

廿年研习讲授推敲
白话解读发掘精髓

内经精选

1990 ~ 2014 年常见教材精选篇目白话汇译

冯文林 伍海涛 编著



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

内经精选

1990~2014 年常见教材精选篇目白话汇译

冯文林 伍海涛 编著



华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

内经精选:1990 ~ 2014 年常见教材精选篇目白话汇译/冯文林, 伍海涛编著.
—北京:华夏出版社, 2014. 1

ISBN 978 - 7 - 5080 - 7810 - 6

I. ①内… II. ①冯… ②伍… III. ①《内经》-译文 IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 217494 号

内经精选——1990 ~ 2014 年常见教材精选篇目白话汇译

编 著 冯文林 伍海涛

责任编辑 贾洪宝

封面设计 殷丽云

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 装 三河市万龙印装有限公司

版 次 2014 年 1 月北京第 1 版 2014 年 1 月北京第 1 次印刷

开 本 720 × 1030 1/16 开本

印 张 18.75

字 数 320 千字

定 价 42.00 元

华夏出版社 社址:北京市东直门外香河园北里 4 号

邮编:100028 网址:www.hxph.com.cn

投稿互动:hxkwyd@aliyun.com, 010-64672903

若发现本版图书有印装质量问题,请与我社营销中心联系调换。

前 言

《黄帝内经》是祖国医学的奠基之作,是历代医家的必读之书,也一直是中医学教育的主干课程。但是《内经》内容宏博,文字深奥,入门不易;一般教材的校注、按语抑或导读等内容繁多,有限的学时不足以使学生理解《内经》经文。同时,1990年代以来应用于中医学子的不同《内经》教材在选篇上各有侧重。有鉴于此,我们编写的这本《内经精选》,汇集了1990年代以来各类中医院校《内经》教材的所有选篇,同时把经文翻译成直观的白话,词句语言尽可能做到简明扼要,通俗易懂,也尽可能地保存经文的原汁原味,并努力发掘表达经文的精髓和菁华,以期提高读者尤其是学生的学习兴趣,方便查阅和背诵,加深对《内经》理论的理解和把握。

本书可作为《内经》课程教学的参考用书,也可作为学习《内经》的入门读物。本书内容主要以程士德主编的高等医药院校教材《内经讲义》、王洪图主编的普通高等教育中医药类规划教材《内经选读》、王庆其主编的新世纪(第一、二版)全国高等中医药院校规划教材《内经选读》、王洪图主编的二十一世纪课程教材《内经讲义》、烟建华主编的北京市高等教育精品教材《内经选读》、迟华基主编的普通高等教育“十一五”国家级规划教材《内经选读》、王键、苏颖主编的全国普通高等教育中医药类精编教材《内经选读》、王滨、王四平主编的全国高等医学院校中医药类系列教材《内经选读》等为主要依据,并参考了上述教材的注解,在此深表谢意。部分《内经》教材把同一篇的经文分置于不同单元,我们编写时酌情并于一处。全书内容的顺序与《素问》、《灵枢》的经文编次保持一致,以方便查阅。本书编写过程中得到了广州中医药大学、南方医科大学中医药学院的大力支持,在此谨表衷心感谢。

编者虽在《内经》教学第一线讲解多年,上述不同版本的《内经》教材也大都使用过,并对经文原文及释义穷年推敲不辍,但因水平有限,不当之处在所难免,诚望专家、读者批评指正,以利于本书的修订提高。

编 者

2014年1月

解读体例

一、本书收录原文的范围是 1990 年以来各类中医院校的《内经》课程教材中的全部篇章。

二、《内经》分为《素问》、《灵枢》两部分,各 81 篇。本书收录《素问》全篇 28 篇,节选 34 篇;《灵枢》全篇 19 篇,节选 46 篇。

三、部分《内经》教材将同一篇经文分置于不同单元,本书酌情并于一处。白话解读顺序与经文保持一致,以便查阅。

四、各篇均采用〔原文〕、〔白话解读〕相对照的形式排列,方便对应学习。

五、原文简体字版底本见前言所述,部分教材选用的繁体字,本书均改为简体字。

六、原文类如“五藏六府”等字词保持原貌,白话解读则采用“五脏六腑”等说法,阅读时请注意其含义上的差别。

七、本书虽以直译为主,但为方便阅读与理解,加入了一些解释性句子,置于括号内以别于译文。此外,一些简要说明也置于括号内排在正文内,以免漏过。

目 录

前 言

解读体例

上 编 《素问》精选

上古天真论篇第一(全篇)	(2)	藏气法时论篇第二十二(节选)	(62)
四气调神大论篇第二(全篇)	(6)	宣明五气篇第二十三(全篇)	(66)
生气通天论篇第三(全篇)	(9)	血气形志篇第二十四(节选)	(69)
金匱真言论篇第四(全篇)	(13)	宝命全形论篇第二十五(节选)	(70)
阴阳应象大论篇第五(全篇)	(17)	八正神明论篇第二十六(节选)	(73)
阴阳离合论篇第六(节选)	(28)	离合真邪论篇第二十七(节选)	(75)
阴阳别论篇第七(节选)	(29)	通评虚实论篇第二十八(节选)	(76)
灵兰秘典论篇第八(全篇)	(29)	太阴阳明论篇第二十九(全篇)	(77)
六节藏象论篇第九(节选)	(31)	阳明脉解篇第三十(全篇)	(79)
五藏生成篇第十(节选)	(32)	热论篇第三十一(全篇)	(80)
五藏别论篇第十一(全篇)	(35)	评热病论篇第三十三(全篇)	(83)
异法方宜论篇第十二(全篇)	(37)	逆调论篇第三十四(全篇)	(86)
移精变气论篇第十三(节选)	(39)	气厥论篇第三十七(全篇)	(89)
汤液醪醴论篇第十四(全篇)	(40)	咳论篇第三十八(全篇)	(90)
诊要经终论篇第十六(节选)	(42)	举痛论篇第三十九(全篇)	(92)
脉要精微论篇第十七(节选)	(42)	腹中论篇第四十(节选)	(96)
平人氣象论篇第十八(全篇)	(48)	风论篇第四十二(全篇)	(97)
玉机真藏论篇第十九(节选)	(54)	痹论篇第四十三(全篇)	(100)
三部九候论篇第二十(节选)	(59)	痿论篇第四十四(全篇)	(103)
经脉别论篇第二十一(全篇)	(60)	厥论篇第四十五(全篇)	(106)

病能论篇第四十六(节选)	(110)	六微旨大论篇第六十八(节选)	(134)
奇病论篇第四十七(节选)	(111)	气交变大论篇第六十九(节选)	(136)
刺禁论篇第五十二(节选)	(113)	五常政大论篇第七十(节选)	(137)
皮部论篇第五十六(节选)	(113)	六元正纪大论篇第七十一(节选)	(143)
骨空论篇第六十(全篇)	(114)	刺法论篇第七十二(遗篇)(节选)	(145)
水热穴论篇第六十一(节选)	(119)	本病论篇第七十三(遗篇)(节选)	(146)
调经论篇第六十二(全篇)	(120)	至真要大论篇第七十四(节选)	(147)
缪刺论篇第六十三(节选)	(128)	示从容论篇第七十六(节选)	(153)
标本病传论篇第六十五(节选)	(129)	疏五过论篇第七十七(全篇)	(154)
天元纪大论篇第六十六(节选)	(131)	徵四失论篇第七十八(全篇)	(157)
五运行大论篇第六十七(节选)	(132)	方盛衰论篇第八十(节选)	(159)

下编 《灵枢》精选

九针十二原第一(节选)	(162)	癫狂第二十二(全篇)	(206)
本输第二(节选)	(162)	热病第二十三(节选)	(209)
邪气藏府病形第四(节选)	(163)	厥病第二十四(节选)	(210)
根结第五(节选)	(165)	周痹第二十七(全篇)	(212)
寿夭刚柔第六(节选)	(167)	口问第二十八(节选)	(214)
本神第八(全篇)	(170)	师传第二十九(节选)	(214)
终始第九(节选)	(173)	决气第三十(全篇)	(216)
经脉第十(节选)	(175)	平人绝谷第三十二(节选)	(217)
经别第十一(节选)	(195)	海论第三十三(全篇)	(218)
经水第十二(节选)	(195)	五乱第三十四(节选)	(220)
经筋第十三(节选)	(197)	胀论第三十五(全篇)	(220)
营气第十六(全篇)	(198)	五癯津液别第三十六(全篇)	(224)
脉度第十七(节选)	(199)	五阅五使第三十七(节选)	(226)
营卫生会第十八(全篇)	(201)	逆顺肥瘦第三十八(节选)	(226)
四时气第十九(节选)	(205)	血络论第三十九(全篇)	(229)
寒热病第二十一(节选)	(205)	阴阳系日月第四十一(节选)	(231)

目 录

淫邪发梦第四十三(节选)	(231)	卫气失常第五十九(节选)	(258)
顺气一日分为四时第四十四		玉版第六十(节选)	(259)
(全篇)	(232)	五禁第六十一(节选)	(261)
外揣第四十五(节选)	(235)	动输第六十二(节选)	(262)
五变第四十六(全篇)	(235)	阴阳二十五人第六十四(节选)	(262)
本藏第四十七(节选)	(239)	五音五味第六十五(节选)	(263)
禁服第四十八(节选)	(242)	百病始生第六十六(全篇)	(264)
五色第四十九(节选)	(242)	邪客第七十一(节选)	(268)
论勇第五十(节选)	(246)	通天第七十二(节选)	(270)
背腧第五十一(全篇)	(248)	官能第七十三(节选)	(273)
卫气第五十二(节选)	(249)	论疾诊尺第七十四(节选)	(273)
论痛第五十三(全篇)	(249)	刺节真邪第七十五(节选)	(275)
天年第五十四(全篇)	(250)	九宫八风第七十七(节选)	(276)
逆顺第五十五(节选)	(252)	九针论第七十八(节选)	(276)
五味第五十六(节选)	(253)	岁露论第七十九(节选)	(281)
水胀第五十七(全篇)	(255)	大惑论第八十(节选)	(282)
贼风第五十八(全篇)	(256)	痈疽第八十一(全篇)	(283)

上 编

《素问》精选

上古天真论篇第一(全篇)

〔原文〕 昔在黄帝,生而神灵,弱而能言,幼而徇齐,长而敦敏,成而登天。乃问于天师曰: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,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。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,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。

〔白话解读〕 从前的黄帝,生下来就非常聪明伶俐,很小的时候就善于言谈,幼年时就博知而迅捷,长大后敦厚敏达,成年时登天子之位。他向岐伯问道:我听说远古时代的人们,年龄大都能活到一百多岁,而动作不显得衰老。现在的人,年龄才到五十岁左右,动作便显得衰老了。这是时代的不同呢,还是人自身的过失呢?岐伯回答说:远古时代的人,那些懂得养生之道的人,能效法自然界寒暑往来的阴阳变化规律,调整身体内的阴阳变化,恰当地运用各种养生方法,饮食有节制,作息有规律,不违背常规地劳作,所以能够使精神与形体健全和谐,而享尽自然寿命,活到一百多岁才去世。现在有些人就不是这样了,把酒作一般饮料饮用,把反常的生活方式当做正常的生活方式,酒醉之后肆行房事,因欲望使体内阴精枯竭,因嗜好将体内真气耗散殆尽,不懂得保持精气的盈满,不善于调养自己的精神,贪图一时的欢快,违背生命之愿望,作息没有节律,所以活到五十岁左右就衰老了。

〔原文〕 夫上古圣人之教下也,皆谓之虚邪贼风,避之有时,恬憺虚无,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,气从以顺,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。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。

〔白话解读〕 远古时代，对养生之道有高度修养的人，教导人们时都说：异常气候和外来致病因素，要适时地避开；思想闲静，没有杂念，体内的正气就会调和，精神充沛守持于内而不妄耗，病邪怎么会侵犯人体呢？所以思想闲静而又少贪欲，心境安定而无恐惧之感，形体虽然劳动，但并不感到疲倦，人的正气得以调顺，都能顺其所欲，达其所愿。所以不论吃什么食物，都感觉很美味；不论穿什么衣服，都感觉很舒适；不论在什么样风俗环境下生活，都感觉很快快乐。无论社会地位尊贵或卑贱，都能安于本位，不互相倾慕，这样的民众，可以说是淳朴敦厚！所以各种嗜好、欲望不能引起他们的注目，淫乱之事不能惑乱他们的心神。愚笨的人、聪明的人，贤良的人、不贤良的人，都能不为外界物欲所惊扰，因而符合养生之道的要求。所以他们能活到一百多岁而动作不显得衰老，就是因为这些人懂得修身养性之道，并身体力行之，即可免受内外邪气的侵害。

〔原文〕 帝曰：人年老而无子者，材力尽邪？将天数然也？岐伯曰：女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢写，阴阳和，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，肾藏衰，形体皆极，则齿发去。肾者主水，受五藏六府之精而藏之，故五藏盛，乃能写。今五藏皆衰，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，能却老而全角，身年虽寿，能生子也。

〔白话解读〕 黄帝说：人到年老丧失生殖能力，是精力衰竭呢，还是自然赋予人类的寿命数所决定的呢？岐伯说：女子七岁左右，肾中精气开始旺盛，乳齿脱落，更换恒牙，头发开始茂盛；十四岁左右，肾中精气充盛产生的促进生殖功能发育成熟旺盛的精微物质——“天癸”，成熟并发挥作用，任脉通畅，冲脉气血旺盛，月经按时来潮，因而有了生育能力；二十一岁左右，肾气充满而均衡，智齿生出，发育健全；二十八岁左右，筋骨坚强有力，头发生长到了顶点，身体最为健全盛壮；三十五岁左右，阳明经脉气血开始衰减，面容开始憔悴，头发也开始脱落；四十二岁左右，太阳、阳明、少阳脉气衰减于头面部，面容枯焦，头发开始变白；四十九岁左右，任脉空虚，冲脉的气血衰减，天癸枯竭，月经停止来潮，因而身体衰老，丧失了生育能力。男子八岁左右，肾气开始充实，头发开始茂盛，乳齿脱落，更换恒牙；十六岁左右，肾气旺盛，肾中精气充盛产生的促进生殖功能发育成熟旺盛的精微物质——“天癸”，成熟并发挥作用，精气盈满而能外泄，男女媾合，因而有了生育的能力；二十四岁左右，肾气充满而均衡，筋骨强劲有力，智齿生出，发育健全；三十二岁左右，筋骨最为强健，肌肉丰满健壮；四十岁左右，肾气开始衰弱，头发开始脱落，牙齿开始枯槁；四十八岁左右，阳气从头面部开始衰减，面容憔悴，头发黑白相杂；五十六岁左右，肝气开始衰减，筋骨活动不灵活；六十四岁左右，天癸枯竭，生殖之精已经很少，肾气大衰，身体各部分都衰老了，牙齿头发脱落了。肾具有藏精的功能，接受五脏六腑的精气而藏，所以五脏精气盛，肾乃能泄精。如果五脏的功能都已衰退，筋骨日趋懈怠无力，天癸竭尽了，所以头发变白，身体感到沉重，行走不稳，因而丧失了生育能力。

黄帝说：有些人年纪已老却还有生育能力，这是什么道理呢？岐伯说：这些人自然寿命超过常度，气血经脉尚通畅，而且肾气总是充盛。这些人虽然还有生育能力，男子不超过六十四岁，女子不超过四十九岁，男女天癸精气就会枯竭。黄帝问：懂得并善于养生的人年龄都活到一百岁，还有生育能力吗？岐伯说：懂得并善于养生的人能防止衰老而保全身体，年龄虽然已至百岁，仍能生育子女。

〔原文〕 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，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。

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，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，被服章，举不欲观于俗，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，辩列星辰，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。

〔白话解读〕 黄帝说：我听说上古时代有修真得道之人，把握自然界阴阳变化的规律，吐纳调息，自我控制使精神内守而不外驰，肌肤保持青春而不衰老，所以能与天地同寿，而没有终了之时，这是因修道而长生。

中古的时候，有道德高深的人，具有淳朴敦厚的品德，全面掌握养生之道，和合于阴阳寒暑的变化，调适于四时气候的变化，避开世俗习气的干扰，积聚精气，健全精神，形体悠游于自然界之中，视觉和听觉四通八达而远及八方之外，这样，可使寿命延长、身体强健，这种人可归属于真人。

其次，有对养生之道有高度修养的人，能够安处于天地间淳和之气中，顺从八风的活动规律，嗜好欲望与世俗社会相应，没有恼怒怨恨的情绪，行为不离开世俗的一般准则，穿着规定的服式和装饰一定的纹彩，举动行为不在世俗炫耀，在外不使形体因事物而过于劳累，在内没有任何思想的负担，以安静乐观为要务，以悠然自得为满足，所以他的形体不易衰老，精神不易耗散，也可活到百岁左右。

其次，有贤能多才的人，效法天地阴阳变化之道，仿效日月昼夜盈亏之道，据天象变化而行养生之法，顺从其阴阳变化规律，分别四时之节序，追随上古之人，使自己的行为符合养生之道，也可使寿命延长，但有终结的时候。

四气调神大论篇第二(全篇)

〔原文〕 春三月,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,此春气之应,养生之道也。逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少。

夏三月,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,此夏气之应,养长之道也。逆之则伤心,秋为痃疟,奉收者少,冬至重病。

秋三月,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,此秋气之应,养收之道也。逆之则伤肺,冬为飧泄,奉藏者少。

冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,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,此冬气之应,养藏之道也。逆之则伤肾,春为痿厥,奉生者少。

〔白话解读〕 自立春日起至立夏前一日期间,是阳气生发,万物复苏,植物萌生的春季,自然界的生发之气都已发动,万物欣欣向荣,人应该晚睡早起,缓缓散步于庭院,披散开头发,解开衣带,舒缓形体,使精神情志顺着春天生发之气而活动。调摄人的精神情志,犹如保护万物的生机,不可滥行杀伐,要多施与,少敛夺,多奖励,少惩罚,向大自然施以爱心。这就是顺应春气,保养春生之气的规律。违背这一规律,就会伤害肝气,到了夏天还会发生寒性的病变。这是由于春季失于调摄,供养夏长之气不足所致。

自立夏日起至立秋前一日期间,是万物繁茂秀美的夏季。天地阴阳之气交合,万物繁茂充实,人应该晚睡早起,不要厌恶夏天昼长天热,使精神情志平和不躁,使人的精神饱满,以适应夏气成其秀美,使体内阳气宣发于外,好像所爱之物在外,以与夏季阳盛的环境相适应。这就是顺应夏气,保养夏长之气的规律。违背这一规律,就会伤害心气,到了秋天还会发生疟疾。这

是由于夏季失于调摄,供养秋收之气不足所致。

自立秋日起至立冬前一日期间,是万物成熟,形态平定不再生长的秋季。秋季风清劲急,万物萧条,山川清肃,人应该早睡早起,起居时间与鸡之起居时间一致,使神志安宁平静,以避秋季肃杀之气。收敛神气,使秋气平和,不让神情志外露,使肺气清肃。这就是顺应秋气,保养秋收之气的规律。违背这一规律,就会伤害肺气,到了冬天还会发生完谷不化的泄泻。这是由于秋季失于调摄,供养冬藏之气不足所致。

自立冬日起至立春前一日期间,是阳气内伏,万物潜藏的冬季。水结冰、地冻裂,人不要扰动体内的阳气,应该早睡晚起,一定要到太阳升起时再起床。使神志内藏,安静自若,如有隐私不能外泄,如获心爱之物而窃喜,还要远离严寒之地,靠近温暖之所,不要使皮肤过多出汗,导致阳气频繁耗伤。这就是顺应冬气,保养冬藏之气的规律。违背这一规律,就会伤害肾气,到了春天还会发生四肢软弱无力而逆冷的病证。这是由于冬季失于调摄,供养春生之气不足所致。

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

〔白话解读〕 天气清静光明的,蓄藏的推动自然界万物生化的作用和力量,永无止息,所以万古长存不衰。如果天空阴霾晦塞,日月失去光辉,这是邪气侵害了天地之间的广大空间,天气闭塞不通,地气壅蔽不清,云雾弥漫不清,露水就不能下降。天地之气的升降失常,万物的生命不能延续,高大的树木也会死亡。有害的邪气过分的发生,风雨失调,露水不能下降,则万物枯槁不荣。贼风不断刮起,暴雨不断出现,自然景象与四时的变化不相称,与自然规律相违背,则生命未到一半就中途夭折了。只有懂得养生之道的人,能够适应这样剧烈的变化,所以身体没有疾病,不违背万物的规律,生命力也就不会衰竭。

〔原文〕 逆春气则少阳不生，肝气内变；逆夏气则太阳不长，心气内洞；逆秋气则太阴不收，肺气焦满；逆冬气则少阴不藏，肾气独沉。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。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。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，不亦晚乎！

〔白话解读〕 违背了春生之气，少阳就不会生发，肝气内郁而发生病变。违背了夏长之气，太阳就不能盛长，心气内虚不足。违背了秋收之气，少阴就不能收敛，肺内郁热而肺叶焦枯，胸中胀满。违背了冬藏之气，太阴就不能潜藏，肾气失藏而下泄为病。四时阴阳盛衰变化是自然万物生长收藏变化的根本。所以，对养生之道有高度修养的人在春夏季节要顺应自然界生长规律调养阳气，在秋冬季节要顺应自然界收藏规律调养阴气，顺应万物生存的根本，所以人与万物一样在生长收藏的生命过程中运动不息。如果违背四时阴阳变化的根本，就会伤伐生命的本元，败坏人体的真气。所以四时阴阳之气的变化，是万物的起点和终点，是生死的根本。违背四时阴阳变化，灾害就会产生；顺从四时阴阳变化，疾病就不会产生。这就是说彻悟了养生理论，并能正确采用了养生方法。养生之道，智慧超常的人奉行它；愚昧的人违背它。顺从四时阴阳变化就能生存，违背四时阴阳变化就会死亡；顺从四时阴阳变化，人就身体健康而不病，违背四时阴阳变化，人就会生病。把顺从变为违背，就是说人体内在生理性能与自然界四时阴阳变化不相协调。所以圣人不是在生病之后才去治疗，而是在还没有生病的时候就进行预防；不是在国家发生混乱之后才去治理，而是在还没有混乱的时候就进行预防，就是这个道理。如果生病之后才去治疗，国家混乱之后才去治理，就好像是口渴后才去掘井，战斗已经开始后才去铸造兵器一样，难道不是太晚了吗？