

備急千金要方

養性-養性序第一

原文

夫養性者，欲所習以成性，性自為善，不習無不利也。性既自善，內外百病自然不生，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，不但餌藥餐霞，其在兼於百行，百行周備，雖絕藥餌足以遐年。德行不充，縱服玉液金丹未能延壽。故老子曰：善攝生者，陸行不遇虎兕，此則道德之指也，豈假服餌而祈遐年哉。聖人所以製藥餌者，以救過行之人也。故愚者抱病歷年而不修一行，纏沒齒終無悔心。此其所以歧和長逝，彭跗永歸，良有以也。嵇康曰：養生有五難，名利不去為一難，喜怒不除為二難，聲色不去為三難，滋味不絕為四難，神慮精散為五難。五者必存，雖心希難老，口誦至言，咀嚼英華，呼吸太陽，不能不回其操，不夭其年也。五者無於胸中，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。

黃帝問於岐伯曰：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，時代異耶？將

人失之也？岐伯曰：上古之人，其知道者，法則陰陽，和於術數，飲食有節，起居有常，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，以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務避之有時，恬澹虛無，真氣從之，精神內守，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，樂其俗，高下不相慕，故其民曰朴，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，以其德全不危也。是以人之壽夭在於搏節，若消息得所，則長生不死，恣其情欲，則命同朝露也。岐伯曰：人年四十而陰氣自半也，起居衰矣。年五十體重耳目不聰明矣。年六十陰痿，氣力大衰，九竅不利，下虛上實，涕泣俱出矣。故曰：知之則強，不知則老。故同出名異，智者察同，愚者察異。愚者不足，智者有餘。有餘則耳目聰明，身體強健，年老復壯，壯者益理。是以聖人為無為之事，樂恬淡之味，能縱欲快志，得虛無之守，故壽命無窮，與天地終。此聖人之治身也。

春三月此為發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣

步於庭，被發緩形，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。夏為寒為變，則奉長者少。

夏三月此為蕃莠，天地氣交，萬物華實，夜臥早起，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。秋為 瘡，則奉收者少，冬至重病。

秋三月此為容平，天氣以急，地氣以明，早臥早起，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。冬為飧泄，則奉藏者少。

冬三月此為閉藏，水冰地坼，無擾乎陽，早臥晚起，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。

春為痿厥，則奉生者少。

天有四時五行，以生長收藏，以寒暑燥濕風。人有五臟，化為五氣，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，侍外家數百。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，宴內不出，游外不返。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，或疾病而構精，精氣薄惡，血脈不充，既出胞臟，養護無法，又蒸之以綿繡，爍之以五味，胎傷孩病而脆，未得堅剛，複縱情欲，重重相生，病病相孕，國無良醫，醫無審術，奸佐其間，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？答曰：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。（一作谷）者，不服藥物，不失一二百歲也，但不得仙耳。不得其術者，古人方之於凌杯以盛湯，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，深憂重患傷也，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，沉醉嘔吐傷也，飽食即臥傷也，跳走喘乏傷也，

歡呼哭泣傷也。陰陽不交傷也積傷至盡，盡則早亡，盡則非道也。故養性之士，唾不至遠，行不疾走，耳不極聽，目不極視，坐不久處，立不至疲，臥不至。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。不欲啖生冷，不欲飲酒當風，不欲數數沐浴，不欲廣志遠願，不欲規造異巧。冬不欲極溫，夏不欲窮涼，不欲露臥星月，不欲眠中用扇，大寒大熱、大風大霧皆不得冒之。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，此五味克五臟五行，自然之理也。凡言傷者，亦不即覺也，謂久則損壽耳。是以善攝生者，臥起有四時之早晚，興居有至和之常製，調利筋骨有俯仰之方，祛疾閑邪有吐納之術，流行營衛有補瀉之法，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，非唯不納，乃謂妖訛也，而望彼信之，所

謂以明鑒給 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。所服食施行導引，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，唯人為貴。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，當由修道，道甚易知，但莫能行。臣嘗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，口中唾也。

朝嵇康曰：穰歲多病，飢年少疾，信哉不虛。是以關中土地，俗好儉嗇，廚膳肴饍，不過菹醬而已，其人少病而壽。江南嶺表，其處饒足，海陸 肴，無所不備，土俗多疾而人早夭。

北悶，赤露眠臥，宿食不消，未逾期月，大小皆病，或患霍亂腳氣脹滿，或寒熱瘧痢惡核疔腫，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，唯云不習水土，都不知病之所由。靜言思之，可為太息者也。學人

先須識此，以自誠慎。

抱朴子曰：人之一身，猶一國之象也。胸腹之位，猶宮室也。四肢之列，猶郊境也。骨節之分，猶百宮也。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。死者不可生也，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，精神守焉，百病卻焉，年壽延焉。