



黃帝內經素問校注語譯

天津科學技術出版社



样 本 库

# 黄帝内经素问校注语译

郭霭春 编著



天津科学技术出版社

1071126

**黄帝内经素问校注语译**

郭霭春 编著

\*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道124号

天津新华印刷一厂印刷

天津市新华书店发行

\*

开本787×1092毫米 1/16 印张 34 3/4 字数 838,000

一九八一年十二月第一版

一九八一年十二月第一次印刷

印数：1—22,500

统一书号：14212·23 定价：3.60元

牙

## 出版说明

《黄帝内经素问》是祖国医学理论体系的主要源泉，它吸收运用我国古代哲学、天文学、气象学、物候学、地理学等社会科学及自然科学的宝贵经验，解释人体生理病理现象。为祖国医学的发展奠定了基础，对后世医学的发展也产生深远的影响。

但是，因为该书的写作年代久远，文辞深奥，历代虽有注疏、校勘，但千百年辗转传抄翻刻，讹误谬差、存疑待考之处，在所难免。故作者重加校勘注释，并译为现代语言，整理成这部《黄帝内经素问校注语译》，实为必要。

古汉语和医史医籍专家郭霭春，几十年来致力于《黄帝内经素问》一书的研究工作。他收集古往今来的大量资料，以严谨的治学态度，认真校注，去伪存真，使许多存疑，得以冰释。对各家争议之处，也阐明了个人见解。注释方面，简要准确，忠实于原著。译文流畅通俗，易为读者接受。此书的出版无疑为研究《黄帝内经素问》提供较有价值的材料。

本书在编辑过程中，得到天津中医学院第一附属医院副院长韩冰同志的支持和帮助，谨致谢意。

天津科学技术出版社

一九八〇年六月

## 序 例

《素问》是《黄帝内经》的一部分，是祖国医学最早的古典著作。它对人与自然，生命的起源，形神的关系，疾病的发生和防治等各个方面都作了朴素唯物论和辩证法的论述。这不仅为古代医学奠定了理论基础，它的理论精华，一直哺育着历代医家，它的科学价值，永为历代劳动人民所推崇，它是祖国医学中最宝贵、光辉的遗产。关于它的成书年代，近人任应秋先生说是“战国至东汉一段时间。”我基本上同意他的说法。

公元前二百十三年秦始皇颁布了焚书令，医书不在焚烧范围之内，所以，西汉初年，《素问》之学，好象还流传着。在《史记·仓公传》里，虽然未提到《素问》书名，但看仓公传授公乘阳庆的医书，有些与《素问》里所引的书名相似。在这点上，就足以证明仓公之学与《素问》之学，似不无关系的。这种发展，到了汉武帝时，董仲舒提出了“罢黜百家”，此后，儒家就占领了学官的独尊地位，而医家地位，在政治上就渐渐降低了。经过一百多年，刘向校书中秘，侍医李柱国同校方技，不仅《上经》、《下经》等医书，在《七略》里未曾著录，就是《素问》之名亦无记载。周贞亮说得好：“《内经》一书，载在《汉志》者，为《黄帝内经》十八卷，并无《素问》之名。后汉张机《伤寒论》引之，始称《素问》。晋皇甫谧《甲乙经》序称“《针经》九卷，《素问》九卷，皆为《内经》。”与《汉志》十八卷之数合。是《素问》之名，实起于汉晋之间，故其书《隋志》始著于录。”（见周氏《退舟杂文、复肖北承书》手稿本）

关于《素问》的注解，王冰的次注，算是最古的本子。他“精勤博访，历十二年”，这样笃实精神，是永远可敬的。王冰整理《素问》的方法，据其自序，主要有三点：一移补，二加字，三删繁。

关于移补之例，如《缪刺论》：“嗑中肿，不能内唾，时不能出唾者，刺然骨之前，出血立已，左刺右，右刺左。”这二十八字，本错简在邪客手足少阴太阴、足阳明之络前，王冰迁移于此。

关于加字之例，如《阴阳应象大论》：“阳之气以天地之疾风名之。”据王注，旧本无“名之”二字，这二字是王冰寻前类例加的。

关于删繁之例，遍检王注，是不难举出例来的。王冰次注《素问》，成书于唐宝应元年（公元七百六十二年）。我试举唐代几部古书所引《素问》，和王冰次注之本对勘一下，就可约略看出王冰所谓“削去繁杂”之说，就其所删内容来看，繁杂有之，并非繁杂之处被删削的也为数不少。

张守节《史记正义》成书于公元七百三十四年，比王注成书早二十八年。在《史记·扁鹊传》正义所引《素问》，如：

“面色青，脉当弦急。面色赤，脉当浮而短。面色黑，脉当沉浮而滑。”

“好哭者肺病，好歌者脾病，好妄言者心病，好呻吟者肾病，好叫呼者肝病。”

“欲得温而不欲见人者，藏家病；欲得寒而见人者，府家病也。”

“延缘落，络脉也。”

“阳脉下遂难反，阴脉上争如弦。”

“纽、赤脉也。”

“支者顺节，兰者横节。”

在《仓公传》正义所引《素问》，如：

“得病于筋，肝之和也。”

“脉有不及有太过，有经有络，和即经主病，大则络有过。”

“血气易处曰不平。脉候动不定曰代。”

“乳下阳明，胃络也。”

“疾病之生于五藏，五藏之合，合于六府，肝合气于胆，心合气于小肠，脾合气于胃，肺合气于大肠，肾合气于膀胱，三焦内主劳。”

“在脉口曰少阴，少阴之前名厥阴，右脉口曰太阴，此三阴之脉。”

“奇经之脉往来舒，时一止而复来，名之曰结。”

“病在心，愈在夏、甚于冬。病在脾，愈在秋，甚于春。病在肺，愈在冬，甚于夏。病在肾，愈在春，甚于夏。病在肝，愈在夏，甚于秋。”

以上《史记正义》所引十五条，仅“病在心”一条，见于今《藏气法时论》外，其余十四条都被删去了。

《后汉书》李贤注，约于公元六百七十七年成书，比王注成书早八十五年。在《陈忠传》贤注所引《素问》，如：

“针头如芒，气出如筐也。”

以上贤注所引的两句话，在今《素问》里是无有的。

《外台秘要》于公元七百五十二年成书，比王注成书早十年，在该书卷十五《癰瘰风瘰》所引《素问》，如：

“风邪客于肌中，肌虚，真气致散，又被寒搏皮肤，外发腠理、淫气行之则痒也。所以癰瘰骚疾，皆由于此。有赤瘰忽起，如蚊蚋啄、烦痒，重沓壅起，搔之遂手起也。”

在卷二十四《痈疽》所引《素问》，如：

“寒风客于经络，血凝渗漓不行，壅结为痈疽也。不言热之作也。其后成痈，又阳气凑集，寒化为热，热盛则肉腐为脓也。”

以上《外台》所引两则，在今《素问》里亦是遍检不得的。从前三书引文来看，王冰对于《素问》作了极大删削，是显然可见的。

不但如此，王注在《素问》某些地方，并把原来文字次序打乱了。姑举一例，如《艺文类聚》在公元六百四十二年成书，比王注早一百二十年。在《类聚》卷一《天部》引《素问》，如：“积阳为天，故天者清阳也。”在卷六《地部》引《素问》，如：“积阴为地，故地者浊阴也。”上引两则，在《北堂书钞》卷一百四十九《天部》、卷一百五十七《地理部》所引和《类聚》是相同的。但是，在今《阴阳应象大论》篇里，却把以前句式分改成为“故积阳为天，积阴为地。”“故清阳为天、浊阴为地。”这和《类聚》、《书钞》所引就不同了。从这点滴资料来看，王注本有些处，可能把《素问》原来文字重新作了编排，它的变动全貌，已无从查证了。

不难看出，在王注前的《素问》原文，较在王注以后有些被删掉了，有些文句形式也变

样了，这样，就使《素问》内容受到削弱。王注《素问》之功，历代医家都给以较高的评价，但有些推崇，只是皮相之论。清莫熺说：“王太仆注、依经注解、理入化机，发明奥理、羽翼圣经。”（见《医门约理》）像这泛泛的话，并未说清王注的功过所在。我认为王注对于祖国医学的理论，确有不少发挥；对于《素问》的解释，也确起到“文字昭晰，义理环周，一以参详，群疑冰释”的作用；但另一方面，经过他的次注整理，使《素问》内容减少一些，是令人不无遗憾的。

王冰说：“凡所加字，皆朱书其文，使今古必分，字不杂揉。”（按王之朱书，不仅限于加字一项，即错简等亦朱书。见《六节藏象论》王注）假如现在仍有朱书墨字的本子流传，那么问题就不大了。致憾是，不仅这种朱书墨字的本子失传，并且后人还利用王注“朱书”之例，又在王注里作了朱书的伪语，混淆其中，（见《刺腰痛篇》林校语。）瓊珠乱玉，分析辨别，真是困难极了。在北宋朝代，对于《素问》先后作了四次校正刊印，一是天圣四年（公元一〇二六年），一是景祐二年（公元一〇三五年），一是嘉祐二年（公元一〇五七年），一是政和八年（公元一一一八年）（见《玉海》卷六十三），这四次的整理，祇有嘉祐的整理纪录，如《新校正》还传到现在，其余三次的整理意见，连片言只字的资料都难觅到，文献不足，这对探讨《素问》来说，是会增加困难的。

《素问》一书，一向认为难读、难懂。

难读的原因，主要是《素问》流传年代久远，辗转抄刻，渐渐造成许多衍误脱倒的错误，为读《素问》的增加了困难。王冰说：“三坟之书，俗久沦坠，人少披习，字多传写误。”（见《经脉别论》注）可见王冰早就感到这个问题了，不过，他在次注里，校正的较少；就是宋代林亿等的《新校正》，亦有极多疏漏的地方；清代钱氏守山阁校刻《素问》，顾观光作了《校记》，一般称为精审。但对于《素问》书里的脱误问题，所遗仍然很多。本书为解决这一问题，以“去粗取精，去伪存真，由此及彼，由表及里”为指导思想，在校文方面，是从以下四点着手的。

#### 一、以各本对校：

“书非校不可读”，就是说，用善本校过的书，可以减少难解、误解的困难。例如《金匱真言论》：“五藏应四时，各有收受乎。”“收受”二字极难索解，旧注都牵强，经用万历四十三年朝鲜刻本校后，发现“收”是“攸”的误字，“收”“攸”形误。“攸”有“所”义，“各有攸受”就是“各有所受。”这样，语意就明白易懂了。又例如《腹中论》王注：“芳草、浓美也。”“浓美”如何令人发狂？亦是费解的。经用柯校本对校，才知道“浓美”应作“农果”。“农果”一名“防葵”。上文石药的“莢乳”，与此芳草的“农果”，都是药名。检《本草纲目》卷十七《草部》引《小品方》云：“防葵多服，令人迷惑恍惚如狂。”这就证明王注对于“芳草发狂”的解释，是如何确切，而“浓美”二字的错误，也就清楚了。

#### 二、以王注、杨注及唐宋，诸医书参校

校书利用善本，这仅是一个方面。林亿说：“裒集众本，正其讹舛，十得其三四，餘不能具。”（见林亿《素问·序》）这就是说，校书只靠善本，还不能充分解决讹舛的问题，例如《上古天真论》：“而动作不衰者，以其德全不危也。”细绎文义，“危”下当有脱字，校各本不脱，但检《疏五过论》王注引本句“危”下有“故”字。“以其德全不危故也”，这样读起来，语意就觉得显豁了。又例如《三部九候论》：“余闻九针于夫子。”“针”是

错字。本篇只论脉，九针何谓？检《太平圣惠方》卷一《辨九候》引“九针”作“九候”。则文义就符合了。因此单靠善本，有些问题就解决不了。为此通校了《难经》、《脉经》、《太素》、《甲乙》及其它唐宋医书，凡引用《素问》之处，都逐一互校，是正谬误，是非常多的。

### 三、以类书及古书注核校

采用类书及古书注作为校订古书的资料，这是治学所常用的方法，同样，用它校正古书，亦是完全适宜的。例如《生气通天论》：“上逆而欬。”《类说》卷三十七引“上”作“冬”。究竟作“上”、作“冬”那个字比较合理呢？核各本都作“上”，但衡以《灵枢·论疾诊尺篇》、《阴阳应象大论》并有“秋伤于湿，冬生咳嗽”之文，则作“冬”是。再以医理言之，季夏土润，湿气内踞于脾，酿久成痰，痰袭于肺，气分壅塞，治节无权，直待冬来，稍感风寒，潜伏之湿邪，随气而逆，遂成咳嗽之病。亦以作“冬”为较合。又例如《玉机真藏论》：“肺痹、弗治、肺即传而行之肝。”这句话有衍文，因为它和下文不一律，如肝痹、弗治、肝传之脾；脾风，弗治，脾传之肾；疝瘕，弗治，肾传之心。何独“肺痹”多“即而行”三字呢？《永乐大典》卷一万三千八百七十七引“肺即传而行之肝”作“肺传之肝”和“肝传之脾”等句式一律，则前所假定的衍文，就肯定了。又例如《离合真邪论》“邪独内著”。《文选·七发》善注引“独”作“气”。我认为作“气”是，上曰“真气已失”，下曰“邪气内著”，真气、邪气正是对文。

### 四、以文字类例及声形字体校

“执今日传刻之书，而以为古人之真本，譬犹闻人言笋可食，归而煮其箨也，此古书疑义所以日滋。”（见《古书疑义举例·序》）因此校勘古书，除上述各方法外，而比较文字，辨正声形，亦可能补订讹舛。例如《上古天真论》：“七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极。”照这样说，七八已经“形体皆极”了，到了八八，仅“齿发去”，如何讲得下去。核四八文下王注：“丈夫天癸，八八而终。”是王冰就认为“天癸竭”应属于“八八”，而不应属于“七八”。因此这段话，应作“七八，肝气衰，筋不能动。八八，天癸竭，精少，肾藏衰，则齿发去，形体皆极。”这和女子的“六七”、“七七”的文例，就前后一致了。又例如《阴阳类论》：“阳气不能止阴。”“止阴”二字难解，“止”是错字，应作“制”，“止”“制”声误。王注：“阳气不能制心。”作“制”是对的，而“心”是错字，“心”“阴”又是声误。又例如《著至教论》：“是世主学尽矣。”这句话，显得非常不明白。世主之学，与医何涉。其实“主”是误字，应作“至”。草书“主”“至”异字同写，并书如“彡”形，故易混误，“至学”与“至道”同义，这就和篇义相符了。又例如《五藏生成篇》：“黑脉之至也，上坚而大。”汪昂说：“上字未解。”汪之所以认为不解者，是说病在肾，积气在小腹与阴，就脉来讲，是应该在“下”。因而说“上”字讲不通。实际上，“上”字传抄错了。清代王引之在总结古书形伪的问题，有因篆体形似而讹一项。本句就是其例，篆文“上”作“二”，“下”作“一”，这两个字极易混误，把“下坚”讹作“上坚”，所以不解了。

难懂的原因，主要由于旧注在训诂方面，讲究得不够。陈澧说：“时有古今，犹地有东西南北，相隔远则言语不通矣。地远则有翻译，时远则有训诂，有翻译则能使别国如乡邻，有训诂则能使古今如旦暮。”（见《东塾读书记》卷十一）《素问》是先秦前后之书，文字比较古奥，有些解释，离开了古语规律，所以使人感觉难以理解。举个例来说吧，如《生气



通天论》：“气立如故”。旧注有的说“邪气不克，故真气独立而如常。”有的又说“人受天地之气以立命，故曰气立。”经文是说气，注却搬出命来，“立命”是儒家的思想，与医何关。另一方面也说明注者仅仅知道“立”的常训做“站立”解，而不知道“立”的反训应做“行”解，所以讲起来，就难免符会。什么是反训呢？如“以徂为存，以乱为治，以故为今也。”（见《尔雅·释诂》郭注）“气立如故”，就是说气之运行如常。这和上文“气血皆从”是相应的。什么“独立”，什么“立命”，都是游谈无根而已。

至于所引有关训诂之书，则采《尔雅》、《说文》、《方言》、《释名》、《广雅》、慧琳《一切经音义》及先秦诸子古注，或解字音，或诂字义，或以今字释古字，或以数字说明一字的义蕴，言必有据，避免烦琐。

对于语译译法，主要是忠实原文，结合校、注两方面，把经文直译成为浅显语言，其中并不夹杂所谓有所阐发。“我倒赞成理论书硬译，有个好处，准确。”

本书编写，虽然经过相当努力，但对于《素问》的难读、难懂问题，不一定能够解决多少。更限于个人学识肤浅，在内容里一定存在许多错误和不足之处。我诚挚地希望医林长者及广大读者同志给予批评指正。片言之锡，皆为吾师。这是本人衷心的表示，谨在此殷切伫盼着。

郭霭春

一九六四年六月初稿

一九七九年三月定稿于天津中医学院

## 黄帝内经素问序

王冰撰

夫释缚脱艰〔一〕，全真导气，拯黎元于仁寿，济羸劣以获安者，非三圣道则不能致之矣。孔安国序《尚书》曰：伏羲、神农、黄帝之书，谓之三坟，言大道也。班固《汉书·艺文志》曰：《黄帝内经》十八卷，《素问》即其经之〔二〕九卷也，兼《灵枢》九卷，乃其数焉。虽复年移代革，而授学犹存，惧非其人，而时有所隐，故第七一卷，师氏藏之，今之奉行，惟八卷尔。然而其文简，其意博，其理奥，其趣深，天地之象分，阴阳之候列，变化之由表，死生之兆彰，不谋而遐迹自同，勿约而幽明斯契，稽其言有徵，验之事不忒，诚可谓至道之宗，奉〔三〕生之始矣。

### 【校】

- 〔一〕脱艰：熊本“艰”作“难”。  
 〔二〕素问即其经之九卷也：熊本“其”下无“经之”二字。  
 〔三〕奉生：吴本、藏本“奉”并作“养”。

假若天机迅发，妙识玄通，藏〔一〕谋虽属乎生知，标格亦资于诂训，未尝有行不由迳，出不由户者也。然刻意研精，探微索隐，或识契真要，则目牛无全，故动则有成，犹鬼神幽赞，而命世奇杰，时时间出焉。则周有秦公〔二〕，魏有张公、华公，皆得斯妙道者也。咸日新其用，大〔三〕济蒸人，华叶递荣，声实相副，盖教之著矣，亦天之假也。

### 【校】

- 〔一〕藏谋：熊本“藏”作“藏”。  
 〔二〕秦公：林校引别本作“和缓”。  
 〔三〕大济：赵本、吴本、藏本“大”并作“太”。

冰弱龄慕道，夙好养生，幸遇真经，式为龟镜。而世本纰缪，篇目重叠，前后不伦〔一〕，文义悬隔，施行不易，披会亦难，岁月既淹，袭〔二〕以成弊。或一篇重出，而别立二名；或两论并吞〔三〕，而都为一目，或问答未已，别〔四〕树篇题；或脱简不书，而云世阙；重《合经〔五〕》，而冠《针服》，并《方宜》而为《欬篇》，隔《虚实》而为《逆从》，合《经络》而为《论要〔六〕》，节《皮部》为《经络》，退《至教〔七〕》以《先针》，诸如此流，不可胜数。且将升岱嶽，非迳奚为，欲诣扶桑，无舟莫适。乃精勤博访，而并有其人，历十二年，方臻理要，询谋得失，深遂夙心。时于先生郭子斋堂，受得先师张公秘本，文字昭晰，义理

环〔八〕周，一以参详，群疑冰释。恐散于末学，绝彼师资，因而撰注，用传不朽，兼旧藏之卷，合八十一篇，二十四卷，勒成一部，冀乎究尾明首，寻注会经，开发童蒙，宣扬至理而已。

【校】

- 〔一〕 不伦：《素问玄机原病式》引“伦”作“备”。
- 〔二〕 袭以成弊：《原病式》引“袭”作“习”。
- 〔三〕 并吞：《原病式》引“吞”作“合”。
- 〔四〕 别树篇题：《原病式》引“别树”上有“而”字。
- 〔五〕 合经：守校本作“经合”。
- 〔六〕 论要：《原病式》引作“要论”。
- 〔七〕 至教：胡本、赵本、吴本、藏本、朝本、熊本“教”并作“道”。
- 〔八〕 环周：藏本“环”作“还”。

其中简脱文断，义不相接者，搜求经论所有，迁移以补其处，篇目坠缺，指事不明者，量〔一〕其意趣，加字以昭其义。篇论吞并〔二〕，义不相涉，阙漏名目者，区分事类，别目以冠篇首。君臣请问，礼仪乖失〔三〕者，考校尊卑，增益以光其意。错简碎文，前后重叠者，详其指趣，削去繁杂，以存其要。辞理秘密，难粗论述者，别撰《玄珠》，以陈其道。凡所加字，皆朱书其文，使今古必分，字不杂糅〔四〕庶厥昭彰圣旨，敷畅玄言，有如列宿高悬，奎张不乱，深泉净澗，鳞介咸分，君臣无夭枉之期，夷夏有延龄之望，俾工徒勿误，学者惟明，至道流行，德音累属，千载之后，方知大圣之慈惠无穷。时大唐宝应元年岁次壬寅序

【校】

- 〔一〕 量其意趣：《原病式》引“量”作“详”。
- 〔二〕 吞并：胡本、赵本、藏本“并”并作“併”。
- 〔三〕 乖失：《原病式》引“失”作“戾”。
- 〔四〕 杂糅：朝本“糅”作“揉”。按《原病式》引亦作“揉”，与朝本合。

# 目 录

|                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| 上古天真论篇第一·····( 1 )   | 疟论篇第三十五·····(210)     |
| 四气调神大论篇第二·····( 8 )  | 刺疟篇第三十六·····(220)     |
| 生气通天论篇第三·····(14)    | 气厥论篇第三十七·····(227)    |
| 金匱真言论篇第四·····( 23 )  | 咳论篇第三十八·····(230)     |
| 阴阳应象大论篇第五·····( 29 ) | 举痛论篇第三十九·····(234)    |
| 阴阳离合论篇第六·····( 44 )  | 腹中论篇第四十·····(241)     |
| 阴阳别论篇第七·····( 48 )   | 刺腰痛篇第四十一·····(246)    |
| 灵兰秘典论篇第八·····( 55 )  | 风论篇第四十二·····(253)     |
| 六节藏象论篇第九·····( 58 )  | 痹论篇第四十三·····(260)     |
| 五藏生成篇第十·····( 65 )   | 痿论篇第四十四·····(266)     |
| 五藏别论篇第十一·····( 72 )  | 厥论篇第四十五·····(270)     |
| 异法方宜论篇第十二·····( 75 ) | 病能论篇第四十六·····(276)    |
| 移精变气论篇第十三·····( 79 ) | 奇病论篇第四十七·····(280)    |
| 汤液醪醴论篇第十四·····( 83 ) | 大奇论篇第四十八·····(286)    |
| 玉版论要篇第十五·····( 87 )  | 脉解篇第四十九·····(293)     |
| 诊要经终论篇第十六·····( 90 ) | 刺要论篇第五十·····(299)     |
| 脉要精微论篇第十七·····( 95 ) | 刺齐论篇第五十一·····(301)    |
| 平人氣象论篇第十八·····(108)  | 刺禁论篇第五十二·····(302)    |
| 玉机真藏论篇第十九·····(119)  | 刺志论篇第五十三·····(306)    |
| 三部九候论篇第二十·····(132)  | 针解篇第五十四·····(308)     |
| 经脉别论篇第二十一·····(139)  | 长刺节论篇第五十五·····(311)   |
| 藏气法时论篇第二十二·····(143) | 皮部论篇第五十六·····(315)    |
| 宣明五气篇第二十三·····(151)  | 经络论篇第五十七·····(319)    |
| 血气形志篇第二十四·····(156)  | 气穴论篇第五十八·····(321)    |
| 宝命全形论篇第二十五·····(159) | 气府论篇第五十九·····(327)    |
| 八正神明论篇第二十六·····(164) | 骨空论篇第六十·····(333)     |
| 离合真邪论篇第二十七·····(170) | 水热穴论篇第六十一·····(340)   |
| 通评虚实论篇第二十八·····(176) | 调经论篇第六十二·····(346)    |
| 太阴阳明论篇第二十九·····(185) | 缪刺论篇第六十三·····(358)    |
| 阳明脉解篇第三十·····(188)   | 四时刺逆从论篇第六十四·····(370) |
| 热论篇第三十一·····(190)    | 标本病传论篇第六十五·····(374)  |
| 刺热篇第三十二·····(195)    | 天元纪大论篇第六十六·····(379)  |
| 评热病论篇第三十三·····(201)  | 五运行大论篇第六十七·····(384)  |
| 逆调论篇第三十四·····(206)   | 六微旨大论篇第六十八·····(392)  |

|                                    |                       |
|------------------------------------|-----------------------|
| 气交变大论篇第六十九·····(401)               | 疏五过论篇第七十七·····(507)   |
| 五常政大论篇第七十·····(414)                | 徵四失论篇第七十八·····(512)   |
| 六元正纪大论篇第七十一·····(433)              | 阴阳类论篇第七十九·····(515)   |
| 刺法论篇第七十二 亡 <sup>①</sup> ·····(469) | 方盛衰论篇第八十·····(520)    |
| 本病论篇第七十三 亡·····(469)               | 解精微论篇第八十一·····(525)   |
| 至真要大论篇第七十四·····(470)               | 〔附录一〕《素问》书目·····(529) |
| 著至教论篇第七十五·····(500)                | 〔附录二〕《素问》佚文·····(536) |
| 示从容论篇第七十六·····(503)                |                       |

注<sup>①</sup> 刺法论篇第七十二、本病论篇第七十三两篇遗失。本人所见某些“补文”并非原作，为后人撰续。故本书暂存目，缺文待补。



# 上古天真论篇第一

本篇说明了古代相传的保精养神的方法；并根据人体生理上生长衰老的自然规律，提出了古代医学对人体生理的认识。

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。

## 【按】

“昔在”以下二十四字，不是《素问》原文，疑为王冰所增。唐代崇奉道家，在高宗上元元年（公元六百七十四年），曾有“王公以下皆习老子”的诏令。王冰任过太仆令的官职，他是表示过要执行这一政令的，所以在次注《素问》时，他就袭用了《大戴记·五帝德篇》的成语，给黄帝粉饰上极美的赞词；又在《上古天真论》注里引了九次老子。黄老并称，很明显地反映出了尊仰道家的意思。这用王冰《自序》中所说“昭彰圣旨，敷畅玄言”的话，是可以证明的。实际上这二十四字与医理没有任何联系，因此不加译注。

乃问于天师<sup>①</sup>曰：余闻上古之人，春秋<sup>②</sup>皆度<sup>③</sup>百岁，而动作不衰；今时之人，年<sup>〔一〕</sup>半百而动作皆<sup>〔二〕</sup>衰者，时世异耶？人将<sup>〔三〕</sup>失之耶？

## 【校】

- 〔一〕 年：《千金方》卷二十七第一“年”下有“至”字。  
〔二〕 皆：《史载之方》卷下《为医总论》引“皆”作“有”。  
〔三〕 人将：《千金方》“人将”乙作“将人”。

## 【注】

- ① 天师：是黄帝对岐伯的尊称。  
② 春秋：指年岁说。《汉书·苏武传》：“陛下春秋高。”  
③ 度：度过。

## 【语译】

黄帝向岐伯问道：我听说上古时代的人，都能够年过百岁而还没有衰老的现象；但现在的人，年龄到了五十岁，动作有的就显出衰老了。这是因为时代环境不同呢，还是人们失去了养生之法的缘故呢？

岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳<sup>①</sup>，和<sup>〔一〕</sup>于术数<sup>②</sup>，饮食有<sup>〔二〕</sup>节，起居有常<sup>〔三〕</sup>，不妄作劳，故能形与神俱<sup>③</sup>，而尽终其天年<sup>④</sup>，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄<sup>〔四〕</sup>为常<sup>⑤</sup>，醉以<sup>〔五〕</sup>入房<sup>⑥</sup>，以欲竭其精，以耗<sup>〔六〕</sup>散其真<sup>⑦</sup>，不知持满<sup>⑧</sup>，不时<sup>〔七〕</sup>御神<sup>⑨</sup>，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

## 【校】

- 〔一〕 和：《类说》卷三十七引作“知”。

- 〔二〕 有节：《千金方》“有”下有“常”字。  
 〔三〕 有常：《千金方》“常”下有“度”字。  
 〔四〕 以妄：《甲乙》卷十一第七“妄”作“安”。  
 〔五〕 醉以：《千金方》卷七第一《外台秘要》卷十八“以”并作“已”。  
 〔六〕 以耗：林校引《甲乙》“耗”作“好”。  
 〔七〕 不时：林校引别本“时”作“解”。

### 【注】

- ① 阴阳：是天地自然变化之规律。  
 ② 术数：是调养精气之法，如导引、按跷等。  
 ③ 形与神俱：“形”指形体，“神”指神气，“俱”有合同的意思，这是说，形神两者是相称合的。  
 ④ 尽终天年：“尽终”同义复词，《玉篇·血部》：“尽，终也。”“天年”指寿命说。  
 ⑤ 以妄为常：“妄”是“安”之误字。以安为常，是好逸恶劳，好逸则损害身体，如久卧伤气，久坐伤肉。  
 ⑥ 醉以：“以”应作“已”，醉已是醉甚。《五藏生成篇》王注：“醉甚入房，故心气上胜于肺。”  
 ⑦ 耗散其真：“耗”应作“好”。“好”指嗜好说，与上嗜酒好逸相应，上“欲”字与贪色相应，“真”谓真气、真元。  
 ⑧ 持满：谓保持精气的充沛。  
 ⑨ 不时御神：“时”作“解”是。“解”与“知”对文。“御”有“节”义。见孔广居《说文疑疑》，不解御神，谓不明白节省精神的道理。

### 【语译】

岐伯回答说：上古时代的人，他们大都懂得养生的道理，效法阴阳，明白术数，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，活到应该终了的寿命，度过百岁才死去。现在的人就不是这样了。把酒当作水浆那样贪饮，习惯于好逸恶劳，酒醉极了，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，不明了节省精神的重要，只顾一时之快心，违背着养生这样的真正乐趣，作息没有一定的规律，所以到五十岁便衰老了。

夫上古圣人之教下〔一〕也①，皆谓〔二〕之②，虚邪贼风③，避之有时；恬憺虚无〔三〕④，真气从〔四〕之，精神内守⑤，病安从来。是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气〔五〕从⑥以顺，各从其欲，皆得所愿。故美〔六〕其食⑦，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰〔七〕朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不懼于物⑧，故合于道，所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危〔八〕也。

### 【校】

- 〔一〕 教下也：“下也”二字误倒，应据《千金方》乙正。“下”字属下读。  
 〔二〕 谓之：“谓”字声误，应据《千金方》改作“为”。“为之”断句。  
 〔三〕 虚无：《云笈七签》卷五十七第六引“无”作“寂”。  
 〔四〕 从之：《云笈七签》引“从”作“居”。  
 〔五〕 气从：《甲乙》“气”上有“神”字。  
 〔六〕 美其食：林校引别本“美”作“甘”。  
 〔七〕 曰朴：“曰”是“自”的误字。王注：“我无欲而民自朴。”是王冰所据本原作“自”。

〔八〕不危也：“危”下脱“故”字，应据《疏五过论》“故事有五过四德”句王注引补。

【注】

- ① 教也：“教”，教导人民。
- ② 下皆谓之：胡澍说：“下皆为之，下皆化之也。”
- ③ 虚邪贼风：四时不正之气，皆谓之虚邪贼风。
- ④ 恬憺虚无：“憺”之本字作“俛”。《广雅·释诂四》“恬憺（tián dàn 甜淡）静也。“虚无”就是无欲无求。
- ⑤ 精神内守：就是精无妄伤，神无妄动。
- ⑥ 气从：“从”作“从容”解。
- ⑦ 美其食：谓所食不择精粗。
- ⑧ 不懼于物：按“懼”应作“懼”，“懼、懼”偏旁形误。“懼”有“取”义，“不懼于物”似说不寻求酒色之事。”
- ⑨ 德全不危：“德”谓修养而有得于心。

【语译】

在上古时代，对于深明修养道理者的教诲，人们都能够遵从。对于四时不正的虚邪贼风，能够适时回避；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，这样的话，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，对于习俗随遇而安，互相之间不羡慕地位的高下，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；不论愚者智者贤者不肖者对于酒色等事，都不急于寻求，这就合于养生之道。总之，他们之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。

帝曰：人年老而无子者，材力①尽邪？将天数②然也。

【注】

- ① 材力：即筋力。“材力”叠韵、同义。《说文部首》：“力，筋也。”
- ② 天数：即天癸之数（如女七七，男八八就天癸竭）。

【语译】

黄帝问道：人的年岁老了，就不会再生育子女，是筋力不足呢，还是天癸之数使他这样呢？

岐伯曰：女子七岁，肾气盛，齿更发长。二七而〔一〕天癸①至，任脉②通，太冲〔二〕脉③盛，月事以时下，故有子。三七，肾气平均，故真牙生而长极④。四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮。五七，阳明⑤脉衰，面始焦⑥，发始堕⑦。六七，三阳脉⑧衰于上，面皆焦，发始〔三〕白。七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通⑨，故形坏而无子也。

【校】

〔一〕而天癸至：《甲乙》卷六第十二无“而”字。

〔二〕太冲脉盛：《太素》卷二《寿限》“太”作“伏”。（伏即伏之误字，伏古太字。）《太平圣惠方》卷一，《圣济总录》卷一百五十一引并无“太”字。

〔三〕发始白：《太素》无“始”字。

### 【注】

- ① 天癸：指男女之肾精。杨上善说：“天癸，精气也。”
- ② 任脉：奇经八脉之一，起于小腹内（胞中），沿着脊椎骨内部上行。同时又出于会阴部，上至前阴，沿着腹部正中线，通过脐部，上至胸部、颈部，至下唇中央，由此分为左右两枝止于眼部。
- ③ 太冲脉：太冲脉即冲脉，奇经八脉之一，起于小腹内（胞中），沿着脊椎骨内部上行。同时由阴部的两侧开始，夹脐两旁而上，到胸部而止。
- ④ 真牙生而长极：“真牙”即“智齿”，最里边的两对白齿。“长”，根据柯逢时的说法是“身长”。
- ⑤ 阳明脉：是十二经脉中的手阳明、足阳明经脉，这两条经脉上行于头面发际，如果经气衰退，则不能营于头面而致面焦发脱。
- ⑥ 面始焦：“焦”为“憔”之假借字，有枯槁之意。
- ⑦ 发始堕：“堕”谓脱落。
- ⑧ 三阳脉：指会于头部手足太阳、手足阳明、手足少阳六条经脉而言。
- ⑨ 地道不通：足少阴为下部地，地道不通，肾气衰，月经停止来潮。
- ⑩ 形坏：就是发白齿落面焦，而老弱不堪的样子。

### 【语译】

岐伯回答说：按一般生理过程来讲，女子到了七岁，肾气就充盛，牙齿更换，毛发也长。到了十四岁时，天癸发育成熟，任脉通畅，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，身量也长得够了。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，面部开始枯焦，头发也开始脱落。到了四十二岁，三阳经脉都衰退了，面部枯槁，头发变白。到了四十九岁，任脉空虚，冲脉衰微，天癸枯竭，月经断绝，所以形体衰老，不能再生育了。

丈夫八岁，肾气实〔一〕，发长齿更。二八，肾气盛〔二〕，天癸至，精气溢泻〔三〕，阴阳和①，故能〔四〕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〕。五八，肾气衰②，发堕齿槁③。六八，阳气衰竭于上④、面焦，发鬓颁〔六〕白。七八，肝气衰，筋不能动⑤，天癸竭〔七〕，精少，肾藏衰，形体皆极⑥。八八，则齿发去。肾者〔八〕主水，受五藏六府之精而藏之，故五藏〔九〕盛，乃能泻。今五藏皆衰，筋骨解堕〔十〕⑦，天癸尽矣。故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。

### 【校】

- 〔一〕 肾气实：《圣济总录》引“实”作“盛”。
- 〔二〕 肾气盛：按：此三字是衍文，蒙上文致误，以前“女子二七”例之，当删。
- 〔三〕 精气溢泻：《伤寒九十论·第八》、《类说》引并无“泻”字。
- 〔四〕 故能有子：《类说》引无“能”字。
- 〔五〕 肌肉满壮：《太素》无“壮”字。《太平圣惠方》引“满壮”作“充满”。
- 〔六〕 发鬓颁白：《太平圣惠方》引无“颁”字。检王注亦无“颁”字。
- 〔七〕 天癸竭：按“天癸竭”以下十二字，疑是错简。这十二字应属于下“八八”文内，否则，如“七八、形体皆极”，已经衰老不堪。“八八”仅“齿发去”而已，如何讲得通呢？检“四八”文下王注“丈