

黃帝外經

善養篇第七十四

原文

雷公問于岐伯曰：春三月謂之發陳，夏三月謂之蕃秀，秋三月謂之容平，冬三月謂之閉藏，天師詳載《四氣調神大論》中。然調四時則病不生，不調四時則病必作，所謂調四時者，調陰陽之時令乎寧抑調人身陰陽之氣乎？願晰言之。

岐伯曰：明乎哉問也！調陰陽之氣，在人不在時也。春三月調木氣也，調木氣者順肝氣也。夏三月調火氣也。調火氣者順心氣也。秋三月調金氣也，調金氣者順肺氣也。冬三月調水氣也，調水氣者順腎氣也。肝氣不順，逆春氣矣，少陽之病應之。心氣不順，逆夏氣矣，太陽之病應之。肺氣不順，逆秋氣矣，太陰之病應之。腎氣不順，逆冬氣矣，少陰之病應之。四時之氣可不調乎。調之實難，以陰陽之氣不易調也，故人多病耳。雷公曰：人既病矣，何法療之？岐伯曰：人以胃氣為本，四時失調，致生疾病，仍調其胃氣而已。

胃調脾自調矣，脾調而肝心肺腎無不順矣。雷公曰：先時以養陰陽，又何可不講乎？岐伯曰：陽根于陰，陰根于陽，養陽則取之陰也，養陰則取之陽也。以陽養陰，以陰養陽，

貴養之於豫也，何邪能幹乎。閉目塞兌，內觀心腎，養陽則漱津送入心也，養陰則漱津送入腎也，無他異法也。雷公曰：善。天老問曰：陰陽不違背而人無病，養陽養陰之法止調心腎乎？岐伯曰：《內經》一書，皆養陽養陰之法也。天老曰：陰陽之變遷不常，養陰養陽之法又烏可執哉？！岐伯曰：公言何善乎。奇恒之病，必用奇恒之法療之，豫調心腎，養陰陽于無病時也。然而病急不可緩，病緩不可急，亦視病如何耳。故不宜汗而不汗，所以養陽也；宜汗而急汗之，亦所以養陽也；不宜下而不下，所以養陰也；宜下而大下之，亦所以養陰也。豈養陽養陰專尚補而不尚攻乎。用攻於補之中，正善於攻也；用補於攻之內，正善於補也。攻補兼施，養陽而不損于陰，養陰而不損于陽，庶幾善於養陰陽者乎。天老曰：善。

註釋

陳士鐸曰：善養一篇，俱非泛然之論，不可輕用攻補也。