

郭湑 编著

內經講義

任應秋



人民卫生出版社

# 内经讲义

郭 湑 编著

人 民 卫 生 出 版 社

## 内 容 提 要

内经是祖国医药学理论体系的基础，它系统的、完整的论述了人的生老病死；人的健康与疾病的内外因素；人的精、气、神的无限作用；人体气血运动、阴阳消长、生克制化的生理功能；人体脏腑经络内在联系的整体性、系统性；人的健康与疾病发生的内外因素等等。它是一部重大的科学理论著作，是理论密切联系实际，指导临床诊断治病、养生防病的伟大著作。但由于文字深奥，因此，要学懂它、学通它比较难，精通它更难。

本书作者，经过多年教学，从实际中积累了许多体会和经验，整理了她的部分讲稿，深入浅出的阐述经文的精神实质，使人易于接受，作为初学内经的入门，对教对学都有所帮助和参考价值。

### 内 经 讲 义

郭 活 编著

人 民 卫 生 出 版 社 出 版

(北京市崇文区天坛西里 10 号)

河北省遵化县印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 19 $\frac{7}{8}$ 印张 4插页 315千字

1989年6月第1版 1989年6月第1版第1次印刷

印数：00,001—4,250

ISBN 7-117-00658-7/R·659 定价：10.25元

〔科技新书目193—167〕

# 序

内经是祖国医药学理论体系的基础，它系统的完整的论述了人的生老病死；人的健康与疾病的内外因素；人的精、气、神的无限作用；气血运动，阴阳消长，生克制化的生理功能；内在联系的整体性、系统性；人的健康与疾病发生的内外因素。人不是孤立存在于世间，人体的生命运动与自然界各方面运动的关系，日月星辰的行运，宇宙运动的整体联系等等等等的系统的论述，实际检验的，超乎时代理论体系，也是自然哲学的宝库。正是钱学森教授所说的，如果把中医学理论的奥秘搞清楚，可能使整个科学起一次大革命。

内经的理论体系，以当前自然科学的实验手段和理论概念，还无法加以阐明，但是接近于这个理论体系的，当前以系统论、信息论、控制论的概念能够把内经的理论阐发起来，这是一个重大的进展的桥梁。

内经是一部重大的科学理论著作，是理论密切联系诊断治病的伟大著作。由于文字深奥、理论简括，要学懂它、学通它比较难，精通它更难。

郭湑同志经过多年教学，从实际中积累了许多体会和经验，整理了她的部分讲稿，深入浅出的阐述经文的精神实质，作为初学内经的入门，可能对学习者有所帮助和参考。

吕炳奎

# 前 言

《内经》是我国现存文史中，具有辉煌成就的一部最古医书。其主要内容为两千年前的医学理论和实践经验。至今还确有真实的科学价值，是学习祖国医学的重要读物。

但是，由于篇幅宏大，词义古奥，令人生畏，影响广大中医认真学习和研究。为此，从《素问》《灵枢》原文中，各选些理论性强，临床意义大的篇章，作示范性注释，每篇写出题解，段节主题，着重阐述经文的精神实质，采取释词与串解，深入浅出；译其原文，文义贯串完整，尤易窥见全貌。特别书中不少伸引与一般讲义、注本不同，为省略繁琐考证，不一一详述，读者细心查据，必感阐说入微，平实可师。

本书经相当时间酝酿准备，其中长期《内经》教学实践积累了一定心得，授课后，学生屡次要求翻印，鼓舞我整理成文，于是征得任应秋教授同意，编写时除保留经文原貌，又吸收了在大学求学期间及尔后任老教导的独到见解溶化其中、再与任老一起删修后，送交卫生部中医局请吕炳奎老局长审定，得到吕老爱护，为书写序、在此一一致谢！

相信本书的出版，无疑对广大中医同志和从事《内经》教学的教师，提供一份有益的资料。

然而，科学是不断向前发展的，不可固步自封，加之编写经验不足，缺点错误在所难免，敬请读者批评指正。

编者 郭 活

于北京1987.4

〔2〕

# 目 录

## 素问部分：

一、上古天真论篇第一	1
二、四气调神大论篇第二	20
三、生气通天论篇第三	34
四、金匱真言论篇第四	61
五、阴阳应象大论篇第五	83
六、灵兰秘典论篇第八	128
七、六节藏象论篇第九	138
八、五藏生成篇第十	169
九、诊要经终论篇第十六	192
十、脉要精微论篇第十七	211
十一、藏气法时论篇第二十二	249
十二、通评虚实论篇第二十八	277
十三、太阴阳明论篇第二十九	300
十四、热论篇第三十一	310
十五、逆调论篇第三十四	321
十六、咳论篇第三十八	331
十七、风论篇第四十二	340
十八、痹论篇第四十三	356
十九、痿论篇第四十四	372
二十、调经论篇第六十二	384

## 灵枢部分：

一、九针十二原第一.....	427
二、邪气藏腑病形篇第四.....	466
三、本神篇第八.....	513
四、营卫生会篇第十八.....	529
五、病本篇第二十五.....	545
六、师传第二十九.....	550
七、决气第三十.....	564
八、水胀第五十七.....	571
九、百病始生篇第六十六.....	579
十、九宫八风第七十七.....	599
十一、大惑论第八十.....	615

# 素问部分

## 上古天真论篇第一

### 题解

上古，远古之谓。天真，天一所生之真元。天一犹言天阳，真元，即真精元气。《易·系辞》注云：“天一生水”，以水属阴，却化生于天一之阳气故尔。真精元气为生命始生之物质。故《易·系辞》注云：“精气为物。”凡篇中所言之真气、精气、肾气、天癸等无一而非天真。盖肾为先天，故精、气、癸水均所谓真也。《黄庭经》云：“积精累气以为真。”与此义同。后世之言、真阴、真阳、真气、元真者皆本乎此。远古之论摄生者，贵在保持天一之真元不竭，故曰《上古天真论》。

全篇旨在阐发天真之盛衰、人之强弱、寿夭系之、惟有善摄其生者，斯能持满而不替。

#### 第一段主题

第一节主题：总述人寿之修短，不在于时世之有所异，而在于摄生之道是否有所失。

昔在黄帝，生而神灵<sup>〔1〕</sup>，弱<sup>〔2〕</sup>而能<sup>〔3〕</sup>言，

〔1〕 神灵——智慧。



〔2〕 弱——指廿岁以下。

〔3〕 能——善也。

幼而徇<sup>〔4〕</sup>齐<sup>〔5〕</sup>，长而敦<sup>〔6〕</sup>敏<sup>〔7〕</sup>，成而登天。

〔4〕 徇——周遍、多方面。

〔5〕 齐——德、善。

〔6〕 敦——厚也。

〔7〕 敏——勤劳。

适<sup>〔8〕</sup>问于天师<sup>〔9〕</sup>曰：余闻上古之人，春秋<sup>〔10〕</sup>皆度<sup>〔11〕</sup>百岁，而动作不衰；

〔8〕 适——古“乃”字。

〔9〕 天师——指岐伯。

〔10〕 春秋——代表年龄。

〔11〕 度——达、越。

今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将<sup>〔12〕</sup>失<sup>〔13〕</sup>之耶？

〔12〕 将——连接词。

〔13〕 失——缺损（卫生之道有所失）

第二节主题：守摄生之道则寿，反摄生之道则夭，故“知道”二字为一篇主脑。

岐伯对曰：上古<sup>〔14〕</sup>之人，其知道<sup>〔15〕</sup>者，法<sup>〔16〕</sup>于阴阳<sup>〔17〕</sup>，和<sup>〔18〕</sup>于术数<sup>〔19〕</sup>，

- 〔14〕 上古——远古。
- 〔15〕 知道——知修养之道。
- 〔16〕 法——取法、遵守。
- 〔17〕 阴阳——指自然规律。
- 〔18〕 和——调理。
- 〔19〕 术数——也是指调养精气的方法。

饮食有节〔20〕，起居有常，不妄〔21〕作劳〔22〕，故能形〔23〕与神〔24〕俱〔25〕，而尽终〔26〕其天年〔27〕，度百岁乃去。

- 〔20〕 有节——有规律。
- 〔21〕 妄——乱也。
- 〔22〕 劳——伤损。
- 〔23〕 形——形体。
- 〔24〕 神——精神。
- 〔25〕 俱——协调。
- 〔26〕 终——结束。
- 〔27〕 天年——指应得的寿命。

今时之人不然〔28〕也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲〔29〕竭〔30〕其精，以耗〔31〕散其真〔32〕，不知持满〔33〕，不时〔34〕御〔35〕神。

- 〔28〕 不然——不如此，不是。
- 〔29〕 欲——即慾，色乐白欲。
- 〔30〕 竭——尽，伤。

〔31〕 耗——读去声，消耗。

〔32〕 真——元真之气

〔33〕 持满——谨慎。

〔34〕 时——善。

〔35〕 御——用。

务<sup>〔36〕</sup>快其心<sup>〔37〕</sup>，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

〔36〕 务——必。

〔37〕 务快其心——无考虑，无原则趁一时之快；  
无原则的追求一时快乐。

第三节主题：摄生之道，可以通过教育，使人皆知而行之，全其真气。远古人之所以多寿，正由教育所致，非要于天俸也。

夫上古圣人<sup>〔38〕</sup>之教下<sup>〔39〕</sup>也，皆谓之虚邪贼风<sup>〔40〕</sup>，避之有时<sup>〔41〕</sup>，

〔38〕 圣人——有摄生之道相当修养的人。

〔39〕 下——指一般人。

〔40〕 虚邪、贼风——皆指四时不正之气。

〔41〕 避之有时——随时令而避之，冬避寒，夏避暑，  
即注意适时回避。

恬<sup>〔42〕</sup>惔<sup>〔43〕</sup>虚无<sup>〔44〕</sup>，真气从之<sup>〔45〕</sup>，精神内

守<sup>〔46〕</sup>，病安<sup>〔47〕</sup>从来。

〔42〕 恬——静、安静。

〔43〕 惓——薄。

〔44〕 虚无——没有杂念和奢望。

〔45〕 真气从之——真气和顺、安定。

〔46〕 精神内守——安守于内而不耗散。

〔47〕 安——何也。

是以志<sup>〔48〕</sup>闲<sup>〔49〕</sup>而少欲<sup>〔50〕</sup>，心安而不惧<sup>〔51〕</sup>，形劳而不倦，气从以顺<sup>〔52〕</sup>，各从其欲，皆得所愿。

※ 防止疾病必须注意：外而虚邪贼风，避之有时；内而恬惓虚无，不贪不妄，故进一步以阐明之。

〔48〕 志——意志。

〔49〕 闲——防御。

〔50〕 志闲而少欲——防止不正当思想，少有欲望。

〔51〕 惧——疑惧。

心安而不惧——心境安定，没有疑惧。

※ 恬惓虚无，是以志闲而少欲；精神内守，是以心安而不惧，形劳而不倦。

〔52〕 气从以顺——是“真气从之”的同义语，是承上启下关键句。

※ 真气从之，是指气从以顺，真气调和而言。即是只有志闲少欲，心安不惧，形劳不倦，才能气从以顺。这样才各从其欲（满意），皆得所愿（都能达

到应达到的愿望)。这是古代养生学的重要关键。

故<sup>[53]</sup>美<sup>[54]</sup>其食，任<sup>[55]</sup>其服，乐<sup>[56]</sup>其俗，高下不相慕，其民<sup>[57]</sup>故曰朴<sup>[58]</sup>。

[53] 故——所以。

[54] 美——满意，吃的觉得满意。

[55] 任——随便，穿的也很随便。

[56] 乐——愉快，在任何工作环境都是愉快的。

[57] 民——人们。

[58] 朴——朴实、朴素，心无所求是朴。

是以嗜欲<sup>[59]</sup>不能劳其目，淫邪<sup>[60]</sup>不能惑<sup>[61]</sup>其心，

[59] 嗜欲——嗜好，物欲。

[60] 淫邪——淫乱邪说。

[61] 惑——诱惑。

※ 是以——所以，不正当的嗜好、物欲不会引动他的视听，淫乱邪说也不会诱惑他的心意。

愚<sup>[62]</sup>智<sup>[63]</sup>贤<sup>[64]</sup>不肖<sup>[65]</sup>，不惧于物<sup>[66]</sup>，故合于道。

[62] 愚——愚笨。

[63] 智——聪明。

[64] 贤——贤能、有才能。

〔65〕 不肖——没有才能。

〔66〕 物——类。

※ 即不计较归于那类，所以合于养生之道，达到“精神内守”，呼上文。

所以能年皆度百岁，而动作不衰者，以其德〔67〕全不危〔68〕也。

〔67〕 德——善。

〔68〕 危——害。

※ 所以，年龄都能够达到一百多岁，仍一点也没有衰老的现象，关键在于他们善不为物欲所伤也。

第二段主题：阐发男女天真盛衰之常，为精气强弱之所系。惟于摄生之道，修养有素，则能却老全形，年寿生子，而非常数所能拘。故人不可侈言天寿而惟就业于摄生之道斯可也。

第一节主题：明女子天真盛衰之常，女主乎阴必得阳以为用。

帝曰：人年老而无子者，材力〔69〕尽〔70〕邪〔71〕？  
将天数〔72〕然〔73〕也？

〔69〕 材力——机体能力、精力。

〔70〕 尽——不够。

〔71〕 邪——同“耶”，疑问词。

〔72〕 天数——天赋之限数。

〔73〕 然——如此。

※ 人年老无子是精力不够，还是天赋一定的问题呢？

材力可以培养，可以掌握，而天数是一定的，人对之无能为力。七七、八八天癸竭。阴阳者，万物之终始也，此复论男女阴阳气血有始有终，有盛有衰，各有自然之天数。

岐伯曰：女子七岁<sup>〔74〕</sup>，肾气盛，齿<sup>〔75〕</sup>更<sup>〔76〕</sup>发<sup>〔77〕</sup>长。

〔74〕 七岁——七为少阳之数。

※ 单数为阳，偶数为阴。女子是少阴之体，而得少阳七数之气的帮助才肾气盛，即得少阳之用，所以说女子皆以七数计。

〔75〕 齿——为骨之余，肾气盛必换乳齿。

〔76〕 更——平声，易、换。

〔77〕 发——为血之余，为精血所化。肾气盛，精血足，故发长。

二七而天癸<sup>〔78〕</sup>至，任脉通<sup>〔79〕</sup>，太冲脉盛<sup>〔80〕</sup>，月事<sup>〔81〕</sup>以时下，故有子。

〔78〕 天癸——天阳所生的癸水。

〔79〕 任脉通——血海通畅。任脉通才能有月经，故“通”字与“月事”相对应。

〔80〕 太冲脉盛——“太冲”即“冲脉”、“伏脉”，盛者壮也。

※ 冲、任都为血海。二脉并起于少腹之内胞

中，循腹上行为经血之海，女子主孕育胞胎。

〔81〕 月事——月经。

三七肾气平均〔82〕，故真牙〔83〕生而长极〔84〕。

〔82〕 平均——协调。

〔83〕 真牙——尽根牙、颠牙、最后的老牙。

※ 五脏六腑之精归于肾，肾气足故真牙生。

〔84〕 长极——指气血盛壮，精气充沛。

四七筋骨坚〔85〕，发长极〔86〕，身体盛壮。

〔85〕 筋骨坚——肝藏血而主筋，肾藏精而主骨，肝肾坚强则精血充而筋壮骨坚。

〔86〕 发长极——头发长到应达的程度。

五七阳明脉衰，面始焦〔87〕，发始堕〔88〕。

〔87〕 焦——憔悴，苍老气象。

※ 面多为阳明之位，阳明之脉荣于面，阳明多气多血，若阳明脉衰则容憔悴而衰老。气为阳，血脉为阴，故女子先衰于脉，而男子先衰于气。

〔88〕 堕——脱落，五七头发开始脱落。

六七三阳脉〔89〕衰于上〔90〕，面皆焦，发始白。

〔89〕 三阳脉——三阳之经脉上于头。

〔90〕 上——指头。故三阳之脉衰，则面皆憔悴，发开始白。血脉华于色，血脉衰故发白。



七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通<sup>〔91〕</sup>，故形坏<sup>〔92〕</sup>而无子<sup>〔93〕</sup>也。

〔91〕 地道不通——指月经不通。

〔92〕 坏——衰退。

〔93〕 无子——失去生育能力。

第二节主题：明男子天真盛衰之常，男子主乎阳，必得阴以为用。

丈夫八岁<sup>〔94〕</sup>肾气实<sup>〔95〕</sup>，发长齿更。

〔94〕 八岁——八为少阴之数，男子本阳体，而得阴教者，阳中有阴也。

〔95〕 实——盛。

二八肾气盛，天癸至，精气溢泻<sup>〔96〕</sup>，阴阳和<sup>〔97〕</sup>，故能有子。

〔96〕 溢泻——排泄。

〔97〕 阴阳和——指男女结合，故能有子。

※ 男子之天癸，溢于冲任，充肤热肉而生鬣须。女子之天癸，溢于冲任，充肤热肉而为经水下，行，妊子也。

三八肾气平<sup>〔98〕</sup>均<sup>〔99〕</sup>，筋骨劲强，故真牙生而长极<sup>〔100〕</sup>。

〔98〕 平——足。

〔99〕 均——和。

※ 三八肾气充足调和，无有余、不足。