

汲取先贤智慧 · 铺就成功阶梯

插图本

黄帝内经



百病必始于喜怒阴阳饮食

四家藏

傅璇琮教授作序特别推荐

黄帝等著

上

增订版

《黄帝内经》是医学，更是医道。它的真正作用不是机械性地对疾病进行治疗，而是更像一位老师，引导我们顺应自然的力量，培养我们智慧的元气，告诉我们怎样去做人和生活。



全本

凤凰出版社



插图本

黄帝内经

上



品 读 国 学 经 典 · 家 藏 四 库 丛 书

黄帝
等著



出版社

用 最 少 的 钱 买 最 经 典 的 书



——何谓『家藏四库』——

《四库全书》编定于清乾隆四十三年，共收中华典籍3462种。如此浩瀚典籍仅分经（儒家经典）、史（各类史书）、子（百家著述）、集（名家诗文）四类。其后，『四库』之名既具有中华经典集成的寓意，同时也具有古代图书分类的含义。

丛书策划者从千余种传世经典中慎重精选，以《四库全书》经、史、子、集四部分类为依据，巧妙地以家庭为阅读单位，定名为『家藏四库』。同时，为了消除今人阅读古代文言经典的艰涩，力求以时人容易读懂的版画图示和解读心得的方式，让读者充分汲取古人成功的养分，使圣贤的智慧真正进入寻常百姓家。

书香经典

刘君祖
任德山
毛佩琦
傅璇琮
汤一介
余世存

经典就是那些能够影响一个民族文化和民族气质的历史典籍。『家藏四库』丛书兼及大众收藏与通俗阅读，这种形式可以使中国历史文化经典得到普及并薪火相传。

——汤一介

『家藏四库』丛书遴选了清代《四库全书》的精华，而且每一种书在注释、译文、解法等方面做了大量的、扎实的工作。

——傅璇琮

国学就是中国人之所以成为中国人的学问。『家藏四库』是一套非常适合大众阅读的国学经典丛书。国学的传承和发展迫切需要好的大众读本。

——毛佩琦

《四库全书》浩如烟海，真正的必读经典就这百余部。

——任德山

国学是相互融通的，切忌断章或是割裂。今人只有从《周易》等原始经典入手，才能真正找到进入国学的门径。

——刘君祖

先秦经典是中国文化的源头。如果我们参读西方同时代的经典，不难发现两种文明形成过程中具有诸多相似处。希望『家藏四库』选目中可以多收录一些先秦经典。

——余世存

《黄帝内经》阅读指南

释文注音扫除阅读障碍

给生僻字、多音字、古今异体字标注拼音，便于读者诵读；为难点词注释，让每一位读者都能理解。

图文配合还原经典产生的年代

所选插图出处繁多，几乎涵盖了所有中医古代版画的优秀作品，力求营造与经典所处年代相符的阅读氛围。

著作名称、说明

- 说明古版画所属中医古籍的出处、成书年代等信息。
- 附加中医古籍著作的内容简介。

版画插图

- 配以古代著名中医论著的原插图。
- 具有较高的学术意义和文献价值。
- 绘刻精美，取材广泛。

黄帝内经

素问

《医宗金鉴》十二脉图

乾隆四年（1739），皇帝诏令编纂医书，命令吴谦与钱斗保为总撰修官。接受钦命以后，吴谦立即组织人员广搜博引，征集了很多传世验方和民间私家秘籍良方，分门别类，去伪存真，抓紧编撰此书。自公元1739年至公元1742年，前后历经5年终于完成该书，乾隆皇帝阅后，为其赐名《医宗金鉴》。《医宗金鉴》是一套综合性的医书，其对针灸的阐述和发挥主要集中于《刺灸心法要诀》中。其突出特点是把针灸学的基本知识编成歌诀，并附以注文和图，便于学者诵读、记忆，是学习针灸的较好的参考书之一。



《黄帝内经》阅读指南

挖掘《黄帝内经》的当今价值

从译文、注释、注音等各个方面入手，用独特的视角与今天的标准，帮助读者走进《黄帝内经》。

还原《黄帝内经》本来的文化特色

全面展现这部流传久远的古代传统医学圣典的精髓，让《黄帝内经》在每一个热爱中医文化的读者面前，呈现其本来的特色。

素问

上古天真论篇第一

原文

昔在黄帝^①，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^②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^③对曰：上古之人，其知道者，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，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。

注释

①黄帝：传说中的古代帝王。②天师：黄帝对岐伯的尊称。③岐伯：传说中的上古时代的医家。④法于阴阳：法，效法；阴阳，这里指自然界阴阳变化的规律。⑤和于术数：指用合适的养生方法来调和人体。和，指调和；术数，这里指古代的养生方法，包括静坐、调节呼吸、意念引导等。

译文

古代轩辕黄帝，生来就很聪明，小时候就特别会讲话，而且对许多东西的理解都很灵敏聪慧，长大以后，既敦厚淳朴又勤奋努力，成年之后就登上了天子之位。

黄帝问岐伯道：听说上古时代的人，都能够年过百岁而不显衰老；而现在的人，年龄到了五十岁，动作就显得衰老了。这是因为时世的变迁，

黄帝内经

素问

选字注音

- 将生僻字标注拼音。
- 将古今读音相异的字标注拼音。

内容全面

- 名家审读，展现《黄帝内经》全貌。
- 呈现给读者最权威的读本。

注释

- 参考现代汉语简注方式进行标注。

译文

- 用生动的语言，翻译原作的内容。
- 译文力求简明、准确、保持原汁原味。

总序

经典，应该说是中华优秀传统文化的典范之作，充分体现关心社会和人民群众的“经世治国”精神。它包含的范围十分宽泛：有古人关于天人合一的哲学思考、探索与总结；有历代史学大家对当世政治军事、社会生活等各方面的真实记录；也有古人抒发真情而传唱至今的诗词歌赋；还有那些汇集自身与前人经验而成的、对后辈子孙的谆谆教诲之言。它们或蕴含着古圣先贤们的智慧深见，或承载着古人对人生、世态的感悟感慨，或记录着曾经一幕幕真实的历史过程……品读这些经典，如同饮啜醇酒，回味无穷。读者可以从中收获心得，换种角度重新品味当前的生活；也能够从中欣赏到古诗文的优美，陶冶自己的性情；可以还原那些尘封已久的历史场景，了解历史的真相；甚至可以学习古人行文中的美意巧技，应用到自己日常的遣词造句之中，别有一番趣味。

博大精深的中华优秀传统文化，造就了一代代倾心力、总结提炼人类智力成果精粹的学子。因此整理与复原中国经典原籍，磋商旧学，培养新知，应是我们今天的文化责任。我们应该传承与创新文化，引领可持续发展。

显而易见，经典的价值的确无可厚非。但它们产生的时空毕竟离我们已过遥远了，远的有数千年以前的，近的至少也有一二百年。这就意味着，我们在阅读古代经典的时候，有必要进行思索和选择，选择最适合我们阅读、最有审美价值的部分，这样才能让阅读更有收获，让读书的体验更为舒心。

“家藏四库系列”丛书就体察到了读者的这种需求。在各位读者面前的这套丛书，本着选取经典、还原经典的原则，从经典中选取最适读的典籍，保留下最为精华的篇章，以高水平的文本质量，将这道经典大餐原汁原味地展现在读者面前。轻松展卷，就开始我们品味经典的阅读时间了。原文解读既葆有古典的韵味，又让读者品读原意；栏目安排既有作者简介、题解，交代作品背景，又有注释、译文、评析，深入地解读作品；版面设计上则讲究让读者赏心悦目。这套丛书对自己理念阐述得十分清晰：典籍中的经典，精粹中的精华；原汁原味地将先贤智慧清晰呈现，做到真正地便于阅读，加深理解。

阅读经典，普及经典，关注中国历史文化的传承与发展，为了中华民族文化的伟大复兴。

谨为这套丛书作序，以表致我们对文化发展前程的远望。

傅晓宁

2012.1.8.

前言

《黄帝内经》，自它问世之日起便闪烁着耀眼的光环。历代医家无不把它作为必读的教科书，历代医学著作无不从中找寻自己的理论渊源。然而在一片光芒之下，却是晦涩难懂的文字与拒人千里之外的深奥理论。就连闪耀的光环本身，也似是在诉说着它的让人难以接近，让自非医家的广大读者望之退步。

其实，理解《黄帝内经》远没有普通读者想象的那么艰难。时下，越来越多的人回归到中国古代经典的阅读中，想在经典的熏陶中获得心灵的澄静。《论语》、《老子》重新被翻出，成为了人们的枕边读物。只要读得懂这些，你就一样可以读懂《黄帝内经》。

《黄帝内经》包括《素问》、《灵枢》两部分。书中记事方式与《论语》相似，也是采取一问一答的形式。就连书中的主旨思想，也深受先秦经典的影响。《周易》里面的“阴阳”哲学，《尚书》里面的“五行”学说，还有《论语》里讲的“两端”、“中和”、“和为贵”，老子、庄子的“清静无为”、“道法自然”、“聚气养气”等等，在《黄帝内经》中，无不一一有所体现。所有这些，只是证明了，它其实离你并不遥远。只要认真去读，人人都能有所得，人人都能在书中找到自己的体验和感觉。

《黄帝内经》中所述的理论，化繁为简，最终归结起来无外乎四个字：“顺其自然。”《内经》中把人和各个部分看成是一个有机的整体，人和天地自然也是一个整体。自然界有不同的变化，人体为了适应自然，当然也会随之产生变化，即“人与天地相应”也。例如：天地自然永远是从春到夏，

从秋到冬，人的五脏六腑运行规律便也是一样，从生长到生发，从收敛到收藏。只有按照这个顺序，你的身体才是健康的，生命才能得以延长。

为了保证本书的质量，书中所选底本均为学术界公认的善本。校勘方法上，采取对个别古今涵义差别较大的异体字和古今字予以保留的原则，最大限度地保持古籍版本的原貌。

为了帮助读者更好地理解《黄帝内经》，我们将正文中脱离了现代汉语言环境的生僻字加以注音，以便读者诵读。还有一部分文字，古义与今义不同，读音也有所变化，此类问题我们都在书中作出了标注。书中按篇或小节对原文进行注释和现代白话文翻译，力图帮助读者扫清阅读障碍。

此外，我们精选中医古籍中的优秀原版版画作为本书的插图，放在《素问》和《灵枢》篇前。所选版画出处繁多，包括《活人书》《经脉图考》《类经图翼》《内照图》《神农皇帝针经图》《十四经发挥》《循经考穴编》等众多中医古籍。这些医学著作与古朴的绘图一起，作为《黄帝内经》的有益补充，将《内经》中玄奥的道理娓娓道出。

综上所述，我们奉献给读者的，是一本对经典做了全方位解析，融入了古人绘图、注音、注解、译文等众多素材的一部全新的《黄帝内经》。《黄帝内经》的魅力是巨大的，它的意蕴和深刻远远不是我们能挖掘得彻底的。然而我们还是尽我们的努力，将《黄帝内经》的现代价值与魅力最大限度地彰显出来。

《黄帝内经》是医学，更是医道。它的真正作用不是机械性地对疾病进行治疗，而更像是一位老师，引导我们顺应自然的力量，培补我们智慧的元气，告诉我们怎样去做人和生活。

目 录

黄帝内经·素问

上古天真论篇第一	015
四气调神大论篇第二	021
生气通天论篇第三	024
金匱真言论篇第四	031
阴阳应象大论篇第五	036
阴阳离合篇第六	048
阴阳别论篇第七	050
灵兰秘典论篇第八	054
六节藏象论篇第九	057
五脏生成篇第十	062
五脏别论篇第十一	068
异法方宜论篇第十二	070
移精变气论篇第十三	072
汤液醪醴论篇第十四	075
玉版论要篇第十五	078
诊要经终论篇第十六	080
脉要精微论篇第十七	084
平人氣象论篇第十八	095
玉机真藏论篇第十九	103
三部九候论篇第二十	116
经脉别论篇第二十一	122
脏气法时论篇第二十二	125

宣明五气篇第二十三	132
血气形志篇第二十四	135
宝命全形论篇第二十五	137
八正神明论篇第二十六	141
离合真邪论篇第二十七	145
通评虚实论篇第二十八	149
太阴阳明论篇第二十九	158
阳明脉解篇第三十	161
热论篇第三十一	162
刺热篇第三十二	167
评热病论篇第三十三	171
逆调论篇第三十四	175
疟论篇第三十五	178
刺疟篇第三十六	185
气厥论篇第三十七	189
咳论篇第三十八	190
举痛论篇第三十九	193
腹中论篇第四十	199
刺腰论痛篇第四十一	203
风论篇第四十二	207
痹论篇第四十三	212
痿论篇第四十四	218
厥论篇第四十五	222
病能论篇第四十六	227
奇病论篇第四十七	230
大奇论篇第四十八	235
脉解篇第四十九	239
刺要论篇第五十	244
刺齐论篇第五十一	246
刺禁论篇第五十二	248
刺志论篇第五十三	251
针解篇第五十四	252

长刺节论篇第五十五	256
皮部论篇第五十六	259
经络论篇第五十七	261
气穴论篇第五十八	262
气府论篇第五十九	266
骨空论篇第六十	270
水热穴论篇第六十一	274
调经论篇第六十二	278
缪刺论篇第六十三	290
四时刺逆从论篇第六十四	297
标本病传论篇第六十五	300
天元纪大论篇第六十六	305
五运行大论篇第六十七	312
六微旨大论篇第六十八	319
气交变大论篇第六十九	331
五常政大论篇第七十	348
六元正纪大论篇第七十一	374
刺法论篇第七十二	424
本病论篇第七十三	437
至真要大论篇第七十四	453
著至教论篇第七十五	494
示从容论篇第七十六	496
疏五过论篇第七十七	500
徵四失论篇第七十八	504
阴阳类论篇第七十九	506
方盛衰论篇第八十	511
解精微论篇第八十一	515

黄帝内经·灵枢

九针十二原第一 法天	533
本输第二 法地	543
小针解第三 法人	555

邪气脏腑病形第四 法时	561
根结第五 法音	577
寿夭刚柔第六 法律	584
官针第七 法星	590
本神第八 法风	596
终始第九 法野	600
经脉第十	613
经别第十一	639
经水第十二	644
经筋第十三	649
骨度第十四	659
五十营第十五	662
营气第十六	663
脉度第十七	664
营卫生会第十八	668
四时气第十九	673
五邪第二十	677
寒热病第二十一	678
癫狂病第二十二	684
热病第二十三	688
厥病第二十四	695
病本第二十五	700
杂病第二十六	702
周痹第二十七	706
口问第二十八	708
师传第二十九	714
决气第三十	720
肠胃第三十一	721
平人绝谷第三十二	723
海论第三十三	724
五乱第三十四	727
胀论第三十五	730

五癰津液別第三十六	735
五閱五使第三十七	737
逆順肥瘦第三十八	740
血絡論第三十九	744
陰陽清濁第四十	746
陰陽系日月第四十一	748
病傳第四十二	752
淫邪發夢第四十三	756
順氣一日分為四時第四十四	757
外揣第四十五	762
五變第四十六	764
本臟第四十七	769
禁服第四十八	780
五色第四十九	784
論勇第五十	791
背腧第五十一	794
衛氣第五十二	795
論痛第五十三	798
天年第五十四	800
逆順第五十五	803
五味第五十六	805
水脹第五十七	807
賊風第五十八	810
衛氣失常第五十九	812
玉版第六十	817
五禁第六十一	823
動輸第六十二	826
五味論第六十三	828
陰陽二十五人第六十四	831
五音五味第六十五	842
百病始生第六十六	846
行針第六十七	852

上膈第六十八	854
忧恚无言第六十九	855
寒热第七十	857
邪客第七十一	858
通天第七十二	866
官能第七十三	872
论疾诊尺第七十四	878
刺节真邪第七十五	883
卫气行第七十六	895
九宫八风第七十七	900
九针论第七十八	904
岁露论第七十九	914
大惑论第八十	920
痈疽第八十一	925

黃帝內經·素問

