

● 黄帝破译天人
身心之秘的圣典

文白对照本

论敏 编译

黄帝内经

宗教文化出版社

● ● ●
中国古代有关天地人生生成的神秘答案
首次公开的上古真人养生秘笈
你的圣典

前 言

药理与事理相合，医法与心法不二。医者读《黄帝内经》，悟到的是古代医学上的精髓；仁者读《黄帝内经》，悟到的是“天地之间，万物皆备，莫贵于人”的哲理；智者读《黄帝内经》，悟到的是“上穷天纪，下极地理，远取诸物，近取诸身，更相问难”的智慧。

有人认为，《黄帝内经》与《易经》都来源于史前的另一个超文明社会或外星人，因为《黄帝内经》的著者确是一位至高无上的“人”，这种“人”比当时，乃至今人有着更加先进的思想，所以被古代人称为“上古真人”。所有这些，无不给《黄帝内经》蒙上了一层神秘的光环。

其实，《黄帝内经》确实神秘。古代医学尚未形成解剖学科之前，《黄帝内经》竟然清晰地描述了人体的解剖结构及全身经络的运行情况，而且在某些方面比近代西方才兴起的人体生理学、医学病理学、医学地理学、医学物候学的论述更为精微深刻。其中许多内容，甚至西方现代科学至今还不能完整地作出解释。

其实，它又并不神秘，《黄帝内经》中所论述、记叙的都与人体、人的生活及人的生存环境息息相关，只要认真去读，人人都能有所得，都能找到自己的体验和感觉，并获得多方面的人生启迪。

目 录

黄帝内经·素问篇

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)
阴阳离合论篇第六	(30)
阴阳别论篇第七	(33)
灵兰秘典论篇第八	(37)
六节脏象论篇第九	(39)
五脏生成篇第十	(45)
五脏别论篇第十一	(50)
异法方宜论篇第十二	(52)
移精变气论篇第十三	(54)
汤液醪醴论篇第十四	(57)
玉版论要篇第十五	(60)
诊要经终论篇第十六	(62)
脉要精微论篇第十七	(66)
平人氣象论篇第十八	(74)
玉机真脏论篇第十九	(80)
三部九候论篇第二十	(90)
经脉别论篇第二十一	(96)
脏气法时论篇第二十二	(99)
宣明五气篇第二十三	(105)

血气形志篇第二十四·····	(108)
宝命全形论篇第二十五·····	(110)
八正神明论篇第二十六·····	(114)
离合真邪论篇第二十七·····	(119)
通评虚实论篇第二十八·····	(123)
太阴阳明论篇第二十九·····	(129)
阳明脉解篇第三十·····	(132)
热论篇第三十一·····	(134)
刺热篇第三十二·····	(138)
评热病论篇第三十三·····	(142)
逆调论篇第三十四·····	(146)
疟论篇第三十五·····	(149)
刺疟篇第三十六·····	(156)
气厥篇第三十七·····	(160)
咳论篇第三十八·····	(162)
举痛论篇第三十九·····	(165)
腹中论篇第四十·····	(170)
刺腰痛篇第四十一·····	(174)
风论篇第四十二·····	(178)
痹论篇第四十三·····	(182)
痿论篇第四十四·····	(186)
厥论篇第四十五·····	(189)
病能论篇第四十六·····	(193)
奇病论篇第四十七·····	(197)
大奇论篇第四十八·····	(201)
脉解篇第四十九·····	(205)
刺要论篇第五十·····	(210)
刺齐论篇第五十一·····	(212)

刺禁论篇第五十二	(214)
刺志论篇第五十三	(217)
针解篇第五十四	(219)
长刺节论篇第五十五	(222)
皮部论篇第五十六	(225)
经络论篇第五十七	(228)
气穴论篇第五十八	(229)
气府论篇第五十九	(233)
骨空论篇第六十	(236)
水热穴论篇第六十一	(241)
调经论篇第六十二	(245)
缪刺论篇第六十三	(254)
四时刺逆从论篇第六十四	(261)
标本病传论篇第六十五	(264)
天元纪大论篇第六十六	(268)
五运行大论篇第六十七	(273)
六微旨大论篇第六十八	(281)
气交变大论篇第六十九	(290)
五常政大论篇第七十	(303)
六元正纪大论篇第七十一	(321)
刺法论篇第七十二(亡)	(355)
本病论篇第七十三(亡)	(356)
至真要大论篇第七十四	(357)
著至教论篇第七十五	(387)
示从容论篇第七十六	(390)
疏五过论篇第七十七	(394)
徵四失论篇第七十八	(398)
阴阳类论篇第七十九	(401)

方盛衰论篇第八十.....	(405)
解精微论篇第八十.....	(409)

上古天真论篇第一

〔题解〕

“上古”，也称远古，是指人类最早时代的历史总称。

“天真”，是先天赋予的真元，即“肾气”、“精气”。

〔译文〕

我国古代的轩辕黄帝，生来就很聪慧伶俐。小时候就善于言辞，在青少年时期便对事物理解深奥。长大以后，凭着他的天资再加上勤奋努力，于是就登上了天子之位。

有一次黄帝向岐伯请教道：曾听说上古时代的人，都能够年过百岁并没有衰老的现象；而现在的人，年龄到了五十岁，就明显地出现了衰老现象。这是因为时代环境不同呢，还是人们不注意养生之道呢？

岐伯这样回答：古时候的人，大都懂得养生的道理，效法天地阴阳的自然变化，调和于术数，饮食有一定节制，作息有一定规律，不妄事操劳，所以能够形体与精神两相称合，活到天赋的自然年龄，度过百岁才死去。现在的人就不是这样了：把酒当作水饮，好逸恶劳，酒醉了，还肆行房事，纵情色欲，因而竭尽了精气，散失了真元；不知道保持精气的充沛，经常不适当地运用精神，只顾一时快心，违背养生而寻找乐趣，作息没有一定的规律，所以到五十岁便衰老了。

古代精通修养的人，这样教导人们：对于四时不正的虚邪贼风，要适时回避；同时思想上保持清静，无欲无求，真气居藏于内，精神内守而不耗散。这样，病从哪里来呢？所以他们精神都很安闲，欲望很少；心境安定，没有恐惧；形体虽劳，并不过分疲倦；真气平和而调顺；每人顺着自己的心思，都能达到满意；吃什么都香甜，

穿什么都舒服；乐于习俗，不羡慕地位高低，人们都自然朴实。所以不正当的嗜好，不会干扰他的视听；淫乱邪说，也不会诱惑他的心绪；不论愚笨的、聪明的、贤能的或不肖的人对于酒色等事，都不急于寻求，这就合乎养生之道。所以都能够过百岁而动作还不衰颓，这都是因为他们的养生之道完备而无偏颇啊。因此不会被疾病困扰。

黄帝道：人到了老年，就不会再生育子女，是筋力不够呢，还是上天使他这样呢？

岐伯回答：从男女的一般生理过程来讲，女子到了七岁，肾气就充励，牙齿更换，毛发也长。到了十四岁时，天癸发育成熟，任脉通畅，太冲脉旺盛，月经按时而行，所以能够生育。到了二十一岁，肾气平和，智齿生长，身体也长得极盛。到了二十八岁，筋骨坚强，毛发长到了极点，身体非常强壮。到了三十五岁，阳明经脉衰微，面部开始焦枯，头发开始脱落。到了四十二岁，三阳经脉都衰退了，面部开始枯槁，头发变白。到了四十九岁，任脉空虚，冲脉衰微，天癸枯竭，月经断约，所以形体衰老，怎么还能生育呢？

男子八岁时，肾气开始充实，头发长长，牙齿更换。到了十六岁时，肾气更盛天癸发育成熟，精所充满，能够排精，男女交合，所以有子。到了二十四岁，肾气平和，筋骨坚强，智齿生长，身体也相当旺盛。到了三十二岁，筋骨粗壮，肌肉充实。此时也达到了极点。到了四十岁，肾气衰退下来，头发初脱，牙齿也不那么灵便了。到了四十八岁，人体上部阳明经气衰竭了，面色憔悴，头发逐渐变白。到了五十六岁，肝气衰弱，筋脉迟滞，因而导致手足运动不如以前灵活了。天癸枯竭，精气也少，肾脏衰，身体形态都感到极不舒服。到了六十四岁，齿发脱落，人身的肾脏是主管水液的，它接受五脏六腑的精华以后贮存在里面。所以脏腑旺盛，肾脏才有精气排泄。现在年岁大了，五脏六腑皆衰，筋骨无力，天癸竭尽，所以发鬓白，身体沉重，行步也不稳，又怎么能生育呢。

黄帝于是反问道：有些人年纪已老，可还能再生女子，这是什么道理？岐伯说：这是因为他的先天禀赋超过了一般的人，气血经脉经常畅通无阻，而且肾气还多。这种人虽然能够生育，但一般情况是男子不超过六十四岁，女子不超过四十九岁，男女的精气还是要竭尽的。

黄帝道：懂得养生之道的人，年纪活到百岁，还能生育吗？

岐伯答：经常注意养生的人，能够老得慢些，没有齿落、面焦、发白、身重、行步不正等衰象，所以虽然达到高龄，仍然能够生育。

黄帝道：我听说上古时代有一种叫做真人的，他能掌握自然的规律，提契阴阳的化机，吐故纳新以养精气，使他的身体，好像和精神结合为一，所以寿命就与天地相当，没有终了的时候，这就是他掌握了养生之道，所以能如此吗？

中古时候有一种叫做至人的，他有淳朴的道德，完备的养生之道，能够合于阴阳的变化，适应于四时气候的变迁，避开世俗的纷杂，聚精会神，悠游于天地之间，其所见所闻，能够豁达于八方之外；这就是他延长寿命而使身体强健的方法。这种人也和真人相仿。

其次有叫做圣人的，能够安处于天地的平和之中，顺从着八风的变化规律，使自己爱好适于一般习惯。在处世中，从来不动肝火，行为并不脱离社会，但一切举动又不观摩于俗习。在外的形体不使它被事务所劳，在内的思想不使它有过重负担，一切以宁静乐现为要务，以悠然自得为目的，所以他的形体毫不衰老，精神也不耗散，也可以活到一百多岁。

还有叫做贤人的，能效法天地，取象日月，分列星辰的运行规律，逆从阴阳的变化，根据四时气候的不同来调养身体。他是要追随随着上古真人的一举一动，而符合养生的道理。这样，也可以使寿命延长，但有竭尽的时候。

〔原文〕

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。

乃问于天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰，今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？

岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

夫上古圣人之教下也，皆谓之，虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦。气从以顺，各从其欲，皆得所愿，故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁，而动作不衰者，以其德全不危也。

帝曰：人年老而无子者，材力尽耶？将天数然也？

岐伯曰：女子七岁肾气盛，齿更发长。二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。三七，肾气平均，故真牙生而长极。四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮。五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕。六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。

丈夫八岁肾气实，发长齿更。二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。四八，筋骨隆盛，肌肉满壮。五八，肾气衰，发堕齿稿。六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白。七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极。八八，则齿发去。肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛乃能泻。今五皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣。故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。

帝曰：有其年已老有子者，何也？岐伯曰：此其天寿过度，气脉常通，而肾气有余也。此虽有子，男不过尽八八，女不进尽七七，而天地之精气皆竭矣。

帝曰：夫道者，年皆百数，能有子乎？岐伯曰：夫道者能却老而全形，身年虽寿，能生子也。

黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，教训能寿蔽天地，无有终时，此其道生。

中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全

神，游行天地之间，视听八达之外。此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。

其次有圣有者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲，于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离开世，被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。

其次有贤人者，法则天地，象似日月，辩列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古，合同于道，亦可使益寿而有极时。

四气调神大论篇第二

〔题解〕

“四气，指春温、夏热、秋凉、冬寒四时之气候。顺从四时的气候变化以调摄精神，从而达到养生，防病的效果，便为“调神”。

〔译文〕

一年的开始，春天的三个月，是万物推陈出新的季节，天地间生气勃发，万物都有欣欣向荣。人们应当入夜即睡觉，天亮后起床，在庭院里散步，披开头发，舒缓形体，以便使神志随着春天生发之气而充满生机。这就是适应春天生养的方法，违背这个方法，那就会伤肝。到了夏天，就要得寒性的病。为什么呢？是因为春天生养的基础差，供给夏季盛长的物质基础也就乏了。

夏天的三个月，是草木繁衍秀丽的季节。天气下降，地气上升，天地阴阳之气相交，一切植物都开花结果。在生活方面，人们还应早睡早起，不要厌恶白天太长，应该意志愉快，不要发怒，像花蕾的植物一样，容色秀美，并使腠理宣通，夏气疏泄，就好像“所爱在外”。这是适应夏天“调养”的道理，如果违反了这个道理，就会损伤心气，到了秋天，就会生病。为什么呢？因为夏天调养基础一差，供给秋天收敛的能力也就差了。冬天还可能重复发病。

秋天的三个月，是草木自然成熟的季节。天气已凉，风声劲急，暑湿已去，地气清明。这个季节，应该早卧早起，与鸡俱兴，使意志安逸宁静，藉以舒缓秋天的形体。但是，意志怎样得到安定呢？就是要精神内守不急不躁，使秋天肃杀之气得以和平；不使意志外驰，使肺气得到匀整。这是适应秋天“调养”的方法。如果违背了这个方法，肺会受伤。到了冬天，就要生顽固不化的咳嗽病。为什么呢？因为秋天收养基础一差，供给冬天潜藏之气的的能力同

样也就差了。

冬天的三个月，是万物生机潜伏闭藏的季节。水上结冰，地上冰冻。这时，人们不要扰动阳气，应该早卧晚起，一定得等到日光显露再起床。使意志如伏似藏，好像有不可告人的秘密。而且应该避寒就温，不要让皮肤开泄出汗，使阳气藏而不泄。这就是适应冬天藏伏的方法。如果违反了这个道理，肾会受伤，到了春天，就要得痿厥病了。原因也很简单，因为冬天闭藏的基础一差，供给春季生养的能力也就差了。

天气是清净光明的，由于天德隐藏，运行不息，所以长存而不能去。否则，如果天气阴霾晦暗，昼不见日，夜不见月，阴阳失序，造成天地自然规律紊乱，邪气乘虚窍而入，酿成灾害。因而流畅的阳气，变成闭寒不通；沉浊的地偏，反而遮蔽光明。云雾不晴，地气就不得上应天气，甘露也就不能下降了。甘露不降，再大的树也无法生存。再加上贼风和暴雨的不断袭击，天地四时不能保持其相互之间的平衡，与正常的规律相违背，如果出现这种情况，万物活不到一半寿命便都夭折了。只有圣人能够顺应自然变化，注意养生，所以身体没有大的疾病。要是万物都能不失自然发展的规律，那么它的生机不会衰竭的。

违背了春生的气候，那么少阳之气就不能生发，从而使肝气内郁而生病变；如果与夏长之气相违逆，那么太阳之气就不能生长，就会使心气内虚；违背了秋收的气候，那么太阴之气就不能收敛，就会使肺热叶焦产生胀满；如果与冬天之气相违逆，那么太阴之气不能潜藏，就会使肾气消沉而功能衰减。以上所说阴阳四时的变化，是万物生长收藏的根本。所以圣人能够掌握这个规律，在春天夏天保养阳气，在秋天冬天保养阴气，以顺应这一养生之道的根本原则。因而他就能和万物一样，保持着生长发育的正常规律。所以说四时阴阳，是万物的终始，死生的本源。违反了它，就要发生灾害；顺从着它，重病就不会产生。这样才可以说得养生了。

道。不过这种养生之道只有圣人去奉行，愚者却违背了养生之道。要知道，能顺从阴阳之道就生，违逆阴阳之道就死；顺从它就会治平，违反它就会混乱。如果不顺阴阳四时之气而违逆它，就会像口渴了才想到挖井，遇到战争才想到造武器，那不是太晚了吗？

〔原文〕

春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。

夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实。夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痎疟，奉收者少，冬至重病。

秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。

冬三天，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳。早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。

天气清净光明者也。藏德不止，故不下也。天明则日月不明，邪害空窍。阳气者闭塞，地气者冒明，云雾不精，则上应白露不下，交通不表，万物命故不施，不施则名木多死。恶气不发，风雨不节，白露不下，则菀槁不荣。贼风数至，暴雨数起，天地四时不相保，与道相失，则未央绝灭，唯圣人从之，故身无奇病，万物不失，生气不竭。

逆春气，则少阳不生，肝气内变；逆夏气，则太阳不长，心气内洞；逆秋气，则太阴不收，肺气焦满；逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉。夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人之行，愚者佩之。从阴阳则生，逆之则死，从之则治，逆之则乱，反顺为逆，是谓内格。

是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后

药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！

生气通天论篇第三

〔题解〕

“生气”，指人体的生命活力。“生气通天”，即为天人相应。“天”者，大自然也。

〔译文〕

黄帝道：自古以来，人与大自然有着息息相关，不可分割的关系。大凡天地之间，南北东西上下之内，无论是地的九州，人的九窍、五脏，还是十二节，都与自然之气相通。天之阴阳，轮生地之五行；地之五行，又上应天之三阴三阳。如果经常违犯这种常数、定数，邪气就侵害人体，这就是寿命长短的原因。

所以，人的生气联系着天气，苍天之气要清静，人的意志要平和。顺应了这个法则，能使阳气固护，即使有贼风虚邪，也不能伤害人的身体。所以圣人志专于精神，顺应天气而通其神明。如果不这样做，就会内使九窍闭塞，外则肌肉臃肿，阳气就消散了，这是自己招致的伤害，使正气受到削弱。

人体的阳气，就象天上的太阳。阳气失其正常位置，就会使寿命夭折。天的健运不息，是借太阳的光明，正因此，人的阳气也应该向上向外，而起着保卫身体的作用。

人若受了寒邪，意志上就消沉，起居不宁，心情不会舒畅，神气因而浮越不固。若为暑邪所伤，就会多汗、烦躁，甚至喘促，喝喝有声，影响神明，则身形虽不烦躁，平静下来则又多言多语，总是说个没完没了。身体像烧炭一样发热，也只有这样使身体出汗，热才能退。如果受于湿邪，就会头部沉重，里面像是钻进了虫子一样疼痛。如果湿邪不能及时排除，就会出现大筋暴起，小筋弛纵无力的症状。如果被风邪所搏，发为气肿，四肢交替肿痛不休，这正是阳

气衰竭的现象。

人的阳气，如果在烦劳的情况下，阳气会显得亢奋外越，导致阴精耗竭。如果这病重复发生，到了夏天，就有发生“煎厥”病的可能。眼睛昏蒙看不清，耳朵闭塞听不见。病热危急，正像河堤决口，水流迅疾，不可遏止。又人身的阳气，在大怒时，形与气隔绝，血就会郁积于头部，可能发生“薄厥”的病，伤害筋脉。阳气虚，气不周流，汗出偏于半身的，将来可能会发生“偏枯”病。汗出后，若受到湿邪侵袭，就会生小疖和汗疹。过分贪吃肥美厚味食物的人，容易生大疔，哪条经脉虚，就从哪条经脉发生。如果劳动之后，汗出当风，寒气逼于皮肤，每每发生粉刺，郁积久了，便成为疮疖。

阳气的功能是精微可以养神，它的柔韧可以养筋。如果皮肤汗孔开闭失调，寒邪乘机袭入，就要生大痲病。这主要是因为：如果寒气入于经脉，营气不能顺着经脉走，阻滞在肌肉中，就容易产生这种疾病。寒气深入血脉中，就会成为痲疮，留滞在肌肉纹理，就会终生不愈。如果寒邪从背俞侵入到脏腑，可能会出现发热，出冷汗的症状。汗出不透，形弱气消，俞穴闭塞，致使邪气留在体内，寒热交迫，就更加严重会发生风疟之病。

很多病都是因风而起，所以必须意志安闲，才能使腠理闭密，从而纵然有大风苛毒，也难造成危害，关键在于要掌握大自然的生息规律。

一个人如果得病不尽快治愈，就会转化为上下之气不通积阳、积阴之症，虽有良医，也是治不好的。因此说，阳气过分蓄积，也会致死，必须用泻法消积散阳紧治疗，粗心大意，就会造成内伤。阳气，在人体内有规律地运行着，天晓的时候，人的阳气始生；中午的时候，阳气最旺盛；到了日落的时候，阳气衰退，气门也就随着关闭了。这时候，就应当休息，阳气收藏，就能捍拒邪气。不要扰动筋骨，不要冒犯雾露，如果违反了早、中、晚三时的动静规律，就会生病而使身体弱不禁风。