

养生秘旨

清 马齐 著

主编
刘丹彤
张小勇

读经典 学养生

科技出版社

读经典 学养生

养生秘旨



YANG
SHENG
MI-
ZHI

清

马齐

著

主 编 刘丹彤 张

中国医药科技出版社

内容提要

本书共 45 篇，主要论述养生之道，认为精、气、神三者为身体的核心，主要集录了历代关于养生、导引、气功等方面的铭言、歌诀和有关论述，方法叙述详尽，道理阐释明晰，儒道佛三家之学兼而有之，加上名家注译，是现代读者阅读中医经典、领悟养生文化精髓的优质普及读本。

图书在版编目 (CIP) 数据

养生秘旨 / (清) 马齐著；刘丹彤，张小勇主编. — 北京：中国医药科技出版社，2017.7

(读经典 学养生)

ISBN 978-7-5067-9167-0

I. ①养… II. ①马… ②刘… ③张… III. ①养生 (中医) - 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第054197号

养生秘旨

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236988

网址 www.cmstp.com

规格 787 × 1092mm 1/32

印张 5 1/4

字数 68 千字

版次 2017 年 7 月第 1 版

印次 2017 年 7 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-9167-0

定价 16.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话：010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



丛书编委会

主 审

翟双庆

主 编

张小勇	林 燕	李 建	刘丹彤	刘晓峰
张 戡	禄 颖	吴宇峰	张 聪	陈子杰

编 委

白俊杰	王红彬	寇馨云	牛逸群	李伊然
陈小愚	刘轶凡	史雨宸	温笑薇	贾思涵
宋慧荣	罗亚敏	杨学琴	李文静	常孟然

马淑芳 赵程博文

本书编委会

主 编

刘丹彤 张小勇

副主编

陈子杰 白俊杰 牛逸群

出版者的话

中医养生学有着悠久的历史和丰富的内涵，是中华优秀传统文化的重要组成部分。随着人们物质文化生活水平的不断提高，广大民众越来越重视健康，越来越希望从中医养生文化中汲取对现实有帮助的营养。但中医学知识浩如烟海、博大精深，普通民众不知从何入手。为推广普及中医养生文化，系统挖掘整理中医养生典籍，我社精心策划了这套“读经典 学养生”丛书，从浩瀚的中医古籍中撷取 20 种有代表性、有影响、有价值的精品，希望能满足广大读者对养生、保健、益寿方面知识的需求和渴望。

为保证丛书质量，本次整理突出了以下特点：①力求原文准确，每种古籍均遴选精善底本，加以严谨校勘，为读者提供准确的原文；②每本书都撰写编写说明，介绍原著作者情况，该书主要内容、阅读价值及其版本情况；③正

文按段落注释疑难字词、中医术语和各种文化常识，便于现代读者阅读理解；④每本书都配有精美插图，让读者在愉悦的审美体验中品读中医养生文化。

需要提醒广大读者的是，对古代养生著作中的内容我们也要有去粗取精、去伪存真的辩证认识。“读经典 学养生”丛书涉及大量的调养方剂和食疗方，其主要体现的是作者在当时历史条件下的养生方法，而中医讲究辨证论治、因人而异，因此，读者切不可盲目照搬，一定要咨询医生针对个体情况进行调养。

中医养生文化博大精深，中国医药科技出版社作为中央级专业出版社，愿以丰富的出版资源为普及中医药文化、提高民众健康素养尽一份社会责任，在此过程中，我们也期待读者诸君的帮助和指点。

中国医药科技出版社

2017年3月

总序

养生（又称摄生、道生）一词最早见于《庄子》内篇。所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、培养、补养、护养之意。养生就是根据生命发展的规律，通过养精神、调饮食、练形体、慎房事、适寒温等方法颐养身心、增强体质、预防疾病、保养身体，以达到延年益寿的目的。纵观历史，有很多养生经典著作及专论对于今天学习并普及中医养生知识，提升人民生活质量有着重要作用，值得进一步推广。

中医养生，源远流长，如成书于西汉中后期我国现存最早的医学典籍《黄帝内经》，把养生的理论和方法叫作“养生之道”。又如《素问·上古天真论》云：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”此处的“道”，就是养生之道。

需要强调的是，能否健康长寿，不仅在于能否懂得养生之道，更为重要的是能否把养生之道贯彻应用到日常生活中去。

此后，历代养生家根据各自的实践，对于“养生之道”都有着深刻的体会，如唐代孙思邈精通道、佛之学，广集医、道、儒、佛诸家养生之说，并结合自己多年丰富的实践经验，在《千金要方》《千金翼方》两书中记载了大量的养生内容，其中既有“道林养性”“房中补益”“食养”等道家养生之说，也有“天竺国按摩法”等佛家养生功法。这些不仅丰富了养生内容，也使得诸家传统养生法得以流传于世，在我国养生发展史上，具有承前启后的作用。

宋金元时期，中医养生理论和养生方法日益丰富发展，出现了众多的养生专著，如宋代陈直撰《养老奉亲书》，元代邹铉在此书的基础上继增三卷，更名为《寿亲养老新书》，其特别强调了老年人的起居护理，指出老年之人，体力衰弱，动作多有不便，故对其起居作息、行动坐卧，都须合理安排，应当处处为老人提供便利条件，细心护养。在药物调治方面，老年人气色已衰，精神减耗，所以不能像对待年轻人那样施用峻猛方药。其他诸如周守忠的《养

生类纂》、李鹏飞的《三元参赞延寿书》、王珪的《泰定养生主论》等，也均为养生学的发展做出了不同程度的贡献。

明清之际，先后出现了很多著名养生学家和专著，进一步丰富和完善了中医养生学的内容，如明代高濂的《遵生八笺》从气功角度提出了养心坐功法、养肝坐功法、养脾坐功法、养肺坐功法、养肾坐功法，又对心神调养、四时调摄、起居安乐、饮馔服食及药物保健等方面做了详细论述，极大丰富了调养五脏学说。清代尤乘在总结前人经验的基础上编著《寿世青编》一书，在调神、饮食、保精等方面提出了养心说、养肝说、养脾说、养肺说、养肾说，为五脏调养的完善做出了一定贡献。在这一时期，中医养生保健专著的撰辑和出版是养生学史的鼎盛时期，全面地发展了养生方法，使其更加具体实用。

综上所述，在中医理论指导下，先哲们的养生之道在静神、动形、固精、调气、食养及药饵等方面各有侧重，各有所长，从不同角度阐述了养生理论和方法，丰富了养生学的内容，强调形神共养、协调阴阳、顺应自然、饮食调养、谨慎起居、和调脏腑、通畅经络、节欲保精、

益气调息、动静适宜等，使养生活动有章可循、有法可依。例如，饮食养生强调食养、食节、食忌、食禁等；药物保健则注意药养、药治、药忌、药禁等；传统的运动养生更是功种繁多，如动功有太极拳、八段锦、易筋经、五禽戏、保健功等，静功有放松功、内养功、强壮功、意气功、真气运行法等，动静结合功有空劲功、形神桩等。无论选学哪种功法，只要练功得法，持之以恒，都可收到健身防病、益寿延年之效。针灸、按摩、推拿、拔火罐等，也都方便易行，效果显著。诸如此类的方法不仅深受我国人民喜爱，而且远传世界各地，为全人类的保健事业做出了应有的贡献。

本套丛书选取了中医学发展史上著名的养生专论或专著，加以句读和注解，其中节选的有《黄帝内经》《备急千金要方》《千金翼方》《闲情偶寄》《遵生八笺》《福寿丹书》，全选的有《摄生消息论》《修龄要指》《摄生三要》《老老恒言》《寿亲养老新书》《养生类要》《养生类纂》《养生秘旨》《养性延命录》《饮食须知》《寿世青编》《养生三要》《寿世传真》《食疗本草》。可以说，以上这些著作基本覆盖了中医养生学的内容，通过阅读，读者可以

在品味古人养生精华的同时，培养适合自己的
养生理念与方法。

当然，由于这些古代著作成书年代所限，
其中难免有些糟粕或者不合时宜之处，还望读
者甄别并正确对待。

翟双庆

2017年3月

编写说明

《养生秘旨》成书于光绪十九年(1893年)。无序、无跋、无目录,计其标题而分篇,共45篇。主要论述养生之道,认为精、气、神三者为身体的核心,其内容或为炼功修身之道,或为导引健身之术,或为按摩却病之法,或为养生调摄之说,方法叙述详尽,道理阐释明晰,儒道佛三家之学兼而有之,实属难得的珍贵资料。

本书中所采取的版本为中医古籍出版社珍本医籍丛刊系列《陆地仙经》所附之《养生秘旨》,卷末记有“光绪十九年手录”。据卷首及卷终所印“貽仁堂”三字篆刻印章,《中医图书联合目录》记作“貽仁堂抄本”,卷终另有“浴芾”二字篆印,书藏中国中医研究院图书馆,为无框抄本。此书未见刊行,也未见其他传抄本。书中主要集录了历代关于养生、导

引、气功等方面的铭言、歌诀和有关论述，具体如孙真人卫生歌、可惜歌、长生歌、青天歌、养生铭、却病十法、病有十不治、长生在惜精论、前修格言、修行始事、产药川源论、精气神论、仙师六字治病诀、神水滋养法、天机潮候、八段导引法、丹阳祖师回阳固本十六锭金诀、积气生精、炼精化气、仙师口诀、日用经、固精法、运气法、健脾胃法、翻江倒海法、泻命门大法、擦肾腧治频溺法、擦涌泉穴令腰轻快法、睡诀、固手指诀、固齿诀、舌诀、坐诀、眼诀、漱唾诀、抚摩诀、摆身诀、运手诀、运足诀、去汗诀、暖丹田诀、三不动诀、三满诀、四大忌、四少记、洗眼方等，对于养生保健经验有很多总结。

《养生秘旨》保留了今天已很难见到的一些珍贵文献，其中部分有关气功功理、功法的论述颇为精辟，对指导练功、防止出偏很有参考意义；但由于本书主要集录历代与养生相关的铭言、歌诀等，有的内容成书较早，有的内容认识片面的说法，望读者阅读时采取扬弃的态度，方能从中获益。本书分为原文与注释两部分，文中的难字、僻字、异读字均标注现代汉语拼音。异体字、通假字、避讳字、疑难字

词及中医学上比较晦涩难懂的名词术语，首次在文中出现者都一一予以详解。注释评析中的不当之处，敬请读者批评指正。

编者

2017年3月

目录

孙真人卫生歌	1
可惜歌	11
长生歌	14
青天歌	17
养生铭	21
却病十法	24
病有十不治	27
长生在惜精论	30
前修格言	35
修行始事	45
产药川源论	55
精气神论	68
仙师六字治病诀	75

神水滋养法	79
天机潮候	81
八段导引法	83
丹阳祖师回阳固本十六锭金诀	89
积气生精	91
炼精化气	95
仙师口诀	102
日用经	113
固精法	115
运气法	117
健脾胃法	119
翻江倒海法	121
泻命门大法	123
擦肾腧治频溺法	125
擦涌泉穴令腰足轻快法	127
睡诀	128
固手指诀	129
固齿诀	130
舌诀	131
坐诀	132
眼诀	133