

黃帝內經·素問

四氣調神大論篇第二

原文

春三月，此為發陳。天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步于庭，被髮緩形，以使志生，生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應，養生之道也；逆之則傷肝，夏為實寒變，奉長者少。

夏三月，此為蕃秀。天地氣交，萬物華實，夜臥早起，無厭于日，使志勿怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應，養長之道也；逆之則傷心，秋為痲瘧，奉收者少，冬至重病。

秋三月，此謂容平，天氣以急，地氣以明，早臥早起，與雞俱興，使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清，此秋氣之應，養收之道也；逆之則傷肺，冬為飧泄，奉藏者少。

冬三月，此為閉藏。水冰地坼，勿擾乎陽，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，使氣極奪。此冬氣之應，養藏之道也；逆之則傷腎，春為痿厥，奉生者少。

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，不施則名木多死。惡氣不發，風雨不節，白露不下，則菀 不榮。賊風數至，暴雨數起，天地四時不相保，與道相失，則未央絕滅。

唯聖人從之，故身無奇病，萬物不失，生氣不竭。

逆春氣則少陽不生，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，腎氣獨沉。

夫四時陰陽者，萬物之根本也。所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根；故與萬物沉浮于生長之門，逆其根則伐其本，壞其真矣。故陰陽四時者，萬物之終始也；生死之本也；逆之則災害生，從之則苛疾不起，是謂得道。道者聖人之行之，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。夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，

鬥而鑄錐，不亦晚乎？