



俞尚德 叶蔚 俞文武 王小奇 编著

俞尚德名老中医传承工作室丛书

『内經知要』选讲

浙江
ZHEJIANG
UNIVERSITY
PRESS
浙江大学出版社



俞尚德 叶蔚 俞文武 王小奇 编著

「内經知要」选讲

俞尚德名老中医传承工作室丛书

 浙江大学出版社
ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

《内经知要》选讲/俞尚德等编著. —杭州:
浙江大学出版社, 2014. 9
ISBN 978-7-308-13765-2

I. ①内… II. ①俞… III. ①《内经知要》—研究
IV. ①R221-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第198670号

《内经知要》选讲

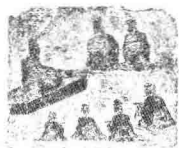
俞尚德 叶蔚 俞文武 王小奇 编著

责任编辑 冯其华(zupfqh@zju.edu.cn)
封面设计 项梦怡
出版发行 浙江大学出版社
(杭州市天目山路148号 邮政编码310007)
(网址: <http://www.zjupress.com>)
排 版 浙江时代出版服务有限公司
印 刷 浙江良渚印刷厂
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 7.75
字 数 126千
版 次 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-308-13765-2
定 价 25.00元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式: (0571) 88925591; <http://zjdxcs.tmall.com>





自序

此册乃系予于五十五年前课徒之作，尘封高阁久矣。日前叶蔚与王小奇二位贤契造访寒舍，促膝论道、展卷悦之，提出不少增删修改意见，并提供补充资料，灿然可读。促予付梓，遂从之。

《内经》成书年代久远，古今注释者不下数十百家，故拙作难免有拾人唾余之讥，但亦尚有个人创见之处。限于水平，是耶，非耶？求正贤达！是为序。

俞尚德

时年九十有六
二〇一四年七月

内
經

自
序



《内经知要》浅谈

祖国医学积累了几千年来我国广大劳动人民与多种疾病作斗争的、丰富的宝贵经验,并经过反复实践和提高,逐渐形成了一套比较完整的、系统的理论。《内经》一书是最古老的、有价值的经典著作之一,是我国现存成书最早的一部医学典籍,也是世界上最早的一部医书。

《内经》的著作年代现在还不能完全肯定,一般认为约是从西周以后、西汉以前(公元前 770—前 206 年)经过诸多医家、医学理论家,在总结前人经验基础上,并结合当时的文化加以理论化、系统化而成,因托名黄帝,故称为《黄帝内经》。实际上黄帝时代约在公元前 2717—前 2599 年,以当时的文化还不可能编写出像《内经》这样的著作。

《内经》的内容非常丰富,它在生理、解剖、病理、诊断和治疗多方面都有论述,2000 多年来,对中医的学术思想始终起着很大的影响。在后世多部医学著作中,都经常引证《内经》的内容,并把《内经》的理论用于指导实践。因此我们学习中医,对《内经》一书,不可不加以钻研。

但是《内经》毕竟是一部 2000 多年前的著作,辗转传抄,不免有脱漏、错误之处,加以前面讲过,它是一部经过漫长的岁月,通过诸多医家的集体创作,一方面是内容丰富(如东南西北各方的各种不同的治疗方法),另一方面也不免有重复和不相统一的地方,对这些我们又必须有正确的认识。

关于《内经》的名称,是和《外经》相对而言的,因为在古代还有《外经》。另外有《扁鹊内经》、《外经》,《白氏内经》、《外经》,而遗存到现在的只有《黄帝内经》。“内经”这个书名,究竟有什么意义呢?吴昆、王九达云:“五内(五脏)阴阳谓之内,万世宗法谓之经。”但实际上《内经》并非专论五内之阴阳,还谈及卫生、诊、治各方面。另有一种说法是,古时言内景的(解剖)都称为



内，而垂为法者俱称为经。

现在我们所能看到的《内经》，是经过隋全元起、唐王冰、宋林亿和孙兆、明马元台等改编和注解过的。其中《素问》第六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十二、七十三节七篇，是王冰把遗失部分补入的。

《内经知要》是把《内经》的内容择要分类编辑，因无自序，故编写年月无从考证，仅有1764年（清乾隆甲申）薛雪重校序文。编者李念莪，名中梓，字士材，明代华亭（现上海松江）人，尚有《医宗必读》、《士材三书》等著作。因此，命名“知要”者，是依据《灵枢》九针十二原篇中的“知其要者，一言而终；不知其要者，流散无穷”的意义。《内经知要》分道生、阴阳、色诊、脉诊、藏象、经络、治则、病能八篇，是比较简明的一种《内经》读物。

《内经》的本质是朴素的，但文字深奥，且因年代久远，迭遭兵燹，又历经辗转传抄，其中难免有误解之处，所以有些地方讲不通的，就不作牵强附会的解释，本人只是忠于原文，选择历代注释，参以个人学习《内经》的肤浅体会，提供各位参考。错误之处，仍请大家讨论。又书中有关“运气”等论，是古人对气候变化的一种认识方法，它的内容不仅包括医学，还包括天文、历数等各方面的知识，尤以最后“病能篇”的某些章句，更是难以理解阐释，请读者教之！

此外，关于“经络篇”，因本人未作深入研究，故未作讨论，宁缺毋滥，想读者能体谅也。



目 录

- 一 《道生篇》选讲 / 1
- 二 《阴阳篇》选讲 / 11
- 三 《色诊篇》选讲 / 20
- 四 《脉诊篇》选讲 / 25
- 五 《藏象篇》选讲 / 37
- 六 《治则篇》选讲 / 55
- 七 《病能篇》选讲 / 65



一 《道生篇》选讲

题解 道生篇是节录《素问》上古天真论、四气调神论、阴阳应象大论、刺灸论等而成。“道生”二字是根据上古天真论“此其道生”一句提出的。“道”字在古代与“导”字相通，与“治”字和“引”字也相通。因此，道生的含义是：指导人们很好地把身体治理好，不使生病，把人生引导到健康和长寿的道路上。道生又与“养生”和“摄生”相通，隋杨上善撰注的《黄帝内经·太素》卷二和明张景岳编注的《类经》卷一以及清薛生白的《医经要旨》的内容，大致和本篇相同，它们的篇名都叫“摄生”，所以道生用现代语来说就是“卫生”。本篇内容是古代人们关于卫生的知识和方法。

《素问》上古天真论曰：夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬憺虚无，真气从之，精神内守，病安从来？

解释 上古天真论：指古代人养生方法注重保养先天真气。上古：远古也。

天真：分两种解释：(1)人之本性也。《琴操》：“伏羲作琴，修身理性返其天真也。”(2)中医学渊源于古代朴素唯物主义思想，认为世界上一切有形的东西都是由无形(未见气)之气变化而成。如《列子·天瑞》曰：“夫有形者，生于无形(未见气)。”《庄子·至乐》曰：“气变而有形，形变而有生。”又在《庄子·知北游》曰：“人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死。”东汉何休《公羊传·解诂》曰：“元者气也。”《子夏易传》曰：“元，始也。”明代王廷相《雅述》曰：“天地未生，只有元气。”元气亦即原气。《春秋繁露·重政》曰：“元，犹原也。”中医学又称作“真气”。《灵枢》刺节真邪篇曰：“真气者，所受于天与谷气并而充身者也。”《金匱要略》曰：“若五脏元真通畅，人即安和。”将元气、真



气并称元真。为先天真元之气，亦即“天真”。《脾胃论》曰：“真气又名元气，乃先身生之精气也。”“脾胃既损，是真气、元气败坏，促人之寿。”这就是上古天真论养身之道的核心。

圣人：是指学问好、道德好的人，在这里可理解为医学名流或权威人士。

虚邪贼风：虚邪，《诗》：“其虚其邪，谓不正也。”司马光《类篇》：“以不正之气为虚邪。”贼伤害也。《左传·僖公九年》：“不僭不贼。”杜预注：“贼，伤害也。”王冰：“邪乘虚入，是谓虚邪。窃害中和，谓之贼风。”故虚邪贼风，实际是一样的，为致病外因。

恬憺虚无：是教人志闲而少欲。张隐庵注：“恬，安静也。憺，朴素也。虚无，不为物欲所蔽也。”李念菴注：“恬者，内无所营（内心无患得患失的情绪）。憺者，外无所逐（不斤斤计较或追逐名利地位）。虚无者，虚极静笃，即恬憺之极（胸襟豁达）。”《淮南子》曰：“静漠恬憺，所以养性也。和愉虚无，所以养德也（性，天性。德，天地之大德曰生）。”总体来说，即谨防外邪入侵又少思寡欲，心情舒畅，乐观而没有患得患失的情绪。也就是力求避免七情对精神的刺激。这是致病内因。

精神内守：精有形，神无形，多欲妄想，则动精伤神。恬憺虚无，则精神不为外界所感，抵抗疾病的力量自然强大。

归纳 本节是谈养生（卫生），实含有预防的意义，并且指出养生要注重两个方面，一方面是外在的环境（虚邪贼风，避之有时）；另一方面是内在的因素（恬憺虚无，真气从之）。既能胸襟豁达、心情舒畅、先天充沛、营养丰富，又能调适寒暑、慎防风寒，则自然不致生病了。

本节的主导思想是人体和自然环境的完整性和统一性。也是讲养生，决不能只注重一方面（真气精神或虚邪贼风，也就是内因和外因），而忽视另一方面，必须两者并重，才能健康长寿。

《素问》上古天真论曰：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。

解释 提挈天地：犹言人与天地合一。天地，阴阳也。“积阳为天，积阴为地。”

呼吸精气：即吐纳己之精气。精气是一种物质。《增韵》曰：“凡物之纯至者皆曰精。”

独立守神：因呼吸精气，则精化气，气化神（有形化无形），精气都化，独有神存，故曰独立守神。

肌肉若一：李念菽注：“肌肉若一者，神还虚无，虽有肌肉而体同虚空。”注意形体的勿过劳累，也要像守神一样着重（即精神和肉体都要保养）。

寿敝天地：“敝”字不详，是否“比”字之误？

此其道生：李念菽注：“道生者，形神俱微妙，与道和真，非形生也。”这是自然生存法则。道，法则也。这一种真人，为宗教家理想中神仙之流。

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，视听八远之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。

解释 至人：李念菽注：“至者，以修为而至者也。”《庄子·逍遥游》：“故曰：至人无己。”具有高深的修炼功夫，但比真人要次一等。八远：八远应是八达，达，周遍也。《尚书》曰：“则达观于新邑营。”即纵目浏览之意，和游行天地之间大致相同。意即郊外游览，心情舒畅。

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。

解释 《灵枢》九宫八风篇：“从南方来，名曰大弱风；从西南方来，名曰谋风；从西方来，名曰刚风；从西北方来，名曰折风；从北方来，名曰大刚风；从东北方来，名曰凶风；从东方来，名曰婴儿风；从东南方来，名曰弱风。”这就是八风。

适嗜欲（嗜好欲望，可能是风俗习惯、饮食行为的喜好）于世俗之间：能适应当地的风俗习惯。

恚嗔：恚，忿也；嗔，恨也。

被服章：“被”同“披”，穿也。章，美也，即服装整洁美观。圣人是心情愉悦，穿着普通，无胡思乱想，形体毋使疲劳，则可以寿至百岁。

有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，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。

解释 法则天地：取法效则自然现象，如春生夏长。



象似日月:模仿日月的出没,即日出而作,日入而息。

辨列星辰:认识排列的星辰,如箕星主风,毕星主雨。

逆从阴阳:逆,度也。《玉篇》:“度(读 duó)也,谓先事预度之也。”如列星辰之后,而知风雨将至,气候将有变异,能适应这种变异。顺从阴阳的变异,则不致生病。

将从上古,合同于道:将与(从字应如此解)上古的人一样,符合养生之道。

极时:尽时也。穷尽曰极。《诗经》:“昊天罔极。”

归纳 此节乃承接上文的养生道理,提出真人、至人、圣人、贤人四种不同程度的养生家作为例子。真人是神仙一流,至人是讲究修炼的道家,不免都沾有唯心色彩。但圣人和贤人的养生之道,既注重精神上的修养,又注意外界环境的适应,平易可为,确可却病延年。又《内经》原文,“有真人者”之上有“上古”二字,“有至人者”之上有“中古之时”四字,可见近古之时并无且《内经》著作年代也无真人和至人之流,而是一种理想罢了。

《素问》四气调神论曰: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。

解释 春、夏、秋、冬三月:自立春、立夏、立秋、立冬之日起至下一季的“立”前一天止,非一、二、三月的算法。

发陈:发,开花者曰发。孟浩然有诗云:“仙桃正发花。”陈,布也。《诗经》:“陈馈八簋。”象征自然界一片生意盎然也。含有“因陈而发”之义。

天地俱生:天地,自然界也。俱,皆也。自然界一片生意盎然。

万物以荣:荣,显也。万物欣欣向荣。

广步:动而不休,指有相当长时间的晨间散步。

被发缓形:“被”与“披”通,古人打发髻,把它打散。缓形,缓解衣带,使形体舒畅(可能是做深呼吸)。

以使志生:以,总结前文。志生,精神上生气勃勃。

奉长者少:奉,禀承也。春生之气既伤,则夏季之长自然缺乏条件了。

夏三月,此谓蕃秀。天地气交,万物华实。夜卧早起,毋厌于日。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，秋为痎疟，奉收者少，冬至重病。

解释 蕃：通“繁”，草茂也。秀：禾吐花也。言万物生长茂盛也。

天地气交：脉要精微论曰：“夏至四十五日，阴气微上，阳气微下，由是则天地气交也。”

毋厌于日：厌，压也。《左传》：“将以厌众。”《汉书·杜邳传》：“折衡（冲）厌难。”注：厌者，压也。镇压寇难，使之销靡也。“毋厌于日”意为不要长时间压在太阳之下，即夏天不要在太阳之下曝晒（不应作“讨厌太阳”解）。

华英成秀：华英，花也；秀，茂也。百花茂盛。

使气得泄：使毛孔宣通，阳气调畅（寓有勤洗澡之意）。

若所爱在外：喜形于色，从使气得泄看来，好像所爱（爱护，亦作“注意”解）者在外，不知正所以调其中也。

逆之则伤心，秋为痎疟：心阳伤则暑湿内乘，至秋而发疟疾（阴阳应象大论曰：“夏伤于暑，秋必痎疟。”）。痎，音“jiē”，夜病为痎，昼病为疟。《说文》：“痎，二日一发疟也。”

奉收者少：夏长既伤，则秋收自少矣。

冬至重病：夏伤心阳，至冬水来克火，或又病矣。重：重复也。

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。

解释 容平：《说文》曰：“容，盛也。”即万物已生长茂盛。《尔雅》曰：“平，成也。”即万物已生长成熟。

天气以急：急，疾也（慢之对）。《南史》曰：“西南风急。”

地气以明：木叶萧疏，大地更觉明亮（至秋木叶萧疏而室内更明净矣）。

秋刑：阴气日增，而呈肃杀之意了，使人警惕。

逆之则伤肺，冬为飧泄：肺金伤则肾水失其所生，肾主二便，封藏失职，二便不分，水谷俱下而为飧泄矣。飧，音“sūn”，早餐之意。飧泄，便下水谷不分也。

奉藏者少：秋收既少，冬藏亦少矣。飧泄，不藏之象也。

闭藏：阳气闭塞伏藏。



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。

解释 使气亟夺：阳气频频（亟）剥夺。痿厥：痿，足废不能运动；厥，冷也。筋病为痿。

归纳 此节承上文“提挈天地”、“法则天地”、“调于四时”、“分别四时”之后，进一步具体说明了如何“法则天地”和“调于四时”。在精神和行动上，应怎样来适应四时不同的气候。如何把外界的环境和机体统一起来，又特别强调注意精神因素，这种进步的思想，是值得我们仔细体会的。又春夏为阳，秋冬为阴，这样我们又可进一步理解上一节所谓“把握阴阳”、“逆从阴阳”等究竟是怎样一回事了。此节还有一种进步思想就是，既整体地看问题，又分别四时不同对待，分别对待之下，又不是割裂地看问题，而是有系统地把前后季节连贯起来。如春伤肝、夏为寒变、夏伤心、秋为痲症等，说明这一季节，养生不好，不但可以立即生病，并且会影响以后的健康。总之，说明了人是大自然的生物之一，人们的健康和大自然的气候有密切关系；人又是高级动物，精神因素对健康亦起着主导作用。要养生，必须保持机体内外在环境的统一和平静。

《素问》四气调神论曰：天气，清静光明者也。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，则上应白露不下。交通不表，万物命故不施，不施则名木多死。恶气不发，风雨不节，白露不下，则菀蕢不荣。贼风数至，暴雨数起，天地四时不相保，与道相失，则未央绝灭。惟圣人从之，故身无奇病，万物不失，生气不竭。

解释 天气，清静光明者也：天气：《论衡》：“天地合气万物自生。”张载《正蒙》：“太虚不能无气，气不能不聚而为万物。”天气是万物生长的根本。静当作“净”，言天之体是清静的，惟其体清，故天之用是光明的。

藏德不止，故不下也：《礼记》：“藏：隐也。欲人之弗得见也。”德：《管子》：“德者，道之舍。”止：平息也。不止则不平息，因而就不会下降。

天明则日月不明：天德闭藏，故不自显露，而借日月的光明，若天自明，则日月不明矣。

邪害空窍：整个空间，充溢了邪气。

阳气者闭塞，地气者冒明：则天气之阳气闭塞不运，而地之重浊阴气反而上冒遮蔽日月之光明。

精：《史记》：“明朗也。”《天官书》：“天精而见景星。”《汉书·京房传》：“阴雾不精。”注：精为日光清明也。

白露不下：当为雨露不下。菀藁不荣：菀，音“wǎn”，茂盛貌。藁从禾不从木，音“gāo”，草也。此言茂盛的小草也不能荣华，和“名木多死”相对而言。

贼风数至，暴雨数起：狂风暴雨多次发生。数，读 shuò，一而再也。

天地四时不相保：不能保持自然界春生夏长、秋收冬藏的四时常度。保，安也。《尚书·无逸》：“怀保小民。”

与道相失：与自然规律相违背。道，自然规律。失，不正常也。

则未央绝灭：万物未到中途而灭亡断绝。央，中央，即半也。

惟圣人从之，故身无奇病：圣人，泛指古代之养生家而言。从之，能与自然现象相适应也，当然也有趋避的意义。奇病：奇，异也。《庄子》：“化臭腐为神奇。”此言虽处在如此恶劣的自然环境中，由于圣人善于适应，故仍不至生奇异重病。

万物不失，生气不竭：此句以文法来看，则是一个转笔，以应上言“与道相失，则未央绝灭”。此言倘宇宙万物不失其正常规律，则生生不息，无有尽时了。（各注家都作圣人与万物不相失的，那就和上文联系不起来。故提出个人见解，作百家之争鸣。）

归纳 此节有两重意义：一是承上文而来，言养生家能“逆从阴阳”（逆，度也。谓先事预度之也。《易》：“知来者逆。”）“精神内守”，则虽处在天地阴阳乖戾的恶劣情况下，仍不至生异病，暗示讲卫生的重要和可贵；二是以天地变化来作比喻，言人身之阴阳应保持平衡，否则就会发生种种疾病。此节暗示“人与天地相应。”

《素问》阴阳应象大论曰：能知七损八益，则二者可调，不知用此，则早衰之节也。年四十，而阴气自半也，起居衰矣。年五十，体重，耳目不聪明矣。年六十，阴痿，气大衰，九窍不利，下虚上实，涕泣俱出矣。故曰：知之则强，不知则老，故同出而异名耳。智者察同，愚者察异。愚者不足，智者有余。



有余则耳目聪明，身体轻强，老者复壮，壮者益治。是以圣人为无为之事，乐恬愉之能，从欲快志于虚无之守，故寿命无穷，与天地终。

解释 阴阳应象大论：把自然界一切事物存在的客观现象，用“阴阳”二字来概括，并以天地的阴阳、万物的阴阳、合于人身阴阳，与其现象相应，故称阴阳应象。

七损八益：七损：上古天真论曰“女子五七，阳明脉衰，六七三阳脉衰于上，七七任脉虚”，此女子三损；又“丈夫五八，肾气衰，六八阳气衰于上，七八肝气衰，八八齿发去（肾气作发育和生殖机能解）”，此为男子四损，男女合而为七损。八益：“女子七岁肾气盛，二七天癸至，三七肾气平均，四七筋骨强”，此女子四益；“丈夫八岁肾气实，二八肾气盛，三八肾气平均，四八筋骨隆盛”，此男子四益，合为八益。能了解这种七损八益、阴阳消长的自然规律。

二者：指阴阳言，可设法来调和阴阳的消长。

不知用此：不知道阴阳消长的作用。

早衰之节：节，事之一端谓之一节。《说苑》：“一节见则百节知矣。”早衰，可意译为“雨露端倪”。

年四十，而阴气自半也，起居衰矣：此以下言七损之一般情况，阴气渐盛，起居动作就渐渐衰惫，动作不灵活，这是阴的现象。

年五十，体重，耳目不聪明矣：体重，阴盛之貌。耳目不聪明，有阳气闭塞、阴气冒明的现象。

年六十，阴痿，气大衰，九窍不利，下虚上实，涕泣俱出矣：生殖机能丧失，阳气败也。中气大衰，阴气上冒，而九窍不利。下虚上实，言阴气本在下面而上冒，故下觉虚而上似实也。由于阳衰而失其正常功能，故九窍障碍，而涕泣俱不自禁了。不利，非不通利也，指其机能之障碍而言。

知之则强，不知则老：能知阴阳消长的规律而加以调摄，则身体强健，不知此理则不善加调摄，就容易老了。

故同出而异名耳：同出，指阴阳言。异名，指强老言。

智者察同，愚者察异：智者能了解它的根源（阴阳消长），把握阴阳，和于阴阳，逆从阴阳；愚者只看到它的现象（强老）。

回顾全文，老者复壮，壮者益治，能察衰老之原因，而调节阴阳，补偏救弊，则虽已老者，可以恢复健壮如壮年（老年人讲卫生也能使身体健壮起

来)。壮年人可以更平安无事了。益,更也。治,平也。是以圣人为无为之事:《老子》云:“无为而无不为。”无为者自然之道也,如春生夏长秋收冬藏,实无为而为之,且不失其自然规律也。

乐恬憺之能:乐于恬憺,以此为能力。恬者内无所营,憺者外无所逐。这里只能理解为不要有患得患失的个人主义思想。

从欲快志于虚无之守:孔子五十而从心所欲,不踰矩(亦无为而为也)。快志:情志愉快。虚无之守:胸襟豁达,不妄贪求,精神内守,故寿命无穷。

归纳 此节言能知七损八益的人生自然过程,而善加调摄养护,则可保持身体健康。其中“年四十,而阴气自半也……涕泣俱出矣”乃指一般人而言,智者善加调摄则能老而复壮,壮而益治,愚者可能更早衰。此节应和《内经》上古天真论中“以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精……故半百而衰也”一节参看,则更可了然愚者之所以早衰。此节末了一句“是以圣人……”应和本篇第一节参看,第一节着重精神和气候两方面,此节则主要重视精神方面。本节可以体会古人觉得人体健康和精神因素的关系非常重要。

《素问》遗篇刺法论曰:肾有久病者,可以寅时面向南,净神不乱思,闭气不息七遍,以引颈咽气顺之,如咽甚硬物,如此七遍后,饵舌下津无数。

解释 本篇原文已遗失,《素问》里只有补遗,它的内容,都是针刺方法,故叫遗篇刺法论。

净:当作“静”。

饵:食物也,此犹言吃也。

此节文字,不像《内经》其他各篇各节语法,恐为后人掺入。

本篇总结 本篇系节录《内经》,所以不够全面。主要是讲养生的方法,谈到四个方面:第一是精神的修养,此点特别强调,认为是养生的最重要方面,故有“精神内守,病安从来”之语。疾病的发生,虽然和外在的病邪有关,但一定要在人体正气不足的情况下才能发病,若正气充足,则虽有病邪,也不一定生病。第二是和四时环境的适应,以“人与天地相应”为中心思想,在“春三月……”一节里谈得很具体。第三是注意身体的锻炼,如“广步于庭”“饵舌下津”等,均在《内经》原文中。第四是看重饮食起居的调节,如上古天