

內經講義

山西省中医學校編

山西人民出版社

內經講義

山西省中醫學校編

江苏工业学院图书馆
藏书章

山西人民出版社

一九五九年·太原

前 言

为了发揚祖国医学，貫徹党和政府曾指示“对中医学术，应系統学习，全面掌握，整理提高”的方針，我校早已把祖国医学經典著作，列为必修課程。現在根据教学需要，选取內經的主要部分，編成內經讲义。

本讲义是参考了中央和几个省、市有关內經的講授材料，滲入了我校經典著作专修班教学中的一些經驗編写成的。但編者水平有限，經驗不足，缺点恐不会少，深望讀者提出宝貴意見，帮助我們改正。

山西省中医学校內經教研組

1959年5月

目 錄

第一章 攝生	(1)
第一节 “上古天真論” 总論養生學說	(1)
第二节 “四氣調神大論” 四時養生方法	(7)
第三节 “陰陽應象大論” 七損八益說法	(14)
第四节 “刺法論” 調理腎久病方	(16)
攝生篇 小結	(17)
第二章 陰陽	(19)
第一节 “陰陽應象大論” 陰陽总的綱領	(19)
第二节 “金匱真言論” 論天人的陰陽	(25)
第三节 “生氣通天論” 陰平陽秘之要	(27)
第四节 “五常政大論” 論陰陽的精力	(29)
陰陽篇 小結	(30)
第三章 脏象	(32)
第一节 “靈蘭秘典論” 論脏腑的功能	(32)
第二节 “六节脏象論” 脏腑所現形象	(34)
第三节 “本輸篇” 脏腑相互配合	(36)
第四节 “金匱真言論” 五脏应時收受	(37)
第五节 “陰陽應象大論” 論五脏的相应	(40)
第六节 “本神篇” 精神魂魄意志	(43)
第七节 “經脉別論” 氣血生化过程	(46)
第八节 “決气篇” 精、氣、津、液、血、脉	(48)

第九节 “营卫生会篇，痹论，卫气篇，本藏篇”论营气与卫气	(50)
------------------------------	--------

脏象篇 小结	(52)
--------	--------

第四章 经络	(55)
--------	--------

第一节 “经脉篇”经脉起止发病	(55)
-----------------	--------

第二节 “骨空论”论任冲督等脉	(71)
-----------------	--------

第三节 “脉度篇”阴跷和阳跷脉	(75)
-----------------	--------

经络篇 小结	(75)
--------	--------

第五章 色诊	(78)
--------	--------

第一节 “脉要精微论”精明五色之征	(78)
-------------------	--------

第二节 “五色篇”色合部位诊法	(79)
-----------------	--------

第三节 “五脏生成篇”面目色泽顺逆	(86)
-------------------	--------

第四节 “刺热论”五脏热的色征	(87)
-----------------	--------

第五节 “脉要精微论”论闻声与审形	(89)
-------------------	--------

第六节 “阴阳应象大论”论诊法的概要	(91)
--------------------	--------

色诊篇 小结	(92)
--------	--------

第六章 脉诊	(94)
--------	--------

第一节 “脉要精微论”论诊法与脉位	(94)
-------------------	--------

第二节 “平人氣象论”平人及病人脉法	(96)
--------------------	--------

第三节 “根结篇”人身气血运行	(97)
-----------------	--------

第四节 “三部九候论”论述七诊之法	(98)
-------------------	--------

第五节 “方盛衰论”论脉重于形气	(99)
------------------	--------

第六节 “脉要精微论”脉法四时内外	(100)
-------------------	---------

第七节 “玉机真脏论”四时五脏之脉	(101)
-------------------	---------

第八节 “平人氣象论”论脏脉平、病、死	(103)
---------------------	---------

第九节 “脉要精微论”脉的形状主病	(106)
-------------------	---------

第十节 “三部九候等论”几种脉的诊法	(107)
--------------------	---------

第十一节 “大奇論”脉辨諸經死期…………… (109)

第十二节 “仁四失論、三部九候論”持脉应重問診… (111)

脉診篇 小結…………… (112)

第七章 治則…………… (115)

第一节 “至真要大論”治疗上的綱要…………… (115)

第二节 “至真要大論”論七方的应用…………… (116)

第三节 “至真要大論”論药味与治法…………… (119)

第四节 “阴阳应象大論”审查病因論治…………… (123)

第五节 “五藏政大論”方剂藥物常制…………… (125)

第六节 “六元正紀大論”論述有故无殒…………… (126)

第七节 “阴阳应象大論”治疗上的次序…………… (127)

第八节 “标本病傳論”論治病的标本…………… (128)

治則篇 小結…………… (132)

第八章 病能…………… (135)

第一节 “至真要大論”論病机十九条…………… (135)

第二节 “生气通天論”阳气不固为病…………… (138)

第三节 “阴阳別論”辨阴阳的为病…………… (142)

第四节 “通評虛实論”“評热病論”虛实邪正
說法…………… (143)

第五节 “調經論”阴阳虛实寒热…………… (144)

第六节 “玉机眞脏論”五实和五虛症…………… (147)

第七节 “举痛論”諸病发生于气…………… (147)

第八节 “风論”論风邪的为病…………… (149)

第九节 “厥論”論寒厥和热厥…………… (152)

第十节 “热論”論伤寒的症狀…………… (154)

第十一节 “瘧論”論瘧病的症狀…………… (156)

第十二节 “欬論”論欬病的症狀…………… (159)

第十三节 “經脉別論”論喘病的原因…………… (162)

第十四节 “腹中論、脹論、水脹篇” 論脹病的 症狀·····	(165)
第十五节 “平人氣象論” 水肿、黃疸症狀·····	(166)
第十六节 “卒瘕論” 寒邪所生的病·····	(167)
第十七节 “痺論” 論痺病的症狀·····	(169)
第十八节 “痿論” 論痿病的症狀·····	(171)
第十九节 “逆調論” “邪客篇” 論不臥的症治·····	(174)
第二十节 “痈疽篇” 論痈疽的症狀·····	(177)
第二十一节 “玉版篇、寒熱病篇” 論痈疽的逆症·····	(180)
第二十二节 “玉版篇” 論五逆之症狀·····	(182)
第二十三节 “标本病傳論” 脏腑病的傳变·····	(185)
第二十四节 “經脉篇” 論脏腑的气經·····	(185)
第二十五节 “阴阳类論” 四时病的絕期·····	(187)
第二十六节 “診要經終論” 論阴阳之脉終·····	(188)
病能篇 小結·····	(189)

第一章 摄 生

摄生，就是調摄精神，借以养生的意思。古人摄生方面，着重精神修养，并使身体增强，同时祛除內外的有害因素，从而达到預防和保健的目的。本章內容，說明养生学說，对人生的关系，指出防止疾病，充实体力和延长寿命的方法，从現在來說，就是卫生的意义了。

第一節 “上古天真論” 總論養生學說

篇名釋義：

上古天真論，素問內篇名。上古是很古的时代，天真指先天真氣而言，古人对于摄生，重視先天的真氣，所以称作上古天真。內容指出养生方法，主要在于順从阴阳，保养精氣，并引証古人在养生不同成就上的四种类型及人生过程中生、长、衰、老的自然規律，用以教導人們，注意改善生活，延長寿命。

本論原文：

上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食飲有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽終其天年，度百岁乃去；今时之人不然也，以酒为漿，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

原文語譯：

上古時候的人，凡是知道養生方法的，能按四時氣候的轉移，變更自己的生活方式，同時採取適當的運動方法，對飲食有節制，作息上有規律，並且不作非分的勞動，所以能夠保持身體和精神，都很正常，終盡他應該生存的年齡，達到百歲以外的壽命；現在有些人就不然了，飲過量的酒，生活失常成為習慣，或是酒醉入房，這些不正常的生活舉動，都可使人們精力和真氣衰竭，不知保養精氣的重要，對思想活動的調節，只知快意於一時，而違反養生的樂趣，作息上沒有定時，所以年到五十歲就衰老了。

名詞注解：

(一) 法於陰陽：法，是取法，有仿效的含義。陰陽，原則上指一切事物在變化過程中，所具有的矛盾和統一的規律。四氣調神大論有“春夏養陽，秋冬養陰”的說法，古人用這種養生方法，來適應自然界氣候的變化，而保護身體健康。

(二) 和於術數：和，是調和的意思。術數，指養生方法而言，如呼吸，導引，按蹻等法。

(三) 形與神俱：是形體與神氣共同存在，也就是人在健康的情況下，精神與身體都很正常。

(四) 以酒為漿：漿，指流動汁液的飲食物，把酒當作漿飲，是形容飲酒沒有節制。

(五) 不知持滿：就是不知道保養精氣的重要，好比拿着盛滿東西的器具不留神，很容易傾塌。

(六) 不時御神：御，作駕御解。神，指神氣。就是過度使用腦力的意思。

本節接語：

這一節主要精神，是說明養生的重要，首先指出養生方法的兩個重點：

(一) 对外界气候的适应，经常锻炼身体；(二) 日常生活要有规律，饮食起居要有常度。这样可以防止疾病，达到长寿。其次提出那些忽视养生的人们，如“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，起居无节”，所有这些都会导致早衰的。

本論原文：

夫上古圣人之教下也，皆谓之，虚邪贼风，避之有时，恬澹虚无，真气从之，精神内守，病安从来。

原文語譯：

上古时代的圣人，经常教导人们：对外界四时不正之气，应该及时回避；同时心上要安静，没有情绪的波动，使体内真气和顺，这样精神充足，疾病还会从那里发生呢？

名詞注解：

(一) 圣人：是指聪明能干，有高度道德品质的人。

(二) 虚邪贼风：是指足以致病的不正常的气候。如应热反冷，应凉反温，在不应当发生的季节里发生，便是邪气，也就是虚邪；因这种邪气有伤人的残贼性质，所以又叫做贼风。

(三) 恬澹，虚无：恬，音甜，是宁静。澹，音淡，作安适解。虚无：是无所动于中的意思。总的讲，就是无私寡欲，没有不正确的思想和情绪上的波动。

(四) 真气：灵枢刺节真邪篇谓：“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也。”这里所说的天，是先天的禀赋，谷气是后天的营养，一个人体的充实，全靠先后二天有良好的条件，古人统称真气，后来也叫元气或精气。

本节按語：

古人对于预防方法，是注重到内外因两个方面：(一) 避免外因的侵袭，如“虚邪贼风，避之有时”，(二) 防止内因的发生，

如“恬澹虚无，真气从之”，特别指出“精神内守，病安从来”，可见古人已经认识到：“注意精神的修养，是可以防止疾病的发生，达到健康延年的目的。”值得我们珍视。

本論原文：

是以志閑而少欲，心安而不惧，形勞而不倦，气从以順，各从其欲，皆得所愿，故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴，是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智賢不肖，不惧于物，故合于道。

原文語譯：

因此志意安閑而少欲望，心上安靜而没有什么恐惧，身体虽有动作而不觉得疲倦，使体内真气也很和順，各人順从他的愿望，都得到滿意，所以食的精粗都觉得好，穿的衣服美恶随便，对当时所处的风俗，自觉快乐，所居职位高下的人，彼此两不相慕，这些人們，真可以算得朴实，因此容易引起嗜好的东西，他不愿意看，淫邪不能使他动心，不論愚笨或聰明的，人品高尚和比較低的，对外界事物都没有恐惧，所以他們都是合于养生的道的。

本节按語：

这是承接前一节經文，說明古人注重精神修养，防止欲望发生，避免过分的追求，以及处事待人的一些概况，最后指出“皆合于道”也就是說这种行为，是与道相合的，可作为“道”字含义的說法。

本論原文：

上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能壽蔽天地，无有終时，此其道生。

原文語譯：

在上古的时候，有养生家叫做真人的，他掌握天地，阴阳的规律，呼吸精气，使体内元神得到充实，能够把精神和形体结合在一起，所以寿命好象与天地同样永久、没有终止，这是因为他能够与道同生的关系。

名詞注解：

提挈天地，把握阴阳：就是能够掌握大自然发展的规律，懂得阴阳消长的道理。

本論原文：

• 中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八远之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。

原文語譯：

中古的时候，有养生家叫做至人的，他的德厚道全，并能调和于阴阳的变化，顺应四时的气候，同时避免世俗的烦扰，專心的调养精神，游行于宇宙当中，视觉和听觉都很灵敏，这同样可使身体强壮，而增加了寿命，也属于真人的同一类型。

名詞注解：

八远之外：就是远在八方以外的意思。

本論原文：

其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不蔽，精神不散，亦可以百数。

原文語譯：

其次有叫做聖人的，他善处于天地的和氣當中，順从八風的正理，這嗜好欲在世俗的中間，沒有惱恨的情緒，他的行為不欲離開人情事故，所以有時穿着制服，做些人事工作，但舉動不仿效時俗，在外避免無意義的勞形事務，而內心又沒有思想上的忧患，保持精神愉快安靜，如有自得的心情，因此形體不容易衰老，精神不致耗散，也可以活到百歲的年齡。

名詞注解：

(一) 八風：是指从八方所来的风。四时的风向都有一定的規律，如果风向与季节相反，就有使人受害的可能，應該及時避免。

(二) 患嘔：患，音位，是恼怒。嘔，音臟，作惡解。患嘔，就是恼怒和忿恨的意思。

(三) 被服章：被，是穿的意思。服是服裝，章是彩色花紋，古代的服裝制度，以式样彩紋來分別尊卑。

本論原文：

其次有賢人者，法則天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分別四時，將从上古合同于道，亦可使益壽，而有極時。

原文語譯：

其次有叫做賢人的，他取法于天地，象征日月的运行，辨別星辰的位次，逆順地推測陰陽，來分別四時的气序，作為養生的方法，這是随从上古人們所知道的，來適合這個自然規律，也可使壽命增加到相當高的年紀。

名詞注解：

(一) 賢人：指聰明能干，有道德修養次于聖人的人。

(二) 辨列星辰：古代以觀察星辰的方位，來辨別方向和季節。

本節按語：

這是舉出四種不同程度的養生家作為例子，從而可以看到一些不同的養生方法。內容指出應該端正品德，注重精神修養，掌握客觀規律，同時避免情緒的波動，思想上的負擔，日常生活不適當等有害因素，這樣做，對於精神充實，和身體健康，以及却病延年，都會起到一定的良好作用。

第二節 “四氣調神大論” 四時養生方法

篇名釋義：

四氣調神大論，素問內篇名。四氣指四時的气候，調神就是調養精神，順應四時的气候，調養人體的精神，故稱四氣調神。內容說明春，夏，秋，冬，四時气候的變遷，教導人們順應季節的養生方法，指出陰陽在萬物生長過程中的重要作用，及保護身體健康，首應防治於未病之前，以達到預防為主要的目的。

本論原文：

春三月此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生，生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應，養生之道也，逆之則傷肝，夏為寒變，奉長者少。

原文語譯：

春天三個月，這是啟發陳故的季節，天地具有新生的氣象，萬物都得到向榮，人們要晚一些睡，早一些起床，散步於庭院的當中，並且散開束發，舉動和緩，使志意得到發生，還要象應生的不

要杀害，該給与的不要夺掉，須要賞的不要責罰的愉快情况，这是順应春天气候，調养生气的方法，違反了这种法則，就要使肝脏受伤，夏天要发生寒性疾患，接受夏天长气就要减少了。

名詞注解：

(一) 发陈：植物到了冬天，大都呈現雕零状态，可是一到春季，又轉为新生的气象，所以“发陈”二字，有推陈出新的含义。

(二) 被发緩形：被，同披，是散开的意思。緩，作和緩解，总的來說，就是散开束发，放寬衣带，并且举动和緩，沒有拘束的样子。

(三) “以使志生”，“使志无怒”，“使志安宁”，“使志若伏若匿”（后三句見下面原文）这四句話，是指人的思想活动，应该經常保持愉快和安靜，也說明了精神的調攝，是养生的关键。

(四) “养生”“养长”“养收”“养藏”（后三句見下面原文）古人把一年四季生物的变化发展过程，归纳为生长收藏四个阶段，所以这四句話就是順应四季气候的养生方法。

本論原文：

夏三月，此謂蕃秀，天地气交，万物华实，夜臥早起，毋厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也，逆之則伤心，秋为痃瘕，奉收者少，冬至重病。

原文語譯：

夏天三个月，这是茂盛秀丽的季节，天气与地气相交，植物大都开花結果，人們应该晚些睡，早些起身，不要厭惡日长，并使心情沒有恼怒，使神气充实、使肤腠宣通，气得疏泄，好象对外界很是爱好，这是順应夏天气候，調养长气的方法，違反这种法則，就要使心脏受伤，秋天易生痃瘕，接受秋天收气也就减少，甚至到冬天还要发生疾病。

名詞注解：

(一) 蓊秀：是形容长得茂盛秀丽。

(二) 痲瘧：痲，音皆，瘧疾的一种，就是間日瘧，也有作阴瘧或久瘧解的。

(三) 重病：重，讀平声。指冬天时候再病。

本論原文：

秋三月，此謂容平，天气以急，地气以明，早臥早起，与鷄俱兴，使志安宁，以緩秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也，逆之則伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。

原文語譯：

秋天三个月，这是从容平定的季节，天气燥而急，地气燥而明。人們应早些睡，早些起身，可把鷄来作为标准，使意志安逸宁靜，以緩和秋天的杀伐，收聚神气，使秋气在人的身体中平和；不要让意志外馳，使肺气清靜，这是顺应秋天气候，調养收气的方法，違反这种法則，就要使肺脏受伤，到冬天要生飧泄病，接受冬天藏气，就要减少了。

名詞注解：

(一) 容平：就是万物到秋天时候，已达到成熟阶段。

(二) 飧泄：飧，音孙，作米和飯解。飧泄，是指泄下不消化的东西。

本論原文：

冬三月，此謂閉藏，水冰地坼，无扰乎阳，早臥晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒

就溫，无泄皮膚，使氣亟奪，此冬氣之應，養藏之道也，逆之則傷腎，春為痿厥，奉生者少。

原文語譯：

冬天三個月，這是收藏閉塞的季節，河水結冰，田地凍裂，在這種情況下，不要扰动陽氣，人們應早些睡，必待太陽上升才起身，使意志如同伏匿而不显露，好象心中独有所得，避寒就暖，不要使皮膚开泄，以免陽氣因汗出而受到迫奪，這是順應冬天气候，調養藏氣的方法，違反這種法則，就要使腎脏受伤，到春天发生痿厥的疾病，接受春天的生氣就要减少了。

名詞注解：

- (一) 閉藏：就其含義而言，是指生機潛伏的意思。
- (二) 痿厥：痿，是下肢痿軟無力。厥，是足部寒冷不暖。

本節按語：

本節說明四時養生的方法，指出有機體內在環境與外在環境，必須統一的重要性。古人從實踐之中，所體會到的，約有以下几点：（一）人類有機體與自然界環境，是存在着不可分開的複雜關係，（二）自然界氣候變動，可以影響人體內部的平衡，（三）人們應該注重保養精力，並依四季氣候的變遷，而變更自己的生活方式，以維護健康，（四）在這一季節調攝的不良，往往影響下一季節的健康，而發生病害。

本論原文：

夫四時陰陽者，萬物之根本也，所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根，故能與萬物浮沉于生長之門，逆其根則伐其本，壞其真矣。