

《黃帝內經 × 醫方法門》EP01

素問01・上古天真論——為什麼古人能活到百歲？

素材：《醫方明大論》黃帝內經系列（十之七～十）；內容為學習整理，非醫療建議。

本篇定位

素問第一篇，《醫方明大論》十之七（黃帝內經系列-1）。這是全書的「道之篇」——先立養生之道。老師說：內經把「養生」放在最前面，就是要人先立根本。

游老師科判綱目

大科：讚美聖王，起問長壽；總答知道。

- 1 讚美聖王・起問長壽・總答知道
- 2 廣答道義：養生五術（法陰陽、和術數、食飲有節、起居有常、不妄作勞）；反面是「傷精三」（以酒為漿、以妄為常、醉以入房）與「傷神四」（不時御神、務快其心、逆於生樂、起居無節）；正面是「壽長四法」（避虛邪賊風、恬淡虛無、真氣從之、精神內守）。
- 4 廣答生育：女子七數（七歲到七七）、男子八數（八歲到八八），天癸與腎氣的節律。
- 5 特例之間：年老有子的例外（天壽過度）。
- 6 王顯古學・呼應臣答：真人、至人、聖人、賢人四種境界。

三診辨證

一診・動力：養生五術就是「動力」的日常保養——食飲有節、起居有常、不妄作勞，讓陰陽氣動力源源不絕，正面「真氣從之」；反之「以酒為漿、以妄為常、醉以入房」把動力一次燒光，故「半百而衰」。

二診・組織結構與溫度：女七男八是生命的「結構節律表」——女子七七、男子八八，天癸與腎氣（恆溫恆濕的總工程）盛衰有定數；「形與神俱」代表結構與神志同步、不偏枯。

三診・通訊（神志）：本篇關鍵在「神」——「恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來」；反面「不時御神、務快其心、逆於生樂」，是中樞指令被欲望干擾。真人「獨立守神」、至人「積精全神」，都是通訊系統的高度安定。

三診合觀：上古之人「法於陰陽，和於術數」，動力（氣）、結構（形）、通訊（神）三線俱調，故「形與神俱，盡終其天年，度百歲乃去」；今時之人三線俱亂，故半百而衰。全篇就是一部「三診都顧好」的養生總綱。

重點條列

- 養生五術＝動力的日常保養：法陰陽、和術數、食飲有節、起居有常、不妄作勞。
- 傷精三＋傷神四＝早衰的兩把刀：以酒為漿、以妄為常、醉以入房；不時御神、務快其心、逆於生樂、起居無節。
- 壽長四法：避虛邪賊風、恬淡虛無、真氣從之、精神內守。
- 女七男八＝生命節律表：天癸至、腎氣盛衰，決定生、長、壯、老。
- 四種境界：真人（提挈天地）、至人（淳德全道）、聖人（和於陰陽）、賢人（法則天地）。

全篇金句

「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。」

配合原書：《醫方明大論：黃帝內經系列 十之七》本文 p.33-46（素問01 上古天真論）

（本集為《黃帝內經》素問01 上古天真論 × 醫方法門三診辨證之導讀；內容為學習整理，非醫療建議。）