

古医求真札记

《上古天真论》 心悟

曾国兵
编著

养生·悟道从此开始

黄帝的人生境界

千古第一问

上古之人长寿的原因

今时之人早衰的根源

上古圣人养生至教

黄帝关注的第二个问题



SPM 南方出版传媒
广东人民出版社

古医求真札记

《上古天真论》
心悟

曾国兵
编著

SPM

南方出版传媒
广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

《上古天真论》心悟 / 曾国兵编著. —广州: 广东人民出版社, 2018. 4

(古医求真札记)

ISBN 978-7-218-12604-3

I. ①上… II. ①曾… III. ①《素问》—研究
IV. ①R221.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 030849 号

SHANGGU TIANZHEN LUN XINWU

《上古天真论》心悟

曾国兵 编著

版权所有 翻印必究

出版人: 肖风华

责任编辑: 陈其伟

装帧设计: 彭 力

责任技编: 周 杰

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

印 刷: 珠海市鹏腾宇印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 12.25 字 数: 140 千

版 次: 2018 年 4 月第 1 版 2018 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 38.00 元

如发现印装质量问题影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。

售书热线: (020) 83780517 83793157

自序

我曾经是一名西医临床医生，从事过多年的临床医疗和医学实验工作。十多年前，我曾经极力地反对中医，认为与现代医学当时推崇的“循证医学”相比，中医是不“科学”的。经历了多年的临床实践后，和许多同道一样，我也认识到仅仅依靠现代医学科学技术并不能解决当今人们面临的健康难题。那些被医学科学家研究多年的顽固疾病，总是盘踞在发病率与死亡率的排行榜上，从未消退过；而在临床医疗实践中，医生们则常常为疾病的不能治愈以及太多无法避免的复发而苦恼。面对患者满怀期待与无比信任的目光却又无能为力，有良心的医生总会产生巨大的挫败感，尽管他们一直在努力寻求解决方案。或许是因为自己不够坚强，在历经数次和绝症患者共同与病魔做抗争的失败后，我甚至暂时离开了从事多年的医疗事业。

在一个偶然的时机，我有幸真正认识并较为深入地学习了《黄帝内经》这部经典，无数积压在心中的疑惑竟然在短

时间内一一得到了解答，部分既往束手无策的疑难病例竟然能轻松解决，让我真切地感受到它蕴含的高超智慧与无穷力量。我忽然明白“养生”并非空话，原来有章可循、有法可依；许多以前所谓的“不治之症”根源在于不知“道”。

此后的日子，我每天都在阅读和感悟《黄帝内经》，身体力行地印证其中的理论与方法，并在其指导下不断解决现代人们遇到的健康难题。我逐渐认识到，《黄帝内经》所承载的“大道”，便是解决当前人们所面临的健康危机的终极武器。在一股无形力量的推动下，我鼓起勇气，用三年的时间完成了这本《〈上古天真论〉心悟》。

确切地说，本书不能称为著作，它只是一本读书笔记，或者说是个人学习《上古天真论》的一些心得体会。但这些心得体会是我基于对现代医学知识较全面和深入掌握的基础上，认真思考和总结临床医疗工作中的无数经验教训，经过反复验证后提炼、整理而成的。除了融会中医及西医的医学理论，我还对《老子》《黄帝阴符经》等相关典籍进行了深入的研究，将其与《黄帝内经》其他篇章结合理解，以使本书的内容不断接近《上古天真论》经文本义。此外，本书运用通俗的现代语言，引用易于理解的比喻，与日常生活及临床上遇到的常见具体问题紧密结合，能帮助人们更好地理解经文，并在学习过程中正确认识某些常见疾病发生的原因，从而自觉地维护健康、远离疾病。

我们有幸生活在一个伟大的国家、一个和平的时代和稳定和谐的社会环境，因此得以有机会静下心来认真学习和领悟《黄帝内经》这部经典。而只有在走进这部经典之后，我们才会真正了解中华民族人文先祖智慧的高度，才会明白作

为中华儿女其实是何等的福分与荣耀，也才能在领悟和传承经典智慧的过程中建立真正的文化自信。

经典是读不透的，在不同的时间与境况下仍会有不同的理解。但是大道方向是一致的，我希望得到有志于中医复兴者的批评与建议，以期不断接近经典的本义。

上古天真论篇第一

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。

乃问于天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？

岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

夫上古圣人之教下也，皆谓之：虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿；故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖，不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。

帝曰：人年老而无子者，材力尽邪？将天数然也？

岐伯曰：女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极；八八则齿发去。肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛，乃能泻；今五脏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣，故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。

帝曰：有其年已老而有子者，何也？

岐伯曰：此其天寿过度，气脉常通，而肾气有余也。此虽有子，男不过尽八八，女不过尽七七，而天地之精气皆竭矣。

帝曰：夫道者，年皆百数，能有子乎？

岐伯曰：夫道者，能却老而全形，身年虽寿，能生子也。

黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，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。其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。其次有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时。

目 录

前 言	001
第 一 讲 黄帝的人生境界	005
第 二 讲 千古第一问	015
第 三 讲 上古之人长寿的原因	021
第 四 讲 今时之人早衰的根源	036
第 五 讲 上古圣人养生至教（一）	051
第 六 讲 上古圣人养生至教（二）	069
第 七 讲 黄帝关注的第二个问题	089
第 八 讲 女子生长与生育规律	095
第 九 讲 男子生长与生育规律	121
第 十 讲 年老仍能生育的秘密	137
第十一讲 上古真人的境界	146
第十二讲 圣贤本是养生导师	162
第十三讲 《上古天真论》小结	181
致 谢	186

前言

一、初识真经

《黄帝内经》是以中华民族的人文先祖黄帝之名命名的，并已流传数千年的经典著作，在中华民族历史文化中有着不可替代的位置。正如宋代高保衡、林亿在《重广补注黄帝内经素问序》中所说：如果我们把它仅仅列入为医学典籍，那就太不了解先圣的本意以至于会淹没它所承载的至精至微大道。“以之治身，可以消患于未兆；施于有政，可以广生于无穷”，或许能表达其中之一二吧。

“经”的本义是指“精心布置在织机上的纵线，以便横线穿织有所依据”。人生与人类社会之历程，总是以时间为纵线，事件为横线，因而“经”是指贯穿时间长河不变的规律，或者值得世代相传的真理。并不是所有重要的典籍都能称为“经”，后世“经”有些泛用了。为了区别于其他的“经”“典”，孔安国在《尚书》中又将《易》《神农本草经》《黄帝内经》列为“三坟”，并定位为“言天、地、人之大道者”。这也足以表明《黄帝内经》与《易》《神农本草经》具有同等重要的地位，其实质乃是中华民族智慧的源头。

关于《黄帝内经》作者和成书时间的问题，历来受到关注，人们为之争论不休。研究文化的学者，大多认为是由很多人写的合集，而假托黄帝之名，在春秋战国时期成书；历代医学大家，则认为其源于黄帝与岐伯，其理论流传于后世而成书。这些观点的分歧并不影响我们去学习这部经典。

因为年代久远，历史变迁，今天能看到的《黄帝内经》已是脱漏篡改后的版本了。而我们还能有幸看到它，仍然要感恩先辈中几位杰出人物竭尽毕生才智与心血对它进行整理与传承，主要有战国时期的秦越人（扁鹊）、晋代皇甫谧、南北朝的全元起、隋代杨上善、唐代王冰、宋代高保衡和林亿。现今所能看到的即是宋代高保衡和林亿在唐代王冰校注工作基础上整理的《黄帝内经素问》。读者如有兴趣，可对《重广补注黄帝内经素问》中王冰、高保衡和林亿所作之序言进行系统的学习，可加深对《黄帝内经》的了解。

现今流传的《黄帝内经》分为上部和下部两部分，各有八十一篇，合起来一百六十二篇。其中上部称为《素问》，是论述人之“精、气、神”运行的总体规律、人与天地之间的联系、身体出现异常的原因与表现等；下部称《灵枢》，主要论述人体气的运行、经络、针法等。

二、关于《上古天真论》

本书所领学的是《黄帝内经素问》的第一篇——《上古天真论》。在唐代王冰校注之前，这一篇文章是放在《黄帝内经》较后的篇次，后来经过深入地研究与考证，人们将之置于最前，并称之为“至教”，可见其在《黄帝内经》里面的地位。同时，这一篇文章对于学习其他篇章也具有提纲挈领的作用。

上古，是古人对久远的历史年代的称谓，一般依照久远程度分为上古、中古。但应该注意的是，《上古天真论》中的“上古”，是黄帝与岐伯所处时代的上古。从这个角度推测，在黄帝时代（即便退而言之春秋时代）形成如此高度的智慧，倘若不是来自地球之外的空间，那么需经过多么久

远时间的积累与实践方能达到？而照此推算，中华民族文明的历史又岂能仅以五千年计？

“天” “真” 二字，尤为重要。

《上古天真论》中的“天”，是指自然、先天赋予的；“真”的原义是指得道之人变化升天，这里指上天赋予生命本来的样子。《上古天真论》，浅而言之，就是上古圣人讨论“自然赋予生命的本质”这样一个问题的相关论述。

当今人类社会疾病种类与发病率不断增多、增高，很大程度上与失“真”有关。与“天真”相反的，即是“人为”，亦即“伪”。从这一角度来说，人类社会的发展是一个去“真”存“伪”的过程。人类不断地改造自然，在自然界每个角落都打上了人类的印记，即是“人为”的过程，以至于最后人类不知不觉改变了自己。

健康的身体是自然赋予的最完美生命体，容不得胡乱改变。中医养生祛病的核心是去“伪”存“真”；《老子》也强调“无为”，即去“伪”。可惜人类社会的发展一直朝着“异化”的方向前进。科技的进步是科学技术的胜利，而对于人类自身，是进化了还是退化了，是成功了还是失败了，却是一个值得深思的问题。人类离自然赋予的“真”越远，健康就越得不到保证。

现代的人们，人造的越来越多，虚假的东西也越来越多。人们喜欢说假话，做假的事情，甚至连人的身体都能做假了。在自己身上动手术，肆意“改造”自己的身体，以致连自己都不认识自己了，迷失在自己所创造的世界里。

因此，在今天这样一个时代，人们停下脚步回过头感悟一下“真”，放慢“异化”的脚步，对于修复和挽回处于危

机状态的健康具有重要的意义。

《上古天真论》整篇文章一共九百余字。按照我的理解，全文可以分为四个部分。第一部分为引言，讲述黄帝生平；第二部分是黄帝与岐伯讨论的第一个问题，也称为“上古长寿的法则”；第三部分是黄帝与岐伯讨论的第二个问题：天赋予人生育能力发展的规律；第四部分是黄帝论述人生的四种境界，即真人、至人、圣人、贤人。

学习《上古天真论》的意义主要有以下几点：一是有助于学习感悟上古圣人养生与长寿之道；二是有助于以更短的时间进入中医经典的殿堂，它是学习入门必读且容易理解的篇章；三是它被视为《黄帝内经》的导论。反复学习它，对于自学和理解后面其他篇章会有很大的帮助。

此外，在学习《黄帝内经》时，须保持平和的心态。我有同样的经历：初学时，觉得其内容很有道理，恨不得一下子全看明白。在急切的心态下，囫圇吞枣地把经文和译文看完，又发现似懂非懂，便逐渐失去兴趣，容易半途而废。事实上，《黄帝内经》不仅蕴含大道，就其文字和语法来说，也非一般的古诗文可比，唯有以平静的心态反复学习和感悟，方能感受到其文字的美妙、道理的精微和意境的深远。

第一讲 黄帝的人生境界

【原文】

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。

【简译】

很久以前，中华民族的人文先祖黄帝，出生的时候就非常神异；年幼之时就能讲出大道理；在成长的过程中聪明好学、进步神速；长大后具有很高的智慧；成年后做出了杰出的贡献。

【精读】

昔在黄帝。

“昔”字的本义是太阳在水面以下尚未升起的时候，即人们习惯称为“昨天”的概念（古人所说“一天”是指从昨日早晨太阳升起至今日早晨太阳升起），后引申为“从前”或“很久以前”。有人解释“昔”为“洪荒之前的时代”，或借指大禹治水之前的时代，也有一定道理。

黄帝，特指中华民族共同的人文先祖、“炎黄”之一的轩辕黄帝。

生而神灵。

关于黄帝出生时一些富有神话色彩的传说，在此暂不讨论。正确认识“神”“灵”二字尤为重要，也是学习整部《黄帝内经》的关键。

“神”字左边为“示”，即“示”，右边为“申”。“示”字的本义是指上天给予的提示，即“天垂象”；“申”最初字形象征闪电。两者合起来的“神”是指上天传达给人的信息，或者说是大自然传递给人的信息；也有人解释为“引申万物者”，或者是“说不清的本源”，其意义大概相似。在中医理论中，“天人合一”“天人相应”是最根本的理论基础。

“神”还代表着世界最重要的组成：“无”的概念，即指世界中无形的、看不见的部分，或“非物质”部分。很多人简单地理解世界是物质的，认为看不见的就不存在，“眼见为实”成为很多人认识世界的标准。仔细思考不难发现，世界至少是由物质和非物质、“有”和“无”两大部分组成。日常的生活离不开“看不见的部分”，人们也逐渐认识

到“非物质文化遗产”“心理健康”的重要性。《老子》指出：“有无相生”，“两者同出而异名耳”。正如我们所用的水杯，买的是“有”那部分（杯子的实体），用的却是“无”的部分（实体围成的空间），两者与生俱来，相辅相成，缺一不可。我们的身体也一样，除了可以看得见的肉体之外，还有一套看不见的系统来支配这个肉体，就是“神”。常常用到这个看不见的“神”字：精神很好、神气活现、炯炯有神、六神无主、黯然神伤……足以证明“神”的存在。“神”指挥着人们自觉地规划、执行人生的路线，让每个人完成创造性的、与他人绝不相同的工作，让地球上60多亿人都变得独一无二。因此，“神”是看不见而指挥着生命活动的主宰。而对“神”的正确认识，是理解中医理论的重要前提。

“灵”字的繁体字为“靈”，上面是“雨”，中间三个“口”，下面是“巫”，造字的本义为巫师念祷文祈求下雨成功的过程，代表了一种沟通天与地的状态。古代的“巫”，往往是一个民族或者部落的智慧集大成者，也有解释为“通天地、古今、阴阳”之人。他们是专门从事与天地沟通（或者说研究天文、地理、星象等对地球和人类的影响）工作的人，有很强的预测能力，即是“灵”性，如同现今许多动物还保留的对地震等自然灾害的预测能力一样。随着时间的推移，这些能力在人类身上已经逐渐消失，大多数人对大自然的信息基本上没有了感觉和反应，少数尚有感觉和反应的则被视为“特异功能”。而现代许多人逐渐认识不到、不愿承认甚至反对“神”“灵”的存在，更加忽略人与自然的默契与沟通，以至于“神”性、“灵”性逐渐丧失，