

# 福寿丹书

明 龚居中 著

主编

陈子杰  
王红彬

读经典 学养生

科技出版社

学养生

# 福寿丹书

FU  
SHOU  
DAN  
SHU

明

龚居

中  
著

主  
编  
陈子杰  
王

中国医药科技出版社

## 内容提要

《福寿丹书》为明代著名医家、道家养生家龚居中所著，共6卷，名为“六福”。本书节选了其中三福：一福安养篇，主要阐述衣、食、住、行、宜忌与长寿之关系；三福服食篇，记录了有关抗老防衰、益寿延龄的食疗、食养方；四福采补篇，介绍吕祖采补延年秘篆与房中养生方法。文中配有白话注解，方便现代读者阅读中医养生经典，品悟与借鉴古代养生方法。

## 图书在版编目(CIP)数据

福寿丹书 / (明) 龚居中著；陈子杰，王红彬主编. — 北京：中国医药科技出版社，2017.7

(读经典 学养生)

ISBN 978-7-5067-9242-4

I. ①福… II. ①龚… ②陈… ③王… III. ①道教—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第082096号

---

# 福寿丹书

---

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<sup>1/32</sup>

印张 7<sup>3/8</sup>

字数 106千字

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 978-7-5067-9242-4

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 戩 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

陈子杰 王红彬

副主编

禄 颖 张小勇 刘丹彤

# 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

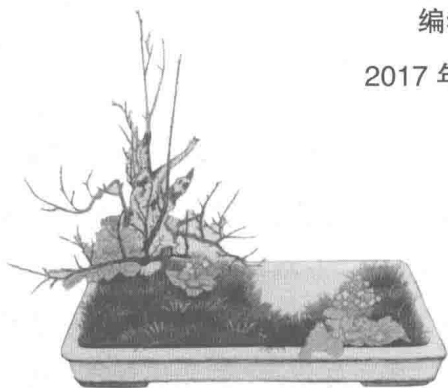
## 编写说明

《福寿丹书》作者龚居中，字应圆，号如虚子、寿世主人，豫章云林（今江西金溪县）人。生于明末清初，具体生卒年不详，曾供职于太医院，明代著名的医家、道家养生家，擅长治疗肺病，著有《红炉点雪》（又名《痰火点雪》）、《福寿丹书》《内科百效全书》《外科百效全书》《女科百效全书》《小儿痘疹医镜》《幼科百效全书》等著作。《福寿丹书》上承汉代四时养生论，东晋葛洪“藉众术之共成长生”的修身观，中取初唐孙思邈的养性、服食原则，宋代以来内丹养生思想，下摘张三丰、朱权等人摄生之要，是我国著名的养生学典籍。主要内容如下：一福安养篇，主要阐述衣、食、住、行、宜忌与长寿之关系；二福延龄篇，载诸仙修炼图势及秘诀；三福服食篇，载录有关

抗老防衰、益寿延龄的食疗、食养方；四福采补篇，介绍吕祖采补延年秘策与房中养生至要；五福玄修篇，授气功、炼丹之术，乾坤交媾之法；六福清乐篇，宣传清乐之乐；脏腑篇，论述脏腑对人体的重要性与保护之方。本次注释选取的是六卷本，本书以贴近生活、切于实用为宗旨，选取了原著一福安养篇、三福服食篇及四福采补篇。本书中配有白话注解，为方便读者阅读理解，序言中出现的原著脱落之字以“□”示意，原著中脱落字较多的内容未收录。另外，由于本书成书较早，有些内容还需读者甄别，选取精华。

编者

2017年1月



序  
一

盖闻福不可以苟得<sup>①</sup>，寿不可以幸致<sup>②</sup>，岂天之啬<sup>③</sup>于人哉，实人之自啬耳。何也？贫穷拂郁者，固无所得福。即富贵荣显固无由致寿者，又以享用大过而不能得全福。辛勤征逐者，固无由致寿。而安居清逸者，又以利欲撻<sup>④</sup>神而不能致寿。

## 注

- ①苟得：以不正当的手段而取得。  
 ②幸致：侥幸得到。  
 ③啬：音 sè，小气，该用的财物舍不得用。  
 ④撻：接触，触犯。

此福寿之萃<sup>①</sup>于人者不多见也，其知惜福保寿<sup>②</sup>者乎。何谓惜在养德，在寡取？无害人之心，即

是养德；无利己之念，即是寡取。而其要求于存心□□□□□□□□□□□□□□□□<sup>③</sup>是窒欲，不溺情于天冶，即是取□□其要先于养气，此福寿之丹所由作也。

## 注

- ①萃：聚集。  
②惜福保寿：珍惜福祿，保全寿命。  
③□：原缺，下同。

予友应圆龚君，博极群书，雅擅名物，其以应圆为号，盖真有执圜中以应无穷者。兹<sup>①</sup>集名家群玉<sup>②</sup>，类成一册，名曰《福寿丹书》。而分其类曰安养者，所以<sup>③</sup>示知，生而知患之所由生，则可长保而养斯安。

## 注

- ①兹：现在。  
②群玉：本为传说中古帝王藏书册处。后用以称帝王珍藏图籍书画之所。  
③所以：所用，用来。

曰延龄者，所以示颓龄之源<sup>①</sup>，而知延之之道，则颓无由致而龄可延。至若服食之方，人皆习为日用之常，而不知杯酒鸩毒，枕席□人皆以为糟粕。盖乃采补<sup>②</sup>之□人皆视为纵欲之符，而不知生门死户，火龙水虎，则采补为唾余矣。



## 注

- ①颓龄之源：败坏、消耗寿命的根源。  
②采补：汲取他人元气、精血以补益己身。

其曰玄修，虽非众好<sup>①</sup>，结慕道<sup>②</sup>之士，遍求弗得其要领，而此篇独穷其旨趣，身铅心汞定水慧火，片晌<sup>③</sup>可以凝结，触目而自豁然矣。《清乐》一篇，尤为顶针盖世，人知鲜衣美食，歌童舞女，撞钟击鼓之为乐，而不知色令目盲，音令耳聋，味令口爽。孰与夫逍遥彝鼎图史之间，怡情风月山水之趣，倦则一榻侣羲皇，行则朗吟宽岁月？自非应圆君特标其旨，阐其玄。

## 注

- ①虽非众好：虽然不是平常人的喜好。  
②慕道：宗教用语，渴慕真道、追求真理的意思。  
③晌：原文作“响”，据文意改，即片刻。

而大同之世<sup>①</sup>，人何由知福之得寿补之所由致哉。录成后示予属予弁予，愧道未甚得其真苓<sup>②</sup>，何敢肆焉侈谈<sup>③</sup>。第交其人，见其书不觉心旷神怡，藹然而有得也。且得拜应圆，茅塞之开矣，又何敢无说而处此，聊书数语以赠，庶域中有大观当不以予言为谬矣，谨为序。

## 注

- ①大同之世：就是在天下为公的条件下，选贤举能