

清张隐菴集注

黄帝内经素问集注

上海科学技术出版社

樣 本 庫

清 張 隱 菴 集 註

黃 帝 內 經 素 問 集 註



上海 科學 技術 出版 社

1021994

2360/07

## 内 容 提 要

《黄帝内经》包括《素问》《灵枢》两个部分，是现存中医文献中最早的一部典籍，包括了阴阳、五行、摄生、脏象、经络、刺法、病因、病机、病能、诊法等丰富内容，奠定了辨证论治理论体系的基础。

由于《内经》成书年代久远，文义古奥，故历代注解者不乏其人。现选张隐庵及其门人集体注释之《素问》重印，以应读者需要。张注本，句栞字梳，颇见详尽，而前人胜义，亦多纳入，为《素问》注本之较善者。

### 黄帝内经素问集注

清 张隐庵 集注

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 安徽新华印刷厂印刷

开本 850×1156 1/32 印张 12.25 字数 463,000

1959年9月第1版 1980年4月第3次印刷

印数 10,001—50,000

书号：14119·542 定价：1.35元

## 序

五帝以上有書乎。曰。無書也。無書而實肇書之蘊也。五帝以下有書乎。曰。多書也。多書而實淆書之傳也。夫無書而肇書之蘊。多書而淆書之傳。則作與述之相爲終始。不可誣也。聿稽五帝。首自庖犧。仰觀俯察。近取遠求。而八卦以通。昭然爲明道開天之祖。嗣後伊耆。斷耜揉耒。教穡辨物。而百彙以明。煥然爲養生達性之主。厥傳公孫。上稽天象。下究淵泉。中度人事。以人之五行六氣。配天地陰陽。以天地之四時五行。應人部候。洞然爲見垣徹微之宗。是三聖代興。而三墳之義著。三才之理備矣。然羲皇畫卦。而爻辭彖義。姬文周孔。剏始於前。李邵陳朱。闡明於後。而開物成務。易道遂歷千古而不晦。炎帝察材。而金石草木。品上中下。本經以傳。別錄圖經。綱目以著。而補遺增闕。方書遂行萬祀而無敵。獨素問一冊。帝與俞跗。巫彭諸臣論次一堂。所詳者天人一原之旨。所明者陰陽迭乘之機。所究研者氣運更勝之微。所稽求者性命攻盪之本。所上窮者寒暑日月之運行。所下極者形氣生化之成敗。開闔詳盡。幾無餘蘊。然其中論生生之統居其半。言災病者次之。治法者又次之。蓋欲天下後世。子孫氓庶。勿罹災眚。咸歸生長。聖教不唐乎大哉。第經義淵微。聖詞古簡。苟非其人。鮮有通其義者。卽如周之越人。漢之倉公。晉之皇甫謐。唐之王啓玄。以及宋元明諸名家。迭爲論疏。莫不言人人殊。而經旨隳括者。或以一

端求之。經言縷析者。或以偏見解之。經詞有於彼見而於此若隱者。或以本文詮釋而昧其大原。經文有前未言而今始及者。或以先說簡脫而遺其弘論。是皆余所深憫也。聰輒忘愚昧。竭力覃思。自庚子五載。註仲祖傷寒論及金匱要略二書。刊布問世。今復自甲辰五載。註釋內經素問九卷。以晝夜之悟思。印黃岐之精義。前人咳唾。概所勿襲。古論糟粕。悉所勿存。惟與同學高良共深參究之祕。及門諸弟時任校正之嚴。剗劂告成。顏曰集註。蓋以集共事參校者什之二三。先輩議論相符者什之一二。非有棄置也。亦曰前所已言者。何煩余言。唯未言者。亟言之。以俟後學耳。詎敢追康節希轡通易之祕。隱君齊相搜藥之遺。以自附古人也乎。雖然。人憚啓闢。世樂因仍。維詩有云。如彼飛蟲。時亦弋獲。然則天下後世之譽我。或於此書。天下後世之毀我。亦或於此書。余何敢置喙。夫亦以見志之有在。惡容矜慎哉。

康熙庚戌花朝武陵張志聰書於西泠怡堂

## 增補凡例

一、醫家謂靈樞在素問之前。殊難徵信。蓋素問述病所由起。靈樞明病所由瘳。學者先讀素問。次讀靈樞。方爲得門而入。

一、內經惟聖醫張仲景運用最熟。自隋唐楊氏王氏。至近世馬氏吳氏。註釋幾十餘家。經旨反爲所掩。但馬氏於內經原文。未嘗割截。張隱菴照本錄出。集諸及門一得之見。創爲集註。實迫於不容已。汪詛菴因其屏棄舊聞而疑之。誤矣。

一、程子謂素問出於戰國之際。今按篇首及通篇語氣。誠非軒岐自著。乃由雷公之倫傳授成書。至於司運之說。張飛疇議之。程子亦云。除是堯舜之世。五風十雨始驗。迨門人問難。則曰善言天者。必有驗於人。善言古者。必有驗於今。豈不當哉。是爲通篇定案。

一、從前註家。每於經文極難理會之處。強經就我。闕疑者居其半。惟隱菴集註。體貼入妙。凡經中章節字句。均釋得融洽分明。不愧長沙賢裔。

一、侶山堂類辯鍼灸祕傳二書。俱因素靈集註告成而作。向聞祕傳。從內經推出。極切時用。乾隆時其書已亡。故王琢崖醫林指月。有類辯無祕傳。

一、隱菴集註有素問靈樞兩序。學者應從隱菴兩序讀起。讀至終篇。自知體要。又宜潛心領會。

不可淺嘗輒止。習熟之後。再讀神農本經。仲景傷寒論。金匱要略等書。庶得源流俱清。與道大適。

一、隱菴與高士宗所著各書。陳修園亦未全讀。觀修園十六種可見矣。然辨證釋方。已高出前代名醫。凡時下狂瞽之談。剷削殆盡。非力學好古誦法張高者不能。學者苟得張高之一體。則獲益已不淺云。浙江官醫局謹誌

黃帝內經素問集註目錄

卷一

上古天真論篇第一 ..... 一  
 四氣調神大論篇第二 ..... 五

生氣通天論篇第三 ..... 八  
 金匱真言論篇第四 ..... 一四

卷二

陰陽應象大論篇第五 ..... 一九  
 陰陽離合論篇第六 ..... 二九  
 陰陽別論篇第七 ..... 三三  
 靈蘭秘典論篇第八 ..... 三九  
 六節藏象論篇第九 ..... 五三

五藏生成篇第十 ..... 三三  
 五藏別論篇第十一 ..... 四七  
 異法方宜論篇第十二 ..... 五九  
 移精變氣論篇第十三 ..... 五九  
 湯液醪醴論篇第十四 ..... 五九

卷三

玉版論要篇第十五 ..... 五九

診要經終論篇第十六 ..... 五九



脉要精微論篇第十七……………六二  
平人氣象論篇第十八……………七〇

玉機真藏論篇第十九……………七五

卷 四

三部九候論篇第二十……………八四  
經脉別論篇第二十一……………九〇  
藏氣法時論篇第二十二……………九三  
宣明五氣篇第二十三……………九六  
血氣形志篇第二十四……………一〇二  
寶命全形論篇第二十五……………一〇三

八正神明論篇第二十六……………一〇五  
離合真邪論篇第二十七……………一〇九  
通評虛實論篇第二十八……………一一三  
太陰陽明論篇第二十九……………一二九  
陽明脉解篇第三十……………一三三

卷 五

熱論篇第三十一……………一三三  
刺熱篇第三十二……………一三六  
評熱病論篇第三十三……………一三三

逆調論篇第三十四……………一三四  
瘧論篇第三十五……………一三七  
刺瘧篇第三十六……………一四三

氣厥論篇第三十七	一四
欬論篇第三十八	一四
舉痛論篇第三十九	一五
腹中論篇第四十	一五
刺腰痛篇第四十一	一五
風論篇第四十二	一六
痺論篇第四十三	一六

卷 六

刺要論篇第五十	一九
刺齊論篇第五十一	一九
刺禁論篇第五十二	一九

痿論篇第四十四	一六
厥論篇第四十五	一七
病能論篇第四十六	一七
奇病論篇第四十七	一七
大奇論篇第四十八	一八
脉解篇第四十九	一八

刺志論篇第五十三	一九
鍼解篇第五十四	一九
長刺節論篇第五十五	二〇

卷 七

皮部論篇第五十六	二〇
----------	----

經絡論篇第五十七	二〇
----------	----

氣穴論篇第五十八……………二〇六  
 氣府論篇第五十九……………二一  
 骨空論篇第六十……………二五  
 水熱穴論篇第六十一……………三〇

卷八

天元紀大論篇第六十六……………二四  
 五運行大論篇第六十七……………二五  
 六微旨大論篇第六十八……………二六  
 氣交變大論篇第六十九……………二九  
 五常政大論篇第七十……………二九

卷九

著至教論篇第七十五……………三〇  
 示從容論篇第七十六……………三一  
 疏五過論篇第七十七……………三六  
 徵四失論篇第七十八……………三九

調經論篇第六十二……………三三  
 繆刺論篇第六十三……………三三  
 四時刺逆從論篇第六十四……………三六  
 標本病傳論篇第六十五……………四二

六元正紀大論篇第七十一……………二六  
 刺法論篇原闕  
 本病論篇原闕  
 至真要大論篇第七十四……………三四

陰陽類論篇第七十九……………三〇  
 方盛衰論篇第八十……………三四  
 解精微論篇第八十一……………三六

# 黃帝內經素問集註

清 錢塘 張志聰隱菴 集註

同學 莫承藝仲超 門人 朱景韓濟公 參訂 校正

## 卷一

### 上古天真論篇第一

上古。謂所生之來。天真。天乙始生之真元也。首四篇。論調精神氣血。所生之來謂之精。故首論精。兩精相搏謂之神。故次論神。氣乃精中之生陽。故後論氣。

此史臣記述之書故先言帝之功德虞書章法與此相同

昔在黃帝。生而神靈。弱而能言。幼而徇齊。長而敦敏。成而登天。徇音循。長上聲。按史記黃帝姓公孫。名軒轅。有熊國君少典之子。繼神農氏而有天下。都軒轅之丘。以土德王。故號黃帝。神靈、智慧也。徇順、齊正、敦信、敏達也。此節記聖德稟性之異。發言之早。方其幼也。能順而正。及其長也。既敦且敏。故其垂拱致治。教化大行。廣制度以利天下。垂法象以教後世。生知之聖人也。後鑄鼎於鼎湖山。鼎成而白日升天。此亦壽傲天地。無有終時之真人也。

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。天師、尊稱岐伯也。天者、謂能修其天真。師乃先知先覺者也。言道者、上帝之所貴。師所以傳道而散教。故稱伯曰天師。度、越也。度百歲者、百二十歲。

岐伯對曰。上古之人。其知道者。法於陰陽。和於術數。上古、太古也。知道、謂知修養之道也。法、取法也。陰陽、天地四時。五行六氣也。和、調也。術數者、調養精

氣之法也。蓋陰陽者。萬物之終始。死生之本。逆之則災。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。蠶樞決氣篇曰。上焦開發。宣五穀味。熏膚充身澤毛。若霧露之溉。是謂氣。飲食有節。養其氣也。生氣通害生。從之則苛疾不起。故能取法以和調。是謂得道。天論曰。起居如驚。神氣乃浮。起居有常。養其神也。煩勞則張。精絕。不妄作勞。養其精也。夫神氣去。形

獨居。人乃死。能調養其神氣。今時之人不然也。以酒爲漿。以妄爲常。醉以入房。酒能傷脾。脾氣傷。則不能宜五。故能與形俱存。而盡終其天年。

傷其神矣。醉以入房。傷其精矣。言今時之人。不知道者。縱嗜欲而傷其精氣神也。以欲竭其精。以耗散其真。不知持滿。不時御神。樂色曰欲。輕散曰耗。也。言不知道者。不能慎謹調養。而喪其精氣神也。務快其心。逆於生樂。起居無節。故半百而衰也。心藏神。務快其心。喪其神。

守矣。樂則氣緩。而更逆之。傷其氣矣。起居無節。耗其精矣。言今時之人。惟務快樂。不能積精全神。是以半百而衰也。夫上古聖人之教下也。皆謂之虛邪賊風。避之有

時。恬憒虛無。真氣從之。精神內守。病安從來。虛邪。虛鄉不正之邪風也。恬。安靜也。憒。朴素也。虛無。不爲物欲所蔽也。言上古之人。得聖人之教化。內修養生之道。外避賊害之邪。所以年皆度百歲。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。恬憒無

以志閑而少欲矣。精神內守。是以心安而不懼。形勞而不倦矣。真氣從之。是以氣從以順矣。五方之民。衣食居處。各從其欲。是以皆得所願也。故美其食。任其服。樂其俗。高下不相慕。其

民故曰朴。故者。承上文而言。按異法方宜論。東方之民。皆安其處。美其食。西方之民。依山陵而居。不衣而褐薦。華食而肥脂。北

溼。其民食雜而不勞。此五方之民。隨天地萬物之所生。山川地

土之高下。衣食居處。各從其欲。彼此不相愛慕。故其民曰朴。是以嗜欲不能勞其目。淫邪不能惑其心。方之民各

有嗜欲淫邪而致病。惟上古恬淡之世。民皆安居樂

俗。而無外慕之思。故雖有嗜欲淫邪。不能傷其內也。愚智賢不肖。不懼於物。故合於道。上古之人。無貴賤賢愚。皆全德

焉。所以能年皆度百歲。而動作不衰者。以其德全不危也。德者。所得乎天之明德也。全而不危者。不爲物

形全者。聖人之道也。帝曰。人年老而無子者。材力盡邪。將天數然也。陰陽者。萬物之終始也。此復論男女陰陽氣血。有始有終。有虛有衰。各有自然之天數。材力精力

也。岐伯曰。女子七歲。腎氣盛。齒更髮長。更平聲。長上聲。七爲少陽之數。女本陰體。而得陽數者。陰中有陽也。人之

之液。髮乃血之餘。故髮長也。按陰陽之道。孤陰不生。獨陰不長。陰中有陽。陽中有陰。是

以天乙生水。地二生火。離爲女。坎爲男。皆陰陽互換之道。故女得陽數。而男得陰數也。二七而天癸至。任脈通。太衝脈

上古之人  
居禽獸之  
中而不懼  
於物

女子從陽而衰於陰

虧即復生。故於初生之時。男女搆精。當為有子。虛則易受故也。三七腎氣平均。故真牙生而長極。長上聲。腎氣者。腎臟所生之氣也。氣生於精。故先

根牙。四七筋骨堅。髮長極。身體盛壯。腎生骨髓。髓生肝。肝生筋。母子之相生也。女子四七。精血盛極之

脈衰。面始焦。髮始墮。陽明之脈榮於面。循髮際。故其衰也。面焦髮墮。夫氣為陽。血脈為陰。故女子先衰於脈。六七三陽

脈衰於上。面皆焦。髮始白。三陽之脈。盡上於頭。三陽脈衰。故面皆焦。血脈垂於色。血脈衰。故髮白也。七七任脈虛。太衝脈衰少。天癸竭。地道

不通。故形壞而無子也。地道。下部之脈道也。三部九候論曰。下部地。足少陰也。癸水藏於

髮長齒更。八為少陰之數。男本陽體。而得陰數者。陽中有陰也。二八腎氣盛。天癸至。精氣溢。陰陽和。故能有子。丈夫八歲腎氣實。

循背裏為經絡之海。其浮而外者。循腹右上行。會於咽喉。別而絡唇口。血氣盛則充膚熱肉。血獨盛則淡滲皮膚。生毫毛。今婦人之生。有餘於氣。不足於血。以其數脫血也。衝任之脈。不榮口唇。故鬢不生焉。是則男子之天癸。溢於衝任。充膚熱肉。而生鬚鬣。女子之天癸。溢於衝任。充膚熱肉。為經水下。行而凝于也。男子二八精氣滿溢。陰陽和。含瀉其精。故能有子也。

三八腎氣平均。筋骨勁強。故真牙生而長極。平。足也。均。和也。而筋骨所長。四八筋骨隆盛。肌肉滿壯。是以隆盛之極。五八腎氣衰。髮墮齒槁。腎為生氣之原。男子衰於氣。以至於極矣。

六八陽氣衰。竭於上。面焦。髮鬢頽白。根氣先衰。而標陽竭矣。平。脈縮曰。寸口脈緩而遲。緩則陽氣長。其色鮮。其顏光。其鬢尚。毛髮長。陽氣衰。故顏色焦而髮白也。七八肝氣

衰。筋不能動。天癸竭。精少。腎臟衰。形體皆極。肝乃腎之所生。腎氣衰。故漸及於肝矣。肝生筋。肝氣衰。故筋不能運動。腎主骨。筋骨皆衰。故形體疲極也。八八則齒

髮去。數終衰極。是以不准頰。白枯槁。而更脫落矣。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。此復申明先天之癸水。又藉後天之津液所資益也。腎者主水。言腎藏之主藏精水也。受五藏六府之精

而藏之者。受後天水穀之精也。蓋五味入胃。各歸所喜。津液各走其道。腎為水藏。受五藏之精而藏之。腎之精液。入心化赤而為血。流溢於衝任。為經血之海。養肌肉。生毫毛。所謂流溢於中。布散於外者是也。故曰。天癸者。天乙所生之精也。是以男子天癸至而精

氣溢。瀉。腎之精。化赤為血。溢於衝任。生鬚鬣。女子天癸至而月事以時下。故精血皆謂之天癸也。再按。經云。榮血之道。內穀為寶。穀入於胃。乃傳之肺。流溢於中。布散於外。專精者行於經隧。常榮無已。男子八八。女子七七。天地之數終而天癸絕。然行於經隧之

男子從陰而衰於陽

榮血未竭也。是以老年之人。能飲食而脾胃健者。尚能筋骨堅強。氣血猶盛。此篇論天癸絕而筋骨衰。其後天水穀之精。又不可執一而論也。再接。女子過七七而經淋不絕者。此係行於經隧之血。反從衝任而下。是以面黃肌瘦。骨體筋柔。當知經隧之血。行於脈中。衝任之血。兼滲於脈外。

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。

此復申明天地陰陽之數。止盡終於七七八八也。天壽過度。先天所乘之精氣盛也。氣脈常通。後天之地道尚通也。是以腎氣有餘而有子。此雖有子。然天地之精氣。盡竭於七八之數者也。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。此承上文而言。惟修道者。能出於天地陰陽之數也。

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。故能壽敵天

地。無有終時。此其道生。上古真人者。言所生之來。自然合道。而能全其天真之人也。天真完固。故能斡旋造化。變理陰陽。吐納精氣。與道獨存。守神全形。是以肌膚若冰雪。綽約如處子。壽過天地。無有終極之時。此由道之所生。故無爲而道自合也。玉師曰。天命之性。復歸於無極。是謂真人。佛老以真空見性。本經謂空中有真。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。遊行天地之間。視聽八達之外。此蓋益其壽命而強者也。亦歸於真人。中古至人者。謂有爲以入道。而能全所生之天真者也。天真雖泯。復能修德全道。積精養神。故令神氣充塞於天地之間。耳目聰明於八達之外。此蓋從修煉保固得來。亦能復完天真。而同歸大道。夫真人者。得先天之真者也。至人者。得後天一氣者也。其趨則一。故亦歸於真人。

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。以恬愉爲務。以自得爲功。形體不敝。精神

不散。亦可以百數。至人真人者。去世離俗。修道全真。無妻室之愛。無嗜欲之情。所謂游方之外。高出人類者也。聖人者。處天

地之內。順八方之理。教以人倫。法於制度。黻冕於朝堂之上。不欲離於世俗章服。無爲而治。不勞其形。隨機而應。不役其神。此治世之聖人。也。亦可以優游泮渙。而長享百年矣。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。賢人者。處塵俗之內。鮮拘蔽之習。取法天地。如日月之光明。推測象緯。順逆二氣。序別四時。將與上古天真之聖。合同於道。亦可使

南華經曰。不離於真。謂之至人。

象緯。順逆二氣。序別四時。將與上古天真之聖。合同於道。亦可使

象緯。順逆二氣。序別四時。將與上古天真之聖。合同於道。亦可使

象緯。順逆二氣。序別四時。將與上古天真之聖。合同於道。亦可使

象緯。順逆二氣。序別四時。將與上古天真之聖。合同於道。亦可使

益壽而至於壽徵天地之極。此修道之賢人。而由人以合天。超凡以至聖者也。此帝勉人修爲。而不得以凡庸自棄。故移精變氣章曰。去故就新。乃得真人。

### 四氣調神大論篇第二

神藏於五臟。故宜四氣調之。脾不主時。旺於四季月。

春三月。此謂發陳。發。啟也。陳。故也。春陽上升。發育萬物。故曰發陳。天地俱生。萬物以榮。天地之氣。俱主生發。而萬物亦以生榮。夜臥早起。廣步

於庭。夜臥早起。發生氣也。廣。寬緩也。所以運動生陽之氣。被髮緩形。以使志生。東方風木之氣。直上巔頂。被髮者。疎達肝木之氣也。緩。和緩也。舉

魂魄。通寒溫。和喜怒者也。動舒徐。以應春和之氣。志者。五臟之志也。志意者。所以御精神。收生而勿殺。予而勿奪。賞而勿罰。予與同。皆所以養生發之德也。方長不折。此春氣之應。養生

之道也。四時之令。春生夏長。秋收冬藏。此春氣以應養生之道。逆之則傷肝。夏爲寒變。奉長者少。逆。謂逆其生發之氣也。肝屬木。王於春。春

因奉長者少故也。蓋木傷而不能生火。故於夏月火令之時。反變而爲寒病。夏三月。此爲蕃秀。蕃。茂也。陽氣浮長。故爲茂盛而華秀也。天地氣交。萬物華實。夏至陰氣微

下。故爲天地氣交。陽氣施化。陰氣結成。成化相合。故萬物華實也。夜臥早起。養長之氣也。無使志無怒。使華英成秀。長。夏

用事。怒則肝氣易逆。脾土易傷。故使志無怒。而使華英成秀。華者心之華。言神氣也。夜臥早起。養長之氣也。無使志無怒。使華英成秀。長。夏

養長之道也。長上聲。凡此應夏氣者。所以養長氣之道也。逆之則傷心。秋爲痠瘡。奉收者少。冬至重病。心屬火。王於夏。逆夏長之

爲痠瘡。因奉收者少故也。蓋夏之陰氣。浮長於外。至秋而收斂於內。夏失其長。秋何以收。至秋時陰氣上升。下焦所出之陰。與上焦

所逆之陽。陰陽相搏。而爲寒熱之陰瘧也。夫陽氣發原於下焦陰藏。春生於外。夏長於外。秋收於內。冬藏於下。今夏逆於上。秋無以

收。收機有礙。則冬無所藏。陽不歸原。是根氣已損。至冬時寒水當令。無陽熱溫濕。故冬時爲病。甚危險也。有云。逆夏氣則暑氣傷

心。至秋成痲瘧。此亦邪氣伏藏於上。與陽氣不收之義相同。但四時皆論臟氣自逆。而不涉外淫之邪。是不當獨以夏時爲暑病也。

秋三月。此爲容平。容。盛也。萬物皆盛實而平定也。天氣以急。地氣以明。寒氣上升。故天氣以急。陽氣下降。故地氣以明。早臥早起。與雞俱興。



雖鳴早而出，與雞俱興。與春夏之早起少遲，所以養秋收之氣也。使志安寧，以緩秋刑。陽和日退，陰寒日生，故使收斂神氣，使秋氣平。無外其

志，使肺氣清。皆所以順秋收之氣。此秋氣之應，養收之道也。凡此應秋氣者，所以養收氣之道也。逆之則傷肺，冬為殄泄。奉

藏者少。於陰，而為中焦釜底之燃，以腐化水穀。秋失其收，則奉藏者少。至冬寒水用事，陽氣下虛，則水穀不化，而為殄泄矣。

冬三月，此為閉藏。萬物收藏，閉藏。故不可煩擾，以泄陽氣。早臥晚起，必待日光。順養閉藏之氣，必待日光，避寒邪也。使志若伏若匿，若有私意，若已有得。腎藏志，心藏神，用三若字者，言冬令雖主閉藏，而心腎之氣

時相交合，故曰。私者，心有所私得也。去寒就溫，無泄皮膚，使氣亟奪。去寒就溫，養標陽也。膚腠者，陽氣之所主也。夫陽氣根於至陰，發於

根氣也。此言冬令雖主深藏，而標陽更宜固密。此冬氣之應，養藏之道也。凡此應冬氣者，所逆之則傷腎，春為痿厥，奉生者少。腎屬

王於冬，逆冬藏之氣，則傷腎。腎氣傷，至春為痿厥之病。因春生者少故也。天氣清淨光明者，也。上節論順四時之氣，而調

蓋肝木生於冬水，主春生之氣，而養筋。筋失其養，則為痿。生氣下逆，則為厥。天氣清淨光明者，也。上節論順四時之氣，而調

由天氣之和，如天地不和，則四時之氣，藏德不止，故不下也。上天之氣，至清淨光明，然明應惟藏，而健運不息者也。夫天氣下

亦不正矣。故以下復論天地之氣焉。藏德不止，故不下也。降，地氣上升，斯成地天之泰。惟其運用不止，故不必下，而後謂之

下也。蓋言天氣布於六合九州。天明則日月不明，邪害空竅。天氣至光明者也。明德藏隱，故晝明者日焉，夜明者月焉。若

清淨高明之體，而邪乘虛以害之。故曰天運當以日光明，陽因而上，衛外者也。如人之陽不固密於上，陽氣者閉塞，地氣者

不衛護於外，則邪走空竅而為害矣。此言天包乎地，陽抱於陰，然當藏隱固密，而不宜外張下泄者也。陽氣者閉塞，地氣者

冒明。上乘，而昏冒其光明矣。上節言虛其藏德之體，此節言失其不止之機。雲霧不精，則上應白露不下。地氣升而為

氣降而為雨為霧。雲霧不精，是地氣不升也。地氣不升，則天氣不降，是以交通不表，萬物命故不施，不施則名木多

死。表，外也。揚也。言天地之氣雖上下交通，而不表彰於六合九州之外，則萬物之命，不能受其施。惡氣不發，風雨不節。

白露不下，則苑稟不榮。苑音鬱，苑，茂木也。稟，禾稈也。上節言天地之氣不施，則名木多死。此復言四時之氣不應，則草