

四氣調神大論篇第二

春三月此謂發陳。天地俱生萬物以榮。夜臥早起廣步於庭。

被髮緩形以便志。生而勿殺予而勿奪。賞而勿罰。此春

氣應養。逆之道也。逆之則傷肝。夏為寒。續又奉長者少。夏

夏三月此謂蕃秀。天地氣交萬物華實。夜臥早起無厭於日。

志無怒使華英外秀。使氣得泄若而反在外。此夏氣之

應養。長之道也。逆之則傷心。秋為疹瘧。奉收者少。

冬主藏病。秋三月此謂容平。天氣以急地氣明。早臥

早起與雞俱興。使志安甯以緩秋刑。收斂神氣使秋

練平。意外其志使肺氣清。此秋氣之應養。收之道也。

只形
二

其外
二

カキ味豆
カキ味豆
カキ味豆

己
己
己

新校正
一作上
以り使伎

瞑置電

不
不
不

二〇二

逆之則傷肺冬為強也奉藏者少
冬三月此謂閉藏

水冰地坼無擾乎陽
早臥晚起必待日光
使志若伏若匿

若有私意若已有得
去寒就溫無泄皮膚
使氣亟奪

此冬氣之應養藏之道也
逆之則傷腎春為痿厥

奉佐者少
「靈本神」又之在氣者為靈也
地之在氣者為地也
天カスル靈也上下させ之明カニシ
ト之由日月カ照カスナリ

天氣清淨光明者也
藏德不止故不下也
天明則日月不明

邪害空竅
陽氣者閉塞地氣者冒明
雲霧不精則

上應白露不下
交通不表萬物命故不施
不施則名不實死

惡氣發
風雨不節
白露不下則菟稟不榮
賊風數至

暴戾數起
天地四時不相保
與道相失則天地絕滅

二一

五

名濁

唯聖人從之。故身無奇病。萬物不失任氣不竭。

逆春氣則少陽不盛肝氣內變。逆夏氣則太陽不長。

心氣內洞。逆秋氣則太陰不收肺氣焦滿。逆冬氣

則少陰不藏腎氣獨沈。夫四時陰陽者萬物根本也。

所以春夏養陽秋冬養陰以從其根。故與萬物

聖人沈浮於生長之門。逆其根則伐其本壞其真矣。

故陰陽四時者萬物之終始也。死生之本也。逆之則災害生。

從之則苛疾不起。是謂得道。道者聖人行之。愚者佩之。

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。是故聖人不治已病治未病。不治已亂治未亂。此之謂也。

二.三

二
一
三
四



二・四

夫病已成而後棄之亂 已成而後治之譬猶渴而穿井
 周而鑄錐不亦晚乎。

夫病已成而後棄之亂 已成而後治之譬猶渴而穿井
 周而鑄錐不亦晚乎。



二二一四