

借

內經選讀

厦門大學海外函授學院

绪 言

《黄帝内经》，是我国现存医学文献中最早的一部典籍。它虽然成编于战国，但从其内容来看，反映出它是一部很多医学著作的汇编。随着医药学的发展，实践经验的不断累积，历代医家又续有增益和补充。所以这部书并非出自一时一人的手笔，而是古代劳动人民长期与疾病作斗争的经验总结，是一部经过多次修订而成的医学巨著，书名冠以“黄帝”，仅是伪托之辞。

《内经》包括《素问》和《灵枢》两个部分，共18卷，162篇。现在通行的《补注黄帝内经素问》和《灵枢经》，分别为唐代王冰次注、宋代林亿等校正和宋代史崧整理而保存下来，流传至今的。

《内经》比较系统地阐述了中医学的学术思想和理论原则。这些理论，不仅反映了我国古代医学的伟大成就，为保证人民健康，繁衍中华民族，作出了巨大贡献，而且奠定了中国医药学的发展基础，中医学发展史上所出现的许多著名医学家和不少医学流派，从其学术思想和继承性来说，主要是从《内经》的理论基础上发展起来的。所以后世称本书为“医家之宗”。

《内经》的内容是很丰富的，它分别从阴阳五行、脏腑、经络、刺法、病因、病机、诊法、治则、摄生等方面进行了系统的阐述，确立了一套比较系统的中医学理论体系。这套理论体系，是古人在生活、生产和医疗实践过程中，通过长期的观察，结合了当时自然科学的成就，并受着当时的哲学思想影响而逐渐形成的。因此，《内经》中运用了古代哲学阴阳五行学说的理论观点，并以人体内外相互联系、相互制约的整体观念，来阐述人体的生理活动、病理变化的规律以及诊断、治疗、用药等法则，把古代的这种朴素的哲学思想，贯穿在整个理论体系之中。

在《内经》的理论体系中，根据当时人们对人体生理、病理活动规律的认识，确立了以五脏为主体，外应四时气候变化、内与六腑、五官、筋骨、肌肉等相联系的五个生理、病理活动系统的“四时五脏阴阳”的藏象学说。并以正邪相搏的观点来阐述疾病的发生和变化，强调了正气在发病和疾病发展变化过程中的重要作用。在人与自然息息相关的认识下，提出了六淫、七情、饮食劳伤等病因学说，创立了邪生于阳和邪生于阴的病因分类法。这种病因分类法，除了开辟以后病因分类的先河外，并成为外感、内伤疾病分类法的导源。《内经》里，还以藏象、经络学说的理论为基础，结合病因的性质、

致病的特点，提出了脏腑、经络病机的分证方法。这种脏腑、经络的分证方法，为中医学的辨证论治，奠定了初步基础。上述这些理论内容，成为中医学理论体系的重要组成部分，反映出中医学理论体系的学术观点和理论原则，二千多年来，一直有效地指导着临床实践。

《内经》毕竟是二千多年前的古代作品，限于当时人们的认识水平和科学条件，不可避免地会渗入一些封建迷信的思想，这是我们在学习过程中，应当充分认识到的。但另一方面，因为它是中医学理论的渊源，所以今天我们学习它，深入地理解和掌握中医学的理论体系，学术思想和理论原则，对于发掘、整理中国医学遗产，促进中医学的现代化，提高临床辨证论治的技能，仍然有着极其重要的意义。

本教材原本是以全国高等医药院校试用教材（1978年版）为蓝本，结合函授的特点而编写的。所辑原文《素问》据明顾从德刻本，《灵枢》据赵府居敬堂刻本。凡与其他版本有重要出入，需要改误、删衍、补脱、移文以及存参、存疑等，均在注释或讨论中加以说明。每篇原文，分为若干段，每段分若干节，并加标点符号。段落是根据原文旨意，并参考前人注释来划分的。

为了便于学习，每篇篇首均有篇名解释及中心内容的介绍，每段后附注释、语译，并适当地加以讨论。

本教材在编写过程中，得到了王洪图、张吉等同志的大力协助，在此，谨致谢意。

目 录

绪 言	(3)
素 问	(1)
上古天真论篇第一	(1)
四气调神大论篇第二	(21)
生气通天论篇第三	(37)
阴阳应象大论篇第五	(60)
灵兰秘典论篇第八	(94)
五藏别论篇第十一	(100)
脉要精微论篇第十七	(109)
经脉别论篇第二十一	(143)
宣明五气篇第二十三	(157)
太阴阳明论篇第二十九	(171)
热论篇第三十一	(179)
评热病论篇第三十三	(196)
逆调论篇第三十四	(213)
举痛论篇第三十九	(227)

痹论篇第四十三	(238)
调经论篇第六十二	(253)
至真要大论篇第七十四(节选)	(278)
灵 枢	(298)
本神第八	(298)
营卫生会第十八	(309)
决气第三十	(322)
百病始生第六十六	(328)

素 问

上古天真论篇第一

概 说

“上古”，指远古时代。“天”，泛指物质的客观自然界。“真”，即真气，亦即元气。李东垣说：“真气又名元气，乃先身生之精气也。”“天真”，就是先天真气，在某种意义上说，也就是指自然赋予人们的生命力。本篇围绕着自古以来人们对先天真气在生命活动中的作用，进行了讨论，所以篇名“上古天真论”。

本篇的主题思想，主要是从养生防病，防止早衰，发育繁殖等方面阐明真气在生命中的重要作用，突出了保精和养神的养生方法就是为了保养真气，以使人延年益寿的观点。

本篇的主要内容：

一、借今昔对比的方法，提出不能很好地保养真气是人体早衰的根本原因之一。并从人体和自然环境，社会环境两个方面具体阐述了养生的方法，要求做到“形与神俱”才能“尽终天年”。

二、从内因和外因两方面阐明养身防病的方法，突出作为内因的精神因素对发病及早衰起着决定作用的观点。

三、以肾气的自然盛衰论证了人体生长发育的过程及生殖机能衰竭的限度，提出了保养肾藏精气，在防止早衰、延年益寿中的作用，进而强调真气的重要功能。

四、列举四种养生类型，说明养生方法不同，保养真气的程度各异，因而其效果也就不同。

第 一 段

养 生 之 道 与 健 康 长 寿

第一节 今人早衰的原因

【原文】

昔在①黄帝②，生而神靈③，弱而能言④，幼而徇齊⑤，長而敦敏⑥，成而登天⑦。迺⑧問於天師⑨曰：余

聞上古之人，春秋^⑩皆度百歲，而動作不衰；今時之人，年半百而動作皆衰者，時世異耶？人將^⑪失之耶？

【注释】

- ① “昔在”：昔，即过去、从前。在，作生存解，这里可以引伸为“有”的意思。昔在，是后人追叙之辞，即“从前有……”。
- ② “黄帝”：传说为远古时代的帝王。据《史记》载，黄帝姓公孙，名轩辕，有熊国君少典之子，继神农氏而有天下，都轩辕之丘，以土德王，故号黄帝。
- ③ “神灵”：这里指聪明颖悟，异于常人的意思。
- ④ “弱”：《史记·索隐》：“弱谓幼弱之时也”。弱而能言，是说黄帝开口说话，比一般儿童要早，在年龄很小时就能言语。
- ⑤ “徇齐”：徇，即周到、全面。齐是迅速。幼而徇齐，即幼年时，思考问题就全面而迅速。
- ⑥ “敦敏”：忠厚诚实为敦。聪明通达为敏。高世桢注：“敦，诚信也。敏，通达也。”
- ⑦ “成而登天”：成，即成年、成人。成而登天，即黄帝成年即登天子之位。
- ⑧ “述”：古乃字。
- ⑨ “天师”：古时的官名。这里是对岐伯的尊称。于鬯说：“天师，当是黄帝时官名，岐伯为天师之官，故称天师。”
- ⑩ “春秋”，这里指年岁。
- ⑪ “将”：选择连词，同抑，即“还是”的意思。又《千金·养性序》作“将人”。胡澍说：“当作‘将人失之耶’，与下文‘将天数然也’同一文法”。

【语译】

从前有个轩辕黄帝，生下来就很聪明伶俐，很小就会说话，幼年时知识广博而思考敏捷。长大以后，忠厚诚实，聪明通达，成年后就登上了天子之位。他请问于岐伯道：我听说上古时代的人，年龄大多能活到一百多岁，而动作仍然不显出衰老。现代的人，年龄才五十岁左右，动作便衰老了，这是由于时代环境的不同呢？还是因为人们违背了养生之道呢？

【参考资料】

一、黄帝，根据史料记载应是氏族名称，是中华民族的始祖。《中国通史简编》说：“黄帝族原先居住在西北方。据传说，黄帝曾居住在涿鹿（河北宣化鸡鸣山）地方的山湾里，过着往来不定，迁徙无常的游牧生活，后来打败九黎族（蚩尤）和炎帝族，逐步在中部地区定居下来。……即古代学者承认黄帝为华族始祖，因而一切文物制度都推原到黄帝。”

二、丹波元坚注：“成而登天以上六句，疑王氏所补，非古经之文，何以言之？此篇全氏训解在第九卷，倘使其果有此六句，则是帝始末退在末卷，万无此理。盖王氏移天真论置之于八十篇之上，并添改其语也。其文取之于《史记》、《大戴礼》及《孔子

家语》，改‘聪明’作‘登天’，冠以‘昔在’二字，盖摹仿尧典序，而承以迺问于天 师 曰一句，组织之痕，自不可掩矣。顾全氏之旧犹是，不过‘黄帝问曰’四字而已。林亿等专奉王氏如此七句，既信为古经之真，故置而不校也，小 岛 春 沂 曰：《千金方》作‘黄帝问於岐伯曰七字’，《遐年要抄》引《太素经》亦同。此足以为确征矣。”按书名黄帝，而开篇又曰昔在黄帝，此非古经文之又一佐证。

第二节 不知养生，早衰之由

【原文】

岐伯對曰：上古之人，其知道^①者，法於陰陽，和於術數^②，食飲有節，起居有常^③，不妄作勞^④，故能形與神俱^⑤，而盡終其天年^⑥，度百歲乃去。今時之人不然也，以酒爲漿^⑦，以妄爲常，醉以入房^⑧，以欲竭^⑨其精，以耗^⑩散其真，不知持滿^⑪，不時御神^⑫。務快其心，逆於生樂^⑬，起居無節，故半百而衰也。

【注释】

- ① “道”：指养生之道，但也有人作天地变化规律解释，意义也通。
- ② “法”，取法、做效的意思。“阴阳”，即天地自然变化规律。“和”，调和、协调的意思。“术数”，指养生的各种方法，如导引、按跷之类。“法于阴阳，和于术数”，就是人体应当做效自然变化的规律，用养生的方法来与之适应协调的意思。
- ③ “起”，活动。“居”，息止。“起居”，就是日常生活活动。“常”，规律。吴崐说：“食饮有节，则不伤其肠胃，起居有常，则不殃其精神。”
- ④ “妄”，超出常规，即没有规律的意思。“作劳”，工作劳动。“不妄作劳”，是说要有规律的劳作，不要过度劳累，以致伤精耗气，影响健康。
- ⑤ “形”，指形骸。“神”，即精神意识思维活动。“俱”，偕同、共存的意思。“形与神俱”，指人的形体与精神活动能取得统一，反之，如果神与形相离，就是死亡。
- ⑥ “天年”：天赋的寿命，亦即自然寿命。尽终其天年，即人能活到它的自然寿命的最大限数。古人认为人的自然寿命是一百二十岁，如《尚书·洪范》说：“一曰寿，百二十岁也。”下文“度百岁”、“天寿”等都是指自然寿命而言。故人活到百岁以上而死，也叫做“尽终其天年”。
- ⑦ “浆”：比较浓的液体。马蒔注：“凡物之有浆者，味甘而美，如今蔗梨等物，皆各有浆。”又《玉篇》：“饮也”，吴崐：“古人每食，必啜汤饮，谓之水浆。以酒为浆，言其饮无节也。”所以这里浆应作汤水解，把酒作为汤水来饮用，即以酒为浆，也就是指饮酒太多无节制的意 思。
- ⑧ “入房”：即性交，古称房事。言其为房中之事，故称房事。
- ⑨ “竭”：尽也。这里作动词用，耗竭的意思。以欲竭其精，就是以情欲而耗散了精气。

⑩ “耗”：胡澍说：“耗，读嗜好之好，好亦欲也。”

⑪ “持满”：即盛满的意思。不知持满，是说人不知爱精保神，如保持盈满之器一样，反而妄动妄泄。

⑫ “时御”：时，善也。御，统摄、治理的意思。不时御神，就是说不善于治理自己的精神。

⑬ “生乐”：王冰解为养生乐趣，但也可作生命长久之乐解。

【语译】

岐伯回答说：上古时代的人，有懂得养生之道的，能效法天地阴阳的规律，顺应四时气候的变化，使饮食有节制，活动休息有规律，不过度的劳作，所以能使形体与精神协调统一而保持健康，享尽自然所赋予的寿命，活到一百多岁才去世。现代的人就不是这样了，把酒当作汤水来喝，将妄作妄为当作日常生活规律，醉后肆行房事，以情欲耗竭精气，以嗜好无度消散他的真元，不知道保养精气应象捧着装满液体的容器那样谨慎，不善于治理自己的精神，只知道贪图一时的愉快，违逆了保持生命长久的乐趣，生活起居没有节制，所以至五十岁左右就衰老了。

【参考资料】

一、食饮有节，起居有常

新校正云：“按全元起注本云：饮食有常节，起居有常度。《太素》同。”俞樾云：“经文本作‘食饮有节，起居有度’……上文云：‘法于阴阳，和于术数’。此文‘度’字本与‘数’字为韵，今作‘有常’，即失其韵矣。”疑全氏注文“常”字误入正文而夺“度”字。

二、不妄作劳

新校正云：“按全元起注本作‘不妄不作’”。《太素》同。杨上善云：“以理而取声色芳味，不妄视听也。循理而动，不为分外之事。”胡澍云：“‘作’字与‘诈’字同。”

三、醉以入房

于鬯按：“醉以疑本作以醉，以醉入房与上文以酒为浆，以妄为常，下文以欲竭其精，以耗散其真，五以字皆冠句首，文法一律，例作醉以则失例矣。《腹中论》及《灵枢·邪气藏腑病形》篇并有若醉入房，则醉入房三字连文，正有可征。”

四、以酒为浆，以妄为常，以醉入房

张隐庵：“酒能伤脾，脾气伤则不能宣五谷味，而生气伤矣。以妄为常，伤其神矣。醉以入房，伤其精矣。”

高世栻：“酒能乱性，若以酒为浆，则心不由理，而以妄为常矣。以酒为浆，则身不由心，而醉以入房矣。”

徐灵胎：“酒性纯阳，阴虚得之则蒸热致损；酒质纯浆，阳虚得之则助湿致虚。起

居无节，湿热伤精，不知节欲，则阴涸阳驰而阴气竭；不知节劳，则液耗血亡而真气散，精失其守则空虚；神失其昌则暗昧；快心纵欲，以逆养生之乐。”

第三节 外避风邪，内养神志

【原文】

夫上古聖人之教下也，皆謂之^①：虛邪賊風^②，避之有時，恬憺虛無^③，真氣從之，精神內守^④，病安從來。是以志閑而少欲^⑤，心安而不懼^⑥，形勞而不倦，氣從以順，各從其欲，皆得所願，故美其食，任其服^⑦，樂其俗，高下不相慕^⑧，其民故曰樸^⑨。是以嗜欲不能勞其目，淫邪不能惑其心，愚、智、賢、不肖^⑩，不懼於物^⑪，故合於道。所以能年皆度百歲而動作不衰者，以其德全不危^⑫也。

【注释】

- ① “夫上古圣人之教下也，皆谓之……”：对此句有二种断句法。一是本文从“也”字下句。意思是：上古圣人教导下面群众，都是这样说……。二是把“下”、“也”二字互倒，“也”字下句，成为“上古圣人之教也，下皆谓之……。”新校正引杨上善语：“上古圣人使人行者，身先行之，为不言之教。不言之教胜有言之教，故下百姓仿行者众，故曰下皆为之。”这两种断句法，前者言言教，后者言身教，义皆可通。
- ② “虚邪贼风”：泛指不正常的气候变气化和有害人体的外来致病因素。高世拭说：“四时不正之气，皆谓之虚邪贼风。”
- ③ “恬憺虚无”：恬，音 tián 甜，憺音 dàn 但，安静的意思。虚无，是无杂念。恬憺虚无，即安闲清静，没有一切杂念，使精神思想境界处于一种安静状态。这是古代养生家认识到人的精神活动是导致人体发病和影响寿命的一个重要因素，从而提出的一个重要的养生原则。
- ④ “真气”，即元气。“从”，随也、顺也。“精神”两字指人体的精神活动，如李念莪说：“真气从之者，曹真人所谓‘神是性兮气是命，神不外驰气自定’。”此句是承上“恬憺虚无”而言，意即安闲清静，没有一切杂念，真气就能从顺，精神活动就能协调。
- ⑤ “是以志闲而少欲”：是以，承上启下辞。闲，《说文》：“闲也，从门中有木。”这里是限止、控制的意思。志闲而少欲，就是要人们控制自己思想、嗜欲，以保持清静无为。所以张介宾说：“志闲而无贪，何欲之有。”
- ⑥ “心安而不惧”：惧，音 jù 巨，害怕、恐惧。张介宾：“心安而无虑，何惧之有？”
- ⑦ “任其服”：任，随便的意思。服，是服装。任其服，指衣着很随便。
- ⑧ “高下不相慕”：系指社会地位高下而言。高，指贵族、统治者。下，为奴隶、百姓。高下不相慕，如张介宾所说：“高忘其贵，下安其分，两无相慕。”
- ⑨ “曰朴”：曰，语助辞，一说“曰”本作日，义皆通。朴，质朴，也就是朴素、诚实的意思。
- ⑩ “不肖”：肖，似也。不肖，即不如人的意思。这里是与贤人相对而言。贤人为有能力的

人，不肖为无能的人。

① “不惧于物”：物指外物。即对外物无所动心。

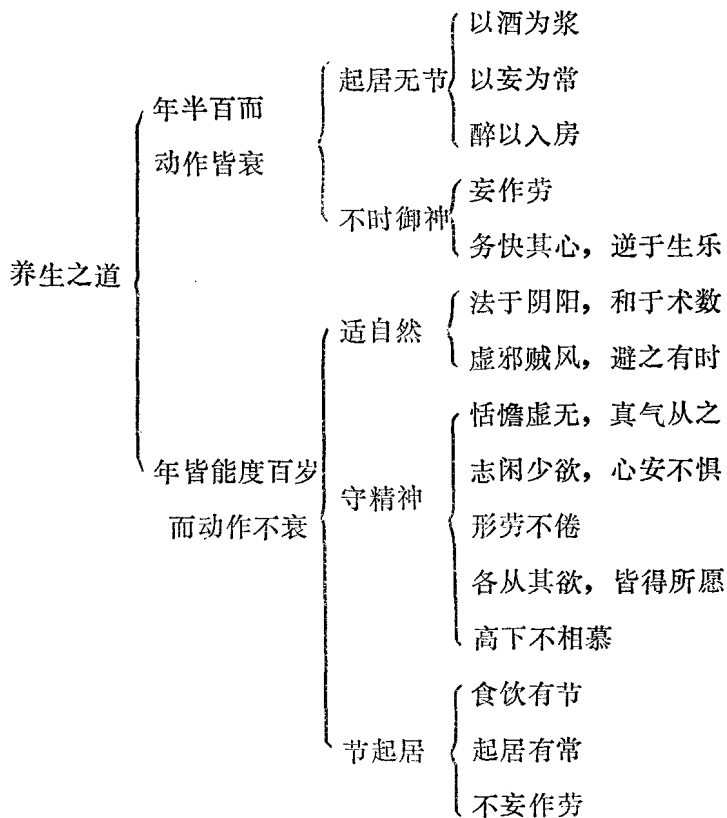
② “德全不危”：德，即是得。养生有得于心称谓德。全面符合养生之道，即是德全。马苻注：“盖修道有得于心，则德全矣。危者，即动作之衰也。”

【语译】

上古时代懂得养生之道的人，教导群众时总是这样说：伤害人体的“虚邪贼风”，要及时避开它，意志要安静朴素，不受外界事物的干扰，达到“虚无”的境地，这样就能使真气随之而和顺，精神固守于内，疾病还会从哪里来呢？所以那时的人们，都能控制自己的意志，没有太多的欲望；心境能安定而没有恐惧，形体虽劳累并不感到疲倦，真气也就随之而和顺，每个人都能随他的要求，达到他们的愿望，如此，则不论精粗的食物，都觉得美味可口；衣服穿着，都很随便；对当地的风俗习惯，也乐与相处；地位不论高低，彼此不相倾慕，这些人都很诚实朴素。因而不正当的嗜好欲望，不能劳累他们的视听；淫乱邪说，不能迷惑他们的心意。不论是才智高低的愚人和智人，或能力大小的贤人和不肖的人，都能心境安定、不怕外界事物的干扰，所以他们都能符合养生之道的要求。他们之所以能活到一百多岁而动作仍然不显衰老，就是因为他们养生有得于心，所以才不受衰老的危害。

【参考资料】

一、原文图解



二、真气

喻昌：“真气所在，其义有三，曰上中下也。上者所受于天，以通呼吸者也；中者生于水谷，以养荣卫者也；下者气化于精，藏于命门，以为三焦之根本也。上有气海，曰膻中也，其治在肺；中有水谷气血之海，曰中气也，其治在脾胃；下有气海，曰丹田也，其治在肾。人之所赖，惟此气耳，气聚则生，气散则死。”

关于什么叫“真气”？这里再摘录烟建华有关《对内经摄生学说中真气的认识》一文的内容，以帮助理解。

“《内经》摄生学说的精髓，就是维护真气，充实真气。首先，认为过剧或过久的精神刺激和情志变动之所以能引起疾病的发生和改变疾病的传化过程，主要是因为‘气’运行紊乱的缘故。因此，强调人们要调节情志，勿使过度，以保证‘真气从之’，从而达到‘精神内守’。其次是按季节时令的不同特点，调精神，节起居，使真气能顺应大自然阴阳消长变化。如果违反了上述的方法，就会引起早衰，成为‘逆其根，伐其本，坏其真矣’（《素问·四气调神大论》）。其次，要求通过运用导引按蹻、气功以及体育锻炼等方法健壮真气，以达到却病延年的目的。练功家们有“内炼一口气，外炼筋骨皮”之说。内炼就是运行真气，外炼形体也是疏导真气。第四，‘营气之道，内谷为宝’（《灵枢·营气》篇）。真气靠摄入水谷来补充，因此要求人们注意饮食定时定量和品种的调节。定时定量，特别是限制食量，能使脾胃保持节律的工作状态，防止为过饱所伤，保护水谷化源；调和五味则可保证饮食成份的合理性以补益精气，防止偏嗜产生气的某种特性的偏颇，避免过食肥甘厚味而引起蓄积痰湿，滞涩真气。第五，强调劳逸结合防止过劳耗损真气。特别是房事过度，伤肾竭精，斲损真气之先天根本，尤为历代医家所重视。可见真气的本质，就它的组成成分来看，也是一种综合性的细微物质。《灵枢·刺节真邪》云：‘真气者，所受于天，与谷气并而充身者也。’实为先天元气，后天吸入的精气，食入的水谷之气三部分组成。”

三、虚邪贼风

沈祖麟：“虚邪贼风”是两义，犹言虚生于邪，贼生于风也。后人以虚邪不正之邪风释之，则失贼字之义。盖注者本《太阴阳明论》“故犯贼风虚邪者，阳受之”，《移精变气论》“贼风数至”、“虚邪朝夕”等语，遂将四字并为一谈矣。考各篇立说，此四字本无定义，此古人之失，然不可不正其理。

1、风、虚、邪三字并出，而不及贼字者，《八正神明论》：“八正者，所以候八风之虚邪，以时至者也。”又云：“虚邪者，八正之虚邪气也。”又云：“八正之虚邪，而避之勿犯也。以身之虚，而逢天之虚，两虚相感，其气至骨。”八正，风也。如两虚相感，仅言虚，未言邪也。又云：“外虚内乱，淫邪乃起。”益觉立词无一定之原

则，将虚邪二字杂凑而已。

2、贼风二字并提者，《四气调神大论》：“贼风数至，暴雨数起。”此言贼风与暴雨偶，则贼风即狂风之意，义与前异。

3、贼邪二字并提者，《生气通天论》：“顺之则阳气固，虽有贼邪，弗能害也。”是固则不虚矣，贼邪所不能袭。此邪系害字之意。《四气调神大论》：“天明则日月不明，邪害空窍”之害同。贼字之本义，贼，害也。据此可会意矣。

4、邪风二字为一义者，如《生气通天论》：“故风者，百病之始也”，又云：“如是则内外调和，邪不能害”，又云：“风客淫气，精乃亡，邪伤肝也”；《金匱真言论》：“八风发邪，以为经风，触五脏，邪风发病”；《四时刺逆从论》：“是故邪气者，常随四时之气而入客也”；《宣明五气篇》：“五邪所乱”、“五邪所见”；《阴阳应象大论》：“故治不法天之纪，不用地之理，则灾害至矣。故邪风之至，疾如风雨”，又云：“故天之邪气，感则害人五藏”；《缪刺》一篇，开篇即云：“邪之客于形”；《痹论》以五藏感邪立说，皆言风邪者也。

然此四字，界限每易混杂，愚以为贼者，出于人欲；风者，出于天地之气，即令谓之传染病。从而可知，病自人欲来者为虚；病自天地之气来者为邪。故《通评虚实论》：“邪气盛则实，精气夺则虚”；《离合真邪论》虽言针法，亦云：“经言气之盛衰，左右倾移，以上调下，以左调右，有余不足，补泻于荣腧，余知之矣。此皆荣卫之倾移，虚实之所生，非邪从外入于经也”，其言虚邪之别明矣。上文云：“食欲有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱”，下文云：“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”，人能如此，焉能为贼虚风邪所侵哉。此四字，为全书纲领，故举例以明之。

讨 论

一、本段从讨论人的生命限数开始，阐发了真气在人体生命活动中的重要作用，从而提出了在内调摄精神，在外避虚邪贼风，以适应自然阴阳的变化，使人体形神协调，真元之气得以保养，人们才能健康长寿的原则。

二、“虚邪贼风”，是泛指外在的天时不正之气，也就是风寒暑湿燥火六淫之邪，要“避之有时”；“恬憺”，是指内在的精神情志活动，也就是喜怒忧思悲恐惊等神志变动，要清静不过激，只有这样才能使“真气从之”，“病安从来”。说明了一切疾病发生的主要原因，或是病邪从外侵入人体，或是由内在精神情志失节所引起。本篇的这种致病观点，不仅成为后世病因分类的理论根据，而且也为后世内伤、外感疾病分类奠定了基础。

三、本段的“故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”，不仅指出人体形与神的协调是生命的保证，而且反映出《内经》理论体系“形神统一”的学术观点。什么叫“形”？什么叫“神”？张介宾在《素问·八正神明论》的注中说：“形乎形，见乎外也。目冥冥，见粗者不见其精也。”指出“形”即目视可见的人体身形，亦即形体。他又在《灵枢·本神》注中说：“盖神之为德，如光明爽朗，聪慧灵通之类皆是也”；《八正神明论》中说：“神乎神，二而一也。耳不闻，听于无声也。目著明，心藏神，心窍开则志慧出而神明见。”这就说明所谓“神”，是指人的精神意识，思维活动，聪明智慧而言。《内经》理论是非常重视“神”的，认为神是人体生命的根本，没有神的形体仅是一具行尸而已。所以《素问·五常政大论》说：“根于中者，命曰神机，神去则机息。”因此，在本文中就特别强调人们必须要“积精全神”，才能做到“精神内守，病安从来。”

神的产生和发挥作用，是以气血为其物质基础的，正如《素问·八正神明论》说：“血气者人之神，不可不谨养。”但反过来，人体脏腑组织的功能活动，又必须受神的主宰和指挥，所以《素问·汤液醪醴论》说：“帝曰：形弊血尽而功不立者何？岐伯曰：神不使也。”这就说明当疾病到了形弊血尽，其治疗不能取效的原因，就在于“神不使”的缘故。神的物质基础是血气，血气又是构成形体的基本物质，而人体脏腑组织的功能活动，以及气血的营运，又必须受神的主宰，这就说明了神和形是相互依附不可分割的统一体。这种不可分割的关系，就是本文所说的“形与神俱”。

形与神俱的“形神统一”，是生命存在的主要保证，如果神脱离形骸而去，则生命也就终结，所以《素问·移精变气论》说：“得神者昌，失神者亡。”因而《内经》理论的这种形神统一观，也就成为养生防病，延年益寿以及诊断治疗的重要理论根据。所以本篇说：“故能形与神俱，而尽终其天年。”又说：“独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地无有终时。”

第二段

真气是人体生长发育生殖的根本

第一节 女子生长发育生殖的一般规律

【原文】

帝曰：人年老而无子者，材力尽邪^①？将天数^②然也？岐伯曰：女子七岁^③，肾气盛，齿更发长^④；二七而天

癸至^⑤，任脈通，太衝脈盛^⑥，月事^⑦以時下，故有子^⑧；三七，腎氣平均^⑨，故真牙^⑩生而長極^⑪；四七，筋骨堅，髮長極，身體盛壯；五七陽明脈衰，面始焦，髮始墮^⑫；六七，三陽脈^⑬衰於上，面皆焦，髮始白；七七，任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通^⑭，故形壞^⑮而無子也。

【注释】

- ① “材力尽邪”：材力，指精力。邪同耶，为疑问词。
- ② “天数”：数，限数，这里指年令。天数，即人体生长衰老的自然年寿数，与上文“天年”同义。
- ③ “七岁”：七岁以及下文的八岁、二七、二八等，都是古人根据男女两性不同的发育过程而总结出来的大约数字。在这里还有生长发育过程中阶段的含义。
- ④ “齿更发长”：更，更换。齿更，即更换乳齿。发长，头发生长。肾主骨，齿为骨之余，其华在发，所以人体齿发的生长情况，能反映人体肾气的盛衰。
- ⑤ “天癸至”：天癸，即先天之癸水。由于天癸至，女子月事以时下，男子精气溢泻，从而就有了生殖能力。因此，天癸是指一种与肾气有密切关系，促成生殖机能成熟的物质。至，是成熟的意思。
- ⑥ “任脉通，太冲脉盛”：任脉与太冲脉，都属奇经八脉。这二脉同起胞中，故此与女子月经及生殖有密切关系，因而有“任主胞胎”、“冲为血海”的说法。《素问指归》说：“任脉通，指子宫血脉通也。”太冲脉盛，是说太冲脉中的气血旺盛。
- ⑦ “月事”：即月经。月事以时下，是说月经按时而来。
- ⑧ “故有子”：子，这里指生殖能力，不是怀孕。
- ⑨ “平均”：即充足的意思。
- ⑩ “真牙”：即智齿，俗称“尽根牙”。
- ⑪ “长极”：长，念zhǎng。长极，指牙齿生长到了极度。
- ⑫ “阳明脉衰，面始焦，发始堕”：焦，通憔悴，即憔悴。堕，脱落。阳明脉是手足阳明两条经脉的总称。阳明为多气多血之经，又上行于面，发为血之余，所以阳明脉衰，出现面容憔悴，头发脱落的现象。
- ⑬ “三阳脉”：指手足太阳，手足阳明，手足少阳六经。吴崑注：“三阳之脉尽上于头，故三阳衰则面皆焦发始白。”
- ⑭ “地道不通”：即月经停止来潮的意思。
- ⑮ “形坏”：坏，衰败。形坏，就是形体衰老。

【语译】

黄帝问：人到年老就不能生育子女，是由于精力衰竭的原故呢？还是因为人体生长衰老的自然限度呢？岐伯说：女子到了七岁左右，肾脏的精气逐渐充盛，乳齿就开始更换，头发也日益增长；到了十四岁左右，由于天癸成熟发生作用，使任脉通达，太冲脉

旺盛，于是月经便开始按时而行，因而就有了生殖能力；到了二十一岁左右，肾气充满，所以智齿生长，牙齿也长全了；到了二十八岁，筋骨坚强有力，头发的生长到了极度，全身也到达最旺盛强壮的时期；到了三十五岁左右，阳明经脉的气血开始衰退，面部开始憔悴，头发开始脱落；到了四十二岁左右，三阳经脉在头面部的气血衰退，所以整个面部都憔悴，头发开始变白；到了四十九岁左右，任脉虚弱，太冲脉气血衰减，天癸竭尽，下部脉道闭塞，月经停止来潮，所以形体衰老而不能生育了。

第二节 男子生长发育生殖的一般规律

【原文】

丈夫^①八岁，肾气实，髮长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和^②，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^③，髮堕齿槁；六八，阳气衰竭于上^④，面焦，髮鬓颁白^⑤；七八，肝气衰，筋不能动；八八，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极^⑥，则齿髮去。肾者主水^⑦，受五藏六府之精而藏之，故五藏盛，乃能泻^⑧，今五藏皆衰，筋骨解堕^⑨，天癸尽矣。故髮鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。

【注释】

- ① “丈夫”：是男子的通称。王充《论衡》说：“人形一丈，正形也。名男子为丈夫。”
- ② “阴阳和”：一说为男女两性交合。一说阴阳和，指阴阳调和，因而下文的“有子”两字当作生殖能力解，意义也通。
- ③ “肾气衰”：张介宾注：“男为阳体，不足于阴，故其衰也，自肾始，而齿发其征也。”张隐庵云：“肾为生气之原，男子先衰于气，故根气先衰，而发堕齿槁也。”二说一言阴不足，一言气先衰，然其本皆在于肾。
- ④ “阳气衰竭于上”：据上文女子“五七，阳明脉衰，……六七，三阳脉衰于上，”所以这里的阳气，当是三阳经脉之气。三阳之气所以衰，系由“肾气衰”发展而来。《甲乙经》无“竭”字，较妥当。
- ⑤ “发鬓颁白”：鬓，两颊旁的头发。颁，同斑。“颁白”，就是黑白相杂，俗言花白。
- ⑥ “天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极”：此十二字原在“七八，肝气衰，筋不能动”句下。据上文，女子天癸竭在七七，那么男子天癸竭，理应在八八，故据丹波元坚《素问绍识》将此十二字移于此。

- ⑦ “肾者主水”：肾在五行属水，水主闭藏，所以这里的肾者主水，也就是肾主闭藏的意思，因而下文说“受五脏六腑之精而藏之”。
- ⑧ “五藏盛，乃能泻”：泻，满溢而渗灌的意思。本句承“受五脏六腑之精而藏之”，是用来说明人体五脏精气盛满，就能渗灌于肾贮藏起来的生理功能。
- ⑨ “解堕”：同懈惰。筋骨解堕，就是筋骨懈怠无力。

【语译】

男子到八岁左右，肾气不断充实，头发增长，开始更换乳齿；到了十六岁左右，肾气旺盛，天癸成熟发生作用，性机能成熟，精气充满而能泄精，由于阴阳调和，故具有生殖能力；到了二十四岁左右，肾气充满，筋骨坚强有力，所以智齿生长，牙齿生长齐全；到了三十二岁左右，全身发育已达顶点，筋骨更加强盛，肌肉壮实而丰满；到了四十岁左右，肾气开始衰退，头发开始脱落，牙齿逐渐枯槁；到了四十八岁左右，阳气衰于上部，面部憔悴，鬓发开始花白了；到了五十六岁左右，肾气减弱，导致肝脏精气衰退，由于筋气衰，因而行动就不灵便；到了六十四岁左右，由于天癸枯竭，精气衰少，肾脏功能衰退，所以整个形体都衰竭，牙齿与头发也都脱落了。肾是水脏，主管闭藏，它接受五脏六腑的精气而蓄藏起来，所以五脏功能旺盛，精气充盈，就能渗灌于肾而藏起来，肾脏也才能泄出精液。如今五脏衰败，筋骨懈惰无力，天癸也已经竭尽，所以发鬓全白，身体沉重，活动不灵便，走路不稳，并且不能生育子女，失去了生殖能力。

【参考资料】

一、天癸

张介宾云：“愚按：天癸之义，诸家俱即以精血为解。然详玩本篇，谓女子二七天癸至，月事以时下，男子二八天癸至，精气溢泻，是皆天癸在先，而后精血继之，分明先至后至，各有其义，焉得谓天癸即精血，精血即天癸？本末混淆，殊失之矣。夫癸者，天之水，干名也。干者支之阳，阳所以言气；癸者壬之偶，偶所以言阴。故天癸者，言天一之阴气耳，气化为水，因名天癸，此先圣命名之精，而诸贤所未察者。其在人身，是为元阴，亦曰元气。人之未生，则此气蕴于父母，是谓先天之元气。……第气之初生，真阴甚微，及其既盛，精血乃旺，故女必二七，男必二八而后天癸至。天癸既至，在女子则月事以时下，在男子则精气溢泻，盖必阴气足而后精血化耳。”

《素问指归》：“癸，归也。天之一阳归藏土中，所生之水名曰天癸。水由子至午，一变而为七，其时水得午正之阳化成形而为血，未成形之水由午之七数复归藏土中。生于一，得天之一阳，大气蒸运，其水又从子至午，得午正之阳化成形而为血，日日生化不息。”

二、女七，男八

文章中说“女子七岁，肾气盛……。”“男子八岁肾气实……。”在论述男女生长