

国医健康绝学系列十八

修复人的天真本性 今生来世风调雨顺



徐文兵 梁冬◎著

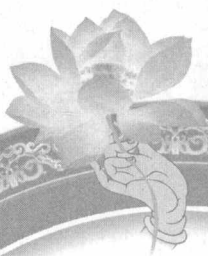
黄帝内经

家用说明书

上古天真论

当一个人价值观改变的时候，还有什么病能伤害到你
我妈妈说，现在的人需要的不多，想要的却很多
希望这个世界多一些天真的人，少一些虚伪的人
多一些明白自己的人，少一些扭曲自己的人

凤凰出版传媒集团 | 凤凰联动
江苏人民出版社 | FONGHONG



徐文兵 梁冬◎著

黄帝内经

家用说明书

上古天真论

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经家用说明书：上古天真论 / 徐文兵, 梁冬著. —南京：
江苏人民出版社, 2009.8

(国医健康绝学系列)

ISBN 978-7-214-04825-7

I. 黄… II. ①徐…②梁… III. 内经-养生(中医) IV.R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第131568号

- 书 名 黄帝内经家用说明书：上古天真论
著 者 徐文兵 梁 冬
责任编辑 刘沁秋
文字编辑 刘 频
出版发行 江苏人民出版社(南京中央路165号 邮编：210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京中央路165号 邮编：210009)
集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 北京瑞达方舟印务有限公司
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
印 张 17
字 数 202千字
彩 插 1
版 次 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-04825-7
定 价 29.00元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

出版说明

《国医健康绝学》是一套荟萃了中国各地保健名家多年来在防病养生方面实用经验的系列丛书。丛书全面、系统、深入浅出地阐述了人在不同年龄段的各类常见病和疑难杂症的预防之法，还告诉大家养生的根本在于要颐养人的“生长收藏”。

本套丛书的作者或是盛名在外、经年累月奋战在教学、科研、临床第一线的名师专家，或是得其家学和先师精髓并将其发扬光大的良医，或是久病成医后的中医大修之人，或是遍尝百草之后以颐养身心为乐的通达之士。虽然自古“道不轻传，医不扣门”，但是他们却毫不吝惜自己的养生防病绝学高技，以普度世人的心苦身病为己任，以惠泽众生的快乐健康为大荣。

《国医健康绝学》系列丛书的出版，是本着积极预防疾病、提早化解潜藏在人体的隐患、把疾病消灭在萌芽状态的宗旨，希望大家能更多地关注健康，关注养生，而不是只仅仅关注疾病。我们建议，如果自身的情况不是“未病”状态，而是急病、重病或迁延不愈的痼疾，那么这时候还需要大家及时去医院求诊问治，接受常规治疗。“急病上医院，未病自己防”，如此，才能及时并全方位地保证自己的健康，这正是本丛书一直提倡的科学、理性的生活态度。

我们衷心欢迎各界有志于振兴中华传统医学养生的仁人志士和广大读者积极为本丛书提出宝贵意见和建议，以期携手为中国老百姓的健康贡献绵薄之力。

《国医健康绝学》系列丛书编辑部

关于作者

徐文兵

1966年生于山西大同，自幼随母亲魏天梅学习中医。1984年考入北京中医学院中医系，1990年大学毕业后留校工作。1997年赴美讲学。1998年回国后辞去公职，创办北京厚朴中医药研究所，从事传统中医理论的研究和教学。著有《字里藏医》等。

梁冬

生于1974年12月，1998年从北京广播学院广告专业毕业后加盟凤凰卫视。因主持《娱乐串串SHOW》走红，曾被评为《新周刊》中国电视节目榜2002～2003年度最佳娱乐节目主持人。2004年12月，从凤凰卫视辞职，拜广州名中医邓铁涛为师学习中医。2005年1月，加盟百度任营销副总裁。2007年3月，从百度离职，“投身于中国传统文化的传播及社会公益事业”。现任太美科技控股公司总裁。

▶ 序言1
天真的人不累



这次日全食，全中国人民很狂欢，连电视台也出来推波助澜。广州还有不怕死的群众，说为了看得真切，要直接睁着眼睛看天黑的样子。

这就是当今人类文明进步的体现：将一切可能吸引人的事情都变成眼球经济。人民需要聚众狂欢，那些在饭桌上不谈论日食的人是可耻的，空气中充满了戏谑的味道。

但是，一则新闻却令我看到了世界的另一面。《新京报》上说，日全食这天，记者在动物园看到这样一个场景：天黑了，动物园的大猩猩回笼子里倒头就睡着了。三分钟后天亮了，这位大哥自然醒来，愉快地四处找吃的。

三分钟——从睡到睡着到醒再到四处找吃的，这是让多少失眠的都市成功人士艳羡的一个过程。为什么现代人天黑了睡不着，天亮了睡不醒？伟大的电灯的发明让我们失去了什么？

《黄帝内经》是一部上古时期流传下来的古书。注重养生的人将其



视为成仙的宝典，治国的人将其视为统御天下的秘籍。汉朝初年定下的治国方略——黄老之术就明确地指出要以《黄帝内经》和《老子》的哲学思想来指导国家的运营。

在这部上古奇书的第一篇《上古天真论》里面（通常，中国的经典读物的第一篇讲的都是最重要的心法），它就说到了人们面对一切魔障病变的二字口诀——天真！

什么叫天真？我的理解是，天真是有它自己的运行规律和节奏的。比如说，早上天会亮，晚上天会黑，春天万物会萌芽，冬天地下室更暖和，日全食会如期而至，甚至连释迦摩尼、老子、孔子也都是在很接近的那几年里来到人间的，这些现象都是有规律可循的。

事情就怕拿出来直面，您难道不觉得这每天天亮天黑是一件很有力量的事？我们的爷爷的爷爷的爷爷和我们的孙子的孙子的孙子过的日子都是这么每天天亮天黑的。

所以，如果我们承认天真在一如既往地运行着，我们做人的又该如何是好呢？大自然就是一个巨大的交响乐团，每个演奏者，包括日月、星辰、山河、大地、草木、苍生，都是很天真的在那里演奏。一个人想要与之不和谐，那结果只有两个：A 出局，B 被和谐。

回到刚才的问题，我们失去了什么？

我们失去了天真的能力。我们该睡的时候没睡，该吃的时候没吃，该动情的时候没动，该躲着的时候没躲，于是，终于有一天，我们想睡的时候睡不着了，想动情的时候没劲了，想躲也无处可躲了。

于是生活变得无比的累，而这一切都和我们不再天真有关。

过去几年，我有幸接触到《黄帝内经》这一部人类的伟大著作。但是，每次看到我都会心生惋惜：这么好的东西，我居然不是很懂。我想，



应该找一位权威人士来把这部奇书通俗化、大众化。于是我找啊找，终于找到了一位隐藏于北京的中医大家徐文兵先生，他是一位极优秀的中医师，也是一位极优秀的文化学者。当他和我分享到为什么“神”这个字的右边是一个“申”字，疼和痛之间有什么区别，“天真”到底是怎么回事这些问题的时候，我感到了“闻道之喜”。

一篇千余字的《黄帝内经》第一篇《上古天真论》，我们足足聊了十三个小时，个中愉快不为外人道也。但有愉快（愉和快还不一样）不与人分享是不道德的，所以，我们决定把其中大部分能拿出来说的交给北京凤凰联动文化传媒公司出版，以飨大众。

我希望更多的人重新找到天真的快乐状态，否则，如果有一天，连动物园的猩猩都进化到要点灯熬夜看世界杯，那时我们会集体忘记——人本来就是天真不累的一群家伙。

梁冬

2009年7月25日于北京

看了《黄帝内经》，都想流眼泪



我从小跟母亲一块学中医，小时候第一件事就是替我妈抄医书，这件事对我影响特别大。通过抄书，第一，我认识了很多繁体字；第二，我也慢慢地接触了一些《黄帝内经》的思想。记得我第一次抄书，抄的是《黄帝内经》里面的“病机十九条”，这是学中医必考的，讲的是根据什么症状来判断疾病的阴阳、寒热、表里、虚实。比如说，“诸病水液，澄澈清冷，皆属于寒……”我当时认错了字，还以为抄的叫《肉经》，可能是那时候很想吃肉的缘故。

真正开始读《黄帝内经》是上大学时。北京中医学院专门开有《黄帝内经》课，但是有点遗憾，我们不是按书的原样一章一节地读。我们的课程叫《黄帝内经》选读，一些老师把《黄帝内经》的某些语句、段落摘下来，放在一本书里，给这篇起个名叫《阴阳》，然后就开始讲《黄帝内经》。比如某章说：阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。这样的话，前后没有了连贯就觉得有点断章



取义了。

《黄帝内经》是讲道的，它不讲术，甚至都不是讲法。当时中医系培养的是医生，我觉得它跟临床看病好像没多大关系，所以，那时我就应付考试。基本上考试完了，我就把它扔在一边了，后来慢慢地，我也就忘了。

到了毕业搞临床的时候，我更觉得它没啥用。但是，等我真正经历了人生的一些挫折、起伏、悲欢离合之后，突然某一天，我又拿起了《黄帝内经》来看，当时看得都想流眼泪。为什么？古人都给你说了，哪种症状是怎么回事、怎么应对，如果应对不好，你会得什么病。

像我们现代社会压力过大导致的狂躁抑郁症，打开《黄帝内经》一看，《灵枢》部分专门有个《癫狂篇》。人癫的时候叫抑郁，狂的时候是狂躁，古人分得很清楚。它说：“癫疾始生，先不乐，头重痛，视，举目赤，甚作极，已而烦心”，然后说对付它要怎么治、用什么药、扎什么穴或者是灸什么穴，都写得清清楚楚。我突然发现，自个儿居然这么多年都是捧着金饭碗在要饭。

有人跟我说：“你解读的《黄帝内经》跟别人不一样。”我说这是我近十年来看病、讲课的经验总结。经历了很多事情以后，自己静下心来读书的时候，我才突然感觉到《黄帝内经》原来是这样一本好书！所以，我劝大家学《黄帝内经》时不要着急，而要反复看、反复背诵、反复对照自己的生活去体会。中国人的学问是通神的学问，它不是意识学问。

大家都听过马三立的相声《逗你玩》，结果大家都知道了，可有的人还是一遍一遍地听，为什么？为的就是享受那种能触动你内心的感觉，包括看我们的京剧或者其他传统戏剧。很多人对整个故事情节都了如指掌了，为什么他还坐在那一腔一板，一遍一遍地反复听，因为他们通的



是神，调的也是神，这是另外一个层次的享受。

有的读者说《黄帝内经》有很多地方读不懂。那样的话，大家可以找能看懂的地方看，反复看。随着你阅历的增加，某天你会觉得，原来看不懂的地方突然看得懂了，而原来貌似看懂了的地方，突然又不是以前理解的那个意思了。《黄帝内经》为什么叫经？经是真人说的话。能写出《黄帝内经》这本书的人，都是达到了真人和至人这样境界的人，并且，他们已经帮我们落实到了文字。这样的经典之作值得每一个人去反复地读。

最后，稍微总结一下整个《黄帝内经》最重要的一篇——《上古天真论》。

所谓“论”，大家要记住，在古代经典的书上，只要带“论”字的都有问答。没有问答的叫“篇”，比如《黄帝内经》中的《素问篇》。

《上古天真论》是反映道家或者中医养生思想的一篇高屋建瓴的概括性文章，它可以分成三大段：第一段是黄帝问，为什么有些人“年半百而动作皆衰”？就这个问题，黄帝的老师岐伯就讲到了“上古之人，其知道者”，他们是怎样养生的，而当时的人又是怎样作践自己的。

黄帝关心的第二个问题是人的性功能和生殖能力的问题，这也是很实际的一个问题。岐伯又回答说，关于人的生育功能，女人是以七年为一个变化周期的，男人则是以八年为一个变化周期。如果一个人善于养肾精、养肾气，并且能够保持“肾气有余，气脉常通”的话，那他就会享受到天赋的性快感，即使到了比较老的年龄，他也还能保持生育能力。

最后一段是岐伯真正让黄帝灌顶、开窍的话，他告诉黄帝说，在已经剿灭了蚩尤、打败了神农氏、一统天下之后，他还应该有什么样的追求。这就是给他指路。路是什么？就是争取做真人、至人、圣人和贤人，

这是做人的四层境界。最后，黄帝为什么“成而登天”了呢？就是因为他按岐伯指示的方法去做了，所以他达到了仙人的境界。

徐文兵

2009年7月20日于厚朴学堂

鸣谢

《国医健康绝学》系列丛书自出版面世以来，受到了广大读者的热烈欢迎，很多朋友说，用过书中的一些保健方法后，身体出现了许多惊喜的变化，对于健康，有了更大的自信，而且，还有更多的朋友把这套丛书作为一份健康的真情礼物送给了自己的亲人和好友，受益者越来越多……其实，让大家更多地关注健康，而非关注疾病，这正是我们期待已久的。

在《健康时报》与新浪读书频道共同主办的“2007中国十大健康好书”与“2008中国十大健康图书”评选活动中，《国医健康绝学》系列丛书连续两年获得殊荣。其中《求医不如求己》和《人体经络使用手册》荣获“2007年度中国十大健康好书”荣誉称号，《不生病的智慧》荣获“2007年度中国优秀健康图书”荣誉称号，《求医不如求己3》荣获“2008年度中国十大健康图书”荣誉称号，《不生病的智慧4——易经内病外治法》荣获“2008年度中国优秀健康图书”荣誉称号。

《国医健康绝学》系列丛书陆续推出以来，我们接到了大量的信件和电话，一些读者对丛书的编辑提出了富有创造性的建议，一些读者对书中的某些问题提出了商榷，还有一些读者指出了书中存在的不足之处，对此，我们都一并真诚接受，并经相关专家查证之后进行了合理采纳和吸收，对书中存在的不足之处及时做出了修订和改进，其目的就是让读者更加满意。但在丛书的编辑过程中，由于时间仓促、编辑者能力所限，书中还可能存在问题 and 不足，在此，欢迎读者朋友继续提出宝贵意见和建议。

真心感谢广大读者长期以来的支持和厚爱，您的需求和期待是我们倾心为之奋斗的目标，您的监督和鞭策是我们成长提高的阶梯，您的支持和关注是支撑我们走下去的不竭动力。在您的注视之下，我们会走得更加稳健。我们将继续努力，争取为您奉献更多的精品健康图书。

重大布告



《求医不如求己》作者
中里巴人

面壁苦修，格物致志
最新参悟出的健康心经

《万病皆可心药医》



您为什么活得不快乐？因为您病痛缠身，求天无门
现在好了，只要您好好研读这部健康心经，就可以借病修身
还能把过去几十年积存下来的老毛病消灭殆尽

本书主旨：

1. 人能够活到天年的道理和具体的方法。使用它，您的命运就可以改变。
2. 最快激活身体原动力——肾精的不二法门是打通肾经，如此，您每天都会活得踏踏实实，身轻盈，灵飞扬。
3. 生病不要紧，最怕的是有些疑难杂症反复发作会伤了您的魂、魄、意、志、神。
4. 万病的根都在于气，如果“气顺”“气运长久”的话，那您的身体必定欣欣向荣。
5. 打通任督两脉，就是打通胃、肾两经。它们一通，您终生无忧。
6. 碌碌无为就要得病，无为而治就能成仙。

国医健康绝学系列一

改变中国人健康生态之第一方案

连续两年获得“中国十大健康图书”称号

这是一本中国当代养生专家中里巴人所写的养生秘笈。在书中，中里巴人对经络进行了革命性的阐述，颠覆了几千年来人们对身体的错误认识，并开创了用最简单的方法防治各种疑难疾病的不二法门。

作者：中里巴人

定价：29.00元

《求医不如求己》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

国医健康绝学系列二

从黄帝开始，中国人代代相传的养生手法

“中国十大健康图书”，最权威的经络使用说明书

这是一本介绍敲打经络就能预防百病的书，它为您送上：58种常见病和不明慢性病的经络穴位自疗方法；14条经络养生方法；3种最有效的小儿健康推拿指南；使用人体经络的8种最简单技巧。

作者：萧言生

定价：29.00元

《人体经络使用手册》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

国医健康绝学系列三

增强中国孩子体质和智力的最佳方法

最实用的儿童健康祛病圣典

这是一本介绍用经络来给孩子调理身体的书，里面为您奉上如下“宝贝”：小儿身上的27个关键穴位；8套儿童经络保健方案，让你在家中就可轻松为孩子防病；45种儿童常见疾病的经络推拿治疗手法，无任何副作用。

作者：萧言生

定价：28.00元

《儿童经络使用手册》



特别赠送全彩儿童经络穴位挂图

国医健康绝学系列四

根治各种慢性病的特效穴位大全

专病专治，穴穴显灵

本书精选了人体12条正经和奇经八脉上的58个特效穴位，专门解决潜藏在人们身体里的众多疑难杂症。它为您献上：5种绿色护生方案，其中精采的15个保元真穴带您春保肝、夏养心、秋护肺、冬养肾；5种五脏宁穴平衡法；27个女福大穴，悉心呵护女性乳腺、生殖系统；12种穴位易容法，让女性朋友容颜明净天然。

作者：萧言生

定价：29.00元

《特效穴位使用手册》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

国医健康绝学系列五

从根子上祛除中国人身体内的各种病症 “中国优秀健康图书”，垄断各大健康类排行榜第一名

本书凝聚了作者十几年独创的多种奇效良方，书里告诉我们：补血从食疗和刺激经络开始；分清食物的温热寒凉平是补血的关键；9种可以自己制作的补血佳品、3种择食法、4套经络疗法；摸第二掌骨，看舌苔和手相等最简单的自我诊断法。

作者：马悦凌 定价：29.00元

国医健康绝学系列六

奠定中国人健康基石的最佳方案 “中国优秀健康图书”

在《求医不如求己》的基础上，中里巴人根据人体五脏六腑和经络、天地的神秘因缘，结合《黄帝内经》之养生精髓，总结了适合不同体质、不同年龄之人的保健大法，让人人都能在使用中逐步根除各种疾病，消弭对年老的恐惧，尽享“求医不如求己”的幸福和巨大乐趣。

作者：中里巴人 定价：29.00元

国医健康绝学系列七

当孩子的儿科医生、营养大师和早教专家 打好中国孩子的身体底子

这是一本教父母用食物和经络增强孩子体质和智力的书。书中为您献上：7种为怀孕前女性量身定度的补气血食疗方；9种判断孩子是否健康和气血充足的方法；25套小儿常见病的食疗加经络按摩的特效防治方案；9种胎教秘方；1份《食物属性一览表》。

作者：马悦凌 定价：28.00元

国医健康绝学系列八

强体祛病，修复后天之本 中医学博士栾加芹教您如何活用《易经》

这是一本介绍如何利用《易经》从源头上化解病因的书。本书为您献上：13个健康新观念；13个健康细节；22套特效祛病健身调补方案；23个经络、食疗和方剂精华养生大法；5个煎药、经络按摩治疗法。

作者：易医 定价：29.00元

《不生病的智慧》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

《求医不如求己2》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图、足部反射区挂图

《父母是孩子最好的医生》



特别赠送全彩儿童经络穴位挂图、全彩食物属性一览表

《不生病的智慧2》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

国医健康绝学系列九

《不生病的智慧3——易经养生说明书》

《易经》中八卦理论与食疗、经穴保养的完美结合

中医学博士栾加芹独家破译出的家用《易经》养生密码

本书教大家利用《易经》八卦判断体质属性来寻找最适合的食物、经穴保养大法。为您献上：人体8个部位的全面高效养护方案；8类不同体质之人的养生祛病真法；23个健康新观念；1份简洁明晰的《卦象查询表》，让您很快查知自己和亲人、朋友的身体状况。

作者：栾加芹 定价：29.00元



特别赠送全彩食物卦象一览表

国医健康绝学系列十

中里巴人革命性经络理法首次完整呈现

“中国十大健康图书”“年度十佳图书”

本书着重从壮大先天之本的角度，告诉您：9个重建身体自信之心的朝阳方案；壮大先天之本的14种快捷方法；人人都可学会并可举一反三的10种道家养心养身奇术；至高无上的14条人体经络大药房。

作者：中里巴人 定价：32.00元



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

国医健康绝学系列十一

《不生病的智慧4——易经内病外治法》

内病完全可以通过外敷法治好

“中国十大健康图书”

这是一本介绍用外敷穴位法来养生治病的书。本书为您献上：146种来源于《易经》、《黄帝内经》、《外治医说》的独特内病外治法；8大药物归经保健法，只用一味药物、一个穴位，就能让您由内到外都健康。

作者：栾加芹 定价：29.00元



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

国医健康绝学系列十二

《健康的首要任务是养骨》

盘古开天辟地，健康从养骨开始

史上第一本人体骨骼使用说明书

本书首次提出“养骨”是身体健康、防病祛病的关键这一创新理论。它将告诉您：人体26节脊椎骨，节节隐藏治病要理；了解脊椎走势，就掌握到了26个疾病之源、治病之本；只要有耐心，每天坚持几步按摩法，就足以让每一个人用自己万能的双手得到健康。

作者：(台湾)许美陆 定价：29.00元



特别赠送全彩骨骼与内脏神经对照图