

白话全译 华夏奇书

非大聖上智孰能知之

包絡

上

多少

黄帝内经

白话本

编译 唐赤容

中国文联出版社

妙理万象 尽在其中

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经白话本/唐亦容编译. —北京:中国文联出版公司,1998. 2
ISBN 7-5059-2901-1

I. 黄… II. 唐… III. 黄帝内经-译文 IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 29342 号

书 名	黄帝内经白话本(上、下册)
编 译	唐亦容
出 版	中国文联出版公司
发 行	中国文联出版公司发行部
地 址	农展馆南里10号(100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	仲小川
责任印制	胡元义
印 刷	河北衡水冀峰印刷股份有限公司
开 本	850×1168· 1/32
字 数	800千字
印 张	34
版 次	1998年2月第1版第1次印刷
印 数	1—2000册
书 号	ISBN 7-5059-2901-1/I· 2176
定 价	58.00元

本书如有印装质量问题,请直接与出版社联系

白 话 全 译 本



编 译 唐 赤 容

中 国 文 学 古 籍 出 版 社

1998.1



黄帝内经

素问



黄帝内经

灵枢



前 言

《黄帝内经》包括《素问》和《灵枢》两部分。这是战国秦汉时期，中医学理论体系形成之际，编纂汇集而成的一部中医奠基性经典著作。那个时代的医学家们运用当时流行的自然哲学观念，构筑起了一整套包括阴阳五行、脏腑经络、辩证治法、方剂药物在内的中医理论体系。在其成书之后的两千多年时间内，一直有效地指导着中医的临床实践，成为每一个学习中医、从事中医的人的必读书。可以说，对《黄帝内经》熟悉理解的深度，是一个中医工作者水平高下的鉴别标准之一。

但是，真正读懂《黄帝内经》，对今天的人来说，却是十分困难的。推測其原因，大约有如下四点：首先是文字上的障碍。《黄帝内经》成书已经两千多年，在这样漫长的岁月中所出现的文意变迁和表达形式上的差异，而造成的阅读困难是显而易见的。其次是内容的庞杂。中医学是一门介乎于自然科学和社会科学之间的边缘学科。它的研究对象是人体的生理病理、疾病治疗，而其理论体系的构筑，却更多借助于社会科学式的归纳推理，沿用自然哲学的基本框架。因而，当我们阅读该书时不难发现，在这部

中医经典中，却夹杂了大量哲学、天文学、气象学、地理学、物候学的内容，以及兵法、社会、历法、阴阳、运气学等门类，几乎包容了当时大部分学科的知识。而在这大量不同学科知识中蕴含的一个根本的天人合一规律，则恰恰正是中医学的根本规律。如果我们没有广博的知识去体会它、理解它，就很难读懂《黄帝内经》。第三，大量的研究已经说明，《黄帝内经》不是成于一时一地、一人之手，而是汇集了很多不同学派、不同医家的著作、编纂汇集而成，所以，在书中不同章节，乃至同一章节之中，由于概念的不一致性，经常使阅读者莫明其妙而感到苦恼，从而不可避免地增加了阅读理解的难度。

然而，阅读《黄帝内经》的最大困难，却在在于今人已经形成的固定观念去看待古书。自50年代之后，中医教育纳入了国家高等教育体系，创办了各种高等的、中等的中医院校，编写了一套中医院校统编教材。这套教材经过两三代人的努力，对中医学学科体系的划分，基本概念的统一等诸多方面，做出了大量有效的工作，形成了目前一个规范化了的中医学体系。在这个中医学体系的培养下，也造就了当前我国医疗战线上的各级中医人员。他们习惯于用从这套规范体系中形成的概念和思维方式去对待中医学的问题，这本是十分自然的事。可是，在对待古籍中古人的议论时，尤其是象《黄帝内经》这样的早期著作时，如果不加以深入细致的思考，对已形成的固有观念进行一番修正，真正站在古人的立场上去看待古书中的问题，就会格格不入，难得其解。这才是今天的人读不懂古医书，读不懂《黄帝内经》的症结所在。

目前已经出版面世的《黄帝内经》白话语译本甚多，这些不同本子经各自的翻译者的努力，都各有特色，不同程度地取得了

一定成绩。但是阅读起来，总感到和原文之间有一些或者在意思上和原意有出入，或者在语译时敷衍太多，过多地渗入了语译者自己的理解，以至面目不清。有鉴于此，我们这次进行语译时，首先确立了忠实原著，恰如其分地表达《黄帝内经》的原始含意，不推演，不拔高的原则，力求用最简洁的、一一对应的方法进行语译。

在具体作法上，我们分为三个步骤：

首先，校勘原文。《黄帝内经》自成书之后，历代流传，难免讹误。为此，我们先对历代不同版本进行排比筛选，确定以明刊顾从德本为底本，明赵府居敬堂本、《太素》、《甲乙经》作为校本，详加校勘，以避免因流传中造成的讹误，影响原文的语译。

第二，阅读原文。读懂原文，这是正确语译的关键一步。在阅读时，先读原文，细心揣摩，然后参考历家注释，如王冰、张介宾、马符、张隐庵等诸家的解释，加深理解，真正弄清原意，再下笔语译。

第三，白话语译。在理解原文之后，用现代白话文复述出来，似乎已经容易了，但真正下笔做起来，仍感十分棘手。古文辞简文奥，含意深远，好些地方读起来，虽然好像是那个意思，但用白话文说出来，却总感意犹未尽，隔膜一层，表达不清。还有些地方，语言很难讲清楚，我们只好在张介宾《类经图翼》上选了一些图附在文末，便于读者对原文理解。


《黄帝内经》是那么深奥，虽然我们尽了全力，但肯定还有不尽人意之处，我们诚恳地希望读者批评指正。

译者一九九七·五·廿四

目 录

素

问

- 
- 上古天真论篇第一 (1)
- 四气调神大论篇第二 (7)
- 生气通天论篇第三 (12)
- 金匱真言论篇第四 (18)
- 阴阳应象大论篇第五 (24)
- 阴阳离合论篇第六 (36)
- 阴阳别论篇第七 (39)
- 灵兰秘典论篇第八 (44)
- 六节藏象论篇第九 (46)
- 五藏生成篇第十 (54)
- 五藏别论篇第十一 (59)
- 异法方宜论篇第十二 (62)
- 移精变气论篇第十三 (65)
- 汤液醪醴论篇第十四 (69)
- 玉版论要篇第十五 (73)
- 诊要经终论篇第十六 (76)
- 脉要精微论篇第十七 (89)
- 平人氣象论篇第十八 (91)
- 玉机真藏论篇第十九 (98)
- 三部九候论篇第二十 (111)

目 录

素

问

- 经脉别论篇第二十一 …… (118)
- 藏气法时论篇第二十二 …… (122)
- 宣明五气篇第二十三 …… (129)
- 血气形志篇第二十四 …… (132)
- 宝命全形论篇第二十五 …… (135)
- 八正神明论篇第二十六 …… (140)
- 离合真邪论篇第二十七 …… (147)
- 通评虚实论篇第二十八 …… (153)
- 太阴阳明论篇第二十九 …… (161)
- 阳明脉解篇第三十 …… (165)
- 热论篇第三十一 …… (168)
- 刺热篇第三十二 …… (172)
- 评热病论篇第三十三 …… (177)
- 逆调论篇第三十四 …… (182)
- 疟论篇第三十五 …… (186)
- 刺疟篇第三十六 …… (195)
- 气厥论篇第三十七 …… (200)
- 咳论篇第三十八 …… (202)
- 举痛论篇第三十九 …… (205)
- 腹中论篇第四十 …… (211)
- 刺腰痛篇第四十一 …… (216)
- 风论篇第四十二 …… (221)
- 痹论篇第四十三 …… (226)
- 痿论篇第四十四 …… (232)
- 厥论篇第四十五 …… (236)

黄帝内经

素

问

- 病能论篇第四十六 (242)
- 奇病论篇第四十七 (247)
- 大奇论篇第四十八 (253)
- 脉解篇第四十九 (258)
- 刺要论篇第五十 (263)
- 刺齐论篇第五十一 (266)
- 刺禁论篇第五十二 (268)
- 刺志论篇第五十三 (271)
- 针解篇第五十四 (273)
- 长刺节论篇第五十五 (277)
- 皮部论篇第五十六 (281)
- 经络论篇第五十七 (285)
- 气穴论篇第五十八 (287)
- 气府论篇第五十九 (292)
- 骨空论篇第六十 (296)
- 水热穴论篇第六十一 (302)
- 调经论篇第六十二 (307)
- 缪刺论篇第六十三 (320)
- 四时刺逆从论篇第六十四 (329)
- 标本病传论篇第六十五 (334)
- 天元纪大论篇第六十六 (339)
- 五运行大论篇第六十七 (346)
- 六微旨大论篇第六十八 (356)
- 气交变大论篇第六十九 (368)
- 五常政大论篇第七十 (385)

目 录

素

问

- 六元正纪大论篇第七十一 …… (410)
- 刺法论篇第七十二(亡) …… (457)
- 本病论篇第七十三(亡) …… (473)
- 至真要大论篇第七十四 …… (493)
- 著至教论篇第七十五 …… (532)
- 示从容论篇第七十六 …… (536)
- 疏五过论篇第七十七 …… (541)
- 微四失论篇第七十八 …… (546)
- 阴阳类论篇第七十九 …… (549)
- 方盛衰论篇第八十 …… (554)
- 解精微论篇第八十一 …… (559)

目 录

灵

枢

- | | |
|----------------|-------|
| 九针十二原第一 | (563) |
| 本输第二 | (572) |
| 小针解第三 | (582) |
| 邪气脏腑病形第四 | (588) |
| 根结第五 | (601) |
| 寿夭刚柔第六 | (607) |
| 官针第七 | (613) |
| 本神第八 | (618) |
| 终始第九 | (622) |
| 经脉第十 | (632) |
| 经别第十一 | (652) |
| 经水第十二 | (656) |
| 经筋第十三 | (661) |
| 骨度第十四 | (670) |
| 五十营第十五 | (673) |
| 营气第十六 | (675) |
| 脉度第十七 | (677) |
| 营卫生会第十八 | (681) |
| 四时气第十九 | (686) |
| 五邪第二十 | (690) |
| 寒热病第二十一 | (692) |
| 癡狂第二十二 | (697) |
| 热病第二十三 | (702) |
| 厥病第二十四 | (709) |
| 病本第二十五 | (714) |

灵

枢

- 杂病第二十六 (716)
- 周痹第二十七 (721)
- 口问第二十八 (724)
- 师传第二十九 (731)
- 决气第三十 (736)
- 肠胃第三十 (738)
- 平人绝谷第三十二 (740)
- 海论第三十三 (742)
- 五乱第三十四 (745)
- 胀论第三十五 (748)
- 五癯津液别第三十六 (752)
- 五阅五使第三十七 (755)
- 逆顺肥瘦第三十八 (758)
- 血络论第三十九 (763)
- 阴阳清浊第四十 (766)
- 阴阳系日月第四十一 (769)
- 病传第四十二 (773)
- 淫邪发梦第四十三 (777)
- 顺气一日分为四时第四十四
..... (780)
- 外揣第四十五 (785)
- 五变第四十六 (788)
- 本脏第四十七 (793)
- 禁服第四十八 (803)
- 五色第四十九 (809)

目 录

灵

枢

- 论勇第五十 (817)
- 背膂第五十一 (821)
- 卫气第五十二 (823)
- 论痛第五十三 (827)
- 天年第五十四 (829)
- 逆顺第五十五 (832)
- 五味第五十六 (834)
- 水胀第五十七 (837)
- 贼风第五十八 (840)
- 卫气失常第五十九 (842)
- 玉版第六十 (847)
- 五禁第六十一 (853)
- 动输第六十二 (856)
- 五味论第六十三 (859)
- 阴阳二十五人第六十四 (862)
- 五音五味第六十五 (873)
- 百病始生第六十六 (879)
- 行针第六十七 (885)
- 上膈第六十八 (888)
- 忧患无官第六十九 (890)
- 寒热第七十 (892)
- 邪客第七十一 (894)
- 通天第七十二 (902)
- 官能第七十三 (908)
- 论疾诊尺第七十四 (915)

灵

枢

刺节真邪第七十五…………… (920)

卫气行第七十六…………… (933)

九宫八风第七十七…………… (939)

九针论第七十八…………… (944)

岁露论第七十九…………… (955)

大惑论第八十…………… (962)

痲疽第八十一…………… (968)

附录

一、内经运气图

二、内经经络图

上古天真论篇第一

【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，胡能形与神俱，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。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，愚智贤不肖不懼于物，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，而始焦，发始堕。六七，三阳脉衰于上，而皆焦，发始白。七