素問生氣通天論篇

人與自然陰陽貫通

黃帝曰：夫自古通天者，生之本，本於陰陽。天地之間，六合之內，其氣九州、九竅、五臟、十二節，接通乎天氣。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，清淨則志意治，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，衛氣散解此謂自傷，氣之削也。

陽氣的重要性

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。因於寒，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。因如濕，首如裹，濕熱不攘，大筋緛短，小筋弛長，緛短為拘，弛長為痿。因於氣，為腫。四維相代，陽氣乃竭。

陽氣者，煩勞則張，精絕，辟積於夏，矢人煎厥。目盲不可以視，耳閉不可以聽，潰潰乎若壞都，汩汩乎不可止。陽氣者，大怒則形氣絕，而血菀於上，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，乃生瘤痱。高粱之變，足生大丁，受如持虛。勞汗當風，寒薄為皶，鬱乃瘤。

陽氣者，精則養神，柔則養筋。開闔不得，寒氣從之，乃生大偻；陷脈為偻，留連肉腠，俞氣化薄，傳為善畏，及為驚駭；營氣不從，逆於肉理，乃生癰腫；魄汗未盡，形弱而氣爍，穴俞以閉，發微風瘧。

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，隔者當寫，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。

陽氣與陰精的關係

岐伯曰：陰者，藏精而起亟也；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，是為聖度。固陽強不能密，陰氣乃絕，陰平陽密，精神乃治；陰陽離決，精氣乃絕。

因於露風，乃生寒熱。是以春傷於風，邪氣留連，乃為洞泄。夏傷於暑，秋為核?瘧。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。

陰之所本、所傷

陰之所生，本在五味；陰之五官，傷在五味。是故味過於酸，肝氣以津，脾氣乃絕。味過於鹹，大骨氣勞，短肌，心氣抑。味過於甘，心氣喘滿，色黑，腎氣不衡。味過於苦，脾氣不濡，胃氣乃厚。味過於辛，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。