

The background of the cover is a traditional Chinese landscape painting. It features a large, multi-tiered pavilion with a red roof and green tiles on the left. A stone bridge with a decorative railing leads from the foreground towards the pavilion. The background is dominated by large, green, textured mountains. In the foreground, there are large, dark green leaves, possibly from a lotus or a similar plant. The overall style is characteristic of traditional Chinese ink and wash painting, with a focus on naturalistic detail and atmospheric perspective.

道
解
黃
帝
內
經

王真 著

下 册

中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

道解《黄帝内经》

下册

王寅 著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

道解《黄帝内经》 / 王寅著. — 北京 : 中央编译出版社, 2013.

ISBN 978-7-5117-1565-4

I. ①道… II. ①王… III. ①《内经》—研究 IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第001008号

道解《黄帝内经》

作 者	王 寅
策 划	莲花公主
主 编	歌 哥
平面设计	潘 星 星
出 版 人	刘 明 清
出版统筹	谭 洁
责任编辑	邓 永 标
编辑邮箱	8299288@163.com
责任印制	尹 珺
出版发行	中央编译出版社
地 址	北京西城区车公庄大街乙5 号鸿儒大厦B 座(100044)
电 话	(010) 52612345 (总编室) (010) 52612340 52612371 (编辑室)
网 址	www.cctphome.com
印 刷	上海文艺大一印刷有限公司
开 本	810×1050 1/16
字 数	520千字
印 张	26
版 次	2013年2月第1次印刷
定 价	789.00 元(上下册)

ISBN 978-7-5117-1565-4



本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

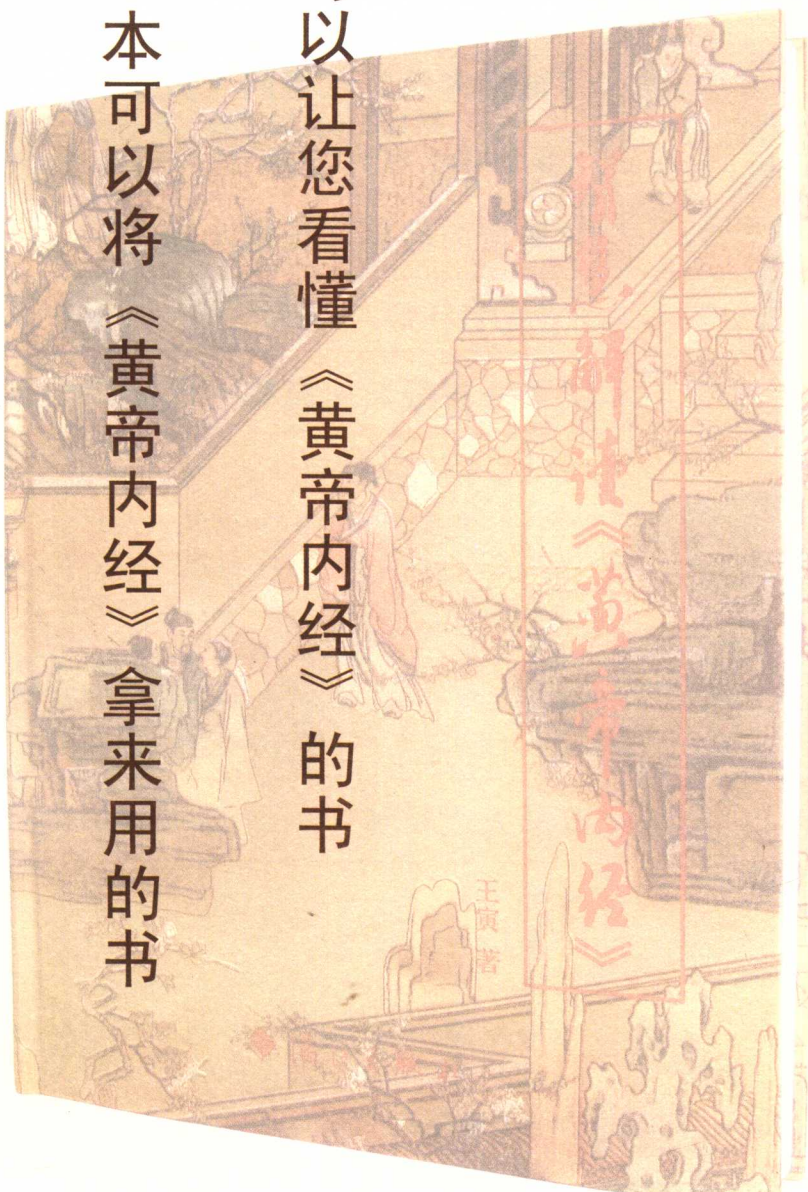
凡有印装质量问题, 可随时与工厂调换

邮购单位：北京元春堂茶文化有限公司

邮购热线：010-66120916, 65116116 15120011559

一本可以让您看懂
《黄帝内经》的书

一本可以将
《黄帝内经》拿来用的书

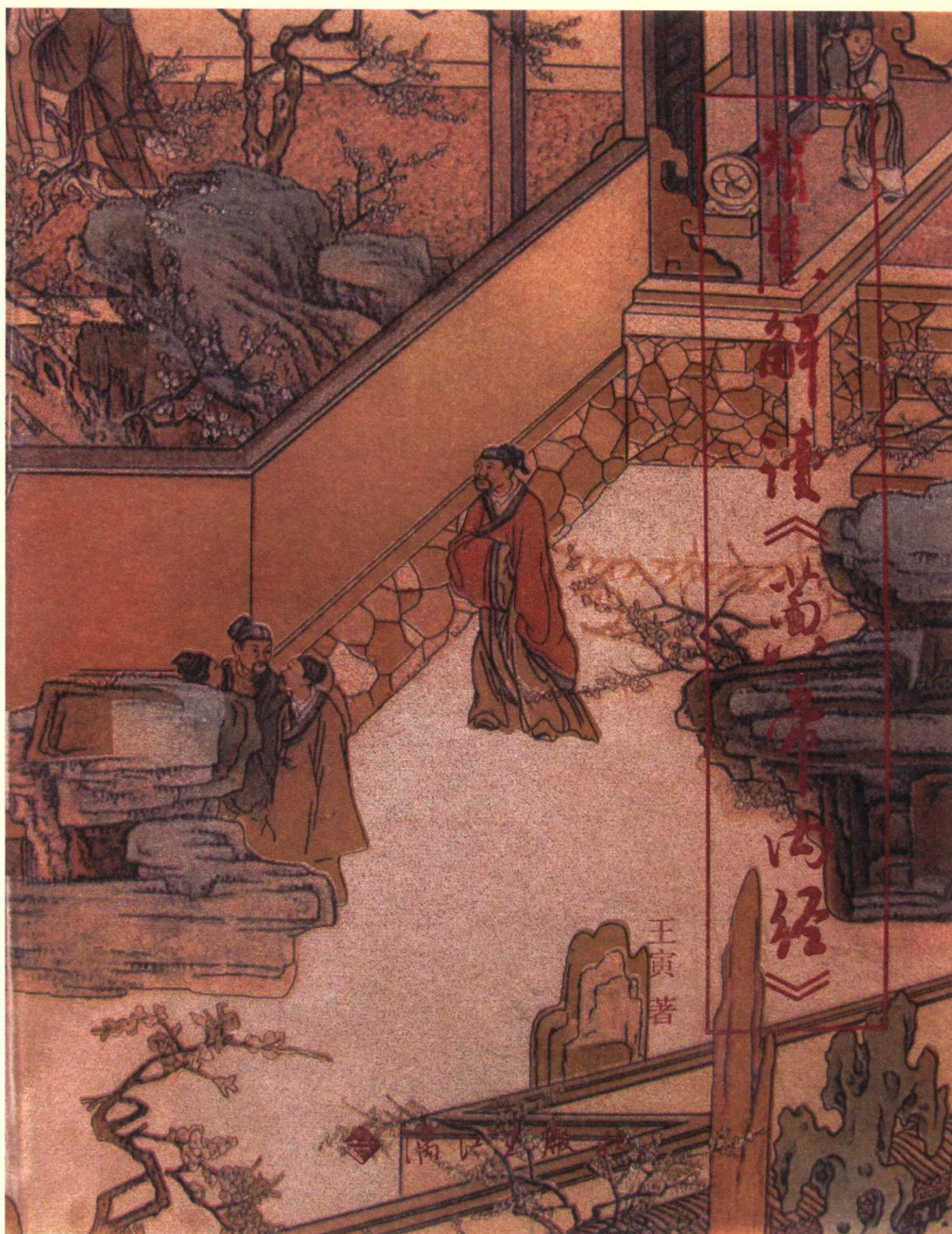




目录

第十二章	再析《黄帝内经》五行图	221
	闲话一二三四五	222
	五行生克自化图	227
	阴阳五行性	237
	《黄帝内经》不传之秘	244
第十三章	《黄帝内经》《素问·灵兰秘典论》	249
	《黄帝内经》辨十二脏相	250
第十四章	《黄帝内经》《灵枢·通天》	263
	《黄帝内经》辨“五态人”	264
第十五章	《黄帝内经》《灵枢·阴阳二十五种人》	277
	五五二十五种人	278
	木形之人	283
	火形之人	289
	土形之人	295
	金形之人	299
	水形之人	304
	血气形色	308
第十六章	五形人之特征	331
	五形人-木	332
	五形人-火	336
	五形人-土	342
	五形人-金	346
	五形人-水	350
	辨别五形人	354

第十七章	五行之用	363
	五行推转	364
	《西游记》之五行推转	370
	五行不转，行也不行；五行推转，不行也行	375
第十八章	问答五形人	379
	一命、二运、三风水、四积阴功、五读书	380
	生活中的相生相克	382
	善入佛智	399



第十二章

再析《黄帝内经》五行图

闲话一三四五

一三四五，上山打老虎；老虎不吃人，专吃大坏蛋

这是我们在小时候就会说的一首童谣，一直伴随着我们从小长到大，没有人去探寻过它的出处，也没有谁去考究过它的含义，或是从这里面悟出个什么东西来？那一三四五表达的究竟是什么呢？为什么掌握了一三四五就会那么厉害，就敢上山打老虎？

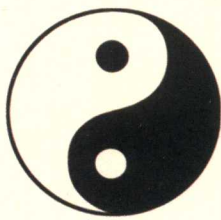
其实，一三四五乃是我们中国传统文化一个完整体系的基础，是中国文化的精髓，中国文化博大精深，但离不开这一、二、三、四、五。

什么是一？

一就是道，因为“道生一”，得一可安天下。天得一以清，地得一以宁；佛家得一就是一真法界，一真一切真，一假一切假，所以“一”在中国文化里面就是“道”，“道一以贯之”。

什么是二？

二是阴阳，“一阴一阳之谓道”，懂得了阴阳之道，世间的东西还能不知道吗？其实，阴阳之道往上一个层次归位的话就是一，不是二，只是从表象上看是二。



阴阳

什么是三？

三就是“三才”，天、人、地三才。懂得了天、人、地，我们就知道中国文化如何去进入了，因为中国的传统文化是天人合一，天在上、人在中、地在下，这叫天、人、地三才。

天：天道是什么？是自然规律，是道在自然界的体现。



人：人道是什么？是我们人怎样去理解，怎么去悟，途径是什么。

地：地道是什么？我们人该怎么做，如何落地去做事。



天



人



地

什么是四？

四就是“四气”，春、夏、秋、冬，也是《周易》里面讲的少阴、少阳、太阴、太阳，是四种变化的状态。阴阳四气，阴阳消长，从更广的一个层次来分阴阳，中医的法宝就是用“四”，寒、热、温、凉。



少阳



太阳



少阴



太阴



什么是五？

五就是五行，金、木、土、水、火。金、木、土、水、火是克的说法，如果是生的说法，就是木、火、土、金、水，所以到了五，玩的就是“术”了。



五行

现在我们知道了，一二三四五，上山打老虎，老虎不吃人，因为一个得道之人，



老虎是吃不了他的。老虎不吃人，专吃那些没有悟道的大坏蛋，这就是我们中国文化的境界。

百姓日用而不知

那么一、二、三、四、五我们能知道吗？能用吗？

“一”就是道，但我们现在还悟不透这“一”，很多人都不懂辨识阴阳，也就不知道阴阳之道，就悟不出来。有一句话叫“百姓日用而不知”，是说百姓日常一直在用，可是不知道自己是在用，最简单的一个例子就是我曾多次讲过的“筷子之道”。

一双筷子，我们平常吃饭时用的一双筷子，大家都会用，每天都在用，可是我们知道这双筷子里面所蕴涵的“道”吗？中国的菜肴是千奇百怪、花样百出，色香味俱全，款式也是各式各样，方的、圆的、长的、短的、粗的、细的、扁的、尖的，什么形状的都有，但几千年下来，我们的老祖宗吃饭用到现在就是一双筷子，一双筷子可以解决所有的问题。我们看看筷子是怎么动的，一个上、一个下，一个动、一个静。也就是一个阳、一个阴，“一阴一阳之谓道”，这就是阴阳之用最佳的体现，这就是“道”之用。

同样是吃饭，那么西方是怎么解决的呢？西方不懂得阴阳文化，他们是靠“术”来解决问题，叫专业化。一餐饭吃鱼、吃肉、吃鸡还是吃面包，每一种餐食都配备专业的刀叉餐具给你使用，吃一顿饭一大堆的刀叉，像十八般兵器一样，样样齐全。

如此简单的吃饭问题，东、西方的文化差异就有这么大的区别，中国人用的是“简”，西方人用的是“繁”。中国人用的是“道”，西方人用的是“术”。

所以我们要从这简单的东西里面，去悟我们中国文化深层的、高处的“道”，怎么去悟呢？很多人第一次学阴阳，觉的很难，突然把阴阳亮在大家面前，可能有点手足无措。其实难就是易，越难的东西往往也是最容易的东西。道与术我们分不清，那么黑与白分得清吗？男人与女人分的清吗？黑是阴，白是阳；女人为阴，男人为阳。还有，我们人的前面与背面分得清吗？前面的肚子是阴还是阳呢？当我们遇到危险的时候，需要保护是哪一个部分？是阴需要保护，是女人需要保护，是肚子需要保护。女人是阴，肚子是阴，前面是阴。阴的部分隐含的能量巨大，我们吃东西多了，它会大量的储存，储存之后肚子就会鼓起来，会大，这就是阴。从这个道理上讲，你就会



第十二章

再析《黄帝内经》五行图

明白，男人赚了钱就应该交给女人，女人就会存起来，女人是仓库，这是天道。而背（后背）为阳，背厚是天生的，阳有多少量就到多少量，除非你拼命地锻炼，拼命地助阳，那么阳的肌肉才会慢慢的鼓起来，它不会因为你吃的多就会使后背的肌肉鼓起来。

懂得这样分阴阳，我们就知道了，每一个人，每时每刻，每个地方都充满着阴阳的法则。同样人与人之间交往也是一样的，当你看人的时候，这个人好，优点很多，对你有利的就是阳，这个人缺点很多，对你不利就是阴。而且阴阳是可以互变的，好人会转阴，坏人亦会转阳，只是在某一个时段，可能一个人占的阴多一点，或者是阳多一点。当你懂得了这个法则，就知道世界上没有好人与坏人之分，只有阴、阳之分。

很多事情只要我们去悟，去感知这个万物的阴阳是什么，它的“道”在哪里，脑袋很快就会开窍。然后再从阴阳的道上面去悟透“一”，得了“一”以后，成佛得道就是这个“一”。释迦牟尼就是破了无明成佛的。什么叫无明？明就是日月，就是阴阳，无明就是我们不懂得阴阳，在阴阳里面打转出不来。破了无明，就是破了阴阳，就得了这个“一”，就是得“道”了。

我们中国历史上有两个最聪明的人是大家要研究的，一个是帝王，一个是成佛的人，他们是谁呢？一个是朱元璋，一个是六祖惠能。历史上对朱元璋评价是什么？“一字不识通六经”，书中说朱元璋是个文盲，睡着了成“天”字形。大家想一想，一个人睡着了，手脚伸开应该成一个“大”字形，怎么会成“天”字形呢？原来他头上戴着一顶



朱元璋画像（清代）



帽子，一个斗笠，斗笠往脸上一盖就睡觉了，成“天”字形。

朱元璋这个人识字，是一个文盲，一个文盲能够精通六经，我们只知道四书五经，第六经是什么？第六经叫《乐经》，秦始皇焚书坑儒把《乐经》给坑烧了，《乐经》就失传了。朱元璋因为在民间走，所以他继承了六经。朱元璋是一个极其聪明的人，是不识字而悟道之人，能够打天下，这是我们现实中的一个样版。

还有一个也是不识字而获得了大智慧的人，就是六祖慧能，禅宗的第六祖，名字叫慧能，后世也给他传下来一本经，叫《六祖法宝坛经》。六祖慧能是我们中国记载的，有证明的，在世成佛的一个人。释迦牟尼是两千多年前发生的事，是印度记载的，我们没办法知道他是怎么成佛的，那套思想体系我们也学不会，因为他不是和我们生活在同一个场里面，我们没有办法去理解他的生活方式。但是我们能理解六祖慧能，他和我们是生活在同样的状态下的，这样的一个人能成佛，这种没有经过学习，没有经过教化，竟然可以一下子悟道的人，对我们是很有意义的。



六祖真身

所以只要把一、二、三、四、五搞明白了，世间就没有难事，我们的手伸开就是五，也就是说乾坤就在我们自己的这一掌之中。

我们必须学习古人、先人的这些智慧，这些智慧学会了以后，我们就可以运用这些智慧来指导我们的人生。不但指导自己的人生，还可以指导别人的人生，这就叫指点迷津。指点迷津是做什么用的？就是度人的，就是让你跳出五行，走出三界，就要达到这样一个高的境界。



五行生克自化图

“五行图”是我们学习《黄帝内经》最重要的工具，在上册我们是用“五行图”来讲养生，在下册我们就要用到“五行图”来观人、辨人、用人，我们只有掌握了“五行”，了解了“五行”，才能更好地应用“五行”。所以有必要再深入进去看看，“五行”到底是什么？



五行图

木、火、土、金、水，世间的天地万物，都是由这五种物质构成的，无论怎么变都离不开它，都在五行之内，万变不离其中。这张五行图，我们叫“五行生克自化图”，什么叫生克自化呢？我们看外面一圈是相生的，木生火、火生土、土生金、金生水、水生木。里面的五星线是相克的，木克土、土克水、水克火、火克金、金克木。这张图显示的就是五行生克的原理。

五行之木

◆ 木是什么呢？

是我们看到的所有的植物。

◆ 木的特性是什么？

就是主生长。

春天是主“生”的，一年里面有春季，一日里面也有春天，为什么锻炼身体都是放在早上？为什么让大家在早上冲冷水凉？因为是春。春天是我们生长力生发的时候，是所有的植物都在生发的时候，所以“木”象征着春天，代表了“生”。



◆ 木对人体来讲，五脏是主肝，五志是主怒，五元是主魂，五味是主酸。

人有没有灵魂？有，我们都知道人有灵魂，但是不知道灵魂待在哪里？“肝藏魂”，魂是待在我们的肝脏里面的，肝精、肝阳守不住魂就没了。魂没了会怎么样呢？“木生火”，就影响到了神，神也就没有了，就是我们说的神志不清了。

“木主肝”，肝火旺就会导致人发怒。

“木克土”，脾胃就不好，所以“木形人”的脾胃先天就比较弱，长不胖，瘦瘦的，高高的，远看就像一棵树，这不是他身体不好，是他先天就比较弱，吸收得少。

五行之火

◆ 火是什么呢？

“木生火”，木一点燃，就是一团熊熊的烈火。太阳代表火。

◆ 火的特性是什么？

火为夏，春生夏长，成长靠得是太阳。火是阳，是主“长”的，是人的生命力生长最旺盛的时候。

◆ 火对人体来讲，五脏是主心，五志是主喜，五元是主神，五味是主苦。





心主喜，发自内心的笑就叫喜上心头，笑了以后会产生神韵。如果一个人整天板着脸不笑，不开心，那他的心一定是出毛病了，他的心脉没有开，笑不出来。笑是我们健康的一个法门，要经常保持笑，尤其对着镜子要哈哈大笑。如果有人说他不会笑，那这种人做人做事，一定做得很辛苦。什么是“辛”，“辛”者“心”也，中国的字是相通的，你做的辛苦，你的心一定是苦的。所以大家记住一定要笑，笑是主心的，心是主火，心又藏神，你懂得笑，就会有一种神韵和神采出来。

夏天是我们养心的时候，同样中午也是养心的时候，所以夏天的中午一定要睡个午觉。如果心养不好的话，会感觉到舌头有点发苦的味道，那这段时间工作一定是非常的辛苦心累，就要注意休息了。如果感觉嘴巴里是甜甜的，舌头有一种甘甜的味，那你一定很开心，身体都是通的。

辛苦不等于劳累，有很多人做事情每天加班加点，你看他好像很劳累，可是他非常的开心，做老板的都是这种人。因为他是充满着热情去做事情，才乐于奔命，如果不乐于做，那叫疲于奔命，是疲劳。我们如果是为了工作而去做这件事情，工作当中没有快乐的话，做起来很难达到这种快乐的成就感。企业家为什么会有成就，因为他把这种事情当做乐趣在做，做得再累也不觉得苦。从另一个角度来讲，其实这种做事情也是一种养生的方式。我们做任何事情都不要昧着良心去做，或者跟自己过不去去做，一定要心甘情愿乐于去做。

五行之土

◆ 土是什么呢？

就是我们看到的一堆泥土，就是大地。

◆ 土的特性是什么？

就是化，泥土最厉害的作用就是化，土能生养万物，也可以化掉万物。

什么是化呢？

《易经》有：以乾坤定天地。天为乾，地为坤；天为男，地为女，此乃天道。

男为天，天是什么，天就是云，天有春夏秋冬，有风霜雨露。男人就是天，就是天上的一片片云，云一直在动。女人要抓住男人，抓住天上的云，抓得住吗？

那云又是待在什么地方呢？自然界我们一看就知道了，哪里有山，哪里就有云。

