

经典名著

入门必读

冯明 主编

中医入门必读丛书

《内经知要》
《伤寒来苏集》
《金匱要略心典》

学习《内经》的入门书以《内经知要》最为著名。对于《伤寒论》和《金匱要略》的学习，岳美中认为：“历代注疏《伤寒论》的已有四百多家，仁者见仁，智者见智，我们应该毫无依傍地直接阅读原文，从白文下功夫，反复研读，才能辨出《伤寒论》的真味道来，这样才算是善读《伤寒论》。读《伤寒》如此，读其他经典医籍也应如此，《伤寒论》注释以柯韵伯《伤寒来苏集》为最佳，语无泛淡，不可不熟阅之。《金匱要略》可看尤在泾《金匱心典》，尤氏著作，颇多发挥，最能启人心思，历来为医林所重。”



山西出版集团
山西科学技术出版社

Zhong Yi · Ru Men · Bi Du · Cong Shu

——中医入门必读丛书——

经典名著入门必读

主 编	冯 明		
副主编	师建梅	田 松	
点 校	智世宏	智振宇	田建刚
	丁玉田	焦建平	安玉兰
	郝重耀	张天生	王海军
	温少壮	高秀生	张 琳
	任光荣	高世英	张 钺

山 西 出 版 集 团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

经典名著入门必读/冯明主编. —太原:山西科学技术出版社,2007.4
(中医入门必读丛书)

ISBN 978-7-5377-2868-3

I. 经… II. 冯… III. 中医典籍 IV. R2-51

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 048689 号

· 中医入门必读丛书 ·

经典名著入门必读

冯明 主编

出 版 山西出版集团·山西科学技术出版社
(太原建设南路 21 号 邮编:030012)

发 行 山西出版集团·山西科学技术出版社(电话:0351—4922121)

印 刷 山西出版集团·山西新华印业有限公司人民印刷分公司

邮 箱 zyhsxty@126.com

电 话 0351—4922135

开 本 787×960 1/16

印 张 18.25

字 数 534 千字

版 次 2007 年 5 月第 1 版

印 次 2007 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1—3000 册

书 号 ISBN 978-7-5377-2868-3

定 价 29.80 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

前 言

中医书籍浩如烟海，选择哪些书籍阅读才能尽快地登堂入室，是初学中医者十分关心的问题。

一些中医专家认为，初学中医应当先学好“四大经典”（即《黄帝内经》、《伤寒论》、《金匱要略》、《神农本草经》）。只有先学好理论，才能在以后的学习中左右逢源、事半功倍。持这种观点的医家有张志聪、任应秋、魏长春、蒲辅周等。

一些中医专家则认为，初学中医应当从易到难，由浅入深，循序渐进。主张从《药性赋》、《汤头歌诀》、《药性歌括四百味》、《濒湖脉学》、《医学三字经》、《医学心悟》、《医学衷中参西录》等书开始读起，认为这些书籍易读好记，既实用又易懂，比一开始就读“四大经典”入门快。持这种观点的医家很多，如陈源生、李聪甫、岳美中、姜春花、彭静山、孙允中等。

其实不论采用上述的哪种读书方法，上述医家所提出的这些书籍最终都是初学中医者入门的必读书籍。

根据在校中医本科生的课程设置，结合历代中医名家成才的经验，我们将中医入门必读的书籍归纳为以下五大类：

1. 传统中医启蒙读物。传统的中医启蒙著作很多，但流传最广、影响最大的主要是《医学心悟》、《医学实在易》、《医学从众录》、《医学三字经》等著名的入门书籍，这也是本次编辑的主要著作。

《医学心悟》是清代医家程国彭的著作，集程氏研究历代名家医著心得及其三十年来的临证经验。全书条理清晰、深入浅出，选方切于实用，在临床医学入门书中影响较大。

清代医家陈修园，治学严谨，著作多本个人临证经验，阐发通俗明晰、深入浅出，对医学普及具有较大影响。其所著《医学三字经》是以三字一句的歌诀形式写成，介绍内、妇、儿各科常见病的症状、诊断、治疗及通用方剂，常是师父带徒的首选读物；《医学实在易》叙述理法方药，简明扼要，附歌诀，便于初学；《医学从众录》以内科杂病证治为主，兼及妇科，全书简要实用，便于初学医者临证参考。

2. 药性汤头入门必读。这部分内容主要编辑、收集了《药性赋》、《药性歌括四百味》、《汤头歌诀》、《长沙方歌括》、《金匱方歌括》、《本草备要》、《医方集解》等家喻户晓的入门读物。

全国著名老中医岳美中对药理学方面的入门读物体会颇深，他认为：“药理学方面，初起先看《药性歌括四百味》、《药性赋》。这类书朗朗上口，便于习诵。之后可看《本草备要》。”

《汤头歌诀》为清代汪昂所著，书中对方剂应用的理法方药囊括无余，方义明晰，言简意赅，音韵流畅，颇切诗章词意，为初学者及临证必读、必背之书。



《医方集解》也是汪昂的著作，书中收集正方 370 余首，附方 490 有奇，末附《急救良方》、《勿药元诠》。每方先述适应症，次为方药组成和应用之法，再次为方义方解及附方加减。有关诸方应用之病源、脉候、脏腑、经络、药性、治法、历代名家论述及用方已见无不备述。是历代方书中医家最为推宗的必读书籍，因此，流传最广。

《长沙方歌括》和《金匱方歌括》则是帮助初学者学习背诵《伤寒论》及《金匱要略》方剂的歌诀式入门读物。

为方便读者阅读和购买，该丛书将该部分内容分为药学和汤头两个分册进行介绍。

3. 诊脉辨舌入门必读。诊脉辨舌是中医四诊中技术性最强、最难掌握的内容，为了帮助初学者掌握诊脉辨舌的技巧，我们主要编辑、收集了《濒湖脉诀》、《三指禅》、《医灯续焰》、《脉诀汇辨》、《脉理求真》、《诊家枢要》、《诊家正眼》、《察舌辨证新法》、《伤寒舌鉴》、《四诊心法要诀》等流传最广、影响最大的著作。

《濒湖脉学》摘取诸家精华，分详 27 种脉。对同类异脉鉴别，各种脉象主病，既能博考，又能精研，编成歌诀，便于诵习。

李中梓的《诊家正眼》，较《濒湖脉学》增一疾脉，列脉象 28 种。《诊家正眼》论脉本《内经》、《难经》，引王叔和、李东垣、李时珍诸说，另加注按，颇有发挥，又简要述及望、闻、问三诊法，28 脉的论述以四言歌诀形式，词简意明，易学易记，为脉学入门之一。

《三指禅》采用对比手法，分析了各种脉象的不同点，便于学者领悟，所以流传较广。过去是师带徒的主要教材，密而不传。

《察舌辨证新法》为作者临证 30 多年察舌辨证的心得，原为授徒所用，内容十分实用。

《伤寒舌鉴》主要论述伤寒病舌象，也有温病和杂病舌象，书中图文并茂，观察入微，是有较高学术价值的舌诊专著。

4. 四大经典入门必读。四大经典是中医理论的根源，要求全文熟读，故该丛书单列《经典名著必读》分册以供读者学习原文。传统中医将《黄帝内经》、《伤寒论》、《金匱要略》、《神农本草经》称为四大经典，现在人们将《黄帝内经》、《伤寒论》、《金匱要略》、《温病条辨》称为四大名著，在中医教学中，《神农本草经》已居于次要地位，故《神农本草经》在附录中介绍。按照中医本科教材大纲的要求，对经典名著中必须背诵的内容进行了标识。

初学经典有一定难度，而经典入门的图书又非常多，我们从中选取了《内经知要》、《伤寒来苏集》、《金匱要略心典》作为经典学习的入门图书，并单列《经典名著入门必读》分册进行介绍。

著名老中医任应秋认为：“学习中医学不首先学习好《内经》，不通过对《内经》的认真学习，是打不好理论基础的，也就谈不到学习中医学。……因此首先要读好《灵枢》、《素问》、《伤寒》、《金匱》几部经典著作，因为它是汉代以前许多医学家的总结，许多文献的结晶，是中医学理论的基础。把它读得烂熟，才能算打下了比较坚实的理论基础。”学习《内经》的入门书以《内经知要》最为著名。

对于《伤寒论》和《金匱要略》的学习，岳美中认为：“历代注疏《伤寒论》的已有四百多家，仁者见仁，智者见智，我们应该毫无依傍地直接阅读原文，从白文下功夫，反复研读，才能辨出《伤寒论》的真味道来，这样才算是善读《伤寒论》。读《伤寒》如此，读其他经典医籍也应如

此，当然，为了开拓思路，帮助理解原著，适当地参看一些注家也是可以的。《伤寒论》注释以柯韵伯《伤寒来苏集》、尤在泾《伤寒心典集》为最佳，语无泛淡，不可不熟阅之。《金匱要略》可看尤在泾《金匱心典》，尤氏著作，颇多发挥，最能启人心思，历来为医林所重。”

而对于《神农本草经》，岳美中认为：“《神农本草经》文字古奥，不大适合初学。但为本草之源，义蕴精深，且简明易懂，是其长处，与《内经》、《伤寒》、《金匱》合称四大经典。凡欲精研中医亦为必读书之一。”该书只收录了原文，并放在附录中进行介绍。

《温病条辨》为温病学的重要代表著作之一，为吴瑭（吴鞠通）多年温病学术研究和临床总结的力作。全书以三焦辨证为主干，前后贯穿，释解温病全过程辨治，同时参以仲景六经辨证、刘河间温热病机、叶天士卫气营血辨证及吴又可《温疫论》等诸说，析理至微，病机甚明，而治之有方。例如书中归纳温病清络、清营、育阴等治法，实是叶天士散存于医案中之清热养阴诸法的总结提高。而分银翘散作辛凉平剂、桑菊饮作辛凉轻剂、白虎汤为辛凉重剂，使气分病变遣方用药层次清晰、条理井然。叶天士之验方，在吴瑭手中一经化裁，便成桑菊饮、清宫汤、连梅汤等诸名方。足知吴瑭此书，不是仅仅为纂集而撰，实是经心用意，为学术理论升华之作。该书列为经典名著，在《经典名著必读》中进行介绍。

5. 医案医话必读。古人说：“读书不如读案”。此说虽不够全面，但是对初学中医或从事中医研究工作的人来说，是有一定的好处的。周学海说：“每家医案中必有一生最得力处，细心遍读，是能萃众家之所长矣！”姜春华老中医也说：“我学习每家医案能收到或多或少的养料，如王孟英的养阴疗法、薛立斋的平淡疗法、吴鞠通的用药剧重，在临床上各有用处。”

对于初学者，应当选择哪些医案、医话书籍学习呢？岳美中认为：“医案、医话也应当有所泛览，汲取别人经验，才能丰富自己的学识。医案以《王孟英医案》、《全国名医验案类编》为好，医话以《冷庐医话》、《止园医话》为佳。”该书正是根据岳美中老中医的深刻体验编辑的。

总之，该套丛书的读者对象主要是初学中医者，但实际上也是每一位中医人员必须掌握的内容。由于时间仓卒，在编辑过程中，一定还有这样或那样的不足或不妥之处，希望有识之士给予批评指正，以便更好地为初学中医者提供最好的入门读物。



总 目 录

 内经知要/1

 伤寒来苏集/ 49

 金匱要略心典/213





内经知要

明·李中梓

序

古云：为人子者，不可以不知医。此言似乎专指孝友中之一端而言之者也。何也？夫人之禀体毋论，其它六淫戕其外，七情贼其中，苟不知节，鲜不病且殆也。为人子者，可以父母、伯叔、兄弟、妻子及诸眷属付之庸医之手乎？故不可不自知。然知之为知之则可，若强不知以为知，不如无知。从来僨事皆属一知半解之流，而不知奴隶之夫、乳臭之子，一朝而苟得权势，侥幸而世拥多资，便肆其骄慢之气，役医如吏。藐医如工。家有病人，遂促其调治，并以生死之权责成之。初不闻扁鹊有云“臣能使之起，不能使之复生”乎？在医者亦不思往古分医为十四科，使其各治一科为专科，志在济人。今则率皆相习成风，趋炎奔竞，其志不过啖名谋食而已，岂不卑哉！要知此道之源出自轩皇君臣，以羲皇一画之旨，终日详论世人疾病之所以然，垂教天下后世以治法之所当然。而药物则又出乎炎帝，躬行阅历，察四时山川水土之宜，考五金八石之性，尝水陆草木之味，以定其有毒无毒、寒热温平、攻补缓急之用。相传各有遗书，轩皇者曰《素问》、曰《灵枢》。炎帝者曰《本草》。《素问》自王冰注后。嗣出者不下数十余家。《本草》自陶氏《别录》外，历代以来何止汗牛充栋。无奈时师心喜置身于时路。茫茫然朝值衙门，退候缙绅，第应乡党。惟恐一人不悦，则谤端百出，飞祸无穷，所以无日不卑躬屈节，寝食俱废，岂有余力孳孳于诵读者哉！以故卷帙繁多，如李时珍、张介宾之所集，罔弗望涯而退，奚能念及此言似乎专指孝友中之一端而发者。扪心忪恍，务必旁通一贯，由亲亲而兼及于仁民耶。余久遭老懒，自丙子岁后，竟作退院老僧。绝口不谈此道矣。一日偶然忆及云间李念莪先生所辑诸书，唯《内经知要》比余向日所辑《医经原旨》，尤觉近人。以其仅得上下两卷，至简至要，方便时师之不及。用功于鸡声灯影者。亦可以稍有准则于其胸中也。叩之书贾，金云其板已没久矣，遂囑余为之重刊。惜乎书可补读，理可渐明，其如笼中药物，悉非古之道地所产及时采取者矣。医岂易知而易为者哉，然亦不可不知者也。

乾隆甲申夏日牧牛老朽薛雪书时年八十又四

目 录

卷上/4

- 一、道生/4
- 二、阴阳/7
- 三、色诊/10
- 四、脉诊/13
- 五、藏象/18

卷下/22

- 一、络络/22
- 二、治则/27
- 三、病能/29



卷 上

一、道生

《上古天真论》曰：夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风。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），恬澹虚无，真气从之，精神内守，病安从来（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）。

有真人者，提挈天地，把握阴阳。呼吸精气，独立守神，肌肉若一（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），故能寿敝天地，无有终时，此其道生（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）。

有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时（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（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（全神之后，便能出隐显之神，故游行天地之间；尘纷不乱，便能期耳目之障，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、日强，但能全形而已。亦归于真人者，言若能炼神还虚，亦可同干真人，此全以修为而至者也）。

有圣人者，处天地之和，从八风之理（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，无恚嗔之心，被服章，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，五服五章哉。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，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数（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，无人不自得也。如是者，形不受贼，精神不越而寿可百矣）。

有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳。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），将从上古，合同于道，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，操必化之躯，生寄死归，谁其获免？贪求者妄殆，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。天根月窟间来往，三十六宫都是春，真既醉于先天之说也。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，特须一言抉破，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》曰：春三月，此谓发陈（发，生发也。陈，敷陈也。发育万物，敷布寰区，故曰发陈）。天地俱生，万物以荣（敷和之纪，木德周行。俱生者，絪縕之气也。天地絪縕，万物化醇。荣者，显也，发也）；夜卧早起，广步于庭（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）；被发缓形，以使志生（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（《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（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，奉长者少（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）。

夏三月，此谓蕃秀（布叶曰蕃，吐华曰秀，万物亨嘉之会也）天地气交，万物华实（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）；夜卧早起，毋厌于日（卧起同于春令，亦养阳之物也。按荀子云：夏不宛暘，言当避赫曦之暘，毋为日所厌苦）；使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外（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，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）。此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痎疟，奉收者少（夜卧以下皆顺夏令养长之道也，否则与令为逆，乘时秉政之心主不亦拂其性乎？心伤则暑乘之，秋金收肃，暑邪内郁，必为痎疟。夏长既逆，则奉长气而秋收者少矣），冬至重病（心火受伤。绵延至冬，则水来克火，病将重矣）。

秋三月，此谓容平（阴升阳降，大火西行，万物之容，至此平定，故曰容平）。天气以急，地气以明（风气劲疾日急，物色清肃日明）；早卧早起，与鸡俱兴（早卧以避初寒，早起以从新爽）；使志安宁，以缓秋刑（阳德日减，阴惨日增。故须神志安宁，以缓肃杀之气）；收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清。此秋气之应，养收之道也（曰收敛，曰无外，皆秋气之应，养收之道）。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少（肺金主秋，秋失其养，故伤肺。肺伤则肾失其主，故当冬令而为飧泄。飧泄者，水谷不分，肾主二



便。失封藏之职故也)。

冬三月，此谓闭藏(阳气伏藏，闭塞成冬也)。水冰地坼，无扰乎阳(阴盛阳衰，君子固密，则不伤于寒，即无托乎阳也)；早卧晚起，必待日光(所以避寒也，即养藏也)；使志若伏若匿，若有私意，若已有得(曰伏曰匿，曰私曰得，皆退藏于密，法闭藏之本也)；去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺(去寒就温，所以养阳。无使泄夺，所以奉藏。真氏曰：闭藏不密，温无霜雪，则来年阳气无力，五谷不登。人身应天地，可不奉时耶)。此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少(水归冬旺，冬失所养，则肾伤而肝木失主。肝主筋，故当春令筋病为痿。冬不能藏，则阳虚为厥。冬藏既逆，承气而为春生者少矣)。

天气，清静光明者也(静当作净。清阳之气，净而不杂，天之体也；居上而不亢，下济而光明，天之用也)。藏德不止。故不下也(藏德者，藏其高明而不肯自以为高明也。不止者，健运不息也。惟藏而不止，虽下降而实不下，曷尝损其居上之尊乎，故曰不下也)。天明则日月不明，邪害空窍(惟天藏德，不自为用，故日月显明以表造化。使天不藏德而自露其光明，则日月无以藉之生明。大明见者小明灭矣。此喻身中元本不藏，发皇于外，明中空而邪凑也)。阳气者闭塞，地气者冒明(天气自用，则孤阳上亢而闭塞乎阴气，地气隔绝而冒蔽乎光明矣)。云雾不精，则上应白露不下(地气上为云雾，天气下为雨露。上下否隔，则地气不升，而云雾不得输精于上；天气不降。而雨露不得施布于下。人身上焦如雾，膈中气化则通调水道，下输膀胱。气化不及州都，则水道不通，犹之白露不降矣)。交通不表，万物命故不施，不施则名木多死(独阳不生，独阴不成。若上下不交，则阴阳乖而生道息，不能表见于万物之命，故生化不施而名木多死)。恶气不发，风雨不节，白露不下，则菀稿不荣(恶气不发，浊气不散也。风雨不节，气候乖乱也。白露不下，阴精不降也，即不表不施之义也。菀稿不荣，言草木抑菀枯稿，不能发荣，即名木多死之义也。上文言天地不交，此则专言天气不降也)。贼风数至，暴雨数起，天地四时不相保，与道相失，则未央绝灭(阴阳不和，贼风暴雨，数为侵侮，生长收藏不保其常，失阴阳惨舒自然之道矣。央，中半也。未及中半而早已绝灭矣)。惟圣人从之，故身无奇病，万物不失，生气不竭(从之者，法天地四时也，存神葆真以从其藏德，勇猛精勤以从其不止，收视返听以从其不自明，通任会督以从其阴阳之升降，则合乎常经，尚安得有奇病？万物不失，与时偕行，生气满乾坤也。不竭者，无未央绝灭之患也。愚按：四时者，阴阳之行也；刑德者，四时之合也。春凋秋荣，冬雷夏雪，刑德易节，贼气至而灾。夫德始于春，长于夏；刑始于秋，流于冬。刑德不失，四时如一。刑德离乡，时乃逆行，故不知奉若天时，非尊生之典也。是以《天真论》曰调于四时，曰分别四时。四气者，天地之恒经；调神者，修炼之要则。故春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。根者，人本于天，天本于道，道本自然，此皆治未病之方，养生者所切亟也)。

《阴阳应象大论》曰：能知七损八益，则二者可调，不知用此。则早衰之节也(二者，阴阳也。七为少阳之数，八为少阴之数。七损者，阳消也；八益者，阴长也。阴阳者，生杀之本始，生从乎阳，阳惧其消也；杀从乎阴，阴惧其长也。能知七损八益，察其消长之机，用其扶抑之术，则阳常盛而阴不乘，二者可以调和，常体春夏之令，永获少壮康强，是真把握阴阳者矣。不知用此，则未央而衰。用者，作用也。如复卦一阳生，圣人喜之。则曰不远复，无祇悔，元吉。姤卦一阴生，圣人谨之，则曰系于金柅。贞吉，有攸往，见凶，羸豕孚蹢躅，此即仙家进阳火、退阴符之妙用也。朱紫阳曰：老子言治人事天莫若啬。夫惟啬，是谓早服，早服是谓重积德。早服者，言能啬则不远，而复便在此也。重积德，言先有所积，而复养以啬，是又加积之也。此身未有所损，而又加以啬养，是谓早服而重积。若损而后养，仅足以补其所损，不得谓之重积矣。知此，则七阳将损，八阴将益，便早为之所；阳气不伤，阴用不张。庶调燮阴阳，造化在手之神用也。华元化曰：阳者生之本，阴者死之基。阴宜常损，阳宜常益，顺阳者生，顺阴者灭。数语可作七损八益注疏)。年四十，而阴



气自半也，起居衰矣（二十为少阳，三十为壮阳。东垣云：行年五十以上，降气多而升气少。降者阴也，升者阳也。由是则四十之时，正升阳之气与降阴之气相半，阳胜阴则强，阴胜阳则衰，阴阳相半，衰兆见矣）。年五十，体重，耳目不聪明矣（阳气者，轻而善运；阴气者，重而难舒。五十阴盛，故体重也。阳主通达，阴主闭塞，故耳不聪；阳为显明，阴为幽暗，故目不明）。年六十，阴痿，气大衰，九窍不利，下虚上实，涕泣俱出矣（阳气大衰，所以阴痿也。九窍不利者，阳气不充，不能运化也。下虚者，少火虚也。上实者，阴乘阳也。涕泣俱出，阳衰不能摄也）。故曰：知之则强，不知则老（知七损八益而调之，则强；不知，则阴渐长而衰老）。故同出而名异耳（同出者，阴与阳也；名异者，强与老也）。智者察同，愚者察异（智者洞明阴阳之故，故曰察同。愚者徒知强老之形，故曰察异）。愚者不足，智者有余。有余则耳目聪明，身体轻强，老者复壮，壮者益治（愚者阴长，日就衰削，故不足，智者阳生，日居强盛，故有余。有余则聪明轻健，虽既老而复同于壮，壮者益治，即老子早服重积之说也）。是以圣人为无为之事，乐恬憺之能（无为者，自然之道也。恬憺者，清静之乐也。老子之无为而无不为，庄子之乐全得大是也），从欲快志于虚无之守，故寿命无穷，与天地终（从欲者，如孔子之从心所欲也。快志，即《大学》之自谦也。至虚极，守静笃，虚无之守也。天下之受伤者，实也，有也，与虚无同体，不受坏矣。故寿命无穷，与天地终。愚按：阳者轻清而无象，阴者重浊而有形。长生之术必曰虚无，得全于阳也。故仙真之用在于阴尽阳纯，仙真之号曰纯阳全阳，皆以阳为要也。《中和集》云：大修行人，分阴未尽则不仙；一切凡人，分阳未尽则不死。明乎此，而七损八益灼然不疑矣）。

遗篇《刺法论》曰，肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此七遍后，辄舌下津令无数（肾为水脏，以肺金为母，肺金主气。咽气者，母来顾子之法也。咽津者，同类相亲之道也。人生于寅，寅为阳旺之会，阳极于午，午为向明之方。神不乱思者，心似太虚，静定凝一也。闭气不息者，止其呼吸，气极则微微吐出，不令闻声。七遍者，阳数也。引颈者，伸之使直，气易下也。如咽甚硬物者，极力咽之，汨汨有声，以意用力送至丹田气海，气为水母，气足则精自旺也。辄舌下津者，为命门在两肾之间，上通心肺，开窍于舌下，以生津。古人制活字，从水从舌者，言舌水可以活人也。舌字从千从口，言千口水成活也。津与肾水，原是一家，咽归下极，重来相会，既济之道也。《仙经》曰：气是添年药。津为续命芝，世上漫忙兼漫走，不知求我更求谁。气为水母，水为命根，勤而行之，可以长生。《悟真篇》曰：咽津纳气是人行，有药方能造化生，炉内若无真种子，犹将水火煮空铛。此言虚极静笃，精养灵根气养神，真种子也）。

愚按：《素问》、《灵枢》各九卷，何字非尊生之诀？兹所摘者，不事百草而事守一，不尚九候而尚三奇。盖观天之道，执天之行，进百年为万古尊生之道，于是为大矣。因知不根于虚静者，即是邪术；不归于易简者，即是旁门。诚能于此精求，则道德五千，丹经五卷，岂复有余蕴哉！

二、阴阳

《阴阳应象大论》曰：阴阳者，天地之道也（太极动而生阳，静而生阴，天主于动，地主于静。《易》曰：一阴一阳之谓道。阴阳者，本道体以生，道者，由阴阳而显），万物之纲纪（总之为纲，大德教化也；纷之为纪，小德川流也），变化之父母（经曰：物生谓之化，物极谓之变）。《易》曰：在天成象，在地成形，变化见矣。朱子曰：变者化之渐，化者变之成。阴可变为阳，阳可变为阴，然变化虽多，靡不统于阴阳，故为父母），生杀之本始（阴阳交则物生，阴阳隔则物死，阳来则物生，阴至则物死，万物之生杀，莫不以阴阳为本始也），神明之府也（变化不测之谓神，品物流形之谓明。府者，言变化流形，皆从此出



也)。治病必求于本(人之疾病,虽非一端,然而或属虚,或属实,或属寒,或属热,或在气,或在血,或在脏,或在腑,皆不外于阴阳,故知病变无穷,而阴阳为之本。经曰知其要者,一言而终是也。但明虚实,便别阴阳,然疑似之间大难剖别。如至虚有盛候,反泻含冤;大实有羸状,误补益疾;阴症似阳,清之者必败;阳症似阴,温之者必亡。气主煦之,血主濡之,气药有生血之功,血药无益气之理。病在腑而误攻其脏,谓之引贼入门;病在脏而误攻其腑,譬之隔靴搔痒。洞察阴阳,直穷病本,庶堪司命。若疑似之际,混而弗明,攻补之间,畏而弗敢,实实虚虚之祸尚忍言哉)。

故积阳为天,积阴为地。阴静阳躁(积者,汇萃之称也。台一切之属于阳者,莫不本乎天;合一切之属于阴者,莫不本乎地。阴主静,阳主躁,其性然也),阳生阴长,阳杀阴藏(阳之和者为发育,阴之和者为成实,故曰阳生阴长,此阴阳之治也。阳之亢者为焦枯,阴之凝者为封闭,故曰阳杀阴藏,此阴阳之乱也。《天元纪大论》曰:天以阳生阴长,地以阳杀阴藏。夫天为阳,阳主于升,升则向生,故曰天以阳生阴长,阳中有阴也。地为阴,阴主于降,降则向死,故曰地以阳杀阴藏,阴中有阳也,此言岁纪也。上半年为阳升,天气主之,故春生夏长;下半年为阴降,地气主之,故秋收冬藏。阳不独立,得阴而后成,如发生赖于阳和,而长养由乎雨露,故曰阳生阴长。阴不自专,因阳而后行,如闭藏因于寒冽,而肃杀出乎风霜,故曰阳杀阴藏。按:三说俱通,故并存之。第二则本乎经文,尤为确当。愚意万物皆听命于阳,而阴特为之顺承者也。阳气生旺,则阴血赖以长养;阳气衰杀,则阴血无由和调,此阴从阳之至理也),阳化气,阴成形(阳无形,故化气;阴有质,故成形)。寒极生热,热极生寒(冬寒之极,将生春夏之热,冬至以后,自复而之乾也。夏热之极,将生秋冬之寒,夏至以后,自姤而之坤也)。

寒气生浊,热气生清(寒属阴,故生浊。热属阳,故生清),清气在下,则生飧泄,浊气在上,则生腹胀(清阳主升,阳陷于下而不能升,故为飧泄,完谷不化也。浊阴主降,阴逆于上而不能降,故为腹胀,胸膈胀满也)。

清阳为天,浊阴为地,地气上为云,天气下为雨(此以下明阴阳之升降,天人一理也。阴在下者为精,精即水也,精升则化为气,云因雨而出也。阳在上者为气,气即云也,气降即化为精,雨由云而生也。自下而上者,地交于天,故地气上为云。自上而下者,天交于地,故天气下为雨。就天地而言,谓之云雨;就人身而言,谓之精气。人身一小天地,诎不信然)。

故清阳出上窍,浊阴出下窍(上有七窍,耳目口鼻也。下有二窍,前阴、后阴也);清阳发腠理,浊阴走五脏;清阳实四肢,浊阴归六腑(阳位乎外,阴位乎内,腠理四肢皆在外者,故清阳居之,五脏六腑皆在内者,故浊阴居之)。

水为阴,火为阳(水润下而寒,故为阴;火炎上而热,故为阳。炎上者,欲其下降。润下者,欲其上升,谓之水火交而成既济。火不制其上炎,水不禁其就下,谓之水火不交而成未济。肾者水也,水中生气,即真火也。心者火也,火中生液,即真水也。阴中有阳,阳中有阴,水火互藏,阴阳交体,此又不可不知者也);阳为气,阴为味;味归形,形归气(气无形而升,故为阳;味有质而降,故为阴。味归形者,五味入口,生血成形也。形归气者,血皆依赖于气,气旺则自能生血,气伤而血因以败也);气归精,精归化(气者,先天之元气与后天之谷气并而充身者也。肺金主之,金施气以生水,水即精也。精者,坎府之真铅,天一之最先也。精施则能化生,万化之本元也);精食气,形食味(气为精母,味为形本。食者,子食母乳之义也);化生精,气生形(万化之生必本于精,形质之生必本于气);味伤形,气伤精(味本归形,味或不节,反伤形也。气本归精,气或不调,反伤精也);精化为气,气伤于味(气本归精,气为精母也。此云精化为气者,精亦能生气也。如不好色者,气因以旺也。水火互为之根,即上文天地云雨之义也。味不节则伤形,而气不免

焉。如味过于酸，肝气以津，脾气乃绝之类）。阴味出下窍。阳气出上窍（味为阴，故下；气为阳，故上）；味厚者为阴，薄为阴之阳；气厚者为阳，薄为阳之阴（味属阴，味厚为纯阴，味薄为明中之阳。气属阳，气厚为纯阳，气薄为阳中之阴）。味厚则泄，薄则通；气薄则发泄，厚则发热（阴味下行，味厚者能泄于下，味薄者能通利也。阳气上行，故气薄者能泄于表，气厚者能发热也）。壮火之气衰，少火之气壮；壮火食气，气食少火；壮火散气，少火生气（火者，阳气也。天非此火不能发育万物，人非此火不能生养命根，是以物生必本于阳。但阳和之火则生物，亢烈之火则害物，故火太过则气反衰，火和平则气乃壮。壮火散气，故云食气。少火生气，故云食火。阳气者，身中温暖之气也。此气绝，则身冷而毙矣。运行三焦，熟腐五谷，畴非真火之功，是以《内经》谆谆反复，欲人善养此火，但少则壮，壮则衰，特须善为调剂。世之善用苦寒、好行疏伐者，诎非岐黄之罪人哉）。

阴胜则阳病，阳胜则阴病；阳胜则热，阴胜则寒（阴阳和则得其平，一至有偏胜，病斯作矣）；重寒则热，重热则寒（阴阳之变，水极则似火，火极则似水，阳盛则隔阴，阴盛则隔阳，故有内真寒而外假热，内真热而外假寒之症。不察其变，妄轻投剂，如水益深，如火益热。虽有智者，莫可挽救矣）；寒伤形，热伤气（寒属阴，形亦属阴，故寒则形消也。热为阳，气亦为阳，故热则气散也）；气伤痛，形伤肿（气喜宣通，气伤则壅闭而不通，故痛。形为质象，形伤则稽留而不化，故肿）。故先痛而后肿者，气伤形也；先肿而后痛者，形伤气也（气先伤而后及于形，气伤为本，形伤为标也。形先伤而后及于气，形伤为本，气伤为标也）。

喜怒伤气，寒暑伤形（举喜怒而悲恐忧统之矣。内伤七情，如喜则气缓，怒则气上，悲则气消，恐则气下，忧则气结，故曰伤气。举寒暑而风湿燥统之矣。外伤天气，如风胜则动，热胜则肿，燥胜则干，寒胜则浮，湿胜则泻，故曰伤形）。

天不足西北，故西北方阴也，而人右耳目不如左明也。地不满东南，故东南方阳也，而人左手足不如右强也（天为阳，西北阴方，故天不足西北。地为阴，东南阳方，故地不满东南。日月星辰，天之四象。犹人之有耳目口鼻，故耳目之左明于右，以阳胜于东南也。水火金木，地之四体，犹人之有皮肉筋骨，故手足之右强于左，以阴强于西北也）。

阳之汗，以天地之雨名之（汗出从表，阳也，而本于阴水之属，故以天地之雨应之。雨虽属阴，非天之阳气降，则不雨也。知雨之义者，知汗之故矣）；阳之气，以天地之疾风名之（气为阳，阳胜则气逆喘急，如天地之疾风，阳气鼓动也）。

《金匱真言论》曰：平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也；鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也（子、午、卯、酉，天之四正也。平旦至日中，自卯至午也；日中至黄昏，自午至酉也；合夜至鸡鸣，自酉至子也；鸡鸣至平旦，自子至卯也。以一日分四时，则子、午当二至，卯、酉当二分，日出为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬也）。

夫言人之阴阳，则外为阳，内为阴（以表里言）；言人身之阴阳，则背为阳，腹为阴（以前后言）；言人身之脏腑中阴阳，则脏者为阴，腑者为阳，肝、心、脾、肺、肾五脏皆为阴，胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦，六腑皆为阳（五脏属里，藏精气而不泻，故为阴。六腑属表，传化物而不藏，故为阳）。

故背为阳，阳中之阳，心也；背为阳，阳中之阴，肺也；腹为阴，阴中之阴，肾也；腹为阴，阴中之阳，肝也；腹为阴，阴中之至阴，脾也（老子曰：负阴而抱阳，是以腹为阳、背为阴也。《内经》乃以背为阳、腹为阴，何也？邵子曰：天之阳在南，故日处之；地之刚在北，故山处之。然则老子之说言天象





也,《内经》之说文地象也,况阳经行于背,阴经行于腹,人身脏腑之形体,本为地象也。第考伏羲六十四卦方圆二图,其义显然。夫圆图象天,阳在东南,方图象地,阳在西北。可以洞然无疑矣。心肺为背之阳,肝脾肾为腹之阴,何也?心肺在膈上,连近于背,故为背之二阳脏。肝脾肾在膈下,附近于腹,故为腹之三阴脏。然阳中又分阴阳者,心象人身之日,故为阳中之阳;肺象人身之天。天体虽阳,色玄而不自明,包藏阴德,比之太阳有间,故肺为阳中之阴。阴中又分阴阳者,肾属水,故为阴中之阴;肝属木,故为阴中之阳;脾属坤土,故为阴中之至阴也)。

《生气通天论》曰:阳气者,若天与日,失其所,则折寿而不彰。故天运当以日光明(此明人生全赖乎阳气也。日不明则天为阴晦,阳不固则人为夭折,皆阳气之失所者,故天不自明,明在日月。月体本黑,得日乃明。此天运当以日光明也。太阳在午则为昼,而日丽中天,显有象之神明,离之阳在外也。太阳在子则为夜,而火伏水中,涵无形之元气,坎之阳在内也。天之运行,惟日为本,天无此日,则昼夜不分,四时失序,晦冥幽暗,万物不彰矣。在于人者,亦惟此阳气为要。苟无阳气,孰分清浊,孰布三焦,孰为呼吸,孰为运行,血何由生,食何由化,与天之无日等矣。欲保天年,其可得乎?《内经》一百六十二篇,惟此节发明天人大义,最为切要,读者详之)。

凡阴阳之要,阳密乃固。两者不和,若春无秋,若冬无夏,因而和之,是谓圣度(阴主内守,阳主外护,阳密于外,则邪不能侵,而阴得毗固于内也。不和者,偏也。偏于阳,若有春而无秋;偏于阴,若有冬而无夏。和之者,泻其太过,补其不足,俾无偏胜,圣人之法度也)。故阳强不能密,阴气乃绝(阳密则阴固,阳强而亢,岂能密乎?阴气被扰,将为煎厥而竭绝矣);阴平阳秘,精神乃治(阴血平静于内,阳气秘密于外,阴能养精,阳能养神,精足神全,命之曰治)。

《五常政大论》曰:阴精所奉其人寿,阳精所降其人夭(岐伯本论东南阳方,其精降下而多夭;西北阴方,其精向上而多寿。余尝广之,此阴阳之至理,在人身中者亦然。血为阴,虽肝藏之,实肾经真水之属也。水者,先天之本也。水旺则阴精充而奉上,故可永年,则补肾宜急也。气属阳,虽肺主之,实脾土饮食所化也。土者,后天之本也。土衰则阳精败而下陷,故当夭折,则补脾宜亟也。先哲云:水为天一之元,土为万物之母,千古而下,独薛立斋深明此义,多以六味地黄丸壮水,为奉上之计,兼以补中益气汤扶土,为降下之防。盖洞窥升降之微,深达造化之旨者欤)。

愚按:医经充栋,不越于阴阳。诚于体之脏腑腹背、上下表里,脉之左右尺寸、浮沉迟数,时令之春夏秋冬,岁运之南政北政,察阴阳之微而调其虚实,则万病之本咸归掌握,万卷之富只在寸中,不亦约而不漏,简而可据乎!

三、色诊

《脉要精微论》曰:夫精明五色者,气之华也(精明见于目,五色显于面,皆气之华也,言气而血在其中矣),赤欲如白裹朱,不欲如赭;白欲如鹅羽,不欲如盐;青欲如苍璧之泽,不欲如蓝;黄欲如罗裹雄黄,不欲如黄土;黑欲如重漆色,不欲如地苍(五色之欲者,皆取其润泽。五色之不欲者,皆恶其枯槁也)。五色精微象见矣,其寿不久也(此皆五色精微之象也,凶兆既见,寿不久矣)。夫精明者,所以视万物,别白黑,审长短,以长为短,以白为黑,如是则精衰矣(脏腑之精气,皆上朝于目而为光明,故曰精明。若精明不能上奉,则颠倒错乱,岂能保其生耶)。

《灵枢·五色》篇曰:明堂者鼻也,阙者眉间也,庭者颜也,蕃者颊侧也,蔽者耳门也。其间欲方大,去之十步,皆见于外,如是者寿必中百岁(庭者,天庭也,俗名额角。蕃蔽者,屏蔽四旁也。十步之外而部位显然,则方大可知,故寿可百岁也)。