

打开

《黄帝内经》之门

《内经知要》阐释

主编 王道瑞

中国中医药出版社

全国百佳图书出版单位



打开《黄帝内经》之门

——《内经知要》阐释

主 编 王道瑞
编 委 王银屏 王立稳
 王立君 蒋立新

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

打开《黄帝内经》之门:《内经知要》阐释/王道瑞主编. —北京:中国中医药出版社, 2014. 2

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1626 - 5

I. ①打… II. ①王… III. ①《内经》 - 通俗读物 IV. ①R221 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 217707 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
廊坊祥丰印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 18.5 字数 392 千字
2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1626 - 5

*

定价 45.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

序

光阴荏苒，吾自1962年暑后登入祖国医学殿堂迄今已近50余载，卒业之后从医从教亦已四十余载。退休后有幸受顺义国医院之邀而来应诊，为家乡父老诊疾疗伤，以尽人子之义。又受薛院长之嘱授《内经》之学，以育青年同道。吾忆受《内经》学之教益者，乃得惠于程士德、周信有、任应秋先生，三师口授心传迄今犹然在耳。今吾授者，乃承先生之余绪，传先生之学一二而已。

《内经》问世于战国、秦汉之际，非一时一人之作，内容博大精深，它标志着中国医药学理论体系之形成和确立。两千多年来，历代医家上自汉晋之华佗、张仲景、王叔和、皇甫谧……下逮唐宋元明清之孙思邈、钱乙、陈无择、陈自明、滑寿、刘河间、张元素、张从正、李东垣、朱丹溪、薛己、孙一奎、李时珍、张景岳、李中梓、张璐、喻昌、叶天士、徐大椿、王孟英……无不受其泽惠，故而乃雄居中医“四大经典”著作之首席。

对《内经》之研究，自晋以降，代不乏人，或全面注释，或分类注释，或撮其枢要，或专题发挥，种类繁多，群贤辈出。如以王冰《补注黄帝内经素问》，马莒《素问注证发微》、《灵枢注证发微》，张志聪《素问集注》、《灵枢集注》为代表的全面注释者；以杨上善《黄帝内经太素》，张景岳《类经》为代表的分类注释者；以滑寿《读素问钞》，李中梓《内经知要》，汪昂《素问灵枢类纂约注》为代表的撮要分类者；以王叔和《脉经》，皇甫谧《针灸甲乙经》为代表的专题发挥者。然而究其学术思想和理论体系，集诸家之说，不外乎如下几点：《内经》学术思想是以阴阳五行学说和四时五脏阴阳之整体论为指导思想。其理论体系一是脏腑经络学说，二是病因病机学说，三是诊法学说，四是治则学说，五是养生保健学说，六是运气学说。

授学当有好的教本，吾思之再三，以体现《内经》学术思想和其理论体系为宗旨，李中梓先生《内经知要》颇为贴切。余乃举荐于后学，并于教学中结合《内经》学术思想和其理论体系精神酌情予之损益和调整经文，汲取历代注家之长以补注，并附以语译及小结等。授之几经，教学相长，解惑答疑，共同究习，乃渐成一帙。一日闲暇，薛院长嘱余曰：“所授《内经知要》讲稿可否益之于众，以留后人？”吾心虚怯，但亦欣然首肯。承蒙中梓李先生之余荫，不揣固陋，乃僭颜曰：打开《黄帝内经》之门——《内经知要》阐释。

是书问世，意在播扬《内经》之学，以裨益有志于中医者。吾诚不敢妄冀为李先生《知要》添花增辉，才疏学浅，恐有蛇足孤陋之虞，惟愿为后学者尽以送炭之心。纰俚谬误者，谨乞师门学长及同道高明者赐诲匡正，不胜感激。

王道瑞 谨识

2013年10月

凡 例

一、《黄帝内经》（简称《内经》）是我国现存的一部比较系统而全面地反映医学理论和丰富经验的古典医学巨著，它标志着中医药学理论体系的形成和确立。分《素问》、《灵枢》两部分，各九卷、八十一篇，多采用问答体裁论述了人体生理功能、病理变化，以及诊察和治疗疾病的原则、方法等，对人与自然界之关系和人体的统一性作了突出的阐述。自晋以降，对其研究者夥夥，著述颇多。概而言之，一是全面注释研究者，一是分类注释研究者，一是专题发挥者。在分类注释研究中又有一类是撮要注释研究者。今本书即采撮要注释研究中之善本明代李中梓先生所撰《内经知要》为蓝本。清代薛雪先生曾赞之曰：“至简至要，方便时师之不及用功于鸡声灯影者，亦可以稍有准则于其胸中也。”

二、本书所选录《内经》经文悉谓之“原文”，其原文在李氏《内经知要》基础上，对其分类和内容顺序进行了调整。即并“色诊”、“脉诊”为“诊法”。分类为道生、阴阳、藏象、经络、诊法、治则、病能七章。如移原在“病能”类之“肝热病者，左颊先赤；心热病者，额先赤；脾热病者，鼻先赤；肺热病者，右颊先赤；肾热病者，颐先赤”经文于“诊法”章中等。

三、本书对李氏《内经知要》所选经文进行了补充和删减。以补为主，删者寥寥。增补之则，乃以密合《内经》理论体系，又确属遗漏之嫌者。如“道生”章增补“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。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”一节和“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则痾疾不起，是谓得道。道者，圣人之行，愚者佩之。从阴阳则生，逆之则死；从之则治，逆之则乱。反顺为逆，是谓内格”一节。这样以俾养生学中生活有节律，劳逸要适度，以及顺应天地四时阴阳变化，保养人体之精气神的内容得到充实和完善。删减之则，乃以其指导临床意义无几，或今已证明为误者为准。如删去“病能”中之“疠者，有荣气热附，其气不清，故使其鼻柱坏而色败，皮肤疡溃，风寒客于脉而不去，名曰厉风，或名曰寒热”（《素问·风论》）一病和“冬三月之病，病合于阳者，至春正月，脉有死征，皆归于春。冬三月之病，在理已尽，草与柳叶皆杀，春阴阳皆绝，期在孟春。春三月之病，曰阳杀，阴阳皆绝，期在草干。夏三月之病，至阴不过十日，阴阳交，期在濂

2 打开《黄帝内经》之门——《内经知要》阐释

水。秋三月之病，三阳俱起，不治自己。阴阳交合者，立不能坐，坐不能起，三阴独至，期在石水；二阴独至，期在盛水”（《素问·阴阳类论》）一节。

四、本书“注释”乃集历代注家之长。每段经文注释先说明该段（节）之主旨大意，继之介绍《内经》所属篇名之意和全篇所论主要内容，然后依次注释有关经文。所选注释参考书目主要为：隋·杨上善《黄帝内经太素》（简称《太素》或杨上善注），唐·王冰《补注黄帝内经素问》（简称王冰注），宋·林亿《新校正黄帝内经素问》（简称《新校正》），元·滑寿《读素问钞》，明·汪机《续（读）素问钞》，明·马蒨《素问注证发微》、《灵枢注证发微》（简称马蒨注），明·吴崑《素问吴注》（简称吴崑注），明·张景岳《类经》（简称张景岳注），明·李中梓《内经知要》（简称李中梓注），清·张志聪《素问集注》、《灵枢集注》（简称张志聪注），清·高世栻《素问直解》（简称高世栻注），清·姚止庵《素问经注节解》（简称姚止庵注），清·张琦《素问释义》（简称张琦注），清·胡澍《素问校义》，清·俞樾《内经辨言》，于鬯《香草续校书》，莫文泉《研经言》，郭霭春《黄帝内经素问校注语译》（简称《素问校译》）、《黄帝内经灵枢校注语译》（简称《灵枢校译》或郭霭春注），程士德主编之《内经》，以及日人丹波元简《素问识》、《灵枢识》，丹波元坚《素问绍识》等。

五、本书设有“语译”。语译以直译和医理相结合，务使文理、医理皆通，以便于初学者理解经文。

六、本书各章末有“小结”。小结是对本章主要内容之总结和系统概括，并承前启后，将在《内经》理论指导下后世医学的发展有机地结合于一起。如是以有益于学者掌握《内经》之学的主要精髓，了解《内经》在中医学发展中的重要地位和作用，积极地推动和促进人们对《内经》的学习和研究。

七、本书末附所选《内经》原文索引。索引以所选原文每节（段）为条目，按每节（段）首字之笔画多少顺序排列，且笔画先后以横（一）、竖（丨）、撇（丿）、点（丶）、捺（㇇）为序。以便于读者查阅。



目 录

第一章 道生	1
上古天真论（节选）	1
四气调神大论（节选）	5
阴阳应象大论（节选）	10
刺法论（节选）	12
第二章 阴阳	15
阴阳应象大论（节选）	15
金匱真言论（节选）	25
生气通天论（节选）	26
五常政大论（节选）	28
第三章 藏象	31
金匱真言论（节选）	31
阴阳应象大论（节选）	34
灵兰秘典论（节选）	39
六节藏象论（节选）	41
五藏生成篇（节选）	43
本输篇（节选）	45
经脉别论（节选）	47
水热穴论（节选）	49
本神篇（节选）	50
决气篇（节选）	55
营卫生会篇（节选）	58
邪客篇（节选）	61
五味篇（节选）	62
上古天真论（节选）	63
五藏别论（节选）	65
玉机真藏论（节选）	67

2 打开《黄帝内经》之门——《内经知要》阐释

五运行大论（节选）	68
第四章 经络	76
经脉篇（节选）	76
逆顺肥瘦篇（节选）	88
骨空论（节选）	88
脉度篇（节选）	92
海论（节选）	93
血气形态篇（节选）	94
第五章 诊法	99
脉要精微论（节选）	99
五色篇（节选）	100
五藏生成篇（节选）	109
五阅五使篇（节选）	112
刺热篇（节选）	113
论疾诊尺篇（节选）	113
经脉篇（节选）	114
经脉别论（节选）	114
三部九候论（节选）	118
疏五过论（节选）	119
证四失论（节选）	119
禁服篇（节选）	126
平人气象论（节选）	126
玉机真藏论（节选）	133
根结篇（节选）	141
大奇论（节选）	142
方盛衰论（节选）	144
邪气藏府病形篇（节选）	145
阴阳别论（节选）	146
第六章 治则	153
四气调神大论（节选）	153
八正神明论（节选）	153
阴阳应象大论（节选）	154
标本病传论（节选）	154

至真要大论 (节选)	157
异法方宜论 (节选)	159
血气形志篇 (节选)	162
六元正纪大论 (节选)	163
五常政大论 (节选)	169
第七章 病能	177
百病始生篇 (节选)	177
评热病论 (节选)	178
调经论 (节选)	178
太阴阳明论 (节选)	179
生气通天论 (节选)	180
风论 (节选)	185
举痛论 (节选)	187
痹论 (节选)	191
至真要大论 (节选)	193
宣明五气篇 (节选)	194
邪气藏府病形篇 (节选)	194
通评虚实论 (节选)	195
玉机真藏论 (节选)	195
五禁篇 (节选)	196
阴阳别论 (节选)	204
经脉篇 (节选)	208
诊要经终论 (节选)	220
热论 (节选)	222
咳论 (节选)	226
经脉别论 (节选)	229
腹中论 (节选)	231
胀论 (节选)	231
水胀篇 (节选)	232
平人气象论 (节选)	235
汤液醪醴论 (节选)	235
逆调论 (节选)	237
邪容篇 (节选)	237
方盛衰论 (节选)	238
淫邪发梦篇 (节选)	239

4 打开《黄帝内经》之门——《内经知要》阐释

脉要精微论（节选）	241
痹论（节选）	241
痿论（节选）	246
厥论（节选）	249
疟论（节选）	251
痈疽篇（节选）	256
玉版篇（节选）	262
标本病传论（节选）	264
索引	282

第一章 道生

道生，即摄生，论养生之道（法则）。本章主要论述《内经》中关于养生之法则，其内容从《素问·上古天真论》、《素问·四气调神大论》、《素问·阴阳应象大论》以及《素问·刺法论》（遗篇）中节选而来。

[原文]《上古天真论》^[1]曰：上古之人，其知道者^[2]，法于阴阳^[3]，和于术数^[4]，饮食有节，起居有常^[5]，不妄作劳^[6]，故能形与神俱^[7]，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆^[8]，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真^[9]，不知持满，不时御神^[10]，务快其心，逆于生乐^[11]，起居无节，故半百而衰也。

[注释] 本段通过“上古之人”和“今时之人”对养生不同态度和后果，论述了养生的重要意义及养生的基本原则。

[1] 上古天真论：上古，即远古，指人类生活之早期年代；天真，天元真气，即先天之真气。本篇主要论述了上古之人，保养天真之气以却病延年之方法、原则、道理以及真气在人之生长发育过程中的作用，故名“上古天真论”。

[2] 其知道者：其，代词，指上古之人；知，懂得也；道，指养生之法则。王冰注曰：“知道，谓知道修养之道也。”即指知道阴阳变化之养生法则。

[3] 法于阴阳：法，效法也，即遵循、顺从之意。阴阳，指天地自然变化之规律。即指顺应自然界的阴阳变化来调节人体阴阳。

[4] 和于术数：和，调和，顺和也；术，技也；数，义同“术”。《素问识》注曰：“《广雅》：‘数，术也。’《庄子·天道》：‘有术数存焉。’《释文》引李注云：‘数，术也。’”术数，这里应指古人调摄精神、锻炼身体的一些养生方法。正若王冰注曰：“术数者，保生之大伦，故修养者必谨先之。”张志聪注曰：“术数者，调养精气神之法也。”马蒨注之更详曰：“术数所该甚广，如呼吸、按跷及《四气调神论》养生、养长、养收、养藏之道，《生气通天论》‘阴平阳秘’，《阴阳应象大论》‘七损八益’，《灵枢·本神》篇‘长生久视’，本篇下文饮食起居之类。”故《抱朴子》有“仙人以药物养生，以术数延命”之谓。

[5] 饮食有节，起居有常：吴崑注曰：“夫饮食有节，则不伤其肠胃；起居有常，则不殃其精神。”

[6] 不妄作劳：妄，乱也；作劳，即劳作。意指不要过度操劳。高世栻注曰：“不妄作劳，以安其神。”张志聪注曰：“不妄作劳，养其精也。”《素问·举痛论》曰：“劳则气耗。”即指过劳则损伤人之精气、神气。

[7] 形与神俱：形，指形体；神，指精神；俱，偕同之意。姚止庵注曰：“形者神所依，神者形所根，形神相离，形尸而已。故惟知道者，为能形与神俱。”

[8] 以酒为浆：浆，指一般饮料。吴崑注曰：“古人每食，必啜汤饮，谓之水浆。以酒为浆，言其饮无节也。”

[9] 以欲竭其精，以耗散其真：竭，尽也，即竭尽之意。耗，嗜好也，与“欲”义同。胡澍《素问校义》云：“耗，读‘嗜好’之好，‘好’亦欲也。”于鬯《香草续校书》云：“好、耗，一声之转，王冰本作耗，盖亦当读耗为好。”精、真，即指真气、精气。俞樾《内经辨言》云：“‘以欲竭其精，以耗散其真’两句，文异而义同。”

[10] 不知持满，不时御神：持，守也，保持之意。王冰注曰：“言爱精保神，如持盈满之器，不慎而动，则倾竭天真。”不知持满，指不懂得保持精气充满。胡澍《素问校义》注曰：“时，善也。不时御神，谓不善御神也。”林亿《新校正》云：“按别本‘时’作‘解’。”“解”与“知”同义；“御”，驾御，掌握也，引申为调养、保养之意，与“持”义近。不时御神，意谓不懂得调养神气。

[11] 务快其心，逆于生乐：务，勉力也，引申为贪图；快，使动用法，即追求（贪图）使其心快乐。逆，同“溺”，属同音假借字，沉溺、沉迷之意，与“务”义近，沉溺于生乐也。两句是谓一味追求心快性乐之意。

[语译]《上古天真论》说：远古之时，懂得养生之道的人们，效法天地四时阴阳寒暑之变化，合乎养生各种法则，饮食有节制，起居有常度，不过度操劳，所以能够形神一致，而寿终正寝，长命百岁。现在的人们不这样了，终日以酒为饮料，以过度操劳为常事，醉酒后而行房事，使肾气耗伤，真气欲竭，不懂得保养精气神，而一味追求心快而沉溺性乐，生活失节，起居无度，故而五十岁左右身体便衰弱了。

[原文] 夫上古圣人之教下^[1]也，皆谓之虚邪贼风^[2]避之有时^[3]，恬憺虚无^[4]，真气从之，精神内守^[5]，病安^[6]从来。

[注释] 本段论述了上古圣人养生的总则和目的。

[1] 下：指百姓。

[2] 虚邪贼风：王冰注曰：“邪乘虚入，是谓虚邪；窍害中和，谓之贼风。”高世栻云：“凡四时不正之气，皆为之虚邪贼风。”即泛指一切不正常的气候而成致病因素。

[3] 避之有时：是指要根据四时气候之变化规律，及时预防虚邪贼风对人体的侵袭。正如《灵枢·九宫八风》篇所云“避虚邪之道，如避矢石然”和《灵枢·五变》篇所云“夫天之生风者……犯者得之，避者得无殆”。

[4] 恬憺虚无：张景岳注曰：“恬憺者，泊然不愿乎其外；虚无者，漠然无所动于

中也。”即指思想安闲清静，没有杂念。

[5] 精神内守：指精与神守持于内而不妄动。

[6] 安：虚词（疑问代词），表示反问，意“哪里”。

[语译]《上古天真论》说：远古具有养生之道的高人教化百姓要注意养生，首先要注意天气的风雨寒暑的异常气候变化，以预防疾病；还要注意精神之调养，思想要保持清静安闲，心无杂念。如此则人体真气得以充实，疾病从何而生呢？

[原文] 有真人^[1]者，提挈天地^[2]，把握阴阳^[3]，呼吸精气^[4]，独立守神^[5]，肌肉若一^[6]。故能寿敝天地^[7]，无有终时，此其道生^[8]。

[注释] 本段论述了真人的养生法则。

[1] 真人：指养生水平最高一类的人。《文子》曰：“得天地之道，故谓之真人。”原文以下有“至人”、“圣人”、“贤人”，其皆指养生水平较高之人，以水平高低分真人、至人、贤人之等次也。

[2] 提挈天地：提挈，把握也；天地，指自然界。

[3] 把握阴阳：为“提挈天地”之同义语，指掌握天地自然界，阴阳寒暑的气候变化规律。

[4] 呼吸精气：张景岳注曰：“呼接于天，故通乎气，吸接于地，故通乎精。”系指练气功之呼吸吐纳之类。

[5] 独立守神：独立，指自我主宰；守神，指神气内守。即谓自主地控制和调节精神意志。

[6] 肌肉若一：王冰注曰：“肌肤若冰雪，绰约如处子。”（引《庄子·逍遥游》语）系指肌肉白嫩，始终如一，永葆青春不衰之貌。

[7] 寿敝天地：王冰注曰：“敝，尽也。”指人之寿命与天地同，即形容人之长寿也。

[8] 道生：即养生之道。

[语译] 远古时代的真人，能够掌握天地自然界气候变化规律，重视养生练功，颐养精气，调节精神意志，以永葆青春，延年益寿。这就是养生。

[原文] 有至人者，淳德全道^[1]，和于阴阳，调于四时^[2]，去世离俗^[3]，积精全神^[4]，游行天地之间，视听八远之外^[5]。此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。

[注释] 本段论述了至人养生法则。

[1] 淳德全道：张景岳注曰：“淳，厚也。至极之人，其德厚，其道全也。”即谓至人道德修养高尚，养生之道精深。

4 打开《黄帝内经》之门——《内经知要》阐释

[2] 和于阴阳，调于四时：和，合也；调，顺也。意指合乎阴阳之变化，顺应四时之往来。

[3] 去世离俗：王冰注曰：“心远世纷，身离俗染。”高世栻注曰：“身居世俗之内，心超世俗之外。”即指身心超脱世俗之纷乱。

[4] 积精全神：即积养精气，保全心神。意指保养精神。

[5] 游行天地之间，视听八远之外：八远，马莒注曰：“远及八方之意。”指至人处于天地自然界之内，耳聪目明，能眼观六路，耳听八方。

[语译] 再者有至人，道德高尚，修身养性，行为合乎天地阴阳之变化，顺应四时气候之寒暑，身心脱离世俗之纷乱，积养精神，其生活在天地自然界之内，耳聪目明，能眼观六路，耳听八方。至人这也是益寿延年之强者，亦应属真人之类。

[原文] 有圣人者，处天地之和，从八风之理^[1]，适嗜欲于世俗之间^[2]，无恚嗔^[3]之心，行不欲离于世，被服章^[4]，举不欲观于俗^[5]，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功^[6]，形体不敝^[7]，精神不散，亦可以百数^[8]。

[注释] 本段论述了圣人养生法则。

[1] 处天地之和，从八风之理：处，动词，安处也；和，指淳和之气。从，动词，顺从也；理，道理、规律之意。王冰注曰：“所以处天地之淳和，顺八风之正理者，欲其养正，逼彼虚邪。”即谓圣人能适应天地淳和之气，顺应自然界风雨寒暑之变化，能避虚邪贼风。

[2] 适嗜欲于世俗之间：适嗜欲，适，为使役动词，使嗜欲适中之意。诚如李中梓所注：“饮食有节，起居有常，适嗜欲也。”即谓圣人生活在社会上，其行为能做到饮食有节，起居有常。

[3] 恚嗔：恚，恨也，怒也；嗔，怒也，斥责也。合之指怨恨发怒之意。

[4] 被服章：林亿《新校正》云：“被服章三字疑衍，此三字上下文不属。”可从。

[5] 行不欲离于世，举不欲观于俗：此为对偶句，王冰注曰：“圣人举事行止，虽常在时俗之间，然见其为则与时俗有异尔。”世，指社会。指有养生修养之人，虽生活于社会上，然而其举止言行不同于俗人。

[6] 以恬愉为务，以自得为功：恬，静也；愉，悦也。恬愉，意指精神思想上，安静乐观。自得，即自为之很高兴、很舒畅。务，事也；功，同工。二者悉指“事务”讲。全句意指保持精神安静乐观为己任。

[7] 形体不敝：敝，坏也，毁也。张景岳注曰：“外不劳形则身安，故形体不敝。”

[8] 百数：指寿命百岁。李中梓注曰：“外不劳形则身安，内无思想则神静。恬愉者，调服七情也；自得者，素位而行，无入不得也。如是者，形不受贼，精神不越，而寿可百矣。”

[语译] 其次有圣人，能够适应和顺从天地阴阳风雨寒暑的变化，在世上慎嗜欲，节喜怒，饮食有节，起居有常，修心养性，举止言行外不劳形，内不伤神，精神乐观，情志舒畅，身体健康，寿命也达百岁。

[原文] 有贤人者，法则天地^[1]，象似日月^[2]，辨列星辰^[3]，逆从阴阳^[4]，分别四时，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时^[5]。

[注释] 本段论述了贤人养生法则。

[1] 法则天地：法，效法也。意为效法天地阴阳的变化规律。

[2] 象似日月：象似，仿效之意。张景岳注曰：“日为阳精，月为阴精；月以夜见，日以昼明；日中则昃，月盈则亏；日去则死，日来则生，故贤人象似之。”意指贤人能按日月变化规律以养生。

[3] 辨列星辰：辨，分辨、辨别也；列，次序、位次也。张景岳注曰：“二十八宿为星之经，金木水火土为星之纬；经有变数之常，纬有进退之变。日月所会谓之辰，辰有十二谓之次；会为朔晦之期，次定四方之位，故贤人辨别之。”意指贤人能掌握和顺从天地日月阴阳寒暑的变化。

[4] 逆从阴阳：逆从，为偏正词组，以“从”为义，即顺从阴阳之变化规律。

[5] 益寿而有极时：益，增也；极，尽也。意为延年益寿。

[语译] 再次有贤人，效法天地阴阳之变化，掌握和顺从四时寒来暑往的变化规律，懂得修身养性，调摄精神意志，谨守上古养生之道，其也能益寿延年，百岁而终。

[原文] 《四气调神大论》^[1]曰：春三月，此为发陈^[2]。天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，被发缓形^[3]，以使志生^[4]。生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚^[5]。此春气之应，养生之道也^[6]。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少^[7]。

[注释] 本段论述了春季之养生法则和违之的害处。

[1] 四气调神大论：四气，指春夏秋冬四时之气候，春温、夏热、秋凉、冬寒；调，调理、调摄也；神，指精神情志。马莒注曰：“此篇应是岐伯所言，发前篇（指上古天真论）修道未尽之意。篇内以春夏秋冬四时异气，当有善养生长收藏之道及圣人春夏养阳，秋冬养阴，皆调神之要道也，故名篇。”即本篇告诫人们要顺应四时气候特点，以调养精神情志；其言大论者，无非是因其内容丰富，阐发阴阳五行学说内容至关重要而已。故名曰“四气调神大论”。

[2] 发陈：发，生发之意；陈，布陈之意。合之指发生、敷陈之意，指春天一派万物生发之象，布陈于大自然之中。王冰注曰：“春阳上升，气潜发散，生育庶物，陈其姿容，故曰发陈。”

6 打开《黄帝内经》之门——《内经知要》阐释

[3] 被发缓形：被，披也，属同音假借字。被发，即不束发而使头发披散；缓形，为《灵枢·经脉》篇“缓带披发”之误，应为“缓带”。即宽松衣带，披散头发，使身体舒缓，气血流畅。

[4] 以使志生：指精神情志应像春天生发之气一样，而舒畅条达也。

[5] 生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚：予，给予也。马莒注曰：“其待物也，当生则生之而勿之杀，当与则与之而勿之夺，当赏则赏之而勿之罚。凡若此者，盖以春时主生，皆以应春气而尽养生之道也。”

[6] 此春气之应，养生之道也：应，顺应、适应之意。养生，指调养生发之气。王冰注曰：“皆春阳布生发之令，故养生者，必谨奉天时也。”

[7] 逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少：逆，反也；之，代词，指春天生发之气。奉，自下而上谓之奉。李中梓注曰：“奉者，禀承也。肝木旺于春，春逆其养，则肝伤而心火失其所奉，故当夏令火不足而水侮之，因为寒变。寒变者，变热为寒也，春生之气既逆，夏长之气不亦少乎？”

[语译] 春季一、二、三月，是天地万物生发布陈之时，万物始生，欣欣向荣。人们生活起居宜夜卧早起，散步于庭院，披散头发，衣服宽舒，心情舒畅，意志无拘无束，不宜受之压抑。这是顺应春天之生发之气，以调养人体生生之气，为春时养生之法。若反此养生之道，因人之肝脏应于春时，而肝失所养则受伤，夏天之火热气未得春温之气资助而不热，即气候偏寒凉，则人与万物生长缓慢。

[原文] 夏三月，此谓蕃秀^[1]。天地气交，万物华实^[2]，夜卧早起，毋厌于日^[3]，使志无怒，使华英成秀^[4]，使气得泄，若所爱在外^[5]。此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痃疟^[6]，奉收者少。

[注释] 本段论述了夏季养生的法则和违之的害处。

[1] 蕃秀：蕃，茂也，盛也；秀，华也，美也。马莒注曰：“阳气已盛，物蕃且秀，故气象谓蕃秀也。”

[2] 天地气交，万物华实：华，花也，属同音假借字；实，指果实。王冰注曰：“阴气微上，阳气微下，由是则天地气交也。然阳气施化，阴气结成，成化相合，故万物华实也。”

[3] 毋厌于日：张琦注曰：“厌，倦也。无厌于日，谓夏日昼长，人所易厌；然夏主长气，人气不宜惰也。”即不要厌倦夏日之苦。

[4] 华英成秀：华英，张景岳注曰：“言神气也。”秀，《广雅·释言》：“茂也。”此意指人的精神充沛饱满。

[5] 使气得泄，若所爱在外：气，指人之阳气。张景岳注曰：“夏气欲其疏泄，泄则腠理宣通，故若所爱在外。”即夏天阳气盛，汗孔开泄，故阳气得疏泄，如人之情志舒畅，喜笑表现在外。

[6] 逆之则伤心，秋为痎疟；痎疟，泛指疟疾病。张景岳注曰：“心伤则暑气乘之，至秋而金气收敛，暑邪内郁，于是阴欲入而阳拒之，故为寒；火欲出而阴束之，故为热。金火相争，故寒热往来而为痎疟。”

[语译] 夏季三个月，万物生长，繁花似锦，吐华生秀。天气下降，地气上升，万物生长茂盛，开花结果。人们宜夜卧早起，不要厌倦烈日之苦，勿要烦恼，要心态平和，使之汗出以疏泄暑热之气。这是夏季养长之法。夏应人之心脏，违背养长之法而心脏受伤损，且由于入秋之时，秋凉之气收敛，暑热内蕴，凉热交争，寒热往来，而病发疟疾，又能致人体收固卫外之气不足。

[原文] 秋三月，此谓容平^[1]。天气以急，地气以明^[2]，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑^[3]。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^[4]，奉藏者少。

[注释] 本段论述了秋季养生之法则和违之的害处。

[1] 容平：容，纳也，感受也；平，平定也。合之即指秋天万物成熟之象，容平待收之貌。

[2] 天气以急，地气以明：杨上善注曰：“天气急者，风清气凉也；地气以明者，山川景静也。”高世栻注曰：“天气以急者，肃杀将至也；地气以明者，草本将凋也。”即将气象与万物相结合之，秋季天高气爽，阴气始盛，气候由热转凉，秋风清凉劲急，大地万物变色，呈现一派枯黄凋零，肃杀收割之景象。

[3] 使志安宁，以缓秋刑：秋刑，指秋天收割肃杀之景象。张景岳注曰：“阳和日退，阴寒日生，故欲神志安宁，以避肃杀之气。”意指秋季人之养生要注意心态平和安静，以缓和秋时肃杀之气对人体之影响。

[4] 逆之则伤肺，冬为飧泄：飧泄，即腹泻、消化不良，李中梓谓“水谷不分”。吴崑注曰：“肺象金，王于秋，肺气既伤，则冬水为金之子，无以受气，不能闭藏，故病发于冬而飧泄，谓食不化而泄出，少气以奉冬藏之令也。”

[语译] 秋季三个月，万物成熟，果实累累以待收。天气清凉，山川景明，草木枯黄，一派收杀之景象。人们此时养生要早睡早起，即鸡鸣而作，并要保持心态平和安静，以缓和秋杀之气对人体的影响，注意收敛神气，使收敛平和，心外无杂念，则肺气清平。这是秋季人的养收之法。人的肺脏应秋季，违背秋养收之法，就会伤害肺脏，且致入冬之后，病发腹泻，消化不良，还会使藏精不足。

[原文] 冬三月，此谓闭藏^[1]。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^[2]，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺^[3]。此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥^[4]，奉生者少。