

# 遵生八笺



中华养生经典

钱超尘 主编

【明】高濂 著

倪青 陈惠 评注

中华书局



## 中 华 养 生 经 典

### 《黄帝内经》

中国现存最早的医学典籍

### 《养性延命录 摄生消息论》

南北朝名医陶弘景汇集前人养生要语  
全真教大师丘处机养生思想系统阐述

### 《千金方 千金翼方》

唐朝百岁药王孙思邈对前人食疗养生理论的系统总结

### 《食疗本草》

世界现存最早的食疗专著

### 《寿亲养老新书》

中国最早的老年养生专著

### 《养生类纂》

一百三十余种古籍中养生理论和方法的汇集

### 《饮食须知》

饮食宜忌的专著

### 《修龄要指》

百岁道士冷谦的健身气功学代表作

### 《遵生八笏》

康熙皇帝、慈禧太后随身携带并要求死后用来陪葬的养生秘籍

### 《摄生三要 养生三要》

《了凡四训》作者袁了凡总结的养生精要  
清代名医袁开昌的养生指南

### 《闲情偶寄》

名士养生第一书

### 《东坡养生集》

大文豪苏轼的养生经验记录

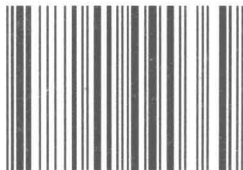
### 《寿世青编》

博采各家养生论述并总结病后食疗、用药宜忌的专著

### 《老老恒言》

被誉为“六十寿礼”的老年养生专著

ISBN 978-7-101-09036-9



9 787101 090369 >

定价：33.00元

中华养生经典

# 遵生八笺

钱超尘 主编

【明】高濂 著

倪青 陈惠 评注

中华书局

## 图书在版编目(CIP)数据

遵生八笺 / (明)高濂著;倪青,陈惠评注. —北京:中华书局,2013.1

(中华养生经典 / 钱超尘主编)

ISBN 978 - 7 - 101 - 09036 - 9

I .遵… II .①高… ②倪… ③陈… III .养生(中医)—中国—明代 IV .R212

中国版本图书馆 CIP数据核字(2012)第 270024 号

---

书 名 遵生八笺

著 者 [明]高 濂

评 注 者 倪 青 陈 惠

丛 书 名 中华养生经典

主 编 钱超尘

责任编辑 张彩梅

出版发行 中华书局

(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)

<http://www.zhbc.com.cn>

E-mail:zhbc@zhbc.com.cn

印 刷 北京天来印务有限公司

版 次 2013 年 1 月北京第 1 版

2013 年 1 月北京第 1 次印刷

规 格 开本 710 × 1000 毫米 1/16

印张 17 插页 2 字数 150 千字

印 数 1-8000 册

国际书号 ISBN 978 - 7 - 101 - 09036 - 9

定 价 33.00 元

---



## 出版说明

中医养生文化是中华优秀传统文化的重要组成部分，为中华民族的发展进步作出了积极的贡献。随着社会物质文化生活水平的逐步提高，广大民众越来越关注养生，越来越希望从传统养生文化中汲取对现实有所帮助的营养。尽管目前也出现了一些中医养生书籍，但不仅与目前全民养生的阅读需求存在着很大的差距，而且也不系统，对中医养生精髓的挖掘、整理还很不够，亟需我们对中医传统养生文化追根溯源、正本清源，为广大读者发掘、整理原汁原味的中医养生典籍。为此，我们精心策划了这套“中华养生经典”系列，以理性、科学的态度整理出一批中国古代中医经典养生著作，希望能满足广大读者养生、保健的阅读需求。

为保证图书质量，我们约请了既具有扎实的古文献基础，又具有晓畅的语言表达能力，同时还具有一定的临床实践经验的专业作者，精选底本，遵循古籍校勘的规范，进行注释、翻译和点评。所做的主要工作是：每本书都撰写前言，介绍原著作者的情况，该书的内容结构、核心思想、历史价值及其版本情况；正文按段落注释疑难字词、典故名物、专业术语和各种文化常识；翻译采取直译与意译相结合的原则，以准确传达原文内容并



便于读者理解为准的；点评侧重在概括原文核心、突出精髓、强调重点的基础上进行适当的阐述或点拨，以使读者知其然亦知其所以然。为便于现代读者阅读理解，每本书都配有图片，以更直观的形式让读者了解古代中医养生文化。

中国古代文化往往是精华与糟粕并存，对古代养生著作中的一些内容我们也要以去粗取精、弃伪存真的科学态度辩证认识。同时，“中华养生经典”系列涉及大量的食疗方和调养方剂，其主要是体现作者的养生和调理身体的思路，而中医最为推崇辨证施治，因此，读者千万不可以情况类似而盲目照搬，一定要咨询专业医生针对个体情况进行调整。

中医养生文化博大精深，中华书局愿以自身积淀百年的古籍整理优势为提高民众的健康素养，从而增强民众的自主健康能力尽一份社会责任，在这一过程中，我们期待读者诸君的帮助和指点。

中华书局编辑部

2011.10.8

# 总 序

中医药文化历史悠久，博大精深，它是中国传统文化非常重要的组成部分。现存最早的中医学经典著作《黄帝内经》，托名为中华民族的人文初祖轩辕黄帝所著，虽然从古文字、音韵学、训诂学的角度，我们大约可以推断出《黄帝内经》成书于战国至两汉时期。一部中医学著作托名中华民族的初祖所为，这也从一个侧面说明中医药文化是伴随着中华民族的诞生而产生的。如果把中医药比为中国传统文化中一只金鼎，那么，《黄帝内经》、《伤寒论》、《神农本草经》就是这只金鼎的三足，而这三部伟大的中医药经典著作到汉末或已成书或已基本成形，这说明至少到两汉时期，中医药已经发展到了高度发达的程度，并在以后近两千年的时间里指导着中医学不断在探索、实践和创新中发展和进步。

数千年来，中医药治疗在减缓疾病的恶化的同时，协助恢复人体的阴阳平衡，从而兼顾生命与生活的品质。中医药的最终目标并不仅仅止于治病，而是更进一步帮助人类达到如同在《黄帝内经》中所提出的四种典范人物，即真人、至人、圣人、贤人的境界，这就包蕴了世界观、价值观和人生观的深邃内涵。东汉末年的张仲景在《伤寒杂病论》序中曾说：“怪当今





居世之士，曾不留神医药，精究方术。上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全，以养其生。”这说明中医药的这种深邃的内涵不仅可以疗疾救人，还可以通过调整人的生活方式进行养生，达到健康的目的，而这正是我们现在最需要的养生知识和方式，有人说整个中医学就是一门广义的养生学，从一定角度而言是有道理的。

“养生”一词在先秦诸子的著作中就已经出现了，《孟子·离娄下》有：“养生者不足以当大事，惟送死可以当大事。”在这里，“养生”指的是奉养活着的父母或未成年的子女，还不是后世的“养生”概念。但《孟子·尽心下》有“养心莫善于寡欲”，已经谈到养生的原则和方法。《庄子》中则有《养生主》一文，专谈养生的要领，强调养生要顺应自然，忘却情感，不为外物所滞。在古代，养生还有另外的说法，叫“摄生”，最早见于《老子·五十章》：“盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵。兕无所投其角，虎无所用其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。”孔子虽然没有使用“养生”、“摄生”这样的概念谈论养生问题，但《论语·乡党》中所说的“食不厌精，脍不厌细”，《论语·季氏》所说“少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得”等等，都表达了孔子在养生方面的主张。从记录先秦诸子思想的文献中，我们可以看到先秦诸子百家都非常重视养生，重视养生也是中国文化的一大特色。

养生，又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等等。养，就是保养、调养、补养；生，就是生命、生存、生长。《说文解字》中说：“生，进也。象

草木生出土上，凡生之属皆从生。”《易传》也说：“天地之大德曰生。”我们大致可以把养生归纳为：遵循生命发展的规律，从而达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命目标的理论和方法。

中医养生强调“治未病”，也就是将疾病消灭在萌芽阶段。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎？”这段话从正反两方面强调治未病的重要性，这其实反映了中医养生中一个最重要的原则，即“治未病”。中医养生关注的并非疾病本身，而是关注如何达到身心健康的状态，《黄帝内经·灵枢·本神》中就说：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”事实上正是在《黄帝内经》这一原则指导下，中医养生形成了自己非常鲜明的特色。

首先，中医养生强调人与自然的和谐统一。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。逆其根，则伐其本，坏其真矣。”《老子·二十五章》中也说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”这就要求人遵循大自然春生、夏长、秋收、冬藏的法则，依据气候的变化、寒暑的更迭、昼夜的交替等自然情况而生活，才能达到天人合一的和谐状态，从而健康长寿。正如《吕氏春秋·尽数》中所说：“天生阴阳，寒暑燥湿，四时之化，万物之变，莫不为利，莫不为害。圣人察阴阳之宜，辨万物之利以便生，故精神安乎形而年寿得长焉。”



其次，中医养生强调调摄情志。《黄帝内经·灵枢·本神》所谓“和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔”。调摄情志最主要的手段就是养心、养性。《道德经》所谓“少私寡欲”，因为“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”。《黄帝内经·灵枢·本藏》也强调：“志意者，所以御精神，收魂魄，适寒温，和喜怒者也……志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五藏不受邪矣。”这说明只有调摄好七情和五志，才不会伤神、伤精，而神安、保精才能形壮、寿长。

第三，中医养生强调节制饮食。一方面不能暴饮暴食，因为“饮食自倍，肠胃乃伤”（《黄帝内经·素问·痹论》）。另一方面还要五味调和，也就是要营养均衡。中医认为食物的性味有酸、甜、苦、辛、咸的不同，而五味又与五脏有对应关系，“味过于酸，肝气以津，脾气乃绝。味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑。味过于苦，心气喘满，肾气不衡。味过于甘，脾气濡，胃气乃厚。味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央”（《黄帝内经·素问·生气通天论》）。因此五味调和，才能“骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精”，从而尽享天年。

第四，中医养生提倡动静结合的健身方法。《庄子·刻意》中说：“吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已。此道引之士、养形之人，彭祖寿考者所好也。”在传统养生、保健文化中，发展出各种融合调节呼吸、自我按摩和身体动作为一体的导引功法。现存最早的、并且完整地描述呼吸锻炼的，是战国初的《行气玉佩铭》，这说明春秋战国时期，人们已经在运用一些导引保健功了；而我们现在耳熟能详的五禽戏、六字诀、八段锦等动静结合



的健身方法也经过漫长的历史时间检验，成为行之有效的健身方法。

当然，正如整个传统文化都具有精华与糟粕并存的情况一样，中医养生也因时代限制和著书立说者个人的局限不可避免地存在着一些需要我们理性批判的内容，如对某些食物、药物或功法的过分推崇乃至依赖，对成仙、成神的不切实际的追求，对房中术、御女经的盲目崇尚等等，在阅读时，读者还是要本着弃其糟粕、取其精华的原则，牢记古人“尽信书不如无书”的告诫。

瑕不掩瑜，中医养生文化所具有的鲜明特点成为在当今国情下我们急需的维护身心健康的精神宝库。近年来，随着人们物质文化生活水平的提高，大家越来越关注养生，但由于中医养生文化以古代汉语为载体，中医古籍文辞古奥、语意深邃，有许多专业术语，并涉及文、史、哲、医等多学科的内容，给现代读者阅读造成了很大的困难。另外，中医养生典籍浩繁，普通读者往往望书兴叹，不知从何下手。为此我们精心选择了最能体现中医养生文化各方面特色的著作，这些著作既包括奠定后世中医养生思想的理论走向和基本理论框架、同时也是中国现存最早的医学典籍《黄帝内经》，也包括最早的中医临床百科全书《千金方》；既有世界现存最早的食疗专著《食疗本草》，也有中国第一部营养学专著《饮膳正要》，还有专谈饮食宜忌的《饮食须知》和几世为良医的清末温病大家王士雄的食疗专著《随息居饮食谱》；既有被康熙皇帝和慈禧太后从中年起就随身携带并要求死时用以陪葬的养生秘籍《遵生八笺》，也有名士养生第一书《闲情偶寄》，还有辑录“唐宋古文八大家”之一苏轼的养生实践经验的《东坡养



生集》；既有系统阐述全真道龙门派创始人丘处机养生思想的《摄生消息论》，也有元末明初享寿百余岁的多才多艺道士冷谦的健身气功学代表作《修龄要指》；既有“山中宰相”陶弘景采摭前人养生要语加以删弃繁芜、归纳提要而成的《养性延命录》，也有汇集一百三十余种古籍中养生理论和方法而成的《养生类纂》，还有集清以前养生之大成的《养生三要》；既有博采各家养生论述并总结病后食疗、宜忌的《寿世青编》，也有中国最早的老年养生专书《寿亲养老新书》；既有写作《了凡四训》的明代袁黄的养生学著作《摄生三要》，也有被誉为“六十寿礼”的老年养生专著《老老恒言》，等等。这些养生著作基本涵盖了中医养生最精华的内容，同时这些著作的作者绝大多数都享寿八十余岁，其中还有数位百岁老人，可见其养生理论和实践经验切实、有效。

中医养生文化如浩瀚的大海，我们希望这套书成为读者的渡海之舟筏，带领大家不仅领略中医养生文化的壮美风景，也带领大家驶入健康长寿的彼岸。

钱超尘

2011.10.10

# 前言

中国传统的养生文化博大精深，明代高濂所著的《遵生八笺》集中反映了中国人的养生智慧。《遵生八笺》按内容分为八类，每类一笺，故名八笺。即：清修妙论笺、四时调摄笺、起居安乐笺、延年却病笺、饮馔服食笺、燕闲清赏笺、灵秘丹药笺、尘外遐举笺八笺。从身心修养、起居饮食、吐纳导引、灵方妙药到琴棋书画、花草鱼鸟，无所不及，是一部内容广博又切合实用的养生专著，也是我国古代养生学的主要文献之一。该书自问世以来，一直备受推崇。据说，康熙皇帝与慈禧太后从中年开始就随身携带着《遵生八笺》。德贞(J·Dudgeon)曾于1895年将此书译成英文，在国外广为流传。

## 一、作者及成书年代

《遵生八笺》作者高濂，字深甫，号瑞南道人，钱塘（今浙江杭州）人。生卒年不详，一般认为他生活在明嘉靖、隆庆至万历年间（1527年至1596年左右）。据文献记载，高氏对琴棋书画、诗词歌赋、文物鉴赏、茶酒烹调无





一不通，并与当时的艺术家交游频繁。他精通音律，“能度曲，每开樽宴客，按拍高歌以为娱乐”，“又尝聚邻人为说宋江故事”。曾编剧本《节孝记》和《玉簪记》，著有《雅尚斋诗集》、《芳芷楼词》，并有《牡丹花谱》、《兰谱》等传世。

高濂幼时羸弱多病，后来又患眼疾，于是四处寻访隐士名医，多方搜集奇方妙药，最终“羸疾顿壮，蒙疾顿明”。此后他花费一生心血，博览群书，遍游四方，综编“云笈”和“秘典禁方”，结合自己养生实践编著了《遵生八笺》一书。高濂一生，在养生学方面有自己独到见解。据传他给人治病“应手奏效”，又服“延龄聚宝酒”，“年三十九岁服起，于六十四岁，须发如漆，齿落更生，精神百倍，耳目聪明，比前大不同矣”。甚得养生之益。

《遵生八笺》，初刻本名《雅尚斋遵生八笺》，刊于明万历十九年（1591）。现存版本有十余种，其中以雅尚斋原刻本、明崇祯间刊本、清嘉庆十五年（1810）弦雪居重订本、《四库全书》本较为重要。

## 二、本书主要内容

《遵生八笺》内容丰富，受“中华养生经典”丛书篇幅所限，本书只选择了与我们日常养生紧密相关的《四时调摄笺》和《延年却病笺》两笺。下面对这两笺内容分别简要介绍。

### （一）《四时调摄笺》

中国传统养生学认为，人的生存与周围的环境，与天地四时密切相关。

《黄帝内经》认为人“以天地之气生，四时之法成”，人要健康长寿就要“法于阴阳”，顺应四时的自然变化。这就是高濂所说的“君子当审时气，节宣调摄，以卫其生”。中医养生在于未雨绸缪，“不治已病治未病”，《四时调摄笺》从春、夏、秋、冬四时的不同变化，从起居、作息、情志的调养等方面详细阐述了不同季节的养生之道。

春季是一个万物生发的季节，人身阳气也顺应自然，向上向外宣发，所以春季养生也要顺应这种宣发特性。春季五行属木，而人体五脏之中的肝也属木，故春气与肝相通。若肝气生发太过则会损伤肝脏，所以春季尤要注意保养肝脏。起居上要顺应春季万物欣欣向荣的季节特点，“夜卧早起”，顺应自然规律。风为春季之主气，最易侵袭人体，又春季阳气宣发，人体阳气易外泄，使卫外不固，容易感受风邪等外来邪气。故春季用药应以益气健脾，卫外祛风为主，以增强人体抵抗力而防御外邪侵扰。

夏季是一个阳气旺盛，气机蓬勃，万物生长茂盛的季节，此时人体亦阳气外发，气血旺盛，夏季养生亦须顺应夏季这种气候特点。“夏三月，属火”，而人体五脏之中的心亦属火，故夏气与心相通。若心火过旺，则易伤心，耗伤心气，灼伤心阴，所以夏季尤要注意养心。起居上要顺应夏季万物生长旺盛的气候特点，早睡早起，顺应自然规律。夏季人们喜食生冷之品，容易损伤脾胃，脾失健运，湿气内停，湿阻气机，不通则痛，容易导致脘腹疼痛等不适；同时，湿性趋下，容易导致泄泻等病证。夏季用药应以健脾祛湿为主，以保养脾胃。

秋季“阴气始下，故万物收”，人身阳气也顺应自然而逐渐内敛，所以秋



季养生也要顺应秋季的这种收敛特性。秋季五行属金，而人体五脏之中的肺也属金，故秋气与肺相通。金气收敛，人体肺气亦逐渐收敛，若肺气收敛太过或不及均可损伤肺脏，所以秋季尤要注意保养肺脏。起居上要顺应秋季万物收敛的季节特点，“早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑”。秋季万物收敛，人体阳气内收，阴气始生，所以常常出现脏腑虚寒的病证。故秋季用药应以温药为主，以祛脏腑之寒。同时由于秋季气候干燥，可稍服凉润之品以润秋燥。

冬季是一个万物潜藏的季节，人身阳气也顺应自然而内藏，所以冬季养生也要顺应冬季的这种内藏特性。冬季五行属水，而人体五脏之中的肾也属水，故冬气与肾相通。肾主收藏，人体阳气内藏，又冬季气候寒冷，所以容易损伤人体阳气，尤其是肾阳，所以冬季尤要注意保养肾脏。起居上要顺应冬季万物潜藏的季节特点，“早卧晚起”，并且冬季尤要注意保暖防寒。情志上要保持精神安静，以顺应冬天阳气内藏的特性。因冬季气候寒冷，人们多服温补燥热之品以祛寒，容易损伤阴津，而致大便干燥，所以冬季可服通便之药。

## （二）《延年却病笺》

《延年却病笺》为《遵生八笺》精粹部分，有气功导引、饮食心理调护、八段锦等内容，其中气功导引为其主要内容。中医认为人的生命是由可见可感知的实在人体，即形，和可悟而不可见、不可闻的精神意识，即神，相互依存，共同作用的结果。如果形神相离，神气皆去，形骸独居，就是生命的终结。因此，养生者在重视精神修养的同时，还必须重视形体的保养，



使形神相亲，表里俱济。从养生者看来，养形就是养生。而养形则须从固精护气，祛除疾病两方面着手，以保持形体内精气旺盛，避免对形体健康的损害。《延年却病笺》正是从这两个方面辑录服气、吐纳、导引诸法，掇取天地英华，以补助体内精气。通过运动形体，宣畅经络，流通气血，达到祛病强身的目的。

在《延年却病笺》中，郑重提出练习功法的注意事项，从环境的“高燥净空”，到练习时要注意动静结合、神志安定，再到“转气诀”、“调气诀”、“咽气诀”、“行气诀”、“炼气诀”、“委气诀”、“闭气诀”、“布气诀”等的具体练习方法，不仅从医理上做了阐述，也有很强的操作性。

饮食养生是养生中的一个重要门类，高濂指出饮食养生要遵循的原则大概有以下几点：首先，要和“五味”，即饮食不可偏嗜，要均衡合理；其次，饮食要有节制，不可过饱，亦不可忍饥挨饿；第三，要注意饮食卫生，防止病从口入；第四，饮食要因人、因时、因地制宜，根据不同情况合理搭配饮食；第五，不可过分追究奇珍异味之品，当以日常所常食之物为主。正如《素问·脏气法时》所言：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”

生命在于运动，书中具体介绍八段锦、六字诀等的具体练习法和要点，还强调了四季疾病的练习之功法。具体介绍了养肾、养心、养胆、养肺等的具体练习方法及功效。在《心书九章》中强调练功修道要以实际行动去悟正道，在日常生活中去践行道。



### 三、本书处理方法

近年来，随着国家对中医古籍整理政策的支持，一批传统的中医古籍被整理出版，在此形势下，《遵生八笺》的研究也逐步深入。巴蜀书社在1985年出版了《延年却病笺》单行标点本，重庆大学出版社1994年出版了编译图释本的《遵生八笺》，1994年人民卫生出版社出版了赵立勋等人校注的《遵生八笺校注》，这个版本流传比较广。山东美术出版社2008年出版了白话今译的《图解遵生八笺》。

本书以《雅尚斋遵生八笺》为底本，参考了人民卫生出版社的《遵生八笺校注》的校勘成果。书中人名、地名、书名、药材名以及一些用典参考了《辞源》、《辞海》、《汉语大字典》、《中国人名大辞典》、《中国博物别名大辞典》、《中医年鉴》、《中医辞海》、《中药辞海》、《中国针灸辞典》、《中国医学大辞典》等工具书。注释力求科学与准确，译文尽量直译，不能直译的采用意译，点评主要从现代中医学的角度对原文进行阐述，不强求篇幅的长短。

由于知识水平所限，书稿中难免会存在错误和疏漏，欢迎方家不吝赐教。

倪青

2012年11月

# 目 录

出版说明·····	001
总 序·····	001
前 言·····	001
 四时调摄笺·····	001
春卷·····	003
春三月调摄总类·····	003
修养肝脏法·····	007
春季摄生消息论·····	008
三春合用药方·····	017
夏卷·····	026
夏三月调摄总类·····	026
修养心脏法·····	028
夏季摄生消息论·····	029
夏三月合用药方·····	042

秋卷 .....	049
秋三月调摄总类 .....	049
修养肺脏法 .....	051
秋季摄生消息论 .....	053
秋三月合用药方 .....	063
冬卷 .....	069
冬三月调摄总类 .....	069
修养肾脏法 .....	071
冬季摄生消息论 .....	072
冬三月合用药方 .....	082
 延年却病笺 .....	 087
上卷 .....	089
幻真先生服内元气法 .....	089
进取诀第一 .....	089
转气诀第二 .....	095
调气诀第三 .....	097
咽气诀第四 .....	098
行气诀第五 .....	101
炼气诀第六 .....	105

委气诀第七 .....	108
闭气诀第八 .....	110
布气诀第九 .....	111
六气诀第十 .....	113
调气液诀第十一 .....	115
食饮调护诀第十二 .....	118
治万病坐功法 .....	123
养五脏五行气法 .....	140
下卷 .....	144
高子三知延寿论 .....	144
色欲当知所戒论 .....	144
身心当知所损论 .....	157
饮食当知所忌论 .....	171
八段锦导引法 .....	190
却病延年六字诀其法以口吐鼻取 .....	198
总诀 .....	198
吹肾气诀 .....	200
呵心气诀 .....	201
嘘肝气诀 .....	202
咽肺气诀 .....	204

呼脾气诀 .....	205
嘻三焦诀 .....	206
四季却病歌诀 .....	207
养心坐功法 .....	208
养肝坐功法 .....	209
养胆坐功法 .....	210
养脾坐功法 .....	211
养肺坐功法 .....	211
养肾坐功法 .....	212
心书九章 .....	214
原心章第一 .....	214
究竟章第二 .....	218
实证章第三 .....	220
破幻章第四 .....	224
安分章第五 .....	229
神气章第六 .....	231
修幻章第七 .....	240
静通章第八 .....	240
戒行章第九 .....	247



四时调摄笺





## 春卷

### 春三月调摄总类

《尚书大传》曰<sup>①</sup>：“东方为春，春者，出也，万物之所出也。”《淮南子》曰<sup>②</sup>：“春为规<sup>③</sup>，规者，所以圜万物也<sup>④</sup>。规度不失，万物乃理<sup>⑤</sup>。”《汉律志》曰：“少阳<sup>⑥</sup>，东也，东者，动也。阳气动物<sup>⑦</sup>，于时为春。”故君子当审时气，节宣调摄<sup>⑧</sup>，以卫其生。

正月立春，木相；春分，木旺<sup>⑨</sup>；立夏，木休<sup>⑩</sup>；夏至，木废<sup>⑪</sup>；立秋，木死；立冬，木殒<sup>⑫</sup>；冬至，木胎<sup>⑬</sup>，言木孕于水之中矣。

岁时变常<sup>⑭</sup>，灾害之萌也，余特录其变应于疾病者，分列于四时，使遵生者惧害<sup>⑮</sup>，预防者慎摄自保，毋困于时变。其它水旱凶荒，兵革流移，余未之信也，不敢录。

#### 【注释】

①《尚书大传》：是对《尚书》的解释性著作，作者和成书年代均无法确定，目前只有后人辑本传世。



②《淮南子》：又称《淮南鸿烈》、《刘安子》，是我国西汉时期创作的一部论文集，由西汉淮南王刘安主持撰写，故而得名。该书是后世研究秦汉时期文化的重要资料。

③规：法度、准则。

④圉(huán)：本义围绕，这里做动词用，引申为“规范”。

⑤理：事物的规律。

⑥少阳：《周易·系辞》说：“《易》有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”四象即太阳、太阴、少阴、少阳。“四象”是中国天文学名词，其具体所指为：东青龙，西白虎，南朱雀，北玄武。象者，像也。“四象”，是将二十八宿按天区分布，划分为四组，以其所属各星宿在天区中的分布，看上去像龙、

像虎、像雀、像龟而作的命称。并以此代指东、西、南、北四方，以及春、夏、秋、冬四时。此处少阳指“东方”。

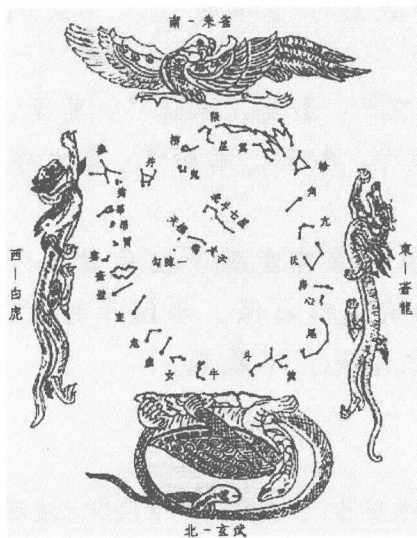
⑦阳气动物：阳气有气化推动作用，简单地讲阳气有使物质发生变化的功能，阳气生发，就能使万物萌动。

⑧节宣调摄：指或节制或宣泄的摄生方法。

⑨木旺：指树木生长旺盛。

⑩木休：指树木停止生长，开始凋零。

⑪木废：树木开始死亡。废，衰败。



四象图

⑫木殁(mò): 树木完全枯残。殁, 终也。

⑬木胎: 树木开始生长。胎, 始也。

⑭变常: 《后汉书·郎顗传》: “是知变常而善, 可以除灾, 变常而恶, 必致于异。”这里指时令气候变化无常。

⑮惧害: 惧, 恐。害, 灾害, 祸害。

### 【译文】

《尚书大传》说: “东方为春, 春是生长的意思, 宇宙间的一切事物都在春天里生长, 生发。”《淮南子》说: “春天是法度, 是准则, 法度准则是用来规范万物的。法度不被破坏, 万物生长才有规律(可循)。”《汉书·律历志》说: “少阳对应东方, 东, 就是动。阳气生发, 推动万物的生长, 在时令上就是春天。”所以有德才的人应当审度时令节气, 用或节制或宣泄的摄生方法来养生。

正月立春, 树木初具形貌; 春分时, 树木旺盛; 立夏时, 树木停止生长; 夏至时, 树木开始凋零; 立秋时, 树木开始死亡; 立冬时, 树木完全枯残; 冬至时, 树木又开始孕育发芽, 所以说木孕育于水。

时令气候变化无常, 是产生灾害的原因, 我特别留心记录下了时令气候变化在疾病上的反应, 按一年四季分别列举, 使养生的人惧怕它带来的灾害, 而使预防者谨慎地调摄生活, 保护自己, 使自己不被时令气候的变化所伤害。其他的如洪水、干旱、战争、流亡等灾害, 我没有确切地考证, 恕不收录。

正月朔<sup>①</sup>, 忌北风, 主人民多病。忌大雾, 主多瘟疫。忌雨雹, 主多疮疥之疾。忌月内发电, 主人民多殃。七日<sup>②</sup>,



忌风雨，主民灾。忌行秋令<sup>③</sup>，主多疫。

二月，忌东北雷，主病，西北多疫。春分忌晴，主病。

三月朔，忌风雨，主多病。忌行夏令，主多疫。

### 【注释】

①朔：指农历每月初一。

②七日：这里指农历正月七日。

③秋令：令有时节的意思，一年分春夏秋冬四个令，一令为三月。秋令一般指秋季，也可以指秋季的气候。此处指秋季。

### 【译文】

正月初一，忌刮北风，它会引起人的诸多病症。忌生大雾，它会引起瘟疫灾害。忌大雨冰雹，它会引起溃疡、疥疮等皮肤疾病。忌正月里闪电，它会使人多灾害。农历正月的第七天，忌刮风下雨，它会使人多灾害。忌出现秋天的气候，它会产生瘟疫。

二月，忌东北方打雷，它会引起疫病，在西北方打雷容易发生瘟疫。春分这天忌讳晴天，它会使人多灾病。

三月初一，忌刮风下雨，它会使人人生疾病。忌出现夏天的气候，它会引起瘟疫。

### 【点评】

本节主要讲述春季的气候特点，并指出若春季气候反常会给人们带来各种疾病。春季是一个万物生发的季节，人身阳气也顺应自然，向上向外宣发，所以春季养生也要顺应这种宣发特性；其次，若非其时而有其气，

遇到春季气候变化无常时，要善于保护自己，免受贼邪侵袭，因为春季出现气候异常，常会导致流行性感、白喉、猩红热、麻疹、水痘、扁桃体炎、肺炎等传染病的发生。

## 修养肝脏法

以春三月朔旦<sup>①</sup>，东面平坐，叩齿三通<sup>②</sup>，闭气九息<sup>③</sup>，吸震宫青气入口<sup>④</sup>，九吞之，以补肝虚受损，以享青龙之荣<sup>⑤</sup>。

### 【注释】

①朔旦：农历每月初一早晨。旦，早晨。

②叩齿：就是空口咬牙，是一种较常见的牙齿保健方法。从中医的角度来看，在叩齿过程中，口腔唾液增多，中医学认为唾液能滋养五脏六腑。现代医学研究证明，唾液中有许多与生命活动有关的物质。养生学家把唾液称之为“金津玉液”，同精、血一样，是生命的物质基础。《黄帝内经》：“脾归涎，肾归唾。”唾液与脾、肾二脏密切相关，对人体健康长寿、摄生保健起着不可估量的作用。

③闭气：吸气满后，刹那间屏住呼吸，并全身用力，牙扣住，脚趾抓地，肛门用力收缩。颈部、整个手臂、胸腹、臀部、大小腿、脚关节等全身各处的肌肉都要绷紧，尤其以腹部绷紧最为明显，时间3—5秒。经常用哼、哈、嘿发声助力。宋代苏轼《养生诀》：“闭息，最是道家要妙。先须闭目净虑，扫灭妄想，



使心源湛然，诸念不起，自觉出入息调匀，即闭定口鼻。”

④吸震宫青气：震宫，《易·说卦》：“万物出乎震。震，东方也。”李善注引《易通卦验》：“震，东方也，主春分。日出，青气出直震。”这里指东方春天的清气。

⑤青龙：是中国传统文化中的四象之一，根据五行学说，它是代表东方的灵兽，青龙的方位是东，代表春季。

### 【译文】

在春季三个月初一的早上，面向东方平静地坐好，叩齿三通，吸气满口后屏住呼吸如九次呼吸时间那么长，即吸东方春天的清气入口，然后分九次咽下，以补充肝的虚损，使肝气舒畅荣盛。

### 【点评】

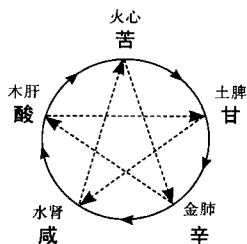
本节主要讲春季养肝之法。春季五行属木，而人体五脏之中的肝属木，故春气与肝相通。木气宣发，春季肝气尤为旺盛，若肝气生发太过则会损伤肝脏，所以春季尤要注意保养肝脏。春季可按照本篇所介绍修养肝脏之法，经常练习。

## 春季摄生消息论

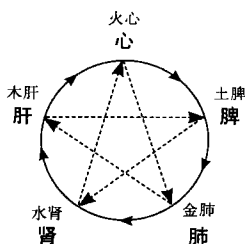
春三月<sup>①</sup>，此谓发陈<sup>②</sup>，天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，披发缓行<sup>③</sup>，以使志生。生而勿杀，与而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝。肝木味

酸<sup>④</sup>，木能胜土，土属脾主甘，当春之时，食味宜减酸益甘，以养脾气。春阳初生，万物发萌，正二月间，乍寒乍热，高年之人，多有宿疾，春气所攻，则精神昏倦，宿病发动。又兼去冬以来，拥炉熏衣，啖炙炊爆<sup>⑤</sup>，成积至春<sup>⑥</sup>，因而发泄，致体热头昏，壅隔涎嗽，四肢倦怠，腰脚无力，皆冬所蓄之疾。常当体候，若稍觉发动，不可便行疏利之药，恐伤脏腑，别生余疾。惟用消风和气，凉膈化痰之剂，或选食治方中，性稍凉利，饮食调停以治，自然通畅。若无疾状，不可吃药。春日融和，当眺园林亭阁虚敞之处，用摠滞怀<sup>⑦</sup>，以畅生气，不可兀坐以生他郁。饮酒不可过多，人家自造米面团饼，多伤脾胃，最难消化，老人切不可饥腹多食，以快一时之口，致生不测。天气寒暄不一，不可顿去绵衣。老人气弱，骨疏体怯，风冷易伤腠理，时备夹衣，遇暖易之。一重渐减一重，不可暴去。

刘处士云：“春来之病，多自冬至后夜半一阳生<sup>⑧</sup>。阳气吐，阴气纳，心膈宿热，与阳气相冲，两虎相逢，狭道必斗矣。至于春夏之交，遂使伤寒虚热时行之患，良由冬月焙火食炙，心膈宿痰，流入四肢之故也。当服祛痰之药以导之，使不为疾。不可令背寒，寒即伤肺，令鼻塞咳嗽。身觉热甚，少去上衣，稍冷莫强忍，即便加服。肺俞五脏之表<sup>⑨</sup>，胃俞经络之长<sup>⑩</sup>，二处不可失寒热之节。谚云：‘避风如避箭，避色如避乱。加减逐时衣，少餐申后饭。’是也。”



五行图之五味



五行图之五脏

### 【注释】

①春三月：按节气指自立春至立夏前一日这段时间。王冰注：“所谓春三月者，皆因节候而命之，夏秋冬亦然。”

②发陈：指春季阳气生发，万物复苏，植物萌生的大自然景象。发，生发。陈，布陈。

③披发缓行：披散开头发，解开衣带，舒缓形体。

④肝木味酸：肝在五行上属木，在五味上属酸。

⑤啖炙炊爆：指吃烧烤油炸的食物。啖，食也。炙，炮肉也。爆，灼也。是烹调方法，快速油烹。

⑥成积：这里指饮食积聚而成的病变。积，聚也。

⑦摅(shū)：张也。引申为抒发，表达。

⑧一阳生：又称“一阳来复”，指自然界和人体的阳气初动之时。即一年中的冬至、一月中的朔旦、一日中的子时，均为阴极阳生之候。

⑨肺俞五脏之表：肺俞，足太阳膀胱经穴。在背部，当第3胸椎棘突下，旁开1.5寸。肺的背俞穴。因足太阳膀胱经主人身之表，故曰肺俞五脏之表。

⑩胃俞经络之长：胃俞，足太阳膀胱经穴。在背部，当第12胸椎棘突下，



旁开1.5寸。胃的背俞穴。胃俞指胃腑的湿热水气由此外输膀胱经。

### 【译文】

春季三个月，是阳气生发，天地万物欣欣向荣的季节。应当晚睡早起，晨起后在庭院散步，披散头发，解开衣带，舒缓形体，慢慢行走，使心志舒旷。要多帮助万物生长而不能伤害它们，要多给予而不能夺取，要多赏赐而不要惩罚，这就是与春天生发之气相适应的养生之道。若违背它，就会损伤肝脏。肝的属性为木，在味为酸，木能克土，土属脾而味甘，所以在春季，饮食应该少酸味，而多甘味来调养脾气。春天阳气初生，万物生发萌动，正月、二月之间，气候时冷时热，老年之人，多有旧病，受春天气候的影响，常常出现精神不振，容易疲劳，旧病复发等表现。又因为从去年冬天以来，围炉烘衣，多食烧烤油炸类的食物，易积热于体内，到了春天，若内热发泄于外，会导致身体发热，头目昏沉，痰涎阻塞胸膈引起咳嗽，腰背四肢酸软无力等表现，这些都是冬天所累积的疾病。应当时常注意身体的状况，不能身体一出现不舒服，就服用疏通利导的药物，因为这些药物容易损伤五脏六腑，进而导致其他疾病的产生。只能用消散风邪、调和气机、清泄膈间痰热的药物，或选用性味偏凉的食物，用饮食调理的方法治疗，则身体自然畅通。如果没有疾病，不能胡乱吃药。春天阳光柔和，当眺望园林、亭阁等空旷的地方，以抒发胸中的抑郁，使气机调畅，不可兀自呆坐，这样容易产生其他的病症。饮酒不能过量，自家做的面饼，难以消化，多吃就会损伤脾胃，老年人千万不可因为肚子饿而多吃，如果贪图一时口腹爽快，则会导致别的疾病，以致不测。天气寒热不定，不可急于脱去棉衣，老年人正气虚弱，骨弱体怯，寒风来时易致肌肤受寒邪，所以应当适时准备夹衣，遇到天气暖和就换上。衣服要一层一层慢慢减，切不可操之过急。



刘处士说：“春天出现的疾病，大多是冬至日后半夜，自然界和人体阳气刚刚发动之时形成的。此时阳气生发，阴气收敛，心膈间长期积聚的邪热，与阳气相冲，犹如两虎相逢于狭道上，必然互相搏斗。到了春夏交接的时候，外感热病开始流行，这大多是由于人们冬天多烤火、吃油炸食品而导致痰涎阻于胸膈，流窜四肢所导致。应当服用祛痰的药物导痰外出，使它不能生成疾病。不可让背部受寒，受寒则会伤及肺脏，导致鼻塞咳嗽等外感病症。若身体觉得很热，就稍微减去上衣，若感觉有点凉，就要稍微添些衣物，千万不要强忍寒冷。肺俞是五脏之表，胃俞是经络之长，这两个地方是不可寒热失宜的。谚语说：‘避开风邪如躲避利箭，避开女色如躲避战乱。根据时令气候加减衣物，申时过后要少吃食物。’说的就是这个情况。”

春三月，六气十八候皆正发生之令<sup>①</sup>，毋覆巢杀母破卵，毋伐林木。

《千金方》云<sup>②</sup>：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气。”

《金匱要略》云<sup>③</sup>：“春不可食肝，为肝旺时，以死气入肝，伤魂也<sup>④</sup>。”

《养生论》曰<sup>⑤</sup>：“春三月，每朝梳头一二百下。至夜卧时，用热汤下盐一撮，洗膝下至足，方卧，以泄风毒脚气，勿令壅塞。”

《云笈七签》曰<sup>⑥</sup>：“春正、二月，宜夜卧早起，三月宜早卧早起。”

又曰：“春三月，卧宜头向东方，乘生气也。”

“春气温，宜食麦以凉之，不可一于温也。禁吃热物，并焙衣服。”

《参赞书》曰<sup>⑦</sup>：“春伤于风，夏必飧泄<sup>⑧</sup>。”

《千金翼方》曰<sup>⑨</sup>：“春甲乙日，忌夫妇容止<sup>⑩</sup>。”

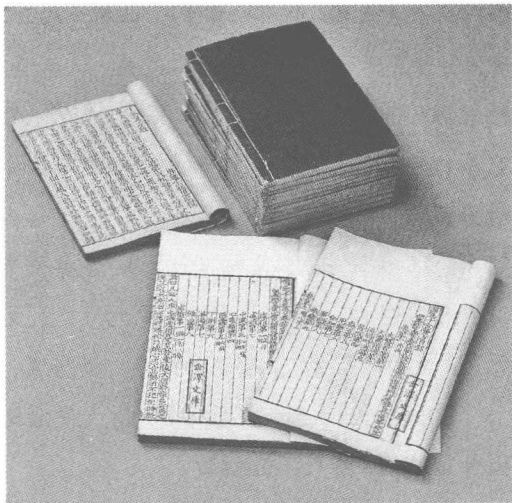
又曰：“春夏之交，阴雨卑湿，或饮汤水过多，令患风湿，自汗体重，转侧不能，小便不利。作他治必不救，惟服五苓散效甚<sup>⑪</sup>。”

“春正二月，勿食小蒜、百草心芽<sup>⑫</sup>。肝病宜食麻子、豆、李子<sup>⑬</sup>。禁辛辣。”

### 【注释】

① 六气：即厥阴风木、少阴君火、少阳相火、太阴湿土、阳明燥金、太阳寒水的合称，配一年主气六步分六气。初之气配厥阴风木、二之气配少阴君火、三之气配少阳相火、四之气配太阴湿土、五之气配阳明燥金、六（终）之气配太阳寒水。

② 《千金方》：全称《备急千金要方》，唐代孙思邈著，约成书于永徽三年（652）。本书



《千金要方》与《千金翼方》



是对唐代以前诊治经验的集大成，对后世医家产生极大影响。

③《金匱要略》：中医经典古籍，东汉张仲景著《伤寒杂病论》十六卷中的“杂病”部分，经后代医家整理而成。以内科杂病为主，兼有部分外科妇产科等病证。被誉为方书之祖、医方之经，治疗杂病的典范。

④魂：《四圣心源》：“神发于心，方其在肝，神未旺也，而已现其阳魂……盖阳气方升，未能化神，先化其魂，阳气全升，则魂变而为神。魂者，神之初气，故随神而往来。”中医认为肝藏魂，肝受损，则魂亦受损。

⑤《养生论》：养生论文名，三国嵇康作。是我国古代养生论著中较早的名篇，论述了养生的必要性与重要性，主张形神共养，尤重养神。提出养生应见微知著，防微杜渐，防患于未然等，并提出了一些具体养生途径。

⑥《云笈七签》：宋真宗景德进士张君房总编。道教称书籍为云笈，分道书为三洞（洞真、洞玄、洞神）、四辅（太玄、太平、太清、正一），总称七部。因书《自序》中有“掇云笈七部之英”以成书之语，因名《云笈七签》。其内容包括经教宗旨、仙真位籍、服食炼气、内丹、外丹等。大都摘录原文，分类汇集。它不仅包括了北宋以前道藏的主要内容，而且保存了部分佚失道书的篇章，为研究道教的重要资料。

⑦《参赞书》：又称《三元延寿参赞书》，元朝李鹏飞撰。作者在自序中说，人的寿命，天元六十，地元六十，人元六十，共一百八十岁。此天元、地元、人元即“三元”。若能固精气、起居常、节饮食，则可延寿。

⑧飧（sūn）泄：中医病名。指大便泄泻清稀，并有不消化的食物残渣。多因肝郁脾虚，清气不升所致。

⑨《千金翼方》：唐孙思邈著。是《千金要方》的补编，主要内容有药

物、伤寒、妇人、小儿、杂病、色脉、针灸等，伤寒部分增加了张仲景《伤寒论》别本，更为珍贵。

⑩容止：《礼记·月令》：“雷将发声，有不戒容止者，生子不备，必有凶灾。”孔颖达疏：有不戒容止者，言此时夫妇交接，生子支节性情必不备，其父母必有灾也。所以容止指夫妻交接。

⑪五苓散：一种常用中成药。由猪苓、茯苓、泽泻、肉桂、白术共五味中药组成，具有化气利水、健脾祛湿的功效。适用于外感风寒、内停水饮所致的发热头痛，烦渴饮水，小便不利等；或水湿停聚所致的水肿，身重，小便不畅及心悸、吐涎沫而头眩等症。

⑫小蒜：多年生草本。外形与大蒜相似而较小，与大蒜的显著不同之点：鳞茎细小如薤，仅有1个鳞球，不如大蒜由多数鳞瓣合成。鳞茎作为“薤白”入药。

⑬麻子：是麻类植物的子实，可入药。

## 【译文】

春季三个月是六气十八候生发的时节，不要捣坏鸟巢，猎杀小鸟，捣碎鸟蛋，不要砍伐树木。

《千金方》说：“春季七十二日，饮食应当少酸味多甘味，以调养脾气。”

《金匱要略》说：“春天不能吃动物肝脏，因为春天乃肝木旺盛之时，若



孙思邈像



宋旭《城南高隐图》

# 城南高隐

僧牛伊昔居墙东何如南郭张公猿猱歌  
恨不整八司行草妙比臨池工衡門柳色和  
煙碧小院荷花映日紅浮雲世事異朝夕  
不獨高卧全真風萬曆戊子之夏偶過  
仰泉兄齋頭相與高論移日感而有贈  
賴李受弟亦也初鳴甫記

动物死气进入人体肝脏，就会损伤肝魂。”

《养生论》说：“春季三个月，每天早上梳头一二百下。晚上睡前，用热盐水泡洗下肢膝以下的部位后再睡觉，就可以祛除风毒脚气，不使气血壅滞。”

《云笈七签》说：“春天的正月、二月，应当晚睡早起，三月应当早睡早起。”

又说：“春季三个月，睡觉时应当头向东方，即迎着东方生发之气。”

“春天气温高时，应当食用麦类食物以清热，不能只吃性温的食物了。禁止吃热性的食物，不要穿烘烤过的衣物。”

《参赞书》说：“春天如果被风邪所侵袭，夏季一定会得泄泻痢疾之类的病症。”

《千金翼方》说：“春季的甲乙日，禁止夫妻房事。”

又说：“春夏之交，天气多阴雨

潮湿，或者饮水过多，容易导致风湿类疾病，出现身体多汗出，身体沉重，不能转侧，小便淋漓不畅等症状。除了服用五苓散能见效外，其他药物均不一定起作用。”

“春天正月，二月，不能吃小蒜和植物的芽心。肝脏有病，适宜吃麻子、豆类、李子等食物。春天禁食辛辣刺激的食物。”

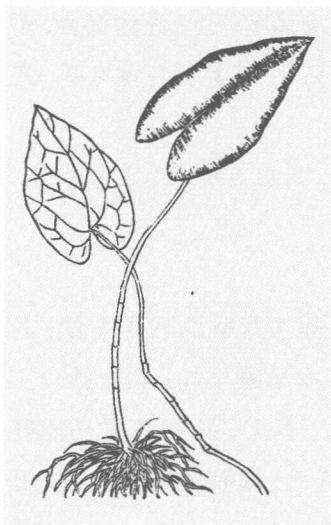
### 【点评】

本节从饮食、起居、情志调养等方面具体讲述了春季的养生方法。首先，起居上要顺应春季万物欣欣向荣的季节特点，早睡早起；其次饮食上要少食酸性食物，可多吃甘味食物以健脾益气。春天，肝的疏泄功能旺盛，如果多吃些酸味食品，酸本身就是收敛收摄，会抑制肝气的生发，肝火过旺者可适当吃些酸味的食物，防止肝气过度发散。而肝阴虚者，如果多吃酸味食品，会导致脾胃的消化、吸收功能下降，影响人体健康。因此春天要少吃酸味食品。同时饮食宜清淡，少食油腻煎炸之品；第三，运动时，一般选择在晨起后进行锻炼，并且不宜过于剧烈，以散步、打太极拳、慢跑等为宜；第四，情志上要保持心情舒畅，以顺应木气宣发的特性；其他诸如房事等亦须适当节制。

## 三春合用药方

### 细辛散

老人春时多昏倦<sup>①</sup>，当服。明目和脾<sup>②</sup>，除风气<sup>③</sup>，去痰涎。



细辛

男女通用。

细辛一钱<sup>④</sup>，去土 川芎一钱<sup>⑤</sup>  
甘草炙，五分<sup>⑥</sup>

作一服，水煎六分，热呷<sup>⑦</sup>。  
可常服。

### 【注释】

①昏倦：昏，头脑昏沉。倦，疲倦。

②和脾：调和脾胃。

③风气：中医六淫，指风、寒、暑、湿、燥、火六种致病的邪气。风是六淫中的一种致病邪气。

④细辛：中药名。主治：祛风，散寒，行水，开窍。治风冷头痛，鼻渊，齿痛，痰饮咳逆，风湿痹痛。

⑤川芎：中药名。常用于活血行气，祛风止痛。

⑥分：中医计量单位，1分=0.3125g。

⑦呷：小口地喝。

### 【译文】

细辛散

老年人春天多头脑昏沉，身体疲倦，应当服用。可以明目、调和脾胃并能祛除贼风邪气与痰浊等病理产物。男女可以通用。

细辛一钱，去土，川芎一钱，甘草炙，五分。



作一付，水煎六分，趁热服，可长期服用。

### 菊花散

老人春时热毒风气上攻，颈项头痛，面肿及风热眼涩宜服<sup>①</sup>。

甘菊花 前胡<sup>②</sup> 旋覆花<sup>③</sup> 芍药 玄参 防风各一两<sup>④</sup>  
共为末，临睡酒调二三钱送下。不能酒，以米汤饮下。

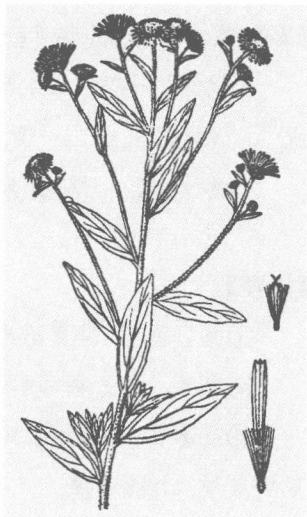
### 【注释】

①风热：病证名，风和热相结合的病邪，感受风热病邪，临床表现为发热重、恶寒较轻、咳嗽、口渴、舌边尖红、苔微黄、脉浮数，甚则口燥、目赤、咽痛、衄血等。

②前胡：中药名。其性微寒，味苦、辛。归肺，脾，肝经。有散风清热，降气化痰之功效。主要用于治疗外感风热、肺热痰郁、咳喘痰多、痰黄稠粘、呃逆食少、胸膈满闷等病症。

③旋覆花：中药名。其味苦、辛、咸，微温。归肺，胃，大肠经。有降气，消痰，行水，止呕之功效。主要用于治疗风寒咳嗽，痰饮蓄结，胸膈痞满，喘咳痰多，呕吐噎气，心下痞硬等病症。

④防风：中药名。其味辛、甘，性微温。归膀胱、肝、脾经。主用于祛风解表，胜湿止痛，止痉



旋覆花



定搐。生用。

### 【译文】

#### 菊花散

老年人春季风热毒邪上攻头面部，导致头痛，面部浮肿，及风热上攻致眼睛干涩，可以服用。

甘菊花、前胡、旋覆花、芍药、玄参、防风各一两。

以上几味药物共同研为细末，临睡前用温酒送服二三钱。如果不能饮酒，就用米汤送服。

#### 惺惺散

春时，头目不利<sup>①</sup>，昏昏如醉，壮热，头疼，腰痛，有似伤寒<sup>②</sup>，宜服惺惺散。

桔梗一两 细辛五钱 人参五钱 茯苓一两 瓜蒌仁五钱<sup>③</sup> 白朮土炒，一两

共为末，炼蜜为丸，如弹子大。每服一丸，温汤化下。

### 【注释】

①头目不利：头目不清利，感觉视物模糊，因风湿痰郁于头部所致。

②伤寒：感受寒邪引起的外感热病的统称，也泛指外感热病。

③瓜蒌仁：中药名。其味甘、微苦，性寒。归肺、胃、大肠经。可清热化痰，宽胸散结，润肠通便。

## 【译文】

## 惺惺散

春天人们头目不清，感觉视物模糊，整天昏昏沉沉不清醒，身体发热，头痛，腰痛，犹如外感热病一般，可服惺惺散。

桔梗一两，细辛五钱，人参五钱，茯苓一两，瓜蒌仁五钱，白术土炒，一两。

以上诸药共同研为细末，炼蜜为丸，如弹丸大。每次服一丸，用温水送服。

## 神效散

老人春时多偏正头风<sup>①</sup>。

旋覆花一两，焙<sup>②</sup> 白僵蚕微炒去丝，六钱 石膏五分

用葱捣，同药末杵为丸，桐子大。每用葱茶汤下二丸即效。

## 【注释】

①头风：病证名，指经久难愈之头痛。《医林绳墨·头痛》言：“浅而近者，名曰头痛；深而远者，名曰头风。头痛卒然而至，易于解散也；头风作止不常，愈后触感复发也。”头风有正头风、偏头风之分，痛在头之当中者，为正头风；痛在左半部或右半部者为偏头风。

②焙(bèi)：用微火烘干。

## 【译文】

## 神效散

治疗老年人在春季时常发生的偏正头风。



旋覆花一两，焙，白僵蚕微炒去丝，六钱，石膏五分。

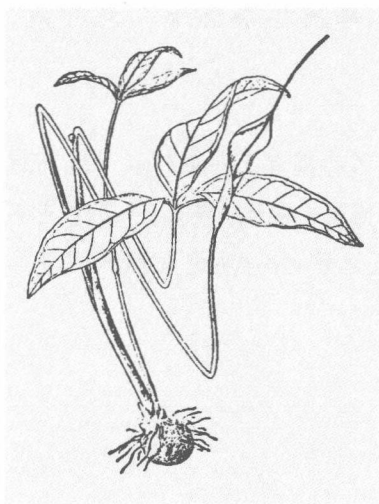
把葱捣烂，与上述药物研末同为丸，如梧桐子大小。每次用葱茶汤送服两丸，即可起效。

### 坠痰饮子

治老人春时胸膈不利，或时烦闷。

半夏<sup>①</sup>山东出者，用白汤洗淋十余次为末 生姜一大块如指二节  
枣子七枚

用半夏末二钱，入姜、枣，用水二盅，煎至七分，临卧，去姜、枣服。



半夏

### 【注释】

①半夏：中药名。其性辛，温，有毒。归脾、胃、肺经。内服有燥湿化痰，降逆止呕，消痞散结之效；外用有消肿止痛之功用。主要用于治疗痰多咳嗽，胸脘痞闷，胸痹，结胸，疮疡肿痛，胃气上逆、恶心呕吐等病症。

### 【译文】

坠痰饮子

治疗老年人春季胸膈不利，或时感心烦胸闷。

半夏山东出者，用白米汤洗十余次，研为粉末状，生姜如手指二节般大一块，大枣七枚。

用半夏末二钱，放入姜、枣，用水两盅，煎至七分，睡觉前，滤去生姜、大枣，再服用。

### 延年散

老人春时宜服，进食顺气。

广陈皮四两，浸洗去里白衣 甘草二两，为末 盐二两半，炒燥  
上三味，先用热汤洗去苦水五六遍，微焙。次将甘草末并盐蘸上，两面焙干，细嚼三二片，以通滞气。

### 【译文】

延年散

适宜老年人春季服用，能健脾开胃，调和气机。

陈皮四两，浸洗去里面白衣，甘草二两，碾为末，盐二两半，炒干燥。

以上三味，先用热汤洗陈皮去苦水五六遍，微火烘干。再将甘草末和盐蘸上，两面烘干，细嚼二三片，可以调理气机。

### 黄芪散

治老人春时诸般眼疾发动，兼治口鼻生疮。

黄芪一两 川芎一两 防风一两 甘草五钱 白蒺藜一钱<sup>①</sup>，  
去刺尖 甘菊花五分

共为末，每服二钱，空心早服，米汤饮下，日午、临睡



三时服之。暴赤风毒<sup>②</sup>，昏涩痛痒，并皆治之。外障久服方退<sup>③</sup>。忌房室、火毒之物。患眼切忌针烙出血，大损眼目。

### 【注释】

①白蒺藜：中药名。其味苦、辛，性平，入肝经。具有祛风疏肝、行气活血、祛风止痒等功效。

②暴赤风毒：暴赤，病名。清佚名《眼科统秘》：“目忽然赤肿难开，乃是天行时气透目所伤，一人传于一家，致使羞明涩痛。”风毒，中医的病邪名。风毒之邪致病，一般来势较急，发展迅速，症状较重，但去病亦快。暴赤风毒是指由风毒引起的眼部疾病。

③外障：病证名。出于《秘传眼科龙木论》，指发生在胞睑、两眦、白睛、黑睛的眼疾。多因六淫外侵，或内有郁热、痰火、积滞以及外伤等引起。此外，肝肾阴虚，虚火上炎或脾气虚弱，亦能致病。患眼可见红赤、肿胀、糜烂、流泪、眵多，亦或发生翳膜、胬肉。

### 【译文】

黄芪散

治疗老年人春季各种眼病发作，也治疗口鼻疮疡。

黄芪一两，川芎一两，防风一两，甘草五钱，白蒺藜一钱，去尖刺，甘菊花五分。

以上诸药共同研为细末，每次服二钱，早上空腹，中午及睡前用米汤送服，一天服三次。可以治疗风邪上攻引起的眼部红肿、干涩、疼痛、瘙痒等不适。外感之病需长时间服用才能起效。服药期间忌房事与火毒之物。切忌在患病的眼睛上针刺放血，这样对眼睛伤害很大。

**黍粘汤<sup>①</sup>**

治老人春时胸膈不快，痰涌气噎，咽喉诸疾。

黍粘子三两，炒香为末 甘草半两，炙

共为细末，每服一钱，食后、临卧服。

**【注释】**

①黍粘：中药名。其味辛、苦，性凉。归肺、胃经。主治风热咳嗽，咽喉肿痛，斑疹不透，风疹作痒，痈肿疮毒。

**【译文】**

黍粘汤

治疗老年人春季因痰阻胸膈，气机不畅所致的胸闷不适、呃逆及咽部不适等病症。

黍粘子三两，炒，研为末，甘草半两，炙。

以上诸药共同研为细末，每次服一钱，饭后及睡前服用。

**【点评】**

本节讲述春季用药特点。风为春季之主气，最易侵袭人体，又春季阳气宣发，人体阳气易外泄，使卫外不固，容易感受风邪等外来邪气而发病。故春季用药应以益气健脾，卫外祛风为主，以增强人体抵抗力而防御外邪侵扰。对现代养生很有指导意义。

## 夏卷

### 夏三月调摄总类

《礼记》曰<sup>①</sup>：“南方曰夏<sup>②</sup>，夏之为言假也<sup>③</sup>，养之长之，假之仁也。”《太元经》曰<sup>④</sup>：“夏者，物之修长也。”董仲舒曰<sup>⑤</sup>：“阳长居大夏，以生育万物。”《淮南子》曰：“夏为衡<sup>⑥</sup>，衡以平物，使之均也。”《汉律志》曰：“南者<sup>⑦</sup>，任也<sup>⑧</sup>，阳气于时任养万物，故君子当因时节宣调摄以卫其生<sup>⑨</sup>。”

立夏，火相<sup>⑩</sup>；夏至，火旺；立秋，火休<sup>⑪</sup>；秋分，火废<sup>⑫</sup>；立冬，火囚<sup>⑬</sup>；冬至，火死<sup>⑭</sup>；立春，火殁<sup>⑮</sup>；春分，火胎<sup>⑯</sup>，言火孕于木之中矣。

#### 【注释】

①《礼记》：中国古代一部重要的典章制度书籍。该书由西汉礼学家戴德和他的侄子戴圣编定。戴德选编的八十五篇本叫《大戴礼记》，在后来的流传过程中有散佚，到唐代只剩下了三十九篇。戴圣选编的四十九篇本叫《小戴礼记》，即我们今天见到的《礼记》。

②南方曰夏：“夏”字本义是“面向南方”，古人以夏季位配南方。



③假：这里是借用，利用的意思。

④《太元经》：汉扬雄撰，也称《扬子太玄经》，简称《太玄》、《玄经》。《四库全书》为避康熙皇帝玄烨之名讳，改为《太元经》。扬雄运用阴阳、五行思想及天文历法知识，以占卜的形式，描绘了一个世界图示。提出“夫作者贵其有循而体自然也”、“质干在乎自然，华藻在乎人事”等观点。



扬雄像

⑤董仲舒：儒家学家。西汉景帝时任博士，讲授《公羊春秋》。他把儒家的伦理思想概括为“三纲五常”，汉武帝采纳了董仲舒的建议，从此儒学开始成为官方哲学，并延续至今。其教育思想和“大一统”、“天人感应”理论，为后世封建统治者提供了统治的理论基础。

⑥衡：即是秤杆，秤的意思。

⑦南者：指南方。

⑧任：通“妊”。即怀孕，孕育的意思。

⑨节宣调摄：指或节制或宣泄的摄生方法。

⑩立夏，火相：夏季在五行上属火。

⑪火休：指火停止增长。休，息止也。

⑫火废：引申为衰败，指或开始衰败。

⑬火囚：这里是拘禁的意思，指火开始被囚禁，不得宣发。

⑭火死：即死亡。这里指火气开始消亡。

⑮火殁：指火开始消失了。殁，终也。



⑩火胎：指火开始孕育旺盛。胎，始也。

### 【译文】

《礼记》记载：“南方在时应夏，夏就是假借的意思。使万物生长繁茂，是借用大自然的仁德。”《太元经》：“夏季是万物生长的季节。”董仲舒说：“夏季阳气充足，用以生育养长万物。”《淮南子》：“夏季犹如一杆秤，是一个平衡的季节，使自然界万物均衡生长。”《汉书·律历志》载：“南方，孕育也，阳气在夏季孕育，生养万物，所以有德才的人应当根据夏季的时令气候特点，用节制或宣泄的养生方法，来调养生命。”

立夏，是火的属相；夏至，火气旺盛；立秋，火气开始减少；秋分，火气开始衰败；立冬，火气被囚禁，不得宣发；冬至，火气停止生长；立春，火气开始消亡；春分，火气开始孕育，这就是说火生于木。

### 【点评】

本节主要讲述夏季的气候特点。夏季是一个阳气旺盛，气机蓬勃，万物生长茂盛的季节，此时人体亦阳气外发，气血旺盛，夏季养生亦须顺应夏季这种气候特点。

## 修养心脏法

当以四月五月弦朔清旦，面南端坐<sup>①</sup>，叩齿九通，漱玉泉三次<sup>②</sup>，静思注想，吸离宫赤气入口<sup>③</sup>，三吞之，闭气三十息，以补呵气之损<sup>④</sup>。

### 【注释】

①当以四月五月弦朔清旦，面南端坐：弦朔，指农历每月的初七、初八、廿二、廿三（弦日）和初一（朔日）。《黄庭遁甲缘身经·心藏图》：“常以四月、五月、六月弦朔清旦，南面端坐。”

②玉泉：即口中津液。

③离宫赤气：指南方自然生发之气。

④呵气：即呼气，口中呼出气体。

### 【译文】

应当在四月、五月的初一、初七、初八、廿二、廿三的清早面向南方正坐，叩齿九遍，吞咽津液三次，使心平气静，心无杂念，吸入南方自然生发之气，分三次咽下，闭气三十息，用以弥补呵气所损伤的人体正气。

### 【点评】

本节主要讲述夏季养心之法。夏季五行属火，而人体五脏之中的心亦属火，故夏气与心相通。心火炎上，夏季心火尤为旺盛，若心火过旺，则易伤心，耗伤心气，灼伤心阴，夏季尤要注意养心。故夏季可按照本篇所介绍修养心脏的方法，经常练习。

## 夏季摄生消息论

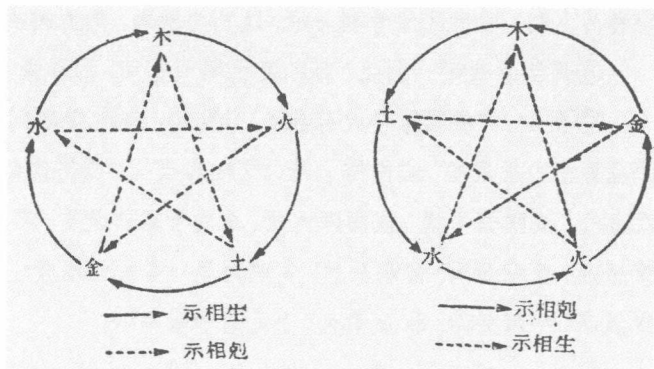
夏三月，属火<sup>①</sup>，主于长养。心气火旺，味属苦<sup>②</sup>。火能克金<sup>③</sup>，金属肺，肺主辛<sup>④</sup>。当夏饮食之味，宜减苦增辛以



养肺。心气当呵以疏之，嘘以顺之<sup>⑤</sup>。三伏内腹中常冷<sup>⑥</sup>，特忌下利<sup>⑦</sup>，恐泄阴气，故不宜针灸，惟宜发汗。夏至后夜半一阴生<sup>⑧</sup>，宜服热物，兼服补肾汤药。夏季心旺肾衰，虽大热不宜吃冷淘、冰雪蜜水、凉粉、冷粥，饱腹受寒，必起霍乱<sup>⑨</sup>。莫食瓜茄生菜，原腹中方受阴气，食此凝滞之物，多为症块<sup>⑩</sup>。若患冷气痰火之人，切宜忌之，老人尤当慎护。平居檐下、过廊、巷堂、破窗皆不可纳凉，此等所在虽凉，贼风中人最暴。惟宜虚堂净室，水亭木阴，洁净空敞之处，自然清凉，更宜调息净心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减。不可以热为热，更生热矣。每日宜进温补平顺丸散。饮食温暖，不令大饱，常常进之。宜桂汤、豆蔻熟水<sup>⑪</sup>，其于肥腻当戒<sup>⑫</sup>。不得于星月下露卧，兼便睡着使人扇风取凉，一时虽快，风入腠里<sup>⑬</sup>，其患最深。贪凉兼汗身当风而卧，多风痹<sup>⑭</sup>，手足不仁，语言蹇涩<sup>⑮</sup>，四肢瘫痪。虽不人人如此，亦有当时中者，亦有不便中者，其说何也？逢年岁方壮<sup>⑯</sup>，遇月之满，得时之和，即幸而免，至后还发。若或年力衰迈，值月之空，失时之和，无不中者。头为诸阳之总<sup>⑰</sup>，尤不可风，卧处宜密，防小隙微孔，以伤其脑户<sup>⑱</sup>。夏三月，每日梳头一二百下，不得梳着头皮，当在无风处梳之，自然去风明目矣。

### 【注释】

①夏三月，属火：在中医五行配属中，心与夏气相通应，心位于胸中，在五



五行相生相克图

行中属火，为阳中之阳，称为阳脏，又称为火脏，故曰“夏三月，属火”。

②心气火旺，味属苦：中医中肝心脾肺肾分别对应五行中的木火土金水，五行中木火土金水分别与五味酸苦甘辛咸相对应，故心火其味属苦。

③火能克金：中医中五行相克的规律为：火克金，金克木，木克土，土克水，水克火。

④肺主辛：肺与金相对应，其味属辛。

⑤呵以疏之，嘘以顺之：呵、嘘均为慢慢地吐气，以疏导人体气机。

⑥三伏：初伏、中伏和末伏的统称，是一年中最热的时节。每年出现在阳历七月中旬到八月中旬。其气候特点是气温高、气压低、湿度大、风速小。

“伏”表示阴气受阳气所迫藏伏地下。按我国阴历气候规律，前人早有规定：

“夏至后第三个庚日开始为头伏（初伏），第四个庚日为中伏（二伏），立秋后第一个庚日为末伏（三伏），每伏十天共三十天。”有的年份“中伏”为二十天，则共有四十天。

⑦下利：粪出不坚也，亦称下痢，是一种病症。早期古医籍中痢疾与泄泻



统称为下利。后世区分为利与痢，以利为泄泻，痢为痢疾，这里指痢疾。

⑧夏至后夜半一阴生：旧说夏至阴气初动，因作夏至的又称。

⑨霍乱：《中国医学大辞典》：“霍乱，病之挥霍闷乱，成于顷刻者。……此症皆由中气素虚，或内伤七情，或外感六气，或伤饮食，或中邪恶，或触污毒及毒气，或阳热外逼，或阴寒内伏，多发于夏秋之交，寒月亦间有之。其病多心腹胀痛，呕吐泄泻，憎寒壮热，头痛眩晕，或先心痛后吐，或现腹痛后泻，或心腹俱痛，吐泻交作，脉来洪大，手足温和者易治。”

⑩症块：即症积。腹中结块的病。中医认为结块坚硬不移动，痛有定处为“症积”；结块聚散无常，痛无定处为“瘕聚”。

⑪桂汤：用桂皮煮的汤。熟水：作为汉语名词，最早就是指开水，即沸腾以后的水。也指自然形态下放置两天以上的干净水。后用来指煎泡而成的古代饮料、汤点，诗词中多有写到。中药方剂也有用“熟水”做名的。这里指煎泡而成的饮料。

⑫肥膩：指肥甘厚味之食物。

⑬腠里：即腠理，肌肉和皮肤的纹理。腠，指肌肉的纹理，又称肌腠。理，指皮肤的纹理，即皮肤之间的缝隙。腠理与三焦相通，三焦中的元气和津液向外流入腠理，以濡养肌肤，并保持着人体内外气液不断交流。同时腠理也是外邪入侵人体的门户。

⑭风痹：中医学指因风寒湿侵袭而引起的肢节疼痛或麻木的病症。风寒湿三邪中以风邪偏胜，而风邪易于游走所致。《素问·痹论》言：“其风气胜者，为行痹。”风痹亦称“行痹”或“周痹”，俗称“走注”，痹证类型之一。临床表现肢体酸痛，痛而游走无定处。

⑮语言蹇涩：指舌体转动不灵，说话艰难或吐字不清的症象。

⑯年岁方壮：指强壮的中青年人。

⑰头为诸阳之总：中医认为手足三阳经均汇聚于头部而相交接，故云头为诸阳之总。

⑱脑户：脑，大脑。户，出入的门户。

### 【译文】

夏季三个月，在五行中属火相，主长养。心火气旺，其味属苦。火能克金，金属肺，其味属辛。夏天应当少食苦味食物，多吃辛味食物，来调养肺脏。心气当用“呵”气法来疏导，用“嘘”气法使之顺畅。三伏天腹中容易受凉，特别要小心预防痢疾的发生。泄泻过多出现人体阴气的受损，所以不能用针灸来治疗，而应当用发汗法来治疗。夏至日后的夜半，阴气初动，应当吃热性的食物，并且服用补肾的汤药。夏季人体的火气旺盛，而肾阳不足，所以虽然天气很热，也不要食用过水面或凉面、冰雪蜜水、凉粉、冰粥等，这些食物食用过多，若再受凉，就容易引起霍乱。不要吃生菜瓜果，本来腹中阴气积聚，若再食用这些寒冷凝滞的食物，则容易引起痰饮积聚的病症。如果原本就有痰饮湿邪的表现，就更应当避开这些食品，老年人更应当谨慎保护自己。屋檐下、走廊、穿堂、窗户边等地方过凉，都不适合乘凉，这些地方虽然凉爽，但湿热被虚邪贼风所伤最为厉害。应当在宽敞干净的屋子里、水边凉亭、树荫下等地方，这些地方自然清凉，更适合调整呼吸气息，安定心志，犹如冰雪常在心中一样，虽然天气炎热，心中亦不觉得那么热了。不能因为天气炎热而发脾气，性情暴躁，这样反而使人感觉更加热了。每天应当食用温性平顺的丸散药物。饮食宜温暖，不要吃得太饱，应当少食多餐，以



减轻脾胃的负担。适宜喝桂汤、豆蔻水，至于肥甘厚味的食物一定不能吃。不能在夜晚露宿，或睡着后继续扇风，虽然一时凉爽，但容易使风邪侵袭人体，危害甚大。如果贪凉，身上汗淋淋时就对风而睡，容易患风痹而出现手足麻木不仁、语言不利、四肢瘫痪。虽然不是每个人都会出现这样的情况，有的人当时就发病，有的人没有当时发病，为什么呢？遇到年轻体壮的人，遇到月圆之夜，能与时令气候相合，能抵御病邪，不致发病，当时可能侥幸避免，但是日后还是会发病的。若年老体虚之人，恰逢月亏之时，体质与时令不相合，没有不发病的。头部是阳气汇聚的地方，更不可受风邪侵扰，睡觉的地方一定要固密避风，慎防有细小的孔隙，防止风邪伤及脑户。夏季三个月每天梳头一二百下，梳头时不要碰到头皮，且要避风，自然能收到祛风明目的效果。

《养生论》曰：“夏谓蕃秀<sup>①</sup>，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日。使志无怒，使华成实<sup>②</sup>，使气得泄，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋发痄疰<sup>③</sup>，奉收者少，冬至病重。”

又曰：“夏气热，当食菽以寒之<sup>④</sup>，不可一于热也。禁饮温汤，禁食过饱，禁湿地卧并穿湿衣。”

“夏三月，丁巳、戊申、己巳、丑未辰日<sup>⑤</sup>，宜炼丹药。”

“夏三月，头卧宜向南，大吉<sup>⑥</sup>。”

“夏三月，六气十八候皆正长养之令，勿起土、伐大树。”



## 【注释】

①蕃秀：繁茂秀美。

②使华成实：使花儿结成果实。

③痄 (jiē) 症：泛指疟疾。

④菽 (shū)：豆类的总称。

⑤丁巳、戊申、己巳：丁巳，为干支之一，顺序为第五十四。前一位是丙辰，后一位是戊午。论阴阳五行，天干之丁属阴之火，地支之巳属阴之火，是比例和好。丁巳月，是指天干戊年和癸年，立夏到芒种的时间段。戊申，为干支之一，顺序为第四十五个。前一位是丁未，后一位是己酉。论阴阳五行，天干之戊属阳之土，地支之申属阳之金，是土生金相生。戊申月是指天干丁年和壬年，立秋到白露的时间段。己巳，为干支之一，顺序为第六个。前一位是戊辰，后一位是庚午。论阴阳五行，天干之巳属阴之土，地支之巳属阴之火，是火生土相生。己巳月，是指天干甲年和己年，立夏后到芒种前的干支月份。

⑥大吉：对身体有益。

## 【译文】

《养生论》说：“夏季繁茂秀美，天地之气相交，万物开花结果，人应当晚睡早起，在白天不要有倦怠情绪。要保持心情平静，不要发怒，使花儿结成果实，使人体气机得到宣泄而舒畅，与夏季的时令相顺应，符合养长的规律。如果违背了这种规律，就会损伤心脏，到了秋季容易发生疟疾，由于夏季长养之气储备不足，到了冬天疾病就会加重。”

又说：“夏天天气热，应当食豆类来清火，不可总吃热性的食物了。不要喝热汤，不要吃得太饱，不要在潮湿的地方睡觉，不要穿湿衣服。”



“夏季三个月，在丁巳、戊申、己巳、丑未，辰时，适合修炼丹药。”

“夏季三个月，睡觉时头部应向南方，对身体有益。”

“夏季三个月，六气十八候，都是养长的时令，不要挖土，不要砍伐树木。”

《千金方》曰：“夏七十二日，省苦增辛，以养肺气。”

《内经》曰<sup>①</sup>：“夏季不可枕冷石并铁物取凉，大损人目。”

陶隐居曰<sup>②</sup>：“冰水止可浸物，使驱日晒暑气，不可作水服，入腹内，冷热相搏成疾。若多着饴糖拌食，以解酷暑亦可。”

《书》曰：“夏至后，秋分前，忌食肥膩、饼臃、油酥之属<sup>③</sup>，此等物与酒浆瓜果极为相妨，夏月多疾以此。”

又曰：“夏勿露卧，令人皮肤成癖<sup>④</sup>，或作面风<sup>⑤</sup>。”

又曰：“夏伤暑热，秋必痎疟。忽遇大寒，当急防避，人多率受，时病由此而生。”

### 【注释】

①《内经》：此指《黄帝内经》。分《灵枢》、《素问》两部分，为古代医家托黄帝名之作，一般认为成书于春秋战国时期。在以黄帝、岐伯、雷公对话、问答的形式阐述病机病理。主张不治已病，而治未病，同时主张养生、摄生、益寿、延年。是研究人的生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药物学的医学巨著。

②陶隐居：即陶弘景。齐梁间道士、医学家，自号华阳隐居，后称陶隐居。

梁武帝永明十年(492)辞官赴句曲山(茅山)隐居,遍历名山,寻访仙药。在整理古籍《神农本草经》的基础上,吸收魏晋间药物学的新成就,撰有《本草经集注》七卷,载药物七百三十种,对后世本草学之发展有很大影响。

③饼臠(huò):肉饼。臠,字从肉。

④癣:指皮肤增厚,伴有鳞屑或有渗液的皮肤病。

⑤面风:病名,系指一种面部皮肤病。出于《外科活人定本》卷二,认为由心肝二经血气上壅,复感风热,郁阻肌肤而成。初起面部发痒,继则灼热肿胀。



《三才图会·陶弘景》

## 【译文】

《千金方》说:“夏季七十二日,饮食当少苦味多辛味,以调养肺气。”

《内经》说:“夏季不可用冰冷的石头或铁器当枕头取凉,这样对人的眼睛有很大损害。”

陶隐居说:“冰水只能用来浸泡食物,驱散夏天的暑气,不可用来当水喝,因为冰水进入腹中,与腹中积热相搏,会产生疾病。如果多吃饴糖搅拌的食物,也能解暑。”

《尚书》说:“夏至后秋分前,应当避免食用肥甘厚味、肉饼、油酥之类



的食物，这些食物与酒水、瓜果极为相尅，夏天多吃此类食物容易生病。”

又说：“夏季不要露天而睡，会使人皮肤生癣，或得面风。”

又说：“夏季如果被暑气所伤，秋天一定会得痲症。如果天气突然变得特别冷，应当迅速躲避防御，此时人们多迫不及待地享受寒凉带来的快感，而不躲避寒冷，就会产生时令病。”

《参赞书》曰：“日色晒热石上凳上，不可便坐，搞热生豚疮，冷生疝气。人自大日色中热处晒回<sup>①</sup>，不可用冷水洗面，损目。伏热在身<sup>②</sup>，勿得饮冷水，及以冷物激身，能杀人。”

《书》云：“五六月，深山涧中停水，多有鱼鳖精涎在内，饮之成瘕<sup>③</sup>。”

《养生论》曰：“夏日不宜大醉。清晨吃炒葱头酒一二杯，令人血气通畅。”

又曰：“风毒脚气因肾虚而得<sup>④</sup>。人生命门属肾，夏月精化为水，肾方衰绝，故不宜房色过度，以伤元气。”

#### 【注释】

①大日：阳光强烈。

②伏热：原意指盛夏的炎热。这里指热伏于体内。

③瘕(jiǎ)：即“瘕聚”，指结块聚散无常，痛无定处。

④脚气：病名。《肘后备急方》卷三言：“古风缓风、壅疾，又称脚弱。因外感湿邪风毒，或饮食厚味所伤，积湿生热，流注腿脚而致病。其证先见腿脚

麻木，酸痛，软弱无力，或挛急，或肿胀，或萎枯，或发热，进而入腹攻心，小腹不仁，呕吐不食，心悸，胸闷，气喘，神志恍惚，语言错乱等。治宜宣壅逐湿为主，或兼祛风清热，调血行气等法。”

### 【译文】

《参赞书》说：“被太阳晒热的石头、凳子，不能马上就座，否则就会导致痔疮或者疝气等病。人刚晒太阳回家，不能马上用冷水洗脸，否则会对眼睛有损伤。身体有伏热，不能喝凉水，或用冷水冲洗身体，否则对人体有很大的损害。”

《尚书》说：“五六月份，深山涧中的死水，常有鱼鳖的唾沫，喝了这里的水，就会导致腹中结块的病症。”

《养生论》说：“夏天不能大醉。早上炒葱头，喝一两杯酒，可令人气血通畅。”

又说：“风毒脚气常是因为肾虚造成的。肾脏是人体的命门，夏天肾精化为水，肾气偏衰，所以不宜房事过度，以免损伤元气。”

《金匱要略》曰：“夏三月不可食猪心，恐死气犯我灵台耳<sup>①</sup>。宜食苦莢以益心<sup>②</sup>。”

《千金翼方》曰：“夏三月丙丁日<sup>③</sup>，忌夫妇容止。”

《养生论》曰：“夏月宜用五枝汤洗浴，浴訖，以香粉傅身，能驱瘴毒<sup>④</sup>，疏风气，滋血脉，且免汗湿阴处，使皮肤燥痒。”

### 五枝汤方

桑枝 槐枝 桃枝 柳枝各一握 麻叶半斤，煎汤一桶，



去渣，温洗，一日一次。

### 傅身香粉方

用粟米作粉一斤，无粟米，以葛粉代之。加青木香 麻黄根 香附子炒 甘松 藿香 零陵香

以上各二两，捣罗为末，和粉拌匀，作稀绢袋盛之，浴后扑身。

### 【注释】

①灵台：灵，神灵也。台，停住之所也。灵台穴内物质为至阳穴传来的阳气，至本穴后，因吸热而化为天之上部的阳热之气，阳气在穴内为停住之状，故名。这里指心脏。

②苦荚（贾）：即山苦荚。为菊科植物山苦荚的全草或根。味辛、苦，微寒。归肝、胃、大肠经。有清热解毒，凉血，消痈排脓，祛瘀止痛等功效。

③丙丁日：六十甲子中，天干丙、丁与十二地支配合所记之日，如丙子、丙午、丁未、丁亥等。

④瘴毒：瘴气毒雾，多见于我国南部近热带，湿热郁蒸，瘴疔尤甚。

### 【译文】

《金匱要略》说：“夏季三个月不能吃猪心，怕猪心的死气侵害人体的心气。应当吃苦荚菜来补益心气。”

《千金翼方》说：“夏季三个月的丙、丁日，忌夫妻房事。”

《养生论》说：“夏季应当用五枝汤洗澡，洗完澡后用香粉擦身，能祛除

瘴气毒雾，疏导人体气机，滋养血脉，并能除阴部潮湿，使肌肤干爽。”

### 五枝汤方

桑枝、槐枝、桃枝、柳枝各一握，麻叶半斤，煎汤一桶，去渣，温洗，一日一次。

### 傅身香粉方

用粟米研成粉一斤，无粟米可以用葛根粉代替。加：青木香、麻黄根、炒过的香附子、甘松、藿香、零陵香。

以上六味药各取二两，捣为细末，和粉搅拌均匀，用稀绢袋盛之，洗澡后扑在身上。



夏圭《溪山清远图》



## 【点评】

本节从饮食、起居、情志调养等方面具体介绍了夏季的摄生方法。首先，起居上要顺应夏季万物生长旺盛的气候特点，早睡早起，顺应自然规律，并且夜卧时注意避风，不宜露宿；其次，饮食上要少食苦味食物而多吃辛味食物来调养肺脏。饮食不宜过凉，要少食生菜瓜果，不宜食用肥甘厚味之品，饮食不宜过饱，要少食多餐；第三，运动不宜过于剧烈，以免汗出过多，损伤心阴，应以运动后少许出汗为宜，太极拳动静结合，刚柔相济，开合有度，起伏有致，适合夏季运动；第四，情志上要保持情绪稳定，不可过于烦躁、发怒，防止心火亢盛，导致疾病。

## 夏三月合用药方

### 豆蔻散

治夏月多冷气发动，胸膈气滞，噎塞<sup>①</sup>，脾胃不和<sup>②</sup>，不思饮食。

草豆蔻四两，同生姜四两炒香黄为度，去姜用 大麦芽十两，炒黄 神曲四两，炒黄 甘草四两，炙 干姜一两，炮  
上为末，每服一钱，如点茶吃，不计时报。

## 【注释】

①噎塞：堵塞。谓消化系统通道受阻。《医宗金鉴·杂病心法要诀·噎膈



翻胃总括》：“贲门不纳为噎膈。”注：“贲门干枯，则纳入水谷之道路狭隘，故食不能下，为噎塞也。”

②脾胃不和：中医证候名，由于脾胃受纳、运化功能失常所致，临床表现常食欲减退与食后腹胀同时并见，脘腹胀痛甚或腹泻，噯气，恶心，呕吐等症。

### 【译文】

#### 豆蔻散

治疗夏季频繁发生的寒凉之气，胸膈气机阻滞，食道哽噎不顺，脾胃不和，饮食减少等病。

草豆蔻四两，同生姜四两炒至香黄，去掉生姜，大麦芽十两，炒黄，神曲四两，炒黄，甘草四两，炙，干姜一两，炮。

以上诸药共同研为细末，每次服一钱，如果当茶饮，则不定时服用。

#### 苁蓉丸<sup>①</sup>

平补下元<sup>②</sup>，明目，妙甚。

苁蓉四两，酒洗去心内白汁 巴戟二两<sup>③</sup> 菊花二两 枸杞二两  
上炼蜜为丸，桐子大。每服二十丸，盐汤下。

### 【注释】

①苁蓉：中药名。其味甘、咸，性温，归肾、大肠经。有补肾壮阳，益精，润



豆蔻



肠之功效。主要用于治疗虚劳内伤，腰膝冷痛，阳痿，滑精，不孕，体虚便秘等病症。

②下元：为下焦的元气，中医指肾气。

③巴戟：中药名。其味辛、甘，性温，归肝、肾经。具有补肾助阳，强筋壮骨，祛风除湿之功效。主要用于治疗肾虚阳痿，遗精早泄，少腹冷痛，小便不禁，宫冷不孕，风寒湿痹，腰膝酸软，风湿肢气等病症。

### 【译文】

苁蓉丸

可以平补下焦肾气，明目，疗效极佳。

苁蓉四两，用酒洗去心内白汁，巴戟二两，菊花二两，枸杞二两。

以上诸药炼蜜为丸，如梧桐子大。每次服二十丸，用盐汤服下。

诃子散

治脾胃忽生冷气<sup>①</sup>，腹胀满疼痛，泄泻不止<sup>②</sup>。

诃子皮五个<sup>③</sup> 大腹五个<sup>④</sup>，去外皮 甘草五钱，炙 白朮五钱，炒 草豆蔻十四个，面包炒黄，去面用 人参五钱

上为末，每服二钱，水一盏，入枣二个、生姜一小片，同煎至六分，温服。

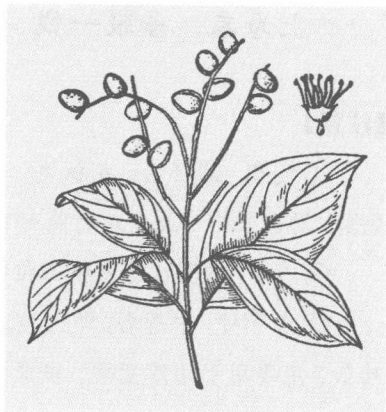
### 【注释】

①脾胃忽生冷气：指脾胃内寒。

②泄泻：以腹泻、便溏为主要表现的疾病。

③诃子皮：中药名。其味苦、酸、涩，性平，归肺、大肠经。具有敛肺止咳，涩肠止泻，利咽开音之功效。主要用于治疗久泻久痢，咳嗽，失音等病症。

④大腹：中药名，即槟榔。其味苦、辛，性温。归胃、大肠经。具有驱虫，消积，下气，行水，截疟之效。主要用于治疗虫积，食滞，脘腹胀痛，泻痢后重，脚气，水肿，疟疾等病症。



诃子

## 【译文】

### 诃子散

可以治疗脾胃内寒，腹部胀满疼痛，泄泻不止等病。

诃子皮五个，大腹五个，剥去外皮，甘草五钱，炙，白朮五钱，炒，草豆蔻十四个，用面包着炒黄，去面用，人参五钱。

以上诸药共同研为细末，每次服二钱，用水一盏，放入大枣两个、生姜一小片，同煎至六分，乘热服用。

### 棱朮散

夏日因食冷物，气积膈滞<sup>①</sup>，或心腹疼痛等症<sup>②</sup>，宜常服之。

用京三棱三两<sup>③</sup>，湿纸裹煨热透，另捣 莪朮二两<sup>④</sup>，同上制 乌药三两<sup>⑤</sup>，去皮 甘草三两，炙 陈皮二两，用厚朴亦可<sup>⑥</sup>



上为末，每服一钱，盐汤调下，不拘时服。

### 【注释】

①气积：病证名。九积之一，因气机郁滞成积，临床可见胸闷痞塞，噎气则舒，胁腹膨胀，或痞块时隐时现，或游走不定等。

②心腹：中医认为胃脘部位在心下，故心腹指胃及腹部。

③京三棱：中药名，即三棱。其味苦，性平。具有破血，行气，消积止痛之功效。主要用于治疗症瘕，积聚，胁肋胀痛，食积胀痛，痛经，闭经，产后瘀血腹痛，跌打损伤等病症。

④莪朮：中药名。其味辛、苦，性温。归肝、脾经。具有破血行气，消积止痛之功效。主要用于治疗血瘀腹痛，肝脾肿大，心腹胀痛，积聚，妇女血瘀经闭，跌打损伤，饮食积滞等病症。

⑤乌药：中药名。其性辛，温。归肺、脾、肾、膀胱经。具有行气止痛，温肾散寒之效。主要用于治疗气逆胸腹胀痛，寒疝，脚气，小便频数等病症。

⑥厚朴：中药名。其味苦、辛，性温。归脾、胃、大肠经。具有行气消积，燥湿除满，降逆平喘之效，主要用于治疗食积气滞，腹胀便秘，湿阻中焦，脘痞吐泻，痰壅气逆，胸满喘咳等病症。

### 【译文】

棱朮散

夏日因吃冰凉食物，导滞气机积聚胸膈，或胃脘腹部疼痛等病症，应当经常服用。

用京三棱三两，湿纸裹煨热透，单独捣碎，莪朮二两，制法同上，乌药三两，去皮，甘草

三两，炙，陈皮二两，用厚朴亦可。

以上诸药共同研为细末，每次服一钱，用盐汤水送服，不拘时间服用。

### 四顺丸

老人百疾。

神曲四两<sup>①</sup>，入生姜二两去皮，一处杵作饼子，焙干 甘草一两，炙黄 草豆蔻一两五钱，先炮熟，去皮细剉用 大麦芽二两，炒黄  
上为末，盐汤服一钱。

### 【注释】

①神曲：中药名。其性温，味甘、辛，无毒，归脾、胃经。具有健脾和胃、消食化积之功效。主要用于治疗饮食停滞，消化不良，脘腹胀满，食欲不振，呕吐泻痢等病症。

### 【译文】

四顺丸

治疗老年人多种疾病。

神曲四两，加入二两去皮生姜，与神曲一起杵作饼状，焙干，甘草一两，炙黄，草豆蔻一两五钱，先炮熟，去皮细剉用，大麦芽二两，炒黄。

以上诸药共同研为细末，用盐汤水送服，每次服一钱。

### 橘红散

夏月消食和气<sup>①</sup>。



广陈皮用一斤，汤浸洗五七次，布包压干，又用生姜半斤，取自然汁，将皮拌匀一宿，焙干，称一斤 肉豆蔻一两 甘草二两

上，将甘草同白盐三四两同炒，候盐红色、草赤色为度，共橘皮为末。用茶点服，一钱一次。

### 【注释】

①消食：消化食物。和气：调和气机。

### 【译文】

橘红散

夏天服用可以消化食物，调和脾胃气机。

广陈皮用一斤，汤浸洗五七次，用布包裹后压干，又用生姜半斤，将陈皮与生姜汁拌匀放置一宿，再烘干，称取一斤，肉豆蔻一两，甘草二两。

将甘草和白盐三四两同炒，等到盐炒成红色，甘草炒成赤色，再与橘皮共同研为细末。用茶水冲服，每次一钱。

### 【点评】

本节介绍夏季用药特点。夏季人们喜食生冷之品，损伤脾胃，脾失健运，湿气内停，湿阻气机，不通则痛，容易导致脘腹疼痛等不适；同时，湿性趋下，可致泄泻等病证。夏季用药应以健脾祛湿为主，以保养脾胃。

### 秋三月调摄总类

《礼记》：“西方曰秋，秋者，愁也<sup>①</sup>。愁之以时，察守义也。”《太元经》曰：“秋者，物皆成象而聚也<sup>②</sup>。”《管子》曰<sup>③</sup>：“秋者，阴气始下，故万物收。”《淮南子》曰：“秋为矩，矩者，所以方万物也。”《汉律志》曰：“少阴者，西方也<sup>④</sup>。西者，迁也<sup>⑤</sup>，阴气迁落，万物纠<sup>⑥</sup>，乃成熟也。”当审时节宣调摄以卫其生<sup>⑦</sup>。

立秋，金相<sup>⑧</sup>；秋分，金旺<sup>⑨</sup>；立冬，金休<sup>⑩</sup>；冬至，金废<sup>⑪</sup>；立春，金囚<sup>⑫</sup>；春分，金死<sup>⑬</sup>；立夏，金殒<sup>⑭</sup>；夏至，金胎<sup>⑮</sup>，言金孕于火土之中也。

#### 【注释】

①秋者，愁也：愁，忧也。即是悲忧的意思。五行金在季节上对应秋季，在情志上悲。所以说“秋者，愁也”。

②成象而聚：指万物开始成熟了。成象，成为感官可以觉知的形象或现象。



③《管子》：是托名管仲的一部论文集。内容涉及政治、经济、法律、军事、哲学、伦理道德等多个方面。写作年代大约战国中期直至秦、汉。其中有关法家的篇章，主要出于战国中、后期的齐国法家。对法律和“法治”的论述综合前期法家法、术、势三派，杂糅道、儒的特色，自成体系，是研究先秦法律思想的重要著作。

④少阴者，西方也：《周易·系辞》说：“《易》有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”四象即太阳、太阴、少阴、少阳。“四象”是中国天文学名词，其具体所指为：东青龙，西白虎，南朱雀，北玄武。象者，像也。“四象”，是将二十八宿按天区分布，划分为四组，以其所属各星宿在天区中的分布，看上去像龙、像虎、像雀、像龟而作的命称。并以此代指东、西、南、北四方，以及春、夏、秋、冬四时。此处少阴指“西方”。

⑤迁：变动，转变。

⑥纠：收敛，收束。

⑦节宣调摄：指或节制或宣泄的摄生方法。

⑧立秋，金相：秋季在五行上属金，故言秋季金相。

⑨旺：旺盛。

⑩金休：指金气停止增长。休，息止也。

⑪金废：指金气衰败。废，引申为衰败。

⑫囚：拘禁的意思，这里指金气收敛，不得宣发。

⑬金死：指金气开始减少。

⑭金殁：指金气消亡。殁，终也。

⑮金胎：指金气开始孕育增长。胎，始也。



## 【译文】

《礼记》：“西方应时在秋，秋，就是悲忧的意思。这个季节，常常令人悲忧，这是明白了守的意思了。”《太元经》：“秋季，是万物开始成熟丰收的季节。”《管子》：“秋季，阴气开始下降，所以万物开始收敛了。”《淮南子》：“秋为法则，是用来规范万物的。”《汉书·律历志》说“少阴属西方，西就是变迁，转变，这个季节阴气下降，万物收敛。”应当顺应秋季的时令气候特点，行或节制或宣泄的养生方法来保养生命。

立秋，是金的属相；秋分，金气旺盛；立冬，金气停止生长；冬至，金气开始衰败；立春，金气被禁锢；春分，金气开始减少；立夏，金气开始消亡；夏至，金气开始孕育，所以说金气孕育于火土之中。

## 【点评】

本节主要讲秋季的气候特点。秋季是一个万物收敛的季节，人身阳气也顺应自然而逐渐内敛，所以秋季养生要顺应秋季的这种收敛特性。

## 修养肺脏法

当以秋三月朔望旭旦<sup>①</sup>，向西平坐，鸣天鼓七<sup>②</sup>，饮玉泉三<sup>③</sup>，注云：饮玉泉者，以舌抵上腭，待其津生满口，漱而咽之，凡三次也。然后瞑目正心，思吸兑宫白气入口<sup>④</sup>，七吞之，闭气七十息。此为调补神气，安息灵魂之要诀也，当勤行之。



### 【注释】

①朔：农历每月的初一。望：农历每月十五或十六日。旭旦：初升的太阳。指日出时。

②鸣天鼓：是一种自我推拿方法名。具体的操作方法是这样的：两手掌心紧按两耳外耳道，两手的食指、中指和无名指分别轻轻敲击脑后枕骨，共六十下。然后掌心掩按外耳道，手指紧按脑后枕骨不动再骤然抬离，这时耳中有放炮样声响，如此连续开闭放响九下。以上算作一回。

③玉泉：即口中津液。《茅亭客话·杜大举》：“玉泉者，舌下两脉津液是也。”

④兑官白气：秋天西方清气。

### 【译文】

应当在秋季三个月的初一、十五日出时，面向西方正坐，鸣天鼓七次，咽下口中津液三口，经云：咽唾液者，以舌尖抵住上腭，待唾液满口，再鼓漱而咽下，共三次。然后闭目，使心气平和，用意念想着吸西方清气入口，吞咽七次，闭气七十息。这就是调补神气，安神定魄的要诀，应当时常练习。

### 【点评】

本节主要讲秋季养肺之法。秋季五行属金，而人体五脏之中的肺也属金，故秋气与肺相通。金气收敛，人体肺气亦逐渐收敛，若肺气收敛太过或不及均可损伤肺脏，所以秋季尤要注意保养肺脏。秋季可按照本篇所介绍修养肺脏的方法，经常练习。

## 秋季摄生消息论

秋三月，主肃杀<sup>①</sup>。肺气旺，味属辛<sup>②</sup>。金能克木，木属肝，肝主酸，当秋之时，饮食之味宜减辛增酸以养肝气。肺盛则用哂以泄之<sup>③</sup>。立秋以后，稍宜和平将摄<sup>④</sup>。但凡春秋之际，故疾发动之时<sup>⑤</sup>，切须安养，量其自性将养。秋间不宜吐并发汗，令人消烁<sup>⑥</sup>，以致脏腑不安，惟宜针灸下利，进汤散以助阳气。又若患积劳、五痔、消渴等病<sup>⑦</sup>，不宜吃干饭炙爆<sup>⑧</sup>，并自死牛肉、生鲙、鸡、猪、浊酒、陈臭咸醋、粘滑难消之物<sup>⑨</sup>，及生菜、瓜果、鲐酱之类。若风气冷病痿痹之人<sup>⑩</sup>，亦不宜食。若夏月好吃冷物过多，至秋患赤白痢疾<sup>⑪</sup>，兼疟疾者<sup>⑫</sup>，宜以童子小便二升，并大腹槟榔五个<sup>⑬</sup>，细剉<sup>⑭</sup>，同便煎取八合，下生姜汁一合，和收起腊雪水一盅<sup>⑮</sup>，早朝空心分为二服，泻出三两行<sup>⑯</sup>。夏月所食冷物，或膀胱有宿水冷脓，悉为此药祛逐，不能为患<sup>⑰</sup>。此汤名承气，虽老人亦可服之，不损元气，况秋痢又当其时。此药又理脚气<sup>⑱</sup>，诸气悉可取效<sup>⑲</sup>。丈夫泻后两三日，以韭白煮粥<sup>⑳</sup>，加羊肾同煮，空心服之，殊胜补药。又当清晨睡醒，闭目叩齿二十一下，咽津，以两手搓热熨眼数多，于秋三月行此，极能明目。又曰：秋季谓之容平<sup>㉑</sup>，天气以急，地气以明<sup>㉒</sup>。早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑<sup>㉓</sup>。收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清。此秋气之应，养收之道也，逆之则伤肺，冬为飧



泄<sup>②</sup>，奉藏者少<sup>③</sup>。秋气燥，宜食麻以润其燥<sup>④</sup>。禁寒饮并穿寒湿内衣。

### 【注释】

①秋三月，主肃杀：因为秋天万物开始凋零，故曰秋主肃杀。

②肺气旺，味属辛：中医中肝心脾肺肾分别对应五行中的木火土金水，五行中木火土金水分别与五味酸苦甘辛咸相对应，故肺气其味属辛。

③咽(xì)：噓气，运气吐纳一法。

④摄：调理。

⑤故疾：指旧病。

⑥消烁：消沉，疲乏。

⑦积劳：长期劳累过度而生病。五痔：病名，肛门痔五种类型之合称。《备急千金要方》卷二十三：“夫五痔者，一曰牡痔，二曰牝痔，三曰脉痔，四曰肠痔，五曰血痔。”消渴：消渴病是中国传统医学的病名，是指以多饮、多尿、多食及消瘦、疲乏、尿甜为主要特征的综合病证。类似现代医学的糖尿病。

⑧干饭炙爆：干饭，即干米饭。炙，烤肉。爆，是一种烹调方法，快速油烹，这里指油炸食物。

⑨生鲙(kuài)：鲙，同“脍”，细切肉。这里指生肉。浊酒：与清酒相对，清酒醪经压滤后所得的新酒，静止一周后，抽出上清部分，其留下的白浊部分即为浊酒。粘滑：指粘滞油腻的食物。

⑩痃(xuán)癖：病名，脐腹偏侧或胁肋部时有筋脉攻撑急痛的病症。《太平圣惠方》卷四十九：“夫痃癖者，本因邪冷之气积聚而生也。痃者，在腹

内近脐左右，各有一条筋脉急痛，大者如臂，次者如指，因气而成，如弦之状，名曰痙气也；癖者，侧在两肋间，有时而僻，故曰癖。夫痙之与癖，名号虽殊，针石汤丸主疗无别。此皆阴阳不和，经络否隔，饮食停滞，不得宣疏，邪冷之气，搏结不散，故曰痙癖也。”

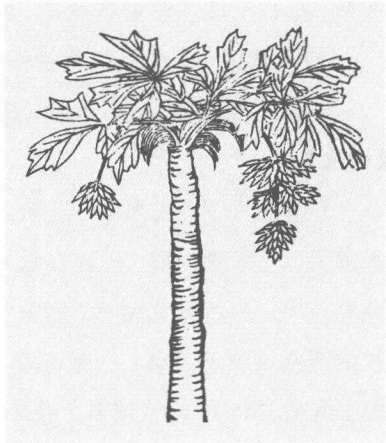
⑪赤白痢疾：痢疾，古称肠辟、滞下。为急性肠道传染病之一。临床以发热、腹痛、里急后重、大便脓血为主要症状。若感染疫毒，发病急剧，伴突然高热，神昏、惊厥者，为疫毒痢。痢疾初起，先见腹痛，继而下痢，日夜数次至数十次不等。泻下赤多白少者称为赤痢，白多赤少者称为白痢，赤白相间者，称为赤白痢。多发于夏秋季节，由湿热之邪，内伤脾胃，致脾失健运，胃失消导，更挟积滞，酝酿肠道而成。

⑫疟疾：亦称为瘴气，是由蚊虫叮咬人体，将其体内寄生的疟原虫传入人体而引起的。疟疾是以周期性冷热发作为最主要特征，脾肿大、贫血以及脑、肝、肾、心、肠、胃等受损引起的各种综合症。

⑬大腹槟榔：中药名，即槟榔。其味苦、辛，性温。归胃、大肠经。具有驱虫、消积、下气、行水、截疟之效。主要用于治疗虫积、食滞、脘腹胀痛、泻痢后重、脚气、水肿、疟疾等病症。

⑭细剉：用锉刀磨细。

⑮收起：这里是储存的意思。腊雪水：腊月降下的雪水，可入药。腊雪水味甘



槟榔



冷，无毒。解一切毒，治天行时气瘟疫，小儿热病狂啼，大人丹石发动，酒后暴热，黄疸，仍少温服之，洗目退赤。煎茶煮粥，解热止渴。

⑩行：量词，即次数。

⑪为患：导致疾病的意思。

⑫理：引申为“治疗”。

⑬诸气：指各种因气机运行不畅导致的疾病。

⑭韭白：即韭菜茎。

⑮容平：秋季万物成熟，形态平定不再生长的自然景象。容，生态，相貌。

⑯天气以急，地气以明：指秋季风清劲急，万物萧条，山川肃肃的景象。

⑰以缓秋刑：以避免秋季肃杀之气。秋气肃杀，万物收敛，故称“秋刑”。

⑱飧(sūn)泄：本病是肝郁脾虚，清气不升所致。临床表现有大便泄泻清稀，并有不消化的食物残渣，肠鸣腹痛，脉弦缓等。

⑲奉藏者少：这里指秋季脏气未得到封藏，精气储存太少。

⑳麻：指芝麻，有补肝肾，益精血，润肠燥的功效。

### 【译文】

秋季三个月，主肃杀，万物开始凋零。肺气旺盛，在味属辛。金能克木，木属肝，肝在味为酸，所以在秋季时，要少食味辛的食物，多食味酸的食物来调养肝气。当肺气亢盛时，则用哕气法来泄肺气。立秋以后，渐渐应用性味平和的药物来调养身体。一般在春秋之际，旧病容易复发，一定要安心静养，根据自身的身体状况来调养。秋季不能使用吐法和泄法来治病，不然会令人疲乏，以致脏腑不安，只适合用针灸、下法和利法来治病，服汤药、丸散等来助



程正揆《山水图》

养阳气。如果是积劳、五痔、消渴的病人，不适合吃干饭、烤肉及油炸食物，并且牛肉、生肉、鸡肉、猪肉、浊酒、老醋、粘滞油腻的食物，以及生菜、瓜果、鲑酱之类食物也不能吃。如果有风气冷病及痲癖的人也不能吃以上食物。如果夏天吃冰冷食物太多，导致秋天病发赤白痢疾，以及疟疾的人，应当用童子尿两升，大个槟榔五个，用锉刀磨细，将两者同煎，取八合，混入生姜汁一合、储存的腊月雪水一盅，早晨空腹分两次服下，一般服后会出现腹泻二三次。因为夏季饮食不节所致的冷食积聚，或膀胱内停聚的水液或脓液，都会被此药祛除，不会造成病患。此汤药名为“承气”，即便是老年人也可以服用，不会损伤人体元气，何况痢疫又刚好发生在秋季，与时令相应。这种汤药还能调理各种气机不利导致的疾病。男子大便泻下后两三天，用韭白和羊肾同煮粥，空腹服用，其疗效胜过补药。应当在清晨睡醒时，闭上眼睛叩齿二十一下，



咽下口中唾液，双手搓热敷双眼数次，在秋季的三个月，这样做能取得极好的明目效果。秋季的三个月，万物成熟，秋分劲疾，山川清肃，应当早睡早起，天亮就起床，使心志安宁，避开秋季的肃杀之气。使神气收敛，让秋气平和，使人心志安定而不外越，使肺气清肃。这就是秋季的天人相应，是摄养收敛的方法。如果违背这种养生方法，就会损伤肺气，到冬天会造成顽固不化的泄泻，这是秋季脏气未得到封藏，精气储存太少的缘故。秋季天气干燥，应当食用芝麻之类的润燥养血食物来调理身体。不要喝凉水以及穿潮湿的衣物。

《千金方》曰：“三秋服黄芪等丸一二剂<sup>①</sup>，则百病不生。”

《金匱要略》曰：“三秋不可食肺。”

《四时纂要》曰<sup>②</sup>：“立秋后，宜服张仲景八味地黄丸，治男女虚弱百疾，医所不疗者。久服身轻不老。

熟地黄八两 薯蓣四两<sup>③</sup> 茯苓二两 牡丹皮二两 泽泻二两<sup>④</sup> 附子童便制炮，一两 肉桂一两 山茱萸四两，汤泡五遍

上为细末，蜜丸如桐子大。每日空心酒下二十丸，或盐汤下。稍觉过热，用凉剂一二帖以温之。”

《云笈七签》曰：“秋宜冻足冻脑，卧以头向西，有所利益。”

《养生论》曰：“秋初夏末，热气酷甚，不可脱衣裸体，贪取风凉。五脏俞穴皆会于背<sup>⑤</sup>，或令人扇风，夜露手足，此中风之源也。若觉有疾，便宜服八味地黄丸，大能补理脏腑，御邪<sup>⑥</sup>。仍忌三白<sup>⑦</sup>，恐冲药性<sup>⑧</sup>。”



## 【注释】

①三秋：古时人们将秋季的七、八、九月份分别称为孟秋、仲秋、季秋，合称“三秋”，代指秋天。“三秋”有时亦指秋季的第三个月，即农历九月。

②《四时纂要》：唐代韩鄂编撰，曾见《新唐书·艺文志》和《宋人书目》中，但原书在我国早已散失。

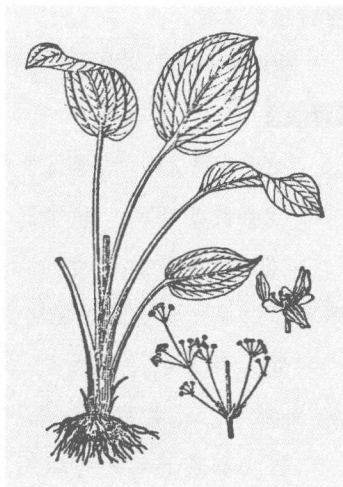
③薯蓣：通称山药。性平，味甘，有健脾，补肺，固肾，益精的功效。

④泽泻：中药名。其味甘、淡，性寒。归肾、膀胱经。具有利水渗湿、泄热通淋之功效。主要用于治疗小便不利，热淋涩痛，水肿胀满，泄泻，痰饮眩晕，遗精等病症。

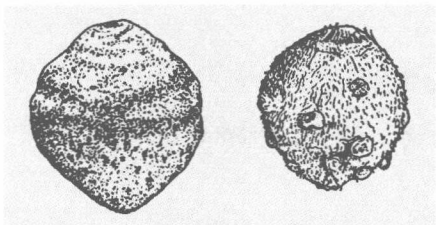
⑤五脏俞穴：指五脏腧穴，肺俞（第三胸椎下各开寸半），心俞（第五胸椎下各开寸半），肝俞（第九胸椎下各开寸半），脾俞（第十一胸椎下各开寸半），肾俞（第十四胸椎下各开寸半）。按难经云，阴病行阳（背为阳），故令俞在阳（人之俞皆在背）。

⑥御邪：抵抗病邪。御，抵挡，防御。

⑦三白：指盐、萝卜、饭，因三者



泽泻



泽泻药材



皆白色，故谓。

⑧恐冲药性：指怕与药性相抵触。恐，害怕，畏惧。冲，冲撞。

### 【译文】

《千金方》：“秋季三个月服用黄芪等丸一二剂，则百病不生。”

《金匱要略》：“秋季三个月不能吃动物的肺脏。”

《四时纂要》：“立秋以后应当服用张仲景的八味地黄丸，可以治疗医生所不能治愈的男女虚弱等病。长期服用可身轻不老，延年益寿。

熟地黄八两，山药四两，茯苓二两，牡丹皮二两，泽泻二两，附子童子尿炮制，一两，肉桂一两，山茱萸四两，汤泡五遍。

以上诸药共同研为细末，炼蜜为丸如梧桐子大。每日空腹，用酒送服二十丸，或用盐汤送服。如果吃药后稍觉过热，则用寒凉药物一二剂以凉之。”

《云笈七签》：“秋季应当使头部及足部稍凉，睡觉要头向西方，对身体有益。”

《养生论》：“夏末秋初，炎热酷暑，不能脱光衣服，裸露身体，贪风取凉。五脏俞穴都会聚于背部，或使人扇风，或睡觉时把手足露在外面，均是外感风邪的原因。如果感觉不适，就应当服用八味地黄丸，能很好地补益调理脏腑，抵御病邪。吃药的时候禁食萝卜、盐、饭等食物，怕会冲撞药性。”

秋三月，卧时头要向西，作事利益。

《本草》曰：“入秋小腹多冷者，用古时砖煮汁热服之<sup>①</sup>，又用热砖熨肚三五度<sup>②</sup>，瘕<sup>③</sup>。”

《书》曰：“秋气燥，宜食麻以润其燥，禁寒饮食，禁早

服寒衣。”

“秋三月，六气十八候皆正收敛之令，人当收敛身心，勿为发扬驰逞<sup>④</sup>。”

《书》曰：“秋伤于湿，上逆而咳，发为痿厥<sup>⑤</sup>。”

又曰：“立秋日勿宜沐浴，令人皮肤粗糙，因生白屑<sup>⑥</sup>。”

又曰：“八月望后，少寒即用微火暖足，勿令下冷<sup>⑦</sup>。”

《养生书》曰：“秋谷初成，不宜与老人食之，多发宿疾<sup>⑧</sup>。”

#### 【注释】

①古时砖：指旧砖头。

②热砖：指烧热的砖头。

③瘥(chài)：指病除，病愈。

④发扬驰逞：张扬，不内敛。

⑤痿厥：四肢软弱无力而逆冷的病症。包括痿症和厥症。

⑥白屑：即白屑风，头皮白屑脱落为主的一种病证。《外科正宗》卷四：“白屑风多生于头、面、耳、项发中，初起微痒，久则渐生白屑，叠叠飞起，脱之又生，此皆起于热体当风，风热所化。”该证主要发于头皮，重者可见头部弥漫、均匀的糠秕样干燥白屑脱落，自觉痒甚，搔抓时脱落更甚，越搔抓越觉奇痒难止。白屑落而又生，日久则可使毛发失泽易断落。

⑦下冷：下肢寒凉。

⑧宿疾：久治不愈的疾病，旧病。



## 【译文】

秋季三个月，睡觉时头部朝向西方，对身体有好处。

《本草》说：“入秋以后常常出现小腹发凉的人，可以用旧砖头煎汤热服，或将砖头煨热后热熨腹部三五次，病就好了。”

《书》说：“秋季天气干燥，应当吃芝麻，用以养血润燥。禁食寒凉的食物和水，禁过早穿冬季的厚衣物。”

“秋季三个月，六气十八候，都是收敛的时令，人也应当顺应时令变化而收敛身心，不要使心神张扬驰骋。”

《书》说：“秋季如果感受湿邪，容易发生上逆咳嗽，甚至造成痿厥之病。”

又说：“立秋当天不宜洗澡，否则会使人皮肤粗糙，产生白屑。”

又说：“八月十五以后，稍感气候寒冷，就应该用微火暖足，不要让下肢发凉。”

《养生书》说：“秋季刚成熟的谷物，不要给老人食用，否则容易诱发旧病。”

## 【点评】

本节从饮食、起居、情志调养等方面具体介绍了秋季的摄生方法。首先，起居上要顺应秋季万物收敛的季节特点，早睡早起，顺应自然规律；其次，饮食上要少食辛味食物而多吃酸味食物以养肝，同时不宜过食生冷、油腻之品，宜多食滋润养阴之品以润秋燥；第三，由于秋季人体活动随气候变化而处于“内收”状态，阴精阳气也处在收敛内养阶段，所以秋季运动亦不宜过于剧烈；第四，情志上，要做到“心境宁静”，以减轻秋季肃杀之气对人体的影响；第五，房事上，应注意顺应自然界收藏的规律，节制房事，蓄养阴精。对现代养生有指导价值。

## 秋三月合用药方

### 七宝丹

治久患泻痢疗不瘥者<sup>①</sup>，服之即效。老人反脾泄滑<sup>②</sup>，正宜服此。

附子童子尿和黄泥炮，五钱 当归一两 干姜五钱 吴茱萸厚朴姜汁炒 花椒各三钱 舶上硫黄八钱。此物最少，出倭夷海舡上作灰涂缝者佳。人不多见，俱以市硫有油者用之。舶硫色如蜜黄，中有金红处如七月石榴皮色，打开俨若水晶有光，全非松脆，性如石硬者真。

上七味为末，米醋和成两团，以白面和作外衣，裹药在内，如烧饼包糖一般。文武火煨面熟，去面，捣为末，蜜丸，桐子大。诸痢泻，米汤下二十丸，空心，日午服。宿食、气痛不消，以姜盐汤下。

### 【注释】

①泻痢：病名。痢，古通“利”。即泄泻。瘥(chài)：病除，指病愈。

②反脾泄滑：指脾胃受损而导致泄泻。

### 【译文】

#### 七宝丹

治疗泄泻久治不愈，服用后即能起效。老人脾胃受损而导致泄泻，正适合服用此药。

附子用童子尿和黄泥炮制，五钱，当归一两，干姜五钱，吴茱萸、厚朴二者用生姜汁



吴茱萸

要用姜盐汤送服。

炒、花椒各三钱，舶上硫黄八钱。此物最少见，出自倭夷海船上作灰涂缝者最好，但现在人们已经很少看见了，都买有油的硫黄用。舶硫颜色如蜜黄，中间有金红处如七月石榴皮色，打开像水晶有光，与松脆完全不同，如石头一般坚硬的是真品。

以上七味共同研为细末，用米醋调和成两团，以白面和作外衣，将药裹在里面，如烧饼包糖一般。文武火煨烧，等到白面熟了以后，去掉白面，把药研为细末，炼蜜为丸，如梧桐子那么大。可以治疗多种泄泻，用米汤送服二十丸，中午空腹服。若为饮食积聚脾胃、导致脾胃气机不通所致的脘腹疼痛，饮食不消化的病症，

## 摄脾丸

治秋来脏腑虚冷，泄泻不定<sup>①</sup>。

木香 诃子炮去核 厚朴生姜汁炒 五倍子微炒<sup>②</sup> 白朮土炒，各等分

上为末，炊粟米饭为丸，桐子大。每服十丸，米饮送下。

## 【注释】

①泄泻不定：指泻泄没有固定时间。

②五倍子：中药名。其味酸、涩，性寒。归肺、大肠、肾经。具有敛肺，止汗，涩肠，固精，止血，解毒之功效。主要用于治疗肺虚久咳，自汗盗汗，久痢久泻，脱肛，遗精，白浊，各种出血，痈肿疮疖等病症。

### 【译文】

摄脾丸

治疗秋季脏腑虚寒，泄泻无定时。

木香、诃子炮去核、厚朴生姜汁炒、五倍子微炒、白朮土炒，各等分。

以上诸药共同研为细末，与粟米饭共同捣为丸，如梧桐子大。每次服十丸，用米汤送服。

### 葳灵仙丸<sup>①</sup>

治老壮肺气壅滞，涎嗽间作<sup>②</sup>，胃脘痰塞<sup>③</sup>，痞闷不快。

龙脑薄荷一两 皂角一斤，不蛀，肥者，用河水浸洗，去黑皮，置砂器中揉擦作稠水，去渣筋熬成膏，多少取用 葳灵仙洗去土，焙用四两<sup>④</sup>

三味共搜为丸，桐子大。每三十丸，临卧生姜汤下。

### 【注释】

①葳灵仙：中药名。其味辛、咸，性温，归膀胱经。具有祛风湿，通络止痛，消骨鲠之功效。主要用于治疗风湿痹痛，肢体麻木，腰膝冷痛，筋脉拘挛，屈伸不利，脚气，疟疾，症瘕积聚，破伤风，扁桃体炎，诸骨鲠咽等病症。

②涎嗽：即咳嗽吐痰涎。涎，唾沫，口水。嗽，咳嗽。



③胃脘(wǎn)痰塞：痰邪阻滞胃脘。痰，是中医的病理产物，是由人体气血不顺，脏腑津液停滞而成。

④焙：用微火烘烤干。

### 【译文】

#### 葳灵仙丸

治疗中老年人肺气壅滞不通，咳嗽吐痰涎，以及痰邪阻滞胃脘，而导致胃脘胀满不适等病症。

龙脑薄荷一两，皂角一斤，挑选肥大而且没有虫蛀的，用河水浸洗，去掉黑皮，放在砂锅中捣烂，去渣，熬成膏，要多少，取多少，葳灵仙洗去土，用火烘干，用四两。

以上三味药物共同捣为丸，如梧桐子大。每次服三十丸，睡前用生姜汤送下。

#### 保救丹

治秋后发嗽<sup>①</sup>，远年冷嗽，遇秋又发，并劳嗽痰壅<sup>②</sup>。

蛤蚧一个<sup>③</sup>，男取雄腰上一截，女用雌腰下一截 地黄熟烂如饴，一钱 皂角不蛀的，酥炙，去黑皮，用二定<sup>④</sup> 杏仁二钱，童便浸一周时，去皮尖，入蜜炒黄 半夏三钱<sup>⑤</sup>，水煮，内不见白 五味子二钱 丁香三钱 为末，蜜丸，桐子大。食前一服五丸，姜汤下。

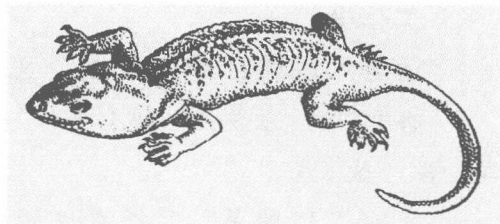
### 【注释】

①嗽：中医认为有声无痰称为咳，有痰无声明为嗽，一般痰声并见，故以咳嗽并称。



②劳嗽：病证名。指久嗽成劳或劳极伤肺所致的咳嗽。

③蛤蚧：为壁虎科动物。其味咸，性平，归肺、肾经。具有益肾补肺，定喘止嗽之功效。主要用于治疗肺肾两虚气喘咳嗽，虚劳咳嗽，咯血，肾虚阳痿，遗精，小便频数等病症。



蛤蚧

④定：同“錠”，指药物等制成的块状物。

⑤半夏：中药名。其性辛，温，有毒。归脾、胃、肺经。内服有燥湿化痰，降逆止呕，消痞散结之效；外用有消肿止痛之功用。主要用于治疗痰多咳嗽，胸脘痞闷，胸痹，结胸，瘰疬瘰癧、疮疡肿痛、梅核气，胃气上逆、恶心呕吐等病症。

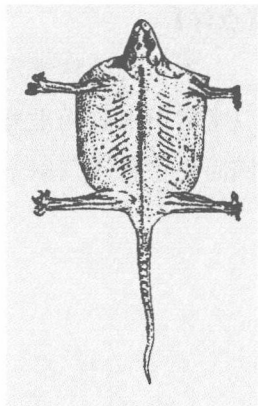
### 【译文】

#### 保救丹

治疗秋后咳嗽，多年遇冷咳嗽，遇秋复发，以及久嗽成劳或劳极伤肺所致的咳嗽痰涎壅盛的病症。

蛤蚧一个，男取雄腰上一截，女用雌腰下一截，地黄熟烂如饴，一钱，皂角未经虫蛀的，烤酥，去掉黑皮，用二定，杏仁二钱，在童子尿中浸泡一周，去皮尖，入蜜炒黄，半夏三钱，用水煮，内不见白，五味子二钱，丁香三钱。

以上诸药共同研为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大。饭前服五丸，用姜汤水送服。



蛤蚧药材



## 二仁膏

治老人膈滞，肺疾痰嗽，又名生姜汤。

杏仁四两，去皮尖 桃仁五钱，去皮 生姜六两，去皮切之 甘草一钱 盐五钱

上以二仁同姜，湿纸裹包研细，入甘草与盐，瓶内收贮，用汤点服。

### 【译文】

#### 二仁膏

治疗老年人胸膈气机阻滞，肺病咳嗽，痰多，又名生姜汤。

杏仁四两，去皮尖，桃仁五钱，去皮，生姜六两，去皮切之，甘草一钱，盐五钱。

上面的杏仁、桃仁和生姜，用湿纸包裹，研为细末，放入甘草与盐，用瓶子储存，用开水兑服。

### 【点评】

本节讲述秋季用药特点。秋季万物收敛，人体阳气内收，阴气始生，所以常常出现脏腑虚寒的病证。故秋季用药应以温药为主，以祛脏腑之寒。同时由于秋季气候干燥，可稍服凉润之品以润秋燥。

## 冬三月调摄总类

《礼记》曰：“北方为冬<sup>①</sup>，冬之为言中也。中者，藏也。”《管子》曰：“阴气毕下，万物乃成。”《律志》曰：“北方，阴也，伏也，阳伏于下，于时为冬。”蔡邕曰<sup>②</sup>：“冬者，终也，万物于是终也。日穷于次，月穷于纪，星回于天，数将几终。君子当审时节宣调摄以卫其生。”

立冬，水相<sup>③</sup>；冬至，水旺<sup>④</sup>；立春，水休<sup>⑤</sup>；春分，水废<sup>⑥</sup>；立夏，水囚<sup>⑦</sup>；夏至，水死<sup>⑧</sup>；立秋，水殒<sup>⑨</sup>；秋分，水胎<sup>⑩</sup>，言水孕于金矣。

### 【注释】

①北方为冬：东、南、西、北四方分别与春、夏、秋、冬四季相对应，故言北方为冬。

②蔡邕：东汉文学家、书法家。汉献帝时曾拜左中郎将，故后人也称他“蔡中郎”。后汉三国时期著名才女蔡琰（蔡文姬）之父。

③立冬，水相：五行中，冬季与水相配。



- ④水旺：水气开始旺盛。
- ⑤水休：水气停止生长。休，息止也。
- ⑥水废：水气开始减弱。
- ⑦水囚：水气开始被囚禁，不得宣发。囚，拘也。
- ⑧水死：水气开始减少。
- ⑨水殁：水气完全枯残。殁，终也。
- ⑩水胎：水气开始孕育生长。胎，始也。

### 【译文】

《礼记》说：“北方应时为冬，冬就是中，中就是潜藏的意思。”《管子》说：“阴气完全下降，万物成熟。”《汉书·律历志》说：“北方属阴，为万物潜伏的季节，阳气潜伏于下，在时令上对应的是冬季。”蔡邕说：“冬季就是终结的意思，万物终止生长。冬季的最后一天结束就是第二年，最后一个月结束就开始新的纪年，星球在天上自转，年岁将要终结。有德才的人应根据冬季时令气候的特点，用或节制或宣发的摄生方法来保养生命。”

立冬，是水的属相；冬至，水气旺盛；立春，水气停止增长；春分，水气开始减弱；立夏，水气被困，不得宣发；夏至，水气开始减少；立秋，水气完全消亡；秋分，水气开始孕育，所以说冬水孕育于秋金之中。

### 【点评】

本节主要讲述冬季的气候特点。冬季是一个万物潜藏的季节，人身阳气也顺应自然而内藏，所以冬季养生也要顺应冬季的这种内藏特性。

## 修养肾脏法

当以冬三月，面北向平坐，鸣金梁七<sup>①</sup>，饮玉泉三<sup>②</sup>，更北吸玄宫之黑气入口<sup>③</sup>，五吞之，以补吹之损<sup>④</sup>。

### 【注释】

①金梁：道家气功名词，指上下门齿。

②玉泉：口中津液。

③更北：更换，替代。即改变原来的方向，面向北方。吸玄宫之黑气：指北方之生气。

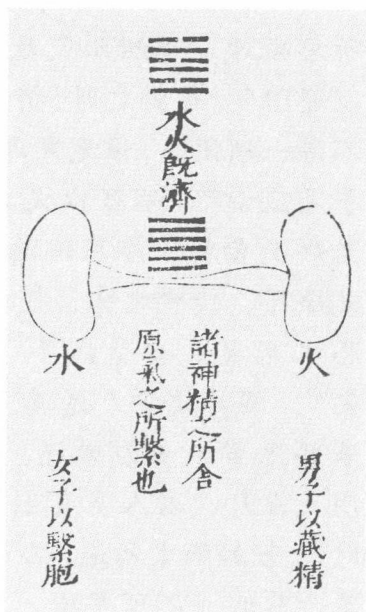
④吹：合拢嘴唇用力呼气。

### 【译文】

在冬季的三个月早晨，应当面向北方正坐，叩上下门齿七次，吞咽唾液三次，再吸入北方生发之气入口，分五次咽下，以补充吹气所损伤的人体正气。

### 【点评】

本节主要讲述冬季养肾之法。冬季五行属水，而人体五脏之中的肾也属水，故冬气与肾相通。肾主收藏，人体阳气内藏，又冬季气候寒冷，所以容易损伤人体阳气，尤其是肾阳，所以冬季尤要注意保养肾脏。冬季可按照本篇所介绍修养肾脏的方法，经常练习。



《三才图会·肾独有两图》



## 冬季摄生消息论

冬三月<sup>①</sup>，天地闭藏<sup>②</sup>，水冰地坼，无扰乎阳<sup>③</sup>，早卧晚起，以待日光，去寒就温，勿泄及肤。逆之肾伤，春为痿厥<sup>④</sup>，奉生者少<sup>⑤</sup>。斯时伏阳在内，有疾宜吐<sup>⑥</sup>。心膈多热，所忌发汗，恐泄阳气故也。宜服酒浸补药或山药酒一二杯，以迎阳气。寝卧之时，稍宜虚歇<sup>⑦</sup>。宜寒极方加绵衣，以渐加厚，不得一顿便多，惟无寒即已<sup>⑧</sup>。不得频用大火烘炙，尤为损人。手足应心<sup>⑨</sup>，不可以火炙手，引火入心，使人烦躁。不可就火烘炙食物。冷药不治热极，热药不治冷极，水就湿<sup>⑩</sup>，火就燥耳。饮食之味，宜减咸增苦，以养心气。冬月肾水味咸，恐水克火，心受病耳<sup>⑪</sup>，故宜养心。宜居处密室，温暖衣衾<sup>⑫</sup>，调其饮食，适其寒温。不可冒触寒风，老人尤甚，恐寒邪感冒，多为嗽逆、麻痹、昏眩等疾<sup>⑬</sup>。冬月阳气在内，阴气在外，老人多有上热下冷之患，不宜沐浴。阳气内蕴之时<sup>⑭</sup>，若加汤火所逼，必出大汗。高年骨肉脆薄<sup>⑮</sup>，易于感动<sup>⑯</sup>，多生外疾，不可早出，以犯霜雪。早起服醇酒一杯以御寒<sup>⑰</sup>，晚服消痰凉膈之药<sup>⑱</sup>，以平和心气，不令热气上涌。切忌房事，不可多食炙爆、肉面、馄饨之类<sup>⑲</sup>。

### 【注释】

①冬三月：按节气指立冬日起至立春前一日期间。

②闭藏：冬季阳气内伏，万物潜藏的自然景象。

③无扰乎阳：不要惊动人体内之阳气。

④痿厥：四肢软弱无力而逆冷的病症。包括痿症和厥证。

⑤奉生者少：指痿厥之患是因为奉养春生之气不足所导致的。

⑥有疾宜吐：有疾病应该用吐法治疗。吐法是中医治疗疾病的八法之一，八法为：汗、吐、下、和、温、清、消、补。

⑦虚歇：半卧的休息。

⑧已：止，停止。

⑨手足应心：手少阴心经起于心中，出属心系，其循行经过进入掌中（手心）。足少阴肾经与心经相联系，其循行经过足心。所以说手足应心。

⑩水就湿：指水与湿的特性相近。就，凑近，靠近。

⑪冬月肾水味咸，恐水克火，心受病耳：冬季肾脏主病，肾水旺盛，水能克火，心火受肾水相制而病。

⑫衣衾：衣服与被子。衾，被子。

⑬嗽逆：指气机上逆之咳嗽。麻痹：证名，肢体或局部肌肤麻木，不知痛痒。《医学正传·麻木》：“夫所谓不仁者，或周身或四肢唧唧然麻木不知痛痒，如绳扎缚初解之状，古方名为麻痹者是也。”昏眩：谓头昏眼花。

⑭阳气内蕴：阳气潜藏于体内。

⑮骨肉脆薄：指老年之人五脏虚弱，筋骨肌肉解堕。

⑯易于感动：容易感受外邪而致病。

⑰御寒：抵御寒邪的侵袭。

⑱消痰凉膈：化痰，清除胸膈之热邪。



①9炙爆：炙，烤肉。爆，是一种烹调方法，快速油烹。这里指油炸食物。

### 【译文】

冬季三个月，阳气内伏，天地万物潜藏，水结成冰，大地冻裂，这时不要扰动人体阳气，应该早睡晚起，以等待阳光，要避开寒冷，保持身体暖和，不要将皮肤暴露在外。违背这些冬季养生的规律，就会损及人体肾脏，使奉养的春生之气不足，而发为痿厥的病证。冬天，阳气潜藏在人体内，如果有疾病就应当用吐法来治疗。冬季心膈多有邪热内伏，当忌用发汗的方法来治疗，恐怕人体阳气会随汗液而泄损。冬季适宜服用有补益作用的药酒或山药酒，一天服一两杯来迎接阳气。睡觉时应稍稍半卧一会儿再睡。应当等到气候最冷的时候再穿棉衣，冬天穿衣应当逐渐加厚，不能一次就穿上很多，如果不感觉冷就停止添加衣服。不能经常用大火取暖，否则容易损伤人体。手足心与心经相连系，不能用手烤火取暖，容易使火热之邪进入心经，使人烦躁。不能吃用火烘烤的食物。性冷的药物不能治疗热极的病证，性热的药物不能治疗冷极的病证，因为水与湿的性质相近，火与燥的性质相近。冬季应当少吃味咸的食物而多吃味苦的食物，以调养心气。冬季肾水味咸，恐肾水克心火，导致心脏病变，所以冬季应当调养心脏。应当居住于避风寒的屋子，衣服和被子要暖和，应当调理饮食，调适寒温。不能触冒风寒，老年人尤其应当注意，以防寒邪侵犯人体，导致嗽逆、麻痹、昏眩等病证。冬季阳气潜伏体内，阴气在外，老年人多有上热下寒的病证，不适宜洗澡。阳气内伏体内，若用汤药或火攻的方法治疗，必然会出大汗。年高之人，骨脆肉薄，容易感受外邪而生疾病，早上不能太早出门，以免触冒霜雪。早上起来可服醇酒一杯以抵抗寒邪，夜晚可服用清热化痰凉膈的药物，来调理心气，不使邪热上冲心胸。冬季应忌男女房





戴进《踏雪寻梅图》



事，不能多吃烧烤油炸的食物、肉食、面食以及馄饨之类的食物。

《云笈七签》云：“冬月夜卧，叩齿三十六通，呼肾神名以安肾脏，晨起亦然。”《书》云：“冬时，忽大热作，不可忍受，致生时患，故曰：冬伤于汗，春必温病神名玄真<sup>①</sup>。”

又云：“大雪中跣足做事<sup>②</sup>，不可便以热汤浸洗。触寒而回，寒若未解，不可便吃热汤热食，须少顷方可。”

《金匱要略》曰：“冬夜伸足卧，则一身俱暖。”

《七签》曰：“冬夜卧，被盖太暖，睡觉即张目吐气以出其积毒<sup>③</sup>，则永无疾。”

又曰：“冬卧头向北，有所利益。宜温足冻脑。”

“冬夜漏长<sup>④</sup>，不可多食硬物，并湿软果饼。食讫<sup>⑤</sup>，须行百步摩腹法<sup>⑥</sup>，摇动令消<sup>⑦</sup>，方睡。不尔，后成脚气。”

## 【注释】

①温病：指感受温邪所引起的一类外感急性热病的总称。又称温热病。

②跣(xiǎn)足：赤足，光脚的意思。

③积毒：积聚于体内的毒邪。

④漏长：指时间漫长。

⑤食讫：吃完饭后。讫，完结，终了。

⑥百步摩腹：饭后行走百步，并同时用手按摩腹部。“食后行百步，常以手摩腹”是孙思邈养生之术中极重要的一条。摩腹简单易操作：1.左手掌心贴在

腹部，右手掌心压在左手背上，对全腹部进行按摩。2.摩腹时站立或仰卧均可，还可边走边摩，适宜在早晨起床后、饭后至少两小时或晚上睡前操作，操作前最好排空大小便。3.摩时按顺时针方向，每次8分钟，约120圈左右。若在摩腹过程中出现腹中作响、打嗝、排气、腹中有发热感和容易饥饿等现象，是摩法调节机体胃肠功能的正常反应。

⑦摇动令消：活动身体，让食物易于消化。

### 【译文】

《云笈七签》说：“冬季三个月，睡觉前，要叩齿三十六次，呼肾脏保护神的名字来使肾脏安定，早上起来也应当这样做。”《书》说：“冬天如果忽然天气大热，使人不能忍受，就容易引发时令性疾病，所以说：冬季发汗太多，春天一定引发温病肾神的名字叫做玄真。”

又说：“如果在大雪中光脚做完事，不能马上用热水泡脚。冒寒回家，寒气尚未消散，不能马上就吃热食物，要等寒气消散了再吃。”

《金匱要略》说：“冬夜把脚伸直睡觉，则一夜都暖和。”

《七签》说：“冬夜睡觉，如果被子盖得太暖和，则应当在清晨睡醒时立即睁眼并吐气来排出蕴积在体内的毒热邪气，就可以不生病了。”

又说：“冬季睡觉时，应当头向北方，对人体有益。应当使足部暖和而头露在被子外面。”

“冬夜漫长，不要吃生硬的食物和湿冷的果饼，吃完饭，一定要做‘百步摩腹法’来帮助食物消化，才可睡觉。否则，将来容易发生脚气病。”

《本草》云：“惟十二月可食芋头，他月食之发病。”



《千金方》曰：“冬三月宜服药酒一二杯，立春则止。终身常尔，百病不生。”

《纂要》曰<sup>①</sup>：“钟乳酒方，服之补骨髓，益气力，逐寒湿。其方：用地黄八两，巨胜子一升<sup>②</sup>，熬，捣烂。牛膝四两，五加皮四两<sup>③</sup>，地骨皮四两<sup>④</sup>，桂心二两，防风二两<sup>⑤</sup>，仙灵皮三两<sup>⑥</sup>。钟乳粉五两，甘草汤浸三日，更以牛乳一碗，将乳石入瓷瓶浸过，于饭上蒸之。乳尽倾出，暖水淘尽，碎研。右诸药为中末，用绢囊盛<sup>⑦</sup>，浸好醇酒三斗坛内<sup>⑧</sup>，五日后，可取服之。十月初一日服起，至立春日止。”

“冬气寒，宜食黍<sup>⑨</sup>，以热性治其寒，禁炙饮食，并火焙衣服。”

“冬三月，六气十八候皆正养脏之令，人当闭精塞神以厚敛藏。”

### 【注释】

①《纂要》：为南朝梁元帝萧绎所著。梁元帝为探求治国之道，大力鼓励农桑，大兴“开屯之利”，同时他还十分注意总结前人的治国理政之道，善于把前人的理政得失和自己的治国理念融进他的《纂要》一书，并提出著名的“一年之计在于春”等颇富哲理的论点。

②巨胜子：中药名，即黑芝麻。其味苦、辛，性微温。归肝、肾经。具有益肝肾，活血，乌须发之功效。主要用于治疗肝肾不足，虚风眩晕，风痹，瘫痪，大便燥结，病后虚羸，须发早白，妇人乳少等病症。

③五加皮：中药名。其味辛、苦，性温。归肝、肾经。具有祛风湿，补肝肾，强筋骨，活血脉之功效。主要用于治疗风寒湿痹，腰膝疼痛，筋骨痿软，小儿行迟，体虚羸弱，跌打损伤，骨折，水肿，脚气，阴下湿痒等病症。

④地骨皮：中药名。其性寒，味甘。具有凉血除蒸，清肺降火之功效。主要用于治疗阴虚潮热，骨蒸盗汗，肺热咳嗽，咯血，衄血等病症。

⑤防风：中药名。其味辛、甘，性微温。归膀胱、肝、脾经。具有祛风解表，胜湿止痛，止痉定搐之功效。主要用于治疗外感风寒，头痛身痛，风湿痹痛，骨节酸痛，腹痛泄泻，肠风下血，破伤风，风疹瘙痒，疮疡初起等病症。

⑥仙灵皮：中药名。即仙灵脾，其味辛、甘，性温。归肝、肾经。具有补肾阳，强筋骨，祛风湿之功效。主要用于治疗阳痿遗精，筋骨痿软，风湿痹痛，麻木拘挛等病症。

⑦绢囊：绢，绉如麦绢者。囊，有底的口袋。

⑧醇酒：味厚的美酒。

⑨黍：古代专指一种子实叫黍子的一年生草本植物。其子实煮熟后有黏性，可以酿酒、做糕等。



五加皮

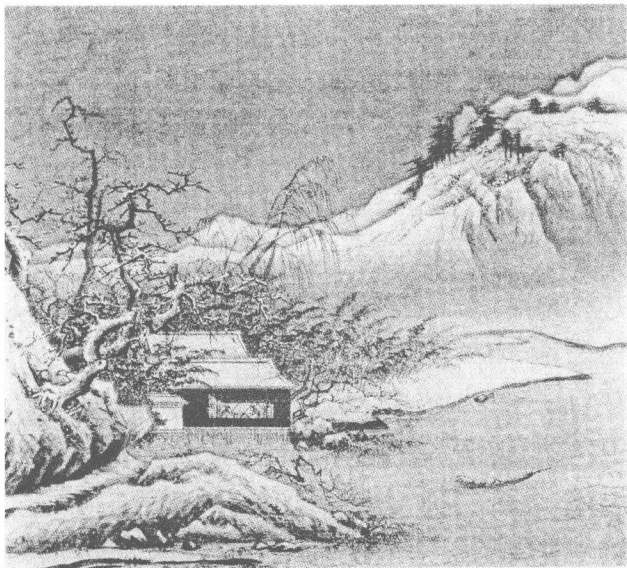


## 【译文】

《本草》说：“只有十二月才能吃芋头，其他时间吃芋头会引发疾病。”

《千金方》说：“冬季三个月应该每天饮酒一两杯，立春则停止。终生如此，则不会生病。”

《纂要》说：“钟乳酒，服了可以补益骨髓，增加气力，祛除寒湿邪气。其方如下：用地黄八两，巨胜子一升，熬，捣烂。牛膝四两，五加皮四两，地骨皮四两，桂心二两，防风二两，仙灵皮三两。钟乳粉五两，甘草汤浸三日，更以牛乳一碗，将乳石放入瓷瓶浸泡，放在饭上蒸之。将牛乳全部倒出，用温水将乳石淘洗干净，研碎。以上各种药物共同研为中末，用绢带盛好，浸入装有三斗好醇酒的坛内，五天后，即可服用。十月初一开始服用，到立春日止。”



夏圭《雪堂客话图》

“冬季寒冷，应该吃黍子，以它的热性来去除寒冷。不能吃烘烤的食物，不能穿用火烘干的衣服。”

“冬季三个月，六气十八候都处于潜藏养正的时候，人们应当闭精塞神来增加收敛储藏的精力。”

《琐碎录》曰<sup>①</sup>：“冬月勿以梨搅热酒饮，令人头旋，不可支吾<sup>②</sup>。”

《金匱要略》曰：“冬三月，勿食猪羊等肾。”

《七签》曰：“冬夜不宜以冷物铁石为枕，或焙暖枕之，令人目暗<sup>③</sup>。”

《本草》曰：“冬月不可多食葱，令人发疾。”

### 【注释】

①《琐碎录》：宋代养生家温革著。其提出保健要诀：“酒多血气皆乱，味薄神魂自安。夜漱却胜朝漱，暮餐不若晨餐。耳鸣直须补肾，目暗必须治肝。节食自然脾健，少思必定心安。”对现代人养生颇有借鉴意义。

②令人头旋，不可支吾：头旋，证名。感觉自身与周围景物旋转，又称头晕。《医碥·眩晕》：“晕与运同，旋转也，所见之物皆旋转如飞，世谓之头旋是也。”支吾，犹支撑。

③目暗：病证名，又称“目暗不明”、“眼暗”，视物不清的意思。《诸病源候论》卷二十八：“夫目者，五脏六腑阴阳精气，皆上注于目。若血气充实，则视瞻分明；血气虚竭，则风邪所侵，令目暗不明。”



### 【译文】

《琐碎录》说：“冬季，不要用梨伴热酒服用，若服了会使人头晕目眩，不能站立。”

《金匱要略》说：“冬季三个月不要吃猪牛羊的肾脏。”

《云笈七签》说：“冬季睡觉不要用铁石等冰冷的物体当枕头，或把这些东西烘暖当枕头，枕之会使人双目昏暗，视物不清。”

《本草》说：“冬季不可多吃葱，否则会使人发病。”

### 【点评】

本节从饮食、起居、情志调养等方面具体讲述了冬季的摄生方法。首先，起居上要顺应冬季万物潜藏的季节特点，早睡晚起，顺应自然规律。冬季尤要注意保暖防寒；其次，饮食上，要少食咸味而多食苦味食物来保养心脏，同时要多食温性食物，少食性凉食物，并且忌生冷、黏硬之品；第三，运动时，要坚持锻炼，谚语讲：“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。”说的就是这个道理；第四，情志上要保持精神安静，以顺应冬天阳气内藏的特性；其他如房事等尤当注意节制。

## 冬三月合用药方

陈橘丸

治大肠风燥气秘等疾<sup>①</sup>。

陈橘皮去白，一两 槟榔五钱 木香五钱 羌活五钱<sup>②</sup> 青



皮五钱 枳壳麸炒，五钱 不蛀皂角两挺<sup>③</sup>，去皮酥炙黄 郁李仁去皮尖炒黄<sup>④</sup>，一两 牵牛炒，二两

上为末，研细，蜜丸，如桐子大。每服二十丸，食前姜汤下，未利，加至三十丸，以大便通利为度。

### 【注释】

①气秘：中医病证名，气滞或气虚所致的便秘。多因七情郁结，气壅大肠，或中气不足，传送无力所致。气滞者证见心腹胀满，胁肋刺痛，欲便不得便。气虚者证见言语无力、神思倦怠，大便不出。

②羌活：中药名。其味辛、苦，性温。入膀胱、肾经。具有散表寒，祛风湿，利关节，止痛之功效。主外感风寒，风寒湿痹，风水浮肿，疮疡肿毒等病症。

③挺：量词。

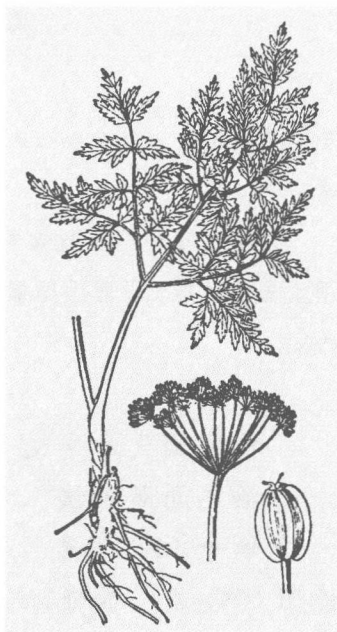
④郁李仁：中药名，其味辛、苦、甘，性平。归脾、大肠、小肠经。具有润燥滑肠，下气，利水之功效。用于治疗津枯肠燥，食积气滞，腹胀便秘，水肿，脚气，小便不利等病症。

### 【译文】

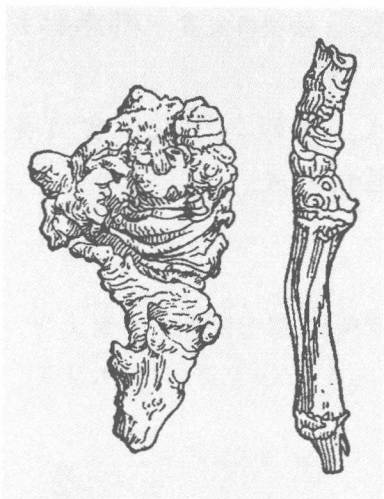
陈橘丸

治大肠风燥气秘等病。

陈橘皮去白，一两，槟榔五钱，木香五钱，羌活



羌活



姜活药材



郁李

五钱，青皮五钱，枳壳麸炒，五钱，不蛀皂角两挺，去皮酥炙黄，郁李仁去皮尖炒黄，一两，牵牛炒，二两。

以上诸药共同研为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大。每次服二十丸，饭前用生姜汤送服，服药后如果大便还未下的，可以加服至三十丸，以大便通利为度。

### 搜风顺气牵牛丸

治热涌滞不快<sup>①</sup>，大肠秘结<sup>②</sup>，热毒生疮<sup>③</sup>。

牵牛二两，饭蒸 木通一两<sup>④</sup> 青橘一两，去穰 桑皮一两  
赤芍一两，炒 木香五钱

上为末，蜜丸，桐子大。酒下十五丸至二十丸止。妇人

血气<sup>⑤</sup>，醋汤下。

### 【注释】

①热涌滞不快：邪热壅滞导致大便不畅快。

②秘结：大便干涩难通。

③热毒生疮：由于热毒导致皮肤生疮。热毒，病邪名，由火热郁积所成，易导致疔疮痈肿之类的邪气。疮，皮肤上肿烂溃疡的病。

④木通：中药名。其味苦，性寒。入心、小肠、膀胱经。具有清心火，利小便，通经下乳之功效。用于治疗胸中烦热，喉痹咽痛，尿赤，五淋，水肿，周身挛痛，经闭乳少等病症。

⑤妇人血气：妇人血气不通所导致的胃脘及腹部疼痛。

### 【译文】

搜风顺气牵牛丸

治疗邪热壅滞导致大便不畅快，大肠干涩不通，以及由于热毒导致皮肤生疮等病。

牵牛二两，用饭蒸，木通一两，青橘一两，去穰，桑皮一两，赤芍一两，炒，木香五钱。

以上诸药共同研为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大。用酒送服十五丸至二十丸止。如果是治疗妇人血气不通所导致的胃脘及腹部疼痛，则用醋汤送服。

### 解老人热秘方<sup>①</sup>

大附子一个八九钱重者烧过存性<sup>②</sup>，研为末，每服一钱，热酒下。



### 【注释】

①热秘：病症名。指由于胃肠积热，即燥热内结，耗伤津液，使大肠传导失润，大便干结而引起的便秘。热秘的发生多由于素体阳盛或饮食辛辣厚味，或热病之后，燥热内结，灼伤津液，腑气不通，而致肠道郁热，失于濡润。临床表现主要为：大便干结，腹部胀满，按之疼痛，口干口臭，小便短赤，口舌生疮，身热面赤，舌质红，苔黄燥，脉象滑而数。

①烧过存性：中药炮制方法之一。是把药烧至外部焦黑，里面焦黄为度，使药物表面部分炭化，里层部分还能尝出原有的气味，即存性。

### 【译文】

解老人热秘方

大附子一个八九钱重者烧过存性，研为细末，每次服一钱，用热酒送服。

### 【点评】

本节讲述冬季用药特点。因冬季气候寒冷，人们多服温补燥热之品以祛寒，容易损伤阴津，而致大便干燥，冬季可服通便之药。但需注意经治疗症状消失了，就要及时停药。不可用药太过，否则更易损伤人体阴津阳气。

延年却病笈





## 幻真先生服内元气法

### 进取诀第一

凡欲服气<sup>①</sup>，先须高燥净空之处。室不在宽，务在绝风隙<sup>②</sup>，常令左右烧香。床须厚软，脚令稍高，衾被适寒温<sup>③</sup>，冬令稍暖尤佳，枕高三寸余<sup>④</sup>，令与背平。每至半夜后生气时<sup>⑤</sup>，或五更睡醒之初<sup>⑥</sup>，先吹出腹中浊恶之气一九口<sup>⑦</sup>，止。若要细而言之，则亦不在五更，但天气调和<sup>⑧</sup>，腹中空<sup>⑨</sup>，则为之。先闭目叩齿三十六下，以警身神毕<sup>⑩</sup>，以手指捏目大小眦<sup>⑪</sup>，兼按鼻左右，旋耳及摩面目<sup>⑫</sup>，为真人起居之法。更随时加之导引<sup>⑬</sup>，以宣畅关节，乃以舌拄上腭<sup>⑭</sup>，撩口中内外津液<sup>⑮</sup>，候满口则咽之，令下入胃存，胃神承之。如此三<sup>⑯</sup>，止。是谓漱咽灵液<sup>⑰</sup>，灌溉五脏，面乃生光。此后去就，大体略同。便兀然放神<sup>⑱</sup>，使心如枯木，空身若委衣<sup>⑲</sup>，内视反听<sup>⑳</sup>，万虑都遣，然后淘之<sup>㉑</sup>。每事皆闭目握固<sup>㉒</sup>，唯临散气之时<sup>㉓</sup>，则展指也。夫握固所以闭关防而却精邪，凡初服气之人，气



道未通，则不可握固。待至百日或半年，觉气通畅，掌中汗出，则可握固。《黄庭经》曰：“闭塞三关握固停<sup>④</sup>，漱咽金醴吞玉英<sup>⑤</sup>。遂至不食三虫亡<sup>⑥</sup>，久服自然得兴昌。”

### 【注释】

①服气：气功术语，又称为“食气”、“行气”。为道家修炼方法之一。是通过吸气、咽气等进行的练功方法。炼形：气功术语。与炼神相对而言，是指通过气功功法炼养形体。其方法与名称有多种。如《性命圭旨全书·贞集》：“炼形之法，总有六门。其一曰玉液炼形；其二曰金液炼形；其三曰太阴炼形；其四曰太阳炼形；其五曰内视炼形。……此一诀，乃曰真定炼形。”一般而言，中国传统气功学主张形神并重以求形神协调。

②绝风隙：隔绝墙壁的空隙以避风。绝，断绝。隙，泛指孔穴、空隙。

③衾被：被子。

④三寸：9.99厘米。旧时市制长度单位，10寸等于1尺，1寸约合3.33厘米。

⑤半夜后生气时：半夜后阳气生发之时。中医认为半夜12点以后，阳气开始生发，阴气开始收敛。

⑥五更：我国古代把夜晚分成五个时段，即一更（相当于现代时间19—21点）、二更（相当于现代时间21—23点）、三更（相当于现代时间23—1点）、四更（相当于现代时间1—3点）、五更（相当于现代时间3—5点）。用鼓打更报时，所以叫做五更、五鼓，或称五夜。

⑦腹中浊恶之气：指积于人体内的不干净有害的气体。浊，脏，不干净。恶，坏，不好。一九口：即九口。



⑧但：只要，表示假设或条件。

⑨腹中空：空腹。

⑩身神：道家谓人身五脏百脉皆有神人主守，称为身神。《太平经》、《黄帝内经》、《老子中经》等均列述有身中诸神。

⑪目大小眦(zì)：眦，上下眼睑连接的部位。靠近鼻子的称“内眦”、“大眦”，靠近两鬓的称“外眦”、“小眦”、“锐眦”。《灵枢·癫狂》：“目眦外决于面者为锐眦，在内近鼻者为内眦。上为外眦，下为内眦。”

⑫旋耳：来回地摩擦耳朵。旋，返回或归来。摩面目：摩擦面部。

⑬导引：古代的一种健身方法，由意念引导动作，配合呼吸，由上而下或由下而上地运气。相当于现在的气功或体育疗法。道教根据古人所谓“流水不腐，户枢不蠹”的道理，认为人体也应适当运动，通过运动，可以帮助消化，通利关节，促进血液循环，达到祛病延年的目的。

⑭舌拄上腭：即舌头抵住上腭部位。气功学中认为这是沟通任督二脉的桥梁，俗称“搭鹊桥”。中医学认为，督脉循背，总督周身阳脉，为阳脉之海；任脉沿腹，总任一身阴脉，为阴脉之海，两脉各断于上腭和舌根。舌抵上腭即可沟通任督二脉，使全身经络接通，上下之气通畅。常练此功，可疏通气血，条达经络，清爽头脑，强健体质，也有助于多产生津液润喉。其正确方法为：“嘴闭齿合，舌尖尖及舌面前部自然贴在上齿龈处。”

⑮擦：整理，收集。

⑯如此三：这样三次。

⑰灵液：道家养生语，指唾液。《本草纲目·口津唾》：“人舌下有四窍，两窍通气，两窍通肾液；心火流入舌下为神水，肾液流入舌下为灵液。”





帛画《导引图》



⑮兀然：浑然无知之状。

⑯委衣：弃置的衣服。委，丢弃，抛弃。

⑰内视反听：道家修炼语，用心思想，两耳不闻外事。内视，存思、存想。反听，耳无所闻念。郭庆藩引俞樾曰：“内视者，非谓收视返听也，谓不以目视而以心视也。”

⑱淘：指淘气，转气法。其方法与后文的《转气诀》相同。

⑲握固：道家修炼法，屈大拇指于四指下。

⑳散气：道家修炼语。后面《行气诀》云：“想身中浊恶结滞，邪气瘀血，被正气荡涤，皆从手足指端出去，谓之散气。”

㉑三关：道家修炼语。此处指口、手、足。《黄庭内景经·脾长》：“闭塞三关握固停。”梁丘子注云：“口为天关生神机，手为关把盛衰，足为地关生命扉。”

㉒金醴、玉英：道家修炼语，即唾液。《黄庭内景经》言：“含金醴吞玉英。”梁丘子注：金醴、玉英，口中之津液也。”

㉓三虫：《诸病源候论》卷五十：“三虫者，长虫、赤虫、蛭虫。”相当于现在的蛔虫、姜片虫、蛭虫。

### 【译文】

凡是练习服气法，必须先找一处地势高而且空气干燥的清静空旷的地方。房间不必宽大，但必须密不透风，并且在房间的左右两侧常常烧香。所睡之床应当厚而且质地松软，让脚稍高于头，被子应当寒热适中，冬天稍微暖和点更好，枕头高三寸余，使头与背部相平。每次在半夜后阳气生发的时候，或在五更天睡醒的时候，先吐出积于人体腹中的浊恶之气九口。确切地说，服气的最佳时间，也可以不在五更天，只要天气暖和，空腹，就可以练习。练习时先闭上

眼睛，叩齿三十六次，用来警醒身神，然后用手指依次按眼睛的目内眦、目外眦，并按鼻子的左右部位，用推法摩擦耳朵，并按摩面部，这是真人修炼的方法。再随时用导引的方法来宣畅关节，然后用舌尖抵住上腭，收集口中津液，等到津液满口时，则慢慢咽下，使其入胃。反复这样练习三次则停止。这叫做漱咽灵液，可以用来灌溉滋养人体五脏六腑，使面部光泽。其后接着的修炼方法，大体上与上面相同。使人神志放松，心如枯木一般没有知觉，泰然自若，身体空虚如未穿衣服，两耳不闻外事，用心思想，可以抛开各种忧虑、烦恼，然后用转气法调息。每次做这些时都闭目握固，只在散气的时候，才可展开手指。握固是用来闭关，防止精气外泄并抵御外来邪气，凡是初练习服气的人，气道未通，则不能握固。要等到练习百日到半年，觉得人体气道通畅，掌心出汗时才能握固。《黄庭经》说：“闭塞三关握固停，漱咽金醴吞玉英。可以逐渐练到不用吃食物而能生存，而致腹内三虫饿死，常常练习自然能使身体健康。”

### 【点评】

本节主要讲述了练习功法的注意事项。首先，环境的选择要以“高燥净空”之处为宜；其次，功法的练习要动静结合，放松形体，调节情志，使神志安定，然后再按照方法加以练习。道家的导引养生观点，对后世养生操的形成具有指导意义。

## 转气诀第二

诀曰：凡人五脏，亦各有正气。夜卧闭息<sup>①</sup>，觉后欲服气，先须转令宿食消，故气得出，然后始得调服。其法：闭目，



握固<sup>②</sup>，仰卧，倚两拳于乳间，竖膝举背及尻<sup>③</sup>。闭气则鼓气海中气<sup>④</sup>，使自内向外，轮而转之，呵而出之<sup>⑤</sup>，一九或二九止<sup>⑥</sup>，是曰转气<sup>⑦</sup>。毕则调之<sup>⑧</sup>。

### 【注释】

①闭息：犹闭气。闭气，吸气满后，刹那间屏住呼吸，并全身用力，牙扣住，脚趾抓地，肛门用力收缩。颈部、整个手臂、胸腹、臀部、大小腿、脚关节等每处的肌肉都要绷紧，尤其以腹部绷紧最为明显，时间3—5秒。经常伴有哼、哈、嘿发声助力。



任脉二十四穴

②握固：道家修炼法，屈大拇指于四指下。

③竖膝：竖直两膝。

④气海：人体穴位名称。取穴时，可采用仰卧的姿势，该穴位于人体的下腹部，直线连结肚脐与耻骨上方，将其分为十等分，从肚脐下3/10的位置，即为此穴。为元气聚集之处。

⑤呵：即呼气，口中呼出气体。

⑥一九或二九：九次或者十八次。

⑦转气：即“淘气”。

⑧调之：指下文所列的各种调气方法。

### 【译文】

转气诀说：凡是人体五脏，各有正气。晚上睡觉时应当闭气，醒后想要服气，须先用转动腹内真气的方法，使停留在腹中的食物消化，使腹中的浊恶之气排出，然后开始调息服气。其方法是：闭上眼睛，两手握固，身体仰卧，放两拳于两乳之间，伸直两膝盖，抬背与臀部相齐。闭气，鼓动气海中的中气，使中气由内向外轮流运转，然后用呵气法把气体吐出体外，这样吐气九次或十八次停止，这叫做转气。做完后再练习调气。

### 【点评】

本节主要讲述了“转气诀”练习要点。指出睡醒后想要练习服气，先要转气，使腹中宿食消化后再行气，并详细描述了转气法的具体练习方法。食不消化，积聚腹中，阻滞气机，则会使气机运行不畅，故晨起服气前需要转气。此多见于脾胃虚弱之人，由于脾胃虚弱，运化不利，饮食消化不良，则会产生胸脘痞闷、恶食、噎腐吞酸等病症，这些人平时可常服健脾强胃的食物或药物，以恢复脾胃的运化功能。

## 调气诀第三

诀曰：鼻为天门，口为地户<sup>①</sup>。则鼻宜纳之，口宜吐之，不得有误，误则气逆<sup>②</sup>，气逆乃生疾也。吐纳之际，尤宜慎之，亦不使自耳闻<sup>③</sup>。调之或五，或七，至九，令平和也，是曰调气。毕则咽之<sup>④</sup>，夜睡则闭之，不可口吐之也<sup>⑤</sup>。



### 【注释】

①鼻为天门，口为地户：天门，指两眉之间。所谓开天门，即以鼻呼鼻吸，使气冲天门。地户，这里指口。

②气逆：指人体气机上逆。

③亦不使自耳闻：不使自己的耳朵听到呼吸的声音。

④咽之：指呼吸调气完了，把口中唾液吞咽下去。

⑤夜睡则闭之，不可口吐之：睡觉则把口闭上，不能用嘴呼气。

### 【译文】

调气诀说：鼻为天门，口为地户。所以鼻宜吸气，口宜吐气，不能有错，错则会使人体气机逆乱而导致疾病。吸气和吐气的时候，要尤其谨慎，不能使自己听到呼吸的声音。调整呼吸或五次，或七次，或九次，使呼吸平稳调和，这就是调气。调气完成后则咽下口中之津液，晚上则闭口睡觉，不要再用口吸气了。

### 【点评】

本节讲述了“调气诀”的练习方法。调气之法，应该用鼻吸气，口吐气，并且不能使自己听到吸气和吐气的声音，这是调气诀练习的要点。这里强调调气的要点是排除杂念，心定神平，使天人相应，呼吸平和，气机调畅。

## 咽气诀第四

诀曰：服内气之妙<sup>①</sup>，在乎咽气。世人咽外气以为内气<sup>②</sup>，不能分别，何其谬哉！吐纳之士，宜审而为之，无或错误耳。



夫人皆禀天地之元气而生身<sup>③</sup>，身中自分元气而理，每因咽及吐纳，则内气与外气相应，自然气海中气随吐而上，直至喉中。但候吐极之际<sup>④</sup>，则辄闭口，连鼓而咽之，令郁然有声汨汨，然后男左女右而下，纳二十四节<sup>⑤</sup>，如水沥沥，分明闻之也。如此则内气与外气相顾，皎然而别也，以意送之<sup>⑥</sup>，以手摩之<sup>⑦</sup>，令速入气海<sup>⑧</sup>。气海，脐下三寸是也，亦谓之下丹田<sup>⑨</sup>。初服气人，上焦未通，以手摩之，则令速下；若流通，不摩亦得。

闭口三连咽，止干咽，号曰云行；漱口咽<sup>⑩</sup>，取口中津咽，谓之雨施。初服气之人，气未流行，每一咽则旋行之<sup>⑪</sup>，不可遽至三连咽也。候气通畅，然后渐渐加之，直至于小成也。一年后始可流通，三年功成，乃可恣服。新服气之人，既未通<sup>⑫</sup>，咽或未下，须一咽以为候，但自郁然有声，汨汨而下，直入气海。

### 【注释】

- ①内气：人体内的正气，包括脾胃化生的水谷之气以及肾气。
- ②外气：指自然界的清气。
- ③天地之元气：泛指宇宙自然之气。
- ④候吐极之际：等到气吐尽的时候。
- ⑤纳二十四节：纳气二十四次。
- ⑥意送：用意念送下。



⑦手摩之：用手导引气体流动。

⑧气海：人体穴位名称。取穴时，可采用仰卧的姿势，该穴位于人体的下腹部，直线连结肚脐与耻骨上方，将其分为十等分，在肚脐下3/10的位置，即为此穴。为元气聚集之处。

⑨丹田：重要穴位，一般指下丹田，脐下三寸的地方。丹田原是道教修炼内丹中的精气神时用的术语，有上中下三丹田：上丹田为督脉印堂之处，又称“泥丸宫”；中丹田为胸中膻中穴处，为宗气之所聚；下丹田为任脉关元穴，脐下三寸之处，为藏精之所。

⑩漱：《道藏·幼真先生内服元气诀》作“湿”。即使口湿润。

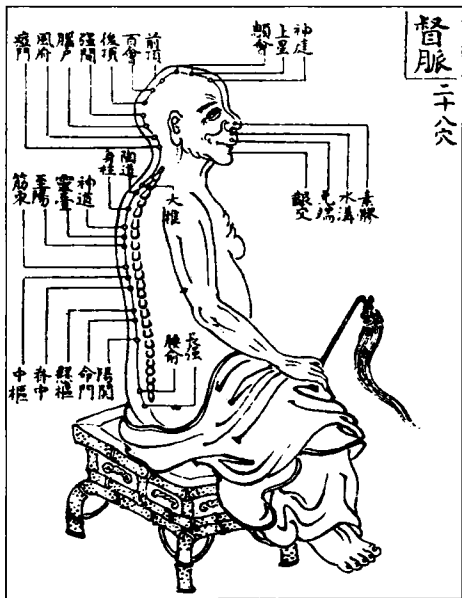
⑪旋：还回之意。

⑫既未通：《道藏·幼真先生内服元气诀》“既”上有“气”字，即气未通。

### 【译文】

咽气诀说：服内气之奥妙，在于咽气。一般人把咽外气当做内气，不能区分，这是错误的。学习吐纳之人，应当审慎分辨，或许可以避免错误。

人类是禀受天地的元气而生存，人体中自有元气调理，每通过咽气以及吐纳而使人体的内气与外气



督脉二十八穴

相应，使气海中的中气随吐气而向上运行，直达到咽喉部。等到吐气尽，才闭口，连续鼓动气机，然后咽下，使咽气时发出汨汨的声音，然后按男左女右的法则吞咽，咽气二十四次，如水流时发出的沥沥声，很清晰地听得见。这些就可以使内气与外气交互相应，并且能很容易地分开，再用意念将气体往下送，用手导引，让气体迅速下行，流到气海。气海在脐下三寸，也称作下丹田。初学服气的人，上焦未通，所以用手导引，使气体迅速下行；若上焦得通，不用手导引也能使气体速下。

每次闭口连续三次咽气，然后停止干咽，称为云行；漱口咽，咽口中的津液，称为雨施。初练习服气的人，人体气机未流通，每次咽气吞津完则等待一会儿，使气返再咽；不能一下就连续做三次吞咽。应当等待练习到气机通畅时，再逐渐增加吞咽次数，直到稍有成效。一般一年后气机才能通畅，三年后才能成功，才可随意自如地吞津咽气。刚开始练习服气的人，气机未通，咽气时有下有不下的，一般吞咽一次然后等待一会儿，直到能使其郁然有声，汨汨而下，直入气海。

### 【点评】

本节讲述了“咽气诀”的练习方法。指出练习咽气诀要点有二：一是用意念运气，二用导引之法行气，以将真气送入丹田。并介绍了咽气诀的具体练习方法。

## 行气诀第五

诀曰：下丹田近后二穴<sup>①</sup>，通脊脉<sup>②</sup>，上达泥丸<sup>③</sup>。泥丸，



脑宫津名也。每三连咽，则速沉下丹田，所得内元气，以意送之，令入二穴。因想见两条白气，夹脊双引，直入泥丸，熏蒸诸宫，森然遍下，毛发、面部、头项、两臂及手指，一时而下，入胸，至中丹田。中丹田，心宫神也。灌五脏，却历入下丹田，至三里<sup>④</sup>，遍经髀、膝、胫、踝，下达涌泉<sup>⑤</sup>。涌泉，足心是也。所谓分一气而理，鼓之以雷霆，润之以风雨是也。

只如地有泉源，非雷霆腾鼓，无以润万物。人若不回荡浊恶之气<sup>⑥</sup>，则令人不安。既有津液，非堪漱咽，虽堪溉灌五脏，发于光彩，终不能还精补脑，非交合则不能溯而上之<sup>⑦</sup>；咽服内气，非吐纳则不能引而用之<sup>⑧</sup>。是知回荡之道，运用之理，所以法天则地<sup>⑨</sup>。想身中浊恶结滞，邪气瘀血，被正气荡涤，皆从手足指端出去，谓之散气；则展手指，不须握固。如此一度，则是一通。通则无疾，则复调之，以如使手。使手复难<sup>⑩</sup>，鼓咽如前闭气，鼓咽至三十六息，谓之小成。若未绝粒，但至此常须少食，务令腹中旷然虚静。无问坐卧，但腹空则咽之。一日通夕至十度<sup>⑪</sup>，自然三百六十咽矣。若久服气息，顿三百六十咽<sup>⑫</sup>，亦谓之小成；一千二百咽，谓之大成，谓之大胎息<sup>⑬</sup>。但闭气数至一千二百息，亦是大成，然本色无精光<sup>⑭</sup>。又有炼气、闭气、委气、布气，并诸诀要，具列于文，同志详焉。

## 【注释】

①下丹田：脐下三寸的地方。丹田原是道教修炼内丹中的精气神时用的术语，有上中下三丹田：上丹田为督脉印堂之处，又称“泥丸宫”，中丹田为胸中膻中穴处，为宗气之所聚；下丹田为任脉关元穴，脐下三寸之处，为藏精之所。

②脊脉：指督脉。因为督脉行于脊部。

③泥丸：道教语。脑神的别名。道教以人体为小天地，各部分皆赋以神名，称脑神为精根，字泥丸。

④三里：即足三里穴。是足阳明胃经穴。位于小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）。足阳明胃经的合穴，胃的下合穴。

⑤涌泉：涌泉穴，在人体足底穴位，位于足前部凹陷处第2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一处，为全身俞穴的最下部，乃是肾经的首穴。

⑥荡浊恶之气：清除人体内不干净有害的气体。荡，清除，弄光。浊，脏，不干净。恶，坏，不好。

⑦溯：端直地逆流而上。

⑧吐纳：吐故纳新，古代道家的养生之术。指把胸中的浊气从口中呼出，再由鼻中慢慢吸入清鲜之气。



运气法



⑨法天则地：指遵循大自然的规律。

⑩使手复难：假使不能得心应手。

⑪一日通夕：一白天时间。

⑫顿：即时、顿时。

⑬大胎息：气功术语与功法名。是指练气功时呼吸有如婴儿在母胎中，不用口鼻而行内呼吸的高深境界。这种呼吸法练习时要求意守下丹田，吸气时意想气自丹田吸入，稍作停留，再意想气自丹田呼出。稍停再作重复。呼吸要绵细、缓慢、均匀，意守要在若有若无之间。

⑭然本色：《道藏》本作“然不能炼形易质，纵得长生，同枯木”。据此，“本”，当为“木”之讹。

### 【译文】

行气诀说：靠近下丹田后二穴，与督脉相通，上达泥丸。泥丸，即是脑部精根。每三次连续咽下，使津气沉入下丹田，所行的内元气，用意念导引，使其进入二穴。接着想象两条白气，夹脊向上而行，直接进入脑中，熏蒸五脏六腑，灌溉毛发、面部、头项、两臂及手指，再行到胸部，到达中丹田。中丹田，是心神之官。灌溉分布五脏，继续下行，到达下丹田、足三里，途经大腿、膝部、小腿、脚踝部，到达涌泉。涌泉，即足心。这就是所说的分一气来调理，用雷霆来鼓动，用风雨来润泽。

犹如地下的泉源，不是雷霆的鼓动，则无法润泽万物。人如果不荡涤浊恶之气，则会使人身心不得安宁。即使有津液，也不能咽下，即使能够灌溉五脏六腑，润泽面部，但最终还是不能还精补脑，因为不交会则不能使津液上达脑颅，咽服内气，非吐纳之法来导引不能使气体行走。由是而知回荡升降之道运

用的道理，所以才会懂得顺应大自然规律。想象身体中的浊恶邪气，积聚、瘀血均被人体正气荡涤干净而从手足指端出去，称为散气法；散气时，则展开手指，不能握固。如此反复想象一次，就是一遍。气机通畅则人体就不会发生疾病，并且反复调息，以便得心应手。假设不能得心应手，便如前法鼓咽、闭气，鼓咽至三十六息，称为小成。如果不能够做到绝食，则应该少食，务必使腹中空虚。不论是坐是卧，只要腹中空虚则可咽气。白天做十次，共咽气三百六十次。如果久练服气，一次能做三百六十咽，也称作小成；一次能做一千二百咽，称为大成功，也叫做大胎息。只要闭气达到一千二百次呼吸，也是大成功，然而其本色不精光。又有炼气、闭气、委气、布气，连同其诀要，详细列于下文，供志同者参考。

### 【点评】

本节讲述了“行气诀”的练习方法。指出其需用意念引气，从丹田通督脉，上达泥丸，然后自上而下，灌溉五脏六腑。并记载了练功之小成与大成的区别。

## 炼气诀第六

诀曰：服气炼形，稍暇入室<sup>①</sup>，脱衣散发，仰卧展手，勿握固，梳头令通<sup>②</sup>，垂席上布之，则调气咽之；咽讫，便闭气候极<sup>③</sup>，乃冥心绝想<sup>④</sup>，任气所之通理。闷即吐之<sup>⑤</sup>，喘息即调之<sup>⑥</sup>，候气平，又炼之，如此十遍即止。新服气之人未通，有暇，渐加一至十，候通，渐加至二十至五十，即令



遍身汗出。如有此状，是其效也。安志和气<sup>⑦</sup>，且卧，勿起冲风，乃却老延年之良术耳。但要清爽时为之，气昏乱欲睡，慎勿为也<sup>⑧</sup>。常能勤行，四支烦闷不畅亦为之，不必每日，但要清爽时为也。十日五日，亦不拘也。《黄庭经》曰<sup>⑨</sup>：“千灾已消百病痊，不惮虎狼之凶残，亦以却老年永延。”

### 【注释】

①稍暇：稍有时间。暇，空闲，没有事的时候。

②梳头令通：用手指梳头，令头部气血畅通。

③便闭气候极：使闭气至人不能忍受。候，等候。极，尽头，极限。

④冥心绝想：排除杂念、烦恼。冥心，泯灭俗念，使心境宁静。绝想，断绝不好的念想。

⑤闷即吐之：憋闷时就吐气。

⑥喘息即调之：喘气时就调整呼吸。

⑦安志和气：使神志安定，气机调畅。安志，犹安心。

⑧慎勿为也：指要谨慎，而不要练功了。慎，小心，当心，谨慎。

⑨《黄庭经》：道教上清派的重要经典，也被内丹家奉为内丹修炼的主要经典，属于洞玄部。现传《黄庭经》有《黄庭内景玉经》、《黄庭外景玉经》、《黄庭中景玉经》三种。书中认为人体各处都有神仙，首次提出了三丹田的理论。介绍了许多存思观想的方法。

### 【译文】

炼气诀说：服气，炼形，稍有时间就进入室内，脱下外套，披散头发，仰



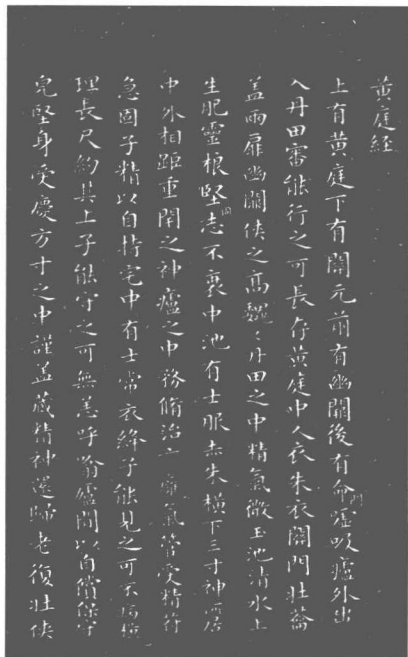
卧于床上，舒展开两手，不要握固，用两手梳头，使头部气机通畅，气血畅通，将头发散布于床上，则开始调息咽气，咽气完毕，则闭气至人不能忍受，才能排除杂念、烦恼，任凭气机运行。感到憋闷难受时就吐出气体，感到喘气时即调整呼吸，待呼吸平稳后继续练习，如此练习十遍即停止。初学练习服气的人，气体未通，有时间可以逐渐增加一到十次均可，等到气体通畅，可以增加二十到五十次，使全身汗出。如果有出汗的现象，就是有效果了。使神志安定，气机调和，再去睡觉，不要起床受风，这就是防老延年的养生方法了。但是要在神志清晰的时候练习，如果感觉神昏欲睡，千万不

能练习。如果能常常练习此法最好，四肢烦闷、经脉不畅时也可以练习，不必每天都练，但一定要在神志清晰时练习。十日或五日练习一次都可，不必拘泥。

《黄庭经》说：“病邪祛除，百病痊愈，不用惧怕如虎狼般的病邪，则能延年益寿。”

### 【点评】

本节讲述了“炼气诀”的练习方法。强调了不拘时候，只要神志安定，即可练习，并论述了炼气的具体方法。



王羲之书《黄庭经》



## 委气诀第七

诀曰：夫委气之法<sup>①</sup>，体气和平，身神调畅<sup>②</sup>，无问行住坐卧，皆可为之。但依门户调气<sup>③</sup>，或身卧于床，或兀然而坐<sup>④</sup>，无神无识，寂寂沉沉，使心同太空<sup>⑤</sup>，因而调闭<sup>⑥</sup>，或十气二十气，皆通。须任气<sup>⑦</sup>，不得与意相争。良久，气当从百毛孔中出<sup>⑧</sup>，不复吐也<sup>⑨</sup>。纵有，十分无二也。复调复为<sup>⑩</sup>，能至数十息以上弥佳。行住坐卧皆可为之。如此勤行，百关开通<sup>⑪</sup>，颜色光泽，神爽气清，长如新沐浴之人。但有不和则为之<sup>⑫</sup>，亦当清泰也<sup>⑬</sup>。《黄庭经》云：“高拱无为魂魄安，清净神见与我言<sup>⑭</sup>。”

### 【注释】

①委气：一种调和呼吸法。后边即是其具体的做法。

②身神：道家谓人身五脏百脉皆有神人主守，称为身神。《太平经》、《黄庭经》、《老子中经》等均列述有身中诸神。

③门户：此处引申为途径、门路之意。

④兀然而坐：随意地坐下。兀然，浑然无知的样子。

⑤心同太空：指心胸与太空一样宽广。太空，是由无极元和能量相互作用而构成的、物质的，存在时空概念并存在于宇宙内部的一个有限的，有着开始和结束的整体事件，是易学中的太极世界。

⑥调闭：调息闭气。

⑦任气：谓处事纵任意气，不加约束。这里指任由气体流动，不加约束。

⑧毛孔：即汗孔。

⑨不复吐也：不用再吐出气体了。

⑩复调复为：指反复调息。

⑪百关开通：指人体经脉通畅。

⑫但有不和：只要有身体不舒适。不和，身体不舒服。

⑬清泰：指疾病痊愈。泰，安定平和。

⑭见：同“现”，出现。

### 【译文】

委气诀说：委气之法，只要体内气机平稳调和，精神调畅，无论行住坐卧，均可练习。只要依照规则调理气机，或躺在床上，或随意而坐，使人无神无识，心神安定，使心胸如太空一样宽广，就可以调息闭气，或调息十次或调息二十次，都可以。必须使气体随意运行，不得与意念相违背。等待一会儿，气体就会自然从毛孔中泄出，不须再吐气了。即使有气从口中吐出者，也就十分之一二了。如此反复调息，能达数十息以上者最好。行住坐卧都可练习。常常练习能使人肢体关节的经脉气血通畅，面部光泽，神清气爽，就好像刚洗完澡一样清爽。即使身体稍有不适，练完以后，亦能使疾病痊愈。《黄庭经》说：“悠闲而坐，心神清醒，魂安魄定，则神灵就可现身与我对话。”

### 【点评】

本节讲述了“委气诀”练习的方法。强调了只要人体气机调畅，气血调和，神志安定，无论站卧行坐，皆可练习。并论述了委气诀的具体练习方法。



## 闭气诀第八

诀曰：忽有修养乖宜<sup>①</sup>，偶生疾患，宜速于密室依服气法，布手足讫，则调气咽之<sup>②</sup>。念所苦之处<sup>③</sup>，闭气想注，以意攻之<sup>④</sup>，气极则吐之<sup>⑤</sup>。讫<sup>⑥</sup>，复咽，相继依前攻之，气急则止，气调复攻之，或二十至五十攻，觉所苦处汗出通润即止。如未损，即每日夜半或五更，昼日，频作以意攻及。若病在头面手足，但有疾之处则攻之，无不愈者。是知心之使气，甚于使手<sup>⑦</sup>，有如神助，功力难知也。

### 【注释】

①忽：不重视，忽略。乖宜：失当。

②调气咽之：调和呼吸气机，吞咽津液。

③念所苦之处：想着身体不适的地方。

④闭气想注，以意攻之：闭气，用意念引导气机到达病所。

⑤气极则吐之：憋气到达极点后，呼出气体。

⑥讫：完结，终了。

⑦是知心之使气，甚于使手：由是可知，用意念调动气机的能力强于用手导引按摩。

### 【译文】

闭气诀说：偶尔因修身养性不适当而导致疾病时，则应当立即到密室按照服气法的要求，调整好手足姿势，调整呼吸，吞息咽气。将意念会聚到所患

病之处，闭气，用意念引导气体，上达病所而治疗之，憋气到达极点则吐出气体。完毕后再吞咽气体，依照上法继续攻击病患之处，如此做二十次或五十次，感觉患病的部位汗出通润则可停止。如果病邪未除，则每日无论夜半、五更天还是白天，频繁地用上法攻击病患之处。如果病在头面手足，只在有病之处用上法攻击，没有不奏效的。这表明用意念调节气机的能力强于用手导引，如有神灵帮助一般，功力高深莫测。

### 【点评】

本节讲述了“闭气诀”的练习方法。指出闭气之法可治疗疾病，其要点是：用意念引导真气到达病所并攻之。

## 布气诀第九

诀曰：凡欲布气与人疗病<sup>①</sup>，先须依前人五脏所患之处<sup>②</sup>，取方面之气<sup>③</sup>，布入前人身中<sup>④</sup>。令病者面其本方<sup>⑤</sup>，息心净虑<sup>⑥</sup>，始与布气。布气讫，便令咽气<sup>⑦</sup>，鬼贼自逃，邪气永绝。

### 【注释】

①布气：气功术语。即现代所说的向他人发放外气以治病。系道教气功疗病法之一。据《抱朴子内篇》载，发外气治病，早在汉魏时代就流传于民间方士、道士中。隋唐以来气功服气类道书中，把发气、采气为他人治病称为“布气法”，把远距离发气治病称为“遥禁法”。这类功法的具体施行，在《太清王老口传服气法》、《幻真先生服内元气诀》、《胎息秘要歌诀》、《摄养枕中方》、



《抱朴子内篇》书影

《服气十事》、《神仙传》等书中都有较详细的记载。疗病：治疗疾病。

②先须依前人五脏所患之处：先定位病人所犯病的五脏。

③取方面之气：取五脏所处之气。

④布入前人身中：布入病人身体中。

⑤令病者面其本方：让病人面向所病脏腑对应的方位。肝心脾肺肾五脏所对应的方向分别为东南中西北。

⑥息心净虑：排除俗念，排除杂念。

⑦便令咽气：便让患者吞咽津气。

### 【译文】

布气诀说：凡是想要用布气为人治病，必须先定位病人所犯病的五脏，取犯病之脏所处之气，布入病人身体中。让病人面向所病脏腑对应的方位，排除杂念，安定神志，再开始布气给病人。布气完成后，让患者咽气吞津，则病邪自逃，邪气不再来犯。

### 【点评】

本节讲述了“布气诀”的练习方法。其要点是：要知道所病之脏腑，然后选择相对应脏腑之真气去布气治疗。

## 六气诀第十<sup>①</sup>

诀曰：六气者，嘘、呵、呬、吹、呼、嘻是也<sup>②</sup>。五气各属一脏，余一气属三焦也。

呬属肺<sup>③</sup>，肺主鼻，鼻有寒热不和及劳极<sup>④</sup>，依呬吐纳，兼理皮肤疮疥<sup>⑤</sup>。有此疾则依状理之，立愈也。

呵属心，心主舌，口干舌涩，气不通及诸邪气，呵以去之。大热，大开口呵；小热，小开口呵，仍须作意，是宜理之。

呼属脾，脾主中宫<sup>⑥</sup>，如微热不和，腹胃胀满，气闷不泄<sup>⑦</sup>，以呼气理之。

吹属肾，肾主耳，腰肚冷，阳道衰<sup>⑧</sup>，以吹气理之。

嘘属肝，肝连目，论云：肝盛则目赤<sup>⑨</sup>。有疾作，以嘘气理之。

嘻属三焦<sup>⑩</sup>，三焦不和，嘻以理之。

气虽各有所理，但五脏三焦，冷热劳极，风邪不调，都属于心，心主呵，呵所理诸疾皆愈，不必六气也。

### 【注释】

①六气诀：气功功法名。又称六字诀、六字气法、服气吐纳诀。是采用六种特定的呼吸法并配合送读字音（也有辅以相应动作者）以防治脏腑疾病、强身延寿的气功功法。

②嘘：慢慢地吐气。呵：哈气，吁气。呬：嘘气，运气吐纳一法。吹：合拢嘴



唇用力出气。呼：呼气。嘻：即嘻气。在道家养生里面，嘻气属于一种吐纳的功法。面带笑容用舌头上挑抵住上颚呼气。

③咽属肺：肝、心、脾、肺、肾、三焦六脏分别对应嘘、呵、呼、咽、吹、嘻。

④劳极：病名。指肾虚劳损。

⑤理：调理，引申为治疗。疮疥：俗称“火疖子”。疖子主要由凝固酶阳性的金黄色葡萄球菌侵犯毛囊、毛囊深部和毛囊周围组织引起的急性化脓性皮肤病。

⑥脾主中官：指脾主中焦。中官即指中焦。

⑦气闷不泄：指气体郁积于腹中而导致腹部胀满憋闷。

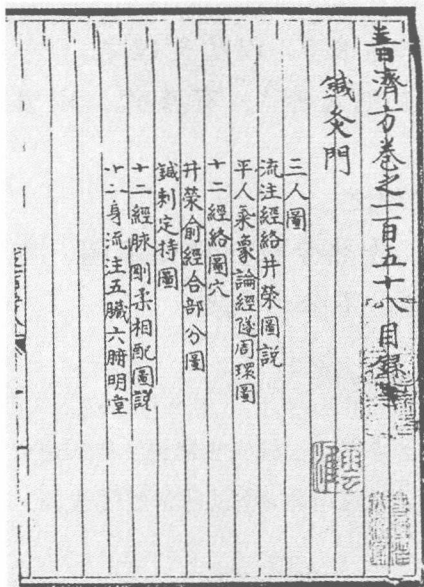
⑧阳道衰：即阳气虚弱。阳道，指男性生殖器。

⑨肝盛则目赤：中医认为肝开窍于目，肝火上炎则见眼睛发红。

⑩三焦：中医藏象学说中一个特有的名词，为六腑之一，是上焦、中焦和下焦的合称，即将躯干划分为三个部位，横膈以上为上焦，包括心、肺；横膈以下至脐为中焦，包括脾、胃、肝、胆等内脏；脐以下为下焦，包括肾、大肠、小肠、膀胱。

### 【译文】

六气诀说：六气者，嘘、呵、咽、



普济方



吹、呼、嘻。五气各归属一脏，剩下一气，属三焦。

咽属肺，肺主鼻，与鼻窍相通，鼻有寒热不和以及劳极诸病，依咽气法吐纳呼吸，即可治疗。同时也能调理治疗皮肤疮疖等病。有这些病则按照咽气法调理，起效迅速。

呵属心，心主舌，口舌干燥，气机不畅及诸多邪气，用呵气法即可治疗。高热，可大开口呵气；低热，则小开口呵气，但仍然需要用意念调整。

呼属脾，脾主中宫，身体寒热不和，胃脘腹部胀满，气机郁滞不畅，则用呼气法调理。

吹属肾，肾主耳，肾开窍于耳，腰及腹部怕凉，是人体阳气虚衰的表现，可以用吹气法调理。

嘘属肝，肝开窍于目，《论》载：肝气亢盛则眼睛容易发红，或导致其他疾病发作，可以用嘘气法调理。

嘻属三焦，三焦不和，可用嘻气法调理。

六气虽然各有所属，但五脏三焦，冷热劳极，风邪不调，都属于心，心主呵，所以用呵气法调理诸多疾病，均可痊愈，不必六气都用。

### 【点评】

本节讲述了嘘、呵、咽、吹、呼、嘻所属之脏腑，及所治疗之病，并指出，呵气法可通治五脏之病，可经常练习，以保五脏安康。

## 调气液诀第十一<sup>①</sup>

诀曰：人食五味<sup>②</sup>，五味各归一脏<sup>③</sup>，每脏各有浊气<sup>④</sup>，



同出于口。又，六气、三焦之气，皆凑此门<sup>⑤</sup>，众秽并投，合成浊气。每睡，觉熏熏气从口而出，自不堪闻，审而察之，以知其候。

凡口中焦干，口苦舌涩，咽频无津，或咽唾喉中痛，不能食，是热极状也，即须大张口呵之<sup>⑥</sup>。每咽必须闭户出之<sup>⑦</sup>，十呵二十呵，即鸣天鼓，或七或九，以舌搅华池而咽津<sup>⑧</sup>，复呵，复咽，令热气退，止。但候口中清水甘泉生<sup>⑨</sup>，即是热退五脏凉也。

若口中津液冷淡无味<sup>⑩</sup>，或呵过多，心头汪汪然<sup>⑪</sup>，饮食无味，不受水<sup>⑫</sup>，则是冷状也，即当吹以温之，如温热法，伺候口美心调温即止<sup>⑬</sup>。《黄庭经》云：“玉池清水灌灵根<sup>⑭</sup>，审能行之可长存。”又云：“漱咽灵液灾不干。”

### 【注释】

①调气液诀：是一种以咽津、呵气为主，去除浊秽之气及五脏之凉热的调气法。

②五味：即酸、苦、甘、辛、咸五种味道。

③五味各归一脏：中医认为酸、苦、甘、辛、咸五味分别对应肝、心、脾、肺、肾五脏。

④浊气：污浊之气。如呼出的废气等。

⑤此门：这里指口。

⑥呵：即呼气，口中呼出气体。

⑦闭户：《道藏》本作“门户”。即闭口。

⑧华池：指口，舌下。

⑨清水甘泉：指口中津液。

⑩若口中津液冷淡无味：指口中感觉不到味道。

⑪心头汪汪然：形容心头凉的样子。

⑫不受水：不喜饮水。

⑬口美心调温：嘴里有味道，心里暖和了。

⑭玉池清水灌灵根：指口中积满唾液。玉池，口与舌下。《黄庭内景经》：“口为玉池太和官”、“玉池清水上生肥”。清水，指唾液。灵根，指舌本。《黄庭内景经》：“灌溉五华至灵根。”注：“灵根，舌本也。”

## 【译文】

调气诀说：人吃五味，五味各归一个脏腑，而分属五脏，每个脏腑都有污浊之气，都从口中吐出。同时，六气、三焦之气，都经过口，各脏秽浊之气相合形成浊气。每次睡觉，感觉口中有异味出来，自己都不愿意闻，如果仔细辨别，可以从异味中推测所病之脏腑。

凡是口中干燥无津，口苦，舌涩，频频下咽而无津液，或者吞咽唾液时喉中疼痛，不能吃东西，都是身体高热导致的，应该立即张大口呵之。每次咽气必须闭口，呵气十次或二十次后，即可鸣天鼓，七次或九次，再用舌头搅口中津液，待津液满口后咽下，再呵气，等身热退后，则可停止。只要等到口中津液源源不断，就是热退而五脏清凉的表现。

如果口中津液冷淡无味，或由于呵气太多而致心头发冷，饮食无味，不想喝水，就是身体寒冷的表现，应该用吹气法来使身体温暖，如温热法，等到口



甜心温的时候，即可停止。《黄庭经》说：“漱咽口中津液，可以上达灵根，如果经常练习，则可以延年益寿。”又说：“经常漱咽口中津液，可使外邪不能侵犯身体。”

### 【点评】

本节讲述了“调气液诀”练习之法。指出经常练习吞气咽津之法可使入长寿，五脏安和。并具体记载了其练习方法。古人常以咽津达到祛病强身、益寿延年之效。正常人每天分泌唾液约1000—1500毫升，正常唾液无色、无味，主要成分是水，其余是含钠、钾、钙、氯、硫等离子的盐类，以及淀粉酶、溶菌酶、粘蛋白等。现代研究发现唾液中含有一种能使人体保持年轻的“腮腺激素”，它具有强化人体肌肉、血管、结缔组织及骨骼等作用。美国科学家斯坦·科恩博士发现唾液有一种名为EGF的活细胞，而这种由53个氨基酸组成的多肽物质，除具有加速皮肤和黏膜创伤愈合外，还有消炎止痛等优点。故唾液对口腔炎、咽喉炎、牙周炎、扁桃体炎、腮腺炎、食道炎、胃炎、肠炎、疮疮肿毒、口干舌燥等都有显著的疗效。所以时常吞咽唾液对人体是有好处的。

## 食饮调护诀第十二<sup>①</sup>

诀曰：服气之后，所食须有次第<sup>②</sup>。可食之物有益，不可食之物必有损，损宜永断，益乃恒服<sup>③</sup>。每日平旦<sup>④</sup>，食少许淡水粥，或胡麻粥<sup>⑤</sup>，甚益人，理脾气，令人足津液。日中淡面、饅飴及饼并佳<sup>⑥</sup>。乍可饥<sup>⑦</sup>，慎勿饱，饱则伤心，气

尤难行<sup>⑧</sup>。凡热面、萝卜、椒、姜羹切忌，咸酸辛物，宜渐渐节之。每食毕，即须呵出口中食毒浊气<sup>⑨</sup>，永无患矣。

服气之人，肠胃虚净<sup>⑩</sup>，生冷、酸滑、粘腻、陈硬、腐败难消之物，不可食。若偶然食此等之物一口，所在处必即微痛，慎之。不可冲生产<sup>⑪</sup>，死亡并六畜<sup>⑫</sup>，一切秽恶不洁之气，并不可及门<sup>⑬</sup>，况近之耶，甚不宜正气<sup>⑭</sup>。如不意卒逢以前诸秽恶，速闭气<sup>⑮</sup>，上风闭目速过，便求一两杯酒荡涤之；觉气入腹不安，即须调气，逼出浊气，即咽纳新气，以意送之，当以手摩之<sup>⑯</sup>，则便吞椒及饮一两盏酒，令散矣<sup>⑰</sup>。

服气一年，通气；二年，通血实；三年功成，元气凝实<sup>⑱</sup>，纵有触犯，无能为患<sup>⑲</sup>。日服千咽，不足为多，返老还童，渐从此矣。气化为津，津化为血，血化为精，精化为髓，髓化为筋。一年易气，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易髓，六年易筋，七年易骨，八年易发，九年易形，即三万六千真神，皆在身中，化为仙童，号曰真人矣。勤修不怠，则关节相连，五脏牢固。《黄庭经》云：“千千百百自相连，一一十十似重山。”是内气不出，外气不入<sup>⑳</sup>，寒暑不侵，刀兵不害，升腾变化，寿同三光也<sup>㉑</sup>。

## 【注释】

① 食饮调护诀：是调气者在饮食等方面应注意的调养事项。

② 次第：依次，按照顺序或依一定顺序，一个接一个地。



③损宜永断，益乃恒服：对人体有损害的食物要避免，对人体有益的食物要长期吃。

④平旦：古时候，我国把一日分为“十二时”。太阳露出地平线之前，天刚蒙蒙亮的一段时候称“平旦”，也就是我们现在所说的黎明之时。用地支表示这个时段则为寅时，即每天清晨的3—5时，即是我们古时讲的五更。

⑤胡麻粥：用炮制过的黑芝麻和粳米煮粥。胡麻，即黑芝麻。中医中药理论认为，黑芝麻具有补肝肾、润五脏、益气力、长肌肉、填脑髓的作用。

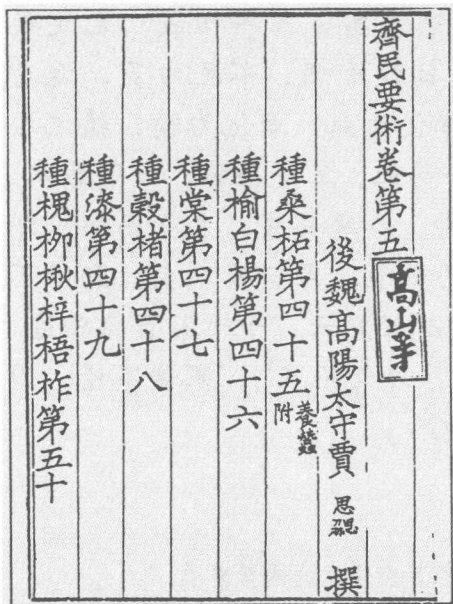
⑥淡面：指没有下菜的面。傅饪 (bó tuō)：汤饼的别名。中国古代一种水

煮的面食，类似于现代的煮面片。北魏贾思勰《齐民要术·饼法》：“傅饪，掇如大指许，二寸一断，著水盆中浸。宜以手向盆旁掇使极薄，皆急火逐沸熟煮。非直光白可爱，亦自滑美殊常。”

⑦乍可饥：偶尔饥饿可以。

⑧饱则伤心，气尤难行：吃得太饱则伤胃，容易阻滞人体气机的运行。因胃在心下，故古代常以心胃同称。

⑨呵出口中食毒浊气：吃完饭后，呼出口中食物中的有害气体。浊气，污浊之气。如呼出的废气，排出



《齐民要术》书影

的矢气等。

⑩肠胃虚净：这里指胃肠空虚。

⑪冲：冲撞，冲犯。

⑫六畜：是六种家畜的合称，即：马、牛、羊、猪、狗、鸡。

⑬一切秽恶不洁之气，并不可及门：一切秽浊有害的气体不能进口。

⑭甚不宜正气：与正气不相宜，即对人体正气有损害。

⑮速闭气：立即屏住呼吸。

⑯即咽纳新气，以意送之，当以手摩之：立即下咽清新的气体，用意念送下，用手导引气体流动。

⑰令散矣：使邪气消散。

⑱元气凝实：正气充沛。元气，由元精（父母之精）所化生，由后天水谷精气和自然清气结合而成阴气（精、血、津、液）与阳气（卫气、宗气、营气、脏腑之气、经脉之气）所化生。这里指人体的正气。

⑲无能为患：不能导致疾患。

⑳内气不出，外气不入：人体的正气不会消耗，外邪也不会入侵。内气，指人体正气。外气，指邪气。

㉑三光：指日、月、星。《白虎通·封公侯》：“天道莫不成于三，天有三光，日、月、星，地有三形，高、下、平，人有三尊，君、父、师。”

### 【译文】

饮食调护诀说：服气之后，所吃的食物要有先后之别。可以吃的东西对人体有益，不能吃的东西对人体必有损害，所以对人体有害的食物要避免，对人体有益的食物则应当长期食用。每天早晨吃少量淡水粥，或胡麻粥，对人



体有补益作用，还能调理脾气，使人津液充足。中午吃淡水面、汤饼及面饼最好。偶尔饥饿时，千万不要吃得太饱，吃得太饱则会损伤心神，阻塞气机，使人体气机运行不畅。像热面、萝卜、辣椒、生姜等食物应当禁食；味咸、味酸的食物应当逐渐少吃。每次吃完饭后，要立即呵出口中食物所化生的有害之气，就不会生病了。

服气之人，肠胃要虚净，生冷、酸滑、粘腻、放久的生硬食物以及腐败难消化的食物不能吃。如果偶尔吃了上述食物，即使是很少量的，也会使腹部微微疼痛，千万要小心。所吃的食物不可冲犯生产、死亡和六畜。一切秽恶不洁的气体，不能进口，进口即对人体有害，会损伤人体正气。如果不小心接触了秽浊不洁之气，须要立即屏住呼吸，闭上眼睛迅速离开，并喝一两杯酒来荡涤邪气；如果感觉邪气进入腹中，出现身体不适，要立即调气，逼出体内的浊气，立即吸入清新的空气，用意念送下至丹田，用手导引，再吃辣椒及一两盏白酒使邪气消散。

服气一年，则气机畅通；服气两年，则血脉通畅；服气三年则功成，元气凝聚，正气充实。即使外邪触犯正气，也不会致病。每日服气咽津千次，也并不会太多，渐渐从此开始，可使人返老还童。气化为津液，津液化为血，血化为精，精化为骨髓，髓化为筋。练功一年可使气机通畅，二年可使血脉通利，三年可使脉络充实，四年可使肌肉强劲，五年可使髓满脑充，六年可使筋脉强健，七年可使骨骼坚硬，八年可使头发乌黑，九年可使形体健壮，使三万六千真神，都在身体中，便可化为仙童，称为真人了。如此坚持练习而不怠懈，则可使关节灵活，五脏牢固。《黄庭经》说：“千筋百脉自然通连，犹如连绵不绝的大山一样。”使正气不外泄，邪气不内侵，寒暑之邪不能侵害身体，兵刃不来



相干，则能使人体真气升腾变化，与日月星同寿。”

### 【点评】

本节讲述了“饮食调护”之法。指出要多食对人体有益之物，饮食以清淡为主；少食对人体有害之物，如生冷、酸滑、粘腻、陈硬、腐败难消之物等。古人说：“民以食为天。”人体生命活动都必须依靠摄取食物来维持。食物在维护健康、防治疾病方面的作用越来越引起人们的重视。但是不良的饮食习惯，常常会导致各种疾病的发生。如果饮食有所偏嗜可能导致人体脏腑功能失调，阴阳偏盛衰而导致疾病的发生；如果过食寒凉，贪食生冷瓜果，日久则损伤脾胃阳气，导致脾胃虚弱，寒湿内生而发生腹痛、泄泻等病症；如过食辛温燥热的食物，则可使胃肠积热，出现口渴，腹满胀痛，便秘等病症；如果饮食温度过高，则可诱发食道癌等等。所以我们强调饮食要平衡、要多样化，要使饮食的五味得当，荤素食协调，饮食的寒、热、温、凉适度。

## 治万病坐功法

凡治诸病，病在喉中、胸中者，枕高七寸<sup>①</sup>；病在心下者，枕高四寸；病在脐下者，去枕。以口出气，鼻纳气者，名曰泻；闭口温气咽之者，名曰补。欲引头病者，仰头。欲引腰脚病者，仰足十指。欲引胸中病者，俛足十指。欲引去腹中寒热诸所不快者，皆闭气。胀腹欲息者<sup>②</sup>，须以鼻息。已，复为<sup>③</sup>，至



愈乃止矣。

平坐，伸腰、脚、两臂<sup>④</sup>，展手据地<sup>⑤</sup>，口徐吐气，以鼻纳之。除胸中肺中之痛<sup>⑥</sup>。咽气令温<sup>⑦</sup>，闭目行也<sup>⑧</sup>。

端坐，伸腰，以鼻纳气，闭之<sup>⑨</sup>，自前后摇头各三十次。除头虚空花，天旋地转之疾<sup>⑩</sup>。闭目摇之。

将左胁侧卧，以口吐气，以鼻纳之。除积聚心下不快之证<sup>⑪</sup>。

端坐，伸腰，徐以鼻纳气<sup>⑫</sup>，以右手持鼻摇，目昏若泪出者<sup>⑬</sup>，去鼻中息<sup>⑭</sup>；亦治耳聋，亦除伤寒头痛之疾。皆当以汗出为度。

### 【注释】

①七寸：23.31厘米。旧时市制长度单位，10寸等于1尺，1寸约合3.33厘米。

②胀腹欲息者：腹部胀满要喘息的。

③复为：重复原来的方法。

④伸腰：伸直腰部。伸，伸直，伸展。

⑤展手据地：两手展开撑地。据，手靠着。

⑥除胸中肺中之痛：除胸部及肺部的疼痛。

⑦咽气令温：令口中所含之气温后咽之。

⑧闭目行也：闭上眼睛用意念行气。

⑨以鼻纳气，闭之：用鼻吸气，并屏住。

⑩除头虚空花，天旋地转之疾：去除头晕眼花的疾病。

⑪除积聚心下不快之证：去除腹中结块，胃脘不适的病症。积聚，以腹内结块，或痛或胀为主要表现的疾病。腹内结块，固定不移，并伴胀痛或刺痛为特征者称为积。腹中气聚，攻窜胀痛，时作时止为特征者称为聚。心下，即胃脘部。

⑫徐：缓慢地。

⑬目昏若泪出者：视物昏花，见风流泪之病。

⑭去鼻中息：去除鼻中息肉。息，鼻息肉。

### 【译文】

一般治疗各种疾病，病位在咽喉部、在胸部的，睡觉时枕头要垫高七寸左右；病在胃及上腹部的，睡觉时枕头要垫高四寸；病在肚脐以下的，睡觉时要去掉枕头。用口吐气，鼻子吸气的，称为泻法；闭口，使气体在口中温暖后再咽下的，称为补法。若用导引方法治疗头部病症者，须多做仰头动作。若用导引治疗腰脚部病症的，应当做叩足十指的动作。若想用导引治疗胸中疾病的，应当多扳足部十趾。若想用导引方法治疗腹中寒证或热证所致的身体不适，应多闭气。腹部胀满想要喘息的，须用鼻呼吸。以上导引之法须坚持每天都做，直到疾病痊愈为止。

端身平坐，伸展腰、脚、两手臂，展开双手撑地，口中慢慢吐出气体，用鼻吸气，可以治疗胸中、腹中的疼痛疾患。治疗原理是使口中所含之气温和后再咽下，用意念导引气体的运行。

端身正坐，伸直腰部，用鼻吸气，屏住呼吸，自前而后摇头三十次。可以治疗头晕眼花、视物旋转之病。注意摇头时一定要闭上眼睛。



左侧卧位，用口吐气，用鼻吸气。可治疗胁下积聚、胃脘不适的病证。

端身正坐，伸直腰部，慢慢用鼻吸气，用右手捏鼻摇动。可以治疗视物昏花、迎风流泪，祛除鼻中息肉；也可治疗耳聋，伤寒头痛等病。注意都是以出汗为度。

正偃卧<sup>①</sup>，以口徐出气，以鼻纳之。除里急、饱食<sup>②</sup>。后小咽若咽气，数至十，令温为度<sup>③</sup>。若气寒者，使人干呕、腹痛，可用鼻纳气咽之七，至十，至百，则大填腹内，除邪气，补正气也。

右胁侧卧，以鼻纳气，以口小吐气，数至十，两手相摩热，以摩腹，令其气下出之。除两胁皮肤痛闷之疾<sup>④</sup>，愈即止。

端坐，伸腰直，上展两臂，仰两手掌。以鼻纳气，闭之，自极七息<sup>⑤</sup>，名曰蜀王台。除胁下积聚之疾<sup>⑥</sup>。

覆卧<sup>⑦</sup>，去枕，竖立两足，以鼻纳气四，复以鼻出之四；若气出之极，令微气再入鼻中，勿令鼻知<sup>⑧</sup>。除身中热，及背痛之疾<sup>⑨</sup>。

### 【注释】

①正偃卧：正面仰卧。偃，仰面倒下。

②里急：即里急后重，是痢疾常见症状之一。里急，形容大便在腹内急迫，窘迫急痛，欲解下为爽。后重，形容大便至肛门，有重滞欲下不下之感，肛直肠及髓尾部坠胀，里急后重与持便意感。饱食：形容食后腹胀。

③后小咽若咽气，数至十，令温为度：然后小口咽气十余次，使口中气温和为度。

④除两胁皮肤痛闷之疾：去除两胁胀闷及皮肤疼痛的疾病。

⑤自极七息：呼吸七次。

⑥除胁下积聚之疾：去除胁下积聚的疾病。

⑦覆卧：俯卧于床。覆，翻转，倾覆。

⑧勿令鼻知：不要让鼻子感觉到呼吸。

⑨除身中热，及背痛之疾：去除身体发热及后背疼痛的疾病。

### 【译文】

正面仰卧，口中慢慢吐气，用鼻吸气。可以治疗里急后重、腹部胀满不适等病。然后咽气十余次，以口中气变温和为度。若吸入之气寒冷，容易使人干呕、腹痛，可用鼻吸气吞咽七到十次，若吸气吞咽百次，则可填满肚腹，除腹中邪气，补充人体正气。

右侧卧位，用鼻吸气，用口慢慢吐气，数到十次，两手搓热，用手掌摩腹部，令邪气从下排出。可治疗两胁胀闷及皮肤疼痛之病，痊愈为止。

端身正坐，腰部挺直，两臂向上伸展，两手掌向上。用鼻吸气，屏住呼吸，闭气到极点，呼吸七次，称为蜀王台。可以治疗胁下积聚之病。

仰卧于床，去掉枕头，竖立两脚，用鼻吸气四次，再用鼻呼气四次；在呼气末，使气慢慢进入鼻中，不要让鼻子感觉到呼吸。可以治疗身体发热，以及后背疼痛的病证。

端坐，伸腰，举左手仰其掌，却<sup>①</sup>，右手同。除两臂及



背痛之疾，气结积聚之病。

端坐，以两手相叉抱膝，闭气鼓腹二七或三七，气满则吐，候气通畅为度。行之十年，老有少容。

端坐，伸腰，左右倾侧<sup>②</sup>，闭目，以鼻纳气。除头风<sup>③</sup>。自极七息，止。

端坐，伸腰，鼻纳气数十为度，除腹中饮食满饱<sup>④</sup>。若快则止，未便者，复为之。若腹中有寒气，亦为之。

端坐，使两手如张弓势，满射数四<sup>⑤</sup>，可治四肢烦闷<sup>⑥</sup>，背急<sup>⑦</sup>。每日，或时为之，佳。

端坐，伸腰，举左手仰掌，以右手承右胁<sup>⑧</sup>，以鼻纳气，自极七息。除瘀血、阻气等，并皆治之。

端坐，伸腰，举右手仰掌，以左手承左胁，以鼻纳气，自极七息。除胃寒食不变<sup>⑨</sup>，则愈。

### 【注释】

①举左手仰其掌，却：举左手仰掌，掌心向上，然后收回。

②左右倾侧：左右侧弯腰。

③头风：病证名，指经久难愈之头痛。《医林绳墨·头痛》言：“浅而近者，名曰头痛；深而远者，名曰头风。头痛卒然而至，易于解散也；头风作止不常，愈后触感复发也。”头风有正头风、偏头风之分，痛在头之当中者，为正头风，痛在左半部或右半部者为偏头风。

④腹中饮食满饱：饮食积聚腹中。

⑤两手如张弓势，满射数四：使两手如开弓之势，满射之姿，共做四次。

⑥四肢烦闷：四肢烦满不适。

⑦背急：后背拘急。

⑧以右手承右胁：用右手按着右胁。

⑨胃寒食不变：脾胃虚寒不能消化食物。

### 【译文】

端身正坐，伸直腰部，举起左手使掌心向上，收回，再举起右手使掌心向上。可以治疗两手臂及后背疼痛之病，也能治疗气机郁结所致的积聚之病。

端身正坐，两手交叉抱膝，屏住呼吸，鼓起腹部十四次或二十一次，气满则呼，直到气机通畅为止。这样坚持十年，可以使人容颜不老。

端身正坐，伸直腰部，向左右弯腰，闭上眼睛，用鼻吸气，呼吸七次为止。可治疗头风之病。

端身正坐，伸直腰部，用鼻吸气十余次，可治疗腹中食积。如果大便通畅则停止，如果未出现大便，继续此法。若腹中寒气内侵，亦可用此法治疗。

端身正坐，两手张开如开弓之势，满射之姿，共做四次，可治疗四肢烦闷不适，后背拘急等病。每天练习，或时时练习最好。

端身正坐，伸直腰部，举起左手，掌心向上，用右手按着右胁部，用鼻吸气，这样深吸气七次。可以治疗瘀血、气阻之类病症。

端身正坐，伸直腰部，举起右手，掌心向上，用左手按着左胁部，用鼻吸气，这样深吸气七次。可以治疗胃部寒凉，饮食不消化之类的病。

两手却据<sup>①</sup>，仰头，自以鼻纳息，因而咽之数十。除热，



身中伤死肌肉等，治之而愈。

正偃卧，端展足臂<sup>②</sup>，以鼻纳气，自极七息，摇足三十而止。除胸足中寒，周身痹，厥逆，嗽<sup>③</sup>。

偃卧，屈膝，令两膝头内向相对，手翻两足<sup>④</sup>，伸腰，以鼻纳气，自极七息。除痹疼热痛，两髀不遂<sup>⑤</sup>。

平坐，两手抱头宛转上下<sup>⑥</sup>，名为开胁。除身体昏沉不通畅者<sup>⑦</sup>，并皆治之愈。

踞坐，伸右脚，两手抱左膝头，伸腰，以鼻纳气，自极七息。除难屈伸，及拜起髀中痛、瘀痹等病<sup>⑧</sup>，并皆治之。

踞坐，伸左足，两手抱右膝，伸腰，以鼻纳气，自极七息，展左足着外。除难屈伸，及拜起髀中疼。一本云：除风，并目晦、耳聋<sup>⑨</sup>。

### 【注释】

①两手却据：两手抱着头后部。

②端展足臂：展开手臂及双足。

③除胸足中寒，周身痹，厥逆，嗽：去除胸中虚寒，周身麻木疼痛，四肢逆冷，咳嗽等病。痹，痹症。中医指由风、寒、湿等引起的肢体疼痛或麻木的病。厥逆，病症名。即指四肢逆冷，手冷可过肘，足冷可过膝，由阳气内衰，阴寒独盛所致。

④手翻两足：用手翻抱两脚。

⑤除痹疼热痛，两髀不遂：去除双下肢麻木疼痛，不能行走之病症。



⑥两手抱头宛转上下：用两只手抱头上下转动。宛转，随顺变化。这里指自由地上下摇动。

⑦身体昏沉不通畅者：身体沉重不适，经络不通畅。

⑧拜起髀中痛、瘀痹：跪拜起立时大腿疼痛、由淤血导致的痹症。拜起，跪拜起立。髀，大腿，亦指大腿骨。

⑨目晦：目暗，视物不清。晦，昏暗不明。

### 【译文】

两手抱着头后部，仰头，用鼻吸气，并咽气数十次。可以治疗身体发热，身体肌肉坏死等病症。

正面仰卧，伸展手臂及双足，用鼻吸气，这样深吸气七次，摇脚三十次而停止。可以治疗胸部及足部寒冷，周身麻痹疼痛，四肢逆冷，咳嗽等病症。

正面仰卧，屈膝，使两膝内向相对，用手翻抱两脚，伸直腰部，用鼻吸气，这样深吸气七次。可以治疗痹症灼热疼痛，两腿不能行走之病。

平坐，两手抱头上下转动，名为开胁。可以治疗身体沉重，血脉不畅之病。

蹲坐，伸直右脚，两手抱左膝，伸腰，用鼻吸气，这样深吸气七次。可以治疗双下肢屈伸不利，以及跪起时大腿疼痛，及瘀血痹症的病症。

蹲坐，伸直左脚，两手抱右膝，伸腰，用鼻吸气，这样深吸气七次，伸屈左足向外。可以治疗双下肢屈伸不利，以及跪起时大腿疼痛的病。有书上说可以祛除风邪，并治疗视物昏暗，耳聋等病症。

正偃卧，直两手捻胞所在<sup>①</sup>，令如油囊裹丹。治阴下湿，小便难倾，小腹重，不快<sup>②</sup>。若腹中热，但口出气，鼻纳之



数十，止，亦不须小咽之。若腹中不热者，行七息，以温气咽之十，止。

覆卧，傍视两踵<sup>③</sup>，伸腰，以鼻纳气，自极七息。除脚中弦痛转筋及脚酸痛<sup>④</sup>。

踞坐，两手抱两膝头，以鼻纳气，自极七息。除腰痹背痛<sup>⑤</sup>。

偃卧，展两髀两手，令两踵相向，亦鼻纳气，自极七息。除死肌及足髀寒疼之疾<sup>⑥</sup>。

偃卧，展两手、两髀、左膀、两足踵，以鼻纳气，自极七息。除胃中有食不消、苦呕之疾。

踞坐，伸腰，以两手引两踵，以鼻纳气，自极七息，向两膝头者。除身痹、呕逆之疾。

偃卧，展两手两足，仰足指，以鼻纳气，自极七息。除腹中弦急切痛<sup>⑦</sup>。

偃卧，左足踵拘右足拇指<sup>⑧</sup>，以鼻纳气，自极七息。除厥疾<sup>⑨</sup>。若人脚错踵，不拘拇指，依法行之。

偃卧，以右足踵拘左足拇指，以鼻纳气，自极七息。除周身痹<sup>⑩</sup>。

#### 【注释】

①直两手捻胞：用两手按摩膀胱处。捻，用手指搓转，引申为按摩。胞，同“脬”，指膀胱。

②治阴下湿，小便难倾，小腹重，不快：治疗外阴潮湿，小便不利，小腹坠胀。

③傍视两踵：从旁边看两脚跟。踵，脚后跟。

④脚中弦痛转筋及脚酸痛：治疗下肢肌肉拘挛及腰酸疼痛。转筋，局部肌肉拘挛强直的表现。

⑤腰痹背痛：背、腰部麻木疼痛。

⑥死肌及足髀寒疼之疾：死肌，坏死的肌肉。足髀寒疼，下肢冷痛。

⑦腹中弦急切痛：腹中拘急疼痛。

⑧左足踵拘右足拇指：用左足跟勾住右足大拇趾。踵，脚后跟。

⑨厥疾：病名。指突然昏倒、手足逆冷等症。

⑩周身痹：周身麻木疼痛。

### 【译文】

正面仰卧，伸直两手按摩膀胱处，使它如油囊裹丹。可以治疗阴部潮湿，小便淋漓不畅，小腹重坠不适等病症。若腹中灼热，只用口出气，鼻吸气数十次，停止，也不需要小口咽气。若腹中不热，呼吸七次，将温气咽下，如此十次，停止。

俯卧于床，从旁边看两足跟，伸直腰部，用鼻吸气，这样深吸气七次。可以治疗下肢肌肉拘挛及脚酸痛。

蹲坐，两手抱两膝盖，用鼻吸气，这样深吸气七次。可治疗腰背麻木疼痛。

正面仰卧，伸直四肢，使两足跟相向，用鼻吸气，这样深吸气七次。可以去除坏死肌肉以及下肢寒冷疼痛等病症。



正面仰卧，伸直四肢，左肩膀，两足跟，用鼻吸气，这样深吸气七次。可以治疗胃中积食不消，呕吐等病症。

蹲坐，伸直腰部，用两手牵引两足跟使两膝向下，用鼻吸气，这样深吸气七次。可以治疗全身麻痹，呕吐，呃逆等病症。

正面仰卧，伸展两手两脚，仰足趾，用鼻吸气，深吸气七次。可治疗腹中拘急疼痛。

正面仰卧，左脚跟勾住右足大拇指，用鼻吸气，深吸气七次。可治疗厥证，如有人足跟勾不住大拇指，勾住别的脚趾即可。

正面仰卧，用右脚跟勾住左脚大拇指，用鼻吸气，深吸气七次。可治疗全身麻木疼痛等病症。

病若在左，端坐，伸腰，右视目，以鼻纳气，极而吐之数十，止。闭目而作。

若病在心下积聚者，端坐，伸腰，向日仰头。徐以鼻纳气，因而咽之，三十而止。开目而作。

若病在右，端坐，伸腰，左视目，以鼻徐纳气而咽之数十，止。

《元阳经》云<sup>①</sup>：“常以鼻纳气，含而漱之，舌撩唇齿，咽之，一日夜得千咽者，大佳。当少饮食，多即气逆，逆则百脉闭，百脉闭则气不行，气不行则疾病生。”

### 【注释】

①《元阳经》：是《太上灵宝元阳妙经》的简称，成书于南北朝时期，全文十卷，经文中杂有大量佛教教义，以发展道教为目的，以度人为教义，以人自度为条件，乃南北朝时期著名的道教经书。

### 【译文】

若病在左，端身正坐，伸直腰部，眼睛向右看，用鼻吸气，深吸气十次，停止。闭着眼睛练习。

若病邪积聚在心下胃脘部，端身正坐，伸直腰部，面向太阳仰头。慢慢用鼻吸气，并吞咽之，做三十次停下。睁开眼睛练习。

若病在右，端身正坐，伸直腰部，眼睛向左看，用鼻慢慢吸气并吞咽数十次，停止。

《元阳经》说：“经常用鼻吸气，口含津液，用舌头擦唇齿，咽下，一天能做上千次的，最好。应当少进饮食，多食则气机逆乱，气逆则百脉闭塞不通而致气机不行，气机不畅则百病皆生。”

### 【点评】

本节详细介绍了三十三种治病的坐功方法，每种坐功方法都有相应的治疗病症，内容详尽，若能坚持对疾病康复必有益处。这些方法现代养生气功还在沿用，可在专业人士指导下修炼。



# 陈希夷先生二十四气坐功导引治病图



立春正月节坐功图



雨水正月中坐功图



惊蛰二月节坐功图



春分二月中坐功图



清明三月节坐功图



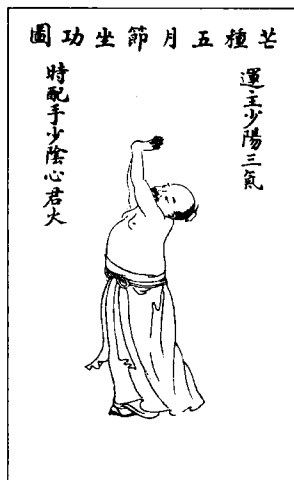
谷雨三月中坐功图



立夏四月節坐功圖



小滿四月中坐功圖



芒種五月節坐功圖



夏至五月中坐功圖



小暑六月節坐功圖



大暑六月中坐功圖



立 秋 七 月 節 坐 功 圖

運主太陰四氣

時配足少陽膽相火



立秋七月节坐功图

處 暑 七 月 中 坐 功 圖

運主太陰四氣

時配足少陽膽相火



处暑七月中坐功图

白 露 八 月 節 坐 功 圖

運主太陰四氣

時配足陽明胃燥金



白露八月节坐功图

秋 分 八 月 中 坐 功 圖

運主陽明五氣

時配足陽明胃燥金



秋分八月中坐功图

寒 露 九 月 節 坐 功 圖

運主陽明五氣

時配足太陽膀胱寒水



寒露九月节坐功图

霜 降 九 月 中 坐 功 圖

運主陽明五氣

時配足太陽膀胱寒水

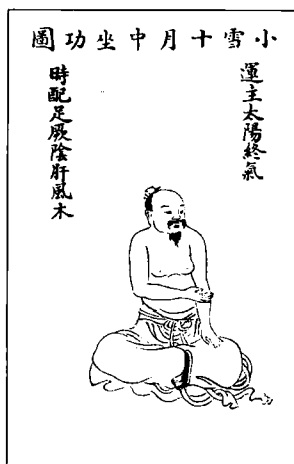


霜降九月中坐功图





立冬十月節坐功圖



小雪十月月中坐功圖



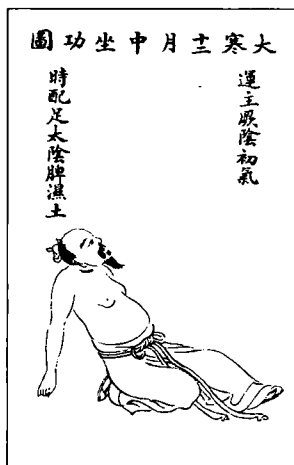
大雪十一月節坐功圖



冬至十一月月中坐功圖



小寒十二月節坐功圖



大寒十二月月中坐功圖



## 养五脏五行气法

春以六丙之日时加巳<sup>①</sup>，食气百二十<sup>②</sup>，助于心，令心胜肺，无令肺胜肝<sup>③</sup>，此养肝之义也<sup>④</sup>。

夏以六戊之日时加未<sup>⑤</sup>，食气百二十，以助脾胜肾，不伤于心也。

季月以六庚之日时加申<sup>⑥</sup>，食气百二十，以助肺，令肺胜肝，不伤于脾也。

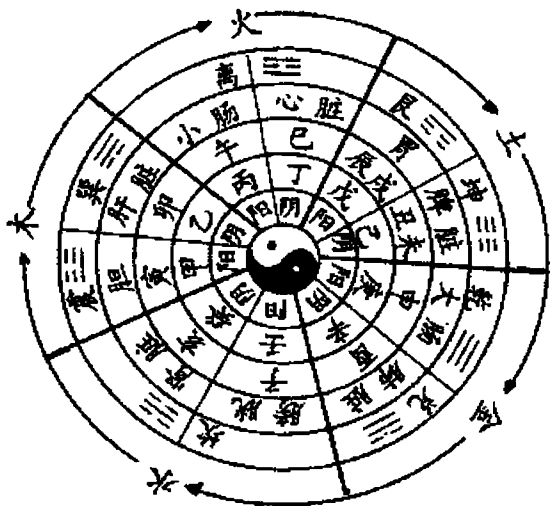
秋以六壬之日时加亥<sup>⑦</sup>，食气百二十，以助肾，令肾胜心，不伤于肺也。

冬以六甲之日时加寅<sup>⑧</sup>，食气百二十，以助肝，令肝胜脾，不伤于肾也。

此法，是五行食气之要，明时各有九<sup>⑨</sup>，凡一千八十。食气各以养脏，周而复始，不相克，精心为之。

### 【注释】

①六丙之日：六丙日是中国干支纪年、纪月、纪日、纪时法中的天干为丙的六个日子。天干始于甲，地支始于子，天干与地支循环相配，可成甲子、乙丑、丙寅……等六十组，循环使用，以纪日或者纪年，称为六十花甲子。六十甲子中只有六个天干为丙的日子，即丙寅日、丙子日、丙戌日、丙申日、丙午日、丙辰日，故称六丙日。时加巳：即巳时。又名日禺等。临近中午的时候称为隅中（上午9时正至上午11时正）。十二时辰制西周时就已使用。汉代命名为夜半、鸡鸣、平



五行八卦脏腑图

旦、日出、食时、隅中、日中、日昃、晡时、日入、黄昏、人定。又用十二地支来表示，以夜半二十三点至一点为子时，一点至三点为丑时，三点至五点为寅时，依次递推。

②食气：即“服气”，“行气”。气功术语，为道家修炼方法之一。是通过吸气、咽气等进行的练功方法。

③令心胜肺，无令肺胜肝：即以五行相克的规律行之。心属火，肺属金。心火盛则克制肺金，肺金受克则不能克伤肝木，故谓之“养肝之义”。以下同此理类推。五行相克，指的是事物的相互克制、制约或抑制的关系，如木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。五行在中医理论中是指构成天地万物的五种基本物质，用以说明世界万物的起源和世界是物质多样性的统一体。五行中每一“行”都有“克我”、“我克”的关系。



④此养肝之义也：应为养肝之气也。

⑤六戊之日：戊日是按六十甲子的排列顺序从老黄历上推，每六十天为一轮，其中凡是逢戊子、戊寅、戊辰、戊午、戊申、戊戌这六天就叫戊日，也称“六戊”。时加未：即未时，又名日跌、日央等。为十三时至十五时。

⑥季月：指每季的最后一个月，即农历三、六、九、十二月。以六庚之日：干支相配的六个庚日：庚子、庚寅、庚辰、庚午、庚申、庚戌。《云笈七签》卷八一：“此符消九虫，当以六庚日常以白薄纸、竹纸书服之。”时加申：又名日铺、夕食等。十五时至十七时。

⑦六壬之日：按六十甲子的排列顺序从老黄历上推，每六十天为一轮，其中凡是逢壬子、壬寅、壬辰、壬午、壬申、壬戌就叫壬日，也称为“六壬日”。时加亥：又称人定、定昏等。二十一时至二十三时正。

⑧六甲之日：甲日是中国干支纪年、纪月、纪日、纪时法中的天干为甲的六个日子。天干始于甲，地支始于子，天干与地支循环相配，可成甲子、乙丑、丙寅……等六十组，循环使用，以纪日或者纪年，称为六十花甲子。六十甲子中只有六个天干为甲的日子，即甲子日、甲戌日、甲申日、甲午日、甲辰日、甲寅日，故称六甲日。时加寅：又称平旦、黎明、早晨、日旦等。

⑨时：夜与日的交替之际。凌晨三时至凌晨五时。

### 【译文】

春天要在六丙之日的巳时，服气一百二十息，可补益心脏，使心火克制肺金，使肺金不会太胜而伤害肝木之气，这就是养肝木的意思。

夏天要在六戊之日的未时，服气一百二十息，以补益脾脏土气，使脾土能制约肾水，不能使肾水损伤心火。

每季的最后一个月要在六庚之日的申时，服气一百二十息，以补益肺脏金气，使肺金能制约肝木，不能使肝木损伤脾土。

秋季要在六壬之日的亥时，服气一百二十息，以补益肾水，使肾水能制约心火，不能使心火损伤肺金。

冬季要在六甲之日的寅时，服气一百二十息，以补益肝气，使肝木能够制约脾土，不能使脾土损伤肾水。

以上方法，是五脏服气的要诀，一年四季，每季三个月，九十天，有九个服气的日子，每次服气一百二十息，共服气一千零八十次。均根据五行生克关系而服气以保养相关脏腑，周而复始，如此循环，使五脏相互克制，一定要好好练习。

### 【点评】

本节主要论述了保养五脏的行气方法，并且具体论述了各脏最佳的行气时间。季节养生、时辰养生等方法和现代的时间医学很相似，可以相互借鉴，相得益彰。

## 下卷

### 高子三知延寿论

#### 色欲当知所戒论

高子《三知论》曰：人生孰不欲倚翠偎红<sup>①</sup>，沉酣曲蘖<sup>②</sup>，明眸皓齿<sup>③</sup>，溺快衾绸<sup>④</sup>？何知快乐之悦吾心，而祸害因之接踵矣<sup>⑤</sup>。故庄生曰：“人之大可畏者，衽席之间不知戒者过也<sup>⑥</sup>。”故养生之方，首先节欲<sup>⑦</sup>，欲且当节，况欲其欲而不知所以壮吾欲也，宁无损哉？夫肾为命门，为坎水，水热火寒<sup>⑧</sup>，则灵台之焰藉此以灭也<sup>⑨</sup>。使水先枯竭，则木无以生，而肝病矣<sup>⑩</sup>；水病则火无所制，而心困矣<sup>⑪</sup>；火焰则土燥，而脾败矣<sup>⑫</sup>；脾败则肺金无资<sup>⑬</sup>，五行受伤<sup>⑭</sup>，而大本以去，欲求长生，其可得乎？

嗟夫<sup>⑮</sup>！元气有限<sup>⑯</sup>，人欲无穷，欲念一起，炽若炎火。人能于欲念初萌，即便咬钉嚼铁，强制未然，思淫逸之所<sup>⑰</sup>，虎豹之墟也，幽冥之径也<sup>⑱</sup>。身投爪牙而形甘嚙啮<sup>⑲</sup>，无云智者勿为，虽愚者亦知畏惧。故人于欲起心热之际，当思冰山

在前，深渊将溺<sup>②</sup>，即便他思他涉以遏其心<sup>③</sup>，或行走治事以避其险<sup>④</sup>，庶忍能戒心，则欲亦可免，此为达者言也。平居当熟究养生之理<sup>⑤</sup>，守静之方，秉慧剑截断尘缘，举法眼看破幻影<sup>⑥</sup>。无为死可以夺吾生，清静恬淡，悉屏俗好<sup>⑦</sup>；勿令生反速就其死<sup>⑧</sup>，定性存诚，务归正道。俾仙不误我，而我不误身，久住长年，不为妄诞<sup>⑨</sup>。

然余所论，人孰不曰嚼过饭也<sup>⑩</sup>。余亦知为熟谈。但人知为嚼过饭，而不知饭所当食，知此谈为熟，奈何熟此谈而不行！所以百日沉痾<sup>⑪</sup>，经年枕席，芳华凋谢，早岁泉扃<sup>⑫</sup>，皆由厌常谈而希平地可仙，薄浅近而务谈说高远，于尔身心果何益哉！徒云自哄自己，毕竟终无一成。吾岂欲人人知予言有本耶，聊自信耳<sup>⑬</sup>。因录诸经法言<sup>⑭</sup>，觉彼色欲知戒，俾得天元之寿<sup>⑮</sup>。

### 【注释】

①孰：谁，哪个人或哪些人。倚翠偎红：一边是红色，一边是绿色，形容沉湎于酒色之中。

②沉酣曲蘖：沉酣，醉心其事。曲蘖，这里指酒。

③明眸皓齿：明亮的眼睛，洁白的牙齿。形容女子容貌美丽，也指美丽的女子。

④溺快衾绸：过分沉溺于女色。衾，被子。绸，帐子。这里指代房事女色。

⑤接踵：相继、相从、连续不断。



⑥衽席之间：衽席，即卧席。此处引申为色欲之事。

⑦节欲：自觉地对自己的欲望和行为加以必要的限制和控制。这里主要指节制色欲。

⑧水热火寒：热，盛。指肾水盛而肾阳不足。

⑨灵台之焰：指心火。灵台，指心。

⑩使水先枯竭，则木无以生，而肝病矣：肾水枯竭，无以濡养肝木，则肝木失养而发病。

⑪水病则火无所制，而心困矣：肾水枯竭，不能上制心火，则心火旺盛而发病。

⑫火焰则土燥，而脾败矣：心火旺盛，克金太过，金受火克，不能制约肝木，肝木旺盛而克制脾土，则脾土衰败。

⑬脾败则肺金无资：脾土衰败，则土不生金，金水不得资助。

⑭五行受伤：即五脏受损。

⑮嗟夫：表示感叹的语气词。

⑯元气：指人体的正气。

⑰淫逸之所：恣纵逸乐的地方。淫逸，恣纵逸乐。

⑱虎豹之墟也，幽冥之径也：虎豹所过的山林，地狱的幽府。墟，本作“虚”。幽冥，道教常见词汇，地府之狱，幽暗无光。

⑲嚅啗：强笑的样子。

⑳深渊将溺：将陷于危险的境地。深渊，深潭，指很深的水。常用来比喻艰难的境地和险境。溺，淹没，没入水中。

㉑即便他思他涉：立即想别的事情，做别的事。即便，立即。



②②行走治事：处理别的事情。治，处理，管理。

②③平居：平日，平素。

②④举法眼看破幻影：用敏锐的洞察力，看破虚幻的景象。法眼，佛教指能照见一切法门的眼睛。泛指敏锐、深邃的洞察力。

②⑤悉屏俗好：摒弃低俗的喜好。屏，遮挡。俗好，流俗之所喜好。

②⑥勿令生反速就其死：不能让其生，反而加速了死亡。

②⑦妄诞：虚妄不实。

②⑧然余所论，人孰不曰嚼过饭也：但是我所说的，人们都认为是很平常的道理。

②⑨沉痾(kē)：痾，通“痾”，拖延长久的重病，难治的病。

③⑩泉扃(jiōng)：泉水。

③⑪聊自信耳：自己有信心。

③⑫法言：格言。

③⑬天元之寿：指长寿。天元，指中国古代历法中的四柱。四柱是由“年干，年支”、“月干，月支”、“日干，日支”、“时干，时支”，共八个干支所组成（八个字）。每一个组合称为“柱”，形成“年柱”、“月柱”、“日柱”、“时柱”，故四柱又称为“八字”或“四柱八字”。

### 【译文】

高子《三知论》说，人生谁不喜欢沉醉于酒色之中。然而谁又知道片刻的快乐过后，接踵而来的却是疾病缠身。庄生说：“人最可怕的就是不知道要戒除色欲。”养生的方法，首先就是要节制色欲，如果一个人纵情于声色之中，必然会给身体带来极大的损害。肾是人的命门，为坎水，水盛则火寒，心火必然



被扑灭。假如肾水先枯竭，则无肾水以养肝木，就会导致肝脏的病变；肾水枯竭，水不制火，则心火亢盛而发病；火盛则土燥，而致脾脏功能失调，脾脏衰败，则土不生金，肺金失去脾土的资助而受损。五脏受损，则人体正气受损。五脏损伤而想要求长生，怎么可能呢？

唉！人的元气有限，但人的欲望无穷，欲念一起，好比熊熊烈火。人要在欲念初起时，便咬钉嚼铁地节制欲望，想到淫逸之所，就如同虎豹所过之山林，地狱幽府一样，要能够克制欲望而不使其发生。身体处在爪牙之下而强行欢笑，不要说聪明人不会干，即使是傻子也会知道害怕恐惧。人在欲念初始时，应当设想自己在冰山之上，处于危险的境地，或者想象其他事情，以遏制心中的欲望，或处理别的事情，以避欲望之险，如果能够以坚忍不拔的意志来锁住心性，欲望也是可以避免的，这是给通达道理的人讲的。平日当探求养生的方法，清静无为，用聪慧之剑截断尘缘，用聪慧之眼看破世间幻影。我们应当过一种清静淡泊的生活，摒弃世间的低俗喜好，不能让其生，反而加速了死亡，真诚正直，守定本性，务必归于正道。使神仙不误我，我不误身，那么经过长久修炼，长生并非是不可企求之事。

上面所说内容，人们会说是很平常的事情。这些也是以前经常说的。但是人们虽然知道是嚼过饭，但不知饭是必须要吃的，人们知道这种说法稀松平常，却没有人去践行。所以那些旧病难愈，常年抱病在床甚至英年早逝的人，都是厌恶这些熟谈，而希望能平地成仙。看不起这些浅近而有用的道理，却追求不切实际的方法，这对身心有什么益处呢？只是哄骗自己而已，最终对身体健康毫无益处。我并不希望人人都知道书中所说的是有依据的，只是我有信心。因此，摘录了一些经书上的内容，让大家知道如果能戒除色欲，就能

够长寿。

### 证古戒言

黄帝曰：“一阴一阳之谓道<sup>①</sup>，偏阴偏阳之谓疾<sup>②</sup>。阴阳不和，若春无秋，若冬无夏。因而和之，是为圣度<sup>③</sup>。圣人不绝和合之道<sup>④</sup>，贵于闭密，以守天真<sup>⑤</sup>。”

素女曰：“人年六十，当秘精勿泄<sup>⑥</sup>；若气力尚壮，不可强忍，久而不泄，致生痼疾<sup>⑦</sup>。”

老君曰：“情欲出于五内，魂定魄静，生也<sup>⑧</sup>；情欲出于胸臆，精散神惑，死也<sup>⑨</sup>。”

全元起曰<sup>⑩</sup>：“乐色不节则精耗，贪妒不止则精散<sup>⑪</sup>。圣人爱精重施<sup>⑫</sup>，则髓满骨坚。”



刘彦冲《听阮图》



## 【注释】

- ①一阴一阳之谓道：阴阳平衡是天地万物生存的法则。道，规律、法则。
- ②偏阴偏阳之谓疾：阴阳偏衰或偏盛就会产生疾患了。
- ③圣度：犹圣虑、圣策。四季养生遵循的是《黄帝内经》四季养生理论以及古代众圣贤养生，四季为度的方法。
- ④和合：是中国古代神话中象征夫妻相爱的神名。这里指夫妻交配。
- ⑤贵于闭密，以守天真：贵于守护精气不外泄，以保护先天元气。
- ⑥秘精勿泄：秘藏精液不外泄。
- ⑦痈疾：中医指恶性脓疮。
- ⑧情欲出于五内，魂定魄静，生也：情欲出于五脏，五脏调和，魂魄安定，则能生机蓬勃。
- ⑨情欲出于胸臆，精散神惑，死也：情欲出于心，精神迷惑，就会产生疾病。
- ⑩全元起：生卒年不详。他的《注黄帝素问》为我国最早对《素问》之注解。该书已佚。全氏医术高明，据传有“得元起则生，舍之则死”之誉。
- ⑪乐色不节则精耗，贪妒不止则精散：贪妒淫乐色欲，没有节制就会耗散精气。
- ⑫重施：不轻易泄精。重，不轻易。

## 【译文】

证古戒言

黄帝说：“阴阳平衡是万物生存的法则，阴阳偏盛或偏衰就会导致疾病的产生。阴阳不调就好比一年之中有春天而没有秋天，有冬天而没有夏天。所以

调和阴阳是四季养生的重要法则。圣贤之人不戒绝夫妻房事，是因为他们懂得如何守护精气不外泄，以保护先天之气。”

素女说：“人到六十岁的时候，要秘藏精液而不外泄；但如果是气力尚且强壮之人，不可忍精不泄，否则精郁日久容易导致脓疮等病症。”

老君说：“如果情欲出于五脏，是人体的正常需求，且五脏调和，魂魄安定，能生机蓬勃；如果情欲出于胸中，出于贪色之心，会使人精神散漫，神气昏惑，会产生疾病。”

全元起说：“纵情于声色，没有节制，会损耗人体的精血；贪欲和忌妒不节制，就会使人体元气耗散。圣贤之人爱惜精气，不轻易施泄，所以髓满骨坚。”

《仙经》曰：“无劳尔形，无摇尔精<sup>①</sup>，归心寂静，可以长生。”又曰：“道以精为宝，宝持宜闭密。施人则生人，留己则生己。结婴尚未可，何况空废弃<sup>②</sup>？弃损不竞多，衰老命已矣。”故人肝精不固，目眩无光；肺精不交，肌肉消瘦；肾精不固，神气减少；脾精不固，齿发衰白，疾病随生，死亡随至。”

《书》曰：“服丹石以快欲<sup>③</sup>，肾水枯燥，心火如焚，五脏干烈，大祸立至。勿大醉入房，勿燃烛入房，勿远行疲乏入房，勿忍小便入房，勿带疮毒疾病未瘥入房<sup>④</sup>。”

孙真人曰<sup>⑤</sup>：“大寒大热，大风大雨，大雾大雷，日月薄蚀，星辰之下，神佛之前，更忌元旦、三元、五腊<sup>⑥</sup>，每月朔望<sup>⑦</sup>，



庚申本命<sup>⑧</sup>，春秋二分、二社<sup>⑨</sup>，五月九毒日<sup>⑩</sup>，每月二十八日，人神在阴，四月、十月，纯阴用事<sup>⑪</sup>，皆不可犯。否则损神<sup>⑫</sup>，不惟父母受伤，生子亦不仁不孝，戒之戒之。”

### 【注释】

①无劳尔形，无摇尔精：不使身体过度劳累，不使精气动摇。

②结婴尚未可，何况空废弃：男女交媾之事尚且不能太多，更何况白白浪费精气。结婴，指男女交媾。

③服丹石以快欲：服用丹石以增加性欲和快感。丹石，指丹砂炼制的丹药。快，高兴，舒服。

④疮毒：诸疮毒肿。未瘥(chài)：未痊愈。

⑤孙真人：即孙思邈。著名的医师与道士，被后人誉为“药王”。编写了《千金方》和《千金翼方》，对后世影响极大。

⑥元旦：一年开始的第一天。元，有开始之意。旦，指天明的意思。三元：为传统节日，分别是“上元”（元宵节，农历正月十五日），“中元”（中元节，农历七月十五日，俗称“七月半”或“鬼节”），“下元”（农历十月十五日）。五腊：《云笈七签》卷三七：“正月一日名天腊，五月五日名地腊，七月七日名道德腊，十月一日名民岁腊，十二月节日名侯王腊。此五腊日并宜修斋并祭祀先祖。”

⑦朔：农历每月的初一。望：一般在农历每月十五或十六日。

⑧庚申本命：本命年逢庚申年。中国传统纪年农历的干支纪年中一个循环的第五十七年称“庚申年”。以下各个公元年份，年份数除以60庚申字余0，或年份数减3，除以10的余数是7，除以12的余数是9，自当年立春起至次年立春

止的岁次内均为“庚申年”。

⑨春秋二分、二社：指春分、秋分、春社、秋社。

⑩五月九毒日：五月三个五日、六日、七日为九毒日。

⑪纯阴用事：指人体阴阳气盛的时候。

⑫损神：损伤人体正气。

### 【译文】

《仙经》说：“不要使形体过于劳累，不要使精气耗散过度，心静如水，无欲无求，则能长寿。”又说：“道家以精为宝物，宝物就要固密保存。宝物施于他人，则利于他人；宝物留给自己，则有益自身。男女房事尚且不能过多，更何况白白浪费精气呢？元气在不知不觉中逐渐耗损殆尽，生命也将随之终结。因此，人体肝脏精血不固，则头目昏眩，目无光泽，肺精不足，则肌肉消瘦，皮肤枯燥；肾精不固，则神气衰少；脾精不固，则齿摇发白，疾病也随之而来，离死亡也就不远了。”

《书》说：“服用丹药来增加性欲和快感，则容易使肾水枯燥，水不制火，则心火亢盛，五脏精气耗损，疾病即将到来。大醉之后、房内点蜡烛、远行疲乏、憋着小便、有疮疡未愈，以上几种情况均不宜行房事。”

孙真人说：“天气大寒大热，大风大雨，大雾打雷，日蚀月蚀，星光之下，佛像之前，元旦，正月十五，七月十五，十月十五，正月初一，五月初五，七月初七，十月初一，十二月节日，每月的初一、十五，庚申日及与本人五行属性相同的日子，春分，秋分，春社，秋社日，五月九毒日，每月二十八日，人神在阴分，四月、十月，阴气在人体内最旺盛，以上这些日子，均不宜进行房事。否则不仅会损伤自己的身体元气，而且如果此时怀孕，生子也会不仁不孝，希望大家一定要谨慎。”



高子曰：寡欲者<sup>①</sup>，无伺时日之戒<sup>②</sup>，而自无欲；多欲者，虽律以时日，而一日不能无欲。若尽如太上五百戒中<sup>③</sup>，犯者减算除年，则人寿尽夭亡矣。故立教太严，使人反不知信。然而立教之意，戒人节欲，借时日以惧之耳。余于多戒中仅取以上数条，此大不可犯者为戒。善养生者，当知所恐惧，而无犯此数者。

高子曰：色欲知戒者，延年之效有十：

阴阳好合，接御有度<sup>④</sup>，可以延年<sup>⑤</sup>。

入房有术，对景能忘，可以延年<sup>⑥</sup>。

毋溺少艾，毋困倩童<sup>⑦</sup>，可以延年。

妖艳莫贪，市妆莫近<sup>⑧</sup>，可以延年。

惜精如金，惜身如宝，可以延年。

勤服药物，补益下元，可以延年。

外色莫贪，自心莫乱，可以延年。

勿作妄想，勿败梦交<sup>⑨</sup>，可以延年。

少不贪欢，老能知戒<sup>⑩</sup>，可以延年。

避色如仇，对欲知禁，可以延年。

### 【注释】

①寡欲：一般说的是心要平静，没有欲望。这里指没有色欲。

②伺：守候，等待。

③太上五百戒：指老子的五百戒。



④接御有度：男女交合有节制。

⑤可以延年：可以延长寿命。

⑥入房有术，对景能忘，可以延年：交合有技巧，对不好的景象能自制，就可以延年了。

⑦毋溺少艾，毋困倩童：不要沉溺于年轻美貌的女子。少艾，指年轻美貌的女子。倩童，指妖童。

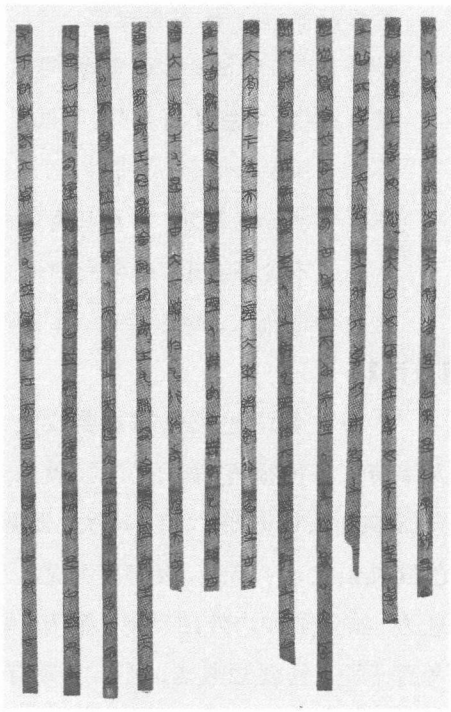
⑧妖艳莫贪，市妆莫近：远离妖艳的女子。妖艳、市妆，指美女。

⑨勿作妄想，勿败梦交：不要有非分的想法，不要让身体为梦交所弄垮。梦交，睡梦中与异性发生性行为。又称性梦。

⑩少不贪欢，老能知戒：年轻人不贪慕寻乐，老年人知道遵守戒律。

### 【译文】

高子说：清心寡欲的人，不要困囿于时日的禁忌，自己就能节制欲望；而贪欲者，虽然有时日的禁忌来约束，但每日都有欲望，这样也是没有用的。如果都如老子五百戒中所说的那样，犯禁者会减寿，则大多数人都会短命。所以立教太严，戒条太



郭店楚简《老子》



多反而使人不信服。立教的本意，在于劝诫人们节欲，是用时日来警戒人们罢了。我从多条戒律中选取以下几条，作为大戒而不可冒犯。善于养生的人，应当有所恐惧，不要冒犯这几条。

高子说：知道戒除色欲的人，做到以下十条可以延年益寿：

男女交合有节制，可以延年。

交合有技巧，对不好的景象能自制，可以延年。

不沉溺于年轻美貌的女子以及娇童，可以延年。

远离妖艳的女子，可以延年。

爱惜精气，爱惜身体如宝物，可以延年。

常服药物，补益肾精元气，可以延年。

不贪念外面的女子，心安定，可以延年。

不要有非分的想法，不要让身体被梦交弄垮，可以延年。

年轻人不贪慕寻乐，老年人知道戒除性欲，可以延年。

避色如避仇人，知道禁欲，可以延年。

### 【点评】

本节主要论述戒色的重要性及具体方法。首先，要意识到，色欲会给人体带来各种损害，如不节制，就会导致肾阳虚衰，肾精亏损等病症，甚至会影响到人体五脏六腑；其次，强调色欲对人体有损害，就要保持一颗对色欲畏惧之心；第三，要坚定意志，从思想上戒欲；第四，行动上要转移注意力，如多参加户外活动等；第五，要知道房中禁忌及技巧。具体方法可参考高子论“色欲知戒者，延年之效有十”。这些内容有一定道理，但需根据现代中医学观点进行科学取舍。

## 身心当知所损论

高子曰：吾人一身，所藉三宝具足<sup>①</sup>，足则形生，失则形死，故修养之道，保全三者，可以长年。夫人一日之中，一家之事，应接无穷，而形劳百拙<sup>②</sup>，起居不知节宣<sup>③</sup>，万感不令解脱<sup>④</sup>，乃恣意行为，尽力动荡<sup>⑤</sup>，不知五脏六腑之精，所当珍惜，以养吾形；六欲七情之伤<sup>⑥</sup>，所当远避，以安吾体。恃年力之壮<sup>⑦</sup>，乃任意不以为劳<sup>⑧</sup>，何知衰朽之因，死亡之速，由此而致？令人发槁形枯，蚕眠猬缩<sup>⑨</sup>，欲求金石以起吾生<sup>⑩</sup>，草木以活吾命，有是理哉！故当日用起居，喜怒哀乐，行住坐卧，视听笑谈，逐发戒谨<sup>⑪</sup>，则身无所损，元气日充，精神日足，彭铿比年<sup>⑫</sup>，嵩乔同寿<sup>⑬</sup>，敢曰迂妄以自欺哉<sup>⑭</sup>？当与同志者共守此道。因录诸经法言，觉彼身心之损，俾得地元之寿。

### 【注释】

①三宝：指人身的精、气、神。

②形劳百拙：各种事情使身体过度劳累。

③节宣：指或节制或宣泄的摄生方法。

④万感不令解脱：各种烦扰、问题得不到解决。万感，种种感触。

⑤乃恣意行为，尽力动荡：过度放纵自己的行为。恣意，放纵，不加限制，任意。



⑥六欲七情：指人们与生俱来的一些心理反应。不同的学术、门派、宗教对七情六欲的定义稍有不同。但是所有的说法都承认七情六欲是不可避免的。按通常的说法，六欲指色、声、香、味、触、法，七情指喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲。

⑦恃年力之壮：依赖年轻力壮。恃，依赖、仗着。

⑧任意不以为劳：放纵自己的行为而未意识到身体受到损害。劳，损害。

⑨发槁形枯，蚕眠猬缩：毛发枯槁，身体消瘦，像春蚕睡眠的样子，像蜷缩的刺猬。蚕眠，蚕蜕皮之前不动不食的状态。猬缩，犹蜷缩。

⑩金石：指古代丹药。

⑪逐发戒谨：从极细微的事情上戒慎谨持。发，古代长度单位名。

⑫彭铿比年：像彭祖一样长寿。彭铿，即彭祖，传说中的长寿者。

⑬嵩乔同寿：像中岳嵩山一样长寿。嵩乔，当做嵩高。山名，即中岳嵩山。

⑭敢曰迂妄：敢说荒唐的话。迂妄，荒诞，不合情理。

### 【译文】

高子说：人身依靠精气神三气就足够了。精充，气足，神全则形体安康；精衰，气少，神散则形体衰败，所以养生的重要方法是保全精气神三者，就可以延年益寿了。人的一天之中，一家之事，要处理的很多，应接不暇，而使身体过度劳累，起居没有规律，各种烦扰、问题就得不到解决，于是过度放纵自己的行为，不知道五脏六腑之精气，应当珍惜，用来滋养形体；七情六欲之损害，应当避免，以使身体安康。如果依仗自己年轻体壮，放纵自己的行为而未意识到身体受到损害，怎知自己身体衰败、过早死亡都是由这些原因引起的呢？如果人头发干枯，形体消瘦，犹如春蚕睡眠的样子，犹如蜷缩的刺猬，然

后再企求金石草木之药来活命，这怎么可能呢？在日常起居生活，喜怒哀乐，行住坐卧，视听谈笑这些细微的事情上就应当戒慎谨行，这样做身体就不会有损伤，元气日益充足，精神日益饱满，就可能寿比彭铿，年追嵩乔，谁说没有可能呢？应当和志同道合的人共同遵守这些养生的法则。摘录以下这些经书的内容，使大家警觉，身心受损，而能延年益寿。

### 证古戒言

《素问玄珠》曰<sup>①</sup>：“起居不节，用力过度，则脉络伤。伤阳则衄，伤阴则下<sup>②</sup>。”

《庄子》曰：“人有畏影恶迹而走以避之<sup>③</sup>，举足愈数而迹愈多，走愈疾而影不离，自以为尚迟，疾走不休，绝力而死<sup>④</sup>。不知处阴以休影，处静以息迹，愚亦甚矣。”

《书》云：“凡人于外事，勇于敢则杀，勇于不敢则活<sup>⑤</sup>。盖敢于有为即杀身，不敢有为则活其身也。久行伤筋劳于肝<sup>⑥</sup>，久立伤骨损于肾<sup>⑦</sup>。故行不疾走，立不至疲。大雾不宜远行，宜饮酒一杯以出。久坐伤肉<sup>⑧</sup>，久卧伤气<sup>⑨</sup>。坐勿背日，勿当疏风。卧间闭口，使真元不失<sup>⑩</sup>，邪气不入。”

《淮南子》曰：“大喜坠阳<sup>⑪</sup>，故喜勿极，极则伤魄，魄伤则狂，使意不存而皮革焦<sup>⑫</sup>。忿怒则气逆，大怒破阴<sup>⑬</sup>，悲哀动中则伤魂，魂伤则狂妄，而阴缩拘挛<sup>⑭</sup>。”

庚桑曰<sup>⑮</sup>：“全汝形，抱汝生，毋使汝思虑营营<sup>⑯</sup>。故外不劳形于事，内无思想之患<sup>⑰</sup>，则形体不弊，精神不散，可



以延年。”

## 【注释】

①《素问玄珠》：是《素问六气玄珠密语》的简称。乃唐代医学家王冰的医学著作之一，为论述五运六气之专书。

②伤阳则衄(nù)，伤阴则下：阳络伤则出现衄血，阴络伤则会出现下血。衄，泛指出血。下，指下血，即便血、泻血、血便。《灵枢·百病始生》：“起居不节，用力过度，则脉络伤。阳络伤则血外溢，血外溢则衄血；阴络伤则血内溢，血内溢则后血。”

③畏影恶迹：比喻为人愚蠢，不明事理。《庄子·渔父》：“人有畏影恶迹而去之走者，举足愈数而迹愈多，走愈疾而影不离身，自以为尚迟，疾走不休，绝力而死。不知处阴以休影，处静以息迹，愚亦甚矣。”

④绝力而死：筋疲力尽而死。

⑤凡人于外事，勇于敢则杀，勇于不敢则活：人们对于世事，处理过于果敢，则有害于身体；处理较平和，则有益于身体。外事，世事，家庭或个人以外的事。杀，消减。引申为对身体有害。活，救活，使人活。引申为对身体有益。

⑥久行伤筋劳于肝：中医认为肝主筋，长时间行走会损伤筋脉。

⑦久立伤骨损于肾：中医认为肾主



王冰像

骨，长时间站立会损伤骨骼。

⑧久坐伤肉：长时间坐着不动就会损伤肌肉。

⑨久卧伤气：长时间卧床之人就会损伤阳气。

⑩真元：即人体真气。

⑪大喜坠阳：太过于喜乐就会使人体阳气（主要是心阳，中医有过喜伤心之说）消亡。坠，丧失，消亡。

⑫故喜勿极，极则伤魄，魄伤则狂，使意不存而皮革焦：乐极生悲，悲伤肺，肺伤则魂魄受损而发狂，使人情志失常，皮肤毛发焦枯。中医认为肺藏魄，肺主皮毛。

⑬忿怒则气逆，大怒破阴：大怒就会使人气机上逆，气郁化火伤阴。破，毁坏，破坏。

⑭悲哀动中则伤魂，魂伤则狂妄，而阴缩拘挛：过度悲哀就会损伤魂，魂伤则使人发狂，而见缩阴及经脉拘急挛缩的病症。中医认为肝藏魂，肝主筋。阴缩，证名。男女前阴器内缩之病证。拘挛，症名，指筋骨拘急挛缩，肢节屈伸不利。参“拘挛”。

⑮庚桑：即庚桑楚，老聃弟子。

⑯毋使汝思虑营营：不要使你被思虑缠绕。营营，周旋往来的样子。

⑰外不劳形于事，内无思想之患：身体不被外物所损伤，思想上无负担。

## 【译文】

证古戒言：

《素问玄珠》说：“生活起居没有规律，或劳力过度，就会损伤人体脉络。伤了阳络会出现衄血，伤了阴络则出现下血。”



《庄子》说：“愚蠢之人畏惧自己的影子、厌恶自己的脚印，于是奔跑以逃避，迈步越快脚印越多，跑得越快影子跟得越紧，他自认为还是跑得不够快，因而拼命地加快脚步，最后导致精气衰竭而死亡。他不知道站在阴暗的地方影子自然会消失，静止不动就不会有脚印，这种人太愚蠢了。”

《书》说：“处理世事，如果采取过于刚强的方式会损伤身体，用平和的方式则有利于身体。很多敢于干一番大事业的人容易招致杀身之祸，小心谨慎则可使人活命。长时间行走会损伤人体筋脉，进而损伤肝脏，长时间站立会损伤骨骼，进而损伤肾脏。行走不宜过快，站立不宜过于疲劳。大雾之日不宜长途跋涉，若要外出，也应先喝一杯酒再走。长时间坐着不动会损伤肌肉，长时间卧床不动会损伤人体正气。不要在太阳照不到的地方坐着，不要背对着风口。睡觉时要紧闭嘴唇，使人体真气不外泄，邪气也不能够从口侵入人体。”

《淮南子》说：“太过于喜乐会损伤人体阳气，所以喜乐要有分寸；否则，喜乐过度则会伤及肺魄，魄伤则会使人发狂，情志失常，皮肤毛发焦枯。大怒则会使人气机上逆，气郁化火则伤阴。悲伤过度则伤魂，魂伤则使人狂妄，从而导致缩阴及经脉拘挛的病症。”

庚桑说：“要想保全自己的身体，保护自己的生命，就不要使自己整天被思虑缠绕。身体上不被外来事物损伤，思想上不要有负担，则可以形体健康，精神饱满，可以延年益寿。”

《灵枢经》曰：“内伤忧恐，则气上逆，六输不通，血凝不散，津液渗漏，恍惚不宁，四肢不耐。恐惧不解则精伤，骨酸痿痹<sup>①</sup>，五脏失守。惊则心无所倚，神无所归。故临危



冒险则魂飞，戏狂禽逸兽则神恐<sup>②</sup>。”

《老子》曰：“知足不辱，知止不殆<sup>③</sup>。”心有所憎勿深憎，当运心于平等。心有所爱勿溺爱，不令偏颇而改正。不然，损性伤神。

《老子》曰：“五色令人目盲，五音令人耳聋<sup>④</sup>。”心之神发乎目，久视则伤心<sup>⑤</sup>。肾之精发乎耳，久听则伤肾<sup>⑥</sup>。

《书》曰：“疑惑不已<sup>⑦</sup>，则心无所主，正气不行，外邪来干，失寐忘寝，昏昏默默，渐成虚劳<sup>⑧</sup>。”

《书》曰：“谈笑以惜精气为本，笑多则肾转腰疼。行走勿语，伤气，语多则住而再语<sup>⑨</sup>。故老君曰：塞其兑，闭其门<sup>⑩</sup>，终身不勤；开其兑，济其事，终身不救<sup>⑪</sup>。”

## 【注释】

①恐惧不解则精伤，骨酸痠痲(chì zòng)：恐则伤肾，肾伤则精伤，筋骨酸疼，筋脉痉挛。中医认为肾主骨生髓，肾藏精。痠痲，痲病，手足痉挛。

②狂禽逸兽：比喻凶猛的野兽。

③知足不辱，知止不殆：懂得满足不贪心就不会受辱，懂得适可而止就不会遭到危险。辱，羞耻。

④五色令人目盲，五音令人耳聋：缤纷的色彩，使人眼花缭乱，嘈杂的音调，使人听觉失灵。五色，指青、黄、赤、白、黑五色，也泛指各种色彩。古代以此五者为正色。五音，亦称“五声”。指中国五声音阶中的宫、商、角、徵、羽五个音级。



⑤久视则伤心：长时间用眼，容易损伤心（血）。中医认为肝开窍于目，眼睛需要肝血的濡养，而肝血需要心血的资助。

⑥久听则伤肾：长时间听声，容易损伤肾。中医认为肾开窍于耳。

⑦疑惑不已：困惑得不到解释。疑惑，心里不明白，困惑。

⑧渐成虚劳：逐渐形成虚劳病症。虚劳，中医病名，中医认为病久体弱则为虚，久虚不复则为损，虚损日久则成劳。

⑨语多则住而再语：说话时间长的时候，应该中间停歇一会儿再接着说。住，停，止。

⑩塞其兑，闭其门：闭目塞听之意。兑，指代口。门，指代眼睛。

⑪开其兑，济其事，终身不救：打开感官的门户，积极认识事物，将使终身不可救药。济，增加的意思。

### 【译文】

《灵枢经》说：“内伤悲忧或恐惧过度，容易使人体气机上逆，经脉不通畅，而致血液凝聚，津液渗漏，精神恍惚不宁，四肢活动不利。恐惧不解，则耗伤肾中精气，使筋骨酸痛，筋脉痉挛，五脏精气不能固藏。过度受惊则使心气散乱，神无所归。所以遇到危险的情况会害怕，面对凶狠的禽兽会产生恐惧。”

《老子》说：“懂得满足，不贪心，就不会受屈辱；懂得适可而止就不会遇到危险。”对不喜欢的事物不要厌恶，用一颗平常之心对



老子像

待。对喜爱的事物也不应过度溺爱。对事物不要有偏见，错了要立即改正，否则会损伤人体的神气。

《老子》说：“缤纷的色彩会使人眼花缭乱，嘈杂的声音，会使人听觉失灵。”心之神开窍于目，长时间用眼则会损伤心血。肾开窍于耳，听得时间太长则会损伤肾中的精气。

《书》说：“困惑得不到解释，就会使人六神无主。正气虚弱，外邪就会乘虚侵袭人体，而出现失眠头昏的病症，甚至逐渐形成虚劳之病。”

《书》说：“谈笑时要爱惜精气，笑多会伤及肾中精气，使腰部疼痛。行走的时候不要说话，容易使正气耗散，要说的话多时，要稍微歇一会再说。老君说：不对外面事物过于好奇，则会终生不被外来事物所牵连，打开感官的门户，过于积极地认识事物，将使其终生不可救药。”

真人曰：“常习不唾地<sup>①</sup>，有则含以咽之，使人精气常留，面目光彩。故曰：‘远唾不如近唾，近唾不如不唾。’又曰：‘津液者，吾身之宝，宝聚则为富翁，宝散则为贫客。’”

《闲览》曰：“目疾切忌洗浴，令人目盲<sup>②</sup>。饱食沐发，冷水并热泔洗头<sup>③</sup>，冷水濯足<sup>④</sup>，皆令人头病。炊汤隔宿，洗体成癖<sup>⑤</sup>，洗面无光，作甑哇疮<sup>⑥</sup>。”

真人曰：“发宜多栉<sup>⑦</sup>，手宜在面，齿宜数叩，津宜常咽，气宜常炼，五者修昆仑之法<sup>⑧</sup>。”

《书》曰：“大小二便，勿强闭忍，忍小便成淋<sup>⑨</sup>，忍大便成痔<sup>⑩</sup>。或涩或滑，又勿过度，皆伤气害生，为祸甚速。”



《书》曰：“罗绮成于天蚕<sup>⑪</sup>，制造出自人力，勿轻剪裁，以为华美，以折福寿。春冰未泮<sup>⑫</sup>，当下厚上薄，养阳收阴。大暑宜脱汗衣，勿冒风触。冬日之衣，急脱急着，棉衣不可顿加，稍暖又宜暂脱。北方语曰：若要安乐，不脱不着。南方语曰：若要安乐，频脱频着。”

### 【注释】

- ①唾：吐唾液。
- ②目盲：指视力严重下降甚至失明的症状。
- ③热泔：温热的淘米水。泔，淘米水，洗过米的水。
- ④濯足：洗脚。
- ⑤癣：指皮肤增厚，伴有鳞屑或有渗液的皮肤病。
- ⑥甄哇疮：疮名。
- ⑦栳(zhì)：梳头。
- ⑧昆仑之法：指修道养生的方法。
- ⑨淋：即淋证。以小便频急，淋漓不尽，尿道涩痛，小腹拘急，痛引腰腹为主要表现的疾病的统称。
- ⑩痔：中医学称为痔或痔疮。是人体直肠末端黏膜下和肛管皮肤下静脉丛发生扩张和屈曲所形成的柔软静脉团，是一种常见的肛肠疾病。
- ⑪罗绮：罗和绮。多借指丝绸衣裳。
- ⑫春冰未泮(pàn)：春天冰雪尚未融化。泮，冰雪融解。

## 【译文】

孙真人说：“应当养成不唾唾液的习惯，口中有唾液应咽下，会使人精气得以保存，面目光泽。谚语说：‘常唾不如少唾，少唾不如不唾。’又说：‘津液者，是人身体的宝物，善于敛聚宝物则成富人，摒弃宝物则成穷人。’”

《闲览》说：“眼睛有病之人，不能用水冲洗，否则会使人视力下降，甚至失明。刚吃饱就洗头，或用冷水混合热淘米水洗头，或用冷水泡脚，都会使人发生头部病变。用隔夜的开水洗头，容易使人长癣；用隔夜的开水洗脸则使人面目无光，生痤疮。”

真人说：“头发应该经常梳，面部应该经常用手按摩，应该经常叩齿，津液应该经常下咽，应当经常练气，这种修炼之法是养生常用的方法。”

《书》说：“大小便不要强忍，长时间憋小便容易形成淋证，长时间憋大便容易长痔疮。腹泻或便秘的治疗，或涩肠止泻，或滑肠通便都要中病即止，不要用药过度。否则会损伤人的正气，导致疾病的发生。”

《书》说：“丝绸是蚕丝织出来的，需要人力制造，不要为了追求衣服的华丽而随意剪裁造成浪费，否则会折损人的福寿。春天冰雪未化，衣服当下多上少，养阳而敛阴。暑天大热时应脱掉汗湿的衣服，但不要被风邪所伤。冬天穿衣应当及时加减，棉衣应当逐渐添加，天气一旦变热，又要暂时脱下。北方谚语说：要想安乐不脱不穿。南方谚语说：要想安乐，频脱频穿。”

高子论身心知损者延年之效二十：

四时顺摄，晨昏护持<sup>①</sup>，可以延年。

三光知敬<sup>②</sup>，雷雨知畏，可以延年。



孝友无间，礼义自闲<sup>③</sup>，可以延年。  
谦光辞让，损己利人，可以延年。  
物来顺应，事过心宁<sup>④</sup>，可以延年。  
人我两忘，勿竞炎热<sup>⑤</sup>，可以延年。  
口勿妄言，意勿妄想<sup>⑥</sup>，可以延年。  
勿为无益，常慎有损<sup>⑦</sup>，可以延年。  
行住量力，勿为形劳<sup>⑧</sup>，可以延年。  
坐卧顺时，勿令身怠，可以延年。  
悲哀喜乐，勿令过情<sup>⑨</sup>，可以延年。  
爱憎得失，揆之以义<sup>⑩</sup>，可以延年。  
寒温适体，勿侈华艳，可以延年。  
动止有常，言谈有节，可以延年。  
呼吸精和，安神闺房，可以延年。  
静习莲宗，敬礼贝训<sup>⑪</sup>，可以延年。  
诗书悦心，山林逸兴，可以延年。  
儿孙孝养，僮仆顺承<sup>⑫</sup>，可以延年。  
身心安逸，四大闲散<sup>⑬</sup>，可以延年。  
积有善功，常存阴德<sup>⑭</sup>，可以延年。

### 【注释】

① 四时顺摄，晨昏护持：注意顺应一年四季及一天天气变化调摄养生方法。

②三光：指日、月、星。又以日、月、五星合称三光。

③孝友无间，礼义自闲：与父母、兄弟没有隔阂，对礼法道义能够自我约束。孝友，事父母孝顺、对兄弟友爱。无间，没有隔阂，关系极密。礼义，礼法道义。礼，谓人所履。义，谓事之宜。

④物来顺应，事过心宁：能够处变不惊，遇事不慌。

⑤人我两忘，勿竞炎热：与人和睦相处，像对待自己一样对待别人，不追求高官厚禄。炎热，比喻权贵。

⑥口勿妄言，意勿妄想：嘴巴不说谎话，心里不要有不好的念头。妄言，谎言，谬说。妄想，不切实际的或非分的想法。

⑦勿为无益，常慎有损：不要做对身体无益处的事情，慎重对待对身体有损害的事情。

⑧行住量力，勿为形劳：要量力而行，不要使身体过于劳累。

⑨悲哀喜乐，勿令过情：喜怒悲哀，不要过激。

⑩爱憎得失，揆(kuí)之以义：要用公平的态度去衡量爱恨得失。揆，揣测，揣度。

⑪静习莲宗，敬礼贝训：莲宗，指的是净土宗，中国佛教宗派。因专修往生阿弥陀佛净土法门，故名。因其始祖慧远曾在庐山建立莲社提倡往生净土，故又称莲宗。贝训，贝书上的训诫。贝，指贝叶书，佛经之泛称。

⑫僮仆：仆役。

⑬四大：佛教所讲的四大，是指“地、水、火、风”四大物质因素。

⑭阴德：指在人世间所做的而在阴间可以记功的好事。



## 【译文】

高子说保养身心如能做到以下二十条者，可以延年益寿：

顺应四时气候而摄生，早晨傍晚懂得保护自己，可以延年。

知道敬畏日、月、星三光，知道惧怕雷雨闪电，可以延年。

与父母兄弟没有隔阂，对礼法道义能够自我约束，可以延年。

谦虚礼让，损己利人，可以延年。

能够处事不变，遇事不慌，可以延年。

与人和睦相处，像对待自己一样对待别人，不追求高官厚禄，可以延年。

不说谎话，没有邪念，可以延年。

不做对身体无益的事，慎重处理对身体有害的事，可以延年。

量力而行，不使身体过于劳累，可以延年。

能顺应时令气候而起居，不使身体懈怠，可以延年。

不过于悲哀喜乐，可以延年。

用公平的态度去衡量爱恨得失，可以延年。

衣着寒温适时，不过分奢侈华丽，可以延年。

动静有规律，谈吐有节制，可以延年。

呼吸调和，神志安定，房事有节，可以延年。

学习佛经上的戒律，可以延年。

读书怡情，山林游玩冶志，可以延年。

儿孙孝顺，仆人顺承，可以延年。

身心安逸闲散，可以延年。

常积善功，常有阴德，可以延年。



## 【点评】

本节主要论述了保养身心的重要性及具体方法。首先，行为活动上不可使自己过于劳累，使身体受到损害，活动要适可而止；第二，情志上要保持心情的舒畅，处变不惊，不可过于悲伤或喜乐；第三，对物欲追求上要有节制，不可过分追求功名利禄；第四，生活上要注意保养身体，起居规律，适寒温，避外邪；第五，与人交往要互尊互重，互帮互助，文明友爱。具体做法可参照高子“论身心知损者延年之效二十”。这些方法对现代养生仍有指导意义，但要辩证对待。

## 饮食当知所忌论

高子曰：饮食所以养生，而贪嚼无忌<sup>①</sup>，则生我亦能害我，况无补于生，而欲贪异味以悦吾口者<sup>②</sup>，往往隐祸不小。意谓一菜，一鱼，一肉，一饭，在士人则为丰具矣<sup>③</sup>，然不足以充清歌举觞，金匏银席之燕<sup>④</sup>。但丰五鼎而罗八珍<sup>⑤</sup>，天厨之供亦隆矣<sup>⑥</sup>，又何俟搜奇致远，为口腹快哉。吾意玉瓊琼苏<sup>⑦</sup>，与壶浆瓦罐，同一醉也；鸡跖熊蹯<sup>⑧</sup>，与粝饭藜蒸<sup>⑨</sup>，同一饱也。醉饱既同，何以侈俭各别<sup>⑩</sup>？人可不知福所当惜！况《物理论》曰：“谷气胜元气<sup>⑪</sup>，其人肥而不寿。”养性之术，当使谷气少，则病不生矣。谷气且然，矧五味饕餮<sup>⑫</sup>，为五内害哉？

吾考禽兽谷食者宜人<sup>⑬</sup>，此世之常品是也。若远方珍品，绝壑野味<sup>⑭</sup>，恐其所食多毒，一时尚珍，其于人之脏腑宜忌，



又未可晓。悦口充肠，何贵于此？故西方圣人，使我戒杀茹素<sup>⑮</sup>，岂果异道者哉？人能不杀，则性慈而善念举，茹素则心清而肠胃厚，无嗔无贪<sup>⑯</sup>，罔不由此<sup>⑰</sup>。即宣尼恶衣恶食之戒，食无求饱之言，谓非同一道耶？余录诸经法言，觉彼饮食知忌，俾得人元之寿<sup>⑱</sup>。

### 【注释】

①贪嚼：贪吃，这里指暴饮暴食。

②异味：异常的美味，难得的好吃的东西。

③丰具：丰盛。

④清歌举觞，金匏（páo）银席之燕：对酒当歌，宴席华丽。清歌，清亮的歌声。举觞，举杯饮酒。

⑤丰五鼎而罗八珍：指丰盛的食物。五鼎，古代行祭礼时，大夫用五个鼎，分别盛羊、豕、肤（切肉）、鱼和腊五种供品。八珍，在不同朝代，所指不同。明代八珍见于明代张九韶的《群书拾唾》：龙肝（可能是娃娃鱼或穿山甲的肝，或是蛇的肝，也有人认为是白马肝）、凤髓（可能是锦鸡的脑髓）、豹胎、鲤尾（并非鲤鱼尾，因鲤鱼尾并没有任何特别之处，既非稀有珍贵，也没有什么特殊的味道，很可能是穿山甲的尾，因古时称穿山甲为“鲮鲤”）、鴛炙（烤猫头鹰）、猩唇、熊掌和酥酪蝉（可能是高级酥酪）。

⑥天厨：中国古代星官名，属三垣之中的紫微垣，意为“为百官而设的厨房”。《甘石星经》：“天厨六星，在紫微宫东北维，近传舍北，百官厨。后世称美味之食出自天厨。”《神仙传·王远》：“远谓经家人曰：吾欲赐汝辈美酒，



任薰《麻姑献寿图》



此酒乃出天厨，其味醇浓。”

⑦玉瓚琼苏：玉瓚，古代礼器。为玉柄金勺，裸祭时用以酌香酒。这里泛指酒杯。琼苏，美酒名。

⑧鸡跖(zhí)熊蹯(fán)：鸡脚掌和熊掌。二者皆为食中珍品。

⑨粝(lì)饭藜蒸：指粗茶淡饭。粝饭，粗糙的米饭。藜蒸，烹煮野菜。

⑩侈俭：奢侈和节俭。侈，奢侈，追求过分的享受。俭，节省，不浪费。

⑪谷气胜元气：指人体正气无法消化食物之气。谷气，又叫“水谷之气”。指饮食的精气。

⑫五味饕(yàn)飫(yù)：形容饮食丰盛。

⑬考：查核，考证。

⑭绝壑：深谷。

⑮茹素：指不沾油荤吃素的行为。

⑯无嗔无贪：没有烦扰，没有贪念。嗔，是佛教所说的根本烦恼之一。贪，是佛教所说的贪念。

⑰罔：无不。

⑱人元之寿：指长寿。人元就是各地支所包含的天干之气。由此地支因其人元五行之气与天干相近或相斥而能与其相感相通。

## 【译文】

高子说：饮食可以维持人的生命，但如果暴饮暴食无度，则使有益于人体的食物变成损害人体健康的因素，更何况那些对身体没有补益作用的食物。贪食奇珍异味，以饱口福，会给身体带来不小的隐患。我认为一菜，一鱼，一肉，一饭，对普通人来讲已经很丰盛了，又何须对酒当歌的华丽酒宴。如此丰

盛的食物，就是天上神仙也不过如此，又何必为了口腹之快而去寻找奇珍异味呢？我认为玉液琼浆和高粱米酒都能满足人们饮酒的需要，山珍海味与粗茶淡饭都能免除人们的饥饿。同样能使人吃饱喝足，又为什么有贵贱的区别呢？人们不知道眼前之福应当珍惜。《物理论》说：“谷气多，元气少，人体正气不能消化食物，使人多肥胖而不长寿。”养生之法，应当少摄取谷气，多培育元气，使元气胜谷气，则能百病不生。谷气尚且如此，更何况那些对人体五脏有损害的食物呢？

我考证，禽兽谷物等对人体有益处的食物都是我们平常所吃的。若是那些偏远地方，高山深处的奇珍异物，恐怕它所吃的东西都有毒，这些东西对世人来说虽是珍品，但对于人体脏腑是否有益处，就没有人知道了。为了满足口腹之欲而食用它们，又有多少益处呢？所以佛祖教导我们要少杀生，这是正确的。人如果能够不杀生，就会具备慈祥而仁善的本性，吃素则会使人心地纯洁，肠胃清凉，不嗔怒，无贪念，这就是宣扬节衣节食的戒律，与饮食不求过饱，都是一样的。我摘录下面一些经书，让大家明白饮食应当有所忌，这样才能使人长寿。

### 证古戒言

《内经》曰：“谨和五味<sup>①</sup>，骨正筋柔，气血以流，腠理以密<sup>②</sup>，长有天命。酸多伤脾，肉胎而唇揭<sup>③</sup>；咸多伤心，血凝而色变<sup>④</sup>；甘多伤肾，骨病而齿败<sup>⑤</sup>；苦多伤肺，皮槁而毛落<sup>⑥</sup>；辛多伤肝，筋急而爪枯<sup>⑦</sup>。”

凡食，先欲得食熟食，次食温暖食，次冷食。食热、温食讫，



如无冷食者，即吃冷水一两咽，甚妙。若能恒记，即是养性之要法也。凡食，欲得先微吸取气，咽一两咽乃食，主无病。真人言：热食伤骨，冷食伤脏。热勿灼唇，冷勿痛齿。食讫踟蹰<sup>⑧</sup>，长生。饱食勿大语。大饮则血脉闭，大醉则神散<sup>⑨</sup>。

春宜食辛，夏宜食酸，秋宜食苦，冬宜食咸<sup>⑩</sup>。此皆助五脏，益血气，辟诸病<sup>⑪</sup>。食酸咸甜苦不得过分。春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食肾，四季不食脾，如能不食此五脏，尤顺天理。燕不可食<sup>⑫</sup>，入水为蛟蛇所吞，亦不宜杀之。饱食讫即卧<sup>⑬</sup>，成病，背疼。

饮酒不宜多，多即吐，吐不佳。醉卧不可当风，亦不可用扇，皆损人。白蜜勿合李子同食，伤五内<sup>⑭</sup>。醉不可强食，令人发痈疽<sup>⑮</sup>，生疮<sup>⑯</sup>。醉饱交接<sup>⑰</sup>，小者令人面赭咳嗽<sup>⑱</sup>，大则不幸伤绝脏脉<sup>⑲</sup>，损命。

## 【注释】

①五味：即酸、苦、甘、辛、咸五种味道。

②腠理：肌肉和皮肤的纹理。腠，指肌肉的纹理，又称肌腠。理，指皮肤的纹理，即皮肤之间的缝隙。腠理与三焦相通，三焦中的元气和津液向外流入腠理，以濡养肌肤，并保持着人体内外气液不断交流。同时腠理也是外邪入侵人体的门户。

③酸多伤脾，肉胎而唇揭：中医认为酸属肝木，肝木与脾土存在相克的关系，如果相克太过，则为相制，肝木制脾，则见肌肉萎缩，嘴唇外翻。因为脾主

四肢肌肉，脾之华在唇。

④咸多伤心，血凝而色变：中医认为咸属肾水，肾水与心火存在相克关系，如果相克太过，则为相制，肾水制心火，则会血脉闭塞，面部无华。因为心主血脉，心之华在面。

⑤甘多伤肾，骨病而齿败：中医认为甘属脾土，脾土与肾水存在相克关系，如果相克太过，则为相制，脾土制肾水，则见骨病及牙齿脱落。因为肾主骨，齿为骨之余。

⑥苦多伤肺，皮槁而毛落：中医认为苦属心火，心火与肺金存在相克关系，如果相克太过，则为相制，心火制肺金，则见皮肤枯槁，毛发脱落。因为肺主皮毛。

⑦辛多伤肝，筋急而爪枯：中医认为辛属肺金，肺金与肝木存在相克的关系，如果相克太过，则为相制，肺金制肝木，则见筋脉拘急，爪甲枯槁。因为肝主筋，爪为筋之余。

⑧踟蹰(chí chú)：徘徊不前的样子。

⑨大饮则血脉闭，大醉则神散：饮水太多会使血脉闭塞，喝酒太多则会使神志散乱。

⑩春宜食辛，夏宜食酸，秋宜食苦，冬宜食咸：春天应当吃味辛的食物，夏天应当吃味酸的食物，秋天应当吃味苦的食物，冬天应当吃味咸的食物。

⑪辟：回避，躲避。

⑫燕：即燕子。

⑬饱食讫即卧：吃饱了就躺在床上。

⑭五内：即五脏。



⑮痈疽：即毒疮，多而广的叫痈，深的叫疽。这样的毒疮被现代医学解释为皮肤的毛囊和皮脂腺成群受细菌感染所致的化脓性炎，病原菌为葡萄球菌。痈发于肌肉，红肿高大，多属于阳症，疽发于骨之上平塌色暗多属于阴症。

⑯疮：皮肤上肿烂溃疡的病。

⑰交接：交配，行男女之事。

⑱面𡗗(gǎn)：面色焦枯黧黑。

⑲伤绝脏脉：伤及五脏之经脉。脏脉，五脏之经脉。

## 【译文】

### 证古戒言

《内经》说：“五味调和，则筋骨强壮，气血通畅，肌肤腠理固密，可健康长寿。多吃酸性食物会伤脾脏，使肌肉萎缩，嘴唇外翻；多吃咸味食物会伤心脏，使血液凝滞，色无光泽；多吃甘甜食物会伤肾脏，致骨病或牙齿脱落；多吃味苦食物则伤肺脏，使人皮肤枯萎，毛发脱落；多吃味辛的食物会伤肝脏，而致筋脉拘急，爪甲枯槁。”

一般吃东西时，要先吃热食，再吃温食，然后才能吃凉食。吃完了热食与温食，如果没有冷食可以喝冰水一两口，效果也是很好的。只要坚持不懈，即是掌握了养生的要点了。在吃饭前，先咽气一两口，可以防止许多疾病的发生。孙真人说：过热的食物会损伤人的骨头，吃过冷的食物则会损伤人的脏腑。吃热食要以嘴唇不感觉发烫为度，吃冷食要以牙齿没有冷痛的感觉为度。吃完饭后，稍微活动一会，可以使人长寿。吃完饭后不要大声说话。喝水太多会使人血脉闭塞，喝醉酒则会使人精神涣散，神志不清。



春天应当多食辛味的食物，夏天应当多食酸味的食物，秋天应当多食苦味的食物，冬天应当多食咸味的食物。这样对五脏有益处，能够补益气血，避开邪气的侵扰，防止疾病的发生。但是吃酸咸甜苦的食物也不应当过度。春天不能吃动物的肝脏，夏天不能吃动物的心脏，秋天不能吃动物的肺脏，冬天不能吃动物的肾脏，一年四季不能吃动物的脾脏，如果能不吃这五种动物的内脏，就能够顺应自然界的基本规律。燕子不能吃，否则入水容易被毒蛇攻击，也不要杀害它。吃饱饭后，如果立即睡觉，容易生病，导致后背疼痛。

喝酒不要太多，喝得太多容易损伤胃气，导致呕吐，对身体有害。喝醉酒后不要当风睡觉，也不要扇扇子扇风，这样对身体有害。白蜜不要和李子一起吃，会损伤人体的五脏。喝醉酒后不要勉强吃饭，会导致痈疽、疮疡等疾病。酒足饭饱之后不要进行房事，否则轻则令人面色焦枯黧黑、咳嗽，重则损伤五脏经脉，损害人的性命。

凡食，欲得恒温暖，宜入易消，胜于习冷<sup>①</sup>。

凡食皆熟胜于生，少胜于多。饱食走马，成心痴。饮水勿急咽之，成气病及水癖<sup>②</sup>。人食酪勿食酢<sup>③</sup>，变为血痰及尿血。食熟食汗出，勿洗面，令人失颜色<sup>④</sup>，面如虫行。食熟食訖，勿以醋浆漱口，令人口臭及血齿<sup>⑤</sup>。马汗息及马尾毛入食中亦能害人。鸡兔犬肉不可合食。烂茅屋上水滴浸宿脯<sup>⑥</sup>，名曰郁脯，食之损人。

孙真人曰：“久饥不得饱食，饱食成癖病<sup>⑦</sup>。饱食夜卧失覆<sup>⑧</sup>，多霍乱死<sup>⑨</sup>。时病新瘥<sup>⑩</sup>，勿食生鱼，成痢不止<sup>⑪</sup>。



食生鱼勿食奶酪，变成虫。食兔肉勿食干姜，成霍乱。人食肉，不用取上头最肥者，必众人先目之食，食者变成结气及疰病<sup>⑫</sup>。凡食皆然。”

### 【注释】

①习冷：吃凉食物。

②气病：脏腑经络气机失调的病证。见《诸病源候论·气病诸候》。有虚实之分，虚者由精气内夺，实者由邪气偏盛。水癖：病名。因水气结聚两胁而成癖病。《诸病源候论·水病诸候》：“水癖由于浆不消，水气结聚而成癖，在于两胁之侧，转动便痛，不耐风寒，不欲食而短气是也。”又称支饮。主要临床表现为咳嗽气喘，胸闷脘胀，痰多清稀，面部或四肢浮肿。

③食酢(cù)：吃醋。酢，调味用的酸味液体。也作“醋”。

④失颜色：使皮肤失去光泽。

⑤血齿：即牙龈出血。

⑥宿脯：隔年的或陈旧的肉干。脯，制干肉。

⑦癖病：积块潜匿在两胁间的病症。

⑧失覆：没有盖被子。覆，覆盖，遮蔽。

⑨霍乱：一种烈性肠道传染病，两种甲类传染病之一，由霍



提梁银药锅

乱弧菌污染水和食物而引起传播。临床上以起病急骤、剧烈泻吐、排泄大量米泔水样肠内容物、脱水、肌痉挛少尿和无尿为特征。

⑩新瘥(chài): 疾病新愈。

⑪痢: 即痢疾。现代医学认为痢疾是以严重腹泻、黏液血便并常有肠道溃疡及毒血症、腹痛以及里急后重为特征的一种往往是流行性或地方性的疾病, 一般由致病菌或原生动物引起, 主要通过污染的食物或水传播。

⑫结气: 指人体气血郁结。疰(zhù)疔: 指恶性传染病。疰, 有灌注和久住之意, 多指具有传染性和病程长的慢性病。疔, 疫病。

### 【译文】

吃食物时, 吃温热的最好, 不仅可口而且易于消化, 比吃生冷食物好。

所有吃的东西, 都是吃熟的比吃生的好, 少吃比多吃好。吃得过快过饱容易导致胃胸部疾病。喝水不要太多, 否则会导致气病和水癖之症。吃奶酪的时候不要喝醋, 否则会咯血或尿血。吃热食物大汗出后, 不要马上洗脸, 否则会使面容失去光泽, 好像有虫在脸上爬行一样。吃完热食不要用醋漱口, 否则会使人口臭并且牙龈出血。马汗及马尾毛落入食物中, 食物就不能吃, 否则会损害身体健康。鸡兔狗肉不能一起吃。烂茅屋上的水滴到晒干的肉上, 叫做郁脯, 吃了会对人体有害。

孙真人说: “长时间饥饿, 不能一顿吃得太多, 吃多了容易导致癖病。饱食后睡觉没有盖被子, 容易生霍乱而死。新病初愈时, 不要吃生鱼, 否则会痢下不止。生鱼和奶酪不要一起吃, 否则会生虫。吃兔肉时不要吃干姜, 否则会形成霍乱。人吃肉, 不要吃上头最肥的部分, 那一定是众人先注视的部分, 否则会使人气滞而导致结气或者痤疮。凡吃东西都是这样。”



《参赞书》云：“凡空腹勿食生果，令人膈上热，骨蒸，作痈疔<sup>①</sup>。铜器盖食，汗出落食中，食之发疮，肉疽<sup>②</sup>。触寒未解，食熟食，亦作刺风<sup>③</sup>。饮酒热未解，勿以冷水洗面，令人面发疮。饮食勿沐发，沐发令人作头风<sup>④</sup>。荞麦和猪肉食，不过三顿成热风<sup>⑤</sup>。干脯勿置秫米瓮中<sup>⑥</sup>，食之闭气<sup>⑦</sup>。干脯火烧不动，出火始动，擘之筋缕相交者，食之患人或杀人。羊脾中有肉如珠子者，名羊悬筋，食之患癫痫<sup>⑧</sup>。诸湿食不见形影者，食之成疰<sup>⑨</sup>，腹胀<sup>⑩</sup>。暴疾后不用饮酒，膈上变热。”

《食忌》云<sup>⑪</sup>：“凡新病瘥，不可食生枣、羊肉、生菜，损颜色，终身不复，多致死，膈上热蒸。凡食热脂饼物，不用饮冷醋、浆水，善失声若咽<sup>⑫</sup>。生葱白合蜜食，害人，切忌。干脯得水自动，杀人。曝肉作脯，不肯燥，勿食。羊肝勿合椒食，伤人心。胡荽合羊肉食之<sup>⑬</sup>，发热。”

### 【注释】

①痈(yōng)：一种皮肤和皮下组织的化脓性炎症，易生于颈、背部，常伴有畏寒、发热等全身症状。疔(jiē)：一种局限性皮肤和皮下组织化脓性炎症。俗称“疔子”。

②肉疽(jū)：病名。阴疽之泛称。出《灵枢·刺节真邪》：“虚邪之中人也，洒淅动形，起毫毛而发腠理。其入深……有所结，中于肉，宗气归之，邪留而不去，有热则化而为脓，无热则为肉疽。”

③刺风：指畏风证。

④头风：病证名，指经久难愈之头痛。头风有正头风、偏头风之分，痛在头之当中者，为正头风，痛在左半部或右半部者为偏头风。

⑤热风：中医病症名，中医认为此证属肺脾肾三经，由于阴虚感湿，肺感风邪，风湿相煽成热，邪气上冲，拥塞肺窍，故可见鼻中常流臭黄浊涕，咳吐稠痰，目痛如脱，时时恶风寒战。

⑥秫米：本品为禾植物粟（一说为谷）的干燥种子。味甘，微寒。入肺、大肠经。有和胃安眠之功效。

⑦闭气：断气。

⑧癫痫：是以发作性神识恍惚，或突然昏仆、口吐涎沫、两目上视、四肢抽搐，或口中如有猪羊叫声等为临床特征的神志异常疾病。又称癫痫、癇疾，俗称羊癫风、羊痫风。

⑨疰(zhù)：有灌注和久住之意，多指具有传染性和病程长的慢性病。

⑩腹胀：以腹部胀满为主要表现的一种消化道病症。

⑪《食忌》：为西汉壶居士所著。是一部食疗专著。

⑫善失声若咽：容易失声。

⑬胡菰(gū)：多年生草本植物，生在浅水里，嫩茎称“茭白”。

## 【译文】

《参赞书》说：“凡是空腹的时候，不要吃生菜瓜果，否则会令人膈上生热，骨蒸，形成痈疽，疔肿。用铜笼蒸过的食物，如果汗珠落入食物中，就不能吃，否则会导致疮疡。感觉寒邪未愈，不要吃热食，否则会形成畏风病症。饮酒后身上热气还未消散，不要用冷水洗脸，否则会使人面部长疮。刚吃完饭不要立即洗头，否则会导致头风之病。荞麦和猪肉同食，要不了几次就会导致



唐寅《采药图》

热风病。干肉不要放在秫米缸中，否则吃了会使人短气。干肉火烧没有变化，拿出来后自己动起来，切开可以看见肉丝交错，不能吃，吃了会使人患病或死亡。羊的脾脏中有珠子大的肉珠，称为羊悬筋，吃了会使人得癫痫。食物表面已腐烂的，吃了会使人面生痤疮，腹部胀满。初得病时，不要喝酒，否则会使人膈上生热。”

《食忌》说：“疾病初愈，不能吃生枣、羊肉、生菜，否则会使人面色晦暗，终生无法恢复，或膈上生热，甚至死亡。吃热的油炸的食物时，不要喝冷醋、浆水，否则会使人失音。生葱白不要与蜜同食，否则会损害身体，一定要忌。干肉放在水上自己动的不要吃，吃了对身体有害，甚至会导致死亡。肉没有晒干不能吃。羊肝不要和辣椒一起吃，否则会损伤人的心脏。胡菰和羊肉不能一起吃，否则会使人发热。”

《延命录》曰<sup>①</sup>：“饮以养阳，食以养阴。食宜常少，亦勿令虚。不饥强食则脾劳，不渴强饮则胃胀。冬则朝勿令虚，夏则夜勿令饱<sup>②</sup>。饱食勿仰卧，成气痞<sup>③</sup>。食后勿就寝，生百疾。凡食，色恶者勿食，味恶者勿食，失饪不食<sup>④</sup>，不时不

食，父母并自己生肖犯者勿食。露食勿食<sup>⑤</sup>。藏物不密者勿食。物色异常者勿食。三厌勿食<sup>⑥</sup>。鱼无肠胆勿食。异形勿食<sup>⑦</sup>。菌有毛、背无纹者勿食。闭口椒勿食<sup>⑧</sup>。饮饌上有细白末子并黑细末子者勿食<sup>⑨</sup>。炙爆承热勿食<sup>⑩</sup>。藏物作气勿食<sup>⑪</sup>。铜器盖物勿食。旋作生酢勿食<sup>⑫</sup>。兽禽脑子勿食。六畜自死勿食<sup>⑬</sup>。果实双仁勿食。肉块自动者勿食<sup>⑭</sup>。鸡心勿食。蹄爪带毛者勿食。凡禽六指、三足、四距者勿食<sup>⑮</sup>。凡卵上有八字痕者勿食。种种生物，或月令当忌，或五脏相反，或宜或忌者，座右当置《食鉴本草》<sup>⑯</sup>，以为日用口食考证，无俟琐缀<sup>⑰</sup>。饮酒食肉，名曰痴脂<sup>⑱</sup>，忧狂无恒<sup>⑲</sup>。食良药五谷充悦者<sup>⑳</sup>，名曰中士，犹虑疾苦。食气，保精存神，名曰上士，与天同年。”

### 【注释】

①《延命录》：即《养性延命录》，梁陶弘景撰。二卷。上卷叙教诫、食诫、杂诫、祈禳等项，下卷述服气疗病、导引按摩、房中术及养性延命的理论与方法。对道教的养生理论和方法作了较系统的论述，特别强调“我命在我不在天”，即通过人的主体能动性发挥，可以延年益寿乃至长生。系南北朝道教养生学的重要著作。

②冬则朝勿令虚，夏则夜勿令饱：冬天早上不要空腹，夏天晚上不要吃得太过饱。

③气痞：病证名。指表邪因误下入里，无形之邪结于心下，按之柔和不痛



的痞症。

④失饪：没煮熟的食物。

⑤露食：暴露在外面的食物。

⑥三厌：道教谓三种不忍食的动物，即雁、狗、乌鱼。

⑦异形：食物形状与平常不一样，或事物长得奇形怪状。

⑧闭口椒：一种有毒的辣椒，食之能使人毙命。

⑨饮饌(zhuàn)：饮食。

⑩炙爆：烤肉。

⑪藏物作气：储藏的食物发出异味。

⑫生酢(cù)：即生醋。

⑬六畜：六种家畜的合称，即：马、牛、羊、猪、狗、鸡。

⑭肉块自动者：引申为肉块膨胀变形。

⑮四距：鸡爪子有四个脚趾的。距，雄鸡爪子后面突出像脚趾的部分。

⑯《食鉴本草》：不详。

⑰无俟琐缀：不怕繁琐。

⑱痴脂：痴迷于高脂食物。

⑲忧狂无恒：时而悲伤时而发狂。

⑳五谷：古代所指的五种谷物。有多种不同说法，最主要的有两种：一种指稻、黍、稷、麦、菽；另一种指麻、黍、稷、麦、菽。

### 【译文】

《延命论》说：“喝水可以补益人体阳气，吃饭可以补益人体阴津。吃饭要少，但不能空肚子。不感觉饥饿而勉强进食则会损伤脾脏，不感觉口渴而勉



强喝水会导致胃脘胀满不适。冬天一定要吃早饭，夏天晚上不要吃得太饱。吃饱了不要仰卧睡觉，否则会导致气痞病症。吃完饭后若立即睡觉，容易生病。吃东西时，食物的颜色晦暗的不要吃，气味难闻的不要吃，没煮熟的不要吃，不到吃饭的时间不要吃，与父母和自己的生肖相冲犯的食物不要吃。露天收藏的食物不要吃。收藏不严密的食物不要吃。食物颜色异常的不要吃。雁、狗、乌鱼不要吃。鱼没有肠胆不要吃。食物性状异常的不要吃。蘑菇长毛没有纹理的不要吃。闭口椒不要吃。食物上有细白或黑细末子的不要吃。刚烤好的热食物不要吃。收藏的食物有异味的不要吃。用铜笼做盖的食物不要吃。刚做好的生醋不要吃。动物的脑浆不要吃。马牛羊猪狗鸡原因不明而死亡的不要吃。果实双仁的不要吃。肉块膨胀变形的不要吃。鸡心不要吃。动物蹄爪带毛的不要吃。凡是禽类六指、三只脚或四只脚的不要吃。卵上有八字痕迹的不要吃。各种动植物，或是月令禁忌，或与五脏相反，有的可以吃，有的不能吃，应当以《食鉴本草》为参考，作为每日饮食的参考，不要怕繁琐。喜好喝酒吃肉的人称为痴脂，他们容易情志失常，或悲忧，或发狂。吃补药和五谷的，称为中士，仍免不了生病。服气，保存精神的称为上士，可长寿。”

高子论饮食知忌者延年之效有十八：

蔬食菜羹，欢然一饱，可以延年。

随时随缘，无起谋念，可以延年。

毋好屠宰，冤结生灵，可以延年。

活烹生割，心惨不忍，可以延年。

闻声知苦，见杀思痛，可以延年。



禽羞兽品，毋过远求，可以延年。  
勿食耕牛，勿食三义<sup>①</sup>，可以延年。  
勿尚生醢，勿饱宿脯<sup>②</sup>，可以延年。  
勿耽曲蘖<sup>③</sup>，致乱天性，可以延年。  
惧动刀砧，痛燔鼎镬<sup>④</sup>，可以延年。  
椒馨五味，勿毒五官，可以延年。  
鸟衔鼠盗，勿食其遗，可以延年。  
为杀勿食，家杀勿食<sup>⑤</sup>，可以延年。  
闻杀勿食，见杀勿食，可以延年。  
勿以口食，巧设网阱<sup>⑥</sup>，可以延年。  
勿以味失，笞责烹调<sup>⑦</sup>，可以延年。  
一粥一菜，惜所从来，可以延年。  
一颗一粒，不忍狼藉<sup>⑧</sup>，可以延年。

### 【注释】

①勿食三义：三义，即狗、雁、乌鱼。雁有夫妇之伦，狗有扈主之谊，乌鱼有君臣忠敬之心，故不忍食。

②勿尚生醢(hǎi)，勿饱宿脯：不要吃生盐，不吃太多腌制时间太久的肉。

③曲蘖：酒的代称。本意指酒母。

④痛燔(fán)鼎镬(huò)：对过度的烤肉感到悲伤。燔，烤肉使熟。鼎、镬，古代两种烹饪器。

- ⑤为杀勿食，家杀勿食：被杀的及家里杀的动物不要吃。
- ⑥勿以口食，巧设网阱：不要因为喜欢吃某种动物而设陷阱捉它。
- ⑦笞责：拷打责罚。
- ⑧狼藉：犹糟蹋。

### 【译文】

高子论说饮食知道调养禁忌的，做到以下十八条可以延年益寿：

常吃蔬菜瓜果，甘之若饴，可以延年。

顺应时令气候而调节饮食，不谋求奇珍异味的，可以延年。

不喜好杀生，不与生灵结怨，可以延年。

不要将动物活活割肉、熟煮，不忍心这样做，可以延年。

听见被宰杀动物的叫声可以感知痛苦，看见动物被宰杀感同身受，可以延年。

不追求奇珍异味，不四处搜求，可以延年。

不吃耕牛以及雁、狗、乌鱼，可以延年。

不吃生盐，不吃腌制时间太久的肉，可以延年。

不沉溺于酒食，从而使天性得到扰乱，可以延年。

对动刀恐惧，不吃烤肉，可以延年。

椒馨五味，不过分食之，可以延年。

不吃飞鸟与老鼠接触过的食物，可以延年。

不吃被杀的以及家里杀害的动物，可以延年。

不吃听见或亲眼看到被杀的动物，可以延年。

不因为贪图口福而设陷阱去捕捉动物，可以延年。



不因为食物味道不好而责罚厨师，可以延年。

爱惜一粥一菜，可以延年。

不浪费食物，可以延年。

### 【点评】

本节主要论述了饮食调养的原则及禁忌。饮食养生所要遵循的原则法度大概有以下几点：首先，要和“五味”，即饮食不可偏嗜，要均衡合理；其次，饮食要有节制，不可过饱，亦不可忍饥挨饿；第三，要注意饮食卫生，防止病从口入；第四，饮食要因人、因时、因地制宜，根据不同情况合理搭配；第五，不可过分追究奇珍异味之品，当以日常所常食之物为主。正如《素问·脏气法时》所言：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”具体饮食宜忌可参考“高子论饮食知忌者延年之效有十八”。这些内容要与现代饮食养生知识对照着去理解，合理看待营养、饮食成分与健康的关系，不可一律生搬硬套。

## 八段锦导引法

闭目冥心坐，冥心盘趺而坐<sup>①</sup>。握固静思神。叩齿三十六，两手抱昆仑<sup>②</sup>。叉两手向项后，数九息，勿令耳闻<sup>③</sup>，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<sup>④</sup>，摇头左右顾<sup>⑤</sup>，肩膊随转动二十四，先须握固。赤龙搅水津<sup>⑥</sup>。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<sup>⑦</sup>。一口分三咽，所漱津液分作三口，作汨汨声而咽之<sup>⑧</sup>。龙行虎自奔。液为龙，气为虎。闭气搓手热<sup>⑨</sup>，以鼻引清气，闭之少顷，搓手急数令热极，鼻中徐徐乃放气出。背摩后精门。精门者，腰后外肾也<sup>⑩</sup>，合手心摩毕，收手握固。尽此一口气，再闭气也，想火烧脐轮<sup>⑪</sup>。闭口鼻之气，想用心火下烧丹田，觉热极，即用后法。左右轳轳转<sup>⑫</sup>，俯首摆撼两肩三十六，想火自丹田透双关入脑户。鼻引清气，闭少顷间。两脚放舒伸。放直两脚。叉手双虚托，叉手相交，向上托空三次或九次。低头攀足频。以两手向前攀脚心十二次，乃收足端坐。以候逆水上<sup>⑬</sup>，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，如前口分三咽，乃为九也。咽下汨汨响，百脉自调匀。河车搬运讫<sup>⑭</sup>，摆肩并身二十四，及再转轳轳二十四次。发火遍烧身。想丹田火自下而上，遍烧身体。想时口鼻皆闭气少顷。邪魔不敢近，梦寐不能昏<sup>⑮</sup>。寒暑不能入<sup>⑯</sup>，灾病不能逆<sup>⑰</sup>。子后午前作<sup>⑱</sup>，造化合乾坤<sup>⑲</sup>。循环次第转<sup>⑳</sup>，八卦是良因<sup>㉑</sup>。

## 【注释】

①冥心：潜心苦思，专心致志。

②抱昆仑：八段锦的一种方法。牙齿轻叩二三十下，口水增多时即咽下，谓之“吞津”。随后将两手交叉，自身体前方缓缓上起，经头顶上方将两手掌心紧贴在枕骨处，手抱枕骨向前用力，同时枕骨后用力，使头后部肌肉产生一张一弛的运动。如此行十数次呼吸。



## 八段锦图势



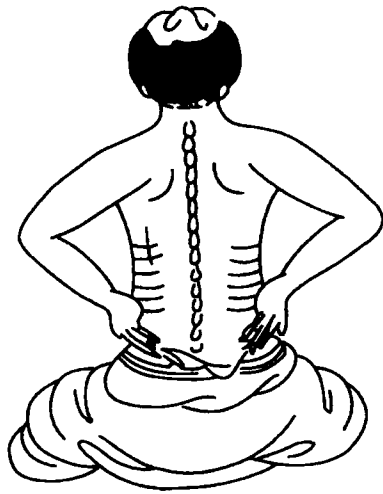
叩齿集神图势



摇天柱图势



舌搅漱咽图势



摩肾堂图势



单关绕驴图势



左右绕驴图势



左右按顶图势



钩攀图势



③勿令耳闻：不要让耳朵听到呼吸的声音。

④天柱：耳的别名。

⑤顾：回头看，泛指看。

⑥水津：即唾液。

⑦神水：即唾液。

⑧作汨汨声而咽之：作汨汨声，然后吞咽津液。

⑨闭气：吸气满后，刹那间闭住呼吸，并全身用力，牙扣住，脚趾抓地，肛门用力收缩。

⑩外肾：即睾丸，中医称之为外肾，是男性产生精子的地方，男女性别区分的重要依据之一。

⑪脐轮：即下丹田。下丹田，气功学术语。三丹田之一，丹书中又常简称丹田，又别称气海。在脐下。具体部位说法不一。《抱朴子内篇·地真》谓“在脐下二寸四分”；《医心方》卷二十七：“脐下三寸为命门官，此下丹田也。”内丹家历来重视下丹田，故有“五脏六腑之本”、“十二经脉之根”、“呼吸之门”等称。

⑫辘轳：安在井上绞起汲水斗的器具。

⑬逆水：《道藏·修龄要旨》作“神水”，当从。

⑭河车搬运：道家修炼名词，指内丹田之元气通行任督二脉及手足运转的术语。《寿人经·做功诀》：“两足曲盘，气由尾间上达泥丸，下注丹田者九；气由左右两臂达于手指者七；由左右两股达于足趾者七，所谓河车搬运也。”

⑮梦寐：睡梦。

⑯寒暑：寒邪及暑邪。

⑰迍(zhūn)：灾难，祸殃。



⑮子后午前：子时前，午时后。子时，以夜半二十三点至一点为子时。午时，又称“日中”、“日正”、“中午”，指十一点至十三点。

⑯乾坤：八卦中的两爻，代表天地，衍生为阴阳。乾，代表天。坤，代表地。

⑰次第：依次，按照顺序或依一定顺序，一个接一个地。

⑱八卦：我国古代的一套有象征意义的符号。用“——”代表阳，用“--”代表阴，用三个这样的符号，组成八种形式，叫做八卦。每一卦形代表一定的事物。乾代表天，坤代表地，坎代表水，离代表火，震代表雷，艮(gèn)代表山，巽(xùn)代表风，兑代表泽。八卦互相搭配又得到六十四卦，用来象征各种自然现象和人事现象。

### 【译文】

闭目冥心坐静心盘腿而坐。握固静思神。两手握固，排除心中杂念。叩齿三十六，两手抱昆仑。两手十指交叉，抱住后项，暗数鼻息九次，轻轻呼吸，不要使耳朵听见呼吸声。这之后，呼吸的声音都不要让耳朵听见。左右鸣天鼓，二十四度闻。呼吸九次完成后，松开交叉的十指，并移至耳后，用手掌掩住耳门，用食指叠于中指上，再用力弹击脑后，左右各二十四次。微摆撼天柱，赤龙搅水津。两手先握固，然后低头扭动脖子左右侧视，肩膀也随着转动二十四次，随后用舌头抵住上颚，并搅动口内上下两旁，使津液满口而咽下。漱津三十六，神水满口匀。鼓漱口中津液三十六次，使其满口。一口分



阴阳八卦图



三咽，龙行虎自奔。将口中津液分三次汨汨咽下，用意念推动气，使气推动津液运行。闭气搓手热，背摩后精门。用鼻吸入自然界的清气后屏住呼吸，两手掌迅速搓热，用搓热之手按摩后腰部，同时鼻中慢慢呼出气体，完成后两手继续握固。尽此一口气，想火烧脐轮。继续闭气，用意念运行心火下行温暖丹田，感觉丹田暖和了，随后从鼻呼气。左右轳轳转，两脚放舒伸。用鼻吸清气，闭气一会，然后弯曲双手，先从左手连肩转三十六次，随后右手也做以上动作，并用意念将火从丹田引导入脑户，最后放开盘旋之腿，向前伸直。叉手双虚托，低头攀足频。双手交叉，翻掌向上，先置于头顶，再上托，如此重复三次或九次。用两手向前攀脚心十二次，收足盘腿而坐。以候逆水上，再漱再吞津。如此三度毕，神水九次吞。咽下汨汨响，百脉自调匀。再用舌头搅口内，使津液满口，然后鼓漱三十六次，分三次吞下，重复做一次。如此共咽津三度，共九次。吞下时要汨汨作响。河车搬运迄，发火遍烧身。摇动肩膀和身体二十四次，再如转轳轳般转动二十四次。心想脐下丹田有热气如火，然后闭气，使热气循督脉上升，复从喉中降至丹田，使全身发热。邪魔不敢近，梦寐不能昏。寒暑不能入，灾病不能迤。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<sup>①</sup>，夜半子时起首<sup>②</sup>，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。蠲除疾病<sup>③</sup>，渐觉身轻。能勤苦不怠<sup>④</sup>，则仙道不远矣。

高子曰：以上名八段锦法，乃古圣相传，故为图有八。握固二字，人多不考，岂特闭目见自己之目，冥心见自己之心哉？趺坐时，当以左脚后跟曲顶肾茎根下动处<sup>⑤</sup>，不令精窍漏泄云耳。行功何必拘以子午，但一日之中，得有身闲心

静处，便是下手所在，多寡随行。若认定二时，忙迫当如之何？入道者，不可不知。

### 【注释】

①甲子日：中国干支历法中的第一天。在中国古代的历法中，甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸被称为“十天干”，子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥叫做“十二地支”。两者按固定的顺序互相配合，组成了干支纪年、纪月、纪日、纪时法。古贤认为：甲子为干支之始，为第一个干支组合。

②子时：以夜半二十三点至一点为子时。

③蠲(juān)除：废除，免除。这里引申为避免。

④勤苦不怠：这里指勤苦学习八段锦养生之法。

⑤肾茎：即阴茎，男性生殖器官。

### 【译文】

歌诀说：在甲子时，夜半子时起床练功，练功过程中不能用口呼吸，只能用鼻呼吸。每天于午时前子时后各做一次，或一天共练功三次，练习日久，疾病消除，神清气爽。如果能坚持不懈地练习，能延年益寿。

高子说：上述功法叫八段锦法，乃远古圣贤传下来的，所以有八幅练功图。握固二字，许多人不明白，不去考证，难道仅仅是闭目内视吗？盘腿而坐时，当以左脚后跟顶住阴茎根下搏动之处，不使精气从精窍泄露出去。练功可不必拘泥于子时、午时的时间限制，只要一天之中，心静神清之时，即可练习。如果仅仅拘泥于子时、午时的时间限制，一旦人忙起来没时间练习怎么办？所以练习养生的人，不能不知道。



## 【点评】

八段锦是现代体育健身的重要体操之一。本节主要论述了八段锦导引法的具体练习方法及要点。八段锦导引法动作要求柔和缓慢，圆活连贯，松紧结合，动静相兼，形与神和，气寓其中。其简单易学，适合男女老少练习，若能坚持练习，有强身健体，祛病延年之效。现代研究也证实，八段锦的运动强度和动作次序符合运动学与生理学规律，其动作柔和缓慢，圆活连贯。其能改善神经体液调节功能和加强血液循环，对腹腔脏器有柔和的按摩作用，对神经系统、心血管系统、消化系统、呼吸系统及运动器官都有良好的调节作用，是一种较好的健身导引运动。书中提到的脚后跟顶住阴茎根下搏动之处的做法，没有科学根据，练习者不必拘泥。

## 却病延年六字诀其法以口吐鼻取

### 总诀

此行六字功夫秘要诀也。非此，六气行不到于本经<sup>①</sup>。以此导之，若引经耳，不可不知。

肝若嘘时目睛精<sup>②</sup>， 肺知呬气手双擎<sup>③</sup>。

心呵顶上连叉手<sup>④</sup>， 肾吹抱取膝头平<sup>⑤</sup>。

脾病呼时须撮口<sup>⑥</sup>， 三焦客热卧嘻宁<sup>⑦</sup>。

### 【注释】

①六气：指心、肝、脾、肺、肾及三焦之气。

②嘘：慢慢地吐气。目睛精：眼睛睁开。精，通“睛”。

③咽(xì)：嘘气，运气吐纳一法。擎：手向上举。

④呵：哈气，吁气。

⑤吹：合拢嘴唇用力出气。

⑥呼：指呼气。撮口：闭紧嘴唇。撮，聚合，聚拢。

⑦客热：外来的热邪。嘻：即嘻气。在道家养生里面，嘻气属于一种吐纳的功法。面带笑容，用舌头上挑抵住上颚呼气。

### 【译文】

这是练习六字诀的要点，不按要点练习，六气达不到本脏腑之经络。用这些方法导引六气，就可以引六气到本经了，不能不知。

行肝脏嘘气之法时，眼睛要睁开；行肺脏咽气之法时，双手要向上举起。行心脏呵气之法时，双手交叉置于头顶；行肾脏吹气之法时，双手抱膝与头部向平。行脾脏呼气之法时，要紧闭嘴唇；行三焦嘻气之法，可以治疗外来热邪所导致的疾病。

### 【点评】

本节主要论述了六字功法的练习要点。只有按照要点练习，才能引导六气到达相应之脏腑。需要指出的是，经常练习六字功法虽然有一定的疗效，但是当病变严重，久久不愈时，最好通过医生进行药物治疗调理，才不至于延误疾病的治疗。



## 吹肾气诀

肾为水病主生门<sup>①</sup>，有疾尪羸气色昏<sup>②</sup>。  
眉蹙耳鸣兼黑瘦<sup>③</sup>，吹之邪妄立逃奔<sup>④</sup>。

### 【注释】

- ①肾为水病：中医认为肾属水，故称其病为水病。  
②尪(wāng)羸：亦作“尪羸”。瘦弱，亦指瘦弱之人。  
③眉蹙(cù)：眉头紧缩，形容愁苦的样子。蹙，收缩。  
④邪妄：指邪气。

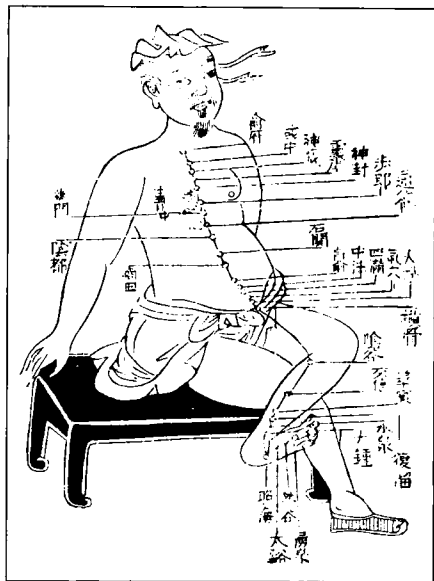
### 【译文】

肾脏主水病主生门，并且是人先天元气所在之所，主人的生长发育。如果肾脏发生病变则会导致消瘦，面色晦暗，眉头紧锁，耳鸣，皮肤色黑等病症，用吹气法治疗即可祛除邪气而有利于疾病痊愈。

### 【点评】

本节主要论述了肾气诀的功效及所治病症。中医认为，肾为先天之本，寓元阴元阳：先天之本是指人立身之本，“人始生，先成精”，而肾藏精，故肾为先天之本。元阴是指阴精，元阳是指元气，元阴元阳在人的生命活动中——从孕育成形到发育壮大过程中起着决定性作用。肾气盛衰直接关系到人的生长发育，乃至衰老的全过程，也关系着人的生殖能力。在整个生命过程中，正是由于肾中精气的盛衰变化，呈现出生、长、壮、老、已的不同生理状态。如果肾气虚弱，功能减退，封藏固摄功能失职，

进一步可致阴阳失调的病理变化。肾阳虚则可见腰膝酸痛，或腰背冷痛，畏寒肢冷，尤以下肢为甚；头目眩晕，精神萎靡，面色白或黧黑；男性易阳痿早泄，妇女易宫寒不孕；或大便久泄不止，完谷不化，五更泄泻；或浮肿，腰以下为甚，按之凹陷不起，甚则腹部胀痛，心悸咳喘等不适。肾阴虚则可见：腰膝酸软、两腿无力，眩晕耳鸣，脱发齿松，盗汗失眠，梦呓磨牙，口干，尿黄，大便干燥，男子阳强易举或阳痿、早泄、遗精，妇女经少经闭，或见崩漏，形体消瘦，潮热盗汗，五心烦热，咽干颧红，溲黄便干等不适。故肾脏有病，应当及时治疗。肾虚证的治疗当分阴阳，肾阴虚常用有六味地黄丸，肾阳虚则常用金匱肾气丸治疗。也可练习肾气诀来调整肾中阴阳，以利康复。



《三才图会·肾经诸穴图》

## 呵心气诀

心源烦躁急须呵<sup>①</sup>，此法通神更莫过<sup>②</sup>。

喉内口疮并热痛<sup>③</sup>，依之日下便安和<sup>④</sup>。



### 【注释】

①心源烦躁：心里烦躁。

②更莫过：指呵气不要太过。

③口疮：即口腔溃疡，是发生在口腔黏膜上的表浅性溃疡，可从米粒至黄豆大小、成圆形或卵圆形，溃疡面为凹、周围充血。热痛：发热疼痛。

④安和：指消除疾病，恢复健康。

### 【译文】

心里烦躁要用呵气法来治疗，此法疗效神速，但不要呵气过度。咽部溃疡以及发热疼痛，用练习呵气法有利于恢复健康。

### 【点评】

本节主要论述了心气诀的功效及所治之病。中医认为心具有主血脉、主藏神，在志为喜，在液为汗，开窍于舌等功能。如果心脏发生病变则可见胸闷、气短、心烦、心痛、失眠、多梦、自汗、盗汗、心悸、口舌生疮、糜烂肿痛或体表疮疡、小便淋漓、痛涩、尿血、面红耳赤等不适症状，心脏病变需及时治疗。可按心气诀的要点经常练习，也可通过药物或食物治疗调理。

## 嘘肝气诀

肝主龙涂位号心<sup>①</sup>，病来还觉好酸辛。

眼中赤色兼多泪<sup>②</sup>，嘘之立去病如神。



## 【注释】

①肝主龙：肝也称为青龙。

②眼中赤色兼多泪：肝开窍于目，肝火上炎，则见目赤肿痛，多泪症状。

## 【译文】

肝主龙火而与心火相应，肝病容易出现口酸。肝火上炎可见眼睛发红，迎风流泪的症状，用嘘气法辅助治疗祛病神速。

## 【点评】

本节主要论述了肝气诀的功效及所治之病。中医认为，肝为五脏之一，居于右肋部，是人体重要而且最大的脏器，其阴阳属性为阴中之阳，又称厥阴。肝具有升发，喜条达，恶抑郁，体阴而用阳特性。其功能为主疏泄、主藏血、主筋，其华在爪、开窍于目，与胆相表里。这

些基本上包括了西医讲的肝脏生理及一系列代谢功能和一部分中枢神经系统、自主神经系统、血液系统、消化系统等某些功能。如果肝脏发生病变则可见肝气郁结，肝阳上亢等病变，可见头晕胀痛，耳鸣如潮，或突然耳聋，耳内流脓，肿痛，或两目赤肿，急躁易怒，胁肋灼痛，口苦，不寐，或噩梦纷纭，面红目赤，或吐血，衄血；妇女月经不调，大便秘结等不适症状。肝脏病变可以练习嘘气法来治疗，也可通过药物或食物治疗。



《三才图会·肝经诸穴图》



## 咽肺气诀

咽咽数多作生涎<sup>①</sup>，胸膈烦满上焦痰<sup>②</sup>。  
若有肺病急须咽，用之日下自安然。

### 【注释】

①涎：唾沫。

②胸膈烦满：心胸烦闷。烦满，烦闷。上焦痰：上焦有痰。上焦，人体部位名，三焦之一，指从咽喉至胸膈部分。

### 【译文】

咽气过度则口中多唾液，而致胸膈烦闭，上焦痰阻。如果有肺部的疾病，立即练习咽气法，以利于疾病康复。

### 【点评】

本节主要论述了肺气诀的功效及所治之病。中医认为由于肺位最高，故称“华盖”，因肺叶娇嫩，不耐寒热，易被邪侵，故又称“娇藏”。其主要功能是主气、司呼吸，主宣发和肃降、通调水道，外合皮毛，开窍于鼻。如果肺脏发生病变，常表现为胸膈满闷，咳嗽，痰多，气喘，痰鸣等不适。平常可以按照“肺气诀”多多练习，可以预防及治疗肺系疾病，病变严重的可通过药物治疗。

## 呼脾气诀

脾宫属土号太仓<sup>①</sup>，痰病行之胜药方<sup>②</sup>。

泻痢肠鸣并吐水<sup>③</sup>，急调呼字免成殃。

### 【注释】

①太仓：收藏谷物的建筑物。《说文》：“仓，谷藏也，仓黄取而藏之，故谓之仓。”因为脾胃主受纳并且运化饮食水谷，所以称为太仓。

②痰病：因痰邪留滞体内而导致的疾病。

③泻痢肠鸣并吐水：泄泻，肠鸣，呕吐。泻痢，病名。痢，古通“利”，即泄泻。

### 【译文】

脾属土脏称太仓，若为痰湿之病用呼气法治疗，疗效比吃药还快。若患泄泻、肠鸣及呕吐等病，立即练习呼气法，可以控制疾病的发展，并能辅助治疗疾病。

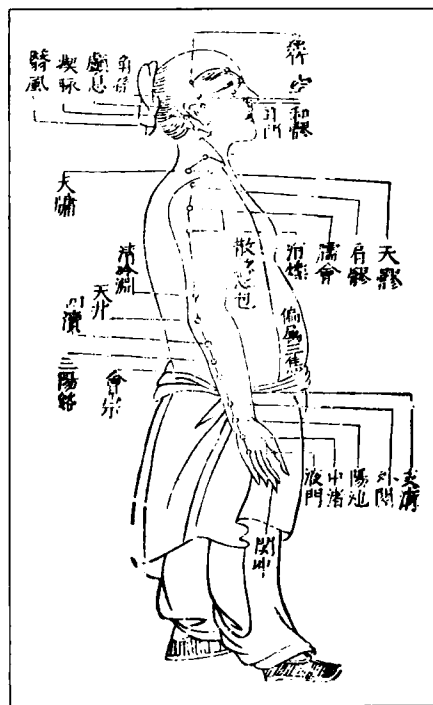
### 【点评】

本节主要论述了脾气的功效及所治之病。按照中医的理论，脾的主要生理功能是主运化、升清和统摄血液。脾和胃相为表里，两者均是主要的消化器官。人出生后其生命活动的维持和气血津液的化生，都有赖于脾胃运化的水谷精微，故称脾胃为“气血生化之源”、“后天之本”。脾开窍于口，其华在唇。脾在体合肌肉，主四肢。中医认为，饮食物经脾、胃消化吸收后，须赖于脾的运化功能，才能将水谷转化为精微物质，并依赖于脾



的转输和散精功能，才能将水谷精微布散于全身，从而使五脏六腑、四肢百骸等各个组织、器官得到充足的营养，以维持正常的生理功能。若脾胃受损，脾失健运，则会出现食欲不振，腹胀，便溏，消化不良，倦怠，消瘦等气血生化不足的病变。平常可按照脾气诀练习呼气法来预防及治疗脾胃病变，当然病变严重者必须通过药物来治疗。

## 嘻三焦诀



三焦有病急须嘻<sup>①</sup>，古圣  
留言最上医。

若或通行去壅塞<sup>②</sup>，不因  
此法又何知。

### 【注释】

①三焦：中医藏象学说中一个特有的名词，是上焦、中焦和下焦的合称，即将躯干划分为三个部位，横膈以上为上焦，包括心、肺；横膈以下至脐为中焦，包括脾、胃、肝、胆等内脏；脐以下为下焦，包括肾、大肠、小肠、膀胱。

《三才图会·三焦诸穴图》

②壅塞：指三焦气机水道不通。

### 【译文】

三焦的疾病立即用嘻气法治疗，古代圣贤赞叹此法甚好。此法可以通行经脉气血，调节气机，以祛除三焦气机壅塞不通所导致的病症。

### 【点评】

本节主要论述了三焦诀的功效及所治之病。中医认为三焦是人体气血液运行的通道，人体的水谷精微是通过三焦运行至全身的。所以三焦出现病变，则导致人体气机失调，水液运行失畅等三焦壅塞不通的病变。三焦的疾病可以用嘻气法来治疗。亦可通过药物治疗调理。

## 四季却病歌诀

春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自闲。  
 秋呬定收金肺润，肾吹唯要坎中安<sup>①</sup>。  
 三焦嘻却除烦热<sup>②</sup>，四季长呼脾化餐<sup>③</sup>。  
 切忌出声闻口耳，其功尤胜保神丹。

### 【注释】

①坎中：指肾脏。

②烦热：中医病症名，凡发热同时又有心烦，或烦躁且有闷热的感觉，均称“烦热”。



③脾化餐：指脾健而能运化水谷。

### 【译文】

春季练习嘘气法可以明目养肝，夏季练习呵气法可以清心火。秋季练习咽气法可以收敛肺气，养阴润肺，冬季练习吹气法可以闭藏肾中精气。嘻气法可以治疗烦躁闷热之病，一年四季要多练习呼气法，有助于脾胃运化水谷。练习六字诀的时候，千万不要让耳朵听到呼吸的声音，其功效可与神丹药效媲美。

### 【点评】

本节主要讲述了治疗四季疾病所练习之功法。因为四季脾旺，所以一年四季可经常练习呼气法，有助于脾胃运化饮食水谷。书中一些做法有待于现代科学考证，需辩证使用。

## 养心坐功法

时正坐，以两手作拳，用力左右互相虚筑<sup>①</sup>，各六度；又以一手按腕上，一手向上拓空如重石<sup>②</sup>；又以两手相叉，以脚踏手中各五六度，能去心胸间风邪诸疾。关气为之良久<sup>③</sup>，闭目，三咽，三叩齿而止。

### 【注释】

①虚筑：指双手空击。筑，打，击。

②拓空：用手向上举起。拓，举，托起。

③关气：屏住呼吸。

### 【译文】

端身正坐，两手握拳，用力相互空击六次；将一手放在另一只手腕上，一手向上托起，如托起重石一般；再两手交叉，用双脚交替踩踏双手各五六次，能去除胸中风毒之邪。收功时，屏住呼吸一会，闭目，鼓漱口中津液，分三次咽下，再叩齿三次结束。

### 【点评】

本节主要讲述了养心坐功法的具体练习方法及功效。

## 养肝坐功法

时正坐，以手两相重按髀下<sup>①</sup>，徐捻身<sup>②</sup>，左右各三五度；又以两手拽相叉，翻覆向胸三五度。此能去肝家积聚<sup>③</sup>，风邪毒气。余如上。

### 【注释】

①髀(bì)：大腿。

②捻(liè)：扭转，转动。

③积聚：中医病症名，以腹内结块，或痛或胀为主要表现的疾病。腹内结块，固定不移，并伴胀痛或刺痛为特征者称为积。腹中气聚，攻窜胀痛，时作时止为特征者称为聚。

### 【译文】

端身正坐，两手相叠，按在大腿之上，身体向左右各轻轻扭转三五次；再



将双手十指交叉，掌心向前推，然后将掌心向胸前翻转并收回，这样做三五次。能去除肝脏积聚之病，并能去除风毒之邪。其他如上。

### 【点评】

本节主要论述了养肝坐功法的具体练习方法及功效。其功效缺乏科学根据，需辩证看待。

## 养胆坐功法

时平坐，合两脚掌，昂头，以两手挽脚腕起<sup>①</sup>，摇动，为之三五度；以两手拓地<sup>②</sup>，举身努腰脊三五度<sup>③</sup>，能去胆家之风毒邪气。余如上止。下同。

### 【注释】

①脚腕：即脚踝。

②两手拓地：两手撑地。拓，举，托起。

③举身努腰脊：将腰身上举。

### 【译文】

端身正坐，两脚掌相合，仰头，用两手握住两踝部左右摇动三五次；然后两手撑地，将腰身上举三五次，能去除胆腑的风毒邪气。其他如上。下同。

### 【点评】

本节主要论述了养胆坐功法的具体练习方法及功效。其功效有待考证。



## 养脾坐功法

时大坐，伸一脚，屈一脚，以两手向后反掣<sup>①</sup>，各三五度。又行跪坐，以两手据地，回头用力虎视，各三五度。能去脾脏积聚风邪，喜食。

### 【注释】

①掣(chè)：拉，拽。

### 【译文】

取坐位，一腿伸直，一腿屈曲，两手向后牵拉各三五次。再跪坐，两手按地，回头向后用力虎视，左右各三五次。能去除脾脏积聚风邪，使人胃口大开。

### 【点评】

本节主要讲述了养脾坐功法的具体练习方法及功效。其功效有待考证。

## 养肺坐功法

时正坐，以两手据地，缩身曲脊，向上三举，去肺家风邪积劳<sup>①</sup>。又行反拳捶脊上，左右各三五度。此法去胸臆间风毒<sup>②</sup>。闭气为之良久，闭目咽液，三叩齿为止。

### 【注释】

①积劳：长期劳累过度。



②胸臆间风毒：胸部感受风毒之邪。胸臆，即胸部。

### 【译文】

端身正坐，两手按地，蜷缩身体，后背弯曲，再向上抬举三次，可以去除肺脏的风邪积劳之病。或用两手握拳，击打背脊，左右各三五次，可以去除胸中风毒之邪。收功时，屏住呼吸一会，闭目，鼓漱口中津液，分三次咽下，再叩齿三次结束。

### 【点评】

本节主要论述了养肺坐功法的具体练习方法及功效。其功效有待考证。

## 养肾坐功法

时正坐，以两手止从耳左右引胁三五度，可挽臂向空抛射，左右同，绞身三五度<sup>①</sup>；更以足前后逾，左右各十数度。能去腰肾膀胱间风邪积聚。余如上法。

凡欲修养，须静室焚香，顺温凉之宜，明燥湿之候。每夜半后生气时<sup>②</sup>，或五更睡觉<sup>③</sup>，先呵出腹内浊气<sup>④</sup>，或一九止，或五六止，定心闭目，叩齿至十六通，以集心神。然后以拇指背拭目大小眦九过，兼按鼻左右七过，以两手摩令极热，闭口鼻气，然后摩面，不计遍数，为真人起居法。次以舌拄上腭，漱口中内外津液满口，作三咽下，令入胃中，存胃神承之。如此作为，是三度九咽，庶得灌溉五脏，光泽面目，极有效验，不可轻忽。

余意六字之法<sup>⑤</sup>，某脏有病，当以某字治之，否则不必俱行，恐伤无病之脏，当酌量以行可也。然呵字一法，心脏热者，秋冬睡醒，当呵出三五口，以去五脏壅气，此又不可废者。

### 【注释】

① 𢇛 (liè) 身：摇摆身体。𢇛，古同“捩”，扭，转的意思。

② 生气：指阳气生发。

③ 五更：五更在寅时，称平旦，又称黎明、早晨、日旦等，是夜与日的交替之际。一般是凌晨三点到五点之间。

④ 浊气：污浊之气。如呼出的废气等。

⑤ 意：料想，猜想。

### 【译文】

端身正坐，两手捂住耳朵，左右向上牵引胸胁各三五次，向头顶甩手，同时摇摆身体，各三五次；两脚交替上抬十余次。能祛除腰肾及膀胱间的风邪积聚。其他的同“养肺坐功法”。

凡是想要锻炼此功，需于清静明亮的居室，温度凉热适宜，空气燥湿适中，点燃檀香。在夜半阳气生发之时，或五更天睡觉刚醒，先呵出腹中郁积的秽浊之气，或呵气九次，或呵气三十次，然后闭目，安定神志，叩齿十六次，以收敛心神。然后用拇指指背擦目内外眦各九次，再按摩鼻根两侧各七次，接着两手相搓至极热，屏住口鼻呼吸，然后用搓热之手掌按摩面部，次数不限，这是真人的养生之法。再用舌尖抵住上腭，漱口生津液使满口，分三次咽下，使入胃中。重复以上动作两次，总共行三度，咽津九次，使五脏得到灌溉、滋养，



则面目光泽，此方极为有效，不可轻视。

六字功诀，某脏腑有病，只需用某字诀来治疗，不必都练习，以免损伤无病之脏腑，酌情来做就可以了。但呵字一法，对心脏有热者，或秋冬两季睡醒时，可呵气三五口，以去除五脏壅塞之气。此法不可偏废，可时常行之。

### 【点评】

本节主要讲述了养肾坐功法的具体练习方法及功效。并指出六字功诀，每一脏腑之病可由其相应字诀对应治疗，不必俱行。应结合现代养生理论，科学应用。

## 心书九章

### 原心章第一

八万四千法门<sup>①</sup>，同归方寸<sup>②</sup>。故首题《原心章》。

夫心，先天地而独存，历事变而不朽，先际无始，后际无终<sup>③</sup>，廓彻圆通，灵明虚湛，所谓体也。不疾而速，不行而至，所谓用也。造物无方，灵变莫测，所谓神也<sup>④</sup>。五常百行之所由始<sup>⑤</sup>，万物万事之所由终，所谓道也。夫人未生之初，体用混融<sup>⑥</sup>，万殊一致，虽不可得名状，心非无也。既生之后，如月当空，随水现形，各各禀受，无欠无余，圣智非增<sup>⑦</sup>，凡愚非损<sup>⑧</sup>，心非始有。

心之静，性也；动，情也；动而不止，欲也。性、情、欲三者，同出而异名也。性固善<sup>⑨</sup>，情欲一萌<sup>⑩</sup>，而有恶焉。情动欲萌，智诱物化<sup>⑪</sup>，物化不已，心存无几，溺于染缘<sup>⑫</sup>，移于习气<sup>⑬</sup>，染习既深<sup>⑭</sup>，昧其本真矣<sup>⑮</sup>。圣智善返<sup>⑯</sup>，则为圣智；凡愚忘返，则为凡愚。圣智凡愚之分，返与不返耳。返，固善也，不返，忘也，悲夫！

### 【注释】

①八万四千法门：指佛教的八万四千种修道方法。佛教认为，众生有八万四千尘劳，对治之则成八万四千法门。或曰教门，或曰法藏。谓众生有八万四千烦恼之病，佛为医治之，说八万四千之经典也。或曰法蕴，蕴者积聚之义，藏者包藏之义。包藏即积集也，就能诠之数曰法藏，就所诠之义，曰法门。

②方寸：指心。

③先际无始，后际无终：指无始无终。

④神：指心的神明。

⑤五常百行：指各种品行、道德。五常，即仁、义、礼、智、信，是指“人”作为社会中的独立个体，为了自身的发展和社会的进步，而应该拥有的五种最基本的品格和德行。百行，各种品行、德行。

⑥混融：含混，不分明。

⑦圣智：圣贤之人。

⑧凡愚：愚钝之人。



⑨性固善：本性固然善良。善，善良，好心。

⑩情欲一萌：指人的欲望的产生。情欲，养生习语。指人的各种情感和本能欲望。一般而言，中国古代养生学比较强调节制情欲。其中，道家养生学说、道教全真道内修学说、儒家宋明理学修身之道及佛教禅定之说等对此要求甚为严厉，医家养生学说也深受影响。一萌，引申指事物发生、产生。

⑪物化：战国时期哲学家庄子的一种泯除事物差别、彼我同化的精神境界。

⑫溺于染缘：沉溺于不好的习俗。染缘，佛教术语，为招惑与业生死苦果的因缘。

⑬习气：佛教语。谓烦恼的残余成分。佛教认为一切烦恼皆分现行、种子、习气三者，既伏烦恼之现行，且断烦恼之种子，尚有烦恼之余气，现烦恼相，名为“习气”。

⑭染习：即习染。沾上不好的习惯。

⑮昧：隐藏，遮蔽。

⑯返：指由动返静，返回其婴儿状态是清静之本来。

### 【译文】

八万四千法门同归于心，所以首先是《原心章》。

心，在天地化生之前已经存在，经历万事万物的变化而不腐朽，无始无终。心之体，圆通明澈；心之用，意到心至，穷极时空。心能造化万物，灵变而不能预测，这就是心的神明之处。各种品行道德的准则，皆由心而生，万事万物也由心而终结消亡，这就是心道。在人出生之前，心的体用是混合在一起，无法分明，各种不同的特征混合在一起，虽不能具体分辨出来，但心并非不存



在。当人出生以后，犹如明月当空，见水现形，心的体用也就一一禀赋于全身了。无论圣贤聪慧之人，还是愚钝之人，心都是一样的。

心的本性为静，若心动则发为情，心动不止则变成了欲。性、情、欲，三者同出于心，只是名字不一样罢了。心的本性固然善良，但人的欲望一旦产生，就会产生恶行恶念。情动则欲念初生，心志慢慢被欲念物化，日久则心被情欲所蒙蔽，而失去了本来的面目，沉溺于世间不好的习俗，被各种烦恼纠缠，染习越深，则心越失去了本来的天真。圣贤有智慧的人，懂得如何回归人的本性而能成为圣人，愚钝之人则沉溺于情欲之中而堕落成了凡夫俗子。圣贤之人与凡夫俗子之间的区别，在于能否返回人的本性。能返回自己的本性之人，固然好；不能返回自己的本性，甚至忘了自己的本性的人，是可悲的。

### 【点评】

本节主要讲述了练功修心的重要性。修道之人，只有忌情忌欲，心志宁静，方能不被世俗事物所诱惑，从而回归天真本性。带有一定迷信色彩，读者需甄别对待。

## 究竟章第二

既知道心，便当究竟<sup>①</sup>。故次之以《究竟章》。

道也者，心也，日用常行之谓也<sup>②</sup>。于眼曰视，于耳曰听，于鼻曰嗅，于口曰言，于手曰举，于足曰履<sup>③</sup>。饥则思食，渴则思饮；冬则思裘<sup>④</sup>，夏则思葛<sup>⑤</sup>。行住坐卧，苦乐逆顺<sup>⑥</sup>，无往而非道之所寓，特昧性而不知耳<sup>⑦</sup>。凡是数端，日用常



行之大者，当究竟体认<sup>⑧</sup>，果何为哉？苟知其所以然<sup>⑨</sup>，则与道思过半矣。

### 【注释】

①究竟：穷极，穷究。又佛教有“究竟觉”，指始觉圆悟并与本觉相契合的悟觉境界。其基本特点，在于觉知“心源”。《大乘起信论》：“以觉心源故，名究竟觉；不觉心源故，非究竟觉。”心源，指心为一切法之源头。又，《大藏法数六》：“究竟，犹至极之意。”

②日用常行之谓也：日常的称谓。

③履：步伐，引申为走路。

④裘：皮衣。

⑤葛：一种植物，纤维可以织布。有清热泻火的功效。

⑥苦乐逆顺：痛苦、快乐、逆境、顺境。

⑦昧：愚昧，糊涂。

⑧体认：体察认识。

⑨所以然：指事发背后事物之间存在的联系。

### 【译文】

明白了心的本源，就应当深究下去，所以接下来讲《究竟章》。

道即是心，是心日常的称谓。其在眼称为视，在耳称为听，在鼻称为闻，在口称为说，在手称为举，在脚称为走。饿了想吃东西，渴了想喝水；冬天寒冷时想穿棉衣，夏天天热时想穿薄衣。行住坐卧，痛苦、欢乐、顺境和逆境，没有哪一方面不包含在道里面，只是自己糊涂而没感觉到而已。以上所列举的



这些，只是日常生活中的几个大的方面，我们应当认真探究事物之间的内在联系，这是为什么呢？如果能弄明白这些，那我们离道也不远了。

### 【点评】

本节主要讲述了练功修道之人需要探究道的本源。应该认识到道寓于人们的衣、食、住、行之中，无处不在，需要人们时刻用心体会。

## 实证章第三

究竟此理，以悟为期<sup>①</sup>。故次之以《实证章》。

学贵实证<sup>②</sup>，道贵实悟。学非实证，口耳文字之谓也；道非实悟，情识意解之谓也。夫欲实证实悟，当坚其信心，确其素志<sup>③</sup>，既坚且确，无难焉。盖大道虚无<sup>④</sup>，不可名状，无声色接于耳目，可以见闻；无法度授与学者<sup>⑤</sup>，可以造进，贵在自证自悟耳。非坚其信心，确其素志，而能坐进是道者<sup>⑥</sup>，未之有也。

所谓实证实悟者，非枯坐灰心<sup>⑦</sup>，以待其悟，当于日用常行之间，常常体认<sup>⑧</sup>，常常提撕<sup>⑨</sup>，力到功深，自有所得。自得之妙，如获拱璧<sup>⑩</sup>，如归大家<sup>⑪</sup>，如大梦之初醒，如积冰之已泮<sup>⑫</sup>，其乐不可云喻矣。儒家所谓寻仲尼、颜子乐处者，乐此者也；禅宗所谓禅悦法喜者<sup>⑬</sup>，悦此者也；道教所谓当此之时喜极难言者，喜此者也。

学道参禅<sup>⑭</sup>，不得其真，而自谓实证实悟者，是自诬也<sup>⑮</sup>。

自诬可乎？既得实证实悟，见得亲切，认得的当，通身手眼，全体金刚<sup>⑩</sup>，一切处所，皆知下落。才到此地位，便得实证实悟的道理。尽情贬向无生国里<sup>⑪</sup>，切不可执为奇特，如此方有门分相应。所以古人道：“认着依前还不足<sup>⑫</sup>。”若也认着执着依前，只在妄想情识中<sup>⑬</sup>，未免又被识神搬弄，引入阴界中去<sup>⑭</sup>，辗转轮回<sup>⑮</sup>，无所休息，学者切宜慎之<sup>⑯</sup>。

### 【注释】

- ①悟：理解，明白，领悟。
- ②实证：实践，以实际行动去证实。
- ③素志：平素的志愿。
- ④大道虚无：指世界永恒的法则是无限可能和无穷变化的。道是道家学说的核心观念，它是宇宙万物的本原和根本真理。
- ⑤法度：规矩，行为的准则。
- ⑥坐进：悟道。
- ⑦枯坐灰心：枯坐，无意识地坐着。灰心，谓悟道之心，不为外界所动，枯寂如死灰。
- ⑧体认：体察认识。
- ⑨提撕：本为提扯（耳提面命）意，引申为提醒、警悟。
- ⑩拱壁：大壁。后用以喻极其珍贵之物。
- ⑪大家：专家，大学问家。
- ⑫泮（pàn）：冰雪融解。



⑬禅悦法喜：指入于禅定的修道之人，其心愉悦自适之谓。

⑭学道参禅：即学习道行。学道，学习道行。指学仙或学佛。参禅，是佛教禅宗用以学人求证真心实相的一种行门。参禅所参的是出生宇宙万法的实相——自性心——即第八识——如来藏阿赖耶识，若得参透，便是明心。

⑮自诬：自欺。

⑯金刚：金刚石，性至坚，物不能坏。此以金刚石喻身体之强坚，即所谓练成金刚不坏之身。

⑰贬向无生国里：此语是禅宗语录，见于宋代僧人元恺编《临安府景德灵隐禅寺语录》中的梁山禅师语录。

⑱试着依前还不足：此句出自南宋僧人慧开所编禅宗语录《无门关》第十二则“岩唤主人”，原文作“认着依前还不是”。

⑲妄想：佛教语。谓妄为分别而取种种之相。

⑳阴界：据丁福保《佛学大词典》，阴界指“五阴”与“十八界”。五阴，指色、受、想、行、识，也就是五蕴。十八界，六根、六尘再加上六识，为十八界。六根，指眼、耳、鼻、舌、身、意六种感觉器官。六尘，指色、声、香、味、触、法六种境界。六识，即眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。

㉑辗转轮回：这里指生死轮回。

㉒慎：谨慎。

### 【译文】

要探究上述道理，必须要亲自领悟才能达到目的，所以紧接着就是《实证章》。

学习贵在实践，大道贵在领悟。只学习而不用实践去检验，就如纸上谈

兵；大道没有亲自领悟，也只是凭空想象而已。要想亲自去实践领悟大道，必须要有坚定的信念和远大的志向。信念坚定，志向远大，就没什么难的了。因为大道虚无，变化无穷，难以用言语形容，既看不到，也听不到，更没有办法传授给大家，只能靠自己去领悟。如果没有坚定的信念，远大的理想，想要领悟道是不可能的。

实证实悟，并非枯坐不动，心如死灰地去等待开悟，而应该在日常生活之中去细细体察认识，常常警醒，用功到一定深度，自然会有所得。悟道后的奇妙感觉，如同得到拱璧，如遇到大学问家，如大梦初醒，如冰雪融化，其中乐趣妙不可言。儒家所追求的仲尼、颜子之乐，就是这种快乐；禅宗所称的禅悦，也是这种快乐；道家所说的当此之时而喜极难言的快乐，就是这种快乐。

学道参禅，没有得到它的真谛，而自认为已经大彻大悟的人，是自欺欺人。自欺可以吗？如果真的已经实证实悟了，就能看得清楚，认得准确，能见到通身手眼的金刚之体，过去未来，都能清楚明白，这才是真正的实证实悟。体悟到贬向无生国，切不要以为这就达到了修炼的最高境界，这样才能进一步悟道。所以古人说：“仅仅认识这些还不够。”如果只知道这些，徘徊于妄想臆测之中，难免会被识神引诱，进入阴界之中，辗转于无休止的轮回。学道者一定要谨慎。

### 【点评】

本节主要讲述了练功修道要以实际行动去悟证道，在日常生活中去践行道。带有一定迷信色彩，读者应科学取舍、扬弃。



## 破幻章第四

既得实证实悟，当识破万幻<sup>①</sup>，庶不为万事所累<sup>②</sup>。故次之以《破幻章》。

一切世间，皆同幻化。以有形，故不能长久<sup>③</sup>。草木禽兽之脆<sup>④</sup>，蜎飞蠕动之微<sup>⑤</sup>，固其宜也。至大者天地，至坚者金石，成住坏空<sup>⑥</sup>，皆不能免，况于人乎？若不明此身是幻，以五尺有限之躯<sup>⑦</sup>，与天地间无涯事物相酬应<sup>⑧</sup>，加以功名利禄，富贵声色，互相煎迫<sup>⑨</sup>，精神气血，阴消阳耗而不知觉，毋怪乎渥然如丹也为枯槁<sup>⑩</sup>，黧然如黑者星星矣<sup>⑪</sup>。一旦亡形弃质<sup>⑫</sup>，同于臭腐，虽亲于妻子，亦掩鼻而不敢近，睥睨而不敢视<sup>⑬</sup>，禽兽不若也。当此之时，不审平生所好所尚，果能与生死敌乎？夫惟不敢敌，随业流转，轮于诸趣<sup>⑭</sup>，生已复死，死已复生，生死相继，备受诸苦，如循环然，无有休息。

是以至人知一切物为幻，一切物如梦，一切法如空花阳焰<sup>⑮</sup>，一切有为如镜中像<sup>⑯</sup>，如水中月。以是故尘视珠玉，铢视轩冕<sup>⑰</sup>，以声色如粪壤，等生死如浮沤<sup>⑱</sup>。其应物也，如鉴空衡平<sup>⑲</sup>，妍媸轻重<sup>⑳</sup>，来则应之，不来勿求。过则化之，既化勿留。能转于物，不为物所转，能应于事，不为事所应。以其生也，由太虚而来<sup>㉑</sup>，故同太虚无滞碍，及其死也，复归太虚。噫！彼圣人者，果何为而然哉？识破万幻，不染诸缘<sup>㉒</sup>，君子以是知其然也。

## 【注释】

①万幻：万物的幻象。

②庶不为万事所累：不会被万事万物所羁绊。累，连及，连带，牵连。

③长久：指长久存在。

④脆：容易断，容易碎的。引申为脆弱。

⑤蝓(yuān)飞蠕动：指能飞行的爬动的小虫。蝓，蚊子的幼虫。

⑥成住坏空：佛教语。谓世界变化的四个阶段，即四大劫：成劫，产生时期；住劫，存在时期；坏劫，毁坏时期；空劫，空无时期。见《俱舍论》卷十二。

⑦尺：中国市制长度单位（亦称“市尺”）。一尺等于十寸。西汉时一尺等于0.231米，今三尺等于一米。

⑧无涯：无穷尽，无边际。

⑨煎迫：煎熬逼迫。

⑩渥然如丹：即渥丹，润泽的朱砂。形容脸色红润。枯槁：指容颜衰老。

⑪黟(yī)然如黑者星星矣：形容头发由黑变白。黟，黑也。星星，头发苍白。

⑫亡形弃质：指人的死亡。

⑬睥睨(pì nì)：斜目而视，不屑一顾之貌。

⑭轮于诸趣：佛家认为世间众生皆辗转循环生死于六道之中，如车轮旋转。轮，轮流，轮回。趣，佛教术语，众生所在之国土。

⑮法：此处指佛教所说的佛法，佛教教理。空花阳焰：比喻不切实际的想法、事物。空花，虚幻之花。阳焰，日光中浮动的烟尘。



王士慎《镜影水月图》

①⑥有为：佛教语，指法相。即宇宙间一切事物的形象。

①⑦轩冕：轩车冕服，指官爵、显贵。

①⑧浮沤（ōu）：水面上的泡沫。因其易生易灭，常比喻变化无常的世事和短暂的生命。

①⑨鉴空衡平：犹言明察持平。

②⑩妍媸（chī）：美和丑。媸，长相难看。

②⑪太虚：指玄理，谓空寂玄奥之境。

②⑫诸缘：佛教语。指色香等百般世相。此种种世相，皆为我心识攀缘之所，故称诸缘。

### 【译文】

已经能够实证实悟了，就要能识破万物的幻象，才不会被万物所连累。紧接着讲《破幻章》。

世间的一切事物都是幻化的，因为有形之体都是不能长久的，



存在的。那些脆弱的花草树木，山禽野兽，微小的蚊虫苍蝇，就更不用说了。就连至大的天地，坚硬的金石都要经过成、住、坏、空四个变化阶段，而不能幸免，更不用说人了。如果不能明白自己的身体是幻化而来的，不顾及自己的身体，而周旋于天地间无穷无尽的事物，不断地追求功名利禄，富贵声色，而被其日夜煎熬逼迫，则人体的气血津液、精气、元神以及阴阳之气将会不知不觉中被消耗掉，也难免红润的脸庞变得衰老，乌黑的头发变得苍白了。一旦人死亡，就如同腐烂的臭肉一般，即使是至亲的妻子儿女也会因为害怕而掩住鼻子不敢靠近，斜目而视而不敢正眼相看了，这时候就连山禽野兽也不如了。这时候，我们就该审视平生的喜好追求，能与生死相抗衡吗？就因为人不能抗拒生死，才会随业流转，落入六道轮回，生而又死，死而又生，生生死死，受尽诸般苦难，如此循环，没有休止。

圣贤大智之人能够知道世间万物都是幻化而来，一切事物犹如梦幻泡影一般，一切佛法、教理如同空花镜月，一切法相都如同镜中像，水中月一般虚无。圣贤大智之人视珠宝如尘土，视轩车华服如微物，视声色如粪土，视生死如水中泡沫一般。用平常心去对待世间万物，美丑善恶，事来则应，不来勿求。事情过去了则把它忘掉，不在心里留下一点阴影。能够处理各种事物，而不被事物所牵制。因为生命来自于玄妙之处，同太虚毫无障碍，所以其死后则复归于太虚玄妙之处。哎！圣人们是怎么达到这种境界呢？是因为他们能够认识到世间万物都是幻化而来的道理，而不被世间的尘缘往事所牵制。

### 【点评】

本节主要讲述了练功修道需要破幻的重要性。指出人们要认识到世间万物皆为幻象，不要过分地追逐功名利禄，要用一颗平常心去对待它们。



居节《访隐图》

这里有一些不患得患失的合理内涵，也有与世无争的消极态度，还有轮回的迷信内容，读者需甄别。

## 安分章第五

能识万幻，当知一切皆有数定<sup>①</sup>，则不生希求之心<sup>②</sup>，故次之以《安分章》<sup>③</sup>。

富贵、贫贱、寿夭<sup>④</sup>，分也；生死、祸福、荣辱，数也。一饮一啄之微<sup>⑤</sup>，莫不皆然。从生至死，一定而不可易也<sup>⑥</sup>。安其分，则不为富贵、贫贱、寿夭之所累；知其数，则不为生死、祸福、荣辱之所怵<sup>⑦</sup>。然虚无所累，静无所怵，故静极而虚，可以入道也欤<sup>⑧</sup>。人之荣生也，以有幻体，故不得不为也。苟达<sup>⑨</sup>，不为亦达；不达，多为亦奚以为。然则奈何？曰：“无为无不为<sup>⑩</sup>，斯可矣。”

### 【注释】

①数定：即定数。宿命论认为国家的兴亡、人世的祸福皆由天命或某种不可知的力量所决定，因称为“定数”。

②希求：谋求，企求。

③安分：规矩老实，守本分。

④寿夭：长寿与夭折。

⑤一饮一啄：饮，喝水。啄，鸟类吃食。原指鸟类要吃就吃，想喝就喝，生



活自由自在。这里指人的饮食。

⑥一定：固定不变，注定。

⑦怵(chù)：惧怕，当心。

⑧入道：谓皈依宗教，出家为僧尼或道士。这里指达到道所要求的。

⑨达：得志，显贵。

⑩无为无不为：道总是无为的，但是遵循规律来治理国家自然会成就了所有的事。

### 【译文】

能够识别万物的幻象，则应当知道一切事物都是有定数的，而不产生过分乞求之心，所以接下来讲《安分章》。

无论富贵与贫贱，长寿与夭折，一切都是缘分；生死与祸福，荣耀与屈辱，一切都有定数。就连人类吃饭这些细微的事情也都是这样。从出生到死亡，人所有的一切都是注定不可改变的。人如果能够安守本分，知道一切均有定数，就不会被富贵与贫贱，长寿与夭折，生死与祸福，荣耀与屈辱所牵连。恬淡虚无就不会被世间万物所累，清静无为即不会对事物产生恐惧，这样就可以进入道的境界，达到道的要求了。人们辛辛苦苦，劳劳碌碌，是因为有身体，为了生存而不得不劳累。倘若能成功，不努力也能成功；倘若不能成功，就算付出再多也是枉然。既然如此，我们该怎么办呢？老子说：“道总是无为的，但知道遵循道来办事，就会有所成就。”

### 【点评】

本节主要讲述了练功修道需要心志安定的重要性。规劝人们不要有过分追求，不要被尘世间的悲欢离合，寿夭贵贱所困囿，而要保持一颗清静

无为，处变不惊之心，方能悟道。带有一定消极思想，读者应正确对待。

## 神气章第六

论性不论气，不备；论气不论性，不明。故次之以《神气章》<sup>①</sup>。

神者，性也，首章言之详矣。然性之说有二：有天地之性，有气质之性。父母未生以前，即天地之性，万殊一本者也；父母既生之后，即气质之性，一本万殊者也。天地之性善，气质之性恶，善恶混同，以其禀二五之气<sup>②</sup>，有刚柔缓急之不同，所以然也。非性之咎<sup>③</sup>，善反之，则天地之性焉。为气之说亦有二：有天地之气，有父母之气。天地之气，真气也<sup>④</sup>；父母之气，凡气也。盖人生母腹中，受父精母血而成其朕兆<sup>⑤</sup>，所谓凡气也<sup>⑥</sup>；混合空洞帝真九气<sup>⑦</sup>，而全其体段，所谓真气也。自一气生胞<sup>⑧</sup>，二气生胎，第三禀长灵明仙之气而生魂，性始来寄，以体段未具而能灵。迨乎四气生魄<sup>⑨</sup>，五气生五脏，第六禀高真冲和之气而生灵，体段始具。具则能动，动则初生，初生性灵，至九月气足，十月胎圆，然后降生<sup>⑩</sup>。

### 【注释】

①神气：指道家所谓存养于人体内的精纯元气。



②二五之气：天地阴阳之气。天为阳，地为阴，故即阴阳精气之相合。亦指男女合精，即医家所谓二五之精，妙合而凝。

③咎：过失，罪过。

④真气：人体的元气，生命活动的原动力。道教谓为“性命双修”所得之气。

⑤朕兆：即征兆，迹象。此处指行迹。

⑥凡气：犹言重浊之气。

⑦九气：三丹田、三元（元精，元气，元神）、三洞房合为九气。《大洞经》：“三丹田及三元、三洞房合为九宫，宫中……九魄变为九气，化为九神也。”三洞房指脑中左、中、右三洞房官，各有神守之。

⑧胞：胎衣。

⑨迨：等到，达到。

⑩降生：出生，出世。

### 【译文】

论性不论气，则不全面；论气不论性，则不明了。接下来讲《神气章》。

神气就是性，第一章已经讲得很详细了。性的含义有两个：一是天地之性，另一种是气质之性。人在未出世之前，是天地之性，虽然有不同但本源是一样的；人在出生之后，是气质之性，虽然同一个本源但又各不相同。天地之性是好的，是善良仁慈的；气质之性是坏的，是邪恶的。善恶之性之所以混在一起，是由于人身是稟受天地阴阳五行之气而生，人身之性有刚柔缓急的不同。这并不是性本身的过错，能够认识到气质之性之恶而去恶存善，则能返回天地之性。气的含义也有两个，包括天地之气和父母之气。天地之气，是真气；父母

之气，是凡气。因为人受胎于母亲腹中，受父精母血而形成胎儿，称为凡气；混合空洞帝真九气，而充养人的形体，称为真气。自一气生胞，二气生胎，第三稟受长灵明仙之气而生肝魂，这时候性才寄生于胎儿，虽然形体未发育完全但已经具备了灵性。等到四气生肺魄，五气生五脏，第六稟受高真冲和之气而生灵性，形体才开始发育完全。形体发育完全则能活动，活动则使生机初萌，生机萌发则本性灵明，到九月生气充足，十月则胎儿已经发育完备而出生了。

上丹田为性根<sup>①</sup>，下丹田为命蒂<sup>②</sup>。白玉蟾真人曰<sup>③</sup>：“人生在母腹中，其脐蒂与母脐蒂相连<sup>④</sup>，母呼亦呼，母吸亦吸；及乎降诞，剪去脐蒂，然后各自呼吸。而受父母一点凡气，则栖于下丹田中，而寄体于肾。下丹田者，又名玄关，前对脐，后对肾，居脐、肾中间，其连如环。广一寸三分<sup>⑤</sup>，周围有八窍，前后二窍，以应乾坤<sup>⑥</sup>，上通泥丸<sup>⑦</sup>，下彻涌泉<sup>⑧</sup>；旁六窍，以应坎、离、震、巽、兑、艮六卦，以通六腑。一身之气，皆萃于此<sup>⑨</sup>，如水之朝东，辐之辘轳也<sup>⑩</sup>，故下丹田为命之基，其性即泥丸，而寄体于心。泥丸者，在人之首，明堂之间，六合之内<sup>⑪</sup>，是谓顶门，故世称顶门为囟门也。囟，即性也，囟开皆知夙世姻缘等事<sup>⑫</sup>，合则忘之矣，故泥丸谓之性根。能知性根命蒂，始可言修炼也。

### 【注释】

①上丹田：丹田原是道教内丹派修炼精气神的术语，道家谓人的两眉之间



为上丹田。《黄庭内景经·上有》：“回紫抱黄入丹田。”唐梁丘子注：“上丹田在两眉间，却入三寸之官，即上元真一所居也。”性根：犹根性。佛教语，佛家认为气力之本曰根，善恶之习曰性。人性有生善恶作业之力，故称“根性”。

②下丹田：道教内丹派修炼精气神的术语。在脐下三寸。晋葛洪《抱朴子·地真》：“一有姓字服色，男长九分，女长六分，或在脐下二寸四分下丹田中。”命蒂：脐带的别称。明李时珍《本草纲目·人一·初生脐带》：“命蒂：胎在母腹，脐连于胞，胎息随母。胎出母腹，脐带既剪，一点真元，属之命门丹田。脐干自落，如瓜脱蒂，故脐者，人之命蒂也。”

③白玉蟾：本姓葛，名长庚。为白氏继子，故又名白玉蟾。白玉蟾为南宗第五代传人。

④脐蒂：即脐带。

⑤一寸三分：古代市制长度单位，1寸约合3.33厘米。1米=300分。

⑥乾坤：指天地。

⑦泥丸：道教语。脑神的别名。道教以人体为小天地，各部分皆赋以神名，称脑神为精根，字泥丸。

⑧涌泉：中医针灸穴位名。

⑨萃：聚集。

⑩辐之辘轳(gǔ)也：车轮集中于轴心，比喻一身之气集于丹田。辐，连结车辋和车毂的直条，亦作“辐辘”。辘，车轮的辐聚集到中心，引申为聚集。毂，车轮中心，有洞可以插轴的部分。

⑪六合：道家名词，指人体上下、左右、前后，即人体。

⑫夙世：即尘世间。



## 【译文】

上丹田为性之根，下丹田为命之蒂。白玉蟾真人说：“胎儿在母亲腹中的时候，其脐带与母亲脐带相连，与其母亲共同呼吸；等到出生之后，剪断脐带，然后才独自呼吸。禀受于母亲的凡气则停留在下丹田中，而藏于肾。下丹田又称为玄关，前面与肚脐相对，后面与肾相应，位于脐肾之间，如环线连。下丹田宽一寸三分，周围有八个窍，前后有两个窍，与天地相应，上达脑户，下通涌泉；旁边六窍，分别与坎、离、震、巽、兑、艮六卦相应，与六腑相通。一身之气，全都会聚此处，如水朝东流，车辐朝向轴心一样，所以下丹田为生命的根本，其性出于泥丸，其体藏于心。泥丸，在人的面部，位于明堂之间，人体之内，即顶门，所以称顶门为玄关。玄关，就是性，玄关一开就能知晓尘世姻缘之事，玄关闭合则什么也不知道，所以称泥丸为性根。只有真正知晓了性根命蒂的含义才能开始修炼。

天地之气亦有二：人未生之前，谓之先天，又谓之母气。其为气也，至大至刚，充塞天地，周流六虚<sup>①</sup>，昼夜不息。人才受胎，便禀此气，谓之后天，又谓之子气，谓之日月发生之气。即前所谓混合空洞帝真九气是也，其实一气耳。其气充塞人之腔子里<sup>②</sup>，每日遇子时，斗柄指地<sup>③</sup>，先天之气随斗柄从九地之下发生，周流六虚，造化万物。子时，非人间之子时也，二六时中<sup>④</sup>，常常收视返听<sup>⑤</sup>，顿觉身中暖气冲然，即其候也。《丹经》云<sup>⑥</sup>：“精生有时，时至神知，百刻之中<sup>⑦</sup>，切忌昏迷。”天地之气既生，则人身之子气，以类感类，



亦由涌泉上升丹田，点化凡气，以成人身之造化。故曰：“形者，神、气之舍；神者，形、气之主。形气非神，块然一物<sup>⑧</sup>。”呜呼！神非形气，茫然无归。呜呼！寄神，性也；寄气，命也，二者不可偏废。修性而不修命，紫阳所谓精神属阴<sup>⑨</sup>，宅舍难固<sup>⑩</sup>，未免常用迁徙之法<sup>⑪</sup>。修命而不修性，释氏所谓炼气精粹，寿可千岁。若不明正觉三昧<sup>⑫</sup>，报尽还来，复入诸趣。所以先儒曰<sup>⑬</sup>：“论性不论气不备，论气不论性不明。要知性为主，气次之。”是书也，于故以《原心章》首之。

#### 【注释】

①六虚：上、下四方，即天地宇宙。

②腔子：这里指孔窍。

③斗柄：构成北斗柄部的三颗星。北斗柄，指北斗的第五至第七星，即衡、开泰、摇光。北斗，第一至四星象斗，第五至七星象柄。

④二六时中：指一天时间。一日十二时辰，自丑时至午时为阳时，自未时至子时为阴时，各有六时，故谓之二六时中。

⑤收视返听：道家修炼名词，即无视无听，视而不见、听而不闻的内守状态。或指返观返听内景功法。

⑥《丹经》：讲述炼丹术的专书。

⑦百刻：古代用刻漏计时，一昼夜分百刻。

⑧块然：孤独貌，独处貌。

⑨紫阳：北宋时道教南宗紫阳派鼻祖张伯端，被称为紫阳真人。著有《悟

真篇》、《金丹四百字》、《禅宗诗偈》三十二首。

⑩宅舍：指形躯。形，即身形、身体。

⑪迁徙之法：迁徙，本为变易的意思。这里是指道家吐纳食气、移情炼神的方法。

⑫三昧：佛教用语，梵文的音译，意思是止息杂念，使心神平静，是佛教的重要修行方法。此处指诀窍、精妙。

⑬先儒：此指北宋程颢。

### 【译文】

天地之气的含义有两个，在人尚未出生之前称为先天之气，也称母气。这种气至大至刚，充满了天地，周流于宇宙之间，昼夜运行不止。人于受胎之后所禀之气，称为后天之气，又称子气，是日月生发之气。也就是前面所说的混合空洞帝真九气，其实二者的本源是一样的。其气充塞于人体诸多孔隙，于每日子时，斗柄指地，先天之气随斗柄从九地之下生发，周流宇宙之间，造化世间万物。子时，并不是十二时辰中的子时，一天之中，只要心神内守，觉察到身体中有暖流自下而上，由下丹田上冲，即是子时。《丹经》说：“精的生长有固定的时间，时间一到就能感知，所以一天之中，要时刻谨守，不能昏昏沉沉而延误了感精之时。”天地之气生发后，则以类相感，也从涌泉



张伯端像



上升到丹田，点化凡气，使人返璞归真，回到本性。所以说：“身体是神、气的宅舍，神是形、气的主宰。形体离开了神，则仅是一个躯壳。”神离开了形气，则无所依附。神发于性，气源于命，二者不可偏废。仅仅修性而不修命，即为紫阳真人所说的精神属阴，不能归于形体，则须常常练习吐纳运气，移情练神的方法。修命而不修性，即佛家所说的练习精髓，可使人长寿。如果不能心平气静，明心悟道，一到福报享尽，也会同样坠入轮回之中。所以先哲说：“只论性不论气不完全，只论气而不论性则不明道，要以知性为主，知气为次。”所以把《原心章》列为第一章。

混合神气<sup>①</sup>，仙家谓之炼金丹<sup>②</sup>。形，喻之鼎器；气，喻之药物；神，喻之火候。忘机绝念<sup>③</sup>，收视返听，使精、神、魂、魄、意五者不漏，固鼎器也<sup>④</sup>。昼牝夜玄<sup>⑤</sup>，摄心一处，终日默默，如愚如痴，采药物也。惺惺不昧<sup>⑥</sup>，了了常知，神不外驰，其气自定，调火功也。是以圣人忘形养气，忘气养神，忘神养虚，形神俱妙，与道合真。彼所谓忘者，非若槁木死灰<sup>⑦</sup>，墙壁瓦砾，懵然无知之谓也<sup>⑧</sup>。若必口诀，动而复静，静而复动，必有事焉而勿正。心勿忘，不游于外，老氏之忘也<sup>⑨</sup>；胸次间常灵豁豁地不忘怀<sup>⑩</sup>，不管带，释氏之忘也<sup>⑪</sup>，夫是谓之真忘。若夫虚化神，神化气，气化形，死矣，是谓众人。

## 【注释】

①神气：指道家所谓存养于人体内的精纯元气。

②金丹：古代方士炼金石为丹药，认为服之可以长生不老。

③忘机绝念：指清心静念。忘机，指没有巧诈的心思，与世无争，消除机巧之心。常用以指甘于淡泊，与世无争。绝念，断绝念头。断绝对一件事情的想法。

④鼎器：炼丹容器。

⑤昼牝(pìn)夜玄：即昼夜守炼玄牝。玄牝，指脐以下气海，即下丹田。

⑥惺惺：清醒，警觉。

⑦槁木死灰：干枯的树木和火灭后的冷灰。

⑧懵(měng)然无知：一无所知的样子。懵然，不明貌。无知，没有知识，不明事理。

⑨老氏：指老子。

⑩豁豁：胸怀坦荡，开朗。

⑪释氏：佛姓，释迦的略称。亦指佛或佛教。

## 【译文】

调神与形气，使神与形气相合，就是道家所说的炼金丹。形，犹如炼丹的鼎器；气，犹如炼丹之药物；神，犹如炼丹之火候。清心静念，保持无视无听的内守状态，使精、神、魂、魄、意五者不泄露，则使鼎器坚固密闭。昼夜守护玄关，摄心一处，整天默默不言，犹如愚人痴傻一般，即为采药。时时警觉，明了一切事物的本质，没有疑惑，使神不外散，心志安定，则气自会安定下来，这就是调火功。圣人忘形而养气，忘气而养神，忘神而养虚，形神相随，即可与



道相合了。这里所说的忘，并不是如枯木死灰，墙壁瓦砾一样无觉无知。如果用口诀来说，就是动而复静，静而复动，动静结合，一定要做养气之事，不要停下来。心性内存而不外露，就是道家所说的忘了；胸中空明，胸怀坦荡，无所阻滞，就是佛家所说的忘了，这才是真忘。如果相反，由虚化神，神化气，气化形，则不好了，这是一般人的做法。

### 【点评】

本节主要对“神”与“气”进行了具体讲述。认为神即是性，可分为天地之性和气质之性；气可分为天地之气和父母之气。并且详细介绍神与气之间的相互作用，指出只有神气结合，形神相依方能得道。带有一定迷信色彩，请读者科学取舍。

## 修幻章第七

(省略)

说明：本节涉及迷信内容较多，故略去。

## 静通章第八

功夫次第于此章，静则动，动则通，通则久，久则变化无穷焉。故次之以《静通章》。

天地之外曰太虚<sup>①</sup>，又曰太无，总谓之虚无，又谓之虚空，以其无心故也。故虚则能容<sup>②</sup>，无则变化。是以物各付物，

事各付事，形各付形，气各付气，使天地自相覆载<sup>③</sup>，日月自相运行，阴阳自升降，寒暑自往来，四时自推迁，五气自顺布，飞潜动植<sup>④</sup>，自形自包，虚空一何容心焉？此虚空所以长且久也。天地大虚空，人身小虚空，人身不能与天地同其久者，以有心故不能虚无。若能虚无其心，神自来归，气自来复，始可言修持之法<sup>⑤</sup>。当先谨言语，其次节饮食，再次省睡眠，此三者，修仙修佛之关键也。

### 【注释】

- ①太虚：谓空寂玄奥之境。
- ②容：包含，容纳。
- ③覆载：覆盖与承载。谓覆育包容。
- ④飞潜动植：指各种动物和植物。
- ⑤修持：持戒修行，修身守道。

### 【译文】

功夫练到这一章，静极则动，动极则通，通则能长久，久则变化无穷。接下来讲《静通章》。

天地之外称为太虚，也叫做太无，统称为虚无或虚空，因为其没有心的缘故。虚空而能容纳万物，虚无而能变化无穷，所以使天地间的事物，形气互相覆盖包容，日月相随运行，阴阳升降相因，寒暑相互往来，一年四季自相推迁，五气自相顺布，各种动植物能够繁殖生长，虚空又何须有心呢？这就是虚无能长久的原因。天地为大虚空，人身为一小虚空，人身之所以不能与天地同



寿，是因为人身有心而不能虚无的缘故。如果心能够虚无，则神自归来，气自来复，才可以谈修炼。修炼时，首先当少言语，其次节饮食，再次省睡眠。这三个方面，是修仙练佛的关键所在。

何为而然哉？老子曰：“玄牝之门<sup>①</sup>，为天地根，绵绵若存，用之不勤。”玄牝者，神气之根蒂也；口鼻者，神气之门户也。出息入息，长收缓放，使之绵绵，归根复命，以养神气，故先之以谨言语。紫阳曰：“道自虚无生一气<sup>②</sup>，便从一气产阴阳。”人日用发生之气<sup>③</sup>，每凭虚而生，人才虚腹，便思饮食，所以养其气也。其气既生，不能归源，则随色声香味喜怒哀乐耗散之矣。故次以节饮食。简庵德禅师曰：“学道之士，如鸡抱卵，使暖气相续；才有间断，赚他性命。”人若贪睡，则神离于气，气无所主，奔溃四逸<sup>④</sup>，欲望凝结，其可得乎？故次之以省睡眠。然后固鼎采药之方<sup>⑤</sup>，坐禅修幻之法<sup>⑥</sup>，次第而行之，则外之先天母气下降，而内之后天子气上升，俱会于中田<sup>⑦</sup>，点化凡气<sup>⑧</sup>，日久月深，凡气炼尽，真气充实<sup>⑨</sup>，其气油然而生，莫之能御，自双关深入泥丸<sup>⑩</sup>，与神交媾<sup>⑪</sup>，所谓“追二气于黄道<sup>⑫</sup>，会三姓于玄宫<sup>⑬</sup>”。交媾之后，仍化为甘露<sup>⑭</sup>，自玄膺而下<sup>⑮</sup>，复入中宫。一升一降，成其造化也。



## 【注释】

①玄牝(pìn)之门：指道生万物，万物由此而出的地方。

②一气：指混沌之气。古代认为是构成天地万物之本原。

③发生之气：即生发之气。

④奔溃四逸：指真气耗散。奔溃，逃散，败逃。四逸，跑，逃跑。

⑤鼎：即鼎器，炼丹容器。

⑥坐禅修幻：坐禅，静坐修禅。禅者，梵语禅那的简称，华译为静虑，即止息妄念以便明心见性的行法。修幻，来自佛教用语，佛教认为一切都是虚幻不实的，但是这些都是自性（人的本性，如《坛经》偈语“真如自性是真佛，邪见三毒是魔王”）中的光明。而邪见等都是因心中的垢染而幻化出的，如果要自性显露，必须用虚幻的身心进行事修，除灭幻象，如果虚妄的境界没有了，自然自性就显露了，所以要寻自性应当远离一切幻化乃至最后连远离心都要离开，心清净了，能量就够了，等能量够了自然顿悟。

⑦中田：即中丹田。中丹田是内功内丹术术语。三丹田之一。位于膻中，在两乳头连线中间。《抱朴子内篇·地真》：“心下绛宫金阙，中丹田也。”《东医宝鉴》引：“中丹田，藏气之府也。”

⑧凡气：犹言重浊之气。



灵丹入鼎图



⑨真气：人体的元气，生命活动的原动力。道教谓为“性命双修”所得之气。

⑩泥丸：道教语，脑神的别名。道教以人体为小天地，各部分皆赋以神名，称脑神为精根，字泥丸。

⑪交媾(gòu)：即交媾，指神、气的相交、交合。《洞元子内丹诀》：“交媾者，相遇也。”若心肾水火相交相济，则谓之交媾龙虎。此处指先天、后天二气与神相交和。

⑫追二气于黄道：指将先天、后天二气聚凝于黄道。二气即上文所说的先天元气(母气)与后天呼吸之气(子气)。《天仙正理》(伍守虚注)：“二气者，先天是元气，后天是呼吸之气；亦谓之母气与子气也。”黄道，道家指中宫金丹凝练结成之处。

⑬会三姓于玄宫：指金精、木液交会于丹田土釜之中。《悟真篇》：“自称木液与金精，遇土却成三姓。”薛道光注：“金精二物，交汇丹田土釜之中，即成三性也。”玄宫，又名悬胎鼎、乾坤鼎等。《五篇灵文》王重阳注：“玄宫即玄关也，炼黍米之所也。”即上丹田。此处统指丹田。

⑭甘露：甘美如饴之露。此处指口中生津，即唾液。

⑮玄膺：道家名词，指气管，亦指喉咙。

## 【译文】

怎样才能做好以上几个方面的事情呢？老子说：“玄牝之门，是天地之根本，长久存在，用之不勤。”玄牝，是神气的根本；口鼻者，是神气的门户。出入呼吸，深吸慢呼，使呼吸缓慢，气归于丹田，以养神气，所以首先要少说话。紫阳真人说：“道从虚无而生一气，再从一气分阴阳。”人身日常所用生发之

气，每逢虚而生。人肚子一饿，就想吃东西，以补养其气。其气一生，若不能归于丹田，则会随人日常生活的色、声、臭味，喜、怒、哀、乐而耗散掉，所以第二要节饮食。庵德禅师说：“学道之人，犹如母鸡孵蛋，让暖气相连续而不间断；如果有间断，则会损害他人性命。”人如果贪睡，则会使神气相离，气无所主，四方逃逸，这时候想要把气聚集于丹田，怎么可能呢？第三要省睡眠。做好以上三个方面后，才可练习固鼎采药之法，坐禅、修幻之法，如此按次序修炼，则在外的先天母气下降，在内的后天之气上升，二者交会聚集于中丹田，点化凡气，练习时间长久，日积月累，则使凡气日渐消失，而真气日渐充实，先天之气油然而生，不能阻止从双关深入泥丸，与神气相合，这就是常说的“会聚先天、后天之气于黄道，会三姓于玄关”。神气相合之后，仍然化为甘露，自咽喉而下，又重新注入中丹田。一升一降，成就其造化也。

但要此一动一静，然后相应，不然，则药物耗散，火候差失，所谓毫发差殊不作丹也。此皆出于自然，不可以存神运气，揠苗助长之说同日而语。以要言之，动极生静，静极生动，一动一静，互为其用而已。如天地之妙，其动也辟<sup>①</sup>，其静也翕<sup>②</sup>，不辟则不翕，不翕则不辟，辟兮翕焉，造化之无穷焉。若静定功夫既极<sup>③</sup>，则元阳之气自生<sup>④</sup>。《道德经》曰：“致虚极，守静笃<sup>⑤</sup>。万物并作，吾以观其复。”《法华经》云：“身心寂不动，为求无上道。”《古德》云：“直须大死一回，绝后再生。”斯言尽之矣。



### 【注释】

①辟：开。

②翕：合，聚。

③静定：既指道家的澄心静虑，守道不离。又指佛教的澄心静虑，坐禅入定。

④元阳之气：中医谓人体阳气的根本。宋范成大《问天医赋》：“元阳之气，可斤可两。俗亦谓男子的精气。”

⑤致虚极，守静笃：致，动词，做到、达到的意思。真空无象曰“虚”。

“虚”就是佛家所说的“空”。以往道家只讲“清”与“虚”二字。“清”是形容境界，“虚”则是象征境界的空灵，二者相通意同。虚而至虚曰“极”。“致虚极”，就是要做到空到极点，没有一丝杂念与污染，空明一片，湛然朗朗。“守静笃”，寂然不动曰“静”。虚一浑厚，静而至静曰“笃”。“守静笃”讲的是修炼功夫，要一心不乱、专一不二地“守”住心。如灵猫捕鼠一般，目不转睛，聚精会神，思想高度集中。又如鸡之孵卵，紧闭双目，精神内守，专注在所孵的鸡蛋上。这是一种修定的功夫，也是虚静到极点的比喻。

### 【译文】

只有一动一静，才能前后呼应，否则药物耗散，火候失调，则毫厘之差而炼不成金丹。这一切都是自然而然的，千万不能用神来运气，否则就如同揠苗助长一样，反倒导致人体损害了。总的来说，是动极生静，静极生动，一动一静，动静结合，相互为用。天地之妙，在于动静开合，开则合，合则开，不开则不合，不合则不开，开合互用，造化无穷。如果静定功夫修炼到极致，则元阳之气就会自然而生。《道德经》说：“达到极端的空虚无欲，坚守彻底的清静无

为。万物一起生长，我来观察其循环往复的规律。”《法华经》说：“身心空寂不动，为求入道。”《古德》说：“直要大死一次，置之死地而后生。”这些话形容得很贴切。

### 【点评】

本节主要讲述了如何做到人身虚无而修炼得道。指出要从以下三个方面做起：首先要少说话，其次要节饮食，第三要省睡眠。只有做到以上三点，方能修炼成功。也有一些消极观点，需摒弃。

## 戒行章第九

形乃宅舍<sup>①</sup>，心乃主人，若戒行缺<sup>②</sup>，则藩篱破矣<sup>③</sup>。故次之以《戒行章》。

欲了向上事<sup>④</sup>，须先持戒<sup>⑤</sup>，次修功行<sup>⑥</sup>。持戒者，目无妄视，耳无妄听，口无妄言，身无妄动，以卑自居，以谦自持，彼以恶来，我以善受，贪嗔痴爱<sup>⑦</sup>，人我是非，一切放下，此其大略。修功行者，见人饥寒，思拯济之；见人疾病，思救疗之；见人忿争<sup>⑧</sup>，思解释之；凡可以为人方便者，皆随力而为之，力有不及，常劝人为，此其大略。苟持戒而不修功行，是厚于待己，薄于待人，则有外魔；修功行而不持戒，是优于利人，劣于利己，则有内魔。内魔外魔<sup>⑨</sup>，皆道之障。所以古者学道之士，初发道心<sup>⑩</sup>，便持戒行，日用二六时中<sup>⑪</sup>，未常枉用其心，朝炼夕磨，不记岁月，成与不成，亦无取必。及其功圆行满，



神气亦壮，自然感召巨眼宗匠以点化之<sup>⑫</sup>，一言半句，便跻寿域<sup>⑬</sup>。非一朝一夕之故也。

### 【注释】

①宅舍：借指人的躯体。

②戒：佛教律条，泛指禁止做的事。

③藩篱：比喻界域，境界。

④向上事：即“佛向上事”，略称“佛向上”。谓成佛虽为修行之理想，然真正之修行并不执著于此，而应超越此一境界。此语出自曹洞宗之祖洞山良价之示众法语。《景德传灯录》卷十五洞山良价章（大五一·三二二下）：“体得佛向上事，方有些子语话分。”此外，一般形容超佛越祖、解脱佛缚法缚而真正得证之人，称为“佛向上人”。又修持佛向上之道者，称为“佛向上机”。机，根机之意。

⑤持戒：受持佛所制的戒律。

⑥功行：功绩和德行。

⑦贪嗔痴爱：佛教中的三毒。贪，是对于喜好的偏执，是指染著于色、声、香、味、触等五欲之境而不离的心理活动，《大乘义章》卷五说：“于外五欲染爱名贪。”就是指的这个意思。嗔，是对于讨厌的偏执。又作嗔怒、嗔恚等，指仇视、怨恨和损害他人的心理。《大乘五蕴论》中说：“云何为嗔？谓于有情乐作损害为性。”痴，是根本的不明事理的实相而做出贪或者嗔的反应。又作无明，指心性迷暗，愚昧无知。《俱舍论》中说：“痴者，所谓愚痴，即是无明。”爱，凡夫爱念妻子，贪染五欲，故称欲爱。

⑧忿争：亦作“忿诤”。忿怒相争，这里指吵架。

⑨内魔外魔：魔，梵语的音译，意为障碍、扰乱、破坏等。内魔，指魔障之生于内者，如烦恼、贪怒等。外魔，魔障之自外来者。

⑩道心：求道的心。

⑪二六时中：指一天时间。一日十二时辰，自丑时至午时为阳时，自未时至子时为阴时，各有六时，故谓之二六时中。

⑫宗匠：造诣高深、成果卓著、为众人所宗仰的巨匠。点化：道教传说中说神仙能使用法术使物变化。后借指僧道用言语启发人，使其悟道，泛指启发开导。

⑬寿域：长寿之域土也。

## 【译文】

行为宅舍，心为主人。如果戒律不行，则藩篱就会溃破。紧接着讲《戒行章》。

想要修行得道，先须遵守戒条，然后再修炼功德。遵守戒条，要眼睛不看洁净的东西，耳朵不听不洁净的事情，嘴巴不讲不洁净的话语，身体不做不洁净的事情，为人谦卑，以德报怨，远离贪嗔痴爱，远离人我是非，能把一切放下，这是大概的意思。修炼功德之人，看到他人饥寒交迫，则尽力救济；见人生病，则医治他；见人吵架，则劝解他；凡是可以帮助别人的地方，都尽力帮助，自己力不能及的，则规劝别人去做，这是大致的行为。如果仅仅遵守戒律而不修炼功德，则是厚待自己，薄施于人，就会产生外魔；如果仅仅修炼功德而不遵守戒律，则是厚待别人，劣待自己，就会产生内魔。无论内魔还是外魔，都是修道的障碍。古代修道之人，自修道之初，就把遵守戒律，时时刻刻



记在心上。朝夕磨炼，不管时间长短，不妄想成功与否。等到功德圆满，神气盛壮，自然就会感召巨眼宗匠来点化他，这时候，只要只字片语，就能点拨他，荣登仙域。当然这并非一朝一夕之功能达到的。

今之学者，不思体质凡陋，根器浅劣，且无寸功片行以及于人，又无涵养功夫，贪嗔痴爱，人我是非，勃不可遏<sup>①</sup>。见古人之成如是之易，我成如是之难，遂萌妄想<sup>②</sup>，侥幸点化，欲以积年耗散之气，累岁昏乱之神，成就于片饷之间，以求出世之道，愚亦甚矣！正谓点石成金，蒸沙作饭之理也。及其无成，反生谤黷<sup>③</sup>。噫，可悲也夫！紫阳曰<sup>④</sup>：“若非积行修阴德<sup>⑤</sup>，动有群魔作障缘<sup>⑥</sup>。”斯言尽之矣。

《天隐子》曰<sup>⑦</sup>：“神仙，人也，在乎修我灵气<sup>⑧</sup>，勿为世俗沉沦；遂我自然<sup>⑨</sup>，勿为邪见凝滞，则功成矣。”旨哉言乎！

### 【注释】

①勃不可遏：形容形势很兴盛，难以阻止。勃，兴盛的样子。遏，阻止，抑制。

②妄想：不切实际的或非分的想法。

③谤黷：怨恨毁谤。

④紫阳：北宋时道教南宗紫阳派鼻祖张伯端。他著有《悟真篇》、《金丹四百字》、《禅宗诗偈》三十二首。

⑤阴德：又称“阴功”。指在人间所做的而在阴间可以记功的好事。



⑥障缘：即障道因缘。做事情常常遇到障碍。

⑦《天隐子》：唐代养生专著名，《天隐子养生书》的简称。全书有神仙、易简、渐门、斋戒、安处、存想、坐忘、神解等八篇。书中主张破除世俗加于气功养生中的神秘色彩，主要讨论了如何循序渐进地通过存守内视一类功法以养生延年。

⑧灵气：仙人的气质。

⑨自然：指道。

### 【译文】

当今修行之人，没有认识到自己体质平凡粗陋，根器浅劣，而且没有半点功德施与别人，又没有涵养功夫，贪嗔痴爱，人我是非，无法自制。见到古人得道如此容易，而自己却是如此艰难，于是产生妄想，希望侥幸得到点化。想凭多年被七情六欲耗散剩下的元气，昏乱无主之神气，在顷刻之间，成就大道，这种想法真是愚蠢。这和点石成金，蒸沙做饭的道理是一样的。一旦办不到，则产生怨恨毁谤之心，这种人太可悲了。紫阳真人说：“如果不是长年修行，遵守戒律，广修阴德，那么时常会有魔鬼来阻碍他。”这句话说得很明白了。

《天隐子》说：“神仙，也是人，能够成仙，在于他们能够修炼自身的灵气，不沉沦于世俗；而能与道相顺应，不为邪妄迷惑，所以能成功得道而成仙。”这些说法，有一定道理。

### 【点评】

本节指出练功修行，必须要做到以下两个方面，首先要遵守戒律戒条，不可触犯；其次要多修功德。只有做到以上两点，方能修道成功。书中的“阴德”、“魔鬼”、“神仙”多为迷信术语，注意甄别对待。