

中医入门必读系列

内经知要白话解

〔明〕李中梓 著

主 审 张登本 主 编 李亚军

副主编 王 毓 王新安 张绥平

编写者 李亚军 王 毓 王新安 张绥平

何养宁 王天恩 徐 岱 张绥平

陈飞亚 党继学 徐 岱 张绥平



图书在版编目 (CIP) 数据

内经知要白话解 / (明) 李中梓著; 李亚军主编. —西安:
三秦出版社, 2000. 1
ISBN 7-80628-353-6

I. 内… II. ①李… ②李… III. 内经知要 - 注释
IV. R 221. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 70048 号

中医入门必读系列 内经知要白话解

〔明〕李中梓 著

主 审 张登本

主 编 李亚军

出版发行 三秦出版社

新华书店经销

社 址 西安市糖坊街俭家巷小区副 3 号楼

电 话 (029) 7264325 7263801

邮政编码 710003

印 刷 长安县印务总厂

开 本 787 × 1092 1/32

印 张 12.625

字 数 265 千字

版 次 2000 年 1 月第 1 版

2000 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1 - 6000

标准书号 ISBN7-80628-353-6/K·127

定 价 12.50 元

前 言

《内经知要》，是明末大医李中梓几乎尽辑《内经》精华并潜心作注之后而成的一部医学名著。原书共为两卷，凡分道生、阴阳、色诊、脉诊、藏象、经络、治则、病能八类。由于分类简明、扼要系统、文约义丰、精彩纷呈，所以自成书之日起，就名重医林，盛传至今，成为人们学习研究《内经》的必读佳作。

（本书是对《内经知要》所作的校注译解，）所据底本为清代名医薛雪（字生白号一瓢）重校重刊的扫叶山房刻本。校注译解工作是以李中梓的原著为蓝本、同时广泛参考了有关著作（见本书最后的“参考书目”）而完成的。

为便于今人的阅读检取，又鉴于时至今日《内经》学科的研究早已有了极大的进展且在不断深入，所以，本书在不改动李中梓原著的前提下，首先于其每类加了章次，依次为“第一章 道生”、“第二章 阴阳”……“第八章 病能”；其次于其每节都加了序号。序号以章为单位，依次为“一、二、三、……”等；再次，据此序号和每节的出处编了一个详细的目录。对于李中梓的原注，则视需要与《内经》学科的发展适量选用，并非全部照录。其他情况则依“凡例”而为，不赘。

本书是由各位作者分工合作而完成的。具体分工如下：李亚军制定了全书的体例并担任全书主撰，负责统稿等全面工作；王毓、何养宁、王天恩、徐化、于仪农担任全书有关医疗内容的副主撰与统稿工作；王新安担任全书数理内容的主撰与统稿工作；张绥平担任全书医史内容的主撰与统稿及全书的校对工作。

这里我们要特别感谢的是陕西中医学院教授、《内经》学科博士生导师张登本先生。张登本先生在百忙中专门拨冗，非常细致地审阅了全书并提出了不少深刻而精辟的修改意见，高屋建瓴地解决了不少困惑我们的问题，使我们既感欣慰，更得提高。如若没有他的审阅指导，我们是不敢将此拙作呈诸大方之家的。

最后要说的是，由于我们水平有限，拙作中的问题纰谬定所难免，所以在此恳请读者诸君不吝赐正是荷！

编撰者

1998年10月1日

凡 例

一、宗旨

本书是对《内经知要》所作的校注译解，旨在详注精译其古奥文辞，归结约解其要言大义；期望对《内经知要》及《黄帝内经》的研究有所裨益，对理解应用中医经典有所贡献。

二、体例

谨以《内经知要》中的章节为序，每章内容之前凡加“题解”一项，以企读者诸君能对该章有一总的了解认识；每节结构则依次为：原文（李中梓所辑《黄帝内经》之原文）、注释、译文、理解应用（个别节中无此一项）。

三、原文

完全照录李中梓所辑《黄帝内经》之文。所不同者为：根据文字全部重新作了分段和标点。

四、注释

1. 注释对象：凡为原文的出处、生僻字、古字、通假字、异体字、名词术语、疑难词语、典范的特殊语法现象与修辞现象、译文不能或难以尽明其义的词语等。

2. 用字：被注字词语句除特殊者如异体字、古字等照录原文之字以外，均为简化字；注释文字均为简化字。

3. 注释原则及方法：凡常人难懂或难以尽明的字词语句，均予注释。①原文的出处：均指出其在《素问》或《灵枢》的具体篇目，并对所出篇论作一简介。②生僻字：凡释音义二项。其音均用拼音加同音字的方法为注。③古字：为“某同某”。④通假字：为“某通某”。⑤异体字：为“某，‘某’的异体字”。⑥名词术语：尽量用大众化的语言予以注释。⑦特殊的语法修辞现象：说明其特殊的方式方法并释其语义，以使读者能据以明义为是。⑧疑难词语：一般为先总叙其意，然后分注之。

4. 引证：各种注释对象凡属必要，即化引历代名家或辞书之释为证，或直接援引古注为证。

5. 考异：凡字词语句需作考异，均简予考辨，以供参阅。

6. 校勘：凡字词语句需作校勘，均予校订，以求存真。

7. 他说：某些字词语句有不同说法时，一般采用一说或自成一说；若不同说法具有代表意义，则在采用一说之后，酌情列出主要他说，以备参考。对诸说均注明出处，以供查证。

8. 原注：李中梓自己为其《内经知要》所作之注，均以“原注”字样示之。

9. 按语：李中梓的按语，除“原注”中者之外，均以“原按”字样示之；历代各家之按，除所录注中者外，均注明其人姓名、时代；本书作者之按，均以“注按”或“注者按”字样示之。

10. 注释的独立性问题：为免于读者翻检之劳，除过较为简单或常用的字词语句仅在前边的章节注释一次之外，一

般不再作注；较难的字词语句则在各个章节均作注释，少量采用参见某章某节某注的方式注之，以使各个章节之注具有相对的独立性。

五、译文

1. 语译方式：以直译与意译相结合的方式进行，以便读者明词语、解文意。

2. 语译标准：以“信”（准确）、“达”（通顺）为主，尽量兼及于“雅”（优美）。

3. 分段：与原文完全保持一致。

4. 标点：依现代汉语标点符号的规范而加，自成体系。

5. 沿用问题：凡专用的名词术语，均予沿用。部分专用的名词术语，为使义明，则在沿用之下在其前或其后辅以阐释性文字为译。

6. 对诸说的取舍问题：均以注释中的取舍为据。

六、理解应用

一般是先归结要点要义，之后视情况或作阐释、或作补充、或言应用。

附注：

《内经知要》原有清代名医薛雪（字生白号一瓢）的序文一篇，本书舍而未取。

李中梓小传

李中梓（公元 1588 ~ 1655 年），字士材，号念莪，华亭（今上海松江）人，明末大医。早年习儒，用心科举，后因体弱多病及其子被庸医误治而潜心于医。遍研医典，尤精《内经》。学术上受金代李杲（字明之号东垣老人）、明代薛己（字新甫号立斋）、张介宾（字景岳又字会卿）影响颇大，治病主张脾肾并重、属意阳气，长于温补，屡起沉疴，终于令名远扬。著有《内经知要》、《医宗必读》、《士材三书》等，对医学普及工作作出了重要贡献，历代人士都给予了高度的评价。

目 录

前言	(1)
凡例	(3)
李中梓小传	(6)
第一章 道生	(1)
题解	(1)
一、《素问·上古天真论》(节)	(1)
二、《素问·上古天真论》(节)	(3)
三、《素问·四气调神大论》(节)	(7)
四、《素问·四气调神大论》(节)	(12)
五、《素问·阴阳应象大论》(节)	(14)
六、《素问·刺法论》(节)	(18)
第二章 阴阳	(20)
题解	(20)
一、《素问·阴阳应象大论》(节)	(20)
二、《素问·金匱真言论》(节)	(30)
三、《素问·生气通天论》(节)	(33)
四、《素问·五常政大论》(节)	(36)
第三章 色诊	(38)
题解	(38)

一、《素问·脉要精微论》(节)	(38)
二、《灵枢·五色篇》(节)	(40)
三、《素问·五藏生成篇》(节)	(54)
第四章 脉诊	(56)
题解	(56)
一、《素问·脉要精微论》(节)	(57)
二、《素问·平人氣象论》(节)	(61)
三、《灵枢·根结篇》(节)	(63)
四、《素问·三部九候论》(节)	(65)
五、《素问·方盛衰论》(节)	(67)
六、《素问·脉要精微论》(节)	(68)
七、《素问·玉机真藏论》(节)	(69)
八、《素问·平人氣象论》(节)	(75)
九、《素问·脉要精微论》(节)	(81)
十、《素问·大奇论》(节)	(85)
十一、《素问·三部九候论》(节)	(92)
十二、《素问·阴阳别论》(节)	(93)
十三、《素问·平人氣象论》(节)	(95)
十四、《素问·征四失论》(节)	(96)
第五章 藏象	(98)
题解	(98)
一、《素问·灵兰秘典论》(节)	(100)
二、《素问·六节藏象论》(节)	(105)
三、《灵枢·本输篇》(节)	(110)
四、《素问·金匱真言论》(节)	(114)
五、《素问·阴阳应象大论》(节)	(119)

六、《灵枢·本神篇》(节)	(127)
七、《素问·经脉别论》(节)	(135)
八、《素问·五运行大论》(节)	(138)
九、《灵枢·决气篇》(节)	(142)
第六章 经络	(147)
题解	(147)
一、《灵枢·经脉篇》(节)	(148)
二、《素问·骨空论》(节)	(165)
三、《灵枢·脉度篇》(节)	(172)
第七章 治则	(175)
题解	(175)
一、《素问·阴阳应象大论》(节)	(176)
二、《素问·至真要大论》(节)	(178)
三、《素问·至真要大论》(节)	(184)
四、《素问·阴阳应象大论》(节)	(193)
五、《素问·五常政大论》(节)	(196)
六、《素问·六元正纪大论》(节)	(198)
附录：(治则表解)	(201)
第八章 病能	(203)
题解	(203)
一、《素问·至真要大论》(节)	(205)
二、《素问·生气通天论》(节)	(209)
三、《素问·阴阳别论》(节)	(216)
四、《灵枢·经脉篇》(节)	(222)
五、《素问·通评虚实论》(节)	(235)
六、《素问·调经论》(节)	(237)

七、《灵枢·调经篇》(节)	(240)
八、《素问·玉机真藏论》(节)	(241)
九、《素问·举痛论》(节)	(243)
十、《素问·风论》(节)	(247)
十一、《素问·评热病论》(节)	(253)
十二、《素问·厥论》(节)	(254)
十三、《素问·刺热论》(节)	(258)
十四、《素问·热论》(节)	(259)
十五、《素问·疟论》(节)	(264)
十六、《素问·咳论》(节)	(273)
十七、《素问·经脉别论》(节)	(278)
十八、《素问·腹中论》(节)	(280)
十九、《素问·胀论》(节)	(281)
二十、《灵枢·水胀篇》(节)	(284)
二一、《素问·平人气象论》(节)	(290)
二二、《素问·举痛论》(节)	(291)
二三、《素问·痹论》(节)	(297)
二四、《素问·痿论》(节)	(302)
二五、《灵枢·大惑论》(节)	(308)
二六、《素问·方盛衰论》(节)	(312)
二七、《灵枢·淫邪发梦篇》(节)	(313)
二八、《灵枢·痈疽篇》(节)	(316)
二九、《灵枢·痈疽篇》(节)	(329)
三十、《灵枢·寒热病篇》(节)	(330)
三一、《灵枢·玉版篇》(节)	(331)
三二、《素问·标本病传论》(节)	(334)

三三、《灵枢·经脉篇》(节)	(340)
三四、《素问·阴阳类论》(节)	(345)
三五、《素问·诊要经论》(节)	(348)
附：《黄帝内经》研究述评	(353)
参考书目	(390)

第一章 道 生

【题解】

“道生”一词，取自本章所录《素问·上古天真论》中“此其道生”一句（原文见本章第二节），本为归结上古“真人”所以“寿敝天地、无有终时”之语，意谓“得道而生”——即因得养生之道，故而长生不老。在此作为章名，则义同后世所谓“养生”、“摄生”、“遵生”、“卫生”等等，今所通用为“养生”一词，谓主动去学得其道以卫护生命。

本章依“道生”之旨，凡录《素问》之《上古天真论》、《四气调神大论》、《阴阳应象大论》、《刺法论》四篇的有关段落而成，包括五个方面的内容：1. 依“圣人”之教以避邪防病与葆养真气的总则大法；2. 养生有道而层次不同者的养生方法及其成效；3. 在四季当中适应阴阳变化以养生的要求、方法、目的、顺逆之果及其道理；4. 及早掌握“七损八益”之道以察偏纠弊、协调阴阳、延缓衰老、葆生长寿的大法；5. 调息纳气以养肾之精的具体方法。

一、【原文】

《素问·上古天真论》曰^①：夫上古圣人之教下也^②，皆谓之虚邪贼风^③，避之有时；恬憺虚无^④，

真气从之^⑤；精神内守^⑥，病安从来？！

【注释】

①上古天真论：《素问》第一篇篇名。其中主要论述了“天真”对人生之寿夭、身体之盛衰的重要作用、保养“天真”的总则大法及由尽天年等等问题，而这些又是远古懂得养生之人的永远之秘、成功之道，故名。明·吴昆注：“此篇言保合天真，则能长有天命，乃上医治未病焉。”天真：涵义有二，一指人身天然本有的真气，二指人心质朴醇厚的德行。

②圣人：此指道德修养、养生水平与智慧才能都达到了至高无上之境界的圣王。

③虚邪贼风：泛指一切乘虚犯人而导致疾患的不正常的外来之气（外来邪气）。

④恬憺虚无：谓心志清静淡泊、冲和无欲。

⑤真气：指人体的元气，又称精气。来源有二：一是得之于父母所传者，为先天所有；一是得之于饮食所化者，为后天所生。《灵枢·刺节真邪论》：“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也。”

⑥精神：指精气与神气（心智灵光之气）。内守：安守于体内而不向外越泄散失。

【译文】

《素问·上古天真论》中说：“上古的圣王教导民众的时候，都曾强调道，一切乘虚而伤人致病的外来邪气，一定要注意适时规避；心志则务须清静淡泊、安闲无欲。这样，体内的真气就会和顺不乱。精气、神气能够安守于内而不外泄散失，那么病邪会从哪里侵害人身呢？！”

【理解应用】

本节是关于养生的总则与要道。从内外两个方面指出了其关键所在：就外而言，重在适时地规避“虚邪”；就内而

言，重在自然地葆养“天真”。如此方能使“贼风”不害于身，使“精神”自得于人。这不但概括了养生的大法，也归总了预防的要义，所以吴昆才说，“乃上医治未病焉”。当然，欲至于斯，先须明通天人之机、阴阳之化，是为不言而喻者也。

二、【原文】

《素问·上古天真论》曰：有真人者^①，提挈天地^②，把握阴阳，呼吸精气^③，独立守神，肌肉若一^④，故能寿敝天地^⑤，无有终时，此其道生^⑥。

有至人者^⑦，淳德全道，和于阴阳^⑧，调于四时，去世离俗^⑨，积精全神，游行天地之间，视听八远之外^⑩，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。

有圣人者^⑪，处天地之和，从八风之理^⑫，适嗜欲于世俗之间^⑬，无恚嗔之心^⑭。行不欲离于世，被服章^⑮，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自身得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。

有贤人者，法则天地^⑯，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳^⑰，分别四时，将从上古合同于道^⑱，亦可使益寿而有极时。

【注释】

①真人：养生家谓深得养生之道且依之而为而长生不老的人。原文中其前有“上古”二字，译文据补。

②“提挈天地”二句：互文句，即“提挈把握天地阴阳”。“提挈”与“把握”义同，谓完全懂得并能自如地掌握应用。

③呼吸：指吐纳，是一种通过调息来养生、修炼的方法。呼为吐，主要是遵行一定的方法将人的浊气尽量从口中呼出；吸为纳，主要是遵行一定的方法将天地之清气从鼻中缓缓吸入。

④肌肉若一：原注：“即形与神俱之义也。”谓行为与精神自然融一、相辅相成。

⑤敝：当为“敌（敵）”字，形近而讹。意为“比、等同”。旧多注为“尽”，未当。

⑥道生：此即本章章名所用二字，在此意为因得养生之道，故而长生不老。参本章“题解”。

⑦至人：指在养生上的道行仅次于“真人”、但也能够长生不死的人。原文中其前有“中古”二字，译文据补。

⑧和：和调，谓（与阴阳）消长一致。

⑨去世离俗：互文句，即“去离世俗”，谓抛弃世俗的欲望，“藏形隐迹也”（原注）。

⑩八远：泛指四面八方以外极其荒远的地方。一作“八达”，义同。

⑪圣人：此指在养生上的道行又仅次于“至人”而能够活到数百岁的人。与本章第一段“夫上古圣人之教下也”一句中的“圣人”不同。

⑫八风：指四方（东、南、西、北）和四隅（东南、西南、西北、东北）之风。《灵枢·九宫八风篇》：“风（注按：指虚风、邪风。下文‘风从西南方’等句之‘风’，同此）从南方来，名曰大弱风。其伤人也，内舍于心，外在于脉，气主热；风从西南方来，名曰谋风。其伤人也，内舍于脾，外在于肌，其气主为弱；风从西方来，名曰刚风。其伤人也，内舍于肺，外在于皮肤，其气主为燥；风从西北方来，名曰折风。其伤人也，内舍于小肠，外在于手太阳脉。脉绝则溢，脉闭则结不通，善暴死；风从北方来，名曰大刚风。其伤人也，内舍于肾，外在于骨与肩背之筋，其气主为寒也；风从东北方来，名曰凶风。其伤人也，内舍于小肠，外在于两胁腋骨下及肢节；