

中医古籍出版社

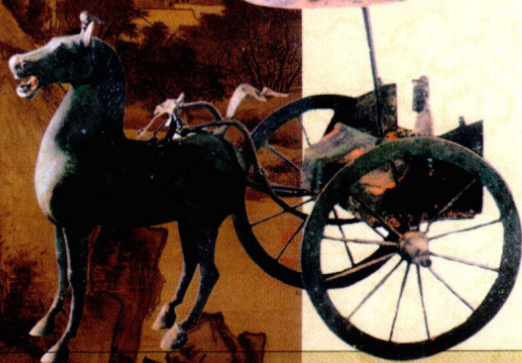
陈忠仁◇编著
陈柏楠 陈娅萍◇协编



灵枢经

直译

野豁横松替偏解合泉聲款從
便與寬冲然道氣生
治下唐玄畫呈
大人先生



责任编辑◇杜杰慧
封面设计◇于天水



ISBN 7-80013-970-0



9 787800 139703 >

ISBN 7-80013-970-0/R·966
定价：18.00元



灵枢经直译

陈忠仁 编著

陈柏楠 陈娅萍 协编

中医古籍出版社

责任编辑：杜杰慧

封面设计：于天水

图书在版编目 (CIP) 数据

灵枢经直译/陈忠仁编. —北京：中医古籍出版社，
2001.7

ISBN 7-80013-970-0

I. 灵… II. 陈… III. 灵枢经—译文
IV. R221.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 07800 号

中医古籍出版社出版 (北京东直门内北新仓 18 号 100700)

新华书店总店发行

河北省景县航天印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开 12.25 印张 304 千字

2001 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 1 次印刷

印数：0001~3000 册

ISBN 7-80013-970-0/R·966

定价：18.00 元

内 容 提 要

《灵枢》是《黄帝内经》的重要组成部分，是祖国医学文献中一部最早的经典著作。内容十分丰富，凡十二卷，八十一篇，详述了中医的基础理论，阴阳五行，脏腑生理、病理，病症、诊断及治疗等，有关针灸方面的论述，尤为丰富而深奥，其中主要有：针具、使用方法、经络的起迄敷布、穴位及其运用，许多病症的治疗原则和方法等等，因此被后世医家称为“针经”，不仅对我国几千年来的中医、针灸临床起着重要的指导作用，而且历代针灸著作莫不以《灵枢》为准绳。为发掘祖国医学遗产，有必要对它进行认真地学习和研究。

由于该书成书年代久远，原文词深义奥，一般读者阅读起来，确有困难，作者在极其困难的条件下，研读《灵枢》二十载有余，利用诊余之暇，以白话文将其直译。博采历代注家相同之说，贯穿于译文之中，既忠实于原文之真义，又力求用语简捷，文句连贯。对难字僻词进行简单注释，疑难之句附以按语，以帮助对文义的理解，可为深入研究中医理论及针灸学术之必读，亦可资中医教学之参考。

前 言

《灵枢》是《黄帝内经》的一个组成部分，是我国现存最早的古典医籍之一。古时称为针经。约成书于战国时期，是我国古代劳动人民数千年与疾病斗争的经验总结，内容十分丰富。后世各种针灸医籍，虽各有其所长，各有其发挥，但无不绳之以《灵枢》。

古人说：“夫医者，在读书耳，读而不能为医者有矣，未有不读而能为医者也”。如此说来，在针灸临床上，就看不到“未有不读而能为医者”了。然而目前未读《灵枢》而为医者，已经不是少见的了。不难预料，长此以往，祖国传统的针灸医理行将失传，或只知一针一穴，甚而临床时按图索骥，已屡见不鲜，至于阴阳、五行、脏腑、营卫、气血之理，徐疾之道，渐被忘却，祖国针灸之精华，将被那些自以为聪明的无知者当作糟粕废弃。

为发掘整理祖国医学遗产，深入地学习《灵枢》，已经成为中医学界的主要课题之一。特别是近年来，针灸在国际医界已引起极大重视，针灸方法的运用，已遍及五大洲，对针灸学的认识也日益深刻。但由于《灵枢》原文词义古奥，对于初学及一般读者来说，确有一定困难。笔者自1958年以来，在极其困难的条件下，从未间断对《灵枢》的学习和研讨，结合学习心得，参考其他医籍，不揣肤陋，习作浅译，以忠实原文为主，尽量逐字逐句地直译，必要时附以简略按语。

本书以1963年人民卫生出版社出版的《灵枢经》为蓝本，分卷列目，包括原文、白话解、字词解三个部分，以便于初学及业余爱好者阅读，也可供针灸教学及研究中医理论之参考。

然而限于个人水平，对经文理解不够，语译不当及谬误之处在所难免，恳切希望读者提出宝贵意见，以便改正错误，得以提高。

陈忠仁

1981年4月于济南

灵枢经原叙

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，井荣输经合者本输也，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

目 录

卷一

- 九针十二原第一..... (1)
- 本输第二..... (12)
- 小针解第三..... (22)
- 邪气藏府病形第四..... (27)

卷二

- 根结第五..... (41)
- 寿夭刚柔第六..... (48)
- 官针第七..... (54)
- 本神第八..... (59)
- 终始第九..... (62)

卷三

- 经脉第十..... (74)
- 经别第十一..... (97)
- 经水第十二..... (101)

卷四

- 经筋第十三..... (106)
- 骨度第十四..... (116)
- 五十营第十五..... (119)
- 营气第十六..... (120)
- 脉度第十七..... (122)
- 营卫生会第十八..... (125)
- 四时气第十九..... (129)

卷五

- 五邪第二十..... (134)

寒热病第二十一	(135)
癫狂第二十二	(140)
热病第二十三	(146)
厥病第二十四	(153)
病本第二十五	(157)
杂病第二十六	(159)
周痹第二十七	(163)
口问第二十八	(166)

卷六

师传第二十九	(172)
决气第三十	(176)
肠胃第三十一	(178)
平人绝谷第三十二	(179)
海论第三十三	(181)
五乱第三十四	(183)
胀论第三十五	(185)
五癃津液别第三十六	(189)
五阅五使第三十七	(191)
逆顺肥瘦第三十八	(194)
血络论第三十九	(198)
阴阳清浊第四十	(200)

卷七

阴阳系日月第四十一	(203)
病传第四十二	(206)
淫邪发梦第四十三	(210)
顺气一日分为四时第四十四	(212)
外揣第四十五	(215)
五变第四十六	(217)

本藏第四十七·····	(222)
-------------	-------

卷八

禁服第四十八·····	(231)
五色第四十九·····	(235)
论勇第五十·····	(242)
背腧第五十一·····	(245)
卫气第五十二·····	(246)
论痛第五十三·····	(249)
天年第五十四·····	(250)
逆顺第五十五·····	(253)
五味第五十六·····	(255)

卷九

水胀第五十七·····	(258)
贼风第五十八·····	(260)
卫气失常第五十九·····	(261)
玉版第六十·····	(265)
五禁第六十一·····	(271)
动输第六十二·····	(273)
五味论第六十三·····	(276)
阴阳二十五人第六十四·····	(278)

卷十

五音五味第六十五·····	(290)
百病始生第六十六·····	(295)
行针第六十七·····	(299)
上膈第六十八·····	(302)
忧悲无言第六十九·····	(303)
寒热第七十·····	(304)
邪客第七十一·····	(305)

通天第七十二·····	(312)
-------------	-------

卷十一

官能第七十三·····	(318)
-------------	-------

论疾诊尺第七十四·····	(323)
---------------	-------

刺节真邪第七十五·····	(327)
---------------	-------

卫气行第七十六·····	(338)
--------------	-------

九宫八风第七十七·····	(343)
---------------	-------

卷十二

九针论第七十八·····	(348)
--------------	-------

岁露论第七十九·····	(357)
--------------	-------

大惑论第八十·····	(363)
-------------	-------

痈疽第八十一·····	(367)
-------------	-------

卷 一

九 针 十 二 原 第 一

〔原文〕黄帝问于岐伯曰：余子^①万民，养百姓^②，则收其租税。余哀^③其不给^④，而属有^⑤疾病。余欲勿使被毒药^⑥，无用砭石^⑦，欲以微针^⑧通其经脉，调其血气，营^⑨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^⑩。异其章，别其表里，为之终始。令各有形，先立针经。愿闻其情。

〔白话解〕黄帝向岐伯问道：我爱人民，由于征收他们的租税，以供养百官。我唯恐他们不能自给自足，再附患病的，就更困难了。我想不让他们用药物，也不用石针，只用微针，通调患者经脉中气血运行的逆顺和出入相会的部位，要使这种治疗方法传于后代，必须明确地建立永久性的法规，既容易使用又记得牢固，因此应区分章节，辨明表里，从始至终样样都很清楚，让各种针具都有具体的形状，所以先要著一部针经。我愿意听听你的见解。

〔字词解〕

- ①子：即“爱民如子”的意思，这里做“爱”解。
- ②百姓：古代的百官。
- ③哀：是怜悯的意思，这里当惟恐讲较妥。
- ④不给：不能自给自足。
- ⑤属有：附有。
- ⑥被毒药：被药物所伤。
- ⑦砭石：在九针以前的石器时代，用石做成的针具。

⑧微针：九针中的一种。也称小针，即现代用的毫针。

⑨营：做“运”解。

⑩经纪：原指天体经纬的度数，这里指纲目清楚。

[原文] 岐伯答曰：臣请推而次之^①，令有纲纪^②，始于一，终于九^③焉。请言其道。小针^④之要，易陈而难入，粗守形，上守神，神乎，神客^⑤在门，未睹其疾，恶知其原。刺之微，在速迟^⑥，粗守关，上守机，机之动，不离其空^⑦，空中之机，清静而微^⑧，其来不可逢，其往不可追。知机^⑨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^⑩，以意和之，针道毕矣。

[白话解] 岐伯回答说：请允许我按照从第一篇到第八十一篇终了的次序，有条理地说明用针治病的道理。微针治病的要领，讲道理比较容易，深入的了解其奥妙，就比较难了，一般医生只注意疾病的局部形态变化而施治，高明的医生却能观察患者的神气，从整体观念着眼治疗。而神气呢？它和病邪都有出入的门户，如果看不出疾病发生、发展的变化，也就难以知道病的根源所在。针刺的奥妙还在于运用补泻的方法。一般医生只知道在关节附近针刺，高明的医生则能掌握针下得气的时机，得气时机动态，是不能离开腧穴的，腧穴中，气的往来，既听不见，也看不见。邪气盛时，不可以补，正气将复时，不可以泻。知道气机来往道理的人，得气不差毫发之间，不知道这个道理的，如同箭在弦上却不知道发射的时机，所以应当知道气的往来有逆顺盛衰之分，一定要掌握针刺得气的时机，一般医生就不懂这个道理，好的医生却能掌握气的往来和气至时机。各经脉气来的方向是顺，去的方向是逆。明了逆顺，就能正确地施行补泻。邪实，就可以“迎而夺之”以泻其实，邪实怎能不虚呢？正气虚就可以

用“随而济之”以补其虚，正气怎能不实呢？当泻当补，都按照对疾病虚实判断的意向，去调和经脉气血的虚实，针刺治疗的要领，大致是这些。

〔字词解〕

①推而次之：按照一定的次序。

②纲纪：条理分明。

③终于九：九在单位数中是最大的，九而九之是八十一，指本经共八十一篇。

④小针：即本篇中所述及的微针，是现代的毫针。

⑤神客：神，指正气；客，指病邪。

⑥速迟：是指补泻的手法，迟是补，速是泻。

⑦空：指骨空，是穴位。

⑧清静而微：静，指听不到；微，指看不到。

⑨机：指针刺得气的时机。

⑩迎随：有两种解释，一是指脏腑流注的时间，例如：气血寅时注入于手太阴肺经。该时针刺肺经腧穴，谓之迎，也就是泻肺经，而寅时针刺手阳明大肠经的腧穴，谓之随，也就是补大肠经。二是指经脉流注的方向，顺的方向是随，逆的方向是迎。总之，迎是泻，随是补。

〔原文〕凡用针者，虚则实之，满则泄之，宛陈^①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^②，若存若亡^③，为虚与实，若得若失^④。

〔白话解〕用针刺治病，虚症用补法，经脉满的用泻法，血有瘀滞就除掉它。邪气盛属实，当用泻法。古代经典著作大要篇里说：进针慢，出针快是补，进针快，出针慢是泻。实证，针下容易得气，虚证，针下不易得气，还要根据病情决定治疗的先急后缓，或留针，或不留针。补虚时患者若有所得，泻实时患者若有所失。

[字词解]

①宛陈：血的郁滞。

②察后与先：观察疾病的缓急，决定治疗的或先或后。

③若存若亡：“存”是留针，“亡”是去针。

④若得若失：虚症经用补法之后，患者若有所得。实症经用泻法之后，患者若有所失。

[原文] 虚实之要，九针最妙，补泻之时^①，以针为之。泻曰：必持内之，放而出之，排阳得针^②，邪气得泄。按而引针，是为内温，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，其气故止，外门已闭，中气乃实，必无留血，急取诛之。

[白话解] 用针刺补虚泻实是最好的方法，针刺要掌握补泻的时机。所说的泻，必须是持针快入，得气后出针要慢，并摇动针柄，使皮肤的针孔扩大，病邪之气能够泄出去。如果病症当泻，退针后反而按住针孔，将使气血郁滞，叫做“内温”，造成郁血不得泄散邪气不得外出。所说的补法，也就是随，是随脉气去的方向转针，好像很轻松的样子，按穴进针时，患者的肌肤感到象蚊虫的叮咬一样，忽然飞去，又像仍留在那里，出针时要像箭离开弦一样轻巧而又敏捷，同时注意用左手辅助持针的右手，出针后当即按住针孔，使出气的门关闭就能充实经脉中已虚的正气。血络中如留有瘀血，应急速除去。

[字词解]

①补泻之时：补泻应当掌握气的开阖时机。

②排阳得针：出针时排开阳道（表皮），也就是在出针时摇动针柄，扩大针孔，病邪得以随针而出。

[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^①，审视血脉者，刺之无殆^②。方刺之时，必在悬阳^③，及与两卫，神属勿去，知病存亡。血脉者，在膈横居，

视之独澄^④，切之独坚。

〔白话解〕手握针，以坚实有力为好。针要放直，对准穴位，既不偏左，也不偏右，乃至细微之处，把注意力集中在病人身上，仔细察看患者的血脉，针刺时应当避开，才没危险。进针时，必须顾及到提举病人的神气和阴阳两卫的虚实，这两卫都是神气所居的地方，不能有所伤害，观察神气的情况，也就可以知道病症的进退变化。表露在体表的血脉，多横居在腧穴周围，看上去比较清楚，用手去按感到坚硬。

〔字词解〕

①属意病者：把注意力集中在病人身上。

②无殆：没有危险。

③悬阳：“悬”为提举，“阳”为神气，指在针刺时，必须注意提举患者的神气。

④澄：清楚的意思。

〔原文〕九针之名，各不同形：一曰镵针^①，长一寸六分；二曰员针，长一寸六分；三曰铍^②针，长三寸半；四曰锋针，长一寸六分；五曰铍^③针，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。镵针者，头大末锐，去泻阳气。员针者，针如卵形，揩摩分间，不得伤肌肉，以泻分气。铍针者，锋如黍粟之锐，主按脉勿陷，以致其气。锋针者，刃三隅，以发痼疾。铍针者，末如剑锋，以取大脓。员利针者，大如茆^④，且员且锐，中身微大，以取暴气。毫针者，尖如蚊虻喙，静以徐往^⑤，微以久留之而养，以取痛痹。长针者，锋利身薄，可以取远痹。大针者，尖如挺^⑥，其锋微员，以泻机关之水也。九针毕矣。

〔白话解〕九针的名称，形状是各不相同的；一、叫做镵针，长一寸六分；二、叫做员针，长一寸六分；三、叫做铍针，长三寸半；四、叫做锋针，长一寸六分；五、叫做铍针，长四寸，宽