

福寿丹书

明·龚居中著

中医非物质文化遗产
临床经典读本



中国医药科技出版社

· 中医非物质文化遗产临床经典读本

福寿丹书

明·龚居中 著
何振中 校注



中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

福寿丹书/ (明) 龚居中著; 何振中校注. —北京: 中国医药科技出版社, 2012. 1

(中医非物质文化遗产临床经典读本)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 5296 - 1

I. ①福… II. ①龚… ②何… III. ①方书 - 中国 - 古代 IV. ①R289. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 245186 号

版式设计 郭小平

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 710 × 1020mm^{1/16}

印张 14^{1/4}

字数 152 千字

版次 2012 年 1 月第 1 版

印次 2012 年 1 月第 1 次印刷

印刷 三河市嘉科万达彩色印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5296 - 1

定价 29.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



《福寿丹书》是明代龚居中所著的著名医学养生学著述。本书从七个方面阐述了养生之要诀，“安养篇”从日常生活的各个具体方面入手，论述保养精气神与养性延寿的关系，概述了导引、行气之要诀，特别介绍了华佗五禽戏及其图式；“延龄篇”采集了48势炼功图及功药配合疗疾之方；“服食篇”介绍了大量补益身心、延寿、美容等食疗、食养方药及其配制、服用方法、服用时间长短等；“采补篇”主要阐述房中养生之要诀及其方药的用法；“玄修篇”介绍了内丹炼养之要诀；“清乐篇”结合四时养生以及作者生活处事的准则，特别把道德修养作为养生之根本；“脏腑篇”论述人体脏腑的概要以及脏腑用药、宜忌等方面。本书上承汉季四时养生之论，东晋葛洪“藉众术之共成长生也”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；下摘近世如张三丰、朱权等人摄生之要。龚氏认为养生之价值不但在于“保固自己之精神”，而且还要承担一定社会责任，即“拯救生民之疾苦”，至今仍具有现实意义。

《中医非物质文化遗产临床经典读本》

编 委 会

学术顾问 (按姓氏笔画排序)

马继兴 王永炎 王新陆 邓铁涛 史常永
朱良春 李今庸 何 任 余瀛鳌 张伯礼
张灿珙 周仲瑛 郭子光 路志正

名誉主编 王文章

总 主 编 柳长华 吴少楨

副总主编 王应泉 许 军 赵燕宜

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁 侃 于 恒 孔长征 王 平 王 玉
王 体 王 朔 王宏利 王雅丽 古求知
田思胜 田翠时 申玮红 白 极 艾青华
刘 阳 刘 洋 刘光华 刘建青 刘燕君
汤晓龙 吕文红 吕文瑞 孙洪生 成 莉
朱定华 何 永 何振中 余新华 宋白杨
张文平 张玉萍 张永鹏 张丽君 张秀琴
张春晖 李 刚 李 君 李 尊 李 燕
李永民 李玉清 李仲平 李怀之 李海波
杨 洁 步瑞兰 谷建军 邵东梅 陈 婷
陈雪梅 周 琦 国 华 罗 琼 范志霞
金芬芳 侯如艳 柳 璇 郭 华 顾 漫
晏 飞 曹 瑛 曹金虎 黄 娟 程志力
靳国印 鲍键欣 翟春涛 冀翠敏 穆俊霞

秘 书 赵燕宜 (兼)



中华医学源远流长，博大精深。早在两汉时期，中医就具备了系统的理论与实践，这种系统性主要体现在中医学自身的完整性及其赖以存续环境的不可分割性。在《史记·扁鹊仓公列传》中就明确记载了理论指导实践的重要作用。在中医学的发展过程中，累积起来的每一类知识如医经、方剂、本草、针灸、养生等都是自成系统的。其延续与发展也必须依赖特定的社会人文、生态环境等，特殊的人文文化与生态环境正是构成中医学地域性特征的内在因素，这点突出体现在运用“天人合一”、“阴阳五行”解释生命与疾病现象。

但是，随着经济全球化趋势的加强和现代化进程的加快，我国的文化生态发生了巨大变化，中国的传统医学同许多传统文化一样，受到了严重冲击。许多传统疗法濒临消亡，大量有历史、文化价值的珍贵医药文物与文献资料由于维护、保管不善，遭到损毁或流失。同时，对传统医药知识随意滥用、过度开发、不当占有的现象时有发生，形势日益严峻。我国政府充分意识到了这种全球化对本民族文化造成的冲击，积极推动非物质文化遗产保护。2005年《国务院办公厅关于加强我国非物质文化遗产保护工作的意见》指出：“我国非物质文化遗产所蕴含的中华民族特有的精神价值、思维方式、想象力和文化意识，是维护我国文化身份和文化主权的基本依据。”

中医药是中华民族优秀传统文化的代表，是国家非物质文化遗产保护的重要内容。中医古籍是中医非物质文化遗产最主要的载体。杨牧之先生在《新中国古籍整理出版工作的回顾与展望》一文中说：“古代典籍是一个民族历史文化的重要载体，传世古籍历经劫难而卓然不灭，必定是文献典籍所蕴含精神足以自传。……我们不能将古籍整理出版事业仅仅局限于一个文化产业的位置，要将它放到继承祖国优秀传统文化、弘扬中华民族精神、建设有中国特色的社会主义的高度来认识，从中华民族的文化传统和社会主义精神文明建设的矛盾统一关系中去理解。”《保护非物质文化遗产公约》指出要“采取措施，确保非物质文化遗产的生命力，包括这种遗

产各个方面的确认、立档、研究、保存、保护、宣传、承传和振兴”。因此，立足于非物质文化遗产的保护，确立和展示中医非物质文化遗产博大精深的內容，使之得到更好的保护、传承和利用，对中医古籍进行整理出版是十分必要的。

而且，中医要发展创新，增强其生命力，提高临床疗效是关键。而提高临床疗效的捷径，就是继承前人宝贵的医学理论和丰富的临床经验。在中医学中，经典之所以不朽是因其经过了千百年临床实践的证明。经典所阐述的医学原理和诊疗原则，已成为后世医学的常规和典范，也是学习和研究医学的必由门径，通过熟读经典可以启迪和拓宽治疗疾病的思路，提高临床治疗的效果。纵观古今，大凡著名的临床家，无不是在熟读古籍，继承前人理论和经验的基础上成为一代宗师的。因此，“读经典做临床”具有重要的现实意义。

意识到此种危机与责任，我社于2008年始，组织全国中医权威专家与中医文献研究的权威机构推荐论证，按照“中医非物质文化遗产”分类原则组织整理了本套丛书。本套丛书包括《中医非物质文化遗产临床经典读本》（第一批70种，第二批30种）与《中医非物质文化遗产临床经典名著》（第一批30种，第二批20种）两个系列，共150个品种。其所选书目精当，涵盖了大量为历代医家推崇、尊为必读的经典著作，也包括近年来越来越受关注的，对临床具有很好指导价值的近代经典作品。

本次整理突出了以下特点：①力求准确：每种医籍均由专家遴选精善底本，加以严谨校勘，为读者提供准确的原文。②服务于临床：在书目选择上重点选取了历代对临床具有重要指导价值的作品。③紧密围绕中医非物质文化遗产这一主题，选取和挖掘了很多记载中医独特疗法的作品，尽量保持原文风貌，使读者能够读到原汁原味的中医经典医籍。

期望本套丛书的出版，能够真正起到构筑基础、指导临床的作用，并为中国乃至世界，留下广泛认同，可供交流，便于查阅利用的中医经典文化。

本套丛书在整理过程中，得到了作为本书学术顾问的各位专家学者的指导和帮助，在此表示衷心的感谢。本次整理历经数年，几经修改，然疏漏之处在所难免，敬请指正。

中国医药科技出版社

2011年12月

校注说明

龔居中字应圆，号如虚子、寿世主人，豫章云林（今江西金溪县）人，生卒年不详，曾为太医院医官，是明代著名的医家、道家养生家。其著作除《福寿丹书》外，尚有医著《痰火点雪》（1630年）四卷、《外科活人定本》四卷、《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。

本书明天启4年（1624年）初刊时封面名《福寿丹书》，书中又称《万寿丹书》（全称《新铸五福万寿丹书》）为六卷本，篇目有“安养篇、延龄篇、服食篇、采补篇、玄修篇、清乐篇”。后于崇禎3年（1630年）作了增删，删去了“玄修篇”和“清乐篇”，并对“服食篇”、“采补篇”作大量删节（其中前者删去38条，后者删去47条，多为成方），但对“延龄篇”作了部分增补，并新增“脏腑篇”，修订成六卷，取名《万寿丹书》。

为保存此书原貌，对其中现今看来为妄诞或不科学之处未予删节，读者须自行鉴别。

凡书中原文错误之处均做出更改，并于注释中标明所改之处以及修改之依据；存疑之处亦标出，并注出他本作“”。其中，以“□”代替不明或所缺之字，多个□代表多个字数。

繁体字、异体字径改不注；部分因有其特殊含义如“炁”，则保留不改；有些通假字、词量多，但一目了然亦无歧义，即于首次出现时注出，此后则不注亦不作改动，如“射（香）”通“麝（香）”，“内”通“纳”，“暴”通“曝”等等。

原书因竖排而题作“右”者，今悉改作“上”。原书无目录，按各篇顺序作重新编目。

《福寿丹书》曾于1994年由文诗等人点校，由中医古籍出版社出版，并于1999年出了第二版。此次点校过程中发现，上书点校主要以崇禎本（此本文字清晰）为依据，录入时尚有部分句、段遗漏，如“清乐篇”之最后9条与部分图片等等；天启本被删改之处“服食篇”38条、“采补篇47条”均未录入。此次点校将天启本内容全部录入，并增入崇禎本所补充之内容，包含天启本及崇禎本两个版本之所有内容共七篇，成为内容大体完整七卷本。由于天启本印刷质量差，六卷之中存有不少字迹不明、无字及其他缺漏，而且无对照本可供参校，需待以后搜集他处存本以对照补充之。

关于本书所用图片说明：主要图片共75张，第13马丹阳周天火候图、14张紫阳捣碓势图采自明·罗洪先著任廷革校《卫生真诀》（书中之图据中医研究院图书馆馆藏明抄本扫描，中医古籍出版社，1987.20~21.）；第57橐籥图、58升打灵砂罐式图系校注者按天启本图自画；其中第59精妙要机图、60橐籥式图张扫描自中国中医科学院图书馆天启本，第63火候图采自《正统道藏》。其余第1~12，14~56，61、62，64~75；均采自文诗人等点校《福寿丹书》（中国古籍出版社，1994年），此本图片均采自崇禎本。文中“玄修篇”（《规中指南》）小图片均采自《正统道藏》，其他卦爻等小图片均为自画。

校注者

2011年4月

序一

盖闻福不可以苟得，寿不可以幸致，岂天之啬于人哉，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，又以利欲攫神而不能致寿。此福寿之萃于人者不多见也，其知惜福保寿者乎。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□□□□□□□□□□□□□□□□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。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。兹集名家群玉，类成一册，名曰《福寿丹书》。而分其类曰安养者，所以示知，生而知患之所由生，则可长保而养斯安。曰延龄者，所以示颓龄之源，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。其曰玄修，虽非众好，结慕道之士，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^❶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



❶ 晌：原文作“响”，据文意改。

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。而大同之世，人何由知福之得寿补之所由致哉。录成后示予属予弁予，愧道未甚得其真荃，何敢肆焉侈谈。第交其人，见其书不觉心旷神怡，蕩然而有得也。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。

天启甲子仲夏上浣银台文林郎筠

阳伯受敖 枯拜书

序二^①

予亦吏隐者，寓迹簿书，栖心溟滓，退食自公，委蛇多暇，辄辟静室以居，伏读养生家言，恍然而悟，原与孟氏《养气篇》互相发明。其所云“喉息踵息”，即孟氏旦气夜息之说是也。此理不分仙凡，宁分宦隐。尝偶句云：着意寻丹，静中欲动，玄犹俗，因时觅息，忙里偷闲，吏亦仙。非敢妄意神仙幻化，实欲证孟氏家法耳。忽抽架上—编阅之，为《万寿丹书》，所论精气神三宝，及内外、铅汞、吐纳、调息之说甚备。循其姓氏，则龚生应圆，且同为云林人，随自诧云：里有异人，三十年而不遇，果藏形灭影之徒欤！而梓里不以名著，时托迹漫游于秣陵、维扬间，与诸名公相订正。动以岁月计，多方踪迹，终不可得。迩来建南客有至自潭城者，为予道：书林里一人颇崎，似儒流，亦似散人，似大医王，又似玄宗主，包涵无垠，莫可名状。予心知其为应圆也。已物色之，果然，爰招至署中，与宾泰曲星辈纵横辨析，娓娓如峡泉不竭。始知应圆初习举子业，能属文，髫年善病，因弃而学医。医固儒术也，儒者，善养气，不讳言玄门，于是究心丹诀，漆叶青黏，较《黄庭内景》等无有二。大率其书多根抵于儒，故识正大而说平易，不为鉴空语怪荒谬难行之事，以诳世愚俗，且哀众生夭扎^②汲汲，欲引之长年，意孔嘉矣。而书复朗然开涤，雅俗共晓，不必问螭与鸡，一见可决是非，仁心而济以仁术者乎！夫二十三家，各有一子训，同时并到，为是形到，为是神到，乃知



① 序二、序三、序四，天启本无，据崇祯本补。

② 扎：疑为“折”。

人人有仙骨，人人有真丹，自有而不自认，不得不取诸方士以证之。试按入门之法与究竟之方，则应圆其最著矣。予既喜其发覆，适谐夙好，兼欲并跻一世于仁寿而无从，必假此为津梁，奚敢私诸蔡帐，故为鉴定，序行之。

崇祯庚午岁长至日

賜进士 中奉大夫 福建布政使司

右布政使前按察司按察使

欽差整飭建南兵备

奉牧督理通省粮饷道

酉戌乡会同考试官

虞桂绍龙撰

序三

始皇入海求神仙之药，古今谬之，虽然，岂谬也哉？帝亦聪明之主也，岂智不若后人，而固漫信方士也者。盖修仙实有三等，有天仙，有水仙，有地仙。天仙之道，能变化飞升也，惟上士能学之。以身为铅，以心为汞，以定为水，以慧为火，在片晌之间，可以凝结，十月成胎，本无卦爻，亦无斤两，可以心传之。水仙之道，能出入隐显也，在中士可学。以气为铅，以神为汞，以午为火，以子为水，在百日之间，可以混合，三年成象，虽有卦爻，亦无斤两，可以口传之。地仙之道，能留形住世也，即庶士皆可以学。以精为铅，以血为汞，以肾为水，以心为火，在一年之间，可以融结，九年成功，既有卦爻，又有斤两，故以文字传之。善度人者，取其皆可以学者言焉，而后其说可以久存而不废其道，可以济世而不误。凡此非关吏之臆言得之泥丸所论者，如是迄今执《万寿丹书》所论而证之，实千载而一符，然后知此道原不谬妄，亦人所以求之者，未得真实涂^①径耳，请以是书告之。

辛未季春闽关首吏里人郭之祥漫言于潭阳公署



① 涂：通“途”。

序四

夫旗常竹帛都温席厚缘身而有也，身又缘生而有者也。惟上古至人，淡于一切声色，游娱不妄作劳，以故不谙黄白抽添之旨，年法亦逾期颐。乃今不然，以酒为浆，嗜欲如狂，七情柴其内，万事桎其外，醒之以飞扬幻妄，俱属无益之伎俩，而懵懵也。是奚异青蝇嗜汁以忘溺，游蜂恬蜜以丧命，粉蝶恋花以断魂哉！又焉望其如熊之伸，鸟之导，以自引其寿考哉！无他，龙虎、汞铅、卦爻、斤两之术不明，虽欲诱进其奚从焉。家应圆业儒攻医，于《参同》、《悟真》诸奥义，妙有契授，桂馥云方伯尝折节之。既镌其所撰《万寿丹书》行世，复邮寄嘱予序之，夫予即序哉！展转宦途，唯是国计民生，梦寐攸宁，即耳而提之曰：此夫黄白抽添也，熊伸鸟导也，龙虎汞铅卦爻斤两也，茫不省为何物，毋论弗能言，即言矣，亦隔靴搔痒而已。第此深信之而不疑者，自谓序应圆书独无愧。何也？尝征之于屠肆矣。盛暑铄金，猪羊肉食悬己腐，醃以腌之，则经久可以不败，况于以宜身益命之大道吐纳于己，而有不令人长生久视耶！请与尊厥生者，共宝惜之。

鉴猩龚廷献书





目录

永基
月惠

目
录

安养篇（一福）	1	附调气治诸病法	42
安养篇引	1	水潮除后患法	42
居处	1	起火得长安法	42
饮食	4	梦失封金柜法	42
调摄	7	形衰守玉关法	43
按摩	9	鼓呵消积滞法	43
天竺国按摩，此是沙罗门法	9	兜礼治伤寒法	43
老子按摩法	10	叩齿牙无病法	43
嗇神	11	观升鬓不斑法	44
爱气	14	运睛除眼害法	44
保形	16	掩耳治头眩法	44
附发汗愈病五形图	17	托踏应无病法	45
节欲	19	搓涂自驻颜法	45
养老	20	闭摩通滞气法	45
戒忌	21	凝抱固丹田法	45
延龄篇（二福）	25	淡食能多补法	46
延龄篇引	25	无心得大还法	46
功药	25	运识五脏升降法	46
籥图式	39	动功六字延寿诀	46
三样图器总论	40	心呵顶上连叉手	47
神仙接命秘诀	40	肝若嘘时目睁睛	47
河图数	41	肾吹抱取膝头平	47
		肺知呬气手双擎	48
		脾病呼时须撮口	48
		三焦客热卧嘻嘻	48

修身秘旨	48	饵柏实	62
行功指引	49	饵松子	62
静坐功夫	50	服松脂方	62
附葛仙周天火候诀法		彭祖服松脂方	63
.....	51	服茯苓酥	63
附葛仙金液还丹诀 ..	53	服茯苓膏方	63
附张三丰祖师玄要篇摘锦		服杏仁法	64
.....	55	服杏仁酥	64
下手知时	55	服真人杏子丹	64
安炉立鼎	55	服莲肉粥	65
采药入炉	55	服芡实子粥	65
行工进火	55	服薏米仁粥	65
持盈固济	56	服楂梨膏	65
丹成温养	56	服桂花饼	65
调神去壳	56	服梅酥饼	65
脱胎神化	56	服法制人参膏	66
坐工口诀	56	服菖蒲方	66
全真活法	57	服菖蒲酒	66
附穴名要览	57	服枸杞根	66
服食篇（三福）	59	服枸杞酒	67
服食篇引	59	服制枸杞子方	67
服食	60	服五加皮酒	67
去三虫方	60	服菊花酒方	67
□□□□	60	又服菊丸	68
天门冬丸	60	服冬青子酒	68
天门冬膏	60	服紫苏子酒方	68
服地黄	61	服固本酒	68
服黄精方	61	神仙大补酒	68
服黄精膏	62	秘传药酒	69
服乌麻	62	三仙延寿酒	69
		延龄聚宝酒	69
		服猪肚羹	70

