

《黃帝內經》 《山海經》 《周易》 上古三大奇書

黃帝內經

元陽真人〔上古〕

河南師範大學出版社

黄帝内经

(附白话全译)

（号）字登录（中）

元阳真人(上古) 黄帝内经 合 卷

（元）人真阳天 卷 卷 卷

卷 卷 卷 卷 卷

卷 卷 卷 卷 卷

卷 卷 卷 卷 卷

卷 卷 卷 卷 卷

西南师范大学出版社

一九九三年·重庆

第 一 册

1325

(川)新登字 019 号

书 名： 黄帝内经(附白话全译)

著 作 者： 元阳真人(上古)

责任编辑： 郭昌瑜

编辑策划： 刘太亨

封面设计： 刘

技术设计： 刘

责任校对： 刘

出版发行： 西

地 址： 重

印 刷： 重

规 格： 8

印 张： 1

插 页： 4

字 数： 4

版 次： 第

印 次： 第

印 数： 第

书 号： I

定 价： 9.95 元

8828000

前 言

作为上古三大奇书之一的《黄帝内经》，给后世留下了团团迷雾，至今仍神秘莫测。

《黄帝内经》的成书年代，后世说法颇多，均不可信。宋人高保衡因此发出疑问：“人生天地之间，八尺之躯，脏之坚脆，腑之大小，谷之多少，脉之长短，血之清浊，十二经气血之大数，皮肤包络，其外可剖而视之乎？非大圣上智，孰能知之？”大意是说，人脏腑的情况，能量摄取的多少，脉象的强弱长短，十二经络以及气血的运行等，是不能从体外或剖开就能知道的。不是大圣大智的人，是不可能知道的。

纵观中国古代医史，始无解剖学这门学科。但上古之人不但清晰地描述了人体的解剖结构，而且对人体生理学、人体病理学、医学地理学、医学物候学等一系列西方在近代抑或当代才兴起的学科对人的发现，论述更加精辟。甚至《黄帝内经》中的许多发现，人类现代科学还不能做出解释，比如人体的经络、穴位和气功。虽然有人用科学的方法证明了人体经络、穴位和气功的存在，但对于经络的运行及作用，科学的方法仍不能从根本上作出解释。

因此，有人认为《黄帝内经》与《易经》一样，得授于史前的另一个超文明社会或外星人，因为《内经》的著者及上古之人均崇拜另一种“人”，这种“人”比当时（甚至现在）的人类有着更加先进的思想和科学技术。这种“人”被他们称为“上古真人”。

《黄帝内经》对中国文化最大的贡献可能要数阴阳五行学说，它不但影响了整个中国文化，而且对世界现代科学观念也产生了巨大影响。即使中国古代的算命术，其理论依据，除来自《易经》外，便来自《黄帝内经》的阴阳五行学说。书中系统而周详地论述了阴阳五行学说，因此《黄帝内经》一直被视为阴阳学说的经典著作。

从《黄帝内经》的内容看，“上穷天纪，下极地理，远取诸物，近取诸

身,更相问难。”天地间事几乎无所不包。它涉及哲学、天文、地理、气象、兵法、社会、历法、阴阳等各个门类。其上的许多医学理论,迄今才被现代西方医学所论及。如医学物候学、医学地理学等。

而且,书中贯彻始终的生命观念,迄今仍比现代西方医学高明。比如在对待疾病的态度上,中国医学讲究“养、调、治”。就是说人应顺应自然、对应自然,以达到阴阳平衡,百病不生;偶有小病或身体失衡(自身内部失衡,自身与自然失衡),就要调整,使各个系统保持平衡。这种“疾病具有健康倾向”的辩证法观念,比西医的先病后治的思想更完整美妙。

《黄帝内经》中还有一个很重要的部分,就是运气学说。运气学说实际上是一种预测学。它可以预测来年天气的变化,与相应会流行的疾病以及人在自然中将得到的灾难祸福,并提供避免的方法。《黄帝内经》不同于一般的算命术,它对运气的推算是科学的、准确的,被认为是绝对权威的“迷信”。

《黄帝内经》同时向人们提供了一套完整的养生方法,告诉人们怎样才能使人通天气、地气,然后充满浩然之气,立于天地之间,以求长生。人不但要吸食天地之气,以和自然,还要求男女相合,用性交的方式,以和阴阳,达到阴阳平衡的目的。但很多人在男女交合上“醉以入房,以欲竭其精,以散其真”,纵欲而不养生。其结果是短寿,不能尽其天年。

所以认为《黄帝内经》是我国上古一部伟大的奇书并不过份。只不过今天很多青年人对它古奥的文字不胜其解,为此编者特邀了多位著名中医医家和中国古文化研究者在大量参考有关著述(特别是郭霭春先生编著的《黄帝内经素问校注语译》一书)的基础之上译出《黄帝内经》最重要部分——“素问”的白话文本,附之于后。以便读者能更好地领悟本书的玄奥之理。

编者

1993年6月25日

黄帝内经·素问

- 上古天真论篇第一..... (1)
- 四气调神大论篇第二..... (2)
- 生气通天论篇第三..... (3)
- 金匱真言论篇第四..... (5)
- 阴阳应象大论篇第五..... (6)
- 阴阳离合论篇第六..... (9)
- 阴阳别论篇第七..... (10)
- 灵兰秘典论篇第八..... (11)
- 六节藏象论篇第九..... (12)
- 五藏生成篇第十..... (14)
- 五藏别论篇第十一..... (15)
- 异法方宜论篇第十二..... (16)
- 移精变气论篇第十三..... (17)
- 汤液醪醴论篇第十四..... (18)
- 玉版论要篇第十五..... (19)
- 诊要经终论篇第十六..... (20)
- 脉要精微论篇第十七..... (21)
- 平人气象论篇第十八..... (23)
- 玉机真藏论篇第十九..... (25)
- 三部九候论篇第二十..... (29)
- 经脉别论篇第二十一..... (31)
- 藏气法时论篇第二十二..... (32)
- 宣明五气篇第二十三..... (34)
- 血气形志篇第二十四..... (35)
- 宝命全形论篇第二十五..... (36)
- 八正神明论篇第二十六..... (37)
- 离合真邪论篇第二十七..... (38)

通评虚实论篇第二十八	(40)
太阴阳明论篇第二十九	(42)
阳明脉解篇第三十	(43)
热论篇第三十一	(43)
刺热篇第三十二	(44)
评热病论篇第三十三	(46)
逆调论篇第三十四	(47)
疟论篇第三十五	(48)
刺疟篇第三十六	(50)
气厥论篇第三十七	(52)
咳论篇第三十八	(52)
举痛论篇第三十九	(53)
腹中论篇第四十	(55)
刺腰痛篇第四十一	(56)
风论篇第四十二	(57)
痹论篇第四十三	(59)
痿论篇第四十四	(60)
厥论篇第四十五	(61)
病能论篇第四十六	(62)
奇病论篇第四十七	(63)
大奇论篇第四十八	(65)
脉解篇第四十九	(66)
刺要论篇第五十	(67)
刺齐论篇第五十一	(68)
刺禁论篇第五十二	(68)
刺志论篇第五十三	(69)
针解篇第五十四	(69)
长刺节论篇第五十五	(70)
皮部论篇第五十六	(71)
经络论篇第五十七	(72)

气穴论篇第五十八	(73)
气府论篇第五十九	(74)
骨穴论篇第六十	(75)
水热穴论篇第六十一	(77)
调经论篇第六十二	(78)
缪刺论篇第六十三	(81)
四时刺逆从论篇第六十四	(83)
标本病传论篇第六十五	(84)
天元纪大论篇第六十六	(86)
五运行大论篇第六十七	(87)
六微旨大论篇第六十八	(90)
气交变大论篇第六十九	(93)
五常政大论篇第七十	(97)
六元正纪大论篇第七十一	(103)
刺法论篇第七十二 亡	(118)
本病论篇第七十三 亡	(118)
至真要大论篇第七十四	(119)
著至教论篇第七十五	(129)
示从容论篇第七十六	(130)
疏五过论篇第七十七	(131)
微四失论篇第七十八	(132)
阴阳类论篇第七十九	(133)
方盛衰论篇第八十	(134)
解精微论篇第八十一	(135)

黄帝内经·灵枢

九针十二原第一	(137)
本输第二	(139)
小针解第三	(142)
邪气藏府病形第四	(143)
根结第五	(147)
寿夭刚柔第六	(149)
官针第七	(151)
本神第八	(152)
终始第九	(154)
经脉第十	(157)
经别第十一	(163)
经水第十二	(164)
经筋第十三	(166)
骨度第十四	(168)
五十营第十五	(169)
营气第十六	(170)
脉度第十七	(170)
营卫生会第十八	(171)
四时气第十九	(173)
五邪第二十	(174)
寒热病第二十一	(174)
癫狂第二十二	(176)
热病第二十三	(177)
厥病第二十四	(179)
病本第二十五	(180)
杂病第二十六	(181)
周痹第二十七	(182)

口问第二十八	(183)
师傅第二十九	(185)
决气第三十	(186)
肠胃第三十一	(187)
平人绝谷第三十二	(187)
海论第三十三	(188)
五乱第三十四	(189)
胀论第三十五	(189)
五癃津液别第三十六	(191)
五阅五使第三十七	(191)
逆顺肥瘦第三十八	(192)
血络论第三十九	(193)
阴阳清浊第四十	(194)
阴阳系日月第四十一	(195)
病传第四十二	(196)
淫邪发梦第四十三	(197)
顺气一日分为四时第四十四	(198)
外揣第四十五	(199)
五变第四十六	(199)
本脏第四十七	(201)
禁服第四十八	(203)
五色第四十九	(204)
论勇第五十	(207)
背膂第五十一	(208)
卫气第五十二	(208)
论痛第五十三	(209)
天年第五十四	(209)
逆顺第五十五	(210)
五味第五十六	(211)
水胀第五十七	(212)

贼风第五十八	(212)
卫气失常第五十九	(213)
玉版第六十	(214)
五禁第六十一	(216)
动输第六十二	(216)
五味论第六十三	(217)
阴阳二十五人第六十四	(218)
五音五味第六十五	(221)
百病始生第六十六	(222)
行针第六十七	(223)
上膈第六十八	(224)
忧患无言第六十九	(225)
寒热第七十	(225)
邪客第七十一	(226)
通天第七十二	(228)
官能第七十三	(229)
论疾诊尺第七十四	(231)
刺节真邪第七十五	(232)
卫气行第七十六	(235)
九宫八风第七十七	(237)
九针论第七十八	(238)
岁露论第七十九	(240)
大惑论第八十	(242)
痲疸第八十一	(244)

黄帝内经·素问

(白话全译)

- 上古天真论篇第一..... (247)
- 四气调神大论篇第二..... (249)
- 生气通天论篇第三..... (251)
- 金匱真言论篇第四..... (253)
- 阴阳应象大论篇第五..... (255)
- 阴阳离合论篇第六..... (261)
- 阴阳别论篇第七..... (262)
- 灵兰秘典论篇第八..... (264)
- 六节藏象论篇第九..... (265)
- 五藏生成篇第十..... (268)
- 五藏别论篇第十一..... (271)
- 异法方宜论篇第十二..... (272)
- 移精变气论篇第十三..... (273)
- 汤液醪醴论篇第十四..... (274)
- 玉版论要篇第十五..... (276)
- 诊要经终论篇第十六..... (277)
- 脉要精微论篇第十七..... (279)
- 平人气象论篇第十八..... (283)
- 玉机真藏论篇第十九..... (286)
- 三部九候论篇第二十..... (291)
- 经脉别论篇第二十一..... (294)
- 藏气法时论篇第二十二..... (296)
- 宣明五气篇第二十三..... (299)
- 血气形志篇第二十四..... (300)
- 宝命全形论篇第二十五..... (301)

八正神明论篇第二十六	(303)
离合真邪论篇第二十七	(306)
通评虚实论篇第二十八	(308)
太阴阳明论篇第二十九	(311)
阳明脉解篇第三十	(312)
热论篇第三十一	(313)
刺热篇第三十二	(315)
评热病论篇第三十三	(317)
逆调论篇第三十四	(319)
疟论篇第三十五	(320)
刺疟篇第三十六	(324)
气厥论篇第三十七	(326)
咳论篇第三十八	(326)
举痛论篇第三十九	(328)
腹中论篇第四十	(330)
刺腰痛篇第四十一	(332)
风论篇第四十二	(334)
痹论篇第四十三	(336)
痿论篇第四十四	(338)
厥论篇第四十五	(339)
病能论篇第四十六	(341)
奇病论篇第四十七	(343)
大奇论篇第四十八	(345)
脉解篇第四十九	(347)
刺要论篇第五十	(349)
刺齐论篇第五十一	(350)
刺禁论篇第五十二	(351)
刺志论篇第五十三	(352)
针解篇第五十四	(353)
长刺节论篇第五十五	(354)

皮部论篇第五十六	(356)
经络论篇第五十七	(357)
气穴论篇第五十八	(357)
气府论篇第五十九	(359)
骨穴论篇第六十	(361)
水热穴论篇第六十一	(363)
调经论篇第六十二	(365)
缪刺论篇第六十三	(371)
四时刺逆从论篇第六十四	(375)
标本病传论篇第六十五	(376)
天元纪大论篇第六十六	(378)
五运行大论篇第六十七	(381)
六微旨大论篇第六十八	(386)
气交变大论篇第六十九	(391)
五常政大论篇第七十	(398)
六元正纪大论篇第七十一	(410)
刺法论篇第七十二 亡	(428)
本病论篇第七十三 亡	(428)
至真要大论篇第七十四	(428)
著至教论篇第七十五	(446)
示从容论篇第七十六	(447)
疏五过论篇第七十七	(449)
微四失论篇第七十八	(451)
阴阳类论篇第七十九	(452)
方盛衰论篇第八十	(454)
解精微论篇第八十一	(456)

黄帝内经·素问

上古天真论篇第一

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登夫。

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，食饮有节，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，发堕齿槁。六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白。七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极。八八，则齿发去。肾者主水，受五藏六腑之精而藏之，故五藏盛，乃能泻，今五藏皆衰，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：有其年已老而有子者何也？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，女不过尽七七，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，故能寿蔽天地，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。

其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲，于世俗之间，无悲嗔之心，行不欲离于世，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，辨列星辰，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

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，秋为痲症，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。

冬三月，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，使气亟奈，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，清静光明者也。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，则菀稿不荣。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

黄帝曰：夫自古通天者生之本，本于阴阳。天地之间，六合之内，其气九州九窍，五藏、十二节，皆通乎天气。其生五、其气三，数犯此者，则邪气伤人，此寿命之本也。

苍天之气，清静则志意治，顺之则阳气固。虽有贼邪，弗能害也。此因时之序，故圣人传精神，服天气，而通神明。失之则内闭九窍，外壅肌肉，卫气散解，此谓自伤，气之削也。

阳气者若天与日，失其所，则折寿而不彰，故天运当以日光明，是故阳因而上卫外者也。

因于寒，欲如运枢，起居如惊，神气乃浮。因于暑，汗，烦则喘喝，静则多言，体若燔炭，汗出而散。因于湿，首如裹，湿热不攘，大筋软短，小筋弛长，软短为拘，弛长为痿。因于气，为肿，四维相代，阳气乃竭。