

中医以时为本

郑陶 著

北京艺术与科学电子出版社

内容提要

《中医以时为本》以“天人合一”的整体辨证观,追溯“道”说的天学本源,稽考先秦以前的经典文献为主,详细推演古代先哲们“问天测道定时”的具体方法和过程,对中国传统文化进行了历史的、深刻的、整体的、全新的审视和剖析。明确指出:“道就是时间阴阳五行及其变化节律。分常道——以四时节律为代表和非常道——以五运六气节律为代表。道、气、时三者一体三名。”这样“道”便从玄学,变成了可以直接把握的规律,从而深刻系统地揭示了中国传统文化尤其是中医文化的时间本质。作者还从宇宙演化史的角度,结合《老子》学说形象地剖析了天时、地利、人和三者之间的辨证统一关系,得出了“天(地)人(万物)合一于天时”的“以时为本”的宇宙观。首次明确系统地提出了“时间阴阳五行及其变化节律,是中国传统文化也是中医文化的本源”。在整体辨证剖析《黄帝内经》的基础上,联系中医学的重大理论问题,从预防、养生、诊断、治疗等诸多领域,清晰地梳理和复原了“以时为本”的传统中医理论体系。纠正了以往某些医家对《黄帝内经》有关章节条文的曲解或误解,大大丰富了“天人合一”的中医学理论体系的内涵,

中醫 以時為本

還傳統中醫文化的本來面目

并在择时养生、择时诊断、择时给药、择时针灸等诸多方面进行了系统、新颖、简捷、实用的阐述。本书较以往有关中医时间医学的专著，思想独到，观点新颖，说理精辟，论证严谨，概念清晰，层次分明，图文并茂，深入浅出，通俗易懂，说服力强，是一本旨在正本清源、还中国传统文化尤其是传统中医文化本来面目的非常难得的好书。对充分认识传统中医学的特点和优势将产生深远的影响，对中医临床医疗具有重要的指导意义，有较高的学术水平和实用价值，具有科学性、独创性、新颖性和实用性，可读性较强，将为丰富中医基础理论、提高中医疗效和发展中医事业作出重要贡献。非常适合于研究和爱好中国传统文化者、尤其是传统中医学研究和爱好者阅读。

悟天人合一思想

释岐黄医学本义

熊继柏

二〇〇六年
十月十日 题

熊继柏：湖南中医药大学教授、中华全国中医学会内经专业委员会委员、全国高等中医院校内经教学研究会委员、全国中医名师。

中医学是我国传统文化科
学中的瑰宝。当前正日益为
世界有识之士所瞩目。

郑润君潜心研究中医理论
辛勤耕耘多年并取得优
异成就。可喜可贺。

黄建平 二〇〇六年秋
于长沙

黄建平：湘雅医学院教授、著名医学哲学和中西医比较学学者。

序 一

青年学者郑陶所撰《中医以时为本》书稿,从“道”说的本源,天地与人的辩证关系,古代重时论道的历史审视,并联系中医学的重大理论问题,论述了植根于中国传统文化土壤的中医学之本质是时间,具有新颖性。我的初步认识是:

自春秋时代产生的“道”说,其本质是什么?虽然有不同说法,但大致都认为是宇宙万物变化的总规律。这个总规律如何才能把握?通过梳理古代文献后,作者明确提出:“道,就是时间阴阳五行及其变化节律。其常态以四时节律为代表,非常态以五运六气节律为代表。”并详细介绍了古代先哲们“问天”测时的方法。这样,道之于人类,便有了认识的可能,不再虚无缥缈,而成为人类可以把握的规律。

关于天地人三者的辩证关系。作者指出:“地之四方是类聚四时的结果,包括春时木温风气生,类聚成东方,夏时火热暑气长……所以天时决定地利。”又以《内经》“天地合气,命之曰人”及先有天,后有地,再后为人类的演变规律为依据,得出:“天时生地利,地利生人和”——即“先时为本”的结论。这是饶有新意和有说服力的。尤为可贵的是,作者还辩证地提到:“由于人全部继承了地利所积累的天时总和,甚至可以模拟天时地利,从而为人类自身的发展服务。”这一认识,把从本源来说的“以天时为本”和从价值

中醫 以時為本

還傳統中醫文化的本來面目

取向的“以人为本”完美地统一起来,是积极的“天人和谐论”。

在中医学理论中,“以时为本”的思想确实十分突出,几乎俯拾皆是。如《黄帝内经》中讲“生气通天”是“因时之序”,进而论及养生,则有“四气调神”,即授人顺应四时之序而调摄;讲到藏府,则称“时藏阴阳”而有“藏气法时”之论;讲到发病,则谓“反此三时,形乃困薄”;讲治法,则当“合人形法四时五行而治”。总之,都以法天时为首务。在另一部经典——《伤寒杂病论》中,也有同样的论述。如三阳三阴——即“六经”的时序、六经病欲解时及治疗先后时序;《金匱要略》总论,何以用“先后病”作篇名题?及四时加减法之设立,这些都明显地寓有法时深意。以上举例,原本是可以据法时思想作出合理解释的内容,由于在过去教材中将“以时为本”置而勿论,使得今人读来反而疑窦丛生,不能不说是一种遗憾。因此,依据“以时为本”的思想,对中医学术发展的源流进行再次的挖掘和清理,相信对充分认识中医学的特色和优势,将起到积极有益的作用。

本书观点新颖,立论有据,逻辑严谨,可读性较强。更为难能可贵的是在当下学术浮躁之风盛行之时,作者能甘于寂寞,静心参悟经典旨义,且自成一家学说,可喜可贺,故乐以为序。

湖南中医学院教授 周 衡

2004-11-17

序 二

本书以《黄帝内经》等经典为基础,对五运六气、子午流注、干支甲子等传统文化演释的时间节律及其对人体生命节律的影响,用现代通俗语言,全面、系统、细致、深刻、详尽的剖析,阐明宇宙星辰天体运动的各种时间周期与人体藏府经络气血盛衰节律之间存在着广泛而直接的内在联系,揭示了五运六气、阴阳五行、干支甲子、子午流注的科学本质,纠正了以往某些医家对《内经》有关章节条文的曲解、误解,从而大大丰富了中医基础理论中“人与天地相应”、“天人合一”的天人观、整体观、三因制宜乃至整个中医时间医学的内涵。充分说明了传统中医时间医学很早以前就处于世界领先地位。

《素问·阴阳应象大论》“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也,治病必求于本”。“治病求本”就是必先了解阴阳变化的时间节律对人体生理、病理、诊断、治疗的影响,以溯本求源,防病治病。作者用大量篇幅论述“时间”的阴阳五行生克理论,说明时间节律与人体生老病死息息相关。节律既是人体最普遍、最基本、最本质的生命现象的因素;也是人体生理、病理、

中醫 以時為本

還傳統中醫文化的本來面目

诊断、治疗、养生的特征。明确“中医以时为本”这一基础概念,才能为择时养生、防病保健作出最佳选择;临床医生对许多周期性发作或加重的疾病,以及疾病在发生发展变化过程中的许多因时而异的病理现象,在辨证、辨病、辨型的同时,再考虑“辨时”这一最基本因素,则可为精确诊断提供最可靠的依据,从而为治疗提供最佳治疗方案奠定基础,择时投药,择时取穴针灸,以提高临床疗效。故认为本书虽是一本理论著作,但本书较以往有关中医时间医学的专著,说理精辟,论证明确严谨,概念清晰,层次分明,深入浅出,文字通俗易懂,图文并茂,有说服力,对中医临床治疗具有指导意义,有较高的学术水平和实用价值,具有科学性、新颖性、实用性,将为丰富中医基础理论,提高中医临床疗效,为发展中医事业作出贡献。

2004-11-18

中国时间生物学时间医学会第一届理事

中国针灸学会第二届理事

湖南省中医药研究院附属医院针灸科原主任

詹永康

目 录

第一章 总论 “天时”为本论：

中国传统文化之源 (1)

第一节 “天时”本为“道” (1)

第二节 “天时、地利、人和”辨证 (16)

第三节 文以载道话“历史” (22)

第四节 传统中医文化的时间本质
——中医以时为本论 (33)

附录一 (50)

附录二 (54)

第二章 和宇宙脉搏共振：生命节律 (57)

第一节 五运六气
——人类是时间之子 (58)

附录一：六十甲子纳音简介 (105)

附录二：三元九运简介 (105)

第二节 天年
——人生大写意 (108)

附录：《黄帝内经》年忌简介 (112)

第三节 天癸
——传宗接代的香火 (112)

第四节	四时交替	
	——离离原上草,一岁一枯荣	(117)

第五节	月圆月缺	
	——生命之海潮起潮落	(120)

第六节	昼夜变化	
	——生命靠太阳	(125)

第七节	五藏节律	
	——体内政治民主	(128)

附录:	脉应时节	(132)
-----	------------	-------

第八节	六经欲解时	
	——泄露天机之时	(134)

第三章 择时养生:时养之道,得道多寿

.....	(140)
-------	-------

第一节	五运六气与养生	(140)
-----	---------------	-------

第二节	四时养生	(142)
-----	------------	-------

第三节	每日养生	(148)
-----	------------	-------

第四节	个体差异与择时养生	(153)
-----	-----------------	-------

第四章 择时给药:药助天时、时助药力、

药忌时禁	(160)
------------	-------

第一节	四时节律用药法	(162)
-----	---------------	-------

第二节	月节律用药法	(166)
-----	--------------	-------

第三节	日气机升降节律用药法	(167)
-----	------------------	-------

第四节	五藏节律用药法	(167)
第五节	六经病欲解时用药法	(168)
第六节	经脉穴位主时用药法(子午流注用药法)	(169)
第五章	择时针灸:人体小宇宙“经穴”值班表	(171)
第一节	针灸治病要求本,必须择时选经穴	(171)
第二节	常用择时针灸方法	(172)
第三节	《黄帝内经》中的择时针灸法	(201)
第四节	针灸治病要求本、还需逢时避禁忌	(205)
参考文献		(213)
后记		(215)

图表索引

图 1-1	太极阴阳图(年周期)	(5)
图 1-2	太极阴阳先天八卦图	(6)
图 1-3	太极阴阳后天八卦图	(6)
图 1-4	河图	(7)
图 1-5	洛书	(7)
图 1-6	洛书万字图	(8)
图 1-7	洛书九星图	(8)
图 1-8	土圭表测日影图	(9)
图 1-9	太极——天圆之道图	(9)
图 1-10	四象图	(12)
图 1-11	八卦八节图	(13)
图 1-12	十二地支纪时及 24 节气太阳历图	(14)
图 1-13	三才图	(18)
表 1-1	十二地支与二十四节气对应关系表	(30)
表 1-2	夏、商、周三代岁历对照表	(31)

表 1-3	五行生成老数	(36)
表 1-4	天干别数	(37)
表 1-5	地支别数	(37)
图 1-14	基本粒子是由振动着的如橡皮筋样的 小环——弦构成。其不同共振频率产 生相应的不同基本粒子	(51)
图 1-15	弦概念示意图和最基本的弦象	(51)
图 1-16	弦的共振频率(节律)变化示意图	(52)
图 1-17	在弦的 M 理论中,宇宙四种相互作用力 自然融合在一起	(52)
图 1-18	关于弦的 M 理论可将五个弦理论统一起 来,即五个弦理论其实反映了弦本象的五 个不同状态下的分象	(53)
图 1-19	五个弦理论与十一维超引力其实是一个 统一体	(53)
图 1-20	弦的融合与分解图示	(54)
表 2-1	天干地支阴阳属性表	(59)
表 2-2	天干地支五行属性表	(59)
表 2-3	年天干五运(五行)阴阳关系表	(59)
表 2-4	年地支六气阴阳五行关系表	(60)

图 2-1	年地支六气关系图	(60)
表 2-5	年天干地支五行属性对照表	(60)
表 2-6	六十甲子周期表	(61)
表 2-7	主运表	(63)
表 2-8	主运虚实表	(63)
表 2-9	大运表(中运表)	(64)
表 2-10	客运表	(65)
表 2-11	主气表	(66)
表 2-12	司令之气表	(66)
表 2-13	客气三阴三阳顺序表	(67)
图 2-2	客气司天在泉间气图	(67)
表 2-14	乙酉年客主加临表	(68)
表 2-15	顺化之年运气(干支)五行关系表	(69)
表 2-16	天刑之年运气(干支)五行关系表	(69)
表 2-17	小逆之年运气(干支)五行关系表	(70)
表 2-18	不和之年运气(干支)五行关系表	(70)
表 2-19	天符之年运气(干支)五行关系表	(71)
表 2-20	岁会之年表	(71)

表 2-21	同天符之年表	(72)
表 2-22	同岁会之年表	(72)
表 2-23	标本中气从化表	(78)
表 2-24	大疫病发生规律表	(81)
表 2-25	温(厉)病发病规律表	(82)
表 2-26	六气司天在泉药食性味所宜	(83)
表 2-27	六气胜复药治性味所宜	(83)
表 2-28	六十甲子运气药食性味所宜	(84)
表 2-29	六十年运气与疾病关系简表	(93)
表 2-30	六十甲子纳音分上中下声	(105)
表 2-31	三元九运关系表	(106)
表 2-32	三元卦命表	(107)
表 2-33	百岁人生变化规律	(108)
表 2-34	藏府与天干关系表	(113)
图 2-3	四时太极阴阳图	(118)
表 2-35	四时五行五藏五化节律表	(119)
图 2-4	四时五藏气机升降图	(119)
图 2-5	月相变化周期图	(124)
图 2-6	昼夜阴阳消长示意图(春分日、秋分日、 日出卯入酉)	(125)
图 2-7	冬至时,日出辰入申图	(126)
图 2-8	夏至时,日出寅入戌图	(126)
表 2-36	十二时辰和藏府阴阳五行关系表	(126)

表 2-37	五行、五藏化生的关键四个时辰的意义	(128)
表 2-38	五藏节律	(129)
表 2-39	五藏病变时间表	(130)
表 2-40	四时五藏平脉表	(132)
表 2-41	四时五藏五邪脉表	(133)
表 2-42	六气脉应表	(133)
表 2-43	南政北政不应脉表	(134)
图 2-9	六经病欲解时(欲解方位)	(135)
表 2-44	人体六经与藏府关系表	(135)
图 2-10	六经病欲剧时(欲剧方位)	(136)
表 3-1	岁谷表	(142)
表 3-2	不同年龄每日平均睡眠时间	(154)
表 3-3	阴阳五行人分类表	(158)
表 3-4	体形分类表	(159)
表 4-1	月节律用药基本原则	(166)
表 4-2	日气机升降节律用药法	(167)
表 5-1	经脉天干对应表(值班表)	(173)
表 5-2	经脉地支对应表(值班表)	(173)
表 5-3	阴经五输穴与天干五行对应表	(173)
表 5-4	阳经五输穴与天干五行对应表	(174)
图 5-1	手太阴肺经五输穴	(174)
图 5-2	手阳明大肠经五输穴	(174)