

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

范紅

封面題字 黃苗子

封面設計 馮志敏

壽養叢書 (第一冊)

明 胡文煥 校刊

傅景華 重編

中醫古籍出版社出版 新华书店北京发行所发行

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—8013—241—2 / R·238

定價 七十八元

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。爲宏揚光大祖國醫學，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	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 明 胡文煥校
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 明 胡文煥校
褚氏遺書	一卷	南齊	褚澄編 明 胡文煥校
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 明 胡文煥校
厚生訓纂	六卷	明	周臣編輯 明 胡文煥校
藥性賦	二卷	元	李杲撰 明 胡文煥校
壽親養老書	一卷	明	胡文煥校
幼幼集	三卷	明	孟繼孔著 明 胡文煥校
香奩潤色	一卷	明	胡文煥編輯

編者 於公元一九八八年六月

第一册 目录

素問心得

一一二四一

靈樞心得

二四二一四一〇

太素脈訣秘書

四一一一四八八

太素心要

四八九一六一八

醫學權輿

六一九一六五四

攝生要義

六五五—七〇三

素問心得序

虎林林杞楚材撰

夫萬物章章以害一生生無不傷矧夫造化為爐陰陽為炭而萬物鎔鑄其中凡厥有形柰何而不銷鑠也乎嘗試登泰岱而覩神州躡雲霞而瞻陸海陰陽之所搏激邪逆之所侵傷漭漭泱泱無微不至揔揔林林罔形不攝而加以五毒薄蝕其外七情耗蠹其中精亡於氣竭神散於魂馳匪金匪石誰為不化之形相刃相剗豈盡有生之數是以單豹修而虎噬張毅走而病攻外內不無重傷修短皆其自取非夫抽

玉版之真詮閱靈蘭之秘典抱神守和全真實命者
烏足與談性命之情窺死生之故哉胡子德父幼負
倜儻之才長嬰孰劔之疾股肱甫析而醫良心既齋而
道進謂黃帝素問一書為至道之根宗聖神之眇論
於是搜厥幽玄標其旨要名為素問心得庶幾佩以
終身因可公之同志俾導生者式為龜鑑濟世者用
作梯航挾大道之精微求至人之彷彿澹泊養精清
虛養氣寧靜養神使精合於氣氣合於神神合於形
以調四序之和以從八風之理夫亦可以把握陰陽
提挈天地芥斤不夭而盡終天年豈必登具茨而問

途涉空同而訪道華胥夢悟鼎湖上升乃稱飄飄乎
僊哉胡子妙悟嚮為余稱道者若此因為述其言而
志之

素問心得序

醫之書莫先素問醫之人莫善岐黃故視疾為大端
斯知醫非小道語有作蠶雖儒門之易事世稱全孝
誠人子之當知既為疾病所魔不無藥石是賴必生
有命燈油可添與其浪燃於風前孰若秘藏於室內
即卜家之趨避猶玄門之煉修故凡有得於心隨乃
鉤出於筆庶幾行得捷徑學有指蒙未必有助於橘
井杏林或將小補於沈腰潘鬢其於懲已往而防未
然則又足取也明五運而諳六氣又深有濟焉末由
博施試為醫國以此怕之一念充之仁及四方將有

舍素問岐黃之資多得心應手之妙矣欲公同志爰
付梓人時蓋丙申三之氣錢唐胡文煥識於益壽堂

序畢

新刻素問心得卷上

明錢唐胡文煥德父選

上古天真論

黃帝問曰上古之人春秋皆度百歲而動作不衰今時之人年半百而動作皆衰者時世異耶人將失之耶岐伯對曰上古之人其知道者法於陰陽和於術數食飲有節起居有常不妄作勞故能形與神俱而盡終其天年度百歲乃去今時之人不然也以酒為漿以妄為常醉以入房以欲竭其精以耗散其真不知持滿不時御神務快其心逆於生樂起居無節故

半百而衰也恬淡虛無真氣從之精神內守病安從來帝曰人年老而無子者材力盡邪將天數然也岐伯曰女子七歲腎氣盛齒更髮長二七而天癸至任脉通太衝脉盛月事以時下故有子三七腎氣平均故真牙生而長極四七筋骨堅髮長極身體盛壯五七陽明脉衰面始焦髮始墮六七三陽脉衰於上面皆焦髮始白七七任脉虛太衝脉衰少天癸竭地道不通故形壞而無子也丈夫八歲腎氣實髮長齒更二八腎氣盛天癸至精氣溢寫陰陽和故能有子三八腎氣平均筋骨勁強故真牙生而長盡四八筋骨

隆盛肌肉滿壯五八腎氣衰髮墮齒槁六八陽氣衰
竭於上面焦髮鬢頒白七八肝氣衰筋不能動天癸
竭精少腎藏衰形體皆盡腎者主水受五臟六腑之
精而藏之故五臟盛乃能寫今五臟皆衰筋骨解墮
天癸盡矣故髮鬢白身體重行步不正而無子耳帝
曰有其年已老而有子者何也岐伯曰此其天壽過
度氣脉常通而腎氣有餘也此雖有子男不過盡八
八女不過盡七七而天地之精氣皆竭矣

四氣調神大論

春三月此謂發陳天地俱生萬物以榮夜卧早起廣

步於庭被髮緩形以使志生生而勿殺予而勿奪賞
而勿罰此春氣之應養生之道也逆之則傷肝夏為
寒變奉長者少天地氣交萬物華實夜卧早起無厭
於日使志無怒使華英成秀使氣得泄若所愛在外
此夏氣之應養長之道也逆之則傷心秋為痾瘕奉
收者少冬至重病秋三月此謂容平天氣以急地氣
以明早卧早起與鷄俱興使志安寧以緩秋刑收斂
神氣使秋氣平無外其志使肺氣清此秋氣之應養
收之道也逆之則傷肺冬為飧泄奉藏者少冬三月
此謂閉藏水冰地坼無擾乎陽早卧晚起必待日光

使志若伏若匿若有私意若已有得去寒就溫無泄
皮膚使氣亟奪此冬氣之應養藏之道也逆之則傷
腎春為痿厥奉生者少逆春氣則少陽不生肝氣不
變逆夏則太陽不長心氣內洞逆秋氣則太陰不收
肺氣焦滿逆冬氣則少陰不藏腎氣獨沈夫四時陰
陽者萬物之根本也所以聖人春夏養陽秋冬養陰
以從其根逆其根則伐其本壞其真矣是故聖人不
治已病治未病不治已亂治未亂夫病已成而後藥
之亂已成而後治之譬猶渴而穿井鬪而鑄錐不亦
晚乎