

中医经典语释系列

黄帝内经素问语释

①

◎ 张灿珏 编著

中医经典语释系列

黄帝内经素问语释

①

◎ 张灿珏 编著

● 山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经素问语释/张灿理编著;—济南:山东科学技术出版社,2017.1

ISBN 978-7-5331-8630-2

I. ①黄… II. ①张… III. ①《素问》—研究
IV. ①R221.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 298920 号

黄帝内经素问语释

张灿理 编著

主管单位:山东出版传媒股份有限公司

出版者:山东科学技术出版社

地址:济南市玉函路 16 号

邮编:250002 电话:(0531)82098088

网址:www.lkj.com.cn

电子邮件:sdkj@sdpress.com.cn

发行者:山东科学技术出版社

地址:济南市玉函路 16 号

邮编:250002 电话:(0531)82098071

印刷者:山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

地址:山东省临沂市高新技术产业开发区新华路东段

邮编:276017 电话:(0539)2925659

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:62

字数:1015 千

印数:1-3000

版次:2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-8630-2

定价:148.00 元(上、下册)

前 言

20 世纪七八十年代,“文革”刚结束,为适应中医界对中医古籍研读学习的需求,在有关部门号召下,我校(当时为山东中医学院)发动部分中老年教师参与中医经典著作整理工作,并与山东科学技术出版社约定出版《黄帝内经素问语释》一书。因诸多原因,该书的编写工作一直未能正式启动。当时我正忙于与河北医学院共同完成国家十年规划项目之一《黄帝内经素问校释》的编写任务,直至 1981 年该书稿全部审定结束。为尽力争取把我校承担的任务按期完成,我便主动提出帮助完成编写《黄帝内经素问语释》一书。由于我当时已经掌握了《素问》的诸多善本和有关资料,又有了编写《黄帝内经素问校释》的经验,所以编写工作很快启动,并且进展顺利。《黄帝内经素问语释》全书的校勘工作由我负责,其他编写工作若按字数计,亦占有大部分,最后我又对全书进行统稿审定,这样在 1984 年下半年本书的编写工作便全部完成。我当时由于工作十分繁忙,后续出版有关事宜便未曾过问。

两年前,山东科学技术出版社为了满足读者的需求,计划将那时出版的一批语释本诸书重新出版。关于《黄帝内经素问语释》一书,出版社又多次请求我将此书修订并重新出版,因我年事已高,力不从心,难以按时完成,几番推辞,最后不得不勉强答应。经过了一段时间,我谨将此书看了一遍,发现原书稿中仍存在一些问题,当时虽出我手,亦应进行修订。

此次修订,仍以原书稿为底本,主要做了以下几点改动。

一、对原书稿的误字,尽予改正。

二、原书稿中的亡篇《本病论》与《刺法论》,是在宋代被发现,但宋臣林亿“校正医书局”,认为新发现二篇为伪书,不应纳入正文中,而《黄帝内经素问语释》由于当时水平不及,考虑不周,将二篇内容纳入正文,本次特将其抽出,放入书后作为补篇。

三、原书稿中,注释诸项,凡有不足者,酌加补释或补加书证。

四、凡发现校勘、注释与语释中有误者,均予改正。

五、经文中有延误已久,历来著家均未曾改过者,本次特参照晋·皇甫谧《针灸甲乙经》及唐·杨上善《黄帝内经太素》二书大胆地做了改正。

六、凡篇文中有隐而未发者，再加以补充说明。

七、《素问》与《灵枢》二书，根据汉·刘向校书时所做的《七略》及《汉书·艺文志》中仅名“内经十八卷”，未分《素问》与《针经》二部（《针经》即《灵枢经》），只晋·皇甫谧曾允，当时存世之《素问》与《针经》即《黄帝内经》也，后人皆尊其说，故凡今日研读《素问》与《灵枢》均需对《黄帝内经》之源流、内容、成书年代、世代变迁等有关问题有所了解，方能对今存本有更准确的理解，故此次修订特将我二十余年在这方面的研究成果附于篇后，供读者参考。

《黄帝内经》一书的著成，象征着中华民族传统文化培植起来的这门医学，已经达到了一个相当成熟的阶段，为祖国医学后来的发展奠定了良好的基础，它无论在理论方面、思想方面、文化方面、学术体系方面，还是在理论与实践相结合的方面，均有着丰富的内容。今日吾虽身为中医工作者，但因年事已高，已不能对《内经》一书进行更深入的研究，难以达到更高的水平，虽有前辈两代人的指点和我个人从医七十多年的历史，但仍感对《内经》的理解有不足之处，望今后读是书者，能进一步继承发扬，予愿足矣。

本次修订，由于多种原因，特别是限于我个人的水平和条件，均感不足，难于满足读者的要求，错误之处，亦在所难免，望名家指正。谨识。

2016年12月隐安居士张灿理
于山左历下琴石书屋

目 录

重广补注黄帝内经素问序	1	三部九候论篇第二十	166
卷第一	7	卷第七	176
上古天真论篇第一	7	经脉别论篇第二十一	176
四气调神大论篇第二	15	脏气法时论篇第二十二 ...	181
生气通天论篇第三	21	宣明五气篇第二十三	190
金匱真言论篇第四	32	血气形志篇第二十四	195
卷第二	40	卷第八	199
阴阳应象大论篇第五	40	宝命全形论篇第二十五 ...	199
阴阳离合论篇第六	57	八正神明论篇第二十六 ...	204
阴阳别论篇第七	62	离合真邪论篇第二十七 ...	209
卷第三	72	通评虚实论篇第二十八 ...	216
灵兰秘典论篇第八	72	太阴阳明论篇第二十九 ...	225
六节脏象论篇第九	76	阳明脉解篇第三十	230
五脏生成篇第十	86	卷第九	233
五脏别论篇第十一	94	热论篇第三十一	233
卷第四	98	刺热篇第三十二	238
异法方宜论篇第十二	98	评热病论篇第三十三	245
移精变气论篇第十三	102	逆调论篇第三十四	250
汤液醪醴论篇第十四	106	卷第十	256
玉版论要篇第十五	112	疟论篇第三十五	256
诊要经终论篇第十六	117	刺疟篇第三十六	265
卷第五	125	气厥论篇第三十七	271
脉要精微论篇第十七	125	咳论篇第三十八	274
平人气象论篇第十八	141	卷第十一	278
卷第六	153	举痛论篇第三十九	278
玉机真脏论篇第十九	153	腹中论篇第四十	283

刺腰痛篇第四十一	289	标本病传论篇第六十五 ...	442
卷第十二	297	卷第十九	449
风论篇第四十二	297	天元纪大论篇第六十六 ...	449
痹论篇第四十三	303	五运行大论篇第六十七 ...	457
痿论篇第四十四	309	六微旨大论篇第六十八 ...	471
厥论篇第四十五	314	卷第二十	487
卷第十三	320	气交变大论篇第六十九 ...	487
病能论篇第四十六	320	五常政大论篇第七十	506
奇病论篇第四十七	324	卷第二十一	538
大奇论篇第四十八	330	六元正纪大论篇第七十一	
脉解篇第四十九	337		538
卷第十四	345	卷第二十二	598
刺要论篇第五十	345	至真要大论篇第七十四 ...	598
刺齐论篇第五十一	346	卷第二十三	639
刺禁论篇第五十二	348	著至教论篇第七十五	639
刺志论篇第五十三	352	示从容论篇第七十六	642
针解篇第五十四	355	疏五过论篇第七十七	646
长刺节论篇第五十五	360	微四失论篇第七十八	653
卷第十五	366	卷第二十四	656
皮部论篇第五十六	366	阴阳类论篇第七十九	656
经络论篇第五十七	371	方盛衰论篇第八十	663
气穴论篇第五十八	372	解精微论篇第八十一	668
气府论篇第五十九	380	附 篇	673
卷第十六	392	附篇一:《黄帝内经素问》遗篇	
骨空论篇第六十	392		674
水热穴论篇第六十一	402	刺法论篇第七十二补遗 ...	674
卷第十七	408	本病论篇第七十三补遗 ...	690
调经论篇第六十二	408	附篇二:《黄帝内经》文献研究	
卷第十八	424		711
缪刺论篇第六十三	424	第一章 《汉志》著录方技	
四时刺逆从论篇第六十四		略医经类诸家考	711
.....	437	第二章 《黄帝内经》的成书	

年代及历史背景	721	第五章 《素问》《灵枢》中	
第三章 《素问》《九卷》名		之不同学说	855
称及源流考	756	第六章 《素问》《灵枢》	
第四章 《素问》《灵枢》引书、		之篇文组合	923
引文考	819		

重广补注黄帝内经素问序

启玄子王冰^① 撰

夫释缚脱艰^②，全真导气^③，拯黎元于仁寿^④，济羸劣^⑤以获安者，非三圣^⑥道则不能致之矣。孔安国^⑦《尚书》^⑧曰：伏羲、神农、黄帝之书，谓之三坟^⑨，言大道也。班固^⑩《汉书·艺文志》曰：《黄帝内经》十八卷。《素问》即其经之九卷也，兼《灵枢》九卷，乃其数焉。

【注解】

①启玄子王冰：王冰，号启玄子，唐代医学家。他在宝应年间（762 - 765年）任太仆令（官名）。笃好医方，长于医术和养生。当时《素问》只有八卷，脱漏错简，残缺不全。他先后用了12年的时间，将《黄帝内经素问》重新编次，加以注释，改编成24卷，并据别本补入“天元纪大论”等七篇，在保存整理古典医籍上做出了贡献。

②释缚脱艰：解除疾病的束缚和痛苦，释缚，解除束缚，脱艰，摆脱艰难。

③全真导气：保全真精，导引元气。

④拯（zhěng 整）黎元于仁寿：拯救善良的百姓达到健康长寿。拯，拯救。黎，即庶民。元，《国策》秦策：“子元元，臣诸侯。”注：“元，善也。民之善类，故称元。”

⑤羸劣：身体瘦弱疲倦貌。羸，瘦弱。

⑥三圣：有多说，此指伏羲、神农、黄帝三者。

⑦孔安国：前汉名儒，山东省曲阜人，字子国，孔子十二世孙。武帝时官谏议大夫。

⑧《尚书》：即《书经》，五经之一。以其为上古之书，故称《尚书》。唐人孔颖达云：“尚者，上也。言此上代以来之书，故曰《尚书》。”

⑨三坟：书名。《左传》：“是能读三坟、五典、八索、九丘。”相传是伏羲、神

农、黄帝三世之书。

⑩班固：后汉时安陵人，班彪之子，字孟坚，明帝时为郎，典校秘书，继父业，著成《汉书》。《艺文志》是其中的篇名，十志之一。

虽复年移代革^①，而授学^②犹存，惧非其人，而时有所隐，故第七一卷^③，师氏^④藏之，今之奉行，惟八卷尔。然而其文简，其意博，其理奥，其趣深。天地之象分^⑤，阴阳之候列^⑥，变化之由表^⑦，死生之兆彰，不谋而遐迩^⑧自同，勿约而幽明斯契^⑨，稽其言有征^⑩，验之事不忒^⑪，诚可谓至道之宗^⑫，奉生之始^⑬矣。

【注解】

①年移代革：岁月的推移，朝代的变革。

②授学：传授学习。

③第七一卷：《素问》原来共九卷，其中第七卷早佚。此即指佚失的那一卷。

④师氏：《周礼》地官的属官，此指掌教育的官吏。

⑤天地之象分：天地之现象得以分别之。天地之象，当指天之星宿，地之物象而言。

⑥阴阳之候列：阴阳之应候得以罗列。如四时寒暑、水火日月等，皆阴阳之证候。列，罗列的意思。

⑦变化之由表：事物变化的原因得以表明。

⑧不谋而遐迩(xié'ěr 霞尔)自同：未经预先商量，不分远近，所见皆同。遐，远。迩，近。

⑨勿约而幽明斯契：不曾事先约定，而隐者现者，都相符合。幽，隐而不显。明，显而易见。契，吻合。

⑩稽其言有征：察其所言，皆有一定论据。稽，考察。征，证据。

⑪忒(tè 特)：差错。

⑫至道之宗：最高深的道理之所本。宗，本也。

⑬奉生之始：养生的本源。奉，养也。

假若天机迅发^①，妙识玄通^②，藏谋^③虽属乎生知^④，标格亦资于诂训^⑤，未尝有行不由径，出不由户者也。然刻意研精，探微索隐，或识契真要^⑥，则目牛无全^⑦，故动则有成，犹鬼神幽赞^⑧，而命世奇杰^⑨，时

时间出焉^⑩。则周有秦公^⑪，汉有淳于公^⑫，魏有张公^⑬、华公^⑭，皆得斯妙道者也。咸日新其用，大济蒸人^⑮，华叶递荣^⑯，声实相副^⑰，盖教之着矣，亦天之假也。

【注解】

①天机迅发：天资聪敏之意。天机作天资解。迅发，作聪敏解。

②妙识玄通：能通晓奥妙深远的道理。

③藏(chǎn 产)谋：对事理有完备深刻的理解。藏，完备。

④生知：智慧出众，有先见之明。

⑤标格亦资于诂训：对古典著作高深理论的理解，也必须借助于注释。标格，风范。此指经典著作所阐述的理论。诂训，即训诂，指用当代的语言注释古代著作。

⑥识契真要：认识要合乎至真的要领。

⑦目牛无全：与“目无全牛”义同。语出《庄子》养生篇。形容技术纯熟。在此比喻对艰深的事理，能够剖析精细，了然于胸中。

⑧犹鬼神幽赞：好象有鬼神在暗中帮助。犹，若也。赞，助也。

⑨命世奇杰：闻名于世的特别杰出的人才。命世，犹名世。

⑩时时间出：各个时代不断出现。

⑪秦公：战国时代的秦越人，即扁鹊。

⑫淳于公：西汉时名医(约公元前250-?)，齐临菑(今山东临淄)人。曾任太仓长，故又称仓公或太仓公。

⑬张公：即张机，东汉时(约公元150-219年)名医，字仲景，南阳郡涅阳(今河南省南阳县)人。

⑭华公：即华佗，东汉时(?-公元208年)名医，一名萼，字元化，沛国谯(今安徽亳州)人。

⑮蒸人：众人。蒸，众也。

⑯华叶递荣：花叶相继繁荣。华，同花。递，顺次相继之意。

⑰声实相副：声名符合实际。副，符合。

冰弱龄^①慕道，夙好养生，幸遇真经，式为龟镜^②。而世本纰缪^③，篇目重叠，前后不伦^④，文义悬隔，施行不易，披会^⑤亦难，岁月既淹^⑥，袭以成弊^⑦。或一篇重出，而别立二名；或两论并吞，而都为一目；或

问答本已，别树篇题；或脱简不书，而云世阙；重《合经》而冠《针服》^⑧，并《方宜》而为《咳篇》^⑨，隔《虚实》而为《逆从》^⑩，合《经络》而为《论要》^⑪，节《皮部》为《经络》^⑫，退《至教》以先《针》^⑬，诸如此流，不可胜数。且将升岱嶽^⑭，非径奚为，欲诣扶桑^⑮，无舟莫适。乃精勤博访，而并有其人，历十二年，方臻理要^⑯，询谋得失^⑰，深遂夙心^⑱。

【注解】

①弱龄：《礼记》：“二十曰弱。”疏：“体犹未壮，故曰弱也。”在此指青少年时期。

②龟镜：龟甲，古代用以占卜吉凶，镜以照物，比喻借鉴以明事理，称为龟镜或龟鉴。

③世本纰缪：世间流传的版本有错误之处。

④不伦：没有次序。伦，次序。

⑤披会：阅读领会。披，在此指翻阅。

⑥岁月既淹：年代久远。淹，《尔雅》释诂：“留久也。”

⑦袭以成弊：相互沿袭，造成流弊。

⑧重《经合》而冠《针服》：《经合》一篇重复出现，而加上《针服》的名字。

⑨并《方宜》而为《咳篇》：把《异法方宜论》并入《咳论篇》。

⑩隔《虚实》而为《逆从》：把《通病虚实论》并入《四时逆从论》。

⑪合《经络》而为《论要》：把《经络篇》并入《玉版论要篇》。

⑫节《皮部》为《经络》：把《皮部论》割裂为《经络论》。

⑬退《至教》以先《针》：把《著至教论》退放于后面，而《针解篇》放在前面。

⑭岱嶽：岱，即泰山。嶽，同岳，高大的山。泰山为五嶽之尊，故称岱嶽。

⑮扶桑：有两说：一指东海中神木，亦名榑桑，据传为日出之处。如《山海经·海外东经》：“汤谷上有扶桑，十日所浴。”一指传说东方海中之古国名。

⑯方臻理要：才能达到理解其中的要领。臻，至也，达到的意思。理，理会、领会。

⑰询谋得失：考虑其疑难之所得与所失。在此指所考虑的问题正确与否。询，《说文》：“谋也。”谋，《说文》：“虑难曰谋。”

⑱深遂夙心：最终实现了早有的心愿。

时于先生郭子斋堂^①，受得先师张公^②秘本，文字昭晰^③，义理环

周^④，一以参详，群疑冰释。恐散于末学^⑤，绝彼师资，因而撰注，用传不朽，兼旧藏之卷^⑥，合八十一篇，二十四卷，勒^⑦成一部，冀乎究尾明首^⑧，寻注会经^⑨，开发童蒙^⑩，宣扬至理而已。

【注解】

①郭子斋堂：郭公的书房。子，尊称。斋堂，书房。

②张公：疑指张文仲，待考。

③昭晰(xī 悉)：明显清楚。

④环周：完备周详。环，指圆形物边沿完好如一。即完备无缺的意思。

⑤末学：无本之学。《文选》东京赋：“末学肤受。”注：“末学，谓不经根本。”

⑥兼旧藏之卷：指加上第七卷，兼，加增之意。

⑦勒：刻版。

⑧冀乎究尾明首：希望能达到对前后的文义都能彻底明了。尾，后；首，前。

⑨寻注会经：寻求注解，以领会经文。

⑩童蒙：童，儿童。蒙，蒙昧。儿童对事理未明，多有蒙昧，此指初学医学，尚未明理之人。

其中简脱文断，义不相接者，搜求经论所有，迁移以补其处。篇目坠缺，指事不明者，量其意趣，加字以昭其义。篇论吞并，义不相涉，阙漏名目者，区分事类，别目以冠篇首。君臣请问，礼仪乖失者，考校尊卑，增益以光其意。错简碎文，前后重叠者，详其指趣，削去繁杂，以存其要。辞理秘密，难粗论述者，别撰《玄珠》^①，以陈其道。凡所加字，皆朱书^②其文，使今古必分，字不杂糅^③，庶厥昭彰圣旨^④，敷畅玄言^⑤，有如列宿^⑥高悬，奎、张^⑦不乱，深泉净滢，鳞介咸分，君臣无夭枉之期，夷夏^⑧有延龄之望，俾工徒^⑨勿误，学者惟明，至道流行，徽音累属^⑩，千载之后，方知大圣之慈惠无穷。

时大唐宝应元年^⑪岁农壬寅^⑫序。

【注解】

①《玄珠》：即《玄珠密语》，系王冰自撰之书，今已失传。新校正云：“详王氏《玄珠》，世无传者，今有《玄珠》十卷，《昭明隐旨》三卷，盖后人附托之文也。”

②朱书：用朱砂写成红色的字。

③杂糅(róu 柔)：混杂。

④庶厥昭彰圣旨：希望能把古圣人的旨意显示出来。庶，希望之意。厥，文言虚词，义同其。

⑤敷畅玄言：敷陈畅发深奥的学说。

⑥列宿：众多星宿。列，在此作众多解。宿，指二十八宿。

⑦奎、张：奎宿和张宿。指二十八宿中星名。

⑧夷夏：犹言各族人民。夷，我国古代对东方少数民族的泛称。夏，古代中国称夏。《说文》：“夏，中国之人也。”

⑨工徒：此指医者而言。

⑩徽音累属：福音连绵之意。徽，美也。徽音，即佳意、福音。累属，连续不断。

⑪宝应元年：公元762年。宝应，唐代宗李豫年号。

⑫岁次壬寅：值年之干支属壬寅。

卷第一

上古天真论篇第一

【提要】本篇首先论述了上古之人，讲究养生之道，保持真元之气，却病延年的具体情况，进而说明养生之道对人体健康的重要意义。所谓“上古”，指远古时代而言，“天真”，指先天所赋真元之气。故名《上古天真论》。其主要内容有：

一、养生的重要意义和养生的方法，损耗真元所导致的不良后果。

二、人体生长壮老的自然规律及其与肾气的关系。

【原文】昔在黄帝^①，生而神灵^②，弱而能言^③，幼而徇齐^④，长而敦敏^⑤，成而登天^⑥。乃问于天师^⑦曰：余闻上古之人，春秋^⑧皆度百岁，而动作不衰。今时之人，年^{〔1〕}半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？岐伯^⑨对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳^⑩，和于术数^⑪，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年^⑫，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆^⑬，以妄^⑭为常，醉以入房，以欲竭其精，以好^{〔2〕}散其真^⑮，不知持满，不时御^⑯神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

【校勘】

〔1〕年：据《校讹》：“古抄本年下有至字。”

〔2〕好：原作“耗”，据新校正引《甲乙经》改。

【注解】

①黄帝：《史记·五帝本纪》：“黄帝者，少典之子，姓公孙，名曰轩辕。”谯周：“有熊国君少典之子。”据传是我国古代的一位帝王，曾征服蚩尤，诸侯都尊重他，乃即帝位。本书所谓黄帝、岐伯等，乃作者托古之义，并非真为黄帝等所作。

②神灵：即聪明有智慧的意思。

③弱而能言：指年尚弱小时，就很会讲话。弱，指年弱小。言，即言语。

④幼而徇齐：是说幼时智能发育早，思维敏捷。幼，言其年少之时。丹波元简：“按《礼记·曲礼》十年曰幼。”《史记·五帝本纪》裴驷注：“徇，疾。齐，速也。言圣德幼而疾速也。”

⑤敦敏：敦厚敏达的意思。

⑥成而登天：王冰：“黄帝后铸造鼎于湖山，鼎成而白日升天。”张景岳：“谓治功成，天年尽。”姚止庵：“盖谓自生至长，道德既成，而登天位也。”此段文字，据后世学者考评，疑系后人掺入，结合史书有关黄帝的传说，今从王注。

⑦天师：在此指岐伯而言。

⑧春秋：指年龄而言。

⑨岐伯：《帝王世纪》：“岐伯，黄帝臣也，帝使伯尝味草木，典主医病，《经方》《本草》《素问》之咸出焉。”

⑩法于阴阳：即合于自然的变化规律。法，《广雅·释诂》：“合也。”阴阳，指客观事物自身互为对立的两个方面的发展变化规律。

⑪术数：王冰：“术数者，保生之大论，故修养者必谨先之。”张志聪：“术数者，调养精气神之法也。”又《汉书·艺文志》：“术数者，皆明堂、羲和、史卜之职也。”共包括六种内容，即：天文、历谱、五行、蓍龟、杂占、形法，乃依某些自然现象，以求知吉凶贵贱之事。任松如：“研究阴阳五行生克制化之理，以推知人事，趋避吉凶者，为术数。”今暂从王、张之说。

⑫天年：自然的寿命年限。

⑬浆：即饮料。

⑭妄：不正常的行为。

⑮以欲竭其精，以好散其真：张景岳：“欲不可纵，纵则精竭，竭则真散。盖精能生气，气能生神，营卫一身，莫大乎此。故善养生者，必实其精，精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少，神气坚强，老而益壮，皆本乎精也。”

⑯御：使用的意思。

【语释】从前的轩辕黄帝，在他出生以后就比较聪明，年龄弱小时，就善于言谈；幼年时，对事物的认识和理解领会就很快；长大之后，具有敦厚的性格和通明事理的能力；成年之后，功德毕具，登了天子之位。就请教岐伯道：我听说上古时代的人，年龄都能活到一百岁，而动作不显得衰老。现在的人年龄才到五十岁时，动作便都衰老了，这是时代不同的原因，还是人们自己违背了养生道理

呢？岐伯回答说：上古时代的人，他们是懂得养生道理的，能够取法于客观事物的发展变化规律，能够合乎于术数，饮食有节制，作息有常规，不妄事操劳，所以能使形体与精神都很健壮，而达到自然寿限一百岁以后才去世。现在的人就不是这样了，把酒当作一般饮料来饮用，把不正常的事当作正常的去做，醉后又肆行房事，纵情色欲以竭尽精气，过度嗜好以散其真气，不知保持精气的充满，不按时适当地运用精神，为求一时的快乐心情，而违反了养生之道，作息也没有一定的节制，所以刚到五十岁时便衰老了。

【原文】夫上古圣人^①之教下也，皆谓之^{〔1〕}虚邪贼风^②，避之有时，恬惔虚无^③，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^{〔2〕④}，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴^{〔3〕⑤}。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖^⑥，不惧于物，故合于道^{〔4〕}。所以能年皆度百岁，而动作不衰者，以其德全不危也。

【校勘】

〔1〕夫上古圣人之教下也，皆谓之：新校正：“按全元起注本云：上古圣人之教也，下皆为之。《太素》《千金》同。”按，今本《太素》脱此文，《千金》同新校正。

〔2〕美其食，任其服：新校正：“按别本美一作甘。”《千金要方·养性》作“甘其食，美其服。”

〔3〕故曰朴：新校正：“按别本，曰作日。”《千金要方·养性》作“日”。

〔4〕故合于道：新校正：“按全元起注本云：合于道数。”《千金要方·养性》同新校正。

【注解】

①圣人：指知识才干都很高超的人。《管子·内业》：“心全于中，形全于外，不逢天菑（同灾），不遇人害，谓之圣人。”

②虚邪贼风：王冰：“邪乘虚入，是谓虚邪，窃害中和，谓之贼风。”

③恬惔（dàn 淡）虚无：恬惔，安静的意思。虚无，张景岳：“漠然无所动于中也。”

④美其食，任其服：即凡饮食，皆觉甘美，不求精味，服饰皆可任用，不求华丽的意思。

⑤朴：朴实的意思。