

黄元御精品医书系列

清·黄元御撰

# 黄元御

Huangyuanyu  
Jie Nei Jing

# 解内经

※茶香于舌  
※药香于纸  
※焚香品茗  
※展卷细赏

中国医药科技出版社

黄元御精品医书系列

黄元御解内经

清·黄元御撰  
宋白杨校注



中国医药科技出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

黄元御解内经 / (清) 黄元御撰; 宋白杨校注. —北京: 中国医药科技出版社, 2015. 7

(黄元御精品医书系列)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7661 - 5

I. ①黄… II. ①黄… ②宋… III. ①《内经》-研究

IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 152633 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 [www.cmstp.com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm<sup>1/16</sup>

印张 28

字数 505 千字

版次 2015 年 7 月第 1 版

印次 2015 年 7 月第 1 次印刷

印刷 三河市腾飞印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7661 - 5

定价 56.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

## 内容提要

黄元御，清代著名医家，尊经派代表人物，著书甚广。黄氏精研《内经》20余年，广搜博采，晚年对《素问》、《灵枢》诠释评议，著成三书，分别为：《素问悬解》、《灵枢悬解》、《素灵微蕴》。《素问悬解》十三卷，将《素问》重新类编为养生、藏象、脉法、经络、孔穴、病论、治论、刺法、雷公问、运气十类，并以“诊要经终论”部分内容补“刺法篇”，取“玉机真脏论”部分内容补“本病篇”，共十三卷，八十一篇，书后附有冯承熙撰《校余偶识》一卷。《灵枢悬解》九卷。黄氏以为《灵枢》乃《素问》之源，凡刺法、腧穴、经络、藏象，皆自《灵枢》发之，而错乱舛误，亦与《素问》相同。对原文重新编次，分列刺法、经络、营卫、神气、藏象、外候、病论、贼邪、疾病九类，合九卷八十一篇。《素灵微蕴》四卷。全书卷一、卷二皆本诸《内经》自然阴阳气化之理，探讨人生本原、脏腑生化、精神气血等学术见解；卷三、卷四分述十六种病解，各病解篇均围绕其临证验案之讨论而撰就，一则病案即为一种病解，且融会贯通经旨以稽考病源，剖析脉证方药，以为其学验之佐证。本次特整理收载集成《黄元御解内经》收入《黄元御精品医书系列》，以飨读者。

## 点校说明

黄元御，一名玉路。字坤载，号研农，别号玉楸子。清代山东昌邑县人。明代太保黄忠宣十一世孙。元御幼年聪明过人，十五岁即为诸生（秀才），世推为国器。年三十岁，左眼红涩，为庸医误治，过服凉药，遂渺一目。发愤曰：“不能为良相济世，亦当为良医治人。”嗣后，博览医籍，穷究秘奥，统汇医理，精益求精。尤受张介宾影响，治病偏主温补。元御自命甚高，喜更改古书以伸己说。尝谓：“仲景而后，惟孙思邈真人不失古圣之源。其余著作如林，无一线微通者。”曾考授御医。乾隆帝南巡，元御奉诏侍从，制方调药，多有奇效，御赐“妙悟岐黄”匾额。著有《四圣心源》、《素灵微蕴》、《素问悬解》、《灵枢悬解》、《难经悬解》、《四圣悬枢》、《伤寒悬解》、《伤寒说易》、《金匱悬解》、《长沙药解》、《玉楸药解》等书，均刊行于世。

《素问悬解》、《灵枢悬解》版本较少，刻本仅存清阳湖冯承熙刻本，《素灵微蕴》版本较多。本次点校整理中，《素问悬解》、《灵枢悬解》以清阳湖冯承熙刻本为底本，《素灵微蕴》以清咸丰十年庚申（1860年）长沙徐树铭燮和精舍刻黄氏医书八种本为底本，同时参考了《黄帝内经素问》、《黄帝内经太素》、《灵枢经》、《针灸甲乙经》、《伤寒论》、《金匱要略》等古籍。点校整理过程中遵循以下原则：

1. 底本中的明显错字，如曰作日、已作己等予以径改，不出注。
2. 异体字、通假字、俗字、避讳字等予以径改，不出注。
3. 底本中的错讹脱衍，根据参校本进行改正，并以脚注说明。

校注者  
2015年4月

# 全 书 总 目

素问悬解 .....	1
灵枢悬解 .....	267
素灵微蕴 .....	389

## 目 录

- 卷一 ..... (9)
- 养生 ..... (9)
- 上古天真论一 ..... (9)
- 四气调神论二 ..... (12)
- 金匱真言论三 ..... (14)
- 生气通天论四 ..... (15)
- 阴阳应象论五 ..... (20)
- 卷二 ..... (25)
- 藏象 ..... (25)
- 十二脏相使论六 ..... (25)
- 五脏别论七 ..... (26)
- 五脏生成论八 ..... (26)
- 脏气法时论九 ..... (27)
- 宣明五气十 ..... (30)
- 脉法 ..... (31)
- 经脉别论十一 ..... (31)
- 三部九候论十二 ..... (33)
- 平人气象论十三 ..... (35)
- 脉要精微论十四 ..... (38)
- 卷三 ..... (44)
- 脉法 ..... (44)
- 玉机真脏论十五 ..... (44)
- 通评虚实论十六 ..... (46)
- 诊要经终论十七 ..... (49)
- 玉版论要十八 ..... (52)
- 阴阳别论十九 ..... (53)
- 大奇论二十 ..... (56)
- 卷四 ..... (60)
- 经络 ..... (60)
- 阴阳离合论二十一 ..... (60)
- 血气形志二十二 ..... (61)
- 太阴阳明论二十三 ..... (61)
- 脉解二十四 ..... (63)
- 阳明脉解二十五 ..... (66)
- 皮部论二十六 ..... (67)
- 经络论二十七 ..... (68)
- 孔穴 ..... (70)
- 气穴论二十八 ..... (70)
- 气府论二十九 ..... (72)
- 水热穴论三十 ..... (75)
- 骨空论三十一 ..... (77)
- 卷五 ..... (80)
- 病论 ..... (80)
- 风论三十二 ..... (80)
- 痹论三十三 ..... (83)
- 痿论三十四 ..... (85)
- 厥论三十五 ..... (87)
- 咳论三十六 ..... (90)
- 疟论三十七 ..... (92)
- 热论三十八 ..... (96)
- 评热病论三十九 ..... (98)
- 卷六 ..... (100)
- 病论 ..... (100)
- 举痛论四十 ..... (100)
- 气厥论四十一 ..... (102)
- 逆调论四十二 ..... (104)
- 腹中论四十三 ..... (105)
- 病能论四十四 ..... (108)

奇病论四十五 .....	(109)	<b>卷九</b> .....	(156)
标本病传论四十六 .....	(112)	雷公问 .....	(156)
本病论四十七 .....	(114)	阴阳类论六十七 .....	(156)
<b>治论</b> .....	(116)	著至教论六十八 .....	(159)
汤液醪醴论四十八 .....	(116)	示从容论六十九 .....	(160)
移精变气论四十九 .....	(118)	疏五过论七十 .....	(161)
异法方宜论五十 .....	(118)	征四失论七十一 .....	(163)
<b>卷七</b> .....	(120)	方盛衰论七十二 .....	(164)
<b>刺法</b> .....	(120)	解精微论七十三 .....	(166)
宝命全形论五十一 .....	(120)	<b>卷十</b> .....	(169)
针解五十二 .....	(122)	<b>运气</b> .....	(169)
八正神明论五十三 .....	(123)	六节藏象论七十四 .....	(169)
离合真邪论五十四 .....	(125)	天元纪大论七十五 .....	(174)
四时刺逆从论五十五 .....	(127)	五运行大论七十六 .....	(177)
刺法论五十六 .....	(129)	六微旨大论七十七 .....	(181)
刺志论五十七 .....	(130)	<b>卷十一</b> .....	(188)
刺禁论五十八 .....	(132)	<b>运气</b> .....	(188)
刺要论五十九 .....	(133)	气交变大论七十八 .....	(188)
刺齐论六十 .....	(134)	五常政大论七十九 .....	(195)
长刺节论六十一 .....	(134)	<b>卷十二</b> .....	(207)
<b>卷八</b> .....	(138)	<b>运气</b> .....	(207)
<b>刺法</b> .....	(138)	至真要大论八十 .....	(207)
调经论六十二 .....	(138)	<b>卷十三</b> .....	(224)
缪刺论六十三 .....	(143)	<b>运气</b> .....	(224)
刺疟六十四 .....	(146)	六元正纪大论八十一 .....	(224)
刺热六十五 .....	(149)	[附]  校余偶识 .....	(247)
刺腰痛六十六 .....	(152)		

素问悬解目录终





素问悬解

# 黄帝内经素问序

启玄子王冰撰

夫释缚脱艰，全真导气，拯黎元于仁寿，济羸劣以获安者，非三圣道则不能致之矣。孔安国序《尚书》曰：伏羲、神农、黄帝之书，谓之三坟，言大道也。班固《汉书·艺文志》曰：《黄帝内经》十八卷，《素问》即其经之九卷也，兼《灵枢》九卷，乃其数焉。虽复年移代革，而授学犹存，惧非其人，而时有所隐，故第七一卷，师氏藏之，今之奉行，惟八卷尔。然而其文简，其意博，其理奥，其趣深，天地之象分，阴阳之候列，变化之由表，死生之兆彰，不谋而遐迩自同，勿约而幽明斯契，稽其言有征，验之事不忒，诚可谓至道之宗，奉生之始矣。

假若天机迅发，妙识玄通，藏谋虽属乎生知，标格亦资于诂训，未尝有行不由径，出不由户者也。然刻意研精，探微索隐，或识契真要，则目无全牛。故动则有成，犹鬼神幽赞，而命世奇杰，时时间出焉。则周有秦公，汉有淳于公，魏有张公、华公，皆得斯妙道者也。咸日新其用，大济蒸人，华叶递荣，声实相副，盖教之著矣，亦天之假也。

冰弱龄慕道，夙好养生，幸遇真经，式为龟镜。而世本纰缪，篇目重叠，前后不伦，文义悬隔，施行不易，披会亦难，岁月既淹，袭以成弊。或一篇重出而别立二名，或两论并吞而都为一目，或问答未已别树篇题，或脱简不书而云世阙，重“经合”而冠“针服”，并“方宜”而为“咳篇”，隔“虚实”而为“逆从”，合“经络”而为“论要”，节“皮部”为“经络”，退“至教”以先针，诸如此流，不可胜数。

且将升岱岳，非径奚为？欲诣扶桑，无舟莫适。乃精勤博访，而并有其人，历十二年，方臻理要，询谋得失，深遂夙心。时于先生郭子斋堂受得先师张公秘本，文字昭晰，义理环周，一以参详，群疑冰释。恐散于末学，绝彼师资，因而撰注，用传不朽，兼旧藏之卷，合八十一篇，二十四卷，勒成一部。冀乎究尾明首，寻注会经，开发童蒙，宣扬至理而已。

其中简脱文断，义不相接者，搜求经论所有，迁移以补其处。篇目坠缺，指事不明者，量其意趣，加字以昭其义。篇论吞并，义不相涉，阙漏名目者，区分事类，别目以冠篇首。君臣请问，礼义乖失者，考校尊卑，增益以光其意。错简碎文，前后重叠者，详其指趣，削去繁杂，以存其要。辞理秘密，难粗论述者，别撰《玄珠》，以陈其道。凡所加

字，皆朱书其文，使今古必分，字不杂糅。庶厥昭彰圣旨，敷畅玄言，有如列宿高悬，奎张不乱，深泉净滢，鳞介咸分，君臣无夭枉之期，夷夏有延龄之望。俾工徒勿误，学者惟明，至道流行，徽音累属，千载之后，方知大圣之慈惠无穷。

时大唐宝应元年岁次壬寅序

将仕郎守殿中丞孙兆重

朝奉郎守国子博士同校正医书上骑都尉赐绯鱼袋高保衡

朝奉郎守尚书屯田郎中同校正医书骑都尉赐绯鱼袋孙奇

改误

朝散大夫守光禄卿直秘阁判登闻检院上护军林亿

## 重广补注黄帝内经素问序

臣闻安不忘危，存不忘亡者，往圣之先务，求民之瘼，恤民之隐者，上主之深仁。在昔黄帝之御极也，以理身绪余治天下。坐于明堂之上，临观八极，考建五常，以谓人之生也，负阴而抱阳，食味而被色。外有寒暑之相荡，内有喜怒之交侵，夭昏札瘥，国家代有。将欲敛时五福，以敷锡厥庶民，乃与岐伯上穷天纪，下极地理，远取诸物，近取诸身，更相问难，垂法以福万世。于是雷公之伦，授业传之，而《内经》作矣。

历代宝之，未有失坠。苍周之兴，秦和述六气之论，具明于《左史》，厥后越人得其一二，演而述《难经》，西汉仓公传其旧学，东汉仲景撰其遗论，晋皇甫谧刺而为《甲乙》，及隋杨上善纂而为《太素》。时则有全元起者，始为之训解，阙第七一通，迄唐宝应中，太仆王冰笃好之，得先师所藏之卷，大为次注，犹是三皇遗文，烂然可观。

惜乎！唐令列之医学，付之执技之流，而荐绅先生罕言之。去圣已远，其术晦昧，是以文注纷错，义理混淆。殊不知三坟之余，帝王之高致，圣贤之能事，唐尧之授四时，虞舜之齐七政，神禹修六府以兴帝功，文王推六子以叙卦气，伊尹调五味以致君，箕子陈五行以佐世，其致一也。奈何以至精至微之道，传之以至下至浅之人，其不废绝，为已幸矣！

顷在嘉祐中，仁宗念圣祖之遗事将坠于地，乃诏通知其学者，俾之是正。臣等承乏典校，伏念旬岁。遂乃搜访中外，哀集众本，寢寻其义，正其讹舛，十得其三四，余不能具。窃谓未足以称明诏，副圣意，而又采汉唐书录古医经之存于世者，得数十家，叙而考正焉。贯穿错综，磅礴会通，或端本以寻支，或溯流而讨源，定其可知，次以旧目，正缪误者六千余字，增注义者二千余条，一言去取，必有稽考，舛文疑义，于是详明。以之治身，可以消患于未兆，施于有政，可以广生于无穷。恭惟皇帝抚大同之运，拥无疆之休，述先志以奉成，兴微学而永正，则和气可召，灾害不生，陶一世之民，同跻于寿域矣。

国子博士臣高保衡  
光禄卿直秘阁臣林亿  
等谨上

## 素问悬解自序

黄帝咨岐伯作《内经》，垂《素问》、《灵枢》之篇，医法渊源，自此而始，所谓玄之又玄，众妙之门者也。秦汉而后，韦绝简乱，错落舛互，譬之棼丝，不可理矣。

玉楸子盛壮之年，雍正甲寅，时年三十。误服庸工毒药，幸而未死。遂抱杜欽、褚炤之痛，愤检汉后医书，恨其不通。通者，思邈真人《千金》一书而已。上溯岐黄，伏读《灵》、《素》，识其梗概，乃悟医源。至其紊乱错讹，未能正也。

乾隆甲戌，客处北都成新书八部。授门人毕子武龄，字维新，金陵人。服习年余，直与扁仓并驾。毕子既得先圣心传，复以笺注《素》、《灵》为请。其时精力衰乏，自维老矣，时年五十。谢曰不能。乙亥春初，毕子又以前言请。且谓医尊四圣，自今日始，仲景二注已成，岐黄扁鹊之书，迄无解者，三圣之灵，未无遗恨！过此以往，来者诵法新书，心开目明，而不解先圣古义，又将恨无无穷也。

时维二月，寒消冻解，律转阳回，门柳绽金，庭兰孕玉。玉楸子客况萧萧，旅怀索索，歌远游之章，诵闲居之赋，幽思缕起，殊非杜康所解，乃笺释《素问》，以消菀烦。十一月终书成，淆乱移正，条绪清分，旧文按部，新义焕然。

嗟乎！仆以东海顽人，远宾上国，研田为农，管城作君，流连尺素，爱惜分阴。春雪才收，秋露忽零，星斗屡易，弦望几更，倏而隲阴促节，急景催年，冰渐长河，霜结修檐。岁凛凛以愁暮，心惶惶而哀离，夜耿耿而永怀，昼营营而遥思，此亦羁客迁人骚牢悱怨之极，概诚足悲忧不可说也。无何稿脱书清，事竣业就，遂作岐伯之高弟，黄帝之功臣，是即拥旄万里之荣，南面百城之乐也，贫而暴富，莫加于此矣。

《南史》沈攸之有言，穷达有命，不如读书。掩卷怆然，情百其慨。武夫学剑，仅敌一人，医士读书，遂宰天下。痛念先圣传经，本以起死，詎知下工学古，反以戕生，良由文义玄深，加之编写凌乱，岂其终身无灵，实乃白头不解。仆以为死生大矣，何必读书也。

乾隆二十年十一月己亥黄元御撰

## 新刻素问悬解叙

昔唐太仆王冰注《素问》，精勤博访，历十二年方臻理要，宋光禄卿林亿辈典校旧文，犹或议之，盖将阐扬至道，羽翼微言，固若斯之难也。迄今披览遗编，综观体要，未尝不叹其研精于经者深，而为功于世者大也。然或条绪未明，强为移置，或讹舛未正，曲为诠释，诚有足议，未可尽从。林亿辈从而正之，虽多所发明，亦得失相半，要未能踳踖而满志也。

夫后人之著述，每视古人而益详。观王冰之注，视全元起之训解为详矣，观林亿之校正，视王冰之注又加详矣。岂古人之心思材力果不逮后人耶？非也。道经递阐而益明，理以互证而愈邃，窃意后世必有探微穷奥，集其大成，远胜于前人之所为者。乃自宋元以来，士大夫咸薄为艺术，置而勿讲，盖斯道亦渐微矣。

向读黄坤载先生《素灵微蕴》、《四圣心源》诸书，奥析天人，妙烛幽隐，每谓自越人、仲景而后，罕有其伦。继而闻先生犹有《素问》、《灵枢》、《难经》诸解，神往者久之。顾世无刊本，且闻其后裔珍藏甚密，欲一窥卒不可得。春初，陈子梦陶偶游坊肆，见先生遗书抄本若干帙，举以告余。遂与访之，则《素问》、《灵枢》、《难经》诸解具在焉。亟购以归，日夜披读，寝食俱忘。观其条理分明，篇第昭晰，其所移置，则若符节之合也。义意周密，脉络融贯，其所诠释，则若日星之炳也。然后叹穷微探奥，集其大成，远胜于前人之所为者，窃幸于先生见之也。

《难经悬解》既已梓而行之，今将刻《素问悬解》，因书以冠篇首。

同治十一年壬申四月阳湖冯承熙叙

## 目 录

- 卷一 ..... (9)
- 养生 ..... (9)
- 上古天真论一 ..... (9)
- 四气调神论二 ..... (12)
- 金匱真言论三 ..... (14)
- 生气通天论四 ..... (15)
- 阴阳应象论五 ..... (20)
- 卷二 ..... (25)
- 藏象 ..... (25)
- 十二脏相使论六 ..... (25)
- 五脏别论七 ..... (26)
- 五脏生成论八 ..... (26)
- 脏气法时论九 ..... (27)
- 宣明五气十 ..... (30)
- 脉法 ..... (31)
- 经脉别论十一 ..... (31)
- 三部九候论十二 ..... (33)
- 平人气象论十三 ..... (35)
- 脉要精微论十四 ..... (38)
- 卷三 ..... (44)
- 脉法 ..... (44)
- 玉机真脏论十五 ..... (44)
- 通评虚实论十六 ..... (46)
- 诊要经终论十七 ..... (49)
- 玉版论要十八 ..... (52)
- 阴阳别论十九 ..... (53)
- 大奇论二十 ..... (56)
- 卷四 ..... (60)
- 经络 ..... (60)
- 阴阳离合论二十一 ..... (60)
- 血气形志二十二 ..... (61)
- 太阴阳明论二十三 ..... (61)
- 脉解二十四 ..... (63)
- 阳明脉解二十五 ..... (66)
- 皮部论二十六 ..... (67)
- 经络论二十七 ..... (68)
- 孔穴 ..... (70)
- 气穴论二十八 ..... (70)
- 气府论二十九 ..... (72)
- 水热穴论三十 ..... (75)
- 骨空论三十一 ..... (77)
- 卷五 ..... (80)
- 病论 ..... (80)
- 风论三十二 ..... (80)
- 痹论三十三 ..... (83)
- 痿论三十四 ..... (85)
- 厥论三十五 ..... (87)
- 咳论三十六 ..... (90)
- 疟论三十七 ..... (92)
- 热论三十八 ..... (96)
- 评热病论三十九 ..... (98)
- 卷六 ..... (100)
- 病论 ..... (100)
- 举痛论四十 ..... (100)
- 气厥论四十一 ..... (102)
- 逆调论四十二 ..... (104)
- 腹中论四十三 ..... (105)
- 病能论四十四 ..... (108)

奇病论四十五 .....	(109)	<b>卷九</b> .....	(156)
标本病传论四十六 .....	(112)	雷公问 .....	(156)
本病论四十七 .....	(114)	阴阳类论六十七 .....	(156)
<b>治论</b> .....	(116)	著至教论六十八 .....	(159)
汤液醪醴论四十八 .....	(116)	示从容论六十九 .....	(160)
移精变气论四十九 .....	(118)	疏五过论七十 .....	(161)
异法方宜论五十 .....	(118)	征四失论七十一 .....	(163)
<b>卷七</b> .....	(120)	方盛衰论七十二 .....	(164)
刺法 .....	(120)	解精微论七十三 .....	(166)
宝命全形论五十一 .....	(120)	<b>卷十</b> .....	(169)
针解五十二 .....	(122)	运气 .....	(169)
八正神明论五十三 .....	(123)	六节藏象论七十四 .....	(169)
离合真邪论五十四 .....	(125)	天元纪大论七十五 .....	(174)
四时刺逆从论五十五 .....	(127)	五运行大论七十六 .....	(177)
刺法论五十六 .....	(129)	六微旨大论七十七 .....	(181)
刺志论五十七 .....	(130)	<b>卷十一</b> .....	(188)
刺禁论五十八 .....	(132)	运气 .....	(188)
刺要论五十九 .....	(133)	气交变大论七十八 .....	(188)
刺齐论六十 .....	(134)	五常政大论七十九 .....	(195)
长刺节论六十一 .....	(134)	<b>卷十二</b> .....	(207)
<b>卷八</b> .....	(138)	运气 .....	(207)
刺法 .....	(138)	至真要大论八十 .....	(207)
调经论六十二 .....	(138)	<b>卷十三</b> .....	(224)
缪刺论六十三 .....	(143)	运气 .....	(224)
刺疟六十四 .....	(146)	六元正纪大论八十一 .....	(224)
刺热六十五 .....	(149)	[附]  校余偶识 .....	(247)
刺腰痛六十六 .....	(152)		

素问悬解目录终



# 素问悬解卷一

昌邑黄元御解

## 养 生

### 上古天真论一

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。

初，神农氏母弟封于有熊之国。神农之后，炎帝榆罔之代。有熊国君少典之妃曰附宝，感电光绕斗而有娠。生帝于轩辕之丘，因名轩辕，国于有熊，故号有熊氏，出于公族，故姓公孙氏，长于姬水，又姓姬氏。

神农氏衰，帝与炎帝榆罔战于阪泉之野，三战胜之，诸侯尊为黄帝，代神农氏以治天下。在位百年，崩于荆山之阳。

黄帝初生而有神灵，方弱而能言语，幼而徇顺齐整，长而敦厚敏捷，成而羽化登天（成谓道成）。

黄帝铸鼎于鼎湖之山，鼎成升天。西汉方士传述此语，意黄帝、老子为道家之祖，尚养生之术，其终当必不死也。

乃问于天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁而动作不衰，今时之人，年半百而动作皆衰者，时势异耶？人将失之耶？

天师，岐伯。古人百岁不衰，今人半

百而衰，此古今时势之异耶？抑人失调摄之法耶？

岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

上古之人，其知道者，法阴阳，和术数，节饮食，慎起居，不妄作以劳形神，故形神健旺，终其天年，百岁乃去，不伤夭折也。

今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，起居无节，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，故半百而衰也。

今时之人，不知养生之法，以酒醪为浆，以妄作为常，起居无节，醉以入房（醉以入房，正其起居无节，起居无节，正其妄作为常也），以淫欲竭其精液，散其天真，不知保盈而持满，时尝劳思而用神，务求快心于当前，遂至戕生于异日，是以早衰也。

夫上古圣人之教下也，虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。