



寿世养生丛书第二辑

长寿秘诀

慈山居士著



NLIC 2970685196

山西出版集团
山西科学技术出版社



寿世养生丛书第二辑

长寿秘诀

慈山居士著



NLIC 2970685196

山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

长寿秘诀/慈山居士著.—太原:山西科学技术出版社,
2011.1

(寿世养生丛书.第2辑)

ISBN 978-7-5377-3754-8

I. ①长… II. ①慈… III. ①长寿—保健—基本
知识 IV. ①R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第191941号

长寿秘诀

著者 慈山居士

校点者 常学刚

出版者 山西出版集团

山西科学技术出版社

太原建设南路二十一号

发行者 各地新华书店

承印者 太原兴庆印刷有限公司

880×1230 1/32

6.125

印张 二〇一一年一月第一版

二〇一一年一月太原第一次印刷

字数 80千字

ISBN 978-7-5377-3754-8

定价 16.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请
与印刷厂联系调换。



长寿秘诀 卷一

慈山居士 著

安寝

少寐乃老年大患，《内经》谓卫气不得入于阴，常留于阳，则阴气虚，故目不瞑。载有方药，罕闻奏效。邵子曰：“寤则神栖于目，寐则神栖于心”；又曰：“神统于心”，大抵以清心为切要。然心实最难把捉，必先平居静养，入寝时将一切营为计虑，举念即除，渐除渐少，渐少渐无，自然可得安眠，若终日扰扰，七情火动，辗转牵怀，欲其一时消释得乎！

《南华经》曰“其寐也魂交”；养生家曰“先睡心，后睡目”，俱空言拟议而已。寐有操纵二法：操者，如贯想头顶，默数鼻息，反观丹田之类，使心有所着，乃不纷驰，庶可获寐；纵者，任其心游思于杳渺无朕之区，亦可渐入朦胧之境。最忌者，心欲求寐，则寐愈难，盖醒与寐，交界关头，断非意想所及。惟忘乎寐，则心之或操或纵，

長壽秘訣卷一

慈山居士著

□ 安寢

少寐乃老年大患。內經謂衛氣不得入於陰。常留於陽。則陰氣虛。故目不瞑。載有方藥。罕聞奏效。邵子曰。寤則神棲於目。寐則神棲於心。又曰。神統於心。大抵以清心爲切要。然心實最難把捉。必先平居靜養。人寢時將一切營爲計慮。舉念卽除。漸除漸少。漸少漸無。自然可得安眠。若終日擾擾。七情火動。輾轉牽懷。欲其一時消釋得乎。

南華經曰。其寐也魂交。養生家曰。先睡心。後睡目。俱空言擬議而已。寐有操縱二法。操者如貫想頭頂。默數鼻息。返觀丹田之類。使心有所着。乃不紛馳。庶可獲寐。縱者任其心遊思於杳渺無朕之區。亦可漸入朦朧之境。最忌者心欲求寐。則寐愈難。蓋醒與寐。交界關頭。斷非意想所及。惟忘乎寐。則心之或操或縱。



皆通睡乡之路。

《语》曰“寝不尸”，谓不仰卧也。相传希夷安睡诀：左侧卧，则屈左足，屈左臂，以手上承头，伸右足，以右手置右股间；右侧卧反是。《半山翁诗》云：“华山处士如容见，不觅仙方觅睡方”，此果其睡方耶？依此而卧，似较稳适，然亦不得太泥，但勿仰卧可也。

卧不安，易多反侧，卧即安，醒时亦当转动，使络脉流通，否则半身板重，或腰肋痛，或肢节痠者有之。按释氏戒律，卧惟右侧，不得转动，名“吉祥睡”，此乃戒其酣寐，速之醒也，与老年安寝之道正相反。

就寝即灭灯，目不外眩，则神守其舍。《云笈七签》曰：“夜寝燃灯，令人心神不安”；《真西山卫生歌》曰：“默寝暗眠神宴如。”亦有灭灯不成寐者，锡制灯龕，半边开小窠以通光，背帐置之，便不照耀及目。

寝不得大声叫呼，盖寝则五脏如钟磬不悬，不可发声。养生家谓“多言伤气”，平

長壽秘訣 卷一

二

皆通睡鄉之路。

語曰寢不尸。謂不仰臥也。相傳希夷安睡訣。左側臥。則屈左足。屈左臂。以手上承頭。伸右足以右手置右股間。右側臥。反是。半山翁詩云。華山處士如容見。不覓仙方覓睡方。此果其睡方耶。依此而臥。似較穩適。然亦不得太泥。但勿仰臥可也。

臥不安。易多反側。臥即安。醒時亦當轉動。使絡脈流通。否則半身板重。或腰肋痛。或肢節痠者。有之。按釋氏戒律。臥惟右側。不得轉動。名吉祥睡。此乃戒其酣寐。速之醒也。與老年安寢之道正相反。

就寢即滅燈。目不外眈。則神守其舍。雲笈七籤曰。夜寢燃燈。令人心神不安。真西山衛生歌曰。默寢暗眠神宴如。亦有滅燈不成寐者。錫製燈龕。半邊開小竇。以通光。背帳置之。便不照耀及目。

寢不得大聲叫呼。蓋寢則五藏如鐘磬。不懸不可發聲。養生家謂多言傷氣。平



时亦宜少言，何况寝时！《玉笥要览》曰：“卧须闭口，则元气不出，邪气不入。”此静翁之体，安贞之吉也，否则令人面失血色。

头为诸阳之首，《摄生要论》曰：“冬宜冻脑”，又曰“卧不覆首。”有作睡帽者，放空其顶，即冻脑之意；终嫌太热，用轻纱包额如妇人包头式，或狭或宽，可趁天时，亦惟意所适。

腹为五脏之总，故腹本喜暖。老人下元虚弱，更宜加意暖之。办兜肚，将蕲艾捶软铺匀，蒙以丝绵，细针密行，勿令散乱成块，夜卧必需，居常亦不可轻脱。又有以姜桂及麝诸药装入，可治腹作冷痛，段成式诗云：“见说自能载相肚，不知谁更着帛头。”（注：相肚，即今之兜肚。）

解衣而寝，肩与颈被覆难密，制寝衣如半臂，薄装絮，上以护其肩，短及腰，前幅中分，扣钮如常，后幅下联横幅，围匝腰间，系以带，可代肚束。更缀领以护其颈。颈中央之脉，督脉也，名曰“风府”，不可着冷。领似常领之半，掩其颈后，舒其咽前，



時亦宜少言。何況寢時。玉筭要覽曰。臥須閉口。則元氣不出。邪氣不入。此靜翕之體。安貞之吉也。否則令人面失血色。

頭爲諸陽之首。攝生要論曰。冬宜凍腦。又曰。臥不覆首。有作睡帽者。放空其頂。卽凍腦之意。終嫌太熱。用輕紗包額。如婦人包頭式。或狹或寬。可趁天時。亦惟意所適。

腹爲五藏之總。故腹本喜煖。老人下元虛弱。更宜加意煖之。辨兜肚。將斬艾撻軟鋪勻。蒙以絲綿。細針密行。勿令散亂成塊。夜臥必需居常。亦不可輕脫。又有以薑桂及麝諸藥裝入。可治腹作冷痛。段成式詩云。見說自能裁袒肚。不知誰更着幘頭。注袒肚。卽今之兜肚。

解衣而寢。肩與頸被覆難密。製寢衣如半臂。薄裝絮。上以護其肩。短及腰。前幅中分。扣鈕如常。後幅下聯橫幅。圍匝腰間。繫以帶。可代肚束。更綴領以護其頸。頸中央之脈。督脈也。名曰風府。不可着冷。領似常領之半。掩其頸後。舒其咽前。



斯两得之矣。穿小袄卧，则如式作单者，加于外。《说丛》云：“乡党必有寝衣，长一身有半”，疑是度其身而半之。如今着小袄以便寝，义亦通。

晨 兴

老年人，往往天未明而枕上已醒。凡脏腑有不安处，骨节有酸痛处，必于此生气时觉之。先以卧功，次第行数遍（卧功见导引），反侧至再。俟日色到窗，方可徐徐而起。乍起，慎勿即出户外，即开窗牖。

晨起漱口，其常也，《洞微经》曰：“清早口含元气，不得漱而吐之，当以津漱口，即细细咽津，愚谓卧时终宵呼吸，浊气上腾，满口黏腻，此明证也。故去浊生清，惟漱为宜。”《仲贤余话》曰：“早漱口，不若将卧而漱，然兼行之，亦无不可。”

漱用温水，但去齿垢。齿之患在火，有擦齿诸方，试之久俱无效。惟冷水漱口，习惯则寒冬亦不冰齿，可以永除齿患；即当欲落时，亦免作痛。鬃刷不可用，伤辅肉也，是为齿之祟。《抱朴子》曰：“牢齿之法，晨起叩齿三百下为良。”

斯兩得之矣。穿小襖臥。則如式作單者加於外。說叢云。鄉黨必有寢衣。長一身有半。疑是度其身而半之。如今著小襖以便寢。義亦通。

晨興

老年人往往天未明而枕上已醒。凡藏府有不安處。骨節有酸痛處。必於此生氣時覺之。先以臥功次第行數遍。臥功見導引反側至再。俟日色到牕。方可徐徐而起。乍起。慎勿卽出戶外。卽開牕牖。

晨起漱口。其常也。洞微經曰。清早口含元氣。不得漱而吐之。當以津漱口。卽細細嚥津。愚謂臥時終宵呼吸。濁氣上騰。滿口黏膩。此明證也。故去濁生清。惟漱爲宜。仲賢餘話曰。早漱口。不若將臥而漱。然兼行之亦無不可。漱用溫水。但去齒垢。齒之患在火。有擦齒諸方。試之久俱無效。惟冷水漱口。習慣則寒冬亦不冰齒。可以永除齒患。卽當欲落時。亦免作痛。驟刷不可用。傷輔肉也。是爲齒之崇。抱朴子曰。牢齒之法。晨起叩齒三百下爲良。

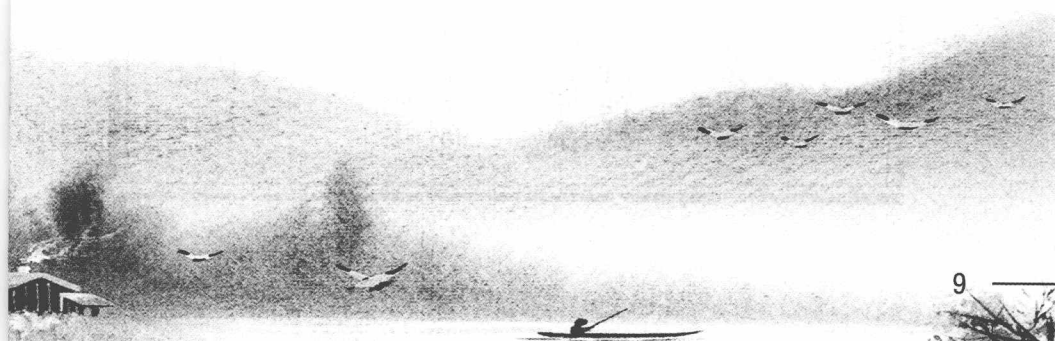


每日空腹，食淡粥一瓯，能推陈致新，生津快胃，所益非细。如杂以甘咸之物，即等寻常饮食。扬子云《解嘲》文云：“大味必淡”；《本草》载有《粥记》，极言空腹食粥之妙；陆放翁诗云：“世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛邱平易法，只将食粥致神仙。”

清晨略进饮食后，如值日晴风定，就南窗下，背日光而坐，《列子》所谓“负日之暄”也。脊梁得有微暖，能使遍体和畅。日为太阳之精，其光壮人阳气，极为补益。过午阴气渐长，日光减暖，久坐非宜。

长夏晨兴，勿辄进食以实胃。夏火盛阳，销铄肺阴，先进米饮以润肺，稼穡作甘，土能生金也。至于晓气清凉，爽人心目，惟早起乃得领略。寒山子曰：“早起不在鸡鸣前”，盖寅时初刻，为肺生气之始，正宜酣睡，至卯气入大肠，方可起身，稍进汤饮；至辰气入胃，乃得进食，此四时皆同。

盥 洗



每日空腹食淡粥一甌。能推陳致新。生津快胃。所益非細。如雜以甘鹹之物。卽等尋常飲食。揚子雲解嘲文云。大味必淡。本草載有粥記。極言空腹食粥之妙。陸放翁詩云。世人箇箇學長年。不悟長年在目前。我得宛邱平易法。只將食粥致神仙。

清晨略進飲食後。如值日晴風定。就南牕下背日光而坐。列子所謂負日之暄也。脊梁得有微煖。能使遍體和暢。日爲太陽之精。其光壯人陽氣。極爲補益。過午陰氣漸長。日光減煖。久坐非宜。

長夏晨興。勿輒進食。以實胃。夏火盛陽。銷燦肺陰。先進米飲以潤肺。稼穡作甘。土能生金也。至於曉氣清涼。爽人心目。惟早起乃得領略。寒山子曰。早起不在雞鳴前。蓋寅時初刻。爲肺生氣之始。正宜酣睡。至卯氣入大腸。方可起身稍進湯飲。至辰氣入胃。乃得進食。此四時皆同。

□ 盥洗

長壽秘訣 卷一

五



《记·内则》云：“五日则燂汤请浴”，盖浴水不可太热，温凉须适于体，故必燂汤；或浴久汤冷，另以大壶贮热者，置于浴盆旁，徐徐添入，使通体畅快而后已。《云笈七签》曰：“夜卧时，常以两手揩摩身体，名曰‘干浴’。”

《四时调摄论》曰：“饥忌浴”，谓腹虚不可复令耗气耳；又曰：“枸杞煎汤具浴，令人不病不老”，纵无确效，尤为无损。至有五枝汤，用桃枝柳枝之属，大能发汗，乏人精血，或因下体无汗，用以洗足。

饮食

凡食物不能废咸，但少加使淡，淡则物之真味真性俱得。每见多食咸物必发渴，咸属水润下，而反发渴者何？《内经》谓“血与咸相得则凝，凝则血燥”，其义似未显豁；《泰西水法》曰：“有如木烬成灰，漉灰得卤，可知咸由火生也，故卤水不冰。”愚按物极必反，火极反咸，则咸极反渴；又玩“坎”卦中画阳爻，即是水含火性之象，故肾中亦有真火。

記內則云。五日則燂湯請浴。蓋浴水不可太熱。溫涼須適於體。故必燂湯。或浴久湯冷。另以大壺貯熱者。置於浴盆旁。徐徐添入。使通體暢快而後已。雲笈七籤曰。夜臥時常以兩手揩摩身體。名曰乾浴。

四時調攝論曰。飢忌浴。謂腹虛不可復令耗氣耳。又曰。枸杞煎湯具浴。令人不病不老。縱無確効。猶爲無損。至有五枝湯。用桃枝柳枝之屬。大能發汗。乏人精血。或因下體無汗。用以洗足。

□ 飲食

凡食物不能廢鹹。但少加使淡。淡則物之真味真性俱得。每見多食鹹物。必發渴。鹹屬水。潤下而反發渴者何。內經謂血與鹹相得則凝。凝則血燥。其義似未顯豁。泰西水法曰。有如木燼成灰。灑灰得鹵。可知鹹由火生也。故鹵水不冰。愚按物極必反。火極反鹹。則鹹極反渴。又玩坎卦中畫陽爻。即是水含火性之象。故腎中亦有真火。



《抱朴子》曰：“热食伤骨，冷食伤肺，热毋灼唇，冷毋冰齿。”又曰：“冷热并陈，宜先食热，后食冷。”愚谓食物之冷热，当顺乎时之自然，然过冷宁过热，如夏日伏阴在内，热食得有微汗亦妙。《内经》曰：“夏暑汗不出者，秋成风疟。”汗由气化，乃表里通塞之验也。

夏至以后，秋分以前，外则暑阳渐炽，内则微阴初生，最当调停脾胃，勿进肥浓。《内经》曰：“味厚为阴，薄为阳；厚则泄，薄则通。再瓜果生冷诸物，亦当慎，胃喜暖，暖则散，冷则凝，凝则胃先受伤，脾即不运。”《白虎通》曰：“胃者脾之府，脾禀气于胃。”

应璩《三叟诗》云：“中叟前致辞，量腹节所受。”“量腹”二字最妙，或多或少，非他人所知，须自己审量。节者今日如此，明日亦如此，宁少无多。又《古诗》云：“努力加餐饭”，老年人不减足矣，加则必扰胃气。况努力定觉勉强，纵使一餐可加，后必不断，奚益焉？

勿极饥而食，食不过饱；勿极渴而饮，饮不过多。但使腹不空虚，则冲和之气，沦



抱朴子曰。熱食傷骨。冷食傷肺。熱母灼脣。冷母冰齒。又曰。冷熱並陳。宜先食熱。後食冷。愚謂食物之冷熱。當順乎時之自然。然過冷寧過熱。如夏日伏陰在內。熱食得有微汗亦妙。內經曰。夏暑汗不出者。秋成風癰。汗由氣化。乃表裏通塞之驗也。

夏至以後。秋分以前。外則暑陽漸熾。內則微陰初生。最當調停脾胃。勿進肥濃。內經曰。味厚爲陰。薄爲陽。厚則泄。薄則通。再瓜果生冷諸物。亦當慎。胃喜煖。煖則散。冷則凝。凝則胃先受傷。脾即不運。白虎通曰。胃者脾之府。脾稟氣於胃。應璩三叟詩云。中叟前致辭。量腹節所受。量腹二字。最妙。或多或少。非他人所知。須自己審量。節者。今日如此。明日亦如此。寧少無多。又古詩云。努力加餐飯。老年人不減足矣。加則必擾胃氣。况努力定覺勉強。縱使一餐可加。後必不繼。奚益焉。

勿極飢而食。食不過飽。勿極渴而飲。飲不過多。但使腹不空虛。則冲和之氣。淪