

第2版

主编 王洪图 贺娟

黄帝内经灵枢

白话解

卷之五子玉冰撰
纏脫艱全真道氣拯
非三聖道則不能致之
黃帝之書謂之三
白黃帝內經十八卷



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

黄帝内经灵枢

白话解

第2版

主编 王洪图 贺娟

副主编 翟双庆 王长宇

编委 (按姓氏笔画排序)

王智瑜 甘贤兵 李岩 李菲 杨风珍

陈子杰 徐江雁

协编 刘忠第 汤巧玲 张轩 费占洋

郝宇 秦田雨

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经灵枢白话解/王洪图, 贺娟主编. —2 版.
—北京: 人民卫生出版社, 2014
ISBN 978-7-117-18322-2

I. ①黄… II. ①王… ②贺… III. ①《灵枢经》-注释
②《灵枢经》-译文 IV. ①R221.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 026663 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育资 源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

黄帝内经灵枢白话解
第 2 版

主 编: 王洪图 贺 娟
出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)
地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号
邮 编: 100021
E - mail: pmph@pmph.com
购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830
印 刷: 三河市宏达印刷有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 710×1000 1/16 印张: 20
字 数: 381 千字
版 次: 2004 年 4 月第 1 版 2014 年 3 月第 2 版
2014 年 3 月第 2 版第 1 次印刷 (总第 12 次印刷)
标准书号: ISBN 978-7-117-18322-2/R · 18323
定 价: 32.00 元
打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com
(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

2·版·前·言

《内经》全名《黄帝内经》，与《黄帝外经》、《扁鹊内经》、《扁鹊外经》、《白氏内经》、《白氏外经》、《旁篇》等六部著作同是秦汉时期医经学派的代表作，但由于《内经》之外的其余六部书籍均已失传，因此，《内经》是我国现存最早的一部医学典籍。

传说黄帝是远古时代一个部落联盟的首领，姓公孙，名轩辕，是一个极仁德和有才能的人，领导黄帝氏族种植五谷，建盖房屋，创造文字，改变游牧生活，在黄河流域定居下来。黄帝氏族先是打败了前来进犯的炎帝族，并与炎帝氏族合并，称为黄炎部落或炎黄部落，由黄帝担任首领。接着炎黄部落又在中原地带（即现在的河北涿鹿）大战前来侵犯的九黎族，打败了九黎族的首领蚩尤，定居在中原地区，成为中华民族的最早雏形，也是中国人自称为炎黄子孙的原因。由于黄帝是中华民族的始祖，所以后人对他极为尊崇，把著作托为黄帝以示珍重，这几乎是古代的时尚。同样，《内经》的书名虽然冠以《黄帝内经》，并且书中的体裁表现为黄帝与其臣子的问答，但其作者并不是黄帝。从该书所呈现的不同的学术主张、不同的文字特点、不同的文体形式来看，《内经》非一时一人所作，而是数百年间众多医家经验、理论观点的总结和汇编。

关于《内经》的成书年代，后世学者一直观点不一，有认为是远古即三代之前成书者，有认为是春秋战国成书者，但如从文献记载和学术思想两方面进行考证，其最晚成书年代应在西汉中后期。

《内经》包括《素问》和《灵枢》两部分，各9卷81篇，合为18卷162篇，约14万字。《素问》的内容侧重于基本理论与原则，《灵枢》的内容侧重于针灸、经络等。《素问》之名最早见于东汉张仲景的《伤寒杂病论》，后世医家对其书名的含义有不同的解释，马莒、张介宾等认为“素问”之义即“平素问答之书”；胡澍认为“素”即“法”之意，“黄帝问治病之法于岐伯，故名素问”；还有人认为“天降素女，以治人疾，帝问之，作《素问》”。但宋代林亿在《新校正》所作的解释最切合经旨，他据《周易·乾凿度》中，古人根据未见气、气之始、形之始、质之始的不



同,把天地的形成划分为四个阶段,即太易、太初、太始、太素,太素即质之始,因此认为“气形质俱,而疴瘵由是萌生……《素问》之名,义或由此”。《素问》在成书后,历经辗转传抄,特别是经历了魏晋时期战乱频繁,到了唐代,不仅第七卷已经遗失,其他部分也已经非常混乱,使人难以读懂。唐宝应年间,太仆令王冰面对残缺不全的八卷《素问》世传本,对照从其老师张公处得到的秘传本,进行了补亡、迁移、别目、加字和削繁等大量整理工作,使《素问》恢复了八十一篇的数目。王冰并对经文做了认真的注释,重以二十四卷本行于世,为《素问》的流传与研究做了巨大的贡献。也有人认为,《素问》的运气七篇和“六节藏象论”中有关运气的內容,是王冰补入的,因其文体与其他篇章差别较大。至宋代仁宗嘉祐年间,高保衡、林亿等人,奉朝廷之命,校勘医籍,对已是“文注纷错,义理混淆”的王冰注本再行考证,并定名为《增广补注黄帝内经素问》,即今所见的《素问》。

《灵枢》最早称为《九卷》,至魏晋间,皇甫谧称为《针经》,唐代王冰整理《内经》时称为《灵枢》。《灵枢》流传至宋代时,世传版本不仅已经残缺不全,而且也鲜能见到,在南宋绍兴二十五年(公元1155年),四川成都人史崧,参照家藏旧本,对《灵枢》进行了整理、校勘等工作,分为十二卷,八十一篇,卷数与王冰注本《素问》相同。经史崧校正《灵枢经》,后人未再改动,成为后世研究的蓝本。

《内经》的成书,明确了中医学的基本理论,构建了中医理论体系的基本框架,包含了从阴阳五行、藏象、诊法、治疗、养生等中医学内容的各个方面,成为中医学发展的基石,从东汉张仲景“撰用《素问》、《九卷》、《八十一难》、《阴阳大论》、《胎产药录》,并平脉辨证”而作《伤寒杂病论》,金元时期刘完素、张从正、李杲、朱震亨各自发挥《内经》有关理论而形成四大医学流派,到清代叶天士、吴瑭创立温病治疗思想,中医学史上每一次理论上的飞跃和治疗技术的重大提高,都起源于《内经》理论的启示,闪烁着《内经》思想的光辉。

但由于《内经》成书于两千多年以前,有些篇章甚至产生于春秋战国时期,文字古奥,语句艰深,使中医初学者较难轻松读懂,给中医学的继承和弘扬带来一定的障碍。虽然人民卫生出版社自20世纪50年代起便有白话本问世,如1958年由周凤梧等主编的《黄帝内经素问白话解》、1963年陈璧琉等编著的《灵枢经白话解》等,均是极好的白话文本,也有其他出版社出版过“语译”、“白话”等读本,这些均为《内经》、《难经》的普及做出了极大贡献。但由于这些白话本距今已有多年,其间的语言习惯、对经文的理解,均发生了一定的变化,因此,应人民卫生出版社之约,参照以上诸版本,我们对《内经》的白话本进行了重新编写,力求在原来的基础上,使文句更加流畅、反映原旨更加准确。本书的编写内容包括【原文】、【提要】、【注释】、【白话解】、【按语】五部分。【原文】部分,主要以1956年人民卫生出版社出版的《黄帝内经素问》、《灵枢经》影印本为蓝本,用简体字排版,对于原文有明显错误者,根据《黄帝内经太素》、《针灸甲乙经》等进



行校改,并以注释的形式加以说明。【提要】部分,简明扼要地概括了每段的中心内容,以便读者对其主要内容有基本的了解。【注释】部分,对难解的字及有深刻内涵的经文,进行字义、读音以及经文含义的解释,目的是使读者读通原文。【白话解】部分,以直译为主,如原文上下文含义不能较好地衔接者,则采用意译的方法。在整体上既力求文字简洁,晓畅易懂,又能说理透彻,完整地反映原文意旨。【按语】部分,主要是针对一些原文对后世中医理论的影响较为深远,或有较大的临床指导意义,或对后世医家存在争议的部分加以说明,但考虑到本书为初学中医的普及本,此部分内容较为简要。以求有详有略,重点突出,给初学者尽可能大的帮助。

这次再版,我们在一版的基础上,又进行了以下工作:一是对一版白话译文、注释部分存在讹误之处进行修订,以尽可能减少文本的不准确;二是对一版白话文不尽简明通晓者,进一步通畅文字,不仅力求中医初学者能够看懂,也希望一般的中医爱好者能够读懂;三是版式变化,由原来的大32开本,变为小16开本,并加大行间距与字体,便于阅读。

其实,《内经》并不仅仅是医学典籍,它还包含有古代哲学、天文、历法、地理、气象、物候、社会、风俗等丰厚的文化底蕴,因此,从古至今,众多其他学科专家、文人雅士都研读此书,体会其文义,汲取其精华。尤其在文化大为普及的今天,将会吸引更多的人来阅读它,从而更多地了解中华民族的源头,了解中华民族在认识客观世界的同时是如何认识人类自身的问题,了解中华民族包容宇宙的胸襟、谦恭礼让的品格、积极进取与勇往直前的精神。这一切正是民族文化大背景下产生并历经数千年培养、锤炼而成的。我们阅读《内经》对领悟此等重大问题,将大有裨益,并从中提高我们的文化素养与品位。

《内经》、《难经》白话解编委会

2013年12月于北京

《黄帝内经·灵枢经》叙

【原文】昔黄帝作《内经》十八卷，《灵枢》九卷，《素问》九卷，乃其数焉，世所奉行唯《素问》耳。越人得其一二而述《难经》，皇甫谧次而为《甲乙》，诸家之说悉自此始。其间或有得失，未可为后世法。则谓如《南阳活人书》称：咳逆者，哕也。谨按《灵枢经》曰：新谷气入于胃，与故寒气相争，故曰哕。举而并之，则理可断矣。又如《难经》第六十五篇，是越人标指《灵枢·本输》之大略，世或以为流注。谨按《灵枢经》曰：所言节者，神气之所游行出入也，非皮肉筋骨也。又曰：神气者，正气也。神气之所游行出入者，流注也，并荣输经合者，本输也，举而并之，则知相去不啻天壤之异。但恨《灵枢》不传久矣，世莫能究。夫为医者，在读医书耳，读而不能为医者有矣，未有不读而能为医者也。不读医书，又非世业，杀人尤毒于挺刃。是故古人有言曰：为人子而不读医书，犹为不孝也。仆本庸昧，自髫迄壮，潜心斯道，颇涉其理。辄不自揣，参对诸书，再行校正家藏旧本《灵枢》九卷，共八十一篇，增修音释，附于卷末，勒为二十四卷^[1]。庶使好生之人，开卷易明，了无差别。除已具状经所属申明外，准使府指挥依条申转运司选官详定，具书送秘书省国子监。今崧专访请名医，更乞参详，免误将来，利益无穷，功实有自。

时宋绍兴乙亥仲夏望日。锦官史崧题。

【注释】 [1] 二十四卷：按龙伯坚的《黄帝内经概论》：“《灵枢》原为九卷，南宋时代，史崧改编为二十四卷，元代胡氏古林书堂刻书的时候，又合并为十二卷。”本次《灵枢》选用蓝本，疑为元代胡氏古林书堂合并后的版本，故十二卷。

【白话解】很久以前，黄帝著成《内经》十八卷。其中含《灵枢》九卷，《素问》九卷，合起来恰好是十八卷。但历代所流传的却只有《素问》这一部书。秦越人选取其中很少的一部分内容，而著述了《难经》一书。后来，皇甫谧又集合了几部古书的文字，编写成《甲乙经》。后世诸家的学说，都由此而萌生。但在这中间，尚有一些说法存在错误，不应被后世医家所效法。比如《南阳活人书》中说：“咳逆的病证，就叫做哕。”可是按照《灵枢经》的说法来说：“新谷气入于胃中，与原来胃中的寒气互相交争，造成胃气上逆，这才称为哕。”将这两种说法一



并举出来作对比,其中的是非就很容易判明了。再比如,《难经》第六十五篇的内容是秦越人阐明《灵枢经·本输》篇含义的理论大要,一般人都认为是关于流注方面的论述。但严格按照《灵枢经》所说:“所谓节的含义,是指神气所游行出入的地方,而不是指皮肉筋骨。”又说:“神气,就是指人体的正气;而神气游行出入的运动,就是流注。井、荣、输、经、合,是人体的输穴。”把这两种说法一并提出,加以比较,就会知道理论的差异真有天壤之别了。然而,令人遗憾的是,《灵枢经》已经失传很久了,即或后人的理论观点有了偏误,也难以对照《灵枢经》的原文加以查究了。

对于一个从医的人来说,至关重要的是阅读医书。有读了医学书籍而仍不能成为称职医生的人,但从来没有不读医书而能胜任医师工作的人。不认真阅读医书,又不是祖传世医的人,如果从医,那么,他们毁伤人命比起操刀执杖的歹徒就更为厉害。所以古人曾有这样的说法:做晚辈的,如果不认真地读些医书,那就如同不孝的行为。

我本平庸愚昧,可是从幼时起,直到壮年,都一直潜心研究医学这门学问,尽管对于其中的理论,涉猎了许多,但我不敢妄自猜测,总要在参考查核各种有关书籍之后,才对家藏旧本《灵枢经》九卷共八十一篇文章,进行校正,并对一些难读的字,增添了音释,附在每卷的末尾。同时把原来的九卷拆开,重新订为二十四卷。期望这样做能使那些有志于爱护生命的人,在读这部古书的时候,更容易明白其中的道理,而且不至于出现任何偏差错误。这项工作完成后,我除了撰写成文状向主管部门做出说明之外,还打算恳请府指挥依据条例向转运司申请,选定官员,详细审定,呈上公文送到秘书省和国子监。现在,我专门访求名医,征求意见,并希望进一步详细审阅,以免出现疏漏,贻误后世。我觉得这样做将会给医学事业带来无穷的好处,而我自己也算做出了应有的贡献。

宋绍兴乙亥年五月十五日

锦官城史崧题记



五邪第二十	125
寒热病第二十一	126
癫狂第二十二	129
热病第二十三	133
厥病第二十四	138
病本第二十五	141
杂病第二十六	142
周痹第二十七	145
口问第二十八	147
卷之六	152
师传第二十九	152
决气第三十	155
肠胃第三十一	157
平人绝谷第三十二	158
海论第三十三	159
五乱第三十四	162
胀论第三十五	164
五癯津液别第三十六	167
五阅五使第三十七	169
逆顺肥瘦第三十八	171
血络论第三十九	174
阴阳清浊第四十	176
卷之七	178
阴阳系日月第四十一	178
病传第四十二	180
淫邪发梦第四十三	183
顺气一日分为四时第四十四	184
外揣第四十五	187
五变第四十六	188
本脏第四十七	192
卷之八	198
禁服第四十八	198
五色第四十九	201
论勇第五十	206
背腧第五十一	208



卫气第五十二	209
论痛第五十三	211
天年第五十四	213
逆顺第五十五	215
五味第五十六	216
卷之九	218
水胀第五十七	218
贼风第五十八	219
卫气失常第五十九	221
玉版第六十	223
五禁第六十一	227
动输第六十二	228
五味论第六十三	230
阴阳二十五人第六十四	232
卷之十	240
五音五味第六十五	240
百病始生第六十六	243
行针第六十七	247
上膈第六十八	249
忧患无言第六十九	250
寒热第七十	251
邪客第七十一	252
通天第七十二	257
卷之十一	262
官能第七十三	262
论疾诊尺第七十四	267
刺节真邪第七十五	270
卫气行第七十六	279
九宫八风第七十七	283
卷之十二	289
九针论第七十八	289
岁露论第七十九	296
大惑论第八十	302
痲疽第八十一	305



卷·之·一

九针十二原第一

【题解】 九针,是指古代针刺治疗所用的九种不同形状的针具;十二原,是指脏腑真气输注于体表的处所,也是治疗脏腑疾患的十二个要穴。本篇详细明确地介绍了九针的名称、形状以及不同的用途;介绍了十二原穴的名称及其各自所对应的脏腑,并说明了五脏六腑有病,可以分别取用相应的十二原穴来进行治疗的道理。所以本篇名为“九针十二原”。

【原文】 黄帝问于岐伯曰:余子万民,养百姓而收其租税。余哀其不给,而属有疾病。余欲勿使被毒药^[1],无用砭石,欲以微针通其经脉,调其血气,营其逆顺出入之会。令可传于后世,必明为之法。令终而不灭,久而不绝,易用难忘,为之经纪。异其章,别其表里,为之终始。令各有形,先立针经。愿闻其情。

【提要】 本段讲撰写针经的目的。

【注释】 [1] 毒药:古人将一般可以治疗疾病的药石通称为毒药。

【白话解】 黄帝对岐伯说:我将百姓视为自己的子女,养育他们,并征收他们的钱粮赋税。我怜悯他们时常不能生产自给,还接连不断地生病。对于疾病的治疗,我想使他们避免遭受药物、砭石的伤害,而仅用微小的针,刺入肌肤,就可以疏通经脉,调和气血,使气血在经脉中逆顺运行、出入离合循行无阻,从而治愈疾病。同时,为了把这种疗法流传到后世去,就必须明确地制定出使用法则,而使它永远不会湮没,历久而不失传;并且这个法则还应该是容易运用而不容易忘记的。要做到这一点,就必须使其有纲有纪,清楚地分出章节,辨明表里关系,确定气血终而复始的循行规律。而所用的针具也都要交待出具体的形状。为此,我想综合以上的问题先著一部针经。现在,我想听听你对于这个问题的意见。

【原文】 岐伯答曰:臣请推而次之,令有纲纪,始于一,终于九焉。请言其道。小针^[1]之要,易陈而难入。粗守形,上守神。神乎神,客在门,未睹其疾,恶



知其原。刺之微，在速迟，粗守关，上守机，机之动，不离其空^[2]，空中之机，清静而微，其来不可逢，其往不可追。知机之道者，不可挂以发，不知机道，叩之不发，知其往来，要与之期，粗之暗乎，妙哉工独有之。往者为逆，来者为顺，明知逆顺，正行无问。逆而夺之，恶得无虚，追而济之，恶得无实，迎之随之，以意和之，针道毕矣。

【提要】 本段叙述诊察气机运行变化的重要性及相应的运用。

【注释】 [1] 小针：亦称微针，即现代所用的毫针。

[2] 空：即孔穴，也就是穴位。

【白话解】 岐伯回答说：让我尽我所能依次陈述，使它条理清楚，就像万物起于一而终于九的规律一样清楚明白。现在让我首先来谈一谈关于用针治病的一般道理。

运用小针治病的要领，说起来比较容易，可是要达到精妙的境界就不容易了。一般技术粗浅的医生，只是拘泥于观察病人的形体，单从外表上辨别病情；而技术高明的医生则更注重病人的精神活动以及气血盛衰的情况。高明的医生可以辨别神气的盛衰，并且还能了解客居在人体内的外邪往来出入的门户所在。要知道，没有看出疾病的性质，怎么能知道疾病的来源，而给以适当的治疗呢？

至于针刺的微妙作用，关键在于正确使用疾徐的不同手法。在这方面，粗率的医生，仅仅会依据症状而取用关节附近的若干与症状相对应的穴位来进行治疗；惟有高明的医生，才会根据病人经络中气机的变化，而选取相应的穴位进行治疗。人体经络气机的变化是离不开穴位空窍的。在这些空窍中，所反映出的气血虚实盛衰的变化，是至清至静而微妙的。当邪势正盛的时候，切不可迎其势而用补法；而当邪气已去时，则不宜再用泻法去追泻邪气。知道气机变化之理的医工，谨守着气的往来之际，及时运用补泻之法，不能差之毫发；不懂得气机运行之理的人，到了应该补泻的时候而不能及时地运用手法，就好像是箭扣在弦上，应当发射而不发射一样。用针的人必须知道气机的往来运行变化，并相应地严格由气机运行来把握针刺的时间，只有这样才能取得良好的疗效。粗率的医生对这一点，全然不能明了；惟有高明的医生，才能体察到其中的妙用。

至于气的逆顺，气已去的，脉气虚而小，为逆；气已来的，脉气平而和，为顺。清楚地了解气的往来逆顺变化，就可以毫无疑问地及时施行针法。根据经气的循行方向，朝着经气来的方向进针，和它的来势相逆，用泻法夺其有余，邪气怎么会不由实而虚呢？相应地，随着经气的去路进针，和它的去势相顺，用补法济其不足，正气怎么会不由虚转实呢？然而，迎而夺之的泻法，或是随而济之的补法，都应当在用心体察气机变化后，再灵活运用才能调和虚实。掌握了这个关键，针法的主要道理，就尽在其中了。

【原文】 凡用针者，虚则实之，满则泄之，宛陈^[1]则除之，邪胜则虚之。《大



要》曰：徐而疾则实，疾而徐则虚。言实与虚，若有若无，察后与先，若存若亡，为虚与实，若得若失。

【提要】 本段讲用针补泻的一般原则。

【注释】 [1] 宛陈：宛，同“郁”。宛陈，即血郁积日久的意思。

【白话解】 一般针法的运用原则是：属于虚证的，当用补法，使正气充实；属于满实证候的，当用泻法，以疏泄病邪；对于因血郁积日久而引起症状的，应当采用泻血法，以排除壅滞的病邪；对于病邪亢进，邪胜于正的，也应当采用泻法，以使邪气外泄，由实而虚。古经中的《大要》篇曾说：徐缓进针而疾速出针，则能使正气充实，不致外泄，这属于补法；疾速进针而徐缓出针，则能使邪气随针外泄，由盛而虚，这属于泻法。所谓实与虚，是在针下得气之后所感觉到的，针下有气为实，针下无气为虚，不过得气的时候，气的来去迅速飙疾，必须细心体察才能感觉到。根据针刺后得气的或后或先，也可以体会出正气的虚实、邪气的存在或消亡，而予以相应的治疗。运用补泻的时候，一般而言，对于正气虚的，要补之令其实，使他好像若有所得一样；对于邪气盛的，要泻之令其虚，使他好像若有所失一样。

【原文】 虚实之要，九针最妙，补泻之时，以针为之。泻曰：必持内之^[1]，放而出之，排阳得针^[2]，邪气得泄。按而引针，是谓内温^[3]，血不得散，气不得出也。补曰随之，随之意若妄之，若行若按，如蚊虻止，如留如还，去如弦绝，令左属右^[4]，其气故止，外门已闭，中气乃实，必无留血，急取诛之。

【提要】 本段叙述了补泻手法的操作方法及注意事项。

【注释】 [1] 必持内之：内，作“纳”字解。

[2] 排阳得针：阳，指皮肤的浅表部。即摇大针孔，以利邪气泄出。

[3] 内温：指气血蕴蓄于内。

[4] 令左属右：即右手出针，左手随即按压针孔的意思。

【白话解】 调和虚实的主要方法，以运用九种不同的针具和手法最为理想。虽然补泻各有它合适的时机，但都可以利用针刺与其时气的开合来去相配合。所谓泻的手法，必须很快地持针刺入，而得气后要徐徐地出针，并摇大针孔，这样做主要是为了在属阳的体表部位，通过针刺打开一条出路，使邪气得以随针外泄。如果病证当用泻法，而反用按住针孔后出针的手法，就会使血气怫郁在内，这就是一般所说的内温。内温会造成郁血不得泄散，邪气不得外出的后果。所谓补的手法，主要是随着经气将去的方向而进针，以补其气。像这样在气去之后随之行针，医者的意念、手法可轻松随意。而在行针导气和按穴下针时，又要非常轻巧，如同蚊子用尖锐的嘴叮在皮肤上一样，似有似无。在留针与出针时，更要像蚊子叮完皮肤后，悄然飞去，而感觉上好像它仍旧停留在那里那样的轻妙。出针时，又要同箭离开了弓弦那样干脆与迅疾。当右手施行出针手法时，左手应当随即按闭针孔，借以阻止中气外出，这就好像把在外面的门户关闭起来一



样,如此,则中气自然就充实了。这种补正祛邪的疗法,应当防止留滞恶血之弊;假使在络脉上留有恶血,应当尽快采取刺络放血法将它除掉。

【原文】 持针之道,坚者为宝,正指直刺,无针左右,神在秋毫,属意病者,审视血脉者,刺之无殆。方刺之时,必在悬阳^[1],及与两卫^[2],神属勿去,知病存亡。血脉者,在腧横居,视之独澄,切之独坚。

【提要】 本段讲进针时的注意事项。

【注释】 [1] 悬阳:卫气居表而属阳,固护于外,如太阳之悬挂在天,故称悬阳。

[2] 两卫:脾所主之肌肉为脏腑的外卫,卫气循行皮肤之中为表之外卫,二者合称两卫。

【白话解】 持针的要领,以坚定有力最为可贵。进针时用右手拇、食、中三指夹持针具,要直针而下,切不可偏左或偏右。在操作过程中,必须聚精会神于针下的感觉,明察秋毫。同时还要凝神注意病者神态的变化,并细心观察病人血脉的虚实,惟有这样去进行针刺,才不致发生不良的后果。刚开始针刺的时候,必先刺到表阳所主的卫分,然后再刺到脾阴所主的肌肉;而由此体察病者的神气及其各脏腑的气是否有散失,则可知道病的存在或消失。至于血脉横结在经穴之间的病证,尤其容易看得清楚,而用手去按切时,由于外邪的结聚,有病的部位必然显得特别坚实。

【原文】 九针之名,各不同形:一曰镵针^[1],长一寸六分;二曰员针,长一寸六分;三曰鍉针^[2],长三寸半;四曰锋针,长一寸六分;五曰铍针^[3],长四寸,广二分半;六曰员利针,长一寸六分;七曰毫针,长三寸六分;八曰长针,长七寸;九曰大针,长四寸。镵针者,头大末锐,去泻阳气。员针者,针如卵形,揩摩分间,不得伤肌肉,以泻分气。鍉针者,锋如黍粟之锐,主按脉勿陷,以致其气。锋针者,刃三隅,以发痼疾。铍针者,末如剑锋,以取大脓。员利针者,大如毫^[4],且员且锐,中身微大,以取暴气。毫针者,尖如蚊虻喙,静以徐往,微以久留之而养,以取痛痹。长针者,锋利身薄,可以取远痹。大针者,尖如挺^[5],其锋微员,以泻机关之水也。九针毕矣。

【提要】 本段描述了九针的名称、形态及功用。

【注释】 [1] 镵针:镵, chán, 音缠, 锐也。即针尖非常尖锐的针。

[2] 鍉针:鍉, dí, 音敌, 同“镞”。谓针尖如箭头。

[3] 铍针:铍, pī, 音劈。即剑形针具。

[4] 大如毫:毫, máo, 音毛, 指长毛, 牦牛尾之毛。

[5] 尖如挺:挺, tǐng, 音艇, 作杖解。

【白话解】 九针的名称和形状都各不相同:第一种叫镵针,长一寸六分;第二种叫员针,长一寸六分;第三种叫鍉针,长三寸半;第四种叫锋针,长一寸六分;第五种叫铍针,长四寸,宽二分半;第六种叫员利针,长一寸六分;第七种叫毫针,长三寸六分;第八种叫长针,长七寸;第九种叫大针,长四寸。

九针的功用:镵针,针头大而针尖锐利,适用于浅刺,以泻除皮肤肌表的邪



热。员针，针尖椭圆如卵形，可作按摩之用，主治邪在分肉之间的疾患，用时，不致损伤肌肉，而得以疏泄分肉之间的气血。鍤针，针尖像黍粟一样圆而微尖，不致刺入皮肤，主要是用作按摩经脉、流通气血，但用时不宜陷入肌肉，否则，反会损伤正气。锋针，针锋锐利，三面有锋棱，适用于热毒痈疡或经络久痹的顽固性疾患。铍针，针尖如剑锋，适用于痈疡等疾患，可作刺破排脓之用。员利针，针尖大如牦尾，圆且锐利，针身略粗，能用于治疗急性病。毫针，针尖纤细如蚊虻之喙，可用于静候气的徐缓到来；而其针身微细，适宜于持久留针，以扶养真气；同时还适宜于治疗痛痹。长针，针尖锋利而针身细薄，可以治疗日久不愈的痹证。大针，针体如杖，粗而且巨，针尖略圆，可用来治疗水气停留于关节而致浮肿的疾患，作为泻水之用。九针的名称、形状与主治作用，都尽在于此了。

【原文】夫气之在脉也，邪气在上，浊气在中，清气在下。故针陷脉^[1]则邪气出，针中脉则浊气出，针太深则邪气反沉，病益。故曰：皮肉筋脉各有所处，病各有所宜，各不同形，各以任其所宜。无实无虚。损不足而益有余，是谓甚病，病益甚。取五脉者死，取三脉者悞^[2]；夺阴者死，夺阳者狂，针害毕矣。

【提要】本段讲不同邪气侵入人体的不同治法以及误用针刺补泻的害处。

【注释】[1] 陷脉：指孔穴在筋骨陷中而言。

[2] 取三脉者悞：悞，kuāng，音筐，即形体衰败的意思。此言泻手足三阳脉，必致形气虚弱。

【白话解】说到邪气侵犯经脉引起疾病的情况，一般是这样的：贼风邪气，常常由头部侵入，所以说邪气在上；由饮食不节所致的浊气，往往滞留在肠胃，所以说浊气在中；清冷寒湿之邪，大多从足部侵入，所以说清气在下。在针刺的时候，上部取筋骨陷中的各经腧穴，则能使贼风邪气随针而出。针刺中土的经脉（指足阳明胃经），就可以排除滞留在肠胃中的浊气。凡是病在浅表的，都不宜深刺；如果刺得过深，邪气反而会随之深入，而加重病情。所以说：皮、肉、筋、脉各有自己一定的部位，而每种病也各有与之相适应的治疗方法。九针之形状各不相同，各有其适应的病证，要根据病情适当选用。实证不可以用补法，虚证不可以用泻法。如果正气不足的反用了泻法，或是邪气有余的反用了补法，就会使病情更趋严重，这就是所谓的病上加病。在病重的时候，如果误泻了五脏阴经的经气，就会造成死亡；而如果误泻了六腑阳经的经气，就使病人形体衰败，难以恢复。误泻阴经，使脏气耗竭，就会导致死亡；误泻阳经，损耗阳气，就会使人发狂。这些都是误用补泻的害处。

【原文】刺之而气不至，无问其数。刺之而气至，乃去之，勿复针。针各有所宜，各不同形，各任其所为。刺之要，气至而有效，效之信，若风之吹云，明乎若见苍天，刺之道毕矣。

【提要】本段讲“气至”的重要性。



【白话解】 进针之后,如果没有得气的感觉,就说明“气”还没有“至”,应当继续施行手法,而不须拘泥于手法的次数,总以达到“气至”为度。如进针之后,有了得气的感觉(即“气至”),就可以出针,不须再行针刺和留针了。九针各有它的适应证,因而针的形状也各不相同,要根据病情选用,才能适合需要。

针刺的要领,就在于达到气至,有了“气至”的感觉就表明有了疗效。疗效确切的,就好像风吹云散,立刻明朗地看到了青天一样。针刺的主要道理,就完全包括在这里了。

【原文】 黄帝曰:愿闻五脏六腑所出之处。岐伯曰:五脏五腧,五五二十五腧;六腑六腧,六六三十六腧,经脉十二,络脉十五,凡二十七气,以上下,所出为井,所溜为荥,所注为腧,所行为经,所入为合,二十七气所行,皆在五腧也。节之交,三百六十五会,知其要者,一言而终,不知其要,流散无穷。所言节者,神气^[1]之所游行出入也,非皮肉筋骨也。

【提要】 本段讲五输穴的名称和作用,以及腧穴的本质。

【注释】 [1] 神气:指真气。

【白话解】 黄帝说:我想听你讲一讲五脏六腑的经气是从何处发出的。

岐伯说:五脏各有其自己的经脉,每条经脉各有井、荥、输、经、合五个腧穴,五条经脉各五个穴,共有二十五个腧穴。六腑也各有其自己的经脉,每条经脉各有井、荥、输、原、经、合六个腧穴,六条经脉各有六个穴,共有三十六个腧穴。人体共有十二条经脉、十五条络脉,合起来共有二十七条经络,从经络的脉气来讲,则总计共有二十七气。这二十七气在全身上下循行出入。

脉气所发出的地方,如同泉水的源头,称作井;脉气所流过的地方,像刚涌出泉眼的微小水流,称做荥;脉气所灌注的地方,像水流渐渐汇聚输注于深处一样,叫做输;脉气所行走的地方,像大的水流迅速流过一样,叫做经;脉气所进入的地方,如同百川的汇合入海,叫做合。十二经脉合十五络脉的二十七气所出入流注运行的地方,就是在这井、荥、输、经、合的五输穴之中。

周身关节空隙的交通之处,共有三百六十五个腧穴。如果掌握了它的特点,懂得了其中的要领,那么一句话就可以将它说得明白;如果不懂得其中的要领,就会感到散漫而没有体系,而对这么多腧穴也就无法完全了解。

必须说明的是,这里所说的关节空隙之处,指的是神气运行活动、出入内外的处所,着重于内部功能的反映,而并非指皮、肉、筋、骨的局部形态。

【原文】 睹其色,察其目,知其散复;一其形,听其动静,知其邪正。右主推之,左持而御之,气至而去之。

【提要】 本段叙述进针前后需注意的事项。

【白话解】 在进行针刺时,医者必须先观察病人的气色,注意病人的眼神,以了解病人的精神及正气是处于涣散状态还是有所恢复。然后要力求使所诊知