

保生要錄
益齡單
攝生三要

修齡要指
養生膚語
二六功課

唐宋衛生歌
攝生要語



Z121

1

:0686

保

生

要

錄

蒲處厚
撰

中
華
書
局

保
生
要
錄

此 據 稗 乘 本 影 印
初 編 各 叢 書 僅 有
此 本

保生要錄 有序

宋蒲處厚撰

臣聞松有千歲之固雪無一時之堅若植松於
腐壤不朞月而必蠹藏雪於陰山雖累歲而不
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
目太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始就其術簡易
乘閒可行先欲固神養氣次欲調其肢體至於

衣服居處藥餌之方蔬果禽魚之性有益者必錄无補者不書目之曰保生要錄雖无裨於聞道麤有資於衛生旨味上獻曷勝戰慄謹序稽叔夜云服藥求汗或有弗獲愧情一焦渙然流漓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氣不乱氣不乱則身泰壽延矣

養生者形要小勞无至大疲故水流則清滯則濁養生之人務血脉長行如水之流坐不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。或兩手雙拾拾，如石法。或雙拳築空，或手臂左右前後輕擺，或頭項左右顧，或腰膀左右轉，時俯時仰，或兩手相從，細摩如洗手法。或兩手掌相摩，令熱掩目摩面，事間隨意為之。各十數遍而已。每日頻行，必身輕目明，血脈調暢，飲食易消，无所壅滯，體中不佳，按法為之，即解舊導引方太煩崇貴之人，不易為也。今此術不擇時節，亦无度數，乘間便作，而見效且速也。

夜卧必以手摩四肢胃腹十數遍名曰乾沐浴
卧欲側而曲膝則益氣力常時濁唾則吐清津
則嚥常以舌抵上齶聚清津而嚥之潤五臟悅
肌膚令人長壽不老黃庭經曰口為玉池太和
官漱嚥靈津災不干又曰閉口屈舌食胎津使
我成鍊獲飛仙頻叩齒令齒牢又辟惡春時暑
月欲得晚眠早起秋須早眠早起冬須早眠晏
起早不宜在鷄鳴前晚不宜在日出後熱時欲
舒暢寒月欲收衾此合四氣之宜保身益壽之
道也

衣服厚薄欲得隨時合度是以暑月不可太薄
寒時不可極溫盛熱能着單熟衣卧熱帳或腰
腹膝脛已下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、則不傷於溫熱時而寒則加
加則不傷於寒、熱之時妄自脫着則傷於寒
熱矣寒欲漸着熱欲漸脫腰腹下至足脛欲得
常溫背上至頭欲得稍涼、不至涼溫不至燥
衣為汗濕即時易之薰衣火氣未歇不可便着
夫寒熱平和形神怡靜則疾疹不生壽年自永

矣

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餓而方食不可待極飽而徹饌常欲飢中飽中飽青牛道士云人欲先飢而後食先渴而後飲不欲強食強飲故也又不欲先熟食而隨食冷物必冷熱相攻而為患凡食先熟食次遇食方可令餐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熟勝生淡勝鹹凡食

熱汗出勿洗面令人夫顏色面上如蟲行食飽
沐髮作頭風凡所好之物不可偏耽、則傷而
生疾所惡之味不可全棄、則臟氣不均是以
天有五行人有五臟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、生土、生金、生
水、生木、制土、制水、制火、制金、制
木故四時凡多食所生棄所尅之味皆能傷所
主之臟也宜食相生之味助王氣也五臟不傷
王氣增益飲食合度寒暑得宜則諸疾不生遐

齡自永矣

傳曰土厚水深居之不疾故人居處隨其方所
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
損人初入腠理之間漸至肌膚之內傳經脉
達于臟腑傳變既廣為患則深故古人云避風
如避天盛暑又坐兩頭通屋大招風夾道尤甚
盛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必卧葉枕藥

性太熱則熱氣衝上大冷則冷氣傷腦唯用理
風平涼者乃為得宜

藥枕方 治頭風目眩

蔓荊子 細辛 甘菊花 通草 藜蘆

防風 香白芷 川芎 草決明 黑豆

右件藥細剉碎為末拌勻以生絹囊盛之次用
碧羅袋重盛縫之如枕樣納藥於中令緊實使
藥氣不散枕之日久漸低更入藥以實之或添
黑豆令如初納時三五月後藥氣歇則換之若
枕旬日或一月耳中微鳴是藥抽風之驗

金石之藥有可服不可服之理欲求養生之術
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烏有固駐之
功荅曰夫金石之藥其性慄悍而无津液人之
或壯服且无益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
也及其衰弱則榮衛氣澀則不能行石弱則
不能制石、无所制而行者留積故為人大患
也欲益而損何固駐之有哉問曰亦有未虛而

石發者乎荅曰憂患在心而不能宣則榮衛澀
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為奇效精液焦枯猛
熱遂作油釜加爨罕不焦然問曰金石之為害
若此農皇何以標之於本經荅曰大虛積冷之
人不妨暫服疾愈而止則无害矣又問曰前
云石勢慄悍臟衰則發今先虛而服石者豈能
制其勢力乎且未見其有害何也荅曰初服之
時石勢未積又乘其虛冷故不發也以此觀之

大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固人哉
荅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見功固駐方之覺休安
而是效形補既寧則壽命同永矣