

寿世传真

主编

吴宇峰
寇馨云

清 徐文弼 著

读经典 学养生

科技出版社

读经典 学养生

寿世传真



SHOU
SHI
CHUAN
ZHEN

清

徐文弼

著

主
编
吴宇峰
寇

中国医药科技出版社

内容提要

《寿世传真》由清代徐文弼编撰，是一部气功养生著作。全书分为修养宜行外功、修养宜内联功、修养宜宝精宝气宝神、修养宜知要知忌知伤、修养宜四时调理、修养宜饮食调理、修养宜堤防疾病、修养宜护持药物八卷，主要介绍了按摩导引、气功、四时调摄、饮食宜忌、延年方药等养生理论和方法。本书内容丰富，并选取至今仍有益于养生的内容加以注释，适合中医药养生爱好者参考阅读。

图书在版编目（CIP）数据

寿世传真 /（清）徐文弼著；吴宇峰，寇馨云主编. —北京：中国医药科技出版社，2017.7
（读经典 学养生）
ISBN 978-7-5067-9141-0

I. ①寿… II. ①徐… ②吴… ③寇… III. ①养生（中医）—中国—清代 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第047373号

寿世传真

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：010-62236938
网址 www.cmstp.com
规格 787 × 1092mm $\frac{1}{32}$
印张 6 $\frac{3}{8}$
字数 82 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 978-7-5067-9141-0
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

吴宇峰 寇馨云

副主编

陈子杰 白俊杰 张小勇

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药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》，全选的还有《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

《寿世传真》成书于清代，其内容丰富，涉及范围广，是一部气功养生著作，为后世养生保健事业的发展起到积极的影响。作者徐文弼，字襄右，号荇山，又号鸣峰，江西丰城人，清代举人。自幼业儒，广泛收集前人著述，并结合自己的亲身经验，写成这本养生学专著。

《寿世传真》共分为八卷。第一卷以外功为主，记述心功、身功、首功、面功、耳功、目功、口功、舌功、齿功、鼻功、手功、足功、肩功、背功、腹功、腰功、肾功的按摩导引术，深入浅出论述“却疾延年”的方法。第二卷主要讲内功，阐述静气调息和小周天功法，有静坐、内视、叩齿、鼓漱、咽津和运气于任督二脉。第三卷专述精气神的重要性和保养方法。第四卷提出养生保健的知要禁忌。第五卷主要叙述四时的特点与调护，提倡人们要顺应四季变化，

起居有节，调养有方。第六卷谈论食疗，叙述瓜、果、粮、蔬各自的特性及治疗作用。第七卷则记述五脏受病之因、辨病之法和免病之诀。第八卷记载了许多养生保健的经验方。

书中从气功导引、起居饮食、四时调摄、五脏受病等方面阐述养生的方法和禁忌知要。气功导引分内、外功，内功强调静坐运气，保养精气神；外功主张推拿按摩五官、腰背、四肢。书中记载的一些养生方法，如鸣天鼓、叩齿咽津、八段锦等至今仍广受推崇。本书还录有许多歌诀，如十二段锦歌、六字真言、擦面美颜诀等，这些歌诀言简意赅，朗朗上口，易于记忆，其后还配有注释，以帮助读者理解。

本书语言精简明晰，又配有歌诀和插图，告诫后世养生者应“颐性全真”，方可祛除疾病，延年益寿，如有不当之处，恳请读者批评指正。

编者

2017年3月

序



纂述家至今日称极盛矣，绀帙^①缥囊^②，鸿纤^③毕备。凡其美而传，传而久，莫不以适于用之为贵。若如养生家言，意主颐^④性全真，粗之则却疾延年，使人人各得安其寿命，以返一世于隆古^⑤，宜为有用之尤者。顾其书至今实少善本^⑥，绪言流传，若^⑦存若昧，论者未涉其涯，辄^⑧概屏为外道，以为山林独善之士或有取焉，而不知为日用饮食间尽人可行。斯岂非纂录者犹有缺陷，而仁寿之化终当有待而兴者欤。

注

- ①緗帙(xiāng zhì): 浅黄色书套。亦泛指书籍、书卷。
- ②缥囊(piǎo náng): 用淡青色的丝绸制成的书囊。亦借指书卷。
- ③鸿纤: 大小, 这里指各式各样的(书籍)。
- ④颐: 修养, 保养。
- ⑤隆古: 远古。
- ⑥善本: 最早是指校勘严密, 刻印精美的古籍, 后含义渐广, 包括刻印较早、流传较少的各类古籍。
- ⑦若: 或者。
- ⑧辄: 往往。

注

不佞^①自庚寅秋祝釐来京, 次年为慈宁大庆, 得与匝海肱欢, 共依日月之光, 时则豫章^②徐鸣峰先生以补选铨曹^③同集, 叙其始, 则与不佞尝并时典校, 有寅僚^④之谊, 过从^⑤加密。鸣峰盖^⑥今之有道而文者, 平生著作等身^⑦, 所刻诗法吏治^⑧二书行海内, 于学无所不通, 而雅性渊冲, 寓物而不留物, 独于不佞情亲, 其蕴致已可概见。

注

- ①不佞(nìng)：指没有才能，旧时用来谦称自己。
- ②豫章：古代区划名称，现在约在江西附近。
- ③铨曹(quán cáo)：主管选拔官员的部门。
- ④寅僚(yín liáo)：同僚。
- ⑤过从：相交往的朋友。
- ⑥盖：胜过。
- ⑦等身：形容著作极多，叠起来能跟作者的身高相等。
- ⑧吏治：旧时指地方官吏的作风和治绩。

尝为题其小照四幅，颜以“齿德^①同增”四字，且约他年更续佳话。已而出所辑《寿世传真》一册见视，嘱为叙其首简^②。余既喜其成书之意与鄙^③见适合，又嘉鸣峰真能以寿身者寿世，其言尤信而有征也。尝谓著书者意苟近名，往往猎取艰深，示不可测，况如服食炼养家谈空说渺，象罔^④都迷，学者置而不视，河汉^⑤其言，诚无足怪。今视此编^⑥，于颐性全真之道，却疾延年之方，莫不撷其菁华，导以竅要，明白简易，本末具该，不出布帛菽粟^⑦之谈，尽力日用行习之事。