

弘扬中华养生文化 名家解读《黄帝内经》

卓廉士◎编著

新疆人民出版社

天人合一



【全彩典藏图文本】





责任编辑◎王淑梅

建议上架◎社科

ISBN 978-7-228-12253-0



9 787228 122530 >

定价：88.00元

天人合一



【全彩典藏图文本】

卓廉士◎编著



新疆人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

天人合一 / 卓廉士编著. — 乌鲁木齐: 新疆人民出版社,
2009. 1
ISBN 978-7-228-12253-0

I. 天… II. 卓… III. 内经—译文 IV. R221

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第 009665 号

责任编辑 / 王淑梅
整体设计 / 向加明

出版 新疆人民出版社
发行 新疆人民出版社
地址 乌鲁木齐市解放南路 348 号
邮编 830001
制版 重庆双安文化传播有限公司
印刷 重庆市三联商和包装印务有限公司
开本 787 × 1092 1/16
印张 43.75
字数 950 千字
版次 2009 年 1 月第 1 版
印次 2009 年 1 月第 1 次印刷
印数 1 — 5000
定价 88.00 元

凡 例

一、本书运用天人合一思想观念，对《黄帝内经》进行全新诠释与翻译。在翻译工作中，广泛参考历代医家的考证、注释、译文，以忠实原著发掘本义为宗旨，且注重文字流畅清通，易读易懂。

二、不对原著作逐条注释，意谓不循章摘句，不在细小处纠缠。

三、从大处入手，阐释《黄帝内经》主要精神，将天人相应、养生保健、阴阳五行、脏腑经络、针灸治疗、五运六气等内容，娓娓道来，深入浅出。因此，无论是中医专业工作者、中医学院学生、研究生，还是中医爱好者、养生家、康复工作者，皆能开卷受益、各有所得。

四、于每章之前，写出提要，简明扼要。

五、于每章之后，写出按语。按语之目的：一者阐发医理。如所论之脏腑功能散见于各章，首尾不相联属，此处则穿针引线，使之前后贯通；二者解释疑惑。凡遇医理深奥，难于理解之处，则或辅以插图，或示以表格，更以浅近之语言，表而出之；三者介绍近10年的研究进展。使研究者亦能有所踪迹，明白学术旨归。

六、书中译文对于学界悬案，势有不得不有所选择者，皆依从浅近、实用，有宜于临床的观点。

七、插图多取自古代医著，彩图为各地历史博物馆或医史博物馆提供，图文并茂。

自序

《黄帝内经》是中医理论的源头，是中国医学史上影响最为深远的鸿篇巨制。它确立了中医学的理论体系，为中国数千年来的医学发展奠定了坚实的基础，是中医学中的经典，是后世的“医家之宗”。“天人合一”是《黄帝内经》的精髓，也是后世“医家之宗”的要旨。本书名曰《天人合一》，正是要通过对《黄帝内经》这一医学经典的重新翻译，诠释其中深刻蕴涵的“天人合一”思想观念。

西哲云：“旧有的真理若要保有对人的心智的支配，就必须根据当下的语言和概念予以重述。”（F.V.哈耶克《自由秩序原理》导论）正如中国人所说“编新不如述旧，刻古终胜雕今”，大约深信训诂与考释能够发掘出新知，引人入胜的吧。然而，对《黄帝内经》的译释，数年一度，其意义远不止于如何进一步考释、整理和发掘，而是旨在对之进行的所谓阐释寻找一个新的视角，寻找一种新的解释。因为解释本身是一种“受历史影响的意识”，所以，解释者的任务不仅在于清除自己的偏见，设身处于作者原有的环境，客观地理解和把握文本的意义，而且还应提出新的问题，推进新的理解。“天人合一”思想的挖掘，正是本书奉献给读者最新的解释和最深刻的理解。正如德国哲学家伽达默尔（Gadamer）所说，“解释学的出发点是构筑桥梁，在过去中重新发现最好的东西”。

《黄帝内经》博大精深、义理深玄，可谓究天人之际，通阴阳之变，成一家之言，无论翻译或解释，任何人都会感到才疏学浅，难膺其事。本书“今译”有所谓阐释者，只不过是《黄帝内经》学术的浩瀚长河中取一瓢饮，以润干渴罢了！况且，“掬水月在手”，呈现的则是全象，自然会涉及整个中医理论的学术体系，因而更觉才识浅陋，力所难济，知我罪我，其在斯乎？

卓廉士

识于重庆大学城

重庆医科大学中医药学院

《天人合一》序

廉士君是我的发小同窗，一直锲而不舍从事中医及针灸教学与临床。30多年来，不论人离远近，总是能得到他事业有成的一些消息，看到他的各种著述。前不久，他传给我一部即将出版的书稿，想听我的观感。打开一看，就是这部洋洋九十余万言的《天人合一》。我不懂中医，但知道这本书是从全新的角度，对《黄帝内经》重新进行诠释与翻译的一部宏篇巨制。《黄帝内经》是中国传统医学的第一经典，又是蕴藏着极其丰富而深奥的中国传统文化众多学科的知识宝藏。自其问世2000余年来，不仅为医者必读之圣经，也是国内外学界研究的热门，专著、译本和论文力作如云。一向治学严谨的廉士君敢在经典头上动土，且来如此大部头，也想赶当今国学复兴、经典亲民的热潮吗？诠释经典的功力够了吗？圈内同行能接受吗？圈外普通读者能读下去吗？带着疑问，我以一个外行读者的眼光浏览一遍书稿后，我有些释然了。

可以说这是一部厚积薄发、主旨犀明的力作。廉士君30多年中医教学和针灸临床，一直是以《黄帝内经》为典籍，而且始终以探索经典的哲学观与方法论为追求，研究颇有心得。以前看过他的一些专论，印象中重在研究《黄帝内经》和中医学与中国传统哲学思想的联系，对中医用“天人感应说”来看待生命活动有过许多阐述。强调这种感应乃是“气”、“数”即生命因素的互动共振，从而揭示了人与自然界普遍联系的原理，揭示了脏腑经脉之间存在着不可分割的有机联系，揭示了生命律动的规律，揭示了中医认知人体生理、病理的思维方式。面对眼前这部《天人合一》，虽然确为经典的白话翻译普及版，但我明显地感到廉士君是将多年的研究成果“天人合一”思想作为一根红线彻底贯穿在书中，充分体现了他对中国传统医学及其性质的认知和把握，从而也表明了他在时下纷纷扰扰的中医存废之争中的态度，坚持了用中国文化思想研究中国传统医学科学的独到见解。我想，读着这样思想内涵的书，读者对《黄帝内经》的理解似应明了深入一些吧？

这也是一部写法比较科学、比较好读的书。廉士君出生西医世家，英文很好，却笃攻中医，其尊重国学的精神可嘉。平时手不释卷，博闻强记，曾公派国外讲学从医，长期带各国留学生，其眼界开阔、思维敏捷的素质又使他在教学与研究中比较注意方法科学、以人为本。《黄帝内经》年代久远，玄奥高深，历来颇多歧解，现时又逢争议，廉士君的这本书主旨在普及《黄帝内经》，面对时间和知识基础有限的普通读者，如何引人入胜，与人收获，我看他是用了一番苦心的。一是内容详略得当，译文着眼整体，不循章摘句，注释着眼今解和实用；二是结构有

序得法，每篇前有提要，便于总览，形成概念，篇末有按语，便于理解，把握重点，引发思索。三是文字生动流畅，辅以大量图解，比较通俗易懂。以上，不知业内专家是何评价，但如我这样的门外汉尚能读下去，《素问》的不少论及养生的篇目读来还饶有兴味，我想作者的基本目的应该是达到了。在我们这个还有几十万中医执业人员、几十万中医学大专院校学生、几万外国留学生，每年有3亿人次看中医，并且注重养生的人越来越多的国度中，像《天人合一》这类中医经典普及读物应该有一席之地，一定之功。

杨颖嘉



上卷 ■ 素问 录

3

序《重广补注黄帝内经素问》(唐·启玄子王冰)

5

第一篇 上古天真论

上古之人如何保有天真精气从而获得健康长寿

9

第二篇 四气调神大论

顺从四时阴阳之气以调摄精神,可以防止疾病,延年长寿

12

第三篇 生气通天论

人体阳气与自然界阴阳之气的变化息息相通。四时气候和饮食五味都能使人体阴阳失调发生疾病

16

第四篇 金匱真言论

阴中有阳,阳中有阴,四时气候变化可以影响相应脏腑,发生疾病

20

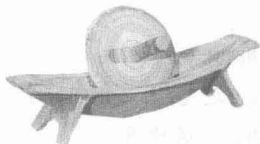
第五篇 阴阳应象大论

阴阳五行与天地、四时、寒热、人体脏腑等世间万象相通相应

29

第六篇 阴阳离合论

阴阳合为一气,分之,为二,为四,为八,至千,至万,以至于无穷



31

第七篇 阴阳别论

脉象、脏腑、经脉、疾病的阴阳性质以及三阴三阳六经疾病的病机、脉象、症状的辨别

34

第八篇 灵兰秘典论

论人体十二脏腑的功能特点以及心在五脏六腑中的主导作用

36

第九篇 六节藏象论

以日月运行的规律说明天人相应的道理,气候太过与不及都可以使人发生疾病

41

第十篇 五藏生成论

讨论五脏、五体、五色、五味、五脉之间的关系及其在临床上的应用

45

第十一篇 五藏别论

五脏六腑,奇恒之府功能各有不同,诊脉应独取寸口

47

第十二篇 异法方宜论

治病应根据人们的居住环境因地制宜

49

第十三篇 移精变气论

精神上虚静恬澹,生活上劳逸适度,可以预防疾病,保有健康





目 上卷 ■ 素问 录



51

第十四篇 汤液醪醴论

汤液和醪醴是古代治疗疾病的酒类。其中清稀者为汤，稠厚者为液。

54

第十五篇 玉版论要

探测病位的深浅可以认识特殊疾病

56

第十六篇 诊要经终论

针刺应结合四时气候和人体气血的趋向，分别采取深浅不同的刺法

59

第十七篇 脉要精微论

切脉要与视精明、察五色、望形体、听声音结合，四诊合参，才能得出较为正确的诊断。

65

第十八篇 平人气象论

胃气为脉气的根本。通过脉象中胃气的多少、有无，可以判断疾病的预后和转归

70

第十九篇 玉机真藏论

古人根据北斗七星杓柄指向以定四季。

真脏脉的出现会致人死亡

78

第二十篇 三部九候论

三部九候是古时候一种诊脉方法。人体分为上、中、下三部，每间又分为三候，三部综合，共得九候

83

第二十一篇 经脉别论

食物在人体消化、吸收、输布、排泄的整个代谢过程

86

第二十二篇 藏气法时论

五脏疾病的传变、转归、死生都得取法于四时五行的生克规律

91

第二十三篇 宣明五气论

五脏与五脉、五恶、五液、五禁、五乱等各方面的关系

94

第二十四篇 血气形志论

论述三阴三阳经脉气血的多少，以及形志苦乐所产生的疾病

96

第二十五篇 宝命全形论

天地是生命之大源，天地阴阳之气的变化直接影响人体。针刺可以保命全形

102

第二十六篇 八正神明论

针刺应掌握四时八正之气，补必用圆，泻必用方，才能效如影响，如通神明



上卷 ■ 素问 录

107

第二十七篇 离合真邪论

真气虚则邪必凑之，正气盛邪则离去，因此应把握针刺的时机

111

第二十八篇 通评虚实论

邪气盛则实，精气夺则虚。四时、五脏、经络、气血、脉症、治疗皆有虚实

115

第二十九篇 太阴阳明论

太阴、阳明两经经脉表里相合，脏腑相关，阳为天气主外，阴为地气主内

117

第三十篇 阳明脉解论

阳明经邪热亢盛所发生的病变和症状

118

第三十一篇 热论

热病的概念、成因、症候、传变、治法、预后、护理

121

第三十二篇 刺热论

五脏热病的症状、发展、预后，以及早期诊断、早期针刺治疗热病的方法

125

第三十三篇 评热病论

阴阳交、风厥、劳风、肾风四种热病的病因、病理、治疗及预后

128

第三十四篇 逆调论

阴阳、水火、气血、营卫、脏腑功能失调

产生的病症

131

第三十五篇 疟论

疟疾的病因、病理、症状和疟疾的针刺原则和方法

136

第三十六篇 刺疟论

六经疟、五脏疟、胃疟等十二种疟疾的症状及刺法

139

第三十七篇 气厥论

寒热病传变的病机由脏腑之气厥逆造成

141

第三十八篇 咳论

咳嗽病在于肺，但五脏六腑的病变均能影响于肺

143

第三十九篇 举痛论

寒邪所引发的十四种疼痛，其病机主要是寒气凝滞，气血不通

147

第四十篇 腹中论

腹胀、血枯、伏梁、热中、消中、厥逆的症状、复发原因和治





目 上卷 ■ 素问 录

150

第四十一篇 刺腰痛论

十二经病变、奇经、支脉、络脉病变引发腰痛的症状特点和针刺方法

154

第四十二篇 风论

风为百病之长，风邪致病，可因人的体质差别，感风的季节不同，形成不同的疾病

157

第四十三篇 痹论

痹症是由于邪气留滞，致使气血运行不利而发生的病症

161

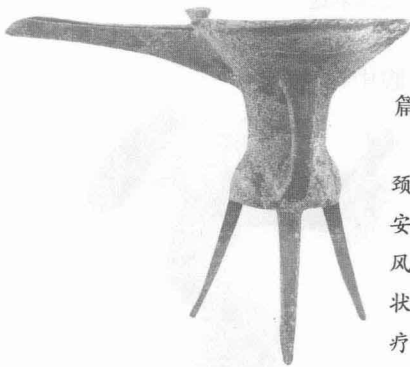
第四十四篇 痿论

痿症的成因是五脏有热，损伤津液，致使肺叶焦枯，宗筋失润而成，应独取阳明

164

第四十五篇 厥论

厥症的病理是阴阳之气不相顺接，气血逆乱，或因于寒热，或令人腹痛，或突然暴死不知人



167

第四十六篇 病能论

胃脘痛、颈痛、睡眠不安、阳厥、酒风等病的症状、脉象及治疗方法

169

第四十七篇 奇病论

重身而暗、息积、伏梁、疹筋、厥逆、胆瘵、脾瘵、肾风、厥等病症的病因、症状、治法及预后

172

第四十八篇 大奇论

各种奇病的脉象和症状，以及一些疾病的死亡时间

174

第四十九篇 脉解论

将六经配属十二个月以阐述经脉之气与自然界四时六气的关系

178

第五十篇 刺要论

各种疾病针刺浅深的要领

179

第五十一篇 刺齐论

各种疾病针刺深浅的限度

180

第五十二篇 刺禁论

针刺要避免要害，否则会造成聋、盲、瘖、暗、肿、跛、遗溺等各种坏症

182

第五十三篇 刺志论

虚实的主、产生的机理以及针刺的补泻手法

184

第五十四篇 针解论

补法能使针下出现温热感，泻法能使针



目 上卷 ■ 素问 录



下出现寒凉感，是针刺治疗的关键

186

第五十五篇 长刺节论

头痛、寒热、痈肿、少腹有积、寒疟、筋痹、肌痹、骨痹、狂癫、大风等病的针刺手法，取穴及针后反应

188

第五十六篇 皮部论

十二皮部“以经络为纪”的划分情况，以及皮部的防御功能

191

第五十七篇 经络论

络脉较浅，容易受外界环境的影响而起变化，观察络脉色泽的变化，可以了解病情。

192

第五十八篇 气穴论

人体三百六十五个气穴的名称和部位以及分布概况

195

第五十九篇 气府论

手足三阳经脉、督脉、任脉、冲脉之气的腧穴数与分布概况

198

第六十篇 骨空论

风症、水症的取穴治疗，多在骨孔中，即人体部分穴位在于骨节交会之处

202

第六十一篇 水热穴论

治疗水症的五十七穴和热病的五十九穴以及部位

205

第六十二篇 调经论

经络是气血运行的道路，也是邪气侵入的通道，疾病的诊断、治疗皆以经络为依据

212

第六十三篇 缪刺论

脉络有病应采取左病刺右，右病刺左，交叉刺治的缪刺方法

217

第六十四篇 四时刺逆从论

针刺必须遵从四时阴阳之气的变化，违反四时而刺就会引起病变

220

第六十五篇 标本病传论

疾病的标本、传变和预后以及刺法的逆从

223

第六十六篇 天元纪大论

元气充塞宇宙，为万物之本源。五运六气与四时气候变化的关系

229

第六十七篇 五运行大论

五行之气运行于天的原理，风、热、湿、燥、寒、火六气对自然界和人体的影响

243

第六十八篇 六微旨大论

风、寒、火、热、湿、燥六气运动变化的规律，及六气盛衰变化对人体生理、病理的影响



目

上卷 ■ 素问

录

252

第六十九篇 气交变大论

自然界的灾害和人类的疾病都是由于五运六气的太过或不及造成的

263

第七十篇 五常政大论

五运六气对自然界万物生、长、化、收、藏过程的影响

282

第七十一篇 六元正纪大论

六十年中六气司天、中运、在泉的变化规律

328

第七十二篇 刺法论（遗篇）

用针刺的方法可以预防和治疗疫病

339

第七十三篇 本病论（遗篇）

天地气交反常，人体正气不足，人神失守是人们疾病发生的根本原因

353

第七十四篇 至真要大论

司天、在泉、胜气、复气、主气、客气，六气失调所致疾病的症状以及治疗、组方、用药的原则



381

第七十五篇 著至教论

学习医学理论要一诵、二解、三别、四明、五彰，还要综合考察天文、地理、人事等方面的情况

383

第七十六篇 示从容论

应当从复杂的症状中，分辨异同，找出病本

386

第七十七篇 疏五过论

医生在诊治疾病过程中的五种过错，医生必须具备四种医德

389

第七十八篇 微四失论

医生在诊治疾病时容易犯的四种过失

391

第七十九篇 阴阳类论

三阴三阳经脉的分布特征和脉症

394

第八十篇 方盛衰论

人体阴阳气血的逆从反映了人体阴阳之气的虚实强弱的变化

397

第八十一篇 解精微论

目为心之窍，眼泪的产生是精神上受到感动的缘故



下卷 ■ 灵枢 录

403

黄帝内经灵枢序（宋·史崧）

405

第一篇 九针十二原

古代九种针具的形状、用途以及十二原穴与脏腑的联系

415

第二篇 本输

五脏六腑井、荣、腧、原、经、合穴及针刺深浅应结合四时变化

422

第三篇 小针解

具体针刺方法

425

第四篇 邪气藏府病形

邪气侵入脏腑的病因和症状，五脏脉象之六变及其主症

435

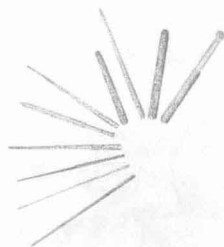
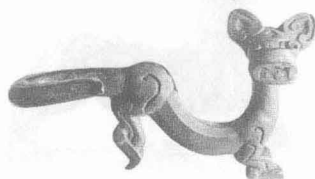
第五篇 根结

阴阳经脉关、阖、枢及六阳经脉根、溜、注、入各穴

442

第六篇 寿夭刚柔

体质与生命长短的关系



446

第七篇 官针

适应各种症情的针刺方法，九刺法、十二刺法、五刺法

454

第八篇 本神

生命的产生，神的概念、生成及其与精、神、魂、魄的关系

457

第九篇 终始

针刺的补泻手法和得气，针刺的十二禁忌与三刺法

465

第十篇 经脉

十二经脉及十五络脉的循行和病症

480

第十一篇 经别

十二经别的循行路径及阴阳经别的配合关系

483

第十二篇 经水

十二经脉外应十二经水，根据经水决定针刺情况



目

下卷 ■ 灵枢

录



485

第十三篇 经筋

十二经筋的循行和病症

492

第十四篇 骨度

常人骨节的尺度及与脏腑的关系

495

第十五篇 五十营

经脉之气在人体的运行情况

497

第十六篇 营气

水谷精气注入脉中形成营气和营气流注的次序

498

第十七篇 脉度

十二经脉、任脉、督脉的长度

502

第十八篇 营卫生会

营卫之气的生成、分布、流注与会合及三焦的部位及功能

506

第十九篇 四时气

四时气候变化对针刺治疗的影响

508

第二十篇 五邪

邪气入五脏的主症和针刺治疗

509

第二十一篇 寒热病

天牖五部、悬颅和眼系的名称和主治症候

513

第二十二篇 癫狂

癫疾和狂疾的发病原因、症状、针刺治疗和预后

516

第二十三篇 热病

治疗热病的五十九个常用穴位

521

第二十四篇 厥病

厥症的症状，本经和表里配穴针刺治疗





下卷 ■ 灵枢 录



524

第二十五篇 病本

间者并行，甚者独行的治病原则

525

第二十六篇 杂病

心痛、腹胀、疟疾、衄血、腰痛等病的症状和刺法

528

第二十七篇 周痹

众痹与周痹的区别

530

第二十八篇 口问

上气、中气、下气不足的症状表现

533

第二十九篇 师传

观察外部形态以测知五脏六腑的虚实情况

536

第三十篇 决气

六气的生成、功能及病理

537

第三十一篇 肠胃

消化道各部分器官的长度、重量和容量

539

第三十二篇 平人绝谷

七天不进饮食就会死亡的原因

540

第三十三篇 海论

四海（水谷之海、血海、气海、髓海）的部位

542

第三十四篇 五乱

五种气机逆乱的病症及针刺导气法

544

第三十五篇 胀论

胀病的病因、病机和针刺方法

547

第三十六篇 五癃津液别

水液进入胃中，津液各走其道

550

第三十七篇 五阅五使

五官五色以观察五脏常变

