



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 徐石春

特約編輯 范金紅立

封面題字 賁苗子

封面設計 馮志敏

唐書叢書（第五冊）

明 胡文煥 校刊

傅景華 重編

中華古籍出版社出版 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：七十二元

## 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。由于胡氏校刊的書籍，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。凡二十二種六十四卷。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，勘稱古代傳本之精品，是目前國內外最全抄本。

目  
录

素問心得	胡文煥選
靈樞心得	胡文煥校
太素脈訣秘書	胡文煥校正
太素心要	胡文煥校
醫學權輿	胡文煥校
攝生要義	胡文煥校
醫學便覽	胡文煥校
醫學要數	胡文煥校
心印紺珠經	胡文煥校
應急良方	解楨著
怪證奇方	胡文煥纂輯
錦身機要	李棟纂集
(附指原篇)	混沌子撰
軒轅黃帝治病秘法	胡文煥校
四言脈訣	魯至剛注
山居四要	胡文煥校
元	明
宋	明
明	明
明	明
明	明
明	明
明	明
五	卷
卷	一
卷	二
卷	三
卷	四
卷	五
卷	六
卷	七
卷	八
卷	九
卷	十
卷	十一
卷	十二
卷	十三
卷	十四
卷	十五
卷	十六
卷	十七
卷	十八
卷	十九
卷	二十
卷	二十一
卷	二十二
卷	二十三
卷	二十四
卷	二十五
卷	二十六
卷	二十七
卷	二十八
卷	二十九
卷	三十
卷	三十一
卷	三十二
卷	三十三
卷	三十四
卷	三十五
卷	三十六
卷	三十七
卷	三十八
卷	三十九
卷	四十
卷	四十一
卷	四十二
卷	四十三
卷	四十四
卷	四十五
卷	四十六
卷	四十七
卷	四十八
卷	四十九
卷	五十
卷	五十一
卷	五十二
卷	五十三
卷	五十四
卷	五十五
卷	五十六
卷	五十七
卷	五十八
卷	五十九
卷	六十
卷	六十一
卷	六十二
卷	六十三
卷	六十四
卷	六十五
卷	六十六
卷	六十七
卷	六十八
卷	六十九
卷	七十
卷	七十一
卷	七十二
卷	七十三
卷	七十四
卷	七十五
卷	七十六
卷	七十七
卷	七十八
卷	七十九
卷	八十
卷	八十一
卷	八十二
卷	八十三
卷	八十四
卷	八十五
卷	八十六
卷	八十七
卷	八十八
卷	八十九
卷	九十
卷	九十一
卷	九十二
卷	九十三
卷	九十四
卷	九十五
卷	九十六
卷	九十七
卷	九十八
卷	九十九
卷	一百
卷	一百零一
卷	一百零二
卷	一百零三
卷	一百零四
卷	一百零五
卷	一百零六
卷	一百零七
卷	一百零八
卷	一百零九
卷	一百一十
卷	一百一十一
卷	一百一十二
卷	一百一十三
卷	一百一十四
卷	一百一十五
卷	一百一十六
卷	一百一十七
卷	一百一十八
卷	一百一十九
卷	一百二十
卷	一百二十一
卷	一百二十二
卷	一百二十三
卷	一百二十四
卷	一百二十五
卷	一百二十六
卷	一百二十七
卷	一百二十八
卷	一百二十九
卷	一百三十
卷	一百三十一
卷	一百三十二
卷	一百三十三
卷	一百三十四
卷	一百三十五
卷	一百三十六
卷	一百三十七
卷	一百三十八
卷	一百三十九
卷	一百四十
卷	一百四十一
卷	一百四十二
卷	一百四十三
卷	一百四十四
卷	一百四十五
卷	一百四十六
卷	一百四十七
卷	一百四十八
卷	一百四十九
卷	一百五十
卷	一百五十一
卷	一百五十二
卷	一百五十三
卷	一百五十四
卷	一百五十五
卷	一百五十六
卷	一百五十七
卷	一百五十八
卷	一百五十九
卷	一百六十
卷	一百六十一
卷	一百六十二
卷	一百六十三
卷	一百六十四
卷	一百六十五
卷	一百六十六
卷	一百六十七
卷	一百六十八
卷	一百六十九
卷	一百七十
卷	一百七十一
卷	一百七十二
卷	一百七十三
卷	一百七十四
卷	一百七十五
卷	一百七十六
卷	一百七十七
卷	一百七十八
卷	一百七十九
卷	一百八十
卷	一百八十一
卷	一百八十二
卷	一百八十三
卷	一百八十四
卷	一百八十五
卷	一百八十六
卷	一百八十七
卷	一百八十八
卷	一百八十九
卷	一百九十
卷	一百九十一
卷	一百九十二
卷	一百九十三
卷	一百九十四
卷	一百九十五
卷	一百九十六
卷	一百九十七
卷	一百九十八
卷	一百九十九
卷	二百
卷	二百零一
卷	二百零二
卷	二百零三
卷	二百零四
卷	二百零五
卷	二百零六
卷	二百零七
卷	二百零八
卷	二百零九
卷	二百一十
卷	二百一十一
卷	二百一十二
卷	二百一十三
卷	二百一十四
卷	二百一十五
卷	二百一十六
卷	二百一十七
卷	二百一十八
卷	二百一十九
卷	二百二十
卷	二百二十一
卷	二百二十二
卷	二百二十三
卷	二百二十四
卷	二百二十五
卷	二百二十六
卷	二百二十七
卷	二百二十八
卷	二百二十九
卷	二百三十
卷	二百三十一
卷	二百三十二
卷	二百三十三
卷	二百三十四
卷	二百三十五
卷	二百三十六
卷	二百三十七
卷	二百三十八
卷	二百三十九
卷	二百四十
卷	二百四十一
卷	二百四十二
卷	二百四十三
卷	二百四十四
卷	二百四十五
卷	二百四十六
卷	二百四十七
卷	二百四十八
卷	二百四十九
卷	二百五十
卷	二百五十一
卷	二百五十二
卷	二百五十三
卷	二百五十四
卷	二百五十五
卷	二百五十六
卷	二百五十七
卷	二百五十八
卷	二百五十九
卷	二百六十
卷	二百六十一
卷	二百六十二
卷	二百六十三
卷	二百六十四
卷	二百六十五
卷	二百六十六
卷	二百六十七
卷	二百六十八
卷	二百六十九
卷	二百七十
卷	二百七十一
卷	二百七十二
卷	二百七十三
卷	二百七十四
卷	二百七十五
卷	二百七十六
卷	二百七十七
卷	二百七十八
卷	二百七十九
卷	二百八十
卷	二百八十一
卷	二百八十二
卷	二百八十三
卷	二百八十四
卷	二百八十五
卷	二百八十六
卷	二百八十七
卷	二百八十八
卷	二百八十九
卷	二百九十
卷	二百九十一
卷	二百九十二
卷	二百九十三
卷	二百九十四
卷	二百九十五
卷	二百九十六
卷	二百九十七
卷	二百九十八
卷	二百九十九
卷	三百

類修要訣  
攝生集覽  
養生食忘  
醫學碎金  
三元參贊延壽書

海上仙方  
保生心鑑  
修真秘要  
養生類纂  
厚生訓纂  
藥性賦  
壽親養老書  
幼幼集  
香盒潤色

一卷	明	南齊	明	明	明	明	胡文煥編輯
二卷	明	周守中編輯	明	周禮編述	明	胡文煥校	胡文煥編輯
三卷	明	褚澄編	明	胡文煥校	明	胡文煥校	胡文煥校
四卷	明	胡文煥校	明	胡文煥校	明	胡文煥校	胡文煥校
一卷	宋	胡文煥校	明	胡文煥校	明	胡文煥校	胡文煥校
二卷	明	胡文煥校	明	胡文煥校	明	胡文煥校	胡文煥校
三卷	明	胡文煥校	明	胡文煥校	明	胡文煥校	胡文煥校
六卷	明	李杲撰	明	胡文煥校	明	胡文煥校	胡文煥校
一卷	明	胡文煥校	明	胡文煥校	明	胡文煥校	胡文煥校
二卷	明	孟繼孔著	明	胡文煥校	明	胡文煥校	胡文煥校
三卷	明	胡文煥編輯	明	胡文煥校	明	胡文煥校	胡文煥校

編者 於公元一九八八年六月

第五冊 目 彙

保生心鑑

修真秘要

養生類纂

厚生訓纂

一 一九五

九六 一二〇四

二〇五 一四九六

四九七 一六四一

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臙因制舞法以疏氣血而導引之術名故民皆賴以調攝無夭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  
遺法而爲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贍

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

客氣圖

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

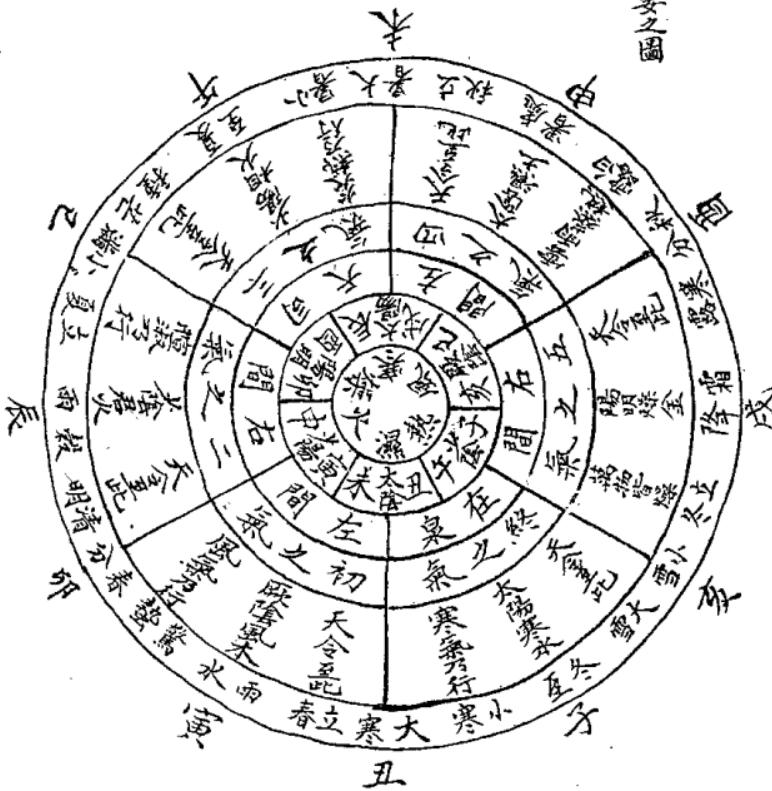
素問內經

運氣論與

樂道山居錄

十四經發揮

五運六氣樞要之圖



六十年紀運圖

