**無形書院 經典會讀 資料**

**《黃帝內經》素問 上古天真論篇第一**

**昔在黃帝，生而神靈，弱而能言，幼而徇齊，而敦敏，成而登天。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？”**

**伯對曰：“上古之人，其知道者，法於隂陽，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，以酒爲漿，以妄爲常，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。**

**“夫上古聖人之教下也，皆謂之虛邪賊風，避之有時，恬惔虛无，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。”**

**帝曰：“人年老而無子者，材力盡？將天數然也？”**

**岐伯曰：“女子七歲腎氣盛，齒。二七而天至，脉通，太衝脉盛，月事以時下，故有子。三七腎氣平均，故真牙生而極。四七筋骨堅，極，身體盛壯。五七陽明脉衰，面始焦，髮始墮。六七三陽脉衰於上，面皆焦，髮始白。七七任脉虛，太衝脉衰，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。**

**“丈夫八歲腎氣實，髮長齒更。二八腎氣盛，天癸至，精氣溢寫，隂陽和，故能有子。三八腎氣平均，筋骨勁強，故真牙生而長極。四八筋骨隆盛，肌肉滿壯。五八腎氣衰，髮墮齒。六八陽氣衰竭於上，面焦，髮鬢白。七八肝氣衰，筋不能動，天癸竭，精，腎衰，形體皆極。八八則齒髮去。**

**“腎者主水，受五六府之精而之，故五藏盛，乃能。今五藏皆衰，筋骨墮，天癸盡矣，故髮白，身體重，行步不正，而無子耳。”**

**帝曰：“有其年已老而有子者，何也？”**

**岐伯曰：“此其天壽過度，氣脉常通，而腎氣有餘也。此雖有子，男不過盡八八，女不過盡七七，而天地之精氣皆竭矣。”**

**帝曰：“夫道者年皆百歲，能有子乎？”**

**岐伯曰：“夫道者能卻老而全形，身年雖壽，能生子也。”**

**黃帝曰：“余聞上古有真人者，提天地，把握隂陽，呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一，故能壽敝天地，無有終時，此其道生。中古之時，有至人者，淳德全道，和於隂陽，調於四時，去世離俗，積精全神，游行天地之間，視聽八遠之外，此蓋益其壽命而強者也，亦歸於真人。**

**“其次有聖人者，處天地之和，從八風之理，適嗜欲於世俗之間，无之心，行不欲離於世，服章，舉不欲觀於俗，外不勞形於事，內无思想之患，以恬愉爲務，以自得爲功，形體不敝，精神不散，亦可以百數。**

**“其次有賢人者，法則天地，象似日月，辨列星辰，逆從隂陽，分別四時，將從上古，合同於道，亦可使益壽而有極時。”**