

321414

# 内经之哲学的检讨

杨 则 民

中华全国中医学会编辑部

# 内经之哲学的检讨

杨则民

内经者，古代医学秘录也。撰此秘录者，实非一手一足之烈，殆几经扩大，几经补缀，而托名于黄帝者也。金元以后，更牵合当时盛行之太极图说与理气说，以皮傅内经，注疏内经，于是内经遂为神秘之渊藪，中医之神龕。然时至今日，犹能发挥其神秘之幽光，以取信社会者，岂如培根所称“学说上之偶像”也哉？盖有其真价在焉。

海通以还，中医受外医之影响与时俱进。始也，存自大之心，如隋唐人以胡僧视之，继则惊异其手术，以外科许之；今则外医之生理卫生知识，已深入人心，来势汹汹，欲并吾医界全体而复灭之，甚则取二千年来中医所尊为经典之内经，亦悍然为无忌惮之攻击。中医至此，始皇然为自救之谋。虽然，内经之真价，果如此脆薄而易毁灭乎？殆未然也。

余岩“灵素商兑”出世十余年矣，吾医起而与驳诘者，除恽铁樵氏曾著群经见智录，伤寒论研究等书，以自建所信，且与辩难外，绝无旗鼓相当之论文出世，虽有短篇与余说相抗，然都搔不着痒处。盖余著为有组织，有根据之严密的论文，难以片辞单义胜之，即胜之，亦枝节耳，不足以动其论文之全体也。余不自量，以一隙之见，而为整个的研究，以发挥内经之真价焉。

## 上 篇 内经之合理审定

### 一、研究内经之态度

今之研究内经者可分三派：一曰取消派。持近世自然科学之见解，以分析内经，批判内经，以为其书混沌荒谬，一切不根，宜芟除之，勿使诬民，如余岩其人也。而主张中医科学化者，大抵亦主毁弃内经者也。二曰保存派。吾国老医有治内经功夫至深者，挾其所得，每起沉疴，因视其书若秘录，以为得其一鳞一爪，即可名世，闻人攻击，不胜扼腕，然无近世科学知识以相阐发，亦“心知其故而不能言所以然”而已。（某老前辈语）。三曰折衷派。谓内经尚气化，科学重解剖，道并行而不相悖。其卓越者，如恽铁樵氏。以为“内经诂人应变无穷，后世妄欲于藏府官能中求经旨”（见生理新语），是殆否定内经藏府官能部分，而肯定其应变无穷之治法矣。通人之论，自是不凡，然而内经应变无穷之学理的阐发，恽氏无所作也！

夫疾病者，为身体器官有变化而正常机能发生障碍之谓。此固客观之事，可以解剖见之，化学验之。若强欲以古代粗疏臆度而得之生理病理，与外医抗，是韩非所谓“无参验而必之者愚也，勿能必而据之者诬也”。保守派之无当明矣。然身体结构至微妙也。病理

变化至错综也。病理上一元论至难立也。故欲以器械解剖，动物试验，所得之简单知识，以临变化无方之病体而立治法，求其必效，难得之数也。内经则不然，故诏人以揆度奇衡以应变，是故针刺至简单也，而今之生理解剖者，莫能言其故。以肝补肝，以肾补肾之说，至陈腐也，得今之藏器疗法后而变为神奇。内经虽古远，然中医据之以治病者千百年，其起衰扶危，如恒河沙，取消派因其藏府经络之荒陋，将并其精者亦废弃之诬矣！故三派中，自以折衷者为是，恽氏其尤卓越者也。

不佞之研究内经，乃承恽氏之余绪，而另辟途径者也。夫恽氏之见则是，而研究内经之方法犹有待讨论者。

## 二、研究之方法

不佞研究内经之方法，与时人异。时人治内经，大抵取经于自然科学，（其盲信记诵者不在此例）其根据自然科学以比较内经，陈述而批判之者，“灵素商兑”之作者也，其刺取内经单文只义，以皮傅科学，取证科学者，求科学化之中医也。殊不知二者非研究内经正当方法也，易言之，皆不足以呈露内经之本质者也。

尝试论之，内经者，先民糅合古代哲学应用而演绎之，以论述当时医药之书也。其思想之出发点为古代思辨之哲学。其叙述之方法为演绎法。其思想之素质为杂合古代之儒道阴阳诸家之说，与当时医学知识而一炉冶之。其书之不纯，为非一手之故，然内经固有其特殊之哲学在焉。吾人欲讨论内经之真价，宜以哲学的眼光衡量之，不当以自然科学之见解批评之。盖内经之最高理论，非当时粗疏之生理病理治疗药物等知识总合而得之结论，盖为内经作者之天才的创论，取当时仅有之生理病理医药诸知识，以自证其说者也。故欲批判内经，宜着眼于其最高理论上，不宜致意于其应用说明之片段上也，不待言矣。

是故内经因取用当时医学知识以为论证，其最高理论之材料，核以近世科学而发现错误，固宜弃废，然其错误为当时医学知识粗陋之故，科学程度未足之故，而内经之最高理论初不因此而减其价值也。苟有人焉，能取内经最高理论运用之，以外医实验解剖所得之医学知识，而为论证之材料，著成一书，固足为国人之光，然内经理论之真实性亦不因此而增减之也。若举例以明之，内经之最高理论，犹几何学之定律也。其运用当时之医学知识，以论证其理论者，犹依定律以推演各种问题也。问题推演而误，定理不任其咎，然则因应用论证之材料——医学知识有误，内经理论即便谬误者乎？故欲否定或肯定内经之真价，宜于其最高理论上检讨之，不当于论证之材料上批判之。用自然科学眼光之不适于研究内经，职是之故。

管见以为内经之最高理论，本自不误（详后），误在先民滥取材料，以为论证。此则时代之限也。吾人苟能用哲学方法以发挥其精义，更取近世自然科学之知识以分别论证之，总合叙述之，虽光被世界可也，抱残守缺云乎哉！然内经之最高理论维何？曰辩证法的观察是已。

## 三、内经之史的考证

内经包括素问灵枢二书言之，关于二书之真伪，言人人殊，有以灵枢为王冰附益者，有以为即黄帝针经而掇拾素问，改头换面以成者；有以素问自天元纪大论以下，为王冰附

益者。总之，内经非出一人之手，为不争之事实。盖其先必有一大天才，以其创解，取当时医学知识以为论证之材料，后人因以所见附益者。此虽假定，固合理而可信者也。其书多伪讹错简，整理不易。清代朴学号称极盛，然无人用其法以整理之。俞樾诸子平议，虽有考据，而语焉未详，于以叹中医人材之荒落，非自今始矣！

本书著作时代问题，以吾所见，殆草创秦汉之际，而继续完成于东汉者也。试言其故：

一、天元纪大论以后，文气孱弱，不类西汉文辞；

二、素问好言天人之际，与董仲舒辈一孔出气；

三、运气之说，波及于医学界，此其势力非至极大不致此，而东汉为讖纬大行之时，故断定一部分材料，成于其时；

四、内经言脉言针，少言汤药，伤寒金匱纯论汤药，为三国时作，足以反证内经时代至迟不得过东汉；

五、班书艺文志有其著录，虽今书或非其旧，然当时必有其书，或竟为本书之原书，可得言也。

时代既明，可得而论述其内容矣。

#### 四、内容之提示与分析

原夫内经所述，约分五端：一曰阴阳，出于儒家之周易；二曰自然，取之道家之说；三曰五行，出于邹衍之流；四曰运气，善言天人之际，取诸讖纬之说；五曰藏府经络病理针刺，采诸当时已有之医学知识。而以上举四项整齐而亭毒之，所以组成此系统者，则以作者独创之理论（详后）运用之，故能自鸣一家者也。今分别叙述于后。

古之言阴阳者，莫先于周易，曰：“一阴一阳之谓道”；曰：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦”，其书将宇宙一切现象，俱以阴阳之二元积极或消极而观察之，统摄之。内经作者取其说以为建立医学之用。故曰：

“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，——治病必求其本”。（阴阳应象大论）

内经以阴阳为言者至多，皆原于周易者也，此其一。

五行之说，莫先于洪范，生克之说，肇于墨经，但至邹衍，其说斯盛耳。洪范五行只举其名，以在天为五行，在人为五事。天人相应，便有休咎之五微，此虽开后世天人合一之始，然不言生克，言生克者，为墨子经下与经说下

经……“五行毋常胜说在宜”  
说……“五合水土火（郭校云合当作金，并脱木字）火离然，火铄金，火多也，金靡炭，金多也，合之府水（合当作金）木离木”。

墨子经说下文字错乱，然固可明为释五行相胜者也。自此以后，五行之说日张。虽如子思孟子，不能免之（见荀子）。内经作者不能不受时代思想之影响，亦取之以立其说，而内容则绝然相异也。（详后）如五劳、五病、五志、五脉、五邪、五精，皆引伸五行为辞者也。此其二。

内经之论养生也，以道家自然无为之说为宗。上古天真论曰：

“恬澹虚无，真气从之；精神内守，病安从来？”

“志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲。……所以能年度百岁，而动作不衰者，以其德全也。”

此外如言真人，至人，圣人，贤人，诸摄生法，极与老庄无为主义之精神相合。此其三。

运气之说，天人合一之论，最为人所诟病。盖易言阴阳推衍而及自然界，则以天泽火雷……而止；合诸家族则父母男女……而止；用之时间则四时，扩之空间则四方；应用虽牵强，犹可说也。洪范言五行，推及五事、五徵（庶徵）以未凿说，不为大害，而吕氏春秋淮南子……诸书以五行言政教，开不经之端，至董仲舒则谓善言天者，必有验于人（对策语）。于是天人合一之说，与运气相纠而不可理，试举其言与内经比较之。董氏之言曰：

“是故人之身，首受而圆，象天容也；发，象星辰也；耳目戾戾，象日月也；口鼻呼吸，象风气也。……阴阳之动，使人足病喉痹；身，犹天也，数与之相参，故命与之相连也。……大节十二分，副月数也，内有五藏，副五行数也，外有四肢，副四时数也，乍视乍瞑副昼夜也。”（春秋繁露人副天数篇）。

内经则曰：

“天地一气，命之曰人，……天有阴阳，人有十二节，天有寒暑，人有虚实”（宝命全形论）。

“正月二月，天气始方，地气始发，人气在肝”（诊要经终论）

类此甚多，难以例举，然已足证明内经与董仲舒一流之关系矣。此其四。

后世妄人因崇信天人合一之说，更与当时荒陋之天文知识相结，于是而有司天在泉之论，以附益之，而内经从此有方士气矣！

## 五、理解内经之正确的途径

吾人之治内经也，当屏弃一切常见而研究之。以藏府经络求内经之旨，是不知内经也。以运气与天人合一之论求内经，此本后人妄加，而非内经之旨也。故欲研究内经而理解之，宜求其理论，求其思想之方法，藏府经络为当初固有之粗疏知识，内经作者只取之以论证其所欲建设之理论而已，不足重视也。

夫一种学说之成立也，必有其一贯之思想的方法，而后方能组织完整之学说，此一定者也。故有“正名”方法，而后有孔子之伦理哲学；有“无名”方法，而后有老子之无为主义；有三表法而后有墨子哲学；有顿悟法，而后有宋明理学；他如杜威之实验主义，由实验逻辑而成；柏格森之生命哲学，由直接方法而成；由机械论的方法，而成自然科学；有辩证法的唯物论，而后有风靡世界之社会科学。故英哲学家罗素谓“一切哲学经过分析与洗炼以后，只剩逻辑问题矣。”夫内经一家言也，医药之经典也，其成书也，有其一贯之思想与独特之方法者也。吾人欲了解其内容，宜先了解其独特之方法；乃今之治内经者，大抵以自然科学之方法而批判之，不知自然科学之方法，机械论方法也，而内经则否。“灵素商兑”作者，用近世科学思想以非难内经，内经不受也。何也？论点既异，立敌难成，此逻辑与因明两所不许者也。

然则内经之思想方法果何如乎？吾敢毅然断之曰，辩证法也。是内经之辩证法而非近代风靡全球之辩证法也。换言之，内经之辩证法为调和的方法，而不同于斗争的辩证法唯

物论也。（见讲义原文）读者疑吾言乎？则内经之经文可以取证也。真理所在，难以口争，是耶？非耶？请毕吾文，而求教于吾医界之先进。

辩证法亦称互辩律，为人类思想进步至相当时必有之发见。事极平常，凡观察自然，无成见者，皆可察觉之。故恩格斯曰“自然为辩证法之证明，当人类知何者为辩证法时，其思想已为辩证法矣。”在吾国如儒家之易，道家老子与庄子，其根本思想皆为辩证法（见郭沫若古代社会研究，刘佩元译中国哲学史概论，李达译现代世界观）惟此思想方法，至德人黑格尔始集其大成耳。

辩证法内容，可分为三项言之：

（一）自然界之一切皆进展者也。故一切事物皆有其生长发展毁灭之过程。辩证法则主张于此过程中之动势上以观察事物。

（二）一切动势之成因，由于其内在之相对物之推移而推移。故有升有降，有平有陂，有成有毁，有消有长，由此一反一正而生变化。变化即进展也。辩证法则生于事物之进展上以审其内在之矛盾。

（三）万事万物皆有整个之关联（或称联系），犹活动影片然，宜观察其全体，不得分割之为片段之观察，如分割为片段，即为死态而非动态矣。辩证法主一切皆当以整个的观察之。

以上为辩证法思考之方式，虽时代不同，古今人观之详细有异，因而辩证法内容之深浅，亦随时代之进展以为进展，然于思考之方式，古今犹大同也。内经之辩证法，不能如今人之精密，毋容讳言，然其为辩证法也，亦无庸疑者。试申述之：

内经之基本观念为阴阳与五行，此人所共知也。不知此固辩证法之观察也。盖阴阳以表示事物之对立（或对待），事物对立则起矛盾，而生变化。于人亦然（阴平阳秘，精神乃治）。若阴阳乖戾，则疾病乃起。内经以对立为言者，如补、泻、刚、柔、表、里、寒、热、温、清、虚、实、盛、衰、邪、正、损、益，三阴、三阳……不胜例举。而一切统之以阴阳，以为对立与矛盾之说明。故阴阳应象大论曰：“阴胜则阳病，阳胜则阴病，阳胜则热，阴胜则寒，重寒则热，重热则寒。”然人之生理变化无穷，内经作者觉徒言阴阳，未足以尽其变，遂引用五行之说，以为相生相消之论，而为说明进展之法则。

盖自然界之一切皆进展者也。其进展之过程，不外生长发展毁灭之过程。而内经固屡以此为言者。如四时调神论曰：“春三月，此为发陈……此春气之应，养生之道也。……夏为蕃秀，奉长者少……，夏三月，此为蕃秀……此夏气之应，养生之道也。……秋为收敛，奉收者少……，秋三月，此为容平……此秋气之应，养生之道也。……冬为闭藏，奉藏者少。冬三月，此为闭藏，……此冬气之应，养生之道也。……春为痿厥，奉生者少。……”

以上生长收藏，论四时与疾病之关系。故曰“四时阴阳者万物之根本也”。而恽铁樵氏曾谓，“内经以四时为本，全书皆以四时为说”，（见生理新语）又曰“吾所谓太初第一步者，即五行六气本于四时之理”，（见伤寒论研究自序）诚卓见也。盖生长收藏即辩证法进展之法则。比较之则如下：

发陈……奉生 即辩证法生长之过程  
蕃秀……奉长 即辩证法发展之过程  
容平……奉收 即辩证法发展至毁灭之过程

### 闭藏……奉藏 即辩证法毁灭之过程

此生长收藏说与佛家生住异灭之四谛相当。亦与今生理学之胎生、幼年、成年、老年、四期，病理学之潜伏、前驱、进行、退行四期，相大同也。

近人之批判内经者，视其言为玄言，视其思想方法为玄学方法，此大误也。美人萨克思之言曰：

形而上学(即玄学)的思想方法，是把一切事件行为都看作为一个不相连系的与周围现象分离的单体，他——玄学者不注意外界周围的力量和情势。他主张任何事件是“非此即彼，非好即歹。”每个行为“非对即错”。(彭芮生译科学的社会原理)

试问吾内经思想，曾有如萨克思所述者乎？内经之论病变也，外则四时六气，内则藏府七情，皆包举之，全以整个之联系的观念视疾病，非如外医偏重病所局部，而视为单体者比也。故中医之诊病治病，常注意全身之症状，即用偏攻，亦只于使全身症状进展至某程度时用之，而为暂不为常也。甚则疡肿疮疖，现于局部，吾医也视为全身病之局部透顶，而以全身疗法治之，诸外科病内服疗法皆其道也。外医则不然，局部病之显然者，无论矣，即病进展至全身症状已剧，亦欲探病所而治之，一似局部病治法者，若是者何也？盖如萨克思所言，“看作一个不相连系的与周围现象分离的单体”故也。使萨克思之言而信，则玄学之思想方法，宜属诸外医矣。内经作者不以分段视人体，不以单体视疾病，而以整个的互相连系的观念视病体。是内经之思想方法，固辩证法的观察也。

且内经以“寒极生热”，“热极生寒”，“重阴必阳，重阳必阴”，“风胜则动，热胜则肿，燥胜则干，寒胜则浮”，为疾病之因，由于对立物之偏胜，吾人若能抑其偏胜，以归于平，则阴阳乃和，病自不作，于是发为调节之论，故曰：“善用针者，从阴引阳，以右治左，以左治右，……以观过与不及之理，见微得过，(疑讹文)用之不衰”，(阴阳应象大论)

此调节之论为内经之特色，盖辩证法以发展进展为旨，内经则以调节为言，是为辩证法之逆转。然而内经所以与近世风行之辩证法不同者在此，其高贵之处亦在此，吾前所谓最高理论，亦在此也。

### 六、结 论

总上所述，可知内经之方法为辩证法，故不适用机械的科学方法之研究，与批判；其最高理论为阴阳五行生长收藏与调节，而以辩证法叙述之，故欲研究而理解其内含之精义，自以辩证法为最正确之途径。内经作者之思想方法虽正确，然为时代所限，其所采用以为说明之材料，如藏府经络，核以近世实验证明多悖而不可信，但不得并其最高之思想而唾弃之。盖论证有误，论旨未必便误也。又内经经文，固有歧误，此因后人妄加，爬疏证明，吾人之责，不得因此而轻议其书。金匱伤寒多有妄人加入之材料，自不得因此而妄论仲景也。

恽铁樵氏著伤寒论研究自序曰：“余所欲言(按即四时之理)皆古人所未言，苦无书以佐证”。诂知天壤知己，转在海外，得辩证法以比较疏通之，先民陈言立变新奇。窃不自量，此文或足为恽先生所论之佐证乎！

## 中 篇 内经真价之发挥

### 一、阴阳之辩证法的论究

今之浅人视阴阳二字即为迷信之代词，不知宇宙对立者也，而阴阳足以说明之。此不必引古说以取信，即以近世学术言之，亦在在得以证明之，如：

化学……原素之化合与分解，阴性反应与阳性反应。

物理学……作用与反作用，阳电与阴电磁之两极。

数学……正数与负数，微分与积分。

生物学……雌雄与男女，生命与灭亡。

伦理学……善与恶，正与邪。

社会科学……阶级斗争。

故不论自然与社会均有二个对立之原素，以相生相消而逐渐进展，为千古不灭之真理。内经以阴阳表示对立之原素，以五行表示发展之过程，此真理也。但为时代所限，科学未兴，故说明不能不幼稚耳。然其基本之思想，固自有价值存焉。

阴阳对立者，谓自然界之一切皆由二个对立原素以成之也。故曰：“人生有形，不离阴阳”，（宝命全形论）言人之阴阳，则“外为阳，内为阴”，言人身……则“背为阳，腹为阴”，……言藏府则“藏为阴，府为阳”。（金匱真言论）

即以疾病言之亦不离乎阴阳。盖吾人因体内化学成份之过与不及而起病变，则过者为阳，不及为阴。因病而机能发生异常，或为亢进，或为减退，此自然之势也。则亢进为阳，减退为阴。因病而变化，使同化作用衰弱，异化作用旺盛，或则相反。则其旺盛为阳，衰弱为阴。治病亦然，凡足以使机能兴奋者，为阳药，（古称温剂），使亢进过高之机能沉降者为阴药（古称寒剂）。皆以阴阳为言者也。故曰：

“善诊者，察色按脉，先别阴阳”。（阴阳应象大论）

“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也……故治病必求其本”。（同上）

内经作者肯定自然界之一切由对立而存在者矣。然其对立为动，非为静者也。故曰：

“成败倚伏（皆对立为义）生乎动，动而不已，则变作矣。”（五运行大论）

余岩谓“阴阳者，……凡物之性之相近者，皆得而名之，其意不过如此，其用也不过如此，非有神妙不测之玄机于其中也！”（见灵素商兑）不知阴阳虽无玄机，然亦非如余氏构想之简单者，盖阴阳对立为一切动势之成因，以其推移，乃生变化，于是相生相消相融之进展以显，黑格尔曰：“矛盾即动之前进”，其斯之谓乎。

阴阳相生者为由对立矛盾乃生变化之谓，相消者为变化既起，自生冲突因而分出消长也。举辩证法以明之，则如下列之形式：

原始均势      正题对立的均势——犹言阴阳相和。

均势之破坏      反题对立的矛盾——犹言阴阳相消。

均势之恢复      合题矛盾的展开——犹言阴阳相生。

按辩证法之正犹阳，反犹阴，合即阴阳对立而生变化之谓。如此释之亦通（关于辩证法若求详细可向坊间购读专书，近年此项书出版至多，不下二百余种）。

内经之论阴阳相消也则曰：

“重阴必阳，重阳必阴……阴胜则阳病，阳胜则阴病，阳胜则热，阴胜则寒，重寒则热，重热则寒。”（阴阳应象大论）

不论自然人身，阴阳相和，则不变化而无病象，若阴阳对立而有偏胜，斯病症以起，盖身体构造至和谐也，有调节机能为之枢纽焉，若体内某种成分或某种机能偶有偏胜，则生理失其平衡，而变异常，调节机能失其效用，于是病变遂起。故曰：

“亢则害，承乃制，制则生化……害则败乱……”（五运行大论）

“阴阳往复，寒暑迎随……太过不及，专胜兼并”，（气交变大论）

若译以今语，则“制则生化”者，调节机能如常，能生长发展也，害则败乱者调节机能失效，而害及人体乃病也，“阴阳往复”云云者，谓体内之调节与体外之调节，不能适应，因太过不及之故，失其平衡乃起病变也。如此则生体之均势破，此所以“气相胜则和，不相胜者病”也。

阴阳相消为消极之事，则阴阳相生自为积极之义，二者如环之无端也。盖物不可以终穷，相消之后，必有相生以继之，此辩证法也。故均势破坏以后，必应之以恢复。内经称“太阳为开，阳明为阖，少阳为枢，太阴为开，厥阴为阖，少阴为枢。”所谓枢者，即相生也，亦即恢复也，金匱真言论曰：

阴中有阳，阳中有阴，

而阴阳应象大论曰：

阴在内，阳之守也，阳在外，阴之使也。

又天元纪大论曰：

“动静相召，上下相临，阴阳相错，而变由生也。”

凡此皆言阴阳之相生也，试举病理言之：

古人以六气与病毒为病邪（阴），以体功自然治愈之抵抗力为正气（阳）。其论病也，每以邪正虚实为言。此阴阳对立义也，正强邪弱则正气足制病邪而不为害，邪强正弱，则邪来克正，即成大病，邪正俱盛，则相抵可以无病，即病也必易治。故病变之起，由于正与邪之相克相胜，此阴阳相消义也。病变之后，体功自然治愈之，抵抗力得以发挥其妙用，以生机转而制病邪，近世病理学所谓前驱与进行期者，阴阳相消之时也。退行时与恢复期者，阴阳相生之时也。且传染病后即产生免疫质，以为抵抗。病理学上所称之抗毒素，溶菌素，醭菌素，与噬菌白血球等，皆因细菌毒素之进行而随伴产生繁殖者也。又如大病以后，因营养旺盛，而发肥胖，皆阴阳相生也，均势恢复之谓也。古人虽未悉免疫质——诸义，然病后有新气象发生，此固可观察而得之也。“少阳为枢，少阴为枢”为后世医工所服膺，说近暗昧，然而为相生与恢复之义，则显然已。

阴阳相融者，为辩证法当“正”“反”以后之“合”时之一进展，用辩证法术语则扬弃（Aufheben 之义译亦译作升华）是已，扬弃者，谓正反相合即起，或弃或扬，以成一新的动势之谓，此相当于吾所谓相融之义，内经之精义，殆在乎此。其言曰：

“病在脉，调之血，病在血，调之络，病在气，调之卫，病在肉，调之分肉。”（调

经论)“视其虚实,调其逆从,可使必已。”(热论)

“谨察阴阳所在,而调之,以平为期,正者正治,反者反治,”(至真要大论)“四时之病,以其胜治之。”(脉要精微论)

“五运之政,犹权衡也,高者下之,下者举之,化者应之,变者复之,此生长化收藏之理,气之常也。”(气交变大论)

观右所引,便知治病之道无他,调之而已,如由体内化学成分之过与不及而起者,则用药物矫正之,使其平衡。机能之过于亢进或减退者,则设法抑其亢进,扶其不足,以复其常。毒素已入血液者,即用药中和其毒素。一言以蔽之“调其逆从以平为期”而已。

夫病之生既由于正与邪之有偏胜而相消也,治病者若能弃除其病邪,而发扬其正气,使对立相消之阴阳,又从而融和之,固医学之目的也,此作用即扬弃也,即相融也,内经论此,随在可见。如曰:

“因其轻而扬之,因其重而灭之,因其衰而彰之,形不足者温之以气,精不足者补之以味,其高者因而越之,其下者引而竭之,中满者写之于内。其有邪者,渍形以为汗,其在皮者,汗而发之,其慄悍者,按而收之,其实者,散而写之。审其阴阳,以别刚柔,阳病治阴,阴病治阳,定其血气,各守其乡,血实且决之,气虚宜掣引之”(阴阳应象大论)

阴阳相融之义,如上已明,内经用此以为治病之经,后世秉此以为证治之的,然此不仅吾医如此,外医亦不能外之,以其为真理也。遵之则吉,悖之则凶,固天经地义,百世以俟圣人而不惑者也。总而言之,阴阳非徒以对立,如余岩所言者也,实有相生相消相融之义,核以今辩证证法,非只貌合,实为神符。故由阴阳对立,而矛盾冲突,而发生变化,而破坏均势,再由扬弃以成新的动势,其妙义有如此,惜吾笔拙,未能彰先民之精义耳。

昔周省吾作“中道说”,论阴阳相融之义颇切,附录于此,以证内经阴阳之义。其言曰:

“中之为道,无所不涵,无所不彻,推之医理,尤不可忽。盖万病由于乖戾,用药惟以调和,益其不足,损其有余,温凉攻补,必归于中,而后可。夫中者不偏,不倚,无过不及之谓也。故中无定体,随时而在。一病有一中,不可偏向;一病而今日如此为中,明日如彼为中,慎勿固执。且同一病而此则如此为中者,彼则如此而又非中,无穷活变。故中者如权之称物,如镜之取火,少越焉,太过矣,少退焉,不及矣,总在当机之顺应也。医之中道,非不寒、不热、不补、不泻之谓。合病即是中。合病而毫无偏倚,毫无过不及,即是至中。是以补如参地,泻如硝黄,热如姜附,寒如膏连,散如麻桂,毒如蛇蛭,合宜而用,何一非大中之药乎?是在平时穷理精而辨症明,则临病直生变化,能统万理于一原,自能通一心于万事也。尝怪前贤往哲,代不乏人。其聪明才辩之资,纵横反复,蹈奇入险,固皆医林之杰也,然而适中者寡矣。书曰‘允执厥中’。子曰:‘中庸不可能也’。医虽小道,何独不然。”(见讲义原文)

## 二、五行之辩证法的论究

五行又称五运,曰运曰行,皆为变动不居之义,此其一;金水木火土五行,顺次则相

生，为生长发展之义，逆次则相消相克，为矛盾破坏之义，此其二；五行相互而起生克，有彼此关联之义，此其三；五行之中，亦分阴阳，有对立之义，此其四；五行相生相克，实有具扬弃之义，此其五。凡此皆辩证法之含义，徵之自然与社会而可信者也。虽然内经作者之辩证法的观察与思想则是矣，而袭用当时五行成说，以为论证之工具，则迂矣！尝究其故，殆有三端：（一）凡新创一种学说，必须有相当术语以说明之，而新创实不如袭用之易晓，扬雄太玄以新术语多而难解，其明证也。内经故取为人周知而多变化之五行，以为论证，使易晓也。（二）内经思想高深，而五行粗浅，以纯理论而取证五行以为解，至难也，故不得不用象徵五行之义以说之。内经本不神秘，以象徵五行，故斯神秘矣，周易亦象徵为文者，故其书亦觉神秘。近世象徵派，不论哲学文学艺术，皆有神秘味，以此故也。（三）象徵为辞，非能通施，故内经于五行之义，引申而引申之，各与新名，以为说明之用。作者之苦心孤诣显然矣！兹据五常政大论以明之：

| 五行 | 和平时 | 不及时 | 太过时 | 与四时相 | 与四时相 |
|----|-----|-----|-----|------|------|
| 原名 | 之新名 | 则名  | 则名  | 逆则名  | 和则名  |
| 木  | 敷和  | 委和  | 发生  | 胜生   | 启陈   |
| 火  | 升明  | 伏明  | 赫曦  | 胜长   | 蕃茂   |
| 土  | 备化  | 卑监  | 敦阜  | 减化   | 广化   |
| 金  | 审平  | 从革  | 坚成  | 折收   | 收引   |
| 水  | 静顺  | 润流  | 流衍  | 反阳   | 封藏   |

观此便知作者已因五行非穷理之具，而别与新名以为辞者矣，故洪范之“火曰炎上，木曰曲直，金曰从革，”以物德为训，白虎通义以濡训水，以触训木，以化训火，以禁训金，以吐训土，亦以物德为训。内经则不然，取义于生长化收藏，纯以生长发展毁灭为言，换言之，即以辩证法的思想为训者也，此内经一大特色也。

夫万汇纷纭，流转不已，即变化不已，然其流转也，变化也，皆有一定之过程者，则生长化收藏是已。此生长化收藏之理，盈天地间莫能逃之。如以生理学言之，则如胚胎（生），而成年者（长），而男女性发育成熟（化），而衰老（收），而死灭（藏）。以生物学言之，则如新种（生），而繁殖（长），而与旧种完全异态（化），而开始向衰（收），而渐被淘汰（藏），另变新种。以社会学言之，因新事实发生，需求某种法律维护（生），而某种法律应需要成立（长），社会遵守其法（化），法久弊生，效能减少（收），社会起而修改或废弃（藏）。以经济学言之，资本初期积累，生也，进行而为工业之大企业，长也，海外自由竞争，扩张贸易，化也，组织托拉斯新地卡，以为垄断独占，限制竞争之用，收也，无产阶级起而革命，颠覆之，藏也。以革命言之，少数先觉倡言革命，生也，结为党团，长也，群众响应势力日大，化也，政敌既倒，开始训政，收也，革命成功，和平建设，藏也。更以无机界言之，大如地球，先由星云分出，生也，旋绕而成灼热（岩浆）之球体，长也，开始冷却，化也，结为地壳，收也，越千万年，随天体之变迁而渐灭，藏也。小如电子，自原子崩溃而飞跃，生也，自成一电子世界，长也，阴阳电子飞旋不已，化也，因力的作用而破灭，收也，藏也。若再求诸东西哲学家之言，则佛家之生住异灭之四谛，固与同一，即上求周易，亦无不同。乾卦之潜龙，生也，见龙在田，长也，或跃在渊，化也，飞龙在天，收也，亢龙有悔，藏也。总而言之，内经生长化

收藏之理，为颠复不破之真理。吾人所当服膺者也。

生长化收藏者，简言之，即变化也，进展也，辩证法之生长发展毁灭之过程也，内经作者以其与四时相当（以春为生，以夏为长，以长夏为化，秋为收，冬为藏），故每以“四时”为代名词。如曰四时阴阳，曰四时五运，即五行阴阳之辩证法的发展也。恽铁樵氏知其故，而谓“内经以四时为本”。然知之而未能畅言之，此非贤者之过，研究内经之法未当故也。

生长化收藏之理，非仅应用于自然与社会而可信，即验之于医学，亦极合理。试以近世病理学言之，潜伏期，生也，前驱期，长也，进行期，化也，退行期，收也，恢复期，藏也。以病理机转言之，病邪刺戟中枢神经，因感不适，生也，因而全身或局部之机能异常，以为病理机转，长也，病理机转与病邪抗拒，化也，机转亢进，病邪减杀，收也，病邪减杀，病理机转复为生理机转，藏也。以细菌言之，初感入人体时，生也，因而分裂繁殖，长也，分泌毒素，窜入血液，使症状增剧，化也，体功产生溶菌素、噬菌素、抗毒素与滋生白血球等，与之抵抗，遏制其势，收也，细菌为所剿灭，或生体中细菌毒素而灭亡，藏也。以发热言之，病邪初来，体功起恶寒发热以应之，生也，不愈更发高热，长也，再不愈，正已向衰，只能发哺热潮热寒热往来微热以应之，化也，至此不愈，正气更衰，则现肢厥体冷脉沉微，收也，终至不起，藏也。若以伤寒六经言之，太阳为病理机转初起，生也，阳明为机转最亢盛时，长也，少阳为机转起落不定时，化也，太阴少阴为机转沉衰时，收也，病至厥阴，九死一生，藏也。以治疗言之，病始起为病理机转，以体力旺盛时，宜利用其机转，以汗吐利而助正气生发之用，生也，失治，则机转更亢进，病毒正发其毒势，故当清解毒热，以助其正气，长也，失治，则正气衰而病未除，致寒热虚实杂见，故治宜扶正抑邪，药宜寒热并用，攻补兼施，化也，失治其时若为机能沉衰，宜用温剂以急固其正气，收也，若为营养衰弱贫血，则宜甘温以为填补，藏也。

内经以发展变化言五行，其言六气、六经、论脉、论五藏疾病，亦皆以变化发展为言者也。兹据六元正纪大论论六气六经之言，足以见其一斑，其他不繁引也。

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1. 厥阴 风府 生 生化 璽启 | 4. 少阳 热府 长 茂化 行出 |
| 2. 少阴 火府 荣 荣化 舒荣 | 5. 阳明 杀府 收 坚化 庚苍 |
| 3. 太阴 雨府 化 濡化 员盈 | 6. 太阳 寒府 藏 藏化 归藏 |

吾人试一览上表，知六气六经之义，为生长化收藏之义，非五行之义也。盖五行死物，只有空间而无时间，其相传生克之义，亦为平面而非立体，故必与生长化收藏相合言之，其义始圆，其说乃妙。此内经言五行，所以必曰“四时五行”也，后人不明，以五行凿说五藏，曰木乘土，曰火克金，不本四时之理，视藏府若死物，而反曰我能知内经，此医道所以日荒也！

近世生理学者，谓生体细胞每更七日蜕变都尽，此亦生长化收藏之理也。故方其发生，忽又成长，方其成长，忽又展化，方其展化，忽又收引，方其收引，忽又潜藏，庄子曰：“日夜相代乎前，而莫知其朕”，正此之谓，古代医工好言病机，夫病机者，生长收藏相嬗之机耳。

### 三、运气之辩证法的批评

内经之阴阳对立，横的说法也，五行四时，纵的说法也。由阴阳而五行而四时，为辩证之展开，为内经在古代哲学中特开之生面，核以辩证法则对立消解调和，阴阳义也，相互关联，五行义也。生长发展毁灭，四时义也。辩证法至此无蕴矣，而运气之司天在泉论者，无端而牵合甲子列宿，与当时之天文知识相结合，以变化无方之经义，加入印板注定之文字，凿孔裁须，无其愚也，岂有内经作者高明之思想，而有此种愚论乎，此为辩证法之自己否定，内经因此妄说加入晦盲否塞，已千余年矣，呜呼！

清徐灵胎对此认识最清，故其司天运气论曰：“邪说之外，有欺人之学，有耳食之学。何谓欺人之学？好为高谈奇论以骇人听闻，或剿袭前人之语，以示渊博，彼亦自知其为全然不解，但量他人亦莫之能深考也。此为欺人之学。何谓耳食之学？或窃听他人之说，或偶阅先古之书，略记数语，自信为已得其秘，大言不惭，以此动众，所谓道听途说是也。如近人所谈司天运气之类是也。彼所谓司天运气者，以为何气司天，则是年民当何病，假如厥阴司天，风气主之，则是年之病，皆当作风治。此等议论，所谓耳食也。盖司天运气之说，黄帝不过言天人相应之理如此，其应验先候于脉。凡遇少阴司天，则两手寸口不应。厥阴司天，则右寸不应。太阴司天，则左寸不应。若在泉，则尺脉不应亦如之。若脉不当其位，则病相反者死，此诊脉之一法也。至于病则必观是年岁气胜与不胜。如厥阴司天，风淫所胜，民病心痛胁满等症。倘是年风淫虽胜，而民另生他病，则不得亦指为风淫之病也。若是年风淫不胜，则又不当从风治矣。经又云相火之下，水气乘之；水位之下，火气乘之；五气之胜皆然，此乃亢则害，承乃制之理。即使果胜，亦有相克者乘之，更与司天之气相反矣。又云初气终，三气天气主之，胜之常也。四气尽，终气地气主之，复之常也。有胜则复，无胜则否。则岁半以前属司天，岁半以后又属在泉，其中又有胜不胜之殊，其病更无定矣。又云厥阴司天，左少阴，右太阳，谓之左间右间。六气皆有左右间，每间主六十日。是一岁之中，复有六气循环作主矣。其外又有南政北政之反其位，天符岁会三合之不齐，太过不及之异气，欲辨明分晰，终年不能尽其蕴。当时圣人不过言天地之气运行旋转如此耳，至于人之得病，则岂能一一与之尽合。一岁之中不许有一人生他病乎？故内经治岁气胜复，亦不分所以得病之因。总之见病治病，如风淫于内则治以辛凉。六气皆有简便易守之法。又云治诸胜复，寒者热之，热者寒之，温者清之，清者温之，无问其数，以平为期，何等划一！凡运气之道，言其深者，圣人有所不能知，及施之实用，则平正通达，人人易晓，但不若今之医者所云何气司天则生何病，正与内经圆机活法相背耳”。

#### 四、内经哲学与治疗医学

难者曰，信如子言，内经之生理——藏府经络不足信也，内经之病理，为当时之浅陋知识，不足信也，而独尊信其辩证法之思想，是以哲学视内经，而非以医学视内经矣。且治病必本生理与病理，并此不信，安所根据以施治疗乎？子虽尊之，实轻之也，与取消派同其见解者也。吾曰，不然，请毕其说。

夫藏府经络为物质之构造，可以解剖实验而知之，其事得诸层累积千百年之经验而与时俱进者也。如积薪然，后来居上，此通则也。故内经之藏府经络形态，已不及洗冤录医林改错所言，更无论于近世之生理与病理矣。思想则不然，有大天才者，每以其独特之慧

眼，发现真理于千百年之前，如原子发现为最近之事，而希腊人于二千年前有原子论，进化论为十九世纪达尔文所创，而希腊人于纪元前已有其观念，辩证法为最近风行之思想，而其术实源于希腊，而古代中国哲学家，若儒若道，均有其思想，但至内经始蔚为大观也。由此言之，实验知识，由层累而成，故愈后愈真确，内经之生理病理不可置信，以有较可取信之近世自然科学故也。思想为天才所发现，后人思想未必能胜于前人，惟后人因取材较富，论证较为精详耳，吾尊信内经之思想，而否定其疏阔之藏府经络知识，为是故也。

且治病必依生理病理，此固理想之言，而生理病理之内容，虽复曠，要之不能越乎辩证法之法则，吾前所举虽肤廓，固合乎真相者也。设有人焉，运用近世实验之生理病理，以隶于内经之辩证法下，而组织之，则可以之治病而无扞隔，吾国医工，应用内经治法，而其应如响，问其生理与病理，较以今说，每多谬误，然能起衰扶危者，何也？以内经之辩证法的治疗，合乎真理故也，夫实践而验，谓非真理而何？

原内经之论治病也，亦依其哲学而引申之，简言之，则纵横和三者是也。所谓纵者，即五行四时也，以生长收藏发展为义也，仲景以六经为说，刘守真与后世温热派，以三焦为词，易以今语，犹初期中期末期疗法也，亦犹先驱，进行，退行，恢复诸期也，或以表里言，或以内外言，或以上下言，论虽不同，要之根据生长化藏之理以施治，固大同也。所谓横者，即阴阳也，以对立为义也。古人以阴阳言病体，以虚实言体质，以表理言病位，以寒热言病势，以温清言用药，以攻补言治法，以藏府别阴阳，以营卫气血定证治，皆对立为义也。所谓和者，即调节之义，盖疾病为生活细胞机能亢进或减退之谓，为体内化学成分过与不及之谓，为生理之调节机能失效，而或亢奋或衰弱，发生异常之谓，治病之道无他，过者除之，不及益之，病理机转亢进则抑制之，生理机转减退，则扶助之，故曰：

“观其虚实，调其逆从，可使必已。”（热论）

“阴阳反他，治在权衡相夺。”（玉版论）

详内经治病之义，殆先肯定吾人有自然治愈之倾向者，故“必先岁气，毋伐天和。”（五常政大论）

岁气即四时收藏之意；“毋伐天和”即老子“无伐大匠断”也，此与扁鹊“自生者我起者”，及西人所谓“医者自然之仆也”同，故治病者，或补自然治愈之不足，或鼓舞生活细胞之能力，以缩短其治愈之经过，易言之，使病理机转而为生理机转而已。故曰：

“寒者热之，热者寒之，温者清之，清者温之，散者收之，抑者散之，燥者润之，急者缓之，坚者软之，脆者坚之，衰者补之，强者泻之，佐以所利，和以所宜，各安其气，必清必静，则病气衰去，归其所宗。”（至真要大论）

此皆旨在使生理之调节机能勿减退或亢进，而恒归于调节也。又曰：

“调气之方，必别阴阳，定其中外，各守其乡，内者内治，外者外治，微者调之，其次平之，盛者夺之，汗之下之，寒热温凉，衰之以属，随其攸利，谨遵如法。”（至真要大论）

“因其轻而扬之，因其重而减之，因其衰而彰之，形不足者补之以气，精不足者补之以味，其高者因而越之，其下者引而竭之，中满者泻之于内，其有邪者，渍形以为汗”（阴阳应象大论）

此皆不论病理，不究病原，亦不为某病主治而说，但本自然治愈之倾向，相机处变，

以为施治之道也。吾前所谓辩证法的治疗者，皆此言也，中医之生理病理谬误，无庸讳言，然其治疗成绩，往往超过病理精详之外医者，无他，以辩证法的观察，以辨证用药，又以辩证法的方法，而处方施治也，又内经曰：“病生于内者，先治其阴，后治其阳……生于外者，先治其外，后治其内”，皆一贯之方法也。

其言调节，为治病最明白者，缪刺篇之“以左取右，以右取左”，无论矣，如曰：

“阳病治阴，阴病治阳”（阴阳应象大论）

“病在上取之下，病在下取之上，病在中，旁取之。治热以寒，温而行之，治寒以热，凉而行之，治温以清，冷而行之，治清以温，热而行之。”（五常政大论）

其最足发挥调节精义者，莫如下论：

“大毒治病，十去其六，常毒治病，十去其七，小毒治病，十去其八，无毒治病，十去其九，……无使过之，伤其正也。……毋伐天和”。（同上）

外医好以毒剂治病，病一日未除，毒剂一日不止，内经则不然，毒剂用至其程度时，即宜禁用，留其余以为自然疗能自治之，故虽无毒治病，亦十去其九而止，其余一分，仍畀自然治愈自治之，而不伐大匠断也。盖治病本以扶益正气抵抗之不足，毒剂攻病，则病势已杀，斯时正气已有充分抵抗之力量，故宜禁用，“无使过之，伤其正也。”

观乎内经之治疗医学，而知中西医之不同，不在生理解剖病理实验，而在整个思想系统上矣。盖中医诊病，为总合的统一的观察，故重症候（全身），而轻言病所（亦称病灶），即言之亦疏阔而不详；外医为分析的局部的观察，故重病所（局部）而轻言症候，即言之亦只为诊断疾病之用。中医为生物学的方法，视身体为整个的，而不容分割，故局部病亦视为全身病之局部透顶，外医为理化学的方法，视身体为单一的结合，而可分割，故虽全身病，亦欲求得其单一之病原与病灶。中医为变动的生机的观察，故治无定法，唯变所适，其智以同；外医为静止的机械的观察，故治有定准，有定法，规定森严，其行以方。中医尚自然，虽无毒治病，亦十去其九而止，故重机能，而轻言攻毒，以医为自然之仆。外医尚人功，虽解热而犹用毒药，故重器械而主用毒杀菌，以医为征服自然之王。二者之不同如是，而谓中医可科学化乎？无是道也！若以内经之最高思想——辩证法为大纲，取近世生理病理之知识，分隶于大纲下，以为论证之用，此正当之法也。不然舍弃内经之思想法则，其取生理病理以释固有之医学，是投降也，自己否定也，科学化云乎哉？灭亡而已矣！盖任何学术之成立也，必有其根据组织之思想与方法，中医之思想方法，为内经之辩证法，而外医则为近世之机械论的方法，二者绝不相同者也，吾人若不能自建所信之思想方法，纵能举古人成书，尽以近世科学释之，亦不过为科学洗练之中医而已。何也？根本既拔，枝叶虽茂，还同死灭，一种学术而不能自树其基本之理论，亦沙上之塔耳！

是故内经以阴阳对立之义论病变，视一切病，皆由于偏胜与不调而起，相应而治，则有调节之论，“阴阳调和，邪不能害”，此一义也。又以阴阳对立，未足以尽其变也，更以五行四时之义益之，以生长收藏论生理病理之机转与发展，则有“治在权衡”，“毋伐天和”之论，顺自然治愈之势，以定补泻，随变所施，治无定法，此二义也。生体浑一者也，不得片段视之，故“病在上取之下，病在下取之上”，“以左取右，以右取左”，局部与全体刻刻相关，局部病必影响于全体，全身病亦自显现于局部，故不施手术，不究病

原，不知病灶，每奏奇效者，知局部与全身关系之切耳，此三义也。吾人自然界之一物耳，自然之变迁每影响及于身体，病之发也，每视生体对内对外之调节如何而起，古人以六气主病（外医仅视为诱导之因），相应而治，则有生长化收藏之论，以为治疗之准则，此四义也。内经论医，妙义虽多，大段尽于此矣。

## 五、结 论

本论既竟，尚有余意，述之以当结论。

凡一学术之成立也，必有其特具之思想方法，此通则也。内经者，时人视为幽闭荒唐迷信之文库也，而不知其为辩证法也。观其所论，竟与近世为思想界权威之辩证法大同，不大可喜乎？论者谓文艺复兴以前为演绎法时代，十九世纪为归纳法（即自然科学方法）时代，二十世纪为辩证法时代。故苏联日本德国等各国学者，至欲举全部自然科学而以辩证法组织之。至于辩证法的社会科学，势已燎原。以吾国言，近年坊间出版者，滔滔皆是也。不意吾先民于二千年前，已有此灿烂之伟论，不亦更可喜乎？且医学者，社会科学与自然科学中之一分支也，势不能不与世界所共信之最高思想相结合，以列世界学术之林。以中医之组织与思想系统，合诸机械论之科学思想下，则扞隔难入，乃不意竟与崭新之学术界权威思想相合，此又大可喜悦者也。虽然现代之辩证法的唯物论，与吾先民之辩证法非绝相符合者也。盖对立发展变化，统一联系，以及唯物诸义，求之内经，无不具有而相同，然内经言调和言调节，而现代之辩证法的唯物论，则主飞跃言革命，而反对调和以为庸妄之见。吾前文所屡称为内经最高之思想与妙义者，实为调节调和之论。人之所共贱，我之所贵，人谓庸妄，我谓高妙。夫真理非空言也，必实践之而验，斯为可信。吾先民持调节之义，以治病者千百年矣。遵之则吉，悖之则凶，固真理也。若近世之学者以其一往之见，视调和之论为庸妄之见，吾医亦姑安其庸妄而已，呜呼！

## 下 篇 内经之分类研究

内经之哲学研究已如上述，兹所检讨者则为内经对卫生、病理治疗之见解。内经之卫生主旨约有二义：一为谨慎起居饮食，以随时防病；二为精神修养，使哀乐无动于衷，即可免除造病之原因；至于内经之病理，纯为症候病理。换言之，即临床的症候病理。其言虽粗疏，然披沙炼金，非无可取。独有治疗方论，则为中医之至宝。故本篇搜辑较备，学者宜深究焉。若夫生理解剖之学，莫详于灵枢。此最为世所诟病之事。惟前人见解虽谬，亦当持历史态度以研究之，故殿诸本篇之末云。

### 一、内经之卫生论

上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，（修身养性之法也。）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，（持，执

持也，御，统御也。不知持满，满必倾复，不时御神，神必外驰。）务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

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？是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，（形劳而神逸，何倦之有？）气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，（精粗皆甘也。）任其服，（美、恶随便也）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。

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，（此节所重者在精、气、神三字，惟道家言之独详。）故能寿敝（敝，尽也。）天地，无有终时，此其道生（与道俱生也。）。

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，（明察无外，故闻见八荒。）此盖益其寿命而强者也，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，（和其光，同其尘也。）被服章，举不欲观于俗，（观俗者，效尤之谓。）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。

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。（以上上古天真论）

春三月，此为发陈。（启故从新，故曰发陈。）天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生；生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。（故君子于启蛰不杀，方长不折。）此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉（承也）长者少。（寒变者，变热为寒也。春生既逆，承生气而夏长者少矣。）（四气调神大论）

夏三月，此为蕃秀。（万物俱盛，故曰蕃秀。）天地气交，万物华实。夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外。（夏气欲其疏泄，泄则肤腠宣通，故若有所爱在外。）此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痎疟，奉收者少，（心属火，旺于夏，夏失所养，故伤心。心伤则暑气乘之，至秋而金气收敛，暑邪内郁。）冬至重病。（火病者，畏火也）

秋三月，此为容平。（阴升阳降，大火西行，秋容平定，故曰容平。）天气以急，地气以明。（风气劲疾曰急，物色清肃曰明。）早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑。（欲神志安宁，以避肃杀之气。）收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清。此秋气之应，奉收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。（肺属金，旺于秋，失所养，故伤肺。肺伤则肾水失其所生，故当冬令而为肾虚飧泄。）

冬三月，此为闭藏。水冰地坼，无扰乎阳。（天地闭塞，故不可烦扰以泄阳气。）早卧晚起，必待日光。使志若伏若匿，若有私意，若已有得。（皆所以法冬令，欲其自重，无妄动也。）去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺。此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。（肾伤则肝木失其所生，肝主筋，故当春令而筋病为痿。阳欲藏，