

福
寿
丹
书

珍本医籍丛刊



(京)新登字027号

责任编辑 刘振远

封面题字 郭志均

图书在版编目(CIP)数据

福寿丹书 七卷/(明)龚居中撰; 广诗等点校. —北京: 中医古籍出版社, 1994

(珍本医籍丛刊/傅景华主编)

又名: 万寿丹书

ISBN 7-80013-531-4

I. 福… II. ①龚… ②广… III. ①治法(中医)-气功②气功-治法(中医)③养生专著-气功④气功-养生专著
IV. R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(94)第00382号

中医古籍出版社出版(100700北京东直门内北新仓18号)

新华书店总店科技发行所

河北省定兴县印刷南厂印刷

787×1092毫米 32开本 8.75印张 196千字

1994年10月第1版 1994年10月第1次印刷

印数: 0001~5000

ISBN 7-80013-531-4/R·528

定价: 9.60元

珍本医籍丛刊

名誉主编 薛清录

主 编 傅景华

副主编 徐岩春 杜杰慧

特约编审 (以姓氏笔画为序)

王 琦 王文治 王玉英 王庆其

王者悦 王树芬 白永波 冯晓菲

朱占瑞 伊广谦 孙光荣 严康维

李 宁 李生绍 李宝顺 李振东

何厚夫 吴大真 傅景春 谢 先

出版说明

为发掘整理祖国医学宝藏,抢救行将失传的孤善本医籍,中医古籍出版社自1983年以来,影印出版了大型系列丛书——《中医珍本丛书》,其中包括了从经典理论、临证诊疗,到中药、方剂、气功、养生等各个方面的论著。过去,由于这些图书版本稀珍、收藏甚秘,一般读者根本无法得见,如今使众多有较大学术价值和文献价值的孤本秘籍化身千百,广为流传,从而受到中医学学术界和国内外广大读者的热忱欢迎。

但是,在数以千计的孤本秘本或流传较少的中医古籍中,也有一部分由于纸脆字脱、内页破损,或因手抄墨渝、版式特异而不适于影印者。为了抢救这一部分珍贵古籍,我社又编辑了《珍本医籍丛刊》,对这些古籍版式的原文,进行了标点和简单校注工作后,排印出版。此外,对于部分版本珍贵而尚未排印出版的名著,由于医疗、教学和科研工作的需要,亦收入本丛书,以满足广大中医工作者的需求,促进中医学学术的普及和提高。

迄今为止,该丛书已出版40余种,广大读者纷纷来信询问,我们认为有必要对一些普遍性的问题作如下说明:

由于社会和历史的原因,在部分医籍中夹杂着一些不妥当的说法,甚至有极少数封建迷信,或不科学的内容,亦有部分论述暂时还不能为已知的现代科学理论所解释。但我们的任务是抢救中医孤、善本古籍,需要保持这些古籍的完整性,并全面、准确地反映古代医籍的原貌,以便进行科学研

究。所以，对少数上述内容均不宜作改动或删除，希望读者能够正确对待，去其糟粕，取其精华，用科学的思想和方法加以吸收和利用。

本丛书中载有大量的方剂，其中不乏简便效验良方。很多医务工作者在临证运用后，反映能应手起效，立起沉痾。但由于病有阴阳表里之分，证有虚实寒热之别，又体质皆殊，天时各异，故书中方剂不可能对同一种症状完全适用。况且，某些方剂尚需进行严格地科学研究及反复地临床验证。因此，在选用书中所载方剂时，必须依照中医的基本理论、辨证施治，灵活化裁。而广大患者更应该在有经验的医师指导下遵嘱使用，决不能在不懂医理的情况下，盲目试验。否则，简单地按图索骥，依方套病，犹如削足适履，必然难以取效，甚至会出现意外事故。

我国地大物博，历史悠久，中药品种繁多，来源广泛。社会的发展及地域的差异，造成古代医籍中的药品有正名、别名、俗名之别，部分中药品种的名称，今日已废除不用，药典上亦无明确记载。此外，度量衡制度古今差异较大，致使某些药品的应用剂量在各个历史时期有所不同，医务工作者在使用时均应根据今制药物常用剂量灵活掌握，切忌生搬硬套。

目前，我社正在有计划地编辑出版《珍本医籍丛刊》，并进一步重新组织了现任编辑队伍，以确保抢救中医孤本古籍工作的顺利进行，从而为振兴中医，造福人类，做出更大的贡献。

中医古籍出版社

1989年10月

前 言

《福寿丹书》共七卷，为明代养生专著，成书于明天启四年（1624年）。内容包括：一福安养篇，主要阐述衣、食、住、行、宜忌与长寿之关系；二福延龄篇，载诸仙修炼图势及秘诀；三福服食篇，录有关抗老防衰、益寿延龄之食疗、食养方；四福采补篇，介绍吕祖采补延年秘篆与房中养生至要；五福玄修篇，授气功、炼丹之术，乾坤交媾之法；六寿清乐篇，宣传清乐之乐；脏腑篇，论述脏腑对人体之重要性与保护之方。

“龚君博极群书，集名家群玉，类成一册”。从七个方面系统阐述了养德养气是福寿之源的至理。主张“日用饮食之中，适其宜、慎其动、节其用”，“知生而知患之所由，剖颓龄之源，而知延龄之道”。力戒“神情消于酒色，视听惑于歌舞”。各篇之后附有奇方。祛病延龄炼功部分，以简要文字，说明各种姿势和动作方法，治何疾病，并绘图示范。文图对照，易于学习。全书内容丰富，是一部研究养生学的主要文献之一。

本书明天启四年初刊时名《福寿丹书》（一名《五福万寿丹书》）为六卷本。篇目有“安养篇、延龄篇、服食篇、采补篇、玄修篇、清乐篇”。后于崇祯三年修订时，删去了“玄修篇”和“清乐篇”，增补了“脏腑篇”，取名《万寿丹书》五卷本。

此次以明天启本为底本点校整理，以崇祯本、道光本等

作参校本，并补入“脏腑篇”，成为现在最完整的七卷本。

为保存原书本来面貌，对不科学之处未予删节，请读者鉴别。凡书中有疑问或错误之处均在书下注释。繁体字、异体字径改不注，原书因竖排而题作“右”者，今悉改作“上”。原书无目录，点校时予以重新编目。

作者龚居中（？—1646），字应圆，号如虚子，寿世主人。明医家。豫章云林（今江西金溪县）人。擅长内、外、妇、儿各科，尤精于诊治肺癆。积临床经验，于1630年撰成《痰火点雪》四卷。另著有《外科活人定本》四卷、《外科百效全书》、《女科百效全书》、《小儿痘疹医镜》、《幼科百效全书》等书。

点校者

1993年12月

福寿丹书序一

盖闻福不可以苟得，寿不可以幸致，岂天之啬于人哉，实人之自畜耳。何也贫穷拂郁者，固无所得福。即富贵荣显者，又以享用大过而不能得全福。辛勤征逐者，固无由致寿。而安居清逸者，又以利欲攫神而不能致寿。此福寿之萃于人者不多见也，其知惜福保寿者乎。何谓惜在养德，在寡取。无害人之心，即是养德；无利己之念，即是寡取。而其要求于存心□□□□□□□□□□□□□□□□①是窒欲，不溺情于天治，即是取□□其要先于养气，此福寿之丹所由作也。予友应圆龚君，博极群书，雅擅名物，其以应圆为号，盖真有执圜中以应无穷者。兹集名家群玉，类成一册，名曰《福寿丹书》。而分其类曰安养者，所以示知，生而知患之所由则生可长保而养斯安。曰延龄者，所以示颓龄之源，而知延之之道，则颓无由致而龄可延。至若服食之方，人皆习为日用之常，而不知杯酒鸩毒，枕席□人皆以为糟粕。盖乃采补之□人皆视为纵欲之符，而不知生门死户，火龙水虎。则采补为唾余矣。其曰玄修，虽非众好，结慕道之士，遍求弗得其要领，而此篇独穷其旨趣，身铅心汞定水慧火，片响可以凝结，触目而自豁然矣。《清乐》一篇，尤为顶针盖世，人知鲜衣美食，歌童舞女，撞钟击鼓之为乐，而不知色令目盲，音令耳聋，味令口爽，孰与夫逍遥彝鼎图史之间，怡情风月山水之趣，倦则一榻侣羲皇，行则朗吟宽岁月，自非应圆君特标其旨，阐其玄。而大同之世，人何由知福之得寿之所由致

哉。录成后示予属予弁予，愧道未甚得其真筌，何敢肆焉侈谈。第交其人，见其书不觉心旷神怡，凛然而有得也。且得拜应圆，茅塞之开矣，又何敢无说而处此，聊书数语以赠，庶域中有大观当不以予言为谬矣，谨为序。

天启甲子仲夏上浣银台文林郎笱

阳伯受放 枯拜书

①□，原缺，下同。

序 二^①

予亦吏隐者，寓迹簿书，栖心溟滓，退食自公，委蛇多暇，辄辟静室以居，伏读养生家言，恍然而悟；原与孟氏《养气篇》互相发明。其所云“喉息踵息”，即孟氏旦气夜息之说是也。此理不分仙凡，宁分宦隐。尝偶句云：着意寻丹，静中欲动，玄犹俗；因时觅息，忙里偷闲，吏亦仙。非敢妄意神仙幻化，实欲证孟氏家法耳。忽抽架上编阅之，为《万寿丹书》，所论精气神三宝，及内外、铅汞、吐纳、调息之说甚备。循其姓氏，则龚生应圆，且为同梓云林人，随自诧云：里有异人，三十年而不遇，果藏形灭影之徒欤！而梓里不以名著，时托迹漫游于秣陵、维扬间，与诸名公相订正。动以岁月计，多方踪迹，终不可得。迹来建南客有至自潭城者，为予道：书林里一人颇崎，似儒流，亦似散人，似大医王，又似玄宗主，包涵无垠，莫可名状。予心知其为应圆也。已物色之，果然，爰招至署中，与宾泰曲星辈纵横辨析，娓娓如峡泉不竭。始知应圆初习举子业，能属文，髫年善病，因弃而学医。医固儒术也，儒者，善养气，不讳言玄门，于是究心丹诀，漆叶青黏，较《黄庭内景》等无有二。大率其书多根抵于儒，故识正大而说平易，不为鉴空语怪荒谬难行之事，以诳世愚俗，且哀众生夭扎^②汲汲，欲引之长年，意孔嘉矣。而书复朗然开涂，雅俗共晓，不必问蠅与鸡，一见可决是非，仁心而

①序二，为《万寿丹书》崇祯本之总序，据崇祯本补。

②扎，疑为“札”之误。

济以仁术者乎！夫二十三家，各有一子训，同时并到，为是形到，为是神到，乃知人人有仙骨，人人有真丹，自有而不自认，不得不取诸方士以证之。试按入门之法与究竟之方，则应圆其最著矣。予既喜其发覆，适谐夙好，兼欲并跻一世于仁寿而无从，必假此为津梁，奚敢私诸蔡帐，故为鉴定，序行之。

崇祯庚午岁长至日

赐进士 中奉大夫 福建布政使司 右布政使前按察司
按察使 钦差整饬建南兵备 奉敕督理通省粮饷道 酉戌乡
会同考试官虞桂绍龙撰。

序 三^①

始皇入海求神仙之药，古今谬之，虽然岂谬也哉。帝亦聪明之主也，岂智不若后人，而固漫信方士也者。盖修仙实有三等，有天仙，有水仙，有地仙。天仙之道，能变化飞升也，惟上士能学之。以身为铅，以心为汞，以定为水，以慧为火，在片晌之间，可以凝结，十月成胎，本无卦爻，亦无斤两，可以心传之。水仙之道，能出入隐显也，在中士可学。以气为铅，以神为汞，以午为火，以子为水，在百日之间，可以混合，三年成象，虽有卦爻，亦无斤两，可以口传之。地仙之道，能留形住世也，即庶士皆可以学。以精为铅，以血为汞，以肾为水，以心为火，在一年之间，可以融结，九年成功，既有卦爻，又有斤两，故以文字传之。善度人者，取其皆可以学者言焉，而后其说可以久存而不废其道，可以济世而不误。凡此非关吏之臆言得之泥丸所论者，如是迄今执《万寿丹书》所论而证之，实千载而一符，然后知此道原不谬妄，亦人所以求之者，未得真实涂^②径耳，请以是书告之。

辛未季春闽关首吏里人郭之祥漫言于潭阳公署

①序三：为崇祯本《万寿丹书》之序，据崇祯本补。

②涂，疑为“途”。

序 四^①

夫旗常竹帛都温席厚缘身而有也，身又缘生而有者也。惟上古至人，淡于一切声色，游娱不妄作劳，以故不谙黄白抽添之旨，年法亦逾期颐。乃今不然，以酒为浆，嗜欲如狂，七情柴其内，万事桎其外，醒之以飞扬幻妄，俱属无益之伎俩，而懵懵也。是奚异青蝇嗜汁以忘溺，游蜂恬蜜以丧命，粉蝶恋花以断魂哉！又焉望其如熊之伸，鸟之导，以自引其寿考哉！无他。龙虎、汞铅、卦爻、斤两之术不明，虽欲诱进其奚从焉。家应圆业儒攻医，于《参同》、《悟真》诸奥义，妙有契授，桂馥云方伯尝折节之。既镌其所撰《万寿丹书》行世，复邮寄囑予序之，夫予即序哉！展转宦途，唯是国计民生，梦寐纓宁，即耳而提之曰：此夫黄白抽添也，熊伸鸟导也，龙虎汞铅卦爻斤两也，茫不省为何物，毋论弗能言，即言矣，亦隔靴搔痒而已。第此深信之而不疑者，自谓序应圆书独无愧何也？尝征之于屠肆矣。盛暑铄金，猪羊肉食最已腐，醃以腌之，则经久可以不败，况于以宜身益命之大道吐纳于己，而有不令人长生久视耶！请与尊厥生者，共宝惜之。

鉴猩龚廷献书

^①序四，原为崇禎本之序，今据该本补。

目 录

- 安养篇引…………… (1)
- 一福 安养篇………… (2)
- 居处…………… (2)
- 饮食…………… (5)
- 调摄…………… (10)
- 按摩…………… (11)
- 啬神…………… (14)
- 暖气…………… (17)
- 保形…………… (20)
- 附发汗愈病五
 形图…………… (22)
- 节欲…………… (28)
- 养老…………… (29)
- 戒忌…………… (31)
- 延龄篇引…………… (36)
- 二福 延龄篇………… (37)
- 功药 (附诸仙练
 功图) …… (37)
- 籀图式、二图式、
 三图式………… (87)
- 三样图器总论… (88)
- 神仙接命秘诀… (89)
- 河图数…………… (89)
- 附调气治诸
 病法…………… (91)
- 水潮除后
 患法…………… (91)
- 起火得长
 安法…………… (91)
- 梦失封金
 柜法…………… (91)
- 形衰守玉
 关法…………… (91)
- 鼓呵消积
 滞法…………… (92)
- 兜礼治伤
 寒法…………… (92)
- 叩齿方无
 病法…………… (92)
- 观升鬓不
 班法…………… (92)
- 运睛除眼
 害法…………… (93)
- 掩耳治头

- | | |
|------------------|---------------------|
| 眩法…………… (93) | 附张三峰祖师玄 |
| 托踏应无 | 要篇摘锦…………… (104) |
| 病法…………… (93) | 附穴名要览…………… (107) |
| 搓涂自驻 | 服食篇引…………… (108) |
| 颜法…………… (93) | 三福 服食篇…………… (109) |
| 闭摩通滞 | 服食…………… (109) |
| 气法…………… (94) | 去三虫方…………… (109) |
| 凝抱固丹 | 天门冬膏…………… (109) |
| 田法…………… (94) | 服地黄…………… (109) |
| 淡食能多 | 服黄精方…………… (110) |
| 补法…………… (94) | 服乌麻…………… (110) |
| 无心得大 | 饵柏实…………… (111) |
| 还法…………… (94) | 饵松子…………… (111) |
| 运识五脏升 | 彭祖服松脂方… (111) |
| 降法…………… (95) | 服茯苓酥…………… (111) |
| 动功六字延 | 服杏仁法…………… (112) |
| 寿诀…………… (95) | 服杏仁酥…………… (112) |
| 修身秘旨…………… (96) | 服莲肉粥…………… (112) |
| 第一篇行功 | 服芡实子粥…… (113) |
| 指引…………… (97) | 服薏苡仁粥…… (113) |
| 第二篇静坐 | 服楂梨膏…………… (113) |
| 功夫…………… (99) | 服桂花饼…………… (113) |
| 附葛仙周天火候 | 服梅酥饼…………… (113) |
| 诀法…………… (99) | 服法制人参膏… (113) |
| 附葛仙金液还 | 服菖蒲酒…………… (113) |
| 丹诀…………… (102) | 服枸杞酒…………… (114) |

服法制枸杞…… (114)
子方…… (114)
服五加皮酒…… (114)
服菊花酒…… (115)
服菊丸…… (115)
服紫苏子酒…… (115)
服固本酒…… (115)
神仙大补酒…… (115)
三仙延寿酒…… (116)
延龄聚宝酒…… (116)
服猪肚羹…… (117)
服猪腰粥…… (117)
服牛乳方…… (117)
取牛乳方…… (118)
常服牛髓膏…… (118)
服牛髓膏…… (118)
服羊头蹄方…… (119)
服猪肪羊肝…… (119)
服羊肉粥…… (119)
服羊脊髓粥…… (119)
服羊五脏方…… (120)
服斑体…… (120)
服耆婆汤方…… (120)
服蜜饵方…… (121)
服油柑方…… (121)
服乌麻脂方…… (121)

饵云母水方…… (121)
辟谷四仙方、茯苓饼…… (122)
防俭饼…… (122)
观音辟谷丹…… (123)
大黄芪丹…… (123)
太极丸…… (124)
八制茯苓丸…… (124)
长春广嗣丹…… (125)
补肾种子黑发乌须奇方…… (126)
二仙十八宿延年益寿神丹…… (126)
延年益寿不老丹…… (128)
任太史秘传延寿方…… (129)
益寿延年不老丹…… (129)
少阳丹…… (130)
老龙丸即固精还元丹…… (130)
黑发乌须方…… (130)
神妙乌须方…… (131)
乌须固齿散…… (131)
乌须黑发神

- 仙梳…………… (131)
 换须妨白方………… (132)
 长发方…………… (132)
 生眉方…………… (132)
 打阳起石法………… (132)
 打灵砂法…………… (133)
 制真汞丹法………… (133)
 采补篇引…………… (134)
 四福 采补篇………… (135)
 吕祖御敌既济…………
 真经…………… (135)
 吕祖采补延年…………
 秘篆…………… (138)
 碧霞采补长生…………
 秘要…………… (145)
 三峰采战秘诀………… (149)
 戒忌十段锦………… (150)
 素女论…………… (151)
 投好得人…………… (152)
 阴中八遂…………… (152)
 交合九势…………… (152)
 锁关十要…………… (153)
 男子六错…………… (154)
 女子五迷…………… (155)
 四季养性…………… (155)
 子午进火……………
 运火…………… (158)
 精妙要机…………… (156)
 玄关要言…………… (156)
 刘海蟾玉泉无…………
 泄歌…………… (157)
 秘旨鸪鹤天………… (157)
 种子之法…………… (157)
 汉钟离老祖阴…………
 阳二仙丹…………… (158)
 吕纯阳却病乌须…………
 延年仙茶方………… (159)
 玄修篇引…………… (162)
 五福 玄修篇………… (163)
 止念第一…………… (163)
 采药第二…………… (163)
 识炉鼎第三…………… (164)
 入药起火第四………… (164)
 坎离交姤第五………… (164)
 乾坤交姤第六………… (164)
 攒簇火候第七………… (165)
 阳神脱胎第八………… (166)
 忌神合虚第九………… (166)
 内丹三要…………… (167)
 玄牝图…………… (168)
 火候图…………… (169)
 玄牝…………… (169)