

至道之宗 奉生之始

# 黄帝内经养生图典

与自然立约 铸人生法度

## 素问篇

周春才 著



中国文联出版社

中国传统文化丛书





# 中国传统文化从



就世界观而言，《黄帝内经》认为宇宙万物之间存在着普遍联系，人只是其中的一分子，其循环吐纳与自然界的运动变化相统一。人的行为必须以不破坏这种普遍联系为前提，使事物依靠其自身的功能，自发地达到存在与发展的最佳状态，即事物的“自组织”状态。

从方法论来说，《黄帝内经》则以阴阳五行这一严谨的逻辑体系，及其归纳和解释的强大功能，明确地用时间和空间为坐标，将人体的五脏六腑、四肢百骸等按其功能（而非具象结构）统一了起来。

以这个意义而言，《黄帝内经》不独为医学之宗，亦堪称整个中国传统科学的原典。

# 黄帝内经养生图典

## ——素问篇

著者 周春才

## 图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经养生图典·素问篇/周春才著. - 北京:

中国文联出版社, 2003.5

ISBN 7-5059-4338-3

I. 黄… II. 周… III. ①内经-普及读物②素问-普及读物

IV. R221-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 022865 号

|       |                            |
|-------|----------------------------|
| 书 名   | 黄帝内经养生图典——素问篇              |
| 作 者   | 周春才                        |
| 出 版 社 | 中国文联出版社                    |
| 发 行 部 | 中国文联出版社 发行部 (010-65389152) |
| 地 址   | 北京农展馆南里 10 号 (100026)      |
| 经 销   | 全国新华书店                     |
| 责任编辑  | 吴若竹                        |
| 责任校对  | 孙志坚                        |
| 责任印制  | 李寒江                        |
| 印 刷   | 天津新华印刷一厂                   |
| 开 本   | 850 × 1168 1/32            |
| 印 张   | 9.5                        |
| 插 页   | 2 页                        |
| 版 次   | 2003 年 4 月第 1 版第 1 次印刷     |
| 印 数   | 1 - 8000 册                 |
| 书 号   | ISBN 7-5059-4338-3/J·924   |
| 定 价   | 22.00 元                    |

您若想详细了解我社的出版物

欢迎惠顾我们出版社的网站 <http://www.CFLACP.com>



## 序

《黄帝内经》是祖国医学的渊藪，人类智慧的奇葩。它归纳出的从远古以来先民同疾病作斗争而得到的认识所形成的人体科学理论，是与发端于黄帝时期的传统哲学思想相一致的。我国传统文化有其独特的理论体系，它认为人与天地相参，人与天地相应；同时，人体本身又自成为一个小天地，其循环吐纳与自然的运动周期基本上是同应的。中医学的自然观与方法论，生动地体现了这一模式。基于这一前提，有识者认为：依学科而言，中医工作者，养生疗疾者固然是应该研读《黄帝内经》的，就是研习古代科学、乃至探索一般科学技术史者，也有必要一读此书，甚至是有志于寻求祖国传统文化奥秘、藉以提高个人素养、增强民族自觉性者，研读本书也是一条得以登堂入室的津梁。

古籍读来不易，《黄帝内经》尤难。这是由于书中有大量的专用术语，和艰深的理义，加之文辞古奥，每每使人望而生畏。但是，由于《黄帝内经养生图典》所做的贡献，将可以把这些难点与隔阂作出化解，从而使之成为大众易懂的常识。

大家知道，在现代社会中，人们自幼及长，所接受的教育基本上是以形式逻辑和还原论为基础的实证科学，这就给我们了解以辩证逻辑和整体论为基础的本民族固有文化形成了不小的屏障。

天下之事，只有做到了知其然，才能够真正了解其所以然，进而得其精髓和要领；水源疏通才会长流不断。为此，本书作者周春才先生一如既往，首先由产生《黄帝内经》的背景入手，一直追述到与我们民族的人文始祖黄帝相对应的新石器时代晚期，从我国特有的文化选择机制谈起，如数家珍，娓娓道来。在与西方实证科学比较的前提下，对中国传统科学与文化的世界观和方法论做出了翔实的考证，和系统的归纳，充分揭示了其理性基础、科学特征，以及其固有的人文精神、思维取向，其间每有创见。而尤其难得的是，所有这一切都是以漫画这种大众喜闻乐见的通俗形式来表现的，这就为广大读者提供了一把打开祖国传统医学之门的钥匙。

本书曾于十年前即由中国文联出版社出版，并被译为多种文字，在多国和地区付梓，屡屡再版。与作者的其他作品（《易经图典》、《中医养生图典》、《中医药食图典》、《中医经络图典》和《礼记图典》等）一样，亦受到国内外广大读者欢迎和相关专家肯定。此次作者在多年研读的基础上，从哲学、文化与实用养生的角度上，对《黄帝内经》做了更为准确的把握，从方法论的意义上，赋予其科学原典的含义。从而使其在内容上更加充实，在形式上更臻完善。书中所述诸多观点可能不一定都为大家所认同，但可以作重要参照。并相信一定会使这一祖国文化与科学的瑰宝得到更为广泛的弘扬，为《黄帝内经》以其本来的价值造福现代社会做出更大的贡献。是以为序。

中国科学院院士、中华医学会理事  
中国中医研究院西苑医院教授、博士生导师  
中国中西医结合学会会长  
国家科技进步奖医学评委

陈可冀

2003年3月于北京

# 目 录

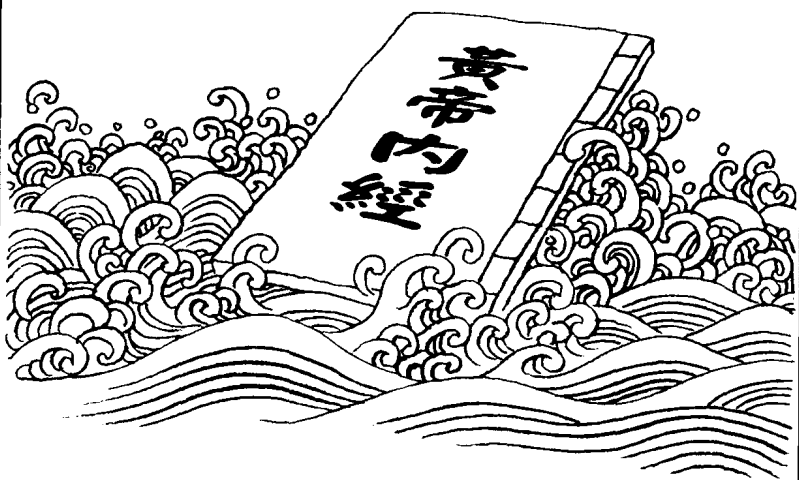
|                  |       |
|------------------|-------|
| 引 言 .....        | (1)   |
| 上古天真论篇第一 .....   | (16)  |
| 四气调神大论篇第二 .....  | (29)  |
| 生气通天论篇第三 .....   | (46)  |
| 金匱真言论篇第四 .....   | (70)  |
| 阴阳应象大论篇第五 .....  | (80)  |
| 灵兰秘典论篇第八 .....   | (119) |
| 五脏生成篇第十 .....    | (124) |
| 五脏别论篇第十一 .....   | (133) |
| 异法方宜论篇第十二 .....  | (141) |
| 移精变气论篇第十三 .....  | (151) |
| 汤液醪醴论篇第十四 .....  | (155) |
| 脉要精微论篇第十七 .....  | (158) |
| 宣明五气篇第二十三 .....  | (168) |
| 宝命全形论篇第二十五 ..... | (173) |
| 逆调论篇第三十四 .....   | (179) |
| 咳论篇第三十八 .....    | (180) |
| 举痛论篇第三十九 .....   | (188) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 腹中论篇第四十 .....    | (191) |
| 风论篇第四十二 .....    | (198) |
| 痹论篇第四十三 .....    | (213) |
| 痿论篇第四十四 .....    | (222) |
| 厥论篇第四十五 .....    | (227) |
| 病能论篇第四十六 .....   | (234) |
| 奇病论篇第四十七 .....   | (238) |
| 刺志论篇第五十三 .....   | (248) |
| 皮部论篇第五十六 .....   | (253) |
| 调经论篇第六十二 .....   | (255) |
| 六微旨大论篇第六十八 ..... | (261) |
| 五常政大论篇第七十 .....  | (264) |
| 至真要大论篇第七十四 ..... | (274) |
| 疏五过论篇第七十七 .....  | (280) |
| 方盛衰论篇第八十 .....   | (289) |



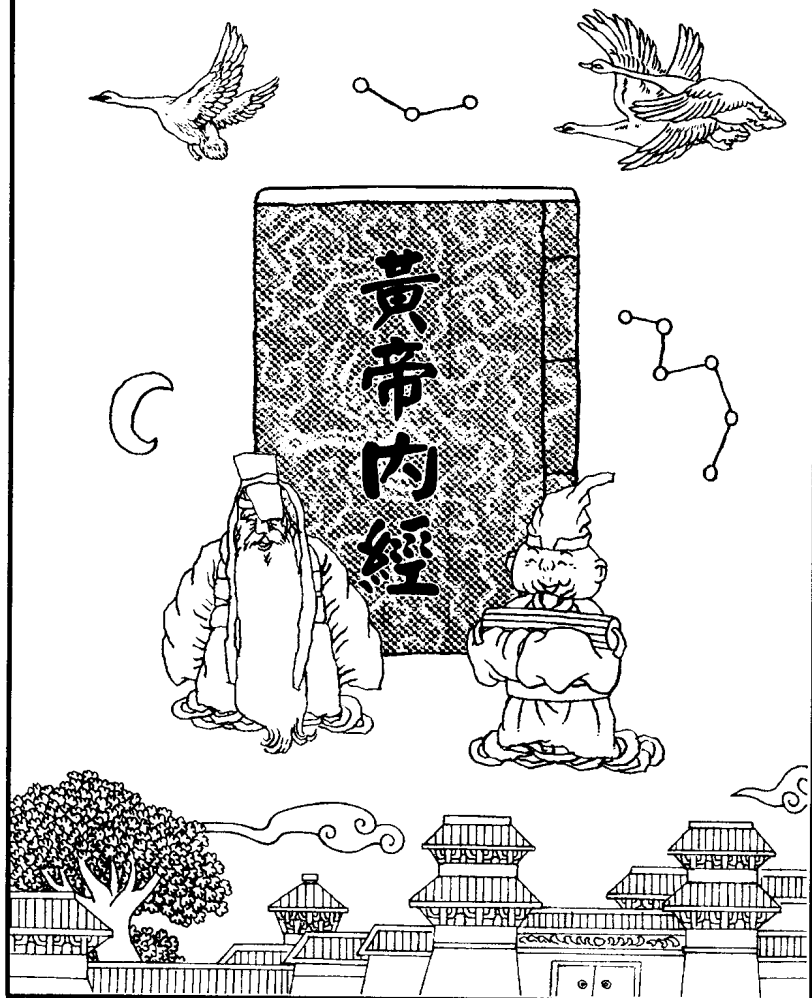
## 引言

《黄帝内经》传为三坟之书，是我国医学理论体系的奠基之作。它通过黄帝与其医官岐伯问答的形式，应用发端于黄帝时期的哲学理念来阐明医学问题，其间博涉天文、历法、地理、音律等等。并在讨论医学理论与实践的过程中，进一步丰富和发展了我国古代的哲学思想。

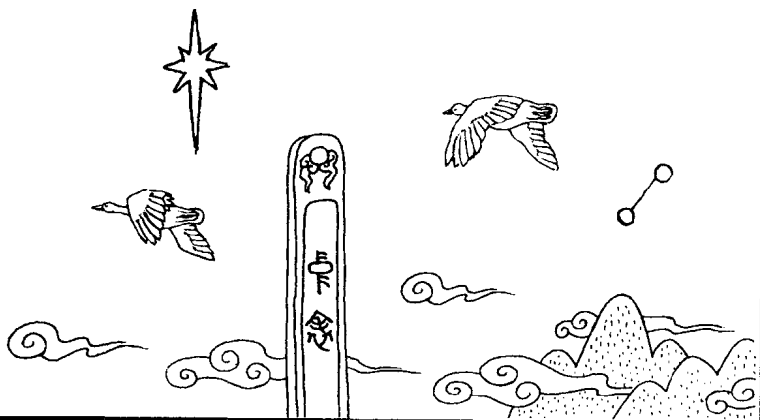




《黄帝内经》对哲学上的道、气、形、神学说，尤其是天人关系和阴阳五行学说的阐释和应用，无论是就其普遍性和系统性而言，均已发展到了理性的高度，其中蕴藏着中医发展中各种理论、学说的所有素材，诸如整体观念、辩证论治等中医特征，也已基本完成。就其所具备的方法论意义而言，甚至不独医学，乃至成为整个中国传统科学的元典。



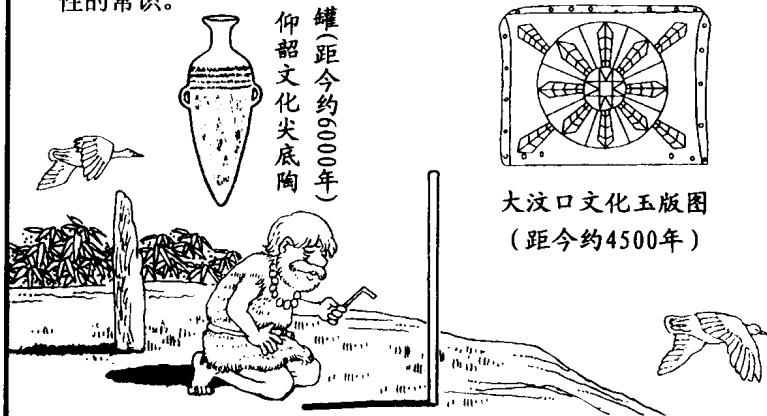
人们在谈到中国传统科学与文化的时候，总是讲其博大精深，那么它何以“博大精深”呢？为了窥测这其中的确切含意，就有必要溯本求源，从人类最初的文化选择机制谈起。因为唯其如此，才能准确把握祖国传统科学与文化的要领和精髓，数典知祖，提升我们的文化自觉性。



时间追述至远古，当人类步履蹒跚地从丛林、洞穴中走出，艰难而顽强地从动物种群中脱离出来，产生自我意识，成为万物灵长的时候起，就开始了漫长的原始社会。



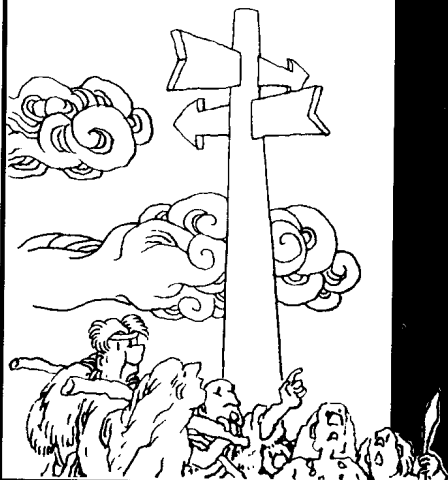
就科学发展的一般性而言，每个民族在人类社会发史上占了百分之九十以上时间的原始社会里，长期的耕作、游牧和渔猎生涯中，通过反复大量的观察与实践，不可能不积累和归纳出一些最起码的规律与常识、特别是有关天文时变规律与物质属性的常识。



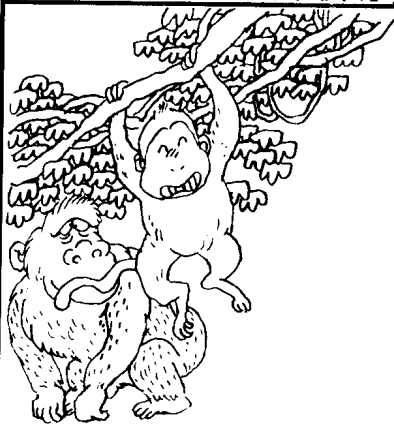
大量的古籍和考古资料表明，到了新石器时代晚期，这些作为感性经验的规律与常识，已经足以使先民作为凭藉，开始了对宇宙普遍法则的追寻与探索。时间从哪里开始、空间的极限在何处、生命又是怎样发生的、茫茫的宇宙是谁在主宰？



这种追寻与探索直接导致了世界观与方法论的产生。而自然环境和生产方式的不同，又导致了它们泾渭分明的差异，并影响到整个人类的思维取向与价值判断。



其中以西方先民为代表，面对茫茫的宇宙、人力所及的尽头，他们百思难解，最终判断主宰这一切的是神。



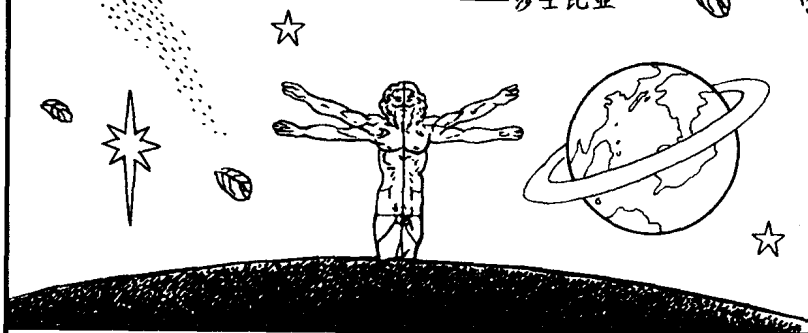
从而得出这样的结论：即人能站立，能思维，这使得人类不同于任何自然物而像神；但另一方面，再聪明的人与神相比，也不过犹如人面前的一只猴子；



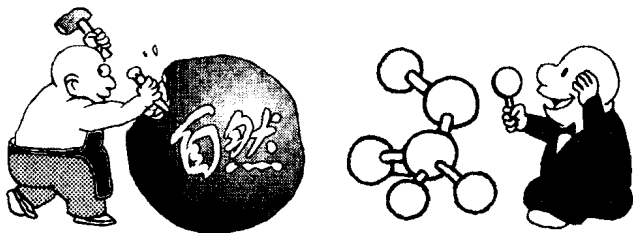
如基督教相信自然是上帝创造的，上帝无所不能，人类是由他按照自己的形象创造、并被派来管理万物的。从而将人类置身于自然之外，顺理成章地走上了一条“天人相分”的道路。

人类是一件多么了不起的杰作！多么高贵的理性！多么伟大的力量！多么优美的仪表！多么文雅的举止！论行为多么像天使！论智慧多么像天神！宇宙的精华！万物的灵长！

——莎士比亚



芝麻，開門吧！

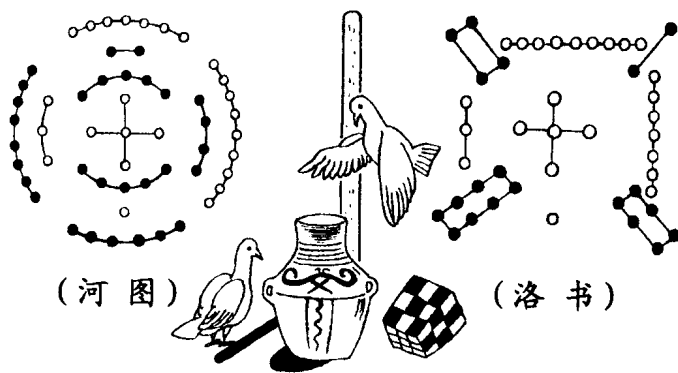


这种“天人相分”的世界观一方面使得人们卑微地站在神的面前，导致了他们悠久的宗教传统；另一方面又使得他们骄傲地面对大自然，执著地追求认识自然和驾驭自然，从而形成了他们的文化选择机制和思维取向，并由此走上了以还原论为基础的实证科学之路。

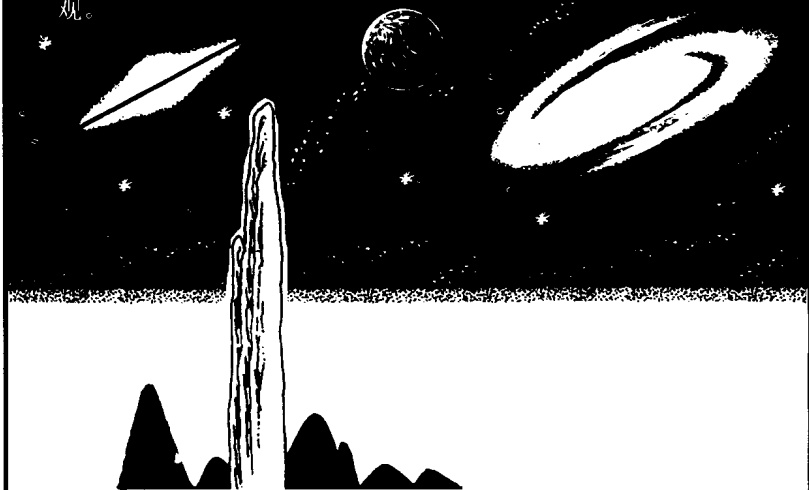
而在自然环境与生产方式等诸多因素影响下,我们的祖先则以更大的耐心、更详尽的观察,和长期的重复实验,终于在“立竿见影,以正农时”,探索天地相对运动周期、归纳物质属性之余、大自然未遭亵渎之际,捕捉到了大自然那闪光的中心机制。



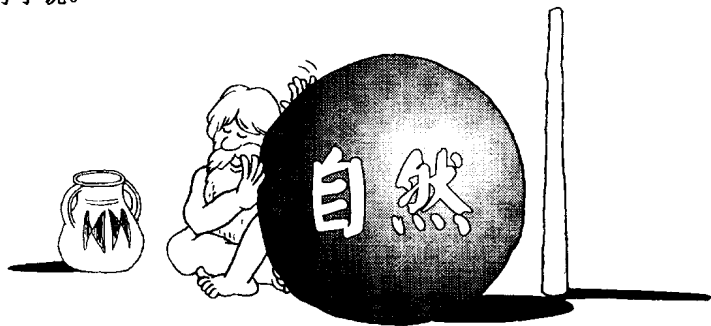
这机制既质朴、又优美,并由此形成了整个中华传统文明的统一场:河图洛书就是对宇宙功能的总体把握,是对自然谱系的实录,也即可以用数学语言来描述的自然法则(参见作者的另一部作品《易经图典》)。



并由此产生了对“天”、暨对自然法则的敬畏，这种敬畏有如与自然的约法，贯穿于其后的整个传统文化之中。认识到人与无所不包的自然是一个整体，人不应该、也不可能游离于自然之外，而只能是其中的一分子，从而形成了“天人合一”的世界观。



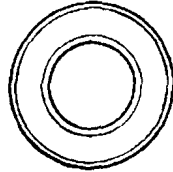
大自然博大浩瀚，其生死兴衰的功能，绝非人力所能替代，人类所应做的就是要自觉地效仿这一精神，而无出其外。有所为，亦应该有所不为。人的行为必须以不破坏事物的自然状态为前提，使事物依靠其自身的功能，自发地达到存在与发展的最佳状态，即物质“自组织”状态，这种状态的逻辑表述即为阴阳五行学说。



与黄帝时期相对应的野外考古表明，作为这一世界观、方法论的体现，象征天圆地方观念的琮和璧已以定制的形式出现。



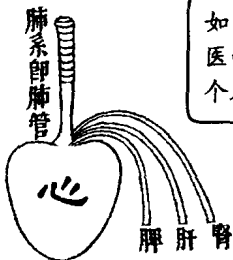
太湖良渚文化礼器  
玉琮(距今约五千年)



中原龙山文化  
礼器石璧(距今  
约四千五百年)

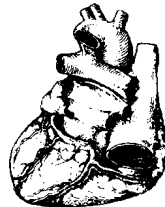


更重要的是其功能取向已得到了普遍的认同、和自觉地运用。如孔子将“天圆地方”把握为“天道曰圆，地道曰方”。即天的功能是日夜周流不息，故是“圆”；地的功能是承载万物、养育万物，故为“方”（通“平、直”）。



心为君主之官

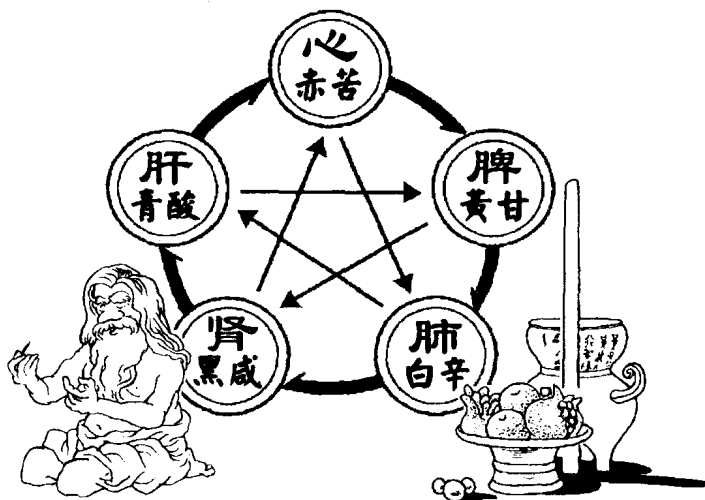
如由此一方法生发，中医的脏器主要指其在整个人体中的相对功能。



而实证医学的脏器  
则主要指其具象结构



就医学而言，阴阳五行学说以其严谨的归纳、制约能力、类推和解释的强大功能，利用取象比类，司外揣内，由此及彼等方法，将人体的所有生理、病理涵盖无遗。



从而使中医理论得以忽略人体的具象解剖形态，而致力于其功能的把握，并明确的用时间和空间为坐标，将五脏六腑、四肢百骸等按其功能（而非具象结构）统一了起来。

