

內經知要補註

內經知要補註

天津科學技術出版社

郭霑春 高文铸

內經知要補注語譯

天津科学技术出版社

津新登字(90)003号

责任编辑: 张洪善

内经知要补注语译

郭霭春 高文铸

*

天津科学技术出版社出版

天津市张自忠路189号 邮编300020

天津新华印刷一厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本850×1168毫米 1/32 印张8.275 插页1 字数211 000

1993年5月第1版

1993年5月第1次印刷

印数1—1 800

ISBN 7-5308-0446-4/R·142 定价: 7.30元

序 言

《内经》包括《素问》、《灵枢》两书，一向认为是祖国医学的古典要籍。但以卷帙浩繁，而且其中病证脉候，脏腑经络，杂见错出，致使读之者“罔弗望涯而退”。主要是因两书头绪太多，贯穿考索，很难得其究竟。因此在明代就有滑寿《读素问抄》、汪机《续素问抄》、丁璡《素问抄补正》等作，已趋向择要一途；在清代又有汪昂《素问灵枢类纂约注》之作，复起到“了然心目”的作用。从以上作者的意图来看，都拟解决诵习《内经》的进阶困难问题，但从他们所选的章节内容、分类标目来说，似乎还有不足之处。

清代名医薛雪说过：“云间李念莪所辑《内经知要》，至简至要。比余所辑《医经原旨》，尤觉近人”。这几句话，不仅反映了薛氏的谦挹，实含有知己知彼之意。所谓知要，它是取义于《灵枢·九针十二原》、《素问·至真要大论》、《六元正纪大论》各篇“知其要者，一言而终，不知其要，流散无穷”的经文，而用以名书的。李氏掌握了知要的原则，所以他选的内容精简，分类清楚，大致概括了中医基础理论，虽经历数百年之久，始终被人推崇为学习《内经》入门之书，就是因为它符合了由博反约的意义。

李氏《知要》注释，亦颇晓畅，核其细节，间有不及。余从前于《内经》研究，有所致力，先后写出《黄帝内经素问校注语译》、《黄帝内经灵枢校注语译》两书，今嘱学生高文铸刺取其中有关资料，进行补注整理，写成《内经知要补注语译》。纉纉

之处，尚望读者勿吝赐教。

郭霭春识

1986年10月

本书校文所用底本及 《素问》、《灵枢》版本简目

底本：

人民卫生出版社影印清乾隆二十九年甲申薛雪校正重刊本

《素问》：

人民卫生出版社影印顾从德本（简称《素问》顾本或直曰
《素问》）

金刻本（存卷三、卷五、卷十一至十八、卷二十，简称《素问》金本）

元至元五年胡氏古林书堂刻本（简称《素问》胡本）

元读书堂刻本（简称《素问》读本）

元刻残本（存卷四、卷五、卷六、半页十三行、行廿三字，
简称《素问》元残一）

元刻残本（存卷九、卷十、卷十一、卷十二，简称《素问》
元残二）

明繡谷书林周曰校刻本（简称《素问》周本）

明嘉靖四年山东刊历城县儒学教谕田经校正本（简称《素问》田本）

明嘉靖间金谿吴悌校刊本（简称《素问》吴本）

明嘉靖间赵简王朱厚煜居敬堂刊本（简称《素问》赵本）

涵芬楼影印明王统道藏本（简称《素问》藏本）

明成化十年熊氏种德堂刻本（简称《素问》熊本）

明万历四十三年朝鲜内医院刻本（简称《素问》朝本）

明万历壬子闽建乔木山房刻本《读素问抄》

明绿格抄本（半页八行、行十七字，简称《素问》明抄本）

明抄本（半页十行、行廿二字，简称《素问》明抄二）

四库全书本（简称《素问》四库本）

清柯逢时校本（简称《素问》柯校本）

明万历二十二年甲午刻印吴崑注本（简称《素问》吴注本）

明万历四十七年己未琼芝室刊印黄球节文注释本（简称《素问》黄本）

《灵枢》：

四部丛刊影印明赵府居敬堂刻本（简称《灵枢》赵本或直曰《灵枢》）

明成化十年甲午熊氏种德堂刊本（简称《灵枢》熊本）

明绣谷书林周日校重刊本（简称《灵枢》周本）

日本旧抄本（简称《灵枢》日抄本）

日本田中清左卫门刻本（简称《灵枢》日刻本）

日本宽永五年刻印马蒔《灵枢注证发微》（简称《灵枢》马注本）

康熙壬子刻印张志聪《灵枢集注》（简称《灵枢》张注本）

（按引用其它书目及注释引用书目从略）

目 录

卷上.....	(1)
道生.....	(1)
阴阳.....	(20)
色诊.....	(35)
脉诊.....	(50)
藏象.....	(81)
卷下.....	(111)
经络.....	(111)
治则.....	(136)
病能.....	(147)

卷 上

道 生

“道生”二字，是据本篇“此其道生”一句提出来的，即“与道俱生”的意思。“道”在《内经》中义界很广，这里的“道”指的是自然（天地）。自然是没有穷尽的，如果人们能够把握自然规律，掌握养生的法则，人的寿命也是可以延长的。

“道生”，可以引申为“养生”，“摄生”，“卫生”之义。因本篇内容主要是节录了《素问》中有关古人“保精、调神、养气”的一些具体养生方法，故以“道生”名篇。

《素问·上古天真论》^①曰：夫上古圣人^②之教下也^③，皆谓^④之虚邪贼风^⑤，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。恬淡虚无^⑥，真气从之^⑦。精神内守^⑧，病安^⑨从来？恬者，内无所营。惔者，外无所遂。虚无者，虚极静笃，即恬淡之极，臻于自然也。真气从之者，曹真人所谓神是性兮气是命，神不外驰气自定。张虚静曰：神一收便收来，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？

①《素问·上古天真论》：《黄帝内经》分《素问》、《灵枢》两部分，“上古天真论”是《素问》中一篇，该篇主要论述远古时代的人注重保养真元之气的一些养生方法，故名篇。检《内经知要》全书，凡出自《素问》各篇，均无“素问”二字，凡出自《灵枢》各篇，均有“灵枢”字样，为使之一律，在“素问”各篇上，均加补书名。

②**圣人**：指对养生之道有高深修养的人。

③**教下也**，“下也”二字误倒，“下”字属下读，应据“新校正”及《千金方》卷二十七第一乙正。

④**皆谓之**：“谓”字声误，应据“新校正”及《千金方》卷二十七第一改作“为”，并于“之”下断句。此两句应作“上古圣人之教也，下皆为之”。“下”指普通百姓。

⑤**虚邪贼风**：王冰曰：“邪乘虚入，谓之虚邪；窃害中和，谓之贼风。”高世栻曰：“四时不正之气，皆谓之虚邪贼风。”这里泛指一切“六淫”病邪。

⑥**恬淡**(tián dàn, 音甜淡) **虚无**：“恬淡”，安静也；“虚无”，指无欲无求。就是说心情安闲，无任何贪求欲望和私心杂念。

⑦**真气从之**：“真气”，即真元之气。《灵枢·刺节真邪论》曰：“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也”。“从之”，《云笈七签》卷五十七第六引“从”作“居”。

⑧**精神内守**：“精神”，指精气与神气，引申为“正气”；“内守”。《千金方》卷二十七第一乙作“守内”。“精神内守”就是说精气无妄耗，神气无妄动，也就是“正气存内”的意思。

⑨**安**：疑问代名词，即“何处”。

【语译】《素问·上古天真论》中说：在上古时代，对于深明养生之道人的教诲，人们都能够遵从。对于四时不正之气等外界致病因素，能够及时回避；同时思想上保持清静安闲，无欲无求，真元之气就能居藏体内，精气和神气也能守于体内而不耗散，象这样“正气存内”，疾病还会从哪里来呢？

有真人^①者，提挈天地^②，把握阴阳^③，呼吸精气^④，独

立守神^⑤，肌肉若一^⑥，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^⑦天地，无有终时，此其道生^⑧。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。

①**真人**：《淮南·本经》：“真人者，性合于道，能登假于道，精神反于至真，是谓真人”，这里指得养生之道水准最高的人。

②**提挈天地**：《说文·手部》：“提，挈也”；又“挈，县持也”。段注：“提与挈，皆谓县而持之也”。是提、挈可互训，即提举的意思，引申为掌握。“天地”，指自然。

③**把握阴阳**：与上“提挈天地”互文，指掌握自然界一切事物变化的规律。

④**呼吸精气**“呼吸”即“吐纳”“精气”指自然界中气之最纯净精华的部分。

⑤**独立守神**：“独立”即“去世离俗”之义。“守神”即“精神内守”的意思。张介宾曰：“有道独存，故能独立；神不外驰，故曰守神。”

⑥**肌肉若一**：“新校正”引全元起本作“身肌宗一”。孙鼎宜曰：“应据林校改正。‘肌’当作‘体’，‘体’、‘肌’叠韵，一声之转”。又杨上善曰：“真人身之肌体，与太极同质，故云宗一。”

⑦**寿敝天地**：沈祖绵曰：“‘敝’字误，疑‘敌’字也，与下文‘无有终时’义贯。”此形容寿命之长。

⑧**道生**：即“与道俱生”。

【语译】 上古时代有一种叫作真人的人，能够掌握自然的规律，了解一切事物的变化转机。通过吐故纳新，吸收天地间大气中最精华的部分而不断补充机体；同时不受世俗的干扰，而使精气和神气内守而不外驰，这样就会使自己的身体与自然浑为一

体，所以寿命也就与天地同存，没有终了的时候。这便是“与道俱生”的说法。

有至人^①者，淳德全道^②，和于阴阳，调于四时^③，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^④，**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^⑤，**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。

①**至人**：《庄子·天下》：“不离于真，谓之至人。”又杨上善曰：“积精全神，能至于道，故称至人。”盖指修养之道高深，近似真人的人。

②**淳德全道**：道德淳朴，养生之道完备。

③**和于阴阳，调于四时**：王冰曰：“言至人动静，必适中于四时生长收藏之令，参同于阴阳寒暑升降之宜。”

④**去世离俗，积精全神**：避开世俗的纷杂干扰，精神集中专一。

⑤**游行天地之间，视听八远之外**：此精神练功方法之一，使思想神志开放，若悠游于辽阔的太空之中，而广其见闻到八方荒远之外。

【语译】中古时代有一种叫作至人的人，具有淳朴的思想道德，完备的养生方法，能够调和于阴阳四时的变化；同时回避世俗的纷杂，使精神集中专一，这样就会思想神志开放，若悠游于辽阔的太空之中，而广其见闻到八方荒远之外，这就是延长寿命而强壮身体的方法。这种人也属于真人一类。

有圣人^①者，处天地之和，从八风之理^②，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^③之心，行不欲离于世，被服章^④，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，皋陶谟曰：天命有德，五服王章哉。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^⑤为务，以自得为功，形体不敝^⑥，精神不散，亦可以百数^⑦。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圣人：这里指对养生之道有高深修养而次于至人的人。

②从八风之理：“八风”即东、西、南、北、东南、西南、东北、西北八方之风。《灵枢·九宫八风》云：“此八风皆从其虚之乡来，乃能病人……，故至人避风，如避矢石焉。”

③恚嗔(huì chēn，音汇陈)：指“怒”言。《说文·心部》：“怒，恚也。”《口部》：“嗔，盛气也。”盛气，亦怒也。

④被服章：新校正曰：“详被服章三字，疑衍。此三字上下文不属。”观上下文义，林校可从。

⑤恬愉：谓无所好憎，见《淮南子·原道训》高注。又《精神训》：“恬愉虚静，以终其命。”

⑥敝：谓衰坏也，见《左传·襄公二十一年》杜注。又王冰注：“敝，疲也。”

⑦亦可以百数：“亦”上疑脱“年”字。王注：“年登百数”，是王所据本有“年”字。

【语译】其次有一种叫作圣人的人，能够安处于天地自然的平和之中，顺从着八风的变化规律，使自己的爱好与社会世俗相适应，从来不恼怒生气，虽然行为并不脱离社会，但一切举动又不仿效俗习。在外的形体不使它被事务所劳累，在内的思想不使

它有过重的负担，以无所好憎为本务，以悠然自得为目的，所以他的形体不易衰老，精神也不易耗散，年寿也可以达到一百岁。

有贤人^①者，法则^②天地，象似^③日月，辨列^④星辰，逆从^⑤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，智者能调五脏，斯人是已。**将^⑥从上古合同于道^⑦，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。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。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，操必化之驱，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，无形元象，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，特须一言诀破，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。

①**贤人**：这里指对养生之道有高深修养而次于圣人的人。

②**法则**：“法”，效也；“则”，亦效也。“法则”，同义复词，即效法之意。

③**象似**：《说文》段注：“古书多假象为像。”《人部》：“像者，似也；似者，像也。”“象似”同义复词，意谓仿效。按《初学记》卷十七《贤》第二引“似”作“以”。

④**辨列**：复词同义，即辨别的意思。《素问》原作“辩”按，“辩”通“辨”。

⑤**逆从**：复词偏义，意即顺从。

⑥**将**：欲也，见《广雅·释诂一》。

⑦**道**：指养生之道。

【语译】其次有一种叫做贤人的人，能够效法自然的规律。仿效日月的运转，分别星辰的位置，顺从阴阳的变化，根据四时气候的不同来调养身体，追随上古真人而合于养生之道，这样也可以增加寿命，但是有终尽的时候。

《素问·四气调神大论》①曰：春三月②，此谓发陈③，发，生发也；陈，敷陈也。发育万物，敷布寰区，故曰发陈。天地俱生④，万物⑤以荣，敷和之纪，木德周行。俱生者，纲缢之气也。天地纲缢，万物化醇。荣者，显也，发也。夜卧蚤⑥起，广步⑦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，起复蚤焉。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⑧，以使志生⑨，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⑩《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⑪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⑫，奉长者少⑬。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？

①《素问·四气调神大论》：《素问》篇名之一。该篇主要论述人体如何适应四时气候的变化规律，而达到调养五脏神志、却病延年的目的，故篇名“四气调神大论”。

②春三月：立春、雨水、惊蛰、春分，清明、谷雨六个节气为春三月。

③发陈：孙诒让曰：“陈，久也。发陈，谓启发久故，更生新者也。”

④天地俱生：“天地”，指自然界。“生”，指“生发”。

⑤万物：此仅谓草木，非泛指。见李筌《内经稽古编》。

⑥蚤：古同早。《素问》顾本作“早”。

⑦广步：缓缓散步。

⑧被发缓形：“被”与“披”通。周慎斋曰：“被发缓形，使阳升而气舒也。”

⑨以使志生：言使志意适应春天生发之气而舒畅活泼。

⑩生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚：“生、予、赏、皆所以应春阳生发之气；“杀、夺、罚”皆所以折逆春阳生发之气。此三句是说要人们顺应春天生发之气，而不可违逆。

⑪养生：《类说》卷三十七引“养生”乙作“生养”。

⑫寒变：古病名。喻昌曰：“寒变者，夏月得病之总名。缘肝木弗荣，不能生其心火，至夏心火当旺反衰，得食则饱闷，遇事则狐疑，下利奔迫，惨然不乐。”

⑬奉长者少：奉，供给的意思。四时之气，春生夏长，若春生不好，供给夏长的条件就差，“夏为寒变”是由于“奉长者少”之故。以下“夏、秋、冬三月”义同。

【语译】《素问·四气调神大论》中说：春天的三个月，是自然界推陈出新的季节，万物都开始生发，花草树木也欣欣向荣。人们应该适应这种环境，要入夜就睡，早些起床，在庭院里缓缓散步，披散开头发，放宽衣带，以使神志适应春天生发之气而舒畅活泼，一定要顺应这春阳生发之气而不要折逆它。这就是

适应春天生养的方法，违背了这个方法就会伤肝，到了夏天就要得寒变病，这是因为春天生养的基础差，因而供给夏季盛长的物质基础也就差了。

夏三月^①，此谓蕃秀^②，布叶曰蕃，吐华曰秀，万物亨嘉之会也。天地气交^③，万物华实^④，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^⑤蚤起，毋厌于日^⑥，**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。**使志无怒，使华英成秀^⑦，使气得泄，若所爱在外^⑧。**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^⑨之道也。逆之则伤心，秋为痃疟^⑩，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，不亦拂其性乎？心伤则暑乘之，秋金收肃，暑邪内郁，必为痃疟，夏长即逆，则奉长气而秋收者少矣。**冬至重病^⑪。**心火受伤，绵延至冬，则水来克火，病将重矣。

①**夏三月**：立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑六个节气为夏三月。

②**蕃秀**：《说文·44部》：“蕃，草茂也”。“蕃秀”，是说草木茂盛秀美。

③**天地气交**：张介宾曰：“岁气阴阳盛衰，其交在夏，故曰天地气交。”

④**万物华实**：华同花；实指果实。“万物华实”是说一切植物都开花结果。

⑤**夜卧**：《太素》卷二《顺养》“夜”作“晚”。

⑥**毋厌于日**：吴师机曰：“谓无日长生厌也。”

⑦**华英成秀**：“华英”，同义复词，指人之容色，并非指草木言。《隋书·五行志》引《洪范五行传》：“华者，犹荣华，容色之象也。”