

# 黄帝内经灵枢

## 白话解



主审◎翟双庆  
主编◎陈子杰 林燕

# 黄帝内经

## 灵枢白话解

主审 翟双庆  
主编 陈子杰 林燕

中国医药科技出版社

## 内 容 提 要

《黄帝内经》是我国现存医学文献中最早的一部典籍，由《素问》《灵枢》两部分组成，总计162篇，它比较全面地论述了中医学的基本理论、理论原则和学术思想，构建了中医学理论体系的框架，为中医学的发展奠定了基础。《灵枢》与《素问》编写体例大体一致，学术内容方面互相补充，互相联系，语言文字的特色相近，其最突出的特点就是翔实地阐述了经络理论和针刺方法。大致来说，全书八十一篇专论中，与经络、针法有关的内容就占了五分之四左右，是总结汉代以前我国经络学说和针刺技术的最重要的著作，为针灸学的发展奠定了基础。本书力图采用通俗易懂的语言，将《黄帝内经灵枢》加以白话解读。以方便中医初学者及中医爱好者。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经灵枢白话解 / 陈子杰, 林燕主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2016. 9

ISBN 978-7-5067-7870-1

I. ①黄… II. ①陈…②林… III. ①《灵枢经》-译文 IV. ①R221.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 260112

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

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](http://www.cmstp.com)

规格 880×1230mm<sup>1</sup>/<sub>32</sub>

印张 18<sup>1</sup>/<sub>8</sub>

字数 428 千字

版次 2016 年 9 月第 1 版

印次 2016 年 9 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 978-7-5067-7870-1

定价 38.00 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

## 编委会

主 编 陈子杰 林 燕

副主编 李高申 王智瑜 张银柱

编 委 (以姓氏笔画为序)

王淑斌 王瑞婷 王红彬 王维广

王亚军 闫军堂 任北大 吴宇峰

刘丹彤 刘轶凡 刘 俐 张小勇

张 标 邹 锦 李永乐 郑龙飞

赵程博文 唐丹丹 常孟然 寇馨云

焦 楠

主 审 翟双庆

## 编写说明

《黄帝内经》是我国现存医学文献中最早的一部典籍，由《素问》《灵枢》两部分组成，总计 162 篇，它比较全面地论述了中医学的基本理论、理论原则和学术思想，构建了中医学理论体系的框架，为中医学的发展奠定了基础。中医学发展史上出现的许多著名医家和众多医学流派，从其学术思想的继承性来说，基本上都是在《黄帝内经》理论体系的基础上发展起来的。《黄帝内经》所揭示的生命活动规律及其思维方式，对当代以及未来生命科学的研究和发展也有一定的启示。因此，历代医家非常重视《黄帝内经》，尊之为“医家之宗”，是历代学习中医学的必读之书。

《灵枢》是《黄帝内经》不可分割的重要组成部分，有着丰富的内容。它与《素问》编写体例大体一致，学术内容方面互相补充，互相联系，语言文字的特色相近，堪称姊妹之篇。它以阴阳五行学说为指导，全面论述了人体生理病理、疾病诊断治疗以及调护摄生等问题，还详叙了脏腑、精神、气血、津液的功能和病理变化，强调了人与自然的密切联系以及人体内部协调统一的整体观念，而其最突出的特点就是翔实地阐述了经络理论和针刺方法。大致来说，全书八十一篇专论中，与经络、针法有关的内容就占了五分之四左右。可以说，本书是总结汉代以前我国经络学说和针刺技术的最重要的著作，为针灸学的发展奠定了基础。

《灵枢》从成编至今，已经历两千年的漫长历史，它的文字古奥，又在流传中产生了很多讹错，为了更好地古为今用，对它进行系统的整理，是十分必要的，为此我们进行了系统的白话解。全书按照原著 81 篇之顺序，进行了简明的题解、提要、注释，白话解，以帮助读者理解其核心要义。

**编者**

**2016 年 6 月**

# 目 录

|            |     |              |     |
|------------|-----|--------------|-----|
| 《黄帝内经灵枢经》叙 | 1   | 热病第二十三       | 234 |
| 九针十二原第一    | 4   | 厥病第二十四       | 243 |
| 本输第二       | 19  | 病本第二十五       | 249 |
| 小针解第三      | 35  | 杂病第二十六       | 251 |
| 邪气藏府病形第四   | 43  | 周痹第二十七       | 258 |
| 根结第五       | 64  | 口问第二十八       | 261 |
| 寿夭刚柔第六     | 76  | 师传第二十九       | 270 |
| 官针第七       | 86  | 决气第三十        | 276 |
| 本神第八       | 95  | 肠胃第三十一       | 279 |
| 终始第九       | 101 | 平人绝谷第三十二     | 281 |
| 经脉第十       | 121 | 海论第三十三       | 283 |
| 经别第十一      | 162 | 五乱第三十四       | 287 |
| 经水第十二      | 169 | 胀论第三十五       | 291 |
| 经筋第十三      | 177 | 五癯津液别第三十六    | 297 |
| 骨度第十四      | 189 | 五阅五使第三十七     | 300 |
| 五十营第十五     | 194 | 逆顺肥瘦第三十八     | 304 |
| 营气第十六      | 196 | 血络论第三十九      | 310 |
| 脉度第十七      | 199 | 阴阳清浊第四十      | 314 |
| 营卫生会第十八    | 204 | 阴阳系日月第四十一    | 317 |
| 四时气第十九     | 210 | 病传第四十二       | 322 |
| 五邪第二十      | 217 | 淫邪发梦第四十三     | 327 |
| 寒热病第二十一    | 220 | 顺气一日分为四时第四十四 | 330 |
| 癫狂第二十二     | 228 |              |     |

|                |     |                  |     |
|----------------|-----|------------------|-----|
| 外揣第四十五 .....   | 336 | 阴阳二十五人第六十四 ..... | 433 |
| 五变第四十六 .....   | 339 | 五音五味第六十五 .....   | 447 |
| 本藏第四十七 .....   | 348 | 百病始生第六十六 .....   | 453 |
| 禁服第四十八 .....   | 360 | 行针第六十七 .....     | 461 |
| 五色第四十九 .....   | 366 | 上膈第六十八 .....     | 464 |
| 论勇第五十 .....    | 377 | 忧恚无言第六十九 .....   | 467 |
| 背膻第五十一 .....   | 382 | 寒热第七十 .....      | 469 |
| 卫气第五十二 .....   | 384 | 邪客第七十一 .....     | 471 |
| 论痛第五十三 .....   | 389 | 通天第七十二 .....     | 482 |
| 天年第五十四 .....   | 391 | 官能第七十三 .....     | 489 |
| 逆顺第五十五 .....   | 396 | 论疾诊尺第七十四 .....   | 498 |
| 五味第五十六 .....   | 398 | 刺节真邪第七十五 .....   | 505 |
| 水胀第五十七 .....   | 402 | 卫气行第七十六 .....    | 521 |
| 贼风第五十八 .....   | 406 | 九宫八风第七十七 .....   | 528 |
| 卫气失常第五十九 ..... | 409 | 九针论第七十八 .....    | 536 |
| 玉版第六十 .....    | 415 | 岁露论第七十九 .....    | 549 |
| 五禁第六十一 .....   | 422 | 大惑论第八十 .....     | 559 |
| 动输第六十二 .....   | 426 | 痈疽第八十一 .....     | 565 |
| 五味论第六十三 .....  | 430 |                  |     |



## 《黄帝内经灵枢经》叙

昔黄帝作《内经》十八卷，《灵枢》九卷，《素问》九卷，乃其数焉，世所奉行唯《素问》耳。越人得其一二而述《难经》，皇甫谧次而为《甲乙》，诸家之说悉自此始。其间或有得失，未可为后世法。则谓如《南阳活人书》称：咳逆者，哕也。谨按《灵枢经》曰：新谷气入于胃，与故寒气相争，故曰哕。举而并之，则理可断矣。又如《难经》第六十五篇，是越人标指《灵枢·本输》之大略，世或以为流注。谨按《灵枢经》曰：所言节者，神气之所游行出入也，非皮肉筋骨也。又曰：神气者，正气也。神气之所游行出入者，流注也，并荣输经合者，本输也，举而并之，则知相去不啻天壤之异。但恨《灵枢》不传久矣，世莫能究。夫为医者，在读医书耳，读而不能为医者有矣，未有不读而能为医者也。不读医书，又非世业，杀人尤毒于挺刃。是故古人有言曰：为人子而不读医书，犹为不孝也。仆本庸昧，自髫迄壮，潜心斯道，颇涉其理。辄不自揣，参对诸书，再行校正家藏旧本《灵枢》九卷，共八十一篇，增修音释，附于卷末，勒为二十四卷。庶使好生之人，开卷易明，了无差别。除已具状经所属申明外，准使府指挥依条申转运司选官详定，具书送秘书省国子监。今崧专访请

名医，更乞参详，免误将来，利益无穷，功实有自。

时宋绍兴乙亥仲夏望日。锦官史崧题

### 【白话解】

过去，黄帝著成《内经》十八卷。其中有《灵枢》九卷、《素问》九卷，合起来就是这十八卷。但历代所流传的却只有《素问》这一部。秦越人选取《内经》中的一少部分内容，著述了《难经》一书。后来，皇甫谧又集合了其中的文字，编写成《甲乙经》。后世诸家的学说，都由此开始。但在这中间，尚有一些观点存在错误，不能作为后世医家效法的对象。比如《南阳活人书》中说：“发病见咳逆的，就叫作哕。”但是按照《灵枢经》的说法：“新的谷气入于胃中，与胃中原来的寒气互相交争，使胃气上逆，才称为哕。”将这两种说法一并列出来作一作对比，其中的正误就很容易判断了。再比如，《难经》第六十五篇的内容是秦越人阐明《灵枢·本输》篇的理论概要，一般都认为是关于流注方面的论述。但严格按照《灵枢经》的说法：“这里所说的节，是指神气游行出入的地方，而不是指皮、肉、筋、骨。”又说：“神气，就是指人体的正气；而神气游行出入的运动，就是流注。井、荣、输、经、合，都是人体的输穴。”把这两种说法一并列出，加以比较，就会知道认识的差异真有天壤之别了。然而令人遗憾的是，《灵枢经》已经失传很久了，后人的理论观点即使有了偏误，也不能对照《灵枢经》的原文进行查究了。

人们之所以能够成为医生，主要就在于通过阅读医书进行学习。有读了医书而仍不能成为医生的人，但绝没有不读医书而能成为医生的人。不阅读医书，又不是祖传世医的人，如果从医，那么其毁伤人命比起操刀执杖的歹徒更为厉害。所以古人有这样

的说法：做子女的，如果不读些医书，那也是不孝的行为。

我本来资质平庸愚昧，但是从幼时起，直到壮年，都一直潜心研究医学这门学问，因此涉猎了很多医理。但尽管如此，我仍不敢妄自猜测，总要在参考核对各种有关书籍之后，才敢对家藏旧本《灵枢经》九卷共八十一篇的文字进行校正，并对其中一些难读的字添加了注音和解释，附在每卷的末尾。同时把原来的九卷拆开，重新编为二十四卷。

我这样做，是期望能使那些有志于呵护生命的人，在读这部古书的时候，更容易明白其中的道理，而且不至于出现偏差错误。这项工作完成以后，我除了撰写成文状向主管部门做出说明之外，还打算恳请府指挥依据条例向转运司申请，选定官员，详细审定，再将书送到秘书省和国子监。现在，我专门访求名医，征集意见，希望进一步详细审阅，以免出现差错，贻误后世。我觉得这样做能给医学事业带来无穷的好处，而对我自己来说也算是有了些功绩。

宋绍兴乙亥年五月十五日  
锦官城 史 崧 题记

## 九针十二原第一

### 【题解】

九针，是古代针刺治疗所使用的九种不同形状的针具。十二原，是指脏腑真气输注于体表的处所，也是治疗脏腑疾患的十二个要穴。本篇详细介绍了九针的名称、形状和用途；介绍了十二原穴的名称及其所对应的脏腑，并说明了“五脏六腑有病，可以分别取用相应的十二原穴来进行治疗”的道理。所以本篇以《九针十二原》为名。

### 【原文】

黄帝问于岐伯曰：余子万民，养百姓而收其租税。余哀其不给，而属有疾病。余欲勿使被毒药<sup>(1)</sup>，无用砭石，欲以微针通其经脉，调其血气，营其逆顺出入之会。令可传于后世，必明为之法。令终而不灭，久而不绝，易用难忘，为之经纪。异其章，别其表里，为之终始。令各有形，先立针经。愿闻其情。

### 【提要】

本段论述撰写《针经》的目的。

### 【注释】

(1) 毒药：古人将可以治疗疾病的药石通称为毒药。

### 【白话解】

黄帝问岐伯：我把百姓当做自己的子女，养育他们，征收他们的钱粮赋税。我怜悯他们时常不能自给自足，还接连不断地生病。因此，我想在治疗疾病时，使他们免受药物、砭石的伤害，

而仅用微小的针，去疏通经脉，调和气血，使气血在经脉中的逆顺运行、出入离合运行无阻，从而治愈疾病。同时，还想把这种疗法流传于后世，故而还必须明确制定出使用法则，以使它永远不被湮没，历久而不失传，另外，这个法则还应该是容易运用而不容易忘记的，这样才能成为经典。要做到这一点，就必须清楚地划分章节，辨明表里关系，确定气血终而复始的循行规律。另外，所用针具也都要说明具体形状。为此，我想综合以上内容先写一部针经。在此，我想听听你对于这些内容的见解。

### 【原文】

岐伯答曰：臣请推而次之，令有纲纪，始于一，终于九焉。请言其道。小针<sup>(1)</sup>之要，易陈而难入。粗守形，上守神。神乎，神客在门，未睹其疾，恶知其原，刺之微，在速迟，粗守关，上守机，机之动，不离其空<sup>(2)</sup>，空中之机，清静而微，其来不可逢，其往不可追。知机之道者，不可挂以发，不知机道，叩之不发，知其往来，要与之期，粗之暗乎，妙哉工独有之。往者为逆，来者为顺，明知逆顺，正行无问。逆而夺之，恶得无虚，追而济之，恶得无实，迎之随之，以意和之，针道毕矣。

### 【提要】

本段论述诊察气机运行变化的重要性及其运用方法。

### 【注释】

(1) 小针：也叫微针，即现代所用的毫针。

(2) 空：即孔穴，也就是穴位。

### 【白话解】

岐伯回答说：让我按次序陈述，使它条理清楚，就像万物起于一而终于九的规律一样明白。现在先让我来谈一谈关于用针治病的一般道理。

运用小针治病的要领，说起来容易，可是真正掌握它就不容

易了。技术一般的医生，只是拘泥于观察病人的形体，单从外表上辨别病情；而技术高明的医生则更注重病人的精神活动以及气血盛衰的状况。高明的医生可以辨别神气的盛衰，还能了解客居在人体内的外邪往来出入的门户所在。要知道，没有看出疾病的性质，怎么能知道疾病的来源，进而给以适当的治疗呢？

针刺的微妙作用，其关键在于正确使用疾徐的不同手法。在这方面，一般的医生，仅仅会依据症状来取用关节附近若干与症状相对应的穴位来进行治疗；而高明的医生，则会根据病人经络中气机的变化，选取相应的穴位来进行治疗。人体经络气机的变化是离不开穴位的。这些穴位所反映出的气血虚实盛衰的变化，是至清至静而微妙的。当脉气欲来时，切不可迎其势而阻塞之；而当脉气已去时，则不能再去追寻之。知道气机运行之理的医生，谨守气的往来时机，及时运用补泻之法，不会差之毫发；不懂得气机运行之理的医生，到了应该补泻的时候而不能及时地补泻，就好象箭扣在弦上当发而不发一样。用针的人必须知道气机往来运行的变化，并相应地严格按照气机运行来把握针刺的时间，才能取得良好的疗效。一般的医生对这一点，闇然不能明；唯有高明的医生，才能体察到其中的妙用。

所谓气的逆顺：气已去的，脉气虚小，为逆；气已来的，脉气平和，为顺。清楚地了解气的往来逆顺变化，就可以毫无疑问地及时运用针法。如果朝着脉气的来向进针，和它的走势相逆，脉气怎么会不由实而虚呢？相应的，如果随着脉气的去路进针，和它的去势相顺，脉气怎么会不由实转亢呢？迎而夺之的泻法，或是随而济之的补法，都应当在用心体察气机变化后，再灵活运用才能获得良效。针法的主要道理也都在这些关键之中。

### 【原文】

凡用针者，虚则实之，满则泄之，宛陈<sup>(1)</sup>则除之，邪胜则虚之。《大要》曰：徐而疾则实，疾而徐则虚。言实与虚，若有若无，察后与先，若存若亡，为虚与实，若得若失。

### 【提要】

本段论述用针补泻的一般原则。

### 【注释】

(1) 宛陈：宛，同“郁”。宛陈，意指气血郁积日久。

### 【白话解】

运用针法的一般原则是：属于虚证的，当用补法，充实正气；属于实证的，当用泻法，疏泄病邪；属于气血郁积日久而发病的，应当采用泻法排除壅滞的病邪；属于病邪亢进、邪胜于正而发病的，也应当采用泻法，使邪气外泄、由实而虚。古经《大要》篇曾说：徐缓进针并疾速出针，能使脉气充实，不致外泄，这属于补法；疾速进针并徐缓出针，能使脉气随针外泄，由盛而虚，这属于泻法。所谓实与虚，是在针下得气之后所感觉到的，针下有气为实，针下无气为虚，不过得气的时候，气的来去迅速飙疾，必须细心体察才能感觉到。根据针刺后得气的快慢，也可以体察出正气的虚实、邪气的存亡。一般而言，补泻的运用，对于正气虚的，要补之令其实，使他好象若有所得一样；对于邪气盛的，要泻之令其虚，使他好象若有所失一样。

### 【原文】

虚实之要，九针最妙，补泻之时，以针为之。泻曰：必持内之<sup>(1)</sup>，放而出之，排阳得针<sup>(2)</sup>，邪气得泄。按而引针，是谓内温，血不得散，气不得出也。补曰随之，随之意若妄之，若行若按，如蚊虻止，如留如还，去如弦绝，令左属右<sup>(3)</sup>，其气故止，外门已闭，中气乃实，必无留血，急取诛之。

### 【提要】

本段论述了补泻手法的操作方法及注意事项。

### 【注释】

(1) 必持内之：内，即“纳”。

(2) 排阳得针：阳，指皮肤的浅表部。排阳得针，指摇大针

孔，以利邪气泄出。

(3) 令左属右：指右手出针，左手随即按压针孔。

### 【白话解】

调和虚实的方法，以使用“九针”最为理想。补泻都各有各合适的时机，都可以利用针刺与之相配合。所谓泻的手法，必须很快地持针刺入，再于得气后徐徐地出针，并摇大针孔，这样就可以在属阳的体表部位通过针刺打开一条出路，使邪气得以外泄。如果病证需用泻法，却使用了按住针孔后出针的手法，就会使血气怫郁在内，形成一般所说的“内温”。“内温”就是郁血不得泄散，邪气不得外出的状况。所谓补的手法，要随着经气将去的方向进针，以补其气。在气去之后随之行针，医者的意念、手法都可轻松随意。而在行针导气和按穴下针时，则要非常轻巧，如同蚊子用尖锐的嘴叮在皮肤上一样，似有似无。在留针与出针时，更要象蚊子叮完皮肤后，悄然飞去，但感觉上好象它仍旧停留在那里一样的轻妙。出针时，又要同箭离开了弓弦那样干脆与迅疾。当右手施行出针手法时，左手应当随即按闭针孔，以阻止脉气外出，如此就好象把在外面的门户关闭起来一样，自然就使中气充实了。这种补正祛邪的疗法，一定不能使恶血留滞；假使在络脉上留有恶血，则应当尽快采取刺络放血的方法将它除掉。

### 【原文】

持针之道，坚者为宝，正指直刺，无针左右，神在秋毫，属意病者，审视血脉者，刺之无殆。方刺之时，必在悬阳<sup>(1)</sup>，及与两卫<sup>(2)</sup>，神属勿去，知病存亡。血脉者，在腠横居，视之独澄，切之独坚。

### 【提要】

本段论述进针时的注意事项。

### 【注释】

(1) 悬阳：卫气居表而属阳，固护于外，如太阳之悬挂于



天，故称悬阳。

(2) 两卫：脾所主之肌肉为脏腑的外卫，卫气循行皮肤之中为表之外卫，二者合称两卫。

### 【白话解】

持针的法则，以坚定有力最为宝贵。进针时要用手指夹持针具，直针而下，切不可偏左或偏右。在操作过程中，必须聚精会神于针下的感觉，明察秋毫。同时还要注意病者神态的变化，细心观察病人血脉的虚实，惟有如此去进行针刺，才不致发生不良的后果。针刺的时候，必先刺到表阳所主的卫分，然后再刺到脾阴所主的肌肉，在此过程中要体察病者的神气及其各脏腑的气是否散失，由此可知道病的存在或消失。血脉的病证，大多横结在经穴之间，尤其容易看得清楚，用手去按切时，由于外邪的结聚，有病的部位必然显得特别坚实。

### 【原文】

九针之名，各不同形：一曰镵针<sup>(1)</sup>，长一寸六分；二曰员针，长一寸六分；三曰鍤针<sup>(2)</sup>，长三寸半；四曰锋针，长一寸六分；五曰铍针<sup>(3)</sup>，长四寸，广二分半；六曰员利针，长一寸六分；七曰毫针，长三寸六分；八曰长针，长七寸；九曰大针，长四寸。

### 【提要】

本段描述了九针的名称、形态。

### 【注释】

(1) 镵针：镵（chán 音缠），锐也。镵针，即针尖非常尖锐的针。

(2) 鍤针：鍤（dí 音敌），同“镞”，谓针尖如箭头。

(3) 铍针：铍（pī 音劈）。铍针，即剑形针具。

### 【白话解】

九种针具的名称和形状各不相同：第一种叫镵针，长一寸六