

郭霭春
中医经典白话解系列

黄帝内经

灵枢

白话解
下

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 下

郭霭春 编著



中国医药出版社
· 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

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 csln.net/qksd/
新浪官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

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
背腧第五十一	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
水肿第五十七	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

阴阳系日月第四十一

【提要】 本篇说明人体阴阳和自然界的阴阳密切相关，并提出人气所在，针刺时，应忌刺其经脉，以免损伤正气。

黄帝曰：余闻天为阳，地为阴，日为阳，月为阴，其合之于人奈何^[1]？岐伯曰：腰以上为天，腰以下为地，故天为阳，地为阴。故足之十二经脉，以应十二月，月生于水，故在下者为阴；手之十指，以应十日，日主火，故在上者为阳。

【注释】

〔1〕其合之于人奈何 杨上善曰：“夫人身阴阳，应有多种，自有背腹上下，阴阳有脏腑内外，阴阳有五脏雌雄，阴阳有身手足左右，阴阳有腰上下。天地，阴阳也。”

【白话解】

黄帝说：我听说天叫做阳，地叫做阴，日叫做阳，月叫做阴。这些阴阳的说法，配合到人体方面，是怎样呢？岐伯说：人体在腰以上的，称为天，在腰以下的，称为地，所以说天是属于阳，地是属于阴的。足的十二经脉，可和地支的十二月相应，因为月生于属阴的水，所以在下的都叫做阴。手的十指，可和天干的十日相应，因为日生于属阳的火，所以在上的都叫做阳。

黄帝曰：合之于脉奈何？岐伯曰：寅者，正月之生阳^[1]也，主左足之少阳^[2]；未者六月，主右足之少阳^[2]。卯者二月，主左足之太阳^[3]；午者五月，主右足之太阳^[3]。辰者三月，主左足之阳明^[4]；巳者四月，主右足之阳明^[4]。此两阳合于前，故曰阳明。申者，七月之生阴^[5]也，主右足之少阴^[6]；丑者十二月，主左足之少阴^[6]。酉者八月，主右足之太阴^[7]；子者十一月，主左足之太阴^[7]。戌者九月，主右足之厥阴^[8]；亥者十月，主左足之厥阴^[8]。此两阴（交）〔俱〕尽，故曰

厥阴。

【注释】

〔1〕生阳 杨上善曰：“从寅至未，六辰为阳，十一月一阳生，十二月二阳生，正月三阳生，三阳已生，能令万物生起，故曰生阳。”张介宾曰：“正二三为阳中之阳，阳之进也，故正月谓之生阳。”

〔2〕少阳 杨上善曰：“生物阳气，正月未大，故曰少阳；六月，阳气已少，故曰少阳。”

〔3〕太阳 杨上善曰：“二月，阳气已大，故曰太阳；五月，阳气犹大，故曰太阳。”

〔4〕阳明 杨上善曰：“三月、四月，二阳合明，故曰阳明也。”

〔5〕生阴 杨上善曰：“五月一阴生，六月二阴生，七月三阴生，三阴已生，能令万物始衰，故曰生阴。”张介宾曰：“七八九为阴中之阴，阴之进也，故七月谓之生阴。”

〔6〕少阴 杨上善曰：“生物七月阴气尚少，故曰少阴；十二月阴气已衰，故曰少阴。”

〔7〕太阴 杨上善曰：“八月，阴气已大，故曰太阴；十一月阴气犹大，故曰太阴。”

〔8〕厥阴 杨上善曰：“九月，十月二阴交尽，故曰厥阴。厥，尽也。”

【白话解】

黄帝说：十二月十日和经脉配合起来，是怎样呢？岐伯说：正月建寅，是阳气生发的时候，阳先左而后右，因此正月主左足的少阳经；六月建未，主右足的少阳经。二月建卯，主左足的太阳经；五月建午，主右足的太阳经。三月建辰，主左足的阳明经；四月建巳，主右足的阳明经。这三四两月是介在少阳、太阳之中，而为两阳合明，所以叫做阳明。七月建申，是阴气生发的时候，阴先右而后左，因此七月主右足的少阴经；十二月建丑，主左足的少阴经。八月建酉，主右足的太阴经；十一月建子，主

左足的太阴经。九月建戌，主右足的厥阴经；十月建亥，主左足的厥阴经。这九十两月为阴之尽，所以叫做厥阴。

甲主左手之少阳^[1]，己主右手之少阳^[1]。乙主左手之太阳^[2]，戊主右手之太阳^[2]。丙主左手之阳明^[3]，丁主右手之阳明^[3]。此两火并合，故为阳阴。庚主右手之少阴^[4]，癸主左手之少阴^[4]。辛主右手之太阴^[5]，壬主左手之太阴^[5]。

【注释】

[1] 少阳 杨上善曰：“甲己为少阳者，春气浮于正月，故曰少阳。己为夏阳将衰，故曰少阳。甲在东方，故为左也。己在中宫，故为右也。”

[2] 太阳 杨上善曰：“乙戊为手太阳者，乙为二月，阳气已大，故曰太阳；戊夏阳盛，故为太阳。乙在东方，戊在中宫，故有左右也。”

[3] 阳明 杨上善曰：“丙丁为阳明者，丙为五月，丁为六月，皆是南方火也。二火合明，故曰阳明也。”

[4] 少阴 杨上善曰：“庚癸为少阴者，十二辰为地，十干为天，天中更有阴阳，故甲乙等六为阳，庚辛等四为阴。庚为七月申，阴气未大，故曰少阴；癸为十二月丑，阴气将终，故曰少阴。”

[5] 太阴 杨上善曰：“辛壬为太阴者，辛为八月酉，阴气已大，故曰太阴；壬为十一月子，阴气盛大，故曰太阴。”张介宾曰：“足言厥阴，而手不言者，盖足以岁言，岁气有六，手以旬言，旬惟五行而已。且手厥阴者，心包络也，其脏附心，故不言耳。”

【白话解】

甲日主左手的少阳经，己日主右手的少阳经。乙日主左手的太阳经，戊日主右手的太阳经。丙日主左手的阳明经，丁日主右手的阳明经。这丙丁是两火合明，所以叫做阳明。庚日主右手的少阴经，癸日主左手的少阴经。辛日主右手的太阴经，壬日主左手的太阴经。



故足之阳者，阴中之少阳也；足之阴者，阴中之太阴也^[1]。手之阳者，阳中之太阳^[2]也；手之阴者，阳中之少阴也^[3]。腰以上者为阳，腰以下者为阴。

【注释】

[1] 足之阳者，阴中之少阳也；足之阴者，阴中之太阴也 张介宾曰：“此即两仪四象之道。阴中无太阳，阳中无太阴。故足为阴，而阴中之阳，惟少阳耳；阴中之阴，惟太阴也。”

[2] 手之阳者，阳中之太阳 杨上善曰：“手之六阳，乃是腰以上阳中之阳，故曰太阳。”

[3] 手之阴者，阳中之少阴也 杨上善曰：“手之六阴，乃是腰以上阳中之阴，阳大阴少，故曰少阴。”

【白话解】

两足的阳经，是阴中的少阳；两足的阴经，是阴中的太阴。两手的阳经，是阳中的太阳；两手的阴经，是阳中的少阴。腰部以上的就称为阳，腰部以下的就称为阴。

其于五脏也，心为阳中之太阳，肺为（阴）[阳]中之少阴^[1]，肝为阴中之少阳，脾为阴中之至阴，肾为阴中之太阴^[2]。

【注释】

[1] 心为阳中之太阳，肺为阳中之少阴 杨上善曰：“心肺俱阳，心以属火，故为阳中太阳也；心肺俱阳，肺以属金，故为阳中少阴也。”

[2] 肝为阴中之少阳，脾为阴中之至阴，肾为阴中之太阴 杨上善曰：“肝脏属木，故为阴中少阳也；脾在膈下属土，且以居下，故为阴中至阴；肾下属水，故为阴中至阴。”

【白话解】

若于五脏方面来说，心是阳中的太阳，肺是阳中的少阴。肝是阴中的少阳，脾是阴中的至阴，肾是阴中的太阴。

黄帝曰：以治之奈何？岐伯曰：正月、二月、三月，人气在左，无刺左足之阳；四月、五月、六月，人气在右，无刺右足之阳。七月、八月、九月，人气在右，无刺右足之阴；十月、十一月、十二月，人气在左，无刺左足之阴。

【白话解】

黄帝说：这在治疗方面应该怎样呢？岐伯说：阳气自左而右：正月、二月、三月，人气在左，不要刺左足的三阳经。四月、五月、六月，人气在右，不要刺右足的三阳经。阴气由右而左：七月、八月、九月，人气在右，不要刺右足的三阴经。十月、十一月、十二月，人气在左，不要刺左足的三阴经。

黄帝曰：五行以东方为甲乙木（王）〔主〕春，春者苍色，主肝。肝者，足厥阴也。令乃以甲为左手之少阳，不合于数何也？岐伯曰：此天地之阴阳也，非四时五行之以次行也。且夫阴阳者，有名而无形，故数之可十，离之可百，散之可千，推之可万，此之谓也。

【白话解】

黄帝说：五行是以东方的甲乙木主春季，春季所属是青色，主肝脏，肝脏也就是足厥阴经。现在你却以甲日作为左手的少阳经，与五行配天干的道理不合，这是怎么回事？岐伯说：这是天地阴阳的变化规律，不是按着四时五行的次序排列的。阴阳这个概念，是有名而无形状的。所以用阴阳的道理来推演，数之可十，分之可百，散之可千，推之可万，不可以执一而论，也就是这个意思。

病传第四十二

【提要】 本篇主要论述外邪伤及五脏的传变规律，并说明什么情况能用针刺治疗，及其不能用的道理。



黄帝曰：余受九针于夫子，而私览于诸方，或^{〔1〕}有导引行气，（乔）〔按〕摩、灸、熨、刺、焫、饮药，之一^{〔2〕}者可独守耶，将尽行^{〔3〕}之乎？岐伯曰：诸方者，众人之方也，非一人之所尽行也。

【注释】

〔1〕或 又。

〔2〕一 谓针刺。

〔3〕尽行 指导引、按摩、灸、熨、刺、焫、饮药诸方。

【白话解】

黄帝说：我从夫子那里学到了九针知识，并且私自看了记载其他疗法的方书，又有导引、按摩、灸、熨、刺、烧、饮药。这种针刺疗法，可以单独坚守不移呢，还是导引等等都综合使用呢？岐伯说：多样的治疗方法，那是适应于众人疾病的，不是某一个人都能够适应使用的。

黄帝曰：此乃所谓守一勿失万物毕者也。今余已闻阴阳之要，虚实之理，倾移之过，可治之属^{〔1〕}，愿闻病之变化，淫传绝败^{〔2〕}而不可治者，可得闻乎？岐伯曰：要乎哉问。道，昭乎其如（日）〔旦〕醒，窘乎其如夜瞑，能被而服^{〔3〕}之，神与俱成，毕将^{〔4〕}服之，神自得之，生神之理，可著于竹帛，不可传于子孙。

【注释】

〔1〕可治之属 可治的机会。

〔2〕淫传绝败 张介宾曰：“淫邪传变，未必即危，正气绝败，则不可治矣。”

〔3〕被服 谓如被服之著于身，时不能离。此则谓以医道衣被其身。

〔4〕将 当。

【白话解】

黄帝说：这就是所谓坚守一种疗法，而不轻易丢开，那么各

种复杂病情，也可以触类旁通的。现在我已听到阴阳的要领，虚实的道理，腠理不固与正气不充的病变，以及病还有可治的机会等，除此以外，希望再听一下疾病的内在变化，淫邪相传，正气绝败，以致不可治疗，所有这些，可以听得到吗？岐伯说：你所问的，是极为重要的。道，它的明显就像“旦醒”一样，它的迫切就像“夜瞑”一样。能够按照去做，时刻不离于身，心领神会，就会与道合而为一，始终运用它，自然就会得到它的神妙，这种“生神”的医理，可以写刻在竹帛上，传于后世，不可自私地传给子孙。

黄帝曰：何谓（日）[旦]醒？岐伯曰：明于阴阳，如惑之解，如醉之醒。黄帝曰：何谓夜瞑？岐伯曰：瘖乎其无声，漠^[1]乎其无形，折毛发理，正气横倾^[2]，淫邪泮衍^[3]，血脉传（溜）[留]，大气入脏，腹痛下淫^[4]，可以致死，不可以致生。

【注释】

[1] 漠 安静。

[2] 横倾 恣尽，犹言随时耗散。

[3] 淫邪泮衍 谓淫邪散溢于肌腠之间。

[4] 淫 浸淫，渐进。

【白话解】

黄帝说：什么叫做“旦醒”？岐伯说：明白了阴阳的规律，好像原来的疑惑解开了，又好像既醉之后清醒过来。黄帝说：什么叫做“夜瞑”？岐伯说：外邪侵害了人的身体，瘖乎没有声响，静然没有形迹，只是毫毛发冷，腠理开泄，正气随时耗散，淫邪散溢肌体，邪气传留血脉之中，因之流入脏内，腹部作痛，浸淫下焦，这都可以使人致死，而不可以使人生命再延长下去。

黄帝曰：大气入脏奈何？岐伯曰：病先发于心，一日而之肺^[1]，三日而之肝^[2]，五日而之脾^[3]，三日不已，死，冬夜半，夏日中^[4]。

【注释】

〔1〕一日而之肺 王冰曰：“心火胜金，传于肺也。”

〔2〕三日而之肝 王冰曰：“肺金胜木，传于肝也。”

〔3〕五日而之脾 王冰曰：“肝木胜土，传于脾也。”

〔4〕冬夜半，夏日中 冬属水，夜半是阴气最盛之时，水能克火，故心火衰竭而死。夏属火，中午是阳气最盛之时，故阳邪过亢而死。

【白话解】

黄帝说：邪气入脏，是怎样传变呢？岐伯说：疾病开始发于心脏，过了一日，就传到肺脏；过了三日，又传到肝；过了五日，又传到脾脏；如果再过三日，病还不好，就会死的，冬季死在半夜，夏季死在中午。

病先发于肺，三日而之肝，一日而之脾，五日而之胃，十日不已，死，冬日入，夏日出^{〔1〕}。

【注释】

〔1〕冬日入，夏日出 冬日入，属申时，金衰已甚，故冬死于日入。夏日出，属寅时，木旺火生，肺气已绝，故夏死于日出。

【白话解】

疾病开始发于肺脏的，过了三日，就传到肝脏；再过一日，就传到脾脏；过了五日，就传到胃腑；如果再过十日，病还不好，就会死的，冬季死在日入的时候，夏季死在日出的时候。

病先发于肝，三日而之脾，五日而之胃，三日而之肾，三日不已，死，冬日入^{〔1〕}，夏早食^{〔2〕}。

【注释】

〔1〕冬日入 “日入”为申酉之时，属金，金旺木衰，故肝病易于此时死亡。

〔2〕夏早食 王冰曰：“早食，早于食时，则卯正之时也。”

按：卯属木，木旺之时，病发于肝，势不能胜，故死。

【白话解】

疾病开始发于肝脏的，过了三日，就传到脾脏；过了五日，就会传到胃腑；再过三日，就传到肾脏；如再过三日，病还不好，就会死的，冬季死在日入的时候，夏季死在早饭的时候。

病先发于脾，一日而之胃，二日而之肾，三日而之膻膀胱，十日不已，死，冬人定^[1]，夏晏食^[2]。

【注释】

[1] 人定 指亥时。冬，寒水盛，亥时亢胜，土难制之，故脾病于此易死。

[2] 晏食 指巳时。夏，湿土大行，亥时土旺，病发于脾，过亢亦能致死。

【白话解】

疾病开始发生在脾脏的，一日就传到胃腑；过了二日，就传到肾脏；经过三日，就会传到膀胱；如再过十日，病还不好，就会死的。冬季死在人定的时候，夏季死在晚饭的时候。

病先发于胃，五日而之肾，三日而之膻膀胱，五日而上之心，二日不已，死，冬夜半，夏日昃^[1]。

【注释】

[1] 冬夜半，夏日昃（dié 迭） “昃”日过午偏斜。马蔚曰：“冬之半夜属子，土不胜水，故冬死于夜半。夏之日昃在未，故夏死于日昃也。”

【白话解】

疾病开始发生于胃的，过了五日，就传到肾脏；再过三日，就传到了膀胱；再经过五日，就向上传到心脏；如再过二日，病还不好，就会死的。冬季死在夜半，夏季死在午后。

病先发于肾，三日而之膻膀胱，三日而上之心，三日而之

小肠，三日不已，死，冬大晨，夏（早）[晏]晡^{〔1〕}。

【注释】

〔1〕冬大晨，夏晏晡（bū） “晏晡”指黄昏。张志聪曰：“冬大晨者，乃寅卯木旺之时，木旺则泄其水之气矣。夏晏晡者，土气所主之时，土克水也。”

【白话解】

疾病开始发生于肾的，过了三日，就传到膀胱；再过三日，向上传到心脏，传到小肠；如再过三日，病还不好，就会死的。冬季死在黎明的时候，夏季死在夜间。

病先发于膀胱，五日而之肾，一日而之小肠，一日而之心，二日不已，死，冬鸡鸣，夏下晡^{〔1〕}。

【注释】

〔1〕冬鸡鸣，夏下晡 张介宾曰：“冬之鸡鸣在丑，阴之极也；夏之下晡在未，水所畏也，膀胱为水腑，故其盛极衰极，皆能死。”

【白话解】

疾病开始发生在膀胱的，过了五日，就传到肾脏；再过一日，就传到小肠；再过一日，就传到心脏；如再过二日，病还不好，就会死的。冬季死在夜半后鸡叫的时候，夏季死在午后的未时。

诸病以次相传，如是者，皆有死期，不可刺也！间一脏及（二）[至]三四脏者，乃可刺也。

【白话解】

各种病都是接着一定的次序相互传移的。像这样的传变，都有死亡的预期，不能用针刺治疗。如果病的传次是间隔一脏或间隔三脏、四脏的，才可以用针刺治疗。

淫邪发梦第四十三

【提要】 本篇说明人喜发梦，是与脏腑十二盛或十五不足有关。在针刺治疗时，脏腑气盛的用泻法，脏腑气虚的用补法。

黄帝曰：愿闻淫邪泮衍奈何？岐伯曰：正邪从外袭内^{〔1〕}，而未有定舍，反淫于脏，不得定处，与营卫俱行，而与魂魄飞扬，使人卧不得安而喜梦^{〔2〕}。气淫于腑^{〔3〕}，则有余于外，不足于内；气淫于脏^{〔4〕}，则有余于内，不足于外。

【注释】

〔1〕正邪从外袭内 张介宾曰：“阴阳劳逸声色嗜欲，皆是正邪，无不从外袭内。”

〔2〕喜梦 杨上善曰：“思想情深，因之见梦，此为想梦也；因其所病，见之于梦，此为病梦也。”

〔3〕气淫于腑 气盛于阳。

〔4〕气淫于脏 气盛于阴。

【白话解】

黄帝说：淫邪散溢体内，而发梦的病理，是怎样的？岐伯说：凡是有害身心的邪气，从体外侵害到体内，它没有固定处所，到了内脏，和营卫之气一起流行，又与魂魄游荡，因之使人睡眠不安，常常发梦。这是气盛于阳，就是在外的阳气有余，在内的阴气不足，如气盛于阴，就是在内的阴气有余，在外的阳气不足。

黄帝曰：有余不足有形乎？岐伯曰：阴气盛则梦涉大水而恐惧，阳气盛则梦大火而燔（炳）〔炳〕^{〔1〕}，阴阳俱盛则梦相杀^{〔2〕}。上盛则梦飞^{〔3〕}，下盛则梦堕^{〔4〕}，甚饥则梦取，甚饱则梦予。肝气盛则梦怒，肺气盛则梦恐惧、哭泣、飞扬，心气盛则梦善笑恐畏，脾气盛则梦歌乐、身体重不举，肾气盛则梦腰脊