

《黄帝内经》的历法医学思想

张其成

21世纪规划教材
《内经讲义》人民卫生出版社
2002年8月

把年、月、日、时等计时单位按照一定的法则进行编排以便记录和计算较长的时间序列，这种法则叫历法。年、月、日等时间需要借助天体的运动测定，而天体的运动只有在恒星的背景上才能被显现出来。制定历法也必须以恒星背景作为时间标尺。为了提供太阳运行的准确标尺，古天文学又把十二次与二十八宿的具体星象分开，按照木星实际运行的度数将地球赤道带自西向东划分为十二次。从按具体星象区划天空上升到按无形的标志点均匀区划天空，于是抽象的天度和十二次开始具有时间标尺的作用，并使年、月、日的计算进入量化的阶段。至此，观象授时退出历史舞台，历法的时代真正到来。

古人以昼夜交替的周期为一“日”，以月相变化的周期为一“月”（现代叫做朔望月），以寒来暑往的周期亦即地球绕太阳一周的时间为一“年”（现代叫做太阳年）。以朔望月为单位的历法是“阴历”，以太阳年为单位的历法是“阳历”。我国古代的历法不是纯阴历，而是阴阳合历。我国夏代已产生天干十进制记日法，殷商已使用干支记日法、朔望记月法，战国有古六历（古四分历），西汉有太初历、三统历，东汉有四分历（后汉四分历）。

（一）《内经》五运六气历

《内经》采用四分历，并发明了五运六气历。四分历以一回归年等于365（1/4）日，因岁余四分之一日而得名。四分历又用朔望月来定月，用闰月的办法使年的平均长度接近回归年，兼有阴历月和回归年双重性质，属于阴阳合历。以岁实（也叫岁周，相当于回归年）为365（1/4）日，朔策（也叫朔实，相当于朔望月）为29（499/940）日，岁余1/4日，通过置闰月调整岁实与朔策的长度，是一种既重视月相盈亏，又照顾二十四节气，年、月、日均依据天象的历法。《内经》实行的也是四分历，实际采用岁实为365（1/4）日的数据。其中的太阳历又有二十四节气与气候、物候变化相符，以表示一年之中生物的生化节律。《内经》的历法不仅具有岁实1/4这个斗分，而且是以建寅为正，与《历术甲子篇》的四分法一脉相承。

值得重视的是，《内经》还独创了“五运六气历”，它也属于阴阳合历，以天干地支作为运算符号进行推演，阐明六十甲子年中天度、气数、气候、物候、疾病变化与防治规律，从时空角度反映天地人的统一。《内经》运气历采用十天干与十二地支相配以记年、月、日、时的方法，以十天干配合五运推算每年的岁运，以十二地支配合六气推算每年的岁气，并根据年干支推算六十年天天气候变化及其对人体生命活动的影响。

五运六气历划分的原则是“分则气分，至则气至”，表示气数与天度相对应。五运六气历将一年分为六步，也称六气。每一步气占二十四节气中的四个节气。每年的六步气是：第一步气始于大寒，历经立春、雨水、惊蛰；第二步气始于春分，历经清明、谷雨、立夏；第三步气始于小满，历经芒种、夏至、小暑；第四步气始于大暑，历经立秋、处暑、白露；第五步气始于秋分，历经寒露、霜降、立冬；第六步气始于小雪，历经大雪、冬至、小寒。然后又进入次年第一步气大寒。由上述六步气中二十四节的分布可以看出，各步气的起始点均为中气，第二和第五步气正是春分和秋分。春分是第一步气与第二步气的分界，秋分是第四步气与第五步气的分界。如果将第一步气至第三步气看作上半年，第四步气至第六步气看作下半年，则第二步气和第五步气分别为上半年和下半年的中间，春分和秋分二分点就分别是上半年和下半年的分界线，这叫做“分则气分”。二十四节在六步气的分布中上半年阳气当令时，阳气鼎盛的极点是夏至；下半年阴气当令时，阴气鼎盛的极点是冬至。夏至和冬至分别为阴气增长和阳气增长的起点，说明“至”是阴阳气到了极点。这叫做“至则气至”。至点不在第三步气和第六步气之最后，而居于中间，这表示了这两步气是阴阳二气由小至极而又返还的标志点。

五运六气历的每一步气占四个节气的长度，大约是60天，其所以取大率六十天的理由是与六十干支有一种对应关系。《素问·六节藏象论》中说：“天以六六为节，地以九九制会。天有十日，日六竟而周甲，甲六复而终岁，三百六十日法也。”实际上是将太阳在天球上的视运行转化为气的运行，气的运行按《周易·系辞》所说“变动不居，周流六虚”分为六步。

（二）《内经》历法的医学意义

《内经》五运六气历认为，作用于大地的寒暑燥湿风火六种气，不是完全“迟疾任情”的，而是分为有规则的六步。六步气与五行相配应：厥阴配风木，少阴配君火，太阴配湿土，少阳配相火，阳明配燥金，太阳配寒水。这样六步配上五行，就形成了一个五行相生的节令推移规则，这就完成了一年太虚大气对大地作用的运转，也是太阳周年视运动的过程。五运和六气相配合按照其属性关系可分为相生、相克、同化等，就同化而言，又有太过、不及、同天化、同地化等差别。《内经》运气历的主要目的是根据气候变化规律推知对人体的影响。如：由客主加临可推测该年四时气候变化是否正常、人体是否得病。其奥秘在于观察客主加临得五行生克。如客主之气五行彼此相生，或相同，称为“气相得”，则气候和平，人不病；如客主之气五行相克，称为“不相得”，则气候反常，人体致病。依据司天、在泉之气，可预测生物得胎孕或不孕、人体的发病或不病。如岁厥阴天之年。人们多病胃脘心部疼痛，上撑胀两胁，咽膈不通利，饮食不下，其病的根本在于脾藏，如果冲阳脉绝，则是死证，不能救治。又如《灵枢·九宫八风》的八方之风，其中“虚风”，成为中医病因学说的内容之一。以黄道标度日月运行节律，将黄道划分为不同的节点系统，这些节点是太阳在黄道上的特征位置，用以司天地之气的分、至、启、闭，由此定出四时、八正、二十四节气历法，反映天地阴阳之气消长气数和生命活动的节律，推测人体脏腑气血盛衰变化规律。

《内经》历法包含着对日、月、年时间节律的认识，为人体生命节律的研究奠定了坚实的科学基础。人体的生命活动存在于时空之中，与时间节律有着密切的联系，表现出生命活动的日节律、月节律和年节律。对此，《内经》有精辟的论述。例如，人体生命活动的日节律，《素问·生气通天论》有“故阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭”的描述；人体生命活动的月节律，《素问·八正神明论》有“月始生，则血气始精，卫气始行；月廓满，则血气实，肌肉坚；月廓实，则肌肉减，经络虚，卫气去，形独居”的描述；人体生命的年节律，《素问·四气调神论》有“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。故与万物沉浮于生长之门”的描述。“以从其根”道出了历法对医学理论的重要意义。