

中医药院校特色通识教育读本

经子医读

处世摄生篇



严世芸 朱伟常 ◎主编

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

中医药院校特色通识教育读本

强子肾读

· 处世摄生篇

严世芸
朱伟常 主编

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

经子医读·处世摄生篇 / 严世芸, 朱伟常主编. —北京: 中国中医药出版社, 2019.1

(中医药院校特色通识教育读本)

ISBN 978-7-5132-5173-0

I . ①经… II . ①严… ②朱… III . ①中国医药学 IV . ①R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 197163 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

三河市同力彩印有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 21.25 字数 278 千字

2019 年 1 月第 1 版 2019 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-5173-0

定价 89.00 元

网址 www.cptcm.com

社 长 热 线 010-64405720

购 书 热 线 010-89535836

维 权 打 假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官 方 微 博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

《中医药院校特色通识教育读本》

编审委员会

继

子

肾

读

俞为群 题



《中医药院校特色通识教育读本》

编审委员会

- 主 任 严世芸（上海中医药大学）
王 键（安徽中医药大学）
- 常务副主任 胡鸿毅（上海中医药大学）
- 委 员（按姓氏笔画排序）
- 马铁明（辽宁中医药大学）
王 飞（成都中医药大学）
王国辰（中华中医药学会）
文 庠（南京中医药大学）
田岳凤（山西中医药大学）
刘平安（湖南中医药大学）
杨天仁（黑龙江中医药大学）
李 勇（成都中医药大学）
来平凡（浙江中医药大学）
应小雄（上海科学技术出版社）
陈建南（广州中医药大学）
周桂桐（天津中医药大学）
郝东明（长春中医药大学）
唐梅文（广西中医药大学）
唐德才（南京中医药大学）
梁沛华（广州中医药大学）
蒋希成（黑龙江中医药大学）
翟双庆（北京中医药大学）
滕佳林（山东中医药大学）
- 秘 书 何文忠（上海中医药大学）
储全根（安徽中医药大学）

《经子医读·处世摄生篇》

编委会

主 编

严世芸 朱伟常

副主编

周崇仁 陈丽云 张苇航

编 委

(按姓氏笔画排序)

马 杰 王 欢 朱伟常 严世芸

张苇航 陈丽云 周崇仁 尚 力

胡 蓉 姚洁敏

总前言

《中医药院校特色通识教育读本》是由上海中医药大学联合安徽中医药大学发起，以全国中医药高等教育学会教学管理研究会及教育科学研究会为平台，组织相关中医药院校的专家编写。本系列读本首批出版9种，并将陆续推出后续读本。

通识教育（博雅教育）的目的在于造就博学多才、通达共情、眼界开阔、胸襟宽广的人才，属于高层次的文明教育和完备的人性教育。其核心在培养健全的“人”，其实质就是对自由与人文传统的继承。医乃仁术，更是人学。扎实的文化基础、良好的科学素养是培养卓越中医药人才的关键，也是目前院校教育亟待加强的薄弱环节。诸如“夫医者须上知天文，下知地理，中通人事”“博极医源，精勤不倦”“发皇古义，融会新知”“将贍才力，务在博见”等古训所言之意正是如此。因此，有必要从中医药人才职业发展特点出发，以优秀民族文化的独特视角，挖掘中医药文化的内核，帮助学生在成长过程中学会不断反思，唤醒其积极美好的“慧根”，真正静心思考生命的价值，从而最终达到个人发展、人格完善与职业终极目标的有机统一。

本系列读本围绕通识教育特点，以体现中医药院校学科特色为宗旨，立足中医药学科内涵规律及其独特的“审美”维度，在主题选取上既重视传统治学中有价值的瑰宝，又广泛涉及文学、历史、哲学和社会科学、

自然科学基础等各个领域，努力做到传统与现代、东方与西方、人文社会学与医学科学等诸多因素的协调融合，从经史子集、古今中医名家的诗词书画著作赏析、人与社会的关系、现代科技发展动态等多维度出发，满足读者获取知识、提高素养的要求。读本在语言风格上力求雅俗共赏、饱含情趣、详于叙事、略于说明，体现“学习尽在其中，情怀尽在其中，故事尽在其中”的写作特色。

令人感动的是，严世芸教授、王键教授等中医教育大家怀着对中医药事业的强烈使命感亲自参与策划，同时，各位作者在繁忙的教学和科研工作之余，仍以一腔热情，组成跨校、跨学科的共同体，潜心投入读本编写之中。首批读本的编写历时两年余，其间召集各类研讨活动二十余次，其编写过程本身就创造了一次次沉淀学术、积极思辨、凝练共识的机会。在此，对各位前辈和同道致以崇高的敬意。

期待通过读本写作这一纽带，引发大家对中医药教育和医学事业的深度思考，尤其希望获得各位读者的学习心得和智慧贡献，教学相长，共同进步。

全国中医药高等教育学会常务理事、教学管理研究会理事长

胡鸿毅

上海中医药大学副校长

2018年9月

序 言

在世界上，中国、印度、希腊、罗马、埃及等均曾以文明古国著称，然而经过历史长河汹涌浪涛的无情冲击，其思想文化能不断传承发展，至今犹深刻影响着社会文明各个领域者，则唯我中国。这一重要的历史现象，值得中华民族自豪，也足以引起深思。

“国学”是我国传统的学术文化，也是中华民族精神文明的不朽支柱。但在近现代，由于众所周知的原因，被尊为“国学”的中华优秀传统文化遗产曾几度遭受打击摧残，所幸这段经历只如浮云蔽日。当处于迷乱困惑中的人们日渐觉醒，恢复理智，意识到“数典忘祖”“践踏文化”的愚昧无知之后，“国学热”和“文化热”再度掀起。这种蛰伏的热情的喷发，反映了国人对伟大民族文化复兴的殷切期望和呼唤，也是伟大的中华文明长盛不衰的希望所在。

先秦、汉代的“经子”典籍，是国学的基石，早在西汉戴圣《礼记·经解》中已将《诗》《书》《乐》《易》《礼》和《春秋》首称为“经”。之后，汉儒又将先秦诸子书中的儒家著述也尊为“经”。至于“子”书，实产生于春秋战国时代诸子百家，西汉的子书大多祖述先秦，所谓“专家之学兴而子书起”。

对于经子的研究，历来学者从事已久，见持不一：或作为一种专门学问而治之，或将其作为文学作品而读之，或作为国故而整理之，或以

一己之术偏擅其义而言之。

近三十余年来，从历史经验和对国学深入研究中，文人学者皆深切认识到群经诸子是我国各种学术文化的思想源泉。前贤先哲的聪明睿智，启迪了后世学者智士的诸多创新和发扬，从而推动了中华文明的不断发展；对于国学概念的认识，已一改以往那样古典和笼统。国学的研究，也不唯重儒家，而是融合了儒、释、道等各个方面，同时有了文、史、哲等诸种分科。这种可喜的局面，反映了国学研究已经迈入新的拓展时期。

先秦、汉代经子著作的医学研究，即是对经子著作中有关医学方面的论述进行解读，以及从医学的角度去审视和理解经子著作中的其他有关论述，乃是传承传统文化和研究中医学术的一个十分重要的课题。

事实上经子学术思想与中医学术思想原本产生于同一时空。在古书中，传统文化思想对于医学的启示和融合，其证据在在可见；反之，医学对于文化思想的影响也不容忽视。甚至古人曾将医家治身与政治家的治国相提并论。《吕氏春秋》曰“夫治身与治国，一理之术也”，乃一言以蔽之。

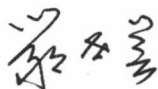
《庄子》曾说：“夫水之积也不厚，则其负大舟也无力。”中医学术之所以如此博大精深而特色鲜明，其原因正在于能以传统的优秀文化为载体，并在古人“与时俱进”“弘之惟新”的精神激励下得以不断地向前发展。

古代中医学的煌煌巨著《黄帝内经》被历代医家奉为经典，此书的成书过程与先秦、前汉的诸子实在同一时代。因而历代以治《内经》之学著称的学者，如隋唐的杨上善、王冰，乃至明代的张介宾等，都曾通过这些经子著作，以求索其哲学思想与医学的关系。历代的著名医学家，如刘完素、张子和、李东垣、朱震亨等，也多由经子哲学思想的启悟而获得“灵感”，开创新说。

在以前，有不少学者曾援引经子著作的某些内容，阐释医学问题，所惜大都摘取片言只语，未能将群经诸子之书进行比较全面、系统的抉剔梳理和深入研究。有鉴于此，我们不揆浅陋，试著本书。

《经子医读》为始创之作。本书的编写，旨在汇集融合经子、医学百家的精华于一书，取材远及周秦，下至汉晋，遴选原文进行解读。其丰富的内容，不仅为研究中医学术的发生、发展提供了翔实和重要的文献依据，而且能在很大程度上拓展我们的视野，以利于提高广大中医工作者的传统文化和思想道德修养。

然而由于古书年代邈远，古人思想深邃；历来学者见仁见智，所识有殊。且复自知才学不逮，水平有限，编写中的不足和错误之处难免，故祈读者批评，更企同道专家指教，是为幸甚。



2018年5月30日

目 录

处世篇

一、治学	2
二、认识论和方法论	42
三、兵法与医	141

摄生篇

一、摄生（先秦）	158
二、摄生（汉晋）	257

处世篇



一、治 学

中国人自古讲究“治学”，从而对中华传统学术文化的传承发挥了重要保障作用。

早在《周易》，已有“君子学以聚之，问以辩之，宽以居之，仁以行之”之训。

《尚书》则强调“惟学”，要求“人求多闻”“学于古训”。

《礼记·学礼》论述“进学之道”，并要求“教必有正典，退息必有居学”。同书“述而”提出“志于道，据于德，依于仁，游于艺”。孔子自述：“发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至。”

《老子》“不出户，知天下，不窥牖，见天道”，实则强调了学术思维的重要性。

《庄子》“得鱼而忘筌”“得意而忘言”，谓学问以得其真谛为贵。同书“养生主”薪火之传，不知其尽，后人亦引申为学术流传久而不断。又“外物”篇批评了“尊古卑今”的思想。

《墨子·亲士》“江河之水，非一源之水”“千镒之裘，非一狐之白”，喻集思广益。

《荀子·劝学》强调“博见”“博学”“三省于己”，又有“积跬步而致千里”“锲而不舍，金石可镂”“青取之于蓝而青于蓝”等名言，流传至今。

《韩非子》称“可以戏而不可以为治”的学术为“尘饭涂羹”。

《吕氏春秋》强调“心智深藏”。

《鹖冠子》提倡从师问学，自始而至终。

《淮南子》中也有不少关于学问的论述。如指出世人多“尊古而贱今”，故“必托于神农、黄帝，而后能入说”。又以为“百家之言”虽相反，但“合道一体”；各家之说“是非各异”而“各有所施”；“百川导源，而皆归海；百家殊业，而皆务于治”。并说，“有智者皆学焉，其为师亦博”，提倡博学多智，撷取众美。

同时，《淮南子》强调珍惜时间，谓“圣人不贵尺之璧，而重寸之阴”，作为后世之楷模。

《春秋繁露》提出治学须“得一端而多连之，见一空而博究之”。

《论衡》批评世俗“珍古而不贵今”。指出“善才有深浅，无有古今；文有真伪，无有故新”，“能博众事”。又反对“闭心塞意”，主张“凿窗启牖”，而“不徒守一经，信守一学”。认为当“博通所能用”，若“著书表文”，须“贵通”“贵能用”。并有“良医服百病之方，大才怀百家之言”的论述。

此外，《论衡》还反对“立奇造异，作惊目之论，谲诡之书”。对书中的虚妄不实之言，提倡须多思辨疑。

《新语》指出“学问有益于己”，“明智之所求者学问”。

《抱朴子》也认为，“百家之言……术殊而攻疾均”，有别于狭见执一。

如上所举，足见经、子著作中所记载的有关治学的论述，为后人研求学问指明了方向。对于学医者而言，同样有重要的教益作用。

【原文】

人求多闻，时惟建事。学于古训，乃有获……惟学，逊志务时敏，厥修乃来。

（《尚书·说命下》）

【解读】

《尚书》指出，人应求多闻，学古训，从而可建事而有获。并要求谦虚好学，时自策励。

《蔡沈集传》云：“逊，谦抑也。务，专力也。时敏者，无时而不敏也。逊其志如有所不能，敏于学如有所不及。虚以受人，勤以励己，则其所修，如泉始达，源源乎其来矣。”其对于《尚书》“逊志务时敏，厥修乃来”，有详细正确的解说。

【原文】

好问则裕，自用则小。

（《尚书·商书·仲虺之诰》）

【解读】

《尚书》既提倡多闻、好学，又主张好问，反对师心自用。

“好问则裕”，对后世学者颇有教育。金文学家元好问，字裕之，其名字即取之于《尚书》。元氏作有《遗山集》，并编《集验方》一书。其自序曰：“予家旧所藏名医书，往往出于先世手泽，丧乱以来，宝惜固护，与身存亡，故卷帙独存。壬寅冬，闲居州里，因录手所亲验者，为一编，目之曰《集验方》……吾元氏由靖康迄今，父祖昆弟，仕宦南北者又且百年，官无一毫之寄，而室乞百金之业，其所得者，此数十方而已，可不贵哉？”

【原文】

它山之石，可以攻^[1]玉。

（《诗经·小雅·鹤鸣》）

【注释】

[1] 攻：制造，加工。《诗经·大雅·灵台》：“庶民攻之。”

【解读】

《诗经·小雅》“它山之石，可以攻玉”，其句寓意深刻。意谓可利用

他人或他物以克服自身的弱点，或弥补不足，使自己更为完善。其大者，凡一个民族、一个国家，或一种学术，也应注意吸收、借鉴他方的经验和长处，以促进自己的发展。对于中医药学而言，亦不例外。

【原文】

大学^[1]之教也，时。教必有正业，退息必有居学^[2]……故君子之于学也，藏焉，修焉，息焉，游焉。夫然，故安其学而亲其师，乐其友而信其道。是以虽离师辅而不反也。

（《礼记·学礼》）

【注释】

[1] 大学：实施高等教育的学校。在西周有辟雍、泮宫，汉代以后有太学，晋以后有国子学。

[2] 居学：平居的学业。

【解读】

《礼记·学礼》规定了古代大学教育的几个必要方面，即教学必须及时，必须有正规学习内容，平时必须自学。应该全面考虑“藏”“修”“息”“游”的妥善安排。唯有如此，才能安心学习而亲其老师，乐于交友而笃信其道。虽然离开了老师的辅导，而仍能继续求学。

【原文】

博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。

（《礼记·中庸》）

【解读】

广博地学到知识，详细地请教，细心地思考，辨明是非，切实实行，这是古代学者提出的一贯要求。

《周易·乾·文言》曰：“君子学以聚之，问以辩之，宽以居之，仁以行之。”与之同义。又《论语·子张》云：“博学而笃志，切问而近思。”