

中医

经典必读·名著精注系列

张玉萍 主编

黄帝内经·素问



「吴 杰 高忠樑 张济东 张玉萍 康欣欣 注」



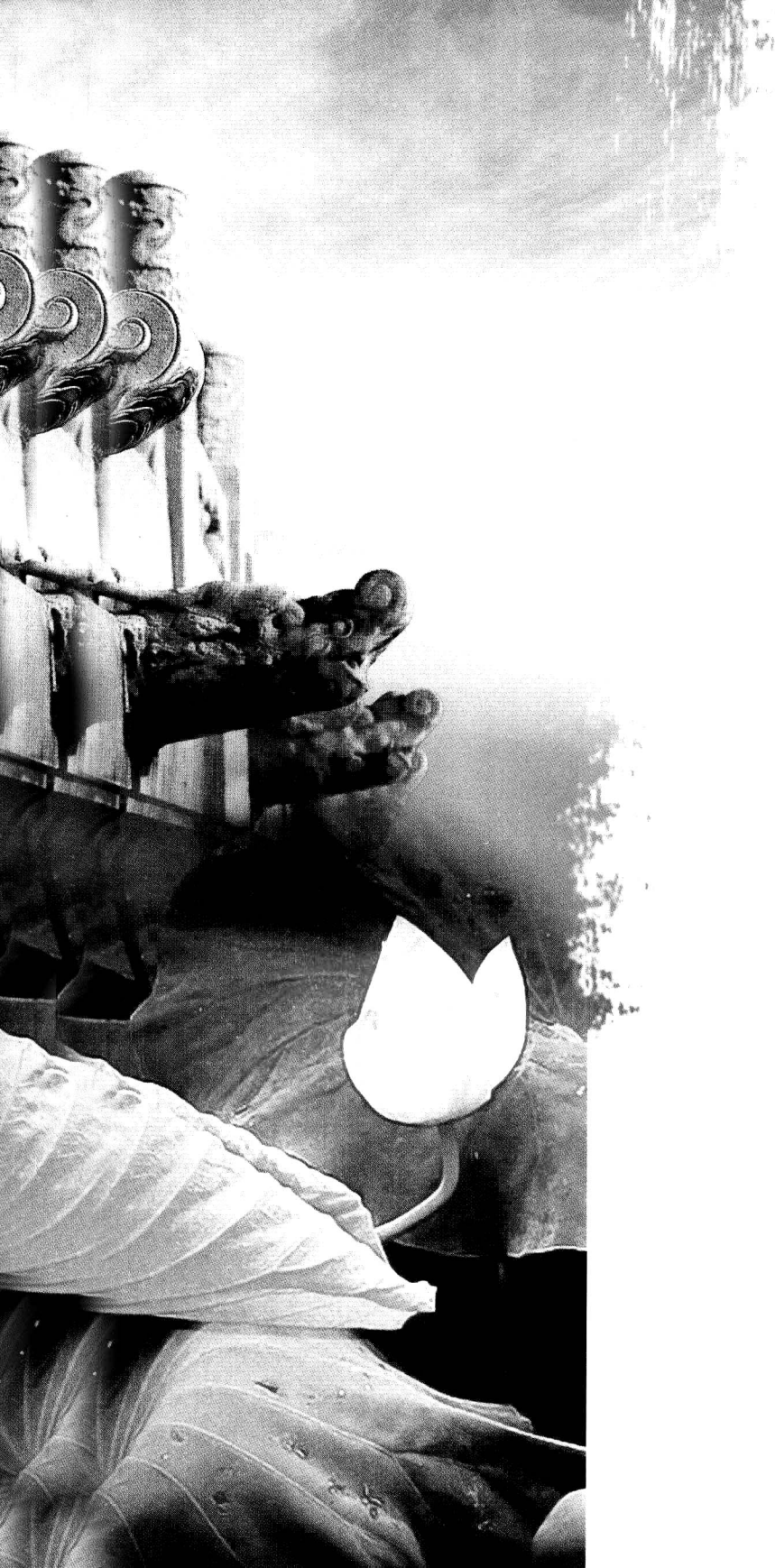
中医

经典心读·名家精注系列

张玉萍 主编

黄帝内经·素问

「吴 杰 高忠樑 张济东 张玉萍 康欣欣 注」



图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经·素问/吴杰, 高忠樑, 张济东, 张玉萍, 康欣欣注.
福州: 福建科学技术出版社, 2008.12

(中医经典必读·名著精注系列/张玉萍主编)

ISBN 978-7-5335-3201-7

I. 黄… II. ①吴…②高…③张… III. 素问—注释
IV. R221

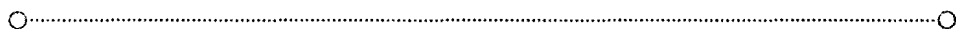
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 208278 号

- | | |
|------|------------------------------------|
| 书 名 | 黄帝内经·素问
中医经典必读·名著精注系列 |
| 主 编 | 张玉萍 |
| 注 者 | 吴杰 高忠樑 张济东 张玉萍 康欣欣 |
| 出版发行 | 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 各地新华书店 |
| 排 版 | 福建科学技术出版社排版室 |
| 印 刷 | 福州德安彩色印刷有限公司 |
| 开 本 | 700 毫米×1000 毫米 1/16 |
| 印 张 | 17.25 |
| 字 数 | 323 千字 |
| 版 次 | 2008 年 12 月第 1 版 |
| 印 次 | 2008 年 12 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-3201-7 |
| 定 价 | 22.00 元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



顾问委员会



马继兴 中国中医科学院资深研究员
国家首批继承老中医药专家学术经验指导老师

余瀛鳌 中国中医科学院研究员
全国古籍整理出版规划领导小组成员

钱超尘 北京中医药大学教授
中华中医药学会李时珍研究会主任

张灿理 山东中医药大学教授、首届“国医大师”
国家首批继承老中医药专家学术经验指导老师

裘沛然 上海中医药大学教授、首届“国医大师”
国家首批继承老中医药专家学术经验指导老师

颜德馨 同济大学医学院教授、首届“国医大师”
国家首批继承老中医药专家学术经验指导老师

温长路 中华中医药学会学术顾问、教授
中华中医药学会中医药文化分会秘书长

凌耀星 上海中医药大学教授
上海中医药大学名师工作室导师

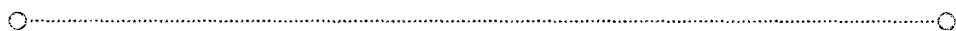
叶显纯 上海中医药大学教授
上海中医药大学名师工作室导师

柯雪帆 上海中医药大学教授
上海中医药大学名师工作室导师





编委会



主 编 张玉萍

副主编 高忠樑 包来发

编 委 张玉萍 高忠樑 包来发 吴 杰

陈德兴 戴晓霞 袁久林 邸若虹



导 言

一、《黄帝内经》在中医学中的重要地位

《黄帝内经》大约成书于战国至秦汉时期，由《素问》和《灵枢》组成，为我国现存最早的医学典籍。它集中反映了中国古代的医学成就，创立了中国医药学的理论体系，奠定了中国医学发展的基础。在漫长的历史发展过程中，指导着中国医药学的发展。直到今天，《黄帝内经》对于中医药学的理论与临床实践仍然具有重要的指导意义。其中记述了大量中国古代天文、气象、物候等学科的知识，为各有关学科的研究提供了重要的史料，为后学中医者提供重要的学习资料。

二、《素问》的主要内容

《素问》是《黄帝内经》的重要组成部分之一，其所论内容十分丰富，以人与自然统一观、阴阳学说、五行说、脏腑经络学为主，论述脏腑、经络、病因、病机、治则、药物以及摄生、养生防病等各方面的关系，集医理、医论、医方于一体，保存了《五色》、《脉变》、《上经》、《下经》、《太始天元册》等 20 多种古代医籍，突出阐发了古代的哲学思想，强调了人体内外统一的整体观念，是中医基本理论的渊源。

《素问》凡 24 卷，共有 81 篇，其中第一、二卷重点论述摄生与阴阳五行学说；第三卷重点论述藏象；第四卷重点论述治法；第五、六卷重点论述诊法；第七卷着重论述病机；第八卷重点论述针道与病机；第九、十、十一、十二、十三卷着重论述疾病；第十四卷至第十八卷重点论述俞穴和针道；第十九卷至第二十二卷重点论述运气；第二十三、二十四卷重点论述病机、治则与医德。由于《黄帝内经》成书年代久远，且不是成于一人一手，故其在编排上存在着一定的重复，也没有严格的卷篇划分，从阅读中可以看到，其中许多内容常常相互交织地存在于不同的篇章之中。

《素问》名称，最早见于公元 3 世纪初期张仲景《伤寒杂病论自序》，他说：“勤求古训，博采众方，撰用《素问》、《九卷》、《八十一难》、《阴阳大论》、《脉

药录胎》，并《平脉辨析》，为《伤寒卒病论》十六卷。”从此至今，1700多年来，《素问》名称没有改变。为什么要叫《素问》呢？宋·林亿等人《新校正语》说：“所以《素问》之义，金元起有说：‘素者本也，问者，黄帝问岐伯也。防陈性情之源，五行之本，故曰《素问》。’元起虽有此解又未甚明。按《乾凿度》云：‘夫有形生于无形，故有太易、有太初、有太始、有太素。有太易者、未见气也。太初者，气之始也。太始者，形之始也。太素者，质之始也。气形质具，则苛瘵由是萌生。故帝问此太素质之始也。《素问》之名，义或由此。’”（《黄帝内经·素问·卷第一》）《素问》之意，阐述人体已具备的气形质，有生以来会产生的种种疾病，并由疾病所发生的问题，故以问答以发明之。因此，《素问》之义，实质是以问答形式讲述人体的生理病理的问题。

三、版本流传情况

《素问》成书于战国至秦汉时期，又经后世医家的不断补充而成。唐代以前的书籍多为简书或帛书，由于成书年代久远和保存不妥，佚失和错脱是经常会发生的，故自隋唐开始，对古书的校勘整理引起了人们的重视。由于历代文字工作者的精心整理和保存，我们今天才能看到这部对中医学有着重要贡献的巨著。据现有文献记载，对《素问》进行校勘整理始于隋唐，现存的《素问》版本，就是据唐代王冰次注本传刻而成的。当年王冰见《素问》“世本纍纍，篇目重叠，前后不伦，文义悬隔”，于是将其内容讹误之处，经过分合增删、校勘整理，分成二十四卷。至宋代，丁度等曾校正《素问》，高若纳也曾著《素问误文阙义》，可惜今皆佚失。宋代国家设立校正医书局，经高保衡、林亿等校正的《素问》，为现存最早的校勘本，其中多引用《难经》、《脉经》、《甲乙经》、《太素》及《素问》别本与全元起注本之文互为对勘，颇有益于后学者。至清代，许多学者和医家，从版本学和训诂学的角度，对《素问》一书又进行了大量的校勘工作，如胡澍《素问校义》、俞樾《内经辨言》、孙诒让《札迻》卷十一、顾观光《素问校勘记》、张琦《素问释义》、冯承熙《校余偶识》、江有诰《先秦韵读》中的《素问》部分等等。

对《素问》的注释，当首推梁人全元起，他曾对本书进行过全面的注释，著有《素问训解》，至宋代尚存，后亡佚。此后隋唐时期的杨上善，将《内经》撰为《太素》三十卷，分类名篇，加以注释，亦颇可参，可惜今已不全。唐代王冰除对《素问》进行整理外，还作了全面的注释，对经义颇多阐发，为后学者所宗，是现存最早的全释本。唐代以后，研究《内经》的学者颇多，大致有以下几种研究成果：

1. 对经文发挥：有明代马蒔的《素问注证发微》，吴昆的《吴注素问》，清代薛雪的《医经原旨》等。

2. 对《内经》进行分类编撰：有明代张介宾的《类经》，黄元御的《素问悬解》等。

3. 对经文进行注释：有清代张志聪等的《素问集注》，张琦的《素问释义》，南京中医学院的《黄帝内经素问译释》等。

4. 对《素问》进行普及：有明代李中梓的《内经知要》，山东中医学院的《黄帝内经素问白话解》等。

四、学习《素问》的要点

学习《素问》，首先要了解《素问》有关阴阳五行学说的学术思想。古代的阴阳五行学说，曾经广泛应用于各个方面，如五行的哲学范畴应用到医学，把哲学与医学密切交融在一起，它认为人类生命变化是按照阴阳对立原则进行的。正如《素问·阴阳应象大论》所说，“清阳出上窍，浊阴属下窍；清阳发腠理，浊阴走五脏；清阳实四肢，浊阴归六腑”，故对立统一的协调，就能维持人体生命健康。如果这种对立统一遭到破坏，人体就处于病理状态，出现阴盛阳衰、阳盛阴衰等病理表现，最后出现“阴阳离决”的病变。阴阳的对立是相对的，而不是绝对的，两者之间是相互为用、互为其根的。如《素问·阴阳离合论》说，“天覆地转，万物方生未出地者，命曰阴处，名曰阴中之阴；则出土者，名曰阴中之阳”，《素问·阴阳应象大论》说，“阴在内阳之守也，阳在外阴之使也”等，都指出了阴阳两方面必须保持对立统一的协调关系，人体才能有正常的活动。当然，五行学说，还从其“相生”“相克”和“生克制化”等方面，来说明许多事物都是相互联系的，并指出五行是维系事物正常发展不可分割的根据，“木得金而伐，火得水而灭，土得木而达，金得火而缺，水得土而绝，万物尽然，不可胜竭。”

学习《素问》，其次要了解《素问》有关整体观念的学术思想。《素问》认为，人体内部是个统一的整体，体内各个部分都是互相联系的。这种相互联系，是不可分割的关系，表现在生理、病理、脏腑和经络各个方面，如《素问·痿论》说，“肺主身之皮毛，心主身之血脉，肝主身之筋膜，脾主身之骨髓”，说明五脏与形体方面的功能联系。同时，《素问》认为，人体与外界又有密切的关联，“人以天地之气生，四时之法成”（《素问·宝命全形论》），“平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭”（《素问·生气通天论》），说明人体生理与自然界的变化关系密切，但不完全是与自然之变化适合，而是无时无刻不在做出与之相应的变化来适应它。

学习《素问》，还要了解《素问》有关动而不息的运动观的学术思想。《素问》认为，物质是在相互联系和制约中不断运动变化。《素问·六微旨大论》说，“成败倚伏生乎动，动而不已则变作矣”，又说，“夫物之生从于化，物之极由乎

变，变化之相薄，成败之所由也”，指出了动静的辩证关系，反映了事物由新生、发展到灭亡的变化过程。“故高下相召，升降相应，而变作矣。”《素问·脉要精微论》指出：“四变之动，脉与之上下，以春应中规，夏应中矩，秋应中衡，冬应中权。”一年四季的阴阳运动，影响人体，血脉亦随之而上下运动，其脉在外形象为规、矩、衡、权的不同。因此，也可以理解“动”为生命的源泉，唯有不息的运动，才能变化无已。

也就是说，学习《素问》，关键要掌握它的主要学术思想。除此之外，学习过程中要注意循序渐进，借助字典，排除语言方面的障碍，掌握一字多义的种种用法。根据《素问》释读、文章段落中心大意、文体结构，全面了解经文的深刻内涵，并能联系自然界的客观现象、人体的正常功能活动，或人体处于病理状态时的各种表现来理解原文。《素问》是千百年来中国传统医学的临床经验概括与总结，所以它又是一本中医临床著作，有较强的实践性，因此，要理论联系实际地学习。

《黄帝内经》中保存着我国古代大量的宝贵资料，是研究祖国医学的宝贵财富，经过了历代医家、学者、文人的注释、经解及分类编撰等工作，对后世进一步研究提供了详实的资料。

本次释读以1955年人民卫生出版社影印出版的、明·顾从德刻的《重广补注黄帝内经素问》为蓝本，并采用明·马蒔《素问注证发微》、明·吴昆《吴注黄帝内经素问》、清·张志聪等《素问集注》等作为注释的主要参考书。

目 录

卷第一 (1)

上古天真论篇第一 (1)

四气调神大论篇第二 (4)

生气通天论篇第三 (6)

金匱真言论篇第四 (8)

卷第二 (11)

阴阳应象大论篇第五 (11)

阴阳离合论篇第六 (16)

阴阳别论篇第七 (17)

卷第三 (20)

灵兰秘典论篇第八 (20)

六节藏象论篇第九 (21)

五脏生成篇第十 (24)

五脏别论篇第十一 (26)

卷第四 (28)

异法方宜论篇第十二 (28)

移精变气论篇第十三 (29)

汤液醪醴论篇第十四 (31)

玉版论要篇第十五 (32)

诊要经终论篇第十六 (33)

卷第五 (36)

脉要精微论篇第十七 (36)

平人气象论篇第十八 (39)

卷第六..... (42)

玉机真脏论篇第十九..... (42)

三部九候论篇第二十..... (45)

卷第七..... (49)

经脉别论篇第二十一..... (49)

藏气法时论篇第二十二..... (50)

宣明五气篇第二十三..... (53)

血气形志篇第二十四..... (55)

卷第八..... (57)

宝命全形论篇第二十五..... (57)

八正神明论篇第二十六..... (59)

离合真邪论篇第二十七..... (61)

通评虚实论篇第二十八..... (63)

太阴阳明论篇第二十九..... (66)

阳明脉解篇第三十..... (68)

卷第九..... (70)

热论篇第三十一..... (70)

刺热篇第三十二..... (72)

评热病论篇第三十三..... (74)

逆调论篇第三十四..... (76)

卷第十..... (78)

疟论篇第三十五..... (78)

刺疟篇第三十六..... (82)

气厥论篇第三十七..... (85)

咳论篇第三十八..... (86)

卷第十一..... (88)

举痛论篇第三十九..... (88)

腹中论篇第四十..... (90)

刺腰痛篇第四十一..... (92)

卷第十二	(97)
风论篇第四十二	(97)
痹论篇第四十三	(99)
痿论篇第四十四	(102)
厥论篇第四十五	(104)
卷第十三	(107)
病能论篇第四十六	(107)
奇病论篇第四十七	(109)
大奇论篇第四十八	(112)
脉解篇第四十九	(114)
卷第十四	(118)
刺要论篇第五十	(118)
刺齐论篇第五十一	(119)
刺禁论篇第五十二	(120)
刺志论篇第五十三	(122)
针解篇第五十四	(123)
长刺节论篇第五十五	(126)
卷第十五	(128)
皮部论篇第五十六	(128)
经络论篇第五十七	(130)
气穴论篇第五十八	(131)
气府论篇第五十九	(134)
卷第十六	(138)
骨空论篇第六十	(138)
水热穴论篇第六十一	(141)
卷第十七	(144)
调经论篇第六十二	(144)



卷第十八	(149)
缪刺论篇第六十三	(149)
四时刺逆从论篇第六十四	(153)
标本病传论篇第六十五	(155)
卷第十九	(158)
天元纪大论篇第六十六	(158)
五运行大论篇第六十七	(161)
六微旨大论篇第六十八	(167)
卷第二十	(173)
气交变大论篇第六十九	(173)
五常政大论篇第七十	(180)
卷第二十一	(192)
六元正纪大论篇第七十一	(192)
卷第二十二	(216)
至真要大论篇第七十四	(216)
卷第二十三	(232)
著至教论篇第七十五	(232)
示从容论篇第七十六	(234)
疏五过论篇第七十七	(236)
微四失论篇第七十八	(239)
卷第二十四	(241)
阴阳类论篇第七十九	(241)
方盛衰论篇第八十	(244)
解精微论篇第八十一	(247)
附录 黄帝内经素问遗篇	(250)
刺法论篇第七十二	(250)
本病论篇第七十三	(257)

卷第一

上古天真论篇^{第一}

昔在黄帝，〔黄帝：《史记》载，黄帝姓公孙，继神农氏而有天下，都轩辕之丘，以土德王，故号黄帝。〕生而神灵，〔神灵：智慧，即非常聪明灵慧。〕弱而能言，幼而徇齐，〔徇齐：迅疾，此言黄帝幼时智能发育快，对事物之理解敏捷迅速。〕长而敦敏，〔敦：为人忠诚厚实。敏：处事敏达。〕成而登天。乃问于天师曰：余闻上古之人，〔上古：指远古，即人类生活之早期时代。〕春秋皆度百岁，〔春秋：年龄。度：超过。〕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？〔句释：还是因为人们不懂养生之道而引起？〕岐伯对曰：上古之人，其知道者，〔知：懂得。道：修真养生之道。〕法于阴阳，〔法：效法、取法。阴阳：指天地变化的规律。〕和于术数，〔和：调。术数：修身养性之法。〕饮食有节，起居有常，不妄作劳，〔不妄作劳：不随便妄动，以免过度劳累。〕故能形与神俱，〔形与神俱：形体与精神活动一致。〕而尽终其天年，〔天年：人的自然寿命。一般以一百岁为天年。〕度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，〔以酒为浆：指饮酒过度。〕以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，〔真：真元之气。〕不知持满，不时御神，〔不时御神：不以时调养精神。〕务快其心，逆于生乐，〔务快其心，逆于生乐：快于心欲之用，则违背养生之乐矣。〕起居无节，故半百而衰也。夫上古圣人之教下也，〔圣人：对养生之道有高度修养的人。〕皆谓之虚邪贼风，〔虚邪贼风：泛指四时一切反常的气候变化。〕避之有时。恬憺虚无，〔恬：静。憺：安。恬憺虚无：指人的思想清静无欲。〕真气从之，精神内守，病安从来。是以志闲而少欲，〔志闲：思想清静无为。〕心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，〔气从以顺：正气从而通顺。〕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。〔朴：朴素、朴实。〕是以嗜欲不能劳其目，〔目：精神之所关注。嗜欲不能劳其目：心神既朴，则嗜欲不能劳其目。〕淫邪不能惑其心，〔淫邪不能惑其心：心神既朴，则淫乱邪恶不能惑乱其心。〕愚智贤不肖，不惧于物，〔愚智贤不肖，不惧于物：愚笨、聪明贤良或不贤之各种不同的人，不为外物所惊

扰。〕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。〔德：修养而有得于心。即只有掌握了养生之道，才能保全天真之气而不被伤害。〕

帝曰：人年老而无子者，材力尽邪？〔材力：精。尽：竭。邪：同“耶”。〕将天数然也？〔将：同“抑”，“还是”之义。天数：天赋之限数也，指自然之生长发育规律。〕岐伯曰：女子七岁，肾气盛，齿更发长。〔齿更：即更换乳齿。〕二七而天癸至，〔天癸：指肾所藏之精，是一种促进生长和生殖机能的物质。〕任脉通，太冲脉盛，月事以时下，〔月事：指月经。〕故有子。三七，肾气平均，〔平均：充满。〕故真牙生而长极。〔真牙：即智齿。〕四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮。五七，阳明脉衰，〔阳明脉：指手足阳明经脉。〕面始焦，〔焦：憔悴。〕发始堕。〔阳明脉衰，面始焦，发始堕：阳明经脉上行于头面发际，经气衰，气血不荣于头面部，可出现面焦发脱的症状。〕六七，三阳脉衰于上，〔三阳脉：指手足之太阳、阳明、少阳各三条阳脉。三阳之脉皆上于头。〕面皆焦，发始白。七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，〔地道不通：经水绝止。〕故形坏而无子也。〔形坏：形体衰老。〕丈夫八岁，〔丈夫：男子。〕肾气实，〔实：充实。〕发长齿更。二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，〔精气溢泻：肾气充实，精充满而外泻。〕阴阳和，〔阴阳和：男女和合。〕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，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极。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。今五脏皆衰，筋骨解堕，〔解堕：同“懈惰”，指筋骨松懈，懒于动作。〕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，气脉常通，而肾气有余也。此虽有子，男不过尽八八，女不过尽七七，而天地之精气皆竭矣。帝曰：夫道者年皆百数，能有子乎？岐伯曰：夫道者能却老而全形，〔却老而全形：防止衰老而保持形神俱全的健康状态。〕身年虽寿，能生子也。

黄帝曰：余闻上古有真人者，〔真人：指养生修养最高的，能掌握天地阴阳变化规律，保全精神和真气的一种人。〕提挈天地，〔提挈天地：提指地，挈指天，言其能支配天地变化之规律。〕把握阴阳，呼吸精气，〔呼吸精气：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。〕独立守神，〔独立：即自作主宰。守神：即精神内守。〕肌肉若一，故能寿敝天地，〔敝：尽。〕无有终时，此其道生。中古之时，有至人者，〔至人：其修养与真人相近，亦能保精全真，长有天命。〕淳德全道，〔淳德全道：即修养其德，保全其道。〕和于阴阳，调于四时，去世离俗，〔去世离俗：身居世俗之内，心超世俗之外。〕积精全神，游行天地之间，视听八达之外，〔游行天地之间，视听八达之外：意念通达于天地间，视听敏锐，能远及八方之外。〕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，〔八风：泛指自然界气候变化。〕适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，〔恚：音“hui”，怒。嗔：盛。〕行不欲离于

世，〔行不欲离于世：其行为不离世俗。〕被服章，举不欲观于俗，〔举不欲观于俗：其举动不必随俗而变。〕外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，〔以恬愉为务，以自得为功：以恬快愉悦为要务，以悠然自得为己功。〕形体不敝，〔敝：坏也。形体不敝：形体不衰老。〕精神不散，亦可以百数。其次有贤人者，法则天地，〔法则天地：以天地之道为法则。〕象似日月，〔象似日月：顺应日月之昼夜盈亏变化。〕辩列星辰，〔辩列星辰：观察辨别星辰之变化。〕逆从阴阳，〔逆从阴阳：顺从阴阳升降变化的规律。〕分别四时，将从上古，合同于道，亦可使益寿而有极时。〔极：尽，即尽其天年。〕

导读分析

一、篇名解析

本篇以上古人的养生，特别要注意保养先天真气为立论的基础而论，故篇名为《上古天真论》。

二、文章大意

古人保持长寿的主要方法有四：一是顺应四时的变化，“和于阴阳，调于四时”之养生原则和“春夏养阳，秋冬养阴”的方法；二是锻炼身体，修身养性，即“和于术数”；三是保持正常的生活规律，“饮食有节，起居有常，不妄作劳”，否则必致早衰；四是调摄精神，保养正气。本篇又提出“真气”即“正气”，“天癸”是一种与肾气有密切关系、可促成生殖功能成熟的物质等概念，指出肾气对男女生、长、壮、老具有十分重要的作用。

通过对古代养生家不同养生方法及效果的讨论，本文提出了保养天真之气，以却病延年的原则、方法和道理；强调肾气旺盛为长寿的基础；延年益寿的关键是保养人的“精、气、神”。

三、结构分析

第一段：讨论了养生的主要法则及其与长寿的关系

第二段：从人体生长发育、衰老及生殖功能方面的客观规律，强调肾气在生命过程中的主导作用

第三段：以四种养生家为例，指出寿命长短，取决于顺应天地四时阴阳而保养精、气、神的程度

1. 掌握天地阴阳变化规律，保全精神（真人）
2. 身居世俗之内，心超世俗之外（恬憺虚无，精神乃治）（至人）
3. 掌握养生之道，保全正气（圣人）
4. 顺应四时，修身养性，延年益寿（贤人）

四气调神大论篇第二

春三月，此谓发陈，〔发：生发。陈：过去。发陈：推陈出新，除旧更新。〕天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，〔被：通“披”。松缓衣带，舒展形体。〕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。〔句释：夏长之气是以春生之气为基础的，如春天养生不好，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。〕

夏三月，此为蕃秀，〔蕃：茂盛、繁茂。秀：华丽、秀丽。〕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，此夏气之应，养长之道也。

逆之则伤心，秋为痎疟，奉收者少，冬至重病。〔句释：夏逆于上，秋无以收，则冬无所藏，阳不归原，根气已损，至冬时寒水当令，无阳热温配，故冬时为病。〕

秋三月，此谓容平，〔容：收容。平：平定。秋三月，此谓容平：秋天的三个月，是万物由华秀而结实，处于收容平定的收成季节。〕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，此秋气之应，养收之道也。

逆之则伤肺，冬为飧泄，〔飧泄：指水谷不分的寒性腹泻。飧，音“sūn”。〕奉藏者少。冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，〔坼：音“chè”，裂开。〕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，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，〔亟：迅速。去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺：应该保持阳气，不要使阳气受剥夺。〕此冬气之应，养藏之道也。

逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。〔痿：痿废不用。厥：厥冷。句释：冬失所养，奉生者少，则肝虚，肝虚则筋失其养而病为痿；冬不能藏则阳气虚，不能达于四肢，故病为厥。〕

天气，清净光明者也，藏德不止，〔藏：隐藏而不显露。德：自然气候中含有促进万物与人类生化作用的力量。〕故不下也。天明则日月不明，〔明：显露。天明则日月不明：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。〕邪害空窍，阳气者闭塞，地气者冒明，〔阳气者闭塞，地气者冒明：天气闭塞而不上升，则地气即昏冒而不能上承。〕云雾不精，〔精：通“晴”。〕则上应白露不下，交通不表，〔交通：天地之气互相感应。不表：不彰明。〕万物命故不施，〔不施：不能受其施化。〕不施则名木多死。恶气不发，风雨不节，白露不下，则菀槁不荣。〔菀：郁、抑郁。槁：枯槁。〕贼风数至，暴雨数起，天地四时不相保，与道相失，则未央绝灭。〔央：作“中”字解，即一半。未央绝灭：生物未活至其寿命的一半就死亡了。〕唯圣人从之，故身无奇病，万物不失，生气不竭。

逆春气，则少阳不生，肝气内变。〔句释：少阳之令不能生发，肝气被郁而内变诸