

聖人為无為事无事是以内无思想外不勞形

以恬愉為務以自得為功

恬靜也愉悅也法道清靜適性而動故曰而自得也

形體不敝精神不散亦可以百數

外不勞形内無思想故形體不敝精神保

全神守不離故年登百數此皆全性之所

致爾庚桑楚曰聖人之於聲色滋味也利

於性則取之害於性則捐之此全性之道

也敝疲敝也

其次有賢人者法則天地象似日月

次聖人者謂之賢人然自強不息精了百

端不慮而通發謀必當志同於天地心燭

於洞幽故云法則天地象似日月也

辯列星辰逆從陰陽分別四時

星眾星也辰北辰也辯列者謂定内外星

官座位之所於天三百六十五度遠近之

分次也逆從陰陽者謂以六甲等法逆順

數而推步吉凶之徵兆也陰陽書曰人中

甲子從甲子起以乙丑為次順數之地下  
甲子從甲戌起以癸酉為次逆數之此之  
謂逆從也分別四時者謂分其氣序也春  
溫夏暑熱秋清涼冬冰冽此四時之氣序  
也

將從上古合同於道亦可使益壽而有極時

將從上古合同於道謂如上古知道之人

法於陰陽和於術數食飲有節起居有常

不妄作勞也上古知道之人年度百歲而

去故可使益壽而有極時也

黃帝內經素問補註釋文卷之一

黃帝內經素問補註釋文卷之二 慎二

唐本僕今啓玄子王水次註

宋光祿卿直秘閣林億等校正

宋守尚書屯田郎孫兆重改誤

四氣調神大論篇

春三月此謂發陳

春陽上升氣潛發能生育庶物陳其姿容

故曰發陳也謂春三月者皆因節候而命

之夏秋冬亦然

天地俱生萬物以榮

天氣溫地氣發溫發相合故萬物滋榮

夜卧早起廣步於庭

溫氣生寒氣散故夜卧早起廣步於庭

被髮緩形以使志生

法象也春氣發生於萬物之首故被髮緩

形以使志意發生也

生而勿殺予而勿奪賞而勿罰

春氣發生施无求報故養生者必順於時

也與音

此春氣之應養生之道也

所謂因時之序也然立春之節初五日東風解凍次五日蟄虫始振後五日魚上水次雨水氣初五日獺祭魚次五日鴻雁來後五日草木萌動次仲春驚蟄之節初五日小桃華○新校正云詳小桃華月令作桃始華次五日倉庚鳴後五日鷹化為鳩次春分氣初五日玄鳥至次五日雷乃發聲芍藥華後五日始電次李春清明之節初五日桐始華次五日田鼠化為鴽牡丹華後五日虹始見次穀雨氣初五日萍始生次五日鳴鳩拂其羽後五日戴勝降于桑凡此六氣一十八候皆春陽布發生之令故養生者必謹奉天時也○新校正云詳芍藥華牡丹華今月令无辨多達切也

逆之則傷肝夏為寒變奉長者少

逆謂反行秋令也肝象木王於春故行秋令則肝氣傷夏火王而木廢故病生於夏然四時之氣春生夏長逆春傷肝故少氣以奉於夏長之令也

夏三月此謂蕃秀

陽自春生至夏洪盛物生以長故蕃秀也蕃茂也盛也秀華也美也

天地氣交萬物華實

舉夏至也脉要精微論曰夏至四十五日

陰氣微上陽氣微下由是則天地氣交也

然陽氣施化陰氣結成合成相合故萬物

華實也陰陽應象大論曰陽化氣陰成形

夜卧早起無厭於日使志無怒使華英成秀

使氣得泄若所愛在外

緩陽氣則物化寬志意則氣泄物化則華

英成秀氣泄則膚腠宣通時令發陽故所

愛亦順陽而在外也

此夏氣之應養長之道也

立夏之節初五日蟬鳴次五日蚯蚓出

後五日赤箭生○新校正按月令作王瓜

生次小滿氣初五日吳葵華○新校正按

月令作苦菜秀次五日靡草死後五日小

暑至次仲夏芒種之節初五日蟠蠃生次

五日鳴始鳴後五日反舌无聲次夏至氣

初五日鹿角解次五日蜩始鳴後五日半

夏生木莖榮次季夏小暑之節初五日温

風至次五日蟋蟀居壁後五日鷹乃學習

次大暑氣初五日腐草化為螢次五日土

潤溽暑後五日大雨時行凡此六氣一十

八候皆夏氣揚蕃秀之令故養生者必敬

順天時也○新校正詳木莖榮今月令无

辨古關切

逆之則傷心秋為痠瘡奉收者少冬至重病

逆謂反行冬令也痠瘡瘦之瘡也心象火

王於夏故行冬令則心氣傷秋金王而火

廢故病發於秋而為痠瘡也然四時之氣

秋收冬藏逆夏傷心故少氣以奉於秋收

之令也冬水勝火故重病於冬至之時也

痠瘡皆音

秋三月此謂容平

萬物夏長華實已成容狀至秋平而定也

天氣以急地氣以明

天氣已急風聲切也地氣以明物色變也

早卧早起與雞俱興

懼中寒露故早卧欲使安寧故早起  
使志安寧以緩秋刑

志氣躁則不慎其動不慎其動則助秋刑  
急順殺伐生故使志安寧緩秋刑也  
收斂神氣使秋氣平

神傷則欲熾欲熾則傷和氣既傷則秋氣  
不平調也故收斂神氣使秋氣平也  
無外其志使肺氣清

亦順秋氣之收斂也  
此秋氣之應養收之道也

立秋之節初五日涼風至次五日白露降  
後五日寒蟬鳴次處暑氣初五日鷹乃祭  
鳥次五日天地始肅後五日禾乃登次仲  
秋白露之節初五日有風至鴻雁來次五  
日玄鳥歸後五日群鳥養羞次秋分氣初  
五日雷乃收聲次五日蟄虫坯戶景天華  
後五日水始涸次季秋寒露之節初五日  
鴻雁來實次五日雀入大水為蛤後五日  
菊有黃華次霜降氣初五日豺乃祭獸次  
五日草木黃落後五日蟄虫咸俯凡此六

氣一十八候皆秋氣正收斂之令故養生  
者必謹奉天時也○新校正云詳景天華  
三字今月令无四切

逆之則傷肺冬為殄泄奉藏者少  
逆謂反行夏令也肺象金王於秋故行夏

今則氣傷冬水王而金廢故病發於冬殄  
泄者食不化而泄出也逆秋傷肺故少氣  
以奉於冬藏之令也孫音

冬三月此謂閉藏  
草木凋墜去地戶閉塞陽氣伏藏

水。冰地圻無擾乎陽  
陽氣下沈水冰地圻故宜周密不欲煩勞

擾謂煩也勞也  
早卧晚起必待日光  
避於寒也

便志若伏若匿  
今詳匪字當作匿  
若有私意若己有得  
皆謂不欲妄出於外觸冒寒氣也故下文  
云

去寒就溫無泄皮膚使氣堅奪

去寒就溫言居深室也靈樞經曰冬日在  
骨髓虫周密君子居室无泄皮膚謂勿汗  
也汗則陽氣發泄陽氣發泄則數為寒氣  
所迫奪之聖數也史切

此冬氣之應養藏之道也

立冬之節初五日水始冰次五日地始凍  
後五日雉入大水為蜃次小雪氣初五日  
虹藏不見次五天天氣上騰地氣下降後  
五日閉塞而成冬次仲冬大雪之節初五

日冰益壯地始圻鳴鳥不鳴次五日虎始  
交後五日芸始生荔挺出次冬至氣初五  
日蚯蚓結次五日麋角解後五日水泉動  
次季冬小寒之節初五日鷹此鄉次五日  
鷺鳥厲疾後五日水澤腹堅凡此六氣一

十八候皆冬氣正養藏之令故養生者必  
謹奉天時也孫音利挺大  
逆之則傷腎春為痿厥奉生者少  
逆謂反行夏令也腎象水王於冬故行下  
令則腎氣傷春木王而水廢故病發於春

也逆冬傷腎故少氣以奉於春生之令也  
天氣清靜光明者也

言天明不竭以清靜故致之人壽延長亦  
由順動而得故言天氣以示於人也  
藏德不止

新校正云按別本止一作上  
故不下也

四時成序七曜周行天不形言是藏德也  
德隱則應用不屈故不下也老子曰上德  
不德是以有德也言天至尊高德猶見隱

也况全生之道而不順天乎  
天明則日月不明邪害空窳

天所以藏德者為其欲隱大明故大明見  
則小明滅故大明之德不可不藏天若自  
明則日月之明隱矣所論者何言人之真  
氣亦不可泄露當清靜法道以保天真苟  
離於道則虛邪入於空窳  
陽氣者閉塞地氣者冒明  
陽謂天氣亦風熱也地氣謂濕亦雲霧也  
風熱之害人則九竅閉塞露濕之為病則

掩翳精明取類者在天則日月不先在人  
則兩目藏曜也靈樞經曰天有日月人有  
眼目易曰喪明于易豈非失養生之道耶  
雲霧不精則上應白露不下  
霧者雲之類露者雨之類夫陽盛則地不

上應陰虛則天不下交故雲霧不化精微  
之氣上應於天而為白露不下之咎矣陰  
陽應象大論曰地氣上為雲天氣下為雨  
兩出地氣雲出天氣明二氣交合乃成雨  
露方咸表論曰至陰虛天氣絕至陽盛地

氣不足明氣不相召亦不能交合也  
交通不表萬物命故不施不施則名木多死  
夫雲霧不化其精微雨露不霑於原澤是  
為天氣不降地氣不騰變化之道既虧生  
育之源斯泯故萬物之命无稟而生然其

死者則名木先應故云名木多死也名謂  
名果珍木表謂表陳其狀也易繫辭曰天  
地絪縕萬物化醇然不表交通則為否也  
易曰天地不交否  
惡氣不發風雨不節白露不下則堯索不榮

惡謂害氣也發謂發散也節謂節度也堯  
謂蘊積也稟謂枯槁也言害氣伏藏而不  
散發風雨无度折傷復多稟物蘊積春不  
榮也豈惟其物獨過是而有之哉人離於  
道亦有之矣

賊風數至暴雨數起天地四時不相保與道  
相失則未央絕滅  
不順四時之和數犯八風之害與道相失  
則天真之氣未期久遠而致滅亡央久也  
遠也

唯聖人從之故身無奇病萬物不失生氣不  
竭

道心遠於人人心遠於道惟聖人心合於  
道故壽命無窮從猶順也謂順四時之令  
也然四時之令不可逆之逆之則五臟內  
傷而他疾起  
逆春氣則少陽不生肝氣內變  
生謂動出也陽氣不出內鬱於肝則肝氣  
混糝變而傷矣  
逆夏氣則太陽不長心氣內洞

長謂外茂也洞謂中空也陽不外茂內薄於心燠熱內消故心中空也燠者欲燠者

逆秋氣則太陰不收肺氣焦滿

收謂收斂焦謂上焦也太陰行氣主化上

焦故肺氣不收上焦滿也○新校正云按

焦滿全元起本作進滿甲乙太素作焦滿

逆冬氣則少陰不藏腎氣獨沉

沉謂沉伏也少陰之氣內通於腎故少陰

不伏腎氣獨沉○新校正云詳獨沉太素

作沉獨

夫四時陰陽者萬物之根本也

時序運行陰陽變化天地合氣生育萬物

故萬物之根悉歸於此

所以聖人春夏養陽秋冬養陰以從其根

陽氣根於陰陰氣根於陽无陰則陽无以

生无陽則陰无以化全陰則陽氣不極全

陽則陰氣不窮春食涼夏食寒以養於陽

秋食溫冬食熱以養於陰滋苗者必固其

根伐下者必枯其上故以斯調節從順其

根二氣常存蓋由根固百刻曉暮食亦宜

然

故與萬物沉浮於生長之門

聖人所以身无奇病生氣不竭者以順其

根也

逆其根則伐其本壞其真矣

是則失四時陰陽之道也

故陰陽四時者萬物之終始也死生之本也

逆之則災害生從之則奇疾不起是謂得道

謂得養生之道奇者重也

道者聖人之愚者佩之

○聖人心合於道故勤而行之愚者性守於

迷故佩服而已老子曰道者同於道德者

同於德失者同於失同於道者道亦得之

同於德者德亦得之同於失者失亦得之

愚者未同於道德則可謂失道者也

從陰陽則生逆之則死從之則治逆之則亂

反順為逆是謂內格

格拒也謂內性格拒於天道也

是故聖人不治已病治未病不治已亂治未

亂此之謂也

知之至也

夫病已成而後藥之亂已成而後治之譬猶

渴而穿井鬪而鑄兵不亦晚乎

知不及時也備禦虛邪事符握虎噬而後

藥雖悔何為

○黃帝內經素問補註釋文卷之一