

居處不得華麗<sup>①</sup>，乃患害之源。但令雅淨，免於風雨暑濕為佳。

衣服器械，勿用珍口金寶，增長過失。

厨膳勿使脯肉豐盈<sup>②</sup>，常令儉約。

飲食勿多食肉，生百病。常少食肉多食飯。

心有所愛，不用深愛；心有所憎，不用深憎，並皆損性傷神。

亦不用深讚毀。常須運心於物平等。如竟偏頗，尋則改正。

居貧勿謂常貧，居富<sup>③</sup>莫謂常富。居貧<sup>④</sup>之中，常須守道。勿以貧富易志改性。識達道理，似不能言。

有大功德，勿自於<sup>⑤</sup>伐。

人年五十至於百年，美藥勿離乎身，善言勿離乎口，乱想勿經心，常以深心至誠，恭謹於物。慎勿詐善，以悅於人，終身為人所嫌。勿得起恨，當以道德<sup>⑥</sup>自平其心。勿言行善不得善報，以自怨尤。

居處莫令心有不足。若有不足，則自抑之，勿令得起。所至之處，勿得多求，多求則心自疲苦。

夫人之所以多病，當自不能養性。平康之日，謂言常然。縱情恣心<sup>⑦</sup>所欲得，則便為之。不拘禁忌，欺罔幽明，無所不作。當自思念，深生恥媿，誠勸身心，常修善事。故曰：攝生者，少思少念，少慾少事，少語少笑，少愁少樂，少喜少怒，少好少惡。行此十二少事，則形不勞<sup>⑧</sup>。

多思則神殆，多念則志散，多慾則損智，多事則形疲，多語則氣爭<sup>⑨</sup>，多笑則傷藏，多愁則心攝，多樂則意溢，多喜則忘錯昏乱，多怒則百脉不定，多好則專迷不理，多惡則憔悴無懽。此十二多不除，喪生之本也。惟无多无少者，幾於道。

① 麗 宋本作“丽”。後同。

② 盈 宋本作“盈”。後同。

③ 富 宋本作“富”。後同。

④ 貧 宋本作“貧富”。

⑤ 於 宋本作“矜”。

⑥ 德 宋本無。

⑦ 心 宋本作“慾”。

⑧ 則形不勞 宋本作“養性之都契也”。

⑨ 爭 宋本作“乏”。



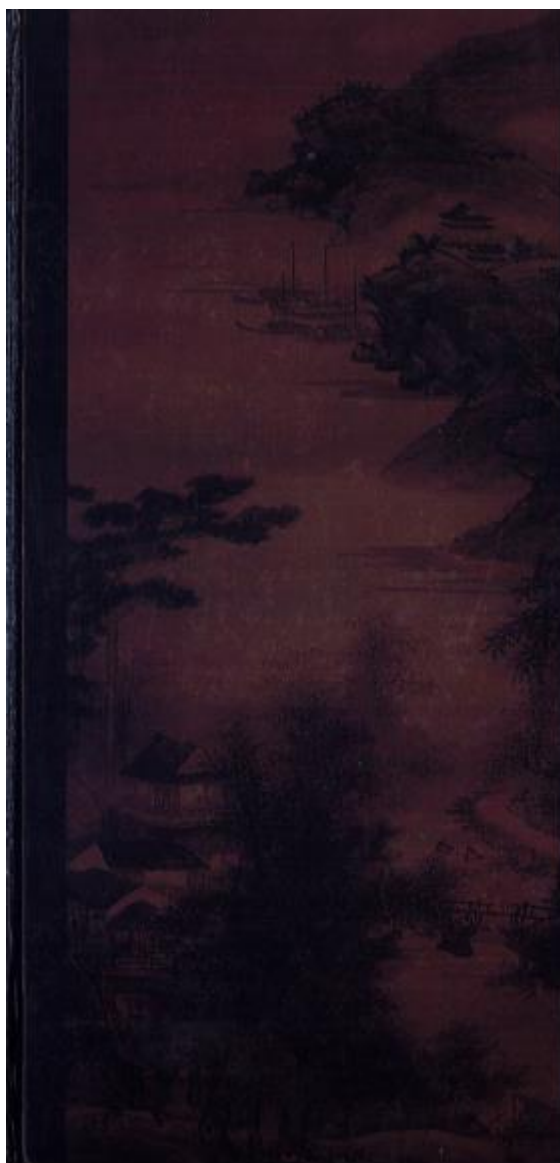
北京市教育委员会专项资助

曾凤



# 新雕孙真人千金方校注

学苑出版社



图书在版编目(CIP)数据

新雕孙真人千金方校注/曾凤校注. —北京: 学苑出版社, 2012. 7  
ISBN 978-7-5077-4065-3

I. ①新… II. ①曾… III. ①千金方-注释 IV. ①R289.342

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 158153 号

责任编辑: 马红治

出版发行: 学苑出版社

社 址: 北京市丰台区南方庄 2 号院 1 号楼

邮政编码: 100079

网 址: [www. book001. com](http://www.book001.com)

电子信箱: [xueyuan@ public. bta. net. cn](mailto:xueyuan@public.bta.net.cn)

销售电话: 010-67675512、67678944、67601101(邮购)

经 销: 新华书店

印 刷 厂: 河北三河灵山红旗印刷厂

开本尺寸: 787 × 1092 1/16

印 张: 40. 875

字 数: 660 千字

版 次: 2012 年 7 月第 1 版

印 次: 2012 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 200. 00 元