

類修要訣

珍本醫籍丛刊



类修要诀

附 摄生要义

〔明〕胡文焕编

孙春芳点校

中医古籍出版社

责任编辑：杜杰慧

封面设计：原鲁平

珍本医籍丛刊

类修要诀

附摄生要义

〔明〕胡文焕 编

孙春芳 点校

中医古籍出版社出版

（北京东直门内北新仓18号）

北京通县潮白印刷厂印刷

北京市新华书店发行

787×1092毫米 32开本 2.375印张 51千字

印数：00001—9000

1988年5月第1版 1988年15月第1次印刷

统一书号：14249·0176 定价：0.52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；或因版本装式，古今异轨，因而不适于影印。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

本书为《新刻类修要诀》(上、下)、《新刻类修要诀续附》及《新刻摄生要义》之合订本。据中国中医研究院图书馆藏明万历二十七年虎林胡氏文会堂刊本校点排印。

《新刻类修要诀》(上、下卷)及《新刻类修要诀续附》为胡文焕所编。胡文焕,字德甫,号全庵,一号抱琴居士,明钱塘人,生卒年月未详。他在序中指出:“人之有生孰要哉,要莫过于全此生也。全此生孰要哉,要莫过于修此身也。”因而“于暇日采其摄修之法”,“编辑成书,目为《类修要诀》”,并“分其类,使之便于览”。书中所收集摄生之法,大凡以歌、赋形式记载,诵之朗朗上口,通俗易记。其内容甚为丰富,上卷论述了“养心”、“戒怒”等,下卷主论“导引”、“胎息”等,而《新刻类修要诀续附》则主要阐述津、精、气对人体的重要性。从饮食的宜忌,起居调摄,情志的节制到性生活的宜忌,调息运气,导引按摩,药物的使用等,无不述及。故对于保健防病、养老延寿有一定的参考价值。

《新刻摄生要义》为河滨丈人所著。“河滨丈人为谁?”,据本书后序知“大司马浚川公也”,余未详。作者认为“调息、摄性、缓形、节欲,乃人理之隐诀,性命之枢机焉”,故“自壮年以來,颇讲此术,缘动达形,缘虚达气,下不著伎,上不泥仙”,因而“摄生之秘,超然有得,乃会综群文,论取要旨,以著论十篇”。这十篇是“存想”、“调气”、“按摩”、“导引”、“形景”、“饮食”、“居处”、“房中”、“四时”、“杂忌”,其从不同角度论述了延年益寿的具体方法及摄生宜忌。

由于该书限于历史条件,其中除养生内容外,还有许多地方反映了道家的思想,在校点时已删节了《类修要诀》“长生引导歌”以下与房中术有关的“钱九华山人金锁歌”、“起阳诀”、“散精诀”、“交媾诀”、“固精诀”、“螽斯秘诀”、“采产芝田歌诀”、“采战六字延生歌诀”、“采战举要歌诀十二首”、“吕纯阳祖师可惜许歌”等,但仍可能存在一些问题,希望读者取其精华,弃其糟粕,为己所用。

本书可供研究学习养生学说、老年病防治及健身益寿的广大读者参考。

中医古籍出版社

一九八六年六月

目 录

新刻类修要诀

类修要诀序·····	(1)
新刻类修要诀卷上·····	(1)
孙真人卫生歌·····	(1)
陶真人卫生歌·····	(3)
孙真人枕上记·····	(4)
孙真人养生铭·····	(5)
戒怒歌·····	(5)
抱一子逍遥歌·····	(5)
养心要语·····	(6)
养身要语·····	(7)
养生要诀·····	(7)
吕纯阳祖师未生诗·····	(7)
逍遥子导引诀·····	(7)
钟离祖师八段锦导引法·····	(10)
许真君引导诀·····	(10)
长生引导歌·····	(11)
新刻类修要诀卷下·····	(12)
张紫阳真人金丹四百字(内外丹注)·····	(12)
吕纯阳祖师三字诀·····	(17)
吕纯阳祖师百字碑·····	(18)
崔公入药镜(了真子注)·····	(18)
吕纯阳祖师敲爻歌·····	(22)

吴尊师大道歌	(25)
丘长春真人青天歌(混然子注)	(25)
注解金谷歌(附诗三首)	(29)
萧紫虚橐籥歌	(32)
重阳祖师坐忘铭	(32)
胎息铭	(33)
马自然金石诰	(33)
李清庵太极颂计(计二十四章)	(33)
新刻类修要诀后言	(36)
心丹歌	(36)

新刻类修要诀续附

太清中黄胎藏论略	(38)
李真人长生一十六字妙诀	(43)
胎息秘要歌诀	(44)
闭气歌诀	(44)
布气与他人攻疾歌诀	(44)
六气歌诀	(44)
调理津液歌诀	(45)
服气饮食所宜歌诀	(45)
服气饮食杂忌歌诀	(45)
休粮歌诀	(45)
慎守歌诀	(46)
九载功变歌诀	(46)
去病延年六字法	(46)
四季却病歌	(48)
许真君暗铭注	(48)
杨少师神仙起居法	(49)

新刻摄生要义

摄生要义序·····	(51)
存想篇·····	(52)
调气篇·····	(54)
按摩篇·····	(55)
导引篇·····	(56)
形景篇·····	(58)
饮食篇·····	(60)
居处篇·····	(61)
房中篇·····	(62)
四时篇·····	(64)
杂忌篇·····	(66)
摄生要义后序·····	(68)

新刻类修要诀

类修要诀序

钱塘胡文焕德父撰

人之有生孰要哉，要莫过于全此生也。全此生孰要哉，要莫过于修此身也。于是玄门有修真之说，实吾儒修身之理一也。矧其间，慎寒暑，节口腹，养性情，寡嗜欲，而尤修身之要者哉。且夫欲全此生，人心之所同然，然未有不修其身而能全此生者也。苟有以昧之是，何异愿凉而执热乎。噫！人心既欲全此生，则其惧死也必矣。故修真之说易为动之，无惑乎舍本求末，舍近求远，舍易求难，种种为无益之举也。余既有感于中，而复为多病所楚，妄希全生。敢曰无之第，惧蹈夫无益之举耳，故于暇日采其摄修之法，当于理而切于人者，编辑成书，目为《类修要诀》。内非歌诀，虽要而不录者，又取便夫记诵也。盖修门之端不一，余固编辑之而分其类，使之便于览，而知所趋矣。乃复等之，以自本而末，自近而远，自易而难者何哉？亦欲使世之为全生计者，不为易动所惑，躐等妄行而至于无益已也。试举其要者而先行之，非惟合于吾儒修身之理，即自此而全生之效，庶亦为可获矣。倘未能合夫彼而惟徒务诸此，是虽生犹弗生也，奚益之有哉。此又余之深意存焉，世之论修者悟此而知虽死犹生之道，不以儒玄为二途，则余是书或有小补，余不佞谨序。

秣陵陈邦泰大来书

新刻类修要诀卷上

明·钱塘胡文焕德父编辑

孙真人卫生歌

天地之间人为贵，头象天兮足象地。父母遗体宜宝之，箕裘五福寿为最。卫生切要知三戒，大怒大欲并大醉。三者若还有一焉，须防损失真元气。欲求长生先戒性，火不出兮神自定。木还去火不成灰，人能戒性还延命。贪欲无穷忘却精，用心不已失元神。劳形散尽中和气，更仗何能保此身。心若大费费则竭，形若大劳劳则怯。神若大伤伤则虚，气若大损损则绝。世人欲识卫生道，喜乐有常嗔怒少。心诚意正虑自除，顺理修身去烦恼。春嘘明目夏呵心，秋晒冬吹肺肾宁。四季长呼脾化食，三焦嘻却热难停。发宜多梳气宜炼，齿宜数叩津宜咽。子欲不死修昆仑，双手揩磨常在面。春月少酸宜食甘，冬月宜苦不宜咸。夏要增辛宜减苦，秋辛可省但教酸。季月少咸甘略戒，自然五脏保平安。若能全减身康健，滋味偏多无病难。春寒莫放绵衣薄，夏月汗多宜换著。秋冬衣冷渐加添，莫待病生才服药。惟有夏月难调理，伏阴在内忌冰火。瓜桃生冷宜少餐，免至秋来成疟痢。心旺肾衰宜切记，君子之人能节制。常令充实勿空虚，日食须当去油腻。大饱伤神饥伤胃，大渴伤血多伤气。饥餐渴饮莫大过，免至膨脝损心肺。醉后强饮饱强食，未有此身不生疾。人资饮食以养生，去其甚者将安适。食后徐行百步多，手搓脐腹

食消糜。夜半灵根灌清水，丹田浊气切须呵。饮酒可以陶情性，大饮过多防有病。肺为华盖倘受伤，咳嗽劳神能损命。慎勿将盐去点茶，分明引贼入肾家。下焦虚冷令人瘦，伤肾伤脾防病加。坐卧防风来脑后，脑内入风人不寿。更兼醉饱卧风中，风才着体成灾咎。雁有序兮犬有义。黑鲤朝北知臣礼。人无礼义反食之，天地神明终不喜。养体须当节五辛，五辛不节反伤身。莫教引动虚阳发，精竭容枯病渐侵。不问在家并在外，若遇迅雷风雨大。急须端肃畏天威，静室收心宜谨戒。恩爱牵缠不自由，利名紫绶几时休。放宽些子自家福，免致中年早白头。顶天立地非容易，饱食暖衣宁不愧。思量无以报洪恩，晨夕焚香频忏悔。身安寿永福如何，胸次平夷积善多。惜命惜身兼惜气，请君熟玩卫生歌。

陶真人卫生歌

世言服灵丹饵仙药，白日而轻举者，但闻而未见也。至于运气之术，甚近养生之道，人禀血气而生。故《摄生论》云：摄生之要在去其害生者，此名言也。予所编此歌，盖采诸家养生之要，能依而行之，则获安乐。若尽其妙，亦长生之可觐。今著其歌千左：万物惟人为最贵，百岁光阴如旅寄。自非留意修养中，未免病苦为心累。何必餐霞饵火药，妄意延龄等龟鹤。但于饮食嗜欲间，□□甚者将安乐。食后徐徐行百步，两手摩胁并腹肚。□更转手摩肾堂，谓之运动水与土。仰面□呵三四呵，自然食毒气消磨。醉眠饱卧俱无益，渴饮饥餐犹成多。食不欲粗并欲速，只可少餐相接续。若□一饱顿充肠，损气伤脾非汝福。生餐粘腻筋韧物，自死性牢皆勿食。馒头闭气宜少餐，生脍偏招脾胃疾。鲊酱胎卵兼油腻，陈臭腌

菹尽阴类。老衰莫欲更餐之，是借寇兵无以异。炙燂之物须冷吃，不然损齿伤血脉。晚食常宜申酉前，向夜徒劳滞胸膈。饮酒莫教令大醉，大醉伤神损心志。渴来饮水兼啜茶，腰脚自兹成重坠。尝闻避风如避箭，坐卧须当预防患。况因食后毛孔开，风才一入成瘫痪。视听行坐不必久，五劳七伤从此有。人体亦欲得小劳，譬如户枢终不朽。卧不厌馥觉贵舒，饱则入浴饥则梳。梳多浴少益心目，默寝暗眠神晏如。四时惟夏难将摄，伏阴在内腹冷滑。补肾汤药不可无，食物稍冷休哺啜。心旺肾衰何所忌，特忌疏通泄精气。寝处尤宜绵密间，宴居静虑和心气。沐浴盥漱皆暖水，卧冷枕凉俱勿喜。瓜茹生菜不宜食，岂独秋来多疟痢。伏阳在内三冬月，切忌汗多泄阳气。阴雾之中无远行，暴雨震雷宜速避。不问四时俱热酒，太热不须难入口。五味偏多不益人，恐随脏腑成灾咎。道家更有颐生法，第一令人少嗔恶。秋冬日出始求衣，春夏鸡鸣宜早起。子后寅前寝觉来，瞑目叩齿二七回。吸新吐故无人悟，咽喉玉泉还养胎。热手摩心熨两眼，仍更揩擦额与面。两指时将摩鼻茎，左右耳根筌数遍。更能干浴遍身间，按胛时须扭两肩。纵有风劳诸冷症，何忧腰背复拘挛。嘘呵呼嘻吹及咽，行气之人分六字。果能依用口诀中，新旧有痼皆可治。声色虽云属少年，稍知桎节乃无愆。闭精息气宜闻早，莫使羽苞火中燃。有能操履长方正，于名无贪利无竞。纵向歌中未能行，百行周身亦无病。

孙真人枕上记

侵晨一碗粥，晚饭莫教足。撞动景阳钟，扣齿三十六。大寒与大热，且莫贪色欲。醉饱莫行房，五脏皆翻覆。火艾

慢烧身，争如独自宿。坐卧莫当风，频于暖处浴。食饱行百步，常以手摩腹。莫食无鳞鱼，诸般禽兽肉。自死禽与兽，食之多命促。土木为形像，求之有恩福。父精母生肉，那忍分南北。惜命惜身人，六白光如玉。

孙真人养生铭

怒盛偏伤气，思多太损神。神疲心易役，气弱病相萦。勿使悲欢极，当令饮食均。再三防夜醉，第一戒晨瞋。夜静鸣云鼓，晨兴嗽玉津。妖邪难犯己，精气自全身。若要无诸病，常须节五辛。安神当悦乐，惜气保和纯。寿夭休论命，修行本在人。若能遵此理，平地可朝真。

戒 怒 歌

君不见，大怒冲天贯斗牛，擎拳嚼齿怒双眸。兵戈水火亦不畏，暗伤性命君知否；又不见，楚伯王周公瑾，疋马乌江空自刎。只因一气殒天年，空使英雄千载忿。劝时人须戒性，纵使闹中还取静。假若一怒不忘躯，亦至血衰生百病。耳欲聋又伤眼，谁知怒气伤肝胆。血气方刚宜慎之，莫待临危悔时晚。

抱一子逍遥歌

人言晚饭少吃口，享年直到九十九。我今一百又三岁，晚饭越多越寿久。日间乳饼粥三顿，一顿两碗无余剩。缓足徐行百步多，双手摸肚往下运。临卧两碗山药粥，煮熟红枣

二十六。油盐炒栗十三双，雄吞大嚼才压足。未到五更心上饿，糖煮秋梨吃一个。翻来复去睡不着，老来还要少年货。太便坚润小便长，精神矍铄骨筋强。有时矜持学检束，有时叫跳任猖狂。子前午后正好修，心君常静肾常兜。牙齿常叩耳常按，手常辘轳脚常勾。面皮呵手勤勤摸，脐腹换手勤勤擦。眼珠常转口常闭，唾津常咽胜服药。脚底涌泉时常摩，腰眼肾腧时常搓。头颈常转肩常耸，鼻吸常调不嫌多。夜间守定泥丸宫，日间守定脐腹中。行住坐卧无间断，丹田里面暖溶溶。锁住心猿不敢劣，拴住意马不敢蹶。守住庚申不敢犯，固住元阳不敢泄。年来又长坚固子，两膀两肘皮肤里。不疼不痒如铁石，佛家舍利子可比。一阴一阳之谓道，此语在人元切要。阴阳乖戾疾病生，阴阳翕合真玄妙。齿落更生世罕有，一二十里不惮走。嘉穀佳蔬十数样，杂东杂西不离口。背不负重腰不痛，眼不昏花耳不聋。三花已聚顶门上，五气复朝元海中。半夜元神常放光，皮肤滋润不生疮。贪嗔痴绝性天定，精气神全骨肉香。寿筋鲑背身有之，半夜肾囊如荔枝。外肾有时不见了，想归内窍筑丹基。子子孙孙三十七，习诗习春兼学易。杼朱拽紫有定命，偃红倚翠无虚日。我先每寻安乐法，逢人常结喜欢缘。吟风咏月偿吾债，随时保重学延年。人人呼我陆地仙，曾炼先天与后天。铅汞相投丹易就，住世延年五福全。修真事件虽然多，其间作用赖黄婆。人衰人补真妙诀，听我长生逍遥歌。

养 心 要 语

笑一笑，少一少。恼一恼，老一老。斗一斗，瘦一瘦。让一让，胖一胖。

养身要语

元气实，不思食。元神会，不思睡。元精足，不思欲。
三元全，陆地仙。

养生要诀

无劳尔形，无摇尔精，无动尔神，乃可长生。

又：发宜多栉，手宜在面。齿宜数叩，津宜常咽。

又：安谷则生，绝谷则亡。饮食自倍，肠胃乃伤。

又：春夏宜早起，秋冬任晏眠。晏忌日出后，早忌鸡鸣前。

又：避色如避仇，避风如避箭。莫吃空心茶，少食中夜饭。

又：莫吃空心茶，休饮卯时酒。更兼戌后饭，禁之当谨守。

吕纯阳祖师未生诗

父母未生前，与母共相连。十月胎在腹，能动不能言。
昼夜母呼吸，往来通我玄。无情生有情，虚灵彻洞天。剪断脐带子，一点落根源。性命归真土，此处觅真铅。时时防意马，刻刻锁心猿。迷失当来路，轮回苦万千。若遇明师指，说破妙中玄。都来二十句，端的上青天。

逍遥子导引诀

水潮除后患。（平明睡醒时，即起端坐，凝神息虑。舌抵

上腭，闭口调息，津液自生，渐至满口。分作三次，以意送下。久之，则五脏之邪火不炎，四肢之气血流通，诸疾不生，永除后患，老而不衰)

火起得长安。(子午二时，存想真火自涌泉穴起，先从左足行，上玉枕过泥丸，降入丹田，三遍次；从右足亦行三遍，复从尾闾足又行三遍。久久纯熟，则百脉流通，五脏无滞，四肢健而百骸理也)

梦失封金柜。(欲动则火炽，火炽则神疲，神疲则精滑而梦失也。寤寐时，调息思神，以左手搓脐二七，右手亦然。复以两手搓胁腹摆摇七次，咽气纳于丹田，握固良久乃止，屈足侧卧，永无走失)

形衰守玉关。(百虑感中，万事形劳，所以衰也。返老还童非金丹不可，然金丹岂易得哉。善摄生者，行住坐卧一意不散。固守丹田，默运神气，冲透二关，自然生精生气，则形可以壮，寿可以延矣)

鼓和消积聚。(有因食而积者，有因气而积者，久则脾胃受伤，医药难治。孰若节饮食，戒嗔怒，不使有积聚为妙。患者当升身闭息，鼓动胸腹，俟其气满，缓缓呵出。如此行五七次，使得通快即止)

兜礼治伤寒。(元气亏弱，腠理不密，则风寒伤感。患者端坐盘足，以两手紧兜外肾，闭口缄息，存想真气自尾闾升过夹脊透泥丸，逐其邪气，低头屈抑如礼拜状。不拘数，以汗为度，其疾自愈)

叩齿牙无疾。(齿之有疾，乃脾胃之火熏蒸。侵晨睡醒时叩齿三十六通，以舌搅牙根之上，不论遍数，津液满口，方可咽下。每作三次乃止。及凡小解之时，闭口紧叩其齿，解毕方开，永无齿疾)