

明清中医临证小丛书

内经知要

明·李中梓
著

中国中医药出版社

明清中医临证小丛书

内经知要

明·李中梓编著

上海中医学院中医文献研究所

陆鸿元 校注
包来发



中国中医药出版社

1230713

25
(京)新登字025号

内 容 提 要

本书为《内经》的节注本，系由作者选择《内经》中的重要内容，重新分类和注释而成。书分两卷，首列道生类，体现了《内经》人与自然的统一观及未病先防的思想；次列阴阳类，以明指导思想；再以脏象、经络类，阐明生理病理；色诊、脉诊、病态、治则类，则反映辨证论治的内容。虽仅八类，然生理、病理、诊断、治疗无所不包，体现了中医理论体系的概况，深得《内经》之旨。

本书分类简要，选材精当，为学习《内经》的入门佳作。

明清中医临证小丛书

内经知要

明·李中梓 编著

陆鸿元 包来发 校注

*

中国中医药出版社出版

(北京市东城区新中街11号)

邮编: 100027 电话: 4652210 电挂: 3406

新华书店总店北京发行所发行 通县印刷厂印刷
787×1092毫米 32开本 3.5印张 78千字

*

1994年5月第1版 1994年5月第1次印刷

印数 1—5000 册

IS BN7-80089-310-3/R·311 定价: 3.20元

校 注 说 明

李中梓 (1588~1655年), 字士材, 号念莪, 又号尽凡居士, 江苏云间(现上海松江)人, 为明末清初著名医学家。李氏初习儒, 为诸生。后因多病, 研习岐黄。常与王肯堂、施笠泽、秦昌遇、喻嘉言等名医交往, 专攻医学近五十年, 曾被誉为上海四大医家之一。著有《内经知要》、《医宗必读》、《伤寒括要》、《诊家正眼》、《病机沙篆》、《本草通玄》、《雷公炮制药性解》、《删补颐生微论》及后人整理的《李中梓医案》。士材门人众多, 首传沈朗仲, 再传马元仪, 三传尤在泾, 皆以医名著称于世, 世称士材学派。

《内经知要》由李氏从《黄帝内经》中选录切于实用的重要内容, 分为八类, 并加注阐释、校勘而成。内容简要, 条理较清, 对初学者有较大裨益。自明代崇祯十五年(1642)以《李士材医书二种》合刊形式问世后, 历代不断重刊, 有木刻本、石印本、铅印本、影印本多种版本形式。从卷数看, 可以分为二卷本和十卷本两大体系。二卷本占多数, 主要有清代乾隆二十九年(1764)扫叶山房刻本(简称乾隆本)、乾隆间长州薛氏扫叶庄刻本(简称薛本)、道光五年(1825)赵氏重校刻本、光绪九年(1883)上洋江左书林本(简称江左本)、光绪十一年(1885)苏州绿慎堂王氏刊本(简称王本)、光绪十六年(1890)云阳周氏医室藏板重刊本(简称周本)、以及崇德堂、文兴堂刊本; 民国时期有1933年商务印书馆排印谢氏重订本(简称谢本)及普新书局、广益书局的石印本、上海世界书局影印本; 建国后主要有人民卫生出版社影印本。十卷

本有二种，即日本宽文2年（1662）武村市兵卫刻本（简称日刻本）、正德5年（1715）刻本。此外尚有讲义、语译、浅解、评注等形式的石印本和铅印本。本书版本众多，流传广泛，是明清以来影响最大的《内经》入门读本。这次整理，以明代金匱传万堂梓本作底本，日刻本、乾隆本、薛本作主校本，江左本、王本、周本、谢本作参校本。它校引用的医书有《黄帝内经素问》（简称《素问》，用人民卫生出版社影印明嘉靖庚戌（1550）武陵顾从德翻宋刻本）、《黄帝内经灵枢》（简称《灵枢》，用人民卫生出版社1963年排印本）、《黄帝内经太素》（简称《太素》）、《甲乙经》、《诸病源候论》（简称《病源》）、《千金备急要方》（简称《千金方》）、《脉经》以及《素问》、《灵枢》多种善本等医著，并结合医理文义进行理校，作些必要的注释。我们主要作了下列三方面的工作：

1. 统一体例：明刻底本书中无序和目录，日刻本同明刻本。清代乾隆年间重刊时，加入薛雪所写的序言，后世重刊时皆选用，今亦宗之。目录依正文编写。原书体例，辑录的经文，凡引自《素问》者，仅标明篇名，引自《灵枢》者，则标明《灵枢》与篇名。在各章中，同一篇经文的内容辑录在一起，首冠篇名。其间分段较少，在《内经》原文中上下不连接的文字，大多未能区分开来。每章末有李中梓的按语，以“愚按”作标志。这次整理，统一了篇名的体例，校正了其中的脱漏、重复、篇名不全、讹误等问题，共计19条，其中校补15条，校删2条，校改、乙转各1条。篇中文字，凡在《内经》原文中虽不直接连接，但所述内容相关者，则用省略号连接。若上下文内容可以独立者，则采用分段形式，将上下文分开。全书使用现代标点符号标点。

2. 校勘文字：《内经》文章古奥，年代久远，版本众

多，各本文字常有差异，经文中衍、误、脱、倒现象较为常见。李氏所辑录的经文与现行通行本比较，有文字出入者较多，其原因有二：①李氏根据明末见到的《内经》各种传本和他校本，校勘后选用，书中注文有12条校文可证。②李氏辑录大多完全照录《内经》原文，有的以简要节录的形式选入，文字有脱漏，这次整理，凡文义可通者，则不予改动。若关键文字有脱漏，则予以补充。另外，《内经》经文的校勘工作，后世有了较大进展，凡属李氏未提及的衍误脱倒问题，我们充分吸取前贤和当今校勘成果，加入校记中，共计176条。

3. 注释词句：鉴于原书病能章《调经篇》将它书引文误作经文的实际情况，凡注文中出现“经曰”的文句，均予以查考，订正其中的讹误，并注明文句出处，属此情况者共计14条。经文中的语词，凡注文中未予解释，理解有困难者，则作简要的注释，计有84条。

由于我们的水平有限，缺点和错误在所难免，希望读者批评指正。

陆鸿元 包来发

1993年1月

序

古云：为人子者，不可以不知医。此言似乎专指孝友中之一端而言之者也。何也？夫人之禀体毋论，其它六淫戕其外，七情贼其中，苟不知节，鲜不病且殆也。为人子者，可以父母、伯叔、兄弟、妻子及诸眷属付之庸医之手乎？故不可不自知。然知之为知之则可，若强不知以为知，不如无知。从来债事皆属一知半解之流，而不知奴隶之夫、乳臭之子，一朝而苟得权势，侥幸而世拥多资，便肆其骄慢之气，役医如吏，藐医如工。家有病人，遂促其调治，并以生死之权责成之。初不闻扁鹊有云“臣能使之起，不能使之复生”乎？在医者亦不思往古分医为十四科，使其各治一科为专科，志在济人。今则率皆相习成风，趋炎奔竞，其志不过啖名谋食而已，岂不卑哉！要知此道之源出自轩皇君臣，以羲皇一画之旨，终日详论世人疾病之所以然，垂教天下后世以治法之所当然。而药物则又出乎炎帝，躬行阅历，察四时山川水土之宜，考五金八石之性，尝水陆草木之味，以定其有毒无毒、寒热温平、攻补缓急之用，相传各有遗书，轩皇者曰《素问》、曰《灵枢》，炎帝者曰《本草》。《素问》自王冰注后，嗣出者不下数十余家。《本草》自陶氏《别录》外，历代以来何止汗牛充栋。无奈时师心喜置身于时路，茫茫然朝值衙门，退候缙绅，第^①应乡党。惟恐一人不悦，则谤端百出，飞祸无穷，所以无日不卑躬屈节，寝食俱废，岂有余力^②孳

① 第：周本作“酬”。

② 力：江左本、王本、周本、谢本并作“日”。

孳于诵读者哉！以故卷帙繁多，如李时珍、张介宾之所集，罔弗望涯而退，奚能念及此言似乎专指孝友中之一端而发者。扪心愴恍，务必旁通一贯，由亲亲而兼及于仁民耶。余久遭老懒，自丙子岁后，竟作退院老僧，绝口不谈此道矣。一日偶然忆及云间李念菽先生所辑诸书，惟《内经知要》比余向日所辑《医经原旨》，尤觉近人。以其仅得上下两卷，至简至要，方便时师之不及。用功于鸡声灯影者，亦可以稍有准则于其胸中也。叩之书贾，金云其板已没久矣，遂囑余为之重刊。惜乎书可补读，理可渐明，其如笼中药物，悉非古之道地所产及时采取者矣。医岂易知而易为者哉，然亦不可不知者也。

乾隆甲申夏日，牧牛老朽薛雪书，时年八十又四。

目 录

卷上	1
一、道生	1
二、阴阳	9
三、色诊	16
四、脉诊	22
五、藏象	33
卷下	45
一、经络	45
二、治则	55
三、病能	60

卷 上

一、道 生

《上古天真论》曰：夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时（教下者，教民避害也。风从冲后来者，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，对冲之金克木也；月建在午，风从北来，对冲之水克火也；月建在酉，风从东来，对冲之木反胜也，必审其方，随时令而避之也），恬澹虚无，真气从之，精神内守，病安从来（恬者，内无所营。澹者，外无所遂^①。虚无者，虚极静笃，即恬澹之极，臻于自然也。真气从之者，曹真人所谓神是性兮气是命，神不外弛气自定。张虚静曰：神一出便收来，神返身中气自回。又曰：人能常清静，天地悉皆归，真一之气皆来从我矣。精无妄伤，神无妄动，故曰内守。如是之人，邪岂能犯，病安从生乎）。

有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一（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，吸接地脉，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），故能寿敝天地，无有终时，此其道生（天地有质，劫满必敝。真人之寿，前乎无始，后乎无终，天地有敝，吾寿无终矣。此非恋于形生，盖形神俱微妙，与道合真，故曰此其道生者，明非形生也）。

^① 遂：原作“逐”，依江左本、王本、周本改。

有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时(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)，去世离俗，积精全神(去世离俗，藏形隐迹也。积精全神者，炼精化气，炼气化神也)，游行天地之间，视听八远之外(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)，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人(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，言若能炼神还虚，亦可同于真人，此全以修为而至者也)。

有圣人者，处天地之和，从八风之理(圣者，大而化之，亦人中之超类者，与天地合德，四时合序，故能处天地之和而气赖以养，从八风之理而邪弗能伤也。八风者，《灵枢·九宫八风篇》云：风从所居之乡来者为实风，主生长，养万物；从其冲后来者为虚风，伤人者也，主杀主害；从南方来，名曰大弱风；从西南方来，名曰谋风；从西方来，名曰刚风；从西北方来，名曰折风；从北方来，名曰大刚风；从东北方来，名曰凶风；从东方来，名曰婴儿风；从东南方来，名曰弱风)。适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，被服章①，举不欲观于俗(饮食有节，起居有常，适嗜欲也。摄情归性，无恚嗔也。和光混俗，不离世也。被服章者，举陶谩曰天命有德，五服五章哉。圣人之心，不磷不淄，虽和光混俗，而未尝观效于俗也)，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，亦可以百数(外不劳形则身安，内无思想则神静。恬愉者，调服②七情也。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)。

有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时(贤人者，精于医道者也。法天地阴阳之理，行针砭药石之术。智者

① 被服章：林亿校云：“被服章三字，疑衍”。

② 服：原作“伏”，依乾隆本、薛本、日刻本改。

能调五脏，斯人是已)，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时（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。调摄营卫，培益本元，勿干天地之和，自无夭札之患，故曰亦可益寿。亦者，次别上文之圣人也。有极时者，天癸数穷，形体衰惫，针砭药餌无可致力矣。真人者，无为而成；至人者，有为而至。圣人治未病，贤人治已病。修诣虽殊，尊生则一也。按有物浑成，先天地生，强名曰道，无迹象之可泥，岂形质之能几。白玉蟾^①所以有四大^②一身皆属阴，不知何物是阳精之说也。返本還元，湛然常寂，名之曰道。积精全神，益寿强命，名之曰术。《文始经》云忘精神而超生，见精神而久生是也。忘精神者，虚极静笃，精自然化气，气自然化神，神自然还虚也。见精神者，虚静以为本，火符^③以为用，炼精成气，炼气成神，炼神还虚也。嗟！吾人处不停之运，操必化之躯，生寄死归，谁其获免？贪求者妄殆，自弃者失时。即有一二盲修瞎炼，皆以身内为工夫，独不闻《胎息经》云胎从伏气中结，气从有胎中息，气入身来谓之生，神去离形谓之死，知神气者可以长生。气有先天后天之别，后天者，呼吸往来之气也；先天者，无形无象，生天生地，生人生物者也。康节云：乾遇巽时观月窟，地逢雷处见天根。天根月窟间来往，三十六宫都是春，真既醉于先天之说也。惜乎下手无诀，讹传错教，妄以两目为月窟，阳事为天根，令人捧腹。若得诀行持，不过一时辰许，先天祖气忽然来归，鼻管如迎风之状，不假呼吸施为，不事闭气数息，特须一言抉破，可以万古长存。若非福分深长，鲜不闻而起谤，甚有俗医笑其迂妄。不知医道通仙，自古记之，亦在乎人而已矣）。

《四气调神大^④论》曰：春三月，此谓发陈（发，生发也。陈，

① 白玉蟾：南宋道士，又名葛长庚，字如晦，又字白叟，号海琼子，琼州人，一说福建闽清人。

② 四大：佛教名词，指地、水、火、风为构成一切物质的四元素。

③ 符：原作“苻”，依日刻本、乾隆本改。

④ 大：原脱，依《素问》篇名补。

敷陈也。发育万物，敷布寰区，故曰发陈)。天地俱生，万物以荣(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)；夜卧早起，广步于庭(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)；被发缓形，以使志生(被发者，舒在头之春气也。缓者，和缓以应令也。如是则神志调适，肖天气之生矣)；生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚(《尚书纬》曰：东方青帝，好生不贼。禹禁云：春三月，山林不登斧。管子云：解怨赦罪，皆所以奉发生之德也)。此春气之应，养生之道也(四时之令，春生夏长，秋收冬藏。以上诸则，乃养生气之道也)。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少(逆者，不能如上养生之道也。奉者，禀承也。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，变热为寒也。春生之气既逆，夏长之气不亦少乎)。

夏三月，此谓蕃秀(布叶曰蕃，吐华^①曰秀，万物亨嘉之会也)。天地气交，万物华实(即司天在泉，三四气之交。《六元正纪大论》所谓上下交互，气交主之是也。阳气生长于前，阴气收成于后，故万物华实)；夜卧早起，毋厌于日(卧起同于春令，亦养阳之物也。按荀子云：夏不宛暘。言当避赫曦之暘，毋为日所厌苦)；使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外(怒则气上，助火亢炎，故使志无怒，则生意畅遂，譬如华英渐至成秀也。气泄者，肤腠宣通，法畅遂之时令也。发舒之极，遍满乾坤，其用外而不内，人奉之以养生，故所爱若在外，不知正所以调其中也)。此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痎疟，奉收者少(夜卧以下皆顺夏令养长之道也，否则与令为逆，乘时乘政之心主^②不亦拂其性乎？心伤则暑乘之，秋金收敛，暑邪内郁，必为痎疟。夏长既逆，则奉长气而

① 华：同“花”。

② 主：原作“王”，诸本同，依文义改。

秋收者少矣)，冬至重病（心火受伤，绵延至冬，则水来克火，病将重矣）。

秋三月，此谓容平（阴升阳降，大火西行，万物之容，至此平定，故曰容平）。天气以急，地气以明（风气劲疾曰急，物色清肃曰明）；早卧早起，与鸡俱兴（早卧以避初寒，早起以从新爽）；使志安宁，以缓秋刑（阳德日减，阴惨日增，故须神志安宁，以缓肃杀之气）；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（曰收敛，曰无外，皆秋气之应，养收之道）。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少（肺金主秋，秋失其养，故伤肺。肺伤则肾失其主。故当冬令而为飧泄。飧泄者，水谷不分，肾主二便，失封藏之职故也）。

冬三月，此谓闭藏（阳气伏藏，闭塞成冬也）。水冰地坼，无扰乎阳（阴盛阳衰，君子固密，则不伤于寒，即无扰乎阳也）；早卧晚起，必待日光（所以避寒也，即养藏也）；使志若伏若匿，若有私意，若已有得（曰伏曰匿，曰私曰得，皆退藏于密，法闭藏之本也）；去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺（去寒就温，所以养阳。无使泄夺，所以奉藏。真氏曰：闭藏不密，温无霜雪，则来年阳气无力，五谷不登。人身应天地，可不奉时耶）。此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少（水归冬旺，冬失所养，则肾伤而肝木失主。肝主筋，故当春令筋病为痿。冬不能藏，则阳虚为厥。冬藏既逆，承气而为春生者少矣）。

天气，清静光明者也（静当作净。清阳之气，净而不杂，天之体也；居上而不亢，下济而光明，天之用也）。藏德不止，故不下也（藏德者，藏其高明而不肯自以为高明也。不止者，健运不息也。惟藏而不止，虽下降而实不之下，曷尝损其居上之尊乎，故曰不下也）。天明则日月不明，邪害空窍（惟天藏德，不自为用，故日月显明以表^①造化。使天不藏德而自露其光明，则日月无以藉之生明。大明见者小明灭矣。此喻身中元本不藏，发皇于外，明

① 表：日刻本作“裹”。

中空而邪凑也)。阳气者闭塞，地气者冒明（天气自用，则孤阳上亢而闭塞乎阴气，地气隔绝而冒蔽乎光明矣）。云雾不精，则上应白露不下（地气上为云雾，天气下为雨露。上下否隔，则地气不升，而云雾不得输精于上；天气不降，而雨露不得施布于下。人身上焦如雾，膻中气化则通调水道，下输膀胱。气化不及州都，则水道不通，犹之白露不降矣）。交通不表，万物命故不施，不施则名木^①多死（独阳不生，独阴不成。若上下不交，则阴阳乖而生道息，不能表见于万物之命，故生化不施而名木多死）。恶气不^②发，风雨不节，白露不下，则菀稿^③不荣（恶气不发，浊气不散也，风雨不节，气候乖乱也。白露不下，阴精不降也，即不表不施之义也。菀稿不荣，言草木抑菀枯槁，不能发荣，即名木多死之义也。上文言天地不交，此则专言天气不降也）。贼风数至，暴雨数起，天地四时不相保，与道相失，则未央绝灭（阴阳不和，贼风暴雨，数为侵侮，生长收藏不保其常，失阴阳惨舒自然之道矣。央，中半也。未及中半而早已绝灭矣）。惟圣人从之，故身无奇病，万物不失，生气不竭（从之者，法天地四时也，存神葆真以从其藏德，勇猛精勤以从其不止，收视返听以从其不自明，通任会督以从其阴阳之升降，则合乎常经，尚安得有奇病？万物不失，与时偕行，生气满乾坤也。不竭者，无未央绝灭之患也。愚按：四时者，阴阳之行也；刑德者，四时之合也。春凋秋荣，冬雷夏雪，刑德易节，贼气至而灾。夫德始于春，长于夏；刑始于秋，流于冬。刑德不失，四时如一。刑德离乡，时乃逆行，故不知奉^④若天时，非尊生之典也。是以《天真论》曰调于四时，曰分别四时。四气者，天地之恒经；调神者，修炼之要则。故春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。根者，人本于天，天本于道，道本自然，此皆治未病之方，养

① 名木：高大的树木。

② 不：疑衍，宜据《太素》卷二“顺养”删。

③ 菀稿：稿，原作“藁”，依《素问》改。菀，茂盛。稿，稻麦的杆子，泛指禾苗。菀稿，即茂盛的禾苗。

④ 奉：原作“夫”，依日刻本改。

生者所切亟也)。

《阴阳应象大^①论》曰：能知七损八益，则二者可调，不知用此，则早衰之节也(二者，阴阳也。七为少阳之数，八为少阴之数。七损者，阳消也；八益者，阴长也。阴阳者，生杀之本始，生从乎阳，阳惧其消也；杀从乎阴，阴惧其长也。能知七损八益，察其消长之机，用其扶抑之术，则阳常盛而阴不乘，二者可以调和，常体春夏之令，永获少壮康强，是真把握阴阳者矣。不知用此，则未央而衰。用者，作用也。如复卦一阳生，圣人喜之，则曰不远复，无祇悔，元吉。姤卦一阴生，圣人谨^②之，则曰系于金柅，贞吉，有攸往，见凶，羸豕孚蹢躅，此即仙家进阳火、退阴符^③之妙用也。朱紫阳曰：老子言治人事天莫若啬。夫惟啬，是谓早服，早服是谓重积德。早服者，言能啬则不远，而复便在此也。重积德，言先有所积，而复养以啬，是又加积之也。此身未有所损，而又加以啬养，是谓早服而重积。若损而后养，仅足以补其所损，不得谓之重积矣。知此，则七阳将损，八阴将益，便早为之所；阳气不伤，阴用不张，庶调燮阴阳，造化在手之神用也。华元化曰：阳者生之本，阴者死之基。阴宜常损，阳宜常益，顺数者生，顺阴者灭。数语可作七损八益注疏)。年四十，而阴气自半也，起居衰矣(二十为少阳，三十为壮阳。东垣云：行年五十以上，降气多而升气少。降者阴也，升者阳也。由是则四十之时，正升阳之气与降阴之气相半，阳胜阴则强，阴胜阳则衰，阴阳相半，衰兆见矣)。年五十，体重，耳目不聪明矣(阳气者，轻而善运；阴气者，重而难舒。五十阴盛，故体重也，阳主通达，阴主闭塞，故耳不聪；阳为显明，阴为幽暗，故目不明)。年六十，阴痿，气大衰，九窍不利，下虚上实，涕泣俱出矣(阳气大衰，所以阴痿也。九窍不利者，阳气不充，不能运化也。下虚者，少火虚也。上实者，阴乘阳也。涕泣俱出，阳衰不

① 大：原脱，依《素问》篇名补。下同。

② 谨：日刻本作“恶”。

③ 符：原作“苻”，依乾隆本、薛本改。

能摄也)。故曰：知之则强，不知则老（知七损八益而调之，则强；不知，则阴渐长而衰老）。故同出而名异^①耳（同出者，阴与阳也；名异^①者，强与老也）。智者察同，愚者察异（智者洞明阴阳之故，故曰察同。愚者徒知强老之形，故曰察异）。愚者不足，智者有余。有余则耳目聪明，身体轻强，老者复壮，壮者益治（愚者阴长，日就衰削，故不足；智者阳生，日居强盛，故有余。有余则聪明轻健，虽既老而复同于壮，壮者益治，即老子早服重积之说也）。是以圣人为无为之事，乐恬憺之能（无为者，自然之道也。恬憺者，清静之乐也。老子之无为而无不为，庄子之乐全得大是也），从欲快志于虚无之守^②，故寿命无穷，与天地终（从欲者，如孔子之从心所欲也。快志，即《大学》之自慊也。至虚极，守静笃，虚无之守也。天下之受伤者，实也，有也，与虚无同体，不受坏矣。故寿命无穷，与天地终。愚按：阳者轻清而无象，阴者重浊而有形。长生之术必曰虚无，得全于阳也。故仙真之用在阴尽阳纯，仙真之号曰纯阳全阳，皆以阳为要也。《中和集》云：大修行人，分阴未尽则不仙；一切凡人，分阳未尽则不死。明乎此，而七损八益灼然不疑矣）。

遗篇《刺法论》曰：肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此七遍后，饵舌下津令^③无数（肾为水脏，以肺金为母，肺金主气。咽气者，母来顾子之法也。咽津者，同类相亲之道也。人生于寅，寅为阳旺之会，阳极于午，午为向明之方。神不乱思者，心似太虚，静定凝一也。闭气不息者，止其呼吸，气极则微微吐出，不令闻声。七遍者，阳数也。引颈者，伸之使直，气易下也。如咽甚硬物者，极力咽之，汨汨有声，以意用力送至丹田气海，气为水母，气足则精自旺也。饵舌下津者，为命门在两肾之间，上通心

① 名异：原作“异名”，依《素问·阴阳应象大论》乙转。

② 守：胡澍《素问校义》：“守当作宇，形误。《广雅》宇，居也”。

③ 令：原脱，依《素问·刺法论》及日刻本补。