

包顺义 编著

素问评译

中国医药科技出版社

素问评译

包顺义

PDG

样 本 库

素 问 评 译

包顺义 编著



中国医药科技出版社

1207556

2J60/04

内 容 提 要

本书旨在以唯物辩证法及现代系统论、控制论、信息论的原理,对《黄帝内经·素问》这一古老深奥的经典著作进行全面评译。译,不尽直译,还参以疏解、阐释,意在化难为易,深入浅出,词理昭然;评,则以深沉的历史感和强烈的时代感,对原文之瑕瑜进行剖析。本书还在揭示阴阳、五行、六气原意及内在联系的基础上,确立了“阴阳五行六气一体化”的理论体系,从而为《黄帝内经》赋予了新的内涵。

本书较同类书笔锋犀利,论点新颖,富有时代气息,可供中医教学、初学中医,以及西医学习中医的同志参考。

素 问 评 译

包顺义 编著

中国医药科技出版社 出版发行

(北京西直门外北礼士路甲38号)

(邮政编码 100810)

重庆两江印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

开本787×1092mm 1/32

印张12.125

字数264千字

印数1—1500

1991年12月第1版

1991年12月第1次印刷

ISBN 7-5007-0462-5/R·0400

定 价: 6.60元

前 言

《素问》是中医最古老的经典著作，也是人体生理、病理、诊断、治则、养生等较全面的权威著作。由于秦汉文字简炼而古奥，且多为笼统或结论似的论述，故其注解、释义之书颇浩。然注家多尊经而不能越过雷池半步，其牵强附会之说亦屡见不鲜。这样讲不是为了非难先人，正是先先后后的注释家都不能说明其实质，才促使后人深省、探索，重新对阴阳、五行、六气进行整理、探讨。

从父辈到我，前后50多年悉心研读《内经》，原本希望字斟句酌地领会原文，以期对中医学的发展有所贡献，结果象几千年来的先人一样，仍然是叹而观止，难于有所突破。当我用唯物辩证法及现代系统论、控制论、信息论的原理来研究《内经》的哲学及中医学的基本理论时，我发现了阴阳、五行、六气的本来意义及内在联系，正式确定了“阴阳五行六气一体化”的体系。用之研究气血流注，发现了经络气血旺衰的规律；用于诊断、治疗，均取得了良好的效果。再返回来阅读《素问》原文时，就词理昭然，瑕玉分明。为了有益于后学者及同道，于是产生了写评译的念头。

另一方面，理论除要受实践的检验外，还要与传统理论一致，它能深入浅出地表达出《素问》的原意吗？相同的故不多讲，其差异怎么解释？何者为是？此非易事！尤其是《素问·天元纪大论》之后的篇章，内容虽重要，但自来就鲜有全面理解者，不评译完，既愧对先人，更无面于后人。

评译完了，对《素问》论述的全面性、浑然一体性及权威性才有了真实的理解。

译，并非直译，而是在新的中医哲学体系指导下对原文进行疏解，对结论阐明原理，对疾病阐明病机，使之更科学，更能指导临床为目的。

评，主要是对难解的地方以指示，另一方面也指出其不足或错误的地方，并分析其原因。《素问》是古人治疗经验的总结和提高，古人不满足于局部的经验，借用仿生学、法天地之阴阳加以提高。由于历史的局限，阴阳、五行、六气古代是分开探讨的，不知其内在联系，因此在三阴三阳的排列，六气的顺序等方面就存在严重错误，阻碍了对生理、病理的研究。在阴阳学说发展后，指出这些错误，并改正它，是中医学发展的必然。

此书包含了《素问》的全部精华，为避免篇幅累赘，故单独成册。欲理解原文者，对比读之。

此书通俗易懂，非专业人员，欲健身长寿者，读之可通养生之理。

编著者

1989年3月

目 录

卷第一	1
上古天真论篇第一	1
四气调神大论篇第二	5
生气通天论篇第三	8
金匱真言论篇第四	13
卷第二	16
阴阳应象大论篇第五	16
阴阳离合论篇第六	24
阴阳别论篇第七	27
卷第三	31
灵兰秘典论篇第八	31
六节脏象论篇第九	33
五脏生成篇第十	38
五脏别论篇第十一	43
卷第四	45
异法方宜论篇第十二	45
移精变气论篇第十三	46
汤液醪醴论篇第十四	49
玉版论要篇第十五	51
诊要经终论篇第十六	53
卷第五	57
脉要精微论篇第十七	57

平人气象论篇第十八·····	65
卷第六 ·····	72
玉机真脏论篇第十九·····	72
三部九候论篇第二十·····	81
卷第七 ·····	86
经脉别论篇第二十一·····	86
脏气法时论篇第二十二·····	89
宣明五气篇第二十三·····	96
血气形志篇第二十四·····	101
卷第八 ·····	104
宝命全形论篇第二十五·····	104
八正神明论篇第二十六·····	107
离合真邪论篇第二十七·····	112
通评虚实论篇第二十八·····	115
太阴阳明论篇第二十九·····	121
阳明脉解篇第三十·····	123
卷第九 ·····	125
热论篇第三十一·····	125
刺热篇第三十二·····	129
评热病论篇第三十三·····	133
逆调论篇第三十四·····	137
卷第十 ·····	139
疟论篇第三十五·····	139
刺疟篇第三十六·····	146
气厥论篇第三十七·····	150
咳论篇第三十八·····	152
卷第十一 ·····	155

举痛论篇第三十九	155
腹中论篇第四十	158
刺腰痛篇第四十一	162
卷第十二	163
风论篇第四十二	163
痹论篇第四十三	168
痿论篇第四十四	172
厥论篇第四十五	175
卷第十三	180
病能论篇第四十六	180
奇病论篇第四十七	182
大奇论篇第四十八	187
脉解篇第四十九	193
卷第十四	198
刺要论篇第五十	198
刺齐论篇第五十一	199
刺禁论篇第五十二	200
刺志论篇第五十三	203
针解篇第五十四	205
长刺节论篇第五十五	208
卷第十五	211
皮部论篇第五十六	211
经络论篇第五十七	214
气穴论篇第五十八	215
气府论篇第五十九	218
卷第十六	222
骨空论篇第六十	222

水热穴论篇第六十一	225
卷第十七	229
调经论篇第六十二	229
卷第十八	236
缪刺论篇第六十三	236
四时刺逆从论篇第六十四	242
标本病传论篇第六十五	246
卷第十九	250
天元纪大论篇第六十六	250
五运行大论篇第六十七	255
六微旨大论篇第六十八	263
卷第二十	269
气交变大论篇第六十九	269
五常政大论篇第七十	282
卷第二十一	303
六元正纪大论篇第七十一	303
刺法论篇第七十二(亡)	323
本病论篇第七十三(亡)	323
卷第二十二	324
至真要大论篇第七十四	324
卷第二十三	357
著至教论篇第七十五	357
示从容论篇第七十六	359
疏五过论篇第七十七	362
微四失论篇第七十八	365
卷第二十四	367
阴阳类论篇第七十九	367

方盛衰论篇第八十	371
解精微论篇第八十一	374

卷 第 一

上古天真论篇第一

（评：天真，即人体的真元之气，表现为人的自然寿龄，此篇论上古人的自然寿命。）

译：远古的轩辕黄帝，生下来就很聪明，嫩弱之时就能讲话，十岁就能辨别事理，长大诚实而聪明，成人就登天台为帝，于是问其师：我听说上古时候的人，年龄超过百岁，而行动仍不衰减；现在的人，50左右其行动就困难，是时代变了，人的寿命将缩短吗？岐伯说：上古时候的人，以阴阳为法，以调和阴阳的运动为术，饮食有规律和节制，起居随日月之常，不作损害身体的事，这样才会形体不衰，神色不蔽，度过百岁，活尽人体应有的自然寿龄。现在的人不以此为然，饮酒无度，经常恣行妄为，常大醉入房，精竭于下，阳耗于外，使真元之气耗散。不知道保持气血的盛满，不能以四时阴阳调养自己的精神。欢乐太过，与生生之乐相逆；起居没有节制，阴阳之逆乱从此而生，所以人到了50岁就开始衰老了。

上古的圣人教导人们：四时不正之气为虚邪贼风，应依时而避之，人的思想应恬淡虚无，内外无伤，真气的运行才会与时相从，阴阳调和，精神就能内守，病从何处来呢？象这样思想安适而少非份之欲，心中安定而不恐惧，形体劳作而不倦怠，气机升降和畅，各自干着自己想干的事，都能实现自己的愿望。人们都认为自己的饮食味美，衣服穿起来舒服，风俗好，各安其位，无所忌慕，这样的人民真叫朴实。

喜爱的美色、歌舞不能使眼目疲劳，丝竹之声不能使心中迷惑。愚笨的、聪明的，有能力的、无能力的，都不为生活所迫，所以人们的活动与养生之道相合。由此可知，古人都能超过百岁而动作不衰老的原因，是由于他们的一切思想行为全部符合养生的规律。

帝问：人年老而不能生育，是气血衰竭了，天赋之限数形成的吗？岐伯说：女子7岁的时候肾气初盛，更换新牙，头发转青，生长较快。14岁后，肾气盛，生成了天癸，天癸促使精血的生成，任脉有所藏而通，太冲脉盛，月事以时而下，因此有了生育子女的条件。21岁后，肾气才充足，促使其真牙生而长全。28岁后，充足的肾气生成的髓就充满了骨中，使筋骨坚强，头发青黑发光，生长迅速，身体壮盛而结实。35岁后，人体生长极而始衰，阳极而减，阳明脉从上之阳部开始，表现为面色由红润变白，头发开始脱落。42岁后，阳明为气血之源，其衰则使头面三阳脉俱衰，其表现为面色少润泽，头发开始发白。49岁以后，阳衰则阴难长，精血不足，任脉已空，太冲脉的贮备衰少，肾气已不能产生天癸，月经闭绝，因此形衰面老失去了生育的条件。

男子8岁的时候肾气开始充实，促使其头发转青，生长快，更换新牙。16岁后，肾气充盛，促使天癸生成，天癸又促使精血的生长加快，于是气血阴阳开始调和（评：这是对儿童生长发育快，无贮备，阴血相对不足，阴阳易发生偏盛而言的。）肾中有精气外泄，具备了生育的条件。24岁后，肾气充足，骨髓生长快，筋骨因此劲强，故真牙生而且长全。32岁后，精血盛极，筋骨生长隆盛，肌肉丰满，体格壮实。40岁后，肾气极而始衰，肾精开始减少，表现为开始落发，牙齿开始枯槁。48岁后，由于肾气不足，使三阳头面之气开始衰减，表现为

面失润泽而焦枯，头发和鬓毛斑白。56岁后，由肾精不足导致肝血不足，肝气衰，血难养筋，使筋软无力，四肢不灵。64岁后，天癸乏竭，肾精虚少，肾脏衰弱，形体之肌肉、筋骨、皮毛都虚极，所以牙齿脱落，头发稀少。肾主水，贮藏五脏六腑之精液，所以五脏充盛之后，才能有精液泻出。（评：肾精的生成依靠五脏活动产生的气血，肾精的活动又促使五脏及气血的迅速生长，从而促使人体的发育、成长。二数之时，男女都只是脏腑初步成熟，肾气达到了能产生天癸的最低水平。三数之时五脏才充实，三数之后形体才壮实，只有到了四数，人体才是脏腑与形体皆备，气血精液都有了充分的储备，这时，所生子女就会得到父母精气之全。所以，最佳结婚年龄应是三数之后，它不仅使父母体质健康，而且使子女健壮。这是优生优育最重要的条件之一。）现在五脏皆衰老，精血亏乏，筋骨软弱无力，天癸无法再生，所以发鬓皆白，身体沉重，行步摇摆不正，生育已不可能了。

帝说：有人年老而仍然能生育，为什么？岐伯说：这是其自然寿龄超过了常人，年虽老而气血尚足，气机与血脉通利，因而肾气有余的缘故。这些人虽有生育能力，但男子不超过64岁，女子不超过49岁，因为人体阴阳之精气到此时都已乏竭了。

帝问：得了养生道术的人，年龄都超过百岁，他们能生子吗？岐伯说：有养生之道术的人，能使脏腑不老，形体不衰，其身虽已到百岁，精气尚足，仍能生育。

黄帝说：我听说上古之时有人，能顶天立地，把握阴阳的变化，呼吸日月之精气，精神内守，不为外物所动，肌肉一直丰满，故寿命能与天地相比，没有死亡的时刻，这是以养生之道而生的。中古的时候，有一种圣人，道德纯洁而

全面。常和体之阴阳，并以四时调养，超凡脱俗，积蓄精血以养精神，遨游于天地之间，耳聪目明，视听远达于八方之外，这是能增益自己寿命的强者，也应归于真人之类。其次有圣明之人，常使自己居处在天地间的自然环境中，顺从八方风气变化的规律，避免虚邪贼风之伤，在世俗之间寻求自己安适的生活，心中不悔恨和愤怒；行为与世俗一样，穿戴得体，举动却与凡人不同。外不为世俗之事过份操劳而损伤形体，内不因思想情绪的忧喜不节而损伤脏腑之精血。以恬淡愉快怡然自得，于是形体不易衰老，精神不散，也可以活到百岁。再其次有贤达的人，以天地阴阳的变化为养生的法则，象日月一样出没和作息，辨别列位星辰的变化，以确定司天在泉的客气对地面阴阳影响的逆与从，分别四时之序以调养自身，意将效法上古之人的养生之道，这样也可以使寿命增长，达到人体自然寿龄的极限之时。

（评：人体的自然寿龄有多长？按本文所讲，人体生长壮老已是一个五行过程，男与女每一行之数是不同的，它是由肾脏的生长周期决定的。每一行结束都有其外在的标志，不是随便可以杜撰的，齿更发长为第1行末期，对于每一个人来讲，都可以确定其1行之数。到第1个五行周期结束，人体就盛壮已极，由生长期开始转入平衡期。按阴阳五行六气一体化的学说，男女的自然寿龄是五行的天地人3个周期的总数，中国土地上的女大约为 $15 \times 7 = 105$ （岁），男大约为 $15 \times 8 = 120$ （岁）。《尚书·洪范》说：“一曰寿，百二十岁。”就是如此得来的。超过120岁为“道者”，享年120岁为圣人。真人无存，只是传说而已。

严格讲，男80岁、女70岁才是衰落期。平衡期与生长期的区别在于前者生长缓慢，易损难复，但身体贮备尚多，后

者生长迅速。衰落期是易损不复，贮备虚少。内保气血精液，外保形体，养生之道由此而出。）

四气调神大论篇第二

（评：此文是养生之道中法四时之阴阳以养五脏的具体化，并讲了顺之则生，逆之则病的道理。顺之就是治未病，逆之则乱，乱则难治。）

译：立春后的3个月，是阳光渐盛，天地万物俱生之时，一切枯枝败叶都将在一派生机之中被消除殆尽，接着是枝叶繁茂，万物舒荣之象，故叫发陈。这时，人应该这样生活：卧当晚一些，在阴气已盛之时；起当早一些，随太阳而动。然后在庭院中大步行走，松开束结的发和腰带，使全身舒缓，使整个心身也象万物一样欣欣而生，不要让生气受到伤害，象给了之后不要再夺去，象赏赐之不能克扣。这就是借春天之气保养人体生气的道理。肝为阳初生，象春阳，若逆而行之，生阳被杀，人的肝气必然受损。肝胆气寒，至夏天木不生火，人的阳气不升必畏寒，阳不升则物不长，故人体就缺少了生长之气。

立夏后的3个月，是万物茂盛之时，太阳正至北半球，阳光使地中的水气蒸蒸日上，这是天地之气相交合，万物生长正盛，将开花结实了。这时，人该这样生活：卧当在阴已盛之时，即晚些上床；起当在阳升而动，即东方初白之时，不要害怕太阳晒，也不要大怒，使已盛的阳气大泄，阳极不大泄则壮，就象花开了要使之结实。但人的阳气在夏天要适当外泄。人的心情应以喜为主，喜则阳散，故叫若所爱在外。这就是借夏天之气，养人的强壮之气的道理。心为火，为阳之盛，顺之则

心气旺，逆之则心气伤。心气伤则体阳不足，至秋阴气盛之时，阴邪外袭，袭则内陷少阳，痰湿内阻，为疟疾。秋病则金气不足，收成之气虚，故丰收者少。无阳内潜，冬至天阴大盛，外无阳，内亦无阳，其人病必重。

立秋后的3月，是太阳将去，阳气渐衰，阴气将盛，阴阳之气比较平均的季节，故叫容平。太阳离开北半球，空气中的气温下降而寒急，但地面的热气还未散完，所以地气比天气明。这时，人应该这样生活：天阴渐盛，至夜阴大盛，阴盛人当避，故卧当早，白日阳盛，起当早，即鸡入圈则人卧，鸡出则人起。阴阳匀平则神志当安宁。外可以缓解清凉之气的克伐，因为阳和则秋阴不伤，阴平则阳气收敛不越。秋为阴渐盛之时，阳气当逐渐下潜，人当勿喜太过，劳太伤，使神气收敛，精气内聚，于是肺气会清肃下降而平。这就是利用秋气以养益人的阴气的道理。若逆而行之，阳气不潜，阴气难盛，则肺失清肃而伤。阳不下潜必为天阴所伤；下元无阳，肾阳必衰，入冬必殒泄不止，所以蛰藏之肾气就会虚少。

立冬后的3月，是阴气盛极，阳气深潜的季节，故叫闭藏。外无阳则水结，大地冻冽，这时，不可太扰动肾中潜藏的阳气。当此，人应这样生活：阴气日夜均盛，必须太阳入而卧，太阳出而起。随时想着顾护身体的阳气，裹紧衣服，卷缩身体，好象怕失掉了什么，又怕有什么要泄露。应尽量避开寒冷，到温暖的地方去，但又不可出大汗，使精气大伤。这是利用冬气来养人的阴气，以使阳气不伤。若逆而行之，则阳气泄越，阴精大伤。肾藏元阴元阳，今所藏失之，肾气必伤。到了春天，肾阳当升，若肾阳先伤，阳升必厥，若肾阴已伤，阳动阴虚，虚火内亢，精血大耗，痿躄必成。这

就是藏少不能奉生。

天阳之气是清静而光明的，其蕴藏的温煦生长之德是不会竭止的，因此不会下落变为阴。若太阳、月亮之外的客气太盛而天明，则日月之光反会暗淡；邪火太盛则邪害空窍。天阳之气被客邪阻塞，地面的时令之气就会昏暗不明，于是云雾不与季节相应。上半年客火太重，至秋不衰就会上应白露而不下，于是阴阳不交通，季节之气表现不出来，万物之命就得不到施化，不施化则名木多死。火毒上壅之恶气难于消散，风雨就不应节气；代表阴气的白露不下，则阳气郁结，枯不生荣。阳胜则阴郁，下半年太阳远去，阴气必复，复则阴阳交争，贼风数至，暴雨数起，天地四时之正气不能保持，与生长之道相失，于是万物生长未成就会灭绝。唯有圣人能避免四时不正之贼邪的伤害，能调养自身的正气，因此身无怪病。万物不与生长化收藏之气相失，其生生之气就不会乏竭。

春天阳气当升，逆春气则少阳不升，少阳不升则阳气郁而内伐于肝，于是肝内之气为之逆变。夏天阳气当壮，阳壮似太阳之盛，人之太阳为心，逆夏气则太阳长而不盛，郁阳内伐，耗散心气，心气不足则人觉空虚如洞。秋天阴气当渐盛，阴盛肺气当肃降，肃降则阳气逐渐内潜，逆则阳气不潜，肺气难降；阳郁肺中则液伤而焦，气逆而满。冬天阳气当下潜入肾水之中，冬至后阴极而衰，阳将动；立春后，阳将生。若逆冬气，阳不内潜，则冬至后阴极阳不动，至春阳不生，不动不升，为肾气独沉。四时之阴阳是万物生长化收藏的根本，因此，会养生的人，春夏当借天阳之气养己之阳气，秋冬当借天之阴以养己之阴气，以顺从根本之气的生长。这就叫人在生长化收藏的门前，应与万物一样，浮则同浮，沉则同沉。逆