

全国高等医学院校教材
全科医学系列教材

内经选读

主编 吴润秋

北京大学医学出版社

全国高等医学院校教材
全科医学系列教材
供中医类专业用

内 经 选 读

主 编 吴润秋
副主编 刘凯军 刘富林 李 花
编 委 (以姓氏笔画为序)

王 莉 (江西中医学院)
艾志福 (江西中医学院)
危 玲 (湖南中医药大学)
刘凯军 (江西中医学院)
刘富林 (湖南中医药大学)
李 花 (湖南中医药大学)
杨怡玲 (长沙医学院)
吴润秋 (长沙医学院)
张敬文 (江西中医学院)
欧阳峰松 (长沙医学院)
郭 礼 (湖南中医药大学)
薛丽君 (长沙医学院)

吴润秋

2012年4月

内经选读

北京大学医学出版社

NEIJING XUANDU

图书在版编目 (CIP) 数据

内经选读/吴润秋主编. —北京: 北京大学医学出版社, 2012. 8

ISBN 978-7-5659-0398-4

I. ①内… II. ①吴… III. ①《内经》—研究 IV. ① R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 153158 号

内经选读

主 编: 吴润秋

出版发行: 北京大学医学出版社 (电话: 010-82802230)

地 址: (100191) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E - mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 北京地泰德印刷有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 张彩虹 张立峰 责任校对: 张 雨 责任印制: 张京生

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 27.75 字数: 705 千字

版 次: 2012 年 8 月第 1 版 2013 年 2 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5659-0398-4

定 价: 58.00 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前言

《内经》是中医四大经典之首，内容广博。中医学专业本科开设《内经选读》课的目的，是使学生提高阅读经典原著的能力；掌握《内经》辨证思维，熟悉《内经》的学术思想。而全国现行的《内经选读》教材，大都采用摘句、摘段的方法，再按《中医基础理论》的体系排列，割裂了《内经》原文，与原著相差甚远，难以达到教学目的。采取什么方法从中选择内容进行教学，是一个关系重大的问题。因此，长沙医学院组织编写了这本符合教学目的的《内经选读》教材。

本教材编写体例为【导读】、【原文】、【注释】、【语译】、【提要】、【临床应用】、【讨论】等，以冀在解释原文的文理基础上，阐述其中的医理，紧密联系临床，探讨辨证思维和学术思想的内涵。

参加本教材编写的人员，大多是长期从事《内经》教学和研究，且具有较丰富的临床经验者。在本书编写过程中，广泛参阅有关注家和教材，择善而从，间出己见，但错误与疏漏在所难免，希望使用本教材的教师和学生提出宝贵意见和建议，以便今后修订和完善。

吴润秋

2012年4月

天枢绝学

灵枢·邪气脏腑病形第四	304	灵枢·决气第三十	343
灵枢·寿夭刚柔第六	313	灵枢·脉论第三十五	360
灵枢·本神第八	322	灵枢·五藏津液别第三十六	375
灵枢·经筋第十	329	灵枢·五阅五使第三十七	380
灵枢·营卫生会第十八	355	灵枢·顺气一日分为四时第四十四	385

目 录

211	六十六篇全解	14	十四篇全解
231	十八篇全解	14	十四篇全解
251	十八篇全解	14	十四篇全解
271	十八篇全解	14	十四篇全解

《内经》概述	1
--------	---

素 问 选 读

素问·上古天真论篇第一	11	素问·太阴阳明论篇第二十九	170
素问·四气调神大论篇第二	18	素问·热论篇第三十一	175
素问·生气通天论篇第三	25	素问·评热病论篇第三十三	181
素问·金匱真言论篇第四	35	素问·咳论篇第三十八	187
素问·阴阳应象大论篇第五	43	素问·举痛论篇第三十九	192
素问·灵兰秘典论篇第八	61	素问·腹中论篇第四十	198
素问·六节藏象论篇第九	65	素问·风论篇第四十二	203
素问·五藏生成篇第十	76	素问·痹论篇第四十三	210
素问·五藏别论篇第十一	84	素问·痿论篇第四十四	220
素问·异法方宜论篇第十二	90	素问·厥论篇第四十五	226
素问·移精变气论篇第十三	94	素问·病能论篇第四十六	232
素问·汤液醪醴论篇第十四	98	素问·奇病论篇第四十七	237
素问·脉要精微论篇第十七	103	素问·大奇论篇第四十八	246
素问·平人氣象论篇第十八	119	素问·水热穴论篇第六十一	251
素问·玉机真藏论篇第十九	129	素问·调经论篇第六十二	257
素问·经脉别论篇第二十一	141	素问·标本病传论篇第六十五	269
素问·藏气法时论篇第二十二	148	素问·至真要大论篇第七十四	277
素问·宣明五气论篇第二十三	156	素问·疏五过论篇第七十七	296
素问·宝命全形论篇第二十五	161	素问·微四失论篇第七十八	301
素问·八正神明论篇第二十六	166		

灵 枢 选 读

灵枢·邪气藏府病形第四	304	灵枢·决气第三十	363
灵枢·寿夭刚柔第六	315	灵枢·胀论第三十五	366
灵枢·本神第八	322	灵枢·五癰津液别第三十六	375
灵枢·经脉第十	329	灵枢·五阅五使第三十七	380
灵枢·营卫生会第十八	356	灵枢·顺气一日分为四时第四十四	385



灵枢·本藏第四十七·····	389	灵枢·百病始生第六十六·····	415
灵枢·五色第四十九·····	397	灵枢·大惑论第八十·····	423
灵枢·天年第五十四·····	407	灵枢·痈疽第八十一·····	428
灵枢·水胀第五十七·····	411	参考文献·····	436

附录(续内)

新 编 问 意

071 ·····	一十二策篇分即即即太·问意	11 ·····	一策篇分夏天古土·问意
071 ·····	一十三策篇分然·问意	81 ·····	二策篇分大解即即即·问意
181 ·····	三十三策篇分南南南·问意	28 ·····	三策篇分天即即即·问意
181 ·····	八十三策篇分即·问意	28 ·····	四策篇分官官官·问意
081 ·····	六十三策篇分即即·问意	81 ·····	五策篇分大即即即·问意
081 ·····	十四策篇分中即·问意	81 ·····	八策篇分典即即即·问意
208 ·····	二十四策篇分风·问意	28 ·····	六策篇分即即即·问意
018 ·····	三十四策篇分南·问意	28 ·····	十策篇分即即即·问意
058 ·····	四十四策篇分南·问意	81 ·····	一十策篇分即即即·问意
088 ·····	五十四策篇分南·问意	00 ·····	二十策篇分即即即·问意
238 ·····	六十四策篇分南·问意	81 ·····	三十策篇分即即即·问意
138 ·····	七十四策篇分南·问意	88 ·····	四十策篇分即即即·问意
188 ·····	八十四策篇分南·问意	081 ·····	五十策篇分即即即·问意
128 ·····	一十六策篇分南·问意	081 ·····	八十策篇分即即即·问意
128 ·····	二十六策篇分南·问意	081 ·····	九十策篇分即即即·问意
088 ·····	五十六策篇分南·问意	111 ·····	一十二策篇分即即即·问意
138 ·····	四十六策篇分南·问意	81 ·····	二十二策篇分即即即·问意
288 ·····	五十六策篇分南·问意	188 ·····	三十二策篇分即即即·问意
108 ·····	八十六策篇分南·问意	188 ·····	五十二策篇分即即即·问意
		188 ·····	六十二策篇分即即即·问意

新 编 琳 友

288 ·····	十三策篇分南·问意	304 ·····	四策篇分即即即·问意
308 ·····	五十三策篇分南·问意	318 ·····	六策篇分即即即·问意
078 ·····	六十三策篇分南·问意	328 ·····	八策篇分即即即·问意
188 ·····	七十三策篇分南·问意	338 ·····	十策篇分即即即·问意
188 ·····	八十四策篇分南·问意	338 ·····	八十策篇分即即即·问意

《内经》概述

《内经》，全称《黄帝内经》，包括《素问》和《灵枢》两个部分，是我国现存最早、影响最大的一部医学典籍。《内经》的成编，标志着中医理论体系的形成，为数千年来的中医学的发展奠定了坚实的基础，在中国医学史上占有十分重要的地位，被后世尊为“医家之宗”。历史上所有有成就的医家，都是在研究《内经》的基础上，建树学术，成为一代名医，如张仲景、刘完素、张从政、李东垣、朱丹溪、孙思邈、王冰、张景岳、王孟英等。

一、《内经》的成书时代与作者

《内经》的成书时代与作者，是历代学者和医家争鸣不已的学术问题。归纳起来有以下几种观点：

（一）黄帝所作

西晋·皇甫谧（公元215—282年）在《针灸甲乙经·序》中说：“夫医道所兴，其来久矣。上古神农始尝草木而知百药。黄帝咨访岐伯、伯高、少俞之徒，内考五藏六府，外综经络血气色候，参之天地，验之人物，本性命，穷神极变，而针道生焉。其论至妙……按《七略》、《艺文志》：《黄帝内经》十八卷。今有《针经》九卷，《素问》九卷，二九十八卷，即《内经》也。亦有所亡失，其论遐远，然称述多而切事少，有不编次。比按《仓公传》，其学皆出于《素问》，《素问》论病精微。《九卷》是原本经脉，其义深奥，不易览也。又有《明堂孔穴针灸治要》。皆黄帝、岐伯遗事也。三部同归，文多重复，错互非一。”

皇甫氏明确指出，《素问》、《针经》（《九卷》）、《明堂孔穴针灸治要》三部书，都是黄帝时代的书。并说明了这三部书撰写的经过，是黄帝咨询岐伯等人而成的。

唐·王冰在其《重广补注黄帝内经素问·序》中说：“夫释缚脱艰，全真导气，拯黎元于仁寿，济羸劣以获安者，非三圣道则不能致之矣。孔安国序《尚书》曰：伏羲、神农、黄帝之书，谓之三坟，言大道也。班固《汉书·艺文志》曰：《黄帝内经》十八卷，《素问》即其经之九卷也，兼《灵枢》九卷，乃其数焉。”

王氏认为，《黄帝内经》是黄帝时代的书。

宋·史崧在其《黄帝素问灵枢经·叙》中说：“昔黄帝作《内经》十八卷，《灵枢》九卷，《素问》九卷，乃其数焉。”

史氏也确信黄帝作《内经》。

（二）周秦间人作

北宋·司马光《传家集·书启》说：“谓《素问》为真黄帝之书，则恐未可。黄帝亦治天下，岂终日坐明堂，但与岐伯论医药针灸耶？此周秦之间，医者依托而取重耳。”

《四库全书简明目录》说：“《黄帝素问》原本残缺，王冰采《阴阳大论》以补之。其书云出上古，固未必然，然亦必周秦间人传述旧闻，着之竹帛。故贯通三才，包罗万变。”

(三) 战国时人作

宋·程颢、程颐《二程全书》说：“观《素问》文字气象，只是战国时人作，谓之三坟书则非也。”

宋·林亿新校正《黄帝针灸甲乙经》序说：“或曰：《素问》、《针经》、《明堂》三部之书，非黄帝之书，似出于战国。”

任应秋先生经过大量考证分析，从书的内容、文字、笔法等方面做了论证，认为：“《灵枢》和《素问》一样，基本上是成书于战国时代，只是个别的篇卷，渗入了汉代的東西，因而它并不是成于某一人之手。”

(四) 西汉之人作

明代学者郎瑛（1487—1566年）在其《七修类稿》中说：“《素问》文非上古，人得知之。以为即全元起所著，犹非隋唐文也。惟司马迁、刘向近之，又无此等义语。宋聂吉甫云，既非三代以前文，又非东都以后语，断然为淮南王之作。予意《鸿烈解》中，内篇文义，实似之矣。但淮南好名之士，即欲藉岐黄以成名，特不可曰述也乎？或医卜未焚，当时必有岐黄问答之书，安得文之以成耳？”

日本人丹波元简、丹波元胤父子（相当于清朝中叶人）力主《内经》为汉代人所作。丹波元简《素问识·素问解题》说：“此书实医经之最古者，迨圣之遗言存焉。而晋皇甫谧以下，历代医家断为黄岐所自作，此殊不然也……汉之时，凡说阴阳者，必系之黄帝。《淮南子》云：黄帝生阴阳。又云：世俗人多尊古而贱今，故为道者，必托之于神农、黄帝，而后能入说……亦汉人所撰述无疑矣。”

(五) 成书于公元前1世纪

1. 司马迁《史记》无载，却有扁鹊、仓公传。传中载有公乘阳庆传给仓公的医书有《上下经》、《五色》、《奇咳术》、《揆度》、《阴阳外变》等，这也是《内经》所引述过的古医经。而仓公生活在公元前2世纪。《史记》成书于司马迁入狱（公元前99年）之后。说明《内经》成书在仓公、司马迁之后。

2. 《黄帝内经》书名，首见于班固（公元32—92年）的《汉书·艺文志》：“《黄帝内经》十八卷、《外经》三十七卷、《扁鹊内经》九卷、《外经》十二卷、《白氏内经》三十八卷、《外经》三十六卷、《旁经》二十五卷。右医经七家，二百一十六卷。”而班固此载，是根据刘歆《七略》“删其要，以备篇籍”而来，《七略》是西汉末刘向、刘歆父子奉诏校书所撰写的我国第一部图书分类目录。而当时负责校方技书的是李柱国，史载李校勘医书的时间是西汉河平3年（公元前26年），说明西汉末《黄帝内经》已成书。

上述各种观点，大都是推测、猜想，甚至是武断。唯有史料证据的是，《黄帝内经》成书于《史记》之后、《七略》之前的公元前1世纪的观点。我们姑且以此作为结论。分析《内经》诸篇内容，其中社会背景、纪时纪年、学术观点，以及笔法、文字等存在着一定的差异。这说明《内经》是在以前不同学术流派的论文著作的基础上，经过整理加工、补充完善，最后汇编成册的。成编之后，又经辗转传抄，增删移易。

若在今后的考古中有新的发现，确实证明《黄帝内经》成书于某个时代，或许推翻此结论。

所以，《内经》非一时一人之作，而是在一个相当长的历史时期内集众多医家的劳动成果。

二、《内经》的沿革

(一)《内经》的流传

史料上,《黄帝内经》只有书名,而未见其书。晋·皇甫谧认为:“《黄帝内经》十八卷,今有《针经》九卷,《素问》九卷,二九十八卷,即《内经》也。亦有所亡失。”所以讲《内经》的流传,实际上是讲《素问》和《针经》(《灵枢》)的流传。

东汉末张仲景《伤寒杂病论·序》说:“乃勤求古训,博采众方,撰用《素问》、《九卷》、《八十一难》、《阴阳大论》、《胎产药录》,并平脉辨证,为《伤寒杂病论》,合十六卷。”张仲景所提到的《九卷》,到晋·皇甫谧则改为《针经》,到唐·王冰则改为《灵枢》。如王冰《重广补注黄帝内经素问》序说:“《黄帝内经》十八卷,《素问》即其经之九卷也,兼《灵枢》九卷,乃其数焉。”

在流传过程中,南北朝时,《素问》已亡失一卷。《隋书·经籍志》录有“《黄帝素问》九卷”,注云:“梁八卷。”该书还载有“《针经》九卷”。至《唐书·艺文志》载:“《素问》全元起注八卷”、“《黄帝针经》十二卷”。《宋·艺文志》记有“《黄帝灵枢经》九卷”、“《黄帝针经》九卷”、“《黄帝九灵经》十二卷”的不同的名称。

唐·王冰为《素问》做了大量的整理工作。对残缺的八卷“世本”,参照家藏的“张公秘本”,进行别目、迁移、加字、删繁、补亡等。具体情况在《重广补注黄帝内经素问》序中有明确的交代。由于王冰的工作,使《素问》回复到八十一篇、二十四卷本。现今《素问》中“七篇大论”和“六节藏象论”中有关运气的文字,是王冰所补。王冰在此犯下一个错误,“凡所加字,皆朱书其文,使古今必分,字不杂糅。”但年代已久,朱墨不分了,后人看不出哪些是王冰所加字,甚至将注文当成原文。至宋嘉祐年间高保衡、林亿等人奉命校勘医籍,王本已是“文注分错,义理混淆”。于是进行考证、纠误、增注,定名为《重广补注黄帝内经素问》,并流传至今。

林亿等也曾校勘过《灵枢经》,但早已亡失。北宋元祐8年(公元1093年)高丽献来《黄帝针经》,哲宗下诏颁发天下,而复行于世。时隔62年,南宋绍兴乙亥年(公元1155年),锦官人史崧校勘“家藏旧本《灵枢》九卷,八十一篇”,定名为《黄帝内经灵枢经》,并刊印流传至今。

因此,现今通行的《素问》是以林亿等校勘的王冰本为蓝本;现今通行的《灵枢》是以史崧本为蓝本。

(二)《内经》书名的含义

关于《内经》书名的含义,后世多有猜测,如张介宾《类经·序》说:“内者,性命之道;经者,载道之书。”其实,“内”与“外”是相对而言的,犹如今人编书分上、下册。古人编书分内、外,如《医籍考》所说:“犹《易》内外卦及《春秋》内外传,《庄子》内外篇,《韩非子》内外储说,以次第名焉者,不必有深意。”“经”,本义为织物的纵线,引申为常道,即义理、法则、原则,在书籍指可称为典范者。如《诗经》、《易经》等。

关于《素问》的名义,诸说纷纭,莫衷一是。唯林亿等《新校正》之说颇近经旨:“按《乾凿度》云,夫有形者生于无形,故有太易,有太初,有太始,有太素。太易者,未见气也;太初者,气之始也;太始者,形之始也;太素者,质之始也。气形质具,而痾瘵由是萌生,故黄帝问此太素质之始也,《素问》之名义或由此。”太易、太初、太始、太素,是古人

探究天地形成所分的四个阶段，而《素问》正是从天地自然的宏观出发，论证、解释人体生命及其疾病与天地自然的关系，确有陈源问本之意，可谓名实相符。

关于《灵枢》的名义，歧义亦多。王冰改《针经》为《灵枢》，丹波元胤认为与王冰崇尚道教有关：“今考《道藏》中，有《玉枢》、《神枢》、《灵轴》等之经，而又收入是经，则《灵枢》之称，意出于羽流者欤！”“羽流”，指道士，王冰的道号叫“启玄子”。此说颇近。

三、《内经》理论体系的基本内容

（一）阴阳五行

《内经》认为，阴阳不同于具体的有形之物，它是从自然界万事万物中抽象出来的表示对立的概念，这一概念又可运用到自然界万事万物之中。阴阳“有名而无形，故数之可十，离之可百，散之可千，推之可万”（《灵枢·阴阳系日月》）。阴阳的对立、互根、消长、转化运动，是自然界的基本规律，如《素问·阴阳应象大论》指出：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。治病必求于本。”

五行是从人类日常生活、生产中最常用的五类物质中抽象出来的概念。五行之间有生、克、乘、侮的关系，从而促进事物运动变化。如《素问·藏气法时论》指出：“五行者，金木水火土也。更贵更贱，以知死生，以决成败，而定五藏之气，间甚之时，死生之期也。”《素问·六节藏象论》指出：“薄所不胜，而乘所胜。”《素问·五运行大论》指出：“气有余，则制己所胜而侮所不胜。”更贵更贱，即五行衰旺变化，寓五行生克制化之理，是五行之间的正常关系状态。乘、侮，侵袭之意，即五行之间的异常关系状态。

《内经》运用五行理论，主要在两个方面。一是按五行属性类分自然界万事万物，形成天人合一的五行系统。二是运用五行的生克乘侮理论说明五脏关系，解释病机，诊断病证，判断预后，指导治疗。

《内经》将阴阳理论和五行理论结合起来，运用到医学中，成为中医学重要的方法论。

（二）藏象

“藏象”一词，首见于《素问·六节藏象论》。《内经》在人体解剖的基础上，认识了五脏、六腑、奇恒之腑以及官窍、组织的形态结构和生理病理，运用阴阳五行理论，构建了以五脏为中心，内连组织器官，外应阴阳时空的藏象理论，体现了整体观思想。阐明了精、气、血、津液等维持人体生命活动的基本物质的生成和作用，以及精神情志活动的变化规律。

（三）经络

经络是人体内能沟通表里、联络上下、运行气血的特殊的组织结构及功能系统。它包括经脉、络脉、经筋、经别和皮部。经络理论在阐述人体生理、病理、诊断、治疗中具有重要的意义。《灵枢·经别》指出：经络关系到“人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，工之所以止。”《灵枢·经脉》指出：掌握经络理论，能“决死生，处百病，调虚实。”

《内经》记载了十二经脉和奇经八脉的起止、循行路线、生理功能和有关病证。对十二经筋、十二经别、十二皮部的循行和病候，亦有所论述。

《内经》中多次提及的腧穴总数有 365 个，对井、荣、输、原、经、合、背俞等特殊穴位进行了专门论述。

(四) 病因病机

《内经》将病因分为“发于阴”、“发于阳”两大类。论述了风、寒、暑、湿、燥、火、疠疫等外邪的性质和致病特点；论述了喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情志因素致病的特点；也论述了饮食、劳倦、跌扑损伤发病的情况。

疾病发生的类型，有感而即发和邪伏后发的不同。

“病机”一词，首见于《素问·至真要大论》。关于发病机理，《内经》强调人体正气虚、邪气盛是疾病发生的条件，而正气虚是疾病发生的主导因素，如《灵枢·百病始生》指出“两虚相得，乃客其形”；《素问·评热病论》指出“邪之所凑，其气必虚”。疾病的基本病机是阴阳失调。同时也指出体质与疾病发生的关系。

疾病的传变，有表里相传、循经传变、脏腑相移等多种形式。同时指出，一些“卒发”疾病，没有明显的传变规律。

(五) 病证

《内经》所载病证（症）有三百多种，涉及内、外、妇、儿、五官临床各科。其中专题论述的有风病、热病、寒热病、疟、咳、痹、痿、厥、痛、胀、消渴、积聚、癫狂、痫疽、官窍病和外伤病等数十种。

《内经》采用脏腑分证、经络分证、病因分证等方法进行辨证，为后世辨证体系的形成奠定了基础。

(六) 诊法

望、闻、问、切四诊载《内经》称为“视而可见”、“听声音而知所苦”、“言而可知”、“扪而可得”。《内经》强调四诊合参的重要性，在望诊、切诊方面论述较详。

《内经》望诊重面部与脏腑身形的分部及色与部的生克关系，五色的夭泽、抟散、含露等与脏腑精气衰旺、病邪深浅的关系。切诊有切脉、诊尺肤、按局部等多种方法。切脉有三部九候的遍身诊脉法、独诊气口法、人迎气口合诊法。脉象有弦、钩（洪）、毛（浮）、石（沉）、迟、数、滑、涩、缓、急、长、短、大、小、细、弱、代、散、坚、紧、横、喘、虚、实、躁、静等二十多种。《内经》脉诊重胃气的多少有无以及脉与时是否相应。无胃气的“真藏脉”，脉不应时，都是病情严重、预后不良的征象。

(七) 论治

《内经》治疗学理论已初成体系，是由论治思想、治疗原则、治疗大法、治疗手段、病证论治等五个部分所构成。

1. 论治思想，如求本论治思想、求平论治思想、治未病思想、三因论治思想、整体论治思想、标本论治思想、顺而论治思想等。只有正确处理好诸如此类的带普遍性的关系问题，才能在治疗具体病证时制订出符合实际的治疗方案。

2. 治疗原则，如调和阴阳、五行相胜、正治、反治等。寒病用热药，热病用寒药，虚用补，实用泻等，这就是规律，任何人不能改变、不能违背。《素问·至真要大论》称其为“绳墨”，如“论言治寒以热，治热以寒，而方士不能废绳墨而更其道也。”“绳墨”就是准则，“道”就是规律。

3. 治疗大法，是临床治疗疾病的基本方法。如用药物，或针灸、或推拿等各种治疗手段，使腠理开泄而汗出，邪随汗出而病除，这就是汗法。治疗大法是临床治疗时选方用药的

理论依据。治疗大法的内容主要有汗、吐、下、和、温、清、消、补八法。

4. 治疗手段,是实施治疗的具体方法、途径以及采用的工具。中医临床治疗手段十分丰富,如药物内服、药物外用、针刺、艾灸、推拿按摩、手术等。

(八) 养生

养生又称摄生。《内经》提出了养生的目的、原则和方法。养生的目的是祛病延年;养生的基本原则是形神共养和“治未病”;养生的基本法则有“法于阴阳”、“和于术数”、“饮食有节”、“起居有常”、“不妄作劳”、“恬惔虚无”等。养生的方法有四季养生法、气功、防疫法以及房中术等。

(九) 运气

运气即五运六气。运气学说是以干支甲子和阴阳五行为运算工具,来推算天象、气象变化规律及其与人类疾病发生、流行的关系。《内经》认为,日月星辰的运转、气象的变化,对生物界特别是人的生理、病理有着重要的影响,通过运算,可把握天体运行、气象变化的规律,从而可预测疾病的发生和流行情况。运气学说以三阴三阳、五行、六气为理论核心,以大气运动、气候变化、生物生化、疾病流行为基本内容。

四、《内经》理论体系的学术思想

《内经》所述,“上极天文,下穷地理,中悉人事”,天、地、人几乎无所不及。然而精气说、整体观、运动观是贯穿于整个《内经》理论体系的学术思想。

(一) 精气说

精气说,是从老子的“道学”思想发展而来的。道,是原始的混沌、万物的本原。道就是气,气的精粹、精微部分就是精气。《内经》用精气说来解释宇宙和人体生命的本原。

道学认为,道是“至大”与“至小”的统一,精气“一来一逝,其细无内,其大无外”,是宇宙的本原。一切事物,小到不可分割,大到没有边缘,都由精气所充满。精气“下生五谷,上为列星”,构成万物。《内经》认为,精气是产生自然界生命的原始物质。《周易·系辞下》说:“天地氤氲,万物化醇。男女构精,万物化生。”天地阴阳二气密相交感,有生物、无生物产生了;“男女”在此指飞潜动植之雌雄二性。两性交感,则产生了生命,人体生命亦不例外。《素问·宝命全形论》指出:“天覆地载,万物悉备,莫贵于人。人以天地之气生,四时之法成……天地合气,命之曰人。”说明人是由存在于天地之间的原始物质“气”所化生出来,按照四时变化的规律成长起来的,是天地阴阳二气结合而成。《灵枢·经脉》指出:“人始生,先成精,精成而脑髓生。骨为干,脉为营,筋为刚,肉为墙,皮肤坚而毛发长。谷入于胃,脉道以通,血气乃行。”说明构成人体的原始物质是“精”,人体的脏腑组织都是由“精”演化而成的。这种先天之精不断得到后天水谷之精的充养,才能化生血气,维持生命活动。《素问·六节藏象论》指出:“天食人以五气,地食人以五味。五气入鼻,藏于心肺,上使五色修明,音声能彰。五味入口,藏于肠胃,味有所藏,以养五气,气和而生,津液相成,神乃自生。”说明人依赖于天地之精气,才能化生气血津液,产生并维持包括精神在内的生命活动。

(二) 整体观

整体观即事物之间普遍联系的观点。《内经》认为,自然界是一个整体,其中包含许多

部分,主要有天、地、人三大类别,而每一类别中又概括了许多的具体事物。《内经》以“天人相应”的思想为指导,以阴阳五行为法则,将三大类别及其具体事物之间的内在关系广泛联系起来。这就是《内经》的整体观。《内经》的整体观主要体现在人体内外联系和人与自然的联系两个方面。

1. 人体内外联系 《内经》认为人体内有五脏、六腑、奇恒之腑、经络等,体表有骨肉筋脉皮、官窍等组织,虽然形态、功能各异,但在人体整个生命活动中,是相互联系、相互影响的一个整体,因而构成了以五脏为主体的五个功能活动系统。

肝系统:肝—胆—筋—目—爪。

心系统:心—小肠—脉—舌—面。

脾系统:脾—胃—肉—口—唇。

肺系统:肺—大肠—皮—鼻—毛。

肾系统:肾—膀胱(脑、女子胞)—骨(髓)—耳—发。

由这五个子系统共同构成了人体的大系统。五个子系统之间,不是孤立的,而是相互联系,有着生克制化的规律,从而维持一定的稳定状态,构成一个生命活动的整体。

2. 人与自然的联系 自然界的运动变化,影响着人体的生理、病理,人类在长期进化过程中,也逐渐对自然界变化产生了适应性。《灵枢·五癃津液别》说:“天暑衣厚则腠理开,故汗出……天寒则腠理闭,气湿不行,水下流于膀胱,则为溺与气。”这是人对自然的生理性适应。四时变化,有一定的常发病和流行病。一天之中,疾病随昼夜变化而进退,出现旦慧、昼安、夕加、夜甚的规律。《灵枢·顺气一日分为四时》指出:“朝则人气始生,病气衰,故旦慧;日中人气长,长则胜邪,故安;夕则人气始衰,邪气始生,故加;夜半人气入藏,邪气独居于身,故甚也。”

《内经》从自然、社会的大环境来认识人体生命的活动,在此基础上,阐述人体生理、病理,指导诊断治疗和养生。

(三) 运动观

《内经》认为,包括人体在内的整个自然界都处在运动的过程中,而事物的运动状态和过程表现为变化。所谓变化,包含具有量变性质的“化”和具有质变性质的“变”及其相互转化关系。《素问·六微旨大论》指出:“夫物之生从于化,物之极由乎变,变化之相薄,成败之所由也……成败倚伏生乎动,动而不已,则变作矣。”事物运动的基本形式是升、降、出、入,“升降出入,无器不有”,“故非出入,则无以生长壮老已;非升降,则无以生长化收藏”。《内经》立足于事物运动的观点,揭示事物发展的量变和质变过程及其相互转化的关系,并用以分析和认识人体的生理、病理、诊断及治疗的规律。

人的生长、发育、壮盛、衰老、死亡,是由于阴阳、气血、脏腑、经络的活动,产生盛衰的结果。而疾病的产生是邪正双方斗争、以邪胜正的结局。病证有寒、热、虚、实的变化,无不是阴阳气血的偏盛偏衰所致。疾病一旦产生,就会传变,由表传里,由浅入深,由经脉传脏腑,由此脏传它脏等,总是停留在一处的疾病是不存在的。疾病的寒、热、虚、实的性质,在病变过程中也不是一成不变的,在一定的条件下,出现转化,寒证变为热证,虚证变为实证,反之亦然。

从运动变化的观点来把握疾病,了解不同病证的相互关系,了解不同阶段病证的本质,这就是辨证论治的关键所在。

《内经》的内容十分广博，是一部以医学为主体、涉及多学科的巨著，历来受到广大医家和有关学科专家的重视，成为中外学术界的研究对象。

五、学习《内经》的方法

(一) 掌握特点

1. 内容广博 《内经》虽然是一部医学著作，但其涉及的内容十分广博。除了医学以外，还涉及天文、气象、地理、物候、生物、哲学、数学、社会、人文、心理、音律等多学科知识。明·张介宾总结性地指出：《内经》“上极天文，下穷地理，中悉人事”。天、地、人三才，无所不包。

因此，要读好《内经》，必然要涉猎一些上述学科的最基本的知识。如果具备一些多学科基本知识，学习《内经》就会容易入门，往往会起到事半功倍的效果。其中文、史、哲最为重要。历史上，许多名医，弃儒从医，从《内经》入手，很快地接受了中医的思维方法，掌握中医的基本理论，在临床和理论上，多有建树。如张仲景、李时珍、张介宾等。

2. 文辞古奥 《内经》大部分篇章，成于先秦，文字古朴，义理深奥。如“精”字，在《内经》中有多种含义：

《灵枢·本神》：“五藏主藏精者也。”此“精”字，指精微物质。

《灵枢·经脉》：“人始生，先成精。”此“精”字，指先天之精。

《素问·太阴阳明论》：“脾藏者，常著胃土之精。”此“精”字，指后天之精。

《素问·通评虚实论》：“邪气盛则实，精气夺则虚。”此“精”字，指正气。

《灵枢·营卫生会》：“营卫之行，不失其常，故昼精而夜瞑。”此“精”字，指清爽。

《素问·脉要精微》：“而视精明。”此“精”字，指目之神采精光。

《素问·五常政大论》：“阴精所奉其人寿，阳精所降其人夭。”此“阴精”、“阳精”，指阴气、阳气。

又如“能”也有多种含义：

《素问·阴阳应象大论》：“阴阳者，万物之能始也。”此“能”字音义通“胎”。“胎始”即“原始”。

同篇：“阳胜则身热……能夏不能冬。此阴阳更胜之变，病之形能也。”“能夏不能冬”之“能”字，音义通“耐”，即“耐受”之义。

“病之形能”之“能”字，音义通“态”，“形能”，即“形态”。

因此，要读好《内经》，需要一定的古文知识，只有弄清文理，才能正确地理解医理。

3. 一篇有多题，一题见多篇 现代的文章，一篇只有一个主题。而《内经》不同，往往一篇中有多个主题，反之，一个主题又见于多篇。

如《素问·五藏别论》有三个主题：一是论述五脏、六腑、奇恒之腑的功能特点；二是论述气口诊脉的原理；三是论述全面诊察的意义。

《内经》论述藏象可见于《素问·灵兰秘典论》、《素问·六节藏象论》、《素问·五藏生成篇》、《素问·五藏别论》、《素问·藏气法时论》等26篇之中。各篇从不同的角度论述藏象，各有特点。

因此，综合各篇有关论述，归纳总结，就能全面系统地掌握某一理论。



(二) 参阅注家意见

历代注释《内经》的有数百家，各有特点。我们当选择而读之。在此推荐几本作为参考书。

1. 《黄帝内经太素》，唐·杨上善撰注。其特点：

- (1) 是现存最早全注《内经》的著作。
 - (2) 开创分类研究《内经》之先河，将《内经》的内容分为 19 类。
 - (3) 距《内经》时代较近，反映《内经》原貌，具有很高的校勘价值。
- 推荐版本：科学技术文献出版社 2000 年 8 月版。

2. 《黄帝内经素问》，唐·王冰撰注。其特点：

- (1) 是最早注释研究《素问》的著作。
- (2) 对《素问》篇章进行了重新编次。
- (3) 注释较详尽。
- (4) 是现行《素问》的蓝本。

推荐版本：人民卫生出版社 1963 年 1 月版。

3. 《黄帝内经灵枢注证发微》，明·马蒔撰注。其特点：

- (1) 是最早注释《灵枢》的著作。
- (2) 马氏素娴针灸经脉，注《灵枢》颇有成就。
- (3) 各篇原文分段，逐字逐句注释，段末常有专题发挥。

推荐版本：科学技术文献出版社 1998 年 12 月版。

4. 《类经》，明·张介宾撰注。其特点：

- (1) 是现存全注《内经》最完整的著作。
- (2) 分类研究《内经》，将《内经》内容分为 12 大类。
- (3) 张氏知识渊博，疑难之处，都能作解。
- (4) 文笔流畅，注释扼要，易于阅读。
- (5) 常有专题发挥。
- (6) 理论联系临床，注内有 30 多个医案。

推荐版本：人民卫生出版社 1965 年 8 月版。

5. 《黄帝内经素问集注》、《黄帝内经灵枢集注》，清·张隐庵著。其特点：

- (1) 开创集体注释《内经》之先河。
- (2) 体现集体智慧，注释中肯。
- (3) 继承前人的成就，“古论糟粕，悉所勿存”。

推荐版本：学苑出版社 2002 年 8 月版。

6. 《黄帝内经研究大成》，王洪图主编。其特点：

- (1) 全面总结两千年来研究《内经》的成果。
- (2) 研究有很大的广度和深度，涉及《内经》的语言文字、学术史、理论、病证、多学科、试验、文献、音韵校勘、研究思路等。
- (3) 反映了当代研究《内经》的学术水平。

推荐版本：北京出版社 1997 年 8 月版。

(三) 理论联系实际，在临床中反复学

《内经》的理论，精深而微妙，对临床有不可估量的指导意义。关键在于你对《内经》理论、内容的理解、掌握和灵活运用的程度。首先，要对《内经》原文下一番苦工夫。通读原文，是最基本的要求。深入理解词语的含义，重点原文要背诵。只有做好了这些基本功，才能将《内经》的理论和思维方法自如地运用到临床上，有时可解决一些临床疑难问题，并且，在临床运用中加深对原文的理解。学习《内经》，不能急功近利，要反复地学，在临床中不断地用。学中用、用中学，必定会不断地取得新的收获。

素问选读

素问·上古天真论篇第一

【导读】

上古，远古时代。天真，先天真元之气。本篇主要讨论上古之人保养天真以摄生防病、延年益寿的原则、方法，以及先天真元之气在人体生长发育过程中的重要作用。

【原文】

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言^[1]，幼而徇齐^[2]，长而敦敏^[3]，成而登天^[4]。迺^[5]问于天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数^[6]，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱^[7]，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗^[8]散其真，不知持满^[9]，不时御神^[10]，务快其心，逆于生乐^[11]，起居无节，故半百而衰也。

【注释】

[1] 弱而能言：《史记索隐》：“弱，谓幼弱时也。盖未合能言之时，而黄帝即言。”

[2] 徇齐：通“迅疾”。指思维和行为敏捷。

[3] 敦敏：敦厚敏达。

[4] 登天：登天子之位。又，丹波元简曰：“以上六句，疑王氏所补，非古经之文……其文取之于《史记》、《大戴礼》及《孔子家语》。”

[5] 迺：通“乃”。

[6] 术数：术数一词，在古代含义甚广。此指养生的方法和技术。

[7] 形与神俱：形，指形体。神，指精神。俱，偕也，有共存、协调之意。姚止庵注：“形者神所依，神者形所根，神形相离，行尸而已。故惟知道者，为能形与神俱。”意即形体与精神协调一致。

[8] 耗：通“好”，即嗜好。

[9] 不知持满：王冰注：“言爱精保神如持盈满之器，不慎而动，则倾竭天真。”

[10] 不时御神：时，善也。御，统摄、治理的意思。不时御神，谓不善于调养精神活动。

[11] 逆于生乐：违背养生之道而欢乐。

【语译】

从前的黄帝，生来十分聪明，很小的时候就善于言谈，幼年时对周围事物领会得很快，长大之后，既敦厚又勤勉，及至成年之时，登上了天子之位。他向岐伯问道：我听说上古时候的人，年龄都能超过百岁，动作不显衰老；现在的人，年龄刚至半百，而动作就都衰弱无力了，这是由于时代不同，还是人们的过失所造成的呢？岐伯回答说：我听说上古时代，那