



中医药文化通览

何少初 主编

世界图书出版公司

图书在版编目(CIP)数据

中医药文化通览/何少初主编. - 北京:世界图书出版公司北京公司,1998

ISBN 7-5062-2910-2

I. 中… II. 何… III. 中国医药学-文化-概论 IV. R2-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 28252 号.

内容简介

《中医药文化通览》一书,是从“文化”的视角,全方位、多层次系统地向海内外广大读者介绍中医药文化,其中神话传说,为邈邈源头;万千著述,如滔滔长河;阴阳五行,是哲学基础;针灸经络,充满神秘;气功养生,高深莫测;动植物,疗效神奇;儒释道义,阐微析奥;天人合一,返朴归真!它具有科学性、知识性、趣味性和独特的文化品位,使广大读者对中医药文化有一个比较全面、系统的了解与认识。

2k29 / 11

中医药文化通览

主编 何少初

责任编辑 西世良

世界图书出版公司北京公司出版

北京朝阳门内大街 137 号

北京昌平百善印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

1998 年 9 月第一版 开本: 850×1168 1/32

1998 年 9 月第一次印刷 印张: 17.5

印数: 0001-3000 字数: 44 万字

ISBN: 7-5062-2910-2/R·87

定价: 30.00 元

主 编 简 介



何少初教授，湖南邵阳人。近20年来，先后发表有关中国高等教育、中医高等教育、中医药文化、中医与哲学、医学古文的论文近30篇。专著《古代名医解周易》（作为优秀图书进入港台韩国书肆）、《神奇三学易、道、医》、《中医药的〈易〉文化》，系统地论述了古代哲学对中医学的深远影响，揭示了易、道、医三学同源、相融相合及发展的始末原委；《神秘的中医药文化之源》、《中医药文化通览》（主编），从弘扬中华文化的视角，系统地展现了中医药文化的丰富内涵、悠久历史的长卷；《新版医古文导读》、《骨伤针灸医古文》（主编），为广大中医药工作者与爱好者提供学习古典医籍的方法与途径；《太玄经校注》、《焦氏易林校注》，是对古代易学著作的整理与研究。是《中国教育专家名典》、《世界优秀医学专家人才名典》和《世界名人录》的入典者。现任北京针灸骨伤学院医古文教研室主任。

前 言

在一般人的概念中,医药属于科学技术,中医、中药属于古代科学技术,这诚然不错;随着时代的发展,中医、中药在保持其原有的特色、精华的同时,正在不断地与现代科学技术相结合,揭开了崭新的一页。

由于中医药有着数千年的悠久历史,所以除了其科学技术的属性之外,还具有极其重要的文化属性。在漫长的历史进程中,它又以其独特的发展方式,逐渐形成了一个基础深厚、理论精微、内涵丰富、知识渊博、学科多元、形式多样、特色突出的系统而完整的文化体系。

伟哉,中国医药文化!上溯远至五千年之历史,下可见医、药之丰富内涵:神话传说,源头邈邈;著述万千,流长绵绵;阴阳五行,哲理为基;针灸经络,充满奥秘;气功养生,深邃莫测;动、植药物,疗效奇持;儒释道义,阐微析奥;天人合一,返朴归真!它融汇了古代哲学、医药理论、天文地理、历史人文、神话传说、儒佛道学、诸子思想、各家学说、医德伦理……,从而凝聚成为中医药文化之精华;它不仅是中华民族文化的重要组成部分,也是人类文化的宝贵财富!

本书从“文化”的视角立意,全方位、多层次系统地向海内外广大读者介绍中医药文化,具有科学性、知识性、趣味性和独特的文化品位。对海外而言,让读者对中医药文化有一个比较系统的了解与认识;对国内而言,让国人熟悉这

个伟大的文化体系,从中吸取营养、接受熏陶,进而热爱和维护中华民族文化中的这块瑰宝。

谨以此书奉献给广大的热爱中医药文化的读者和同仁!

本书第一章由何少初撰写,第二章由何少初、罗慧撰写,第三章由吉凤霞、何艳秋撰写,第四章由张宝春撰写,第五章由赵安民、辛瑛、李则中撰写,第六章由王德深、王佩、庄鼎撰写,第七章由张其成撰写,第八章由吴金鹏、蔡俊撰写。

由作者水平有限,不足乃至错误之处,在所难免,恳请读者、同仁不吝赐教。他山之石,可以攻玉;断流之水,可以鉴形;堪为师者,遍于天下!

何少初

识于北京针灸骨伤学院

1996.6.26

目 录

第一章 神秘的中医药文化之源

——神话传说与甲骨文

- 一、人类的生命在惊天动地中诞生 (1)
- 二、人类生命的繁衍来自阴阳交合 (3)
- 三、上古圣人之母 受孕各有奥秘 (6)
- 四、中医药之鼻祖 远古圣人三皇 (9)
 - (一)三皇与医药 (9)
 - (二)伏羲勾勒了中医药文化雏形 (13)
 - (三)神农描摹了中医药文化蓝图 (18)
 - (四)黄帝构筑了中医药文化殿堂 (22)
- 五、古代中华 养生大家 (28)
 - (一)上古神人与真人 (29)
 - (二)中古至人 (32)
- 六、上古先秦 神医之谱 (34)
 - (一)黄帝属下名医群体 (34)
 - (二)上古名医医论尝析 (40)
 - (三)先秦名医多为异人 (46)
 - (四)上古至先秦医阵图 (53)
- 七、甲骨文与中医药文化 (60)
 - (一)甲骨文的发现与现状 (61)
 - (二)与中医药有关的甲骨文 (63)

第二章 医易自古本同源

——中医药的“易”文化

- 一、一部旷世奇书,2800年前在中华大地诞生 (75)
- 二、《周易》,牵动了先秦学者的心 (85)
- 三、《易传》,易学史上第一座里程碑 (89)
- 四、《周易》,原始医学思想的汇粹 (93)
 - (一)天象与医学 (93)
 - (二)环境与医学 (94)
 - (三)乾阳与坤阴 (94)
 - (四)人体整体观 (97)
 - (五)养生与预防 (98)
 - (六)解剖与生理 (99)
 - (七)泰否与损益 (100)
 - (八)婚嫁与生育 (102)
 - (九)病种与药物 (106)
 - (十)饮食与健康 (107)
- 五、《周易》,中医药文化的渊藪 (108)
 - (一)“太极说”在中医药文化领域的延伸 (110)
 - (二)“两仪说”(“阴阳说”)在中医药文化领域的延伸 (114)
 - (三)“三才观”在中医药文化领域的延伸 (124)
 - (四)“四象说”在中医药文化领域的延伸 (127)
 - (五)“八卦(六十四卦)说”在中医药文化领域的延伸 (130)
- 六、医易相关的历史沿革 (141)
 - (一)《周易》,医易相关的本源 (141)
 - (二)先秦,援医入易现端倪 (142)
 - (三)《内经》,医易结合的开山 (144)
 - (四)汉代,医易相关结硕果 (145)

| | |
|-----------------------|-------|
| (五)魏晋, 医易相关仅一般 | (149) |
| (六)隋唐, 医易相关谱新篇 | (149) |
| (七)宋代, 医易相关无显绩 | (152) |
| (八)金元, 医易相关发幽微 | (152) |
| (九)明代, 医易相关成学说 | (155) |
| (十)清代, 医易专著遗后学 | (161) |
| (十一)现代, 医易研究开百花 | (164) |

第三章 中医药的哲学和儒释道文化

| | |
|-------------------------|-------|
| 一、中医理论体系的根柢 | (168) |
| (一)传统中医学的起源 | (169) |
| (二)诸子百家论述医学 | (171) |
| (三)历代哲学观对中医学的影响 | (173) |
| (四)古代自然科学与中医学发展 | (176) |
| 二、阴阳, 中医学思维的主体 | (178) |
| (一)“太极图”——中医文化的标志 | (180) |
| (二)阴阳为宇宙万物的根本规律 | (183) |
| (三)自然界阴阳运动的基本方式 | (187) |
| (四)人是阴阳两位合一的统一体 | (191) |
| (五)人体是阳刚与阴柔的协调体 | (194) |
| (六)人体反馈调节与阴阳之消长 | (195) |
| (七)人体病态是阴阳的特殊现象 | (198) |
| 三、五行, 中医学的系统结构 | (200) |
| (一)五行——中华文化独特产物 | (201) |
| (二)五行包容了自然万物的属性 | (203) |
| (三)人体稳态与五行的生克制化 | (205) |
| (四)疾病状态与五行的乘侮胜复 | (208) |

| | |
|-----------------------|-------|
| (五)五行生克与疾病的防治作用 | (211) |
| 四、“天人合一”的自然观 | (213) |
| (一)人是大自然之子 | (213) |
| (二)人体是有机整体 | (215) |
| (三)人体生物全息律 | (219) |
| (四)人与自然同规律 | (222) |
| (五)人、自然、社会 | (227) |
| 五、中医药的儒释道文化 | (232) |
| (一)中医药的儒文化 | (232) |
| (二)中医药的释文化 | (256) |
| (三)中医药的道文化 | (266) |

第四章 浩瀚璀璨的中医典籍

| | |
|---------------------------|-------|
| 一、浩瀚的医籍 璀璨的文化 | (279) |
| 二、先秦两汉 经典医籍诞生 | (283) |
| (一)中医理论的渊藪——《黄帝内经》 | (284) |
| (二)中医理论的重宝——《难经》 | (297) |
| (三)众方之宗的圣典——《伤寒杂病论》 | (299) |
| 三、医学方书 众采纷呈 | (306) |
| (一)《肘后备急方》 | (307) |
| (二)《千金要方》、《千金翼方》 | (308) |
| (三)《外台秘要》 | (309) |
| (四)《太平圣惠方》 | (310) |
| (五)《御药院方》 | (311) |
| (六)《太平惠民和剂局方》 | (311) |
| (七)《苏沈良方》 | (313) |
| 四、医林奇迹 世界震惊 | (313) |

- (一)马王堆医书的出土与价值 (314)
(二)敦煌医学卷子出世与流失 (317)

第五章 源远流长的本草文化

- 一、本草文化 源远流长 (319)
 (一)首部药典,造福万代,——《神农本草经》 (321)
 (二)历代本草,百花争妍 (330)
 (三)臣民重宝,格物《通典》——《本草纲目》 (335)
二、本草文化 义理深邃 (337)
 (一)本草中的哲理 (338)
 (二)本草中的兵法 (338)
三、名垂千古 三大药王 (339)
 (一)药祖神农氏 (339)
 (二)药王孙思邈 (341)
 (三)药圣李时珍 (342)
四、食疗药酒 独树一帜 (345)
 (一)食疗药膳,繁花似锦 (345)
 (二)医疗保健,药酒建功 (370)
五、中药面临的挑战与展望 (390)

第六章 奥秘无穷的经络文化

- 一、奥秘的经络 (394)
 (一)经络起源 (394)
 (二)经络系统 (397)
 (三)经络功能 (398)

| | |
|-------------------|-------|
| (四) 经络奇象 | (401) |
| (五) 经络探秘 | (404) |
| 二、神奇的针灸 | (413) |
| (一) 针灸起源 | (413) |
| (二) 神奇穴位 | (418) |
| (三) 丰富多彩针灸术 | (425) |
| (四) 针灸造福全人类 | (429) |

第七章 养生房室文化

| | |
|------------------------|-------|
| 一、养生之道 源流邈远 | (439) |
| 二、宇宙大人身 人身小宇宙 | (444) |
| (一) 天人合一, 物我相融 | (444) |
| (二) 万物变动, 因人制宜 | (447) |
| (三) 由外知里, 重用轻体 | (448) |
| 三、生命之理 永恒之谜 | (450) |
| (一) 精、气、神, 生命的核心 | (451) |
| (二) 阴与阳, 生命的运动形式 | (455) |
| (三) 生老与病死, 生命的规律 | (458) |
| 四、人生寿限 追求超越 | (459) |
| (一) 顺应自然, 协调阴阳 | (459) |
| (二) 养神为本, 虚静为主 | (461) |
| (三) 养身立德, 修身治国 | (464) |
| (四) 未病先防, 保持“中和” | (467) |
| (五) 重视时间, 关注老年 | (468) |
| 五、道、儒、佛 三家养生 | (469) |
| (一) 老子庄子, 道家养生 | (469) |
| (二) 孔子孟子, 儒家养生 | (472) |

| | |
|------------------------|-------|
| (三)释迦牟尼,佛家养生 | (473) |
| 六、房中养生 探求精旨 | (475) |
| (一)伏羲女娲,堪称鼻祖 | (475) |
| (二)房中诸术,流派众多 | (476) |
| (三)房室养生,循法守则 | (479) |
| (四)房中大法,和谐美满 | (480) |
| (五)房室禁忌,不可忽视 | (483) |
| (六)房室疗法,有益养生 | (485) |
| (七)“采阴补阳”,“还精补脑” | (487) |

第八章 神奇的气功文化

| | |
|-------------------|-------|
| 一、气功文化 蔚然大观 | (489) |
| (一)从本能到理性的演进 | |
| ——气功的源流 | (489) |
| (二)超越理念的迷离现实 | |
| ——气功文化概说 | (492) |
| 二、医家气功 自保修复 | (495) |
| (一)从自主走向教条 | |
| ——医家气功的兴衰 | (495) |
| (二)治未病与治已病 | |
| ——医家气功的主旨 | (497) |
| (三)天人合一,综合演绎 | |
| ——医家气功的理论 | (499) |
| (四)阴静阳动,平衡操作 | |
| ——医家气功的功法 | (501) |
| (五)临床气功,崭新课题 | |
| ——气功偏差 | (507) |

| | |
|-------------------|-------|
| (六)不以形先,俱视独见 | |
| ——气功实践与理论 | (510) |
| 三、儒家修身 内在超越 | (514) |
| (一)为天地立心,为生民立命 | |
| ——儒家修身的背景 | (515) |
| (二)穷理尽性,以至于命 | |
| ——儒家修身的要旨 | (517) |
| (三)从心所欲,但不逾矩 | |
| ——儒家修身的境界 | (518) |
| (四)致中和,天地位、万物育 | |
| ——儒家修身的法门 | (520) |
| 四、道家炼养 天人同体 | (522) |
| (一)技术演进,实现自爱 | |
| ——炼养术的源流 | (523) |
| (二)实践总结,生命规律 | |
| ——精气神的理论 | (527) |
| (三)返朴归真,系统工程 | |
| ——内丹修炼程式 | (530) |
| 五、佛家修持 实现永恒 | (534) |
| (一)破生命执障,入涅槃之境 | |
| ——禅定的修持背景 | (534) |
| (二)止观双修,定慧平等 | |
| ——禅定的共同特质 | (537) |

第一章 神秘的中医药文化之源

——神话传说与甲骨文

本书开篇即以“神秘”二字来形容中医药文化,其主要原因在于这种文化发展演进的历史,不仅岁月漫长,而且神秘莫测。它的起源十分遥远,可以追溯到远古时代。简而言之,中医药文化的产生,从一开始就依托于神话,就植根于人类的实践活动,并最早通过甲骨文记载下来。

一、人类的生命在惊天动地中诞生

神话是极其浪漫而富有魅力的,尤其是中国古代的神话,内容非常丰富。它反映了我们的祖先对世界(包括生命)起源、自然现象及社会生活的原始理解和崇拜,这些故事和传说,是借助想象和幻想,把自然力拟人化的产物。由于远古时代生产力的水平很低,我们的祖先不能科学地对上述问题的矛盾、变化作出解释,便通过神话表现并寄托他们对自然力的斗争和对理想的追求。因此,神话是我们中华古人聪明智慧的结晶。

在人类按其体质形态进化的历史中,中华大地最早出现的人类,首推距今170万年左右、生活在云南省北部的金沙江畔元谋小盆地的元谋人,他们已能制造和使用石器,并可能已会用火;其次当属距今65万年至80万年、生活在陕西蓝田的蓝田人;第三当属距今69万年前、生活在北京周口店龙骨山洞穴内的北京人,他们使用石器、骨器和木棒,进行生产劳动,并能有意识地对火进行控制使用。

而在神话中，人类生命的诞生则另是一番景象，成为开天辟地第一人的中华祖先名叫“盘古”。《述异记》中这样说：“盘古氏，天地万物之祖也；然则生物始于盘古。”一部由北宋·李昉等人编撰的、以保存许多原始资料著称的《太平御览》，引用三国徐整的《三五历记》，生动形象地描述了人类生命诞生的这一史诗般的辉煌过程：

“天地浑沌如鸡子，盘古生其中。万八千岁，天地开辟，阳清为天，阴浊为地，盘古在其中，一日九变，神于天，圣于地。天日高一丈，地日厚一丈，盘古日长一丈。如此万八千岁，天数极高，地数极深，盘古极长。故天去地九万里。”

这是多么神奇的想象，多么壮伟的场面：

在天地未分之前，宇宙浑浑沌沌，有如一个大鸡蛋。人类的老祖宗盘古就孕育在这个神秘的“大蛋”之中。经过一万八千年，“大蛋”崩裂开来，其中轻而清的阳气冉冉上升，形成了天；重而浊的阴气沉沉下降，凝聚成地。

人类的生命就这样诞生了！世界就这样诞生了！

盘古就生长在天地之间，一日九变，比天地神圣。天一日高一丈，地一日厚一丈，盘古也一日长一丈。就这样又经过了一万八千年，天达到了极高，地凝聚成极厚，盘古也就变成了极长的巨人，所以天地之间就相距九万里。

人类在有了生命之后，身体的发育成长，是经历了漫长的岁月，随着自然界的发展而发展，随着世界的变化而变化的。

在《五运历年记》中也有这样的记载：“元气鸿蒙（指宇宙形成前的浑沌状态），萌芽滋始，遂分天地，肇立（开始确立）乾坤，启阴感阳，分布之气（指分布在宇宙之间的阴阳之气），乃孕中和，是为人也，首先盘古。”

这些文献都提到一个与生命密切相关的东西，这便是：阴阳。不管是清阳浊阴，还是“启阴感阳”，都说明生命离不开阴阳，离不开阴阳的运动。成为中医学理论基石的“阴阳学说”，就是如此巧妙、原始地孕育在神话之中。

二、人类生命的繁衍来自阴阳交合

关于人类的繁衍、生命的延续，在东西方的神话传说中，各有自己的创造。根据《圣经·创世纪》的说法，是由上帝依照自己的形体，创造出来的一对男女——亚当与夏娃。这对赤裸的男女，生活在人类始祖的乐园——伊甸园，他们触犯了上帝的禁令，偷吃了禁果，犯了罪而被逐出园，从而把罪孽传给了后世子孙。

在中国古代神话中，关于人类生命繁衍的故事不止一个，而《淮南子》中《天文训》、《说林训》、《览冥训》的有关文字为较早的说法，其说有三：

第一个说法是有阴阳二神，是它们开创了天地，使“虚霩生宇宙，宇宙生气。”而“气”中，“清阳者薄靡而为天，重浊者凝滞而为地。”然后，把残留在天地之间的混浊之气变成虫鱼鸟兽，而将清明之气变成了人。

第二个说法则很富于浪漫色彩，人类的生命与形体是众神共同的杰作：黄帝始造人之时化生阴阳（这个阴阳，可理解为人体阴阳之气，或指男女性别，或指阴阳器官），上骈（上古神人）造出了人类的耳目五官，桑林（上古神人）创造了人类的手足四肢，在此基础上，又经过女娲神的七十次的变化才造就成人身。

第三个说法不仅浪漫，而且极有诗意。说“女娲，阴帝，佐宓牺（即伏羲）治者也。”所谓阴帝，即是月亮神；而既为阴帝，就是太阳神伏羲的配偶，所以又有伏羲、女娲是夫妇的说法（亦或以为兄妹）。在山东嘉祥县出土的1800年以前东汉时代的武梁石刻，刻的就是伏羲与女媧人首蛇身、连体交尾的情景；出土于四川郫县的石棺，也有类似的图刻。（见附图）

从图中可以看到，这对人类最早的夫妻（或兄妹），自腰部以上是人形，穿袍带冠，大有文明社会的装束；腰部以下为蛇身，两尾紧密地缠绕在一起，似拥抱，似交感。左边伏羲，手持一轮红日，轮中有金

鸟；右边女媧，手捧一轮皎月，轮中除有一个蟾蜍之外，似另有一尾蛇。有的刻图是伏羲手执曲尺，女媧手举圆规。



石棺伏羲女媧图(出土于四川郫县)

像作人首蛇身两尾相交。左边为伏羲，手持一日轮，轮中有金鸟；
右边为女媧，手中持一月轮，轮中除有一蟾蜍外，似另有一蛇。

后来，在南齐人祖冲之撰写的志怪小说《述异记》中，干脆为盘古配了一位妻子，通过正规的途径，来繁衍子孙。至于这位“妻子”从何而来，只有作者清楚了。至清代，马骥在其所编撰的《绎史·五运历年记》中，则说人类是盘古在临死前化身时，将身体中的各种寄生虫顺风感化而变成的。

最富神话色彩的当属《太平御览·风俗通》中，出现的一则“女媧团黄土造人”的故事：

“天地开辟，未有人民。女媧抟黄土作人，剧务(加快速度干)，力不暇供，乃引绳絙(gēng, 粗索)于泥中，举以为人。故富贵者，黄土人也；贫贱凡庸者，絙人也。”

这则神话，多么引人入胜：开天辟地以后，虽已有了山川草木，虫鱼鸟兽，但大地上却没有人类的踪迹。月神女媧感到非常孤独，她便