

南 怀 瑾 作 品

南怀瑾

小言黄帝内经与生命科学

讲到乐观的人生，那是非常重要的。我也常常讲，不懂得怎么搞的，我们黄种人有个特点，尤其中国人，都有一种讨债面孔的样子，态度也都很难看。我在美国的时候，有一个美国的朋友问我，南老师，你们中国人会不会笑啊？他问这个话的意思我懂了。我说对不起，中国人当然会笑！我们中国人看起来，好像是一种仇恨的面孔，原因是我们的教育跟你们不同。在美国，路上看到人和，哈，这句你好啊，不管认识不认识，脸上肌肉拉一拉（众笑），这个是美国的教育。

我说我们中国的教育不同，小孩才路上看到人，如果喊一声喂！爸爸说：「死相，人都不认识，叫个什么！」（众大笑）我就告诉他，我们中国黄种人是这样教育出来的。的确如此，我们中国人则人都没有笑容，没有「恬愉」之颜，不是乐观的表情。尤其是在银行里，现在银行好一些，过去银行柜台的小姐，邮局卖邮票的小姐，你给她钱，她那个脸拉下来不晓得多长，很讨厌。

这里提到恬愉，字佛有四个字，叫慈、悲、喜、舍。这个喜很难，但是人只要一笑，整个脸上肌肉拉开，脑神经马上松了。所以笑笑很有道理，大家都需要。

人民东方出版传媒



东方出版社

R221.09
J0141

世界各国的人民，都是热爱和平的。在第二次世界大战期间，有一个特点，尤其中国人，都有一种很强烈的民族意识，在战争期间，态度也都很严肃。我在美国的时候，有一个美国的朋友问我，南老师，你们中国人会不会笑啊？他问这个问题，意思我懂了，我说对不起，中国人当然会笑，我们中国人看起来，好像是一种很很的面孔，原因是我们的教育跟你们不同。在美国路上看到别人都「哈哈」，这和你好何，不管认识不认识，脸上肌肉拉一拉（大笑），这个是美国的教育。

我说我们中国的教育不同，小孩子路上看到人，如果喊一声「叔叔」，或者「伯伯」，人都不认识，叫个什么？（哈哈大笑）我就告诉他，我们中国新神人是这种教育出来的，的确如此，我们中国人见人都没有笑容，没有「恬淡」之德，不是乐观的表情，尤其是在银行里，现在银行好一些，过去银行柜台的小姐，邮局卖邮票的小姐，你给她钱，她那个脸拉下来不晓得多长，很讨厌。

这里提到恬淡，学佛有四个字，叫慈、悲、喜、舍，这个喜很难，但是人只要一笑，整个肌肉拉开，眼睛往上抬了，所以学佛要学，大笑即喜。

南懷瑾

小言黄帝内经与生命科学

人民东方出版传媒



东方出版社

图书在版编目(CIP)数据

小言《黄帝内经》与生命科学/南怀瑾讲述. —北京:东方出版社,2013.7
ISBN 978-7-5060-6481-1

I. ①小… II. ①南… III. ①《内经》—研究 IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 143861 号

小言《黄帝内经》与生命科学

(XIAOYAN HUANGDINEIJING YU SHENGMING KEXUE)

作 者: 南怀瑾

特约编辑: 韩 雪

责任编辑: 孙 涵

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮 编: 100706

印 刷: 环球印刷(北京)有限公司

版 次: 2013 年 9 月第 1 版

印 次: 2013 年 12 月北京第 2 次印刷

开 本: 640 毫米×960 毫米 1/16

印 张: 14.25

字 数: 135 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-6481-1

定 价: 37.00 元

发行电话: (010)62510056 65210060 65210062 65210063

版权所有,违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题,请拨打电话:(010)65210012

编者的话

南怀瑾先生是近年来享誉国内外，特别是华人读者中的文化大师、国学大家。先生出身于世代书香门第，自幼饱读诗书，遍览经史子集，为其终身学业打下了扎实的基础；而其一生从军、执教、经商、游历、考察、讲学的人生经历又是不可复制的特殊经验，使得先生对国学钻研精深，体认深刻，于中华传统文化之儒、道、佛皆有造诣，更兼通诸子百家、诗词曲赋、天文历法、医学养生等等，对西方文化亦有深刻体认，在中西文化界均为人敬重，堪称“一代宗师”。书剑飘零大半生后，先生终于寻根问源回到故土，建立学堂，亲自讲解传授，为弘扬、传承和复兴民族文化精华和人文精神不遗余力，其情可感，其心可佩。

本书即南先生去年在太湖大学堂讲授中医最古老的原始典籍《黄帝内经》的讲座集成，重点在阐释《内经》的精神及中医学的基本观念，以为研究起步。先生结合生命科学、道家养生理论和中国传统文化，并引用了大量生活实例，将《内经》的微言大义、诘聾难懂的意旨讲解得生

动清晰、精妙迭出、直指人心，使这本蕴涵了现代中医学源头和中国生命哲学宗旨的思想著作真正走入普通读者大众之中，成为人人都能触摸践行的日常生活，成为中国人真正的养心、养性、养生的“圣经”。此次出版，依据台北老古文化事业公司二〇〇八年繁体字版，保留了讲演记录口语化、生活化的特点。南先生对某些观点和例证的反复说明及强调，均出于阐明主旨、义理的需要。他更是多次说明，此实属“小言”，有诸多“言不详”、“言未尽”之处，相信读者诸君自能领悟。

我社与南怀瑾先生结缘于太湖大学堂。出于对中华优秀传统文化的共同认识和传扬中华文明的强烈社会责任感、紧迫感，承蒙南怀瑾先生和太湖大学堂的信任和厚爱，独家授权，我社将陆续推出“太湖大学堂”系列的南怀瑾作品简体字版，其中既包括世已有公论的著述，更有令人期待的新说。作为学贯中西古今的一代宗师，南怀瑾先生“通古今之变，成一家之言”，毕生致力于民族振兴和改善社会人心。我社深感于南先生的大爱之心，谨遵学术文化“百花齐放，百家争鸣”之原则，牢记出版人的立场和使命，尽力将大师思想和著述如实呈现给读者。其妙法得失，还望读者自己领会。

东方出版社

二〇〇八年六月

出版说明

《黄帝内经》（有时简称《内经》）这本书，早经中外公认是一部中医最古老原始的典籍；但是现在学习中医的人们，大多采用选读方式，少有深入详细研究者。近数十年来，情况更甚，原因大致如下：

（一）三千多年前的文章，对简体字出身的读者而言，太艰深，太难懂；用现代言语文字来读，常觉不知所云，也就看不下去了。

（二）最困难的是，内容涵盖了《易经》、阴阳、五行、干支、天象、气脉，传统文化的心物一元的互变问题等等，铺天盖地，包罗万象；如无上古科学概念，读之不免有天书之叹。

（三）更困难的是，《黄帝内经》的中心重点，是有关生命的构成，以及生命运行的法则。这是属于生命科学和认知科学的范畴；而此一问题，又涉及了形而上的学说理论，所牵动的也就更为广泛了。

（四）另一个困难，是生命中精、气、神的问题。气在身体中流动，维持着我们的生命；但是，气是什么？又如何运转？气与天地万物的关系又如何？因此，先要认识

了气，才能初步了解生命中的能量及其作用；进一步再了解人的病因，才能进行医治。而这个气的问题，又与后来的道家、密宗及佛法的修持等，密不可分。

由于以上许多因素，致使对内经的研讨，就每下愈况了。

此次南师怀瑾先生，应邀在四月初讲解《黄帝内经》，起因亦颇为特殊。缘上海绿谷中医药集团，在多年从事中医药研究发展的过程中，体认到中医药的诸多问题；究其原因，多为对中医之基本理论了解不足，以至于只会医病者之现象，未能深察病因彻底治疗，难免沦入医匠之流，实属可叹。

为此之故，集团负责人吕松涛先生，积极游说邀请，促成了《内经》的讲释。并希望藉此带动青年学子及有识之士，展开研究，以提升医疗品质，回归正确方向，开发民族悠久之中医文化宝藏。

综合数次讲解内容，重点在阐释《内经》的精神及中医学之基本观念，以作为研究之起步。

其实，《黄帝内经》不仅是医理和医疗，其与我们的生命生活皆息息相关。这部经典，立论于生命的原始点，崇高而根本，为中华文化之至精。

值此多病多恼的纷乱世界，国强必先民健，故而重新探究《黄帝内经》，似至为重要。

再者，健康关系社会民生，不仅医界须了解《内经》，一般大众亦应加了解。果如此，则人人保持健康的体魄，





进而则可见繁荣康乐的社会。这，也就是倡导研究《黄帝内经》的共同愿望吧！

绿谷集团于南师讲演结束后，在一个总结报告中说：“这是‘五四’运动以来，中国文化断层的复兴转捩点……”等等。现并将该文附录于书后。

按，此次讲解记录，本不拟出版，因为讲课时间安排不足，外加顾及听众对易理阴阳五行之基础或有欠缺，故而讲解不免草简，言难尽意；况言简每导致误解，此为不拟印行之主因。后因诸方反映殷切要求之故，勉为应允印行。

现趁此出版之际，特别敬告读者，南师谓此次讲演仅为抛砖引玉之举，非金科玉律之论，只愿提醒大众对文化瑰宝之重视及研究。《内经》虽为数千年前之著作，实与今日全球积极探究之生命科学密不可分也。

本书的整理稿，南师并未过目，在整理过程中，或难免有谬误之处。此次感谢张振熔先生记录，林艳玲小姐及赖梅英女士辛劳打字，欧阳哲及谢锦扬、宏忍师等积极校对，书稿才得勉强在短期中完工。又书中小标题为编者所加。

刘雨虹 记

二〇〇八年一月庙港

首先须知《黄帝内经》的三要义

讲到《黄帝内经》，大家都知道中国文化的根本中心，是以黄老之道为主，然后散而为诸子百家。所谓黄老，即是以黄帝轩辕为综合起始的阶段，到春秋战国以后，才转而狭义地以老子等道家学说作代表。

什么是黄帝之学，历来在中国文化中，很难下一内涵的定义。因为它是笼统包括中国的全体文化，不分精粗世俗的一切一切。

通常一般的观念，提到黄帝，就会想到《黄帝内经》，认为它只是中国上古传统的医药的书，而且从考据立场来看，它的记述著作年代，很难稽考。所以越来越被轻视，即使是学医的人，也一代不如一代，因对中国传统文字有差距，越读越不懂了。

扼要来说，《黄帝内经》，它不只是一部医书，它是包括“医世、医人、医国、医社会”，所有心医的书。

我们一般翻开《黄帝内经》，首先映入眼帘的，便是第一篇《上古天真论》（有时简称《天真论》），好像是从中国的玄学、哲学讲起，读也难读懂，看也不想看了。

其实，读中国古典的书，千万不要以十七世纪以后，



大家学了一点西洋文化文字逻辑的皮毛来看它，那就牛头不对马嘴，愈读愈远愈糊涂了。中国古典文化的习惯性，以平常散说对话为主，自有它的逻辑，而不是先立前提，再加发挥、申辩，然后再做结论。如果以西洋中古文化以后的逻辑来看中国古典文化，就会完全反感。如说西洋文字的逻辑是完整的，那也不然，你只要取印度文化佛学的因明来看，如玄奘法师等所翻译的《瑜伽师地论》等一读，便可知西洋中古文化以后的逻辑文字，还只是后辈新兴的小儿科了。

话不要扯长了，简单的回转来讲，《黄帝内经》真正的宗旨要点，多处散见于各篇的内涵中，或一二句，或多句，其中更重要的，即在《举痛论篇》中所说的三要义：

“黄帝问曰：（一）善言天者，必有验于人。（二）善言古者，必有合于今。（三）善言人者，必有厌于己。如此则道不惑而要数极，所谓明也。”

读此，《内经》全书的中心，它是“医（寿）世、医（寿）人、医（寿）国、医（寿）社会”为中心，不过是从如何养生寿人来切入而已。

譬如说，什么是“天人合一”的内涵。它便说“善言天者，必有验于人”。如果只说抽象的天文，或有形的天体，而对人生生命生活了不相关，那是学问上的空谈理想，不是没有用，而是南辕北辙，背道而驰了，它必须要在人事上有实际应用，及实验经历才对。

再说“善言古者，必有合于今”。博古必要通今，任

何学问，如果只讲现在，不通古今绵延演变的因果关系，都容易落入偏见，那是不可以的。

所以“善言人者，必有厌于己”。从政或从医，一切的一切，治理他人，医治他人，第一学问，必须先从本人自己身上实验做起。“如此则道不惑而要数极，所谓明也”。

总之，这一段话，《黄帝内经》的中心，也是黄老之学的要点，它是通于政治、经济、教育、军事任何一门学科的大原则。

南怀瑾

二〇〇八年一月



| 目 录 |

出版说明	(1)
首先须知《黄帝内经》的三要义	(1)

第一讲 四月十五日

 第一堂	(2)
---	-------

开场白○黄帝与中国文化○《上古天真论》说什么
○黄帝的一生○天癸与五行的水○女七男八 从
一到九○生命如何开始○数字 天候

 第二堂	(18)
---	------

与生命有关的印度文化○佛学中的中医○精和颜
色○难得的生命○死后的七天○再来人世间○风
和气脉○胎儿成长

 第三堂	(33)
---	------

身体中的脉轮○喉轮 生死关○清洗内部○顶轮
通了真乐○《黄帝内经》说风○不同业报的人

第二讲 四月二十二日

第一堂 (46)

《难经》三玄之学○我读《黄帝内经》○偷练武功
○弃武学医○更年以后的生命○阴阳 易理○卦
是什么○生命的卦变○子时 子月 子年○掌握生
命的活子时

第二堂 (61)

干支五行的意义○十二生肖○五行中的动力○肾
与脑的关连○什么是肾气○宇宙生命的起源——
水

第三堂 (73)

黄帝问道广成子○黄帝与广成子对话○神仙境界
的人○黄帝的领悟○最少活百岁的的方法○乐观恬
淡的人生

第三讲 五月四日

第一堂 (86)

庄子也谈医○医心病最难○人老有药医○医是医
药是药○神是什么○春天该如何○肝受伤了○夏
天该如何○医病先看相○相术的奇妙

 第二堂 (103)

阴阳四时的影响○二十四节气的道理○先治未病
○再说活子时○通天的气○寿命的根本○阳气
元气○暑气 神气

 第三堂 (118)

夏日阴气盛○白天阳气夜阴气○认清阴阳内外○
调和阴阳○小心四季邪气○五味与五脏

第四讲 五月五日

 第一堂 (130)

读古文的方法○文字语言的含义○经脉对照天时
○脉分阴阳○分辨阴阳○三阳开泰○知阴阳 辨
生死○来去 动静 阴阳

 第二堂 (146)

生死离合的问题○渗透进体内的风○内部及胃的
毛病○说梦○病和梦○体内的三尸虫○思乡病

 第三堂 (159)

关于梦○危险的梦游症○气合成为有形○五色
五味 五气○吸收营养的心脏○肺里的气魄○精
与魂 藏肾肝

第五讲 五月六日

第一堂 (172)

认真看待文化○文化断层怎么办○世变的感叹○
升平之后呢○《黄帝内经》的特点○神是什么○说
辟谷

第二堂 (187)

圣人的药方○医药与迷信○放鞭炮○读书难○针
灸 点穴○自利利他的《黄帝内经》○读书有方法
○满园灵草仙家药○万病之首的风○重视《黄帝
内经》○五行干支与诊病

附录 (205)

组织《黄帝内经》及《庄子外篇》听课工作汇报

第一讲

丨 四月十五日 丨

第一堂

开场白

黄帝与中国文化

《上古天真论》说什么

黄帝的一生

天癸与五行的水

女七男八 从一到九

生命如何开始

数字 天候