

中醫

入門

ZHONG YI RU MEN

陈津生 著

修心 师承 读书 临证

指引迈入中医之门
铺设成为名医之路

科学出版社

中医入门

陈津生 著

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医入门/陈津生著. - 北京: 中医古籍出版社, 2012. 7
ISBN 978 - 7 - 80174 - 240 - 7

I. ①中… II. ①陈… III. ①中医学 IV. ①R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 087504 号

中医入门

陈津生 著

责任编辑 刘从明

封面设计 韩博玥

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 北京金信诺印刷有限公司

开 本 850mm × 1168mm 1/32

印 张 3

字 数 36 千字

版 次 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 3000 册

ISBN 978 - 7 - 80174 - 240 - 7

定 价 8.00 元

前 言

无论作那一种学问，都要先搞好基本功训练，基本功学好了，才能开步走。所谓：“千里之行始于足下。”中医学更是不能例外，不仅是初学者，甚至是有了一定工作经验的人，也仍然需要进行基本功的训练。

什么是基本功？岳美中先生说：“所谓基本功，是从无到有，自近及远，由浅入深，循序渐进地经幼稚、生疏到成长、熟练的一些工夫。”“基本功是硬本领，要天天练，要累月经年不间断地练，学习时固定的练，工作时也要抓紧业余时间不断地练。”“如行舟值逆流，撑拽又持拽，久而久之达到纯熟的地步。”（《岳美中论医集》）这就是说，基本功不仅是初入医门时必须掌握的基本技能，也是今后继续深造的基础，需要长时

间的磨练。

林佩琴在《临证治裁》中指出，初入医门时如果缺少正确的引导对其后的学术成长会产生严重的影响。比较常见的弊端如：“执一者拘，多歧者泛，师心者愎，随俗者庸。”这就是说，固执于一己之见，一师之传，则心胸与见识偏于狭窄；兴趣广泛涉猎庞杂如果没有学识的主线则会失于散乱；固执己见的人容易刚愎自用而误人；没有主见又容易随波逐流而误己等等，都会影响学术水平的提高与发展。因此，常可见到学习数年以至十数年，不可谓不刻苦，不可谓不用功，但是学业与临床技能仍然停滞不前，难以提高的现象。究其原因虽然有许多许多，但是其中重要的一条，就是没有找到一个好的入门的径路，没有掌握好的学习方法。

中医学源远流长，博大精深。前人形容历代流传下来的医药典籍“浩如烟海”、“汗牛充栋”毫不过分。一个人的生命是有限的，又有限的生命面对博大精深的中医学，诚如孔夫子所说：“生有涯而知无涯。”一个中医师终其一生可能也就能涉猎中医学的一小部分，如果再不通门径、

不讲方法，虽倾毕生心血仍不免有歧路亡羊之憾。

怎样才能入门？怎样才能获得好的学习效果呢？综合历代医家的论述及个人学习与临证的心得，中医学的入门与基本功的训练主要有：修心、读书、临证三个方面。下面分五个方面进行讨论。

作者

2011年4月

目 录

一、修心	(1)
(一) 医德	(1)
(二) 治神	(5)
二、师承	(18)
三、读书	(23)
(一) 入门书	(24)
(二) 读书宁涩勿滑	(28)
(三) 读原著	(30)
(四) 精读与博览	(32)
(五) 温习与案头书	(35)
(六) 还原语境	(36)

四、临证	(40)
(一) 证	(41)
(二) 诊法	(49)
(三) 方药	(67)
(四) 其他治法	(85)
结语	(88)

与不工，全系之于其心之慈与不慈。纵观历代医学大家，无一不是大德慈悲之人。例如：李东垣问前来求学的罗天益的第一句话就是“汝来学觅钱医人乎？学传道医人乎？”这就是古人所说的：“大人之学为道，小人之学为利。”（《淮南子》）

唐人孙思邈的“大医精诚”是有关医德的精彩论述，现节录如下：“学者必须博极医源，精勤不倦，不得道听途说而言医道已了，深自误哉。凡大医治病，必当安神定志，无欲无求。先发大慈恻隐之心，誓愿普救舍灵之苦。若有疾厄来求救者，不得问其贵贱贫富，长幼妍蚩，怨亲善友，华夷愚智，普同一等，皆如至亲之想。亦不得瞻前顾后，自虑吉凶，护惜身命。见彼苦恼，若己有之。深心凄怆，勿避险蹊。昼夜寒暑，饥渴疲劳，一心赴救，无作功夫形迹之心。如此可为苍生大医，反此则是舍灵巨贼。”

另一方面，修养医德在思维及认知活动中，



还有其更深刻的意义。即医德修养的程度，直接关系到思维及认知活动的浅深。宋·张载曰：“易谓‘穷神知化’，乃德盛仁熟之致，非智力能强也。”这就是说，深刻而真正的认知，必是大德之人才能达到，仅凭头脑聪明是不行的。所谓：欲作一流的学问，必要有一流的人品。

2. 刻意精求持之以恒

中医学是易会而难精的学问，若仅是为利而学，常常只会以浅近而易于邀利者是务，其结果只能是浅尝即止，不会知难而进。充其量不过达到“头痛医头，脚痛医脚，胸无定见，幸中者少”（岳美中语）的下工、庸医的水平。学习中医一定要耐得住寂寞，下得了苦功，而且能够持之以恒，才能使自己的医技精益求精，而终有所成。

3. 仪轨与处世

医者外在的行为举止与内在的修养是相互



影响的，调整外在的行为举止，有助于内在神明的转运通达。调形有两方面：首先，如《黄帝内经》多次提到的，将经论典册藏于金柜或灵兰之室，“非斋戒不敢发”，即是借助庄重的仪式，调动或加强医者的敬诚之心，影响和约束其行为举止。其次，医者日常的举手投足都应从容有秩。如《素问·方盛衰论》曰：“是以诊有大方，坐起有常，出入有行，必清必静，以转神明。”又如孙思邈曰：“大医之体，欲得澄神内视，望之俨然，宽裕汪汪，不皎不昧。”

中医的处世思想，与老、庄的清静无为有所不同。《素问·上古天真论》曰：“适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗。”是一种身处世中，心超世外的处世方法。简言之，是其外在的行为举止与常人无异，而内心的意境则又不为世俗潮流所左右。这样的处世方法，既能排除世俗的种种诱惑，保持心性明彻，头脑清醒；又不至于，因与周围环境的格格不入，而平添诸多烦恼，

是陶冶心性的良好方法。这在社会大变革的今日，尤其显得重要。

总之，这是密切关联的三个方面，其大慈恻隐之心，要靠精湛的医术与良好的处世方式来共同实现，缺一不可。

（二）治神

神是医生的神思、神识，相当于今天所说的思维方法。治是获得、陶冶之意。治神就是通过学习与实践，逐渐掌握中医特有的思维方法。《黄帝内经》认为：学习中医的方法虽然很多，但首要的是“治神”。只有通过治神，才能真正进入中医学的殿堂。

这里包含着学习方法，正确的学习方法对于学习的结果有着至关重要的影响。也就是说善于学习与不善于学习，其结果会有较大的差别。《礼记·学记》曰：“善学者，师逸而功倍，又从而庸之；不善学者，师勤而功半，又从而怨之。”可见要想提高学习效果，不能不认真讲



求学习方法。

不仅如此，“方法”本身也是中医学自身学术体系的一个重要组成部分。正如科学哲学所认为的，方法是学科体系中最深层、最本质的内容，它决定着学科的众多特点。中医的学术体系，就是在一个特定的思维模式（方法）指导下形成的。我们应该了解并掌握古人究竟是用过什么样的方法构建了我们现在所能看到的中医学术体系，以我个人的学习体会来看，这种了解对于学习中医学是十分必要的。

高士其在《科学的发展史就是一部思维的发展史》一文中说：“我们今天本身就是处在前人思维的恩惠之中，包括思维本身也毫不例外”（关于思维科学）。我们摆脱不了前人思维的影响，我们也应该善于接受前人思维的恩惠。这就是我们初入中医之门时首先要关注的课题。那么，什么是中医学的思维方法呢？

中医思维方法是以中华民族传统文化为背景形成并展开的，这里先讲两个前人的小故事：



一是《庄子》中的“庖丁解牛”寓言。说的是，一个善于解剖牛的厨师，他解剖牛的时候动作就像在舞蹈，很有优美而有韵律，当他的动作停止时，一头牛轰然倒地，骨肉分离。一般的厨师每月都要换一把刀，好的厨师也要一年换一把刀。而他的一把刀用了十九年，杀了数千头牛，依然锋利无比，还像刚刚磨过的那样。他在讲述自己的经验时说：他是“以神遇而不以目视，官知止而神欲行，依乎天理……。”也就是说，解剖牛时不要使自己的注意力停留在牛的表面形态上，要用心神去感知牛内在的天然结构。刀刃顺着这些固有的腠理运行，肌肉筋骨自然会迎刃而解。若遇到筋骨交结难解之处，精神更要高度集中，动作轻缓准确不能有一丝疏忽。这个故事对后世的影响很大，如人们将对事物有完全透彻的理解，处理起来毫不费力，比喻为“游刃有余”；将能够透过现象看本质比作“目无全牛”等。

另一个是《史记》记载的扁鹊学医的经历。



扁鹊原是一个小旅店的服务员，有一个名叫长桑君的人经常过往住在这个小店里，见到扁鹊对人总是恭敬周到、勤勉热情而且始终如一，受到了感动，于是就给了他一包药，并要求他饮用上池之水。三十天后，扁鹊突然发现自己可以看见墙另一边的人，而且“视病尽见五脏癥结”，此后就改行做了医生，日后就成为一代名医。

这两个故事给了我们很多的启示，虽然是讲了两个不相同的职业故事，然而异曲同工之处是，两人都达到了能够透过表面现象，看到内在结构和变化的境界，成为各自行当的顶尖高手。不同的是，达到这个境界，庖丁用了三年的时间，而扁鹊仅用了三十日。

我们现在不可能知道扁鹊是不是真的吃了什么药？饮了什么水？问题是我们在学习中医和认识疾病的时候，能不能像他们那样让自己的思维超越表面的形象，用“神”去体悟、把握机体内在的结构与变化，如果能做到，那就



一定会成为一个好的医生。

笔者并没有达到他们的境界，但是几十年来对这一境界的憧憬与向往促使笔者不断地进行着探索与思考，有些心得希望能对初学者有所帮助：

1. 形与神

治神的中心环节，是处理好形与神的关系。形是人们的感官可以感觉到的客观事物，神则是存在于人们的心中，是对客观事物内在本质的认识，是一种思维上的具体，抽象的具体。这种抽象的具体是长期医疗实践活动的产物，只能存在于思维之中（心中）。即《内经》所谓的：“审查于物而心生”。

作为理性概念的神，一经形成，就不能再与某一具体的形作简单的置换了。无论其在概念的形式上保留了多少具体形的特征，但是从本质上而言，它们已经是两个东西，无法再进行简单的类比了。中医学中的阴阳、五行、脏



腑、精气等，都是这种理性概念，因此，如果，一味地拘泥于具体形态，一切以肉眼所见为真，那么，就根本谈不上理解这些概念，更不用说去深刻领会了。当神思、神识的陶冶达到一定意境时，阴阳的变幻，营卫的运行，五脏的形态等都是视而可见的。但这里所说的“视”，并不是用眼睛去看，而是用心去看。也就是用头脑去思索、体察。即《素问·八正神明论》所说的“目明心开而志先”。

如此看来，扁鹊之所以能尽见五脏癥结，并不是由于服用灵药而产生了特异功能。因为，特异功能所能透视的，仍是有具体形态的脏腑。这与中医学的脏腑概念，相距甚远。应该说：扁鹊所掌握的正是用心看的秘诀。

心为认知的主宰，所谓：“寂然凝虑思接千载，悄然动容视通万里”，所以治神首先要治心。在古人看来治心主要又有两个方面：一是要洁净；二是要虚静。

洁净：即“洁其宫，开其门”。宫是心，门

