

## 前 言

继承、发掘、整理研究中医经典著作及老中医学学术思想、临床经验，是我院中医研究生的主要任务。为此，我院一九七八届中医研究生在院党委领导和导师的指导下，对《黄帝内经》的《素问》、《灵枢》凡一百六十二篇，在通读全文，提要钩玄的基础上，按〔题解〕、〔注释〕、〔提要〕、〔讨论〕的体例进行了整理注评工作，初稿写成后，经我班副主任方药中副教授审阅。

由于我们对于这项工作尚属初步尝试，加之水平所限，因此在注释、讨论、文字等各方面不当之处均在所难免，匆促付印，旨在作为内部资料交流，衷心希望读者多提宝贵意见，以便今后作进一步的修改和提高。



中医研究院中医研究生班

一九八〇年四月

1061982

# 目 录

上古天真论篇第一.....	(1)	热论篇第三十一.....	(199)
四气调神大论篇第二.....	(10)	刺热篇第三十二.....	(203)
生气通天论篇第三.....	(16)	评热病论篇第三十三.....	(209)
金匱真言论篇第四.....	(23)	逆调论篇第三十四.....	(216)
阴阳应象大论篇第五.....	(33)	疟论篇第三十五.....	(221)
阴阳离合论篇第六.....	(47)	刺疟篇第三十六.....	(228)
阴阳别论篇第七.....	(54)	气厥论篇第三十七.....	(233)
灵兰秘典论第八.....	(60)	咳论篇第三十八.....	(238)
六节藏象论篇第九.....	(64)	举痛论篇第三十九.....	(243)
五藏生成篇第十.....	(74)	腹中论篇第四十.....	(248)
五藏别论篇第十一.....	(82)	刺腰痛篇第四十一.....	(254)
异法方宜论篇第十二.....	(86)	风论篇第四十二.....	(260)
移精变气论篇第十三.....	(91)	痹论篇第四十三.....	(267)
汤液醪醴论篇第十四.....	(94)	痿论篇第四十四.....	(272)
玉版论要篇第十五.....	(98)	厥论篇第四十五.....	(278)
诊要经终论第十六.....	(101)	病能论篇第四十六.....	(284)
脉要精微论篇第十七.....	(108)	奇病论篇第四十七.....	(289)
平人气象论篇第十八.....	(123)	大奇论篇第四十八.....	(293)
玉机真藏论篇第十九.....	(131)	脉解篇第四十九.....	(300)
三部九候论篇第二十.....	(141)	刺要论篇第五十.....	(308)
经脉别论篇第二十一.....	(148)	刺齐论篇第五十一.....	(310)
藏气法时论篇第二十二.....	(153)	刺禁论篇第五十二.....	(311)
宣明五气篇第二十三.....	(158)	刺志论篇第五十三.....	(315)
血气形志篇第二十四.....	(164)	针解篇第五十四.....	(317)
宝命全形论篇第二十五.....	(170)	长刺节论篇第五十五.....	(320)
八正神明论篇第二十六.....	(175)	皮部论篇第五十六.....	(325)
离合真邪论篇第二十七.....	(180)	经络论篇第五十七.....	(329)
通评虚实论篇第二十八.....	(187)	气穴论篇第五十八.....	(331)
太阴阳明论篇第二十九.....	(193)	气府论篇第五十九.....	(336)
阳明脉解篇第三十.....	(197)	骨空论篇第六十.....	(341)

水热穴论篇第六十一.....	(348)	至真要大论篇第七十四.....	(524)
调经论篇第六十二.....	(353)	著至教论篇第七十五.....	(548)
缪刺论篇第六十三.....	(361)	示从容论篇第七十六.....	(551)
四时刺逆从论篇第六十四.....	(367)	疏五过论篇第七十七.....	(558)
标本病传论篇第六十五.....	(372)	征四失论篇第七十八.....	(562)
天元纪大论篇第六十六.....	(377)	阴阳类论篇第七十九.....	(565)
五运行大论篇第六十七.....	(390)	方盛衰论篇第八十.....	(571)
六微旨大论篇第六十八.....	(399)	解精微论篇第八十一.....	(576)
气交变大论篇第六十九.....	(426)		
五常政大论篇第七十.....	(460)	附:	
六元正纪大论篇第七十一.....	(478)	黄帝内经素问遗篇.....	(583)
刺法论篇第七十二 (亡) .....	(523)	刺法论篇七十二.....	(583)
本病论篇第七十三 (亡) .....	(523)	本病论篇第七十三.....	(593)

# 上古天真论篇第一

## 〔题解〕

“上古”指远古，即人类早期历史时期；“天真”张隐庵云：“天乙始生之真元也”；高士宗：“天真者，天性自然之真，毫无人欲之杂也”。故天乃天性之谓，真即真元之气。《老子》云：“其中有精，其精甚真”，《黄庭经》曰：“积精累气以为真”。则真元即指人之本元之气，如：元气、真气、元真、元精之类。本篇着重讨论了上古之人如何养其天真之气以健康长寿的问题，以及天真之气对人之生长发育过程的影响，故名“上古天真论”。

## 〔原文〕

昔<sup>(1)</sup>在黄帝<sup>(2)</sup>，生而神灵<sup>(3)</sup>，弱而能言，幼<sup>(4)</sup>而徇齐<sup>(5)</sup>，长而敦敏<sup>(6)</sup>，成而登天<sup>(7)</sup>。乃问于天师<sup>(8)</sup>曰：余闻上古<sup>(9)</sup>之人，春秋<sup>(10)</sup>皆度<sup>(11)</sup>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<sup>(12)</sup>？岐伯<sup>(13)</sup>对曰：上古之人，其知道<sup>(14)</sup>者，法于阴阳<sup>(15)</sup>，和于术数<sup>(16)</sup>，饮食有节，起居有常，不妄作劳<sup>(17)</sup>，故能形与神俱<sup>(18)</sup>，而尽终其天年<sup>(19)</sup>，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆<sup>(20)</sup>，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真<sup>(21)</sup>，不知持满<sup>(22)</sup>，不时御神<sup>(23)</sup>，务快其心，逆于生乐<sup>(24)</sup>，起居无节，故半百而衰也。夫上古圣人<sup>(25)</sup>之教下也，皆谓之虚邪贼风<sup>(26)</sup>，避之有时，恬淡虚无<sup>(27)</sup>，真气<sup>(28)</sup>从之，精神内守，病安从来。是以志闲<sup>(29)</sup>而少欲，心安而不惧，形劳而不倦<sup>(30)</sup>，气从以顺<sup>(31)</sup>，各从其欲，皆得所愿。故美其食<sup>(32)</sup>，任其服<sup>(33)</sup>，乐其俗<sup>(34)</sup>，高下不相慕，其民故曰朴<sup>(35)</sup>。是以嗜欲<sup>(36)</sup>不能劳其目，淫邪不能惑其心<sup>(37)</sup>，愚智贤不肖<sup>(38)</sup>不惧于物<sup>(39)</sup>，故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危<sup>(40)</sup>也。

## 〔注释〕

(1) 昔——《辞海》：“古也”，“前也”。一般据今而称上世谓之昔。

(2) 黄帝——张景岳：“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”。

(3) 神灵——张隐庵：“智慧也”，张景岳：“聪明之至也”即非常聪明灵慧之谓。

(4) 幼——言其年少之时。丹波元简：“按《礼记、曲礼》：十年曰幼”。

(5) 徇齐——《通雅》注：“徇，迅也；齐，疾也。言圣哲遍知而神速。”此处言黄帝幼时智能发育很快，对事物之理解敏捷迅速。

(6) 敦敏——张景岳：“敦，厚大也；敏，感而遂通”。言黄帝忠诚厚实，处事敏达。

(7) 成而登天——“成”为成人，成年，“登天”为登天子位。

(8) 天师——即岐伯，张景岳：“内经一书乃黄帝与岐伯、鬼臾区、伯高、少师、少俞、雷公等六臣，平素讲求而成。六臣之中，惟岐伯之功独多，而爵位隆重，故尊称之为天师”。

(9) 上古——王冰：“谓玄古也”，张景岳：“太古也”。上古、太古、玄古，皆指远古而言。即人类生活之早期时代。

(10) 春秋——《辞海》：“年龄也”。

(11) 度——马蒔：“越也”，丹波元简：“按《玉篇》度与渡同，过也”。即超过之谓。

(12) 人将失之耶——“将”，同“抑”之意，当“还是”解。意即还是因为人（不会养生）而引起？

(13) 岐伯——见注（8）

(14) 知道——知，懂得，道指修真养生之道。马蒔：“凡篇内言道者五，乃全天真之本也”。所谓“道”一般指道理、规律来解。

(15) 法于阴阳——法，效法、取法也；阴阳，《素问·阴阳应象大论》：“阴阳者，天地之道也”，指天地变化的规律。

(16) 和于术数——张景岳：“和，调也。术数，修身养性之法也”。马蒔：“术数所谈甚广。如呼吸按跷，及四气调神论养生养长养收养老之道，生气通天论阴平阳秘，阴阳应象大论七损八益，《灵枢》本神篇长生久视，本篇下文饮食起居之类”可资参考。

(17) 不妄作劳——妄，妄动。不妄作劳即不随便妄动而过分劳累。

(18) 形与神俱——形指形体，神指精神，俱指并存。言形体与精神活动一致。

(19) 天年——人之自然寿命。一般以一百岁为天年。

(20) 浆——吴昆：“古人每食必啜汤饮，谓之水浆，以酒为浆言其饮无节也”。即指其饮酒过度，饮食无节。

(21) 耗散其真——耗，消耗之意。王冰：“轻用曰耗”。真即真元之气。《老子》：“其中有精，其精甚真”，真亦精也。张景岳：“欲不可纵，纵则精竭，精不可竭，竭则真散”。耗散其真，即耗散其真元之气的意思。

(22) 不知持满——持是保持之意，满是指精气充满。即不知保持精气充满而纵欲妄泄。

(23) 不时御神——御，张景岳：“统御也”。指不以时调养精神。故张景岳说：“不时御神，神必外驰”。

(24) 逆于生乐——王冰注：“快于心欲之用，则逆养生之乐矣”。

(25) 圣人——指上古对养生之道有高度修养的人。

(26) 虚邪贼风——虚邪，亦称虚风，虚邪贼风，泛指四时一切反常的气候变化。

(27) 恬淡虚无——恬淡 [tián dàn] 《广雅》“恬，静也”；《说文》：“淡，安也”。恬淡即安静之义。“虚无”，张志聪：“不为物欲所蔽也”，指人之思想清静无欲之谓。

(28) 真气——即正气，《灵枢·刺节真邪》：“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也”。

- (29) 志闲——指思想清静无为。
- (30) 形劳而不倦——形体劳动适度。
- (31) 气从以顺——正气从而通顺之意。
- (32) 美其食——美，好也，美其食，饮食较好之意。
- (33) 任其服——即其衣着服饰随便。张景岳云：“美恶随便也”。
- (34) 乐其俗——俗，习也。《释名》：“俗，欲也，俗人所欲也”。指以自己的习俗为乐也。
- (35) 朴——朴素，朴实之谓。
- (36) 嗜欲不能劳其目——嗜，嗜好；欲，欲望。张景岳：“嗜欲，人欲也。目者精神之所注也。心神既朴，则嗜欲不能劳其目”。
- (37) 淫邪不能惑其心——指淫乱邪恶不能惑乱其心。
- (88) 愚智贤不肖——《辞源》：“愚，蒙昧也”；“智，愚之反，深明事理也”。贤，《说文》：“有善行也”。即品德高尚之人。不肖，即不贤也，指品德恶劣之人。愚智贤不肖即泛指聪明、愚笨，贤良或不贤之各种不同的人。
- (39) 不惧于物——惧，恐也，惊也。即不为外物所惊扰之意。
- (40) 德全不危——德，《辞海》：“修养而有得于心也”。危，害也。就是掌握了养生之道，才能保全天真之气而不被伤害。《庄子》曰：“执道者德全，德全者形全，形全者圣人之道也”。

#### 〔提要〕

本段论述养生之道，指出顺应天地自然之变化规律，做到“虚邪贼风避之有时”；同时要有适宜的生活规律，并做到思想上：“恬淡虚无精神内守”，才能身体健康而终其天年。

#### 〔原文〕

帝曰：人年老而无子者，材力尽邪<sup>(1)</sup>？将<sup>(2)</sup>天数<sup>(3)</sup>然也？岐伯曰：女子七岁，肾气盛，齿更<sup>(4)</sup>发长。二七而天癸<sup>(5)</sup>至，任脉通，太冲脉<sup>(6)</sup>盛，月事<sup>(7)</sup>以时下，故有子。三七，肾气平均<sup>(8)</sup>，故真牙<sup>(9)</sup>生而长极。四七筋骨坚，发长极，身体盛壮。五七，阳明脉衰<sup>(10)</sup>，面始焦<sup>(11)</sup>，发始堕。六七，三阳脉<sup>(12)</sup>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<sup>(13)</sup>，故形坏<sup>(14)</sup>而无子也。丈夫<sup>(15)</sup>八岁，肾气实<sup>(16)</sup>，发长齿更。二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻<sup>(17)</sup>，阴阳和<sup>(18)</sup>，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<sup>(19)</sup>。七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极<sup>(20)</sup>。八八，则齿发去。肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛，乃能泻<sup>(21)</sup>。今五脏皆衰，筋骨解堕<sup>(22)</sup>，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：此其天寿过度<sup>(23)</sup>，气脉常通<sup>(24)</sup>，而肾气有余也。此虽有子<sup>(25)</sup>，男不过尽八八，女不过尽七七，而天地之精气皆竭矣<sup>(26)</sup>。帝曰：夫道者<sup>(28)</sup>年皆百数，能有子乎？岐伯曰：夫道者能却老而全形<sup>(27)</sup>，身年虽寿，能生子也。

〔注释〕

(1) 材力尽邪——材力，张景岳：“精力也”。尽，竭也。邪，同耶。意即精力耗竭？

(2) 将——同“抑”，当“还是”讲。

(3) 天数——张景岳：“天赋之限数也”。即指自然之生长发育规律。

(4) 更——读平声，齿更即更换乳齿。

(5) 天癸——天，天一之谓；癸，为十干之一，属水。天一生水，故名天癸。马蒨：“天癸者，阴精也。盖肾属水，癸亦属水，由先天之气蓄积而成，故谓阴精为天癸也”。一般指肾所藏之精，是一种促进生长和生殖机能的物质。

(6) 太冲脉——即冲脉。《素问·骨空论》：“冲脉者，起于气街，并少阴之经，侠脐上行，至胸中而散”。王冰注云：“肾脉与冲脉合而盛大，故曰太冲”。

(7) 月事——指月经。

(8) 平均——张景岳：“充满之谓”。

(9) 真牙——亦作龝〔diān〕，即智齿。

(10) 阳明脉衰——指手足阳明之脉，二脉上行于头面发际，故经气衰，则气血不荣于头面部，出现面焦发脱的症状。

(11) 焦——憔悴之谓。

(12) 三阳脉——指手足太阳阳明少阳，六条阳脉。王冰曰：“三阳之脉尽上于头，故三阳衰，则面皆焦，发始白”。

(13) 地道不通——王冰：“经水绝止，是谓地道不通”。

(14) 形坏——指形体衰老。

(15) 丈夫——指男子。

(16) 实——充实之谓。

(17) 精气溢写——溢，盈满，写，与泻同，是说肾气充实，精充满而外泻。

(18) 阴阳和——阴阳即男女。和，合也。指男女和合。

(19) 发鬓颁白——鬓，《说文》段注：“谓发之在面旁者”。颁，同班、斑，颁白《辞海》：“老人头半白黑者也”。

(20) 形体皆极——极，尽也，是形体衰竭之意。王冰：“肝气养筋，肝衰故筋不能动，肾气养骨，肾衰故形体疲极”。又“天癸竭，精少、肾脏衰，形体皆极”。此十二字据丹波元坚《素问绍识》之说，当移于“八八”之后，“则齿发去”之前，方能与女子七七天癸竭相对称。

(21) 五脏盛乃能泻——泻，指泻精。高士宗：“夫六府之精，归于五脏，五脏之精，复归于肾，故必五脏盛，精乃能写。”

(22) 解堕——同懈惰，指筋骨松懈，懒于动作。

(23) 天寿过度——天寿，即天年。过度，超过常人之限度。

(24) 气脉常通——气，指血气；脉，指经脉。言气血经脉始终保持通利。

(25) “此虽有子”至“而天地之精气皆竭矣”一段——高士宗言：“此虽有子，非其常数，若以常数论之，男子天癸不过八八，女子天癸不过七七，而上天之气，下地之精

皆竭矣。”

(26) 道者——指知养生之道的人。

(27) 却老而全形——却，止也；全形，即前之“形与神俱”之意，《庄子》：“……德全者形全，形全者，圣人之道也”。全句说明道者能防止衰老而经常保持形神俱全的健康状态。

〔提要〕

本段分别论述了男女之生长发育的生理过程，强调了肾在人生长发育过程中的重要作用；并指出如能注意养生则能健康长寿且延长生育年令。

〔原文〕

黄帝曰：余闻上古有真人<sup>(1)</sup>者，提挈天地<sup>(2)</sup>，把握阴阳<sup>(3)</sup>，呼吸精气<sup>(4)</sup>，独立守神<sup>(5)</sup>，肌肉若一<sup>(6)</sup>，故能寿蔽天地<sup>(7)</sup>，无有终时，此其道生<sup>(8)</sup>。

中古<sup>(9)</sup>之时，有至人<sup>(10)</sup>者，淳德全道<sup>(11)</sup>，和<sup>(12)</sup>于阴阳，调<sup>(13)</sup>于四时，去世离俗<sup>(14)</sup>，积精全神，游行天地之间，视听八达之外<sup>(15)</sup>，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人<sup>(16)</sup>。

其次有圣人<sup>(17)</sup>者，处天地之和，从八风之理<sup>(18)</sup>，适<sup>(19)</sup>嗜欲于世俗之间，无恚嗔<sup>(20)</sup>之心，行不欲离于世<sup>(21)</sup>，被服章<sup>(22)</sup>，举不欲观于俗<sup>(23)</sup>，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功<sup>(24)</sup>，形体不敝<sup>(25)</sup>，精神不散，亦可以百数。

其次有贤人<sup>(26)</sup>者，法则天地<sup>(27)</sup>象似日月<sup>(28)</sup>，辩列星辰<sup>(29)</sup>，逆从阴阳<sup>(30)</sup>，分别四时<sup>(31)</sup>，将从上古合同于道<sup>(32)</sup>，亦可使益寿而有极时<sup>(33)</sup>。

〔注释〕

(1) 真人——《淮南子》曰：“真人者，性合于道，能登假于道，精神及于至真，是谓真人”。是作者提出的上古对养生修养最高的一种人，能够掌握天地阴阳变化的规律，保全其精神和真气。

(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”。提指地而挈指天，提挈天地即提地挈天，言其能支配天地变化规律之意。

(3) 把握阴阳——掌握阴阳变化的规律。

(4) 呼吸精气——张景岳：“呼接于天，故通乎气，吸接于地，故通乎精”，指呼吸天地间精微之气。

(5) 独立守神——独立即自作主宰，张景岳：“有道独守，故能独立”，守神，即精神内守。

(6) 肌肉若一——张景岳：“神守于中，形全于外，身心皆合于道，故云肌肉若一”，即是前“形与神俱”之义。

(7) 寿蔽天地——王冰：“体同于道，寿于道同，故能无有终时，而寿尽天地也。蔽，尽也”。

(8) 道生——道指养生之道，意即能知养生之道，故能如此长生。

(9) 中古——较上古为近，名为中古。

(10) 至人——《庄子》：“不离于真，谓之至人”。杨上善：“积精全神，能至于德，故称至人”。即其修养于真人相近，亦能保精全真，长有天命。



(11) 淳德全道——张景岳：“淳，厚也，至极之人其德厚，其道全也”。高士宗：“淳其天性之德，全其固有之道也”。意即修养其德，保全其道也。

(12) 和——张景岳：“合也，合阴阳之变化”。

(13) 调——张景岳：“顺也，顺时令之往来”。

(14) 去世离俗——高士宗：“身居世俗之内，心超世俗之外也”。

(15) 视听八达之外——视听敏锐，能远及八方之外的意思。

(16) 亦归于真人——亦归属于真人之类。

(17) 圣人——高士宗：“圣人者，先知先觉之人也”。其修养之道又较真人至人为次。

(18) 处天地之和，从八风之理——王冰：“所以处天地之淳和，顺八风之正理者，欲其养正，避彼虚邪”。八风指四正四隅八方之风，详见《灵枢·九宫八风篇》。

(19) 适——适应之意。张景岳：“适，安便也……欲虽同俗，自得其宜，随遇即安”。言其嗜欲可随世俗而安。

(20) 恚嗔——恚[huí]，怒也。嗔[chēn]《说文》“盛气也”，《广韵》“本作瞋，怒也”。

(21) 行不欲离于世——其行为不高于世俗。

(22) 被服章——此三字，新校正云：“疑衍，此三字上下文不属”。根据：“行不欲离于世，举不欲观于俗”是相对为文，与下文“外不劳形与事，内无思想之患”同一句法，今从林校此句为衍文当删去。

(23) 举不欲观于俗——“举”指举动。“观俗”者，张景岳：“效尤之谓”。高士宗：“其举动也不欲观于习俗”。言其举动不必随俗而变。

(24) 以恬愉为务，以自得为功——张景岳：“恬，静也；愉，悦也”。即安静愉快之谓。马蒔：“以恬愉为要务，以悠然自得为己功”。

(25) 敝——高士宗：“坏也”。

(26) 贤人——张景岳：“次圣人者谓之贤人。贤，善也，才德之称”。

(27) 法则天地——张景岳：“法，效也；则，式也”。即以天地之道为法则。

(28) 象似日月——象似同义。高士宗：“象似者，效像拟似”，亦仿效效法之意。象似日月，指顺应日月之昼夜盈亏之变化。

(29) 辩列星辰——辩同辨，列，分也。高士宗：“分辨条列也”。即观察辨析星辰之变化，以了解阴阳四时六气盛衰的变化。

(30) 逆从阴阳——高士宗云：“逆，迎也，阴阳之变，迎而存之。“逆从”二字重在“从”字，言人必须顺从阴阳升降变化的规律。

(31) 分别四时——高士宗：“四时之常，分而别之”。即分别四时不同而调养身体。

(32) 将从上古合同于道——张景岳：“将，随也”，即随上古之真人，同样掌握养生之道。

(33) 极时——张景岳：“极，尽也”。贤人从道于上古，故亦可益寿，而但有穷尽耳”。亦即尽其天年之意。

## 〔提要〕

本段分别论述了真人，至人，圣人，贤人之不同养生情况，以供后人借鉴。

## 〔讨论〕

### 一、关于养生：

本篇重点讨论了通过养生以健康长寿的问题。按新校正云：“全元起注本在第九卷”，而王氏“移冠篇首”。突出了养生的地位，从预防医学的观点来看养生是有重要意义的。通过养生不仅可以预防疾病，而且可以延年益寿。这一点即使在今天，对保护人民的健康，也是有现实意义的，值得我们重视和研究。

内经中养生之道的总的要求就是顺应天地自然的变化规律，使人的精神思想，生活起居、形体状况适应外在环境的变化，就是所谓：“法于阴阳，和于术数”。即根据天地、阴阳、四时的自然变化规律来进行合理的养生，使人能适应外在环境。因为人生于天地之间，不能离开自然界而生存。《内经》反复强调这点，如《素问·宝命全形论》：“人以天地之气生，四时之法成，君王众庶，尽欲全形”。又曰：“人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。……能经天地阴阳之化者，不失四时”。故顺应天地阴阳之变化进行养生，是养生的总的原则。具体说来，本篇提出从如下四方面应予注意。

#### 1. 顺应四时之变化，防止外邪的侵袭：

本篇提出的“和于阴阳、调于四时”，“逆从阴阳，分别四时”，均是指顺应四时阴阳之气的盛衰变化来调摄人的精神。而“虚邪贼风，避之有时”，则是指回避四时不正之气，防御外邪的侵袭。“圣人避虚邪之道如避矢石”可见十分重视。这样既从阴阳而养精益神顾护正气，又知四时而防御邪气，则何病之生，又何患不寿。

#### 2. 正常的生活规律：

做到所谓“食饮有节、起居有常，不妄作劳”，包括了生活起居，饮食劳逸诸方面。这样才能常“持满”而时“御神”。反之，若“起居无节”，“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真”。则不能尽终其天年，“半百而衰也”。这里要注意的是，不妄作劳包括劳逸两方面都不能过度。如《素问·宣明五气篇》之五劳所伤，则包括过劳之“久视伤血”、“久行伤筋”、“久立伤骨”和过逸之“久卧伤气”、“久坐伤肉”。故劳逸应该适度，才能使气脉常通，阴阳调和。

#### 3. 思想上要做到“恬淡虚无、精神内守”：

《内经》作者特别强调精神上的修养，本篇指出“志闲而少欲，心安而不惧”，要“去世离俗”，“独立守神”，要“无恚嗔之心”，“无思想之患”。如此才能做到真气从之，病安从来”，而保持健康，延长寿命。当然，这种说法应该进行分析。在《内经》所处的历史条件下，深受老庄道家“无为而治”思想的影响，产生了这种消极虚无的思想。在今天，这种脱离现实、脱离社会的思想，无疑应该受到批判。但是避免无故的精神忧虑、沉重的思想负担，在今天既非毫无意义，也是能够做到的。观《内经》所论七情五志致病甚多，正可反证精神情志对健康的重要性，故这种精神上的修养，在今天也是有现实意义的，不过我们应该用正确的思想来做指导。

#### 4. 积极的锻炼身体：

本篇在这方面具体论述不多，但奠定了基础，提出了问题。作者并不提倡消极的休

息，而是主张积极的锻炼。如提出“形劳而不倦”，既包含劳逸适度的问题，也包括要人运动，“呼吸精气”、“和于术数”则指导引、按跷、吐纳等活动，后来华佗的五禽戏，以及气功太极拳等都是在这种思想的指导下发展起来的，它对我国民族的健康起了重要作用，至今仍在发挥着作用。

从本篇所论，说明《内经》之养生学有两个特点：一是其整体性，把人作为一个整体来看待，把人和自然的关系看作息息相关而统一起来认识，二是强调内因为主的养生方法，强调人的精神修养，强调体质的锻炼，起居的适宜。这些基本上是积极的，至于其夹杂唯心消极的内容，以正确思想为指导是不难予以摒除的。

## 二、人的生长发育的生理过程及肾的重要作用：

本篇论述了男女不同的生长发育过程及对生育和寿命的认识，论述了在不同生长发育阶段一些主要的生理变化特点。这和现代医学的认识及今天的实际是相一致的。对人生育能力之有无及寿命之短长的分析也是有其道理的。这对今天的预防医学及临床医学，仍具有现实的指导意义。

至于其中阐述生长发育的不同阶段，男子以八岁为基数，女子以七岁为基数，完全是大量实践的总结，而且也基本上符合于实践。本篇还特别强调了肾在人体生长发育过程中的重要作用。人体之生长发育和生育能力皆赖肾气盛强，而人体之衰老，功能减退，失去生育能力，皆由肾气衰竭。这和肾的重要功能是有联系的。《素问·六节脏象论》说：“肾者主蛰，封藏之本，精之处也”。它不仅藏先生殖之精，而且藏全身五脏六腑之精。其所藏之精，是人生殖、生长发育的物质基础及化生成人正常生理活动的动力。这是人之本元，为人之元真，有精即可化气成神，成为人之三宝。所以养生重在顾护肾气，保养元真。后世以肾为先天之本，盖即由此。

肾精在人的生长发育过程中不断消耗，且人出生之后，则无先天之来源。故要得到五脏六腑之精的不断补充。这就是篇中所述的“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛，乃能泻”。实际上就是肾和五脏六腑之间，先后天之精之间的关系。后天之精由水谷所化生，通过脾胃的作用将其精微运化到各组织器官。五脏六腑之精充盛则下藏于肾，这是后天之精对先天之精的补充作用，而先天之精又可化生成各脏府组织器官。二者不可分离，无后天则先天之精消耗殆尽，无先天之精则后天无以生成。故二者均需调养，经常保持其完满、充盛，是保持正常之生长发育和健康长寿的必要条件。养生之要，在于正确处理先后天之间的关系，这在临床上有指导意义。

## 三、关于天癸：

对于天癸，各家有不同的认识，有认为是阴精者，有认为是阳气者，有认为是精血者，或有认为是月经之别名者。

从篇中所述，女子男子俱有天癸，故若仅以天癸为月经，显属不然。若以男精女血为天癸，则篇中明言：“二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下”，男子“二八肾气盛，天癸至，精气溢泻”。说明天癸至在前，而精血泻下在后。天癸精血虽有联系，但分明有先至后至之不同，故二者不能合以为一，不能以精血论天癸。

那么究竟什么是天癸？从论中可见天癸之产生和衰竭与肾气关系密切。女子二七、男子二八“肾气盛天癸至”女子七七“任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭”，而男子七八（据《素

波元坚应为八八，参阅注释）“天癸竭精少，肾脏衰”。说明天癸是伴随肾气之充盛而产生的，而其衰竭则是随着肾脏之衰竭而衰竭。天癸之功能，则女子天癸至而“任脉通，太冲脉盛，月事以时下”，其衰则“地道不通，形坏而无子”；男子其至则“精气溢泻，阴阳和，故能有子”，其衰则“精少”、“发鬓白、身体重，行步不正而无子耳”。由此说明，天癸是由肾气所产生的一种物质，其功能和人的生殖机能密切相关，且对人的发育有促进作用。但何以称其为天癸？据多数注家认为：天，是天一之气，癸是十天干之癸。癸属水，肾亦属水。天一生水，故这种由肾产生的物质称为天癸，取天一所生之癸水之意。

#### 四、对真人、至人、圣人、贤人的认识：

这四种人只是作者设想的上古对养生有高度修养的四种类型。具体分析这四种人的养生之道，基本上符合全篇所论养生的观点。如真人之“提挈天地、把握阴阳”，至人之“和于阴阳、调于四时”，圣人之“处天地之和，从八风之理”，贤人之“法则天地，象似日月，……逆从阴阳、分别四时”。无非就是“法于阴阳、和于术数”顺应天地自然变化的规律。所谓真人之“寿敝天地”，无非就是“尽终其天年”；至人之“益其寿命而强者也”、圣人之“形体不敝”“亦可以百数”、贤人之“亦可使益寿而有极时”，看出即无非延年益寿之意。这些论述只不过是说明通过养生可以延年益寿，因此对于所谓“真人”、“圣人”、“至人”、“贤人”的理解，从精神上理解即可，无必要拘泥于文字上的推敲。

（姚乃礼）

## 四气调神大论篇第二

### 〔题解〕

“四气”，指春、夏、秋、冬四时气候，“调神”，指调摄保养精神意志。本篇主要讨论顺应四时气候的变化，以调养精神意志，从而达到健身防病的重要道理，故篇名《四气调神大论》。

### 〔原文〕

春三月，此谓发陈<sup>(1)</sup>，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，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少<sup>(2)</sup>。夏三月，此为蕃秀<sup>(3)</sup>，天地气交<sup>(4)</sup>，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<sup>(5)</sup>，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痎疟<sup>(6)</sup>，奉收者少，冬至重病<sup>(7)</sup>。秋三月，此谓容平<sup>(8)</sup>，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑<sup>(9)</sup>，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄<sup>(10)</sup>，奉藏者少。冬三月，此谓闭藏，水冰地坼<sup>(11)</sup>，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得<sup>(12)</sup>，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺<sup>(13)</sup>，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥<sup>(14)</sup>，奉生者少。

### 〔注释〕

(1) 发陈——发，指生发，陈，指过去，“发陈”即推陈出新或除旧更新之意思。

(2) 夏为寒变，奉长者少——奉，供给的意思。夏长之气是以春生之气为基础的，如果春天养生不好，阳气生发不足。提供给夏长的基础差，夏天就容易发生阳气不足的寒性病变。

(3) 蕃秀——蕃指茂盛，秀指华丽。蕃秀，就是繁茂秀丽的意思。

(4) 天地气交——天地气交，是指天地阴阳之气上下交通相感媾应的意思。张景岳：“岁气阴阳盛衰，其交在夏，故曰天地气交”。“脉要精微论”曰：“夏至四十五日，阴气微上，阳气微下。”

(5) 使志无怒……若所爱在外——是说精神意志方面不要急躁发怒，而应舒畅活泼。同时，要象阳气主外那样使腠理宣通，心怀畅达。

(6) 痎疟——痎〔Jiē·皆〕。痎疟，是疟疾的总称。

(7) 冬至重病——此句各注家看法不一。丹皮元简《素问识》曰：据前后文例，四字恐剩文。张景岳云：“火病者畏水也”。张志聪云：“今夏逆于上，秋无以收，收机有碍，则冬无所藏，阳不归原，是根气已损，至冬时寒水当令，无阳热温配，故冬时为病，甚危险也”。按上下文义，当以张志聪的看法较妥。

(8) 容平——容谓收容，平谓平定。意思是秋天三个月是万物由华秀而结实，处于收容平定的收成季节。

(9) 使志安宁，以缓秋刑——秋刑，是指秋天的气候，能使草木凋谢。所以本句是说应该使神志安宁，以避免秋天肃杀之气的伤害。

(10) 飧泄——飧〔sūn·孙〕。飧泄，是指水谷不分的寒性腹泻。林珮琴云：一曰飧泄，完谷不化，脉弦肠鸣，湿兼风也。

(11) 地坼——坼〔chè·彻〕，裂开。地坼，即指地面裂缝的意思。

(12) 使志若伏若匿，若有私意，若已有德——就是神气内守，不使阳气受到扰动的意思。

(13) 使气亟夺——气，指阳气。亟，指迅速。本句是说应当积极保护阳气，不要使阳气受剥夺之意。

(14) 痿厥——痿，指痿废不用。冬失所养，则伤肾；奉生者少，则肝虚，肝虚则筋失其养而病为痿。厥，是厥冷的意思。四肢为诸阳之本，冬不能藏则阳气虚，而不能达于四肢，故病为厥。

#### 〔提要〕

本节经文主要叙述了养生调神的一般方法。它说明了四时气候的正常变化规律——春生、夏长、秋收、冬藏是外在环境的一个主要方面；精神意志的活动是人体内在脏器活动的主宰。内在脏器的活动必须与外在环境统一协调，才能保持身体健康。如果在某一季节，违背了这个规律，使人体适应能力减弱，就会影响到下一季节的身体健康，从而罹患疾病。这也就是后世一般所谓的伏气，这不仅指出了四时的养生方法，而且体现有积极预防的意义。

#### 〔原文〕

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

#### 〔注释〕

(1) 净——马莒、张景岳本皆作“静”字。

(2) 藏德不止——德，指自然气候中含有促进万物与人类生化的作用的力量。藏，是隐藏而不显露的意思。张景岳云：“天德不露，故曰藏德；健运不息，故曰不止”。

(3) 天明则日月不明——明，显露的意思。天德本应藏而不露。若天不藏德而反显露于外者，即为天明。如果天明，则自然界的正常规律被破坏，而日月为之隐晦不明。张景岳云：“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。设使天不藏德，自专其明，是大明见则小明灭，日月之光隐矣，昼夜寒暑之令废，而阴阳失其和矣，此所以大明之德不可不藏也”。这是比喻人之真气，也不可泄露，否则本元不固，发越于外，而空窍疏，邪气乘虚而入，发为病患。

(4) 阳气者闭塞，地气者冒明——阳气，指天气而言，天气下降，地气才能上升；天气闭塞而不上升，则地气即昏冒而不能上承。

(5) 云雾不精，则上应白露不下——精，通“晴”。《史记·天官书》：“天精而

景星见”。注云：“精即晴”。全句是说天气不晴，则白露不能下降。

(6) 交通不表——交通，指天地之气互相感应而言。不表，即是不彰明。交通不表，就是天地之气不相交通的意思。

(7) 万物故命不施——不施，即不能受其施化。全句谓天地之气不相交通，则阴阳乖乱，生道息灭，万物之命，不能受其施化。

(8) 恶气不发——《太素》无“不”字。恶气不发，言恶气散发，而有风雨不节等变化。张景岳云：“恶气不发，浊气不散也；风雨不节，气候乖乱也；白露不下，阴精不降也”。

(9) 菀槁不荣——菀，同郁；槁，枯槁的意思。言四时之气不行，则草木抑郁枯槁而不荣。

(10) 天地四时不相保——保，即保持的意思。是说天地四时阴阳变化不能保持正常的规律。

(11) 未央绝灭——央，作“中”字解，即一半的意思。未央绝灭，就是说生物未活至其生命的一半就死亡了。

(12) 奇病——指暴发的病患。

#### 〔提要〕

本节经文是以自然界气候的急剧变迁，天地四时的秩序紊乱为假设，说明剧烈的气候变化，如果超越一般规律以及生物正常的适应范围，也会对生物和人类带来极其严重的危害，甚至影响人体的健康和寿命。并因此借天以喻人，从而启发人们，只有经常注意摄生之道，才能保全生气，不致衰竭。

#### 〔原文〕

逆春气，则少阳不生，肝气内变<sup>(1)</sup>。逆夏气，则太阳不长，心气内洞<sup>(2)</sup>。逆秋气，则太阴不收，肺气焦满<sup>(3)</sup>。逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉<sup>(4)</sup>。

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。逆其根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人之行，愚者佩之<sup>(5)</sup>。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<sup>(6)</sup>。

#### 〔注释〕

(1) 肝气内变——《素问·六节藏象论》：“肝者，……此为阴中之少阳，通于春气”。故逆春气，则少阳之令不能生发，肝气被郁而内变诸病。变，是变动的意思。

(2) 心气内洞——“六节藏象论”云：“心者，……为阳中之太阳，通于春气”。故逆夏气，则太阳之令不长，心气内虚而为诸病。洞，是空虚的意思。

(3) 肺气焦满——“六节藏象论”：“肺者，……为阳中之太阴，通于秋气”。故逆秋气，则太阴之令不收，清肃之令不行，而肺热叶焦，发为胸闷胀满之病。焦满，是上焦胀满的意思。

(4) 肾气独沉——“六节藏象论”：“肾者，……为阴中之少阴，通于冬气”。故逆冬气，则少阴之令不藏，而为肾气衰沉虚备之疾。独沉，是指独有肾气之消沉，而不能上济于心火的意思。

(5)愚者佩之一一佩，古与“背”同声，通用。愚者佩之，是指不懂摄生修养的人，则背此养生之道的意思。

(6)内格——王冰：格，拒也，谓内性格拒于天道也。意思是说体内的机能活动与外界环境不相适应。

#### 〔提要〕

本节经文叙述了违背四时阴阳之气的正常规律，则会导致人体内脏发生相应的各种疾病。从而相应地提出了“春夏养阳，秋冬养阴，以从其根”的养生原则，进一步强调春生夏长秋收冬藏的四时阴阳的正常次序，是自然界气候变化的客观规律，是万物生长发育的重要条件，人体也必须与四时阴阳相适应，才能保持健康，防止疾病的发生。

#### 〔原文〕

是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥<sup>1)</sup>，不亦晚乎！

#### 〔注释〕

(1)锥——兵器。《太素》作“兵”字。

#### 〔提要〕

本节经文以“渴而穿井，斗而铸锥”作比喻，进一步强调提出有备无患，事先预防的积极思想，体现了古代人们重视养生，防病延年的实际意义，这也是祖国医学中预防医学思想的精髓所在。

#### 〔讨论〕

一、关于养生的方法，重在调摄精神意志。

健康与长寿的问题，是自古以来被人们所重视的课题之一。《内经》的“上古天真论篇”和“四气调神大论篇”都围绕这个问题进行了系统的讨论。如“上古天真论”提出了养生的总的精神是“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，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”。而本篇“四气调神大论”则对养生的具体方法作了详尽的描述。从而启发人们为了达到健康长寿的目的，应该如何去“法于阴阳”，“调于四时”。

我国劳动人民在长期生活、生产以及与疾病作斗争的实践中，观察到自然界四时气候的变化有其一定的规律，并且每一季节都有它一定的气候特点。而这些特异的气候特点对各种生物及人的生长发育都有着密切的影响。古代人们还在长期的实践中体会到自然界的气候变化是客观存在的，不以人的意志为转移的。人要在自然界中长期存在，就必须认识它、适应它、掌握它。当然，限于古代科学文化的水平，不可能对自然界有如何深刻的认识，所提出的养生方法还是一些朴素的观点，但其强调预防为先，强调调整人体内在脏器的功能，特别是精神意志的活动为主，以增强抗病力的观点，无疑是正确的，而且至今仍是积极可取的。如篇中说：

“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣”。就是说春季阳气初生，各种生物经过一个冬天的冬眠又开始推陈出新，生发活泼了。人体在这个季节里也应该顺其自然之性而在起居方面做到“夜卧早起，广步于庭，披发缓形，”在精神方面注意“生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚”，“以使志生”。诚然，这些方法，不免带有一些消极的道家思想，我



们应予以正确对待，但就其精神实质而言，是为提示人们应该顺应四时阴阳的变化，重视精神经常保持欢畅愉快，从而使精神与形体统一，人和自然统一。这样，才能达到预防疾病、争取长寿的目的。从这点上来看，还是有其实际意义的。其它几个季节同样如此。如：“夏三月，此谓蕃秀”，人们应该“夜卧早起，无厌于日”，“使志无怒”，“若所爱在外”；“秋三月，此谓容平”，人们应该“早卧早起，与鸡俱兴”，“使志安宁，无外其志”；“冬三月，此谓闭藏”，人们应该“早卧晚起，必待日光”，“使志若伏若匿，若有私意，若已有得”，并且要“去寒就温，无泄皮肤”，“无扰乎阳”。

从这些具体方法的描述上不难看出，古人在养生的方法上是强调内因为主，注重精神意志方面的调摄的。《灵枢·本脏》曰：“志意者，所以御精神，收魂魄，适寒温，和喜怒者也”。精神情绪和组织器官的活动，在一定程度上都会受到自己意志的支配。因此，凡养生、养长、养收、养藏，“四气调神”之道，皆应以调志意为第一要义。这说明精神和健康有密切的关系。这一点不仅从养生学角度看有其重要意义，即是从临床治疗学方面来看，同样有其积极的指导意义。如对一些慢性疾病，特别是对一些神经衰弱、神经官能症等类的患者，如能指导他们正确对待自己的疾病，正确对待自己的工作和人事处境，正确处理生活、学习、工作中遇到的一些具体问题，注意安排好作息时间，使生活学习工作都有规律地进行，则其疗效较之单纯服药要好得多。

## 二、关于“春夏养阳，秋冬养阴”。

本文在养生的具体方法上还提出了“春夏养阳，秋冬养阴，以从其根”的基本原则，对于临床实践以及保健防病都有着重要的意义。但这个原则在实践中究竟如何具体化，尚需要进行深入的探讨。

从《内经》的历代注家来看，对这个问题的观点也不尽一致。有的人认为春夏阳盛而易伤阴，故宜食寒凉而抑其阳亢，秋冬阴盛而阳气不足，故宜食温热而全其真阳。持这种看法的，王冰可谓代表。他说：“春食凉，夏食寒，以养于阳；秋食温，冬食热，以养于阴……百刻晓暮，食宜亦然”。而且他认为“全阴则阳气不极，全阳则阴气不穷”。但是，有的人认为则不然，如清代张隐庵认为：“四时阴阳之气，生长收藏，化育万物，故为万物之根本。春夏之时，阳盛于外，而虚于内，秋冬之时，阴盛于外而虚于内。故圣人春夏养阳，秋冬养阴以从其根而培养之”。李时珍在《本草纲目》卷一中曾结合药物的应用谈到：“春月宜加辛温之药，薄荷、荆芥之类以顺春升之气；夏月宜加辛热之药，香薷、生姜之类，以顺夏浮之气；长夏宜加甘苦辛温之药，人参、白术、苍术、黄柏之类，以顺化成之气；秋月宜加酸温之药，芍药、乌梅之类，以顺秋降之气；冬月宜加苦寒之药，黄芩、知母之类，以顺冬沉之气。所谓顺时气而养天和也”。这为我们调摄阴阳在临证用药方面提供了示范。当然这种提法仅为一家之言，历代亦有不同看法，但就其总的精神来讲，还是启发人无论是养生防病，还是治疗用药，都应该顺应四时阴阳的自然变化，视人体气血之盛衰而调之，不可胶执一端。正如李时珍又说：“虽然，月有四时，日有四时，或春得秋病，夏得冬病，神而明之，机而行之，变通权宜，又不可泥一也”。

那么究竟应该如何结合于临床运用这一原则呢？我们认为这个问题应该从阴阳互根的意义上去理解。春夏的特点是生发蓬勃，其性属阳，秋冬的特点是平静凝敛，其性属阴。阴阳本是矛盾的统一，四时交替，寒暑往来是阴阳消长的反映，同时也是阴阳互根的体现。