

中华经典藏书

黄帝内经

姚春鹏
译注



中华书局



中华经典藏书

姚春鹏 译注

黄帝内经

中华书局

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经/姚春鹏译注. —北京:中华书局,2016.3
(中华经典藏书)

ISBN 978-7-101-11569-7

I.黄… II.姚… III.①《内经》-译文②《内经》-注释
IV.R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第032816号

-
- 书 名 黄帝内经
译 注 者 姚春鹏
丛 书 名 中华经典藏书
责任编辑 宋凤娣
出版发行 中华书局
(北京市丰台区太平桥西里38号 100073)
<http://www.zhbc.com.cn>
E-mail:zhbc@zhbc.com.cn
- 印 刷 北京市白帆印务有限公司
版 次 2016年3月北京第1版
2016年3月北京第1次印刷
规 格 开本/880×1230毫米 1/32
印张13⁵/₈ 插页2 字数200千字
- 印 数 1-8000册
国际书号 ISBN 978-7-101-11569-7
定 价 28.00元
-

前 言

《黄帝内经》简称《内经》，包括《素问》和《灵枢》两部分，各十八卷、各八十一篇。《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，作者似乎就是黄帝和岐伯等人。但正如《淮南子·修务训》所云：“世俗之人，多尊古而贱今，故为道者必托之于神农、黄帝而后能入说。”所以黄帝、岐伯等显系托名。关于《内经》作者除少数医家如张景岳等笃信为黄帝外，多数学者认为非一人所作而是集体、多人长期努力的结晶。其成书时间大约在春秋战国至两汉之间。说成书，严格地讲并不准确。因为《内经》规模宏大，全书十八万字左右，包含的内容十分丰富，从《内经》文本可以看出其中包含明显不同学派的思想主张。《内经》也不是初创之作，显然是经过编纂的作品。这可以从《内经》的篇卷数窥其一二。《素问》、《灵枢》各十八卷、各八十一篇的编辑体例是古人重数思维的结果。根据《内经》的观点“天地之至数，始于一，终于九焉”，“九”为数之极，“十八”和“八十一”各包含两个“九”和九个“九”。《内经》的篇章之间长短差别很大，有的文章很长，而有的文章很短，且有重复之处，显然是为了凑足八十一篇之数造成的。所以在一定意义上，《内经》并不是一部书，而是多部书的汇集，说《内经》成书并不准确，说成编更准确些。

《内经》成编后，《素问》和《灵枢》既有同时传世者，也曾分别流传。张仲景写作《伤寒杂病论》时曾用过《素问》和《九卷》。《九卷》即《灵枢》。因为《内经》中除《素问》外的

九卷，初无名称，就以《九卷》称之。后称《针经》或《灵枢》。晋人皇甫谧撰《针灸甲乙经》则几乎辑录了《素问》和《九卷》的全部文字。历史上最早给《素问》作注的是齐梁间的全元起，但其书已佚，仅从王冰的《次注》之中可以窥其一二。最早的注本就是唐代王冰的《重广补注黄帝内经素问》，但其原书也已亡佚。现在见到的是经宋人林亿和高保衡整理过的版本，被称为《次注》。到明清时期为《素问》作注的就较多了，著名的有马莒的《黄帝内经素问注证发微》、吴崑的《吴注黄帝内经素问》、张志聪的《黄帝内经素问集注》、高世栻的《素问直解》等。《灵枢》历史上一直以《九卷》之名流传。至宋史崧始以“家藏旧本《灵枢》九卷”“参对诸书”整理成《灵枢》的定本，称为《黄帝内经灵枢经》，流传至今。马莒的《黄帝内经灵枢发微》是《灵枢》最早的注释本。把《素问》和《灵枢》合编注释的有明代张景岳的《类经》。

《黄帝内经》是我国现存最早的医学典籍，但其内容又不仅限于医学，而与中国古代的哲学、天文、地理等学科密切相关，是一部关于哲学和自然科学的综合著作。在现代学术分类的视野下，医学作为以治疗疾病、维护人体健康为目的的学科，归属于自然科学的范畴。但医学在其本性上并不仅属于自然科学，它更蕴含着社会科学的内容。所以西方有的医学家认为与其说医学是自然科学，不如说是社会科学更为合适；与人有关的学科就不仅是自然科学所能涵盖，必然蕴含着社会文化的内容。我国古代的医学家从来没有把医学看成是孤立的为医学专家所垄断的专门学问，而是把它放在天地自然和社会文化的大视野中来思考的。所谓“道者，上知天文，下知地理，中知人事，可以长久”（《素问·气交变大论》）。《黄帝内经》医学著述写作于诸子百家学术争鸣的年代，与诸子之学相互唱和，对诸子学多有吸收，并深受其影响。从《内经》文本看，黄老道家、《周易》与《内经》关系最紧密。如老子的无为思想，

庄子的真人、至人、圣人、贤人人格，在《内经》的很多篇章中出现，《内经》多处引用《老子》、《庄子》中的语言。可以说，在价值观上，《内经》与黄老道家是一致的，有的学者将《内经》看成是黄老学派的著作是不无道理的。这也是《内经》托名黄帝的内在根源。《周易》的“象数”思维是《内经》理论体系的核心方法。脏象学说、十二经脉理论与《周易》有着渊源关系。《周易》的观象论、制器尚象论导出了医学上的脏象学说。《周易》对阴阳的太少划分、八卦的三爻论及天地人三才论，成为医学三阴三阳、十二经脉理论的依据。《周易》对《内经》论述运气学说的七篇大论影响更为明显。《天元纪大论》与《周易》的乾坤两卦的《彖传》有着明显的渊源承袭关系。可以说，运气学说的理论框架深受《周易》的理论框架的影响。另外，儒家的中庸、中和，有诸内必形诸外以及重“本”的观念等都是《内经》医学的重要观念。

《内经》的医学理论之所以与诸子百家之学有着如此密切的关系，是因为中国古代的学术是一个一以贯之的统一整体。虽然在今天看来，医学与诸子学分属于科学与哲学两个截然不同的领域，但在中国古代并没有这种分别。中国古代的学问并不像源自西方的现代学术那样有着明显的学科划分，而是存在着一个普遍的大道贯穿于一切学术之中。不同的学术都是这同一大道的显现。另外，从中国古代的宇宙观来看，古人把包括人在内的整个宇宙看成是一个大生命的流行发育过程，一切学问都是对这大生命流行化育的揭示，医学与其他学术之间并不是外在的关系，而是内在统一的，都是关于生命的学问。

阅读中国文化的经典，首先要排除现代思维定势的干扰，进入古人的思维之中，才可能理解经典的本来意蕴。借用当年公乘阳庆传授仓公医术时，让其尽弃其旧学的方法，请读者朋友先把我们已形成的思想观念悬搁起来，摆脱其束缚，倾听古人的声音。

天人合一的天人相应观。天人问题是中国古代哲学的基本问题，在这个问题上各家说法虽有不同，但基本上取天人合一的观点。《内经》持天人相应的观点。天人相应的基本内涵是人由天地之气所化生，人的生命活动取决于天地自然的变化规律，人也应该主动地去顺应天地自然的变化规律。顺应天地自然对养生和治病有着特别重要的意义。顺之则生，逆之则死。

天地万物由一气所化。中国古人认为气是宇宙和生命的本源，人与天地万物都由气所化生。天与人之间之所以存在着相应的关系，源于天人一气。气是沟通天人万物的中介。气是人与万物生死存亡的根据，是生命的本质。在气论自然观的宇宙图景中，整个宇宙是一个大生命体，是由气所推动的大化流行过程。就人来说，生命取决于气，宝气、养气、调气是养生和治病的根本要求。

阴阳五行是中医学认识世界的基本框架。古人认为作为天地万物本源的气或称元气，具有运动化生的本性。气的运动展开为阴阳五行，阴阳五行之气是世界的基本结构。整个世界就是以气为内在本质，以阴阳五行为外在形态表现的动态统一系统。万事万物通过阴阳五行联系为一个统一的整体。《内经》根据这一思想建立了以五脏为中心，在内联系六腑、经脉、五体、五华、五窍、五志等，在外联系五方、五时、五味、五色、五畜、五音、五气等，相互关联、相互作用的整体医学宇宙观。阴阳脏腑辨证成为中医认识疾病的基本思维模式。

形神统一，重神轻形，是中医区别于西医的基本特征。古人认为，天地万物由气所化生，具体来说，是由在天之气（阳气）和在地之形（阴气）合和而成。就人来说则是形神合一。神是气之功能的极致表现，神本质上也是气。人的生命活动虽然要以形体为依托，但终究以气为本质，气在生命存，气去生命亡，所以中医在生命观上重气轻形。最佳的生理状态应该是形气相得，在病理状态下则是气胜形则生、形胜气则死。因

此，与重视人体生理解剖结构研究，从有形的物质存在着眼的西医不同，中医重视对无形的生命之气变化过程的研究。在养生和治疗上取得了西医所不曾达到的成就，对人类文明的发展做出了独特的贡献。中医西医是互补而不能相互代替的医学体系。

阴阳和平是中医学最高的价值追求。追求宇宙万物的和谐是中华民族永恒价值观。孔子认为中庸是至德，是历代圣王圣贤相传的不二法门。《中庸》一书则将中和提升到宇宙本体的高度来认识。认为中和是天地居其位，万物得其化育的先决条件。同样，《内经》也认为阴平阳秘是生命存在的前提。在养生上，调和阴阳，达到和同筋脉、气血皆从、内外调和是养生的最终目标。人之所以生病，根本原因就是气血阴阳的逆乱失调，所以中医的具体治疗原则虽有很多，但都以平调阴阳气血为最终目的。

取象运数比类是中医思维的基本方法。这一思维方法肇始于上古，形成于《周易》，在中医学和其他传统学科中得到了运用和发展。《周易·系辞》讲：“古者包牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，与地之宜。近取诸身，远取诸物。于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。”八卦就是用观象的方法制作的。“象”是物象，事物显现于外的形象，“观”是对物象的观摩、研究。古人认为万物皆由阴阳五行之气所化生，相同的气所生之物具有相同或类似的作用、功能和形象，彼此之间具有特别的亲和力，所谓“同气相求”、“同类相动”。古人就是以此为根据归类划分事物并作为认知基础的。《周易·说卦》有一种在今天看来很奇怪的分类方法，如“乾为天、为圆、为君、为父、为玉、为金、为寒、为冰、为大赤、为良马、为老马、为瘠马、为驳马、为木果”。在这里，这些属于“乾”的事物在今人看来似乎风马牛不相及，古人将其归为一类所依据的是它们所具有的共同或相似的功能作

用。《周易》依据这一原理把天下万物归为八卦八大类，而《内经》则根据五行把万物归为五大类。运数就是运用天地之数作为认知世界的纲领。《周易·系辞》说：“天数五，地数五，五位相得，而各有合。天数二十有五，地数三十，凡天地之数五十有五，此所以成变化而行鬼神也。”所谓“天地之数”实际上就是“一”至“十”这基本的十个数字。在古人眼中，这十个数有着非同一般的意义，是决定世界存在方式的根据，这样的数已经不是普通计算意义上的数字，而成为一种认知世界的框架，也就是数理哲学了。《内经》所重视的是“一”至“九”这九个数。“天地之至数，始于一而终于九焉。”运数思维使《内经》能够运用一个简单的框架来认知复杂的世界及人体生理病理现象；取象思维使《内经》根据同象归并的原则类分事物，并认知事物之间的相互作用和联系。取象运数思维是《内经》建立医学理论体系的核心思维方法。也是其后中医学家运用中医理论认识疾病、认识药物的基本思维模式。

《内经》理论体系包含着丰富的思想内容，古今学者对《内经》理论体系所包含的内容从不同角度有不同的划分。明代医家李中梓在《内经知要》中分为：道生、阴阳、色诊、脉诊、藏象、经络、治则和病能（按：即病态）八大类。李中梓选取的是《内经》中最重要的内容，所以分类也较少。明代医家张景岳在《类经》中则将《内经》理论体系划分为：摄生类、阴阳类、藏象类、脉色类、经络类、标本类、论治类、疾病类、针刺类、运气类和会通类，共计十一类。最后的会通类属综合类，不构成理论体系的内容，实际上是十类。现代中医学者从不同的分类角度，运用不同的方法，得出的结论就更多了。这里不再一一说明。这里要说明的一点是从唐代的王冰开始到明代的张景岳都把养生内容列为《内经》医学理论之首，是十分有见地的。在中国古代先哲看来，只有对天地宇宙有一个正确的认识，养成高尚的道德人格，建立一种合理的生活方式，才

是保持身体健康、免除疾病缠绕的关键所在，才是跻斯民于仁寿的恒久之道。至于得病之后的治疗则是不得已而为之的下策。《老子》曾说：“夫唯病病，是以不病。”《内经》倡导“治未病”的积极养生思想。认为：“病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎？”中医学所倡导的是积极的养生治疗观。因此，要想受益于中医学必须对中医学的基本思想、核心价值观念有一个基本的了解才行。这与西医有很大的不同，作为患者不必对西医学有足够的了解就可以得到它带来的益处，而中医则不行。这样看来似乎中医比较麻烦，但在现代西医学的模式下很多问题是解决不了的，而中医则是根本的解决之道。因此，在医疗活动中，特别是养生实践中，患者或普通人必须作为主体积极参与其中，不能仅仅作为医学的客体被动地接受医学治疗。所以在一定意义上说，中医学启示给我们的是一种积极的生活方式，是一种生存的智慧。中华书局编纂《中华经典藏书》将《黄帝内经》收入其中，可谓慧眼识珠，厥功甚伟。

最后把本书的选文原则和注译特点向读者朋友作一说明，以便阅读本书。《内经》原文共计十八万余言，本书则选择了最能反映中医学学术思想特点的篇章和段落加以注译，而对于比较具体地论述疾病或理论内容深奥的部分则略去。《素问》以明顾从德翻刻宋本为底本，《灵枢》以明赵府居敬堂刊本为底本，参校其他版本，核校原文，对原文中明显的文字错误直接依以上版本作了改正。在此基础上，对选文进行了注译。在“题解”部分，对篇中的名言加以提示，以供读者参考。中国古代文化是一个博大精深的整体，理解《内经》的医学也必须进入中国文化这一大背景才行。因此，在注释时多引证诸子之言，以加深对《内经》思想的理解。古人讲做学问要懂得溯本求源，既要知其然，更要知其所以然，这样才能把学问贯通起来，才是真学问、活学问；因此，在注释某些词语时，阐明其词义由来

的逻辑关系，力求使读者逐渐养成求索语源、贯通学问的习惯。北宋理学家程颐在《易传序》中说：“予所传者辞也，由辞以得其意，则在乎人焉。”望读者朋友能够借助注译这一津梁，进入中国医学养生文化这一智慧的殿堂。《易传》云：“神而明之，存乎其人。”愿与读者诸君共勉。

姚春鹏于静远斋

2016年1月

目 录

素 问

上古天真论篇	3
四气调神大论篇	16
生气通天论篇	25
金匱真言论篇	38
阴阳应象大论篇	49
灵兰秘典论篇	70
六节脏象论篇	75
五脏别论篇	87
异法方宜论篇	92
移精变气论篇	98
汤液醪醴论篇	104
脉要精微论篇	110
玉机真藏论篇	121
三部九候论篇	140
经脉别论篇	146
宝命全形论篇	150
八正神明论篇	158
热论篇	167
咳论篇	175
痹论篇	181
调经论篇	192
标本病传论篇	211

天元纪大论篇	216
至真要大论篇	222
疏五过论篇	237
征四失论篇	246

灵 枢

九针十二原	253
邪气脏腑病形	268
寿夭刚柔	286
本 神	294
终 始	303
经 脉	315
营卫生会	331
师 传	339
海 论	344
逆顺肥瘦	351
病 传	357
外 揣	365
本 脏	369
五 色	385
天 年	398
贼 风	404
五味论	408
通 天	413



素 问

上古天真论篇

《内经》在自然观、价值观上接受了道家思想，认为人类的道德是一个退化的过程。上古是人类道德水平最高和生活最合乎理想的时期，那时的人类完全取法于自然之道而生活，能够享尽天赋百年寿命，而当世的人们因违背了养生之道，难获天赋之年。因此《内经》号召人们遵循道家自然无为的态度，合乎养生之道去生活。养生的核心要义在于保持“形与神俱”的形神统一状态。“天真”即天赋予人的真精真气，上古懂得养生之道的人明白保养天真的重要意义，故名《上古天真论篇》。本篇还依据女七、男八的自然节律论述了人体生理变化的规律，以指导养生实践。最后，论述了真人、至人、圣人和贤人四等养生成就所达到的境界。本篇名言：“行不欲离于世，举不欲观于俗。”

昔在黄帝^①，生而神灵^②，弱而能言，幼而徇齐^③，长而敦敏^④，成而登天。

【注释】

①黄帝：传说中的古代帝王。学者认为黄帝为中华民族始祖，古代许多文献，常冠以“黄帝”字样，以示学有根本。《淮南子·修务训》说：“世俗之人，多尊古而贱今，故为道者必托之于神农、黄帝而后能入说。”

②神灵：聪明而智慧。

③徇齐：此指思维敏捷，理解事物迅速。徇，通“睿”，迅疾。齐，敏捷。《荀子·修身》：“齐给便利，即节之以动止。”

④敦敏：敦厚，勤勉。

【译文】

古代的轩辕黄帝，生来就异常聪明，小时候就善于言辞，很小的时候就对事物有着敏锐的洞察力，长大后，敦厚朴实而又勤勉努力，到了成年就登上了天子位。

乃问于天师曰^①：余闻上古之人，春秋皆度百岁^②，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^③，法于阴阳^④，和于术数^⑤，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱^⑥，而尽终其天年^⑦，度百岁乃