

# Huang Di Nei Jing **Ling Shu**

*Spirituele ontsluiting*

*Het boek van de Gele Keizer over inwendige geneeskunde*

Uit moderne bronnen vertaald door  
**Guus Martens**

Eerste druk 2009  
© 2009, Guus Martens  
© 2009, Uitgeverij Boekenplan, Maastricht  
Internet: [www.boekenplan.nl](http://www.boekenplan.nl) en [boekenplan.be](http://boekenplan.be)

ISBN 978 90 8666 081 0  
NUR 720, 860

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.  
Voor het overnemen van gedeelten uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever te wenden.

# Inhoud

Voorwoord 7

Inleiding 9

LING SHU 15

Voorwoord van Shi Song 15

- 1 De negen naalden en de twaalf yuan-punten 17
- 2 Transportpunten als basis voor naaldbehandeling 23
- 3 Uitleg over de dunne naald 29
- 4 Orgaanziekten veroorzaakt door ziekteverwekkend qi 33
- 5 Wortels en knooppunten van de meridianen 42
- 6 Lange of korte levensduur 47
- 7 Het gebruik van naalden 52
- 8 Wortels van het shen 56
- 9 Meridianen, ziekteverloop en -behandeling van begin tot eind 59
- 10 De meridianen 67
- 11 De divergentie-meridianen 85
- 12 Meridianen als rivieren 88
- 13 Spiermeridianen 91
- 14 Afmetingen van de beenderen 98
- 15 De vijftig circulaties van het ying qi 100
- 16 Ying qi 102
- 17 De lengte van de meridianen 104
- 18 Oorsprong en vereniging van ying qi en wei qi 107
- 19 Qi van de vier seizoenen 110
- 20 De vijf ziekteverwekkers 113
- 21 Ziekte door koude en hitte 115
- 22 Geestesziekten 123
- 23 Hitte-ziekten 128
- 24 Jue-syndroom 128
- 25 Wortel en tak van ziekte 131
- 26 Verschillende ziekten 133
- 27 Het circulerend bi-syndroom 137
- 28 Mondelinge overlevering 139
- 29 Instructies van oude meesters 144
- 30 Karakteristieken van qi 148
- 31 Maag en darmen 150
- 32 Vasten van een normaal mens 151
- 33 Verhandeling over de zeeën 152
- 34 Vijf verstoringen 155
- 35 Verhandeling over zwellingen 158
- 36 Vijf manieren van vasthouden van lichaamsvloeistoffen 162
- 37 De vijf diagnostische locaties op het gelaat en de vijf gelaatskleuren als ambassadeurs van de vijf organen 164
- 38 Juiste en onjuiste behandeling van dikke en magere mensen 167
- 39 Verhandeling over collateralen met bloedstase 171

- 40 Helder en troebel yin en yang 173
- 41 Yin en yang, zon en maan 175
- 42 Het ziekteverloop 178
- 43 Dromen als manifestatie van ziekteverwekkend qi 181
- 44 Het qi-verloop in de vier dagdelen en in de vier seizoenen 183
- 45 Beoordeling van het uitwendige 187
- 46 Vijf typen aandoeningen 189
- 47 De vijf volle organen 193
- 48 Verboden en geboden 201
- 49 De vijf gelaatskleuren 205
- 50 Over de moed 212
- 51 De rug-shu-punten van de vijf volle organen 215
- 52 Wei qi 216
- 53 Over pijn 219
- 54 De natuurlijke levensduur 221
- 55 Tegendraads en normaal stromend qi 224
- 56 De vijf smaken 226
- 57 Waterzucht 229
- 58 Ziekteverwekkende wind 231
- 59 Behandeling van abnormale wei qi 233
- 60 Inscripties in jade 237
- 61 De vijf contra-indicaties 242
- 62 Pulsatie van de slagaderen 244
- 63 Verhandeling over de vijf smaken 246
- 64 Yin en yang en de 25 menselijke typen 248
- 65 De vijf muziektonen en de vijf smaken 255
- 66 Het begin van honderd ziekten 260
- 67 Praktijk van de naaldbehandeling 265
- 68 Syndromen van het middenrif 267
- 69 Stemverlies door ergernis en woede 269
- 70 Koude en hitte 270
- 71 Het vasthouden van ziekteverwekkend qi 272
- 72 Mens als afspiegeling van de hemel 278
- 73 Over de praktijk van de naaldbehandeling 282
- 74 Over het onderzoek van de huid langs de zone van de long-meridiaan op de onderarm 287
- 75 Effecten van naaldbehandeling op zhen qi en ziekteverwekkend qi 291
- 76 De circulatie van het wei qi 301
- 77 De negen paleizen en de acht windrichtingen 306
- 78 De negen naalden 309
- 79 Jaren en regendruppels 316
- 80 Vaak voorkomende aandoeningen 321
- 81 Over abcessen en gezwellen 325

Noten 330

Woordenlijst 341

# Voorwoord

*Het is jammer dat men  
de Ling Shu lange tijd  
heeft laten liggen en er  
niets mee heeft gedaan.*

Shi Song, 1155

De Ling Shu is als een landschap met lieflijke weiden, nu eens heuvelachtig met zacht kabbelende beken, dan weer nauwelijks te beklimmen rotspartijen en woest stromende rivieren. Soms zonnig onder een klare hemel, die snel kan betrekken en waaruit plotseling hevig onweer losbarst. Afwisselend toegankelijk of vrijwel niet te betreden. Zo is de Ling Shu een uitdaging voor wie zijn grenzen wil verleggen en geïnteresseerd is in een oud, maar onvergankelijk Chinees cultuurgoed. Bovenal echter een must voor wie zich serieus met de praktijk van acupunctuur en andere vormen van Chinese Geneeskunde bezighoudt.

Voor een vertaling van een oud Chinees boek als de Ling Shu zou je de Chinese taal grondig moeten beheersen. Helaas ontbreekt mij dat en heb ik daarom dankbaar van enkele westerse vertalingen gebruik kunnen maken. De vertalers van de Chinese teksten blijken kennis te hebben van de oorspronkelijke Chinese karakters en zijn medisch geschoold. Zelfs kennis van het moderne pinyin zou nauwelijks kunnen hebben volstaan om tot een goede prestatie te komen. De oorspronkelijke Chinese karakters geven niet alleen diepte aan elk woord, maar ook aan zinnen en contexten. Daarnaast is het noodzakelijk dat vertaler en lezer zich verdiepen in de Chinese cultuur, met name van de verschillende perioden waarin de Ling Shu is ontstaan.

Wat moeten we vandaag de dag nog met zo'n oud boek? Dat is een typische vraag voor een westerling. Wij zijn geneigd meer naar de toekomst dan naar het verleden te kijken. Het nieuwste is altijd beter dan wat is voorafgegaan. Zeker tot voor kort dacht men daar in China anders over: het oudste is van meer betekenis en waarde dan wat er later is bijgekomen. Daarom zijn alle latere geneeskundige studies en boeken gebaseerd op oude geschriften en laat men zich door de bron voeden. Deze Nederlandse vertaling heeft de bedoeling aan de hand van de voor mij beschikbare bronnen een tekst voor te leggen, zonder interpretaties en commentaar. De tekst kan als uitgangspunt voor verdere studie dienen en ook als mogelijke basis voor degenen die acupunctuur en andere Chinese vormen van geneeskunst onderwijzen.

De Ling Shu is beslist geen didactisch opgezet boek. Verre vandaar. Het kan ook niet anders. Ten eerste is het boek een compilatie van verschillende teksten en door de eeuwen heen is het aangevuld en gecorrigeerd, er is weggeschraapt en is het in verschillende versies opnieuw uitgegeven. Door overschrijvingen - tot ongeveer 800 n.C. - op wat wij gebrekkig materiaal vinden, namelijk op bamboescheuten die met lintjes aan elkaar werden verbonden, moesten de oorspronkelijke teksten hier en daar wel geweld worden aangedaan.

Als een student een dergelijk werkstuk zou hebben ingeleverd, zou de docent zeggen. Goed, je hebt al het materiaal verzameld en nu aan de slag om het op een ordentelijke manier af te leveren. Van de andere kant is de inhoud van een zo grote hoogte en diepte dat een dergelijk boek over acupunctuur zijn weerga niet kent. Het zou het basisboek moeten zijn voor elke opleiding in acupunctuur in plaats dat er alleen maar naar wordt verwezen. Docenten zouden aan de hand van de vele commentaren het boek als basis voor het onderricht kunnen gebruiken.

Een poging om de Ling Shu als studieboek te gebruiken is het werk van Zhao Wang: Ling Shu Acupuncture, Ling Shu Press 2007, ISBN 0-9770605-1-9. Het boek beschrijft op een systematische manier in een aantal hoofditens de theorie van de Su Wen, de Ling Shu en andere klassieke teksten gericht op de acupunctuurpraktijk.

Tientallen jaren heb ik me acupunctuur bezig gehouden. Nu pas gaan me door het grondig lezen van de oudste bronnen de ogen open. Dat had ik allemaal eerder moeten weten. Eigenlijk is het bedroevend dat men in de praktijk meer geavanceerde technieken gebruikt zoals hoofd-acupunctuur, oor-acupunctuur, laser-acupunctuur, elektro-acupunctuur en dat men gebruik van zogenoemde 'moderne punten' maakt zonder zich goed in de bronnen te hebben georiënteerd en verdiept. In de praktijk van de toepassing van de Chinese geneeskunde is men vaak vertwijfeld over de resultaten van de behandelingen. Het gebeurt nog al eens dat patiënten worden opgegeven, omdat het resultaat uitblijft. Een verantwoorde praktijk is alleen mogelijk met jarenlange, eigenlijk nooit ophoudende studie van de bronnen. Een studie die direct op praktisch handelen wordt afgestemd.

Kortom, aan actualiteit heeft de Ling Shu niet ingeboet. Zo bestaan er bijvoorbeeld in onze samenleving veel aandoeningen door gebrek aan weerstandsvermogen. Dat immunologisch probleem kende men in de oudheid eveneens. Hoewel de aandoeningen toen en nu van elkaar verschillen, is de onderliggende therapeutische visie ook voor onze tijd nog steeds bruikbaar, waarbij ik studie van de bewegingen van het wei qi voor ogen heb.

Guus Martens  
Westmalle

# Inleiding

## *Oorsprong*

De Huang Di Nei Jing bestaat uit twee delen: de Huang Di Nei Jing Su Wen en de Huang Di Nei Jing Ling Shu. Het hoofdaccent van de De Ling Shu ligt meer op beschrijvingen van meridianen, acupunctuurpunten en acupunctuurtechnieken. Engelstalige benamingen van de Ling Shu zijn: Divine Pivot, Spiritual Pivot, Numinous Pivot, Miraculous Pivot, Efficacious Pivot, Magical Pivot, The Vital Axis, Celestial Hinge.

De eerste versie is een compilatie, die op zijn vroegst gedurende de midden- of late periode van de Westelijke Han (202 v.C. - 9 na C.) is samengesteld. Tijdens deze periode streefde men steeds meer naar systematisering en standaardisering. Die genoemde compilatie bestond uit oude teksten, waarvan de meeste in de latere Periode van de Strijdende Staten (403 - 221 v.C.) al zijn geschreven. Het schrijven van die oorspronkelijke teksten werd voorafgegaan door ontwikkeling van ideeën, die gedurende eeuwenlang rijpten. Het is waarschijnlijk dat de huidige Ling Shu niet identiek is aan de oorspronkelijke compilatie, maar dat slechts een klein gedeelte ervan van voor de tweede eeuw v.C. afkomstig is. Momenteel is er geen andere versie meer dan die uit de 12<sup>de</sup> eeuw.

De oorspronkelijke titel van het boek luidde: Zhen Jing (Klassiek boek over de naalden). Zo wordt het althans door Huang-fu Mi (215 - 282, en schrijver van Jia Yi Jing) genoemd. Hij gebruikte echter ook de titel Jiu Juan (Negen delen). In hoofdstuk 1 van de huidige Ling Shu is er nog sprake van een oud boek met de naam Zhen Jing.

Volgens Ben Gu (32 -92) bestond de complete Nei Jing uit 18 delen of secties. Dit blijkt uit een hoofdstuk van de Han Shu (Boek van Han) van zijn hand. Hij baseerde zich daarbij op de publicatie Qilue van Lin Xiang (26 v.C.).

In het voorwoord van de Shang Han Lun vermeldt Zhang Zhong-Jing dat hij zich heeft gebaseerd op de Su Wen en de Jiu Juan.

Yang Shangshen (575 - 670) schreef aantekeningen bij de Nei Jing en stelde de Huang Di Nei Jing Tai Su samen en de geïllustreerde Huang Di Nei Jing Ming Tang Jing met daarin een verder ontwikkelde theorie van acupunctuur en punten.

Wang Bing vermeldt in het jaar 762 in zijn voorwoord op de Su Wen voor het eerst de titel Ling Shu, zoals ook de commentator Ma Yuan Tai (of Ma Shi), die beiden in de Tang-periode (618 - 906) leefden. In deze tijd zijn er verschillende edities van de Ling Shu in omloop onder de namen:

- Huang Di Zhen Jing (dat 9 delen omvatte);
- Huang Di Zhen Jiu Jing (dat 12 delen omvatte);
- Huang Di Jiu Ling Jing;
- Yu Gui Zhen Jing (dat ook uit 12 delen bestond).

In 1067 vermelden uitgevers van de Su Wen echter, dat het niet zeker is dat wat Wang Bing de Ling Shu noemde naar de oorspronkelijke Zhen Jing verwijst.

In de 11<sup>de</sup> eeuw wordt de Ling Shu onder de titel Huang Di Zhen Jing in Goryeo (het huidige Korea) aangetroffen. In 1093 ontvangt het Hof van Song in China daarvan een kopie.

In de 12<sup>de</sup> eeuw biedt Shi Song in het jaar 1155 een nieuwe tekst van de Ling Shu aan het Hof aan. Deze tekst bestond uit 24 delen. Shi Song schrijft dat hij de tekst heeft samengesteld naar een kopie dat in zijn familie bewaard was gebleven (zie daarvoor het Voorwoord van Shi Song op de Ling Shu in dit boek). Hij had de tekst aangevuld met stukken uit andere boeken, schrijft hij, en noemt het boek in navolging van Wang Bing Ling Shu.

Belangrijke commentatoren uit de volgende eeuwen waren: Zhang Jiebin (1368) en Zhang Zhicong (1688).

Alle huidige edities van de Ling Shu zijn op de uitgave van Shi Song gebaseerd. Helaas is de oorspronkelijke uitgave verloren geraakt.

Een eerste uitvoerige editie van de Ling Shu tezamen met de Su Wen verscheen van de hand van Hu in 1340. Een kopie daarvan wordt bewaard in The National Library of China te Beijing. Schnorrenberger echter beweert dat de oudste versie uit de Tang-periode dateert.

De meeste literatuur over de Ling Shu is gebaseerd op de Zhaofu Jujingtang (Ming-dynastie, 1368 - 1644). Overigens bevatten de talrijke commentaren tegenstrijdige interpretaties. En ook wijken de verschillende Chinese edities en daarmee ook vertalingen van elkaar af.

### *Titel*

Huang Di betekent Gele Keizer. Nei betekent inwendig. Jing betekent boek of canon.

Ling betekent geniaal, spiritueel, hemelse ziel. Het karakter verwijst naar het aanroepen van geesten om het te laten regenen, waardoor de gewassen op het veld kunnen groeien. De geest doet ontwikkelen.

Shu betekent spil, scharnier van een deur om te openen en sluiten. Volgens Wang Tao (702 - 772) verwijst shu naar tian shu of hemels scharnier.

Spil of scharnier is een universeel verschijnsel. Door te scharnieren worden tegengestelde krachten in beweging gezet: yang en yin, waaruit alle verschijnselen ontstaan. Waar twee elkaar ontmoeten ontstaat drie. De taiyang van de hemel daalt naar het taiyin van de aarde af. Door fusie van beiden ontstaat leven en ook de mens. Hierin manifesteert zich het dao.

Wang Bing zou bedoeld kunnen hebben, dat de inhoud van het boek de ogen opent voor de samenhang tussen hemel en aarde en dat alles wat met gezondheid en ziekte heeft te maken het spel is tussen hemel en aarde. Dat nu is de essentie van de Ling Shu.

Huang Di Nei Jing Ling Shu betekent dus: Het boek van de Gele Keizer over inwendige geneeskunde en haar spirituele ontsluiting. Hierbij verwijst het woord 'spiritueel' naar de visie op de mens als vrucht van de fusie van hemel en aarde (shu) als ook op de genialiteit (ling) van de samenstellers van het boek. 'Ontsluiting' heeft de betekenis van het op spirituele wijze (ling) openen (shu) van inzichten in de ware aard van de mens en in de geneeskunde.

Een andere, maar langere vertaling zou kunnen zijn: Het boek van de Gele Keizer over inwendige geneeskunde, briljante uiteenzettingen over behandeling en behoud van gezond leven tussen hemel en aarde.

Terwijl de Su Wen een breed scala van onderwerpen betreffende fundamentele uitgangspunten van de inwendige geneeskunde behandelt, gaat de Ling Shu over inwendige geneeskunde in het algemeen en acupunctuur in het bijzonder.



### *Opzet van het boek*

De Ling Shu bestaat uit 81 hoofdstukken. Het getal heeft een magische betekenis. Zo wordt het getal 81 gevormd door 3 maal 3 maal 3. Het getal 3 verwijst naar hemel, aarde en mens. Maar volgens de Dao De Jing is 3 ook het getal dat al het bestaande aanduidt. Uit het getal 1 ontstaat 2: yin en yang. Uit yin en yang ontstaan alle verschijnselen. Ook de Su Wen, Nan Jing en de Dao De Jing bevatten elk 81 hoofdstukken.

In de volgorde van de hoofdstukken valt geen logisch samenhangend systeem te herkennen. Het boek bevat ook veel herhalingen. Dit wordt allemaal begrijpelijk als men de lange historie in ogenschouw neemt: aanvankelijke compilatie, herschrijvingen, aanvullingen, correcties en steeds weer nieuwe edities.

De 81 hoofdstukken worden in de gebruikte vertalingen wel eens in secties geclusterd. Soms in 9, dan weer in 12 secties, afhankelijk van de gebruikte originele editie. Zij hebben geen enkele betekenis voor beter begrip van de hoofdstukkenindeling. Daarom is deze sectie-indeling in de Nederlandse vertaling weggelaten. Veel hoofdstukken bestaan uit gesprekken tussen Huang Di, een van de Verheven Keizers uit de vroegste geschiedenis van China, en verschillende de artsen zoals Qi Bo, Bo Gao en anderen. Huang Di stelt vragen, die door de artsen worden beantwoord. Een enkele keer zijn de rollen omgekeerd. Veel hoofdstukken zijn echter directe presentaties van de leerstellingen. Het gebruik van de naam van een Verheven Keizer verleende de geschriften meer aanzien, want daaruit zou moeten blijken dat de wortels van de teksten in de verre oudheid waren gelegen. En hoe ouder hoe beter. Vandaar dat men nog wel eens tegenkomt dat de Ling Shu - en daarmee ook de oorsprong van de acupunctuur - wel 5000 jaar oud is. Niets is minder waar.

### *Inhoud*

In de Ling Shu worden de volgende onderwerpen beschreven:

1. Qi en omloop van qi door het lichaam; ying qi en wei qi
2. De Vijf Bewegingen.
3. Functies van organen: volle en holle organen; orgaanstelsels: ademhaling, bloedsomloop, spijsvertering.
4. Hoofdmeridianen en collateralen, extrameridianen, distinctieve meridianen, spiermeridianen.
5. Punten voor naaldbehandeling en moxabranden, transportpunten, yuan-punten, verboden acupunctuurpunten, verkrijgen van da qi.
6. Ziekten en aandoeningen: ontstaan van ziekte, bi-syndroom, wei-syndroom, jue-syndroom, pijnen, zwellingen en abcessen, waterzucht, 'honderd ziekten', stemverlies.
7. Shen, de menselijke geest, dromen, mensentypen, geestesziekten, moed.
8. Betekenis van de dimensies tijd (leeftijd, levensduur, etmaal, seizoenen) en ruimte (geografie) voor de gezondheid.
9. Diagnostiek en behandelingsprincipes: differentiatie van disfuncties van de meridianen en collateralen; differentiatie van disbalans tussen yin en yang; polsdiagnose: cunkou en renying, die met elkaar in verband worden gebracht; gelaatsdiagnose; klinische symptomen.
10. Therapie: sedatie en stimulatie, naalden en naaldtechnieken, verboden acupunctuurpunten, moxabranden, kruidengeneeskunde, massage.
11. De kwaliteiten van een goede genezer; schade door verkeerde behandeling.

### *Opmerkingen bij deze vertaling*

1. De gebruikte Franse, Duitse en Engelse vertalingen verschillen nogal van elkaar. In deze Nederlandse vertaling is ernaar gestreefd om zo dicht mogelijk bij de teksten te blijven en de voorkeur te geven aan de meest heldere uiteenzettingen. Daar komt nog bij dat de vertalers van de door mij gebruikte bronnen (zie hieronder) aangeven, dat zij de grootste moeite hebben om de oude Chinese teksten in een moderne taal om te zetten. De Chinese karakters krijgen hun juiste betekenis in een context, terwijl onze westerse woordenschat streeft naar helderheid van afgebakende begrippen. Vertalen van de oude teksten zou zelfs voor moderne Chinezen moeilijk zijn, omdat ook zij de oude karakters die door het pinyin zijn vervangen, nauwelijks nog kennen.

2. Achter de Chinese benamingen voor de acupunctuurpunten zijn de in Nederland gebruikelijke benamingen vermeld. Eigenlijk zijn dat niets zeggende aanduidingen. Het ware beter om toch de betekenis van de Chinese namen te bestuderen om meer inzicht te krijgen in de werking ervan. Een hulpmiddel daarbij is altijd nog de publicatie van Andrew Ellis e.a.: *Grasping the Wind, an exploration into the meaning of Chinese acupuncture point names*. Brookline Massachusetts 1989.

3. In de tekst zijn tussenkopjes in cursief aangebracht om een duidelijker overzicht van de inhoud van de tekst te krijgen.

4. De Chinese tekst is zeer beknopt en staat bol van voorwaardelijke bijzinnen.

Letterlijke vertaling vanuit het Chinees zou bijvoorbeeld zijn:

‘Overmatig veel jing naar het hart, uitgelaten en lachen’, dat in vertaling luidt: ‘Als overmatig veel *jing* naar het hart afvloeit, wordt men al te uitgelaten en moet men lachen.’

Dergelijke bondige uitspraken komen vaak in opsommingen voor. Om die reden zijn bij de Nederlandse vertaling deze uitspraken daar waar dat zinvol was, genummerd om de leesbaarheid te vergroten. De bestaande vertalingen maken daar langere zinnen van, waarbij in de onoverzichtelijke lange alinea’s nog eens veel verklaring is toegevoegd ten gerieve van de leesbaarheid voor westerse lezers. Schnorrenberger voegt zeer veel informatie toe, die niet in de oorspronkelijke teksten staat. Hij verantwoordt dit omdat westerse artsen vrijwel geen kennis van de Chinese geneeskunde hebben. Hij heeft zijn vertaling dan ook een leerboek genoemd.

5. Vergelijkende vertalingen van de gebruikte bronnen:

#### *a. Chinese tekst:*

“Tian zhi zai wo zhe de ye  
di zhi zai wo zhe qi ye  
de liu qo bo er sheng zhe ye  
gu sheng zhi lai wei zhi jing  
liang jing xiang bo wei zhi shen  
sui shen wang lai zhe wei zhi hun  
bing jing er chu ru zhe wei zhi po.”

#### *b. Larre:*

“Heaven within me is Virtue.  
Earth within me is the Breaths.  
Virtue flows down, the Breaths expand, and there is life.  
The coming forth of living beings indicates the Essences.  
The embrace of the two Essences indicates the Spirits.  
That which follows the Spirits faithfully in their going and coming indicates the Hun.

That which associates with the Essences in their exiting and entering indicates the Po.”

*c. Schnorrenberger:*

“Der Himmel gibt uns die Tugend (Te), die Erde gibt uns die Tschì-Energie. Himmel und Erde, Yang und Inn vermischen sich miteinander und erzeugen so alles Lebendige. Deshalb ist die Entstehung des Lebens abhängig von der Wechselbeziehung zwischen Inn und Yang, die die Materie hervorbringt. Noch bevor die Vereinigung von Inn und Yang zur Bildung von Materie führt, erzeugt sie schon eine geistige Kraft (Ching). Unter diese Kraft ist der ‘reine Geist’ zu verstehen. Wenn sich weiblicher reiner Geist (Inn) mit männlichem Geist (Yang) kombiniert, entsteht Leben und Bewegung, d.h. zugleich neuer Geist (Ching).”

*d. Nederlandse vertaling van Schnorrenberger’s tekst door J. P. Van der Veere (1978):*

“De hemel schenkt ons deugd (te); de aarde geeft ons de tsjì-energie. Hemel en aarde, yang en yin, vermengen zich met elkaar en brengen zo al wat leeft voort. Daarom is het ontstaan van het leven afhankelijk van de wisselende relatie tussen yin en yang, waaruit de materie ontstaat. Nog vóór de vereniging van yin en yang tot het vormen van materie leidt, brengt deze vereniging al een geestelijke kracht (tsjing) voort. Onder deze kracht moeten we de ‘zuivere geest’ verstaan. Als de vrouwelijke geest (yin) zich verenigt met de mannelijke zuivere geest (yang) ontstaan leven en beweging, dat wil zeggen op hetzelfde moment een nieuwe geest (tsjing).”

*e. Wu Jing-Nuan:*

“Heaven abides so that we have virtue. Earth abides so that we have qi. When virtue flows and qi is blended, there is life. Life comes from what is spoken of as the seminal essence. When two seminal essences strike each other, it is spoken of as the spirit. Following the spirit as it goes and comes is the animal spirit. Together with the seminal essence as it exits or enters is what is spoken of as the human soul.”

*f. Nelson Liansheng Wu e.a.:*

“The human being comes of existence when receiving the original substance and energy of heaven and earth, and the interflow and the combat of the original substance and energy cause the shaping of man. The original substance which enables the evolution of human body is called the essence of life; when the yin essence and the yang essence combine, it produces the activities of life which is called the spirit; the function of consciousness appears along with the spiritual activities is called the soul; the faculty of motion produced along with the coming and going of the refined energy is called the inferior spirit.”

*g. Van Nghi e.a.:*

“Chez l’homme, la vertu (De) est créé par le ciel et l’énergie (Qi), par la terre. Ainsi, l’homme naît avec le De et le Qi. À la naissance, se trouve le Jing (quintessence, essence innée). La réunion des deux Jing porte le nom de Shen (mental).”  
Waarom Van Nghi beide zeggende zinnen onvertaald heeft gelaten, is onduidelijk.

*h. Nieuwe Nederlandse vertaling:*

*“Samenhang van de oorspronkelijke substanties*

1. De Hemel in mij is het *de*. De aarde in mij is het *qi*. *De* daalt omlaag, terwijl *qi* naar boven stijgt. Daardoor is er ‘leven’.
2. Het ontstaan van levende wezens verwijst naar *jing*.
3. De omarming van de twee *jing* verwijzen naar het *shen*.
4. Wat het *shen* in zijn komen en gaan getrouw volgt, verwijst naar het *hun*.
5. Wat zich met het *jing* in komen en verdwijnen verbindt, verwijst naar het *po*.”

*Bronnen voor deze Nederlandse vertaling:*

1. *Yellow Emperor’s Canon of Internal Medicine*, Englished by Nelson Liansheng Wu, Andrew Qi Wu. China Science & Technology Press, Beijing 1997.
2. *Ling Shu or The Spiritual Pivot*, Translated by Wu Jing-Nuan. The Taoist Center, Washington 1993.
3. *Claus C. Schnorrenberger: Lehrbuch der Akupunktur*. Area Verlag, Erfstadt 2007.  
(De eerste druk van dit boek is eerder verschenen bij Ankh Hermes, Deventer in 1978, onder de titel *Nei Tsing Ling Tsju Tsjing*).
4. *Huangdi Neijing Lingshu, Tome I*, Vertaling van: Nguyen Van Nghi, Tran Viet Dzung, Christine Recours Nguyen. Editions NVN, Marseille 1994.
5. *Huangdi Neijing Lingshu, Tome II*, Vertaling van: Nguyen Van Nghi, Tran Viet Dzung, Christine Recours Nguyen. Editions NVN, Marseille 1995.
6. *Huangdi Neijing Lingshu, Tome III*, Vertaling van: Nguyen Van Nghi, Tran Viet Dzung, Christine Recours Nguyen. Editions NVN, Marseille 1999.
7. *Larre, C. & E. Rochat de la Vallée: Rooted in Spirit, The Heart of Chinese Medicine, a sinological interpretation of chapter eight of Huangdi Neijing Lingshu*, New York 1992.

# Ling Shu

## *Voorwoord van Shi Song*

Vroeger schreef Huang Di de Nei Jing op 18 rollen. Deze bestaan uit 9 rollen met de Su Wen en 9 rollen met de Ling Shu (opm. 1), waarvan alleen de Su Wen in de mode is gebleven. Over kleine fragmenten uit de Su Wen hebben Qin Yueren de Nan Jing (opm. 2) en Huang-fu Mi de Jia Yi (opm. 3) geschreven. Sindsdien brachten geleerden talloze gezichtspunten naar voren. Onder de verschillende opvattingen waren sommige foutief en niet geschikt om aan volgende generaties door te geven. Zo staat er bijvoorbeeld in de Nan Yang Huo Ren Shu (opm. 4): 'Hoesten is braken.' Maar in de Ling Shu wordt nauwkeurig geformuleerd: 'Als het voedings-qi net de maag is binnengekomen, kunnen de verschillende koude-qi daarmee in strijd raken met braken als gevolg.' Dat is tenminste een heldere verklaring. En ook vat Qin Yueren in hoofdstuk 65 van de Nan Jing een globaal overzicht van het hoofdstuk Ben Shu in de Ling Shu (opm. 5) samen. Daarvan dacht men dat het een toelichting op de tekst zou zijn. Maar in de Ling Shu staat geformuleerd: 'De punten van naaldbehandeling zijn de plaatsen waar *shen* en *qi* in een vloeiende beweging binnenkomen en uitgaan, zonder te verwijzen naar huid, spieren, pezen en botten.' Er staat ook: *Shen qi is zheng qi*, dat naar binnen en buiten stroomt, en *jing, ying, shu, jing* en *he* (opm. 6) zijn de punten van naaldbehandeling.' Je kunt dus zien dat de tekst veel nauwkeuriger is geformuleerd dan in de Nan Jing. Het is net zo'n groot verschil als tussen de hoge hemel en het lage land. Het is jammer dat men de Ling Shu lange tijd heeft laten liggen en er niets mee heeft gedaan.

Het is noodzakelijk dat genezers medische boeken lezen. Soms echter is men geen bekwam genezer ofschoon men wel medische boeken leest. Maar toch kan geen enkele genezer het zonder medische boeken stellen. Als hij geen medische boeken leest en van zijn familie geen geneeskundig onderricht heeft genoten, zou hij nog een zieke van het leven beroven en wel zo gruwelijk alsof hij hem met een stok of zwaard zou doden. Daarom zeiden de ouden: 'Als je als zoon geen medische boeken leest, ben je respectloos.'

Ik ben een middelmatig persoon, maar heb wel sinds mijn jeugd tot op volwassen leeftijd altijd belangstelling voor de geneeskunde gehad. Ik heb enkele principes daarvan begrepen. Dus waag ik het erop om uit verschillende boeken conclusies te trekken en de Ling Shu te herzien. De Ling Shu is in onze familie bewaard gebleven. Het boek bestaat uit 81 hoofdstukken op negen rollen. Ik heb hier en daar weggeschrapd en het van toevoegingen en interpretaties voorzien. Deze zijn aan het eind van het boek toegevoegd, waardoor het boek nu uit 24 rollen bestaat. Dus als je gezondheid wilt bevorderen, kun je het lezen. Het is gemakkelijk en zonder verwarring te begrijpen.

Deze uitgave is voor onderzoek naar de betrokken autoriteiten gezonden en zal ook naar het Nationale Departement van Onderwijs worden toegestuurd. Op dit ogenblik bezoek en consulteer ik prominente genezers met de vraag of ze me willen helpen om de fouten eruit te halen, zodat het de toekomst kan doorstaan en van onuitputtelijke betekenis kan zijn.

Dit voorwoord is geschreven door Shi Song, bestuursambtenaar van de stad Jinguan op de vijftiende van de zevende maanmaand van het jaar Yi Hai (opm. 7) van de Shaoxing (opm. 8) van de Song Dynastie (opm. 9).

Opmerkingen:

1. Shi Song gebruikt hier in navolging van Wang Bing (bekende arts die leefde en werkte tijdens de Tang-dynastie, 618 - 907) de naam Ling Shu. Oorspronkelijk had het boek een andere titel zoals in de Inleiding vermeld staat.
2. Qin Yueren, zoals Bian Que werd genoemd, leefde in de vijfde eeuw voor de christelijke jaartelling. Hij wordt hier als de auteur van de Nan Jing genoemd, maar men veronderstelt dat dit boek tijdens de Late of Oostelijke Han-dynastie (25 - 225 A.D.) is geschreven.
3. Dit boek van Huang-fu Mi (215 - 282) is in het Engels verschenen onder de titel *The Systematic Classic of Acupuncture and Moxibustion*.
4. Het 'Nanyang Boek om het leven te behouden'.
5. Ben shu (Transportpunten als basis voor naaldbehandeling) is hoofdstuk 2 van de Ling Shu. Het betreft niet alleen het hier genoemde hoofdstuk 65 van de Nan Jing, waarin de hoofdstukken 62 - 68 de transportpunten behandelen.
6. De vijf transportpunten.
7. 1155 A.D.
8. Naam van de prefectuur, die in het jaar 1131 werd gevestigd.
9. De Zuidelijke Song: 1115 - 1278.

# 1

## DE NEGEN NAALDEN EN DE TWAALF YUAN-PUNTEN

Huang Di zei tegen Qi Bo:

*Een standaardwerk voor naaldbehandeling*

Ik hou van mijn volk en ik wil alle ambtenaren behouden, zodat ik van hen de belastingen kan blijven invorderen. Ik beklaag de mensen die geen natuurlijke dood sterven. Maar nog erger vind ik, als zij langdurig ziek zijn. Liever zou ik hen met een dunne naald die ik in de huid steek, behandelen dan hen een of ander geneesmiddel geven of bij hen een stenen naald gebruiken. Liever dus een dunne naald om *qi* en bloed op elkaar af te stemmen en de bloedcirculatie te bevorderen. Daardoor is immers de 'gunstige en ongunstige' *qi*-stroom door de meridianen te beheersen en zijn 'komen en gaan' van *qi* en bloed met elkaar in evenwicht te brengen. Ik zou op de hoogte willen komen van de basisregels voor naaldbehandeling, zodat die aan volgende generaties kunnen worden overgeleverd. Daarvoor is het noodzakelijk om een standaardwerk voor naaldbehandeling samen te stellen, waardoor toepassingen ervan worden vergemakkelijkt en het onmogelijk wordt die te vergeten. Dan zal de methode van de naaldbehandeling niet meer verdwijnen, noch in vergetelheid raken. In het standaardwerk moet ook de diepte van de dunne naald worden aangegeven. Ten slotte moeten de punten voor naaldbehandeling van volle en holle organen in paragrafen en hoofdstukken worden onderscheiden en de lengte van de verschillende naalden worden behandeld. Met andere woorden: een standaardwerk voor naaldbehandeling (*Zhen Jing*, zie noot 1.1). Ik zou graag van je willen horen wat de wezenlijke inhoud van zo'n boek zou moeten zijn.

Qi Bo zei:

*Het principe van de naaldbehandeling*

Ik zal je systematisch de hoofdzaken uiteenzetten, te beginnen met de eerste naald tot en met de negende. Wat de hoofdzaken van naaldbehandeling betreft, is het makkelijker daarover te vertellen dan om zich de juiste techniek ervan eigen te maken. Een middelmatige genezer richt zich botweg alleen op het lichaam om vervolgens het punt aan te prikken. Maar een bekwaam genezer kijkt naar de zieke zelf en naar diens *jing shen*. Een genezer van laag niveau blijft als het ware achter de deur staan. Hij neemt op die manier niet de ziekte waar, laat staan dat hij de bron van de ziekte kent. Terwijl de vaardigheid van het prikken bestaat in de toepassing van snel of langzaam prikken en van snel of langzaam terugtrekken van de naald, richt een genezer van laag niveau zich alleen maar star op de punten in de gewrichten van de ledematen. Een bekwame genezer echter observeert de subtiele veranderingen van het meridiaan-*qi*. Die subtiele veranderingen zijn alleen maar bij punten, die voor naaldbehandeling in aanmerking komen, waar te nemen. Het *qi* in het punt zelf is helder, kalm en subtiel.

Bij buitensporig ziekteverwekkend *qi* mag je niet stimuleren. Bij verzwakkend ziekteverwekkend *qi* mag je niet sederen.