

《黄帝阴符经》

——人类暗合天机的秘诀

黄帝是中华民族老祖宗，他在世界上的影响是不用说的。

现存陕西桥山之颠的黄帝陵，历来是全世界华人魂牵梦绕之圣地。在那里，黄帝手植柏立地参天，时有烟云缭绕。

国人祭黄帝陵，就更不用说了。刘邦欲取天下，先血祭黄帝陵乃发兵起事。汉武帝戎马倥偬，途经黄帝陵，仰其功德盖世，慕其白日飞升，竟屯兵久驻不去，以祭黄陵。此二事皆见于《史记》。

到了现代，更有毛泽东手书黄帝陵祭文，追思怀远，寻根溯源，气吞山河，雄视未来，大振中华民族抗日之志，犹如咆哮之黄河长江，堪称千古绝响，至今仍如洪钟之鸣。

何以黄帝有如此大的感召力呢？

祖宗是不可忘记的。想当年，黄帝与炎帝部落战于阪泉之野，统一中华民族，军功赫赫；发明指南车等工器数百种，匠工奇卓；治五气，艺五种，农功不薄；与岐伯等纵论天下医术，医功盖世；传《黄帝内经》、《黄帝阴符经》、《黄帝四经》等于后世，学功蜚然。世传黄帝垂衣裳而天下治，无为而治的统御之术，盖出之于黄帝之手，然而其农功、军功、医功、匠功、学功之甚，又当称无不为之至。黄老之学，实以黄帝为最，老子次之也。仅《汉书》中记载，黄帝之书就达十二类二十六种三百七十八卷之多。而《黄帝阴符经》还未列入其中。

现在人们了解最多的，是《黄帝内经》，这是一本最古的中国医学书，神奇的针灸之术已在其中得到详细讨论。

《黄帝阴符经》的流传也极为广泛。道家把它看作修炼之书；医家把它看作医书；兵家把它看作兵书；帝王把它视为统治术。这都有道理，也证明《阴符经》内容之丰富，非一家所可容。伊尹、姜太公、范蠡、鬼谷子、诸葛亮、张良、李筌等人，都曾为之作注，视之为神书宝典，可见其重要性、涵盖力之一斑。

诸葛亮叹曰：“呜呼，后世英哲，审而用之。范蠡重而长，文种轻而亡，岂不为泄天机！天机泄者沉三劫，宜然。故圣人藏之名山，传之同好，隐之金匱，恐小人窃而弄之。”

据说诸葛亮论兵法，认为《阴符经》远胜于《孙子兵法》。传说虽不可尽信，但从对道的领悟把握来说，《阴符经》的确远胜于《孙子兵法》。从行文来看，《阴符经》几乎全在论道而术尽在其中矣，所谓术者，当然包含战术，但又不止于战术，还有心术、医术、修炼术、统治术，这又是孙子所远远不及的了。《孙子兵法》凡十三篇，字数以千计，却远胜于西方军事家克劳塞维茨的煌煌三大卷字数以十万计的《战争论》，这已为东西方所公认。但是《阴符经》之奇高境界，却不是一般人所能涉入的，而它的字数竟只以百计。这好像在证明字数越少、涵义越深、境界越高。

《阴符经》全文，只 600 来字，讲的是天人关系，自然之道。掌握了自然之道，就可动之以时，宇宙运之于股掌之中，变化出之于人身之内，这就是“天人合发，万变定基”之妙。其文论天地人三才互盗之机，论八卦甲子推演之神，与《周易》精神吻合。但长期以来，许多人疑心此经并非黄帝所作。不过古代经书乃至诸子之说，往往是某一学派集体或多人所作，但仍以一人之名，譬如《吕氏春秋》便挂在吕不韦名下，《庄子》便挂在庄周名下。考证繁难，莫衷一是，还是不管这些吧。就连阴符一词，古人也有多种解释，我们可以选其最明了的一种：阴者，暗也；符者，合

也。阴符就是暗合。暗合什么？从经文看，应当指暗合天道天时。什么暗合天道？当然是人道人心啦。所以《阴符经》，讲的就是人道人心如何跟天道天时暗合，以便把握天机、顺应天时，调理身心，驾驭生死，超凡入圣，归于自然。

达乎此，则统治之道，用兵之术，修炼之法，疗治之方，皆从此出矣。所以《阴符》一经，也是一件“奇器”，可生“万象”，可谓神机鬼藏也。

品之又品，其义自现。呜呼！何人乃有此大手笔，乃至于字字玑珠、句句格言，掷地有声、乃至于大略雄才尽含于其中焉？不是黄帝，又是谁呢？

阴符经（今译）

观察天道，照天道办事，就没别的事可做了。因此天有五贼（金、木、水、火、土），懂得其中的道理，事情就很好办。五贼了然于心，照天道去做，宇宙就掌握在人手中，千变万化就会产生于人身中。天性就是人的本性，人心就是变化的枢机。确立天道，就可以规定人事。天发动杀机时，星宿就会移位；地发动杀机，龙就会上岸、蛇就会出洞；人发动杀机，会闹得天翻地覆。天和人一齐发动杀机，就会奠定一切变化的根基。人的天性有巧有拙，但都能够隐藏起来。（口、鼻、眼、耳、肛门、尿道）九窍招引邪气，关键在于把握耳目口三个要害部位，可以根据具体情况来使用或休息。火产生于木，火灾一起，必定烧掉木头。奸人产生于国内，时机一到，必定会搞垮国家。懂得这些道理，进行修炼，就叫做圣人。

天创造万物，又消灭万物，天道之理就是这样的。天地是万物之盗，万物是人之盗，人是万物之盗。三盗各得其所，天地人

三才就彼此相安了。所以古话说：“按时进食，全身各部位就会调理好；行动合乎时机，万物的变化就会井然有序。”人们都知道那些神奇事物神妙莫测，却不知道不神奇的事物为什么更神妙莫测。日月星辰的运行是有定数的，平年闰年、大月小月也是有一定之规的，这样圣功就产生了，神明就出现了。这个三才相互盗取的机括奥妙，天下无人知道。所以君子掌握了它，就能保养身心、益寿延年；小人拿着它却只能送掉性命。

盲人听觉灵敏，聋人视觉锐利。抛弃许多好处，专攻一个方面，用兵能以一当十。昼夜反复谋划，用兵就能以一当万。心念生于爱物，也死于爱物，关键在于眼睛。上天无恩，才有大恩产生；迅雷烈风之下，万物无不萌动。达到极乐境界，性情就宽裕充实；达到至静境地，性情就廉洁清明。上天本来至私，其作用却是至公。统御之术在于气的运用。生是死的根源，死是生的根源。恩从害产生，害从恩产生。愚人认为通晓天文地理的是圣人，我却把识时务者当作哲人。人家担心圣人有点蠢，我倒担心圣人还不够蠢。人家巴望圣人做出奇迹，我倒希望圣人别去弄奇迹。所以古话说：“跳到水里、投入火中，那是自取灭亡。”自然之道清静净，因此天地万物得以生长。天地之道在暗中起作用，所以阴阳交相为胜。阴阳相互推动，各种变化自然产生。因此，圣人知道自然之道不可违背，只能因势利导。至静的大道，律历法都难以跟它套上。于是就有一种奇器，幻化出万象。在八卦甲子的推演中，暗藏着神机妙算。阴阳相胜之术，显然就在万象中表现出来了。

阴符经（原文）

观天之道，执天之行，尽矣。故天有五贼，见之者昌。五贼

在心，施行乎天。宇宙在乎手，万化生乎身。天性，人也；人心，机也。立天之道，以定人也。天发杀机，移星易宿；地发杀机，龙蛇起陆；人发杀机，天地反覆。天人合发，万变定基。性有巧拙，可以伏藏；九窍之邪，在乎三要，可以动静。火生于木，祸发必克。奸生于国，时动必溃。知之修炼，谓之圣人。

天生天杀，道之理也。天地，万物之盗；万物，人之盗；人，万物之盗。三盗既宜，三才既安。故曰：食其时，百骸理；动其机，万化安。人知其神而神，不知不神之所以神也。日月有数，大小有定，圣功生焉，神明出焉。其盗机也，天下莫能知。君子得之固躬，小人得之轻命。

瞽者善听，聋者善视。绝利一源，用师十倍。三反昼夜，用师万倍。心生于物，死于物，机在于目。天之无恩而大恩生，迅雷烈风，莫不蠢然。至乐性余，至静性廉。天之至私，用之至公。禽之制在气。生者死之根，死者生之根。恩生于害，害生于恩。愚人以天地文理圣，我以时物文理哲。人以愚虞圣，我以不愚虞圣。人以奇期圣，我以不奇期圣。故曰，沉水入火，自取灭亡。自然之道静，故天地万物生。天地之道浸，故阴阳胜。阴阳相推，变化顺矣。是故圣人知自然之道不可违，因而制之。至静之道，律历所不能契。爰有奇器，是生万象。八卦甲子、神机鬼藏。阴阳相胜之术，昭昭乎进乎象矣。

《黄帝内经》

——中国古老的生命精神和养身之道

《黄帝内经》是中国迄今所发现的最早的古典医学专著，其中蕴含着丰富的哲学思想、科学思想，它是古代医学家、思想家们吸收了当时的天文学、医学、生物学、人类学、心理学、哲学等学科的思想成果，综合融通而形成了系统的、宏大体系的巨著，《黄帝内经》不仅对中国的医学发展的影响举足轻重，被称为“医家之宗”，或“医学的圣经”，而且在人生哲学、政治哲学等领域的渗透和影响也是不可轻视的。

《黄帝内经》现分为《素问》《灵枢》两篇，《素问》二十四卷，《灵枢》十二卷。《黄帝内经》一书作者托名为华夏民族始祖黄帝，真实作者不可考。成书年代说法不一，一说战国，一说秦汉，一说西汉中期或初期，实非一时一人之作。据专家考证，《内经》成书以后，很大的可能是《素问》和《灵枢》单行于世。

概括《内经》的主要思想，可以说它的思想是“以道为纲，以阴阳五行为理，以气神作为贯通。”

一、以道为纲的生命精神

世界之道，万物之道，生命之道，养生之道，乃是一“道”。此“道”实为中国古代道家的“自然之道”。此“自然之道”为《内经》的总纲，也是它的基本精神。在这种“道”的思想指导下，它把人体和自然界的现象和事物都看作为一个自然物，每一个自

然物都是相通的、相应的，它们的内部过程和相互联系都是符合道的，也就是自然而然的，因此人要健康，要长寿最好的办法就是认识和把握“自然之道”，保持同“自然之道”的一致，将清静无为视为了解认识，把握道的一种最高的境界。《内经》根据修为的高低，境界的层次的不同，将其分为四种境界、四种人。最高境界的人是“真人”，真人到达的境地可以“提举天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神”，也就是天地与我同在，阴阳与我为一，我的动静就是天地的动静，我的变化也就是阴阳的变化。真人的精神是独立的、自由的，不为任何事物所干扰，不为任何东西所限制和束缚。真人呼吸的都是又精又纯的“气”，而非普通的“气”了。其次是“至人”，至人能“淳德全道，和于阴阳。去世离俗，积精全神”。至人还没有达到天地与我同在，阴阳与我为一的境界，但离真人也不过是一步之遥了，至人的德性品质纯然不杂，全部思想和行为都与道相一致，也能与阴阳的变化相和谐，超出了世俗社会的约束。从个人的精神和身体状态来说，精气积聚，身体安适，神态宁静，不受外界干扰。再次是“圣人”，圣人“处天地之和，和八风之理”，圣人不过是在自然界和人类社会之中，顺从天地的自然，依从社会的规律和法则，和世俗之人而不同，还得受到世俗社会的约束，对阴阳变化以及天地的大道有所认识有所理解，但还是不能同于天地，和于阴阳。最后的境界是“贤人”。贤人能作到“法则天地，逆从阴阳，分别四时”。贤人只能从天地运行，阴阳变化以及四时的递替之中，寻找规律。按照这种规律去进行修身养性，但对于这些规律的认识和把握也是有限的，尚不能全部认识清楚，把握全部。不过能做到贤人这样的境界也是相当不错的。可见《内经》作者认为认识和把握自然之道是相当困难的，尽管如此，也要向最高的境界努力。

因此，生命的快乐，人生的幸福，身体的健康，精神的舒畅都立足于以道为纲，求道是人生意义的根本。

二、以阴阳五行为理

《内经》在理论的建构和论证上，利用阴阳五行说，对生命的形成，疾病的起因，生理现象和心理现象与自然现象的关系等作了比较全面的、系统的解释和说明。用阴阳学说来阐明人体生命过程中的对立统一，互根互补，此消彼长的转化关系以及人与自然的的关系。利用五行学说的五行生克的原理来说明人体以五脏为中心的五大系统之间，以及人与自然界相关事物之间的相互生克的关系。

阴阳乃是古代人们对于事物的普遍对立的哲学概括：“阴阳者，天地之道也。万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始。”（《素问·阴阳应象大论》）《内经》反复强调养生之道最根本的就是要明白阴阳变化的规律，不能违背阴阳变化的规律，否则对于生命有害，对人生无益。阴阳变化的规律，不仅自然有，人体内部也有。如清阳为天，浊阴为地，地气上升为云，天气下降为雨。一年四季之中天地万物中也有阴阳的变化规律，春天为少阳的生发，夏天为太阳的生长，秋天为太阴的收敛，冬天是少阴的潜藏。人体内部的阴阳也随着四季和昼夜的变化而变化。

《内经》对人体内的阴阳还作了具体的量的分别，提出了三阴三阳的思想，三阴即太阴、少阴、阴明，三阳即太阳、少阳、阳明。将阴阳的力量或势力分为三种层次或等级，是《内经》对于中国哲学的一个贡献，《周易》之中只有老阳、少阳、老阴和少阴的区别。

《内经》建立了阴阳平衡的理论，它认为健康的人是阴阳的对立和制约共处在一个平衡状态，阳盛或阴亢都易生疾病。为了处理好人体阴阳的平衡状态，还必须将人体的阴阳变化和四季、昼夜自然界的阴阳变化协调起来，不能违背自然界的阴阳变化的规律，只能根据身体的阴阳的消长去适应自然界的阴阳的变化，比

如春天是自然界少阳生发之时，这时就应当早起床，多运动，与自然的生机勃勃的阴阳节律的变化相适应。这种思想影响到古代中国人的养生。身体的锻炼、运动，它可能是根据当时的生活经验所作的总结和推测，不具备严谨的科学性，即使如此，也影响了中国人的生活上千年。

五行，是古代中国人对于五种物质形态所进行的分类，它把诸多复杂的事物和现象的性质，以“五”之数的性质来进行分类，如五声、五色、五味、五谷、五畜、五脏等，所以这些分为五类的事物都可以最终归结为金木水火土之性上。所以《内经》用金、木、水、火、土五个概念和范畴来架构，基本的中医理论，几千年的医学实践表明，它是成功的，到现在中医在世界医学上的成就也是有目共睹。五行说用之于医学，它的生克理论现在虽不常用，但它通过色、声、味等外部性质把人体内脏和金木水火土联系起来，从外部表现推测人体内脏及其生理的情况进行病情诊断，然后采取相应的治疗办法。现在，气功在运动健身方面的作用是较为显著的，而气功理论中同样是以金木水火土作为基本的理论范畴，《内经》所倡导的五行说仍有它积极的意义和现实的价值。

三、以气神为贯通

《内经》认为人的生命过程中，气和神是最为基础的东西，有气无神，有神无气都是违背生命的要求，违背养生之道的。气所表示的大多是以物质状态的细微的东西，神包括人的精神、意志、情感等状态，因此养生之道落到实处还是在于养气养神。气不丢，神不失这才是关键。其实气神所反映的是人的生命的生理状态和心理状态都必须保持在良好的状态之中。如《天真论》所说，长寿的人心志安逸闲适，欲望少而安定，少思寡欲，饮食有度。

黄帝内经（选译）

卷一：天真论

岐伯（答黄帝之问）说，上古之人，知养生之道，效法阴阳之理，修身养性的方法恰当，饮食有制、作息有常、操劳有度，所以他们身心爽快，健康强壮，活到百岁后才自然死亡。现在的人则大不一样，他们把酒当水饮，滥饮无度，把反常的东西当做正常，酒醉之后还要行房事，恣情纵欲致使阴精枯竭，满足嗜好而使真气消散，不知道保持其气充盈，也不了解持养精神，图一时之快，违反养生之道，所以五十岁便衰老了。

因此，上古圣人在教导民众时，总要谈到对虚邪贼风（四时不正之风）要注意躲避开，心神安定虚静，排除杂念，体内的真气便会和顺，精神内守，怎么会有疾病呢？所以他们表现为心志安逸闲适，欲望少而安定，没有恐惧，身体即使参加了劳作，也不使其太疲惫了，真气由此而调顺。各人都能从其所欲，成其所欲。随便吃什么，穿什么都喜欢，爱他们的风俗习惯。社会上不论地位的高低，都不倾慕比自己高的人，这才叫做朴实无华的人。所以对朴实无华的人，不正当的嗜欲动摇不了他们的视听，淫邪的东西不能迷惑他们的心志。无论是愚笨，聪明，还是能力才干的大或小，他们都无所畏惧，符合养生之道，因此他们能活到一百多岁而动作并不衰老，显然是他们掌握了修身养性的办法，身体未受邪气的内外侵害所致。

黄帝说，我听说古代有叫真人的，能提天举地，掌握天地造化的机制，把准阴阳变化的规律，吐纳行气，独立主宰自己，使

精神内守而不外驰，肌肉协调一致，其寿命与天地一样长久，没有终结。中古叫圣人的，能淳德厚道，调和阴阳四时的变化，离开世俗生活的干扰，蓄积真精，保全神气，天地悠游自在，视听八方之外。这样能使寿命延长，身体强健的人和真人也差不多。其次有叫圣人的，安处于天地之自然、顺从八风的定理。嗜好与世俗没多大差异，没有恼怒的情绪，行为不违背世俗的规则。穿着举止也不模仿别人，外不使身体过分劳累，内不使思想负担过重，以安静、轻松、愉快为目的；以悠然自得为满足，所以他们身体不易衰疲，精神不易耗散，也可以活到一百岁，再次有叫贤人的，能依据天地的变化，仿效日月盈亏的运行规律，顺从阴阳消长和四时的变迁，追随上古真人的行动，行为符合养生之道，也能使寿命延长，超过百岁。

四气调神大论

春季三个月是万物推陈出新的时候，天地之间生气已发动，万物欣欣向荣，人们应早点起床，到庭院中散散步，披开头发，舒缓四肢，使心志也充满生机活力，让万物生长，不要扼杀；要予以帮助，不要剥夺；要奖掖，不要惩罚。这便是适应春令，调养生气之道。如果违反生气之道，就会损伤肝气，到夏季就会发生寒性病变，使人体适应夏季盛长之气的的能力就会降低。

夏天三个月是万物茂盛的季节。天气下降，地气上升，天地之气相交，万物开花结果。人们应早些睡早些起，不要讨厌夏天的日长天热，不要发怒，像万物那样英姿勃勃，秀美外现。让体内的阳气能向外宣泄，顺外物而兴趣盎然。这是适应夏天的气候，保护长养之气的方法。如违背此理，则会损伤心气，到秋天会发生疟疾，削弱了对秋天的适应能力，冬天还可能生病。

秋天三个月是万物成熟的季节，天高风急，地气肃清。人们应早睡早起，像雄鸡那样感知清晨的到来，使神态安静，减少阴

精和神气的消耗，缓和秋季肃杀之气对人体的影响；收敛神气，使秋天的肃杀之气得以平和，不使神气外散，保持肺气的清肃，这是与秋令肃杀之气相适应而调养收敛的好方法。违背此理就会伤及肺脏，到冬天生消化不良的疾病，使人体保藏的精华减少。

冬天的三个月是万物生机潜伏的季节，河水结冰，大地冻裂，这时人们不要扰动阳气，应早睡，待日光照耀时再起床，使神志伏藏，安静自若，好似保守宝贝一样，又好像已是心满意足的样子，躲避寒冷，获取温暖。不要使皮肤开泄出汗，而使闭藏的阳气不断损失，这是适应冬季气候，保养人体机能的方法，如违反此理，就会损伤肾精，到春天痿厥不起，使人体适应春天升发之气能力减弱。

天德隐藏不露，通行不止。圣人适应自然的变化，注重养生之道，所以身体无大碍；若万物都能不失于修养之道，那么它的生气就不会衰竭了。

违背了春生之机，少阳就不能生发，以致肝气内郁而生病变；违背了夏长之运，太阳就不能生长，以致心气内虚；违背了秋收的气机，太阴就不能收敛，肺叶热焦而生胀满；违背了冬藏之理，少阴就不能潜藏，肾气就会衰弱。四时阴阳的变化是万物生长收藏的根本，所以圣人在春夏养阳，在秋冬养阴，顺从这个变化的规律，与万物共同生长沉浮。如果违反此理，生命之元要受到戕害，破坏了真元。因此，阴阳四时是万物的始终，是盛衰存亡的根本，违背了它，便会产生灾害；顺从了它，疾病就不会发生，这就是懂得了养生之道。对于养生之道，圣人能切实实行，愚人却违背了它。顺从阴阳的消长，就能很好的生存，违背了就会面临绝境；顺则正常，逆则混乱。如果把违逆当做顺从，就会使身体与自然环境互相抗拒。

所以圣人等不及疾病已经发生才去治疗，而是在没有发生病变之前加以预防，像治理国家一样，不等乱事已经发生才去治理，而

是在之前就防止它的发生。如果疾病已经发生了才去治疗，动乱发生了才去治理，那就如同口渴了才去掘井，战争打起来才去铸造兵器，那不是太晚了吗？

生气通天论

黄帝说：自古以来，生命就与自然息息相通的，而最根本相通的是阴阳。天地之间，四方上下，无论是地之九州，人之九窍、五脏、十二节，都是和自然息息相通的。天之阴阳，化生地之五行，地之五行，又应上天之三阴三阳。如果经常违逆天地人相通的道理，那么邪气就会伤害你，天地人相通，这就是生命的根本，寿命的核心。

苍天之气清和宁静，人的意志稳定，顺从此理，则人体阳气密固，虽有邪风相侵，也不能造成伤害，这是适应四时阴阳变化规律的结果。所以圣人能专心致志，适应气候的变化，神明通达。如果违背这个原则，就会使九窍不通，外使肌肉阻塞，卫气涣散不固，这是由于不能适应四时变化规律所致，正气消耗，就易受到伤害。

人体的阳气，好像天上的太阳一样，如果阳气运行规律失常，就会折寿，生命活动就因此停止。所以天的运行，是借太阳的光明，由于这个缘故，人的阳气也应该向上运动，起到保护身体抵御外邪的作用。人体的阳气，烦劳过度，就会张弛，使阳精逐渐耗竭，如此积累下去，到了夏季之时，阳精不能养神，就会使人发生煎厥病，发作时双目失明，两耳听不到声音，阳精便像河堤决口，水溢横流，泻不可止。人体的阳气，在大怒时就会与形体分离，血随气升而瘀积于上，使经络隔绝不通，发生昏厥，人体的阳气，生化精微，内养精神；柔和之气，外养筋脉。汗孔的开合调节失常，寒气乘虚而入，阳气损伤，筋脉失去温养，致身体俯曲不伸。寒气深陷于血脉之中，留连于肌肉之间，血脉凝涩，会

发生痿疮……所以，风是百病的始端，形神清静，肌肉皮肤就会致密而抗拒外邪，虽有大风苛毒的侵袭，也不能受伤害，这是顺应四时的变化。所以病邪久留，就会内传而变化，到了上下不相交通阴阳阻隔的时候，虽有良医，也无能为力。所以阳气蓄积过多，也会致死，因为阳气蓄积导致阻塞不通，应采用疏通的办法，如果不及时处治，或被粗疏技艺的医生所误，问题可就大了。人体的阳气，白天主要保护人体的外部，清晨时，阳气开始活跃于体表；中午，阳气达到最旺盛的阶段；太阳偏西时，阳气渐渐虚少，汗孔开始闭合，所以到了晚上，阳气收敛，拒守于内，这时不要扰乱筋骨，不要接近雾露，如果违反了一天阳气的运行规律，身体被邪气侵扰则疲乏而衰弱。

岐伯说 阴是藏精的 是作为阳气运行的基础 相作用)阳是保卫外部 使体表密固。如果阴不能制约阳 血脉流动急迫 阳气与邪气相合，就会发狂；如果阳不能制阴，五脏之气虚而不敷使用，浊阴弥漫，就会九窍不通。所以圣人能够调合阴阳，使筋脉和顺，骨髓坚固，气血顺畅。这样则内外协调，邪气不能侵害，耳聪目明，真气独立如常，不为邪气所动摇。

大凡阴阳调合的关键在于阳气的致密。如果阴阳失去了平衡协调，好似有春天而没有秋天，有冬天而无夏天。所以能使阴阳协调配合，是最高的养生原则。如果阳气过于亢盛 不能固密 阴气就要竭绝；阴气平和，阳气固密，精神才能正常。如果阴阳分离决裂，精和气也会随之耗尽。阴精的产生 来源于饮食五味 储藏阴精的五脏，也可以因饮食五味的太过而受伤。……因此谨慎地调和五味 会使骨骼正真 筋脉柔和 气血通畅 腠理固密。这样，骨气就强健有力。人们必须谨慎而严格地遵守养生法则，才能长期享受生命的快乐。

金匱真言论

阴中有阴，阳中有阳，白昼为阳，早晨到中午，为阳中之阳；中午到黄昏为阳中之阴。黑夜为阴，合夜到鸡鸣，为阴中之阴，鸡鸣到早晨，为阴中之阳。人体之阴阳与之相适应。

以人体来分阴阳，则外表为阳，内部为阴；以身体的部分来分阴阳，则背为阳，腹为阴。以腑脏来分，则脏为阴，腑为阳。肝、心、脾、肺、肾五脏为阴，胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六腑属阳。要知道阴中之阴，阳中之阳的道理是什么呢？是因为冬病在阴，夏病在阳，春病在阴，秋病在阳。治疗四时的五脏病，应根据疾病的部位来施用针刺或砭石治之。又如背为阳，心是阳中之阳，肺是阳中之阴，腹为阴，肾为阴中之阴，肝为阴中之阳，脾为阴中之至阴。以上这些都是阴阳表里、内外、雌雄的相互联系，所以和自然界的阴阳是相应的。黄帝问：五脏和四时相应，各有同气相求的影响吗？岐伯答：有。如东方青色之气，与肝相应，肝开窍于两目，精气内藏于肝，它发的病多为惊骇，在五味中属酸，与草木同类，在五畜类属鸡，在五谷内属麦，与四时中的春季相应，在天体为岁星。春天阳气上升，所以其气在头，在五音中属角，在五行生成数中为八，肝主筋，所以它的疾病多发生在筋，它的气属臊气。

南方赤色之气，与心相应，心开窍于两耳，精气内藏于心，在五味中属苦，与火同类，在五畜中属羊，在五谷中为黍，与四时中的夏季相应，在天体为荧惑星，心主血，血行脉中，五脏之气为心所生，所以它的疾病多发生在血脉和五脏，在五音中属徵，在五行生成数中为七，五气中为焦臭气。

中央黄色之气，与脾相应，脾开窍于口，精气藏于脾，在五味中属甘，与土同类，在五畜中属牛，在五谷中属稷，与四时中的长夏相应，在天体为镇星，脾主肌肉，所以它的疾病多发生在

舌根为肌肉，在五音中属宫，在五行生成数中为五，五气中属香气。

西方白色之气，与肺相应，肺开窍于鼻，藏精气于肺，在五味中属辛，与金同类，在五畜中属马，在五谷中属稻，与四时中的秋季相应，在天体中为太白星，肺主皮毛，所以它的疾病多发生在肩背和皮毛，在五音中属商，在五行生成数中为九，五气中属腥气。

北方黑色之气，与肾相应，肾开窍于二阴，精气藏于肾，在五味中属咸，与水同类，在五畜中属猪，在五谷中属豆，与四时中的冬季相应，在天体中为辰星，肾主骨，所以它的疾病多发生在溪和骨，在五音中属羽，在五行生成数中为六，五气中属腐气。

所以善于诊脉的人，谨慎审察五脏六腑的变化，了解其顺逆的情况，把阴阳、表里、雌雄的对应和联系，纲目分明地加以归纳，并把这些道理深记于心，体会其中的精妙，才能够得心应手。这些道理至为宝贵，不是真心实意地学习的人，切勿教他，不是有志于此的人，切勿传授于他。这才是爱护和珍惜这门技艺和医道的正确态度。

卷二：阴阳应象大论

黄帝说：阴阳是自然界的规律，是事物的纲领原则，是一切运动变化的根源，是生长灭亡的开端和根本，是微妙莫测的渊藪。所以治病必以阴阳为本。清阳之气上升积聚而成为天，浊阴之气凝结在下而为地。从动静分阴阳，阳为动，阴为静。从功能分阴阳，阳主生发，阴主成长；阳主肃杀，阴主收藏；阳主万物的气化，阴主万物的形体。寒到极点则生热，热到极点则生寒。寒气能产生阴，热气能产生清阳。清阳之气下陷不升就会发生泄泻，浊阴之气上塞不降就会发生胸膈胀满。这就是阴阳的正常和反常的

变化情况。

清阳之气上升而成为天，浊阴之气下降而成为地；地气上升而成为云，天气下降而成为雨，雨来源于地气，云出自于天气。在人体，清阳之气上升而出于上窍，浊阴之气下降而出于下窍；清阳之气发泄于腠理，浊阴之气内注于五脏；清阳充实于四肢，浊阴内走于六腑。

人体虽是同得天地之气所成，然而却有长寿和短命的区别。智者能够在未衰之时调摄，而愚者却常在已衰之后方能改正自己的行为。愚者因后期而养所以体力常不足，而智者因先期得养所以体力常有余。体力有余则耳聪目明，身体轻快强健，年高却青春焕发；原来就强壮的人变得更加强健了。所以明达事理的人做事顺其自然，在任何环境中都能自得其乐，这种人的寿命无穷无尽，与天地同在。

阴阳离合论

岐伯说：阴阳是有名无形的，其变是无穷无尽的，由一到十，由十到百千万，以至于无穷。但它的总的原则是一致的。事物都生长在天地之间，当它们刚萌发时未出地面，叫居于阴处，称之为阴中之阴；已露出地面的叫阴中之阳。阳气给万物以生机，阴气给万物以形体。所以万物的发生，凭借着春气的温暖；万物的滋长，凭借着夏气的炎热；万物的收成，凭借着秋气的清肃；万物的闭藏凭借着冬气的寒凝。这是四时气候变化和万物生长收藏的规律。如果没有了阴阳变化的规律，那么天地间就会有阴阳相隔，闭塞不通。这种阴阳变化的道理，就人体来讲也是一样的，也可以依次推演而成，十、百、千、万乃至无穷。