

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

的生命智慧



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。

用现代的话语解析诠释古籍的智慧，
让读者轻松了解和运用养生健康知识。

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》

最权威、最全面、最有条理、最实用的版本

黄帝内经的生命智慧

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

黄帝内经的生命智慧/刘宪平著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5369-5368-0

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033489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

规格 787mm × 1092mm 开本 16开

印张 24.25

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)

林序 道法自然的黄帝内经

《黄帝内经》是一本最古老的医书与道书，被尊为“医道圣经”，全书以“生长化变收藏”六气之自然规律作为纲领，深入探讨人体“身、心、脑、灵、气”整体生命现象与自然界春夏秋冬四时季节特性之互动呼应和变化关系，追求正常人生的最佳理想与人性发展之高级境界。黄帝内经不只是一部医书，而是包括医世、医人、医国、医社会等所有心医的书，只不过先从养生寿人切入而已。正是孙思邈真人《千金方》中医国、医人、医病的道理。

刘医师习医、行医三十年，从中医针灸入门，接触传统汉医，取得中医所硕士，精进中进入《黄帝内经》的奇妙世界，找到了追本溯源的方向，戮力于医术、医心、医理、医运、医德、医道等六医的最高境界。之后又获得了自然医学博士，并在南美巴西悬壶多年，弘扬针灸保健配合生活细节的自然医学。

对于《黄帝内经》所揭示之自然规律、生命科学与宇宙奥秘等“超常智慧”有体会与解读后，在“切脉诊断”、“病变规律”、“心性修养”、“运气医学”、“灵命增长”与“天人合一”等各方面都有重大突破。于今自觉之余更愿将三十年之《黄帝内经》深研精髓与众人分

享，行觉他的法布施。

中华自然医学教育学会成立五年以来，刘医师以《黄帝内经》的学养，为学会稳住了一个重要的山头与基石，多年来尽理事之责，使教育学会内圣外王的教育与工作内容都能行于正确的自然道上。今年初，他更与张、傅师兄弟共创“中华天一道教会”，热心推广“合理化生活态度与养生方式”。其“完善其演化使命”的理想让人感动，因为“慧命是有累积性的，经数世的锤炼使演化更完美”。

公共卫生学的课程中有“妇幼卫生”，都会以《黄帝内经·素问》篇中之“女七男八”的生命科学做为开场白。《上古天真论》第一中云：

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。

三七而肾气平均，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。

于是谈到了黄毛丫头换乳牙（一七）、初经menarche（二七）、可以结婚生子（三七）、身心学业最成熟时，结婚的好时机（四七）、

开始色衰（五七）、生唐氏症儿几率大（六七）、停经menopause（七七）。配合今日的结婚、生产、人口等议题，更以掌握“机先”（Timing is everything）关切此一重要学问，并请慎思真正的“起跑点”在哪里？比如结婚年龄、适当的对象、婚前健检、最佳好合的时机、产前检查、胎教、安全的生育等都是重要流程。只考虑早送才艺班，不见得有用！又，早到的初经也不见得是家中有女初长成的喜悦。

单是《黄帝内经》中的“正气内存，邪不可干；精神内守，病安从来！”的箴言，对今天的身、心百病都是最有效的金科玉律。许多人都有一个心愿，希望在退休后有机会好好研读包含《素问》与《灵枢》各八十一篇，全文约十八万字的医道圣经。不过当《西安，世界图书出版西安公司，张登本主编·2000，10 白话通解黄帝内经》书五大卷摆在案头时，才晓得这不是自修可以容易学会的，一定要有阴阳五行与念过三玄之书（《易经》、《老子》与《庄子》）的学养才能入门，至于心领神会一定要有高人指导。就在这迷惘中，出现了刘医师的这本大作，言简意赅，大部分的议题都在一页A4纸中交待清楚。这是他三十年的心血，智慧的结晶，读者有福经由此书的引导容易进入医道圣殿，深窥其奥，并慧然独悟。

林佳谷谨序

中华自然医学教育学会理事长

2010年6月13日

· 何序 黄帝内经的至道真诠 ·

《黄帝内经》是中华民族从远古至今，指导世人如何顺天应地、趋吉避凶、养生防病、安身立命的旷世医学巨著。由于“其文简，其意博，其理奥，其趣深；天地之象分，阴阳之候列，变化之由表，死生之兆彰；不谋而遐迹自同，勿约而幽明期契；稽其言有征，验之事不忒”（唐·王冰《黄帝内经素问注·序》），“垂不朽之仁慈，开生民之寿域”（明·张介宾《黄帝内经·序》），故《黄帝内经》堪尊为“至道之宗，奉生之始”（王冰序），凡医道者或欲常保健康者，理当必读。

在《素问·上古天真论》第一中，开宗明义告诫世人“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，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。”反之，“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。”可见古今人性皆然，观念决定生活习惯，生活习惯又决定健康及命运，好坏都是自作自受。

《黄帝内经》又教导世人“虚邪贼风，避之有时，恬澹虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”

仅以上短短数言，就已至理至真，博大精深而烁古耀今。凡人欲阅览全著18卷162篇，相信若无一定儒、释、道之修养及中文素养，可能不易窥其堂奥。

今喜见刘宪平医师承宗传师授，集30多年的临床、教学经验，以其毕生心血与悲悯心，将《黄帝内经》分为九大主题（概论20篇，基础理论24篇，轩岐脉学11篇，保健养生26篇，心性修养12篇，动静功法16篇，相关疗法38篇，应用范例13篇，病例纪录2篇），共162篇，提纲挈领、言简意赅地善用现代语词，结合自然医学“论之有据、言出有物、简单易行、行之有效”之旨趣，惜墨如金、用字精准，每篇诠释均往往不超出A4纸一页，让人玩味无穷，叹为观止。并在每篇结语后，为读者“提示重点”及点出“重要启发”。相信如此之用心，必能引领读者省去不少心力钻研，而轻易地“登堂入室”。

刘医师与后学亦师亦友，有感于他对医术、医心、医理、医运、医德、医道等最高境界追本溯源之戮力追求的执著，及依古不泥古，观今不执今的通达，平时常向他请益，均得他在学术上惠予教谕；今更有幸在其大著付梓之前，先拜读全文，获益良多，谨以浅薄之心得，聊表祝贺之意！更以学生受教之立场，深表谢忱！

中华自然医学教育学会秘书长
自然医学文摘杂志社社长 何永庆
2010年7月27日于无为轩

。 前言 黄帝内经与医道归元 。

医道宝典黄帝内经曰：“治之极于一。”“道在于一。”“必一其神！”明德自性、元神本心是谓一，可知循“感恩、平等、清静”而心口如一、六神统一、身心如一与天人合一概念之究竟重要性。又曰：“圣人，传精神、服天气而通神明。”所说的“传服通”谓之三通，唯有天地人三才一贯可以道通人天，三才全通则理法与额外之能量相合，顺畅无碍而诸事亨通。意思是说，根据天经地义的“自然规律”；天地人“三才分类原则”，可以很清楚的解析古圣先贤修养心性、自我要求的成功之道，也唯有按照此一“自然之道”为人、处事、做学问；乃至于淳德全道、循医证道、弘道益生等，可以水到渠成而顺利成就其生命最高境界。原经文所说的传精神属人、等于是种子、意愿与决心，服天气属地、泛指不可或缺的阳光、空气、好水、土壤、营养、时空与努力投入等一切的资源翼助，通神明则属天，也就是“德不孤、必有邻”的“得道多助、鬼神幽赞而若有神助的势如破竹”等超常巧合、浩然正气的介入。道德经上所说的“人法地、地法天、天法道”也是强调此一“自然规律”之必然变化与运作次第。又曰：“天地之动静、神明为之纲纪，故能以生长收藏、终而复始。”“凡刺之真、必先治神！”“得神者昌，失神者亡！”所以说，按照黄帝内经自然医学理论的经验教

训，古圣先贤以感性与理性的微妙平衡，务实深入而慧眼独具，适足以破除迷雾、有效掌握足以解决一切问题之超常智慧与重点契机。

经上又说：“安不忘危、存不忘亡者，往圣之先务。求民之瘼、恤民之隐者，上主之深仁！”强调先知先觉的社会菁英，必须要有居安思危未雨绸缪，主动积极以自救救人、挽救族群回归正道而避免凶险的社会责任，至于在上位、有权势者，当然更要懂得上体天心以仁民爱物，公平正直尽忠职守以善尽领导人天之职。又曰：“忧患缘其内、苦形伤其外，又失四时之从、逆寒暑之宜，贼风数至、虚邪朝夕内至五脏骨髓，外伤空窍肌肤。所以小病必大、大病必死！”“十二月、十二辰、十二节、十二经水、十二时、十二经脉者，此五脏六腑之所以应天道。”“气不得无行也，如水之流、如日月之行不休。”都是强调自然规律对于个人生命现象“长远利益”之重大影响。又曰：“夫治与民自治、治彼与治此、治小与治大、治国与治家，未有逆而能治也，夫唯顺而已矣！”即言唯有顺应自然规律，依照“自然之道”去人欲、存天理，“感恩平等清净”客观实证、回归于心平如镜而“明镜高悬”的明德自性，然后自治治人、治此治彼，皆可以万全！

黄帝内经整体自然医学“养生文化”的核心价值在于遵循自然规律，以十二经脉主控系统于“身心脑灵气”全人为本，寻求完善个人身心健康，正常生活与灵性成长之最佳经营管理模式。文化，就是人文教

化的经历、模式与结晶，文化就是习以为常的人生态度与生活方式，生活当然以人为根本，文化就是特定的人类社群在文明发展、生活调适与心灵演化等，各方面所努力过的重点方向、经验模式与具体成就之整体总显现。文化的成果涵盖了先人所创造的一切物质、精神与制度等社会现象，以及实用的资源、财富和规矩，例如语言、文字、烹饪、医学、伦理、道德、宗教、法律、教育、科学、文学、艺术和各种的思想观念、社会制度、工作行业与生活方式。

中华文化由天皇伏羲祖受天明命，按照“天地之义理”划爻设卦，而始创道统、血脉与文明教化以来，又经地皇炎帝祖依《连山易》原理初成《医道上下经》，再传黄帝祖，掌握枢机，成就《归藏易》，著为《黄帝内经》，真正建立了科学实证阴平阳密、循医入道举世无双之《三皇之道》。此一道统精神浮沈连绵、圣圣相续，历尧、舜、禹、汤、文、武，而周公、老子始散入于民间，有山左孔夫子与山右关夫子以显隐双传承，推行“孝悌忠信礼义廉耻”人伦古道于江河四海，氤氲变化蓄积能量。直至二十一世纪，因缘俱足、溯本追源而阴阳合和，我族之当兴而世界大同正当其时矣！

山左 刘宪平
庚寅年谨识于台北

。 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。”意思是说古圣先贤借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、追求与超越之部。”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、追求与超越之外，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，预留广阔之想像空间，鼓励读者尽情解读、发挥与表述，以便通过激发想像力、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亲炙原典，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、追求与超越，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、每一篇专论在后方或另外附加“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的更高目的。

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、心性修养

圣教弟子规	2
超越自然规律	9
爱能释放自己增长灵命	12
黄帝内经论疗效的提升	16
乐观积极正向思维	20
黄帝内经的修养之道	24
医生的基本素养	28
健康美善智慧的本心	32
生命意义与成功之道	36
善用心灵的力量	41
要追求良善	44

二、动静功法

黄帝内经的丹药自疗功法	48
黄帝内经的运气医学	51
运气医学导引功法	55
黄帝内经秘传仙道医学	58
丹道养生防癌瘤治百病	61
黄帝内经存想用神秘要	64
黄帝内经理法动功补遗	68
补神固根的呼吸吐纳法	72
金丹大道与下盘基本功	76
黄帝内经丹道养生秘要	80
黄帝内经丹道吐纳功法	84
小周天静坐法	88
拉筋补气健康法	92
与道合同的丹道秘要	96
积精全神的太极神功	100
脉轮与灵光的能量特质	104

三、相关疗法

黄帝内经丹道用神范例	112
黄帝内经的饮食疗法	116

饮食疗法之养生蔬果汁	120
黄帝内经简易诊疗法	123
手背的全息补泻点穴疗法	127
手部保健按摩	132
耳穴诊疗法简介	136
黄帝内经六输六腧应气属性	140
六输六腧穴补泻便览	143
临症常用的重要穴位	153
圆针经筋疗法	157
刺血疗法暨症状对治	160
爱的能量治疗法	164
按手祈祷的信心治疗	168
黄帝内经脉诊与点穴用神	171
黄帝内经的祝由科学	175
居家风水的能量场效应	181
桃枝拍打理血顺气法	185
桃枝拍打与膝盖酸痛	189
黄帝内经的脉诊点穴与方剂	192
常用汉药的归经补泻	196
G系列六气基本方	199
六气基本方之五层变化	203