

內經講義 第一期

惲鐵樵 著

上古天真論

真字與真人至人之真字同義。黃庭經云：積精累氣以爲真是也。天真之天字，等於孟子良知良能之良字，乃不加穿鑿之謂。上古天真者，謂惟上古之人能保有此天真耳。

昔在黃帝，生而神靈，弱而能言，幼而徇齊，長而敦敏，成而登天。

易繫辭云：神農氏沒，黃帝氏作。史記本紀：黃帝者，少典之子，生而神靈。以下五句頌聖之詞。吳崑山云：生未滿百日曰幼。史記正義云：年十五曰成。徇齊之徇字，義同徧。言聖哲徧知而神速也。敦厚也。敦敏二字，適相反。常人敦即不敏，敏即不敦，惟聖人能兼之也。成而登天，史記作成而聰明。據史記正義：年十五曰成。不當登天。此一節文字是全書小序，下文迺字承上文說，不是

登天之後。再問歧伯也。

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。時世異邪。人將失之邪。

丹波元簡云。黃帝稱天師見莊子徐無鬼篇。馬氏云。度越也。與渡通。人將失之。千金作將人失之。

歧伯對曰。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。

馬蒔云。法天地之陰陽。調人事之術數。術數所該甚廣。如呼吸按蹻。及生氣通天論。陰平陽祕。陰陽應象大論。七損八益之類。丹波氏云。莊子天道篇有術數存焉。史記倉公傳。問善爲方數者。索隱。數音術。數之數。抱朴子云。僊人以藥物養生。以術數延命。

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。

丹波氏云。周禮有漿人。又孟子簞食壺漿。鐵按漿是必須的。酒非必須的。以酒爲漿。猶云將酒當飯吃。以妄爲常。無在而不妄也。耗新校正引甲乙經作好。今甲乙經作耗。好謂嗜好。與欲字對待。語意自明。然周秦文字。雖多排偶。句字面不必如此齊整。作耗羨之耗亦佳。不時御神。別本作不解。亦是與知字對待。持滿是保泰持盈意。御神卽孟子求放心意。能養心者。能御其神。務快其心。句卽妄作勞之注脚。以快心爲務者。皆妄也。故逆於生樂。

夫上古聖人之教下也。皆謂之虛邪賊風。避之有時。恬淡虛無。真氣從之。精神內守。病安從來。

潘之恆黃海云。皆謂之三字。句法甚妙。前人注多不當。愚以爲謂之者。語之也。語之云何。卽下八字是也。言聖人之教。不擇人。而皆告之以避虛邪賊風。避之有時。時卽八節八風之時。丹波氏云。據潘氏此說。不必依全元起太素

改易字句而自通。又云。老子恬淡爲上。莊子恬淡無爲。淮南子曰。靜穆恬澹。李善洞簫賦注。恬靜也。說文。愔安也。愔澹澹。通用。鐵按。虛無由於恬淡。則真氣從之。凡如此者。精神內守。病不得入。是內經養生之主旨。蓋病之由於外因者。罔不乘虛而入。病之由於內因者。必因氣亂而起。不能恬淡。則藏氣必亂。

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。無爲恬淡。不過純任自然。觀形勞而不倦。句。可知非清靜寂滅。

故美其食。任其服。樂其俗。高下不相慕。其民故曰樸。

其民故曰樸。別本作日樸。丹皮氏云。唐人日日二字同一書法。見顧炎武金石文字記。日樸義較長。

是以嗜欲不能勞其目。淫邪不能惑其心。愚知賢不肖。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。

嗜欲甲乙作色欲。新校正全元起本。道下有數字。千金亦有數字。

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>