

谢国仲 讲述

黄帝的人生观



上海書店出版社
SHANGHAI BOOKSTORE PUBLISHING HOUSE

谢国仲 讲述



黃帝的人主觀

周金富敬題

二〇四年五月六日



上海書店出版社
SHANGHAI BOOKSTORE PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

黄帝的人生观/谢国仲讲述. —上海:上海书店出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5458-0920-6

I. ①黄… II. ①谢… III. ①《内经》-养生(中医)
IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 161231 号

责任编辑 杨柏伟
装帧设计 王晓阳

黄帝的人生观

谢国仲 讲述

上海世纪出版股份有限公司

上海书店出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

上海展强印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.625 字数 50,000

2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5458-0920-6/R·4

定价 18.00 元

序 言

《黄帝阴符经》在我国古代哲学和兵学中均居要位，是一部独步古今的经典论著，其版本诸多，注本浩繁，老子、孙子、范蠡、鬼谷子、张良、诸葛亮、李筌、朱熹等都曾为其作注。中岳嵩山少室山达观子李筌释题，“阴，闇也；符，合也。天机闇合于行事之机，故曰阴符”。张良曰，“天地之道浸微而唯胜者也”。诸葛亮曰，“深

矣，善矣，天人见之为自然，英雄见之为制，愚人见之为化也”。……

全文共四百余字（因版本有别而字数略异），其文简约、其言深奥、其理精微、其义玄妙。内容所涉层面甚广，包括道家政治哲学思想、修养、丹术、纵横、兵家言等，故后人以“古今修道第一真经”称之，亦将该经以纵横家、兵家之意注之。全经贯穿“自然”之义，“辨天人合变之机，演阴阳动静之妙”，气魄宏大、思想深邃。中国道教协会会长任法融道长在对《黄帝阴符经》的释义中亦认为该经“内含天机，外契人事，依天地自然的运行之道，法阴阳消长变化之理，辨五行生克制化之机，作为修炼、治

国、统军、御将的道、法、术”。

对这样一部经典之作进行解读和阐释，需要的不仅仅是勇气、才气和灵气，还有那一份对道学研究的痴气和博览群书的力气。国仲自幼笃好仙道，曾随我学习武当中和功，在内金丹修炼方面颇有造诣，深得中和功之道：利用自身的神和气，精和液，呼和吸，时间和环境，通过气功修炼，使纯阴和纯阳结合而成中和之气，回归中和自然之本性，达到性命双修之效果。多年来，国仲一直坚定执著、刻苦用心地研习传统丹道文化和道教气功理论，收获颇多、感悟颇深。本书正是他在自己长期的炼养实践和讲学授课基础之上所做的思索

和总结，以浅显易懂的语言结合形象生动的实例，深入浅出地把《黄帝阴符经》中所涉道教丹道修行的原则与方法进行了细致的阐述，娓娓道来，颇具可读性。

书中将《黄帝阴符经》的宇宙观概括为“有形的世界”和“无形的世界”，有形的世界为阴，由眼、耳、鼻、舌、身、意等“阴六根”即可认识；无形的世界为阳，只能通过内化的方式来开启某些人类先天本有的功能，从而凭借天眼、天耳等“阳六根”来认识。故认为，从根本上讲，中国古人是以内化修行的方式来研究和探知世界的。而《黄帝阴符经》所倡导的修行方式正是“内化的科学”，内化的关键

是人心如何动，正确的做法便是“天人合发”。书中把精、气、神作为“三要”，指出上丹田藏神、中丹田藏气、下丹田藏精，九窍乃是精、气、神出入的门径。由于有贪、嗔、痴的存在，精、气、神总是倾向于往外跑，从而造成能量的耗散，故应戒之。书中还别出心裁地提出了“吃时间”的概念，认为吃药就是吃时间，丹道也是一种根据气象变化来获得宇宙正能量的“吃时间”的方法。此外，本书以独到的视角，把《黄帝内经》的篇章拆解开来，将其与《黄帝阴符经》相关联的文字并列之，以作合参之用。此种用《黄帝内经》印证《黄帝阴符经》养生思想的注经形式，

在《黄帝阴符经》研究中颇具新意。

诠释经典向来有“我注六经”和“六经注我”两种方式，两者的区别在于，是否有生命的体验灌注于解经的过程中。国仲对《黄帝阴符经》的解读，正是以自己修道过程中的生命体验作为根据，当属“六经注我”的典范。他用心演绎圣人经典，所叙甚为契合先祖圣人旨趣，故乐为之序，希望读者由此多一个学习古代经典文化的借镜。

周金富

阳历 2014 年 6 月 22 日

阴历二〇一四年五月二十五日

农历甲午年庚午月甲子日

《黄帝阴符经》原文

观天之道，执天之行，尽矣。天有五贼，见之者昌。五贼在心，施行于天。宇宙在乎手，万化生乎身。天性，人也。人心，机也。立天之道，以定人也。天发杀机，移星易宿。地发杀机，龙蛇起陆。人发杀机，天地反覆。天人合发，万化定基。性有巧拙，可以伏藏。九窍之邪，在乎三要，可以动静。火生于木，祸发必克。奸

生于国，时动必溃。知之修练，谓之圣人。天生天杀，道之理也。天地，万物之盗。万物，人之盗。人，万物之盗。三盗既宜，三才既安。故曰：“食其时，百骸理。动其机，万化安。”人知其神之神，不知不神之所以神也。日月有数，大小有定。圣功生焉，神明出焉。其盗机也，天下莫能见，莫能知。君子得之固穷，小人得之轻命。瞽者善听，聋者善视。绝利一源，用师十

倍。三反昼夜，用师万倍。心生于物，死于物，机在目。天之无恩，而大恩生。迅雷烈风，莫不蠢然。至乐性愚，至静则廉。天之至私，用之至公。禽之制在炁。生者，死之根。死者，生之根。恩生于害，害生于恩。愚人以天地文理圣，我以时物文理哲。人以愚虞圣，我以不愚圣。人以奇期圣，我以不奇期圣。沉水入火，自取灭亡。自然之道静，故天地万物生。天地之道浸，

故阴阳胜。阴阳相推而变化顺矣。是故圣人知自然之道不可违，因而制之至静之道，律历所不能契。爰有奇器，是生万象，八卦甲子，神机鬼藏。阴阳相胜之术，昭昭乎尽乎象矣。

主持人：现在我们用热烈的掌声欢迎谢老师为我们带来《黄帝阴符经》的讲座！

谢国仲老师：黄帝是三皇五帝中的一位，他是汉文化的鼻祖。《黄帝阴符经》虽然只有四百余字，但它是汉文化最重要的经典之一。历来世人对《阴符经》众说纷纭，注解繁多，我们抛开这些争论，专注在黄帝的思想体系上。大家都知道另一部伟大

《黄帝阴符经》

阴：阴六根

符：符号

经：本质规律

的传世之作《黄帝内经》也是冠以黄帝之名，以此来看，这两本经的思想应该有相互印证之处，我们在解说《阴符经》的同时，将《内经》中的经文也放进来一起合参，可以更好的领略黄帝对天地万物运行规律的深刻诠释。

我们先看《阴符经》的名字：第一个字“阴”，我们用“眼、耳、鼻、舌、身、意”来看这个世界，在道门的修行里，这

叫做“阴六根”。用“阴六根”看到的世界都是有形的，所以叫“阴成形，阳化气”。

这个“符”是“符号”的“符”，我们看到所有的一切象，都可以把它看成一个个符号，所以我们早期的汉字就是象形文字为主。天上的日月星辰，地上的山川河流，都可以看成符号。通过我们的“阴六根”看见这个“符”，透过这个“符”可以看到另一个层面，也就是“阳”的层面。

古人研究这个世界，是以内化修证来研究，现代科学是外化的科学，往外走。现代科学的进步可以说是整个人类功能外化的表现，比如很多现代仪器能够观察遥远的太空，也可以看到很微小的世界，这都是人类群体智慧分工合作再整体外化的过程。而我们古人是内化的，往内走的过程开启了人类先天本有的很多功能，他看见了世界的真相，这些内证出来的东西，用