

黄帝内经素问集注卷一

清 钱塘 张志聪隐庵集注
同学 莫承艺仲超参订
门人 朱景韩济公校正
鄞县 曹赤电炳章校刊

上古天真论篇第一

“上古”谓所生之来；“天真”天一始生之真元也。首四篇，论调精神气血。所生之来谓之精，故首论精；两精相搏谓之神，故次论神；气乃精水中之生阳，故后论气。

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而升天。

“徇”，音循。“长”，上声。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。“神灵”，智慧也。“徇”，顺；“齐”，正；“敦”，信；“敏”，达也。此节记圣德稟性之异，发言之早。方其幼也，能顺而正；及其长也，既敦且敏。故其垂拱致治，教化大行，广制度以利天下，垂法象以教后世，生知之圣人也。后铸鼎于鼎湖山，鼎成而白日升天，此亦寿敝天地，无有终时之真人也。〔眉批：此史臣记述之书，故先言帝之功德，《虞书》章法与此相同。〕

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？”

“天师”尊称岐伯也。“天”者，谓能修其天真；“师”乃先知先觉者也。言道者上帝之所贵，师所以传道而设教，故称伯曰天师。“度”，越也。“度百岁”者，百二十岁也。

岐伯对曰：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数。

“上古”太古也。“知道”，谓知修养之道也。“法”，取法也。“阴阳”，天地四时五行六气也。“和”，调也。“术数”者，调养精气之法也。盖阴阳者，万物之终始，死生之本，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，故能取法以和调，是谓得道。

食饮有节，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。

《灵枢·决气篇》曰：“上焦开发，宣五谷味，熏肤、充身、泽毛，若雾露之溉，是谓气。”饮食有节，养其气也。《生气通天论》曰：“起居如惊，神气乃浮。”起居有常，养其神也。“烦劳则张，精绝”。“不妄作劳”，养其精也。夫神气去，形独居，人乃死。能调养其神气，故能与形俱存，而尽终其天年。

今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房；酒能伤脾，脾气伤，则不能宣五谷味，而生气伤矣。“以妄为常”，伤其神矣。“醉以入房”，伤其精矣。言今时之人，不知道者，纵嗜欲，而伤其精气神也。

以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神；

乐色曰欲，轻散曰耗。“真”者，元真之气也。“不知持满”，不慎谨也。“不时御神”，不能四时调御其神也。言不知道者，不能谨慎调养，而丧其精气神也。

务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

心藏神，务快其心，丧其神守矣。乐则气缓，而更逆之，伤

其气矣。“起居无节”耗其精矣。言今时之人，惟务快乐，不能积精全神，是以半百而衰也。

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时；恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来？

“虚邪”虚向不正之邪风也。“恬”安静也。“淡”朴素也。“虚无”不为物欲所蔽也。言上古之人，得圣人之教化，内修养生之道，外避贼害之邪，所以年皆度百岁而动作不衰。

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。

恬淡无为，是以志闲而少欲矣；精神内守，是以心安而不惧，形劳而不倦矣；真气从之，是以气从以顺矣。五方之民，衣食居处，各从其欲，是以皆得所愿也。

故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。

“故”者，承上文而言。按：《异法方宜论》曰：“东方之民，皆安其处，美其食；西方之民，依山陵而居，不衣而褐荐，华食而肥脂；北方之域，其地高陵，居风寒冰冽，其民乐野处而乳食；南方之域，其地卑下，水土弱，其民嗜酸而食腐；中央者，其地平以湿，其民食杂而不劳。”此五方之民，随天地万物之所生，山川地土之高下，衣食居处，各从其欲，彼此不相爱慕，故其民曰朴。

是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心。

此复言五方之民，各有嗜欲淫邪而致病。惟上古恬淡之世，民皆安居乐俗，而无外慕之思，故虽有嗜欲淫邪，不能伤其内也。

愚智贤不肖，不惧于物，故合于道。

上古之人，无贵贱贤愚，皆全德不危，故不外惧于物，而合于养生之道焉。〔眉批：上古之人，居禽兽之中，而不惧于物。〕

所以能年皆度百岁，而动作不衰者，以其德全不危也。”

“德”者，所得乎天之明德也。“全而不危”者，不为物欲所伤也。《庄子》曰：“执道者，德全；德全者，形全；形全者，圣入之道也。”

帝曰：“人年老而无子者，材力尽邪？将天数然也？”

阴阳者，万物之终始也。此复论男女阴阳气血，有始有终，有盛有衰，各有自然之天数。“材力”精力也。

岐伯曰：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；

“更”，平声。“长”，上声。七为少阳之数，女本阴体，而得阳数者，阴中有阳也。人之初生，先从肾始，女子七岁，肾气方盛。肾主骨，齿者，骨之余，故齿更。血乃肾之液，发乃血之余，故发长也。按：阴阳之道，孤阳不生，独阴不长，阴中有阳，阳中有阴。是以天一生水，地二生火，《离》为女，《坎》为男，皆阴阳互换之道，故女得阳数而男得阴数也。

二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；

“天癸”，天一所生之癸水也。“冲脉、任脉”，奇经脉也。二脉并起于少腹之内胞中，循腹上行，为经血之海，女子主育胞胎。夫月为阴，女为阴。月，一月而一周天，有盈有亏，故女子亦一月而经水应时下泄也。亏即复生，故于初生之时，男女构精，当为有子，虚则易受故也。

三七肾气平均，故真牙生而长极；

“长”，上声。“肾气”者，肾脏所生之气也。气生于精，故先天癸至，而后肾气平。肾气足，故真牙生。真牙者，尽根牙也。

四七筋骨坚，发长极，身体盛壮；

肾生骨髓，髓生肝，肝生筋，母子之相生也。女子四七，精血盛极之时，是以筋骨坚，发长极也；血气盛则充肤热肉，是以身体盛壮。

五七阳明脉衰，面始焦，发始堕；

阳明之脉，荣于面，循发际，故其衰也，面焦发堕。夫气为阳，血脉为阴，故女子先衰于脉，而男子先衰于气也。再按：足阳明之脉，并冲任夹脐上行，冲任脉虚而阳明脉亦虚矣。〔眉批：女子从阳而衰于阴。〕

六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；

三阳之脉尽上于头，三阳脉衰，故面皆焦。血脉华于色，血脉衰，故发白也。

七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。

“地道”，下部之脉道也。《三部九候论》曰：“下部地，足少阴也。”天癸藏于肾，天癸竭，是足少阴下部之脉道不通，冲任虚，是以形衰而无子也。

丈夫八岁，肾气实，发长齿更；

八为少阴之数，男本阳体而得阴数者，阳中有阴也。

二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；

《灵枢经》曰：“冲脉、任脉，皆起于胞中，上循背里，为经络之海。其浮而外者，循腹右上行，会于咽喉，别而络唇口。血气盛则充肤热肉，血独盛则淡渗皮肤，生毫毛。今妇人之生，有余于气，不足于血，以其数脱血也。冲任之脉不荣唇口，故须不生焉。”是则男子之天癸，溢于冲任，充肤热肉，而生髭须。女子之天癸，溢于冲任，充肤热肉，为经水下行而妊子也。男子二八，精气满溢，阴阳和合，泻泄其精，故能有子也。

三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；

“平”，足也。“均”，和也。“极”，止也。故真牙生，而筋骨所长，以至于极矣。

四八筋骨隆盛，肌肉满壮；

四居八数之半，是以隆盛之极。

五八肾气衰，发堕齿槁；

肾为生气之原，男子衰于气，故根气先衰，而发堕齿槁也。

〔眉批 男子从阴 而衰于阳。〕

六八阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；

根气先衰 而标阳渐竭矣。《平脉篇》曰：“寸口脉缓而迟 缓则阳气长，其色鲜，其颜光，其声商，毛发长。”阳气衰，故颜色焦，而发鬓白也。

七八肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极；

肝乃肾之所生，肾气衰，故渐及于肝矣；肝生筋，肝气衰，故筋不能运动；肾主骨，筋骨皆衰，故形体疲极也。

八八则齿发去。

数终衰极，是以不惟颁白枯槁，而更脱落矣。

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，筋骨懈惰，天癸尽矣，故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。”

此复申明先天之癸水，又藉后天之津液所资益也。肾者主水，言肾脏之主藏精水也。受五脏六腑之精而藏之者，受后天水谷之精也。盖五味入胃，各归所喜，津液各走其道，肾为水脏，受五脏之精而藏之，肾之精液入心，化赤而为血，流溢于冲任，为经血之海，养肌肉，生毫毛，所谓流溢于中，布散于外者是也。故曰：“天癸者，天乙所生之精也。”是以男子天癸至，而精气溢泻，肾之精，化赤为血，溢于冲任，生髭须。女子天癸至，而月事以时下，故精血皆谓之天癸也。再按：经云：“营血之道，内谷为宝，谷入于胃，乃传之肺，流溢于中，布散于外。专精者，行于经隧，常营无已。”男子八八，女子七七，天地之数终，而天癸绝，然行于经隧之营血未竭也。是以老年之人，能饮食而脾胃健者，尚能有筋骨坚强，气血犹盛。此篇论天癸绝而筋骨衰，其后天水谷之精，又不可执一而论也。再按：女子过七七而经淋不绝者，此系

行于经隧之血，反从冲任而下，是以面黄饥瘦，骨急筋柔，当知经隧之血，行于脉中，冲任之血，兼渗于脉外。

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。”

此复申明天地阴阳之数 只尽终于七七八八也。“天寿过度”，先天所秉之精气盛也。“气脉常通”，后天之地道尚通也。是以肾气有余而有子 此虽有子 然天地之精气 尽竭于七八之数者也。

帝曰：“夫道者，年皆百数，能有子乎？”岐伯曰：“夫道者，能却老而全形身，年虽寿，能生子也。”

此承上文而言，惟修道者，能出于天地阴阳之数也。

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。

“上古真人者”言所生之来 自然合道 而能全其天真之人也。天真完固 故能斡旋造化 變理阴阳 吐纳精气 与道独存，守神全形，是以肌肤若冰雪，绰约如处子，寿过天地，无有终极之时。此由道之所生 故无为而道自合也。〔眉批 玉师曰 天命之性，复归于无极，是谓真人。佛老以真空见性，本经谓空中有真〕

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。

“中古至人者”谓有以入道 而能全所生之天真者也。天真虽泄 复能修德全道 积精养神 故令神气充塞于天地之间 耳目聪明于八达之外，此盖从修炼保固得来，亦能复完天真，而同归大道。夫真人者 得先天之真者也 至人者 得后天一气者也。其趋则一 故亦归于真人。〔眉批：《南华经》曰：“不离于真 谓

之至人。”]

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。

至人、真人者，去世离俗，修道全真，无妻室之爱，无嗜欲之情，所谓游方之外，高出人类者也。“圣人者”处天地之内，顺八方之理，教以人伦，法于制度，敝冕于朝堂之上，不欲离于世俗章服，无为而治，不劳其形，随机而应，不役其神，此治世之圣人也，亦可以优游泮涣，而长享百年矣。如五帝三皇，周公孔子，寿不越百岁，而灵明真性，与太虚同体，万劫常存。

其次有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆顺阴阳，分别四时，将从上古，合同于道，亦可使益寿而有极时。”

“贤人者”处尘俗之内，鲜拘蔽之习，取法天地，如日月之光明，推测象纬，顺逆二气，序别四时，将与上古天真之圣，同合于道，亦可使益寿，而至于寿敝天地之极。此修道之贤人，而由人以合天，超凡以至圣者也。此帝勉人修为，而不得以凡庸自弃，故《移精变气章》曰：“去故就新，乃得真人。”

四气调神大论篇第二

神藏于五脏，故宜四气调之，脾不主时，旺于四季月。

春三月，此谓发陈。

“发”启也。“陈”故也。春阳上升，发育万物，启故从新，故曰发陈。

天地俱生，万物以荣。

天地之气，俱主生发，而万物亦以生荣。

夜卧早起，广步于庭。

“夜卧早起”，发“生气也。”“广”宽缓也。所以运动生阳之气。

被发缓形，以使志生。

东方风木之气，直上巅顶。“被发”者，疏达肝木之气也。“缓”和缓也。举动舒徐，以应春和之气。“志”者，五脏之志也。志意者，所以御精神，收魂魄，适寒温，和喜怒者也，是以四时皆当顺其志焉。

生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。

“予”与同。皆所以养生发之德也。故君子启蛰不杀，方长不折。

此春气之应，养生之道也。

四时之令，春生夏长，秋收冬藏，此春气以应养生之道。

逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。

“逆”谓逆其生发之气也。肝属木，旺于春，春生之气逆则伤肝，肝伤则至夏为寒变之病，因奉长者少故也。盖木伤而不能生火，故于夏月火令之时，反变而为寒病。

夏三月，此为蕃秀。

“蕃”茂也。阳气浮长，故为茂盛而花秀也。

天地气交，万物花实。

夏至阴气微上，阳气微下，故为天地气交。阳气施化，阴气结成，成化相合，故万物花实也。

夜卧早起，无厌于日。

“夜卧早起”养长之气也。无厌于长日，气不宜惰也。

使志无怒，使花英成秀^①。

长夏火土用事，怒则肝气易逆，脾土易伤，故使志无怒，而使花英成秀。“花”者，心之花，言神气也。

使气得泄，若所爱在外。

夏气浮长，故欲其疏泄，气泄则腠腠宣通，时气舒畅，有若好乐之在外也。

此夏气之应，养长之道也。

“长”上声。凡此应夏气者，所以养长气之道也。

逆之则伤心，秋为痃疟，奉收者少，冬至重病。

心属火，旺于夏，逆夏长之气，则伤心矣；心伤，至秋为痃疟，因奉收者少故也。盖夏之阳气，浮长于外，至秋而收敛于内，夏失其长，秋何以收？至秋时阴气上升，下焦所出之阴，与上焦所逆之阳，阴阳相搏，而为寒热之阴症也。夫阳气发原于下焦阴

国中按：古“华”、“花”不分，通用。《大戴礼记·少间》云：“天政曰正，地政曰生，人政曰辨。苟本正则花英必得其节以秀孚矣。”卢辩注云：“言专阳则正，花英得阴阳之孚秀也。”王聘珍《解诂》云：“花，草木花也。”

脏，春生于上，夏长于外，秋收于内，冬藏于下。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。有云：“逆夏气则暑气伤心，至秋成痼疾。”此亦邪气伏藏于上，与阳气不收之义相同，但四时皆论脏气自逆，而不涉外淫之邪，是不当独以夏时为暑病也。

秋三月，此为容平。

“容”盛也。万物皆盛实而平定也。

天气以急，地气以明。

寒气上升，故天气以急；阳气下降，故地气以明。

早睡早起，与鸡俱兴。

鸡鸣早而出，与鸡俱兴，与春夏之早起少迟，所以养秋收之气也。

使志安宁，以缓秋刑。

阳和日退，阴寒日生，故使神志安宁，以避肃杀之气。

收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清。

皆所以顺秋收之气，而使肺金清净也。

此秋气之应，养收之道也。

凡此应秋气者，所以养收气之道也。

逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。

“飧”，音孙。肺属金，旺于秋，逆秋收之气，则伤肺矣；肺伤，至冬为飧泄之病，因奉藏者少故也。盖秋收而后冬藏，阳藏于阴，而为中焦釜底之燃，以腐化水谷，秋失其收，则奉藏者少，至冬寒水用事，阳气下虚，则水谷不化而为飧泄矣。

冬三月，此为闭藏。

万物收藏，闭塞而成冬也。

水冰地坼，无扰乎阳。

“坼”，音拆。“坼”，裂也。阳气收藏，故不可烦扰，以泄阳

气。

早卧晚起，必待日光。

“早卧晚起”顺养闭藏之气，必待日光，避寒邪也。

使志若伏若匿，若有私意，若已有得。

“若伏若匿”使志无外也。“若有私意，若已有得”神气内藏也。夫肾藏志，心藏神，用三“若”字者，言冬令虽主闭藏，而心肾之气，时相交合，故曰私者，心有所私得也。

去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺。

“去寒就温”养标阳也。肤腠者，阳气之所主也。夫阳气根于至阴，发于肤表，外不固密，则里气亟起以外应，故无泄皮肤之阳，而使急夺其根气也。此言冬令虽主深藏，而标阳更宜固密。

此冬气之应，养藏之道也。

凡此应冬气者，所以养藏气之道也。

逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。

肾属水，旺于冬，逆冬藏之气则伤肾，肾气伤，至春为痿厥之病，因奉生者少故也。盖肝木生于冬水，主春生之气而养筋，筋失其养则为痿，生气下逆则为厥。

天气清净光明者也。

上节论顺四时之气，而调养其神，然四时顺序，先由天气之和，如天地不和，则四时之气亦不正矣，故以下复论天地之气焉。

藏德不止，故不下也。

上天之气，至清净光明，然明德惟藏，而健运不息者也。夫天气下降，地气上升，斯成地天之《泰》，惟其运用不止，故不必下而后谓之下也。盖言天气布于六合九州，化生万物，而体位仍尊高也。

天明，则日月不明，邪害孔窍。

天气至光明者也。明德藏隐，故昼明者日焉，夜明者月焉。若不藏而彰著于外，是天明而日月不明矣。天德不藏，则虚其清净

高明之体，而邪乘虚以害之，故曰：“天运当以日光明，阳因而上，卫外者也。”如人之阳不固密于上，不卫护于外，则邪走孔窍而为害矣。此言天包乎地，阳抱于阴，然当藏隐固密，而不宜外张下泄者也。

阳气者闭塞，地气者冒明。

“阳气者”，天气也。此承上文而复言天德惟藏，而无运用不息之机，则地气上乘，而昏冒其光明矣。上节言虚其藏德之体，此节言失其不止之机。

云雾不精，则上应白露不下。

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。上节言天气闭塞，此节言地气伏藏，天地不交而为《否》矣。

交通不表，万物命故不施，不施则名木多死。

“表”，外也，扬也。言天地之气，虽上下交通，而不表彰于六合九州之外，则万物之命，不能受其施化矣。不施则名木多死，盖木为万物之始生也。上节言不交通于上下，此节言不运用于四方。

恶气不发，风雨不节，白露不下，则菀藁不荣。

“菀”，音郁；“藁”，茂木也。“藁”，禾秆也。上节言天地之气不施，则名木多死；此复言四时之气不应，则草木不荣。盖天地之气不和，而四时之气亦不正矣。“恶气”，忿怒之气也。《脉要精微论》曰：“彼秋之忿，成冬之怒。”恶气不发，则失其劲肃严凛之令矣；风雨不节，则失其温和明曜之政矣；白露不下，则无溽蒸湿泽之濡矣。四时失序，虽茂木嘉禾，而亦不能荣秀也。按：岁运四之气，大暑、立秋、处暑、白露，乃太阴湿土主气，盖湿热之气上蒸，而后清凉之露下降。故曰“恶气不发”者，言秋冬之令不时也；“风雨不节”者，言春夏之气不正也；“白露不下”者，言长夏之气不化也。〔眉批：莫仲超曰：“菀”，郁也。

“藁”枯也。言四时之气不行，则草木枯槁而不荣。〕

贼风数至，暴雨数起，天地四时不相保，与道相失，则未央绝灭。

“数”，音朔。“贼风数至”，阳气不正，而太过也；“暴雨数起”，阴气不正，而偏胜也。此总结上文而言，天地四时不相保其阴阳和平，而又失其修养之道，则未久而有绝灭之患矣。

唯圣人顺之，故身无奇病，万物不失，生气不竭。

惟圣人能顺天地四时之不和，而修养其神气，故无奇暴之害。夫万物有自然之生气，虽遇不正之阴阳，而不至于绝灭，惟人为嗜欲所伤，更逆其时则死。圣人内修养生之道，外顺不正之时，与万物不失其自然，而生气不绝也。朱济公曰：“此即与万物浮沉于生长之义。此言万物之有生气，后言万物之有根本。”

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。

此论阴阳之气，随时出入，逆则四时所主之脏，自病于内也。少阳主春生之气，春气逆则少阳不生，致肝气郁而内变矣；太阳主夏长之气，太阳不长，则心气虚而内洞矣；太阴主秋收之气，太阴不收，则肺叶热焦而胀满矣；少阴主冬藏之气，少阴不藏，则肾气虚而独沉矣。首论所奉者少，而所生之脏受病，此论四时之气逆，而四时所主之脏气，亦自病焉。济公曰：“少阳主厥阴中见之化，故少阳不生，而肝气内变。心为阳中之太阳，故太阳不长，而心气内虚。”

夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以顺其根。

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，以顺其根，而培养也。杨君举问曰：

“上节言秋冬之时，阴主收藏，此复言秋冬之时，阴盛于外。阴阳之道，有二义欤？”曰：“天为阳，地为阴，天包乎地之外，地居于天之中，阴阳二气，皆从地而出，复收藏于地中。故曰：‘未出地者，名曰阴中之阴，已出地者，名曰阴中之阳。’所谓阴主收藏者，收藏所出之阳气也。”

故与万物浮沉于生长之门。

万物有此根，而后能生长，圣人知培养其根本，故能与万物同归于生长之门。济公曰：“阴阳出入，故谓之门。”

逆其根，则伐其本，坏其真矣。

“根”者，如树之有根；“本”者，如树之有干。“真”者，如草木之有性命也。逆春气则少阳不生，逆夏气则太阳不长，所谓逆其根矣；逆春气则奉长者少，逆夏气则奉收者少，所谓逆其根则伐其本矣。逆之则灾害生，逆之则死，是谓坏其真矣。

故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生；顺之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人之行，愚者佩之^①。

言天地之阴阳四时，化生万物，有始有终，有生有死，如逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得阴阳顺逆之道矣。然不能出于死生之数，惟圣人能修行其道，积精全神，而使寿敝天地，无有终时。愚者止于佩服而不能修为，是知而不能行者，不可谓得道之圣贤也。

顺阴阳则生，逆之则死；顺之则治，逆之则乱。反顺为逆，是谓内格。

上节言天地四时之阴阳，有顺逆死生之道，此复言吾身中之

国中按：清代乾隆年间大医家黄元御，在其《素问悬解》一书中指出：“道者，圣人之行，愚者背之。”注云：“佩与背同。”清代后期学者胡澍著《素问校义》亦云：“‘佩’与‘倍’相通，‘倍’即今违背之‘背’。‘愚者佩之’，谓愚者往往违背养生之道也。”此说甚是，当从此义。

阴阳 亦有顺逆死生之道焉。盖天地之阴阳 不外乎四时五行 而吾身之阴阳，亦不外乎五行六气，是以顺之则生，逆之则死。所谓顺之者，阴阳相合，五气相生，东方肝木，而生南方心火，火生脾土，土生肺金，金生肾水，水生肝木。五脏相通，移皆有次，若反顺为逆 是谓内格。“内格”者，格拒其五脏相生之气，而反逆行也。

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？

《金匱玉函》曰：“上工治未病 何也？”师曰：“夫治未病者，见肝之病 知肝传脾 当先实脾。”盖不使脾受逆气 而使肝气仍复顺行于心，是反逆为顺，反乱为治者也。若五脏之气已乱，而五脏之病已成，然后治之，是犹渴而穿井，战而铸兵，无济于事矣。

按：此篇以天地之阴阳四时，顺养吾身中之阴阳五脏，盖五脏以应五行四时之气者也。《玉板论》曰：“五脏相通 移皆有次，五脏有病，则各传其所胜。故所谓顺者，四时五脏之气，相生而顺行也；逆者，五脏四时之气，相胜而逆行也。”

生气通天论篇第三

黄帝曰：“夫自古通天者，生之本，本于阴阳。天地之间，六合之内，其气九州、九窍、五脏、十二节，皆通乎天气。

凡人有生，受气于天，故通乎天者，乃所生之本。天以阴阳五行，化生万物，故生之本，本乎阴阳也。是以天地之间，六合之内，其地气之九州，人气之九窍、五脏、十二节，皆通乎天气。

“十二节”者，骨节也。两手两足各三大节，合小节之交，共三百六十五会。《灵枢经》曰：“地有九州，人有九窍；天有五音，人有五脏；岁有十二月，人有十二节；岁有三百六十五日，人有三百六十五节；地有十二经水，人有十二经脉。盖节乃神气之所游行，故应天之岁月；脉乃血液之所流注，故应地之经水；九窍乃脏气之所出入，五脏乃阴阳二气之所含藏，故皆通乎天气。此篇论阴阳二气，与天气相通，故曰地之九州，人之五脏。天为阳，是以先论阳而后论阴也。朱济公曰：“天一生水，气乃《坎》中之满也。曰自古者，言自上古天真所生之气也。本乎阴阳者，天真之有阴有阳也。”

其生五，其气三，数犯此者，则邪气伤人，此寿命之本也。

天之十干，化生地之五行，故曰其生五；地之五行，上应三阴三阳之气，故曰其气三。三阴者，寒、燥、湿也。三阳者，风、火、暑也。如不能调养，而数犯此三阴三阳之气者，则邪气伤人，而为病矣。夫人禀五行之气而生，犯此五行之气而死，有如水之