

探赜索隐 钩深致远 深入浅出 阐发经旨

黄帝内经

九讲精要

马烈光◎编著

精选《内经》有代表性的精妙原文，分概要、养生、阴阳五行、藏象、经络、病因病机、诊法、治则治法、病证等九讲加以阐释，以期得《内经》之精华，通经典之妙要，神而明之。

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

黄帝内经

九讲精要



马烈光
◎ 编著

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经精要九讲 / 马烈光编著. —北京: 化学工业出版社, 2016. 10

ISBN 978-7-122-27979-8

I. ①黄… II. ①马… III. ①《内经》—研究 IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 208543 号

责任编辑: 高霞 王新辉 杨骏翼
责任校对: 陈静

装帧设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印装: 大厂聚鑫印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张 26 字数 371 千字 2016 年 10 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 58.00 元

版权所有 违者必究

马烈光教授，是成都中医药大学著名《内经》研究专家，钻研《内经》已四十年，发皇古义，博采众长，成果丰富，主编十余部《内经》研究专著，对许多问题有独到的见解。近几十年来，马教授更致力于《内经》养生的学术研究，至今已是国内养生研究之领军者，可谓“养生天地，老马识途”。

“将升岱岳，非径奚为；欲诣扶桑，无舟莫适。”马教授对《内经》研究有如此成就，缘于其师出名门。他于20世纪70年代就读于成都中医学院，那时学校内名家汇聚如云，令人仰望。毕业后留于学校内经教研室工作，时任教研室主任的就是著名《内经》研究专家李克光教授，马教授长期受李老耳提面命，尽得真传。教研室的郭仲夫教授也是《内经》研究名家，对他也指点颇多。马教授尚与全国中医名家多有结识，如我的恩师方药中先生。吾师是重庆人，以前回重庆时常要经过成都，马教授受李克光教授委托，多次代为迎送，自然常有请教。恩师回京后总向我提起此事，故我对马教授甚为神往。

今得马教授《黄帝内经精要九讲》一书初稿，细细阅之，洵合“精要”之名。名家手笔，果然不同。九讲者，概要、养生、阴阳五行、藏象、经络、病因病机、诊法、治则治法、病证者也，条分缕析，提纲挈领，化繁为简，非长期浸淫《内经》者不可得也。其文字流畅，用词精确考究，又注意了通俗性与实用性，实为《内经》分类注释之佳作，无论初学者或研究者均可从中撷取精华。相信本书的出版，能对《内经》研究起到促进作用，并使更多大众了解《内经》。

书将付梓，乐以为序！

王琦
2016-04-1
(于北京中医药大学)

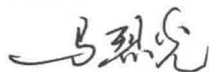
王琦，国医大师、国家“973”计划项目首席科学家、国家级重点学科中医基础理论学科带头人、国家中医药管理局重点学科中医体质学科带头人、中医传承博士后指导教师、享受国务院政府特殊津贴专家；北京中医药大学终身教授、博士生导师、学术委员、中医体质与生殖医学研究中心主任；兼任世界中医药学会联合会、中华中医药学会等多个学术团体的主要负责人。

《黄帝内经》（以下简称《内经》）既是祖国医学宝库中现存最古老的一部光辉巨著，也是中华民族传统文化中的瑰宝。但因“其文简，其意博，其理奥，其趣深”，加之年代久远，又非成于一时、一地、一人之手等因素，而使众多学者望之兴叹、敬而生畏，故业医有“《黄帝内经》是中医学的珠穆朗玛峰”的感叹。有鉴于此，根据本人40年的《内经》教学实践和临床体会，本着对《内经》探赜索隐、钩深致远、深入浅出、阐发经旨的宗旨，编成是书。

本书主要以高等中医院校规划教材《内经讲义》（第五版）为借鉴，参阅了历版《内经》教材及相关文献，在编写体例和内容选择方面做了较大的改进。本着学宗原著的要求，除第一讲“概要”外，其余8讲内容着重对精选经文的字词音义、学术认识及其运用要点等进行了深入浅出的讲解。每讲均首列“学术旨要疏义”，扼要介绍该讲内容要旨，开门见山，开宗明义。其后之“代表经文注析”中，以学术认识为纲，择有代表性的精妙原文加以注释和解析。每讲再设“参考经文撷萃”，选相关经文之精彩者，广列其中，博而不杂。

“知其要者，一言而终；不知其要，流散无穷。”读者若能潜心研习，“博极医源，精勤不倦”，洵可得《内经》之精华，通经典之妙要，神而明之，无师自通矣。限于自身的水平和能力，舛讹或存，尚祈同道及各界人士提出宝贵意见。

成都中医药大学



丙申立夏

第一讲
概要

《内经》的成书与沿革 /2

《内经》的成书 /2

相关命名含义解 /7

《内经》的主要注家与注本 /9

《内经》的基本学术思想 /10

唯物辩证的生命观 /11

整体调控观 /13

《内经》理论体系的主要内容 /18

养生学说 /19

阴阳五行学说 /20

藏象学说 /22

经络学说 /24

病因病机学说 /25

病证学说 /26

诊法学说 /27

论治学说 /28

运气学说 /29

学习《内经》的方法 /31

明确目的，抓住重点 /31

利用工具书，明确音读字义 /31

前后联系，系统理解《内经》理论 /32

结合注家，深入理解原文 /32

联系后世医家，开拓学术思路 /33

结合临床，在实践中加深领悟 /33

第二讲

养生学说

学术旨要疏义 /36

代表经文注析 /40

养生的意义与法则 /40

肾与人体生长规律、生殖及五脏六腑的关系 /48

四种养生家的养生之道及其效果 /51

四时气象变化和顺时养生的方法 /54

从四时养生的角度强调“治未病”的预防保健思想 /57

参考经文撷萃 /60

第三讲

阴阳五行学说

学术旨要疏义 /64

代表经文注析 /67

阴阳的基本概念 /67

法阴阳说明人体生理病理变化 /73

以五行归类论五脏阴阳整体系统 /81

取法阴阳阐明病理变化及调治之法 /86

诊治之道取法阴阳 /92

四时八风之邪的一般致病规律 /95

人体组织结构的阴阳属性 /98

五脏应四时，各有收受 /101

阴阳的可分性与统一性 /104

参考经文撷萃 /105

学术旨要疏义 /110

代表经文注析 /114

“藏象”的概念、各脏腑的功能及属性 /114

脏腑的生理功能及其相互之间的联系 /118

五脏、六腑、奇恒之腑的分类和生理功能特点 /120

人的生成和神对生命的重要性 /122

生命不同阶段的特点和不能尽终天年的原因 /124

胃的重要作用，营气、卫气、宗气与胃的密切关系 /126

“四海”的分布和腧穴 /128

人体四海的病象和治疗原则 /129

六腑的生理功能及其与五脏的阴阳表里配合关系 /131

太阴、阳明阴阳不同之理 /134

脾胃在生理、病理上的密切关系 /135

水谷的输布及生化过程 /137

七窍的功能源于五脏精气的奉养 /139

眼睛与五脏在生理上的密切关系 /141

精、气、津、液、血、脉六气的概念 /142

六气不足的病理表现 /143

营卫的生成运行与会合 /145

营卫与睡眠的关系 /146

营卫与三焦的关系 /147

津液各走其道所产生的不同功能 /151

宗气、营气、卫气的循行分布和主要生理功能 /153

神的产生概念及对养生的意义 /154

情志致病的机制、症状及一般规律 /157

五脏所藏不同及其虚实病证 /158

血气、精神、经脉、卫气、意志的重要作用 /159

参考经文撷萃 /161

经络学说

学术旨要疏义 /166

代表经文注析 /168

经络的重要性 /168

十二正经的循行及其病候 /170

络脉与经脉的区别及其诊法、刺法 /180

十五络脉的名称、部位、循行和病证 /182

营气循脉运行规律 /185

十二经气血多少和表里配合关系 /187

五脏背俞、大杼、膈俞等腧穴的定位和取穴方法 /187

任、督、冲三脉的循行与病证 /189

冲脉的循行部位及生理功能 /191

跷脉的循行和功用 /192

跷脉与睡眠的关系 /193

参考经文撷萃 /194

病因病机学说

学术旨要疏义 /196

代表经文注析 /198

人与自然界的密切联系 /198

阳气在人体生理、病理中的重要作用及其临床意义 /201

人体内阴气与阳气的相互关系 /206

阴精的作用及五味所伤 /210

体质强弱与发病的关系 /213

外、内病因的性质、致病特点，病起于三部的发病规律 /215

外感疾病的发生和传变规律，积的病因病机和证候 /217

五脏所伤及治疗原则 /223

- 内有故邪，因加而发的病理 /224
“祝由”疗法的适应证和取效机制 /226
九气为病 /228
病机十九条及其重要性 /230
病情轻重与四时的关系 /235
五脏疾病的传变方式及其预后 /238
外邪侵犯人体的传变规律及其治疗 /240

参考经文撷萃 /243

学术旨要疏义 /248

代表经文注析 /250

- 诊脉独取寸口的原理及诊病的注意事项 /250
诊病的原则与方法 /252
切脉、察色、闻声、观形诊病法 /253
四时脉法 /259
尺肤脏腑分部诊法 /263
调息察脉和辨别平脉、病脉、死脉的基本方法 /264
脉以胃气为本的意义，以及虚里的诊法 /265
寸口脉象与主病，以及与尺肤诊合参的方法 /269
四时五脏的平脉、病脉、死脉 /273
真脏脉的脉形及其致死的机制 /277
通过审察人体各种征象辨别疾病预后的方法 /279
颜面分部和面部色诊的机制 /281
卒死之证的色诊表现 /283
颜面的五脏六腑、肢节分部 /283
五色主病的原则以及疾病五色变化的鉴别 /286

论医疗中易犯的“五过” /287

诊治中应遵循的常规 /292

参考经文撷萃 /294

第八讲

治则治法

学术旨要疏义 /296

代表经文注析 /297

治法逆从和阴虚阳虚之治的理论及其应用 /297

五方的不同情况和相应治疗 /301

标本逆从的概念、意义和临床应用 /304

治法取法阴阳 /309

方剂君、臣、使的概念 /311

君臣佐使制方的基本法则 /311

用药治病的法度与饮食调养的作用 /313

参考经文撷萃 /314

第九讲

病证

学术旨要疏义 /318

代表经文注析 /319

伤寒的病名、病因、预后 /319

单感病的六经主证、传变规律、治疗大法及预后禁忌 /321

两感热病的概念、机制、预后和死因 /324

病温、病暑的区别 /325

阴阳交的病因病机及病证分析 /326

风厥的病因病机及病证治疗 /328
劳风的概念、治则、预后 /329
热病的五种逆证 /330
咳嗽的病因病机 /332
五脏咳、六腑咳的辨证分类 /334
咳嗽的治则 /336
寒邪致痛的机制 /337
14种疼痛的病因病理、辨证要点 /338
疼痛的诊断要点 /341
体质与人耐痛能力的关系 /341
风邪致病复杂多变的病理 /343
多种风病的病名和发病机制 /345
五脏风的症状和诊断要点 /347
痹证的病因、发病及分类 /348
各类痹证的症状、病因、预后及针刺大法 /351
营卫之气与痹证的关系 /354
众痹与周痹的病因病机和治疗 /355
五体痿的病机和证候 /358
痿证的具体病因与病机 /359
治痿的原则 /361
寒厥、热厥的病因、病机 /363
厥证的兼症及其病机 /366
六经厥和十二经厥的病机证候 /367
肠覃、石瘕的病因病机、鉴别诊断和治则 /370
水胀、肤胀、鼓胀的症状特点及其鉴别诊断 /372
肤胀和鼓胀的针刺疗法 /373
水肿病肺肾两脏的标本病机 /374
水肿病的病机、治疗原则和方法 /376
脾瘕的病机、转化和治疗 /378
胆瘕的病机和治疗 /379
罹患癫痫的先天原因 /380
癫痫的证候特点及治疗 /381
癫痫的分类证候及治疗 /382
狂病的病因、证候及治疗 /384

怒狂的病因病机、诊断和治疗	/386
痈疽形成的病因病机和化脓的病理机制	/387
痈与疽的鉴别	/388
痈疽发生的原因	/390
痈疽预后不好的逆症表现及逆治的危害	/392

参考经文撷萃 /393

附录一 《黄帝内经》十三方 /397

附录二 《黄帝内经》目录 /400

参考文献 /403

第一讲

概要

《内经》的成书与沿革

《黄帝内经》（以下简称《内经》）是两千多年前中医理论之集大成，其主要内容出自战国，秦汉以来代有补充，将其汇编成书，可能是在公元前1世纪，即西汉中后期。故此书非一时、一地、一人所作，而是在一个相当漫长的时期内，由不同地区的众多医家经过编纂修订的论文汇编。书名冠以“黄帝”，仅是托名而已。现在通行的《黄帝内经·素问》和《黄帝内经·灵枢》，分别经唐代王冰整理编订补注、宋代林亿等校正及南宋史崧整理校勘而保存流传至今。

“将升岱岳，非径奚为；欲诣扶桑，无舟莫适”。《内经》以降，研究者众，其研究方式主要有校勘、注解、分类等。其中分类注解以杨上善、张介宾、李中梓为代表；只注解《素问》以王冰、吴昆、高世栻为代表；全注以马蒔、张志聪为代表。历代医家对《内经》的研究成果，是我们学习研究《内经》的重要参考文献。

《内经》的成书

《内经》分《素问》和《灵枢》两部分，每部81篇，共有162篇。《黄帝内经》的书名，最早见于《汉书·艺文志·方技略》的书目。关于《内经》的成书年代及作者，历来是学者医家争论不休的问题。古今看法，归纳起来主要有以下三种：一者，认为是黄帝时书；二者，认为成书于春秋战国及秦汉之际；再者，认为扩编成书于西汉。

《内经》的成书时代，当分为理论创作和汇编成册两个阶段来看。

《内经》的理论创作，始于春秋战国，秦汉以来，代有补充。主要有三点

根据：一是历代诸家的论证；二是与同期作品的比较；三是文字气象的分析。

从历代诸家的论证来看，宋代的百源学派宗师邵雍在《皇极经世·心学》中指出：“《素问》《阴符》，七国时书也。”朱熹的《朱子全书·右史余论》则说：“至于战国之时，方术之士，遂笔之于书，以相传授，以列子之所引，与夫《素问》《握奇》之属，盖必有粗得其遗言（指黄帝）之仿佛者，如许行所道神农之言耳。”明代方孝孺的《逊志斋集·读三坟书》也说：“世之伪书众矣，如《内经》称黄帝，《汲冢书》称周，皆出于战国、秦、汉之人。”清代崔述《补古上考信录·黄帝说》指出：“世所传《素问》一书，载黄帝与岐伯问答之言，而《灵枢》《阴符经》，亦称为黄帝所作。至战国诸子书述黄帝者尤众。”可见，历代诸家认为《内经》除七篇大论外，多数是战国时期的作品。

从内容上与同时期的作品相比较来看，《吕氏春秋》《周礼》中涉及疾病与卫生的部分，与《素问》相关内容如出一辙，仅有详略的差异。另外，20世纪70年代以来，长沙马王堆等出土文物中发现了大量的简帛医书，其中虽无《黄帝内经》或《素问》之类的篇卷，但其内容与《内经》有一定的关联，也成为考订《内经》一些篇章来源和撰着年代的可靠依据。

从《内经》的文字气象来看，《内经》各篇所反映的社会背景、纪时纪年、学术思想、医理的精粗、诊疗技术的运用，以及文章笔法、文字使用、引用文献等，均有明显的时代差异，说明《内经》是将汉代以前流传的医学理论与经验，经过汇集、编纂、整理加工而成的书面总结，具有论文汇编的性质。

《内经》汇编成册的时代，根据史书的相关记载，可大致推断为西汉时期。《黄帝内经》书名首见于《汉书·艺文志·方技略》：“《黄帝内经》十八卷、《外经》三十七卷，《扁鹊内经》九卷、《外经》十二卷，《白氏内经》三十八卷、《外经》三十六卷，《旁篇》二十五卷。”《汉书·艺文志》是班固据《七略》“删其要，以备篇籍”而成。《七略》是西汉末刘向、刘歆（xīn）父子奉诏校书时撰写的我国第一部图书分类目录，其中负责校方技书的是李柱国，史载李柱国校勘医书的时间是公元前26年（西汉河平三年）。此当为

《内经》成编的下限。

《内经》成编的上限，《史记》是重要的佐证。《史记》记载了上自黄帝下迄汉武帝长达三千多年的历史，书中详述了各代科学文化的发展，对先秦诸子及其著作皆有介绍，并专为扁鹊、仓公等医家作传。如果《内经》在司马迁著《史记》前已成书流传，那么司马迁是应见得到的，但《史记》中并未提到《内经》之名。《史记·扁鹊仓公列传》说，仓公在高后八年（公元前180年）拜见了他的老师阳庆，阳庆传给他一批医书，有《上下经》《五色》《奇咳术》《奇恒》《揆度》《阴阳外变》等，这些都是《内经》所引述的医书，说明《内经》的成书肯定在仓公之后。《史记》写作于作者入狱（公元前99年）之后，由此推论，则《内经》的成编时代当在《史记》之后、《七略》之前的公元前1世纪之内。

再者，《内经》全书一个重要的学术特点是广泛深入地运用了阴阳学说和五行学说。阴阳学说和五行学说各有古老的源头，在相当长的历史时期内各自独立发展。五行生克体系的提出及与阴阳学说的合流，始于战国末期的阴阳家邹衍。直至西汉中期，董仲舒和淮南王刘安等人的著作才勾画出了一个完整的宇宙图式，其中包含天地、阴阳、四时、五行及事物间的生克制化规律，用以说明宇宙中包括人的生命活动在内的形形色色的事物及其关系。至此，阴阳五行学说才较为完备并成为当时占统治地位的思想学说。《内经》广泛采用阴阳五行学说，从侧面表明《内经》的最后加工成编当在西汉中期或稍后。

由于《内经》的著作时代跨越春秋战国至汉代，所以《内经》的作者显非一时、一地、一人，当是众多医家的理论汇编和经验结晶。《内经》多数篇章以黄帝与岐伯等问答的体裁写成，书名又冠以“黄帝”，仅是崇古假托而已。其实黄帝不是指一人，而是代表一个强大的氏族。黄帝族原先居住在西北方，过着迁徙无常的游牧生活，后来打败炎帝族，逐渐在中部地区定居下来。黄帝族处于原始社会末期的发展阶段。继黄帝之后，历代都尊黄帝为始祖，于是整个中华民族都属于炎黄子孙，并引以为荣。可见后世学者把自