

郭霭春  
中医经典白话解系列

# 黄帝内经

# 灵枢

白话解  
上

郭霭春 编著

全国百佳图书出版单位  
中国中医药出版社



郭霭春 中医经典白话解系列

# 黄帝内经

# 灵枢

白话解 上

郭霭春 编著



中国中医药出版社

·北京·

**图书在版编目(CIP)数据**

黄帝内经灵枢白话解：全2册 / 郭霭春编著. —北京：中国中医药出版社，2012.11  
(郭霭春中医经典白话解系列)  
ISBN 978-7-5132-1154-3

I. ①黄… II. ①郭… 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(2012)第 216973 号

中国中医药出版社出版  
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层  
邮政编码 100013  
传真 010 64405750  
三河市西华印务有限公司印刷  
各地新华书店经销

\*

开本 880×1230 1/32 印张 17 字数 454 千字  
2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷  
书号 ISBN 978-7-5132-1154-3

\*

定价(上下册) 45.00 元  
网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换  
版权专有 侵权必究  
社长热线 010 64405720  
购书热线 010 64065415 010 64065413  
书店网址 [csin.net/qksd/](http://csin.net/qksd/)  
新浪官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

# 出版说明

郭霭春（1912-2001），本名郭瑞生，天津人，我国著名医史文献学家、中医学史家、史学家、诗人，天津中医学院（现天津中医药大学）终身教授。

郭先生早年曾师从朴学大师章钰（式之）、史学大师卢弼（慎之），1933年毕业于天津崇化学会历史专修科，20世纪30年代开始研究中医典籍，并师从天津宝坻名医赵镛轩习岐黄之术。曾任天津市私立崇化中学校长，历任天津中医学院医学史、医古文、各家学说三教研室主任及医史文献研究室主任、医史文献情报中心主任等职。长期从事教学、临床、医史研究及文献整理工作，享受国务院政府特殊津贴。

郭先生博学多识，治儒通医，文理医理融会贯通，精通史学、国学，于目录、版本、校勘、训诂、音韵等专门之学，造诣精深，并善诗词。他深研中医基础理论，精医史、善临证，尤以文献研究和中医内科见长。郭先生治学精勤，著作颇丰，著有《黄帝内经素问校注语译》、《伤寒论校注语译》、《中国医史年表》、《中国分省医籍考》等近20部中医学专著，为中医文献整理和阐述作出了突出贡献。

这套“郭霭春中医经典白话解系列”丛书含《黄帝内经素问白话解》、《黄帝内经灵枢白话解》、《难经集注白话解》、《伤寒论校注白话解》、《金匱要略校注白话解》5种。其中，《黄帝内经素问白话解》据1992年人民卫生出版社出版的《黄帝内经素问语译》整理；《黄帝内经灵枢白话解》据1989年天津科学技术出版社出版的《黄帝内经灵枢校注语译》整理；《难经集注白话解》据1984年天津科

学技术出版社出版的《八十一难经集解》整理；《伤寒论校注白话解》据1996年天津科学技术出版社出版的《伤寒论校注语译》整理；《金匱要略校注白话解》据1999年中国中医药出版社出版的《金匱要略校注语译》整理。在遵照作者原意基础上，本系列对底本存在的一些印刷错误予以了修正。

时值郭先生百年诞辰之际，出版这套“郭霭春中医经典白话解系列”丛书意义非凡。在这套丛书的整理出版过程中，得到了郭先生长子郭洪耀教授及学生王玉兴教授的大力支持，特此表示感谢。由于整理者水平有限，不足之处在所难免，恳请各位读者提出宝贵意见，以便我们今后修订提高。

整理者

2012年7月

# 白话解说明

一、《黄帝内经灵枢》（简称《灵枢》）是中医学最古老的理论著作之一，历来受到医家的重视。由于该书经历年代久远，辗转抄刻，鲁鱼亥豕，加上文义古奥，给学习带来了重重困难。为此，在校勘的基础上做了简要注释，并进行白话解，以期便于学习和阅读。

二、本书体例上参考《黄帝内经素问白话解》，以《黄帝内经灵枢校注语译》为依据，在吸收其校勘成果的基础上，将《灵枢》原文译为白话文。凡疑为原文讹误者，均以（ ）标出，不再白话解；凡可据补或据改者，在原文中以〔 〕标出，并据其白话解。

三、本书的白话解采用直译法，译文在词义、句式、词序上尽量与经文一一对应，并注意译文的语气、逻辑和连贯性。同时，避免附会阐述，力求语言通俗晓畅。

四、本书注释，力求简明扼要，与译文参看，相得益彰。

五、本书译文，尽量不在经文外增添语意和表示译者意见，以信守经文原意。

六、本书对史崧序不作白话解。

## 叙

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》，皇甫谧刺而为《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，其八十一篇，增修音释，附于卷末，勒为二十四卷。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

# 目 录

## 上 册

九针十二原第一 .....	1
本输第二 .....	13
小针解第三 .....	23
邪气脏腑病形第四 .....	29
根结第五 .....	47
寿夭刚柔第六 .....	56
官针第七 .....	63
本神第八 .....	71
终始第九 .....	77
经脉第十 .....	92
经别第十一 .....	122
经水第十二 .....	128
经筋第十三 .....	134
骨度第十四 .....	145
五十营第十五 .....	150
营气第十六 .....	152
脉度第十七 .....	154
营卫生会第十八 .....	159
四时气第十九 .....	164
五邪第二十 .....	170
寒热病第二十一 .....	173
癫狂第二十二 .....	182



热病第二十三	189
厥病第二十四	201
病本第二十五	210
杂病第二十六	212
周痹第二十七	220
口问第二十八	223
师传第二十九	232
决气第三十	239
肠胃第三十一	242
平人绝谷第三十二	244
海论第三十三	246
五乱第三十四	249
胀论第三十五	252
五癯津液别第三十六	259
五阅五使第三十七	262
逆顺肥瘦第三十八	266
血络论第三十九	272
阴阳清浊第四十	275

## 下 册

阴阳系日月第四十一	279
病传第四十二	283
淫邪发梦第四十三	289
顺气一日分为四时第四十四	291
外揣第四十五	297
五变第四十六	300
本脏第四十七	306
禁服第四十八	320
五色第四十九	328
论勇第五十	338
背膂第五十一	343

卫气第五十二	345
论痛第五十三	349
天年第五十四	351
逆顺第五十五	356
五味第五十六	357
水胀第五十七	361
贼风第五十八	364
卫气失常第五十九	367
玉版第六十	372
五禁第六十一	380
动输第六十二	383
五味论第六十三	387
阴阳二十五人第六十四	391
五音五味第六十五	404
百病始生第六十六	410
行针第六十七	417
上膈第六十八	421
忧患无言第六十九	423
寒热第七十	425
邪客第七十一	427
通天第七十二	438
官能第七十三	445
论疾诊尺第七十四	454
刺节真邪第七十五	461
卫气行第七十六	478
九宫八风第七十七	485
九针论第七十八	491
岁露论第七十九	504
大惑论第八十	512
痈疽第八十一	517

## 九针十二原第一

【提要】 本篇首先说明九针的不同形状和不同用途，以及有关针刺的疾徐手法，迎随补泻的作用，其中“气至有效”的论点，更突出候气在临床上的重要，对于提高针刺疗效有一定积极意义。

其次，介绍了十二原穴。十二原穴是全身气血、经气汇集之处，与五脏六腑相通。五脏六腑有病，必然反应到十二原穴上，因此它是主治脏腑疾病的重要穴位。

最后，值得注意的，是它提出了针刺治病，犹拔刺雪污、解结、决闭，言不可治，未得其术的一段议论，那是说任何疾病都是可以治疗、任何疾病都是可以被认识的，这是符合辩证唯物主义认识论的。

黄帝问于岐伯曰：余子<sup>[1]</sup>万民，养百姓<sup>[2]</sup>，而收其租税。余哀其不给，而属<sup>[3]</sup>有疾病。余欲勿使被<sup>[4]</sup>毒药<sup>[5]</sup>，无用砭石，欲以微针通其经脉，调其血气，营其逆顺出入<sup>[6]</sup>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<sup>[7]</sup>，异其[篇]章，别其表里<sup>[8]</sup>；为之终始<sup>[9]</sup>，令各有形，先立针经，愿闻其情<sup>[10]</sup>。

### 【注释】

〔1〕子 爱的意思。

〔2〕百姓 指百官。

〔3〕属 不断之义。

〔4〕被 通“服”。

〔5〕毒药 指辛苦的药。

〔6〕逆顺出入 “逆顺”，承上经脉言，“出入”，承上血气言。“出入”，犹言往来。

〔7〕 经纪 此指微针之进退深浅度数。

〔8〕 表里 杨上善曰：“腑输为表，脏输为里。”

〔9〕 终始 杨上善曰：“微针之数，始之一，终之九也。”

〔10〕 情 真实。

### 【白话解】

黄帝问岐伯：我爱万民，养百官，而征收他们的租税，很怜悯他们不能终尽天年，还接连不断地生病。我想叫他们不服药，也不用砭石，只是用细针，刺入肌肤里去，就能够疏通经脉，调和气血，使气血运行，在经脉中起到逆顺往来的相合作用，使这种疗法，可以传到后世，就必须制定出针经大法来；为使针法永远不会磨灭，历久不至失传，在学习中，容易运用，而难以忘掉，这又必须制定出微针的进退深浅准则来；另外，更要分析篇目章句，辨别腑输脏输，并需要制定出针的长短之数，使其各有形态可求，主要是先编成一部《针经》，我希望听到实际内容。

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。小针之要，易陈而难入，粗守形<sup>〔1〕</sup>，上守神<sup>〔2〕</sup>，神乎神，客在门，未睹其疾，恶知其原。刺之微在速迟<sup>〔3〕</sup>，粗守关，上守机，机之动，不离其空<sup>〔4〕</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<sup>〔5〕</sup>，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<sup>〔6〕</sup>，逆而夺之，恶得无虚，追而济之，恶得无实，迎之随之，以意和<sup>〔7〕</sup>之，针道毕矣。

### 【注释】

〔1〕 粗守形 谓粗工只能拘守形体，在病位上针刺。

〔2〕 上守神 谓上工能根据精神变化进行针刺。

〔3〕 速迟 指用针疾徐而言。

〔4〕 空 通“孔”。

〔5〕 叩之不发 “叩”与“扣”通。叩之不发，是说刺不

知机，就会针不应手，如同弓弩扣之不发。

〔6〕正行无问 谓气之逆顺已明，即可直刺，深浅在志，何问之有？

〔7〕和 有分析之义。

### 【白话解】

岐伯回答：我愿意按着次序，有条理的，从小针开始，直到九针。说一下其中的道理吧！小针的关键所在，说着好像容易，可是达到精微的境界那是很难啊！粗工拘守形体，仅知在病位上针刺；高明的医工却根据病人的神气变化针治疾病，神啊！神啊！人身经脉，如同门户一样，病邪可从门户侵入体内，医生看不出是什么病，哪能了解病变的原因呢？针刺的巧妙，在于如何运用疾徐手法，粗工拘守四肢关节的穴位治疗，高明的医工却能观察经气机动的变化，经气的机动，不会离开孔穴的，这里面所蕴蓄的道理，是极精而又微妙的。当邪气盛时，不可迎而补之；在邪气衰时，不可追而泻之，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，就像箭扣弦上，不能射出一样，所以针刺必须掌握气的往来顺逆盛衰之机，才能确有疗效。粗工对此昏昧无知，这种妙处，只有高明医工才能有呢！什么是逆顺呀？正气去叫做逆，正气来复叫做顺，明白逆顺之理，就可以放胆直刺，无须四顾欲问了。那正气已虚，反而用泻法，怎么不会更虚呢？邪气正盛，反而用补法，怎么不会更实呢？必须迎其邪而泻，随其去而补，对于补泻手法，能用思维去分析运用，那么针刺之道，也就尽于此了。

凡用针者，虚则实之，满则泄之，宛<sup>〔1〕</sup>陈则除之，邪胜则虚之。大要<sup>〔2〕</sup>（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。虚实之要，九针最妙，补泻之时，以针为之。泻曰必持内之，放而出之，排阳得针，邪气得泄。按而引针，是谓内温<sup>〔3〕</sup>，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<sup>[4]</sup>止，如留如还，去如弦绝，令左属右<sup>[5]</sup>，其气故止，外门已闭，中气乃实，必无留血，急取诛之<sup>[6]</sup>。持针之道，坚者为宝，正指直刺，无针左右<sup>[7]</sup>，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，及与两（卫）[衡]<sup>[8]</sup>，神属勿去<sup>[9]</sup>，知病存亡，血脉者，在膻横居，视之独澄，切之独坚。

### 【注释】

〔1〕宛 通“郁”。

〔2〕大要 犹“大略”，就是大概的意思。旧注以“大要”为古经篇名，似因原衍“曰”字致误。

〔3〕按而引针，是谓内温 引针，即出针。“温”与“蕴”同。此言泻法出针，不应按闭针孔，否则，邪气就会蕴积于内而不得泻。

〔4〕虻（méng 蒙） 昆虫类，好吸人畜之血。

〔5〕令左属右 杨上善曰：“左手按穴，右手行针，内气已补，右手出针左手闭门，使气相续不灭也。属，续也。”

〔6〕必无留血，急取诛之 此言邪血留者，应速刺除。

〔7〕正指直刺，无针左右 谓针不偏斜，直刺而下，不可偏左偏右。

〔8〕必在悬阳，及与两衡 杨上善曰：“悬阳，鼻也。鼻为明堂，五脏六腑气色皆见明堂及与眉上两衡之中，故将针者，先观气色，知死生之候，然后刺之。”

〔9〕神属勿去 “属”有“聚”义。“神属勿去”是说方刺之时，精神凝聚而不分散。

### 【白话解】

凡是针刺时，正气虚用补法，邪气实用泻法，有瘀血的用破除（放血）法，邪气盛的用攻下法。大概是慢进针而快出针，急按针孔的为补法，快进针而慢出针，不按针孔的为泻法。这补和泻的作用，似有感觉又似无感觉；细察气的先至后至，而定留针或去针。总的说来，用补法也好，用泻法也好，要使患者感到补之若有所得，泻之若有所失。补泻的要点，在九针有不同之妙。

或补或泻，可用针刺手法来解决。在用泻法时，要持针纳入，得气后，就摇大针孔，转而出针，这可使邪气随针外泄。假如出针随即按闭针孔，这会使邪蕴于内，瘀血不散，邪气不得外泄啊！在用补法时，随时施针，意念里如若无其事，如行如止，像有蚊虻叮在皮肤上的感觉，针入皮肤之中，候气之际，有如停留徘徊；得气以后，急速出针，又像箭离弓弦一样，右手出针，左手急闭针孔，经气因而留止，针孔已闭，中气就会充实了。如有皮下出血，不可任其瘀留，应该速予除去。持针的准则，精神坚定是可贵的。对准腧穴，端正直刺，针不偏左偏右，针者精神集中到针端，并注意观察病人，仔细看其血脉，进针时避开它，这样，就不会发生什么危险了。将刺的时候，一定要看病人的鼻和眉目之间，而针者也须聚精会神，毫不疏忽，从而测知疾病的好坏。所谓“审视血脉”，那血脉之所在，横布在腧穴周围，看起来显得很清楚，用手去摸按也会感到坚实。

九针之名，各不同形：一曰鑱针<sup>[1]</sup>，长一寸六分；二曰员针，长一寸六分；三曰鍉针<sup>[2]</sup>，长三寸半；四曰锋针，长一寸六分；五曰铍针<sup>[3]</sup>，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。鑱针者，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）[尖]如薤，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，其锋微员，以泻机关<sup>[4]</sup>之水也。九针毕矣。

#### 【注释】

[1] 鑱（chán 蝉）针 针形尖锐。鑱，锐也。

[2] 鍉（dī 滴）针 针似箭头。鍉，镞也，箭镞也。

〔3〕铍（pī批）针 针尖似剑锋。

〔4〕机关 关节。

### 【白话解】

九针之名，各有不同的形状，第一种叫做鑱针，长一寸六分；第二种叫做员针，长一寸六分；第三种叫做鍤针，长三寸五分；第四种叫做锋针，长一寸六分；第五种叫做铍针，长四寸，宽二分半；第六种叫做员利针，长一寸六分；第七种叫做毫针，长三寸六分；第八种叫做长针，长七寸；第九种叫做大针，长四寸。鑱针，针头大而针尖锐利，适于浅刺以泻皮肤之热；员针，锋形如卵，适于摩擦分肉之间，既不会损伤肌肉，又能够疏泄分肉的邪气；鍤针，其锋像黍粟之粒的微圆，适于按压经脉，以引正气，从而使邪气排除；锋针，三面有刃，用以治疗积久难治之病；铍针，针尖像剑锋一样的锐利，用以刺痈排脓；员利针，针尖像长毛，圆而锐利，针身稍为粗些，适于治疗暴痹；毫针，针尖像蚊虻的嘴，轻缓的刺入皮内，留针养神，可以治疗痛痹；长针，针锋锐利，针身略长，可以治疗日久不愈的痹证；大针，针尖像折的竹茬，其锋稍圆，可用以泻去关节壅滞的积水。所有九针的情况，大致如此而已。

夫气之在脉也，邪气在上<sup>〔1〕</sup>，浊气在中<sup>〔2〕</sup>，清气在下<sup>〔3〕</sup>。故针陷脉<sup>〔4〕</sup>则邪气出，针中脉<sup>〔5〕</sup>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〔实〕无虚〔虚〕，损不足而益有余，是谓甚病，病益甚。取五脉者死，取三脉者愆；夺阴者死，夺阳者狂，针害毕矣。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。

### 【注释】

〔1〕邪气在上 风寒暑雨之邪，由风府风门而入。



〔2〕浊气在中 寒温不适，饮食不节，病行肠胃。

〔3〕清气在下 寒湿之邪，由足部起。

〔4〕陷脉 谓头部穴位，以头部孔穴，多在骨陷之中。

〔5〕中脉 谓中焦足阳明之脉。

### 【白话解】

气在人体经脉之内，阳邪之气常在上部，糟粕之气常停中部，寒湿之气常留下部，因而针刺部位也就不同了。如刺头部骨陷孔穴，就会使阳邪得以外出，刺阳明之脉，就会使浊气得以外出。病在浅表而针刺太深了，能够引邪入里，会使病势加重。因此说，皮肉筋脉各有它的部位，病证各有它的适应孔穴，情况不同，就应该随着病情慎重施针，不要实证用补法，也不要虚证用泻法，那损不足而益有余的做法，可说是加重患者的苦痛，因而病势也就越发严重了。精气虚的病人，取了五脏腧穴，可以致人于死；阳气不足的病人，取了三阳经的腧穴，可以致人于怯弱。耗伤了阴经，会发厥证；损伤了阳经，会发狂证，这都是用针不当的害处。针刺时，需要候气，如刺后尚未得气，不问息数多少，必须等待经气到来；如果针已得气，就可去针不再刺了。九针各有不同的功能，针形也不一样，在使用时，要根据病情分别选用。总之，针刺的关键，是要得气，针下得气，必有疗效，疗效的可靠，就像风吹云散，很明朗地看到天空青天那样，这些都是针刺的道理啊！

黄帝曰：愿闻五脏六腑所出之处。岐伯曰：五脏五腧<sup>〔1〕</sup>，五五二十五腧；六腑六腧<sup>〔2〕</sup>，六六三十六腧。经脉十二，络脉十五<sup>〔3〕</sup>，凡二十七气以上下<sup>〔4〕</sup>，所出为井<sup>〔5〕</sup>，所溜为荣<sup>〔6〕</sup>，所注为输<sup>〔7〕</sup>，所行为经<sup>〔8〕</sup>，所入为合<sup>〔9〕</sup>，二十七气所行，皆在五腧也。节之交，三百六十五会<sup>〔10〕</sup>，知其要者，一言而终，不知其要，流散无穷。所言节者，神气之所游行出入也，非皮肉筋骨也。