

内经选析

蘇子卿

PDG

俞 序

注解中医经典著作很难，做到取精去粗，有归纳，有分析，能推陈出新的更难。近年来国内出版《内经》注解、译释、选析等类题材很多！百花齐放，各具特色。本书选取《内经》五十篇，虽未敢断言已把《内经》精华悉收入书中，但内容基本上已概括了阴阳、五行、人与自然、养生防老和生理、病理、病因、诊断、治则、针灸以及许多常见病的诊疗大法等等。读者手此一册，虽未能窥得《内经》全貌，却可以举一反三，执简御繁。

1983年我院承卫生部委托举办全国《内经》师资进修班，学员对象为讲师和高年助教。根据学员大多通晓《内经》，并具有多年的教学和临床经验等特点，因此在选择教材问题上，教研组成员进行了多次反复认真讨论，从《内经》中遴选五十篇作为学员重点学习内容。在指导学习过程中，教师怀着“教学相长”态度，学员本着“相互促进，共同提高”愿望，对所选的五十篇中的疑点、难点、有争议点各抒己见；对各篇的主题思想、内容实质以及实践指导意义等进行了深入研讨，达到了有继承有批判、有融会有分析的教学效果。最后由任课老师归纳了师生意见，求同存异分别进行整理。本书的编写经历了精选题材、广泛讨论、深入研究、综合整理过程，是教学、临证实践的体会，是集体智慧的结晶。因此它的问世，对读者将起到较大的帮助作用。

俞长荣 1986年10月
于福建中医学院

目 录

素 问

1、上古天真论篇第一	杨护生	(1)
2、四气调神大论篇第二	杨护生 胡春申	(9)
3、生气通天论篇第三	杨护生 黄书定	(16)
✓ 4、阴阳应象大论篇第五	范德荣 苑文平	(27)
5、灵兰秘典论篇第八	李植延 王生健	(47)
✓ 6、六节脏象论篇第九	杨护生 周金伙	(55)
7、五脏生成篇第十	李植延 吴南民	(67)
8、五脏别论篇第十一	杨护生 刘少峰	(79)
9、汤液醪醴论篇第十四	杨护生 张振辉	(84)
10、脉要精微论篇第十七	杨护生 胡孟凡	(91)
11、平人气象论篇第十八	杨护生 姜作舟	(115)
12、玉机真脏论篇第十九	范德荣 殷涤非	(126)
13、经脉别论篇第二十一	杨护生 林齐永	(139)
14、脏气法时论篇第二十二	杨护生 马玉林	(147)
15、宣明五气篇第二十三	李植延 刘安金	(161)
16、太阴阳明论篇第二十九	杨护生 韩恩俊	(171)
17、热论篇第三十一	杨护生 张 敏	(175)
18、评热病论篇第三十三	杨护生 王 继	(182)
19、逆调论篇第三十四	杨护生 陈志惠	(189)
20、疟论篇第三十五	李植延 宋亦凡	(194)
21、咳论篇第三十八	杨护生 王津慧	(208)
22、举痛论篇第三十九	范德荣 段冬寿	(214)
23、风论篇第四十二	范德荣 叶天民	(219)
24、痹论篇第四十三	杨护生 蒋远征	(226)
25、痿论篇第四十四	杨护生 王生健	(233)
26、厥论篇第四十五	郑家璠 陈能章	(239)
27、奇病论篇第四十七	范德荣 李妙珠	(246)
28、刺志论篇第五十三	李植延 黄河清	(254)
29、调经论篇第六十二	杨护生 李妙珠	(260)
30、至真要大论篇第七十四 (节选)	范德荣 范传让	(276)

1、九针十二原第一	郑家鏗	李裕魁	(300)
2、邪气脏腑病形第四	范德荣	冯振乾	(313)
3、本神第八	郑家鏗	万照灿	(326)
4、营卫生会第十八	杨护生	刘网清	(333)
5、五邪第二十	李植延	叶天民	(342)
6、周痹第二十七	郑家鏗	高锐德	(345)
7、口问第二十八	杨护生	刘网清	(348)
8、决气第三十	杨护生	胡春申	(361)
9、海论第三十三	杨护生	韩恩俊	(365)
10、胀论第三十五	郑家鏗	张美云	(370)
11、五癃津液别第三十六	郑家鏗	徐安金	(377)
12、论痛第五十三	范德荣	陈能章	(382)
13、天年第五十四	李植延	吴南民	(385)
14、水胀第五十七	郑家鏗	王 继	(391)
15、玉版第六十	郑家鏗	郑清国	(397)
16、动腧第六十二	李植延	姜作舟	(403)
17、五味论第六十三	李植延	高锐德	(408)
18、百病始生第六十六	李植延	李炳绪	(416)
19、大惑论第八十	杨护生	李炳绪	(423)
20、痈疽第八十一	李植延	张泽民	(431)

素 问

1、上古天真论篇第一

〔题解〕

上古，即远古时代。天真，指先天的真气，即元气，就是经文所说的肾气。本篇主要是讨论上古之人通过养生的方法，保养“天真”，因而得到健康长寿的道理，以及“天真”（肾气）在人体生长发育生殖过程中的重要作用，故名上古天真论。

一、论养生的方法与健康长寿的关系

〔原文〕

昔在黄帝①，生而神灵②，弱而能言，幼而徇齐③，长而敦敏④，成而登天⑤。

〔注释〕

①黄帝：传说中的中原各族的共同祖先。姬姓，号轩辕氏、有熊氏。少典之子。传说有很多发明创造如养蚕、舟车、文字、音律、医学、算数等，都创始于黄帝时期。

②神灵：张志聪：“智慧也”。张景岳：“聪明之至也”。即非常聪明、智慧很高的意思。

③幼而徇齐：《史记·五帝纪》有“幼而徇齐”句。集解引裴骃曰：“徇，疾；齐，速也，言圣德幼而疾速也。”幼而徇齐，就是形容黄帝幼时智能发育早，思维敏捷。

④敦敏：忠厚诚实为敦，聪明快捷为敏。

⑤成而登天：成，是成年的时候，登天，即登天子之位。

〔按语〕

“昔在”以下二十四字与医理没有任何联系。郭霭春《黄帝内经素问校注语译》认为不是《素问》原文，疑为王冰所增，以表示对黄帝的赞仰。

〔原文〕

乃问于天师①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？岐伯对曰：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，不妄作劳，故能形与神俱⑤，而尽终其天年⑥，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆⑦，以妄为常⑧，醉以入房⑨，以欲竭其精，以耗散其真

⑩，不知持满⑪，不时御神⑫，务快其心，逆于生乐⑬，起居无节，故半百而表也。

〔注释〕

①天师：黄帝对岐伯的尊称。

②知道者：指懂得养生法则的人。

③法于阴阳：法，取法。法于阴阳，是根据自然界寒暑往来的阴阳变化规律进行养生。

④和于术数：和，调和。术数，张景岳注：“修身养性之法也。”有关养生中的术数有多种多样，如呼吸、导引、按跷、气功疗法、体育锻炼等，都包括在内。

⑤形与神俱：形指形体，神指精神。形与神俱，是形神都健旺的意思。

⑥天年：自然寿命所应该活到的年岁。

⑦以酒为浆：浆，是流质饮料。以酒为浆，是指饮酒过度。吴昆：“古人每食必啜汤饮，谓之水浆，以酒为浆，言其饮无节也。”

⑧以妄为常：妄，是妄动，不正常。常，正常。以妄为常，就是以不正常的生活方式作为经常的生活习惯。

⑨醉以入房：恣酒纵欲。

⑩真：就是真气，又称真元，是先天的精气和后天的谷气相合而成，为维持生命的主要物质。

⑪不知持满：持，保持的意思。满，指精气充满。不知持满，是说不知保持精气的充满，而纵欲妄泄。

⑫不时御神：御，驾驭、使用。不时御神，是说经常过度使用精神。

⑬务快于心，逆于生乐：图快一时而违反养生的乐趣。

〔原文〕

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④，各从其欲，皆得所愿。故美其食⑤，任其服⑥，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴⑦。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖⑧，不惧于物⑨，故合于道，所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危⑩也。

〔注释〕

①圣人：道德智能极高的人。这里指通晓养生之道的人。

②虚邪贼风：泛指四时不正常的气候变化和有害人体的外来致病因素。高士宗：“凡四时不正之气，皆谓之虚邪贼风。”

③恬憺虚无：恬，音甜。憺，音义同淡。张志聪：“恬，安静也。憺，朴素也。虚无，不为物欲所蔽也。”恬憺虚无，就是志闲寡欲，情绪安定，没有贪求妄想的意思。

④气从以顺：正气调和而通顺。

⑤美其食：美，甘美之意。张景岳：“粗细皆甘也。”谓无论食物之精粗，食之均为甘美。

⑥任其服：即衣著服饰随便。张景岳：“美恶随便也。”

⑦朴：朴素、朴实。

⑧愚、智、贤、不肖：愚，蒙昧。智，深明事理。贤，品德高尚。不肖，品德恶劣。愚、智、贤、不肖，泛指聪明、愚笨、贤良或不贤良等各种不同的人。

⑨不惧于物：不因外界事物干扰而恐惧。

⑩德全不危：德，指养生有得于心。德全，即全面符合养生之道。德全不危，是说全面掌握了养生之道，才能防病益寿，不受病邪的危害。

〔讨论〕

1、养生的目的意义和方法：养生的目的，在于增强人们的体质，预防疾病，防止早衰，使人们活到应有的寿命限度，能够有充沛的精力投入工作。今天我们研究《内经》的养生学说，对预防医学、老年病学等仍有重要意义。《内经》讨论养生学说的有关篇章甚多，内容十分丰富，仅从本篇来看，提出的养生方法主要有如下几个方面：（1）适应自然环境变化，防止外邪的侵袭。如所谓“法于阴阳”，“虚邪贼风，避之有时”之类。（2）调摄精神，保养正气。如“恬淡虚无，真气从之，精神内守”之类。（3）加强体育锻炼。所谓“和于术数”。养生中术数内容包括甚广，如古代导引、按跷、吸呼吐纳，孙思邈的“调息法”，华佗的“五禽戏”等等，这些方法相当于近代医疗体育中的气功、按摩、拳术等在内。（4）饮食卫生。要“食饮有节”，不能“以酒为浆”等。（5）要劳逸结合，生活规律化。即“起居有常，不妄作劳”，“形劳而不倦”之类。

2、关于“虚邪贼风，避之有时”与“精神内守”：“虚邪贼风”是泛指四时不正常的气候变化而言。四时气候，春温夏热，秋凉冬寒，是为主时的正常之气，对万物的生长有促进作用，若应寒反热，应热反寒，为非时之气，对万物有伤害作用。人与自然界息息相通，四时气候变化，人体生理机能随之做出适应性变化，则保持正常，不发生疾病；若生理机能不能适应气候的变化，则外邪容易侵入而发病。特别是对虚邪贼风，伤害力强，必须适时回避，免被侵袭，《移精变气论》所谓“动作以避寒，阴居以避暑”，也具有同样意义。在养生防病上，除了适应自然，防止外邪的侵袭以外，注意调摄精神，保养正气，更是极重蹈的方法，因为“外因是变化条件，内因是变化根据，外因通过内因而起作用。”就是说，“邪之所凑，其气必虚”（《评热病论》）；“正气存内，邪不可干”（《素问·遗篇·刺法论》），“精神内守，病安从来。”中医对众多的病因、病证，概括为外感和内伤两个方面，本论“虚邪贼风，避之有时”，“精神内守，病安从来”，充分反映了中医对众多的病因、病证的分类方法。

二、肾气在生长壮老与生殖中的重要意义

〔原文〕

帝曰：人年老而无子①者，材力尽邪②？将天数③然也？岐伯曰：女子七岁④，肾气盛，齿更发长；二七而天癸⑤至，任脉⑥通，太冲脉⑦盛，月事以时下，故有子；三七肾气平均⑧，故真牙⑨生而长极；四七筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七阳明脉衰，面始焦⑩，

发始坠；六七三阳脉①衰于上，面皆焦，发始白七七；任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通②，故形坏而无子也。丈夫八岁④，肾气实，发长齿更；二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和⑤，故能有子；三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八筋骨隆盛，肌肉满壮；五八肾气衰，发堕齿槁；六八阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；七八肝气衰，筋不能动；八八天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极④，则齿发去。肾者主水⑩，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛乃能泻⑩。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。

帝曰：有其年已老而有子者，何也？岐伯曰：此其天寿⑪过度，气脉常通⑩，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⑩之精气皆竭矣。

帝曰：夫道者②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。

〔注释〕

①无子：指没有生殖能力。

②材力尽邪：材力，指精力。尽，竭也。邪，同耶，为疑问词。

③天数：天赋的限度，即自然的生长发育规律。

④七岁、八岁：是古人根据男女两性不同的发育过程而总结出来的数字。

⑤天癸：这里是指一种与肾气有密切关系，促成生殖机能成熟的物质。

⑥任脉：奇经八脉之一。为阴脉之海，主调节月经，孕育胎儿，有“任主胞胎”之称。

⑦太冲脉：即冲脉，为奇经八脉之一。王冰说：“太冲者，肾脉与冲脉合而盛大，故曰太冲。”冲脉为“经脉之海”，主要生理功能是调节月经，故有“冲为血海”之说。

⑧平均：张景岳：“平均，充满之谓”。

⑨真牙：即智齿，俗称“尽根牙”。

⑩焦：通憔，即憔悴。

⑪三阳脉：指太阳、阳明、少阳三阳经脉。“手三阳从手走头，足三阳从头走足，”手足三阳经脉的循行都到达头面部位，所以三阳脉衰则面部憔悴而头发白。

⑫地道不通：月经停止来潮的意思。

⑬阴阳和：这里的阴阳，是指男女。和，结合。

⑭天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极：极，尽也。形体皆极，是形体衰竭之意。此十二字，原本在“七八，肝气衰，筋不能动”句下，今据丹波元坚《素问绍识》之说移此。

⑮肾者主水：可有二说：一：认为肾主管水液，为人身水液之总司。二：“水”，指肾精。肾有肾阴肾阳，为水火之宅，肾阴即肾精、肾水，有生殖作用，所谓“天一生水”，万物之生，从水开始。从本论全文来看，这里从后说为是。

⑯五脏盛乃能泻：五脏盛，指五脏精气旺盛。肾藏精，先天之精必须靠后天之精的不断滋养，肾脏精气充足，才能有生殖之精的排泄。

⑰天寿：就是天赋的精力。

⑱气脉常通：气，血气。脉，经脉。气脉常通，言气血经脉常保持通利。

⑲天地：这里指男女。

②：道者，指掌握了养生之道的人。

〔讨论〕

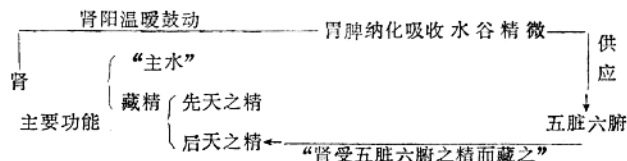
1、肾气的盛衰决定男女的生长壮老与生殖：以上具体描写了男女生、长、壮、老的生理过程，大体可以区分为发育期、壮盛期、衰老期三个阶段，同时分别叙述了各个阶段男女身体内部的变化和形体外表不同的表现，列表如下：

		女	男
发育期	起	七岁，肾气盛，齿更发长，	八岁，肾气实，发长齿更，
	止	二七，天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。	二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子
壮盛期	起	三七肾气平均，故真牙生而长极	三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。
	止	四七筋骨坚，发长极，身体盛壮，	四八筋骨隆盛，肌肉满壮。
衰老期	起	五八阳明脉衰，面始焦，发始堕。	五八肾气衰，发堕齿槁，
	止	七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。	八八天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极，则齿发去。

从上表可以看出，男女发育年龄不同，在女子十四岁已经发育成熟，男子则到十六岁才发育成熟，到了这个年龄，男女结合，即可以生育子女。同时由于女子发育比较早，所以衰老亦比较早，男子则发育较迟，衰老亦比较迟。最后还谈到生育年龄虽然有它一定的限度，但是如能注意到养生法则，不但可以延长寿命，而且可以延长生育的年龄。以上虽然是讲男女生、长、壮、老的规律，实际上是以生殖能力之有无为主而进行讨论的，指出男女肾气充盛才具有生殖能力，反之，肾气衰竭就失却生殖能力，肾气盛衰在男女的生、长、壮、老与生殖中起到决定性的作用。

2、“肾受五脏六腑之精而藏之”——男女生长壮老与生殖中起重要作用的另一面：

(1) 肾怎样受五脏六腑之精而藏之：肾者主水，主藏精。肾脏所藏之精，来源于先天，充实于后天，是先后天之精的结合体，胃脾纳化吸收水谷精微，营养机体五脏六腑，余则输送于肾，转化以补充肾精，故五脏盛则肾精充旺，五脏衰则肾精虚乏。列表示意如下：



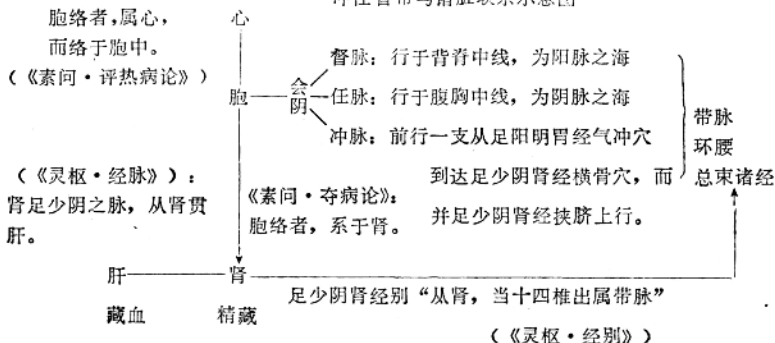
(2) 肾精的作用：肾精既是人体各种机能活动最宝贵的营养物质，同时又具有生殖作用。故《灵枢·本神》篇说：“故生之来谓之精”，《素问·金匱真言论》说：“夫精者，身之本也”。所以说，肾精是男女生长壮老与生殖中起重要作用的另一面。

(3) 阴阳是互根的，而在本论则强调了阳气（肾气）的作用：既然肾精有生殖作用，是构成新生命的物质基础，为什么说肾气的盛衰决定男女的生殖呢？因为阴阳是互根的，阳根于阴，阴根于阳，肾精属阴，肾气属阳，精能化气，气能生精。属阳的肾气对机体各方面的机能活动都起到重要的推动作用，所谓“五脏之阳气非此（肾气、肾阳）不能充”。男女性机能的发育，要依靠肾气的推动作用；性机能的的活动，更依赖肾阳的温暖鼓动。虽然肾精是构成新生命的原始物质，而在本论则强调了肾气的作用，正如《素问·阴阳应象大论》所说“阳生阴长”的道理。张景岳说：“善补阴者，必于阳中求阴，则阴得阳升，而泉源不竭。”在左归饮以熟地、杞子、龟胶等补阴的同时，兼用鹿胶、菟丝等补阳，也是“阳生阴长”的意思。

上述肾气的重要作用和肾与五脏六腑的关系，都提示了肾为先天之本的重要意义，故临床上有“五脏之病，穷必及肾”之说，当各脏之病治疗各脏无效时，往往从肾治疗取得比较满意的效果。

3、冲任在妇女生理、病理和治疗上的意义：月经胎孕是妇科的重要内容，本论指出：“女子二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”可见冲脉任脉对妇女的月经、胎孕的关系至为密切，因为冲任二脉俱起源于胞中，出于会阴，“冲为血海，任主胞胎”，在调节月经、孕育胎儿上起重要作用。临床上冲任病变导致妇女月经不调、不孕或胎动、流产、小产等疾患时，大多从肾、肝或脾胃着手治疗，因为“胞络者系于肾（《素问·奇病论》）”，“肾脉贯肝（《灵枢·经脉》）”，肾藏精，肝藏血，精血同源，而冲脉走于胸腹前壁的一支又从胞中沿腹腔前壁，到达足阳明胃经气冲穴，到达足少阴肾经横骨穴，并足少阴肾经挟脐上行。故叶天士说：“八脉隶于肝肾”，“补冲脉之法：一取阳明，资其水谷之精而冲自旺；一取少阴，填其天癸之水而血乃足。”

冲任督带与诸脏联系示意图



三、养生方法不同的四种人

〔原文〕

黄帝曰：余闻上古有真人^①者，提挈天地^②把握阴阳，呼吸精气^③，独立守神，肌肉若一^④，故能寿蔽天地^⑤，无有终时，此其道生^⑥。

中古之时，有至人^①者，淳德全道^⑦，和于阴阳，调于四时，去世离俗^⑧，积精全神，游行天地之间，视听八达之外^⑨，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。

其次有圣人^①者，处天地之和，从八风^⑩之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔^⑪之心，行不欲离于世^⑫，被服章^⑬，举不欲观于俗^⑭，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉^⑮为务，以自得为功，形体不敝^⑯，精神不散，亦可以百数。

其次有贤人^①者，法则天地^⑰，象似日月^⑱，辨列星辰^⑲，逆从阴阳^⑳，分别四时，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时。

〔注释〕

①真人、至人、圣人、贤人：《淮南子》：“精神及于至真，是谓真人。”按：真人是能够掌握天地阴阳规律，保全精神和真气的人，是养生水平最高的一种人。其次是“至人”，再其次是“圣人”、“贤人”。这是古人对四种不同养生水平的人的区分。

②提挈天地：《淮南子》：“提挈天地，而委万物。”高诱注：“一手曰提，挈，举也。”按：提挈是对举而言，提是指地，挈是指天。提挈天地，即提地举天，可以理解为把握自然界的规律。

③呼吸精气：张景岳：“呼接于天，故通乎气；吸接于地，故通乎精。”指呼吸天地间的精微之气，或谓属于气功中的“吐纳”之类。

④独立守神，肌肉若一：独立，即自作主宰。守神，即精神内守。全句意思，是精神内守，形体相合如一，与前“形与神俱”之义相同。

⑤寿蔽天地：蔽，通蔽。遮蔽、覆盖的意思。寿蔽天地，是说寿命如同天地的长久，没有完结。如《阴阳应象大论》：“寿命无穷，与天地终”之意。

⑥道生：道，指养生之道。道生，意即能知养生之道，故能长生。

⑦淳德全道：淳，厚也。道，指养生之道。淳德全道，言其德行高尚，养生之道全面。

⑧去世离俗：高士宗：“身居世俗之内，心超世俗之外也。”

⑨八达之外：视听聪明，四通八达，能远及八方之外的意思。又宋刻本·马注本均作“八远”。

⑩八风：来自东、南、西、北、东南、东北、西南、西北八方之风。

⑪恚嗔：音晦琛。怨恨生气。

⑫行不欲离于世，举不欲观于俗：意思是从外表的行动上并不超越现实，但处理事物的举止不同于世俗。

⑬被服章：高士宗：“亦被服而章，服，衣也，章，冠也。”被，是穿的意思。又新校正云：“详被服章三字疑衍，此三字上下文不属。”

⑭恬愉：恬，静也。愉，悦也。即安静乐观，怡然自得。

⑮形体不敝：敝，坏也。形体不敝即形体不坏。推迟衰老的意思。

⑯法则天地：张景岳：“法，效也。则，式也。”即以天地之道作为养生法则。

⑰象似日月：象，仿也。即仿效日月昼夜盈亏的运行规律。

⑱辨列星辰：辨，同辨。列，分也。高士宗：“辨列者，分辨条列也。”辨列星辰即辨别星辰的变化。

⑲逆从阴阳：高士宗：“逆，迎也。阴阳之变，迎而随之。”即顺从阴阳的意思。

〔讨论〕

1、对“四种人”应有的认识：这里提出真人、至人、圣人、贤人四种人，在名称上具有浓厚的道家色彩，今天我们可以把他们理解为古人在养生成就上四种不同程度的类型，是《内经》作者理想中四种养生家的典型，实质意义在于说明掌握养生方法的程度不同，得到却病延年的效果也有差异。在具体的养生方法上，都仍离不开内养精气神，外应四时阴阳变化的原则，列表如下：

四种人	养 生 方 法		效 果
	共 同 点	不 同 点	
真 人	适 应 自 然 环 境 的 变 化	呼吸精气，独立守神	寿 蔽 天 地
至 人		淳德全道，积精全神	益 寿 而 强
圣 人		适嗜欲，无悲嗔	亦 可 百 数
贤 人		无	亦 可 益 寿

2、精、气、神与养生的关系：从这一部分原文可以看到精、气、神与养生存在着密切的关系。精、气、神三者，是生命的根本，所以《灵枢·本脏》说：“人之血气精神者，所以奉生而周于性命者也。故古人养生，极重视对精、气、神三者的调摄，所谓“呼吸精气，独立守神”，“积精全神”等等，正是反映了这一问题。精、气、神三者虽然各有不同的特点，但是实际上又是一个不可分开的整体。精为神之宅，有精则有神，所以积精可以全神，精伤则神无所舍，是为失守。精又为气之母，精伤则无气，人无气则死矣。反过来讲，气又能化生精，精仰求于气，气虚则精衰。故精、气、神三位一体，不可分离，存则俱存，亡则俱亡。因此，精脱者死，失神者亦死。精、气、神三者的充旺与否，是人体生命存亡、身体健康的关键，养生家都予以高度重视，原因就在这里。

（杨护生）

2、四气调神大论篇第二

〔题解〕

“四气”，是指春温、夏热、秋凉、冬寒四时的气候。调，调养的意思。神，是指人的精神意识思维活动。《内经》中对内容较深广、篇幅较长的篇章往往称为“大论”。高士宗认为本题“大论”二字是旧本误传，因改为“四气调神篇”，曰：“君臣问答，互相发明则曰论，无君臣之问答曰篇。”可供参考。本篇的中心内容是讨论如何适应四时气候变化，来调养人身的精神意识思维活动和生活起居，以防病保健，益寿延年，还指出不能适应四时调养精神所引起的一般病证，故称四气调神大论。

一、四 气 调 神

〔文原〕

春三月，此谓发陈①，天地俱生②，万物以荣，夜卧早起，广步于庭③，被发缓形，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。逆之则伤肝，夏为寒变⑥，奉长者少⑦。

夏三月，此谓蕃秀⑧，天地气交⑨，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀⑩，使气得泄，若所爱在外⑪，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痎疟⑫，奉收者少，冬至重病⑬。

秋三月，此谓容平⑭，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑⑮，收敛神气，使秋气平⑯，无外其志，使肺气清⑰，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄⑱，奉藏者少。

冬三月，此谓闭藏⑲，水冰地圻⑳，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若己有得㉑，去寒就温，无泄皮肤㉒，使气亟夺㉓，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥㉔，奉生者少。

〔注释〕

①春三月，此谓发陈：春三月，谓正、二、三月。按节气，是从立春日起，至立夏前一日止，包括立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六个节气在内。发陈，是推陈出新的意思。

②天地俱生：天地，指自然界。生，生发。

③广步于庭：广步，即缓缓散步，庭，庭院。

④被发缓形，以使志生：被，通披。被发即不束发，使头发披散。缓形，即不整肃衣冠，使形体宽缓。神形舒展无拘束而意志闲适，就是以使志生的意思。

⑤生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚：“予”同“与”。“生、予、赏”皆所以应春阳生

发之气；“杀、夺、罚”皆所以折逆春阳生发之气。“勿杀、勿夺、勿罚”是说内存春天生发和平愉快的意念。

⑥夏为寒变：“寒变”，指寒性的病变。张志聪注：“木伤而不能生火，故于夏月火令之时，反变而为寒病。”

⑦奉长者少：奉，供给的意思。夏长以春生为基础，若春季养生不好，供给夏长的条件就差，故曰奉长者少。

⑧夏三月，此谓蕃秀：夏三月，谓四、五、六月，按节气从立夏日开始，至立秋前一日止，包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑六个节气在内。蕃，茂盛。秀，华美。马蒔注：“阳气已盛，物蕃且秀，故气象谓之蕃秀也。”

⑨天地气交：天气下降，地气上升，为天地气交。这种现象在夏季最为显著。

⑩使华英成秀：使精神象万物开花成秀那样充实。张志聪注：华者心之华，言神气也。”

⑪若所爱在外：杨上善注：“内者为阴，外者为阳，诸有所爱，皆欲在阳。”

⑫痼症：痼疾的总称。

⑬冬至重病：丹波元简云：“据前后文例，四字恐剩文。”

⑭秋三月，此谓容平：秋三月，谓七、八、九月。按节气，秋季当自立秋日起，至立冬前一日止，包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降六个节气在内。“容平”，是容貌平定的意思，自然界草木到了秋天，大都由秀而结实，已经平定，所以称秋三月为“容平”。

⑮以缓秋刑：秋气肃杀，有如刑之相加，故曰“秋刑”。张景岳注：“阳和日退，阴寒日生，故欲神志安宁，以避肃杀之气。”

⑯收敛神气，使秋气平：王冰注：“神荡则欲炽，欲炽则伤和气，和气既伤，则秋气不平调也，故收敛神气，使秋气平也。”“平”，即容平。

⑰无外其志，使肺气清：张志聪注：“皆所以顺秋收之气，而使肺气清静也。”

⑱飧泄：飧，音孙。飧泄，即泄泻而水谷杂下。

⑲冬三月，此谓闭藏：冬三月，谓十、十一、十二月，按节气当从立冬日始，至立春前一日止，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒六个节气在内。“闭藏”，生机潜伏的意思。马蒔注：“阳气已伏，万物潜藏，故气象谓之闭藏也。”

⑳水冰地坼：坼，音策，裂也。马蒔注：“水以寒而冰，地以寒而坼。”

㉑使志若伏若匿，若有私意，若己有得：张志聪注：“若伏若匿，使志无外也。若有私意，若己有得，神气内藏也。”三句都是“无扰乎阳”的意思。

㉒去寒就温，无泄皮肤：就是要避免寒冷而靠近温暖，但是温暖亦不宜太过，防止皮肤出汗。王冰注：“无泄皮肤，谓勿汗也，汗则阳气发泄。”

㉓使气亟夺：气，阳气。亟，通极。夺，劫夺。紧接上句是说免得皮肤经常汗泄，使阳气因而受到劫夺。

〔讨论〕

本节根据春、夏、秋、冬四时自然气象的特点，讨论了适应四时养生方法，从而指出了

不能适应四时调养精神所引起的一般病证，兹将内容综合列表如下：

四时自然气象 的特点	养 生 方 法		逆四时的危害
	生活起居方面	精神调摄方面	
春(生)： 此谓发陈 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	逆之则伤肝 夏为寒变 奉长者少
夏(长)： 此谓蕃秀 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	逆之则伤心 秋为痾疟 奉收者少
秋(收)： 此谓容平 天气以急 地气以明	早卧早起 与鸡俱兴	使志安宁，以缓秋刑； 收敛神气，使秋气平； 无外其志，使肺气清。	逆之则伤肺， 冬为飧泄， 奉藏者少，
冬(藏) 此谓闭藏 水冰地坼	无扰乎阳， 早卧晚起，必待日光， 去寒就温，无泄皮肤， 使气亟夺。	使志若伏若匿， 若有私意， 若己有得。	逆之则伤肾， 春为痿厥， 奉生者少。

从上述内容来看，有几点值得我们注意：

1、四时自然气象各有不同的特点，但可以用春生、夏长、秋收、冬藏四句话加以概括。

2、由于四时气象不同，因此在四时养生方法上，无论是生活起居或精神调摄方面，都必需紧密结合四时春生、夏长、秋收、冬藏的气象特点，采取不同的方法措施，决不能千篇一律地对待。

3、古人在养生方法上，强调外在的生活起居与内在的精神调摄二方面相统一、相结合，这就是形神兼养的方法，对防病保健上具有重要的意义。

4、本篇提出在本季节做好养生工作，就能为下一个季节防病打下基础的观点，说明了祖国医学的预防思想和养生方法是紧密地联系在一起的。

5、上述“寒变、痾疟、飧泄、痿厥”诸病证，与《素问·生气通天论》、《素问·阴阳应象大论》、《灵枢·论疾诊尺》等篇的有关内容相似，可以互相参考。这些病证，可能是指季节性多发病，其病机是否为伏邪？尚须进一步研究，目前未作定论。依据《内经》有关内容来看，这些所谓伏邪的季节性多发病的原因可能是脏气亏损所致，如《素问·金匱真言论》说：“夫精者，身之本也，故藏于精者，春不病温”的意思，而这种脏气亏损，又可能是养生失宜所致。

6、本篇“四气调神”，只论及肝、心、肺、肾四脏，如张志聪所云：“神藏于五脏，

故宜四气调之·脾不主时，旺于四季月”，故所论不及脾脏。

二、天气反常的危害

〔原文〕

天气，清静光明者也，藏德不止，故不下也①。天明则日月不明②，邪害空窍③，阳气者闭塞，地气者冒明④，云雾不精⑤，则上应白露不下，交通不表⑥，万物命故不施⑦，不施则名木⑧多死。恶气不发⑨，风雨不节，白露不下，则菀槁不荣⑩。贼风数至，暴雨数起，天地四时不相保⑪，与道相失⑫，则未央绝灭⑬。唯圣人从之，故身无奇病，万物不失，生气不竭。

〔注释〕

①藏德不止，故不下也：“德”，在这里指自然气候中含有促进万物与人类生化作用的力量。藏，蓄也，隐藏而不显露。张景岳：“天德不露，故曰藏德；健运不息，故曰不止。”“不下”，指万古长存的意思。

②天明则日月不明：天体本身不自明（即“藏德”之意），靠日才有光明，如《素问·生气通天论》所谓“天运当以日光明”之意。张景岳注：“惟天藏德，不自为用，故日往月来，寒往暑来，以成阴阳造化之道。设天不藏德，自专其明，是大明见则小明灭，日月之光隐矣。”对人体的意义来说，正如王冰注：“言人身之真气亦不可泄露，当清静法道以保天真。”

③邪害空窍：邪气充满天地之间，在人则好比孔窍（耳目口鼻等）受到邪气侵袭一样。

④冒明：昏暗而不光明的意思。

⑤云雾不精：则上应白露不下；精，古通晴。张志聪注：“地气升而为云为雾，天气降而为雨为露，云雾不精，是地气不升也。地气不升，则天气不降，是以上应白露不下。”

⑥交通不表：表，达也。交通不表，谓天地之气不相交通也。

⑦万物命故不施：谓万物不能施展其生长化育之性也。

⑧名木：巨大的树木。

⑨恶气不发：恶气，有害之气，即上文邪害空窍、闭塞冒明之气。不发，谓郁而不散发。另据《太素》作“恶气发”，无“不”字。下文“风雨不节”，“贼风数至，暴雨数起”等句，即申明恶气大发之意。可从。

⑩菀槁不荣：菀，通郁。槁，枯也。菀槁不荣，指万物抑郁枯槁而没有生意。

⑪天地四时不相保：谓天地之气的升降和四时寒暑失常。

⑫与道相失：马蒔曰：“失前四气调神之道”。

⑬未央绝灭：“央”，即“中半”之义。张景岳：“皆不得其半而绝灭矣。”

〔按语〕

本节关于天地之气的常和变的描述，是借天喻人，说明自然界风调雨顺，万物便生机勃勃，反之恶气贼风暴雨时起，则万物受到摧残夭折。在人来说，人体的阳气和天气一样，既

不能仞滞，也不能发泄太过。若能注意养生之道，适应自然环境变化，则可以防病保持身体健康，反之则疾病蜂起，多致夭折寿命。秦伯未说：“这是古代哲学道常无为而不为的思想，借来叫人保持体内的潜力。”

三、阴阳四时者，死生之本也

〔原文〕

逆春气，则少阳①，不生，肝气内变。逆夏气，则太阳①不长，心气内洞②。逆秋气，则太阴①不收，肺气焦满。逆冬气，则少阴①不藏，肾气独沉③。

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④。逆其根，则伐其本，坏其真矣⑤。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾⑥不起，是谓得道⑦。逆者，圣人之行，愚者佩之⑧。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⑨。

〔注释〕

“少阳”、“太阳”、“太阴”、“少阴”：这里的少阳、太阳、太阴，少阴，是说肝、心、肺、肾四脏之应四时。《素问·六节脏象论》说：“肝为阴中之少阳，通于春气；心为阳中之太阳，通于夏气；肺为阳中之太阴，通于秋气；肾为阴中之少阴，通于冬气。”

②心气内洞：心气空虚不足之意。

③肾气独沉：肾气虚惫消沉之意。

④与万物沉浮于生长之门：“沉浮”，《辞海》注：亦作浮沉。比喻盛衰、消长。《淮南子·原道训》：“与道浮沉俯仰”。高诱注：“沉浮犹盛衰。”也指随俗俯仰。”门，关键的意思，在这里指四时阴阳而言。与万物沉浮于生长之门，即与万物一样，生存于四时阴阳变化之中的意思。

⑤逆其根，则伐其本，坏其真矣：逆其根，谓逆四时阴阳，即上文逆春气、逆夏气之类。伐其本，谓伐生长收藏之气。坏其真矣，指真气绝灭。

⑥苛疾：重病。

⑦得道：王冰注：“谓得养生之道。”

⑧佩之：佩与背，古字通用。佩之，在这里作“背之”解释。

⑨内格：张景岳说：“阴阳内外皆相格拒。”就是体内的机能和外界的环境格拒不相适应的意思。

〔讨论〕

1、关于逆四时的危害

关于逆四时的危害，在前第一节中已经指出了不但损伤本季节主时之脏气，而且还会影响下一季节主时之脏气这两个方面的严重后果。在这里则进一步叙述了损伤本季节主时脏气的病理变化。所以张景岳注曰：“前言四时相承之病，此言当时之病。”综合列表如下：