

有之在象
有之在地之
在象者象
也地流象
也

永圣



黄帝内经选解

钟永圣◎著





钟永圣
国学大讲堂

黄帝内经选解

钟永圣◎著

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经选解 / 钟永圣著. —北京: 新华出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5166-3361-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第165574号

黄帝内经选解

作 者: 钟永圣

责任编辑: 徐 光

书名题字: 韩 敏

插图作者: 潜 心

责任印制: 廖成华

封面设计: 李尘工作室

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京市石景山区京原路8号

邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com>

经 销: 新华书店

新华出版社天猫旗舰店、京东旗舰店及各大网店

购书热线: 010-63077122

中国新闻书店购书热线: 010-63072012

照 排: 李尘工作室

印 刷: 三河市君旺印务有限公司

成品尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 14

字 数: 160千字

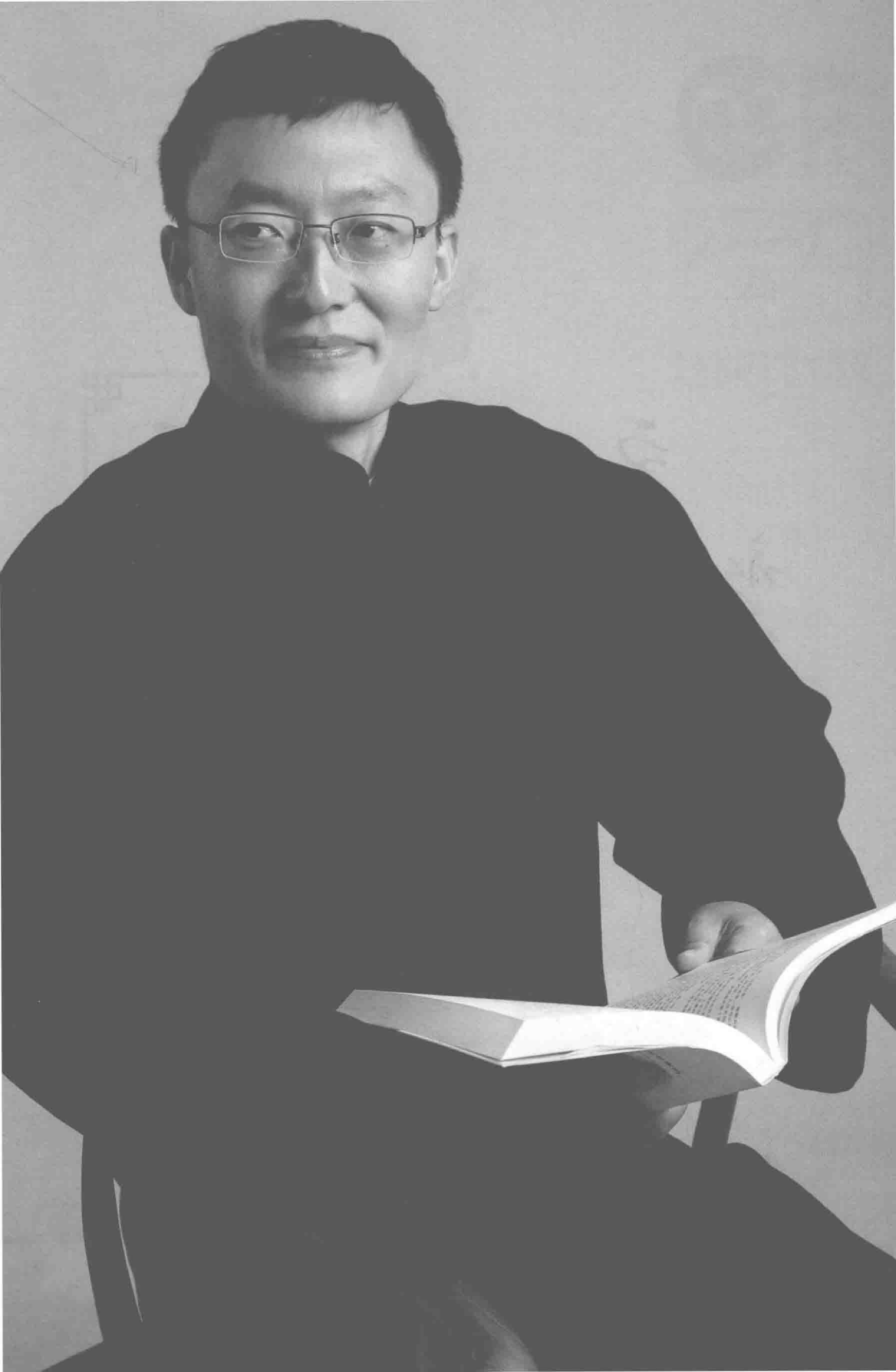
版 次: 2018年1月第一版

印 次: 2018年1月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-3361-8

定 价: 58.00元

版权专有, 侵权必究。如有质量问题, 请与出版社联系调换: 010-63077101



三之在象

去德也地之

在象去象

也德既象

也

永



道法自然享天年

——《黄帝内经选解》自序

三年前，提起讲解《道德经》和《黄帝内经》，一位已经隐居在武当山的道长跟我说：“这么多年来，年轻而能讲经的人我就发现你这么一位，希望我们都能发愿活120岁，不是为了贪图寿命，而是做一个活榜样，证明中华经典里的方法确实好用，给现代的炎黄子孙增加一点修学的信心，好好地珍视老祖宗留下来的东西。”

很明显，道长其实是为了“照顾”我，有意说低了寿命的预期目标。因为在当天的交谈中，他老人家说道家修行的上品寿龄是180岁，中品是160岁，120岁已经是“下品”了。虽然有争议，但是吕洞宾和张三丰这样的道家祖师的寿龄都在300岁以上，而且不是“仙逝了”，是“不知所终”。对于有志于学的人，谁会一上手就希望自己仅仅是“下品”呢？所以我估计道长他自己的心里预期起码是160岁。

可是我很清楚，对于“普通大众”来说，这下品的120岁也已经有点儿惊世骇俗了，远远超过人民对自己寿命的预期。据说，由于和平、稳定和发展，中国人的平均寿命已经达到76岁了，在世界历史范围内，这都是很了不起的成就。但是让十三亿多人齐刷刷地下决心像虚云大师那样活120岁，而且是基本不用外在医疗手段地健康地活着，恐怕还是难了一点儿。我就亲耳听过一位漂亮的女学生说过，她根本

就不想活得太久——真是人各有志，你有什么办法？

但是，“发愿活得长”这件事还是给我带来了许多欢乐，想起来就没事儿偷着乐！这欢乐或许真能延长我的寿命！想想如果自己活120岁甚至160岁——我们伟大的党在我60岁退休后，要通过离退休处的同志给我发60年甚至100年退休金！可以亲眼看到中华民族伟大复兴一年一年地变成现实，可以为那些全心全意为新中国成立两百周年准备献礼的年轻同志鼓鼓劲儿，这是多么令人无限憧憬的事情！我甚至都听到了一代又一代的离退休处同志在自己退休前工作交接的时候说：

“哎，可能马克思真把他给忘了，那个钟老‘不死的’还活得很带劲儿呢！”

每当我在全国各地的讲座中偶尔想起这件事，很认真地说给大家听，总能给现场的听众同仁带来满堂大笑！

但是，笑过之后，不知道大家想过没有，“活得长”固然重要，但是远远没有“活得有质量”那么重要！那些不愿意看到自己老去的漂亮学生，即使仅仅为了“活得美”，也得首先追求有质量地活着。这质量指标中最本质的一项就是：健康，没有病。而《黄帝内经》是中华原创经典中唯一明确提出“治未病”的经典。这就是我所坚持的“所有炎黄子孙必须学习一点儿《黄帝内经》”的理由。不论从事何种职业，不论是否行医，只要你想一直保持健康，就必须学习“关于人体生命的常识”，《黄帝内经》其实就是古代版本的“人体使用说明书”。不读说明书，不了解机器的性能，不掌握使用禁忌，就能把机器无损伤地使用、正确地维护、达到使用年限才报废，这种概率实在不大。与其盲目使用造成不必要的损害，不如适当地花点时间，了解一下我们人类身体这部血肉机器的性能和原理，更好地发挥它的不可

可限量的潜能和不可思议的作用。如果大家能够像经常读读《论语》和《道德经》那样，经常读读《黄帝内经》，稍微了解一下人体正常的生长规律和维护常识，那么中国人的身心状况会大大改善。一直健康的意义，往大里说能够更好地服务国家、社会和人民；往细微处说，自己少闹毛病、少遭罪、少花冤枉钱不是比什么都强吗？

道长对于我们120岁寿命的期望，并非空穴来风。《黄帝内经》中把自然的寿命称为“天年”，人的天年，起码是100岁到120岁左右。如果人能够明白天人合一的道理，道法自然地生活，那么健健康康地活到天年，无疾而终，是很正常的事。

为了能够向同仁们说清楚什么是“正常”，我不揣鄙陋浅薄，秉持着“《内经》不厌百回讲”的原则，在以前讲述《上古天真论》《四气调神大论》和《灵兰秘典论》基础上，再向大家介绍《天年》《生气通天论》《本神》《平人绝谷》和《淫邪发梦》等和日常生活密切相关的几篇内容。《天年》以十年为时间单位，述说人体生长发育和盛衰老去的变化周期；《生气通天论》实际上阐明了人与自然“天人合一”的主旨，强调了保护阳气的重要；《平人绝谷》篇以古代尺寸来说明人体胃和大小肠的容积，通过科学数据令人信服地说明为什么人在七天内不进食会死亡的道理；至于《淫邪发梦》，是为了增加学习的趣味性，特意给大家选出来略说的篇章，它通过天人合一、五行生化等原理，直接解释了生活境遇和梦境之间的生成对应关系，一举扫除人们对于梦境的懵懂和迷茫，使梦这种生命现象不再玄幻和神秘。我往往喜欢和听讲的同仁开玩笑，告诫大家：别学会这一篇，就煞有介事地挂一个“内经解梦”的牌子，跑到马路边营业去了！如果真有这么干的，可别说是我教的！

我的一大心愿，就是只要机缘成熟，就尽可能地和听众分享《黄帝内经》的常识性、大众性和哲理性内容，以期达到“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”的目的，让大家学会“春夏养阳，秋冬养阴，与万物沉浮于生长之门”，即使做不到“真人”们“寿敝天地，无有终时”那样的修为，遵守天地运行规律，道法自然，活得一世健康还是很有可能的。所以继《黄帝内经选讲》之后，又有了这本《黄帝内经选解》的姊妹篇，希望苦口婆心的劝告，多多少少有助于各位有缘读者的身心健康。

中华医学火神派的祖师郑钦安先生在《医理真传》的序言中说：“医学一途，不难于用药，而难于识症；亦不难于识症，而难于识阴阳。”我体会学习《黄帝内经》是彻明阴阳之理的捷径。清代经学大家刘止唐老夫子指示钦安先生学习《黄帝内经》《易经》和医圣张仲景立方立法的要旨，钦安先生“沉潜于斯二十余载，始知人身阴阳合一之道，仲景立方垂法之美”，足以证明明白“人身阴阳合一”有多么重要！

我非医者，但是不敢说仁心不具，因志在利人，所述力有未逮乃至错漏之处，天下高明谅之并正之。

钟永圣

黄帝纪年四七五一年冬月

中国善财书院九绿金顶轩

目 录

第一讲

作为炎黄子孙，我们有《黄帝内经》这样的经典是极其幸运的事情，因为这些经典既可以保证我们身体健康又能指导我们的工作和生活。作者通过几个提问，让大家明白健康要靠自己，靠自己的知行合一，靠自己对经典理念的认真践行。

作为炎黄子孙是幸运的	2
我们有自己的纪年	5
给自己“换心”人生从此不同	7
医圣给我们道破天机	9
道家养生“二十字要诀”	11
中华文化的构建原则	15
关注几个问题	16
温故而知新	20
雷锋精神是中华文化的固有精神	26
养成好习惯健康靠自己	28

第二讲

我们的祖先已经掌握了关于人体健康的全部观念，并清清楚楚地变成文字——经典，留给我们。所以我们首先要学习，了解经典的真义，然后落实到自己的身上，亲自验证一次。本篇作者开始讲解《黄帝内经·灵枢·天年第五十四》，让我们了解人体变化的规律。

人经合一	34
学习是第一要务	36
我们的祖先掌握人体健康的全部观念	38
人之始生	40
什么是神	42
关于魂魄	47
人为什么夭寿不同	48
道家养生方法	52

第三讲

作者继续讲解《天年》：人的长寿是有物质基础的，并且从面相上看起来；人的气血随着年龄的增长，有一个由盛到衰的变化过程；人不能活到天年的寿数是有原因的；通过介绍上古天子的年龄，作者得出结论：只要为天下考虑，有仁德，就可能会长寿。

长寿征兆	58
气之盛衰	60
不能终寿的原因	66
重温天真	68
上古天子的寿数	72

中华文化有自己的历史观	75
仁者寿	78
人体生命盛衰的特征	79

第四讲

我们要先明理，再积德，有德才有得，并且一得全得。本篇讲解《黄帝内经·灵枢·平人绝谷第三十二》，作者阐明高尚是人健康长寿的基础，同时强调一个人十二官不能相失，“主明则下安，以此养生则寿，殁世不殆，以为天下则大昌”，可见管理国家和管理身体是一个道理。

有德才有得	86
理象数三者结合可以了解事情真相	88
高尚的根本含义	90
一切都有“数”	94
经营管理的由来	96
生气通天	101

第五讲

本篇继续讲解《黄帝内经·生气通天论》，作者特别强调阳气的重要性，阳气足，身体健康；阳气受伤，邪气就会乘虚而入；同时告诉我们补充阳气的方法。

五色的奥秘	108
厚德载物	110
重要的阳气	111
阳气充盈病自消	115

养吾浩然之气	119
古之人不余欺	121
大怒对身体的影响	124
阳气受伤无健康	126
保持清净心	131
反对刻苦学习提倡快乐学习	134
心正是最深刻的国防	138

第六讲

我们的身体并不永远归我们使用，也并不永远好用，所以要关照好自己的身体，感恩自己的身体。中医的考虑方法就是从阴阳上做打算，阴阳调和是根本。本篇结束《生气通天论》的讲解，开讲著名的《本神第八》——天之在我者，德也。

身体上的五行	142
陈阴阳	144
反面的伤害	148
阴阳之要	151
谨和五味	152
天之在我者德也	154
智者之养生	158
人类的情绪病	159

第七讲

《本神》题目就告诉我们，每个人本来就是神，所以我们不要轻看自己，人

是宇宙当中最真、最贵、最圣的存在。本篇是最后一讲，《本神》之后，又略讲了《淫邪发梦》《师传》《决气》《逆顺》。最后作者强调：健康最大的敌人是自己的不良情绪，所以要保持一颗清净的天心，清净是健康之母。

知错即改做明白人	166
不要看轻自己	167
情绪过度伤五脏	169
五脏虚实症不同	173
淫邪发梦第四十三	177
从量子力学视角看我们和世界的关系	182
《师传第二十九》	186
《决气第三十》	193
《病本第二十五》	196
《逆顺第五十五》	197
贯通式阅读体验	199
延伸阅读	200
从伏羲开始的中华史	202
中华文化里有真东西	204
 净心以祛病 积德以寿生	
——《黄帝内经选解》后记	208

第一讲

（2016年11月25日—丙申年十月廿六）

作为炎黄子孙，我们有《黄帝内经》这样的经典是极其幸运的事情，因为这些经典既可以保证我们身体健康又能指导我们的工作和生活。作者通过几个提问，让大家明白健康要靠自己，靠自己的知行合一，靠自己对经典理念的认真践行。



尊敬的各位同胞、各位同仁：

大家晚上好！

刚才王老师的一番发言让我非常惭愧，实际上我所做的工作才刚刚开始，仅仅是把自己研究我们共同祖先留下来的经典，阅读的心得，简单地叙述出来，跟大家分享。像《黄帝内经》这样的经典，通过自己的体会，我认为如果不把她弘扬到当下的世间，第一，对不起祖宗；第二，对不起国家；第三，对不起自己。

为什么对不起自己呢？就是人生天地之间，大家都希望过幸福的日子。幸福首先建立在自己身心健康的基础之上，可是如果我们不能有一个健康的基础，还要花很多钱去求人，去治病，是很冤枉的事情。尤其是作为炎黄子孙来讲，是“很冤枉”的事情！这是我切身的体会。

作为炎黄子孙是幸运的

《黄帝内经选讲》这本书的出版，了却了我此生的一个心愿。因为她深邃的医学作用、医学含义，应该不是能轮到我来讲，我仅仅是作为一个普通公民，作为一个普通的炎黄子孙，体会到如果我们每一个人哪怕就仅仅读懂了一小部分，甚至不用说读懂了这三章——《上古天真论》《四气调神大论》和《灵兰秘典论》，就可以保证自己的健康。我的切身体会是这样。

当这本书谋求出版的时候，到最后关，就差该出版社总编签字的时候，总编突然想起来说：《黄帝内经》是一本医书，而我们出版社是没有出版医学著作这种资质的，不是我们不想出版，而是我们没有资格。当时，编辑同仁把总编意见转述给我，我说是这样，他说的完全正确，无可厚非。但是从我的内心来讲，如果要是把她当作医学著作来传播的话，会发生一个专业性的障碍。也就是普通人会想：我不是学医的，我不需要做医生，也不想行医，我也没那个资格，我不需要看什么《黄帝内经》。那么这本伟大的经典对这些人来说从此就尘封了，跟我们普通人没有了什么关系，这就非常可惜。因为读《黄帝内经》可以明理，可以“治未病”，可以“治未乱”，可以“德全不危”，可以身年过百而动作不衰，可以深切体会什么是中华文化的“天人合一”观。

我之所以谋求她的出版，把这三章推荐出来，无非是想告诉大家：我的体会，每个人都可以体会，我们不必要专门去学医，就可以让自己基本上保持这一辈子的健康；不用再去求人，也不用面临那么多那么难受的医患关系；甚至说一不小心得病以后，也能比其他人好得快，花费的成本少，遭受的痛苦轻一点；何乐而不为？所以我说，我一定要找一家普通的出版社，也就是非医学的出版社，把她当作古代的一本经典，就当作我们学《论语》、学《道德经》一样，把《黄帝内经》的某些篇章弘扬出来。至于说她非常专业的医学内容，那轮不到我来讲，有很多中医专业的人士讲，我们只是分享作为一个普通人，了解一点中国先祖积累下的人体常识，保证自己健康，以更好地生活和服务社会、国家、天下。这是我的初衷。

所以，我把《黄帝内经》这一部分称作“人体使用说明书”。我