

The Chinese
Wisdom of Life

关于生命的绝美感悟
中医哲人的心灵交响

中医名家的

中国智慧

田原◎编著

草本有心 中里巴人
一身阳光 李可
性感阴阳 董草原
道理生活 樊正伦

中国医药科技出版社

中國名家

中國智慧

中國名家
中國智慧

中國名家

中國名家
中國智慧

The Chinese
Wisdom of Life

中医名家的

中国智慧

田原◎编著

草本有心 中里巴人
一身阳光 李可
性感阴阳 董惠原
道理生活 樊正伦

山西医药科技出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

中医名家的中国智慧 / 田原编著. -- 北京 : 中国医药科技出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5067-5172-8

I. ①中… II. ①田… III. ①中医学—文集 IV.
① R2-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 172010 号

责任编辑 许东雷

特约编辑 尹小隐

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 850 × 1168mm ¹/₃₂

印张 11 ¹/₄

字数 212 千字

版次 2011 年 10 月第 1 版

印次 2011 年 10 月第 1 次印刷

印刷 三河市华新科达彩色印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-5172-8

定价 35.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



中里巴人



樊正伦



李可



董草原



外五樊



人巴里中



氣草董



頂李

编者前言

邮箱里来了一封信，是一位中医学院的大学生写来的：

“中医学很深奥，所以必定是难懂的。但是里面的东西无不是至理，是中华文化的精华之所在。因为祖辈的影响，从小便喜欢中国传统医学。现在我如愿考入中医药大学深造，我梦想着这里的文化气息，这里的医学之道。但是我失望了，这里已经是西医学的天堂了，西医占据着学期的大部分时间：试验、数据分析……

读了田原老师的访谈之后，觉得心里好多了，但是也有一丝的无奈。最初是那本《发现大药》让我感受到民间医学的存在（或者说冥冥中一直相信中医学在民间）。《中华中医名流》让我又一次触动了。我希望能成为一名医者，济世救人——上医医国，中医医人，下医医病。呵呵，李可老师，罗有明老师，樊正伦老师，朱良春老师，邓铁涛老师……沧海之一粟，中医在民间。”

很高兴得知年轻学子的这番理解。

而同时想到的是：还有多少像他这样对中医感兴趣的人，一直在苦苦寻找一扇门，借此深入丰美精彩的中医世界，领略中医的真正精髓所在，不用再迷茫，不用再无奈……然而，在现实中，中医的丰富鲜活，中医人的潇洒性情，那些传说中的大家和“神技”，似乎都尘封在古籍和博物馆里，离普通人是那么遥远……

在一般人眼中，中医指的是汤药、食疗食补、针灸穴位，

其实这都是表面现象。在这些方法后面，是一片深邃、美丽的星空，其宽广程度，远远超出我们的想象。这便是藏在中医里面的中国式智慧。

如何将被当下的中医教育和中医传播遗漏的宝贵遗产传递到有缘人的手中，这是我和我们的编辑团队一直在追问的问题。在寻找答案的路上，我们遇到了很多同伴，很多榜样，他们的思索和感悟，让我们感受到中医的温度，汲取了一汪汪鲜活的生命泉。在这条路上，人、花草、鸟兽、山川、地球，乃至宇宙，都说着“生命”的语言，只要你接通“生命”，就会听懂，中医是这样一门接通生命的大学问，它里面流淌着的中国智慧，磅礴，浑圆，又富有温度和弹性。

这里不追求财富数字的无限制增长，不追求用消费来填满欲望，而以维护生命存续、提高生命质量为一言行的最终指向。没错，这是以“生”为终极价值的新的生活形态。

而中医里的中国智慧，可以成为指导这生活形态的一种有效而温暖的准则。

在日常生活的语境里，中医首先是一种生活方式，倡导人与自然、人与自身之间平和健康相处。倡导将我们的行为维持在自然可以承受的范围内，维持在生命可以承受的范围内。认为只有这样，才能避免许多并非必然的病痛、灾祸和不幸。

人类目前遇到的困境，是前所未有的。我们发现自己正行走一条难以为继的道路上，现代性与生俱来的悖论正

在将人类引向生命歧途。正如法国总统萨科奇所说的那样，我们的思维方式和价值观，都迫切地需要一次革新，否则，我们必将会面对更多的灾难。

在这个时候，世界把眼光移向东方，世人对中医所蕴藏的智慧寄予厚望。

在探寻中医之道的路上，我们幸运地遇到了一些智者，听到了他们的思索和感悟，于是如获至宝地记录下来，最终便有了本书的诞生。

中里巴人说：石头也是有自己的语言的。人的智慧都是大自然的智慧。

李可说：自然界和人体的阳气是左右生命的根本力量，护阳就是护生。

樊正伦说：一双筷子里面也有“道”，一切生活细节里都藏着中国人的智慧。

董草原说：生命的规律从根本上是受制于“天命”——太阳的运行规律及其命令。只要太阳的运行规律不变，生命的规律就不会变。

这是有心跳的中医，就在当下。

写信的年轻学子发出“中医在民间”的感叹，其实，在我理解，民间，并不限于实指，更在于一种接地气的思维方式、思维通道，在于它的“心跳”。当我们将自己的心跳和它的心跳对接，身处何处就没有那么重要了。这可以说是进入中医的一个方便法门，它通向对每一个个体生命都更为友好的未来。

由是，我们尝试用更多的传播形式，将中医的心跳声用各种颜色、各种频率传播出去，希望有缘人能够及时听到，收获处处有中医的生活。当那么一天，清晨的芳香，黄昏的归思，树叶的脉络，猫儿的日光浴，都鲜活活地传递给你自然的大生命，你会惊喜于自身与生活的饱满。

本书是对中医里面蕴藏的中国智慧的一次集束式的初步呈现，试图还原生命的“全息状态”。跟随这些中医名家的步履，跟随他们的“中医思维”，我们会发觉，生命的饱满，人生的康乐幸福，都可以实现——如是，一个更趋于本质化的生命图景，会渐渐从中得以清晰、浮现。

让我们一起跟随中医名家，分享中国智慧，体会“为人处世”之道。



本书出场名家介绍



樊正伦：著名中医学家。遍览古籍，专修医道。闲时常在 CCTV 等电视媒体、大学校园开讲中医文化，深受欢迎。



中里巴人：千万册中医文化畅销书《求医不如求己》作者。北京中医协会理事。多年从事武学、中医文化研究，有多种著述。网络点击量过千万，影响波及海内外。

董草原：广东民间执业中医，北京市社科院特邀研究员。历经十余年艰苦探索，创建：阴阳力致癌——治癌理论，疗效卓著。其理论被媒体名之为：董氏中医学原理。



李可：当代著名老中医，隐居于山西灵石。倡导：阳气学说，善用附子使人逆死回生。以其铮言及侠肝义胆，被誉为：中医的脊梁。

Contents 目 录

1—草本有心 从心的角度

3—真心就是大智慧

42—打开心灵迎接自己

80—把握生命的主旋律

103—道理生活 细节决定生命

104—生于蛋壳的中国人

131—身体的四季

167—在中医里藏着的中国

183—性感阴阳 当身体和阴阳相遇

185—换个姿势看阴阳

215—有风景的生命

241—癌若莲开

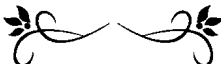
265——身阳光 与太阳同在

267—生命的底色

293—做一个牧“阳”童

325—有些事儿我们不明白

草本有心 从心的角度



中里巴人是什么人？如果说他是中医高人，他一百个反对。但他的确是北京中医学会的理事，出过一些与中医有关的书，但这并不意味着他会像现在有些“中医明星”那样，去给人开方子。

对于很多朋友来说，“中里巴人”这四个字，总是与一本又一本的生命文化畅销书联系着。但，如果说中里巴人是一个畅销书作家，恐怕是不恰当的，甚至还是一种误读。

在我的眼中，他只是一个爱玩儿、爱生活的大男孩。对于他来说，写书更接近于生活的边角料，而非什么正经八百的工作。虽然他笔下的每一句话，都来自于他心灵的深处，轻灵，而又沉甸甸的。那片心灵，没有被过多的欲望捆绑，还保持着如孩童般的清澈、通透，就像一块璞玉。

璞玉珍贵，因为它捱过了地火的煎熬，并安然处身于最贫瘠灰暗的荒漠。

在我们这本书出版之前，涌动了多年的养生保健大潮，刚刚开始褪去那令人不安的燥热。在这个时候，一直以来坚持传播中医文化的我们，该告诉读者什么呢？中医的价值观和思维方式，还值得信任和依靠吗？

中里巴人常说这样几句话：“顺其自然”，“顺势而为”，

强调的都是一种遵循自然之“道”的精神，一种生活的态度。可以说，无论是谁，只要抱持这样一份淡然和从容，在面对纷扰的世间万象时，都可以做到不迷失、不沉堕。

现在，随着养生保健图书退烧，一个又一个所谓养生高人纷纷下马。这时再看，我们不能不承认，中里巴人的确有一双看穿尘俗迷障的慧眼，守住了心中那片真实纯净的山林，任凭外面如何喧嚣，那里依然充溢着淡淡的花香和浓浓的树荫，他说自己就是一棵小草，在山间自由自在地活着。

编写这本书的时候，我总是在想这样几个问题：中里巴人这样的人，对于我们现在这个时代来说，究竟意味着什么？他心中那片花园，藏着多少美丽的秘密，是否可以复制？作为普通众生的一员来说，又如何才能成为一个这样的人，不为名利所惑，知足常乐，本真生活？

简单、真诚、平和、感恩。用中里巴人自己的话说，这种不偏不移的态度，是一种人生的大智慧，而这份大智慧，只能来自于一片“真心”。

于是，我们不妨就从这“心”的角度出发，重新梳理他的言论和所思所想，将他对于许多问题的点滴思考和感悟搜集起来，用飞扬的思绪和想象力加以细细研磨。我们相信，您会由此发现自己心中的那个“神秘园”，并且找到帮助我们走进这片仙境的智慧。

真心就是大智慧



有时候，一句话就能照亮一个世界。

想当年，“求医不如求己”一句话，惊醒千万中国人，人们开始重新打量自己和身体的关系。后世也许会认为，中国人的身体启蒙，就是从这句话开始的。

在这之后的某个时间，中里巴人又签下“真心就是大智慧”，作为对自己生命的新注脚，而这其中，必定蕴藏着更多的秘密。

中里巴人的心旅程开始了。让我们跟上他。



在心里给佛留个位置

如果一个人，不求助医生和药物，就对自己的身体情况了若指掌，自己动手就能把疾病消灭在萌芽状态；没看过多少书，就把人生中的各种问题看得很明白，各种事情都能处理得很好，并且让自己的心境始终留在一种平和、愉悦的境界里头，那我们就会说，这是个有“真心”的人，他因为自己的“真心”而得到了生命的智慧。

这个“智慧”二字，古代也写作“智惠”，按《新华字典》的解释，智慧就是“对事物能迅速、灵活、正确地理解和解决的能力。”所以首先是指聪明、有才华。后来，佛教传入中国，有一个梵语词，音译过来叫“般若”，意译呢，就是“智慧”，指的是超越世俗虚幻的认识，达到把握真理的境界。

对一般人来说，只要拥有了足够的智慧，就可以远离苦闷、忧愁和灾祸，人生就会被、填满幸福感。

那么如何得到智慧呢？佛家认为，众生平等，每个人都有智慧，跟真正的大彻大悟的人，也就是“佛”，没有什么不同。换句话说，佛一般的智慧，其实早就“潜伏”在我们每个人的心里，关键是相信它的存在，并尽早付诸行动去寻找。即使要如释迦牟尼一样，吃七年大辛苦，也是值得，何况许多苦佛祖都已经替我们吃过，许多罪也有耶稣替我们担了，还犹豫什么？



小隐漫话

佛性普遍。
路边一株草，悄悄弯曲身体。
背向太阳，开始打坐。

