

黄帝内经

HUANGDINEIJING
JIANSHANGCIDIAN

鉴赏辞典

王庆其主编

鉴赏辞典品牌再续
新推古代经典系列
传统文本 现代赏析

上海辞书出版社

黄帝内经

鉴赏辞典

HUANGDINEIJING JIANSHANGCIDIAN

王庆其主编

上海辞书出版社

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经鉴赏辞典/王庆其主编. —上海:上海辞书出版社,
2011.3

(古代经典鉴赏系列)

ISBN 978-7-5326-3285-5

I. ①黄... II. ①王... III. ①内经—研究 IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 001092 号

统 筹 张良一
责任编辑 朱伟明
装帧设计 姜 明

古代经典鉴赏系列
黄帝内经鉴赏辞典

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上 海 辞 书 出 版 社
(上海陕西北路 457 号 邮政编码 200040)
电话: 021-62472088

www.ewen.cc www.cishu.com.cn

启东市人民印刷有限公司印刷

开本 890 × 1240 1/32 印张 11 插页 1 字数 275 000

2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5326-3285-5/B · 188

定价: 28.00 元

如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换

联系电话: 0513—83349365

目录

导言 / 1

《黄帝内经》是一部什么书 / 1

《黄帝内经》的现代魅力 / 19

上篇 经典赏析 / 31

一、养生之道 / 32

《素问·上古天真论》(节选) / 32

《素问·四气调神大论》(节选) / 38

《灵枢·天年》(节选) / 43

二、阴阳五行 / 50

《素问·阴阳应象大论》(节选) / 50

《素问·阴阳离合论》(节选) / 73

《素问·六微旨大论》(节选) / 75

三、藏象学说 / 79

《素问·灵兰秘典论》(节选) / 79

《素问·六节藏象论》(节选) / 83

《素问·五藏别论》(节选) / 86

《素问·五藏生成》(节选) / 90

《素问·经脉别论》(节选) / 91

《素问·太阴阳明论》 / 95

《灵枢·脉度》(节选) / 99

《灵枢·邪客》(节选) / 101

四、精气神 / 103

《灵枢·本神》 / 103

《灵枢·营卫生会》 / 111

《灵枢·本藏》(节选) / 119

《灵枢·决气》 / 122

《灵枢·邪客》(节选) / 125

《灵枢·痈疽》(节选) / 127

五、经脉之道 / 129

《灵枢·经脉》(节选) / 129

六、百病始生 / 135

《灵枢·百病始生》 / 135

《素问·生气通天论》 / 143

《素问·举痛论》(节选) / 155

《素问·至真要大论》(节选) / 157

《素问·玉机真藏论》(节选) / 165

《素问·调经论》(节选) / 171

《灵枢·口问》(节选) / 173

《灵枢·五变》(节选) / 175

七、病证 / 178

《素问·热论》 / 178

《素问·评热病论》(节选) / 185

《素问·咳论》 / 189

《素问·举痛论》(节选) / 194

《素问·痹论》 / 198

《素问·痿论》 / 206

《素问·厥论》(节选) / 213

《灵枢·水胀》 / 217

《素问·汤液醪醴论》(节选) / 220

《素问·奇病论》(节选) / 222

八、诊法 / 225

《素问·脉要精微论》(节选) / 225

《素问·玉机真藏论》(节选) / 239

《素问·平人氣象论》(节选) / 242

《素问·五藏生成》(节选) / 253

《素问·五藏别论》(节选) / 255

《素问·疏五过论》(节选) / 257

《灵枢·师传》(节选) / 259

九、治法 / 261

《素问·异法方宜论》 / 261

《素问·阴阳应象大论》(节选) / 264

《素问·汤液醪醴论》(节选) / 268

《素问·至真要大论》(节选) / 271

- 《素问·藏气法时论》(节选) / 277
 《素问·标本病传论》(节选) / 279
 《素问·五常政大论》(节选) / 282
 《素问·六元正纪大论》(节选) / 286
 《灵枢·师传》(节选) / 287

下篇 名句鉴赏 / 289

- 正气存内,邪不可干,避其毒气 / 290
- 夫道者,上知天文,下知地理,中知人事,
可以长久 / 292
- 食饮者,热无灼灼,寒无沧沧 / 294
- 人生有形,不离阴阳 / 295
- 阴阳者,有名而无形 / 297
- 阳予之正,阴为之主 / 299
- 阳加于阴谓之汗 / 300
- 天地阴阳者,不以数推,以象之谓也 / 301
- 人与天地相参,与日月相应也 / 303
- 候之所始,道之所生 / 307
- 亢则害,承乃制,制则生化 / 309
- 木得金而伐,火得水而灭,土得木而达,金得
火而缺,水得土而绝 / 311
- 五藏应四时,各有收受乎 / 312
- 心恶热,肺恶寒,肝恶风,脾恶湿,肾恶燥 / 314
- 心为汗,肺为涕,肝为泪,脾为涎,肾为唾 / 316
- 精之窠为眼,骨之精为瞳子,筋之精为黑
眼,血之精为络,气之精为白眼,肌肉之精

为约束 / 317

- 藏于精者,春不病温 / 319
- 血气者,喜温而恶寒,寒则泣不能流,温则消而去之 / 320
- 人有髓海,有血海,有气海,有水谷之海 / 321
- 阳气尽,阴气盛,则目瞑,阴气尽而阳气盛,则寤矣 / 323
- 邪之所凑,其气必虚 / 324
- 邪气盛则实,精气夺则虚 / 325
- 生病起于过用 / 327
- 久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋 / 329
- 胃不和则卧不安 / 330
- 血气不和,百病乃变化而生 / 332
- 气相得则和,不相得则病 / 333
- 风者,善行而数变 / 334
- 夫百病,多以旦慧、昼安、夕加、夜甚 / 335
- 同时而伤,其身多热者易已,多寒者难已 / 336
- 人饮食劳倦即伤脾 / 337
- 膀胱不利为癃,不约为遗溺 / 338
- 得神者昌,失神者亡 / 338
- 谨察阴阳所在而调之,以平为期 / 340
- 用热远热,用寒远寒 / 340
- 无迎逢逢之气,无击堂堂之阵 / 341

导 言

《黄帝内经》是一部什么书

《黄帝内经》(简称《内经》),是我国现存医学文献中最早的一部经典著作。它集中反映了我国古代的医学成就,创立了中医学的理论体系,奠定了中医学的发展基础。

《内经》总结了秦汉以前的医疗经验,汲取和融会了古代哲学及自然科学的成就,从宏观角度论述了天、地、人之间的相互联系,讨论和分析了医学科学最基本的课题——生命规律,并创建了相应的理论体系和防治疾病的原则和技术。两千余年来,历代医家正是在《内经》所提供的理论原理、应用技术及其所采用的方法论的基础上,通过不断地探索、实践和创新,使中医学得到持续的发展,为中华民族的生存、繁衍以及人民的身体健康作出了不可泯灭的贡献。这也是《内经》之所以被历代奉为“医家之宗”的重要原因,直至今日,《内经》对中医学的研究发展及临床

实践仍然具有重要的指导价值,因此,越来越受到中外学术界的重视。

一、《黄帝内经》是“黄帝”写的吗

关于“黄帝”有两个传说:一种说法“黄帝”是一位君王,例如《辞海》中说:黄帝是传说中中原各民族的共同祖先。姓姬,号轩辕氏、有熊氏,少典之子。故又称为“轩辕黄帝”,现陕西省尚留有“黄帝陵”的建址。但近时有学者从历史学角度研究认为,黄帝其人其事不可能是事实,司马迁在两千多年前就已存疑。研究发现黄帝不是人,而是一种图腾,是一种民族精神的寄托。另一种传说,黄帝不是一个人,而是一个伟大的氏族——黄帝族。这个氏族原先居住在我国西北方,据《中国通史简编》记载:据传说,黄帝曾居住在涿鹿(今河北宣化鸡鸣山)地方的山湾里,过着往来不定、迁徙无常的游牧生活,后来打败了九黎族和炎帝族,逐渐在中部地区定居下来。到春秋时代这个氏族又称之为“华族”,这就是中华民族的始祖,也就是汉以后所谓“汉族”的祖先,正因为黄帝氏族是华族的始祖,它的文化对华族的发展有着重要影响,所以历代人们都以自己是黄帝的子孙为荣,而且为了追本溯源,也常把一切文物制度,都推源到黄帝,托名为黄帝的创造。在这种情况下,当时的学者,为了体现学有根本,将著作冠以“黄帝”以取重,并成为一种时尚。正如西汉《淮南子》所说:“世俗之人,多尊古而贱今,故为道者,必托之于神农、黄帝而后能入说。”据此说明《内经》冠以“黄帝”仅是托名而已,非为“黄帝”所著。其他类似的如道家有《黄帝说》、历谱家有《黄帝五家历》、五行家有《黄帝阴阳》、天文家有《黄帝杂子气》等等,不胜枚举,均是托名所著。

《内经》的“经”,是经典的意思。唐代陆德明《经典释文》解释“经”的含义:“常也,法也,径也。”这里的“经”,就是常道、规范、门径

的意思。《内经》所阐述的医学原理和法则,成为后世医学的常规、典范,也是认识人体生理病理的必由门径。大凡在古代中医文献中,被称为“经”的还有《难经》、《神农本草经》、《甲乙经》、《中藏经》等,均可以说是医学的规范,医者必须学习和遵循。

《内经》的“内”,是与“外”相对而言的。历代文献中以“内”、“外”命篇者不乏其例。如《汉书·艺文志》所载医经七家中就有《黄帝外经》等。可惜上述典籍除《内经》尚存外,其余均已亡佚,无从查考。书名分内、外并无多大深意,无非是上下篇或姐妹篇的意思。也有人说《内经》是讨论基本知识的,《外经》是论述医疗技术的,但这仅仅是推测而已,无法确切考证。

现存《内经》分为《素问》、《灵枢》两部分,每部各八十一篇,合计一百六十二篇。二书内容各有侧重,又紧密相关,浑然一体。《素问》的含义有多种说法,大多数学者认为,“素问”是把黄帝与岐伯等医学家平素互相问答的内容记录下来整理成篇而得名,这一说法比较符合情理。《灵枢》的含义也有分歧,明代医学家张介宾说:“神灵之枢要,是谓灵枢。”即生命的枢纽。

至于《内经》的作者,不是一个人所编写的。根据近人多方考证,认为《内经》不是一个时代、一个地方的医学成就,它的主要内容形成于战国,并自秦汉以来代有补充,将其汇集编纂成书的时间,可能在公元前1世纪的西汉中后期。

二、《黄帝内经》的形成

科学史告诉我们,任何理论的产生、学科的形成,都离不开特定的社会、文化、科技发展的历史背景,《内经》理论体系的形成,同样与当时社会的变革、哲学思想的渗透、自然科学技术的影响不可分割,当然,作为医学论文的汇编,《内经》的形成与当时医疗实践经验的积

累,关系更为密切。

1. 社会的变革,巫术的衰落

春秋战国时代是封建社会取代奴隶社会的变革时期,生产关系的变革,大大地促进了社会生产力的发展以及经济的繁荣,而经济的发展必然带来科学文化的发展。秦始皇统一中国,建立了中央集权政府后,推行书同文、车同轨、统一货币、法律、度量衡制度。在思想战线上,在战国时代就已经形成了“诸子蜂起,百家争鸣”的局面,人们借助于朴素的世界观解释自然界诸多现象。自然科学的发展,是人们和自然界斗争的记录,它表明了人们对于自然的认识和控制逐步地深化和提高,自然科学有利于人们破除封建迷信思想,抵御巫术等有神论思想的侵袭。

巫术作为人类早期文化生活中的普遍现象,它渗透到社会生活的各个方面,可以认为巫术是先民们应对自然中所产生的行为反应,也是科学不发达的标志。战国以后,唯物主义思想的逐步发展以及自然科学的日益发达,使巫术逐渐衰落。医学的事实教育人们,人患病之后,求助于巫术、占星问卜,乞望上帝、神灵解除疾病的痛苦,是不能解决问题的,这样,医学的发展成为时代的需要。《内经》的作者们冲破了封建迷信及神权思想的笼罩,旗帜鲜明地提出“拘于鬼神者,不可与言至德”的观点。《内经》的问世,是医巫分道扬镳的标志。

2. 医疗实践经验的积累

医学史研究证明,有人类就有生活,有生活就有医疗实践。劳动人民在长期与疾病作斗争的过程中积累了大量的实践经验。据《诗经》载有许多古代疾病的病名和证候,以及防病保健方面的知识。《山海经》记载了一百余种药物及三十多种疾病。1973年,长沙马王堆出土了大批西汉医药帛书,如《足臂十一脉灸经》、《阴阳十一脉灸经》、《五十二病方》等,记载了涉及内、外、妇、儿、五官各科疾病的防

治经验及有关经络等内容,足见《内经》成书前,医家们已经积累了丰富的实践经验。

另外,战国时代,战争连年不断,战争必然要死人,这为解剖学的产生提供了一定的条件,人们有机会探索了解人体的形态结构。从《内经》本身的记载提示说,“若夫八尺之士,皮肉在此,外可度量切循而得之,其死可解剖而视之,其藏之坚脆,府之大小,谷之多少,脉之长短,血之清浊……皆有大数”。《内经》时代不仅对人体外部有了细致的观察度量,而且在相当进步的人体解剖技术基础上,对人体内部器官也有了很多研究。对于脏腑的坚脆、大小、长短的观察测量,大大开阔了人们的眼界,丰富了医疗经验,为进一步把握人体生理病理的活动规律创造了条件。

3. 古代哲学思想的渗透

整部科学史告诉我们,任何一门学科的建立和发展,都离不开哲学。诚如恩格斯所说:“不管自然科学家采取什么样的态度,他们还是得受哲学的支配。”爱因斯坦说:“如果一个自然科学的理论,没有认识论作为依据,是站不住脚的。”先秦时期,有着相当发达的理论思维和很高水平的哲学。在自然科学与哲学尚未明显分开的当时,正由于科学家们具有这种古代东方的特殊思维方式,因而创造了我国古代的科学理论。《内经》理论体系的形成概莫能外,其中气一元论、阴阳学说、五行学说等哲学思想对《内经》理论体系的形成,关系尤为密切。

气一元论,又称“元气论”,是中国古代哲学中的一个重要范畴。它萌生于先秦,成熟于战国及秦汉。气一元论认为,气是构成万物的本原。气既不是虚幻的,也不是超感觉的,它是一种运动不息的物质,其存在状态无非是弥散和聚合,即无形、有形两类。有形与无形之间不仅没有不可逾越的鸿沟,而且随时处于相互转化之中。万物

的生成、变化、强盛、衰落都取决于气的运动及其变化。《内经》的作者汲取了气一元论思想,说明生命过程的物质性和运动性,并以气为中介阐述人以及人与自然的整体性和联系性,进而诠释人的生理现象和病理过程。可以认为,气一元论是形成《内经》理论体系的基石。

阴阳学说肇源于商周,至秦汉已较成熟。先民们在长期生活、生产实践的观察和体验中,发现自然界存在着许多既相关、又属性相对的事物或现象,从中领悟了自然界的某些奥秘,并萌生了“阴”和“阳”的初始含义。通过推衍和引申,把阴阳作为一对既对立、又统一的范畴,运用于诠释世界一切事物的相互关系及运动变化的规律。《易传·系辞上》提出“一阴一阳之谓道”。阴阳学说把自然界事物的发生、发展和变化,都归之为阴和阳相互间相反相成的矛盾运动的结果。《内经》把阴阳学说作为认识人体生命活动的一种方法论,运用阴阳之间存在的对立、统一、消长、转化、交感、协调等关系,阐释人体的组织结构,概括人体的生理功能,说明人体的病理变化,指导疾病的诊断和防治,从而筑起《内经》理论体系的基本框架。

五行学说是战国至秦汉时期很有影响的哲学思想。它是人们从日常生活和生产实践中积累的经验中抽象而成的一种哲学思想。故《尚书·洪范》曰:“水火者,百姓之所饮食也;金木者,百姓之所兴作也;土者,万物之所资生,是为人用。”古人将自然界的许多事物或现象根据五行的属性特点,分为五大类别,并认为这五大类别之间存在着生克制化的联系,运行不息,遂建构起一整体的、相互关联的、动态的世界五行模式和图景。五行学说渗透入中医学领域,帮助中医学认识机体自身内在的联系以及机体与外界环境的统一性。《内经》的作者汲取五行学说说明五脏系统的生理特性及其相互关系,阐释在病理情况下五脏之间的相互影响,进而协助诊断,指导临床治疗。五行学说为《内经》理论体系的形成提供了重要的方法。

先秦时期,诸子辈出,学术思想空前活跃。西汉司马谈《论六家要旨》将诸子归纳为阴阳、儒、墨、名、法、道德六家。他们对宇宙的构成、天体的演化、天人关系、形神关系,以及人性论、认识论、社会发展规律等问题作了较为深入地探索。应该说,诸家学术流派的哲学观点对《内经》理论体系的形成,均产生了不同程度的影响,上述仅是其中最为主要的三种学说。

4. 科学技术和科学思想发展的影响

《素问·气交变大论》说:“夫道者,上知天文,下知地理,中知人事,可以长久。”提示医学理论与天文、地理、社会人事知识的密切联系。《素问·举痛论》又说:“善言天者,必有验于人;善言古者,必有合于今;善言人者,必有厌于己。”说明阐释医理必须借鉴各方面的知识。《内经》理论体系的形成与接受借鉴秦汉时代科学技术和科学思想有关,这可以从《内经》有关篇章的记载中得到印证。

秦汉时期,由于农业生产发展的需要,天文历法学有了重要发展。如对天体的认识,据东汉·蔡邕《表志》称:“言天者有三家:一曰周髀,二曰宣夜,三曰浑天。”即盖天说、宣夜说、浑天说,并以此说明宇宙的结构和演化。战国至汉初,历算学家发明了四分历,即以一回归年等于 $365\frac{1}{4}$ 日,一朔望月等于 $29\frac{499}{940}$ 日,十九个太阴年中插入七个闰月的历法。四分历兼有阴历月和回归年的双重性质,属于阴阳合历。它是兼顾太阳和月亮两种运动的历法。《素问·六节藏象论》所记载的“日行一度,月行十三度有奇焉,故大小月三百六十五日而成岁,积气余而盈闰矣”,是说把一年三百六十五日,按月象分为十二个月,大月三十天,小月二十九天,大小月共三百五十四天,积十二个朔望月不足一年的时间,需要通过加置闰月得以调整。《素问》运气“七篇大论”中医家独创的五运六气历实际是对阴阳合历的创造和

发展。

在天文、历法以及农业发展的同时,人们对物候观察也很细致。古人以五日为一候,一年二十四节气,共七十二候。以节气及物候变化作为安排农事活动的依据。《吕氏春秋》、《礼·月令》及《淮南子·时则训》等记载了春月为春阳布发生之令,夏月为夏气扬蕃秀之令,秋月为秋气正收敛之令,冬月为冬气正养藏之令,反映了春生夏长、秋收冬藏的自然规律。无独有偶,《素问·六节藏象论》也载有:“五曰谓之时,三候谓之气,六气谓之时,四时谓之岁,而各从其主治焉。”《素问》运气“七篇大论”将气候、物候、病候的变化,纳入“五运六气”系统,从整体上研究和考察它们之间的相互联系以及周期性的演变规律。《素问·四气调神大论》倡导四季养生方法,以维护人与自然的和谐而保持健康。这些观点乃是天文历法知识与医学相结合的成果。

古人观察到月廓盈虚与人体虚实有关。《列子》载:“一体之盈虚消息,皆通于天地,应于物类。”这种人与自然息息相关的情况,在《淮南子》又称为“物类相动,本标相应”,或“同气相动”。《吕氏春秋》则有具体记载:“月望则蚌蛤实,群阴盈;月晦则蚌蛤虚,群阴亏。”医学家把上述观点联系到人体。《素问·八正神明论》说:“月始生则血气始精,卫气始行;月廓满则血气实,肌肉坚;月廓空则肌肉减,经络虚,卫气去,形独居。”在针刺治疗时则应注意:“天温则血易写,气易行……是以天寒无刺,天温无疑,月生无写,月满无补,月廓空无治。”这些观点可谓续前人之绪余,并推动了中医学学术的发生和发展。

农业的发展为手工业提供了原料和市场,冶金技术的发展,不仅为兵器的制造提供了条件,同时也为“九针”的制造提供了材料。《内经》针刺医术的发展与冶金技术是分不开的。全元起说:“砭石者,是古外治之法,有三名:一针石,二砭石,三鑱石,其实一也。古来未能

铸铁，故用石为针，故名之针石。”随着冶金技术的进步，砭石渐为金属针所代替，这是医疗器械的重大进步，也是《内经》时代针刺技术盛行并达到相当高水平的重要原因。

作为医学典籍的《内经》，直接记载了许多当代的自然科学技术和科学思想，从中我们可以体察到医学理论的形成以及医疗技术的发展，与自然科学的发展是血肉相联的。

三、《黄帝内经》的主要内容

《内经》包括《素问》、《灵枢》两部分，凡一百六十二篇，内容十分丰富，除了医学知识外，还涉及天文、历法、气象、地理、心理、生物等许多学科的内容。就医学知识而言，又可分为基本理论和医疗技术两大类。历代医家曾经采用分类的方法对《内经》加以注释研究，就其理论知识部分，借鉴古今学者的研究成果，大致可以分为养生、阴阳五行、藏象、经络、气血精神、病因病机、病证、诊法、论治、运气等十类。现将其主要内容简介如下。

1. 养生

养生，即保养生命的意思，又称摄生、卫生。《内经》以“渴而穿井，斗而铸锥”为比喻，说明“病已成而后药之”，“不亦晚乎”的道理，突出“不治已病治未病”的预防思想。

《内经》认为，养生的目的是为了维护人与自然的和谐、形与神的和谐、脏腑气血阴阳的和谐，藉以维护健康，达到延年益寿之目的。养生的内容十分丰富。主要有：顺应自然，效法自然界四时阴阳消长变化来调摄；情志方面要“恬淡虚无”，“精神内守”；饮食方面要“食饮有节”，“谨和无味”；劳作方面要“形劳而不倦”，避免“醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真”；还应积极参加导引按跷等健身活动，等。这些养生方法归纳起来可分为养形和养神两大类，其基本原则是形宜动，