

「唐」

孫思邈

攝養枕中方

歷代中醫珍本集成

出版說明

在中華文化遺產中，中醫藥學以其獨特的理論、深邃的思想、卓絕的療效和浩瀚的文獻，繼續爲人類的衛生保健事業作出積極的貢獻，受到海內外有識之士日益廣泛的矚目和重視。中醫藥學在數千年的發展歷史過程中，積累了豐富的醫療、養生等方面的實踐經驗，並隨着歷代醫家的著說而成爲留傳後世的典籍。因此，整理與研究這些醫學文獻，不僅具有史學價值，而且更具有實際應用價值。這種整理與研究工作，成爲當前繼承和發揚中醫學術的基本途徑之一。

爲了促進中醫學術的普及與提高，特約請上海中醫學院中醫文獻研究所主編《歷代中醫珍本集成》，以滿足廣大中醫工作者的需求。本叢刊由上海中醫學院中醫文獻研究所朱邦賢副所長、中醫學院圖書館王若水副館長任總編審，並特聘著名中醫學家裘沛然教授、上海中醫學院院長陸德銘教授、上海中醫學院副院長嚴世芸副教授任選編顧問。

組織上海中醫學院專業人員承擔校勘工作。

中醫古籍僅現存者已逾萬種，本叢刊輯選具有相當學術價值和臨床實用價值的歷代古籍，包括自北齊以來歷代中醫典籍之精粹百餘種，分爲醫經、傷寒、本草、醫方、診斷、通論、養生、內科、外科、兒科、婦科、針灸、眼科、醫案醫話等十四類，對其著者生平、著述內容、學術特色等方面予以校正考定，分裝爲四十冊。所有典籍經專業人員勘正錯訛，採用影印方式出版，既保存和反映了中醫古籍的原貌，又能便利讀者正確閱讀和理解古代醫籍的旨趣，各醫籍前載有「內容提要」，以梗概地介紹撰著者生平、著述情況及內容要點，並客觀公允地評價其學術特色，對從事中醫工作者有一定的參考價值。我們期待本叢刊的出版，能夠對普及中醫和促進中醫學術的發展，起到推進作用。

上海三聯書店

一九八九年十月

內容提要

《攝養枕中方》一卷。舊題唐孫思邈撰，撰年未詳。

孫氏一名孫真人，京兆華原（今陝西耀縣）人，初唐著名醫學家。孫氏博學強識，品行高雅，善談老莊，兼好釋典，畢生致力於醫學，有《千金要方》、《千金翼方》等不朽巨著傳世，後人尊為「藥王」。孫氏性甘淡泊，不事仕進，除深究祛病方策之外，更於養性之道研習有素，不僅自己克享遐齡，而且還為後人留下許多載有其養生經驗的論著，如《攝生真錄》、《枕中素書》等，均佚。據述本書系孫氏從道家要典中撰錄一易知易為「至妙至神」、「誠信誠效」之養生秘旨，參會其身體力行之經驗而成。計分為自慎、導引、行氣、守一及太清存神鍊氣五時七候等節，從理論上闡述攝生要旨，並介紹了一些頗切實用的修養方法。其中不少論述與《千金要方》等論養性、養老之說交相輝映，可資攝生者循序漸進，以祛病延年。

茲以《三三醫書》本為底本，參照《道藏精華錄百種》予以校正。

《推篷寤語》 凡一卷。明李豫亨著。約撰於隆慶四年（公元一五七〇年）。原書十卷。民國七年（公元一九一八年）王壽芝從中節輯有關醫學養生內容者都爲一帙，匯刊入《三三醫書》之中。

李氏字元薦，松江縣人。幼好學，博覽群書，於兵書、游藝、書畫、佛學、醫卜星相等無不涉獵其間。撰有《推篷寤語》、《三事溯真》等。本書系李氏於隆慶庚午以鴻臚謁選，自蘇赴京舟行途中，取夙昔所知能表見者匯輯而成。王氏復從其「原教」、「本術」中摘取「原養生之教」、「本醫藥之術」二篇刊入《三三醫書》之中。其內容涉及歷代養生之要旨，發古今醫藥之本原，時有卓見可鑒。今酌以醫理文義參校之。

《病榻寤言》 明陸樹聲著，約撰於萬曆二十年（一五九二年）。

陸氏字與吉，號平泉，松江華亭人。一代鴻儒，官至禮部尚書。著述頗富，有《平泉題跋》、《茶寮記》、《汲古叢語》、《長水日鈔》、《陸文定公書》等。本書系其臥病榻間，冥心攝息，意有所得，悟透生死之閤，養生却病之旨，在於惜精氣、戒大欲、薄名利、定心神等等。雖所言寥寥，却無不切中肯綮，可謂要言不繁者流。

《醫先》 存一卷。 明王文祿撰於嘉靖廿九年（公元一五五〇年）。

王氏字世廉，號沂陽生，浙江海鹽人。性嗜書，熟習經典，頗好醫方，著有《醫先》、《胎息經疏略》及《文脈》、《藝草》等書。作者爲使世人不施餌劑砭針，先未病而醫之，以同登仁壽之域，遂作是書。故特以養生爲重，尤以胃氣爲崇，強調養脾即是養氣，養氣則爲養生之本，遂將東垣諸說推而廣之，令人耳目爲之一新。

《老老恒言》 五卷。 清曹庭棟著於乾隆三十八年（公元一七七三年）。

曹氏字楮人，號六圃，又號慈山居士，江蘇華亭人。曹氏家世文學，於經史詩詞考據無不通曉，然天性恬淡，無意於官場，杜門著述，撰有《易准》、《孝經通釋》、《逸語》、《宋百家詩存》等多種著作。本書前四卷較詳盡地介紹了老年人在四時中衣、食、住、行等方面的養生知識，第五卷則爲粥譜專篇，列舉各種粥方百余首，以資老人調攝、祛疾服餌。全書引錄歷代有關論著三百多種，內容豐富，深入淺出，是老年攝

生所必讀而有裨益之書。茲據一九二八年上海文瑞樓石印本影刊。

《巢氏宣導法》即《巢氏病源補養宣導法》。二卷。原著隋巢元方，卷上由廖平輯纂，卷下由曹炳章補輯，并匯刊於《中國醫學大成》中。

廖平（公元一八五一——一九三二年）字季平，晚號六譯，四川井研人。專治今文經學，兼通醫理，曾輯評醫籍廿余种，刊於《六譯館醫學叢書》。曹氏（公元一八七七——一九五六年）字赤電，浙江鄞縣人。精通醫學，曾精選歷代醫學名著三百余种，編纂《中國醫學大成》叢書，為中醫學的發展作出貢獻。本書即廖、曹二氏將巢元方《諸病源候論》中有關各病導引修養之法匯輯成冊，從而使之成為一部頗切實用的反映古代養生祛病治療經驗的專著。茲據一九五五年人民衛生出版社《諸病源候論》影印本子以校正。

王 若 水 楊 翠 蘭

攝養枕中方

太白山處士孫思邈撰

崇明徐繼高錄校

紹興裘慶元校刊

夫養生繕性其方存於卷者甚衆其或幽微秘密疑未悟之心至於澄神內
觀遊玄探真故非小智所及常思所尋設能及之而志不能守之事不從心
術卽不驗誠由前之誤交切而難遣攝衛之道賒遠而易違是以泯然同域
絕而不思者也嵇叔夜悟之大得論之未備所以將來志士覽而懼焉今所
撰錄並在要典事雖隱秘皆易知易爲以補斯闕其學者不違情欲之性而
俯仰可從不棄耳目之翫而顧盼可法旨約而用廣業少而功多余研覈方
書蓋亦久矣搜求秘道略無遺餘自非至妙至神不入茲錄誠信誠效始冠
於篇取其弘益以貽後代苟非其道慎勿虛傳傳非其人殃及三世凡著五

章爲一卷與我同志者贊而行之云爾

自愼

夫天道盈缺人事多屯居處屯危不能自愼而能克濟者天下無之故養性之士不知自愼之方未足與論養生之道也故以自愼爲首焉夫聖人安不忘危恒以憂畏爲本營無所畏忌則庶事隳壞經曰人不畏威則大威至矣故以治身者不以憂畏朋友遠之治家者不以憂畏奴僕侮之治國者不以憂畏隣境侵之治天下者不以憂畏道德去之故憂威者生死之門禮教之主存亡之由禍福之本吉凶之元也是故士無憂畏則身名不立農無憂畏則稼穡不滋工無憂畏則規矩不設商無憂畏則貨殖不廣子無憂畏則孝敬不篤父無憂畏則慈愛不著臣無憂畏則勲庸不建君無憂畏則社稷不安養性者失其憂畏則心亂而不治形躁而不甯神散而氣越志蕩而意昏應生者死應死者亡應

成者敗應吉者凶其憂畏者甚猶水火不可暫忘也人無憂畏子弟爲勁敵妻妾爲寇仇是以太上畏道其次畏物其次畏人其次憂身故憂於身者不拘於人畏於己者不制於彼慎於小者不懼於大戒於近者不侮於遠能知此者水行蛟龍不得害陸行虎兇不能傷處世謗讟不能加善知此者萬事畢矣夫萬病橫生年命橫夭多由飲食之患飲食之患過於聲色聲色可絕之踰年飲食不可廢於一日爲益既廣爲患亦深且滋味百品或氣勢相伐觸其禁忌更成沉毒緩者積年而成病急者災患而卒至也

凡夏至後迄秋分勿食肥膩餅餌之屬此與酒漿果瓜相妨或當時不覺卽病入秋節變生多諸暴下皆由涉夏取冷太過飲食不節故也而或者以病至之日便爲得病之初不知其所由來者漸矣欲知此慎者當去之於微也夫養性者當少思少念少欲少事少語少笑少愁少樂少喜少怒少好少惡行此十二

少者養生之都契也多思則神殆多念則志散多欲則損智多事則形勞多語則氣爭多笑則傷藏多愁則心懣多樂則意溢多喜則忘錯昏亂多怒則百脈不定多好則專迷不日多惡則憔悴無歡此十二多不除喪身之本也唯無多無少幾乎道也故處士少疾游子多患繁簡之殊也是故田夫膏粱天嗜欲多少之驗也故俗人競利道士罕營夫常人不可無欲又復不可無事但約私心約狂念靖躬損思則漸漸自息耳封君達曰體欲常勞食欲常少勞勿過極少勿過虛恒去肥濃節鹹酸減思慮捐喜怒除馳逐慎房室春夏施瀉秋冬閉藏又魚膾生肉諸腥冷之物此多損人速宜斷之彌大善也心常念善不欲謀欺詐惡事此多大辱損壽也

彭祖曰重衣厚褥體不堪苦以致風寒之疾甘味脯腊醉飽饜飫以致疝結之病美色妖麗以致虛損之禍淫聲哀音怡心悅耳以致荒耽之惑馳騁遊觀弋

獵原野以致發狂之失謀得戰勝兼弱取亂以致驕逸之敗斯蓋聖人戒其失理可不思以自勵也

夫養性之道勿久行久坐久視久聽不強食不強飲亦不可憂思愁哀飢乃食渴乃飲食止行數百步大益人夜勿食若食即行約五里無病損日夕有所營爲不住爲佳不可至疲極不得大安無所爲也故曰流水不腐戶樞不蠹以其勞動不息也

想爾曰勿與人爭曲直當減人壽算若身不甯反舌塞喉滿咽液無數須臾即愈道人有疾閉目內視使心生火以火燒身燒身令盡存之使精神如髣髴疾即愈若有痛處皆存其火燒之秘驗

仙經禁忌凡甲寅日是尸鬼競亂精神躁穢之日不得與夫妻同席言語而會必當清靜沐浴不寢警備也凡服藥物不欲食蒜石榴豬肝犬肉凡服藥勿向

北方大忌凡亥子日不可唾滅損年壽凡入山之日未至百步先却百步足反登山山精不敢犯人凡求仙必不用見尸又忌三月一日不得與女人同處仙道忌十敗一勿好淫二勿爲陰賊凶惡三勿酒醉四勿穢慢不淨五勿食父命本命肉六勿食己本命肉七勿食一切肉八勿食生五辛九勿殺一切蜚蟲衆生十勿向北大小便仰視三光

仙道十戒勿以入節日行威刑勿以晦朔日怒勿以六甲日食鱗甲之物勿以三月三日食五葢肉百草心勿以四月八日殺伐樹木勿以五月五日見血勿以六月六日起土勿以八月四日市附足之物勿以九月九日起牀席勿以入節日雜處

仙家雜忌曰夫習真者都無情慾之惑男女之想也若丹白存於胸中則真感不應靈女上尊不降陰氣所接永不可以修至道吾常恨此輟改之速耳所以

眞道不可以對求要言不可以偶聽慎之哉

又曰若有崇奉六天及事山川魔神者勿居其室勿饗其饌右已上忌法天人大戒或令三魂相嫉七魄流競或胎神所憎三官受惡之時也若能奉修則爲仙林不奉修失禁則爲傷敗

又曰夫陰丹內御房中之術七九朝精吐納之要六一迴丹雄雌之法雖獲仙名而上清不以比德雖均至化而太上不以爲高未弘至道豈觀元闔勿親經孕婦女時醕華池酣鬯自樂全眞獨臥古之養生尤須適意不知秘術詎可怡乎勿抱嬰兒仙家大忌凡建志內學養神求仙者常沐浴以致靈氣如學道者每事須令密泄一言一事輒減一算一算三日也凡咽液者常閉目內視別處一室勿與人雜居著淨衣焚香凡書符當北向勿雜用筆硯凡耳中忽聞啼呼及雷聲鼓鳴若鼻中聞臭氣血腥者並凶兆也卽焚香沐浴齋戒守三元帝君

求乞救護行陰德爲人所不能爲行人所不能行則自安矣

又曰夫喜怒損志哀樂害性榮華惑德陰陽竭精皆學道之人大忌仙法之所疾也

導引

常以兩手摩拭面上令有光澤斑皺不生行之五年色如少女摩之令二七而止臥起平氣正坐先叉手掩項目向南視上使項與手爭爲之三四使人精和血脈流通風氣不入行之不病又屈動身體四極反張側掣宣搖百關爲之各三又臥起先以內著厚帛拭項中四面及耳後周匝熱溫溫如也順髮摩頂良久摩兩手以治面目久久令人目自明邪氣不干都畢咽液三十過導內液咽之又欲數按耳左右令無數令耳不聾鼻不塞

常以生氣時咽液二七過按體所痛處每坐常閉目內視存見五臟六腑久久

自得分明了了

常以手中指接目近鼻兩眦（兩眦目睛明也）閉氣爲之氣通乃止周而復始行之周視萬里

常以手按兩眉後小穴中（此處目之通氣者也）三九過又以手心及指摩兩目及額上又以手旋耳各三十過皆無數時節也畢以手逆乘額上三九過從眉中始乃上行人髮際中常行之勿語其狀久而上仙修之時皆勿犯華蓋（華蓋眉也）

行氣

凡欲求仙大法有三保精引氣服餌此三事亦階淺至深不遇至人不涉勤苦亦不可卒知之也然保精之術列叙百數服餌之方略有千種皆以勤勞不強爲務故行氣可以治百病可以去瘟疫可以禁蛇獸可以止瘡血可以居水中

可以辟飢渴可以延年命其大要者胎息而已胎息者不復以口鼻噓吸如在胞胎之中則道成矣

夫善用氣者噓水水爲逆流噓火火爲滅炎噓虎豹虎豹爲之伏匿噓瘡血瘡血則止聞有毒蟲所中雖不見人便遙爲噓呪我手男左女右彼雖百里之外皆愈矣又中毒卒病但吞三九之氣亦登時善也但人性多躁少能安靜所以修道難矣

凡行氣之道其法當在密室閉戶安床煖席枕高二寸半正身偃臥瞑目閉氣自止於胸膈以鴻毛著鼻上毛不動經三百息耳無所聞目無所見心無所思當以漸除之耳若食生冷五辛魚肉及喜怒憂悲而引氣者非止無益更增氣病上氣放逆也不能閉之卽稍學之初起三息五息七息九息而一舒氣更噓之能十二息氣是小通也百二十息不舒氣是大通也此治身之大要也常以