

鮮話白要知經內

李健頤著

福建省中医研究所印

一九六三年六月

前 言

《黃帝內經》是現存祖國醫學文獻中最早的一部醫籍，是我們祖先長期與疾病作鬥爭所積累豐富的經驗，是總結秦漢以前的醫學成就，這是祖國醫學的一部輝煌巨著。它的內容包括有衛生、生理、病理、診斷、治療等各方面，歷來醫家，都給予很高評價。因此，學習祖國醫學，首先要從《內經》開始。歷代醫學名家著作，莫不以《內經》的基本理論為依據。

《內經》的思想體系，主要是“天人相應”的整體觀念，結合陰陽五行的思想方法，貫串在基本理論之中，從而指導臨床實踐的，後世醫家雖代有發展，但都不能脫離這個思想體系的範疇。從這樣看來，《內經》是祖國醫學的思想源泉，也就是中醫理論的基礎，所以它成為學習祖國醫學必讀之書。

此書是秦漢以前的產物，距今有二千餘年的歷史，文句古樸，詞簡意奧，難以理解，雖然歷代學者結合臨床經驗作了注解，但難免犯了“以經注經”的毛病，因此，給初學者帶來一定的困難。

筆者早年開始學習《內經》時，曾經閱覽多家注解，某些章句，探賾索隱，每至廢寢忘餐，然終難理解它的精神實質，四十多年來結合臨床留心學習，才能有所領會。

解放後，黨提出繼承和發揚祖國醫學遺產的方針政策，對於《內經》的學習，就顯得更為重要了，為了初學者學習便利起見，並承院黨委的指示和支持下，就把明代名醫李念我所著的《內經知要》一書，編成《內經知要白話解》，根據原本體例，以原文為主，在每章之首先，介紹內容提要，每節則說明篇名意義，並逐句語譯，引用前人淺現注解，以作考鏡，如文詞深奧的，概不采入，其他名詞古字，就用附注說明，每節之末復加按語，說明內容大意，臚列次序，條分

縷晰，一目了然。

本书初稿曾刊登于上海《新中医杂志》蒙全国各地讀者来函要求印行，唯仓卒成稿，难免挂一漏万，先后两次加以整理，分送中央卫生部中医司，北京中医研究院和各省市名老中医征求意见，重加修訂，至今五月，已五次易稿，先行付梓，以餉讀者。唯笔者限于水平，对原文精义，理解尚虑不够，分析不当，在所难免，各地讀者，随时提出宝贵意見，以便修訂为幸。

編者李健頤

1963年5月

于福建省中医研究所

R 221
12

目 录

上 卷

第一章 道 生	(1)
第一节 上古天真論	(1)
第二节 四气調神大論	(8)
第三节 阴阳应象大論	(19)
第四节 遺篇刺法論	(24)
第二章 阴 阳	(25)
第一节 阴阳应象大論	(26)
第二节 金匱真言論	(41)
第三节 生气通天論	(44)
第四节 五常政大論	(45)
第三章 色 診	(47)
第一节 脉要精微論	(48)
第二节 灵枢五色篇	(50)
第三节 五脏生成篇	(63)
第四章 脉 診	(64)
第一节 脉要精微論	(65)
第二节 平人氣象論	(68)
第三节 灵枢根結篇	(70)
第四节 三部九候論	(72)
第五节 方盛衰論	(73)
第六节 脉要精微論	(74)
第七节 玉机真藏論	(75)

第 八 节	平人氣象論	(81)
第 九 节	脉要精微論	(85)
第 十 节	大奇論	(88)
第十一节	三部九候論	(94)
第十二节	征四失論	(98)
第五章	藏 象	(99)
第一节	灵兰秘典論	(99)
第二节	六节藏象論	(105)
第三节	灵枢本輸篇	(108)
第四节	金匱真言論	(111)
第五节	阴阳应象大論	(114)
第六节	灵枢本神篇	(120)
第七节	經脉別論	(124)
第八节	五运行大論	(127)
第九节	灵枢决气篇	(129)

下 卷

第一章	經 絡	(132)
第一节	灵枢經脉篇	(132)
第二节	骨空論	(152)
第三节	灵枢脉度篇	(155)
第二章	治 則	(162)
第一节	阴阳应象大論	(162)
第二节	至真要大論	(164)
第三节	至真要大論	(167)
第四节	阴阳应象大論	(172)
第五节	五常政大論	(174)
第六节	六元正紀大論	(177)
第三章	病 能	(178)

第 一 节	至真要大論·····	(179)
第 二 节	生氣通天論·····	(183)
第 三 节	陰陽別論·····	(189)
第 四 节	靈樞經脉篇·····	(194)
第 五 节	通評虛實論·····	(205)
第 六 节	調經論·····	(205)
第 七 节	靈樞調經篇·····	(208)
第 八 节	玉機真藏論·····	(209)
第 九 节	舉痛論·····	(210)
第 十 节	風論·····	(213)
第十一节	評熱病論·····	(217)
第十二节	厥論·····	(217)
第十三节	刺熱論·····	(220)
第十四节	熱論·····	(221)
第十五节	瘡論·····	(225)
第十六节	欬論·····	(231)
第十七节	經脉別論·····	(236)
第十八节	腹中論·····	(237)
第十九节	靈樞脹論篇·····	(238)
第二十节	靈樞水脹篇·····	(240)
第二十一节	平人氣象論·····	(243)
第二十二节	舉痛論·····	(244)
第二十三节	痹論·····	(248)
第二十四节	痿論·····	(253)
第二十五节	靈樞大惑篇·····	(258)
第二十六节	方盛衰論·····	(260)
第二十七节	靈樞淫邪發夢篇·····	(262)
第二十八节	靈樞痛疽論篇·····	(264)
第二十九节	靈樞寒熱病篇·····	(275)

第三十节	灵枢玉板篇.....	(275)
第三十一节	标本传病篇.....	(277)
第三十二节	灵枢经脉篇.....	(280)
第三十三节	阴阳类论.....	(282)
第三十四节	诊要经终论.....	(285)

上 卷

第一章 道 生

本章內容提要

道生就是摄生，或叫做养生，如楊上善撰注的《黃帝內經太素》卷二，和张介宾編注的《类經》卷一，內容大致与本篇相同，它們的篇名，都叫做摄生，即如現代所称的卫生。

本篇所提出的养生法，大概分作三类，第一类，是精神的修养，第二类，是日常生活的調节，第三类，是結合四时气候和环境的适应以及体格鍛炼的运动方法。全篇总的精神，是教导人們怎样充实体力和适应自然环境的变迁，以减少疾病和避免疾病的发生，从而达到延长寿命的目的。

第一节 素問上古天真論

“語釋”上古的人能深明修道养生的道理，所以它的寿命能够活到百岁，而后归終天年，惟真人不仅这样呢，但它的寿命可能同天地长久，因为它会全天真始生的玄真，把来修养自己的精神气血，因此叫做上古天真論，內容是說上古真玄的道，符合于天的意义。

“原文”素問上古天真論曰，夫上古圣人之教下也，皆謂之虛邪賊风，避之有时。

“語釋”素問上古天真論說，古时有修养人格至高尚的圣人，它把修道养生的方法，教导下面的人民們，都对它們說，

对于虚邪贼风，应该预先观察天气不和的气象，疫毒流行的情况，随季节时令，发动群众，做保健防疫工作来回避它，就不会流行扩大。

“附注”“圣人”，辞源载：人格最高尚之称。如文王、周公、孔子等皆称圣人，谓事无不通也。又如特性聪明的人有发明创造的功绩，古代都称他为圣人。“虚邪贼风”，在前人看都是指发病的外在因素，从现在来说把传染性病毒细菌的病原体，都包括在内。

“古注”李念莪注：教下者教民避害也。风从后冲来者伤人者也。谓之虚邪贼风，如月建在子，风从南来，对冲之火反胜也。月建在卯，风从西来，对冲之金尅木也。月建在午，风从北来，对冲之水尅火也。月建在酉，风从东来，对冲之木反胜也。必审其方随时令而避之。张志聪注：“虚邪虚乡不正之邪风也”。王冰注：“邪乘虚入，是谓虚邪，窃害中和，谓之贼风”。

“原文”恬憺虚无，真气从之，精神内守，病安从来。

“语释”是说预防之中，更重要的是还须安安静静，少私寡慾，不要为财色所蔽，就没有意外的怀思，再把动工静工锻炼身体，真气就不受损失，这样就能够使自己的精神从内固守。不致消耗，如果得到体力强健，那么病从哪里发生呢？

“附注”“恬憺虚无”据广雅，恬就是静，憺就是安。又据老子“恬憺无为”。见素抱朴、少私寡慾。简单来说“恬憺虚无”就是少私寡慾，乐观而没有杂思乱想的意思。旧社会中的知识分子对于统治阶级的小恩小惠看得很淡薄，不喜欢竞逐，就避隐山林自称为恬淡。“真气”指元气正气而言，可以说就是人的生命能力。

“古注”张志聪注：“恬，安静也，憺，朴素也。虚无，

不为財色所蔽也，言上古之人得圣人之教化，內修養生之道，外避賊害之邪，所以皆度百歲而動作不衰”。

“按語”這節是說古代圣人多重視勞動人民身體的精神修養和疾病的預防，故對於季節性的傳染病，極為注意，並且每逢季節就採取多方面的預防方法。來撲滅傳染病的流行，其他如中古之元旦飲屠蘇酒、端午節飲雄黃酒、焚燒蒼朮白芷、重陽節飲茱萸酒、椒酒，除夕燒避疫丹，放爆竹，又如二千年前有群眾的驅蟲活動，及經常灑掃庭舍整理環境衛生和消滅害蟲等，這都是古圣人發動人民群眾作保健衛生的經驗。遺傳下來的。除此之外，還要少私寡慾，抱樂觀的觀點，恬憺悅愉，固守精神，才能避除病害，健康身體，但它所指出這兩方面說法，來做衛生保健，都很全面。

“原文”有真人者，提絜天地，把握陰陽，呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一。

“語釋”上古時代又有修真得道的真人，它能千旋天地轉變的造化，掌握身體臟腑陰陽的規律，運用氣功的方術，把呼氣和吸氣互相交替，使體內所必需的氧氣源源不絕，增強體力，同時把污濁的碳氣隨帶排出體外，血液隨着氧化的作用，實有正本清源，增強體質的基本方法。既然得了這種的修煉，它的精神獨立在天地間，永生不滅，所以肌肉可以象少年一般，有不衰不老的形象。

“附注”真人，說文上說：真仙人變化而登天也。這裡所說的真人，能夠永生不死，就是道教人格化的神仙，也是道教滲入古代醫學的地方，這種真人与圣人賢人不同，就与道家修煉的至人也有不同，王冰說：真人，成道之人也，景岳說，真，天真也。不假修為，故曰真人，淮南子說：真人者，性合于道，能登假于道，精神返于至真，是謂真人，“陰陽”：氣

质之寒凉沉滞者为阴，气质之流动温热者为阳，我国古代哲学家，把万物都看作是由对立的阴阳性统一而造成的，是说明有阴阳的互相离合，才能生出万物的意思。

“古注”李念莪注，“真，天真也，不假修为，故曰真人，心同太极，德契两仪，提挈，把握也，全真之人，呼接天根，吸归地脉，精化为气也，独立守神，气化为神也，精气皆化，独有神存，故曰独立，肌肉若一者，神还虚无，虽有肌肉，而体同虚空也，仙家所谓抱元守一，又曰了得一，万事毕，即形与神俱之义也。

“原文”故能寿敝天地，无有终时，此其道生。

“语释”因此它的寿命，就能够同躋天地，却没有终尽的时期，这样不是形体的永生，就是精神独立不消灭，却是道教修炼精神的永生。

“附注”道生：是指“摄生”、“养生”的意思，这里是宗教的一种修道养生的说法。

“古注”李念莪注：“天地有质，规满必敝；真人之寿、前乎无始，后乎无终：天地有敝，吾寿无终矣。此非恋恋乎形生、盖形神俱微妙，与道合真。故曰此其道生者；明非形生也。”

“按语”此书所说真人修养精神，结合道教的修性养神的意义。在我个人的推测，认为真人这个名称，是春秋战国时代的知识分子，处在封建君主专制制度和恶劣昏君暴政压迫之下。残害忠良，痛无翻身余地。又无思想革命能力。避隐山林，假托修道名义，抱一切虚无的观念，说吐纳精气，独立守神，能永生不灭，都是为了封建君主的压迫而引起修性养生的个人主义思想。但它这个思想不适合现在社会的发展，并且对现在党政府号召大跃进，建设社会主义国家，是完全不符合客

观实际的天真想法。在现在祖国医学也跟着新社会建设发展的高潮。有一日千里的形势。但是对真人所说修养精神的方法。不过是宗教一种说法，却没有什么永生不灭的可据。

“原文”有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时。

“语释”又有一种道德学问至极的人，称为至人，它的淳厚德泽，亲爱群众，无微不至，万众一心，又能调和天地的阴阳。四时的气候，与身体互相联系。

“古注”李念菴注“至者，以修为而至者也。淳者厚也，德厚道全，不愆于阴阳，不逆于四时，庶几奉若天时者矣。

“原文”去世离俗，积精全神。

“语释”就此抛弃世上不正确的思想。离开民间不良的风俗，积蓄自己精液，全心全意地修炼，精神强壮，身体健康。

“古注”李念菴注，“去世离俗，藏形隐迹也。积精全神者。炼精化气，炼气化神”。

“原文”游行天地之间，视听八远之外。

“语释”既得精神之健全，就可能神游天地世界之间，耳目贯通于四方八远之外，神愉志悦，就可以得到身体壮强。

“附注”这是说它的精神，能明显于全世界，八远之外，远在八方之外的意思，至人，犹言圣人，谓其德至极之人也。（庄子）至人无己。

“古注”李念菴注“全神之后，便能出隐显之神，故游行天地之间，尘纷不乱，便能彻耳目之障，故视听八远之外”。

“原文”此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。

“语释”因此就能使寿命增长，而更加强健，这样也可能做到真人一样。

“古注”李念菴注，“前之真人，则曰道生，此言至人，则曰寿命，曰强，但能全形而已。亦归于真人者。言若能炼神

还虛，亦可同于真人，此全以为修为而至者也。

“按語”我国古代哲学家老子，由于观察自然的和社会的一切变化，发现了事物的矛盾性，他把这种矛盾性称为道德，道是从一切具体事物中抽象出来的自然法则或规律。……德是宇宙間一切具体存在着的所含有特性。（范文澜著中国通史簡編定本第一編人民出版社版一九九頁），这种古代哲学观点，貫注到內經全部思想，不过这里的厚德全道，是道教引用道德以說明他們修煉功夫的原則。

“原文”有圣人者，处天地之和，从八风之理。

“語釋”圣人的养生法，善于适应自然界的变化，处于天地气候的淳和，随从天时八風暴变的原理，保卫身体，所以虛邪賊風不能侵害，就是养生避邪的方法。

“古注”李念莪注，“圣者，大而化之，亦人中之超类者，与天地合德。四时合序，故能处天地之气而賴以养，从八風之理而邪弗能伤也。八風者，灵枢九宮八風篇云，風从所居之乡来者为实風，主生长养万物，从其冲后来者为虚風，伤人者也，主杀主害，从南方来，名曰大弱風，从西南方来，名曰謀風，从西方来，名曰剛風，从西北方来，名曰折風，从北方来，名曰大剛風，从东北方来，名曰凶風，从东方来，名曰嬰兒風，从东南方来，名曰弱風。

“原文”适嗜欲于世俗之間，无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗。

“語釋”但是他对于处事接物，飲食有定規，睡眠有准时，适应嗜欲于世俗風气的环境，没有什么怨恨的情緒，并且所行的事，沒有离开社会群众的意見，所穿的衣冠，又很整洁，是表示正心修心的意思，故对于自身的修持，不愿意与世俗相混。

“附注”被服章：被，是穿戴着的意思，服是衣裳，章是帽子，这里是指穿着衣服，戴着帽子，是表示衣冠整齐的意思。

“古注”李念莪注，“飲食有节，起居有常，适嗜慾也，摄情归性，无恚嗔也，和光混俗，不离世也，被服章者，皋陶謨曰，天命有德，五服五章哉，圣人之心，不磷不溜，虽和光混俗，而未尝观效于俗也。

“原文”外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百岁。

“語釋”他的养生法，在外面，就没有因为事务过劳致伤他的形体，在内面没有因为思想负担引起悲虑的患，一切都把宁心守性为原则，做了愉快自得的工夫。所以他的形体不容易衰老，精神不容易耗散，因而也可以享受百岁的高龄。

“古注”李念莪注“外不劳形则自安，内无思想则神静，恬愉者，调服七情也，自得者，素位而行，无入不自得也，如是者，形不受贼，精神不越，而寿可百矣。”

“按語”这节是說上古圣人与中古圣人的养生的不同意义，但上古圣人重视人民群众的身体健康，所以有教下人民们的卫生保健和预防的指示。中古圣人那就注意个人的养生，故对自然界、对社会、对自己的身体和思想，都是为着自己的“恬愉为务”“自得为功”的个人主义。是求自己的形体和精神的健康，能得到增长寿命的观念。

“原文”有賢人者，法則天地，象似日月，辨別星辰，逆从阴阳，分別四时。

“語釋”又有多才善能的賢人，他的养生法，是依据天地循环的方法，用气功运动，就象日月运行一样，更要辨别分解星辰等自然界的一切规律，来結合阴阳二气的逆从，和四时的

气候，作为配合精气神来修养身体。

“附注”辞源注，賢多才也，有善行也，物之善者，亦謂之賢。

“古注”张志聪注“賢人者，处尘俗之内，鮮拘蔽之习，取法天地，如日月之光明，推测象緯，順逆二气，序別四时，将与上古眞人之圣，同合于道，亦可使益寿，而至于寿敵天地之极，此修道之賢人，而由人以合天地。凡以至圣者也，此帝勉人修为。而不得以凡庸自弃，故移精变气章曰，去故就新，乃得眞人。”

“原文”将从上古合同于道，亦可使益寿，而有极时。

“語释”这种修养的方法，是符合上古眞人摄生的道理，也可以加增寿命，但不会同眞人的同敵天地。因而它的生命就是有一定的限度，到年老的时期当有終极的时间。

“古注”李念莪注，“将从者，有志慕古，未能与之同其归也，合同于道者，医道通仙道也，調摄营卫，培益本元，勿干天地之和，自无天札之患，故曰亦可益寿，亦者次別上文之圣人也，有极时者，天癸数穷，形体衰憊。針砭药餌无可致力矣，眞人者，无为而成，至人者，有为而至，圣人治未病，賢人治已病，修詣虽殊，遵生則一也。

“按語”本节是說明賢人一般的养生的方法，它认为对天地四时气候的变动和日月星辰的运行与人体气血經絡的循环是有密切的联系，所以它就用吐納气功的方法，来鍛炼身体的健康，也可能延长寿命。

第二节 素問四气調神大論

“語释”这篇是发前篇修道养生未尽的意义，本篇內容把

春夏秋冬四时不同的气候，来做修养生长收存的道理，和圣人春夏养阳，秋冬养阴的奥旨，用作调和精神的妙法，所以名叫四气调神大论。

“原文”素问四气调神大论曰，春三月，此谓发陈。

“语释”春三月，指一二三月，这是个推陈致新，春阳发育万物的季节。

“古注”李念莪注，发陈，发，生发也。陈，敷陈也。发育万物，敷布寰区，故曰发陈。

“附注”发陈，推陈致新的意思，又如万物陈伏固藏，感着春阳絪縕之气而发生出来，叫做发陈。

“原文”天地俱生，万物以荣。

“语释”天地间絪縕的气，都感着春阳之气，生出新的气象，万类的东西，亦相继荣盛，人身也得到春生的气，而增长肌肉。

“古注”李念莪注“敷和之纪，木德周行，俱生者，絪縕之气也，天地絪縕，万物化醇。荣者，显也，发也，”张志聪注“天地之气，俱主发生，而万物亦以生荣”。

“原文”夜卧早起，广步于庭。

“语释”在这季节，人们对于起卧也应和春生之气相应，夜卧休息，得和阴藏，早起运动，得和阳升，散步庭除，使肌肉组织都感着春生的气，帮助肌肉的生长。

“古注”李念莪注“此言在天主发生之令，在人须善养之方，夫人卧与阴俱，起与阳并，卧既夜矣，起复早焉，令阳多而阴少，以象春升之气也。广步者，动而不休，养阳之道也”。

“原文”披发缓形，以使志生。

“语释”还要披开头发，松缓形体，发展春令温和之气，

而得意志調适，就象春阳生长万物一样。

“古注”张志聪注“东方風木之气，直上巔頂，披发者，疎达肝木之气也。緩，和緩也。举动舒徐。以应春和之气。志者，五脏之志也。志意者，所以御精神，收魂魄，适温寒，和喜怒者也。是以四时皆当順其志焉”。

“原文”生而勿杀，予而勿夺，賞而勿罰。

“語释”春阳为万物生长的节令，就不宜摧残杀害它的生长，应该供給各种培植的方法，并宜彰賞有功，不用罪罰的刑，好生之德泽，普惠下民，使人民群众都充滿活潑潑的生机。

“古注”李念莪注“尙书緯曰。东方青帝，好生不賊，景岳曰，春三月山林不登斧，管子曰，解怨赦罪。皆所以奉发生之德也。”张志聪注“皆所以养发生之德也，故君子启蟄不杀，方长不折”。

“原文”此春气之应，养生之道也。

“語释”这样做法，才符合春天养生的道理。

“古注”张志聪注，四时之令，春生，夏长，秋收，冬藏。此春气以应养生之道。

“原文”逆之则伤肝，夏为寒变，暍长者少。

“語释”如果违反这个养生的道理，就会伤害肝，肝为春木生长之令，肝火衰微，胃寒独盛，到夏天变生胃腸消化不良的寒病。就影响了人体在夏天应有生长的发展。

“古注”李念莪注“逆者，不能如上养生之道也，奉者，稟承也。肝木旺于春，春逆其养，则肝伤而心火失其所奉，故当夏令，火不足而水侮之，因为寒变，寒变者，热变为寒也。春生之气既逆，夏长之气不亦少乎”。

“原文”夏三月，此謂蕃秀。