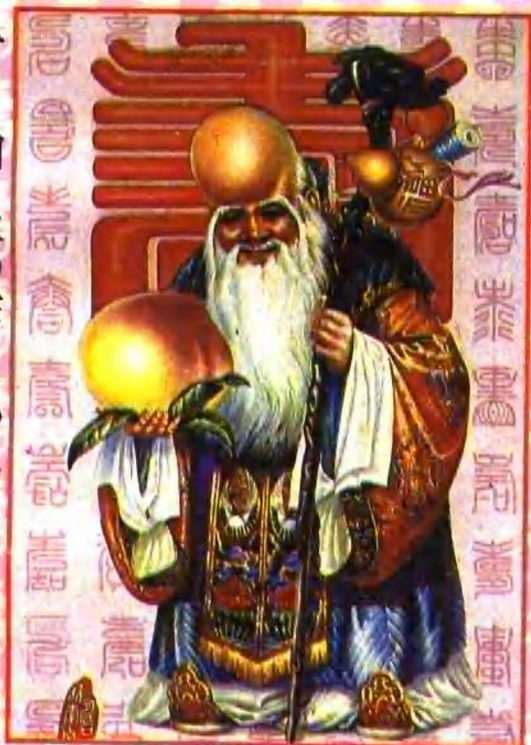


祛病延年

万种祛病秘方



千年养生要诀

〔明〕高濂 辑
唐赤蓉 译注

秘

法

四川科学技术出版社

(川)新登字 004 号

书 名 / 祛病延年秘法

编著者 / [明]高濂 辑 唐赤蓉 译注

责任编辑 · 侯砚楠 谢增桓

封面设计 · 文绍安

出版发行 四川科学技术出版社

成都盐道街 3 号 邮编 610012

经 销 新华书店重庆发行所

印 刷 成都侨光印刷厂

版 次 1994 年 9 月成都第一版

1994 年 9 月第一次印刷

规 格 787×1092 毫米 1/32

印 张 8.5 170 千字

印 数 1—8000 册

书 号 ISBN7—5364—2932—0/R·621

定 价 5.60 元

前 言

人生在世，谁能不得疾病？有了病疼，谁又不想尽快康复？

人生在世，谁不想长寿？但称得上寿星的人并不多。

如何才能延年祛病？如何才能使自己成为一个健康的长寿者？

中国古代医学、养生学经过几千年的摸索实践，早已总结出了一套行之有效的修养方法。它们散见于各种医书、佛典、道经、类书等，查不胜查，观不胜观。而且，糟粕与精华混在一起。要从各种浩瀚的古籍中筛选出延年祛病的精华，对今人来说实非易事。

值得庆幸的是，明代著名养生学家高濂早就为我们做好了这一工作。他的《延年却病笺》，就收集了古代延年、祛病的精华。其内容包括胎息、五脏保养、服气、按摩、导引、八段锦、睡功、针灸、各种养生祛病的要诀、歌诀，涉及面之广泛，内容之精妙，实无可与之媲美的第二书。可以毫不夸大地说，这本书是古代延年、祛病最有价值的精粹集成。

无数的人已从这部书中，获得了延年祛病的宝贵享受。但本书是文言文，又涉及到诸多养生医学术语，今天大多数人

都读不懂。为了使更多的人都能从本书受益，达到延年祛病的目的，我们对原书作了译注，以帮助人们准确、正确地理解这部极有价值的著作。

您想延年祛病、永葆青春活力吗？

那您一定得好好读一读这部书！

否则，您一定会万分遗憾的！

（高濂自己说，此书录自秘经，所以，我们将书名改定为《祛病延年秘法》）

目 录

前言.....	(1)
瑞南道人论延年祛病.....	(1)
古名论序.....	(3)
太清中黄胎脏论略.....	(7)
幻真先生服内元气诀	(26)
第一进取诀	(26)
第二转气诀	(28)
第三调气诀	(29)
第四咽气诀	(30)
第五行气诀	(32)
第六炼气诀	(34)
第七委气诀	(36)
第八闭气诀	(37)
第九布气诀	(38)
第十六气诀	(39)
第十一调气液诀	(41)
第十二食饮调护诀	(43)

幻真注解胎息经	(46)
胎息铭解	(51)
胎息诗赞	(53)
唐李真人长生十六字妙诀	(54)
胎息秘要歌诀	(57)
闭气歌诀	(57)
布气与他人攻疾歌诀	(58)
六气歌诀	(59)
调理津液歌诀	(61)
服气饮食所宜歌诀	(62)
服气饮食杂忌歌诀	(63)
休粮歌诀	(64)
慎守歌诀	(66)
九载功变歌诀	(67)
治万病坐功法	(68)
符绝三尸秘法	(81)
三宝归身要诀	(83)
服五牙法	(86)
养五脏五行气法	(89)
服气有三膈说	(91)
服日气法	(93)
服月精法	(96)
拘三魂法	(98)
制七魄法	(100)
斋见不祥之物	(101)
治急病法	(103)

反舌塞喉法·····	(104)
制三尸日·····	(105)
寝室卧时祝法·····	(106)
耳鸣咒·····	(107)
合气治病真符诀法·····	(108)
服日月光芒法·····	(109)
恶梦、吉梦祝·····	(111)
明耳目诀·····	(112)
存日月诀·····	(114)
服食灵药忌·····	(115)
思三台厌恶法·····	(116)
厌恶梦咒·····	(117)
行路畏恐法·····	(119)
守庚申捷法·····	(120)
太上真人除三尸七魄要诀·····	(121)
老君去尸虫方·····	(123)
左洞真经按摩导引诀·····	(125)
夜半子候·····	(126)
转胁舒足·····	(126)
导引按跷·····	(127)
捏目四眦·····	(127)
摩手熨目·····	(128)
对修常居·····	(128)
俯按山源·····	(129)
营治城郭·····	(130)
击探天鼓·····	(131)

拭摩神庭·····	(131)
上朝三元·····	(132)
下摩生门·····	(132)
栉发去风·····	(133)
运动水土·····	(133)
太上混元按摩法·····	(135)
天竺按摩法·····	(138)
婆罗门导引十二法·····	(140)
按涌泉穴说·····	(143)
擦肾腧穴说·····	(144)
针灸百病人神所忌考·····	(145)
延寿三知论·····	(148)
色欲当知所戒论·····	(148)
身心当知所损论·····	(156)
饮食当知所损论·····	(164)
最上一乘妙道·····	(174)
八段锦导引法·····	(176)
祛病延年六字诀·····	(180)
总诀·····	(180)
吹肾气诀·····	(181)
呵心气诀·····	(181)
嘘肝气诀·····	(182)
咽肺气诀·····	(182)
呼脾气诀·····	(182)
嘻三焦诀·····	(183)
四季却病歌诀·····	(184)

养心坐功法.....	(185)
养肝坐功法.....	(185)
养胆坐功法.....	(186)
养脾坐功法.....	(186)
养肺坐功法.....	(187)
养肾坐功法.....	(187)
修心书九章.....	(189)
第一原心.....	(190)
第二究竟.....	(192)
第三实证.....	(193)
第四破幻.....	(195)
第五安分.....	(197)
第六神气.....	(198)
第七修幻.....	(204)
第八静通.....	(209)
第九戒行.....	(216)
至道玄微要诀七论.....	(219)
第一丹鼎.....	(219)
第二铅汞.....	(219)
第三真铅、真汞.....	(220)
第四作用成丹.....	(220)
第五火候.....	(221)
第六造化.....	(223)
第七坎离之道.....	(225)
内丹三要论.....	(227)
玄牝.....	(227)

药物·····	(235)
火候·····	(241)
导引却病歌诀·····	(247)
水潮除后患·····	(247)
起火得长安·····	(248)
梦失封金匱·····	(249)
形衰守玉关·····	(249)
鼓呵消积聚·····	(250)
兜体治伤寒·····	(251)
叩齿牙无疾·····	(252)
升观鬓不斑·····	(253)
运气除眼翳·····	(254)
掩耳去头眩·····	(255)
托踏应轻骨·····	(255)
搓涂自美颜·····	(256)
闭摩通滞气·····	(257)
凝抱固丹田·····	(258)
淡食多能补·····	(259)
无心得大还·····	(260)

瑞南道人^①论延年祛病

生身以养寿为先，养身者以却病为急。《经》曰：“我命在我，不在于天。昧用者夭，善用者延。”故人之所生，神依于形，形依于气；气存则荣，气败则灭。形气相依，全在摄养。设使形无所依，神无所主，致殂谢尽命，岂知命者哉？

夫胎息^②为大道根源，导引^③乃宣畅要术。人能养气以保神，气清则神爽；运体以却病，体活则病离。规^④三元养寿之方，绝三尸九虫^⑤之害；内究中黄^⑥妙旨，外契大道玄言，则阴阳运用皆在人之掌握，岂特遐龄可保！即玄元上乘^⑦，罔不由兹始矣。噫！顾人之精进如何。

〔注释〕

①瑞南道人：明代著名养生学家高濂的号。高濂字深甫，号瑞南道人。

②胎息：《抱朴子·释滞》：“得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如人在胞胎之中。”胎息是指人的呼吸达到了感觉不到用口鼻呼吸的境界。

③导引：是把身体运动与行气、漱口、按摩等相配合的养生方法。人的屈伸、俯仰、行卧、倚立、徐步、吟诵、休息都可用作导引。导引可使血脉畅通，消除各种疾病，达到延年益寿的功效。

④规：法规。三元：有多种说法。这里指人身的精、气、神。

⑤三尸九虫：三尸是道教认为在人体内作祟的三神，分居人体上、中、下三个部分。《太上三尸中经》说：“上尸名彭倨，在人颈中；中尸名彭质，在人腹中；下尸名彭矫，在人足中。”九虫：人体内的各种寄生虫。九虫三尸都有害延年养生，所以，养生学认为应灭绝它们。

⑥中黄：道教所说的中极黄老的简称，是存在于想像中的神灵。《太上老君中经》卷上说：中极黄老者“正在脾上中斗宫也”。道教养生认为，中黄的修炼对延年祛病有重要关系。

⑦玄元上乘：玄，黑色，为水的颜色，水性柔，道家贵柔，以水为尚。元，开始。上乘，养生延年的至高境界。

〔译文〕

高濂说：生命的延长要以保养寿命为先务，身体的保养要以祛病为急要。《经》书上说：“我的性命是我决定的，而不是由天命决定的。不明白这一点任意妄行，一定会性命夭折；懂得这一点并善于运用，就会年延寿益。”所以说人的生命，精神是依赖于人身的形体，人的形体又是依赖于精气的；精气存，人的形体就荣华；精气不存，人的形体也就破灭了。而形体与精气的相互依存，又全靠日常生活的调养摄取。假如人的形体无精气可依托，精神没有形体所依靠，就会形败神灭而生命消亡，这样的人怎能说得上是知道性命的人呢？

在延生养身的学问中，胎息是养生大道的根源所在，导引则是宣通、舒畅身体的主要方法。人们能培养好精气以保护精神，就会精气清爽而精神明朗；活动全身身体来抵御疾病，就能够全身活畅而疾病自去。如若人能合于精、气、神的养生法规，自可消灭三尸九虫的危害。在人体之内能穷究中黄修炼的奥义，在与外界的交往中能合乎养生大道的要旨，那么，一阴一阳的运用掌握就全在人的自身，这岂只是只能

保住短短的寿命！就是延年养生的至高境界，也只能由此为基础。唉！到底能进入何种境界，就看各人自己的努力如何了。

古名论序^①

《金匱妙录》曰：“凡欲求长生却病，大法^②有三：一保精^③，二行气^④，三服饵^⑤。凡此三事，亦各有法。不得真传，卒难得遇也。故保精之术，列叙百数，服饵之方，略有千种，皆以勤劳不强^⑥为务。

夫行气可治百病，可祛瘟疫，可禁邪魅，可止疮血，可居水中，可辟饥馑，可延年命，其大要旨，胎息而已。胎息者，不以口鼻为之，如在胞胎之中，则以成道。

又曰：“道以精为宝，施与人则生人，留于己则生身。生身求度世，名在于仙位。生人即功遂，功遂而身退。身退陷俗已为剧，何况妄施而废弃！弃损不觉多，久废老而坠。天地有阴阳，阴阳人所贵。所贵合于道，但当慎无费。”

《玄禾》曰：“志者^⑦气之神^⑧也；气者，体之充也。善者遂其生，恶者丧其形。故行气之法，少食自节，心定自安，志坚自通，意专自达，久则神矣。若人服气者，日午^⑨后至子时前，为死气，不可服；唯酉时^⑩日近明净，不为死，亦可服也。

冬三月子时寒，夏三月午时热，二时俱不可服气。若腹中寒，午气可服；腹热，子气亦可服也。”

真人^①曰：“天道盈缺^②，人事多屯^③，居处屯危，不能自慎^④，而鲜有成。”故养性之士，不知自慎之方，未可与论养生服气之道。故向道者，以自慎为第一事。

〔注释〕

①古名论序：古代延年祛病著名理论的罗列。

②大法：基本法则，或主要原则。

③保精：指五脏之精与生殖之精的总和，《宝颜堂秘笈》说：“精在先天时，藏于五脏六腑，氤氲而未成形；后天之念一动，则成为后天之精。”精是人体生命活力的机能表现，生命活力的元素。在道教气功养生学中，精与神结合就成为内丹。保精，意即保存、保养人的生命活力的元素或机能。

④行气：养生气功中以呼吸吐纳为主，以导引、按摩、咽漱为辅的内修功法。《抱朴子内篇·至理》说：“善行气者，内以养生，外以却恶。”行气时要求精神专注，屏心静虑，专注一致，呼吸运气要做到轻而缓，长而匀，慢而深。

⑤服饵：指服用药饵、丹药之类，是道教修炼养生的主要方法。

⑥勤劳不强：适当的勤劳活动，不超过限度逞强妄行。

⑦志：指精神、意志。

⑧气之神：气的主宰。

⑨午：为中午 11 点至 13 点；子时：夜晚 23 点至 1 点。死气：指无益于行气行功时间的空气，古代养生学认为死气是从中午 1 点到晚上 23 点这段时间的空气。《抱朴子内篇·释滞》说：“一日一夜有十二时，其从半夜以至日中六时为生气，从日中至夜半六时为死气，死气之时，行气无益也。”

⑩酉时：下午 17 点至 19 点。

⑪真人：道教称：“修真得道”的仙人为真人；又，各教派称其祖师也用真人之名。

⑫天道盈缺：缺，不足。盈，充盈。天道盈缺意即天道的原则是充盈不足。

⑬人事多屯：屯为《易经》64卦之一。其卦为震上坎下，象征山下有险之兆，含有艰难之义。人事多屯意即人事艰难。

⑭自慎：自我小心谨慎。

〔译文〕

《金匱妙录》说：“凡是想追求长生不老、消除疾病的，主要的修养方法不外三种：一是保养好生命的元素或机能；二是以呼吸吐纳为主，以导引、按摩为辅的行气方法；三是以服用药饵、灵丹为内容的服饵法。这三种修养的基本功夫，又各有独特的要义，不领会到各自要义的真传，就最终难得长生不老和消除疾病的效果。就保精的方术说来，各种典籍中列有上百种的方法；而服饵的修养方法，更有近千种之多，这些不同的方法都是以勤劳活动，但又不超过限度为要务的。

至于行气的方法更能医治各种疾病，它可以消除瘟疫，防禁邪魅，可医治生疮流血，可使人住在水中，可消解饥饿干渴，可延长人的寿命。而行气最主要的法则，是要达到胎息的境界。所谓胎息，是说人的呼吸吐纳如象在母体胞胎中的婴儿，感觉不到用口鼻来进行。能做到胎息，就可达到长生不老、消除疾病的目的了。”

书中又说：“养生之道以精为宝，精施予妇人就会生出后代，保留在自身就能生养自己的身体。生养自己的身体就可超度于俗世，名列于上界仙班之列；生人只是完成了俗世的功作，完成了俗世功作必然身体衰退。身体衰退陷于俗世已

是很可悲哀的了，更何况那些肆意妄施而废弃精宝的人！如果弃损精宝还不觉得太多，时间一久就将衰朽而坠亡。天地中有阴又有阳，阴阳都是人所应宝贵珍惜的。宝贵珍惜就要合于养生之道，而主要的原则就是要谨慎地不浪费人的精宝。”

《玄禾》说：“精神是精气的主宰，精气是用来充实形体的。善于明白这一道理并按此实行的人就能保养好自己的生命，相反的人就会丧失自身的形体。所以，行气的原则要求人们，少吃饮食，自我节制；内心安定，身体自静；精神坚一，自然通畅；意念专一，自然畅达。如此坚持一久，自然到达神妙之境。人们行气吞服空气中的清气，要注意每天从中午 11 点到晚上 23 点这段时间的空气是死气，是不能吞服的。在这段时间里只有下午 17 点至 19 点这两个小时，太阳明亮干净，空气也不是死气，可以供行气时吞服。冬季三个月里，每天晚上 23 点至 1 点天气最冷；夏季三个月里，每天中午 11 点至 13 点最热，这二个时间都不可吞服空气。但如果肚腹中有寒气，夏季每日午时的空气也可吞服；肚腹中有热气，则冬季每日子时的空气也可以吞服。”

真人说：“天道的法则是充盈不足，人间世事多艰险困屯。人处在艰险困屯的地位，不能自我谨慎，就很少有成功的人。”所以说，修养性命的人，不懂得自我谨慎这一原则，就不可与他讨论养生、服气的道术。因而，向往养生之道的人，要以自我谨慎作为第一件大事。

太清中黄胎脏论略^①

内养形神除嗜欲，

心不动摇、六腑如烛；常修此道，形神自足。
专修静定身如玉。

内绝所思，外绝所欲。

一者上虫居脑宫。

《洞神玄诀》曰：“上虫居上丹田^②，脑心也。其色白而青，名彭倨。使人好嗜欲凝滞，学道之人宜禁制之。”

万端齐起摇子心，常思饮膳味无穷，想起心生若病容。

学道者，不得内行扶身，却为三虫所惑乱也。

二者中虫住明堂^③。

《洞神玄诀》曰：“中虫名彭质，其色白而黄，居中丹田^④。使人贪财，好喜怒，浊乱真气^⑤。”

遣子魂梦神飞扬，或香或美无定方，或进或退难守常，精神恍惚似猖狂。令子坐卧败谷粮，子若知之道自昌。

怡然不易，其道自成也。

三者下尸居腹胃。

《洞神玄诀》曰：“下尸，其色白而黑，居下丹田，名