

主编 王洪图

# 黄帝内经灵枢

白话解



 人民卫生出版社

# 黄帝内经

## 灵枢

### 白话解

主 编 王洪图

副主编 贺 娟 翟双庆

编 委 (按姓氏笔画排序)

王长宇 王智瑜 甘贤兵 李 岩

李 菲 陈子杰 杨风珍 徐江雁

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/王洪图主编. —北京:  
人民卫生出版社, 2004. 2

ISBN 7-117-05931-1

I. 黄… II. 王… III. 灵枢经-译文  
IV. R221. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 002937 号

## 黄帝内经灵枢白话解

主 编: 王洪图

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 16

字 数: 380 千字

版 次: 2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05931-1/R·5932

定 价: 25.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

## 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、张介宾等人认为“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·林亿在《新校正》所作的解释最切合经旨，他据《周易·乾凿度》中，古人把天地的形成根据未见气、气之始、形之始、质之始的不同划分为四个阶段，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，特别是魏晋时期战乱频繁，到了唐朝，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。唐朝宝应年间，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、加字和删繁等大量整理工作，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”中有关运气的内容，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》流传至宋朝时，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、吴塘创立温病治疗思想，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，极难使中医初学者轻松读懂，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》、《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地了解。【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，主要是针对有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。

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、无数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，从而更多的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**

2003年7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<sup>[1]</sup>。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，就叫做嘔。”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，这才称为嘔。”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

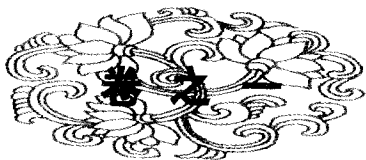
# 目 录

卷之一.....	1
九针十二原第一.....	1
本输第二 .....	14
小针解第三 .....	30
邪气脏腑病形第四 .....	37
卷之二 .....	57
根结第五 .....	57
寿夭刚柔第六 .....	68
官针第七 .....	77
本神第八 .....	88
终始第九 .....	94
卷之三.....	113
经脉第十.....	113
经别第十一.....	154
经水第十二.....	162
卷之四.....	171
经筋第十三.....	171
骨度第十四.....	182
五十营第十五.....	185
营气第十六.....	186
脉度第十七.....	188

营卫生会第十八	192
四时气第十九	198
<b>卷之五</b>	203
五邪第二十	203
寒热病第二十一	205
癡狂第二十二	210
热病第二十三	215
厥病第二十四	223
病本第二十五	228
杂病第二十六	230
周痹第二十七	235
口问第二十八	238
<b>卷之六</b>	245
师传第二十九	245
决气第三十	250
肠胃第三十一	253
平人绝谷第三十二	255
海论第三十三	257
五乱第三十四	261
胀论第三十五	264
五癯津液别第三十六	269
五阅五使第三十七	272
逆顺肥瘦第三十八	275
血络论第三十九	281
阴阳清浊第四十	283
<b>卷之七</b>	287

阴阳系日月第四十一.....	287
病传第四十二.....	291
淫邪发梦第四十三.....	295
顺气一日分为四时第四十四.....	297
外揣第四十五.....	301
五变第四十六.....	303
本脏第四十七.....	309
<b>卷之八</b> .....	319
禁服第四十八.....	319
五色第四十九.....	324
论勇第五十.....	332
背膂第五十一.....	336
卫气第五十二.....	337
论痛第五十三.....	341
天年第五十四.....	342
逆顺第五十五.....	346
五味第五十六.....	347
<b>卷之九</b> .....	351
水胀第五十七.....	351
贼风第五十八.....	353
卫气失常第五十九.....	355
玉版第六十.....	359
五禁第六十一.....	365
动输第六十二.....	367
五味论第六十三.....	370
阴阳二十五人第六十四.....	373

<b>卷之十</b> .....	386
五音五味第六十五.....	386
百病始生第六十六.....	391
行针第六十七.....	397
上膈第六十八.....	399
忧患无言第六十九.....	401
寒热第七十.....	403
邪客第七十一.....	405
通天第七十二.....	413
<b>卷之十一</b> .....	420
官能第七十三.....	420
论疾诊尺第七十四.....	428
刺节真邪第七十五.....	433
卫气行第七十六.....	447
九宫八风第七十七.....	454
<b>卷之十二</b> .....	464
九针论第七十八.....	464
岁露论第七十九.....	476
大惑论第八十.....	485
痈疽第八十一.....	491



## 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<sup>[1]</sup>，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<sup>[1]</sup>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<sup>[2]</sup>，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