

<<小言黄帝内经与生命科学>>

图书基本信息

书名：<<小言黄帝内经与生命科学>>

13位ISBN编号：9787506031974

10位ISBN编号：7506031973

出版时间：2008-7

出版时间：东方出版社

作者：南怀瑾

页数：211

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<小言黄帝内经与生命科学>>

### 前言

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、诘譬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二00八年繁体字版，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 and 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。

## <<小言黄帝内经与生命科学>>

### 内容概要

《黄帝内经》被誉为中国人养心、养性、养生的“圣经”，不仅是现代中医学的不二源头，更是一部蕴含中国生命哲学之宗的思想著作。

其核心是天人相应，认为生命之基在阴阳平衡，强调人只有“顺四时而适寒暑”，方能“尽终其天年，度百岁乃去”。

《小言 黄帝内经 与生命科》是南怀瑾先生应邀讲解，《黄帝内经》的现场辑录，结合生命科学、道家养生理论和中国传统文化、重点阐释了《内经》

的精神及中医学的基本观念，并引用了很多生活实例加以实证，微言大义，精妙迭出，直指人心。

如何顺应四时、平衡人体阴阳、提高免疫力……这些看似艰深的哲学和中医原理，通过先生生动有趣的讲解，成为了人人都能触摸践行的日常生活。

## <<小言黄帝内经与生命科学>>

### 作者简介

南怀瑾，1918年出生于浙江温州乐清一个世代书香之家，抗日战争时期投笔从戎。

后赴台湾执教，执教于台湾文化大学、辅仁大学。

又远赴欧美国、欧洲等地，考察讲学。

门生弟子遍天下。

先生长期精研国学，读书数十万卷，于佛、道、佛皆有精深造诣，兼通诸子百家、诗词曲赋、天文历法、医学养生诸学，对西方文化亦有深刻理解，学贯中西，著作等身，堪称一代宗师，在中西文化界有巨大声望。

<<小言黄帝内经与生命科学>>

书籍目录

出版说明

首先须知《黄帝内经》的三要义

第一讲 四月十五日

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

天癸与五行水

女七男八

从一到九

生命如何开始

数字 天候

第二堂

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

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

第二堂

第三堂

第三讲 五月四日

第一堂

第二堂

第三堂

第四讲 五月五日

第一堂

第二堂

第三堂

第五讲 五月六日

第一堂

第二堂

附录

<<小言黄帝内经与生命科学>>

组织《黄帝内经》有《庄子外篇》听课工作汇报  
附录

## <<小言黄帝内经与生命科学>>

### 章节摘录

开场白今天我要做的是一件荒唐的事，因为我也没有学过医，也不懂科学，为什么讲这个《黄帝内经》呢？

站在中国文化的立场，站在今天生命科学发展的立场，我是倚老卖老，必须要献丑，贡献给大家。目前西医跟中医闹分歧，这是很严重的问题；而我们自己国家的中医，依我外行的来看，也成了问题。

对于基本的医学《黄帝内经》，学中医的好像没有真正好好地去读。

原因是现代的教育，大家从简体字入手，不懂繁体字，所以读古书也成了问题。

我们自己的文化很广很多，诸位都轻视了它，因此我不管自己的年龄，愿意来跟大家讨论这个问题。

这次课程的安排，我昨天已经讲过，是这位吕松涛先生的关系，因为他常常在我前面提到讲《黄帝内经》的事；他说他来筹备来办，所以说这个是他引起的。

关于《黄帝内经》，这是中国文化最严重的问题。

我再重复一下昨天讲《庄子》时所讲的，我们国家民族的历史，以黄帝开始计算，到今年为止，已经四千七百多年了。

因为大家不读自己的历史，不知道黄帝以前的中华民族有很长的远古史。

像我们小的时候，读古书出身，晓得我们的历史是一百多万年。

为什么切断从黄帝这里开始呢？

是司马迁等过去这一班历史学家们搞的；因为远古的太渺茫，而且都是神话。

信不信各听自由。

黄帝与中国文化黄帝以前的伏羲，是画八卦的，相传黄帝是伏羲的子孙，所以就从黄帝开始。

黄帝把中华民族正式建立一个初步的国家系统，我们普通讲的“老百姓”，就是黄帝把各个姓氏不同的民族团结起来，建立生活文化。

所以我们所有的文化，都是从黄帝开始的。

黄帝是有熊氏，姓公孙，名轩辕。

你们大家都知道，今年很多人到陕西去祭黄帝的陵。

黄帝不只是我们中国人的祖先，也是东方黄色民族的共同祖先。

中国一切的文化，科学的，宗教的，哲学的，都是从这里开始。

后来黄帝的学说归类为道家，在讲政治哲学时提到汉文帝、汉景帝时，说他们用“黄老之术”，走道家的路线。

黄就是代表黄帝，老是老子。

我们的祖先从伏羲以下，研究起来太多啦，更有很多的历史故事。

我今年九十岁了，一百年前我们有很多的学者，现在差不多都过去了，其中我所不同意的非常多；因为我不同意他们的讲法，把自己的历史缩短。

有些人甚至跟着外国人、日本人叫，说没有尧舜这两人；乃至在日本侵略中国以前，说尧这个字画起来像香炉，所以这个人不存在。

舜这个人也没有，只是个蜡烛台。

大禹也没有，大禹王是个爬虫。

我小时候新的风气开始，比你们现在还严重，都是那么讲的哦！

都是有名的学者，我不点名了。

后来这些人变成我的忘年之交。

所谓忘年，是年龄相差几十岁，我虽然年轻，经常讲他们数典忘祖，这些空话不多讲了。

所以写《史记》的司马迁，也不敢确定黄帝的年代，只是根据孔子的话说的。

尧舜禹在历史上有名的叫“三代”。

三代在我们历史学里有两个说法，普通教科书上说是夏商周三代；真正古书上所讲的三代是尧舜禹，并不是夏商周。

尧舜禹是公天下，虽然有皇帝，但都是百姓推荐出来的，而他们都活了一百多岁。

## &lt;&lt;小言黄帝内经与生命科学&gt;&gt;

一百岁退位的时候找人接位，尧找到舜，舜找到禹。

到了大禹王做皇帝的时候，也想这样做，可是因为尧舜的子孙能力都不行，所以大禹的儿子接位了。由此中国文化由三代民主的公天下，变成了家天下。

家天下就是刘家的啦，李家的啦，哪一朝，哪一代。

所以我们的文化是要推翻两三千年的帝王政治，推翻家天下。

孔孟之道的儒家，以及道家，都主张回到上古的公天下，这又是另外一个话题了。

《上古天真论》说什么现在我们这个课是研究《黄帝内经》，我相信在座的很多是大医生，大博士，很多是科学的专家，在这里听我这个老头子乱盖。

要了解《黄帝内经》，必须先要读好，每个字都不能放过。

开始第一篇《上古天真论》，题目就要注意了。

天真这个“天”字，不是上天的天，这个“天”字，有时候代表宗教的天，有时候代表哲学的天，有时候代表天文学的天等等，学中文要搞清楚。

对不起，耽误时间讲题外话，为什么天字那么写？

你真去研究中国文字，第一个字“一”是画图案开始的，为什么那么画？

因为讲不清楚宇宙是几时开始的，天地怎么来的，所以以一画来分开。

所谓伏羲画八卦，一画分天地，这是科学的，因为时间空间上，查不出宇宙的来源。

我们中国人很注重这个，现在的科学发展到太空，也是在追求这个。

今天我岔过来几句话，西方哲学讲人类世界的来源，问先有鸡还是先有蛋，到现在还下不了结论。

换句话说，先有男人还是先有女人？

如果说西方有哲学中国没有哲学，你完全错了。

中国上古就是探索这个问题，从我们唐朝的古诗就看得出来，可惜大家年轻没有好好读。

我们当年是读来的，所谓读是唱歌一样念。

有一个故事在唐人的《春江花月夜》这首古诗里，有很多好句子，其中有些名句，是关于哲学科学的——“江上何人初见月，江月何年初照人”等，世界上哪个人先看到月亮？

天上的月亮是几时开始照的？

这个是哲学科学哦！

大家却随便把它当文学看过去了。

所以我常常批评自己，也批评学西方哲学的朋友，你们西方讲哲学、科学，又分家又分类的，我们中国不是；我说中国的文化没有哲学家，因为中国文化是文哲不分，大文学家都是哲学家。

第二是文史不分，哲学家都是史学家，都是懂历史的。

譬如司马迁，大家认为是史学家，我说你们完全错了；司马迁除了写《史记》以外，他的八篇大文章“八书”的学问，包括了天文、地理、经济，什么都有。

他是个哲学家，走的是道家的路线。

又譬如讲到《资治通鉴》，作者司马光既是文学家，又是哲学家，也是政治家。

所以中国文化哲学、经济、政治、文学是不分的。

刚才讲了这两句诗的感言，这跟我们讲《黄帝内经》有什么关系呢？

有绝对的关系。

所以文字搞不清楚，历史搞不清楚，就有些麻烦。

譬如说《上古天真论》这一篇就是讲天。

我们晓得“一”是一画分天地，上面代表形而上的，再加一笔和一个人字，就是天字了，天地人是这样来的。

所以“一”的上面是“上”，下面是“下”，文字的来源是由画图象形，包含了很多内容。

《上古天真论》的“天真”两个字，就是形容孩子“天真”那两个字，我们已经用了五千年还在用。

这个天真的“天”代表了本体论，表示真实生命的第一个来源。

《黄帝内经》是黄帝为了生命科学，请教医学老师的对话记录。

这一本书考据者有所怀疑，也是我们中国人自己闹的；外国人更要批评，认为这本书的内文不是上古

## <<小言黄帝内经与生命科学>>

的，好像汉朝以后魏晋的文章那么漂亮。

上古时期会有这样好的文章吗？

看来学者要把自己的祖宗看瘪了。

这个属于考据学，我一辈子注重考据，但不赞成考据。

考据学要注意学问，但是不要迷信。

现代人最讨厌的是太迷信科学，比迷信宗教还可怕。

因为科学本身没有定论，新的发明会推翻了前面，永远没有止境，这也是科学的精神。

对于科学的发明，乃至爱因斯坦也不敢下定论；你们学了一点科学的皮毛就敢下定论了，我觉得很笑话。

这是有关《上古天真论》篇名要注意的。

黄帝的一生我们看这一篇文章，这是医学书哦！

看它如何介绍黄帝。

现在这个很小的字，我虽然九十岁了，没有戴眼镜，也不用放大镜，大概我还看得清楚，这个就值得研究研究为什么了。

“昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。

”我们上古的老祖宗黄帝，“生而神灵”，旧的记载是“生而能言”，生出来就会说话了，这里还客气一点说他神灵。

现在有人说，这是中国历史乱扯，其实印度也有这种记载，说释迦牟尼佛刚生下来，站起来走七步，一手指天，一手指地讲了两句话：“天上天下，唯我独尊。

”印度人的扯谎同我们一样吧！

很多啊！

历史上也有记载，说有人生下来就知道前生的事。

其实，这些都是讲生命的神奇。

这里《黄帝内经》改了一下，客气地说“生而神灵”。

这两个字严重了，神不是神经病，是通神了，非常灵明。

简单地说，他生来就有先知，什么都知道。

“弱而能言”，这个弱不是体质弱哦！

我们古文叫弱小，年轻少年叫弱小。

所以我们的文学上二十岁称为“弱冠”。

中国的规矩礼貌，男人到二十岁，开始梳头发戴帽子叫弱冠之年，这个要注意。

弱而能言，如果你中文不懂，看成黄帝身体很弱，那可不是古文讲的。

“幼而徇齐”，幼小的时候，作人非常规矩严肃，就像大人一样懂事。

“长而敦敏”，长大成人了，二十几岁，非常厚道而且绝对地聪明。

“成而登天”，黄帝活了一百多岁，在我们的历史上，尤其道家，认为黄帝是升天的，所以古文有一句话“鼎湖龙去”。

鼎湖要考据了，有的说在黄山上，有的说在浙江。

黄帝活一百岁不干了，走了，变成神仙骑上一条龙就飞升了。

历史记录很有趣，像皇帝死了叫“登遐”，是说皇帝要飞升了；因为不好说死了，只好拿这个话来恭维他。

讲中国文学还有一句话，一个英雄出来，像汉高祖啊、唐太宗啊，或者蒋介石啊、毛泽东啊，他们的部下很多，有些人到京城都是想升官。

我们对于这些人叫“攀龙附凤”，就是从黄帝的故事来的。

怎么叫攀龙附凤呢？

历史上记载黄帝要走了，宣布要从鼎湖骑龙飞升。

他的大臣都要跟他走，抓住黄帝那个龙的脚，龙的尾巴，攀龙附凤附带上去。

有些抓不住了，抓到一片鳞甲，滑了就掉下来。

这些故事都是神话。

## <<小言黄帝内经与生命科学>>

历史上也讲尧舜都活了一百多岁才走，成仙了，尤其是黄帝，在神仙传上，或者神话看来，黄帝到现在还没有死。

比方讲中国地理，一个美国的教授来看我，学科学的，他说他们现在正在研究地球。

我说：我听说了，你们花很多钱在地球边上打洞，进去看地底的中心有什么秘密。

这个一点都不稀奇，我们已经搞了好多年了。

他说你们中国真的搞了好多年吗？

来美国留学的都没有讲过啊！

我说他们年轻人不知道，中国道家有本书叫《五岳真形图》，三山五岳真正的形状，以及山的下面究竟是什么样子。

你看了这本书会笑死，东一块西一块，这里一个白点，那里一个空圈，它讲地底下都是通道，用不着你去打洞。

我说你们美国人还打洞，我们早就知道了。

譬如说黄帝的陵后面有个碑，不准进去；但是你如果有胆子进去，三个月就从南京出来。

这样的故事很多，都在《五岳真形图》里头，可是你看不懂。

黄帝现在提出来的是生命的科学，生命怎么来的。

下面我不做国文老师了，你们诸位都看得懂。

天癸与五行的水关于生命的来源，第一个重要的，是从阴阳的法则才有这个生命。

这个里头是个大问题，我先把它简略了，倒过来研究。

他说女性的生命“二七而天癸至”，十四岁第一次月经来，这一篇里头讲的这些，你们要自己看。

如果像国文老师一句一句讲，三年也讲不完。

女人第一次月经是二七十四岁，七年一个转变。

七七四十九岁月经断了，现在叫更年期。

那么这里有一个问题，什么叫天癸？

这两个字注意哦！

男人呢？

男人以八来计算，“二八肾气盛天癸至”，男人十六岁才开始发育，变成真正的童子了。

我以前看这个书，为了研究生命科学，经常问人，你们十六岁有改变没有？

有人说没有。

我说我有感觉，十六岁有一个礼拜，乳房这里痒得不得了，发胀。

后来我才知道男子二八十六岁才开始发育，这也是属于天癸的道理。

现在有两个问题，这个问题提出来很严重了，第一什么叫天癸？

注意这个“癸”字，是中国的天文科学来的。

我们天文有十个天干，就是甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸，这个十天干，算命的都会。

中国上古的科学发达，大概是上一个人类留下来的，科学发达到最高点时，把最复杂的东西浓缩用一个字代表。

壬癸在五行里属水。

什么又叫五行呢？

天地间星球的转动中，有五个星球金星、木星、水星、火星、土星，与我们有绝对的关系，在互相放射，互相影响。

壬癸两个字是属水的，水汽还没有成形叫壬水，等于蒸汽没有变成水叫壬水，癸水是成形的水。

这要懂得阴阳、上古的科学了。

所以看《黄帝内经》一般都不了解，只晓得天癸代表月经。

其实是整个身上的激素变成月经下来，已经是成形的水了，就是癸水。

所以癸字是这样来的。

你们年轻人研究医学，研究生命科学，要注意这个书上很多的东西。

女七男八从一到九第二个问题，生命为什么女人以七岁为代表，男人以八岁为代表？

男人有没有更年期啊？

<<小言黄帝内经与生命科学>>

七八五十六岁，一样有更年期，现在医学也晓得。

我有一个朋友，他也叫我老师，浙江诸暨人，名叫蒋鼎文，他年龄比我大。

到台湾以后，我每月去他那里一次，我喜欢他府上那个诸暨豆腐，他特别做豆腐请我吃。

有一次去，那个时候我大概六十岁左右吧！

他已经七十多了，一把就把我抓住。

南老师啊，我告诉你。

他是上将，当年北伐的时候都是大将，很有名的。

他说我现在七十几了，医生说要我打激素，我还真给他打了荷尔蒙；因为我原来的老兵，送他到美国去学医学，得了博士回来给我检查。

他说老将军啊，你需要打女性荷尔蒙。

蒋鼎文说，真是瞎扯，你这个混蛋乱讲。

他说：“司令官，我是感谢你，报你的恩，你就听我一次好不好？”

”好吧！

你就打吧！

真打了，还真有用啊。

所以讲到男性女性的更年期，这是科学，为什么是七同八？

我们《黄帝内经》说得还不够呢！

今天研究生命医学，做科学研究，还必须要了解其他有关的资讯。

这个数字是道家和佛家采用的同样观念，扯到了《易经》，也扯到老子了。

老子告诉我们道生一，一生二，二生三，三生万物。

## <<小言黄帝内经与生命科学>>

### 编辑推荐

祖先的生命智慧，大师的生动讲述，今人的生活读本《小言黄帝内经与生命科学》。

《小言黄帝内经与生命科学》不只是一部医书，而是包括“医世、医人、医国、医社会”所有心医的书。

只不过先从养生寿人切入而已。

《小言黄帝内经与生命科学》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。

<<小言黄帝内经与生命科学>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>