

《黄帝内经》中的

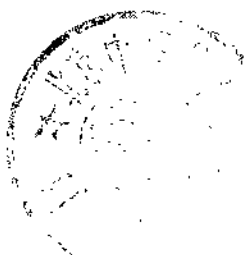
人天观

李应均 编著



《黄帝内经》中的人天观

李应钧 编著



0151066

中国医药科技出版社

0151066

登记证号: (京) 075 号

内 容 提 要

本书依中医经典著作《黄帝内经》有关论述, 结合天文、地理、气象等自然规律, 展开人体生理、病理与自然辩证统一的机理。

(全书共分三章七节。第一章宇宙大系统与人体的关系; 第二章周围环境与人体的关系; 第三章研究《内经》中人天观的意义。)

全书从自然规律的不同角度, 阐述人与自然的统一现象, 于医学预防学、疾病治疗学的发展有所启迪, 为进一步探讨人体生理、病理机制提供了广阔的思路, 可供临床医学、家庭保健之参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》中的人天观/李应钧编著.

- 北京: 中国医药科技出版社, 1998.9

ISBN 7-5067-1914-2

I. 黄… II. 李… III. 黄帝内经-研究

IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 22410 号

*

中国医药科技出版社 出版

(北京海淀区文慧园北路甲 22 号)

(邮政编码 100088)

河北省三河市三鑫印刷有限公司 印刷

全 国 各 地 新 华 书 店 经 销

*

开本 $787 \times 1092 \text{mm}^{1/32}$ 印张 $5\frac{1}{2}$

字数 117 千字 印数 1—4000

1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印刷

定价: 9.00 元

前 言

毛泽东同志指出：“我们这个民族有数千年的历史，有它的特点，有它的许多珍贵品”。伟大的中华民族，有五千多年的光辉文明史。在历史的长河中，我们的先哲不仅创造了以黄帝族为主体的伟大灿烂的华夏文化而屹立于世界民族之林，而且创造了具有自己民族特点的医学——祖国医学（中医）。她是中华民族灿烂文化中的一颗明珠，是我们的国宝。她不仅为中华民族的繁衍昌盛作出了、并将继续作出重大贡献，而且日益被世界各国人民所重视，是世界医学的重要组成部分。

祖国医学尤为可贵的是人天观。她不仅在当代科学日益昌盛之时而显青春年华，而且在将来多种边缘学科研究中，她会以少女的美姿而出现在世界科技舞台。

恩格斯在《自然辩证法》中指出：“首先是天文学，游牧民族和农业民族为了定季节，就已经绝对需要它”。我们的先哲在生产实践中，在与自然界斗争的同时，还必须与人体自身的疾病作斗争。但我们的先哲不仅研究了人体本身的生理和病理，还研究了宇宙大系统、天文、气象、物候及周围环境与人体生理及病理的关系，并总结出治疗与预防的原则和方法。

祖国医学的基本理论，早在《黄帝内经》一书中就奠定了。《内经》是现存的祖国医学宝库中的一部巨著，包括《素问》与《灵枢》两部分，成书于“诸子蜂起，百家争鸣”

的春秋战国时期，汉代略有补缀，是无数先哲、医家共同劳动创造的结晶。祖国医学是一个伟大的宝库，而《内经》要算库中瑰宝。它内容丰富，不仅记载了祖国医学的基本理论，还论述了当时的天文、气象、地理环境及人体形态、气质与人体的生理、病理功能的关系，给我们研究祖国医学中的人天观提供了宝贵的资料。

目 录

第一章 宇宙大系统与人体的关系	(1)
第一节 《内经》中天文历法、气象概论	(2)
一、中国古天文历法概述	(3)
(一) 上古时期的“十月太阳历”	(8)
(二) 甲子纪年及其历元考	(12)
(三) “九星悬朗”之“九星”考	(16)
(四) 五行与五方星系统及祖国医学中的五季	(18)
(五) 《内经》中的五行与天文气象	(19)
(六) 《内经》中天文气象五行运动的基本规律	(22)
二、《内经》中阴阳、五行、五季的天文背景	(25)
(一) 五行、五季、五方，源于“五方星体系”	(26)
(二) 传说有十日，十月太阳历	(27)
(三) 《河图》与《洛书》，数从十月来	(31)
三、天干、地支与五行	(32)
(一) 天干、地支纪年、纪日概述	(32)
(二) 释天干	(34)
(三) 释地支	(35)
(四) 天干地支与阴阳五行	(37)
(五) 干支结合纪年	(39)
四、天干地支的天文背景——中国人的反思	(41)
(一) 以太极理论研究月地日运动的新进展	(41)

(二)《内经》中月地日关系	(43)
(三)天干地支的天文背景	(44)
第二节 《内经》对宇宙大系统的认识	(47)
一、《内经》中对星象的论述	(48)
二、《内经》中的节气	(51)
(一)二十四节气的天文意义	(52)
(二)二十四节气的气候意义	(54)
(三)七十二候	(54)
三、《内经》关于气象的论述	(55)
四、《内经》对天气规律的认识	(56)
五、《内经》关于气候垂直差异的论述	(57)
第三节 《内经》中的五运六气——运气学说	(58)
一、运气学说的产生及其物质基础	(59)
二、运气学说的基本内容	(63)
(一)五运	(63)
(二)六气	(76)
(三)五运和六气	(83)
三、研究运气学说的意义	(90)
(一)天文气象及节令的变化与疾病流行的关系	(90)
(二)在疾病防治上的意义	(104)
第二章 周围环境与人体关系	(107)
第一节 地理环境与人体疾病及治疗	(107)
第二节 社会精神因素与人体疾病	(110)
一、社会因素与人体疾病	(110)
二、精神因素和疾病	(111)
第三节 饮食、生活与人体疾病	(113)
第四节 《内经》对人体形态的研究	(115)

一、阴阳五态人与治疗	(115)
二、阴阳二十五种人分类	(116)
三、肥胖分型	(118)
四、寿夭分型	(118)
五、勇怯分类	(122)
六、《内经》人体形态分类的临床意义	(123)
第三章 研究《内经》中人天观的意义	(127)
第一节 古代医学气象学	(127)
一、四季与脏腑功能活动及气血运行的关系	(128)
二、昼夜变化与人体的关系	(130)
三、气候变化与人体疾病的关系	(131)
(一) 季节规律与疾病	(131)
(二) 不同气候与疾病的关系	(132)
(三) 异常气候与流行性传染病的关系	(135)
(四) 不同地区的气候类型与疾病	(136)
第二节 古代时间治疗学	(137)
一、《内经》中针灸与四季的关系	(138)
二、《内经》中针灸与月相的关系	(140)
三、营卫之气与昼夜的关系	(141)
四、《内经》中针灸与人体形态的关系	(143)
五、“灵龟八法”与“子午流注”针法	(144)
第三节 人天观与疾病的预防和养生	(147)
一、《内经》中的疾病预防思想	(147)
二、《内经》中的摄生理论	(149)
(一) 尊重自然规律	(149)
(二) 注重形神兼养	(150)
(三) 注重饮食、起居有节、保养肾气	(151)

三、《内经》中的气功	(152)
(一)《内经》中的气功治疗	(153)
(二)《内经》中的气功修炼	(157)
(三)《内经》中的气功防疫	(158)
结束语	(163)

第一章 宇宙大系统与人体的关系

祖国的医学认为人体处于天地之间，生活于自然环境之中。作为自然界中的一部分，必须遵循自然界运动变化的规律。所以《素问·宝命全形论》说：“人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人”。而这个“天”、“地”是指“万物之上下”，也就是将人放于宇宙之中，是宇宙的一部分。

关于宇宙的结构，《素问·天元纪大论》作了概括的描述：“太虚寥廓，肇基化元，万物资始，五运终天，布气真灵，惣统坤元，九星悬朗，七曜周旋，曰阴曰阳，曰刚曰柔，幽显既位，寒暑弛张，生生化化，品物咸章”。先哲们认识到，无边无际的宇宙，充满了生化的大气，乃是宇宙的本元，天地万物皆由之而生发，才产生了气象万千的物质世界。但是“太虚”之大气形成天地，不是生来就有的，“物之生，从于化”（《素问·六微旨大论》），由“太虚”中的大气不断运动变化生成的。生成的物体，《内经》中称为“器”。这个“器”，在“太虚”之中，也还会因为“太虚”中大气不断的运动变化而变化，这种变化是由气的升降出入而形成的，所以《素问·六微旨大论》说：“故非出入，无以生长壮老已。非升降，无以生长化收藏。是以升降出入，无器不有。故器者生化之宇，器散则分之，生化息矣。故无不出入，无不升降”。“太虚”是我们先哲所认为的宇宙，是不生不灭的，是无限的。由于其充满了大气，大气又分阴阳、刚柔两大类，相互作用，而形成了天地万物。有形类的物体

为器，器散又分为气。因而一切有形类的物体，都有生长到灭亡的演化过程。这就是先哲对宇宙中一切物体（包括天体）演化过程的认识。

恩格斯在《自然辩证法》中说：“在从化学过渡到生命以后，首先应当阐述地质学、气象学等，然后才阐述生命的各种形式本身，如果不这样，这些生命形式也是不可理解的”。《内经》中研讨了天文历法、气象、地理、社会环境与人体生理的病理的关系。她不仅认为作为“生命形式”的人，“与天地相参”，“与日月相应”，还着重指出了“人者，天地之镇也”。先哲以古朴的、直观的认识论，对宇宙大系统与人的关系作了概括。一方面肯定了宇宙大系统对人体的病理生理功能有决定性的影响；另一方面，“天地之镇”、“人”。“人类不仅可以认识、掌握自然界的规律，使自己适应之；而且还可以充分发挥“天地之镇”的主观能动性，改造自然、征服自然。

第一节 《内经》中天文历法、气象概论

恩格斯在《自然辩证法》中说：“科学的发生和发展一开始就是由生产决定的。”在漫长的原始社会里，虽然生产力非常低下，但是参与社会生活的人群，必然有认识时间这个概念的要求。作为计量时间的自然标志，首先是昼夜的变化，气候冷暖的变迁和随之而来的物候及天空中的日、月、星辰的变化。《史记·五帝本纪》说黄帝“迎日推策”，帝喾高辛氏“历日月而迎送之”便是先哲以太阳的升降、月亮的圆缺逐日以竹片计算日期，应为最早的日历。在新编殷墟甲骨文文集《殷契粹编》中有关气象的记载就占了四分之一。

在公元前 1600 ~ 前 1100 年间的甲骨文中就出现了“惊蛰”这个节气的专用词。说明远在三千多年前，先哲们就积累了丰富的天文历法和气象知识。

我国早在殷代，农业生产已成为主要的生产方式。而农业生产不仅受气候的影响，而且有很强的季节性。因而我们的先哲认为对气候、季节的变化规律的认识则显得更为重要。我们的先哲所生活的地带，地理位置处于北纬的中纬度，地球上的太阳直射虽在南北回归线之间来回移动，致使地面所受太阳的光热有多有少。便形成了气候的明显差异，产生了季节。但，先哲认识季节则又是以天文星象、物候为标志的，这便产生了我国独特的天文历法。

一、中国古天文历法概述

伟大的中华民族之古天文历法成就辉煌、历史悠久。远古时期，我们的先哲亦与其他民族一样，牧民曾以牧草返青一次作为纪年的依据；渔民则以某些鱼种回游产卵一次作为一年；农民则以稻黍成熟收获一次为一年。随着对天象的深入观察，先哲们认识到气候、季节的变化，与天象星辰运行有着一定的关系，这便是天文历法的来源，即先哲的“观象授时”。据史料记载，我国在原始社会末期，天文历法就初具规模了。尧、舜、禹是原始社会末期的最后三个古帝，《尚书·尧典》等篇不仅记述了他们的生产活动和禅让的故事，更重要的记载了当时的天文历法。《尧典》成书于春秋前半期^①，记述春秋之前天文历法有关的内容如下：

1. 历象日月星辰，敬授人时。

2. 日中星鸟，以殷仲春；日永星火，以正仲夏；宵中星虚，以殷仲秋；日短星昴，以正仲冬。

3. 宅朔方。平在朔易。十有一月朔巡守。

4. 期三百有六旬有六日。

5. 以闰月定四时成岁。

“观象授时”而定春分、秋分、夏至、冬至；一年三百六十六日；置闰定岁等皆先哲之杰作，远比同时期的古希腊和古罗马的历法要先进得多。

《夏小正》是传说中夏朝的历书。《夏小正》全文 463 字^②，按月份分别记载着每月的星象、物候及应从事的主要农业活动。《夏小正》记载的参星、北斗、大火、南门、织女、昴星等，以便人们掌握熟识的星象，并编织成“观象授时”的天然历书。先民只要在夜晚观测一下当时显著的星象位置和月亮的圆缺，便能知当天所在的月份和大致日期。在当时的历史条件下，先哲所发明的既科学又方便的、普通人都能掌握的、非常地切合实际的“天象历”是伟大的，是中华民族骄傲！

“天垂象，地成形”，先哲对天象的坐标是很重视的，中华民族不仅有世界上最古老的星象图，而且史籍记载俯拾皆是。据《史记·天官书》载，我国最早辨别春、夏、秋、冬四季，乃是以天文坐标为标志，将天空分为中官、东官、南官、西官、北官。官即宫。中官包括紫微垣、太微垣、天市垣；其他四官，又称四象，每象七个星宿，共计二十八宿，这便是史传的古代“三垣四象”说。按四象星宿出现于东方天空的时间，可分辨春、夏、秋、冬四季；在四季、二十八宿的基础上，产生了与农业生产密切相关的二十四节气。

我国古代天文学发展到了西周时代，已具备了产生二十八宿的必要基础。西周对月相变化的重视和对朔日的推求，使对月亮所行经天区的研究更进一步深入。二十八宿就好比

月亮运动的二十八个驿站，大约经过二十八天，月亮又回到原来的位置。《左传·昭公七年》内有“日月之会，是谓辰，故以配日”的记载，可见当时已知“日月交会”作为“辰”。由于太阳在天球上的位置是难以直接观测到的，先哲便通过偕日出偕日没的星象间接推测，如果对日月所行经的星空熟识，知道残月和新月所在的恒星位置，便能较容易地推算出日月交会的位置。首要的是对日月所行经天区的恒星知识，因而促进了二十八宿概念的产生。

二十八宿的产生，历来多有争议。但，二十八宿的名称，在《夏小正》中已出现了参、昴、火三宿，同时用了二十八宿外的“鞠”、“汉（天河）”、“南门”、“织女”等，似乎二十八宿的观念在夏代尚未形成。但《诗经》中已记有火、箕、斗、室、昴、毕、参、牵牛、织女等宿的名称。《尧典》虽未列二十八宿全部名称，而所举“二至”、“二分”的中星，皆是每象中间的一宿；尤其是春分日记“日中星鸟”，因南方七宿中间的一宿是“星宿”，“月中星星”易被人误会，代以“鸟”字，可见“四象”西周人早就知道了。1979年4月30日《光明日报》载：“湖北随县出土的绘有二十八宿星图的一只箱盖，……把这一历史上溯到战国初期”；实际上，只要承认《尧典》系西周时期的著作，上面就有二十八宿的概念。先哲粗知月亮所行经某一星宿到重复出现的周始历时近乎二十八天（现代天文学测得为27日7时43分11.47秒），月亮约一天行经一个星宿，整个“恒星月”的二十八宿就相应而生了。据《文物》杂志1978年第8期载，1977年在安徽省阜阳城郊公社罗庄大队，发掘的死于汉文帝七年（公元前173年）西汉第二代汝阴侯夏侯灶及其妻墓中，有一二十八宿“元盘”，说明了距今二千多年前就拥有

观测二十八宿的天象仪。可见当时对天体的二十八宿之观测是何等重视！

古天文学将二十八宿分列苍龙、白虎、玄武、朱雀四象，传统的歌诀为：

角、亢、氐、房、心、尾、箕；（东，苍龙）；

斗、牛、女、虚、危、室、壁；（北，玄武）；

奎、娄、胃、昂、毕、觜、参；（西，白虎）；

井、鬼、柳、星、张、翼、轸；（南，朱雀）。

先哲将二十八宿中的角、亢、氐、房、心、尾、箕等七个星宿联系起来，想像成一条巨龙飞舞在春天和初夏的夜空，称为东方苍（青）龙七宿（图1）；将斗、牛、女、虚、危、室、壁七宿联系起来，想像为龟蛇相缠之象出现在夏天和初秋的夜空（图2），称为北方玄武七宿；将奎、娄、胃、昂、毕、觜、参七宿联系起来，想像为一只猛虎之象出现于深秋和初冬的夜空（图3），称为西方白虎七宿；将井、鬼、柳、星、张、翼、轸七宿联系起来，想像为一只展翅飞翔之鸟，出现于寒冬和早春的夜空（图4），称为南方朱雀七宿。先哲在秦汉间，便是依据四象于黄昏而见于东方夜空，判断春、夏、秋、冬四季的交替。

据现代国际通用的八十八星座而论，东方苍（青）龙七宿约占室女、长蛇、半人马、牧夫、天秤、天蝎、豺狼、蛇夫等星座；北方玄武七宿约占人马、摩羯、天鹰、宝瓶、飞马、天鹅、仙女、双鱼、鲸鱼等星座；西方白虎七宿约占仙后、白羊、英仙、金牛、波江、猎户、天兔等星座；南方朱雀七宿约占双子、御夫、巨蟹、大犬、南船、狮子、长蛇等星座。

据此，我们可以用现代天文学解释《尧典》中“日中星

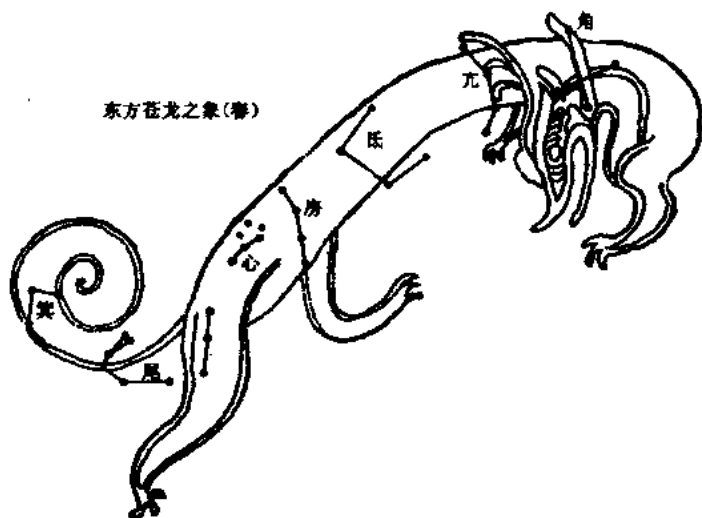


图1 东方苍龙之象

鸟，以殷仲春；日永星火，以正仲夏；宵中星虚，以殷仲秋，日短星昴，以正仲冬”了。即“白天黑夜等长的春分日，黄昏后在正南方天空看到的便是“南宫朱雀（鸟）”七宿，也就是现代天文学称之为的长蛇座 α 星为主要星座。白天最长的夏至日，傍晚看到的星是“大火”，即心宿二，它是天蝎座 α 星。黑夜与白昼等长的秋分日，黄昏在正南方显著的是虚宿，即宝瓶座的 β 星。白昼最短的冬至日，当夜幕降临时，看到的昴宿即昴星团高悬头顶。观测二十八宿星象决定季节，是先哲所创造的简便易行的“观象授时”。在现代天文学没有形成之前，它不仅在编制历法、划分廿四节气，归算太阳、月亮、五大行星乃至彗星及其他星座位置的重要标准。



图2 南方朱雀之象

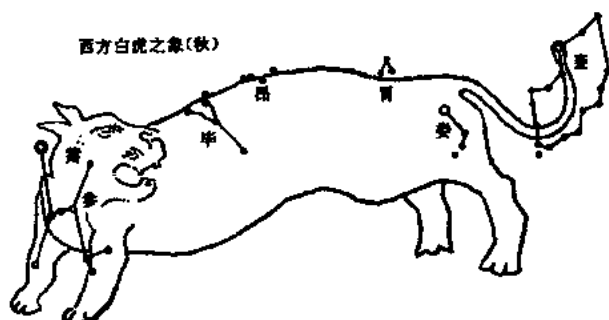


图3 西方白虎之象

(一) 上古时期的“十月太阳历”

伟大的中华民族，在上古时期早就发明和使用了“十月