

孫真人備急千金要方卷之八十一 慈子

宋劉奉世守太常少卿充補閣校理并修等差

養性

養性序第一

扁鵲云黃帝說晝夜漏下水百刻凡一刻人百三十五息十刻一千三百五十息百刻一萬三千五百息人之居世數息之間信哉嗚呼吾人嘆逝何可不為善以自補邪吾常思一日一夜有十二時十日十夜百二十時百日夜一千二百時千日千夜一萬二千時萬日萬夜一十二萬時此為三十年若長壽者九十年只得三十六萬時百年之內斯須之間數時之活朝菌蟪蛄不足為喻焉可不自攝養而馳騁六情孜孜汲汲追名逐利千詐萬巧以求虛譽沒齒而無厭故養性者知其如此於名於利若存若亡於非名非利亦若存若亡所以沒身不殆也余慨時俗之多僻皆放逸以殞亡聊因暇日粗述養性篇用獎人倫之道好事君子與我同志焉夫養性者欲所習以成性性自為善不習無

不利也性既自善內外百病自然不生禍亂災害亦無由作此養性之大經也善養性者則治未病之病是其義也故養性者不但餌藥餐霞其在兼於百行百行周備雖絕藥餌足以延年德行不充縱服玉液金丹未能延壽故老子曰善攝生者陸行不遇虎兕此則道德之指也豈假服餌而祈延年哉聖人所以制藥餌者以救過行之人也故愚者抱病歷年而不修一行纏病沒齒終無悔心此其所以岐和長逝彭聃永歸良有以也嵇康曰養生有五難名利不去為一難喜怒不除為二難聲色不去為三難滋味不絕為四難神慮精散為五難五者必存雖心希難老口誦至言咀嚼英華呼吸太陽不能不迴其操不夭其年也五者無於管中則信順日躋道德日全不祈善而有福不求壽而自延此養生之大旨也然或有服膺仁義無甚泰之累者抑亦其亞歟黃帝問於岐伯曰余聞上古之人春秋皆度百歲而動作不衰今時之人年至半百而動

作皆衰者時代異邪將人失之也岐伯曰上古之人其知道者法則陰陽和於術數飲食有常節起居有常度不妄作勞故能形與神俱而盡終其天年度百歲乃去今時之人則不然以酒為漿以妄為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夫上古聖人之教也下皆為之虛邪賊風避之有時恬澹虛無真氣從之精神守內病安從來是以其志閑而少欲其心安而不懼其形勞而不倦氣從以順各從其欲皆得所願故甘其食美其服素問作其其樂其俗高下不相慕故其民日朴是以嗜欲不能勞其目淫邪不能惑其心愚智賢不肖不懼於物合於道數故皆能度百歲而動作不衰者其德全不危也是以人之壽夭在於攝節若消息得所則長生不死恣其情慾則命同朝露也岐伯曰人年四十而陰氣自半也起居衰矣年五十體重耳目不聰明也年六十陰痿氣力大衰九竅不利下虛上實涕泣俱出故曰知

之則強不知則老同出名異智者察同愚者察異愚者不足智者有餘有餘則耳目聰明身體輕強年老復壯壯者益理是以聖人為無為之事樂恬澹之味能縱欲快志得虛無之守故壽命無窮與天地終此聖人之治身也

春三月此謂發陳天地俱生萬物以榮夜臥早起廣步於庭被髮緩形以使志生而勿殺與而勿奪賞而勿罰此春氣之應養生之道也逆之則傷肝夏為寒為變則奉長者少

夏三月此謂蕃秀天地氣交萬物華實夜臥早起毋厭於日使志無怒使華英成秀使氣得泄若所愛在外此夏氣之應養生之道也逆之則傷心秋為瘡瘡則奉收者少冬至重病

冬三月此謂閉藏水冰地拆無擾乎陽早卧晚起必待日光使志若伏若匿若有私意若已有得去寒就溫毋泄皮膚使氣亟奪此冬氣之應養藏之道也逆之則傷腎春為痿厥則奉生者少

天有四時五行以生長收藏以寒暑燥濕風人有五臟化為五氣以生喜怒悲憂恐故喜怒傷氣寒暑傷形暴怒傷陰暴喜傷陽故喜怒不節寒暑失度生乃不固人能依時攝養故得免其夭枉也

仲長統曰王侯之宮美女兼千卿士之家侍妾數百晝則以醇酒澣其骨髓夜則房室輸其血氣耳聽淫聲目樂邪色醜內不出遊外不返王公得之於上豪傑馳之於下及至生產不時生育太早或童孺而擅氣或疾病而搆精精氣薄惡血脈不充既出胞藏養護無法又蒸之以綿纈燂之以五味胎傷孩病而晚未及堅剛復縱情欲重重相生病病相孕國無良醫醫無審術姦佐其間過謬常有會有一疾莫能自免當今少百歲之人者豈非

不欲飲酒當風不欲數沐浴不欲廣志遠
 願不得規造異巧冬不欲極溫夏不欲窮涼
 不欲露卧星月不欲眠中用扇大寒大熱大
 風大霧皆不欲冒之五味不欲偏多故酸多
 則傷脾苦多則傷肺辛多則傷肝鹹多則傷
 心甘多則傷腎此五味剋五臟五行自然之
 理也凡言傷者亦不即覺也謂久即損壽耳
 是以善攝生者卧起有四時之早晚興居有
 至和之常制調利筋骨有偃仰之方祛疾開
 邪有吐納之術流行榮衛有補瀉之法節宣
 勞佚有與奪之要忍怒以全陰抑喜以養陽
 然後先服草木以救虧缺後服金丹以定無
 窮養生之理盡於此矣夫欲快意任懷自謂
 達識知命不泥異端極性肆力不勞持久者
 聞此言也雖風之過耳電之經目不足喻也
 雖身枯於留連之中氣絕於綺紈之際而甘
 心焉亦安可告之以養生之事哉匪惟不納
 乃謂妖訛也而望彼信之所謂以明鑿給蒙
 瞽以絲竹娛聾夫者也
 魏武與皇甫隆令曰聞卿年出百歲而體力

不衰耳目聰明顏色和悅此盛事也所服食
 施行導引可得聞乎若有可傳想可審示封
 內隆上疏對曰臣聞天地之性惟人為貴人
 之所貴莫貴於生唐荒無始劫運無窮人生
 其間忽如電過每一思此固然心熱生不再
 來逝不可追何不抑情養性以自保惜今四
 海垂定太平之際又當須展才布德當由萬
 年萬年無窮當由修道道甚易知但莫能行
 臣常聞道人荆京已年一百七十八而甚丁
 壯言人當朝朝服食玉泉珠齒使人丁壯有
 顏色去三蟲而堅齒玉泉者口中唾也朝旦
 未起早漱津令滿口乃吞之珠齒二七遍如
 此者乃名曰練精
 嵇康云穠歲多病饑年少疾信哉不虛是以
 關中土地俗好儉畚厨膳銷羞不過蕝營而
 已其人少病而壽江南嶺表其處饒足海陸
 銜銷無所不備土俗多疾而人早夭北方仕
 子遊宦至彼遇其豐贍以為福祐所臻是以
 尊卑長幼恣口食嗽夜長醉飽四體熱悶赤
 露眠卧宿食不消未逾暮月大小皆病或患

霍亂脚氣脹滿或寒熱瘧痢惡核子腫或癰
 疽痔漏或偏風癢退不知醫療以至於死凡
 如此者比肩皆是惟云不習水土都不知病
 之所由靜言思之可為太息者也學者先須
 識此以自誠慎
 抱朴子曰一人之身一國之象也胃腹之位
 猶官室也四肢之列猶郊境也骨節之分猶
 百官也神猶君也血猶臣也氣猶民也知治
 身則能治國也夫愛其民所以安其國惜其
 氣所以全其身民散則國亡氣竭則身死死
 者不可生也亡者不可存也是以至人消未
 起之患治未病之疾醫之於無事之前不追
 於既逝之後夫人難養而易危也氣難清而
 易濁也故能審威德所以保社稷割嗜欲所
 以固血氣然後真一存焉三一守焉百病却
 焉年壽延焉
 道林養生性第二
 真人曰雖常服餌而不知養生之術亦難以
 長生也養生之道常欲小勞但莫大疲及強
 所不能堪耳且流水不腐戶樞不蠹以其運

動故也養性之道莫久行久立久坐久卧久視久聽蓋以久視傷血久卧傷氣久立傷骨久坐傷肉久行傷筋也仍莫強食莫強酒莫強舉重莫憂思莫大怒莫悲愁莫大懼莫跳踉莫多言莫大笑勿汲汲於所欲勿憤憤懷忿恨皆損壽命若能不犯者則得長生也故善攝生者常少思少念少愁少事少語少笑少愁少樂少喜少怒少好少惡行此十二少者養性之都契也多思則神殆多念則志散多愁則志昏多事則形勞多語則氣之多笑則臟傷多愁則心懾多樂則意溢多喜則志錯昏亂多怒則百脉不定多好則專迷不理多惡則憔悴無權此十二多不除則榮衛失度血氣妄行養生之本也惟無多無少者幾於道矣是知勿外緣者真人初學道之法也若能如此者可居瘟疫之中無憂疑矣既屏外緣會須守五神肝心脾腎從四正言立言最不得浮思妄念心想欲事惡邪大起故孔子曰思無邪也常當習黃帝內視法存想思念今見五臟如懸磬五色了了分明勿輟也仍

於每旦初起面向午展兩手於膝上心眼觀氣上入頂下達涌泉且如此名曰迎氣常以鼻引氣口吐氣小微吐之不得開口復欲得出氣少入氣多每欲食送氣入腹每欲食氣為主人也凡心有所愛不用深愛心有所憎不用深憎若十皆損性傷神亦不用深讚亦不用深毀常須運心於物平等如覺偏頗尋改正之居貧勿謂常貧居富莫謂常富居貧富之中常須守道勿以貧富易志改性識達道理似不能言有大功德勿自矜伐美藥勿離手善言勿離口亂想勿經心常以深心至誠恭敬於物慎勿詐善以悅於人終身為善為人所嫌勿得起恨事君盡禮人以為諂當以道自平其心道之所在其德不孤勿言行善不得善報以自怨仇居處勿令心有不足若有不足則自抑之勿令得起人知止足天遣其祿所至之處勿得多求多求則心自疲而志苦若夫人之所以多病當由不能養性平康之日謂言常然縱情恣慾心所欲得則便為之不拘禁忌欺罔幽明無所不自言

適性不知過後一一皆為病本及兩手摸空白汗流出口唱皇天無所逮及皆以性平不能自察一至於此但能少時內省身心則自知見行之中皆畏諸病將知四百四病身手自造本非由天及一朝病發和緩不救方更誑誇醫藥無效神仙無靈故有智之人愛惜性命者當自思念深生恥愧誠勸身心常修善事也至於居處不得綺靡華麗令人貪婪無厭乃患害之源但令雅素淨潔無風雨暑濕為佳水服器械勿用珍玉金寶增長過失使人煩惱根深厨膳勿使脯肉豐盈常令儉約為佳然後行作鵝王步語作合鍾聲眠作獅子卧古時睡著每日自詠歌云美食須熟嚼生食不粗吞問我居止處大宅總林村胎息守五臟氣至骨成仙又歌曰日食三箇毒不齋而自消錦繡為五臟身著糞掃袍修心既平又須慎言語凡言語讀誦常想聲在氣海中睛下每日初入後勿言語讀誦寧待平旦也旦起欲專言善事不欲先計校錢財又食上不得語語而食者常患胃背痛亦不用

寢卧多言笑寢不得語言者言五臟如鐘磬不懸則不可發聲行不得語若欲語須住脚乃語行語則令人失氣冬至日止可語不可言自言曰言答人曰語言有人來問不可不答自不可發言也仍勿觸冷開口大語為佳

言語既慎仍即飲食是以善養性者先飢而食先渴而飲食欲數而少不欲頓而多則難消也常欲令如飽中飢飢中飽耳蓋飽則傷肺飢則傷氣鹹則傷筋酸則傷骨故醫學淡食食當軟爵使米沾入復勿更酉皆入湯人

之當食須去煩惱暴數為煩如食五味必不得暴噴多令人神驚夜夢飛揚每食不用重肉喜生百病常須少食肉多食飯及少蔬菜并勿食生菜生米小豆陳臭物勿飲濁酒食麩使塞氣孔勿食生肉傷胃一切肉惟須煮

爛停冷食之食畢當漱口數過令人牙齒不敗口香熱食訖以冷酢漿漱口者令人口气常臭作膿齒病又諸熱食鹹物後不得飲冷酢漿水喜失聲成尸咽凡熱食汗出勿當風發癩頭痛令人目澀多睡每食訖以手摩面

及腹令津液流通食畢當行步躊躇計使中數里來行畢使人以粉摩腹上數百遍則食易消大益人令人能飲食無百病然後有所修為為快也飽食即卧乃生百病不消成積聚飽食仰卧成氣痞作頭風觸寒來者寒未

解食熱食成刺風人不得夜食又云夜勿過醉飽食勿精思為勞苦事有損餘虛損人常須曰在已時食訖則不須飲酒終身無乾嘔勿食父母本命所屬肉令人命不長勿食自己本命所屬肉令人魂魄飛揚勿食一切腦

大損人茅屋漏水隨諸脯肉上食之成疲約暴內作脯不肯乾者凡乾字皆本並作干害人祭神肉無故自動食之害人飲食上蜂行住食之必有毒害人腹內有宿病勿食鯉魚肉害人濕食及酒漿臨上看視不見人物影者勿食

之成卒注若已食腹脹者急以藥下之每十日一食葵菜滑所以通五臟推氣又是菜之主不用合心食之又飲酒不欲使多多則速吐之為佳勿令至醉即終身百病不除久飲酒者腐爛腸胃潰髓蒸筋傷神損壽醉不可

以當風向陽令人發狂又不可當風卧不可令人扇涼皆即得病也醉不可露卧及卧黍穰中發癩瘡醉不可強食或發癰疽或發瘡或生瘡醉飽不可以走車馬及跳躑醉不可以接房醉飽交接小者面黑咳嗽大者傷絕

臟眩損命凡人飢欲坐小便若飽則立小便慎之無病又忍尿不便膝冷成痺忍大便不出成氣痔小便勿勞令兩足及膝冷大便不用呼氣及強勞令人腰疼目澀宜任之佳凡遇山水隔中出泉者不可久居常食作瘦病

又深陰地冷水不可飲必作瘡瘡飲食以調時慎脫者凡人旦起著衣及者便著之吉衣先者當戶三振之曰袪去吉濕衣及汗水皆不可久著令人發瘡及風癢大汗能易衣佳不易者急洗之不爾令人小便不利凡大汗

勿偏脫水喜得偏風半身不遂春天不可薄衣令人傷寒霍亂食不消頭痛脫者既時須調寢處凡人卧春夏向東秋冬向西頭勿北卧及牆北亦勿安林凡欲眠勿歌詠不祥起上牀坐先脫左足卧勿當舍脊下卧訖勿留

燈焰令魂魄及六神不安多愁怨人頭邊勿安火爐日久引火氣頭重目赤睛及鼻乾夜卧當耳勿有孔吹人即耳聾夏不用露面卧令人面皮厚喜成癖或作面風冬夜勿覆頭得長壽凡人眠勿以脚懸踏高處久成腎水及損房足冷人每見十步直牆勿順牆卧風利吹人發癩及體重人汗勿歧牀懸脚久成血痺兩足重腰疼又不得晝眠令人失氣卧勿大語損人氣力暮卧常習閉口口開即失氣且邪惡從口入久而成消渴及失血色屈膝側卧益人氣力勝正偃卧按孔子不尸卧故曰睡不厭踧覺不厭舒凡人舒睡則有鬼痛魔邪凡眠先卧心後卧眼人卧一夜當作五度反覆常逐更轉凡人夜魔勿然燈喚之定死無疑聞喚之吉亦不得近前急喚夜夢惡不須說旦以水面東方喚之呪曰惡夢著草木好夢成寶玉即無咎矣又夢之善惡並勿說為吉衣食寢處皆適能順時氣者始盡養生之道故善攝生者無犯日月之忌無失歲時之和須知一日之忌暮無飽食一月之

忌晦無大醉一歲之忌暮無遠行終身之忌暮無然燭行房暮常護氣也凡氣冬至起於涌泉十一月至膝十二月至股正月至腰名三陽成二月至膊三月至項四月至頂純陽用事陰亦做此故四月十月不得入房避陰陽純用事之月也每冬至日於北壁下厚鋪草而卧云受元氣每八月一日已後即微火煖足勿令下冷無生意常欲使氣在下不欲泄於上春凍未泮衣欲下厚上薄養陽扶陰繼世長生養陰救陽禍則滅門故云冬時天地氣閉血氣伏藏人不可作勞出汗發泄陽氣有損於人也又云冬日凍腦春秋腦足俱凍此聖人之常法也春欲晏卧早起夏及秋欲侵夜乃卧早起冬欲早卧而晏起皆益人雖云早起莫在雞鳴前雖言晏起莫在日出後凡冬月忽有大熱之時夏月忽有大涼之時皆勿受之人有患天行時氣者皆由犯此也即須調氣息使寒熱平和即免患也每當臘日勿歌舞犯者必凶常於正月寅日燒白髮吉凡寅日剪指甲午日剪足甲又燒白髮

吉

居處法第三

凡人居止之室必須周密勿令有細隙致有風氣得入小覺有風勿強忍久坐必須急急避之久居不覺使人中風古來忽得偏風四肢不隨或如角弓反張或失音不語者皆由忽此耳身既中風諸病總集邪氣得便遭此致卒者十中有九是以大須周密無得輕之慎焉慎焉所居之室勿塞井及水瀆令人聾盲

凡在家及外行卒逢大颶風暴雨震電昏暗大霧此皆是諸龍鬼神行動經過所致宜入室閉戶燒香靜坐安心以避之待過後乃出不爾損人或當時雖未苦於後不佳矣又陰霧中亦不可遠行

凡家中有經像行來先拜之然後拜尊長每行至則峻坐焉

凡居家不欲數沐浴若沐浴必須密室不得大熱亦不得大冷皆生百病冬浴不必汗出嚴霖沐浴後不得觸風冷新沐髮訖勿當風

勿濕髮髻勿濕頭臥使人頭風眩悶髮禿面黑齒痛耳聾頭生白屑飢忘浴飽忘沐沐訖須進少許食飲乃出夜沐髮不食即卧令人心虛鏡汗多夢又夫妻不用同日沐浴常以晦日浴朔日沐吉凡炊湯經宿用洗體成癬

洗面無光洗脚即疼痛作皸哇瘡熱泔洗頭冷水濯之作頭風飲水沐頭亦作頭風時行病新汗解勿冷水洗浴損心包不能復

凡居家常戒約內外長幼有不快即須早道勿使隱忍以為無苦過時不知便為重病遂成不救小有不好即按摩按捺令百節通利

泄其邪氣凡人無問有事無事常須日別踞脊背四肢一度頭項苦令熟踞即風氣時行不能侵人此大要妙不可具論

凡人居家及遠行隨身常有熟艾一升備急

丸辟鬼丸生肌藥甘濕藥丁腫藥水銀大黃砒硝甘草乾薑桂心蜀椒不能更蓄餘藥此等常不可闕少及一兩卷百一備急藥方并帶辟毒蛇蜂蝎等藥隨身也
凡人自覺十日已上康健即須灸三數炷以

泄風氣每日必須調氣補瀉按摩導引為佳勿以康健便為常然常須安不忘危預防諸病也灸法當須避人神神禁忌法在卷中凡畜手力細累春秋皆須與轉瀉藥一度則不中天行時氣也

孫真人備急千金要方卷之八十一



孫真人備急千金要方卷之八十二 養性

宋明奉節中太常少卿元秘閣校理林億等整

養性

按摩法第四

天竺國按摩此是婆羅門法

兩手相捉紐按如洗手法

兩手淺相又翻覆向背

兩手相捉共按胫左右同

以手如挽五石力弓左右同

兩手相重按脛徐徐換身左右同

作拳向前葉左右同

作拳却頓此是開曾左右同

如拓石法左右同

以手反捷背上左右同

兩手據地縮身曲脊向上三舉

兩手抱頭宛轉脛上此是抽臂

大坐斜身偏欹如排山左右同

大坐伸兩脚即以一脚踏向前虛掣左右同

兩手拒地迴顧此是虎視法左右同

立地反拗身三舉