

Pages and lines are given according to the following edition: *Huang Di nei jing su wen* 黃帝內經素問, Ren min wei sheng chu ban she 人民衛生出版社, Beijing 1963, 5th printing 1983.

1 1-1 上古天真論篇第一

2 昔在黃帝，生而神靈，弱而能言，幼而徇齊，長而
3 敦敏，成而登天。乃問於天師曰：余聞上古之人，
4 春秋皆度百歲，而動作不衰；今時之人，年半百而動作

2-

1 皆衰者，時世異耶？人將失之耶？岐伯對曰：上古
2 之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起
3 居有常，不妄作勞。故能形與神俱，而盡終其天年，
4 度百歲乃去。今時之人不然也，以酒為漿，以妄
5 為常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知
6 持滿，不時御神，務快其心，逆於生樂，起居無節。

3-

1 故半百而衰也。

2 夫上古聖人之教下也，皆謂之虛邪賊風，避之有
3 時，恬惔虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。是

4 以志閑而少欲，心安而不懼，形勞而不倦，氣從以
5 順，各從其欲，皆得所願。故美其食，任其服，樂
6 其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能勞
4 -

1 其目，淫邪不能惑其心，愚智賢不肖不懼於物，故合
2 於道。所以能年皆度百歲而動作不衰者，以其德全
3 不危也。

4 帝曰：人年老而無子者，材力盡邪？將天數然
5 也？岐伯曰：女子七歲，腎氣盛，齒更髮長。二七
6 而天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子。
7 三七，腎氣平均，故真牙生而長極。四七，筋骨堅，
5 -

1 髮長極，身體盛壯。五七，陽明脈衰，面始焦，髮始
2 墮。六七，三陽脈衰於上，面皆焦，髮始白。七七，
3 任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無
4 子也。丈夫八歲，腎氣實，髮長齒更。二八，腎氣
5 盛，天癸至，精氣溢瀉，陰陽和，故能有子。三八，腎
6 氣平均，筋骨勁強，故真牙生而長極。四八，筋骨隆
7 盛，肌肉滿壯。五八，腎氣衰，髮墮齒槁。六八，陽
8 氣衰竭於上，面焦，髮鬢頒白。七八，肝氣衰，筋不
6 -

1 能動，天癸竭，精少，腎藏衰，形體皆極。八八，則齒
2 髮去。腎者主水，受五藏六府之精而藏之，故五藏
3 盛，乃能瀉。今五藏皆衰，筋骨解墮，天癸盡矣。故
4 髮鬢白，身體重，行步不正，而無子耳。帝曰：有其
5 年已老而有子者，何也？岐伯曰：此其天壽過度，氣
6 脈常通，而腎氣有餘也。此雖有子，男不過盡八八，
7 女不過盡七七，而天地之精氣皆竭矣。帝曰：夫道
8 者年皆百數，能有子乎？岐伯曰：夫道者能却老而全
9 形，身年雖壽，能生子也。

10 黃帝曰：余聞上古有真人者，提挈天地，把握陰
11 陽，呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一。故能壽敝天
7 -

1 地，無有終時，此其道生。中古之時，有至人者，淳
2 德全道，和於陰陽，調於四時，去世離俗，積精全

3 神，游行天地之間，視聽八達之外。此蓋益其壽命
4 而強者也，亦歸於真人。其次有聖人者，處天地之
5 和，從八風之理，適嗜欲於世俗之間，無悲嗔之心，
6 行不欲離於世，被服章舉不欲觀於俗，外不勞形

8-

1 於事，內無思想之患，以恬愉為務，以自得為功，形
2 體不敝，精神不散。亦可以百數。其次有賢人者，法
3 則天地，象似日月，辯列星辰，逆從陰陽，分別四
4 時，將從上古合同於道。亦可使益壽而有極時。

2 8-5 四氣調神大論篇第二

6 春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮。夜臥

9-

1 早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生，生而勿殺，
2 予而勿奪，賞而勿罰。此春氣之應，養生之道也。
3 逆之則傷肝，夏為寒變，奉長者少。夏三月，此謂蕃
4 秀，天地氣交，萬物華實。夜臥早起，無厭於日，使
5 志無怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外。此夏
6 氣之應，養長之道也。逆之則傷心，秋為痎瘧，奉收

10-

1 者少，冬至重病。秋三月，此謂容平，天氣以急，地
2 氣以明。早臥早起，與雞俱興，使志安寧，以緩秋
3 刑，收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清。
4 此秋氣之應，養收之道也。逆之則傷肺，冬為飧泄，

11-

1 奉藏者少。冬三月，此謂閉藏，水冰地坼。無擾乎
2 陽，早臥晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私
3 意，若已有得，去寒就溫，無泄皮膚，使氣亟奪。此
4 冬氣之應，養藏之道也。逆之則傷腎，春為痿厥，奉
5 生者少。

12-

1 天氣，清淨光明者也，藏德不止，故不下也。
2 天明則日月不明，邪害空竅，陽氣者閉塞，地氣者冒
3 明，雲霧不精，則上應白露不下。交通不表，萬物

4 命故不施，不施則名木多死。惡氣不發，風雨不節，
5 白露不下，則菀槁不榮。賊風數至，暴雨數起，天地
13 -

1 四時不相保，與道相失，則未央絕滅。唯聖人從之，
2 故身無奇病。萬物不失，生氣不竭。逆春氣，則少陽
3 不生，肝氣內變。逆夏氣，則太陽不長，心氣內洞。
4 逆秋氣，則太陰不收，肺氣焦滿。逆冬氣，則少陰不
5 藏，腎氣獨沈。

6 夫四時陰陽者，萬物之根本也。所以聖人春夏
7 養陽，秋冬養陰，以從其根，故與萬物沈浮於生長之
14 -

1 門。逆其根，則伐其本，壞其真矣。故陰陽四時
2 者，萬物之終始也，死生之本也。逆之則災害生，從之
3 則苛疾不起，是謂得道。道者，聖人之行之，愚者佩
4 之。從陰陽則生，逆之則死，從之則治，逆之則亂。
5 反順為逆，是謂內格。是故聖人不治已病治未病，
6 不治已亂治未亂。此之謂也。夫病已成而後藥之，
7 亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，鬪而鑄錐，不亦晚
8 乎！

3 14 - 9 生氣通天論篇第三

10 黃帝曰：夫自古通天者生之本，本於陰陽。天地
11 之間，六合之內，其氣九州九竅、五藏、十二節，皆通
12 乎天氣。其生五，其氣三，數犯此者，則邪氣傷人，
15 -

1 此壽命之本也。蒼天之氣，清淨則志意治。順之則
2 陽氣固，雖有賊邪，弗能害也，此因時之序。故聖
3 人傳精神，服天氣，而通神明。失之則內閉九竅，外
4 壅肌肉，衛氣散解。此謂自傷，氣之削也。陽氣者
5 若天與日，失其所則折壽而不彰，故天運當以日光
16 -

1 明。是故陽因而上，衛外者也。因於寒，欲如運
2 樞，起居如驚，神氣乃浮。因於暑，汗，煩則喘喝，靜
3 則多言，體若燔炭，汗出而散。因於濕，首如裹，濕
4 熱不攘，大筋縴短，小筋弛長，縴短為拘，弛長為痿。