

保生心鉴摄生要义

珍本医籍丛刊



珍本医籍丛刊

保 生 心 鉴

明·铁峰居士撰

摄 生 要 义

明·河滨丈人著

叶开源点校



中医古籍出版社

1234154

(京)新登字027号

责任编辑 刘振远

封面设计 郭志均

2465/18

图书在版编目 (CIP) 数据

保生心鉴/ (明) 铁峰居士撰·摄生要义/ (明) 河滨丈人撰·—北京: 中医古籍出版社, 1994.8

(珍本医籍丛刊/傅景华主编)

ISBN 7-80013-534-9

I. 保… I. ①铁… ②河… II. 养生-中国-明代

IV R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (94) 第00777号

中医古籍出版社出版 北京东直门内北新仓18号 (100700)

新华书店总店科技发行所发行 河北定兴印刷南厂印刷

787×1092毫米 32开本 2.125印张 47千字

1994年8月第1版 1994年8月第1次印刷

印数0001~5000

ISBN 7-80013-534-9/R·531

定价: 2.60元

珍本医籍丛刊

名誉主编 薛清录

主 编 傅景华

副主编 徐岩春 杜杰慧

特约编审 (以姓氏笔画为序)

王 琦	王文治	王玉英	王庆其
王者悦	王树芬	白永波	冯晓菲
朱占瑞	伊广谦	孙光荣	严康维
李 宁	李生绍	李宝顺	李振东
何厚夫	吴大真	傅景春	谢 先

出版说明

为发掘整理祖国医学宝藏，抢救行将失传的孤善本医籍，中医古籍出版社自1983年以来，影印出版了大型系列丛书——《中医珍本丛书》，其中包括了从经典理论、临证诊疗，到中药、方剂、气功、养生等各个方面的论著。过去，由于这些图书版本稀珍、收藏甚秘，一般读者根本无法得见，如今使众多有较大学术价值和文献价值的孤本秘籍化身千百，广为流传，从而受到中医学学术界和国内外广大读者的热忱欢迎。

但是，在数以千计的孤本秘本或流传较少的中医古籍中，也有一部分由于纸脆字脱、内页破损，或因手抄墨渝、版式特异而不适于影印者。为了抢救这一部分珍贵古籍，我社又编辑了《珍本医籍丛刊》，对这些古籍版式的原文，进行了标点和简单的校注工作后，排印出版。此外，对于部分版本珍贵而尚未排印出版的名著，由于医疗、教学和科研工作的需要，亦收入本丛书，以满足广大中医工作者的需求，促进中医学学术的普及和提高。

迄今为止，该丛书已出版40余种，广大读者纷纷来信询问，我们认为有必要对一些普遍性的问题作如下说明：

由于社会和历史的原因，在部分医籍中夹杂着一些不妥当的说法，甚至有极少数封建迷信，或不科学的内容，亦有部分论述暂时还不能为已知的现代科学理论所解释。但我们的任务是抢救中医孤、善本古籍，需要保持这些古籍的完整性，并全面、准确地反映古代医籍的原貌，以便进行科学研

究。所以，对少数上述内容均不宜作改动或删除，希望读者能够正确对待，去其糟粕，取其精华，用科学的思想和方法加以吸收和利用。

本丛书中载有大量的方剂，其中不乏简便效验良方。很多医务工作者在临证运用后，反映能应手起效，立起沉痾。但由于病有阴阳表里之分，证有虚实寒热之别，又体质皆殊，天时各异，故书中方剂不可能对同一种症状完全适用。况且，某些方剂尚需进行严格地科学研究及反复地临床验证。因此，在选用书中所载方剂时，必须依照中医的基本理论、辨证施治，灵活化裁。而广大患者更应该在有经验的医师指导下遵嘱使用，决不能在不懂医理的情况下，盲目试验。否则，简单地按图索骥，依方套病，犹如削足适履，必然难以取效，甚至会出现意外事故。

我国地大物博，历史悠久，中药品种繁多，来源广泛。社会的发展及地域的差异，造成古代医籍中的药品有正名、别名、俗名之别，部分中药品种的名称，今日已废除不用，药典上亦无明确记载。此外，度量衡制度古今差异较大，致使某些药品的应用剂量在各个历史时期有所不同，医务工作者在使用时均应根据今制药物常用剂量灵活掌握，切忌生搬硬套。

目前，我社正在有计划地编辑出版《珍本医籍丛刊》，并进一步重新组织了现任编辑队伍，以确保抢救中医孤善本古籍工作的顺利进行，从而为振兴中医，造福人类，做出更大的贡献。

中医古籍出版社

1989年10月

前 言

中华民族在几千年来的防病治病和抗衰老、延年益寿的实践过程中，积累了非常丰富而又玄秘深奥的养生导引方法，并逐步形成了许多有关养生导引的气功学术流派及专著。但这类著作大多收藏甚秘，流传不广，往往难以为广大气功爱好者所充分利用。希望本书的出版能对充分挖掘和推广古老的气功学术有所裨益。

本书收录了《保生心鉴》、《摄生要义》两部明代养生专著，具有较高的研究、参考价值。

《保生心鉴》成书于1506年，系作者“搜古医经反复研究，正讹补略，并采活人心八法，命善图者缮形摹写”编撰而成。作者铁峰居士，明代南沙（今江苏常熟）人，生平未详。全书共列32图，包括五运六气枢要图、六十年纪运图、四时气候图等有关运气学说的内容。书中保生之法，重在导引，并详列二十四气导引图像，依月令之顺序，分述每一节气之导引操作和所治病证。书后另附有八段锦导引图诀。全书图文并茂，易学易记，可谓学习导引及运气学说的重要书籍。

《摄生要义》作者河滨丈人，生平不详。作者认为“调息、摄性、缓形、节欲，乃人理之隐诀、性命之枢机焉”，于是“汇综群文，诠取要旨，以著论十篇”，即“存想”、“调气”、“按摩”、“导引”、“形景”、“饮食”、“居处”、“房中”、“四时”、“杂忌”十篇医论，从不同角度论述了延年益寿的

具体方法及摄生宜忌，可资后人借鉴。

现以清抄明万历二十年（1592）虎林胡氏文会堂刻《寿养丛书》本为底本，用《尊生要旨》抄本参校点校出版，供广大气功爱好者及渴望掌握养生延年之法的有关人员学习使用。原书无目录，为查检方便，重新编排了目录。

由于点校者水平有限，在整理过程中难免有疏漏之处，望读者不吝赐教。

点校者

1993年3月

目 录

- 保生心鉴序…………… (1)
- 新刻保生心鉴…………… (1)
- 修真要诀…………… (1)
- 五运六气枢要
- 之图…………… (2)
- 六十年纪运图… (3)
- 四时气候之图… (4)
- 交六气时日图… (5)
- 五天气图…………… (6)
- 主气图…………… (7)
- 客气图…………… (8)
- 脏腑配经络图… (8)
- 经络配四时图… (9)
- 太上养生要诀… (9)
- 太清二十四气水火
- 聚散图序…………… (10)
- 附活人心序…………… (27)
- 附活人心法…………… (28)
- 治心…………… (29)
- 导引法…………… (30)
- 叩齿集神图法… (31)
- 摇天柱图法…………… (32)
- 舌搅漱咽图法… (32)
- 摩肾堂图法…………… (33)
- 单关辘轳图法… (33)
- 双关辘轳图法… (34)
- 托天按顶图法… (34)
- 钩攀图法…………… (35)
- 摄生要义序…………… (36)
- 新刻摄生要义…………… (37)
- 存想篇…………… (37)
- 调气篇…………… (39)
- 按摩篇…………… (40)
- 导引篇…………… (42)
- 形景篇…………… (43)
- 饮食篇…………… (44)
- 居处篇…………… (47)
- 房中篇…………… (48)
- 四时篇…………… (49)
- 杂忌篇…………… (52)
- 摄生要义后序…………… (54)

新刻保生心鉴(全)

明 铁峰居士撰

明 胡文煥校正

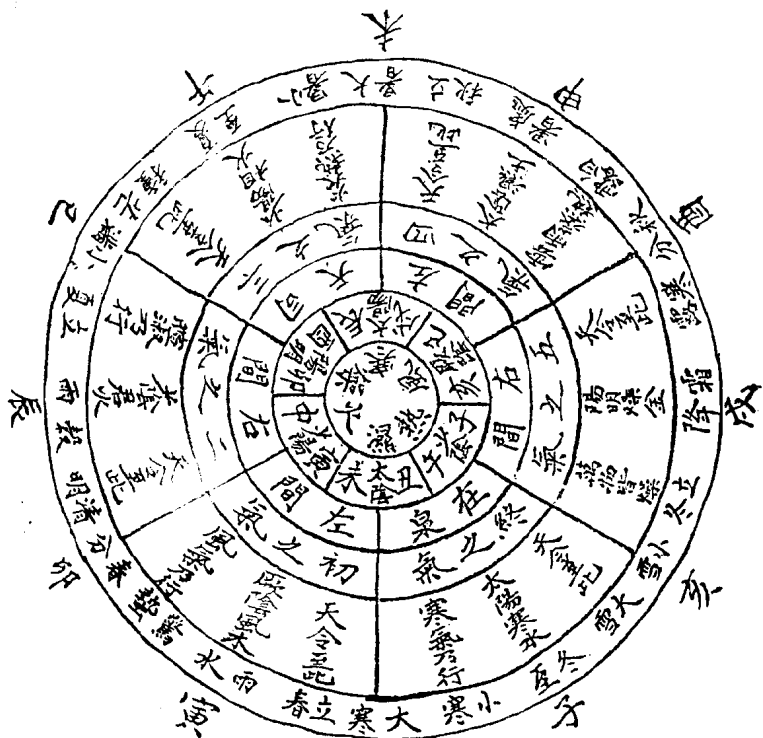
修真要诀

凡欲修养，须择净室，顺温凉之宜，明燥湿之异。每夜半后生气时，或五更睡觉，依法坐立，务先瞑目、握固、调息，后乃以次着力行功，勤而不怠，则自然身轻体健，而疾疫可却，性命可延矣。虽然此其常法，若春得夏疾，秋得春疾，亦但按法行之，岂必待其时然后可哉。如此则固而不通，滞而不法，非善养真也。

引用诸书

《圣贤保修通鉴》、《活人心书》、《礼记月令》、《素问内经》、《灵枢经》、《运气论奥》、《救命索》、《乐道山居录》、《心印绀珠》、《十四经发挥》。

五运六气枢要之图



丑

图1

六十年纪运图

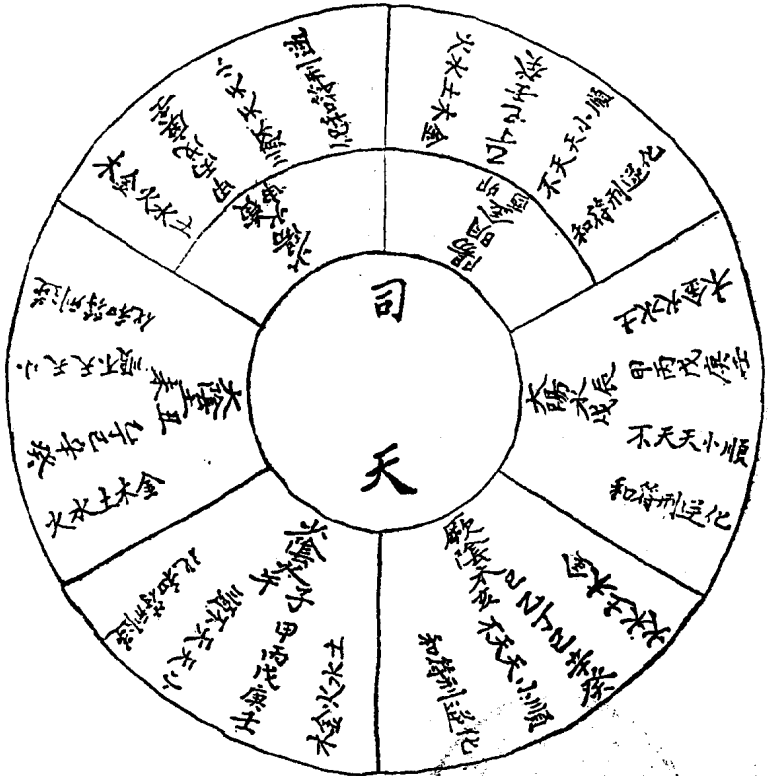


图 2



四时气候之图

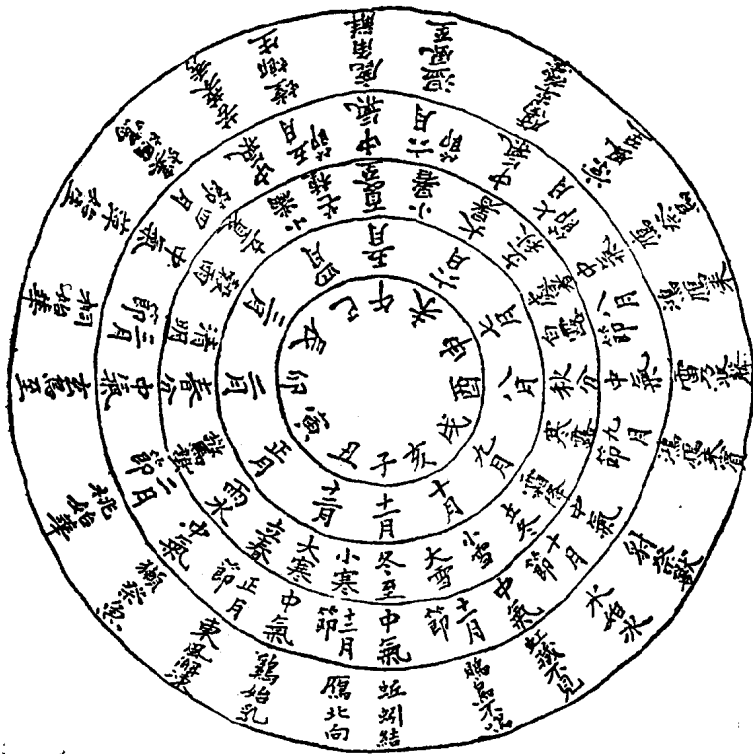


图 3

交六气时日图①

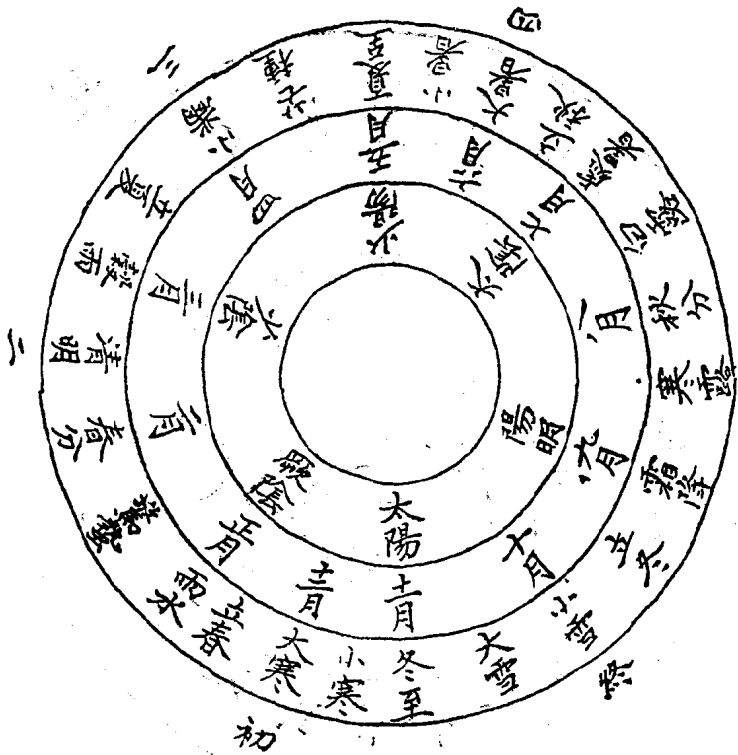


图 4

①原书无，据目录补。

五天气图



图 5

主气之图

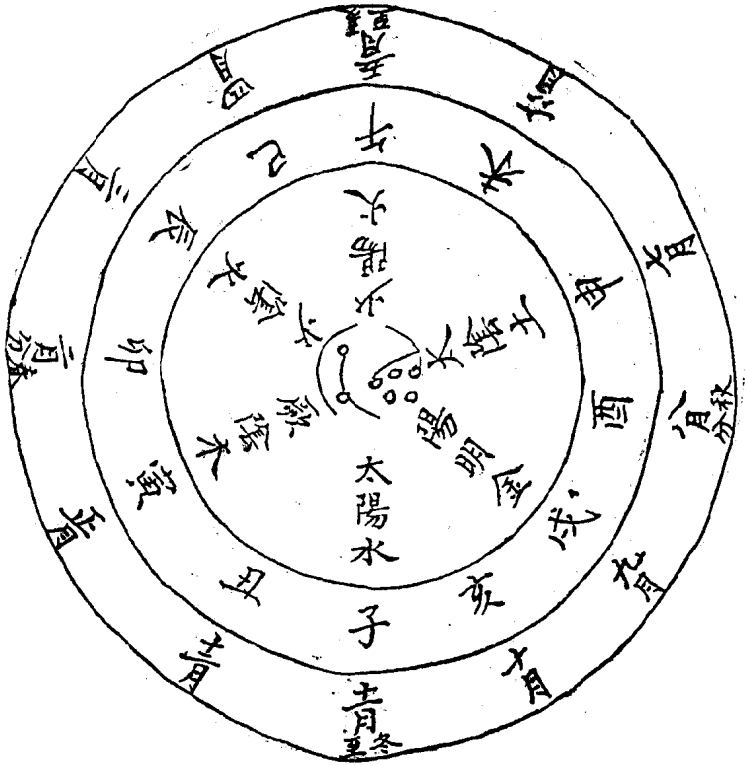


图 6

客气之图

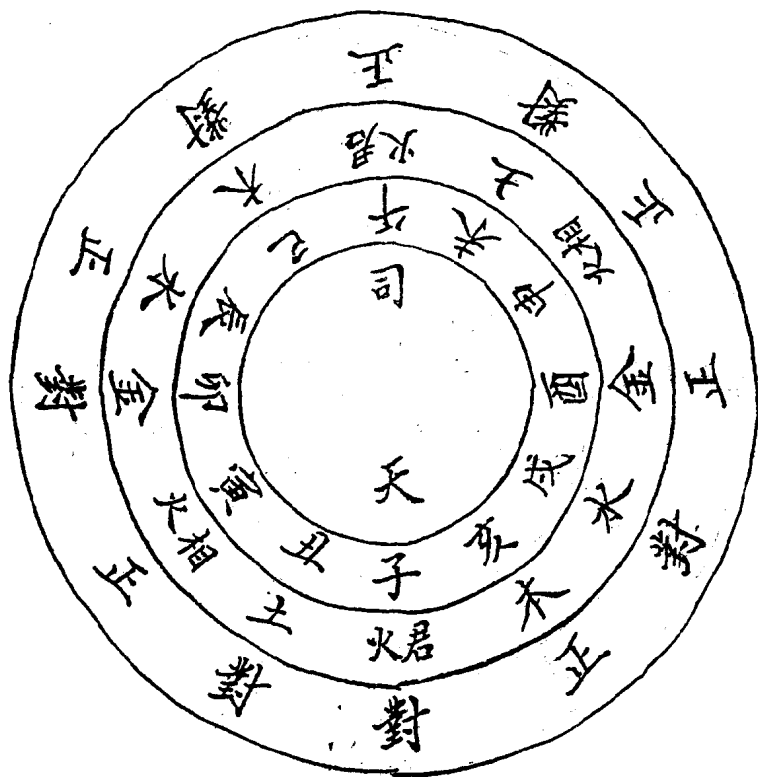


图 7

脏腑配经络图

一脏一腑相为表里之官。

肺：手太阴 大肠：手阳明

心：手少阴 小肠：手太阳