

# 目 录

保生心鉴序………	( 1 )
新刻保生心鉴………	( 1 )
修真要诀………	( 1 )
五运六气枢要	
之图………	( 2 )
六十年纪运图…	( 3 )
四时气候之图…	( 4 )
交六气时日图…	( 5 )
五天气图………	( 6 )
主气图………	( 7 )
客气图………	( 8 )
脏腑配经络图…	( 8 )
经络配四时图…	( 9 )
太上养生要诀…	( 9 )
太清二十四气水火	
聚散图序………	( 10 )
附活人心序………	( 27 )
附活人心法………	( 28 )
治心………	( 29 )
导引法………	( 30 )
叩齿集神图法…	( 31 )

摇天柱图法………	( 32 )
舌搅漱咽图法…	( 32 )
摩肾堂图法………	( 33 )
单关辘轳图法…	( 33 )
双关辘轳图法…	( 34 )
托天按顶图法…	( 34 )
钩攀图法………	( 35 )
摄生要义序………	( 36 )
新刻摄生要义………	( 37 )
存想篇………	( 37 )
调气篇………	( 39 )
按摩篇………	( 40 )
导引篇………	( 42 )
形景篇………	( 43 )
饮食篇………	( 44 )
居处篇………	( 47 )
房中篇………	( 48 )
四时篇………	( 49 )
杂忌篇………	( 52 )
摄生要义后序………	( 54 )

# 新刻保生心鉴(全)

明 铁峰居士撰

明 胡文焕校正

## 修真要诀

凡欲修养，须择净室，顺温凉之宜，明燥湿之异。每夜半后生气时，或五更睡觉，依法坐立，务先瞑目、握固、调息，后乃以次着力行功，勤而不怠，则自然身轻体健，而疾疫可却，性命可延矣。虽然此其常法，若春得夏疾，秋得春疾，亦但按法行之，岂必待其时然后可哉。如此则固而不通，滞而不法，非善养真也。

### 引用诸书

《圣贤保修通鉴》、《活人心书》、《礼记月令》、《素问内经》、《灵枢经》、《运气论奥》、《救命索》、《乐道山居录》、《心印绀珠》、《十四经发挥》。

五运六气枢要之图

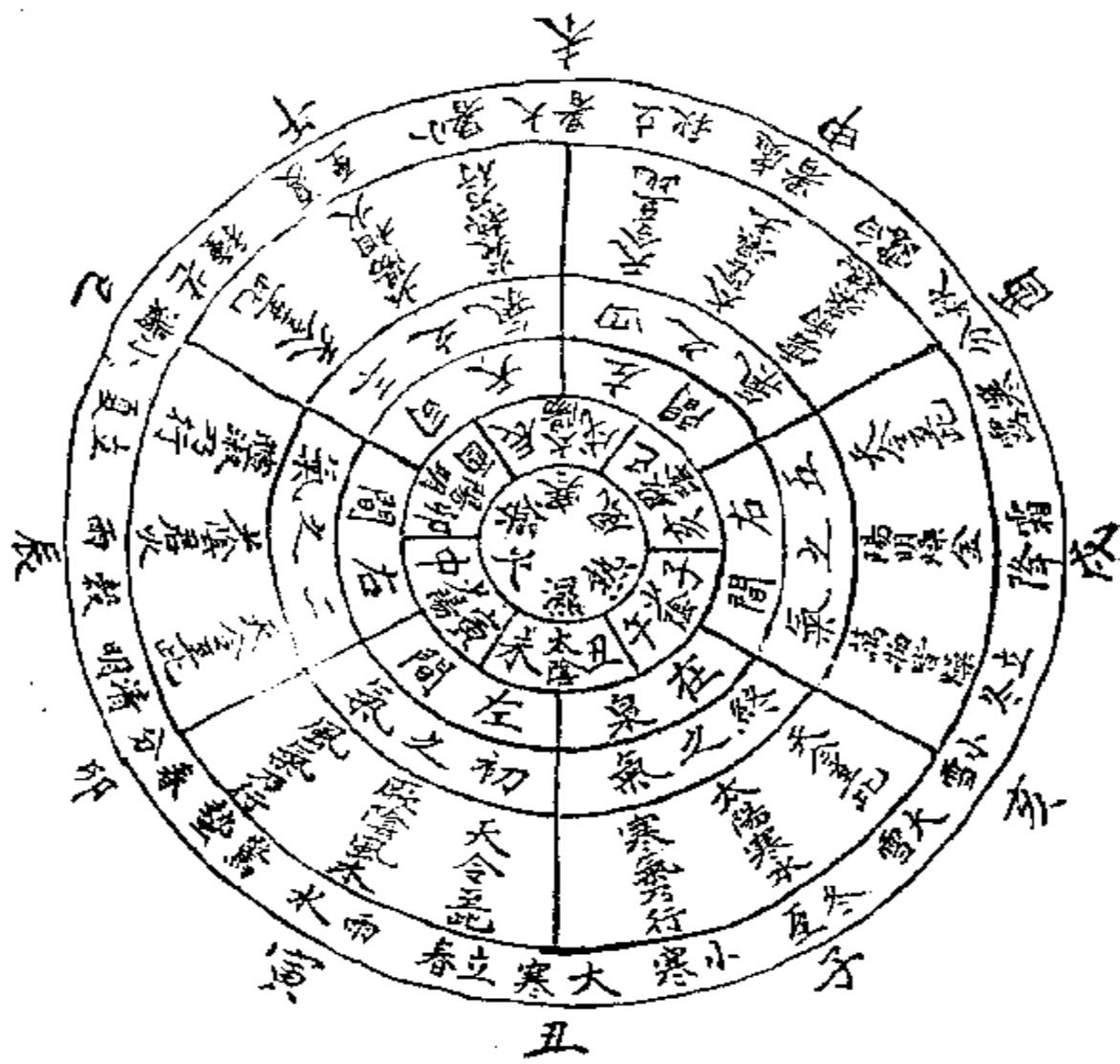


图1

六十年纪运图

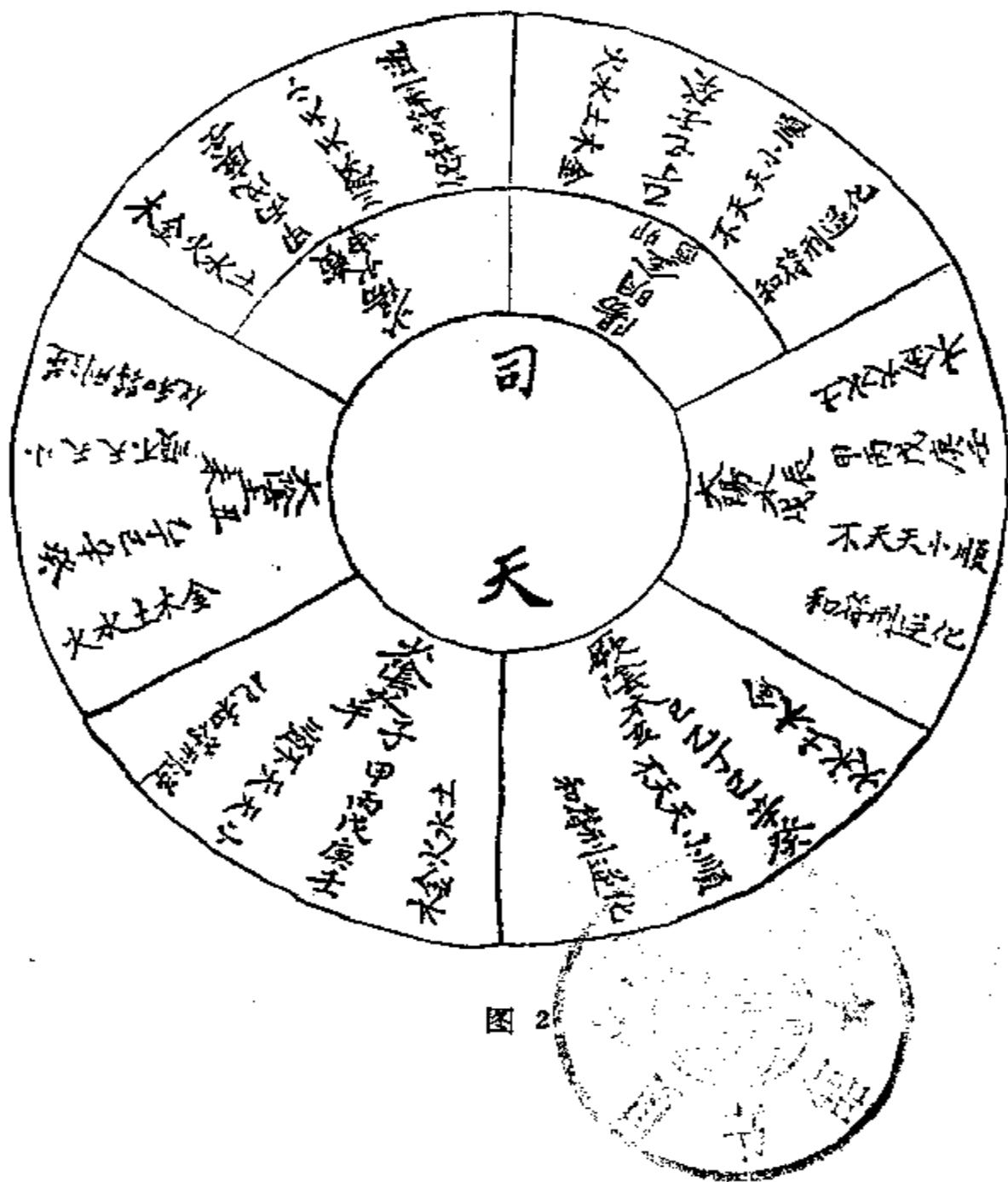
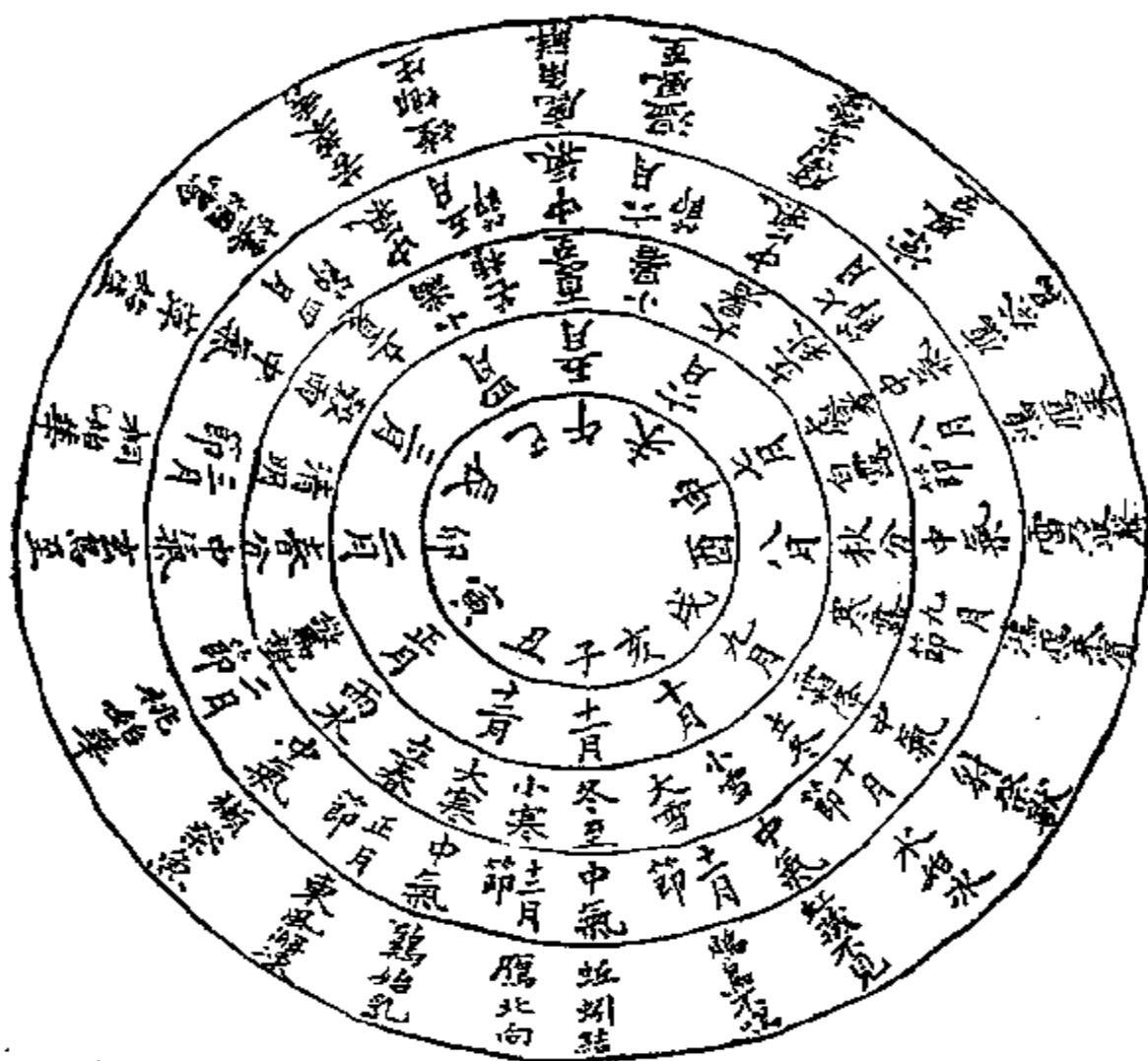


图 2

四时气候之图



3

支六气时日图①

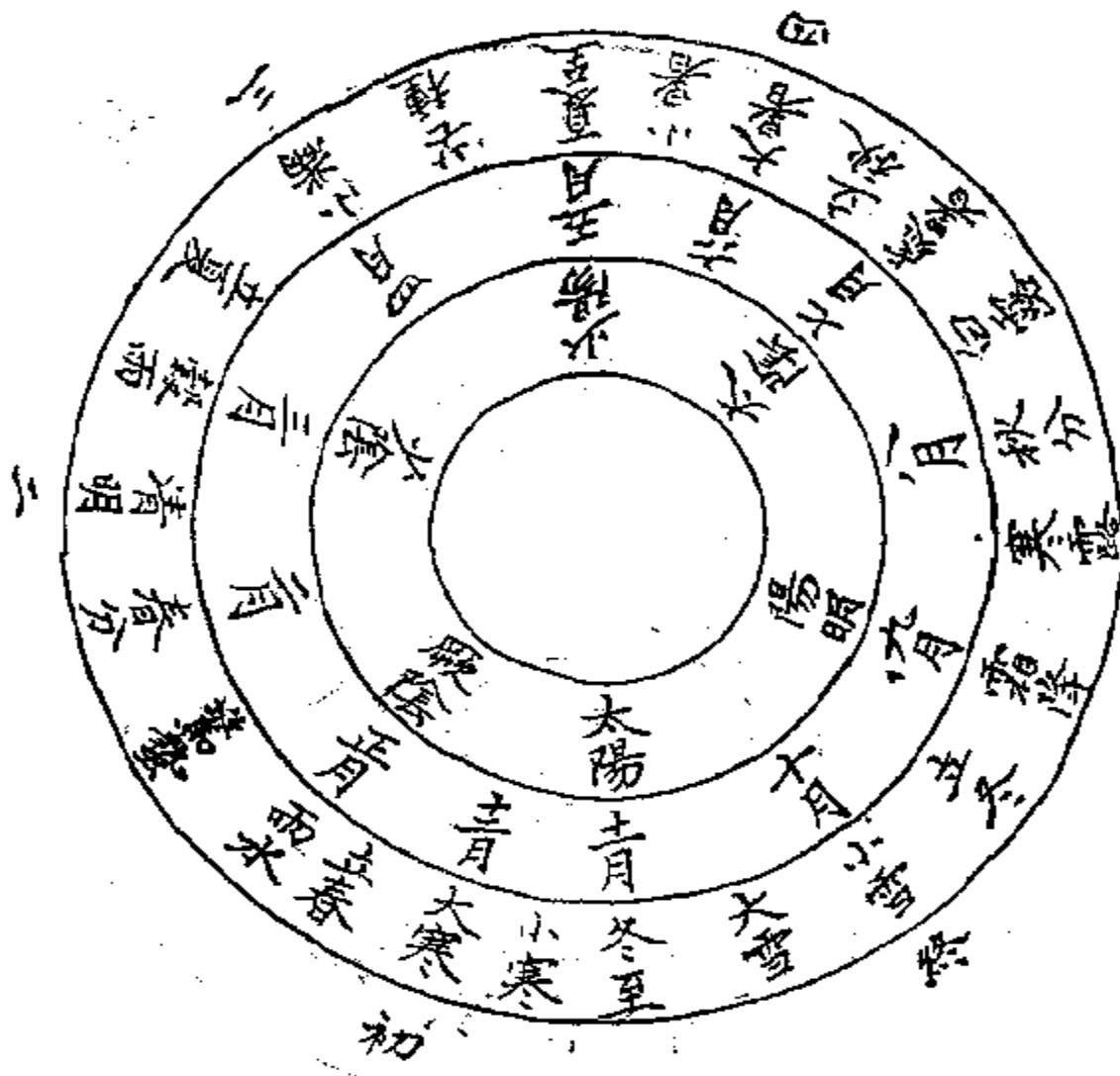


图 4

①原书无，据目录补。

五天气图



图 5

主氣之圖



6

客气之图

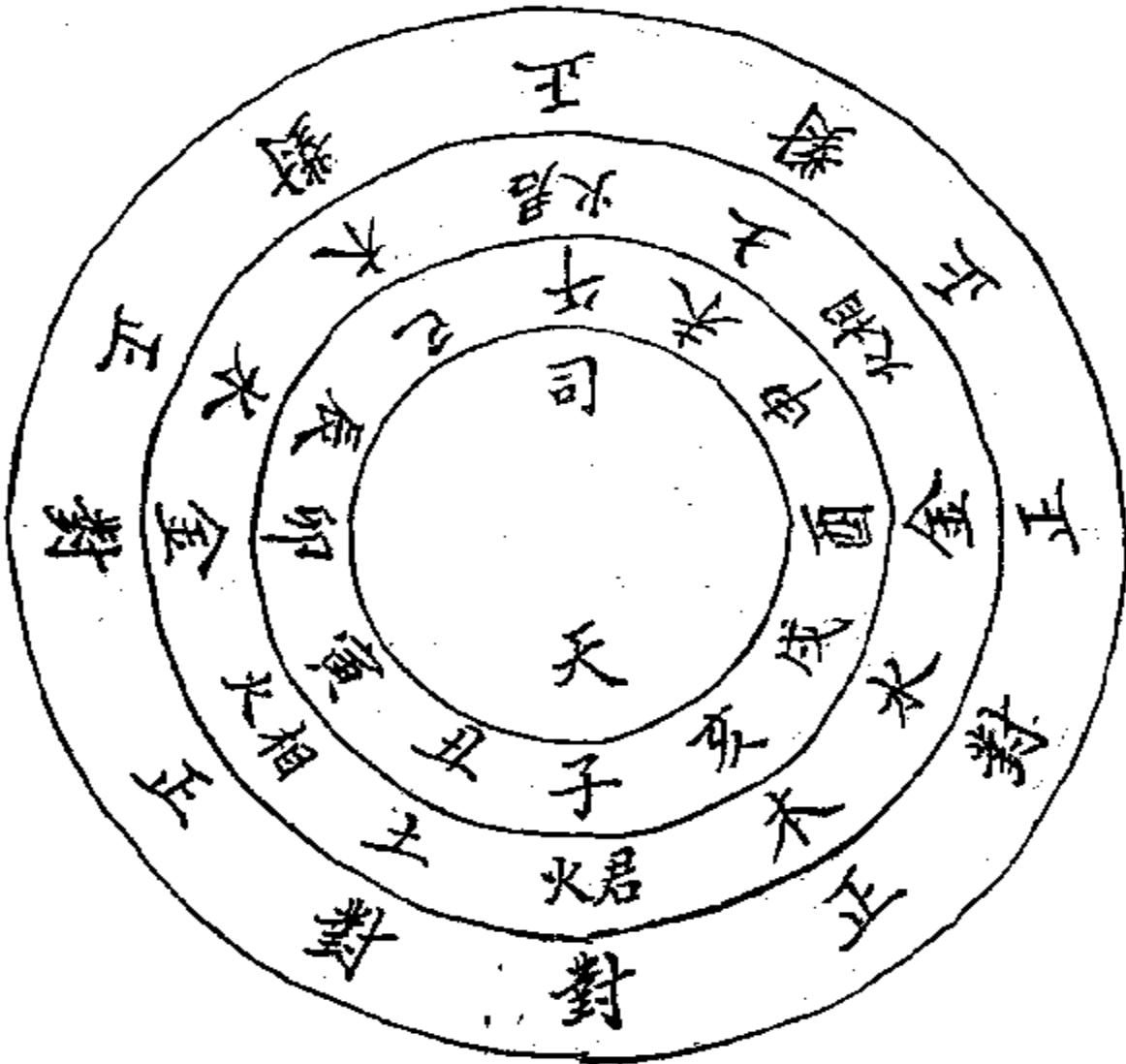


图 7

## 脏腑配经络图

一脏一腑相为表里之官。

肺：手太阴 大肠：手阳明

心，手少阴 小肠，手太阳

包络：手厥阴 三焦：手少阳

人身：脉运于中，周流气血不已。

脾：足太阴 胃：足阳明

肾：足少阴 膀胱：足太阳

肝：足厥阴 胆：足少阳

一经一络各应阴阳之象。

### 经络配四时图

寅手少阳三焦，巳手厥阴心包，

春卯手阳明大肠生，夏午手少阴心长。

辰手太阳小肠，未手太阴肺。

天时十二月，人身十二经，地支十二位。(手经络应天，足经络应地)

申足少阳胆 亥足厥阴肝

秋酉足阳明胃杀 冬子足少阴肾藏

戌足太阳膀胱 丑足太阴脾

### 太上养生要诀

老子曰：人，国也；神，君也；血，臣也；气，民也。志人理身，明君治国也。爱其民所以安其国，爱其气所以全其身。民弊则国亡，气衰则身谢。是以上士施医于未病之先，不追修于既败之后也。审其机以安社稷，节其欲以保性命。六害不可不除：一曰薄名利，二曰禁声色，三曰廉货财，四曰损滋味，五曰屏虚妄，六曰除嫉妒。少思少念，少笑少

言，少喜少怒，少乐少愁，少好少恶，少事少机。多思则神散，多念则心劳，多笑则脏腑上翻，多言则气海虚脱，多喜则膀胱纳客气，多怒则痿。朝勿虚食，夏暮勿饱食，蚤<sup>①</sup>起鸡鸣后，晚起日出前。心内澄则真人守位，气内定则外邪去身。行一善则魂神喜，念一恶则魄神欢。魄欲人生，魂欲人死。宽泰以居，恬淡以守。神形安静，灾害不生。仙篆书名，死籍消咎，养生之要，尽在此矣。至于炼丹，而补理奔浮。多乐则心神邪荡，多愁则头面焦枯，多好则智益溃溢，多恶则精爽奔腾，多事则筋脉干急，多机则智虑沉迷。是皆伐人之生甚于斤斧，蚀人之性猛于豺狼。无久行，无久坐，无久立，无久卧，无久视，无久听。不饥强食则脾劳，不渴强饮则胃胀。冬脑化金液以留形，此上真人之妙道，非食谷啖血者之越分也。

## 太清二十四气水火聚散图序

太清三篇，章章林林，惟主导引，不言药石，岂其以谓山泽之瘴形骸，土木而云笈<sup>②</sup>有耶？非然也，药有真伪，性有反悞<sup>③</sup>。疾纵去而毒尚留，或乘寒暑之变、或因饮食之反而生他疾，至于杀身者有之。是以仙道不取药石而贵导引。导引之上行其无病，导引之中行其未病，导引之下行其已

① 蚤：通“早”。

② 原缺。

③ 悞：通“误”。

病，何谓也？二十四邪方袭肤，方滞经络，按摩以行之，注闭以攻之，咽纳以平之，不至于侵其荣卫而蚀其脏腑也。修身养命者，于是乎取之。

立春正月节，运主厥阴初气，月令东风解冻，蛰虫始振，鱼上冰，时配手少阳三焦相火。



图 8

**坐功：**宜每日子丑时，叠手按胫，转身拗颈，左右耸引，各三五度，叩齿、吐内<sup>①</sup>、漱咽。（见图 8）

**治病：**风气积滞，颈项痛，耳后、肩膸痛，背痛，肘臂诸痛。

雨水正月中，运主厥阴初气，月令獭祭鱼、鸿雁北、草木萌动，时配手少阳三焦相火。

**坐功：**每日子丑时，叠手按胫，拗颈转身，左右偏引，

① 内，“纳”的古字。



图 9

各三五度，叩齿、吐内、漱咽。（见图 9）

**治病：**三焦经络留滞邪毒，嗌干，及肿嚽，喉痹，耳聋，汗出、目锐眦痛诸疾。

惊蛰二月节，运主厥阴初气，月令桃始华，鸧鹒鸣，鹰



图 10

化为鸿，时配手阳明大肠燥金。

**坐功：**每日丑寅时，握固，转颈及肘，后向顿掣，日五六度，叩齿六六，吐纳，漱咽三三。（见10图）

**治病：**腰脊脾胃积邪毒，目黄、口干、鼽衄、喉痹、面肿、暴呕、头风、牙宣、目暗羞明，鼻不闻臭、疳牙、疮瘻。

春分二月中，运主少阴二气，月令玄鸟至，雷乃发声始电，时配手阳明大肠燥金。



图 14

**行功：**每日丑寅时，伸手回头，左右挽引，各六七度，叩齿六六，吐纳，漱咽三三。

**治病：**胸臆，肩背、经络虚劳，邪鼻齿痛，颈肿，寒热肿，耳聋，耳鸣，耳后、肩髃、肘臂、外背痛，气满，皮肤壳壳然坚而不痛，或痰气，皮肤瘙痒。

清明三月节，运主少阴二气，月令桐始华，田鼠化为鴽，虹始见，时配手太阳小肠寒水。



图 12

**行功：**每日丑寅时，正坐，换手，左右如引硬弓，各七八度，叩齿、纳清吐浊、咽液各三。（见图12）

**治病：**腰肾肠胃虚邪积滞，耳前热，苦寒，耳聋，嗌痛，颈痛不可回顾，肩拔臈折，腰软，肘臂诸痛。

谷雨三月中，运主少阴二气，月令萍始生，鸣鸠拂其羽，戴胜降于桑，时配手太阳小肠寒水。

**行功：**每日丑寅时，平坐，换手，左右举托移臂，左右掩乳，各五七度，叩齿、吐纳、咽漱。（见图13）

**治病：**脾胃结瘕，瘀血，目黄，鼻衄，颊肿，领肿，肘臂外后廉肿痛，臂外痛，掌



图 13

中热。

立夏四月节，运主少阴一气，月令蝼蝈鸣，蚯蚓出，王瓜生，时配手厥阴心包络风木。



图14

**坐功：**每日寅卯时，闭息，瞑目，反换两手，抑掣两膝，各五七度，叩齿、吐纳，咽液。（见图14）



图15

**治病：**风湿留滞，经络肿痛，臂肘挛急，腋肿，手心热，喜笑不休，杂症。

小满四月中，运主少阳二气，月令苦菜秀，靡草死，麦秋至，时配手厥阴心包络风木。

**坐功：**每日寅卯时，正坐，一手举托，一手挂按，左右各三五度，叩齿、吐纳、咽液。（见图15）

**治病：**肺腑蕴滞邪毒，胸胁支满，心中憺憺大动，面赤，

鼻赤，目黄，烦心，心痛，掌中热诸病。



图16

芒种五月节，运主少阳三气，月令螳螂生，蝉始鸣，反舌无声，时配手少阴心君火。

坐功：每日寅卯时，正立，仰身，两手上托，左右力举，各五六度，定息，叩齿，吐纳，咽液。（见图16）

治病：腰肾蕴积虚劳，嗌干，心痛，欲饮，目黄，胁痛，消渴，善笑，善惊、善忘，上咳吐，下气泄，身热而股痛，心悲，头顶痛，面赤。

夏至五月中，运主少阳三气，月令鹿角解，蜩始鸣，半夏生，时配手少阴心君火。



图 17

**坐功：**每日寅卯时，跪坐，伸手叉指，屈脚，换踏左右，各五七度，叩齿，纳清吐浊，咽液。（见图17）

**治病：**风湿积滞，腕膝痛，臑臂痛，后廉痛厥，掌中热痛，两肾内痛，腰背痛，身体重。

小暑六月节，运主少阳三气，月令温风至，蟋蟀居壁，鹰乃学习，时配手太阴肺湿土。



图 18

**行功：**每日丑寅时，两手踞，屈压一足，直伸一足，用力掣三五度，叩齿、吐纳、咽液。（见图18）

**治病：**腿、膝、腰、脾风湿、肺胀满，嗌干，喘咳，缺盆中痛，善噫脐，右小腹胀引腹痛，手挛急，身体重，半身不遂，偏风，健忘，哮喘，脱肛，腕无力，喜怒不常。

大暑六月中，运主太阴四气，月令腐草为萤，土润溽暑，大雨时行，时配手太阴肺湿土。

**行功：**每日丑寅时，双拳踞地，返首肩引作虎示，左右

各三五度，叩齿、吐纳、咽液。（见图19）



图19

治病：头项胸背风毒，咳嗽，上气，喘渴，烦心，胸满，腰臂痛，掌中热，脐且或肩背痛，风寒，汗出，中风，



图 20

小便数欠，溏泄<sup>①</sup>，皮肤痛及麻，悲愁欲哭，酒渐寒热。

立秋七月节，运主太阴四气，月令凉风至，白露降，寒蝉鸣，时配足少阳胆相火。

行功：每日丑寅时，正坐，两手托，缩体闭息，耸身上踊，凡七八度，叩齿、吐纳、咽漱。（见图20）

治病：补虚益损，去腰肾积气，口苦，善太息，心胁痛，不能反侧，面尘，体无泽，足外热，头痛，领痛，目锐眦痛，缺盆肿痛，腋下肿，汗出，振寒，马刀<sup>②</sup>侠瘿，结核。

处暑七月中，运主太阴四气，月令鹰乃祭鸟，天地始肃，禾乃登，时配足少阳胆相火。



图 21

行功：每日丑寅时，正坐，转头，左右举引，就返，两手捶背之上，各五七度，叩齿、吐纳、咽液。（见图21）

治病：风湿留滞，肩背痛，胸痛，脊背痛，胁肋、髀膝

① 泄，原作“池”。

② 刀，原作“力”。

经络外至胫绝骨外踝前及诸节皆痛，咳嗽，喘渴，上气，胸背脊膂积滞之气。

白露八月节，运主太阴四气，月令鸿雁来，玄鸟归，群鸟养羞，时配足阳明胃燥金。



图 22

行功：每日丑寅时，正坐，两手按膝，转头，左右推引，各三五度，叩齿、吐纳、咽液。（见图22）

治病：风气留滞腰背经络，洒洒振寒，善伸，数欠，或恶人与火，闻水声则惊，狂疟、汗出、鼽衄、口渴、唇胗、颈肿、喉痹不能言，颤栗、呕、呵欠，狂欲上登而歌，奔衣而走。

秋分八月中，运主阳明五气，月令雷乃收声，蛰虫坏户，水始涸，时配足阳明胃燥金。

行功：每日丑寅时，盘足而坐，两手掩耳，左右返侧，各三五度，叩齿、吐纳、咽液。（见图23）

治病：风湿积滞胁肋，腰股，腹大水肿，膝膑肿痛，膍



图23

乳气冲，股、伏兔筋外廉、足跗诸痛，遗溺失气，奔响腹胀，脾不可转，腘似结，腨似裂，消谷善饥，胃寒，喘满，劳伤，厥逆，反胃，疟疠，水蛊，气痞。

寒露九月节，运主阳明五气，月令鸿雁来，宾雀入，水为蛤，菊有黄华，时配足太阳膀胱寒水。

行功：每日丑寅时，正坐，举两臂，踊身上托，左右各三五度，叩齿、吐纳、咽液。（见图25）

治病：诸风寒湿邪，胁腋经络动，冲头苦痛，目似脱，项如拔，脊痛，腰折，痔，疟狂，癫痫，头两边痛，头囟顶痛，目黄，泪出，鼽衄，霍乱之疾。



图24

霜降九月中，运主阳明五气，月令豺祭兽，草木黄落，蛰虫咸俯，时配足太阳膀胱寒水。



图25

**行功：**每日丑寅时，平坐，舒两手攀两足，用膝间力纵而复收，五七度，叩齿、吐纳、咽液。（见图25）

**治病：**风湿痹入腰脚，髀不可曲，腘结痛，腨裂痛，项背、腰尻、阴股、膝髀痛，脐反出，肌肉痿，下肿，便脓血，小腹胀痛，欲小便不得，藏毒，筋寒，脚气，久痔，脱肛。

立冬十月节，运主阳明五气，月令水始冰，地始冻，雉入水为蜃，时配足厥阴肝风木。

**行功：**每日丑寅时，正坐，拗颈，左右顾，两手左右托，各三五度，吐纳、叩齿、咽液。（图见26）

**治病：**胸胁积滞，虚劳，邪毒，腰痛不可俯仰，嗌干，面尘，脱色，胸满，呕逆，飧泄，头痛，耳无闻，颊肿，肝逆，面



图 26

青，目赤肿痛，两胁下痛引小腹，四肢满闷，眩冒，目肿痛。

小雪十月中，运主太阳终气，月令虹藏，不见天升地降，闭塞成冬，时配足厥阴肝风木。



图27

**行功：**每日丑寅时，正坐，一手按膝，一手挽肘，左右争力，各三五度，吐纳，叩齿，咽液。（见图27）

**治病：**腕肘风湿，热毒，妇人小腹肿，丈夫癰疽，狐疝，遗溺，闭癃，血晕肿，睾疝，足逆寒，肺善㾗，节时肿，转筋，阴缩，两筋挛，洞泄，血在胁下，喘，善恐，胸中喘，五淋。

大雪十一月节，运主太阳终气，月令鶡鸟不鸣，虎始交，荔挺出，时配足少阴肾君火。



图28

**行功：**每日子丑时，起身，仰膝，两手左右托，两足左右踏，各五七度，叩齿、吐纳、咽液。（见图28）

**治病：**脚膝风湿，毒气，口热，舌干，咽肿，上气，嗌干及肿，烦心，心痛，黄疸，肠澼，阴下湿，饥不欲食，面如漆，咳唾有血，渴喘，目无所见，心悬如饥，多恐，常若人捕等病。

冬至十一月中，运主太阳终气，月令蚯蚓结，麋角解，水泉动，时配足少阴肾君火。



图29

行功：每日子丑时，平坐，伸两足，拳两手，按两膝，左右极力三五度，吐纳、叩齿、咽液。（见图29）

治病：手足经络寒湿，脊骨内后廉痛，足痿厥，嗜卧，足下热痛，脐左胁下背肩髀间痛，胸中满，大小腹痛，大便难，腹大，颈肿，咳嗽，腰冷如冰及肿，脐下气逆，小腹急痛，泄下，肿足胫寒而逆，冻疮，下痢，善思，四肢不收。

小寒十二月节，运主太阳终气，月令雁北向，鹊始巢雉雊，时配足太阴脾湿土。

行功：每日子丑时，正坐，一手按足，一手上托，挽手互换，极力三五度，吐纳、叩齿、漱咽。（见图30）

治病：荣卫积气，蕴食则呕，胃脘痛，腹胀，哕症，饮

发中满，食减，善噫，身体皆重，食不下，烦心，心下急痛，溏，瘕，泄，水闭，黄疸，五泄，注下，五色，大小便不通，面黄口干，怠惰嗜卧，抢心，心下痞苦，善饥善味，不嗜食。



图30

大寒十二月中，运主厥阴初气，月令鸿始乳，鶡鸟厉疾，水泽腹坚，时配足太阴脾湿土。



图31

**行功：**每日子丑时，两手踞床，跪坐，一足直伸，一足用力，左右三五度，叩齿、漱咽、吐纳。（见图31）

**治病：**经络湿积，诸气，舌本强痛，体不能动摇或不能卧，强立，股膝内肿，尻阴、膕腨、足背痛，腹胀，肠鸣，飧泄不化，足不收行，九窍不通，足跗肿若水。

## 附活人心序

昔在太昊之先，轩岐未曾有，太乙氏之王天下也，调泰鸿之气，薄滋味，寡嗜欲，而修长生久视之道，其修养之法已有矣。有巢氏“搏生咀华以和气血”，药饵之说已有矣。阴康氏时，水渎阴凝，民疾重坠，乃制舞以疏气血，导引之术已有矣。故人无天伤。太朴既散，民多疾厄厥，后轩辕氏作，岐伯氏出，而有医药之方行焉，故“至人治于未病之先，医家治于已病之后”者，曰药饵、曰砭焫，虽治之法有二，而病之源则一，未必不由心而生也。老子曰：心为神主，动静从心。心为祸本，心为道宗。静则心君泰然，百脉宁谧；动则血气昏乱，百病相攻。是以性静则情逸，心动则神疲。守真则志满，逐物则意移。意移则神驰，神驰则气散。气散则病生，病生则殒矣。虽常俗之语，最合于道妙。今述其二家之说，自成一家新话，编为上下二卷，目之曰《活人心》，谓常存救人之心，欲全人之生同归于寿域也。岂小补哉！然世之医书，各家新编者何暇千本，纷然杂具，徒多无补。但此书方虽不多，皆能夺命于悬绝，虽司命莫之神也。

凡为医者而能察其受病之源而用之，只此一书，医道足矣；人能行其修养之术而用之，只此一书，仙道成矣。何况不寿乎？士之于世不缺焉。

前南极冲虚妙道真君曜仙书

## 附活人心法

明 胡文焕校正

曜仙曰：古之神圣之医而能疗人之心，预使不致于有疾；今之医者，惟知疗人之疾而不知疗人之心，是由舍本逐末，不穷根源而攻其流，欲求疾愈，不亦愚乎！虽一时侥幸而安之，此则世俗之庸医，不足取也。殊不知病由心生，业由人作，盖阴有鬼神，阳有天理，报复之机，鲜有不验，故有天刑之疾，有自戕之疾。其天刑之疾也，五体不具、生而隐官者，生而暗痘、盲陨者，因跌仆而手足折者，有生人面疮、赘、疣疾者，凡传染一切瘴疫之证是也。盖因夙世今生积恶过多，天地谴之，故致斯疾，此亦业原于心也。其自戕之疾者，调养失宜，风寒湿之所感，酒色财气之所伤，七情六欲生于内，阴阳二气攻于外，是谓病生于心，害攻于体也。今只以人之易知、易见者论之，且曰：人心思火，久而体热；人心思冰，久而体寒。惊则发竖，惊则汗沥，惧则肉战，愧则面赤，悲则泪出，慌则心跳，气则麻痹，言酸则垂涎，言臭则吐唾，言喜则笑，言哀则哭。笑则貌妍，哭则貌媸。又若日间有所见，夜则魂梦有所思。疚则谵语，梦交合则精泄。至若惊悸、气怒成而疾者，则发狂裸体，逾垣上屋，

呼神见鬼，歌舞笑哭，此皆因心而生也。太白真人曰：欲治其疾，先治其心。必正其心，然后资于道，使病者尽去心中疑虑思想、一切安念、一切不平、一切人我。悔悟平生所为过恶，便当放心身心，以我之天而合所事之天，久之遂凝于神，则自然心君泰宁、性地平和。知世间万事皆是空虚，终日营为皆是妄想，知我身皆是虚幻，祸福皆是无有，生死皆是一梦。慨然领悟，顿然解释，心地自然清净，疾病自然安痊。能如是，药未到口，病已忘矣。此真人以道治心，疗病之大法也。盖真人之教也，本于天地立心，为生民立命。惟心与天一理，之所者独明，而能开人心之迷；惟其心与地一水，之所汲者独灵，而能涤人心之陋。故以一杯之水而能疗医所不治之疾，罔不瘳者，岂由水之灵？实资于道之用也。苟非其人则以予为妄诞。老子曰：“吾言甚易知，甚易行，天下莫能知，莫能行，是以知我者希，则我者贵。”又曰：“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之，不笑不足以道。”《内观经》曰：“知道易，信道难；信道易，行道难；行道易，得道难；得道易，守道难。守而不失，乃可长生。”

## 治    心

臞仙曰：心者，神明之舍，中虚，不过经寸，而神明居焉。事物之滑，如理乱棼，如涉惊浸，或休惕，或惩创，或喜怒，或思虑。一日之间，一时之顷，径寸之地，炎如火矣。故神弗留则蠹，明弗留则耗。休休焉常与道谋而自不觉，或曰谨于为善，若嗜欲一萌，即不善也。归而勿纳，是与良心竟也，必有忿悪之心起而与我敌。以我矜愿之意，接彼忿悪之心，何为不斗！斗不止而害生矣。凡七情六欲之生

于心皆然。故曰：心静可以通乎神明。事未至而先知，是不出户知天下，不窥牖见天道也。盖心如水之不挠，久而澄清，洞见其底，是谓灵明，宜乎静，可以固元气，则万病不生，故能长久。若一念既萌，神驰于外，气散于内，血随气行，荣卫昏乱，百病相攻，皆因心而生也。大概怡怡养天君，疾病不作，此治心之法也。

## 导引法

闭目冥心坐（冥心盘趺而坐），握固，静思神，叩齿三十六，两手抱昆仑（又两手向项后，数九息，勿令耳闻。自此以后，出入息皆不可使耳闻）。左右鸣天鼓，二十四度闻（移两手心掩两耳，先以第二指压中指弹击脑后，左右各二十四次），微摆撼天柱（摇头左右顾，肩膀随动二十四，先须握固），赤龙搅水浑（赤龙者，舌也。以舌搅口齿并左右颊，待津液生而咽）。漱津三十六（一云鼓漱），神水满口，匀口，分三咽（所漱津液分作三口，作汨汨声而咽之），龙行虎自奔（液为龙，气为虎）。闭气搓手热（以鼻引清气闭之，少顷搓手，令极热，鼻中徐徐乃放气出），背摩后精门（精门者，腰后外肾也。合两手摩毕，收手握固），尽此一口气（再闭气也），想火烧脐轮（闭口鼻之气，想用心火下烧丹田，觉热极，即用后法）。左右辘轳转（俯首，摆撼两肩三十六，想火自丹田透，透双关，入脑户），两脚放舒伸（放直两脚），又手双虚托（又手相交，向上托空，三次或九次），低头攀足频（以两手向前扳脚心十三次，乃收足端坐），以候逆水上（候口中津液生，如未生，再用急搅，取水同前法），再漱再吞津，如此三度毕，神水九次吞（谓再

漱三十六，如前一口分三咽，乃为九也）。咽下汩汩响，百脉自调匀，河车搬运讫（摆肩并身二十四，及再转辘轳二十四次），发火遍烧身（想丹田火自下而上，遍烧身体，想时口及鼻皆闭气少顷）。邪魔不敢近，梦寐不能昏，寒暑不能入，灾病不能违。子后午前作，造化合乾坤，循环次第转，八卦是良因。

诀曰：其法于甲子日，夜半子时起，首行时口中不得出气，唯鼻中微放清气。每日子后、午前各行一次，或昼夜共行三次，久而自知蠲除疾疫，渐觉身轻。若能勤苦不怠，则仙道不远矣。

#### 叩齿集神图法



图32

叩齿集神三十六，两手抱昆仑，双手击天鼓二十四。

右法先须闭目、冥心、盘坐、握固、静思，然后叩齿集神，次又两手向项后，数九息，勿令耳闻，乃移手各掩耳，

以第二指压中指击弹脑后，左右各二十四次。（见图32）

摇天柱图法



图33

舌搅漱咽图法

左右手摇天柱各二十四。

右法先须握固，乃摇头，  
左右顾，肩膀随动二十四。

（见图33）

左右舌搅上腭三十六，漱  
三十六，分作三口，如硬物咽  
之，然后方得行火。

右法以舌搅口齿并左右  
颊，待津液生方漱之，至满口  
方咽之。（见图34）



图34

摩肾堂图法



图35

两手摩肾堂三十六，以数多更妙。

右法闭气，搓手令热后摩肾堂，如数毕仍收手，握固，再闭气，想用心火下烧丹田，觉热极即用后法。（见图35）

单关辘轳图法



图36

左右单关辘轳各三十六。

右法须俯首，摆撼左肩三十六次，右肩亦三十六次。

双关辘轳图法



图35

托天按项图法



双关辘轳三十六。

右法两肩并摆撼至三十六数，想火自丹田透双关，入脑户，鼻引清气后伸两脚。（见图37）

两手相搓，当呵五，呵后又手托天，按项各九次。

右法叉手相交，向上托空三次或九次。（见图38）

图38

钩攀图法



图39

以两手如钩向前攀双脚心十二，再收足端坐。

右法以两手向攀脚心十二次，乃收足端坐。候口中津液生，再漱再吞，一如前数，摆肩并身二十四，及再转辘轳二十四次，想丹田火自下而上遍烧身体，想时口鼻皆须闭气少顷。（见图39）

以上八法，乃修真之次第工程也。每日子前、午后各行一次，或昼夜共行三次，久则自然身轻体健，诸邪无所入矣。

## 摄生要义序

河滨丈人曰：养生之说，其来尚矣。神农尝草，轩皇立论，秘启造化，德济含<sup>①</sup>灵，无人之蕴，于是昭布矣。迨及后世论述渐广，高者荡入仙笙，卑者专守方饵，不知调息摄性，缓形节欲，乃人理之隐诀，性命之枢机焉。余自壮年以来，颇讲此术，缘动达形，缘虚达气，下不著伎，上不泥仙，似于摄生之秘，超然有得。乃会综群文，诠取要旨，以著论十篇，用发蒙学。嗟乎！修身体，通弘济，蒸人治世之事业也；养气完形，寡欲啬精，保生之大节也。是故生之道有余，而后治之道斯立，尼父慎疾礼贵，养生求诸会通，岂复异旨，要在知音察之尔。

①古通“培”。

# 新刻摄生要义(全)

河滨丈人 著

全庵道人 校

## 存想篇

夫心宰性真，百体攸宗，用以遗意，意往气从，至微而神，至幽而通，古昔先达，默会神解，假托名义，接引后人，此存想术所由始也。按《大洞》经有九宫之论，乃斯术之滥觞，其曰：两眉间直上，却入三分为守寸双田（谓对鼻直上下按眉际方一寸处，却向后入骨际约三分，以前为守寸之城，右有紫户，左有青房，后二神居之。故曰：守寸双田），却入一寸为明堂宫（左有明童真君，右有明女真君，中有明镜神君，凡三神君居之）；却入二寸为洞房宫（头中虽通，名为洞房。此则洞房之正位也。左有元英君，右有元白君，中有黄老君，凡有三神居之。自此以后，凡云却入一寸、二寸、三寸者，皆以两眉直上处为本，却入三分便是双田，却入一寸便是明堂，却入二寸便是洞房，非双田后再却一寸为明堂，明堂后再二寸为洞房也）；却入三分为丹田宫（亦曰：泥丸宫。左有上元赤子帝君，右有帝乡，凡三神居之）；却入四寸为流珠宫（有流珠真君居之）；却入五寸为玉帝宫（有玉清神母居之）；明堂上一寸为天庭宫（此又在明堂上

一层，言之谓明堂之上约一寸处为天庭宫也，有上清真女居之；洞房上一寸为极真宫（太极帝妃居之），流珠上一寸为太皇宫（有太上居后居之）；丹田上一寸为玄丹宫（有中黄太乙真君居之）。凡一首之中，有此九宫，《黄庭经》所谓明堂、金匱、玉房间洞房，紫极灵门户是也。宫虽有九，惟守寸。左面有绛台，右面有黄阙，九宫真人出入皆以此为路，其余诸宫皆有前户后户以相通，惟泥丸一宫有下门，以通喉中，此为大关键也。修养之士，不论四时、昼夜、方向。欲修此者，先平坐，闭气冥目，握固两膝上，乃先存想守寸，见青房、紫户二大神并形如婴儿初生之状，衣如房户之色，手执流金铃（摇动闻其声），身发赤光，如云霞之气，流于守寸宫外（自此以后，存想其神皆如此状。凡宫中有二神居者，先左次右，有三神居者，先中次左次右）。守寸毕，次明堂、次洞房、次泥丸、次流珠、次玉帝、次上及天庭，四宫皆如之。九宫既毕，复想泥丸之神，并口吐赤气，灌入己口，吸而咽之，以上灌丹田，行吐行灌，以热为度，如此则九宫之事毕矣。其曰：宫日、神日、衣日，铃之类，皆假设之义。盖人之脑乃精髓之海，丹田乃气之海，若气血滞塞不通，必不能和合，而生精气，日惟枯竭而已，故常加存想，使气薰蒸透彻，如云烟在上，变成雨露，即腠理通莹，化为精血，补脑益肾之功，于是为大矣。若人偶感六气体中不快，便当就寝偃卧，闭气冥目，握固，存想明堂二神，并亦偃卧（若坐想三神，皆向外长跪。此一节是单想明堂或单想泥丸之想术，曷□<sup>①</sup>法也），各口吐赤气，从宫中流

---

①原缺。

出，渐渐缠绕我身，□□<sup>①</sup>周匝，遂将所绕之气吞而咽之，觉勃勃入口，下流胃腹，入丹田（此即存想下部之术）。须臾，绕身赤气即便成火，火遂烧身，身与火共为一体，内外洞光，骨肉脏腑如燃炭之状。如此，则身中之气通透，上下内外无余矣。由是风寒暑湿以气彻而散，积滞凝结以气达而消，其疾自愈。若能昼夜常行三五过，久久自然百疾不生。凡此皆假设景象，以意引气之术，使上通脑髓之门，下达血气之海耳，非必真有此物也。学道者当自知之。

## 调 气 篇

天地虚空中皆气，人身虚空处皆气，故呼出浊气，身中之气也；吸入清气，天地之气也。人在气中，如鱼游水中，鱼腹中不得水，出入即死，人腹中不得气，出入亦死，其理一也。善摄生者，必明于气之故矣。欲修调气之术者，常得密室闭户，安床暖席，枕高二寸许，正身偃卧，冥目，握固，两足间相去五寸，两臂与体相去亦各五寸。先习闭气，以鼻吸入，渐渐腹满及闭之，久不可忍乃从口细细吐出，不可一呼即尽，气定，复如前闭之。始而十息或二十息不可忍，渐熟渐多，但能闭至七八十息以上，则脏腑胸膈之间皆清气之布濩矣。至于纯熟，当其气闭之时，鼻中惟有短息一寸，余所闭之气在中，如火蒸润肺宫，一纵则身如委蜕，神

① 原缺。

在身外，其快其美有不可言之状。盖一气流通表里上下彻泽故也，其所闭之气渐消，则恍然复旧，此道以多为贵，以久为功。但能于日夜间得此一两度，久久耳目聪明，精神完固，体健身轻，百疾消灭矣。凡调气之初，务要体安气和，无与气意争。若不安和且止，俟和乃为之，久而弗倦则善矣。闭气如降龙伏虎，要须达其神，理胸膈，常宜虚空，不可饱满。若气有结滞，不得宣流，觉之便当用吐法以除之，如吹、嘘、呵、嘻、咽、呼之类是也。不然泉源壅遏必至逆流，疮疡、中满之患作矣。又苏氏养生诀云：每夜自三更至五更以来，床上拥被，盘足，面东或南，叩齿三十六通，握固，冥目，以两手拄腰腹间，闭息，想心为炎火，光明洞彻，下入丹田，待腹满气极，即徐徐出气（不得令耳闻），复以舌抵齿，取华池水满口，低头咽下，送入丹田，用意精猛令津与气，谷谷然有声，径直丹田毕，再依前为之。凡九闭息、三咽津而止，然后以两手摩热，摩两脚心（即涌泉穴）及腰脊两旁（即肾堂），皆令<sup>①</sup>热彻，次以两手摩熨眼、面、耳项，皆令极热。仍按提鼻梁左右七下，梳头百余，梳而卧，熟睡至明。（苏氏一段兼按摩法）

## 按 摩 篇

夫存想者，以意御气之道，自内而达外者也；按摩者，开关利气之道，自外而达内者也。故医家行之以佐宣通，而摄生者贵之以泄壅滞。凡有行者，当在子后、午前之时，平

① 令：原文为“令”，现据《尊生要旨》改。

坐东向，以两手大指按拭两目，过耳门，使两掌交会于项后，如此三九遍。次存想目中各有紫、青、绛三色，气如云霞郁郁浮出面前，再依前按拭三九遍。复存想面前云气辉辉霍霍，灌入童子，因咽华池之液二十口，乃开目，以为常坐起皆可行之，不必拘时。一年许，耳目便聪明，久为之，彻视数里、听于绝响也。面上常欲得，两手摩拭之，使热则气常流行。作时先将两掌摩热，然后以掌摩拭面目，高下随形，皆使极匝，如此三五过。却度手于项后及两鬓，更互摩发如栉头之状，亦数十过。令人面有光泽，皱纹不生，发不白，脉不浮外。久行，五年不辍，色如少女，所谓山川行气，常盈不涸，而木石柴润是也。耳欲得，数按仰其左右，令人聪彻。鼻亦欲，按其左右无数，令人气平，又常以两手按鼻及两目之毗，上下按之无数，闭气为之，气通即止，吐而复始，亦三九遍。能恒为之，鼻闻百步、眼乃洞观。《黄庭经》曰：天中之岳精，谨修灵宅即清，玉帝游通，利道路，无终休，此之谓也。凡人小有不快，即须按摩，按擦令百节通利，泄其邪气。凡人无论有事无事，须日要一度，令人自首至足，但系关节处，用手按擦各数十次，谓之大度关。先百会穴、次头四周、次两眉外、次目毗、次鼻准、次两耳孔及耳后皆按之；次风池、次项左右皆揉之；次两肩甲、次臂骨缝、次肘骨缝、次腕、次手十指皆捻之；次脊背或按之，或捶震之；次腰及肾堂皆搓之；次胸乳、次腹皆揉之无数；次髀骨捶之；次两膝、次小腿、次足踝、次十指、次足心皆两手捻之。若常能行此，则风气时去，不住腠理，是谓泄气。又常向肾堂及两足心，临卧时，令童子用手搓摩，各以热透表里为度。摩肾堂，热则肾气透而易于生精；摩足心，热则涌泉

穴透而血不下滞。

## 导引篇

庄子曰：吹嘘呼吸，吐故纳新，熊经伸，为寿而已矣。此导引之士、养形之人，彭祖寿考者之所好也。由是论之，导引之术传自上世，其来久矣。故曰：彭祖之所好，其法自修养家、医家所谈，无虑数百首，今取其要约切当者十六条参之，诸论大概备矣。凡行导引法，常以夜半及平旦将起之时为之，此时气清腹虚，行之益人。先闭目握固，冥心端坐，叩齿三十六通，即以两手抱项，左右宛转二十四。（此可以去两胁积聚风邪）复以两手相叉，虚空托天仰，手按项二十四。（此可以除胸膈间邪气）复以两手心掩两耳，却以第二指压第三指，弹击脑后二十四。（此可除风池邪气）复以两手相捉，按左膝左捩身，按右膝右捩身二十四。（此可以去肝家风邪）复以两手一向前一向后，如挽五石弓状二十四。（此可以去臂腋积邪）复大坐，展两手纽项，左右反顾，肩膊随转二十四。（此可以去脾家积邪）复两手握固，并挂两肋，摆撼两肩二十四，（此可以去腰肋间风邪）复以两手交，捶臂及膊，反捶背上连腰股各二十四。（此可以去四肢胸臆之邪）复大坐，斜身偏倚，两手齐向上如排天状二十四。（此可以去肺间积聚之邪）复大坐，伸脚，以两手向前，低头攀脚十二次，却钩所伸脚屈在膝上，按摩之二十四。（此可以去心胞络邪气）复以两手据地，缩身曲脊，向上十三举，（此可以去心肝中积邪）复起立，据床拔身，向背后视，左右二十四。（此可以去肾间风邪）复起立徐

行，两手握固，左足前踏，左手摆向前，右手摆向后，右足前踏，右手摆向前，左手摆向后二十四。（此可以去两肩俞之邪）复以手向背上相捉，低身，徐徐宛转二十四，（此可以去两胁之邪）复以足相纽而行，前进十数步，复高坐伸腿，将两足纽向内，复纽向外各二十四。（以上两条可以去两膝及两足间风邪）行此十六节讫。复端坐闭目、握固冥心，以舌柱上腭，搅取津液满口，漱三十六次，作谷谷声咽之，复闭气，想丹田火自下而上，遍烧身体内外，蒸热乃止。按老子导引四十二势、婆罗门导引十二势、赤松子导引法十八势、钟离导引法八势、胡见素五脏导引法十二势，在诸法中颇为妙解，然撮其切要，不过于此。学者能日行一二过，久久体健身轻，百邪皆除，走及奔马，不复疲乏矣。

## 形 景 篇

脏腑内景，各有区别，达以行术，养生之要，参稽古论，述此明征。凡人咽喉二窍，同出一脘，异涂施化。喉在前，主出纳；咽在后，主吞咽。喉系坚空连接肺，本为气息之路，呼吸出入，下通心肝之窍，以激诸脉之行，气之巨海也。咽系柔空下接胃，本为饮食之路，水食同下，并归胃中，乃水谷之海也。二道并行，各不相犯。盖饮食必历气口而下，气口有形，谓之会厌。当饮食方咽，会厌即垂，厥口乃闭。故水谷下咽，了不犯喉。言语呼吸，则会厌开张，当食、言语，则水谷乘气送入喉脘，遂戕刺而咳矣。喉之下为肺，两叶白莹谓为华盖，以覆诸脏，虚如蜂窠，下无透窍，故吸之则满，呼之则虚，一呼一息，消息自然，无有穷已，

乃清浊之交运，人身之橐龠也。肺之下为心，心有系络，上属于肺，肺受清气，下乃灌注，外有胞络，裹赤黄脂。其象尖、长、圆、扁，其色黑、青、赤、黄，其中窍数多寡各异，迥不相同。上通于舌下，无透窍，惟旁有系一脉，下连于肾而注气焉。心之下有膈膜，与脊肺周回相著，遮蔽浊气，使不得上薰心肺，所谓膻中也。膈膜之下有肝，肝有独叶者，有二三叶者，其系亦上络心肺，为血之海，上通于目下，亦无窍。肝短叶，下有胆，胆有汁，藏而不泻，此喉之一窍，施气运化，薰蒸流行，以成脉络者如此。咽至胃，长一尺六寸，通谓之咽门。咽下有膈膜，膈膜之下有胃，盛受饮食而腐熟之，其左有脾，与胃同膜而附其上，其色如马肝赤紫，其形如刀镰，闻声则动，动则磨胃，食乃消化。胃之下，左有小肠，后肘、脊膂、左环回周叠积，其注于回肠者外附脐上，共盘十六曲。右有大肠，即回肠，当脐左环回周叠积而下，亦盘十六曲。广肠附脊以受回肠左环叠积而下。辟乃出津液之路，广肠左侧为膀胱，乃津液之府，五味入胃，其精液上升，化为血脉，以成骨髓，津液之余，留入下部，得气海之气。施化小肠，渗出膀胱，渗入而溲，便注泄矣。凡胃中腐熟水谷，其精气自胃之上口，曰贲门，传于肺。肺播于诸脉，其津液自胃之下口，曰幽门，传于小肠。至小肠下口，曰阑门，泌别其汁，清者渗出小肠而渗入膀胱，滓秽之浊则转入大肠。膀胱赤白莹净，外无所入之窍，全假气化施行，气不能化，则罔隔不通而为病矣。三焦有名无形，主持诸气，以象三才。故呼吸升降，水谷往来，皆待此通达。上焦出于胃上口，并咽以上贯膈而布胸中走腋，循太阴之分而行，传胃中，谷味之精气于肺，肺播于诸脉，中

焦在胃中脘，不上不下，主腐熟水谷，泌糟粕，蒸津液，化其精微，上注于肺，脉乃化而为血，以奉生身，莫贵于此。故独得行，于《经隧命》曰：营气下焦，如渎其气，起于胃下脘，别回肠，注于膀胱，主出而不纳。此脾胃、大小肠、三焦乃咽之一窍，资生血气，转化糟粕而入出。如此，肾有二精所舍也。生于脊膂十四椎下两旁各一寸五分，形似豇豆，相并而曲附于脊外，有黄脂包裹，里白外黑，各有带二条，上条系于心，下条过屏翳穴，后趋脊骨，下有大骨在脊骨之端，如半手许。中有两穴，是肾带经过处，上行夹脊至脑中，是为髓海，五脏之真。惟肾为根，上下有窍，谷味之液，化而为精。人乃久生，肾虚精绝，其生乃灭。凡人肾虚，水不足也。补以燥药，以火炼水，其精乃烁。摄生者，观于肾之神理，则夭寿之消息亦思过半矣。

## 饮 食 篇

人知饮食所以养生，不知饮食失调亦所以害生，故能消息，使适其宜，是谓贤哲悟于未病。凡人饮食，无论四时，常欲温暖，夏月伏阴在内，暖食尤宜。不欲苦饱，饱则筋脉横解，肠澼为痔。因而，大饮则气乃暴逆。养生<sup>①</sup>之道，不欲食后便卧及终日稳坐，皆能凝结气血，久即损寿。食后，常以手摩腹数百遍，仰面呵气数百口，趁缓行数百步，谓之消食。食后便卧，令人患肺气、头风、中痞之疾。盖荣卫不通，气血凝滞故尔。故食讫当行步，踌躇有所修为乃佳。

<sup>①</sup>生：原作“性”，据《尊生要旨》改。

语曰：流水不腐，户枢不蠹，以其动然也。食饱不得速步走马、登高涉险，恐气满而激，致伤脏腑。不欲夜食，脾好音声，闻声即动而磨食，日入之后，万响都绝，脾乃不磨食之，即不易消，不消即损胃，损胃则翻，翻即不受谷气，不受即多吐，多吐则转为翻胃之疾矣。食欲少而数，不欲顿而多，常欲令饱中饥，饥中饱为善尔。食热物后，不宜再食冷物。食冷物后，不宜再食热物。冷热相激，必患牙齿。瓜果不时，禽兽自死及生鲊煎火之肉，与夫多腻难消，粉粥冷淘之物，皆能生痰、生疮疡、生癥瘕，并不宜食。五味入口，不欲偏多，多则随其脏腑各有所损。故咸多伤心，甘多伤肾，辛多伤肝，苦多伤肺，酸多伤脾。《内经》曰：多食咸则脉凝涩而变色，多食苦则皮槁毛拔，多食辛则筋急而爪枯，多食酸则肉胝皱而唇揭，多食甘则骨肉痛而发落，偏之为害。如此，故上者澹泊，其次中和，饮食之大节也。酒饮少则益人，过多则损人，气畅而止可也。饮少则能引滞气，导药力，润肌肤，益颜色，通荣卫，辟秽恶；过多而醉，则肝浮胆横，诸脉冲激，由之败肾，毁筋、腐骨、消胃，久久神散魄冥，不能饮食。独与酒，宜去死无日矣。饱食之后，尤宜忌之。饮觉过多，吐之为妙。饮酒后，不可饮冷水冷茶，被酒引入肾中，停为冷毒，多时必腰膝沉重、膀胱冷痛、水肿、消渴、挛踴之疾作矣。酒后不得风中坐卧，袒肉操扇，此时毛孔尽开，风邪易入，感之令人四肢不遂。不欲极饥而食，食不可过饱；不欲极渴而饮，饮不可过多。食过多则结积，饮过多则成痰癖。故曰：大渴不大饮，大饥不大食，恐血气失常，卒然不救也。荒年饿莩，饱食即死，是验也。嗟乎！善养生者，养内，不善养生者，养外。养内者，

安恬脏腑、调顺血脉，使一身之气流行冲和，百病不作，养外者，咨口腹之欲，极滋味之美，穷饮食之乐。虽肌体充腴，容色悦泽，而酷烈之气内蚀脏腑，形神虚矣。安能保合太和，以臻遐龄。庄子曰：人之可畏者，衽席饮食之间，而不知为之戒过也。其此之谓乎。

## 居 处 篇

《左传》曰：土厚水深，居之不疾。《淮南子》曰：坚土人刚，弱土人肥，垆土人大，沙土人细，息土人美，耗土人丑。山气多男，泽气多女，水气多暗，风气多聋，林气多癃，木气多伛，湿气多肿，石气多力，阴气多痿，暑气多夭，寒气多寿，谷气多羸，立气多狂，野气多仁，陵气多贪。轻土人利，重土人迟，清水音小，浊水音大，湍水人轻，迟水人重，中土多圣。黄帝问曰：天不足西北，左寒而右凉；地不满东南，右热而左温，其故何也？岐伯曰：东南阳也，其精降于下；西北阴也，其精奉于上。是以地有高下，气有温凉。高者，气寒；下者，气热。帝曰：其与寿夭何如？岐伯曰：阴精所奉其人寿，阳精所降其人夭。帝曰：一州之气，生化寿夭不同，其故何也？岐伯曰：高下之理，地势使然也。崇高则阴气治之，污下则阳气治之。高者，其气寿；下者，其气夭。由是观之，人之寿夭美恶，由于水土之气。如此，善养生者，择地而居，此为至要。或曰：古者，巢居穴处而人多寿，何也？曰：古人淳朴，寡于嗜欲，此实寿本。况巢居则高迥而多寒，穴处则固密而无风湿之患，岂不得寿？今之居处当何如？曰：由水深土厚阴精所奉之说

观之，居处高耸于生乃宜。曰：生之所寓，人有定区，高山峻土，恶乎能齐？曰：有山阜则就山阜，临平漫则起楼台，庶乎日袭阴气而不为阳泄矣。古谓“任人好楼居”，得非以是乎哉？虽然坐卧之处，必须固密，若值细隙之风，其毒中人尤甚，久久或半身不遂，或角弓反张，或言语蹇涩。盖身既中风，鬼邪易入，众病总集，遂致夭其天年尔。是故洼下之地不可处，慎其湿也；疏漏之地不可处，慎其风也；久闭之室不可处，慎其土气之恶也；幽冥之壑不可处，慎其抑郁之毒也。四者皆能病人，养生之士尤宜避之也。

## 房 中 篇

天地氤氲，万物化醇；男女媾精，万物化生。此造化之源，性命之根本也，故人之大欲亦莫切于此。嗜而不知禁，则侵克年龄，蚕食精魄，暗然弗觉，而元神真气去矣，岂不可哀！惟知道之士，禁其太甚，不至杜绝，虽美色在前，不过悦目畅志而已，决不肯恣其情欲，以伐性命。或问抱朴子曰：伤生者，岂非色欲之间乎？抱朴子曰：然，长生之要，其在房中。上士知之，可以延年祛病，其次不以自伐，下愚纵欲损寿而已。是以古人于此，恒有节度。二十以前二日复，二十以后三日复，三十以后十日复，四十以后月复，五十以后三月复，六十以后七月复。又曰：六十闭户，盖时加撙节，保惜真元，以为一身之主命。不然，虽勤于吐纳、导引、服饵之术，而根本不固，亦终无益。《内经》曰：能知七损八益（七者女子之血，八者男子之精），则血气精气二者可调，不知用此，则早衰之节也。故年四十而阴气自半也，

起居衰矣，年五十，体重，耳目不聪明矣；年六十，阴痿，气大衰，九窍不利，下虚上实，涕泣俱出矣。故曰：知之则强，不知则老。智者有余（自性而先行，故有余），愚者不足（察行而后学，故不足）。有余则耳目聪明，身体轻强，老者益壮，壮者益治。盖谓男精女血，若能使之有余，则形气不衰，而寿命可保矣。不然窍漏无度，中干以死，非精离人，人自离精也。可不戒哉！养生之士，忌其人者有九：或年高大，或唇薄鼻大，或齿疏发黄，或痼疾，或情性不和，或莎苗强硬，或声雄，或肉涩、肢体不膏，或性悍、妒忌，皆能损人，并不宜犯之。忌其时者十有一：醉酒饱食，远行疲乏，喜怒未定，女人月潮，冲冒寒暑，疾患未平，大小便讫，新沐浴后，犯毕出行，无情强为，皆能使人神气昏溃，心力不足，四体虚羸，肾脏怯弱，六情不均，万病乃作，特宜慎之。至于天地晦冥，日月薄食，疾风甚雨，雷电震怒，此阴阳大变、六气失常之时，犯之不惟致疾，且亵汗神明。倘成子女，形必不周，虽生而不育矣。嗟乎！帏箔之情，易绾而难断，不可不可以智慧决也。佛书曰：诸苦所因，贪欲为本。贪欲不灭，苦也不灭。苦不灭则生灭矣。养生者，恶可不以智慧决哉？

## 四时篇

凡人呼吸出入，皆天地之气。故风寒暑湿之暴戾，偶一中人，人不胜天，则留而为病。故随时加摄，使阴阳中度，是谓先几，防于未病。春月阳气闭，藏于冬者，渐发于外，故宜发散以畅阳气。《内经》云：春三月，此谓发陈，天地俱

生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被<sup>①</sup>发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变。故人当二月以来摘取东引桃枝并叶各一握，水三升，煎取二升，以来早朝空心服之，即吐却心膈痰饮，宿热即除，不为害。春深，稍宜和平将息，绵衣晚脱，不可令背寒，寒即伤肺，鼻塞咳嗽。但觉热即去之，觉冷即加之，加减俱要早起之时，若于食后、日中，恐致感冒风寒。春不可衣薄，令人伤寒、霍乱、消渴、头痛。春冻未泮，衣欲下厚而上薄。夏月，人身阳气发外，伏阴在内，是人脱精神之时，特忌下利，以泄阴气。《内经》云：夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使英华成秀，使气得泄。若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痃疟。故人常宜宴居静坐，节减嗜欲，调和心志，此时心主肾衰，精化为水，至秋乃凝，尤须保啬，以固阴气。常食熟物，使腹中温暖。生瓜果、茄、冰水、冷淘粉粥、蜂蜜，尤不可食，食多秋时必患痢疟。勿以冷水沐浴、洗手面、淋背，使人得虚热、眼暗、筋脉厥逆、霍乱、转筋、阴黄之疾。勿当风卧，勿眠中使人挥扇。汗体毛孔开展，风邪易入，犯之使人患风痹不仁、手足不遂、言语蹇涩之疾。年壮虽不即为害，亦种病根。气衰之人，如桴鼓应响矣，醉中尤宜忌之。秋月，当使阳气收敛，不宜吐及发汗，犯之令人脏腑消铄。《内经》云：秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋形。收敛神气，使秋气平，无外其

① 被，同“披”。

志，使肺气清。此秋气之应养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄。若知夏时多食冷物及生瓜果稍多，即宜以童子小便二升，并大腹槟榔五颗，细切，煎取八合，下生姜汁一合，和腊雪三分，蚤<sup>①</sup>为空心，分为两服，泻三两行，夏月所食冷物及膀胱宿水悉为驱逐而出，即不为患。此药是乘气汤，虽老年之人，亦宜服之。泻后两三日，以薤白粥加羊肾空心补之，胜服补药。冬月，天地闭，血气藏，伏阳在内，心膈多热，切忌发汗，以泄阳气。《内经》云：冬三月，谓之闭藏，水冰地坼，无扰乎阳。蚤卧晚起，必待日光，使志若伏、若匿、若有私意、若已有得。去寒就湿，无泄皮肤，使气亟夺。此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥。故人当时服浸酒之药，以迎阳气。虽然亦不可过暖，绵衣当晚著，使渐渐加厚。虽大寒不得向火烘，炙甚损人目睛，且手足能引火气入心，使人心脏燥热，衣服亦不宜大炙极暖。冬月天寒，阳气在内，已自郁热，若更加之炙衣重裘，近火醉酒，则阳气太甚。若遇春寒闭塞之久，不即发散，至春夏之交，阴气既入，不能摄运阳气，必致有时行热疾，甚者狂走妄语，切宜忌之。故寒热适中，此为至要。凡冬不欲极温，夏不欲极凉，不欲露卧星下，不欲眠中操扇，大寒大热，大风大雨，皆不欲冒之。秋冬温足冻脑，春夏脑足具冻。故曰：天有四时五行以生寒、暑、燥、湿、风，人有五脏五气以生喜、怒、悲、忧、恐。故喜怒伤气，寒暑伤形，暴怒伤阴，暴喜伤阳。喜怒不节，寒暑过度，生乃不固，此之谓也。

① 蚤，通“早”。

## 杂 忌 篇

夫养生者，卧起有四时之早晚，饮食有至和之常制，调利关节有导引之方，流行荣卫有吐纳之术。忍喜怒以养阴阳之气，节嗜欲以固真元之精，保形延寿，可谓备矣。使禁忌之理，知有未周，虽云小节之常，亦为大道之累。故事有侵性，不可不慎者。古语云：一日之忌，暮无饱食；一月之忌，暮无大醉；一岁之忌，暮无远行；终身之忌，暮常护气。盖谓暮乃偃息之时，人若饱食，则腹中空虚之地少，而气之居内以养形者寡，癖瘕壅滞之患作矣，故暮当忌饱食。谓之一日，盖日日慎之也。酒毒酷悍，饮至大醉，则毒气必坏真气。况暮醉而卧，气溢形止，肠胃由之腐烂，经络以之横解，一时不觉，久乃成疾。虽少壮之人，不可使一月之内有此一醉也，况中年以往之人乎！暮而远行，不惟有外触之虞，山川岚雾，夜阴郁发，冒之亦能损人真气，故皆宜忌之。以上三者不行，则真气常保无失，是终身能护其气矣。又久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久行伤筋，久坐伤肉。大抵人之形气，时动时静，其机运而不滞，久于动静，未免有伤也。睡不厌蹴，觉不厌舒。蹴者，曲膝卷股，以左右肋侧卧，修养家所谓“狮子眠”是也。如此，则气海深满，丹田常暖，肾水易生，益人弘多。舒体而卧，则气直而寡畜，神散而不潜。故卧惟觉时可舒体耳。凡人觉大小便即行，勿忍之。忍小便则膝冷成痹，忍大便则成气痔。小便勿努，努久令人两膝冷痛；大便勿努，努久令人腰痛、目昏，气逆急故也，并宜任其自然。凡人大劳则力乏绝，大饥则脏腑脉络有竭，大饱则腠理气溢，大渴则经脉蹶乱，大醉则精神散

越，大热则阴气解脱，大寒则血脉凝结，并能致疾。凡心有爱不用深爱，凡心有憎不用深憎，凡喜至而心不荡，凡怒过而情不留，并能养神益寿。学道之功至此，乃至人对景忘情之妙。圣人养心定性之学，修养之术，不足以尽之也。凡夜非调气之时，常习闭口而睡为佳，口开即失真气，且邪从口入，更牙齿为出入之气所触，后必病齿。凡睡而张口者，牙齿无不早落，可以验之。湿衣及汗衣切不可久著，能伤人心肺之系及发疮疡。十步直墙下勿得顺卧，风峻利能令人发颤及体重。凡大汗及新浴出，勿赤体，勿即脱衣当风，风入腠理，则成半身不遂。夜卧当耳处，勿令有孔隙，令人风吹耳聋，头项亦如之。夜卧勿覆其头，得长寿，以常有天地之清气入腹中也。古之善摄生者，居常少思虑，忍嗜欲，平喜怒，寡忧乐，淡好恶。世之美丽、贵重物事举不足以入其心，由是志意舒畅，形体安和，血气顺利，度百岁而后去矣。寇氏曰：人之未闻道者，放逸其心，迷于生乐，以精神徇智巧，以忧畏徇得失，以劳苦徇礼节，以身世徇财利，四徇不置，心为之疾矣。极力劳形，燥暴气逆，当风纵酒，食嗜辛咸，肝为之病矣。饮食生冷，温凉失度，久坐久卧，大<sup>①</sup>饱大饥，脾为之病矣。呼叫过常，辩争陪答，冒犯寒暄，恣食咸苦，肺为之病矣。久坐湿地，强力入水，纵欲劳形，三田漏溢，肾为之病矣。五病既作，故未老而羸<sup>②</sup>，未羸而病，病至则重，重则必毙。呜呼！是皆弗思妄行而自取之也。卫生之士，能慎此五者，可以终身无苦矣。《经》曰：不治已病，治未病。其此之谓与。

①大：原作“太”。

②羸：原作“羸”，

## 摄生要义后序

叙曰：世言方技略者，类以非经辟之固也。然经以止道，道以息邪，故有殊同归，而大义不诡于圣人则固，弗可诬也。已今观河滨丈人所纂《摄生要义》，其“存想篇”则务专精气，洞与神参，要不可以邪汨之一耳。至云守寸及诸景象所见，皆假设之义，则与所谓荡入仙筌者，又大不侔。其诸篇亦皆制外、养中、顺生、节适之道，何尝丧肝胆、遗耳目、嗒然忘其形，而与世为罔两者伦也。噫，达生者类出于是，其去天昏札瘥而极蕃祉者，固其所已，又安知不为经之佐使也哉？河滨丈人为谁？大司马浚川公也。公固志存天下而思跻之仁寿之域以广。

熙和之化者，则于是乎端有赖也，敬序，上蔡后学张惟恕书