

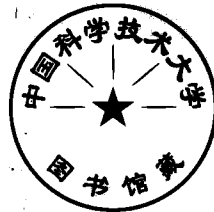
黃帝內經素問譯釋

南京中醫學院醫經教研組 編著

上海科學技術出版社

內經素問譯

南京中医學院醫經教研組 編著



上海科學技術出版社

一九五九年

內 容 提 要

黃帝內經是中醫理論體系的泉源，是用陰陽五行學說解釋人體生理病理現象，以及用天人相應的整體觀念說明人體內外環境統一性的典範，所以為學習中醫的必讀書。但因文字深奧，初學頗感困難，用現代語翻譯和解釋，以幫助讀者，是很需要的。

這一本是內經素問的全部譯釋，原缺的遺難刺法本病二篇，亦根據各家註本補入，列於本書之末。每篇首尾，有題解和本篇要點，逐節有原文、詞釋、語譯、按語，淺顯明白，詳細解釋，使讀者容易看懂，以便了解全面，掌握中心。可供學習中醫、中醫教學，以及從事中醫工作者閱讀參考。

黃帝內經素問譯釋

南京中醫學院醫經教研組 編著

*

上海科學技術出版社出版

(上海南京西路2004號)

上海市書刊出版業營業許可證出093號

上海新華印刷廠印刷 新華書店上海發行所經售

*

開本 787×1092 耗1/27 印張26 2/27 插頁4 數47,000

1959年6月第1版 1959年6月第1次印刷

印數1—30,000

統一書號：14119·802

定價：(八)2.50元

序

祖国医学，經過长期的实践，积累了丰富的經驗，形成了一套独特的理論体系；这个理論体系是后世学术发展的最大基础，其中尤以解釋人体生理、病理現象的阴阳五行說，和說明人体内外环境統一性的“天人相应”的整体观念，在临床医学上始終起着指导作用。中医的經典著作——黄帝內經，是中医理論体系的泉源，是用阴阳五行学說解釋人体生理、病理現象，以及用“天人相应”整体观念說明人体内外环境統一性的典范，所以它已成为学习中医的必讀之书。但由于这部书詞义較深，初学有一定困难，因而用現代語加以淺譯，使人人都能看得懂，有其重要作用。

这本黄帝內經素問譯釋，是我們淺釋医經的一部分。原文基本上以王冰次註本为淮，在部分詞句上，参考黄帝內經太素、甲乙經、新校正本，以及吳崑、馬蒔、張景岳、張志聰、高士宗等註本，作了一些改訂。并将遺篇刺法論和本病論兩篇，亦根据各家註本补入，列于本书之末，以供研究和参考。

本书是由我組及前后三期医科进修班、師資班部分同学集体編写的，在1956年冬季完成初稿，曾征得本校師生及各地同志們的許多宝貴意見，于1957年作了一次修訂。今年在社会主义总路綫的光輝照耀下，以及中医政策的进一步貫徹，中医溫課和西医学习中医掀起了空前的高潮，对經典著作的淺釋資料，尤感迫切需要。我組有鑒于此，在院党委的正确領導与积极支持下，最近又将这部材料，作了一次修改，付諸出版，以期对学习中医、中医教学以及从事中医研究工作的同志們，提供一些参考資料。虽然如此，由于我們水平关系，在內容解釋方面錯誤和缺点一定很多，但我們認

为这仅仅是一个开端,今后将不断的加以修訂和提高;希望同志們
随时提供宝貴的改进意見和批評,作为以后修訂时的参考,这是我
們所热烈欢迎的。

南京中医学院医經教研組

1958年11月

黃帝內經素問序

唐女子王冰撰

(新校正：按唐人物志，冰仕唐，為太僕令，年八十餘以壽終。)

夫釋縛脫羸，全真導氣^①，拯黎元^②于仁壽^③，濟羸劣以獲安者，非三聖^④道，則不能致之矣。孔安國^⑤序尚書^⑥曰：“伏羲、神農、黃帝之書，謂之三墳，言大道也。”班固^⑦漢書藝文志曰：“黃帝內經十八卷”，素問即其經之九卷也，兼靈樞九卷，迺其數焉。

虽復年移代革，而授學猶存，俱非其人，而時有所隱，故第七一卷，師氏^⑧藏之，今之奉行，惟八卷爾。然而其文簡，其意博，其理奧，其趣深，天地之象分，陰陽之候列，變化之由表，死生之兆彰，不謀而遐邇^⑨自同，勿約而幽明^⑩斯契^⑪，稽其言有征，驗之事不忒，誠可謂至道之宗^⑫，奉生之始^⑬矣。

假若天機^⑭迅發，妙識玄通^⑮，藏謀^⑯虽屬乎生知^⑰，標格^⑱亦資于詁訓^⑲，未嘗有行不由逕，出不由戶者也。然刻意研精，探微索隱，或識契真要，則目牛無全^⑳，故動則有成，猶鬼神幽贊。而命世奇杰，時時間出焉，則周有秦公^㉑，漢有淳于公，魏有張公、華公，皆得斯妙道者也。咸日新其用，大濟蒸人^㉒，華叶邇榮，聲實相副^㉓，蓋教之

著矣，亦天之假也。

詞釋 ①“全真導氣”：全真，謂保全真元。導氣，謂養生之術，如呼吸俯仰，屈伸手足，使氣血充足，身體輕舉。

②“黎元”：是“庶民”。黎訓眾，元訓善，古時稱人曰善人，故謂黎元。

③“仁壽”：謂安樂長壽。

④“三聖”：此處指伏羲、神農、黃帝為三聖。

⑤“孔安國”：漢代有名的儒家。

⑥“尚書”：書名，為上古典謨訓誥之文，是我國最古的史籍。

⑦“班固”：東漢人，著漢書，藝文志是其中的篇名。

⑧“師氏”：此處是指老師或前輩的意思。

⑨“遐邇”：遐是遠，邇是近，遐邇謂遠近。

⑩“幽明”：幽是隱約不顯，明是顯而易見，幽明是有形無形的意思。

⑪“契”：相合的意思。

⑫“至道之宗”：至訓極，至道，極高深的道理。宗，作根本解釋。

⑬“奉生之始”：奉，謂奉養，始，謂本源；奉生之始，就是說奉養生命的

根源。

⑭“天機”：作天資解釋。

⑮“玄通”：道理深奧的叫做玄，玄通，就是能通曉深奧的道理。

⑯“藏謀”：藏音闡，藏謀，就是說對事物有完整認識的意思。

⑰“生知”：形容聰敏智慧的人有先見之明。

⑱“標格”：標格就是風範，這裡指學術的內容。

⑲“詁訓”：用現代的言語解釋古代的言語，叫做詁訓，也叫注釋。

⑳“目牛無全”：意思是說，研究學術，鑽進去了，就能領會得更深透。

㉑“秦公”：秦公指秦和，此下淳于即淳于意，張公即仲景，華公即華佗。

㉒“蒸人”：蒸，眾多的意思，蒸人又叫蒸民，如現代說人民群眾。

㉓“華葉遞榮，聲實相副”：形容內經素問的學術發展，既如華葉的相繼繁榮，並且理論和實際相互符合。

語釋 解除疾病的痛苦，保障身體的健康，使廣大人民，都能獲得長壽，使衰弱多病的，亦能得到平安，離開了三聖的道理，是不可能達到這樣目的的。所以孔安國在尚書序文里說：伏羲、神農、黃

帝的书，称为“三坟”，講的都是天地和人的重要道理。班固汉书艺文志上亦記載說：“黃帝內經十八卷”，素問就是其中的九卷，再加上靈樞九卷，便是黃帝內經十八卷的總數。

雖然經過了历代的变革，而授受相傳，使內經的学术还能够保存下来；但在前人授受之間，是很謹严的，常恐学习得不好，反使这种高深的學問，失去本来面目，所以有时候就把这种道理隱藏了，如第七一卷，就是被老師們所秘藏的，因此，現在流行的，只有八卷而已。惟这些內容，文字簡要，含义广博，理論深奧，意味深长；其中分析天地間的現象，列举阴阳的情况，說明变化的原因，指出生死的預兆，这些道理，不論远至于天地，或近至于人身，也不拘于明显的有形，或隱約的无形，都能很自然的互相联系，互相配合。从它所談的道理，都有征驗，可以在实际中間用之不誤。的确，这是高深道理的根本！这是奉养生命的本源！

如果天資聰敏，則虽然深奧的道理，亦能通曉，对这种學問能完整的認識，就有先見之明。但以今天的知識去了解前人的語言，亦必須有賴于注釋。所以，对这一門學問的探討，未嘗沒有进行研究的道路和登堂入室的門戶，只要深刻地精心体会，搜求它的微意隱义，或者掌握它的重要精神，便能获得全面的了解。这样去研究，往往可以得到很大的成就，好象有鬼神暗中贊助一样。而在各个时代中，就出現了許多杰出人才，如周代有秦国医和，汉代有淳于意，魏国有張仲景和华佗，都是能够精通这門深奧學問的医家，并且在实践过程中，都有发明創造，使学术不断的发展和进步，对于保障群众的健康，起了极大作用，可說是丰富多彩，而且是名实相符了。这正是承先启后的显著成就，也可以說是学术发展的必然趨勢。

冰^① 弱齡^② 慕道，夙好養生，幸遇真經，式為龜鏡^③；而世本紕繆^④，篇目重疊，前后不倫^⑤，文義懸隔，施行不易，披會^⑥亦難。歲月既淹^⑦，襲以成弊，或一篇重出，而

別立二名；或兩論并吞，而都為一目；或問答未已，別樹篇題；或脫簡不書，而云世闕；重合經而冠針服，并方宜而為咳篇，隔虛實而為逆從，合經絡而為論要，節皮部為經絡，退至教以先針，諸如此流，不可勝數。且將升岱嶽^⑧，非逕奚為！欲詣扶桑^⑨，無舟莫適！乃精勤博訪，而并有其人，歷十二年，方臻理要，詢謀得失，深邃夙心。

詞釋 ① “冰”：王冰自稱。

② “弱齡”：二十歲稱為弱，禮記：“二十曰弱”，此處指年輕的時候。

③ “龜鏡”：龜，在古時用以占卜，解決疑惑，鏡是用以照物的；故凡是作為解決疑問，征詢得失的幫助的，就可稱為龜鏡。

④ “世本紕繆”：紕繆批，繆音繆，就是錯誤。世本，指當時通行的版本（一說即全元起注本）。

⑤ “不倫”：倫是同類，不倫，就是不同一類。

⑥ “披會”：即領會。

⑦ “淹”：是時間長久的意思。

⑧ “岱嶽”：指泰山。

⑨ “扶桑”：古時稱日出處為扶桑，又是古代國名。

語譯 我年輕的時候，就信仰這些道理，並且愛好養生之術，很幸運地獲得這樣寶貴的經典，便把它作為指導學習，解決疑問的依據。但是近世流行的版本，往往有很多錯誤，如篇目重複，前後不能統一，內容也有矛盾，施之于實用，既不容易，要領會精神，也很困難。加之年代久遠，輾轉承襲，以訛傳訛，於是同一篇文字，有重複出現，而產生兩個篇名的；或者又把兩篇不同的文字，并而為一；或者雙方問答之詞，尚未完畢，卻又另外立出一個篇目；或者殘缺的地方，就听其脫簡，因循守闕，如把“合經”一篇重複，而加上“針服”的名稱；把“異法方宜論”并在“咳論篇”內；把“通評虛實論”雜入“四時刺逆從論”中；把“經絡篇”并入“玉版論要”；把“皮部論”割裂，而作為“經絡論”；把“著至教論”退向後，而將“針解篇”排在先；諸如此類，不可勝數。但是，要想登臨岱嶽，沒有路徑，怎樣能够

上去？要远渡扶桑，没有船只，如何能够到达？因此，精心钻研，广泛访问，并且是有深通这些道理的人，经过十二年的时间，才领会到其中的要妙，考查成绩，深深地觉得已达到了往日的心愿。

时于先生郭子斋堂，受得先师张公秘本，文字昭晰，义理环周^①，一以参详，群疑冰释，恐散于末学^②，绝彼师资，因而撰注，用传不朽，兼旧藏之卷^③，合八十一篇，二十四卷，勒成一部。冀乎究尾明首，寻注会经，开发童蒙^④，宣扬至理而已。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^⑤，以陈其道。凡所加字，皆朱书其文，使今古必分，字不杂糅^⑥；庶厥昭彰圣旨，数畅玄言，有如列宿^⑦高悬，奎张^⑧不乱，深泉净澄，鳞介咸分，君臣无天枉之期，夷夏有延龄之望，俾工徒勿误，学者惟明，至道流行，徽音累属^⑨，千载之后，方知大圣之慈惠无穷。

时大唐宝应元年^⑩岁次壬寅序。

词释 ①“环周”：环，广博的意思；周，就是周详。

②“末学”：是自称的谦词，这里当作后学解。

③“旧藏之卷”：指第七卷。

④“童蒙”：童蒙，幼稚而蒙昧。这里是指初学的人，尚未懂得道理。

⑤“玄珠”：王冰所撰的书名，已失传。现在存有的玄珠十卷，新校正谓已非王冰原著，而是后人所假托。

⑥“杂糅”：糅，是玉与石相错杂，杂糅就是混杂的意思。

⑦“列宿”：宿，普秀，指二十八宿。

⑧ “奎張”：奎宿和張宿，都是二十八宿中的星宿。

⑨ “徽音累屬”：徽音，就是德音，指內經素問這一門學問，對於世人有極大的好處。累屬，是連續不斷，永遠流傳的意思。

⑩ “大唐寶應元年”：當公元762年。寶應是唐肅宗年號。

語譯 當時于先生郭子的齋堂里，得到先師張公的秘本，其中文字清楚明晰，義理廣博周詳，經過詳細參閱，很多疑問都得到了解決；但恐流散到後學的手里，缺乏師資傳授，因此加以撰述注釋，使能永遠流傳於後世，并把舊藏的一卷增入（指第七卷），共計八十一篇，二十四卷，合刻成為一部。這部書的撰著，目的是希望使它前後明白曉暢，通過注釋，領會經文，從而啟發後學，發揚至理而已。其中有脫簡缺文意義不相啣接的，則搜尋經論上所有的，遷移補充；篇目遺失，所指事理不夠明白的，則審察其中包含的意義，增加字句，使之通暢；有的篇論與篇論相并，而內容前後不相關涉，並且缺漏篇名的，則根據所論內容，立篇名以冠其上；有的君臣問答之間，在禮儀上有錯亂，則查考其尊卑，而予以校正，或加說明，使原意更為明確；有的編排錯誤，文字殘缺，或前後重疊的，則詳細辨別它的所指意義，削去繁雜部分，保存重要部分；有的文理深奧，難以淺顯論述的，則另外撰著玄珠一書，專門陳說它的道理。凡所加入的字句，都用朱筆書寫，這樣使現代和古代的文字有所區別，不致混雜，庶幾更可顯示古代聖人的意旨，使深奧的學說，能進一步發揚光大，好象在空中的列星高懸，奎宿、張宿等都排列得有条不紊，好象清淨明徹的深泉，下面魚蟲鱗介，都可以清楚分別；如此，則不論君臣上下，就不致發生無辜夭亡的情況，而中外人民，都能達到延年益壽的愿望，並且可使醫工有所遵循而不犯錯誤，學習的人也因之而更能明確。可以預料，這種高深的學問，將廣泛流行，完善的理論，將永垂不朽，使後來的人知道祖先們偉大的智慧創造，嘉惠於群眾，真是無窮無盡！

時在大唐寶應元年歲次壬寅序。

黃帝內經素問譯釋目錄

<p>√ 上古天真論篇第一……………1</p> <p>· 四氣調神大論篇第二……………10</p> <p>√ 生氣通天論篇第三……………16</p> <p> 金匱真言論篇第四……………27</p> <p>√ 陰陽應象大論篇第五……………36</p> <p> 陰陽离合論篇第六……………54</p> <p> 陰陽別論篇第七……………58</p> <p>√ 崑崙秘典論篇第八……………66</p> <p>√ 六節藏象論篇第九……………70</p> <p>√ 五藏生成篇第十……………81</p> <p>√ 五藏別論篇第十一……………89</p> <p> 昇法方宜論篇第十二……………92</p> <p> 移精變氣論篇第十三……………96</p> <p>√ 湯液醪醴論篇第十四……………100</p> <p> 玉版論要篇第十五……………105</p> <p> 診要經終論篇第十六……………109</p> <p>√ 脈要精微論篇第十七……………116</p> <p>√ 平人氣象論篇第十八……………132</p> <p> 玉機真藏論篇第十九……………140</p> <p> 三部九候論篇第二十……………153</p> <p>√ 經脈別論篇第二十一……………161</p> <p> 藏氣法時論篇第二十二……………166</p> <p>√ 宣明五氣篇第二十三……………175</p>	<p> 血氣形志篇第二十四……………179</p> <p> 寶命全形論篇第二十五……………182</p> <p> 八正神明論篇第二十六……………187</p> <p> 离合真邪論篇第二十七……………193</p> <p> 通評虛實論篇第二十八……………199</p> <p>· 太陰陽明論篇第二十九……………207</p> <p> 陽明脈解篇第三十……………211</p> <p>√ 熱論篇第三十一……………218</p> <p> 刺熱篇第三十二……………220</p> <p>√ 評熱病論篇第三十三……………227</p> <p>√ 逆調論篇第三十四……………233</p> <p> 瘧論篇第三十五……………238</p> <p> 刺瘧篇第三十六……………249</p> <p> 氣厥論篇第三十七……………255</p> <p>√ 咳論篇第三十八……………257</p> <p>√ 舉痛論篇第三十九……………260</p> <p> 腹中論篇第四十……………266</p> <p> 刺腰痛篇第四十一……………272</p> <p>√ 風論篇第四十二……………278</p> <p>√ 痹論篇第四十三……………283</p> <p>√ 痿論篇第四十四……………289</p> <p>√ 厥論篇第四十五……………293</p> <p> 病能論篇第四十六……………298</p>
---	---

✓奇病論篇第四十七·····303
 大奇論篇第四十八·····309
 脉解篇第四十九·····314
 刺要論篇第五十·····321
 刺齊論篇第五十一·····323
 刺禁論篇第五十二·····325
 刺志論篇第五十三·····329
 針解篇第五十四·····331
 長刺節論篇第五十五·····335
 皮部論篇第五十六·····340
 經絡論篇第五十七·····345
 氣穴論篇第五十八·····346
 氣府論篇第五十九·····353
 骨空論篇第六十·····362
 水熱穴論篇第六十一·····371
 ✓調經論篇第六十二·····376
 繆刺論篇第六十三·····390
 四時刺逆從論篇第六十四·402
 標本病傳論篇第六十五·407

天元紀大論篇第六十六·····413
 五運行大論篇第六十七·····425
 六微旨大論篇第六十八·····440
 氣交變大論篇第六十九·····457
 五常政大論篇第七十·····475
 六元正紀大論篇第七十一·509
 刺法論篇第七十二
 ······(遺篇,見652頁)
 本病論篇第七十三
 ······(遺篇,見669頁)
 ✓至真要大論篇第七十四·····579
 著至教論篇第七十五·····623
 示從容論篇第七十六·····626
 疏五過論篇第七十七·····631
 征四失論篇第七十八·····635
 陰陽類論篇第七十九·····638
 方盛衰論篇第八十·····643
 解精微論篇第八十一·····648

上古天真論篇第一

題解 “上古”是指人类生活在很早时代的总称，“天真”是天乙所生的真元，亦即是下面經文中所提到的“腎气”、“精气”。由于作者推崇上古“真人”的能够講究養生之道，却老延年，而真人養生之道，又主要是能够保養天真，不使妄泄，即人生的生、长、衰、老，以及寿夭变化，亦都决定于天真的盛衰盈亏；因此，養生保精，对于人們身体的康强，是有着重要意义。本篇內容，主要是討論这些問題，所以篇名就叫做“上古天真論”。

昔在黃帝^①，生而神靈^②，弱而能言，幼而徇齊^③，长而敦敏^④，成而登天^⑤。迺問于天師^⑥曰：余聞上古之人，春秋皆度百歲，而動作不衰，今時之人，年半百而動作皆衰者，時世異耶？人將失之耶？岐伯對曰：上古之人，其知道者：法于陰陽，和于術數^⑦，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年^⑧，度百歲乃去。今時之人，不然也：以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真^⑨，不知持滿^⑩，不時御神^⑪，務快其心，逆于生樂，起居無節，故半百而衰也。

詞釋 ① “黃帝”：相傳為有熊國君少典之子，姓公孫，平定天下，征滅蚩尤之後，建都軒轅，故又稱為軒轅黃帝。

② “神靈”：張景岳：“聰明之至也。”張隱庵：“智慧也。”蓋是非常聰明伶俐的意思。

③ “徇齊”：通雅註：“徇，迅也，齊，疾也，言聖哲遍知而神速。”徇齊，蓋是形容黃帝幼時對於周圍事物了解和領會的敏捷。

④ “敦敏”：敦，是誠懇忠厚，敏，是敏達；意思是說，黃帝具有踏實而又敏達的態度和作風。

⑤ “成而登天”：成，是成年的時候，登天，是登天子之位。這裡從“生”“弱”“幼”“長”“成”一系列的記述，是說明了黃帝的豐富知識，是隨着年事的增長而發展的。這種說法，很符合客觀發展的規律。

⑥ “天師”：黃帝對岐伯的尊重稱呼。相傳岐伯為古代大醫，精通醫理，為黃帝的太醫。

⑦ “法于陰陽，和于木數”：法，是取法，和，是調和，陰陽，是天地變化之常道，木數，是修身養性之法；意思是說，懂得修養道理的人，取法于陰陽的變化以調劑生活，並調和于各種木數以鍛煉身體。所以張隱庵說：“木數者，調養精氣之法也。”如呼吸、導引、按蹻和靜坐法、氣功療法，都包括在內。

⑧ “天年”：是自然壽命所應該活到的年歲。

⑨ “真”：就是真氣，又稱真元，是先天的精氣和後天的谷氣相合而成，為維持生命的主要物質。

⑩ “不知持滿”：持，是保持的意思，持滿，就是說保持精氣的充滿，不知持滿，就是批評人們不懂得保養精氣，而縱慾妄泄。

⑪ “不時御神”：御，是駕馭和使用，神，就是精神、精力；不時御神，是說經常過分地使用精神。

語譯 從前的軒轅黃帝，生下來就很聰明伶俐，從小就學會說話。在幼年時候，對事物的理解力很強。長大之後，敦厚踏實，對事物具有高度的理解和分析能力。到成年時候，做了天子。他請問于岐伯道：我聽說上古時代的人，年齡大都能够活到一百多歲，而他們的行動，還沒有衰老現象；但現在的人，年齡才五十歲左右，動作便衰老了，這是時代環境的不同呢？還是人們違失了養生之道呢？岐伯回答說：上古時代的人，他們大都懂得養生的道理，效法于陰陽，調和于木數，飲食有節制，作息有常規，不妄事操勞，所以能够形體與精神都很健旺，活到他們應該享受的年歲一百多歲以後才去世。現在的人就不是這樣了，把酒當成水漿那樣貪飲，把不正常的事當做經常的生活，酒醉以後還肆行房事，縱情色慾，

竭尽精气，过于消耗，使真元散失，不知道保持精气的充满，经常地过分使用精力，贪图一时的快心，违反了养生的乐趣，作息没有一定的规律，所以到五十岁左右便衰老了。

按語 这一节的中心内容，是说明养生道理的重要，如懂得养生，取法于阴阳变化的道理以调剂生活，和合于术数以锻炼身体，是可以享受人类的自然寿命，活到一百多岁。但要是不注意养生的话，不能“饮食有节，起居有时，不妄作劳”，而是“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，……起居无节”，那么五十岁左右，人便衰老，形体和精神都不行了。这一节经文强调“保命全真”，是有教育意义的。

夫上古圣人^①之教下也，皆谓之虚邪贼风^②，避之有时，恬憺虚无^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，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。

詞釋 ①“圣人”：辞源：“圣人，谓事无不通也。”在这里当是指的对养生之道有高度修养的人。

②“虚邪贼风”：王冰：“邪乘虚入，是谓虚邪；窃害中和，谓之贼风。”又灵枢九宫八风篇，有虚邪贼风的具体解说。

③“恬憺虚无”：广雅：“恬，静也。”说文：“憺，安也。”恬憺，是安闲清静的意思。虚无，是指没有贪求妄想，患得患失的思想。

語譯 古代深懂修养道理的人，经常教导人们说：“外界的虚邪贼风，注意适时回避，同时思想上要安定清静，不要贪欲妄想，那体内的真气就和顺，精神亦内守而不耗散，这样，疾病就无从来侵袭你了。”所以他们意志都很安闲，少有欲望，心境安定，没有恐惧，形体虽劳动，并不使他过分疲倦，正气从而调顺，各人所欲满意，吃

的覺得美好，穿的也很隨便，樂于習俗，沒有地位高低的羨慕，人們都很朴素誠實。所以不正當的嗜好，不會動勞他的視聽，淫亂邪說，也不會誘惑他的心意，不論愚笨的、或聰明的、或賢能的、或不肖的人，對任何事物都沒有恐懼心理，可見他們都符合于養生道理的，所以年齡都能夠達到一百多歲而動作仍一點也沒有衰老現象，這是因為他們對於養生的一些道理全都掌握了，因此才不致于有疾病的危害。

按語 本節是養生的重要法則，他環繞在內因和外因兩方面教導人們，對外在的“虛邪賊風”，必須適時回避，對內在的精神調養，要做到“恬憺虛無”，則真氣可以和順，疾病不會發生。所以人們能夠符合于這些養生法則的，便可以享受到人生應有的壽命。

帝曰：人年老而無子者，材力^①盡耶？將天數^②然也？岐伯曰：女子七歲腎氣^③盛，齒更發長；二七而天癸^④至，任脈^⑤通，太沖脈^⑥盛，月事以時下，故有子；三七腎氣平均^⑦，故真牙^⑧生而長極；四七筋骨堅，發長極，身體盛壯；五七陽明脈^⑨衰，面始焦，發始墮；六七三陽脈^⑩衰于上，面皆焦，發始白；七七任脈虛，太沖脈衰少，天癸竭，地道不通^⑪，故形壞而無子也。丈夫八歲腎氣實，發長齒更；二八腎氣盛，天癸至，精氣溢寫^⑫，陰陽和^⑬，故能有子；三八腎氣平均，筋骨勁強，故真牙生而長極；四八筋骨隆盛，肌肉滿壯；五八腎氣衰，發墮齒槁；六八陽氣^⑭衰竭于上，面焦，發鬢頰白^⑮；七八肝氣衰^⑯，筋不能動，天癸竭，精少，腎藏衰^⑰，形體皆極；八八則齒發去。腎者主水，受五藏六府之精而藏之^⑱，故五藏盛，乃能寫；今五藏皆衰，筋骨解墮，天癸盡矣，故發鬢白，身體重，行步不正，而無子耳。