

黃帝內經·素問 讀本 卷一

上古天真論篇第一

昔在黃帝，生而神靈，弱而能言，幼而徇齊，長而敦敏，成而登天。迺問於天師曰：余聞上古之人，春秋皆度百歲，而動作不衰；今時之人，年半百而動作皆衰者，時世異耶，人將失之耶？岐伯對曰：上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。今時之人不然也，以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆於生樂，起居無節，故半百而衰也。

夫上古聖人之教下也，皆謂之虛邪賊風，避之有時，恬憺虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。是以志閑而少欲，心安而不懼，形勞而不倦，氣從以順，各從其欲，皆得所願。故美其食，任其服，樂其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能勞其目，淫邪不能惑其心，愚智賢不肖不懼於物，故合於道。所以能年皆度百歲，而動作不衰者，以其德全不危也。

帝曰：人年老而無子者，材力盡耶，將天數然也？岐伯曰：女子七歲。腎氣盛，齒更髮長；二七而天癸至，任脈通，太衝

脈盛，月事以時下，故有子；三七，腎氣平均，故真牙生而長極；四七，筋骨堅，髮長極，身體盛壯；五七，陽明脈衰，面始焦，髮始墮；六七，三陽脈衰於上，面皆焦，髮始白；七七，任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。

丈夫八歲，腎氣實，髮長齒更；二八，腎氣盛，天癸至，精氣溢寫，陰陽和，故能有子；三八，腎氣平均，筋骨勁強，故真牙生而長極；四八，筋骨隆盛，肌肉滿壯；五八，腎氣衰，髮墮齒槁；六八，陽氣衰竭於上，面焦，髮鬢頰白；七八，肝氣衰，筋不能動，天癸竭，精少，腎藏衰，形體皆極；八八，則齒髮去，腎者主水，受五藏六府之精而藏之，故五藏盛，乃能寫。今五藏皆衰，筋骨解墮，天癸盡矣。故髮鬢白，身體重，行步不正，而無子耳。

帝曰：有其年已老而有子者何也？岐伯曰：此其天壽過度，氣脈常通，而腎氣有餘也。此雖有子，男不過盡八八，女不過盡七七，而天地之精氣皆竭矣。帝曰：夫道者年皆百數，能有子乎？岐伯曰：夫道者能卻老而全形身，年雖壽，能生子也。

黃帝曰：余聞上古有真人者，提挈天地，把握陰陽，呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一，故能壽敝天地，無有終時，此其道生。

中古之時，有至人者，淳德全道，和於陰陽，調於四時，
去世離俗，積精全神，游行天地之間，視聽人達之外，此蓋益
其壽命而強者也，亦歸於真人。

其次有聖人者，處天地之和，從八風之理，適嗜欲於世俗
之間。無恚嗔之心，行不欲離於世，被服章，舉不欲觀於俗，
外不勞形於事，內無思想之患，以恬愉為務，以自得為功，形
體不敝，精神不散，亦可以百數。

其次有賢人者，法則天地，象似日月，辨列星辰，逆從陰
陽，分別四時，將從上古，合同於道，亦可使益壽而有極時。

四氣調神大論篇第二

春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生，生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應，養生之道也。逆之則傷肝，夏為寒變，奉長者少。

夏三月，此謂蕃秀，天地氣交，萬物華實，夜臥早起，無厭於日，使志無怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應，養長之道也。逆之則傷心，秋為痲瘧，奉收者少，冬至重病。

秋三月，此謂容平，天氣以急，地氣以明，早臥早起，與雞俱興，使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清，此秋氣之應，養收之道也，逆之則傷肺，冬為飧泄，奉藏者少。

冬三月，此謂閉藏，水冰地坼，無擾乎陽，早臥晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就溫，無泄皮膚使氣亟奪，此冬氣之應，養藏之道也。逆之則傷腎，春為痿厥，奉生者少。

天氣清淨光明者也，藏德不止，故不下也。天明則日月不明，邪害空竅，陽氣者閉塞，地氣者冒明，雲霧不精，則上應

白露不下。交通不表，萬物命故不施，不施則名木多死。惡氣不發，風雨不節，白露不下，則菀稿[□]不榮。賊風數至，暴雨數起，天地四時不相保，與道相失，則未央絕滅。唯聖人從之，故身無奇病，萬物不失，生氣不竭。

逆春氣，則少陽不生，肝氣內變。逆夏氣，則太陽不長，心氣內洞。逆秋氣，則太陰不收，肺氣焦滿。逆冬氣，則少陰不藏，腎氣獨沈。夫四時陰陽者，萬物之根本也。所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根，故與萬物沈浮於生長之門。逆其根，則伐其本，壞其真矣。

故陰陽四時者，萬物之終始也，死生之本也，逆之則災害生，從之則苛疾不起，是謂得道。道者，聖人之行，愚者佩之。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。是故聖人不治已病，治未病，不治已亂，治未亂，此之謂也。夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，鬥^鬥而鑄錐，不亦晚乎。

□ 原文為「藁」係「稿」之異體字。

□ 原文作「鬥」係「鬥」之異體字。

生氣通天論篇第三

黃帝曰：夫自古通天者，生之本，本於陰陽，天地之間，六合之內，其氣九州九竅五藏十二節，皆通乎天氣。其生五，其氣三，數犯此者，則邪氣傷人，此壽命之本也。

蒼天之氣清淨，則志意治，順之則陽氣固，雖有賊邪，弗能害也，此因時之序。故聖人傳精神，服天氣，而通神明。失之則內閉九竅，外壅肌肉，衛氣散解，此謂自傷，氣之削也。

陽氣者若天與日，失其所，則折壽而不彰，故天運當以日光明。是故陽因而上，衛外者也。因於寒，欲如運樞，起居如驚，神氣乃浮。因於暑，汗煩則喘喝，靜則多言，體若燔炭，汗出而散。因於濕，首如裹，濕熱不攘，大筋縲短，小筋弛長，縲短為拘，弛長為痿。因於氣，為腫，四維相代，陽氣乃竭。

陽氣者，煩勞則張，精絕，辟積於夏，使人煎厥。目盲不可以視，耳閉不可以聽，潰潰乎若壞都，汨汨乎不可止。

陽氣者，大怒則形氣絕，而血菀於上，使人薄厥。有傷於筋縱，其若不容。汗出偏沮，使人偏枯。汗出見濕，乃生痲痺。高粱之變，足生大丁，受如持虛。勞汗當風，寒薄為皴，鬱乃痲。

陽氣者，精則養神，柔則養筋。開闔不得，寒氣從之，乃

生大癩 陷脈為癭 留連肉腠 俞氣化薄 傳為善畏 及為驚駭。
榮氣不從 逆於肉理 乃生癰腫 魄汗未盡 形弱而氣燥 穴俞
以閉 發為風瘡 故風者 百病之始也 清靜則肉腠閉拒 雖有
大風苛毒 弗之能害 此因時之序也 故病久則傳化 上下不
并 良醫弗為 故陽畜積病死 而陽氣當隔 隔者當寫 不亟
正治 粗乃敗之。

故陽氣者 一日而主外 平旦人氣生 日中而陽氣隆 日
西而陽氣已虛 氣門乃閉 是故暮而收拒 無擾筋骨 無見霧
露 反此三時 形乃困薄。

岐伯曰 陰者 藏精而起亟也 陽者 衛外而為固也 陰
不勝其陽 則脈流薄疾 并乃狂 陽不勝其陰 則五藏氣爭
九竅不通 是以聖人陳陰陽 筋脈和同 骨髓堅固 氣血皆從。
如是 則內外調和 邪不能害 耳目聰明 氣立如故。

風客淫氣 精乃亡 邪傷肝也 因而飽食 筋脈橫解 腸
澼為痔 因而大飲 則氣逆 因而強力 腎氣乃傷 高骨乃壞。
凡陰陽之要 陽密乃固 兩者不和 若春無秋 若冬無夏 因
而和之 是謂聖度 故陽強不能密 陰氣乃絕 陰平陽秘 精
神乃治 陰陽離決 精氣乃絕 因於露風 乃生寒熱。

是以春傷於風 邪氣留連 乃為洞泄 夏傷於暑 秋為痲

瘡。秋傷於濕，上逆而欬，發為痿厥。冬傷於寒，春必溫病。

四時之氣，更傷五臟。

陰之所生，本在五味，陰之五宮，傷在五味。是故味過於酸，肝氣以津，脾氣乃絕。味過於鹹，大骨氣勞，短肌，心氣抑。味過於甘，心氣喘滿，色黑腎氣不衡。味過於苦，脾氣不濡，胃氣乃厚。味過於辛，筋脈沮弛，精神乃央。是故謹和五味，骨正筋柔，氣血以流，腠理以密，如是，則骨氣以精，謹道如法，長有天命。

金匱真言論篇第四

黃帝問曰：天有八風，經有五風，何謂？歧伯對曰：八風發邪，以為經風，觸五臟，邪氣發病。所謂得四時之勝者，春勝長夏，長夏勝冬，冬勝夏，夏勝秋，秋勝春，所謂四時之勝也。

東風生於春，病在肝，俞在頸項；南風生於夏，病在心，俞在胸脅；西風生於秋，病在肺，俞在肩背；北風生於冬，病在腎，俞在腰股；中央為土，病在脾，俞在脊。故春氣者病在頭，夏氣者病在臟，秋氣者病在肩背，冬氣者病在四支。故春善病鼽衄，仲夏善病胸脅，長夏善病洞泄寒中，秋善病風癘，冬善病痺厥。故冬不按蹻，春不鼽衄，春不病頸項，仲夏不病胸脅，長夏不病洞泄寒中，秋不病風癘，冬不病痺厥，飧泄而汗出也。夫精者身之本也。故藏於精者春不病溫。夏暑汗不出者，秋成風癘。此平人脈法也。

故曰：陰中有陰，陽中有陽。平旦至日中，天之陽，陽中之陽也；日中至黃昏，天之陽，陽中之陰也；合夜至雞鳴，天之陰，陰中之陰也；雞鳴至平旦，天之陰，陰中之陽也。故人亦應之。

夫言人之陰陽，則外為陽，內為陰。言人身之陰陽，則背

為陽，腹為陰。言人身之藏府中陰陽，則藏者為陰，府者為陽。肝心脾肺腎五藏，皆為陰。膽胃大腸小腸膀胱三焦六府，皆為陽。所以欲知陰中之陰、陽中之陽者，何也，為冬病在陰，夏病在陽，春病在陰，秋病在陽，皆視其所在，為施鍼石也。故背為陽，陽中之陽，心也；背為陽，陽中之陰，肺也；腹為陰，陰中之陰，腎也；腹為陰，陰中之陽，肝也；腹為陰，陰中之至陰，脾也。此皆陰陽表裏內外雌雄相輸應也，故以應天之陰陽也。

帝曰：五藏應四時，各有收受乎？岐伯曰：有。東方青色，入通於肝，開竅於目，藏精於肝，其病發驚駭，其味酸，其類草木，其畜雞，其穀麥，其應四時，上為歲星，是以春氣在頭也，其音角，其數八，是以知病之在筋也，其臭臊。

南方赤色，入通於心，開竅於耳，藏精於心，故病在五藏，其味苦，其類火，其畜羊，其穀黍，其應四時，上為熒惑星，是以知病之在脈也，其音徵，其數七，其臭焦。

中央黃色，入通於脾，開竅於口，藏精於脾，故病在舌本，其味甘，其類土，其畜牛，其穀稷，其應四時，上為鎮星，是以知病之在肉也，其音宮，其數五，其臭香。

西方白色，入通於肺，開竅於鼻，藏精於肺，故病在背，

其味辛，其類金，其畜馬，其穀稻，其應四時，上為太白星，是以知病之在皮毛也，其音商，其數九，其臭腥。

北方黑色，入通於腎，開竅於二陰，藏精於腎，故病在谿，其味鹹，其類水，其畜彘，其穀豆，其應四時，上為辰星，是以知病之在骨也，其音羽，其數六，其臭腐。

故善為脈者，謹察五藏六府，一逆一從，陰陽表裏，雌雄之紀，藏之心意，合心於精，非其人勿教，非其真勿授，是謂得道。

WORD 批量转 PDF 工具·未注册 注册码购买 QQ·3049816538(注册后本文字和以下内容消失)

[点击我获得好运!!!](#)