

科学解读《黄帝内经》

王寅 著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

科学解读《黄帝内经》

王寅 著

图书在版编目 (CIP) 数据

科学解读黄帝内经 / 王寅著. —北京: 中央编译出版社, 2017. 2

ISBN 978-7-5117-3195-1

I. ①科… II. ①王… III. ①《内经》—研究 IV. ①B221.09

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第300466号

科学解读《黄帝内经》

- 出版人 葛海彦
出版统筹 贾宇琰
责任编辑 邓永标 廖晓莹 舒心
责任印制 尹珺
策 划 莲花女士
主 编 歌 哥
设计制作 朱 静
出版发行 中央编译出版社
地 址 北京市西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座 (100044)
电 话 (010) 52612345 (总编室) (010) 52612371 (编辑室)
(010) 52612316 (发行部) (010) 52612317 (网络销售)
(010) 52612346 (馆配部) (010) 66509618 (读者服务部)
经 销 全国新华书店
印 刷 上海文艺大一印刷有限公司
开 本 810毫米×1050毫米 1/16
字 数 320千字
印 张 19.25
版 次 2017年2月第1版第1次印刷
定 价 367.00元

ISBN 978-7-5117-3195-1



网 址: www.cctphome.com 邮 箱: cctp@cctphome.com
新浪微博: @ 中央编译出版社 微 信: 中央编译出版社 (ID:cctphome)
淘宝店铺: 中央编译出版社直销店 (<http://shop108367160.taobao.com>) (010) 55626985

凡有印装质量问题, 本社负责调换, 电话: 010-55626985

目录

前 言	当科学遇到《黄帝内经》	7
	重提 20 世纪初的“科玄论战”	8
	中医是一门什么样的学问	13
第一章	《黄帝内经》是部什么书	18
	《黄帝内经》是部什么书	19
	隐于“子部”的《黄帝内经》	25
	《黄帝内经》之“内”含义	32
	《黄帝内经》之“经”含义	35
	《黄帝内经》大医治国，中医治人，小医治病	38
第二章	中国文化的哲学体系	44
	《黄帝内经》的立论基础	45
	中国文化的哲学体系	53
	阴阳流变的能量消长体系	57
	天、地、人三才文化的思想体系	63
	五行学说的方法体系	66
	天地信仰的精神体系	79
	要学会使用中国文“化”	83
第三章	东西方文化的比较	87
	形形色色的东西方文化	88
	从养生看东西方文化的根本区别	93
	现代科学怎样看天、地、人	101
第四章	中西医之别	110
	中西医在文化上的区别	111
	阴阳五行中医乃至中国文化的根本	117
	中西医之根本区别	125

第五章	《黄帝内经》的学习方法	127
	学习悟道	128
	学习悟道之捷径	136
	何时始学《黄帝内经》	140
	用《黄帝内经》智慧解读几个字	142
第六章	《黄帝内经》素问·上古天真论	152
	素问·上古天真论（一）	153
	女人是如何衰老的	171
	男人是如何衰老的	179
	女七男八源自洛书之数	187
	素问·上古天真论（二）	192
第七章	《黄帝内经》素问·四气调神大论	200
	《黄帝内经》是一本时间生态医学吗	201
	四气之春	204
	四气之夏	216
	四气之秋	229
	四气之冬	234
	春夏养阳，秋冬养阴	241
	四气逆顺	245
第八章	《黄帝内经》与十二时辰养生	250
	十二时辰消息卦	251
	子时	254
	丑时	258
	寅时	261
	卯时	267
	辰时	270
	巳时	274

目录

午时	281
未时	283
申时	285
酉时	288
戌时	291
亥时	296

第九章 《黄帝内经》养生法则..... 299

养生要旨	300
道性养生	302
《黄帝内经》是东方科学（结束语）.....	304

科学解读《黄帝内经》

王寅 著

邮购单位：北京元春堂茶文化有限公司

邮购热线：010-65116116 15120011559

一部被实证了几千年的东方科学经典——《黄帝内经》



目录

前 言	当科学遇到《黄帝内经》	7
	重提 20 世纪初的“科玄论战”	8
	中医是一门什么样的学问	13
第一章	《黄帝内经》是部什么书	18
	《黄帝内经》是部什么书	19
	隐于“子部”的《黄帝内经》	25
	《黄帝内经》之“内”含义	32
	《黄帝内经》之“经”含义	35
	《黄帝内经》大医治国，中医治人，小医治病	38
第二章	中国文化的哲学体系	44
	《黄帝内经》的立论基础	45
	中国文化的哲学体系	53
	阴阳流变的能量消长体系	57
	天、地、人三才文化的思想体系	63
	五行学说的方法体系	66
	天地信仰的精神体系	79
	要学会使用中国文“化”	83
第三章	东西方文化的比较	87
	形形色色的东西方文化	88
	从养生看东西方文化的根本区别	93
	现代科学怎样看天、地、人	101
第四章	中西医之别	110
	中西医在文化上的区别	111
	阴阳五行中医乃至中国文化的根本	117
	中西医之根本区别	125

第五章	《黄帝内经》的学习方法	127
	学习悟道	128
	学习悟道之捷径	136
	何时始学《黄帝内经》	140
	用《黄帝内经》智慧解读几个字	142
第六章	《黄帝内经》素问·上古天真论	152
	素问·上古天真论（一）	153
	女人是如何衰老的	171
	男人是如何衰老的	179
	女七男八源自洛书之数	187
	素问·上古天真论（二）	192
第七章	《黄帝内经》素问·四气调神大论	200
	《黄帝内经》是一本时间生态医学吗	201
	四气之春	204
	四气之夏	216
	四气之秋	229
	四气之冬	234
	春夏养阳，秋冬养阴	241
	四气逆顺	245
第八章	《黄帝内经》与十二时辰养生	250
	十二时辰消息卦	251
	子时	254
	丑时	258
	寅时	261
	卯时	267
	辰时	270
	巳时	274

目录

午时	281
未时	283
申时	285
酉时	288
戌时	291
亥时	296

第九章 《黄帝内经》养生法则..... 299

养生要旨	300
道性养生	302
《黄帝内经》是东方科学（结束语）.....	304

前 言

当科学遇到《黄帝内经》

重提 20 世纪初的“科玄论战”

世人都认为《黄帝内经》是一本中医书，只有学中医的人才会去读，更有人认为《黄帝内经》是一本天书，有一个中文系的博士生就说过：“我什么类的书都看过，就是不敢看《黄帝内经》，这本书的书名就已经让我望而却步了。”

问题就来了，如果《黄帝内经》仅仅是一部专业医书，又何必用“黄帝”来命名呢？中国历史上以帝王名称来命名的书又有几本呢？除了《黄帝内经》，没有第二本，只此一本。

一本书既然以帝王名称命名，就一定有它的道理，因为《黄帝内经》是一部东方文明智慧之书，蕴含世间根本之道，其中很多论述更是远古的智慧，时间上远甚于孔子、老子、佛陀，直到今天我们还在受到这些远古智慧的影响，只是我们自己不知道。

中国文化有个典故，说是“半部论语治天下”，讲的是什么意思呢？以前古代科举考试必学的十三经，只要拿出其中的一经《论语》《论语》里面也只要拿出半部，就可以治理天下了，这就是“中国式的思考”。

也许有人会问，为什么是半部论语治天下，整部不是更好吗？

这是因为中国文化与西方文化的思辨模式不一样。西方人做一件事情，一定是要把事情弄得清清楚楚，明明白白，而中国人做事有时却是一半清楚，一半糊涂。这一半“糊涂”并不是搞不清楚而糊涂，而是留出一半的空间，让我们自己去独立思考，独立发挥。因为中国人的思辨模式是我们个体对某一件事情的认知，每一个人都是不一样的，这样对事情的认知就变成了多种多样，这种多样化的认知，就形成了另一半事情的“糊涂”。

20 世纪 20 年代中国有个大哲学家、大文豪，叫胡适，曾经批中医“毫无学理，不足为法”。他在 28 岁时罹患糖尿病，被当时北京协和医院的专家诊断为糖尿病晚期，无药可治，这等于判了他死刑。但后来经京城名中医陆仲安先生施诊，数月



后症状全消康愈了。胡适深感自身之病，西医诊疗而不治，求中医而治愈，故言道：“西医科学，明白，但是不治病；中医不科学，糊涂，但是能治病。”结论是：西医让你明明白白地死，中医让你糊里糊涂地活。

这就让我们不得不去思考，为什么一个当时被中国公认的大文豪、哲学家，认为中医不科学。

胡适是接受西式教育的中国学者，当时正是学界“科玄论战”之时，胡适是科学派，崇尚西医，他用西医科学来理解中医，而且和他持同样观点的人当时不在少数，此事后来还演变成“胡适糖尿病公案”而闻名中外。这就是我们所要深思的，他们的观点，是因为东西方文化差异或认知的不同，还是思考方式或思维层面的不同？

那什么是“中国式的思考”？中国文化有没有自己的哲学思想体系呢？我们又该如何科学地理解《黄帝内经》，如何明明白白地用科学解读《黄帝内经》呢？

首先我们就来看看什么是“科学”？

科学是对各种事实和现象进行观察、分类、归纳、演绎、分析、推理、计算和实验，从而发现规律，并对各种定量规律予以验证和公式化的知识体系。达尔文给科学也下过这样一个定义：科学就是整理事实，从中发现规律，做出结论。其次，科学还有一个很重要的方法论，就是所有的实验可重复，不能重复的就是不科学。

当15世纪西方有了伽利略、牛顿的力学，有了爱因斯坦的相对论，有了达尔文的进化论，有了量子力学，有了细胞学，就建立了西方科学。20世纪初，西方科学进入中国，那个时候中国连“科学”这个词都没有，把科学称为“赛先生”（Science）。那科学发展到现在，我们对科学的理解又是怎样的呢？用我们东方式的思考来认识科学，用《黄帝内经》的眼光来界定科学，科学是什么呢？今天我就用《黄帝内经》“天人合一”的思想，用我们“中国式的思考”来解读科学。

▲ 天人合一

“天人合一”的思想内容是什么？是一幅图，是用“天、地、人”三才构成的一幅图。《黄帝内经》：“一者天，二者地，三者人”。（见《素问·三部九候

论》)天、地、人三才。天在上,人在中,地在下,上下“一以贯之”。

中国式的思考就是参悟下面这张图表,来发现问题、分析问题、找到解决问题方法的。

层面	定位	能量	形	具象	有无	人	科学	形态	时间	理论
天	上	纯阳	道	意	无形	性	智慧	信息	将来	公理
人	中	阴阳	形	象	有无	心	知识	能量	现在	原理
地	下	纯阴	器	形	有形	身	技术	物质	过去	定理

从“天、地、人”三个层面发现问题,用“上、中、下”三个层面来分析问题,从“形、象、意”三个层面找到解决问题的方法。这就是我们用来分析问题的定位图,也是中国式的、图像式的思考系统。

从图表中我们可以看到:天在上,人在中,地在下,人在天地之中,要与天地相和。天是纯阳无阴,地是纯阴无阳,人是有阴有阳。

“形而上者谓之道,形而下者谓之器。”《易经》形成了“道、形、器”三个层面的立体图,“意、象、形”形成了立体的三个层面的思考模式。那么“有无”呢?地是有形的,天是无形的,人的层面有阴有阳。无中可生有,有中可化无,有是看得到的形体,无是看不见的能量,人是身体和生命合成的。

“地”的层面是技术,“人”的层面是知识,“天”的层面是智慧。技术是物质层面的,而物质是属“地”层面的;知识是能量系统,智慧是信息系统,属“天”层面的。如果从时间定位来看,过去代表“地”,现在代表“人”,将来代表“天”,其他概念以此类推。

把这张“《黄帝内经》天、地、人格局图”定好了以后,我们就可以用这张图来解释科学了。

▲ 用“天人合一”来看西方科学

由于西方科学是从研究物质发展起来的,故是从“地”的层面开始,也就是从物质层面开始。且西方科学是以物质为研究对象来分析世界,在哲学思考中就出现了唯物主义,找物质,从物质下手来分析、解决各种问题。即使许多的精神现象,



也都是从物质下手来寻找原因。在研究物质的基础上，发现了定理、原理、公理，于是在这些定理、原理、公理的基础上，建立起系统化的理论体系和实践应用体系。

西方科学是一个知识体系，科学的建立是从分析其公理开始，再通过实验实证总结出定理，运用定理分析与实证搞清原理，最后运用原理制造产品。所以西方科学的发展，是不断地实证，不断地总结，不断地修正，又不断地产生新的发现。也就是说西方科学的发展是一个自我否定的过程，也是一个从自我否定走向自我完善的过程。

从“天、地、人”三才的图表里，我们可以看到西方科学发展的几个进程：

1. 科学是从“地”的层面，从研究物质层面开始发展的。为了找到各种物质，建立了物理和化学体系，在分析世界的思维过程当中，始终用物质来理解世界，哪怕是人眼看不见、摸不着的东西，也要想尽办法，发明各种仪器，利用各种手段，一定要找到物质。并且一旦找到新的物质，就定义为科学发现，很多诺贝尔奖获得者，就是因为发现了各种粒子物质而获奖。所以西方科学是以研究物质为基础而发展起来的。

2. 西方科学走向第二个层面，就超越物质层面了。当发现了“光的波粒二象性”，科学就开始研究无线电波、超声波、阿尔法波、能量波等各种各样的波，走向了西方科学发展的第二个层面，能量层面（人）。

3. 随着晶体管的发现，发明了电脑，现在科学正在走向第三个层面（天），就是信息系统。

所以西方科学是从物质层面开始，由“地”走向“天”的一个过程。

▲ 用“天人合一”来看东方玄学

而中国文化与西方正好相反，一开始就是从信息和能量层面来探索和感悟世界，是从“天”走向“地”的一个过程。我们的祖先对世界的理解，完全是从感应信息、感受能量来理解世界的，在这种理解的方式下得出的定义是：世界所有的物质，都是由阴阳两股能量聚合而成，两股能量的聚合浓缩显现出来的象，是以木、火、土、金、水“五行”来显现的。万物都是由五行能量所化生，故“天地之间，