

黄帝内经箴言录

诸子箴言录文库

北京广播学院出版社

诸子箴言录文库

王贵元 主编
叶乡 易人 副主编

黄帝内经箴言录

张洪春 编著

北京广播学院出版社

(京) 新登字 148 号

黄帝内经箴言录

张洪春 编著

北京广播学院出版社出版

(朝阳区东郊定福庄 1 号)

北京华都印刷厂印刷

新华书店首都发行所发行

*

开本 787×1092 1/32 印张: 5.8 字数: 115 千

1992 年 12 月第 1 版 1993 年 2 月第 1 次印刷

印数: 7000 册

书号 ISBN 7-81004-510-5/B·64

定价: 3.20 元

总 序

王贵元

人类社会不断发展，人自身也不断发展，发展是接力运动，是在原有基础上的进步。八千多年前，新石器时代的原始人在一根木棒顶端绑一块石头，用以砍伐树木。今天看来，何其愚笨！然试观今日工匠所用之斧头，其原理又何其相似！前人筚路蓝缕，以启山林，其间甘苦曲折，正可作为后人指路之明灯。若将前人之经验、功德一笔勾销，后人也筚路蓝缕，从头做起，则人类及人类社会将循环往复，以至无穷，“发展”一词也便无由产生了。今人繁务缠身，无暇品书。艰难曲折、失败懊恼之后，方悟事理之真谛，殊不知古人箴言早已辑录在案。借鉴是成功的捷径，感谢先人创立了文字，使今人仍可目睹先哲之思想。东汉许慎说过：“文字者，经艺之本，王政之始，前人所以垂后，后人所以识古。”（《说文解字·叙》）斯言至矣。

庄子说：“吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已。”（《庄子·养生主》）中华文献浩如烟海，即使今人足不出户地苦读，怕也难以尽瞻。箴言之与文献典籍，若网之与纲，网虽瀚广，纲则数条；群言累集，箴言一以涵之。思想之光点，事实之结论，经验之律条，表现为箴言。箴言有精

无赘，简洁明了，易读易记，启思益智，功效实为不凡。《吕氏春秋》说：“一引其纪，万目皆起；一引其纲，万目皆张。”（《用民》）庄子说：“缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。”（《庄子·养生主》）管子说：“一言得而天下服，一言定而天下听。”（《管子·内业》）此均可视为箴言之喻。编辑《诸子箴言录》，意在于此。

“子”为古代对人的尊称，也为弟子对其老师的称谓，有似于今天的“先生”。春秋战国之时，诸侯割据，各行其德，杰出的才士哲人目睹世变，纷纷游说显说，救世扶难，遂形成百家争鸣、百花齐放的局面。学者达则纵横官场，穷则私家讲学，其所述说，多由弟子记录成册。到西汉，成帝命著名学者刘向领校宫内藏书，刘向未尽其业而卒，哀帝续命刘向之子刘歆继业，刘歆总览群书，著《七略》，分古书为六大类，计有六艺、诸子、诗赋、兵书、数术、方技。子书不只一种，故名“诸子”。其后《隋书·经籍志》、《四库全书》等均列“子部”，兵书等亦归其中，范围大有扩充，“诸子百家”遂一变而为上千家。子书虽则上千，但流转较广、影响较大、最为著名的不过几十家。本书选录的即是最为著名的子书。

诸子之书多为典型的哲学著作、思想著作。诸子各展其能，各竞其途，奇思妙想不绝于文。王符说：“天地之所贵者人也。”（《潜夫论·赞学》）董仲舒说：“天地之精所以生物者，莫贵于人。”（《春秋繁露·人副天数》）人之所以贵，在于人有思想。思想的形成离不开思考，但凭空思考形不成正确的思想。所以荀子说：“吾尝终日而思矣，不如须臾之所学也。”（《荀子·劝学》）至于论事闲谈，偶引箴言，致使谈论切理风趣，此众所皆知，不必赘述。

本系列之注释，力求简明扼要。译文以直译为主，辅以

意译。点题则不拘一格，随原文文意及读者需要而定，力求从原书总体思想出发，以较高的视点立论。一些原文兼有本义和引申义，本义即在原书上下文中的含义，引申义即后人理解及使用独立的语句时新生的含义。《左传》说：“赋《诗》断章，余取所求焉。”（《襄公二十八年》）合理地利用原句表达异于原意的思想，如能为听众理解，这是完全可以的。本系列之编者大多是年轻的博士和硕士，相信在此点上更能切合现代读者的需求。一些原文经注释翻译，原义及附加义均明白易晓，点题则引用典故及同意文句等，以加深理解，以增广异闻，此乃变例。

本系列之体例，是依据读者需求而列定的，尚属草创，撰写不当之处也在所难免，还望读者朋友不吝赐教。

1991年12月

于北京师范大学

目 录

天人.....	(1)
善恶.....	(25)
情性.....	(27)
言行.....	(32)
治学.....	(33)
修身.....	(98)
处世.....	(116)
人才.....	(118)
哲理.....	(124)
国家.....	(175)

天 人

苍天之气清静，则志意治，顺之则阳气固，虽有贼邪弗能害也。

《素问·生气通天论》

【译文】

苍天之气清静，人的精神就相应的调畅和平，顺应天气的变化，就会阳气固密，虽有贼风邪气，也不能加害于人。

【点题】

由于天气为生命的根本，因此人类应顺应天气，适应时序阴阳的变化。

平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。

《素问·生气通天论》

【译文】

天晓的时候，人的阳气始生；中午的时候，阳气最旺盛；到了日落的时候，阳气衰退，气门也就随着关闭了。

【点题】

人体的阳气昼夜消长规律，是自然界阴阳变化相应的反映。

八风发邪，以为经风，触五藏，邪气发病。

【译文】

自然界的八风是外部致病邪气，它侵犯经脉，产生经脉的风病，风邪还会继续循经脉而侵害五脏，使五脏发生病变。

【点题】

自然界四时不正之气，可以影响人体经脉进而为害五脏，成为致病因素。

春善病鼽衄^①，仲夏善病胸胁，长夏善病洞泄寒中，秋善病风疟，冬善病痹厥。

《素问·金匱真言论》

【注释】

①鼽（qiú 求）衄：鼻塞称为鼽，鼻中出血谓之衄。

【译文】

春天多发生鼽衄，夏天多发生在胸胁方面的疾患，长夏季节多生里寒疾泄之病，秋季发生风疟，冬季发生痹病。

【点题】

五时气候变化各随其相应的脏器发病，不同季节中五脏病变各有其规律。

平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阴，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也；鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也。故人亦应之。

《素问·金匱真言论》

【译文】

平旦到中午，为阳中之阳。中午到黄昏，则属阳中之阴。

合夜到鸡鸣，为阴中之阴。鸡鸣到平旦，则属阴中之阳。人的情况也与此相应。

【点题】

阴阳之中，又可分阴阳，事物的阴阳两方是相对的而不是绝对的。人体的一昼夜阴阳气消长运动，与自然界一昼夜消长运动是相应的。

清阳出上窍，浊阴出下窍；清阳发腠理，浊阴走五脏；清阳实四支，浊阳归六腑。

《素问·阴阳应象大论》

【译文】

清阳之气出于人体的上窍，糟粕和废水由前后二阴排出；清阳之气发布于腠理，浊厚的阴精分别贮藏于五脏；清阳之气充实于四肢，饮食物则归于六腑。

【点题】

人体的精气、糟粕等代谢的过程，与自然界阴阳气的清浊升降及互根、转化的规律相应。

天有四时五行，以生长收藏，以生寒暑燥湿风。人有五藏，化五气，以生喜怒悲忧恐。

《素问·阴阳应象大论》

【译文】

自然界有四时五行的变化，促成了生物的生长收藏的过程，并产生了寒暑燥湿风的气候。人体有五脏，化生各自的脏气，而产生了喜怒悲忧恐五种情志。

【点题】

人体的脏腑功能与情志变化与自然界是相应的。

能冬不能夏，能夏不能冬。

《素问·阴阳应象大论》

【译文】

属于阳盛的病，禁得起冬天，而禁不起夏天；属于阴盛的病，禁得起夏天，而禁不起冬天。

【点题】

疾病的发展与四时阴阳的消长有关，因而临床当将疾病与自然环境结合起来分析，采取适当的治疗方法。

四经应四时，十二从十二月，十二月应十二脉。

《素问·阴阳别论》

【译文】

四经与四时分别相应，十二从与十二月相应，十二月与十二经脉相应。

【点题】

随着春夏秋冬四时气候的更递，自然界的变化，也影响人体经脉、气血发生相应的变化，表现为四时的不同脉象。

鼓一阳曰钩，鼓一阴曰毛，鼓阳胜急曰弦，鼓阳至而绝曰石，阴阳相过曰溜。

《素问·阴阳别论》

【译文】

脉的搏动，微而显有力叫做钩脉，微显无力叫做毛脉，搏动时急劲有力的称为弦脉，搏动时虽有力但轻取不得的，称为石脉，力量平缓，来去自如的，称为溜脉。

【点题】

五脏脉象的变化与自然界阴阳二气的变化相应。

天食人以五气，地食人以五味。

《素问·六节藏象论》

【译文】

天供给人们以五气，地供给人们以五味。

【点题】

人的生命依赖于自然界。

正月、二月……人气在肝。三月、四月……人气在脾。五月、六月……人气在头。七月、八月……人气在肺。九月、十月……人气在心。十一月、十二月……人气在肾。

《素问·诊要经终论》

【译文】

正月二月，人气在肝；三月四月，人气在脾；五月六月，人气在头；七月八月，人气在肺；九月十月，人气在心；十一月十二月，人气在肾。

【点题】

不同时令的不同气候中，分别应于人的不同脏器和部位，因此诊治疾病时，应注意这些变化。

春应中规，夏应中矩，秋应中衡，冬应中权。

《素问·脉要精微论》

【译文】

春脉如规之象；夏脉如矩之象；秋脉如秤衡之象；冬脉如秤权之象。

【点题】

人体的脉象也随自然界阴阳的消长而出现变化，因此诊

治疾病时，必须因人因地制宜。

脉得四时之顺，曰病无他；脉反四时及不间脏，曰难已。

《素问·平人氣象论》

【译文】

脉与四时相应为顺，既使患者，亦无什么危险；如脉与四时相反，及不间脏而传变的，病难愈。

【点题】

人体脉气随天地阴阳变化而出现变化，因此诊脉时必须考虑到四时气候对脉象的影响。

三部者，各有天，各有地，各有人。三而成天，三而成地，三而成人。三而三之，合则为九，九分为九野，九野为九脏。

《素问·三部九候论》

【译文】

上、中、下三部，各有天候、地候、人候。三部中有三个天候，三个地候，三个人候，三三得九，合则为九候，九候以应九野，九野以应人身的九脏。

【点题】

天地之至数合于人形血气，人与天地是相应的。

九候之脉，皆沉细累绝者为阴，主冬，故以夜半死；盛躁喘数者为阳，主夏，故以日中死。

《素问·三部九候论》

【译文】

九候之脉如果都沉细悬绝，为阴，主冬令，夜半为阴气极盛之时，故主死；其脉盛大躁动而疾数的，为阳，主夏令，日中为阳气旺盛之时，阳极阴绝，故死于日中。

【点题】

人体的生命活动与自然界的变化有同步节律，疾病的死亡与日夜时辰有关。

肝脉弦，心脉钩，脾脉代，肺脉毛，肾脉石，是谓五脏之脉。

《素问·宣明五气篇》

【译文】

肝脉应春，端直而长，其脉象弦；心脉应夏，来盛去衰，其脉象钩；脾分王于四季，其脉奘弱，随四时而更代；肺脉应秋，轻虚而浮，其脉象毛；肾脉应冬，其脉沉坚象石，这就是五脏应于四时的脉象。

【点题】

五脏脉象随四时的变迁而各有其特点。

天覆地载，万物悉备，莫贵于人，人以天地之气生，四时之法成。

《素问·宝命全形论》

【译文】

自然界天覆于上，地载于下，而万物具备，但在万物中没有比人更宝贵的了，人依靠天地之气和**水谷精气**而生存，并随着四时温凉寒暑、生长收藏的规律而生活着。

【点题】

人类来源于自然界、依赖于自然界，并能适应自然界的
变化。

天温日明，则人血淖液而卫气浮，故血易泻，气
易行；天寒日阴，则人血凝泣而卫气沉。月始生，则
血气始精，卫气始行，月郭满，则血气实，肌肉坚；月
郭空，则肌肉减，经络虚，卫气去，形独居。

《素问·八正神明论》

【译文】

天气温和，日色晴朗的时候，则人体的血液滑润流畅，而
卫气浮于上，血容易泻，气容易行；天气寒冷，日色阴暗的
时候，则人体的血液滞涩不畅，卫气沉于里。月亮初生的时
候，则气血运行流利，卫气也畅行；月亮正圆的时候，则人
体血气充实，肌肉坚强；当月廓无光的时候，人体肌肉减弱，
经络空虚，卫气亦随月而虚，唯形骸独存。

【点题】

人体气血虚实与日月星辰的变化有关。

合人形于阴阳四时，虚实之应，冥冥之期。

《素问·八正神明论》

【译文】

把人体阴阳虚实的变化和天地阴阳、四时、虚实的变化
结合起来，这是非常微妙的结合。

【点题】

善于修身养生者，必是把人体的变化与自然界的变化密
切结合的人。

天有宿度，地有经水，人有经脉。天地温和，则经水安静；天寒地冻，则经水凝泣；天暑地热，则经水沸溢；卒风暴起，则经水波涌而陇起。

《素问·离合真邪论》

【译文】

天有二十八宿及三百六十五度，地有十二经水，人有十二经脉以互相适应。在天地气候温暖的时候，则经水也凝结；暑天酷热，大地热气上蒸，则经水亦安静；天气寒冷大地封冻的时候，则经水亦沸腾满溢；在突然大风骤起的时候，则经水亦波涛汹涌。

【点题】

天、地、人三者是一个有机的整体，它们之间相到影响、相互制约。

春亟治经络，夏亟治经愈，秋亟治六腑，冬则闭塞，闭塞者，用药而少针石也。

《素问·通评虚实论》

【译文】

春天治疗，宜治其各经之络穴；夏天则治其各经之俞穴；秋天则治六腑的合穴；冬季天寒地冻是闭藏的季节，人气亦闭藏在内，治病时以药物为主，应少用针刺砭石。

【点题】

针刺治疗疾病，要根据自然界气候季节的变化，选用不同穴位或方法。

以春甲乙伤于风者为肝风，以夏丙丁伤于风者为心风，以季夏戊己伤于邪者为脾风，以秋庚辛中于邪

者为肺风，以冬壬癸中于邪者为肾风。

《素问·风论》

【译文】

春季甲日或乙日伤于风邪的，为肝风；夏季丙日或丁日伤于风邪者，为心风；长夏戊日或己日伤于风邪的，为脾风；秋季庚日或辛日中于风邪的，为肺风；冬季壬日或癸日中于风邪的，为肾风。

【点题】

人和自然界是一个有机的整体，因此，由于感受风邪季节时日不同，受害的脏器不同，于是就有五脏之风。

太阳所谓肿腰酸痛者，正月太阳寅，寅太阳也，正月阳气出在上而阳气盛，阳未得自次也，故肿腰酸痛也。

《素问·脉解篇》

【译文】

太阳经有所谓腰肿和臀部疼痛的，是因为正月属于太阳，而月建在寅，正月是阳气升发的季节，但阴寒之气尚盛，阳气未能依正常规律，据其应有的位次，当旺不旺，病及于经，故发生腰肿和臀部疼痛。

【点题】

四时阴阳的变化对于人体是有一定的影响。

人皮应天，人肉应地，人脉应人，人筋应时，人声应音，人阴阳合气应律，人齿面目应星，人出入应风，人九窍三百六十五络应野。

《素问·封解篇》