

# 内经新编

简明普及本

◎余元洲 编著

新华出版社

# 内经新编

简明普及本

◎余元洲 编著



新华出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

内经新编(简明普及本)/余元洲编著.

北京:新华出版社,2012.12

ISBN 978-7-5166-0295-9

I.①内… II.①余… III.①《内经》—普及读物 IV.①R221-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第314063号

### 内经新编(简明普及本)

作者:余元洲

出版人:张百新

装帧设计:田献枝 孟吕娇

责任编辑:郑建玲 刘广军

出版发行:新华出版社

地址:北京石景山区京原路8号

邮编:100040

网址:<http://www.xinhupub.com>

<http://press.xinhuanet.com>

经销:新华书店

购书热线:010-63077122

中国新闻书店购书热线:010-63072012

照排:钟铉工作室

印刷:北京新魏印刷厂

成品尺寸:170mm×240mm 1/16

印张:20.25

字数:284千字

版次:2012年12月第一版

印次:2012年12月第一次印刷

书号:ISBN 978-7-5166-0295-9

定价:30.00元

图书如有印装问题请与出版社联系调换:010-63077101

# 写在前面

——就怎样读此书写给大女儿张维的一封信

蓓蓓：

你好！

我知道你不是读书的料，除了对美术有点儿天赋且比较喜欢外，没有潜心读书、学习的特长。因此，我有一句不很著名的“明言”，从家里讲到课堂上，又从课堂上讲回到家里，其实也就很简单的一句话，说的是：

“十个指头有长短，但我要善待每一个指头！”

我的意思，无非是说：

家长要善待每一个孩子，不管其有什么优缺点；

老师要善待每一个学生，不管其学习成绩如何；

社会要善待每一个成员，就像父母对孩子、老师对学生一样。

不过，尽管很早就知道你不喜欢读书，读书的本事不会怎么高，我还是带着你读了一些书和文章。现在记得起来的，一是与你一起在贤山脚下边散步边背诵北宋著名政治家和文人范仲淹的《岳阳楼记》，二是教你读《医古文》中的《丹溪翁传》，三是读《黄帝内经》开头的《上古天真论篇第一》。

《岳阳楼记》，是我引导着你背，因为你正好初中《语文》课本中有这篇课文；后面两篇，特别是《黄帝内经》之《素问》中的这一篇，则主要是我在旁边看着你读，你还记得吗？

使我感到高兴的是，虽然当时你还是一个初中学生，而且学习成绩不怎么好，印象中除了语文、美术、音乐和劳动、体育、品德等杂类科目外，几乎是“门门功课No ‘Good’”，但你却非常乐意读这些东西，而且一读起

来，不管三七二十一，只管哇里哇啦地往下读，读完之后还能大体不差地用白话文将其主要内容复述下来。

当然，读的时候，照着偏旁部首胡乱读音的情况多的是，复述的大意也只是勉强沾边，不太离谱而已。

这大大出乎我的意料，太神奇、太不可思议了。所以，虽然后来你可能再也没有怎么去读《医古文》和《黄帝内经》这两本书，但我对你的读书能力，自是有点了解了。

当然，这里面，可能也有一定的科学道理。比如，据我在旁的观察、分析，你读书的办法，就是不管三七二十一，只管往下读，遇到某个不会读音的字就直接跳过去，或胡乱读一声（我自己小时候是念一个“啥”字，用以指代所有我不会读音或读不准音的陌生字，就这一点而言，你用的是我用过的老办法）。读的过程中，如果不是我在旁边看着和听着你，按说应是心读，不出声，也就是默看、默记，然后复述其内容或大意。这种复述，如果是自己独立读书的话，可以是口头的，也可以用文字，甚至仅只在心里回想一遍，就OK了。但我记得当时是要求你一定要口头讲一遍读过的内容。

好像，最近这几年，关于此事，曾多次与你谈到过（探讨过）其中的原因、原理和（或）道理。我觉得，你的读书“解书”能力与你奶奶看戏的“懈戏”能力，好有一比。

你奶奶是一个典型的文盲。她十几岁时，上过不到一个月的小学，而且一进门就学的是小学二年级的课本，大约相当于今天的小学语文第三册的深度。你奶奶跟不上趟是很自然的，加上其他一些不知名的原因，不到一个月就退学了。但是，几十年来，直到今天，她还经常总是跟我背诵当时所学课文的内容：开学了，老师对大家说，“你们都是二年级的学生了……”由此，既可以看到你奶奶的记忆力超强地好，又可以看出她这一个月里所学的内容有限，所以才记得牢嘛。

像你奶奶这样一个从旧社会过来的农村妇女，又是大字不识几个的文盲，她的同龄和同类人中，许多人看戏不“懈戏”，也就是看不懂戏文里所讲的剧情，即人物故事，特别是各色人物的相互关系或矛盾、冲突的来龙去脉及其发展、演进和最终的解决，但你奶奶却特别能“懈戏”。记得1962—1965年，也就是“文革”前，我7—10岁上小学最初的那几年，每当与你奶奶一起到公社所在地的游河镇街上去赶集，她都会带我到镇里一个破旧不堪的

戏院子去看古装戏。回来的路上，以及晚饭后，怕我没看懂，你奶奶就反反复复地向我讲述当天所看戏里的剧情。后来我知道，你奶奶所“懈”的戏，与真正的剧情，其实存在不小的距离。但是，你奶奶就有惊人的本事，将所有或几乎所有她没有看懂或没注意到的细节，包括可能是一些非常重要的细节，都用她自己的主观推定或合理想象加以弥补，而且完成的速度非常之快，过程又是非常地自然，她自己几乎感觉不到有任何不妥，更意识不到她已经改编了原来的剧本，不知不觉中完成了再创作。

如果你奶奶是一个文人，其作法可能侵犯了别人的著作权，即依法保有作品完整的权利。但你奶奶不是，她仅只是作为一个观众帮助作者完成了作品的被消费。因此，即使她理解和讲述的剧情与原作有很大出入，也丝毫不影响她“有戏必看，看后必讲”，而且看得津津有味，讲得头头是道。我算是“服”了你奶奶“懈戏”的本事！

也许是“隔代遗传”的原因吧，你奶奶的“懈戏能力”直接影响到你的“读书能力”。记得你读苏俄作家高尔基著名的“三部曲”（即《童年》、《我的大学》和《在人间》）时，即使在我根本没有要求你复述的情况下，你也会积极主动地把书中的故事绘声绘色地讲给妹妹听，有时甚至能把书中人物和故事情节讲得活灵活现。比如你讲所读《西游记》一书中孙悟空大闹天空前拜师学艺的故事，至今给我留下了很深的印象，可惜这部书你没有读完就丢了。“四大名著”中的其他三部，你就基本上没怎么读。其中的《水浒传》，刚买回来，你带到信阳师范学院图书馆的阅览室（你何阿姨当时上班的地方）去看时，就被别人顺手牵羊给拿走了。

不管怎么说，一个本来不喜欢读书的孩子，初中时，趁着与爸爸、妹妹和何阿姨一起生活的机会，还是读过几本相当不错的课外书的。这种经历，对于一生喜欢读书的人，算不了什么，但对你这样生性不好读书的人来说，就弥足珍贵了。

今天，我想说的是，当年你曾读过其《上古天真论篇第一》的《黄帝内经》一书，经过你老爸十多年的努力，调整目次，重新编排，“整”出了一个《内经新编（简明普及本）》，你可读读看。

这里，为使你读前有所了解，我简单讲一下它的特点：

第一，**体系独特，便于把握**。比初唐杨上善的《黄帝内经太素》和明末张景岳的《类经》或其他同类著作，都更加清晰明了。

第二，少量说明，免却译注。《内经》本身就有说明，即：黄帝君臣借为对方解说之名，为读者阐释。本书亦有少量说明，用以避免翻译或注解。如《内经》提到“治痿者，独取阳明”，容易使人产生误解。因此，在本书中，就有一个说明：“经言无咎，惟独非独。独者，主也。”

第三，有偏失者，予以补正。比如，内经明言“脾恶湿，肾恶燥”，此对读者容易误导，使其以为肾只恶燥。实际上，肾虽属水，但是由于左右两肾分属阴阳，功能有异，故而不仅恶燥，同时亦恶湿。因此，本书对此加以补正，期以避免误导初学者陷入歧途。

第四，易惑人者，按语明之。如“心主神明”（《内经》原文是“心者，君主之官也，神明出焉”），我则指出：心主神明，而脑主思维。

第五，专家自明，我明常人。《黄帝内经》阴阳理论的一个基本观点是“阴平阳秘”，但这只有专家懂得，常人则理解为“阴阳平衡”，实大谬矣。因此，我在按语中，对此做了尽可能浅近的阐述，目的是让一般常人也能明白：我们的目标是阴平阳秘，而不是阴阳平衡。

第六，千年之误，详解其故。《内经》“春夏养阳，秋冬养阴”之说，言之凿凿，丝毫没错，但却两千多年来，一直被误读误解误释误用，我则对其拨乱反正，还《内经》以清白，给众人以说法。

第七，诊法简便，利于初学。虽然《内经》本身讲诊法的内容仍很繁琐，但经我在按语中提示，一切繁枝冗叶都剥落了。于是，舌诊也好，脉诊也好，易学易记，十分简单。

第八，合参之法，明订规则。《内经》已有望闻问切，四诊合参，世医皆知。但其“参法”则各不相同，基本上没有一定之规。这就为初学者带来困难，很长时间抓不住要领。而我在按语中所讲的“参法”，即可为读者提供一个所谓的“捷径”，以避免或少走不必要的弯路。

第九，辨证论治，有新章法。此点，按语多处有所论列，兹不赘述。

第十，方药用法，推陈出新。此点同上，不再详述。“解构”与“重构”，可尽得其妙。

总之，非常有利于非专业人士。

至于读的方法嘛，不妨就用你奶奶看戏懈戏和你读书解书的那一套：不会认的字跳过，或以一个“啥”字通代，继续往前读；读不懂的地方，也可以跳过，或者任你随便怎么理解都行，用你的哪怕错误、不当的领悟，填充

起没有读懂的部分或缺漏的内容。

我的建议是：想从哪里读，就从哪里读；想读多少，就读多少。一句半句也行，一段半段也行，一页两页也行，一篇两篇也行。整部书只读半本或三分之一，或全书只读大小标题，做一个合格的“标题党人”，知道其含意，也是不错的。你甚至可以于闲暇之时，闭目养神。养足精神后，睁开或微闭双眼，抓起我所编的这个“简明普及本”来，随手一翻，就开始读。翻到哪儿是哪儿，说不定那里有些内容，就正是等着你去读的呢，信不信由你！

重要的是，按此办法读，读多少是多少，懂多少是多少，不管对错，有所悟就行，有所得就好。“有收获，就不错！”不管是不是书中的意思，反正，只要你是读此书的过程中意识、认识、见识和领悟、领会、领略到的，就都算是读此书的收获。

我相信，只要你坚持这样读来读去，读它一点点儿，懂它一点点儿，记住一点点儿，运用一点点儿，那么，不管你到底读了多少，懂了多少，对了多少，只要你能将所获心得加以应用，就会终生受益无穷。

讲到这里，你可能会感到奇怪：爸爸怎么会推荐这样的读书法呢？殊不知，这也是你爸爸常用的方法之一。

几十年来，我用过的读书法很多，主要有三：一是整体阅读法，二是精细揣摩法，三是随心所欲法。三种方法还可以结合使用，浑然为一。

要知道，世上有些书，一时半会是读不懂的。在这种情况下，如果硬是要正面强攻，不仅费时费力，拿不下来，而且还打击读书的积极性，得不偿失。既然如此，不如采取迂回包抄战术，或借用“牛胃反刍法”和“鸡胃化石法”，不知不觉地消解难点于无形之中。

大的思路有了，具体就好办了：整体领略，可也；大段跳过，可也；后往前读，可也；随手翻阅，可也；揣摩细节，可也……总之，只要不急于求成，慢慢来，久而久之，则可不攻自破矣。而且，我发现，一些百思不解的问题，往往是在放下书本之后，于工作生活的过程之中或闲暇之时慢慢想通，或突然悟出其中道理的。

十几年来，我读《内经》的一个诀窍是：只看懂了多少，不管没懂多少。其原因是，《黄帝内经》博大精深，且其博大精深到如此程度，以至于一个人穷其一生，也不可能完全搞懂。既然如此，与其纠缠于不懂的内容，不如抓住懂了的运用。



事实上，《黄帝内经》就是一座黄金宝藏。走进《内经》，你会发现遍地是黄金。面对此景，请问女儿：你还会有将此金山装车运回家的想法吗？你和妹妹很小的时候，我曾跟你们讲过《神鸟的故事》。——那也是我小时候你奶奶讲给我听的，目的是要我长大后不贪。显然，谁都不能学那个富人，见到金子，装满一布袋，自己背不动，神鸟也驮不动，时间也来不及，结果是：太阳出来了，晒死在金山上。相反，我们应像故事中的穷人那样，随手顺便捡两块，揣进口袋，就乘神鸟安全飞回家。你说是不是？

如前所说，读《内经》能懂其一句半句、一段半段、一页半页，且一知半解，都是可以的。虽然说好东西多多益善，越多越好，但也不能超越每个人的领受能力。过犹不及，不如不学。

《内经》的内容，本身是客观的。也就是说，它所能提供给全天下所有人的知识和能量，是已经固定和一视同仁的。但是，由于每个人的领受能力、兴趣爱好和读书过程中的兴奋点有所不同，故其收获是不同的。

因此，如果我在某大学的中医学院教授《内经》，肯定与别人的教法有所不同。起码一条，我不会期望或要求全班学生都学一样多，于是也就不会用同一把尺子去衡量所有人，而是会让他她各尽其所能，各展其才学。期末时，我可能会出这样的考题：谈谈你读《内经》的收获（答题时间120分钟）。这样的话，每个人都会交出满意的答卷，除非个别人根本就没有用心去读。后者不及格，算其活该！

由此，也就决定了，《内经》教学的最好方法，是课下自学和课上讨论式。讨论的时候，如果有学生向我提问，我可能回答，也可能不回答，而让别的学生起来代答。

为什么？

因为第一，“弟子不必不如师，师不必贤于弟子”。——学生有可能比我读得好。

第二，虽然按照课程进度表的安排，学生课下自读有范围，教师主持课堂讨论也有重点和主题，但我不能、也不应该严格限定其阅读的广度和思考的深度，而是应鼓励其多读多思。这样一来，对于学生所提问题，我就有可能“一问三不知”，答不上来。古人有言曰：“知之为知之，不知为不知，是知也。”既然如此，不如承认自己不会，坦然地说：“请问班上，谁能代答？”

第三，即使我知道怎样回答，让彼生代师答此生之问，可能有利于彼此

的互动，且可以激发更多的学生积极发言。

学生讲完后，老师再点评，做出适当的归纳和总结，效果会更好些。当然，这对教师的水平和能力，无形中提出了更高的要求，甚至是挑战。一个无能的老师，在这样的课堂上，很可能被自己的学生牵着鼻子走。那样的话，教师就失去了应有的主导性，教学就失败了。

高手则不然。他会启发学生去独立思考，哪怕得出全新的结论，也不失却主导和权威性。

当年，四川名医李斯炽先生有一个老师，叫董樾庵。董老精于医学，寡于言词，善于启发后学进行独立思考。

《李斯炽医话》中讲了这么一件事：

李先生问师于痿证之治，师曰：“治痿者，独取阳明。”

李先生退思，不得其解，再问其师，师曰：“《内经》中早已言明，阳明者五脏六腑之海，主润宗筋，宗筋主束骨而利机关也。”

李先生退思再三，仍有不明之处，乃三问其师，董师声色俱厉，曰：“良工只能示人以规矩，不能令人巧。学问之道，不思则枉矣！”

没办法，李斯炽先生只好唯唯而退，清夜思之再三，恍然大悟。这一悟，可不要紧，不仅解决了治痿中常见又令人困惑的问题，而且举一反三，收获颇多。

从信阳到武汉，我曾反复讲过一个观点：老师越勤快，学生越笨拙；母亲越代劳，女儿越无能——临出嫁还没有学会做女红！你想想是不是这个道理？

所以，我从南昌在华东交通大学经济系教经济英语，到信阳师范学院外语系教法律英语和高级英语，再到江汉大学教国际法和法律英语，都是逼着学生课下读书，课上复述或代师讲解。其结果是，学生累点，但多学点。这就叫：教师为主导，学生为主体。只有这样，才能学得好。

不过，我虽然认为学生读书可以累点，却也怕其走向极端。走向极端，则事与愿违。特别是像你这样生性不好读书之人，更需要从读书的苦恼中解放出来。也因此之故，前面所讲的自由读书法，就是要让读书成为一种享受，而不是痛苦不堪的忍受。

有人说，世界上许多事是忙出来的，但艺术一定是闲出来的。我则认为，不仅艺术创作需要有闲，而且，读书做学问也同样需要悠然而为。

我从1969年14岁时开始读《共产党宣言》，1974年19岁时开始读《反杜林论》，1976年21岁时开始读《资本论》第一卷。1978年3月上大学后，接着读第二、第三卷及三卷本的《剩余价值理论》（后者，三册合起来，又有“《资本论》第四卷”之称）。这段时间，除了利用课余时间读中国历史典籍和中国历代文学作品选之外，因本科专业为外语（一外英语，二外俄语）的便利，阅读了一些西方文献。其中有原文，但多数还是翻译过来的东西，主要是十八、十九世纪的英法俄文学。1983年考入武汉大学经济系后，我的业余兴趣转移到了古希腊哲学、古罗马法学和中世纪后期至工业革命和资本主义兴起这一时段的政治、历史和法学论著上来。1984年开始，接触国际公法著作。也因此之故，1996—1998年在武汉大学法学院做博士后时，之所以2年能做别人12年的事，完成博士后科研工作，就是因为有罗马法的浸润，以及文艺复兴以来西欧法律文化的滋养。

但是，所有这一切，都是在闲暇的条件下完成的。

我的体会是：只要一忙，读书、思考和写科研笔记之事，都顾不上了。而只有闲下来，我才能够“重抄旧业”：阅读、写歌、做学问。

可惜的是，现如今这时代，许多人都喜欢放弃闲暇，以获取尽可能多的金钱；只有少数想得开之人，才愿意放弃赚钱机会，以换得悠闲。而人呢，只有闲下来，才能够悠然自得，找回自我，过上清苦平静的生活。

也许，在你眼中，爸爸是一个比较忙的人，但你同时也看到了，这么多年来，我是一有机会就忙中偷闲。并且，几乎所有的学问和音乐创作，都是在百忙一闲的间隙中完成的。也因此之故，我的书，无论原著还是编著，都是少则几年，中则十几年，长则几十年才一本一本地慢慢完成的。这也就解释了，为什么我自学中医学22年还是个门外汉，研读《内经》19年才搞出来这么个新编简明本。

好了，“王婆卖瓜，自卖自夸”。我的书再怎么好，自己吹也不是个办法。吹得天花乱坠，不如读者实惠。现将该书稿的电子文本发送给你，试读看看如何？

顺祝

安好！

父字2012年9月16日于江大园

# 序 言

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。

乃问于天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？

岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

夫上古圣人之教也，下皆为之。虚邪贼风，避之有时；恬淡虚无，真气从之。精神内守，病安从来？

是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦；气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。

是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心。愚智贤不肖，不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危故也。

帝曰：人年老而无子者，材力尽邪？将天数然也？

岐伯曰：女子七岁肾气盛，齿更发长。二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。三七，肾气平均，故真牙生而长极。四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮。五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕。六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，月经渐绝，故形坏而无子也。

丈夫八岁肾气实，发长齿更。二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳

和，故能有子。三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。四八，筋骨隆盛，肌肉满壮。五八，肾气衰，发堕齿槁。六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白。七八，肝气衰，筋不能动。八八，天癸竭，精少，肾脏衰，则齿发去，形体皆极。肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛，乃能泻。今五脏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣，故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。

帝曰：有其年已老，而有子者：何也？

岐伯曰：此其天寿过度，气脉常通，而肾气有余也。此虽有子，然男子不过尽八八，女子不过尽七七，而天地之精气皆竭，则为常例矣。

帝曰：余闻道者，年皆百岁。其能有子乎？

岐伯曰：夫道者，能却老而全形，故身年虽寿，能生子也。

黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。

中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去污离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外。此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。

其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，披服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。

其次有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古，合同于道，亦可使益寿而有极时。

本草民曰：真人至圣，不能及也；尽趋近之，或可成也。

然则千仞之高，起于垒土；万里之遥，达于行足。摄生养命，防疾治病，千头万绪，必有所宗。其所宗者，惟有医经。黄帝内经，是为根本。是以人非圣贤，学之可也；医籍浩繁，读之可也。繁而能简，善莫大焉；执简御繁，吾所期焉。

期可得乎？吾不知也。或需时日，姑且待之。

是为序。

本草民：余元洲

2012年9月16日

# 目 录

## C CONTENTS

### 写在前面

——就怎样读此书写给大女儿张维的一封信····· 1

序 言····· 1

第一编 天人关系····· 1

第1章 阴阳····· 1

第1节 天地至道····· 1

第2节 人之阴阳····· 4

第3节 天人相应····· 9

第2章 五行····· 11

第1节 五行生克····· 12

第2节 五运六气····· 15

第3节 行趋中平····· 34

第3章 养生····· 43

第1节 顺天应时····· 43

第2节 善自珍摄····· 46

第3节 贵治未病····· 52

第二编 人之生理····· 61

第4章 脏腑····· 61

第1节 五脏本论····· 61

第2节 脏腑表里····· 65

第3节 脏腑别论····· 68

第5章 经络 .....	73
第1节 经脉 .....	75
第2节 络脉 .....	92
第3节 经穴 .....	95
第6章 气液 .....	98
第1节 元神 .....	99
第2节 气血 .....	101
第3节 精津 .....	108
<b>第三编 病及诊治</b> .....	<b>111</b>
第7章 病理 .....	112
第1节 病因病机 .....	112
第2节 病位传变 .....	134
第3节 诸病各论 .....	137
第8章 诊辨 .....	159
第1节 诊察 .....	159
第2节 脉法 .....	180
第3节 辨证 .....	197
第9章 治论 .....	208
第1节 治则治法 .....	209
第2节 分病论治 .....	223
第3节 内经十三方 .....	246
<b>第四编 素灵拾遗</b> .....	<b>257</b>
第10章 素问拾零 .....	257
第1节 针法 .....	257
第2节 其他 .....	269
第11章 灵枢拾零 .....	271
第1节 针经 .....	271
第2节 其他 .....	299
<b>附录 中西医医药关系略论</b> .....	<b>301</b>
<b>后记</b> .....	<b>307</b>

# 第一编 天人关系

## 第1章 阴阳

余按：世人皆知“阴阳互根，阴阳互生；阴阳互制，阴阳互动”，或未知其“互根”为本，“互动”为要也。设无“互根”之本，何来“互生”、“互制”与“互动”哉？而若无“互动”，其“互根”又有何意义哉？至于“互生”与“互制”关系，至陈士铎提出“阴阳颠倒论”，更趋完备，可作参考。此与下章余按所讲五行生克关系，略有不同，诸君且察之。

### 第1节 天地至道

1. 阴阳者，天地之道也，万物之纲纪也，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。

……

故积阳为天，积阴为地。阴静阳燥，阳生阴长，阳杀阴藏。阳化气，阴成形。

寒极生热，热极生寒；寒气生浊，热气生清。清气在下，则生飧泄；浊气在上，则致胀满。此阴阳反作，病之逆从也。

故清阳为天，浊阴为地。地气上为云，天气下为雨。雨出地气，云出天气。故清阳出上窍，浊阴出下窍；清阳发腠理，浊阴走五脏；清阳实四肢，浊阴归六腑。



水为阴，火为阳；阳为气，阴为味。味归形，形归气，气归精，精归化；精食气，形食味，化生精，气生形。味伤形，气伤精；精化为气，气伤于味。

阴味，出下窍；阳气，出上窍。味厚者为阴，薄为阴之阳；气厚者为阳，薄为阳之阴。味厚则泄，薄则通；气薄则发泄，厚则发热。

壮火之气衰，少火之气壮；壮火食气，气食少火；壮火散气，少火生气。气味，辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴。

阴胜则阳病，阳胜则阴病；阳胜则热，阴胜则寒；重寒则热，重热则寒。寒伤形，热伤气；气伤痛，形伤肿。故先痛而后肿者，气伤形也；先肿而后痛者，形伤气也。

风胜则动，热胜则肿。燥胜则干，寒胜则浮，湿胜则濡泻。

天有四时五行，以生长收藏，以生寒暑燥湿风；人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。故喜怒伤气，寒暑伤形，暴怒伤阴，暴喜伤阳。厥气上行，满脉去形。喜怒不节，寒暑过度，生乃不固。

故重阳必阴，重阴必阳。

故曰：冬伤于寒，春必温病；春伤于风，夏生飧泄；夏伤于暑，秋必痲症；秋伤于湿，冬生咳嗽。

黄帝曰：余闻上古圣人，论理人形，列别脏腑；端络经脉，会通六合，各从其经；气穴所发，各有处名；溪谷属骨，皆有所起。分部逆从，各有条理；四时阴阳，尽有经纪。外内之应，皆有表里。其信然乎？

岐伯对曰：信矣！

夫东方生风，风生木，木生酸，酸生肝，肝生筋，筋生心。肝主目。其在天为玄，在人为道，在地为化。化生五味，道生智，玄生神。神在天为风，在地为木，在体为筋，在脏为肝，在色为苍，在音为角，在声为呼，在变动为握，在窍为目，在味为酸，在志为怒。怒伤肝，悲胜怒；风伤筋，燥胜风；酸伤筋，辛胜酸。

南方生热，热生火，火生苦，苦生心。心生血，血生脾。心主舌。其在天为热，在地为火，在体为脉，在脏为心，在色为赤，在音为征，在声为笑，在变动为忧，在窍为舌，在味为苦，在志为喜。喜伤心，恐胜喜；热伤气，寒胜热；苦伤气，咸胜苦。

中央生湿，湿生土，土生甘，甘生脾，脾生肉，肉生肺。脾主口。其在天为湿，在地为土，在体为肉，在脏为脾，在色为黄，在音为宫，在声为