

<<黄帝内经>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经>>

13位ISBN编号：9787801069276

10位ISBN编号：7801069277

出版时间：2009-3

出版时间：线装书局

作者：杨永杰//龚树全

页数：389

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;黄帝内经&gt;&gt;

## 前言

在译注《黄帝内经》时，发现以前流行各本译文和注解中存在一些问题，随手记下，并无章法次序，聊出己意而已。

我们常说“后出转精”，并不是居功自傲，而要记住前贤的辛苦与成就，并努力完善和传承这些传统文化中的精华。

## 一、《黄帝内经》其书。

通行的《黄帝内经》包括《素问》、《灵枢》两部分，各九九八十一篇，合一百六十二篇。

《素问》的内容侧重理论，如阴阳五行、病因、藏象、气血精液等；《灵枢》的内容侧重经络、针灸。

关于《内经》的成书年代，一般认为在战国时代。

宋·邵雍：“《素问》《阴符》，七国之书也。

”宋·程颢：“《素问》书，出战国末，气象可见。

若是三皇五帝典坟，文章自别，其气运处，绝浅近。

”司马光：“谓《素问》为真黄帝之书，则恐未可。

黄帝亦治天下，岂终日坐明堂，但与岐伯论医药针灸耶？

此周、汉之间医者依托以取重耳。

”朱熹：“至于战国之时，方术之士遂笔之于书以相传授，如列子之所引与夫《素问》《握奇》之属……”明·方孝孺：“皆出战国、秦、汉之人。

”方以智：“守其业而浸广之，《灵枢》《素问》也，皆周末笔。

”清·魏荔彤：“轩岐之书类春秋战国人所为，而托于上古。

”不过也有少数篇章成于战国以后。

比如《素问》的第七卷亡佚已久，唐·王冰据其先师张公秘本而补入的《天元纪大论》《五运行大论》《六微旨大论》《气交变大论》《五常政大论》《六元正纪大论》和《至真要大论》，实际上是另一部医书《阴阳大论》。

以其用甲子纪年，即可断定这几篇在东汉章帝元和二年(公元85年)颁布四分历之后，因还曾被张仲景《伤寒杂病论》引用，故它又在张仲景之先。

又《灵枢·阴阳系日月篇》有“寅者，正月之生阳也”句，可断定成于汉武帝太初元年(公元前100年)颁布太初历之后。

又《素问》第七十二篇《刺法论》和第七十三篇《本病论》，在王冰注《素问》时已有目无文，宋·刘温舒著《素问入式运气论奥》时却将该二篇作为《素问遗篇》陈列于后。

因此可以认为这两篇当系唐宋间之伪作。

正由于《内经》是集衲本，所以内容、编排上难免有些混乱。

比如，《灵枢·本输篇》：“六府皆出足之三阳，上合于手者也。

”但《经脉篇》中六府之大肠、小肠、三焦均属手经，非“出足之三阳”；《逆顺肥瘦篇》说“少阳之脉独下行”，可在《经脉篇》又说此脉为上行脉；伯高与少俞都论及五味，伯高的“五味论”按五行来安排，而少俞的“五味论”却不按五行；《素问》里“虚里”、“纓脉”、“胞脉”、“溜脉”、“尻脉”、“解脉”、“大脉”、“散脉”等脉名各个独立，毫无统属，与《灵枢·经脉篇》的体系完全不同。

因此，近年来一些学者试图彻底厘清《内经》古貌，将属于后人理解发挥的部分爬梳出来，但成效不很显著。

这次本书做白话译注，尽量遵循古本原貌，力求给读者提供一个完善的本子。

当然，这也是所有编者的初衷。

二、古本原文错讹处颇多，历来注解者由于各种原因，未能措意：或者古人已经校正，今人仍旧不改，美其名曰“新编”，流布世间，其咎大矣！

读者看到正文的小注即可明了。

三、通行各本中存在的译文错讹。

## &lt;&lt;黄帝内经&gt;&gt;

这里只举重要处，其他模棱两可者比比皆是，限于篇幅，不再一一赘述。

例1：素问·四气调神大论第二 【原文】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，阳气者闭塞，地气者冒明，云雾不精，则上应白露不F。

【各本译文】天气，是清净光明的，蕴藏其德，运行不止，由于天不暴露自己的光明德泽，所以永远保持他内蕴的力量而不会下泄。

如果天气阴霾晦暗，就会出现日月昏暗，阴霾邪气侵害山川，阳气闭塞不通，大地昏蒙不明，云雾弥漫，日色无光，相应的雨露不能下降。

这是历来争议最多的一处。

近年来很多学者对古代学者的解释不满意，认为“明通萌，形通；萌通蒙，音通”；又引《史记·天官书》：“天精而景星见”注：“精即晴”，从而认为：“天明者，天蒙也；地气冒明者，冒蒙也。云雾不精者，不晴也。”

“明通萌，形通；萌通蒙，音通”是对的。

不过这里“精”作动词用，是“媾精、交合”的意思。

“冒”是“蒙蔽”的意思。

“冒明”就是“地气蒙蔽不上升”。

传统阴阳学说认为，天气下降，地气上升，阴阳交合而为云雨；但如果天气蒙蔽不下降，地气蒙蔽不上升，则“云雾不精”、因此正确的翻译应该是：“天气是清净光明的，由于天德隐藏，运行不息，所以万古长存而不下泄。”

如果天德蒙蔽，那么日月就会没有光辉了，好像人体的孔窍受到了邪气的侵袭一样，阳气因而闭塞不通，地气也因而蒙蔽不能上行，云雾不能交合，则雨露就不能下降。

例2：素问·灵兰秘典论第八 【原文】恍惚之数，生于毫釐；毫釐之数，起于度量。

【各本译文】“数”指气数；命运。

唐·王维《老将行》：“卫青不败由天幸，李广无功缘数奇。”

宋·苏洵《六国论》：“向使三国各爱其地，齐人勿附于秦，刺客不行，良将犹在，则胜负之数，存亡之理，当与秦相较，或未易量。”

“度量”在这里有两个含义：一是指事物的长短、大小等特征。

《文子·自然》：“老子曰：朴至大者无形状，道至大者无度量。”

故天圆不中规，地方不中矩。

二是指限度，限量。

《荀子·礼论》：“人生而有欲。”

欲而不得，则不能无求；求而无度量分界，则不能不争。

《朱子语类》卷十八：“殊不知致知之道，不如此争迫；须是宽其程限，大其度量，久久自然通贯。”

因此这句话应译为：“那似有若无的命数，产生于毫末般细微的征兆。”

而细微的征兆也是起于有限之处。

最后需要说明的是，由于考虑到古今文义的差异，一些在古代汉语中含义较广的字或词到了现代汉语里则变得狭隘具体了，如“藏府——脏腑”、“六府——六腑”、“真脏——真藏”，等等。在传统的阴阳五行思想里，它们的含义往往超出现在的字面意思，因此碰到这种情况，本书就尽量保留古文面貌，通假字也不再译出(如高粱——膏粱)，请读者结合译文自行判断理解可能更好一些。

同时，本书肯定也存在很多错误，减愿希望广大读者批评指正。

编者 2009.1.6

## <<黄帝内经>>

### 内容概要

《黄帝内经》又名《内经》，是祖国医学宝库中的瑰宝，是中国传统文化的源头之一。原书十八卷，其中九卷名《素问》，另外九卷无书名，汉晋时被称为《九卷》或《针经》，唐以后被称为《灵枢》。

《黄帝内经》非一人一时之作，主要部分形成于战国至东汉时期。

《素问》与《灵枢》每部分各九九八十一篇，合一百六十二篇。

《素问》的内容侧重理论，如阴阳五行、病因、藏象、气血精液等，《灵枢》的内容侧重经络、针灸。

## &lt;&lt;黄帝内经&gt;&gt;

## 书籍目录

重广补注黄帝内经素问序《黄帝内经·灵枢经》叙素问卷一上古天真论第一四气调神大论第二生气通天论第三金匱真言论第四卷二阴阳应象大论第五阴阳离合论第六阴阳别论第七卷三灵兰秘典论第八六节藏象论第九五藏生成第十五藏别论第十一卷四异法方宜论第十二移精变气论第十三汤液醪醴论第十四玉版论要第十五诊要经终论第十六卷五脉要精微论第十七平人气象论第十八卷六玉机真藏论第十九三部九候论第二十卷七经脉别论第二十一藏气法时论第二十二宣明五气第二十三血气形志第二十四卷八宝命全形论第二十五八正神明论第二十六离合真邪论第二十七通评虚实论第二十八太阴阳明论第二十九阳明脉解第三十卷九热论第三十一热刺第三十二评热病论第三十三逆调论第三十四卷十症论第三十五刺疔第三十六气厥论第三十七咳论第三十八卷十一举痛论第三十九腹中论第四十刺腰痛第四十一卷十二风论第四十二痹论第四十三痿论第四十四厥论第四十五卷十三病能论第四十六奇病论第四十七大奇论第四十八脉解第四十九一卷十四刺要论第五十刺齐论第五十一刺禁论第五十二刺志论第五十三针解第五十四长刺节论第五十五卷十五皮部论第五十六经络论第五十七气穴论第五十八气府论第五十九卷十六骨空论第六十水热穴论第六十一卷十七调经论第六十二卷十八缪刺论第六十三四时刺逆从论第六十四标本病传论第六十五卷十九天元纪大论第六十六五运行大论第六十七六微旨大论第六十八卷二十气交变大论第六十九五常政大论第七十卷二十一六元正纪大论第七十一刺法论第七十二（遗篇）本病论第七十三（遗篇）卷二十二至真要大论第七十四卷二十三著至教论第七十五示从容论第七十六疏五过论第七十七徵四失论第七十八卷二十四阴阳类论第七十九方盛衰论第八十解精微论第八十一灵枢卷一九针十二原第一本输第二小针解第三邪气藏府病形第四卷二根结第五寿夭刚柔第六官针第七本神第八终始第九卷三经脉第十经别第十一经水第十二卷四经筋第十三骨度第十四五十营第十五营气第十六脉度第十七营卫生会第十八四时气第十九卷五五邪第二十寒热病第二十一癲狂第二十二热病第二十三厥病第二十四病本第二十五杂病第二十六周痹第二十七口问第二十八卷六师传第二十九决气第三十肠胃第三十一平人绝谷第三十二海论第三十三五乱第三十四胀论第三十五五癰津液别第三十六五阅五使第三十七逆顺肥瘦第三十八血络论第三十九阴阳清浊第四十卷七阴阳系日月第四十一病传第四十二淫邪发梦第四十三顺气一日分为四时第四十四外揣第四十五五变第四十六本藏第四十七卷八禁服第四十八五色第四十九论勇第五十背腧第五十一卫气第五十二论痛第五十三天年第五十四逆顺第五十五五味第五十六卷九水胀第五十七贼风第五十八卫气失常第五十九玉版第六十五禁第六十一动输第六十二五味论第六十三阴阳二十五人第六十四卷十五音五味第六十五百病始生第六十六行针第六十七上膈第六十八忧患无言第六十九寒热第七十邪客第七十一通天第七十二卷十一官能第七十三论疾诊尺第七十四刺节真邪第七十五卫气行第七十六九宫八风第七十七卷十二九针论第七十八岁露论第七十九大惑论第八十痲疽第八十一后记

## &lt;&lt;黄帝内经&gt;&gt;

## 章节摘录

素问 卷一 上古天真论第一 【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。

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，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。

【白话解】从前的黄帝一生下来就非常聪明，很小时便善于言谈，幼年时对周围事物领会得很快，长大后既敦厚淳朴又勤勉努力，到了成年就登上了天子之位。

黄帝问岐伯道：我听说上古时候的人，寿命都超过百岁，动作却没有衰老之态；现在的人，年龄刚到半百而动作就显出衰老之态了。

这难道是时过境迁。

今天的人们将要失去古人的养生之道了吗？

岐伯说：上古时代的人，懂得养生之道，能够取法阴阳变化之理而适应调和，饮食有节制，作息有规律，不随意做事操劳，所以能够使形体与精神协调统一，活到自然寿命终了，度过百岁才离开人世。

现在的人就不是这样了。

把酒当作水饮，使反常的生活成为平常的>-7惯，酒醉后肆行房事，恣情色欲而使精气竭绝。

真元耗散，不知道保持精力充沛的重要，而不断地役劳心神，违背了人生的真正乐趣，生活起居毫无规律。

所以到半百就衰老了。

【原文】夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬恢虚无，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。

【白话解】古代懂得养生之道的人在教导普通人的时候，总要讲：对虚邪贼风等致病因素，应及时避开；心情要淡泊坦荡，使真气常在体内，精神内守而不耗散，这样，病从哪里来呢？

所以古代的人们清心寡欲，心境安定而没有恐惧，虽劳动而不疲倦，真气平和顺畅，大家都能顺心所欲并感到满足。

吃什么都觉得香甜，穿什么都感到舒服，大家安于现状，相互之间从不羡慕地位的高低，这些人因而称得上朴实无华。

所以任何不正当的嗜欲都不会干扰他们的视听。

任何淫行邪说都不能惑乱他们的心志。

不论愚笨的、聪明的，能力大的、能力小的，都不因身外之物而劳神操心。

所以言行合于养生之道。

他们之所以能够年龄超过百岁而动作不显得衰老，是领会和掌握了修身养性的方法、不被内外邪气干扰危害所致。

【原文】帝曰：人年老而无子者，材力尽邪？

将天数然也？

## &lt;&lt;黄帝内经&gt;&gt;

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，面始焦，发始堕。

六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。

七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通。

故形坏而无子也。

丈夫八岁，肾气实，发长齿更。

二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻。

阴阳和。

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，肾藏衰，形体皆极。

则齿发去。

肾者主水，受五藏六府之精而藏之，故五藏盛，乃能泻。

原作“写”，古泻、写二字通。

今五藏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣。

故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。

帝曰：有其年已老而有子者何也？

岐伯曰：此其天寿过度，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，身年虽寿。

能生子也。

【白话解】黄帝问：人年老了不能生育，是由于精力衰竭了呢，还是受自然规律的限定呢？

岐伯说：女子七岁，肾气盛旺起来，乳齿更换，头发浓密。

十四岁，天癸产生，任脉(也叫“妊子脉”)通，冲脉(也叫“胞宫脉”)旺，月经按时来潮，具备了生育能力。

二十一岁。

肾气充满，智齿生出，牙齿就长全了。

二十八岁，筋骨强壮，头发茂盛，身体强健。

三十五岁。

阳明脉血逐渐衰弱，面容憔悴，头发也开始脱落。

四十二岁，三阳经脉气血都衰退了，面容枯槁，头发开始变白。

四十九岁，任脉气血虚弱，冲脉的气血衰少，天癸枯竭，月经断绝，所以形体衰老，再不能生育了。

男子八岁，肾气充实，头发长长，乳齿更换。

十六岁，肾气旺盛，天癸产生，精气满而外泻，两性交合，就能生育子女。

二十四岁，肾气充满，筋骨强健有力，智齿长全。

三十二岁，筋骨丰实，肌肉健壮。

四十岁，肾气衰退。

开始脱发掉牙。

四十八岁，阳气从上部逐渐衰竭，面容憔悴，头发和两鬓花白。

## &lt;&lt;黄帝内经&gt;&gt;

五十六岁。

肝气衰弱，韧带不能灵活转动，天癸枯竭，精气少，肾藏衰，形体衰疲。

六十四岁。

头发牙齿掉光。

肾主水，接受五藏六府的精气而加以吸收，只有五藏功能强盛，肾藏才能外泄精气。

现在五藏功能衰退，筋骨松懈无力，天癸枯竭。

所以鬓发变白，身体沉重。

步履摇晃，也不能生育子女了。

黄帝问：有人已老，仍能生育，这是什么道理呢？

岐伯说：这是他天赋的精力超常，气血经脉畅通，肾气有余的缘故。

这种人虽有生育能力。

但一般男子不超过六十四岁，女子不超过四十九岁，先天赋予的精气就都枯竭了。

黄帝问：懂得养生之道的人，年纪都有百岁，还能生育吗？

岐伯说：懂得养生之道的人能防止衰老保全形体，虽然年高，仍能生育子女。

【原文】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，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。

行不欲离于世，被服章，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，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。

【白话解】黄帝说：我听说上古时代有“真人”，利用天地自然规律，掌握阴阳变化的特点。

呼吸精纯的清气，令精神守持于内，使全身筋骨肌肉仿佛浑然一体，所以他的寿命能抵御天地间自然规律，没有终了的时候，这是他修道养生的结果。

中古时代有“至人”。

德行淳厚。

完全遵守养生之道，和阴阳四时的变化相协调，避开世俗社会生活的纷扰。

积蓄精气，保全精神，遨游于广阔的天地自然之中，其所见所闻至于八方荒远之外。

这是他延长寿命和强健身体的方法，这种人也属于真人一类。

其次有称为“圣人”的。

能够安于自然的和谐环境，顺从八风邪正的活动规律，嗜欲同世俗社会相应，没有恼怒怨恨之情，行为不违背世俗的一般准则，穿普通纹彩的衣服，举动也不想炫耀于世俗。

在外不使形体被俗事烦劳，在内没有思虑妄想的负担，以恬静愉快为本务，以悠然自得为目标、所以他的形体毫不衰老，精神也不耗散，寿命就可达到百岁。

其次有称为“贤人”的，以自然规律为法则，作息摩法日月升降，辨别星辰的排列位置，顺随阴阳变化，适应四时特点，希望追随古人的做法，合乎养生之道，也能够增加寿命但有尽头。

四气调神大论第二 【原文】春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭。

被发缓形。

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。

夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日。

使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。

逆之则伤心。



## &lt;&lt;黄帝内经&gt;&gt;

秋为痾疟，奉收者少，冬至重病。

秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起。

与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，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，奉藏者少。

冬三月，此谓闭藏。

水冰地坼。

无扰乎阳。

早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。

逆之则伤。

肾，春为痿厥，奉生者少。

【白话解】春天的三个月，是所谓宿根发芽的季节。

天地显现生机，万物欣欣向荣。

此时，应当入夜即睡，天亮即起，散开头发，放松身体，漫步于庭院，使精神志气生发出来。

提倡生长不要滥杀伐，提倡施与不要敛夺，提倡奖励不要惩罚，这是适应春天的时令，保养生发之气的方法。

如果违逆了春生之气，便会伤肝，到了夏天就会发生寒性病变，提供给夏天盛长的物质基础也就差了。

夏天的三个月，是所谓草蕃木秀的季节。

天地之气相交，植物开花结实。

此时，应当入夜即睡，天亮即起，不要嫌白天太长。

心中不要存郁怒之气，使自身精气适应夏令以成其秀美，使气机宣泄，好像对外界事物有浓厚的兴趣，这是适应夏天的气候，保养生长之气的方法。

如果违逆了夏长之气。

心气会受到损伤，到了秋天就会发生疟疾，提供给秋天收敛的能力也就差了。

冬天会再次发生疾病。

秋天的三个月，是所谓收容平藏的季节。

此时，天高风急，地气清明，应当早睡早起。

和鸡的活动时间相仿，以保持神志的安宁，防范秋季肃杀之气对人体的侵袭。

收敛神气，以保持秋天蓄养的精气平满而不外溢，不使神思外务，以保持肺气的清肃功能。

这是适应秋令，保养收敛之气的方法。

如果违逆了秋收之气，肺气就会受到损伤。

冬天就要发生消化不良的腹泻病，使提供给冬天潜藏的能力也就差了。

冬天的三个月。

是所谓紧闭坚藏的季节。

当此，水寒成冰，大地龟裂，不要轻易扰动阳气，人们应当早睡晚起。

待到太阳出来，要使神志深藏于内，好像有个人的隐秘，又像得到了东西密藏起来。

要防寒取暖，不要使皮肤外露受冻而令阳气迅速受到损失，这是适应冬令而保养人体闭藏机能的方法。

如果违逆了冬藏之气，肾气受到损伤，到了来年春天就会发生痿厥病。

使提供给春天生养的能力也就差了。

<<黄帝内经>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>