

中医传世经典诵读本



黄帝内经·素问

战国·佚名◎编著

中国医药科技出版社



黄帝内经 素问

战国·佚名◎编著

中国医药科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经 素问/(战国)佚名编著. —北京:中国医药科技出版社, 2016. 5

(中医传世经典诵读本)

ISBN 978-7-5067-8328-6

I. ①黄… II. ①佚… III. ①《素问》 IV. ①R221.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 058807 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 锋尚设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 880 × 1230mm¹/₆₄

印张 4¹/₂

字数 123 千字

版次 2016 年 5 月第 1 版

印次 2016 年 5 月第 1 次印刷

印刷 三河市百盛印装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-8328-6

定价 15.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内容提要

《黄帝内经》简称《内经》，包括《素问》和《灵枢》两部分，是我国现存最早的一部医学专著。《黄帝内经》之名最早见于《汉书·艺文志·方技略》。该书以黄帝和岐伯等人对话的形式写成，其成书时间大约从春秋战国至两汉之间。《内经》不但奠定了中医基础理论，而且在疾病认识、诊断方法、治疗原则等方面也初步构筑了后世中医发展的支架。本书不做繁琐考证，不做白话译注，全书版面层次清晰，便于读者时时诵读，是中医药院校师生及临床工作者必备的中医经典书籍。

黄帝内经素问·序

启玄子 王冰撰

夫释缚脱艰，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。不谋而遐迩自同，勿约而幽明斯契。稽其言有征，验之事不忒。诚可谓至道之宗，奉生之始矣。假若天机迅发，妙识玄通，蒔谋虽属乎生知，标格亦资于诂训，未尝有行不由径，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



皇帝内经 素问

杰，时时间出焉。则周有秦公，汉有淳于公，魏有张公、华公，皆得斯妙道者也。咸日新其用，大济蒸人，华叶递荣，声实相副。盖教之著矣，亦天之假也。

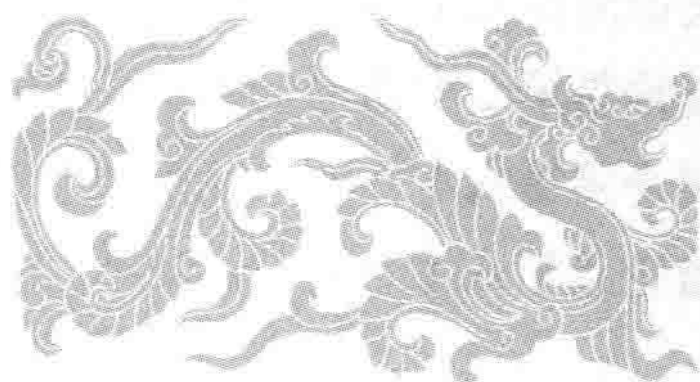
冰弱龄慕道，夙好养生，幸遇真经，式为龟镜。而世本纰缪，篇目重叠，前后不伦，文义悬隔，施行不易，披会亦难。岁月既淹，袭以成弊。或一篇重出，而别立二名；或两论并吞，而都为一目；或问答未已，别树篇题；或脱简不书，而云世缺。重《经合》而冠针服，并《方宜》而为《咳篇》；隔《虚实》而为《逆从》，合经络而为论要；节《皮部》为《经络》，退《至教》以先针。诸如此流，不可胜数。且将升岱岳，非径奚为，欲诣扶桑，无舟莫适。乃精勤博访，而并有其人。历十二年，方臻理要，询谋得失，深遂夙心。时于先生郭子斋堂，受得先师张公秘本，文字昭晰，义理环周，一以参详，群疑冰释。恐散于末学，绝彼师资，因而撰注，用传不朽。兼旧藏之卷，合八十一篇，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。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



中医传世经典诵读本

其意趣，加字以昭其义；篇论吞并，义不相涉，缺漏名目者，区分事类，别目以冠篇首；君臣请问，礼仪乖失者，考校尊卑，增益以光其意；错简碎文，前后重迭者，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。庶厥昭彰圣旨，敷畅玄言，有如列宿高悬，奎张不乱，深泉净滢，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，徽音累属，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



目 录

上古天真论篇第一	001
四气调神大论篇第二	003
生气通天论篇第三	005
金匱真言论篇第四	008
阴阳应象大论篇第五	011
阴阳离合论篇第六	016
阴阳别论篇第七	018
灵兰秘典论篇第八	020
六节藏象论篇第九	021
五脏生成篇第十	024
五脏别论篇第十一	027
异法方宜论篇第十二	028
移精变气论篇第十三	029
汤液醪醴论篇第十四	031

玉版论要篇第十五	032
诊要经终论篇第十六	033
脉要精微论篇第十七	035
平人氣象论篇第十八	040
玉机真脏论篇第十九	044
三部九候论篇第二十	050
经脉别论篇第二十一	053
脏气法时论篇第二十二	055
宣明五气篇第二十三	058
血气形志篇第二十四	060
宝命全形论篇第二十五	061
八正神明论篇第二十六	063
离合真邪论篇第二十七	066
通评虚实论篇第二十八	069
太阴阳明论篇第二十九	072
阳明脉解篇第三十	073
热论篇第三十一	074
刺热篇第三十二	076
评热病论篇第三十三	078

逆调论篇第三十四	081
疟论篇第三十五	082
刺疟篇第三十六	087
气厥论篇第三十七	089
咳论篇第三十八	090
举痛论篇第三十九	094
腹中论篇第四十	098
刺腰痛篇第四十一	100
风论篇第四十二	102
痹论篇第四十三	104
痿论篇第四十四	107
厥论篇第四十五	109
病能论篇第四十六	111
奇病论篇第四十七	113
大奇论篇第四十八	115
脉解篇第四十九	117
刺要论篇第五十	120
刺齐论篇第五十一	121
刺禁论篇第五十二	122

刺志论篇第五十三	123
针解篇第五十四	124
长刺节论篇第五十五	126
皮部论篇第五十六	127
经络论篇第五十七	129
气穴论篇第五十八	130
气府论篇第五十九	132
骨空论篇第六十	134
水热穴论篇第六十一	137
调经论篇第六十二	139
缪刺论篇第六十三	145
四时刺逆从论篇第六十四	150
标本病传论篇第六十五	151
天元纪大论篇第六十六	153
五运行大论篇第六十七	157
六微旨大论篇第六十八	162
气交变大论篇第六十九	168
五常政大论篇第七十	176
六元正纪大论篇第七十一	188

刺法论篇第七十二	219
本病论篇第七十三	227
至真要大论篇第七十四	239
著至教论篇第七十五	260
示从容论篇第七十六	261
疏五过论篇第七十七	264
征四失论篇第七十八	266
阴阳类论篇第七十九	267
方盛衰论篇第八十	269
解精微论篇第八十一	272

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，恬惔虚无，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，材力尽邪？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。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，无恚嗔之心，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，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

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。惟圣人从之，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