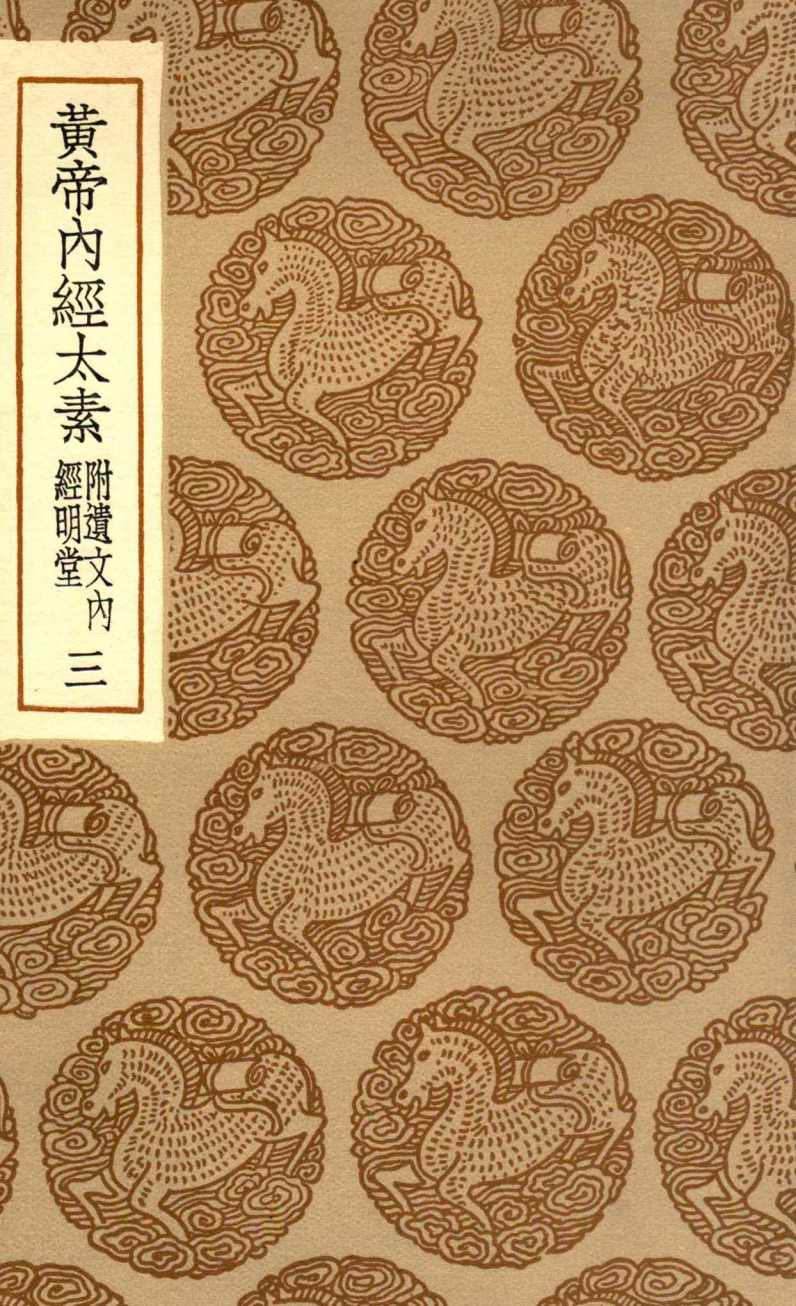


黃帝內經太素

附遺文內
經明堂

三





黃帝內經素

附遺內經明堂

(三)

楊上善撰注

黃帝內經太素卷十一 營衛氣

通直郎守太子文學臣楊上善奉 敕撰注

(原缺十六行每行二十一字)

黃帝曰營氣之道內穀爲寶穀入于胃乃傳之肺流

以上從靈樞營氣篇補入

溢於中布散於外

穀入胃已精濁下流清精注肺肺得其氣流溢五藏布散六府

也

精專者行傳於經隧常營無已終而復始是謂天地之紀

精專血氣常營无已名曰營氣也

故氣從太陰出注於陽明上

行注足陽明下行至跗上注大指閒與太陰合

以下言營行十二經脈也氣營氣也營氣起於中焦並胃口出上焦之後注手太陰手陽明乃之足陽明也

上行抵脾從脾

注心中循手少陰出腋下臂注小指之端合手太陽上行乘腋出頤內注目內眥上顛下項合足太陽循

脊下尻行注小指之端

足太陰脈注心中從心中循手少陰脈行也合者合二手小指端也上顛下項者十二經中手太陽脈支者別頰上顛抵鼻至目內眥手太陽脈起目內眥此言上頰者循手太陽氣至目內眥合足太陽之氣與

之共行上頂下頰然使稱合理亦无違也

循足心注足少陰上行注腎從腎注心外散於胸中循心注脈出腋下臂入兩筋之間

入掌中出中指之端還注小指次指之端合手少陽上行注臆中散於三焦從三焦注膽出脅注足少陽

下行至跗上。復從跗注大指間。合足厥陰。上行至肝。從肝上注肺。上循喉嚨。入頡頏之竅。究於畜門。其別

者。上額循頰。下項中。循脊入髓。是督脈也。絡陰器上。過毛中。入臍中。上循腹裏。入缺盆。下注肺中。復出太

陰。此營氣之行。逆順之常也。

問曰。肝脈足厥陰。上貫膈。布脅肋。循喉嚨之後。上入頡頏。連目系。上出額。與督脈會於顛。此言足厥陰脈循喉嚨。究於畜門。循頰入髓等。是督脈者。未知督脈與足厥陰脈。同異何如。答曰。足厥陰

脈。從肝上注肺。上循喉嚨。上至於顛。與督脈會。督脈自從畜門。上額至顛。下項入髓。與厥陰不同。此言別者。上額循頰之言。乃是營氣行足厥陰至畜門。別於厥陰之脈。循督脈上額至顛。下項入髓。絡陰器上。循腹裏。入缺盆。復別於督脈注於肺中。復出手太陰之脈。此是營氣循列度數。常行之道。與足厥陰及督脈各異也。頡頏。當會厭上雙孔。畜門。鼻孔也。逆順者。在手循陰而出。循陽而入。在足循陰而入。循陽而出。此為營氣行逆順常也。

黃帝曰。願聞營衛之所行。皆何道從行。

岐伯答曰。營出於中焦。衛出於上焦。

夫三焦者。上焦在胃上口。主內而不出。其理在膻中。中焦在胃中口。不上不下。主腐熟水穀。其理在臍旁。下焦在臍下。當膀胱上口。主分別清濁。主出而不內。其理在臍下一寸營

出中焦者。出胃中口也。衛出上焦者。出胃上口也。

黃帝曰。願聞三焦之所出。

前問營衛二氣所出。出於三焦。未知上焦衛氣出於何處。故致斯問。

岐伯曰。上焦出於胃上口。並咽

以上。貫膈布胸中。走腋。循太陰之分而行。還注陽明。上至舌。

咽胃之際名。胃上口。胃之上口。出氣即循咽上布於胸中。循胸中之腋。循肺脈手太陰行至大指次指之端。注手陽

明脈。循指上廉。上至下齒中。氣到於舌。故曰上至舌也。此則上焦所出與衛氣同所行之道。與營共行也。

下足陽明。

其脈還出俠口。夾人中。左之右。右之左。上俠鼻孔。與足陽明合。足陽明下行。至足太陰等。與營氣俱行也。

常與營俱行。

於陽廿五度。行於陰亦廿五度。一周也。故五十周。而復大會於手太陰。營氣行晝。故即行陽也。行夜。故即行陰也。其氣循廿八脈。十六丈二尺。晝行廿五周。夜行

廿五周。故一日一夜。行五十周。平旦會手太陰脈也。一度有一周。五十周。爲日夜一大周矣。上焦衛氣。循營氣行。終而復始。常行無已也。黃帝曰。人有熱飲食下胃。其氣未定。汗則出。或出於

面。或出於背。或出於身半。其不循營衛氣之道而出。何也。岐伯曰。此外傷於風。內開腠理。毛蒸理洩。衛氣

走之。固不得循其道。此氣慄悍滑疾。見開而出。故不得從其道。故曰漏洩。蒸之冰反。火氣上行也。衛氣在於脈外。分肉之間。腠理傷風。因熱飲食。毛蒸理

洩。腠理內開。慄。芳昭反。急也。悍。胡且反。勇也。言衛氣勇急。遂不循其道。即出其汗。謂之漏洩風也。黃帝曰。願聞其中焦之所出。岐伯曰。中焦亦並胃口。出上焦之後。

此所謂受氣者。泌糟粕。承津液。化其精微。上注於肺脈。乃化而爲血。以奉生身。泌。音必。中焦在胃中口。中焦之氣。從胃中口出。已並胃上口。出上焦

之後。五穀之氣也。泌去糟粕。承。精液之汁。化其精微者。注入手太陰脈中。變赤稱血。以奉生身。莫貴於此。故得獨行於經隧。命曰營氣。人眼受血。所以能視。手之受血。所以能握。足之受血。所以能步。身之

所貴。莫先於血。故得行於十二經絡之道。以營於身。故曰營氣也。隧道也。故中焦。營氣也。黃帝曰。夫血之與氣。異名同類。何也。岐伯曰。營衛者。精氣也。血者。神

氣也。故血之與氣。異名同類焉。故奪血者。毋汗。奪氣者。毋血。故人生有兩死。而毋兩生。營衛者。人之至精之氣。然精非氣也。血者神明

之氣而神非血也。故比之。水氣無異也。母血亦死。母氣亦死。故有兩死也。有血亦生。有氣亦生。隨有二即生。故母兩生也。

黃帝曰。願聞下焦之所出。岐伯答曰。下焦者。別迴腸。注

於膀胱。而滲入焉。水穀者。常并居於胃中。成糟粕。而俱下於大腸。而成下焦。滲而俱下。濟泌別汁。循下焦

而滲入膀胱焉。迴腸。大腸也。下焦在臍下。當膀胱上口。主分別清濁而不內。此下焦處也。濟泌別汁。循下焦滲入膀胱。此下焦氣液也。膀胱。尿脬也。

黃帝曰。人飲酒亦入胃。穀未熟而小

便獨先下。何也。岐伯答曰。酒者。熟穀之液也。其氣悍以滑。故後穀入。而先穀出焉。其氣悍者。酒為熟穀之氣。熱故氣悍。黃帝曰。

善。余聞上焦如霧。中焦如漚。下焦如瀆。此之謂也。上焦之氣。如霧在天。霧含水氣。謂如雪霧也。漚。屋豆反。久瀆也。中焦血氣在脈中。潤一頃。謂之漚也。下焦之氣。洩液等如溝瀆。流在地也。

營衛氣行

黃帝問於伯高曰。夫邪氣之客於人也。或令人目不瞑不臥出者。何氣使然。厥邪客人為病。目開不伯高答曰。

五穀入於胃也。其糟粕精液宗氣。分爲三隧。宗。總也。隧。道也。糟粕精液。總氣分爲三隧。故宗氣積於胸中。出於喉嚨。以貫心肺。而

行呼吸焉。糟粕津液。濁穢下流。以爲洩便。其清者。宗氣積於膻中。名曰氣海。其氣貫於心肺。出入喉嚨之中。而行呼吸一也。營氣者。泌其津液。注之於脈。化而爲血。以營四末。

內注五藏六府以應刻數焉。營氣起於中焦，泌五穀津液，注於肺脈，手太陰中化而爲血，循脈營於手足，週五藏六府之中，旋環以應刻數，二也。衛氣者，出其悍氣之慄疾，而先

行四末分肉皮膚之間而不休者也。晝日行於陽，夜行於陰，其入於陰也，常從足少陰之分，閒行於五藏

六府。衛氣起於上焦，上行至目，行手足三陽，已夜從足少陰分，上行五藏，至晝還行三陽，如是行五藏，行六府者，夜行五藏之時，藏脈絡府故兼行也。以府在內，故三也。今厥氣客於藏府，則衛氣獨衛其外，

衛其外則陽氣暝，暝則陰氣益少，陽躡滿，是以陽盛，故目不得瞑。厥氣，邪氣也。邪氣客於內藏府中，則令衛氣不得入於藏府，衛氣唯得衛外，則爲盛陽，暝，張盛也。藏

府內氣不行，則內氣益少，陽躡之脈，在外。營目，今陽躡盛溢，故目不得合也。瞑，音眠。黃帝曰：善治之奈何？伯高曰：補其不足，寫其有餘，調其虛實，以通其道，

而去其邪。不足，陰氣也。有餘，外陽氣。飲以半夏湯一劑，陰陽以通，其臥立至。以下言半夏湯方，以療厥氣，厥氣既消，內外氣通，則目合得臥。黃帝曰：善，此所謂決

瀆壅塞，經絡大通，陰陽和得者也。願聞其方。溝瀆水壅，決之則通。陰陽氣塞，鍼液導之，故曰決瀆，所以請聞其方也。伯高曰：其湯方以流水千里以

外者八升，揚之萬遍，取其清五升，煮之，炊以葦薪，大沸，量秫米一升，治半夏五合，徐炊，令竭爲一升半，去

其滓，飲汁一小杯，日三稍益，以知爲度，故其病新發者，覆杯則臥，汗出則已矣。久者，三飲而已。飲湯覆杯即臥，汗出病已。

者言病愈速也。三飲者一升半爲一劑。久病三服即差不至一劑新病一服即愈也。

黃帝曰。余聞十二經脈以應十二經水。十二經水者。其五色各異。清濁

不同。人之血氣若一。應之奈何。十二水。謂涇渭海湖。汝沔淮灑。江河濟漳。此十二水。十二經所法。以應五行。故色各異也。江清河濁。即清濁不同也。若如也。人血脈如一。若爲彼十二經水也。

岐伯曰。人之

血氣苟能若一。則天下爲一矣。惡有亂者乎。

人之血氣苟能一種無差者。不可得應於十二經水。正以血脈十二經不同。故得應於十二經水。所以有相亂也。

黃帝曰。余問一

人。非問天下之衆。岐伯曰。夫一人者。亦有亂氣。天下之衆。亦有亂氣。其理爲一耳。

非直天下衆人。血脈有亂。一人自有十二經脈。故有亂也。

黃帝曰。願聞人氣之清濁。岐伯曰。受穀者濁。受氣者清。

受穀之濁。胃氣也。受氣之清。肺氣也。

清者注陰。

陰。肺也。

濁者注陽。

陽。胃也。

清者上出於咽。

穀氣濁而清者。上出咽口。以爲噫氣也。

清而濁者則下行。

穀氣清而濁者。下行經脈之中。以爲營氣。

清濁相干。命曰亂氣。

清者爲陰。濁者爲陽。清濁相干。則陰陽氣

亂也。黃帝曰。陰清而陽濁。濁者有清。清者有濁。別之奈何。

問清濁之狀也。

岐伯曰。氣之大別。

氣之細別多種。今言其大略耳。

清者上注於

肺。穀之清氣。上注於肺。

濁者下流於胃。穀之濁者。下流於胃。

胃之清氣。上出於口。

胃中穀氣。濁而清者。上咽出口。以爲噫氣。

肺之濁氣。下注於經。內積於海。

注肺清。而濁氣下注十二經。并積胸中。以爲氣海。而成呼吸也。

黃帝曰。諸陽皆濁。何陽獨甚乎。

諸陰皆清。諸陽皆濁。諸陽之脈皆濁。未知何經獨受中之濁也。

岐伯曰。手太陽獨受陽

之濁。胃者腐熟水穀傳與小腸小腸受盛然後傳與大腸大腸傳過是爲小腸受穢濁最多故小腸經受陽之濁也。手太陰獨受陰之清其清者上走空竅。肺脈手太陰受清氣其有二別有清清之氣行

於三百六十五絡皆上於面清之氣上行目而爲精其別氣走耳而爲聽其宗氣上出於鼻而爲臭其濁氣出於唇口爲味皆是手太陰清氣行之故也。其濁者下行諸經。手太陰清而濁者下入於脈行十二經中也。諸陰皆清。

足太陰獨受其濁。六陰之脈皆清足太陰以是脾脈脾上水穀濁氣故足太陰受陰之濁也。黃帝曰治之奈何岐伯曰清者其氣滑濁者其氣澀此氣

之常也故刺陽者深而留之刺陰者淺而疾之清濁相干者以數調之。諸經多以清者爲陽濁者爲陰此經皆以穀

不同也故人氣清而滑利者刺淺而疾之其氣濁而澀者刺深而留之陰陽清濁氣并亂以理調之理數然也。黃帝曰經脈十二者別爲五行分爲四時何失而亂何得而治

岐伯曰五行有序四時有分相順則治相逆則亂。相順者十二經脈皆有五行四時之分諸攝生者攝之當分則爲和爲順乖常失理則爲逆爲亂也。黃帝曰何謂相

順岐伯曰經脈十二者以應十二月十二月者分爲四時四時者春夏秋冬其氣各異營衛相隨陰陽以

和清濁不相干如是則順而治。營在脈中衛在脈外內外相順故曰相隨非相隨行相隨和也。黃帝曰何謂逆而亂岐伯曰清氣在陰濁氣在

陽。清氣在於脈內爲營爲陰也濁氣在於脈外爲衛爲陽也。營氣順行脈衛氣逆行。營衛氣順逆十二經而行也衛之悍氣上至於目循足太陽至足指爲清

濁相干亂於胸中是謂大惋。惋音悶。陽氣入陰。陰氣入陽。即清濁亂也。營氣逆行。衛氣順行。即逆順亂也。故氣亂於心。則煩心密嘿。俛首靜伏。密嘿煩心不欲言也。

俛首低頭靜伏也。亂於肺。則俛仰喘喝。接手以呼。肺手太陰脈行臂。故肺氣亂。肺及臂手悶。所以接手以呼也。亂於腸胃。則為霍亂。腸胃之中。營衛之氣。相雜為亂。故為霍亂。霍亂

卒吐利也。亂於臂脛。則為四厥。四厥謂四支冷。或四支熱也。亂於頭。則為厥逆。頭重眩仆。厥逆頭重。謂頭寒或熱重而眩仆也。黃帝曰。五亂者。刺之有

道乎。岐伯曰。有道以來。有道以去。審知其道。是謂身寶。有道者。理其亂使從其道。黃帝曰。善願聞其旨。岐伯曰。氣在於心

者。取之手少陰經。心主輸。氣在於心。取手少陰經者。上經云。心不受邪。今氣在心。若為不受邪也。若言邪在心之包絡。即應唯療手心主之經。何為心病二經俱療。故知心者亦受邪也。輸謂手少陰手心主二經各第三輸也。氣

在於肺。取之手太陰榮。足少陰輸。手太陰榮。肺之本輸。足少陰輸。乃是腎脈。以其腎脈上入於肺。上下氣通。故上取太陰榮。下取足少陰輸。氣在於腸胃。取之足太陰陽

明。下者取三里。足太陰脾脈也。脾胃府藏。陰陽氣通。故腸胃氣亂。取足太陰也。陽明之脈。是胃本經。胃之上輸在背。下輸在三里也。氣在於頭。取之天柱大杼。足太陰脈行頭。天柱大杼。並是足太陰脈氣所

發。故取之也。取前二穴。不覺愈者。可取足太陽第二榮穴及第三輸也。氣在於臂足。先去於血脈。後取陽明少陽之榮輸。手足四厥

可先刺去手足盛絡之血。然後取於手足陽明榮之與輸。及手足少陽榮及輸也。黃帝曰。補寫奈何。岐伯曰。徐入徐出。謂之導氣。補者徐入。疾出。寫者疾入。徐出。是謂通導營衛之氣。使之和也。

補寫無形。所以謂之同精。是非有餘不足也。亂氣之相逆也。補寫雖復无形状。所以同欲精於氣之是非。有餘不足。及風氣之逆也。故精者補寫之妙。意使之和也。黃

帝曰。光乎哉。道明乎哉。論請著之玉板。命曰治亂。帝讚岐伯之言有二。一則所言光場大道。二則所論開道巧便。故請傳之不朽也。

營五十周

黃帝曰。余願聞五十營。岐伯答曰。天周廿八宿。宿卅六分。此據大率言耳。其實弱卅六分。人氣行一周。謂晝夜周。一千八分。其實千分耳。據

卅六全數賸之。故賸八分也。宿各卅五分七分分之五。則千分也。知必然者。下云氣行一周。日行廿分。氣行再周。日行卅分。人晝夜五十周。故知一千分也。日行廿八分。人經脈上下。左右前後。廿八脈。

周身十六丈二尺。日行廿分。人經脈一周。言八分者。誤也。以上下文會之可知也。以應廿八宿。漏水下百刻。以分晝夜。以廿八脈氣之周身。上應廿八宿。漏水之數。晝夜之分。俱周遍。

故人一呼脈再動。氣行三寸。一吸脈亦再動。氣行三寸。呼吸定息。氣行六寸。一息之閒。日行未一分。故不言日行之數。十息氣行

六尺。日行二分。一息六寸。十息故六尺也。二分。謂廿七分分之四分也。人氣十息行亦未一分也。十三息半則一分也。二百七十息。氣行十六丈二尺。氣行交通於中。

一周於身。下水二刻。日行廿分。十息六尺。故二百七十息。氣行一百六十二尺。又日行廿分者。十息得廿七分分之廿。百息得二百二十息。得四百二百七十息。得五百四十分。以廿七除之。則為廿分矣。五百卅

息氣行再周於身。下水四刻。日行卅分。倍一周二千七百息。氣行十周於身。下水廿刻。日行五宿廿分。十倍

故日行二百分也。宿各卅六分。故當五宿廿分也。由此言之。故知五十周。以一千分為實也。

一萬三千五百息。氣行五十營於身。水下百刻。日行廿八宿。漏水皆

盡。脈終矣。此人晝夜之息數。氣行廿八脈之一終。與宿漏相準。所謂交通者。并行一數。謂二手足脈氣並行。而以一數之。即氣行三寸者。兩氣各三寸也。而二氣之行相交於中。故曰交通。上有交通之文。故云所謂也。

故五十營備得。盡天地之壽矣。壽即終之義也。天地以廿八宿下水百刻為一終也。氣凡行八百一十丈。即廿八脈相續五十周之數也。

衛五十周

黃帝問於伯高曰。願聞衛氣之行。出入之合。何如。伯高答曰。歲有十二月。日有十二辰。子午為經。卯酉為

緯。天周二十八宿。而面有七星。四七廿八星。房卯為緯。虛張為經。經云虛張為經者。錯矣。南方七宿星為中也。是故房至畢為陽。昴

至尾為陰。經云昴至尾為陰。便漏心宿也。陽主晝。陰主夜。故衛氣之行。一日一夜。五十周於身。晝日行於陽。廿五周。夜行於

陰。廿五周於五藏。晝行手足三陽。終而復始。廿五周。夜行五藏。終而復始。廿五周也。是故平旦陰氣盡。陽氣出於目。目張。則氣上行於頭。循項下

足太陽循背下至小指之端。

行於五藏陰氣盡也。衛氣出目循足太陽氣出於目也。小指之端足小指外側端也。

其散者別於目兌眚。下手太陽下至小指

之端外側。其散者別目兌眚。下足少陽。注小指次指之間。以上循手少陽之分。下至小指次指之間。別者

至耳前。合於頷脈。注足陽明。下行至跗上。入足五指之間。其散者從耳下。下手陽明。入大指之間。入掌中。

眚才脂反。目崖。一曰目匡。散者衛之悍氣。循足太陽脈。而有餘別。故曰散者別目兌眚。目外決眚也。目之兌眚。有手太陽。無足太陽。今言別者。足太陽脈係於目系。其氣至於兌眚。故衛氣別目兌眚。下手太陽至小指之端外側也。行此手足太陽。一刻時也。衛之悍氣別者。循足少陽。至小指次指之間。別者。循手少陽。至於小指次指之間。二刻時也。衛之悍氣別者。合於頷脈。謂足陽明也。入五指間者。謂足陽明絡散入於十指間。故刺瘡者。先刺足陽明十指間也。手陽明偏歷大絡斜肩髃上曲頰偏齒。其別者從齒入耳。故衛別於耳下。下手陽明至大指間。入掌中者。手陽明脈不入掌中。而言入者。手陽明脈氣。雖不至掌中。衛之悍氣。循手陽明絡至掌中。三刻時也。其至於足也。入足心。出內踝。下行陰分。復合於目。爲一周。衛之悍氣。晝日行手足三陽。已從於足心。循足少陰脈上。復合於目。以爲行陽一周。如是晝日行廿五周也。是故日行一舍。人氣行一周於身。與十分身之八。

以上俱言行陽廿五周。人氣行身一周。復行第二周內十分中之八分。即日行之一舍也。

日行二舍。人

氣行三周於身。與十分身之六。日行三舍。人氣行於身五周。與十分身之四。日行四舍。人氣行於身七周。

與十分身之二。日行五舍。人氣行於身九周。日行六舍。人氣行於身十周。與十分身之八。日行七舍。人氣

行於身十二周於身與十分身之六日行十四舍人氣行廿五周於身有奇分十分身之四

人氣晝日行陽廿五周於身有

奇分十分身之二言四誤也

陽盡而陰受氣矣其始入於陰常從足少陰注於腎腎注於心

衛之陽氣晝日行三陽廿五周已至夜行於五藏廿五周腎脈支從肺出絡心

故衛氣循之注心者也衛氣夜行五藏皆從能剋注於所剋之藏以爲次也

心注於肺

心脈直者手少陰復從心系卻上肺故衛氣循心注肺者也

肺注於肝

肝脈支者復從肝別貫膈上注肺故衛氣循肺注肝者也

肝注於

脾肝脈俠胃胃脈絡脾故得肝脈注於脾也

脾復注於腎爲一周

脾脈足太陰從下入少腹氣生於腎故衛氣循之注骨者也

是故夜行一舍人氣行於陰藏一周與

十分藏之八亦如陽之行廿五周而復合於目

前行陽中日行一舍人氣行身一周復行後周十分身之八分此夜行一舍人氣行陰藏一周復行後周十分藏之八與前行陽廿五周數同亦有

廿五周合五十周復合於目終而復始也

陰陽一日一夜合有奇分十分身之二與十分藏之二

行陽奇分十分身之二行陰奇分亦有十分藏之二其數同也

是故

人之所以臥起之時有早晏者奇分不盡故也黃帝曰衛氣之在於身也上下往來不以期候氣而刺之

奈何伯高曰分有多少日有長短春秋冬夏各有分理然後常以平日爲紀以夜盡爲始是故一日一夜

水下百刻廿五刻者半日之度也常如是毋已日入而止隨日之長短各以爲紀而刺之謹候其時病可

與期失時反候。百病不治。故曰刺實者。刺其來也。刺虛者。刺其去也。此言氣存亡之時。以候實虛而刺之。刺實等。衛氣來而實者。可刺而寫之。衛氣去而虛者。可刺而補之。補寫之道。必須候於邪氣所在刺之。是故謹候氣之所在而刺之。是謂逢時。病在三陽。必候其氣之

加在於陽分。而刺之。病在三陰。必候其氣之加在於陰分。而刺之。

病在手足三陽。刺之可以用療陽病之道也。病在三陰。刺之可以取療陰病之道也。

水下

一刻。人氣在太陽。

在太陽者。在手足太陽也。

水下二刻。人氣在少陽。

在少陽者。謂是手足少陽。

水下三刻。人氣在陽明。

在陽明。謂是手足陽明也。

水下四

刻。人氣在陰分。水下五刻。人氣在太陽。水下六刻。人氣在少陽。水下七刻。人氣在陽明。水下八刻。人氣在

陰分。水下九刻。人氣在太陽。水下十刻。人氣在少陽。水下十一刻。人氣在陽明。水下十二刻。人氣在陰分。

水下十三刻。人氣在太陽。水下十四刻。人氣在少陽。水下十五刻。人氣在陽明。水下十六刻。人氣在陰分。

水下十七刻。人氣在太陽。水下十八刻。人氣在少陽。水下十九刻。人氣在陽明。水下廿刻。人氣在陰分。水

下廿一刻。人氣在太陽。水下廿二刻。人氣在少陽。水下廿三刻。人氣在陽明。水下廿四刻。人氣在陰分。水

下廿五刻。人氣在太陽。此半日之度也。房至畢。十四舍。水下五十刻。日行半度。迴行一舍。水下三刻。與七分刻之二。迴行一舍。水下三刻。與七分刻之四。言七分刻之二者。錯矣。置五十刻。以十四舍除之。得三刻十四分之八。法實俱半之。得七分刻之四也。大要曰。常以日之加於宿上也。人氣在太

陽。衛氣行三陽。上於日者。從足心。循足少陰脈上至日。以爲一刻。若至於夜。分入腎。從腎注於肺。晝夜行藏廿五周。明至於日。合五十周。終而復始。以此爲准。不煩注解也。是故日行一舍。人氣行三陽。與陰分。

常如是無已。與天地同紀。紛紛盼盼。終而復始。一日一夜。下水百刻而盡矣。

紛。字云反。亂也。盼。普患反。謂衛氣行身不息。紛紛盼盼。無有窮之也。

黃帝內經太素卷十二身度

通直郎守太子文學臣楊上善奉 敕撰注

經筋

骨度

腸度

脈度

經筋

足太陽之筋起於小指之上結於踝邪上結於膝其下者循足外側結於踵上循跟結於膕其別者結於膕外上膕中內廉與膕中并上結於臑上俠脊上項其支者別入結於舌本其直者結於枕骨上頭下顏