



钟永圣
国学大讲堂

黄帝内经选讲

钟永圣◎著

岐伯对曰上古之人其知道
者法於陰陽和於術數食
飲有節起居有常不妄
作勞故能形與神俱而
盡終其天年度百歲乃
去

節主黃帝內經上古天真論
乙未深秋永聖



新 華 出 版 社



钟永圣
国学大讲堂

黄帝内经选讲

钟永圣◎著

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经选讲：精装 / 钟永圣著. —北京：新华出版社，2016.12

ISBN 978-7-5166-3039-6

I. ①黄… II. ①钟… III. ①《内经》—普及读物 IV. ①R221-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第304981号

黄帝内经选讲：精装

作 者：钟永圣

责任编辑：徐 光

书名题字：韩 敏

插图作者：潜 心

责任印制：廖成华

封面设计：李尘工作室

出版发行：新华出版社

地 址：北京市石景山区京原路 8 号

邮 编：100040

网 址：<http://www.xinhupub.com>

经 销：新华书店

新华出版社天猫旗舰店、京东旗舰店及各大网店

购书热线：010-63077122

中国新闻书店购书热线：010-63072012

照 排：李尘工作室

印 刷：北京凯达印务有限公司

成品尺寸：170mm×240mm

印 张：20

字 数：230千字

版 次：2017年1月第一版

印 次：2017年1月第一次印刷

书 号：ISBN 978-7-5166-3039-6

定 价：76.00元

图书如有印装问题，请与出版社联系调换：010-63077101

淳德全道不得病

——《黄帝内经选讲》自序

我小时候身体多病，父母亲朋没少操心。自己三十六岁以前，也怀着一个天真的幻想：什么时候人类医学“进步”到可以“消灭”疾病，那该多好！谁知道三十六岁时，在深入研读中华传统经典特别是《黄帝内经》之后，我才明白：疾病的问题，在中华文化里，在理念上早已经解决了。

我也很清楚，这一结论在时下很多人看来，不但“不科学”、“不靠谱”，甚至是需要嗤之以鼻的狂妄无知。然而，我要强调的是，这是“我”真实的体会。

2009年之后，如果让我选一本书，作为中华优秀传统文化的代表，我就会选《黄帝内经》。最直接的理由就是它解决了人类怎样生活才能少得病乃至不得疾病的问题。当然更加“文化”的理由是：《黄帝内经》最深刻、最明白、最可验证地阐明了“天人合一”观，这是中华文化对世界文明最大的贡献。

按照《黄帝内经》揭示的道理和原则指导生活，人可以少得病或者不得病，或者说，得病的概率趋近于零。根据高等数学的解释，“概率为零”不意味着事件绝对不发生，有可能发生，但是可能性极小。这是什么概念？对人来说，这是人间最大的一本经济账！无病无

恼地活过一生，不但不用花钱，还不用遭罪，不用面对当今的所谓“医患关系”问题，使生命的价值和效率极大地提高，是一门彻底的“人生经济学”。历史记载，黄帝119岁“成而登天”，老子至少160岁以后“不知所终”，孙思邈140多岁才“仙去”，陈抟119岁在华山“化形而去”，吕洞宾“百岁童颜”，张三丰276岁以后“不知所终”，都是明证。

但是，由于世上大多数人喜欢“求人”，不喜欢“求己”；喜欢有病了“看医生”，而不喜欢在没有病之前通过每日合乎自然生理规律的修行（不是现代流行的“锻炼”，如果锻炼不当，那反而是快速消耗生命能量的速衰、速老甚至速死的方式）以使自己免于得病。恰如经中所言：“夫病已成而后药之，乱已成而后治之，不亦晚乎？”所以，《黄帝内经》留给我们的这个“不得病”的福利，很少有人享受到。因为要想得到“不得病”这个结果，就必须自己在生活中时时种下不得病的种子，用《黄帝内经》的指导原则就是：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”，除了这五个方面，还要注意“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守”，这样才不会患病，即所谓“病安从来”？

我以这几条标准审视自己，并观察周围的人，发现绝大多数人是违反这些自然规律的。比如，现代大多数人连“阴”、“阳”是什么都不理解，自然不可能时时效法，流行“夜生活”，贪黑熬夜、起居无常就是明显违反“道法自然”的例子；“和于术数”就像弹琴要“靠谱”一样，如果把握不好生命运转的数理节奏，那么身体的运行规律始终是混乱的，怎么会不得病？怎么会有健康？健康是秩序的结果。现在生活条件好了，可是大家饮食不但很少有节制，反而更多地

是暴饮暴食，不顾身体的阴阳平衡，也不知道食物的温、热、寒、凉、平，快意于感官之乐，任性于口腹之欲，暴殄天物尚在其次，自戕生命在所难免，怎么会不得病？；精神涣散，妄思妄行，不知清静恬淡是涵养生命能量的必要前提，神驰意动，魂不守舍，怎么会不得病？

明白这些自然规律，就叫“明道”；践行这些自然规律，就叫“有德”。不悖道、不缺德，就没有病。“缺德”在上古中华传统中不是骂人话，没有褒贬的判断，只是陈述一个事实：没有彻底觉悟明了，没有福慧圆满，在道德上还有缺憾。悖道缺德不但会感染疾病，其本身就是一种病。所以要想健康长寿，首先必须要行道、积德、亲仁、笃义、守礼。医圣张仲景在《伤寒杂病论》序言中一语道破伦理和生理贯通的“天机”：天布五行，以运万类；人禀五常，以有五脏。在我学习中华优秀传统文化过程中，这是“石破天惊”的一句话。

在没有现代化设备的上古时代，《黄帝内经》能够把“人”的内部结构和五脏六腑功能揭示得十分清晰，实在令人惊叹！被约定俗成地看作是中华上古医学最系统、最完备的理论典籍。但是可能绝大多数国人未曾想到，它不但是医民的圣经，还是经邦济世、管理国家的宝典。在《黄帝内经》中，针对身体心灵“治未病”，和针对国家社会“治未乱”，是一以贯之的同一道理。这就是中国古代“近取诸身，远取诸物”文化传统的应用典范。“主明下安”四字说清楚了国家经济管理中“政府”与“市场”的关系，挑明了经济管理的运作机制，并使政府和市场不再人为地分离，真正维护社会稳定和经济发展。

被西方经济学奉为鼻祖的亚当·斯密最杰出的理论贡献之一就是

论述了分工对经济效率的作用；被西方人奉为“管理学大师”的德鲁克被学者认为最重要的概念就是“分工”、“组织”、“功能”和“企业是社会的一个器官”，可是，他们哪一个人的论述跑出《黄帝内经·灵兰秘典论》所揭示的“十二官不得相失”的道理了？许多现代学者诚可谓“不知有汉，无论魏晋”！周代的“成康之治”和汉代的“文景之治”都是采用“黄老之道”的结果，社会形态会变化，可是社会形态背后的“道”不会变化，中国人为什么不重拾“德治与法治兼善”的中道传统？为什么不复兴中国传统经济学和管理学？这不但可以最大可能地让人民少得病乃至不得病，而且可以让国家少发生经济危机乃至不发生经济危机。

“非其人不传，非其真不授”，是《黄帝内经》的教授传承的原则。得到《黄帝内经》的人，背诵《黄帝内经》的人，都未必是那个“对的人”，唯有至诚奉行的人，才是“真人、至人、圣人、贤人”。

行过《黄帝内经》，方知“曾经沧海难为水，除却巫山不是云”。

钟永圣

于中国善财书院九绿金顶轩

黄帝纪年四七四九年九月九日

目 录

第一讲

当今时代，人们更多地关注物质财富的获得，其实精神财富的继承才是当务之急；中华传统文化当中有取之不尽的精神财富，要用正确的学习方法才能得到；《黄帝内经》无疑是这些精神财富中的精髓，值得我们炎黄子孙终身探究体悟；知阴阳、懂五行的古人，因为生活习惯与天地四时运转规律相合，所以能够健康长寿，而对此怀疑、无知和排斥的现代人，健康状况是令人担忧的。

继承精神财富	2
学习经典的三个方法	5
端正身心谦卑受教	7
文治武功的黄帝	8
黄帝成长过程的启示	10
上古之人与今人的差别	16
阴阳五行的道理	19
培养仁心控制脾气	21
守义气尽孝道	22
礼明心正	23
去除烦恼保持清静	24
上古之人长寿之因	26

第二讲

一个人保持诚信与天真，就会与天道合一，就会充满喜悦，就会身心轻快。本讲主要介绍现代人“半百而衰”是怎样形成的，提醒大家善于积阴德，看护好自己的心念，才能获得真正的健康，尤其为人父母要善于积累福德，才是真正造福子孙，因为只有这种“积德”的财富才是任何人也拿不走的。

讲诚信利脾胃	30
学习实践体会快乐	32
不做冷美人	33
父母积德孩子受益	34
培养孩子快乐学习	37
半百而衰的成因	39
什么叫积阴德	44
财富传承	46
了解病因	48
如何做到无病	49
仁者寿	52

第三讲

本讲开篇作者通过午睡养心，讲述了睡眠对健康的重要意义，并告诉我们最佳的睡眠时间和方法。“士之心为志”，一个人只要守住志，保持安稳的心态，维护好自己的气，方能合于天道安于正道，方能获得真正的健康，从而获得人生出彩的机会。

午睡养心的原因	56
士之心为志	60
难得心安	62
维护好“气”	64
养生小方法	66
符合天道的人是什么样子	68
安于正道	70
选对象的标准	73
经得住考验方能成就	74
真践行真健康	76
经典不难成就也不难	78

第四讲

本讲告诉我们什么是真正的中医，《黄帝内经》究竟解决什么问题，以及怎样做到“德全不危”。本文是《上古天真论篇》的最后一讲，提到人的生长规律，阐明保护肾精的重要，最后分别介绍了真人、至人、圣人和贤人。

合道的中医	84
《黄帝内经》解决的是内心的事情	87
德全不危	90
人的生长规律	93
孔子的告诫	96
保护肾精补益大脑	97
防止衰老的正确方法	101
上古真人	105

中古至人	107
圣人	109
贤人	113

第五讲

我们的身体在阴阳的不同阶段表现出不同的功能，作者从东方木开始，分别介绍了肝、心、脾、肺、肾的功能以及养生的要点。接着讲述了《四气调神大论篇》的春季养生，强调人的身体要与季节相应，唤醒自己的本觉，进而除病健身。

重新体悟“天真”	118
阴阳背后的意味	119
东方木对应肝	120
南方火对应心	121
四季运化对应脾	125
西方金对应肺	127
北方水对应肾	129
先王建国 教学为先	132
春季养生	135
唤醒自己的本觉	138

第六讲

本讲主要介绍《四气调神大论篇》中夏季养长的方法；同时告诉我们修行的全部秘密就是两个字“气化”；立志是养生的开始，是人生春天的开始；立下志愿，改变心念，谦让、柔和待人，人生命运一定会改变。

“养生”与《道德经》一样是简称	142
气化——修行的秘诀	144
转压力为动力	147
立志——养生的开始	149
心改命运改	154
把养生贯通于天下	155
谦让待人柔和待人	157
夏季天地气交	159
文字——中华文化的密码	163
有情无情都是老师	165
夏季养长的方法	166

第七讲

作者分析“疾病”二字，告诉我们疾病的真正根源，并阐明人生的秘密：我们自己决定我们的世界。本讲继续讲述《四气调神大论篇》，主要论述秋天养收、冬天养藏之道，详述顺四时养生，就是顺应天道，保持阴阳平衡，就会身体健康。

认识疾病的根源	172
我们自己决定了我们的世界	175
秋季养收之道	177
冬季闭藏自己	181
冬季养藏之道	184
人体与天体的关系	188
神奇的人体经络	192

第八讲

本讲介绍了《易经》的成书过程及其内容，并从反面论述，阴阳失调的天地状况，以及违反四气的人体状况。我们学习《黄帝内经》，了解四时阴阳，完全可以自保；只要顺道而行，坚持做下去，一定会获得健康美满的人生！

经典流传中可能出现的情况	196
《易经》与阴阳	197
天地阴阳失调的状况	199
违反四气的内脏情况	204
四时阴阳是万物之本	207
身体十二官与十二时辰、十二辟卦相对应	209
学习《黄帝内经》以求自保	212
四时阴阳是万物终始	216
德相由德生	217
祖上有德子孙受益	219
顺道而行，坚持不懈	222
去掉性格就去掉病因	225

第九讲

通过对三篇题目的介绍，我们感觉到上古祖先对自然、天道的至诚敬畏感和归属感。《诗经》的教育在《礼记》中早有论述，作者通过讲诗、和诗，让大家体会诗教温柔敦厚的作用。

三篇概要	230
“近取诸身，远取诸物”是中国文化的特点	231
“灵台兰室”的含义	232
唯谦纳福	234
我们是同一祖先	235
德是为人的根本	236
体会诗教的作用	240
和诗抒怀	245
原典成就大师	248

第十讲

本讲继续讲述《灵兰秘典论篇》，重点讲述了心与肺的功能。心是十二官的君主，是世间万事万物产生的根源，所以，只要把握住本心，也就把握住了自己的命运。肺是相傅之官，是我们皮肤好的基础，讲义气就能够涵养肺经。

心的功能	254
核心价值观与优秀传统文化	258
万物皆由心想生	259
物质与速度	261
“道”的解读	263
五行、五常与五脏的关系	264
丈夫妻子各尽其责	267
要做到“梦醒一如”	269
肺的功能	273

第十一讲

本讲作者讲述了十二官中肝、胆等九种脏腑的功能，强调十二官必须保持协调，“不得相失”，同时突出心脏的作用，“主明下安”。作者通过对西方经济学的简单介绍，让我们明白经典是经济发展的理论指导，并且这种理论是经过历史检验的，是最可靠的指导。

肝的功能	282
胆的功能	284
膻中的功能	286
脾胃的功能	288
大肠的功能	289
小肠的功能	292
肾的功能	293
三焦的功能	293
膀胱的功能	294
十二官不得相失	294
中道管理	297
至道在微	298
收藏珍贵宝典以保后世子孙	300

不为医学为自身

——《黄帝内经选讲》后记	302
--------------------	-----

第一讲

2014年9月10日上午

当今时代，人们更多地关注物质财富的获得，其实精神财富的继承才是当务之急；中华传统文化当中有取之不尽的精神财富，要用正确的学习方法才能得到；《黄帝内经》无疑是这些精神财富中的精髓，值得我们炎黄子孙终身探究体悟；知阴阳、懂五行的古人，因为生活习惯与天地四时运转规律相合，所以能够健康长寿，而对此怀疑、无知和排斥的现代人，健康状况是令人担忧的。



尊敬的各位同胞、各位同人，大家上午好！

非常荣幸今年有机会第二次来巩义，这是一个孝道文化已经在全国产生了很大影响的城市。

我们这一次选讲的主题是《黄帝内经》，这应该是一部足以代表中华文明最高成就的经典。中华文明的起始，无论是被称为“经典当中的经典”——《易经》，还是现在被认为是我们五千年文化里面最伟大的巨作之一《黄帝内经》，都是贯通各家学说的。

古代有这样一个说法，就是不读《易经》不可以行兵、不可以治国，当然也不可以行医，就说明《易经》的重要。本来《易经》的“易”就是容易的易，简易的易，其实它不复杂，也可以说很简单，甚至可以说一目了然。也许是因为渲染，也许是因为时间太长了，大家都认为它非常古奥、艰涩、难懂；还有一些人呢，就把《易经》跟街头上那些打卦算命的画成等号，划为迷信，划为登不了大雅之堂的学术，这全都是误解。

继承精神财富

“践行社会主义核心价值观，必须立足中华优秀传统文化，它是我们整个国家的精神财富。”那我们今天这样的讲座实际上解决的就是我们每一位炎黄子孙如何继承祖先精神财富的问题。讲到财富继承，大家可能很容易想到物质财富的继承。我国现在每年有七百万左右的大学毕业生，有相当一部分来自农村。比如我这样的，当年大学