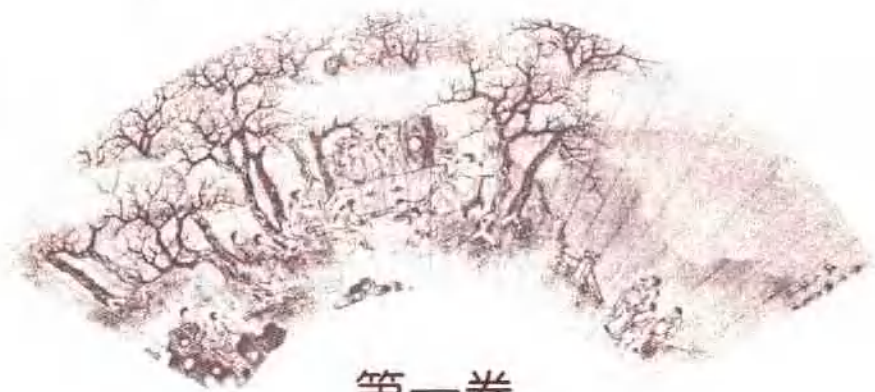


黄帝内经



天津古籍出版社

黄|帝|内|经|



第一卷

天津古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经/张大生主编. —天津:天津古籍出版社,
2006.12

ISBN 7-80696-399-5

I. 黄... II. 张... III. 内经—译文 IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 127091 号

黄帝内经

*

天津古籍出版社出版

(天津市西康路 35 号 邮编 300051)

责任编辑:子煜

封面设计:三石工作室

北京楠萍印刷有限公司印刷

全国新华书店发行

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 83

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—1500

ISBN 7-80696-399-5

定 价:398.00 元

前 言

黄帝, 中华民族的象征。上古的时候, 黄帝率领他的部落统一了全国, 中华文明从此发源, 黄帝也成为中华民族的远祖。黄帝不仅长于征战, 而且颇懂医术, 在闲暇的时候, 经常与岐伯、雷公等臣子讨论医学问题, 传说《黄帝内经》为黄帝所著。

《黄帝内经》简称为《内经》, 《素问》和《灵枢》是它的两部分, 其成书年代大约在战国至西汉的五百年间。从内容上看, 该书是战国至秦汉医家将以前历代口耳相传的医学经验进行收集整理汇聚而成的, 相当于一部时间跨度很大的中医各家学说的总汇或论文汇编。

《黄帝内经》是记载针灸经络理论的最早经典, 其中所记载的针灸内容反映的应是战国至西汉针灸实践和理论发展的水平。战国时期呈现出“诸子蜂起、百家争鸣”的局面, 对针灸理论的形成极具影响力。另外, 西汉时阴阳理论、“天人相应”等古代朴素唯物主义思想逐渐成熟, 并深深渗透到经络学说形成过程中, 影响着经脉数量的多少, 也指导着经络理论的构建。这些因素在《灵枢》、《素问》所记载的针灸内容上都留下了很明显的历史时代印迹。

《内经》中关于疾病的治疗, 使用的药方仅十三首, 绝大部分采用针灸治疗。不仅如此, 《内经》特别是《灵枢》, 大部分篇幅被用来阐述经络、腧穴、刺灸、针灸治疗等内容。《灵枢》第一篇《九针十二原》开宗明义“先立针经”, 《素问·宝命全形论》亦强调: “法往古者, 先立针经”。由此可以推测, 这是针灸发展史上一段比较辉煌的历史, 说明在秦汉以前的医疗活动中, 针灸医学曾经占有非常显赫的地位。

总体看来,《内经》中有关针灸学的内容可以分类归纳为如下几个方面:

(1)《内经》中对经络理论作了全面的阐述。据其记载,十二经脉之气血相互接续,联络四肢百骸,形体诸窍,首尾相贯,如环无端,使人身形成一个有机的整体,同时阐述了宏观的“天人相应”思想,体现了人体与自然统一的更高层次上的整体观。另外,《灵枢》对经络系统中的经脉、络脉、经别、经筋的命名结合了手足、阴阳、脏腑三大要素,并且阐述了十二经脉的循行分布规律,流注顺序及表里关系,十二经别、经筋、皮部循行分布,还有诸多关于“根结”、“标本”、“气街”、“四海”的论述。

(2)《内经》对于腧穴理论的发展也有贡献,先是体现在腧穴数量的增加,所载穴名有160个左右。另外,还阐述了两个重要的腧穴理论,即:特定穴的理论和骨度分寸理论。分别记载有五输穴、原穴、络穴、背俞穴、募穴、下合穴等特定穴的定义和部分相应的具体腧穴。《灵枢·骨度》记载了人体各部的骨度分寸,这是现存最早记载骨度分寸的专篇,后世常用的骨度分寸法即由此为基础而发展、修改、补充的。

(3)《内经》对于刺灸理论与治疗也有比较系统的论述,且详于针而略于灸。其内容从针法的原则和方法、配穴方法、针刺工具、针刺前的准备、进针、留针、出针到针刺方向、浅深、补泻、禁忌、注意事项等都有论述,成为后世医家的临证指导。针灸治疗疾病的种类也已经涉及寒热证、热证、疟病、痹证、痿证、腹胀、飧泄等30多种病证。

可见,《内经》不仅是奠定中医理论基础的最早经典,也是针灸理论形成的标志。它对战国至秦汉时期的针灸医疗经验进行了一个较为全面、系统的总结,为后世针灸理论与实践的发展奠定了坚实的基础,这些理论原则和方法至今依然指导着人们的针灸医疗实践,在实践中不断地被验证并发展,展示着其强大的生命力。

编者

目 录

第一卷

上卷·素问篇

第一篇	上古天真论	(3)
第二篇	四气调神大论	(11)
第三篇	生气通天论	(18)
第四篇	金匱真言论	(27)
第五篇	阴阳应象大论	(35)
第六篇	阴阳离合论	(51)
第七篇	阴阳别论	(57)
第八篇	灵兰秘典论	(65)
第九篇	六节脏象论	(70)
第十篇	五脏生成	(81)
第十一篇	五脏别论	(89)
第十二篇	异法方宜论	(95)
第十三篇	移精变气论	(104)
第十四篇	汤液醪醴论	(111)
第十五篇	玉版论要	(119)
第十六篇	诊要经终论	(124)
第十七篇	脉要精微论	(132)
第十八篇	平人氣象论	(146)
第十九篇	玉机真脏论	(158)
第二十篇	三部九候论	(173)
第二十一篇	经脉别论	(182)

第二十二篇	脏气法时论	(189)
第二十三篇	宣明五气	(201)
第二十四篇	血气形志	(209)
第二十五篇	宝命全形论	(214)
第二十六篇	八正神明论	(221)
第二十七篇	离合真邪论	(231)
第二十八篇	通评虚实论	(238)
第二十九篇	太阴阳明论	(253)
第三十篇	阳明脉解	(258)
第三十一篇	热论	(262)
第三十二篇	刺热	(271)
第三十三篇	评热病论	(279)
第三十四篇	逆调论	(286)
第三十五篇	疟论	(292)
第三十六篇	刺疟	(303)
第三十七篇	气厥论	(310)
第三十八篇	咳论	(314)

第二卷

第三十九篇	举痛论	(321)
第四十篇	腹中论	(329)
第四十一篇	刺腰痛	(337)
第四十二篇	风论	(347)
第四十三篇	痹论	(355)
第四十四篇	痿论	(363)
第四十五篇	厥论	(369)
第四十六篇	病能论	(376)
第四十七篇	奇病论	(383)
第四十八篇	大奇论	(392)
第四十九篇	脉解	(399)

第五十篇	刺要论	(408)
第五十一篇	刺齐论	(413)
第五十二篇	刺禁论	(417)
第五十三篇	刺志论	(423)
第五十四篇	针解	(428)
第五十五篇	长刺节论	(435)
第五十六篇	皮部论	(442)
第五十七篇	经络论	(448)
第五十八篇	气穴论	(453)
第五十九篇	气府论	(460)
第六十篇	骨空论	(469)
第六十一篇	水热穴论	(478)
第六十二篇	调经论	(486)
第六十三篇	缪刺论	(502)
第六十四篇	四时刺逆从论	(515)
第六十五篇	标本病传论	(522)
第六十六篇	天元纪大论	(530)
第六十七篇	五运行大论	(540)
第六十八篇	六微旨大论	(554)
第六十九篇	气交变大论	(569)
第七十篇	五常政大论	(592)
第七十一篇	六元正纪大论(上)	(619)

第三卷

第七十一篇	六元正纪大论(下)	(619)
第七十二篇	刺法论	(683)
第七十三篇	本病论	(699)
第七十四篇	至真要大论	(719)
第七十五篇	著至教论	(757)
第七十六篇	示从容论	(761)

第七十七篇	疏五过论	(767)
第七十八篇	微四失论	(774)
第七十九篇	阴阳类论	(780)
第八十篇	方盛衰论	(788)
第八十一篇	解精微论	(795)

下卷 · 灵枢篇

第一篇	九针十二原	(803)
第二篇	本 输	(813)
第三篇	小针解	(822)
第四篇	邪气脏腑病形	(830)
第五篇	根 结	(843)
第六篇	寿夭刚柔	(851)
第七篇	官 针	(860)
第八篇	本 神	(869)
第九篇	终 始	(876)
第十篇	经 脉	(891)
第十一篇	经 别	(919)
第十二篇	经 本	(925)
第十三篇	经 筋	(932)
第十四篇	骨 度	(945)
第十五篇	五十营	(951)
第十六篇	营 气	(955)
第十七篇	脉 度	(959)
第十八篇	营卫生会	(965)
第十九篇	四时气	(972)

第四卷

第二十篇	五 邪	(979)
第二十一篇	寒热病	(983)
第二十二篇	癰 狂	(990)
第二十三篇	热 病	(997)
第二十四篇	厥 病	(1004)
第二十五篇	病 本	(1011)
第二十六篇	杂 病	(1015)
第二十七篇	周 痹	(1021)
第二十八篇	口 问	(1025)
第二十九篇	师 傅	(1032)
第三十篇	决 气	(1038)
第三十一篇	肠 胃	(1042)
第三十二篇	平人绝谷	(1046)
第三十三篇	海 论	(1050)
第三十四篇	五 乱	(1054)
第三十五篇	胀 论	(1058)
第三十六篇	五癰津液别	(1063)
第三十七篇	五阅五使	(1067)
第三十八篇	逆顺肥瘦	(1071)
第三十九篇	血络论	(1076)
第四十篇	阴阳清浊	(1080)
第四十一篇	阴阳系日月	(1084)
第四十二篇	病 传	(1089)
第四十三篇	淫邪发梦	(1094)
第四十四篇	顺气一日分为四时	(1098)
第四十五篇	外 揣	(1103)
第四十六篇	五 变	(1107)
第四十七篇	本 脏	(1113)
第四十八篇	禁 服	(1122)

第四十九篇	五 色	(1127)
第五十篇	论 勇	(1134)
第五十一篇	背 腧	(1139)
第五十二篇	卫 气	(1143)
第五十三篇	论 痛	(1148)
第五十四篇	天 年	(1152)
第五十五篇	逆 顺	(1157)
第五十六篇	五 味	(1161)
第五十七篇	水 胀	(1165)
第五十八篇	贼 风	(1169)
第五十九篇	卫气失常	(1173)
第六十篇	玉 版	(1178)
第六十一篇	五 禁	(1185)
第六十二篇	动 输	(1189)
第六十三篇	五味论	(1194)
第六十四篇	阴阳二十五人	(1198)
第六十五篇	五音五味	(1207)
第六十六篇	百病始生	(1212)
第六十七篇	行 针	(1219)
第六十八篇	上 膈	(1223)
第六十九篇	忧患无言	(1227)
第七十篇	寒 热	(1231)
第七十一篇	邪 客	(1235)
第七十二篇	通 天	(1242)
第七十三篇	官 能	(1248)
第七十四篇	论疾诊尺	(1255)
第七十五篇	刺节真邪	(1260)
第七十六篇	卫气行	(1271)
第七十七篇	九宫八风	(1277)
第七十八篇	九针论	(1282)
第七十九篇	岁露论	(1291)
第八十篇	大惑论	(1298)
第八十一篇	痛 疽	(1303)

上 卷

素问篇



卷二



第一篇 上古天真论

本篇要点

- 一、说明养生的积极意义,不仅可以预防疾病,而且是延年益寿的有效措施。
- 二、具体指出养生的方法:精神上的修养;饮食起居的调节;环境气候的适应;体格的锻炼。
- 三、人生的生、长、衰、老过程,以及生育的功能,主要关键都决定于肾气的盛衰。
- 四、举出四种养生者的不同养生方法和结果,来启示人们注意养生以去病延年。



食饮有节，起居有常，恬淡虚无，精神内守。

【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。

迺问于天师曰：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？

因腊去鲁

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，阴明脉衰，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。

人文关怀体现的就是重视人本身存在的意识，孕育着万物的自然界，如果没有人的存在，充其量只能算是一潭死水，毫无灵气。古人说的“修身齐家治国平天下”也是针对人类本身，因此在亘古洪荒的历史演变中，正是有了人的存在，才能体现着自然的价值。

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，八八，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极，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。今五脏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣。故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。



三星图 蒋莲 绢本设色 清代

三星，即福、禄、寿三星，在民间流传为三吉星。福，意为五福临门；禄，寓意高官厚禄；寿，寓意长命百岁。

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，故能寿敝天地，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，天惠嗔之心，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，辨别星辰，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。