



寿世养生良方

寿世养生丛书第二辑

苏沈良等著



NLIC 2970685143

山西出版集团
山西科学技术出版社



寿世养生良方

寿世养生丛书第二辑

苏沈良等著



NLIC 2970685143

山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

寿世养生良方 / (宋) 苏沈良等著. —太原: 山西科学技术出版社, 2011. 1

(寿世养生丛书. 第2辑)

ISBN 978-7-5377-3752-4

I. ①寿… II. ①苏… III. ①养生(中医)—中国—宋代 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 191946 号

寿世养生良方

著者 苏沈良等

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

开本 880×1230 1/32

印张 6.525

版次 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 96千字

书号 ISBN 978-7-5377-3752-4

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。



策划人语

现代意义上的『国学』一词，是中国学术界，面对晚清以来西学东渐的大形势，为了与『西学』相对应而逐渐形成的概念。国学，就是『国故学』，据章太炎、胡适等学者研究，国故，『即中国过去的历史、文化史，包括一切』，『研究这一切过去的历史文化的学问，就是、国故学』，省称为、国学』。（胡适语）

现代国学之精要，就是归纳、梳理、研究、阐释祖先特有的、由几千年文明积淀酝酿出的『中国智慧』，以期对人类文明，在以往贡献的基础上，作出更大的贡献。这是一项意义深远的学术工程。虽然祖先留下的这些宝贵遗产，在一些人的心中正日渐湮灭，但正像著名哲学家冯友兰先生所说：『如果人类将来日益聪明，想到他们需要内心的和平和幸福，他们就会转过来注意中国的智慧。』瀚海文化工作室策划编纂的这套『国学论坛丛书』，即旨在为今日『中国智慧』的启迪，尽一份微薄之力。

毋庸讳言，国学作为一项研究中国固有学问的学科，其面对的研究对象浩瀚庞博，经史子集，诗词歌赋，儒释道医武，存世资料浩如烟海，任何再雄心勃勃的研究者，大概也只能取『一瓢饮』。为此，本系列丛书撷取了一部分以修



身养性、陶冶情操、强身健体等为主要内容的精粹典籍，目的在于诠释、完善中华养生学文化的理论和技术体系，为广大热衷于中华养生学文化的鉴赏者、研究者和实践者提供详细完备的文献资料。在策划、遴选、撷取过程中，我们重点关注那些出版年代较早且存世量少，或者还未出版过的历史文献资料和典籍。由于许多资料和典籍时间较长，且保存过程中有疏失，故使许多资料完整和完好性较差，有极少的原版本还存在残页和缺页。为了方便读者阅读和学习研究，我们虽努力设法予以补全，但仍有一些难以恢复原貌的缺憾。所幸者，就其全书整体而言，其收藏、研究、参考、学习的价值尚未受到太大的影响。在此，针对那些版本方面现存的缺憾，本丛书出版后，我们也热诚希望收藏有完整版本的仁人志士，能慨然援手，予以补全，以裨益于当世和后学。

应读者要求，我们对本丛文书文稿的繁体字通篇做了简体化处理，也尝试着做了断句，对书中的部分晦涩词语或冷僻文字做了注音和简要注释，并根据现代人的阅读习惯，将处理后的文字改为横排版，与原版本并行刊印，以便于读者对照阅读和参考！由于我们水平有限，在校阅过程中，失误和疏漏之处在所难免，请读者指正并予以谅解！

瀚海文化工作室

王占伟

太平御覽

養生



太平御览卷第六百六十八

道部十

养 生

《太平经》曰：养生之道，安身养气，不欲喜怒也。人无忧，故自寿也。

又曰：一者，数之始也，生之道也，元气所起也，天之大纲也，故守而思一也。子欲养老守一最寿，平气徐卧，与一相守，气若泉源，其身何咎。是谓真宝，老衰自去。

又曰：古者三皇之时，人皆气清，深知天地之至情，故悉学真道，乃复得天地之公。求道之法，静为基先，心神已明，与道为一，开蒙洞白，类如昼日。不学其道，若处暗室而迷方也。故圣贤遑骇。

《太上经》曰：守一则谛定心源，守静则存神忘形，定气通无

太平御覽卷第六百六十八

道部十

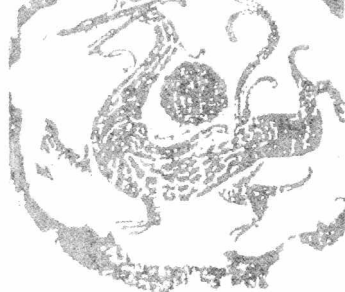
養生

太平經曰養生之道安身養氣不欲喜怒也人無憂故自壽也

又曰一者數之始也生之道也元氣所起也天之大綱也故守而思一也子欲養老守一最壽平氣徐卧與一相守氣若泉源其身何咎是謂真寶老衰自去

又曰古者三皇之時人皆氣清深知天地之至情故悉學真道乃復得天地之公求道之法靜為基先心神已明與道為一開蒙洞白類如晝日不學其道若處暗室而迷方也故聖賢遑駭

太上經曰守一則諦定心源守靜則存神忘形定氣通無



道成真降。

《三元真一经》曰：体百神者，耳为帝君之窗门，目者太一之日月，鼻者三元之丘山，口者绛宫之朱渊，眉者白元之华盖，发者明堂之林精，舌者元英之龙辂，齿者胃宫之威力，手者胆神之外援，足者肾元之灵关，阴极者洞房之真机也。

又曰：涓子授苏林守三真一之道，后林复诣涓子寝静之室，无复之矣。留一纸书置卧内，以与林也。其文曰：“五斗三一，大帝所秘，精思十二年，三一见相，授子书矣。但有三一，长生不灭，况复守之乎？能守三一，名刊玉札，况与三一相见乎？加存洞房，为上一清公；加知三元，为五帝君后、金阙帝君，所以乘景迅云，周行十天者，寔由洞房三元真一之道也。世之学者，皆尊守一，当令心朴神凝，体专诚感，所以百



道成真降

三元真一經曰體百神者耳爲帝君之牒門目者太一之日月鼻者三元之丘山口者絳宮之朱淵眉者白元之華蓋髮者明堂之林精舌者元英之龍輔齒者胃宮之威力手者膽神之外援足者腎元之靈關陰極者洞房之真機也

又曰消子授蘇林守三真一之道後林復詣消子寢靜之室無復之矣留一紙書置卧內以與林也其文曰五斗三一大帝所秘精思十二年三一見相授子書矣但有三一長生不滅況復守之乎能守三一一名刊玉札況與三一相見乎加存洞房爲上清公加知三元爲五帝君後金闕帝君所以乘景迅雲周行十天者是由洞房三元真一之道也世之學者皆尊守一當令心朴神凝體專誠感所以百

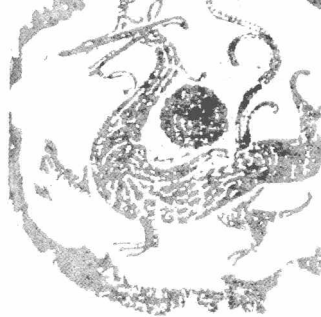


念不生，精意不散，但有三月，内视注心，一神系念，不散专气，致和由朴之至也，得之速也。自朴散真离，华伪互起，争竞乱生，故一不卒感，神不即应，非不欲往存之者。不专思之者不审，故起积年之功，绝有仿佛耳。三一之法，上清真书之首篇，高上之玉道，神仙之津途，众真之妙诀。子能守一，一亦守子；子能见一，一亦见子。一须身而立，身须一而生。守一之戒，戒于不专，专复不久，久不能精，精不能固，固而不恒，则三一去矣，身为空宅。

《五符经》曰：知一者，无一不知也；不知一者，无一能知也。一者至贵，无偶之号。必欲长生，三一当明；思一至饥，一与之粮；思一至渴，一与之浆。一能成阴生阳，推行寒暑。其大不可以六合隐，其小不可以毫芒兆。能暇能豫，一乃不去。存一至勤，一能通神。少饮约食，一乃留息。知一不难，难在于

念不生精意不散但有三月內視注心一神繫念不散專
氣致和由朴之至也得之速也自朴散真離華僞互起爭
競亂生故一不卒感神不即應非不欲往存之者不專思
之者不審故起積年之功絕有髣髴耳三一之法上清真
書之首篇高上之玉道神仙之津途衆真之妙訣子能守
一一亦守子子能見一一亦見子一湏身而立身湏而生
守一之戒戒於不專專復不父父不能精精不能固固而
不恒則三一去矣身為空宅

五符經曰知一者無一不知也不知一者無一能知也一
者至貴無偶之號必欲長生三一當明思一至飢一與之
糧思一至渴一與之漿一能成陰生陽推行寒暑其大不
可以六合隱其小不可以毫芒兆能暇能豫一乃不去存
一至勤一能通神少飲約食一乃留息知一不難難在於



终。知真不为，与不知同。求之不已，登彼玉清。

又曰：养其气，所以全其身。

又曰：食气者，常有少容。

《老子》曰：道言微深，子未能别。撮其枢略，慎戒勿失。先损诸欲，莫令意逸。闲居静处，精细斋室。丹书万卷，不如守一。当制念以定志，静身以安神，宝气以存血，思虑兼忘，宜想内视，则身神并一；静思期真，则众妙感会。专精积神，不与物杂谓之清；反神服气，安而不动谓之道。

又曰：善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵。兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。

《太上真经》曰：一乃无像，求之难得，守之易失。易失由识劣，贪欲滞心，廓然无为，惟在守一。积而未极，皆由渐升，当在三元谛识神气，状貌名字，出入有无，生镇三宫，尸毒自去，

終知真不爲與不知同求之不已登彼玉清

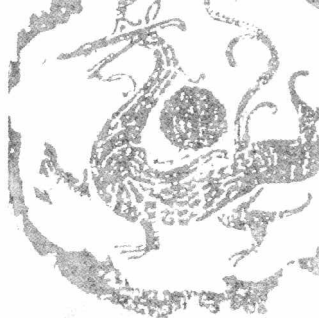
又曰養其氣所以全其身

又曰食氣者常有少容

老子曰道言微深子未能別撮其樞畧慎戒勿失先損諸欲莫令意逸閑居靜處精細齋室丹書萬卷不如守一當制念以定志靜身以安神寶氣以存血思慮兼忘宜想內視則身神並一靜思期真則衆妙感會專精積神不與物雜謂之清反神服氣安而不動謂之道

又曰善攝生者陸行不遇兕虎入軍不被甲兵兕無所投其角虎無所措其爪兵無所容其刃

太上真經曰一乃無像求之難得守之易失易失由識劣貪欲滯心廓然無爲惟在守一積而未極皆由漸升當在三元諦識神氣狀兒名字出入有無生鎮三宮尸毒自去



圣真仙经，随因授之。

《八素经》曰：凡学至道，谛定其心，除患清身，知变革虑。正身清然后心定，心定则道成，道成则真降。凡存一守神，要在正化。正化由定心，心定则识清，识清则会于道。

又太极真人曰：古人为道也，玄寂静神，念真存元，示渐引未，归识源神，知而能见，见而能从，从而能习，习而能坚，坚而能成，成而不居。善人在于天下如橐籥乎？非与万物交争，其德常归焉。以其谦虚无欲也。欲者凶害之根也，无者天地之元也。莫知其根，莫知其源。圣人者，去欲入无，以辅其身也。

《太一洞真经》曰：两耳名为六合之高忽也。

又云：齐中名曰受命之宫也。

又曰：养生之道，耳目为主。亲杂视则目暗，广听则耳闭。

聖真仙經隨因授之

八素經曰九學至道諦定其心除患清身知變革慮正身清然後心定心定則道成道成則真降九存一守神要在正化正化由定心心定則識清識清則會于道

又太極真人曰古人爲道也玄寂靜神念真存元示漸引末歸識源神知而能見見而能從從而能習習而能堅堅而能成成而不居善人在於天下如橐籥乎非與萬物交爭其德常歸焉以其謙虛無欲也欲者凶害之根也無者天地之元也莫知其根莫知其源聖人者去欲入無以輔其身也

太一洞真經曰兩耳名爲六合之高聰也

又云齊中名曰受命之宮也

又曰養生之道耳目爲主雜視則目闇廣聽則耳閉



《裴君内传》曰：夫求道者，要先令目清耳聪为主也。且耳目是寻真之梯级，综灵之门户，得失系之。《仙经》曰：养生以不伤为本，此要言也。

《太清真经》曰：一切含气，莫不贵生。生为天地之大德，德莫过于长生。长生者，必其外身也，不以身害物，非惟不害而已。乃济物忘其身，忘其身而身不忘，是为善摄生者也。真道养神，神能飞化。

《太上三元经》曰：养生之道，必爱气存神，不可剧语大呼，使神劳气损。是以真人道士，常吐纳以和六液。

《玄示经》曰：夫形体者，特生之具也，非所以生生也。生生乃以素朴为体，以气为元，以神为形，此乃生之宫庭也。以无为育其神，舒释玄妙之门，往来无形之间，休息于无邻，此所谓得玄明之生源。又云：外想宜绝，内注玄真，然后长生