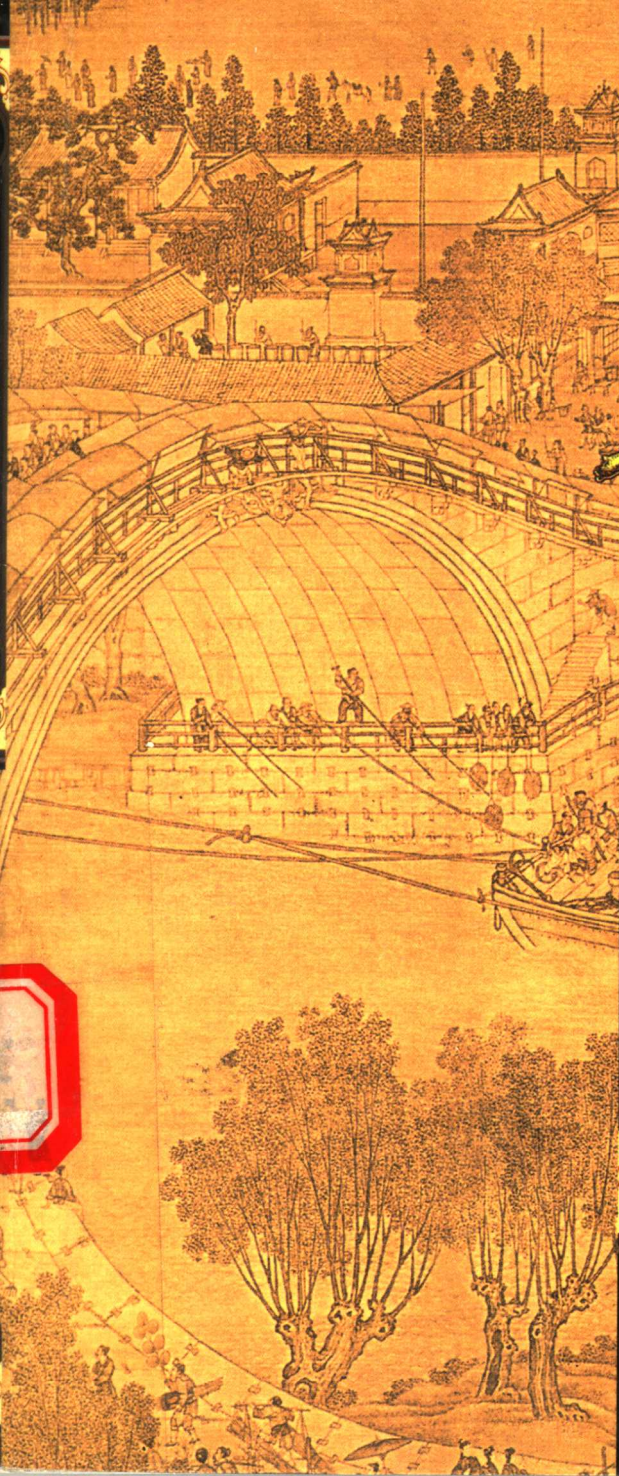




名家藏書



名家藏书

主编 郑福田 王槐茂 杨飞云

第四十二卷

《养生元典六种》

《茶 酒 闲 编》

《芳草美人小萃》

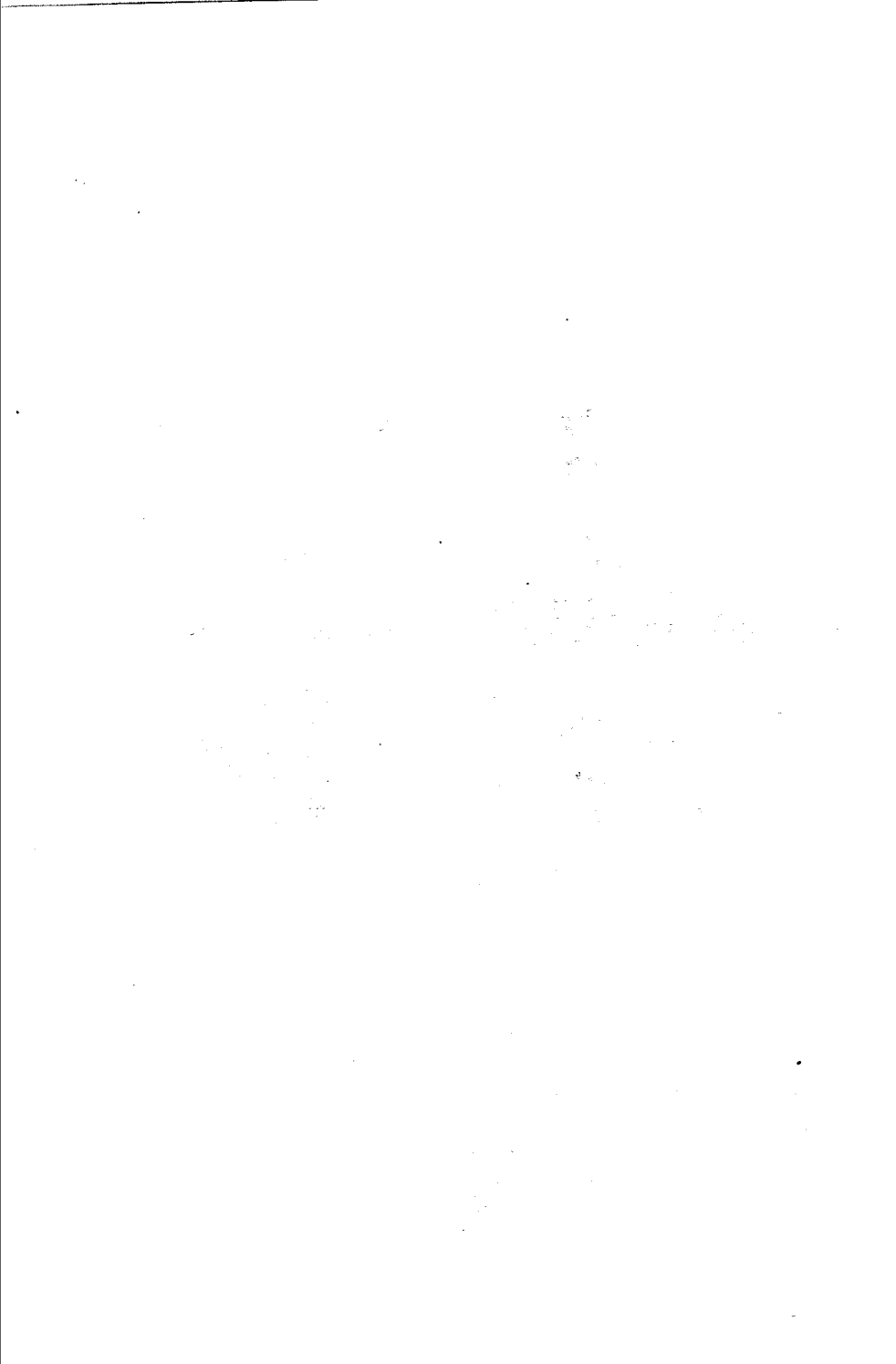
远方出版社
内蒙古大学出版社



养生元典六种

唐·孙思邈撰
梁·陶弘景撰
明·沈仕撰

宋·刘词撰
元·邱处机撰
明·万全撰



养生元典六种

——中华养生学问集粹：养性延命第一宝典

人世有代谢，往来成古今
吾常戚戚者，为吾有此身
枕中能摄养，顺时葆青春
安排情嗔怨，由来在一心

【版本源流】

六卷。

《摄养枕中方》：唐孙思邈撰。孙思邈（581—682），唐华原人。

《混颐养生录》：宋刘词撰。刘词生平不详。

《养性延命录》：梁陶弘景撰。陶弘景（456—536），字通明，南朝时丹阳秣陵人。时称“山中宰相”。

《摄生消息论》：元邱处机撰。邱处机（1148—1227），又作丘处机，字通密，号长春子，登州栖霞（今山东栖霞）人。

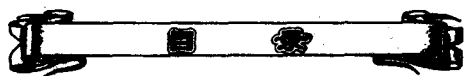
《摄生要录》：明沈仕撰。沈仕生平不详。

《养生四要》：明万全撰。万全生平不详。

本书据《四库全书》本刊行。

原书今藏北京图书馆。

〔清〕梁启超旧藏。



目 录

摄养枕中方	唐·孙思邈 撰 (7)
自 慎	(7)
禁 忌	(12)
导 引	(15)
行 气	(17)
守 一	(20)
混颐养生录	宋·刘词 撰 (22)
饮食消息第一	(22)
饮酒消息第二	(26)
春时消息第三	(30)
夏时消息第四	(32)
秋时消息第五	(36)
冬时消息第六	(37)
养性延命录	梁·陶弘景 撰 (39)
食诫篇第二	(39)
杂诫篇第三	(41)
服气疗病篇第四	(47)
导引按摩篇第五	(52)
御女损益篇第六	(57)
摄生消息论	元·邱处机 撰 (64)
春季摄生消息	(64)
夏季摄生消息	(68)
秋季摄生消息	(73)
冬季摄生消息	(78)



名家品位

摄生要录	明·沈仕 辑 (83)
喜 乐	(83)
忿 怒	(83)
悲 哀	(84)
思 虑	(84)
忧 愁	(85)
惊 恐	(85)
憎 爱	(86)
视 听	(86)
疑 惑	(87)
谈 笑	(87)
津 唾	(88)
起 居	(88)
行 立	(89)
坐 卧	(89)
洗 沐	(90)
栉发	(90)
大小腑	(91)
衣	(91)
食	(92)
四时	(92)
旦暮	(93)
养生四要	明·万全 撰 (94)
寡欲第一	(94)
慎动第二	(111)
法时第三	(118)
却疾第四	(128)
养生总论	(145)

攝養枕中方

自 慎

夫天道盈缺，人事多屯。居处屯危，不能自慎而能克济者，天下无之。故养性之士不知自慎之方，未足与论养生之道也，故以自慎为道焉。夫圣人安不忘危，恒以忧畏为本营。无所畏忌，则庶事隳坏。经曰：人不畏威，则大威至矣。故以治身者不以忧畏，朋友远之；治家者不以忧畏，奴仆侮之；治国者不以忧畏，邻境侵之；治天下者不以忧畏，道德去之。故忧畏者，生死之门，礼教之主，存亡之由，祸福之本，吉凶之元也。是故仕无忧畏，则身名不立；农无忧畏，则稼穡不滋；工无忧畏，则规矩不设；商无忧畏，则货殖不广；子无忧畏，则孝敬不笃；父无忧畏，则慈受不著；臣无忧畏，则勋庸不建；君无忧畏，则社稷不安。养性者失其忧畏，则心乱而不治，形躁而不宁、神散而气越，志荡而意昏，应生者死，应存者亡，应成者败，应吉者凶。其忧畏者，其犹水火，不可暂忘也。人无忧无畏者，子弟为勍敌，妻妾为寇仇，是以太上畏道，其次畏物，其次畏人，其次畏身。故忧于身者，不拘于人居，畏于己者，不制于彼；慎于小者，不惧于大；戒于近者，不悔于远。能知此者，水行蛟龙不得害，陆行虎兕不能伤，处世谤讟不能加。善知此者。万事毕矣。

天道有盈满亏缺，人世间多艰难曲折。生存在这样一种艰难忧惧的环境中，不能自慎而可以获得成就的人，普天下是没有的。如果养性修身的人不知道自慎这条基本要求，是不可以与他



谈论养生之道的。因此，谈养生首先就要谈自慎。圣贤的人居安而不忘思危，经常以忧惧害怕为基本准则。如果人世间没有忧惧害怕，那么万事都要毁坏。《老子》说：“人不敢惧他应该畏惧的东西，那么更加让人畏惧的东西就来了。”因此，修身养性的人如果没有忧惧害怕，亲朋好友就会远远的离他而去；管理家事的人如果没有忧惧害怕，奴仆佣人就会欺骗侮辱他；治理国家的人如果没有忧惧害怕，邻近国家就会侵略吞并他；如果统治天下的人没有忧惧害怕，那么道德准则就丧失了。是以说，忧惧害怕，是生死的门径，是礼教的主体，是存亡的根由，是祸福的本源，是吉凶的开始。所以说，做官的人没有忧惧害怕，就会功名不成就，农夫没有忧惧害怕，庄稼就不会滋长；工匠没有忧惧害怕，就不会设制规矩；商贾没有忧惧害怕，生意就不会兴盛发展；做子女的没有忧惧害怕，孝敬之心就不会深厚；做父母的没有忧惧害怕，慈爱之心就不会显著；臣子如果没有忧惧害怕，就不会去建功立业；君王如果没有忧惧害怕，江山就不会安稳。修生养性的人失去忧惧害怕，就会心灵离乱而不能安定，形体躁动而不能平息，精神失散而元气损伤，德行放纵而意识昏乱，本来可以活的却死去了，应该存在的却离失了，可以成功的却遭失败，应该吉祥的却罹患灾祸。忧惧害怕这件事，就如同对待水患和火灾一样，时时刻刻都得警惕。一个人如果没有忧惧害怕，他的子弟也会成为他的劲敌，他的妻妾会视他为寇仇。所以，远古的时候忧惧害怕“道”，其次是忧惧害怕外部环境，其次是忧惧害怕别人，再其次是忧惧害怕自身。因为忧惧自身的人，不会受制于别人；害怕自己的人不会被别人拘束；谨慎的对待小事的人，不会忧惧于大事；戒备的对付近旁之事的人，不会后悔于远大的事。能够知道这些道理的人，在水中行走不会被蛟龙所害，在陆地上行地上行走不会被猛兽所伤，为人处世诽谤和怨言都不会加于他的头上。善于领悟这些道理的人，做什么事都行。



夫万病横生，年命横夭，多由饮食之患。饮食之患，过于声色。声色可绝之逾年，饮食不可废于一日。为益既广，为患亦深。且滋味百品，或气热相伐，触其禁忌，更成相互理解酖毒，缓者积年而成病，急者灾患而卒至也。凡夏至后迄秋分，勿食肥膩餅糲之属，此与酒浆果瓜相妨。或当时不觉即病，入烽火节变生，多诸暴干，皆由涉夏取冷太过，饮食不节故也。而或者以病至之日，便为得病之初，不知其所由来者渐矣。欲知自慎者，当去之于微也。

夫养性者，当少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。行此十二少者，养生之都契也。多思则神殆，多念则志散，多欲则损智，多事则形劳，多语则气争，多笑则伤藏，多愁则心悵，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢。此十二多不除，丧生之本也。唯无多无少，几乎道也。故处士少疾，游子多患，繁简之殊也。是故田夫寿，膏粱夭，嗜欲多少之验也。故欲人竞利，道士罕营。夫常人不可无欲，又复不可无事，但约私心，约狂念，靖躬损思，则渐渐自息耳。

人常常会有各种疾病突然发作，生命突然夭折；这是由于饮食不注意而导致的。饮食不注意而对人造成的危害，有时甚至超过淫荡的音乐和妖艳的女色。音乐和女色可以很长的时间都不接触，但是，饮食却是一日都不能断绝。饮食为人带来的益处是很多的，同样，给人造成的危害也是严重的。而食物的种类有数百种之多，这么多的食物中，有的性质是相反的，作用是相矛盾的，如果不注意而误食了两种不能同时吃的食物，就如同服食了毒药一样，轻缓的会经年累月后逐渐成疾，严重的则病痛立即发作。通常是，从夏至至秋分的时期内，不要吃油腻的饼和肉羹之类的食物，这类食物与瓜果酒浆相妨碍。这两类食物同时吃后，或者有的人当时没有发觉生病，入秋后病才发作，这种病多表现



为急性腹泻，这是因为过夏天时生冷的食品吃得太多的缘故，是饮食不节制而造成的。或者有的人把病发的时间当作才染上病，而不知道其病根是早已种下，要是知道自己慎重对待，应当防患于未然。

休身养性的人，应该少思虑、少挂念、少欲求、少杂事、少说话、少大笑、少愁苦、少欢乐、少喜悦、少愤怒、少嗜好、少厌恶。能够做到这十二少，就掌握了养生的要领。思虑多了精神会耗尽，挂念多了心志会涣散，欲求多了智慧会损伤，杂事多了形体会劳累，说话多了会气忿争执，欢笑多了会影响五脏，忧愁多了心里会恐惧，快乐多了会志得意满，喜悦多了会忘错昏乱，愤怒多了则百脉不定，喜好了多了则不能专心做事，厌恶了多了则会憔悴没有欢乐。这十二多不清除掉，是失去生命的根本原因。只有那种不偏不倚，无多无少的人，才算是接近了“道”。因此，有才德而隐居不做官的人很少生病，而远离家乡四处漂泊的人则多病患，这是因为二种人生活的清静与烦杂不同而造成的。因此，经常劳动的田夫长寿，而饱食终日的人短命，这是嗜欲多与少的验证。因此，市井五徒竞相争利，而修道的人则很少去钻营。是以平常之人不可能没有欲求，也不可能无事可做，只是要约束私心，约束狂妄的念头，安定身躯，减少思虑，则渐渐地自己就会平息。

封君达云：体欲常劳，食欲常少。劳勿过极，少勿过虚。恒去肥浓，节咸酸，减思虑，捐喜怒，除驰逐，慎房室，春夏施泻，秋冬闭藏。又鱼脍、生肉诸腥冷之物，此多损人，速宜断之，弥大善也。心常念善，不欲谋欺诈恶事，此大辱神损寿也。

彭祖曰：重衣厚褥，体不堪苦，以致风寒之疾；甘味脯腊，醉饱饕餮，以致聚结之病；美色妖丽，嫖妾盈房，以致虚损之祸；淫声哀音，怡心悦耳，以致荒耽之感；驰骋游观，弋猎原野，以致发狂之迷；谋得战胜，取乱兼弱，以致骄逸之败。斯盖

圣人戒其失理，可不思以自勸也。

夫养性之道，勿久行、久坐、久视、久听，不强食、不强饮，亦不可忧思愁哀。饥乃食，渴乃饮。食止，行数百步。大益人。夜勿食，若食，即行约五里，无病损。日夕有所营为，不住为佳。不可至疲极，不得大安，无所为也。故曰：流水不腐，户枢不蠹，以其劳动不息也。

想尔曰：勿与人争曲直，当减人算寿。若身不宁，反舌塞喉，漱漏，咽液无数，须臾即愈。道人疾，闭目内视，使心生火，以火烧身，烧身令尽，存之，使精神如仿佛，疾即愈。若有痛处，皆存其火烧之，秘验。

封君达说：身体要经常劳动，饮食则要经常节制。劳动身体不要使人感到极度疲劳，节制饮食不要造成身体的虚弱。坚持不吃肥腻和味重的食物，节制咸酸的东西，减少不必要的思虑，摒弃大喜和大怒，减少东奔西忙的事情，节制房室之事，春天夏天注意散发排泄，秋季冬季注意闭塞掩藏。另外，鱼脍、生肉这类腥冷的食物，对人体常常造成损害，尽量的不去吃这类食品，对人大有益处。自己心里常想着多做善事，不要想去做欺骗敲诈这类恶事，做坏事不但是心神的耻辱而且减损你的寿命。

彭祖说：穿很多件衣服，铺很多层褥子，身体不堪劳苦，而且还常常导致风寒一类的疾病；美味的肉干腌腊制品，无节制的饱食大醉，会引发结食不消化一类的病痛；漂亮妖艳的女人围绕，有众多的嫖妃妻妾，是导致身体虚弱受损的祸患；淫荡的歌声和悲哀的音乐，使人怡心悦耳，但也产生荒废耽误时光的困惑；纵马游玩观览，在原野上射鸟打猎，会使人发狂般的着迷；思谋如何获胜的方略，乱中取胜兼并弱者，导致骄横奢逸的失利。这些圣人告诫应注意的不合理的地方，我们怎么可以不以此勉励警戒呢。

养性的基本原则是：不要久行、久坐、久视、久听，不想吃

的东西不要勉强自己吃，不渴的时候不要勉强自己喝水。也不要成天忧思哀愁。肚子饿了就吃东西，口渴了就喝水。吃完饭后，走上数百步，与人的身体健康会有很大的好处。晚上不要吃东西，如果要吃东西，吃完后应该行走约五里，这样才能无病损。从早到晚要有点事情做做，不停地做最好。但是不要把人搞得十分疲倦，也不可饱食终日无所用心。古话说：流动的水不会腐臭，开启的户枢不会被虫蠹坏，这是因为它们活动不停息的原故。

古代的仙人想尔说：不要与别人争是非曲直，这样会减少缩短寿命。如果感到身体不舒服，可把舌头反卷过来塞住喉咙，嗽口产生津液，吞咽津液无数，要不了多久就会好转。修道的人要是生病时，就闭目内视，使丹田处产生火团，引导这团火烧遍全身，存思，使精神处于一种模糊的如同在梦中一样的境界，疾病就会治愈。若有其他的不舒服的地方，都可以存思使丹田产生火团去烧治，这是很灵验的秘方。

禁 忌

仙经禁忌：凡甲寅日，是尸鬼竞乱、精神躁秽之日，不得与夫妻同席言语面会，必当清净沐浴不寝，警备也。凡服药物，不欲食蒜、石榴、猪肝、犬肉。凡服药，勿向北方，大忌。凡亥子日，不可睡，减损年寿。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，必不用见尸。又忌三月一日，鬼得与女人同处。

仙道忌十败：一、勿好淫。二、勿为阴贼凶恶。三、勿酒醉。四、勿秽慢不净。五、勿食父母本命肉。六、勿食己本命肉。七、勿食一切肉。八、勿食生五辛。九、勿杀一切昆虫众



生。十、勿向北大小便，仰视三光。

仙道十戒：勿以八节日行威刑。勿以晦朔日怒。勿以六甲日食鳞甲之物。勿以三月三日食五藏肉、百草心。勿以四月八日杀伐树木。勿以五月五日见血。勿以六月六日起土。勿以八月四日市附足之物。勿以九月九日起床席。勿以八节日杂处。

仙经上的禁忌是：凡是碰上甲寅日，是尸体鬼魂竞想作乱，精神烦躁污秽的日子，因此夫妻不能够同席吃饭说话会面，应该斋戒焚香沐浴而不睡，警备着。凡是服食修炼的药物时，不能吃蒜、石榴、猪肝、狗肉。凡是服食帮助修炼的药物时，不要向着北方，这是大忌。碰上亥子日，不可随便吐唾液，否则会减少阳寿。凡是入山之日，还没有走完百步，先要退行一百步然后再重登山，这样，山精树怪就不敢伤害人。凡是要求神仙，一定不能够看到尸体。又忌三月一日时，不能够与女人住在一起。

仙道忌十败：一、不能够好淫。二、不能够背地里做恶贼凶残。三、不能够酗酒大醉。四、不能够污秽怠慢不干净。五、不能吃与父母属相相同的动物肉。六不能吃与自己本命属相的动物肉。七、不能吃一切肉。八、不能吃生的五种辛辣味的蔬菜。九、不能杀一切昆虫的生命。十、不要向北面大小便，也不能抬头看日、月、星。

仙道十戒：不能在立春等八个节气日行使震慑人的刑法。不要在月末或月初的日子动怒。不要在六甲日吃带鳞甲的动物。不要在三月三日吃五藏肉或百草心。不能在四月八日砍伐树木。不要在五月五日见到血腥。不要在六月六日动土。不要在八月四日买有脚的动物。不要在九月九日那天揭去床席。不要在八个节气的日子里男女混杂相处。

学仙杂忌：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，七魄流竞，或胎神所憎，三官受恶之时也。若能奉修，则为仙材；不奉修失

禁，则为伤败。夫阴丹内御，房中之术，七九朝精，吐纳之要，六一回丹，雄雌之法，虽获仙名，而上精不以比德，虽均至化，而太上不以为高。未弘至道，岂睹玄阙！勿亲经孕妇女，时酹华池，酣鬯自乐；全真独卧。古之养生，尤须适意，不知秘术，诂可怡乎？勿抱婴儿，仙家大忌。夫建志内学，养神求仙者，常沐浴以致灵气。如学道者，每事须令密，泄一言一事，辄减一算。一算，三日也。凡咽液者，常闭目内视。学道者，常当别处一室，勿与人杂居，著净衣，烧香。凡书符，当北向，勿杂用笔砚。凡耳中忽闻啼呼，及雷声鼓鸣，若鼻中闻臭气血腥者，并凶兆也，即烧香，沐浴斋戒，守三元帝君，求乞救护。行阴德，为人所不能为，行人所不能行，则自安矣。夫喜怒损志，哀乐害性，荣华惑德，阴阳竭精，皆学道人之大忌，仙法之所疾也。夫习真者，都无情欲之感，男女不想也。若丹白存于胸中，则真感不应，灵女上尊不降。阴气所接，永不可以修至道，吾常恨此，辄改之速耳。所以真道不可以对求，要言不可以偶听，慎之哉！

学仙修道的诸多禁忌有：如果这个人是崇拜敬奉六天，或者是迷信侍奉山神河伯各种魔神的人，就不要居住在他的屋室中，不要享用他所款待你的饮食。以上禁忌的这些条目，是天人所要特别戒备的。如果触犯了这些禁忌，要么会造成三魄相互嫉恨，七魄竞相流失，要么为胎神所憎恨，三官遭受厌恶的时刻。若能够奉行遵守以进行修炼，则可能是成仙的材料；如违背触犯这些戒条，就会损伤自己遭致失败。比如阴丹内御、房中三术、七九朝精、吐纳之要、六一回丹、雌雄之法等道教修仙养生的方法，虽然修炼得好，可以获得成仙的名份，但是灵宝天尊不会以此来比拟德教；虽然修炼这些法术达到至高的境界，但是圣人不会以此为高尚。没有悟彻到最根本的道理，怎么能够看得到深奥玄妙的修炼法门！不要亲自来月经和怀孕的妇女，经常漱清口中的津液，如同沉缅于好酒以自寻其乐，全真道人一样的独眠独卧。古



时候的养生修炼，特别注意任其自然，不知道这一秘诀，怎么可能安适愉快呢？不要抱婴儿，这是修仙的人最忌讳的。那些打算修炼内学，信奉神灵企盼成仙的人，常常清静沐浴以寻求灵气。学道求仙的人，每样事情都必须注意守住秘密，如果泄漏了一句话或一件事情，就会被减掉寿命一算。一算也就是三天。如果要吞咽津液的时候，应该闭上眼睛将意念集中于体内。求仙学道的人，经常自己居住在一间屋子中，不要别人混住在一起，穿上干净的衣服，焚燃薰香。书写符录的时候，应当面向北面，不要乱用别人的笔墨纸砚。修炼的时候，如果忽然听到哭啼呼叫声，或是听到雷鸣或擂鼓的声音，以及鼻子中闻到臭气或血腥味的，都是凶险的兆头，这个时候，应马上点上香，沐浴斋戒，供奉三元帝君以乞求他的保护。修炼的人注意做善事行阴德，做别人不能做的事，走别人不能走的路，这样就会使自身定宁。大喜大怒都会损伤心志，大乐大悲会有害气性，荣华福贵迷惑人的才德，阴阳不调则会竭尽人的精力，这些都是学道的人应特别忌讳的，也是求仙的原则所不相容的。学道求仙的人，都不应该受情欲的诱惑，抑制男女交欢的念头。若果赤诚的情感还潜藏于胸中，那么真感就不会应验，灵女上尊就不会降临。常与阴气相接触，是永远不可能修炼得至高的道统的，我经常憎恶这种行为，幸好改过得比较快啊。所以至真的道理不能够配对的去寻求，切要的语辞不可能成双的听到，要谨慎才行啊！

15

导 引

常以两手摩试面上，令人有光泽，斑皴不生，行之五年，色如少女。摩之令二七而止。卧起，平气正坐，先叉手掩项；目向南视上，使项与手争，为之三四，使人精和血脉流通，风气不

名家藏书