

閩陳修園先生手著

靈樞素問節要

集淺註

光緒癸卯冬月
湖南書局校刊

序

漢書藝文志載黃帝內經十八篇無素問靈樞之名
洎晉皇甫謐甲乙經序始稱爲鍼經九卷素問九卷
或云黃帝九靈經至唐王冰更名爲靈樞九靈獨詳
於鍼故皇甫稱爲鍼經然則素問之名晉已有之靈
樞之名唐始著錄其實不越內經一書特後世稱名
或別耳夫醫家之於內經猶儒家之四子書也日月
江河萬古不廢惟奧窔之旨不善解者遂至貽誤後

來此

修園先生節要淺注之所由作先生以名孝廉爲賢
有司活人以數十萬計每投刀圭無不立愈天下望
之若華扁然凡所刊傷寒金匱若干種海內已不脛
而走奉爲圭臬蓋能依古法而參以時方權衡悉中
非膠柱者所可同日語焉是書之闡明古訓語簡而
賅沾益後學界以津梁猶初志也古所云良醫與良
相同功微斯人其誰與歸是爲序

同治乙丑六月侯官楊浚雪滄

靈素提要淺註卷一

閩長樂陳修園念祖集註

男元犀靈石

參訂

孫男

心典

徽菴

心蘭

芝亭

全校字

門再晚生綿霖福年

上古通天論曰夫上古聖人之教下也

教民避害也

皆謂之虛邪

不正之邪賊

風

虛邪之風

避之有時恬

安靜也

澹

札素也

虛無

不為物欲所蔽也

真氣從之精神內

守病安從來

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能度百歲而動作不衰

是以志

閑而少欲

恬淡無為

心安而不懼形勞而不倦

精神內守

氣從以順

真氣從之

各從

其欲皆得所願

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

按異位方宜論曰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

華食而肥脂北方之民其地高陵居風寒水冽其民樂野處而乳食南方之民其地水土弱其民嗜酸而食脯中央者其地平以濕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

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不危故不外懼於物

而合於養生之道焉

所以年皆能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為物欲所傷也

帝曰人年老而無子者材力盡耶將天數

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盛有衰各有自然之天數材力精力也

曰女子七歲

腎氣盛齒更髮長

七為少陽之數女本陰體而得陽數者陰中有陽也人之初生先從腎始女子七歲腎氣方盛腎主

齒齒者骨之餘故齒更血乃腎之液髮乃血之餘故髮長也按陰陽之道孤陽不生孤陰不長陰中有陽陽中有陰是以天乙生水地二

生火離為女坎為男皆陰陽互換之道故女得陽數男得陰數也

二七而天癸至任脈通太衝脈盛

月事以時下故有子

天癸天乙所生之癸水也衝脈任脈奇經脈也二脈並起於少腹之內胞中循腹上行為經血

之海女子主育胞胎夫月為陰女為陰凡一月而一周天有盈有虧故女子亦一月而經水應時下洩也虧即復盈故於初生之時男女

構精當為有子

三七腎氣平均故真牙生而長極

腎氣者腎腑所生之氣也氣生於精

故先天癸至而後腎氣平腎氣足故真牙生真牙者盡根牙也

四七筋骨堅髮長極身體盛壯

腎主骨髓

髓生肝肝生筋母子之相生也女子四七精血盛極之時是以筋骨堅髮長極也血氣盛則充膚熱肉是以身體盛壯

五七陽

明脈衰面始焦髮始墮

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而

男子先衰於氣也

六七三陽脈衰於上面皆焦髮始白

血脈華於色血脈衰故面焦髮白也

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是少陰也癸水存於腎天癸竭是足少陰下部之脈道不通衝任虛是以形衰而無子也

丈夫八

歲腎氣實髮長齒更

入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

精氣溢瀉陰陽和故能有子

靈樞經曰衝脈任脈皆起胞中上循腹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泄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

不榮唇口故鬚不生焉是則男子之天癸溢於衝任充膚熱肉為經水下而女子也男子

二八精氣滿溢陰陽和令

三八腎氣平均筋骨勁強故真牙生而長

極

平足也均和也極止也至真牙生而筋骨所長以至於極也

四八筋骨隆盛肌肉滿壯

四居八數之半

是以降盛之極

五八腎氣衰髮墮齒槁

腎為生氣之原男子衰於氣故根氣先衰而髮墮齒槁也

六八陽

氣衰竭於上面焦髮鬢頹白

根氣先衰而標陽漸竭矣平脈篇曰寸口脈遲而緩則陽氣長其色鮮其顏

光其聲商毛髮長陽氣衰故顏色焦而鬢髮白也

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主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

數終衰極是以不惟頽白枯槁而更脫落矣

腎者主水受五臟六腑之精而

藏之故五臟盛乃能瀉今五臟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

經云榮血之道內穀為實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有其年老而有子者何也

曰此其大壽過度

先天所秉之精氣盛也

氣脈常通

後天之地道尚通也

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

夫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

此承上文而言惟修道者能出於天地陰陽之數也

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

上古真人者言所生之來自自然合道而能全其天真之人也天

真完固故能幹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

謹者也亦歸於真人

中古至人者謂有爲以入道而能全所生之天真者也天真雖洩復能修德全道積精養神故

合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之真者也其趣則一故亦歸於真人矣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患

音慧根也嗔也

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懷所

謂遊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奭而長享百年矣

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於天如日月之光明推測象緯順逆二氣序別四時將與上

古天真之聖同合於道亦可使益壽而至於壽徹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

四氣調神論曰春三月此爲發陳

發啟也陳故也春陽上升發青萬物啟故從新故曰發陳

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

被髮緩形以使志生

東方風木之氣直上巔頂被髮運動生陽之氣被髮緩形以使志生者疎達肝木之氣也緩和緩也

舉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魂魄適寒溫和喜怒者也是以四時皆當順其志焉

生而勿

殺予而勿奪賞而勿罰

皆所以養生發之德也故君子啟蟄不殺方長不折

此春氣之應養生

之道也

四時之令春生夏長秋收冬

逆之則傷肝夏為寒變奉長者

少

逆謂逆其生發之氣也肝屬木主於春春生之氣逆則傷肝肝傷則至夏為寒變之病固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為寒病

夏三月此為蕃秀

蕃茂也陽氣浮長故為茂盛而華秀也

天地氣交萬

物華實

夏至陰氣微上陽氣微下故為之天地氣交陽氣化施陰氣結成成化相合故萬物華實也

夜臥早起無

厭於日

養長之氣不宜情也

使志無怒使華英成秀

長夏火土用事怒則肝氣易逆脾土易傷華者心之

華也言神氣也

使氣得泄若所愛在外

夏氣浮長故欲其疎泄氣泄則膚腠宣通時氣疎暢有若好樂之在外也

此夏氣之應養長之道也逆之則傷心秋為痎瘧奉收者少冬至重

病

心屬火至於夏逆夏長之氣則傷心矣心傷至秋為痎瘧因奉收者少故也蓋夏之陽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為寒熱之陰虛也夫陽氣發原於下焦陰臟春生於上夏長於

外秋收於內冬存於下今夏逆於上秋無以收收機有礙則冬無所存陽不歸原是根氣已損至冬時寒水當令無陽熱溫配故冬時為病甚危
秋三月此為容平
容盛也萬物皆盛實而平定也
天氣以急地氣以明
寒氣上升

地氣下降
早臥早起與雞俱興
雞鳴早而出時晏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神志安寧以避肅殺之氣
收斂神氣使秋氣平無外其志

使肺氣清
皆所以順秋收之氣而使肺金清淨也
此秋氣之應養收之道也逆之則傷

肺冬為殫泄奉藏者少
蓋秋收而後冬藏陽存於陰而為釜底之燃以腐水穀秋失其收則奉存者少至冬寒水

用事陽氣下虛則水穀不化而為殫泄矣
冬三月此為閉藏
萬物收藏閉塞而成冬令矣
水冰地坼
音拆

無擾乎陽
坼裂也陽氣收存故不可煩擾以洩陽氣
早臥晚起必待日光
順養閉存之氣必待日光避寒

邪使志若伏若匿若有私意若已有得
夫腎存志心存神用三若字者言冬令雖主閉存而心腎

之氣時相交合故曰私者心有所私
去寒就溫無泄皮膚使氣亟奪
得也使志無外求則神氣內存也

夫陽氣根於至陰發於膚表外不固密則裏氣亟起以外應故無洩皮膚之陽而使急奪其根氣也此冬氣之應養存

之道也逆之則傷腎春為痿厥奉生者少蓋肝木生于冬水主春生

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養其神然四時順序

正矣故以下復藏德不止故不下也上天之氣至清淨光明然明德

論天地之氣焉惟存而健運不息者也夫天氣下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化生萬物而體位仍尊高也天

明則日月不明邪害空竅焉天地至光明者也明德存隱故晝明者日

明而日月不明矣天德不存則虛其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主衛外者也如人之陽不固密于上不衛護于外則邪走空竅而為害矣此言天包乎陽氣者閉塞地

地陽包乎陰然當存隱固密而不宜外張下泄者也陽氣者閉塞地

氣者冒明陽氣者天氣也此承上文而復言天德惟存而無運用不

息之機則地氣上乘而昏冒其光明矣上節言虛其存德