



智品書業 智品閣
 經典文史

黄帝内经



【白话插图】◎黄帝岐伯等著◎顾长安整理

最／佳／入／门／读／本

上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，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。

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

 万卷出版公司

WANJUAN PUBLISHING COMPANY




【白话插图】
最／佳／入／门／读／本
◎ 黄帝岐伯等著
◎ 顾长安整理

黄帝内经



R 221
H 823

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

 万卷出版公司

© 黄帝 岐伯 2009

图书在版编目(CIP)数据


黄帝内经/(上古)黄帝,(上古)岐伯著;顾长安
整理. —沈阳:万卷出版公司,2009.9
(智品阁)

ISBN 978-7-5470-0194-3

I. 黄… II. ①黄…②岐…③顾… III. 内经 IV. R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第149351号



项目创意/设计制作/ 

黄帝内经

(上古)黄帝 (上古)岐伯/著 顾长安/整理

主编/傅璇琮 李克

责任编辑/邢和明

出版者/北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

万卷出版公司

联系电话/024-23284090

电子信箱/vpc_tougao@163.com

经销/各地新华书店发行

印刷/三河市国英印务有限公司

版次/2009年9月第1版

2009年9月第1次印刷

开本/170mm×240mm 1/16 28印张

字数/450千字

书号/ISBN 978-7-5470-0194-3

定价/29.80元

丛书所有文字插图版式之版权归出版社所有 任何翻印必追究法律责任

| 总序 |

傅璇琮

“智品阁”书系，是计划将我国具有悠久历史而又绚烂多彩的传统
文化精品系统地介绍给广大读者，特别是青少年群众，通过注释、今译、
赏析和点评等，努力克服语言和文化知识方面的一些困难，让现代读者
能直接接触古典文明精华，特别可使青少年在开始步入社会阶段就对我
们伟大祖国的光辉文明有清晰的了解和深切的感悟。

我们现在对待传统文化，也就是所谓国学，除了专题研究外，确应
做大量的普及工作。我们应当力求用通俗而优雅、生动且准确的文笔，
向广大群众、广大青少年介绍我国丰富的文化遗产，介绍我国数千年的
历史长河中涌现出来的众多优秀思想家、文学家、艺术家、史学家、科
学技术家，介绍我们古代著作精品，使当代读者更明确得识我们中华民
族的文化瑰宝是可与世界各国的文化相媲美的，这就能进一步开阔眼界，
增长见识，提高文化素养和审美趣味。这对于培育广大民众爱国主义思
想，加强对祖国和民族的爱，提高道德情操，丰富精神文化生活，都会
起很大的作用。

“智品阁”书系的一大特色，是选辑的范围极为广阔，确能体现中
华传统文化的丰富内容与多彩风格。除著名的经典著作《论语》、《孟子》、
《道德经（老子）》、《庄子》等以外，有好几种史书，如《春秋左传》、《战
国策》、《三国志》、《二十四史精华》，概括了多种史体。另还有地理名著《山
海经》，军事杰作《孙子兵法》，佛教名经《大藏经》。文学体裁，涵括诗、
文、词、赋及文言小说（《聊斋志异》）。又如《唐宋八大家》，其初编者
为明代著名选家茅坤（号鹿门），《明史》本传称“其书盛行海内，乡里
小生无不知茅鹿门者”，即此书刊行后，乡村儿童也都争读。现在又从
此书精选，确可提供古代散文创作的历史标本。堪可注意的是，这套书



还有好几种不大为人所知而实为“雍容大雅”之作的笔记，如明冯梦龙《智囊》，《四库全书》仅列于存目，且评其“佻薄殊甚”，实则此书广辑“古人智术计谋之事，分为十部”，启人思路。

我还想再提两部极有特色的书，以供读者参阅。一为《黄帝内经》，这应是现存我国医学文献中最古的一部医书，比较全面地总结了春秋战国时期及其以前的医学成就。书中将“天人相应”的整体观念，结合阴阳五行的思想方法，指导临床实践，应是传统医学的思想源泉，学习中医的必读之书。另一是明人宋应星的《天工开物》。此书虽原仅三卷，十八篇，但广述农业、纺织、制糖、造车等工艺技术，应当说是我国古代至明代时已达到的科技工艺智慧和创见。可惜此书在清代前期修《四库全书》时失收，少为人知。“智品阁”书系能收此二书，确可提供当今编印传统文化选本的范例。

“智品阁”书系的特点，除上述作品编选外，还有是对所选作品作精确的注释，贴切的评点，且以白话通译全书。这使我想起二十世纪八十年代的一件很有意义的事。那是1981年7月，中共中央领导陈云同志的秘书王玉清同志到中华书局来传达陈云同志关于古籍整理工作的谈话记录，其中说：“古籍整理还不光是解决标点、注解，这还不行。要做到后人都能看懂，要译成现代语气。”稍后不久，1981年9月17日，中共中央书记处就随即发了《中共中央关于整理我国古籍的指示》，其中第二点就说：“整理古籍，为了让更多的人看得懂，仅作标点、注释、校勘、训诂还不够，要有今译，争取做到能读报纸的人多数都能看得懂。有了今译，年轻人看得懂，觉得有意思，才会有兴趣去阅读。”我觉得我们这套书能作通译全书，确是很好地贯彻了中央指示的精神，是古籍整理研究的一大新境。

还应提出的是，这套书的诗词选本，作品今译不仅是一句对



一句的现代汉语翻译，而是译与解相结合，既释义，又解情。古书今译，涉及文字学、版本学、校勘学、训诂学等，这些都属于益智，而诗词的翻译，还有移情的一面。诗词今译，其所表达的不仅仅是思想，更重要的还有不同的时代环境、地理环境、生活环境、文化环境形成的艺术心态和审美感受。这应当是诗词今译的特殊性，也是本书作传统典籍普及化的创新之例。

现在这套书还配有大量的古代原版绘画、版画，以图画解读文史典籍，更进一步把遥远的文化与现代人的距离拉近，引领今天的读者走进一个源远流长、光辉灿烂的文化天地，让大家感受到国学经典中的力量与理趣。清光绪十六年(1890年)上海石印本《绘图镜花园》序中有云：“披其图而如见其人，岂非千古快事乎！”现通览“智品阁”全书，确使人有“图文并茂，珠联璧合，丹青妙手，别开生面”之感。

“智品阁”这次选辑的30种，近期将陆续印出问世，范围广，种类多，读者阅读时当既有满意感，又有难度感，或有“读后不知所适”之感。但我想，鉴于中华文化之丰富多彩，“智品阁”以后还可继续编书。以文体而论，日记体可考虑，且古人名家所作之日记，往往与游记相结合，如南宋时陆游《入蜀记》、范成大《吴船录》，都以日记体的文笔记述其三峡之游，登庐山之胜；明代《徐霞客游记》，更逐日记远程山川之游。又如诗话，又是古代诗文评代表文体，如欧阳修《六一诗话》既评比、考析诗作，又多引述“风暖鸟声碎，日高花影重”等名句，司马光《续诗话》也引如“疏影横斜水清浅，暗香浮动月黄昏”等佳作，且“品第诸诗，乃极精密”(《四库全书总目提要》)。又如这次编有《曾国藩家书》，确也为新貌，实则中国古代书信之作甚多，不限于家书。近几年我主编一套《中国古代散文精选注译》，八册(将于清华大学出版社出版)，就约一位学者专门编选一本《书信卷》。盛唐有诗云：“潮平两岸阔，风正一帆悬”。值此套出版之际，谨再抒寄望。

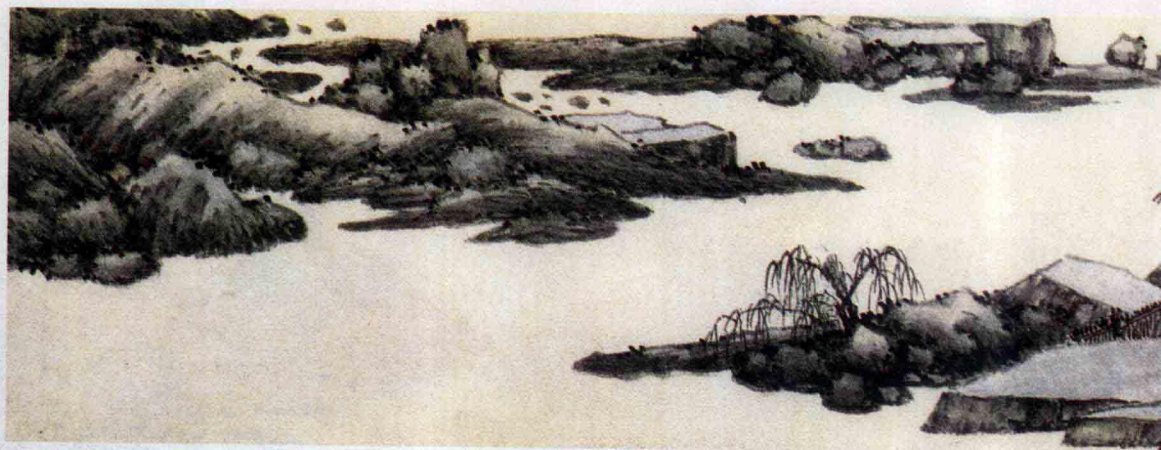
中华医学的圣经

健康是人类最宝贵的财富，从古至今的人们都在探寻着强身健体之道。在原始社会即产生了中医，春秋战国时期中医理论已基本形成，它来源于对医疗经验的总结及中国古代的阴阳五行思想。《黄帝内经》的问世，奠定了中医学的基础，自它问世之日起便闪烁着耀眼的光环。历代医家无不把它作为必读的教科书，历代医学著作无不从中找寻自己的理论渊源。

《黄帝内经》是中国医学的瑰宝，是预防、保健、护理、生理、病理、病原、针灸、药治、物治、医疗方法之开端，是最系统、最完备的古代医学理论，是医国医民、内圣外王、天人合一的要典。

《黄帝内经》简称《内经》，原为18卷，其中9卷名为《素问》，另外9卷无书名，汉晋时被称为《九卷》或《针经》，唐以后被称为《灵枢》。该书非一人一时之作，是集众人智慧编写而成的，主要部分形成于战国时期。《素问》主要论述了自然界变化的规律、人与自然的关系等；《灵枢》的核心内容为脏腑经络学说。书中记事方式与《论语》相似，也是采取一问一答的形式。就连书中的主旨思想，也深受先秦经典的影响。《周易》里面的“阴阳”哲学，《尚书》里面的“五行”学说，还有《论语》里讲的“两端”、“中和”、“和为贵”，老子、庄子的“清静无为”、“道法自然”、“聚气养气”等等，在《黄帝内经》中，无一不有所体现。

该书注重整体和谐的观念，既强调人体本身是一个整体，又强调人与自然之间的密切关系，并运用阴

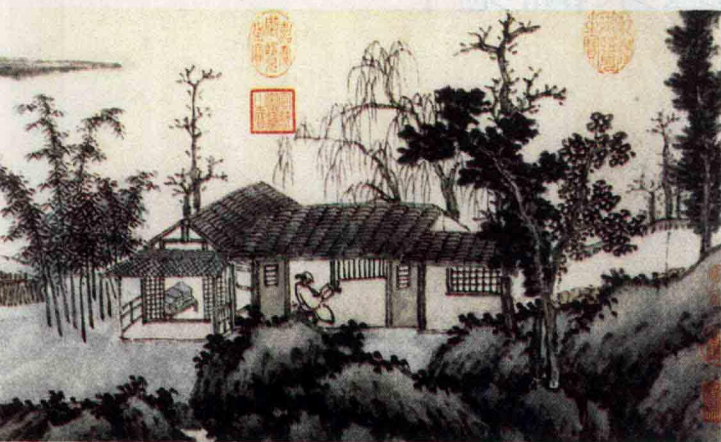


阳五行学说解释生理、病理现象，指导诊断与治疗。所有这些，都证明了它其实离你并不遥远。只要认真去读，人人都能有所得，人人都能自书中找到自己的体验和感觉。

《黄帝内经》中所述的理论，化繁为简，无外乎四个字：“顺其自然。”《内经》中把人和各个部分看成是一个有机的整体，人和天地自然也是一个整体。自然界有不同的变化，人体为适应自然，当然也会随之产生变化，即“人与天地相应”也。《黄帝内经》是第一部养生宝典。《黄帝内经》中讲到了怎样治病，但更重要的是讲了怎样不得病，怎样使我们在不吃药的情况下就能够健康、能够长寿、能够活到一百岁，这种思想即——“治未病”。《内经》中说：“不治已病治未病，不治已乱治未乱。”只有这样，你的身体才会健康，生命才能得以延长。在整体观、矛盾观、经络学、脏象学、病因病机学、养生和预防医学以及诊断治疗原则等各方面，都为中医学奠定了理论基础，具有深远影响。历代著名医家在理论和实践方面的创新和建树，大多与《黄帝内经》有着密切的渊源关系。《黄帝内经》作为祖国传统医学的理论思想基础及精髓，在中华民族近两千年繁衍生息的漫漫历史长河中，它的医学主导作用及贡献功不可没。

当然，也许理论上的相通，并不能消除你对《黄帝内经》内容晦涩的担忧，对于初学者来说，《黄帝内经》的内容，还是显得过于艰涩而难懂。因此，在本书的编撰过程中，我们请中医学者为指导，筛选了《黄帝内经》中比较具有普遍性与实用价值的章节，尽可能地把原本枯燥的内容生动地呈现在初学者面前，使其简洁明了，通俗易懂。

为了保证本书的质量，书中所选底本均为学术界公认的善本。在校勘方法上，



养生之道

《黄帝内经》是一部养生大全，是中国几千年医药养生修炼的源头活水。

古人养生讲求顺应大自然变化的规章，据四时而变换衣服，对气候的变化要敏感；要调适心志情态，做到恬淡虚无、精神内守。居山间茅屋，抚琴吟诵，发心中之浊气，所谓“正气存内，邪不可干”。

采取对个别古今涵义差别较大的异体字和古今字予以保留的原则，最大限度地保持古籍版本原貌。

为了帮助读者更好地理解《黄帝内经》，我们将正文中脱离了我们语言环境的生僻字加以注音，以便读者通读。还有一部分字，古义与今义不同，读音也有所变化，此类问题我们都在书中做出了标注。书中按篇或小节对原文进行注释和现代白话文翻译，力图帮助读者扫清阅读障碍。

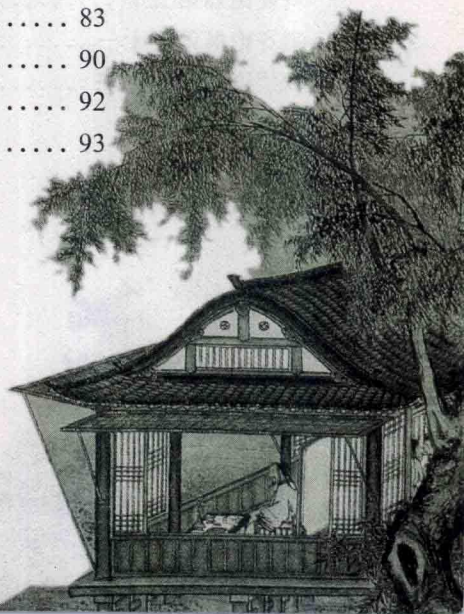
此外，我们为本书选配了插图，所选插图出处包括《经脉图考》《类经图翼》《内照图》《医宗金鉴》等众多中医古籍。这些医学著作与古朴的绘图一起，作为《黄帝内经》的有益补充，将《内经》中玄奥的道理娓娓道出。

综上所述，我们奉献给读者的，是一本对经典做了全方位解析，融入了古人绘图、注音、注解、译文等众多素材的一部全新的《黄帝内经》。几千年来，该书一直有效地指导着中医的临床实践，几乎成为中华民族抗拒死亡、抵御疾病、追求健康长寿的中国医学奠基性经典。它被历代医家奉为圭臬，作为医学理论之准绳，历久而不衰。

《黄帝内经》是医学，更是医道。它的真正作用不是机械性地对疾病进行治疗，而是更像一位长者，引导我们顺应自然的力量，学会养生之道，让我们的生活更加和谐。

| 黄帝内经 |

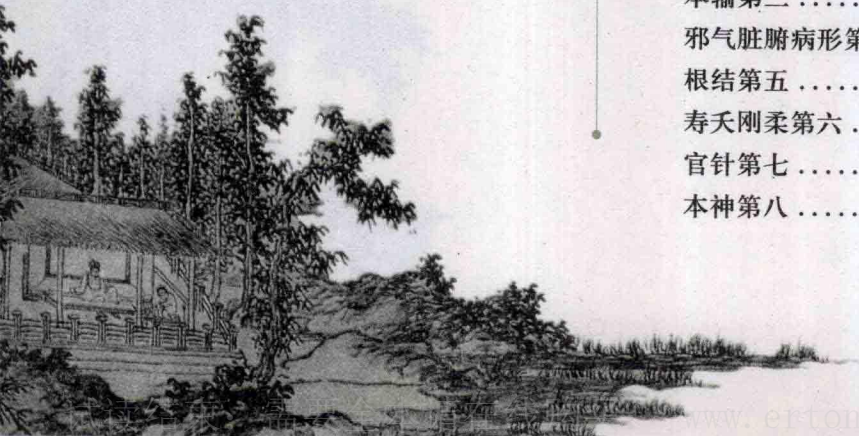
素问	上古天真论篇第一.....	3
	四气调神大论篇第二.....	6
	生气通天论篇第三.....	9
	金匱真言论篇第四.....	13
	阴阳应象大论篇第五.....	17
	灵兰秘典论篇第八.....	25
	五脏生成篇第十.....	27
	五脏别论篇第十一.....	32
	脉要精微论篇第十七.....	33
	平人气象论篇第十八.....	41
	玉机真藏论篇第十九.....	47
	三部九候论篇第二十.....	57
	经脉别论篇第二十一.....	61
	脏气法时论篇第二十二.....	63
	宣明五气篇第二十三.....	69
	血气形志篇第二十四.....	71
	宝命全角论篇第二十五.....	74
	八正神明论篇第二十六.....	76
	离合真邪论篇第二十七.....	79
	通评虚实论篇第二十八.....	83
	太阴阳明论篇第二十九.....	90
	阳明脉解篇第三十.....	92
	热论篇第三十一.....	93



刺热论篇第三十二	96
评热病论篇第三十三	100
逆调论篇第三十四	103
疟论篇第三十五	105
刺疟篇第三十六	111
气厥论篇第三十七	114
咳论篇第三十八	115
举痛论篇第三十九	117
腹中论篇第四十	122
刺腰痛篇第四十一	125
风论篇第四十二	129
痹论篇第四十三	132
痿论篇第四十四	137
厥论篇第四十五	140
病能论篇第四十六	143
奇病论篇第四十七	146
大奇论篇第四十八	150
脉解篇第四十九	153
刺要论篇第五十	157
刺齐论篇第五十一	158
刺禁论篇第五十二	159

刺志论篇第五十三	162
针解篇第五十四	163
长刺节论篇第五十五	166
皮部论篇第五十六	169
经络论篇第五十七	171
气穴论篇第五十八	172
气府论篇第五十九	174
骨空论篇第六十	178
水热穴论篇第六十一	181
调经论篇第六十二	185
标本病传论篇第六十五	193
天元纪大论篇第六十六	198
六微旨大论篇第六十八	203
气交变大论篇第六十九	213
五常政大论篇第七十	226
至真要大论篇第七十四	245
著至教论篇第七十五	275
示从容论篇第七十六	277
阴阳类论篇第七十九	279
方盛衰论篇第八十	283

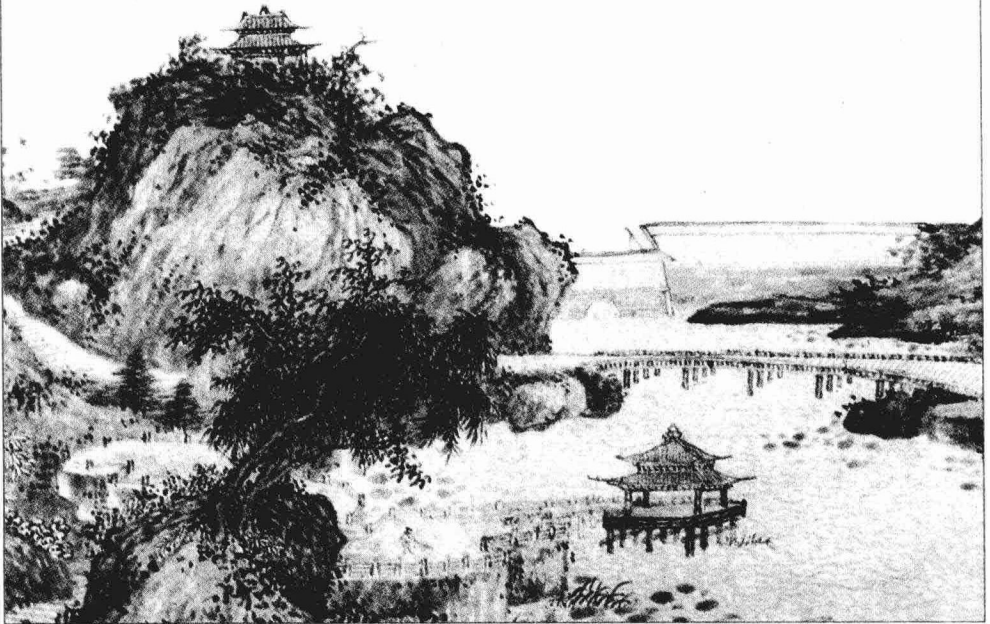
① 九针十二原第一	289
② 本输第二	297
邪气脏腑病形第四	307
根结第五	318
寿夭刚柔第六	323
官针第七	327
本神第八	332



终始第九	335
经脉第十	344
营气第十六	362
营卫生会第十八	364
五邪第二十	367
寒热病第二十一	368
厥病第二十四	372
病本第二十五	375
周痹第二十七	376
五乱第三十四	378
胀论第三十五	380
五癯津液别第三十六	383
五阅五使第三十七	385
血络论第三十九	386
阴阳清浊第四十	388

病传第四十二	390
顺气一日分为四时第四十四	392
外揣第四十五	395
五变第四十六	397
背腧第五十一	400
卫气第五十二	401
论痛第五十三	403
水胀第五十七	404
卫气失常第五十九	406
玉版第六十	409
百病始生第六十六	413
行针第六十七	417
寒热第七十	418
通天第七十二	420
九针论第七十八	423

素問



| 黄帝内经·素问 |

上古天真论篇第一

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^①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^②，和于术数^③，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。

注释

①天师：是黄帝对岐伯的尊称。②法于阴阳：法，效法；阴阳，这里指自然界阴阳变化的规律。③和于术数：指用合适的养生方法来调和人体。和，指调和；数术，这里指古代的养生方法，包括静坐，调节呼吸，意念引导等。

白话

古代轩辕黄帝，生来就很聪明。小时候就特别会讲话，而且对许多东西的理解很灵敏智慧。长大以后，既敦厚淳朴又勤奋努力，一进入成年就登上了天子之位。

黄帝问岐伯道：听说上古时代的人，都能够年过百岁而不显出衰老的迹象；而现在的人，年龄到了五十岁，动作就显出衰老了。这是因为时世的变迁，还是因为人们违背了养生之道的缘故呢？

岐伯回答：上古时代的人，一般都懂得养生的道理，效法阴阳，明白术数，饮食有一定节制，作息有一定规律，不妄事操劳，所以能够做到形体与精神两相吻合，活到寿命应该终了的时候，度过百岁才死去。现在的人就不是这样了，把酒当做水饮，好逸恶劳，酒醉了，还肆行房事，纵情色欲，因而竭尽了精气，散失了真元。不知道保持精气充沛，蓄养精神的重要，只顾一时快心，背离了养生的真正乐趣，作息没有一定规律，所以到五十岁便衰老了。

原文

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风^①，避之有时，恬憺虚无^②，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^③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^④也。

注释

①虚邪贼风：泛指一年四季中一切反常的季候变化。②恬憺虚无：恬憺，指清闲安静；虚无，指心无杂念；恬淡虚无，指内心清闲安静而没有任何杂念。

③愚智贤不肖：愚，指无知蠢笨的人。智，指有知识的人。贤，指品德高尚的人。不肖，指没有才能、没有道德的人。愚智贤不肖泛指各种各样的人。④德全不危：德，指养生的才能，德全不危指全面掌握养生之道而无偏颇，所以能使天真之气保全不受损害。

白话

上古的圣贤之士经常教导民众，对于四时不正的虚邪贼风，能够适时回避；同时思想上保持清静，无欲无求，使真气居藏于内，精神内守而不耗散，这样，病从哪里来呢？所以他们精神都很安闲，欲望不多；心境安定，没有恐惧；虽劳形体，并不令其过分疲倦；真气平和而调顺；每人都能顺心所欲并感到满意；吃什么都觉得香甜，穿什么都感到舒服，随遇而安，互相之间从不羡慕地位的高下，人人都自然朴实。所以不正当的嗜好，不会干扰他们的视听；淫乱邪说，不能诱惑他们的心志；不论愚者、智者、贤者不肖者，对于酒色等事，都不急于寻求，这就吻合于养生之道了。总而言之，他们之所以都能够过百岁而动作还不衰颓，这都是因为他们的养生之道完备而无偏颇啊。

原文

岐伯曰：女子七岁，肾气盛，齿更发长。二七而天癸^①至，任脉通，太冲脉^②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：人年老而无子者，材力^③尽邪？将天数^④然也？

注释

①天癸：天，指先天；癸，十天干之一，五行属水，而肾脏五行亦属水，所以癸又指肾水；天癸，指先天藏于肾精之中，具有促进生殖功能发育成熟的物质。②太冲脉：即冲脉。③材力：指人的精力、生育能力。④天数：指万物生长发育盛衰的规律。

白话

岐伯回答：从生理规律来讲，七岁的女孩，肾气已经充足了，开始换牙，毛发之类也开始生长。到了十四岁时，天癸发育成熟，任脉畅通，冲脉旺盛，月经按时而行，所以能够生育子女。到了二十一岁，肾气平和，智齿长就，身体也发育成熟到极限。到了二十八岁，筋骨坚强，毛发长到了极点，身体十分强壮。

到了三十五岁，阳明经脉衰微，面部开始焦枯，头发开始脱落。到了四十二岁，三阳经脉都衰退了，面部枯槁，头发变白。到了四十九岁，任脉空虚，冲脉衰微，天癸枯竭，月经断绝，所以形体衰老，再不能生育了。

男子八岁时，肾气盛，头发长长，牙齿更换。到了十六岁时，天癸发育成熟，精气充满，于是男女交合，便能生子育女。到了二十四岁，肾气平和，筋骨坚强，智齿生长，身体也长得够高了。到了三十二岁，筋骨粗壮，肌肉充实。到了四十岁，肾气衰退下来，头发初脱，牙齿干枯。到了四十八岁，上体阳明经气衰竭，面色憔悴，发鬓半白。到了五十六岁时，肝脏之气就衰竭了，筋脉也消损了，导致四肢运动缓慢而无力气。天癸枯竭，精气少，肾脏衰，形体精神都感到病苦。到了六十四岁，齿发脱落。就人体而言，五脏中肾脏主水，它接受五脏六腑的精华加以贮存。只有脏腑旺盛，肾脏才有精气排泄。现在年岁大了，五脏皆衰，筋骨无力，天癸竭尽，所以发鬓变白，体态沉重，步态不稳，再不能生育子女了。

黄帝问：人的年岁老了，就不会再生育子女，是精力不足呢，还是自然规律使他这样呢？

原
文

帝曰：有其年已老而有子者，何也？

岐伯曰：此其天寿过度^①，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^②皆竭矣。

帝曰：夫道者^③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^④者，提挈天地^⑤，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。

注
释

①天寿过度：天寿，先天禀赋；过度，超过常人。②天地之精气：这里指人禀赋于自然界的精气。③道者：指精通于养生之道的人。④真人：远古时代对具备极高养生修养的人的一种称呼，他们能够掌握自然界阴阳变化的规律，通过养生保全其精神和真气。⑤提挈天地：指能够掌握自然界变化的规律。

白
话

黄帝问：有人年纪已经衰老，还能生育儿女，这是什么道理？

岐伯说：这是因为他的先天禀赋超常，气血经脉畅通，而肾气还多。即使有这种人，但在一般情况下男人都不超过六十四岁，女人不超过四十九岁，精气已经枯竭了。

黄帝问道：精于养生之道的人，当他已经活到一百岁时，是否还能生养儿女呢？

岐伯答：经常注意养生的人，老龄化来得迟一些，年纪纵大，也没有齿落、面焦、发白、身重、行步不稳等衰象，所以虽然达到高龄，仍然能够生子。

黄帝说：我听说上古时代有“真人”，能洞悉自然的规律，掌握阴阳化生万物之机理，吐故纳新以养精气，使他的身体，好像和精神结合为一，因此就与天地同寿，没有完结的时候了，这就是所谓“与道俱生”的说法。