

美国西南大学自然科学博士 刘宪平◎著

陕西出版集团  
陕西科学技术出版社



# 黄帝内经 的超常智慧



大陆首次完整引进「整体自然医学」，  
实现了《黄帝内经》「治未病而且亟于一」  
的最高医学理想。

打通健康的任督二脉，现代人养生必备经典  
中国最古老的医学理论智慧，  
全世界都在研究学习的宝典

解析《黄帝内经》

最全面、最有条理、最实用的版本

# 黄帝内经的超常智慧

刘宪平 著



陕西出版集团  
陕西科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

黄帝内经的超常智慧/刘宪平著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5369-5371-0

I. ①黄… II. ①刘… III. ①内经—通俗读物  
IV. ①R221-49

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2012 ) 第035404号

本书经上海青山文化传播有限公司正式授权同意经由陕西科学技术出版社有限责任公司出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

---

**出版者** 陕西出版集团 陕西科学技术出版社

西安北大街131号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

<http://www.snstp.com>

**发行者** 陕西出版集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

**印刷** 陕西金德佳印务有限公司印刷

**规格** 787mm × 1092mm 开本 16开

**印张** 24.50

**字数** 200千字

**版次** 2012年4月第1版

2012年4月第1次印刷

**定价** 38.00元

---

**版权所有 翻印必究**

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)

## • 张序 健康生活的智慧 •

健康有多重要？从前有一位成功的富商，家中马桶都是黄金打造的，出入则以最顶级的超大名车代步，可是后来身患糖尿病，又因肾衰竭必须洗肾，平常人可以随意享用的牛肉面或者冰淇淋，对他来说都成了遥不可及的奢侈梦想。

这种失去健康，甚而严重影响生活品质与威胁生命的悲剧，无时无刻在我们身边上演！

失去健康的原因很多，有外在环境的因素，有遗传的因素，有内在七情六欲的因素……比如说我们周遭的环境，所有的鸡鸭鱼肉都有毒，蔬菜内外有大量的化肥、农药，连农人都不吃自己种来卖的果菜，空气中充满了烟尘、毒雾、重金属，以及各种奇怪的细菌病毒，水源和土壤中尽是工厂排放的各种毒性物质，学习和工作的生活压力又不停地摧残着人们的心灵，在这种恶劣的环境中，脆弱的人体要如何才能健康生存并且维持长治久安？

现代的医学到底带给了我们什么？不是用刀把器官尽量切掉，就是用更多的化学物质塞到肚子里，解除一个症状，又制造出更多的病痛，传统中医要独力面对如此众多的强大病魔，难免有着太多力不从心的遗



憾！笔者在中国台湾省及美国许多电台主持健康讲座“健康咨询站”已超过二十多年，深知人人都了解身心健康的重要，然而却不是人人都知道应该如何健康的生活，更不懂得如何自我保健！一般民间流传的保健常识又颇多谬误，道听途说、乱服偏方，有时反而造成更大的伤害！**其实只要借助于平时“合理化的生活”与“针对性的调养”，要保持一个健康快乐的人生并不是太大的困难。**

应该特别感谢旅居巴西的刘宪平医师花费多年心血，根据传统最宝贵的文化遗产黄帝内经，身体力行追根究底，研究成功了全新的“整体自然医学”，将世间的万病归纳为一病，使治病的目标与方法，直接溯及于无病，真正实现了黄帝内经“治未病而且亟于一”的最高医学理念。**现在刘医师将多年的心得定稿成书提供精妙的保健常识，并安排了深入浅出的课程，言简意赅一针见血，使一般社会大众也可以轻易了解中国传统保健养生的菁华，以自救救人！**

其授课内容条理分明包罗甚广，除了生活态度，还提供了一整套系统而有效的保健除病良方。其理论根据、保健法则完全以黄帝内经之“归藏易”为主轴，探讨如何顺应自然，针对十二经脉系统掌握身心脑灵气，培元固本改善体质，以达成回归自然、天人合一之人类文明最高境界！其中特别提到的“身心脑灵气五大层面皆完整，都强壮，顺畅协同，足以面对生活、享受人生，持续成长，以发光发热回馈社会，自由

自在道通人天。”更是何等崇高的理想与境界！

笔者在中国台湾省与美国从事医疗与教学数十年，深深感到任何疾病的形成都有其一定的复杂原因，而要想让已经受创的健康恢复如常，又必须多方面各种因素的密切配合，绝不是仅凭服用药物就会有健康的身体！当笔者知道刘大医师酝酿多年的心血结晶“黄帝内经的超常智慧”终于要出书面市的时候，感到极度的欣慰与兴奋，一则当然要为老祖宗无与伦比的智慧得能发扬光大而高兴，同时更是深深觉得人人都应该仔细研究这本丰富精彩的生活智慧，为自己的生命找到健康与意义。特此为序。

中医师 张蔚炎博士  
谨识于洛杉矶2010年元旦



## • 序 人类真正获得健康的典范 •

《黄帝内经》公认为中医典籍之首，亦为中医理论之发源，历代均有很多医家为之注解。近年，海峡两岸不少学者与医师以现代观念和语言重新诠释之，进而成为电视讲坛内容，风靡一时，加上各种出版品充斥，似乎人人都在21世纪初期认识到这部古老医典的重要性，而谓为一股潮流。

事实上，诠释《黄帝内经》相当不容易，其内容包罗万象，并非某项医疗专科的医家能够全盘解读；加上其为上古文字表述，虽然历代有人运用当代字汇来解读，但亦和现代语词意义有所差异；以至于阅览各家著作似乎均有所偏，要全览体会《黄帝内经》之恢弘医理，着实不易。

2007年，我参与一项医学教育体系之规划，当时即提出应设立“古代医典新研小组”，召集研究汉医《黄帝内经》、藏医《四部医典》、梵医《阿育吠陀》的机构与人士，搜集并整理世界各国研究此些古代医典之论文与报告，建立资料库，并以科技整合方法做去芜存菁的全新研究，并与现代西方医学发展做印证，整合出适用于现代之最佳自然医学学理与实践准则，以造福全人类。

这样的想法系导因于个人十年来推动自然医学里的“分子矫正医



学”理论与实践，发现现行西方医疗已进入瓶颈，医院越盖越大，设备越买越贵，医师门诊越来越多，药物滥用越来越明显，健保费用越来越高，然而从来没有看见任何慢性疾病被有效医治。医师变成只会开列抗生素与类固醇的工匠；医疗方式变成只会运用手术、化疗、放疗。

从美国总统理查德·米尔豪斯·尼克松于四十年前呼吁医界消灭癌症迄今，每年死于癌症的人口却越来越多，显见现行西医的治病方法无法治愈癌症及各种慢性疾病，因为西医医疗理论奠基于解剖尸体，他们的医学教育陷入唯物框架内，医师只认得物质肉体的器官与组织，只学习如何用药物来消除疾病，并没有深入思考造成疾病的原因，此种“只治病症，不管病因”的治疗方式当然会走入死胡同。

反之，我们看到《黄帝内经》从宇宙、人体、气、信息等多元角度诠释疾病病理，立即体会出中医学的博大精深。由于个人二十多年来研究并体验超心理学、生死学、宇宙生命学、细胞分子营养矫正医学等学门，并将之整合成“身心灵全然健康”之理论与实证，正与刘宪平医师提出的身心灵的能量世界观点完全吻合，其谓“除了肉体的皮肉脉筋骨等重浊物质以外，身心灵整体生命现象的高级层次，完全以信息与能量的运作为主。灵光、脉轮、气场、经脉就是“生长化变收藏六气”六大信息能量的实际运作轨迹与现象，透过六气十二经脉始足以最为有效的、掌握身心灵整体生命现象的功能运作与人体自愈机能的有效发挥。”



诚哉斯言，这正是我目前运作的中国台湾省全我身心灵健康中心协助病人健康的主轴思想与做法。个人认为如果任何医疗方式无法涵盖“身心灵整体生命现象”以及“六气十二经脉”，就无法达到真正健康的境界，这也正是本书提出“黄帝内经整体自然医学理论”的重点。

本书又提出“黄帝内经与健康产业之发展契机”主轴发展，“大致包括了优质好水、绿色生活、生机农业、运气医学、脉诊医学、饮膳医学、营养医学、养生医学、心性医学、丹道医学、意识医学等专业，以及合理生活、健康教育、定期保养、心灵成长、休闲度假、退休安养、老龄照顾、慢性病疗养与安宁疗护等相关产业。”

这是非常精彩与完整的未来医学该走的方向，也是中国台湾省或者中国大陆自然医学界应该齐心努力的项目，在此期望中华自然医学教育学会能够以这些主轴项目整合各方具学理基础的经验人士，共同塑造未来医学主流思潮与疗法，进而影响西方医疗，让古典的《黄帝内经》能够领导21世纪全球医学，方能让人类又恢复真正的健康，也才是人类之福。

吕应钟

联合国世界自然医学大学亚洲区教授

俄罗斯联邦外贸学院名誉教授

网站：[www.wiselife.org.tw](http://www.wiselife.org.tw)

序于2010/6/29

## • 自序 保健养生靠自己 •

医道宝典黄帝内经曰：“不知年之所加、气之盛衰、虚实之所起，不可以为工也！”意思说，无论是调理保养或者症状治疗，精确诊断最重要，黄帝内经整体自然医学所谓之诊断包括了年度、季节与地区之气候特性，个案本身六气十二经脉之盛衰情况，以及思想观念、饮食营养与日常生活当中，造成六气十二经脉偏盛偏衰现象之真正致病原因。这是所谓“自然医学”健康管理专业所必须精确掌握之三大重点，也是医生必须向病家再三说明，并且交待清楚之处。退而求其次，省略所谓的气候特性，每一个认真负责的现代人，至少都应该明确知道自己经脉气血的“体质特色”与生活当中特殊之宜忌事项，以便适当因应。也就是说个人必须确实了解，本身六气十二经脉等体内之生态情况，以及思想观念、情绪管理、饮食营养与日常生活当中，直接造成个人六气十二经脉偏盛偏衰之真正“致病原因”。并且要尽量设法回避，避免继续制造伤害，以寻求身心体质之彻底改善，这才是真正以人为本、以病家福祉为唯一考量的“治本之道”。

21世纪的台湾物产丰饶、资讯发达，正是一个现代新世界的缩影，表面看起来繁荣昌盛、生意盎然，大家都幸福快乐，可是实际上人心浮躁、危机四伏，只因为按照一般的健康标准，触目所及“人皆有



病”，而且因为违逆自然、长期缺乏有效的调理保养而病情复杂，并且还在不断加重、加速恶化当中，绝非所谓的“亚健康”或者“亚疾病”那么简单。普天之下都是病人，人病了、社会病了、国家病了、文明病了，连海洋与地球都生了重病，所以儿童病了、青少年病了、父母亲和胎儿也都病了，举国皆病、普世皆病，何能身心健康、幸福快乐而长治久安呢？免惊，自然有解决之道！

也就是说，只要回归正道遵循自然规律，一切身心健康的问题都能逐一解决。严格区分，病分有形与无形两种，有形之病症状明确，直接妨碍正常生活与言行举止，可以求医、可以治疗、可以休养，问题不大。真正可怕的是潜伏渐进、消蚀身心健康的无形之病，其症状不明显，检验都正常，有苦说不清，却仍然会影响精神情绪与生活起居，使人生活品质低落、工作学习困难、人际关系紧张而感觉浑身不对。更糟糕的则毫无所觉而貌似正常，然而一旦发作就非常严重，往往令人措手不及。这就是今天因为体质败坏而“过劳死”、“青少年猝死”、“精神心理病”、“末期癌症”与“流行性传染病”等怪病急症猖獗肆虐之真正原因。

针对现代人所必须面对的“有形与无形之病”、各种“亚健康”体质以及功能性之异常现象，唯有顺应自然规律的调理保养、有效改善“升降出入、新陈代谢”、增强免疫网络与人体自愈恢复机制以为对

制。根据黄帝内经整体自然医学理论与家传师授，以及个人习医三十余年之研究心得，透过血型与脉象，帮助各人了解自己身心脑灵气之实际情况，用最小的代价，寻求最佳和谐与最大包容，找到上苍赐给每一个人的美善、健康与智慧。因为美善能成就最佳的人生，而健康决定生活的品质，智慧决定生命的成效，调理保养无法假手旁人，更不能问道于盲。唯有主动积极、全力以赴，因美善而有了健康、有了智慧，人生就有了重心、有了信心、有了福气、有了希望，就更有意义，诸般的美善也都要临到你和你的家人与邻舍。

感谢启蒙师张蔚炎博士，暨吕应钟教授、林佳谷教授、何永庆社长等医界前辈长期以来的诸多照应，并在百忙之中赐文推荐，仗义执言遥相唱和，获益良多不胜恩感。特别感谢阿詹姜师父、谢汝光校长、张荣展老师、傅师羽教授、彭瑞云老师、杨浩老师等良师益友，多年来的敦促与鼓励，一并敬致谢忱。

山左 刘宪平

谨识于中国台北

## • 凡例 •

医道宝典黄帝内经曰：“圣人之术，为万民式，论裁志意，必有法则。”意思是说古圣先贤藉由医学所建立之典范模式与道统传承，主要为因应千秋万世子子孙孙调理保养、安身立命之所需，其所有立场、意旨、论述、辩解与裁断皆秉持于属地之“自然规律”，与属天的宇宙意识。宇宙意识出自于“上天有好生之德”的上天，也就是上苍无异的“天理良心”，而具体的“自然规律”就是春生夏长秋收冬藏另加变化之所谓“六气”的“自然之道”，六气就是厥阴、少阴、太阴与少阳、阳明、太阳等三阴三阳之气，三阴三阳之气就是生长化变收藏六大信息能量，在于人体是为“十二经脉系统”。六气与五行气通常简称为“阴阳五行”，而“六气与五行”就是炎黄道统最为重视之系统分类与主控程式等“超常智慧”。根据上述黄帝内经奉为圭臬之“自然规律”与宇宙意识等原理原则，说明本书之编写重点如下：

一、本书所推崇与认同者，系根据黄帝内经大宗师古河内曹允贞夫子传承，所创造之“整体自然医学理论、方法、应用与超越之部。”也就是医学与医道的道统传承之部，至于原典中其他有疑义之旁支或密旨，则不在讨论范围。



二、为忠于原典之神髓，并有效扩张其用，除黄帝内经原典精髓所系之理论、方法、应用与超越之外，本书收纳了若干现代西方自然医学界所流行习用之方法与概念。却尽量避免其他汉医或西医“对抗疗法”论述与观念之杂染干扰。

三、为尊崇黄帝内经至高无上之学术价值与道统地位，个人始终习惯采取与原典相类似之“短篇专论”写作方式。每一篇文章皆尽量根据黄帝内经相关经文与“六气五行”系统分类原则，针对特定之主题剖析阐述，希望能够提纲挈领、言之有物，做到自成体系而有始有终，并以白纸黑字加深印象。主要也是多年以来为研究教学、临症诊疗、演讲推广等分享之需，所养成之个人习惯。

四、本书采取与黄帝内经原典相仿之“简约文体”，一方面言简意赅可以为节能减碳略尽绵薄，一方面效法古圣人原意，预留广阔之想象空间，鼓励读者尽情解读、发挥与表述，以便通过激发想象力、释放创造力、提高生产力而强化适应力。另一方面也希望潜移默化，能够提升学者之语文程度、心性修养与情绪智商，以便将来水到渠成直接阅读原典，可以毫无阻碍顺利掌握第一手宝贵资料，并为更上层楼，直证六神统一与“天人合一”高级境界厚植实力于无形。

五、为兼顾教学、演讲暨一般社会大众自行研读，以及调理保养、

防治疾病与减重抗老等普遍需求，介绍黄帝内经“整体自然医学”理论、方法、应用与超越，书中文章大致按照概论、基础理论、轩岐脉学、保健养生、心性修养、动静功法、相关疗法、应用范例、病例纪录等九大主题，顺序排列以便检索，共计162篇。为装订之便分为两部，以概论、基础理论、轩岐脉学、保健养生等81篇做为上部，名为《黄帝内经的超常智慧》。心性修养、动静功法、相关疗法、应用范例、病例纪录等81篇做为下部，名为《黄帝内经的生命智慧》。

六、每一篇专论在后方另外附加“本篇重点”与“重要启发”栏目两则，前者为本篇重点之整理与提示，希望提示重点以加深印象，后者则跨越主题，刺激学者之注意力与想象力，希望能够达到开扩胸襟视野之心性教育更高目的。

七、书中所收录之专论皆为笔者长期学习研究、从事针灸保健工作，与调理保养教育志业所累积之重点讲义，原已陆续公布于雅虎部落格，标题为“黄帝内经自然医学”，为便于教学推广并因应健康管理专业养成教育之需，于2010年岁次庚寅集结付梓。希望能够为炎黄道统所传承之超常智慧发声宣示，并引领风潮回归自然，树立典范广为流传，以达成列祖列宗普济群生，直到万代之初衷。

# 目录

## 一、概论

黄帝内经的自然医学	2
慢性病就是生活习惯病	6
道法自然的保健医学	11
黄帝内经的精确解读	14
黄帝内经的内涵与价值	20
自然医学的健康管理	24
黄帝内经的研习经验	28
黄帝内经与上下经医学	32
黄帝内经论病症本标	35
常以不病调病人	38
调平六气不必生病	42
注意保养不怕感冒	46
新流感需要健康新思维	50
调理保养落实预防	54



天人合一可为天医	59
黄帝内经论不治之病	63
健康产业的新纪元	66
黄帝内经与健康产业之发展契机	70
炎黄道统之绝对优势	73
黄帝内经的科学智慧	78

## 二、基础理论

黄帝内经的理法与应用	82
黄帝内经自然医学理论之应用	86
黄帝内经的超常智慧	90
黄帝内经的自然之道	94
黄帝内经的自然规律	100
顺应自然以保健养生	104
黄帝内经的自然疗愈	108
黄帝内经论自然疗愈	113
六气五行释义	117
四时六气与身心体质	120
身心脑灵气的五元素	124
经脉穴道与保健医疗	127
热论半篇防治百病	131