



黄元御是仲景之后，为数不多的悟透了医学源头的人。正因为黄元御已经体悟到了医学的真谛，所以他才能在《四圣心源》中用非常简洁的一气周流理论来描述整个医学体系。

《四圣心源》

白话讲记

黄元御一气周流理论
学习及实践的16堂课

李玉宾·著



这本《四圣心源》讲记，就是结合我自己的体悟，试着从医学的源头，从五运六气的层面，去剖析黄元御学术的根源，使学习《四圣心源》的读者，能够知其然，也能知其所以然。在此基础上，融会贯通，师古而不泥古，则运用之妙，存乎一心，这才是对黄元御学术真正的继承和发扬。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

《四圣心源》白话讲记

SISHENG XINYUAN BAIHUA JIANGJI

——黄元御一气周流理论学习及实践的 16 堂课

李玉宾 著

整理 段树锐 郭旭 肖茜

王海军 李琴 王丽婷

图书在版编目 (CIP) 数据

《四圣心源》白话讲记：黄元御一气周流理论学习及实践的 16 堂课 / 李玉宾
著. —北京：人民军医出版社，2014.9

ISBN 978-7-5091-7674-0

I. ①四… II. ①李… III. ①中国医药学—中国—清代 IV. ①R2-52

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 181723 号

策划编辑：王显刚 文字编辑：荣 堃 李 昆 责任审读：王三荣

出版发行：人民军医出版社 经销：新华书店

通信地址：北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编：100036

质量反馈电话：(010) 51927290；(010) 51927283

邮购电话：(010) 51927252

策划编辑电话：(010) 51927300—8707

网址：www.pmmp.com.cn

印、装：北京华正印刷有限公司

开本：710mm×1010mm 1/16

印张：15.75 字数：231 千字

版、印次：2014 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数：0001—5000

定价：35.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换



前言

回顾中医的历史，我们可以发现，黄元御先生在医学史上并没有什么显赫的地位。他最重要的著作《四圣心源》也只是随着最近几年的传播，才被大家慢慢注意到。一代大家，殚精竭虑，将毕生心血化为医书留世，然数百年间，少有人能识其珍重。好在历史的长河中，还有几位识真之士，发心刻印，流通其书，使黄元御老先生的著作没有失传。

黄元御在世之时，就已经知道了自己的著作所面临的境遇。《四圣心源》完书之后，次年即修温疫痘疹，定稿《四圣悬枢》。在《四圣悬枢》自叙中，黄元御自嘲：“今宇内之大，谅必有侯桓其人，吾将藏之深山，虚坐以待矣。”因为当时几乎没有人能理解他思想的高度，这种曲高和寡的孤独，使他只能把学术继承的希望寄托在遥远的未来，寄托给有缘的后人。

造成这种局面的原因，一是黄元御骨子里的孤傲之性，让推崇温雅谦逊的多数古人所不齿；二是他对医学的体悟所达到的高度，已经远远超过了普通医家，能够理解他的人确实很少。他在《伤寒悬解》自序中就曾自夸：“玉楸子涤虑玄览，游思圉垠，空明研悟，自负古今无双。”“仲景著书，几何年矣，而千载尘封，迄无解者。今日之作，纵尔敝精劳神，不得已也。”这种自负，这种目中无人的傲气，是有他在医学上卓尔不群的心悟作基础的，并不是凭空的自卖自夸。然而在众工庸庸的俗世，黄元御的孤傲之气掩盖了他真正的才华，一代大家就此隐入历史几百年。

黄元御是仲景之后，为数不多的悟透了医学源头的人。大道至简，是因为圣人已经明白了大道的真谛，所以才能向人们简洁地表述出来。正因为黄元御已经体悟到了医学的真谛，所以他才能在《四圣心源》中用非常简洁的一气周流理论来描述整个医学体系。而不明就里的人往往将其归于“不过如此”，就如普通人“大道日用而不知”。

我自从受恩师任启松老先生点拨，进入黄元御老先生的学术领域学习，近十年来未敢懈怠。其学愈深，愈感黄元御老先生心境之高，心中愈加敬仰。黄元御老先生虚坐以待数百年，末学不敢自矜，唯愿将自己对黄元御先生学术的体悟，如实捧出，以广流传，冀能造福苍生，泽被后世，并以慰藉黄老在天之灵，感恩黄元御先生修书传世之德。

这本《四圣心源》讲记，就是结合我自己的体悟，试着从医学的源头，从五运六气的层面，去剖析黄元御学术的根源，使学习《四圣心源》的读者，能够知其然，也能知其所以然。在此基础上，融会贯通，师古而不泥古，则运用之妙，存乎一心，这才是对黄元御学术真正的继承和发扬。

本书录音整理校对由山上月、玄风、素灵、云开日出、双子座、土郎中、月射寒江、江南、猫熊、无所住、希望、圆运动的烟、醉开心、春夏秋冬、小西西、浩气长存、明锦-双子座、我爱金毛、光生、兰花、明峻、网上邻居、附子、濯、QQMail_REFER_SPLIT、风、土匪进村、密码又被盗、落尘子、芝菱、蒲公英、菩提树、落荷、豆蔻、时乘六龙、石头、柔和明理、紫菱、梦蝶者、石头的翅膀、土枢四象、鹿羨溪水、若愚、青莲、月林夕、晨曦等众网友协助完成，后期文字整理由段树锐、郭旭、肖茜、王海军、李琴、王丽婷协助完成。在此予以衷心地感谢！

本书观点属个人管见，仅为抛砖引玉，不当之处，还请明家斧正。

李玉宾

甲午年三月十五，月圆之夜于京城



目 录

第一讲 黄元御与《四圣心源》	1
书香门第，少有奇才	2
庸医误治，左目失明	3
三年幽思，一朝而解	4
考据灵兰，传承古圣	4
十载幽思，三月而就	5
登峰造极，四圣心源	6
一生心血，化为医书	8
阳湖张琦，首刻流传	9
赵氏兄弟，再刻流通	10
单行本出，学术渐起	11
本气为病，一气周流	12
运中扶正，巧愈顽疾	14
小结	15
课后交流	15
第二讲 阴阳变化	18
天人合一，古圣心传	19
阴升阳降，一气浮沉	20



《四圣心源》白话讲记

四象轮旋，无非一气·····	22
土枢四象，一气周流·····	23
一气周流，普适天道·····	27
课后交流·····	28
第三讲 一气周流 ·····	32
五行相生，一气顺行·····	33
五行相克，中土守控·····	33
不知变通，套方无效·····	35
五脏气通，周流如一·····	36
肝升肺降，化气生血·····	38
五脏藏神，气流神变·····	39
毛脉筋骨，各应脏气·····	40
官窍神气，脏精外现·····	41
声色臭味，五气分主·····	42
病则外现，准确定位·····	42
反反复复，用心良苦·····	44
小结·····	45
课后交流·····	46
第四讲 体悟一气 ·····	49
针合四圣，成竹在胸·····	49
一气周流，体会真切·····	51
诸象相合，方从证出·····	53
随行就势，动态调整·····	55
脉诊为主，体察全局·····	56



热郁于上，分类通降·····	57
整体把握，准确相应·····	58
小结·····	60
课后交流·····	61
第五讲 五运六气 ·····	64
五六各异，统于天道·····	64
一气周流，暗通河图·····	65
四象五行，太阳为主·····	66
天道阴阳，六爻体现·····	67
五源于日，六出于月·····	68
太阳月亮，合为主气·····	70
五大行星，产生中运·····	70
满天星体，客气加临·····	71
五运六气，须臾不离·····	71
一气周流，以五统六·····	72
《内经》明言，天之数五·····	73
地之数六，以阴配阳·····	74
五六相合，干支纪年·····	75
火分君相，六统于五·····	76
小结·····	77
课后交流·····	78
第六讲 六气从化 ·····	80
六气本质，统于五行·····	80
六气名目，天干别名·····	82



《四圣心源》白话讲记

经脉循行，如环无端·····	84
升降出入，同步进行·····	84
六气从化，实力为王·····	86
水火立极，物极必反·····	88
能者主化，化繁为简·····	88
火藏于水，六归于五·····	90
五气分主，升降周流·····	90
十二经脉，贯通如一·····	91
一气周流，真实不虚·····	92
小结·····	93
第七讲 经脉循行 ·····	94
一气周流，诸多层次·····	94
人气应天，五脏为主·····	95
升降斡旋，各司其职·····	96
升降一体，无非流通·····	99
分经主时，潮起潮落·····	100
小结·····	102
第八讲 六气治法 ·····	104
火隐于水，君相合一·····	104
厥阴风木，温润而升·····	105
阳明燥金，凉润而降·····	108
金木升降，一气一体·····	109
太阴湿土，固运利湿·····	111
急救水火，以固两极·····	113



少阳相火，郁则宜通·····	115
小结·····	116
课后交流·····	117
第九讲 体会脉气 ·····	120
肺朝百脉，现于寸口·····	120
动态及时，客观准确·····	121
诊察脉气，如水似流·····	122
净心素食，映照脉气·····	125
六部合参，圆成一气·····	128
小结·····	129
课后交流·····	130
第十讲 邪正虚实 ·····	136
脉贵缓和，圆融通畅·····	136
邪正虚实，执简驭繁·····	137
凡病则郁，凡病则虚·····	138
郁结不同，脉象各异·····	139
正则清灵，浊则黏滞·····	140
强弱清浊，或补或泻·····	141
六部浮沉，准确定位·····	142
全局察脉，以决进退·····	144
药合脉证，丝丝入扣·····	146
正气为主，邪气为标·····	147
诊治一体，方随脉出·····	148
脉象即时，症状后至·····	149



《四圣心源》白话讲记

课后交流	150
第十一讲 中气与阴阳	156
正气一虚，百病丛生	156
温运中土，固守正气	156
中气轮转，首推黄芽	157
邪气纷杂，黄芽变通	159
恒守正气，相机祛邪	160
阴虚宜降，多路敛藏	161
阳虚宜升，润养升达	163
阴阳升降，圆融归一	164
阴脱急升，阳脱急藏	165
小结	168
课后交流	168
第十二讲 精神为病	173
正气为干，病气为枝	173
疏通道路，敛神归位	175
温藏敛神，以固精遗	177
方如导航，引导归正	179
课后交流	180
第十三讲 气血为病	182
破气为通，降气为补	182
破散积滞，升达郁结	184
活血化瘀，温通润养	186
血脱急止，祛郁流通	190



衄血凉降，补泻兼施·····	191
吐血温降，中虚固养·····	192
便血温升，黄土固守·····	193
尿血通利，发灰来止·····	194
止血息风，通补引行·····	195
小结·····	196
课后交流·····	197
第十四讲 古今差异 ·····	206
古今差异，清浊之分·····	207
浊气秽凝，生痰滞气·····	208
化痰祛浊，流通一气·····	209
痰滞郁重，化痰郁解·····	210
痰滞气急，痰动脉滑·····	211
化痰宜温，痰黏溶散·····	212
痰浊化散，滑润泻下·····	213
成药竹沥，兑姜方便·····	214
课后交流·····	214
第十五讲 凡病皆郁 ·····	221
乳腺增生，一周而减·····	221
诸病缠身，腿麻自除·····	221
凡病则郁，流通为主·····	222
郁浅不通，流通即愈·····	223
郁深不出，先破再散·····	224
脉满宜通，脉深须破·····	224



《四圣心源》白话讲记

郁深外达，症增为散·····	225
血气并用，流通郁结·····	227
破养兼备，郁深可散·····	227
流通气活，通畅自在·····	228
课后交流·····	229
第十六讲 治病调心 ·····	233
治病一时，养心一生·····	233
过动耗精，久治不愈·····	235
思虑多疑，内耗难补·····	235
心开性平，正气自复·····	236
课后交流·····	237

第一讲 黄元御与《四圣心源》

从今天开始，跟大家一起学习《四圣心源》。2010年，我们点校了《四圣心源》，由人民军医出版社正式出版。不少朋友陆陆续续看到了这本书，开始学习黄元御先生的一些学术思想。也有一些朋友经常跟我咨询，说看了《四圣心源》这本书感觉很好，但似乎感觉不能够学以致用，不知道怎么去用。希望能够把这本《四圣心源》再讲一讲，讲得能够学以致用，不能光看着好看呀。

实实在在地讲，我觉得个人的水平，还不够资格给大家讲《四圣心源》。这是经典著作，比我的水平要高得多呀。但是想来想去，还是接受大家的邀请。我也不敢说给大家讲，咱们就是一起再来学习一遍，互通有无，共同进步。以我个人的学习体会，作为一个主要的交流内容，向大家汇报一下，讲的不对的地方呢，大家也多批评，多指正。

《四圣心源》这本书，它的理论很圆融，讲得比较完美一些。所以，有些东西可能跟我们遇到的具体的、实际的临床情况有一些距离，它相当于是理论化，或者是稍微有点抽象化了。实际上，黄元御先生是把核心的东西给我们抽出来了，总结出来了。所以，当我们在临床上碰到一个具体疾病的时候，往往抓不住重点，不知道该怎么用《四圣心源》这个理论来指导临床，还不能做到很好地学以致用。大部分初学者都会遇到这个问题。所以，这一次大家一起把《四圣心源》再学习一遍，目的是能够把黄元御先生的心血——《四圣心源》，把它这套理论具体化、形象化。跟我们临床一些具体病症能够结合起来，能够让我们用《四圣心源》这个理论指导我们的临床，达到学以致用。如果学得好的话，还可以举一反三，融汇贯通。

黄元御先生《四圣心源》这本书，内容其实并不多，我讲跟大家一起学习，咱们怎么去学。我就先把我讲的思路跟大家汇报一下。我也没打算照着这本书逐句逐句地去讲，因为这样也就有点走形式了，没有多大的意思。黄元御



写书是一个形式，它的精髓是来阐述中医的核心理论，所以我想，咱们还是在原书内容的基础上按照黄元御写书的顺序，讲它的主要精髓，它讲的什么意思，它讲的这个意思我们在临床上怎么去用。想按这种方式跟大家学习沟通，不会去讲这句话什么意思，这个字什么意思。

如果大家看书的时候有一些不理解的字句，那么，中国中医药出版社出版的《黄元御医学全书》，是麻瑞亭和孙洽熙两位老前辈精心校对的。书里对一些疑难字句、引文，一些比较难懂的地方，都做了比较详细的注解。大家可以去看一看，查一查。基本上就可以解决问题。咱们不是领着大家单纯地念书，我们主要的目的还是学以致用。所以，咱们主要是一起来学习《四圣心源》的理论精神，学习怎么去运用这个理论。

咱们今天就讲一个概说，先把《四圣心源》总体的情况沟通一下，便于我们更好地掌握全书的内容。所以咱们今天不是讲书的具体内容，就是把整本书做一个概述，简单地沟通一下。

今晚我想跟大家交流三方面的内容。一方面就是黄元御先生的生平简介。我们看黄元御先生的书，首先要对黄元御先生的生平有一个大概的了解。尊师重道，这是起码的礼貌。其次，我们了解一下《四圣心源》这本书是如何写成的，写成之后的版本沿革，是怎么流传下来的。第三方面，也是今晚讲解的重点内容，是讲《四圣心源》的结构体系，它的理论结构是什么样子的。黄元御把中医的核心理念都放到《四圣心源》这本书里，它说的什么意思。

书香门第，少有奇才

首先，讲一下黄元御先生的生平。黄元御先生老家是山东的，山东潍坊昌邑人，说起来和我是同乡，我也是潍坊人。黄元御先生的家庭在当时也算是名门望族，家境算是比较好的，而且他祖上一直有当官的，既是书香门第，又是名门宦族。他的祖上有一位叫黄福的老先生，这位老祖宗是明朝的一品官员，从一个小官最后做到一品大员，做到太子少保，就是辅佐太子的老师，做到户部尚书。户部是掌管财政、税收的，户部尚书是很高级别的官员。因为黄福老先生为官很清正，为国家尽心尽力。他是明初的一个官员，辅佐了五任皇帝，是一个很有才能、又非常鞠躬尽瘁的官员。他的这种为人处事的风格在他的家



族一直流传下来，所以黄氏家族出了不少官员，门风很正。

到了黄元御这一代呢，黄元御是兄弟三人，黄元御排行老三。他的两个哥哥，家里取的名都是希望他们品德高尚，一个叫德淳，一个叫德润，家里取的名都是希望他们品德高尚。黄元御的名字，实际上元御是他的字，他的名叫黄玉路，玉是玉石的玉，路是道路的路。黄氏家族，希望自己孩子的品德、品质和晶莹剔透的玉一样，品德柔润，为人清正，希望自己的孩子有这样的一些气质，所以给自己孩子取名的时候有这方面的意思，玉路这个名字是他爷爷取的，也是这个意思。

黄元御出生于这样一个家庭，有很好的书香门第的门风，从小接受了比较好的教育。黄元御名玉路，字元御，一字坤载，号研农，别号玉楸子。为什么号研农？就是研田为农，就是希望自己在笔墨文章里耕耘。实际上还是文人报国啊，文人的一些抱负代表了他的胸怀。黄元御很聪明，《昌邑县志》说黄元御“少有奇才，世推为国器”，就是大家觉得这个孩子很小的时候就很有才华，过目不忘，聪颖过人，说这孩子以后可以成为国家栋梁。黄元御自己很有抱负，他也希望自己长大以后可以报效国家，干出一番事业，就是希望以后能走仕途。

庸医误治，左目失明

但是很不幸的是一件小事改变了他的一生。黄元御 1705 年出生，1734 年他虚岁 30，三十而立，这一年是改变黄元御一生方向的最关键的一年。这一年他不小心染上了眼疾，就找大夫看，结果正好碰上了几个用他的话说就是庸医，庸医误人，眼睛不但没有治好，还治瞎了，最后的结果是左目失明。关于他这一段生病、治病，最后庸医误治导致失明的经历，他是痛心疾首，在他的著作里经常可以看到，他对这段经历耿耿于怀。在他的第一本著作《素灵微蕴》里有比较详细的记载，大家可以去看一看。

由于这个眼病误治导致他左目失明，而且整个身体因为用了很多寒凉药，中土的阳气也受到了比较重的损伤，所以体质也远远不如以前。而且当时五官不健全，难以为官，这样的话，他即使再想去走仕途这条路，也失去了这个资格。仕途走不通，这也是没办法，后来就放弃仕途转向医学，考究灵兰之秘，



用他的话来说就是不为良相，便为良医。

所以黄元御这一生的事业是从他 30 岁左目失明开始的，从这一年真正开始走向医学。我们很多人接触中医都是在 30 岁以前，比黄元御要早，黄元御是 30 岁才被迫转向医学，都能有这么大的成就。我记得当年孙思邈学医的时候好像也是从 30 岁开始学的，也是成为一代大医。所以学医有时候不在早晚，而在于你是不是用心去学，是不是学对了，找对了方向。

三年幽思，一朝而解

黄元御刚开始学医的时候，他有一个堂哥也是当大夫的，就指点他说你可以先看《伤寒论》，所以他学医是从《伤寒论》开始的。因为黄元御的文化基础很好，诸子百家啊，尤其史书，他看了很多。中国传统文化的底蕴很深厚，所以咱们有一句话说：秀才学医，笼中捉鸡。传统文化根基好的话学中医就是小菜一碟，很容易。所以他学习《伤寒论》很有心得，很快就有了感觉，他看了好多伤寒各家注释，感觉都说得不达意或者没有说透，没有说到这个真正的核心，后来他就自己去悟《伤寒论》到底说的什么意思。三年之后，他把《伤寒论》历代注家的书也看的差不多了，他都不满意，觉得都没有把《伤寒论》讲透，他就自己琢磨。有一天晚上静夜沉思的时候，想着想着就睡着了，然后做了一个梦，一下子把《伤寒论》给想通了，恍然解矣，理解了，通透了。所以他讲“三年幽思，一朝而解”，学了三年《伤寒论》，才明白了《伤寒论》到底说什么，说的什么意思，才明白了其中的道理。

考据灵兰，传承古圣

但是黄元御他这个人做学问很认真，他没有浅尝辄止，一有小得就沾沾自喜，他没有这样。他虽然觉得自己已经理解了《伤寒论》，已经领悟透了，但是他觉得这还不是根源，他觉得张仲景写《伤寒论》必然有他自己的学术根源，所以他就追本溯源，又往上找，看这个《伤寒论》是根据什么写出来的，源头在哪里？源头就是《内经》（《素问》《灵枢》）、《难经》这些典籍。所以学了三年《伤寒论》之后，他又开始往源头学习，又去学习《素问》《灵枢》《难经》。他又去研究这个源头，从一个更高的层次去学习中医。他自己对《伤寒