

# 闯关记 我的 《黄帝内经》 觉悟之旅


朱燕中 著

远离中国的日子，与经典最近的光——

一位资深中医教授持续15年研读与临床实践《黄帝内经》的心得录

这部书是朱老师多年来经过不懈地努力，对《黄帝内经》认真思考的结晶，是真实的临床体会。

——著名中医专家 厚朴中医学堂堂主 徐文兵

 辽宁科学技术出版社  
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

# 闯关记

我的

《黄帝内经》

觉悟之旅

朱燕中 著

辽宁科学技术出版社  
·沈阳·

## 图书在版编目(CIP)数据

闯关记 我的《黄帝内经》觉悟之旅 / 朱燕中著. 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013.7 (2013.9 重印)

ISBN 978-7-5381-8095-4

I. ①闯… II. ①朱… III. ①《内经》—研究 IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 127717 号

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳天正印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 24

插 页: 2

字 数: 500 千字

出版时间: 2013 年 7 月第 1 版

印刷时间: 2013 年 9 月第 2 次印刷

责任编辑: 王 实

封面设计: 琥珀视觉

版式设计: 于 浪

责任校对: 刘 庶

---

书 号: ISBN 978-7-5381-8095-4

定 价: 49.80 元

联系编辑: 024-23284740

邮购热线: 024-23284502

E-mail: ganluhai@163.com

http://www.lnkj.com.cn

本社法律顾问: 陈光律师

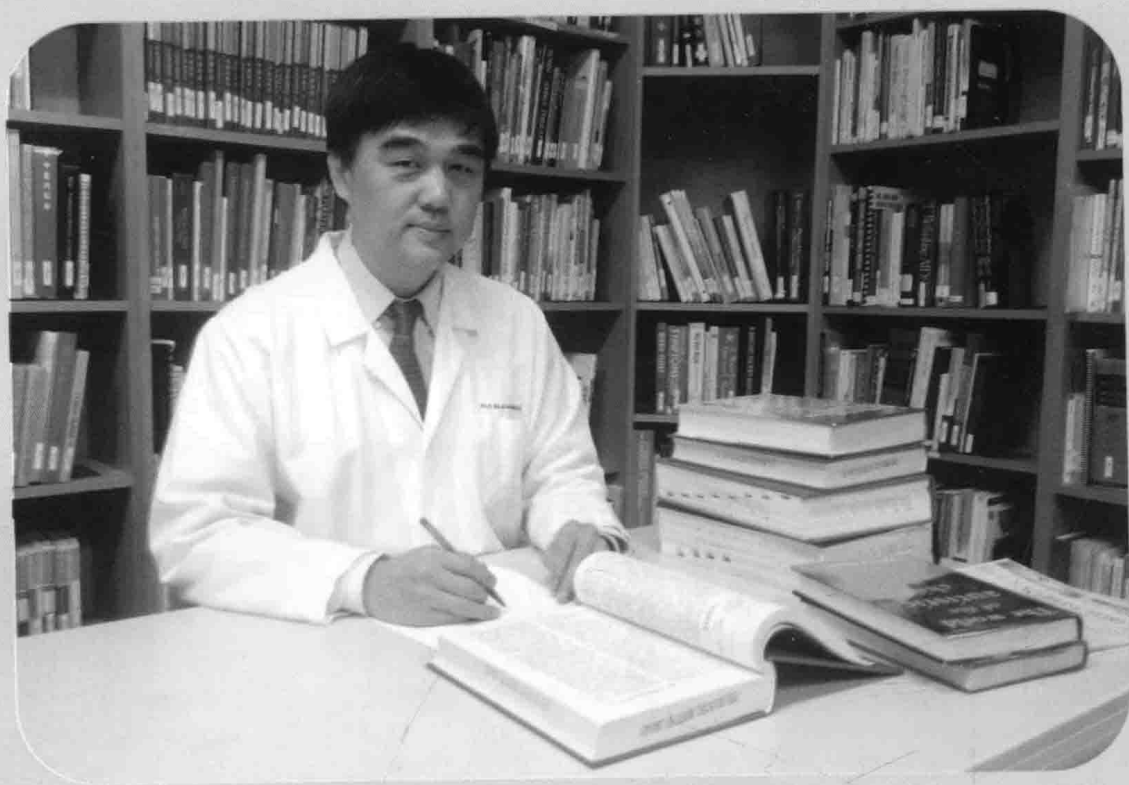
咨询电话: 13940289230

朱燕中  
雅正

黃帝內經  
海納百川

石學敏

世界著名中医针灸学专家、中国工程院院士石学敏先生题词鞭策作者



作者工作中

## 序 言

非常高兴接到校友朱燕中老师的邀请，为他的新书《闯关记 我的〈黄帝内经〉觉悟之旅》作序。朱老师是我的学长，他比我高两届。记得当时他还是学校学生会文艺部的部长，学校排球队的主攻手，据说参加过几届全国卫生部直属高校系统的排球联赛，负多胜少。我们的友谊应该是在美国旧金山建立起来的，1997年我们先后来美国，我比他稍早几个月，我来到美国东部，他去了西部，一年后在回国途经旧金山，在那里停留了一周时间，还参加了世界气功大会，并且与当时在美国的校友小聚旧金山的金门公园，当时气功高手刘东学长还给我们做了闭目识字表演，很神奇。那一周时间就住在朱老师租的小阁楼上，屋子不大，透过阁楼的小窗户可以看到大海，记得临离开美国之前花了身上的所有的铜板请他下馆子吃了一顿湖南菜，现在想起来回味无穷……

朱老师在美国教书、做临床15年有余，美国这个地方对于新移民来说是个非同寻常的地方，表面上看似安静，实际上是个没有硝烟的战场，首先是为生存而战，其次是与孤独奋争，就是要战胜自我。时间长了习惯了，每个人都开始适应这样一个环境的时候，你会发现，人的适应能力有多么强大，每个人都不得不慢慢安静下来，以至于能够专心致志地做他能做的唯一的一件事就是研读中医，最后渐渐地集中在《黄帝内经》的研究。从他的书中也可以读出在这样一个环境中所走过的历程，也难怪能在短时间内写出近50万字的书稿，这是他在美国这十几年的沉淀积累。由于书是他在特定的环境中完成的，没有老师指导，完全是靠自己独立思考与实践所得出的结论，与当今中国大陆中医对经文的诠释相对比，还是有很多超凡脱俗之境，应该还是有很多值得借鉴的地方。《黄帝内经》的研修本身是没有止境的，每一次思考，每一个结论，每一本书的完成都是一个阶段性的，同样《闯关记 我的〈黄帝内经〉觉悟之旅》这部书也是一个阶段性的，当然对经文的理解也一定是有帮助的。

首先该书的基本观点是本着从客观性、逻辑性、实用性的角度去理解和思考《黄帝内经》，单就这一点来看作者试图将中医区别于现代科学以及玄学。

该书中提出了一些新的观点，例如，将所有相关的古代文化知识归纳为《黄帝内经》语言，这包括：古代天文、古代地理、《易经》、河图洛书、古代音律、古代历法、古代人文等，强调学习其他相关知识的必要性。书中将河图洛书知识广泛地应用于中医的阴阳五行理论中，对理解中医理论提供了原始依据。

书中提出了关于“气”字的四种写法及其意义，字典中列举了四种写法：气、氣、炁、氤（气，氣，炁出自《康熙字典》，氤出自《新华字典》），虽然发音都相

同，但各自所代表的意思不同，“气”是指天上的云气，代表水气；“氣”字米上有水气，代表水谷精微之气；“炁”有原气的意思，是指五脏藏精所化之气；“气”字也是日文的气字，指天地之气交。显示出他对经文的独到思考。

书中对营血的认识也有其独特的思路，经云：“肝藏血，心藏脉，脾藏营，肺藏气，肾藏精。”营与血的关系就是脾与肝的关系，古人是根据什么客观现象来定义营血的呢？书中提到将新鲜的血液放置一段时间后会发现，血液自然分为两层，上面一层透亮色黄的为营，与脾藏营相关；下面一层色红的为血，与肝藏血相关。营血同行脉中，其功能不同，血生神，营卫者精气也。另外，还有关于“营出中焦，卫出下焦”等问题也有自己独到的看法，这与目前教材中观点有很多不同，对经文的理解有很大益处。

书中关于生命起源的看法也很有特点，《道德经》云：“道生一，一生二，二生三，三生万物，万物负阴而抱阳，冲气以为和。”“道”指事物本身的自然规律；“一”指太极，在天地分开之前，犹如太阳系中的木星和土星，两行星为气态星球，没有天地之分；“二”指天地阴阳的生成，犹如太阳系的其他星球水星、金星、火星等，这些行星是固态星体，有天地之别；“三”指“地气上为云，天气下为雨”，天地之气相交，阴阳相互转换而产生新的生命。云雨的形成是生命产生的必要条件，这也是我们生活的地球与其他星球的区别，地球的外围有一层厚厚的大气层，犹如人体的皮肤，这些因素使地球有了阴阳循环转换的可能。这也是中国古代圣人根据自然客观现象所归纳出的关于生命起源的基本认知。

书中根据《黄帝内经》对五味功能的表述，将食物的五味与药物的五味区别开来，食物是指五谷为养，五畜为益，五果为助，五蔬为充，药物则是指毒药攻邪。食物与药物同有五味，其性质有所不同，食物的五味并不是通过人体味觉所能感觉到的，主要作用是填补五脏之精，经云：“精不足，补之以味。”药物的五味是人体味觉明显感觉到的，属五味太过，主要作用是纠正调理阴阳失衡。

对“七损八益”的诠释，根据文献记载，后世医家主要有两个观点，一个是将“七损八益”视为房中术的养生方法；另一个则是指阴阳的相互转换形式。作者的观点倾向于后者，并且根据《周易》的观点以及对损益卦象的解释，结合经文对“七损八益”进行了比较全面的阐释，不但对理解其含义有帮助，同时也对学习《黄帝内经》提供了一种有益的方法，就是充分利用古代文化知识这个语言作为学习的工具。

书中还有一些比较有意思的地方包括对一些生理解剖概念的重新再认识，例如对奇恒之腑的认识，一般来说奇恒之腑有六个，即脑、脉、骨、髓、胆、女子胞，这里的女子胞是指子宫，因此所谓六个奇恒之腑是指女性，男性只有五个，后世医家也有认为女子胞在男子是指精囊等部位，从经文原意来看并没有任何根据，作者认为这是《黄帝内经》有意为之。在该六腑中，脑、髓、骨与精相关，脉、胆、女子胞与血相关，男子多精，女子多血，经文通过奇恒之腑的归纳暗指男女生理的不同特点。关于古圣人对生理结构的认识的内容书中还有很多介绍，对正确理解中医

的生理、病理有很大帮助。

书中对《黄帝内经》治疗方法的<sub>理解</sub>也有其独到的地方，“异法方宜论”篇中介绍了五种方法针对居住五个不同方位的人群特点而设，东方人们多食咸，多用砭石疗法；南方气候相对炎热，多用针刺方法治疗；西方气候特点属金，多用毒药治疗；北方气候寒凉，治疗用灸法；中央气候阴阳相对平衡，以导引按跷（气功按摩）为主要治疗方法。反过来看，也说明各种治疗方法有其各自擅长，砭石（类似于刮痧疗法）擅长治疗阳气郁滞，针刺擅长清热，中药擅长辛散纠偏，灸法擅长温里，导引按跷擅长培土祛湿等。根据病人的辨证选择不同方法，充分发挥各种治疗方法的长处。

书中对健康养生也提出了较为系统的理念，根据阴阳五行观，将具体方法归纳为五类，即调节情绪，锻炼身体，饮食调理，避免风寒，起居睡眠。每一个方面又包含有阴阳五行不同类型，例如锻炼身体分为针对身体阳气的剧烈型，针对脾胃消化的适中型，针对肝肾的安静型三种类型方式。饮食调理则根据一天不同时间的阴阳不同，所消化的食物也不尽相同，比如早晨多吃五谷，中午可以多吃些肉类，下午晚上则以水果蔬菜为主要，比较全面完整地诠释了《黄帝内经》的养生思想。

另外对六经概念的理解，其论述也是以客观性、逻辑性为原则，将六经的三阴三阳归纳为一阴一阳，阳是指太阳光线照射到的部位，阴则是阳光照射不到的部位，三阳则是根据太阳光线一天的位置的不同，照射到人体的光线区域所形成的，经是指连接南北的经线。虽然其理论还有待于完善，但是已经完全不同于以往人们对六经的认识，带给人们很多新的思考。

最后也是作者认为本书最大的亮点就是关于针灸的应用，提出“本输针灸”的观点，“本输针灸”完全根据《黄帝内经》理论，出自《灵枢·本输》，主要应用阴经的五五二十五个俞穴，阳经的六六三十六个俞穴，结合五俞穴的五行特点，使穴位具有了类似于中药一样的四气五味的穴性，大大扩大了穴位的使用范畴，并且使腧穴具有了真正意义上的辨证论治依据。

总之，这部书是朱老师多年来经过不懈地努力，对《黄帝内经》认真思考的结晶，是真实的临床体会。今天在这样一个浮躁的社会，想找一个安静的环境思考写作已经不是太容易了，能在异国他乡借助这样一个平静的环境写作也是天赐良机。任何一部书都一定有这样或者那样的不足，本书的观点也同样有不够完善的地方，但就其基本原则来看，客观性、逻辑性和实用性，本书还是有很多闪光的地方，很多思想还是值得大家借鉴的。

我个人的感觉，中医的水平取决于自身的钻研和努力，更需要良师的提携和指点，有很多后来人的提高都是站在前人的肩膀上，也希望朱老师能以此书为契机，能结缘明师高人，也希望本书对喜欢《黄帝内经》的读者提供一些有益的帮助。

徐文兵

2013年2月3日·北京



## 前言

本书用“觉悟”命名，是想阐明两个观点，第一，“觉悟”是人认识世界的基本能力，也是我们后人理解《黄帝内经》这部古代经典的基本手段。第二，“觉悟”贯穿整个学习过程，因为我们对《黄帝内经》的学习是无止境的。

那么何为觉悟？《说文解字》：“觉者，寤也。杜曰。觉，明也。引伸之，抑传曰觉，直也。”“悟者，觉也。从心吾声。”“觉悟”这两个字意思相仿，但细分起来还是有区别的，“觉”字的下面是个“见”字，是醒来而看到，用眼睛观察世间万物，即所谓视觉，“觉”还有明的意思；“悟”是用吾心也，用心来体会，感受世间万物。

中医以天人合一、天人相应为其根本法则，而人认知天地世间万物是通过视觉和感觉来实现的。远古时代由于受到当时条件的限制，人们通过视觉所能看到的内容是有限的，很多时候就要靠感觉来感受和体会了，以此来弥补视觉所达不到的范畴，尤其是在古代受到客观条件的限制，人们更是要充分地利用全身的感觉器官去认识这个世界，这也是中医形成的特定环境之一。中医学不同于现代科学，现代科学强调物质的形态认知，即所谓“眼见为实”，中医除了通过视觉认识物质形态以外，还强调感觉，因为有很多时候有限的视觉是不能够完全分辨事物的本质的。例如，冬天我们坐在房间里透过窗户向外看，外面的气候是寒还是热呢？单凭视觉是不能辨别判断的，如果了解外面的气候，一定要到外面亲身去感受，主要是通过皮肤等感觉器官加以分辨。因此说，视觉可以分辨形态之虚实、大小，皮肤感觉则可以分辨天气之寒热、湿燥。

《黄帝内经》曰：“五脏六腑之精气，皆上注于目而为之精。”视觉是脏腑之精上于目所形成，肾主藏精因此为视觉的根；而感觉是由身体的皮肤、口、鼻、耳等感觉器官来完成。《黄帝内经》曰：“诸痛疮痒，皆属于心。”感觉的标是在外的感觉器官，其根归于在内在的心。英文有一个词“Heart Broken”，是表述当一个人处于极度痛苦的状态时的一种感受，中文翻译成“心碎了”，一般多发生于被自己深爱的人抛弃的时候，如果一个人有烦恼或者很愤怒，可以表现为头痛、头晕，一般不会出现心痛的症状，唯有当受到巨大伤害时或者痛不欲生时，这时的感受是心碎了。我们都知道支配思想和情志的是大脑，但为什么感受却不同呢？这就是《黄帝内经》中所说的“心者，君主之官，神明出焉。”心是神之主，一切情志的发生都以心为本。除了有“心碎了”这样的词，还有中国人经常讲的“心想事成”，“心潮澎湃”，“心驰神往”，“心领神会”等，英文还有“Talk with your heart”（用心来讲）这样的语句。这里要说明两个问题，第一，心是情感的根本，大脑是思想的主要器官，

经云：“心主神明”、“头为精明之府”心与脑共同协调完成人的思想和情感的过程。第二，尽管心的感受是主观的，但是人的感受是不分国界的，虽然文化有差别，但是只要是正常人对共同经历的感受是一致的，所表现出的情志也是类似的，也就是说中医所讲的天人相应不只适合中国，所谓“道法自然”是天地间万事万物的自然规律。

肾藏精为视觉的根，心藏神为感觉的本。正所谓聚精会神，精聚上于目则能视；神会于九窍，皮肤则能有感觉。人体在外的感受器官包括视觉、听觉、嗅觉、味觉等，是五脏精气的外在表现，其中尤以视觉和感觉最为主要，视觉代表着客观认识，感觉代表主观感受，两者分别由肾与心主，各自代表人的精与神。

这也是中医与西医的区别之处，中医是“形与神俱”，西医则是实验加数据，西医专注对人体形的研究。而中医的研究方法是“形与神”作为研究对象，形与神对应天与地，阴与阳，这也正是反映中医以阴阳为基本理论的特点。在中国大陆的中医院校和中医医院都非常强调用中西医结合方法来思考和解决问题，如果结合得好，就可以充分利用两者的优势之处。将中西医结合起来，听起来好像是“关公战秦琼”，一个是完成于中国秦汉时的传统医学，一个是清末民初才传入中国的现代医学；一个出现在遥远的西方，另一个是在完全封闭的中国，不同时代的完全不同的理论体系，如何能将两者不加改变地结合在一起呢？我想，中西医还是有可以相结合的点，这一点就是中西医都有对人体形态的认识，中医通过视觉认知事物的形态，常人的视觉效果是有局限的，西医的检查设备可以提高中医人的视觉能力，让中医人看得更远、更深入。因此所谓中西医结合，应该是中医借用西医对微观方面的认识优势来弥补中医的不足。

这就是我对“觉悟”两个字的认识。希望通过我的觉悟，结合《黄帝内经》中的经文，领悟天地人的自然属性，验证并阐释《黄帝内经》经文的原始本意，从而能进一步解释目前尚存在的对中医的一些模糊认识。我学习领悟《黄帝内经》的原则是客观性、逻辑性、实用性，全书本着这个原则展开讨论。

## 一、我为什么要写这本书？

我这个人从小时候起就没什么理想，也不知道自己今后应该做什么，从小上学开始就只是知道书本上的那些知识，课外的知识很少。随着同学们一起一级一级地往上升，上了初中后目的就是考上好的高中，上了高中发现大家都拼命似地要考大学，当考上大学才发现父母帮我填的志愿是中医专业，一开始也没弄清中西医到底有什么区别，等上了一个学期的课才恍然大悟，这个专业和我的性格有点不相符，我是一个事事都要有逻辑性的人，本来想学航天航空专业，任何事物的发生有原因、有结果、有过程，实验数据说得清清楚楚。而中医的基本理论好像什么事都模模糊糊，阴阳五行理论，既是因又是果，过程也说不清楚，感觉每天都在学习一部既没有科学性，也缺少逻辑性的一门学科。那个年代不像今天的大学，上了一个学校选择了一个专业，就定了终身了，喜欢不喜欢也只有先完成学业再说了。现在看来和

我有同样想法的同学也不在少数，很多一起毕业留校的同学都改行了，有的甚至都读到了博士最后还是放弃了中医专业。我也是没有办法，感觉是上了“贼船”，开弓没有回头箭，特别是到了美国更像是走上了独木桥，只有一条路走到底了。可能是性格使然，因为中医的很多问题没有搞清楚，而临床疗效是确凿的，又很受老百姓欢迎，这就促使我要寻找原因，寻找源头，有因才有果，顺藤摸瓜，最后我发现中医的源头就是《黄帝内经》。

既然此生此世已别无其他选择，希望能在有生之年把所学的东西搞清楚，不图荣华富贵，只想活个明白，由此下决心全力“闯关”。经过十几年的认真思考和体会，终于有了一点收获，本想60岁以后等自己的想法更成熟一些再出书，但考虑到《黄帝内经》的内容浩如烟海，体会是没有止境的，一个人的思考也是有限的，应该把我的体会作为一个阶段性的总结，写出来供大家参考，第一是希望能得到同行们的批评和鼓励，第二也希望给那些喜欢《黄帝内经》的学子们带来一点新鲜的气息，这两点就是我写这本书的初衷。

## 二、生存环境迫使我深入接触《黄帝内经》

我开有新浪微博，起名为“黄帝内经觉悟”。刚开通的时候有一个网友对我使用“美国中医”一词非常反感，如果说美国现代科学比中国先进，中医总不会也比中国好吧。其实用这个名字并不是说美国中医比中国好，中国大陆中医环境要比美国好很多，但是在美国做中医师（实际上在美国叫针灸师）有很多特殊的地方。

刚到美国的时候由于文化不同，语言也不通，很难也不喜欢融入美国社会中，一开始有点孤独，时间长了也就习惯了。习惯以后你会发现，和中国大陆相比，这里还是有许多优势的，比如这里不像中国大陆那样竞争激烈，大家都很认真地做自己的事，着重个性化发展，因为彼此来往少，很少有相互攀比的现象，竞争也不是很激烈，首先给人们提供了一个心平气和的环境，有了良好的空间，按照自己的喜好和机缘最大限度地发挥自己的特长。其次，这里不像中国大陆那样热闹，因为朋友多，大部分业余时间都聚会或者忙于挣钱攀比。这里则不同，没有朋友，美国人从来不串门，聚会也是一年一两次，这样就有了很多时间。有了空间又有了时间这样就具备了认真思考《黄帝内经》的条件。好像中国有个名人曾有这样的感慨：“如果能在监狱里待一段时间就好了，能安静地做学问写书。”可见当今中国大陆人们都已无处藏身了，尤其是有些名气的人们，更是忙得无法分身了。

我们这一代来美国的人，心里总是不平衡，不知道千辛万苦在美国拼搏奋斗是不是值得。在中国的时候中国穷，到了美国后中国富裕起来了，美元一再贬值，唉！看来是没有发财的命了。唯一值得庆幸的是由于客观条件的原因，没有荒废学业。刚到美国时因为生活所迫，来到美国的中医学院教书。美国的中医学校有50多所，尽管数量不少但规模不大，最大的也不过400多名学生，最小的不到100名学生，老师也少，因此在美国教书需要全才教师，不是全才也可以锻炼成为全才，因为你要接不同的课。记得在中国的时候我在北京中医药大学第一附属医院中医外科教研室

工作，每个学期40多学时的课程，由三个老师来讲，我只讲10个小时左右，一整年也不过20学时的课程。在美国每周都要讲25~30学时，而且是不同的课，一两年后几乎每门课都会教到。在美国这十几年中，所有中医药大学所要求讲授的课程我几乎都教过，甚至还教过气功、推拿、太极拳、风水等。有很多课只能现学现卖了，最有意思的是有一年学生们想学习“风水”，在中国大陆“风水”归在封建迷信的范畴里，在美国不论是中国人（主要是中国台湾、中国香港人）还是美国人都很热衷风水，学校找不到合适的老师，把我推出来，硬着头皮也要上，先看书，找一本英文的“风水”书，读了一个多月，似懂非懂，就开始上课了，一个学期下来，我的风水知识确实长进不少，真正体会到什么叫做“教学相长”。

虽然美国的中医学校不大，学生人数也不多，但是这里的课并不是随便教的，美国学生全部是自己付学费，学习很认真，如果你的课教得不好，学生们会直接反映到校长那里，你的工作时间就会减少，会直接影响到你的收入，所以每一门课都要全力以赴。这里每一门课在中国大陆都由一个教研室来承担。一转眼十几年过去了，钱没挣到多少，但在学校摸爬滚打这些年，应该说还是打下了良好的中医基本功。比如说《中药学》、《方剂学》、《针灸学》、《伤寒论》、《金匱要略》、《黄帝内经》和《难经》等授课内容早已非常熟悉，课前不再需要备课，讲课时不用讲稿，所有中药、方剂、针灸穴位的功能主治、针法灸法、内科、外科等早已是滚瓜烂熟，正是有了比较好的中医基础，在感悟中医时发现我们今天对中医的认识，还有更多内容不够清楚，感觉到中医还有很多问题有待突破，于是开始寻找突破点。由于教了很多年的经典课程，对中医的认识越来越深刻，逐渐开始喜欢上经典中医，开始从被动备课，转向主动研究了。从《伤寒论》开始，到《金匱要略》、《神农本草经》、《难经》再到《黄帝内经》。经过一步步地深入，终于体会到《黄帝内经》才是中医的根，要想在中医理论与临床上有所突破，必须在《黄帝内经》上下功夫。这本经典不仅仅局限于医学领域，其内容涉猎广泛，应该说是集中国古代文化之大成。由于其所涉及的知识渗透到中国古代文化各个领域，要想读懂《黄帝内经》首先要学习同一时代的文化知识，这些知识的学习都是为了能更好地领会这部鸿篇巨制。

在中国大陆学习《黄帝内经》，基本上是中医系的学生学习《素问》部分，针灸推拿系的学生学习《灵枢》部分。中医系的学生毕业后，临床上基本是以方药为主；而针灸系的学生毕业后，临床上多以针灸为主要方法。细数一下当今中医名家，大概10个人当中有9个人是中医各科专家，以开方为主；只有一个人是针灸科专家。应该说这是中医的一个误区，因为中医师不懂针灸是有缺陷的，是人很难全面领会《黄帝内经》的本意的。

《黄帝内经》中对中药方剂的论述内容非常少，比较详细地介绍了治疗原则，根据不同类型的病症结合人所处的自然环境加以选择，具体治疗方法上多以针刺为主要手段。《黄帝内经》强调自然疗法胜过药物疗法，病人可以通过食疗，采用针灸治疗等手段调节人体阴阳，使其达到平衡状态，机体自身修复功能开始启动，中医治病主要依靠自身机体阴阳平衡后而达到自身修复的效果。

药物治疗法的特点，一般是通过口服，药物入胃后起作用，是从内到外的治疗方法；针刺疗法一般是针刺在体表的穴位，得气后发生作用，是从外向内的治疗方法，相比较来说针刺疗法更为安全，更为符合天人相应的观点。但是为什么临床上使用针灸的医生比较少呢？主要是考虑到针灸的疗效问题，其实我的体会是，如果辨证准确、选穴恰当，针灸同样可以取得很好的疗效。更重要的是《黄帝内经》中关于针灸的理论体系，完整地体现了天人合一、天人相应的观点，是理解和掌握中医基础理论、人体生理结构以及人与自然相应方法的必由之路。因此，我主张学习《黄帝内经》一定要《素问》、《灵枢》两个部分一起学，不能只局限在《素问》部分，一个好的中医师一定要懂经络和穴位。

### 三、通过阅读、思考化解疑问让我喜爱《黄帝内经》

记得多年前上大学的时候，老师讲《黄帝内经》，引经据典，逐字逐句地解释，尽管老师使出浑身解数学生还是似懂非懂，更多时候的感觉是枯燥无趣。想必今天大多数学习《黄帝内经》的人们都会有共同的体会，学习《黄帝内经》是笑着进来，哭着出去。有一次和一个网友聊经典学习的事，他说开始学习中医都是从《黄帝内经》开始，学习了很长时间，临床技能一点也没长进，反而耽误了许多时间，于是开始抓狂，烧书，彻底放弃。后来改学《伤寒论》，开始临床实践开方看病人，觉得茅塞顿开。最后得出一个结论，《黄帝内经》没有什么可取之处，矛盾重重，很多地方像是痴人说梦，不知所云。其实，学习经典的过程都是一样的，开始的时候都是艰难的，我学习《黄帝内经》是因为教书需要，要不是为了生存，永远都不想多看它一眼。记得一个知名学者谈她的学习体会，开始读《黄帝内经》时就一个感觉“想吐”，而一旦深入进去以后，你就会发现它会成为你生活的一部分，你会坐在那发呆，脑子里出现的全是它的逻辑关系，一坐可以几个小时，有时候就想一个人找个安静的地方静静地思考，找出一个个逻辑关系，也许这就是它神秘的地方吧！

勤于思考，遇到问题不要对着问题想问题，要走出去，把自己融入到大自然当中，抬头看看天，感觉六气的寒热；看看天地的经纬，有助于发现在书本中没有的东西。例如对五行的相生关系的认识，上大学的时候，老师在解释五行相生的时候经常会提到，其相生关系是木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。它们之间的相生过程和因果法则是，木生火就是木头烧着了就成火了，火生土就是烧过火的地方可见土，土生金是指金来于土，金生水是把金属融化了而成水，水生木是指木从水中生。后来觉得有些内容可以解释，但有些内容好像很离奇，比如金融化后生水，这样的水能生木吗？也有后世医家加以解释，例如黄元御在《四圣心源》里认为，五行相生非指物质本身而是指五行之气，这样看来似乎就合理了。如果把五行对应四季，木生火即为春生夏，金生水即为秋生冬，水生木即为冬生春。应该是无懈可击了，经过后来的进一步学习发现这样的归纳似乎还不够完整。首先，五行是指物质非指气，第二，这里无法解释火生土，《黄帝内经》说土居中不独主时。

再重新思考，结合《黄帝内经》的所学知识，找出前后的逻辑关系，终于得出

了自己的结论——木生火是指有形的木生有形的火；火生土是指有形的火燥湿而生有形的土；土生金是通过火燥土，土经过火后而生金；金生水是指金性凉而凝气生水。开车时如果外面空气很凉车内有热气，人呼出的气就可以凝结为水珠在玻璃上；水生木实际上要借用土的作用，木长于土，需要水的滋润，这在后天八卦图中有介绍。从这个过程可以看出，由于木与火为阳，《黄帝内经》曰：“阳化气”，木生火为“阳化气”的过程。金与水为阴，《黄帝内经》曰：“阴成形”，金生水则为“阴成形”的结果。这样的结论是否就是最后的结论呢？应该也不尽然，只能说每一次思考都有进一步的提高，每一次的提高都会对中医理论和临床有指导意义。

#### 四、想要读懂《黄帝内经》，需要学习古代的相关知识

开始读《黄帝内经》的时候，很多地方不知所云，而且感觉有很多地方是矛盾的，有时读一段文字要很长时间甚至好几个月。我在美国加州中医药大学教书，好的一面是可以有机会宣讲所有经典课程，同时了解所有经典书籍，找到它们彼此相关联的部分，有利于对经典的理解。不利的一面是没有老师可以请教，一切全靠自己，有时我也在想，如果黄帝还活着该多好，他制定的游戏规则，让他来讲再清楚不过了。

学习《黄帝内经》不能只读这一本书，还要学习同一时代的其他相关的古代文化知识，要借鉴不同时代的其他学者的观点。我提出了一个概念称之为“《黄帝内经》的语言”，学习一门学科，首先要了解它的背景，要掌握同一时代的文化知识、科学知识、哲学思想等，我把它们统称为“语言”。《黄帝内经》的语言包括：《周易》（包括先后天八卦图，河图洛书）、古代天文学、古代地理学、古代历法、古代音律、古代人文等。

记得有一次和一个美国学生讨论一个问题，为什么是五脏六腑，而不是六脏六腑呢？除了五脏六腑外，相关的内容还有五音六律、五运六气，在天为六气在地为五行等。为什么总是“五”与“六”的组合呢？“五”和“六”代表了什么意思呢？看似是一个非常常见的中医名词概念，但要是仔细分析起来还真是很难给出准确的答案。古人是如何认识“五”与“六”这两个数字的呢？先来看看古人是如何认识有阴阳关系的一对数字的。古人计量采用的方法叫做度量衡，记录长短叫度，记录容积叫量，记录重量叫衡。而使用黍米来记录长度，尤其黍米的宽与高长短不同，如果把十个黍米垂直摆成一排定其长度为一寸，把九个黍米横着摆成一排也是一寸。从这样一个实验可以得出这样一个结论，如果把九和十按照阴阳的方式排列，九与十的度是一样的，但阴阳的性质相反。从一到十的十个数字中按照五行划分，一二属木，三四属火，五六属土，七八属金，九十属水。当九与十具备阴阳关系时，它们的度是相同的，按照这样一个理论，“五”与“六”也具有同等性质。“五”与“六”的阴阳不同，但其“度”是一样的。以五行与六气为例，地有五行，天有六气，五行中的“火”的形式是一个，性质有君火、相火之不同，《黄帝内经》曰：“君火以明，相火以位。”君火在上，相火主藏，这样五行的度也是六，与六气相应。

脏腑也是这样，五脏中的心藏君火，而相火藏于心包、三焦、胆、肾水等。

数字蕴藏了很多信息，学习《黄帝内经》也要了解中国古代“术数学”。例如我们都知道《黄帝内经》与《道》、《易》的关系甚为密切，古人云：“医者，道也。”从术数的角度去理解医、道、易的关系，会有不同的感受。这里从中国古代术数学来分析一下。

《周易》是以阴阳为其主线，其基本思想为“太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶生大业。”易主要是讲阴阳两方面，一分为二，二又分四，四分成八，八再分成六十四。虽然八卦中每一卦都是由三爻组成，当变成六十四卦时，每卦六爻，又成为了阴阳对立。易对阴阳的不断划分的目的，是将一个比较轮廓的阴阳概念进一步具体化，对中医的诊断深入具体，以及治疗都有指导作用。例如，《黄帝内经》中关于阴中有阴，阳中有阳，或者太阳少阴，太阴少阳等概念，就是来自于“太极生两仪，两仪生四象”的理论。

《道德经》曰：“道生一，一生二，二生三，三生万物，万物负阴而抱阳，冲气以为和。”其所表述的是“精气神”，“精气神”源于天地人三才。为什么《道》要出现“三”呢？道法自然，自然是物质的自然属性，是有生命的，成“三”就是成“气”，形成循环，有气就有生命，所以“三生万物”，任何事物只要有气，就有生命有循环。从术数的角度来看，“三”来自“二”也就是天地人源于天地，天气降，地气升，阴阳交替循环而生成人。“二”的属性为阴阳，源于“一”也就是太极，“太极生两仪”。《黄帝内经》是阴阳和“精气神”的统一，同时也重视五行学说。五行的概念从术数学来分析，与“二”和“三”关系密切。五行源于“三才”加“两仪”也就是阴阳，好像2+3等于5。“二”为阴阳源于《易》，“三”应“精气神”源于《道》，“五”应五行。“随神往来谓之魂，与精出入谓之魄”，当神与精各自一分为二，“精气神”之三才就成五行。神与魂都为阳，魂为少阳，神属太阳；精与魄同为阴，精为少阴，魄为太阴。这是从术数学的角度解释《黄帝内经》与《道德经》、《周易》的关系。

总之，学习《黄帝内经》涉猎要广泛，知识要全面，不能只局限于一本书，正像《黄帝内经》所云：“夫道者，上知天文，下知地理，中知人事。”

## 五、亲身去体验自然界的阴阳关系

《黄帝内经》所遵循的根本法则为天人合一，天人相应，“道法自然”。不能只是坐在屋里看着书本凭着想象，要经常亲自去观察、去体会、去感受自然。这种感悟包括两个方面：

第一，亲身感受。有人讲《黄帝内经》中的“内经”是“内景”的意思，要经过自身的修炼才能真正懂得《黄帝内经》的本意，这种修炼可以通过打坐、站桩、气功等来实现。这也是中医的特色，也是中西医的不同点。前面已经说过，中医是形与神俱，神的部分是看不到的，需要用心去体会，而体会的方式可以是多方面的。

这里介绍一个亲身体会的经历，有一次我在锻炼身体时，在跑步机上按照机器

定的程序进行，为了能达到更好的效果，设定了一个相对比较剧烈的程序，在运动当中感觉已经达到了我能承受的极限，心跳达到120次每分钟，大汗淋漓，呼吸急促，最困难的地方需要持续20分钟左右。虽然每次都是咬牙坚持完成，而结束后所感受到的神清气爽是最美好的体验。心跳加速能够提高心肌功能，呼吸急促又可以加强肺功能，所谓神清是心功能加强的体现，所谓气爽是肺功能增强的结果。可以做这样一个结论，剧烈的运动锻炼心肺，增强心肺功能，也就是中医所说的补心肺的阳气。后来又有一次经历，和同事一同去爬山，来回走了两个小时，心脏跳动很平稳，呼吸也平稳，只是有点饥饿感。类似这样的锻炼对人体哪些脏器有益处呢？俗话说，“饭后百步走，能活九十九”。这种比较缓和的运动形式实际作用点主要是在脾胃。中医认为，饭后慢走有健脾胃助消化的功效，我的经验是饭后不动食物会堵在中焦不降，很长一段时间内都会有胀满感，如果饭后走路，一般走到20分钟左右，就会有打嗝感，也就是胃气通畅了，说明食物已经顺降，会感觉中焦很轻松，胀满感随即消失。试想一下，每天吃完饭，尤其是晚饭后走一会儿，将会减轻脾胃的很多负担，人也会感到轻松很多，不但有利于消耗功能，还有利于吸收功能。相反每天吃完晚饭不动，坐在那看电视或者电脑，胃中的食物很难排空，在一个位置停留很长时间，食物中的带有刺激性的物质会对胃黏膜产生局部刺激，出现不良反应，同时也不利于人体对营养物质的吸收，长此以往带给人们的伤害是巨大的。这样一种简单易行的运动形式，不需要任何条件，不花一分钱，所带来的效益是惊人的，预防了多少疾病的发生，避免了多少痛苦，真是有百利而无一害。

而肝肾的功能又该如何加强呢？经过对比心肺和脾胃，肝以舒畅为顺，肾以收藏为强，疏肝以和气，肾藏精以养精。相对应的锻炼方式应该以气功、太极等运动为主。而单纯以藏精为目的的锻炼就是打坐、站桩，甚至睡觉，这些运动可以帮助藏精。可以看出来运动和静止是相对的，静止也是运动的一种形式。经常会听到两种观点的争论，“生命在于运动”或者“生命在于静止”，实际上两者是不矛盾的，运动是广义的概念，静止是狭义的，是运动的一种形式。上述这些觉悟来自于自己的亲身感受，如果单纯从书本上是很难总结出这样的理论的。

第二，观察自然界的阴阳变化。有一段时间我为了弄清天地之间的阴阳变化，和我的学生，半夜起来观星宿，看流星雨，观测木星、金星、火星的运行规律。从这点上看，来美国还是比较幸运的。有一年回国天气很好，跟朋友出游本想展现一下辨别星宿的技能，抬头一看，天空雾蒙蒙的，只能看到个别比较亮的星星，很难观测到星宿。在美国我的家离西海岸很近，晚上步行到海边，抬头远望，满天的星斗，不同季节天空的星宿各式各样，大熊星座、小熊星座、北斗七星、牛郎星、织女星、银河、猎户座、皇冠座等美不胜收。

人体标准穴位图中一共有361个穴位，穴位的名称非常有特点，深入理解这些穴位的名称，对记忆穴位的位置、理解穴位的功能主治都有很大帮助。有一个穴位的名字很特殊，是足阳明胃经的第25个穴，叫天枢穴。顾名思义天上的枢纽，一定是中心位置，是哪一个枢纽呢？北斗七星中的第一颗星也叫做天枢，通过对星座的观



察，可以发现天枢星是以北极星为中心，顺时针旋转，对应人体“北极星”就是肚脐（神阙穴），天枢穴2寸旁开肚脐。

这里有两个枢纽，第一，天枢穴本身是中心，天枢在肚脐旁。《黄帝内经》指出脐以上为天，脐以下为地。天枢来自胃经，位于中焦，五行为土，以天之气而论，地位于中心，这个中心在人体就是天枢穴，在天上就是北斗七星的第一颗星。第二，以神阙为中心，神阙位于任脉，任脉统一身之阴，精藏为阴，神阙以上“精化为气”，神阙以下肾藏精，神阙为人体的中心点，也就是阴阳的中心，相对于北极星的位置（图1-1）。很好地理解和应用天人相应的观念，除了认真阅读、背诵《黄帝内经》的经文以外，还要走出去，用眼来观察，用心去体会，用感觉器官去感受大自然的气息。

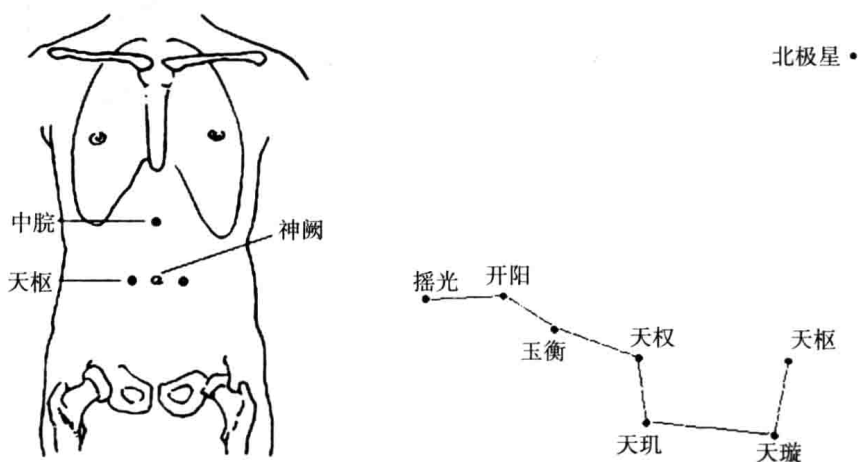


图1-1 天枢穴与北斗七星图

再举一个例子，《黄帝内经》曰：“气味，辛甘发散为阳，酸苦涌泻为阴。”按照五行配五味的关系来看，这里有很多不易理解的内容。木味酸，火味苦，土味甘，金味辛，水味咸。按照五行阴阳属性，木火为阳，金水为阴，土性平为中心。《黄帝内经》曰：“气为阳，味为阴。”五行当中任何一行的“阳气”与“阴味”的作用是相反的，例如木主阳气出生，其味酸，功能使之收；火主阳气生长，其味苦，功能使之坚；土主气化，其味甘，功能使之缓；金主阳气收敛，其味辛，功能使之散；水主阳气收藏，其味咸，功能使之软。气与味的功能作用相反，其寓意是深刻的，但这种相反不是绝对的，而是相对的。要确定五味的阴阳属性首先要找到中心点，对于阳气来说，以土为中心，因此木火为阳，金水为阴；对于阴形来看（“阳化气，阴成形”），以水为中心，所以酸苦为阴，辛甘为阳，气为阳，味为阴，水的五味为咸，咸软坚不收不散其性为平。五行的表现形式是多样的，以空间来看，阳之五行是四方在外，土居中央；从时间上看，五行表现为四季春夏秋冬（代表木火金水），土不独主时，占据每个季节的最后18天。在地阴之五行则是有形的，在地属阴，是