

主编
饶宗颐

导读
苏品 袁世宏
姚春鹏

译注
苏品 袁世宏

黄帝内经

遇之有时
精神内守
志闲而少欲
气平而不倦
得所愿

全日
发故心
失不危而合
当其也动于
以所也于
则。作道
新即不

持不困而志
以是外
神

气平而不倦
得所愿



中信出版社·CHINACITICPRESS

黄帝内经

名誉主编◎饶宗颐

导读◎苏晶 袁世宏

译注◎苏晶 袁世宏

姚春鹏

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经 / 苏晶、袁世宏导读, 苏晶、袁世宏、姚春鹏译注. — 北京: 中信出版社, 2013.9
(中信国学大典)

ISBN 978-7-5086-4073-0

I. ①黄… II. ①苏… ②袁… ③姚… III. ①《内经》-译文 ②《内经》-注释 IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第127887号

本书中文简体字版由中华书局(香港)有限公司授权中信出版社在大陆独家出版和发行

黄帝内经

导 读: 苏 晶 袁世宏

译 注: 苏 晶 袁世宏 姚春鹏

策划推广: 中信出版社(China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 22.5

字 数: 160千字

版 次: 2013年9月第1版

印 次: 2013年9月第1次印刷

京权图字: 01-2012-7733

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-4073-0/G·1012

定 价: 45.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

黄帝内经

饶宗颐

苏品
袁世宏

苏品
袁世宏
姚春鹏

遇之有时
精神内守
志闲而少欲
气

全日
夫不发故心
当其危而合
以所也动于德
则。作道
新阳不

其所以
神而志闲
而少欲
气

气



中信出版社·CHINACITICPRESS

風	志	然	五	賦	午	午	贊	古	對
長	登	卦	必	如	丑	贊	精	文	林
井	黃	尺	井	要	午	午	韻	賦	五
五	帝	泉	賦	山	墨	候	韻	五	求
萃	內	世	必	賦	午	午	三	卅	賦
登	登	思	井	登	恆	庚	百	賦	志
心	井	泉	三	水	午	谷	首	濂	林
登	午	圃	國	登	其	午	宋	韻	三
金	案	地	志	莊	去	商	同	翁	字
剛	韻	齊	資	人	粹	晉	三	韻	登
登	聽	韻	命	辭	非	井	百	容	百
車	刃	立	賦	志	午	呂	首	韻	案
土	案	卦	鑿	翁	大	刃	元	賦	撰
三	世	姑	盤	韻	學	春	曲	贊	午
登	載	國	對	孟	中	煉	三	劉	字
六	南	策	翁	午	胤	韻	百	孚	文
勝	師	史	貞	步	苗	登	首	對	

搜	古	楚	子	子	观	记	烈	坛	周
神	文	辞	管子	庄子	政	汉	传	经	易
记	观	唐	子	子	要	书	习	黄	礼
东	止	诗	列	墨	山	后	录	帝	记
坡	世	三	子	子	海	汉	近	内	孝
志	说	百	鬼	孙	经	书	思	经	经
林	新	首	谷	子	水	三	录	孔	心
三	语	宋	子	兵	经	国	围	子	经
字	徐	词	商	法	注	志	炉	家	金
经	霞	三	君	韩	人	资	夜	语	刚
百	客	百	书	非	物	治	话	颜	经
家	游	首	吕	子	志	通	左	氏	净
姓	记	元	氏	大	论	鉴	传	家	土
千	梦	曲	春	学	语	盐	战	训	三
字	溪	三	秋	中	孟	铁	国	淮	经
文	笔	百	诗	庸	子	论	策	南	六
	谈	首	经	荀	老	贞	史	鸿	祖

其前曰：「何因寒而？」余之誤答，遂回其辭，以及其意。其辭其
其前曰：「一者因寒之。」帝曰：「余問。」

相。相之不怒，帝之大愧。帝曰：「何敢一？」
她前曰：「帝之要相，天夫可。」
不離也相，也余之。
帝曰：「余爾其要。」

味辭全轉，燕升天與之間，野祀人志之候。此蓋益其壽命而觀其
良村重，行步不五，正
令正癩者衰，而骨種
姑正癩益，以詣言。

主齒，味于罔罔。
以主。中古之相，
習者主水，受正癩六

姑翁表媼天此，
八八，與書又去。

和如赫戶，蛇立
天笑隨，赫少，以

口音真人香，對擘
齒離，六八，罔戶

姑合于齒。
天笑隨，赫少，以

到派不論怒其心。
天笑隨，赫少，以

口休。
天笑隨，赫少，以

視以論乎香與白交而臨
天笑隨，赫少，以

善空心輔坐，明眷天只
天笑隨，赫少，以

策一莫善空。
天笑隨，赫少，以

吠呖！莫爾吾與空，野
天笑隨，赫少，以

夫夫戶宜。雙其戶與諫，从其戶與
天笑隨，赫少，以

夫帳香冰，臂帳香中出。
天笑隨，赫少，以

十二計：天自寒暑，人自寒暑。
天笑隨，赫少，以

小十帳。
天笑隨，赫少，以

前語時以，雙其與
只陳之，志願罔罔

本于神。

凡刺之方，必别阴阳，前后相应，逆从得施。

十一节：天有寒暑，人有虚实。失神者死，得神者生也。

得为从。
标；标本不得，邪气不服。
五脏者，藏精气而不写，故满而不能实。六腑者，传化物而不藏，故实而

尤失气宜。逆其气则病，从其气则愈。下也，皆谓之虚邪贼风，避之有

真气从之，精神内守，病安从来。而少欲，心安而不惧，形劳而不

各从其欲，皆得所愿。所以能年皆度百岁而动作不衰。

补。淫邪不能惑其心。阳气者若天与日，失其所，则百病生于身。故阳因而上，卫外者也。

故合于道。又夫八岁，肾气实，发长齿更。二八，肾气盛，天癸至，精气溢。

四阴和，故能有子。三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。四

八，天癸竭，精少，发堕齿槁。六八，阳气衰，发鬓白。七八，肝气衰，筋不能动。八八，则齿发去。

口有真人者，提挈呼吸精气，独立

故能寿敝天地，思生。中古之时，

主道，和于阴阳。肾者主水，受五藏六腑之精，以长血，故五藏盛，乃能写。

今五藏皆衰，筋骨解

俗。身体重，行步不正，起居衰，神气少，百病生于身。帝曰：愿闻要道。

帝曰：愿闻要道。岐伯曰：治之要极，无失色

脉。用之不惑，治之大则。帝曰：何谓一？

帝曰：余闻其要道，不离色脉，此余之

岐伯曰：一者因得之。帝曰：奈何？岐伯曰：一者因得之。帝曰：奈何？

岐伯曰：一者因得之。帝曰：奈何？岐伯曰：一者因得之。帝曰：奈何？

黄帝内经

黄帝内经
卷之九
灵枢经
九针论

黄帝内经

黄帝内经

名誉主编◎饶宗颐

导读◎苏晶 袁世宏

译注◎苏晶 袁世宏

姚春鹏

为什么要阅读经典？道理其实很简单——经典正是人类智慧的源泉、心灵的故乡。也正因如此，在社会快速发展、急剧转型，也容易令人躁动不安的年代，人们也就更需要接近经典、阅读经典、品味经典。

迈入二十一世纪，随着中国在世界上的地位不断提高，影响不断扩大，国际社会也越来越关注中国，并希望更多地了解中国、了解中国文化。另外，受全球化浪潮的冲击，各国、各地区、各民族之间文化的交流、碰撞、融合，也都会空前地引人注目，这其中，中国文化无疑扮演着十分重要的角色。相应地，对于中国经典的阅读自然也就拥有了不断扩大的潜在市场，值得重视及开发。

于是也就有了这套立足港台、面向海内外的“中信国学大典”的出版。希望通过本套丛书的出版，继续搭建古代经典与现代生活的桥梁，引领读者摩挲经典，感受经典的魅力，进而提升自身品位，塑造美好人生。

中信国学大典收录中国历代经典名著近六十种，涵盖哲学、文学、历史、医学、宗教等各个领域。编写原则大致如下：

（一）精选原则。所选著作一定是相关领域最有影响、最具代表性、最值得阅读的经典作品，包括中国第一部哲学元典、被尊为“群经之首”的《周易》，儒家代表作《论语》、《孟子》，道家代表作《老子》、《庄子》，最早、最有代表性的兵书《孙子兵法》，最早、最系统完整的医学典籍《黄帝内经》，大乘佛教和禅宗最重要的经典《金刚经·心经·坛经》，中国第一部诗歌总集《诗经》，第一部纪传体通史《史记》，第一部编年体通史《资治通鉴》，中国最古老的地理学著作《山海经》，中国古代最著名的游记《徐霞客游记》等等，每一部都是了解中国思想文化不可不知、不可不读的经典名著。而对于篇幅较大、内容较多的作品，则会精选其中最值得阅读的篇章。使每一本都能保持适中的篇幅、适中的定价，让大众都能买得起、读得起。

（二）尤重导读的功能。导读包括对每一部经典的总体导读、对所选篇章的分篇（节）导读，以及对名段、金句的赏析与点评。导读除介绍相关作品的作者、主要内容等基本情况外，尤其强调取用广阔的国际视野和当代眼光，将这些经典放在全球范围内、结合当下社会生活，深入挖掘其内容与思想的普世价值，及对现代社会、现实生活的深刻启示与借鉴意义。通过这些富有新意的解读与赏析，真正拉近古代经典与当代社会和当下生活的距离。

（三）通俗易懂的原则。简明的注释，直白的译文，加上深入浅出的导读与赏析，希望帮助更多的普通读者读懂经典，读懂古人的思想，并能引发更多的思考，获取更多的知识及更多的生活启示。

（四）方便实用的原则。关注当下、贴近现实的导读与赏析，相信有助于读者“古为今用”、自我提升；卷尾附录“名句索引”，更有助于读者检索、重温及随时引用。

（五）立体互动，无限延伸。配合图书的出版，开设专题网站，增加朗读功能，将图书进一步延展为有声读物，同时增强读者、作者、出版者之间不受时空限制的自由随性的交流互动，在使经典阅读更

具立体感、时代感之余，亦能通过读编互动，推动经典阅读的深化与提升。

这些原则可以说都是从读者的角度考虑并努力贯彻的，希望这一良苦用心最终亦能够得到读者的认可、进而达到经典普及的目的。

需要特别提到的是，国学大师饶宗颐先生慨然应允担任本套丛书的名誉主编，除表明先生对出版工作的一贯支持外，更显示出先生对倡导经典阅读、关心文化传承的一片至诚。在此，我们要向饶公表示由衷的敬佩及诚挚的感谢。

倡导经典阅读，普及经典文化，永远都有做不完的工作。期待本套丛书的出版，能够带给读者不一样的感觉。

目 录

《黄帝内经》导读 014

素 问

上古天真论篇 022

四气调神大论篇 033

生气通天论篇 041

金匱真言论篇 057

阴阳应象大论篇 068

灵兰秘典论篇 087

六节藏象论篇 092

五藏别论篇 104

异法方宜论篇 108

移精变气论篇 113

汤液醪醴论篇 119

脉要精微论篇 126

玉机真藏论篇 138

经脉别论篇 161

宝命全形论篇 167

热 论 篇 176

欬 论 篇 183

痹 论 篇 190

调经论篇	200	经脉篇	298
标本病传论篇	219	营卫生会篇	312
至真要大论篇	224	海论篇	320
疏五过论篇	240	逆顺肥瘦篇	327
		天年篇	332
		通天篇	338
灵 枢			
九针十二原篇	252	名句索引	348
邪气藏府病形篇	265		
寿夭刚柔篇	282		
本神篇	290		

《黄帝内经》导读

苏
晶

天佑
中华
有
中
医

《黄帝内经》是中国现存医学文献中最早的一部典籍，它比较全面地论述了中医学的基本理论和学术思想，为中医学的发展奠定了基础。中医学发展史上出现的许多著名医家和医学流派，从其学术思想的继承性来说，基本上都是在《黄帝内经》理论体系的基础上发展起来的。因此，历代医家非常重视《黄帝内经》，尊之为“医家之宗”。《黄帝内经》所揭示的生命活动规律及其思维方式，对当代以及未来生命科学的研究和发展也有一定的启示作用。

现存《黄帝内经》，包括《素问》和《灵枢》两部分，每部分八十一篇，合计一百六十二篇。《黄帝内经》成编后，《素问》和《灵枢》既有同时传世者，也曾分别流传。张仲景写作《伤寒杂病论》时曾用过《素问》和《九卷》，辑录了《素问》和《九卷》的全部文字。历史上最早给《素问》作注的是齐、梁年间的全元起，但其书已佚，仅从唐代王冰的《次注》之中可以窥