

中國傳統文化精華

黃帝內經

上

上卷

素問篇

上古天真論篇第一

譯注

昔在黃帝生而神靈弱而能言幼而徇齊

長而敦敏成而登天問于天師曰餘聞上古之

人春秋皆度百歲而動作不衰今時之人年半

百而動作皆衰

對曰上古之

食飲有節

時代文藝出版社

R321
7
1
中国传统文化精华

谢真

黄帝内经

譯註

时代文艺出版社

出版说明

《黄帝内经》是我国现存最早的一部医书。据多数专家考证,它约成书于春秋战国时期。《黄帝内经》是上古乃至太古时代民族智慧在医学和养生学方面的总结和体现。它不但清晰地描述了人体的解剖结构及全身经络的运行情况,而且对人体生理学、医学病理学、医学地理学、医学物候学等比西方近现代才兴起的学科对人的发现,论述还为精深、全面。

《黄帝内经》还是一部极其罕见的养生学巨著,与《伏羲八卦》、《神农本草经》并列为“上古三坟”。中国医学史上的重大学术成就的取得以及众多杰出医学专家的出现,与《黄帝内经》无不有着紧密的联系,被历代医学家称为“医家之宗”。

纵观全书,它涉及地理、养生学、哲学、天文学、心理学、季候、风水、历法、阴阳五行等各个门类,是中国古代文化宝库中的一部奇书。

中医的经典著作——《黄帝内经》是中医理论体系的泉源,是用阴阳五行学说解释人体内环境统一性的典范,所以它已成为学习中医的必读之书。但由于这部书词义较深,初学者有一定的困难,因而用现代语加以语译和解释,使学习者易读易懂,便显其重要作用了。

本书在白话释译的过程中,参阅了大量可能查找到的各种古代注疏本和今人的释译本及其它译本,吸取了诸多同行专家的意见。特别是北京中医药大学的几位专家、教授给予了多方的支持和帮助,对书稿进行了多次审读和修改。希望在众多编委们的心血和汗水所铸就的“成果”中可以使想学习和了解《黄帝内经》的读者朋友在阅读中有所裨益。书中疏漏之处,实难所免,望广大读者多以赐教。

编写委员会

目 录

上卷 素问篇

上古天真论篇第一.....	1
四气调神大论篇第二.....	5
生气通天论篇第三.....	8
金匱真言论篇第四.....	12
阴阳应象大论篇第五.....	16
阴阳离合论篇第六.....	25
阴阳别论篇第七.....	27
灵兰秘典论篇第八.....	31
六节脏象论篇第九.....	33
五脏生成篇第十.....	38
五脏别论篇第十一.....	42
异法方宜论篇第十二.....	43
移精变气论篇第十三.....	45
汤液醪醴论篇第十四.....	48
玉版论要篇第十五.....	51
诊要经终论篇第十六.....	53
脉要精微论篇第十七.....	56
平人气象论篇第十八.....	64
玉机真脏论篇第十九.....	70
三部九候论篇第二十.....	79

经脉别论篇第二十一	84
脏气法时论篇第二十二	87
宣明五气篇第二十三	92
血气形志篇第二十四	94
宝命全形论篇第二十五	96
八正神明论篇第二十六	99
离合真邪论篇第二十七	104
通评虚实论篇第二十八	107
太阴阳明论篇第二十九	112
阳明脉解篇第三十	115
热论篇第三十一	116
刺热篇第三十二	119
评热病论篇第三十三	122
逆调论篇第三十四	126
疟论篇第三十五	128
刺疟篇第三十六	135
气厥论篇第三十七	138
咳论篇第三十八	139
举痛论篇第三十九	141
腹中论篇第四十	145
刺腰痛篇第四十一	149
风论篇第四十二	152
痹论篇第四十三	156
痿论篇第四十四	159
厥论篇第四十五	162
病能论篇第四十六	165
奇病论篇第四十七	168
大奇论篇第四十八	171
脉解篇第四十九	175

刺要论篇第五十	179
刺齐论篇第五十一	180
刺禁论篇第五十二	181
刺志论篇第五十三	183
针解篇第五十四	185
长刺节论篇第五十五	187
皮部论篇第五十六	190
经络论篇第五十七	192
气穴论篇第五十八	193
气府论篇第五十九	196
骨空论篇第六十	199
水热穴论篇第六十一	204
调经论篇第六十二	207
缪刺论篇第六十三	215
四时刺逆从论篇第六十四	222
标本病传论篇第六十五	225
天元纪大论篇第六十六	228
五运行大论篇第六十七	233
六微旨大论篇第六十八	240
气交变大论篇第六十九	248
五常政大论篇第七十	260
六元正纪大论篇第七十一	280
刺法论篇第七十二	329
本病论篇第七十三	342
至真要大论篇第七十四	357
著至教论篇第七十五	385
示从容论篇第七十六	387
疏五过论篇第七十七	390
微四失论篇第七十八	394

阴阳类论篇第七十九	395
方盛衰论篇第八十	399
解精微论篇第八十一	402

下卷 灵枢篇

九针十二原第一	405
本输第二	412
小针解第三	419
邪气脏腑病形第四	423
根结第五	433
寿夭刚柔第六	439
官针第七	443
本神第八	448
终始第九	451
经脉第十	460
经别第十一	478
经水第十二	481
经筋第十三	484
骨度第十四	492
五十营第十五	494
营气第十六	495
脉度第十七	496
营卫生会第十八	499
四时气第十九	502
五邪第二十	506
寒热病第二十一	507
癫狂第二十二	510
热病第二十三	514

厥病第二十四	520
病本第二十五	523
杂病第二十六	524
周痹第二十七	528
口问第二十八	530
师传第二十九	535
决气第三十	538
肠胃第三十一	540
平人绝谷第三十二	541
海论第三十三	542
五乱第三十四	544
胀论第三十五	546
五癃津液别第三十六	550
五阅五使第三十七	552
逆顺肥瘦第三十八	554
血络论第三十九	557
阴阳清浊第四十	559
阴阳系日月第四十一	561
病传第四十二	563
淫邪发梦第四十三	566
顺气一日分为四时第四十四	568
外揣第四十五	570
五变第四十六	572
本脏第四十七	576
禁服第四十八	583
五色第四十九	587
论勇第五十	592
背腧第五十一	595
卫气第五十二	596

论痛第五十三	598
天年第五十四	599
逆顺第五十五	602
五味第五十六	603
水胀第五十七	605
贼风第五十八	607
卫气失常第五十九	608
玉版第六十	612
五禁第六十一	616
动输第六十二	618
五味论第六十三	620
阴阳二十五人第六十四	622
五音五味第六十五	630
百病始生第六十六	634
行针第六十七	638
上膈第六十八	640
忧患无言第六十九	641
寒热第七十	642
邪客第七十一	643
通天第七十二	649
官能第七十三	653
论疾诊尺第七十四	658
刺节真邪第七十五	661
卫气行第七十六	671
九宫八风第七十七	675
九针论第七十八	678
岁露论第七十九	686
大惑论第八十	691
痈疽第八十一	694

上卷·素问篇

上古天真论篇第一

【原文】

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。

迺问于天师曰：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，恬淡虚无，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，材力尽耶，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，八八，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极，则齿发去。肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛乃能泻。今五脏皆衰，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，故能寿敝天地，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，天悲嗔之心，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，将从上古，合同于道，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。他向岐伯问道：我听说上古时候的人，年龄都能超过百

岁,动作不显衰老;现在的人,年龄刚至半百,而动作就都衰弱无力了,这是由于时代不同所造成的呢,还是因为今天的人们不会养生所造成的呢?岐伯回答说:上古时代的人,那些懂得养生之道的,能够取法于天地阴阳自然变化之理而加以适应,调和养生的方法,使之达到正确的标准。饮食有所节制,作息有一定规律,既不妄事操劳,又避免过度的房事,所以能够形神俱旺,协调统一,活到天赋的自然年龄,超过百岁才离开人世;现在的人就不是这样了,把酒当水浆,滥饮无度,使反常的生活成为习惯,醉酒行房,因恣情纵欲而使阴精竭绝,因满足嗜好而使真气耗散,不知谨慎地保持精气的充满,不善于统驭精神,而专求心志的一时之快,违逆人生乐趣,起居作息,毫无规律,所以到半百之年就衰老了。

古代深懂养生之道的人在教导普通人的时候,总要讲到对虚邪贼风等致病因素,应及时避开,心情要清静安闲,排除杂念妄想,以使真气顺畅,精神守持于内,这样,疾病就无从发生。因此,人们就可以心志安闲,少有欲望,情绪安定而没有焦虑,形体劳作而不使疲倦,真气因而调顺,各人都能随其所欲而满足自己的愿望。人们无论吃什么食物都觉得甘美,随便穿什么衣服也都感到满意,大家喜爱自己的风俗习尚,愉快地生活,社会地位无论高低,都不相倾慕,所以这些人称得上朴实无华。因而任何不正当的嗜欲都不会引起他们注目,任何淫乱邪僻的事物也都不能惑乱他们的心志。无论愚笨的,聪明的,能力大的还是能力小的,都不因外界事物的变化而动心焦虑,所以符合养生之道。他们之所以能够年龄超过百岁而动作不显得衰老,正是由于领会和掌握了修身养性的方法而身体不被内外邪气干扰危害所致。

黄帝说:人年纪老的时候,不能生育子女,是由于精力衰竭了呢,还是受自然规律的限定呢?岐伯说:女子到了七岁,肾气盛旺起来,乳齿更换,头发开始茂盛。十四岁时,天癸产生,任脉通畅,太冲脉旺盛,月经按时来潮,具备了生育子女的能力。二十一岁时,肾气充满,真牙生出,牙齿就长全了。二十八岁时,筋骨强健有力,头发的生长

达到最茂盛的阶段,此时身体最为强壮。三十五岁时,阳明经脉气血逐渐衰弱,面部开始憔悴,头发也开始脱落。四十二岁时,三阳经脉气血衰弱,面部憔悴无华,头发开始变白。四十九岁时,任脉气血虚弱,太冲脉的气血也衰少了,天癸枯竭,月经断绝,所以形体衰老,失去了生育能力。男子到了八岁,肾气充实起来,头发开始茂盛,乳齿也更换了。十六岁时,肾气旺盛,天癸产生,精气满溢而能外泻,两性交合,就能生育子女。二十四岁时,肾气充满,筋骨强健有力,真牙生长,牙齿长全。三十二岁时,筋骨丰隆盛实,肌肉亦丰满健壮。四十岁时,肾气衰退,头发开始脱落,牙齿开始枯槁。四十八岁时,上部阳气逐渐衰竭,面部憔悴无华,头发和两鬓花白。五十六岁时,肝气衰弱,筋的活动不能灵活自如。六十四岁时,天癸枯竭,精气少,肾脏衰,牙齿头发脱落,形体衰疲。肾主水,接受其他各脏腑的精气而加以贮藏,所以五脏功能旺盛,肾脏才能外泻精气。现在年老,五脏功能都已衰退,筋骨懈惰无力,天癸已竭。所以发鬓都变白,身体沉重,步伐不稳,也不能生育子女了。黄帝说:有的人年纪已老,仍能生育,是什么道理呢?岐伯说:这是他天赋的精力超过常人,气血经脉保持畅通,肾气有余的缘故。这种人虽有生育能力,但男子一般不超过六十四岁,女子一般不超过四十九岁,精气便枯竭了。黄帝说:掌握养生之道的人,年龄都可以达到一百岁左右,还能生育吗?岐伯说:掌握养生之道的人,能防止衰老而保全形体,虽然年高,也能生育子女。

我听说上古时代有称为真人的人,掌握了天地阴阳变化的规律,能够调节呼吸,吸收精纯的清气,超然独处,令精神守持于内,锻炼身体,使筋骨肌肉与整个身体达到高度的协调,所以他的寿命同于天地而没有终了的时候,这是他修道养生的结果。中古的时候,有称为至人的人,具有深厚的道德,能全面地掌握养生之道,和调于阴阳四时的变化,离开世俗社会生活的干扰,积蓄精气,集中精神,使其远驰于广阔的天地自然之中,让视觉和听觉的注意力守持于八方之外,这是他延长寿命和强健身体的方法,这种人也可以归属真人的行列。其次有称为圣人的人,能够安处于天地自然的正常环境之中,顺从八风

的活动规律,使自己的嗜欲同世俗社会相应,没有恼怒怨恨之情,行为不离开世俗的一般准则,穿着装饰普通纹彩的衣服,举动也没有炫耀于世俗的地方,在外,他不使形体因为事物而劳累,在内,没有任何思想负担,以安静、愉快为目的,以悠然自得为满足,所以他的形体不易衰惫,精神不易耗散,寿命也可达到百岁左右。其次有称为贤人的人,能够依据天地的变化,日月的升降,星辰的位置,以顺从阴阳的消长和适应四时的变迁,追随上古真人,使生活符合养生之道,这样的人也能增益寿命,但有终结的时候。

四气调神大论篇第二

【原文】

春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣。夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生;生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少。

夏三月,此谓蕃秀。天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。逆之则伤心,秋为痃疟,奉收者少,冬至重病。

秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明。早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑;收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。逆之则伤肺,冬为飧泄,奉藏者少。

冬三月,此谓闭藏。水冰地坼,无扰乎阳。早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若已有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺,此冬气之应,养藏之道也。逆之则伤肾,春为痿厥,奉生者少。

天气,清静光明者也,藏德不止,故不下也。天明则日月不明,邪害空窍。阳气者闭塞,地气者冒明,云雾不精,则上应白露不下,交通不表,万物命故不施,不施则名木多死,恶气不发,风雨不节,白露不下,则菀道不荣。贼风数至,暴雨数起,天地四时不相保,与道相失,

则未央绝灭。唯圣人从之，故身无奇病，万物不失，生气不竭。

逆春气，则少阳不生，肝气内变。逆夏气，则太阳不长，心气内洞。逆秋气，则太阴不收，肺气焦满。逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉。夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人之行，愚者佩之。从阴阳则生，逆之则死，从之则治，逆之则乱。反顺为逆，是谓内格。

是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！

【译文】

春季的三个月，谓之发陈，是推陈出新，生命萌发的时令。天地自然，都富有生气，万物显得欣欣向荣。此时，人们应该入夜即睡眠，早些起身，披散开头发，解开衣带，使形体舒缓，放宽步子，在庭院中漫步，使精神愉快，胸怀开畅，保持万物的生机。不要滥行杀伐，多施与，少敛夺，多奖励，少惩罚，这是适应春季的时令，保养生发之气的方法。如果违逆了春生之气，便会损伤肝脏，使提供给夏长之气的条件不足，到夏季就会发生寒性病变。

夏季的三个月，谓之蕃秀，是自然界万物繁茂秀美的时令。此时，天气下降，地气上腾，天地之气相交，植物开花结实，长势旺盛，人们应该在夜晚睡眠，早早起身，不要厌恶长日，情志应保持愉快，切勿发怒，要使精神之英华适应夏气以成其秀美，使气机宣畅，通泄自如，精神外向，对外界事物有浓厚的兴趣。这是适应夏季的气候，保护长养之气的方法。如果违逆了夏长之气，就会损伤心脏，使提供给秋收之气的条件不足，到秋天容易发生疟疾，冬天再次发生疾病。

秋季的三个月，谓之容平，自然景象因万物成熟而平定收敛。此时，天高风急，地气清肃，人应早睡早起，和鸡的活动时间相仿，以保持神志的安宁，减缓秋季肃杀之气对人体的影响；收敛神气，以适应

秋季容平的特征,不使神思外驰,以保持肺气的清肃功能,这就是适应秋令的特点而保养人体收敛之气的方。若违逆了秋收之气,就会伤及肺脏,使提供给冬藏之气的条件不足,冬天就要发生飧泄病。

冬天的三个月,谓之闭藏,是生机潜伏,万物蛰藏的时令。当此时节,水寒成冰,大地龟裂,人应该早睡晚起,待到日光照耀时起床才好,不要轻易地扰动阳气,妄事操劳,要使神志深藏于内,安静自若,好像有个人的隐秘,严守而不外泄,又像得到了渴望得到的东西,把它密藏起来一样;要躲避寒冷,求取温暖,不要使皮肤开泄而令阳气不断地损失,这是适应冬季的气候而保养人体闭藏机能的方法。违逆了冬令的闭藏之气,就要损伤肾脏,使提供给春生之气的条件不足,春天就会发生痿厥之疾。

天气,是清净光明的,蕴藏其德,运行不止,由于天不暴露自己的光明德泽,所以永远保持它内蕴的力量而不会下泄。如果天气阴霾晦暗,就会出现日月昏暗,阴霾邪气侵害山川,阳气闭塞不通,大地昏蒙不明,云雾弥漫,日色无光,相应的雨露不能下降。天地之气不交,万物的生命就不能绵延。生命不能绵延,自然界高大的树木也会死亡。恶劣的气候发作,风雨无时,雨露当降而不降,草木不得滋润,生机郁塞,茂盛的禾苗也会枯槁不荣。贼风频频而至,暴雨不时而作,天地四时的变化失去了秩序,违背了正常的规律,致使万物的生命未及一半就夭折了。只有圣人能适应自然变化,注重养生之道,所以身无大病,因不背离自然万物的发展规律,而生机不会竭绝。

违逆了春生之气,少阳就不生发,以致肝气内郁而发生病变。违逆了夏长之气,太阳就不能盛长,以致心气内虚。违逆了秋收之气,太阴就不能收敛,以致肺热叶焦而胀满。违逆了冬藏之气,少阴就不能潜藏,以致肾气不蓄,出现泄等疾病。

四时阴阳的变化,是万物生命的根本,所以圣人在春夏季节保养阳气以适应生长的需要,在秋冬季节保养阴气以适应收藏的需要,顺从了生命发展的根本规律,就能与万物一样,在生、长、收、藏的生命过程中运动发展。如果违逆了这个规律,就会戕伐生命力,破坏真元

之气。因此，阴阳四时是万物的终结，是盛衰存亡的根本，违逆了它，就会产生灾害，顺从了它，就不会发生重病，这样便可谓懂得了养生之道。对于养生之道，圣人能够加以实行，愚人则时常有所违背。

顺从阴阳的消长，就能生存，违逆了就会死亡。顺从了它，就会正常，违逆了它，就会乖乱。相反，如背道而行，就会使机体与自然环境相格拒。所以圣人不等病已经发生再去治疗，而是治疗在疾病发生之前，如同不等乱事已经发生再去治理，而是治理在它发生之前。如果疾病已发生，然后再去治疗，乱子已经形成，然后再去治理，那就如同临渴而掘井，战乱发生了再去制造兵器，那不是太晚了吗？

生气通天论篇第三

【原文】

黄帝曰：夫自古通天者，生之本，本于阴阳。天地之间，六合之内，其气九州、九窍、五藏、十二节，皆通乎天气。其生五，其气三，数犯此者，则邪气伤人，此寿命之本也。

苍天之气，清静则志意治，顺之则阳气固，虽有贼邪弗能害也，此因时之序。故圣人传精神，服天气而通神明。失之则内闭九窍，外壅肌肉，卫气散解，此谓自伤，气之削也。

阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。故天运当以日光明，是故阳因而上，卫外者也。

因于寒，欲如运枢，起居如惊，神气乃浮。因于暑，汗，烦则喘喝，静则多言，体若燔炭，汗出而散。因于湿，首如裹，湿热不攘，大筋痠短，小筋弛长，痠短为拘，弛长为痿。因于气，为肿，四维相代，阳气乃竭。

阳气者，烦劳则张，精绝，辟积于夏，使人煎厥。目盲不可以视，耳闭不可以听，溃溃乎若坏都，汨汨乎不可止。阳气者，大怒则形气绝，而血菀于上，使人薄厥。有伤于筋，纵，其若不容。汗出偏沮，使