

内
经
知
要

明·李念哉
辑注

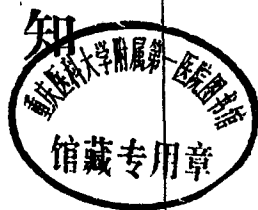
内经知要



出版
社

明·李念裁辑注

内 经



要

人民卫生出版社

内 容 提 要

《内经知要》为明·李中梓（念菽）辑注。

本书分上、下两卷。上卷有道生、阴阳、色诊、脉诊、脏象五篇；下卷有经络、治则、病能三篇。作者将《内经》原文节录归类后，加以注释。所选内容少而精，可概括中医的基础理论，又分类清楚，注释简要，向为研究《内经》各家所推崇。因此，本书是学习《内经》的进阶读物，是学习中医基础理论较受欢迎的书。可供中医院校师生、一般中医和西学中医、中医带徒弟参考使用。

内 经 知 要

明·李念菽 辑注

人民卫生出版社 出版

（北京市崇文区天坛西里10号）

人民卫生出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 3 $\frac{1}{2}$ 印张 50千字

1963年10月第1版第1次印刷

1982年11月第1版第2次印刷

印数：18,401—80,900

统一书号：14048·2782 定价：0.30元

出版者的话

2068/1306

中国医药学是一个伟大的宝库。为了继承发扬这份文化遗产，过去我社影印、排印出版了一批历代中医典籍。由于当时发行数量较少，以后又很少重印，许多书在社会上早已很难看到了。

随着我国卫生事业的发展，临床、教学、科研人员要求阅读历代医学原著的呼声越来越高。为了满足国内外广大读者的需要，遵照卫生部关于有计划地整理出版中医药古籍书籍的指示精神，我社特选择历代有代表性的中医名著，进行校勘、句读，出版发行。

应该指出，历代中医古书中，有些现代科学尚不能解释的问题，或因受历史条件的限制夹杂了一些不当的内容，希望读者以辩证唯物主义的观点，正确对待，认真研究它的理论和经验，用科学方法进行整理和提高，发掘宝藏，吸取精华，推动中医这门科学的进一步发展。

人民卫生出版社

内经知要序

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。夫人之稟体母论。其他六淫戕其外。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。故不可不自知之。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。徼幸而世拥多资。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。其志不过瞰名谋食而已。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。无奈时师心喜寘身于时路。茫茫然朝值衙门。退候缙绅。酬应乡党。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。岂有余日孳孳于诵读者哉。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。扪心愴怍。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菴先生所辑诸书。惟内经知要。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。方便时师之不及用于鸡声灯影者。亦可以稍有准则于其胸中也。叩之书贾。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。

内经知要目录

卷上

道生.....一

阴阳.....八

色诊.....一五

脉诊.....二一

脏象.....三三

卷下

经络.....四五

治则.....五五

病能.....六〇

内经知要

明松江李念莪先生辑注
清吴县薛雪生白补注

武进谢观利恒重订

卷上

道生

上古天真论 素问上古天真论曰。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

西来。对冲之金克木也。月建在午。风从北来。对冲之水克火也。月建在子。风从南来。对冲之火反胜也。月建在卯。风从

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。恬憺虚无。真气从之。精

神内守。病安从来。恬者。内无所营。憺者。外无所逐。虚无者。虚极静笃。即恬憺之极。臻于自然也。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。呼吸天根。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。

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。庶几举若天时者矣。

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。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。曰强。但能全形而已。亦归于真人者。言若能炼神还虚。亦可同于真人。此全以修为而至者也。

有圣人者。处天地之和。从八

风之理。

理而邪弗能伤也。八风者。灵枢九宫八风篇云。风从所居之多来者为实风。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。行不欲离于世。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。无入不自得也。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。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。

将前者。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。自无天札之患。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。岂形质之能凡。白玉璫所以有四大一身皆属阴。不知何物是阳精之说也。返本还元。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。亡精神者。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。贪求者忘殆。自弃者失时。即有二一盲修瞎炼。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。天根月窟闲来往。三十六宫都是春。真即醉于先天之说也。惜乎下手无诀。讹传错数。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。特须一言打破。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

素问四气调神大论曰。

春三月。此谓发陈。

发陈。发。生发也。陈。敷陈也。天地俱生。万物以荣。

数和之纪。木德周行。俱生者。细缊之气也。天地缊缊。万物化醇。荣者。显

也。发育万物。敷布衞区。故曰发陈。

夜卧蚤起。

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。起复蚤焉。令阳多而阴少。以象春升之气也。广步

广步于庭。

者·动而不休·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。即司天在泉三气之交·六元正纪大论·所谓上下交互气交·夜卧蚤起·母厌于日·同起主之是也·阳气生长于前·阴气收成于后·故万物华实。

春令·亦养阳之物也·按荀子云·夏不宛暘·言当避赫曦之暘·母为日所厌苦。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·肤腠宣通·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。秋为痾疟。奉

收者少。夜臥以下·皆順夏令养长之道也·否則与令为逆·乘时秉政之心王·不亦拂其性乎·心伤则暑乘之·秋金收肃·暑邪内郁·必为痾疟·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。风气劲疾曰急·物色清肃曰明。蚤卧蚤起。与鸡俱兴。蚤臥以避初寒·蚤起以从新爽。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。曰收斂。曰无外。皆秋逆之

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。即无扰

也。蚤卧晚起。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

天气清静光明者也。静。当作净。清阳之气温而不杂。天之为体也。居上而不亢。下

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。虽下降而实不之下。易尝损其居上之尊

乎。故曰。天明则日月不明。邪害空窍。天气者冒明。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。则日月无以借之生明。

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。则通调水道。下交通不表万物命。故不施。不

输膀胱。气化不及州都。则水道不通。犹之白露不降矣。

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。

则菀藁不荣。

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。菀藁不荣，言

草木抑冤枯槁不能发芽，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。未央中半而蚤已绝灭

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。以其藏德，勇猛精勤。以其不止，收视返听。以其不自明，通任会督。以其阴阳之升降，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。按，四时者，阴阳之行也。形德者，四时之合也。春凋秋荣，冬雪夏雪，形德易节，贼气至而灾。夫德始于春，长于夏，形始于秋，流于冬。形德不失，四时如一。形德离多，时乃逆形，故不知夫若无时，非尊生之典也。是以天真论曰：调于四时曰分别四时，四气根者，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

素问阴阳应象大论曰。

能知七损八益。则

二者可调。不知用此。则蚤衰之节也。

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。垢卦一阴生，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，而又加以蓄养，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。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

明。主闭塞。故耳不聪。阳为显。年六十阴痿。气大衰。九窍不利。下虚上实。涕泣俱出矣。

则强。不知则老。故同出而异名耳。知七损八益而调之则强。故同出而异名耳。同出者。阴与阳也。异名者。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。智者不足。智者有余。则耳目聪明。身体轻强。老者复壮。壮者益治。

余。有余则耳目聪明。身体轻强。老者复壮。壮者益治。是以圣人为无为之事。乐

恬憺之能。无为之者。自然之道也。恬憺者。清静之乐也。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。即大学之自慊也。至虚极。守静

故寿命无穷。与天地终。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。而七损八益灼然无疑矣。

七损八益灼然无疑矣。

刺法论

素问遗篇刺法论曰。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。饵舌下津无数。

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。饵舌下津者。为命门在两肾之间。上通心肺。开窍于舌下以生津。故古人制活字。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。

薛按。素问灵枢各方卷。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。丹经万卷。岂复有余蕴哉。

阴阳

阴阳应象大论

素问阴阳应象大论曰。阴阳者。天地之道

也。

太极动静而生阴阳。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。大德敦化也。纷之为纪。小德川流也。

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。

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。

必求于本

以阳而终是也。但明虚。

以之引賊入門，混而弗明。

地。阴静阳

杀阴藏。

地以阳杀阴藏。·夫天为

空藏。阳不独立。得
囚于寒冽。而肃杀出

• 于阳 • 而阴特为之顺
• 则阴 • 血无由和调 •

热极生寒

寒属阴 故生
热属阳 故生

阴主降·阳陷于下而
阳主升·阴逆于上而

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。拒不信然。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。火中生气。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。气归精。精归化。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。即上交天地云雨之义也。味不节则伤形。而气不免焉。如味过于酸。肝气以津。脾气乃绝之矣。

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。味薄为阴中之阳。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