

黃帝內經·素問

上古天真論第一篇

原文

昔在黃帝，生而神靈，弱而能言，幼而徇齊，長而敦敏，成而登天。

乃問于天師曰：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，法于陰陽，和于術數，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，逆于生樂，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。

是以嗜欲不能勞其目，淫邪不能惑其心，愚智賢不肖，不懼于物，故合于道。

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，材力盡邪？將天數然也？

岐伯曰：女子七歲腎氣盛，齒更髮長。

二七而天癸至，任脈通，太沖脈盛，月事以時下，故有子。

三七腎氣平均，故真牙生而長極。

四七筋骨堅，髮長極，身體盛壯。

五七陽明脈衰，面始焦，髮始墮。

六七三陽脈衰于上，面皆焦，髮始白。

七七任脈虛，太沖脈衰少，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，精氣溢瀉，陰陽和，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，髮墮齒槁。

六八陽氣衰竭於上，面焦，髮鬢頒白。

七八肝氣衰，筋不能動，天癸竭，精少，腎臟衰，形體皆極。

八八則齒髮去。

腎者主水，受五臟六腑之精而藏之，故五臟盛，乃能瀉。

今五臟皆衰，筋骨解墮，天癸盡矣，故髮鬢白，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，氣脈常通，而腎氣有餘也。此雖有子，男子不過盡八八，女子不過盡七七，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，提挈天地，把握陰陽，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，和于陰陽，調于四時，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。亦歸于真人。

其次有聖人者，處天地之和，從八風之理，適嗜欲于世俗之間，無恚嗔之心，行不欲離于世，被服章，舉不欲觀于

俗，外不勞形於事，內無思想之患，以恬愉為務，以自得為功，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，逆從陰陽，分別四時，將從上古合同于道，亦可使益壽而有極時。