



明 胡文煥校刊

傅景華重編

# 壽養叢書



中醫古籍出版社

責任編輯 徐若春

特約編輯 金立  
紅

范紅

封面題字 賈苗子

封面設計 馮志敏

---

壽養叢書 (第五册)

明 胡文煥 校刊

傅景華 重編

中醫古籍出版社出版 新華書店北京發行所發行  
北京大學勞動服務公司

圖書文獻服務部印刷

一九九〇年四月第一次印刷

印數 〇〇一—六〇〇

統一書號 ISBN 7—80013—245—5/R·242  
定價：七十三元

---

## 出版說明

胡文煥，明代儒醫，字德甫，號全庵，一號抱琴居士，錢塘（今浙江杭州）人。通詩文、音樂，兼通醫學。曾編印過大型綜合性《格致叢書》，還輯校有《壽養叢書》等。由於胡氏校刊的書籍，一般都刻版精良，內容詳實，且印數很少，故多受後人推崇。

《壽養叢書》是一套有關我國古代養生保健及氣功導引的著述。包括醫經、經方典籍中關於宇宙萬物、五運六氣與人的生理、病理變化關係的論述及各種疾病的治法、法則等，還包括攝養、壽世諸篇中飲食、起居、調攝和七情六慾的修養及禁忌，還有氣功導引類的呼吸、功法等等。凡三十二種六十四卷。從理論到方法具體、全面地論證了中醫養生學的內容，如人的延年益壽與先天、後天、醫學、保養和鍛煉諸因素間的關係，以及其具體方法等。特別是對老年人的祛病、防病、修身、明性及婦女的注顏美容猶有獨到之處。

此書主要版本唯有明萬曆年間虎林文會堂初刻本，現在已無完本。為宏揚光大祖國醫學，保存人體生命科學研究的著述，我們特重新編印了此書。該叢書係清人據文會堂版精抄而成，內容完備，文字工整，插圖亦精美，勸稱古代傳本之精品，是目前國內外最全抄本。

目 录

素問心得	二卷	明	胡文煥選	
靈樞心得	二卷	明	胡文煥選	
太素脈訣秘書	一卷	明	胡文煥校	
太素心要	二卷	明	胡文煥校正	
醫學權輿	一卷	明	胡文煥校	
攝生要義	一卷	明	河濱丈人著	明 全庵道人校
醫學便覽	四卷	明	解楨著	明 胡文煥校
醫學要數	一卷	明	胡文煥纂	
心印紺珠經	二卷	明	胡文煥校	
應急良方	一卷	明	胡文煥纂輯	
怪證奇方	二卷	明	李棧纂集	明 胡文煥校
錦身機要（附指原篇）	三卷	明	混沌子撰	明 魯至剛注 胡文煥校
軒轅黃帝治病秘法	一卷	明	胡文煥校	
四言脈訣	一卷	宋	崔紫虛撰	明 胡文煥校
山居四要	五卷	元	汪汝懋編	明 胡文煥校

類修要訣	二卷	明	胡文煥編輯
攝生集覽	一卷	明	胡文煥校
養生食忌	一卷	明	胡文煥纂輯
醫學碎金	四卷	明	周禮編述
三元參贊延壽書	四卷	明	胡文煥校
養生月覽	二卷	宋	周守中編輯
褚氏遺書	一卷	南齊	褚澄編
養生導引法	一卷	明	胡文煥校
海上仙方	二卷	明	胡文煥校
保生心鑑	一卷	明	胡文煥校
修真秘要	一卷	明	胡文煥校
養生類纂	二卷	宋	周守中編輯
厚生訓纂	六卷	明	周臣編輯
藥性賦	二卷	元	李杲撰
壽親養老書	一卷	明	胡文煥校
幼幼集	三卷	明	孟繼孔著
香奩潤色	一卷	明	胡文煥編輯

編者 於公元一九八八年六月

第五册 目录

保生心鑑  
修真秘要  
養生類纂  
厚生訓纂

一 — 九五  
九六 — 二〇四  
二〇五 — 四九六  
四九七 — 六四一

保生心鑑序

嘗聞修養始於太乙氏而導引則始於陰康氏也太乙時醫藥未立乃調和血氣以保長生而修養之法顯陰康時民患重脛因制舞法以疏氣血而導引之術名故民皆賴以調攝無天傷之患建法異而致妙同蓋真上



古保民之心法也夫何太朴一散歷  
數千世其法寥寥未聞有得傳者邇  
惟活人心書所刊導引八圖悉上古  
遺法而為好修者寶之弘治乙丑秋  
適見聖賢保修通鑑前序古今學道  
之失後書道術療病之功深嘉契愛  
而欲傳之值客歸促留少頃得私謄

其槩一或受疾輒取試之多有驗焉  
因嘗嘆是術雖非太乙陰康手書誠  
保生至法也惜乎簡而未詳微而不  
著迺用參諸月令搜古醫經反覆研  
究正訛補畧併採活人心八法命善  
圖者繕形摹寫計總三十二圖纂為  
一帙目之曰保生心鑑俾有生者知

所以保養真元不令輕耗保生者知  
所以煉修形體先須定志小可却病  
而大可駐年也所謂煉形畜氣而養  
神者或庶幾矣豈小小補益云哉正  
德丙寅春王正月古南沙鐵峰居士

序

序畢

保生心鑑

目錄

修真要訣

引用諸家書目

五運六氣樞要之圖

六十年紀運圖

四時氣候之圖

交六氣時日圖

五天氣圖

主氣圖

容氣圖

臟腑配經絡圖

經絡配四時圖

養真總論

二十四氣導引圖像

坐功

療病

附錄活人心人法圖像

目錄畢

新刻保生心鑑全

錢唐胡文煥德甫校正

脩真要訣

凡欲脩養須擇淨室順溫涼之宜明燥濕之異每夜半後生氣時或五更睡覺依法坐立務先瞑目握固調息後乃以次着力行功勤而不怠則自然身輕體健而疾疫可却性命可延矣雖然此其常法若春得夏疾秋得春疾亦但按法行之豈必待其時然後可哉如此則固而不通滯而不法非善養真也

引用諸書

聖賢保脩通鑑

禮記月令

靈樞經

救命索

心印紺珠

活人心書

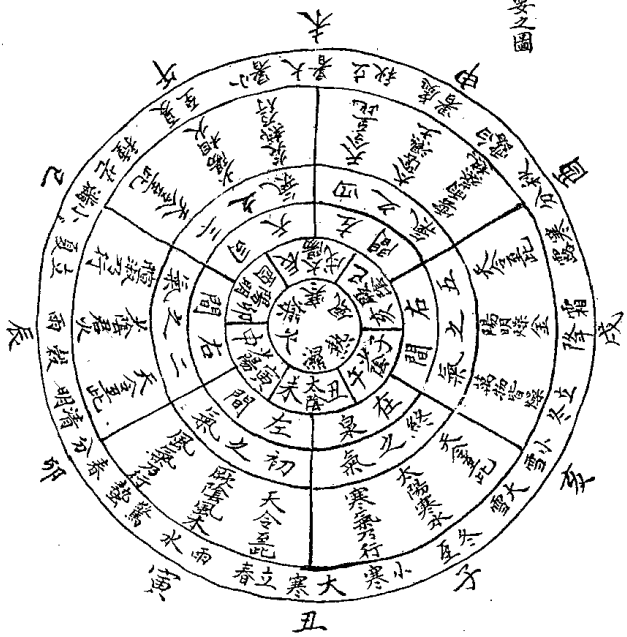
素問內經

運氣論奧

樂道山居錄

十四經發揮

五運六氣樞要之圖





守年紀運圖

