

中醫藥史

筆墨神韻

The Essence of
Traditional Chinese Medicine

精髓

Background calligraphy in cursive script (草書) on aged paper, including characters like 神, 韻, 精, 髓, 藥, 史, 中, 醫, 筆, 墨.

中醫藥精髓

筆墨神韻

林隆遠敬題



發揚中醫藥之文化，推廣書法藝術之美

中國醫藥大學，是台灣第一所結合中、西醫學教育的大學，負有弘揚中國傳統醫學及西方醫學的教育使命，培育中、西醫學兼備之優秀人才。成立 60 多年來，歷經成長、茁壯、創新、改變，在教育、醫療服務及研究發展等方面，累積豐碩的成果，發展成為卓越優秀的世界一流大學及中、西醫學中心。

書法，是中國傳統藝術之一，具有悠久的歷史，在東方世界極有影響力，也受西方世界矚目。古人云：「興來灑素壁，揮筆如流星」，書法除了可表現線條、力道、光影和個性之美外，更凝聚民族智慧、人生感悟，乃至修身養性之道，不僅是表達學養、人品、氣質、情操等最高意境的藝術，亦是所有藝術之首。

面對現今資訊發達的新時代，儘管電腦及手機等科技產品已取代筆墨，書法的實用功能及需求也逐漸被淡化，但是書法所包含的形象、意象、抽象等思維元素，卻無法被取代，書法這一獨特的藝術，至今仍然在新時代、地域、角度、個人之中展現多元的發展潛力，歷久不衰。

為發揚中醫藥之文化，推廣書法藝術之美，本校立夫中醫藥博物館特別舉辦「第一屆中國醫藥大學全國中醫藥書法比賽」，以中醫藥典籍內容為書寫內容，不僅呈現書法的藝術美感，同時，也能讓大眾了解中醫藥的理論及精髓，獲得國內外熱愛中醫藥與書法人士的熱烈迴響。

感謝所有參與這次比賽的作者，同時也要感謝籌劃這場兼具「知性」與「感性」盛會的前輩、專家及同仁們的辛苦付出，這些優秀的作品除了於本校立夫中醫藥博物館展出之外，最後將脫穎而出的 54 件優秀作品編輯出版，與大家分享。欣值作品集出版之際，特此爰書數語，以誌其盛，期使中醫藥文化與書法藝術永傳於世。

中國醫藥大學暨醫療體系董事長 **蔡長海**

為中醫藥開拓出豐厚的文化底蘊

中醫藥為中華文化之一環；中國醫藥大學藉由舉辦第一屆全國中醫藥書法比賽與展覽，其深層意涵在於，讓大眾認識中醫藥與書法的淵源，進而欣賞傳統書法文化的藝術之美，及其與中醫藥的發展歷史，也為中醫藥開拓出豐厚的文化底蘊。

書法能提升人的靈魂和品質，跟修道一樣，首先要能靜，靜才能定，讓身心皆沉寂，才能累積出成果進入佳境。

第一屆全國中醫藥書法比賽，以中醫典籍或中醫相關論述為書寫內容，共徵集到全國以及香港、馬來西亞及泰國的參賽作品數高達 452 件，均為一時之選，書藝水準極高，分別呈現參賽者對中醫藥典籍的認知，除了書法作品形式上的神采和美感，與無形的精、氣、神，亦可觀察出大眾對於中醫藥知識的關懷面向，獲得中醫藥和藝文界的重視與好評。

為弘揚書法文化藝術的交流，本校特別邀請三位國家級的書法家評審，分別在社會組、大專組及高中組評選出 54 件優選佳作，尤其難得的是，作品內容涵蓋了諸多中醫藥經典古籍，如《黃帝內經》、《傷寒論》、《神農本草經》、《本草綱目》、《備急千金要方》等經典名著，歷代文人歌詠中藥的詩詞亦所在多有，顯見大眾對於中醫藥文化的推崇。

值此中醫藥書法佳作選集付梓之際，謹綴數語為序，感謝本校立夫中醫藥博物館近年推廣與傳承多元的展演活動辛勤耕耘，並開拓大學豐厚的文化底蘊，更帶動社會美善風氣。

中國醫藥大學 校長 **洪明奇**

中國醫學博大精深，源遠流長，不僅有完整的醫學理論，更積累無數醫家的臨床智慧，極具珍貴價值，迄今仍廣為世人使用。書法則是指人們以毛筆做為工具，書寫漢字的方法，而使欣賞的人產生共鳴。中醫與書法乍看上去沒有交集，但細思之下卻發現二者在許多方面確有相通之處。

中醫與書法同宗同源，具有時代的傳承性，是中華文化的一部分，也是自然界對人的教化。中醫的核心是陰陽五行學說，有其獨特的思想，從經絡、體質、氣血都具「天人合一」的思想，以整體觀為主，強調治未病，辨證施治，君臣輔佐。書法從結繩記事到甲骨文、鐘鼎文、石鼓文、小篆、漢隸直至楷行草書，都是傳承有序、有發展、有專著，是中國傳統文化的符號。兩者都是以心為本，將內在的機理經由外在的形式表現出來，所以產生一例例經典的醫案，一幅幅傳世的書法名作。自古以來，文人大多通曉中醫，如王羲之、王獻之、蘇東坡等都是當時名家，《鴨頭丸帖》、《肚痛帖》、《覆盆子帖》等都是傳世名作。而醫家善書則是古來有之，如陶弘景便以《本草經集注》享譽醫林。

自古以來，人們就注重養生，講究「天人合一」，正如《內經》主張：「上知天文，下知地理，中知人事，可以長久。」凡是懂得中醫養生的人便知道自然界的變化規律，知曉修心的重要性，若是精神愉快、清心寡欲，方可長壽。品書法可以養心，練書法可以長壽。「書法」一直以來都是受到人們喜愛的養生方式之一，中國素有「書者壽」之說法。書者，抒也，抒胸中之氣，散胸中之鬱也，無鬱無滯就不容易生病。練書法也是練氣，《筆陣圖》提到「下筆點畫波磔，皆須盡一身之力而送之，氣不可竭也。」可見怡心養性對人的精神、五臟有協調作用，而學習書法亦可作為一種防病之術。

立夫中醫藥博物館高尚德館長提出「發揚中醫藥文化，人文與專業，書法藝術與中醫藥學結合，欣賞傳統書法文化的藝術之美，了解中醫藥理論與治療調養之精髓」的核心思想，以中醫典籍或中醫相關論述為書寫內容，讓大眾透過優美的得獎作品獲得中醫藥知識。因此中國醫藥大學為發揚中醫藥文化舉辦的第一屆全國中醫藥書法比賽，受到中醫藥和藝文界的重視，共徵集到台灣、香港、馬來西亞及泰國之參賽作品，收件總數高達 452 件，邀請三位國家級的專業評審，分別在社會組、大專組及高中組評選出 54 件優選佳作。

此次獲獎作品之書寫內容涵蓋了《黃帝內經》、《傷寒論》、《神農本草經》、《本草綱目》、《備急千金要方》等中醫藥經典古籍，除了呈現參賽者對中醫藥典籍的認知、對書法作品形式上的美感，亦可觀察出大眾對於中醫藥文化的推崇。將所有獲獎作品集結成書，不僅可以讓大眾認識中醫藥與書法的淵源，發揚中醫藥文化，更可藉欣賞傳統書法文化的藝術之美，了解中醫藥的發展歷史。值本書付梓出版前夕，謹譔數言以為之序。

中國醫藥大學講座教授 **林昭庚**

第一屆中國醫藥大學全國中醫藥書法比賽展

中國醫藥大學立夫中醫藥博物館為發揚中醫藥文化，108 年 4 至 5 月舉辦「第一屆中國醫藥大學全國中醫藥書法比賽」，以清代以前中醫藥學典籍內容為書寫內容，並於同年 7 月 22 日至 8 月 31 日以得獎作品辦展，讓大眾認識中醫藥與書法的淵源及欣賞書法之美，中醫藥學專業與書法藝術結合，在欣賞藝術之美的同時，了解中醫藥理論與治療調養之精髓。10 月 28 日至 12 月 31 日於台中水湳校區舉行第一次巡迴展，未來則擴大至全台各地，擬於各大藝文場所及各大學院校展覽，讓更多民眾認識中醫藥文化與藝術結合之美。

該屆書法比賽徵集到來自台灣、香港、馬來西亞及泰國的參賽作品，收件總數為 452 件，邀請全國美展評審委員—林隆達、李毅摩、林榮森評選出社會組、大專組及高中組共 54 件前三名與優選佳作。得獎作品的內容從現存最早的中醫理論著作《黃帝內經》及中藥學專著《神農本草經》、到東漢張仲景《傷寒論》、唐代孫思邈《備急千金要方》、明代李時珍《本草綱目》等中醫藥經典名著。

從本屆書法比賽徵集開始，到評選、辦展等過程皆獲各方大力支持，為使這項優雅藝術與中醫藥文化傳承於世，立夫中醫藥博物館策劃《中醫藥精隨—筆墨神韻》專輯，邀請中國醫藥大附設醫院中醫部內科、婦科及針灸科主任、主治醫師及資深醫師群參考歷代中醫典籍、現代醫家名著及國內外中醫藥學期刊論文撰寫闡釋，娓娓道出書法篇文與中醫意涵。

In order to promote Chinese medicine culture, China Medical University held the first national competition of Chinese medicine calligraphy from April to May in 2019, with its (writing) content focusing on the ancient records/books of Traditional Chinese Medicine before the Qing Dynasty (before 1910 AD). The prize winning works were exhibited from July 22nd to August 31st in 2019 for letting the public to experience the beauty of the combination of the Chinese medicine culture and art of calligraphy, and to understand the essence of Chinese medicine theory and TCM treatment recuperation, while appreciating the beauty of calligraphy's art at the same time.

“The First China Medical University National Competition of Chinese Medicine Calligraphy” had invited entries from Taiwan, Hong Kong, Malaysia and Thailand to join the competition. 3 professional reviewers carefully evaluate and select the top 3 of each group, along with some excellent and honorable works out of 54 pieces from all entries, which were submitted by three different groups of competitors, including Senior High School Group, College Group, and Adult Group. The topics of the prize winning works ranged from the earliest Chinese medicine ancient texts such Huangdi Nei Jing 《黃帝內經》 (The Yellow Emperor's inner Canon, written about 770-221 BC), traditional Chinese pharmacy monographs such as Shengnong Bencao Jing 《神農本草經》 (The Divine Farmers Materia Medica, written about 200 AD), Shang-Han Lun 《傷寒論》 (the Treatise On Cold Damage Disease, written about 200-205 AD) of the late Eastern Han dynasty Zhang Zhong- Jing(張仲景), 《備急千金要方》 (Essential Prescriptions For Emergencies Worth a Thousand Gold, Written about 652 AD) of the late Tang dynasty Sun Si- Miao(孫思邈), 《本草綱目》 (Compendium of Materia Medica, published in 1593) of Ming dynasty Li Shi- Zhen(李時珍) and other important classical texts of Traditional Chinese Medicine.

The whole activity has drawn strong support from all parties at every stage, including the recruitment of a variety of works, the selection based on professional evaluation, and then the exhibition of the prize winning works. In order to pass on this distinguished art and Chinese medicine culture with the world, China Medical University Li-Fu Museum of Chinese Medicine has planned a album collection, “The Essence of Traditional Chinese Medicine---The Romantic Charm of Pen and Ink”, and invited senior attending physicians from Chinese medicine department of China Medical University Hospital, such as Internal Medicine of Chinese, Gynecology of Chinese and Acupuncture, to elucidate for the selected works and then exquisitely provided the TCM implication of the content of the calligraphy text.

立夫中醫藥博物館 館長 **高尚德**

2019.12.31

社會組

第一名 First Prize	莊一琳	8
第二名 Second Prize	筆永源	10
第三名 Third Prize	葉修宏	12
優選 Award of Merit	張倍源	14
	劉秀琴	16
	王俐淇	18
	柯榮忠	20
	李黃瀚	22
佳作 Honorable Mention	黃乾殷	24
	黃敬容	26
	鄭世宗	28
	張惠如	30
	郭旭甯	32
	柯潮政	34
	林俊宏	36
	陳國香	38
	葉瑞貞	40
	謝鈴華	42

序文

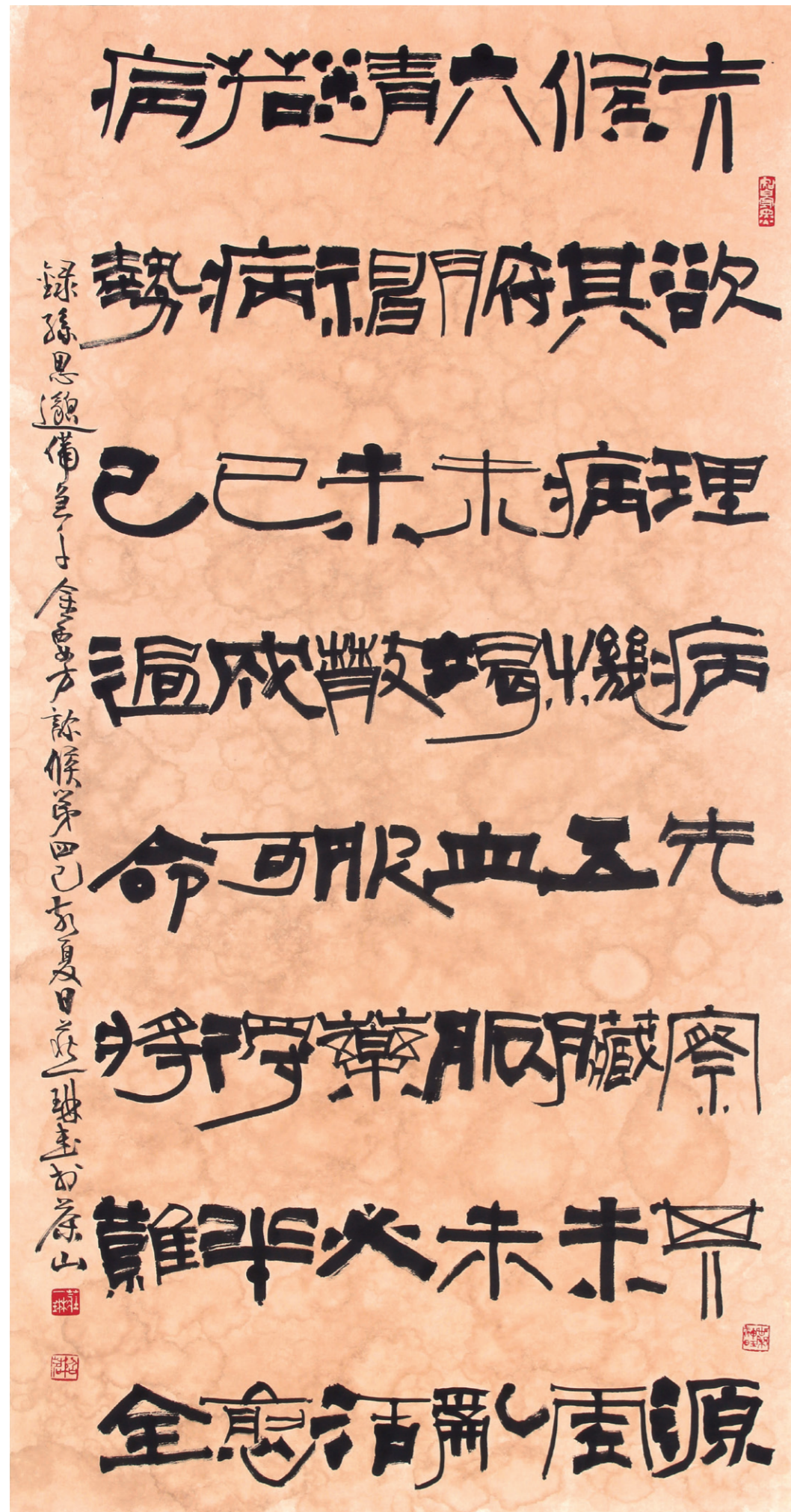
中國醫藥大學暨醫療體系董事長 蔡長海	2
中國醫藥大學校長 洪明奇	3
中國醫藥大學講座教授 林昭庚	4
立夫中醫藥博物館館長 高尚德	5

大專組

第一名 First Prize	陳彥蓉	44
第二名 Second Prize	張簡依萱	46
第三名 Third Prize	賴忠毅	48
優選 Award of Merit	陳孟謙	50
	李佳汧	52
	黃品臻	54
	洪巧穎	56
	陳立夫	58
佳作 Honorable Mention	陳敬和	60
	陳品豪	62
	李欣鴻	64
	謝佳修	66
	楊雅瑄	68
	陳玟璇	70
	馮羣棋	72
	黃韻綺	74
	黃靖詒	76
	吳采穎	78

高中組

第一名 First Prize	王思勻	80
第二名 Second Prize	洪翊家	82
第三名 Third Prize	古雅竹	84
優選 Award of Merit	吳和謙	86
	林妍君	88
	陳恩宇	90
	盧佑宜	92
	林妍秀	94
佳作 Honorable Mention	黃冠瑜	96
	劉軒齊	98
	蕭盈盈	100
	蔡劭宇	102
	萬冠輝	104
	黃詩諭	106
	薛語嫻	108
	鄭瑋蓓	110
	廖佑晨	112
	謝佩君	114



莊一琳 | 社會組 / 第一名 First Prize

出處

唐代 - 孫思邈《備急千金要方》論診候第四

譯文

夫欲理病，先察其源，候其病機。五臟未虛，六腑未竭，血脈未亂，精神未散，服藥必活。若病已成，可得半愈。病勢已過，命將難全。

闡釋

專言診病治病的旨要，「治病必求於本」、「審察病機，無失氣宜」的診法辨證過程。「五藏未虛，六府未竭，血脈未亂，精神未散，服藥必活」，表示病情尚淺，治之仍有可為，醫者須安心論治。「若病已成，可得半愈」表示病情轉深，治療須急，然亦只得一半機會可以治癒，或僅能去其病之一半而已。「病勢已過，命將難全」，表示病情太深，已延誤治病時機，即使醫者悉力以赴，亦勢難挽救。

筆永源 | 社會組 / 第二名 Second Prize

出處

唐代 - 孫思邈《備急千金要方》卷一〈大醫精誠〉

譯文

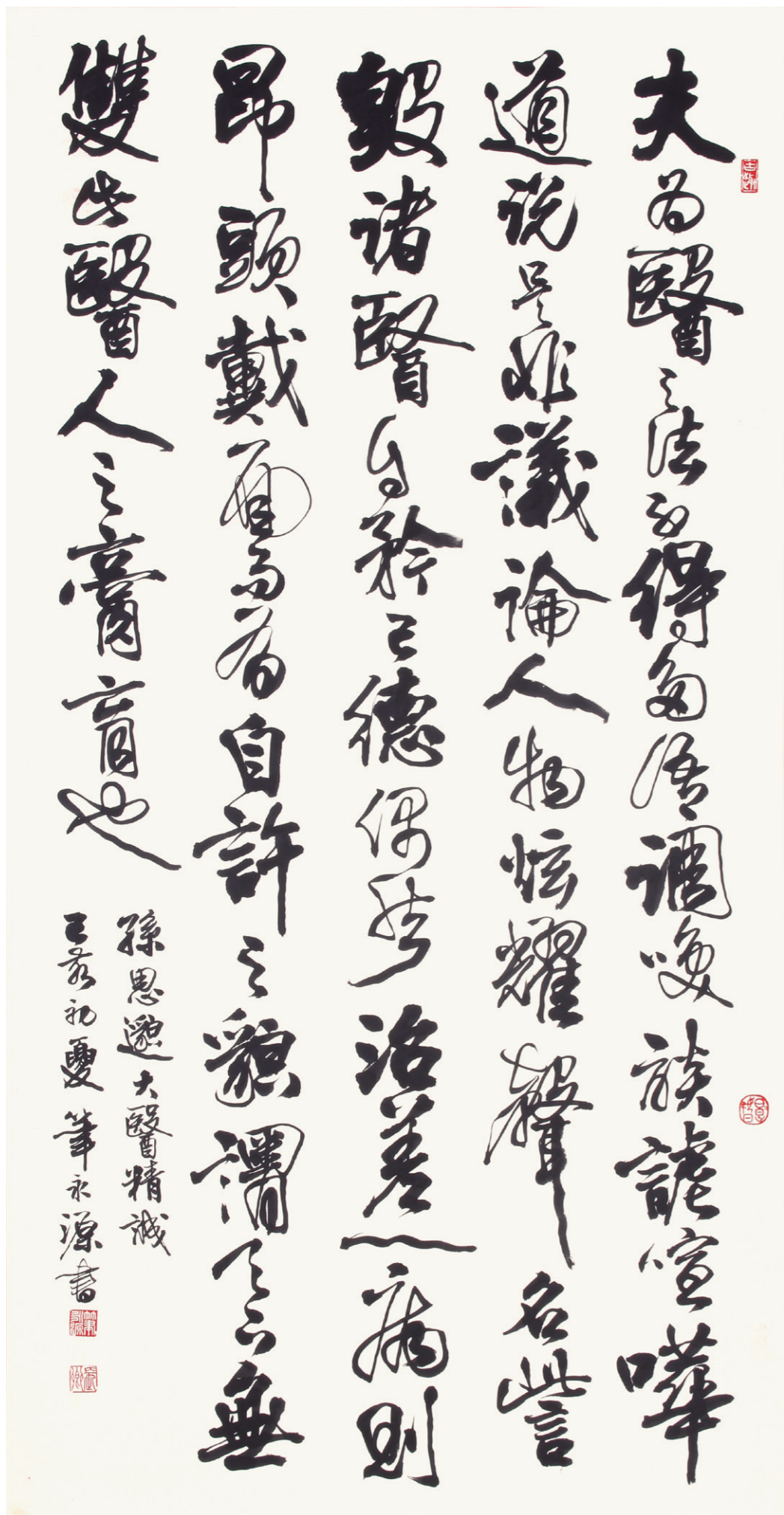
夫為醫之法，不得多語調笑，談謔喧嘩，道說是非，議論人物，炫耀聲名，訾毀諸醫，自矜己德，偶然治差一病，則昂頭戴面，而有自許之貌，謂天下無雙，此醫人之膏肓也。

闡釋

孫思邈在《大醫精誠》一文中關於醫者之醫德、醫術的論述，體現出其德性倫理思想將內修與外修相融合會通的特徵。內修從內在主觀心性出發，對醫者的品質修養提出要求，外修則是對醫者內在修養之外化行為的規範。

這兩者的融合會通，體現孫思邈將個體生命和社會生命融合起來的積極生命價值觀。孫思邈思想深受儒家思想影響，在醫者內在品質修養方面，繼承儒家道德自律觀念，強調“仁愛”、“知止”、“內聖”、“中和”等內修原則。外修是指德性主體的外在行為表現。在《大醫精誠》中對醫者的外在行為表現，作了如下幾個方面的要求。一、勤學善思、醫術高超、處亂不驚、勇於擔當，二、志慮忠誠、公正無私、謙虛謹慎、尊重有禮。

大醫精誠思想的提出源自於對行醫之術和行醫之道的思考，而行醫之術和行醫之道深處是孫思邈對道德施與和推己及人這兩種社會關係的思考。



紀古明羊
稱劍珠非
望規故天
龍寶萍明
光氣實莫
知辨商洞

節本草綱目序
己亥之夏
葉修宏

葉修宏 | 社會組 / 第三名 Third Prize

出處

明代 - 李時珍《本草綱目》原序

譯文

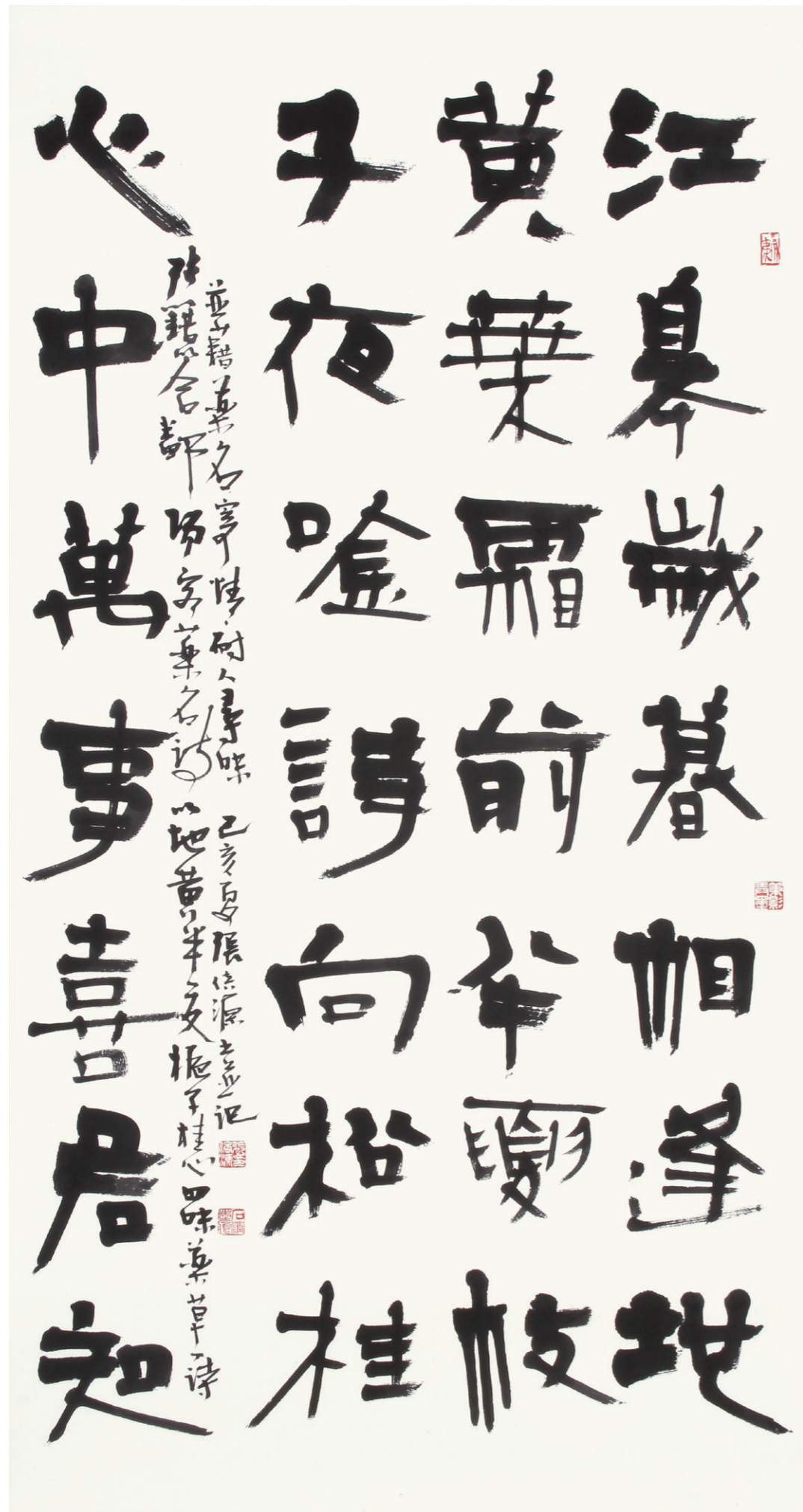
紀稱：望龍光知古劍，覘寶氣辨明珠。故萍實商羊，非天明莫洞。

闡釋

《本草綱目》是一部偉大的醫藥學著作，它的問世卻煞費周折，明代大文豪王世貞的序文促成它的刊刻和問世。文章高度讚揚《本草綱目》巨大的科學價值和作用，簡敘李時珍求序的經過和著作的編寫過程，是古醫籍序文中不可多得文采橫溢之作。序文篇幅不長，卻運用了豐富的文學表現手法。語言靈巧生動，含蓄凝練，典雅瑰麗，句式考究，文筆古雅，辭格豐富變幻，多彩多姿。歸納起來，全文運用了用典、比喻、排比、借代、對偶、倒裝、委婉、設問、兼格等多種辭格，使文章深刻的思想內涵得以充分而完美的藝術體現。

引用前人的故事，以說明某個問題或證實自己的觀點，稱用典。其文雅含蓄，有增強文章的說服力及言簡意賅之效。大量用典是該序文的一大特點。序文開篇：“紀稱：望龍光知古劍，覘寶氣辨明珠，故萍實商羊，非天明莫洞。厥後博物稱華，辨字稱康，析寶玉稱倚頓，亦僅僅辰星耳”。王世貞以其深厚的文學功力，連用了7個典故，一氣呵成，高度誇讚李時珍及《本草綱目》的巨大價值。“望龍光知古劍”，典出《晉書·張華傳》：西晉張華看見牛、斗之間有一股紫氣，便找來精通天象的雷煥辨認，雷煥說這是寶劍的精氣上通於天，寶劍在豫章豐城，張大喜，任雷煥為豐城令。雷煥到任後即掘監獄地基4丈多深，見一石函，內有龍泉太阿雙劍“覘寶氣辨明珠”出自唐蘇鰐《杜陽雜編

》卷上：“上寬厚之德出於天然，為兒時常為玄宗器之，每坐於玉案前，熟視上貌，謂武惠妃曰：「此兒甚有異相，他日亦是吾家一有福天子也。」因命取上清珠，以絳紗裹之，系於頸上……及上即位，寶庫中往往有神光異氣，掌庫者具以事告。上曰：「豈非上清珠耶？」遂令出之，絳紗猶在。乃泫然流涕，遍示近臣曰：「此我為兒時明皇所賜也」。這兩個典故說明《本草綱目》一書猶如古劍和明珠，同樣能散發出“龍光”和“寶氣”，是稀世珍寶，具有極高的價值。“萍實”和“商羊”出自《孔子家語》。“萍實”，一種大的果實。《孔子家語》卷二記載：楚王渡江，江中有物大如斗，圓而赤，直觸王舟。舟人取之，王大怪之，遍問群臣，莫之能識。王使使聘于，問於孔子。子曰：“此所謂萍實者也，可剖而食之。吉祥也，唯霸者為能獲焉”。“商羊”，鳥名，《孔子家語》卷三記載：齊有一足之鳥，飛集于宮朝，下止於殿前，舒翅而跳。齊侯大怪之，使使聘魯問孔子。孔子曰：“此鳥名曰商羊，水祥也。昔童兒有屈其一腳，振訊兩肩而跳且謠曰：「天將大雨，商羊鼓舞。今齊有之，其應至矣。」急告民趨治溝渠，修堤防，將有大水為災。”頃之，大霖雨，水溢泛諸國，傷害民人，唯齊有備，不敗。景公曰：“聖人之言，信而微矣。”這兩個典故譬喻《本草綱目》如同萍實和商羊，屬罕見的吉祥之物，必定能給人類帶來福音。正因如此，而要認識其真正的價值，則需要“天明”，即天才之人。



張倍源 | 社會組 / 優選 Award of Merit

出處

唐代 - 張籍《答鄱陽客藥名詩》

譯文

江皋歲暮相逢地，黃葉霜前半夏枝。
子夜吟詩向松桂，心中萬事喜君知。

闡釋

此為唐朝詩人張籍所作，張籍，字文昌，又稱「詩腸」。出身貧寒，官職低微，故有較多機會接觸社會較底層的民眾，所以所作的樂府詩多批判社會，同情百姓的遭遇，為白居易等人所推崇。與王建齊名，號稱「張王樂府」。其與白居易、孟郊等所作的詩歌被稱為「元和體」。著有《張司業集》五卷。南唐張洎收集其詩 400 多首編為《木鐸集》12 卷。明代嘉靖萬曆間刻本《唐張司業詩集》有 8 卷，詩約 450 多首。

作者藉中藥名稱寫成這首詩詞，雖然不論藥理，但信手拈來，巧妙連結，卻顯示了作者的詩才和藥物常識，讀起來別有一番情趣。

《答鄱陽客藥名詩》共有二個特點。其一，以藥名為詩，藥名詩始於南朝齊，現存最早為王融的詩詞；而此篇詩中共用了五個中藥名，除「半夏」為直接使用外，還嵌入了地黃、枝（梔）子、桂心三種中藥，而「喜君知」則是中藥名「使君子」的諧音。其二，詩中有「連珠體」的一種修辭方法。即以每一句結尾的語詞，作為下一句的開頭，使兩句之間環環相扣，如珠鍊般串連在一起，故稱為「連珠」，前句尾與後句首字連珠，稱為「離合體藥名詩」，連珠詩最早見於漢樂府，之後多有續作。此詩詞中巧妙運用了地黃、半夏、梔子、桂心，連得自然巧妙，藉藥名與客相逢以訴心情，原本中藥入口多苦澀，但入詩後卻能產出詩一般的意境，抒發美好的情懷。

大醫精誠

凡求靈其夷不險無醫
 大先賢之愚得波戲作反
 醫發苦賤智瞻苦畫功此
 治大若貧普前惱夾夫是
 病慈有富同顧若瘵形合
 火懼疾長一後已暑趺靈
 窗隱厄幼等自目有飢出
 安出來妍皆慮之渴如賊
 心神求如吉深疲此
 定誓救起差凶火勞可
 志願者親親護妻淒為
 無普不善出憺愴心蒼
 欲救得友想身身多赴生
 鞭舍問奪亦命避救大

己亥年春月
 劉秀琴

劉秀琴 | 社會組 / 優選 Award of Merit

出處

唐代 - 孫思邈《備急千金要方》卷一〈大醫精誠〉

譯文

凡大醫治病，必當安神定志，無慾無求，先發大慈惻隱之心，誓願普救含靈之苦。若有疾厄來求救者，不得問其貴賤貧富，長幼妍媸，怨親善友，華夷智愚，普同一等，皆如至親之想；亦不得瞻前顧後，自慮吉凶，護惜身命。見彼苦惱，若己有之，深心悽愴，勿避嶮巇、晝夜寒暑、饑渴疲勞，一心赴救，無作功夫形跡之心。如此可為蒼生大醫，反此則是含靈巨賊。

闡釋

孫思邈，生卒約 581 年— 682 年，唐朝京兆華原（現陝西耀縣）人，是著名的醫學家、藥物學家與道士，被尊譽為藥王，宋朝追封其為妙應真人，道教則尊為天醫妙應廣援普濟真君。孫思邈自小多病，「湯藥之資，罄盡家產」，幾乎家產花盡在湯藥之中。周圍的百姓也很貧苦，因為沒錢治病而死去不在少數，因此 18 歲時立志學醫，認為「人命至重，有貴千金。一方濟之，德逾於此」。著有《備急千金要方》，簡稱《千金要方》，共三十卷，二百三十二門。其中孫氏熟讀《黃帝內經》關於臟腑的學說，在《千金要方》中提出了以臟腑寒熱虛實為主的雜病分類法，此外也將傷寒論完整收錄其中，收集藥方共五千三百首，此書也被稱為中國最早的臨床百科全書。而另著《千金翼方》是對《千金要方》的補編，共有三十卷。鑒於孫思邈對醫藥的巨大貢獻，清代孫氏故鄉五台山改名為藥王山，山上建廟塑像、樹碑立傳，以紀念他的豐功偉績。其中經典的文章《大醫精誠》係出自於《千金要方》的第一卷。

《大醫精誠》出自唐代孫思邈著作《備急千金要方》的第一卷。是論述醫德的一篇極重要文獻，也是現代的中醫醫學生進入醫院前授袍時的誓詞。

《大醫精誠》乃是論述「大醫」須具備「醫」、「德」的兩個面向：其一是精，醫術是「至精至微之事」，習醫之人必須勤奮不倦，窮極醫術，有高超精湛的醫術才能解決病患之痛苦疾病。其二是誠，亦即要求醫師要有高尚的品德修養，以「見彼苦惱，若己有之」感同身受的心，要有「惻隱之心」，進而發願立誓「普救含靈之苦」，且須「一心赴救，無作功夫形跡之心」。兼俱仁心與醫術，才是醫師的神聖使命。

牝皮利自去積
 去積功同吐衄
 貴重如金百兩
 排膿還好痔瘡
 科如黃血却昏
 多勞傷入藥
 根自皮效排
 去積功同吐衄
 貴重如金百兩
 排膿還好痔瘡

清趙瑾叔本草詩之牡丹皮
 二〇一九年夏月 王俐淇

王俐淇 | 社會組 / 優選 Award of Merit

出處

清代 - 趙瑾叔《本草詩》牡丹皮

譯文

牡丹富貴占春多，入藥根皮去積。理卻勞傷經自利，除將吐衄血俱和。骨皮退熱功同等，黃柏滋陰效更過。貴重渾如金百兩，排膿還好痔瘡科。

闡釋

牡丹花屬於毛茛科植物，在春初放葉，而三月開花，花開顏色鮮明而大氣，為花中之王，自古以來寓有「富貴吉祥」之意。用藥部位在根皮，積屬乃長久累積的病症，久病多瘀，而牡丹皮之性味苦辛微寒，辛能散結聚、苦能瀉火、寒能清熱，色丹故入血分，歸心、肝、腎經，具有清熱涼血、活血花瘀之功。正有其妙用，所以能疏理、能除去勞損內傷，使經絡通利；也能解決吐血或衄血等血熱的狀況，使氣血調和。

而另一種中藥地骨皮是茄科植物枸杞的根皮，在退熱部分也有相等功效，性味甘淡而寒，歸肺、腎經，能涼血退蒸、清熱瀉肺。事實上，兩者也有不同，歷來醫家認為牡丹皮除無汗之骨蒸，而地骨皮則除有汗之骨蒸，也有歸經之異。當然，也有部分醫家認為不必分有汗無汗，為治骨蒸良藥。《本草綱目》談到：牡丹皮治手、足少陰，厥陰四經血分伏火。伏火指的是陰火，又稱相火，黃柏被認為是治相火要藥，卻不知黃柏苦寒而燥，容易傷胃傷陽，久服苦燥傷陰，反而牡丹皮則能瀉陰中之火，使火退而陰生或陰存，更具滋補之效。癰瘡者，熱壅血瘀而成也，牡丹皮涼血清熱可以排膿止痛，也有用於痔瘡因血熱瘀痛者。牡丹皮有這麼多功效，它的價值，真如百兩黃金之貴重了！

柯榮忠 | 社會組 / 優選 Award of Merit

出處

《黃帝內經》五臟生成

譯文

診病之始五決為紀，欲知其始，先建其母，所謂五決者五脈也。是以頭痛顛疾，下虛上實過在足少陰，巨陽甚則入腎。徇蒙招尤目冥耳聾，下實上虛，過在足少陽，厥陰甚則入肝。腹滿臌脹，支鬲胛脇，下厥上冒，過在足太陰，陽明。欬嗽上氣，厥在胸中，過在手陽明太陰。心煩頭痛病在鬲中，過在手巨陽，少陰。

闡釋

《黃帝內經》流傳兩千餘年，是學習中醫生理、病理、針灸學、養生學…等最早、最重要的經典之一，內容包羅萬象。本篇選自內經·素問中的「五臟生成」章節中的一段內容，強調診斷疾病的根本，在於審察五臟的狀況以決斷病症，以此為大綱要領。想要知道疾病怎麼來的，就要先確立其病因。所謂五決者，是指五臟之脈，各有其表現徵象症候。

舉例來說，若出現頭痛等顛頂部位疾患，上為實、下為虛的症狀，病變處就可能出在足少陰腎經、或足太陽膀胱經，嚴重的就可從外在經絡內傳入腎；若出現頭暈眼花、頭部動搖不定、眼前發黑、耳聾的，此為上虛、下實，病變處就可能在足少陽膽經、足厥陰肝經，嚴重的則內傳入肝。若出現腹部脹滿，上頂胸膈脅肋，下部逆氣上犯的，病變處就可能在足太陰脾經、或足陽明胃經。若表現為咳嗽上氣而喘，氣逆在胸中，病變處就可能在手陽明大腸經、或手太陰肺經。而若表現心煩頭痛、胸口不舒服，病變處就可能在手太陽小腸經、或手少陰心經了。

五臟生成

診病之始五決為紀欲知其始先建其母所謂五
 決者五脈也是以頭痛顛疾下虛上實過在足少
 陰巨陽甚則入腎徇蒙招尤目冥耳聾下實上
 虛過在足少陽厥陰甚則入肝腹滿臌脹支鬲胛
 脇下厥上冒過在足太陰陽明欬嗽上氣厥在胸中
 過在手陽明太陰心煩頭痛病在鬲中過在手巨
 陽少陰錄自黃帝內經素問篇

己亥之夏應第一屆中國醫藥大學中醫藥書法比賽柯榮忠



李黃瀚 | 社會組 / 優選 Award of Merit

出處

《黃帝內經》上古天真論

譯文

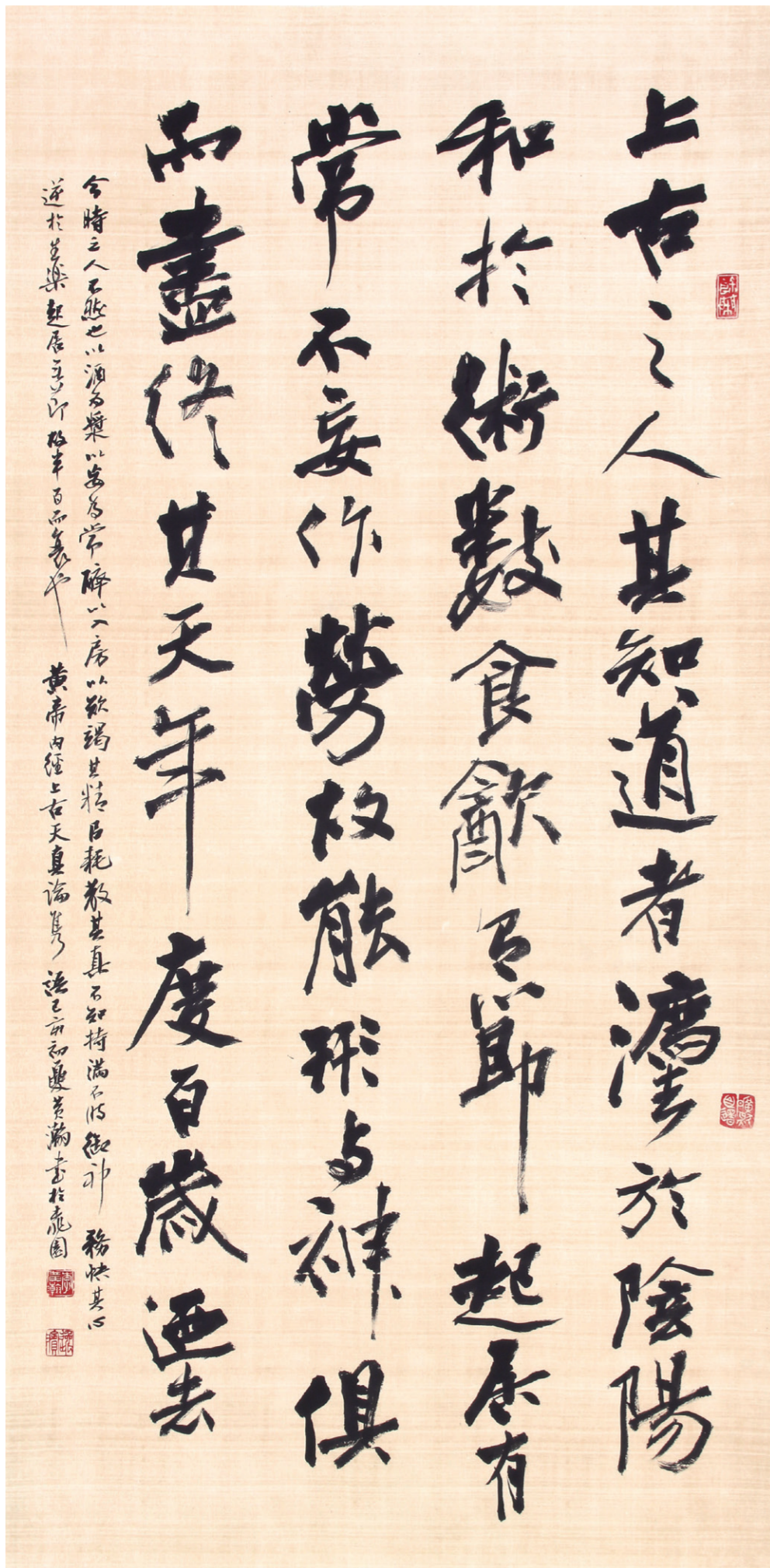
上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。

闡釋

上古時代那些知曉大道的人們，他們能師法天地，順從陰陽自然轉化的規律。調合理氣術象的變化，飲食有所節制，起居規律，不過度妄作操勞身心。因此，形體身軀能和神明神志共同存有，這樣就能活到人自身稟賦所應該活到的歲數，超過百歲才離世。

該篇原文下段為：「今時之人不然也，以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆於生樂，起居無節，故半百而衰也。」即現今之人就不是這樣如此作為，而是把濫飲酒漿無度，使反常的生活習慣成為平常，喝醉酒後進行房事，因恣情縱慾，而欲使精氣竭絕，因滿足嗜好而使真氣耗散，不知道謹慎保持精氣的滿盈，不知時刻統御神志，而放縱欲求逞一時之快，違逆人生的常道來取樂，起居作息毫無規律，所以到半百之年就衰老了。

《上古天真論》出自《黃帝內經·素問》的第一篇章，說明全性保命的總綱領。醫學之開始源自於遠古，而人們俱有原始的天真之氣，故名為上古天真。文體是由黃帝和岐伯談論如何達到健康與長壽所推論的第一篇重要論述。首先論述從上古具有天性自然真氣的古人能活百歲而動作不衰，與不知養生之道而半百而衰的具體原因。再論述人一生的生長發育，腎氣起到主導作用，最後列舉了真人、至人、聖人、賢人等理想的人生意境。



藥實靈品
 却病福爰
 經色外妍
 仙食蠲邪
 草經所珍
 圖光邪乃
 是內養輔
 詠映正性

江文通石菖蒲已亥夏月黃乾殷

黃乾殷 | 社會組 / 佳作 Honorable Mention

出處

南北朝 - 江淹《江文通集》石菖蒲

譯文

藥實靈品，爰乃輔性。
 卻病衛福，蠲邪養正。
 經色外妍，金光內映。
 草經所珍，仙圖是詠。

闡釋

石菖蒲這味藥實屬靈藥，有輔佐、相輔相成的特性，具有治療疾病、保衛健康，其氣味芳香，可辟穢化濁，驅邪養正的功效。其葉成叢呈現翠綠，端莊秀麗。其花序呈金黃色，映照在水面呈現金光閃爍。歷代本草經籍所珍藏收錄，佐以圖樣來傳續歌詠。

作者江淹（444年—505年），字文通，濟陽考城（今河南省商丘市民權縣）人。他以詩賦作品聞名於世，也有部分散文傳世，其中以「賦」最為世人稱道。其描繪石菖蒲的藥性、生長特性頗有意趣。而《本草綱目》記載石菖蒲，一寸九節者良，味辛溫無毒，開心補五臟，明耳目的特性。

鄭世宗 | 社會組 / 佳作 Honorable Mention

出處

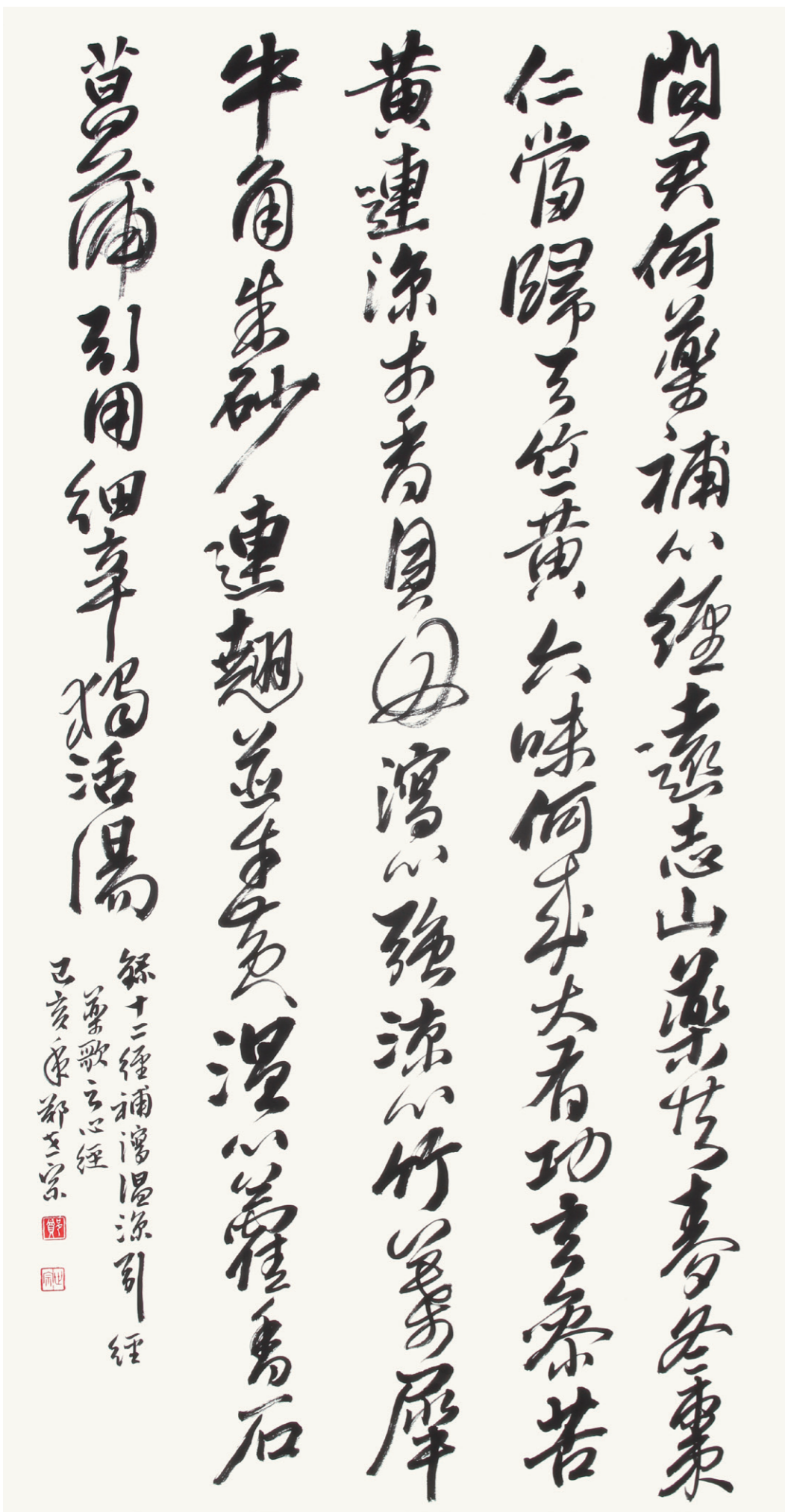
《十二經補瀉溫涼引經藥歌》心經

譯文

問君何藥補心經，遠志山藥共麥冬，棗仁當歸天竺黃，六味何來大有功。玄參苦，黃連涼，木香貝母瀉心強；涼心竹葉犀牛角，朱砂連翹並牛黃。溫心藿香石菖蒲，引用細辛獨活湯。

闡釋

《十二經補瀉溫涼引經藥歌》把十二經的引經藥羅列編排成歌括，以各經的補、瀉、溫、涼來區分並列舉相關藥物，以此藥歌作為經絡用藥的入門磚，有其臨床應用的參考價值。



張惠如 | 社會組 / 佳作 Honorable Mention

出處

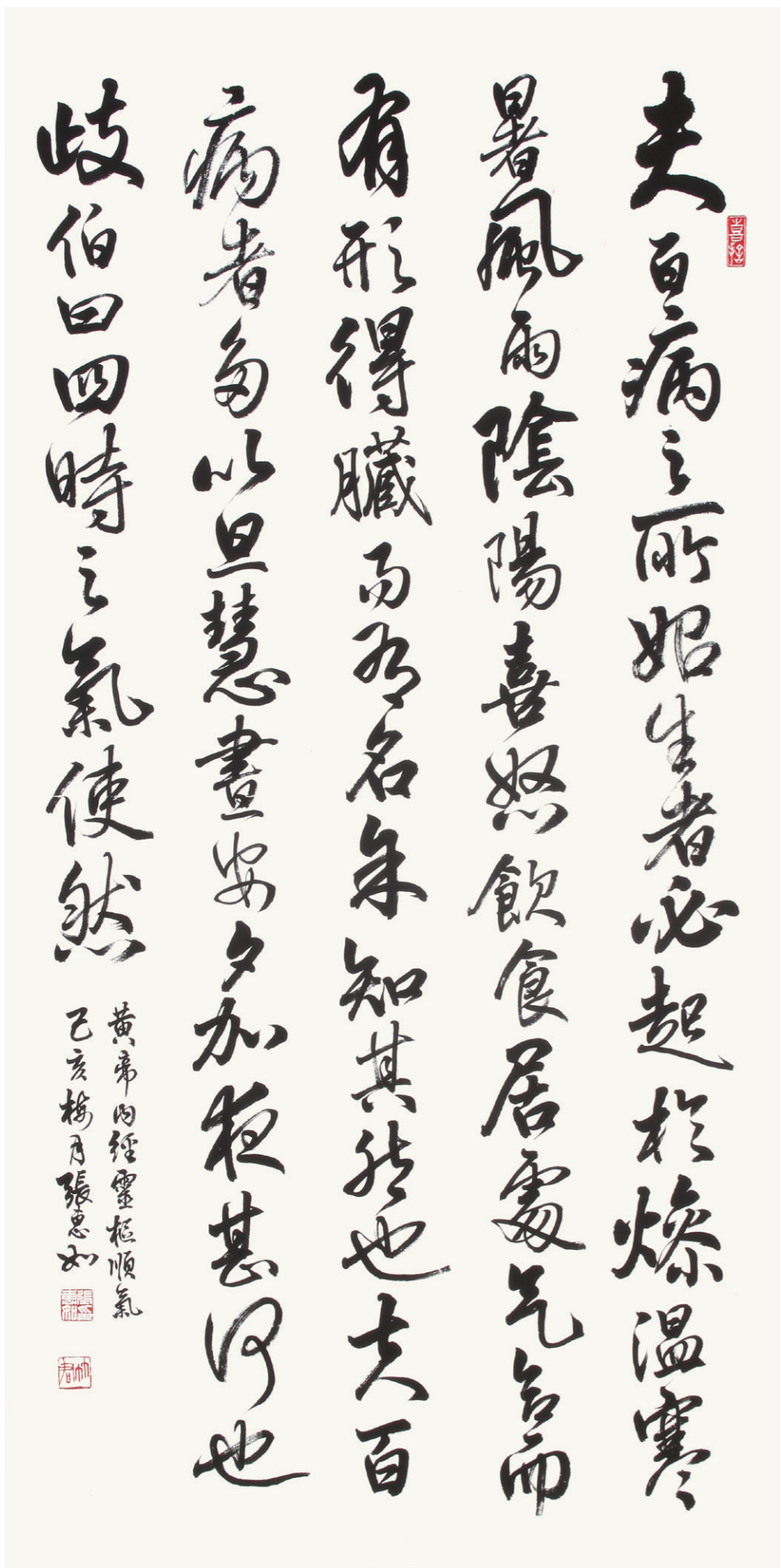
《黃帝內經》靈樞 · 第四十四 · 順氣一日分為四時

譯文

夫百病之所始生者，必起於燥溫寒暑風雨陰陽喜怒飲食居處，氣合而有形，得藏而有名，余知其然也。夫百病者，多以旦慧晝安，夕加夜甚，何也？岐伯曰：四時之氣使然。

闡釋

《黃帝內經》是中國傳統醫學的基礎，全書利用易理、陰陽五行、天人相應的整體觀，闡述中醫臨床的藏象、病證、診斷與治療，對於經絡、俞穴、針灸等皆有獨到的見解與論述。〈靈樞第四十四〉篇提到天人相應，人因四時的變化而生病的可能性，提醒醫家在治療時，不忘考慮季節對人體的影響。本篇後面的內容提示了不同變化相應的俞穴用法，可作為臨床應用的參考依據。



郭旭甯 | 社會組 / 佳作 Honorable Mention

出處

清代 - 孫星衍《神農本草經》

譯文

菟絲子，味辛，平。主續絕傷，補不足，益氣力，肥健。汁去面，久服，明目、輕身、延年。一名菟蘆，生川澤。《吳普》曰：菟絲，一名玉女，一名松蘿，一名烏蘿，一名鴨蘿，一名復實，一名赤網，生山谷（《御覽》）。《名醫》曰：一名菟縷，一名唐蒙，一名玉女，一名赤網，一名菟累。生朝鮮田野，蔓延草木之上，色黃而細，為赤網，色淺而大，為菟累。九月采實，暴干。案《說文》雲：蒙玉女也《廣雅》雲：菟邱，菟絲也，女蘿，松蘿也；《爾雅》雲：唐蒙，女蘿。菟絲。又雲：蒙，玉女；《毛詩》雲：愛采唐矣。《傳》雲：唐蒙，菜名。又薦與女蘿。《傳》雲：女蘿、菟絲，松蘿也。陸璣雲：今菟絲蔓連草上生，黃赤如金，今合藥，菟絲子是也，非松蘿，松蘿，自蔓松上，枝正青，與菟絲異。《楚詞》雲：被薜荔兮帶女蘿。王逸雲：女蘿，菟絲也。《淮南子》雲：千秋之松，下有茯苓，上有菟絲。高誘注云：茯苓，千歲松脂也。菟絲生其上而無根。舊作菟，非。

闡釋

此篇取自《神農本草經》卷一，草類，上品藥，菟絲子。《神農本草經》成書於秦漢以前，為我國現存最早的一部藥物學專著。前有序例作藥物學總論，依藥物特性不同使用三品分類法，分為上品藥，中品藥，下品藥三類，其中無毒，可延年益壽歸，養命者為上品藥；有毒性需審慎使用者為下品藥。原書早已佚失，後經清朝孫星衍將《神農本草經》考訂，依次分記其藥名、性味、主治病症、及藥物的別名，生長環境等，成為現在通行本，為藥物學經典專著。菟絲子性味辛、平，無毒，臨床多應用於補腎安胎、益精明目。

菟	兮	絲	女	絲	玉	上	一	鳥	輕	菟
絲	帶	子	蘿	又	女	色	名	蘿	身	絲
高	女	是	菟	雲	也	黃	唐	一	延	子
誘	蘿	也	絲	蒙	廣	而	蒙	名	年	味
注	王	非	松	玉	雅	細	一	鴨	一	辛
云	逸	松	蘿	女	云	為	名	蘿	名	平
茯苓	云	蘿	也	毛	菟	赤	玉	一	菟	主
苓	女	松	陸	詩	邱	網	女	名	蘆	續
千	蘿	蘿	璣	云	菟	色	一	復	生	絕
歲	菟	自	云	愛	絲	淺	名	實	川	傷
松	絲	蔓	今	采	也	而	赤	一	澤	補
脂	也	松	菟	唐	女	大	網	名	吳	不
也	淮	上	絲	矣	蘿	為	一	赤	普	足
菟	南	枝	蔓	傳	松	菟	名	網	曰	益
絲	子	正	連	雲	蘿	累	菟	生	菟	氣
生	云	青	草	唐	也	九	累	山	絲	力
其	千	與	上	蒙	爾	月	生	谷	一	肥
上	秋	菟	生	菜	雅	采	朝	御	名	健
而	之	絲	黃	名	云	實	鮮	覽	玉	汁
無	松	異	赤	又	唐	暴	田	名	女	去
根	下	楚	如	薦	蒙	干	野	醫	一	面
舊	有	詞	金	與	女	案	蔓	曰	名	疝
作	茯苓	云	今	女	蘿	說	延	一	松	久
菟	苓	被	合	蘿	女	文	草	名	蘿	服
非	上	薛	藥	傳	蘿	云	木	菟	一	明
有	有	荔	菟	雲	菟	蒙	之	縷	名	目

神農本草經

上品草部菟絲子

時值小滿
陽氣漸升
郭旭甯書



柯潮政 | 社會組／佳作 Honorable Mention

出處

《黃帝內經》素問·上古天真論

譯文

上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。今時之人不然也，以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆於生樂，起居無節，故半百而衰也。

闡釋

此篇取自《素問上古天真論》，說明預防疾病，延年益壽的秘訣。《黃帝內經》由《素問》和《靈樞》組成，大約成書於戰國至西漢時期，集結陰陽五行、臟象氣血、腧穴針道、病因病機、診法病證、治則治法、醫德養生、運氣學說等，為中醫學發展基礎。《上古天真論》說明養生取法於天地陰陽自然變化而加以適應，遵從自然規律，順自然而動，飲食有所節制，作息有一定的規律，不妄事操勞，避免過度的房事，就能達到健康養身的目的。

上古之人其知道者法於陰陽和於術數
 食飲有節起居有常不妄作勞故能形與
 神俱而盡終其天年度百歲乃去今時之
 人不然也以酒為漿以妄為常醉以入房
 以欲竭其精以耗散其真不知持滿不時
 御神務快其心逆於生樂起居無節故半
 百而衰也黃帝內經素問

第二屆中國醫藥大學中醫藥
 書法比賽己未初夏柯潮政



林俊宏 | 社會組 / 佳作 Honorable Mention

出處

唐代 - 孫思邈《備急千金要方》卷一〈諸論·論大醫習業第一〉

譯文

凡欲為大醫，必須諳《素問》、《甲乙》、《黃帝針經》、明堂流注、十二經脈、三部九候、五臟六腑、表裡孔穴、本草藥對，張仲景、王叔和、阮河南、范東陽、張苗、靳邵等諸部經方，又須妙解陰陽祿命，諸家相法，及灼龜五兆、《周易》六壬，並須精熟，如此乃得為大醫。若不爾者，如無日夜游，動致顛殞。次須熟讀此方，尋思妙理，留意鑽研，始可與言於醫道者矣。又須涉獵群書，何者？若不讀五經，不知有仁義之道。不讀三史，不知有古今之事。不讀諸子，睹事則不能默而識之。不讀《內經》，則不知有慈悲喜舍之德。不讀《莊》《老》，不能任真體運，則吉凶拘忌，觸塗而生。至於五行休王，七耀天文，並須探賾。若能具而學之，則於醫道無所滯礙，盡善盡美矣。

闡釋

此篇取自《備急千金要方》，提醒醫師需要讀哪些典籍，並說明讀醫書的順序，始能成良醫。《備急千金要方》為唐代孫思邈所著，孫氏名言為「人命至重，貴於千金，一方濟之，德踰於此。」故此書以千金為名，備急千金要方共三十卷，論述藥方、脈診、針灸、禁咒及導引養生之法，集結唐代以前的醫學知識。《論大醫習業第一》此文提示後學除醫學能力的精進外，在為人處事、品格上都須有所學習，能苦病人所苦，行醫生涯，才能盡善盡美。

凡欲為大醫，必須諳素問甲乙黃帝針經明堂流注十二經脈三部九候五臟六腑表裡孔穴本草藥對張仲景王叔和阮河南范東陽張苗靳邵等諸部經方又須精熟如此乃得為大醫若命諸家相法及灼龜五兆周易六壬並須精熟如	備急千金要方	備急千金要方為唐代孫思邈所著孫氏曾云人命至重貴於千金一方濟之德踰於此此方書以千金為名該書共三十卷凡用藥之方診脈之訣針灸之穴禁咒之法以至導引養生之要無不用心後三十年再作千金要方三十卷取材豐富蓋自唐以前醫者各科獨立成篇分門別類有論有方故譽為中國最早之臨床醫學百科全書孫氏畢生致力醫藥研究民間尊稱為藥王今錄備急千金要方第一卷緒論論大醫習業第一 或在己亥初夏之月 林俊宏并誌	讀五經不知有仁義之道不讀三史不知有古今之事不讀諸子	睹事則不能默而識之不讀內經則不知有慈悲喜舍之德不讀	莊老不能任真體運則吉凶拘忌觸塗而生	天文並須探賾若能具而學之則於醫道無所滯礙盡善盡美矣
---	--------	---	---------------------------	---------------------------	-------------------	---------------------------

陳國香 | 社會組 / 佳作 Honorable Mention

出處

《黃帝內經》素問 · 上古天真論

譯文

上古聖人之教下也，皆謂之虛邪賊風，避之有時，恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。是以志閑而少欲，心安而不懼，形勞而不倦，氣從以順，各從其欲，皆得所願。故美其食，任其服，樂其俗，高下不相慕，其民故曰樸。是以嗜欲不能勞其目，淫邪不能惑其心，愚智賢不肖不懼於物，故合於道。所以能年皆度百歲，而動作不衰者，以其德全不危也。

闡釋

素問對於養生學說的探討主要有兩篇，一篇是《上古天真論》，一篇是《四氣調神大論》，此文就是節錄自《上古天真論》。《上古天真論》的內容主要在闡述養生的法則和重要意義，人之腎氣與人體生命的變化，以及對於養生道理的體悟與實行的程度不同會影響到壽命的始終。

此段文字是在描述上古時代人們的養生法則與如何實行。古代的聖人深懂養身之道，在教導他的人民時，總告誡他們要了解一年四季的各種病邪，並且要能夠適時地避開，同時心情要保持安閒清靜，排除不必要的雜念，使得體內的真氣和順，精神守持於內，這樣疾病怎麼可能會來侵擾呢？因此人們才能夠思想安閒而少有慾望，心裏安定而無所畏懼焦慮，形體勞累但不會覺得倦怠，人一身的真氣能夠調達順暢，人們都能隨其所欲，滿足自己的心願。在這種狀態下，無論吃什麼食物都會覺得美味，無論穿什麼衣服都會感到滿意，也會喜愛自己的風俗民情和社會環境，不會去羨慕和計較地位的高低，各守其位，各司其職，所以才會說上古的人們是質樸敦厚的。也因此社會上不良的嗜好和慾望都不會引起他們的注目，任何淫亂汙穢的事物都不會迷惑他們的心志。無論是愚笨的人、聰明的人，或者是有賢德的人，都不會因為外界事物的變化而改變其心志，所以符合養生之道。也之所以他們能夠活到超過百歲，動作都不顯得衰老，正是由於他們知道且掌握了修身養性的道理，以致使邪氣無法侵擾。

百	賢	以	任	倦	來	有	上
歲	不	嗜	其	氣	是	時	古
而	肖	欲	服	從	以	恬	聖
動	不	不	樂	以	志	淡	人
作	懼	能	其	順	閑	虛	之
不	於	勞	俗	各	而	無	教
衰	物	其	高	從	少	真	下
者	故	目	下	其	欲	氣	也
以	合	淫	不	欲	心	從	皆
其	於	邪	相	皆	安	之	謂
德	道	不	慕	得	而	精	之
全	所	能	其	願	不	神	虛
不	以	惑	民	所	懼	內	邪
危	能	其	故	故	形	守	賊
也	年	心	曰	美	勞	病	風
	皆	愚	樸	其	而	安	避
	度	智	是	食	不	從	之

黃帝內經是現存最早的中國醫學典籍在艾節錄自素問上古天真論己亥夏國香



夫之上古聖人，避世之教，皆謂之虛邪賊風，避之有時，恬憺虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。是以志閑而少欲，心安而不懼，形勞而不倦，氣從以順，各從其欲，皆得所願。故美其食，任其服，樂其俗，高下不相慕，其民故曰樸。

節錄黃帝內經素問上古天真論
歲在己亥清和月葉瑞貞

葉瑞貞 | 社會組 / 佳作 Honorable Mention

出處

《黃帝內經》素問 · 上古天真論

譯文

上古聖人之教下也，皆謂之虛邪賊風，避之有時，恬憺虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。是以志閑而少欲，心安而不懼，形勞而不倦，氣從以順，各從其欲，皆得所願。故美其食，任其服，樂其俗，高下不相慕，其民故曰樸。

闡釋

本篇是節錄自《素問·上古天真論》其中的一段，上古的聖人在教導人民如何養生，其中養生很重要的關鍵是不但有行為上的實行，還要有心理層面上的要求。不但要先知道一年四季的變化，對於一年四季的節氣和病邪要懂得適度的自我保護，趨吉避凶。而且在思想上更是要求要能夠做到不伎不求，常常保持心如止水，不受外界的干擾，令真氣和順，精神內守，以達到「正氣存內，邪不可干」的境界。

一個人要懂得知足才能夠常樂，當心志平靜則妄念減少，心安理得則無所畏懼，才能夠踏踏實實地從事勞動而不會厭倦，也才能夠時時感到心滿意足。對當下的食物和衣服感到滿足，對於生活環境感到怡然自得，不會去計較和比較，生活簡樸但感覺富足。相較於現今的社會，確實顯得過去人們的生活是多麼的樸實無華，好像毫無情調和情趣可言，但是在心理層面上，其實上古之人是心滿意足、怡然自得的，他們所求的不是物質的享受，而是心靈上的昇華，不與人爭則社會一片和樂融融。

素定陰甘為始出黃
 虛其陽發陰神經帝
 宜血以散火明紀曰
 擊劑別為為之也陰
 引各柔陽陽府變陽
 止守剛酸為也化者
 其陽苦劑治止天
 實陰為味求生衛
 宜病陰氣於殺也
 波治雷味本之萬
 止陽其平水本物

節錄黃帝內經素問陰陽應象大論
 歲在己亥之夏五月丙浣
 謝鈴華書於滬尾

謝鈴華 | 社會組 / 佳作 Honorable Mention

出處

《黃帝內經》素問·陰陽應象大論

譯文

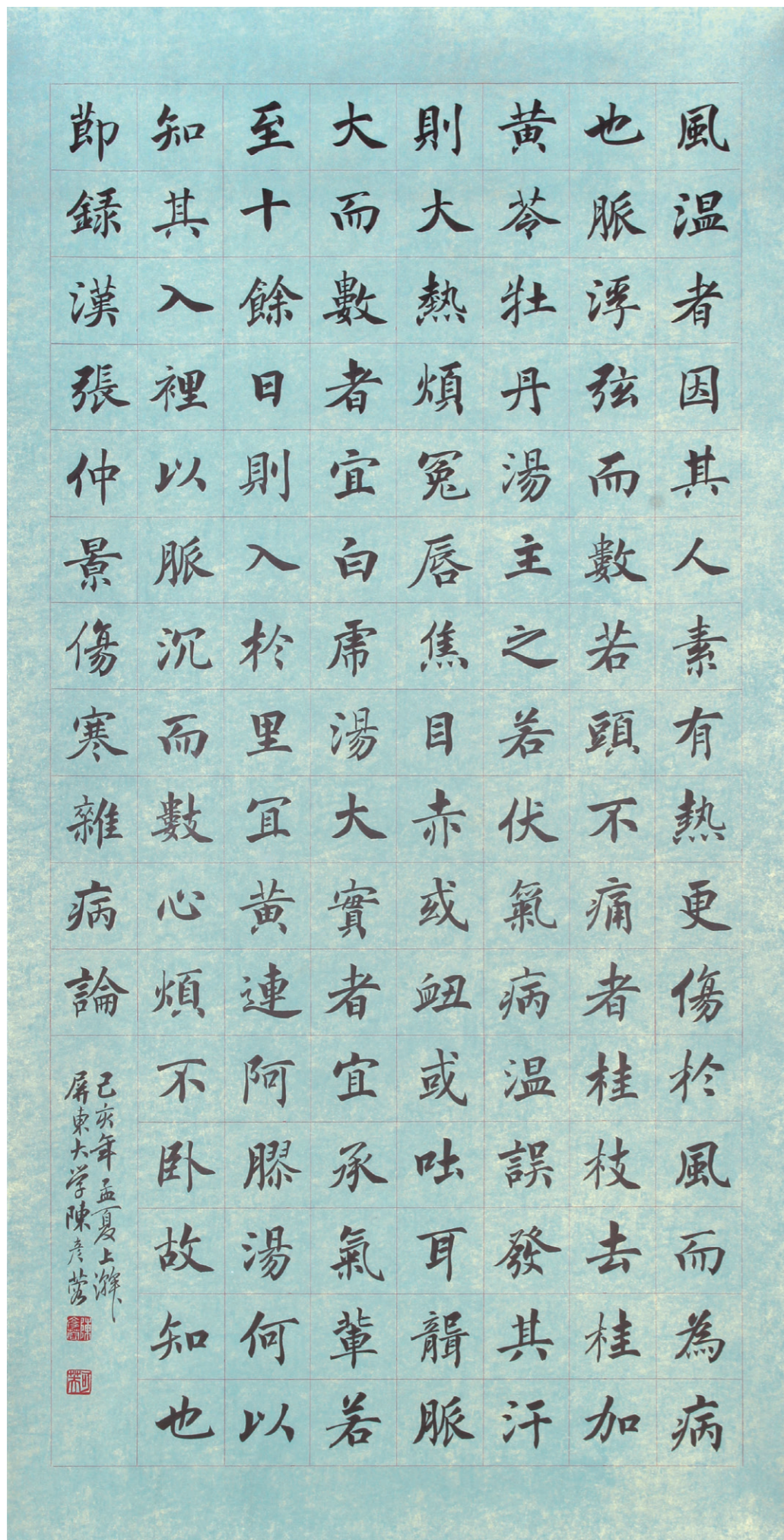
黃帝曰：陰陽者，天地之道也，萬物之綱紀，變化之父母，生殺之本始，神明之府也，治病必求於本。水為陰，火為陽，陽為氣，陰為味。氣味，辛甘發散為陽，酸苦涌泄為陰。審其陰陽，以別柔剛，陽病治陰，陰病治陽，定其血氣，各守其鄉，血實宜決之，氣虛宜引之。

闡釋

《易傳》云：「易有太極，是生兩儀。兩儀生四象，四象生八卦。」又云：「天之道，日陰與陽也。」天地的運行在於陰陽之變化，太極靜而生陰，動而生陽，天生於動，地生於靜，所以內經才會說「陰陽者，天地之道也。」

本篇的內容是節錄自《素問·陰陽應象大論》其中的數段編輯而成。《素問·陰陽應象大論》闡述的內容主要分為幾個部分，首先描述陰陽的基本觀念，並且說明天地間陰陽的變化產生四季和天象的變化，造就萬物陰陽的不同。這也就是本文所提到的「陰陽者，天地之道也，萬物之綱紀，變化之父母，生殺之本始，神明之府也。」治病也不外乎探求其陰陽，萬物受到天地陰陽的變化因此化生出四氣五味，四氣是寒熱溫涼，五味是酸苦甘辛鹹。

中醫的治療即是尋求萬物的四氣五味，五味中，辛味和甘味屬於陽，具有發散之特性；酸味和苦味屬於陰，具有涌泄之特性。針對疾病的陰陽虛實，虛則補之，實則泄之，以藥物之偏性來治療導正疾病之偏性。熱病需用寒涼藥，寒涼藥大多有清熱、瀉火、解毒等作用；寒病需用溫熱藥，溫熱藥大多有散寒、溫中、助陽等作用。若有血實則要疏通來導其滯，若有氣虛則應該要挽救升舉其虛損。如此治療的目的就是要使氣血都能歸於平順，也就是「定其氣血，各守其鄉」，意思就是說使氣血回歸穩定，使生理的運作回歸正常並能堅守其崗位。



陳彥蓉 | 大專組 / 第一名 First Prize

出處

東漢 - 張仲景《傷寒雜病論 桂林古本》卷第四〈溫病脈證並治第六〉

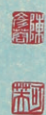
譯文

風溫者，因其人素有熱，更傷於風，而為病也。脈浮弦而數，若頭不痛者，桂枝去桂加黃芩牡丹湯主之。若伏氣病溫，誤發其汗，則大熱煩冤，唇焦，目赤，或衄，或吐，耳聾，脈大而數者，宜白虎湯；大實者，宜承氣輩；若至十餘日則入於裏，宜黃連阿膠湯。何以知其入裏？以脈沉而數，心煩不臥，故知也。

闡釋

風溫病，篇中提及有二種發病途徑：一是素體有熱，復感於風。二是伏氣病溫，誤發其汗。不論素體有熱，或伏氣病溫，皆是患者本身封藏不足或疏泄太過導致，而更傷於風或誤治發汗，皆是疏泄之法，傷於風是六淫邪氣之中的疏泄之法，發汗則是人為的疏泄之法。因其人素有熱，更傷於風，脈象浮弦而數，處以桂枝去桂加黃芩牡丹湯治療。若伏氣病溫，不當用發汗治療而誤治發其汗，出現大熱煩冤，唇焦，目赤，或衄，或吐，耳聾等症狀，脈象大而數，宜服用白虎湯；若出現大便秘結大實證者，宜服承氣湯類方劑。若過了十餘日脈象轉變為沉而數，出現心煩不臥症狀，表示疾病深入於裏。則宜服用黃連阿膠湯。

己亥年孟夏上澣
屏東大學 陳彥蓉



張簡依萱 | 大專組 / 第二名 Second Prize

出處

《黃帝內經》素問·四氣調神大論

譯文

夏三月，此謂蕃秀，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，此夏氣之應養長之道也。逆之則傷心，秋為痲瘧，奉收者少，冬至重病。

闡釋

夏季養生

到夏天，地氣上升為雲，天氣下降為雨，一升一降，這種交流就開始了，故謂之“天地氣交”。“萬物華實”表示植物開始開花結果，比春天的生長狀態更加殷實。

從情志調養來看，“怒”是肝氣動了以後，被壓抑的狀態，怒傷肝，《內經》教導人們學會“制怒”。一是“無恚嗔之心”，以不怒為最高境界；二是將怒氣轉化出去，否則無形的怒氣如果結合痰、瘀血等其他病邪，就會變成有害有形的東西。“使華英成秀”是指讓開出的花蕊受精結果。“使氣得泄”，指在“無厭於日”的前提下讓體內蓄積的氣或是污濁的東西排泄出去；如果氣沒有排泄出去，虛邪賊風就通過擴張的毛孔侵入人體，在夏天如果調養不當，就容易感受風邪。“使氣得泄”是一種渾身舒暢的感覺。“若所愛在外”，夏對應心，心主神明，包括感情、情緒，心氣在夏季變得很旺，因此在這個季節應該多表達自己的感情和情緒。

從養生的結果來看，“此夏氣之應，養長之道也”這就是順應夏季，要生長和孕育果實的道理。孕育果實需要一個熱烈的階段，否則就發育不好。

“逆之則傷心，秋為痲瘧”，心包括“肉心”和“心神”，違反了夏氣，就容易出現抑鬱症、躁狂症、心臟病等。另外逆天地之氣，到秋天就容易出現痲疾，其實這就是伏寒在身體裏面發散不出來的表現。“奉收者少”到了秋天，就沒有東西可收穫，“冬至重病”有兩層意思，一是到冬天還會再次犯病；二是冬至那天，陰氣最重，陽氣最弱，就很可能在冬至出現重病。

在夏天應該適當吃熱性食物，因為夏天人的陽氣和能量是往體表、四肢走的，而這時腹中是涼的，夏天應避免腹部受涼。

夏三月謂蕃秀為天地氣交萬物華實
 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
 此夏氣之應養長之道也逆之傷心
 秋為痲瘧奉收者少冬至重病

第二屆中國醫藥大學中醫藥學法比賽己亥初夏
 節錄黃帝內經四氣調神大論篇臺灣大學張簡依萱

賴忠毅 | 大專組 / 第三名 Third Prize

出處

《黃帝內經》素問·四氣調神大論

譯文

昔在黃帝，生而神靈，弱而能言，幼而徇齊，長而敦敏，成而登天。迺問於天師曰：余聞上古之人，春秋皆度百歲，而動作不衰；今時之人，年半百而動作皆衰者，時世異耶，人將失之耶？岐伯對曰：上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，飲食有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。今時之人不然也，以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆於生樂，起居無節，故半百而衰也。

闡釋

《內經》作為“醫家之宗”，把《素問·上古天真論》放在篇目之首，開篇即雲：“上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，飲食有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。”講的就是養生之道。探索和研究的中國傳統的頤養生命、增強體質、預防疾病、延年益壽的原則和方法仍是中醫養生的重要內容，《素問·上古天真論》中提出的養生觀點對中醫養生學的形成及對現代養生具有深遠影響。

(1) 養生要“法於陰陽”

“法於陰陽”就是要效法自然界陰陽變化的規律。“順應天道”“天人相應”養生原則，即人要遵循自然變化的規律而生息。

養生者必須取法遵循陰陽規律，遵循自然界的規律化生防患於未然，從而卻病延壽，盡終天年。由此可知，養生

(2) 養生要“和於術數”

“和於術數”揭示“未病先治”的道理。“聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂。”先賢告誡人們，養生者，必效法上古之人，善於運用陰陽五行、河洛數理、易學數象、太極序列、五運六氣等法則和規律，預測、掌握和調和天時民病、寒熱勝複、將息適宜、防患於未然，從而卻病延壽，盡終天年。

(3) 養生要“飲食有節”

飲食要有節制。容包括飲食偏嗜、飲食量和飲食時間的適度性和節律性。

(4) 養生要“起居有常”

早晨起身和晚上入睡均要有節律，具體來說就是要定時作息，更重要的是這種有節律的作息時間要符合自然晝夜變化的規律。

《黃帝內經·素問·四氣調神大論》提到：春三月是萬物推陳出新的季節，應“夜臥早起，廣步於庭，被發緩行，以使志生”；夏三月為萬物繁茂秀美的季節，應“夜臥早起，無厭於日，使志無怒”；秋三月是萬物成熟，形態平定不再生長的季節，應“早臥早起，與雞俱興，使志安寧”；冬三月為萬物潛藏的季節，應“早臥晚起，必待日光，使志若付若匿”。掌握正確的作息規律，順應四時和晝夜變化，與自然同行才能實現中醫養生延年益壽的目的。

(5) 養生要“不妄作勞”

妄，為違背常規。作勞，包括勞作和房事。要求人們在此兩點上切勿超出自身承受能力過度耗用。在勞作方面，只有進行適當的活動，促進經脈氣血的流暢，才能達到鍛煉身體，增強體質的目的，從房事方面，古人認為，養生之法莫如養性，養性之法莫如養精，精充可以化氣，氣盛可以全神，神全則陰陽平和，臟腑協調，氣血暢達，身體健康和壯盛。中醫認為，腎為人體“先天之本”，腎精化生的腎陰腎陽又是人體一身陰陽之根本，重視腎精的保養，做到房事有節乃是長生的重要條件。古人把“不妄作勞”作為“盡終天年”的必備條件之一，足見其中醫養生方面的重要性。

黃帝內經 昔在黃帝生而神靈弱而能言幼而徇齊長而敦敏成而登天迺問於天師曰余聞上古之人春秋皆度百歲而動作不衰今時之人年半百而動作皆衰者時世異耶人將失之耶岐伯對曰上古之人其知道者法於陰陽和於術數飲食有節起居有常不妄作勞故能形與神俱而盡終其天年度百歲乃去今時之人不然也以酒為漿以妄為常醉以入房以欲竭其精以耗散其真不知持滿不時御神務快其心逆於生樂起居無節故半百而衰也

節錄黃帝內經素問上古天真論篇

歲在己亥孟夏三月六日

賴忠毅書



陳孟謙 | 大專組／優選 Award of Merit

出處

東漢 - 張仲景《傷寒論》〈辨可吐病脈證篇〉

譯文

凡用吐湯，中病即止，不必盡劑也。病胸上諸實，胸中鬱而痛，不能食，欲使人按之，而反有涎唾，下利日十餘行，其脈反遲，寸口脈微滑，此可吐之。吐之利則止。宿食，在上脘者，當吐之。病人手足厥冷，脈乍結者，以寒邪結氣，結在胸中，陽氣不能四達也。心下滿而煩者，實結則滿，陽鬱則煩也。欲食不能食者，是客氣病在胸中，故當吐之也。

闡釋

凡使用引發嘔吐來治療的方式，產生嘔吐的作用後，便可暫停，不必執著於服盡全部的藥物，因為嘔吐為法，過度也會是一種損傷胃氣的可能。例如，吃了難以消化的食物，長時間停留在消化道上半段者，相較於身體排除廢物其餘的方式，因為部位距離口腔最短，嘔吐是一個最快速的方式，能夠將食物排出，達到身體不適改善的方法。胸中諸多寒熱痰病邪膠結，造成胸中痛且悶塞，可使腸胃中津液無法上輸於肺，無法達成肺朝百脈而通調水道下輸膀胱氣化而由小便出，反成流於大腸而下利。脈反遲，為胸中邪氣阻滯，導致脈道流通不暢。津液未能適當分佈，便成口水無法收攝。此時，由寸口脈滑得知，疾病位置在肺部，便可就近由吐法改善症狀。病人四肢手腳冰冷，因為為寒邪阻礙氣機，凝聚阻礙於胸中，胸中心陽的氣無法將氣血送達四肢而長產生手腳冰冷。煩躁者，此為心中溫陽之氣凝聚鬱滯而煩躁，胃中脹滿之因是寒邪凝聚，造成脹滿之感，想吃卻吃不多吃不下。此時為寒凝胸中，需用吐法將寒邪驅散於外。

辨可吐病脈證篇凡用吐湯中病便止不
必盡劑也病胸上諸實胸中鬱而痛不能
食欲使人按之而反有涎唾下利日十餘
行其脈反遲寸口脈惟滑此吐之吐之
利則止病手足逆冷脈乍結以客氣在胸
中心下滿而煩欲食不能食者病在胸中
當吐之宿食在上脘者當吐之

第一屆中國醫藥大學中醫藥書法比賽

台北市長榮大學四年級

陳孟謙書

己亥楊月錄傷寒論
辨可吐病脈證篇

李佳汧 | 大專組 / 優選 Award of Merit

出處

清代 - 趙瑾叔《本草詩》半夏

譯文

時當半夏已生齊，霹靂痰宮震鼓聾。制以生薑經可引，代將貝母見休迷。管教痰濕難存胃，須識胎兒易墮臍。血少汗多兼燥渴，古人三禁耳曾提。

闡釋

水可載舟亦可覆舟，藥物適人適時的使用在適合的患者身上，才能發揮最適切的功效。天南星科之半夏，性味辛溫燥，特性能燥濕化痰，降逆止嘔，消痞散結。半夏於配伍之中，諸多方劑多是滌痰的效方、效藥，滌痰必然會帶走津液，因此津虧口渴者、血少者、汗多者皆需慎服。半夏性辛，善用其性便能散痞結。對於治療胃中濕痰，造成耳聾疾患，更有其特長。雖有小毒，若得生薑，用之以制其毒，得薑而功愈彰。半夏於典籍所載，可吹粉末入鼻「救暴卒」，功效強大，但未知其具毒性，救人之藥亦可害人。若無適當炮製，再好的藥物，皆可能致人於死，《別錄》有半夏墮胎的記載，可是《金匱要略》的乾薑人參半夏湯早已用治妊娠嘔吐，而並不礙胎，便知適得其所，便能發揮其長處。同時，閱讀前人本草文獻時，心中非執定見，需有辨證探究，一分为二的觀點，便能善用其長，截斷其短。

時當半夏已生齊 霹靂痰宮
震鼓聾 制以生薑經可引 代將貝
母見休迷 管教痰濕難存胃 須識
胎兒易墮臍 血少汗多兼燥渴
古人三禁耳曾提

歲在己亥梅月中泮
錄清代趙瑾叔本草詩
李佳汧書

黃品臻 | 大專組 / 優選 Award of Merit

出處

唐代 - 孫思邈 《備急千金要方》卷一〈大醫精誠〉

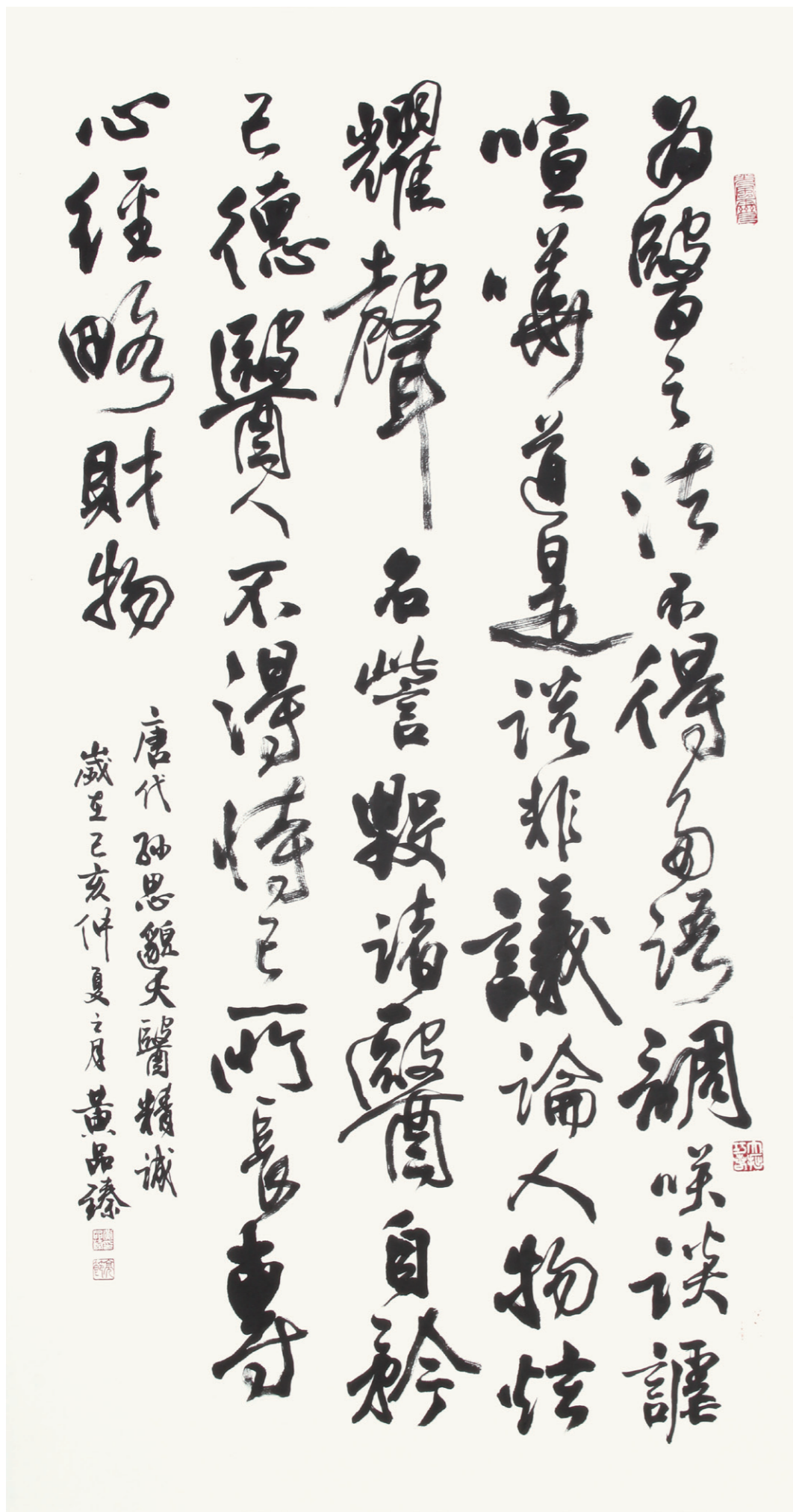
譯文

為醫之法，不得多語調笑，談謔喧嘩，道說是非，議論人物，炫耀聲名，訾毀諸醫，自矜己德。

醫人不得恃己所長，專心經略財物。

闡釋

醫者，於操作臨床診治過程中，語言輕浮、嬉笑怒罵而不用以全心去維持全然的身心穩定平衡，周身打滾於談論是非、議論他人之中，並對於行醫所得之附加價值，無限制追求，為了自身功名，詆毀他醫，自我捧吹。在偶然的協助病人回覆健康，便全然認為是自己的功勞，不可一世，覺得世上再也無可與我匹敵之人，若有上述二者，是作為醫師的身份之人，得到的最難以治療的疾病。



洪巧穎 | 大專組 / 優選 Award of Merit

出處

《黃帝內經》靈樞·本神

譯文

故智者之養生也，必順四時而適寒暑，和喜怒而安居處，節陰陽而調剛柔，如是則僻邪不至，長生久視。

闡釋

本文出自《黃帝內經》的《靈樞·本神》篇，主要闡述智者的養生之道。有智慧之人的養生，面對外在環境，當順應大自然的四季變化，隨著天氣寒熱轉變而調節，減少受到風、寒、暑、濕、燥、火等外在六淫（邪氣）的干擾而影響氣血循環；面對自身的內在環境，則需要時時注意情緒穩定，關注“自心”，減少因喜、怒、憂、思、悲、恐、驚等七情的過度與不及而導致氣血逆亂，並且注意飲食勞逸之節制，保持陰陽平衡協調，剛柔並濟，如此形與神俱，則能維持人身之正氣充足，避免邪氣干擾，而能維持生命的長久，這就是智者的養生之道。

故智者之養生也必順四時
而適寒暑和喜怒而安居
處節陰陽而調剛柔如
是則僻邪不至長生久視

節錄黃帝內經 己亥夏洪巧穎



陽飽食難腹遲

四月則此滿故

病微欠啗也

脈煩作故

遲頭穀所

食昏目瘕人

難必雖然

用小便者

飽便之脈

張仲景《傷寒論》辨陽明病脈證并治
陳立夫

陳立夫 | 大專組 / 優選 Award of Merit

出處

東漢 - 張仲景《傷寒論》辨陽明病脈證并治

譯文

陽明病，脈遲，食難用飽，飽則微煩、頭眩，必小便難，此欲作穀疸。雖下之腹滿如故，所以然者，脈遲故也。

闡釋

本文出自醫聖張仲景的《傷寒論》，闡述人在感受外邪侵襲時，影響到陽明氣分，出現了腸胃的症狀，脾胃陽氣不足，食入的水穀不能化成精微物質為人所用，水穀停滯，濕邪內生，影響到氣機的清升濁降，導致吃飽就容易頭昏眼黑，心神受擾而煩，氣機受阻自然影響到水道的通利，小便不出，濕邪自無出路，因為脾胃陽氣不足，使用瀉下的方法更傷中陽，腹脹不但不能消，還可能更加嚴重，因此，分辨黃疸是因為脾胃陽氣不足的正虛還是濕熱羈留的邪實所造成是決定治療成效的重要因素，而病人的脈正是分辨虛實的關鍵，不可不慎。

陳敬和 | 大專組/佳作 Honorable Mention

出處

《黃帝內經》素問·舉痛論

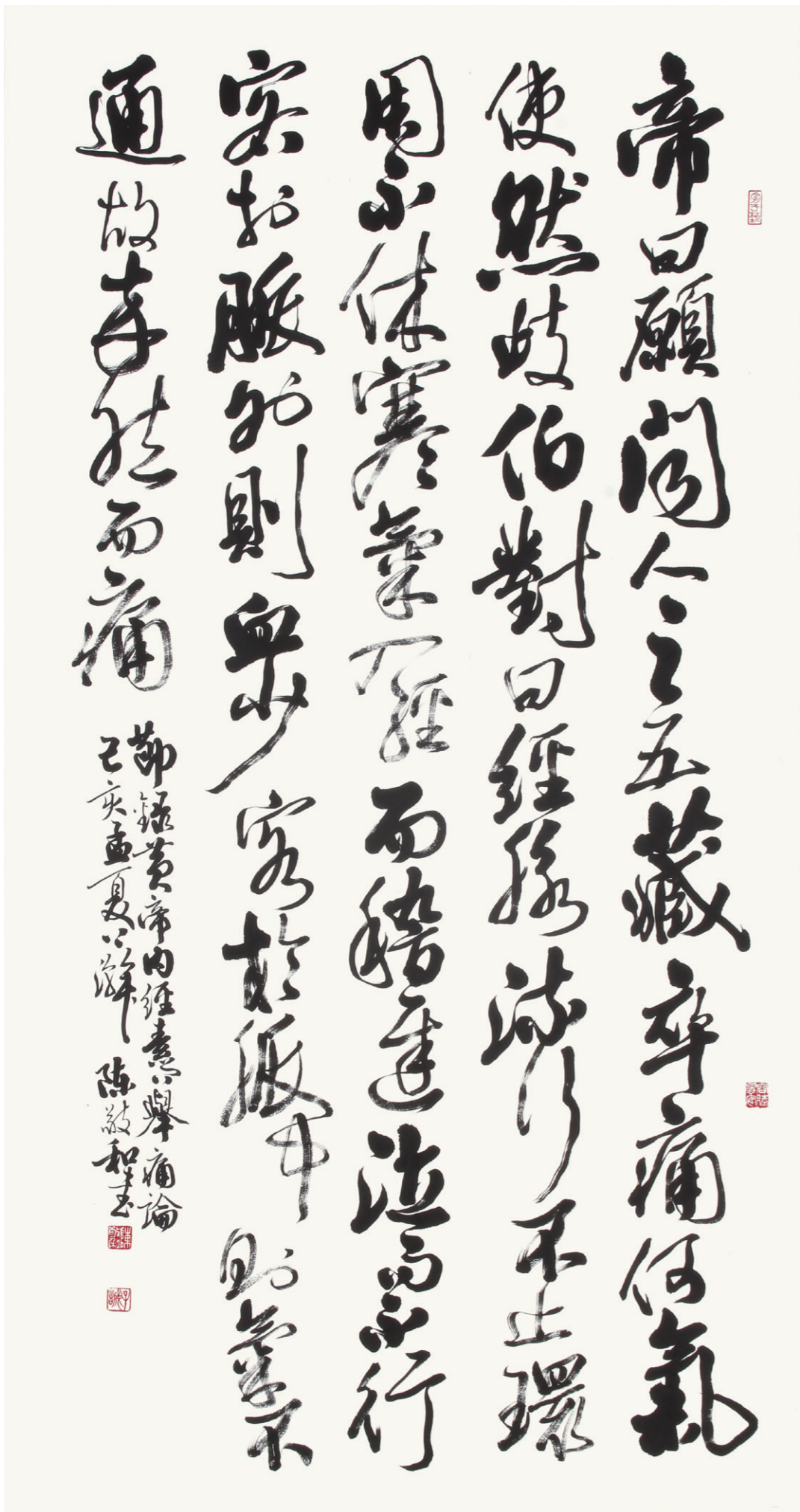
譯文

帝曰：願聞人之五臟卒痛。何氣使然？

岐伯對曰：經脈流行不止。環周不休。寒氣入經而稽遲。泣而不行。客於脈外則血少。客於脈中則氣不通。故卒然而痛。

闡釋

本文出自《黃帝內經》的《素問·舉痛論》，文中解釋五臟痛產生的原因，正是“不通則痛”，氣為血之帥，血為氣之母，兩者相併而行，氣血在經脈中不斷流轉，循環全身各處以營養滋潤臟腑組織，正氣充足則邪氣無以入侵，一旦正氣有所不足，寒氣入侵，經脈中之氣血循行當受阻滯，邪氣入侵經脈之中則氣血不通，邪氣侵襲經脈之外則血不能榮而血少，因而導致疼痛的產生。由此可知，疼痛的治療，當去除羈留的寒氣，使氣血復歸於正常的運行，則痛可除矣。



陳品豪 | 大專組 / 佳作 Honorable Mention

出處

唐代 - 皮日休《奉和魯望藥名離合》

譯文

桂葉似茸含露紫，葛花如綬蘸溪黃；連雲更入幽深地，骨錄閒攜相獵郎。

闡釋

桂葉如鳥獸細柔的毛吸滿露水，葛花如絲帶般沾上溪水；天邊連綿的雲朵飄入幽重深地裡面，打獵的獵人如仙人般悠閒於那。

皮日休，字襲美，一字逸少，自號鹿門子，為晚唐文學家，創作出多首藥名詩。本詩即出自《奉和魯望藥名離合夏月即事三首》其三，每首上一句的尾字和下一句首字搭起來為一個藥材名，例如本詩的「紫葛」、「黃連」、「地骨」皆為中藥名，其句斷意連的離合藝術構思值得玩味。全詩描繪山水間，獵人優遊其中的閒雲野鶴之感。葛：豆科多年生草本植物，根部即葛根，為常用中藥材。黃連：毛茛科多年生草本植物，性味苦寒，有清熱燥濕，瀉火解毒之效。地骨：為茄科落葉灌木植物枸杞或寧夏枸杞的根皮，能涼血退蒸，清肺降火。

桂葉似茸含露紫
葛花如綬蘸溪黃
連雲更入幽深地
骨錄閒攜相獵郎

錄唐代皮日休奉和魯望藥名離合
歲次乙亥梅月下浣
陳品豪書

李欣鴻 | 大專組 / 佳作 Honorable Mention

出處

孔平仲《藥名體二首》見《宋詩紀事》

譯文

鄙性常山野，尤甘草舍中。鉤簾陰卷柏，障壁坐防風。
客土依雲實，流泉架木通。行當歸雲矣，已逼白頭翁。

闡釋

《藥名體詩一》鄙性常山野，尤甘草舍中。鉤簾陰卷柏，障壁坐防風。
客土依雲實，流泉架木通。行當歸雲矣，已逼白頭翁。

我天性愛好山野，喜歡居處在草舍之中，捲動窗簾，陰涼處長滿著卷柏，坐在牆壁旁邊，遠方雲霧繚繞，泉水通過樹木旁邊，如此情境應當歸隱，而我已經是接近滿頭白髮的老翁了！

《藥名體詩二》此地龍舒國，池黃獸血餘。木香多野桔，石乳最宜魚。
古瓦松杉冷，旱天麻麥疏。題詩非杜若，箋膩粉難書。

在這龍舒國中，野獸遍布，野橘遍地，石乳溶洞中魚兒優游，松杉老林參天而生，旱田的麻脈多至天邊，提詩詞非杜若般之香，箋則難下書。

孔平仲，字義甫，此兩首藥名體詩收載於《宋詩紀事》。詩中共嵌入常山、甘草、卷柏、防風、雲實、木通、當歸、白頭翁、地龍、血餘、木香、石乳、松、天麻、麥、杜若等十六種中藥名。結合此兩首詩，作者勾勒出從近到遠，從茅草小屋到龍舒國全貌，以及山野村夫雖居處簡陋，卻能眼望飛雲、耳聞泉聲，怡然自得、安住世外桃源的閑逸神情。

鄙性常山野，尤甘草舍中。
鉤簾陰卷柏，障壁坐防風。
客土依雲實，流泉架木通。
行當歸雲矣，已逼白頭翁。

錄宋代孔平仲《藥名體》首首一已於夏月李欣鴻



謝佳修 | 大專組 / 佳作 Honorable Mention

出處

北宋 - 蘇軾〈贊薏苡仁〉

譯文

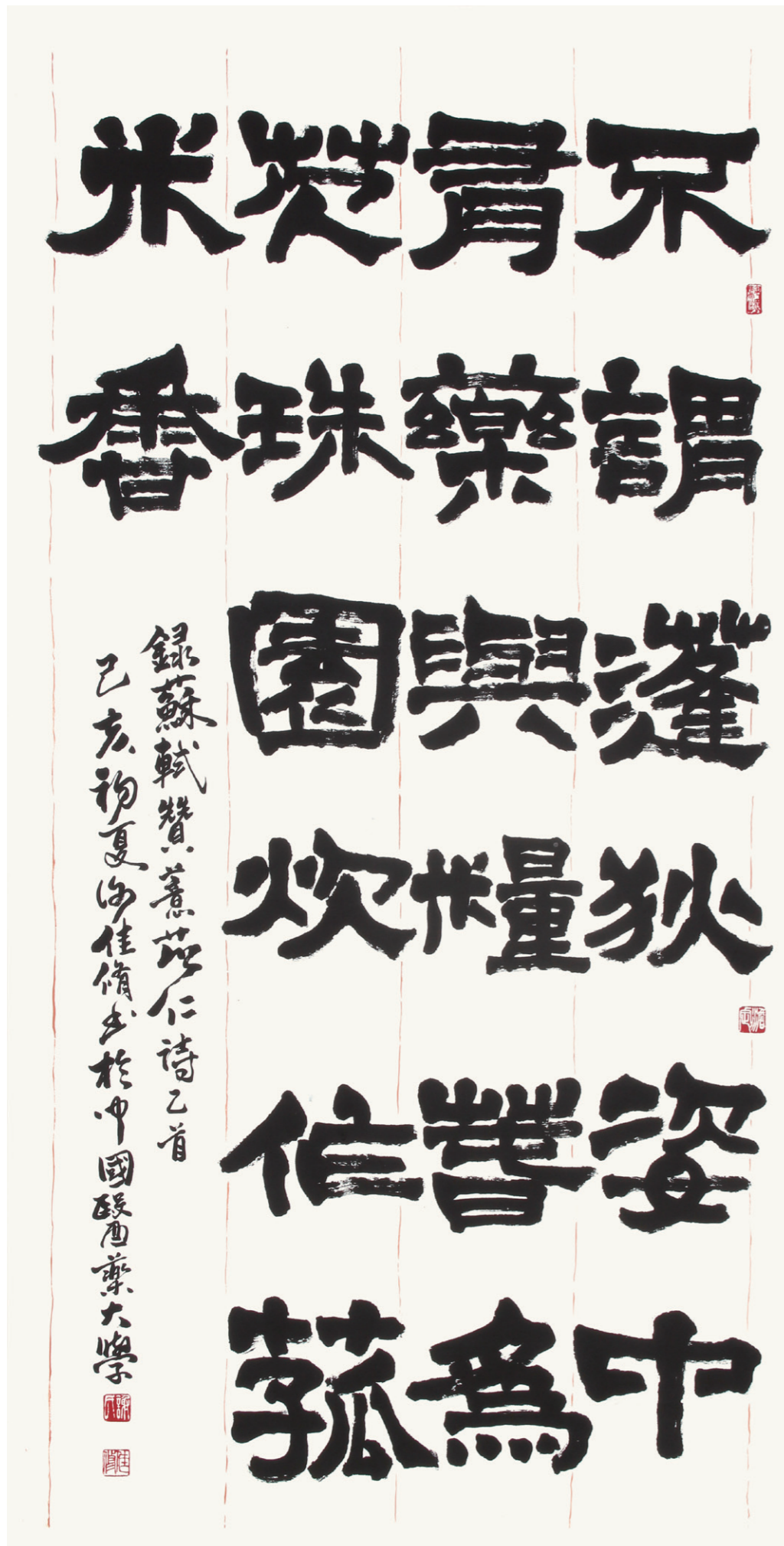
不謂蓬狄姿，中有藥與糧。春為芡珠圓，炊作菰米香。

闡釋

外觀雖長的不起眼，沒有蓬草和蘆葦的姿容，中間卻包裹著藥物和穀糧，春後像芡米珍珠般圓滑，煮熟後跟大米一般香。

薏苡仁，為禾本科植物薏苡 *Coix lacryma-jobi* var. *ma-guen* 的成熟種仁，俗稱薏仁，為常見藥食兩用的中藥材，《本草綱目》將其收錄於穀部，有補益脾胃之效，全株可食，《救荒本草》說其「救飢採實，春取其中仁煮粥，食取葉，煮飲亦香。」，最早使用是於在東漢時期，馬援征討交趾，發現當地濕瘴甚多，食用薏苡可避免此症，故常實用薏苡仁，後北還朝廷，別人誤以為其攜帶珍珠回來，而對其重傷，馬援也因此鬱鬱而終，這也是成語「薏苡興謗」的由來，雖然是個悲劇收場，但台灣也是濕熱型天氣，所以夏天時我們也可以透過實用薏苡來解除濕熱，對我們達到保健之效。

薏苡仁的外觀雖然樸實無華，內部卻同時具備中藥和糧食的特性，所謂藥食同源，春後有珍珠般的圓滑，煮後如大米般的香，本詩雖然清新樸素，詩人對薏苡仁的喜愛卻可見一斑，勉勵我等應如薏苡般韜光養晦，雖樸實，卻有意想不到的功效。



楊蕪瑄 | 大專組/佳作 Honorable Mention

出處

《黃帝內經》靈樞·四時氣

譯文

黃帝問于岐伯曰：夫四時之氣，各不同形，百病之起，皆有所生，灸刺之道，何者為定？岐伯答曰：四時之氣，各有所在，灸刺之道，得氣穴為定。故春取經、血脈、分肉之間，甚者，深刺之，間者，淺刺之；夏取盛經孫絡，取分間絕皮膚；秋取經俞。邪在府，取之合；冬取井榮，必深以留之。

闡釋

黃帝問岐伯說：四季氣候各不相同，各種疾病的發生，大都與四時的氣候有關，針灸的方法，有什麼規律呢？岐伯回答說：每一個季節都有自己的氣候特點，針灸的方法，也要以這個季節的氣血特點為依據。所以春天取經脈、血脈，分肉之間的氣道，嚴重的要深刺，病輕的則淺刺；夏天針刺選這一季偏盛的經脈之孫絡，或者用刺透皮膚而達分肉之間的淺刺法；秋天取經脈的俞穴。病邪留在六腑則取六陽經的合穴；冬天則取臟腑對應經脈的井穴，並深刺留針久一點。

本段主要論述灸刺的治療方法須依季節差異而不同，並列舉春夏秋冬四季針刺法的原則，說明四季針灸的方法不可一以概之。

黃帝問於岐伯曰夫四時之氣各不同形百
病之起皆有所生灸刺之道何者為定
岐伯答曰四時之氣各有所在灸刺之道
得氣穴為定故春取經血脈分肉之間
甚者深刺之間者淺刺之夏取盛經孫
絡取分間絕皮膚秋取經俞邪在府取
之合冬取井榮必深以留之

黃帝問經靈樞四時氣
己亥之夏 楊蕪瑄書

陳玟璇 | 大專組/佳作 Honorable Mention

出處

東漢 - 張仲景《傷寒雜病論》卷第三〈六氣主客第三〉

譯文

凡兩感病俱作，治有先後，發表攻裏，本自不同，而執迷用意者，乃云神丹甘遂合而飲之，且解其表，又除其裏，言巧似是，其理實違。夫智者之舉錯也，常審以慎；愚者之動作也，必果而速。安危之變，豈可詭哉！世上之士，但務彼翕習之榮，而莫見此傾危之敗，惟明者居然，能護其本，近取諸身，夫何遠焉。

闡釋

凡屬兩感病同作，治療應該有先後步驟，因為發表攻裏皆是不同的治法，而執意固執，缺乏辨別能力，僅靠自己判斷，意說甘遂跟神丹兩者合用，可以解表又能除其裏，聽起來頗有道理，但實際上違反治療的理論。一般智者在施行措施時，常經過週密的思考且十分謹慎；一般愚笨者的行為，常魯莽武斷並急於求成。治療牽涉到病人的安全，怎麼能聽從詭辯呢？世上有知識的人，追求親近習熟的光榮，而沒有見到傾覆危害的敗壞。只有平時明白醫理的人，能夠愛護自己的生命，將他人生命看作自己生命，若能如此，怎麼會因為病人關係疏遠而漠不關心呢？

本文出自東漢張仲景《傷寒雜病論》六氣主客第三，撰於公元三世紀初。張仲景原著《傷寒雜病論》，在流傳的過程中，經後人整理編纂將其中外感熱病內容結集為《傷寒論》，另一部分主要論述內科雜病，名為《金匱要略方論》。本書為中醫名著，原書曾經西晉王叔和整理編次；北宋校正醫書局孫奇、林億等校訂後，成為當時的通行本。現存較早的有明代趙開美影宋刻本的《傷寒論》(簡稱"宋本")和金·成無己的《註解傷寒論》(簡稱"成本")兩種刊本。藉由不同的疾病來表示，醫者應謹慎判斷後給予治療方式與順序，能夠愛惜自己的生命，並將他人的看作自己。

何	之	上	動	實	飲	不	凡
遠	敗	之	作	違	之	同	兩
之	惟	士	也	夫	且	而	感
有	明	但	必	智	解	執	病
焉	者	務	果	者	其	迷	俱
居	彼	而	之	表	用	作	治
然	翕	速	舉	又	意	治	有
能	習	安	錯	除	者	有	先
護	之	危	也	其	乃	先	後
其	榮	之	常	裏	云	後	發
本	而	變	審	言	神	發	表
近	莫	豈	以	巧	丹	表	攻
取	見	可	慎	似	甘	攻	裏
諸	此	詭	愚	是	遂	裏	本
身	傾	哉	者	其	合	本	自
夫	危	世	之	理	而	自	

節錄東漢張仲景傷寒雜病論卷三歲時民國第三己亥年仲春浣國立台南大學國語文學系陳玟璇書於善壽山



馮羣棋 | 大專組 / 佳作 Honorable Mention

出處

唐代 - 孫思邈《備急千金要方》卷一〈大醫精誠〉

譯文

凡大醫治病，必當安神定志，無欲無求，先發大慈惻隱之心，誓願普救含靈之苦。若有疾厄來求救者，不得問其貴賤貧富，長幼妍媸，怨親善友，華夷愚智，普同一等，皆如至親之想，亦不得瞻前顧後，自慮吉凶，護惜身命。見彼苦惱，若己有之，深心凄愴，勿避險巇、晝夜、寒暑、飢渴、疲勞，一心赴救，無作功夫形跡之心。如此可為蒼生大醫，反此則是含靈巨賊。

闡釋

凡是品德醫術俱優的醫生治病，必應當安定神志，無所慾求，先表現出慈悲同情憐憫之心，立誓發願拯救一切眾生的痛苦。如有患病痛苦求醫救治的人，不過問貴賤貧富，老幼美醜，是仇恨的人或是親近的人，是交往密切的還是一般的朋友，是漢族還是少數民族，是愚笨的人還是聰明的人，一律同樣看待，都存如對待最親近的人的想法，也不能猶豫不決，顧慮太多，考慮自身的利弊得失，愛惜自己的身家性命。看到病人的煩惱，就像自己的煩惱一樣，內心悲痛，不避艱困險阻、晝夜、寒暑、飢渴、疲勞，全心全意地去救護病人，不要裝模做樣，藉故推託，才能稱作百姓的好醫生。與此相反的話，就是違逆天意民心的壞人。

本篇出自於唐代孫思邈《備急千金要方》《大醫精誠》，《備急千金要方》簡稱《千金要方》或《千金方》。他在書前自序中解釋為「千金」時說：「人命至重，有貴千金，一方濟之，德逾於此，故以為名也。」救人一命，所積之德貴過千金。故以「千金」命書。而一個醫者真要能拯救人的生命，須具有過人的醫德和醫術，因此開篇中特地撰寫《大醫精誠》，論述身為醫者所必須具有醫德。

凡	大	慈	惻	隱	之	心	必	當	安	神	定	志	無	欲	無	求	先	發																	
大	醫	治	病	必	當	安	神	定	志	無	欲	無	求	先	發	疾	疴	來	求	救	者	不	得	問	其	貴	賤	貧	富	長	幼	妍	媸		
怨	親	善	友	華	夷	愚	智	普	同	一	等	凶	如	至	親	之	疾	疴	來	求	救	者	不	得	問	其	貴	賤	貧	富	長	幼	妍	媸	
想	亦	不	得	瞻	前	顧	後	自	慮	吉	皆	護	惜	身	命	見	之	疾	疴	來	求	救	者	不	得	問	其	貴	賤	貧	富	長	幼	妍	媸
彼	苦	惱	若	己	有	之	深	心	凄	愴	勿	避	險	巇	晝	夜	之	疾	疴	來	求	救	者	不	得	問	其	貴	賤	貧	富	長	幼	妍	媸
寒	暑	飢	渴	疲	勞	一	心	赴	救	無	作	功	夫	形	跡	之	疾	疴	來	求	救	者	不	得	問	其	貴	賤	貧	富	長	幼	妍	媸	
心	如	此	可	為	蒼	生	大	醫	反	此	則	是	含	靈	巨	賊	之	疾	疴	來	求	救	者	不	得	問	其	貴	賤	貧	富	長	幼	妍	媸

據以南宋法即... 歲在己亥年夏月... 馮羣棋書於台中軒翠梅



黃韻錡 | 大專組 / 佳作 Honorable Mention

出處

元代 - 朱震亨、戴思恭《丹溪心法》審察病機無失氣宜

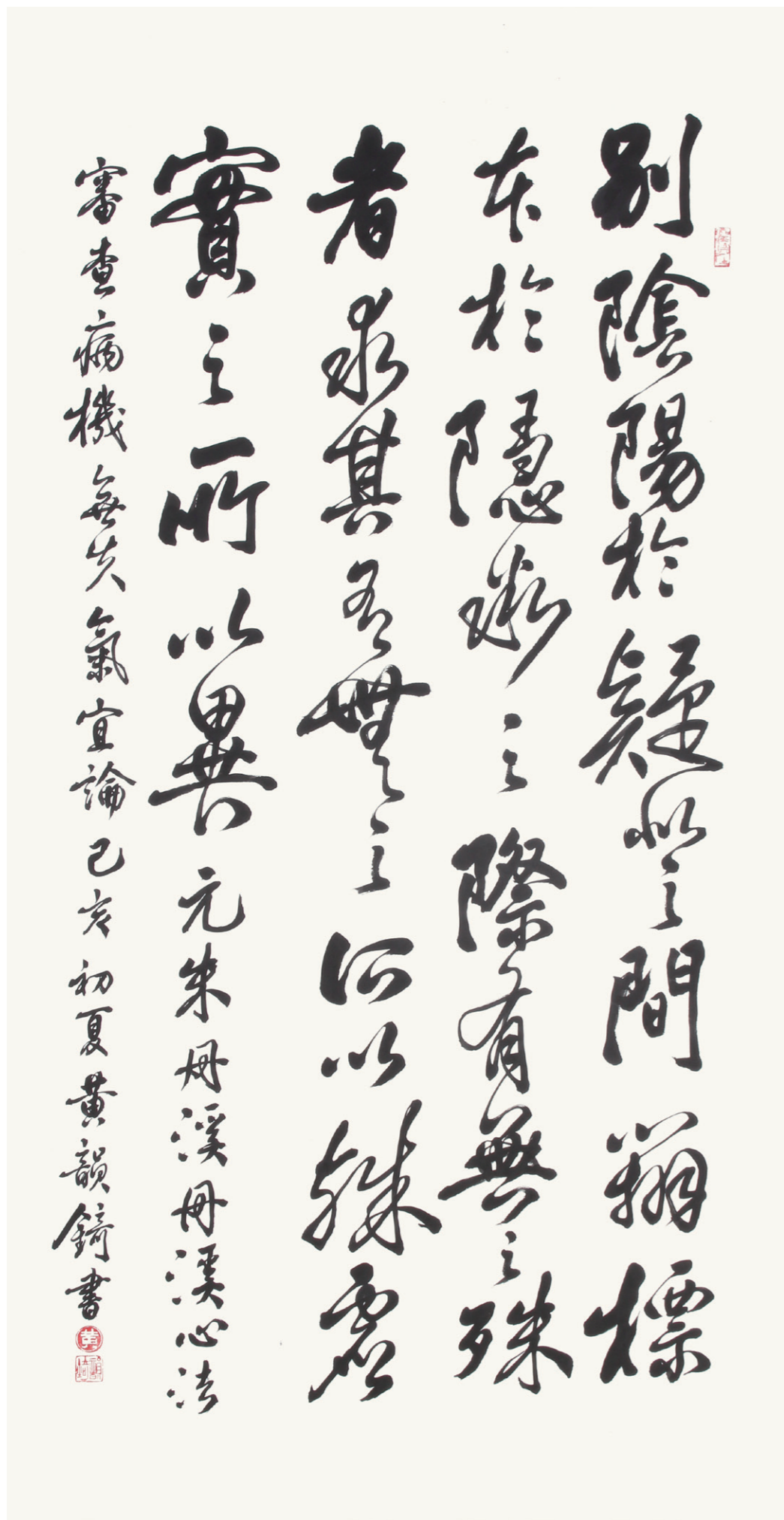
譯文

別陰陽於疑似之間，辨標本於隱微之際。有無之殊者，求其有無之所以殊，虛實之異者，責其虛實之所以異。

闡釋

在懷疑與相似之間區別陰陽，在隱約細微之際分辨標本。有無的不同之處，要去探求為什麼不同，虛實的相異之處，要去探求為什麼相異。

本文出自元朝朱丹溪《丹溪心法·審察病機無失氣宜論》。中醫認為，人體正常生理活動的根本是由陰陽互相協調作用所產生，而若陰陽之間不協調，便會導致病理現象出現。臨床上中醫師經由望、聞、問、切等四診方式診察疾病，辨別陰陽是首要步驟，接著藉由仔細區分標本來分析病證的主次、先後、輕重、緩急，並且根據各種症狀、徵候的有無及虛實再做鑑別診斷。



黃靖詒 | 大專組/佳作 Honorable Mention

出處

《黃帝內經》素問·陰陽離合論

譯文

黃帝問曰：余聞天為陽，地為陰，日為陽，月為陰，大小月三百六十日成一歲，人亦應之。今三陰三陽，不應陰陽，其故何也。岐伯對曰：陰陽者，數之可十，推之可百，數之可千，推之可萬，萬之大不可勝數，然其要一也。天覆地載，萬物方生，未出地者，命曰陰處，名曰陰中之陰；則出地者，命曰陰中之陽。陽予之正，陰為主。故生因春，長因夏，收因秋，藏因冬，失常則天地四塞。陰陽之變，其在人者，亦數之可數。

帝曰：願聞三陰三陽之離合也。岐伯曰：聖人南面而立，前曰廣明，後曰太衝，太衝之地，名曰少陰，少陰之上，名曰太陽，太陽根起於至陰，結於命門，名曰陰中之陽。中身而上，名曰廣明，廣明之下，名

闡釋

黃帝問：我聽說天屬於陽，地屬於陰，日屬於陽，月屬於陰，大小月共三百六十天為一年，人體也與此相應。而現在聽說人體的三陰三陽，和天地陰陽之數並不符合，這是為什麼呢？

岐伯回：陰陽的範圍非常廣泛，進一步推演計算可以由十到百，到千，到萬，甚至是數不盡的，然而其最重要的是對立統一的陰陽道理。有天的遮蓋和地的乘載，萬物才能生長，尚未長出地面的，稱之為陰處，陰中之陰；已長出地面的，稱之為陰中之陽。陽給與萬物生長的規律，陰則是萬物生長的根本。因此萬物依春而發生，依夏而盛長，依秋而收成，依冬而閉藏，若四時陰陽失常則天地運行受阻失暢。陰陽變化的道理在人身上，也是可以推測並且具有規律的。

黃帝說：希望能聽你說說三陰三陽的離合。

岐伯說：聖人面向南方站立，前面叫做廣明，後面叫做太衝。太衝這個空間，叫做少陰，少陰的上方叫做太陽。太陽的本源從至陰開始，結聚於命門，稱之為陰中之陽。身體中間以上，叫做廣明，廣明的下方叫做太陰，太陰的前方叫做陽明。陽明的本源從厲兌開始，稱做陰中之陽。厥陰的外部叫做少陽，少陽的本源從竅陰開始，稱做陰中之少陽。因

曰太陰，太陰之前，名曰陽明，陽明根起於厲兌，名曰陰中之陽。厥陰之表，名曰少陽，少陽根起於竅陰，名曰陰中之少陽。是故三陽之離合也，太陽為開，陽明為闔，少陽為樞。三經者，不得相失也，搏而勿浮，命曰一陽。

帝曰：願聞三陰。岐伯曰：外者為陽，內者為陰，然則中為陰，其衝在下，名曰太陰，太陰根起於隱白，名曰陰中之陰。太陰之後，名曰少陰，少陰根起於涌泉，名曰陰中之少陰。少陰之前，名曰厥陰，厥陰根起於大敦，陰之絕陽，名曰陰之絕陰。是故三陰之離合也，太陰為開，厥陰為闔，少陰為樞。三經者，不得相失也。搏而勿沈，名曰一陰。陰陽韡韡，積傳為一周，氣裏形表而為相成也。

此三陽的分合聚散，太陽是開展，陽明是閉合，少陽是中心轉軸。三經缺一不可，互相執持而不可浮越，這叫做一陽。

黃帝說：希望能聽你說說三陰。

岐伯說：在外是陽，在裏是陰，那麼身體中間是陰，其通道在下，叫做太陰，太陰的本源從隱白開始，稱之為陰中之陰。太陰的後方叫做少陰，少陰的本源從涌泉，稱做陰中之少陰。少陰的前方叫做厥陰，厥陰的本源從大敦開始，兩陰相合而無陽，稱做陰之絕陰。因此三陰的分合聚散，太陰是開展，厥陰是閉合，少陰是中心轉軸。三經缺一不可，互相執持而不可沉陷，這叫做一陰。陰陽氣之往來，聚集、流傳於全身，氣運於裏，形立於表，而成為陰陽離合、表裏相成。

本文出自黃帝內經·素問·陰陽離合論。陰陽為中醫的根本，而陰陽雖變化萬千，但其重點在陰陽的對立和統一。篇中透過三陰、三陽經脈分部與交接的特點，來闡述三陰三陽經脈離則為三，合則為一的道理，並以三陰、三陽經脈開、闔、樞的生理特性加強論證三陰一體、三陽一體的論證。

黃帝問曰余聞天為陽地為陰日為陽月為陰大小月三百六十日成一歲人亦應之今三陰三陽不應陰陽其故何也岐伯對曰陰陽者數之可十推之可百數之可千推之可萬萬之大不可勝數然其要一也天覆地載萬物方生未出地者命曰陰處名曰陰中之陰則出地者命曰陰中之陽陽予之正陰為主故生因春長因夏收因秋藏因冬失常則天地四塞陰陽之變其在人者亦數之可數

帝曰願聞三陰三陽之離合也岐伯曰聖人南面而立前曰廣明後曰太衝太衝之地名曰少陰少陰之上名曰太陽太陽根起於至陰結於命門名曰陰中之陽中身而上名曰廣明廣明之下名曰太陰太陰之前名曰陽明陽明根起於厲兌名曰陰中之陽厥陰之表名曰少陽少陽根起於竅陰名曰陰中之少陽是故三陽之離合也太陽為開陽明為闔少陽為樞三經者不得相失也搏而勿浮命曰一陽

帝曰願聞三陰岐伯曰外者為陽內者為陰然則中為陰其衝在下名曰太陰太陰根起於隱白名曰陰中之陰太陰之後名曰少陰少陰根起於涌泉名曰陰中之少陰少陰之前名曰厥陰厥陰根起於大敦陰之絕陽名曰陰之絕陰是故三陰之離合也太陰為開厥陰為闔少陰為樞三經者不得相失也搏而勿沈命曰一陰

陰陽韡韡積傳為一周氣裏形表而為相成也

錄黃帝內經素問陰陽離合論 黃靖詒

吳采穎 | 大專組 / 佳作 Honorable Mention

出處

《黃帝內經》靈樞·本神

譯文

故智者之養生也，必順四時而適寒暑，和喜怒而安居處，節陰陽而調剛柔。如是則邪僻不至，長生久視。

闡釋

有智慧的人養生之道就是順應四季變化來養生，根據氣候冷熱來決定自己的飲食、生活、運動等內容。在精神與情志方面，可以自我調節七情六慾，如喜怒哀思悲恐驚等情緒，並且能夠知足常樂、安於現況，保持心態的平靜安和。陰陽，廣泛來說，代表所有事物的一體兩面，要有所節制。剛柔其實也是陰陽，剛者為陽，柔者為陰，如果能夠剛柔並濟，保持中庸之道，就能達到一種平衡和諧狀態。如此一來，身體就不易受到外邪侵犯，追求長命百歲的境界。

故智者之養生也
必順四時而適寒暑
和喜怒而安居處
節陰陽而調剛柔
如是則邪僻不至
長生久視

應中國醫藥大學書法比賽錄
吳采穎書於臺北大安
攝養身在己夫初夏吳采穎書於臺北大安

黃帝內經

書應首屆中國醫藥大學舉辦中醫藥書法比賽

黃帝內經卷十三移精變氣論第十三

黃	帝	問	曰	余	聞	古	之	治	病	惟	其	移	精	變	氣	可
祝	由	而	已	今	世	治	病	毒	藥	治	其	內	鍼	石	治	其
外	或	愈	或	不	愈	何	也	注	古	人	居	禽	獸	之	間	動
作	以	避	寒	陰	居	侶	避	暑	內	無	眷	慕	之	累	水	無
伸	宦	之	形	此	恬	儻	之	世	邪	不	能	深	入	也	故	毒
藥	不	能	治	其	內	鍼	石	不	能	治	其	外	故	可	移	精
祝	由	而	已	當	今	之	世	不	然	憂	患	緣	其	內	可	移
傷	其	水	又	失	四	時	之	從	逆	寒	暑	之	宜	賊	風	數
至	虛	邪	朝	夕	內	至	五	藏	骨	髓	外	傷	空	竅	肌	膚
所	以	小	病	必	甚	大	病	必	死	故	祝	由	不	能	已	也

王思勻 | 高中組 / 第一名 First Prize

出處

《黃帝內經》卷十三〈移精變氣論〉

譯文

黃帝問曰：余聞古之治病，惟其移精變氣，可祝由而已。今世治病，毒藥治其內，鍼石治其外，或愈或不愈，何也。

岐伯對曰：往古人居禽獸之間，動作以避暑，陰居以避暑，內無眷慕之累，外無伸宦之形，此恬儻之世，邪不能深入也。故毒藥不能治其內，鍼石不能治其外，故可移精祝由而已。當今之世不然，憂患緣其內，苦形傷其外，又失四時之從，逆寒暑之宜，賊風數至，虛邪朝夕，內至五藏骨髓，外傷空竅肌膚，所以小病必甚，大病必死，故祝由不能已也。

闡釋

本篇首先論述用轉移病人精神、改變臟腑氣機紊亂的狀態，從而治療疾病的方法；其次討論由於人們所處的歷史條件、生活環境以及精神活動等方面的不同，疾病的情況也隨之而異，治療的方法也不斷發展。

黃帝問道：我聽說古時治病，只要對病人移易精神和改變氣的運行，用一種“祝由”的方法，病就可以好了。現在醫病，要用藥物治其內，針石治其外，疾病還是有好、有不好，這是什麼緣故呢？

岐伯回答說：古時候的人們，生活簡單，巢穴居處，在禽獸之間追逐生存，寒冷到了，利用活動以除寒冷，暑熱來了，就到陰涼的地方避免暑氣，在內沒有眷戀羨慕的情志牽掛，在外沒有奔走求官的勞累形役，這裏處在一個安靜淡薄、不謀勢利、精神內守的意境裡，邪氣是不可能深入侵犯的。所以既不須要藥物治其內，也不須要針石治其外。即使有疾病的發生，亦只要對病人移易精神和改變氣的運行，用一種祝由的方法，病就可以好了。現內則為憂患所牽累，外則為勞苦所形役，又不能順從四時氣候的變化，常常遭受到“虛邪賊風”的侵襲，正氣先毀，外邪乘虛而客襲之，內犯五臟骨髓，外傷孔竅肌膚，這樣輕病必重，重病必死，所以用祝由的方法就不能醫好疾病了。

凡	大	大	慈	惻	隱	之	心	誓	願	普	救	含	靈	之	苦	若	有	疾	疴	來	求	救	者	不	得	問	其	貴	賤	貧	富	長	幼	妍	媿
心	寒	暑	飢	渴	疲	勞	一	心	赴	救	無	作	功	夫	形	跡	之																		
如	此	可	為	蒼	生	大	醫	反	此	則	是	含	靈	巨	賊																				
彼	苦	惱	若	己	有	之	深	心	淒	愴	勿	避	險	巖	晝	夜																			
想	六	不	得	瞻	前	顧	後	自	慮	吉	凶	護	惜	身	命	見																			
怨	親	善	友	華	夷	愚	智	普	同	一	等	皆	如	至	親	之																			

節錄孫思邈備急千金要方大醫精誠以應中國醫藥大學第一屆書法比賽古雅竹



洪翊家 | 高中組 / 第二名 Second Prize

出處

唐代 - 孫思邈 《備急千金要方》卷一〈大醫精誠〉

譯文

凡大醫治病，必當安神定志，無欲無求，先發大慈惻隱之心，誓願普救含靈之苦。若有疾疴來求救者，不得問其貴賤貧富，長幼妍媿，怨親善友，華夷愚智，普同一等，皆如至親之想，亦不得瞻前顧後，自慮吉凶，護惜身命。見彼苦惱，若己有之，深心淒愴，勿避險巖、晝夜、寒暑、飢渴、疲勞，一心赴救，無作功夫形跡之心。如此可為蒼生大醫，反此則是含靈巨賊。

闡釋

凡是品德醫術俱優的醫生治病，一定要安定神志，無慾念，無希求，首先表現出慈悲同情之心，決心拯救人類的痛苦。如果有患病苦來求醫生救治的，不管他的貴賤貧富，老幼美醜，是仇人還是親近的人，是交往密切還是一般朋友，是漢族還是少數民族，是愚笨的人還是聰明的人，一律同樣看待，都存有對待最親近的人一樣的想法，也不能瞻前顧後，考慮自身的利弊得失，愛惜自己的身家性命。看到病人的煩惱，就像自己的煩惱一樣，內心悲痛，不避忌艱險、晝夜、寒暑、飢渴、疲勞，全心全意地去救護病人，不能產生推託和擺架子的想法，像這樣才能稱作百姓的好醫生。與此相反的話，就是人民的大害。

《大醫精誠》出自唐代孫思邈著作《備急千金要方》的第一卷。這是論述醫德的一篇極重要文獻，它廣為流傳，影響深遠。《大醫精誠》論述有關醫德的兩個問題：第一是精，亦即要求醫者要有精湛的醫術，認為醫道是「至精至微之事」，習醫之人必須「博極醫源，精勤不倦」。第二是誠，亦即要求醫者要有高尚的品德修養，以「見彼苦惱，若己有之」感同身受的心，策發「大慈惻隱之心」，進而發願立誓「普救含靈之苦」，且不得「自逞俊快，邀射名譽」、「恃己所長，經略財物」。

古雅竹 | 高中組 / 第三名 Third Prize

出處

《銀海精微》卷下〈金針眼科經驗方藥詩括〉

譯文

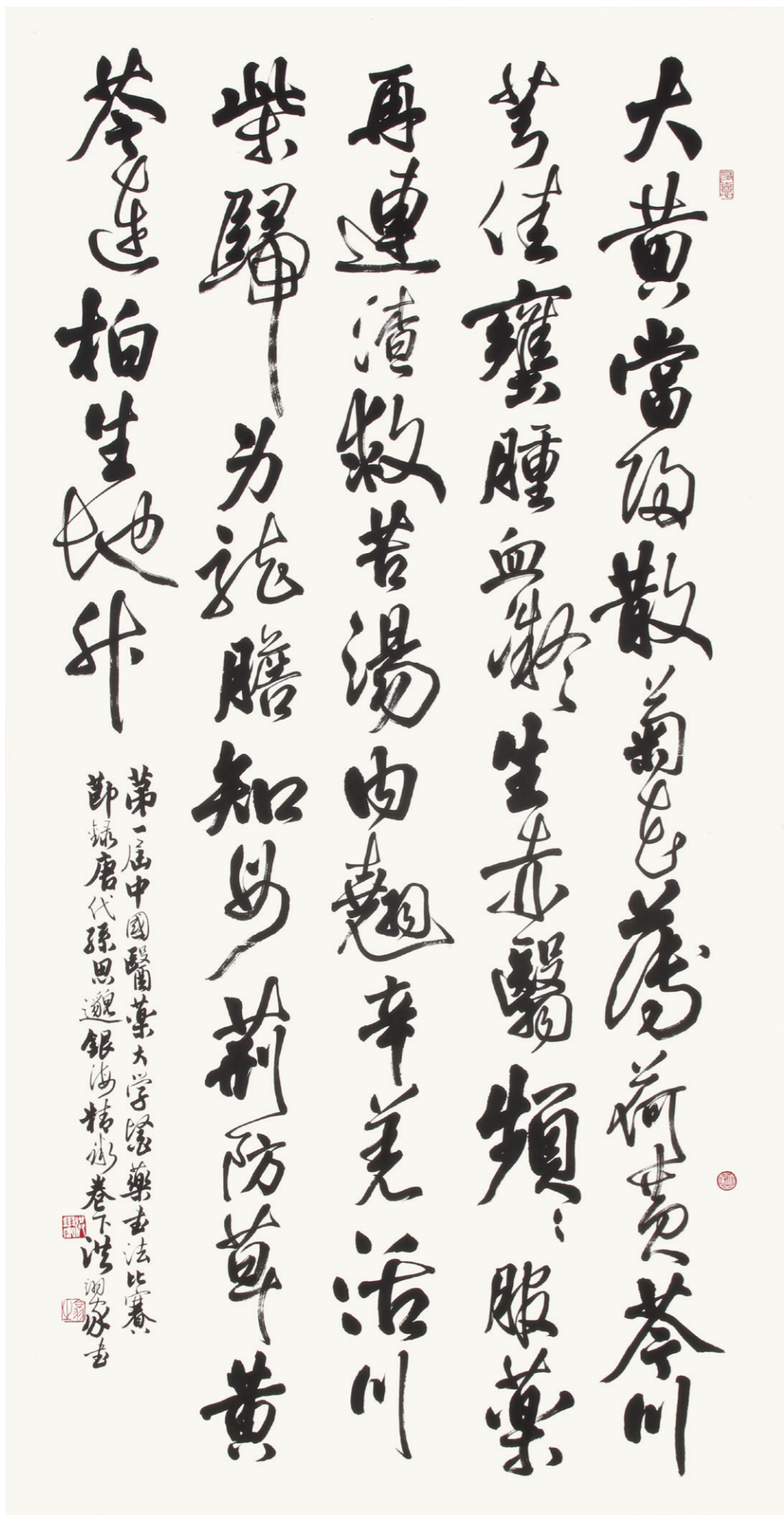
大黃當歸散菊花，薄荷黃芩川芎佳，壅腫血凝生赤翳，頻頻服藥再連渣。

救苦湯內翹，辛羌活川柴胡歸身，龍膽知母荊防草，黃芩連柏生地升。

闡釋

此書法作品取《銀海精微》卷下篇名“金針眼科經驗方藥詩括”中六十一首驗方中的兩首驗方。關於《銀海精微》：本書出現於明代，是馳名中外的眼科著作。作者不明，後世托稱唐·孫思邈撰。道家以目為銀海，《銀海精微》寓本書乃富含眼科理法方藥微妙精華之意。全書共2卷，列有82種病癥。

書中論五輪八廓及各種眼病的證治，並附多種眼病圖，詳論眼科疾病的治療方法，除內服方藥外，尚有洗、點、針劑等外治法，並附眼科諸病治療方劑、金針撥翳障法、藥方歌訣以及眼科常用藥的藥性論等。本書既汲取明代及其以前的眼科成就，又增加許多眼病診治內容，將眼科理論和藥物、手術治療緊密結合起來。



神	農	本	草	云	酒	味	苦	甘	辛	火	熱	有	毒	主	百	邪
毒	行	百	藥	通	血	脈	厚	腸	胃	潤	皮	膚	久	飲	傷	神
損	壽	若	耽	嗜	過	度	其	酷	烈	之	性	撓	擾	於	外	沉
注	之	體	淹	滯	於	中	百	脈	沸	騰	七	情	迷	亂	過	傷
之	毒	一	發	耗	真	之	病	百	生	故	內	經	曰	因	而	大
飲	則	氣	以	逆	肺	痺	寒	熱	而	喘	虛	驚	有	積	氣	在
胸	中	得	之	醉	而	使	內	也	酒	入	於	胃	則	絡	脈	滿
而	經	脈	虛	肺	主	於	胃	行	其	津	液	者	也			

節錄元代羅天益《衛生寶鑑》卷四〈飲傷脾胃論〉
 蘇東港高中 吳和謙書



吳和謙 | 高中組 / 優選 Award of Merit

出處

元代 - 羅天益《衛生寶鑑》卷四〈飲傷脾胃論〉

譯文

神農本草云：酒味苦甘辛。火熱有毒。主百邪毒。行百藥。通血脈。濃腸胃。潤皮膚。久飲傷神損壽。若耽嗜過度，其酷烈之性。撓擾於外。沉注之體。淹滯於中。百脈沸騰。七神迷亂。過傷之毒一發。耗真之病百生，故內經曰：因而大飲則氣以逆。肺痺寒熱喘而虛驚。有積氣在胸中。得之醉而使內也。酒入於胃，則絡脈滿而經脈虛。脾主於胃行其津液者也。

闡釋

羅天益(1220~1290年)，是李東垣徒弟，對《內經》有很高的造詣，著《衛生寶鑑》。此書一定程度上反映了李東垣的學術經驗，又博采其他醫家想法，加上羅天益個人心得編成。

其中卷四為“名方類集”，提出脾胃傷須分飲傷、食傷、勞倦傷，並列舉出各種脾胃傷的病因、診治療法，以及宜用什麼藥，不宜用什麼藥等等。

酒，性質大熱有毒，味道有苦、有甘、有辛。酒有殺百毒、辟百邪、行百藥的效果，可以幫助許多中藥的運行吸收、保持血液的通暢、幫助腸胃消化及紅潤肌膚的顏色。但若長期飲酒過量就會擾亂神智並減低壽命，若一個人沉溺在飲酒的生活之中，酒類燥熱之性就會顯現無遺，人體內外都會受到影響，全身經脈都會因火熱而容易沸騰起來，神智也會迷亂不清，很多疾病都會因體內累積的熱毒而發作起來。因此，內經提及：喝太多酒會導致氣機逆亂，氣不順而積在胸中，會導致肺不好，容易受冷熱影響而喘咳不停。如果太多的酒進入胃中，會隨衛氣行走皮膚而充滿絡脈，而絡脈充滿就會使經脈空虛。而脾主要是幫助胃來輸送水谷精氣的。

林妍君 | 高中組 / 優選 Award of Merit

出處

元代 - 羅天益《衛生寶鑑》卷四〈飲食自倍腸胃乃傷治驗〉

譯文

內經曰：水穀入口，則胃實而腸虛。食下則腸實而胃虛。更虛更實。此腸胃傳化之理也。今飲食過節。腸胃俱實。胃氣不能腐熟。脾氣不能運化。三焦之氣不能升降，故成傷也。大抵內傷之理。傷之微者。但減食一二日。所傷之物自得消化。此良法也。若傷之稍重者，以藥。內消之。傷之大重者，以藥除下之。痺論有云、陰氣者靜則神藏。躁則消亡。飲食自倍。腸胃乃傷。

闡釋

此段落出於元朝《衛生寶鑑》，乃是此書作者羅天益闡述《黃帝內經》中對於飲食過量進而損傷腸胃的病機看法，並提供食積證輕症與重症的治療方法。文章中認為胃與腸應當處在一虛一實的狀態，乃是正常的傳化之理，如果暴飲暴食，過量的飲食造成腸胃皆實，則可阻滯氣機，胃的腐熟功能與腸的運化功能，皆無法順利完成。「飲食自倍，腸胃乃傷」是《黃帝內經》的名言，這個段落可以說是對這句話最好的闡釋。

內	經	曰	水	穀	入	口	則	胃	實	而	腸	虛	食	下	則	腸
實	而	胃	虛	更	虛	更	實	此	腸	胃	傳	化	之	理	也	今
飲	食	過	節	腸	胃	俱	實	胃	氣	不	能	運	化	三	焦	之
氣	不	能	升	降	故	成	傷	也	大	抵	內	傷	之	理	傷	之
微	者	但	減	食	一	二	日	所	傷	之	物	自	得	消	化	此
良	法	也	若	傷	之	稍	重	者	以	藥	內	消	之	傷	之	重
大	者	以	藥	除	下	之	痺	論	有	云	陰	氣	者	靜	則	神
藏	躁	則	消	亡	飲	食	自	倍	則	腸	胃	乃	傷	也		

節錄元朝羅謙甫衛生寶鑑卷四飲食自倍腸胃乃傷治驗 台南女中林妍君



陳恩宇 | 高中組 / 優選 Award of Merit

出處

南朝 - 沈約《奉和竟陵王藥名詩》

譯文

丹草秀朱翹。重台架危岵。木蘭露易飲。射干枝可結。
陽隰采辛夷。寒山望積雪。玉泉亟周流。雲華乍明滅。
合歡葉暮卷。爵林聲夜切。垂景迫連桑。思仙慕雲埒。
荊實剖丹瓶。龍芻汗奔血。別握乃夜光。盈車非玉屑。
細柳空葳蕤。水萍終委絕。黃符若可挹。長生永昭哲。

闡釋

《奉和竟陵王藥名詩》是南北朝詩人沈約所作的五言律詩，詩中一共寫入了十八種中藥名。作者沈約出身於士族家庭，飽讀詩書，擅長詩文，著有《晉書》與《宋書》，由於與陶弘景是至交好友，因而受到陶弘景的思想影響，在道教與中醫藥領域也多有涉略，由這首《奉和竟陵王藥名詩》即可看出。詩中的中藥有的直接寫出正名，有的則用別名，這些中藥依序為丹草、重台（重樓）、木蘭、射干、辛夷、積雪、玉泉、雲華（雲母）、合歡、連（黃連）、桑、思仙（杜仲）、荊實（牡荊）、龍芻（龍鬚草）、夜光（蠔螺）、玉屑（白色軟玉碎屑）、葳蕤、水萍（浮萍）。其實這首詩描述的景物為經戰爭洗禮之後的深冬山夜，由詩中可感受景物與風光淒涼景象，也表現出沈約詩歌的清怨風格。

生	細	瓶	夜	亟	乾	丹
永	柳	龍	切	周	枝	草
昭	空	芻	垂	流	可	秀
晰	葳	汗	景	雲	結	朱
錄	蕤	奔	迫	華	陽	翹
自	水	血	連	乍	隰	重
南	萍	別	桑	明	采	台
朝	終	握	思	滅	辛	架
文	委	乃	僊	合	夷	危
學	絕	夜	慕	歡	寒	關
家	黃	光	雲	葉	山	木
蘇	符	盈	埒	暮	望	蘭
陵	若	車	荊	卷	積	露
王	可	非	實	爵	雪	易
沈	挹	玉	剖	林	玉	飲
約	長	屑	丹	聲	泉	射

書史云虞永興作素乳子廟堂碑於後道端而兼補古謬其字筆意風格
外柔而堅初不露鋒芒也 永興西子 歲在民國第三己亥端陽之月公濟 陳恩宇



盧佑宜 | 高中組 / 優選 Award of Merit

出處

《黃帝內經》靈樞·天年

譯文

五藏堅固，血脈和調，肌肉解利，皮膚致密，營衛之行，不失其常，呼吸微徐，氣以度行，六腑化穀，津液布揚，各如其常，故能長久。

闡釋

五藏堅固，血脈和調，肌肉滑潤，皮膚細密，營衛之氣的運行保持正常而無錯亂，呼吸平和舒緩，不粗不急，氣行遵循一定度數，六腑消化穀物，津液布散諸竅，臟腑、氣血、肌肉、皮膚各循其常規，所以壽命得以長久。

篇名天年：百歲為天年。《靈樞·天年》主要是探討生命歷程的不同階段，從人的產生，胚胎的形成，新生命的出世，少到壯、到老、到死，這樣一個不同的歷程。它論述人體生長衰老過程中各階段的生理特點以及血氣盛衰、臟腑強弱及壽命長短的關係。

五臟堅固血脈和調肌肉解利皮
膚緻密營衛之行不失其常呼
吸微徐氣以度行六腑化穀津
液布揚各如其常故能長久

節黃帝內經靈樞天年 己亥夏 盧佑宜



林妍秀 | 高中組 / 優選 Award of Merit

出處

南宋 - 謝翱 《移山參》

譯文

移參窗北地，經歲日不至。悠悠荒郊雲，背植足陰氣。
新而養陳根，乃復作藥餌。天涯藜藿心，憐爾獨種參。

闡釋

把參移到向北的窗下栽種，日經月累的任其自然生長，經過荒野郊外自然氣息，雲起雲湧，吸收了天地間的自然之氣，從粗陋的野菜轉而能為陳年之良藥。

詩人厭倦世俗生活，寄情山水田園時，中藥為隱逸生活的寄託，詩人將野山參種子移植到特定的地方，其土必須是沒有開發的土地，峰巒重疊，樹木參天，造就了山參所需的特殊生產環境。山參在特殊的土級及氣候下生長，一切令其自然生長，如同中醫所提倡，萬事順應自然。

移參窗北地，經歲日不至。
悠悠荒郊雲，背植足陰氣。
新而養陳根，乃復作藥餌。
天涯藜藿心，憐爾獨種參。

錄南宋謝翱神草人參
臺南護理專科學校 林妍秀書



黃冠瑜 | 高中組 / 佳作 Honorable Mention

出處

《黃帝內經》四氣調神大論

譯文

春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，被發緩形，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。

闡釋

春天的三月，是草木發芽、枝葉舒展的季節。在這一季節裏，天地一同煥發生機，萬物因此欣欣向榮。人應當晚睡早起，多到室外散步；散步時解開頭髮，伸展肢體，使情志舒暢。天地使萬物和人煥發生機的時候不要扼殺，賦予萬物和人煥發生機的權利不要剝奪，一定不要破壞。是養護人體生機的法則。

天氣對人類居住環境的影響為溫、熱、涼、寒四氣，人體的陰陽也隨著四時出現節律性變化，《素問·四氣調神大論》提出的“治未病”思想，其內涵指的是在“未病”狀態時對正常生命規律的治理和調整。

因此人體要保持健康，必須順應四時之氣。

劉軒齊 | 高中組 / 佳作 Honorable Mention

出處

梁朝 - 陶弘景《本草經集注》卷六 政和

譯文

案郡縣無高夏名，恐是山名爾。此六芝皆仙草之類，世所稀見，族種甚多，形色環異，並載《芝草圖》中。今世所用紫芝，此是朽樹木株上所生，狀如木，名為紫芝，蓋止治痔，而不宜以合諸補丸藥也。凡得芝草，便正爾食之，無餘節度，故皆不雲服法也。

闡釋

原文曰紫芝生長在高夏山谷，但不論是郡或縣並無此地名，應該是山的名稱。六芝都是神仙之草，世上罕見，種類很多，型態顏色芝環都不相同，紀載在《芝草圖》中。當今世上所用的紫芝，是朽木枯木樹上長出的，形狀根木頭類似，只用在治痔，不適合跟其他補益藥物同用。如果服這類的芝草，不知節制的話，都是因為不明白服用的方法。

《神農本草經》是集體所創作，託名於神農，是戰國、秦、漢時期藥物積累的結晶。《本草經集注》充分體現了道家“天人相應”的思想，總結金元以前的本草書籍，整理成一部按照當時有條理而且有豐富系統內容的中藥學名著，是陶弘景在醫藥學著作中的代表作。

案	郡	縣	無	高	夏	名	恐	是	山	名	爾	此	六	芝
皆	仙	草	之	類	世	所	稀	見	族	種	甚	多	形	色
環	異	並	載	芝	草	圖	中	今	世	所	用	紫	芝	此
是	朽	木	株	上	所	生	狀	如	木	名	為	紫	芝	蓋
止	治	痔	而	不	宜	以	合	諸	補	丸	藥	也	凡	得
芝	草	便	正	爾	食	之	無	餘	節	度	故	皆	不	云
服	法	也	錄	本	草	經	集	注	大	觀	卷	六		

清楊守敦云褚河書書名煙卷時生最善形狀書斷亦嘗評褚書如美人嬋娟不勝羅綺
 恭擬其雁塔聖教序筆意節錄本草經集注大觀卷六政和一二六頁 歲值己亥年初夏劉軒齊

蕭盈盈 | 高中組 / 佳作 Honorable Mention

出處

《神農本草經》玉石部上品 消石

譯文

硝石：味苦寒。主五臟積熱，胃張閉，滌去蓄結飲食，推陳致新，除邪氣。煉之如膏，久服輕身。生山谷。

《吳普》曰：硝石，神農：苦；扁鵲：甘。《名醫》曰：一名芒硝，生益州，及五都、隴西、西羌，採無時。

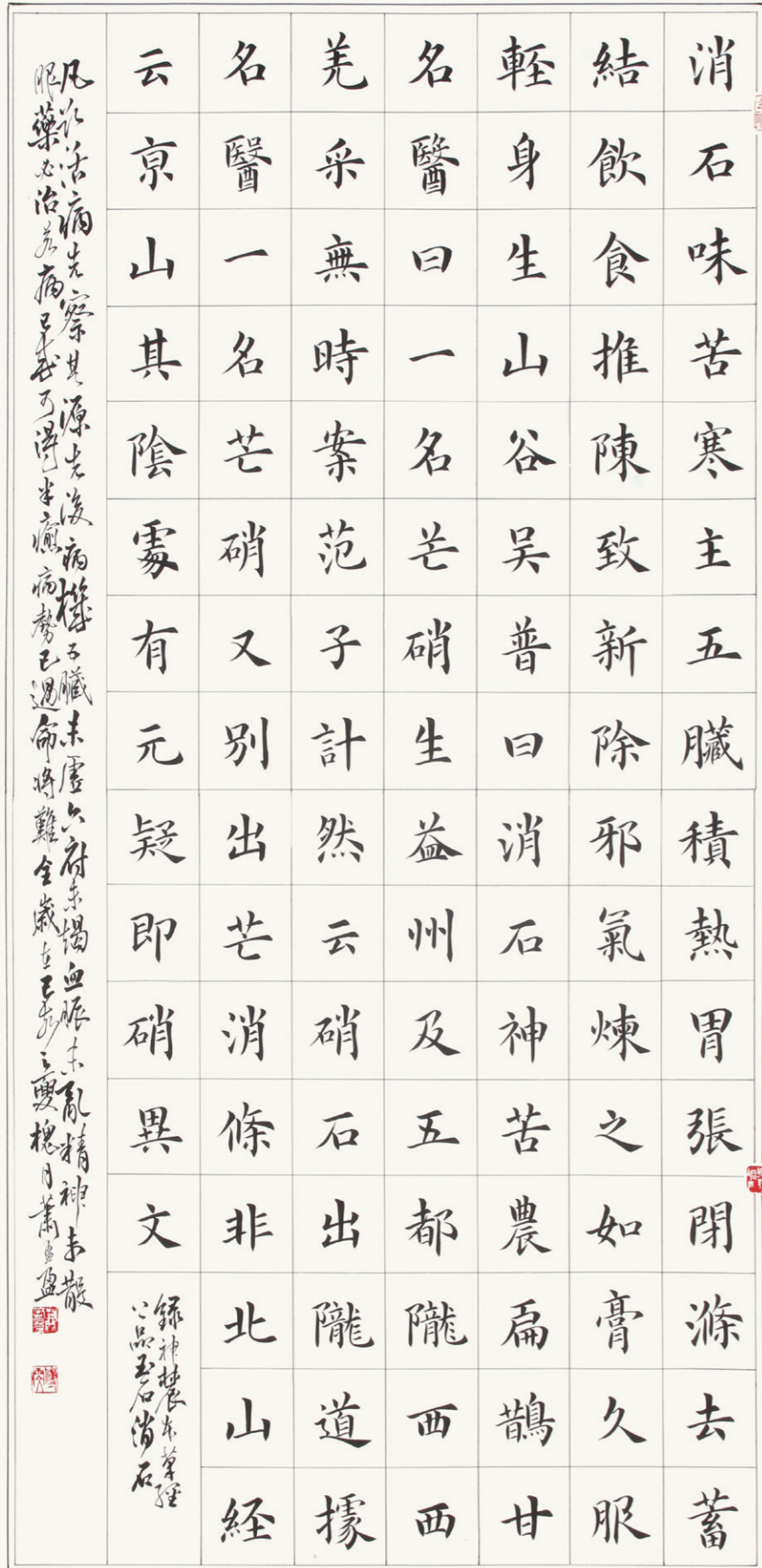
案：《范子計然》云：硝石，出隴道，據《名醫》，一名芒硝，又別出芒硝條，非。《北山經》云：京山，其陰處有元，疑即硝異文。

闡釋

古今文獻中可見「消石」與「硝石」二種寫法，根據2011年發行的《神農本草經解說》說明，「消石」又名芒消，在梁代以前與芒消不分，至梁代—陶弘景記載其「色與朴消大同小異，……以火燒之紫青煙起，云是真消石也」，始與朴消分開。亦即現今礦物學上所說的「硝石」。

硝石產於山谷，性味苦寒，可以主治五臟積熱，治療胃脹，胃閉，其作用可以滌蕩宿食積結，推陳以致新，驅除郁熱邪氣。煉化後如膏狀，久服可使身體壯。

硝石用途為清熱瀉下之藥，臨床常與其瀉下，清熱，理氣藥合用，其目的為滌蕩腸胃，治療便秘，腹脹等腸胃疾病。一般也不久用，因瀉下久後恐傷人體正氣。故不當久服，後語輕身，乃因藥到症除，身體輕快之故也。



蔡劭宇 | 高中組 / 佳作 Honorable Mention

出處

唐代 - 皮日休《奉和魯望藥名離合》

譯文

桂葉似茸含露紫，葛花如綬蘸溪黃。
連雲更入幽深地，骨錄閒攜相獵郎。

闡釋

桂葉如棉絲隱隱透著紫色，葛花如同黃色的官帽帶映在溪水上，將溪水染成黃色，天邊的雲彩連綿不絕的連向幽深的山谷，在山林中與仙風道骨的仙人們一同結伴同獵。

本詩為雜體離合詩，每句最後一個字與下句句首相連看來即是紫葛、黃連、地骨皮三味中藥。皮日修為晚唐著名詩人，與陸龜蒙齊名，兩人同稱“皮陸”。本詩為兩人春日出遊，看到野外自然景色綠竹婆娑，清新秀麗，興之所致，所吟之詩詞。

桂葉似茸含露紫
葛花如綬蘸溪黃
連雲更入幽深地
骨錄閒攜相獵郎

錄唐代皮日休奉和魯望藥名離合
歲在己亥之暮月蔡劭宇

衰	于	能	樂	從	是	有	夫
者	物	勞	其	以	以	時	上
以	故	其	俗	順	志	恬	古
其	合	目	高	各	閑	澹	聖
德	于	淫	下	從	而	虛	人
全	道	邪	不	其	少	無	之
不	所	不	相	欲	欲	真	教
危	以	能	慕	皆	心	氣	下
也	能	惑	其	得	安	從	也
節	年	其	民	所	而	之	皆
錄	皆	心	故	願	不	精	謂
黃	度	愚	曰	故	懼	神	之
帝	百	智	樸	美	形	內	虛
內	歲	賢	是	其	勞	守	邪
經	而	不	以	食	而	病	賊
上	動	肖	嗜	任	不	安	風
古	作	不	欲	其	倦	從	避
天	不	懼	不	服	氣	來	之
真							
論							

第一屆中國醫藥大學書法比賽萬冠輝

萬冠輝 | 高中組 / 佳作 Honorable Mention

出處

《黃帝內經》上古天真論

譯文

夫上古聖人之教下也，皆謂之虛邪賊風，避之有時，恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。是以志閑而少欲，心安而不懼，形勞而不倦，氣從以順，各從其欲，皆得所願。故美其食，任其服，樂其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能勞其目，淫邪不能惑其心，愚智賢不肖不懼於物，故合於道。所以能年皆度百歲，而動作不衰者，以其德全不危也。

闡釋

古代的聖人經常教導百姓，要經常迴避一切不正常的氣候及自然界的致病因素，並注意精神上的保養，做到情緒安閒清靜，沒有雜念。這樣自會真氣調暢，精神飽滿，怎麼還會發生疾病呢？若能夠有閒適的心志和沒有過多的貪求，心地光明安定，沒有不必要的畏懼，即便形體經常勞動卻不過度勞累，真氣調達和順，能隨心所欲，滿足自己的心願。所以吃什麼都香甜，穿著簡樸舒適，隨遇而安，不羨慕別人而安於本位，生活簡單樸實。因此，奢侈的慾望不會引起他們的注意，淫亂學說無法惑亂他們的心志，無論愚笨或聰明的人，賢德有才或無才的人，都不被外界物慾驚擾，符合養生原則。因此，即使年歲過百，行動也不會衰退，皆是因為掌握了修身養性之道，免除內外邪氣的干擾。

闡述中醫養生與修身養性的基本原則。養生和修身，都要順從天道和大自然的規律。尤其對內在的精神調養，更應做到恬淡虛無，方能享受到應有的壽命。

黃詩論 | 高中組 / 佳作 Honorable Mention

出處

《黃帝內經》素問·四氣調神大論

譯文

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，乃生痤癬。高粱之變，足生大丁，受如持虛。勞汗當風，寒薄為皴，鬱乃痤。

闡釋

人體的陽氣，在暴怒之時，形與氣隔絕逆亂，血鬱結於上部，使人發生昏厥。也有損傷筋骨，肌肉鬆弛，行動不便的。出汗偏於半身，未來發生偏癱。汗出後受到濕邪侵擾，發生小癬和疥子。多吃肥美厚味產生疔瘡，發病好像拿著空器皿受盛東西一樣容易。勞動過後，汗出當風，寒氣內逼於肌膚常會發生粉刺，鬱積久了產生瘡癤。

指出中風的診斷、幾種疾病的病因，並啟示對這些疾病的預防。

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痤癬高粱之變足
生大丁受如持虛勞汗當風寒薄為皴鬱
乃痤

應第...屆中國醫藥大學中醫藥書法比賽
通天論三時春分禪師書法
歲在己亥
黃詩論
黃詩論

薛語嫻 | 高中組 / 佳作 Honorable Mention

出處

《黃帝內經》素問 · 四氣調神大論

譯文

陰陽四時者，萬物之終始也，死生之本也，逆之則災害生，從之則苛疾不起，是謂得道。道者，聖人之行，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。

闡釋

大自然四時的陰陽變化決定了萬物生長和衰老死亡，違反它，就會產生災害，順從它，疾病就不會發生。如能明白了解這一點，可說是真正掌握了養生之道。聖人往往奉行養生之道，愚昧之人往往背棄它。順從四時陰陽的變化就能生存下來，違背四時陰陽的變化就能死亡。順從它，天下太平，違背它，天下大亂。如果不順從它，反而違背它，人體內在與外界環境則會互相格拒。

不治已病治未病，預防勝於治療，是中醫學重要的準則，也是養生保健的第一原則。



地黃飼老馬可使光鑑人吾聞樂天
 語喻馬施之身我衰正伏櫪垂耳氣
 不振移栽附沃壤蕃茂爭新春沈水
 得稚根垂湯養陳薪投以東阿清和
 以北海淳岩蜜助甘冷山薑發芳辛
 融為寒食錫咽作瑞露珍丹田自宿
 火湯肺還生津願餉肉熱子一洗胸
 中塵

錄蘇東坡小圃五詠之地黃詩自古以來地黃就被人們視為久服延年益壽的上品
 歲在民國第三十二年梅月之游中山亭中
 一筆級 鄭瑋蓓書

鄭瑋蓓 | 高中組 / 佳作 Honorable Mention

出處

北宋 - 蘇軾〈小圃五詠〉其二 地黃

譯文

地黃飼老馬，可使光鑑人。吾聞樂天語，喻馬施之身。
 我衰正伏櫪，垂耳氣不振。移栽附沃壤，蕃茂爭新春。
 瀋水得稚根，垂湯養陳薪。投以東阿清，和以北海醇。
 岩蜜助甘冷，山薑發芳辛。融為寒食錫，咽作瑞露珍。
 丹田自宿火，湯肺還生津。願餉內熱子，一洗胸中塵。

闡釋

用地黃餵老馬，可以使其渾身上下的皮毛光澤照人。比照地黃餵老馬的功效，也用於自身的服食。我年老體衰如同老驥伏櫪，氣血虛弱，精氣不振，也希望藉由服用地黃來補益氣血。把地黃移植到肥沃的土壤，使地黃很快繁茂起來，與群芳爭春。將鮮地黃以水來進行篩選，沉於水底的嫩根為最佳品質。對於乾地黃要用酒進行多次炮製。水要投用優質的東阿井水，再加入北海濃醇酒。用品質優良的岩蜜來幫助其甘寒之性，用辛溫的山薑來發散芳辛。利用麥芽或谷芽等熬製作成寒食糖，製作成瑞露汁。經過炮製加工後的地黃能補益腎水，瀉丹田的宿火，肺燥渴者可以生津液、止口渴。願意把炮製後的地黃贈送給那些陰虛火旺的病人，達到滋陰降火的功效，去除胸中的疾患。

藉著地黃餵馬的成效，帶出老驥伏櫪，志在千里的感慨，也希望自身服用之後，能有所助益。接著寫地黃的種植、炮製加工、性味和功效。最後希望能幫助他人，充分表現出他高尚的精神情操。

之	兼	系	醫	隋	張	重	帝	病	化	中
典	顧	統	學	唐	仲	要	至	轉	遺	醫
範	生	和	多	五	景	指	商	化	產	學
與	命	諧	元	代	傷	標	代	規	以	歷
境	及	以	一	得	寒	對	有	律	理	史
界	生	五	體	到	雜	後	文	診	論	悠
	活	行	化	全	病	世	記	斷	實	久
	目	運	入	面	論	認	載	康	踐	是
	標	用	新	性	將	知	春	復	經	中
	不	於	活	發	藥	奠	秋	預	驗	華
	僅	身	力	展	物	定	戰	防	為	古
	止	心	生	各	方	深	國	和	主	代
	於	疾	機	科	劑	遠	出	保	研	科
	治	病	中	分	學	影	現	健	究	學
	病	使	醫	工	臨	響	黃	之	人	文
	進	人	講	設	床	秦	帝	綜	類	明
	而	體	究	置	學	漢	內	合	生	寶
	達	陰	整	日	皆	時	經	性	命	庫
	到	陽	體	益	推	神	為	科	活	民
	黃	調	功	完	向	農	理	學	動	族
	帝	和	能	善	新	本	論	源	健	瑰
	內	康	平	傳	階	草	基	起	康	寶
	經	復	衡	統	段	經	礎	黃	疾	文

中醫藥學強國天人合一調和致中和陰陽平和中醫藥與中國傳統文化同
 根同源生以承師承之意錄此歲在己亥三月廿三日廖佑晨書於廣州

廖佑晨 | 高中組 / 佳作 Honorable Mention

出處
其它

譯文
 中醫學歷史悠久，是中華古代科學文明寶庫，民族瑰寶文化遺產，以理論實踐經驗為主，研究人類生命活動、健康疾病轉化規律診斷康復、預防和保健之綜合性科學，源起黃帝至商代有文記載，春秋戰國出現黃帝內經，為理論基礎重要指標，對後世認知奠定深遠影響，秦漢時，神農本草經張仲景傷寒雜病論，將藥物方劑學臨床學都推向新階段，隋唐五代得到全面性發展，各科分工設置日趨完善，傳統醫學多元一體化入新活力生機，中醫講究整體功能平衡系統和諧，以五行運用於身心疾病，使人體陰陽調和康復，兼顧生命及生活目標，不僅止於治病，進而達到黃帝內經之典範與境界。

闡釋
 中醫學，是一門起源於古代中華民族且至今已有數千年發展歷史的醫學。從春秋戰國的黃帝內經開始，到醫聖張仲景的傷寒雜病論，一直到現代中醫學，逐漸發展得趨於完善，以陰陽平衡為中心思想，達到養生保健的療效。

謝佩君 | 高中組 / 佳作 Honorable Mention

出處

宋代 - 范成大 七言絕句《仙茅》

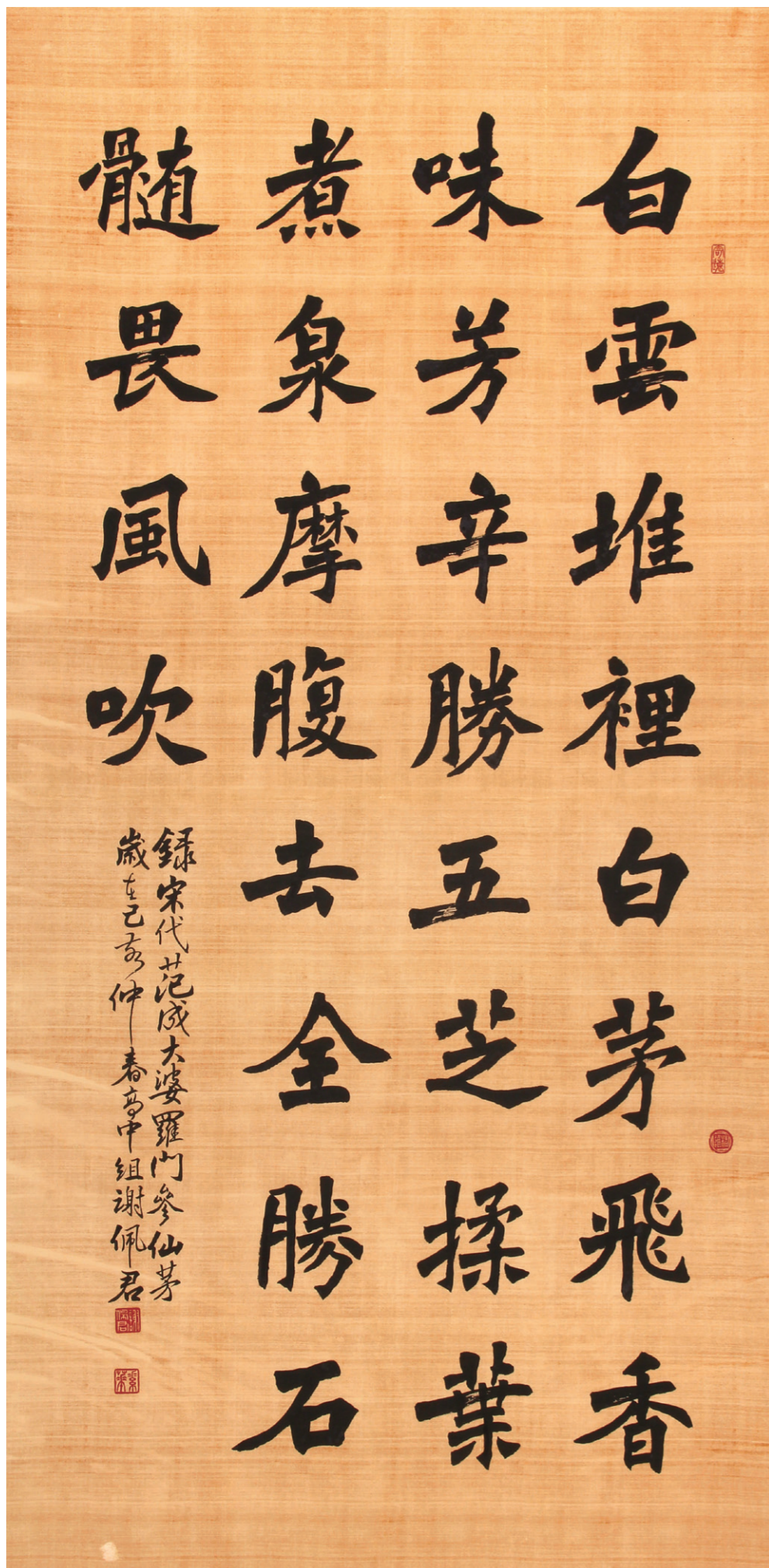
譯文

白雲堆裏白茅飛，香味芳辛勝五芝。
揉葉煮泉摩腹去，全勝石髓畏風吹。

闡釋

白茅生長在高山峻嶺之上，又是白雲堆積的地方，是一種特殊的環境，在這特殊環境裡生長的藥物，也非同一般，它的芳香和辛溫勝過各種芝草。搓揉其葉，再用泉水煎服，能開胃、健胃、消食、下氣，並能治癒畏風寒的各種病症。

這是一首知識性很強的詩。詩的寫作方式，類似於中醫藥物學中的藥物介紹，用詩的語言描述了白茅的生長環境、性味和主治功效。使讀者在欣賞詩的同時，學到了有關白茅的藥用知識。



中醫藥精髓
筆墨神韻

發行人 | 洪明奇

編輯顧問 | 林昭庚 林正介 王陸海

總編輯 | 高尚德

副總編輯 | 林景彬 黃蕙君 林宏任 李育臣 蘇珊玉 周淑媚

策劃編輯 | 張佳茵 邱資涵 賴雅汶

執行編輯 | 林彩蕙 李湘萍 陳盈佑 李艾玲 許博期 廖元敬

王禎佑 吳美瑤 陳暉棟 陳盈佑 李俐雯 張馨慧

張丘明 洪皓脩 馬培德 唐吉利 黃文志

評審委員 | 林隆達 李毅摩 林榮森

書名題字 | 林隆達

出版單位 | 中國醫藥大學

立夫中醫藥博物館

地址 | 台中市北區學士路 91 號

電話 | 04-22053366 分機 1670

電子信箱 | lifumuseum@gmail.com

網址 | <https://www.cmu.edu.tw/>

獎助單位 | 教育部高等教育深耕計畫

設計印刷 | 優格廣告攝影有限公司

出版日期 | 中華民國 109 年 4 月

定價 | 新臺幣 600 元

ISBN | 978-986-6778-68-1(平裝)

國家圖書館出版品預行編目 CIP 資料：

中醫藥精髓：筆墨神韻 / 高尚德總編輯。--
臺中市：中國醫藥大學，立夫中醫藥博物館，
民 109. 04

面；公分

ISBN 978-986-6778-68-1(平裝)

1. 中醫 2. 書法 3. 作品集

943.6

109005201

《有著作權，侵害必究》

不神雜
音韻圖

ISBN 978-986677868-1



9 789866 778681