

# 《神州文化图典集成》

## 编委会

总主编：季羨林

主 编 汤一介 孙长江 李生泉

副主编 魏常海 王守常 和 龚 冯 林

总策划 冯 林

编 委：（名次不分先后）

|     |        |     |      |     |       |
|-----|--------|-----|------|-----|-------|
| 季羨林 | 张岱年    | 侯仁之 | 杨宪益  | 周一良 | 何兹全   |
| 金克木 | 启 功    | 吴晓铃 | 阴法鲁  | 任继愈 | 石 峻   |
| 朱伯崑 | 丁守和    | 汤一介 | 庞 朴  | 吴良镛 | 张晋藩   |
| 谢 龙 | 宁 可    | 李学勤 | 乐黛云  | 梁丛诚 | 金开诚   |
| 孙长江 | 田昌五    | 厉以宁 | 方立天  | 叶 朗 | 许抗生   |
| 严绍澍 | 李中华    | 魏常海 | 王守常  | 陈鼓应 | 陈守一   |
| 刘守仁 | 王春德    | 郑慧卿 | 李生泉  | 王希云 | 马黎明   |
| 赵恩龙 | 孙 斌    | 赵之援 | 申大章  | 傅伟勋 | （美国）  |
| 杜维明 | （美国）   | 魏斐德 | （美国） | 冉云华 | （加拿大） |
| 姜允明 | （澳大利亚） | 韦政通 | （台北） | 李鸿祺 | （香港）  |
| 成中英 | （美国）   | 林毓生 | （美国） |     |       |

责任编辑：郑 锦 余承颖 苗永妹

组 编 中 国 文 化 书 院

北京梵天文化传播中心

# 目 录

|                 |    |
|-----------------|----|
| 绪 言 .....       | 1  |
| 第一章 精神调养法 ..... | 1  |
| 第一节 养精术 .....   | 3  |
| 一、生精术 .....     | 4  |
| 二、保精术 .....     | 10 |
| 三、固精术 .....     | 14 |
| 四、补精术 .....     | 20 |
| 第二节 调神术 .....   | 24 |
| 一、正心术 .....     | 25 |
| 二、止欲术 .....     | 30 |
| 三、调情术 .....     | 34 |
| 第二章 形气调养法 ..... | 41 |
| 第一节 养形术 .....   | 43 |
| 一、内形调养术 .....   | 43 |
| 二、外形调养术 .....   | 54 |
| 第二节 养气术 .....   | 64 |
| 一、换气术 .....     | 65 |
| 二、服气术 .....     | 66 |
| 三、采气术 .....     | 68 |
| 四、运气术 .....     | 73 |
| 五、保气术 .....     | 75 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 六、吐气术·····        | 78  |
| 第三章 日常养生术·····    | 81  |
| 第一节 衣食住行调养法·····  | 83  |
| 一、衣着服饰·····       | 83  |
| 二、饮食调养·····       | 85  |
| 三、居室养生术·····      | 95  |
| 四、行、立、坐、卧养生法····· | 100 |
| 第二节 起居调养法·····    | 108 |
| 一、应时调养·····       | 108 |
| 二、沐浴调养·····       | 110 |
| 三、二便调养·····       | 113 |
| 四、起居宜忌·····       | 117 |
| 第四章 平衡调摄法·····    | 121 |
| 第一节 四时调养法·····    | 123 |
| 一、春季调摄法·····      | 123 |
| 二、夏季调摄法·····      | 126 |
| 三、秋季调摄法·····      | 128 |
| 四、冬季调摄法·····      | 130 |
| 五、四季调摄法·····      | 133 |
| 第二节 月令协调法·····    | 134 |
| 一、正月养生法·····      | 134 |
| 二、二月养生法·····      | 135 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 三、三月养生法·····   | 136 |
| 四、四月养生法·····   | 137 |
| 五、五月养生法·····   | 138 |
| 六、六月养生法·····   | 139 |
| 七、七月养生法·····   | 140 |
| 八、八月养生法·····   | 140 |
| 九、九月养生法·····   | 141 |
| 十、十月养生法·····   | 142 |
| 十一、十一月养生法····· | 142 |
| 十二、腊月养生法·····  | 143 |
| 第三节 日辰协调法····· | 144 |
| 第四节 中和调养法····· | 147 |
| 第五章 房事养生·····  | 149 |
| 第一节 房事节度·····  | 151 |
| 一、适时婚配·····    | 152 |
| 二、交合有度·····    | 154 |
| 第二节 合房有术·····  | 157 |
| 一、入房准备·····    | 157 |
| 二、交合之法·····    | 159 |
| 三、交后调养·····    | 163 |
| 四、房事通则·····    | 163 |
| 第三节 房事禁忌·····  | 165 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 第四节 房室损益·····    | 167 |
| 一、七损八益·····      | 167 |
| 二、论五伤十寿·····     | 169 |
| 第六章 儒释道养生术 ····· | 171 |
| 第一节 儒家修身术·····   | 172 |
| 一、内省正心法·····     | 172 |
| 二、止定清静法·····     | 174 |
| 三、平平常常静坐法·····   | 175 |
| 四、中和善生法·····     | 177 |
| 第二节 道家长生·····    | 178 |
| 一、守一·····        | 178 |
| 二、行气·····        | 181 |
| 三、服气、辟谷·····     | 184 |
| 四、观想·····        | 184 |
| 五、导引术·····       | 186 |
| 六、房中术·····       | 187 |
| 第三节 佛家养性术·····   | 187 |
| 一、戒法·····        | 187 |
| 二、禅定·····        | 190 |
| 三、慧法·····        | 196 |
| 再版后记·····        | 197 |

# 第一章

## 精神调养法



鱼戏图

养生大法莫过于养精神。精者身命也，神者心性也。

精乃性之所寄，藏于肾，可滋润人身。神乃精之大成，藏于心，为人身之主宰。有精必有神，有神必有精。精神相依，性命相随。神不离精，精不离神，如鱼水相伴。鱼借水养，神借精滋。鱼静水不浊，水足鱼必欢，神清精不摇，精足神饱满。水枯鱼则危，精虚神憔悴。故善养生者，从不割裂性命，多采用性命双修之法，养其精、调其神。修道之士多先重于炼心。心灵则神清，神清则气凝，

气凝则精固。此炼心被称之为得道成仙的一半功夫。精须天天养，神须日日调，精足神不衰，神清精不失。依此坚持调养，持之以恒，不失法度，疾病自除，长生可得。



## 第一节 养精术

精是构成人体生命的基本物质，也是从事各种机能活动的物质基础。从来源上讲，有“先天之精”和“后天之精”；从功能上讲，有生殖之精和脏腑之精。

先天之精来自父母，是构成人体的原始物质，也称“元精”。道家认为它藏于海底（会阴），中医认为它藏于肾，所以有“肾为先天之本”的说法。

后天之精是饮食水谷所化而成。饮食入胃，由脾磨化成液，经吸收变成精微物质。故脾胃为后天之本。

先、后天之精互相资生、转化。先天之精不断为后天之精提供了物质基础，又不断得到后天之精的充养，输布于五脏六腑和全身，总藏于肾。

精的属性为水。在卦为坎，外阴内阳，坎中精动为虎，其性易坠、易流、易失。精是人体生命的基本物质。精不足会引起很多疾病，如脱发、齿摇、耳鸣、耳聋、眩晕、目昏、口干舌燥、烦热、虚火、盗汗、阳痿、遗精、不孕、性功能障碍、月经不调等。所以养生首先要养其精。柳华阳说：“人有精则生、无精则死，此自然之理也。”《黄帝内经》也有记载：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳。故能形与



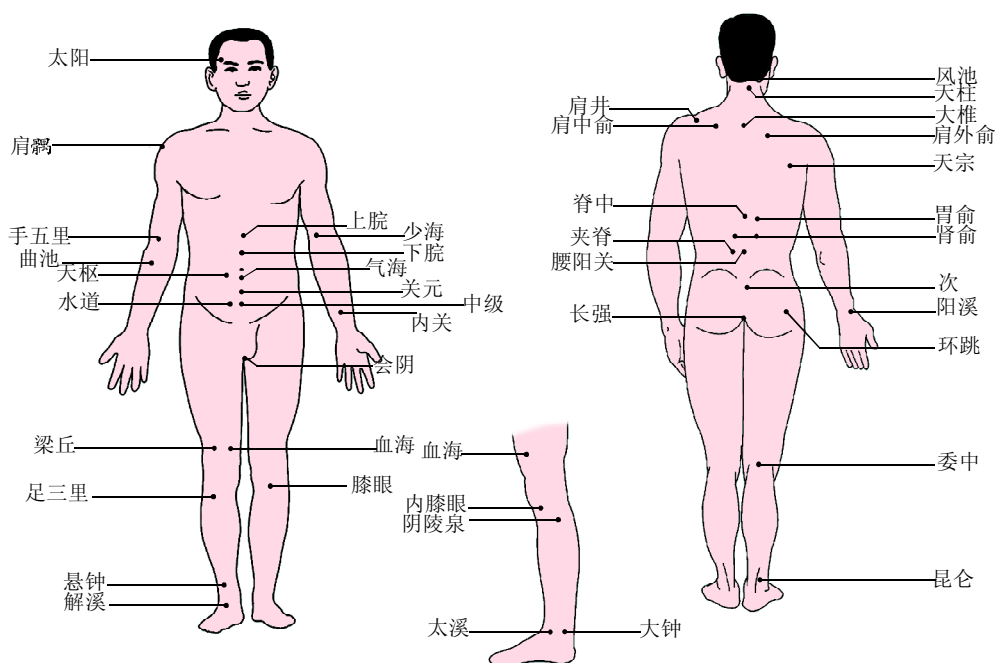
坎卦碑



神俱，而终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无常、故半百而衰也。”历代养生家无不以此为座右铭，无不以生精、保精、固精、补精为基础进行养生。

## 一、生精术

世上物质均有依一定条件互相转化的规律，如水可化气，气可化水。其实质为一，形态各异。人体精气神也如此，精可以化气生神，神也可以化气生精。由精化神是圣人之法，需要精足，火候适宜。由神化精是常人所为，只要心静，神不外驰，意守下丹田均可化气生精归于海底。此法虽是常人所为，聚神生精也是养生之筑基，登堂入室之阶梯，不可小视。



人体穴位图

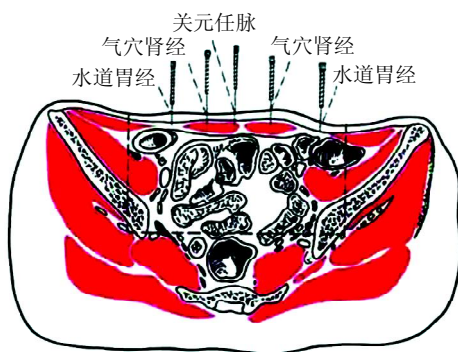
## (一) 聚神生精

**1. 守穴生精<sup>①</sup>：**守穴可开窍、通经络、活气血。守下腹的要穴可有利于行气血，化生精液。

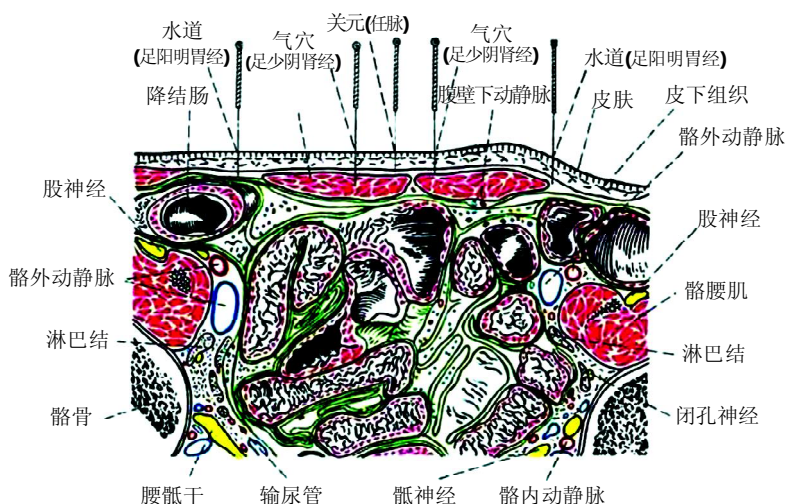
**【穴位】**关元、气海、中极、石门、尾闾、长强、命门和会阴。意守时要以会阴附近区域为核心。

**【守穴法】**直身盘坐，一足跟抵会阴，百会上顶、头稍低、下颌微收，双手放于要意守的穴位处。坐好后闭眼，露一线光，眼观鼻尖，鼻尖对肚脐。此时意念和眼光均似有似无地落在要意守的穴位上，着意要轻，不可

①引徐平编辑  
《珍藏男子回春秘  
诀》。



关元、气穴、水道穴断面进针区



关元、气穴、水道穴断面层次解剖（女）



死守，要做到守而不守，不守而守，顺其自然，这才恰到好处。守的时间可因人而异，一般四十分钟之内为好。意守有温热感之后，气血充盈，有益于生精和祛病。

## 2. 守窍生精法：

【窍位】水星(黑帝)为肾的暗窍，距黄庭四寸五分；火星(赤帝)为心的暗窍，距黄庭三寸九分。

【行功方法】吸气时意守火星，呼气时意守水星。吸气时真气由尾闾慢慢上升，心气随之而入督脉，呼气时意守水星，真气沿任脉徐徐下降，肾之真阴伴随真气入丹田。当气血行经任脉时阴精已生成，入睾丸后化成阳精。注意呼吸不要用力，而要用意。其效应同“守穴导引法。”

3. 息怒生精：精由血化，血从肝生。十滴血可化一滴精。中医认为怒伤肝，怒时肝相火起，疏泄用事，神不得守，气机紊乱，气血暗流而耗损。经常发怒之人，肝脏受损，功能减退，藏血、造血机能下降。使化生精血的原料减少，影响了精液的形成。平心息怒时，人身气血各归其舍，得以保养，故精源充足。

## □ (二) 玉液生精

玉液即金玉液。舌顶上腭时，舌根下有两穴，左为金津，右为玉液。《性命法诀明指》曰：“肩井、石泉。”口中津液皆由此而生。练功时，舌顶上腭，津液就顺两穴不断生出，待口不能容，正要喷出之时，引颈将津液分三口徐徐吞下，入任脉，直至肚脐下一寸半的真气穴，且渐渐化为阴精和阳精。行功时如配合意念，闭目顺生精道路下视，将津液直送真气穴，生精效果更佳。如津液不足，可用舌左右搅唇或扣齿，以加速津液生成。玉液为肾精所化，咽而不吐，肾精充实。

## □ (三) 导引生精

精藏于海底肾内。要使精聚于海底，并增加精液，其导引部位首先要放于下腹，肚脐以下的部位。导引方法用意念配以小腹运动和按摩，以提高小腹热量、能源。



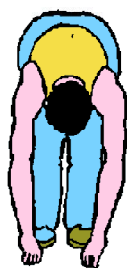
**1.凹凸运动<sup>①</sup>：**行功时先将意念放于肚脐下，初练时可在自然呼吸的情况下，尽量收凹下腹部，到最大限度，稍停继而转入凸放小腹，也到最大限度，一般做到发热或适度疲劳为止。此法熟练后可做第二步功法。方法同初练方法。只是要配合呼吸，先调顺呼吸，然后停止呼吸做五次为一组，稍停。调息后再做，反复做几组。组数以自身感觉舒适为原则。经练习后不断增加每一组的凹凸次数，如每次停吸后做到**15次、30次**。当做到**50次**时就可产生很大的热量。随着每组次数的增加，练习的组数可相应减少。练凹凸功时，会头晕或头部发热，此时可一面冷却头部一面做。如凉毛巾或冰袋等。并注意放松，将意收回到下腹部，以上现象则可消除。如头晕严重者可减少次数，量力而行，注意循序渐进，因人而异地掌握活动量。

**2.丹田拍打法：**拍打时用站桩，体正、身直、头上顶、脚与肩宽、腿微屈、双手成球形手心对准小腹，此时意守小腹，使全身之气聚于小腹。然后将双手掌叠放在丹田处，男左手在里，女右手在里。双手在小腹部位做顺时针揉圆运动，动作缓慢、均匀，稍有下压动作，做**36圈**，然后换逆时针揉动**36圈**。换手时最好走**S线**移位，再变换方向。按摩完毕，稍定神调息后，开始左

①引徐平编辑  
《珍藏男子回春秘  
诀》。



摇头摆尾去心火



两手攀足固肾腰

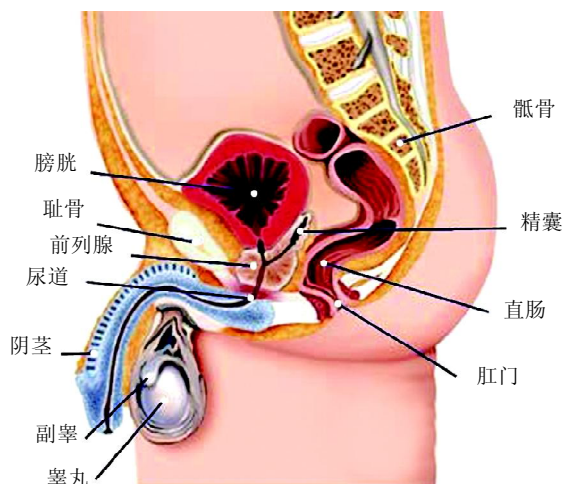


攒拳怒目增气力



背后七颠百病消

拍丹田图



男性生殖器解剖图

右手掌轮流拍打小腹丹田处，手落于丹田时，由丹田发出“嗨”，声，切勿闭气。拍打力量由轻而重。练习时间以**5**分钟到**10**分钟为宜。拍打后可稍定神收功，然后走动以放松。

**3. 钟离摩肾法：**钟离即传说中的八仙之一，《赤风髓》载有其摩肾生精之法。行功时端坐。坐姿同守穴生精法。先将两手擦热放于背部，用双拳或双掌摩擦精门或肾俞穴上下部位，速度不快不慢，动作放松、均匀、有力。摩擦次数可以**81**次为一组，摩到生热为止。有益于提高肾堂温度，促进精液生成。

**4. 神游水府双擦腰肾法：**本法清·闵一得撰《古法养生十三则阐微》中有记载。水府即为肾。古人有言：肾暖生精，心凉则生血。肾本凉需温热，心本热需清凉。神游水府一可温肾，二可凉心，此生精生血两全之法。行功时将心意分注左右两肾，盘旋不已，暖气自生，渐渐大热，如沸如炙，使之降为血立化真液，色纯白。此即常人所谓的精液。此液可升至脐轮和膀胱左右。常人相火动时，精液走失即遗精，如进而修炼，再加以双手擦摩双肾之功，使腰背大热而精可化气。初学者其神不灵，气不旺，火不足，且经络常闭塞。故教之以手摩擦后肾之法，则精可生，气可化。但凡行功者，擦勿用力，惟以心意转掌，自外达中，周而复始，不计擦之多少，以大热为好。果能如此坚持修炼，心肾俱强，何愁不可生长。



**5.按摩生精法<sup>①</sup>：**本法通过按摩、拍打外肾部位，达到活血、生精的效应。对治精补肾有显著作用。行功过程共分为五步。

**第一步：按摩外阴部。**

**【点压会阴】**用中指点会阴穴**9**次。

**【推摩腹股沟】**从会阴后向前上方推摩**9**次。

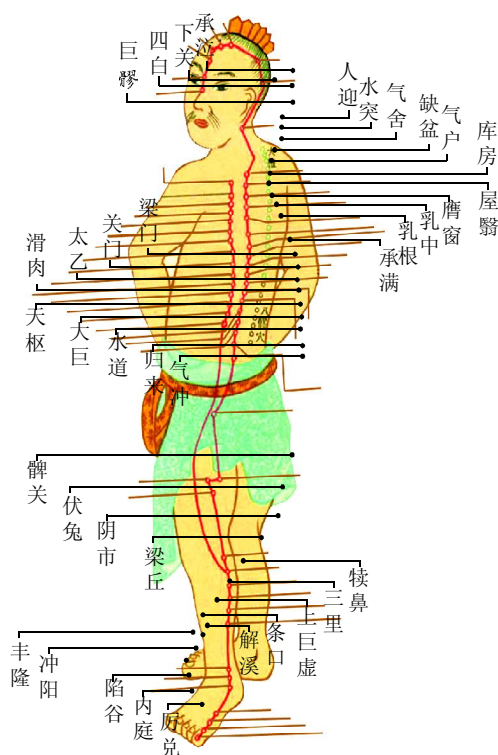
**【揉睾丸】**双手揉压两个睾丸共**81**次。

**【兜睾丸】**双手将睾丸挤入小腹内，向前上拉压**9**次。

**【摩尾闾】**双手轮流上下摩擦尾闾**81**次。

**第二步：拍打丹田。**双手拍肚脐下丹田处共**81**次。力量由轻而重。

①此法汇集“回春功”和赵学铭医师的研究成果。



足阳明胃经（辰）

①引任阳秦《性命学健身功》。

第三步：拍肋导气。上述行功三天之后，可做该练习。一手扶头后，另一手拍异侧肋，由上而拍至下丹田，每侧拍九次，然后换拍另一侧，共拍四组。

第四步：拍睾丸。完成上三步练习一周之后，开始练第四步功。用双手轮流拍睾丸共**49**次，由轻而重。

第五步摇身掌。双手一前一后，上拍膻中、夹脊，下拍丹田、命门。各**32**次。

注意：五步功做完后，要闭目收功，意守下丹田**3**分至**5**分钟。

**6.热烙生精法**<sup>①</sup>：古人有言：“肾暖则生精，心凉则生血。”热烙生精法是将手榴弹在热水中温热后，烙人体需要调整和补养的部位。用于补肾生精可从中脘多往下烙，边烙边压，直烙至会阴两侧，然后从后腰肾俞穴往下烙，烙至尾闾两侧的俞穴，最后烙会阴部和外肾。该功对补阴精，壮阳气大有好处。热烙通十六句诀如下：

双手执捶，热烙腰区，推移捶距，气通根底。

四烙四通，皆通热气，随气抖腿，增助功力。

盲俞热臂，肩胸热肘，胸前下行，住入脐下。

男子领气，根沟会丸，女子气走，沟辱会门。



## 二、保精术



精、气、神为人身之三宝，此三者本是一物，只是形态不同。当精、气、神足时，生命力则强。反之，生命力就弱。如失之则人亡。此理显而易见，但真正珍惜者甚少，知珍惜而又知修炼者则更少。由于家庭、社会之事应接无穷，心役形劳，不知节制，自以为年





轻，不以为然。明知是宝、无法能保，任其自流，况且人摆脱不了七情六欲的腐蚀，以至耗散了精、气、神。如能做到饮食有节，存神有度，寡欲节劳，戒酒慎味则神志可安，精液可保。

### ■ (一) 寡欲<sup>①</sup>

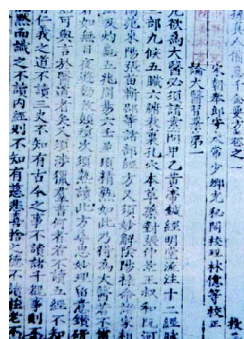
凡人十六岁真精满，五脏充实。然至此精开始外泄，则真体已亏，元形已凿。然今之养生者，不知持满，所耗无穷。有言采阴补阳者，有言久战不泄者，此不可为信。岂不知精藏于肾，精为水，在卦为坎，坎者陷也，故易坠、易失、易流。凡男女交接，必动其心，扰其肾。肾动精必动而泄。即使外不射精，精已离宫。若将出而又忍之，则精停蓄，必化脓血为毒。即有善忍者，也有少量真精随阳物而排出。而不善忍者，精液大量走失。岂有出而复返之理。何况，肾无实者，十男九虚。保养肾精就更为重要了。中年人年过四十肾气始衰，阳气渐弱。随觉阳事犹盛而常举，必慎而抑之，不可纵情过度。素女曰：“人年二十者，四日一泄；三十者八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十日一泄。人年六十者，当闭精勿泄。”彭祖曰：“人能一月再泄精，一岁二十四泄，得寿二百岁。”此寡欲保精之法，供读者参考。简而言之，急守精室勿妄泄，闲而保之可长活。

### ■ (二) 节劳<sup>②</sup>

节劳即减少劳心，劳身之事。精由血而生，凡劳身伤血之事均能耗损真精。不仅是合房一事。如目劳于视，则血以视耗，耳劳于听，则血以听耗；心劳于思，则血以思耗，如随事而节之，则血得以保，精得以养。历代养生者都十分重视节劳一事。《千金要方》提出：

①引明·袁黄  
《摄生三要》。

②引明·袁黄  
《摄生三要》。



《千金要方》





①憺：心乱，心迷之意。

②引清·徐文弼《寿世传真》。

“常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。”又说：“养性之士，睡不远行，行不疾步，耳不暴听，目不极视，坐不久处，立不至疲，卧不至憺（mē ng）<sup>①</sup>。”《内经》有不妄作劳之说。《葛洪》有不欲甚劳之说。其言简明精辟，其理不外保血养精。正如《素问》所说：“人卧血归于肝，肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄。”故人的一切活动均由血液所供养，过劳必伤其血，耗其精。则节劳养精之法，必明久伤之理，不做久劳之事。现列“十八伤”<sup>②</sup>如下，供参考。

久视伤精，目得血能视，精由血化，故伤精。

久坐伤肉，久坐气血不运，脾虚。脾主肌肉，故伤肉。

久卧伤气，卧时张口散气，合口壅气，故伤气。

久立伤骨，久立腰部酸痛劳损，腰肾受伤，肾中精气不足，骨髓空虚，故伤骨。

久行伤筋，血能养筋，久行伤气血，使肌肉劳损，故伤筋。

暴怒伤肝，肝属木，怒则如暴风摇动，故伤肝。

思虑伤脾，思则脾动，动极则伤。

极忧伤心，心属火，味苦。忧则苦甚，故伤心。

过悲伤肺，肺属金，主声音，悲苦久则声哑，故伤肺。

过饱伤胃，饮食运化难消，故伤胃。

多恐伤肾，肾属水，主北方黑色，人受惊恐面黑。故伤肾。

多笑伤腰，笑时必肾转牵腰，故伤腰。



士大夫多妻妾图  
（古士大夫多妻妾，故心身多伤损）

