

内经知要

李中梓 辑注 文 棣 校注

中国书店

内 经 知 要

李中梓 辑注
文 棟 校注

中國書局

责任编辑：小 鹩

内经知要

李中梓 辑注

文 棣 校注

中国书店 出版

全国新华书店经销 冠中印刷厂印刷

787×1092 1/32 印张：6.75

1994年2月第1版 1994年2月第1次印刷

印数：00 001—10 100 字数：101千字

ISBN 7—80568—614—9/R·40

定价：5.30 元

校注说明

《内经》分为《素问》、《灵枢》两部分，每部分各有八十一篇。全书用阴阳、五行学说解释人体的生理、病理、诊断、治则；用天人合一的整体观念说明人体内外环境的统一。《内经》是中医理论体系的源泉，是学习中医的必读书。

李中梓，字士材，号念莪，江苏南汇人，是明代名医。著作有十种，其中以《内经知要》、《雷公炮制药性解》、《医宗必读》影响最大。

《内经知要》是李中梓选辑《内经》，编注而成。全书分上下二篇，共有道生、阴阳、色诊、脉诊、脏象、经络、治则、病能八章，是历代选注《内经》诸家中最为简明扼要的一种，颇受初学者欢迎。

本书原文以清代乾隆年间的扫叶山房刻本为兰本，原书中薛雪的序文和补注未予收入。

原书为竖排本，李中梓的注文、按语系夹注、夹批的形式。为了方便读者学习，我们将原书改为横排本，把《内经》原文和李注、李按独立成段，李

中梓的注文、按语前面分别加上李注，李按字样；把原书的错字、漏字根据其它版本进行了刊正；把原书的繁体字依据国家公布的简化字表改为简体字；对原书的古今字、假借字、异体字分别作了相应的处理；句读采用现代标点；对《内经》原文和李中梓的注文、按语的难解之处作了必要的注解，注文附在原文的后面，供读者学习时参考。

校注者 文棟

目录

卷上

道生	(1)
阴阳	(21)
色诊	(34)
脉诊	(47)
脏象	(69)

卷下

经络	(95)
治则	(115)
病能	(124)

卷 上

道 生^①

《上古天真论》《素问·上古天真论》^②曰：

夫上古^③圣人^④之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时。

李注：教下者，教民避害也。风从冲^⑤后来者，伤人者也，谓之虚邪贼风。如月建^⑥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^⑦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。

注：

①道生：即养生之道。

②上古天真论：是《内经·素问》的篇名。下文体例皆仿此。

③上古：即远古。

④圣人：这里是指对养生之道有高度修养的人。

⑤冲：(cōng)音銃，是向，对着的意思。

⑥月建：是五运六气的术语，古人把一年之候统归于十二辰，所谓十二辰即北斗星所指之地，如正月指寅，二月指卯等，这叫做月建。

⑦金克木：是五行学说的术语，指肺金抑制肝木。下文水克火等皆此。

恬澹虚无^①，真气从之。精神内守，病安从来。

李注：恬者，内无所营。澹者，外无所遂。虚无者，虚极静笃，即恬澹之极，臻^②于自然也。真气从之者，曹真人所谓神是性兮气是命，神不外驰气自定。张虚静曰：神一出便收来。神反身中气自回。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！

注：

①恬澹虚无：恬澹是安静的意思，虚无是没有妄想的意思。

②臻：即达到的意思。

有真人^①者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气^②，独立守神，肌肉若一。

李注：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。

注：

①真人：这是指掌握自然规律，能够保全精神和真气的人。

②呼吸精气：呼吸指吐纳，精气指天地精华之气。

故能寿敝天地①，无有终时，此其道生。

李注：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。

注：

①寿敝天地，无有终时，这里是形容寿命之长。

有至人①者，淳德全道，和于阴阳，调于四时。

李注：至者，以修为而至者也。淳者，厚也。德厚道全，不愆②于阴阳，不逆于四时，庶几③奉若天时者矣。

注：

①至人：这里指道德高尚的人。

②愆：(qián)音前，过错的意思。

③庶几：即差不多的意思。

去世离俗，积精全神。

李注：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①。

李注：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。

注：

①八远之外：八远一作八达。八远之外即八方之外。

此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。

李注：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。

李注：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^①之心，行不欲离于世，被服章^②，举不欲观于俗。

李注：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，皋陶《谟》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。

注：

①恚嗔：(húì chēn)音会琛，即恼怒的意思。

②被服章：即穿着有色彩花纹的衣服。

外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉^①为务，以自得为功，形体不敝^②，精神不散，亦可以百数^③。

李注：外不劳形则身安，内无思想则神静。恬愉者，调服七情也。自得者，素位^④而行，无入不自得也。如是者，形不受贼，精神不越，而寿可百矣。

①恬愉：恬即安静，愉即乐观。

②形体不敝：即形体不易衰老的意思。

③百数：即一百。

④素位：即平常的意思。

有贤人^①者，法则天地，象似日月，辨列星辰，

逆从② 阴阳，分别四时。

李注：贤人者，精于医道者也。法天地阴阳之理，行针砭药石之术，智者能调五脏，斯人是已。

注：

①贤人：这里指贤能多才的人。

②逆从：这里是适应的意思。

将从① 上古，合同② 于道，亦可使益寿而有③ 极时。

李注：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。调摄营卫，培益本元，勿干④ 天地之和，自无夭札⑤ 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，针砭药饵无可致力矣。真人者，无为而成。至人者，有为而至。圣人治未病，贤人治已病。修治虽殊，尊生则一也。

注：

①将从：这里是追随的意思。

②合同：这里是符合的意思。

③而有：这里是但有的意思。

④干：即触犯的意思。

⑤夭札：即早死的意思。

李注：有物浑成，先天地生，强名曰道。无迹象之可泥，岂形质之能几。白玉蟾所以有四大一

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。亡精神者，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？贪求者忘殆，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，天根月窟闲来往，三十六宫都是春。真即醉于先天之说也。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，特须一言扶破。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。

《四气调神大论》《素问·四气调神大论》曰：

春三月①，此谓发陈②。

李注：发陈：发，生发也，陈，敷陈也。发育万物，敷布寰区③，故曰发陈。

注：

①春三月：指从立春至立夏。

②发陈：即推陈出新的意思。

③寰区：即广大的地区。

天地俱生，万物以荣。

李注：敷和之纪①，木德周行②。俱生者，氤氲之气也。天地氤氲，万物化醇。荣者，显也、发也。

注：

①敷和之纪：是五运六气的术语，指属木的年份。

②木德周行：即木的德行布达四方上下。

夜卧早起，广步于庭。

李注：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。

被发①缓形，以使志生。

李注：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②天气之生矣。

注：

①被：作披字解。

②肖：即象的意思。

生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。

李注：《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。

李注：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^①者少。

李注：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。

注：

①奉长：奉即适应，长即夏天的气候。古人称春天的气候为生气，夏天的气候为长气，秋天的气候为收气，冬天的气候为藏气。

夏三月，此谓蕃秀^①。

李注：布叶曰蕃。吐华曰秀。万物亨嘉^②之会也。

注：

①蕃秀：即繁荣秀丽。

②亨嘉，即通达美好的意思。

天地气交，万物华实。

李注：即司天在泉①三、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。

注：

①司天在泉：是五运六气的术语，是六气里客气的六个位置中的两个位置。

夜卧早起，毋厌于日①。

李注：卧起同于春令，亦养阳之物也。按《荀子》云：夏不宛喝。言当避赫曦之喝，毋为日所厌苦。

注：

①无厌于日：即不要厌恶夏天的日长天热。

使志无怒，使华英成秀；使气得泄，若所爱在外①。

李注：怒则气上，助火亢炎。故使志无怒，则生意畅遂。譬如华英②渐至成秀也。气泄者，腠腠宣通，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。

注：

①所爱在外：形容体内阳气向外宣通。

②华英：即花的意思。

此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痃疟^①，奉收者少。

李注：夜卧以下，皆顺夏令养长之道也。则否与令为逆，乘时秉政之心王，不亦拂其性乎？心伤则暑乘之，秋金收肃，暑邪内郁，必为痃疟。夏长既逆，则奉长气而秋收者少矣。

注：

①痃：痃(jiē)音接。痃疟是疟疾的总称。

冬至重病^①。

李注：心火受伤，绵延至冬，则水来克火，病将重矣。

注：

①重病：即重复发病。

秋三月，此谓容平^①。

李注：阴升阳降，大火西行，万物之容，至此平定，故曰容平。

注：

①容平：容即盛受，平即平定。容平即形容自然界的植物到了秋天，大都结实，已经平定，所以称秋三月为容平。

天气以急，地气以明。

李注：风气劲疾曰急，物色清肃曰明。

早卧早起，与鸡俱兴^①。