

素

問

攝生類

重廣補註黃帝內經素問卷第一

新校正云按王氏不解所以名素問之義及素問之名起於何代按隋書經籍志始有素問之名甲乙經序晉皇甫謐之文已云素問論病精辨王叔和西晉人撰脉經云出素問鍼經漢張仲景撰傷寒卒病論集云撰用素問是則素問之名著於隋志上見於漢代也自仲景已前無文可見莫得而知據今世所存之書則素問之名起漢世也所以名素問之義全元起有說云素者本也問者黃帝問岐伯也方陳性情之源五行之本故曰素問元起雖有此解義未甚明按乾鑿度云夫有形者生於無形故有太易有太始有太素太易者未見氣也太初者氣之始也太始者形之始也太素者質之始也氣形質具而病

啓享次註林億孫奇高保衡等奉敕校正孫兆重改誤

上古天真論

四氣調神大論

生氣通天論

金匱真言論

上古天真論篇第一

新校正云按全元起注本在第九卷王氏重次篇第移冠篇首今注逐篇必具全元起本之卷

第者欲存素問舊第目見今之篇次皆王氏之所移也

昔在黃帝生而神靈弱而能言幼而徇齊長而敦敏

成而登天有能國君少典之子姓公孫徇疾也敦信也敏達也習用于戈以征不享平定天下殄滅蚩尤以土德王都軒轅之丘故號之

日軒轅黃帝後鑄鼎於鼎湖山鼎成而白日升天羣臣葬衣冠於橋山墓今猶在 廼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歧伯也歧伯對

曰上古之人其知道者法於陰陽和於術數上古謂之

謂知修養之道也夫陰陽者天地之常道術數者保生之大倫故修養者必謹先之老子曰萬物負陰而抱陽伸氣以為和四氣調神大論曰陰陽四時者萬

物之終始死生之本逆之則災害生從之則苛疾不起是謂得道此之謂也食飲有節起居有常不妄

作勞食飲者充虛之滋味起居者動止之綱紀故修養者謹而行之痺論曰飲食自倍腸胃乃傷生氣通天論曰起居如驚神氣乃浮是陰妄動也

廣波子曰必靜必清無勞汝形無滯汝精乃可以長生故聖人先之也新校

正云按全元起注本云飲食有常節起居有常度不妄不作太素同楊上善云

以理而取聲色香味不妄視聽故能形與神俱而盡終其天年

也循理而動不為分外之事
度百歲乃去形與神俱同臻壽分謹於修養以奉天真故盡得終其天

皆去形骸獨居而終矣以其知道故年長壽延年度百歲
今時之人不

謂至一百二十歲也尚書洪範曰一曰壽百二十歲也
然也動之死地離於道也**以酒為漿**溺於飲也**以妄為常**寡於信也**醉以入**

房過於色也**以欲竭其精以耗散其真**樂色曰欲輕用曰耗樂色不節則精竭輕用不止則

真散是以聖人愛精重施髓滿骨堅老子曰弱其志強其骨河上公**不知持**

曰有欲者亡身曲禮曰欲不可縱新校正云按甲乙經耗作好**滿不時御神**言輕用而縱欲也老子曰持而盈之不如其已言愛精保神如持盈滿之器不慎而動則傾竭天真具註曰常不能

慎事自致百病豈可怨咎於神明乎此**務快其心逆於生樂**快於心之謂也新校正云按列本時作解

則逆養生之樂矣老子曰甚愛必大費此之類歟夫**起居無節故半百**甚愛而不能救議道而以為未然者伐生之大患也

可至一

凡民

而衰也

亦耗散而致是也夫道者不可斯須離於道則壽不能終盡於夫

上古聖人之教下也皆謂之虛邪賊風避之有時

入是謂

虛邪竊害中和謂之賊風避之有時謂入節之日及太一入從之於中宮朝八風之日也靈樞經曰邪氣不得其虛不能獨傷人明人虛乃邪勝之也

新校

正云按全元起注本云上古聖人之教也下皆為之太素千金同揚上善云上古聖人使人行者身先行之為不言之教不言之教勝有言之教故下百姓做

行者衆故曰下皆為之太一入從

恬惔虛无真氣從之精神內守

病安從來

恬惔虛无靜也法道清淨精氣內持故其氣邪不能為害

是以志閑而少欲心安

而不懼形勞而不倦

內機息故少欲外紛靜故心安然情欲

氣從

以順各從其欲皆得所願

志不貪故所欲皆順心易足故所願必從以不異求故無難得也老子曰知足

不辱知止不殆可以長久

故美其食

順精麤也新校正

任其服

隨美

樂其俗

去傾慕也

高下不相慕其民故曰朴

至無求也是所謂心足也老子曰禍莫大於不知足咎莫大於欲得故知

足之足常足矣蓋非謂物足者為知足心足者乃為知足矣不恣於欲是以

是則朴同故聖人去我無欲而民自朴新校正去按別本六曰作日嗜欲不能勞其目淫邪不能惑其心目不妄視故嗜欲不能勞心與玄同故淫邪不

能惑老子曰不見可欲使心不亂又曰聖人為腹不為目也愚智賢不肖不懼於物故合於

道情計兩亡不為謀府冥心一觀勝負俱捐故心志保安合同於道庚桑楚曰全波形抱汝生無使汝思慮營營新校正去按全元起注本去合於

道數所以能年皆度百歲而動作不衰者以其德全不

危也不涉於危故德全也莊子曰執道者德全德全者形全形全者神全神全者壽全帝曰人年

老而無子者材力盡邪將天數然也材謂材幹可以立身者歧伯曰

女子七歲腎氣盛齒更髮長老陽之數極於九少陽之數次於七女子為少陰之氣故以少陽數

二七而天癸至任脉通太衝脉

盛月事以時下故有子癸謂壬癸北方水干名也任脉衝脉皆奇經脉也腎氣全盛衝任流通經血漸盈應

偶之明陰陽氣和乃能生成其形體故七歲腎氣盛齒更髮長

時而下天真之氣降與之從事故去天癸也然衝為血海任主胞胎二者相資故能有子所以謂之月事者平和之氣常以三旬而一見也故愆期者謂之有病新校正去按全元起注本及太素甲乙經俱作伏衝下太衝同

長極真牙謂牙之最後生者腎氣平而真牙生者表牙齒為骨之餘也四七筋骨堅髮長極身

體盛壯女子天癸之數七七而終年居四七持力之半故身體盛壯長極於斯五七陽明脉衰面始

焦髮始墮陽明之脉氣營於面故其衰也髮墮面焦靈樞經曰足陽明之脉起於鼻交頰中下循鼻外入上齒中還出俠口環唇下交承

頰却循頰後下廉出大迎循頰車上耳前過客主人循髮際至額頰手陽明之脉上頸貫頰入下齒縫中還出俠口故面焦髮墮也六七三陽

脉衰於上面皆焦髮始白三陽之脉盡上於頭故三陽衰則面皆焦髮始白所以衰者婦人之生也有餘

於氣不足於血以其經月數泄脫之故七七任脉虛太衝脉衰少天癸竭地道

不通故形壞而無子也經水絕止是為地道不通衝任衰微故云形壞無子丈夫八歲

腎氣實髮長齒更老陰之數極於十少陰之數次於八男子為少陽之氣故以少陰數合之易繫辭曰天九地十則其

數二八腎氣盛天癸至精氣溢寫陰陽和故能有子也

男女有陰陽之質不同天癸則精血之形亦異陰靜海滿而去血陽動應合而泄精二者通和故能有子易繫辭曰男女構精萬物化生此之謂也

八腎氣平均筋骨勁強故真牙生而長極以其好四八用故爾

筋骨隆盛肌肉滿壯丈夫天癸八八而終年居四八亦材之半也五八腎氣衰髮

墮齒槁腎主於骨齒為骨餘取且氣既衰精無所養故令髮墮齒復乾枯六八陽氣衰竭於上面焦

髮鬢頽白陽氣亦陽明之氣也靈樞經曰足陽明之脈起於臍交頰中下循臍外入上齒中還出俠口環脣下交承漿却循頤後下廉出

大迎循頰車上耳前過客主人循髮際至額顙故衰於上則面焦髮鬢白也七八肝氣衰筋不能動天

癸竭精少腎藏衰形體日極肝氣養筋肝衰故筋不能動腎氣養骨腎衰故形體疲極天癸已竭

故精少也匪惟材力衰謝固當天數使然八八則齒髮去陽氣竭精氣衰故齒髮不堅離形骸矣去落也腎者主

水受五藏六府之精而藏之故五藏盛乃能寫五藏六府精氣

淫溢而滲灌於腎腎藏乃受而藏之何以明之靈樞經曰五藏主藏精藏精者不可傷由是則五藏各有精隨用而灌注於腎此乃腎為都會關司之所非腎一藏而獨有精故曰五藏盛乃能寫也

今五藏皆衰筋骨解隨天癸盡矣故髮鬢白身體重行步不正而無子耳

其年已老而有子者何也

度氣脉常通而腎氣有餘也

不過盡八八女不過盡七七而天地之精氣皆竭矣

帝曰天道者年皆百數能有子乎

曰夫道者能却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

人也道成之證如下章云
真人謂成道之人也夫真人之身隱見莫測其為小也入於无間其為大也徧於空境其變化也出入天地內外莫見迹順至真以表道成之

證凡如此者故能提
望天地把握陰陽也
呼吸精氣獨立守神肌肉若一真人心合於氣氣合於神

神合於无故呼吸精氣獨立守神肌膚若冰雪綽約如處子新校正去按全元起往本去身肌宗一太素同楊上善去真人身之肌體與太極同質故去宗

一故能壽敝天地无有終時體同於道壽與道同故能无有終時而壽盡天地也敝盡也此

其道生惟至道生乃能如是中古之時有至人者淳德全道全其至道故曰

至人然至人以此淳朴之德全彼妙用之道新校和於陰陽調於四

時和謂同和調謂調適言至人動靜必適中於四時生長收藏之令參同於陰陽寒暑升降之宜去世離俗積精全

神心遠世紛身離倍除故能積精而復全神游行天地之間視聽八達之外全神

故也庚桑楚曰神全之人不慮而通不謀而富精照无外志凝宇宙若天地然又曰體合於心心合於氣氣合於神神合於无其有介然之有唯然之音雖遠

際八荒之外近在眉睫之內來于我者吾必盡知之夫如是者神全故所以能矣此蓋益其壽命而強者

也亦歸於真人同歸於道也其次有聖人者處天地之和從

八風之理

與天地合德與日月合明與四時合其序與鬼神合其吉凶故曰聖人所以處天地之渾和順八風之正理者欲其養正避彼

虛邪適嗜欲於世俗之間无恚嗔之心

聖人志深於道故適於嗜欲心全廣愛故不有

恚嗔是以常德不離歿身不殆

行不欲離於世被服章

新校正云詳被服章三字疑衍此三字上下文不屬

舉不欲觀於俗

聖人舉事行止雖常在時俗之間然其見為則與時俗有異尔何者貴法道之清靜也老子曰我獨異於

人而貴求食於母母亦論道也

外不勞形於事内无思想之患

聖人為无為事無事是以内无

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悅而自得也

形

體不敝精神不散亦可以百數

外不勞形内无思想故形體不敝精神保全神守不辭故年登

百數此蓋至性之所致爾庚癸蔡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

幽故去法則天地象似日月也

辯列

星辰逆從陰陽分別四時

星眾星也辰比辰也

辯列者謂定內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

四氣調神大論篇第二新校正云按全元起本在第九卷

春三月此謂發陳春陽上升氣潛發散生育庶物陳其姿容故曰發陳也所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則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元求報故養生者

必順於時也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蟲

始振後五日魚上冰次雨水氣初五日續祭魚次五日鳩鴈來後五日草木萌

動次仲春驚蟄之節初五日小桃華新校正去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考

藥榮後五日始電次季春清明之節初五日桐始華次五日田鼠化為鴽丹

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

新校正云詳芍藥榮 牡丹華今月令無 逆之則傷肝夏為寒變奉長者少道謂反

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

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成化相合故萬物華實也陰陽應象大論曰陽化氣陰

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

作王瓜生次小滿氣初五日吳葵華新校正云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蟪蛄生次五日蟪蛄鳴後五日反古無聲次夏至氣初五日鹿角解次五日蟪蛄始鳴後五日半夏生末夏榮次季夏小暑之節初五日溫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帶順天時也新校正云詳本草今月令

無逆之則傷心秋為痲瘧奉收者少冬至重病逆謂反行冬令

也痲痲瘦之瘧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痲瘧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

急地氣以明天氣以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

臥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熾則傷和氣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

始凍後五日雉入大水為蜃次小雪氣初五日虹藏不見次五日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拊鷓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鴈北鄉次五日鷲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

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夏令則腎氣傷春木王

天氣清淨

光明者也

言天明不竭以清淨故致人之壽延長

藏德不止

按別本止

作故不下也

四時成序七曜周行天不形言是藏德也德隱則應用不屈故

也況全生之道而不順天乎

天明則日月不明邪害空竅

天所以藏德者為其欲

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

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

取類者在天則日月不光在人則兩目藏瞳也靈樞經曰**雲霧不精則上**

易

三

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的答

矣陰陽應象大論曰地氣上為雲天氣下為雨雨出地氣雲出天氣明二氣交合乃成雨露方盛衰論曰至陰虛天氣絕至陽盛地氣不足明氣不相召亦不能交
交通不表萬物命故不施不施則名木多死
夫雲霧不化其

精微雨露不濡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無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

白露不下則苑稊不榮

惡謂害氣也發謂散發也節謂節度也苑謂蘊積也稊謂枯稊也言害氣伏藏而不

散發風雨無度折傷復多稊木蘊積春不榮也豈惟其物獨遇是而有之哉人離於道亦有之矣故下文曰
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

道非遠於人人心遠於道惟聖人心合於道故壽而無窮從猶順也謂順四時之令也然四時之令不可逆之