

内 容 提 要

《寿世传真》，又名《新编寿世传真》、《洗心篇》。是清代徐文弼在广泛搜采前人著述的基础上，结合自己的亲身经验写成的一本养生学专著。内容包括按摩导引、气功、四时调摄、饮食宜忌、延年方药等，丰富全面，切合实用，不仅可供老年医学研究之参考，对于临床医生和广大中老年读者也有很大的实用价值。作者徐文弼，字勤右，号蓼山，又号鸣峰，江西丰城人，约生活于清康熙～乾隆年间，曾任河南伊阳知县。此次点校，以河南省图书馆藏清刻八卷本为底本，并采用清代致盛堂藏版（七卷本）参校。原书小字均加小括号以标明。

序

纂述家至今日称极盛矣，绂帙缥囊，鸿纤毕备。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，宜为有用之尤者。顾其书至今实少善本，绪言流传，若存若昧，论者未涉其涯，辄概屏为外道，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。不佞自庚寅秋祝釐^①来京，次年为慈宁大庆，得与匝海胪欢，共依日月之光，时则豫章徐鸣峰先生以补选铨曹同集，叙其始，则与不佞尝并时典校，有寅僚之谊，过从加密。鸣峰盖今之有道而文者，平生著作等身，所刻诗法吏治二书行海内，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。尝为题其小照四幅，颜以“齿德同增”四字，且约他年更续佳话。已而出所辑《寿世传真》一册见视^②，嘱为叙其首简。余既喜其成书之意与鄙见适合，又嘉鸣峰真能以寿身者寿世，其言允信而有征也。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，象罔都迷，学者置而不视，河汉其言，诚无足怪。今视此编，于颐性全真之道，却疾延年之方，莫不撷其菁华，导以窾^③要，

① 釐(xī 希)，通“禧”。

② 视，通“示”。

③ 窾(kuǎn 款)，窍也。

明白簡易，本末具①該，不出布帛菽粟之談，盡為日用行習之事。學者誠手一編，知所從來，將人不必仕與隱，地不必喧與寂，隨時隨處盡可用功，進之可觀九仞之成，退亦不失一溉之效，洵乎度世之津梁，衛生之寶筏也。鳴峰在學校為賢師儒，在民社為良父母，今以需次暇晷不忘著述，一本其念切民物、善與人同之愿，以助成我國家太和翔洽之休，將人游化宇，世盡春台，有不在茲者乎。爰不辭衰朽鈍耗②，欣然泚筆而為之序。

乾隆三十有六年辛卯歲嘉平月欽賜國子監司業
香山老人年家旧寅弟王世芳拜撰時年一百一十
三歲

① 具，通“俱”。

② 耗（miào 賈），通“毫”。

延年齡第一書

豐城徐蓋山樸

壽世傳真

此書不採五六種取簡易服習
者隨人隨地可行篤信無疑自
應效不爽期享遐齡者共珍之



目 录

总述.....	(1)
修养宜行外功第一.....	(2)
分行外功诀.....	(3)
心功① 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	
合行外功诀歌.....	(7)
十二段锦歌 十二段锦图 八段杂锦歌 擦面美颜诀 六字治脏	
诀 六字行功依式样歌 六字行功应时候歌 六字行功各效验歌	
修养宜行内功第二.....	(16)
内功图 内功诀	
修养宜宝精宝气宝神第三.....	(18)
总论精气神.....	(19)
精 气 神 全神语	
修养宜知要知忌知伤第四.....	(26)
十要 十忌 十八伤	
修养宜四时调理第五.....	(29)
春三月.....	(29)
夏三月.....	(30)
秋三月.....	(31)
冬三月.....	(32)
修养宜饮食调理第六.....	(33)

① 目录本无，据正文增补。

谷类..... (36)

粳米 糯米 粟米 大麦 小麦 荞麦 高粱 芝麻 薏苡仁
绿豆 黄豆 黑豆 蚕豆 豌豆 赤小豆

兽类..... (37)

猪肉 羊肉 牛肉 犬肉 鹿肉 兔肉 麂肉 熊肉 獐肉 果
子狸肉 虎肉 豹肉 马肉 驴肉 野猪肉

禽类..... (41)

鸡肉 鸭肉 鹅肉 野鸭 野鸡 鸽 斑鸠 麻雀 雁 鹧鸪

水族类..... (42)

燕窝 海参 鲍鱼 鱼翅 鲑鱼 鲟鱼 鳊鱼 鲈鱼 鳊鱼
鳊鱼 鲫鱼 鲢鱼 鳙鱼 鳊鱼 鳊鱼 鳊鱼 鳊鱼 鳊鱼
鳊鱼 鳊鱼 鳊鱼 鳊鱼 鳊鱼 鳊鱼 鳊鱼 鳊鱼 鳊鱼
鳊鱼 鳊鱼 鳊鱼 鳊鱼 鳊鱼 鳊鱼 鳊鱼 鳊鱼 鳊鱼

菜类..... (45)

韭菜 葱 蒜 芸苔菜 芥菜 油菜 苋菜 菠菜 莴苣菜
苦蕒菜 萝卜 茭苳 茼蒿菜 水芹 茭苳 莴苣菜 黄芽菜
苤菜 莴菜 茼菜 蒜 芋 薯 百合 香椿 茭白 竹笋 扁
豆 豇豆 紫苏 茄子 枸杞叶 茭 蘑菇 葱蒜 金针菜 紫
菜 菌 木耳 石耳 香蕈

瓜类..... (50)

冬瓜 瓠瓜 西瓜 菜瓜 甜瓜 苦瓜 南瓜 丝瓜 王瓜 黄
瓜 木瓜

果类..... (52)

枣子 柿子 栗子 榛子 桃子 李子 杏子 梅子 橘子 柑
子 梨子 苹果 林檎 白果 核桃 橄榄 荔枝 龙眼 榧子
葡萄 桑椹 枇杷 柏子仁 山楂 石榴 樱桃 杨梅 落花生
莲子 菱 芡实 荸荠 槟榔 甘蔗 蜜橘 柚

杂食类.....	(57)
水 茶 酒 麻油 菜油 茶油 豆油 桐油 盐 醋 酱 糟	
红曲 芥辣 茴香 花椒 胡椒 红椒 烟草 斋 戒语	
修养宜堤防疾病第七.....	(63)
心脏.....	(65)
肝脏.....	(65)
脾脏.....	(66)
肺脏.....	(66)
肾脏.....	(66)
养生以保脾胃为主.....	(67)
修养宜护持药物第八.....	(68)
长春至宝丹 老年常服精力不衰方 八仙糕 回春乌龙丸 牛骨	
髓膏 脂桃膏 牛乳膏 莲苡粥 黄芪汤 延年益寿膏 加味安	
神丸 加减资生丸 辟寒丹 辟暑丹 黑发乌须方	

新编寿世传真

香山老人 王世芳 定

鸣 峰 徐文弼 编

总 述

程伊川曰：世间有三件事可由人力。为国而至于祈天永命，养形而至于却疾延年，为学而至于希贤希圣。此三事分明人力可以胜造化，只是人不为耳。

《真言》曰：凡人着不得力者，身外之事也；着得力者，身内之事心。着力身外之事都无益，着力身内，可以延年益寿。

又曰：虽少年致损，气弱体枯，若晚年得悟，防患补益，血气有增，而神足身泰，可以永年。

又曰：人年纪一老，则百节病生，四体皆患，即此便是苦狱。平日若肯趁早用功，便可免此苦狱，奈何明知而故不为，岂不可悯！

又曰：分明一条好活路，如何不走。

又曰：悠悠肉食之徒，日为五贼所扰，茫不知怪。天下不乏自命大丈夫，逞掀天揭地之才，侈高谈阔论之技，事事伊周，言言孔孟，究之大限一到，不免与微尘片影消灭无踪，可悲可叹！

愚谓箕畴五福，以寿为先，以考终正命为全。方幸生逢盛世，翔洽太和，海宇承平，室家保聚，既无扰攘忧戚之患，又无凶荒夭扎之伤，宜化日舒长，咸登寿域，而犹或不尽其天年，谓非自戕厥生，罔识卫生之术欤。此修养所宜亟讲也。

修养宜行外功第一

外功有按摩导引之诀，所以行血气，利关节，辟邪外干，使恶气不得入吾身中耳。《语》云：户枢不蠹，流水不腐。人之形体，亦犹是也，故延年却病，以按摩导引为先。此诀传自先哲，至平至易，非他奇技异术可比。即大圣所谓血气有未定、方刚、既衰之时，此则预保其衰，固守身之要道之。是道人人皆能，而人不皆行者，其故有三：一则倚恃壮盛，疾苦未形，虽劝导之，而亦不肯行；一则经营职业，踴蹶不遑，虽欣慕之，而又不遑行；一则体气衰惫，举动维艰，虽追悔之，而卒不及行。人果坚其信心，策其懈志，一意念及此身宜保，防患未然，如饥之需食，寒之求衣，未有不得饱且暖者。即谓年寿各有定数，亦当图正命考终，与其疾痛临身，呻吟卧榻，寄命于庸醫^①之疗治，乞灵于冥漠之祈祷，何如平时习片刻之勤，免后日受诸般之苦。今为就五官四体，各有所宜按摩者，列之为分行外功。又取前人所定，循序俾得周到者，统之为合行外功。分合虽殊，按摩无异，任人审择而从事焉。此固随人随地可行，亦即时即刻见效。愚年齿届衰，而体气仍旺，耳听、目视、手持、足行，且有壮盛侪^②辈所弗及者，诚得之于已，信而有征。故不憚^③颖舌焦敝，薪^④以寿身者寿世，愿无负此婆心焉，则幸矣。

① “醫” (gǔ 古) 瞎眼也。

② 侪 (chái 柴) 辈；类也。

③ 憚 (dān 但) 怕；畏惧也。

④ 薪 (qí 其) 通“祈”，祈求也。

分 行 外 功 诀

心 功

一凡行功时，先必冥心，息思虑，绝情欲，以固守神气。

身 功

一盘足坐时，宜以一足跟抵住肾囊根下，令精气无漏。

一垂足平坐，膝不可低，肾子不可着在所坐处。（凡言平坐、高坐，皆坐于榻与椅上）

一凡行功毕起身，宜缓缓舒放手足，不可急起。

一凡坐，宜平直其身，竖起脊梁，不可东倚西靠。

首 功

一两手掩两耳，即以第二指压中指上，用第二指弹脑后两骨作响声，谓之鸣天鼓。（治风池邪气）

一两手扭项，左右反顾，肩膊随转。

一两手相叉抱项后，面仰视，使手与项争力。（去肩痛、目昏。争力者，手着力要向前，项着力要向后）

面 功

一用两手掌相摩使热，随向面上高低处揩之，皆要周到。再以口中津唾于手掌，擦热，揩面上多次。（凡用两手掌摩热时，宜闭口鼻气摩之。能令皱斑不生，容颜光泽）

耳 功

一耳宜按抑左右多数。谓以两手按两耳轮，一上一下摩擦之。（所谓营治城郭，使人听彻）

一平坐，伸一足，屈一足，横伸两手，直竖两掌，向前

若推^①门状，扭头项左右顾，各七次。（除耳鸣）

目 功

一每睡醒且勿开目，用两大指背相合擦热，揩目十四次，仍闭住，暗轮转眼珠，左右七次，紧闭少时，忽大睁开。（能保炼神光，永无目疾）

一用两大指背曲骨重按两眉旁小穴，三九二十七遍，又以手摩两目颧上，及旋转耳，行三十遍，又以手逆乘额，从两眉中间始，以入脑后发际中，二十七遍，仍须咽津无数。（治耳目，能清明）

一用手按目之近鼻两眦（即眼角），闭气按之，气通即止。（常行之，能洞观）

一跪坐，以两手据地，回头用力视后面五次，谓之虎视。（除胸臆风邪）

口 功

一凡行功时必闭口。

一口中焦干，口苦舌涩，咽下无津，或吞唾喉痛，不能进食，乃热也，宜大张口，呵气十数次，鸣天鼓九次，以舌搅口内，咽津，复呵，复咽，候口中清水生，即热退脏凉。又或口中津液冷淡无味，心中汪汪，乃冷也，宜吹气温之，候口有味，即冷退脏暖。

一每早，口中微微呵出浊气，随以鼻吸清气咽之。

一凡睡时，宜闭口，使真元不出，邪气不入。

舌 功

一舌抵上腭，津液自生，再搅满口，鼓漱三十六次，作三口吞之，要汨汨有声在喉。（谓之漱咽，灌溉五脏。可

^① 推 原误作“捏”。从致盛堂藏版改。

常行之)

齿 动

一叩齿三十六遍，以集身神。

一凡小便时，闭口紧咬牙齿。（除齿痛）

鼻 功（《内经》曰：阳气顺利，满于心，出于鼻，故为喷嚏）

一两手大指背擦热，揩鼻上三十六次。（能润肺）

一视鼻端白，数出入息。

一每晚覆身卧，暂去枕，从脖湾反竖，两足向上，以鼻吸纳清气四回，又以鼻出气四回，气出极力，后令微气再入鼻中收纳。（能除身热、背痛）

手 功

一两手相叉，虚空托天，按顶二十四次。（除胸膈邪）

一两手一直伸向前，一屈回向后，如挽五力弓状。（除臂腋邪）

一两手相捉为拳，捶臂膊及腰腿，又反手捶背上，各三十六。

一两手握固，屈肘向后，顿掣七次。颈随肘向左右扭。（治身上火丹疙瘩）

一两手作拳，用力左右各虚筑七次。（除心胸风邪）

足 功

一正坐伸足，低头如礼拜状，以两手用力扳足心十二次。

一高坐垂足，将两足跟相对，扭向外，复将两足尖相对，扭向内，各二十四遍。（除两脚风气）

一盘坐，以一手捉脚指，以一手揩脚心涌泉穴（湿风

皆从此入）至热止，后以脚指略动转数次。（除湿气，健步）

一两手向后据床，跪坐一足，将一足用力伸缩，各七次，左右交换。（治股膝肿）

一徐行，手握固。左足前踏，左手摆向前，右手摆向后；右足前踏，手右前左后。（除两肩邪）

肩 功

一两手连手左右轮转，为转轳轳，各二十四次。（先左转，后右转，曰单轳轳，左右同转，曰双轳轳）

一调息神思，以左手擦脐十四遍，右手亦然，复以两手如数擦胁、连肩摆摇七次，咽气纳于丹田，握固两手，屈足侧卧。（能免梦遗）

背 功

一两手据床，缩身曲背，拱脊向上，十三举。（除心肝邪）

腹 功

一两手摩腹，移行百步。（除食滞）

一闭息存想丹田火，自下而上，遍烧其体。（即十二段锦所行）

腰 功

一两手握固，拄两胁肋，摆摇两肩二十四次。（除腰肋痛）

一两手擦热，以鼻吸清气，徐徐从鼻放出，用两热手擦精门。（即背下腰软处）

肾 功

一用一手兜裹外肾两子，一手擦脐下丹田，左右换手，各八十一遍。诀云：一擦一兜，左右换手，九九之数，真阳

不走。

一临睡时坐于床，垂足，解衣，闭息，舌抵上颚，目视顶门，提缩谷道如忍大便状，两手摩擦两肾腧穴，各一百二十。（能生精、固阳，除腰疼，稀小便）

以上分列各条，随人何处有患，即择何条行之，或预防于无患之先者，亦随人择取焉。

合行外功诀歌

十二段锦歌

闭目冥心坐	握固静思神
叩齿三十六	两手抱昆仑
左右鸣天鼓	二十四度闻
微摆撼天柱	赤龙搅水津
鼓漱三十六	神水满口匀
一①口分三咽	龙行虎自奔
闭气搓手热	背摩后精门
尽此一口气	想火烧脐轮
左右辘轳转	两脚放舒伸
叉手双虚托	低头攀足频
以候神水至	再漱再吞津
如此三度毕	神水九次吞
咽下汨汨响	百脉自调匀
河车搬运毕	想发火烧身
旧名八段锦	子后午前行
勤行无间断	万病化为尘

① 原作“二”，疑作“一”。

以上系通身合总行之，要依次序，不可缺，不可乱。先要记熟此歌，再详看后图及每图详注各诀，自无差错。

十二段锦第一图

闭目冥心坐 握固静思神



盘腿而坐，紧闭两目，冥忘心中杂念。凡坐，要竖起脊梁，腰不可软弱，身不可倚靠。握固者，握手牢固，所以闭关却邪也。静思者，静息思虑而存神也。

十二段锦第二图

叩齿三十六 两手抱昆仑



上下牙齿相叩作响，宜三十六声。叩齿以集身内之神，使不散也。昆仑即头。以两手十指相叉，抱住后项，即用两手掌紧掩耳门，暗记鼻息九次，微微呼吸，不宜耳闻有声。

十二段锦第三图

左右鸣天鼓 二十四度闻



记算^①鼻息出入各九次毕，即放所叉之手，移两手掌掩耳，以第二指迭在中指上，作力放下第二指，重弹脑后，要如击鼓之声。左右各二十四度，两手同弹，一先一后，共四十八声。仍收手握固。

十二段锦第四图

微摆撼天柱



天柱即后颈。低头，扭颈向左右侧视，肩亦随头左右摇摆，各二十四次。

^① “算” (suàn 算)，数也。

十二段锦第五图

赤龙搅水津 鼓漱三十六
神水满口匀 一口分三咽
龙行虎自奔



赤龙即舌。以舌顶上颚，又搅满口内上下两旁，使水津自生。鼓漱于口中，三十六次。神水即津液。分作三次，要汨汨有声吞下，心暗想目暗看，所吞津液，直送到脐下丹田。龙即津，虎即气。津下去，气自随之。

十二段锦第六图

闭气搓手热 背摩后精门

