



国学经典

与圣贤对话 与经典同行

我国现存最早地位最高的中医理论巨著
讲求天人合一运用望闻问切治病于未然
原著〔先秦〕佚名 主编 陈才俊

黄帝内经

精粹



注译◎周学兵



海潮出版社
Hai Chao Press



国学经典
与圣贤对话 与经典同行

原著◎(先秦)佚名
主编◎陈才俊 注译◎周学兵

讲求天人合一运用望闻问切治病于未然

黄帝内经

精粹



我国现存最早地位最高的中医理论巨著



海潮出版社
HaiChao Press

图书在版编目(C I P)数据

黄帝内经精粹 / 陈才俊主编. — 北京 : 海潮出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5157-0293-3

I. ①黄… II. ①陈… III. ①《内经》—注释②《内经》—译文 IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第294797号

黄帝内经精粹

主 编: 陈才俊

注 译: 周学兵

责任编辑: 陈开仁

封面设计: 天之赋

责任校对: 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路19号

邮 编: 100841

电 话: (010) 66969738 (发行) 66954039 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京中印联印务有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 23.125

字 数: 360千字

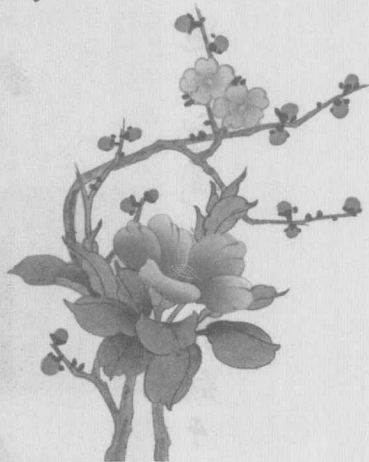
版 次: 2013年6月第1版

印 次: 2013年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5157-0293-3

定 价: 39.80元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)



序言

黄帝内经精粹

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。凡此，我们称之为“国学”，其目的在于与非中华文化相区分。中华民族之所以历经磨难而不衰，其重要一点是，源于由国学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，国学包括经史子集、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、唐宋诗词、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，足见国学之广博与深厚。可以这么说，国学是华夏文明之根，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，离不开国学的滋养。从小处而言，继承与发扬国学对每一个炎黄子孙来说同样举足轻重，迫在眉睫。国学之用，在于“无用”之“大用”。一个人的成败很大程度上取决于

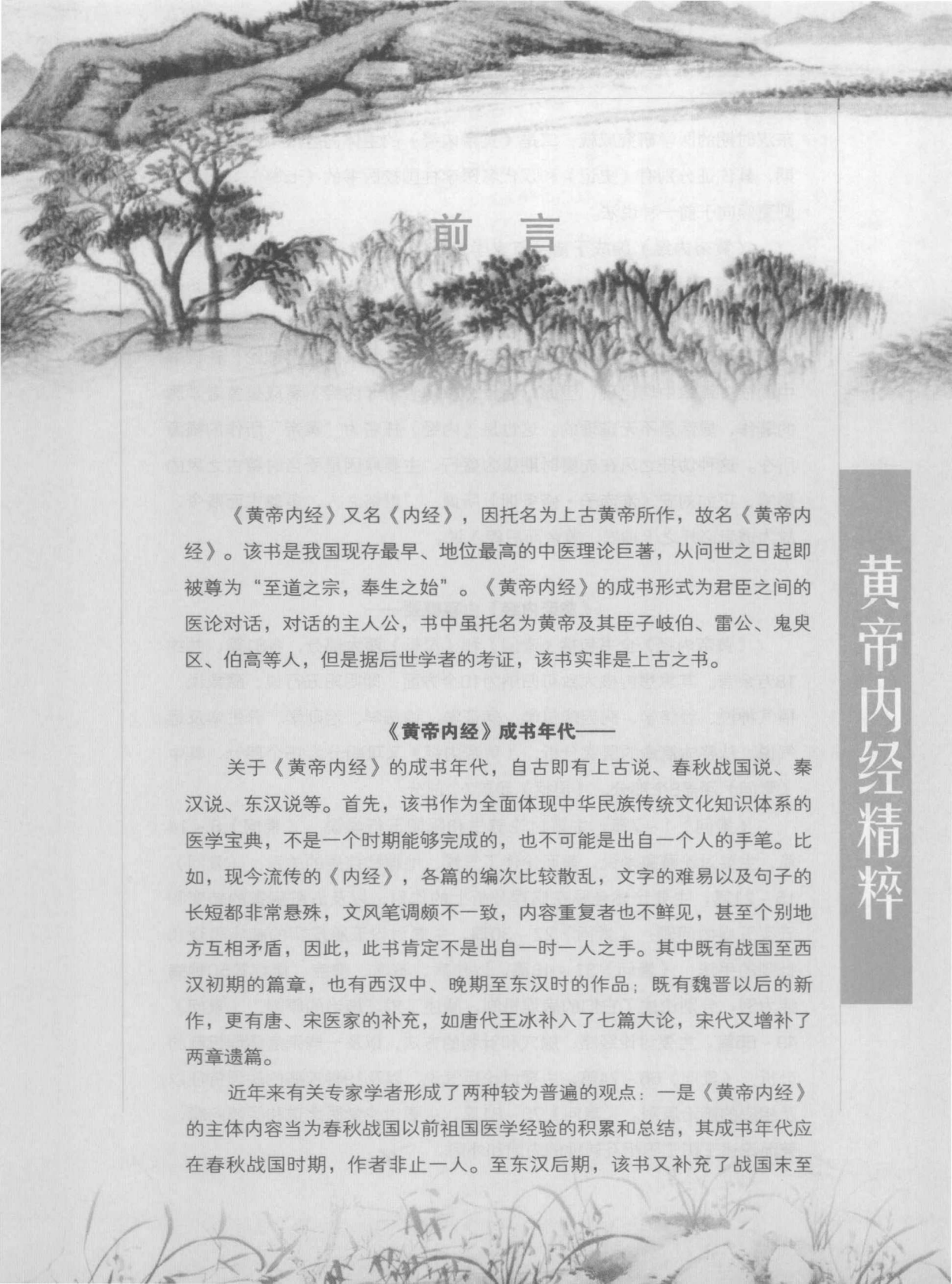
他的思维方式，而一个人的思维能力的成熟亦决非先天注定，它是在一定的文化氛围中形成的。国学作为涵盖经、史、子、集的庞大知识思想体系，恰好能为我们提供一种氛围、一个平台。潜心于国学的学习，人们就会发现其蕴含的无法穷尽的智慧，并从中领略到恒久的治世之道与管理之智，也可以体悟到超脱的人生哲学与立身之术。在现今社会，崇尚国学，学习国学，更是提高个人道德水准和建构正确价值观念的重要途径。

近年来，国学热正在我们身边悄然兴起，令人欣慰。更可喜的是，很多家长开始对孩子进行国学启蒙教育，希望孩子奠定扎实的国学根基，以此帮助青少年树立正确的道德观和价值观。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。从“国学热”这个词汇本身也能看出，正是因为一定时期国学教育的缺失，才会有国学热潮的再现。我们注意到，现今的青少年对好莱坞大片趋之若鹜却不知道屈原、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：我们社会人群的国学知识十分匮乏。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。弘扬经典国学教育，重拾中华优秀传统文化，已迫在眉睫。

本套“国学经典”丛书的问世，也正是为弘扬国学传统文化而添砖加瓦并略尽绵薄之力。本人作为一名大学教师，从事中国文化史籍的教学与研究工作有年，对国学文化及国学教育亦可谓体悟深刻。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。这套丛书集传统文化于一体，涵盖了读者应知必知的国学经典。更重要的是，丛书尽量把艰难晦涩的传统文化予以通俗化、现实化的演绎，并以大量精彩案例解析深刻的文化内核，力图使国学的现实意义更易彰显，使读者阅读起来能轻松愉悦和饶有趣味。虽然整套书尚存瑕疵，但仍可以负责任地说，我们是怀着对祖国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。

暨南大学中国文化
史籍研究所

陈才俊博士



前言

《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、养生学及运气说。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，主要讨论运气说，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、癰痹等多种病症，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，它几乎涵盖了先秦以前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18卷，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，“十八”和“八十一”各包含2个“九”和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，换言之，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》篇指出：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”《灵枢·经别》篇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。”《灵枢·顺气一日分为四时》说：“夫百病之所始生者，必起于燥湿寒暑风雨，阴阳喜怒，饮食居处。”因此，中医学将病因归纳为“六淫”、“七情”等阴阳五行不得调和所致。

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、灸焫、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，内容非常之丰富，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上,大多与它有着密切的渊源关系。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”,这才是尤其重要的。

《黄帝内经精粹》选编要旨——

最后,我们把本书的选文的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、且最能反映中医学术思想特点的篇章和段落加以注释。

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,从精血、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,以期给读者在养生方面有切合实际的指导作用。因此,严格地来说,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一种概貌。

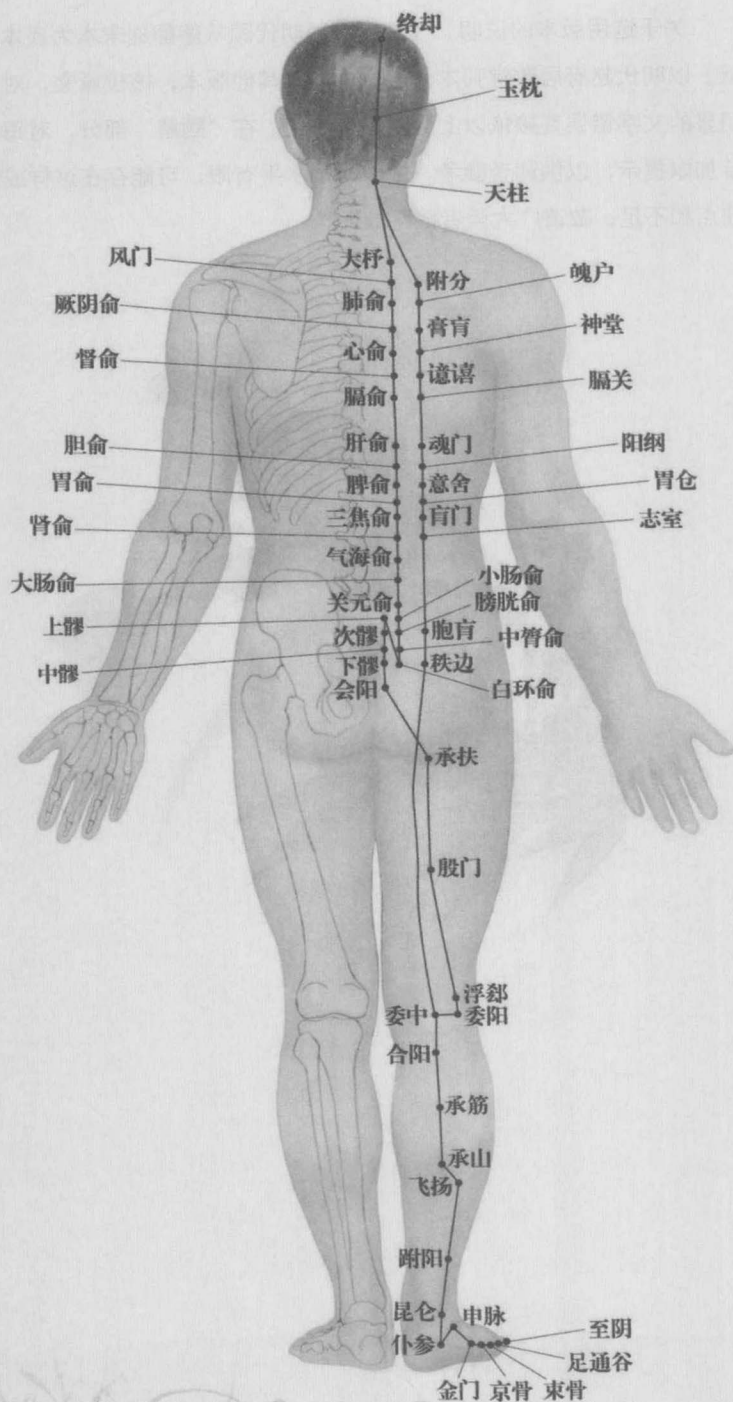
另外,有几个专业术语方面的常识需要向读者作出提示。文中“腧穴”和“输穴”的内涵和外延并不等价,不可混淆。“输穴”的内涵和外延完全包含在“腧穴”中。具体而言,“腧穴”泛指一切表层穴位,“输穴”则是指“腧穴”中的一类具体穴位。而原文中的“俞”,则完全等价于译文中的“腧穴”。

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。



黄帝内经精粹

黄帝内经精粹



目

黄帝内经精粹

录

素问

上古天真论篇第一

1

四气调神大论篇第二

6

生气通天论篇第三

10

金匱真言论篇第四

15

阴阳应象大论篇第五

20

灵兰秘典论篇第八

30

六节藏象论篇第九

32

五脏别论篇第十一

40

异法方宜论篇第十二

42

移精变气论篇第十三

45

汤液醪醴论篇第十四

48

脉要精微论篇第十七

52

平人氣象论篇第十八

60

玉机真脏论篇第十九

66

三部九候论篇第二十

76

经脉别论篇第二十一

81

宝命全形论篇第二十五

85

八正神明论篇第二十六

89

通评虚实论篇第二十八

94

目

黄帝内经精粹

录

热论篇第三十一	100
刺热篇第三十二	104
咳论篇第三十八	108
痹论篇第四十三	110
脉解篇第四十九	114
针解篇第五十四	118
皮部论篇第五十六	121
经络论篇第五十七	124
调经论篇第六十二	125
标本病传论篇第六十五	136

气交变大论篇第六十九	139
至真要大论篇第七十四	151
阴阳类论篇第七十九	180
方盛衰论篇第八十	184
解精微论篇第八十一	187
灵枢	
九针十二原第一	190
本输第二	198
小针解第三	207
邪气脏腑病形第四	212

目

黄帝内经精粹

录

根结第五	223
官针第七	229
本神第八	233
经脉第十	236
骨度第十四	259
脉度第十七	261
四时气第十九	263
五邪第二十	266
热寒病第二十一	268
癫狂第二十二	273
热病第二十三	277
厥病第二十四	282
肠胃第三十一	285
平人绝谷第三十二	286
胀论第三十五	288
逆顺肥瘦第三十八	292
血络论第三十九	296
阴阳清浊第四十	298
阴阳系日月第四十一	300
病传第四十二	303

目

黄帝内经精粹

录

淫邪发梦第四十三	306	
顺气一日分为四时第四十四	308	
本脏第四十七	312	
论痛第五十三	318	
逆顺第五十五	319	
五味第五十六	321	
水胀第五十七	323	
贼风第五十八	325	
五禁第六十一	326	
动输第六十二	328	
五味论第六十三	331	
通天第七十二	333	
痈疽第八十一	337	

