

修复人的天真本性 今生来世风调雨顺



徐文兵 梁冬◎著

黄帝内经

家用说明书

上古天真论

活用黄帝内经 痛饮心灵鸡汤

我妈妈说

现在的人需要的不多，想要的却很多
当一个人价值观改变的时候
还有什么病能伤害到你



图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经家用说明书:上古天真论/徐文兵,梁冬著. —南京:
江苏人民出版社, 2009.8

(国医健康绝学系列)

ISBN 978-7-214-04825-7

I. 黄 II. ①徐 ②梁 III. 内经—手册(中医) IV. R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第131568号

书 名 黄帝内经家用说明书:上古天真论
著 者 徐文兵 梁冬
责任编辑 刘沁秋
文字编辑 刘 频
出版发行 江苏人民出版社(南京中央路165号 邮编:210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京中央路165号 邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 北京瑞达方舟印务有限公司
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
印 张 17
字 数 202千字
彩 插 1
版 次 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-04825-7
定 价 29.00元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

目录 CONTENTS

序言1 天真的人不累 / 001

序言2 看了《黄帝内经》都想流眼泪 / 004

第一章 从前，有一个叫黄帝的人

谁生下来就有与天、地、鬼、神沟通的本事——“昔在黄帝，生而神灵” / 001

20岁之前人一定要学的本事——“弱而能言” / 005

天生聪明也需拜师学艺——“幼而徇齐” / 006

“虚其心，实其腹”，你就没毛病——“长而敦敏” / 007

越“天真”，越成功——“成而登天” / 009

第二章 为什么现在的人活得不好

为什么现在人50岁不到，动作就开始迟缓了 / 012

道错了，再怎么养生都是白养 / 014

不与天斗地斗，你就能交好运 / 016

“和于术数”，你就知道何时转运 / 018

绝不要“见人有所失，若己有所得” / 021

选择吉祥数字，保证身体健康 / 022

伺候好元神，你就能活得愉悦长久 / 025

很多人活了一辈子都不知道怎么吃饭、喝水——“食饮有节” / 028

不渴不喝 / 032

不遵守养生“纪律”，你就会走背运——“起居有常” / 035

现在的人需要的不多，但是想要的却很多——绝“不妄作劳” / 038

第三章 哪些生活习惯正在夺你的命

跟自己适合的东西最好 / 041

永远不要透支快乐 / 043

打坐是最好的节“能”方式——如何“务快其心”，不“逆于生乐” / 045

第四章 大自然中有哪些东西在跟你过不去

不管虚的实的，凡是伤人的都要回避 / 048

躲避虚邪贼风的技巧 / 052

“恬不知耻”是一种心理疗伤的方式——“恬憺虚无，真气从之” / 054

人活一辈子追求的应该是“心无挂碍” / 056

虚心方可纳物，恬憺才能从容 / 058

“真气”是不可再生的资源，一定要珍惜 / 060

补、益相结合，才能守住“精”——“精神内守，病安从来” / 064

失什么也别失神 / 068

第五章 生有喜，活有乐

把每一秒过好，你这一辈子就会过得很好——“志闲而少欲” / 071

治疗当代人心灵疾病的良方——“心安而不惧” / 074

要活就得“动”，但要“动”得适度——“形劳而不倦” / 078

健康健康，一是要有力气，二是要通畅——“气从以顺” / 080

最简单有效的快乐秘诀——“各从其欲” / 082

欲是本能的需要，愿是精神上的追求——愿人人“皆得所愿” / 084

如此生活，夫复何求——“美其食、任其服、乐其俗” / 085

人跟人没有可比性——“高下不相慕，其民故曰朴” / 089

活得痛快，不要短命——“嗜欲而不能劳其目” / 091

在什么样的诱惑面前要站稳脚跟——“淫邪不能惑其心” / 094

离不开物质，不代表你要拴死在物质上——“愚智贤不肖，不惧于物，故合于道” / 096

不生病的大智慧——“所以能年皆度百岁，而动作不衰者，以其德全不危也” / 102

第六章 “七”是女人一生的坎

天生我材必有用吗——“人年老而无子者，材力尽邪？将天数然也” / 108

从黄毛丫头变黑发姑娘——“女子七岁，肾气盛，齿更发长” / 111

女孩14岁时必须懂的事——“二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下” / 113

现在的女孩子为什么早熟 / 119

21岁前会养生，从小到老都迷人——“三七肾气平均，故真牙生而长极” / 122

28岁是女性最具成熟风韵、最美的年龄——“四七筋骨坚，发长极，身体盛壮” / 126

今天35，明天18——把肠胃伺候好了，你就永远不会衰老 / 128

照顾好六腑，到70岁你也能面若桃花——“六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白” / 133

成年人应该少喝牛奶 / 135

任脉和冲脉伤了，你就怀不上孩子——“七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也” / 138

为什么现在很多人早衰 / 139

男人和女人最应该干什么 / 142

第七章 “八”是男人这辈子的数

补肾应从八岁开始——“丈夫八岁肾气实，发长齿更” / 146

男人是如何炼成的——“二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子” / 148

24岁前，男性要长个儿就要补肾气——“三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极” / 151

比吃任何药都灵的三种补肾方法 / 153

30以前人找病，30以后病找人——“四八筋骨隆盛，肌肉满壮” / 158

40岁的男人绝不应该“肾气衰，发堕齿槁” / 162

为什么阳气到不了脸上——“六八阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白” / 163

男人56岁后怎么办——“七八肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极” / 167

节约用“水”，你的性功能才不会衰竭——为什么“八八则齿发去” / 170

第八章 老有所乐的真谛

性能力强，寿命也长——“有其年已老而有子者何也？此其天寿过度” / 176

人的身体，是“用进废退”——“气脉常通，而肾气有馀也” / 179

得道的人能推迟衰老——“夫道者，能却老而全形，身年虽寿，能生子也” / 186

第九章 做真人、至人有什么好处

做真人有什么好处——“提挈天地” / 192

做阴阳的奴隶还是做阴阳的主人 / 197

要想精力十足，就到空气最好的地方去呼吸 / 198

用神就像用钢，好钢要用在刀刃上——“独立守神” / 202

该放松就放松，该紧张就紧张——“肌肉若一” / 208

做至人有什么好处——“淳德全道，和于阴阳” / 211

教你存精增值的方法——“调于四时，去世离俗，积精全神” / 214

为什么说“母子连心”——“游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人” / 215

第十章 做圣人、贤人有什么好处

我们能做半个圣人就很不错了——“处天地之和” / 217

绝不要在任何犯冲的地方待着——“从八风之理” / 219

圣人绝不会装清高——“适嗜欲于世俗之间” / 222

人无所求时，就不会产生患嗔之心——“无患嗔之心，行不欲离于世” / 223

身体要大俗，灵魂要大雅——“举不欲观于俗” / 225

大多数的人都是死于内心的忧患——“外不劳形于事，内无思想之患” / 227

圣人也是人啊——“以恬愉为务” / 229

现在人什么都不缺，就缺“自得”——“以自得为功” / 231

圣人特别爱惜自己的身体——“形体不敝，精神不散，亦可以百数” / 234

做贤人有什么好处——“法则天地，象似日月” / 237

天象的变化和人间的变化是相对应的——“辨列星辰” / 240

贤人没法把握阴阳——“逆从阴阳，分别四时” / 241

最差我们也应该做个贤人玩玩——“将从上古，合同于道，亦可使益寿而有极时” / 242

后 记 真传一句话 / 244

▶ 序言1

天真的人不累



这次日全食，全中国人民很狂欢，连电视台也出来推波助澜。广州还有不怕死的群众，说为了看得真切，要直接睁着眼睛看天黑的样子。

这就是当今人类文明进步的体现：将一切可能吸引人的事情都变成眼球经济。人民需要聚众狂欢，那些在饭桌上不谈论日食的人是可耻的，空气中充满了戏谑的味道。

但是，一则新闻却令我看到了世界的另一面。《新京报》上说，日全食这天，记者在动物园看到这样一个场景：天黑了，动物园的大猩猩回笼子里倒头就睡着了。三分钟后天亮了，这位大哥自然醒来，愉快地四处找吃的。

三分钟——从睡到睡着到醒再到四处找吃的，这是让多少失眠的都市成功人士艳羡的一个过程。为什么现代人天黑了睡不着，天亮了睡不醒？伟大的电灯的发明让我们失去了什么？

《黄帝内经》是一部上古时期流传下来的古书。注重养生的人将其

视为成仙的宝典，治国的人将其视为统御天下的秘籍。汉朝初年定下的治国方略——黄老之术就明确地指出要以《黄帝内经》和《老子》的哲学思想来指导国家的运营。

在这部上古奇书的第一篇《上古天真论》里面（通常，中国的经典读物的第一篇讲的都是最重要的心法），它就说到了人们面对一切魔障病变的二字口诀——天真！

什么叫天真？我的理解是，天真是有它自己的运行规律和节奏的。比如说，早上天会亮，晚上天会黑，春天万物会萌芽，冬天地下室更暖和，日全食会如期而至，甚至连释迦摩尼、老子、孔子也都是在很接近的那几年里来到人间的，这些现象都是有规律可循的。

事情就怕拿出来直面，您难道不觉得这每天天亮天黑是一件很有力量的事？我们的爷爷的爷爷的爷爷和我们的孙子的孙子的孙子过的日子都是这么每天天亮天黑的。

所以，如果我们承认天真在一如既往地运行着，我们做人的又该如何是好呢？大自然就是一个巨大的交响乐团，每个演奏者，包括日月、星辰、山河、大地、草木、苍生，都是很天真的在那里演奏。一个人想要与之不和谐，那结果只有两个：A 出局，B 被和谐。

回到刚才的问题，我们失去了什么？

我们失去了天真的能力。我们该睡的时候没睡，该吃的时候没吃，该动情的时候没动，该躲着的时候没躲，于是，终于有一天，我们想睡的时候睡不着了，想动情的时候没劲了，想躲也无处可躲了。

于是生活变得无比的累，而这一切都和我们不再天真有关。

过去几年，我有幸接触到《黄帝内经》这一部人类的伟大著作。但是，每次看到我都会心生惋惜：这么好的东西，我居然不是很懂。我想，

应该找一位权威人士来把这部奇书通俗化、大众化。于是我找啊找，终于找到了一位隐藏于北京的中医大家徐文兵先生，他是一位极优秀的中医师，也是一位极优秀的文化学者。当他和我分享到为什么“神”这个字的右边是一个“申”字，疼和痛之间有什么区别，“天真”到底是怎么回事这些问题的时候，我感到了“闻道之喜”。

一篇千余字的《黄帝内经》第一篇《上古天真论》，我们足足聊了十三个小时，个中愉快不为外人道也。但有愉快（愉和快还不一样）不与人分享是不道德的，所以，我们决定把其中大部分能拿出来说的交给北京凤凰联动文化传媒公司出版，以飨大众。

我希望更多的人重新找到天真的快乐状态，否则，如果有一天，连动物园的猩猩都进化到要点灯熬夜看世界杯，那时我们会集体忘记——人本来就是天真不累的一群家伙。

梁冬

2009年7月25日于北京

看了《黄帝内经》，都想流眼泪



我从小跟母亲一块儿学中医，小时候第一件事就是替我妈抄医书，这件事对我影响特别大。通过抄书，第一，我认识了很多繁体字；第二，我也慢慢地接触了一些《黄帝内经》的思想。记得我第一次抄书，抄的是《黄帝内经》里面的“病机十九条”，这是学中医必考的，讲的是根据什么症状来判断疾病的阴阳、寒热、表里、虚实。比如说，“诸病水液，澄澈清冷，皆属于寒……”我当时认错了字，还以为抄的叫《肉经》，可能是那时候很想吃肉的缘故。

真正开始读《黄帝内经》是上大学时。北京中医学院专门开有《黄帝内经》课，但是有点遗憾，我们不是按书的原样一章一节地读。我们的课程叫《黄帝内经》选读，一些老师把《黄帝内经》的某些语句、段落摘下来，放在一本书里，给这篇起个名叫“阴阳”，然后就开始讲《黄帝内经》。比如某章说：阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。这样的话，前后没有了连贯就觉得有点儿断

章取义了。

《黄帝内经》是讲道的，它不讲术，甚至都不是讲法。当时中医系培养的是医生，我觉得它跟临床看病好像没多大关系，所以，那时我就应付考试。基本上考试完了，我就把它扔在一边了，后来慢慢地，我也就忘了。

到了毕业搞临床的时候，我更觉得它没啥用。但是，等我真正经历了人生的一些挫折、起伏、悲欢离合之后，突然某一天，我又拿起了《黄帝内经》来看，当时看得都想流眼泪。为什么？古人都给你说了，哪种症状是怎么回事、怎么应对，如果应对不好，你会得什么病。

像我们现代社会压力过大导致的狂躁抑郁症，打开《黄帝内经》一看，《灵枢》部分专门有个《癫狂篇》。人癫的时候叫抑郁，狂的时候是狂躁，古人分得很清楚。它说：“癫疾始生，先不乐，头重痛，视，举目赤，甚作极，已而烦心”，然后说对付它要怎么治、用什么药、扎什么穴或者是灸什么穴，都写得清清楚楚。我突然发现，自个儿居然这么多年都是捧着金饭碗在要饭。

有人跟我说：“你解读的《黄帝内经》跟别人不一样。”我说这是我近十年来看病、讲课的经验总结。经历了很多事情以后，自己静下心来读书的时候，我才突然感觉到《黄帝内经》原来是这样一本好书！所以，我劝大家学《黄帝内经》时不要着急，而要反复看、反复背诵、反复对照自己的生活去体会。中国人的学问是通神的学问，它不是意识学问。

大家都听过马三立的相声《逗你玩》，结果大家都知道了，可有的人还是一遍一遍地听，为什么？为的就是享受那种能触动你内心的感觉，包括看我们的京剧或者其他传统戏剧。很多人对整个故事情节都了如指掌了，为什么他还坐在那一腔一板，一遍一遍地反复听，因为他们通的

是神，调的也是神，这是另外一个层次的享受。

有的读者说《黄帝内经》有很多地方读不懂。那样的话，大家可以找能看懂的地方看，反复看。随着你阅历的增加，某天你会觉得，原来看不懂的地方突然看得懂了，而原来貌似看懂了的地方，突然又不是以前理解的那个意思了。《黄帝内经》为什么叫经？经是真人说的话。能写出《黄帝内经》这本书的人，都是达到了真人和至人这样境界的人，并且，他们已经帮我们落实到了文字。这样的经典之作值得每一个人去反复地读。

最后，稍微总结一下整个《黄帝内经》最重要的一篇——《上古天真论》。

所谓“论”，大家要记住，在古代经典的书上，只要带“论”字的都有问答。没有问答的叫“篇”，比如《黄帝内经》中的《血气形志篇》。

《上古天真论》是反映道家或者中医养生思想的一篇高屋建瓴的概括性文章，它可以分成三大段：第一段是黄帝问，为什么有些人“年半百而动作皆衰”？就这个问题，黄帝的老师岐伯就讲到了“上古之人，其知道者”，他们是怎样养生的，而当时的人又是怎样作践自己的。

黄帝关心的第二个问题是人的性功能和生殖能力的问题，这也是很实际的一个问题。岐伯又回答说，关于人的生育功能，女人是以七年为一个变化周期的，男人则是以八年为一个变化周期。如果一个人善于养肾精、养肾气，并且能够保持“肾气有余，气脉常通”的话，那他就会享受到天赋的性快感，即使到了比较老的年龄，他也还能保持生育能力。

最后一段是岐伯真正让黄帝灌顶、开窍的话，他告诉黄帝说，在已经剿灭了蚩尤、打败了神农氏、一统天下之后，他还应该有什么样的追求。这就是给他指路。路是什么？就是争取做真人、至人、圣人和贤人，

黄帝内经家用说明书

上古天真论007...

这是做人的四层境界。最后，黄帝为什么“成而登天”了呢？就是因为他按岐伯指示的方法去做了，所以他达到了仙人的境界。

徐文兵

2009年7月20日于厚朴学堂

从前，有一个叫黄帝的人



昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。

 谁生下来就有与天、地、鬼、神沟通的本事——“昔在黄帝，生而神灵”

“昔在黄帝，生而神灵”，黄帝一生下来就能与天、地、鬼、神沟通。我们生下来的时候，别人说我们聪不聪明，机不机灵，也有这样的成分在里面。

现在有很多人总想着怎么用现代汉语去诠释《黄帝内经》，我认为



这是诠释不了的。你想学习《黄帝内经》，就该去学习古汉语，去理解古文中每一个汉字的意思。然后你才能跟古人沟通起来。你把这东西翻译成大白话来讲，就好像把中国话翻译成外国诗、把中国诗译成外国话一样，没味儿，也缺少了神韵。

“昔在黄帝”，意思是曾经有黄帝这么一个人；“生而神灵”就是这个人生下来就跟别人不一样。比如说佛教的教主，他生下来就脚踩莲花，“天上地上，惟我独尊”。我们中国人，总是认为外来的和尚就会念经，于是对外来的宗教顶礼膜拜。他们忘了我们同样也拥有这样伟大的人和这样伟大的学问，我们同样有这样的使者在告诉你，天地是怎么回事。其中，黄帝就是这么一个人。他生下来，上天就赋予了他与天地沟通的本领。

能与天、地、鬼、神沟通的人第六感很强

什么叫“神”呢？有这么一个故事，是关于禅宗的。故事说的是：两个小和尚看见旗幡在飘。一个小和尚说，是幡在动。另外一个小和尚说，不是幡在动，而是风在动，是风吹着幡动。然后，第三个小和尚来了，他说这是地球自转产生了风。第四个小和尚就追着问：那是什么让地球转动的呢？就这样一直往上追问。但是，到最终大家都没有争论出一个结果来。最后，小和尚的师傅来了，他说，这是心在动。这个“心”指的就是神。

所以大家要记住，在中国古代的文化当中，心和神说的是同一个意思。我们说的物质和物质的运动，推到它的原点，就是“零”。这个“零”，就是我们说的“神”，而西方人叫“GOD”，叫“造物主”。

天地万物都是从“零”、从“神”开始的。所以，古人对“神”