

二十二子详注全译

# 黄帝内经·素问译注

崔 为

黑龙江人民出版社

# 目 录

前言.....	(1)
黄帝内经·素问译注卷一 .....	(1)
上古天真论第一 .....	(1)
四气调神大论第二 .....	(6)
生气通天论第三 .....	(12)
金匱真言论第四 .....	(20)
黄帝内经·素问译注卷二 .....	(26)
阴阳应象大论第五 .....	(26)
阴阳离合论第六 .....	(40)
阴阳别论第七 .....	(43)
黄帝内经·素问译注卷三 .....	(52)
灵兰秘典论篇第八 .....	(52)
六节藏象论篇第九 .....	(54)
五藏生成篇第十 .....	(62)
五藏别论第十一 .....	(68)
黄帝内经·素问译注卷四 .....	(71)
异法方宜论篇第十二 .....	(71)
移精变气论篇第十三 .....	(74)
汤液醪醴论篇第十四 .....	(78)
玉版论要篇第十五 .....	(81)
诊要经终论篇第十六 .....	(84)

黄帝内经·素问译注卷五 .....	( 89 )
脉要精微论篇第十七 .....	( 89 )
平人气象论篇第十八 .....	( 100 )
黄帝内经·素问译注卷六 .....	( 108 )
玉机真藏论篇第十九 .....	( 108 )
三部九候论篇第二十 .....	( 119 )
黄帝内经·素问译注卷七 .....	( 127 )
经脉别论篇第二十一 .....	( 127 )
藏气法时论篇第二十二 .....	( 131 )
宣明五气篇第二十三 .....	( 139 )
血气形志篇第二十四 .....	( 142 )
黄帝内经·素问译注卷八 .....	( 145 )
宝命全形论篇第二十五 .....	( 145 )
八正神明论篇第二十六 .....	( 150 )
离合真邪论篇第二十七 .....	( 155 )
通评虚实论篇第二十八 .....	( 160 )
太阴阳明论篇第二十九 .....	( 167 )
阳明脉解篇第三十 .....	( 170 )
黄帝内经·素问译注卷九 .....	( 172 )
热论篇第三十一 .....	( 172 )
刺热篇第三十二 .....	( 177 )
评热病论篇第三十三 .....	( 181 )
逆调论篇第三十四 .....	( 186 )

黄帝内经·素问译注卷十 .....	( 190 )
疟论篇第三十五 .....	( 190 )
刺疟篇第三十六 .....	( 198 )
气厥论篇第三十七 .....	( 203 )
咳论篇第三十八 .....	( 204 )
黄帝内经·素问译注卷十一 .....	( 208 )
举痛论篇第三十九 .....	( 208 )
腹中论篇第四十 .....	( 213 )
刺腰痛论篇第四十一 .....	( 218 )
黄帝内经·素问译注卷十二 .....	( 225 )
风论篇第四十二 .....	( 225 )
痹论篇第四十三 .....	( 229 )
痿论篇第四十四 .....	( 235 )
厥论篇第四十五 .....	( 238 )
黄帝内经·素问译注卷十三 .....	( 244 )
病能论篇第四十六 .....	( 244 )
奇病论篇第四十七 .....	( 248 )
大奇论篇第四十八 .....	( 253 )
脉解篇第四十九 .....	( 258 )
黄帝内经·素问译注卷十四 .....	( 264 )
刺要论篇第五十 .....	( 264 )
刺齐论篇第五十一 .....	( 265 )
刺禁论篇第五十二 .....	( 267 )
刺志论篇第五十三 .....	( 270 )

针解篇第五十四 .....	( 272 )
长刺节论篇第五十五 .....	( 275 )
<b>黄帝内经·素问译注卷十五</b> .....	( 279 )
皮部论篇第五十六 .....	( 279 )
经络论篇第五十七 .....	( 282 )
气穴论篇第五十八 .....	( 283 )
气府论篇第五十九 .....	( 288 )
<b>黄帝内经·素问译注卷十六</b> .....	( 294 )
骨空论篇第六十 .....	( 294 )
水热穴论篇第六十一 .....	( 300 )
<b>黄帝内经·素问译注卷十七</b> .....	( 305 )
调经论篇第六十二 .....	( 305 )
<b>黄帝内经·素问译注卷十八</b> .....	( 318 )
缪刺论篇第六十三 .....	( 318 )
四时刺逆从论篇第六十四 .....	( 327 )
标本病传论篇第六十五 .....	( 331 )
<b>黄帝内经·素问译注卷十九</b> .....	( 336 )
天元纪大论篇第六十六 .....	( 336 )
五运行大论篇第六十七 .....	( 342 )
六微旨大论篇第六十八 .....	( 352 )
<b>黄帝内经·素问译注卷二十</b> .....	( 363 )
气交变大论篇第六十九 .....	( 363 )
五常政大论篇第七十 .....	( 379 )

黄帝内经·素问译注卷二十一 .....	( 405 )
六元正纪大论篇第七十一 .....	( 405 )
黄帝内经·素问译注卷二十二 .....	( 456 )
至真要大论篇第七十四 .....	( 456 )
黄帝内经·素问译注卷二十三 .....	( 492 )
著至教论篇第七十五 .....	( 492 )
示从容论篇第七十六 .....	( 494 )
疏五过论篇第七十七 .....	( 498 )
征四失论篇第七十八 .....	( 502 )
黄帝内经·素问译注卷二十四 .....	( 506 )
阴阳类论篇第七十九 .....	( 506 )
方盛衰论篇第八十一 .....	( 510 )
解精微论篇第八十一 .....	( 514 )
黄帝内经素问遗篇 .....	( 518 )
刺法论篇第七十二 .....	( 518 )
本病论篇第七十三 .....	( 532 )
附录： .....	( 552 )
补注黄帝内经素问序 .....	( 552 )
黄帝内经素问序 .....	( 554 )

## 前 言

《黄帝内经素问》是祖国医学最重要的经典著作之一，但历代学者对它产生的时代和作者提出了许多疑问。从南北朝褚澄的“托名于先哲”开始，讨论一直没有间断。宋儒邵雍、程颐、司马光、朱熹等人或认为是“七国”的书，或认为出于“周汉之间”。后世一些学者发现《素问》与《吕氏春秋》、《淮南子》、《春秋繁露》有较多相似之处。清代姚际恒提出《素问》记时、地理名词是秦汉时代的，顾炎武指出《素问》某些篇章韵脚与东汉以后的韵部相同。近年来，又有人从文字、词义演变的角度提出《素问》的用词（例如“涕”、“豆”等）带有汉代的印记。

《素问》的理论体系是医疗经验长期积累的科学概括。“拘于鬼神者，不可与言至德”，这是《素问》科学精神的明确宣示，与汉代司马迁《史记·扁鹊仓公列传》的“信巫不信医，六不治也”交相辉映。《素问》五行配五脏与东汉初年的《白虎通》一致，而与阴阳五行家早期作品有别。《素问》又是古代医学教育高度发达的产物。它音韵铿锵，适于讽诵；它托名黄帝岐伯的问答，依稀可见当时师徒授受，讨论问难的情境；它体例一致，与统编教材有许多相似之处。可以推测《素问》主要篇章的作者是汉代专门从事医学教育的教师。

《素问》博大精深的內容早已引起国内哲学、历史、语言、文化界人士的研究兴趣。国外学者对《素问》的研究成绩斐然。但这部彻底摆脱了神秘主义的巨著，总是被罩上神圣的光环，被用作宣扬神秘主义的工具，直到今天，仍有人认为《黄帝内经》是圣人先知或者外星人对人类的启示。所以，对《素问》作多学科的综合研究，捍卫它的科学精神，依然任重而道远。

《二十二子》本的《素问》,是《素问》诸多版本之一,具有一定的研究价值。但由于这次整理出版旨在普及,为了与全书体例保持一致,所以就把版本考证校勘工作留给 21 世纪了。

现在出版的《素问》译本很多。我们的译文力求通俗畅达,一般不在医理方面作过多铺陈,全部 81 篇都作了今译,一改通常采取的避开某些篇章段落的做法。这样处理是否妥当,诚望各界朋友不吝赐教。

# 黄帝内经·素问译注卷一

## 上古天真论篇第一

昔在黄帝生而神灵，弱而能言，幼而徇齐<sup>①</sup>，长而敦敏，成而登天，迺问於天师曰<sup>②</sup>：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，时世异邪！人将失之邪？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<sup>③</sup>，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满<sup>④</sup>，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

### 【注 释】

- ① 徇齐：睿智敏捷。语本《史记·五帝本纪》。
- ② 天师：指岐伯。
- ③ 入房：指性行为。
- ④ 持满：保持精气充满，不纵欲妄泄。

### 【译 文】

以前黄帝一生下来就聪颖伶俐，自年少起即能言善辩，思维敏

捷。长大后敦厚老实,而且有极强的理解力。到了成年,他成为天子。

(黄帝)向岐伯问道:“我听说上古时期的人,都能活过百岁却没有衰老的迹象;现在的人们,年龄才五十岁左右,可是他们的动作就显现出衰老的现象,这是由于时代环境不同,还是因为人们违反了养生之法呢?”

岐伯答道:“上古时期那些懂得养生之道的人,效法于天地阴阳的自然变化,遵循客观法则,饮食有节制,起居有规律,不妄视听操劳。因此形体与精神能够相合,享尽天年,超过百岁才死去。现在的人就不这样。把酒当成饮料,把荒唐的事当作常规,酒醉后纵情色欲,耗尽精气,散失了真元之气。不知道保持精气充盈,不明白保持精神的重要,只求一时快活,与康乐人生背道而驰,起居没有规律,因此年仅半百就衰老了。”

夫上古圣人之教下也,皆谓之虚邪贼风<sup>①</sup>,避之有时,恬淡<sup>②</sup>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<sup>③</sup>,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。

## 【注 释】

- ① 虚邪贼风:泛指自然界各种致病因素。
- ② 恬淡:安闲清静。
- ③ 美其食:不论吃什么,都觉得是美味。

## 【译 文】

上古时代深谙养生之道的人教导人们,对于四时的虚邪贼风,

要及时回避。要在思想上保持安静虚无,真元之气和顺,精神内守而不耗散,那么疾病怎么会产生呢?所以他们的心志平静而少欲,情绪安定而不畏惧,身体劳动却不疲倦,正气平和而调顺。人人都满足各自的欲望。因此,吃什么都是美味,穿什么都很随意,入乡随俗,随遇而安。人们相互之间不攀比地位高还是低,这样的人可称得上自然朴实。因此嗜好欲望不会干扰他们的视听,淫邪之声不会惑乱他们的心志,不论文化程度高低、有无道德修养,都不畏惧外物,所以这样做符合养生之道。

他们能活过百年却还不衰老,这都是由于他们的修养完备而不被伤害。

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<sup>①</sup>,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<sup>②</sup>,四七筋骨坚,发长极,身体盛壮。五七阳明脉衰,面始焦,发始堕。六七三阳脉衰於上。面皆焦,发始白。七七任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通<sup>③</sup>,故形坏而无子也。太夫八岁肾气实,发长齿更。二八肾气盛,天癸至,精气溢写<sup>④</sup>,阴阳和<sup>⑤</sup>,故能有子。三八肾气平均,筋骨劲强,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<sup>⑥</sup>。七八肝气衰,筋不能动,天癸竭,精少,肾藏衰,形体皆极。八八则齿发去。肾者主水,受五藏六腑之精而藏之,故五藏盛,乃能写。今五藏皆衰,筋骨解堕<sup>⑦</sup>,天癸尽矣。故发鬓白,身体重,行步不正,而无子耳。

## 【注 释】

- ① 天癸 指性成熟,具有生育功能。
- ② 真牙 智齿。
- ③ 地道不通 指绝经。
- ④ 写 通“泻”。

- ⑤ 阴阳和 指男女性交。
- ⑥ 颁 通“斑”。
- ⑦ 解 通“懈”。

## 【译 文】

黄帝问道：“人的岁数大了，就不能生育了，这是因为精力枯竭呢？还是自然规律使他这样呢？”

岐伯回答道：“女子7岁，肾气充盈，开始换牙，毛发盛长。14岁时，任脉通畅，太冲脉旺盛，月经按时运行，因此可以生育了。21岁时，肾气平和，因此智齿长出来，身高长到极限。28岁时，筋骨强健，毛发也长到极限，身体强壮。35岁时，阳明脉开始衰退，颜面开始枯焦，头发开始脱落。42岁时，三阳经脉都衰微，整个面部都枯焦，头发开始变白。49岁时，任脉空虚，太冲脉衰微，天癸枯竭，月经断绝，因此形体衰老，不能再生育了。男子8岁时，肾气充盈，毛发盛长，更换牙齿。16岁时，肾气盛，天癸成熟，精气充盈，可以排精，男女交合，就能有孩子。24岁时，肾气平和，筋骨强壮而有力，因此智齿生出来，且身高长到极点。32岁时，筋骨粗壮，肌肉发达。40岁时，肾气开始衰退，头发脱落，牙齿枯槁。48岁时，阳气衰竭于上部，面容枯焦，发鬓变白。56岁时，肝气衰败，身体运动不灵活。天癸衰竭，精气减少，肾藏衰落，身体衰败至极。64岁时，牙齿、毛发都脱落了。肾是主管水液的，它受纳五脏六腑的精华而贮存起来，因此，脏腑盛，肾脏才能排泄精气。现在年令大了，五脏都衰败了，天癸竭尽，所以发鬓白，身体沉重，行走不稳，且不能再生育了。”

帝曰：“有其年已老而有子者，何也？”岐伯曰：“此其天寿过度<sup>①</sup>，气脉常通，而肾气有馀也。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<sup>①</sup>，身年虽寿，能生子也。”

## 【注 释】

- ① 天寿：先天禀赋。
- ② 却老：推迟衰老。

## 【译 文】

黄帝问：“有的人岁数已经很大，却能生育，这是为什么？”岐伯答道：“这是由于他们的先天禀赋超过常人，气血经脉畅通，肾气有余。这类人虽然可以生育，但一般情况下，男子不超过64岁，女子不超过49岁，因为这时男女的精气都衰竭了。”

黄帝问：“善于养生的人，年龄都达百岁，他们能生育吗？”岐伯答道：“那些善于养生的人，能够延年益寿，保全身体。年龄虽然大，但仍能够生儿育女。”

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，故能寿敝天地<sup>①</sup>，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<sup>②</sup>，行不欲离于世，被服章<sup>③</sup>，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<sup>④</sup>，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。

## 【注 释】

- ① 敝：尽。
- ② 恚(huì)嗔(chēn)：怨恨忿怒。
- ③ 被服章：三字为衍文。

④ 法则 效法。

## 【译 文】

黄帝说：“我听说上古时期有真人，他们能够掌握自然变化规律，吸纳精气，精神内守并与身体结合为一。因此寿命与天地相当，没有终了的时候，这大概就是“与道俱生”的说法吧。

中古时期有至人存在，他们拥有淳厚的品德，以及完备的养生之道。能够顺应阴阳的变化，依照四季的变化而调养，避开世俗的生活，聚精会神，逍遥游于宇宙之间，他们的所见所闻可达八方之外。这些人寿命长并且身体强健，也可称与真人相似。

其次有圣人出现，他们能泰然处于天地的平和之中，顺从八风变化的规律，迎合世俗人的嗜欲爱好，没有恼怒、忿恨的不良情志，行为不脱离社会，穿的服饰、行为举止又不仿效世俗之人。在外不使形体过度劳累，在内没有思想负担，把平静、愉悦作为追求的目标，以悠然自得为目的。他们的身形不衰老，精气不耗散，寿命也可以达到一百年。

此外还有贤人。他们效法自然，取像日月、星辰的运行，适应阴阳的升降变化，根据四季不同的气候来调养身体。希望追随上古真人的行为，合于养生的道理。这样也可以使寿命延长，但有终竭的时候。

## 四气调神大论篇第二

春三月，此谓发陈<sup>①</sup>，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形<sup>②</sup>，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③。

### 【注 释】

- ① 发陈 :推陈出新。
- ② 被 :披散。
- ③ 奉长 :供应夏日成长。

### 【译 文】

春天三个月 ,可称得上万物复苏 ,天地间生机勃勃 ,万物欣欣向荣。此时的人应入夜即眠 ,早些起床 ,到庭院中散步 ,披散开头发 ,舒展身体 ,从而使人的神志舒畅活泼充满生机。对待万物 ,促其生长而不要扼杀 ,给予生机而不剥削 ,施行奖赏而不惩罚 ,这就是顺应春季的气机的养生之理。违背了这个原则就会伤肝 ,到了夏季就会形成寒变的病 ,因此使人体适应夏季盛长的能力也就减弱了。

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

### 【注 释】

- ① 厌 :厌恶 ,畏惧。
- ② 华英 :花朵。秀 :出穗。
- ③ 痃 (jié)疟 :疟疾。

### 【译 文】

夏季三个月 ,可谓万物繁荣秀美 ,天地阴阳之气相交 ,万物开花结果。夜卧早起 ,不要厌恶白昼太长 ,使得心志平和不发怒 ,让

花朵抽穗 ,夏气疏泄 ,好像所喜爱的东西在外面 ,这就是顺应了夏天长气的调养。如果违背了这个规律 ,就会损伤心气 ,到了秋天 ,就会得疟疾。秋天收敛的能力减弱 ,冬季时会再生病。

秋三月 ,此谓容平 ,天气以急 ,地气以明。早卧早起 ,与鸡俱兴<sup>①</sup> ,使志安宁 ,以缓秋刑<sup>②</sup>。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<sup>③</sup>泄 ,奉藏者少。

### 【注 释】

- ① 兴 :起床 ,活动。
- ② 秋刑 指肃杀之气。
- ③ 飧(sūn)泄 水谷不分的寒泄。

### 【译 文】

秋季三个月是大自然成熟结实季节 ,秋风疾劲 ,地气爽明。此时要早睡早起 ,与鸡鸣同时起床 ,让心志平静 ,以此来疏缓秋季对人体的影响。收敛精神 ,使秋天肃杀之气得以平和。不让意志外泄 ,使肺气得到调整 ,保持清静 ,这就是顺应了秋天“收藏”的方法。如果违背了这个方法 ,就会伤害肺气 ,到了冬季会发生完谷不化的飧泄 ,供给冬天潜藏之气的的能力减弱。

冬三月 ,此谓闭藏 ,水冰地坼<sup>①</sup> ,无扰乎阳 ,早卧晚起 ,必待日光 ,使志若伏若匿 ,若有私意 ,若己有得 ,去寒就温 ,无泄皮肤 ,使气亟夺<sup>②</sup>。此冬气之应 ,养藏之道也。逆之则伤肾 ,春为痿厥 ,奉生者少。

### 【注 释】

- ① 冰 凝为冰。坼 裂开。
- ② 亟(qì) 频繁。

## 【译 文】

冬天三个月是万物生机潜藏的季节。水成冰,地冻裂。此时的人们不要扰动阳气,早睡晚起,一定要等到日光显露再起床。使人的意志如伏如藏,像有私意,又像已经有所得似的。要远离严寒,保持温暖,不要让皮肤开泄出汗,从而使阳气频频耗伤,这就是适应冬天藏伏的调养方法。如果违背了这个规律,就会损伤肾气,到了春天,就要发生痿厥的毛病,供给春季生养的能力也就减弱了。

天气清净光明者也。藏德不止,故不下也。天明则日月不明,邪害空窍<sup>①</sup>,阳气者闭塞,地气者冒明,云雾不精,则上应白露不下,交通不表,万物命故不施<sup>②</sup>,不施则名木多死。恶气不发,风雨不节,白露不下,则菀槁不荣<sup>③</sup>。贼风数至,暴雨数起,天地四时不相保,与道相失,则未央绝灭<sup>④</sup>。唯圣人从之,故身无奇病,万物不失,生气不竭。

## 【注 释】

- ① 空:孔。
- ② 施(yì)延续。
- ③ 菀(yù)槁:指枯槁的草木。荣:焕发生机。
- ④ 未央:不到一半。

## 【译 文】

天气是清净光明的,由于这种特性被隐藏起来,因此长存而不消失。如果天气显露光明,那么日月就会失去它们的光辉,邪气充斥天地之间,天气因而闭塞,地气因而昏暗不明,云雾缭绕,地气不能上升,则雨露不能下降,天地之气的升降交通失常。万物的生命得不到灌溉,即使是高大的树木,也难免要凋谢了。还有贼风不断侵袭,风雨没有时节,白露无法降下,则草木枯槁而失去了繁荣的