

黃帝內經·素問

生氣通天論篇第三

原文

黃帝曰：夫自古通天者，生之本，本于陰陽。

天地之間，六合之內，其氣九州、九竅、五臟十二節，皆通乎天氣。

其生五，其氣三，數犯此者，則邪氣傷人，此壽命之本也。

蒼天之氣，清靜則志意治，順之則陽氣固，雖有賊邪，弗能害也，此因時之序。

故聖人傳精神，服天氣而通神明。失之則內閉九竅，外壅肌肉，衛氣解散，此謂自傷，氣之削也。

陽氣者，若天與日，失其所，則折壽而不彰。故天運當以日光明。是故陽因而上，衛外者也。

因于寒，欲如運樞，起居如驚，神氣乃浮。

因於暑汗，煩則喘喝，靜則多言。體若燔炭，汗出而散。

因于濕，首如裹。濕熱不攘，大筋縲短，小筋馳長。縲短為拘，馳長為痿。

因于氣，為腫。四維相代，陽氣乃竭。

陽氣者，煩勞則張，精絕，辟積于夏，使人煎厥；目盲不可以視，耳閉不可以聽，潰潰乎若壞都，汨汨乎不可止。

陽氣者，大怒則形氣絕而血菀于上，使人薄厥。

有傷於筋，縱，其若不容。

汗出偏沮，使人偏枯。

汗出見濕，乃生痃癰。

高粱之變，足生大丁，受如持虛。

勞汗當風，寒薄為瘧，鬱乃痃。

陽氣者，精則養神，柔則養筋。

開闔不得，寒氣從之，乃生大痺。

陷脈為瘕，留連肉腠。

俞氣化薄，傳為善畏，及為驚駭。

營氣不從，逆于肉理，乃生癰腫。

魄汗未盡，形弱而氣燄，穴俞以閉，發為風瘧。

故風者，百病之始也，清靜則肉腠閉拒，雖有大風苛毒，弗之能害，此因時之序也。

故病久則傳化，上下不并，良醫弗為。

故陽畜積病死，而陽氣當隔。隔者當瀉，不亟正治，粗乃敗之。

故陽氣者，一日而主外。平旦人氣生，日中而陽氣隆，日西而陽氣已虛，氣門乃閉。是故暮而收拒，無擾筋骨，無見霧露，反此三時，形乃困薄。

岐伯曰：陰者藏精而起極也，陽者衛外而為固也。陰不勝其陽，則脈流薄疾，并乃狂。陽不勝其陰，則五臟氣爭，九竅不通。

是以聖人陳陰陽，筋脈和同，骨髓堅固，氣血皆從。如是則內外調和，邪不能害，耳目聰明，氣立如故。

風客淫氣，精乃亡，邪傷肝也。

因而飽食，筋脈橫解，腸澼為痔。

因而大飲，則氣逆。

因而強力，腎氣乃傷，高骨乃壞。

凡陰陽之要，陽密乃固，兩者不和，若春無秋，若冬無夏。因而和之，是謂聖度。

故陽強不能密，陰氣乃絕。

陰平陽秘，精神乃治；陰陽離決，精氣乃絕。

因于露風，乃生寒熱。

是以春傷于風，邪氣留連，乃為洞泄。

夏傷于暑，秋為痃瘕。

秋傷於濕，上逆而咳，發為痿厥。

冬傷於寒，春必溫病。

四時之氣，更傷五臟。

陰之所生，本在五味；陰之五宮，傷在五味。

是故味過於酸，肝氣以津，脾氣乃絕。

味過于鹹，大骨氣勞，短肌，心氣抑。

味過于甘，心氣喘滿，色黑，腎氣不衡。

味過于苦，脾氣不濡，胃氣乃厚。

味過于辛，筋脈沮弛，精神乃央。

是故謹和五味，骨正筋柔，氣血以流，腠理以密，如是則骨氣以精。謹道如法，長有天命。