

中国传统文化经典荟萃


黄帝内经

(战国) 佚名 / 编著



品读经典文化 开启人生智慧

《黄帝内经》是我国现存医书中最早的典籍之一。成书于战国至秦汉时期，是我国劳动人民长期与疾病做斗争的经验总结。《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，以学到黄帝内经养生修身的大智慧。

 江苏凤凰美术出版社
全国百佳图书出版单位

黄帝内经

〔战国〕佚名 编著

江苏凤凰美术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经 / (战国) 佚名编著. -- 南京: 江苏凤凰
美术出版社, 2015. 6

(中国传统文化经典荟萃)

ISBN 978 - 7 - 5344 - 8660 - 9

I. ①黄… II. ①佚… III. ①《内经》 IV.

①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 017874 号

特 约 策 划 王继雄
策 划 编 辑 毛东妮
责 任 编 辑 刘晓娟
装 帧 设 计 刘国辉
封 面 设 计 北京风信子文化传媒
责 任 监 印 徐 屹

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰美术出版社(南京市中央路 165 号 邮编:210009)
北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店
印 刷 北京中创彩色印刷有限公司
开 本 787mm × 1092mm 1/16
字 数 559 千字
印 张 27.5
版 次 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷
标 准 书 号 ISBN 978 - 7 - 5344 - 8660 - 9
定 价 49.80 元

营销部电话 010 - 64215835 - 801

江苏凤凰美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话:010 - 64215835 - 801

《中国传统文化经典荟萃》编委会

主 编：林可行

副主编：陈继武 潘志强 牛洪义

编 委：张脉峰：中华诗词学会理事，《诗词之友》杂志主编

刘太品：中国楹联学会副会长

莫真宝：中华诗词研究院学术部负责人

张 涛：银川市作协副主席，银川诗歌学会会长

张红旗：《太原晚报》副总编，摄影家

王 童：《北京文学》社长助理

王博生：《人人文学》主编，摄影家

王爱红：《文艺报》主任

邵建国：《中国散文报》中华散文网主编

孟 霖：《兰州晨报》史前文明研究专家

巴 一：著名作家

东 之：中华诗词学会会员，古典诗词研究专家

张富英：《作家报》总编

陈继武：武汉《菲柏菲小馆》馆长、收藏家、书画家

牛洪义：纸凤凰（北京）教育科技有限公司总经理

林可行：原《中国文艺家》杂志社副主编、作家、诗人

总序

“读史使人明智”，这是17世纪英国哲学家培根的一句名言。而唐太宗李世民在其著名谏臣宰相魏征死后曾多次对他的大臣说，“以史为鉴，可以知兴替”。这话比培根早了将近一千年。仅此一斑，足以管窥中华文化不仅源远流长、积淀深厚、博大精深，而且是中华民族承前启后、生生不息、团结奋进的不竭动力。在中华这座丰富的文化宝库中，她蕴藏的每一部历史典籍，就是一段中华民族历史文明的缩影，我们熟读中华传统经典，不只是为了熟知和传承，更是为了能从她的优秀历史文化中吸取营养和智慧。

中华民族文化渊源可以追溯到五千多年前的旧石器时代，其经典文化源头可分为黄河文明和长江文明。尽管其间因这样或那样的原因出现过曲折，甚至是断层，但到现在，中华传统文化的主流部分依然得以保留和延续，这既是中华智慧的先祖们的丰功伟绩，也是我们的福分和骄傲。

中华传统文化不仅在渊源上源远流长，在思想上也包容扬弃，而且具有高度原创性和独特性。譬如《易经》，号称万经之首，是中华文明的灵魂和密码，他由三个部分组成：一为伏羲八卦为始，那时并没有文字，所以八卦。二为周文王承接伏羲八卦，以八八重叠演生六十四卦，周文王父子认为六十四卦以包含宇宙万物，每一卦都有卦辞。后有孔子做传，遂为中国传统思想文化中自然哲学与人文实践的理论根源，是古代汉民族思想、智慧的结晶，被誉为“大道之源”，更是古代帝王之学，政治家、军事家、商家的必修之术。《易经》含盖万有，纲纪群伦，是汉族传统文化的杰出代表；广大精微，包罗万象，中医典籍，古代兵法，风水玄学，亦是中华文明的源头活水。

中国早期的思想形态带有一种“宗教神学”的特点，“天”“神”是其主要内容。尤其是在春秋战国时期，出现的百家争鸣局面，可谓中国文化的黄金时期，当时出现了众多的杰出人物，成为了中国思想的象征或代表。按西汉后期著名学者刘歆的分法，当时共有十家：阴阳、儒、墨、名、法、道、纵横、杂、农、小说。其杰出的代表人物有：孔子、孟子、荀子、老子、庄子、墨子、韩非子、杨朱、惠施、公孙龙等。自汉武帝采纳董仲舒建议“罢黜百家独尊儒术”之后，“儒、道、墨、法”和外来的佛学，对中国后世影响最大，对中国的传统思想起了主导作用。除此，其余皆为从属地位，没有得到更好的发展。至于玄学，是对《老子》《庄

子》和《周易》的研究和解说。其产生于魏晋，是魏晋时期的主要哲学思潮，是道家 and 儒家融合而出现的一种哲学、文化思潮。命相、风水是古老易经文化的具体应用，是国学不可分割的组成部分之一，符合五行相生、八卦相荡原理。而中医理论则是来源于对历代医疗经验的总结，及中国古代的阴阳五行思想的融汇。其内容主要包括精气学说、阴阳五行学说、气血津液、藏象、经络、体质、病因、发病、病机、治则、养生等。早在两千多年前，中医专著《黄帝内经》问世，奠定了中医学的基础。时至今日，中国传统医学相关的理论、诊断法、治疗方法等，均可在此书中找到根源。

20世纪20年代初期，随着当代新儒家的兴起，点燃了传承传统文化的薪火，代表哲学家主要有熊十力、梁漱溟、马一浮、张君勱、冯友兰、钱穆；及第二代人方东美、唐君毅、牟宗三、徐复观等。由于诸位大家各自的传统文化功底扎实深厚，独树一帜，学问融贯古今，其教化涵盖儒、释、道，兼及医卜天文、诗词歌赋。这是对“中国传统文化”的传承多么卓越的贡献。他们多是学术殿堂的教授、也是生活实践的宗教家、哲学家、禅宗大师和国学大师。

唐代韩愈诗云：“人之能为人，由腹有诗书。”（《符读书城南》）梁实秋先生说过：“作为一个道地的中国人，有些书是非读不可的。这与行业无关。理工科的，财经界的，文法门的，都需要一些蔚成中国文化传统的书。”（《雅舍小品选》）钱穆先生曾说：“《论语》自西汉以来，为中国识字人一部人人必读书。”（《论语新解》）1978年，他曾在香港向中文大学的师生提出了研习《论语》《孟子》《老子》《庄子》《六祖坛经》《近思录》的要求。

事实上，从古代到近代的中国文化典籍，其文体均为文言文形式，而这种形式至今仍被人们关注，文言文的文章也成为了衡量一个人语文水平的重要方面。所以，文言这一文体，包含着深厚的中华文化。无论是《论语》《史记》还是《红楼梦》《聊斋志异》，都无不透露着一股源远流长的汉民族文化精髓。诗歌也是一个很平常的文体，但中国的古诗另有一番文化的内涵，无论是春秋时期的《诗经》，还是战国后期的骚体，也无论是汉魏晋时期的古体诗，还是有唐以后的格律近体诗，抑或是宋词元曲等等，都有一股浓浓的沁人心脾的中国味道。正因为如此，中国文体的多样性，也随之展现于世人眼前，从而激发今人延续和发展中国优秀传统文化的兴趣和欲望。这也是今天我们重新整理这套《中国传统文化经典荟萃》丛书的意义所在。

“大学之道，在于明明德，在于新民，在止于至善。”所谓“大学”，实质为大学问，人世间最重要的学问。“中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物有焉。”是以吸《大学》《中庸》之醍醐。初读《大学》部分，有振聋发聩之感。再读《大学》，有“朝闻道、夕死可矣”（《论语·里仁第四》）的无憾与清爽。《大学》之所以受到2000年多来的学者、统治者、士人的推崇，就在于它极为简明扼要地回答并解决了人生三个重要问题：天地生人的意义，

如何去实现天地赋予个体的使命，个人与天下的关系。大学是怎么回答这三个问题的呢？首先，开宗明义地指出天地生人的意义在于“明明德，在亲民，在止于至善。”接着，指出实现的方法是“格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下。”最后，个人与天下的关系则是“一家仁，则一国兴仁；一家让，则一国兴让；一人贪戾，一国作乱。一言僨事，一人定国”（《礼记·大学》）。可见，大学为千古立志作君子者树立了道德、为人处事的标杆，影响了中国千百年来的读书人。

《诗经·国风·卫风》有云：“有斐君子，如切如磋，如琢如磨。”就是告诫读书人，要做有才有德的君子，就必须必须加强修养，使自己变得更加的精致，要时时反省，分秒不可懈怠，努力学习，谨守品行。之所谓“玉不琢，不成器”也。“君子必慎乎其独”，一个人要完善自我，尊重自我，对得起天地良心，则应当注重修为，人前人后一个样。因为独处时，最能反应一个人的德行操守。正所谓“好而知其恶，恶而知其美者，天下鲜矣（《礼记·大学》）。”若要是非黑白一眼洞穿，这既需要广博的知识、深厚的阅历，更需要有一颗正直无私的心。也只有心正才能摒弃个人好恶、世俗偏见，正确的去判断。“人之有技，若己有之；人之彦圣，其心好之，不啻若自其口出，实能容之（《尚书·秦誓》）。”强调的是一个人要宽厚仁慈，胸怀如大海，纳万物而波澜不惊；如宇宙，日月星辰运行其间，而静默不语，人有才，应容之、惜之、爱之、举之、助之。是以社会有此伯乐，则中华幸甚。如此，则“生财有大道，生之者众，食之者寡，为之者疾，用之者舒，则财恒足也（《礼记·大学》）。”这就是所谓实现社会大同的标准，就是“君子动而世为天下道，行而世为天下法，言而世为天下则（《礼记·中庸》）”。

读《中庸》部分，顿悟“中”是圆，“庸”是方，“中庸”就是把“中”的道理用一种最恰当、合理的方式表现出来。“何方圜之能周兮？夫孰异道而相安？”（语出屈原《离骚》）事实上，方枘圆凿并不是不能相容，中庸之道恰是一种方与圆的完美结合与运用。关于“中庸”，程颐说：“不偏不倚叫做中，不变不更叫做庸；中是天下的正道，庸是天下的定理。”中庸是儒家的最高道德标准。中庸以“诚”和“中”为基本概念，叙述形而上学的“天人合一”的哲学观点。是故，中庸之道，为的是修己治人，内圣外王。至于“修身，齐家，治国，平天下”，“和”是中庸的宗旨，“诚”是中庸的基础。而“中和”与“至诚”协调，便是君子欲得的美好境界。如若明白了中庸之道，那么，年少轻狂，愤世嫉俗者就可以用平常心对待一切，心平气和地解决问题；明白了中庸之道，就不会一味悲观，也不会盲目乐观，从容地面对生活，对不如意事可以一笑置之，亦可以不计较平常得失荣辱。我们或许做不成大事业，只能从实实在在的平凡中讨生活。可是，只要我们把这些具体而实在的小事做好，于实在中获得小小的乐趣，又何尝不是《中庸》给现在的我们带来的一些启迪与思考呢？“天下国家可均也，爵禄可辞也，白刃可蹈也，中庸不可能也（语出《中庸》）。”尽管一个人的修为要达到中庸的程度有如此难度，

但我们作为炎黄子孙，作为中华优秀传统文化的继承者，也不能放弃对中庸最高境界的孜孜追求。

把理解历史当作把握人生的一把钥匙。读史就是要求我们自觉地思考自己过去致力于生产生活的实践活动，明了事物发展兴衰的客观规律，吸纳前人的经验教训，增长自己的知识和智慧，从而更好地认识自己，把握人生的现在和将来。作为中华儿女，我们应该不断学习、了解和掌握宝贵的中华文化精髓，并因之深深植根于自己心灵深处，而感到喜悦和自豪。

从“古之学者为己，今之学者为人（《论语·宪问》）”“君子食无求饱，居无求安，敏于事而慎于言，就有道而正焉，可谓好学也已（《论语·学而》）”，到“学而不思则罔，思而不学则殆（《论语·为政》）”，再到“学不可以已……吾尝终日而思矣，不如终日之所学也（《荀子·劝学》）。”我们总是因之深深感到，中华优秀而经典的传统文化历经千百年，总是让人百读不厌，如沐甘露。我们只有把这些中华文明的文化宝藏当作自己的良师益友，才能获得知识的教益，体味其中的意趣，感悟做人的道理，提升人生的境界。

我们真诚地相信，这套丛书的出版，若能使读者在其帮助下，有所收获，有所提高，有所修为，将是我们最大的欣慰。如此，我们更加地相信，在我们和读者共同的孜孜追求和发愤努力下，中华民族的优秀传统文化会进一步发扬光大，这将是我们这个时代一个多么令人喜悦的幸事！

胡奇川
乙未年春

前 言

《黄帝内经》是我国最早的典籍之一，是我国劳动人民长期与疾病做斗争的经验总结。成书亦非一时，作者亦非一人。本书起源于轩辕黄帝，代代口耳相传，经医家、医学理论家联合增补发展创作，一般认为成书于春秋战国时期。在以黄帝、岐伯、雷公对话、问答的形式阐述病机病理的同时，主张不治已病，而治未病，同时主张养生、摄生、益寿、延年。本书是中国汉族传统医学（《黄帝内经》《难经》《伤寒杂病论》）四大经典著作《神农本草经》之一，也是中国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍，是研究人的生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药物学的医学巨著。在理论上建立了中医学上的“阴阳五行学说”“脉象学说”“藏象学说”等。

《黄帝内经》基本精神及主要内容包括：整体观念、阴阳五行、藏象经络、病因病机、诊法治则、预防养生和运气学说等。“整体观念”强调人体本身与自然界是一个整体，同时人体结构和各个部分都是彼此联系的。“阴阳五行”是用来说明事物之间对立统一关系的理论。“藏象经络”是以研究人体五脏六腑、十二经脉、奇经八脉等生理功能、病理变化及相互关系为主要内容的。“病因病机”阐述了各种致病因素作用于人体后是否发病以及疾病发生和变化的内在机理。“诊法治则”是中医认识和治疗疾病的基本原则。“预防养生”系统地阐述了中医的养生学说，是养生防病经验的重要总结。“运气学说”研究了自然界气候对人体生理、病理的影响，并以此为依据，指导人们趋利避害。

它的集结成书是以古代的解剖知识为基础，古代的哲学思想为指导，通过对生命现象的长期观察，以及医疗实践的反复验证，由感性到理性，由片断到综合，逐渐发展而成的。因此，这一理论体系在古代朴素唯物辩证法思想的指导下，提出了许多重要的理论原则和学术观点，为中医学的发展奠定了坚实的基础，标志着中国医学发展到了理论总结阶段。本书在中国医学史上有很高的地位，后世历代有所成就的医家，无不重视此书。部分内容曾被译成日、英、德、法等文字，对世界医学的发展也产生了不可忽视的影响。

目 录

第一部分 《黄帝内经·素问》	
《重广补注黄帝内经素问》序	(1)
素问卷之一	(4)
上古天真论第一	(4)
四气调神大论第二	(6)
生气通天论第三	(8)
金匱真言论第四	(11)
素问卷之二	(13)
阴阳应象大论第五	(13)
阴阳离合论第六	(18)
阴阳别论第七	(19)
灵兰秘典论第八	(22)
六节脏象论第九	(23)
五脏生成第十	(26)
五脏别论第十一	(28)
异法方宜论第十二	(29)
移精变气论第十三	(30)
汤液醪醴论第十四	(32)
素问卷之三	(34)
玉版论要第十五	(34)
论要经终论第十六	(35)
脉要精微论第十七	(37)
平人氣象论第十八	(41)
玉机真脏论第十九	(44)
素问卷之四	(50)
三部九候论第二十	(50)
经脉别论第二十一	(52)
脏气法时论第二十二	(54)
宣明五气第二十三	(57)
血气形志第二十四	(59)
宝命全形论第二十五	(60)
八正神明论第二十六	(61)
离合真邪论第二十七	(64)
通评虚实论第二十八	(66)
太阴阳明论第二十九	(69)
阳明脉解第三十	(70)
素问卷之五	(71)

热论第三十一	(71)	皮部论第五十六	(116)
刺热第三十二	(72)	经络论第五十七	(117)
评热病论第三十三	(75)	气穴论第五十八	(118)
逆调论第三十四	(76)	气府论第五十九	(120)
疟论第三十五	(78)	骨空论第六十	(122)
刺疟第三十六	(82)	水热穴论第六十一	(124)
气厥论第三十七	(84)	调经论第六十二	(126)
咳论第三十八	(85)	缪刺论第六十三	(131)
举痛论第三十九	(86)	四时刺逆从论第六十四	(135)
腹中论第四十	(88)	标本病传论第六十五	(137)
刺腰痛第四十一	(90)	素问卷之八	(140)
风论第四十二	(92)	天元纪大论第六十六	(140)
痹论第四十三	(94)	五运行大论第六十七	(143)
痿论第四十四	(96)	六微旨大论第六十八	(147)
厥论第四十五	(98)	气交变大论第六十九	(152)
病能论第四十六	(100)	五常政大论第七十	(160)
奇病论第四十七	(102)	六元正纪大论第七十一	(172)
大奇论第四十八	(104)	刺法论第七十二	(203)
脉解第四十九	(106)	本病论第七十三	(211)
素问卷之六	(109)	至真要大论第七十四	(222)
刺要论第五十	(109)	素问卷之九	(239)
刺齐论第五十一	(109)	著至教论第七十五	(239)
刺禁论第五十二	(110)	示从容论第七十六	(240)
刺志论第五十三	(111)	疏五过论第七十七	(242)
针解第五十四	(112)	徵四失论第七十八	(244)
长刺节论第五十五	(114)	阴阳类论第七十九	(245)
素问卷之七	(116)	方盛衰论第八十	(247)

解精微论第八十一	(249)	灵枢卷之五	(314)
第二部分 《黄帝内经·灵枢》		五邪第二十	(314)
《黄帝内经灵枢经》叙	(251)	寒热病第二十一	(314)
灵枢卷之一	(253)	癫狂第二十二	(316)
九针十二原第一法天	(253)	热病第二十三	(318)
本输第二法地	(257)	厥病第二十四	(321)
小针解第三法人	(261)	病本第二十五	(323)
邪气脏腑病形第四法时	(264)	杂病第二十六	(323)
灵枢卷之二	(270)	周痹第二十七	(325)
根结第五法音	(270)	口问第二十八	(326)
寿夭刚柔第六法律	(273)	灵枢卷之六	(329)
官针第七法星	(276)	师传第二十九	(329)
本神第八法风	(278)	决气第三十	(331)
终始第九法野	(280)	肠胃第三十一	(331)
灵枢卷之三	(286)	平人绝谷第三十二	(332)
经脉第十	(286)	海论第三十三	(333)
经别第十一	(296)	五乱第三十四	(334)
经水第十二	(298)	胀论第三十五	(335)
灵枢卷之四	(301)	五癯津液别第三十六	(337)
经筋第十三	(301)	五阅五使第三十七	(338)
骨度第十四	(305)	逆顺肥瘦第三十八	(339)
五十营第十五	(307)	血络论第三十九	(340)
营气第十六	(307)	阴阳清浊第四十	(341)
脉度第十七	(308)	阴阳系日月第四十一	(342)
营卫生会第十八	(309)	病传第四十二	(344)
四时气第十九	(311)	淫邪发梦第四十三	(345)
		顺气一日分为四时第四十四	(346)

外揣第四十五	(347)	灵枢卷之九	(382)
五变第四十六	(348)	五音五味第六十五	(382)
本脏第四十七	(350)	百病始生第六十六	(384)
灵枢卷之八	(355)	行针第六十七	(386)
禁服第四十八	(355)	上膈第六十八	(387)
五色第四十九	(357)	忧患无言第六十九	(388)
论勇第五十	(360)	寒热第七十	(389)
背俞第五十一	(362)	邪客第七十一	(389)
卫气第五十二	(362)	通天第七十二	(393)
论痛第五十三	(363)	灵枢卷之十	(396)
天年第五十四	(364)	官能第七十三	(396)
逆顺第五十五	(365)	论疾诊尺第七十四	(399)
五味第五十六	(366)	刺节真邪第七十五	(401)
水胀第五十七	(367)	卫气行第七十六	(407)
贼风第五十八	(368)	九宫八风第七十七	(410)
卫气失常第五十九	(369)	灵枢卷之十一	(413)
玉版第六十	(371)	九针论第七十八	(413)
五禁第六十一	(373)	岁露论第七十九	(417)
动输第六十二	(374)	大惑论第八十	(421)
五味论第六十三	(376)	痈疽第八十一	(423)
阴阳二十五人第六十四	(377)		

第一部分 《黄帝内经·素问》

《黄帝内经·素问》是我国现存最早的一部医书。相传是对黄帝与岐伯、雷公等六臣讨论医学的记述,实际上反映了中国战国时期的医学成就,并非一时一人之作。唐人王冰根据当时多种传抄不一而又残缺不全、错误不少的本子,煞费苦心地进行大量的增补、校订工作,并加以分类编纂和注释,历时12年,于宝应元年(公元762年)著成《黄帝内经素问注》,给后世学者提供了方便,为古典医籍的整理工作做出了重要贡献。

本书中蕴含了朴素的唯物主义观点和辩证思想,阐述了人与自然以及生理、解剖、病理、诊断和养生防病治病方面的原则问题。本书是祖国医学的基石,中医理论体系的源泉,临床各科诊治的依据,指引了中医学走上科学发展的道路,被后世奉为“经典医籍”,为研究中医,防病养生必读之书。

《重广补注黄帝内经素问》序

启玄子王冰撰

【原典】 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,成谋虽属乎生知,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,篇目重迭,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,而云世阙;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,节皮部而为经络,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，搜其经论所有，迁移以补其处。篇目坠缺，指事不明者，量其意趣，加字以昭其义。篇论吞并，义不相涉，阙漏名目者，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。

【译文】 要解除疾病的缠绕，摆脱痛苦，使人保全真精、通导气机，救助百姓达到长寿的境地，帮助瘦弱多病的人来获得平安，没有伏羲、神农和黄帝这三位大圣人的学说，就不能达到这些目的。孔安国在给《尚书》作的序文中说：“伏羲、神农、黄帝的书，叫做‘三坟’，讲的都是大学问。”班固的《汉书·艺文志》中记载说：“《黄帝内经》十八卷。”《素问》就是该经的九卷，加上《灵枢》九卷，便是该十八卷的卷数了。虽然一再岁月变迁、朝代更替，但是对它的传授和学习却依然俱存。只因前代的医家担心弟子不是适当的人选，故而将书中的内容时常有所隐匿，秘而不传，所以《素问》中第七这一卷，就被前代的师傅藏了起来。如今人们遵行的《素问》，只有八卷罢了。尽管这样，可是它的文字却是那样的简要，它的内涵是那样的广博，它的道理是那样的奥妙，它的旨义是那样的深远。天地间的众多事物被区分清楚了，阴阳的节气被序列起来了，变化的根由被揭示出来了，生死的征兆被阐发明白了。并没有与天地人身商讨，可是所讲的远到天地、近到人身的道理却自然同一；也没有与万物约议，可是所论无形的与有形的事理却完全一致。考核其中的言论都有征验，把它们放到实践中检验也没有差错，确实可以说是最高明的医道的渊源，是养生之学的根本啊！假如一个人天资敏捷，自然能通晓事物的玄妙道理。不过，完备周密的见识虽然属于生来就懂得事理的人，但对经文的规范理解也还要凭借注释，因为从未有行走却不遵从路径、出入房间却不经由门户的道理。这样说来，一个人能专心致志地精心研究，探索其中隐微奥妙的道理，如果认识并领会了其中的精华要旨，那么医术就会达到像目无全牛那样极其熟练、运用自如的境地。所以常常就能取得明显的成就，犹如鬼神在暗中帮助一样，因而闻名于世的杰出人物，便经常不断地出现在世上。比如周代有秦越人先生、汉代有淳于意先生、魏有张仲景先生、华佗先生，他们都是掌握了医学这种奇妙技术的人，都能日益使医学的作用得到创新发展，广泛地救助众多的百姓，就像花儿和叶子一般相继展现各自的光彩，名声和实际之间完全符合。这乃是教育研习的显著成效，也是上天的成全啊！

我年轻的时候就仰慕医学,很早以来一直爱好养生之道。幸运地遇到了《素问》这部真正的经典,便恭敬地把它作为研习的根本准则。可是世上流传的本子错误很多,比如篇目内容重复,前后没有条理,文字义理中断不通,等等。不要说运用起来并不容易,就是披阅领会也很困难,年代久远以后,相互沿袭下来就形成了严重的问题。有的是一篇内容重复出现,却分别设立了两个名称;有的是将两篇内容合并不分,却归在一起,设立了一个名称;有的是君臣问答还没有结束,下文就被另立了一个篇名;有的是文句脱落不曾补上,却被说成自古以来就有空缺。在重复出现的《经合》篇前标上了《针服》的名称,却把《方宜》篇合并到了《咳篇》之中;分割出论述“虚实”之理的一部分而作为《逆从》篇,又把《经络》篇合并到了《论要》篇;再节取了《皮部》篇的一部分而作为《经络》篇,还有把《至教》篇放到了后边,却把《针》篇放到了前边。诸如此类的问题,不能全部列举出来。打算登上泰山,没有路怎能上去!想要到扶桑国去,没有船也不能到达。于是我专心殷勤地广泛访求名家,找到了一些志同道合的人士。经过了12年,才达到了廓清条理、掌握要领的目的。又经与大家商讨取得的成绩,令我深感实现了宿愿。当时在郭先生的书房,还得到了郭先生先师张公秘藏的传给他的《素问》珍本,文字明白,条理清晰,意义完整,道理周密。用它逐字逐句地详细参校、整理的本子,所有的疑问就像冰雪融化一样全部都解决了。我又担心这部书在后学的手中散失,于是就撰写了注释,用来使它永远流传、不致淹没。加上我早先收藏的曾经佚失的卷数,共81篇24卷,然后刻印成一部书。希望人们能据以探究并弄清《素问》的全部内容,依循注解,领会经义;同时用以启发初学之人,宣传并光大最为高明的医学道理而已。

其中文句脱落、文字中断、意义不连接的地方,是搜求经典论著中具备的内容,摘取过来用以补到该处;篇中的内容佚失、残缺,以致论述的事理不够明白的地方,是根据其中的旨趣,加上适当的文字来使其意义清楚起来的;一篇与另一篇合并不分;意义互不相关,缺漏篇名的,是分辨所论事理的类别,另拟了一个篇名标在篇前;君臣问答、礼仪错乱的地方,是考核订正尊卑的关系,增补了称谓来使其中的尊卑关系明确起来;文句颠倒错乱、文字残缺与内容前后重复的情况,是详细审辨其中的旨义,删去繁乱的部分,来保留其中的精要;言辞与义理深奥难懂,难以简略阐述明白的地方,是另写了《玄珠秘语》一书,来论述其中的道理。凡是增加的文字,都用朱色写上,使新增的与原有的内容一定分开,各自的文字互不混杂。希望这部书能使圣人的旨意明白光大起来。阐发出《素问》中的玄妙道理,就如众多的星宿高高地悬挂在天上,奎宿张宿等等都确定不乱;又如深深的泉水清澈透明,鱼鳖等等全能分辨。君民没有夭折和横遭不测的危险,四夷和华夏的人们都有长寿的希望。使医生们不出差错,学医者全都明白,最高明的医理流传不断,美好的消息连连相传。千年之后,才会知道大圣人的仁慈恩惠实在乃是无穷无尽的。

大唐宝应元年岁次壬寅序。

素问卷之一

上古天真论第一

【原典】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，恬惓虚无，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，肾藏衰，形体皆极。八八则齿发去。肾者主水，受五藏六府之精而藏之，故五藏盛，乃能泻。今五藏皆衰，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，故能寿蔽天地，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，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上舌合同手道，亦可使益寿而有极时。

【译文】从前的黄帝，生来十分聪明，很小的时候就善于言谈，幼年时对周围事物领会得很快。长大之后，既敦厚又勤勉，及至成年之时，登上了天子之位。他向岐