

中国古典文化精华

黄帝内经

◆〔上古〕太古真人 著



时代文艺出版社

中国古典文化精华

黄帝内经

(上)

上古·太古真人 著

时代文艺出版社

中国古典文化精华

黄帝内经

(下)

上古·太古真人 著

时代文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经/ (上古) 太古真人著. —长春: 时代文艺出版社,
2001. 10

(中国古典文化精华/吴兆基, 武春华主编)

ISBN 7-5387-1596-7

I. 黄… II. 太… III. 内经 IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 078661 号

黄帝内经

作 者: 太古真人

责任编辑: 刘德来

出 版: 时代文艺出版社

(长春市人民大街 124 号 邮编: 130021 电话: 5638648)

发 行: 时代文艺出版社

印 刷: 北京昌平环球印刷厂

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 3400 千字

印 张: 445 印张

版 次: 2001 年 11 月第 1 版

印 次: 2001 年 11 月第 1 次印刷

印 数: 1-5000 册

书 号: ISBN 7-5387-1596-7/I·1530

定 价: 450.00 元 (全套)

前 言

《黄帝内经》简称《内经》，是我国现存最早的一部医书。它包括《素问》和《灵枢》两大部分，成书于战国时期。它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”。

《黄帝内经》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、医学物候学等进行了精深、全面的论述。阴阳五行学是它的理论基础。它有尸体解剖的记载，为人体解剖学开了历史先河。中医传统的望、闻、问、切四诊法，就是从《黄帝内经》开始的。它对针灸有着详细的描述，直至今天还使外国人对它刮目相看，成为中华医学史上的骄傲。

《黄帝内经》不仅是一部医学经典，也是一部思想丰富的哲学巨著。它涉及到古代朴素的唯物论、辩证法、哲学、天文学、心理学等各个门类，是中国古代文化宝库中的一部奇书；它还汇集了古代劳动人民长期与疾病作斗争的临床经验和理论知识，奠定了中医学的理论基础；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”。

《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。它所包涵的知识博大精深，有待我们大家去作进一步的探讨和研究。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他译本，吸取了诸多同行专家的意见。一方面，原文深奥难懂，由于成书日

久，一般读者即使借助注释也难以明白其确切的含义。我们特翻译成了现代通行的白话文。另一方面，我们考虑到一部分具有较高古文水平和医务工作者的需要，特将经过精细校勘的原文附上，以便究其深义和真理。

我们自知水平有限，在翻译时力求精益求精，因《黄帝内经》太高深莫测了，所以译文中语句难免有这样或那样的不当之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

2001 年 11 月

目 录

素 问

上古天真论篇第一	(1)
四气调神大论篇第二	(4)
生气通天论篇第三	(6)
金匱真言论篇第四	(10)
阴阳应象大论篇第五	(13)
阴阳离合论篇第六	(21)
阴阳别论篇第七	(22)
灵兰秘典论篇第八	(25)
六节脏象论篇第九	(27)
五脏生成篇第十	(32)
五脏别论篇第十一	(35)
异法方宜论篇第十二	(36)
移精变气论篇第十三	(38)
汤液醪醴论篇第十四	(40)
玉版论要篇第十五	(42)
诊要经终论篇第十六	(44)
脉要精微论篇第十七	(46)
平人气象论篇第十八	(53)
玉机真脏论篇第十九	(57)
三部九候论篇第二十	(65)
经脉别论篇第二十一	(69)
脏气法时论篇第二十二	(72)
宣明五气篇第二十三	(76)
血气形志篇第二十四	(78)

宝命全形论篇第二十五	(80)
八正神明论篇第二十六	(82)
离合真邪论篇第二十七	(86)
通评虚实论篇第二十八	(90)
太阴阳明论篇第二十九	(94)
阳明脉解篇第三十	(96)
热论篇第三十一	(97)
刺热篇第三十二	(100)
评热病论篇第三十三	(103)
逆调论篇第三十四	(106)
疟论篇第三十五	(108)
刺疟篇第三十六	(115)
气厥论篇第三十七	(118)
咳论篇第三十八	(119)
举痛论篇第三十九	(121)
腹中论篇第四十	(124)
刺腰痛篇第四十一	(127)
风论篇第四十二	(131)
痹论篇第四十三	(133)
痿论篇第四十四	(137)
厥论篇第四十五	(139)
病能论篇第四十六	(142)
奇病论篇第四十七	(144)
大奇论篇第四十八	(147)
脉解篇第四十九	(150)
刺要论篇第五十	(154)
刺齐论篇第五十一	(155)
刺禁论篇第五十二	(156)
刺志论篇第五十三	(158)

针解篇第五十四·····	(159)
长刺节论篇第五十五·····	(161)
皮部论篇第五十六·····	(163)
经络论篇第五十七·····	(165)
气穴论篇第五十八·····	(166)
气府论篇第五十九·····	(169)
骨空论篇第六十·····	(172)
水热穴论篇第六十一·····	(175)
调经论篇第六十二·····	(178)
缪刺论篇第六十三·····	(187)
四时刺逆从论篇第六十四·····	(193)
标本病传论篇第六十五·····	(195)
天元纪大论篇第六十六·····	(198)
五运行大论篇第六十七·····	(202)
六微旨大论篇第六十八·····	(208)
气交变大论篇第六十九·····	(216)
五常政大论篇第七十·····	(227)
六元正纪大论篇第七十一·····	(243)
刺法论篇第七十二(佚篇)·····	(284)
本病论篇第七十三(佚篇)·····	(295)
至真要大论篇第七十四·····	(308)
著至教论篇第七十五·····	(335)
示从容论篇第七十六·····	(337)
疏五过论篇第七十七·····	(339)
微四失论篇第七十八·····	(342)
阴阳类论篇第七十九·····	(344)
方盛衰论篇第八十·····	(347)
解精微论篇第八十一·····	(350)

灵 枢

九针十二原篇第一	(353)
本输篇第二	(359)
小针解篇第三	(365)
邪气脏腑病形篇第四	(369)
根结篇第五	(378)
寿夭刚柔篇第六	(382)
官针篇第七	(386)
本神篇第八	(390)
终始篇第九	(392)
经脉篇第十	(400)
经别篇第十一	(416)
经水篇第十二	(418)
经筋篇第十三	(421)
骨度篇第十四	(428)
五十营篇第十五	(429)
营气篇第十六	(430)
脉度篇第十七	(432)
营卫生会篇第十八	(434)
四时气篇第十九	(437)
五邪篇第二十	(440)
寒热病篇第二十一	(441)
癫狂篇第二十二	(444)
热病篇第二十三	(447)
厥病篇第二十四	(452)
病本篇第二十五	(454)
杂病篇第二十六	(455)
周痹篇第二十七	(458)

口问篇第二十八	(460)
师传篇第二十九	(465)
决气篇第三十	(468)
肠胃篇第三十一	(469)
平人绝谷篇第三十二	(470)
海论篇第三十三	(471)
五乱篇第三十四	(473)
胀论篇第三十五	(475)
五癃津液别篇第三十六	(478)
五阅五使篇第三十七	(480)
逆顺肥瘦篇第三十八	(482)
血络论篇第三十九	(485)
阴阳清浊篇第四十	(486)
阴阳系日月篇第四十一	(488)
病传篇第四十二	(490)
淫邪发梦篇第四十三	(493)
顺气一日分为四时篇第四十四	(494)
外揣篇第四十五	(497)
五变篇第四十六	(498)
本脏篇第四十七	(502)
禁服篇第四十八	(508)
五色篇第四十九	(511)
论勇篇第五十	(516)
背腧篇第五十一	(519)
卫气篇第五十二	(519)
论痛篇第五十三	(522)
天年篇第五十四	(523)
逆顺篇第五十五	(525)

五味篇第五十六	(526)
水胀篇第五十七	(528)
贼风篇第五十八	(529)
卫气失常篇第五十九	(531)
玉版篇第六十	(534)
五禁篇第六十一	(538)
动输篇第六十二	(540)
五味论篇第六十三	(542)
阴阳二十五人篇第六十四	(544)
五音五味篇第六十五	(551)
百病始生篇第六十六	(554)
行针篇第六十七	(557)
上膈篇第六十八	(559)
忧患无言篇第六十九	(560)
寒热篇第七十	(561)
邪客篇第七十一	(562)
通天篇第七十二	(568)
官能篇第七十三	(571)
论疾诊尺篇第七十四	(575)
刺节真邪篇第七十五	(578)
卫气行篇第七十六	(588)
九宫八风篇第七十七	(591)
九针论篇第七十八	(594)
岁露论篇第七十九	(600)
太惑论篇第八十	(604)
痈疽篇第八十一	(608)

素问

上古天真论篇第一

[译文]

古代轩辕黄帝，生来就很聪明。幼小时善于言辞，少年时对事物理解特别敏捷。长大以后，既敦厚淳朴又勤奋努力，一进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 50 岁，动作就显出衰老了。这是因为时代环境不同呢，还是人们违失了养生之法的缘故呢？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了：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 50 岁便衰老了。

上古时代，对于那些深明修养道理的人的教诲，人们都能够遵从；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；每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？岐伯回答：就一般生理过程来讲，女子到了 7 岁，肾

气就充盛,牙齿更换,毛发茁然。到了14岁时,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21岁,肾气平和,智齿长就,身体也发育成熟到极限。到了28岁,筋骨坚强,毛发长到了极点,身体十分强壮。到了35岁,阳明经脉衰微,面部开始焦枯,头发开始脱落。到了42岁,三阳经脉都衰退了,面部枯槁,头发变白。到了49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8岁时,肾气盛,头发长长,牙齿更换。到了16岁时,天癸发育成熟,精气充满,于是男女交合,因兹有子。到了24岁,肾气平和,筋骨坚强,智齿生长,身体也长得够高了。到了32岁,筋骨粗壮,肌肉充实。到了40岁,肾气衰落下来,头发初脱,牙齿干枯。到了48岁,上体阳明经气衰竭,面色憔悴,发鬓半白。到了56岁,肝气衰,筋脉迟,导致手足运动难能自如。天癸枯竭,精气少,肾脏衰,形体精神都感到病苦。到了64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,所以发鬓白,体沉重,行步不正,再不能生育子女了。

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,而肾气还多。虽然有这种人,但一般情况是男子不超过64岁,女子不超过49岁,精气都竭尽了。

黄帝问:善于养生的人,年纪活到百岁,还能不能生子呢?岐伯答:经常注意养生的人,老龄化来得迟一些,年纪纵大,也没有齿落、面焦、发白、身重、行步不正等衰象,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,所以寿命就与天地相当,没有终了的时候,这就是所谓“与道俱生”的说法。

中古时代有“至人”,道德淳朴,养生方法完备,能够契合于阴阳的变化,适应于四时气候的更迭变迁,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,却没有世俗的患

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,不使形体被事务所劳,在内,不使思想有过重负担,以恬静快乐为本务,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。这样确也可增寿,但有终尽的时候。

【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,食饮有节,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,起居无常,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,恬憺虚无,真气内守,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,材力尽邪?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,筋骨坚强,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，故能寿蔽天地，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，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，辩列星辰，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。

四气调神大论篇第二

[译文]

春天的三个月，是所谓“推陈出新”、万物复苏的季节，天地间俱显出生勃勃生机，草木得以繁荣。人们应当入夜而眠，早早起床，到庭院里散步，披散头发，舒张形体，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。这正是春天生长之气所要求的正确呼应，人体养生的必由之路。违背这个道理就会伤肝，到了夏天，就要得寒变之病，供给夏季盛长的物质基础也就差了。

夏3月，是所谓“草蕃木秀”、繁衍秀美的季节。其间，天地阴阳之气相交，植物开花结果。人们应该夜卧早起，不要嫌恶白天太长，让心中无存郁怒，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，就会得疟疾，供给秋天收敛的能力也就差了。

秋3月，是所谓“收容平藏”、万物成熟的季节。天气劲急；地气清明。应该早卧早起，鸡叫起床，使神志保持安定，藉以舒缓三秋的悉杀精神要内守，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

生完谷不化的飧泄病,供给冬天潜藏之气的能力也就差了。

冬3月,是所谓“紧闭坚藏”,生机潜伏的季节。水结冰,地冻裂。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。如果违反了这个道理,肾会受伤,到了春天,就要得痿厥病,供给春季生养的能力也就差了。

天气是清净光明的,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,果木多枯死。恶气不散发,风雨不调和,甘露不下降,草木就枯槁。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,便会摧残本元,损坏其真实的存在。所以说四时阴阳,是万物的终始,死生的本源。违反了它,就要发生灾害;顺从着它,就不会得重病。这样才可说为养生真谛。这种养生之道只有圣人奉行之,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!

所以圣人不提倡已病之后的治疗,而重视未病之先的防嫌,不提倡乱已形成之后的治理,而重视未乱之先的防范。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,岂不正成临渴掘井,临战铸器,不也太晚了吗?

〔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。