

陸地仙經

珍本醫籍丛刊

47.2

R247.2

34

3

陆地仙经

附 心医集 修昆仑证验 养生秘旨

清·马齐 等著

王雅菊 点校

6467103



中医古籍出版社

B 542254

责任编辑：刘晖桢

封面设计：原鲁平

封面题字：王荣安

珍本医籍丛刊

陆地仙经

附 心医集 修昆仑证验 养生秘旨

〔清〕马齐 等著

中医古籍出版社出版

（北京东直门内北新仓18号）

保定市第二印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 4.5印张 91千字

1988年4月第1版 1988年4月第1次印刷

印数：00001—13000

ISBN 7—80013—123—8 /R·123

定价：1.30元



出 版 说 明

中医古籍出版社本着发掘整理祖国医学遗产，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；或因版本装饰，古今异轨，因而不适影印。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

前 言

我国导引、按摩、气功、养生等方法与有关理论，内容丰富、源远流长，这不仅对健身强体、防病治病、延年益寿有着可靠的实用效果，而且对探索人体生命活动的奥秘也有着重要的参考意义。但因这些知识，历代大多限于家传师授，往往由于门派阻隔，而使一些宝贵的经验和有价值的著作得不到广泛的流传。近些年来，在这方面又缺乏系统整理，幸存的著作中有一些竟已成为海内孤本，倘若再不加以抢救，就大有蚀毁亡佚的危险。

本书所收《心医集》、《陆地仙经》、《修昆仑证验》与《养生秘旨》，皆由清人撰述，其内容或为炼功修身之道，或为导引健身之术，或为按摩却病之法，或为养生调摄之说，方法叙述详尽，道理阐释明晰，儒道佛三家之学兼而有之，实属难得的珍贵资料。从目前版本考证情况看，皆可谓是世存孤本或罕见本。但每部书的字数，少者不过数千，多者仅逾三万，单独排印，难以成册，不加整理，势将淹没。故我社将其集为一册，由北京中医学院王雅菊同志点校整理，即以《陆地仙经》总其名而付梓印行，以冀对广大读者的养生与保健，对气功导引等方法的继承与其机理的研究，乃至对人体科学的研究与探索，都能有所裨益，使祖国文化遗产中的这些珍贵文献得以保存。

中医古籍出版社

一九八七年六月一日

点校说明

本书收入有关气功、导引、按摩、养生的四部古籍，按成书年代的先后次序编排，现将这些书籍的作者、成书年代、版本情况、主要内容和学术价值，以及在点校过程中所遇到的一些需加以说明的问题分述如次：

一、《心医集》为清人祝登元所著，成书于顺治年间。原刊本藏中国人民解放军医学科学院图书馆，8行21字，版框高约19.5厘米，宽约11.5厘米，分两册。今已将上册封面、扉页及下册末页脱失。《中医图书联合目录》（1961年版，下同）将本书记作“清康熙间刊本”，该馆书签也题作“康熙刊本”。从熊文举“序”中“大司马总制郎公为序以行，不佞为数语殿其后”一语来看，熊序之前似应还有一序，今亦未见。上册卷首原题“心医集 卷一”，版心题“心医集 卷一 静功”；下册卷首题“心医集 一卷”，版心题“心医集 一卷 纪验”，今删去卷号，卷首分别改题为“心医集·静功”和“心医集·纪验”。“静功”集佛、道、儒三家有关静功的功理与功法于一册，并间或有作者的体会与评议，是研习此类功法不可多得的文献。“纪验”乃作者用方药治疗疾病的临证验案，虽非气功导引内容，但为了保存古籍，使其免遭肢解，也原样收入，只惜书末脱页，未得完帙。

二、《陆地仙经》为清人马齐所著，成书于雍正年间，其内容是对“百字导引法”的注释。“百字导引法”是由历代养生家逐渐补充完善而形成的一种行之有效的健身方法，

具有强健肢体、防病治病、益寿延年的作用。此法在民间曾有流传。这次整理，以中国中医研究院图书馆所藏马齐写本为底本。据说清末坊刊医书《活命慈舟》曾附刻本书，惜未能见到该刊本，但从现存据自《活命慈舟》的抄本以及其他较早一些的传抄本来看，皆已对马氏原著作了删削。底本在《陆地仙经》文下附有马齐生平100字，从笔体与内容判断，乃系后人补写，今一并收入（马齐《清史稿》有传）。底本还抄录有“治眼九法”与“茹穹子入道始终”二文，和《陆地仙经》同出一人手笔。“治眼九法”不著撰人，内容近眼保健操一类。“茹穹子入道始终”当是茹穹子所传，内容为道家功法与功理的论述。这两部分内容，未见《陆地仙经》的其他传本收载，今收入本集，并在篇名前分别增〔附一〕、〔附二〕，以示与《陆地仙经》正文相别。底本为无框抄本，封面原题“马太保陆地仙经 茹穹子入道始终”。《心医集》作者祝登元，字茹穹，书中曾提到无生子授其以坐功事。“茹穹子入道始终”也数次言及无生子仙师，因疑茹穹子即是祝茹穹。然从《心医集》祝氏自述中看，其乃儒医出身，而写“入道始终”的茹穹子则当属道家之列。二者究竟是否一人，仍待考证。

三、《修昆仑证验》为清人天休子所著，成书于道光年间，原刊本藏中国中医研究院图书馆，9行25字，版框高约19.4厘米，宽约10.7厘米，扉页刻有书名及“道光丁未刊”、“版存汴城北书店街文峰斋高刻字铺内”等字。书中介绍的“揉”，是一种自我按摩的保健方法，经作者证验，有治百病、旺精神、抗衰老、益年寿的作用。所介绍的“晒”，即日光浴，亦颇具参考价值。该馆另藏《修昆仑证验》抄本一部，书签题“清抄本”，中折行印有“宏元号”三红字，

扉页除书名外还记有“道光丁未年鐫”、“天休子謹識”，因疑即据道光丁未刊本而抄者。抄本字体欠工，与刊本相较，删改漏误甚多，间或大段脱漏，唯其正文之前的侯桐序言则不见于刊本，疑是笔者所见之刊本已将此序脱失，今据抄本将其补入。

四、《养生秘旨》不著撰人，卷末记有“光绪十九年手录”。据卷首及卷终所印“貽仁堂”三字篆刻印章，《中医图书联合目录》记作“貽仁堂抄本”，卷终另有“沐芾”二字篆印，书藏中国中医研究院图书馆，为无框抄本。此书未见刊行，也未见其它传抄本。书中主要集录了历代关于养生、导引、气功等方面的格言、要语、歌诀和有关论述，保留了今天已很难见到的一些珍贵文献。其中部分有关气功功理、功法的论述颇为精辟，对指导炼功、防止出偏很有参考意义。

五、点校整理中所遇到的一些具体问题，作如下处理：

1、底本原无目录，今于书前统一编目，以便检索。

2、底本中的双行小字，今皆排作单行大字，但加括号以与正文区别。“治眼九法”中的动作说明，底本原为小字，因其易和动作名称相区别，排作大字后不再加括号。医方中的药量与药物炮制法，原为小字者，排大字后药量不加括号，药物炮制法加括号。

3、医方煎服方法中的“右×味”，今因横排，皆改作“上×味”。

4、底本讹夺倒衍及古体、异体字，能予改正或补入者，则悉予改正，有的并注明依据。若根据不足，不便改动者，或底本与校本二说可并存，或是非难断者，也加注说明。

5、底本凡已、己、巳不分，漱与嗽不别者，悉据文义

改正，不另加注。

6、底本纸残蠹蚀、空阙脱漏处，凡能补入者，则直接补入，并注明依据，不能补入者，则用方围（□）标出所阙字数。脱页无法考证所阙字数者，注明“以下脱页”。

7、底本所引前人文献，只要文句通顺、大意不违，虽个别字句与今所见原文献有出入者，一般不改不注。

8、底本辞句不畅、文义难明，又无可靠校本进行校勘之处，原文照录，笔者句读谨供参考。对于书中用现代自然科学知识尚不能圆满解释的内容，皆存其原貌，不改不删。

由于本书内容涉及释、道、儒、医多家专业用语，限于个人学识，点校疏漏在所难免，恳请广大读者与专家指正。倘有发现本书所收古籍的副本或同版刊本，而能补纸残脱页之阙者，尚祈慨然赐教，以补本书之不逮，以复古籍之原貌。

王 雅 菊

一九八七年五月于北京

总 目

- 心医集.....清·祝登元著 (1)
- 陆地仙经.....清·马 齐著 (65)
- 〔附一〕 治眼九法.....不著撰人 (70)
- 〔附二〕 茹穹子入道始终.....清·茹穹子著 (70)
- 修昆仑证验.....清·天休子著 (85)
- 养生秘旨.....不著撰人 (107)
-

目 录

心医集

叙	(1)
静功	(3)
静功妙药醒语	(3)
静功妙药八懿	(5)
静功妙药前珍	(6)
静功妙药九种	(8)
闭息	(9)
导引	(11)
八段锦	(19)
八段锦诗	(20)
十六字	(20)
三字	(21)
六字	(21)
十二字	(22)
七返九还	(22)
袁了凡静功诀	(25)
纪验	(34)
纪验二刻	(51)

陆地仙经

陆地仙经序	(65)
陆地仙经	(66)
〔附一〕治眼九法	(70)

〔附二〕茹穹子入

道始终	(70)
入手	(70)
身法	(71)
由外入内之功	(72)
得手	(75)
由内入内之功	(75)
由内化内之功	(76)
进步	(77)
入手	(80)
进步	(81)
数息	(81)
调息	(81)
胎息	(82)
丘真人呼吸歌	(82)
桑榆漫志 (摘 录)	(82)
推蓬寤语 (摘 录)	(83)

修昆仑证验

修昆仑证验序	(85)
修昆仑证验小引	(85)
揉积论	(86)

修昆仑证验……………(88)	日用经……………(126)
晒说……………(102)	固精法……………(126)
修昆仑证验跋……………(103)	运气法……………(126)
	健脾胃法……………(127)
养生秘旨	翻江倒海法……………(127)
孙真人卫生歌……………(107)	泻命门大法……………(127)
可惜歌……………(108)	擦肾腧治频翳法……(128)
长生歌……………(109)	擦涌泉穴令腰足轻
青天歌……………(109)	快法……………(128)
养生铭……………(110)	睡诀……………(128)
却病十法……………(110)	固手指诀……………(128)
病有十不治……………(110)	固齿诀……………(129)
长生在惜精论……………(111)	舌诀……………(129)
前修格言……………(112)	坐诀……………(129)
修行始事……………(114)	眼诀……………(129)
产药川源论……………(115)	漱唾诀……………(129)
精气神论……………(117)	抚摩诀……………(130)
仙师六字治病诀……(119)	摆身诀……………(130)
神水滋养法……………(119)	运手诀……………(130)
天机潮候……………(120)	运足诀……………(130)
八段导引法……………(120)	去汗诀……………(130)
丹阳祖师回阳固本	暖丹田诀……………(131)
十六锭金诀……(122)	三不动诀……………(131)
积气生精……………(122)	三满诀……………(131)
炼精化气……………(123)	四大忌……………(131)
仙师口诀……………(124)	四少诀……………(131)
	洗眼方等……………(132)

心 医 集

叙

杪春闻茹穹祝君游于潇水钤山之间，予时病甚，急欲挈舟溯洄相访，逡巡未能也。无何，观察田公投予书二帙，急读之而颇悉祝君之提醒静功、心医纪验。作而叹曰：斯其为寿身寿世之要道，是谓仁者以天地万物为一体，岂为方术家呼吸吐纳之宵说乎！祝君夏日过章门，予邂逅适愿，获览其所惠诸集，益为向慕。予闻万物耗于动而生于静，静者神明之舍，群生芸芸，于此待命，而斟酌不竭者也，惟静能养。孟子云：苟得其养，无物不长。是岂落见闻知解者。武侯志在经世，而曰非宁静无以致远。宋儒绍明圣贤之道统，亦只使人于静中看喜怒哀乐未发气象。夫世间声色货利，人我是非，一息而攻取构诱者，百千万状；惟静以照之，如杲日当空，氛翳尽扫，是为蟠地际天，继往开来，莫大之功用，故曰静功。祝子之学，盖性命道德之指归，而非神仙方术之余唾也。若其医效等于见垣，刀圭立起痼疾，祝君实有一段济世利物之念，怒如饥渴，亦犹自任天下之重者，引匹夫不被为己辜。吾固谓此仁者万物一体之学，非至诚不能与于斯。宜其守漳之日，痛悯沟瘠，家至而户诊，郡篆在前，药囊在后，即以此脱屣五马无悔也。夫天下大矣！负疴抱痛者众矣！茹穹不能以一身为风马云车，故集方纪验，广布以拯世，而静功之玄妙与之俱传，以俟解人之自悟。

大司马总制郎公为序以行，而不佞为数语殿其后。夫予

所言，则犹是儒者主静之学、圣贤成己成物之旨也。神仙有无何渺茫，茹穹所亲授于无生子李华卿者甚奇，而道缘药缘，其所作合，更深更广。异时得从匡庐、云水奉杖履以周旋，茹穹倾筐倒篋以开示愚蒙，当必有进于斯者，视予所言，真不啻管窥而蠡测矣。

顺治丙申之秋七月既望
南州熊文举谨书

心医集·静功

古龙丘祝登元茹穹甫 著
侄 有旂以文甫校正
门人 李如龙虎友甫订正

静功妙药醒语

诸病皆有药，独此心一动，诸患为招，虽百华佗扁鹊在旁，无处下药，识破此疾，一庸医能事也。

昔陈烈苦质钝，静坐百日，顿开记性，遂一览无遗。夫未来之觉尚可使之有，岂已往之疾不能使之无？《坐忘篇》曰：心者身之主，神之帅也。静则生慧，动则生昏，信然。

老子云：出息微微，入息绵绵，深根固蒂。此长生久视之道也。《内观经》曰：气来入身谓之生，神去于形谓之死，通乎生死谓之道。夫能惜精宝神，有闻如不闻，有见如不见，静中讨出消息，则所以长生者也。

动则顽，恶将归焉，如石然，雨滋露润，流而不存，故常硃瘠；静则虚，善将归焉，如谷然，雨滋露润，存而不流^①，故能为五谷田。

考古神仙，多因疾病困苦中得之。盖人安乐必好动，好动必至淫欲，而腠理日疏，便有沉痾不药之患；人疾病必好静，好静必思修养，而澡心求进，即为脱苦成仙之基。

^①流：原作“留”，据文义改。

七情扰扰，隙开疾生，譬之蠹以木生而害木也。苟能默省己愆，心既清静，体亦安泰，虽罪业亦已消除，况微疴宁不速灭？

昔程子见人静坐，即叹其善学，朱子又欲以静坐，补小学收放心一段工夫。如种树，静则根深，而畅焉茂焉；动则蒂拔，而摧焉折焉。

动者宁惟造作乖张，凡妄想、妄言、妄行尽是无穷孽障；静者不但神气安养，凡治民、治物、治国无非收拾本末。智大者盘桓以山峙，静之谓也；器小者蓬飞而萍浮，动之谓也。对青天而惧，闻雷霆而不惊；履平地而恐，涉风波而不疑。惟静有守，惟静有为。

一切诸有，如梦如幻；一切烦恼，是魔是贼。曷想未生前为空尔，生时为孽尔，死后为灰尔，是则同于兽、等于草尔。何计而留性根？老子曰：生我者神也，死我者心也。故心以神为主，其身安静，其神居之；其身躁动，其神去之。是以外其身，存其神，静心守一，则神不出，身与道同，可以长生。

少言不为人所穷，少行不为人所短，少智不为人所劳，少能不为人所役，人生何事不宜静？

气静而清者，天之象；心静而宁者，地之象；性静而明者，日月之象；根静而萌者，万物之象。

昔贤云：人有一病，便有一治法。如病惊悸，习散忘以平之；忧郁，习欢喜以开之；风湿，习导引以驱之；流泄，习提咽以堤之；不足，俭塞以培之；有余，淡薄以伏之。因病发药，即迷起照，静功而已。

灯非膏不燃，膏溢灯灭；谷非水不成，水淫谷朽。病者前食未化，又加餐焉，病益增。惟动骛乎多，其数必危；惟

静守乎约，其身乃安。

鸟逾薄食，翼飞益高，食多如鹅鹜肥躯，尔害将至。香美烁形，皓齿损精，静功自无兹病。

静功妙药八懿

静功不生怒。世界两种人，善与恶而已。善人宜敬不宜怒。人恶犹身疾，身有疾，见者重加悲悯，人而恶，其疾尤甚，何必怒焉？怒，于气为戾，于德为凶。蜂缘怒螫物，物止于痛，而伤自身。

静功不生傲。炭在炉，不蒙以灰，转瞬红且灭。方修德而不知处谦，是亦不终日之计也。故静功如贫益富，如贱益贵，如愚益智，刚蓄于巽，明养于晦，静中作用。戒人知，尤戒自知；贵能藏，尤贵能忘。

静功不好诞。语云：嗜异味者必得异病，挟怪性者必得怪症，习阴谋者必得阴祸，作奇态者必得奇穷。世间千能百巧都不济事，惟平平常常，绝无异于人，而人自勿及，斯免异端之害也。

静功必寡欲。玄门家采战之说，此为大谬。肾为精之府，凡男女交媾必摇其肾，肾动则精血随之而流，外虽不泄，精已离宫，未能坚忍者，亦必有真精数点，随阳之萎而溢出，此即病根，是故寡欲为药之最妙者。

静功必节劳。不独房室之事能损吾精，凡劳于视，精以视耗；劳于听，精以听耗；劳于思，精以思耗。夫惟物冥于外，神鉴于中，不求静而愈静，毁誉善恶不入于心，心静则虚，虚则道来属矣。