

萬有文庫

第一集一千種

王雲五主編

黃帝素問

(一)

王冰注

林億等校正

商務印書館發行



黃帝素問

(一)

王冰注

林億等校正

國學基本叢書

黃帝內經素問序

啓玄子王冰撰

新校正云按唐人物志冰仕唐爲太僕令年八十餘以壽終

夫釋縛脫艱全真導氣拯黎元於仁壽濟羸劣以獲安者非三聖道則不能致之矣孔安國序尙書曰伏

義神農黃帝之書謂之三墳言大道也班固漢書藝文志曰黃帝內經十八卷素問卽其經之九卷也兼

靈樞九卷迺其數焉

新校正云詳王氏此說蓋本皇甫士安甲乙經之序彼云七略藝文志黃帝內經十卷漢張仲景及西晉王叔和脈經只爲之九卷皇甫士安名爲鍼經亦專名九卷楊玄操云黃帝內經二帙帙各九卷按隋書經籍志謂之九靈王冰名爲靈樞

猶存懼非其人而時有所隱故第七一卷師氏藏之今之奉行惟八卷爾然而其文簡其意博其理奧其

趣深天地之象分陰陽之候列變化之由表死生之兆彰不謀而遐邇自同勿約而幽明斯契稽其言有

徵驗之事不忒誠可謂至道之宗奉生之始矣假若天機迅發妙識玄通藏謀雖屬乎生知標格亦資於

詰訓未嘗有行不由逕出不由戶者也然刻意研精探微索隱或識契真要則目牛無全故動則有成猶

鬼神幽贊而命世奇傑時時閒出焉則周有秦公新校正云按別本一作和緩漢有淳于公魏有張公華公皆得斯妙

道者也咸日新其用大濟蒸人華葉遞榮聲實相副蓋教之著矣亦天之假也冰弱齡慕道夙好養生幸

遇真經式爲龜鏡而世本紕繆篇目重疊前後不倫文義懸隔施行不易披會亦難歲月旣淹襲以成弊

或一篇重出而別立二名或兩論併吞而都爲一目或問答未已別樹篇題或脫簡不書而云世闕重合

黃帝內經素問 序

經而冠鍼服併方宜而爲效篇隔虛實而爲逆從合經絡而爲論要節皮部爲經絡退至教以先鍼諸如此流不可勝數且將升岱獄非逕奚爲欲詣扶桑無舟莫適乃精勤博訪而并有其人歷二十年方臻理要詢謀得失深遂夙心時於先生郭子齋堂受得先師張公祕本文字昭晰義理環周一以參詳羣疑冰釋恐散於末學絕彼師資因而謾註用傳不朽兼舊藏之卷合八十一篇二十四卷勒成一部新校正云七卷亡已久矣按皇甫士安晉人也序甲乙經云亦有亡失隋書經籍志載梁七錄亦云止存八卷全元起隋人所注本乃無第七王冰唐寶應中人上至晉皇甫謐甘露中已六百餘年而冰自爲得舊藏之卷今竊疑之仍觀天元紀大論五運行論六微旨論氣交變論五常政論六元正紀論至真要論七篇居今素問四卷篇篇浩大不與素問前後篇卷等又且所載之事與素問餘篇略不相通竊疑此七篇乃陰陽大論之文王氏取以補所亡之卷猶周官亡冬官以考工記補之之類也又按漢張仲景傷寒論序云謾用素問九卷八十一難經陰陽大論是素問與陰陽大論兩書甚明乃王氏并陰陽大論於素問中也要經之陰陽大論亦古醫冀乎究昆明首尋註會經開發童蒙宣揚至理而已其中簡脫文斷義不相接者搜求經論所有遷移以補其處篇目墜缺指事不明者量其意趣加字以昭其義篇論吞并義不相涉闕漏名目者區分事類別目以冠篇首君臣請問禮儀乖失者考校尊卑增益以光其意錯簡碎文前後重疊者詳其指趣削去繁雜以存其要辭理祕密難粗論述者別譌玄珠以陳其道新校正云詳王氏玄珠世明隱旨三卷蓋後人附託之文也雖非王氏之書亦於素問第十九卷至二十四卷凡所加字皆朱書頗有發明其隱旨三卷與今世所謂天元玉冊者正相表裏而與王冰之義多不同其文使今古必分字不雜糅庶厥昭彰聖旨敷暢玄言有如列宿高懸奎張不亂深泉淨滢鱗介咸分君臣無天枉之期夷夏有延齡之望俾工徒勿誤學者惟明至道流行徽音累屬千載之後方知大聖之慈

惠無窮。時大唐寶應元年歲次壬寅序。

黃帝內經素問 序

三

補注黃帝內經素問序

臣聞安不忘危。存不忘亡者。往聖之先務。求民之瘼。恤民之隱者。上主之深仁。在昔黃帝之御極也。以理身緒餘治天下。坐於明堂之上。臨觀八極。考建五常。以謂人之生也。負陰而抱陽。食味而被色。外有寒暑之相盪。內有喜怒之交侵。天昏札瘥。國家代有。將欲斂時五福。以敷錫厥庶民。乃與歧伯。上窮天紀。下極地理。遠取諸物。近取諸身。更相問難。垂法以福萬世。於是雷公之倫。授業傳之。而內經作矣。歷代寶之。未有失墜。蒼周之興。秦和述六氣之論。具明於左史。厥後越人得其一二。演而述難經。西漢倉公傳其舊學。東漢仲景譔其遺論。晉皇甫謐刺而爲甲乙。及隋楊上善纂而爲太素。時則有全元起者。始爲之訓解。闕第七一通。迄唐寶應中。太僕王冰篤好之。得先師所藏之卷。大爲次註。猶是三皇遺文。爛然可觀。惜乎唐令列之醫學。付之執技之流。而薦紳先生罕言之。去聖已遠。其術晦昧。是以文注紛錯。義理混淆。殊不知三墳之餘。帝王之高致。聖賢之能事。唐堯之授四時。虞舜之齊七政。神禹修六府。以興帝功。文王推六子。以敍卦氣。伊尹調五味。以致君。箕子陳五行。以佐世。其致一也。柰何以至精至微之道。傳之以至下至淺之人。其不廢絕。爲已幸矣。頃在嘉祐中。仁宗念聖祖之遺事。將墜于地。迺詔通知其學者。俾之是正。臣等承乏典校。伏念旬歲。遂乃搜訪中外。哀集衆本。寢尋其義。正其訛舛。十得其三四。餘不能具。竊謂未足以稱明詔副聖意。而又採漢唐書錄古醫經之存於世者。得數十家。敍而考正焉。貫穿錯綜。磅礴會通。或端

本以尋支或泝流而討源。定其可知。次以舊目正繆誤者。六千餘字。增注義者。二千餘條。一言去取。必有稽考。舛文疑義。於是詳明。以之治身。可以消患於未兆。施於有政。可以廣生於無窮。恭惟皇帝撫大同之運。擁無疆之休。述先志以奉成。興微學而永正。則和氣可召。災害不生。陶一世之民。同躋于壽域矣。國子博士臣高保衡光祿卿直祕閣臣林億等謹上。

黃帝內經素問目錄

第一冊

卷一

上古天真論篇第一

四氣調神大論篇第二

生氣通天論篇第三

金匱真言論篇第四

卷二

陰陽應象大論篇第五

陰陽離合論篇第六

陰陽別論篇第七

卷三

靈蘭秘典論篇第八

六節藏象論篇第九

卷四

五藏生成篇第十

五藏別論篇第十一

異法方宜論篇第十二

移精變氣論篇第十三

湯液醪醴論篇第十四

玉版論要篇第十五

診要經終論篇第十六

卷五

脈要精微論篇第十七

平人氣象論篇第十八

卷六

玉機真藏論篇第十九

三部九候論篇第二十

卷七

經脈別論篇第二十一

藏氣法時論篇第二十二

宣明五氣篇第二十三

血氣形志篇第二十四

第二冊

卷八

寶命全形論篇第二十五

八正神明論篇第二十六

離合真邪論篇第二十七

通評虛實論篇第二十八

太陰陽明論篇第二十九

陽明脈解篇第三十

卷九

熱論篇第三十一

刺熱篇第三十二

評熱病論篇第三十三

逆調論篇第三十四

卷十

瘧論篇第三十五

刺瘧篇第三十六

氣厥論篇第三十七

欬論篇第三十八

卷十一

舉痛論篇第三十九

腹中論篇第四十

刺腰痛論篇第四十一

卷十二

風論篇第四十二

痹論篇第四十三

痿論篇第四十四

厥論篇第四十五

卷十三

病能論篇第四十六

奇病論篇第四十七

大奇論篇第四十八

脈解篇第四十九

卷十四

刺要論篇第五十

刺齊論篇第五十一

刺禁論篇第五十二

刺志論篇第五十三

鍼解篇第五十四

長刺節論篇第五十五

第二冊

卷十五

皮部論篇第五十六

經絡論篇第五十七

氣穴論篇第五十八

氣府論篇第五十九

卷十六

骨空論篇第六十

水熱穴論篇第六十一

卷十七

調經論篇第六十二

卷十八

繆刺論篇第六十三

四時刺逆從論篇第六十四

標本病傳論篇第六十五

卷十九

天元紀大論篇第六十六

五運行大論篇第六十七

六微旨大論篇第六十八

卷二十

氣交變大論篇第六十九

五常政大論篇第七十

第四冊

卷二十一

六元正紀大論篇第七十一

刺法論篇第七十二

本病論篇第七十三

卷二十二

至真要大論篇第七十四

卷二十三

著至教論篇第七十五

示從容論篇第七十六

疏五過論篇第七十七

徵四失論篇第七十八

卷二十四

陰陽類論篇第七十九

方盛衰論篇第八十

解精微論篇第八十一

黃帝內經素問

卷一

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。撰脈經云。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。其得而知。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。見問者。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。黃帝生於無形。故有太易。有太初。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。瘵由此萌生。故黃帝問此太素。質之始也。素問之名。義或由此。

上古天真論篇第一 新校正云。按全元起本之卷第者。欲存素問舊第。目見今之篇次。皆王氏之所移也。必

昔在黃帝。生而神靈。弱而能言。幼而徇齊。長而敦敏。成而登天。有熊國君少典之子。姓公孫。徇疾也。敦。信。於鼎湖山。鼎成而白日升天。羣臣葬衣冠於橋山。墓今猶在。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。時世異邪。人將失之邪。天師岐伯對曰。上古之人。

其知道者。法於陰陽。和於術數。上古謂玄古也。知道謂知修養之道也。夫陰陽者。天地之常道。術數者。保

氣調神。大論曰。陰陽四時者。萬物之終始。死生之本。逆。食飲有節。起居有常。不妄作勞。味起居者。充虛之滋。之則災害生。從之則奇疾不起。是謂得道。此之謂也。逆。食飲有節。起居有常。不妄作勞。味起居者。充虛之滋。綱紀。故修養者。謹而行之。瘳論曰。飲食自倍。腸胃乃傷。生氣通天論曰。起居如驚。神氣乃浮。是惡妄動也。廣成子曰。必靜必清。無勞汝形。無搖汝精。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故能形與神俱而盡終其天年度百歲乃去與
而取聲色芳味不妄視聽也循理而動不爲分外之事
神氣俱去形骸獨居而終矣以其知道故年長壽延年度百歲謂至一百二十歲也
百二十歲今時之人不然也動之死地以酒爲漿飲以妄爲常信也醉以入房過於以欲竭其精以耗散
其真樂色曰欲輕其骨河上公曰有欲者亡身曲禮曰欲不可縱是以聖人愛精重施髓滿骨堅老子不知
持滿不時御神傾竭天真真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
別本時務快其心逆於生樂快於心欲之用則逆養生之樂矣老子曰甚愛必大費此之謂也新校正云按
作解
百而衰也天年矣老子曰物壯則老謂之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
虛邪賊風避之有時中宮朝八風之謂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百姓爲之太素千金同楊上善云上古聖人使人行者身
先行之爲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爲之太一入從於中宮朝八
風義具天恬惓虛無真氣從之精神內守病安從來恬惓虛無靜也法道清淨精是以志閑而少欲心安
元玉冊中
而不懼形勞而不倦內機息故少欲起居皆適故心安然情欲氣從以順各從其欲皆得所願志不貪故所
足故所願必從以不異求故無難得也故美其食順精也新校正云甘任其服惡也樂其俗去傾高下不
老子曰知足不辱知止不殆可以長久故美其食順精也新校正云甘任其服惡也樂其俗去傾高下不
相慕其民故曰朴矣蓋非謂物足者爲知足心足者乃爲知足矣不知足於欲是則朴同故聖人云我無欲
而民自朴新校正云是以嗜欲不能勞其目淫邪不能惑其心邪目不能惑老子曰嗜欲不能勞心與玄同故淫
云按別本云曰作日

曰聖人爲腹。愚知賢不肖。不懼於物。故合於道。情計兩亡。不爲謀府。其心一觀。勝負俱損。故心志保安。新

校正云。按全元起。所以能年皆度百歲而動作不衰者。以其德全不危也。道者德全。德全者形全。形全者

注本云。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。道者德全。德全者形全。形全者

聖人之道也。又曰。無爲而帝曰。人年老而無子者。材力盡邪。將天數然也。材謂材幹。可歧伯曰。女子七歲。

腎氣盛。齒更髮長。數偶之。明陰陽氣和。乃能生成。其形體故七歲。腎氣盛。齒更髮長。二七而天癸至。任脈

通。太衝脈盛。月事以時下。故有子。經血漸盈。應時而下。天真之氣。常以三旬而一見也。故云。天癸也。然衝爲血海。

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。故云。天癸也。然衝爲血海。

怨期者。謂之有病。新校正云。按全元起注本及太素甲乙經。俱作伏衝。下太衝同。三七。腎氣平均。故真

牙生而長極。真牙生者。表牙齒爲骨之餘也。四七。筋骨堅。髮長極。身體盛壯。女子天癸之數。七七而終。

體盛壯。長五七。陽明脈衰。面始焦。髮始墮。陽明之脈。氣營於面。故其衰也。髮墮。面焦。靈樞經曰。足陽明之

極於斯。頤後下廉。出大迎。循頰車。上耳前。過客主人。循髮際。至額中。還出俠口。環唇。下交承

漿。卻循頤後下廉。出大迎。循頰車。上耳前。過客主人。循髮際。至額中。還出俠口。環唇。下交承

頤手陽明之脈。上頸。實頰。入下齒縫中。還出俠口。故面焦髮墮也。六七。三陽脈衰於上。面皆焦。髮始白。三

人之生也。有餘於氣。不足於血。以其經月數泄脫之故。七七。任脈虛。太衝脈衰少。天癸竭。地道不通。故

形壞而無子也。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。極於六。少陰之數。次於

於上面焦髮鬢頽白出陽氣亦陽明之氣也。靈樞經曰：足陽明之脈起於鼻，交頰中，下循鼻外，入上齒中，還出俠口，環唇，下交承漿，卻循頤後，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，則七八肝氣衰，筋不能動，天癸竭，精少，腎藏衰，形體皆極，氣養骨，腎衰，故形體疲極，天癸面焦，髮鬢白也。七八肝氣衰，筋不能動，天癸竭，精少，腎藏衰，形體皆極，氣養骨，腎衰，故形體疲極，天癸已竭，故精少也。惟材八八則齒髮去，不堅，離形骸矣。去落也。腎者主水，受五藏六腑之精而藏之，故五力衰，謝固當天數使然。八八則齒髮去，不堅，離形骸矣。去落也。腎者主水，受五藏六腑之精而藏之，故五藏盛，乃能寫者，五藏六腑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，藏精有精，故曰五藏。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。所謂物壯則老，盛乃能寫也。帝曰：有其年已老而有子者，何也？言似非天癸之數也。岐伯曰：此其天壽過度，氣脈常通，而腎氣有餘也。所稟天真有餘，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。雖老而生子，子壽亦帝曰：夫道者，年皆百數，能有子乎？岐伯曰：夫道者，能却老而全形，身年雖壽，能生子也。是所謂得道之人也。黃帝曰：余聞上古有真人者，提挈天地，把握陰陽，其爲大也，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，故呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一，氣獨立守神，肌膚若冰雪，綽約如處子，故呼吸精能提挈天地，把握陰陽也。呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一，氣獨立守神，肌膚若冰雪，綽約如處子，故呼吸精正云：按全元起注本云：身肌宗一，太素同，楊上善云：真人身之肌體與太極同質，故云宗一。故能壽敝天地，无有終時。終時而同於壽，盡天地也。敝，盡也。无有此其道生，乃能如是。中古之時，有至人者，淳德全道，用其至道，故曰至人。然至人以此淳朴之德，全彼妙德，故稱和於陰陽，調於四時，和謂同和調，謂調適，言至人動靜必適中於四，去世離俗，積精全神，心遠宜至人，故稱和於陰陽，調於四時，和謂同和調，謂調適，言至人動靜必適中於四，去世離俗，積精全神，心遠宜俗染，故能積游行天地之間，視聽八達之外，外神全故也。庚桑楚曰：神全之人，不慮而通，不謀而當，精照无精而復全神，游行天地之間，視聽八達之外，外神全故也。庚桑楚曰：神全之人，不慮而通，不謀而當，精照无

神合於元。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。歸也。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。養正。適嗜。欲於世俗之間。無恚嗔之心。聖人志深於道。故適於嗜欲。心全廣愛。行不欲離於世。被服章。彼虛邪。適嗜。欲於世俗之間。無恚嗔之心。故聖人不有恚嗔。是以常德不離。殺身不殆。行不欲離於世。被服章。新校正云。詳被服章三字。舉不欲觀於俗。何者。貴法道之清靜也。老子曰。我獨異於人。而貴求食於母。爾。疑衍此三字。上下文不屬。舉不欲觀於俗。何者。貴法道之清靜也。老子曰。我獨異於人。而貴求食於母。爾。亦諡也。外不勞形於事。內無思想之患。聖人無為。事無事。是以恬愉為務。以自得為功。恬靜也。愉悅也。法。道也。外不勞形於事。內無思想之患。聖人無為。事無事。是以恬愉為務。以自得為功。恬靜也。愉悅也。法。自得也。而形體不敝。精神不散。亦可以百數。百數。此蓋全性之所致。爾。庚桑楚曰。聖人之於神。守不離。故年登。於性。則取之。害於性。則損之。其次有賢人者。法則天地。象似日月。百端不慮。而通發謀。必當志。同於天地。此全性之道也。敝。疲敝也。其次有賢人者。法則天地。象似日月。百端不慮。而通發謀。必當志。同於天地。心燭於洞幽。故云。法。辯列星辰。逆從陰陽。分別四時。星。衆星也。辰。北辰也。辯。列。謂定內外星官座位之。則天地象似日月也。辯。列。星辰。逆從陰陽。分別四時。星。衆星也。辰。北辰也。辯。列。謂定內外星官座位之。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。從甲子起。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。秋清。涼。冬。冰冽。此四時。將從上古。合同於道。亦可使益壽。而有極時。陰。陽。和。於術。數。食。飲。有。節。起。居。有。常。不。妄。作。勞。之。氣。序。也。將從上古。合同於道。亦可使益壽。而有極時。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。此謂發陳也。春陽上升。氣潛發散。生育庶物。陳其姿容。故曰發陳。天地俱生。萬物以榮。天氣溫。地氣滋榮。故萬物夜臥早起。廣步於庭。溫氣寒。寒氣散。故夜被髮緩形。以使志生。故被髮緩形。以使志意發生也。生。

而勿殺予而勿奪賞而勿罰養生者必順於時也故此春氣之應養生之道也所謂因時之序也然立春五日蟄蟲始振後五日魚上冰次雨水氣初五日蟄祭魚次五日鴻雁來後五日草木萌動次五日田鼠之節初五日小桃華新校正云詳小桃華月令作桃始華次五日倉庚鳴後五日鷹化為鷂化爲鷂牡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逆之則傷肝夏爲寒變奉長者少逆謂反行秋令也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爲寒變奉長者少肝象木王於春故行秋令則肝氣傷夏火王而木衰故病生於夏然四時夏三月此謂蕃秀陽自春生至夏洪盛物生以長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故蕃秀也蕃茂也盛也秀華也美也天地氣交萬物華實也然陽氣施化陰氣結成化成相合故萬物華實也陰陽應象大論曰陽化氣陰成形夜臥早起無厭於日使志無怒使華英成秀使氣得泄若所愛在外化則華英成秀氣泄則膚腠宣通時令發陽故所愛此夏氣之應養長之道也立夏之節初五日蟄蟠鳴次五日蚯蚓出後五日赤箭生亦順陽而在外也此夏氣之應養長之道也新校正云按月令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鹿角解次五日小暑至次芒種之節初五日蜩始鳴後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敬順天時也新校正云詳木董榮今逆之則傷心秋爲痠瘡奉收者少冬至重病逆謂反行冬令則心氣傷秋金王而火廢故病發於秋月令無逆之則傷心秋爲痠瘡奉收者少冬至重病故行冬令則心氣傷秋金王而火廢故病發於秋而爲痠瘡也然四時之氣秋收冬藏逆夏傷心故少氣秋三月此謂容平萬物夏長華實已成天氣以急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容狀至秋平而定也天氣以急地氣以明天氣以急風聲切也早臥早起與雞俱興懼中寒露故早起使志安寧以緩秋刑慎其動則助秋刑急順殺伐收斂神氣使秋氣平神風不平調也故收斂神氣使秋氣平也無外其志使肺其動則助秋刑急順殺伐收斂神氣使秋氣平神風不平調也故收斂神氣使秋氣平也無外其志使肺生故使志安寧緩秋刑也收斂神氣使秋氣平神風不平調也故收斂神氣使秋氣平無外其志使肺