

新生态 生命文化丛书

当代中医哲人
重启生命之蒙

与樊正伦论“道”

道理生活

田原 编著



中国医药科技出版社

新生态生命文化丛书

道理生活

与樊正伦论“道”

田 原 / 编著

中国医药科技出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

道理生活 / 田原编著. — 北京 : 中国医药科技出版社, 2011. 1
(新生态生命文化丛书)

ISBN 978-7-5067-4798-1

I . ①道… II . ①田… III . ①人生哲学—通俗读物
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 195352 号

责任编辑 许东雷

装帧设计 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 787×1092mm ¹/₃₂

印张 4 ¹/₄

字数 60 千字

版次 2011 年 1 月第 1 版

印次 2011 年 1 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 978-7-5067-4798-1

定价 26.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

中医也时尚

这是一套以中医思维体察生活、参悟生命的文化读本，一套专门奉献给青年读者的时尚小书。

本专辑（第一套四册）推出四位各具影响的中医哲人的独家思想创见，用中国传统哲学思想资源和现代文化视角，探讨和展示了各种摆脱现代人身心困境的可贵观点。中里巴人，李可，樊正伦，董草原，他们或多或少已经被主流媒体所关注，其著作或思想甚至风靡一时，且各有大量拥趸，但同时他们也在被误读，这种误读体现在人们更多关注的是他们的治疗方法，及实用疗效，而对于蕴藏其中、他们终其一生心血得来的重要生命观念却轻轻放过……

观念改变生活。为此，我们将其主要思想观念以断片的形式植入当下生活。他们的见解，掠万象而终于大道，异名而同义：真心、阳气、道、阴阳（冷热）……这些看似简单或者深奥的概念，其实无一不绵布于我们的现代生活肌理，凭此可通达个体生命的幽微之处。

哲人说：片段是惟一可以信赖的形式。

让我们忠实于片段，感受新的生命状态。

本丛书形式时尚精致，文本生动睿智，语言深入浅出，感性与理性相映生趣，目的在于使青年学生、都市时尚一族、中国传统文化爱好者，能够了解以中医思维为主导的中国人的生存方式，能够传承中医所代表的中国文化传统，给当下纷扰的都市生活开辟出一片新鲜的阅读生态。

让中医进入时尚，这是一件前人未曾做过的事情，无所借鉴，贵在尝试，因而本丛书肯定有稚拙之嫌，希望读者指正，尤其希望青年朋友的参与和批评，使“新生态”生命文化丛书能够健康成长，自成一荫。

“新生态”生命文化丛书

第一辑（四册）

《草本有心》（册一）

《一身阳光》（册二）

《道理生活》（册三）

《性感阴阳》（册四）

“新生态”生命文化丛书编委会

2010年10月22日

1/ 细节决定生命

上篇 生于蛋壳的中国人

4/ 壹加壹等于世界

7/ 筷子中间夹着“道”

10/ 人活着完全靠“运气”

13/ 做人要仰仗天地的成全

16/ “气”是流动的阳光

19/ 向 120 岁进军

22/ 人的长相，老天的创意

25/ 人体，一张美妙的拼图

27/ 当医生遇见西瓜

30/ 从生命里炼出金子

33/ 西医灭不掉“萨达姆”

36/ 病不会无缘无故找上门来

39/ 开开心心与病菌同居

42/ 人可以和癌细胞和平相处

中篇 身体的四季

- 46/ 人应该像树一样生活
- 49/ 跟松鼠学习过冬
- 53/ 毛孔，身体的第二个鼻子
- 55/ 站在地上过日子
- 59/ 肝血是阳气的热被窝
- 62/ 从脉象观赏身体的景色
- 65/ 每天都是一个四季
- 70/ 调情志从不动心开始
- 73/ 用眼泪洗净你的肝
- 77/ 照着古人的食谱吃饭
- 80/ 中国人都长在谷穗上
- 83/ 小米：甘甜的阳光
- 86/ 胎儿是从母亲的肝上长出来的
- 88/ 一方水土养一方果
- 90/ 中药和身体是跷跷板的关系
- 94/ 抗生素：救人还是害人？
- 98/ 抗生素：真是够毒的

下篇 在中医里藏着的中国

102/ 每个人都有自己的“命数”

104/ 五谷与月亮的美丽约会

107/ 女人一生都围着血转

109/ 鸡和火有亲戚关系

112/ 从文字看“医”和“病”的奥秘

114/ 撒开手才能握住快乐

117/ 中医到底是什么？

119/ 学在西元前

122/ 学好中医的三条军规

124/ 从地里长出来的“道”

细节决定生命

我们生活在一个中医的世界。这话是什么意思？意思是，中医不只是知识，更是一种生活方式。它如同空气中的尘埃，到处可见。但你只有放低眼睛，才能真正看清生活中那些与中医有着千丝万缕瓜葛的细节。

正是这些无处不在的、带着温度和味道的中医细节，构成了生命的季节，构成了中华文明内核的一部分，支撑着我们中国人一路上坎坎坷坷，有惊无险地活到了今天。

为了走进这用细节编织的世界，我们找到了一位向导，他的名字，叫樊正伦。他是位有趣的向导，更是一位常常语出惊人的魔法师。他可以信手从我们的日常生活中摘取各种不起眼的事物，用中医的眼光细细擦亮，给人带来阵阵惊喜。

听他讲述那些有趣的事情时，你不能不产生疑惑：中国人怎能够不信仰自己的文明？因为它从不缺少松紧适度的细节，又不至于细碎，而是被一片统一的光芒照耀，如明代的青花双耳尊，散发出斑斓而又协调的美好。是的，中华，如此精致的文明！

让我们借他的火把和拐杖，走进这片我们如此熟悉、又如此陌生的神奇世界吧！

生于蛋壳的中国人

上篇

我们透过中医的瞳孔，让时光颠倒，好窥得万物的起源和归宿。

中国人，原来生于一只蛋壳。

里面有黑有白，有清有浊。拒绝进化，涵于循环。这是中国人的史观，似乎也正是时空本身的史观。

火焰不止一种形状，流云不只一个方向。我们用中医证明这民族的骄傲与谦卑，才了解这土地上的每一根稻草，远比我们想的来得惊艳。

壹加壹等于世界

你说，世界到底是从哪儿来的呢？

宇宙形成之前，世界混沌无面目，但在中国古代文化中没有零这个概念，而是一个“点”。这种听起来有点“玄”的解释，却意外地与现代宇宙学的“大爆炸”理论不谋而合：宇宙的确是由一个无法描摹、无法形容的“点”开始。那么，这个“点”是什么？

在中国古人看来，自然界的万事万物，在最原始的时候，是一团“气”。这个“气”，是一种物质和能量的结合体，它充盈于天地和人体中，不断运动，从未停止。这团气在还没有分成天地万物的时候，就是太极。

太极包含了阴阳、表里、刚柔等等对立的力量，是矛和盾的统一体。万物正是在各种对立力量的较量和消长之间，运动不息，变化不止，才得以维持自身存在。所以，太极是派生万物的本源。

当初古人勾画“太极”时，画了一个圆圈，因为圆是自然界中代表圆满和一切的形状。太阳是圆的，露水是圆的，天空也是圆的。太极分两仪，古人没有在圆圈中画一条直线，

而是画了一条等分的 S 型曲线，一边黑，一边白，用这两种不是颜色的“颜色”，代表主宰万事万物的两种力量。白中一个黑点儿，黑中一个白点儿，这叫阴中有阳，阳中有阴。一黑一白，就是对整个世界的概括。

这黑白两个鱼形组成的圆形图案，叫做太极图，俗称阴阳鱼。太极图形象地表现了阴阳轮转、相反相成是万物生成变化根源的哲理。

小隐漫话

韩国人把太极和八卦画在国旗上，中国人把太极和八卦扔到垃圾堆里。



筷子中间夹着“道”

道家的鼻祖老子开了口：“最开始，有一个叫做道的，道生一，一生二，二生三，三生了万物。”

道又是个啥？道就是无极，是比太极更加原始、更加终极的状态。无极，意思是无边无际，正如宇宙本身，不可穷尽。这也是老子给出的关于世界从哪里来的解释。

虽然道是本源的本源，种子的种子，但并非完全无法捉摸。老子所说的道，用现在的话说，可以叫做“终极规律”。也就是万事万物都要遵循的一条“道儿”。

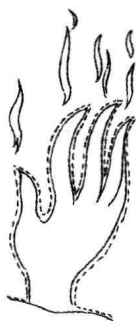
从这个角度来说，道，其实一点也不玄，在我们身边随处可见。

比如说，西方人用两只手吃饭，中国人用一只手吃饭。拿筷子的时候，叫一双，这叫“道生一”，用的时候必须一分为二，这是“一生二”。那么“二生三”呢？什么是“三”？动者为阳，静者为阴，一阴一阳之谓道，这就是“三”。两根筷子这么一动，什么芹菜、韭菜、花生米，你全能夹起来，这就叫“三生万物”。你要是两根筷子都不动，什么也夹不起来，两根筷子都动，还是什么也夹不起来，必须一动一静，

才能把筷子用好。从古到今用筷子的过程，已经告诉你了，这就是中华民族的文化，这就是老子说的“道”。

“一生二”，是由于这两个点不是孤立的、静止的，在阴气和阳气的不断变化中，逐渐形成了“二”——清阳为天，浊阴为地。光有“二”还不行，火星上也有天、有地，为什么没有地球上的生物？因为没有“三”。“三”是什么，地气上为云，天气下为雨，“三”就是地气和天气之间有一个运动着的气，叫做“运气”，这就是“三”。

道生一，一生二，就是无极生太极，太极生两仪。



小隐漫话

如果不用筷子，用手也行。一个大拇指为阳，四根指头为阴。阴阳配合，手才能拿起万物，人才成为人。