

備急千金要方

脈法-平脈大法第一

原文

論曰：夫脈者，醫之大業也。不深究其道，何以為醫者哉。是以古之哲醫，寤寐俯仰，不與常人同域，造次必於醫，顛沛必於醫，故能感於鬼神，通於天地，可以濟眾，可以依憑。

若與常人混其波瀾，則庶事墮壞，使夫物類將何仰焉。由是言之，學人必當屏棄俗情，凝心於此經曰：診脈之法，常以平旦，陰氣未動，陽氣未散，飲食未進，經脈未盛，絡脈調勻，氣血未亂，故乃可診有過之脈。切脈動靜而視精明，察五色，觀五臟有餘不足，六腑強弱，形之盛衰，可以此參伍，決生死之分也。

又曰：平脈者，皆於平旦。先診寸口，初重指切骨，定畢便漸舉指，與皮毛相得，於輕重之間，隨人強弱肥瘦，以意消息進退舉按之宜。稱其浮沉諸類應於四時五行，與人五臟相應，輕重相薄，尋狀論寒暑得失。

凡人稟形，氣有中適，有躁靜，各各不同。氣脈流動，亦各隨其性情，故一呼脈再至，一吸脈再至，呼吸定息之間

複一至，合為五至，此為平和中適者也。春秋日夜正等，無餘分時也。其餘日則其呼而脈至多，吸而脈至少，或吸而脈至多，呼而脈至少，此則不同，如冬夏日夜長短之異也。凡氣脈呼吸法，晝夜變通效四時。然於呼吸定息應五至之限，無有虧僻，猶晷刻與四時有長短，而歲功日數無遺也。若人有羸有壯，其呼吸雖相壓遏，而晝夜息度隨其漏刻，是謂：呼吸象晝夜，變通效四時。

夫診脈，當以意先自消息，壓取病患呼吸以自同，而後察其脈數，計於定息之限，五至者為平人，若有盈縮，尋狀論病源之所宣也。

問曰：何為三部脈？答曰：寸、關、尺也。凡人修短不同，其形各異，有尺寸分三關之法，從肘腕中橫紋至掌魚際後紋，卻而十分之而入取九分，是謂尺。從魚際後紋卻還度取十分之一，則是寸。寸十分之而入取九分之中，則寸口也。此處其骨自高，故云：陰得尺內有一寸，陽得寸內九分，從寸口入卻行六分為關分，從關分又入六分為尺分。

又曰：從魚際至高骨卻行一寸，其中名曰寸口。從寸口至尺，名曰尺澤，故曰尺寸。寸後尺前名曰關，陽出陰入以關為界，如天地人為三界，寸主射上焦頭及皮毛，竟手上

部。關 主射中焦腹及腰中部。尺主射下焦小腹至足下部。

此為三部法，象三才天地人，頭腹足為三元也。夫十二經皆有動脈，獨取寸口以決五臟六腑死生吉凶之候者，何謂也？然寸口者，脈 之大會，手太陰之動脈也。人一呼脈行三寸，一吸脈行三寸，呼吸定息脈行六寸。人一日一夜凡一萬三千五百息，脈行五十度，周於其身，漏水下百刻，榮衛行陽二十五度，行陰亦二十五度為一周。故五十度而複會於手太陰。太陰者，寸口也，即五臟六腑之所終始，故法取於寸口。人有三百六十脈，法三百六十日也。