

三篇同卷

養生論

養性論

攝養論

臨五

三論同卷

彭祖攝生養性論

孫真人攝養論

抱朴子養生論

彭祖攝生養性論

神强者長生氣强者勿滅柔弱畏威神强也
鼓怒騁志氣强也凡人才所不至而極思之
則志傷也力所不勝而極舉之則形傷也積
憂不已則魂神傷矣積悲不已則魄神散矣

喜怒過多神不歸室憎愛無定神不守形汲
汲而慾神則煩切切所思神則敗久言笑則
藏腑傷久坐立則筋骨傷寢寐失時則肝傷
動息疲勞則脾傷挽弓引弩則筋傷沿高涉
下則腎傷沈醉嘔吐則肺傷飽食偃卧則氣

臨五

傷驟馬步走則胃傷喧呼詰罵則膽傷陰陽
不交則瘡痂生房室不節則勞瘖發且人生
一世久遠之期壽不過於三萬日不能一日
無損傷不能一日修補徒責神之不守體之
不康豈不難乎足可悲矣是以養生之法不

遠唾不驟行耳不極聽目不久視坐不至疲
卧不及極先寒而後衣先熱而後解不欲甚
飢飢則敗氣食誠過多勿極渴而飲飲誠過
深食過則癥塊成疾飲過則痰癖結聚氣風
不欲甚勞不欲甚逸勿出汗勿醉中奔驟勿

飽食走馬勿多語勿生食勿強食肥鮮勿沐
髮後露頭冬不欲極溫夏不欲極涼冬極溫
而春有狂疫夏極涼而秋有瘧痢勿露卧星
月之下勿飢臨屍骸之前勿睡中搖扇勿食
次露頭勿衝熱而飲冷水勿凌盛寒而逼炎

鹽勿沐浴後而迎猛風勿汗出甚而便解衣
勿衝熱而便入冷水淋身勿對日月及南北
斗大小便勿於星辰下露體勿衝霜霧及嵐
氣此皆損傷藏腑敗其神魂五味不得偏耽
酸多傷脾苦多傷肺辛多傷肝甘多傷腎鹹

臨五

二

多傷心此並應於五行潛稟四體可理可究
矣志士君子深可慎焉犯之必不便損久乃
積成衰敗是故心為五藏之主氣為百體之
使動用以太和為馬通宣以玄寂為車關節
煩勞即偃仰導引若不營攝養之術不順和

平之道須臾氣衰於不竟之際形枯於聲色
之前勞其渺渺之身憊其戚戚之思聞斯道
養深可修慎是以真人常日淡泊不親狂蕩
而愚者縱意未至損身已先敗其神魂傷其
魄矣悲夫

彭祖攝生養性論

