

百岁『真人』

孙思邈

黄根柱
编

养

生

歌



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

百岁“真人”孙思邈养生歌

BAISUI “ZHENREN” SUNSIMIAO YANGSHENGGE

黄根柱 编



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北京

图书在版编目(CIP)数据

百岁“真人”孙思邈养生歌/黄根柱编. —北京:人民军医出版社, 2005. 1

ISBN 7-80194-547-6

I. 百… II. 黄… III. 养生(中医)-普及读物 IV. R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004 年)第 116118 号

策划编辑:杨德胜 加工编辑:崔永观 责任审读:李 晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经 销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京京海印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:787mm×1092mm 1/32

印张:6.875 字数:97 千字

版次:2005 年 1 月第 1 版 印次:2005 年 1 月第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:12.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

孙思邈是我国古代伟大的医药学家、养生学家，他不仅医术高明、养生有方，且著述颇丰。本书作者以引用原文、语释、浅说的形式，用现代医学理论和保健知识对孙思邈著作中有关养生保健方面歌诀、名言进行较为全面的论述，介绍了许多鲜为人知的益寿延年之术、祛病疗疾之方、养生保健之诀。内容丰富，知识渊博，议论深刻，语言朴实。适于广大中老年人及欲求保健之法的朋友们阅读欣赏。

责任编辑 杨德胜

孙真人赞

唐李嗣真撰

凿开径路

名魁大医

羽翼三圣

调和四时

降龙伏虎

拯衰救危

巍巍堂堂

百代之师

自序

孙思邈是名垂青史的隋唐医药家、养生学家。他医德高尚，医药兼精，并重视养生而获得长寿，享年101岁，人称“孙真人”。

孙思邈“情极医源”，曾著有《备急千金要方》、《千金翼方》、《福寿论》、《摄养枕中方》、《孙真人卫生歌》等，为我国医药发展和养生事业做出了巨大的贡献。孙思邈的《养生歌》（即《孙真人卫生歌》），不违情性之欢，而俯仰可从；不弃耳目之好，而顾盼可行。易则易之，简则易从，此乃一难得的养生瑰宝，是中老年朋友延年益寿的指路明灯。

孙思邈认为：“人命至重，有贵千金。”因此，他在自己所写的两部巨著中，均冠以“千金”二字。他告诫人们，要珍重生命，深刻理解生命的价值。他写的《养生歌》第一句就说：“天地之间人为贵。”他告诉世人：“箕裘五福寿为最。”这五福之中寿列第一位，是人生中最值得珍重的。善待生命是《养生歌》的主题歌，正如孙思邈在《摄养枕中方》中所说：“天有盈虚，人有安危，不自慎不能济也。”他还说：“养生之士，不知自慎，未足以论养生之道也。故以自慎为首焉。”可见，养生首先要讲究“自慎”。所谓“自慎”，就是慎重对待自己的生命质量。简而言之，就是“自主健康”。衰老、疾

病是人体发展的自然规律，不“自慎”就不足以抵抗。孙思邈在《养生歌》中说：“卫生切要知三戒，大怒大欲并大醉。三者若还有一焉，须防损失真元气。”孙氏在《摄养枕中方》讲了人生不慎带来的严重后果。他说：“养生者失去忧畏，则心乱而不治，形燥而不宁，神散而气越，志荡而意昏。应生着死，应存着亡，应成着败，应吉着凶。”因此，养生者首先要重视“自慎”。我们应从珍重生命的“自慎”的角度，深刻理解《养生歌》的精髓。

《养生歌》全面讲述了养生之道。孙思邈在《备急千金要方》、《千金翼方》两部著作中，提出了养性十法：一曰吝神，二曰惜气，三曰养形，四曰导引，五曰言论，六曰饮食，七曰房事，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌。《养生歌》从10个方面对长寿经验做了精辟的论述，介绍了延年之术，却病之方。其内容丰富，知识广博，议论详审，读后使人收获多多、益处多多。

《养生歌》论修身养性之道，述保精惜气之方，言永年天生之理，明弃私去欲之义，议论警策而切实，语言浅近而易晓。“欲求长生先戒性”、“人能戒性延性命”，字字句句警人，发人深省，堪为养生者的座右铭。“贪欲无穷亡却精，用心不已失元神，劳形散尽中和气，更仗何能保此身”，加深对保精、惜气、爱神的认识。在调节“七情”上提出：“世人欲知卫生道，喜乐有常嗔怒少。”在弃私去欲上提出：“心诚意正思虑除，顺理修身去烦劳。”在四时调剂上提出了“六字诀”吐纳引导法。在四季五味调剂上以“日常养生、务尚淡薄”为宗旨，提出了不同季节增减不同滋味的保健。在起

居卫生上本着“慎起居、节嗜欲、远祸患、能节制”这一中心进行论述，内容切近，易于躬行，尤为养生保健所必知。

养生家谚：“人生本无病，不少因自作。”晋代养生家葛洪说：“寿命在我，而不在神仙”，并指出“养生以不伤为本。”《养生歌》对避免伤害做了一一论说。如果在自己人生的进程中，能认真按照《养生歌》去做，生命的主动权就掌握在自己的手中，就能达到“老而不衰，老而健康”的目的。

衷心祝愿读者健健康康生活，轻轻松松活过百岁！

黄根柱

2004年10月

目 录

孙思邈传略.....	(2)
箕裘五福寿为最.....	(7)
健康切要知三戒	(15)
欲求长生先戒性	(19)
爱护身体精、气、神	(25)
养生要诀在节劳	(33)
喜乐有常嗔怒少	(39)
吐故纳新六字诀	(47)
日修昆仑不间断	(55)
四时五味宜调和	(63)
季月少咸甘略戒	(74)
顺应四时调起居	(78)
夏季调理要精心	(84)
养精固肾当节制	(90)
饥餐渴饮莫太过	(97)
醉后莫强饮饱食.....	(105)





睡前调摄益健康·····	(109)
咳嗽劳神能伤命·····	(115)
慎勿将盐去点茶·····	(126)
坐卧醉饱须防风·····	(132)
做人更应讲仁义·····	(137)
养体须当节五辛·····	(144)
谨防迅雷雨伤身·····	(148)
放宽些子自家福·····	(152)
珍惜生命重养生·····	(158)
请君熟记卫生歌·····	(163)
浅释《枕上记》中的保健要方·····	(172)
《孙真人养生铭》赏析·····	(176)
孙思邈“存神炼气铭”·····	(179)
孙真人“保生铭”·····	(184)
孙思邈养生名言·····	(187)
《备急千金要方》、《千金翼方》中的强身益寿 效方·····	(195)
孙思邈《海上方》摘选·····	(205)
编后记·····	(208)



孙思邈传略

孙思邈(公元 581—682 年),隋唐京北华原(今陕西耀县)人。我国杰出的伟大医药家、养生学家,古代十大神医之一。

《新唐书·孙思邈》中载:孙思邈 7 岁就学,日诵千言,被誉为神童。幼年时体弱多病,为治病罄尽家产,及长,立志学医后勤求古训,通晓百家说,善言老子、庄周。他曾受一位名道指点,到碧玉山(今五台山)学道习医。学习之中,他尊师重道,精读先贤之书,细学名医佳作,并常到群众中采集偏单、验方。往往为一方一药,“不远千里,伏膺取决”。他医德高尚,医药兼精,智圆行方,妙解阴阳,拯衰救危,深受人民爱戴。

孙思邈在自身修炼中,用祛病之法,强身健体。更“用医术救人危急,免去祸灾,令人不枉死”。不时,名震朝野。北周建德 5 年(公元 577 年),孙思邈 36 岁时,周武帝宇文下《如制九条》,要各州郡向朝廷推荐人才。孙思邈在荐之列,朝



廷征召其入朝，可是征召使者还没到，他便离开家乡，隐居太白山去了。

孙思邈隐居太白山 40 年，他炼气养神，修炼“内丹”，即以身为炉鼎，体内精、气、神作为药物，在体内修炼凝成大丹的养生术。这个时期他写成《卫生歌》，即养生歌。隐居期间，还炼制各种外丹，给群众防治疾病。据《备急千金要方》卷 20 载，唐武德年间，著名尼姑净明患了“霍乱”，胃肠绞痛，口吐酸水，上吐下泻，痛苦不堪。找了名闻朝野的名医巢元方等进行诊治，结果都无济于事。后来孙思邈医治，孙氏静心观察，对症下药，很快治愈了净明的病。唐高宗咸亨四年（公元 670 年），曾发生痲风病流行，即人们常说的麻风病，是一种难治之症。孙思邈说：“形体有可愈之疾，天地有可消之灾。”他先后医治了 600 多例痲风病患者。

孙思邈“救疾济危”，他用含硫温泉水治愈了难治的皮肤病、风湿病。他徒步深山老林，采集药物，品味药性，探究种植技术，对 500 多种药材的性味、功能、用量、产地、炮制、服用禁忌，一一做了精心研究。他“慈心万物”，为救治病人，不问其贵贱贫富、长幼妍丑，亲疏善恶，华夷愚智，都“普同



一等”，他认为只有“一心赴救”，方能称之为“苍生大医”。他勤奋好学，“白首之年，未尝释卷”，他善于吸取各家之长，曾说：“学者必须博极医源，精勤不倦，不得道听途说，而言医道已了。”他主张“胆欲大而心欲小，智欲圆而行欲方。”他认为“人命至重，有贵千金。”又说：“高医导以药石，救以泛剂；圣人和以至德，辅以人事。故体有可愈之疾，天有可赈之灾。”因此，他在所写的两部医书名，均冠以“千金”两字。在《备急千金要方》里首列“大医习业”和“大医精诚”，对医德做了专述。指出：“凡大医治病，必当安神定志，无欲无求。”

孙真人特别注意妇女和儿童疾病的医治。他说：“先妇人、小儿而后大夫，则是崇本之义也。”他对老年病的防治有着亲身体会和丰富的临床经验，对老年保健延寿有着独到的见解。《备急千金要方》、《千金翼方》“养性”、“食治”、“退居”诸卷中，写了自己的心得体会，首先提出了“养老大例”和“养老食疗”。在养生上提出了“善养性”、“治未病”、“消未患”的方法。并说：“每日必须调气补法，按摩导引为佳”。提倡把运动作为预防老年病的重要方法。

孙真人在气功、导引、按摩等养生学方面成就

显著。他所著的《备急千金要方》、《千金翼方》、《摄养治》、《存神炼气铭》、《摄养枕中方》、《卫生歌》、《保生铭》等名篇极大地丰富了我国传统养生学的内容。

唐贞观元年(公元627年),孙思邈86岁时,唐太宗李世民的长孙皇后身患沉痾,经多方治疗均无效。后请孙思邈医治,孙氏用几帖方剂,便使皇后很快痊愈。唐太宗十分高兴,准备赐给他爵位。孙氏说:我立誓周游四方,采集药材,为患者解除痛苦,陛下所授爵位,我实在不敢领受。唐太宗封他为“真人”,并做了《孙真人赞》:

凿开径路,名魁大医;

羽翼三圣,调和四时。

降龙伏虎,拯衰救危;

巍巍堂堂,百代之师。

据载,显庆四年(公元659年)7月,唐高宗李治封孙思邈为谏议大夫,他又固辞不受。

孙氏隐居在太白山,遍游首阳、岐山、玉泉、终南诸峰,采药寻访。他和儒家、佛家广泛交往,他坚持行善积德、救疾济危,以仁爱之心,处世待人。他专门写了《会三教论》一书。在太白修道后期,他写了《枕中记》,记录了他在此期间的体会和学



习古代养生笔记。在四川青城山继续修道时，有一丈人峰，北坡是天真观，据载，他的传世巨著《备急千金要方》即撰于此。30年后，他已年迈百岁，依然“视听不衰，神采甚茂”，又拿起笔，写了《千金翼方》，这部百岁之作对《备急千金要方》做了补充，大大地丰富了前书内容。

唐高宗永淳元年（公元682年），孙思邈逝世，享年101岁。据《旧唐书·孙思邈传》载，孙思邈“遗令薄葬，不藏冥器，祭礼无牲牢。经月余，颜貌不改……举尸就木，犹若空衣，时人异之。”宋·崇宁三年（1104年）被宋徽宗追封为“妙应真人”。

孙思邈仆仆一生，光明磊落，功业卓著，为民“解危济困”，名垂青史，他永远活在人民心中。千百年来，人们一直深情地怀念他、推崇他、敬仰他。清代著名医家张璐称其为“医门之圣，百世之师”。1959年田汉同志游药王山时，曾写《游药王山二首》，其一云：“岩上宫墙下戏场，山南山北柏枝香，千金方使万人活，箫鼓年年伴药王。”人们为了纪念他，在全国许多名山胜地、道教宫观都供奉着纪念他的祠庙殿宇，在陕西耀县有座药王庙，设有“药王父母殿”，每年农历二月初二，拜谒之众四方云集，前来缅怀和敬仰这位伟大的医药学家。

箕裘五福寿为最

【原文】 父母遗体宜保之，箕裘五福寿为最。
天地之间人为贵，头象天穹足象地。

【语释】 孙思邈《养生歌》开头说的四句话，将人生的贵重、生命的价值、珍惜健康的重要，做了最简明的概括。《礼记·学》曰：“良弓之子必学为箕，良冶之子必学为裘”，“箕裘”引申为继承祖先的事业。在宇宙天地之间，最宝贵的是人的生命。人的头颅似天之圆广，脚并起来如地之方，是喻做人处事要有方有圆。身体是父母留下来的宝贵财产，应该很好地保养，继承先人的事业，祈求五福，其中长寿最为重要。

【浅说】 孙思邈说：“人命至重，有贵千金。”在他所写的《备急千金要方》、《千金翼方》两部医书中，均冠以“千金”二字，强调了生命的宝贵。他以毕生精力致力于保护人的生命、延长人之寿命。人的生命是不寻常的，是天地间生生不息的神灵，是造化无穷无尽的机巧、父母生育我们的功德。

