

石成金长生秘诀

周一谋选注

岳麓书社

责任编辑 刘皓宇
封面设计 胡 颖
书名题词 王起全

石成金长生秘诀

周一谋 述注

岳麓书社出版发行(长沙市福益南路47号)
湖南省新华书店经销 湖南省衡阳印刷厂印刷

1991年11月第1版第1次印刷

字数: 160,000 印张: 7.5 印数: 1—6,200

ISBN7-80520-280-X

G·31 定价: 3.10元

[湘后91-10-6]

湘新登字007号

前 言

清人石成金，自幼孱弱多病，终年汤药不辍，几至危殆。后来悉心钻研养生长寿之道，特别注意调养保健，很快摆脱疾患，驱走病魔，身体逐渐转弱为强，竟至连风寒感冒及其他微恙也不沾染。前后相较，判若两人。

石氏结合自己的亲身实践和体会，撰写了《长生秘诀》、《长寿谱》、《救命针》、《养生镜》和《延寿丹方》等多种著作。认为却病延年必须注意思想情志、房室生活、起居饮食、劳逸动静、医药卫生等各个方面。他很重视人的精神因素，尤其强调道德情操，认为德可延年。其中确有不少精辟独到的见解。石氏的著作，目前已属罕见。虽然在某些报刊杂志、论著中或有所引述，却难窥全璧。

多年以来，笔者潜心钻研石氏著作，决意选注这本《石成金长生秘诀》，以饷读者。后附《石成金及其长生秘诀》一文，意在对其生平及其在养生学方面的突出成就，作一番综合论述。在选注过程中，本人试图运用辩证唯物主义和历史唯物主义的观点，分清精华与糟粕，表明取舍态度。对于疑难的字、词、句或名词术语，则一一加以注释，并结合现代科学知识作了整理研究，力求做到科学性、实用性、知识性和可读性紧密结合，以便读者披览。

本书在撰写过程中，曾得到岳麓书社的大力支持。特别是该社刘始宇同志，在百忙之中挤出时间，多次登门造访，当面提出许多宝贵的修改意见，使本书得以顺利完成。在此一并表示衷心的感谢。

周一谋

1991年2月26日

于长沙梨子山

目 录

一、养生概说.....	(1)
长生秘诀自序.....	(1)
长寿易得.....	(6)
卫生总要.....	(7)
保养.....	(9)
二、心思部.....	(11)
常存良善想.....	(11)
常存和悦想.....	(13)
常存安乐想.....	(15)
常存康健想.....	(17)
常存安静心.....	(18)
常存正觉心.....	(22)
常存欢喜心.....	(25)
快乐随缘.....	(29)
养心.....	(30)
存心仁厚.....	(31)
洗心是无上丹头.....	(32)

养肝.....	(37)
养肺.....	(33)
三、房事部.....	(40)
房事论.....	(40)
寒暑戒房事.....	(44)
雷雨戒房事.....	(46)
虚弱戒房事.....	(47)
疾病戒房事.....	(50)
衰老戒房事.....	(51)
恼怒戒房事.....	(54)
醉饱戒房事.....	(55)
邪淫之祸害.....	(56)
宿娼之祸害.....	(58)
养肾.....	(59)
四、饮食部.....	(62)
饮食调和论.....	(62)
食宜早些.....	(64)
食宜缓些.....	(67)
食宜少些.....	(68)
食宜淡些.....	(71)
食宜暖些.....	(73)
食宜软些.....	(74)
养脾.....	(75)
五、起居部.....	(77)
起居调摄论.....	(77)

每日调摄	(79)
每夜调摄	(84)
春时调摄	(87)
夏时调摄	(87)
秋时调摄	(90)
冬时调摄	(90)
行旅调摄	(92)
酒后调摄	(93)
六、养生与修身、情趣	(95)
(一) 淑身八字	(95)
伦	(97)
德	(99)
畏	(100)
勤	(101)
谦	(103)
和	(105)
愚	(106)
乐	(107)
(二) 养生八乐	(109)
静坐之乐	(109)
读书之乐	(110)
赏花之乐	(111)
玩月之乐	(113)
观画之乐	(115)
听鸟之乐	(115)

狂歌之乐	(116)
高卧之乐	(117)
(三) 清福要旨	(118)
清享(赏心乐事)	(119)
清时(良辰)	(120)
清景(美景)	(120)
清居(美景赏心)	(122)
清具(美景赏心)	(122)
清侣(贤主佳宾)	(123)
清游(赏心乐事)	(124)
清话(贤主佳宾)	(124)
清服(赏心)	(125)
清饌(赏心)	(125)
清韵(赏心)	(126)
清芬(赏心)	(127)
清休(赏心乐事)	(128)
清事(赏心乐事)	(128)
清快(赏心)	(130)
清戒(贤主佳宾)	(130)
七、养生歌诀	(133)
十要歌	(133)
醒迷歌	(136)
自在歌	(140)
却病歌	(141)
莫恼歌	(141)

莫愁歌.....	(141)
乐志歌.....	(142)
学拙歌.....	(143)
养心歌.....	(144)
乐学歌.....	(145)
知福歌.....	(145)
卫生必读歌.....	(146)
心思第一.....	(147)
色欲第二.....	(149)
饮食第三.....	(149)
调摄第四.....	(151)
起居第五.....	(152)
修摄第六.....	(153)
醒悟第七.....	(154)
八、医病与服药	(156)
不可执脉困医.....	(156)
先治心病.....	(158)
病时禁忌.....	(160)
妄言药方之弊.....	(161)
取药省费之弊.....	(162)
煎药.....	(164)
服药.....	(165)
九、食疗食补方	(167)
食鉴本草.....	(167)
谷.....	(167)

菜.....	(170)
瓜.....	(173)
果.....	(174)
味.....	(176)
鸟.....	(178)
兽.....	(179)
鳞.....	(180)
甲.....	(181)
虫.....	(182)
食愈方.....	(182)
风.....	(183)
寒.....	(185)
暑.....	(186)
湿.....	(187)
燥.....	(188)
气.....	(190)
血.....	(191)
痰.....	(193)
虚.....	(193)
实.....	(197)
延寿丹方.....	(197)
石成金及其长生秘诀(附录)	(205)
幼多羸疾 长重养生.....	(206)
重视思想情志.....	(208)
掌握房事的宜忌.....	(211)

饮食必须有节制.....	(217)
注意起居调摄.....	(220)
培养多方面的情趣.....	(222)
讲究药疗食补.....	(226)

一、养 生 概 说

这里选录了《长生秘诀自序》和《救命针》里的几篇论述，因为都是清人石成金综合论述养生保健的，故冠以“养生概说”。

长生秘诀自序

【说明】这是石成金为《长生秘诀》一书所作的自序。文中十之七八为他自己的亲身体会，颇有价值。但有些地方也宣扬了命运、鬼神与因果报应等消极思想。

寿虽天定之数，而人之所以能延者，德也。皇天无亲，惟德是辅^①，是德可回天之语^②，信非虚矣。善养生者，当以德行为主，而以调养为佐，二者并行不悖，体自健而寿命自可延长。

请以予身已验者言之。予甫离母胎^③，未一周岁即无乳，予母乃哺以糕粥。兹时也，食不知饱，离食则多啼。予母不得已，凡饮食多寡，悉听予意。无何^④，脾胃大伤，染成疴疾^⑤，百药不瘳^⑥，尪羸之极^⑦，骨瘦

如柴，不复人形。扬城^⑤幼科医家，敦请殆遍。即如黄尊素、仲胤乾诸公，皆袖手无策，惟令灌参汤听命而已。渐至危笃，仅存一息，奄奄待毙。时予上有二兄，不幸俱于襁褓^⑥潜亡^⑦。父又得予最晚，见复如此，忧惶终日，计无所出。乃思曰：惟德可延年。于是乎广行阴德^⑧，修桥修路，施袄施茶，又复送府县狱食者一年，天宁寺大众斋供者三遍，花费金钱，不一而足。又凡济人利物诸事，可行者即力行之。其后予病不药渐苏，稍进粥饮，调理略痊。予母每历说抚予之艰，受予之累，较他人何啻百倍^⑨。由此观之，若非力行实德，而专求乎药餌，恐予之余生早难保也。

其后予始六岁，予父望予成人，心怀甚急，命拜吕先生^⑩平怀训读。先生知予体质极弱，毫不严督，名虽读书，实则听予嬉戏。未几复得一晕厥之病，不时举发，发则四肢冰冷，人事不省，昏迷如死。但略犯饥寒劳动，或醉饱失中，一触即发。发必移日^⑪，非灌以参汤不苏。总之，因予先天不足，气血两亏，而至于此。因疗斯疾，苓术备尝^⑫，可作神农后身^⑬。欲求一效，难犹登天也。

光阴迅速，予年十五，父自吴归^⑭，特购王肯堂医书^⑮，名曰《证治准绳》，计八十本；又薛立斋所著《医案》四十本^⑯；并杂医书十数种。命予习此，谓可以保

己，又可以济人，一举而两益，计莫便于此者。予拜训之下，读书二载，见医理浩繁，而身病日增，加以贱性愚顽^①，倘学之不精而误世，不如不学，反为积德，于是弃去。然由此以往，医理〔少〕〔稍〕知，而调养诸法，触类亦明。凡修养之士，不问远近，执贽求授^②。经师友所传，不止十余人。兼之遇有寿养诸书，俱留心体习。究竟所授所见者，非涉繁难，即入幻诞，求其确当实效者，十仅一二耳。乃自十八岁时，凭予愚见，自加调养。凡心思色欲，以及饮食起居，莫不有法。行未三月，羸病潜消。方及一载，予向之虚弱者，今则壮实矣；向之不复人形者，今则瘦骨间稍稍肉生矣；精神日以爽健，虽冒饥寒，任劳苦，并无患矣。自十八岁至今二十余载，不但诸重病全无，即伤风、感冒、微疾，亦不沾体。此虽赖予调养之功，而究皆祖父之德荫^③，及神天之暗祐也^④。乃愈信德可延年之说，真确不诬矣^⑤。

惟予半生沉沦，书因病弱而废弃，体因病弱而疏懒，神思举动，总因病弱而痴拙愚朦，诚为可憾。因思世之或弱或病者不寡，安得天者尽皆寿^⑥，而弱者尽皆强乎？乃将独得之愚^⑦，已行实验之法，俚言直说^⑧，著书一册，明白坦易。大约书内所载，予之私愚浅见者，十中七八，其余二三，则收的验名言^⑨，而细加解晰者也^⑩，名曰《长生秘诀》。俾后之年老及病弱之人^⑪，尽知调

养诸法，非独免呻吟之苦，而寿命延长，定可永保矣。若少壮之时，即从予诸法，凡事留心节慎，可永免病患临身。虽日后年至耄耋^⑤，尚然耳聪目明，手足便利，享许多健康安乐之福。方知醒庵愚人有功于世者不少。若或专事调养，而不加意于德行，是知流而不知源，恐予所立诸法，未必便能胜天定之数也。

时康熙三十六年二月朔日醒庵愚人石成金天基撰并书。

注释

①惟德是辅：见《尚书·蔡仲之命》：“皇天无亲，惟德是辅”，意为上天对待众人并无亲疏之分，只有道德高尚的人才会得到它的辅佐。

②德可回天：言道德具有回天之力，即道德可以扭转人的命运。

③甫离母胎：即刚刚生下来。甫，刚才。

④无何：没有多久，指很短的时间。

⑤疴疾：即疴积，指小儿所患肠胃病。以面黄肌瘦，肚腹膨胀，营养不良，以及伴有慢性消化不良等症为主要特征。

⑥瘳(chōu)：指疾病痊愈。

⑦佹羸(wǎng léi)：指个子矮小瘦弱。短小曰佹，曲胫或突胸后仰之症亦曰佹。

⑧揚城：指江苏扬州市。

⑨襁褓(qiǎng bǎo)：本指包小孩用的布被布带之类。这里用来指代婴儿时期。

⑩阴德：指暗中施德于人。《淮南子·人间》：“有阴德者必有阳报，有隐行者必有昭名。”

⑪何啻(chì): 何止, 哪里只是。

⑫移日: 日影移动, 指较长的时间。

⑬笨术备尝: 笨术, 本指茯苓、白朮, 这里泛指各种药物, 言各种药物都尝遍了。

⑭可作神农后身: 古有神农尝百草而知医药之说, 作者借以比喻自己服药之多, 几乎可以和神农氏相比了。

⑮父自吴归: 指作者的父亲从苏州回来。苏州为古代吴国都城, 故名。

⑯王肯堂(公元1552~1639): 字宇泰, 江苏金坛人, 明代著名医学家。主要著作有《证治准绳》四十四卷, 还有《医镜》、《郁网斋笔尘》等书传世。

⑰薛立斋(公元1487~1559): 即薛己, 字立斋, 江苏吴县人, 明代著名医学家, 著述很多, 大部分收录在《薛氏医案》之中。

⑱贱性愚顽: 贱, 在此为作者自谦之称, 犹言我生性愚顽不灵。

⑲执贽(zhì)求授: 持着财礼请求传授养生方法。古代初次拜见老师或长者所送的礼物叫贽或贽见。

⑳德荫: 旧时称祖先的功劳给子孙带来的好处为德荫。

㉑神天之暗祐: 这是一种迷信的说法, 意即天地鬼神会暗暗地保佑或庇护。

㉒不诳: 不虚假, 不是欺骗人的。

㉓安得天者尽皆寿: 怎样使得短命的人都变得长寿。安, 疑问代词, 怎么。

㉔独得之愚: 即独得之愚见, 也就是个人的见解, 这里是一种自谦的说法。

㉕直言直说: 即用最通俗的语言率直地说出来。

㉖的验名言: 指确有实效的论述。

㉗细加解晰: 即详细地加以解释, 使之明白易懂。

②俾：使。

③耄耋(mào dié)：八九十岁曰耄，七八十岁曰耋，这里泛指七八十岁的老人。

长 寿 易 得

【说明】要想长寿，既要具有良好的思想道德修养，又必须讲究摄生保健的方法。

寿命延长，都在各人自己修为，细看袁了凡《立命篇》①，甚是详悉矣。今人动辄以古人禀质强盛②，所以每多长寿。殊不知今人之中，得长寿者甚多，因各居一方，何能遍知？他处不必具论，且如吾扬③，予之目见者，李应麟一百一十四岁，徐正芳，胡若显，年俱百岁之外。其余八九十岁，是皆泛常颇多④，又不足数矣。曾节久钦奉皇恩⑤，颁有养老粟帛之赐。各首有司汇报八九十岁老人，不知几千万，即寿过百岁者，亦在在俱不乏了。可知长寿，亦最易得而不难。但寿命延长，俱在人自修为全，不系于古今之禀气不及也。设或强秉之人，任意亏损，寿可保乎？不可保乎？

大抵求寿之法，予约有二条：一在存心仁厚，一在起居保养。此二者若阴阳表里，缺一不可。（选自《救命针》）