

黄帝内经集

中医千年经典，养生智慧之源

紫图 编绘

全文翻译：《黄帝内经》古本全文
白话翻译，逐字逐句讲解，全面解
读中华第一养生宝典！

简洁图解：现代解读，形象直观，
简洁漂亮，用图片展现内经复杂的
理论与方法，易学易懂！

难点详解：重点提炼，您不必再去
翻阅汗牛充栋的资料，轻松学得中
华养生精要！



鐵牛耕地種金錢刻石兒童把草串
一粒粟中藏世界半計鎔內煮山川
白頭老子眉善地碧眼胡僧手托天
若向此玄會得此玄外更無玄

此圖向無傳本緣丹道廣
國道慈祥上會去工田力力節節

黄帝内经

全集

素问

灵枢

全译图解版

紫图 / 编绘

陕西师范大学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经全集:全译图解版/紫图编绘.

—西安:陕西师范大学出版总社有限公司,2012.2

ISBN 978-7-5613-5811-5

I.①黄… II.①紫…

III.①内经—译文 IV.①R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第005215号

图书代号:SK12N0013



丛书主编/黄利 监制/万夏

项目创意/设计制作/紫图图书 ZITU®

纠错热线/010-64360026-180

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和
中华人民共和国著作权法保护。

本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有,
未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可,

本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载,
除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

黄帝内经全集

全译图解版

紫图/编绘

责任编辑/周宏

出版发行/陕西师范大学出版社 经销/新华书店

印刷/北京瑞禾彩色印刷有限公司

版次/2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷

开本/787毫米×1092毫米 1/16 43.5印张 字数/530千字

书号/ISBN 978-7-5613-5811-5

定价 / 68.00元

如有印装质量问题,请寄回印刷厂调换

序言

中国传统养生的瑰宝

很多人都知道中医学又叫“岐黄之术”，不过可能却不知道岐黄二字的来历，其实岐黄就是《黄帝内经》中的岐伯和黄帝。由此可见《黄帝内经》在中医学中无可比拟的重要地位。《黄帝内经》成书于2000多年前的战国时期。这部托名中华民族先祖黄帝的医学著作，总结了我国古代的医疗经验和学术理论，吸收《周易》的阴阳五行思想，在古代天文学、地理学、历算学、生物学、人类学、心理学等基础上，对人体的解剖、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防，做了比较全面的阐述，确立了中医学独特的理论体系，成为中医学发展的理论基础和源泉，被历代医家称为“医家之宗”，与《伏羲卦经》、《神农本草经》并列为“上古三坟”。

近来有很多人推崇《黄帝内经》，不是因为其记载的治疗技术有多么的先进，而是为了学习疾病预防知识和养生观念。为了更好地说明医疗与养生的关系，这里先跟大家分享一个小故事：

有一天，魏文王问名医扁鹊：“你家兄弟三人，都精于医术，到底哪一位最好呢？”

扁鹊答：“长兄最佳，中兄次之，我最差。”

文王再问：“那为什么你最出名呢？”

扁鹊答：“长兄治病，于病情发作之前，一般人不知道他事先能铲除病因，所以他的名气无法传出去；中兄治病，于病情初起时，一般人以为他只能治轻微的小病，所以他的名气只及本乡里；而我是治病于病情严重之时，一般人都看到我下针放血、用药敷药，都以为我医术高明，因此名气响遍全国。”

这个故事呼应了《黄帝内经》中提出的“上医治未病，中医治欲病，下医治已病”的观点，即医术最高明的医生并不是擅长治病的人，而是能够预防疾病的人。在生活节奏加快、压力加大的现代社会，等疾病找上门再看病

吃药的养生观念已经落伍了，正所谓“病来如山倒，病去如抽丝”。在《黄帝内经》的理论体系中，治病吃药的过程其实就是人体正气与邪气交战的过程，就像战争免不了流血牺牲，在疾病的痊愈过程中人体也会受到损耗。因而最佳的养生方式是通过掌握养生知识，安排好生活节奏，顺应自然四季的变化等来预防疾病的产生。

《黄帝内经》是一部统领中国古代医药学和养生学的集大成之作。它提出了养生学的两个要点，即保养和补养，认为“精气”是万物的根本，懂得保养并贮藏精气，就可以长寿；万事万物有阴阳和谐、五行生克制化，懂得调和阴阳五行就可以不得病；人与自然、季节气候的和谐与呼应，是四时养生的根本等内容。总之，从微观的人类日常饮食起居、劳逸寒暑，到宏观的四时气象等，《黄帝内经》详细阐述了人体藏象、经络、病因病机、病证、诊法、疗法，以及“天人相应”的养生之法。

本书采取了白话全译加图解对照的方式，向读者全面而立体地展示这部千年养生巨著。本书的特色在于现代的图解手法，以图文对应的方式逐篇解读《黄帝内经》中的深奥理论，其中包括了200多幅手绘插画、插图、图表和直观图解，深入浅出地诠释了人体、自然与养生的奥秘，便于读者轻松阅读。《黄帝内经》的内容可谓是博大精深，读者不但可以学到医学及养生的知识和观念，也可以了解中国古代哲学中的天人相应和阴阳五行等思想，这些不是本书所能深入探讨研究的，本书能做的却是启发读者的阅读兴趣，点燃读者的思考灵感。

编者谨识

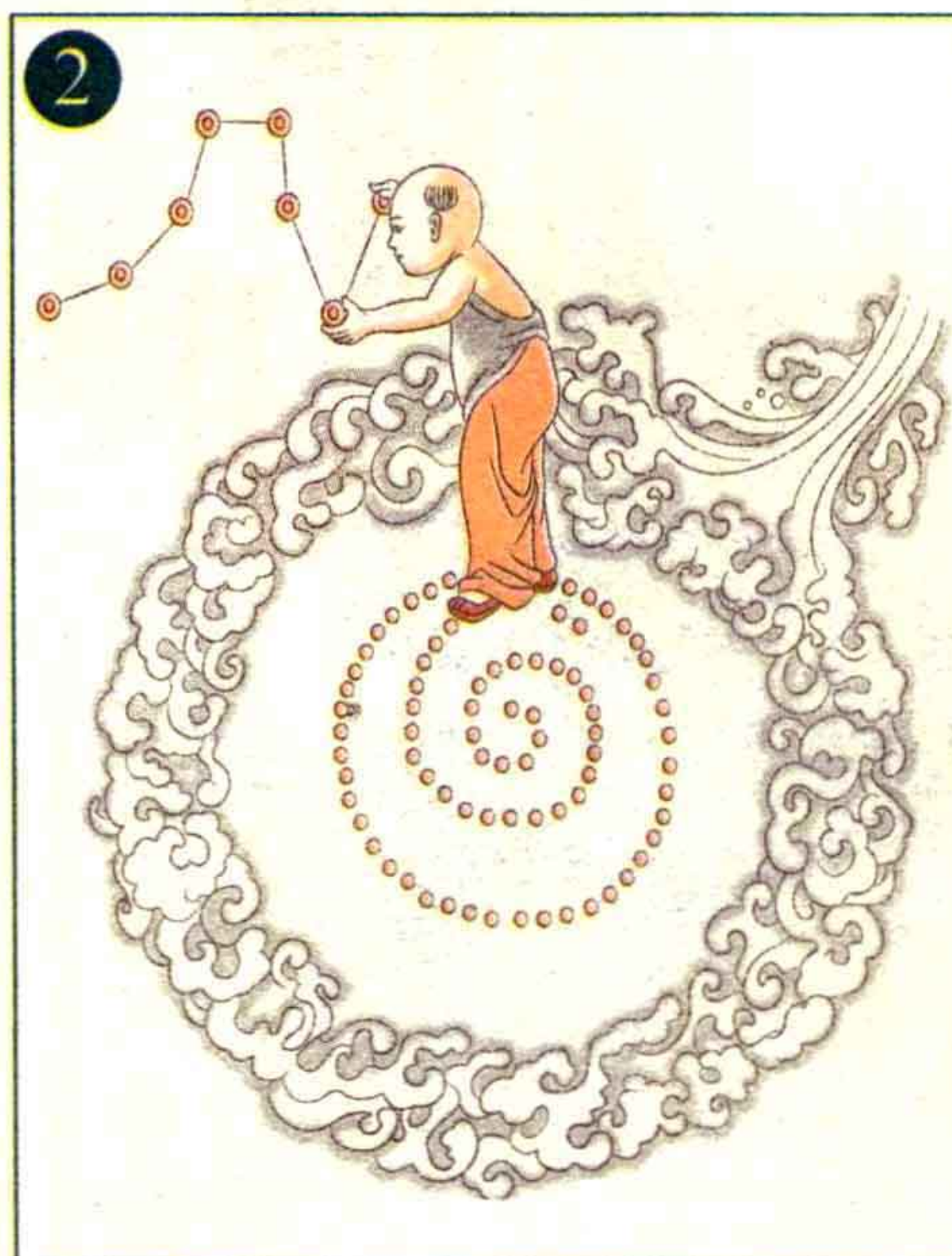
2012年1月

原于《黄帝内经》的道家养生功法——《内经图》

《内经图》——《内景图》，是道家养生方法的图示。《内经图》是依照人体经络穴位而绘制的，主要源于《黄帝内经》的人体经络穴位原理，将《黄帝内经》中所涉及的对人体生理、病理的认识，对人体五脏六腑及任督二脉与十二经脉循行的生理功能、解剖关系与——关系按道家丹经理论进行诠释，并将人体设计成一个小天地，且不断加以神化，从而更增加了《内经图》的为历代学者潜心研究的对象。

碧眼胡僧手托天

图中在老者之下，有一剃度僧人，拗腰向后，五官朝上，两手高举，状似托天，和尚就是修真者之“神”。修真者灵性为入之本，所以炼“神”返性如胡僧修佛。又知人性本于天，故又以天之“空、无”为炼性之道，所以图中之胡僧，向着上面的老者代表灵性，做出两手托天的姿势，有接合性天的意味，又因两眼向天望，眼中反映着浅蓝色的晴朗天空，因此称为碧眼胡僧手托天。这里《内经图》是以胡僧来演示炼神返性。



刻石儿童把贯串

“调心”是内修必经之路，心为入身之主，统领着精气神，“心之所向，精气神即随之”。所以内修精气神务必要修心。《内经图》把“儿童”比喻为入心。另外古人为了记录重要事情，多是以刻石为记，所以《内经图》以刻石来比喻心的“记忆”。图中刻石儿童所站的地方是“绛宫”（也称心官，位于两乳之间，是气机的枢纽，即中丹田）。他将石子贯串成“北斗七星”，这里暗喻将“人心”串合“天心”。“人心如北斗，心中所发皆合天，则天人合发，万化定基矣”。



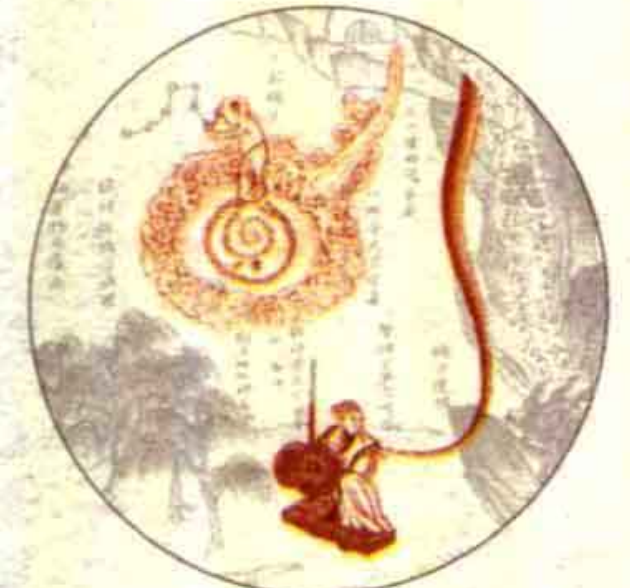
上丹田

即图中的泥丸宫、升阳府、昆仑顶、灵台等。在人体便是百会穴之所在，即在两眼两眉与额、鼻骨之十字中心处，它被认为是天地灵根，祖窍、祖气、至宝至贵的入道之门。



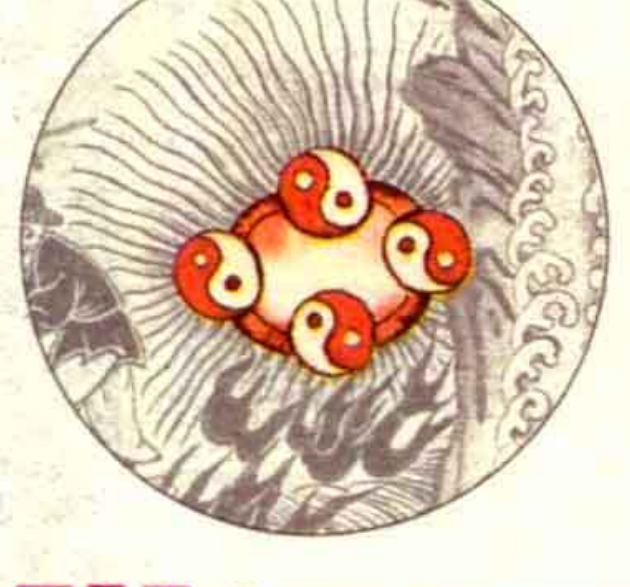
尾闾关

即图中任脉向督脉过渡之处，在人体便是尾骶骨的末节，或长强穴之所在，也是任脉之阴与督脉之阳交会之所。



中丹田

即牛郎之下的“心田”。在人体位于膻中之所在，自承浆下十二层楼（指喉管）至黄庭（指人体中虚空窍，或在心之下……），以牛郎代表心为阳，有肝、胆、脾均各自专职，共同耕种心田。



下丹田

也称正丹田，其位置就是在图中的先天八卦之位，图中的四个先天八卦阴阳，代表先天之真元溶合四个阴阳而成，发出辉华。在人体便是脐下之所在，它被称为气海，藏命之所。



玉京关

为上关，即玉枕，由此上行则可会于泥丸宫，完成任督二脉通，达到任督二脉循环周流，在人体则位于枕骨粗隆上缘。



小周天

全名为“阴阳循环一小周天”。鼻吸清气，使吸入之气下降脐下（丹田），过肛门而沿督脉尾闾（下关）上行，经夹脊（中关）至玉枕（上关），到头顶之百会，入泥丸（上丹田），顺面部至舌与任脉接，至前胸部膻中（中丹田）而下，至下丹田复沿原路循行，即一个小周天。



夹脊关

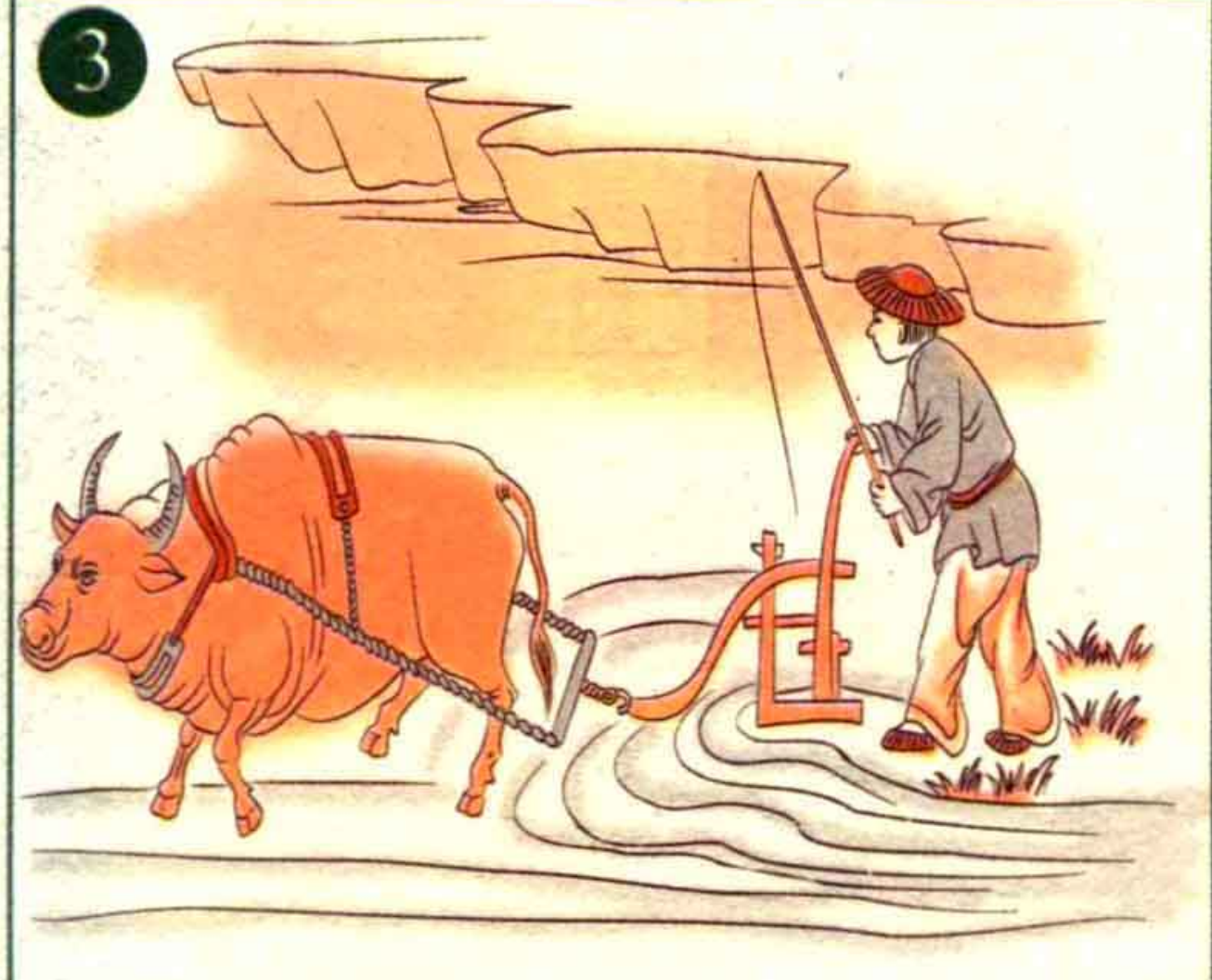
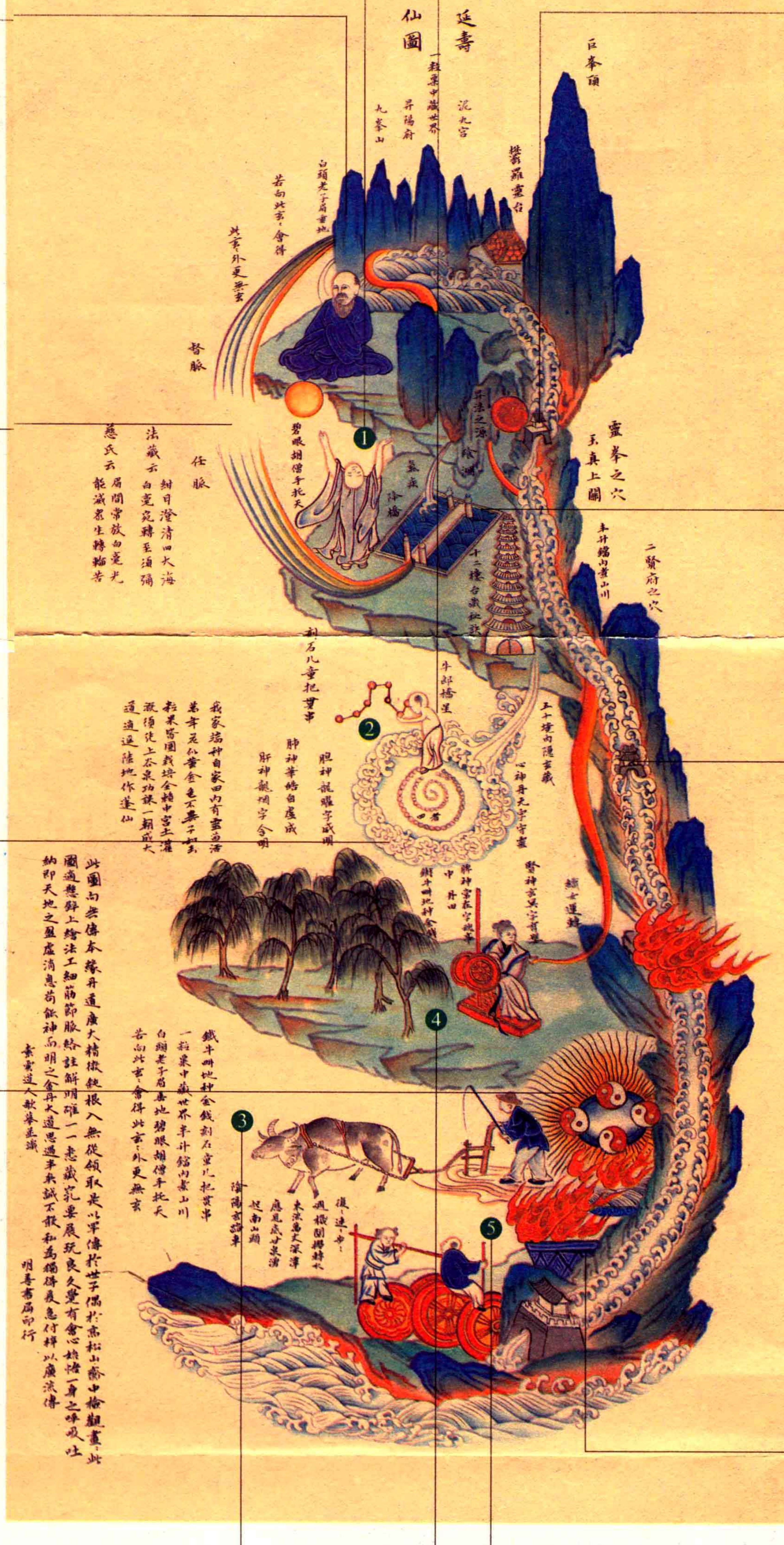
即图中所注的轳轳关，它是练功阴阳和合上行的第二关，轳轳有提升上行的喻意。



内丹

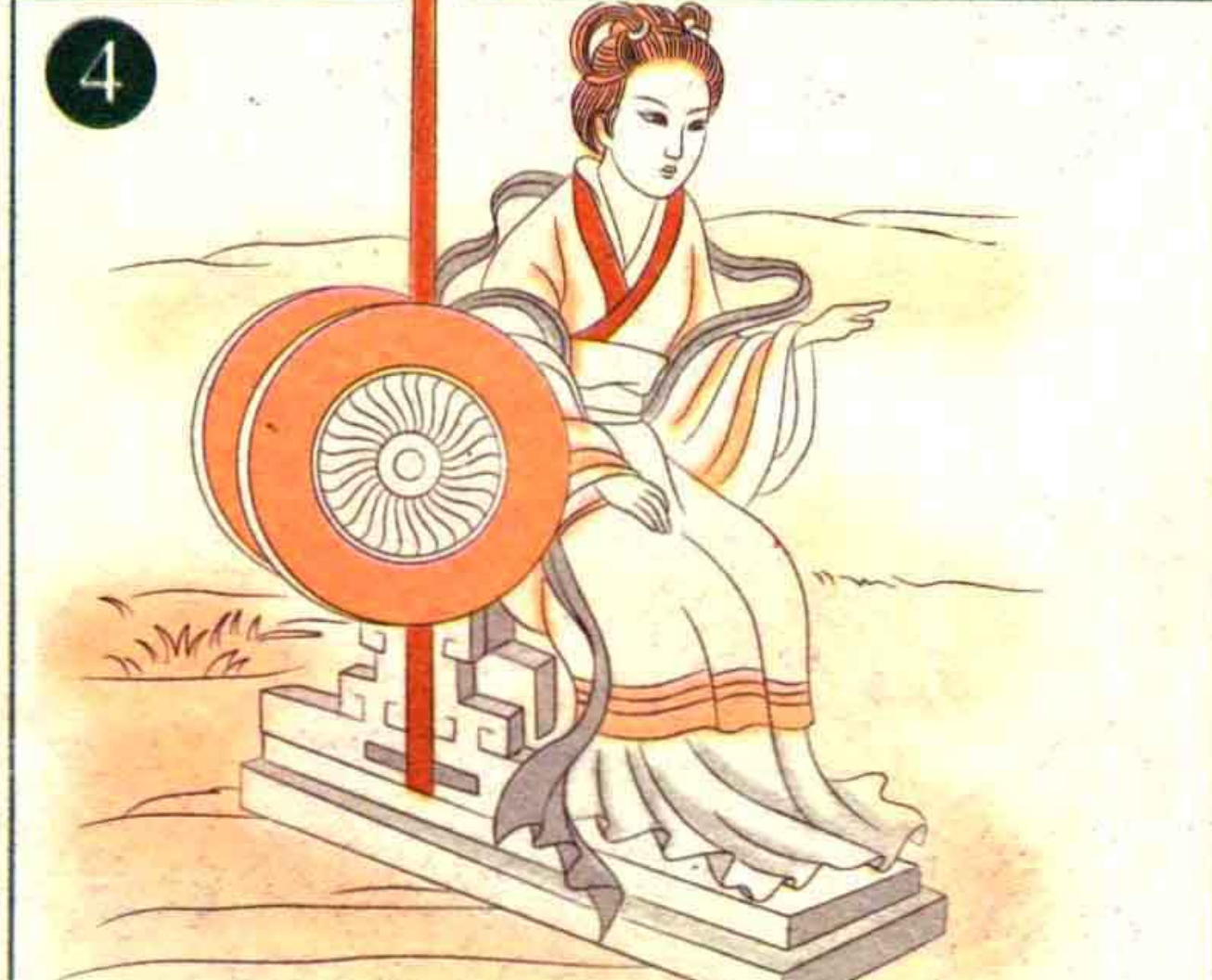
即图中先天八卦下的炉鼎，它也被称为圣胎。

内 经 图



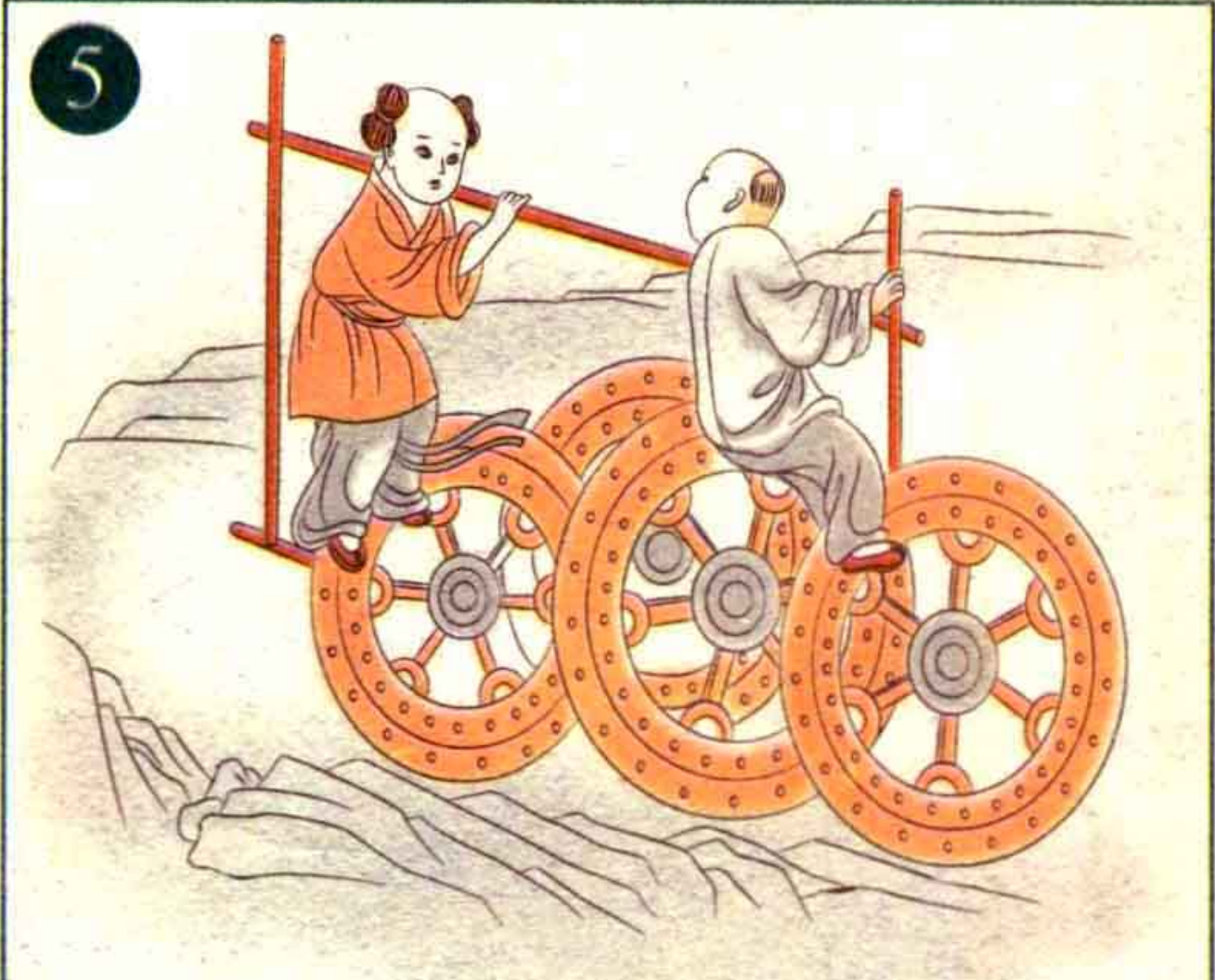
铁牛耕地种金钱

古今耕田种稻，必先翻松土地，以便播种插秧，多借助耕牛之力，拖动耕锄来翻地松土。图中以铁牛耕地来比喻修炼下丹田。下丹田的作用是使精气神三合，持鞭农夫的脚下有一铁炉，炉中火正盛灼。意为要使人精气神三合，必须掌握丹田炉火之火候，否则难以炼出真功夫。《内经图》是以“铁牛耕地种金钱”为起始。



织女运转

图中“铁牛耕地”之上，有果园一片，满植果树，右边有一织女。细看织女的动作，正在将上谷之精气泉流收贮，如绳线一般，绕在转盘之上。比喻精气神经过锻炼，在中丹田转化成可贮藏的形态。其巧妙在于中官土有“坤”之特性，坤德厚载，有柔顺培育之功，故以女子男子女坤为代表。此静养收藏之故，须先天心意相配合，又以牛郎桥星，以星串桥，下指中官，织女运转，转化培育，代表心与意的互相配合。

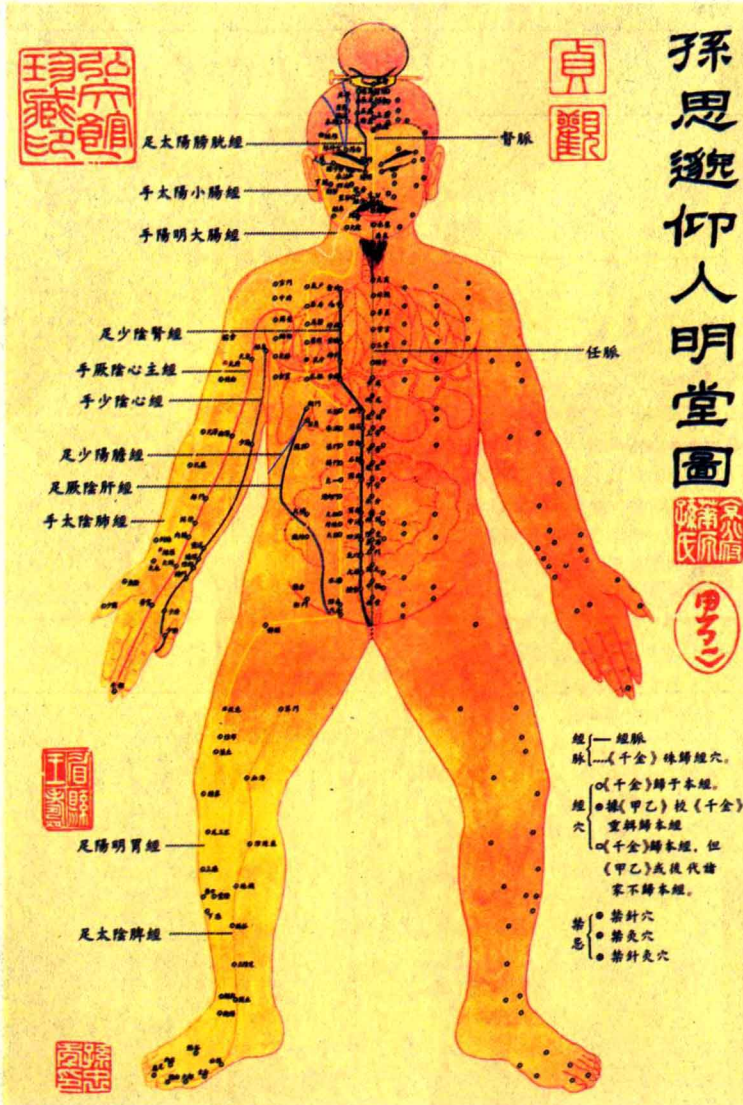


阴阳玄踏车

图中一对少年男女（阴阳），扶着横杆，一起脚踏着水车水，因此名为“阴阳玄踏车”。踏车是由脚力所转动的，意为其动力来源，是发于丹田之热力。《内经图》修炼讲究“坎水逆流”。只有阴阳玄踏车运作连环不断，周而复始，坎水才能不断流向髓（脊椎）路，并且闯过三关（尾闾关、夹脊关、玉枕关）与欲海，至此虽水浊不清，唯有蓄精炼气，遣除凡欲，深潭之水，定会清澈见底，最终甘泉涌起南山头（灵山之峰，定性之居所），完成坎水逆流入人身骨髓之路。

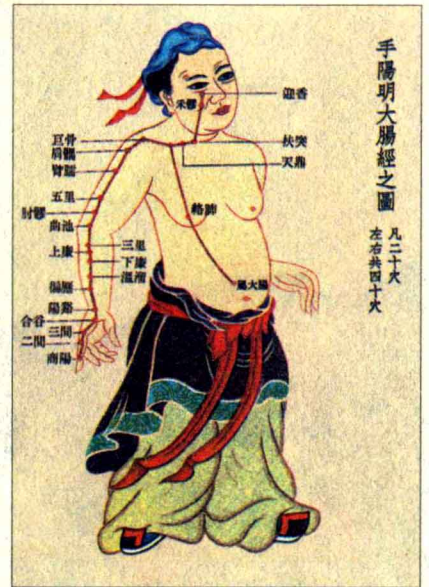
学说——《灵枢》卷的精髓所在

经络是中医基本理论的一个重要组成部分，也是《灵枢》卷中最重要的理论。它贯穿于中医的生理、病理、诊断和治疗等各个方面，不仅指导着中医的临床实践，而且是人们养生祛病的重要依据。经络是经脉和络脉的总称。上有一些纵贯全身的路线，古人称之为经脉；而这些大干线上小的分支，古人称之为络脉。

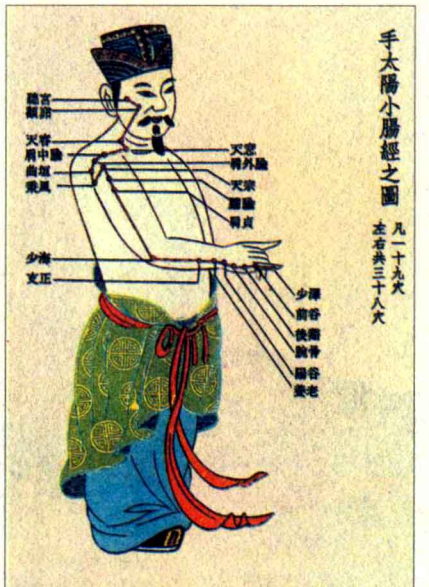


孫思邈仰人明堂圖

中医眼中的人体是一个不可分割的整体，将身体的各个部位联系在一起的网络就是经络。和现代的医学挂图一样，古人也有这样的人体结构图，明堂图就是古人描绘人体经络和脏腑的一种挂图。



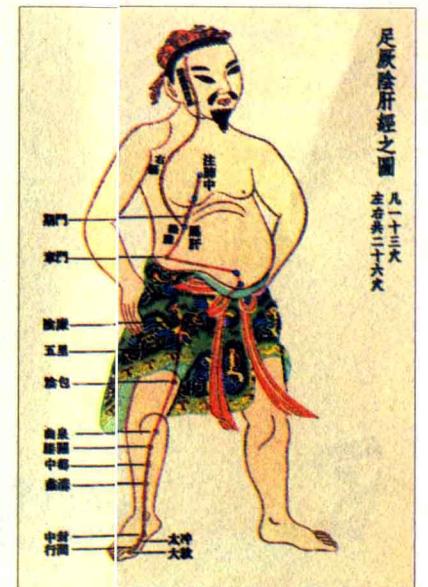
1. 手阳明大肠经
手阳明大肠经在体内属大肠，络肺。在体表由食指端的商阳穴开始，上行至面部，止于对侧鼻子旁边的迎香穴。



2. 手太阳小肠经
手太阳小肠经在体内属小肠，络心，并与胃、眼和内耳相连。在体表起于小指外侧的少泽穴，沿手臂外侧上行至肩部，再到面部，止于耳部。



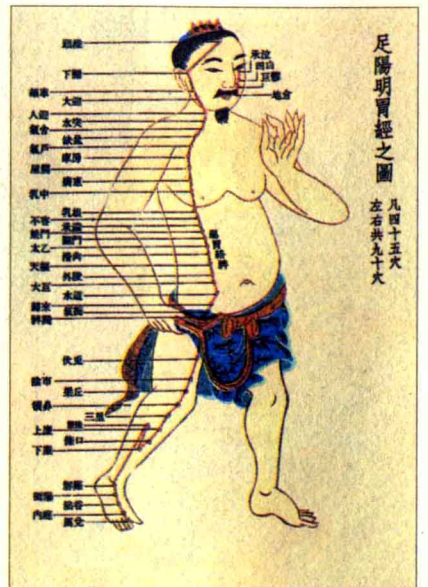
3. 足少阴肾经
足少阴肾经在体内属肾，络膀胱，并与脊髓、肝、膈膜、喉、舌根、肺、心、胸腔等相连。在体表从小趾开始，沿下肢内侧上行，经腹部，止于胸部。



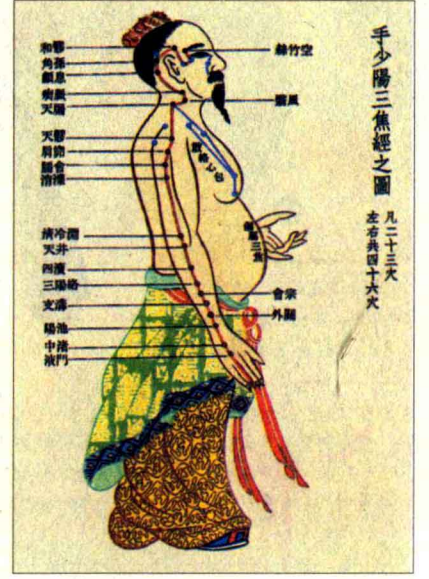
4. 足厥阴肝经
足厥阴肝经在体内属肝，络胆，并与生殖器、胃、横膈膜、咽喉、眼球等相连。在体表起于大趾，沿下肢内侧上行，经腹部，止于胸部侧面。



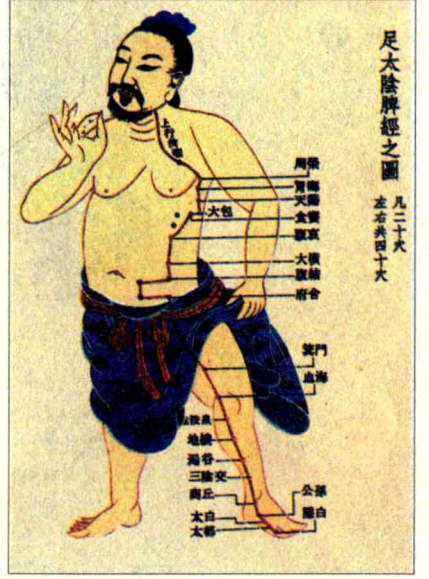
5. 手厥阴心包经
手厥阴心包经在体内属心包络，络三焦，并与横膈膜相连。在体表起于胸部侧面，沿手臂内侧下行，止于中指指尖的中冲穴。



6. 足阳明胃经
足阳明胃经在体内属胃，络脾。在体表起于迎香穴，下行，最后止于第二趾端。



7. 手少阳三焦经
手少阳三焦经在体内属三焦，络心包，并与耳、眼相连。在体表起于无名指端的少泽穴，沿手臂外侧上行，经肩部、颈侧部到头部，止于眼部。



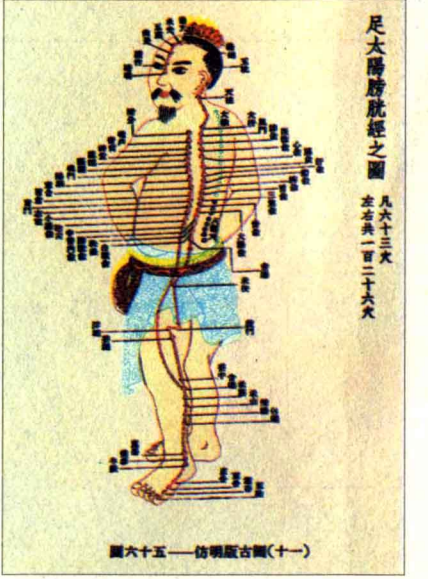
8. 足太阴脾经
足太阴脾经在体内属脾，络胃，并与心及舌根相连。在体表起于大趾内侧的隐白穴，沿下肢内侧上行，经腹部、胸部，止于胸部侧面。



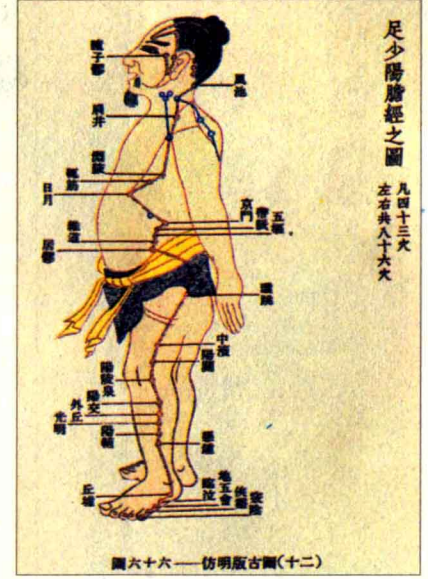
9. 手太阴肺经
手太阴肺经在体内属肺，络大肠，并与胃、喉相连。在体表起于胸部，先下行至腹部，再上行至颈部，最后下行止于拇指端的少商穴。



10. 手少阴心经
手少阴心经在体内属心，络小肠，并与咽部及眼相连。在体表从腋下极泉穴开始，沿手臂内侧下行，止于小指端。



11. 足太阳膀胱经
足太阳膀胱经在体内属膀胱，络肾，并与脑相连。在体表起于眼睛附近的睛明穴，向上越过头顶，然后在背部下行，最后止于小趾端。



12. 足少阳胆经
足少阳胆经在体内属胆，络肝。在体表由眼部开始，经身体侧面下行，止于第四趾端。

黄帝内经

全集

素问
灵枢

全译图解版

紫图 / 编绘

陕西师范大学出版社



序言

中国传统养生的瑰宝

很多人都知道中医学又叫“岐黄之术”，不过可能却不知道岐黄二字的来历，其实岐黄就是《黄帝内经》中的岐伯和黄帝。由此可见《黄帝内经》在中医学中无可比拟的重要地位。《黄帝内经》成书于2000多年前的战国时期。这部托名中华民族先祖黄帝的医学著作，总结了我国古代的医疗经验和学术理论，吸收《周易》的阴阳五行思想，在古代天文学、地理学、历算学、生物学、人类学、心理学等基础上，对人体的解剖、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防，做了比较全面的阐述，确立了中医学独特的理论体系，成为中医学发展的理论基础和源泉，被历代医家称为“医家之宗”，与《伏羲卦经》、《神农本草经》并列为“上古三坟”。

近来有很多人推崇《黄帝内经》，不是因为其记载的治疗技术有多么的先进，而是为了学习疾病预防知识和养生观念。为了更好地说明医疗与养生的关系，这里先跟大家分享一个小故事：

有一天，魏文王问名医扁鹊：“你家兄弟三人，都精于医术，到底哪一位最好呢？”

扁鹊答：“长兄最佳，中兄次之，我最差。”

文王再问：“那为什么你最出名呢？”

扁鹊答：“长兄治病，于病情发作之前，一般人不知道他事先能铲除病因，所以他的名气无法传出去；中兄治病，于病情初起时，一般人以为他只能治轻微的小病，所以他的名气只及本乡里；而我是治病于病情严重之时，一般人都看到我下针放血、用药敷药，都以为我医术高明，因此名气响遍全国。”

这个故事呼应了《黄帝内经》中提出的“上医治未病，中医治欲病，下医治已病”的观点，即医术最高明的医生并不是擅长治病的人，而是能够预防疾病的人。在生活节奏加快、压力加大的现代社会，等疾病找上门再看病

吃药的养生观念已经落伍了，正所谓“病来如山倒，病去如抽丝”。在《黄帝内经》的理论体系中，治病吃药的过程其实就是人体正气与邪气交战的过程，就像战争免不了流血牺牲，在疾病的痊愈过程中人体也会受到损耗。因而最佳的养生方式是通过掌握养生知识，安排好生活节奏，顺应自然四季的变化等来预防疾病的产生。

《黄帝内经》是一部统领中国古代医药学和养生学的集大成之作。它提出了养生学的两个要点，即保养和补养，认为“精气”是万物的根本，懂得保养并贮藏精气，就可以长寿；万事万物有阴阳和谐、五行生克制化，懂得调和阴阳五行就可以不得病；人与自然、季节气候的和谐与呼应，是四时养生的根本等内容。总之，从微观的人类日常饮食起居、劳逸寒暑，到宏观的四时气象等，《黄帝内经》详细阐述了人体藏象、经络、病因病机、病证、诊法、疗法，以及“天人相应”的养生之法。

本书采取了白话全译加图解对照的方式，向读者全面而立体地展示这部千年养生巨著。本书的特色在于现代的图解手法，以图文对应的方式逐篇解读《黄帝内经》中的深奥理论，其中包括了200多幅手绘插画、插图、图表和直观图解，深入浅出地诠释了人体、自然与养生的奥秘，便于读者轻松阅读。《黄帝内经》的内容可谓是博大精深，读者不但可以学到医学及养生的知识和观念，也可以了解中国古代哲学中的天人相应和阴阳五行等思想，这些不是本书所能深入探讨研究的，本书能做的却是启发读者的阅读兴趣，点燃读者的思考灵感。

编者谨识

2012年1月

目录

源于《黄帝内经》的道家养生功法——《内经图》.....	1-4
经络学说——《灵枢》卷的精髓所在.....	5-8
序言：中国传统养生的瑰宝.....	10
十二经脉.....	18
奇经八脉.....	25
本书内容导航.....	28

上篇 黄帝内经·素问

卷一 摄生论

篇一·上古天真论篇：长寿者养生秘诀.....	33
篇二·四气调神大论篇：四季养生法.....	37
篇三·生气通天论篇：不生病的智慧.....	40

卷二 藏象论

篇四·金匱真言论篇：疾病从哪里来.....	44
篇五·阴阳应象大论篇：阴阳五行与疾病诊治.....	47
篇六·阴阳离合论篇：三阳三阴的离合.....	55
篇七·阴阳别论篇：从脉象阴阳断疾病轻重.....	57
篇八·灵兰秘典论篇：十二脏腑功能简述.....	60
篇九·六节脏象论篇：气候也能致病.....	62
篇十·五脏生成篇：详诊五脏之病.....	66
篇十一·五脏别论篇：五脏分类及诊病方法.....	70

卷三 色诊论

篇十二·异法方宜论篇：地域气候影响治病.....	73
篇十三·移精变气论篇：治病方法同时而异.....	75