有魄力的人睡觉前给自己说一声，明天6点起床，结果第二天早晨5点55起来了。有时候想练习一下先天的我和后天的我交流，就从这些小事上去锻炼。

三魂七魄与梦的关系

后天：意志思想，都带心，都是后天人为的东西。《庄子》有一篇文章讲刻意，中医认为人有先天天赋的神，分为魂魄，出生以后，你所处的环境，你所受的教育，经验的积累，这些东西形成了意志思想。它与先天的魂魄有什么区别？先天不可更改，后天可变。要生在儒家，就被教育舍身取义杀身成仁，生在道家，道家贵生，生命第一位。这些都可变，决定于后天这些对你的影响。翻译成英文 Mind, 可变。禅宗有个故事：小和尚下山看见美女，老和尚说是老虎，老虎吃人。回来后，小和尚辗转反侧睡不着，老和尚问，你干什么呢？答曰：想老虎。小和尚喜欢姑娘是先天的天赋的神，除非他是同性恋，老和尚教他的是意。神和意开始打架，先后天打架。这小和尚将来这辈子可能就会活得很痛苦，他要不停跟自己先天本能的性欲和情欲斗争。结果是：念佛的多成佛的少，痛苦的多，取得最后觉悟升华的人少。如果后天受到的教育符合先天的自然的这种本能的话，那这辈子会活得很顺。饿死事小，失节事大，饿死不吃嗟来之食，渴死不饮盗泉水。饿了先天本能，坚强的意志就是不吃，不仅死掉，而且死得很痛苦。这种意志会影响到我们的心神，影响到我们的魂魄，最后会导致我们在梦中出现这种先天和后天的剧烈争斗。也就是说，很多意志思想会体现在人的梦中。例如：日有所思，夜有所梦。有人说梦是心头想。还有柳宗元被贬柳州，心里不痛快，老是游山玩水：日与其徒上高山，入深林，穷回溪，幽泉怪石，无远不到，到则披草而坐，倾壶而醉，醉则更相枕以卧，卧而梦，意有所极，梦亦同趣。觉而起，起而归。摘自：《始得西山宴游记》。他写了一句叫：“意有所极，梦亦同趣”。就是他后天思考的这些东西，想到了极点，最后做梦都是同样的东西。

志：1. 过去的记忆；比如县志，写日志；2. 另外志这么写（上之下心）之是往哪儿走，将来的愿望，想干什么，志向。

这些后天思想对现代人睡眠质量干扰最大的东西。现代人活得太刻意，太人为。人为即伪也。表现是晚上做的梦与白天发生的一模一样，白天干什么晚上接着干，一点没有睡。真正的睡觉是后天的这些东西全部都被忘掉，先天的魂魄真正起来去工作。你白天已经刻意一天了，到晚

上还那么刻意只能是死路一条。所以人有梦，有真梦有假梦。真正的梦是神游，是绝对的革命浪漫主义，是匪夷所思的不可理喻的，很神奇的东西叫神游。有的人会梦到去了一个地方，历历在目似曾相识，然后若干年以后，突然自己就到了这么个地方，这是神游。还有人会梦到预测将来的事情，还有人会梦到过去的事情。

中国古代关于梦的故事（上）

1. 李白，《梦游天姥吟留别》，李白最著名的梦是梦笔生花，梦见自己的毛笔开花了。李白写的诗那就是神来之笔。文章本天成，妙手偶得之，是在空气，是在虚无悬空中飘着一些信息，被你这个人捕捉到了，然后才写出那么漂亮的文章。就是梦笔生花。
2. 跟它相反的梦，江郎才尽，江郎也写出过很好的文章，突然有一天做梦梦到宋朝大词人晏殊说他的一支笔落您这里，今我拿走了，从此以后再也写不出任何东西。这叫神游。
3. 现代人写心灵鸡汤都不如列子的故事有意思。《列子·周穆王篇》：有老役夫筋力竭矣，而使之弥勤，昼则呻呼而即事，夜则昏惫而熟寐。精神荒散，昔昔梦为国君；居人民之上，总一国之事；游燕宫观，恣意所欲，其乐无比，觉则复役。人有慰喻其勤者，役夫曰：“人生百年，昼夜各分，吾昼为仆虏，苦则苦矣；夜为人君，其乐无比，可所怨哉？”

尹氏心营世事，虑钟家业，心形俱疲，夜亦昏惫而寐，昔昔梦为人仆，趋走做役，无不为之；数骂杖鞑，无不至也，眠中呻呶呻呼，彻旦息焉。尹氏病之，以访其友，友余曰：“若位足荣身，资财有余，胜人远矣，夜梦为仆，苦逸之复，数之常也，若欲觉梦兼之，岂可得邪？”尹氏闻其友言，宽其役夫之程，减己思虑之事，疾并少间。

白天别那么劳心，晚上也就不会活得那么痛苦，心累的人的生活质量最差。

劳心者治人，劳力者治于人。劳心者睡不着，劳力者睡得香。北京这么大，高楼豪宅这么多，我发现现在越来越多的人是在做着下面那个人的事，白天很风光，很荣耀，到晚上有的是睡不着，有人一睁眼就是事一闭眼就是梦，而且全不是好梦。所以精神上的痛苦是最大的痛苦，心神所累是最大的累。做梦太多且做不了好梦的人生活的质量最差。

第三讲 中医对梦的认识（下）

接着讲一个中国古代圆梦的故事，梦是熟睡的时候心神或者是魂魄对外界的一种感应，这种感应对将来有一种提示和预测的功能，这种很玄，看不见摸不着的存在。里面有一个很有名的成语叫“病入膏肓”。这是在正史上明确记载的故事，春秋战国时期，山西晋景公的一个故事。赵氏孤儿就是晋景公把他的一个忠臣姓赵的满门抄斩，但是赵家有两个门客，分别挺身而出，一个贡献出自己的亲生儿子，令一个贡献出自己的生命，留下了赵家这么一个孩子，但是害人也不得好死，他害死赵家以后，自己做了一个梦，梦见了一个恶鬼突破了他的门，踹了他的墙就来抓他索命，他就吓醒了，出了一身冷汗，就让他一个巫师桑田巫来圆梦，桑田巫占卜以后说：“您吃不到今年下来的新麦子”他不信，请秦国很有名的大夫伊和，在大夫来到之前，晋景公就做了一个梦，梦见两个庶子（骂人话，小子）就在他身体里面出现两个小人，一个说，秦国要来一位很高明的医生叫作伊缓来了（两个有名的大夫一个叫作伊和，一个伊

缓），我们赶紧跑吧，另外一个小孩说，嗨，我们住的这个地方是居膏之下，膏之上，针之不及药之不到，其奈我何？晋景公醒来，梦境历历在目。第二天，伊缓就来了，一号脉，说您这个病我没有办法了，因为病已经到膏之下，膏之上。晋景公说诊断太高明了，跟我做的梦一模一样，厚礼送客。过几天麦子下来做了馒头叫桑田巫来，给桑田巫看，要吃的时候突然肚子疼，上厕所掉到茅坑死了。

中医认为：肉质的心脏为心包，包裹心脏的那层脂肪叫膏肓。白的是膏，黄的是肓。母的螃蟹蟹黄，公的打开蟹白。

识一个字：心。没有肉月边，心不是肉做的。有形的心为心包，又叫心主。心脏病为心包病，精神错乱为心病。中国人要识这个心字，心：无形的，指人的精神、心理、情绪、情感的活动。这么悬的东西怎么把握？请心理医生？劝劝，想开点？端正世界观？不对，这些都是动的理性的东西，动的是意志思想这些后天的东西。许多抑郁症病人说丈夫好，挣钱多，不搞二奶，孩子争气，都上大学了，自己工作也好，但是我不高兴。怎么可能？前面说了那么多说的是后天的意，后边说的不高兴说的是心，这就是她自己跟自己打架呢。区别心和意的最简单方法是，你是做给别人看还是做给自己看。穿高跟鞋是为了让别人好看还是为了舒服。做梦是给自己看还是给别人看。梦很重要，因为它代表了一种本心，不是装出来的。再一个例子，丈母娘选女婿标准动什么---意，比如收入房子车子，女儿动的是心，有没有感觉，有没有心头撞鹿，怦然心动的感觉。可是这世界上事就是称心的不如意，如意的又不大称心，既称心又如意的少之又少。让丈母娘看对眼的人，reasonable man，闺女不动心瞅着没感觉，让闺女爱得死去活来的人丈母娘又看不上这穷小子。最后你是随心还是随意呢？随了意的人就是将来找我看病的人，有房有车但是不高兴，不高兴是先天那个事，顺了心可能要吃点苦，但是理性的那些东西将来都会有，迟早的问题。还有孩子的教育问题，家长是医生非要拧着让孩子去学医，家长是心理有一个想学音乐的梦，非要拧着孩子去学小提琴，可是他就不观察一下孩子的天性，最后闹得让孩子的心灵扭曲得要死，我治疗过一个最小抑郁症8岁，拿刀刺自己的手，刺完可以不拉琴了。所以我们很多人活在自己和自己的打架的过程中。就像病入膏肓两个小人在打架一样，精神分裂得人他身体会出现两个人，都是他，在不停的吵架在斗。我治的最奇怪一个人是他说他自己左半边是男的右半边是女的，这是一种身心分离。

既然这么是形而上没法把握，我们怎么去把握它？中国人的慧不是智，这不是智力所能研究的达到的，中国人体会到了有这么三个字：精气神精炁 qì，无中生有，这个是个无，上面有一点，底下有四个火，上面一点代表水。神是看不见摸不着，但是你可以间接的去触动它，即触动气和炁。气和炁是什么？我们说世界是物质的，还有后半句，物质是运动的。谁让物质运动？气炁。出生以后呼吸空气，吃乳汁五谷杂粮产生的能量为后天之气，天生父母给的经血化生的是元气，写成炁，两个气炁走的路线不一样。看不见摸不着但是想影响神，想劝那个活得不高兴或者给他治病，从什么地方下手？高级的巫师或者医师可以通神，他可以跟你坐一会，看你一言或者跟你聊天，或者念几句咒语就把你的心神调过来。一般医生可以影响气，神是有能量基础的，也就是说，产生什么样的情感情绪，取决于有什么样的气；如果影响了气，也就

影响了情绪情感，甚至影响了梦境！气的基础又是什么？来源于哪里？来源于有形有质的东西。也就是说物质层面上的东西。中医或者道家把它称为精或者在加一个字“形”，也就是说通过调整你的肉体，肉身的结构，包括经脉肉皮骨，最重要的我们的东西是精髓。髓是骨子里的东西，变不了的东西。认是认肉身，识是能够感觉到无形无相的东西。比如等闲识得春风面，春风看不见但是可以感觉到。吹面不寒杨柳风。天下谁人不识君，非得你这个肉身过去大家才认识你么？久闻大名，久闻你的思想，神交已久这叫识。中医建立了一套理论，把人的肉体和它的功能活动联系起来，以至于通过调形、调气，达到调神的目的。中医通过调形调气达到调神的目的。这是我们中国人的智慧和伟大之处。

中医五行学说对梦的认识：五行学说是怎么把这些有形的东西和它的能量的流动以及它所能带出来的情绪情感和梦境，把它归类，黄帝内经有三篇，最重要的是：《淫邪发梦》。外面的不良的因素，包括有形的无形的刺激到身体以后会让人做什么样的梦。中医把这些普遍联系，以此去分析诊断疾病。

灵枢 43《淫邪发梦》黄帝曰：愿闻淫邪泮衍，奈何？岐伯曰：正邪从外袭内，而未有定舍，反淫于脏，不得定处，与营卫俱行，而与魂魄飞扬，使人卧不得安而喜梦；气淫于腑，则有余于外不足于内；气淫于脏，则有余于内不足于外。

还有两篇讲的是，五脏的虚实寒热会对应产生什么样的梦境。中医的五行和阴阳学说讲的是一种关系学。因为我们中国中医或道家立论，说人是天地的产物，它跟天地就有一种千丝万缕割舍不断的联系，我们的任务就是认识它们之间的关系，然后通过调整它们之间的关系来达到一种和谐或者平衡。首先归类，所谓归类就是把它们背后有共同能量或者神明基础的东西归一类。这类东西会踩着同一个步调去跳舞。一个被触动，这一类都会被触动，这叫五行。再在这个基础上研究这五大类它们之间会有什么样的关系，相生相克。

第四讲，肝胆的病理变化与梦境（上）

木是指活着的草木，死木桌子不叫木，中医见得都是有生命的。对应肝胆，颜色青，味道辛酸，一把辛酸泪，就是触动到肝。开窍眼。表现在指甲上，联系到我们的肌腱和筋。这一节课讲一下肝胆系统在正常状态下会做什么样的梦，当他出现病理反应又会出现什么样的梦，而出现这样的梦，作为我们普通人又怎么去调养它。简单分成几大类：木的基本定义，木曰曲直，通俗话就是大丈夫能屈能伸。对比看一下，人的骨头能直不能曲，人的血脉能曲不能直，一直了就动脉硬化。身体里头唯一能屈能伸的这套系统，木，肯定是个活木，如果他是朽木的话他也是直的，没有柔性，一掰就断。符合这套性质的东西我们都把它归到了木的系统，对应肝胆。肝的生理功能是什么，它也符合这个曲直，也就是当它直的时候，它能够冲破压在它身上的所有的这种障碍，然后长出一棵新的草或者新的树，它能顶起来。但是当大风来的时候，它又能够弯下身来，使自己不被吹折，也就是宁弯不折。劝一些人讲话不要百折不挠，要百挠不折，能屈能伸。肝胆的功能是，首先当它表现在曲的时候，委曲求全，表现忍让，忍气吞声，还有藏，柔。

肝主怒，什么是愤，什么是怒，当他委屈求全的时候，这个人在怒；当他发火的时候是在愤。愤这个字难理解，喷就好理解。当一个人委曲求全，含垢忍辱，卧薪尝胆的时候是处于一种曲的状态，也就是说当一个人肝的功能是正常的时候，他能趴下来，他能忍夸下之辱。但是，当一个弓箭弯得特别曲的时候，意味着，他即将迸发的能量也特别大，所以有忍让之心的人将来有大作为。屁点小事就起火的人，弹性限度不够。

肝功能是藏血。藏血有两个意思，一个是人卧则血归于肝；睡不着觉的人主要的问题是肝不藏血。现代人肝里头充斥着脂肪和酒精，没有什么好血，所以人就睡不着。另外一个藏血表现在女性的月经，也就是在平时这 21 天，她在藏血，在积累，到她直的那一天，就是当她这个曲到一定程度，迸发的时候，这时候就是女性月经来潮的时候，所以一个女性来看月经病，中医大夫就给调的脏就是肝。同样对一个男性的性功能来讲，宗筋，大丈夫能屈能伸，体现在这个方面最形象了，用的时候，充血勃起温暖持久力强，不用的时候忍让藏柔。肝开窍于眼睛。精神病人的眼睛发直。控制眼睛这个眼波流转，顾盼生辉背后是筋，从根上调理就调她的肝。很多人死眼神，呆瓜，筋不灵活。再对应，灰指甲真菌感染，真菌怎么不感染我？还是内部出问题了。家里没有内贼招不来外鬼。爪甲，可以看见摸得着。通过影响有形的，再影响到无形的气，再达到影响脏腑功能，最后影响到他的梦。

肝实火症对应的梦境：

反过来讲，通过梦，我们能判断他的肝胆系统出问题。怎么判断？

中医看病，先把它分为阴症和阳症，再细分虚实寒热。虚是该有的没有，实是有了不该有的东西。

肝实火：首先是阳症，热症，有了不该有的过多的火和热。平时表现，1. 眼睛红，目赤肿痛，（不是目赤肿痛，痛是阴症，疼是阳症）眼睛血红，甚至有人眼睛会突出来类似于甲亢。导致肝实火的原因：木曰曲直，这个人是直而不曲，老挺着老撑着老绷着，而且还老发邪火，是那种容易激惹，好愤，不是好怒，老发火，看谁都不顺眼，别人看他也不顺眼，2. 脾气暴躁。导致肝实火的原因很大程度上是因为平时食辛辣过多。想让干鼓舞起来嚣张起来，就多吃辛辣。多吃辛辣以后，动物是靠犄角打架，女人靠指甲。老吃辛辣的人是好斗的人。这些人容易做的梦：首先这些人往往会睡不着，肝要阴柔要藏血藏魂的，这些人肝里头充满了这些实火，魂就藏不好，所以要么就是昼夜颠倒，要么就靠强力安眠药睡觉，要不就睡一会儿就醒来，睡不了长觉。即便睡着了这些人做的梦都是什么？往往梦见郁郁葱葱的树着火，人还会飞起来。火在上面浮着的时候这人老是飞扬跋扈。3. 怒发冲冠（应该是愤发冲冠）或者瘀的那路突然决堤崩起来以后能把帽子顶起来，岳飞写怒发冲冠他还不是文官，他戴的是铁盔，有那么生气。人发怒则脸红脖子粗，你看斗鸡的样子，羽毛都支愣起来。

《黄帝内经·脉要精微论》：上盛则梦飞，下盛则梦堕，甚饱则梦与，甚饥则梦取；肝气盛则梦怒，肺气盛则梦哭。

但是杀人一千，自损八百。4. 易患高血压，老发怒，伤自己，容易出现高血压。有人突然一下发怒，拍案而起，然后脑子里面出血，能抢救过来的落下半身不遂，抢救不过来就脑疝，死

掉。5. 崩漏，还有一些女性老是这么肝实火，压不住，老爆发，表现出来就是肝不藏血。月经出问题，不是崩就是漏。正常人藏 21 天血，放 7 天血。突然血势来了止都止不住，叫做崩。来了以后，滴滴答答不停为漏。《红楼梦》里肝实火的最典型的是王熙凤，女人中的男人，管理起来是井井有条，最后伤着自己，雪崩而死。这些人就是那种法家，苛政，事无巨细，事必躬亲，面面俱到，把下人们管得一个个规规矩矩。管家需要这么细，但是做为企业领导人没有必要这么细，做为管事的需要这么细。王熙凤不柔，应该多吃酸。

化解肝实火的方法：1. 多吃酸。酸辣汤，让发汗就多放辣椒少放点醋，让睡觉就多放点醋少放胡椒面，这样就是个平衡。腊八蒜，放醋，平衡一下不会刺激胃。太嚣张的人就应该多吃点收敛的东西。这些人到秋天会舒服一点。秋天的杀伐之气，再加上水果都下来了，水果都偏酸偏寒，吃点挺好。这些人 2. 最忌讳喝酒，忌辛，忌辣。酒是最能鼓舞肝气肝血，让它热，让它燥。中国古代说喝点黄酒，还柔和一点，明朝知道蒸馏酒的技术以后，就该喝烧酒了，度数高，40-50%，东北叫做烧刀子。黄酒一般也就 20%。老喝酒的人，或者酒客会出现肝主风，厥阴风，出现抖。检查一个人有没有甲亢，就让他闭着眼睛伸手，手上放一张白纸，看抖不抖，这就是木生火然后生风的一种表现。所以作梦梦到森林，梦到了风，梦到了火，梦到了自己在打砸抢，发怒，因为人在睡着以后有一种自我修复的功能，比如刚才的例子，白天干一天活，晚上做梦享受，这是一种身体自我修复的一种平衡，所以很多修复功能是在晚上完成的。很多隐忍不发的人可能会在晚上出现爆发，第二天醒来他也会平衡。所以说我们的心神在晚上这么重要的时刻在调整我们自己。你一定要给他留下时间和空间。不睡觉老熬夜就是伤神。忌酒忌辛忌辣，把肝经里面那些实火慢慢给他化解掉，这是治疗这种老是作梦梦中跟人打架，老跟人发火，老在争斗的这些梦境的前提，然后辅佐吃一些酸寒苦寒的东西，把肝里面那些火，甚至影响到心里面那个火给他化掉，这样就能取得一个平衡。

怎么消气？还有的人肝实火表现在阴茎的异常勃起。《黄帝内经》说了，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，肝有了额外的气血，它就表现为阴茎的异常勃起，很多人把酒当作春药来吃，借着这个劲，然后去把自己的精血流失掉，其实是缩短他的寿命。另外肝实火有的人表现出性功能弱，早晨没有勃起，肝有邪火的人表现在阳强不倒，甚至宗筋血肿瘀血，这种邪火需要放血的方法来治疗。不是在宗筋放血，在肝经放血。3. 针对邪火要放血，泻这种邪火有一个非常重要的穴位叫期门。期门来自汉朝，是守卫皇宫的卫士。位置在乳头正下方，肝经的第十四个穴，第六第七肋骨之间。女性乳房下缘两个肋骨中间。期门实泻肝气很好的穴位。焦裕禄肝癌拿笔顶肋下顶得椅子出了个洞，他是肝阴实寒，肝脏里头有了不该有的阴寒的东西。这里讲的是肝里头有了不该有的实火，泻掉它。另外还有一个穴位叫太冲。怒发冲冠就是肝气从脚直达脑门，肝经起于脚最后直接到巅顶，这条线是气冲牛斗，直达脑门的。4. 揉太冲穴。揉太冲方向很重要，往下揉，因为肝气是往上走，往下揉就是泻肝火。这样你原来想发的火就柔和一点，把肝实火泻掉。

第五讲，肝胆的病理变化与梦境（中）

下面讲肝实寒：1. 肝里面有了阴寒的东西。肝的系统里面有了不该有的额外的阴寒凝滞冰冷的东西。即肝里面长东西了。2. 脂肪肝，有人一查，我有脂肪肝，这是初期。什么是脂肪肝？冷水洗碗洗不下油，热水可以。当人出现阴寒，这种脂肪就有跟蛋白结合的这种形式沉积下来，变成一种甚至会出现凝固的这种颗粒，有些人会出现肝内血管瘤。但是肝这个系统，主人的生殖，肝经在小肚子时，是潜行的，它过卵巢。很多女人出现了3. 卵巢囊肿，巧克力囊肿，有些人出现乳腺增生，月经之前出现疼痛，这都是肝经里面有了瘀结造成的。

肝实寒的梦境：1. 梦见朽木。树会枯还是朽？枯是没有水分干了，朽是被腐蚀了烂掉了。他们2. 梦见树上长蘑菇长菌长苔藓，甚至梦见自己家的桌椅板凳开始发霉长苔藓，还有人会梦见趴在树底下起不来。一老太得病前反复做一个梦，自己家的两居室搬进人住，赶都赶不走，最后查到卵巢癌（虚证是房子空了，实证是别人搬进来住了）。手术后，不排气，不大便，小肚子肿得跟硬块一样，我给她扎针服药，现在基本上排气都通了，快80岁了。这就是肝实寒症。3. 还有的人会梦见掉进厕所里，还有的人会梦见到厕所里这么脏就下不去脚，有了不该有的东西，而且是阴寒龌龊肮脏的。当用一些热性的药物，宣散的或者是解毒的东西，把肝里面实寒化解掉以后，他会梦见厕所慢慢干净了，朽木逢春，树慢慢有点变绿了，长毛的东西慢慢会消。

4. 肝实寒恶化就是肝癌。肝癌最大特点到最后就是痛不欲生，很多人要求安乐死。很多人得了肝癌才来找中医调理，这时候找中医已经晚矣。例如：扁鹊见蔡桓公说过四次话，第一次，君有疾在腠理不治将恐深，这儿用的是疾字，他不说明君有病在腠理，第二次君之病在血脉不治将益深，最后一次扁鹊见桓侯而旋走，桓侯就是个贱货，你上赶着给他提建议的时候不搭理你，你转身走了他故使人问之，扁鹊说病在骨髓，司命之所属，无可奈何也。当人出现这种梦境，梦见朽木霉菌苔藓蘑菇肮脏的东西的时候，或者家里的木制品出现了肮脏的东西的时候，就要提醒自己的肝胆系统有问题。早期肝实寒表现在5. 胆结石。肝为什么不直接把胆汁分泌到肠子里？这就是大丈夫能屈能伸，有所积累，将来才有所作为。你有胆，你能储存上胆汁，当你吃一顿大餐，吃一些油腻的东西的时候，你有足够的东西去对付，没有这个储存，吃肉你只能一次吃一点。谁健康？当然是有所积存的人健康。可是当积存的胆汁太过又往往形成了凝滞和沉淀，排不出来，或者要排出来，又让他憋回去了。胆结石往往是人忍气吞声的结果，压抑自己的怒气，本想拍案而起，最后又咬着牙坐下去，就把胆汁旺盛要分泌要排泄的这股劲就给顶回去了。以前是杀一头熊取一个熊胆，现在人科技进步聪明了，手术做一个胆管引流，做一管子接到熊的胆囊里，每次取熊胆汁前，先把熊激怒。熊一被激怒肝就分泌很多胆汁，胆就变得充盈变得大，然后排到体外。人也是这么个状态，人在激怒的时候他也会分泌胆汁，这时候你让他排出也倒罢了，你把它压回去就会形成恶性循环，开始时是一口气，最后就加上了有形的东西，就形成了胆结石。所以胆结石的病人一定要问他的情绪变化的过程。别老跟别人较劲。

治则：实则泻之虚则补之。不要轻易作胆囊切除手术。为什么？肝是不对外开放的，很多肝分泌的一些毒素或者不需要的东西，可以经过胆囊排出，如果没有胆囊，病就很难治了。女性还有月经的时候治疗她们的肝胆病，好治。闭经或绝经后就难治疗。有的人提前闭经，浑身闹出病，为什么，排泄渠道没有了。

治疗肝实寒的基本原则是给邪气以出路，男人从胆出，女人从月经出。去掉肝实寒才是治本的方法，手术切除都是治标不治本。很多人长了肿瘤就去做手术切除，结果发现，野火烧不尽春风吹又生，一个纤维瘤倒下去，千百个纤维瘤又长出来。这叫治标不治本。治本就需要把它肝胆里面的实寒给他去掉。

化解肝实寒证的方法：1. 特别是在肝经上放血，找在静脉曲张的颜色特别深的静脉血，针刺挑破，挤出那种黑血。有时候也会在百会（很多经脉气血神明聚会的地方，也是肝经从脚上到头顶最后的位置）放血治疗。2. 还有放气疗法，有的病人针刺以后，会沿着针往外冒凉气，这样的话，子宫肌瘤卵巢囊肿会慢慢变小。有形的东西说到跟上就是能量，能量聚集，散开以后就是气。把东西分开的分这个动作就是给一个能量，也是破坏。科学家说世界上没有物质只有能量，所有的物质都是能量聚在那儿。肝实寒的病人治疗以后就开始打嗝放屁，其实最早淤滞在那里的也就是一口气。放屁就是把有形的东西变成无形的东西排出去。一女40岁瘦弱，徐文兵扎针后就打嗝吐粘痰，每次都是，但是化验指标都在好转，其实就是她的淋巴结节变成痰涎或者是气，无形的气，被排出去了。

肝实寒是这四种里头最难治疗的。去肝实寒就是去散掉，化掉瘀血痰核，3. 平常饮食多吃辛热而芳香的东西，比极辣稍微弱点，但是也能触动人，因为辛给人一种宣散的感觉，把凝聚的东西给它散掉，反之酸涩就是收敛的感觉。把凝聚的东西给他散掉。

5. 还要用上活血化瘀药，比如土元（土鳖虫）全蝎。视频显示中成药：经脉通骨痛消贴，软组织扭挫伤，古代民间治疗跌打损伤出现淤血枪棒伤的秘方里头都有土元。它的化瘀血的效果特别好。我们经常说以毒攻毒，还会用到全蝎。很有意思有些人会在梦里梦到这些东西，把自己吓醒。当医生来讲，你本身有这种阴寒恶毒的东西，我用这些阴寒恶毒的东西跟你对抗一下。再说一下这个毒，我说了是药物食物的偏性，偏性特别大就是毒性大。但是最早的毒的意思不是这个意思，北京话里面形容这个人比如眼很毒是认人很准，还有人说这个人手很毒。最早毒的意思是凝聚，好钢用在刀刃上，当你把你的力量或者心神集中到一点上就是毒。黄帝内经上说有人抓苦手毒，这些人适合做按摩点穴。凝聚到一定程度就是癌，去掉病字边的品念岩，就是身体上长出了坚硬的磊磊的如石头一样的东西，有的人还翻作菜花状，都是毒。本来没有，最后都凝聚起来，解毒就使把这些凝结的纠结的东西给它慢慢抽丝剥茧一样化解开。解毒释毒稀释都是治疗这个病的很好的方法。以毒攻毒，医生指导下使用，大家不要轻易碰这些东西。肝癌最后非常痛苦的时候有一个办法，帮他止痛，5. 白蒺藜，带刺的都能够抒发肝气，长出刺来了。一看这人这么嚣张，嚣张对肝实火不好，对肝寒实好。白蒺藜磨成粉面和醋贴在疼痛的部位上（手按胸部），能够缓解痛。

下面就是肝虚，肝虚寒症。虚寒与实寒的区别，实寒是不该有的有了，虚寒是该有的没有，该出头不出，该担事的时候不担，溜肩膀，往后缩，当缩头乌龟，肝气虚了。整天寻衅滋事的是肝实火症。见事就往后跑躲的是肝气虚症，阳气不足，直不起来。

肝虚寒症的症状：1. 第一大症状：男性阳痿，宗筋出了问题，其实是肝气推动不了足够的血到他那个部位。2 还有人表现筋软，也就是肌腱或者筋膜，它有固定我们骨骼的作用。好多人稍微一活动就扭了腰或者哪关节痛，不是骨头出了问题，是筋出了问题。还治疗过小孩支不起头，我们经常说一句话叫筋疲力尽，弹性没了。3. 肝虚寒的第三个表现：忍气吞声。碰到事情就躲，躲不了就忍。4. 主要的症状就是平时老唉声叹气，自己不觉得，别人跟他在一块老觉得你没事怎么叹气？叹完气他舒服。所谓忍就是把很多该发出去的气憋在里面，这叫郁怒，压抑怒气，表现老叹气。5. 女性表现是月经该来不来。第一次初潮都晚或者来了不规律，2 个月，3 个月，甚至半年来一次，虚寒。另外该他发力起作用的时候发不出来。

肝虚寒做梦：1. 在树林里迷路走啊走走不出来，其实就几棵树，要么就见稀稀拉拉几棵树。2. 不长树的草地。3. 自家树被砍伐，老有人砍他们家的树，肺金克肝木。4. 有的干脆就是梦见荒漠。本来是木克土，没有树，只好裸露出这种土皮了，沙漠。

化解肝虚寒的方法：肝胆相照，所以不能随便切除胆。胆本身有替肝受邪受过的作用。另外胆还有个功能是主决断。胆小怕事，做了事又后悔，拿完主意又后悔，优柔寡断，拿不定主意的是肝胆气不足。一个笑话：一头驴碰见两堆草，不知道吃哪一堆，最后饿死了。这种人就是面瓜，筋没有弹性就是肉。反问肝胆有邪火，表现什么？刚愎自用，武断，好给别人拿主意好给别人当家，不管别人同意不同意，请没请他，他就过来满足一下自己的指挥欲和控制欲，好拿主意好决断，然后做事干了好多坏事还不内疚不后悔，活该，我主意是对的，是你们执行错了，发展到病态变成就是去赌博，赌博就是拿主意，摇老虎机也是拿主意，有些人就享受这个过程，最后成瘾，治赌博，戒赌博瘾就把他肝胆那个火给他泄一泄，他就不那么闹了。孔子说己所不欲勿施于人，这些人是己所欲要施于人。很多人做父母失职，他认为好就要灌输。肝虚寒的人正好相反，面瓜，喝点酒后就判若两人，1. 酒壮怂人胆，酒是鼓舞生发肝胆之气，这些人平常害羞，自闭，不爱说话，说话就脸红，喝完酒以后就变了滔滔不绝，见了谁都握手，跟谁都点头，自个还跳到桌上去唱去跳，甚至打架斗殴，但是完了以后就痛苦自责内疚，因为不是他干的事，是借助外力干的事。这些人应该2. 多吃辛辣辛温辛热的东西少吃寒性的酸性的收敛的东西。这样他人格情绪会得到一种平衡。这些人表现就是郁怒。有的病人一洗热水澡，一泡脚，身体一被人按压以后就打嗝，很灵的，就是郁了很多气，慢慢用温热的药鼓舞肝气的药，把气排完以后他就达到一种平衡。齐达内有两个选择，一个是忍气吞声接着踢，得个世界杯，得了世界杯是满意了，欢呼开香槟庆祝，但是心里不高兴，刚才被那小子咒骂的劲就没过去，所以接着踢是满意了，心里不痛快，另一个干脆不要世界杯，一头撞倒那家伙得个红牌，失意了，但他那股气出去了。所以我们要分场合分地点，然后自个儿决定，一旦想着分场合分地点发怒还是忍着就已经在斗意了，怎么办，自己取舍，到底是跟上司翻脸还是不翻脸，

跟老婆吵不吵这一架。由时候郁到一定程度吵，发泄出来也就好了。好多人郁一辈子，最后就憋出个东西来。

第六讲：肝胆的病理变化与梦境下

肝实热症对应的梦境：

肝实寒从哪里来？从肝虚寒来。肝实火烧完了以后，把自个的精血都烧干了，就该得第四种病了：肝虚热，也就是把自己的阴血熬完了。实火是真的，虚火是假的。比方就是当你熬一锅水，柴加太多的时候叫实火，水开得太厉害怎么办？两个办法，一个加水，二釜底抽薪，把柴火去掉。这里应该抽柴火，是火太大了。肝虚火是柴火没有变，锅里的水熬干了，治法的往锅里加水。所以治疗实证要用泻法，治疗虚证要用补益法。

肝虚热症状：1. 眼睛干涩。平常表现出来的症状首先是干燥，液体的缺乏，最大的干燥是眼睛干涩。现在很多人熬夜用电脑，最后眼睛干涩，视力会有所减退，看东西会眼花。2 还有人会眼眩，目眩，眼前发黑或者眼前老有小黑点，飞来飞去的。西医叫做玻璃体混浊，中医称之为肝的精血不足。3. 筋松弛。津液不足以后就无法润养筋，就像橡皮筋老化变得没有弹性，干瘪枯燥，以揉脖子咯噔咯噔那么响。条索化纤维化失去滋润了。4. 性冲动频繁但不持久，这个是假热。与实热正好相反，阳强不倒甚至到瘀血。以后会讲到《红楼梦》贾瑞看《风月宝鉴》一看这面，王熙凤出来招他云雨一番，遗点精，翻过来一看，骷髅一个，其实那会就是锅里的水快熬干了，油灯将枯之前，那个灯火的苗会跳几下，类似于回光返照。

肝虚热做梦：1. 梦见枯木。枯是水分熬干了。2. 梦见被烧过的地方，漫眼望去就是被火燎过的地方；3. 梦到锅里的水熬干了，一个典型的例子，梦到他在铁板烧的上面跳，这种人会出现五心烦热，到晚上手心脚心烫得不行，忍不住往墙上凉的地方去摸。其实是虚火。4 性梦，梦见性梦之后，女的会流出一些白带或者精液，男的会遗精。中医称之为梦与鬼交。《伤寒杂病论》夫失精家，精血损失太多，少腹弦急，小肚子两侧，相当于女性卵巢的位置，肝经老绷着，一摸小肚子特别紧，是一种热像一种亢奋的局面，但是会目眩发落，掉头发，眼前发黑，脉极虚芤迟，男子的脉象葱管，本来我们脉里头应该有血，他却把精血都丢失了，赶紧抢救阴血，往锅里加水，让他的虚火苗下去，缓解掉怪的症状。《红楼梦》本来就是甄士隐发的一个大梦，里面又贯穿了许多小梦，小梦最有意思的是，贾宝玉做了一个梦，贾宝玉跑到秦可卿的闺房里面睡了一觉，结果做了他性启蒙的第一个性梦。再一个就是贾瑞暗恋王熙凤。为什么说王熙凤有点恶毒呢？害人害己，戏弄贾瑞，约他见面，给他泼了屎尿羞辱他，贾瑞又是一个穷秀才，没有什么营养，最后临死之前碰到一个道士，道士说，我给你一个镜子，吓唬你一下，你就不会出现性梦和遗精了，结果一看，王熙凤在里面叫他，进去云雨一番，一看后面一个骷髅，底下已遗了一滩精。人如果是正常的性行为，它有一个阴阳互补平衡。他是自己遗精，遗精之后火还下不去，完事以后还想来，所以就形成了一种瘾或者是魔。青少年手淫和遗精是同理。

化解方法：用一些阴柔的补益肝血的药物去往锅里加水，去平衡他这个心火。阿胶吃了会好一点，但是阿胶有点补心的作用。这里要用静的，特别安静不动的，比如：1. 龟板胶，用这些

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/277024022126006026>