

鬼谷子丛书：

- ①鬼谷说服术
- ②鬼谷兵谋
- ③鬼谷养生长寿秘诀
- ④神奇的鬼谷传说
- ⑤鬼谷致富奇书
- ⑥鬼谷相面推命术

●房立中 等编著

# 鬼谷养生长寿秘诀



(京)新登字 189 号

**鬼谷养生长寿秘诀**  
房立中等编著

---

书目文献出版社  
(北京文津街七号 邮政编码 100034)  
书目文献出版社发行 新华书店经销  
河北玉田印机彩印厂印刷

---

开本:787×1092 1/32 5.5 印张 120 千字  
1993 年 3 月第 1 版 1993 年 3 月第 1 次印刷

书号 ISBN7-5013-0974-4/K·142  
定价:4.35 元



## 参加编撰的人员

方 欣    陈运坤    张国庆

## 古今怪杰 旷世奇书

### 代 序

鬼谷子无姓氏、名字，大约生活在战国时期的中原地区。因其隐居于鬼谷，自号鬼谷先生，人称鬼谷子。

关于鬼谷的地理位置，主要有四种说法：河南登封、陕西三源、陕西韩城、湖北当阳。其中河南登封即古之颍川阳城之说最为有力。

鬼谷子是中国历史上一位极富神秘色彩的人物。千百年来托名鬼谷子的书籍不下二十几种。其中有纵横家书、兵家书、道家书、阴阳家书。为此，纵横家称他为先师，兵家称他为先师，仙道家称他为真人，阴阳家称他为祖师爷。连鞋匠也供奉与他。司马迁在《史记》中说苏秦、张仪都曾随鬼谷先生学纵横术。相传仙道家茅濛和军事家孙臆、庞涓也是鬼谷子的学生。传说鬼谷先生有几家学问：“行军布阵，撒豆为兵；出辞吐辩，万口莫当；占往察来，言无不验；修真养性，却病延年。”这些当然是后人的伪托和附会。可见，现在人们所说的鬼谷学说，已不属于鬼谷先生一人和《鬼谷子》一书。

《鬼谷子》一书《汉书·艺文志》未著录，始见于《隋书·经籍志》，旧题鬼谷先生撰。在历代文献中旧题鬼谷先生撰的著述虽为数颇多，但比较可信的只有《鬼谷子》一书。《鬼谷子》一书的主体部分大约成书于战国晚期，是纵横家的理论著作，其基本思想很可能出自于关心和熟悉政治斗争的一位“世外高

人”。这个人物就应是“鬼谷子”。经他反复讲授及其门徒的整理充实,形成了这部书的主体部分。但现存本中的“符言”、“持枢”、“中经”及“本经阴符”等篇章则明显属于后人附会。据文献记载,《鬼谷子》一书曾有四家注本,即陶弘景注、皇甫谧注、乐一注和尹知章注。今存有陶弘景注本。《鬼谷子》一书的主要版本有明代的正统道藏本、清代的四库全书本、乾隆五十三年江都秦氏刊本,嘉庆十年江都秦氏刊本等,但多源自道藏本。

历代学者对这部书评价不一,或极褒之,或极贬之。宋代的高似孙称:“其智谋、其数术、其变譎、其辞谈,盖出战国诸人之表”。是“一代之雄”。认为:“阴谋诡秘有《金匱》、《韬略》之所不可该者,而鬼谷尽得而泄之”。因此称《太公兵法》(三略)为“素书”,而称《鬼谷子》为“金书”。明代的宋濂则说:“鬼谷所言之捭阖、钩钳,揣摩之术,皆小夫蛇鼠之智。用之于家,则亡家;用之于国,则僨国;用之于天下,则失天下”。这里且不论何是何非,仅从诸家极褒、极贬的评价中就可以看出《鬼谷子》一书给人的刺激有多么强烈,就可以看出它确是一部奇书。

《鬼谷子》本是纵横家书,主要内容是讲游说艺术的,其中阐述了关于纵横、捭阖、反应、内捷、抵牾、飞钳、揣情、摩意、权量、转丸等游说技巧。在军事上主张“阴道阳取”,主张用足智多谋的人统兵作战,推崇“主兵日胜而人不畏”的原则。在经济上主张“将欲取之必先与之。”主张发展产业。推崇“主事日成而人不知”的原则。此外,鬼谷子学说也被道家和阴阳家奉为经典。

《鬼谷子》一书公然崇尚“高深隐匿”、“阴道阳取”,因而在历史上为满口人义道德的儒家所不容,在长期的封建社会中

多处于受排斥的地位，在社会上流传也很少。或许正是由于这样一个原因，乱世英雄们都重视鬼谷智谋；正人君子们也多偷食鬼谷禁果。

当今世界，国际政治斗争、军事斗争、经济斗争纵横交织，异常激烈。这种局面与鬼谷先生所处的环境极为相似。因此，鬼谷子智谋在当今国际斗争中特别具有借鉴意义。德国史学家、社会政治学家施宾格勒，曾高度评价鬼谷子的智谋，并强调它在当今国际斗争中的借鉴意义。被称为当代纵横家的美国前国务卿基辛格高度称赞施宾格勒的观点，也受到过中国纵横家智谋的教益。

此外，在鬼谷子学说中还有许多与常人生活密切相关的内容。如揣摩技巧、说服方法等，都有很高的借鉴价值和广泛的适用性。日本学者大桥武夫曾专门著书，阐述鬼谷子智谋在现代竞争中的应用价值。在中国港台地区鬼谷子智谋也被广泛应用于现实生活。在大陆商品经济飞速发展、竞争机制日益完善的今天，鬼谷子智谋也引起了人们的特别重视。它正在被应用于人才竞争、企业管理、产品推销、广告宣传、司法诉讼等活动。在改革开放的大潮中，中国纵横家的传统智谋及鬼谷子这颗智慧禁果，已被堂而皇之地摆上了中国古代优秀文化的殿堂。为深入发掘鬼谷文化这份宝贵遗产，我们特编写了这部丛书，分别从不同角度介绍了鬼谷学说及轶闻趣事。

房立中

一九九三年三月于北京

## 目 录

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 代 序 .....         | (1)   |
| 一、养生原典 仙道旁门 ..... | (1)   |
| 二、鬼谷养生说           |       |
| ——本经阴符七术 .....    | (5)   |
| 三、鬼谷子阴符经注 .....   | (17)  |
| 四、关令尹喜内传 .....    | (31)  |
| 五、陶宏景养生论 .....    | (45)  |
| 陶宏景注《本经阴符》 .....  | (45)  |
| 养性延命录 .....       | (54)  |
| 六、仙道家养生论 .....    | (73)  |
| 七、医家养生论 .....     | (82)  |
| 八、鬼谷子养生六诀 .....   | (91)  |
| 九、修真养性 怯病延年       |       |
| ——养生趣事与传说 .....   | (95)  |
| 附 录               |       |
| 养生药膳方 .....       | (128) |

## 一、养生原典 仙道旁门

历来谈养生者，无不说老子、庄子，而很少有人提到鬼谷子。然而，鬼谷子的养生理论无论从丰富程度看，还是从深刻程度看，都不在老、庄之下。《鬼谷子》一书有《本经阴符七术》，其中有“盛神”“实意”、“养志”之说，在托各鬼谷子的《阴符经》注中又有保身、守时等理论。此外《本经阴符七术》中还有：“盛神法五龙”、“养志法灵龟”、“实意法腾蛇”、“分威法伏熊”、“散势法鸢鸟”、“转五法猛兽”、“损兑法灵蓍”之说，这些质朴的说法，也可理解为类似五禽戏的养生保健方法。

鬼谷子学说在道家中广为流传，这大概与鬼谷子一书的最初注家陶弘景有关。陶弘景的身世在许多方面类似传说中的鬼谷先生。陶弘景是南朝时齐梁间有名的道教高人。其家世奉天师道，从小受熏陶。后博览群书，善琴棋，工草隶，习文学，好道术；明阴阳五行，熟凤角星算，知天文地理，懂医药丹方。齐高帝时拜为左卫殿中将军。后隐居茅山，曾潜研葛洪《神仙传》，又从孙游岳受《符图经法》。萧梁代齐后，进献图讖，为武帝所重。后武帝礼聘，陶坚持不出山。朝廷大事常到山中咨询，被时人看作“山中宰相”。他编撰的《真诰》被当作道教经典；其评注的《鬼谷子》一书广为流传，为鬼谷子学说在道教中传播开了先河。

现存《鬼谷子》一书中的《本经阴符七术》主要是讲养生的。所以这部分内容也成了道家讲鬼谷学说的主要依据。

《本经阴符七术》中说：“盛神有五气，神为之长，心为之舍，德为之人。养神之所归诸道。道者天地之始。一其纪也。物之所归，天之所生。包容无形化气，先天地而成，莫见其形，



莫知其名，谓之神灵。”主张“静和养气”忌讳“欲多心散”。主张“心欲安静”，忌讳“精神不专”。《鬼谷子·中经篇》里有：“目不视非，耳不听邪。”道家以此与鬼谷子的修真论志学说相联系，与“以精化气，以气化神，以神化虚；各三华聚顶”的理论相联系，提出一套修气之法，借想象、动作来引导精神与身体。通过运气，使气经丹田——会阴——尾闾——夹脊——玉枕——泥丸——印堂——膻中，再反回丹田。以达到养气之目的。又提出制欲法并引鬼谷子的话说：“审定有无，随其嗜欲以见其意志，”提出要想取得难得之资、盖世之名。必须困身承志、倍味甘辛，欲达其志必须制欲，破除财色二念，用心修行，可得道成仙。后人又提出 18 条戒律：1. 意与神会，宇众合一。2. 减欲修神敬业乐群。3. 体认生命，排忧解难。4. 蓄精储锐，奋发向上。5. 行道济世，行侠仗义。6. 温柔宽忍，以诚待人。7. 向善保定，积极进取。8. 心灵纯洁。9. 不自我表彰，求整体完善。10. 不居功。11. 去物欲。12. 珍重踏实，以智为事。13. 纯朴克己，心灵专一。14. 观察入微，知机用功。15. 爱世救人，普渡众生。16. 不囿于世俗，能随遇而安。17. 入世导化，不求享受。18. 反朴归真。认为人能超越这 18 条戒律，即可得道，成为活神仙。

《本经阴符七术》有：“九窍，十二舍者，气之门户，心之总摄也。生受之天，谓之真人，真人者与天为一。而知之者，内修炼而知之，谓之圣人”。道家对修炼之法大加发挥。提出五炼，即炼心、炼性、炼精、炼气、炼神。炼心即正心；炼性即修德；炼精即是阴阳匹配；炼气即是肺腑、口鼻、丹田之修炼。

道家提出了六种修炼方法：(1)安心定神法：以正神镇摄刺激和诱惑以及自身的冥想，以达到履险如夷，逢凶化吉，水火不入、疫染不侵的境地。(2)内丹法：用仙丹神药去炼精化

气。炼气化神。提出各种药膳方剂的原料和治疗效用。这一点很可能与陶弘景的药学理论有关。(3)服气法：气有六气，为元气、志气、运气、人气、灵气及和气。通过呼吸运动可达到修炼目的。(4)服炁法：是通过呼吸吐纳六时之气来修炼，六时之气为：“平旦为朝霞，日中为正阳，日入为飞家，夜半为沆瀣，天玄，地黄”。这种方法可以治百病、可以强身、延年益寿。(5)服饵法：在食物或药物中加入特殊补益品。常用松脂、柏脂，中乳、人参、地黄等物，可以耐饥益气。(6)辟谷法：是求绝食以生存，这里又分为：胎息法，以食气化营养物来维持生命；入定法，道家神游、禅家入定都可以数日不进食，长睡不醒；精神专一法，通过诵经等手段专一精神而止食。

道家附会于鬼谷学说的养性修真之说，也被称为鬼谷子的“出世学”。主要讲成仙得道、超脱尘世的道理。提出，修炼可以致天道合一。就象儒家讲“克己”；耶稣讲“舍己”；释迦讲“无我”一样，不以私心局限自己。最后达到见性，超越矛盾，超越凡世，豁达神怡的境界，从而使内心宁静、情志适意、身体健康、生命安久、无拘无束、适意而行。无辱志痛心之委屈，无困心贼性之戕损。论躯体，则与人无事，与物无忤，无忧无虑；论生命，则不受打击，不招怨恨，所以安全，可以长久。以至“出世”。

鬼谷子养生说本属于朴素的经验总结。但在后世的流传和符合中分别被引入了不同的境地，医家讲服食引导，讲五禽煅炼，保健。仙家则讲冲举成仙长生不死。所有这些不过是后人的发挥。从鬼谷子或托名鬼谷的几部书的内容来看，鬼谷养生的主要观点是精神，物质并用，力求健康长寿。鬼谷子养生说是中国最早的养生理论之一，尊奉鬼谷养生说的门徒是中

国仙道家的一个重要统派。

## 二、鬼谷养生说

——本经<sup>①</sup>阴符<sup>②</sup>七术<sup>③</sup>

盛神<sup>④</sup>法五龙<sup>⑤</sup>。盛神中有五气<sup>⑥</sup>，神为之长，心为之舍<sup>⑦</sup>，德为之人<sup>⑧</sup>。养神之所，归诸道<sup>⑨</sup>。道者，天地之始<sup>⑩</sup>，一其纪也<sup>⑪</sup>。物之所造，天之所生。包容无形化气，先天地而成，莫见其形，莫知其名，谓之“神灵”。故道者，神明之源，一其化端<sup>⑫</sup>。是以德养五气，心能得一<sup>⑬</sup>，乃有其术。术者，心气之道所由舍者，神乃为之使。九窍、十二舍<sup>⑭</sup>者，气之门户，心之总<sup>⑮</sup>摄也<sup>⑯</sup>。生受之天<sup>⑰</sup>，谓之真人。真人者，与天为一。而知之者，内修炼而知之，谓之圣人。圣人<sup>⑱</sup>者，以类<sup>⑲</sup>知之。故人与生一，出于化物<sup>⑳</sup>。知类在窍<sup>㉑</sup>，有所疑惑，通于心术，术必有不通。其通也，五气得养，务在舍神<sup>㉒</sup>。此之谓化。化有五气<sup>㉓</sup>者：志也、思也、神也、心也、德也，神其一长也。静和者养气，养气得其和。四者不衰，四边威势，无不为之，存而舍之<sup>㉔</sup>，是谓神化归于身，谓之真人。真人者，同天而合道，执一<sup>㉕</sup>而养产万类，怀天心、施德养，无为以包志虑、思意，而行威势者也。士者，通达之，神盛乃能养志。

养志<sup>㉖</sup>）法灵龟<sup>㉗</sup>。养志者，心气<sup>㉘</sup>之思不达也。有所欲，志存而思之。志者，欲之使也。欲多则心散，心散则志衰，志衰则思不达也。故心气一，则欲不惶<sup>㉙</sup>，欲不

惶则志意不衰，志意不衰则思理达矣。理达则和通，和通则乱气不烦于胸中。故内以养气，外以知人；养志则心通矣，知人则分职明矣。将欲用之于人，必先知其养气志。知人气盛衰，而养其气志；察其所安，以知其所能。志不养，心气不固；心气不固，则思虑不达；思虑不达，则志意不实；志意不实，则应对不猛；应对不猛，则失志而心气虚；志失而心气虚，则丧其神矣；神丧则仿佛<sup>30</sup>，仿佛则参会<sup>31</sup>不一。养志之始，务在安己<sup>32</sup>；己安则志意实坚；志意实坚则威势不分。神明常固守，乃能分之。

实意法腾蛇<sup>33</sup>。实意<sup>34</sup>者，气之虑也。心欲安静，虑欲深远；心安静则神明荣<sup>35</sup>，虑深远则计谋成；神明荣则志不可乱，计谋成则功不可间。意虑定则心遂，安则其所行不错<sup>36</sup>，神者得则凝<sup>37</sup>。识气寄<sup>38</sup>，奸邪得而倚之，诈谋得而惑之，言无由心矣。故信心术<sup>39</sup>，守真一而不化，待人意虑之交会，听之候之也。计谋者，存亡枢机<sup>40</sup>。虑不会，则听不审<sup>41</sup>矣，候之不得。计谋失矣，则意无所信，虚而无实。无为而求安静，五脏<sup>42</sup>和通六腑<sup>43</sup>。精神魂魄固守不动，乃能内视、反听<sup>44</sup>、定志，思之太虚，待神往来，以观天地开闭，知万物所造化，见阴阳之终始，原人事之政理。不出户而知天下，不窥牖<sup>45</sup>而见天道。不见而命，不行而至，是谓“道”。知以通神明，应于无方而神宿矣。

分威<sup>46</sup>法伏熊<sup>47</sup>。分威者，神之覆<sup>48</sup>也。故静固志

意，神归其舍，则威覆盛矣。威覆盛，则内实坚；内实坚，则莫当；莫当，则能以分人之威，而动其势，如其天。以实取虚，以有取无，若以镒称铢<sup>④</sup>。故动者必随，唱者必和，挠其一指观其余次，动变见形，无能间者。审于唱和，以间见间，动变明，而威可分。将欲动变，必先养志，伏意以视间。知其固实者，自养也。让己者，养人也。故神存兵亡，乃为之形势。

散势法鸷鸟<sup>⑤</sup>。散势者，神之使也。用之，必循间而动。威肃、内盛，推间而行之，则势散。夫散势者，心虚志溢。意失威势，精神不专，其言外而多变。故观其志意为度数，乃以揣说图事，尽圆方、齐长短。无间则不散势；散势者，待间而动，动而势分矣。故善思间者，必内精五气，外视虚实，动而不失分散之实；动则随其志意，知其计谋。势者，利害之决，权变之威。势败者，不以神肃察也。

转圆法猛兽<sup>⑥</sup>。转圆者，无穷之计也。无穷者，必有圣人之心<sup>⑦</sup>，以原不测之智。以不测之智而通心术，而神道混沌为一，以变论万类，说义无穷。智略计谋，各有形容<sup>⑧</sup>，或圆或方、或阴或阳、或吉或凶、事类不同。故圣人怀此之用。转圆而求其合。故与造化者为始，动作无不包大道，以观神明之域。

天地无极，人事无穷<sup>⑨</sup>，各以成其类。见其计谋，必知其吉凶、成败之所终也。转圆者，或转而吉，或转而凶。圣人以道先知存亡，乃知转圆而从方。圆者，所以

合语；方者，所以错事<sup>④</sup>；转化者，所以观计谋；接物者，所以观进退之意。皆见其会。乃为要结，以接其说也。

损兑法灵蓍<sup>⑤</sup>。损兑者，几危<sup>⑥</sup>之决也。事有适然，物有成败。几危之动，不可不察。故圣人以无为待有德，言察辞合于事<sup>⑦</sup>。兑者，知之也<sup>⑧</sup>。损者，行之也。损之说之，物有不可者，圣人不为辞也。故智者不以言失人之言。故辞不烦<sup>⑨</sup>，而心不虚；志不乱，而意不邪。当其难易，而后为之谋，自然之道以为实。圆者不行，方者不止<sup>⑩</sup>，是谓“大功”。益之损之，皆为之辞。用分威散势之权，以见其兑威其机危，乃为之决。故善损兑者，譬若决水于千仞之堤，转圆石于万仞之谷。而能行此者，形势不得不然也。

### 【注释】

①本经：本，本源、根本；经，经典。这里指基本经典。

②阴符：阴，暗；符，符契。这里指客观事实与主观谋划暗合。

③七术：七种法术。指盛神、养志、实意、分威、散势、转圆、损兑。

④盛神：盛，旺盛，强盛；神，指人的意识和精神。

⑤五龙：五行中的龙。所谓“五行”，是中国说明宇宙万物变化的传统学说，认为在天地之间，有循环流转不停的金、木、水、火、土、万物就是根据这五种元素而产生，龙是古代想象中的灵兽，具有超人能力。

⑥五气：指心、肝、脾、肺、肾等五脏之气。这里认为气是万物生成的根源，形成风雨、寒暑、阴晴等天地间现象之源。

⑦心为之舍：舍，住所。心是五气所住宿的地方。

⑧德为之人：德是使人成为人的本源。

⑨养神之所，归诸道：根据道来养神，道是万物的根源，也是养神的根本。

⑩天地之始：天地的开始，指“道”。

⑪一其纪：一是一切的纲纪。

⑫化端：变化的开始。

⑬得一：一为万物之源。得一，即得到一切。

⑭十二舍：是指目、耳、鼻、舌、身、意、色、声、香、味、触、事等而言。

⑮总：总，谓聚合，统领。

⑯摄：提起，执持。

⑰受之天：由上天传授到人间。

⑱圣人：圣，谓无事不通。圣人，即智通万事，而品德绝高的人。

⑲类：种类。

⑳化物：变化。

㉑知类在窍：人之所以能知事类，完全是根据九窍。

㉒舍神：使魂魄停止、住下。

㉓五气：指志、思、神、心、德而言。

㉔舍之：住在这里。

㉕执一：专一。

㉖养志，培养志向。

㉗灵龟：指用来占卜的龟。



- ②⑧心气：指神。
- ②⑨惶：徘徊不定。
- ③⑩仿佛：两者似而难辨，觉得相象。
- ③⑪参会：参，是三的大写，指志、心、神三者交会。
- ③⑫务在安已：务，必须；安已，假如欲望少，心就会安静。
- ③⑬腾蛇：传说中的神蛇，能腾云驾雾，在云中飞舞。
- ③⑭实意：实，充实，充满；意，意思，思虑。
- ③⑮神明荣：神，精神，神志；明，聪明；荣，繁茂、旺盛。
- ③⑯安则其所行不错：如果内心平安，就不会有错误。
- ③⑰凝：稳定、巩固。
- ③⑱寄：依附。
- ③⑲信心术：使心术诚明。
- ④⑰枢机：关键、重点。
- ④⑱审：详细，周密。
- ④⑲五脏：指心、肝、胆、脾、肾。
- ④⑳六腑：指小肠、肺、膀胱、大肠、胃、三焦（被视寿水、谷通路的器官）。
- ④㉑反听：听取他人的意见。
- ④㉒牖：窗户。
- ④㉓分威：影响很远，威势盛大。
- ④㉔伏熊：想要进行偷袭的熊，首先要把身体伏在地上，然后才采取行动。
- ④㉕覆：覆盖，遮盖。
- ④㉖以镒称铢。容易移动的意思。镒是重量单位，相当于二十四两；铢，二十四铢为一两。
- ④㉗鸷鸟：很凶猛的鸟，《孙子》中有“鸷鸟之去，至于毁折