

中華
『綠色
養生
全書』
下

建康
編著



北京燕山出版社

中华绿色养生全书

卷 三

建 康 编著

北京燕山出版社

目 录

第一篇 绿色养生总论

“绿色养生”的基本理念是中国传统天地人和谐自然文化重要组成部分，它要求心灵、心理及价值观念、与天地自然运行规律绝对保持一致，所以应该深刻地理解我们生命是地球大生命能量活体的一部分。

第一章 养生概述	(3)
第一节 传统养生与现代养生的定义	(4)
第二节 养生与健康	(4)
第三节 传统养生与现代养生	(5)
第二章 养生的原理	(14)
第一节 天地一体	(14)
第二节 天人相应	(14)
第三节 形神合一	(15)
第四节 适应自然	(15)
第五节 行为养生	(17)
第六节 未病先防	(18)
第三章 要活天年，必须养生保健	(20)
第一节 人人的必修课——中医养生学	(20)
第二节 健康的大趋势——自我保健	(22)
第三节 养生且莫待老时	(24)

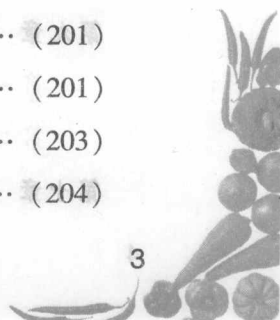
第四节	健康不能“下岗”	(25)
第五节	唾液与养生	(25)
第六节	运用中医药, 跳出亚健康	(27)
第七节	领导干部要做好自身的养生保健	(30)
第八节	谈“生病起于过用”	(34)
第九节	办公室亦要重视传染病的产生	(35)

第二篇 绿色养生方法各论

本篇通过介绍各种绿色养生的方法, 帮助广大读者建立绿色养生健身的理念, 通过本书提供的各种绿色养生方法, 来达到躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康, 实现健、寿、智、乐、美、德等人类健康最佳境界。

第一章	精神养生法	(39)
(4)	第一节 修德怡神	(42)
(4)	第二节 调志摄神	(44)
(2)	第三节 节欲安神	(49)
(41)	第四节 静心养神	(51)
(41)	第五节 积精会神	(52)
(41)	第六节 调气调神	(56)
第二章	睡眠养生法	(60)
(21)	第一节 保证睡眠, 拥有健康	(60)
(17)	第二节 睡的别名	(61)
(81)	第三节 睡眠的奥秘	(61)
(05)	第四节 祖国医学对睡眠的认识	(62)
(30)	第五节 睡眠与衰老	(63)
(55)	第六节 孩子的睡眠与智力发育有密切关系	(64)
(45)	第七节 矮人要长高, 睡眠须讲究	(65)

202	第八节 梦的寻踪	(66)
202	第九节 睡眠的体位与健康	(67)
206	第十节 病人要注意睡姿	(68)
207	第十一节 枕头的学问	(68)
208	第十二节 正确的睡眠方法	(72)
208	第十三节 睡觉流口水是怎么回事	(80)
209	第十四节 严重打鼾有危险	(81)
210	第十五节 淡淡失眠	(81)
210	第十六节 失眠者不要依赖安眠药	(83)
	第三章 情志养生法	(84)
212	第一节 传统的情绪养生法	(84)
212	第二节 精神调摄的方法	(93)
	第四章 起居养生法	(102)
212	第一节 起居有常	(102)
212	第二节 环境养生	(106)
212	第三节 服饰穿着养生法	(110)
212	第四节 睡眠	(111)
212	第五节 劳逸结合	(121)
212	第六节 顺应四季养生法	(126)
212	第七节 文艺娱乐养生法	(132)
	第五章 按摩、针灸、刮痧养生法	(139)
212	第一节 按摩养生法	(139)
212	第二节 针灸养生法	(185)
212	第三节 拔罐养生法	(191)
212	第四节 刮痧养生法	(193)
	第六章 沐浴养生法	(199)
212	第一节 日光浴	(199)
212	第二节 冷水浴	(201)
212	第三节 温泉浴	(201)
212	第四节 空气浴	(203)
212	第五节 湿热蒸汽浴	(204)



(66) 第六节 干热蒸汽浴	(205)
(77) 第七节 矿泉浴	(206)
(80) 第八节 足浴	(206)
(80) 第九节 海水浴	(207)
(85) 第十节 泥浴	(208)
(88) 第十一节 酒浴	(208)
(18) 第十二节 雪水浴	(209)
第七章 美容养生法	(210)
(88) 第一节 美容从“心”做起	(210)
(48) 第二节 洗脸有学问	(212)
(48) 第三节 面膜美容	(212)
(93) 第四节 美发先养血	(216)
(105) 第五节 气功养发	(217)
(105) 第六节 保肾养发	(217)
(100) 第七节 男士也需要美容	(218)
(110) 第八节 黑妹怎样装扮好	(219)
(111) 第九节 表现女性魅力的几种装扮	(219)
(151) 第十节 现代医学美容中的除皱术	(221)
(150) 第十一节 淡淡减肥法国脸型面平	(224)
(135) 第十二节 防治老年斑的偏方、验方	(227)
(139) 第十三节 芦荟美容效果好	(227)
(139) 第十四节 美容佳品活珍珠	(228)
(182) 第十五节 美容反被“美容”误	(230)
第八章 药物养生法	(233)
(193) 第一节 益寿之宝——药物养生	(233)
(199) 第二节 常用的补药	(235)
(199) 第三节 常用的补益中成药	(245)
第九章 旅游保健法	(276)
(305) 第一节 旅游的意义和目的	(276)
(305) 第二节 旅游中的保健	(277)
第十章 四季养生	(298)

(112) 春季养生	(298)
(142) 夏季养生	(340)
(146) 秋季养生	(383)
(152) 冬季养生	(418)
第十一章 道家养生学	(457)
(152) 道家学术旨趣	(457)
(152) 道家源流概述	(461)
(152) 道教与道教修炼简述	(464)
(152) 中道教修炼概要	(471)
(152) 道教养生养生概要	(475)
(152) 简述养生入门法	(479)
(152) 他学指微	(482)
(152) 谈丹品与丹法	(489)
(152) 炼丹法	(494)
(152) 炼丹法	(502)
(152) 玄乘指微 (经学入门简说)	(503)
(152) 丹道门各派概要简述	(507)
(152) 文脉派修炼概要	(511)
(152) 外丹派修炼概要	(513)
(152) 南派修炼概要	(516)
(152) 东派修炼概要	(519)
(152) 西派修炼概要	(521)
(152) 三丰派修炼概要	(523)
(152) 中派修炼概要	(524)
(152) 青城派修炼概要	(526)
(152) 全真派修炼概要	(530)
(152) 三峰派修炼概要	(531)
(152) 谈自然法	(532)
(152) 谈无为法	(533)
(152) 谈房中术与房中术	(535)
(152) 谈在道旁门之术	(538)

淡导引兼辟邪思服□之术	(541)
炼心诀理(心学指微)	(543)
静心诀理	(549)
养心诀理	(553)
止念诀理	(556)
息安心诀理	(558)
宁坤诀理(静坐收心法门)	(561)
炼性诀理(性学指微)	(563)
养性诀理	(566)
淡精气神三宝(命学指微)	(568)
全真道养生诀理(精气神工诀直指)	(572)
炼精诀理	(574)
保精诀理	(577)
补精诀理	(580)
不漏法诀理	(582)
炼气诀理	(583)
养气诀理	(585)
调息诀理	(587)
胎息诀理	(589)
炼神诀理	(590)
养神诀理	(592)
炼虚诀理	(594)
还虚诀理	(595)
谈十返丹还与还丹诀要	(597)
修定诀法(定学指微)	(599)
谈坎离妙用(阴阳修为直指)	(602)
谈铅汞妙用(性命根源直指)	(604)
谈龙虎妙用	(606)
谈药物妙用	(608)
谈鼎器妙用	(610)
谈火候妙用	(611)

谈固本决要	(614)
谈修任督脉工法	(615)
谈修冲脉工法	(617)
谈炼己决要	(618)
谈铸剑决要	(619)
谈守一决要	(621)
谈玄关一窍	(622)
谈逆字诀	(624)
谈忘字诀	(626)
谈损字诀	(628)
谈息字诀	(630)
谈静字诀	(631)
谈化字诀	(633)
谈日用养生工诀	(635)
谈养老决要	(637)
谈行法决要	(638)
谈立法决要	(639)
谈睡法决要	(642)
谈法财侣地	(643)
谈行功须知	(646)
谈女子丹法	(649)
谈道家修为与人品	(650)
谈人生修养之最高境界	(653)

第三篇 保健养生方法综述

科学的养生保健方法，是维护健康和延长寿命的关键。只有认识了人体自身的生命过程，了解了人类从出生、成长，到衰老、死亡的过程，掌握何种因素导致衰老，什么方法又能延缓衰老；我们才能掌握自

自己的命运，也可以“尽终其天年，度百岁乃去”。	(210)
第一章 日常生活与保健	(659)
第一节 健康的生活方式	(659)
第二节 日常起居与健康	(662)
第三节 中老年人生活禁忌	(687)
第二章 合理膳食与保健	(691)
第一节 概述	(691)
第二节 食物的营养与健康	(703)
第三节 药膳	(734)
第四节 饮食禁忌	(749)
第三章 心理健康与保健	(756)
第一节 心理卫生与健康	(756)
第二节 心理障碍与防治	(763)
第三节 怎样保持健康的心理	(770)
第四节 心理健康的自我测试	(777)
第四章 运动娱乐与保健	(779)
第一节 生命在于运动	(779)
第二节 适宜中老年人的运动与娱乐	(783)
第三节 中老年运动禁忌	(803)
第四节 远离运动损伤	(808)
第五章 长寿养生与保健	(812)
第一节 人的健康寿命	(812)
第二节 养生之道	(820)
第三节 十二时辰养生法	(824)
第四节 环境与养生	(825)
第五节 中老年人四季保健	(837)
第六章 疾病防治与保健	(847)
第一节 加强老年疾病防治工作的措施	(847)
第二节 老年人易发的夜间急症	(849)
第三节 中老年人常见病	(850)

第四节 中老年人常见病预防及治疗	(853)
第七章 药疗与保健	(880)
第一节 药物作用的基本原理	(880)
第二节 药品简易识别法	(881)
第三节 常见错误服药方法浅析	(881)
第四节 药物不良反应及预防	(884)
第五节 中老年人用药五原则	(885)
第六节 老年人应当慎用的药物	(887)
第七节 老年人长期服用多种药物好吗	(889)
第八节 老年人需要适量补充的维生素	(890)
第九节 老年人服药酒好不好	(891)
第十节 老年人怎样服用滋补药	(892)
第十一节 中老年人保健品	(894)
第八章 性健康与保健	(897)
第一节 中老年人性健康	(897)
第二节 老年人性器官与性功能的变化	(899)
第三节 中老年男子性事疾病	(900)
第四节 中老年女子性事疾病	(906)
第九章 健康体检	(911)
第一节 体检是健康的重要保障	(911)
第二节 选择好体检医疗机构	(917)

第四篇 名人养生秘诀

在人们眼里，名人因成就不凡，生活一定忙忙碌碌，顾不上自己的健康。其实，不少名人都有自己独到的养生方式而益寿延年。本篇共辑录百余例名人养生的心得体会和百岁老人的养生故事，介绍了他们的养生理念与实践，重点介绍了中外名人如何将健康长寿的追求与人生境界的提升融会贯通，及其绿色养生长寿秘诀。有助于广大读者从百余位名人的养

(828)	生经验及教训中，探求人活百岁的秘诀，找到适合自己的养生方法。	
(088)		
(088)	孔子为何能长寿.....	(931)
(188)	老子的养生观.....	(932)
(188)	墨子五行养生论.....	(933)
(488)	从诸葛亮早逝应想到的.....	(934)
(288)	从《龟虽寿》看曹操的养生观.....	(935)
(788)	苏东坡的养生法.....	(936)
(988)	陆游养生四法则.....	(937)
(008)	药王养生四秘诀.....	(938)
(108)	白居易的健康病历诗.....	(940)
(208)	朱丹溪的色欲观.....	(941)
(408)	乾隆的养生之道.....	(942)
(708)	康熙的保健奥秘.....	(943)
(708)	蒲松龄的养生法.....	(944)
(908)	曾国藩的养生之道.....	(945)
(000)	画家高桐轩的“十乐”.....	(946)
(200)	朱德散步.....	(947)
(110)	马寅初教授的健身法.....	(948)
(110)	书画家的长寿秘诀.....	(949)
(710)		

不是息字工法。

夫心能息机，寂然无物，方能“内外肃然”；能内外肃然，方能“主一不动”；能主一不动，方能“天清地宁”。朱晦庵的：“半亩方塘一鉴开，天光云影两徘徊；问渠那得清如许，为有源头活水来。”此全是小得息机工诀的境界。功夫要到清如苍天无片云，固在于斯；要得源头活水滚滚来，亦无不在于斯，进入斯境者，即能了此！

昔宋理学开山祖周濂溪先生，曾有诗与东林总云：“窗前兀坐万机休，日暖风和草自幽；谁道二千年远事，今朝都到眼前头。”窗前兀坐，万机顿息，因其能有内息其机之大修养，所以才有外充其机之大作用，于是而有日暖风和庭草幽然之大自在观。世称其光风霁月，胸怀洒脱，便是得力于此。

他曾有偈云：“昔本不迷今不悟，心融境会豁幽潜；窗深草长松当道，终日令人看不厌。”非内外两息内外两忘者，又焉能臻此，故朱子赞其“襟怀洒落，有仙道气”。周茂叔庭草不除，谓和自家意思一般，这就是满腔子都是生意。由自家满腔子的生意，就可体认出天地的满腔子生意；由天地的满腔子生意，亦可涵融出自家的满腔子生意；而风月怡然，心融境会之乐，亦自在其中矣。若不能内外两息，而内外两讼，内外两累，内外两扰，内外两困，纷纷纭纭，又何能有终日看不厌之心境在？静则息，息则生，静极则一阳来复，息极

则生生不已，非过来人，不可以语斯也！

亢仓子论息字诀时有曰：“凡修炼人道，息心勿乱，息精勿泄，息神勿惕，息汗勿出，息口勿言，息目勿视，息耳勿听，息血勿滞，息唾勿远，息涕勿泣，息嗔勿恼，息神勿忧，息怒勿愤，息贪勿求，息痴勿迷，息怨勿念，息仇勿报，息害勿记，息事勿竞，息我勿争。若人行住坐卧，十二时中，常行如是，则心自宽，神自乐，丹自成，而道自得矣。”夫人之纷纷扰扰，不能自安自足，逍遥自在者，只为不能息心息境耳。若能心境俱息，人我两忘，又何往而不自适哉？内息其心，外息其境；内息其念，外息其机；内息其意，外息其事，使内心不生，外境不入，自可一心不动，一念不生，而得泰定，与道冥一矣。

谈静字诀

静字，乃收敛身心之不二法门。道佛两门，以此为无上妙诀，固无论矣。即儒家中人，亦莫不以此为人圣之基。凡主诚、主敬、主一、主静，与默坐澄心，体认天理，观喜怒哀乐未发之中等等微言大义，均以静为人手法门，亦以静为大本大根。《大学》谓：“定而后能静。”此是以定致静之教。了一子谓：“静而后能定。”此是以静致定之教。大抵修定法，此心须先能静；心不能静如止水，营营不已，何能定得下来。静可以养心，亦可以养气；静可以养性，亦

可养神，同时，还可以养精。圣学——心学、性学，与命学之根基，全在于此！

昔唐鉴曾谓：“静字最要紧，大程子唯是静字功夫足，王文成亦是静字有功夫，所以他不动心。若不静，省身也不密，见理也不明，都是浮的，总是要静。”濂溪倡主静之说，程子每见人静坐，便叹其善学。朱子教人“半日读书，半日静坐”。并谓“如此三年，无不进者；尝验之一两月，便不同；学者不作此功夫，虚过一生，殊可惜！”阳明则更力主静坐，门下有进者，均得力于此。谢龟山教门于静坐中，观喜怒哀乐未发前，是何气象。盖此实为进德之基！陈白沙更认此“为作圣之功”。凡此，皆静教也。郭蒙泉有诗云：“近名终丧己，无欲自通神。识远乾坤阔，心空意境新。闭门只静坐，自是出风尘。”

人能于行住坐卧饮食起居间，常能作清静观，则自能内不以欲累心，外不以物累形。内无思无念，外无作无为，则自可寂然不动，得见真体矣。学人涵养功夫，全在要心中无事，心中无念，一至大静定境，便可大开慧悟，而一通万通，一得万得矣。初习静定，心常易驰散，在此等时，摄念澄心，内观寂照，久久纯熟，自会欲寂心闲，一尘不染；一念不生之境，亦可立见。

《常清静经》曰：“夫人神好清，而情挠之。人心好静，而欲牵之。常能遣其欲而心自静，澄其心而神自清，自然

六欲不生，三毒消灭。所以不能者，为心未澄也，欲未遣也。能遣之者，内观其心，心无其心；外观其形，形无其形；远观其物，物无其物。三者既悟，悟见于空。观空亦空，空无所空。所空既无，无无亦无。无无既无，湛然常寂。寂无所寂，欲岂能生。欲既不生，即是真静。真常应物，真常得性，常应常静，常清静矣。如此真静，渐入真道，名为得道。”是言欲得清静，人手唯在澄神灭情，寂心遣欲而已！心静则虚，虚则明，明则灵，虚灵不昧，则真体自显，妄念自消，而亦真慧自生，此即为静中得力处也。

习静之要，首要保守灵源，澄清性海。休开世情眼，莫放物欲心。心易放难静，神易挠难清；须将好恶欲乐，荣枯得失，酒色财气，是非人我，寿天生死，爱憎烦恼等一切诸心，一起放下，斩截净尽；如愚如痴，如寂如死，方可有少分相应。世俗心多，烟霞气少；贪爱心多，山林气少，随在生心，随住起念，何能得静定之功，以为人道之基也。故古真诗曰：“大道人情远，无为妙本基；世间无爱物，烦恼不相随。”若十二时中，总在爱物中打滚，又何能断得烦恼？静得心性？

念不起，则易得明心之验；心不动，则易收见性之功。心体空，则性体见；性体空，则道体见；而此则唯有在“清虚静寂”中求之。心易思、心易驰、心易放、心易动，欲使其静，或用“制心

一处”之法，或用“系心一缘”之法，或用“观照守寂”之法，或用“藏心于心”之法，均所以求静定其心也。白紫清有言曰：“藏心于心而不见，藏神于神而不见。故能三际圆通，万缘澄寂，六根清静，方寸圆明。不滞于空，不滞于无，空诸所空，无诸所无。至于空无所空，无无所无，净裸裸，赤洒洒，则自灵明独存矣。”此“藏心于心”之教，既不根于儒家，亦不根于佛家，而是根于庄子，乃道家之所独教也。

古真谓：“守清静恬淡所以养道，处污辱卑下所以养德；去嗔怒，灭无明，所以养性；节饮食，薄滋味，所以养气；遣爱欲，绝思虑，所以养心。然我性定则情忘，形虚则气运，心死则神活，阳盛则阴衰，此自然之理也。”而其所以能致之者，下手唯在一静字法门也。一心虚明，始能神气内安；一心清静，始能神气内定；能安能定，方得谓之真功起步矣。

谈化字诀

人圣登真之大道，全在一化字功夫。变化形神，变化气质，变化心性，俱在其能化耳。欲昨日之我，非今日之我，不化何由？大之脱匹夫为豪杰，脱凡俗为圣贤；小之脱顽梗为透达，脱贪鄙为清廉，脱狭隘为廓大，脱暴戾为中和，脱急躁为从容，脱刚强为柔顺；凡有所进，必由于化。化由于涵养，由于

修持，由于锻炼。此则完全在于功夫。有一分功夫，即有一分精进；有一分精进，即有一分变化；有一分变化，即有一分受用。昔者，庄子谓惠子曰：“孔子行年六十而六十化。始时所是，卒而非之，未知今之所谓是之，非五十九年非也。”无日不养，无日不炼，则五日不化，日新月异而岁不同，久久行之，自可日新月异而岁不同也。

世人恒谈气化，谈神化，谈物化，天地万物与人生，无时不在化中过也。道门中最重一化字。返还之事，炼养之事，总属一化工事。谭子言道化时有曰：“至道有五化焉，孰为道化乎？夫虚化神，神化气，气化形，形生而万物所以塞也。此道之要也。形化气，气化神，神化虚，虚明而万物所以通也。此道之用也。圣人穷通塞之端，得造化之源。忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。虚实相通，是谓大同。故藏之为元精，用之为万灵，合之为太一，放之为太清。是以坎离消长于一身，风云发泄于七窍。真气熏蒸而时无寒暑，纯阳流注而民无死生。是之谓神化之道者也。”其言精义入神，实得本要。

返老还童之道无他，一养一化而已。不养则不化，善养则善化。功夫到，火候到，则不祈化而白化。如水之结冰，冷到极点，水自然结为冰。如火之熔铁，熟到极点，铁自然熔为液。此自然之理，乃“物理化工”之事也。夫炼丹之事，亦自然之理，乃“生理化工”之事也。

炼精化气，炼气化神，炼神还虚，炼虚合道，纯为极普通极平常而又极科学极真实之事，岂有丝毫虚妄玄妙哉！



做功夫，最切要者，在能日日检究，吾今日比昨日如何？吾今年比去年如何？学如何？德如何？道如何？有无进益否？形如何？气如何？神如何？有无蜕化否？修真之要，在“返还”之功。返还之功，在“逆化”之妙。“人随年老去”，此顺化也。“逐岁返少年”，此逆化也。欲求逆化，唯有炼心、炼性、炼形、炼精、炼气、炼神十二字上下功夫。吾尝谓：道家一“炼”字下得最

精，且又最妙。凡百事物，炼则化，不炼则不得化也。炼字完全在功夫上见，功夫到，万物悉皆化，天地悉皆归，岂只心性精气形神之蜕化而已哉！

道家对于天地万物与宇宙化育之奥妙，卓解超群。然专以化字为教者，则唯唐代仙人谭峭，并著有《化书》传于世。余始选印该书时，于序中曾谓其能“一言截断千江水，片语顿开万里云”，并谓其能“尽广大而极高明，致精微而超神化。虬光蜃气，吞吐空灵”。谭子继道化后又言“术化”、“德化”、“仁化”、“食化”、“俭化”等六卷，每卷各若干篇，无不字字珠玑，发人深省。良以天地之所以有天地，万物之所以有万物，时之所以有寒暑，人之所以有死生，要皆在“一化”中见之耳！修道而不能知化，则永无是处。谭子不云乎？“且夫当空团块，见块而不见空；粉块求空，见空而不见块。形无妨而人自妨之，物无滞而人自滞之，悲哉！”如能知化而了化，因化而蜕化，使一身上与天地造物者同化，则自一超直入道化神化中行也。

道家之炼心炼性，全为炼凡化圣，这即是圣功。道家之炼精炼气炼神，全为炼老还童，也就是命功。前者是圣化功夫，后者是神化功夫。而要在于求心性之变化，气质之变化，形体之变化，神理之变化。不顺天以俟死，而逆天以化生。故曰：“我命由我不由天”也。不修逆化之工，又乌能至是哉？

莫教间断，似有如无，自然心火下降，肾水上升，口里津生，灵真附体，得至长生之路也。”此是首段，乃下手功夫，切宜勤修不可放过。

又云：“十二时中，常念清静。一念不起谓之清，灵台无物谓之净，身是气之宅，心为神之舍，意行则神行，神行则气散；意住则神住，神住则气聚。五行真气，结成刀圭，自然身中有身。冲和气透，醍醐灌顶，行住坐卧，常觉身体如风之行，腹中如雷之鸣，耳听仙音无弦之曲，不言而自声，不鼓而自鸣；神气交结，婴儿回转，得观内景，神自言语，见虚无之事，与圣同居，结成大丹，神自出入，与天地齐寿，日月同明，脱离生死矣。”此是中段，乃人圣功夫。

十二时中，最宜谨慎谨守，要在“不动”一诀。身不动则精生，心不动则气聚，意不动则神凝，身心意大定，自然精气神合结成丹。又云：“莫教有损，十二时中，常要清静，神是气之子，气是神之母，如鸡抱卵，存神养气，能无离乎，妙哉妙哉，玄之又玄。人身中有七宝，是为心肾血气脑精髓，七宝归身不散，炼成大药，万神尽登仙矣。”此是末段，言莫教有损，为养丹功夫。日则防思虑，夜则防遗泄，十二时中，戒慎恐惧，故要常清常静也。经曰：“人能常清静，天地悉皆归。”岂仅精气神之“归根复命”与人圣登真而已哉！此清静丹法之妙要也。

白玉蟾曰：“专精养神，不为物杂

一般人总爱谈做功夫，实则功夫全在日用常行中，不在临时做也。临时做功，一时只有一时之功，一日只有一日之工；有济于道，有助于道者无多。宜一日十二时中，一生三万六千日中，行住坐卧，饮食起居，无时不在功夫中行；应事接物，待人处世，亦无时不在功夫里行；方为切要，也即古真所谓“不倒丹诀”也。是故，行住坐卧，有行住坐卧之工；饮食起居，有饮食起居之工；应事接物，有应事接物之工；待人处世，有待人处世之工；修齐治平，有修齐治平之工。甚至语默应对，有语默应对之工；举手投足，有举手投足之工；动静阖辟，有动静阖辟之工；男女房帏，有男女房帏之工；必如此行持，方可谓为善用工者。此中诀法，无不极平实而尽精微，虽为寻常事，要非师指，亦不轻传也。轻则不信，不信则无恒，无恒则难期精进，其能望可大可成乎？

日用工诀，有“内日用”、“外日用”之别，以上所举修指各项目，全为“外日用工诀”，大抵只是在养生延寿上着益。至若“内日用工诀”，则可以之人圣登真矣。太上言《日用真经》有云：“夫内日用者，饮食则定，禁口端坐，莫起一念，万事俱忘，存神定意，口唇相黏，牙齿相着，眼不视物，耳不闻声，一心内守，调息绵绵，渐渐呼出，