



孙思邈肖像

德高术精屯厄却
凿开径路名魁医

身安寿永事业卓
巍巍堂堂百代模

前 言

健康长寿，是人类的一大幸福，也是人生最可贵的财富。随着人们物质生活水平的不断提高和精神文明的日益丰富，健康与长寿已经成为举世关注的一件大事。

如何确保人类的健康？怎样延长人类的寿命？尽管当代科学家们做了许多工作，提出了许多原则，但仍未能获得一个满意的答案，也未能给世人指出一个切实可行、易知易从的实施方案。然而，2000多年来，中医积累了丰富的养生长寿经验，为中华民族的繁衍、昌盛，为延缓人类的衰老、延长人类的寿命，做出了卓越的贡献。作为中医养生史上有突出贡献的养生长寿家，早在1300多年前，孙思邈（541~682年）就提出了系统的养生长寿理论和方法，并在养生长寿实践中取得了辉煌的成就。他的养生长寿术，为当今正在寻求最佳养生长寿方案的人们，带来了希望和光明。这样说，不仅是因为孙氏有系统实用的养生长寿理论和方法，而且在于，孙氏的养生长寿理论和方法适应于人类的需要，易为人们接受和实行。

首先，他的养生长寿术不是老上加老，使人显得老态龙钟，于事有心无力或有力无心，而是强调养生与生命同步，延伸人类的中青年期，使人类精力充沛的工作期大大延长。就今天来说，它可以使处于多事年龄的中青年人享有健壮的

二、孙思邈对养生学的突出贡献	135
(一) 继承和发展了《黄帝内经》“治未病”的思想	135
(二) 奠定了我国食疗食养学的基础	136
(三) 强调性的卫生	137
(四) 重视妇幼保健	137
三、孙思邈养生十要及其核心	137
(一) 全神	138
(二) 调气	139
(三) 保精	139
(四) 固本	140
四、孙思邈对气功养生学的贡献	141
(一) 通百家之说以演养生之理	141
(二) 集诸子义理以宏气功之学	142
(三) 具远见卓识编辑禁咒异术	143
(四) 勤躬身修练以验养气之力	144
(五) 著所得灵验以成百代之师	145
五、《内丹四言古诗》释义	146
六、孙思邈养生术中的心理卫生	152
(一) 心理卫生与健康	153
(二) 老年身心特点和心理卫生	153
(三) 四时心理卫生	154
(四) 心理卫生的社会应用	154
七、孙思邈服食养生法研究	155
(一) 食治法	155
(二) 食疗法	155
(三) 服饵法	156

不惧于夭伤也”。为此，孙氏提出了“一日之忌，暮无饱食；一月之忌，晦无大醉；一岁之忌，暮无远行；终身之忌，暮无燃烛行房。暮常护气也”以及“春无（此不必全不食，但慎其太甚耳）食辛，夏无食咸，季夏无食酸，秋无食苦，冬无食甘”等起居饮食宜忌。

慎忌之目的在于，防止各种有害因素对身心产生损害。不得已时，也应将损害减少至最小程度：“每施泻讫，辄导引以补其虚。不尔，血脉髓脑日损，犯之者生疾病”。为了防止损害，孙氏举出了年寿八损引以为戒：“饮酒吐逆，劳作汗出以当风卧湿，饱食大呼，疾走举重，走马引强，语笑无度，思虑太深，皆损年寿。是以为道者务思和理焉。口目乱心，圣人所以闭之；名利败身，圣人所以去之”。

五、养生方法宜形神兼顾易知易从

孙氏的养生长寿理论认为，养生的关键在于精神调摄，而不只是保养形体。所以，他在《千金》二方中用了大量篇幅论述养性，并重视各种养生因素的综合作用。这与现代对健康长寿的研究观点是一致的。在这一思想指导下，孙氏总结出丰富多彩的养生方法，涉及精神心理、道德行为、运动医药、社会、环境、气候、房事等多个方面，而且浅显实用，易掌握和坚持，诚如《千金翼方》所言：“论曰：张湛称养性缮写经方，在于代者甚众。嵇叔夜论之最精，然辞旨远不会近。余之所言，在其义与事归实录以贻后代。不违情性之欢而俯仰可从，不弃耳目之好而顾盼可行，使旨约而贍广，业少而功多。所谓易则易知，简则易从。故其大要，一日畜

养老是养生长寿的重要环节。孙氏《千金》二方中，列有“养老大例”、“养老食疗”和“退居”等专篇予以论述，提出顺性养老的观点。其内容包括两个方面：

（一）亲属晚辈护养

“老人之性，必恃其老无有籍在，率多骄恣，不循轨度。忽有所好，即须称情。既晓此术，当宜常预慎之”，加之“人年五十以上，阳气日衰，损与日至。心力衰退，忘前失后，兴居怠惰，计授皆不称心。视听不稳，多退少进，日月不等，万事零落，心无聊赖，健忘嗔怒，情性变异，食饮无味，寝处不安”。所以，要养好老人，子孙晚辈必须掌握老人性情，不能认为老年人的心理、生理变化是不可恣谏的恶性，要“常须慎护其事，每起速称其所需，不得令其意负不快”。俯仰之间，不得有所轻脱。尤其在起居行为上更应注意，不宜冒犯，“耳无妄听，口无妄言，身无妄动，心无妄念”。此外，在老人面前，要“常念慈无念恶，常念生无念杀，常念信无念欺”。这些都有益于老年人的心身健康。

（二）老人自我养生

1. 要了解自己，以恬愉为务：《千金要方》云：“岐伯曰：人年四十而阳气自半也，起居衰矣；年五十体重耳目不聪明也；年六十阴痿，气力大衰，九窍不利，下虚上实，涕泣俱出。故曰：知之则强，不知则老。同出名异，智者察同，愚者察异。愚者不足，智者有余，有余则耳目聪明，身体轻强，年老复壮，壮者益理。是以圣人为无为之事，乐恬淡之味，能纵欲快志，得虚无之守，故寿命无穷，与天地终。此圣人之治身也”。

2. 常见之病，常须预防：孙氏说：“人年五十以去，皆

功能，达到修心养性，益智挖潜，强身健体，防病治病，延年益寿的一种身心锻炼方法。气功内养，即是通过气功修炼活动，达到内炼精气神以强壮内脏，增强健康，延年益寿。孙氏的气功内养方法有以下几种。

(一) 修昆仑(1)法 (《卫生歌》、《养生铭》、《保生铭》、《枕上记》)

古法即在每日早起、日间和临睡时于无风温暖处做梳头练气、叩齿、漱口、咽津、浴面、鸣鼓等功法动作，长期做具有练精养气，健脑醒神的作用，可健身益智，固齿美容，预防和延缓衰老。现代有二种练法：

1. 不做炼气功夫，只依次做叩齿72次(先叩槽牙36次，次叩门牙36次)，漱口10次，咽津3口，浴面36次，梳头36次，鸣鼓36次。

2. 先做叩齿72次，漱口10次，咽津3口后，再做炼气功夫。最后，以浴面、梳头、鸣鼓各36次收功。炼气法见后。

附：酈京道人练精法(2) (《千金要方》卷二十·养性)。

早晨睡醒后，漱口使唾液满口并吞咽之，然后叩齿二七(14)遍。此法可以“使人丁壮有颜色，去玉虫(3)而坚齿”。

注：(1) 昆仑 山名，为黄河发源处。古人认为昆仑为天下诸山之首，凡山脉总领于昆仑。人的头部在人体最高处，易象为乾，为诸阳之所聚，故道家将之比作昆仑。孙氏的修昆仑法是吸取道家的气功养生方法。

(2) 酈京道人练精法：此法是孙思邈录三国时养生家

如在精神心理养生的基础上，“兼以导引，行气不已，亦可得长生，千岁不死”。对于老年人来说，孙氏认为“非但老人须知服食将息节度，极须知调身按摩，摇动肢节，导引行气”。常人“小有不好，即按摩揉捺，令百节通利，泄其邪气”。孙氏的导引按摩养生法有以下几种。

(一) 天竺国按摩法（《千金要方·养性》）

天竺国按摩法系古印度的一种自我按摩和导引方法，具有养生保健和医疗作用。全套共18节动作。

1. 洗手：两手相握，如洗手一样，手腕相互扭转运动，并使一手手掌与另一手手背分别互相摩擦（见图11）。

2. 推抱：两手十指交叉，一翻掌，掌心向前推出（见图12）；一回掌，掌心向胸抱回（见图13），交替进行。

3. 压腿：两手相握，按压小腿内侧，左右相同。

4. 动土：两手互相重叠，轻轻按于胃脘部位，左右扭转身体（见图14）。

5. 挽弓：一手变剑指侧平举，一手变钩手置于胸前，双上肢同时缓缓用力对拔，如挽弓状（见图15），左右相同。



图11



图12

上式，两手于身前如握拔状，先右手在前，左手在后左向拔拉3下（见图42）。然后左手在前，右手在后右向拔拉3下，是为拔木。



图 38 - 1



图 38 - 2



图 39



图 40

46. 插掌：两手抬至胸前，肩肘舒松，向前伸手抖臂3遍（见图43）。

羊心、羊胃、羊肺等。

(七) 饮食卫生

饮食卫生包括食品卫生和进食卫生两个方面。

关于食品卫生，孙氏对生菜之类食品，提出了煮、蒸、炒、烙等加工方法，对“百沸、搏托、蒸饼及羔、索饼、起面”、“炊饭、煮粥”等都有要求。除按照卫生标准加工食品外，对食品质量也有要求。如“若得肉必须新鲜。似有气息，则不食之。烂脏损气，切须慎之戒之”。“一切肉惟需煮烂，停冷食之”。不洁之物，如茅屋漏水堕入、蜂虫爬行过的食物、混浊的饮料等，不能饮食。此外，山水坞中泉水，深阴地冷水亦不能饮，饮之伤人致病。

关于进食卫生，孙氏提出“美食须熟嚼，生食不粗吞”、“食当熟嚼，使米脂入腹，勿使酒脂入肠”。“人之当食，须去烦恼。如食五味，必不得暴噎，多令人神惊，夜梦飞扬”。“食毕当漱口数过，令人牙齿不败，口香。热食讫，以冷酢浆漱口者，令人口气常臭，作龋齿病。又诸熟食碱物后，不得饮冷酢浆水，喜失声，成尸咽”。“食勿精思，为劳苦事，有损馀，虚损人”。

(八) 食后将息

食后将息是饮食养生的最后环节，它关系到精心选择和加工的饮食进入胃肠以后能否很好地消化吸收，发挥养生作用。孙氏食后将息法，既强调散步按摩以健中消食，畅通气血，又注意起居行为，以免胃肠乃至身体健康受到损害。关于食后按摩散步见导引按摩法中，这里就孙氏食后宜忌略述之。《千金要方·养性》说：“饱食即卧，乃生百病，不消成积聚。饱食仰卧成气痞，作头风。触寒来者，寒未解食热

气候的变化对夫妇双方的情绪也都有直接影响，此时行房受孕，对父母和胎儿的发育均有害无益。孙氏在《枕中记》中说：“大寒与大热，且莫贪性欲”。在《千金要方》中说：“交会者当避丙丁日及弦望晦冥，大风、大雨、大雾、大寒、大暑、雷电霹雳、天地晦冥、日月薄蚀、虹霓地动。若御女者，则损人神不吉，损男百倍，令女得病，有子必癫痴顽愚，瘖哑聋聩，挛跛盲眇，多病短寿，不孝不仁”。《千金翼方》还提出“四时变动”时，亦应慎之。

5. 暮无行房：暮为阴中之阳，阳气于浊阴之中初孕未萌，故当节护而勿伤，使人体保持“阳密乃固”的健康状态。为了做到这一点，孙氏提出“暮常护气”，尤其强调暮无行房，并将之作为终身大忌。

6. 老人需防膏火：60岁以上老人，“凡觉阳事辄盛，必谨而抑之，不可纵心竭意以自贼也。若一度制得，则一度火灭，一度增油。若不能制，纵情施泄，即使膏火将灭（夫膏火之将竭也，必先暗而后明，明止则灭），更去其油，可不深自防”。

7. 妇女房中保健：妇女具有特殊的生理特点。在经、孕、产、乳期呈现冲任虚实，血海不足，体质虚弱状态，诸邪极易乘虚而入。因此，必须注意调养，防止房事不慎造成损伤，带来各种疾病。孙氏指出：“妇人月事未绝而与交合，令人成病”。“妊娠一月，足厥阴脉养……不为力事，寝必安静，无令恐惧”，“妊娠二月名始膏，无食辛臊，居必静处，男子勿劳”。“妇人产后百日以来，极须殷勤，忧畏勿纵心犯触及即便行房。若有所犯，必身反强直，犹如角弓张，名曰褥风。……凡产后满百日，乃可合会，不尔至死，虚羸百病滋

〔效用〕 主治好忘，久服聪明益智。

（10）治心昏塞多忘喜误方（同上）

〔组成〕 蜘蛛网。

〔制服〕 农历七月七日取蜘蛛网，著衣领中，勿令人知。

〔效用〕 主治心昏塞，多忘喜误。

（11）正禅方

见药饵延龄法中。

（12）菖蒲延年益智方

见药饵延龄法中菖蒲方。

（13）补心治遗忘方（《千金翼方·中风上》）

〔组成〕 菖蒲 远志去心 茯苓 人参 通草 石决明
各等份。

〔制服〕 上六味治下筛，饭后开水或酒服6克，一日一次。

〔效用〕 主治心气虚损、善忘。

（14）槐实益心智方（同上）

〔组成〕 槐子59440毫升。

〔制服〕 贮于新瓦盆中，用井花水渍之，令淹合，密封七日，去黄皮，换置新盆，仍以水渍，密封二七（14）日，去其黑肉，选取色黄鲜者，随药多少放置小盆中，以密布封盆口，放入马粪中三七（21）日，取出捣丸，如梧桐子大，一日服三丸。大月加服三丸，小月减服三丸。服药前先斋戒二七（14）日。

〔效用〕 服“三十日有验，百日日行二百里，目明视见表里，白发更生，齿落再生，面皱却展，日记千言，寻本知末”。又“除六十四种风，去九漏冷症癖、虫毒”等。

孙氏非常重视老年养生，极力批驳世俗“人年老有疾者不疗”的谬行，认为尽管“人年五十以上阳气日衰，损与日至”，但若能“晚而自保，犹得延年益寿”。因此，孙氏主张通过将息节度，食养药饵，调身按摩，导引行气等方法使老人达到健康长寿，以享尽天年。其养生延年方法已略述于前，下面，着重介绍孙氏老年养生法的要点。

（一）知之则强，恬愉为务

孙氏说：“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，气力大衰，九窍不利，下虚上实，涕泣俱出”。所以，老年人要有自知之明，了解掌握自己的身体状况而慎于撙节，不能妄恣情欲，以速其老。消息得所者，形神有余；妄恣无常者，形神不足。“有余则耳目聪明，身轻体强，年老复壮，壮者益理。是以圣人为无为之事，乐恬淡之味，能纵欲快志，得虚无之守。故寿命无穷，与天地终。此圣人之治身也”。

（二）顺性养老，令其称心

《千金翼方·养性》说：“人年五十以上，阳气日衰，损与日至，心力渐退，妄前失后，兴居怠堕，……万事零落，心无聊赖，健妄瞋怒，情性变异，食饮无味，寝处不安”。而“老人之性，必持其老无有籍在，率多骄恣，不循轨度。忽有所好，即须称情”。孙氏告诉人们，对老人上述的各种变化，必须有所认识，切不可以为“大人老来恶性不可恣谏”而埋怨不已，要根据老人的生理、心理特点，“每起速称其所需，不得令其意负不快”。

此外，老少两代，由于经历、思想、观念等的差异，常有互不理解之处。为了不让老人不快，子女应该努力做到：

- (3) 《医说》为“勿”。
- (4) 《医说》为“以”。
- (5) 《医说》无此二句。
- (6) 《医说》为“头发梳”。
- (7) 《医说》为“饥即”。
- (8) 《医说》为“饱即”。
- (9) 《医说》为“行处勿”。
- (10) 《医说》为“止”。
- (11) 《医说》无此四句。
- (12) 《医说》为“遇夜濯”。
- (13) 《医说》无此二句。
- (14) 《医说》为“最伤气”。
- (15) 《医说》为“无”。
- (16) 《医说》为“殃”。
- (17) 《医说》为“如”。
- (18) 《医说》此句下有：“苦味伤干骨，甘即不益肉”。
- (19) 《医说》为“辛多败”。
- (20) 《医说》无此二句。
- (21) 《医说》为“少施泄”。
- (22) 《医说》为“钱财”。
- (23) 《医说》为“神静自常安，修道宜终始”。
- (24) 《医说》为“壁屋中”。
- (25) 《医说》为“用”。

按：“保生铭”是孙思邈卫生歌的提炼和补充，它除了论述养生要点和饮食、导引、精神等养生问题外，特别强调将养生贯串于日常生活中，如劳动、洗浴、睡眠、性生活和环境卫生等，注意在日复一日的生活细节中保养生命。

六曰骨伤善饥，七曰脉伤善嗽。凡远思强虑伤人，忧患悲哀伤人，善乐过度伤人，忿怒不解伤人，汲汲所愿伤人，戚戚所患伤人，寒暄失节伤人。故曰五劳六极七伤也（《肾脏》）。

（八）不老药

论曰：彭祖云，使人丁壮不老，房室不劳损气力，颜色不衰者，莫过麋角（《膀胱病》）。

（九）房室不节生百病

论曰：凡人生放恣者众。盛壮之时，不自慎惜，快情纵欲，极意房中。稍至年长，肾气虚竭，百病滋生（《消渴、淋闭、尿血、水肿》）。

（十）摄养将息

论曰：夫稟形之类，须存摄养。将息失度，百病萌生（《疗肿、痈疽》）。

（十一）近求诸身

《神仙传》，有数十人皆因恶疾而致仙道何者？皆由割弃尘累，怀颖阳之风。所以非止差病，乃因祸而取福。故余所睹病者，其中颇有士大夫，乃至有异种名人，及遇斯⁴患，皆爱恋妻孥，系著心髓，不能割捨，直望药力，未肯近求诸身。若能绝其嗜欲，断其所好，非但愈疾，因兹亦可自致神仙（《痔漏》）。

（十二）资食以存生

仲景曰：人体平和，惟需好将养，勿妄服药。药势偏有所助，令人脏气不平，易受外患。夫含气之类，未有不资食以存生。……

安身之本，必资于食；救疾之速，必凭于药。不知食宜者，不足以存生也；不明药忌者，不能以除病。斯之二事，

孙思邈养生长寿术研究

一、孙思邈的养生学思想

今年正是我国伟大的医药学家孙思邈（581～682）诞生1400周年。孙思邈的生平及其医学科学方面的杰出成就和不朽的业绩，国内许多学者已进行了相当深入的研究，他的著作《千金要方》、《千金翼方》等，一千多年来刻印二十多次，广泛流传于国外，也早为许多国家的图书馆所收藏，已成为人类的共同财富。在养生学方面的学术思想和老年病防治保健的成就，虽然历代一些医家和道教徒，对其著作中的摄养篇章，或单行刊印，或纳入《道藏》，或加发挥衍义，或译为其他文字而广泛流传于国内外，但尚少全面的整理研究和评价，因此，精华糟粕兼杂并蓄的情况尚未得到明显的改变。

我国研究长寿学问有着悠久的历史。孔子并非养生专家，但其“射于矍相之圃，盖观者如墙堵焉”，“食饘而饮，鱼馁而肉败，不食”，“子之燕居，申申如也，夭夭如也”等，正是以精采的射箭锻炼身体，以不食变质鱼肉的饮食卫生习惯，以十分舒坦的睡眠姿态，达到却病延年的养生目的。这些宝贵的实践，使孔子活到七十二岁，而未闻其身体不健。同时，也使人们相信长寿与否，盖非天命而全乎人力也。《庄

这样“则可延年益寿矣”。

食欲数而少：这一观点也是符合老年生理要求的。孙氏不但强调老年人的餐次要适当，还再次提出过食盐、酢之害。他说：“是以善养性者，先饥而食，先渴而饮，食欲数而少（作者按：即少量多餐），不欲顿而多则难消也。常欲令如饱中饥，饥中饱耳。盖……咸则伤筋，酢则伤骨，故每学淡食。食当熟嚼，使米脂入腹，勿使酒脂入肠。人之当食，须去烦恼”。

乳酪、酥、蜜宜温而食之：孙氏对老年人的饮食反对大鱼大肉，但特别推崇乳酪等食品。如所强调：“乳酪酥等，常食之令人有筋力胆干，肌体润泽”，“惟乳酪酥蜜，常宜温而食之，此大利益老年”，对于这些食物，他还指出：虽然多食也会引起肿胀泄利，但也无妨。可见孙氏对其何等重视。更有意义的是，他对牛乳营养价值的评论和培育乳牛的严格要求，至今仍颇足借鉴之处。如对乳牛，强调以用十一味有补气血壮阳滋阴的药物喂养的3～7岁黄牛为佳；其饮水饲料要清洁洗刷方可饮饲，对牛体，也必须时时刷洗干净等等。他认为“牛乳性平，补血脉，益心长肌肉，令人身体康健，润泽，面目光悦，志气不衰。故为人子者，须供之以为常食”他强调：“此物胜肉远矣”。

非水不生：水对人类健康有着极为密切的关系，水质的优劣对老年人尤为重要。孙氏论水令人叹服，他说：“夫天生五行，水法最灵。浮天载地，高下无不至，润下为泽，升而为云，集而为雾，降而为雨。故水之为用，其利博哉。…故含灵受气非水不生，万物禀形非水不育”。因此，他在选择居住地址时强调要求：“背山临水，气候高爽，土地良沃，

何等重要。人体只有在精神无损的情况下，方令气血冲和，脏腑经络，四肢百骸功能得以正常，“形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

（二）调气

调气，就是运用气功导引、运动按摩等方法，以调整充实人体体内之气，这是隋唐医家用以养生的一项重要方法。孙氏对气功导引、调气按摩则更有研究，其《千金要方·调气法》中说：“气息得理，即百病不生”。孙氏认为，气功不仅能养生保健，而且能治病康复：“善摄养者，须知调气方焉，调气方疗万病大患。”由此可见，孙思邈对气功调气是颇有心得的。由他记录和保存至今的气功导引方法达20种之多。

关于运动按摩，孙氏认为，是养生保健的一个重要手段。所以，他的养生著作中，记载有散步、郊游和各种按摩方法6种，并且提出平康之时，常做勿辍。

（三）保精

精是生命的基础。《灵枢·经脉篇》说：“人始生，先成精，精成而后脑髓生。骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肉坚而毛发长。”说明人的生成必从精始，由精而后生成身形五脏，皮肉筋骨脉等。不仅如此，人出生之后，犹赖阴精的充养，从而维持人体正常的生命活动，故保精以却病延年为历代医家所重视。孙思邈目睹世人“但解施泻以生育，不能闭固以颐养，”最终导致“身枯于留连之中，气绝于绮紈之际。”因此，他极力主张节欲。《千金翼方·养性禁忌》告诫人们：“苟能节宣其宜适，抑扬其通塞者，可以增寿”。

可见，保精的主要问题是节欲。那么，如何做到有所节

烹炼相结成丹的强烈反应。二句比喻神火烹炼既久，使气周流于任督，继之结于丹田而得丹药的景象。此时丹田温暖融洽，红光照耀，元精全化为气。正所谓“潭底日红阴怪灭”（《悟真篇》），“太阳移在月明中”（《道乡集》）。当此之时，丹田不仅如红日内蓄之温暖。而且响声隆隆，白光频生。所谓“钧天大乐”是也，故言“若藏霹雳”。

姤女气索，婴儿声寂：姤女在心，离中之阴也，此代指身中真气；婴儿在肾，坎中之阳也，此代指元神。索者，消散，散失也；寂者，安静无声也。此二句即言神气相抱、结炼成丹——又言性命得修、寂定虚无。修炼至此，则气化而索然，神变而寂然，二者相结相抱，不能分别。所以，此二句是对炼得丹药时的进一步描述。

以上所述，均是炼精化气的小周天功夫，是内丹术功法的第一步，即所谓“初关”。以炼得先天祖气为目的。

透出两仪，丽于四极：“两仪”，即阴阳，此指阴阳二肾——左肾、右命门。“四极”，又称四末，即四肢，泛指周身。此二句意为小周天通后，仍继续用神火烹炼，且随着气满神充，便会感觉到先天之气或聚或散。聚则团圞于二肾，散则洋溢于周身。此乃大药将生之征，正子时将来之兆。

壁立几多，马驰一驿：前句诗比喻练功进入心息相依，乃至相忘，不即不离，无所偏倚的极静状态，犹如壁立一般，无所偏执，毫无欲念，诚所谓“壁立千仞，无欲则刚”。如是练之即久，则气满丹田，周流一身，出现了六根震动（丹田火炽，两肾汤煎，眼吐金光，脑后鹭鸣，身涌鼻搐，耳后生风等）的景象。此时大药即生，正子时来临。后句诗谓传讯之马飞驰于两驿站之间。此时在马则竭力奔驰，在人必耳后

样，服水的同时，再配合心理卫生、气功导引、运动锻炼和服饵诸养生法，必定能取得更好的养生保健效果。

八、孙思邈美容方药研究

所谓美容方药，是指具有悦泽人面，去皱防皴，滋养肌肤作用，并可祛除面部黧黯（黧黑斑）、乌廕（雀斑）、赤气（瘾疹），治疗粉刺（痤疮）、面皰（水疱疮）、酒皰、各种癣症等皮肤病的方剂和药物。

孙思邈非常重视健美养生，其《千金方》（包括《备急千金要方》和《千金翼方》两书，下同）中称美容方药为面药，集中收载于《千金要方·卷六下·七窍病下·面药第九》和《千金翼方·卷五·妇人一·妇人面药第五》两节中。此两节中详细介绍了85首美容方剂的特点和作用，现分析如下：

（一）美容方剂特点

1. 剂型多样，外用为主。根据列举方药分析，剂型大致可分为内服和外用两类。内服即通过口服，发挥美容功效；外用则通过皮肤直接吸收而起作用。其中，内服方仅有12首，而外用方多达73首，可见以外用为主。

外用剂型可归纳为五类：

（1）洗剂。用药物粉剂、煎剂和酒剂。共有8方，如五香散、猪蹄汤、急面皮方等。

（2）敷剂。药物粉剂用赋形剂调敷，共有34方，如鹿角散、治面黧黯方、悦泽面方、鹿角涂面方等。

（3）脂剂。药物粉剂加动物脂肪等共制成稀脂状，共有12方。

居。当时名士宋令文、孟洗、卢照邻均执师资礼以事之。永淳元年（682年），又撰成《千金翼方》。这是孙思邈的最后一部著作，不久他就离开了人世，高享141岁寿龄而尽其天年。《太平广记》卷二十一说：“孙思邈于永淳元年卒，遗令薄葬，不藏冥器，不奠牲牢。经月余颜貌不改。举尸就木，空衣而已，时人异之”。

孙思邈一生不慕名位，唯以治病救人，发展医学与养生学为己任。沈玠《续仙传》说他隐于太白山，“学道炼气养形，求度世之术。洞晓天文推步，精究医药，审察声色，常蕴仁慈，凡所举动，务行阴德，济物为功”。并载了一个动人的民间传说：孙思邈因救龙王太子，龙王欲赐以轻绡珠宝以报答，孙氏固辞不受。于是，龙王“乃命其子取龙宫药方三十首与先生：‘此真道者，可以济世救人’。俄复命仆马送先生归山。既归，深自为异，历试诸方，皆若神效。后著《千金方》三十卷，散龙官方在其内。又以声色诊人之疾，著《脉经》一卷，大行于世”。孙思邈不受金银要药方这个传说，生动地显现了他高贵的品格。

孙氏学识相当广博。其弟子卢照邻说他“道洽古今，学殚术数。高谈正一，则古之蒙庄子；深入不二，则今之维摩诘耳。其推号甲乙，度量乾坤，则洛下闳、安期生之俦也。”

《旧唐书·孙思邈传》又说：“初，魏征等受诏修齐、梁、陈、周、隋五代史，恐有遗漏，屡访之，思邈口以传授，有如目睹”。可见，孙氏的成就是多方面的，其中又以医学与养生成就最为卓越，故后世尊封他为“药王”、“真人”。

孙思邈的著作甚多。根据史志、本草、《道藏》等文献以及药王山有关碑刻，共得题为孙思邈的著作85种。其内容

△周武帝下《诏制九条》要各州郡向朝廷推荐人材。
578年（北周建德六年），37岁。

△他由于“王室多故”，离开家乡，上太白山隐居于汤峪河谷之碓窝坪，从事养生、采药、治病等活动。

579年（北周宣政元年），38岁及其以后。

△杨坚把持朝政，征辟他为国子博士，他“称疾不起”。

△他开始每天服五、六两钟乳石。

△在太白山上写成养生的通俗读物《枕中记》。

〔按〕《枕中记》一书，由其自序看，宣扬的是“君子忧畏”思想，与他后来给卢照邻谈“愈疾之道”中的思想是一致的，且其中文字风格与《千金要方》一致。因此，我以为是他的作品。这部作品，很可能是他在太白养生活活动期间的体会和学习古代养生的笔记摘要。因此，可能是在太白山的后期完成的。

605年（隋大业元年），64岁及其以后。

△杨坚死去，杨广登极。

△他几次炼太乙精神丹，因无雄黄与曾青而失败。

△他由静智道人处得到“三健散”方。

618年（唐武德元年），77岁及其以后。

△隋王朝覆灭，李渊称帝，国号大唐。

△合和“玉壶丸”，由于没注意气候而失败。

△由太白山转徙终南山的青华山。

△与青华山附近净业寺中和尚道宣往来甚密，终夕清谈。

△曾为著名尼姑静明治好了连巢元方等都没治好的霍乱病。

△治疗过北方出现的脚气病。