

道解黃帝

內卷

上册

王
道

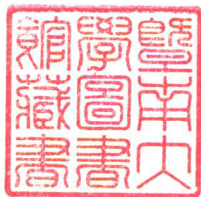
R221.09
J0132
1

阅 览

道解
《黄帝内经》

上册

王寅 著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

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

第一章	《黄帝内经》是部什么书	7
	编者序	8
	《黄帝内经》是什么书	10
	中国传统文化：天人合一	14
	“天人合一”三要义	16
	要学会使用中国文化	18
	《黄帝内经》：大医治国，中医治人，小医治病	20
第二章	《黄帝内经》名字的含义	25
	《黄帝内经》之“内”含义	26
	《黄帝内经》之“经”含义	27
	中国文化体系	28
第三章	《黄帝内经》的学习方法	33
	学识悟道（学习方法）	34
	五行图	41
	学习悟道之捷径	52
第四章	什么是《黄帝内经》智慧？	55
	用《黄帝内经》智慧解读几个字	56
第五章	《黄帝内经》《素问·上古天真论》	67
	《素问·上古天真论》（一）	68
	女人是如何衰老的	81
	男人是如何衰老的	87
	《素问·上古天真论》（二）	94
第六章	养生要旨之东西方区别	103

	养生要旨	104
	中医的理论基础：阴阳、五行	105
	中医是怎么治病的	107
	中西医之别	113
第七章	《黄帝内经》《素问·四气调神大论》	119
	《黄帝内经》是时间生态医学吗	120
	春	121
	夏	133
	秋	144
	冬	148
	四气逆顺	153
第八章	《黄帝内经》《素问·生气通天论》	157
	《素问·生气通天论》	158
第九章	衰老的三大机理	169
	人的生命过程	170
	《黄帝内经》的三大衰老理论	172
第十章	《黄帝内经》十二时辰养生	181
	人生十二消息卦	182
	二六功课	183
	子时	184
	丑时	187
	寅时	189
	卯时	194
	辰时	196
	巳时	198



目录

	午时	202
	未时	204
	申时	206
	酉时	208
	戌时	210
	亥时	212
	昼夜阴阳演变	214
	十二时辰消息卦	216
第十一章	养生法则	217
	养生法则	218

R221.09
20132
1

阅 览

道解 《黄帝内经》

上册

王寅 著



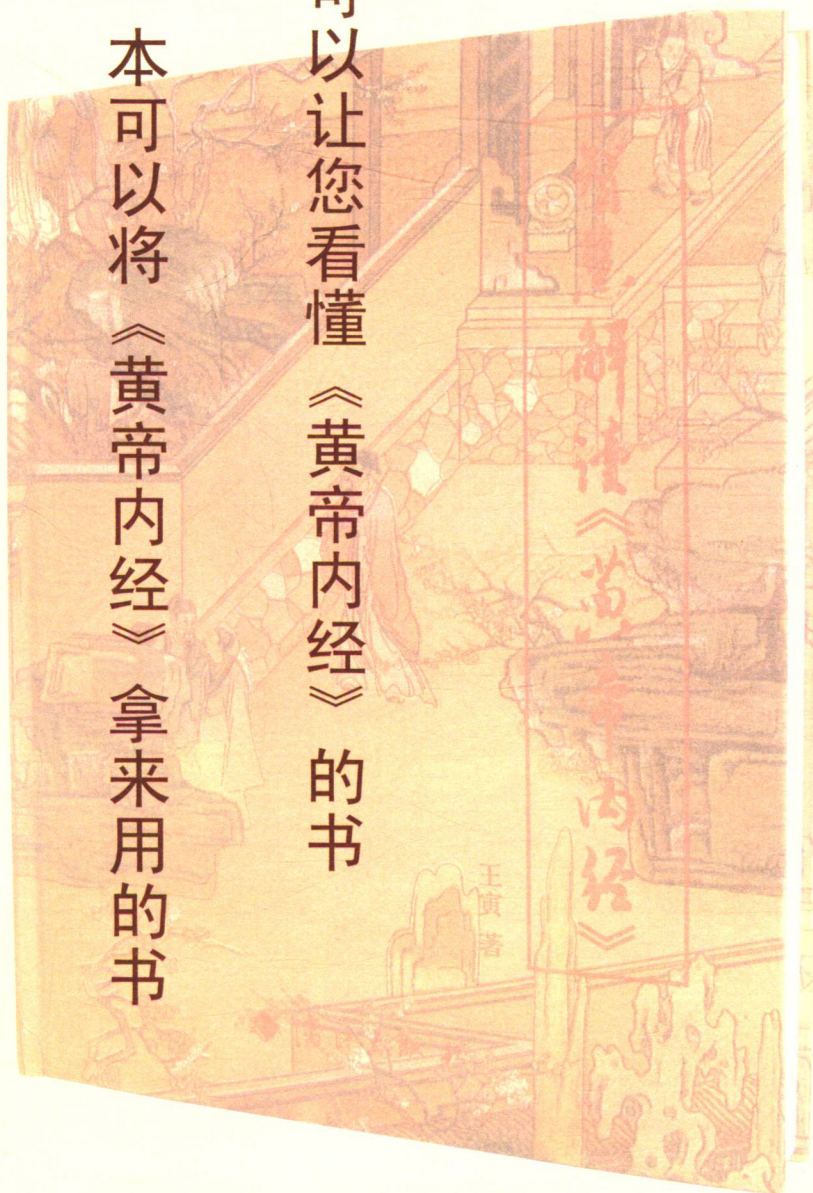
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

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

第一章	《黄帝内经》是部什么书	7
	编者序	8
	《黄帝内经》是什么书	10
	中国传统文化：天人合一	14
	“天人合一”三要义	16
	要学会使用中国文化	18
	《黄帝内经》：大医治国，中医治人，小医治病	20
第二章	《黄帝内经》名字的含义	25
	《黄帝内经》之“内”含义	26
	《黄帝内经》之“经”含义	27
	中国文化体系	28
第三章	《黄帝内经》的学习方法	33
	学识悟道（学习方法）	34
	五行图	41
	学习悟道之捷径	52
第四章	什么是《黄帝内经》智慧？	55
	用《黄帝内经》智慧解读几个字	56
第五章	《黄帝内经》《素问·上古天真论》	67
	《素问·上古天真论》（一）	68
	女人是如何衰老的	81
	男人是如何衰老的	87
	《素问·上古天真论》（二）	94
第六章	养生要旨之东西方区别	103

	养生要旨	104
	中医的理论基础：阴阳、五行	105
	中医是怎么治病的	107
	中西医之别	113
第七章	《黄帝内经》《素问·四气调神大论》	119
	《黄帝内经》是时间生态医学吗	120
	春	121
	夏	133
	秋	144
	冬	148
	四气逆顺	153
第八章	《黄帝内经》《素问·生气通天论》	157
	《素问·生气通天论》	158
第九章	衰老的三大机理	169
	人的生命过程	170
	《黄帝内经》的三大衰老理论	172
第十章	《黄帝内经》十二时辰养生	181
	人生十二消息卦	182
	二六功课	183
	子时	184
	丑时	187
	寅时	189
	卯时	194
	辰时	196
	巳时	198



目录

午时	202
未时	204
申时	206
酉时	208
戌时	210
亥时	212
昼夜阴阳演变	214
十二时辰消息卦	216

第十一章

养生法则	217
------------	-----

养生法则	218
------------	-----

第一章

《黄帝内经》是部什么书

编者序

导师→教的是智慧→引导→天。

教师→教的是知识→引导→人。

师傅→教的是技能→引导→地。

有人认为《黄帝内经》是一本天书，有一个中文系博士生就说过：“我什么书都敢看，什么书也都看过了，就是不敢看《黄帝内经》，这本书的名称就已经让我望而却步了。”

对中医来说，《黄帝内经》是作为基础医学的必读书来学的，但遗憾的是现在有些中医药大学却已经把《黄帝内经》列为选修课而不是必读书了。其实《黄帝内经》不仅是对中医药大学，对我们任何一个人来讲都是一本必读书。

有句古话说，中国文化是“半部《论语》治天下”。说的是什么？古代的科举考试必学的十三经，只要拿出其中的一经《论语》，《论语》里面也只要拿出半部，就可以治理天下了，可见中国文化了不得。

那《黄帝内经》这本书在中国文化中的地位又是怎样的呢？



民间流传的黄帝像

中国文化博大精深，就像一棵大树一样枝繁叶茂，《黄帝内经》就是中国文化的根和本。我们学任何东西，都要找到它的“根”，它的“本”，《黄帝内经》的基础有了，你再去理解中国文化，就非常容易了。

《黄帝内经》其实是很有意思的一本书，它的“有意思”就是“人对天地的感悟”。只是由于我们对它的解读和认识不到位，是从一个比较低的层次去读这本书，这样就没有办法去读懂它，就没办法看清它的真面目，仅仅是作为一本医书来看了，而这本书背后真正的实质，则是它的“道”到底在哪里。



什么是“人对天地的感悟”？

天

人

地

天在上，人在中，地在下，这就是“三才文化”，中国文化就是通过“三才文化”来进入的，读《黄帝内经》也要从这三个方面来理解。

天 → 导师 → 传道 → 教的是智慧

人 → 教师 → 解惑 → 教的是知识

地 → 师傅 → 授业 → 教的是技能

“导师”这个词怎么解？“导”字的上边是个“道”，下边是个“寸”。

“道”的定义是什么？“一阴一阳之谓道”。

“道”字的上边是两个“短”画，一个“长”画，谓之一阴一阳，乃阴阳天地。

道

“道”字的中间是个“自”，自觉、自悟。道是只可意会不可言传，就是说道是自己悟出来的，不是学出来的。

“道”字的下边是个“走之”，道是行出来的，率性行道，自己悟出来，走自己的路。

“导”字的下边是个“寸”，就是把你引导到一寸的距离，接近于“道”。学《黄帝内经》，就要靠我们自己去学，自己去悟。中国文化讲的就是“悟”，为什么《黄帝内经》和养生放在一起呢？这里面就有很深的道理。

今天，我们用“天人合一”的方法，来解读我们老祖宗的智慧结晶《黄帝内经》，我们来看看老祖宗的智慧是什么？我们如何去用好这个智慧？《黄帝内经》到底是一本什么书？它离我们究竟有多远？或者讲离我们有多近？如果你去感觉，那么《黄帝内经》处处在你身边。如果你不去感觉，那《黄帝内经》就像悬在天上的天书一样让人难懂。

第一章

《黄帝内经》是部什么书



《黄帝内经》是什么书

- * 是中医必读书吗？是医书吗？
- * 是哲学书吗？
- * 是修炼之书吗？
- * 是认识世界之书吗？
- * 是命理之书吗？
- * 是心理学之书吗？

学《黄帝内经》我们要不断给自己提问题，大家要想学问高，要想学问深，怎么办呢？学问、学问，就是要先学会问，当你学会问的时候，你就明白，这个事情原来是这样的，不是答案，是问。

世界上最聪明的是哪一种人？是犹太人。为什么是犹太人呢？犹太人又是怎样解决问题的呢？很简单，一个字，就是“问”，不断地问。我们中国“禅宗”的智慧也是一样的，一路追问，问到底，问到最后的那个根本点在哪里，这个答案就出来了。但是这个答案往往也是一个问题，所以，以问题开始，又以问题结束，这就是追智慧的方法。可能不理解的人会说，问到最后问不完，好像事情没解决。其实不然，就是在这个问的过程当中，就把你所有的问题都解决了。

我们先来看看《黄帝内经》是本什么书？

是医书吗

当有了人类，就伴随有各种疾病的发生，就要有各种医治疾病的方法和经验总结。作为中华民族传统的中医学体系的形成，就是从《黄帝内经》这本书开始的，它系统地讲述了人的生理、病理和天、地、人之间的关系，所以《黄帝内经》被公认是中医学的奠基之作。

据历史记载，在650年前，也就是1347年至1353年，对于欧洲来说，是一个极为黑暗的时期。当时整个欧洲被一个称为“黑死病”的鼠疫疯狂席卷，夺走了2500万人的生命，死亡人数占了当时欧洲总人口的1/3。而引起“黑死病”的鼠疫杆菌直到1894年才被发现，经由鼠类、蚤类传染的途径也是迟至1898年才被人所知，可见14世纪的欧洲人对鼠疫这种烈性传染病是毫无办法的。

而中国近两千多年的历史中，虽然也有瘟疫发生，但从来没有过像欧洲这样惨痛的记录，这充分说明了中医的神奇、伟大。没有中医，没有《黄帝内经》的中华民族，是难以想象的。中医学形成以后，就庇佑着我们中华民族，战胜疾患、灾难，使