

中医师承学堂
一所没有围墙的大学

刘力红 著

正心

平天下

做好健康的

第一责任人

正心

修身

治国

齐家

平天下

修身

治国

齐家

(第二版)

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

中医师承学堂

一所没有围墙的大学

正心

修身

齐家

治国

平天下

做好健康的 第一责任人

(第二版)

刘力红 著

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

做好健康的第一责任人 / 刘力红著 . — 2 版 . — 北京 :
中国中医药出版社 , 2023.10
ISBN 978-7-5132-8156-0

I . ① 做… II . ① 刘… III . ① 保健 - 文集 IV .
① R161-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2023) 第 080607 号

中国中医药出版社出版

北京经济技术开发区科创十三街 31 号院二区 8 号楼
邮政编码 100176

传真 010-64405721

山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司印刷
各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 17 字数 178 千字
2023 年 10 月第 2 版 2023 年 10 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5132-8156-0

定价 68.00 元

网址 www.cptcm.com

服务热线 010-64405510

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

自序

同有三和

刘力红

庚子腊月

北京同有三和中医药发展基金会刚刚度过了她的六岁生日（2014年12月26日成立），而在此之前（2011年12月8日），在诸师的引领下，我和一群年轻人（以我的研究生为主）一起在南宁桃源饭店的一栋小楼里开始了我们中医之路的探索。

跟师、从医、执教多年，对中医的领悟是多方面的，加上有了这样一个施展所学的平台，我们当时最想做的一件事就是“教育+养疗”。作为医生，治病救人是理所当然的。但是作为中医，除了开药、针灸、手法等，还强调养，所谓“三分治，七分养”。三七开虽然不很精确，但强调了养须重于治，这于健康的话题而言，是根本性的原则。所谓养，并非仅限于多吃点什么，少干点什么，而在于对我们拥有的这个生命有一个基本的认识。根据这个基本的认识，尽量多做对生命有益的事，尽量少做对生命有损害的事。因此，只有建立了这个认识，把握了这个损益，这个养才具有根本的意义，才能真正为健康保驾护航。

那么，我们对于生命应该拥有一个什么样的认识呢？首先，生命的存在不仅仅是这个我们能够看得见摸得着的肉体。当然，这部分很重要，生命之所以能够成为我们可以触摸、可以感受的生命，

就要仰仗它的支撑和承载，这部分在《黄帝内经》(以下简称《内经》)中称为“形”。但是仅仅有形的部分是不足以构成生命的，至少还必须神的加入或参与，这是从比较粗略的角度来看生命的基本构成，也是《内经》的基本认识。如果稍稍详尽一些，那么生命实际涵括三个层面，亦即所谓的“三才”。其一，就是上面的肉体层面(形)；其二，是心的层面；其三，是性的层面。性是生命的根本层面，也是最深、最里、最原始(或最本真)的层面，这个层面在《中庸》里又称为“天命”。孔子“五十而知天命”，就是已经体证到了生命的这个层面。肉体或者身(形)是生命可以被触及的层面，也可以说是生命的表层。那么，介于表里之间的这一层，便可称之为“心”。心是表里内外之间的枢机，根本层面必须通过心才能作用到身体，而要想透过身体去触及生命的本源一性，唯一的路径也只有心。因此，心不仅是生命的枢要，也是中国文化的枢要所在。《素问·灵兰秘典论》谓“心者，君主之官，神明出焉”，便是一个很好的说明。

上述的性、心、身，可以说是生命内在的三才，而大家更为熟悉的天、地、人，则可称为外在的三才，其内外之间的关系十分紧密。三才是中国文化认识生命及事物的基本观念，依此类推，还有道家的精、气、神，以及现代科学的物质、能量、信息等。而杨海鹰先生提出的肉体、能体、主体，则不失为一种既具有现代科学精神又充满传统内涵的生命表述。

对生命的养护，必须涵括上述的三个层面。从内来讲，也就

是既要养身，也要养心，更要养性。从外而言，就是要使人的生命适从于天地的状态，天地的状态是随四时而变化的。《黄帝内经素问》的第二篇——《四气调神大论》，便是关于人如何适从天地变化的专篇。按照中医的观念，人除了生身父母的生养，还有天地这对父母的生养。那么，天地凭什么生养你呢？这就看你是否顺应四时阴阳的变化。正如《素问·宝命全形论》所说，“人能应四时者，天地为之父母”，有了天地这对父母的呵护，从生命的外在而言，这个养护就具足了。相对于外而言，生命内在的养护显得更为重要，如果将内外打通，那么“天时不如地利，地利不如人和”似乎在权重上是更为切合的描述。所谓“人和”，即对上述生命内在三个层面的养护，亦称为“内三和”。

其一，养身。从上述损益的角度，就是要尽量革除不良的生活方式，形成并保持良好的生活习惯，包括饮食、起居、劳逸等。其二，养心。心层面的养护主要是使其安、使其宁，心若养护到位，便能成就《尚书》五福中的第三福——康宁。养心的主旨在于去除扰心的诸多元素，而此诸多元素的主因无外乎私欲，有私欲便会有得失，有得失心便忧患恐惧而不得安宁。因而养心之要，便在于认识私欲、减少私欲，心少私欲之侵扰，便归于恬淡、安宁。其三，养性。根本层面的性谓之天性或天命，钱穆先生将天人合一视为中国文化的归宿处，如果从归宿这样一个角度来说，人必须回归到天性（天命）的怀抱，方可称为“天人合一”，这正是中国文化的主体方向。而从养生的角度，如果将天性视为生

养万物及生命的太阳，那么养性主要涉及的是如何去除遮障太阳的乌云，也就是不良情绪。

因此，三和实际上就是透过对生命的如实认知，通过内（性、心、身）外（天、地、人）的调适与养护，使生命处于良好的状态。近年来，我在微博、微信及一些演讲中从不同角度阐释了上述观点，并介绍了其中的部分践行，不少朋友对此予以好评并从中受益。为了将其分享给更多的人，基金会的同事及相关同仁，尤其是中国中医药出版社的刘观涛主任，耗费了大量时间对这些体例繁杂、长短不一的文字进行了统筹编辑，并以《大学》的次第纲领各文，从而保证了内在精神上的一致。若这本意外的小书能够对大家认知、呵护生命有所助益，这完全是观涛主任及基金会的同事所赐。愿大家同有三和，同有健康！

第一章 正心：天地人三和

- 第一节 同有三和：人生及生命健康的圆满 002
- 第二节 正气存内：修身必以“正心”为前提 010
- 第三节 病为良师：多一口少一口、一念怒或不怒 017
- 第四节 品味饶恕：吾善养吾浩然之气 022

第二章 修身：第一责任人

- 第一节 导引按跷：自主健康，圆满养生 030
- 第二节 按腹琐记：反身而诚，乐莫大焉 048
- 第三节 饮食有节：吃好饭，厨房即药房 061
- 第四节 起居有常：睡眠穿衣的健康智慧 068
- 第五节 疾病杂谈：中正平和的诊疗思维 080

第三章 齐家：家人与师长

第一节	家庭关系：阴阳相和而愈·····	088
第二节	孩子健康：饮食手法并举·····	091
第三节	回忆父母：高寿源自践行·····	095
第四节	师恩感念：学问切需老实·····	100

第四章 治国：国学与中医

第一节	做好健康的第一责任人·····	110
第二节	学医手札：如何才能学好中医·····	122
第三节	辨证知机：仲圣十二字薪传·····	135
第四节	国学文化：博大精深的落脚点·····	142
第五节	医为仁术：中医是尚礼的医学·····	152
第六节	中医五术：砭、药、针、灸、导引按跷·····	167

第五章	平天下：人人知医	
第一节	站在“中医的肩膀”上引领世界医学	184
第二节	五行针灸：传承与坚守	188
第三节	深入新冠疫情武汉一线后的一点思考	200
附：	“心肺回春功”习练记 -	205
第四节	席卷全球的新冠疫情：中医介入优势何在？ ...	208
附：	“以指代针”自主健康，每个人都能“手到病减” -	211
第五节	人类的目光不宜只盯着病毒—— 再谈尚礼与尚刑	216
第六节	认识内心的怯弱不安，实现身心的康复	222
附一	中国中医药出版社编辑深度对话刘力红教授	226
附二	我们为什么要办三和生命学堂	253

正心

天地人三和

《大学》里面讲“正心诚意”，中医里面也讲“正气存内，邪不可干”，这个“正”很大意义上应该指的是心正。那么什么原因会导致心身失去正呢？忿懣、恐惧、忧患、好乐等不良的情绪都会使身心偏离，不正便是邪。所以对于情绪的调适是我们这个时代很重要的一门功课，也是最缺失的一门功课。我们的不良情绪，怨心怨行会严重影响到我们的生命状态，因此要负好健康这个责任，对情绪的认识太重要了。

同有三和

人生及生命健康的圆满

外则“天地人”三和，内则“性身心”三和

三和——其实也是我自己的人生观、世界观和价值观。从外而言，要实现与天地、自然及人的和合。从内而言，要实现生命不同层次的和合。生命最深或最根本的层次是性，性和的重要标志是没有脾气，亦即没有不良情绪；中间的层次是心，心和的重要标志是没有私欲；最表的层次是身，身和的重要标志是远离一切不良嗜好。我个人认为，人生及生命健康的圆满一定要建立在三和的基础上。

这些年来，我一直对中医深层问题进行着思考，尤其是“医为仁术”这个命题。思考的结果是，这一命题不仅具有道德的定义，更具学术定义。也就是说，仁不仅是儒家需要研究和践行的，同样也是医家要研究和践行的。研习践行仁，就与礼分不开。孔圣云：“克己复礼为仁，一日克己复礼，天下归仁焉。”此中医之尚礼也。“礼”是什么？礼是天地人与其本来相应的面目，而这个面目用有子的话

来说，就是“和”。“和”在《中庸》中谓之“中节”，即无有太过或不及的状态。《老子》曰：“天之道，损有余而补不足。”所以此中节、此和、此礼、此面目，实际上都是天道通过损（泻）补二法来达到的。

为什么中医用的法归结起来亦此二法？这就是天道！这是中医的来源。《老子》接下来说：“人之道则不然，损不足以奉有余。”人道完全相反，它造就了更多的太过与不及，所以是远离中节、远离和、远离礼的道。人道为什么会如此？就是因为人的私欲及对“我”的执着。孔子之所以强调克己复礼，就是因为不克己（己之私欲和执着），礼就不可能成就。礼是与天地人之本相应的东西，仁亦如此。太史公云：“天有时，地有财，能与人共之者，仁也。”由克己而复礼，由复礼而归仁，实际探讨的都是天地人的问题。此如《素问·气交变大论》云：“夫道者，上知天文，下知地理，中知人事，可以长久。”故礼之和，实际就是与天地人和，此为探讨中医诸多问题之关键。

与天地人和是谓健康的状态，《素问》谓此为“平人”。具体言之，与天和者，乃与六气相和，适寒温、慎起居者是也。与地和者，乃与五味相和，饮食有节者是也。那么与人和呢？这里包括与人的性心身相和。性若服人，则与人性和；心若爱人，则与人心和；身若让人，则与人身和。如此则能不病。

反之，与天地人失和，则为疾病，则为非平人。具体来说，与天失和，即与六气失和。凡不法阴阳，不和术数，起居无常，不适

寒温者，皆可与天失和。与地失和者，即与五味失和。凡不法阴阳，不和术数，饮食无节者，皆可与地失和。药之所以有寒热者，调与天之失和；药之所以有五味者，调与地之失和。与人失和的情况比较复杂，大体言之，主要由不良情绪所致。人一旦有情绪（不良）就很难服人，很难爱人，很难让人，于是性心身便失和了。

所以，疾病实际是由三失和导致的，有些时候三者俱足，有些时候三者或居其一或居其二。为什么有的疾病很容易被药物或针灸等方法治愈，而有的却很难呢？请思维之！

人之失和：现今医学的盲区何在？

以余所见，天地人虽相互影响，然药物、针灸所及，究以天地失和为主。于情绪所致之人失和，作用较微。有云：科学唯一不能作用的是情绪！此言尤值品味。于今，医学的规模和医学的进步都是过去难以想象的，但为何难治性疾病却越来越多？这是不好解释的！唯一的可能是现今医学存在盲区，盲区何在呢？我想这个盲区就是对人和的认识不足，没有意识到人失和是重要的病因，更没有意识到是难治性疾病的主因。所以，很希望开展这方面的大众教育，让大家明白疾病是怎样产生的。对照自身，自身有哪些引发疾病的因素？引发疾病后，哪些可以借助医生的帮助得以解决？哪些是医生也没办法，须靠自己才能解决的？

因此，开展对包括医者在内的普及教育非常必要。若大众皆能明了并认同此理，则不但健康有规可循，疾病有矩可治，且因人和教育的开展，家庭由此步入和谐，进而社会、国家步入和谐，此实为百年千秋之大计也。余心目中的“中医巴比松”就打算从这项教育开始！巴比松是巴黎近郊的一个小镇，大约200年前，由于一群崇尚自然的艺术家们在此聚集，形成了巴比松画派，并深深地影响着后来的印象派画家。十余年前，乘讲学之余，我对巴比松小镇一次不经意的造访，使心中的这个中医小镇梦（我称其为“中医巴比松”）一直萦绕至今。

如大家的意见、情绪等问题确实不容易解决，否则《中庸》也不会将“喜怒哀乐”搬出来，作为天下的大根大本。《老子》云：“胜人者力，自胜者强。”战胜自己以外的任何人，那只能称作力量，不能称为强者。只有战胜自己，才可称为强！战胜自己，其实就是战胜情绪的干扰。我们体味一下过去，情绪一旦上来，有几个人是能够不受干扰的？品一品“怒”字吧，一旦在怒中，心就被奴役了，心被奴役，哪有自在可言？

我以为解除情绪的干扰，进而步入人和，晚清树桐先生的学问可谓是最当机、最方便的法门。先生的学问皆从行持上来，所以，若欲切身受用，亦必须在日用中去直面、去担当。产生情绪问题最直接的地方，是家庭。因此树桐先生的道，又被称为“家道”。解除情绪的干扰，在树桐先生这里被称为“化性”，是人生的一门大学问。只有这门学问做好了，才有真正的健康、幸福和安乐可言。化

性不容易啊，这是一门真功夫，一门无条件的功夫！所以先生有言：“死心化性。”死什么心呢？死人心，死为自我打算的这颗心，死维护自我尊严的这颗心，如是才能化性。

人心有种种称谓，或曰私心，或曰自我，或曰我执。《尚书》有言：“人心惟危，道心惟微。”古德又言：“人心死，道心生。”我在五十岁以后，阅人多了，更知道这个心的厉害！很多人（包括我自己）学这学那，最后发现还是学如何更巧妙地维护这个心。想到古言“道高一尺，魔高一丈”，未免会心一笑，就是她了！

就拿我开设微博而言，起初糊里糊涂地被学生拉上来了，转念一想，这个可以方便将自己的感受随时与大家分享，或许正反都是借鉴。再往下，看到有粉丝了，前一阵粉丝暴涨，这几天怎么动静不大？所以，每次打开微博最先看的是粉丝多了几个？看看吧，人心就是如此，再多的道念都会被它吞没。为什么会如此呢？因为顺应人心好比顺流而下，有太多的顺缘。这些年揭露的贪污受贿触目惊心，可是上来前，这些同志也都曾憎恶这些事啊！为何一上来就不一样了？顺缘太多。而体认道心则好比逆流寻源，当然是充满逆境了，古人形容这个过程是“逆流行舟，一进九退”。道之所以不可须臾离，就在此了。

为什么说“中医尚礼，西医尚刑”？

不少朋友问我这样的问题：某种病中医是否能治？对此类问题我感到很难回答。这就像问经商能否赚钱一样。为什么我要提出中医是尚礼的医学？为什么要谈三和的问题？为什么想做这方面的普及教育乃至为什么要开微博？其实就是想让大家自己来回答这样的问题！知道疾病是怎么来的，哪些问题要自己来解决。

“夫礼者，自卑而尊人也。”所以尚礼就是尚尊重，尊重自然，尊重周围，乃至尊重一切！因为每一事物的成就都须众缘合和，单一的力量再强大，也难成办些微之事。这是宇宙的真理和实相。明白这一点，就自然不会过分强调自己的力量，就自然会生起谦卑尊重之心。易卦六十四，唯谦卦六爻皆吉，这就叫尚礼！反过来看，西医为什么走向对抗医学，为什么尚刑？因为现代科技造就的力量太大了。人一旦拥有过大的力量，往往就会认为没有什么不可战胜，对抗与尚刑的路线由此而生。对抗与尚刑能够迅速解决许多问题，而带来的新问题是新的无休止的对抗。抗生素的耐药性问题就是这条线的结果。

从尚礼与尚刑的角度看待中西医，可以比较客观地认识两者的关系。过去我们或者将其视为一体，从而采用同一的教育、临床、研究；或者将其完全对立。我以为二者皆不可取。实际上，从刑礼的角度来看，中西医是互补的关系，一个社会没有刑会乱，没有礼更会从根本上乱。社会如此，人身亦然。卢崇汉师对于肿瘤等疾病的治