

前 言

內經，是祖国医学最早的一部書。它是我們祖先长期和疾病作斗争的經驗积累，經過許多学者的綜合归納而成的。历代的医学論著，也都是在內經的基础上发展而来的。因此，內經是我們研究祖国医学必讀的一部經典著作。

据考証，內經成書于秦汉时代，距今已有二千多年的历史，經過多次兵燹摧殘，殘編斷簡和傳寫錯訛，在所难免；更加文詞簡奧，義理博深，因此增加了我們学习上的困难。虽然历代学者結合臨床証驗作了注解，給我們学习創造了有利条件，但是，某些注解，受到不同学說的影响，滲入部分玄学。因此，我們必須以唯物辯証的思想方法，实事求是的学习态度，加以刻苦鑽研，理解它的精神實質。

我校为了适应本省中医短期进修和中医函授的需要，根据我們的認識水平，采取經文重要部分，作了語釋。內容包括总論、攝生、阴阳、藏象、經絡、診法、标本、治則和病能等九章。在編写体裁上，每章先冠以概論，論述本章大意。每节原文后，附以詞解、語釋和按語。必要时，在章后加以結語，以总结本章主要内容。

本編虽曾試用于本校課堂教学和經過修改，但缺点和錯誤，仍然难免。希望讀者随时提出意見，以便今后修正。

山东省中医进修学校內經教研組

內經的沿革

內經的名称，首見于汉書藝文志，其内容包括灵枢、素問两个組成部分。张仲景在伤寒論原序中，曾有撰用素問和九卷等語。晉皇甫謐說：“黃帝內經十八卷，今有鍼經九卷，素問九卷，共十八卷，即內經也。”馬蒔說：“灵枢八十一篇，晉皇甫士安以鍼經名之。”呂復說：“唐有九灵十二卷，而或謂王冰以九灵更名灵枢。”因此，后人認為素問之名起于汉，灵枢之名始于唐。但据呂復的說法，則現在的灵枢，是否就是皇甫士安所說的鍼經，因无文献可据，尚屬疑問。

关于內經的取名，张介宾說：“內者性命之道，經者載道之書。”吳昆說：“五內阴阳謂之內，万世宗法謂之經。”

关于素問的取名，张介宾說：“平素所講學問，是謂素問。”吳昆說：“平素講求，謂之素問。”至于灵枢的命名，据王九达說：“灵乃至神至玄之称，枢为門戶闔辟所系。”这是說灵枢的内容，是医学中的奥妙枢机，故曰灵枢。

內經是战国时代到秦汉时代的許多学者，总结前人的經驗托名黃帝而写成的。淮南子上說：“世俗人多尊古而賤今，故为道者必托神农黃帝而后能入說。”呂復說：“內經素問，世称黃帝岐伯問答之書，觀其志意，殆非一时之書，其所撰述亦非一人之手。”以上这些看法，都是比較客觀的。

內經在汉以前，不知其卷數和篇數，班固在汉書中才有黃帝

內經十八卷之目。傷寒論自序中，虽提到素問与九卷，而未言及篇数。隋全元起作素問訓解时，已缺第七卷，至唐王冰注素問时，乃补入运气学說七篇，分为二十四卷。所以繆希雍說：“原夫五运六气之說，其起于汉魏之后乎！何者？张仲景汉末人也，其書不載也；华元化三国人也，其書亦不載也。前之則越人无其文，后之則叔和鮮其說，予是以知其为后世所撰。”在篇数上，灵枢、素問各有八十一篇，共一百六十二篇。但素問原佚本病、刺法两篇，只有七十九篇，至宋刘溫舒才将两篇补入，湊足八十一篇。

內經虽受到历史变迁的摧殘，但因它一直指导着医学的实践，所以历代先賢多次修葺，終能保存至今。至于刻意研精，探微索隱，使它在人类保健事业上發揮更大的作用，是我們繼承者的責任。

目 录

第一章 总 論	(1)
第二章 摄 生	(4)
第一节 法于阴阳，和于九数	(4)
第二节 四气调神	(7)
第三节 七损八益	(10)
第三章 阴 阳	(14)
第一节 阴阳应象	(14)
第二节 天地气通于人	(18)
第三节 阴阳中复有阴阳，阴阳之要	(20)
第四章 藏 象	(23)
第一节 十二官相使	(21)
第二节 五脏形能通于外	(26)
第三节 四时阴阳，人体之应	(28)
第四节 五脏合，五脏别	(32)
第五节 五脏所藏	(35)
第六节 食飲之气，归輸脏腑	(37)
第七节 天 癸	(40)
第八节 精、气、津、液、血、脉	(42)
第九节 腸、胃、咽、喉	(45)

第五章 經 脉	(49)
第一节 脉道通行之原，十二經血气表里	(50)
第二节 阴阳离合	(52)
第三节 营 卫	(56)
第四节 十二經脉	(58)
第五节 奇經八脉	(79)
第六章 診 法	(85)
第一节 望 診	(85)
第二节 聞 診	(88)
第三节 問 診	(90)
第四节 切 診	(93)
第七章 标 本	(105)
第一节 六气标本	(106)
第二节 病有逆从，治有标本	(108)
第八章 治 則	(112)
第一节 治病必求于本	(112)
第二节 五脏苦欲	(114)
第三节 治有緩急，方有奇偶	(116)
第四节 气味方剂，治法逆从	(118)
第五节 治病之法，中外之治	(122)
第六节 六淫、五郁之治	(124)
第七节 寒之而热，热之而寒及苦乐病治不同	(127)
第八节 邪至治宜早，随証而治	(129)
第九节 上取下取，有毒无毒而治	(132)

第九章 病 能	(137)
第一节 病 能	(137)
第二节 百病始生，邪分三部	(140)
第三节 邪气病形	(144)
第四节 病变无穷	(147)
第五节 病本阴阳	(151)
第六节 阴阳发病	(155)
第七节 阴阳虚实寒热	(157)
第八节 虚实之常与变及五实五虚	(160)
第九节 阳明脉解	(163)
第十节 情志九气	(165)
第十一节 风伤之証	(167)
第十二节 厥 逆	(170)
第十三节 伤 寒	(173)
第十四节 痹 証	(177)
第十五节 痿 証	(180)
第十六节 咳 証	(184)
第十七节 脏腑諸胀	(187)

第一章 总 論

內經所以称为医学的经典著作，是由于它广泛地記載了祖国医学的学术理論。不仅对生理、病理、診斷、治疗等方面作了詳細的闡述，而且对預防医学也提出了許多的經驗。但因它的撰述方式古老朴素，不易閱讀；而在內容上又是前后关联，不可分割的整体理論，难以截然分类。本書虽屬分章选輯，这仅是为了便于学习，其实在理論上仍須互为闡发，不可斷章取义。今将每章大意簡述如下：

攝生，是古人預防疾病的一种养生方法。古人認為疾病的发生，与精神活动和日常生活是有密切联系的。因此，在攝生方法上，就提出“恬憺虛无，精神內守”的精神修养和“节飲食，适劳逸”，以及适应周圍环境的生活調攝方法。这种养生学，它具有“預防为主”的积极意义，在現在来講，还是很适合的。

阴阳，是古代用以說明自然界一切事物发展和变化的术语，它在医学中的运用，是配合五行学說來說明人体生理、病理等現象的。在生理方面，是用它闡明藏器之間的相輔相制的相互关系；在病理方面，是用它闡明偏胜偏衰的机能失調現象；在診斷、治疗上，也都以它作为“辨証施治”的理論根据。因此，可以說它是中医学的基本理論。

藏象，是研究藏器的功能和形态的。在功能方面，古人以五藏为全体的领导机构，并以心为最高領導。因此，把周身各組織

和精神活动等，都分別連屬於五藏而形成一個有机的整体。同时，又把自然界各种現象也分別与五藏联系起来，形成了“天人合一”观念；在形态方面，对某些藏器的长短、大小等，扼要地作了介紹。

經脉，是周身气血的循行路径，它包括十二經和奇經八脉。古人根据經脉的循行，把內藏和皮膚紧密的联系起来，作为临床上診斷、治疗的依据。因此，經脉在中医学上是占有重要地位的。

診法，包括望、聞、問、切四种。望是观察面目气色；聞是听其声音气息；問是从病人的感觉中了解病情；切是寻按脉搏动象。根据这些情况，判断病情的虚实盛衰，这是古人的經驗积累，直到現在还是临床上必用的診斷方法。

标本，是診斷和治疗上的一种分析方法。包括六气标本、藏府标本、病体标本和治疗标本四种。六气标本和藏府标本是帮助診斷来分析病情的；病体标本和治疗标本是治疗过程中掌握緩急的具体做法。在临床上都具有一定的实用价值。

治則，是古人治病的措施。远在两千年前，已經采用了針灸、按蹻、导引、漬浴和葯物等多种治疗方法。同时，并提出“微者調之，盛者夺之”，以及“其高者因而越之，其下者引而竭之”等治疗原則，使我們在治疗时有所依据。

病能，是古人对疾病的認識和归納方法。在認識方面，是以內外两种致病因素来分析的。內因多屬於情志刺激，外因多屬於六淫侵袭。此外，还以“审察病机，无失气宜”作了归納，使我們在临床上容易鉴别。

內經对各方面的闡述，主要是以阴阳、五行为理論基础。因为阴阳、五行是古人在对自然界的长期观察中，得出来的一种認

識方法，也可以說是古代的朴素的唯物主义宇宙觀。內經的作者把它運用到醫學中，作為理論根據，說明人體的生老病死的变化過程，進而推究出診斷、治療以及預防攝生等原理，貫穿成了整個的理論體系。

如上所述，這一理論體系的形成，是從“上窮天紀，下極地理，遠取諸物，近取諸身”的比類方法中發展而來的，所以又在重視人與大自然的關係中，形成了“天人合一”的整體概念。而這一概念又在總的理論體系中，起着主導作用。也就是說，人體與周圍環境有着互相關聯不可分割的統一性。因此，在解釋中，多以同氣相求的原理，運用陰陽、五行的代名詞，將自然界的事物分別聯系到人體各部，按照自然事物的相互關係來說明生理、病理等方面的現象。

此外，古人認為自然環境固然有時對人類起到影響，而人體的調節機能是能夠適應自然環境的。所謂“六淫”之使人生病，也必須是人體內部先有所失調而後形成的。如“邪不得虛，不能獨傷人”以及“精神內守，病安從來”等，就充分說明了祖國醫學是以內因為主的。

總之，內經是全面的醫學理論，其中既有整個理論體系，又有總的主導思想。我們若能掌握了這些主要環節，再去理解它的內容大意，困難就不很多了。

第二章 摄 生

摄生，就是养生方面的基本知識和具体做法。这是古人在生活实践中找到了发病的原因，又在分析原因的基础上，从各方面提出了預防疾病的方法。因此，它是祖国医学中的預防医学。

此章共分三节：第一节是以“法于阴阳，和于术数”为主题，其内容是論述生活、情志等与人体健康的关系。第二节是“四气調神”，主要提示了生物在四时中的发展規律，以及人們应当如何来适应这一自然环境。第三节是以“七損八益”來說明生理上阴阳互为消长的現象，以便根据此現象去寻求养生方法。

总之，古人的养生方法是从“天人合一”的概念发展而来的。因此，他們在养生上，就特別重視适应自然环境。不但在“四气調神”中作了具体說明，即便在“虛邪賊风避之有时，恬憺虛无，真气从之，精神內守，病安从来”一段經文中，也是以注意自然环境与精神修养相提并論的。

第一节 法于阴阳，和于术数

【原文】素問上古天真論曰：余聞上古之人，春秋皆度百歲，而動作不衰，今時之人，年半百而動作皆衰者，時世異耶？人將失之耶？岐伯對曰：上古之人其知道者，法于陰陽，和于術數，食飲有節，起居有常，不

妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。今時之人不然也，以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，適于生樂，起居無節，故半百而衰也。

夫上古聖人之教下也，皆謂之虛邪賊風避之有時，恬憺虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。是以志閑而少欲，心安而不懼，形勞而不倦，氣從以順，各從其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，樂其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能勞其目，淫邪不能惑其心，愚智賢不肖，不懼于物，故合于道。所以能年皆度百歲，而動作不衰者，以其德全不危也。

【詞解】陰陽：指自然界的事物變化而言。

朮數：是調養精氣的方法。

形與神俱：是精神和形體都健康的意思。

虛邪賊風：指不正常的气候變化而言。如應熱反冷，應涼反熱等。

恬憺虛無：恬憺是安靜的意思，虛無是少私寡欲的意思。

不知持滿：持當保持講，滿指精力充足說。不知持滿，就是不知蓄養精力的意思。

不時御神：御當因講，神指精神活動說的。不時御神，就是不正當的經常耗損精神。

適于生樂：生樂指正當的活動說，適于生樂就是違反了正當的活動。

真氣：就是元氣。是指先天的稟賦、後天的營養說、人身血的循環、氣的流動、津液的輸布以及精神魂魄、意志思慮等，都

屬於真氣所支配。

【語釋】素問上古天真論上說：我聽說上古時代的人，都活到百歲，而且他的行動和工作都看不到衰弱現象。現在的人，不到半百他的行動和工作就都表現衰老的樣子，這是自然現象的不同呢？還是自己不知保護身體而造成的呢？岐伯答：上古時候，懂得養生道理的人，他們根據天地陰陽的變化，來修身養性。飲食有一定的節制，作息有一定的時間，所以能形神俱強，壽命超過百歲乃去。現在的人就不這樣了，他不但不知保護身體，還在飲食起居方面摧殘身體。飲酒象喝水一樣，妄言妄行當作正常活動，以及醉後行房等，這都是損精耗神的舉動。他不知道蓄養精力，不正當的使用腦力，隨心所欲，違背了正當的生樂，所以到了五十歲，在動作上就表現衰老了。

古代的聖人經常教導人們，對於“虛邪賊風”應該隨時注意躲避，更重要的是思想上恬憺寧靜，少私寡欲，使身體的真氣不受損失，這樣自己的精神就能守藏於內，不致耗散，疾病就不能發生。所以情志安閑而少私欲，思想安定而不恐懼，工作起來就不覺疲倦，內外安和，氣機順暢，身體健強，精神飽滿。所以飲食的精粗都覺適口，衣服的美惡，都能當心，與羣眾同居而愉快的工作，上者忘其貴，下者安其心，彼此互不羨慕，這是人民羣眾的朴素生活。這樣的人，嗜欲不能勞其視聽，淫邪不能惑其心志，無論是愚的智的，賢的或是不賢的人，都能修身養性，都能合於養生之道，所以都能活到百歲而不衰老。總的來說，這是身心不受損害所得的結果。

【按語】本節對養生方法，作了概括的闡述，古人認識到日常生活的不規律，情志的不安定，和寒熱溫涼的氣候變化，都能影響到身體而為發病的因素。但外因是決定於內因的，所以說

“精神內守，病安從來”。因此，才提出了“志閑而少欲，心安而不懼”和“食飲有節，起居有常”的養生方法，使人注意到精神修養和飲食調攝等方面。從“法于陰陽，和于九數”，体会到古人在養生方面，除精神修養外，還注意到適應外界環境，所以說“虛邪賊風，避之有時”，這說明古人已認識到與自然環境的密切聯繫。

討論提綱

1. 古人对養生是怎样來認識的？
2. 古人的養生方法，就現在來說，有什么重要意義？
3. 你怎样把古人的養生精神，貫徹到實踐中去？

第二节 四氣調神

【原文】素問四氣調神大論曰：春三月，此謂發陳。天地俱生，萬物以榮。夜臥早起，廣步于庭，被髮緩形，以使志生。生而勿殺，予而勿奪，嘗而勿厭。此春氣之應，養生之道也。逆之則傷肝，夏為寒變。奉長者少。夏三月，此謂蕃秀。天地氣交，萬物華實。夜臥早起，無厭于日。使志無怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外。此夏氣之應，養長之道也。逆之則傷心，秋為痠瘧，奉收者少，冬至重病。秋三月，此謂容平。天氣以急，地氣以明。早臥早起，與鷄俱興。使志安寧，以緩秋刑，以斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清。此秋氣之應，養收之道也。逆之則傷肺，冬為飧泄，奉

藏者少。冬三月，此謂閉藏。水冰地坼，无扰乎阳。早臥晚起，必待日光。使志若伏若匿，若有私意，若己有得，去寒就温，无泄皮膚，使氣亟奪。此冬氣之應，養藏之道也。逆之則傷腎，春為痿厥，奉生者少。

【詞解】發陳：發是生發，陳是陳布，就是生氣陳布的意思。

蕃秀：是茂盛而秀麗的意思。

痠瘍：痠音階，瘡疾的總稱。

容平：萬物成熟平定的意思。

飧泄：完谷不化的腹泄。

痿厥：痿是手足痿弱無力，厥是手足逆冷。

【語釋】素問四氣調神大論說：春三月是一個推陳致新的季節，宇宙間充滿着新氣象，萬物都在欣欣向榮，人也應當順適環境而保養這種生氣，要早些睡覺，早些起床，起床後要在庭院中散步，頭髮披開，使形体舒緩，使志意符合生氣。為了適應這一季節的特點，要“生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰”，使自己充滿着活潑潑的生机，這樣才是春天養生的道理。若違背了這個道理，就要傷肝，到夏天就容易發生寒性病變，這是減弱了夏天“長氣”的緣故。

夏天是生物繁茂的季節，草木都很茂盛的開花結實，在這時候，應當晚一些睡覺，早一些起床，不應當過度的厭煩日光，要戒躁戒怒，隨時注意皮膚的通暢，使志意暢達，充滿着愉快的心情，這是夏天養長的道理。若違背了這個道理，就要傷心，到秋天容易生瘡瘍，這是減弱了秋天“收氣”的緣故。若牽延到冬天就能發生重病。

秋三月是一個收成的季節，生物至此已至成熟期，所以叫容

平。此時氣候清肅勁急，地氣清徹澄明，在這個時候，應當早睡早起，起床最好是在鷄叫的時候，要收斂自己的神氣，使它寧靜，以緩和秋天的肅殺之氣。尤其要使意志收斂，使肺氣得到清肅，這就是秋天養收的道理。若違背了這個道理，就要傷肺，到冬天就容易發生痰泄病，這是減弱冬天“藏氣”的緣故。

冬三月是一個閉藏的季节，水結了冰，地裂了縫，在這時不要扰动人体的阳气，应当早些睡覺，晚些起床，要等到太陽出的時候。此時應使自己的心意潛藏於內，就象有私意不欲表露的樣子，要避寒取暖，也不要使之出汗，以免阳气外泄，這是冬天養藏的道理。若違背了這個道理，就要傷腎，到來年春天，就容易發生痿厥病，這是減弱了春天“生氣”的緣故。

【按語】本節是從春夏秋冬四季氣候的變化規律中，來調養人的精與神，所以叫“四氣調神”。

古人認為生物的生長發育，是受四時氣候的影響，因之而有四時不同的變化，如所謂“發陳”、“蕃秀”等。人生存在自然界中，與周圍環境同樣存在着密切的聯繫。因此，在養生方面，就需要把人體的精與神，適合四時的性質。如本文所說的“以使志生”、“使志勿怒”、“使志安寧”、“使志若伏若匿”，這就是調神的主要意義。

討論提綱

1. 養生方法在於養神，是什麼道理？
2. 什麼是養生、養長、養收、養藏？你如何來認識？
3. 為什麼在每季中調攝不好，就能影響到下一季的身體健康呢？
4. 就現在來說，你認為四氣調神的內容，是否合於實踐？

第三节 七損八益

【原文】素問陰陽應象大論曰：岐伯曰：能知七損八益，則二者可調，不知用此，則早衰之節也。年四十陰氣自半也，起居衰矣，年五十體重，耳目不聰明矣，年六十陰痿，氣大衰，九竅不利，下虛上實，涕泣俱出矣。故曰：知之則強，不知則老。故同出而名異耳。智者察同，愚者察異；愚者不足，智者有余。有余則耳目聰明，身體輕強，老者復壯，壯者益治。是以聖人為無為之事，樂恬憺之能，從欲快志於虛無之守，故壽命無窮，與天地終。此聖人之治身也。

素問四氣調神大論曰：是故聖人不治已病，治未病，不治已亂，治未亂，此之謂也。夫病已成而后藥之，亂已成而后治之，譬猶渴而穿井，斗而鑄錐，不亦晚乎？

【詞解】二者：指陰陽說。

陰氣自半：陽是生于陰的。四十歲後，陰氣不足，它生育陽氣的力量就減弱了。

陰痿氣大衰：陰精虧少，陽氣也因此衰弱了。

九竅：指耳、目、口、鼻、前後陰說的。

同出而名異：同出，是說人同得天地之氣以成形。名異，是說人有強弱壽夭的不同。

【語釋】素問陰陽應象大論上岐伯說：能夠知道“七損八益”

的道理，加強調攝，一身的陰陽二氣就能起到互相生長旺盛的作用，而使身體強健。若不這樣，那就是未老先衰的根源。人在生理上，到了四十歲，就發育到了最旺盛的階段，陰氣漸漸地衰退了，所以在起居動作方面，表現出衰弱的現象。到了五十歲的時候，身體有些笨重，耳目都不如以前聰明了。到了六十歲，陰精虧竭，陽氣大衰，性欲沒有了，九竅都不靈敏，表現多淚多涕的現象。因此，明白人生的盛衰過程，及時注意攝生，可以保持強健，若不知攝養則不免未老先衰。衰老和強健雖然是兩種表現，但實際上人所秉賦的精氣神是同樣的，而衰老和健壯的表現，就是能養生和不能養生的結果。明白養生的人知道早期衰老的根源所在，就早注意修養；不知養生的人只從表面上觀察不同的現象，不知養生，所以就早期衰老。知養生的人能早期修養，所以精足神旺，耳聰目敏，身體輕強，年紀雖老而仍健壯。若在壯年就更強健了。因此，善於養生的人，經常抱著寧靜，無欲的心情，愉快地進行工作。因他的情志安定，所以就能延長壽命，這是善養生者的養生方法。

素問四氣調神大論上說：通达醫理善於治病的好醫生，不單純注重治療已經形成的疾病，而是著重在預防疾病的發生。這也就是“不治已亂，治未亂”的道理。若是病已形成而後治療，或亂已形成而後平治，就譬如等到渴的時候才去掘井，戰鬥的時候才造兵器，不就來不及了嗎？

【按語】“七損八益”這個意義，歷來注家各有不同。總的來說，有下列幾種解釋：

1. 李念莪認為：七為陽數，八為陰數；七損指陽消，八益是指陰長。

2. 王冰認為：女子生長發育以七為紀，男子以八為紀，七和