

还知
书

家藏天下

黄帝内经

优惠
折扣本

主编 崔钟雷



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经 / 崔钟雷主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2010.7
(家藏天下)
ISBN 978-7-5484-0134-6

I. ①黄... II. ①崔... III. ①内经 - 普及读物 IV.
①R221-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 089284 号

书 名: 黄帝内经

主 编: 崔钟雷
副 主 编: 王丽萍 刘 超 石冬雪
责任编辑: 李金秋 韩伟锋
责任审校: 陈大霞
装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)
社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090
经 销: 全国新华书店
印 刷: 北京市业和印务有限公司
网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com
E-mail: hrbcbbs@yeah.net
编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273
邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买
销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 13 字数: 230 千字
版 次: 2010 年 7 月第 1 版
印 次: 2010 年 7 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5484-0134-6
定 价: 19.90 元

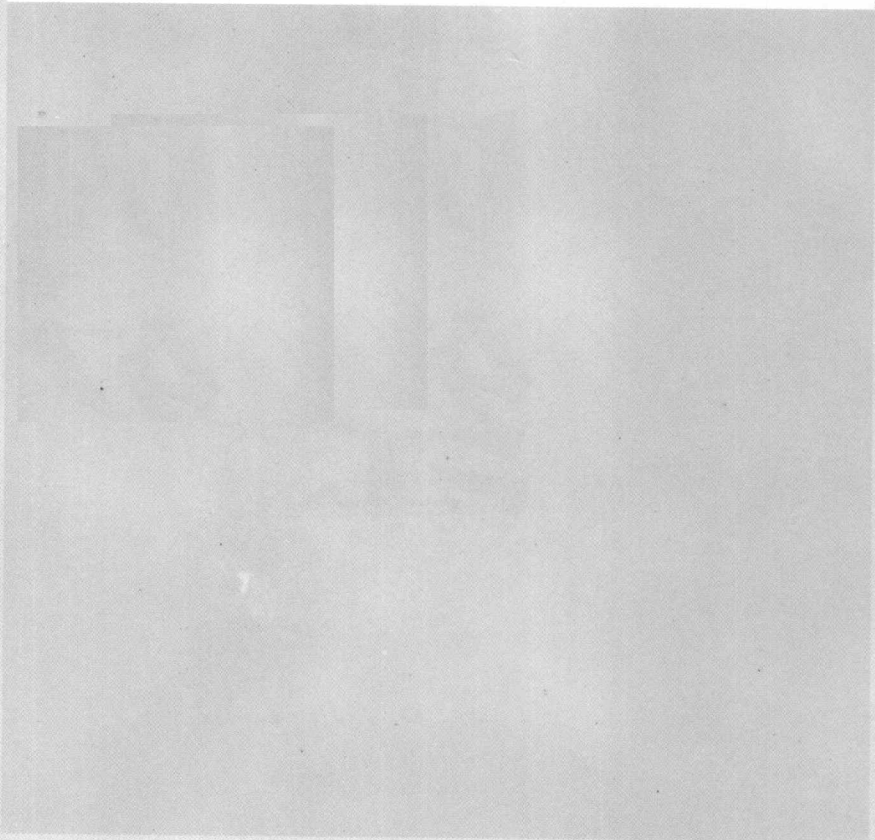
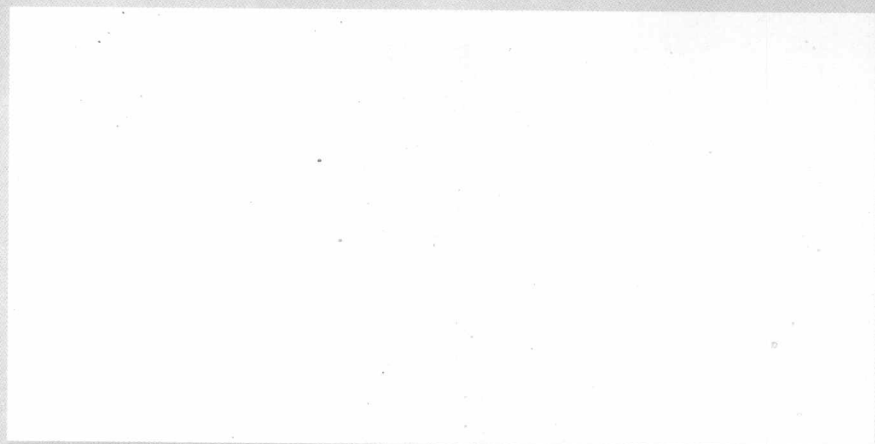
凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278
本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

主编 崔钟雷

黄帝内经



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE



FOREWORD

前言

丹书漫卷,书香沁人,内中历史风云,激荡变幻;锦绣文章,文辞卓绝,流淌着华夏五千年的血液,造就着一代又一代的辉煌,振奋着无数炎黄子孙的中华魂。

为了让您品读到纯正的国学风韵,更好地畅游于古今之间,我们精心为您编撰了本套“家藏天下”丛书。它内蕴丰富,书百代风云,虽不见史家铁画银钩,却承载千秋气度;写诗词歌赋,虽未见骚客九曲回肠,却尽展大儒风采。当百家争鸣的胜景在眼前浮现,当秦汉古风的余韵在耳畔回响,当建安风骨的傲气在心中激荡,当魏晋风度的儒雅在脑中升腾,当英雄豪杰的凯歌在心中回响……我们不禁慨叹,这就是瑰丽多彩的华夏文明的风骨气度。

本套“家藏天下”丛书旨在古香古色之中展现诗情画意之境,即在书中配以精美的图片,将文字的内涵、意境充分地表现出来,使您能娱悦耳目,陶冶心性,感觉到一种视觉上的审美享受。此外,文章浅显易读,对古籍精心选摘,将精华部分突显出来,配以适当的解读和注解,使得文章更贴近读者,使您于古朴纯正的文字中,品尝来自心灵的盛宴。

“腹有诗书气自华”,书籍可以使人明理、笃志、睿智,愿本书能为您的心灵带去一片乐土,让您领略华夏文明的风采,使您在轻松愉悦的氛围中感受流淌于生命中的文字的魅力。

素 问

上古天真论篇 | 008

四气调神大论篇 | 012

生气通天论篇 | 016

五藏生成篇 | 021

五藏别论篇 | 026

脉要精微论篇 | 027

平人氣象论篇 | 036

热论篇 | 043

评热病论篇 | 047

气厥论篇 | 051

咳论篇 | 053

举痛论篇 | 055

腹中论篇 | 060

风论篇 | 065

厥论篇 | 069

奇病论篇 | 073

脉解篇 | 078

标本病传论篇 | 083

天元纪大论篇 | 087

六微旨大论篇 | 092

灵 枢

九针十二原 | 104

本输 | 113

官针 | 123

本神 | 128

终始 | 132

经脉 | 143

骨度 | 166

目录

四时气 | 168

寒热病 | 172

病本 | 177

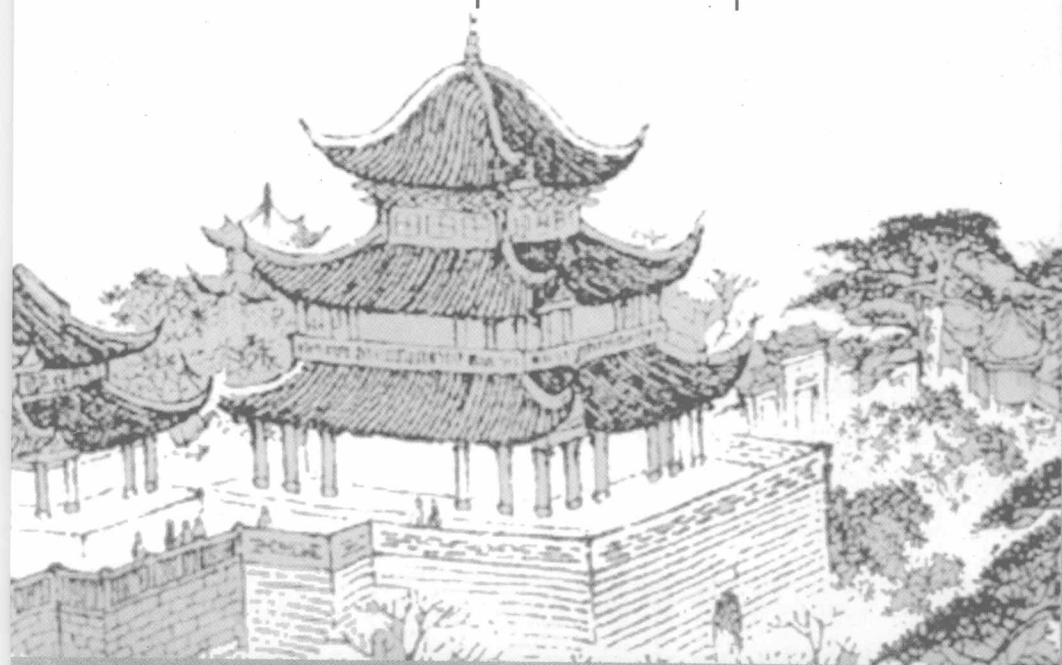
师传 | 178

本藏 | 183

卫气失常 | 192

阴阳二十五人 | 197

素问



上古天真论篇

原文

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。

乃问于天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？

岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

译文

古代轩辕黄帝，生来就很聪明。小时候就特别会讲话，而且对许多东西的理解很灵敏聪慧。长大以后，既敦厚淳朴又勤奋努力，一成年就登上了天子之位。

黄帝问岐伯道：我听说上古时代的人，都能够年过百岁而其动作不显出衰老的迹象；而现在的人，年龄到了五十岁，动作就显出衰老了。这是因为时世的变迁，还是因为人们违背了养生之道的缘故呢？

岐伯回答道：上古时代的人，大都懂得养生的道理，效法于阴阳，调和于术数，饮食有一定节制，作息有一定规律，不妄事操劳，所以能够做到形体与精神两相吻合，活到寿命应该终了的时候，度过百岁才死去。现在的人就不是这样了，他们把酒当做水饮，好逸恶劳，酒醉了，还肆行房事，纵情色欲，因而竭尽了精气，散失了真元。不知道保持精气充沛。蓄养精神的重要，只顾一时快心，背离了养生的真正乐趣，作息没有一定规律，所以到五十岁便衰老了。

原文●

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬憺虚无，真气从之，精神内守，病安从来。是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦。气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。

译文●

上古的圣人经常教导民众，对于四时不正的虚邪贼风，能够适时回避；同时思想上保持清静，无欲无求，使真气居藏于内，精神内守而不耗散，这样，病从哪里来呢？所以他们精神都很安闲，欲望不多；心境安定，没有恐惧；身体辛劳，却并不过分疲倦。真气平和而调顺，每个人都能得偿所愿。所以吃什么都觉得香甜，穿什么都感到舒服，随遇而安，互相之间从不羡慕地位的高下，人人都自然朴实。所以不正当的嗜好，不会干扰他们的视听；淫乱邪说，不能迷惑他们的心志；不论愚者、智者、贤者和不贤者都不担心被外物所役，这就吻合于养生之道了。总而言之，他们之所以都能够过百岁而动作还不衰颓，这都是因为他们的养生之道完备而无偏颇啊！

原文●

岐伯曰：女子七岁，肾气盛，齿更发长。二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时



下,故有子。三七,肾气平均,故真牙生而长极。四七,筋骨坚,发长极,身体盛壮。五七,阳明脉衰,面始焦,发始堕。六七,三阳脉衰于上,面皆焦,发始白。七七,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。

丈夫八岁,肾气实,发长齿更。二八,肾气盛,天癸至,精气溢泻,阴阳和,故能有子。三八,肾气平均,筋骨劲强,故真牙生而长极。四八,筋骨隆盛,肌肉满壮。五八,肾气衰,发堕齿槁。六八,阳气衰竭于上,面焦,发鬓颁白。七八,肝气衰,筋不能动。八八,天癸竭,精少,肾脏衰,形体皆极。则齿发去。肾者主水,受五脏六腑之精而藏之,故五脏盛乃能泻。今五脏皆衰,筋骨解堕,天癸尽矣。故发鬓白,身体重,行步不正,而无子耳。

帝曰:人年老而无子者,材力尽邪?将天数然也?

译文●

岐伯回答道:从生理规律来讲,七岁的女孩,肾气已经充足了,开始换牙,毛发之类也开始生长。到了十四岁时,天癸发育成熟,任脉通,太冲脉旺盛,月经按时而行,所以能够生育。到了二十一岁,肾气平和,智齿长成,身体也发育成熟到极限。到了二十八岁,筋骨坚硬,毛发长到了极点,身体十分强壮。到了三十五岁,阳明经脉衰微,面部开始焦枯,头发开始脱落。到了四十二岁,三阳经脉都衰退了,面部枯槁,头发变白。到了四十九岁,任脉空虚,太冲脉衰微,天癸枯竭,月经断绝,所以形体衰老,再不能生育了。

男子八岁时,肾气盛,头发长长,牙齿更换。到了十六岁时,肾气旺盛,天癸发育成熟,精气充满,于是阴阳交合,因此能生育子女。到了二十四岁,肾气平和,筋骨坚硬,智齿生长,身体也长得够高了。到了三十二岁,筋骨粗壮,肌肉充实。到了四十岁,肾气衰退下来,头发初脱,牙齿枯槁。到了四十八岁,人体上部阳明经气衰竭,面色憔悴,发鬓斑白。到了五十六岁时,肝脏之气就衰竭了,筋脉也消损了。到了六十四岁,天癸枯竭,精气少,肾脏衰竭,形体和精神都达到了极限。于是齿发脱落。就人体而言,五脏中肾脏主水,它接受五脏六腑的精华加以贮存,所以只有脏腑旺盛,肾脏才有精气排泄。现在年岁大了,五脏皆衰,筋骨无力,天癸竭尽。所以发鬓白,身体沉重,行步不稳,再不能生育子女了。

黄帝问道：人的年岁老了，就不会再生育子女，是精力不足呢，还是天定的命数使他这样呢？

原文●

帝曰：有其年已老而有子者，何也？

岐伯曰：此其天寿过度，气脉常通，而肾气有余也。此虽有子，男不过尽八八，女不过尽七七，而天地之精气皆竭矣。

帝曰：夫道者年皆百数，能有子乎？

岐伯曰：夫道者能却老而全形，身年虽寿，能生子也。

黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。

译文●

黄帝问道：有人已老，还能再生子，这是什么道理？

岐伯回答说：这是因为他的先天禀赋超常，气血经脉畅通，而肾气有余。即使能生子，但在一般情况下男人都不超过六十四岁，女人不超过四十九岁，精气就已经枯竭了。

黄帝问道：精于养生之道的人，当他已经活到一百岁时，是否还能生养儿女呢？

岐伯回答说：经常注意养生的人，老龄化来得迟一些，年纪纵大，也没有齿落、面焦、发白、身重、行步不稳等衰象，所以虽然达到高龄，仍然能够生子。

黄帝说：我听说上古时代有“真人”，能洞悉自然的规律，掌握阴阳化生万物之机理，吐故纳新以养精气，使他的身体好像和精神结合为一，因此就与天地同寿，没有完结的时候了，这就是所谓“与道同生”的说法。

原文●

中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。

其次有圣人者，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。

其次有贤人者,法则天地,象似日月,辩列星辰,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。

译文●

中古时代有“至人”,道德淳厚质朴,养生之道完备,能够随阴阳变化而变化,适应四季冷暖的变化,避开世俗的纷杂,聚精会神,悠游一己于天地之间,其所见所闻,能够广达八方荒远之外,而这正是他延长寿命而使身体强健的方法。这种人也属于真人一类。

其次有“圣人”,安然自处于天地的平和之中,顺从着八风的变化规律,欲望、嗜好适度得当。栖身于世俗尘居之中,却没有世俗的恚怒嗔怨之心,行为并不打算脱离凡世,也受习俗的影响,但一切举动又不仿效习俗。在外,不使自身形体被劳累所缠绕;在内,不使自身思想有过多的压力,以舒适幸福为根本,以悠然自得为目的,所以他的形体毫不衰老,精神也不耗散,年寿就可以达到百数之限。

其次有“贤人”,能效法天地,取象日月,辨识星辰的位置,顺从阴阳的变化,根据四时气候的不同来调养身体。他是要追随上古真人而合于养生之道。这样确实能延长寿命,但是也含有终结的那一刻。

四气调神大论篇

原文●

春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣。夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少。

夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实。夜卧早起,无厌于

日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。逆之则伤心,秋为疟症,奉收者少,冬至重病。

译文●

春天的三个月,是所谓推陈出新、万物复苏的季节,天地间都显出勃勃生机,万物得以繁荣。人们应当入夜而眠,早早起床,到庭院里散步,披散头发,舒张形体,使神志随着春天的生气而勃发。提倡生长不要扼杀,提倡给予不要剥夺,提倡奖赏不要惩罚。这恰恰是春天生长的气所必须的呼应,人们养生的必然选择。违背这个道理就会伤肝,到了夏天,就要得寒变之病,供给夏季盛长的物质基础也就差了。

夏天的三个月,是所谓草蕃木秀、繁衍秀美的季节。这中间,天地阴阳之气互相交合,植物也开花结果。人们应该夜睡早起,不要嫌恶白天太长,让心中无存郁怒,使容色秀美,并使体气宣通,暑气疏泄,表现出外在的美。这是对夏天“宜养”的呼应。违反了这个道理,心会受伤,到了秋天,就会得疟症,供给秋天收敛的能力也就差了,到了冬天就会得重病。

原文●

秋三月,此谓容平,天气以急,地气以明。早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,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。逆之则伤肺,冬为飧泄,奉藏者少。



冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳。早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。

译文●

秋天的三个月，是所谓收容平藏、万物成熟的季节。天气劲急，地气清明。应该早睡早起，听见鸡叫就起床，使精神旺盛充足，借以舒缓三秋的肃杀，精神要内守，使秋气得以平和；不使意志外驰，而令肺气清匀。这是对秋天“收养”的呼应。如果违背了这个道理，肺会受伤，到了冬天，就要生顽固不化的飧泄病，供给冬天潜藏之气的的能力也就差了。

冬天的三个月，是所谓紧闭坚藏、生机潜伏的季节。水都会结成冰，地也会冻裂了。人们不要扰动阳气，应该早睡晚起，一定要等到天光大亮再起床。使意志伏藏，像有私意似的，又像已有所得。还必须避寒就温，不要让皮肤开泄出汗，这就是适应冬天藏伏的道理。如果违背了这个道理，肾会受到伤害，到了春天，就要得痿厥病，供给春季生养的能力也就差了。

原文●

天气，清净光明者也。藏德不止，故不下也。天明则日月不明，邪害空窍。阳气者闭塞，地气者冒明，云雾不精，则上应白露不下，交通不表，万物命故不施，不施则名木多死。恶气不发，风雨不节，白露不下，则菀槁不荣。贼风数至，暴雨数起，天地四时不相保，与道相失，则未央绝灭，唯圣人从之，故身无奇病，万物不失，生气不竭。

逆春气，则少阳不生，肝气内变。逆夏气，则太阳不长，心气内洞。逆秋气，则太阴不收，肺气焦满。逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉。夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人之行，愚者佩之。从阴阳则

生，逆之则死，从之则治，逆之则乱，反顺为逆，是谓内格。

译文●

天气是清静光明的，蕴藏其德，永远无尽，所以长存而不坠。如果天气阴霾晦暗，不见日月，邪气将乘虚而入，酿成灾害。从而阳气不通，地气反而遮蔽光明；云雾不升为精微之气，上天也相应地不降其甘露；天地既不相交，万物保持着原来的状态不生发，万物不生发则名木多枯死。污浊之气不能散发开来，不风调雨顺，没有降甘霖，草木就枯萎了。再加上贼风和暴雨的不断袭击，天地四时不能保持其平衡，与常规相违背，万物便都中途夭折了。只有圣人能够顺应天时，所以身体没有重病。万物如果都不失保养之道，生气也就不会衰竭了。

与春气相违，少阳之气就不能生，从而使肝气内郁而生病变；与夏气相违，太阳之气就不能长，就会心气中空；与秋气相违，太阴之气就不能收，就会使肺气躁闷；与冬气相违，少阴之气就不能藏，就会使肾气消沉而功能衰减。可见四时阴阳，是万物生长的根本。所以圣人春夏保养心肝之阳，秋冬保养肺肾之阴，以从其根本，所以能与万物一样在生长收藏的四时循环中得以存在。如果违反了这个根本原则，便会使本元受到伤害，损害其存在的本真。所以说四时阴阳是万物的终始、死生的本源。违反了它，就要发生灾害；顺从着它，就不会得重病。这便是养生真谛。这种养生之道只有圣人奉行它，愚人却不照着去做。要知道，顺阴阳就生，逆阴阳就死；顺从它就会太平，违反它就会混乱。不顺而违逆它，这就是从内部格杀自己！

原文●

是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！

译文●

因此圣人不提倡有病之后再予以治疗，而更多的是重视没得病前的预防；不提倡混乱之后的治理，而重视未乱之前的防范。说的就是这个意思！假如病已形成再去治疗，乱已形成再去平治，岂不正成临渴掘井、临战铸器之讽？不也太晚了吗？