

孙其新 编著

# 内经五运六气简释



人民卫生出版社

北京

# 内经五运六气简释

NEIJING WUYUNLIUQI JIANSHI

孙其新 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

---

图书在版编目 ( CIP ) 数据

内经五运六气简释 / 孙其新编著. —北京: 人民军医出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5091-7688-7

I. ①内… II. ①孙… III. ①运气 ( 中医 ) IV. ①R226

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2014 ) 第 188144 号

---

策划编辑: 王显刚 文字编辑: 荣堃 李昆 责任审读: 周晓洲 赵晶辉

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: ( 010 ) 51927290; ( 010 ) 51927283

邮购电话: ( 010 ) 51927252

策划编辑电话: ( 010 ) 51927300 - 8707

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印、装: 京南印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 8 字数: 204 千字

版、印次: 2014 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 - 3000

定价: 25.00 元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

# 前 言

我是 2005 年接触《开启中医之门》的，李阳波为我们打开了“五运六气”之门。他是中医界的奇才，尤其是在该书引用《灵枢·阴阳二十五人》预测“某名医逝世”一节，广为医界流传。

《素问》中讨论运气学说的有《天元纪大论》《五运行大论》《六微旨大论》《气交变大论》《五常政大论》《六元正纪大论》《至真要大论》等“七篇大论”。如再加上《刺法论》《本病论》两“遗篇”则共有九篇。它们的篇幅共占《素问》的三分之一以上。所以说，学《内经》绕不开“五运六气”，我们必须得补上这一课。

因此，我对《内经》的五运六气学说便发生了兴趣，开始查找《内经》各种译本，但大多不理想。因各种译本存在的普遍问题是：①分段译释，缺乏趣味：由于分段译释，把整个文章割裂开来解读，这就缺乏连贯性。比如一个很好看的电影，你把它搞成电影评论式，那它就失去了趣味性。②回避问题，存在误区：《内经》反复、频繁出现“神”“神机”“神明之府”，诸多译本对其解释不清或避之不谈，这就误解了古人的智慧。

于是，我就想写一本有点趣味的《内经五运六气简释》，用于普及《内经》五运六气学说。对于书中“玄”“道”“鬼”

“神”“神机”“气立”等模糊问题，均引用李阳波的卓见，望读者留意。

实际上，我写《内经五运六气简释》还有两个目的：①搞清楚“五运六气”与“圆运动”的源流关系，为进一步点评《圆运动的古中医学》做理论准备；②搞清楚“五运六气”与《伤寒论》“六经辨证”的主从关系，认清“六经辨证”的形成脉络。

我在编写《内经五运六气简释》的过程中，以任应秋《五运六气》为基础，吸取李阳波《开启中医之门》画龙点睛之笔。但还觉力不从心，仍有许多费解之处，好在还有再版机会，可重新补充修订。

阅读此书，应先熟悉书后面“名词术语汇录”，然后看《内经五运六气白话本》正文就好理解了，再进一步读《内经五运六气经典本》原文，最终回归到古中医经典上去。

为便于阅读，除在正文中对部分疑难名词术语给予注释外，还在最后予以集中收录，结尾标以生字拼音、条文序号者，以备查找原文、背诵《内经》经典之用。

看了《内经五运六气简释》，我们就知道了：是古人聪明呢？还是现代的我们愚笨呢？请读者自己回答吧！

孙其新

2014年1月15日于岫岩

时年六十七

# 目 录

## 上篇：内经五运六气白话本

1. 上古天真论第一·····1
2. 阴阳应象大论第五·····4
3. 天元纪大论第六十六·····10
4. 五运行大论第六十七·····14
5. 六微旨大论第六十八·····19
6. 气交变大论第六十九·····26
7. 五常政大论第七十·····35
8. 六元正纪大论第七十一·····50
9. 刺法论第七十二·····88
10. 本病论第七十三·····97
11. 至真要大论第七十四·····108
12. 阴阳二十五人第六十四·····128

## 下篇：内经五运六气经典本

1. 上古天真论第一·····135
2. 阴阳应象大论第五·····138
3. 天元纪大论第六十六·····143

4. 五运行大论第六十七 .....	147
5. 六微旨大论第六十八 .....	152
6. 气交变大论第六十九 .....	158
7. 五常政大论第七十 .....	165
8. 六元正纪大论第七十一 .....	174
9. 刺法论第七十二 .....	195
10. 本病论第七十三 .....	201
11. 至真要大论第七十四 .....	209
12. 阴阳二十五人第六十四 .....	224
13. 名词术语汇录 .....	229
14. 生字拼音汇录索引 .....	239
<b>后记：经典有用难把握 .....</b>	<b>245</b>

# 上篇：内经五运六气白话本

## 1. 上古天真论第一

**摘要：**“上古”是指人类生活的很早时代的总称。“天真”是先天赋予的真气，即下面经文中反复提到的“肾气”“精气”。上古“真人”能够讲究养生之道，却病延年。而真人养生之道，主要是能够保养“天真”，不使妄泄，即人的生、长、衰、老，以及寿夭变化，都决定于“天真”的盛衰盈亏。因此，养生保精有着重要的意义。最后举出四种养生的方法，来启示人们注意养生以却病延年。本篇内容，主要是讨论“天真元气”问题，故以“上古天真论”命名。

从前的轩辕黄帝，生下来很聪明伶俐，从小善于言谈，幼年时悟性就很高，长大之后敦厚踏实、敏而好学，成年时登位天子。他问岐伯：我听说上古时代的人，大都能活到百岁而不衰。但现在的人，年龄才半百动作便衰退了，这是时代环境的不同呢？还是人们违背了养生之道呢？岐伯回答说：上古时代的人，大都懂得养生的道理，效法于天地阴阳的自然变化，调和于术数<sup>①</sup>，饮食有节制，作息有常规，不妄事操劳，所以能够形体与精神都很健旺，活到天赋的自然年龄，超过百岁而后去世。现在的人就不这样了，把酒当成水浆那样贪饮，胡作非

---

<sup>①</sup>术数：术是根据时空关系量，推出宇宙空间一切物象的生、长、衰、亡相互转换变化的根源；数是依据宇宙空间一切物象生、长、衰、亡相互转换变化的现象，求出它们的时空关系量。



为习以为常，酒醉以后还要行房事，竭尽精气，消耗真元，不知保持精气的充盈，不当地耗伤精神，贪图一时之快，违反养生而取乐，作息无常规，所以到半百便衰老了（1条）。

古代圣人教导我们说：外界的虚邪贼风，要注意及时回避，思想上要淡定清静，名利欲望均置之度外，那体内的真气就能和顺，精神内守而不耗散，这样，疾病就无从侵袭你了。所以他们神志安静而寡欲，心境淡定而不惧，身体虽劳而不倦，正气调顺，各取所想。所以美其食，衣随意，乐其俗，地位虽有高低但不互相攀比，人们都很朴实。所以嗜好不能劳其目，淫乱不能惑其心，不论愚者、智者、贤能者、不肖者，都没有恐惧心理，都符合养生的道理。所以天年皆百岁、动作仍不衰者，是因为他们掌握了养生的道理，才不致有疾病的危害（2条）。

黄帝道：人到了老年就不再生育了，是生育能力衰竭呢？还是由于天赋限度的缘故？岐伯回答说：男女的一般生理过程：女子到了7岁，肾气开始充盛，牙齿更换，毛发也长；到14岁时，天癸<sup>①</sup>至，任脉通畅，太冲脉旺盛，月经按时而行，所以能够生育；到了21岁，肾气充满，智齿生长，身体也长得极盛；到了28岁，筋骨坚强，毛发长极，这是身体最强壮的一个时期；到了35岁，阳明经脉渐衰，面部开始枯憔，头发开始脱落；到了42岁，三阳经脉都衰退了，整个面部枯憔，头发开始变白；到了49岁，任脉空虚，太冲脉衰微，天癸枯竭，月经断绝，所以形体衰老，不能再生育了。男子到了8岁，肾气开始充实，毛发长，牙齿更换；到了16岁时，肾气旺盛，天癸至，精气充满，能够排精，男女和合，就能够生育子女；到了24岁，肾气充实，筋骨坚强，智齿生长，身体也长得极盛；到了32岁，筋骨盛大，肌肉丰满而壮实；到了40岁，肾气衰少，

---

①天癸：天指先天，为肾。壬癸属水，壬为阳水，癸为阴水，由先天之气蓄极而生，故谓阴精为天癸。女子二七，男子二八，天癸的生长就充足了，所以称天癸至。

头发脱落，牙齿枯槁；到了48岁，阳气衰竭于上部，面色枯憔，发鬓花白；到了56岁，肝气衰退，筋脉活动不便，天癸枯竭，精气也少，肾气衰退，身体形态疲极；到了64岁，牙齿脱落，头发脱掉。人体的肾脏是主管阴液的，接受五脏六腑的精气而贮藏起来的，所以五脏旺盛，肾脏才有排泄精气的作用。如今年老五脏已衰，筋骨不强，天癸生育衰竭。因此，发鬓色白，身体沉重，走路也不稳，不能再生育了（3条）。

黄帝道：有些人年老而还能生子，这是什么道理？岐伯说：这是他的天赋超过一般常人，气血经脉常通，而肾气有余。这种人虽然能生育，但男子一般不会超过八八六十四岁，女子不会超过七七四十九岁，男女的精气都枯竭了。黄帝道：懂得养生之道的人，年纪到了百岁还能生子吗？岐伯说：懂得养生的人，能延缓衰老而保全形体，所以年龄虽老，仍能生子（4条）。

黄帝道：我听说上古真人者，能够提挈天地造化之机，掌握阴阳变化规律，吐纳精气，独立内守精神，与形体肌肉结合成一，所以寿命和天地一样永久，没有穷尽。这是掌握了养生之道（5条）。

中古至人者，具有淳厚的道德品质，和合于阴阳的变化，适应于四时气候的递迁，离开世俗的纷扰，全心全意地保养精神，悠游于宇宙之间，视听豁达于八方之外。这样可使身体强健、寿命延长，归于真人一类（6条）。

其次有称圣人者，能够安处于天地间的和气，顺从八风的规律，嗜好适应于世俗的习惯，没有恼怒和忿恨的不良情志，行为并不违离于世俗，服饰、举止看上去不庸俗，在外不使身体过度劳累，在内不使思想有所负担，一切以宁静乐观为要务，愉快知足为前提，形体不衰，精神内守，也可以活到百岁（7条）。

其次有称贤人者，依据天地、日月、星辰等运行的自然规律，适应阴阳的升降变化，分别四时来调养身体，追随上古真人，符合养生的道理，也可以寿命延长但有竭尽的时候（8条）。

## 2. 阴阳应象大论第五

**摘要：**本文阐发阴阳五行的理论，并将其运用于天、地、人各方面，反复说明其对实践的指导意义，尤其对人身的脏腑气血，临证的脉因证治，都作出了具体的论证。这是一篇原则性很强、包罗万象的文章，故冠以“大论”二字；因以阴阳为理论的主体，而阴阳五行的应用又都是取象比类的，所以篇名“阴阳应象大论”。

黄帝道：阴阳是宇宙间的一般规律，是万物的组成，生命的起源，生长毁灭的根本。神<sup>①</sup>是一种宇宙力量，本不可见，而透过阴阳之变化却是可见的，故说“阴阳者，神明之府也”（神明之府：阴阳者，神明所藏的地方）。治病必求于本<sup>②</sup>。清阳聚于上而为天，浊阴积于下而为地。阴是静止的，阳是躁动的；阳主生发，阴主成长；阳主肃杀，阴主收藏。阳化生力量，阴构成形体。寒极生热，热极生寒；寒气能产生浊阴，热气能产生清阳；清阳居下而不升就会泄泻，浊阴居上而不降就会胀满。这就是阴阳的异常变化，疾病就有逆和顺的分别（9条）。

所以清阳上升为天，浊阴下降为地。地气蒸发为云，天气下降为雨；雨出于地气上升之云，云出于天气蒸发之水。人之清阳出上窍，浊阴出下窍；清阳发泄于腠理，浊阴内走于五脏；清阳充实于四肢，浊阴归于六腑（10条）。

水属阴，火属阳。阳属气，阴属味。五味入胃滋养形体，

---

①神：《康熙字典》曰：“天神引出万物者也。天主降气感万物，故言引出万物。”李阳波说：“神是一种宇宙力量，本不可见，而透过阴阳之变化却是可见的，故说阴阳者，神明所藏的地方。”

②本：治病必求于本，这个“本”是什么呢？这个本是本源，就是阴阳。

从而充实真气，再由真气化为精华以养元。也可以说精华是食了真气而生的，形体是食了五味而长的，元神可以化生精华，真气也会充实形体。然而饮食不节，反能损伤形体，因形体的损害而妨碍真气不足，再因真气不足而影响精华不化，故精华由于真气化生，真气也会因饮食而受到伤害（11条）。

把饮食的气和味分开来说，凡是重于味的多下行出下窍，重于气的多上升出上窍。味厚是纯阴，味薄是阴中之阳。气厚是纯阳，气薄是阳中之阴。如味厚的能使大便泄泻，味薄只是通畅，气薄的能疏散，气厚的便有助阳发热的作用。火也有少和壮的区别，壮火是过甚之火，能使气分耗散；少火是温和之火，能使气分强壮；所以壮火似会把气食去，气又好像是食了少火而长成的，主要是由于壮火<sup>①</sup>食气，少火<sup>②</sup>生气。凡气味辛甘而有发汗、疏散作用的，属于阳的性质，气味酸苦而有涌吐泄下作用的，属于阴的性质（12条）。

基于阴阳是相对的，故阴胜则阳病，阳胜则阴病，阳胜生热病，阴胜生寒病，寒过甚可以出现热象，热过甚可以出现寒象。从外因看，寒邪多伤形体，热邪多伤气分，气分内伤多痛，形体外伤多肿，故先痛而后肿者，是由气伤形；先肿而后痛者，是由形伤气（13条）。

风胜则痉牵动摇；热胜则红肿；燥胜则干枯；寒胜则浮肿；湿胜则濡泻（14条）。

大自然有春、夏、秋、冬四时的交替，有生、长、化、收、藏的规律，有木、火、土、金、水五行的更迭，有寒、暑、燥、湿、风的变化。人有肝、心、脾、肺、肾五脏，五脏之气化生五志，产生了喜、怒、悲、忧、恐。五志变化可以伤气，寒暑外侵可伤形体。暴怒会伤阴气，暴喜会伤阳气。气逆上行而经脉胀满，则神气浮越要脱离形体了。所以喜怒不加节制，寒暑

①壮火：壮火似会把气食去，能使气分耗散，所以壮火食气。

②少火：少火是温和之火，能使气分强壮，所以少火生气。

不善调适，生命就不能固守。故阴甚可转阳，阳甚可转阴。所以说：冬伤于寒，春必发温病；春伤于风，夏易发飧泄；夏伤于暑，秋易发疟疾；秋伤于湿，冬易发咳嗽（15条）。

黄帝问道：我听说上古时代的圣人，论述人体的形态，分辨内在的脏腑、经脉的分布，交会、贯通共有六合，各依其经之循行路线；气穴之处各有名称；肌肉空隙及关节各有其起点；分属部位的或逆或顺，各有条理；与天之四时阴阳，皆经纬契合；外面的环境与人体内部的互相关联皆有表里。这些说法都正确吗（16条）？

岐伯回答：东方生风，风生木，木生酸，酸生肝，肝生筋，筋生心，肝主目。其在天为玄<sup>①</sup>，在人为道<sup>②</sup>，在地为化<sup>③</sup>。化生五味，道生智，玄生神<sup>④</sup>，神（神：是一种宇宙力量）在天为风，在地为木，在体为筋，在脏为肝，在色为苍，在音为角，在声为呼，在变动为握，在窍为目，在味为酸，在志为怒。怒伤肝，悲胜怒；风伤筋，燥胜风；酸伤筋，辛胜酸（17条）。

南方生热，热生火，火生苦，苦生心，心生血，血生脾，心主舌。其在天为热，在地为火，在体为脉，在脏为心，在色为赤，在音为徵，在声为笑，在变动为忧，在窍为舌，在味为苦，在志为喜。喜伤心，恐胜喜；热伤气，寒胜热；苦伤气，咸胜苦（18条）。

中央生湿，湿生土，土生甘，甘生脾，脾生肉，肉生肺，脾主口。其在天为湿，在地为土，在体为肉，在脏为脾，在色为黄，在音为宫，在声为歌，在变动为哕，在窍为口，在味为甘，在志为思。思伤脾，怒胜思；湿伤肉，风胜湿；甘伤肉，

①玄：指日晷，春夏秋冬就是由相应的晷影长度来确定的。

②道：指天体运动轨迹，它产生了一年四时。

③化：“物生谓之化，物极谓之变。”物的生长过程就叫做“化”的过程。

④玄生神：这个玄的变化是万物生长变化之门，是神明所藏的地方。

酸胜甘（19条）。

西方生燥，燥生金，金生辛，辛生肺，肺生皮毛，皮毛生肾，肺主鼻。其在天为燥，在地为金，在体为皮毛，在脏为肺，在色为白，在音为商，在声为哭，在变动为咳，在窍为鼻，在味为辛，在志为忧。忧伤肺，喜胜忧；热伤皮毛，寒胜热；辛伤皮毛，苦胜辛（20条）。

北方生寒，寒生水，水生咸，咸生肾，肾生骨髓，髓生肝，肾主耳。其在天为寒，在地为水，在体为骨，在脏为肾，在色为黑，在音为羽，在声为呻，在变动为栗，在窍为耳，在味为咸，在志为恐。恐伤肾，思胜恐；寒伤血，燥胜寒；咸伤血，甘胜咸（21条）。

故说：天地者，万物之上下；阴阳者，血气之男女；左右者，阴阳之道路；水火者，阴阳之先兆；阴阳者，万物之本源。所以说：阴在内，为阳之镇守；阳在外，为阴之役使（22条）。

黄帝问：阴阳的法则怎样运用于医学呢？岐伯回答：阳胜则身热，腠理闭塞，气粗喘促，前仰后合，无汗发热，牙齿烦闷，腹胀欲死，耐冬不耐夏。阴胜则身寒，汗出，身冷，战栗而寒，甚则厥逆，厥逆而腹胀满欲死，耐夏不耐冬。这就是阴阳胜负表现的病态（23条）。

黄帝问：怎样调摄阴阳呢？岐伯说：如果懂得了七损八益<sup>①</sup>的道理，则二者可调；不知用此，则发生早衰。人到四十而阴气减半，起居活动衰退；到了50岁，身体沉重，耳不聪目不明；到了60岁，阴气萎弱，肾气大衰，九窍不利，下虚上实，眼泪鼻涕俱出。故说：知道调摄的人就强健，不知道调摄的人就衰老。本来是同样的身体，却出现了不同的两种情况。智者观察共性的原因，愚者观察个性的道理。前者注重一般，后者注重

---

<sup>①</sup>七损八益：女子以七为周期，月经按时而下，所以称为“损”；男子以八为周期，精气宜于充满，所以称为“益”。即《上古天真论》中论男女生长发育的规律。

特殊、只见局部不见森林。愚者机能不足，而智者机能有余；有余则耳目聪明，身体轻松强健，年老仍健壮，壮者益健。所以圣人不做无为之事，乐于淡定清静，名利欲望均置之度外，常使心旷神怡，故能寿命无穷，尽享天年。这是圣人养生之道（24条）。

天不足于西北，故西北为阴，而人的右耳目不及左边聪明；地不足于东南，故东南为阳，而人的左手足不及右边强健。黄帝问：这是什么道理？岐伯说：东方属阳，阳者其精聚于上，则上部聪明而下部虚弱，故使耳目聪明，而手足不利；西方属阴，阴者其精聚于下，聚于下部，则下部强盛而上部虚弱，故耳目不聪而手足便利。其感受了外邪，西方在上则右甚，东方在下则左甚，此天地阴阳所不能全面兼顾，故邪气就乘虚而入（25条）。

所以天有精气，地有形体；天有八节之纲纪，地有五方之地方，故天地是万物生长的根本。清阳升于天，浊阴归于地，故天地之动静，由阴阳不测为纲领，能使春生、夏长、秋收、冬藏，终而复始。惟贤者上配天以养头，下配地以养足，中配人以养五脏。天气通于肺，地气通于咽，风气通于肝，雷火之气通于心，山谷之气通于脾，雨水之气通于肾。六经如河流，肠胃像大海，九窍如水注之气。以天地之阴阳，则阳之汗如天地之雨；人身之阳气如天地之疾风。人之暴气如天之雷霆；人之气逆如阳热之火。所以调养身体而不取于自然之理，则疾病就要发生了（26条）。

所以邪风之来，疾如暴雨。善治者治病皮毛，其次者治肌肤，再次者治筋脉，再次者治六腑，更次者治五脏。治五脏者，已半死半生了（27条）。

所以天之邪气，感则伤害五脏；饮食之凉热，感则损害六腑；地之湿气，感则损害皮肉筋脉（28条）。

所以善用针者，从阴引阳，从阳引阴；以右治左，以左治右；以我知彼，以表知里；以观太过与不及之理，见微知著，

用之不败（29条）。

善诊者，察色按脉，先别阴阳；审在清在浊，而知病的部位；视呼吸，听声音，而知病人所苦；权衡利弊，而知病的主证；按尺寸，看浮、沉、滑、涩，而知病之原因。这样诊断就不会有过错，治疗就没有过失了（30条）。

所以说：病在初起的时候，可用刺法而愈；病势亢盛，可待衰退后刺之而愈。故病轻者，使用发散之法治之；病重者，使用逐步削减之法治之；衰弱者，应用补益之法使其血色彰明。形体不足者，温之以气；精气不足者，补之以味。病在上者，可用吐法；病在下者，可用疏导；中之胀满者，可用泻下；邪在表者，可用汤药浸渍使其出汗；其在皮者，可用发汗；病急暴者，按而制伏之；实证，散而泻之。观察病的阴阳，辨别刚柔治法，阳病治阴，阴病治阳；确定病的气血，各守其职，血实宜放血，气虚宜导引（31条）。



### 3. 天元纪大论第六十六

**摘要：**本篇论述了五运六气学说的一些基本法则，从太过、不及、平气的岁气变化，五运六气与四时气候变化、万物生长衰老死灭的关系，解释了太过、不及、平气，以及天符、岁会、三合等运气学说中的一些概念，说明运气对宇宙万物的影响。因其用天干以纪地气，地支以纪天气，天地运气是宇宙间万物生化的本源，本篇专门纪而论之，所以称为“天元纪大论”。

黄帝问：天有五行治理五方，产生寒、暑、燥、湿、风；人有五脏化生五气，产生喜、怒、思、忧、恐。关于五运递相承袭各有主时，到岁终的一日，又重新开始循环，我已经知道了。愿闻五运与三阴三阳是怎样相互结合的（32条）？

鬼臾区鞠躬行礼回答说：问得很有意义啊！五运阴阳是宇宙间的一般规律，是万物的组成，生命的起源，生长毁灭的根本。神是一种宇宙力量，本不可见，而透过阴阳之变化却是可见的，故说“阴阳是神明所藏的地方”。对此可以不通晓吗？故物生谓之化<sup>①</sup>，物极谓之变<sup>②</sup>，阴阳不测谓之神<sup>③</sup>，神用无方谓之圣<sup>④</sup>（33条）。

阴阳变化的作用，在天为玄<sup>⑤</sup>，在人为道<sup>⑥</sup>，在地为生化。

---

①化：凡物的生长，谓之化。

②变：物的生长发展至极端，谓之变。

③神：是一种宇宙力量，它是不断变化的，阴阳变幻莫测，谓之神。

④圣：神是变化无穷的，没有一个固定不变的方位可言，故谓之圣。

⑤玄：日晷，春、夏、秋、冬就是由相应的晷影长度来确定的。

⑥道：指天体运动轨迹，它产生了一年四时。