

孙思邈保健著作五种

西北大学出版社

## 出版说明

本书是我校图书馆古籍部同志从明代手抄本和其他版本中编辑标点而成的。原题均为唐孙思邈著，包括《孙真人卫生歌注释》二卷，《存神炼气铭》一卷，《保生铭》一卷，《孙真人摄养论》一卷和《孙思邈先生针十三鬼穴歌》一卷，共五种。另有《秘制大黄清宁丸方》一卷。这些著作都在不同程度上保存了祖国的医学遗产，且均系论述人们日常生活中如何进行保健锻炼的理论和方法，对保健医学的研究和人们锻炼身体具有较大的实用价值。正是从这个意义上，我们决定予以出版。

本书作于封建时代，受宗法礼教和道教等思想影响较深，必然带有一定封建迷信色彩，望读者在吸取著作中有益内容的同时，加以鉴别和扬弃。《摄养论》中原每月最后一段，均有「此月」某日宜干什么不宜干什么之

说，我们认为基本上是不科学的，已予删除。

由于成书时间仓促，在标点方面难免存在一些问题，敬希读者指正。

## 序 言

为了挖掘祖国医学遗产，发展人民保健事业，西北大学图书馆古籍部王昭洲、袁卿武二同志选辑、标点了原题孙思邈著保健著作五种附一种。其中包括：

一、《孙真人卫生歌注释》二卷，清王应鹤注。辑自清木活字版本。

本卷共收孙思邈卫生歌二十二首，歌词深入浅出，既从理论上阐述了人们日常生活中保健的道理，又提出了相应的保健措施，是有相当价值的一部通俗著作。王注旁征博引，颇见功力。

二、《存神炼气铭》一卷。

本卷详细论述了神、气对身心健康的作用，并精辟地阐明了神与气之间的辩证关系；在此基础上提出了炼气的方法，对于人们锻炼身体，很有参考

价值。

三、《保生铭》一卷。

本卷简明扼要地指出了人们日常生活中应注意的保健问题。如能身体力行，必有益于身心健康。

四、《孙真人摄养论》一卷。

本卷根据一年中十二个月气候变化情况，着重论述了调剂饮食的问题，说明了饮食与健康的关系。

以上三种均辑自《道藏》涵芬楼影印明正统本。

五、《孙思邈先生针十三鬼穴歌》一卷。辑自明抄本《十四经络歌诀图》。此歌为研究我国古代针灸学提供了重要的资料。

此外，后附《秘制大黄清宁丸方》一卷，清孙星衍序。辑自《平静馆丛书》等。孙氏对此方推崇备至，注云，此方「系内府所传，遇诸般病症，每

用不过三钱，神效无比。」书中不仅详细地说明了炮制此药的具体方法，而且附有适应诸症的汤引，确有研究、推广的必要。

我们认为，这些著作对继承祖国优秀医药学遗产，发展人民保健事业，将会起积极的作用。

由于时代的局限性，本书（包括注释）中不可避免地杂有封建迷信的色彩，我们相信读者自会以历史唯物主义的观点进行分析，取其精华，弃其糟粕。

王、袁二同志长期从事图书馆工作，且好学覃思，此次利用业余时间，编辑标点，遂成此书。唯以时间仓促，未能尽搜群书，进行校勘，实为憾事。且此类医书，学属专门，标点错误，在所难免，敬希读者指正。

高 杨 谨识 一九八五年八月

# 目次

一、出版说明

二、序言

三、卷目：

- (一) 《孙真人卫生歌注释》(上、下卷)……………一
- (二) 《存神炼气铭》一卷……………一〇三
- (三) 《保生铭》一卷……………一〇七
- (四) 《孙真人摄养论》一卷……………一〇九
- (五) 《孙思邈先生针十三鬼穴歌》一卷……………一一四
- 附：孙思邈著《秘制大黄清宁丸方》一卷……………一一六

## 唐孙真人传略

本李东垣述，增注则旁采他书。

孙思邈，京兆华原人也。七岁就学，日诵千言。及长，盛谈老庄百家之说。周宣帝时，以王室多事，隐于太白山。学道炼气养形，永度世之术。洞晓天文，推步，精究医药，审察声色，回蕴仁慈。凡所举动，务行阴德。用心自固，济物为功。偶出，路行见人欲杀小青蛇，已伤血出。思邈求其人，脱衣赎而救之。以药封裹，放于草间。后出行，见一白衣少年，仆马甚盛，下马迎拜，谢言：小弟昨日蒙所救，父母欲相见。以别马载思邈，偕到一城郭。门庭涣赫，人物繁盛，俨若王者之居。少年延思邈入，见一人端美，白帽绛衣，侍从甚众，欣喜相接。谢曰：前者小儿偶



出，忽为愚人所伤，赖道者救赎，获全其命，感再生之恩。乃命女子领一青衣小儿出拜。思邈省思，尝救青蛇，但不知此何所也，心甚异之。潜问左右，曰：此泾阳水府也。帽乃命设酒饌妓乐，以宴思邈。辞以辟谷服气，惟饮酒耳。遂以轻绡、珠金赠于思邈，坚辞不受。乃取龙官所颁药方三十首与思邈，谓曰：此方可以济世救人。俄命仆马送归至原处。思邈深自以为异。后历试诸方，无不应手神效，遂著《千金方》三十卷。谓人命至重，贵于千金，一方济之，德逾于此，故书以千金为名，散载龙堂之方在其内。又著《脉经》一卷，皆盛行于世。又有《银海精微》微，亦旧题思邈所著云。尝有格言云：天有盈亏，人有亨屯，不自慎不能济也。养性之要，必先自慎，慎以畏为本。士无畏则简

仁义，农无畏则堕稼穡，工无畏则慢规矩，商无畏则货不殖，子  
无畏则忘孝，父无畏则废慈，臣无畏则勋不立，君无畏则乱不治。  
推此，则人事毕矣。又《肘后经》戒十二多云：多喜则伤血，多怒  
则伤脉，多笑则伤脏，多愁则伤心，多念则志散，多乐则气溢，  
多爱则迷乱，多恶则憔悴，多忧则志昏，多思则神怠，多事则劳  
形，多言则耗气。至如胆欲大而心欲小，智欲圆而行欲方二语，  
尤千秋奉为圭臬。其言虽与《文子》暗合，然胆字较志字，似识  
力过之。隋文帝征为国子博士，不就。唐高宗召拜谏议大夫，复  
固辞。年九十余，视听不衰。永徽三年三月十五日，晨起沐浴，  
严具衣冠，端坐而化，经月余而颜色不变。后举尸入棺，及葬，  
举棺如空。发棺视之，惟衣衾在，而尸已解矣。后世医家，咸绘

其像，深加敬仰，如师道焉。又考《酉阳杂俎》亦载龙官方事，略云：胡僧利昆明池龙脑为药，假因旱求雨，以术涸池水。龙求救于思邈，行法护之，池更涨盛。龙乃取禁方三十剂之，乃著《千金方》三十卷，卷各一方。鹤按：段成式虽博闻，然说近诡诞，义殊无取，不若东垣系医家相传，道近行仁，事征济物，其言恳恻平实，可以为训。使好善者，知所景向也。故兼著之，以正好奇者之惑。

孙真人卫生歌注释（卷上）

太仓王应鹤省真注

镇洋邵延烈子显校

天地之间人为贵，头象天兮足象地。

父母遗体宜保之，箕畴五福寿为最。

此原生之所当卫，揭大纲以领全篇之旨也。孔子曰：天地之性人为贵。《越绝书》亦云：天地之间，人为最贵。盖人与物同，稟气以成形，惟人得形气之正。故头圆在上象天，足方在下象地。身体发肤，受之父母，固父母之遗体也。承先启后，责莫大焉。乐正子春，述孔曾之教曰：天之所生，地之所养，无人为

大。父母全而生之，子全而归之，可谓孝矣。故举足出言，皆宜防其亏体辱亲。而后保身者，始可自求多福。庄子《养生主》篇，起首即说：可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。以养亲之道，体乎保身，全生，尽年之中。则非知保身，全生，尽年者，虽日用三牲奉亲口体，不可以为养亲；而非能心乎养亲者，虽从事于保身，全生，尽年，亦只自私之术，终无当于养生之道也。伊川程子曰：人只有一个尽人事，然后理足无憾。人之有生必有死，虽知其然，而君子之养身也，凡可以久生而缓死者，无不用至于不可奈何而后已，不得尽委之于命。青城山道人言：养生求不死，非常人所能。且当卫生使不夭，以须异人之至。不假异术，惟谨而已。箕子陈《洪范九畴》，向用五福。一

曰寿，寿为福之最先。是惟系在天，非人所能自主。其康宁、好德、考终三事，皆与寿相通。有志卫生者，宜何如保之，以答亲恩乎！

卫生切要知三戒，大怒大欲并大醉。  
三者若还有一篇，须防损失真元气。

以下皆卫生之条目。三戒者，尤其切要也。卫生二字，本《庄子·庚桑楚》篇。谢上蔡曰：古人欲心则寡，卫生之道则尽矣。卫，谓防于未然，而谨护之也。夫怒、欲、醉皆人情所不能无，然能发而中节，怒何伤达道之和；乐而不淫，欲何非咸感之正；欢而不乱，醉何戾养生之宜。若不谨其微而至于太，则任性恣情。

而真元因之损失矣。《易·损》卦：君子以惩忿窒欲，言忿欲之损人，人当减损之，以远害也。《书》有《酒诰》，《雅》有《宾筵》，极言醉酒之失，戒之至也。许真君训世曰：不惜元气，服药无益，非上智之资，气禀清淑。凡阴阳合而成质者，不逆游气，其身中之偏胜妄动者，为客气；若一呼一吸，主乎肺者，为息气；无出无入，藏于脾者，为祖气；积于气海者，为宗气。盖膻中为气之海。《灵枢·五味》篇：谷始入于胃，其精微者，先出于胃之上中两焦，以溉五脏。别出两行营卫之道。其大气之搏而不行者，积于胸中，命曰气海。两行营卫，谓行中焦生营，行下焦生卫也。大气即宗气也。以化以生，根于命门，消息主宰于周身，与精神体用相资者，为先天元气。《元道经》曰：元气难积而

易散。《内经·天真论》曰：恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来！《春秋繁露》曰：养生之大者在爱气。闲欲以平意，平意以静神，静神以养气。故戒怒以养阳，使生生之气，相生于无穷。大怒则形气绝，而血菀于上，使人薄厥。是以肝阴不可不养，肝阳不可不静。肾者主蛰，封藏之本。韞玉怀珠，庶山辉而川媚。欲动则周身气，血撮聚三焦，从命门输泻而出。至于大欲，则相火炽，扰真阴，尤精与气俱伤，形与神俱散，忘身以徇，恐乐极生悲矣。《湛露》诗言：厌厌夜饮，不醉无归。而终以莫不令仪。《既醉章》言：介福诸端，尤理洋而义备。是古所云：醉者，但使血气泱洽而已。若世俗沈湎所谓大醉，则寐者犹可唤醒，而酩酊者，皆无所知，与饮中山千日酒者无异。故三者



孽由自作，祸患无穷。其外而害及人事者，有道者不忍言之。此特言损失真元气，重为保身者，正本清源计也。篇中析言中戒，惟恐语焉不详。是三者有一，悔已难追；况乐祸而兼多无厌者乎！

欲求长生先戒性，火不出兮神自定。  
木还去火不成灾，人能戒性方延命。

此承大怒而充类，以除其病根也。长生二字，始于广成子语黄帝。盖怒，或由于外激，其横发无端，而常若怒不可遏者，则火性也。五行：金分则轻，木分则枯，水分则涸，土分则弱，惟火愈分愈盛。故五运六气，惟火有二；而五行之气，惟火最烈。《参