

An Interpretation of Huangdi Neijing

黄帝内经解读

郑张欢 著



浙江工商大学出版社

黄帝内经解读

An Interpretation of Huangdi Neijing

郑张欢 著



浙江工商大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经解读/郑张欢著. —杭州: 浙江工商大学出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5178-1857-1

I. ①黄… II. ①郑… III. ①《内经》—研究 IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 244055 号

黄帝内经解读

郑张欢 著

责任编辑 梁春晓

责任校对 张春琴

封面设计 Bryanz

责任印制 包建辉

出版发行 浙江工商大学出版社

(杭州市教工路 198 号 邮政编码: 310012)

(E-mail: zjgsupress@163.com)

(网址: <http://www.zjgsupress.com>)

电话: 0571-88904980, 88831806(传真)

排版 浙江新华图文制作有限公司

印刷 虎彩印艺股份有限公司

开本 700mm×960mm 1/16

印张 15.25

字数 253 千

版印次 2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5178-1857-1

定价 38.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88904970

目 录

绪言 试论《黄帝内经》 / 1

一、对《黄帝内经》的产生时代与重编问题的研究 / 2

二、对《黄帝内经》的生命机理与医理问题的研究 / 3

三、对《黄帝内经》哲理所出问题的研究 / 5

四、对《黄帝内经》于世价值问题的研究 / 10

五、关于本书的解读 / 11

上卷 《素问》选释 / 12

上古天真论篇 / 12

四气调神大论篇 / 19

金匱真言论篇 / 24

阴阳离合论篇 / 29

五脏生成篇 / 32

异法方宜论篇 / 37

脉要精微论篇 / 39

玉机真脏论篇 / 48

三部九候论篇 / 58

经脉别论篇 / 63

血气形志篇 / 67

宝命全形论篇 / 69

八正神明论篇 / 73

离合真邪论篇 / 78

太阴阳明论篇 / 82

阳明脉解篇 / 85

热论篇 / 86

评热病论篇 / 90



逆调论篇 / 94

气厥论篇 / 96

举痛论篇 / 98

痿论篇 / 102

调经论篇 / 105

五运行大论篇 / 115

气交变大论篇 / 126

下卷 《灵枢》选释 / 144

九针十二原 / 144

邪气脏腑病形 / 152

本 神 / 164

营卫生会 / 168

决 气 / 172

五 乱 / 174

胀 论 / 176

五癃津液别 / 179

淫邪发梦 / 182

外 揣 / 184

五 变 / 185

逆 顺 / 189

五 味 / 191

贼 风 / 193

五味论 / 195

百病始生 / 197

大惑论 / 202

附录 《国学四大经典今释》节录 / 207

后 记 / 236

绪 言

试论《黄帝内经》

在中华国学经典中,《黄帝内经》是一部博大精深居医家之首的经典著作,该书继上古三坟的《黄帝内经》之后,总结了自古以来中华民族对宇宙和对人的生命机理与医理的不断深化认知与实践,经重编成书于战国后期的一部以中国易学哲理为其体系所出的生命学巨著。它从各个方面全面深入地揭示了生命的本来面目与机理过程的所在之理,并以此作为医理的立足依据,在历史的长河中为我国人民的身体强健与兴旺发达做出了极为重要的贡献,并且远播于海外,造福于人类。其不仅是中国道家老庄学派,即庄派重编的一部经典著作,同时是人类首屈一指的生命科学经典著作。今天研究此书,不但可以使我們认识到我国由易学哲理及其发展而来的医理思想的科学性,而且还可以帮助我们真正认识自身从而达到积极有为与养生益寿之目的,这对于推进我国的伟大复兴事业,有着重要的意义。

中国人由于同西方对天地万物所以运行与造化之法则和规律认识不同,因此在哲理上、文化上、医理上等等都与之存在着很大的不同,也因此与其各种分门别类的学问有着很大的不同。中国人讲的是如何将天地人世万物之理与不同事物、不同事物方面之理贯穿起来,因而中国人的各种不同学问是相通的。外国分门别类的各种学问虽有它一定的特点与长处,但中国人在广阔视野下产生出来的各种学问互相融会贯通,从而在世界上创造出了中华民族特有的光辉灿烂的人文社会科学与自然科学文明。《黄帝内经》正是由此而来对人进行机理研究与阐述的一部经典著作。

对于《黄帝内经》,谢华先生和他的团队编写委员会指出:“《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。它不但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、医学物候学等比西方近现代才兴起的学科对人的发现,论述还为精深、全面。”(见谢华编著:《黄帝内经》,中医古籍出版社 2000 年版前言)。姚春鹏先生则指出:“请读者朋友先把我们已形成的思想观念悬搁起来,摆脱其束缚,倾听古人的声音。”(见姚春鹏译注:《黄帝内经》,中华书局 2009 年版前言第 4 页)。这些都说明我们对于中西方哲理与文化,应进行比较,以更好地认识我国的哲理和它的文化价值所在,从而不断地在认识真理的道路上前进。在人类的生命科学与医学科学日新月异的今天,被称为世界最为先进的西方医理与医学都还无法认知、无法解决的许多疾病,而中医的医理与医治能解决却是不争的事实,这也使我们不得不重新审视自己的文化。由于《黄帝内经》其理极为精深,涉及的宇宙问题与关于生命的内容极广,使人不易入乎其中,因此本书在解读前,先就一些有关的问题加以研究,以使人们能够明其理所在而深入其中为之汲用。

一、对《黄帝内经》的产生时代与重编问题的研究

由于《黄帝内经》所涉之理极为精深,内容极为广泛,因此对《黄帝内经》究竟产生于什么时代与何时何人重编问题的研究,就是对《黄帝内经》内涵的一个极为重要研究。综观《黄帝内经》,其中一部分内容极为深奥,文辞比《尚书·尧典》还要古质,且为许多篇章所引用与解读。还有少部分内容更为深奥,在先秦时的解读或已失传,虽在一些重要篇章中仍存在着,但在书中已无解读与引用。凡此皆说明以深奥内容为中心的相关主要论言,应为古本所有。而相当多的内容比虞夏商周以来的四代文献易读易懂,也比始于春秋末期至战国中期儒家的《论语》、道家的《老子》、兵家的《孙子兵法》等书易读易懂;而其中许多篇章中不乏夏商周时期的社会思想面貌缩影,且具体方面不尽一致之处也有所见。这说明我们今天所见的《黄帝内经》,许多内容当出于以后名家的引以为用之言与加以发挥之言而成。

再者,从书中的具体思想内容观之,虽有许多道家的观念,但也有不少儒家的思想,二者参合为用,却不见有黄老学派的思想于其中,这与自秦建立一统王朝起至西汉前期禁止儒学而独尊黄老的统治思想不符,而恰与战国后期的社会思想面貌实际情形一致。又从书中的具体社会内容观之,书中多处提到“侯王”这一战国中后期出现的由侯而称王这一特有称谓以及“君王”称谓,



同时也提到之前夏商周时期的“王公”称谓,但绝无一处提及自秦至汉的“帝王”等等称谓,这也与战国后期的社会生活内容实际情形一致。再从书中的个人追求内容观之,书中多有先提到“真人”,而后才是“圣人”及“贤人”,这不仅见于《庄子》之书,也与庄周本人的思想状态一致。如此等等,不一而足。综上所述,《黄帝内经》一书的重编在时间上当在战国后期,为道家庄派所重编。由此可见,班固关于重出的《黄帝内经》一书出自战国后期的道家之记载是可信的。

既然《黄帝内经》的重编时代可以确定,重编者为何人可以确定,那时离孔子等人可见可读的上古三坟之书时间不久,应该说古本《黄帝内经》尚存,那就可见《黄帝内经》中黄帝与岐伯等人的许多对话当出于古本无疑。况《黄帝内经》中的易学哲理与夏代《连山易》的阳行阴为之义、商代《归藏易》的阳主阴从之义、周代《周易》的阴阳合德之义都有不同(见本书附录,详见拙著《国学四大经典今释》或《周易今释》的卷首入经研究与十翼之注释部分)而是以原初伏羲氏始作《八卦》后所用地《易》的阴内阳外之义为贯穿,也可见古本为夏前的虞代之作品无疑。此外,自春秋战国以来医家已失其传的三坟之首《伏羲八卦》之列布,却能完整地记载于《黄帝内经》人所难知的篇章之中,又可在相关篇章中得到验证,对此,仅凭战国后期之人是不能做到的,是不能无有其源而设想出如此博大精深又一以贯之、为数千年来医家所信奉的生命机理与医理之论著体系的。由此可见《黄帝内经》为古本的内容与其后名家的解读相结合重编成书是毋庸置疑的,这也正说明中国道家庄派进行重编的历史功绩。

二、对《黄帝内经》的生命机理与医理问题的研究

《黄帝内经》对人的生命和生命机理的认识,与西方对宇宙的认识及其解剖学认识有着很大的不同。西方人认为人的生命是由具有遗传密码的男性睾丸产生的精子与女性卵巢产生的卵子中的卵核互相结合而产生的,并在汲取母体营养的过程中发育而成,因而子女是父母生命的延续,性别与长成后的形象是由染色体所决定的;构成人体各部分的细胞都有新陈代谢功能,随着细胞的增生而生长发育,衰退而衰老死亡;生命体是一个统一体,各系统各器官之间存在着奇妙的合作现象;身体各部分的神经脉络都汇集联结于人脑,由人脑控制调节着人体的一切;人体肌体事物的感受通过神经脉络传达到人脑,经人

脑思维后做出决定乃至产生行为的；以及人的生命是由其必然的过程决定着
的与脑死亡就是死亡；等等。西方正是以此建立了以其解剖学为基础的生命
学理论，并以此形成其医理。

而数千年前的《黄帝内经》则根据中国易学对宇宙及其万物演化过程的认
识，说明人的生命是由男性产生的具有身体各物形态的雄性因素物的阳精（即
精子），与女性产生的具有身体各物形态的雌性因素物的阴精（即卵子中的卵
核）结合为既亲顺结合又存在着相背薄斥的阴阳异性薄顺结构之体而产生的，
因而子女是父母生命的继续，并在汲取母体营养的过程中由事物一个方面关
系的变化到事物另一方面关系的变化、一种事物关系的变化到另一种事物关
系的变化有规律的过渡与演化而育成的；性别与长成后的形象是由精卵合成
的阴阳异性薄顺结构之体中阳精占主导地位还是阴精占主导地位而决定的；
也正因为生命由精卵结合为阴阳异性薄顺结构之体而成，故而构成人体每一
事物中的最基本结构体（即欧洲人所称的细胞体）也都是阴阳异性薄顺之体，
因而都在汲取着其所需要的养料、产生着相关事物所需要的物质气血与排出
其不再适应之物的过程中参与着肌体的生命活动，随着肌体各物之间需要的
增进而细胞结构体增生能效增强而生长发育，减退而下降而衰老死亡；故而生
命体的表里之间、脏腑之间、各系统之间都互相联系依存着又互相制约分别
着，形成体表需要内脏的气血供给而内脏则需要体表的精气濡养，肠胃需要内
脏的气血濡养而内脏则需要肠胃的营养供给，与内脏的肾需肺的敛肃之气血
供养而藏精、肝需肾的水精之气血供养而生发、心需肝的生发之气血供养而盛
为、肺需心的盛为之气血供养而敛肃、脾则居四脏之中与之相生相制而浇灌，
而成身体各系统、各器官之间的有序合作过程；因此身体各物中有着不同阴
阳异性经脉气血过程的神经脉络，不仅与人脑相关的细胞群体中有着不同阴
阳异性气血过程的神经经脉细络之间，纵向地联系着而接受着相应调控；而且相
关各物之间由于对其相应性情气血过程的需要，也都各通过神经脉络中有着
相应性情气血过程的阴经或阳经脉络，互相横向地联系着而反映着之间的关
系状态；人体是由使肌体事物的性情与关系生变而产生的感受，通过其神经脉
络中或阴经或阳经脉络的气血过程至于藏神感盛为的心，而心通过其内与人
脑的中枢细胞群体联系着的神经脉络中或阴经或阳经脉络的气血过程，推动
着中枢细胞群体中阴阳性情气血双方产生相应的称为思维的复杂起伏的定夺



运行过程,至其取舍改变着与相关细胞群体及其肌体事物之间的经脉气血与关系状态过程,乃至产生行为的;以及人的生命是由自己掌握着的与人气绝才是死亡;等等。《黄帝内经》正是以此建立了人体万物之间及其与天地万物之间相互动态的全方位的立体相错的空间、时间、情性、生息合一所处而造化,以及由此决定着具体肌体事物生息变化的生命学理论,并以此形成医理。

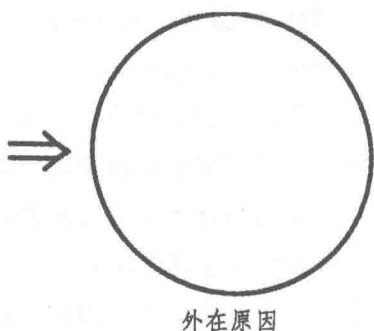
二者对照,其认知不同是不言而喻的,中国人通过对生命机理的深入认识而建立起来的生命学理论及其医理有着西方在其认知下所建立起来的生命学理论及其医理不能比拟之处。虽近代以来中国由于清政府的统治与列强长期的侵略而落后,西方在医学与救治伤残等等方面也多有超越我国而大有可取之处,但这更多的是医术问题,因此还是应回到我国对生命学与医理的认识道路上来,将之光大才是真正造福人类之道。

三、对《黄帝内经》哲理所出问题的研究

要研究《黄帝内经》中的哲理,发掘其内的宝藏,中国的易学经典著作《周易》是打开其门的唯一钥匙(参拙著《周易今释》一书)。对此,我们应首先研究一下欧洲人的哲理。中国的哲理比较自古希腊以来欧洲人的由外在原因而引起事物运动变化的哲理、与由内在原因而引起事物运动发展的哲理及其逻辑之理都极为不同。欧洲人这两种哲理看似对立,其实是一致的,即不论哪一种都认为世界上存在着一种深远的作用力量,由这种作用力量产生出来的事物必然规律过程是不可抗拒的。对这个最终存在的作用力量,欧洲人称为最高主宰之神上帝,并由此把世界、人、万物归结为上帝的创造。由这种哲理认识及其所阐述的哲学逻辑理论,都属于事物由其所源作用力量而来引起运动变化(发展)的自然过程逻辑哲学理论,区别在于其是形而上学的外在论还是辩证法的内在论。对此,可制成如下二图以明其理。

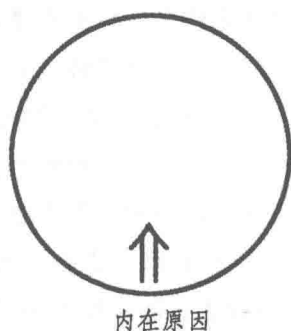
附图一：

欧洲人的由于外在原因
而引起事物的运动变化图



附图二：

欧洲人的由于内在原因
而引起事物的运动发展图



1. 此二图一个是由外在原因而引起事物运动变化的,另一个是由内在原因而引起事物运动发展的,虽有不同,但都需要有存在着的作用力量才能形成世界万物的变化与发展,西方人的最高主宰之神上帝创造世界、创造万物给人享用的道理皆在其中之列。

2. 此二图说明西方人的由于外界的感受通过其神经脉络直达于人脑,经人脑思维后做出决定直至指挥行为的唯物论的外因论认知所在;与人由于自我的感受通过其神经脉络直达于人脑,经人脑思维后做出决定直至指挥行为的唯心论的内因论认知所在。

3. 此二图说明西方的解剖学正是其唯物论与唯心论的认知,都需要有人脑主宰直接反应与乃至行为的依据;事物的外在原因论者与内在原因论者,也都需要在深远力量作用下的人体各物,之所以存在着奇妙合作的过程是由人脑主宰统一控制与进行调节的依据,建立起与上帝之神主宰世界之理一致的医理学体系。

4. 此二图又说明西方由其解剖学而来的生命机理与医理的理论,之所以对人身体的亚健康疾病与不少内中病情的由来无法认识,对引发的严重症状无法认知而无法预案的根本所在,也因此从根本上不能说明生命的机理过程与疾病的机制过程之理。

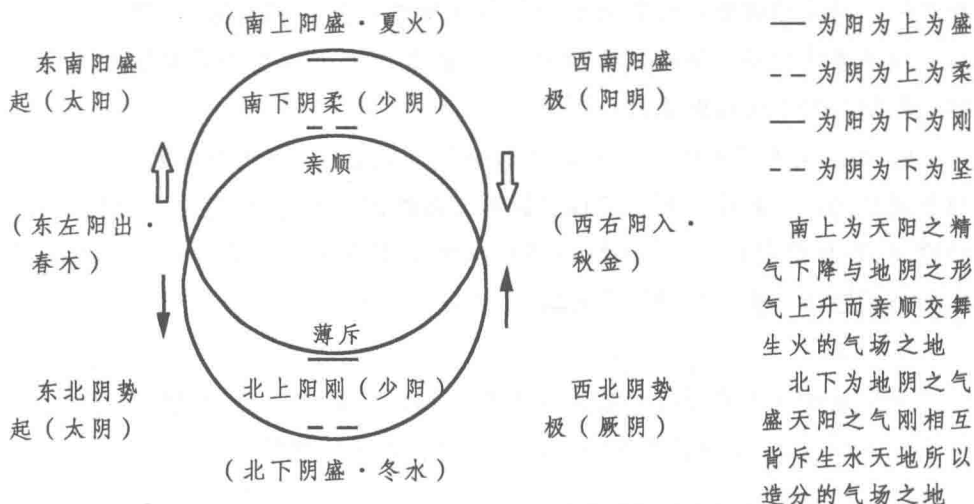
而《黄帝内经》贯守始终的是中国易学的天地万物阴阳之理与五行之义的



哲理,中华民族从六千多年前燧人氏开始的五行说及其之后的《河图》说,而至伏羲氏的《八卦》说至于神农氏的《中天易》(即《帝出乎震》)说,乃至黄帝尧舜氏的《十二月卦》说直至大禹为治平洪水而得的《洛书》说之理,无不在其中之例。《黄帝内经》正是以此贯穿,成为人类至今不朽的阐释生命机理与医理的经典巨著。对此,可制成如下二图以明其理。

附图三:

中国易学的天地万物之阴阳造化图(此为从《黄帝内经·五运行大论篇》中引出并加注说的伏羲氏《八卦》说的简明图式,其理详见本书附录中对《八卦》说的研究等章节)



1. 此图说明事物因异性而生阴阳之处而所以有亲有斥而成南阳北阴相错而居中有薄顺之大极;而有其性情为刚的阳方之右行,与性情为柔的阴方之左行的相错运行过程和周天而会的气场气机过程;而有薄顺之大极在相摩的过程中双方各自都需汲取所需之物产生出新的物质,并排出不再适应之物的互动互变过程之理。

2. 此图说明大到宇宙的日与地、地与月、地与各行星之间的关系,中到男女的夫与妻、人与事之间的关系,小到人体的各种感受与体内的各物之间、细胞结构体之间的关系,直至最微的物质结构体之间的关系,都是如此的道理。说明天地所以生化所以运行、地所以凭“大气举之”与四时所以行进、生命所以生成之理。说明“天地者,万物之上下”“左右者,阴阳之道路”之理。

3. 此图说明列布的不动而随着空间、时间的过程,双方的情性、生息都在发生着相对应的变化之理。说明“东风生于春、南风生于夏、西风生于秋、北风生于冬”及“东方生风、南方生热、西方生燥、北方生寒”之理。

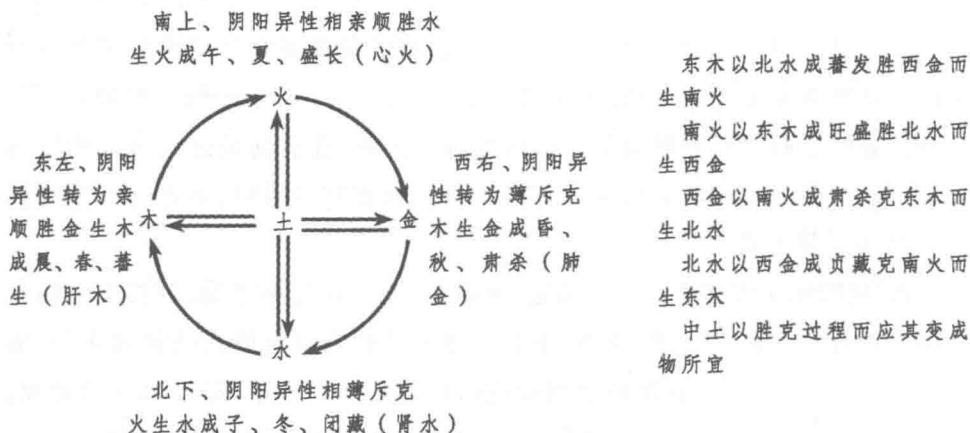
4. 此图说明构成人体万物中的基本结构体双方之间阴阳薄顺的物质气场与物质气机过程所以产生形成,如由于病邪侵入或某方过强过弱而失衡生病变,则对联系着的相关事物必然造成气机与气血供给上的影响而至于病变。说明此时应首先对其源所出事物进行相应的食补或药补,或通过其物与手足体表横向联系着的阴经或阳经气血脉穴用针进行补泻而达到复康目的之理。

5. 此图说明基本结构体的细胞所以产生着需要汲取其需要的营养物质,在产生着新的相关事物所需要的物质气血同时排出不再适应之物的过程,与每一肌体事物中基本结构体数量的多少、能效的大小是与相关事物的气机气血过程如何密不可分的道理。

6. 此图又说明人体经脉气血的太阳与少阴之间、阳明与太阴之间、少阳与厥阴之间阴阳表里过程的道理。说明人体的表与里之间、脏与腑之间、肝与肺之间、心与肾之间、心与脑之间、骨与肉之间等等人体万物之间的不同关联之理与不同的气机气血过程之理。

附图四:

中国易学的五行万物之生息胜克图(此为以《黄帝内经》内容加注的燧人氏五行说的图式,其理详见本书附录中对五行说的研究等章节)



1. 五行生息胜克运行生化图说为中华民族认识论之重要所在,其说以天地间造化之土为中土,以天阳顺时过程为水克火生木、木胜金生火、火胜水生金、金克木生水的过程,以地阴逆时过程为水克火少金、金克木少火、火胜水少木、木胜金少水的过程。其说玄机重重、奥秘无穷。

2. 五行之关系与过程存在于宇宙间与人世间的一切事物关系和过程之中,也存在于人体内脏的关系与过程之中,说明任何事物都不是孤立地存在与生息变化着的,凡天地人世间的每一事物都会因其性情而成其所由与所往的过程,都有它在此过程中的能适其宜地克除所面临的难事才能成其所化之理。说明就连一个人因其需要而要办成某件事,也要视相关的人与事对此的整个生息胜克关联情形和它们之间的过程情形所在,而适其宜地克服所面临的难事才能成就的道理。

3. 五行说之图说明中国的先医哲正是看到了人体内最重要的肾、脾、肝、心、肺五脏器不同的性情与其间的关系,正是天地人世间的五行事物之性情与关系而加以认定,并证明肝需肾、脾的物质气血供养而成春、晨时的生发,心需肝的物质气血供养而成夏、午时的盛为,肺需心的物质气血供养而成秋、昏时的敛肃,肾需肺的物质气血供养而成冬、子时的贞藏之过程,及其之间的胜克关系与相生相制的关系过程而为医理所用的道理。

4. 此图说明春、晨时需养肝,夏、午时需养心,秋、昏时需养肺,冬、子时需养肾,平时需养脾,才能养生,才能气机气血畅通身体健康之理。

5. 此图又说明西方医理的以肾为泌尿系统之物、肝为消化系统之物、心为供血系统之物、肺为呼吸系统之物、脾为参与免疫系统之物而将体内各脏器分别加以孤立起来的认识,不仅不能说明上述的问题,同时也不能说明一脏器的问题往往是由相生的或相胜克的脏器而引起的问题,也不能说明当一脏器出现疾病后,可通过另一脏器治愈,或通过看似无关的手足或体表的相关部位用针进行补泻而治愈的问题,而只会造成医疗认知的误区之理。

如上所述,中国易学的阴阳之理、五行之义的哲理是极为科学的,故而用之于自然科学重中之重的生命机理与医理的科学上,如同用之于社会科学的《论语》、军事科学的《孙子兵法》等等都一样,都放射出耀眼的真理光芒,《黄帝内经》正是以此为用为贯穿,使其成为一部人类生命机理与医理学的不朽经典巨著。

四、对《黄帝内经》于世价值问题的研究

由中国人的哲理思想文化而来的《黄帝内经》，与由古希腊人的哲理思想文化而来的西方人对人的生命与生活的认识是不同的，而人类对生命面目究竟如何与人究竟应如何生活问题的不同认识，也正是世界各民族的文化文明与社会形态所以区别的重要所在。

如自生命体产生以来，生命就有着生物自我的无性交合生殖、生物同体的有性交合生殖与生物异体的有性交合生殖三种情形及其在生存中的演进过程，而形成着人们所见的生物丰富的生生不息世界。对此，西方人以其哲理与文化多认为生物都是在生存环境中物种的竞争、自然的选择以及适者生存、不适者淘汰的过程中发展起来的，并由此产生出世界上的物种都是在此过程中不断进化的理论与相应的社会认知理论。而《黄帝内经》则依据中国人的哲理逻辑思想认为凡生命体都是由天地万物造化的过程而产生与生成的，都是阴阳异性的物质构成体，都是造化之体，因而都需要生存，在生命的旺盛期中，不论何种生命体也都会有其必然过程进行生殖而继续其生命。因此，随着万物造化的过程与生物生存的过程而有生物自我无性交合的生命生殖，而至同体发展出分有阳性刚性（雄性）物与阴性柔性（雌性）物两性交合的生命生殖，直至同体的两性发展出在交合过程中因阳性刚性因素物占主导而生殖出雄性生命个体、因阴性柔性因素物占主导而生殖出雌性生命个体，从而使同体的两性演进形成异体的两性过程；并因而异体的两性之间必然出现体貌上、性情上、行为上的相对不同性，与成熟后两性之间必然出现对另一半性的亲顺性与依存性的生活；并由此全方位的立体过程的认识产生出了天地万物与生命物合一而造化的理论，即天人合一而造化的理论，以及人与自然应和合、人与人应和顺的社会认知理论，等等。除此，《黄帝内经》还不断阐述统治者要重民爱民，要忧民疾苦、护民健康与要切实维护好能使人民永久生存的生态环境，阐述了我民族特有的于今世界很有价值的思想文化理念，这应该是我中华民族极为宝贵的文化财富。

综上所述，我们现在的人学西方文化，不能西方人云我们亦云，必须认识到其文化虽有不少积极的方面，但也存在着必然的认识弊端与负面因素，因而绝不能盲目搬抄而使自己遭受侵害。因此，我们唯有切实深入其文化，剔除其糟粕，取其精华为我所用，才利于我们的出新，才利于我们国家民族的发展。



五、关于本书的解读

《黄帝内经》一书,由于其所涉哲理与生命机理、医理极为深奥,加之篇章众多,内容上至宇宙运行下至生命活动的每一问题几乎无所不包,浩瀚如海,许多文句看似简单而实际内涵非同一般,都需要以其书所涵之旨一以贯之进行解读,才能使人们深入其中。但鉴于《黄帝内经》上下两卷共有一百六十二篇之巨,而各篇章内容有深奥与一般的不同,又各篇章内容或多或少有交叉重叠之处存在,还有许多篇章是专言对人的经络脉穴用针进行补泻祛病复康等等具体问题的,由于本书不是为解读文本,而是为探求内中之理,作为中国人的一部自然科学与生活科学的百科典籍进行解读的,为达到通过对拙著的阅读使人明达《黄帝内经》之目的,因此本书的解读选用了上、下两卷中具有内容代表性与其理深奥的四十二篇,进行全文解读,以期人们能阅读简便又能真正见其真理的光辉。

至于《黄帝内经》中有不少言及以六十年为周期的天干地支的年与月、日、时于防病治病关系问题的篇章,属于医理与天文学领域的学问,而笔者对此少有涉猎,故无法做出相应的解读,只能在本书中对其做一些涉及性的说明,不再就此篇章进行专门的研究,特此说明。

本书在解读过程中,吸取了谢华先生及其研究团队的许多成果,特此为谢。由于笔者对中、西医只是略有所知,加之学力有限,因此在解读中必会存在这样那样的错误,甚至于谬误,为此恳请学界前辈与读者不吝施教,予以指正,笔者将不胜感激。

郑张欢

二〇一五年十一月(乙未年十月)于杭州

上 卷

《素问》选释

上古天真论篇

一 章

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。

【注】昔：日从一从艸，日为时日，一为始此处又为地，艸为草木，即时日的过去已使地上长成草木之谓，也即昔日之谓（字义、字音部分请参拙著《国学四大经典今释》或《重读国学》中对中国文字学的研究）。黄帝：中华民族创建基业之始祖。

【释】昔日在世的黄帝，生来就非常聪明，天赋很高，小时候就能与人言谈，从少时起便追求天地与人世万物的所齐（即“一”）之理，及至长大后能敦于人际之和顺而敏于世事之作为，终受万民拥戴而登上治世之天位（即成为炎黄部族的最高首领）。

【按】全书开首就言“昔在黄帝”，而不是以隔时代言古时或古者黄帝，从根本上说明古本三坟的《黄帝内经》成书于夏商周之前的虞代时期。开首同时说明一个人的成事业与否不仅同天赋有关，更与少小时的努力追求与长大后人的积极有为联系在一起的道理。

遁问于天师曰：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，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

