

# 內經知要

命門會

道生上古天真論曰夫上古聖人之教下也皆謂之虛邪賊風避之有時  
恬憺虛無真氣從之精神內守病安從來有真人者提挈天地把握  
陰陽呼吸精氣獨立守神肌肉若一故能壽敝天地無有終時此其  
道生有至人者淳德全道和于陰陽調于四時去世離俗積精全神  
游行天地之間視聽八遠之外此蓋益其壽命而強者也亦歸于真  
人有聖人者處天地之和從八風之理適嗜欲于世俗之間無恚嗔  
之心行不欲離于世被服章舉不欲觀于俗外不勞形于事內無思  
想之患以恬愉為務以自得為功形體不敝精神不散亦可時將從  
有賢人者法則天地象似日月并星辰逆從陰陽分別四時以百數  
上古合同于道亦可使益壽而有極時

