

壽世傳真

珍本醫籍丛刊



寿世传真

清·徐文弼 编

吴林鹏 点校

中医古籍出版社

责任编辑：傅景华

责任校对：费全培



中医古籍出版社出版

(北京东直门内北新仓18号)

北京市昌平环球科技印刷厂印刷

北京市新华书店发行

787×1092毫米 32开本 2.625印张 52千字

1986年10月第一版 1986年10月第一次印刷

印数：00001—12000

统一书号：14249·0170

定价：0.60元

延齡第一書

豐城徐蓋山採

壽世傳真

此書不採至六淫取簡易服習
者隨人隨地可行篤信無疑自
應效不爽期享遐齡者共珍之



出版说明

中医古籍出版社本着抢救行将失传的孤、善本医籍，为广大医务工作者及科研、教学人员提供参考资料的宗旨，从1983年起，影印出版了系列医书——《中医珍本丛书》，包括了中医基础理论及临床诊疗等各个方面的论著。由于上述丛书在选择底本上，力求有较大学术价值和文献版本价值，使许多珍贵医书得以面世，因而受到广大读者的欢迎。今后，我们将继续编好这一丛书。

但是，在连楹充栋的中医古籍中，也有一部分珍本虽有很高学术价值；或因年代久远，纸敝墨渝；或因屡经翻刻，错讹百出；或因文理深奥，难以卒读；或因版本装式，古今异轨，因而不适于影印。为此，我社将陆续编辑《珍本医籍丛刊》，对这些古籍适当做一些标点校注工作后，排印出版，以发皇古义，嘉惠来学，为振兴中医，造福人类，提供更多更好的读物。

中医古籍出版社

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..... (35)

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 麝肉 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 鲤鱼 鲟鳇鱼 鲑鱼 鲈鱼 鳊鱼
鳙鱼 鲫鱼 鲑鱼 鳊鱼 鲩鱼 鲇鱼 鳊鱼 白鱼 鳊鱼
鳊鱼 银鱼 乌鱼 鲟鱼 鳊鱼 鳊鱼 鳊鱼 鳊鱼 鳊鱼
蟹 螺蛳 蛭蚶 海蜇

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 茺荑 茼蒿菜 水芹 茭蒿 苜蓿菜 黄芽菜
蒜菜 莴菜 茼菜 蕨 芋 薯 百合 香椿 茭白 竹笋 扁豆
豇豆 紫苏 茄子 枸杞叶 姜 蘑菇 慈菇 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 萍果 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 櫻桃 杨梅 落花生
莲子 菱 芡实 荸荠 槟榔 甘蔗 蜜糖 饴糖

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，岂不可恻！

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，又无凶荒夭札之伤，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，竭蹶不遑，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，斲^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 (dàn 但) 怕；惧也。

④ 斲 (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，随向面上高低处措之，皆要周到。再以口中津唾于手掌，擦热，措面上多次。（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

一舌抵上颚，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。（谓之漱口，灌溉五脏。可

^① 推 原误作“搥”。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：阳气利，满于心，出于鼻，故为喷嚏）

一两手大指背擦热，指鼻上三十六次。（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，以一手指脚心涌泉穴（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,脆坐一足,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

一两肩连手左右轮转,为转辘轳,各二十四次。(先左转,后右转,曰单辘轳;左右同转,曰双辘轳)

一调息神思,以左手擦脐十四遍,右手亦然,复以两手如数擦肋、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,拄两肋肋,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



记筭^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 “筭” (suàn 算)，数也。