

中医心法

中医学习指南

俞群力 俞璟 著



學苑出版社

中医心法

—— 中医学习指南

俞群力 俞環 著

學苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医心法：中医学习指南/俞群力，俞璟著. —北京：学苑出版社，2016. 10

ISBN 978 - 7 - 5077 - 5082 - 9

I. ①中… II. ①俞… ②俞… III. ①中医学 - 基本知识
IV. ①R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 200589 号

责任编辑：黄小龙

出版发行：学苑出版社

社 址：北京市丰台区南方庄 2 号院 1 号楼

邮政编码：100079

网 址：www. book001. com

电子邮箱：xueyuanpress@ 163. com

销售电话：010 - 67601101 (销售部) 67603091 (总编室)

印刷厂：北京京华虎彩印刷有限公司

开本尺寸：889 × 1194 1/32

印 张：11. 5

字 数：278 千字

版 次：2016 年 10 月第 1 版

印 次：2016 年 10 月第 1 次印刷

定 价：38. 00 元

前 言

中医学既是医学，又是一种文化，医学的发生与发展必然受到不同历史时期的社会政治、经济文化及哲学思想的影响。中医学是中国古人为了健康，为了生存发展，同自然环境以及疾病作斗争的经验总结，是古人通过千百年的总结积累形成的医学科学知识。在它的形成发展过程中，历经了反复实践、不断总结升华，最终形成了中医学独特的理论体系。数千年来中医学一直是以这种理论为指导，进行独立实践。它既属于自然科学，又属于一门多学科的综合医学科学。本书是以普及中医知识为主的读物，在阅读本书之前，我们应该首先搞清楚几个问题，什么是中医？中医以什么理论作为其理论基础？中医与西医有哪些不同？

何为中医？中医的定义，不仅是中华医学、中华医药，如果从中国文化来讲，中医是包括“中和”与“平衡”的医学，就是要达到天地、万物与人体和谐共荣目的的医学。确切地讲，中医是以中国传统文化和中国古代哲学为基础，以传统医学理论和方法为指导，治疗疾病的医学科学。中医学早在秦汉时期就形成了自己独特的理论体系和临床治疗体系。自从工业革命之后，西方列强的坚船利炮，打开了古老的中国大门，西方的医学也伴随着西方的工业文明进入了中国，从此，我国就有了两种医学。中国人为了与我们国家原来固有的医学相区别，就将西方的医学称之为“西医”，而将我国原有的传统医

学称之为“中医”。中医学属于在自然哲学思想指导下的整体动态医学，是以天地人相参，精气神一体，讲求顺应自然的传统医学，所以许多学者认为中医学属于“自然生态哲学医学”，或者应该称之为“生命哲学医学”。

中医学是奠基于中国传统文化基础之上的一门医学科学，它以人体健康为中心，把人与自然、生物、心理社会作为一个统一的整体来进行研究，从而认识生命过程以及人体的生理病理、疾病诊治和养生防病的医学科学。中医学体现自然科学与人文科学融合，注重调心与调身并重，是以“疗效”作为检验证据的传统医学。早在现代医学尚未诞生的一千七百多年前，中医学就已经形成了自己完整的医学理论体系。中医学是中国独有的一门传统医学和传统文化，数千年来，中医学基本上保持着整体原形发展到今天，之所以能跨越时空，发展至今，主要是它存在着科学性、先进性和实用性。中医学是以《黄帝内经》、《伤寒杂病论》、《神农本草经》等书作为理论基础，用中国古代哲学思想和哲学方法为指导，进行临床医疗实践的学科。

近些年随着现代科技的发展，人们逐渐将西医学称之为“现代医学”，同时又由于人们对传统文化的回归与重新认识，而将中医学等称之为“传统医学”。其实传统医学的概念范围十分广泛，不仅中国有中国的传统医学，世界上许多国家和地区，都或多或少地保留着一些自己本地区、本民族的传统医学和传统医学。如俄罗斯有俄罗斯传统医学，印第安人有印第安人的传统医学，韩国日本也都曾有自己的传统医学。就是在我们国家传统医学也不仅包括汉民族的中医，同时还包括少数民族的传统医药，如蒙古族有蒙医，朝鲜族有鲜医，维族有维医，藏族有藏医，此外还有苗医、瑶医和壮医，等等。这些少数民族医药，虽各有特色，但均与中医学有着渊源关系，都属

于中国传统医药的组成部分。如果用一棵大树来形容，那么这些少数民族医药，应该属于中国传统医学这棵大树上的分枝。千百万年来这些少数民族的传统医药，也曾为中国各族人民的防病治病做出了重要贡献。

从全世界范围来讲，虽然世界上的许多国家和地区都曾有各自的民族传统医药，但是任何一个国家的传统医学，都不能与中医学相提并论。中医学有别于其他医学而独树一帜，因为它早在两千多年前，就形成了自己完整的理论体系和临床治疗体系，故中医学早已不属于单纯的、零星的经验医学。中医学的许多理论，是中国人在几千年的生活实践中得出的宝贵经验，并作为生活常识，普及到了中国百姓的日常生活之中。例如“若要小儿安，三分饥与寒”，“每餐七成饱，不把医生找”，等等，它们既属于中国人的生活常识，又属于中医学的健康养生产论，只不过是“圣人之道，百姓日用而不知”罢了。古代中医经过千万年的反复实验验证，将这些可靠的经验常识，总结形成中医学的理论，故中医学属于中国人的一种生活方式与生活态度，经得起实践的反复检验。

中国文化讲究“礼”。何谓“礼”？“礼”应该是一个广义词，中国文化的“礼”包括许多含义。从广义上来讲，“礼”包括人与人，人与天地万物最合理的一种关系，所以中医学不仅研究人体疾病问题，也研究人与人、人与自然之间的相互关系。中医学与西医学最大的区别在于，双方以各自不同的文化和不同的哲学思想为指导。中医学以人与自然统一为基础，认为不仅人体是个有机整体，人与自然也是一个有机的统一体。中医学是从宏观角度看问题，现代医学则是从微观角度看问题；中医学的治疗偏重于整体，现代医学的治疗则侧重于局部；中医学的药物多是取之于自然界的动植物，而现代医学的药物多为化学制剂。虽然两者都是以人体生理病理作为研究对

象，但由于各自受不同的理论方法指导，所以两者存在较大差别。有关这方面的内容，我们在后面的文章，也会陆续有所介绍。由于双方都是研究人体疾病，近些年双方又都在学习对方的长处，在许多问题上也越来越趋同。传统与现代应该是相通的，并非格格不入，传统不离现代，现代也离不开传统。

这个世界没有偶然。时间是伟大的，它可以见证一切真实与浮华，大浪淘沙，时间最终会淘去一切沉渣。中医学是古代中国人生活与抗御疾病的结晶，虽然已历经数千年，但它仍然具备强大的生命力和鲜活的实用价值。我们不能忘记自己的祖先和历史，更不能忘记传统文化，没有先人就不可能有我们，我们不能抛弃我们民族的精华和魂魄，只有植根于传统，立足于现实，同时又面向未来，我们才能开创未来。

我们正处在一个中华民族三千年未有之大变局中，当今的时代，是科学技术日新月异的时代，但不管世界发生什么变化，也不管科技如何发展，有一点应该是永远都无法改变的：人类只要在这个地球上生存，那么人类与自然的关系，就亘古不变。中医学是研究人与自然关系的科学，所以从根本上来讲，中医学不存在过时问题。中医学的形成和发展，既是建立在传统文化和历史积淀基础之上，又是建立在前人的成功经验和失败教训的基础之上，中医学是中华民族的老祖宗留给后人，取之不尽、用之不竭的宝库。

世界本来就是丰富多彩的，人们的视角也应该是多元的。医学是无止境的科学。“大象无形”、“大道无际”，是中国古人对中国哲学以及中国医学的一种深刻描述。意思是说，医学是无止境的科学，任何语言都无法准确地加以描述。由于中医学的许多概念属于“模糊概念”，故容易影响我们对“大道”的理解和领会，导致不同的传承人，对中医的理论会出现不同的解读。探讨中医问题，不仅仅是学术问题，而且还是一个社

会问题，中医学的科学内涵不但涉及医学生命科学，还涉及哲学、人文社会科学。中国文化是我们中华民族生存的根本，中医学是中国文化的重要组成部分。

《易经·系辞》说：“一阴一阳谓之道……仁者见之谓之仁，智者见之谓之智，百姓日用而不知，故君子之道鲜矣。”中医的理论，并非高高在上的“玄学”。“道不远人”，就是告诉我们，许多中医学的道理，就是中国人的生活常识与生活态度，就是中国人防病治病、养生益寿的经验总结。古人曾云：“为人父母者，不知医为不慈；为人儿女者，不知医为不孝。”可见古时候的读书人，对医学的重视程度。毕竟身体和生命对任何人来讲都是宝贵的，掌握一些中医药常识，对于养生保健应该是必要的。传承好中国传统文化，是我们炎黄子孙义不容辞的责任。

每个人都是茫茫人海中的一分子，也是漫长历史进程中的一个匆匆过客，如果能为自己喜好的事业奋斗终身，也算是不枉此生。“位卑未敢忘忧国”的使命感鞭策我，要为弘扬祖国的中医事业，尽微薄之力，这就是我写作此书的主要目的。在回忆我的成长历程中，也曾受到无数好心人的帮助，我会永远铭记他们。谨以此书，献给哺育我长大成人的母亲，以及曾给予我无数帮助的亲朋好友、领导同事、父老乡亲，还有生我养我的这片中华大地。

俞群力

2016年春写于北京

目 录

上篇 学习中医之方法

- | | |
|--------------|-------|
| 一、文是基础医是楼 | / 3 |
| 二、学中医要靠背功 | / 12 |
| 三、学中医要靠悟性 | / 24 |
| 四、再谈背功与悟性 | / 33 |
| 五、矢志不渝纯中医 | / 41 |
| 六、读书必须读经典 | / 51 |
| 七、浅谈医道与艺术 | / 67 |
| 八、学中医必须学好文史哲 | / 80 |
| 九、一谈中医规矩与标准 | / 95 |
| 十、二谈中医规矩与标准 | / 103 |
| 十一、三谈中医规矩与标准 | / 112 |
| 十二、好中医必须知医识药 | / 123 |
| 十三、浅谈中医的思维方法 | / 133 |
| 十四、谈谈中医学学术争鸣 | / 150 |

下篇 探索中医之感悟

- | | |
|-------------------------|-------|
| 一、从“黑箱”与“白箱”方法一谈中医科学性 | / 163 |
| 二、从“模糊概念”与“模糊集合”二谈中医科学性 | / 181 |

三、从“实验验证”三谈中医科学性	/ 188
四、从“象数学说”四谈中医科学性	/ 203
五、从“评判标准”与“数据量化”五谈中医科学性	/ 219
六、从“疗效”六谈中医科学性	/ 228
七、浅谈中医与哲学	/ 238
八、论阴虚与湿热	/ 251
九、谈谈辨证论治与辨证方法	/ 261
十、论气化与治未病	/ 275
十一、从古代系统思想谈五行学说	/ 285
十二、从“冬病夏治、夏病冬治”谈时间医学	/ 295
十三、从文化交流谈中西医结合与中西医配合	/ 307
十四、从古代系统论谈肾虚及其治疗	/ 346
十五、从少阳枢机谈胆囊炎与胆石症的治疗	/ 354

上篇

学习中医之方法

一、文是基础医是楼

中医学是中国古代先民同疾病作斗争的经验总结。我们从最早的甲骨文中可以得知，自从有了中国文字，就有了古代中医治疗疾病的记载。前人用“文以载道”告诉我们，中医学与中国文化息息相关。数千年来，中医学一直与中国文化共生共荣，共同发展。中医学这根“毛”，是依附在中国文化这张“皮”上生存、发展、传承的。古往今来，所有的大医大师，都是具备深厚的文化底蕴和文学修养的学者。要想成为一个好中医，必须具备医、哲、文、史、药等多方面知识。摩天大楼能拔地而起，靠的是根基，所以中国古人很早就提出来“文是基础医是楼”。就是告诉我们只有打扎实传统文化这个根基，中医学这座楼才能盖高，没有扎实的理论文化根基，医学之楼是根本盖不高的。

早在文字诞生之前，中国远古的先民们为了生存和繁衍，就一直在同疾病作斗争。自从汉语言文字诞生以来，古代先民不仅用它记载传承中国的历史文化，也用它传承医疗经验，所以中医学的传承发展，是得益于中国古代汉语言文字。数千年来，中医学一直在为中华民族的健康繁衍保驾护航。从夏、商、周，到春秋战国，在诸子百家的争鸣中，《黄帝内经》的诞生，奠定了中医学的基础理论，也标志着中医学从零星经验医学进入了一个全新时代，形成了完整的中医理论体系。随着《伤寒杂病论》的诞生，中医学又进一步形成了完整的辨证论

治体系，从此中医学成为独特的、有别于世界上其他医学的东方医学科学体系。

中国是四大文明古国之一，是历史上唯一历经数千年，文化不曾间断、断流的国家。为什么在四大文明古国中，唯有中华民族的文化和文明能一直保留下来，并传承几千年呢？这是一个值得深入思考的问题。原因肯定是多方面的，但是如果单从文化方面来讲，这肯定与我们中华民族老祖宗的智慧分不开，中医学是得益于中国古代汉语而传承下来的。我们中华民族的老祖先，总是希望把他们的人生智慧和宝贵经验，毫无保留地留传给后世子孙。古代先贤圣哲们本着“为万世开太平”的目的，著书立说，从而将他们的宝贵经验和人生智慧，毫无保留地留传给后世子孙，因此中医学是中华民族的老祖宗留给中华民族和全人类的宝贵财富。

从语言文字来看，中国传统文化之所以能数千年不变地一直传承下来，就是得益于我们的老祖宗发明了文言文这种传承形式。在造纸和印刷术发明之前的远古时期，中国古代先民最早是用甲骨文，来记载各种重大的事件。后来又由甲骨文演变发展出金鼎文，至春秋战国时期，古人又开始在丝帛及竹简上书写文字。不论是在甲骨上，还是在青铜器上、竹简上传承历史文化，由于受书写材料的限制，必须使语言文字十分精练才行，所以我们中华民族的老祖宗，发明了文言文这种书写形式。几千年来，中国古人一直是以这种文言文形式，记录历史，传承文化，故文言文对古代中国文化的传承，也起到了不可磨灭的贡献。根据考古我们可以发现，早在商周时期，大量的历史事件，就是以这种形式传承记载下来。中医学属中国文化的组成部分，在其数千年的发展过程中，它一直是借助古代汉语文言文来发展和传承。因此，没有过硬的文化底蕴和古代汉语知识，是很难理解古代医学典籍的。

宋代之前，中国文化一直是以典雅的文言文作为书面用语。宋朝之后，逐渐开启了口语化的先河，但是古人为了确保历史文化的一脉相承，一直坚持书面用语与口头用语相区分的方法，记录历史文化。从语言文字的发展来看，我们人类是先有口头用语，而后才有文字。古人认识到，口语方言会随着时间推移而发生改变，而文字记载则相对比较准确。所以自从汉语言文字发明之后，中国古人就坚持用文字记录历史，并发明了文言文的书写形式。我们知道，随着时间、历史、地域变迁，以及族群迁徙，甚至战争等等因素，人们的口语会发生改变。据有关学者考证，现今的闽南话、客家话以及粤语，曾经就是当时中原地区原住民的口语与方言。当时中原地区的老百姓为了躲避战乱，迁徙逃难到了岭南和闽南地区，由于这些地区远离中原战乱，相对比较封闭，以致这些方言一直在当地被长期保留下来，而中原和北方地区的口语发音则发生较大变化。中华文明几千年来的传承，实际上就是得益于文言文这种传承形式，文言文可以为各种方言服务。我们不能不佩服我们中华民族的老祖宗，是何等的智慧，何等的高明，是他们创造了文言文这种书写形式，使书面用语能够更准确的记录历史文化，并传承医学，从而避免了随口语方言改变而导致传承走样的弊病。

说到文化，中国文字属于象形文字，象形文字是一种抽象的符号，要读懂中国古汉语文字，在阅读时，必须同时思考，否则就不能理解文字的深刻含义。古代汉语是中国文化和中医学传承的重要文字工具和载体，中医学的形成和发展，直接受中国古代文化的影响。古代的读书人“不为良相，则为良医”。因此在古代中国，常常是医儒不分，读书人中也经常流传着“不成良相，当成良医”的说法。我们翻阅《黄帝内经》可以发现，书中经常出现岐伯、俞跗等人，他们都是黄帝身边

辅佐黄帝的重臣，又是精通医术的“大夫”。《儒门事亲》一书干脆直接指出：“医理奥旨，非儒不明。”明确示人如果没有深厚的古汉语文化底蕴，是根本无法理解深奥的中医理论的。

其实一个人能否成才，在很大程度上取决于语文教育。现代社会使用语言的能力，在很大程度上决定一个人的发展潜力。文字即是人的思想，又是对生活本身的记录。人是会思考的动物，思维的表达是靠语言来传递的，也是影响人思考问题和解决问题的重要因素。注重语言文字的学习，会让人变得更精确，更注重细节，更注意刨根问底，更真切地关注他人。

所以从文化角度来谈论医学，文化底蕴和文学修养直接决定了一个医生的医学修养和医技水平高低。故中国古人早有“文是基础医是楼”的认识。因此，从文化底蕴来讲，了解一个医生的医学水平高低，其实只要了解这个人的文化底蕴如何，就可以略知一二。没有传统文化底蕴，对于学中医的人来讲，就如同无根之木，无源之水。古之名医，多由儒而医，也说明了文化根基底蕴深厚的人，学医也容易有所造诣，人们常说学中医要“悟性”，其实也是在文化“内涵”基础上形成的感悟。有文化“内涵”的人，理解能力才深刻，才更容易产生“灵感”，而“悟”出道理。

自从“五四运动”以来，推广白话文，彻底结束了中国数千年的书面用语与口头用语不一致的状况，于是就形成了今天的口头用语与书面用语一致的白话文，当然白话文有白话文的优点，便于普及，便于全体民众掌握。“五四运动”后，文言文彻底退出了历史的舞台，所以说“五四运动”对中国传统文化也造成了一定的冲击。第二次世界大战之前，不仅在中国，在东北亚、东南亚，朝鲜、日本、韩国、越南、蒙古等国，都和我国在文字方面有过类似的经历。这些国家和地区，

在过去也都是以文言文作为书面用语，记载传承历史文化，自从二战之后，上述国家都对本国的语言文字也都进行了大幅度地改造，于是就形成了现今的现代日语和现代韩语等。

1949年新中国成立后，我国（大陆地区）对文字也进行了简化字改造，但中医学与中国古代汉语的关系并未因此而发生根本性改变。我国古代人文荟萃，历朝历代的那些先贤们，既为中国传统文化做出了重要贡献，也为中医学的发展做出了巨大的贡献。例如，明代的王肯堂并非是医生，但他编辑的《证治准绳》一书，成为集明代之前的医学大成；宋代沈括，既是文学家、科学家，又是政治家，他编著的《苏沈良方》、《灵苑方》，均为其留给后世的不朽之作；清代陈梦雷，虽然也不是医生，但其纂辑的《古今医部全录》更是医学典籍中十分出色的一部巨著，对中医学的发展起到了不可磨灭的功绩。这些史实既说明了中医学与中国传统文化，水乳相融，密不可分，又说明了只有具备深厚古代汉语文化底蕴，才能在中医学上有所造诣。

从历史文献中我们可以看出，历朝历代的大医大师们，无不是文化修养极其深厚的学者。司马迁的《史记》曾记载：华佗兼通数经。《伤寒杂病论》的作者张仲景，在其《序言》中也曾提到：“非才高识妙，岂能探其理致。”晋代葛洪，更是“广览群书，百家之言，下至杂文，记诵万卷”的高手。唐代大医孙思邈，能“通百家说，善言老子庄周”，被皇帝诏为“国子博士”，为后世留下了《千金要方》、《千金翼方》、《大医精诚》等不朽名著名篇。前人曾有“医源于《易》”之说，这一说法虽然还值得商榷，但也说明了一个问题，要想通晓《易经》、《内经》这类古代文献，不具备高深的古代文化底蕴，是根本不可能的。套用网络上的一句话：“没有文化底蕴，什么都是浮云。”