



中医非物质文化遗产
临床经典名著



黄帝内经素问集注

清·张志聪（隐庵）◇著

王宏利 吕凌◇校注

总主编◇吴少祯

中国医药科技出版社



越千年·集大成
扬华夏璀璨文明
承正统·聚经典
展中医智慧之光



中医非物质文化遗产临床经典名著

黄帝内经素问集注

清·张志聪(隐庵) 著
王宏利 吕凌 校注



中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经素问集注/(清)张志聪著;王宏利,吕凌校注. —北京:中国医药科技出版社, 2014. 10

(中医非物质文化遗产临床经典名著/吴少祯主编)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 6988 - 4

I. ①黄… II. ①张… ②王… ③吕… III. ①《素问》-注释 IV. ①R221. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 198085 号

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 787 × 1092mm¹/₁₆

印张 21½

字数 473 千字

版次 2014 年 10 月第 1 版

印次 2014 年 10 月第 1 次印刷

印刷 三河市万龙印装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 6988 - 4

定价 52.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



《黄帝内经素问集注》为《内经》注述中之佳作，清·张志聪（隐庵）注。

张志聪，字隐庵，浙江杭州人。出身医学世家，少年丧父，遂弃儒习医，师事名医张卿子，学医行医数十年，穷研医理，医术高明，于《内经》、《伤寒论》、《神农本草经》颇有心得。康熙年间张志聪与众弟子开讲经论于侣山堂，著有《素灵集注直解》、《伤寒印宗》、《伤寒金匱集注直解》、《侣山堂类辨》、《针灸秘传》、《医学真传》、《本草崇原》等书。张志聪认为“《素》、《灵》明体达用”，而意艰深，遂而为《内经》作集注。《黄帝内经素问集注》仿宋明理学家注释经书的做法，按《素问》原文，逐句注释，对研究《内经》有较大的参考价值，为《素问》注述中之佳作。

《黄帝内经素问集注》对《素问》原文逐句注释，其注文多引《内经》、《伤寒论》、王冰、及众门人弟子之说，间附己意，使学者“凡阴阳气血之生始出入，脏腑经络之交会贯通，无不了如指掌”，是医学入门启源之佳作。

《中医非物质文化遗产临床经典读本》

编 委 会

学术顾问 (按姓氏笔画排序)

马继兴 王永炎 王新陆 邓铁涛 史常永
朱良春 李今庸 何 任 余瀛鳌 张伯礼
张灿理 周仲瑛 郭子光 路志正

名誉主编 王文章

总 主 编 柳长华 吴少楨

副总主编 王应泉 许 军 赵燕宜

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁 侃 于 恒 孔长征 王 平 王 玉
王 体 王 朔 王宏利 王雅丽 古求知
田思胜 田翠时 申玮红 白 极 艾青华
刘 洋 刘光华 刘建青 刘燕君 吕文红
吕文瑞 孙洪生 成 莉 朱定华 何 永
余新华 宋白杨 张文平 张永鹏 张丽君
张秀琴 张春晖 李 刚 李 君 李 尊
李 燕 李永民 李玉清 李仲平 李怀之
李海波 杨 洁 步瑞兰 谷建军 邵东梅
陈 婷 陈雪梅 周 琦 国 华 罗 琼
范志霞 金芬芳 侯如艳 柳 璇 郭 华
顾 漫 曹 瑛 曹金虎 黄 娟 靳国印
翟春涛 穆俊霞

秘 书 赵燕宜 (兼)



出版者的话

中华医学源远流长，博大精深。早在两汉时期，中医就具备了系统的理论与实践，这种系统性主要体现在中医学自身的完整性及其赖以存续环境的不可分割性。在《史记·扁鹊仓公列传》中就明确记载了理论指导实践的重要作用。在中医学的发展过程中，累积起来的每一类知识如医经、方剂、本草、针灸、养生等都是自成系统的。其延续与发展也必须依赖特定的社会人文、生态环境等，特殊的人文文化与生态环境正是构成中医学地域性特征的内在因素，这点突出体现在运用“天人合一”、“阴阳五行”解释生命与疾病现象。

但是，随着经济全球化趋势的加强和现代化进程的加快，我国的文化生态发生了巨大变化，中国的传统医学同许多传统文化一样，受到了严重冲击。许多传统疗法濒临消亡，大量有历史、文化价值的珍贵医药文物与文献资料由于维护、保管不善，遭到损毁或流失。同时，对传统医药知识随意滥用、过度开发、不当占有的现象时有发生，形势日益严峻。我国政府充分意识到了这种全球化对本民族文化造成的冲击，积极推动非物质文化遗产保护。2005年《国务院办公厅关于加强我国非物质文化遗产保护工作的意见》指出：“我国非物质文化遗产所蕴含的中华民族特有的精神价值、思维方式、想象力和文化意识，是维护我国文化身份和文化主权的基本依据。”

中医药是中华民族优秀传统文化的代表，是国家非物质文化遗产保护的重要内容。中医古籍是中医非物质文化遗产最主要的载体。杨牧之先生在《新中国古籍整理出版工作的回顾与展望》一文中说：“古代典籍是一个民族历史文化的重要载体，传世古籍历经劫难而卓然不灭，必定是文献典籍所蕴含精神足以自传。……我们不能将古籍整理出版事业仅仅局限于一个文化产业的位置，要将它放到继承祖国优秀传统文化、弘扬中华民族精神、建设有中国特色的社会主义的高度来认识，从中华民族的文化传统和社会主义精神文明建设的矛盾统一关系中去理解。”《保护非物质文化遗产公约》指出要“采取措施，确保非物质文化遗产的生命力，包括这种遗

产各个方面的确认、立档、研究、保存、保护、宣传、承传和振兴”。因此，立足于非物质文化遗产的保护，确立和展示中医非物质文化遗产博大精深的内容，使之得到更好的保护、传承和利用，对中医古籍进行整理出版是十分必要的。

而且，中医要发展创新，增强其生命力，提高临床疗效是关键。而提高临床疗效的捷径，就是继承前人宝贵的医学理论和丰富的临床经验。在中医学中，经典之所以不朽是因经过了千百年临床实践的证明。经典所阐述的医学原理和诊疗原则，已成为后世医学的常规和典范，也是学习和研究医学的必由门径，通过熟读经典可以启迪和拓宽治疗疾病的思路，提高临床治疗的效果。纵观古今，大凡著名的临床家，无不是在熟读古籍，继承前人理论和经验的基础上成为一代宗师的。因此，“读经典做临床”具有重要的现实意义。

意识到此种危机与责任，我社于2008年始，组织全国中医权威专家与中医文献研究的权威机构推荐论证，按照“中医非物质文化遗产”分类原则组织整理了本套丛书。本套丛书包括《中医非物质文化遗产临床经典读本》（70种）与《中医非物质文化遗产临床经典名著》（30种）两个系列，共100个品种。其所选书目精当，涵盖了大量为历代医家推崇、尊为必读的经典著作，也包括近年来越来越受关注的，对临床具有很好指导价值的近代经典作品。

本次整理突出了以下特点：①力求准确：每种医籍均由专家遴选精善底本，加以严谨校勘，为读者提供准确的原文。②服务于临床：在书目选择上重点选取了历代对临床具有重要指导价值的作品。③紧密围绕中医非物质文化遗产这一主题，选取和挖掘了很多记载中医独特疗法的作品，尽量保持原文风貌，使读者能够读到原汁原味的中医经典医籍。

期望本套丛书的出版，能够真正起到构筑基础、指导临床的作用，并为中国乃至世界，留下广泛认同，可供交流，便于查阅利用的中医经典文化。

本套丛书在整理过程中，得到了作为本书学术顾问的各位专家学者的指导和帮助，在此表示衷心的感谢。本次整理历经数年，几经修改，然疏漏之处在所难免，敬请指正。

中国医药科技出版社

2010年12月

校注说明

《黄帝内经素问集注》为《内经》较好注本，清·张志聪（隐庵）注。成书于康熙年间，流行版本较多，《中医图书联合目录》收载有清康熙十一年壬子（1672年）刻本、清三多斋刻本、清光绪五年己卯（1879年）勤思堂刻本、清光绪五年己卯（1879年）太医院刻本、清光绪十六年庚寅（1890年）浙江书局刻本等19种版本。

本次整理，以辽宁中医药大学馆藏之清光绪五年己卯（1879）太医院刻本为底本，以辽宁中医药大学馆藏光绪十六年庚寅（1890）浙江书局刻本为主校本，以书中所引《内经》、《伤寒》、《次注》等书为参校本，具体校勘体例说明如下：

1. 凡底本文字不误，一律不改动原文；校本虽有异文但无碍文义者，不作说明。
2. 凡底本明显的误字或不规范字，如“己”、“巳”、“已”不分，“胁”、“肋”混用等，均迳改，不作说明。
3. 原文中的异体字、通假字、古今字、俗写字，凡常见者一律迳改为通行的简化字，不做说明，如“藏府”改作“脏腑”、“蚤”改作“早”。若原文为冷僻字而未经规范简化者，则保留原文不予校改。
4. 凡原文中表示文字位置的“右”、“左”，一律改为“上”、“下”，不作说明。
5. 底本与校本均残，以“□”表示。
6. 凡属底本明显误字，据校本或本书改正者，加注说明。
7. 凡疑底本误，但诸本皆同，缺乏校改证据者，不予改正，但加注说明。

校注者

2013年8月

黄帝内经序（宋序）

臣闻安不忘危，存不忘亡者，往圣之先务；求民之瘼，恤民之隐者，上主之深仁。在昔黄帝之御极也，以理身绪余治天下，坐于明堂之上，临观八极，考建五常。以谓人之生也，负阴而抱阳，食味而被色，外有寒暑之相荡，内有喜怒之交侵，天昏札瘥，国家代有。将欲敛时五福，以敷赐厥庶民，乃与岐伯上穷天纪，下极地理，远取诸物，近取诸身，更相问难，垂法以福万世。于是雷公之伦，授业传之，而《内经》作矣。历代宝之，未有失坠。苍周之兴，秦和述六气之论，具明于左史。厥后越人得其一二，演而述《难经》。西汉仓公传其旧学，东汉仲景撰其遗论，晋皇甫谧刺而为《甲乙》，及隋杨上善纂而为《太素》。时则有全元起者，始为之《训解》，阙第七一通。迄唐宝应中，太仆王冰笃好之，得先师所藏之卷，大为次注，犹是三皇遗文，烂然可观。惜乎唐令列之医学，付之执技之流，而荐绅先生罕言之，去圣已远，其术晦昧，是以文注纷错，义理混淆。殊不知三坟之余，帝王之高致，圣贤之能事，唐尧之授四时，虞舜之齐七政，神禹修六府以兴帝功，文王推六子以叙卦气，伊尹调五味以致君，箕子陈五行以佐世，其致一也。奈何以至精至微之道，传之以至下至浅之人，其不废绝，为已幸矣。顷在嘉祐中，仁宗念圣祖之遗事，将坠于地，乃诏通知其学者，俾之是正。臣等承乏典校，伏念旬岁。遂乃搜访中外，裒集众本，浸寻其义，正其讹舛，十得其三四，余不能具。窃谓未足以称明诏，副圣意，而又采汉唐书录古医经之存于世者，得数十家，叙而考正焉。贯穿错综，磅礴会通，或端本以寻支，或溯流而讨源，定其可知，次以旧目，正缪误者六千余字，增注义者二千余条，一言去取，必有稽考，舛文疑义，于是详明。以之治身，可以消患于未兆，施于有政，可以广生于无穷。恭惟皇帝抚大同之运，拥无疆之休，述先志以奉成，兴微学而永正，则和气可召，灾害不生，陶一世之民，同跻于寿域矣。

国子博士臣高保衡

光禄卿直秘阁臣林亿等谨上



序^①

五帝以上有书乎？曰：无书也，无书而实肇书之蕴也；五帝以下有书乎？曰：多书也，多书而实淆书之传也。夫无书而肇书之蕴，多书而淆书之传，则作与述之相为终始，不可诬也。聿稽五帝，首自庖牺，仰观俯察，近取远求，而八卦以通，昭然为明道开天之祖；嗣后伊耆，断耜揉耒，教稽辨物，而百汇以明，焕然为养生达性之主；厥传公孙，上稽天象，下究渊泉，中度人事，以人之五行六气，配天地阴阳，以天地之四时五行，应人部候，洞然为见垣彻微之宗。是三圣代兴，而三坟之义著，三才之理备矣。然羲皇画卦，而爻辞象义，姬文周孔，创始于前，李邵陈朱，阐明于后，而开物成务，易道遂历千古而不晦；炎帝察材，而金石草木，品上中下，《本经》以传，《别录》、《图经》、《纲目》以著，而补遗增缺，方书遂行万祀而无敝。独《素问》一册，帝与俞跗巫彭诸臣，论次一堂，所详者，天人一原之旨；所明者，阴阳迭乘之机；所究研者，气运更胜之微；所稽求者，性命攻荡之本；所上穷者，寒暑日月之运行；所下极者，形气生化之成败。开阖详尽，几无余蕴。然其中论生生之统居其半，言灾病者次之，治法者又次之。盖欲天下后世，子孙氓庶，勿罹灾眚，咸归生长，圣教不唐乎大哉。第经义渊微，圣词古简，苟非其人，鲜有通其义者。即如周之越人，汉之仓公，晋之皇甫谧，唐之王启元，以及宋元明诸名家，迭为论疏，莫不言人人殊。而经旨隐括者，或以一端求之；经言缕析者，或以偏见解之；经词有于彼见而于此若隐者，或以本文诠释而昧其大原；经文有前未言而今始及者，或以先说简脱



① 太医院刻本无此序，据浙江书局本补入。

而遗其弘论，是皆余所深悯也。聪辄忘愚昧，竭力覃思，自庚子五载，注仲祖《伤寒论》及《金匱要略》二书，刊布问世。今复自甲辰五载，注释《内经素问》九卷。以昼夜之悟思，印黄岐之精义。前人咳唾，概所勿袭，古论糟粕，悉所勿存，惟与同学高良，共深参究之秘，及门诸弟时任校正之严。劖劂告成，颜曰集注。盖以集共事参校者，十之二三；先辈议论相符者，十之一二。非有弃置也，亦曰前所已言者，何烦余言。唯未言者，亟言之，以俟后学耳。讵敢追康节希彝通易之秘，隐君齐相搜药之遗，以自附古人也乎。虽然，人惮启辟，世乐因仍，维《诗》有云：如彼飞虫，时亦弋获。然则天下后世之誉我，或于此书；天下后世之毁我，亦或于此书。余何敢置喙，夫亦以见志之有在，恶容矜慎哉！

康熙庚戌花朝武陵张志聪书于西冷怡堂

黄帝内经素问集注卷之一..... 1	经脉别论篇第二十一 81
上古天真论篇第一 1	藏气法时论篇第二十二 84
四气调神大论篇第二 4	宣明五气篇第二十三 88
生气通天论篇第三 7	血气形志篇第二十四 91
金匱真言论篇第四 12	宝命全形论篇第二十五 92
黄帝内经素问集注卷之二 17	八正神明论篇第二十六 95
阴阳应象大论篇第五 17	离合真邪论篇第二十七 98
阴阳离合论篇第六 27	通评虚实论篇第二十八 101
阴阳别论篇第七 28	太阴阳明论篇第二十九 107
灵兰秘典论篇第八 32	阳明脉解篇第三十 109
六节脏象论篇第九 34	黄帝内经素问集注卷之五 110
五脏生成篇第十 39	热论篇第三十一 110
五脏别论篇第十一 43	刺热篇第三十二 113
异法方宜论篇第十二 45	评热病论篇第三十三 117
移精变气论篇第十三 46	逆调论篇第三十四 120
汤液醪醴论篇第十四 48	疟论篇第三十五 122
黄帝内经素问集注卷之三 51	刺疟篇第三十六 127
玉版论要篇第十五 51	气厥论篇第三十七 131
诊要经终论篇第十六 53	咳论篇第三十八 132
脉要精微论篇第十七 56	举痛论篇第三十九 134
平人氣象论篇第十八 63	腹中论篇第四十 136
玉机真藏论篇第十九 68	刺腰痛篇第四十一 139
黄帝内经素问集注卷之四 76	风论篇第四十二 143
三部九候论篇第二十 76	痹论篇第四十三 147
	痿论篇第四十四 150
	厥论篇第四十五 152

病能论篇第四十六	156	黄帝内经素问集注卷之八上 ...	218
奇病论篇第四十七	158	天元纪大论篇第六十六	218
大奇论篇第四十八	161	五运行大论篇第六十七	222
脉解篇第四十九	166	六微旨大论篇第六十八	230
黄帝内经素问集注卷之六	170	气交变大论篇第六十九	235
刺要论篇第五十	170	五常政大论篇第七十	244
刺齐论篇第五十一	171	六元正纪大论篇第七十一	259
刺禁论篇第五十二	171	刺法论篇第七十二 (佚)	287
刺志论篇第五十三	174	本病论篇第七十三 (佚)	287
针解篇第五十四	175	黄帝内经素问集注卷之八下 ...	288
长刺节论篇第五十五	178	至真要大论篇第七十四	288
黄帝内经素问集注卷之七	181	黄帝内经素问集注卷之九	311
皮部论篇第五十六	181	著至教论篇第七十五	311
经络论篇第五十七	183	示从容论篇第七十六	313
气穴论篇第五十八	183	疏五过论篇第七十七	315
气府论篇第五十九	188	证四失论篇第七十八	318
骨空论篇第六十	192	阴阳类论篇第七十九	319
水热穴论篇第六十一	196	方盛衰论篇第八十	323
调经论篇第六十二	199	解精微论篇第八十一	326
缪刺论篇第六十三	206	跋	329
四时刺逆从论篇第六十四	212		
标本病传论篇第六十五	214		

黄帝内经素问集注卷之一

钱塘张志聪隐庵集注

同学莫承艺仲超参订

门人朱景韩济公校正

内经素问集注

卷之一

上古天真论篇第一

（上古，谓所生之来。天真，天乙始生之真元也。首四篇，论调精神气血。所生之来谓之精，故首论精。两精相搏谓之神，故次论神。气乃精水中之生阳，故后论气。）

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。（徇，音循。长，上声。按《史记》，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。神灵，智慧也。徇，顺。齐，正。敦，信。敏，达也。此节记圣德禀性之异，发言之早。方其幼也，能顺而正；及其长也，既敦且敏。故其垂拱致治，教化大行，广制度以利天下，垂法象以教后世，生知之圣人也。后铸鼎于鼎湖山，鼎成而白日升天，此亦寿敝天地，无有终时之真人也。）乃问于天师曰：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？（天师，尊称岐伯也。天者，谓能修其天真，师，乃先知先觉者也。言道者，上帝之所贵。师所以传道而设教，故称伯曰天师。度，越也。度百岁者，百二十岁也。）岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数。（上古，太古也。知道，谓^①知修养之道也。法，取法也。阴阳，天地四时，五

行六气也。和，调也。术数者，调养精气之法也。盖阴阳者，万物之终始，死生之本，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，故能取法以和调，是谓得道。）
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。（《灵枢·决气》曰：上焦开发，宣五谷味，熏肤充身泽毛，若雾露之溉，是谓气。饮食有节，养其气也。《生气通天论》曰：起居如惊，神气乃浮。起居有常，养其神也。烦劳则张，精绝。不妄作劳，养其精也。夫神气去，形独居，人乃死。能调养其神气，故能与形俱存，而尽终其天年也。）
今时之人不然也。以酒为浆。以妄为常。醉以入房。（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。言今时之人，不知道者，纵嗜欲而伤其精气神也。）
以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神。（乐色曰欲，轻散曰耗。真者，元真之气也。不知持满，不慎谨也。不时御神，不能四时调御其神也。言不知道者，不能慎谨调养，而丧其精气神也。）
务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。（心藏神，务快其心，丧其神守矣。乐则气缓，而更逆之，伤其气矣。起居无节，耗其精矣。言今时之人，惟务快乐，不能积精全神，是以半百而衰也。）

① 谓：原作“调”，据浙江书局本改。

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。（虚邪，虚乡不正之邪风也。恬，安静也。淡，朴素也。虚无，不为物欲所蔽也。言上古之人，得圣人之教化，内修养生之道，外避贼害之邪，所以年皆度百岁，而动作不衰。）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。（恬淡无为，是以志闲而少欲矣。精神内守，是以心安而不惧，形劳而不倦矣。真气从之，是以气从以顺矣。五方之民，衣食居处，各从其欲，是以皆得所愿也。）故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。（故者，承上文而言。按《异方宜论》：东方之民，皆安其处，美其食。西方之民，依山陵而居，不衣而褐荐，华食而肥脂。北方之域，其地高陵居，风寒冰冽，其民乐野处而乳食。南方之域，其地下，水土弱，其民嗜酸而食胙。中央者，其地平以湿，其民食杂而不劳。此五方之民，随天地万物之所生，山川地土之高下，衣食居处，各从其欲，彼此不相爱慕，故其民曰朴。）是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心。（此复言五方之民，各有嗜欲淫邪而致病。惟上古恬淡之世，民皆安居乐俗，而无外慕之思，故虽有嗜欲淫邪，不能伤其内也。）愚智贤不肖，不惧于物，故合于道。（上古之人，无贵贱贤愚，皆全德不危。故不外惧于物，而合于养生之道焉。）所以能年皆度百岁，而动作不衰者，以其德全不危也。（德者，所得乎天之明德也。全而不危者，不为物欲所伤也。庄子曰：执道者德全，德全者形全。形全者，圣人之道也。）

帝曰：人年老而无子者，材力尽邪，将天数然也？（阴阳者，万物之终始也。此复论男女阴阳气血，有始有终，有盛有衰，各有自然之天数。材力，精力也。）岐伯曰：女

子七岁，肾气盛，齿更发长。（更，平声。长，上声。七为少阳之数。女本阴体，而得阳数者，阴中有阳也。人之初生，先从肾始。女子七岁，肾气方盛。肾主骨。齿者，骨之余，故齿更。血乃肾之液，发乃血之余，故发长也。按：阴阳之道，孤阳不生，独阴不长，阴中有阳，阳中有阴。是以天一生水，地二生火；离为女，坎为男；皆阴阳互换之道。故女得阳数，而男得阴数也。）二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。（天癸，天一所生之癸水也。冲脉、任脉，奇经脉也。二脉并起于少腹之内胞中，循腹上行，为经血之海，女子主育胞胎。夫月为阴，女为阴。月，一月而一周。天，有盈有亏。故女子亦一月而经水应时下泄也。亏即复生，故于初生之时，男女构精，当为有子。虚则易受故也。）三七肾气平均，故真牙生而长极。（长，上声。肾气者，肾脏所生之气也。气生于精，故先天癸至，而后肾气平。肾气足，故真牙生。真牙者，尽根牙也。）四七筋骨坚，发长极，身体盛壮。（肾生骨髓，髓生肝，肝生筋，母子之相生也。女子四七，精血盛极之时，是以筋骨坚，发长极也。血气盛则充肤热肉，是以身体盛壮。）五七阳明脉衰，面始焦，发始堕。（阳明之脉荣于面，循发际。故其衰也，面焦发堕。夫气为阳，血脉为阴。故女子先衰于脉，而男子先衰于气也。再按：足阳明之脉，并冲任挟脐上行，冲任脉虚，而阳明脉亦虚矣。）六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。（三阳之脉，尽上于头。三阳脉衰，故面皆焦。血脉华于色，血脉衰，故发白也。）七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。（地道，下部之脉道也。《三部九候》论曰：下部地，足少阴也。癸水藏于肾，天癸竭，是足少阴下部之脉道不通。冲任虚，是以形衰而无子也。）丈夫八岁肾气实，发长齿更。（八为少阴之数。男本

阳体，而得阴数者，阳中有阴也。）二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。（《灵枢经》曰：冲脉、任脉，皆起于胞中，上循腹里，为经络之海。其浮而外者，循腹右上行，会于咽喉，别而络唇口。血气盛则充肤热肉，血独盛则淡渗皮肤，生毫毛。今妇人之生，有余于气，不足于血，以其数脱血也。冲任之脉，不荣口唇，故须不生焉。是则男子之天癸，溢于冲任，充肤热肉，而生鬣须。女子之天癸，溢于冲任，充肤热肉，为经水下行而妊子也。男子二八精气满溢，阴阳和合，泻泄其精，故能有子也。）三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。（平，足也。均，和也。极，止也。故真牙生而筋骨所长，以至于极矣。）四八筋骨隆盛，肌肉满壮。（四居八数之半，是以隆盛之极。）五八肾气衰，发堕齿槁。（肾为生气之原，男子衰于气，故根气先衰，而发堕齿槁也。）六八阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白。（根气先衰，而标阳渐竭矣。《平脉篇》曰：寸口脉缓而迟，缓则阳气长。其色鲜，其颜光，其声商，毛发生。阳气衰，故颜色焦而发鬓白也。）七八肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极。（肝乃肾之所生，肾气衰，故渐及于肝矣。肝生筋，肝气衰，故筋不能运动。肾主骨，筋骨皆衰，故形体疲极也。）八八则齿发去。（数终衰极，是以不惟颁白枯槁，而更脱落矣。）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。（此复申明先天之癸水，又藉后天之津液所资益也。肾者主水，言肾脏之主藏精水也。受五脏六腑之精而藏之者，受后天水谷之精也。盖五味入胃，各归所喜，津液各走其道。肾为水脏，受五脏之精而藏之。肾之精液，入心化赤而为血，

流溢于冲任，为经血之海。养肌肉，生毫毛，所谓流溢于中，布散于外者是也。故曰：天癸者，天乙所生之精也。是以男子天癸至而精气溢泻。肾之精，化赤为血，溢于冲任，生鬣须。女子天癸至而月事以时下。故精血皆谓之天癸也。再按：经云：荣血之道，内谷为宝。谷入于胃，乃传之肺。流溢于中，布散于外。专精者行于经隧，常荣无已。男子八八，女子七七，天地之数终而天癸绝。然行于经隧之荣血未竭也，是以老年之人，能饮食而脾胃健者，尚能筋骨坚强，气血犹盛。此篇论天癸绝而筋骨衰，其后天水谷之精，又不可执一而论也。再按：女子过七七而经淋不绝者，此系行于经隧之血，反从冲任而下，是以面黄肌瘦，骨愈筋柔。当知经隧之血，行于脉中；冲任之血，兼渗于脉外。）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。（此复申明天地阴阳之数，止尽终于七七八八也。天寿过度，先天所乘之精气盛也；气脉常通，后天之地道尚通也。是以肾气有余而有子，此虽有子，然天地之精气，尽竭于七八之数者也。）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。（此承上文而言。惟修道者。能出于天地阴阳之数也。）

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。（上古真人者，言所生之来，自然合道，而能全其天真之人也。天真完固，故能斡旋造化，燮理阴阳，吐纳精气，与道独存；守神全形，是以肌肤若冰雪，绰约如处子，寿过天地，无有终极之时。此由道之所生，故无

① 故：原作“至”，据浙江书局本改。

为而道自合也。)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。(中古至人者,谓有为以入道,而能全所生之天真者也。天真虽泄,复能修德全道,积精养神,故令神气充塞于天地之间,耳目聪明于八达之外。此盖从修炼保固得来,亦能复完天真,而同归大道。夫真人者,得先天之真者也。至人者,得后天之气者也,其趋则一,故亦归于真人。)其次有圣人者,处天地之和,从八风之理,适嗜欲于世俗之间,无恚嗔之心。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。(至人、真人者,去世离俗,修道全真,无妻室之爱,无嗜欲之情。所谓游方之外,高出人类者也。圣人者,处天地之内,顺八方之理,教以人伦,法于制度,黻冕于朝堂之上,不欲离于世俗章服,无为而治,不劳其形,随机而应,不役其神。此治世之圣人也,亦可以优游泮涣,而长享百年矣。)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。(贤人者,处尘俗之内,鲜拘蔽之习,取法天地,如日月之光明,推测象纬,顺逆二气,序别四时,将与上古天真之圣,同合于道,亦可使益寿而至于寿敝天地之极。此修道之贤人,而由人以合天,超凡以至圣者也。此帝勉人修为,而不得以凡庸自弃。故《移精变气》章曰:去故就新,乃得真人。)

四气调神大论篇第二

(神藏于五脏,故宜四气调之。脾不主时,

旺于四季月。)

春三月,此谓发陈。(发,启也。陈,故也。春阳上升,发育万物,启故从新,故曰发陈。)天地俱生,万物以荣。(天地之气,俱主生发,而万物亦以生荣。)夜卧早起,广步于庭。(夜卧早起,发生气也。广,宽缓也,所以运动生阳之气。)被发缓形,以使志生。(东方风木之气,直上巅顶。被发者,疏达肝木之气也。缓,和缓也。举动舒徐,以应春和之气。志者,五脏之志也。志意者,所以御精神,收魂魄,适寒温,和喜怒者也。是以四时皆当顺其志焉。)生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚。(予、与同,皆所以养生发之德也。故君子启蛰不杀,方长不折。)此春气之应,养生之道也。(四时之令,春生夏长,秋收冬藏,此春气以应养生之道。)逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少。(逆,谓逆其生发之气也。肝属木,王于春,春生之气逆则伤肝,肝伤则至夏为寒变之病,因奉长者少故也。盖木伤而不能生火,故于夏月火令之时,反变而为寒病。)夏三月,此为蕃秀。(蕃,茂也。阳气浮长,故为茂盛而华秀也。)天地气交,万物华实。(夏至阴气微上,阳气微下,故为天地气交。阳气施化,阴气结成,成化相合,故万物华实也。)夜卧早起,无厌于日。(夜卧早起,养长之气也。无厌于长日,气不宜惰也。)使志无怒,使华英成秀。(长夏火土用事,怒则肝气易逆,脾土易伤。故使志无怒,而使华英成秀。华者,心之华,言神气也。)使气得泄,若所爱在外。(夏气浮长,故欲其疏泄,气泄则肤腠宣通,时气舒畅,有若好乐之在外也。)此夏气之应,养长之道也。(长,上声。凡此应夏气者,所以养长气之道也。)逆之则伤心,秋为痎疟,奉收者少,冬至重病。(心属火,王于夏,逆夏长之气,则伤心矣。心伤,至秋