

上海中医药大学出版社

主编 王庆其

中国传统文化璀璨明珠

ZHONG GUO CHUAN TONG WEN HUA DE CUI CAN MING ZHU

HUANG DI

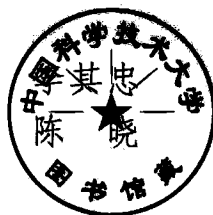
黄帝
内经

NEI JING

中国传统文化的璀璨明珠

黄 帝 内 经

主编 王庆其
编写 王庆其 周铭心
韩保贤 周国琪
郑红斌 庄燕鸿



上海中医药大学出版社

中国传统文化的璀璨明珠

黄帝内经

主编 王庆其

上海中医药大学出版社出版发行

上海零陵路530号

邮政编码 200032

新华书店上海发行所经销

上海师范大学印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8.25 字数: 17.8千字

1999年7月第1版 1999年7月第1次印刷

印数 1—3 000册

ISBN 7-81010-455-1/R·435

定价: 12.40元

施 序

传统医学总是和本民族的文化密切相连的。中国医学是中华民族优秀文化的瑰宝。时至今日,当希腊、印度、埃及、阿拉伯等国家的传统医学已黯然失色或趋于消亡之际,中医中药不仅以其辉煌的历史称著于世,而且依然以蓬勃的生机和独特的优势光照寰宇。探究原由,不外乎其完整的理论体系及丰富的实践经验令人瞩目;多种有效的自然疗法,弥补了现代医学之不足,给生命带来新的希望。《黄帝内经》(以下简称《内经》)历来被尊为中医学之经典,它不仅奠定了中医学理论体系之基础,而且在二千余年漫长的岁月里,推动着中医学的发展。大量的研究足资证明《内经》并非一人或一时之作,它其实是一个相当长的历史阶段中医学的总结。众所周知,中国是人类文明最早的发祥地之一。据考古学研究,1980年在我国云南省禄丰县发现的世界上第一具完整的拉玛古猿头骨,表明在250万年前中华大地已有人类生息。医学是一门应用科学,必然随着人类社会文明的进步而诞生和发展,并由经验的积累上升至理论的总结,不断揭示生命运动的内在规律。中国是文化古国,中国古代创造的灿烂文化被认作人类文明的第二个高峰。尤其在春秋战国时期,九流十家,诸子争鸣,形成了我国古代十分宝贵的哲学流派。导致农牧、天文、医药等领域的发展。成书于公元前475年~前221年的《黄帝内经》,于其之前已有众多的书籍论及医学理论与医疗经验和方药,如甲骨文及经子诸著中提及的病名及疗法者即有126种之多,收录药物者,《周易》8种,《诗经》291种,《尚书》20种。周代已建立

了医事管理制度和医学分科,在时间上早于《内经》成书约 300 年。而《老子》、《庄子》、《管子》、《荀子》、《吕氏春秋》等书籍中都有大量关于天人相应、养生哲理、阴阳五行、脏腑经络等论述。这些都为《内经》的成书垫铺了极其丰富的理论和实践基础。《内经》作为一部以理论概括为主要内涵的著作,正是在这样的基础上对人体生理、解剖、病因、病理的认识以及对疾病的诊断和防治法则的建立方才有着实际意义。从《内经》的形成,我们亦可见中华民族的创造精神。刚健自强是中国文化的基本特征。孔子重视“刚”,其曰“为之不厌”,“发愤忘食,乐以忘忧”(《论语·述而》),“天行健,君子以自强不息”(《乾卦》)。但是,由于经学学风的熏陶和影响,后世对《内经》的研究也每沉陷于疏注训释,缠绕于文义争鸣,少于创新。今天我们在继承发扬祖国医学的过程中,不可忽视对《内经》的研究。探讨其要义,博古融今,钩沉阐微,让古老的医学理论在中医现代化新的历史时期折射出灿烂光芒。《内经》问世已有二千多年,历代众多志士仁人、名医学者对其研究,成就斐然,因而推动了中医学的发展,造福了人类健康。我们应当继续前人的努力,使之发扬光大。有鉴于此,我校从事多年《内经》教学与研究工作的王庆其教授组织有关同道、专家,编写了这本专集,旨在以通俗文字阐释《内经》深奥的医理,以深入浅出的形式普及《内经》知识,对研读《内经》不无裨益。王庆其教授现任全国《内经》专业委员会副主任,对《内经》研究素有成就,曾有多部学术著作问世,此乃又一贡献,殊当赞颂。深信他将有更多著述付梓,以飨读者。斯以为叙。

施 杞谨识于

一九九八年仲夏

(施杞为上海中医药大学校长)

自序

十九世纪,德国思想家歌德曾经讲过:“人是一个糊涂生物,他不知从何处来,往何处去,他对这个世界,而首先对于自己,所知甚少。”即使在科学比较发达的今天,人已经可以走上月球,但对于地球上的自己,仍然只能说“所知甚少”,尽管生命科学发展迅速,成果卓著。然而,“人是天生的猜谜者。他惊奇的目光所至,无处不是谜,而他置身于其中的宇宙就是一个永恒之谜。可是,到头来,他总是发现,最大的谜还是他自己”。二千余年前的医学家们曾经对这个人类“最大的谜”作过猜测和探索,可不是吗?闪烁着中国古代医家聪明和智慧,折射出中华数千年文化光晕的《黄帝内经》,就记载着先人们探索人类生命奥秘的轨迹:生命肇源于精气,无形物质与有形物质的互相转化过程就是人体新陈代谢的过程,人体可以“解剖而视之”,人类可以用“以外知内”的方法把握人体生理病理的活动规律,疾病并不是鬼神的作祟而是来自内外致病因素——邪气与正气的相互搏斗,千变万化的疾病无非是人与自然、形与神,以及脏腑气血阴阳关系的失于和谐,所以治病也无非是“调其不调”,最终达到“以平为期”的目的。疾病是可以预防的,外顺自然、内摄精神是养生的关键,唯有形神和谐方能“尽终天年”。有人曾经将东方医学的经典文献——《黄帝内经》,与西方医学的经典文献——著作年代与《黄帝内经》十分相近的《希波克拉底文集》作比较研究:《黄帝内经》对于血液循环的发现,对于脉搏的观察,对于用健康人的呼吸测

定病人脉搏速度的发明,对于疾病按照五脏分类,对于经络学说和针刺疗法的发明,对于心理治疗的临床应用,对于预防思想等诸方面的描述,都是希氏著作所无法比拟的。《黄帝内经》的学术成就在世界医学史上的地位不可低估。

历史的车轮即将进入二十一世纪,现代科学的发展正以令人目眩的速度前进,西方医学的发展硕果累累,那么这部诞生于公元前三世纪的古老的医学典籍是否还有重新学习的必要?

美国学者 R.A. 尤利坦在 1975 年曾经说过:“现代自然科学思想大厦不是西方的私产,也不只是亚里士多德、欧几里得、哥白尼和牛顿的领地,这座盛誉的建筑物也属于老子、邹衍、沈括和朱熹。我们不能说中国本土的科学倘若独立发展下来将会演化成什么样子,但是,我们可以说,当今科学发展的某些方向所显露出来的统一整体的世界观的特征并非同中国传统无关。完整地理解宇宙有机体的统一性、自然性、有序性、和谐性和相关性是中国自然哲学和科学千年的探索目标。”(《美国物理学杂志》)为开发东方古代文明做出了巨大努力的李约瑟博士在他的“中国科学传统的贫困和成就”一文中指出:“中国人以他们特殊天才发展起了中国的医学,这种发展所循的道路和欧洲的迥然不同,其差别之大可能超过了任何其他领域。”以《黄帝内经》为代表的中国传统医学,汲取了中国古代文化的精华,汇集了汉以前的医学成就,构建了显现东方文化色彩的博大精深的理论,成为探索生命本质、指导疾病防治、维护健康的原理和法则。它把人体作为自然万物之一,着重研究整体层次上的机体反应状态及其运动、变化。它的全部理论和实践是研究人的生命过程及其各种运动方式的

相互作用,把生命的自我实现、自我发展及其发展的和谐作为医学的根本目的。这些带有普遍意义的科学思想方法,带给未来科学的启示和贡献将是难以估量的。中医学提供了世界上任何其他文化都无法企及的东西。现代西方医学把一个整体的人拆成系统、器官、组织、细胞器、大分子等,越拆越细,最后“人”不见了,以致“竟时常忘记把这些细部重新装到一起”。中医学将已被拆成碎片的人重新装到一起,人作为“人”在医学中复活了。中医学不仅是一门应用科学,而且又是一种文化现象。马克思说过,距今二千多年的古希腊艺术,“仍然能够给我们以艺术的享受,而且就某方面说,还是一种规范和高不可及的范本”。那末,“为什么历史上的人类童年时代,在它发展得最完美的地方,不该作为永不复返的阶段而显示出永久的魅力呢”?

然而,《黄帝内经》毕竟是二千多年前的著作,由于时代的原因,其文字古奥,含义晦涩,给现代人学习和理解带来一定困难。有鉴于此,为了给中医初学者及广大中医爱好者提供一本通俗的诠释《黄帝内经》主要内容的读物,我们几位从事《内经》教研工作的同仁在上海中医药大学出版社的大力支持下编写了这本小册子。希望本书的付梓能够有助于读者了解《内经》,进而促进中医学知识的普及,提高民众的健康素质。

王庆其

识于上海中医药大学

时年 1998 年 8 月

目 录

一、医家之宗——《黄帝内经》	1
书名的由来	2
《内经》的作者	4
《内经》的基本观点	5
《内经》的主要内容	10
二、天地大宇宙,人身小宇宙	18
天地人体的形成	19
天地气化与人体生命活动	23
天地常变与人体发病	31
三、阴阳五行并不神秘	38
阴阳五行学说的起源和发展	39
阴阳学说在《内经》中的运用和发展	43
五行理论在《内经》中的运用和发展	53
正确看待医学专门化的阴阳五行学说	58
四、人体生命的“黑箱”——藏象学说	63
从司外揣内的认识方法看“藏象”一词的真实涵义	63
从五脏功能的外在表现看藏象学说的具体内容	67
五、人身“三宝”——精、气、神	85
人生之本:精	86
万物之本:气	89
死生之本:神	93

保养人之“三宝”是养生之本	96
六、中国古代第五大发明：经络学说	99
经络的发现	100
经络学说的确立	102
经络学说的临床运用	104
经络的现代研究	108
七、审证以求因	115
外感病邪	116
内伤七情	121
饮食失节	123
劳逸不当	125
八、脉诊的奥秘	128
古代诊脉的方法	129
寸口脉诊的原理	130
什么是“脉象主病”	131
诊脉必须四诊合参	134
如何理解“四变之动，脉与之上下”	136
“诊法常以平旦”和“虚静为保”	138
脉诊的科学研究	140
九、望而知之谓之神	143
望诊的原理	143
望诊的运用	146
十、医生要“上知天文，下知地理，中知人事”	165

医生为什么要“上知天文”	165
医生为什么要“下知地理”	170
医生为什么要“中知人事”	172
十一、辨病必辨体质	176
什么是体质	177
体质是怎样形成的	179
世界上最早的体质分类	186
体质决定了对某些病邪的易感受性	187
体质关系到发病的倾向性	188
“因人制宜”就是“因体质制宜”	189
十二、治病必求于本	192
治未病	193
扶正祛邪	194
因人、因地、因时制宜	196
标本缓急	202
正治法	204
反治法	204
十三、治病之要，首在治心	207
七情种种	207
七情理论应用	214
十四、不治已病治未病	226
顺应自然	227
饮食有节	229
和于术数	232
葆养精气	233

精神调摄·····	235
避邪防病·····	236
十五、《黄帝内经》的学术价值 ·····	238
奠定了中医学独特的理论体系·····	238
确立了“天地人三才”的医学模式·····	240
《内经》是一部治病的法书·····	241
树立了多学科研究医学的典范·····	243
创建了经络学说和针灸疗法·····	244
应该确立《黄帝内经》在世界医学史上的一席之地 ·····	246

一、医家之宗——《黄帝内经》

中华民族五千年文明孕育了璀璨的中国传统文化，中医学是中国传统文化园地里绽放的一枝奇葩，她对中华民族的生存、繁衍、兴盛作出了不可磨灭的贡献。历史已经推演到20世纪90年代，现代科学正以令人目眩的速度飞跃发展，人们对事物的认识在日新月异地不断更新。令人惊异的是，中医这门古老的传统医学，却又重新步入现代科学的大厦，并受到世界人民的青睐，这是一个令人深思的问题。

树有根，水有源。当我们展望中医学发展的前景时，不能忽略被尊称为“医家之宗”的《黄帝内经》的学术价值。是她奠定了中医学的理论体系和诊疗技术体系，是她垂范了中医认识自然、生命和维护健康的理论原理和思维方法，千百年来成为指导疾病防治、维护健康医疗实践的圭臬。

据史学家考证，《黄帝内经》是我国现存医学文献中最早的一部典籍，她比较全面地阐述了中医学的理论体系，反映了中医学的理论原则和学术思想。这一理论体系的建立，为中医学的发展奠定了基础，中医学发展史上所出现的许多著名医学家和不少医学流派，从其学术思想和继承性来说，基本上都是从《黄帝内经》理论体系的基础上发展起来的。即使在今天，她对中医学学术的发展及临床实践的指导价值仍然不可低估，所以成为学习中医学必读的古典医籍。

书名的由来

历代不少史学家和医学家们对《黄帝内经》(以下简称《内经》)编纂成书的时代进行了考证,一般认为应当在先秦战国,但也有认为是西汉时代的作品。目前学术界比较公认的观点是,《内经》中的主要内容,出自于战国时期,并自秦汉以来,代有补充,而将它汇集编纂成书,可能是西汉初年。

那么,它的作者是谁,又为什么叫“黄帝内经”呢?

本书书名冠以“黄帝”,“黄帝”是不是作者?关于“黄帝”有两个传说:一说“黄帝”是一个有道明君,例如《辞海》中说:“传说中中原各族的共同祖先。姬姓,号轩辕氏、有熊氏,少典之子。”故又称为“轩辕黄帝”,现陕西省尚留有“黄帝陵”的建址。另一种传说“黄帝”不是一个人,而是一个伟大的氏族——黄帝族。这个氏族原先居住在我国西北方,据《中国通史简编》记载:“据传说,黄帝曾居住在涿鹿(今河北宣化鸡鸣山)地方的山湾里,过着往来不定、迁徙无常的游牧生活。后来打败了九黎族和炎帝族,逐渐在中部地区定居下来。”到了春秋时代这个氏族又称之谓“华族”,这就是中华民族的始祖,也就是汉以后所谓“汉族”的祖先。正因为黄帝氏族是华族的始祖,它的文化对华族的发展有着重要影响,所以历代人们都以自己是黄帝的子孙为荣,而且为了追本溯源,也常把一切文物制度,都推源到黄帝,托名为黄帝的创造。在这种情况下,当时的学者,为了体现学有根本,将著作冠以“黄帝”以取重,并成为一种风气。正如《淮南子》所说:“世俗之人,多尊古而贱今,故为道者,必托之于神农、黄帝而后能入说。”这就更清楚地说明了《内经》冠以黄帝,仅是托名而已。其他如道家有《黄

帝四经》、阴阳家有《黄帝泰素》、小说家有《黄帝说》、历谱家有《黄帝五家历》、五行家有《黄帝阴阳》、天文家有《黄帝杂子气》等等,不胜枚举。

《黄帝内经》的“经”,是经典的意思。查陆德明《经典释文》解释“经”的含义:“常也,法也,径也。”这里的“经”,就是常道、规范、门径的意思。《黄帝内经》所阐述的医学原理和法则,成为后世医学的常规、典范,也是认识人体生理病理的必由门径。大凡在古代中医文献中,被称为“经”的还有《难经》、《神农本草经》、《甲乙经》、《中藏经》等,均可以说是医学的规范,凡业医者必须学习和遵循。事实证明,《黄帝内经》自问世之日起,数千年来一直是指导解决医疗实践问题的垂范,即使在今天的中医临床实践中,仍具有强大的生命力。另外,《黄帝内经》自唐代起一直是学习中医的必读之书,时至今日的中医院校教育,仍把它作为重要的必修课程。可见其经典、规范、门径的意义历千年而不衰。

《黄帝内经》的“内”,是与“外”相对而言的。历代文献中以“内”、“外”命篇者不乏其例。根据《汉书·艺文志》所载书目,医经七家中就有《黄帝内经》、《黄帝外经》、《扁鹊内经》、《扁鹊外经》、《白氏内经》、《白氏外经》。可惜上述典籍除《黄帝内经》尚存外,其余均已亡佚,无从查考。书名分内、外并无多大深意,无非是上下篇,或姐妹篇的意思。也有人说《内经》是讨论基本知识的,《外经》是讲述医疗技术的,但这仅仅是推测而已,目前仍无法确实地考证其真正的含义。

现存《黄帝内经》分为《素问》、《灵枢》两部分,每部各八十一篇,合计一百六十二篇。二书内容各有侧重,又紧密相关。从总体看《素问》侧重基本理论,《灵枢》突出针灸,但二者在理

论体系上浑然一体,不可分割。

《素问》的“素”字,也有“素者,本也。问者,黄帝问岐伯也”、“平素问答之书”等不同的解释。但根据宋代林亿等《新校正》说:“按《乾凿度》(即《周易·乾凿度》)云:‘夫有形生于无形,故有太易、有太初、有太始、有太素。太易者,未见气也;太初者,气之始也;太始者,形之始也;太素者,质之始也。’”其中“太素”的“素”字,与《素问》的“素”字,在含义上是一脉相承的。从《素问》的具体内容来说,基本上是以阴阳五行的理论阐述人体生理病理的,而阴阳五行学说就是解释物质世界气、形、质变化的一种古代哲学。据此,“素问”就是黄帝向岐伯等医家询问物质世界中气、形、质变化的道理。这是目前中医界比较公允的一种解释。

至于《灵枢》,原无此名,古代曾称之为“针经”或“九卷”。汉代名医张仲景撰写《伤寒杂病论》时曾参考过《素问》和《九卷》,前人由此断定《九卷》就是《灵枢》,而《灵枢》之名是唐代王冰所加。王冰热衷于道家,自起道号“启玄子”,就把道家常用书名如《九灵》、《灵轴》之类加以更换,留下《灵枢》之名。

现在通行的《素问》是唐王冰次注,经宋林亿等校正的,书的全名是:《增广补注黄帝内经素问》。《灵枢》早年亡佚,现通行本是南宋元佑八年,史崧校正家藏旧本而刊行的。

《内经》的作者

《黄帝内经》的成书年代历经战国至西汉,可以认为是汉以前医学成就的汇编,那么,这个汇编的作者究竟是谁呢?

从现存《内经》的内容来看,它引证了《奇恒五中》、《阴阳从容》、《揆度》、《明堂》、《上经》、《下经》等二十余种《内经》成

编以前的古代医经著作,其中一部分出自后人的增补。从现存《素问》的内容来看,大致可以分成三个部分:第一部分,即除去运气七篇及遗篇二篇外的篇目,当是《素问》成编时的基本内容,大约成书于战国时期;第二部分,即专门讨论运气学说的七篇大论,这部分内容是唐代王冰补入的;第三部分是《素问》遗篇,即刺法论、本病论,可能是南宋刘温舒编入的。再从《内经》全书中的内容分析,显露出许多内容前后矛盾,观点分歧,显然不是一人所作。

据此,学术界一致认为,《内经》这部著作,决不是出自一人的手笔,也不是一个时代、一个地方的医学成就,而是在一个相当长的时期内,医家们经验总结的汇编。

《内经》的基本观点

1. 人与天地相应观

人类生活在自然界中,自然界存在着人类赖以生存的必要条件。同时,自然界的变化又可以直接或间接地影响人体,而机体则产生相应的反应。《灵枢·邪客》说:“人与天地相应也。”《灵枢·岁露》也提出类似的观点:“人与天地相参也,与日月相应也。”

在自然界中一年四季的气候变化规律是:春天气温,夏天气热,长夏气湿,秋天气燥,冬天气寒。生物在这种气候变化影响下,就会有春天主生发,夏天主长养,长夏主生化,秋天主收成,冬天主贮藏的相应变化。人体作为生物中的一种,也必然会受到自然界生化规律的影响,产生相应的变化。如《灵枢·五癯津液别》说:“天暑衣厚则腠理开,故汗出……天寒则腠理闭,气湿不行,水下留于膀胱,则为溺与气。”春夏阳气发泄,气