

《黃帝內經 素問》
〈上古天真論〉 精讀記

경산대학교 한의과대학 교수 김유성

原文：昔在黃帝 生而神靈
弱而能言 幼而徇齊 長而敦敏

試注：“昔在黃帝”者，昔在之黃帝也。或者譯之，以昔有黃帝者非也。

“生·弱·幼·長”，即自生至長之段階也。“神靈·能言·徇齊·敦敏”，是為各以其生長段階而當之之知與德也。神靈及能言，生來之知慧也。徇齊及敦敏，修德之事功也。

“神靈”，言聰明神通；“能言”，即理解人之言語；“徇齊”，言凡事周遍整齊；“敦敏”，即周遍整齊之事益厚敏捷也。

“生而神靈 弱而能言 幼而徇齊 長而敦敏”，則如孔子十有五而志于學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲不踰矩之類也。但異於孔子，則自言其進德之序，而為學者立法，使之盈科而後進，成章而後達耳。黃帝則非自言，而述者贊之美之之詞也。

原文：成而登天 乃問於天師
曰 余聞上古之人 春秋皆度百歲
而動作不衰 今時之人 年半白而
動作皆衰者 時世異耶 人將失之
耶

試注：“成而登天”，則凡事周遍整齊，而益厚敏捷，然後，成年而登極天子之位，非若幼沖而登祚也。“成而登天 乃問於天師曰 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”，則黃帝既臨御庶政，而先務於求人之壽夭，可知矣。

原文：岐伯對曰 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

試注：“其知道者”，是乃上古之人中，惟其知道者之謂也。

“法於陰陽”之‘陰陽’，宇宙原理也；“和於術數”之‘術數’，即此原理，而行之於實地也。

“食飲有節 起居有常 不妄作勞”，是乃術數之示顯，於日用事目也。“盡終其天年 度百歲乃去”其句讀當“盡終其天，年度百歲乃去”也。

“故能形與神俱 而盡終其天 年度百歲乃去”，則惟其知道者，能法於陰陽，和於術數，然後，可得之功也。乃法於陰陽，和於術數，其所以年度百歲乃去者也。

“持滿”，即維持於滿足也。“御”，御氣·御風·御女之‘御’也。是乃使役之意也。“不時御神”，即不以時而役使精神，未有適時而御神也。

“生樂”：王注云：養生之樂也。愚謂非也。若夫養生之樂，則先修養生之道路，而後有其樂也。然而養生之道路，則非人人可修之道路也。惟其知道者，可修之事也。故‘生樂(養生之樂)’，乃其知道者，必先修苦行而後，可得之樂也。如此，則今時之人，拒逆於生樂者，不待辨論而明矣。亦不必舉論於此矣。愚謂“生樂”，即生之樂也，非養生之樂也。又“逆”，即非拒逆之‘逆’也。“逆”，迎也·逐也。夫生則苦樂半半矣。於是，而今時之人，不肯受其生之苦，而獨欲取其生之樂也。不修苦行而迎取於生樂者也。今人日用之事，如

此，則其意得矣。

故今時之人，與其知道者，事事相反，而有甚焉，故年半百而衰也。

原文：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

試注：“上古聖人之教下也”，即黃帝岐伯之前，上古聖人教下民之際也。

“皆謂之”，則上古聖人非一人也，必是數人也明矣。“謂之”之‘之’，即受教之下民也。

“虛邪賊風 避之有時 恬憺虛無 真氣從之 精神內守 病安從來”，即上古聖人教下之言也。

“虛邪賊風避之”，虛邪賊風，其避之之意也。其避之，即命令於下民，使之避虛其邪賊風也。“虛邪賊風”，蓋指六淫，乃病之外因也。

“有時恬憺虛無”，有時而其恬憺虛無之意也，與上文“不時御神”之對也。有以時而恬憺虛無，則於理合矣。抑恒常(無時)而，恬憺虛無，其可乎，則七情之安靜，可知矣。欲使無病之內因也。故“虛邪賊風”之外因，其避之，而“恬憺虛無”之安靜，時時有之，則“真氣從之 精神內守”矣。然則“病安從來”。

如從前句讀“避之有時”，則其義不明，此時之意，果何如，一日之中，朝耶·夕耶·晝耶·夜耶，抑亦一年之中，春耶·夏耶·秋耶·冬耶，如此，則讀之者，無所把握耳。

原文：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

試注：“志閑而少欲 心安而不懼 形勞而不倦 氣從以順”，是乃“真氣從之 精神內守”故也。

“各從其欲 皆得所願”，即有時恬憺虛無之故也，而如從心所欲，不踰矩之類。

“美其食 任其服”，其為所以“食飲有節 起居有常 不妄作勞”者也。服，猶事也。

“樂其俗 高下不相慕”，其為所以知足(持滿)，而有時恬憺虛無者也。

“高下”，位之高下也；“慕”，恐暴字之誤寫歟。

“高下不相慕”，則其義不明，高位者愛下民，下民者慕高賢，近於人情也。位高而無暴虐於下，在下而無暴逆於高，謂之高下不相暴，其民故曰朴也。慕則非否定之意，尚猶肯定之意也。

“嗜欲不能勞其目 淫邪不能惑其心”，以其“志閑而少欲 心安而不懼”故也。

“愚智賢不肖不懼於物”，以其高下不相暴之故也。“不懼於物”之‘物’，指除自己外，而他人及至草木禽獸微物之謂也。

“合於道”，是謂以“上古聖人之教”已為“其知道者”也。

原文：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 太衝脈盛 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 三陽脈衰於上面皆焦 髮始白 七七 任脈虛 太衝脈衰少 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 髮鬢頰白 七八 肝氣衰 筋不能動 天癸竭 精少 腎藏衰 形體皆極 八八 則齒髮去 腎者主水 受五藏六府之精而藏之 故五藏盛 乃能瀉 今五藏皆衰 筋骨解墮 天癸盡矣 故髮鬢白 身體重 行步不正 而無子耳

試注：此言男女成長，及生殖之說也。

原文：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。

試注：“所以能年皆度百歲，而動作不衰者”（已見於上文）

“人年老而無子者”·“其年已老而有子者”·“其天壽過度”（見於此）

由此觀之，則在前文“盡終其天，年度百歲乃去”得矣。“盡終其天年，度百歲乃去”非也。

原文：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

試注：若夫“女子 二七 天癸至 七七 天癸竭；男子 二八 天癸至 八八 天癸盡”者，凡人皆通之理也。如此，則男不過盡八八，女不過盡七七，亦通言於凡人也。非但言於其天壽過度之人也。

黃帝之問，岐伯之答，不之與相應明矣。故自“此雖有子”至“精氣皆竭矣”二十五字，當在於上文“無子耳”之下。

原文：帝曰 夫道者年皆百數 能有子乎 岐伯曰 夫道者能却老 而全形 身年雖壽 能生子也

試注：“夫道者，能有子”，則其義有未安焉。

“夫道者”，當解之，以夫其知道者，又夫其得道者，亦可也。

原文：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 和於陰陽 調於四時 去世離俗 積精全神 游行天地之間 視聽八達之外 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 無恚嗔之心 行不欲離於世 被服章舉 不欲觀於俗 外不勞形於事 內無思想之患 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 辯列星辰 逆從陰陽 分別四時 將從上古，合同於道 亦可使益壽而有極時

試注：此章之文，黃帝其所聞者以述之也。“上古有真人者”·“中古有至人者”·“其次有聖人者”·“其次有賢人者”，其所聞之內容也。

若夫“此其道生”·“此蓋益其壽命而強者也 亦歸於真人”·“亦可以百數”·“亦可使益壽而有極時”者，各以真人·至人·聖人·賢人之壽命，而述者之敷衍結辭也，非其所聞者也。

“此其道生”，其義不明，而真人“能壽敝天地 無有終時”云，則其與道長生之意，可知矣。

“此蓋益其壽命而強者也”，其得道也，不以優遊涵泳，必勉強以得之也。

“歸於真人”，歸於真人之其與道長

生也。

“可以百數”·“可使益壽而有極時”，亦可近於真人·至人之域，而但異於不無終時也。

夫“真人者 提挈天地 把握陰陽”云云，則道我無間者也。

夫“至人者 淳德全道 ····· 積精全神”云云，則猶有積累之漸者也。

夫“聖人者 處天地之和 從八風之理 ····· 以自得爲功”云云，則“虛邪賊風避之 有時恬憺虛無”，以自足者也。

夫“賢人者 法則天地 ····· 將從上古 合同於道”云云，則只從上古真人，以爲得道，而猶有道我有間者也。

總之，則譬如有生而知者，有學而知者，有困而知者，而及其知，一也之義，與之似矣。

愚謂，此章，與其黃帝之言，寧爲岐伯之言，則得矣。

何則大抵『內經』之文，以軒岐問答之辭爲篇，其一也。

此章之義，與前言冒頭之辭，不相合，以己有所嘗聞者，復爲之設問，而問之，則其可當乎，其二也。

黃帝，生而神靈，弱而能言，幼而徇齊，長而敦敏，成而登天，乃始問，人之壽夭，於岐伯者也。壽夭之故，何嘗聞之有，若此章“黃帝曰”之者，則大不當，其三也。

故“黃帝曰”三字，當刪可也。以此章，必連接於上文“夫道者能却老而全形身 年雖壽 能生子也”之下，則文義通矣。又“余聞”之‘余’字，亦當易之以‘臣’字也。

愚操心，而敢試補訂於此章，則如

下：

區聞“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”，此其與道長生(岐伯之敷衍結辭)

又區“中古之時，有至人者，淳德全道，和於陰陽，調於四時，去世離俗，積精全神，游行天地之間，視聽八達之外”，此蓋益其壽命而強者也，亦歸於真人(岐伯之敷衍結辭)

又區“其次有聖人者，處天地之和，從八風之理，適嗜欲於世俗之間，無恚嗔之心，行不欲離於世，〈被服章〉，舉不欲觀於俗，外不勞形於事，內無思想之患，以恬愉爲務，以自得爲功，形體不敝，精神不散”，此亦可以百數(岐伯之敷衍結辭)

又區“其次有賢人者，法則天地，象似日月，辯列星辰，逆從陰陽，分別四時，將從上古合同於道”，此亦可使益壽而有極時。(岐伯之敷衍結辭)

愚見以敢補訂於經文則如下

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 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 有疴恬憺虛無 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 高下不相暴 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 太衝脈盛 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 三陽脈衰於上 面皆焦 髮始白 七七 任脈虛 太衝脈衰少 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 髮鬢頰白 七八 肝氣衰 筋不能動 天癸竭 精少 腎藏衰 形體皆極 八八 則齒髮去 腎者主水 受五藏六府之精而藏之 故五藏盛 乃能瀉 今五藏皆衰 筋骨解墮 天癸盡矣 故髮鬢白 身體重 行步不正 而無子耳 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(遷移)

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

帝曰 夫道者年皆百數 能有子乎 岐伯曰 夫道者能却老而全形身 年雖壽 能生子也

區聞 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 此其與道養生 又聞 中古之時 有至人者 淳德全道 和於陰陽 調於四時 去世離俗 積精全神 游行天地之間 視聽八達之外 此蓋益其壽命而強者也 亦歸於真人 又聞 其次有聖人者 處天地之和 從八風之理 適嗜欲於世俗之間 無恚嗔之心 行不欲離於世 被服章舉不欲觀於俗 外不勞形於事 內無思想之患 以恬愉爲務 以自得

爲功 形體不敝 精神不散 此亦可以百數 又闢 其次有賢人者 法則天地 象似日月 辯列星辰 逆從陰陽 分別四時 將從上古 合同於道 此亦可使益壽而有極時

添附先學之注釋於此，參考較之，以叱正之，則大謝莫甚焉。

參考 文獻

一.『黃帝內經素問』，王冰注，「四部備要」子部，中華書局據明顧氏影宋本校刊，17-26頁。

二.『素問今釋』，王琦 外數人 編著，貴州人民出版社，1979年，1-7頁。

三.『黃帝內經素問校注語譯』，郭霽春 編著，天津科學技術出版社，1980年，1-7頁。

四.『內經』，程士德 主編，知音出版社，562-572頁。