

共同见证

中国历史上第一场医学讨论盛会

# 黄帝内经养生图典

## 灵枢篇

周春才 著



中国传统文化丛书

中国文联出版社



**图书在版编目 (CIP) 数据**

黄帝内经养生图典.灵枢篇 / 周春才著. — 北京:

中国文联出版社, 2004.5

ISBN 7-5059-4339-1

I. 黄… II. 周… III. ①内经—普及读物 ②灵枢经—普及读物

IV. R221-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 031717 号

- |      |                            |
|------|----------------------------|
| 书 名  | 黄帝内经养生图典——灵枢篇              |
| 作 者  | 周春才                        |
| 出 版  | 中国文联出版社                    |
| 发 行  | 中国文联出版社 发行部 (010-65389152) |
| 地 址  | 北京农展馆南里 10 号(100026)       |
| 经 销  | 全国新华书店                     |
| 责任编辑 | 吴若竹 王素芳                    |
| 责任校对 | 王素芳                        |
| 责任印制 | 李寒江                        |
| 印 刷  | 天津新华印刷厂                    |
| 开 本  | 850 × 1168 1/32            |
| 印 张  | 9.5                        |
| 插 页  | 2 页                        |
| 版 次  | 2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷     |
| 书 号  | ISBN 7-5059-4339-1/J · 925 |
| 定 价  | 22.00 元                    |

您若想详细了解我社的出版物

请登陆我社的网站 <http://www.CFLACP.com>



## 序

《黄帝内经》是祖国医学的渊藪，人类智慧的奇葩。它归纳出的从远古以来先民同疾病作斗争而得到的认识所形成的人体科学理论，是与发端于黄帝时期的传统哲学思想相一致的。我国传统文化有其独特的理论体系，它认为人与天地相参，人与天地相应；同时，人体本身又自成为一个小天地，其循环吐纳与自然的运动周期基本上是同应的。中医学的自然观与方法论，生动地体现了这一模式。基于这一前提，有识者认为：依学科而言，中医工作者，养生疗疾者固然是应该研读《黄帝内经》的，就是研习古代科学、乃至探索一般科学技术史者，也有必要一读此书，甚至是有志于寻求祖国传统文化奥秘、藉以提高个人素养、增强民族自觉性者，研读本书也是一条得以登堂入室的津梁。

古籍读来不易，《黄帝内经》尤难。这是由于书中有大量的专用术语，和艰深的理义，加之文辞古奥，每每使人望而生畏。但是，由于《黄帝内经养生图典》所做的贡献，将可以把这些难点与隔阂作出化解，从而使之成为大众易懂的常识。

大家知道，在现代社会中，人们自幼及长，所接受的教育基本上是以形式逻辑和还原论为基础的实证科学，这就给我们了解以辩证逻辑和整体论为基础的本民族固有文化形成了不小的屏障。

天下之事,只有做到了知其然,才能够真正了解其所以然,进而得其精髓和要领;水源疏通才会长流不断。为此,本书作者周春才先生一如既往,首先由产生《黄帝内经》的背景入手,一直追述到与我们民族的人文始祖黄帝相对应的新石器时代晚期,从我国特有的文化选择机制谈起,如数家珍,娓娓道来。在与西方实证科学比较的前提下,对中国传统科学与文化的世界观和方法论做出了翔实的考证,和系统的归纳,充分揭示了其理性基础、科学特征,以及其固有的人文精神、思维取向,其间每有创见。而尤其难得的是,所有这一切都是以漫画这种大众喜闻乐见的通俗形式来表现的,这就为广大读者提供了一把打开祖国传统医学之门的钥匙。

本书曾于十年前即由中国文联出版社出版,并被译为多种文字,在多国和地区付梓,屡屡再版。与作者的其他作品(《易经图典》、《中医养生图典》、《中医药食图典》、《中医经络图典》和《礼记图典》等)一样,亦受到国内外广大读者欢迎和相关专家肯定。此次作者在多年研读的基础上,从哲学、文化与实用养生的角度上,对《黄帝内经》做了更为准确的把握,从方法论的意义上,赋予其科学原典的含义。从而使其在内容上更加充实,在形式上更臻完善。书中所述诸多观点可能不一定都为大家所认同,但可以作重要参照。并相信一定会使这一祖国文化与科学的瑰宝得到更为广泛的弘扬,为《黄帝内经》以其本来的价值造福现代社会做出更大的贡献。是以为序。

中国科学院院士、中华医学会理事  
中国中医研究院西苑医院教授、博士生导师  
中国中西医结合学会会长  
国家科技进步奖医学评委

陈可冀

2003年3月于北京

# 目 录

|                 |         |
|-----------------|---------|
| 九针十二原篇第一 .....  | ( 2 )   |
| 邪气脏腑篇第四 .....   | ( 14 )  |
| 寿夭刚柔篇第六 .....   | ( 21 )  |
| 管针篇第七 .....     | ( 25 )  |
| 本神篇第八 .....     | ( 27 )  |
| 营卫生会第十八 .....   | ( 41 )  |
| 杂病篇第二十六 .....   | ( 56 )  |
| 口问篇第二十八 .....   | ( 58 )  |
| 师传篇第二十九 .....   | ( 75 )  |
| 决气篇第三十 .....    | ( 82 )  |
| 淫邪发梦篇第四十三 ..... | ( 88 )  |
| 五变篇第四十六 .....   | ( 101 ) |
| 本藏篇第四十七 .....   | ( 103 ) |
| 五色篇第四十九 .....   | ( 105 ) |
| 论勇篇第五十 .....    | ( 110 ) |
| 卫气篇第五十二 .....   | ( 123 ) |
| 论痛篇第五十三 .....   | ( 126 ) |
| 天年篇第五十四 .....   | ( 131 ) |
| 逆顺篇第五十五 .....   | ( 140 ) |
| 贼风篇第五十八 .....   | ( 145 ) |
| 玉版篇第六十 .....    | ( 151 ) |
| 五音五味篇第六十五 ..... | ( 153 ) |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 百病始生篇第六十六 ..... | (162) |
| 行针篇第六十七 .....   | (183) |
| 忧患无言篇第六十九 ..... | (192) |
| 寒热篇第七十 .....    | (195) |
| 邪客篇第七十一 .....   | (198) |
| 通天篇第七十二 .....   | (206) |
| 论疾诊尺篇第七十四 ..... | (220) |
| 刺节真邪篇第七十五 ..... | (222) |
| 九宫八风篇第七十七 ..... | (246) |
| 九针篇第七十八 .....   | (258) |
| 岁露篇第七十九 .....   | (262) |
| 大惑论篇第八十 .....   | (277) |

# 灵枢

神灵之枢要，是谓  
「灵枢」，喻其讨  
论所及，乃至圣至  
玄之理。

黄帝

岐伯



# 九针十二原篇第一

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，无用砭石，  
欲以微针通其经脉，  
调其气血，营其逆顺出  
入之会。



黄帝说：我疼爱万民，亲养百姓，并向他们收取赋税。我同情他们的生活艰辛，还往往发生疾病。



为了治愈这些病人，我想不采用内服药物，外用砭石的方法，而只是以小针疏通经脉，调和气血，通过调整腧穴，使其顺逆出入恢复正常。





岐伯曰：请言其道。小针之要，易陈而难入。粗守形，上守神。神乎神，客在门。未覩其疾，恶知其原？刺之微，在速迟。粗守关，上守机。机不动，不离其空。空中之机，清静而微。其来不可逢，其往不可追。

黄帝



岐伯说：请让我说一下其中的道理。小针治病，说起来好像容易，但要达到精妙的地步却很困难。



岐伯

愚蠢的医生死守形迹，不知变化，高明的医生则依据用针的法则灵活施治。





神奇啊！气血循行于经脉，出入有其一定的门户，病邪就是从这些门户侵入体内的。

针刺的巧妙，在于针刺时快慢的把握。

黄帝



医生没有看到疾病的情况，怎么能了解病变的原因呢？

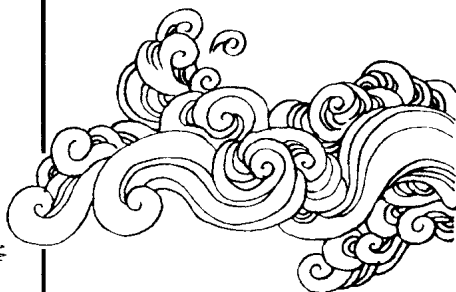


技术低的医生仅仅死守四肢附近的穴位治疗疾病，



而高明的医生却能观病经气的动静、气机的变化。

经气的循行不会离开孔穴，



这其中蕴含的规律，是极其精微而玄妙的。



邪气盛时，不可迎而补之，



当邪气衰时，不可追而泻之。



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。粗之阖乎。妙哉，工独有之。往者为逆，来者为顺。明知逆顺，正行无问。迎而夺之，恶得无虚？追而济之，恶得无实？迎之随之，以意和之，针道毕矣。

黄帝

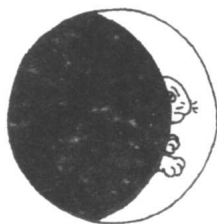


懂得气机变化的道理，就不会有毫发的差失，不懂得气机变化的道理，就如箭扣弦上，不能及时施放一样。



所以针刺必须掌握气的往来顺逆之机，才能把握正确时间。

愚笨的医生对此昏昧无知，只有高明的医生才能体察到其中的玄妙。



# 日门禁灸图

载于成书汉代的《黄帝蝦蟆经》



岐伯

正气去者叫逆，正气来复叫顺，明白了逆顺的道理后，就可以大胆直刺而无疑问了。

正气去者为逆

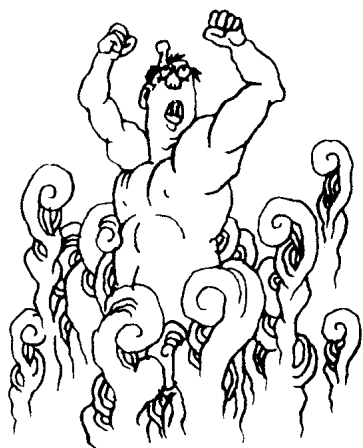


正气来复为顺

正气已虚，反用泻法，怎么能不更虚呢？

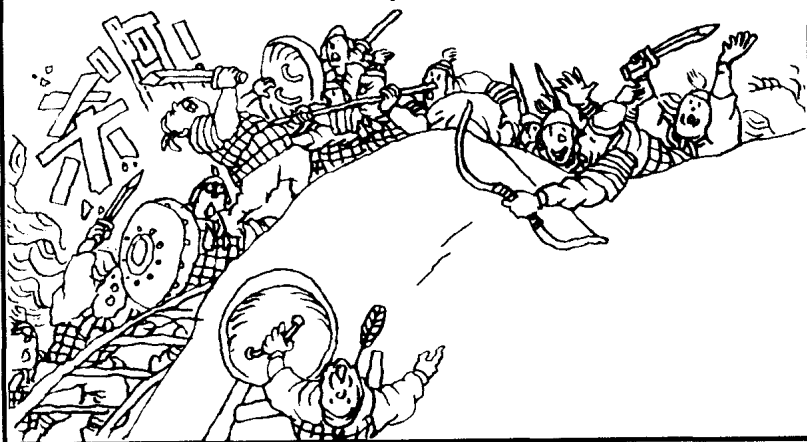


邪气正盛，反用补法，怎么能不更实呢？



必须迎其邪而泻，随其去而补。

用心去体察这些手法，针刺的道理，也就尽在其中了。



凡用针者，虚则实之，  
满则泄之，宛陈则除  
之，邪胜则虚之。

《大要》曰：徐而疾

则实，疾而

徐则虚。

黄帝



一般针刺时，正气虚用补法，



邪气实用泻法，



气血瘀结者  
用破除法，  
邪气胜者用  
攻下法。

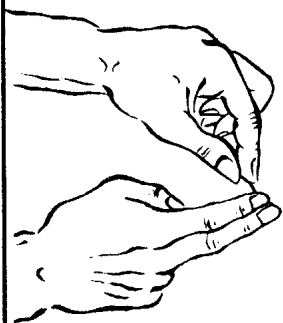
就像大禹  
治水。

岐伯



《大要》说：慢进针而快出针、急按针孔的方法为补法，

快进针而慢出针、不按针孔的方法为泻法。



岐  
伯

（注意！针法的学习必须经有经验的医生指点，切忌妄刺。）

我也来试试。

别 别





岐伯曰：今夫五脏之有疾也，  
 譬犹刺也，犹污也，犹结也，  
 犹闭也。刺虽久，犹可拔也，  
 污虽久，犹可雪也，结虽久，  
 犹可解也，闭虽久，  
 犹决也。或言久  
 疾之不可取  
 者，非其说  
 也。夫善用  
 针者，取其疾也，  
 犹拔刺也，犹雪污也，犹解  
 结也，犹决闭也。病虽久，  
 犹可毕也。言不可治者，未  
 得其术也。



岐伯说：五脏有了病，就像  
 身上扎了刺，



物体被污染，



绳索打了结，



江河产生了淤塞。

