

黄帝内经

· 理想藏书系列 ·

陈珞珈 编



吉林大学出版社



■ 陈珞珈
编

黄帝内经

第一卷

吉林大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经/陈珞珈编, —长春: 吉林大学出版社,

2009. 3

ISBN 978-7-5601-4182-4

I. 黄… II. 陈… III. 内经 IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 032521 号

书 名: 黄帝内经

作 者: 陈珞珈 编

责任编辑、责任校对: 黄凤新

吉林大学出版社出版、发行

开本: 710×1030 毫米 1/16

印张: 54. 25 字数: 690 千字

ISBN 978-7-5601-4182-4

封面设计: 赵云峰

北京市业和印务有限公司 印刷

2009 年 4 月 第 1 版

2009 年 4 月 第 1 次印刷

定价: 278.00 元

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路 421 号 编辑: 130021

发行部电话: 0431-88499826

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

黄帝内经

◎ 前言

序 一

启玄子王冰撰夫释缚脱艰，全真导气，拯黎元于仁寿，济羸劣以获安者，非三圣道则不能致之矣。孔安国序《消书》曰：伏炭、神农、黄帝之书，谓之三坟，言大道也。班固《汉书·艺文志》曰：《黄帝内经》十八卷。《素问》即其经之九卷也，兼《灵枢》九卷，乃其数焉。虽复年移代革，而授学犹存，惧非其人，而时有所隐，故第七一卷，师氏藏之，今之奉行，惟八卷尔。然而其文简，其意博，其理奥，其趣深，天地之象分，阴阳之候列，变化之由表，死生之兆彰，不谋而遗迹自同，勿约而幽明斯契，稽其言有微，验之事不忒，诚可谓至道之宗，奉生之始矣。假若天机迅发，妙识玄通，成谋虽属乎生知，标格亦资于治训，未尝有行不由送，出不由产者也。然刻意研精，探微索隐，或识契真要，则目牛无全，故动则有成，犹鬼神幽赞，而命世奇杰，时时间出焉。则周有秦公，魏有张公、华公，皆得斯妙道者也。咸田新其用，大济蒸人，华叶递荣，声实相副，盖教之著矣，亦天之假也。冰弱龄慕道，夙好养生，幸遇真经，式为龟镜。而世雄比纓，篇目重叠，前后不伦，文义是隔，施行不易，披会亦难，岁月既淹，袭以成弊。或一篇重出，而别立二名；或两论并吞，而都为一目；或问答本已，别树篇题；或脱简不书，而云世阙。重“合经”而冠“针服”，并“方宜”而为“效篇”，隔“虚实”而为“逆从”，合“经络”而为“论要”，节“皮部”为“经络”，退“至教”以“先针”，诸如此流，不可胜数。且将升岱岳，非运奚为，欲诣扶桑，无舟莫适。乃精勤博访，而并有其人，历十二年，方臻理要，询谋得失，深遂夙心。时于先生郭子斋堂，受得先师张公秘本，文字昭晰，义理环周，一以参详，群



黄帝内经

疑冰释。恐散于求学，绝彼师资，因而撰注，用传不朽。兼旧藏之卷，合八十一篇二十四卷，勒成一部，冀平究尾明首，寻注会经，开发童蒙，宣扬至理而已。其中简脱文断，义不相接者，搜求经论所有，迁移以补其处。篇目坠缺，指事不明者，量其意趣，加字以昭其义。篇论吞并，义不相涉，闕漏名目者，区分事类，别目以冠篇首。君臣请问，礼仪乖失者，考校尊卑，增益以光其意。错简碎文，前后重叠者，详其指趣，削去繁杂，以存其要。辞理秘密，难粗论述者，别撰（玄珠），以陈其道。凡所加字，皆朱书其文，使今古必分，字不杂读。庞厥昭彰圣旨，敷畅玄言，有如列宿高悬，奎张不乱，深泉净送，鳞介咸分，君臣无夭枉之期，夷夏有延龄之望，仰工徒勿误，学者惟明，至道流行，徽音累属，千载之后，方知大圣之慈惠无穷。时大唐宝应元年岁农壬寅序。

序 二

《黄帝内经》是我国传统医学四大经典著作之一，也是第一部冠以中华民族先祖“黄帝”之名的传世巨著，文字古奥，博大精深，是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍。是研究人的生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药物学的医学巨著。在理论上建立了中医学上的“阴阳五行学说”、“脉象学说”、“藏象学说”、“经络学说”、“病因学说”、“病机学说”、“病症”、“诊法”、论治及“养生学”、“运气学”等学说。其医学理论是建立在我国古代哲学理论的基础之上的，反映了我国古代朴素唯物主义辩证思想。

黄帝，中华民族的象征。上古的时候，黄帝率领他的部落统一了全国，中华文明从此发源，黄帝也成为中华民族的远祖。黄帝不仅长于征战，而且颇懂医术，在闲暇的时候，经常与岐伯、雷公等臣子讨论医学问题，传说《黄帝内经》为黄帝所著。

黄帝内经成编於战国时期，是中国现存最早的中医理论专著。总结了春秋至战国时期的医疗经验和学术理论，并吸收了秦汉以前有关天文学、历算学、生物学、地理学、人类学、心理学，运用朴素的唯物论和辩证法思想，对人体的解剖、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防，做了比较全面的阐述，确立了中医学独特的理论体系，成为中国医药学发展的理论基础和源泉。

现存最早的中医药学著作《黄帝内经》收录的成方 13 首中，就有 10 种中成药，并有丸、散、酒、丹等剂型。

《黄帝内经》是早期中国医学的理论典籍。世简称之为《内经》。最早著录于刘歆《七略》及班固《汉书·艺文志》，原为 18 卷。



医圣张仲景“撰用素问、九卷、八十一难……为伤寒杂病论”，晋皇甫谧撰《针灸甲乙经》时，称“今有针经九卷、素问九卷，二九十八卷，即内经也”，《九卷》在唐代道家医学大师启玄子王冰时称之为《灵枢》。至宋，史嵩献家藏《灵枢经》并予刊行。由此可知，《九卷》、《针经》、《灵枢》实则一书而多名。宋之后，《素问》、《灵枢》始成为《黄帝内经》组成的两大部分。

《黄帝内经》是什么意思呢？内经，不少人认为是讲内在人体规律的，有的人认为是讲内科的，但相关专家认为《黄帝内经》是一部讲“内求”的书，要使生命健康长寿，不要外求，要往里求、往内求，所以叫“内经”。也就是说你要使生命健康，比如有了病怎么治病，不一定非要去吃什么药。

实际上《黄帝内经》整本书里面只有 13 个药方，药方很少。它关键是要往里求、往内求，首先是内观、内视，就是往内观看我们的五脏六腑，观看我们的气血怎么流动，然后内炼，通过调整气血、调整经络、调整脏腑来达到健康，达到长寿，是中华养生文化祛病延年的精髓。所以内求实际上是我们指出了正确认识生命的一种方法、一种道路。这种方法跟现代医学的方法是不同的，现代医学是靠仪器、靠化验、靠解剖来内求。中医则是靠内观、靠体悟、靠直觉来内求。

序 三

《黄帝内经》是记载针灸经络理论的最早经典,其中所记载的针灸内容反映的应是战国至西汉针灸实践和理论发展的水平。战国时期呈现出“诸子蜂起、百家争鸣”的局面,对针灸理论的形成极具影响力。另外,西汉时阴阳理论、“天人相应”等古代朴素唯物主义思想逐渐成熟,并深深渗透到经络学说形成过程中,影响着经脉数量的多少,也指导着经络理论的构建。这些因素在《灵枢》、《素问》所记载的针灸内容上都留下了很明显的历史时代印迹。

《内经》中关于疾病的治疗,使用的药方仅 13 首,绝大部分采用针灸治疗。不仅如此,《内经》特别是《灵枢》,大部分篇幅被用来阐述经络、腧穴、刺灸、针灸治疗等内容。《灵枢》第一篇《九针十二原》开宗明义“先立针经”,《素问·宝命全形论》亦强调:“法往古者,先立针经”。由此可以推测,这是针灸发展史上一段比较辉煌的历史,说明在秦汉以前的医疗活动中,针灸医学曾经占有非常显赫的地位。

总体看来,《内经》中有关针灸学的内容可以分类归纳为如下几个方面:

(1)《内经》中对经络理论作了全面的阐述。据其记载,十二经脉之气血相互接续,联络四肢百骸,形体诸窍,首尾相贯,如环无端,使人身形成一个有机的整体,同时阐述了宏观的“天人相应”思想,体现了人体与自然统一的更高层次上的整体观。另外,《灵枢》对经络系统中的经脉、络脉、经别、经筋的命名结合了手足、阴阳、脏腑三大要素,并且阐述了十二经脉的循行分布规律,流注顺序及



表里关系,十二经别、经筋、皮部循行分布,还有诸多关于“根结”、“标本”、“气街”、“四海”的论述。

(2)《内经》对于腧穴理论的发展也有贡献,先是体现在腧穴数量的增加,所载穴名有 160 个左右。另外,还阐述了两个重要的腧穴理论,即:特定穴的理论和骨度分寸理论。分别记载有五输穴、原穴、络穴、背俞穴、募穴、下合穴等特定穴的定义和部分相应的具体腧穴。《灵枢·骨度》记载了人体各部的骨度分寸,这是现存最早记载骨度分寸的专篇,后世常用的骨度分寸法即由此为基础而发展、修改、补充的。

(3)《内经》对于刺灸理论与治疗也有比较系统的论述,且详于针而略于灸。其内容从针法的原则和方法、配穴方法、针刺工具、针刺前的准备、进针、留针、出针到针刺方向、浅深、补泻、禁忌、注意事项等都有论述,成为后世医家的临证指导。针灸治疗疾病的种类也已经涉及寒热证、热证、疟病、痹证、痿证、腹胀、飧泄等 30 多种病证。

可见,《内经》不仅是奠定中医理论基础的最早经典,也是针灸理论形成的标志。它对战国至秦汉时期的针灸医疗经验进行了一个较为全面、系统的总结,为后世针灸理论与实践的发展奠定了坚实的基础,这些理论原则和方法至今依然指导着人们的针灸医疗实践,在实践中不断地被验证并发展,展示着其强大的生命力。

2009 年 2 月

编 委 会

主 编： 陈珞珈

副主编： 田小榕 关华

编 委： 焦 淞 于 堃 王 珊

周东来 吴情波 世 云

马 磊 韩 林 石 坚

蒋代荣 方 华 荣 英

丁华民 关 华 田小榕

陈珞珈 乔赫水

第一卷 目 录

上卷 素 问

上古天真论篇第一	(3)
四气调神大论篇第二	(8)
生气通天论篇第三	(12)
金匱真言论篇第四	(17)
阴阳应象大论篇第五	(22)
阴阳离合论篇第六	(32)
阴阳别论篇第七	(35)
灵兰秘典论篇第八	(40)
六节脏象论篇第九	(43)
五脏生成篇第十	(49)
五脏别论篇第十一	(54)
异法方宜论篇第十二	(57)
移精变气论篇第十三	(60)
汤液醪醴论篇第十四	(64)
玉版论要篇第十五	(68)
诊要经终论篇第十六	(71)
脉要精微论篇第十七	(76)
平人气象论篇第十八	(84)
玉机真脏论篇第十九	(91)
三部九候论篇第二十	(100)
经脉别论篇第二十一	(106)



黄帝内经

◎ 上卷 素问

脏气法时论篇第二十二	(110)
宣明五气篇第二十三	(116)
血气形志篇第二十四	(119)
宝命全形论篇第二十五	(122)
八正神明论篇第二十六	(126)
离合真邪论篇第二十七	(131)
通评虚实论篇第二十八	(136)
太阴阳明论篇第二十九	(142)
阳明脉解篇第三十	(145)
热论篇第三十一	(148)
刺热篇第三十二	(152)
评热病论篇第三十三	(157)
逆调论篇第三十四	(161)
疟论篇第三十五	(165)
刺疟篇第三十六	(172)
气厥论篇第三十七	(176)
咳论篇第三十八	(178)
举痛论篇第三十九	(181)
腹中论篇第四十	(186)
刺腰痛篇第四十一	(190)
风论篇第四十二	(195)
痹论篇第四十三	(199)
痿论篇第四十四	(205)

上卷

素

問

上古天真论篇第一

本篇要点

一、说明养生的积极意义，不仅可以预防疾病，而且是延年益寿的有效措施。

二、具体指出养生的方法：精神上的修养；饮食起居的调节；环境气候的适应；体格的锻炼。

三、人生的生、长、衰、老过程，以及生育的功能，主要关键都决定于肾气的盛衰。

四、举出四种养生者的不同养生方法和结果，来启示人们注意养生以去病延年。



【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，食饮有节，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。

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，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。

帝曰：人年老而无子者，材力尽邪？将天数然也？

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，阴明脉衰，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，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极，八八则齿发去，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：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。

黄帝内经

◎上古天真论篇第一

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。

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】

从前的黄帝，生来十分聪明，很小的时候就善于言谈，幼年时对周围事物领会得很快，长大之后，既敦厚又勤勉，及至成年之时，登上了天子之位。他向岐伯问道：我听说上古时候的人，年龄都能超过百岁，动作不显衰老；现在的人，年龄刚至半百，而动作就都衰弱无力了，这是由于时代不同所造成的呢，还是因为今天的人们不会养生所造成的呢？岐伯回答说：上古时代的人，那些懂得养生之道的，能够取法于天地阴阳自然变化之理而加以适应，调和养生的方法，使之达到正确的标准。饮食有所节制，作息有一定规律，既不妄事操劳，又避免过度的房事，所以能够形神俱旺，协调统一，活到天赋的自然年龄，超过百岁才离开人世。现在的人就不是这样了，把酒当水浆，滥饮无度，使反常的生活成为习惯，醉酒行房，因恣情纵欲而使阴精竭绝，因满足嗜好而使真气耗散，不知谨慎地保持精气的充满，不善于统驭精神，而专求心志的一时之快，违逆人生乐趣，起居作息，毫无规律，所以到半百之年就衰老了。

古代深懂养生之道的人在教导普通人的时候，总要讲到对虚邪贼风等致病因素，应及时避开，心情要清静安闲，排除杂念妄想，以使真气顺畅，精神守持于内，这样，疾病就无从发生。因此，人们就可以心志安闲，少有欲望，情绪安定而没有焦虑，形

