

新 視 野
中華經典文庫



黃帝內經

名譽主編

饒宗頤

導讀

蘇

晶

袁世宏

譯注

蘇

晶

袁世宏

姚春鵬

中華書局

黃帝內經

名譽主編

饒宗頤

導讀

蘇

晶

袁世宏

譯注

蘇

晶

袁世宏

姚春鵬



中華書局

新視野中華經典文庫

黃帝內經

□

導讀

蘇晶 袁世宏

□

譯注

蘇晶 袁世宏 姚春鵬

□

出版

中華書局（香港）有限公司

香港北角英皇道 499 號北角工業大廈一樓 B
電話：(852) 2137 2338 傳真：(852) 2713 8202
電子郵件：info@chungwabook.com.hk
網址：http://www.chungwabook.com.hk

□

發行

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路 36 號
中華商務印刷大廈 3 字樓
電話：(852) 2150 2100 傳真：(852) 2407 3062
電子郵件：info@suplogistics.com.hk

□

印刷

深圳中華商務安全印務股份有限公司

深圳市龍崗區平湖鎮萬福工業區

□

版次

2012 年 7 月初版

© 2012 中華書局（香港）有限公司

□

規格

大 32 開 (205 mm × 143 mm)

□

ISBN：978-988-8181-06-3

出版說明

為甚麼要閱讀經典？道理其實很簡單——經典正正是人類智慧的源泉、心靈的故鄉。也正是因此，在社會快速發展、急劇轉型，因而也容易令人躁動不安的年代，人們也就更需要接近經典、閱讀經典、品味經典。

邁入二十一世紀，隨着中國在世界上的地位不斷提高，影響不斷擴大，國際社會也越來越關注中國，並希望更多地了解中國、了解中國文化。另外，受全球化浪潮的衝擊，各國、各地區、各民族之間文化的交流、碰撞、融和，也都會空前地引人注目，這其中，中國文化無疑扮演着十分重要的角色。相應地，對於中國經典的閱讀自然也就有不斷擴大的潛在市場，值得重視及開發。

於是也就有了這套立足港臺、面向海外的「新視野中華經典文庫」的編寫與出版。希望通過本文庫的出版，繼續搭建古代經典與現代生活的橋樑，引領讀者摩挲經典，感受經典的魅力，進而提升自身品位，塑造美好人生。

本文庫收錄中國歷代經典名著近六十種，涵蓋哲學、文學、歷史、醫學、宗教等各個領域。編寫原則大致如下：

(一) 精選原則。所選著作一定是相關領域最有影響、最具代表性、最值得閱讀的經典作品，包括中國第一部哲學元典、被尊為「群經之首」的《周易》，儒家代表作《論語》、《孟子》，道家代表作《老子》、《莊子》，最早、最有代表性的兵書《孫子兵法》，最早、最系統完整的醫學典籍《黃帝內經》，大乘佛教和禪宗最重要的經典《金剛經》、《心經》、《壇經》，中國第一部詩歌總集《詩經》，第一部紀傳體通史《史記》，第一部編年體通史《資治通鑑》，中國最古老的地理學著作《山海經》，中國古代最著名的遊記《徐霞客遊記》，等等，每一部都是了解中國思想文化不可不知、不可不讀的經典名著。而對於篇幅較大、內容較多的作品，則會精選其中最值得閱讀的篇章。使每一本都能保持適中的篇幅、適中的定價，讓普羅大眾都能買得起、讀得起。

(二) 尤重導讀的功能。導讀包括對每一部經典的總體導讀、對所選篇章的分篇（節）導讀，以及對名段、金句的賞析與點評。導讀除介紹相關作品的作者、主要內容等基本情況外，尤強調取用廣闊的「新視野」，將這些經典放在全球範圍內、結合當下社會

生活，深入挖掘其內容與思想的普世價值，及對現代社會、現實生活的深刻啟示與借鑒意義。通過這些富有新意的解讀與賞析，真正拉近古代經典與當代社會和當下生活的距離。

(三) 通俗易懂的原則。簡明的注釋，直白的譯文，加上深入淺出的導讀與賞析，希望幫助更多的普通讀者讀懂經典，讀懂古人的思想，並能引發更多的思考，獲取更多的知識及更多的生活啟示。

(四) 方便實用的原則。關注當下、貼近現實的導讀與賞析，相信有助於讀者「古為今用」、自我提升；卷尾附錄「名句索引」，更有助讀者檢索、重溫及隨時引用。

(五) 立體互動，無限延伸。配合文庫的出版，開設專題網站，增加朗讀功能，將文庫進一步延展為有聲讀物，同時增強讀者、作者、出版者之間不受時空限制的自由隨性的交流互動，在使經典閱讀更具立體感、時代感之餘，亦能通過讀編互動，推動經典閱讀的深化與提升。

這些原則可以說都是從讀者的角度考慮並努力貫徹的，希望這一良苦用心最終亦能夠得到讀者的認可，進而達致經典普及的目的。

「弘揚中華文化」是中華書局的創局宗旨，二〇一二年又正值創局一百週年，「承百年基業，傳中華文明」，本局理當更加有所作為。本文庫的出版，既是對百年華誕的紀念與獻禮，也是在弘揚華夏文明之路上「傳承與開創」的標誌之一。

需要特別提到的是，國學大師饒宗頤先生慨然應允擔任本套文庫的名譽主編，除表明先生對本局出版工作的一貫支持外，更顯示先生對倡導經典閱讀、關心文化傳承的一片至誠。在此，我們要向饒公表示由衷的敬佩及誠摯的感謝。

倡導經典閱讀，普及經典文化，永遠都有做不完的工作。期待本文庫的出版，能夠帶給讀者不一樣的感覺。

中華書局編輯部

二〇一二年六月

目錄

《黃帝內經》導讀

〇〇一

素問

上古天真論第一

〇一三

四氣調神大論第二

〇二五

生氣通天論第三

〇三三

金匱真言論第四

〇四七

陰陽應象大論第五

〇五九

靈蘭秘典論第八

〇八一

六節藏象論第九

〇八六

五藏別論第十一

〇九八

異法方宜論第十二

一〇三

移精變氣論第十三

一〇九

湯液醪醴論第十四

一一五

脈要精微論第十七

一二二

玉機真藏論第十九

一三四

經脈別論第二十一

一五六

寶命全形論第二十五

一六一

熱論第三十一

一七一

效論第三十八

一八〇

痺論第四十三

一八七

調經論第六十二

一九九

標本病傳論第六十五

二一九

至真要大論第七十四

二二四

疏五過論第七十七

二四一

靈樞

九鍼十二原第一

二五三

邪氣藏府病形第四

二六九

壽夭剛柔第六

二八八

本神第八

二九六

經脈第十

三〇六

營衛生會第十八

三二三

海論第三十三

三三二

逆順肥瘦第三十八

三三九

天年第五十四

三四六

通天第七十二

三五三

名句索引

三六四

天佑中華有中醫

蘇晶

《黃帝內經》是中國現存醫學文獻中最早的一部典籍，它比較全面地論述了中醫學的基本理論和學術思想，為中醫學的發展奠定了基礎。中醫學發展史上出現的許多著名醫家和醫學流派，從其學術思想的繼承性來說，基本上都是在《內經》理論體系的基礎上發展起來的。因此，歷代醫家非常重視《內經》，尊之為「醫家之宗」。《黃帝內經》所揭示的生命活動規律及其思維方式，對當代以及未來生命科學的研究和發展也有一定的啟示作用。

現存《黃帝內經》，包括《素問》和《靈樞》兩部分，每部分八十一篇，共合一百六十二篇。《黃帝內經》成編後，《素問》和《靈樞》既有同時傳世者，也曾分別流傳。張仲景寫作《傷寒雜病論》時曾用過《素問》和《九卷》，輯錄了《素問》和《九卷》的全部文字。歷史上最早給《素問》作注的是齊、梁間的全元起，但其書已佚，僅從王冰的《次注》之中可以窺其一二。現存最早的注本就是唐代王冰的《重廣補注黃帝內經素問》，但其原書也已亡佚，現在見到的是經宋人林億和高保衡整理的版本，被稱為《次注》。明清時期，為《素問》作注者較多，如：馬蒔《黃帝內經素問注證發微》，吳昆《吳注黃帝內經素問》，張志聰《黃帝內經素問集注》，高世栻《素問直解》等。《靈樞》歷史上一一直以《九卷》之名流傳，後晉人皇甫謐撰

《鍼灸甲乙經》稱其為《鍼經》，至唐王冰將其改名為《靈樞》。宋朝史崧以「家藏舊本《靈樞》九卷」，「參對諸書」整理成《靈樞》的定本，稱為《黃帝內經靈樞經》，流傳至今。馬蒔的《黃帝內經靈樞注證發微》是《靈樞》最早的注釋本。把《素問》和《靈樞》合編注釋的有明代張景岳的《類經》。

《黃帝內經》作為重要的醫學典籍，其理論體系包含着豐富的思想內容，其主要理論觀點如下：

一、陰陽五行學說

陰陽五行是中醫學認識世界的基本框架。《內經》認為陰平陽秘是生命存在的前提，古人認為作為天地萬物本源的氣，具有運動化生的本性。氣的運動展開為陰陽五行，整個世界就是以氣為內在本质，以陰陽五行為外在形態表現的動態統一系統。萬事萬物通過陰陽五行聯繫為一個統一的整體。陰陽學說屬於中國古代哲學的範疇，《內經》將其引進醫學領域，用以闡釋人體生命活動過程和現象中相互對立而又統一的兩個方面，指導對疾病病理的認識和診治、預防。陰陽和平是中醫學最高的價值追求。追求宇宙萬物的和諧是中華民族的永恆價值觀。人之所以生病，根本原因就是氣血陰陽的逆亂失調，所以中醫的具體治療原則雖有很多，但都以平調陰

陽氣血為最後目的。在養生上，調和陰陽，達到和同筋脈、氣血皆從、內外調和是最終目標。

二、藏象學說

藏象學說是《內經》醫學理論的核心，《內經》根據這一思想建立了以五臟為中心，在內聯繫六腑、經脈、五體、五華、五竅、五志等，在外聯繫五方、五時、五味、五色、五畜、五音、五氣的五臟系統，形成一個表裏相合、內外相關的整體，藉相互關聯、相互作用的整體醫學宇宙觀，用以說明人體的生理功能和病理變化。以藏家學說為基礎而形成的臟腑辨證是中醫認識疾病的基本思維模式。

三、天人合一思想

天地萬物由一氣所化。中國古人認為氣是宇宙和生命的本源，人與天地萬物都由氣所化生。天與人之間之所以存在着相應的關係，源於天人一氣。氣是溝通天人萬物的中介。氣是人類與萬物生死存亡的根據，是生命的本質。在氣論自然觀的宇宙圖景中，整個宇宙是一個大生命體，是由氣所推動的大化流行過程。就人來說，生命取決於氣，寶氣、養氣、調氣是養生和治

病的根本要求。《內經》基於人與自然、社會的密切聯繫，建構了天地人「三才」醫學模式，使《內經》醫學理論能夠真實反映人體生命活動的客觀過程。這種醫學模式重視人與自然、社會的協調，將人與生存環境的和諧、人體心身的和諧視為健康的基本標準，並貫穿於疾病的防治和延年益壽理論與實踐之中，這是《內經》對於世界醫學的貢獻。它與近年醫學界提出的「社會—心理—生物」醫學模式的基本觀點是相通的，但其可貴之處是，它已完全融入自己的理論，並作為臨牀的基本原則和方法實施於醫療活動之中。

四、形神統一觀

重神輕形是中醫區別於現代醫學的基本特徵。古人認為，天地萬物由氣所化生，具體說來，是由在天之氣（陽氣）和在地之形（陰氣）合和而成。就人來說則是形神合一。神是氣之功能的極致表現，神本質上也是氣。人的生命活動雖然要以形體為依託，但終究以氣為本質，氣在生命存，氣去生命亡。所以古人在生命觀上重氣輕形。最佳的生理狀態應該是形氣相得，在病理狀態下則是氣勝形則生，形勝氣則死。因此，與重視人體生理解剖結構研究，從有形的物質存在着眼的現代醫學不同，中醫重視對無形的生命之氣變化過程的研究。

五、獨特的生命觀

甲、人體觀。在古代哲學「精氣論」、「道器觀」的影響下，《內經》將人視為精氣聚合、離散之器，生命現象是精氣升降出入運動的過程和結果，主要是從整體機能活動的方式、方法及其相互聯繫的「道」的方面，研究生命過程及其機制與規律，提出「以四時之法成」的生命機能結構學說，「陰平陽秘」與五行生剋制化的生命機能穩態學說，「奇恆」「回轉」的動態生命過程學說，集中體現在藏象、經絡、精氣神等理論中。

乙、疾病觀。在「奇恆常變」觀念的指導下，結合豐富的醫療實踐，《內經》確立了有關疾病的理論。關於疾病的概念，諸凡飲食起居、勞作情志等一切身心活動反生理之常者，均可使陰陽失調而致病。它不以形質結構及其物量變化的超標作為衡量疾病與健康的單一標準，而是更強調整體機能的紊亂與失常。關於疾病的發生，《內經》以「邪正相爭」闡明其機理，以六淫疫邪侵襲，飲食、勞傷與七情失調概括其致病方式，從致病因素與機體抗病能力相互作用的結果，審求其病理意義，即「審證求因」。關於疾病變化的機理，《內經》着眼於宏觀、動態地分析其整體機能失調的方式、狀態和過程，提出了以臟腑、經絡、氣血津液病變為基礎的疾病傳變等理論，成為臨牀診病論治的理論基礎。

丙、診治觀。《內經》提出審機論治的診治原則，是辨證論治的雛型。審機，即審察病機，就是通過對臨牀病症的收集、整理、分析、綜合，確定其病變本質。它是對疾病過程中

致病因素與機體相互作用所產生的整體機能失調之本質概括，因時而異、因人而別，作為診斷過程，後世演化為「辨證」，於是「證」成為診斷和治療的關鍵，由此決定了中醫治療學的基本特點是在整體機能協調的基礎上，將治療個體化，強調治患病之人；提倡各種方法配合應用，強調綜合療法；在治人與治病的關係上，更重視人；在整體與局部、機能與形質關係的處理上，更重視整體、重視機能；對病變共性和個性的關注上，更重視個性。對於疾病的預防上，提出以增強體質為核心的健身防病思想，有效指導了各種自我健身法的實施，在世界保健醫學上獨樹一幟。

《黃帝內經》醫學論著寫作於諸子百家學術爭鳴的年代，與諸子之學相互唱和，對諸子學多有吸收，並深受其影響。從《內經》文本看，黃老道家、《周易》與《內經》關係最緊密。還廣泛地吸收了天文、曆法、地理、氣象、生物、社會、心理、哲學等中國古代傳統的人文、自然等多學科的研究方法與成果，說明醫學科學與其他自然及人文學科之間的密切聯繫，是一部關於哲學和自然科學的綜合著作。西方有的醫學家認為與其說醫學是自然科學，不如說是社會科學更為合適；與人有關的學科就不僅是自然科學所能涵蓋的，必然蘊含着社會文化的內容。中國古代的醫學家從來沒有把醫學看成是孤立的為醫學專家所壟斷的專門學問，而是把它放在天地自然和社會文化的大視野中來思考。所謂「道者，上知天文，下知地理，中知人事，可以長

久」（《素問·氣交變大論》）。這種學科間的聯繫、滲透、融合，正是中醫學至今仍有強大生命力的根本原因。《內經》的醫學理論之所以與諸子百家之學有着如此密切的關係，是因為中國古代的學術是一個統一整體。中國古代的學問並不像源自西方的現代學術那樣有明顯的學科劃分，而是存在一個普遍的大道貫穿於一切學術之中。不同的學術都是這同一大道的顯現。古人把包括人在內的整個宇宙看成是一個大生命的流行化育過程，一切學問都是對這大生命流行化育的揭示，醫學與其他學術之間並不是外在的關係，而是內在統一的，都是關於生命的學問。

本書的編寫目的，是在中華傳統文化大背景下，介紹《黃帝內經》有關生命的認識。對原文的選擇，以北京中華書局姚春鵬本為底本，進行增減，選擇了最能反映中醫學術思想特點的篇章或段落，對於比較具體論述疾病或理論內容深奧的部分則略去。通過「導讀、注釋、譯文、賞析與點評」等為讀者提供閱讀門徑與參考。本書《素問》卷根據《重廣補注黃帝內經素問》（四部叢刊上海涵芬樓影印本）校訂，《靈樞》卷根據《靈樞經》（商務印書館一九五五年重印本）校訂。《黃帝內經》與中國古代文化是一個博大精深的整體，理解《內經》的醫學也必須進入中國文化這一大背景才行。因此，在注釋時多引證諸子之言，以加深對《內經》思想的理解。古人講做學問要懂得溯本求源，既要知其然，更要知其所以然，這樣才能把學問貫通起來，才是真學問，因此，在注釋某些詞語時，闡明其詞義由來的邏輯關係，力求使讀者逐漸養成求索語