

# 《黄帝内经》 生命智慧

曲黎敏◎著



身体奥秘 智慧养生 生命哲学 中医经典

## 畅销500万册

曲黎敏

中国著名中医养生文化专家  
健康类图书长期雄踞销售排行榜

四川科学技术出版社

《黄帝内经》  
生命智慧

曲黎敏◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》生命智慧 / 曲黎敏著. — 成都: 四川科学技术出版社,  
2016.12

ISBN 978-7-5364-8512-9

I. ①黄… II. ①曲… III. ①《内经》-研究 IV. ①R221.09

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 280443 号

### 《黄帝内经》生命智慧

HUANGDINEIJING SHENGMING ZHIHUI

选题策划: 金丽红 黎波 安波舜

责任编辑: 罗小洁 李迎军

助理编辑: 张晶晶

法律顾问: 张艳萍

封面设计: 郭璐

媒体运营: 张坚 符青秧

责任印制: 张志杰

---

出 版:	四川科学技术出版社	电 话:	028-87734037
地 址:	成都市槐树街 2 号	传 真:	028-87734039
邮 编:	610031		
发 行:	北京长江新世纪文化传媒有限公司		
电 话:	010-58678881	传 真:	010-58677346
地 址:	北京市朝阳区曙光西里甲 6 号时间国际大厦 A 座 1905 室		
邮 编:	100028		
印 刷:	北京富达印务有限公司		

---

开本:	700 毫米×1000 毫米	1/16	印张: 14
版次:	2016 年 12 月第 1 版		印次: 2016 年 12 月第 1 次印刷
字数:	200 千字		

---

定价: 36.00 元

---

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 010-58678881)  
(图书如出现印装质量问题, 请与本社北京图书中心联系调换)



## ——三版序——

## 为什么一定要学习《黄帝内经》

岁月荏苒，第一次出来讲《黄帝内经》正好是2006年，于今年恰好十年。十年，有足够的时间让人成长。这十年当中，《黄帝内经》系列书籍，给我带来的觉悟也非同寻常，《黄帝内经》不再是高悬琼阁寂寞的圣典，而是能温暖我们每一个生命的启示录和源泉，其博大、其精微、其慈惠，感动着、改变着我们的的心灵，让我们找到了一个重新发现自己的机会——五脏之象、六腑之动、奇经八脉、经脉和合……由此，生命不再是行尸走肉，而是一个有无限能量、无限创造力的本源。此生，以肉身显，灵魂也安住在这瑰丽的肉身中。所以，此生，我们的每一次觉知、每一次升华，也当先在这肉身起，来过、爱过、健硕地活过，用我们的感官饕餮过这世界的美，多么幸福！

于是，从2016年起，我在中关村学院又开始重讲《黄帝内经》，这次，是一字一句地讲，满怀激情与感恩地讲，如此圣典，值得我们膜拜与推崇！随着大健康时代的来临，《黄帝内经》的意义会越来越非凡地显现在我们的生活中，她关系到我们的自救、我们的自我超越、我们的生态未来——是用大量的药物来拯救我们的生命，还是靠自尊、自觉、自省、美好的生活方式来拯救我们的未来，答案显而易见。所以，我们，必须努力，不能辜负先圣大智之慈惠无穷！



《黄帝内经》是一本黄帝研习生命之道的学习笔记。作为一个建立了历律、封建制和国家政治体制的一代伟大君王为何以一种谦卑的态度来研习生命之道是一件值得关注的事。因为对于此界而言，生命系统可能是造化最精密、最完美、最充满变数和不可思议的一个系统了。相较于生命而言，医学是粗糙的，历史是粗糙的，一切人事也是残缺不全的。而人类最大、最后的失败也是个体生命系统的崩盘，人类最无奈的哀伤和最不易掌控的事物也源于此。所以黄帝要补上这一课。

当人人都补上这一课时，才有真正的放松和悠然，这种放松和悠然源自生命内部，而不是外部，这大概也是“悠然自得”这句成语的真正内涵吧。

无论如何，人之自由是有次第的，首先是财富自由——但这不是目的，而只是使生命具足的一个小小的阶梯，是生命向更高阶段前行的一个保障。但很多人都太沉溺于这一阶段了，甚至把这一阶段当成了终极目标，而忘记了追求更美好的。然后是生命自由——这是一个相对高级的阶段，是不任人宰割而重新把生命拿回自己掌握的一个阶段，真正支撑这一阶段的不是金钱，而是对生命的尊重。但很多人忽略了这一阶段，或者是到临死时才悔恨自己始终没有建立起对自己肉身的尊重，而任意挥霍了一生。最后是心灵自由——是剔除了贪嗔痴对生命的困扰，而由对生命的尊重进而发展为生命的发挥和奉献。至此阶段，是男人，是女人，已不重要；是否长寿，是否短命，也已不重要；重要的是，你真性情地活过，你善意地与这个世界和解了，你美美地享受了肉身和人类精神这双重盛宴。你来过了，你也可以坦然地走了。

而这种终结时的坦然、无悔和明澈，就是自在；如果再深感幸福和拥有来去自由的从容，就是大自在。



《黄帝内经》是一本伟大的经典，我真心希望有人能认认真真地学。它并不需要你有多专业，而只是需要你“用心”。

**曲黎敏**

二〇一六年冬至，于中关村学院



——二版序——

## 重新发现《黄帝内经》

发现，在很大程度上是小孩子的乐趣。对儿童来说，世界是新的；对成人而言，世界不仅陈旧，而且时常毫无乐趣。也就是说，成人在很大程度上依据常识和生活的惰性而存在，有时候，人们视这种惰性为继承传统，更多地不过是随波逐流；而小孩子却总在追问本质与本源，比如：“妈妈，我是从哪里来的？”“在你生我之前，我在哪儿？”等等。实际上，中国古代的道家思想和禅宗都在训练这种儿童式的追问，但随着世界的日新月异和物质生活的繁乱，我们渐渐淡化了这种拷问，而视常识为真理。

最愚蠢的事情就是盲目相信常识和拒绝真理。

每每有人提及我是这一波中医养生热的“始作俑者”，不禁每每惶惑。原本只想相夫教子，原本只想和学生分享学习中医秘籍的快乐……就因为一个宏愿，就这样被推了出来。先是在山东教育电视台的《名家论坛》讲解《黄帝内经》，然后是北京台、中央台……如果是男人，我愿更勇猛精进；但我是女人，我想的更多的是——回去，回到温暖的家，回到我的书桌前，读书和冥想。

但每当我翻看《黄帝内经》，我都被里面广大的慈悲和智慧所感动。我渐渐地明白，无论男人、女人，都不可以回避责任，都不可以逃避使命，都必须勇往直前。不管世事如何艰难，人，都要坚



持信念，坚持真理，坚持发现和直视事物本质的能力……更何况，有那么多我爱的人和爱我者，我们因《黄帝内经》而结缘，而幸福，而快乐……

为了更好地编辑这套丛书，我于去年九月从鹭江出版社将书收回，更名为《〈黄帝内经〉养生智慧》《〈黄帝内经〉生命智慧》，连同我今年在山东教育电视台《名家论坛》新开讲的《〈黄帝内经〉胎育智慧》共三本出版。

要想真正地理解中国伟大的医学经典《黄帝内经》，是很难的，因为我们很难回到过去，回到那亘古的沧桑……但我们有发现的勇气和回到那源头的热望，不断地探寻，不断地思索。我们可以重新开始，如同新生的婴儿，去舔、去嗅、去碰触……那亘古是怎样开始的呢？上古时期并无时钟，人们是怎样弄清楚时间的概念的呢？古人又是怎样建立起24节气这套至今都行之有效的系统的呢？！

有时候，真是困扰啊！有人说，知道了起源就知道了本质，但，起源是多么地神奇，本质又是多么地难以言说……那超越在语言之外的，又是什么？

但，谁又能说古老的就一定是落后的呢？！

让我们沉下心来，如果难以创造，就先赞美和敬畏吧！

曲黎敏

二〇一〇年三月十九日于元泰堂





——自序——

## 从人体的智慧感受生命的智慧

西方“人类潜能运动”的研究者指出：现阶段的人类心灵状态并不是终极状态，日常意识层次只不过是一种有局限的层次。因此，人类需要改变意识状态，发掘人类潜能。

于是他们对人类进行种种实验，用化学药品、电子仪器或者东方人的禅宗、气功、瑜伽术、冥想术等，去改变人的意识形态，希望能把人脑中未被充分利用的潜能以及其他从未被开发过的心灵资源发掘出来。如果大家认为这一切只和我们的意识形态相关，而拒绝对我们的肉体进行重新认识，则是进入了一个新的误区。我们只有在几个重要的观念上先有重大的转变，才能在生命现象、生命意义的认知方面有新的突破。

现代“克隆”技术作为 20 世纪末最有影响力的技术变革之一，已让我们感受到了关于生命概念前所未有的震撼：动物或人体的每一个细胞都可以独立生殖成一个动物或一个人的全体，也就是说，每一个细胞都具有动物或人的全部智慧和才能。千百年前释迦牟尼佛说的“亿万我身”已不再是天方夜谭，孙悟空的七十二变身也不再是神话，而是我们的生命可以真实经历的某个简单的事实。



## 人体，开放的系统

人体是一个开放的系统，我们需要重新审视它、感触它、参透它千百年来的进化。它不应仅仅是一种功能，而应是造化的精品，是充满意义和力量、高贵和富于诗意的生命器官。

在这一点上，中国古代医学的“藏器说”（“藏”通“脏”）就远比西方的“器官说”更符合造化的意志和人性。中医学固有的特性，使它既不能用已有的西方科学史著作来证明自己，也不能凭借已有的中医学文献来拔高自己。它于生命科学的意义就如一直被埋没的珍珠，直到20世纪西方稳态学说的出现，才使得中西医的对话有了一个新的起点。因为中医和西医都是对生命、生命体的自组织以及该组织非线性性质的简述，是在讲一个活跃的生命体在这个世界中的所需、所能，是在讲它的生与死的界限——稳态的保持就是健康，而破裂即死亡。这二者都是关于生命的学说。

在这个富于人性的学说中，人体这个系统是开放的，它和外界进行着自由的交换，在活动的磨损和裂解中不断地解体，同时又不断地重建、修复。例如，心不再仅仅是一个泵。中医讲“心为君、为火”，它的尊严和热情也是支持这个生命体活下去的必要性。它还是爱和勇气的象征。当强大的破坏性的因素出现时，心可以通过自身激发出的一种活力去抵消或修复这种障碍。如果“心”放弃或厌倦这王者之威，那么生命内部的自我调整装置就会松懈、瓦解。

## 生命是有智慧的

关于疾病，同样有许多观念，需要我们去改变。一般认为，疾



病意味着一种失调，意味着痛苦，意味着细胞不能再生或修复。人们可以利用显微镜及其他更精密的仪器来观察那些细菌对我们人体的损害和破坏，但它们无法探究我们内心的恐惧与欲望。而这些，正是疾病产生的不可见因素。

在原始年代，当细菌还不是人类机体最主要的敌人时，欲望与恐惧就已经存在并威胁或推动我们人类自身的生存发展了。至今，它们依然强大，甚至致命。比如，愤怒或恐惧会使我们呼吸加深，心跳加快，血压升高，血液分布从胃肠移向心脏、中枢神经系统和肌肉，消化道的各种活动过程中止，肝释放出糖，脾收缩并放出浓缩在脾内的血细胞，并从肾上腺髓质分泌出肾上腺素……

这是一场全方位的生与死的搏斗，瞬间释放的能量和机体的精巧安排，既显示了我们生命体的完善性，也显示了它的智慧性。如果我们能有效地预见并发挥因为各种情绪和欲望所引发的能量，我们对身体机能的支配作用也许会得到大大的加强。

## 人体有天然的治愈力

治疗学在 20 世纪之初发生了一些重大的变化。当伟大的弗洛伊德在他那间摆满了艺术品的办公室里为他人诊病时，我们发现疾病可以用意象来治愈。由此，精神分析成了 20 世纪一场空前的运动，成了一个奇迹。

在远古，医者先驱曾提到“天然的治愈力”，即伤后的修复和病后的康复在相当程度上不用依赖医生的治疗而得以进行。中医里也有“有病不治，常得中医”这样的话，说的就是与其让庸医诊治，不如等待身体自愈，反而更符合医理。

“天然的治愈力”的现代解释则是，人体内部有自我修复的独特机制。人体器官如心脏、横膈等拥有的潜在能量十分丰富，远远



超过正常生命活动的需要。躯体在很大程度上能保护自己并且有自愈的能力。

于是，一种新的治疗学产生了。病人同医生一起介入到治疗活动中，医生熟知躯体的自我调节以及自我修复的可能性与局限性，并给病人以指导和勇气上的鼓励；而作为病人，应该认识到自己体内潜藏着巨大的能量。

当我们想到那些时刻准备着为机体利益而工作的力量就在我们机体自身时，我们就可以丢掉为管理肉体工务而操心的枷锁，并从奴隶状态下解放出来，去充分享受生命的美好与珍奇。健康更不再是一种追求，而是我们生存的实在。

我的《〈黄帝内经〉养生智慧》刚一出版，即登上了全国各大书城的畅销书排行榜，博得了很多读者的厚爱，让我备感惶恐。这本《〈黄帝内经〉生命智慧》，在前一本书的基础上更多地加入了我对人体脏器常识、人体智慧的解读，让读者在轻松阅读中真正学习到中医与养生的智慧，同时也让大家明白：我们祖祖辈辈传承下来的经典，自有让人反反复复阅读和思考的价值；而学习中医，也不是读几本书那么简单，必须是在体悟生命、认识自我、认识自然的实践中完成的对人体智慧乃至生命智慧的认知。

曲黎敏

二〇〇八年六月

# 目录 CONTENTS

## 第一篇 中医养生观——老祖宗的神奇智慧

### ——第一章——

#### 什么是中医

- 一 中医使生命长生… 005
- 二 中医是对生命的“心悟”和“心法”… 007

### ——第二章——

#### 中医是如何看病的

- 一 神医传奇——扁鹊使虢太子起死回生… 017
- 二 中医看病之“望”… 023
- 三 中医看病之“闻”… 028
- 四 中医看病之“问”… 034
- 五 中医看病之“切”… 038
- 六 生病的四个层次与中医对治法… 043

——第三章——

## 人生智慧与养生智慧

- 一 扁鹊的医术传奇与境界… 051
- 二 寿限与养生… 058
- 三 人生的道德修养与养生… 070

——第四章——

## 健康的生活方式——养生的四个方面

- 一 养性情… 077
- 二 养睡眠… 080
- 三 养居处… 082
- 四 养房事… 085

## 第二篇 身体大奥秘——解读五脏六腑的身体智慧

——第五章——

## 五脏与中医意象思维

- 一 中医五脏和西医五脏的不同… 095
- 二 什么是五行… 098
- 三 人体五脏之象… 110

——第六章——

《灵兰秘典论》的五脏解读

- 一 《灵兰秘典论》解析五脏六腑… 131
- 二 心为君主之官（心是君主）… 133
- 三 肺为相傅之官（肺是宰相）… 141
- 四 肝为将军之官（肝是将军）… 148
- 五 脾为谏议之官（脾是谏官）… 154
- 六 肾为作强之官（肾是大力士）… 160
- 七 膻中为臣使之官（膻中是宦官）… 168

——第七章——

不可轻视的六腑——六腑比五脏重要

- 一 五脏和六腑的区别… 175
  - 二 胆为中正之官（身体里的包青天）… 178
  - 三 胃为仓廩之官（管理谷仓）… 185
  - 四 小肠为受盛之官（国税局）… 193
  - 五 大肠为传道之官（道路运输调度）… 196
  - 六 三焦为决渎之官（治水）… 199
  - 七 膀胱为州都之官（储水）… 202
- 附录 《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》… 208

第

一

篇

中医养生观——老祖宗的神奇智慧





