

赵敏俐·总主编

细读国学经典丛书



细读黄帝内经

姚春鹏 姚丹——著

太素 至数 一气 清静 内守 有节 阴阳 平衡 互生 养藏

赵敏俐·总主编

细读国学经典丛书



细读黄帝内经

姚春鹏 姚丹——著

养藏

互生

平衡

阴阳

有节

内守

清净

一气

至数

太素



中国出版集团



研究出版社

图书在版编目（C I P）数据

细读黄帝内经 / 姚春鹏，姚丹著 .—北京：研究出版社，2017. 7
ISBN 978-7-5199-0049-6

I . ①细… II . ①姚… ②姚… III . ①《内经》—通俗读物
IV . ① R221-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 020038 号

细读黄帝内经

作 者	姚春鹏 姚丹 著
责任编辑	刘姝宏
出版发行	研究出版社
地 址	北京市东城区沙滩北街 2 号中研楼
邮政编码	100009
电 话	010-63292534 63057714 (发行中心) 63055259 (总编室)
传 真	010-63292534
网 址	www.yanjiuchubanshe.com
电子信箱	yjcbsfxb@126.com
印 刷	三河市金泰源印务有限公司
开 本	787mm×1092mm 1 / 16
印 张	22
版 次	2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5199-0049-6
定 价	58.00 元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载



中华民族的现代化建设离不开传统文化，这是我们在近百年的历史实践中得出的最宝贵的经验。2013年8月，习近平总书记在全国宣传思想工作会议上提出的“四个讲清楚”，强调了传统文化在现代化建设中的重要意义。2014年2月24日，习近平总书记在主持中共中央政治局第十三次集体学习时又说：“培育和弘扬社会主义核心价值观必须立足中华优秀传统文化。牢固的核心价值观，都有其固有的根本。抛弃传统、丢掉根本，就等于割断了自己的精神命脉。博大精深的中华优秀传统文化是我们在世界文化激荡中站稳脚跟的根基。中华文化源远流长，积淀着中华民族最深层的精神追求，代表着中华民族独特的精神标识，为中华民族生生不息、发展壮大提供了丰厚滋养。”

要讲清楚传统文化在现代化建设中的作用，在立足传统的基础上培育和弘扬社会主义核心价值观，首先必须认真地学习传统文化。只有对传统文化有了透彻的了解，我们才能认识到它在当代文化建设中的价值和意义。学习传统文化的最佳方式是阅读经典，经典沉积着中华文化最核心的内容，在文化传承过程中发挥着最为重要的作用。早在先秦时代，《诗》《书》《礼》《乐》《易》《春秋》这六种著作，就被人们推崇为“经”。梁人刘勰说：“经也者，恒久之至道，不刊之鸿教也。”“经”在中国古代何以有这样崇高的地位？因为它们产生于中华文化的早期，是中华民族文明和智慧的结晶，也是后世文化发展的基础。我们今天所说的经典虽然超出了古代“六经”的范畴，但是它的基本内涵不变。凡是可以被后世称为经典的著作，它一定具有永恒的价值。

值、丰富的内容，一定适合各个不同历史阶段的文化需要。阅读经典，会使我们更深切地感受到中华文明的悠久与伟大，受到民族文化智慧的熏陶，领会先贤们在社会、人生、历史等诸多方面所做过的深刻思考，从而提升我们的文化水平和人生境界。

然而，经典产生的时代距离我们已经非常久远，特别是由于白话文运动兴起之后而产生的古今隔膜，本来就文字古奥、内容艰深的中国早期文化经典，对今人来讲在学习和阅读上都存在着很大困难。细读经典，就是有效的学习途径之一。

所谓细读经典，就是对经典进行一字一句的仔细研读。由于古今文字的差异，字义的变迁，句法结构的不同，对今人来讲，读通一篇古文已经不易。更何况，由于古今历史的变革，名物典章制度的变化，以及由于时代不同所造成的文化断裂和知识背景的差异，即便是从表面看起来似乎已经读通的句子，如果不经仔细辨析，也往往会有望文生义之弊。而要弄通一部经典博大精深的文化内容，就更需要仔细研读不可。

然而在生活节奏越来越快的当代社会，除了专业学者之外，很少有人有时间细细地研读古代经典。有鉴于此，我们聘请了国内著名的专家学者，精选了古代经典中的若干篇目，编辑了这套细读经典丛书，期望由专家学者带领大家，在有限的时间内细读经典中的精华片断，从而了解经典的内容，体悟经典的魅力。在我看来，要认识优秀的传统文化，就必须细读经典，没有经过对经典的细读，就妄称自己了解了传统文化，奢谈传统文化的好与坏，除了少数的“天才”之外，对多数人而言不过是在自欺欺人。不了解传统文化，又如何谈得上弘扬和继承？所以，在这个喧哗而又浮躁的社会里，我们希望有人能够抽出时间坐下来，静静地品读经典，安定浮躁的内心，修养自己的品性，提高人生的智慧，创造高雅的生活。谈到古代经典，不免让有些人望而生畏。其实，如果你能坐下来真正平心静气地细读几篇，就会发现，经典从来就不是高头讲章，也并非如人们想象的那样深奥难穷。经典本身就来自于生活。细读经典，我们才会从中体会到传统文化与我们的关系是多么亲近。细读《论语》，我们感到孔子就是一位可爱慈祥的老人，仿佛他正在与我们促膝谈心。细读《周易》，我们会发现古人是如何从自然与社会中总结经验，如何在生活中增长智慧并且又将其用于自己的生活……总之，我们之所以要细读经典，是因为只有如此，我们才能真正地了解传统文化，真正受到传统文化的熏陶，才能从传统文化中汲取有益的营养，才能将其真正地传承下去，落实到自身的文化实践中，而不是停留在口头上。

我们编选这套“细读国学经典丛书”的目的就是引导大家细读经典。为了真正落实细读两个字，我们确定了如下体例：第一是从经典中选取最能体现其精华内容的篇

目。第二是对原文做简洁的注释，以求扫除读书识字的障碍。第三是进行细读，即由专家引导读者对所选篇目进行尽可能细致的导读。经典之所以称为经典，是因为其包含的知识内容特别丰富。因此在细读部分，专家们会根据所选篇目补充大量的知识，以便于读者对经典的理解。当然，对于一名优秀的读者来说，他对经典的阅读不应该受专家的限制，他还可以在此基础上阅读更多的资料，在对经典的涵咏中有更深入的理解。我们期望通过这样的方式，能够引导读者真正坐下来平心静气地读书。

“子曰：‘学而时习之，不亦说乎？有朋自远方来，不亦乐乎？人不知而不愠，不亦君子乎？’”细读经典，就让我们从《论语》开篇的这三句话入手。对这三句话有了比较深切的了悟，由此而前行，就会不断地体会到细读经典的乐趣。

赵敏俐

于京西会意斋



《黄帝内经》简称《内经》，是中国传统文化的元典之一，是传世现存最早的中医学理论典籍，是汉代之前中医学理论和实践的集大成者。《黄帝内经》的面世标志着中医学以全新的面貌出现在华夏大地，以独特的思想理论和实践方式维护着中华儿女乃至东亚文化圈中人民的健康。并且通过商贸往来和文化交流远播古代阿拉伯、欧洲以及世界各地，给世界古代医学注入了新鲜血液。

在源自西方的现代科学技术称霸世界的当今时代，中医学仍然能够跨越文化、思想和交流的障碍，越来越受到包括欧美在内的世界各国人民的喜爱，彰显了中医学的顽强生命力。中医学是每个中华儿女都应该多少学习一点的必修课。在倡导全民、全社会学习国学，继承中华优秀传统文化的今天，不仅应该从诸子百家以及历史典籍中汲取做人和治国理政的精神营养；也应该学习《黄帝内经》，从中汲取养生的科学方法，为自己的身心健康提供保障；了解中国古代科学独特的思维方式和科学方法，为自己的事业提供来自不同视野的思想启迪。

《黄帝内经》包括《素问》和《灵枢》两部分，全书18万字左右。在今天18万字的著作算不上什么长篇大作，但在古代绝对是鸿篇巨制。受本书字数和阅读对象的限制，只选取其主要内容和精华来细读。考虑到本书的读者并不是职业医生或医学生，我们选择了能够反映中医学的基本思想理论以及与养生学关系密切的原文做详细的解读。这样做的目的是让读者对中医学获得基本的认知，为养生实践提供思想理论的保证和方法论的指引。

在细读之前，我们先为读者介绍《黄帝内经》这本书的有关问题。《黄帝内经》的名字出现在史籍，最早见于班固的《汉书·艺文志·方技略》：“《黄帝内经》十八卷，《外经》三十七卷。”从《黄帝内经》的书名，以及初读原著，人们会形成《内经》是黄帝所作的印象。古代很多医家也认为《内经》非黄帝不能作。不过这种看法，到宋代受到了儒家学者的质疑。宋代理学家程颐认为从文字气象即语言风格特点看，《内经》应该成书于战国时代。司马光认为黄帝作为政治家主要的任务应该坐明堂，治理国政，哪里有时间 and 岐伯等大臣探讨医学问题呢？

我们认为《内经》作为古代的鸿篇巨制，并不是一部书，而是由多个学派的不同著作汇集而成，说成书并不准确，说成编可能更确切些。我们认为《内经》成编于汉代司马迁之后。司马迁很重视医学，为扁鹊和仓公作了列传，但《史记》未见《内经》之名，而最早见于《汉书·艺文志·方技略》。说明至少在司马迁之前《内经》还没有成编。《内经》没有成编并不代表构成《内经》的原始文献还没有出现。实际上，《内经》是汉代之前中华先民医学理论与实践的结晶，因此，把《内经》的成编追踪到中华人文始祖黄帝那里也是不无道理的。

《内经》冠名黄帝，在当时的考虑是取重于世人。《淮南子·修务训》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。”意思是现在世人大多尊崇古人而轻贱今人。所以创立思想学术的人必定是依托于神农、黄帝这些古代的圣人才有利于自己学说的传播。

问题是往古的圣人不仅仅是神农、黄帝，《内经》为什么单单托名黄帝呢？显然不会是仅仅因为黄帝的声名，一定是有着某种内在的渊源关系。

根据《史记》的说法，黄帝为传说中的五帝之首，是有熊国君少典之子，姓公孙，名轩辕。据说在黄帝生活的时代，天下大乱，诸侯纷争，百姓饱受战乱之苦。轩辕黄帝不仅善于用兵打仗，而且胸怀正义，讨伐那些作乱的部落。最后各个部落归顺，建立了太平世界。黄帝不但建立了伟大的事业，而且在古人看来还是一位讲求医药和养生之道、最后成仙得道的帝王。《素问》王冰注说：黄帝“铸鼎于湖山，鼎成而白日升天，群臣葬衣冠于桥山，墓今犹在”。意思是黄帝肉体成仙而去，所以只能葬其衣冠为念。在先秦诸子百家中，道家是特别重视研究自然和生命，倡导养生，追求“长生久视”的学派，所以追认黄帝为道家始祖之一。在汉代初年，黄老学派盛行即其证明。在《庄子》书中多次提到黄帝事迹，其中论养生最有名的，是广成子和黄帝关于养生之道的对话。中医学作为养生保健、祛疾愈病的实用技术，其价值追求与道家有很多相似之处，所以和道家一样把黄帝作为自己学派的始祖崇拜，古代有关养

生保健的著述多冠以黄帝之名,《内经》就是其中之一。

既然黄帝是托名,那么《内经》的作者是谁呢?《内经》作为自上古以来中华民族医学理论与实践的概括总结,绝不是一人一时可以完成的,而是多少代人在广袤的中华大地,漫长的历史长河中集体奋斗和智慧的结晶,即便是黄帝时代的人乃至黄帝本人对中华民族传统医药学和《内经》的形成都做出过自己的贡献。在这个意义上,托名黄帝也是有道理的。

《内经》为什么称为“内”经呢?据班固的《汉书·艺文志·方技略》记载,不但有《黄帝内经》,还有《黄帝外经》。据此,有人认为“内”“外”犹如现在的“上”“下”,不过是表示顺序的,并没有太多的深意。但也有人认为医学经典分内外是根据理论与临床,或理论的纯粹与驳杂而分的。也就是说《内经》主要是探讨医学基本理论的,《外经》是论述具体治疗技术的。

《内经》包括《素问》和《灵枢》两部分。“素问”“灵枢”是什么意思呢?有人认为“素问”就是平素问答之书。而宋代的林亿等人在《新校正》中说:“按《乾凿度》云:夫有形生于无形,故曰有太易,有太初,有太始,有太素也。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;气形质具,而疴瘵(zhài)由是萌生,故黄帝问此。太素者,质之始也,《素问》之名义或由此。”《乾凿度》是汉代解释《易经》的纬书《易纬》中的一篇。这段文字是论述宇宙发生过程的。古人认为现在可见的有形的万物都是从无形的原始状态演化而来的。古人把原始的演化状态分为四个阶段:太易、太初、太始、太素。太易是还没有气的阶段,太初是气开始的阶段,太始是形开始的阶段,太素是质开始的阶段。气、形、质都具备了,有了万物、有了人类,也就有了人类的疾病。林亿认为《素问》的名称可能就是由此而来的。一般认为这一说法是有道理的。因为隋朝的杨上善的《黄帝内经太素》可能就是源于此。另外,就《内经》本身说,基本上是以阴阳五行理论论证人体生理病理的,而阴阳五行学说就是解释宇宙气、形、质变化的一种古代自然哲学。

《灵枢》也称《九卷》《针经》。《灵枢》开始没有名字,因为总卷数为九卷,与《素问》相对就称为《九卷》。《灵枢》的内容主要论述的是针刺方法以及针刺的理论基础——经脉气穴的,所以称为《针经》。称《灵枢》实质上也与针刺有关。“枢”为门枢,即门轴,门户的转动全赖门枢。门枢的功能与今天门上的折页相同。“区”(ōu)古文作“區”,篆作。其中有圆点表示转动的门轴。因为古代的门都是木制的,所以后来加“木”作“枢”,有转动、枢纽等意思。“灵”是对“枢”的修饰,灵活地转动。中医学认为气是人体生命活动的动力源泉,气只有在身体内灵活地

运转，人的生命活动才能正常，身体才能健康。针刺正是通过调整经络，使失常的气血运行恢复正常，即恢复到灵动的枢转状态，故称《灵枢》。

《内经》总计一百六十二篇，《素问》《灵枢》各八十一篇。八十一篇之数不是偶然的，而是古人刻意选择的结果。数，在今天看来不过是计量单位；而在古人看来，数不仅是数量，而且表征着宇宙之中的某种规律，如所谓的“气数”。《内经》认为从“一”至“九”这九个数是天地之至数。“至数”就是最重要的数，最根本的数。八十一是“九”“九”之积，是对天地之间疾病变化及治疗规律的模仿。

《黄帝内经》是我国现存最早的医学典籍，但其内容又不仅限于医学，而与中国古代的哲学、天文、地理等学科密切相关，是一部哲学和自然科学的综合著作。在现代学术分类的视野下，医学作为以治疗疾病、维护人体健康为目的的学科，归属于自然科学的范畴。但医学在其本性上并不仅属于自然科学，它更蕴含着社会科学的内容。所以有的医学家认为，医学与其说是自然科学，不如说是社会科学更为合适。因为与人有关的科学就不仅是自然科学所能涵盖的，必然蕴含着社会文化的内容。我国古代的医学家从来没有把医学看成是孤立的为医学专家所垄断的专门学问，而是把它放在天地自然和社会文化的大视野中来思考的。所谓“道者，上知天文，下知地理，中知人事，可以长久”。

《黄帝内经》医学著述写作于诸子百家学术争鸣的年代，与诸子之学百家相互倡和，对其多有吸收，并深受其影响。从《内经》文本看，黄老道家、《周易》与《内经》关系最紧密。如老子的无为思想，庄子的真人、至人、圣人、贤人人格，出现在《内经》的很多篇章中，《内经》多处引用《老子》《庄子》中的言论。可以说，在价值观上，《内经》与黄老道家是一致的，有的学者将《内经》看成黄老学派的著作是不无道理的。这也是《内经》托名黄帝的内在根源。

《周易》的“象数”思维是《内经》理论体系建立的核心方法。脏象学说、十二经脉理论与《周易》有着渊源关系。《周易》的观象论、制器尚象论导出了医学上的脏象学说。《周易》对阴阳的太少划分、八卦的三爻论及天地人三才论，成为医学三阴三阳、十二经脉理论的依据。《周易》对《内经》论述运气学说的七篇大论影响更为明显。《天元纪大论》与《周易》的《乾》《坤》两卦的《彖传》《文言传》有着明显的渊源承袭关系。可以说，运气学说的理论框架深受《周易》的理论框架的影响。另外，儒家的中庸、中和，“有诸内，必形诸外”以及重“本”的观念等也都是《内经》医学的重要观念。

《内经》的医学理论之所以与诸子百家之学有着如此密切的关系，是因为中国古

代的学术是一个一以贯之的统一整体。在今天看来，医学与诸子百家之学分属于科学与哲学两个截然不同的领域，但在中国古代并没有这种分别。中国古代的学问并不像源自西方的现代学术那样有着明显的学科划分，而是有一个普遍的大道贯穿于一切学术之中。不同的学术都是这同一大道的显现。另外，从中国古代的宇宙观来看，古人把包括人在内的整个宇宙看成一个大生命的流行发育过程，一切学问都是对这大生命流行化育的揭示，医学与其他学术之间并不是外在而是内在统一的关系，即都是关于生命的学问。

中华民族是具有悠久历史传统，创造了光辉灿烂的文化，富有伟大智慧的民族。我们祖先所创造的文化是与西方文化不同的另一种文化，是富有相当智慧的文化，在一定意义上代表了人类未来的发展方向。当然，随着中国近百年来的现代化运动，我们祖先所创造的文化已经越来越遥远了，现代的中国人已经不太理解我们传统的文化和思维方式了。这影响了我们阅读和理解古人的作品，阻碍了我们与先人的心灵交通。为此，有必要把《内经》最基本的学术思想和思维方式向读者做一简要的介绍，为读者朋友提供渡河的津梁，打开宝藏的钥匙。

阅读中华文化的经典，首先要排除现代思维定式的干扰，进入古人的思维之中，才可能理解经典的本来意蕴。借用当年公乘阳庆传授仓公医术时，让他尽弃其旧学的说法，请读者朋友先把我们固有的思想观念“悬搁”起来，摆脱其束缚，倾听古人的声音。

天人合一的天人相应观。天人问题是中国古代哲学的基本问题，在这个问题上各家说法虽有不同，但基本上取天人合一的观点。《内经》持天人相应的观点。天人相应的基本内涵是指人由天地之气所化生，人的生命活动取决于天地自然的变化规律，人应该主动顺应天地自然的变化规律。顺应天地自然对养生和治病有着特别重要的意义，顺之则生，逆之则死。

天地万物由一气所化。中国古人认为气是宇宙和生命的本源，人与天地万物都由气所化生。天与人之间之所以存在着相应的关系，源于天人一气。气是沟通天人万物的中介，气是人与万物生死存亡的根据，是生命的本质。在气论自然观的宇宙图景中，整个宇宙是一个大生命体，是由气所推动的大化流行过程。就人来说，生命取决于气，养气、调气是养生和治病的根本要求。

阴阳五行是中医学认识世界的基本框架。古人认为作为天地万物本源的气（或称元气）具有运动化生的本性。气的运动展开为阴阳五行，阴阳五行之气是世界的基本结构。整个世界就是以气为内在本质，以阴阳五行为外在形态表现的动态统一系统。

万事万物通过阴阳五行联系为一个统一的整体。《内经》根据这一思想建立了以五脏为中心，在内联系六腑、经脉、五体、五华、五窍、五志等，在外联系五方、五时、五味、五色、五畜、五音、五气等，相互关联相互作用的整体医学宇宙观。阴阳脏腑辨证成为中医认识疾病的基本思维模式。

形神统一，重神轻形，是中医区别于西医的基本特征。古人认为，天地万物由气所化生，具体说来，是由在天之气（阳气）和在地之形（阴气）和合而成。就人来说则是形神合一。神是气之功能的极致表现，神本质上也是气。人的生命活动虽然要以形体为依托，但终究以气为本质。气在，生命存；气去，生命亡。所以中医在生命观上重气轻形。最佳的生理状态应该是形气相得，在病理状态下则是气胜形则生，形胜气则死。因此，与重视人体生理解剖结构研究，从有形的物质存在着眼的西医不同，中医重视对无形的生命之气变化过程的研究。在养生和治疗上取得了西医所不曾达到的成就，对人类文明的发展做出了独特的贡献。中医西学是互补而不能相互代替的医学体系。

阴阳和平是中医学最高的价值追求。追求宇宙万物的和谐是中华民族永恒价值观。孔子认为中庸是至德，是历代圣贤相传的不二法门。《中庸》一书则将中和提升到宇宙本体的高度来认识。认为中和是天地居其位，万物得其化育的先决条件。同样，《内经》也认为阴阳秘是生命存在的前提。在养生上，调和阴阳，达到同筋脉，气血皆从，内外调和是养生的最终目标。人之所以生病，根本原因就是气血阴阳的逆乱失调，所以中医的具体治疗原则虽有很多，但都以平调阴阳气血为最后目的。

取象运数比类是中医思维的基本方法。这一思维方法肇始于上古，形成于《周易》，在中医学和其他传统学科中得到了运用和发展。《易传·系辞》讲：“古者包牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，与地之宜。近取诸身，远取诸物。于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。”八卦就是用观象的方法制作的。象是物象，是事物显现于外的形象。观是对物象的观摩、研究。古人认为万物皆由阴阳五行之气所化生，相同的气所生之物具有相同或类似的作用功能和形象，彼此之间具有特别的亲和力，所谓“同气相求”“同类相动”。古人就是以此为根据归类划分事物，作为认知基础的。《周易·说卦》有一种在今天看来很奇怪的分类方法。如“乾为天、为圆、为君、为父、为玉、为金、为寒、为冰、为大赤、为良马、为老马、为瘠马、为驳马、为木果”。在这里，这些属于乾的事物在今人看来似乎风马牛不相及，古人将其归为一类所依据的是它们所具有相同或相似的功能作用。《周易》依据这一原理把天下万物归为八卦这八大类。而《内经》则根据五行把万物归为五

大类。

运数就是运用天地之数作为认知世界的纲领。《周易·系辞》说：“天数五，地数五，五位相得，而各有合。天数二十有五，地数三十，凡天地之数五十有五，此所以成变化而行鬼神也。”所谓“天地之数”实际上就是一至十这十个基本的数字。在古人眼中，这十个数有着非同一般的意义，是决定世界存在方式的根据，这样的数已经不是普通计算意义上的数字，而成为一种认知世界的框架，也就是一种哲学——数理哲学了。《内经》所重视的是一至九这九个数。“天地之至数，始于一而终于九焉。”运数思维使《内经》能够运用一个简单的框架来认知复杂的世界及人体生理病理现象；取象思维使《内经》根据同象归并的原则类分事物，并认知事物之间的相互作用和联系。取象运数思维是《内经》建立医学理论体系的核心思维方法。也是其后中医学家运用中医理论认识疾病、认识药物的基本思维模式。

这里，再对与“象数”思维有关的象思维略加说明。象思维是中国古代哲学和科学独特的思维方式。说独特其实也不独特，象思维实际上是人类发生最早的普遍的基本的思维方式。象思维是其他思维方式的基础，太过于平常，反而为一般人所忽略。我们现在熟悉和使用的主要是概念思维。概念思维发源于西方，是现代科学、哲学的基本思维方式，是以抽象概念的形式来把握世界的。而象思维则与之相反，以象作为基本的要素来把握世界。所谓“象”即事物的形象。在中国象思维中，象是广义范畴，事物的静态形象、动态形象以及功能属性都属于“象”。象思维与概念思维的抽象性的最大的不同点是具体形象性。概念思维是心灵通过对事物不同属性的把握来定义概念的，而象思维则不能定义，而是心灵对事物之象的直接把握。象思维的象虽然也不是混乱的堆砌，也有其逻辑的秩序，但象本身是心灵直觉的产物。如我们在经验中认识了“红”的颜色，在其他场合别人说出“红”我们才能理解，反之则不能理解。《内经》是象思维的经典之作。因此，不能仅仅局限于文字的理解，必须对文字所揭示的象进行一番真切的体验，才能真正理解《内经》的内涵。这是要提示给每一位读者的。

在了解中医学的基本思想概念和理论方法之后，结合本书的另一个要点，对养生学的基本原则做一介绍。先秦儒道及各家文献中已经出现了“养生”“摄生”的概念，可以推知先秦诸子百家都是非常重视养生的。对养生的关注成为中国文化的一大特色，这在与其它民族文化如西方文化的比较中更容易发现。读过西方思想史的人都知道，西方思想中好像没有中国文化这样系统的养生学方面的内容。养生学何以超越了医学领域成为中国传统文化普遍关注的对象？这与中国古代独特的世界观、生命观有

关，是中国古代哲学理念的逻辑要求。

中国古代之所以有着丰富的养生学理论与实践，取决于古人对生命的独特认识。古人认为整个世界就是一个生生不息的大生命体，世界的本性就是生。“生”，为象形字，《说文解字》云：“生，进也。象草木生出土上。凡生之属，皆从生。”《易传》说：“天地之大德曰生。”“生生之谓易。”天地最大的美德就是生化万物。人与动植万类的生生不息正是天地大德的体现，生也是天地之仁的体现。《易传》说：“立天之道，曰阴与阳；立地之道，曰柔与刚；立人之道，曰仁与义。”阴阳、柔刚、仁义虽然分属于天、地、人，但天、地、人又是相互联系的，所以古人认为天道也有仁义。天地万物的生生不息就是天道之仁的生动体现。古人把包括天地万物和人在内的整个自然界看成一个大生命体，也就是说古人视世界是生命的存在、有情的存在。所以很多学者，包括笔者在内，认为中国哲学属于生命哲学或生态哲学。过去很多人根据古人的一些表述，把中国哲学的主流判定为唯心主义，其实是不对的。中国哲学不能用唯心主义或者唯物主义来框定。过去的学者之所以把中国哲学的主体判定为唯心主义，与其对生命的狭隘理解有关，他们仅仅把以蛋白体为特征的物质运动理解为生命。如果我们把生命的观念扩大开去，整个生生不息的宇宙不可以看成一个大生命过程吗？把包括人在内的天地万物看成一个大生命体，就为合理地处理人与自然界和万物的关系确立了温情主义的基调。

张载在《西铭》中把乾坤天地看成父母，把人民看成自己的同胞，万物看成自己的朋友。程颢持“仁者混然与物同体”，王阳明也持“以天地万物为一体”的基本价值理念。既然乾坤天地以生生为大德，那么保养好自己乃至万物的生命就是作为万物之灵的人类的使命和责任。《中庸》说：“唯天下至诚，为能尽其性；能尽其性，则能尽人之性；能尽人之性，则能尽物之性；能尽物之性，则可以赞天地之化育；可以赞天地之化育，则可以与天地参矣。”而养生就是“尽性”的主要手段。所以说，中国文化内在地包含着养生学。内经养生学的基本原则主要有：

一、因顺四时。阴阳决定着天地之间的四时季节气候变化，决定着万物的生长收藏。天人相应，人在天地宇宙之间必须根据一年四季阴阳寒暑的变化来生活才能健康长寿。

二、精神内守。精、气、神是生命活动的物质基础、能量来源和信息调控中心。生命活动的展开实际上也就是精、气、神的消耗过程，这当然是必须付出的代价，但是如果过度地消耗就会损伤生命，所以必须懂得保养精、气、神。而消耗精、气、神最大的无外乎各种嗜欲，即对富贵名利的贪恋。《内经》养生学价值观告诉我们，嗜

欲不但不是人生的终极价值目标，而且会伤生败德，所以要适嗜欲于世俗之间，精神内守，追求清静虚无，无为自得的精神境界。

三、节欲保精。房事活动是繁衍后代的必然要求，也是天地、阴阳、夫妻的自然之道。孤阴不生，独阳不长。但房事必须有度。否则会伤精殒命。男子的生殖之精是人体之精中可见的一部分，过度消耗则导致生命活动物质能量来源不足，使生命机能整体下降，大大伤害身体，必须懂得节欲保精的道理。女子虽然在房事活动中没有可见之精的排出，实际上也有阴精的消耗，过度房事于女子同样伤精，所以节欲保精于男女都是一样的。

四、五味中和。饮食五味是人的后天营养来源，但饮食不当也会伤生。其一，要饮食有节，不能为满足口腹之欲而暴饮暴食。《内经》说：“饮食自倍，肠胃乃伤。”其二，要五味中和，今天的说法就是营养均衡。根据中医理论，五味之间存在着生克制化的关系，五味各走五脏，过食某味会导致该味所入之脏的机能偏盛，从而导致五脏之间机能的平衡失调，所以在饮食上要保持五味均衡，即五味中和。

五、躲避虚邪。中医认为在外部世界存在着很多致病因素，虽然疾病的发生最终取决于正气的强弱，但是也应该尽可能避免邪气的侵袭。《内经》说：“虚邪贼风，避之有时。”又说：“避虚邪之道，如避矢石然，邪弗能害。”疾病的发生责任终究在自身。“夫天之生风者，非以私百姓也，其行公平正直，犯者得之，避者得无殆，非求人而人自犯之。”所以，“清静则肉腠闭拒，虽有大风苛毒，弗之能害”。

中华民族是富有智慧的民族，《内经》的养生思想在今天依然闪耀着智慧的光芒，依然是我们健康长寿的不二法门。但是西学东渐以来，包括哲学世界观、价值观及现代科学技术文化的西方文化在中国开始兴盛，包括养生文化在内的中国传统文化已经淡出。经过五四新文化运动，以儒家思想为代表的整个中国传统文化遭到了不公正的批判和抛弃，历史虚无主义成为人们的潜意识。我们已经与祖先创造的文化渐行渐远，已经很难真正理解自己的文化了。但是金子总是要发光的，近年来，国学热、养生文化热在民间自发地悄然兴起。说明包括养生学在内的国学能够满足人们心理的和实际的需要，是有用之学、有益之学。正如《中庸》所云：“道也者，不可须臾离也，可离非道也。”既然养生学对于我们的生活、我们的健康如此重要，那就有必要学习养生学。

我们当今所处的是个什么样的时代呢？有人可能会说这是个物质富足，可以让人尽情享受的时代。我认为在一定意义上说这是个过度看重物质生活，而忽视精神，精神家园荒芜而物欲横流的时代。由此，而导致了很多人追逐物欲，鄙视精神的生活方

式。这样的生活方式虽然能够满足一时的感性欲求，但终究不能给人带来持久的幸福。因为这与人的本性相背反。人是形神身心的统一体，人不能仅仅追求物质而忽视精神，精神才是人之为人的本质。精神家园的富足，精神境界的提升才是持久幸福之所在。相反，追逐物欲，鄙视精神的生活方式不仅不能使人持久幸福，还会使人致病。人人都不希望为自己为疾病困扰，但是很多人没有反思，我为什么患病？用古人的话说是我们悖逆了自然之道，悖逆了养生之道。用我们今天的语言来说疾病源于我们错误的生活方式。生活观念与生活习惯的总和构成生活方式。

有人可能有疑问，养生是可能的吗？这个问题问得很有意义。如果养生像企图制造永动机一样没有可能性，那我们谈论这个话题就没有任何意义了。养生不像企图制造永动机一样没有可能性，而是有可能的。因为养生的最大障碍就是疾病。而我们之所以生病是由于我们错误的生活方式。采取什么生活方式，是可以选择的。每个人都有自己的生活方式，生活方式各不相同，但从根本上可以分为正确与错误两种。符合自然规律的生活方式是正确的；反之，则是错误的。老子说：“自胜者强。”现在人们也常说：“人最难战胜的就是自我。”养生的过程在一定意义上就是战胜自我的过程。从观念上说就是古人讲的理欲之辩的问题，是顺从天理还是放纵人欲。理学家讲“存天理，灭人欲”，这句话近代以来遭到人们的严厉批判。其实，人们对这句话有误解。所谓“天理”是合乎自然规律的一切行为，包括饮食男女；而人欲则是违背自然规律的一切行为。合理的饮食、男女之欲就是天理，而暴饮暴食，纵欲淫乱则是人欲。在这个意义上说，应该“存天理，灭人欲”。用今天的话说就是用理性思维来驾驭感性欲望。很多人在长期的生活中形成了错误的观念，养成了错误的生活习惯，给身心健康带来了伤害，必须纠正改变，这就是战胜自我的过程。病由业起，业由心造。有因必有果，因果报应。欲得养生之善果，必除害生之恶因，种养生之善因。学习《内经》养生学懂得了什么是正确的生活方式，什么是错误的生活方式，改变自己错误的生活方式，是我们告别疾病，永葆健康的根本途径。

如果您认同了《内经》的养生之道，那么如何才能获得养生的效验呢？这就要付诸实践了。但是实践的问题并不是一个简单的问题。古人云：“知之非艰，行之惟艰。”有些问题，认识和理解固然不易，而实行起来则更难。养生就属于这一类。养生实践并不像竞技体育那样有什么超过常人能做的高难动作。养生之难不在于不容易做，而在于难于恒久地坚持。养生就是我们的生活本身，就是把合理的生活方式贯彻于人生的一切方面和始终。这当然不是很容易的。请朋友们记住《周易》的两个卦：《渐》与《恒》。《渐》卦的《象传》说：“山上有木，渐；君子以居贤德善俗。”山上的树木是渐

渐成长的，君子取法这一道理，逐渐地以自己的贤德善化风俗。《恒》卦的九三爻辞说：“不恒其德，或承之羞。”没有持之以恒的德行就会产生令人羞辱的结果。《彖传》说：“日月得天而能久照，四时变化而能久成，圣人久于其道而天下化成。观其所恒，而天地万物之情可见矣！”恒久是天地自然之道，是万物发展的实情。所以，养生同样要遵循“渐”“恒”之德。

中国古代文化是一个博大精深的整体，理解《内经》也必须进入中国文化这一大背景才行。因此，在细读时引证了很多诸子百家之言，以加深对《内经》的理解。古人讲做学问要懂得溯本求源，既要知其然，更要知其所以然，这样才能把学问贯通起来，才是真学问，活学问。否则了解只言片语，记住一二名词，除了炫耀己能之外，实在无益于身心。因此，在注释某些词语时，阐明其词义由来的逻辑关系，使读者逐渐养成求索语源，贯通学问的习惯。北宋理学家程颐在《易传序》中说：“予所传者辞也，由辞以得其意，则在乎人焉。”望读者朋友能够借助注译、评析这一津梁，进入中国医学养生文化这一智慧的殿堂。《易传》云：“神而明之，存乎其人。”愿与读者诸君共勉。

黄海不孤儒 姚春鹏

于曲阜师范大学日照校区静远斋