

保
生
要
錄

保生要錄目錄

序（宋）蒲虔貫	一
養神氣門	一
調肢體門	一
論衣服門	二
論飲食門	三
論居處門	三
藥枕方	四
論藥食門	四
辯服金石	四
果類	五
穀並菜類	六
肉類	六

保生要錄

保生要錄序

嘗聞松有千歲之固雪無一時之堅若植松於腐壤不著月而必蠹藏雪於陰山雖累年而不消違其性則堅者脆順其理則促者延物情既爾人理豈殊然則所謂調攝之術者又可忽乎臣竊覽前人所撰保生之書往往拘忌太多節目大繁行者難之在於崇貴尤不易為臣少也多病留心養生研究既久編次云就其術簡易乘閒可行先欲固其正氣次欲調其肢體至于衣服居處藥餌之方疏

保生要錄

果貪食之性有益者必錄無補者不書古方有誤者重明俗用或乖者必正目之曰保生要錄雖無裨於閑道粗有資於衛生冒昧上獻伏深戰灼滿處責謹序

保生要錄

司議郎蒲處直撰

養神氣門

嵇叔夜云服藥求汗或有弗獲愧情一魚渙然流離明情發於中而形於外則知喜怒哀樂寧不傷人故心不撓者神不疲神不疲則炁不亂炁不亂則身泰壽延矣

調肢體門

養生者形要小勞無至大疲故水流則清滯則汚養生之人欲血脉常行如水之流坐不

保生要錄

欲至倦行不欲至勞頻行不已然宜稍緩即是小勞之術也故手足欲時其屈伸兩臂欲左挽右挽如挽弓法或兩手雙拓如拓石法或雙拳築空或手臂左右前後輕擺或頭項左右顧或腰胯左右轉時俯仰或兩手相捉細細揉如洗手法或兩手掌相摩令熱掩目摩面事間隨意為之各十數過而已每日頻行必身輕目明筋節血脉調暢飲食易消無所擁滯體中小不佳快為之即解舊導引方太煩崇貴之人不易為也今此術不擇時節亦無度數乘閒便作而見效且速

夫人夜卧欲自以手摩四肢胃腹十數過名曰乾浴卧欲側而由膝益氣力常時渴唾則吐清津則嚥常以舌柱上齶聚清津而嚥之潤五臟悅肌膚令人長壽不老黃庭經曰

為玉池大和官嚥雲液不干又曰開口屈舌食胎津使我遂鍊獲飛仙頰叩齒令齒牢又辟惡夫人春時暑月欲得晚眠早起秋欲早眠早起冬欲早眠要起早不宜在雞鳴前晚不宜在日出後熱時欲舒暢寒月欲收密此合四氣之宜保身益壽之道也

論衣服門

臣聞衣服厚薄欲得隨時合度是以暑月不可全薄寒時不可極溫感熱能著卑熱衣則熱懷或腰腹膝脛已來覆被極宜人冬月綿衣莫令甚厚寒則頻添重數如此則令人不驟寒驟熱也故寒時而熱則減減則不傷於溫熱時而寒則加加則不傷於寒寒熱若時妄自脫著則傷於寒熱矣寒欲漸著熱欲漸脫腰腹下至足脛欲得常溫胃上至頭欲得

精涼不至凍溫不至燥衣為汗濕即時易之薰衣火氣未彰不可便著夫寒熱平和形神恬靜疾疹不生壽年自永

論飲食門

飲食者所以資養人之血氣血則榮華形體氣則衛護四肢精華者為髓為精其次者為肌為肉常時不可待極饑而方食饑極飽而微饑常欲如饑中飽飽中饑青牛道士云人欲先饑而後食先渴而後飲不欲強食強飲故也又不欲先進熱食而隨養冷物必冷熱相攻而為患凡食先熱食次溫食方可少養冷食也凡食太熱則傷胃太冷則傷筋雖熱不得灼唇雖冷不可凍齒凡食溫勝冷少勝多熱勝生淡勝鹹凡食熱汗出勿洗面令人失顏色面上如蟲行食飽沐髮作頭風凡所

保生要錄

好之物不可偏耽偏耽則傷而生疾所惡之味不可全棄全棄則藏氣不均助心不食甘不食鹹則腎是是以天有五行人有五藏食有五味故肝法木心法火脾法土肺法金腎法水酸納肝苦納心甘納脾辛納肺鹹納腎木生火火生土土生金金生水水生木木制土土制水水制火火制金金制木故四時無多食所王并所制之味皆能傷所王之藏也宜食相生之味助王然也王藏不傷王氣增益飲食令度寒溫得宜則諸疾不生遐齡自永矣

論居處門

傳曰土厚水深居之不疫故人居處隨其方所皆欲土厚水深土欲堅潤而黃水欲甘美而澄常居之室極令周密勿有細隙致風氣

保生要錄

得入久居善中人風者天地之氣也能生成萬物亦能損人初入腰理之間漸至肌膚之內內傳經脉達于厥府傳變既廣為患則深故古人云避風如避矢感暑久坐兩頭通屋大招風夾道尤甚感暑不可露卧凡卧自立春後至立秋前欲東其首立秋後至立春前欲西其首常枕藥枕勝於寶玉寶玉大冷傷腦其枕藥性大熱則熱氣衝上大冷又冷氣傷腦唯用理風平涼者乃為得宜

藥枕方

又枕法頭風目眩腦重
冷疾眼暗鼻塞氣喘

蔓荊子分甘菊花分細辛分吳白芷分白木
分芎藭分通草分防風分紫本分羚羊角分
犀角分石上菖蒲分黑豆分五合分神輝

右件藥細剉去碎末相拌合勻以生絹囊盛之欲達其氣次用碧羅袋重縫之如

枕樣納藥直令緊實置在合子中其合形亦如枕納藥囊令出合子脣一寸半已來欲枕時揭去合蓋不枕即蓋之使藥氣不散枕之日久漸低更入藥以實之或添黑豆令如初三五月後藥氣歇則換之初枕旬日或一月耳七微喘是藥抽風之驗

論藥食門

辨服金石

金石之藥有可服不可服之理欲究養生之術須窮藥石之由今假設問辭用明至理或問曰夫金石之藥埋之不腐煮之不爛用能固氣可以延年草木之藥未免腐爛之患焉有固駐之功答曰夫金石之藥其性悍悍而無津液人之盛壯服且無益若及其衰弱毒則發焉夫壯年則氣盛而滑利盛則能制

石滑則能行石故不發也及其衰弱則營衛氣滋溢則不能行石弱則不能制石石無所制而行者留積故爲人大患也欲益而損何固駐之有哉

問曰亦有未虛而石發者乎答曰憂患在心而不能宣則榮衛滯而不行石勢結積而不散隨其積聚發諸癰瘡又有服石之人倚石勢而縱佚遊石勢既行乃作強中之病不曉者以爲奇効精液焦枯極熱遂作洞釜加藥罕不焦然

問曰金石之爲害若此東皇何以標之於本經答曰太虛積冷之人不妨暫服疾愈而止則無害矣

又問前云石勢悍悍藏裏則發今先虛而服石者豈能制其勢力乎且未見其有害何也

答曰初服之時石勢未積又乘虛冷之甚故不發也以此觀之當太虛積冷之時暫可服餌若久長防患則不如草木之藥焉又問草木自不能久豈能困人哉答曰服之不倦勢力相接積年之後必獲大益夫攻療之藥以疾差而更功固駐之方學體安而是効形神既寧則壽命自永矣

果類

蓮實粉主補中養神益氣力除百疾久服輕身延年

取蓮實八月就他皮黑者去皮心曝乾搗碎爲粉早以酒或白粥調之不宜與地黃同食蓮實嫩時生食動氣爲粉益人

栗子粉主厚腸胃補腎氣

取栗子曝乾去皮自抹去皮薄切又曝令極

保生要錄

乾糟爲粉如蓮粉法食之凡食菓子生食動
蟲發氣熱食亦發脹皆不及曝令半乾衣中
近肌肉煖而食之其益人

葡萄作漿雖是常術且補益功優主筋骨濕
痺益氣力強志令人肥健久服輕身不老延
年葡萄熟時先於根底著羊肉汁米泔汁各
一斗如是經宿棟熟者摘之納新白瓶中令
滿稍實密封百日自然成漿去滓飲之味過
醇酎甚益人

榴梨漿熟熱

青梨大者二石榴十顆

淡竹瀝升三大

右搗榴梨換取自然汁澄濾拌竹瀝一服
至合日三服梨極大方用二十顆小者三
顆

穀并菜類

胡麻主腸中虛羸補五內益氣力長肌肉填
髓腦堅筋骨去虛熱久服明目輕身不老延
年一名巨勝四稜爲胡麻八稜爲巨勝陶弘
景云八穀之中唯此爲良又云味甘在米豆
部此正是烏麻也今時所用巨勝莖莢雖小
類麻而葉子大極味苦其性甚冷夫味苦不
可入米穀性冷不可爲補益其葉又與麻不
同陰暗則低日烈則起此當別是一物非巨
勝胡麻也今俗但用不覺其非正當用烏油
麻味甘而莢有四稜者爲胡麻八稜者曰巨
勝正合本經不當用味苦而冷者也

肉類

殺雞羊丈夫食之損陽女人食之絕陰此羊
角者羊髓補虛損不益人

鹿肉溫補中強五藏益氣力臺居士云鹿性
警烈多食良草處必山岡產必潤澤故可饗
神者以其潔故也食良草有九物鹿慈鹿藥
白蒿水芹
甘草山蒼葛葉井鹿常食此九草性能解毒
治風歷丹石服附子多食鹿肉附子少力也

五月忌食之并不可近鼻

鹿肉溫補五藏八月至十一月食勝羊肉十

二月已後動風發熱不堪食

鯉魚性溫主五痔殺諸蟲補陽氣食三五
度腰間百病自差五色者無理婦人帶脉
百病碎切去骨以五味調肉羊腸中繫兩頭
炙之候冷然後切食

雞雌而黃者性溫主虛渴數溺洩利補五臟
益氣力黑者治風

圓魚平補去骨節間諸壅熱五六月不宜

保生要錄

食有人以鹿甲作散五六月
間感陰濕熱化爲小龍
豬無筋雞無髓藥食多細之
鰻性平補不足合菌食之酥煎良佳

保生要錄