

黄帝内经

【精粹】

- ◆ 中国现存最早
 - ◆ 地位最高的中医理论巨著
 - ◆ 讲求天人合一
- 辨证论治的「医之始祖」



主 编 唐 品
注 译 周 学 兵



天地出版社 | TIANDI PRESS

传承中华文化精髓

建构国人精神家园

余英时题



中华传统文化核心读本

黄帝内经

精粹

主 编 唐 品
注 译 周 学 兵



天 地 出 版 社 | TIANDI PRESS

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经精粹 / 唐品主编. — 成都: 天地出版社,

2017.4

(中华传统文化核心读本)

ISBN 978-7-5455-2389-8

I. ①黄… II. ①唐… III. ①《内经》—通俗读物

IV. ①R221-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第283072号

黄帝内经精粹

出品人 杨 政
主 编 唐 品
责任编辑 陈文龙 刘 倩
封面设计 思想工社
电脑制作 思想工社
责任印制 葛红梅

出版发行 天地出版社
(成都市槐树街2号 邮政编码: 610014)
网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>
电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 河北鹏润印刷有限公司
版 次 2017年4月第1版
印 次 2017年4月第1次印刷
成品尺寸 170mm×230mm 1/16
印 张 24.5
字 数 413千字
定 价 39.80元
书 号 ISBN 978-7-5455-2389-8

版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)

购书热线: (010) 67693207 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

中華傳統文化核心讀本

余英時題



传承中华文化精髓

建构国人精神家园

上下五千年悠久而漫长的历史，积淀了中华民族独具魅力且博大精深的文化。中华传统文化是中华民族无数古圣先贤、风流人物、仁人志士对自然、人生、社会的思索、探求与总结，而且一路下来，薪火相传，因时损益。它不仅是中华民族智慧的凝结，更是我们道德规范、价值取向、行为准则的集中再现。千百年来，中华传统文化融入每一个炎黄子孙的血液，铸成了我们民族的品格，书写了辉煌灿烂的历史。

中华传统文化与西方世界的文明并峙鼎立，成为人类文明的一个不可或缺的组成部分。中华民族之所以历经磨难而不衰，其重要一点是，源于由中华传统文化而产生的民族向心力和人文精神。可以说，中华民族之所以是中华民族，主要原因之一乃是因为其有异于其他民族的传统文化！

概而言之，中华传统文化包括经史子集、十家九流。它以先秦经典及诸子之学为根基，涵盖两汉经学、魏晋玄学、隋唐佛学、宋明理学和同时期的汉赋、六朝骈文、唐诗宋词、元曲与明清小说并历代史学等一套特有而完整的文化、学术体系。观其构成，足见中华传统文化之广博与深厚。可以这么说，中华传统文化是华夏文明之根，炎黄儿女之魂。

从大的方面来讲，一个没有自己文化的国家，可能会成为一个大国甚至富国，但绝对不会成为一个强国；也许它会



强盛一时，但绝不能永远屹立于世界强国之林！而一个国家若想健康持续地发展，则必然有其凝聚民众的国民精神，且这种国民精神也必然是在自身漫长的历史发展中由本国人民创造形成的。中华民族的伟大复兴，中华巨龙的跃起腾飞，离不开中华优秀传统文化的滋养。从小处而言，继承与发扬中华优秀传统文化对每一个炎黄子孙来说同样举足轻重，迫在眉睫。中华优秀传统文化之用，在于“无用”之“大用”。一个人的成败很大程度上取决于他的思维方式，而一个人的思维能力的成熟亦绝非先天注定，它是在一定的文化氛围中形成的。中华优秀传统文化作为涵盖经史子集的庞大思想知识体系，恰好能为我们提供一种氛围、一个平台。潜心于中华优秀传统文化的学习，人们就会发现其蕴含的无穷尽的智慧，并从中领略到恒久的治世之道与管理之智，也可以体悟到超脱的人生哲学与立身之术。在现今社会，崇尚中华优秀传统文化，学习中华优秀传统文化，更是提高个人道德水准和构建正确价值观念的重要途径。

近年来，学习中华优秀传统文化的热潮正在我们身边悄然兴起，令人欣慰。欣喜之余，我们同时也对中国现今的文化断层现象充满了担忧。我们注意到，现今的青少年对好莱坞大片趋之若鹜时却不知道屈原、司马迁为何许人；新世纪的大学生能考出令人咋舌的托福高分，但却看不懂简单的文言文……这些现象一再折射出一个信号：我们现代人的中华优秀传统文化知识十分匮乏。在西方大搞强势文化和学术壁垒的同时，国人偏离自己的民族文化越来越远。弘扬中华优秀传统文化教育，重拾中华优秀传统文化经典，已迫在眉睫。

本套“中华优秀传统文化核心读本”的问世，也正是为弘扬中华优秀传统文化而添砖加瓦并略尽绵薄之力。为了完成此丛书，



我们从搜集整理到评点注译，历时数载，花费了一定的心血。这套丛书涵盖了读者应知必知的中华优秀传统文化经典，尽量把艰难晦涩的传统文化予以通俗化、现实化的解读和点评，并以大量精彩案例解析深刻的文化内核，力图使中华优秀传统文化的现实意义更易彰显，使读者阅读起来能轻松愉悦并饶有趣味，能古今结合并学以致用。虽然整套书尚存瑕疵，但仍可以负责任地说，我们是怀着对中华优秀传统文化的深情厚谊和治学者应有的严谨态度来完成该丛书的。希望读者能感受到我们的良苦用心。

《黄帝内经》又名《内经》，因托名为上古黄帝所作，故名《黄帝内经》。该书是我国现存最早、地位最高的中医理论巨著，从问世之日起即被尊为“至道之宗，奉生之始”。《黄帝内经》的成书形式为君臣之间的医论对话，对话的主人公，书中虽托名为黄帝及其臣子岐伯、雷公、鬼臾区、伯高等人，但是据后世学者的考证，该书实非是上古之书。

《黄帝内经》成书年代

关于《黄帝内经》的成书年代，自古即有上古说、春秋战国说、秦汉说、东汉说等。首先，该书作为全面体现中华民族传统文化知识体系的医学宝典，不是一个时期能够完成的，也不可能是出自一个人的手笔。比如，现今流传的《内经》，各篇的编次比较散乱，文字的难易以及句子的长短都非常悬殊，文风笔调颇不一致，内容重复者也不鲜见，甚至个别地方互相矛盾，因此，此书肯定不是出自一时一人之手。其中既有战国至西汉初期的篇章，也有西汉中晚期至东汉时的作品；既有魏晋以后的新作，更有唐、宋医家的补充，如唐代王冰补入了七篇大论，宋代又增补了两章遗篇。

近年来有关专家学者形成了两种较为普遍的观点：一是《黄帝内经》的主体内容当为春秋战国以前祖国医学经验的



积累和总结，其成书年代应在春秋战国时期，作者非止一人，至东汉后期，该书又补充了战国末至东汉时期的医学研究成就；二是《黄帝内经》的主体内容成书于西汉中晚期，其佐证分别有《史记》和汉代名医李柱国校医书的《七略》。而我们则更倾向于前一种说法。

《黄帝内经》编成于诸子百家学术争鸣的年代，与诸子之学相互唱和，并深受其影响，因此对诸子学说也多有吸收。首先，从思想内涵来看，该书受黄帝、老子的道家学说以及《周易》阴阳理论影响至深，如老子清静无为的思想，庄子的真人、至人、圣人、贤人的人格理论，在该书中的很多篇章中均有出现，因此，后世许多学者将《内经》看成是黄老学派的著作，显然是不无道理的。这也是《内经》托名为“黄帝”所作的根源所在。这种伪托之风在先秦时期极为盛行，主要原因是受当时尊古之风的影响，正如刘安《淮南子·修务训》所说：“世俗之人，多尊古而贱今，故为道者必托之于神农、黄帝而后能入说。”

《黄帝内经》内容概要

《黄帝内经》全书包括《素问》和《灵枢》两大部分，各81篇，共约18万余言。其思想内核大致可归纳为10个方面：即阴阳五行说、藏象说、精气神说、经络学、病因病机学、病证学、诊法学、治则学、养生学及运气学。从整体篇章的层次分析，《黄帝内经》又可粗分为15个部分，其中《素问》涵盖8个部分，《灵枢》涵盖7个部分：

《素问》1~7篇，主要讨论养生和阴阳五行学说；《素问》8~14篇，主要讨论藏象学说，兼而论述了气候、地理



和疾病的关系；《素问》15~21篇，主要论述色脉在病理分析上的作用，以及五脏病害的转变和五实五虚的问题；《素问》22~30篇，主要讨论五脏虚实的临床表现和针刺的手法；《素问》31~48篇，以热病、咳嗽、痹症、痿症等50种病症为例，分别论述了它们的病理机制，阐述了辨证施治的原则；《素问》49~65篇，主要讨论经络、腧穴和针刺的方法，以及一些杂症病理机制的分析；《素问》66~74篇，主要讨论运气学，以及19种疾病的病理特征以及相应的施治原则；《素问》75~81篇，主要讨论学医之道和医德问题，兼而论述三阴三阳相互转换的内因和外因。

《灵枢》1~18篇，主要讨论经络说、气血营卫以及针具、刺法等有关问题；《灵枢》19~28篇，列举寒热病、癫狂、厥逆等多种病症，指出利用脏腑经络辨证施治的方法；《灵枢》29~41篇，主要讨论气血营卫在解剖学中的表现；《灵枢》42~50篇，主要讨论人体气血营卫的内外关系，以及疾病与体质的关系等问题；《灵枢》51~63篇，进一步论述了经络、腧穴、气血营卫之间的关系，兼而分析了水肿、石瘕、痈疽等病症的病理机制；《灵枢》64~67篇，主要讨论体质说和病理说，补充《素问》的不足；《灵枢》68~81篇，讨论肿痛（因寄生虫而发生的腹部绞痛）、失音、瘰癧等多种病症，兼而论述尺肤、诊脉、针法等技巧，可视为对《内经》的拾遗。

《黄帝内经》哲学思想

考察《黄帝内经》的思想内核，我们不难发现，它几乎涵盖了先秦中华民族的宇宙观和人生观，具体体现如下：



一、天人合一的宇宙观。我们知道，天人问题是我国古代哲学的根本问题。古人认为，“气”是宇宙和生命的本源，人与天地万物都由“气”所化所生。天与人之间之所以存在一一对应的关系，其根源在于“天人本为一气”。换言之，“气”是沟通天人万物的媒介。“气”也是人与万物生死存亡的根据。因此，养“气”、调“气”就成了防病治病最根本的手段。

另外，从编辑体例来看，《素问》《灵枢》各81篇，这也是天人合一思想的外化。古人认为，“天地之至数，始于一，终于九焉”，“九”为数之极，“八十一”包含9个“九”。总观《黄帝内经》的篇幅，其长短差别很大，有的文章很长，而有的文章很短，且有重复之处，显然是编著者为了凑足“81”篇之数造成的。所以在一定意义上，《黄帝内经》并不是一部书，而是多部书的汇编。

二、阴阳五行学说贯穿始终。阴阳五行学说是我国古代朴素的唯物论和自发的辩证法思想。它认为，物质世界是在阴阳二气作用的推动下孳生、发展和变化的，并认为木、火、土、金、水五种最基本的物质是构成世界不可缺少的元素。这五种物质相互滋生、相互制约，处于不断的运动变化之中。

换言之，古人认为，作为天地万物本源的气（或称元气），其具体表现即为阴阳五行，阴阳五行之气即是世界的基本结构。万事万物通过阴阳五行联系为一个统一的整体。

《内经》根据这一思想，建立了以五脏为中心，在内联系六腑、经脉、五体、五华、五窍、五志等，在外联系五方、五时、五味、五色、五畜、五音、五气等，相互关联、相互作



用的整体宇宙观。这也是中医学有别于世界各国医学的主要特征之一。

《黄帝内经》学术成就

《黄帝内经》的编成，标志着我国医学由经验医学上升到了理论医学的新阶段，形成了一套以研究生命本质为要务的理论体系。它首创了阴阳五行病理学、经络学、藏象学、养生和预防医学、“望闻问切”以及针灸法，使之成为一部集古代医学之大成的“百科全书”。

阴阳五行病理学认为，人体内部虽然部门与结构繁多而各显神通，但它们并不是互不相干、各自为政，而是互相制约、互相影响，有机地配合、协调地进行着人体的生命活动。这其中，起着协调作用的主要是经络与气血。

《黄帝内经》认为，经络是运行全身气血，联络脏腑、肢节、筋肉、皮肤，沟通人体上下、内外的通道。经络由经脉和络脉组成，分布在体内深部的大多为经脉，分布于人体浅表部位的则为络脉。通过经络的联系，人体所有的脏腑器官、孔窍以及皮肉筋骨等组织便成为一个有机整体，故《黄帝内经》十分强调经络学说的作用和地位。《灵枢·经脉》指出：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”《灵枢·经别》更是重申了医生掌握经络学说的必要性，说：“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起。学之所始，工之所止也。粗之所易，上之所难也。”这都是强调经络学在中医理论中的基石作用。

人何以发生疾病？在《黄帝内经》看来，致病因素包

括气候、饮食起居和精神情绪三方面的因素。《灵枢·口问》说：“夫百病之始生也，皆生于风雨寒暑，阴阳喜怒，饮食居住，大惊卒恐。”因此，中医学将病因归纳为“六淫”“七情”等阴阳五行不得调和的因素。

因此，中医养生主张因时、因地、因人而异。中医养生认为，四时、阴阳，春生、夏长、秋收、冬藏，这是自然界的规律，人应该顺应大自然的规律。比如，春天的时候，要有一种生发之气，被发缓形，夜卧早起。冬天不能太张扬、太发散，万物要讲究秘藏。总之，中医养生讲究形神共养、协调阴阳、顺应自然、饮食调养、谨慎起居、和调脏腑、通畅经络、节欲保精、益气调息、动静适宜等一系列原则，而协调阴阳平衡是其核心思想。

中医学的“四诊”望诊、闻诊（嗅气味、听声音）、问诊、切诊（脉诊与扪诊），《黄帝内经》中也给予了详尽的论述。《灵枢·邪气脏腑病形》说：“见而知之，按而得之，问而极之”，《素问·举痛论》说：“令言而可知，视而可见，扪而可得”，都是论述四诊的实践意义。

《黄帝内经》记载的治疗方法非常丰富，包括砭石、针刺、灸炳、按摩、热熨、导引、气功以及药物等。其中，关于针灸的论述在《灵枢》中更是占了极大的比重，内容非常丰富，因此《灵枢》曾一度有“针经”之别称。

《黄帝内经》有关药物方剂的记载虽然很少，仅十三剂，但古代汤、酒、丸、散、膏、丹几种主要剂型都已包含在内。并且，它首次将药物性味归纳为辛、酸、甘、苦、咸五大类。《素问·至真要大论》具体谈到了气候变化对药物性能的影响，指出采药应注意时效性，还讨论了处方中的



君、臣、佐、使的配伍以及剂量、服法、禁忌、五味作用等。此外，《黄帝内经》记载的咳嗽、腹泻、痔、偏枯（半身不遂）、癫、狂、瘤等二百余种症状和疾病，不少病症的名称一直沿用至今。

《黄帝内经》首次强调“治未病”的理论，也就是将疾病消灭在萌芽阶段，这是非常了不起的思想。因为，中医关注的并非疾病本身，而是关注生命运行的本质。正是在这一原则指导下，中医养生形成了自己非常鲜明的特色。

总之，《黄帝内经》从问世以来，即被尊为“至道之宗，奉生之始”，后世历代著名医家在理论和实践方面的创新和建树，大多与它有着密切的关系。此外，《黄帝内经》也对西方医学产生了极其深远的影响。日本、朝鲜等国都曾把《黄帝内经》列为医生必读课本，而部分内容还先后被译成英、法、德等国文字在世界范围内流传。

近年来，一些欧美国家的针灸学研究团体也把《黄帝内经》列为针灸师的必读参考书，使中医学成为一门具有独特内涵和思维方式的重要科学分支，屹立于世界医学之林。当然，在《黄帝内经》的论述中，也存在一些牵强附会、削足适履的成分，也有一些地方存在将医学神秘化的倾向，这是限于当时的历史条件，我们不应苛求当时的医学家像我们当代人一样“完美无缺”。因此，今天我们所要做的是去粗取精、去伪存真，这才是尤为重要的。

《黄帝内经精粹》选编要旨

最后，我们把本书的选文原则向读者作一点说明。我们



知道，读古籍不易，而读懂《黄帝内经》尤难。因为书中有大量的古典医学术语，义理深奥，再加上时代久远，文辞尤显晦涩，因此，我们着意遴选出文意相对浅显、且最能反映中医学思想特点的篇章和段落加以注译。

此外，为了便于读者理解《黄帝内经》的精髓，我们结合现今社会人所遇到的通常疾病，在精血、经络、病因、病机、病证、诊法、治法、养生学、运气学等诸多方面均有所遴选，以期在养生方面给予读者更加切合实际的指导。因此，严格地说，该选本并不是一个完整意义上的医学著作，只是提供了一个门径，让读者借此了解古代医学的概貌。

另外，有几个专业术语方面的常识需要向读者作出解释。文中“腧穴”和“输穴”的内涵和外延并不等价，不可混淆。“输穴”的内涵和外延完全包含在“腧穴”中。具体而言，“腧穴”泛指一切表层穴位，“输穴”则是指“腧穴”中的一类具体穴位。而原文中的“俞”，则完全等价于译文中的“腧穴”。

关于选用版本的说明。《素问》以明代顾从德翻刻宋本为底本，《灵枢》以明代赵府居敬堂刊本为底本，参校其他版本，核校原文，对原文中明显的文字错误直接依以上版本作了改正。在“题解”部分，对每篇的要旨加以提示，以供读者参考。由于学识水平有限，可能存在这样或那样的缺点和不足，敬请广大读者批评指正。

人体部分穴位图

