

集 说 身 图 颐 功 内

元·邱处机 等 编著
清·潘 霭 辑

人 民 卫 生 出 版 社

内 容 提 要

“气功疗法”防病、治病，方法简便，效果显著，深受广大群众欢迎。在祖国医学中，“气功疗法”属于“吐纳”、“导引”范畴，并在基础理论和实践操作等方面，都有非常丰富的内容。《颐身集》和《内功图说》，即其中较有代表性的著作。

《颐身集》包括以下五篇内容：

《摄生消息论》 元·邱处机 编

《修龄要指》 明·冷谦 编

《勿药元诠》 明·汪昂 编

《寿人经》 清·汪畧 辑

《延年九转法》 清·方开 辑

《内功图说》，又名《卫生要术》 清·潘霨 辑

上述各家，不仅对“气功疗法”有相当程度的研究，而且本人又都是这一疗法的受益者，每人都有各自的亲身体会，因而在其著述中，既有其共同性，又各有所侧重，适应不同读者的不同需要。书中内容丰富翔实，不仅阐述了人与天地四时相应的理论，而且介绍了饮食起居、调息操练等基本知识，以及“静功”、“动功”等练法，并附八段锦、十二段锦、易筋经、延年法等多种操作姿势图，易于摹仿，给初学者增加了学习兴趣。给“气功疗法”的研究者，提供了一本很好的读物。

书中插图据清代版本缩影。

颐 身 集

内 功 图 说

元·邱处机等 编著

清·潘霨 辑

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

北京通县印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 2%印张 54千字

1982年9月第1版第1次印刷

印数：1—112,100

统一书号：14048·4237 定价：0.23元

出版者的话

中国医药学是一个伟大的宝库。为了继承发扬这份文化遗产，过去我社影印、排印出版了一批历代中医典籍。由于当时发行数量较少，以后又很少重印，许多书在社会上早已很难看到了。

随着我国卫生事业的发展，临床、教学、科研人员要求阅读历代医学原著的呼声越来越高。为了满足国内外广大读者的需要，遵照卫生部关于有计划地整理出版中医药古籍的指示精神，我社特选择历代有代表性的中医名著，进行校勘、句读，出版发行。

应该指出，历代中医古书中，有些现代科学尚不能解释的问题，或因受历史条件的限制夹杂了一些不当的内容，希望读者以辩证唯物主义的观点，正确对待，认真研究它的理论和经验，用科学方法进行整理和提高，发掘宝藏，吸取精华，推动中医这门科学的进一步发展。

人民卫生出版社

总目

颐身集

摄身消息论

元·邱处机

修龄要指

明·冷谦

勿药元诠

明·汪昂

寿人经

清·汪最

延年九转法

清·方开

内功图说

清·潘霭

目 录

颐 身 集

摄生消息论	1
春季摄生消息	1
肝脏春旺	2
相肝脏病法	3
夏季摄生消息	3
心脏夏旺	4
相心脏病法	5
秋季摄生消息	5
肺脏秋旺	6
相肺脏病法	7
冬季摄生消息	7
肾脏冬旺	8
相肾脏病法	9
修龄要指	10
四时调摄	10
起居调摄	12
延年六字总诀	13
四季却病歌	14
长生一十六字诀	14
十六段锦法	15
八段锦法	16
导引歌诀	17
却病八则	21

勿药元詮	22
总论	22
调息	23
小周天	24
道经六字诀	25
一秤金诀	25
金丹秘诀	26
诸伤	26
风寒伤	27
湿伤	27
饮食伤	27
色欲伤	28
寿人经	28
理脾土诀	28
理肺金诀	28
理肾水诀	29
理肝木诀	29
理心火诀	29
坐功诀	29
长揖诀	29
导引诀	30
延年九转法	30
第一图	31
第二图	32
第三图	33
第四图	34
第五图	35
第六图	36
第七图	37

第八图.....	38
第九图.....	39
全图说.....	39
跋.....	41

内 功 图 说

叙.....	43
十二段锦总诀.....	44
分行外功诀.....	57
内功.....	61
神仙起居法.....	64
易筋经.....	65
却病延年法(见《颐身集·延年九转法》).....	76

颐身集

摄生消息论

元·邱处机手著

春季摄生消息

春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，被发缓行，以使志生。生而勿杀，与而勿夺，赏而勿罚，此养气之应，养生之道也。逆之则伤肝。肝木味酸，木能胜土，土属脾主甘。当春之时，食味宜减酸益甘以养脾气。春阳初升，万物发萌，正二月间，乍寒乍热。高年之人，多有宿疾，春气所攻，则精神昏倦，宿病发动。又兼冬时，拥炉熏衣，啗炙炊煖成积，至春发泄。体热头昏，壅隔疫嗽，四肢倦怠，腰脚无力，皆冬所蓄之疾，常当体候。若稍觉发动，不可便行疏利之药，恐伤脏腑，别生余疾。惟用消风、和气、凉膈、化痰之剂，或选食治方中，性稍凉，利饮食，调停以治，自然通畅。若无疾状，不必服药。春日融和，当眺园林亭阁，虚敞之处，用攄滞怀，以畅生气。不可兀坐，以生抑郁。饭酒不可过多，米面团饼，不可多食，致伤脾胃，难以消化。老人切不可饥腹多食，以快一时之口，致生不测。天气寒暄不一，不可顿去锦衣。老人气弱骨疏体怯，风冷易伤腠里，时备夹衣，遇暖易之一重，渐减一重，不可暴去。

刘处士云：春来之病，多自冬至后夜半一阳生。阳无吐，

阴无纳，心膈宿热与阳气相冲，两虎相逢，狭道必斗矣。至于春夏之交，遂致伤寒虚热时行之患，良由冬月焙火食炙，心膈宿痰流入四肢之故也。当服祛痰之药以导之，使不为疾。不可令背寒，寒即伤肺；令鼻塞咳嗽。身觉热甚，少去上衣；稍冷莫强忍，即便加服。肺俞五脏之表，胃俞经络之长，二处不可失寒热之节。谚云：避风如避箭，避色如避乱，加减逐时衣，少餐申后饭是也。

肝 脏 春 旺

肝属木，为青帝，卦属震，神形如青龙，象如悬匏。肝者干也，状如枝干，居在下，少近心。左三叶，右四叶，色如缟映绀。肝为心母，为肾子。肝中有三神，名曰爽灵、胎光、幽精也。夜卧及平旦，扣齿三十六通，呼肝神名，使神清气爽。目为之官，左目为甲，右目为乙，男子至六十，肝气衰，肝叶薄，胆渐减，目即昏昏然；在形为筋，肝脉合于木，魂之藏也；于液为泪，肾邪入肝，故多泪。六腑，胆为肝之府，胆与肝合也，故肝气通则分五色，肝实则目黄赤。肝合于脉，其荣爪也。肝之合也，筋缓弱脉不自持者，肝先死也。日为甲乙，辰为寅卯，音属角，味酸，其嗅臊膻，心邪入肝则恶膻。肝之外应东岳，上通岁星之精，春三月，常存岁星青气入于肝。故肝虚者，筋急也；皮枯者，肝热也；肌肉斑点者，肝风也；人之色青者，肝盛也；人好食酸味者，肝不足也；人之发枯者，肝伤也。人之手足多汗者，肝方无病。肺邪入肝则多哭。治肝病当用嘘为泻，吸为补。其气仁，好行仁惠怜悯之情，故闻悲则泪出也。春三月，水旺天地气生，欲安其神者，当泽及群鸟，恩沾庶类，无竭川泽，毋洒陂塘，毋伤萌芽，好生勿杀，以合太清，以合天地生育

之气，夜卧早起，以合乎道。若逆之则毛骨不荣，金木相克而诸病生矣。

相肝脏病法

肝热者，左颊赤；肝病者，目夺而胁下痛引小腹，令人喜怒。肝虚则恐，如人将捕之；实则怒，虚则寒，寒则阴气壮，梦见山林。肝气逆，则头痛、耳聋、颊肿。肝病欲散，急食辛以散，用酸以补之；当避风，肝恶风也。肝病脐左有动气，按之牢；若痛支满、淋洩、大小便难、好转筋。肝有病则昏昏好睡，眼生膜，视物不明，飞蝇上下，努肉攀睛；或生晕映冷泪，两角赤痒，当服升麻疏散之剂。

夏季摄生消息

夏三月，属火，生于长，养心气，火旺，味属苦。火能克金，金属肺，肺主辛，当夏饮食之味，宜减苦增辛以养肺。心气当呵以疏之，嘘以顺之。三伏内腹中常冷时，忌下利，恐泄阴气，故不宜针灸，惟宜发汗。夏至后夜半一阴生，宜服热物兼服补肾汤药。夏季心旺肾衰，虽大热，不宜吃冷淘冰雪、密冰、凉粉、冷粥，饱腹受寒，必起霍乱。少食瓜茄生菜，原腹中方受阴气，食此凝滞之物，多结癥块。若患冷气痰火之人，切宜忌之，老人尤当慎护。平居檐下、过廊、衡堂、破窗，皆不可纳凉，此等所在虽凉，贼风中入最暴；惟宜虚堂、净室、水亭、木阴洁净空敞之处，自然清凉。更宜调息净心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减；不可以热为热，更生热矣。每日宜进温补平顺丸散，饮食温暖，不令大饱，时时进之，宜桂汤豆蔻熟水，其于肥膩当戒。不得于星月下露卧，兼使睡著，使人扇风取凉，一时虽快，风入腠里，其

患最深。贪凉兼汗身当风而卧多风痹。手足不仁，语言蹇涩，四肢瘫痪。虽不人人如此，亦有当时中者，亦有不便中者，其说何也？逢年岁方壮，遇月之满，得时之和，即幸而免，至后还发；若或年力衰迈，值月之空，失时之和，无不中者。头为诸阳之总，尤不可风卧处，宜密防小隙微孔以伤其脑户。夏三月，每日梳头一、二百下，不得梳著头皮，当在无风处梳之，自然去风明目矣。

《养生论》曰：夏谓蕃秀，天地气交，万物华实。夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华成实，使气得泄，此夏气之应，长养之道也。逆之则伤心，秋发痎疟，收敛者少，冬至病重。又曰：夏气热，宜食菽以寒之，不可一于热也。禁饮食汤，禁食过饱，禁湿地卧并穿湿衣。

心脏夏旺

心属南方火，为赤帝，神形如朱雀，象如倒悬莲蕊。心者纤也，所纳纤微，无不贯注，变水为血也。重十二两，居肺下肝上，对尾鸠下一寸，注曰：胞中心口掩下尾鸠也色如缟映绛，中有七孔三毛。上智之人，心孔通明；中智之人五孔，心穴通气；下智无孔，气明不通，无智狡诈。心为肝子，为脾母。舌为之宫。阙窍通耳，左耳为丙，右耳为丁。液为汗，肾邪入心则汗溢。其味苦。小肠为心之腑，与心合。《黄庭经》曰：心部之宅莲含花，下有童子丹元家，主适寒热荣卫和，丹锦绡囊披玉罗。其声徵，其嗅焦，故人有不畅事，心即焦燥。心气通则知五味；心病则舌焦卷而短，不知五味也。其性礼，其情乐。人年六十，心气衰弱，言多错忘。心脉出于中冲，生之本，神之处也。主明运用。心合于脉，其色荣也，血脉虚少不能荣脏腑者，心先死也。心合辰之巳午，外应南岳，

上通荧惑之精。故心风者，舌缩不能言也；血壅者，心惊也；舌无味者，心虚也；善忘者，心神离也；重语者，心乱也；多悲者，心伤也；好食苦者，心不足也；面青黑者，心气冷也；容色鲜好红活有光，心无病也。肺邪入心则多言，心通微，心有疾当用呵呵者，出心之邪气也。故夏三月，欲安其神者，则含忠履孝，辅义安仁，安息火炁，澄和心神，外绝声色，内薄滋味，可以居高，朗还眺望，早卧早起，无厌于日，顺于正阳，以消暑气；逆之则肾心相争，火水相克，火病由此而作矣。

相心脏病法

心热者，色赤而脉溢，口中生疮，腐炼作臭，胸膈肩背两肋两臂皆痛。心虚则心腹相引而痛，或梦刀杖、火焰、赤衣红色之物，炉冶之事，以怖人。心病欲濡，急食咸以濡之，用苦以补之，甘以泻之；禁湿衣热食，心恶热及水。心病当脐上有动脉，按之牢；若痛更苦烦煎，手足心热，口干舌强，咽喉痛咽不下，忘前失后。

秋季摄生消息

秋三月，主肃杀，肺气旺，味属辛。金能克木，木属肝，肝主酸。当秋之时，饮食之味，宜减辛增酸以养肝气。肺盛则用咽以泄之。立秋以后，稍宜和平将摄。但春秋之际，故疾发动之时，切须安养，量其自性将养，秋间不宜吐并发汗，令人消烁，以致脏腑不安；惟宜针灸，下利进汤散以助阳气。又若患积劳、五痔、消渴等病，不宜吃干饭炙燔，并自死牛肉，生鲢鸡猪，浊酒陈臭，咸醋粘滑难消之物，及生菜、瓜果、鲋酱之类；若风气、冷病、疮癖之人，亦不宜食。若

夏月好食冷物过多，至秋患赤白痢疾兼疟疾者，宜以童子小便二升，并大腹槟榔五箇细剉，同便煎取八合，下生姜汁一合，和收起腊雪水一钟，早朝空心，分为二服，泻出三两行夏月所食冷物，或胸膈有宿水冷脓，悉为此药祛逐，不能为患。此汤名承气，虽老人亦可服之，不损元气，况秋痢，又当其时；此药又理脚气，悉可取效；丈夫泻后两三日，以薤白煮粥加羊肾同煮，空心服之，殊胜补药。又当清晨，睡觉闭目叩齿二十一下，咽津，以两手搓热熨眼数次，多于秋三月行此，极能明目。又曰：季秋谓之容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋形，收敛神形，使秋气平，无外其志，使肺气清。此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为渗泄，奉藏者少。秋气燥，宜食麻以润其燥；禁寒饮并穿寒湿内衣。《千金方》曰：三秋服黄芪等丸一、二剂，则百病不生。

肺脏秋旺

肺属西方金，为白帝，神形如白虎，象如悬磬。肺者勃也，言其气勃郁也。重三斤三两，六叶两耳，总计八叶，色如缟映红，居五脏之上，对胸，若覆盖然，故为华盖。肺为脾气，为肾母。下有七魄如婴儿名，尸狗、伏尸、雀阴、吞贼、非毒、除秽、辟臭，乃七名也。夜卧及平旦时，叩齿三十六通，呼肺神及七魄名，以安五脏。鼻为之官。左为庚，右为辛，在气为咳，在液为涕，在形为皮毛也。上通气至脑户，下通气至脾中，是以诸气属肺，故肺为呼吸之根源，为传送之宫殿也。肺之脉出于少商，又为魄门，久卧伤气。肾邪入肺则多涕，肺生于右为喘咳。大肠为肺之府，大肠与肺合，为传泻行导之府。鼻为肺之官，肺气通则鼻知香臭，肺

合于皮，其荣毛也，皮枯而毛落者，肺先死也。肺纳金，金受于寅，生于巳，旺于酉，病于亥，死于午，墓于丑。为秋，日为庚辛，辰为申酉。其声商，其色白，其味辛，其臭腥，心邪入肺则恶腥也；其性义，其情虑。肺之外应五岳，上通太白之精，于秋之王日，存太白之气入于肺，以助肺神。肺风者，鼻即塞也；容色枯者，肺干也；鼻痒者，肺有虫也；多恐惧者，魄离于肺也。身体黧黑者，肺气微也；多怒者，肺盛也；不耐寒者，肺劳也，肺劳则多睡。好食辛辣者，肺不足也；肠鸣者，肺气壅也；肺邪自入者，则好笑，故人之颜色莹白者，则肺无病也。肺有疾，用咽以抽之。无故而咽，不祥也。秋三月，金旺主杀，万物枯损，欲安其魄而存其形者，当含仁育物，施恩敛容。阴阳分形，万物收杀，雀卧鸡起，斩伐草木，以顺秋气。长肺之刚，则邪气不侵；逆之则五脏乖，而诸病作矣。

相肺脏病法

肺病热，右颊赤，肺病色白而毛槁，喘咳气逆，胸背四肢烦痛，或梦美人交合，或见花旛衣甲日月云鹤贵人相临。肺虚，则气短，不能调息；肺燥，则喉干；肺风，则多汗畏风，咳如气喘，旦善暮甚。气病上逆，急食苦以泄之；又曰：宜酸以收之，用辛以补之，苦以泻之。禁食寒，肺恶寒也。肺有病，不闻香臭，鼻生瘕肉，或生疮疥，皮肤燥痒，气盛咳逆，唾吐脓血，宜服排风散。

冬季摄生消息

冬三月，天地闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，以待日光，去寒就温，毋泄皮肤，逆之肾伤。春为痿厥，奉

生者少。斯时伏阳在内，有疾宜吐；心膈多热，所忌发汗，恐泄阳气故也。宜服酒浸药，或山药酒一、二杯，以迎阳气。寝卧之时，稍宜虚歇，寒极方加绵衣，以渐加厚，不得一顿便多。惟无寒即已，不得频用大火烘炙，尤甚损人；手足应心，不可以火炙手，引火入心，使人烦躁；不可就火烘炙食物，冷药不治热极，热药不治冷极，水就湿，火就燥耳。饮食之味，宜减酸增苦以养心气。冬月肾水味咸，恐水克火，心受病耳，故宜养心。宜居处密室，温暖衣衾，调其饮食，适其寒温，不可冒触寒风。老人尤甚，恐寒邪感冒，为嗽逆麻痹昏眩等疾；冬月阳气在内，阴气在外，老人多有上热下冷之患；不宜沐浴，阳气内蕴之时，若加汤火所逼，必出大汗，高年骨肉疏薄，易于感动，多生外疾；不可早出，以犯霜威；早起，服醇酒一杯以御寒；晚服消痰凉膈之药以平和心气，不令热气上涌；切忌房事，不可多食炙煨肉面馄饨之类。

肾脏冬旺

《内景经》曰：肾属北方水，为黑帝，生对脐，附腰脊，重一斤一两，色如缟映紫，主分水气，灌注一身，如树之有根。左曰肾，右名命门，生气之府，死气之庐，守之则存，用之则竭。为肝母，为肺子，耳为之官。天之生我，流光而变谓之精，精气往来为之神，神者，肾藏其情智，左属壬，右属癸，在辰为子亥，在气为吹，在液为唾，在形为骨，久立伤骨，为损肾也。应在齿，齿痛者，肾伤也。经于上焦，荣于中焦，卫于下焦。肾邪自入则多唾，膀胱为津液之府，荣其发也。《黄庭经》曰：肾部之宫元阙圆，中有童子名上元，主诸脏腑九液源，外应两耳百液津。其声羽，其味咸，其臭腐，心邪入肾则恶腐。凡丈夫，六十肾气衰，发变齿动，七

十形体皆困，九十肾气焦枯，骨痿而不能起牀者，肾先死也。肾病则耳聋骨痿，肾合于骨，其荣在髭。肾之外应北岳，上通辰星之精，冬三月，存辰星之黑气，入肾中存之。人之骨痛者，肾虚也；人之齿多齟者，肾衰也；人之齿堕者，肾风也；人之耳痛者，肾气壅也；人之多欠者，肾邪也；人之腰不伸者，肾乏也；人之色黑者，肾衰也；人之容色，紫面有光者，肾无病也；人之骨节鸣者，肾羸也。肺邪入肾则多呻，肾有疾，当吹以泻之，吸以补之。其气智，肾气沉滞，宜重吹则渐通也。肾虚则梦入暗处，见妇人、僧尼、龟鳖、驼马、旗枪，自身兵甲，或山行，或溪舟。故冬三月，乾坤气闭，万物伏藏，君子斋戒，谨节嗜欲，止声色以待阴阳之定，无兢阴阳以全其生，合乎太清。

相肾脏病法

肾热者，颐赤，肾有病，色黑而齿槁，腹大体重，喘咳汗出恶风，肾虚则腰中痛。肾风之状，颈多汗恶风，食欲下，膈寒不通，腹满胀，食寒则泄，在形黑瘦。肾燥，急食辛以润之；肾病坚，急食咸以补之，用苦以泻之；无犯热食，无著暖衣。肾病脐下有动气，按之牢。若痛苦，食不消化，体重骨疼，腰胯膀胱冷痛，脚痛，或脾小便余沥，疝瘕所缠，宜服肾气丸。

右四时调摄养生治病大旨，尽乎此矣。他如灵素诸编，皆绪论耳。屠本峻识。

修龄要指

明·冷谦启敬著

四时调摄

春三月，此谓发陈，夜卧早起，节情欲以葆生生之气，少饮酒以防逆上之火。肝旺脾衰，减酸增甘。肝藏魂，性仁，属木，味酸，形如悬匏，有七叶，少近心，左三叶，右四叶。著于内者为筋，见于外者为爪，以目为户，以胆为腑，故食辛多则伤肝。用嘘字导引，以两手相重接肩上，徐徐缓缓身左右各三遍。又可正坐，两手相叉，翻覆向胸三、五遍。此能去肝家积聚风邪毒气，不令病作。一春早暮须念念为之，不可懈惰使一暴十寒，方有成效。

正月，肾气受病，肺脏气微，减咸酸，增辛辣，助肾补肺，安养胃气。衣宜下厚而上薄，勿骤脱衣，勿令犯风，防夏餐雪。

二月，肾气微，肝正旺，戒酸增辛，助肾补肝。衣宜暖，令得微汗，以散去冬伏邪。

三月，肾气以息，心气渐临，木气正旺，减甘增辛，补精益气。勿处湿地，勿露体三光下。

胆附肝短叶下，外应瞳神鼻柱间。导引，可正坐，合两脚掌，昂头以两手挽脚腕起，摇动为之三、五度、亦可大坐，以两手招地举身，努力腰脊三、五度，能去胆家风毒邪气。

夏三月，此谓蕃秀，夜卧早起，伏阴在内，宜戒生冷，神气散越，宜远房室，勿暴怒，勿当风，防秋为疟；勿昼卧，