

国学精品书院



一本供青少年读者阅读的兵学奇书，蕴涵精妙智慧的经典之作



三十六计 与孙子兵法

[春秋]孙武 著



通过白话翻译和穿插小故事的方式，进行了通俗而生动的解读。该书全新解读国学经典，传道、授业、解惑，古为今用，是一本对中国学生真正有用的人生讲义。

通过有趣而寓意深远的小故事把深奥难懂的兵法转化为新的思维方法，把军事韬略计谋延伸为实用的处世技巧，侧重于解读古代传世经典对读者生活的指导意义，具有很强的现实性和实用性。



· 北京燕山出版社 ·



提高处世能力，创造美好人生的传世奇书

《孙子兵法》是中国古典军事文化遗产中的璀璨瑰宝，是我国古代流传下来的最早、最完整、最著名的军事著作，在中国军事史上占有重要的地位，享有“兵学圣典”的美誉。

《三十六计》是根据我国古代卓越的军事思想和丰富的斗争经验总结而成的兵书，是中华民族悠久文化遗产之一。

责任编辑：马明仁 金贝伦

封面设计：工作室

ISBN 978-7-5402-2185-0



9 787540 221850 >

定价：480.00元（全十册）

国学精品书院



一本供青少年读者阅读的兵学奇书，蕴涵精妙智慧的经典之作



三十六计 与孙子兵法

[春秋]孙武 著



通过白话翻译和穿插小故事的方式，进行了通俗而生动的解读。该书全新解读国学经典，传道、授业、解惑，古为今用，是一本对中国学生真正有用的人生讲义。

通过有趣而寓意深远的小故事把深奥难懂的法转化为新的思维方法，把军事韬略计谋延伸为实用的处世技巧，侧重于解读古代传世经典对读者生活的指导意义，具有很强的现实性和实用性。



· 北京燕山出版社 ·

图书在版编目(CIP)数据

三十六计与孙子兵法/(春秋)孙武 著. - 北京:北京燕山出版社,2009.12
(国学精品书院/王丙杰主编)

ISBN 978-7-5402-2185-0

I. 三… II. 孙… III. 兵法-中国-古代 IV. E892.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 218554 号

责任编辑 马明仁 金贝伦

策 划 人 王丙杰

封面设计  工作室

地 址 北京市宣武区陶然亭路 53 号

邮 编 100054

出 版 北京燕山出版社

发 行 全国各地新华书店

印 刷 北京市施园印刷厂

版 次 2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 16 开 787×1092 毫米

字 数 4500 千字

印 张 300

定 价 480.00 元(全十册)

版权所有,盗印必究

如有印装质量问题,请与印刷厂联系

前 言

“孙子兵法”与“三十六计”是中国古代军事理论精华，本书将两者合而为一，不仅对原文进行注释和讲解，还用古今中外商场、战场等领域的故事进行举一反三的阐述，通俗易懂，活学活用。“三十六计”更使无数政治家、军事家、商人成名于天下。

孙子生活在齐国的时候，齐国内部矛盾重重，危机四伏。公元前532年，齐国的田、鲍、栾、高四大家族争权夺利，发生内乱。作为田氏宗族支脉的孙氏，担心田氏宗族一旦失势，会殃及自己，于是便弃家奔吴。孙武就这样在吴国都城姑苏（今苏州）不远的边邑定居了下来。孙武奔吴前后，楚国的伍子胥、伯嚭也因先父祖被楚王无辜杀害，逃到了吴国，想借助吴国的力量，替父祖报仇。这时候，孙武正在边邑过着种田与研究兵法的隐居生活，伍子胥恰好是他的近邻。孙武身处战争频繁、诸侯间兼并异常激烈的年代，加之他的父祖都是有名的将领，特殊的年代和特殊的身世，都为他写作兵书提供了充足的条件。伍子胥很器重孙武，对他的军事才能和造诣非常钦佩。公元前515年，吴国发生宫廷政变。吴国公子光与伍子胥密谋，派专诸刺杀了吴王僚，光自立为王，这就是历史上有名的阖闾。阖闾即位后重用伍子胥，伍子胥向阖闾推荐了孙武。孙武向吴王上兵书十三篇，吴王读后击节赞叹，决定任用孙武整治军队。从此，孙武与伍子胥一起，为吴国的争霸事业作出了重大贡献。公元前506年，吴国举全国之兵伐楚，以伍子胥、孙武为将军，千里迂回，深入楚境，大破楚军，攻占了楚国都城郢都（今湖北江陵纪南城）。吴国发动的这次战争，从规模和实际效果来说，都是春秋时最大的，所以有的历史学家称此战是“东周第一大战”。

如今，《孙子兵法》被译成多国文字，在世界各地广泛传播。很多国家都成立了孙子兵法研究会，研究他的军事思想。随着世界统一市场时代的来临，《孙子兵法》中的作战思想也渐渐运用到管理领域，成为管理学思想宝库中的重要理论依据。

目 录

上篇 三十六计

第一计	瞒天过海	1
第二计	围魏救赵	13
第三计	借刀杀人	18
第四计	以逸待劳	30
第五计	趁火打劫	40
第六计	声东击西	52
第七计	无中生有	59
第八计	暗渡陈仓	67
第九计	隔岸观火	80
第十计	笑里藏刀	94
第十一计	李代桃僵	107
第十二计	顺手牵羊	116
第十三计	打草惊蛇	124
第十四计	借尸还魂	134
第十五计	调虎离山	148
第十六计	欲擒故纵	161
第十七计	抛砖引玉	170
第十八计	擒贼擒王	178
第十九计	釜底抽薪	188
第二十计	混水摸鱼	202
第二十一计	金蝉脱壳	210
第二十二计	关门捉贼	222
第二十三计	远交近攻	239
第二十四计	假道伐虢	247
第二十五计	偷梁换柱	256
第二十六计	指桑骂槐	269
第二十七计	假痴不癫	283
第二十八计	上屋抽梯	293
第二十九计	树上开花	306
第三十计	反客为主	319

第三十一计 美人计	328
第三十二计 空城计	341
第三十三计 反间计	354
第三十四计 苦肉计	368
第三十五计 连环计	379
第三十六计 走为上计	391

下篇 孙子兵法

一、始计篇	400
二、作战篇	406
三、谋攻篇	411
四、军形篇	417
五、兵势篇	422
六、虚实篇	428
七、军争篇	434
八、九变篇	440
九、行军篇	444
十、地形篇	450
十一、九地篇	455
十二、火攻篇	464
十三、用间篇	468

上篇 三十六计

第一计 瞒天过海

原文注释

【原文】

备周则意怠^①；常见则不疑。阴在阳之内，不在阳之对^②。太阳、太阴^③。

【注释】

①备周则意怠：备，防备。周，周密、周到。意，意志、思想。怠，懈怠、松懈。全句意为：防备十分周密，容易使自己有恃无恐，意志松懈。②阴在阳之内，不在阳之对：阴，这里指的是秘密谋略。阳，这里指公开的行动。对，对立、相反的方面。全句意为：秘密的谋略就隐藏在公开的行动之中，而不与公开行动相对立。③太阳、太阴：太，这里是指的极端、特别、非常之意。全句意为：在最公开的行动后面往往隐藏着最秘密的阴谋。

【译文】

防备周密，往往容易导致思想麻痹，意志松懈；常见的事情就不会产生疑惑（以致丧失警惕）。秘谋就隐藏在公开的行动之中，并不是与公开行动相对立的。最公开的行动当中往往隐藏着最秘密的阴谋。

按语注释

【按语】

阴谋作为，不能于背时秘处行之^①。夜半行窃，僻巷杀人，愚欲之行^②，非谋士之所为^③。昔孔融被围^④，太史慈将突围求救^⑤，乃带鞭弯弓，将两骑自从，各作一的持之^⑥。开门出，围内外观者并骇。慈竟引马至城下堑内，植所持的射之^⑦，射毕，还。明日复然，围下之人或起或卧。如是者再，乃无复起者。慈遂严行蓐食，鞭马直突其围，比敌觉^⑧，则驰去数里矣。

【注释】

①不能于背时秘处行之：背时，趁着没人在的时候。秘处，隐秘之处。全句意为：（机密的谋略）不能在背着人的时候或者在隐蔽之处进行。②愚俗之行：愚，愚蠢。俗，庸俗、鄙俗。全句意为：这是愚蠢、鄙俗的人的行为。③谋士：智谋之士。④孔融被围：孔融，东汉末年曾任北海相。孔融被围，是指孔融任北海相时，被黄巾军首领管亥率军包围之事。⑤太

卷 第 一

上古天真论篇第一

本篇要点

- 一、说明养生的积极意义，不仅可以预防疾病，而且是延年益寿的有效措施。
- 二、具体指出养生的方法：精神上的修养；饮食起居的调节；环境气候的适应；体格的锻炼。
- 三、人生的生、长、衰、老过程，以及生育的功能，主要关键都决定于肾气的盛衰。
- 四、举出四种养生者的不同养生方法和结果，来启示人们注意养生以去病延年。

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。

适问于天师曰：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。

夫上古圣人之教下也，皆谓之：虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，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。

帝曰：人年老而无子者，材力尽耶，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，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，肾脏衰，形体皆极，则齿发去。肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛乃能泻。

今五脏皆衰，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。

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，天惠嗔之心，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，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。

译 文

从前的黄帝，生来十分聪明，很小的时候就善于言谈，幼年时对周围事物领会得很快，长大之后，既敦厚又勤勉，及至成年之时，登上了天子之位。他向岐伯问道：我听说上古时候的人，年龄都能超过百岁，动作不显衰老；现在的人，年龄刚至半百，而动作就都衰弱无力了，这是由于时代不同所造成的呢，还是因为今天的人们不会养生所造成的呢？岐伯回答说：上古时代的人，那些懂得养生之道的，能够取法于天地阴阳自然变化之理而加以适应，调和养生的方法，使之达到正确的标准。饮食有所节制，作息有一定规律，既不妄事操劳，又避免过度的房事，所以能够形神俱旺，协调统一，活到天赋的自然年龄，超过百岁才离开人世；现在的人就不是这样了，把酒当水浆，滥饮无度，使反常的生活成为习惯，酗酒行房，因恣情纵欲而使阴精竭绝，因满足嗜好而使真气耗散，不知谨慎地保持精气的充满，不善于统摄精神，而专求心志的一时之快，违逆人生乐趣，起居作息，毫无规律，所以到半百之年就衰老了。

古代深懂养生之道的人在教导普通人的时候，总要讲到对虚邪贼风等致病因素，应及时避开，心情要清静安闲，排除杂念妄想，以使真气顺畅，精神守持于内，这样，疾病就无从发生。因此，人们就可以心志安闲，少有欲望，情绪安定而没有焦虑，形体劳作而不使疲倦，真气因而调顺，个人都能随其所欲而满足自己的愿望。人们无论吃什么食物都觉得甘美，随便穿什么衣服也都感到满意，大家喜爱自己的风俗习尚，愉快地生活，社会地位无论高低，都不相倾慕，所以这些人称得上朴实无华。因而任何不正当的嗜欲都不会引起他们注目，任何淫乱邪僻的事物也都不能惑乱他们的心志。无论愚笨的，聪明的，能力大的还是能力小的，都不因外界事物的变化而动心焦虑，所以符合养生之道。他们之所以能够年龄超过百岁而动作不显得衰老，正是由于领会和掌握了修身养性的方法而身体不被内外邪气干扰危害所致。

黄帝说：人年纪老的时候，不能生育子女，是由于精力衰竭了呢，还是受自然规律的

限定呢？岐伯说：女子到了七岁，肾气旺盛起来，乳齿更换，头发开始茂盛。十四岁时，天癸产生，任脉通畅，太冲脉旺盛，月经按时来潮，具备了生育子女的能力。二十一岁时，肾气充满，真牙生出，牙齿就长全了。二十八岁时，筋骨强健有力，头发的生长达到最茂盛的阶段，此时身体最为强壮。三十五岁时，阳明经脉气血逐渐衰弱，面部开始憔悴，头发也开始脱落。四十二岁时，三阳经脉气血衰弱，面部憔悴无华，头发开始变白。四十九岁时，任脉气血虚弱，太冲脉的气血也衰少了，天癸枯竭，月经断绝，所以形体衰老，失去了生育能力。男子到了八岁，肾气充实起来，头发开始茂盛，乳齿也更换了。十六岁时，肾气旺盛，天癸产生，精气满溢而能外泻，两性交合，就能生育子女。二十四岁时，肾气充满，筋骨强健有力，真牙生长，牙齿长全。三十二岁时，筋骨丰隆盛实，肌肉亦丰满健壮。四十岁时，肾气衰退，头发开始脱落，牙齿开始枯槁。四十八岁时，上部阳气逐渐衰竭，面部憔悴无华，头发和两鬓花白。五十六岁时，肝气衰弱，筋的活动不能灵活自如。六十四岁时，天癸枯竭，精气少，肾脏衰，牙齿头发脱落，形体衰疲。肾主水，接受其他各脏腑的精气而加以储藏，所以五脏功能旺盛，肾脏才能外泻精气。现在年老，五脏功能都已衰退，筋骨懈惰无力，天癸已竭。所以发鬓都变白，身体沉重，步伐不稳，也不能生育子女了。黄帝说：有的人年纪已老，仍能生育，是什么道理呢？岐伯说：这是他天赋的精力超过常人，气血经保持畅通，肾气有余的缘故。这种人虽有生育能力，但男子一般不超过六十四岁，女子一般不超过四十九岁，精气便枯竭了。黄帝说：掌握养生之道的人，年龄都可以达到一百岁左右，还能生育吗？岐伯说：掌握养生之道的人，能防止衰老而保全形体，虽然年高，也能生育子女。

我听说上古时代有称为真人的人，掌握了天地阴阳变化的规律，能够调节呼吸，吸收清纯的清气，超然独处，令精神守持于内，锻炼身体，使筋骨肌肉与整个身体达到高度的协调，所以他的寿命同于天地而没有终了的时候，这是他修道养生的结果。中古的时候，有称为至人的人，具有深厚的道德，能全面地掌握养生之道，和调于阴阳四时的变化，离开世俗社会生活的干扰，积蓄精气，集中精神，使其远驰于广阔的天地自然之中，让视觉和听觉的注意力守持于八方之外，这是他延长寿命和强健身体的方法，这种人也可以归属真人的行列。其次有称为圣人的人，能够安处于天地自然的正常环境之中，顺从八风的活动规律，使自己的嗜欲同世俗社会相应，没有恼怒怨恨之情，行为不离开世俗的一般准则，穿着装饰普通文彩的衣服，举动也没有炫耀于世俗的地方，在外，他不使形体因为事物而劳累，在内，没有任何思想负担，以安静、愉快为目的，以悠然自得为满足，所以他的形体不易衰疲，精神不易耗散，寿命也可达到百岁左右。其次有称为贤人的人，能够依据天地的变化，日月的升降，星辰的位置，以顺从阴阳的消长和适应四时的变迁，追随上古真人，使生活符合养生之道，这样的人也能增益寿命，但有终结的时候。

四气调神大论篇第二

本篇要点

一、具体叙述了在一年四季中适应气候变化的摄生法则。而适应气候变化，是养生

彼得一世不战退敌

17世纪末至18世纪初,俄国与瑞典为了争夺波罗的海的制海权和控制波罗的海沿岸,连续数年展开海上和陆地的激战。当时的瑞典是欧洲军事强国,在多次交战中,俄国都受到惨重损失。

1696年,彼得大帝正式成为沙俄统治者。他以惊人的毅力与精力,励精图治,整顿武备,同时虚心学习西方的先进技术,很快扭转了俄国落后的军事经济面貌,也使俄国在瑞俄战争中的局面有了明显迅速的改观。

1704年,彼得大帝为了更有力地征服和控制波罗的海,开始在海滨修建新都圣彼得堡。新都面对西方,象征着彼得向西方扩张的宏图大举。同时,彼得大帝还在科特林岛上修筑防御工事,兴建喀琅施塔得海军基地,建造船坞和要塞。

彼得在进行上述一系列建设的时候,面对的条件和环境是较为恶劣的。瑞典军事力量仍非常强大,威胁着俄国沿海要地和工程建设。正在建设的圣彼得堡距离俄国力量中心很远,所有的供应必须通过荒无人烟的地区运来。彼得实施的修建计划,规模庞大,花费极高。从各种情况看,俄国都面临着很大风险。瑞典人正是看清楚了这一点,于是决定乘机发动进攻,一举摧毁沙俄下大气力正在营造的工程,解除俄国对瑞典可能形成的重大威胁。

瑞典人的第一次进攻,由于力量不足,准备匆忙,被俄国军队很轻易地击败。经过充分、认真地准备,调集了强大优势的陆军、海军,瑞典又发动了第二次进攻。

瑞典这次进攻来势凶猛,很快就在俄国沿海登陆,随即包围了俄国大量沿海要地。当时,俄国沿海地区的军力极为薄弱,在具有压倒优势的瑞典人面前,几乎经不起一击。当地的俄国军民人心浮动,一片混乱;俄国统治者心情紧张,意见分歧。很多人向彼得进言,要求放弃被瑞典人围困的沿海要地和正在建设的工程,收缩至内地俄国力量中心抗击瑞典。

在这人心不安、议论纷纷的危急时刻,彼得一世异常冷静。他反复考虑了敌我双方本身的状况和面临的形势,特别是深入分析了敌方瑞典的特点、心理和优劣长短。彼得根据自己长期的经验,认为:瑞典皇帝查理十二和瑞典军队的将军们,一向做事都小心谨慎、优柔寡断,缺乏果敢精神、顽强的毅力和坚定的意志。彼得决心利用瑞典人的这一弱点。彼得不动声色地派出一大批紧急信使赴各地,这些信使携带着他的亲笔命令。命令要求各地的指挥官立刻派大批援军前来增援。当然这些援军有的根本不存在,有的远在天涯,毫无作用可起。许多送命令的信使故意糊里糊涂地乱走、粗心大意地暴露身份,结果被瑞典军队俘虏。瑞典指挥官搜出了他们身上的密信,详细审问他们的口供。瑞典人经过研究认为,俄国隐瞒了他们的军事实力,俄国的实际军队兵力远比瑞典预计的数量大得多;俄国人之所以不加顽强抵抗地让瑞典人占领沿海地带,是因为他们有着更深远的阴谋。于是,瑞典司令官立即下令,迅速退却部队,撤离已经进入的阵地,解除对俄国人的包围,仓皇退回瑞典。彼得大帝不费一枪一弹吓退了敌人,解除了自己的围困,保住了具有巨大意义的新都和战略设施及建造工程,渡过了难关。

瞒天过海——德国军舰悬挂英国国旗

希特勒的下一个目标是要攻占丹麦和挪威。这次作战行动的代号为“威塞演习”。

为了保障“威塞演习”的顺利进行,十分重要的一环就是要迅速隐蔽地集结足够的陆、

夏季的三个月，谓之蕃秀，是自然界万物繁茂秀美的时令。此时，天气下降，地气上腾，天地之气相交，植物开花结实，长势旺盛，人们应该在夜晚睡眠，早早起身，不要厌恶长日，情志应保持愉快，切勿发怒，要使精神之英华适应夏气以成其秀美，使气机宣畅，通泄自如，精神外向，对外界事物有浓厚的兴趣。这是适应夏季的气候，保护长养之气的办法。如果违逆了夏长之气，就会损伤心脏，使提供给秋收之气的条件不足，到秋天容易发生疟疾，冬天再次发生疾病。

秋季的三个月，谓之容平，自然景象因万物成熟而平定收敛。此时，天高风急，地气清肃，人应早睡早起，和鸡的活动时间相仿，以保持神志的安宁，减缓秋季肃杀之气对人体的影响；收敛神气，以适应秋季容平的特征，不使神思外驰，以保持肺气的清肃功能，这就是适应秋令的特点而保养人体收敛之气的办法。若违逆了秋收之气，就会伤及肺脏，使提供给冬藏之气的条件不足，冬天就要发生泄痢病。

冬天的三个月，谓之闭藏，是生机潜伏，万物蛰藏的时令。当此时节，水寒成冰，大地龟裂，人应该早睡晚起，待到日光照耀时起床才好，不要轻易地扰动阳气，妄事操劳，要使神志深藏于内，安静自若，好像有个人的隐秘，严守而不外泄，又像得到了渴望得到的东西，把它秘藏起来一样；要躲避寒冷，求取温暖，不要使皮肤开泄而令阳气不断地损失，这是适应冬季的气候而保养人体闭藏机能的方法。违逆了冬令的闭藏之气，就要损伤肾脏，使提供给春生之气的条件不足，春天就会发生痿厥之疾。

天气，是清静光明的，蕴藏其德，运行不止，由于天不暴露自己的光明德泽，所以永远保持它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。天地之气不交，万物的生命就不能绵延。生命不能绵延，自然界高大的树木也会死亡。恶劣的气候发作，风雨无时，雨露当降而不降，草木不得滋润，生机都塞，茂盛的禾苗也会枯槁不荣。贼风频频而至，暴雨不时而作，天地四时的变化失去了秩序，违背了正常的规律，致使万物的生命未及一半就夭折了。只有圣人能适应自然变化，注重养生之道，所以身无大病，因不背离自然万物的发展规律，而生机不会竭绝。

违逆了春生之气，少阳就不生发，以致肝气内郁而发生病变。违逆了夏长之气，太阳就不能盛长，以致心气内虚。违逆了秋收之气，太阴就不能收敛，以致肺热叶焦而胀满。违逆了冬藏之气，少阴就不能潜藏，以致肾气不蓄，出现泄注等疾病。

四时阴阳的变化，是万物生命的根本，所以圣人在春夏季节保养阳气以适应生长的需要，在秋冬季节保养阴气以适应收藏的需要，顺从了生命发展的根本规律，就能与万物一样，在生、长、收、藏的生命过程中运动发展。如果违逆了这个规律，就会戕伐生命力，破坏真元之气。因此，阴阳四时是万物的终结，是盛衰存亡的根本，违逆了它，就会产生灾害，顺从了它，就不会发生重病，这样便可谓懂得了养生之道。对于养生之道，圣人能够加以实行，愚人则时常有所违背。

顺从阴阳的消长，就能生存，违逆了就会死亡。顺从了它，就会正常，违逆了它，就会乖乱。相反，如背道而行，就会使机体与自然环境相格局。所以圣人不等病已经发生再去治疗，而是治疗在疾病发生之前，如同不等到乱事已经发生再去治理，而是治理在它发生之前。如果疾病已发生，然后再去治疗，乱子已经形成，然后再去治理，那就如同临渴而掘井，战乱发生了再去制造兵器，那不是太晚了吗？

生气通天论篇第三

本篇要点

- 一、人的生命活动与自然界有着密切关系,这是“天人相应”的观点,为全篇的中心思想。
- 二、指出人身阳气的重要性,并详细讨论由于种种原因而使阳气受伤引起的病变。
- 三、指出人身的阴阳平衡协调,是维持健康的重要因素。
- 四、指出四时气候和饮食五味都能影响五脏而致病。

原文

黄帝曰:夫自古通天者,生之本,本于阴阳。天地之间,六合之内,其气九州、九窍、五藏、十二节,皆通乎天气。其生五,其气三,数犯此者,则邪气伤人,此寿命之本也。

苍天之气,清静则志意治,顺之则阳气固,虽有贼邪弗能害也,此因时之序。故圣人传精神,服天气而通神明。失之则内闭九窍,外壅肌肉,卫气散解,此谓自伤,气之削也。

阳气者,若天与日,失其所,则折寿而不彰。故天运当以日光明,是故阳因而上,卫外者也。

因于寒,欲如运枢,起居如惊,神气乃浮。因于暑,汗,烦则喘喝,静则多言,体若燔炭,汗出而散。因于湿,首如裹,湿热不攘,大筋挛短,小筋弛长,挛短为拘,弛长为痿。因于气,为肿,四维相代,阳气乃竭。

阳气者,烦劳则张,精绝,辟积于夏,使人煎厥。目盲不可以视,耳闭不可以听,溃溃乎若坏都,汨汨乎不可止。阳气者,大怒则形气绝,而血菀于上,使人薄厥。有伤于筋,纵,其若不容。汗出偏沮,使人偏枯。汗出见湿,乃生痿痹。高粱之变,足生大丁,受如持虚。劳汗当风,寒薄为鼓,郁乃痙。

阳气者,精则养神,柔则养筋。开阖不得,寒气从之,乃生大痿。陷脉为痿,留连肉腠,俞气化薄,传为善畏,及为惊骇,营气不从,逆于肉理,乃生痈肿。魄汗未尽,形弱而气烁,穴俞以闭,发为风症。故风者,百病之始也,清静则肉腠闭拒,虽有大风苛毒,弗之能害,此因时之序也。故病久则传化,上下不并,良医弗为。故阳畜积病死,而阳气当隔,隔者当写,不亟正治,粗乃败之。

故阳气者,一日而主外:平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭。是故暮而收拒,无扰筋骨,无见雾露,反此三时,形乃困疲。

岐伯曰:阴者,藏精而起亟也;阳者,卫外而为固也。阴不胜其阳,则脉流薄疾,并乃狂。阳不胜其阴,则五脏气争,九窍不通。是以圣人陈阴阳,筋脉和同,骨髓坚固,气血皆从。如是则内外调和,邪不能害,耳目聪明,气立如故。

风客淫气,精乃亡,邪伤肝也。因而饱食,筋脉横解,肠澼为痔。因而大饮,则气逆。因而强力,肾气乃伤,高骨乃坏。

凡阴阳之要，阳密乃固。两者不和，若春无秋，若冬无夏。因而和之，是谓圣度。故阳强不能密，阴气乃绝；阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。

因于露风，乃生寒热。是以春伤于风，邪气留连，乃为洞泄。夏伤于暑，秋为疟症。秋伤于湿，上逆而咳，发为痿厥。冬伤于寒，春必温病。四时之气，更伤五脏。

阴之所生，本在五味；阴之五宫。伤在五味。是故味过于酸，肝气以津，脾气乃绝。味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑。味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡。味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚。味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。是放谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精。谨道如法，长有天命。

译文

黄帝说：自古以来，都以通于天气为生命的根本，而这个根本不外天之阴阳。天地之间，六合之内，大如九州之域，小如人的九窍、五脏、十二节，都与天气相通。天气衍生五行，阴阳之气又依盛衰消长而各分为三。如果经常违背阴阳五行的变化规律，那么邪气就会伤害人体。因此，适应这个规律是寿命得以延续的根本。

苍天之气清静，人的精神就相应地调畅平和，顺应天气的变化，就会阳气固密，虽有贼风邪气，也不能加害于人，这是适应时序阴阳变化的结果。所以圣人能够专心致志，顺应天气，而通达阴阳变化之理。如果违逆了适应天气的原则，就会内使九窍不通，外使肌肉壅塞，卫气涣散不固，这是由于人们不能适应自然变化所致，称为自伤，阳气会因此而受到削弱。

人身的阳气，如像天上的太阳一样重要，假若阳气失却了正常的位次而不能发挥其重要作用，人就会减损寿命或夭折，生命机能亦暗弱不足。所以天体的正常运行，是因太阳的光明普照而显现出来，而人的阳气也应在上在外，并起到保护身体，抵御外邪的作用。

因于寒，阳气应如门轴在门臼中运转一样活动于体内。若起居猝急，扰动阳气，则易使神气外越。因于暑，则汗多烦躁，喝喝而喘，安静时多言多语。若身体发高热，则像炭火烧灼一样，一经出汗，热邪就能散去。因于湿，头部像有物蒙裹一样沉重。若湿热相兼而不得排除，则伤害大小诸筋，而出现短缩或弛纵，短缩的造成拘挛，弛纵的造成痿弱。由于风，可致浮肿。以上四种邪气维系缠绵不离，相互更代伤人，就会使阳气倾覆。

在人体烦劳过度时，阳气就会亢盛而外张，使阴精逐渐耗竭。如此多次重复，阳愈盛而阴愈亏，到夏季暑热之时，便易使人发生煎厥病，发作的时候眼睛昏蒙看不见东西，耳朵闭塞听不到声音，昏乱之势就像都城崩毁，急流奔泻一样不可收拾。

人的阳气，在大怒时就会上逆，血随气升而淤积于上，与身体其他部位阻隔不通，使人发生薄厥。若伤及诸筋，使筋弛纵不收，而不能随意运动。经常半身出汗，可以演变为半身不遂。出汗的时候，遇到湿邪阻遏就容易发生小的疮疖和痱子。经常吃肥肉精米厚味，足以致发生疔疮，患病很容易，就像以空的容器接受东西一样。在劳动汗出时遇到风寒之邪，迫聚于皮肤形成粉刺，郁积化热而成疮疖。

人的阳气，既能养神而使精神慧爽，又能养筋而使诸筋柔韧。汗孔的开闭调节失常，寒气就会随之侵入，损伤阳气，以致筋失所养，造成身体俯曲不伸。寒气深陷脉中，流注

肉腠之间,气血不通而郁积,久而成为疮痍。从腠穴侵入的寒气内传而迫及五脏,损伤神志,就会出现恐惧和惊骇的症状。由于寒气的稽留,营气不能顺利地运行,阻逆于肌肉之间,就会发生痈肿。汗出未止的时候,形体与阳气都受到一定的削弱,若风寒内侵,腠穴闭阻,就会发生风疟。

风是引起各种疾病的起始原因,而只要人体保持精神的安定和劳逸适度等养生的原则,那么,肌肉腠理就会密闭而有抗拒外邪的能力,虽有大风奇毒的侵染,也不能伤害,这正是循着时序的变化规律保养生气的结果。

病久不愈,邪留体内,则会内传并进一步演变,到了上下不通、阴阳阻隔的时候,虽有良医,也无能为力了。所以阳气蓄积,郁阻不通时,也会致死。对于这种阳气蓄积,阻隔不通者,应采用通泻的方法治疗,如不迅速正确施治,而被粗疏的医生所误,就会导致死亡。人身的阳气,白天主司体表:清晨的时候,阳气开始活跃,并趋向于外,中午时,阳气达到最旺盛的阶段,太阳偏西时,体表的阳气逐渐虚少,汗孔也开始闭合。所以到了晚上,阳气收敛,拒守于内,这时不要扰动筋骨,也不要接近雾露。如果违反了一天之内这三个时间的阳气活动规律,形体被邪气侵扰则困乏而衰薄。

岐伯说:阴是藏精于内不断地扶持阳气的;阳是卫护于外使体表固密的。如果阴不胜阳,阳气亢盛,就使血脉流动迫促,若再受热邪,阳气更盛就会发为狂症。如果阳不胜阴,阴气亢盛,就会使五脏之气不调,以致九窍不通。所以圣人使阴阳平衡,无所偏胜,从而达到筋脉调和、骨髓坚固,血气畅顺。这样,则会内外调和,邪气不能侵害,耳目聪明,气机正常运行。

风邪侵犯人体,伤及阳气,并逐步侵入内脏,阴精也就日渐消亡,这是由于邪气伤肝所致。若饮食过饱,阻碍升降之机,会发生筋脉弛纵、肠游及痔疮等病症。若饮酒过量,会造成气机上逆。若过度用力,会损伤肾气,腰部脊骨也会受到损伤。

大凡阴阳的关键,以阳气的致密最为重要。阳气致密,阴气就能固守于内。阴阳二者不协调,就像一年之中,只有春天而没有秋天,只有冬天而没有夏天一样。因此,阴阳的协调配合,相互为用,是维持正常生理状态的最高标准。所以阳气亢盛,不能固密,阴气就会竭绝。阴气和平,阳气固密,人的精神才会正常。如果阴阳分离决绝,人的精气就会随之而竭绝。

由于雾露风寒之邪的侵犯,就会发生寒热。春天伤于风邪,留而不去,会发生急骤的泄泻。夏天伤于暑邪,到秋天会发生疟疾病。秋天伤于湿邪,邪气上逆,会发生咳嗽,并且可能发展为痿厥病。冬天伤于寒气,到来年的春天,就要发生温病。四时的邪气,交替伤害人的五脏。

阴精的产生,来源于饮食五味。储藏阴精的五脏,也会因五味而受伤,过食酸味,会使肝气淫溢而亢盛,从而导致脾气的衰竭;过食咸味,会使骨骼损伤,肌肉短缩,心气抑郁;过食甜味,会使心气满闷,气逆作喘,颜面发黑,肾气失于平衡;过食苦味,会使脾气过燥而不濡润,从而使胃气壅滞;过食辛味,会使筋脉败坏,发生弛纵,精神受损。因此谨慎地调和五味,会使骨骼强健,筋脉柔和,气血通畅,腠理致密,这样,骨气就精强有力。所以重视养生之道,并且依照正确的方法加以实行,就会长期保有天赋的生命力。

金匱真言论篇第四

本篇要点

- 一、从四时气候与五脏的关系，阐述季节性的多发病。
- 二、从一日之间的变化、体表部位以及脏腑位置等，来说明阴阳学说在医学上的灵活运用。
- 三、从四时阴阳五行为中心来演绎、讨论人体脏腑功能和自然界气候变化的有机联系。

原文

黄帝问曰：天有八风，经有五风，何谓？

岐伯对曰：八风发邪，以为经风，触五脏，邪气发病。所谓得四时之胜者，春胜长夏，长夏胜冬，冬胜夏，夏胜秋，秋胜春，所谓四时之胜也。

东风生于春，病在肝，俞在颈项。南风生于夏，病在心，俞在胸胁。西风生于秋，病在肺，俞在肩背。北风生于冬，病在肾，俞在腰股。中央为土，病在脾，俞在脊。

故春气者，病在头。夏气者，病在脏。秋气者，病在肩背。冬气者病在四肢。

故春善病鼽衄，仲夏善病胸胁，长夏善病洞泄寒中，秋善病风疟，冬善病痹厥。

故冬不按跃，春不病颈项，仲夏不病胸胁，长夏不病洞泄寒中，秋不病风疟，冬不病痹厥，飧泄而汗出也。

夫精者，身之本也，故藏于精者，春不病温。夏暑汗不出者，秋成风疟。此平人脉法也。

故曰：阴中有阴，阳中有阳。平旦至日中，天之阳，阳中之阳也。日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也。鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也。故人亦应之。

夫言人之阴阳，则外为阳，内为阴。言人身之阴阳，则背为阳，腹为阴。言人身之脏腑中阴阳，则脏者为阴，腑者为阳，肝、心、脾、肺、肾五脏皆为阴，胆、胃、大肠、小肠、膀胱三焦六腑皆为阳。所以欲知阴中之阴、阳中之阳者何也？为冬病在阴，夏病在阳，春病在阴，秋病在阳，皆视其所在，为施针石也。故背为阳，阳中之阳，心也。背为阳，阳中之阴，肺也。腹为阴，阴中之阴，肾也。腹为阴，阴中之阳，肝也；腹为阴，阴中之至阴，脾也。此皆阴阳表里内外雌雄相输应也，故以应天之阴阳也。

帝曰：五脏应四时，各有收受乎？岐伯曰：有。东方青色，入通于肝，开窍于目，藏精于肝，其病发惊骇，其味酸，其类草木，其畜鸡，其谷麦，其应四时，上为岁星，是以春气在头也，其音角，其数八，是以知病之在筋也，其臭臊。

南方赤色，入通于心，开窍于耳，藏精于心，故病在五脏，其味苦，其类火，其畜羊，其谷黍，其应四时，上为荧惑星，是以知病之在脉也，其音徵，其数七，其臭焦。