

样 本 库

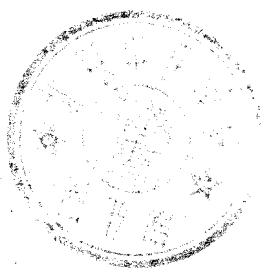
B14.059

704

17:

內經知要通俗講義

安徽省中医进修学校編



安徽人民出版社

33402

內經知要通俗講義

安徽省中醫進修學校編

安徽人民出版社出版

(合肥市金罍路)

安徽省書刊出版業營業許可證出字第2號

安徽印刷廠印刷 安徽省新華書店發行

開本：850×1168公厘1/32·印張：7 $\frac{1}{16}$ ·字數：181,000

1959年5月第一版

1959年5月合肥第一次印刷

印數：1—15,000

前 言

我国医学积累了几千年来我国广大人民同各种疾病作斗争的丰富的宝贵的经验，并经过反复实践和提高，逐渐形成一套较完整的系统的理论。“内经”一书就是在这方面有其辉煌成就的我国最古的医学著作之一。

这部书的内容非常丰富，它在生理、解剖、病理、诊断和治疗等各个方面提供的经验，都有其不可磨灭的价值。两千年来，中医治病一直都奉以为法。我们学习祖国医学，也必须从这部书开始。

“内经知要”是“内经”的简化本，明代李念莪所编。这本“内经知要通俗讲义”就是根据李念莪编的“内经知要”改编的。我们根据原本体例，并参考各家注解，在每篇下面，以原文为主，加入篇名解释和内容提要、词解、语译、按语、全篇小结等几部分，并一律写成现代语体文，目的是在于便利中西医务人员学习和研究，从而达到更好地继承和发扬祖国的医学遗产，以促进我省医学卫生事业的发展。

在学习过程中，我们认为必须根据党中央提出的“系统学习，全面掌握，整理提高”的指示精神，首先要求读懂原文，理解原作的內容，并按照原作的理论体系，力求领会其精神实质，而不宜急于用现代西医的观点来加以评价。由于现代科学的局限性，如果把目前还没有认识清楚的东西，妄加断语，这样反而妨碍了我们学习的进步，也更达不到全面掌握和整理提高的进一步的要求。应该肯定，科学来自实践，而中医经典著作所包含的理论和经验是几千年来广大人民在实践和提高、再实践和再提高的反复实践过程中发展起来的，它本身就具有重大的科学价值，我们应该作为祖国的珍贵的遗产来加以重视，并加以认真的学习和研究。

2766/18

因此，我們在本書加入的各項按語和註譯，都力求忠實于原作，不妄加論斷，同時在不違背原作精神的原則下又力求給予通俗易解的闡明。但由於編者水平和經驗所限，乖誤和失當之處恐怕依然難免，希望讀者加以指正。

安徽省中醫進修學校

1959年4月

概 述

一、內經源流

“內經”這本書的作者和成書年代，目前已經很難考證，內經這個名詞，是別乎外經說的，它是最古的中医經典著作。根據“漢書藝文志”里面的記載，有黃帝內經十八卷，外經三十七卷（外經已散失無存）。此外還有扁鵲內經外經，白氏內經外經，但這些書籍都已經散失，遺存到現在的只有“黃帝內經”。“黃帝內經”分“靈樞”和“素問”兩部分。“黃帝內經”並不是黃帝時候的作品，據一般估計，內經的編著時期應在西周以後到西漢以前的一千多年中。由於它不是出于一個人的手筆，也不是成於一個時期，所以全書內容重複的很多。最先註解內經的，要推齊梁時代的全元起；但他註釋時，內經已經失去了第七卷（共九篇）。唐代的王冰又把內經素問詳細註解一遍，並把遺失的部分補出七篇，這就是現在素問中第六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十四等七篇，並假託這是先師張公收藏下來的。明代的馬蒔，清代的張志聰兩人又仿效王冰按照內經原來的秩序加以註釋。隋唐時代的楊上善所編的“黃帝內經太素”（共三十卷，今僅存二十三卷），元代的羅天益和明代的張介賓所輯註的“類經”，以及清代的陳念祖、汪昂等所編的“靈樞素問節要”、“靈素類纂”等書，都只是把內經的各篇條文，分別摘出，而後依類歸納編成書。

二、內經知要的編輯

“內經知要”是屬於擇要分類編法的。編者李念莪，名中梓，字士材，明代華亭（現在松江）人。他還有其他著作，如“醫宗必讀”、“士材三書”等。這本書的編輯，多取材於張介賓的“類經”。其所以名為“知要”，是因為採取了靈樞九鍼十二原篇中的“知其

要者，一言而終；不知其要，流散无穷”的意义。全書分道生、阴阳、色診、脈診、藏象、經絡、治則、病能等八篇。原書虽仅寥寥八篇，但它能提綱挈領簡明扼要地把內經的精神實質，有系統地闡发出来，这就为初步学习內經的人提供了一个簡明善本。可惜李氏編著本書时，已屆暮年，由于精力不足，在各篇經文的取舍和排列方面还有某些舛誤，例如：“凡持眞脈之脏脈者……”和“阴搏阳別，謂之有子”等句，原系“阴阳別論”中的經文；“婦人手少阴脈动甚者妊子也”，原系“平人气象論”中的經文；而李書則把这些都誤排列在“三部九候論”里面。又如：“脏象篇”的“六节藏象論”一节的“脾、胃、大腸、小腸、三焦、膀胱者……”一段中，脫掉了“此至阴之類”数字，等等。所有这些，我們都已根据其他版本来加以校正了。

三、学习內經的必要認識

內經的理論体系是以阴阳五行运气的学說为基础，在这基础之上构成了“天人合一”的整体观念，並以这一观念作为其整个学說的思想指导。这就是說，它把病和病人、人体和环境联系起来作为一个整体去处理，而不是把各种因素分割开来看待問題，在某点上說，这种思想也符合于客观事物矛盾統一的辯証的学說。在二千多年前能夠出現这种思想，正是这本著作的伟大之处。但由于这部經典著作是从当代的各个医家作品（各人見解有不同）汇合而成的，且因年代久远，迭遭兵燹，又歷經輾轉传抄，其中难免有脫簡錯舛和自相矛盾的地方，尤其现在通行的內經本，和太素及新校正本，錯舛的地方更多。所以我們研究內經，必須抓住它的理論体系，再与实践結合起来加以探討，这样才能領会它的神精實質。如果是胶柱鼓瑟、吹毛求疵的話，那不但学不到它的要領，反而会阻碍学习的进步。这是我們應該注意的。

上古天真論篇第一

新校正云按全元起注本在第九卷王氏重次篇第冠篇首今注逐篇必具

全元起本之卷第者欲存素問舊第目見今之篇次皆王氏之所移也

昔在黃帝生而神靈弱而能言幼而徇齊長而敦敏成而登

天有熊國君少典之子姓公孫徇疾也敦信也敏達也習用

丘故號之曰軒轅黃帝後鑄鼎於鼎湖山鼎成廼問於天師

而白日升天羣臣葬衣冠於橋山墓今猶在

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

曰上古之人其知道者法於陰陽和於術數

之道也夫陰陽者天地之常道術數者保生之大倫故修養

者必謹先之老子曰萬物負陰而抱陽沖氣以爲和四氣調

神大論曰陰陽四時者萬物之終始死生之本逆之食飲有

節起居有常不妄作勞

網紀故修養者謹而行之痺論曰飲

“黃帝內經素問明刻本”

目 录

第一篇	道生	(1)
第二篇	阴阳	(15)
第三篇	色診	(26)
第四篇	脈診	(40)
第五篇	藏象	(60)
第六篇	經絡	(83)
第七篇	治則	(119)
第八篇	病能	(133)

第一篇 道 生

篇名解释和内容提要

道生就是摄生，也可以說是养生，如杨上善撰註的“黃帝內經太素”卷二和张介宾編註的“类經”卷一的内容大致与本 篇相同。它們的篇名都叫摄生。按现代話来講，又可以叫做卫生。

本篇所提出的养生方法，概括起来說，有精神上的修养、日常生活上的調节、四时气候和环境的适应、以及体格鍛炼等几个方面。全篇总的精神是教导人們怎样充实体力和适应自然环境的变迁，以減少疾病和避免疾病的发生，从而达到延长寿命的目的。

原 文

“素問”“上古天真論”曰：夫上古圣人之教下也，皆謂之：虛邪賊風，避之有时；恬憺虛無，真氣从之；精神內守，病安从来？

詞解：“上古天真論”：这是“素問”第一卷第一篇的篇名。主要内容是討論养生的远大目标和基本原則。因为它指出古代的养生方法是注重保养先天真氣，所以叫上古天真論。

圣人：才德出众的人，如古代医圣岐伯、黃帝等。

教下：教导人民。

虛邪賊風：乘虛而入的邪，叫虛邪，例如夏天应热反冷，冬天应寒反温。凭空而来带有賊害性的風，叫賊風，例如春天反见西風，夏天反见北風。

恬憺虛无：張隱庵註：“恬，安靜也；憺，朴素也；虛无，不為物欲所蔽也。”李念莪註：“恬者，內无所營；憺者，外无所逐；虛无者，虛極靜篤，即恬憺之極。”總起來說，就是少思寡慾，很樂觀，而沒有患得患失的情緒。

真氣：“靈樞刺節真邪論”說：“真氣者，所受于天與谷氣並而充身者也。”這裡所說的“受于天”，顯然是指先天的稟賦，即與生俱來的生命力；“谷氣”，是指後天的營養。因此，古人所稱的真氣，也稱元氣。

精神內守：就是精無妄傷，神無妄動。

語釋：“素問”“上古天真論”說：上古時代才德出眾的聖人經常把養生的方法教導人們。他們都這樣說：應該及時迴避外界能使人致病的虛邪賊風，注意精神上的修養，最重要的是少思寡慾，不使情緒波動，為物慾所惑。這樣體內真氣便不會虧耗，精神自然充沛，疾病還會從哪里來呢？

按語：這一節經文是全篇的主腦。它把人類致病的因素和養生的道理，環繞着外因和內因兩個方面，有力地說明人體與環境的統一性。“虛邪賊風，避之有時”是注意到外邪的侵襲；“恬憺虛无，真氣從之”，是注意到精神方面的修養。真氣和邪氣一內一外，處在相對立的地位。真氣戰勝了邪氣，就是健康；邪氣戰勝了真氣，就是疾病。末後強調“精神內守”，更明確地指出人體機能的健全，是抵抗外邪侵襲的主要因素。由此可見內經作者已經認識到能夠注意到精神方面的修養，就能夠促進人體抵抗力增強，是預防疾病的主要關鍵。這不但古代是這樣，即到現代仍然是這樣，這些理論，是值得珍視的。

有真人者，提挈天地，把握陰陽，呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一，故能壽敝天地，無有終時。此其道生。

有至人者，淳德全道，和于陰陽，調于四時，去世離俗，積精全神，遊行天地之間，視听八遠

之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。

有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心。行不欲离于世，被服章；举不欲观于俗，外不劳形于事；内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功；形体不敝，精神不散，亦可以百数。

有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古，合同于道，亦可使益寿，而有极时。

詞解：真人：李念莪註：“真，天真也，不假修为，故曰真人。”真人是宗教中理想的神仙一类的人物。

阴阳：是古代哲学家研究宇宙间客观存在的一切事物的发展和变化(包括对立和统一)的自然规律。

提挈天地：“类经”謂：“斡旋造化。”就是战胜自然。

把握阴阳：“类经”謂：“變理阴阳。”就是能掌握事物的发展与变化的规律。

呼吸精气：运用吐納調气的方术。

独立守神：因为呼吸精气，則精化气，气化神。精气都化，独有神存，故曰独立守神。

肌肉若一：李念莪註：“肌肉若一者，神还虚无，虽有肌肉，而体同虚空。”即形与神俱的意义。

寿敝天地，无有終时：敝，尽也。就是說寿命与天地同尽，心神与道俱生，无有終时。

此其道生：李念莪註：“道生者，形神俱微妙，与道合真，非形生也。”就是与道同生的意思。

至人：杨上善註：“积精全神，能至于德，故曰至人。”李念莪註：“至者，以修为而至者也。”就是具有高深修炼功夫的人，比不假修为的真人，要次一等。

• • •

淳德全道：李念莪註：“德厚道全，不愆于阴阳，不逆于四时，庶几率若神明。”这是宗教家引用道德来说明他們的修煉功夫。

八远：八方荒远之处。

八风：即八方的风。“灵枢九宫八风篇”說：“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。从南方来者名曰大弱风；从西南方来者名曰謀风；从西方来者名曰刚风；从西北方来者名曰折风；从北方来者名曰大刚风；从东北方来者名为凶风；从东方来者名为婴儿风；从东南方来者名为弱风。”这些都是正风。

适嗜欲：饮食有节，起居有时。

恚嗔：讀慧琛，就是憤怒的意思。

被服章：服章是古代制服的总称。被同披，就是穿着制服的意思。

恬愉：安靜愉快。

賢人：才德俱优的人。

将从上古，合同与道：奉承和适合上古养生的道理。

語釋：上古时代有一种真人，他能把握住天地阴阳的变化，战胜自然灾害。而且外能呼吸精气，内能保守元神，使精神駕馭内体，發揮其独特的能力，从而使精神和内体結合为一，不受环境支配。因此，他的寿命甚至可与天地同极，沒有終了的时候。这就是“与道俱生”的說法。

中古时代又有叫做至人的，由于他具有淳厚的道德品質，懂得高深的养生道理，能調和天地的阴阳和四时的气候与身体相适应，能避开世俗和煩惱，全心全意地修煉精神，使精神飽滿，身体健康。最后，他能自由自在地神遊天地之間，所見所聞，“四通八达、毫无阻碍”，以使身体強壯，寿命增长。虽不如真人造就的地步，但距离真人也不远了。

其次有叫做圣人的，他的养生方法是：善于适应自然界的變化，处天地气候的厚和，鑑別八风的好坏。他与人們同样生活在

世上，他的喜好也与人们相同，但是他遇有不如意的事，从来没有发怒生气。他不願脱离世人而单独生活，所以穿着常人的衣服，作些常人的事情，但又不想效尤于世俗。对于自身修养，他既不使俗务过劳外在的形体，也没有内在的思想上的负担，經常抱着愉快乐观的态度，一切以宁靜安乐自得为目的。这样便可避免体力衰弱，精神耗散，因而他能享受百岁的高龄。

再其次有叫賢人的，他以观察天、地、日、月、星、辰、阴、阳、四时等自然现象的变化順逆，作为他养生的法則。这种养生方法是符合上古养生的道理的，因而他也可以活到很高的年龄，但他的寿命毕竟是有限度的，所以又稍次于圣人。

按語：这一节經文是根据上文的养生道理，紧接着提出真人、至人、圣人、賢人等四种不同程度的养生家的养生方法和結果。虽然他們的养生方法不同，但他們掌握体内和外界环境的統一这一点还是一致的。特別从精神內守这点来看，古人早已認为人體各部器官是有形的，但还有一个高級无形的精神在主持活动。一个人如果精神充沛，形体就活泼；如果精神涣散，一切都不起作用。所以避免精神刺激，就是間接保护形体不受損害。这个观点是极其宝贵的。本节四种人的說法，在真人至人方面，虽然渗入了道教理想，而对养生道理的認識，仍不脱离中医实质，所以在这里同圣人賢人一並提出，仅是作为养生方法上的示范。

四种不同程度的养生情况表解

養生 情况	養生家 方法程度	眞 人	至 人	聖 人	賢 人
		眞 人	至 人	聖 人	賢 人
对的自然界 的适应	方法	提挈天地 把握阴阳	和于阴阳 調于四时	处天地之和 从八风之理	逆从阴阳 調于四时
	程度	支配自然	掌握自然	适应自然	效法自然
对的精神上 的修养	方法	呼吸精气 独立守神	去世离俗 积精全神	以恬愉为务 以自得为功	将从上古 合同于道
	效果	寿敝天地 无有終时	益其寿命 而强	亦可以百 数	亦可使益寿 而有极时

“素問”“四氣調神論”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，賞而勿罰，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，此謂蕃莖，天地氣交，萬物華實。夜臥早起，毋壓于日；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，秋為痎瘧，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；收斂神氣，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，此為閉藏，水冰地坼，無擾乎陽。早臥晚起，必待日光，使志若伏若匿；若有私意，若已有得，去寒就溫，無泄皮膚；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：“四氣調神論”：“素問”第一卷第二篇篇名。四氣是四時氣候的簡稱。該篇內容是論適應四時氣候來調養人的精神，故稱四氣調神。同時也敘述了由於不能調神所引起的一些病症。

春三月：按廿四個節氣計算，春三月包括立春、雨水、驚蟄、春分、清明、谷雨等六個節氣。

发陈：推陈致新的意思。

被发綰形：古人头发是束起来的，衣服也大都用带子束的。这里的“被发綰形”是指早起尚未装束的样子。“被”“披”同义。

以使志生、使志无怒、使志安宁、使志若伏若匿：这四句话是指人的思想活动应该适应四季的生、长、收、藏的自然现象，同时也说明精神的修养是养生的主要关键。

养生、养长、养收、养藏：古人认为宇宙间一切生物必须与此四者相适应，才能合乎生活的正常规律，才能维护身体健康。

夏三月：包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑等六个节气。

蕃秀：布叶叫蕃，开花叫秀，是植物繁荣茂盛的意思。

华实：开花结果。

毋压于日：不为夏日所压苦。

华英成秀：万物繁荣。

使气得泄：就是促进肌肤宣通发泄。

痄瘧：瘧疾总称，“中国医学大辞典”注：“夜病为痄，昼病为瘧”。说文：痄二日一发，瘧也。

重病：重讀平声，指冬天再病的意思。

秋三月，包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降等六个节气。

容平：李念莪注：“万物之容，至此平定。”说明万物到秋收季节，已到发展成熟阶段，转到平定现象了。

天气以急，地气以明：急就是风气劲疾，明就是物色清肃。

以綰秋刑：綰和秋天肃杀之气。

殄泄：完谷不化的泄泻。

冬三月：包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒等六个节气。

闭藏：指阳气伏藏，不要外露。

痿厥：“痿”是指下肢软弱无力，“厥”是指四肢逆冷。

話譯：“素問”“四氣調神論”說，春季三個月是推陳致新的生長季節，宇宙間充滿着新生的氣象，萬物都在欣欣向榮。人們養生，也要適應這個季節，夜晚早些睡，早上早些起床，在庭院里散散步；同時把頭髮散開，把衣服上的帶子放寬，讓身心感到舒適，以適應春天融和之氣。還要存着：“生而勿殺”、“予而勿奪”、“賞而勿罰”等和平愉快的活潑生機。這才符合春天養生的道理。如果逆了春氣，則對肝臟是不利的；同時到夏季炎熱的時候，可能會發生寒性病變，因而也就影響人體在夏天所承受的長氣了。

夏季三個月是一個萬物繁榮的季節，天地之氣，上下交流，隨處都表現着萬物開花結果的現象。由於白天的時間延長了，人們應該睡得晚些，早一些起床，安排好作息時間，不要為夏日所厭苦；更要戒躁戒怒，象萬物既秀麗而又堅實一樣，隨時要腠理宣通，意志暢達，心情愉快，透發於外，這是夏天養生長氣的做法。如果不照這樣去作，則會內傷於心；到了秋天，會感染瘧疾，從而也就影響人體在秋季所應承受的收氣了；到了冬天，還可能會再發生其他疾病。

秋季三個月，是萬物成熟收穫的季節，所以叫做容平。在秋季的時候，由於寒氣上升，故天上的風氣，轉變勁急；由於陽氣下降，故地上的物色，轉變清肅。人們在這個季節的養生方法，應該早睡早起，可以把鷄起身的辰光作為標準。精神方面，必須使它安靜下來，不要象夏天那樣興奮發泄，以緩和秋令肅殺之氣。尤其要收斂意志，使內臟的肺氣得到清肅。這是秋季養收的方法。如果不照這樣去做，就會內傷於肺，到冬天容易發生消化不良的飧泄病，因為秋季違反了養收之道，從而也就影響了人體在冬天所應承受藏氣了。

冬季三個月，是陽氣伏藏，萬物生機潛匿的季節。水結了冰，地開了裂，到處都呈現着陽藏的現象。在這個季節，人們在養生的方法上，應該早些睡，晨間必要等待太陽出來，才可起床，要約束我們的意志，使若伏若匿而勿外，而且內心如有所私得，還要避免寒氣，就近溫氣，但也不要使皮膚發泄，陽氣外奪，

这是保养冬天藏气的方法。如果不照这样做，就会内伤肾气，到了春天，就会发生痿厥病，从而也就影响了人体在春天所应承受的生气了。

按語：本节經文，說明了人体与自然环境，是存在着不可分割的关系。如果机体不善于适应自然界气候的剧烈变动，就可能影响到机体内部的平衡。因此本节对养生方法作了具体說明；同时指出在某一季节調养不善，可影响下一季节的身体健康。

大自然界在一年之中的自然现象有：春温、夏热、秋凉、冬寒四种不同气候，因此万物在这一年过程中，受着四季的气候影响而变化，就形成春生、夏长、秋收、冬藏的规律。人們和万物一样生长在大自然里，也就必須从生活和精神两方面注意，以适应气候的变化，达到調养四时之气的目的。

天气清静光明者也，藏德不止，故不下也。天明則日月不明，邪害空窍，阳气者閉塞，地气者冒明；雲霧不精，則上应白露不下，交通不表，万物命故不施。不施則名木多死，恶气不发，风雨不节；白露不下，則菀蕢不荣，賊风数至，暴雨数起，天地四时不相保，与道相失，則未央絕灭。惟圣人从之，故身无奇病，万物不失，生气不竭。

詞解：静，当作淨。

冒明：遮蔽光明。

雲霧不精，上应白露不下：指下面地气不能上升为雲霧而輸精，則相应着上面白露也不能下降而敷澤。

交通不表万物命：指天地之气，上下不交，就不能保全万物的生命。

不施：不能施布生化之德。