

南懷瑾◎講述

小言 黃帝內經

與 生命科學

黃帝內經不只是一部醫書，而是包括「醫世、醫人、醫國、醫社會」，所有心的書。只不過先從養生壽人切入而已。

內經的中心也是黃老之學的要點，它是通於政治、經濟、教育、軍事任何一門科的大原則。

南懷瑾 講述

小言黃帝內經

與生命科學



老古文化事業公司



國際標準書號 ISBN 978-957-2070-81-9

小言黃帝內經與生命科學

南懷瑾 講述

戊子 2008(97)年一月臺灣初版一刷・二月初版二刷・三月初版三刷・五月初版四刷・十月初版五刷
己丑 2009(98)年四月臺灣初版六刷・庚寅 2010(99)年一月臺灣初版七刷

有版權・勿翻印

●局版臺業字第一五九五號●

發行人：南懷瑾・郭烜旻

出版者：老古文化事業股份有限公司

地址：台北市100信義路一段五號一樓（附設門市）

郵政信箱：台北郵政一一七一六一二號信箱

電話：(〇二)二三九六一〇三三七

傳真：(〇二)二三九六一〇三四七

郵政劃撥：〇一五九四二六一一

帳戶名稱：老古文化事業股份有限公司

香港出版：經世學庫發展有限公司

地址：香港中環都爹利街八號鑽石會大廈十樓

電話：(八五二)二八四五—五五五五 傳真：(八五二)二五二五—一二〇一

網址：<http://www.laoku.com.tw>

電子郵件：laoku@ms31.hinet.net

定價：新臺幣三〇〇元整

出版說明

《黃帝內經》這本書，早經中外公認是一部中醫最古老原始的典籍；但是現在學習中醫的人們，大多採用選讀方式，少有深入詳細研究者。近數十年來，情況更甚，原因大致如下：

（一）三千多年前的文章，對簡體字出身的讀者而言，太艱深，太難懂；用現代言語文字來讀，常覺不知所云，也就看不下去了。

（二）最困難的是，內容涵蓋了《易經》、陰陽、五行、干支、天象、氣脈，傳統文化的心物一元的互變問題等等，鋪天蓋地，包羅萬象；如無上古科學概念，讀之不免有天書之嘆。

（三）更困難的是，《黃帝內經》的中心重點，是有關生命的構成，以及生命運行的法則。這是屬於生命科學和認知科學的範疇；而此一問題，又涉及了形而上的學說理論，所牽動的也就更為廣泛了。

(四) 另一個困難，是生命中精、氣、神的問題。氣在身體中流動，維持著我們的生命；但是，氣是什麼？又如何運轉？氣與天地萬物的關係又如何？

因此，先要認識了氣，才能初步了解生命中的能量及其作用；進一步再了解人的病因，才能進行醫治。而這個氣的問題，又與後來的道家、密宗及佛法的修持等，密不可分。

由於以上許多因素，致使對內經的研討，就每下愈沉了。

此次南師懷瑾先生，應邀在二〇〇七年四月初講解《黃帝內經》，起因亦頗為特殊。緣上海綠谷中醫藥集團，在多年從事中醫藥研究發展的過程中，體認到中醫藥的諸多問題；究其原因，多為對中醫之基本理論了解不足，以致於只會醫病者之現象，未能深察病因澈底治療，難免淪入醫匠之流，實屬可嘆。

為此之故，集團負責人呂松濤先生，積極遊說邀請，促成了內經的講

釋。並希望藉此帶動青年學子及有識之士，展開研究，以提升醫療品質，回歸正確方向，開發民族悠久之中醫文化寶藏。

綜合數次講解內容，重點在闡釋內經的精神及中醫學之基本觀念，以作為研究之起步。

其實，《黃帝內經》不僅是醫理和醫療，其與我們的生命生活皆息息相關。這部經典，立論於生命的原始點，崇高而根本，為中華文化之至精。

值此多病多惱的紛亂世界，國強必先民健，故而重新探究《黃帝內經》，似至為重要。

再者，健康關係社會民生，不僅醫界須了解內經，一般大眾亦應加了解。果如此，則人人保持健康的體魄，進而則可見繁榮康樂的社會。這，也就是倡導研究《黃帝內經》的共同願望吧！

綠谷集團於講演結束後，在一個總結報告中說：「這是五四運動以來，中國文化斷層的復興轉捩點……」等等。現並將該文附錄於書後。

按，此次講解記錄，本不擬出版，因為講課時間安排不足，外加顧及聽眾對易理陰陽五行之基礎或有欠缺，故而講解不免草簡，言難盡意；況言簡每導致誤解，此為不擬印行之主因。後因諸方反應殷切要求之故，勉為應允印行。

現趁此出版之際，特別敬告讀者，南師謂此次僅為拋磚引玉之舉，非金科玉律之論，只願提醒大眾對文化瑰寶之重視及研究。內經雖為數千年前之著作，實與今日全球積極探究之生命科學密不可分也。

本書的整理稿，南師並未過目，在整理過程中，或難免有謬誤之處。此次感謝張振熔先生記錄，林艷玲小姐及賴梅英女士辛勞打字，歐陽哲及謝錦揚、宏忍師等積極校對，書稿才得勉強在短期中完工。又書中小標題為編者所加。

劉雨虹 記

二〇〇八年一月廟港

首先須知《黃帝內經》的三要義

講到《黃帝內經》，大家都知道中國文化的根本中心，是以黃老之道為主，然後散而為諸子百家。所謂黃老，即是以黃帝軒轅為綜合起始的階段，到春秋戰國以後，才轉而狹義的以老子等道家學說作代表。

什麼是黃帝之學，歷來在中國文化中，很難下一內涵的定義。因為它是籠統包括中國的全體文化，不分精粗世俗的一切一切。

通常一般的觀念，提到黃帝，就會想到《黃帝內經》，認為它只是中國上古傳統的醫藥的書，而且從考據立場來看。它的記述著作年代，很難稽考。所以越來越被輕視，即使是學醫的人，也一代不如一代，因對中國傳統文字有差距，越讀越不懂了。

扼要來說，《黃帝內經》，它不只是一部醫書，它是包括「醫世、醫人、醫國、醫社會」，所有心醫的書。

我們一般翻開《黃帝內經》，首先映入眼簾的，便是第一篇〈上古天真論〉，好像是從中國的玄學、哲學講起，讀也難讀懂，看也不想看了。

其實，讀中國古典的書，千萬不要以十七世紀以後，大家學了一點西洋文化文字邏輯的皮毛來看它，那就牛頭不對馬嘴，愈讀愈遠愈糊塗了。中國古典文化的習慣性，以平常散說對話為主，自有它的邏輯，而不是先立前提，再加發揮、申辯，然後再做結論。如果以西洋中古文化以後的邏輯來看中國古典文化，就會完全反感。如說西洋文字的邏輯是完整的，那也不然，你只要取印度文化佛學的因明來看，如玄奘法師等所翻譯的《瑜伽師地論》等一讀，便可知西洋中古文化以後的邏輯文字，還只是後輩新興的小兒科了。

話不要扯長了，簡單的回轉來講，《黃帝內經》真正的宗旨要點，多處散見於各篇的內涵中，或一二句，或多句，其中更重要的，即在〈舉痛論篇〉中所說的三要義：

「黃帝問曰：（一）善言天者，必有驗於人。（二）善言古者，必有合於今。（三）善言人者，必有厭於己。如此則道不惑而要數極，所謂明也」

讀此，〈內經〉全書的中心，它是「醫（壽）世，醫（壽）人，醫（壽）國，醫（壽）社會」為中心，不過是先從如何養生壽人來切入而已。

譬如說，什麼是「天人合一」的內涵。它便說：「善言天者，必有驗於人」，如果只說抽象的天文，或有形的天體，而對人生生命生活了不相關，那是學問上的空談理想，不是沒有用，而是南轅北轍，背道而馳了，它必須要在人事上有實際應用，及實驗經歷才對。

再說「善言古者，必有合於今」。博古必要通今，任何學問，如果只講現在，不通古今綿延演變的因果關係，都容易落入偏見，那是不可以的。

所以「善言人者，必有厭於己」。從政或從醫，一切的一切，治理

他人，醫治他人，第一學問，必須先從本人自己身上實驗做起。「如此則道不惑而要數極，所謂明也」。

總之，這一段話，《黃帝內經》的中心，也是黃老之學的要點，它是通於政治、經濟、教育、軍事任何一門學科的大原則。

南懷瑾 二〇〇八年一月

目錄

出版說明／001

首先須知《黃帝內經》的三要義／005

目錄／009

第一講 四月十五日

第一堂

開場白／024

黃帝與中國文化／025

天真論說什麼／028

黃帝的一生／031

天癸與五行的水／035

女七男八 從一到九／037



第一堂

生命如何開始／040

數字 天候／042

與生命有關的印度文化／046

佛學中的中醫／049

精和顏色／051

難得的生命／053

死後的七天／055

再來人世間／058

風和氣脈／060

胎兒成長／062



第二堂

身體中的脈輪／068

喉輪 生死關／071

清洗內部／072

頂輪通了真樂／074

內經說風／077

不同業報的人／079

第二講 四月二十二日

第一堂

難經 三玄之學／086

我讀內經／089

偷練武功／090



第一堂

棄武學醫／092

更年以後的生命／094

陰陽 易理／096

卦是什麼／099

生命的卦變／101

子時 子月 子年／102

掌握生命的活子時／104

干支五行的意義／108

十二生肖／112

五行中的動力／113

腎與腦的關連／115

什麼是腎氣／118



宇宙生命起源——水／121

第二堂

黃帝問道廣成子／126

黃帝與廣成子對話／129

神仙境界的人／131

黃帝的領悟／135

最少活百歲的方法／137

樂觀恬淡人生／139

第三講 五月四日

第一堂

莊子也談醫／146

醫心病最難／149



第一堂

人老有藥醫／150

醫是醫 藥是藥／153

神是什麼／155

春天該如何／156

肝受傷了／159

夏天該如何／161

醫病先看相／163

相術的奇妙／166

陰陽四時的影響／170

二十四節氣的道理／172

先治未病／174

再說活子時／176

