

中国传统文化精华

ZHONGGUOCHUANTONGWENHUAJINGHUA

◆ [精美图文版]



黄帝

h u a n g d i

n e i j i n g

〔上古〕太古真人 著

内经



心之合脉也，其荣色也，其主肾也

含蓄蕴藉 情趣盎然

丰富人生的经典

不可多得的首选珍品图书

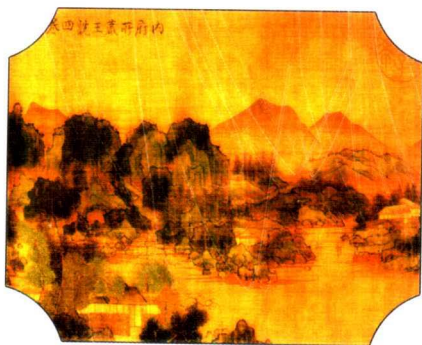
夫水之精为志，火之精为神。
水火相感，神志俱悲，是以目之水生也



哈尔滨出版社



黄帝内经



ZHONG GUO CHUAN TONG WEN HUA JING HUA

中国传统文化精华

哈尔滨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经 / 钟雷 主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社,
2004.7

(中国传统文化精华)

ISBN 7-80699-254-5

I. 黄... II. 钟... III. 内经 - 青少年读物
IV. R221-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 048526 号

主 编: 钟雷
副主编: 韩雪

责任编辑: 李英文
封面设计: 稻草人工作室



黄帝内经

哈尔滨出版社

哈尔滨市南岗区贵新街 170 号

邮政编码: 150006

电话: 0451-86225161

E-mail: hrbchs@yeah.net

网址: www.hrbchs.com

全国新华书店经销

哈尔滨银海印刷有限公司印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 7 字数 130 千字

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7-80699-254-5/R·10

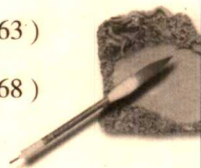
定价: 8.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-86225162
本社常年法律顾问: 北京岳成律师事务所黑龙江分所

目
录

上古天真论篇	(1)
四气通神大论篇	(7)
生气通天论篇	(11)
阴阳离合论篇	(18)
阴阳别论篇	(21)
五脏生成篇	(26)
异法方宜论篇	(33)
移精变气论篇	(35)
宣明五气篇	(40)
评热病论篇	(44)
逆调论篇	(49)
风论篇	(53)
病能论篇	(58)
奇病论篇	(63)
天元纪大论篇	(68)

黄
帝
内
经



九针十二原	(75)
本腧	(87)
小针解	(100)
经脉	(107)
骨度	(137)
营卫生会	(140)
五邪	(146)
寒热病	(148)
病本	(154)
决气	(156)
肠胃	(158)
逆顺肥瘦	(159)
阴阳清浊	(165)
阴阳系日月	(167)
病传	(171)
五变	(176)
论痛	(182)
天年	(184)

五禁	(188)
动输	(191)
五音五味	(195)
行针	(201)
上膈	(203)
忧患无言	(205)
寒热	(206)
官能	(208)
九宫八风	(216)

上古天真论篇

【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。

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。

【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很灵敏聪慧。长大以后，既敦厚淳朴又勤奋努力，一进入成年就登上了天子之位。

黄帝问岐伯道：听说上古时代的人，都能够年过百岁而不显出衰老的迹象；而现在的人，年龄到了五十岁，动作就显出衰老了。这是因为时世的变迁，还是因为人们违背了养生之道的缘故呢？

岐伯回答：上古时代的人，一般都懂得养生的道理，效法阴

阳，明白术数，饮食有一定节制，作息有一定规律，不妄事操劳，所以能够做到形体与精神两相吻合，活到寿命应该终了的时候，度过百岁才死去。现在的人就不是这样子：把酒当做水饮，好逸恶劳，酒醉了，还肆行房事，纵情色欲，因而竭尽了精气，散失了真元。不知道保持精气充沛，蓄养精神的重要，只顾一时快心，背离了养生的真正乐趣，作息没有一定规律，所以到五十岁便衰老了。

【原文】

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？

【译文】

在上古的时候，人们都深深懂得修身养性的道理且能够付诸实践。对于四时不正的虚邪贼风，能够适时回避；同时思想上保持清静，无欲无求，使真气居藏于内，精神内守而不耗散，这样，病从哪里来呢？所以他们精神都很安闲，欲望不多；心境安定，没有恐惧；虽劳形体，并不令其过分疲倦；真气平和而调顺；人人都能顺心所欲并感到满意；吃什么都觉得香甜，穿什么都感到舒服；随遇而安，互相之间从不羡慕地位的高下，人人都自然朴实。所以不正当的嗜好，不会干扰他们的视听；淫乱邪说，不能

诱惑他们的心志；不论愚者、智者、贤者、不肖者，对于酒色等事，都不急于寻求，这就吻合于养生之道了。总而言之，他们之所以都能够过百岁而动作还不衰颓，这都是因为他们的养生之道完备而无偏颇啊！

黄帝问：人的年岁老了，就不会再生育子女，是精力不足呢，还是天癸之数使他这样呢？

【原文】

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。

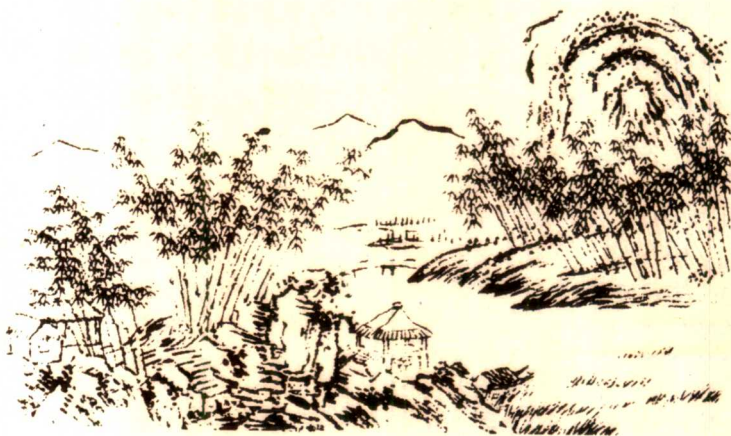
丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极；八八，则齿发去。肾者主水，受五藏六府之精而藏之，故五藏盛乃能泻。今五藏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣，故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。

【译文】

岐伯回答：从生理规律来讲，七岁的女孩，肾气已经充足了，开始换牙，毛发之类也开始生长；到了十四岁，天癸发育成熟，任脉通，冲脉旺，月经按时而行，所以能够生育；到了二十一岁，肾气平和，智齿长就，身体也发育成熟到极限；到了二十八岁，筋骨

结实,毛发长到了极点,身体十分强壮。到了三十五岁,阳明经脉衰微,面部开始焦枯,头发开始脱落;到了四十二岁,三阳经脉都衰退了,面部枯槁,头发变白;到了四十九岁,任脉空虚,冲脉衰微,天癸枯竭,月经断绝,所以形体衰老,再不能生育了。

男子八岁时,肾气充实,头发长长,牙齿更换;到了十六岁时,天癸发育成熟,精气充溢外泻,于是男女交合,因兹有子;到了二十四岁,肾气平和,筋骨坚固,智齿生长,身体也长得够高了;到了三十二岁,筋骨粗壮,肌肉充结;到了四十岁,肾气衰退下来,头发初脱,牙齿干枯;到了四十八岁,上体阳明经气衰竭,面色憔悴,发鬓斑白;到了五十六岁时,肝脏之气就衰竭了,筋脉也消损了,导致四肢运动缓慢而无力气。天癸枯竭,精气少,肾脏衰,形体精神都感到病苦;到了六十四岁,齿发脱落。就人体而言,五脏中肾脏主水,它接受五脏六腑的精华加以贮存。只有脏腑旺盛,肾脏才有精气排泄。现在年岁大了,五脏皆衰,筋骨无力,天癸竭尽,所以发鬓变白,身体沉重,行步不正,再不能生育子女了。



【原文】

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。

【译文】

黄帝问：有人已老，还能再生，这是什么道理？岐伯说：这是因为他的先天禀赋超常，气血经脉畅通，并且肾气还多。即使有这种人，但在一般情况下男人都不超过六十四岁，女人不超过四十九岁，精气已经枯竭了。

黄帝问道：精于养生之道的人，当他已经活到一百岁时，是否还能生养儿女呢？岐伯答：经常注意养生的人，老化来得迟一些，年纪纵然很大，也没有齿落、面焦、发白、身重、行步不正等衰老迹象，所以虽然达到高龄，仍然能够生子。

黄帝说：我听说上古时代有“真人”，能洞悉自然的规律，掌握阴阳化生万物之机理，吐故纳新以养精气，使他的身体，好像和精神结合为一，因此就与天地同寿，没有完结的时候了，这就是所谓“与道俱生”的说法。

【原文】

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,将从上古合同于道,亦可使益寿而有极时。

【译文】

中古时代有“至人”,道德淳厚质朴,养生之道俱备,能够随阴阳变化而变化,适应四季冷暖的变化,避开世俗的纷杂,聚精会神,悠游一己于天地之间,其所见所闻,能够广达八方荒远之外,而这正是他延长寿命而使身体强健的方法。这种人也属于真人一类。

其次有叫做圣人的,安然自处于天地的平和之中,顺从着八风的变化规律,欲望、嗜好正确得当。侧身于世俗尘居之中,却没有世俗的恚怒嗔怨之心,行为并不打算脱离社会,但一切举动又不仿效俗习。在外,不使自身形体被劳累所困扰,在内,不使自身思想有过多的压力,以舒适幸福为根本,以悠然自得为目的,所以他的形体毫不衰老,精神也不耗散,年寿就可以达到百数之限。

其次有叫做贤人的,能效法天地,取象日月,辨识星辰的位置,逆从阴阳的变化,根据四时气候的不同来调养身体。他是要追随上古真人而合于养生之道。这样确实能延长寿命,但是也还有终结的那一时刻。

四气通神大论篇

【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，秋为痼症，奉收者少，冬至重病。

【译文】

春天的三个月，是所谓“推陈出新”、万物复苏的季节，天地间俱显出勃勃生机，草木繁密茂盛。人们应当入夜而眠，早早起床，到庭院里散步，披散头发，舒展形体，使神志随着春天生气而勃发。提倡生长不要扼杀，提倡给予不要剥夺，提倡奖赏不要惩罚。这恰恰是春天生长的气所必须的呼应，人们养生的必然选择。违背这个道理就会伤肝，到了夏天，就要得寒变之病，供给夏季生长的物质基础也就差了。

夏天的三个月，是所谓“草蕃木秀”、繁衍秀美的季节。这期间，天地阴阳之气互相交合，植物也开花结果。人们应该夜卧早起，不要嫌恶白天太长，让心中不存郁怒，容色秀美，并使腠理宣通，暑气疏泄，表现出外在的美。这是对夏天“宜养”的呼应，违反了这个道理，心会受伤，到了秋天，就会得痼疾，供给秋天收敛的能力也就差了，冬天就病重了。

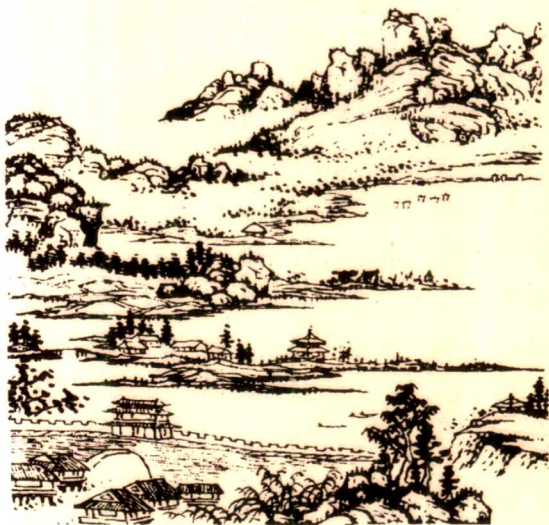
【原文】

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。

【译文】

秋天的三个月，是所谓“收容平藏”、万物成熟的季节，天气劲急，地气清明。应该早睡早起，听见鸡叫就起床，使精神旺盛充足，借以舒缓三秋的肃杀，精神要内守，使秋气得以和平；不使意志外驰，而令肺气清匀。这是对秋天“收养”的呼应。如果违背了



这个方法，肺会受伤，到了冬天，就要生飧泄病，供给冬天潜藏之气的的能力也就差了。

冬天的三个月，是所谓“紧闭坚藏”，生机潜伏的季节。水都会结成冰，地也会冻裂。人们不要扰动阳气，应该早卧晚起，一定要等到天光大亮再起床。使意志伏藏，像有私意似的，又像已有所得。还必须避寒就温，不要让皮肤开泄出汗，这就是适应冬天“藏伏”的方法。如果违背了此种道理，肾就会受到伤害，到了春天，就要得痿厥病，供给春季生养的能力也就差了。

【原文】

天气，清静光明者也，藏德不止，故不下也。天晦则日月不明，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，则菀槁不荣。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，圣人行之，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。

【译文】

天气是清静光明的，蕴藏其德，永远无尽，所以长存而不坠。

如果天气阴霾晦暗，不见日月，邪气将乘虚而入，酿成灾害，从而阳气不通，地气反而遮蔽光明。云雾不升为精微之气，上天也相应地不降其甘露。天地既不相交，果木大多枯死。污浊之气不能散发开来，不能风调雨顺。没有降甘霖，草木就枯萎了。再加上贼风和暴雨的不断袭击，天地四时不能保持其平衡，与常规相违背，万物便都中途夭折了。只有圣人能够顺应，所以身体没有重病。万物如果都不失保养之道，生气也就不会衰竭了。

与春气相违，少阳之气就不能生，从而使肝气内郁而生病变；与夏气相违，太阳之气就不能长，就会心气中空；与秋气相违，太阴之气就不能收，就会使肺气躁闷；与冬气相违，少阴之气就不能藏，就会使肾气消沉而功能衰减。可见四时阴阳，是万物生长的根本。所以圣人春夏保养心肝之阳，秋冬保养肺肾之阴，以从其根本。如果违反了这个根本原则，便会使本元受到伤害，损害其存在的真实。所以说四时阴阳，是万物的终始，死生的本源。违反它，就要发生灾害；顺从它，就不会得重病，这样才可说是养生真谛。这种养生之道只有圣人奉行，愚人却不照着去做。要知道，顺阴阳就生，逆阴阳就死；顺从它就得以治平，违反它就会混乱。不顺而违逆它，诚所谓从内部格杀自己！

【原文】

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】

因此圣人不提倡有病之后再予以治疗，而更多的是重视没

得病前的预防。不提倡乱已形成之后的治理，而重视未乱之前的防范。说的就是这个意思！假如病已形成再去治疗，乱已形成再去平治，岂不犹如临渴掘井、临战铸器，不是太晚了吗？

生气通天论篇

【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。

【译文】

黄帝说：自古人与自然界相通相合是生命的根本，本于阴阳。大凡天地之间，南北东西上下之内，无论是人的九窍、五脏，还是十二节，都与自然之气相通。所谓“生不离五，气不离三”，常常违反这种规律，阴邪之气就会伤害身心。这就是生命的根本。

所以苍天之气要清静，人的意志要平和。依据这个原理，能够促使阳气巩固而不失掉，即便有贼风虚邪，也不构成危害。所以圣人专注精神，顺应天气而通其变化。如果不是这样，就会内使九窍闭塞，外则肌肉臃肿，阳气就消散了，这是自己招致的伤害，生命因之受到摧残。