

内经疏要

涉曰：

法阴阳，和术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，乃能形神具至于百年也。形者身也，神者我也，神居其形，可制于形，病居其形，可制于命。形者生老病死，自然之质也，锻之则坚，炼之则强，神者，人之主也，性本万变，不拘于形，而限于病，是为寿也。故皆神形合一也，若妄思妄作，思无制则为神妄，行无制则为妄作。神形合一，取法于自然也。

涉曰：

斩寿之大，莫过于欲也，夫欲者，人心之所喜也，无不恣意，失其制，乃伤寿，得其制，乃为大用也，然人从其欲，常不能自制也。故欲从于自然，用以至寿，能制欲者，高于善恶，乃为德也。

涉曰：

人分之以男女，则命数亦有别也，男刚女柔，各有其性，刚则锐而易折，柔则曲而易附，故男藏锐以至寿，女不曲以至寿，其道不同也。

人有少小壮衰，亦不同也，幼小则弱，伤则寿不长，年老则枯朽，伤则寿断，壮年则无所惧，多藏祸于无制，各损其命也。从于自然，成于自然，乃得道也。

涉曰：

人之真气，是为命也，坚韧则长，无韧则短。故人皆有百年之命，而得之者寡，坚韧不足，不知命所致也。夫命者，生而自求其存也，存而自求其久也，是为自然，短命，非自然也，逆于道也。

涉曰：

阴阳者，天光也，日月之所行也，昼夜分明，四季流转，日为阳，无光晦暗亦为阴，月为阴，月明星朗亦为阳，亦以寒热分也，而后天地万物具在阴阳之中，包罗万象，以至于，人不知其原也。以阴阳而法天地，人居其上，是为道也。

涉曰：

人幼小而仰视苍天，青愣而目中无物，壮年而平视天下，苍老而俯视大地，自然之至，寿之数也，命之载也，故人无老而为妖，心已老而

为衰，人兮形也，心兮神也，神者非自然也，命之极也，寿之至也，故长生者，身老而心长青，是为真人。

涉曰：

病者，人之质也，小病示人以衰，大病示人以死，知衰与死，人乃惜命也，此病之质矣，人生而必有病，存而必有亡，外顺阴阳四时，知寒暑之变，内从身心思想，知兴衰之由，内外合一，无巨疾，无怪病无作死，寿焉能不至乎。

涉曰：

人生而有贪，人生而有欲，虽惧死而不得百年之寿也，无欲者，非人也，无贪者，非真也，使人无贪无欲，是为不德，不德者，大害也，使人穷贪极欲，是为不善，不善者，大害也，人之寿，常断于大害，近身之人，同好之人，当谨察也。

涉曰：

饮食自倍，肠胃乃伤，喜怒无常，心神乃丧，是为过也，然人可应变，以适之，复为常也，故贪食则胖，胖则贪食，胖上又胖，乃为肥仔，

狂而作死，作死欲狂，狂又加狂，乃为死仔，无所制之也，以过为常，不复当初，胖者无长寿，狂者无长适，皆短命之相也，自断其寿耳，岂不慎哉。

涉曰：

夫百岁之人，五藏皆虚，神气皆无，独以形骸而存于世间也，百年之形骸者，真我也，物老则为精，衰极则为神，故百岁之人，身形虽枯精神乃极也，是为大德，善恶皆可至德也，此德高于善恶者也，然恶人至百岁是为大妖，不诛则天下皆为其殉，乃损万人之寿也，故天道惟正，是为真德，不辨真假，是为不德。多善而去恶，乃顺天道也，乃能胜天。

涉曰：

酒色者，斩寿之利刃也，人爱之矣，然酒杀胃，胃者饮食之府，命之所系，酒乱头，头者精明之府，神之所依，断命乱神者，最为杀寿，色者乱人本性也，神为之颠乱，命为之轻许，身为之痴迷，其刃甚于酒也，故修身养性之道，必节酒色也，以清净自然而取酒色，常取常

适，乃为益也，乃可制之，故英雄不以酒色乱其事，败亡多以酒色毁其命，常见也，岂不慎哉。

旧注疏笔记缓慢整理中……