

要旨

27-28

備急千金要方卷第二十七

養性

朝奉郎守太常少卿充秘閣校理判登聞檢院護軍賜緋襲犀林億等校正

養性序第一

道林養性第二

居處法第三

按摩法第四

調氣法第五

服食法第六

黃帝雜忌第七

房中補益第八

養性序第十條

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

之間信哉嗚呼昔人歎逝何可不爲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百夜一千二百時千日千夜一萬二千時萬日萬夜一千二萬時此爲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爲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死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爲善不習無不利也性既自善內外百病皆悉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食霞其在兼於百行百行周備雖絕藥餌足以遐年德行不克

縱服玉液金丹未能延壽故夫子曰善攝生者陸行不遇虎
兕此則道德之祐也豈假服餌而祈遐年哉聖人所以藥餌
者以救過行之人也故愚者抱病歷年而不修一行纏痼沒
齒終無悔心此其所以歧和長逝彭跽永歸良有以也嵇康
曰養生有五難名利不去爲一難喜怒不除爲二難聲色不
去爲三難滋味不絕爲四難神慮精散爲五難五者必存雖
心希難老口誦至言咀嚼英華呼吸太陽不能不迴其操不
天其年也五者無於身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

黃帝問於歧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
也歧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爲漿以妄爲常醉以入
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
皆爲之虛邪賊風避之有時恬憺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
美其食
任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
於擗節若消息得所則長生不死恣其情慾則命同朝露也
歧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爲無爲之事樂恬淡之味能縱欲使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卧早起廣步於庭被髮緩形以使志生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爲寒爲變奉長者少

夏三月此謂蕃秀天地氣交萬物華實夜卧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長之道也逆之則傷心秋爲瘠癯則奉收者少冬至重病秋三月此謂容平天氣以急地氣以明早卧早起與雞俱興使志安寧以緩秋刑收斂神氣使秋氣平毋外其志使肺氣清此秋氣之應養收之道也逆之則傷肺冬爲食泄則奉藏

者少

冬三月此謂閉藏水冰地坼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爲痿厥則奉生者少

天有四時五行以生長收藏以寒暑燥濕風人有五藏化爲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淋其骨髓夜則房室輸其血氣耳聽淫聲目樂邪色醺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字育太早或童孺而擅氣或疾病而搆精精氣薄惡血

脉不充既出胞藏養護無法又蒸之以綿續爍之以五味胎傷孩病而脆未及堅剛復縱情欲重重相生病病相孕國無良醫醫無審術茲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所習不純正也

抱朴子曰或問所謂傷之者豈色欲之間乎荅曰亦何獨斯哉然長生之要其在房中上士知之可以延年除病其次不以自伐若年當少壯而知還陰丹以補腦采七益於長俗俗者不服藥物不失一二百歲也但不得仙耳不得其術者古人方之於凌孟以盛湯羽苞之蓄火又且才所不逮而強思之傷也力所不勝而強舉之傷也深憂重恚傷也悲哀憔悴傷也喜樂過度傷也汲汲所欲傷也戚戚所患傷也久談言笑傷也寢息失時傷也挽弓引弩傷也沈醉嘔吐傷也飽食即卧傷也跳足喘乏傷也懽呼哭泣傷也陰陽不交傷也積

傷至盡盡則早亡盡則非道也是以養性之士唾不至遠行
不疾步耳不極聽目不極視坐不久處立不至疲卧不至懣
先寒而衣先熱而解不欲極飢而食食不可過飽不欲極渴
而飲飲不欲過多飽食過多則結積聚渴飲過多則成痰癖
不欲甚勞不欲甚佚不欲流汗不欲多唾不欲奔走車馬不
欲極目遠望不欲多啖生冷不欲飲酒當風不欲數數沐浴
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刻五藏五行自然之理也
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
祛疾閑邪有吐納之術流行榮衛有補寫之法節宣勞逸有

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性之理盡於此矣夫欲快意任懷
自謂達識知命不泥異端極情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性之事哉匪惟不
納乃謂妖訛也而望彼信之所謂以明鑒給矇瞽以絲竹娛
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道引可得聞乎若有可傳
想可密示封內隆上疏對曰臣聞天地之性惟人爲貴人之
所貴莫貴於生唐荒無始劫運無窮人生其間忽如電過每
一思此罔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

年無窮當由脩道道甚易知但莫能行呂常聞道人蒯京已
年一百七十八而甚丁壯言人當朝朝服食玉泉琢齒使人
丁壯有顏色去三蟲而堅齒玉泉者口中唾也朝旦未起早
嗽津令滿口乃吞之琢齒二七遍如此者乃名曰練精

嵇康云穰歲多病饑年少疾信哉不虛是以關中土地俗好
儉嗇厨膳餽羞不過菹醬而已其人少病而壽江南嶺表其
處饒足海陸鮭肴無所不備土俗多疾而人早夭北方仕子
遊官至彼遇其豐贍以爲福祐所臻是以尊卑長幼恣口食
噉夜長醉飽四體熱悶赤露眠卧宿食不消未逾朞月大小
皆病或患霍亂脚氣脹滿或寒熱瘧痢惡核丁腫或癰疽痔
漏或偏風猥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謂太息者也學
者先須識此以自誠慎

抱朴子曰一人之身一國之象也胷腹之位猶宮室也四支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

道林養性第二

真人曰雖常服餌而不知養性之術亦難以長生也養性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悄悄懷忿恨
皆損壽命若能不犯者則得長生也故善攝生者常少思少
念少慾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慾則
志昏多事則形勞多語則氣乏多笑則藏傷多愁則心懾多
樂則意溢多喜則忘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
行喪生之本也惟無多無少者幾於道矣是知勿外緣者眞
人初學道之法也若能如此者可居溫疫之中無憂疑矣既
屏外緣會須守五神肝心脾肺腎從四正言行坐立言最不得浮思妄
念心想欲事惡邪大起故孔子曰思無邪也常當習黃帝內
視法存想思念令見五藏如懸磬五色了了分明勿輟也仍

可每日初起面向午展兩手於膝上心眼觀氣上入頂下達
涌泉旦旦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
爲主人也凡心有所愛不用深愛心有所憎不用深憎皆
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爲善爲人所
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遺其祿所
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爲之不拘禁忌欺罔幽明無所不作自言適性不知過後一一皆爲病本及兩手摸空白汗流出口唱皇天無所逮及皆以生平麤心不能自察一至於此但能少時內省身心則自知見行之中皆長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誹謗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媿誠勒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爲佳衣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爲佳然後行作鵝王步語作含鍾聲眠作師子卧右膝脇坐脚也每日自詠歌玄美食須熟嚼生食不麤吞問我居止處大宅揔林村胎息守五藏氣至骨成仙又歌曰日食三箇毒不

爵而自消錦繡爲五藏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

臍下也

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背脊痛亦不用寢卧多言笑寢不得
語言者言五藏如鍾磬不懸則不可發聲行不得語若欲語
須住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
冷開口大語爲佳言語既慎仍節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酢則
傷骨故每學淡食食當熟嚼使米脂入腹勿使酒脂入腸人
之當食須去煩惱

暴數爲煩
侵觸爲惱

如食五味必不得暴噉多令人

神驚夜夢飛揚每食不用重肉喜生百病常須少食肉多食

飯及少菹菜并勿食生菜生米小豆陳臭物勿飲濁酒食麪
使塞氣孔勿食生肉傷胃一切肉惟須煮爛停冷食之食畢
當嗽口數過令人牙齒不敗口香熱食訖以冷酢漿嗽口者
令人口氣常臭作墮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痙頭痛令人目澀
多睡每食訖以手摩面及腹令津液通流食畢當行步躊躇
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爲爲快也飽食即卧
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玄夜勿過醉飽食勿
精思爲勞苦事有損餘虛損人常須日在巳時食訖則不須
飲酒終身無干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