

sù wèn shàng gǔ tiān zhēn lùn piān dì yī
素问·上古天真论篇第一

xī zài huáng dì shēng ér shén líng ruò ér néng yán yòu ér xùn qí
昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，
zhǎng ér dūn mǐn chéng ér dēng tiān
长而敦敏，成而登天。

nǎi wèn yú tiān shī yuē yú wén shàng gǔ zhī rén chūn qiū jiē dù bǎi suì
乃问于天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，
ér dòng zuò bù shuāi jīn shí zhī rén nián bàn bǎi ér dòng zuò jiē shuāi zhě
而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，
shí shì yì yē rén jiāng shī zhī yē
时世异耶？人将失之耶？

qí bó duì yuē shàng gǔ zhī rén qí zhī dào zhě fǎ yú yīn yáng
岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，
hé yú shù shù shí yǐn yǒu jié qǐ jū yǒu cháng bú wàng zuò láo
和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，
gù néng xíng yǔ shén jù ér jìn zhōng qí tiānnián dù bǎi suì nǎi qù
故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

jīn shí zhī rén bù rán yě yǐ jiǔ wéi jiāng yǐ wàng wéi cháng
今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，
zuì yǐ rù fáng yǐ yù jié qí jīng yǐ hào sàn qí zhēn bù zhī chí mǎn
醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，
bù shí yù shén wù kuài qí xīn nì yú shēng lè qǐ jū wú jié
不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，
gù bàn bǎi ér shuāi yě
故半百而衰也。

fú shàng gǔ shèng rén zhī jiào xià yě jiē wèi zhī xū yá zéi fēng
夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，
bì zhī yǒu shí tián dàn xū wú zhēn qì cóng zhī jīng shén nèi shǒu
避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，

bìng ān cóng lái
病安从来。

shì yǐ zhì xián ér shǎo yù xīn ān ér bú jù xíng láo ér bú juàn
是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，
qì cóng yǐ shùn gè cóng qí yù jiē dé suǒ yuàn gù měi qí shí rèn qí fú
气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，
lè qí sú gāo xià bù xiāng mù qí mín gù yuē pǔ
乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。

shì yǐ shì yù bù néng láo qí mù yín xié bù néng huò qí xīn
是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，
yú zhì xián bú xiào bú jù yú wù gù hé yú dào
愚智贤不肖，不惧于物，故合于道。
suǒ yǐ néng nián jiē dù bǎi suì ér dòng zuò bù shuāi zhě
所以能年皆度百岁而动作不衰者，
yǐ qí dé quán bù wēi yě
以其德全不危也。

dì yuē rén nián lǎo ér wú zǐ zhě cái lì jìn yé jiāng tiān shù rán yě
帝曰：人年老而无子者，材力尽邪？将天数然也？

qí bó yuē nǚ zǐ qī suì shèn qì shèng chǐ gēng fà zhǎng
岐伯曰：女子七岁肾气盛，齿更发长。

èr qī ér tiān guǐ zhì rèn mài tōng tài chōng mài shèng
二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，
yuè shì yǐ shí xià gù yǒu zǐ
月事以时下，故有子。

sān qī shèn qì píng jūn gù zhēn yá shēng ér zhǎng jí
三七肾气平均，故真牙生而长极。

sì qī jīn gǔ jiān fà zhǎng jí shēn tǐ shèng zhuàng
四七筋骨坚，发长极，身体盛壮。

wǔ qī yáng míng mài shuāi miàn shǐ jiāo fà shǐ duò
五七阳明脉衰，面始焦，发始堕。

liù qī sān yáng mài shuāi yú shàng miàn jiē jiāo fà shǐ bái
六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。

qī qī rèn mài xū tài chōng mài shuāi shǎo tiān guǐ jié dì dào bù tōng
七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，

gù xíng huài ér wú zǐ yě
故形坏而无子也。

zhàng fū bā suì shèn qì shí fà zhǎng chǐ gēng
丈夫八岁肾气实，发长齿更。

èr bā shèn qì shèng tiān guǐ zhì jīng qì yì xiè yīn yáng hé
二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，

gù néng yǒu zǐ
故能有子。

sān bā shèn qì píng jūn jīn gǔ jìn qiáng gù zhēn yá shēng ér zhǎng jí
三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。

sì bā jīn gǔ lóng shèng jī ròu mǎn zhuàng
四八筋骨隆盛，肌肉满壮。

wǔ bā shèn qì shuāi fà duò chǐ gāo
五八肾气衰，发堕齿槁。

liù bā yáng qì shuāi jié yú shàng miàn jiāo fà bìn bān bái
六八阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白。

qī bā gān qì shuāi jīn bù néng dòng tiān guǐ jié jīng shǎo
七八肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，

shèn zàng shuāi xíng tǐ jiē jí
肾藏衰，形体皆极。

bā bā zé chǐ fà qù
八八则齿发去。

shèn zhě zhǔ shuǐ shòu wǔ zàng liù fǔ zhī jīng ér cáng zhī gù wǔ zàng shèng
肾者主水，受五藏六府之精而藏之，故五藏盛，

nǎi néng xiè
乃能泻。

jīn wǔ zàng jiē shuāi jīn gǔ xiè duò tiān guǐ jìn yǐ gù fà bìn bái
今五藏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣，故发鬓白，

shēn tǐ zhòng xíng bù bú zhèng ér wú zǐ ěr
身体重，行步不正，而无子耳。

dì yuē yǒu qí nián yǐ lǎo ér yǒu zǐ zhě hé yě
帝曰：有其年已老而有子者，何也？

qí bó yuē cǐ qí tiān shòu guò dù qì mài cháng tōng
岐伯曰：此其天寿过度，气脉常通，
ér shèn qì yǒu yú yě cǐ suī yǒu zǐ nán bú guò jìn bā bā
而肾气有余也。此虽有子，男不过尽八八，
nǚ bú guò jìn qī qī ér tiān dì zhī jīng qì jiē jié yǐ
女不过尽七七，而天地之精气皆竭矣。

dì yuē fú dào zhě nián jiē bǎi shù néng yǒu zǐ hū
帝曰：夫道者，年皆百数，能有子乎？

qí bó yuē fú dào zhě néng què lǎo ér quán xíng shēn nián suī shòu
岐伯曰：夫道者，能却老而全形，身年虽寿，
néng shēng zǐ yě
能生子也。

huáng dì yuē yú wén shàng gǔ yǒu zhēn rén zhě tí qiè tiān dì
黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，
bǎ wò yīn yáng hū xī jīng qì dú lì shǒu shén jī ròu ruò yì
把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，
gù néng shòu bì tiān dì wú yǒu zhōng shí cǐ qí dào shēng
故能寿敝天地，无有终时，此其道生。

zhōng gǔ zhī shí yǒu zhì rén zhě chún dé quán dào hé yú yīn yáng
中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，
tiáo yú sì shí qù shì lí sú jī jīng quán shén yóu xíng tiān dì zhī jiān
调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，
shì tīng bā dá zhī wài cǐ gài yì qí shòu mìng ér qiáng zhě yě
视听八达之外，此盖益其寿命而强者也，
yì guī yú zhēn rén
亦归于真人。

qí cì yǒu shèng rén zhě chǔ tiān dì zhī hé cóng bā fēng zhī lǐ
其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，
shì shì yù yú shì sú zhī jiān wú huì chēn zhī xīn xíng bú yù lí yú shì
适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，

pī fú zhāng , jǔ bú yù guān yú sù , wài bù láo xíng yú shì ,
被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，
nèi wú sī xiǎng zhī huàn yǐ tián yú wéi wù yǐ zì dé wéi gōng xíng tǐ bú bì
内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，
jīngshén bú sǎn yì kě yǐ bǎi shù
精神不散，亦可以百数。

qí cì yǒu xián rén zhě fǎ zé tiān dì xiàng sì rì yuè biàn liè xīng chén
其次有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，
nì cóng yīn yáng fēn bié sì shí jiāng cóng shàng gǔ hé tóng yú dào
逆从阴阳，分别四时，将从上古，合同于道，
yì kě shǐ yì shòu ér yǒu jí shí
亦可使益寿而有极时。