

程明伦讲

《黄帝内经》



程明伦 著
杜葆华 整理

河南人民出版社



程明伦 著 杜葆华 整理

河南人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

程明论讲《黄帝内经》/程明伦著. 杜葆华整理. - 郑州:河南人民出版社,2008.7
ISBN 978-7-215-06454-6

I. 程… II. 杜… III. 内经-普及读物 IV. R221-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 029787 号

河南人民出版社出版发行

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002 电话:65723341)

新华书店经销 河南省瑞光印务股份有限公司印刷

开本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张 29.25

字数 560 千字 印数 1—3300

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

定价:380.00 元

序

在中华古文化中,《黄帝内经》《山海经》《周易》为上古三大奇书。却唯有《黄帝内经》被视为古代的唯物辩证法的奇书,它涉及天文、哲学、宗教、历史、地理、医药卫生等等。是以朴素的唯物论、辩证法为基本观点写成的秦汉以前的一部奇书。汇集了古代劳动人民长期与大自然疾病作斗争的经验和理论总结。《黄帝内经》不但奠定了中医学的理论基础,而且由于古代医政不分也孕育了一批批像鬼谷子、诸葛亮、张仲景、范蠡等这样知名的军事家、政治家和商业鼻祖。

《黄帝内经》不仅是一部医药经典,也是一部思想丰富的哲学巨著。因此《黄帝内经》问世后,受到了特殊的保护,躲过了秦始皇焚书之火。它涉及古代朴素的唯物论、辩证法、阴阳五行学论、脏腑学说、解剖学、诊断学、病因学、病理说、针灸学、养生学等。

《黄帝内经》所包涵的知识博大精深,有待我们大家去作进一步的发掘和开发,但是原文深奥难懂,并且由于成书日久,一般读者即便借助注释也难以明白其确切的含义,再加之原文中文字语句缺漏讹误,且多次传抄,刻印错误在所难免。鉴于此,新中国成立初期党和政府就聚集一部分知名老中医及具有较高古文水平的医务工作者对《黄帝内经》进行研究,培养内经师资,我的恩师程明伦先生就是其中之一。

我的恩师程明伦先生在新中国成立前以教书行医为业,深通四书五经和《黄帝内经》《金匱要略》《神农本草经》,其道德、文章在当地都有很高的声誉。

在三年自然灾害中我中学辍学,1964年春拜程老师为师,授以启蒙书之后,继而传授《黄帝内经》。白天在诊所从医诊断,早晚背读《黄帝内经》原文;早上背完后开讲,程老师对我授课、书写讲义一丝不苟,其诲人不倦的态度使我至今记忆犹新。我从1964年春至1969年初冬随师学习,住在一所当地人称滴水庙的庙里,因庙墙红色又称“红庙”。时值“文革”将至,大讲阶级斗争,恩师不嫌我秉性淳静、木讷,冒政治风险传授经典。浊世之高士也,爱才怜弱之恩难忘。后来我无论行医、从政、经商皆以《黄帝内经》为理论,幼时虽有老师讲解,终因年少,只是背得熟,理解却不深。随着事业的发展,年龄的增长,理解也愈深。我愈加感到《黄帝内经》的发掘和开发意义重大,它是中华文化的瑰宝。恩师的

讲义详尽明了,对当前初学者会有意想不到的作用。

今年恩师已逝世 15 周年,但我对恩师学问的崇拜和个人品格的敬仰与日俱增。我从师以来,师徒之间极其契合,恩师对我悉心指导、多方关照,我慕恩师之学问、人品,只言片语无不铭刻于心。现将恩师的遗作细心整理,名之《程明伦讲〈黄帝内经〉》,由河南人民出版社出版,作为对恩师的怀念。

由于《黄帝内经》过于深奥、精邃,该部讲义难免有不当之处,敬请广大读者批评、指正。

——古东周人 杜葆华
戊子年蒲月

目 录

绪 论	1
第一章 阴阳五行	5
阴阳五行概说	5
第一节	12
第二节	14
第三节	15
第四节	17
第五节	19
第六节	22
第七节	24
第八节	25
第九节	27
第十节	28
第十一节	29
第十二节	31
第十三节	32
第十四节	34
第十五节	35
第十六节	37
第十七节	38
第十八节	39
第十九节	41
第二十节	44
第二十一节	46
第二十二节	48

第二十三节	50
第二十四节	53
第二十五节	55
第二十六节	57
第二十七节	59
第二十八节	60
结语	62
题释	63
第二章 摄生	66
摄生概说	66
第一节	67
第二节	69
第三节	71
第四节	73
第五节	74
第六节	75
第七节	76
第八节	78
第九节	80
第十节	81
第十一节	82
第十二节	83
第十三节	84
第十四节	87
结语	88
题释	89
第三章 藏象	91
藏象概说	91
第一节	94
第二节	102
第三节	107
第四节	110
第五节	112
第六节	113

第七节·····	115
第八节·····	117
第九节·····	119
第十节·····	120
第十一节·····	122
第十二节·····	125
第十三节·····	127
第十四节·····	129
第十五节·····	130
第十六节·····	132
第十七节·····	133
第十八节·····	135
第十九节·····	137
第二十节·····	138
第二十一节·····	140
第二十二节·····	141
第二十三节·····	144
第二十四节·····	149
第二十五节·····	151
第二十六节·····	153
第二十七节·····	156
结语·····	158
题释·····	160
第四章 经络 ·····	162
第一节·····	162
第二节·····	170
结语·····	194
第五章 病能 ·····	199
病能概说·····	199
第一节·····	200
第二节·····	200
第三节·····	203
第四节·····	205
第五节·····	207

第六节·····	209
第七节·····	211
第八节·····	214
第九节·····	215
第十节·····	217
第十一节·····	218
第十二节·····	220
第十三节·····	224
第十四节·····	226
第十五节·····	227
第十六节·····	230
第十七节·····	234
第十八节·····	237
第十九节·····	239
第二十节·····	241
第二十一节·····	242
第二十二节·····	243
第二十三节·····	245
第二十四节·····	247
第二十五节·····	251
第二十六节·····	254
第二十七节·····	255
第二十八节·····	256
第二十九节·····	258
第三十节·····	259
第三十一节·····	260
第三十二节·····	261
第三十三节·····	263
第三十四节·····	265
结语·····	276
题释·····	279

第六章 诊法····· 281

诊法概说·····	281
第一节·····	282
第二节·····	285

第三节·····	286
第四节·····	288
第五节·····	290
第六节·····	292
第七节·····	293
第八节·····	297
第九节·····	298
第十节·····	300
第十一节·····	301
第十二节·····	303
第十三节·····	306
第十四节·····	307
第十五节·····	308
第十六节·····	309
第十七节·····	311
第十八节·····	315
第十九节·····	316
第二十节·····	317
第二十一节·····	320
第二十二节·····	321
第二十三节·····	324
第二十四节·····	325
第二十五节·····	328
第二十六节·····	329
第二十七节·····	333
第二十八节·····	334
第二十九节·····	338
第三十节·····	340
第三十一节·····	341
第三十二节·····	342
第三十三节·····	342
结语·····	344
题释·····	345

第七章 论治····· 347

论治概说·····	347
-----------	-----

第一节	349
第二节	351
第三节	353
第四节	356
第五节	357
第六节	358
第七节	360
第八节	363
第九节	367
第十节	369
第十一节	372
第十二节	373
第十三节	375
第十四节	377
第十五节	378
第十六节	381
第十七节	382
第十八节	383
第十九节	384
第二十节	385
第二十一节	388
第二十二节	390
第二十三节	392
题释	392
第八章 五运六气	394
五运六气概述	394
五运	399
六气	405
五运六气结合运用	413
结语	426
附 运气图注	427
后 记	457

绪 论

《程明伦讲〈黄帝内经〉》是根据我国现存最早的《黄帝内经》《难经》两部经典著作节录其部分经文而成书的。共分为阴阳五行、摄生、藏象、经络、病能、诊法、论治、五运六气等八章。

为什么这样说呢？因为，阴阳是说明自然界的规律。通过了解自然的客观规律，进而了解摄生的方法。其次是藏象、经络，因为藏象、经络是中医体系中生理、病理的生发基础。再次是诊法。通过诊法再是论治。至于五运六气，因其比较难懂，所以把它放到最后讨论。

《黄帝内经》是祖国医学最基本的理论基础。它也是中医学中很重要的一部典籍，后世各家的著述，无不以此书为理论根据。《难经》是从内经的基础上，又作了一些补充和阐发。这些著作都是祖国医学理论的源泉，蕴藏着丰富多彩的内容。

一、《黄帝内经》的著作年代及其价值

《黄帝内经》包括《素问》《灵枢》两个部分，内经就是《素问》《灵枢》的总称。古人称它为“三坟书”之一。（坟：是大的意思。三坟书：①《伏羲易经》。②《神农本草》。③《黄帝内经》）孔安国（孔子十二世孙，汉平帝时曲阜人）序尚书云：“伏羲、神农，黄帝之书，谓之三坟，皆言大道也。”就是说三皇所论都是大道理。也就是原则性的理论，同时三书亦都可称为医书。

“内经”二字的含义：“内经”二字始见于汉书艺文志：黄帝内经 18 卷，外经 37 卷；扁鹊（秦越人）内经 9 卷，外经 12 卷；白氏内经 38 卷，外经 36 卷；旁经 25 卷。现在除《黄帝内经》外，其他俱已散佚。吴崑说：“五内阴阳谓之内，万世宗法为之经，平时讲述谓之素问。”因此，所谓内经，即是专门讨论医学理论知识的书籍。

下面我们谈一下该书的著作年代：

1. 主张是黄帝时代的著作。

（1）《皇王大纪》。宋朝胡宏撰，记载上自盘古下至周末纪事书几十卷。

（2）《通卷三皇纪》。宋郑樵撰，仿通史例为主。

2. 主张是战国时代的作品。

(1) 程伊川(宋人):“素问之书出战国之末。”

(2) 宋,林忆在甲乙经序曰:“或曰:素问,针经、明堂(明堂记针灸之穴),三部之书,非黄帝书,似出战国时人之作。谓三坟书非也。”

3. 主张是先秦时代著作。

(1) 陈绎曾:“素问、善议论、理明,故枝节评尽,而论辨精审,先秦书皆然。”

(2) 四库提要:“黄帝、素问,原本残缺。王冰採阴阳大论以补之,其书云:出于上古固未必然,然以必先秦间人,传之旧闻,著之竹帛。”

4. 主张是汉代的著作。

(1) 刘向:“言阴阳五行为黄帝之道,汉志阴阳医卜之书,冠黄帝二字者,凡十有余家。此经设为黄帝歧伯之问答,亦汉人所撰述无疑矣。”

(2) 宋,聂吉甫:“素问既非三代(夏商周)以前文,又非东都(即东汉光武帝建都洛阳)以后语,断然,遂淮南王刘安(前汉人)之作。”

根据以上情况,对《黄帝内经》的成书年代,意见颇不一致,究竟成书于何时呢?据《史记》考证,绝非黄帝时代作品,因黄帝在公元前 27 世纪,那时我国还没有文字,有这样的著作是不可能的。根据许多学者的证明,认为是战国时期的作品,也可能在西汉时期继续补充进去一些东西。例如:司马光认为“谓素问为真黄帝之书,则恐未可,黄帝亦治天下者,岂可坐明堂(天子宫室)但与歧伯讨论针灸耶!此周汉之间医者,依托以取重耳。”

根据吕氏春秋的考证,《黄帝内经》的成书可能是在战国时期。因为战国时期正是各种学说百家争鸣,形成高潮时期,许多医家,总结了过去的医学理论和经验,是完全可能的事,所以说《黄帝内经》是公元前 3 世纪的作品是比较可靠的。另外根据论证,从《黄帝内经》的文字来看,也不像出自一人的手笔,也不是一个地方的医学成就。为什么这样说呢?从《素问·异法方宜论》:“砭石者东方来,毒药者从西方来,灸炳者从北方来,九针者从南方来。”这就足以证明《黄帝内经》不是一个地方的医学成就了。

二、《黄帝内经》的内容及其理论体系

前面已经讨论过,《黄帝内经》包括《素问》《灵枢》两部分各有 9 卷 81 篇(共 18 卷 162 篇)。

什么叫“素问”呢?素问就是太素,太素者,万物之原始也。就是讨论万物的原始因素。谁讨论呢?问者为黄帝,答者为歧伯。黄帝问太素之始,所以称为素问。

什么叫“灵枢”呢?以枢为门户,阖闭之所系。灵是指灵活之称。合而言之,尤言犹如门户开阖之灵活也。二书内容包括阴阳五行,人与自然、预防、生理、解剖、病理、诊断和治疗等。

《黄帝内经》的基本理论体系,不外以下几个方面:

1. 天人相应。这是古人长期在生活实践中,认识到人与自然是息息相关的。这种“天人相应”的观念,是《黄帝内经》作者的主导思想。所以《素问·宝命全形篇》说:“人生于地,悬命于天;天地合气,命之曰人。”就是说人生在自然界里,生命的安危,与自然界

是有着密切关系的。

2. 阴阳五行。阴阳五行是中医学主要的理论体系。古代人民对宇宙间事物的变化有了正确认识,为了要掌握各种事物变化的规律,因而才有反迷信的阴阳五行这一哲学产生。它是古代唯物辩证的工具,是朴素的辩证唯物论。天元纪大论:“夫五运阴阳者天地之道也,万物之纲纪。”这就是以阴阳五行来说明一切事物变化发展过程中的“矛盾和统一”的两个方面。郭沫若先生说:“阴阳五行学派,在它所发生的时候,我们从观点来说是反迷信的,更近于科学的。在神权思想动摇了的时代。学者不满足于万物万神所造成的那种陈腐观念。故而有无神论的出现,有太乙阴阳等新的观念产生。对这种新的观念又嫌其笼统,还要分析入微,还要具体一点,于是使有原始原子的‘金、木、水、火、土’的五行出现。万物的构成求之于这些实质的五个大元素。这种思想应该算是一大进步。”因而那时该学说就在医学上运用了。《黄帝内经》就是以此作为理论体系,借以说明医学方面的问题,把它运用到生理、病理等方面,使之成为一部较为完整的统一体系。

3. 脏腑经络。脏腑是人体内维持生命的重要器官。《灵枢·本藏篇》曰:“五脏者,所以藏精神气血魂魄者也。六腑者,所以化水谷而行津液者也。”经络是人体气血运行,内外贯通的道路。如《灵枢·海论篇》:“人十二经脉者,内属于脏腑,外属于关节。”这是说明脏腑在人体的生理功能。但它们的活动又是相互关联的。无论脏与脏、腑与腑、腑与脏、以及和外在组织四体百骸都是互相影响、互相依赖而发挥其功能的。如《藏象》论:“心者,生之本(生命之根本),神之变也(智慧变化的起源)。其华在面(表现),其充在血脉(功用)。”又《本输》篇:“心合小肠、肺合大肠。”又《经水》篇:“经脉十二外合于十二经水。”(经水——是指十二经脉气血循行,是取类比象方法)。内合于五脏六腑。这都是说明人体的生命活动是一个统一的整体。

4. 营卫气血。营卫气血是人体生化的根源,是指人体的卫外机能和血脉周流的概念。四者的名称和功能不同,但它的生成,来源于水谷之精气。《素问·痹论》:“营者,水谷之精气也……卫者水谷之悍气。”营卫气血在人体的主要功能。《灵枢·邪客篇》:“营气者,泌其津液,注之于脉,化以为血,以荣四末,内在于五脏六腑。卫气之者,出其悍气之慄疾,而先行于四末分肉之间,而不休也。”《五脏生成篇》:“足受血而能步(就是足得到血的营养才能走),掌受血而能握。”《灵枢·本脏论》:“卫气者所以温分肉,充皮毛,肥腠理,司开合者也。”这些经文都是说明营血主灌输营养,卫气主卫外固护。

总之,《内经》的理论体系是以“天人相应”为作者的主导思想。而以阴阳五行贯串到五脏六腑,十二经脉、营卫气血,诊断、治疗等方面,同时把人体和外在环境,作了统一的认识。

三、《黄帝内经》的历代注释

《黄帝内经》在隋以前,是没有注解的,那时只有原文存在,最早的注释者,为全元起(齐梁间人)内经训解。但是他的注本已经遗失,杨上善(隋人)把《素问》《灵枢》两部重新予以分类,撰《黄帝内经·太素》;其次,唐太仆王冰编注《素问》为24卷。

四、《黄帝内经》与后世医学的发展关系

《黄帝内经》是中医学的理论基础,后世中医学无一不是从它的基础上发展起来的。也可以说,上自《黄帝内经》,下至后世各家,是一脉相承的;无论伤寒杂病,内外各科,虽然治疗不同,也不过是同源异流,皆不能超出内经的理论范围。例如伤寒原序:“撰用素问九卷,八十一难。”伤寒论的六经辨症,也是根据《素问·热论篇》的六经传变(一曰巨阳,二曰阳明,三曰少阳……)发展而来的,《金匱要略》有:“夫人禀五常,因风气而生长,风气虽能生万物,亦能害万物……。”与素问四气调神论,生气通天论的精神意义也是一致的。在针灸方面,亦是灵枢、经脉、经别、背腧,九针十二原等篇里的产物。其他妇儿科,温病,及外科都是以内经的理论为指导的。它对中医的发展和人民的保健事业曾经起了很大的作用。

五、学习《黄帝内经》的态度和方法

前面已经讨论过,《黄帝内经》是中医的理论基础。内容相当丰富,是研究中医不可缺少的课程。同时也只有通过对《黄帝内经》的学习,才能了解中医的全貌。

1. 系统学习,全面接受,对各节的经文,首先要了解全篇大意使其前后贯通。然后重点掌握,深入研究。

2. 《黄帝内经》成书已久,又因抄录传递,脱简错讹之处,在所难免。所以在研究过程中,一方面应学其精神实质,另一方面要以历史唯物辩证的观点对待和研究。不能以今衡古,拘泥于字句。同时在文字方面,亦要从多方面来理解。

3. 熟记主要经文,并且独立思考。为了帮助理解经文,还应适当参考后世注家,以便彼此贯通,为其他临床课打下良好基础。

现在把历代注释本列表如下,以便查考:

全文本			分类本			选辑本		
书 名	卷数	注者	书 名	卷数	注者	书 名	卷数	注者
《黄帝内经·素问》	24	王冰(唐)	《黄帝内经·太素》	30	杨上善(隋)	《素问钞》	3	滑寿(元)
《黄帝内经·素问》 《灵枢注证发微》	18	马蒔(明)	《类经》	42	张介宾(明)	《内经知要》	2	李念莪(明)
《素问注》	24	吴崑(明)	《黄帝内经·素问》 《灵枢合类》	9	王九达(明)	《素问·灵枢类纂约注》	3	汪昂(清)
《黄帝内经·素问》 《灵枢集注》	18	张志(清)				《医经原旨》	6	薛雪(清)
《素问直解》	9	高世栻(清)				《灵枢集注节要》	12	陈修园(清)

第一章 阴阳五行

阴阳五行概说

阴阳五行学说起源很早,在儒家书籍中,阴阳说见于《易经》;五行说见于《尚书》,这一学说的产生,至少有 2 500 年的历史。

阴阳五行学说是中医理论中最重要的一环,它贯穿在整个中医的各个方面。它是中医的思想体系,也是中医的思想方法。因为中医的自然观和对人的生理、病理以及诊断、治疗、药物等的认识和研究,无一不是从“对立统一的阴阳说”和“相生相克的五行说”来叙述和阐发其中道理的。

在中国现存的医籍中最早的著作——《黄帝内经》(以下简称《内经》),就是运用阴阳五行学说总结以前的医学经验和成就的一部具有代表性的作品。因此,我们在学习中医时,就必须明确阴阳五行学说在中医上的运用规律和价值,这样才能正确地理解和认识中医,在临床上才能更好地运用它来指导实践。

一、阴阳

1. 阴阳的相对性。

中医中的阴阳学说,是中医对世界的看法,它认为宇宙一切事物,都有阴阳对立的两方面。例如,有内就有外,有上就有下,有正就有反,有进就有退,有生就有灭,有寒就有热,有湿就有燥,有太过就有不及,有形质就有功能,等等。这些相对的两方面,就用阴阳来概括它。如《素问·阴阳离合论》说:“天为阳,地为阴,日为阳,月为阴。”“外者为阳,内者为阴。”《阴阳别论》又说:“去者为阴,至者为阳。静者为阴,动者为阳。迟者为阴,数者为阳。”这就说明了阴阳是对立的两个方面。必须指出:阴阳学说的创始,是古人对自然界中各式各样的现象,进行长期的观察而得出的抽象概括。由此推演,凡是一切活动的、兴奋的、明显的、在外的、向上的、前进的、无形的、热的、光亮的、刚强的、积极的……都是属于阳的范畴;而一切沉静的、抑制的、隐晦的、在内的、向下的、后退的、有形的、冷的、黑暗的、柔弱的、消极的……都是属于阴的范畴。据此就可知阴阳运用的广泛性。在一定情

况下,或某一特征上,任何事物都含有阴阳的意义。也就是说一切事物,只要具有相对的两个方面,都可以用阴阳理论来代表和说明。所以说,阴阳是一种与实际事物相联系的“论理工具”。

2. 阴阳在相对基础上的“统一”和“平衡”。

(1) 阴阳互根。

阴阳既是相对的概念,就必须在两个对立面同时存在的情况下产生,没有这一面,就没有那一面。没有阴的存在,也不会有阳。因此从相对这一概念上说,它还含有相互依存的统一关系。

阴阳的互根性,不仅表现在概念上的相互依存,或者两个对立面必须同时存在这个问题上,更重要的是表现在物质变化的因(即原因,也就是变化的因由)果(即结果)循环(是因果的过程)的问题上。如果没有因果的循环,事物的变化就会“有时而穷”。千变万化的世界,就会变成寂灭的世界。

《内经》认为天地间的物质,只有具有互为因果循环的关系,才能保证物质的永恒存在——物质是永远不会被消灭的,它只是由这种形态在一定的条件下变为另一种形态(即现在所说的物质不灭定律)。物质在变化过程中,通常要经过“气化”的阶段和“成形”的阶段。气化的作用属阳,成形的作用属阴。《素问·阴阳应象大论》说:“阳化气,阴成形。”形化为气、气化为形,就是物质变换的生化过程。这一过程的反复进行,就是互为因果循环的规律,也就是阴阳互根的规律。《素问·阴阳应象大论》说:“清阳为天,浊阴为地,地气上为云,天气下为雨,雨出地气,云出天气。”这是《内经》作者以云雨变化的关系来说明阴阳的转化。因为,地面上的水受了热气蒸发变成水蒸气而上升至天空,天空中的水蒸气遇冷变为水滴而下降至地面。这就说明了物质在一定的条件下的阴阳转化情况。同时也说明了阳升阴降的道理。

如果阴阳互根的关系,一旦失去平衡,世界上就会出现难以想象的局面:既没有夏热冬寒之分,也更不会有生长收藏的规律形成。假使只有雨水下降而没有蒸发,那么,地面上就到处是水,而变成了泽国。相反地,假若只有蒸发而没有雨水下降,地面上将找不到一滴水,这样良田也将会变成沙漠。如此下去,天地间所附万物就不能生化,我们人类也就难以生存了。

《内经》认为化气成形,升降出入的阴阳互根关系,是自然界客观事物的运动变化规律,一切生物的生命活动,也必须遵循这个规律,否则就有生机永灭的危险。所以《素问·六微旨大论》说:“出入废则神机化灭。升降息则气立孤危。故非出入则无以生长壮老已。非升降则无以生长化收藏。是以升降出入无器不有(器即有形之物),器散则分之,生化息矣。”

正由于阴阳升降出入的互根关系,是任何事物在变化发展过程中的必然规律,所以古人认为人体相当于一个小天地。天有阴阳变化和阴阳互根关系。人体亦有阴阳变化与阴阳互根的存在。《素问·阴阳应象大论》说:“清阳出上窍,浊阴出下窍,清阳发腠理,浊阴归五脏,清阳实四肢,浊阴归六腑。”这就是以天地阴阳升降出入,比拟人体精气水液残渣