

一九八二国家中医古籍整理出版规划

主编 郭霭春

中医古籍整理丛书重刊

黄帝内经素问语译



中医古籍整理丛书

黄帝内经素问译

一九八二国家中医古籍整理出版规划
中医古籍整理丛书重刊

主编 郭霭春

编写 (以姓氏笔画为序)

审定 王玉川 方药中 张灿珪 史常永 余瀛鳌
吴仕曠 郑恩泽 高文柱 郭洪耀 郭霭春

人民卫生出版社



图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经素问语译/郭霭春主编.—北京:人民卫生出版社,
2013

(中医古籍整理丛书重刊)

ISBN 978-7-117-17170-0

I. ①黄… II. ①郭… III. ①《素问》-注释

IV. ①R221.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 083444 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育 资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

黄帝内经素问语译

主 编: 郭霭春

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 18

字 数: 451 千字

版 次: 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-17170-0/R·17171

定 价: 39.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



目
录

卷第一	1
上古天真论篇第一	1
四气调神大论篇第二	8
生气通天论篇第三	13
金匱真言论篇第四	22
卷第二	29
阴阳应象大论篇第五	29
阴阳离合论篇第六	43
阴阳别论篇第七	46
卷第三	54
灵兰秘典论篇第八	54
六节藏象论篇第九	57
五脏生成篇第十	65
五脏别论篇第十一	71
卷第四	75
异法方宜论篇第十二	75
移精变气论篇第十三	78
汤液醪醴论篇第十四	81
玉版论要篇第十五	85
诊要经终论篇第十六	87
卷第五	93

脉要精微论篇第十七	93
平人气象论篇第十八	104
卷第六	114
玉机真脏论篇第十九	114
三部九候论篇第二十	127
卷第七	134
经脉别论篇第二十一	134
脏气法时论篇第二十二	138
宣明五气篇第二十三	146
血气形志篇第二十四	150
卷第八	154
宝命全形论篇第二十五	154
八正神明论篇第二十六	159
离合真邪论篇第二十七	164
通评虚实论篇第二十八	169
太阴阳明论篇第二十九	177
阳明脉解篇第三十	180
卷第九	182
热论篇第三十一	182
刺热篇第三十二	186
评热病论篇第三十三	191
逆调论篇第三十四	195
卷第十	199
疟论篇第三十五	199
刺疟篇第三十六	208
气厥论篇第三十七	214
咳论篇第三十八	216
卷第十一	220
举痛论篇第三十九	220

腹中论篇第四十	227
刺腰痛篇第四十一	232
卷第十二	238
风论篇第四十二	238
痹论篇第四十三	243
痿论篇第四十四	249
厥论篇第四十五	253
卷第十三	259
病能论篇第四十六	259
奇病论篇第四十七	263
大奇论篇第四十八	268
脉解篇第四十九	273
卷第十四	279
刺要论篇第五十	279
刺齐论篇第五十一	281
刺禁论篇第五十二	282
刺志论篇第五十三	285
针解篇第五十四	287
长刺节论篇第五十五	290
卷第十五	295
皮部论篇第五十六	295
经络论篇第五十七	299
气穴论篇第五十八	300
气府论篇第五十九	305
卷第十六	312
骨空论篇第六十	312
水热穴论篇第六十一	319
卷第十七	325
调经论篇第六十二	325

卷第十八	337
缪刺论篇第六十三	337
四时刺逆从论篇第六十四	347
标本病传论篇第六十五	351
卷第十九	357
天元纪大论篇第六十六	357
五运行大论篇第六十七	364
六微旨大论篇第六十八	375
卷第二十	390
气交变大论篇第六十九	390
五常政大论篇第七十	408
卷第二十一	436
六元正纪大论篇第七十一	436
刺法论篇第七十二(亡)	484
本病论篇第七十三(亡)	484
卷第二十二	485
至真要大论篇第七十四	485
卷第二十三	526
著至教论篇第七十五	526
示从容论篇第七十六	529
疏五过论篇第七十七	533
微四失论篇第七十八	538
卷第二十四	541
阴阳类论篇第七十九	541
方盛衰论篇第八十	546
解精微论篇第八十一	550

卷第一

上古天真论篇第一

昔^①在黄帝^②，生而神灵^③，弱而能言，幼而徇齐^④，长而敦敏^⑤，成而登天^⑥。

【注解】

①昔：从前。此指远古时代。

②黄帝：历史上传说中的古代帝王。学者们认为黄帝为中华民族始祖，古代许多文献常冠以“黄帝”字样，以示学有根本。

③神灵：非常聪明又多智慧。

④徇齐：此指思维敏捷，对事物理解迅速。

⑤敦敏：敦厚，勤勉。

⑥登天：登天子之位。

【语译】

古代的轩辕黄帝，生来就很聪明，幼小时就善于言辞，少年时（对事物理解）就很敏捷，长大以后，敦厚淳朴又勤奋努力，到了成年就登上了天子之位。

乃问于天师^①曰：余闻上古^②之人，春秋^③皆度^④百岁，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？

【注解】

①天师：黄帝对岐伯的尊称。

②上古：远古。即人类生活的早期时代。

③春秋：指人的年龄而言。

④度：度过，超过。

【语译】

黄帝向岐伯问道：我听说上古时代的人，他们年龄都能超过百岁，但动作不显得衰老。现在的人，年龄到了五十岁，动作有的就显出衰老了。这是由于时代环境的不同呢？还是由于人们不注意养生的方法造成的呢？

岐伯对曰：上古之人，其知道^①者，法于阴阳^②，（和）（知）于术数^③，食饮有节，起居有常，不妄作劳^④，故能形与神俱^⑤，而尽终其天年^⑥，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆^⑦，以（妄）（安）为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真^⑧，不知持满^⑨，不时御神^⑩，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

【注解】

①知道：懂得养生道理。

②法于阴阳：“法”，取法、效法。“阴阳”，天地变化的规律。

③知于术数：懂得调养精气的养生方法。

④不妄作劳：不过分的劳累。

⑤形与神俱：形体与精神活动一致。

⑥天年：人的自然寿命。

⑦浆：水浆。

⑧真：真气，真元。

⑨持满：保持精气的充沛。

⑩不时御神：不明白节省精神的道理。

岐伯回答说：上古时代的人，他们大都懂得养生的道理，效法天地变化的规律，知道调养精气的方法，饮食有一定节制，起居有一定规律，不过分的操劳，所以形体和精神能够相互协调一致，竟能活到最终的自然寿命，度过百岁才离开人世。现在的人就不是这样，把酒当作水浆那样贪饮无度，习惯于好逸恶劳，酒

醉后还肆行房事，纵情性欲，以致精气耗尽，真气耗散。不知道保持精气的充沛，不明白节省精神的道理，只追求一时之快，违背了养生的真正乐趣，起居没有一定的规律，所以五十岁左右便衰老了。

夫上古圣人^①之教^②(下也)(也,下)皆(谓)(为)之,虚邪贼风^③,避之有时,恬淡虚无^④,真气从之,精神内守^⑤,病安从来。是以志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从^⑥以顺,各从其欲,皆得所愿。故美其食^⑦,任其服^⑧,乐其俗,高下不相慕,其民故(曰)(自)朴^⑨。是以嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心,愚智贤不肖^⑩不惧于物^⑪,故合于道,所以能年皆度百岁而动作不衰者,以其德全不危(故)也。

【注解】

①圣人：指古代对养生之道有高度修养、品德高尚的人。

②教：教诲。

③虚邪贼风：四时不正之气。

④恬淡虚无：清静安闲，无欲无求。

⑤精神内守：精无妄伤，神无妄动。

⑥从：从容。

⑦美其食：不择精粗，以食为美。

⑧任其服：衣着随便，不求华丽。

⑨朴：朴实。

⑩愚智贤不肖：泛指愚笨的、聪明的、贤良的、不贤良的等各种不同的人。

⑪不惧于物：即“不攫于物”，指不寻求(酒色等)外物。

【语译】

在上古时代，对深明养生之道、有高尚品德人的教诲，人们都能够遵从。对于四时不正之气，能够适时的回避，同时思想上清静安闲，无欲无求，真气深藏，精神守持于内而不耗散，这样，疾病从哪里来呢？所以他们心志安闲，欲望很少，心境安定，没有恐惧，形体虽然经常劳动，但不致过分疲劳，真气从容而

顺调,每个人对自己的希望和要求,都能达到满意,吃什么都觉得甘美,穿什么都觉得舒服,对于世上习俗也感到安乐,互相之间不羡慕地位的高低,人们都自然朴实。所以不正当的嗜好,不会干扰他的视听,淫乱邪说也不会惑乱他的心志,无论愚笨的、聪明的、有才能的,还是能力差的,不寻求酒色等身外之物,这就合于养生之道。所以他们都能够度过百岁而动作还不显得衰老,这都是因为他们的养生之道完备而无偏颇的缘故啊。

帝曰:人年老而无子者,材力^①尽邪? 将天数^②然也?

【注解】

①材力:筋力。

②天数:即天癸之数(自然生长发育的规律)。

【语译】

黄帝问道:人年老了,就不能再生育子女,是筋力不足呢?还是自然生长发育的规律使他这样的呢?

岐伯曰:女子七岁,肾气盛,齿更发长。二七而天癸^①至,任脉^②通,太冲脉^③盛,月事^④以时下,故有子。三七,肾气平均^⑤,故真牙^⑥生而长极。四七,筋骨坚,发长极,身体盛壮。五七,阳明脉^⑦衰,面始焦^⑧,发始堕^⑨。六七,三阳脉^⑩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^⑪,故形坏^⑫而无子也。

【注解】

①天癸:指人体先天肾之精水。

②任脉:奇经八脉之一,主调月经,妊育胎儿。

③太冲脉:奇经八脉之一,能调节十二经的气血,主月经。

④月事:月经。

⑤肾气平均:肾气平和,充盛。

⑥真牙:智齿。

⑦阳明脉:指十二经脉中的手阳明、足阳明经脉,这两条经脉上行于头面发际,如果经气衰退,则不能营于头面而致面焦发脱。

⑧焦：枯槁。

⑨堕：脱落。

⑩三阳脉：指会于头部手足太阳、手足阳明、手足少阳六条经脉而言。

⑪地道不通：指女子断经。

⑫形坏：形体衰老，即发白齿落面焦。

【语译】

岐伯回答说：（按一般生理过程来讲）女子到了七岁，肾气就充盛，牙齿更换，毛发生长。到了十四岁时，天癸发育成熟，任脉通畅，冲脉旺盛，月经按时而行，所以能够生育。到了二十一岁，肾气平和，智齿生长，身高也长到最高点。到了二十八岁，筋骨坚强，毛发长到了极点，身体非常强壮。到了三十五岁，阳明经脉衰微，面部开始枯槁，头发也开始脱落。到了四十二岁，三阳经脉之气从头部开始都衰退了，面部枯槁，头发变白。到了四十九岁，任脉空虚，冲脉衰微，天癸枯竭，月经断绝，所以形体衰老，不能再生育了。

丈夫^①八岁，肾气实^②，发长齿更。二八，（肾气盛），天癸至，精气溢（泻），阴阳和^③，故能有子。三八，肾气平均，筋骨劲强，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，（八八）天癸竭，精少，肾脏衰，（形体皆极^④。八八），则齿发去（形体皆极）。肾（者）主水，受五脏六腑之精而藏之，故（五脏）（脏腑）盛，乃能泻。今五脏皆衰，筋骨解堕^⑤，天癸尽矣。故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。

【注解】

①丈夫：指男子。

②肾气实：肾气盛。

③阴阳和：此处阴阳指男女。“和”是和合，交媾。

④形体皆极：形体皆病。

⑤解（xiè）堕：动作无力的样子。

【语译】

男子八岁时，肾气盛，头发长长，牙齿更换。到了十六岁时，天癸发育成熟，精气充满，男女交合，所以有子。到了二十四岁，肾气平合，筋骨坚强，智齿生长，身高也长得够高了。到了三十二岁，筋骨粗壮，肌肉充实。到了四十岁，肾气衰退下来，头发初脱，牙齿干枯。到了四十八岁，人体上部阳明经气衰竭了，面色憔悴，发鬓变白。到了五十六岁，肝气衰，筋脉迟滞，因而导致手足运动不灵活了。到了六十四岁，天癸枯竭，精气少，肾脏衰，齿发脱落，身体形态都感到为病所苦。人身的肾脏主水，它接受五脏六腑的精华以后贮存在里面。所以脏腑旺盛，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，身体沉重，行步不正，不能再生育子女了。

帝曰：有其年已老而有子者何也？岐伯曰：此其天寿^①过度^②，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^③之精气皆竭矣。

【注解】

- ①天寿：指先天禀赋。
- ②过度：超过常度。
- ③天地：指男女。

【语译】

黄帝问道：有人年纪已老还能再生子女，这是什么道理？岐伯说：这是因为他的先天禀赋超过了一般的人，气血经脉经常畅通。这种人虽然能够生育，但在一般情况下，男子不超过六十四岁，女子不超过四十九岁，到这个岁数，男女的精气都竭尽了。

帝曰：夫道者^①年皆百数，能有子乎？岐伯曰：夫道者能却老^②而全形，身年虽寿，能生子也。

【注解】

- ①道者：懂得养生之道的人。
- ②却老：推迟衰老的到来。

【语译】

黄帝问：有善于养生的人，年纪达到百岁，能不能有生育能力呢？岐伯说：善于养生的人，能够推迟衰老，没有齿落、面焦、发白、身重、行步不正等现象，所以即便年寿很高，仍然有生育能力。

黄帝曰：余闻上古有真人^①者，提挈天地^②，把握阴阳，呼吸精气^③，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。

【注解】

- ①真人：至真之人，谓养生修养最高的一种人。
 ②提挈天地：把握住自然的规律。
 ③呼吸精气：吐故纳新，以养精气。

【语译】

黄帝说：我听说上古时代有一种人叫做真人，他能把握住自然的变化，掌握阴阳消长的规律，吐故纳新以养精气，超然独立，精神内守，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“与道俱生”的说法。

中古之时，有至人^①者，淳德全道，和于阴阳^②，调于四时^③，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。

【注解】

- ①至人：指修养高，次于真人的人。
 ②和于阴阳：符合于阴阳变化。
 ③调于四时：适应四时气候的往来。

【语译】

中古时代有一种人叫至人，他有淳朴的道德，完备的养生方法，能够符合于阴阳的变化，适应四时气候的递迁，避开世俗的纷杂，聚精会神，悠游于天地之间，所见所闻，能够广及八方荒远之外，这就是他延长寿命而使身体强健的方法。这种人也属于

真人之类。

其次有圣人者，处天地之和，从八风^①之理，适嗜欲，于世俗之间，无恚嗔^②之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗^③，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉^④为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。

【注解】

- ①八风：指东、南、西、北、东南、西南、西北、东北八方之风。
- ②恚(huì 惠)嗔(chēn 郴)：怒的意思。
- ③举不欲观于俗：举动不仿效世俗。
- ④恬愉：无所好憎。

【语译】

其次有叫做圣人的，能够安处于天地的平和之中，顺从着八风的变化规律，使自己的爱好适合于一般习惯。在处世当中，从来不发怒生气，行为并不脱离社会，但一切举动又不仿效俗习。在外的形体不使它被事务所劳，在内的思想不使它有过重负担，以无所爱憎为本务，以悠然自得为目的，所以他的形体毫不衰老，精神也不耗散，年寿就可以达到一百多岁。

其次有贤人者，法则天地，象似日月，辩列星辰，逆从阴阳^①，分别四时，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时。

【注解】

- ①逆从阴阳：顺从阴阳升降的变化。

【语译】

其次叫做贤人的，能效法天地的变化，取象日月的升降，分列星辰的位置，顺从阴阳的消长，根据四时气候的变迁来调养身体。他是要追随着上古真人，以求符合于养生之道。这样，也可以延长寿命到最接近自然寿命的时候。

四气调神大论篇第二

春三月^①，此谓发陈^②，天地俱生，万物^③以荣，夜卧早起，广

步^④于庭，被发缓形^⑤，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚^⑥，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变^⑦，奉^⑧长者少。

【注解】

①春三月：指农历的正月、二月、三月。按节气为立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨。

②发陈：推陈出新的意思。

③万物：古人常指草木。

④广步：缓步、漫步之意。

⑤被发缓形：“被”通“披”。“缓形”，松解衣带，使形体舒缓。

⑥生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚：“生”、“予”、“赏”，象征顺应春阳生发之气的志活动；“杀”、“夺”、“罚”，指与春阳生发之气相悖的志活动。

⑦寒变：夏月得病之总名。

⑧奉：供给的意思。

【语译】

春季的三个月，是万物复苏的季节，大自然生机发动，草木欣欣向荣，为适应这种环境，人们应当夜卧早起，在庭院里散步，披开束发，舒缓形体，以便使神志随着生发之气而舒畅，要顺应生发之气的志活动，而不要逆着生发之气的志活动，才与春阳之气相适应，这就是春天的养生方法。违背了这个方法，就会伤肝，到了夏天，就要发生寒变的病，这是由于春天生养的基础差，供给夏天盛长的条件也就差了。

夏三月^①，此谓蕃秀^②，天地气交^③，万物华实^④，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英^⑤成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痾疟^⑥，奉收者少，（冬至重病。）

【注解】

①夏三月：指农历的四月、五月、六月。按节气为立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑。

- ②蕃(fán 繁)秀:茂盛。“秀”,华美。“蕃秀”,草木繁茂,华美秀丽。
③天地气交:天地阴阳之气上下交通结合的意思。
④华实:开花结果。
⑤华英:指人的容色。
⑥痍(jiē 皆)症:疟疾的总称。

【语译】

夏季的三个月,是草木繁茂秀美的季节。大自然中阴阳之气上下交通结合,各种草木开花结果,为适应这种环境,人们应该夜卧早起,不要厌恶白天太长,要使心中没有郁怒,容色显得秀美,并使腠理宣通,夏气疏泄,精神饱满地与外界相适应,这就是适应夏天“长养”的道理。如果违反了这个道理,会损伤心气,到了秋天就会患疟疾。这是因为夏天长养的基础差,供给秋天收敛的能力也就差了。

秋三月^①,此谓容平^②,天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴^③,使志安宁,以缓秋(刑)[形],收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也,逆之则伤肺,冬为飧泄^④,奉藏者少。

【注解】

- ①秋三月:指农历的七月、八月、九月。按节气为立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降。
②容平:指草木形态到秋天已达成熟阶段。
③兴:起。
④飧(sūn 孙)泄:完谷不化的泄泻。

【语译】

秋季三个月,是草木自然成熟的季节。天气劲急,地气清明。在这个季节,人们应当早卧早起,和鸡活动时间相仿,使意志保持安定,从而舒缓形体。但是,怎样使意志保持安定呢?主要是精神内守不急不躁,使秋天肃杀之气得以平和,不使意志外驰,使肺气得到匀整,这就是适应秋天收养的道理。如果违背了这个方法,会损伤肺气,到了冬天就要生飧泄病。这是因为秋天