

中国古籍整理丛书

养 生
01

国家中医药管理局
中医药古籍保护与利用能力建设项目

尊生要旨

明·蒋学成 辑
明·许乐善 增补
罗宝珍 校注



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

中国古医籍整理丛书

尊生要旨

明·蒋学成 辑

明·许乐善 增补

罗宝珍 校注

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

尊生要旨/(明) 蒋学成辑; (明) 许乐善增补; 罗宝珍校注.
—北京: 中国中医药出版社, 2015. 1

(中国古医籍整理丛书)

ISBN 978-7-5132-2396-6

I. ①尊… II. ①蒋… ②许… ③罗… III. ①养生(中医)
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 025674 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 710×1000 1/16 印张 6 字数 24 千字

2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-2396-6

*

定价 19.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

校注说明

《尊生要旨》，明代蒋学成辑，许乐善增补。蒋学成，字定宇，广西桂平人。生卒年不详。史志述其为嘉靖辛酉举人，万历四年曾任桂阳（今湖南省桂阳）知州，未载其著有《尊生要旨》。许乐善（1548—1627），字修之，号惺初，亦号惺所，松江华亭人。隆庆五年（1571）进士，历任郟县令、巡按直隶御史、太仆寺少卿，官至南京通政使，著有《适志斋稿》十卷（《明史》有传）。

《尊生要旨》全书一卷，分存想、调气、按摩、导引、形景、饮食、居处、房中、四时、杂忌、洞玄 11 篇。其继承《内经》养生理念，认为养生关键在于积精、养气、存神，由此确定“调息、摄性、缓形、节欲”的养生原则，该书纂辑前辈时贤养生方法，虽无创见，但传播养生观念，扩大其影响，推动了养生学的发展与普及。据本次考查发现，《尊生要旨》除“洞玄篇”外，其余十篇篇目、内容大都同于明代河滨丈人所撰《摄生要义》。许乐善身体孱弱，雅好养生，万历十三年至万历三十一年曾乞疾归家。据《尊生要旨》抄本（中国中医科学院图书馆藏）序曰：“日取蒋氏《摄生要义》读之，而契于心”，又曰：“爰揭示图说，附以所闻，付之剗氏，更其名为《尊生要旨》。”蒋学成辑录《摄生要义》，许氏得其书后增补图说，更名为《尊生要旨》，以传后世。是书成书年代为万历壬辰年（1592）。

《尊生要旨》现存版本有明刻本、清抄本。明刻本现藏南京中医药大学图书馆，部分文字残缺，无序无跋，刊刻年代无考。

国内现存影印本均系此刻本影印。清抄本现藏中国中医科学院图书馆，此本序、跋完整，抄写时间为顺治壬辰年（1652）。此外，明代唐濂对《尊生要旨》增注而成《尊生秘旨》（抄本，上海中医药大学图书馆藏），该书在“调气篇”后附有“保养精气神说”等九种具体方法。此本文字讹误较多。

本次整理以明刻本为底本，以清抄本为主校本，以明代胡文焕《寿养丛书》中刻本《摄生要义》、明抄本《尊生秘旨》等为参校本，进行校勘整理。校勘原则如下：

1. 全书统一使用简体横排，并以现代标点符号句读。
2. 文中表示文字前后方位的“右”字统一改为“上”。
3. 凡底本中字形属笔画之误者，如日、曰混淆，己、巳不分，则径改，不出校。
4. 凡底本中的古字、异体字径改，不出校；通假字于首见处出校注。
5. 书中同一个字多次校改者，在首见处出校记并注明“下同”，余者不出校记。
6. 书中插图均据抄本原图随文编排，先见文字后见插图。
7. 底本无序、跋，此次校注补入抄本序、跋。
8. 底本中有模糊不清难以辨认者，则以虚阙号“□”按字数补入，不出校。

序

侍御惺所许君辑成《尊生要旨》，将付梓矣。顾自谓负痾杜门而以玄言囑劂鬲氏^①，得无好夸诩而遗实践乎？欲寝梓，适友人持其稿视□。□浏览一过，窃叹曰：旨哉，有味乎其言也！劝毕所愿，强而始诺，因囑余为之言。余尝论：天之生人，灵元完具，本无不尊也。惟五浊交攻，名利驰逐，往往自戕其生，而尊者卑琐堕落矣。今是编出自蒋君哀集^②，而所附录及诸图说，咸惺所君采之玄集，间亦有撰补者。余详绎之，词简而义精，旨备而理彻，意婉而术显。凡裨益颐生者，一按索而玄关津筏^③昭然，指南也。可谓融合形神，兼修内外，造物委和、周密而无漏矣。嗟乎！人特瞶瞶不知所尊耳，诚于是编，重若圭璧，信若蓍蔡^④，谨畏若临渊履冰，罔敢失坠。岂直却疾即延龄，衍算畴^⑤能逾之？命曰《尊生要旨》，当乎！余每厉镜往牒^⑥，如广成子之栖真，葛洪崖之煮石，张紫阳之内照，王方平之致虚，陶隐居之御炼，安期、羨门子之逍遥，作用虽殊，还丹则一。彼其心固已同游太虚^⑦，湛然常照，视天下之物，

序

一

① 劂（jī 机）鬲氏：指刻板印书的人。

② 哀（póu 抔）集：聚集。

③ 玄关津筏：玄关，原指佛教入道之门；津筏，渡河的木筏。二者喻门径、方法。

④ 蓍（shī 师）蔡：犹蓍龟，筮卜。

⑤ 畴：谁。

⑥ 往牒：往昔的典籍。

⑦ 太虚：指深玄的道理。

举无足以逾吾身。及其竟也，飘飘霞举，直与二仪三光^①并垂不朽。由斯而谈，则所生一何重焉，乌可不尊耶？且余闻崇内事者恒积功，行三千以臻超脱。无论圆满，即一念仁慈，靡非功行也？

君赋本孱弱，曩^②以宦游^③，积劳引疾归里。日惟掩关谢事，葆真养和，恪遵是编之成训，神情爽朗，固已薄收其效矣。兹以尝试之术公诸人，乃仁人用情之厚，非贪窃化机靳^④以自私者可同日语也。脱^⑤令人人珍勉，共跻仁寿之域，则君之功行，亦普施而不匮矣。是刻也，诂无补哉？诂无补哉！

万历壬辰孟秋之吉赐进士出身
山东按察司按察使同邑张仲谦撰

① 二仪三光：二仪，指天、地；三光，指日、月、星辰。

② 曩（nǎng 攘）：从前。

③ 宦游：外出求官或做官。

④ 靳（jìn 进）：吝惜。

⑤ 脱：假若。

目 录

存想篇	一	饮食篇	三五
调气篇	四	居处篇	三八
附录：去病延寿六字法	五	房中篇	四〇
孙真人四季养生歌	六	四时篇	四二
又：墨子闭气行气法	六	杂忌篇	四五
又：苏氏养生诀	六	附录：养生所忌	四七
按摩篇	八	洞玄篇	四九
附录：吕公煮海诀	九	气交养之道	五一
又：真人起居法	一〇	跋一	五二
导引篇	一一	跋二	五四
八段锦导引图说	一二	校注后记	五五
通任督脉导引图说	一六		
升降阴阳导引图说	二〇		
收功图说	二二		
随病祛治导引图说	二三		
形景篇	三〇		
附录：内境四图于下	三二		

存 想 篇

夫心宰性真，百体攸宗，用以遣意，意往气从，至微而神，至幽而通。古昔先达，默会神解，假托名义，接引后人，此存想之术所由始也。按《大洞经》有九宫之论，乃斯术之滥觞^①。其曰：两眉间直上，却入三分，为守寸双田谓对鼻直上，下按眉际方一寸处，却向后入骨际约三分，以前为守寸之城。右有紫户，左有青房，凡二神居之，故曰守寸双田；却入一寸，为明堂宫左有明童真君，右有明女真君，中有明镜神君，凡三神君居之，却入二寸，为洞房宫头中虽通名为洞房，此则洞房之正位也。左有元英君，右有元白君，中有黄老君，凡有三神居之。自此以后，凡云却入一寸、二寸、三寸者，皆以两眉直上处为本，却入三分便是双田，却入一寸便是明堂，却入二寸便是洞房，非双田后再却一寸为明堂，明堂后再却二寸为洞房也；却入三寸，为丹田宫亦曰泥丸宫。左有上元赤子帝君，右有帝乡，凡三^②神居之；却入四寸，为流珠宫有流珠真君居之；却入五寸，为玉帝宫有玉清神母居之；明堂上一寸，为天庭宫此又在明堂上一层言之，谓明堂之上约一寸处，为天庭宫，有上清真女居之。洞房上一寸，为极真宫，太极帝妃居之；流珠上一寸，为太皇宫有太上君后居之；丹田上一寸，为玄丹宫有中黄太一^③真君居之。凡一首之中有此九宫，《黄庭经》所

① 滥觞（shāng 商）：起源、开端。

② 三：明代河滨丈人《摄生要义》作“二”。

③ 一：《摄生要义》作“乙”。

谓“明堂金匱玉房间”“洞房紫极灵门户”是也。宫虽有九，惟守寸左面有绛台，右面有黄阙，九宫真人出入皆以此为路。其余诸宫，皆有前户、后户以相通。惟泥丸一宫，有下门以通喉中，此为大关键也。修养之士，不论四时、昼夜、方向，欲修此者，先平坐，闭气瞑目，握固两膝上，乃先存想守寸，见青房、紫户二大神，并形如婴儿初生之状，衣如房户之色，手执流金铃摇动闻其声，身发赤光，如云霞之气流于守寸宫外自此以后，存想其神皆如此状。凡宫中有二神居者，先左次右；有三神居者，先中次左次右。守寸毕，次明堂，次洞房，次泥丸，次流珠，次玉帝，次上及天庭四宫，皆如之。九宫既毕，复想泥丸之神，并口吐赤气，灌入己口，吸而咽之，以上灌丹田。行吐行灌，以热为度，如此则九宫之事毕矣。其曰宫、曰神、曰衣、曰铃之类，皆假设之义。盖人之脑，乃精髓之海；丹田，乃气之海。若血气滞塞不通，必不能和合而生精气，日惟枯竭而已。故常加存想，使气熏蒸透彻，如云烟在上，变成雨露，即腠理通莹，化为精血，补脑益肾之功，于是为大矣。若人偶感六气，体中不快，便当就寝，偃卧闭气，瞑目握固，存想明堂三神并亦偃卧若坐想三神，皆向外长跪，此一节是单想明堂，或单想泥丸之想术，易之法也。各口吐赤气，从宫中流出，渐渐缠绕我身，朦胧周匝。遂将所绕之气吞而咽之，觉勃勃入口，下流胸腹入丹田此即存想下部之术。须臾绕身赤气即变成火，火遂烧身，身与火共为一体，内外洞光，骨肉脏腑如燃炭之状。如此则身中之气，通透上下、内外无余矣。由是

风寒暑湿，以气彻而散；积滞凝结，以气达而消，其疾自愈。若能昼夜常行三五过，久久自然百疾不生。凡此皆假设景象，以意引气之术，使上通脑髓之门，下达血气之海耳，非必真有此物也，学者当自知之。

调 气 篇

天地虚空中皆气，人身虚空处皆气。故呼出浊气，身中之气也；吸入清气，天地之气也。人在气中，如鱼游水中。鱼腹中不得水出入即死，人腹中不得气出入亦死，其理一也。善摄生者，必明于气之故矣。欲修调气之术者，常得密室闭户，安床暖席，枕高二寸许，正身偃卧^①，瞑目握固，两足间相去五寸，两臂与体相去亦各五寸。先习闭气，以鼻吸入，渐渐腹满，及闭之，久不可忍，乃从口细细吐出，不可一呼即尽。气定，复如前闭之。始而十息或二十息不可忍，渐熟渐多，但能闭至七八十息以上，则脏腑胸膈之间皆清气之布濩^②矣。至于纯熟，当其气闭之时，鼻中惟有短息一寸余，所闭之气在中，如火蒸润肺宫，一纵则身如委蛇^③，神在身外，其快其美，有不可言之状。盖一气流通，表里上下彻泽故也。其所闭之气渐消，则恍然复旧。此道以多为贵，以久为功。但能于日夜间得此一两度，久久耳目聪明，精神完固，体健身轻，百疾消灭矣。凡调气之初，务要体安气和，无与气意争。若不安和且止，俟和乃为之，久而弗倦则善矣。闭气如降龙伏虎，须要达其神，理胸膈常宜虚空，不可饱满。若气有结滞，不得宣流。觉之，便当用吐法以除之，如吹、嘘、

① 偃（yǎn 演）卧：仰卧。

② 濩（hù 户）：分布，散布。

③ 蛇：《摄生要义》作“蜕”。

呵、嘻、咽、呼之类是也。六字诀见后。不然泉源壅遏，必至逆流，疮疡、中满之患作矣。养生者可不慎与？

附录：去病延寿六字法

其法以口吐鼻取。

总诀 肝若嘘时目睁^①睛，肺和咽气手双擎，心呵顶上连叉手，肾吹抱取膝头平，脾病呼时须撮口，三焦客热卧嘻嘻^②。

吹肾气 肾为水病主生门，有疾尫羸^③气色昏，眉蹙耳鸣兼黑瘦，吹之邪妄立逃奔。

呵心气 心源烦躁急须呵，此法通神更莫过，喉内口疮并热痛，依之目下便安和。

嘘肝气 肝主龙涂位次^④心，病来还觉好酸辛，眼中赤色兼多泪，嘘之病去立如神。

咽肺气 外邪内热俱伤肺^⑤，胸膈烦满上焦痰，人如患此急须咽，咽之目下自安然。

呼脾气 脾病^⑥属土号太仓，有痰便见不安康，泻痢肠鸣并吐水，急调呼字治斯脏。

嘻三焦 三焦有疾急须嘻，古圣留言最上医，若或疏

① 睁：明代冷谦《修龄要旨》“延年六字诀”作“瞪”。

② 嘻：《修龄要旨》作“宁”。

③ 尫羸：瘦弱。

④ 次：《修龄要旨》作“号”。

⑤ 外邪内热俱伤肺：《修龄要旨》作“咽咽数多作生涎”。

⑥ 病：《修龄要旨》作“官”。

通去壅塞，不因此法讵能之？

孙真人四季养生歌

春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自闲，秋咽定收金肺润，冬^①吹唯要坎中安。

三焦嘻却除烦热，四季长呼脾化餐。切忌出声闻入耳，其功尤胜保神丹。

又：墨子闭气行气法

道者，气之宝，宝气则得道，得道即长生。行气徐缩鼻引之，且莫极满，极满者难还。初为之时，入五息，已一息，可吐也。每口吐气欲止，辄一咽之，乃复鼻纳气。不尔者，或令频。凡纳气则气上升，吐气则气下流，自觉周身也。行气常以月一日尽十五日，念令气从手十指出；十六日尽月晦^②，念气从足十指出。若行之能久，自觉气从手足通矣。凡欲行气，先安其身而和其气，俟清气来至则自觉，自觉则形热且勿使起，则安养气，务欲其久。当去忿怒忧愁，去忿怒忧愁则气不乱，气不乱则正气来至，正气来至则口内无唾而鼻息微长，鼻息微长则五脏安，五脏安则气各顺其理，百病退去，可长生矣。

又：苏氏养生诀

每日以子时后三更三四点至五更以来，披衣坐床上拥被坐亦

① 冬：原作“肾”，据《修龄要旨》“道经六字诀”改。

② 月晦：农历每月的最后一日。

可，面东或南，盘足坐，叩齿三十六通，握固两拇指掏第三指指纹，或以四指都握拇指，两手拄腰腹间，闭息闭息最是道家要妙，先须闭目静处，扫除妄念，使心源湛然，诸念不起。自觉出入息^①调匀微细，即闭口并鼻，不令出气，方是功夫，内视五脏，肺白、肝青、脾黄、心赤、肾黑当先^②求五脏图或烟萝子^③之类，常拥于壁上，使目常熟识五脏六腑之形状也；次想心为炎火，光明洞彻，入下丹田中丹田在脐下三寸是。时^④腹满气极，则徐徐出气不得令耳闻声，候出入^⑤息匀调，即以舌搅唇齿内外，漱炼津液若有鼻涕亦须漱炼，不可嫌其咸，漱炼良久，自然甘美，即真气也，未得咽下，复如前法。闭息内观心火降下丹田，调息漱津，皆依前法。如此者三，津液满口，即低头咽下，以气送下丹田中。须用意精猛，令津与气谷谷然有声，径入丹田中。依前法为之，凡九闭息、三咽津而止。然后以左右手热摩两脚心此^⑥涌泉穴，上彻顶门，气诀之妙，及脐下、腰脊间，皆令热彻徐徐摩之，微汗出不妨，不可喘，次以两手摩熨眼面耳项，皆令极热，仍按捏鼻梁左右五七次，梳头百余梳，散发而卧，熟寝至^⑦明。

① 息：原本无，据《苏沈良方》“上张安道养生诀”补。

② 先：《苏沈良方》作“更”。

③ 烟萝子：相传为古代学仙得道者，亦泛指隐士。

④ 时：《摄生要义》及《苏沈良方》均作“待”，义胜。

⑤ 入：原本无，据《苏沈良方》补。

⑥ 此：《苏沈良方》作“止”。

⑦ 至：原作“分”，据《苏沈良方》改。

按 摩 篇

夫存想者，以意御气之道，自内而达外者也；按摩者，开关利气之道，自外而达内也。故医家行之以佐宣通，而摄生者贵之以泄壅滞。凡有行者，当在子后午前之时，平坐东向，以两手大指按拭两目，过耳门，使两掌交会于项后，如此三九遍。次存想目中各有紫、青、绛三色，气如云霞郁郁浮出面前，再依前按拭三九遍。复存想面前云气晖晖霍霍，灌入瞳子，因咽华池之液二十口，乃开目以为常。坐起皆可行之，不必拘时。一年许，耳目便聪明；久为之，彻视数里，听于绝响也。面上常欲得两手摩拭之使热，则气常流行。作时先将两掌摩热，然后以掌摩拭面目，高下随形，皆使极匝^①，如此三五过。却度手于项后及两鬓，更互摩发如栉头^②之状，亦数十过。令人面有光泽，皱斑^③不生，发不白，脉不浮外。久行五年不辍，色如少女。所谓山川行气，常行^④不涸，而木石荣润是也。耳欲得数按抑^⑤其左右，令人聪彻。鼻亦欲按其左右无数，令人气平。又常以两手按鼻及两目之眦上下，按

① 匝：环绕。

② 栉（zhì 至）头：梳头。

③ 斑：通“斑”。清·段玉裁《说文解字注·文部》：“斑者，辨之俗……又或假班为之。”

④ 行：《摄生要义》作“盈”。

⑤ 抑：《摄生要义》作“仰”。

之无数，闭气为之，气通即止，吐而复始，亦三九遍。能恒为之，鼻闻百步，眼乃洞观。《黄庭经》曰：天中之岳精谨修，灵宅既清玉帝游，通利道路无终休。此之谓也。凡人小有不快，即须按摩按捺，令百节通利，泄其邪气。凡人无问有事无事，须日要一度，令人自首至足，但系关节处，用手按捺各数十次，谓之太度关。先百会穴、次头四周、次两眉外、次目眦、次鼻准、次两耳孔及耳后皆按之；次风池、次项左右皆揉之；次肩两胛、次臂骨缝、次肘骨缝、次腕、次手十指皆捻之；次脊背或按之，或槌震之；次腰及肾堂皆搓之；次胸乳、次腹皆揉之无数；次髀骨槌之；次两膝、次小腿、次足踝、次十趾、次足心皆两手捻之。若常能行此，则风气时去，不住腠理，是谓泄风^①。又常向肾堂及两足心，临卧时，令童子用手搓摩，各以热透表里为度。摩肾堂热，则肾气透而易于生精；摩足心热，则涌泉穴通^②而血不下滞。

附录：吕公煮海诀

经文：一兜一搓，左右换手，九九数足，真阳不走。

注解：戌亥之间，阴旺阳衰之时，先以左手兜外肾，右手搓脐腹八十一次。然后换右手兜外肾，左手搓脐腹，数亦如之。九日见验，八十一日成功，最治梦泄遗精。

① 风：《摄生要义》作“气”。

② 通：《摄生要义》作“透”。