

原汁原味中医养生系列

百岁孙思邈亲授 长寿秘方

很多秘密都藏在古老的智慧中

药王孙思邈的养生真经

食养、养性、房中、怀孕时机、美容、养生禁忌……

高文柱◇主编



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

原汁原味中医养生系列

百岁孙思邈亲授 长寿秘方

很多秘密都藏在古老的智慧中

药王孙思邈的养生真经

食养、养性、房中、怀孕时机、美容、养生禁忌……

高文柱◇主编

图书在版编目(CIP)数据

百岁孙思邈亲授长寿秘方/高文柱主编. —北京: 华夏出版社, 2014.11

(原汁原味中医养生系列)

ISBN 978-7-5080-8252-3

I. ①百… II. ①高… III. ①长寿—基本知识 ②养生(中医)—基本知识
IV. ①R161.7②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 242941 号

百岁孙思邈亲授长寿秘方

主 编 高文柱

责任编辑 段素英

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 三河市少明印务有限公司

装 订 三河市少明印务有限公司

版 次 2014 年 11 月北京第 1 版

2015 年 1 月北京第 1 次印刷

开 本 787×1092 1/16 开

印 张 10.25

字 数 105 千字

定 价 39.00 元

华夏出版社 地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028

网址: www.hxph.com.cn 电话: (010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。

编写说明

本书分为两部分：《药王养性篇笺注》从《备急千金要方》“养性篇”与《千金翼方》“养性篇”、“退居篇”中辑出类编而成。《要方》底本采用日本江戸医学馆影刊宋本，并以日本静嘉堂文库藏《新雕孙真人本千金方》（简称“孙真人本”）、北京图书馆藏元刻本（简称“元刻本”）、上海涵芬楼影印明《正统道藏》本（简称“道藏本”）、台湾商务印书馆影印文渊阁《四库全书》本（简称“四库本”）、日本后藤敏氏重刊本（简称“后藤本”）作了必要的校勘。《翼方》底本采用元大德梅溪书院刊本，以明万历王肯堂校刻本（简称“万历本”）进行校正。同时对《要方》、《翼方》所引诸书也逐一进行了比勘，并写出校记。他校所用版本多为通行本，兹不列叙。

《真人摄生篇辑要》中所辑八篇采用底本分别是：《孙真人卫生歌》、《孙真人枕上记》、《孙真人养生铭》三篇采用明·胡文焕《寿养丛书》文会堂版精抄本，并以明·吴正伦《养生类要》中所收《卫



生歌》、明·秦守中所刻《海上方》后所附《枕上记》、《养生铭》作了必要勘正。《摄养枕中方》、《太清存神炼气五时七候诀》两篇采用宋·张君房《云笈七签》涵芬楼影刻明《正统道藏》本，并以《道藏》所收《枕中记》、《存神炼气铭》作了勘正。其中《摄养枕中方》与《枕中记》出入较大，凡勘补文字用〔 〕标记。《保生铭》、《孙真人摄养论》、《唐太古妙应孙真人福寿论》三篇采用涵芬楼影刻明《正统道藏》本，其中《福寿论》以《全唐文》作了比勘。

书中古今字、异体字、俗写字一律改为通行规范字。

前言

“重人贵生”，乃道教文化的核心；“长生久视”，为仙道追求的人生最高境界；“我命在我不在天”，则是道家喊出的人类与死亡作斗争的最强音。两千年来，许多道教人士出于祛病延年和济世传道的双重目的，在修道的同时，莫不兼修医术。他们大胆探索人体生命的奥秘，不断积累医疗实践的经验，不仅丰富了祖国传统医药学宝库，而且形成了独特的“道教医学”流派。尤其在养生保健、延缓衰老方面，更是独树一帜，令世人瞩目。其中孙思邈是被医道两界普遍推崇、论述养生方法最为精辟的代表人物。

孙思邈，京兆华原（今陕西耀县）人。年寿史书无确载，《本传》称其“不啻百岁人”，“古之聪明博达不死者”。据史家考证，约活了一百二十岁。他善谈老庄，喜好释典；品性高雅，博洽多闻。隋文帝、唐太宗、唐高宗三次征召，将授以爵位，或称疾不起，或固辞不受，隐居山林，悬壶济世。在历代众多的通医道士中，与晋代葛洪、梁朝陶弘景相伯仲，并称“三大道医”，而其医学成就则有



过之。曾慨当世“治医之术，阙而弗论”，遂撰《备急千金要方》三十卷，“以为人命至重，有重千金，一方济之，德逾于此，故以为名”。又“犹恐泰山临目，必昧秋毫之端；雷霆在耳，或遗玉石之响。所以更撰《千金翼方》三十卷，共成一家之学”。两书辄轨相济，羽翼交飞。卷帙浩繁，内容详实。被誉为我国第一部医学百科全书。因此，孙氏也被后人尊为“药王”，供奉神庙。宋徽宗时，被追封为“妙应真人”。

在医药学史上，孙思邈与汉代张仲景、明代李时珍相比肩，并称“三大医圣”。张氏长于辨证，李氏专于药理，而孙氏则擅于养生。孙氏认为“人生一世，甚于过隙”，故告诫人们不要“驰骋六情，追逐名利”，而应“留神医药，研究方术”，用以“保身长全，以养其生”。他总结养生大要，不外十途：“一曰啬神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言论，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌。”而其关键，在于“习以成性，性自为善”。

余尊儒尚道，喜读经方。研究《千金》，积十数年。今将其中有关养性内容摘录类编，加以校释，名曰《药王养性篇笺注》。又从《寿养丛书》、《云笈七签》、《正统道藏》诸书中，选辑孙氏有关摄生文章八篇，编辑成册，名曰《真人摄生篇辑要》。二者合为一书，总曰《百岁孙思邈亲授长寿秘方》。匪敢责求寿养之全，但期略尽孙氏之旨。倘若炼养方家潜心领悟、身体力行，则可直追思邈百年之寿考。抑或诸君翻检读之，能裨助摄生之一二，亦幸甚焉。

王君成亚，出身道门。敏而多才，事业有成。攻读医药，雅好

养生。编辑此书，多所用功。二人合力，互相切磋，则冀臻于完善，少留遗憾耳。

中国道教协会副会长张继禹大师，聪明博达，道冠海内。于道教养生，研究有素。初稿甫成，承蒙审订。遂使拙作生辉，特此谢忱。

高文柱

二〇一三年九月一日



药王孙思邈



药王养性篇笺注



养性序第一

道林养性第二

居处按摩调气法第三

养性服饵第四

养性禁忌第五

房中补益第六

退居养性第七

养老益寿第八

养性序第一



扁鹊¹云：黄帝说昼夜漏下水百刻，凡一刻人百三十五息，十刻一千三百五十息，百刻一万三千五百息。人之居世，数息之间。信哉！呜呼！昔人叹逝²，何可不为善以自补耶？吾常思一日一夜有十二时，十日十夜百二十时，百日百夜一千二百时，千日千夜一万二千时，万日万夜一十³二万时，此为三十年。若长寿者九十年，只得三十六万时。百年之内，斯须之间，数时之活，朝菌蟪蛄⁴不足为喻焉。可不自摄养而驰骋六情，孜孜汲汲追名逐利，千诈万巧以求虚誉，没齿⁵而无厌。故养性者，知其如此，于名于利，若存若亡；于非名非利，亦若存若亡，所以没身不殆⁶也。余慨时俗之多僻⁷，皆放逸以殒亡，聊因暇日，粗述《养性篇》，用奖⁸人伦之道，好事君子与我同志焉。

夫养性者，欲所习以成性，性自为善，不习无不利也。性既自善，内外百病皆悉不生，祸乱灾害亦无由作，

人生在世，“斯须之间，数时之活”，时光流逝极快，权利名情和虚誉可不必千诈万巧。生命需要养护。而养护之法、养生之道似乎遍地开花，各种巧方妙意，人们可能会各种选择、尝试，而“药王”孙思邈（唐代著名医药学家、道学家）的长寿秘诀更是人们热衷而探究的，他的养生之道全面而系统，非常值得研究和汲取。



此养性之大经⁹也。善养性者，则治未病之病，是其义也。故养性者，不但饵药餐霞，其在兼于百行¹⁰；百行周备，虽绝药饵，足以遐年。德行不克¹¹，纵服玉液金丹，未能延寿。故夫子¹²曰：善摄生者，陆行不遇¹³虎兕¹⁴。此则道德之祐¹⁵也。岂假¹⁶服饵而祈遐年哉！圣人所以¹⁷药饵者，以救过行之人也。故愚者抱病历年而不修一行，缠痾没齿，终无悔心，此其所以岐和¹⁸长逝，彭聃¹⁹永归²⁰，良有以也。

嵇康²¹曰：养生有五难：名利不去，为一难；喜怒不除，为二难；声色不去，为三难；滋味不绝，为四难；神虑精散，为五难。五者必存，虽心希难老，口诵至言，咀嚼英华，呼吸太阳，不能不回其操²²、不夭其年也。五者无于胸中，则信顺日跻²³，道德日全，不祈善而有福，不求寿而自延。此养生之大旨也。然或有服膺仁义，无甚泰²⁴之累者，抑亦其亚欤！

黄帝问于岐伯曰：余闻上古之人，春秋²⁵皆度百岁，而动作不衰。今时之人，年至半百，而动作皆衰者，时代异耶？将²⁶人失之²⁷也？岐伯曰：上古之人，其知道者，法则阴阳，和于术数，饮食有常节，起居有常度，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人则不

孙思邈首先讲到什么是养生？养生的核心是养性，调养精神心性的，需要各方面的修行。“性既自善，内外百病皆悉不生，祸乱灾害亦无由作，此养性之大经也。”不重视养性，只在服食药物等各种养生方法上下功夫，绝不会达到延年益寿、养生的目的。“百行周备，虽绝药饵，足以遐年；德行不克，纵服玉液金丹，未能延寿。”讲得十分明确。

孙思邈阐述养生之道时各引用了嵇康与《黄帝内经》等一些养生理论和观点。嵇康是魏晋时著名的养生家，其讲到养生有五难：名利不去、喜怒不除、声色不去、滋味不绝、神虑精散，如文中所述。

然，以酒为浆，以妄为常，醉以入房²⁸，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满²⁹，不时³⁰御神³¹，务快其心，逆于生乐³²，起居无节，故半百而衰也。夫上古圣人之教也，下皆为之。虚邪贼风，避之有时；恬憺虚无，真气从之；精神内守，病安从来？是以其志闲而少欲，其心安而不惧，其形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故甘其食，美其服，《素问》作美其食，任其服。乐其俗³³，高下不相慕，故其民日朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖，不惧于物，合于道数，故皆能度百岁而动作不衰者，其德全不危也。是以人之寿夭，在于撙节³⁴，若消息³⁵得所³⁶，则长生不死；恣其情欲，则命同朝露也。

岐伯曰：人年四十而阴气自半也，起居衰矣；年五十体重，耳目不聪明也；年六十阴痿³⁷，气力大衰，九窍³⁸不利，下虚上实，涕泣俱出，故曰知³⁹之则强，不知则老。同出名异⁴⁰，智者察同，愚者察异⁴¹；愚者不足，智者有余⁴²。有余则耳目聪明，身体轻强，年老复壮，壮者益理⁴³。是以圣人为无为之事，乐恬淡之味⁴⁴，能纵欲快志⁴⁵，得虚无之守⁴⁶，故寿命无穷，与天地终。此圣人之治身也。

春三月⁴⁷，此谓发陈⁴⁸。天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，被⁴⁹发缓形，以使志生。生而勿杀，与



而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒为变⁵⁰，奉长⁵¹者少。

夏三月⁵²，此谓蕃秀⁵³。天地气交，万物华实。夜卧早起，毋厌于日⁵⁴。使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为疟，则奉收者少，冬至重病⁵⁵。

秋三月⁵⁶，此谓容平⁵⁷。天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴。使志安宁，以缓秋刑⁵⁸。收敛神气，使秋气平。毋外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，则奉藏者少。

冬三月⁵⁹，此谓闭藏⁶⁰。水冰地坼，无扰乎阳。早卧晚起，必待日光。使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，毋泄皮肤，使气亟夺⁶¹，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，则奉生者少。

天有四时五行，以生长收藏，以寒暑燥湿风。人有五脏，化为五气，以生喜怒悲忧恐。故喜怒伤气，寒暑伤形；暴怒伤阴，暴喜伤阳。故喜怒不节，寒暑失度，生乃不固。人能依时摄养，故得免其夭枉也。

仲长统⁶²曰：王侯之宫，美女兼千；卿士之家，侍妾数百。昼则以醇酒淋其骨髓，夜则房室输其血气。耳听淫声，目乐邪色，宴内不出，游

养生非常重要的一条是依时休养。根据四时变化不同，人体生理病理不同，施以不同的养生原则，才能更好地保持身体健康。四季养生时，还可以进行相应的食疗来调整身体，使阴阳调和，适应自然界的大环境，增强机体的抗病能力。

外不返。王公得之于上，豪杰驰之于下。及至生产不时，字育⁶³太早，或童孺而擅气⁶⁴，或疾病而构精，精气薄恶，血脉不充；既出胞脏，养护无法⁶⁵，又蒸之以绵纩⁶⁶，烁之以五味，胎伤孩病而脆，未及坚刚，复纵情欲，重重相生，病病相孕。国无良医，医无审术⁶⁷，奸佐其间，过谬常有，会⁶⁸有一疾，莫能自免。当今少百岁之人者，岂非所习不纯正也。

“唾不至远，行不疾步，耳不极听，目不极视，……”就是说日常生活起居都必须掌握度，凡事不能过度，否则会损耗身体，不利于身体保健。

抱朴子⁶⁹曰：或问所谓伤之者，岂色欲之间乎？答曰：亦何独斯哉！然长生之要，其在房中⁷⁰。上士知之，可以延年除病，其次不以自伐。若年当少壮，而知还阴丹以补脑⁷¹，采七益于长俗⁷²一作谷者，不服药物，不失一二百岁也，但不得仙耳。不得其术者，古人方之于凌杯⁷³以盛汤，羽苞之蓄火。又且才所不逮而强思之伤也，力所不胜而强举之伤也，深忧重患伤也，悲哀憔悴伤也，喜乐过度伤也，汲汲⁷⁴所欲伤也，戚戚⁷⁵所患伤也，久谈言笑伤也，寢息失时伤也，挽弓引弩伤也，沉醉呕吐伤也，饱食即卧伤也，跳足⁷⁶喘乏伤也，欢呼哭泣伤也，阴阳不交伤也。积伤至尽，尽则早亡，尽则非道也。是以养性之士⁷⁷，唾不至远，行不疾步，耳不极听，目不极视，坐不久处，立不至疲，卧不至愞⁷⁸。先寒而衣，先热而解；不欲极饥而食，食不可过饱；不欲极渴



而饮，饮不欲过多。饱食过多则结积聚，渴饮过多则成痰癖。不欲甚劳，不欲甚佚⁷⁹，不欲流汗，不欲多睡⁸⁰，不欲奔走车马，不欲极目远望，不欲多啖生冷，不欲饮酒当风，不欲数数沐浴，不欲广志远愿，不得规造异巧。冬不欲极温，夏不欲穷凉；不欲露卧星月，不欲眠中用扇⁸¹；大寒、大热、大风、大雾皆不欲冒之。五味不欲偏多，故酸多则伤脾，苦多则伤肺，辛多则伤肝，咸多则伤心，甘多则伤肾。此五味刻五脏⁸²，五行自然之理也。

凡言伤者，亦不即觉也，谓久即损寿耳。是以善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制；调利筋骨，有偃仰⁸³之方；祛疾闲⁸⁴邪，有吐纳之术；流行荣卫，有补泻之法；节宣劳逸，有与夺之要。忍怒以全阴⁸⁵，抑喜以养阳，然后先服草木以救亏缺，后服金丹以定无穷，养性之理尽于此矣。夫欲快意任怀，自谓达识知命，不泥异端，极情肆力，不劳持久⁸⁶者，闻此言也，虽风之过耳，电之经目，不足喻也。虽身枯于留连⁸⁷之中，气绝于绮纨⁸⁸之际，而甘心焉，亦安可告之以养性之事哉！非惟不纳，乃谓妖讹也。而望彼信之，所谓以明鉴⁸⁹给蒙瞽，以丝竹娱聋夫者也。

魏武⁹⁰与皇甫隆令曰：闻卿年出百岁，而体力不衰，耳目聪明，颜色和悦，此盛事也。所服食、施行、道引，可得闻乎？若有可传，想可密示封内。隆上疏对曰：臣闻天地之性，惟人为贵；人之所贵，莫贵于生。唐荒⁹¹无始，劫运无穷，人生其间，忽如电过。每一思此，罔然心热。生不再来，逝不可追，何不抑情养性以自保惜？今四海垂⁹²定，太平之际，又当须展才布德，当由万年⁹³；万年无穷，