**無形書院 經典會讀 資料**

**《黃帝內經》素問** **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，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，夏爲寒變，奉者少。**

**夏三月，此謂秀。天地氣交，萬物華實，夜臥早起，無厭於日，使志無怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應，養之道也。逆之則傷心，秋爲，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，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，冬爲泄，奉藏者少。**

**冬三月，此謂閉藏。水冰地，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，使氣奪，此冬氣之應，養藏之道也。逆之則傷腎，春爲厥，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，則上白露不下。交通不表，萬物命故不施，不施則名木多死。氣不發，風雨不節，白露不下，則不榮。賊風至，暴雨起，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，則陽不生，肝氣內變。逆夏氣，則太陽不長，心氣內洞。逆秋氣，則太隂不收，肺氣焦滿。逆冬氣，則少隂不藏，腎氣獨沈。**

**夫四時隂陽者，萬物之根本也。所以聖人春夏養陽，秋冬養隂，以從其根，故與萬物浮於生長之門。逆其根則伐其本，壞其真矣。故隂陽四時者，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，聖人行之，愚者佩之。從隂陽則生，逆之則死；從之則治，逆之則亂。反順爲逆，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，亂己成而後治之，譬猶渴而穿井，而鑄錐，不亦晚乎？**