

讀素問鈔



讀素問鈔卷中

許昌滑壽伯仁

編輯

祁門朴墅汪機省之續註

攝生

天地能生人人能養人全真導氣人自  
為養也天地弗與焉具攝生鈔

帝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  
人將失之耶岐伯曰上古之人其知道者法于

陰陽和于術數

續知道謂知修養之道陰陽者

倫故修養者必謹先之經曰陰陽四時者萬物之終始逆之則災害生從之則奇疾不起是謂

得道食飲有節起居有常不妄作勞

續聲色苦味不取

妄視聽也循理而動不為分外之事老子曰必清必靜無勞尔形無搖尔精乃可長生故

能形與神俱而盡終其天年度百歲乃云

續不妄

勞則神內守而與形俱苟或妄動則五藏神氣離去而形骸獨居莫能以盡其天年也今

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

續樂色不節則精竭輕用不止則真散故

聖人愛精重施髓滿腎堅

不知持滿不時御神

續言愛精保神如持盈滿

之一作不作慎而動則傾竭天真時務快其心逆乎

生樂續快于心之所欲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

之有時續邪乘虛入是謂虛邪竊害中和謂之

從中宮朝八風之日恬淡虛無真氣從之精神

內守病安從來續法道清靜精神內守故虛春

三月此謂發陳續春氣發生庶天地俱生萬物

以榮續天氣溫地氣發溫夜卧早起廣步于庭

溫氣生寒氣散故夜被髮緩形以使志生續春

卧早起廣步于庭

生于萬物之首故被髮生而勿殺予而勿奪賞

緩形以使志意發生也續春氣發生故養此春氣之應養生之

而勿罰續春者必順于時道也謹奉天時所謂因時之序也逆之則傷肝

夏為寒變奉長者少續逆謂反行秋令則肝氣

生于夏也四時之氣春生夏長逆傷矣夏火王而木廢故病夏三月此謂

蕃秀續蕃茂也盛也秀華也美天地氣交萬物

華實續夏至四十五日陰氣微上陽氣微下由

實是則天地氣交也陽化氣陰成形故萬物華夜卧早起無厭于日愚謂無嗜卧怠惰使志

無怒使華英成秀使氣得泄若無愛在外續緩

此復氣之應養長之道也在夏氣揚蕃秀之令

逆之則傷心秋為痎瘡奉收者少冬至重病冬

水勝火故重病于冬至之時也秋三月此謂容平萬物容狀

也天氣以急聲切地氣以明色變早卧早起與

鷄俱興早卧避寒露使志安寧以緩秋刑志

氣躁則不慎其動助秋刑急順收斂神氣使秋

殺代生故使志安寧殺代生故使志安寧收斂神氣使秋

氣平神蕩則故收斂神氣使秋無

外其志使秋氣清氣之收斂此秋氣之應養收

之道也逆之則傷肺冬為殄泄奉藏者少冬三

月此謂閉藏

陽氣伏藏地戶閉塞

水冰地拆無擾乎陽

陽氣下沉故宜周寧不致煩勞

早卧晚起必待日光

避寒也使

志若伏若匿若有私意若已有得

私意妄求于

外也若已有得雖未得若已得不欲擾乎陽觸胃寒氣也

去寒就溫無泄

汗也

皮膚使氣亟奪

泄皮膚擾乎陽也擾乎陽則上

若笑此奪其氣也

此冬氣之應養藏之道也逆之則傷

腎春為痿厥奉生者少逆春氣則少陽不生肝

氣內變

生謂動出也陽氣不出內鬱于肝則肝氣凝滯變而傷矣

逆夏氣

陽不長心氣內洞

洞謂中空也陽不外茂內薄于心與熱內消

也心中

逆秋氣則太陰不收肺氣焦滿

行氣主

焦上焦故

太素作焦滿

逆冬氣則少陰不藏腎

氣獨沉

獨沉太素作濁沉愚謂沉痼而病也

夫四時陰陽者萬

物之根本也

萬物故為萬物之根本也萬物時序運行陰陽變化生育

所以

聖人春夏養陽秋冬養陰以從其根

春夏養陽即上文養

生養長之謂秋冬養陰即上文養收養藏之謂是故四時陰陽者萬物之根本也惟聖人善養

其根也

故與萬物沉浮于生長之門

愚謂沉浮出入也

逆其根則伐其本壞其真矣

陰陽之道也故陰

陽四時者萬物之終始也死生之本也逆之則

災害生從之則苛也重疾不起是謂得道得道養生之道

道者聖人行之愚者佩當作之從陰陽則生逆

之則死從之則治逆之則亂反順為逆是謂內

格愚謂格者扞格也謂身內所為陰之所生本

在五味陰之五宮傷在五味陰者五神藏也宮者五神之所舍也言

雖因五味以生亦因五味以損蓋為好而過節

乃見故味過于酸肝氣以津脾氣乃絕酸收也王註多

則肝葉舉脾氣絕而不行何者木制土也味

過于鹹大骨氣勞短肌心氣抑鹹更也王註多

縮短又令心氣抑滯不行何者味過于甘心氣鹹走血歸腎故大骨如勞乏也

喘滿色黑腎氣不衡甘緩也王註多食甘甘性

不平何者味過于苦脾氣不濡胃氣乃厚苦堅

土抑水也謂苦性堅燥脾被苦燥而不濡潤胃為苦堅而

不柔虛故曰厚也厚者敦厚也壅滯也經云土

太過曰敦味過于辛筋脉沮弛精神乃央辛謂

是也謂沮消沮也弛廢也央殃也病也是故謹和五味骨正筋柔血

氣以流腠理以密如是則氣骨以精精猶精謹道

如法長有天命帝曰法陰陽奈何岐伯

曰陽勝則身熱腠理閉喘滿為之僂仰汗不出

而熱齒乾以煩冤腹滿死能冬不能夏陽勝故能冬

熱甚故不能夏能冬代反陰勝則身寒汗出身常清數慄而

寒寒則厥厥則腹滿死逆也能夏不能冬此

陰陽更勝之變病之形能也曰調此二者奈何

曰能知七損八益則二者可調不知用此則早

衰之節也此二者首問法陰陽答不言陰陽之

二者然後言七損八益之道十八謂女子二七

而天癸至七七而天癸絕男子二八而天癸至

八八而天癸終損益陰陽海滿而去血女子之

常也滿而不去則有壅遏之虞月事以時下則

不失其常故七欲其損陽應合而寓精男子之  
常也失而無節則有耗憊之患持盈守成不妄  
作勞所以益之之道也故八欲其益是故知七  
損八益則二者可調不知用此則早衰其節也  
此所謂法  
陰陽也 年四十而陰氣自半也起居衰矣年

五十體重耳目不聰明矣年六十陰痿氣大衰

九竅不利下虛上實涕泣俱出矣故曰知之則

強損八益 不知則老故同出而名異耳智者

察同愚者察異 同出謂人之生自幼至壯壯而

然消長之道也名異謂知之者謹于節養以順

受其正不知者滔滔循欲以戕伐其真智者察  
同愚者察異 愚者不足 智者有餘 有餘則  
此之謂也

耳目聰明身體強壯老者復壯壯者益治是以  
聖人爲無爲之事樂恬憺之能從欲決志于虛  
無之守故壽命無窮與天地終此聖人之治身  
也

### 論治

干戈甲冑以治亂也禮樂教化以治治  
也矢醴麋街治人疾也具治鈔

帝曰醫之治病也一病而治各不同

續謂針石  
灸陽毒藥

道引接  
蹠也

皆愈何也岐伯曰地勢使然也

謂法  
天地生

長收瘡及高故東方之域天地之所始生也魚

下燥濕之勢下燥濕之勢故東方之域天地之所始生也魚

鹽之地海濱傍水其民食魚而嗜鹹皆安其處

美其食魚者使人熱中鹽者勝血魚發瘡熱

渴勝血之毀故其民皆黑色踈理其病皆為癰瘍血

弱而熱故其治宜砭石以石為針故砭石者亦從東

方來西方者金玉之域沙石之處天地之所收

引也引謂牽其民陵居而多風水土剛強其

民不衣而褐薦華食而脂肥謂鮮美故邪不能傷其形躰其病生于內水土剛

我故邪不能傷其形躰其病生于內水土剛

謂喜怒憂思恐及飲食男女之過甚也其治

其毒藥藥謂草木虫魚鳥獸之毒故毒藥者亦

從西方來北方者天地所閉藏之域也其地高

陵居風寒冰冽其民樂野處而乳食藏寒生蒲

病中滿者馮之于其治宜灸炳水寒冰冽故

為謂之故灸炳者亦從北方來南方者天地所

長養陽之所盛處也其地下水土弱霧露之所

聚也上弱而霧露聚其民嗜酸而食胘胘不

故其民皆緻理而赤色其病癰痺酸味

其治宜微針故九鍼者亦從四方來中央者

其地平以濕天地所以生萬物也法土德之用故生物衆

其民食雜而不勞故人食紛雜而不勞也故其

病多痿厥寒熱及濕氣在下故多病痿弱氣逆

害人皮肉筋脉是也其治宜導引按蹻導引謂搖筋骨動

肉蹻謂捷舉手足故導引按蹻者亦從中央出也故聖

人雜合以治各得其所宜隨方而用故治所

以異而病皆愈者得病之情知治之大體也

善治者治皮毛止于始萌其次治肌膚救其已生其

次治筋脉攻其已病其次治六府治其已甚其次治五藏

治五藏者半死半生也治其已成可得半愈

也病之始起也可刺而已微也其盛可待衰而

已毀傷真氣故因其輕而揚之發揚去之因

其重而減之重者即因其衰而彰之因邪氣

明正其惡形不足者溫之以氣精不足者補之

以味溫存也氣味謂藥餌飲食之氣味也其高者因而越之其下

者引而竭之引也中滿者寫之于內內謂腹內為謂