

醫心方卷第十七 養生

從五位下行鍼博士兼丹波介丹波宿禰康賴撰

大體第一 ヤシナフ 谷神第二 養形第三

用氣第四 導引第五 行心第六

卧起第七 言語第八 服用第九

居處第十 雜忌第十一

大體第一

千金方云夫養生也者欲使習ナラフ以性成、自為善不習無利也性既自善クハル内外百病皆志不生禍乱灾害無



由作此其養生之大經也オホキ蓋養生者時則治未病之病ヤト

其義也故養生者不但餌藥ツクニアラ食霞其在魚於百々行

周倫雖絕藥餌足以遐年トホシク德行不充アタ縱玉酒金丹未

能運壽故老子曰善攝生者クカシ陸行不畏虎兇此則道

德之祐也トクニ豈假服餌而祈遐年哉イハシラ

文子云太上養神其次養形神清意平百節皆寧シツク養

生之本也ホト肌膚充腹腸開嗜欲養生之末也シノヘ

養生要集云神仙苗云夫為長生之術常當存之行シツク

止坐起飲食卧息諸便皆思晝夜不忘保全精氣神

不離身則長生

又云中經云夫稟五常之氣有靖躁對柔之性不可易

也シツク靜者不可令躁シツク躁者不可令靜シツク躁各有其性連之則ツカヘ

失其外恣之則害其生故靖之弊在不開通躁之弊在オホキ

不精密治生之道順其性オホキ目其外使柝引隨宜損益

以漸則各得其適矣オホキ靜者壽躁者友シツク靜而不能養

減壽躁而能養延年然靜易御躁難將順養之宜者

靜亦可養躁亦可養也

又云大計奢オホキ懶者壽慳勤者友シツク放散劬シツク君之異也シツク細

力但及

權俱及

其年及

夫壽膏梁之嗜欲少多之驗也處士少疾遊子多患
事勞煩簡之殊也故俗人覓利道人宰營

又云少有疑云少思少念少欲少事少諸少嘆少愁少

樂少喜少怒少好少惡行此十二少養生之都契也

思即神殆多念則志散多欲則損智多事則形疲

多語則氣爭多笑則傷藏多愁則心攝多樂則意溢

多喜則忘錯昏乱多怒則百脉不定多好則專迷不

治多惡則焦煎無歡此十二多不除喪生之本無少無

多者幾于真人也

又云彭祖日養壽之法但莫傷之而已夫冬温夏涼不

失四時之和所以適身也養色淫姿幽閑娛樂不致思

欲之感所以通神也車馬威儀知足無求所以一志也八

音五色以玩視聽之歡所以導心也凡此皆所以養壽

而不能斟酌之者及以迷患故至人恐流道不及乃絕

其源故言上士別床中士別被服藥百果不如獨卧

色使目昏聲使耳聾味令口爽之苟能節宣其適

抑揚其通塞者不以減耳而得其益

又云彭祖日重衣厚褥弊不堪若以致風寒之疾厚

味脯腊醉飽厭餒以致疝結之病羸色妓麗媚妄盈

房以致虛損之禍淫聲哀音移心悅耳以致烹耽之感馳

騁遊觀弋獵原野以致發狂之失謀得戰勝兼弱取

亂以致驕逸之敗蓋賢聖戒失其理者也然此養

生之具譬猶水火不可失適及為害耳

又云仲長統曰北方寒而其人壽南方暑而其人夭此

寒暑之方驗於人也均之蝥也寒而飢之則引日多温

而飽之則用日少此寒暑飢飽為脩短驗乎物者

也嬰兒之生衣之新纊則骨蒸焉食之魚肉則虫生

馬串之逸樂則易傷焉此寒暑動移之使乎性也

又云道接曰人生而命有長短者非自然也皆

由將身不慎飲食過差淫泆無度忤逆

陰陽魂魄神散精竭命衰百病萌生故

不終其壽也

愁康養生論云養生有五難名利不玄一難

也喜怒不除二難也聲色不玄三難也滋味

不絕四難也神慮精散五難也五者必存雖

心希難老口誦至言坦爵美華呼吸大陽

不能不由其操不疾其年也五者無於胃
 中則信順日濟玄德日全不祈壽而有福不求
 壽而自延此志養生之大經也然或有服
 膺仁義之甚素之累者抑亦其亞也又云
 夫神仙雖不目見然記籍所載前史所
 所傳較而論其必矣似特受異氣稟之自然非積學
 所能致也至於道養得理以盡性命上獲千餘歲下可
 數百年可有之耳而世皆不精故莫能得之何以言之
 夫服藥求汗或有不得而愧情一集則溲然流離終

朝不食焉然思食而曾子銜衾七日不飢夜分而
 坐則伍迷思寢內懷殿憂則達旦不瞑則到刷理
 鬢醇醪菽類僅乃得之莊士之怒赫然殊觀植髮衝
 冠由此言之精神之於形骸猶國之有君也神躁
 於中而形喪於外猶君昏於上而國亂於下也夫
 為稼於湯世偏有一溉之功者雖終歸燼爛必有一
 溉者後枯然則一溉之益固不可誣矣而世常謂一
 怒不足以侵性一氣不足以傷身輕而肆之是猶不
 識一溉之益而望嘉禾於旱苗者也是以君子知形

恃神以立神須形以存悟生理之易失知一過之害
生故於性以保神安心以全身愛憎不棲於情憂
喜不留於意泊然無感而體氣和平

又云嗜欲雖出於人情而非道德之正猶木之有蠹雅
木所生而非木所宜故蠹盛則木朽欲勝則身枯
然則欲与生不並五名与身不俱存略可知矣

又云養性有五難名利不滅此一難也喜怒不除此二難
也聲色不去此三難也滋味不絕此四難也神慮精散
此五難也五者必存雖心希難老口誦至言咀爵英華呼吸

大陽不能不曲其操不妄其年也五者無於身中則
信順曰洛玄德曰全不祈而有福不求壽而自迺此養
生大理之所都也

式據及仁也又
給惠人日記

抱朴子云諸求長生者必欲積善立功德心於物怒已
及人仁速昆虫樂人之吉慈人之凶周人之急救人之窮
手不傷致口不勸福見人得如己之得見人有失如己之

失不自貴不自譽不嫉妬勝已不佞諂陰賊如此乃為有
德受福于天所作必成求仙可冀也

又云夫五聲八音清商流徽損聽者鮮藻艷彩黷炳

爛煖傷明者也宴安逸豫清醪芳醴乱性者治容媚
姿紅華素質伐命者也

又云夫損易知而速焉益難知而遲焉尚不寤其易且
安能識其難哉夫損者如燈火之消暗莫之見而忽盡
矣益者如苗木之播殖莫之覺而忽茂矣故治身養
性務謹其細不可以小益為不卒而不修不可以損為
无傷而不防凡聚小所以就大積一所以至億也若能愛
之於微成之於著則幾乎知道矣

莊子云善養生者若牧羊者然視其後者而鞭之魯

唐韻詩
及妊也

有單豹者巖居而水飲不与民共利行年七十而猶有
嬰兒之色不幸遇餓虎殺而食之有張毅者高門
懸薄無不趨也行年卅而有内熱之病以死豹養其内
而帛食其外毅養其外而病攻其内此二子者皆不鞭
其後者也 鞭其後者去其不及也

吕氏春秋云聖人養生適性室大則多陰室高則多陰
室多陰則生痿皆不通之患也味衆肉充則中氣
不達衣熱則理塞則氣不周此皆傷生也故聖人為
苑囿園池足以觀望勞形而已矣為宮觀臺榭足以遊

燔濕為輿馬衣裘逸身足以煖骸而已為飲醴足以適味充虛為聲色音樂足以安生自娛而已五者聖人所養生也

又云靡曼皓齒酆衛之音勢以自樂命曰伐命之斧肥肉厚酒勢以相強命曰爛腸之食

五味實口使口爽傷之食故謂之爛腸之食

靡曼細理弱肌美也皓齒所謂齒如銀犀也老子云

顏氏家訓云夫養生者先須慮禍求福全身保性有生然後養之勿徒養其無生也單豹養於內而喪外張毅養於外而喪內前賢之所誠也稽康著養生之論而

以傲物受刑石崇美服解之返而以貪溺取禍往世之所迷也

谷神第二

老子道經云谷神不死

谷養也人能養神則不死也神謂五藏之神

五藏盡傷則是謂玄牝

言不死之道在於玄牝玄天也於人為鼻牝地也

精神聰明音聲五性其鬼曰魄者雄也主出入於鼻與天通氣故鼻為玄地食人以五味從口入藏於胃五味濁辱為形骸骨肉血脉六情其鬼曰魄者雌也主入出於口與地通氣故口為牝也

玄牝之門是謂天地之根

元也言鼻口之門是為天地之元

用之不勤

用氣當寬舒不當隱

史記云人所以生者神也所託者形也神大用則竭形大勞則斃形神離則死故聖人重之由是觀之神者生之本也形者生之具也不先定其神而日我有以治天下何由乎抱朴子云夫有目无而生焉形須神而立焉有者无之宮也形者神之宅也故譬之於堤、壞則水不留矣方之於燭也、糜則火不居矣身勞則神散氣竭則命終根拔蠋繁則青、去木矣器疲欲勝則精靈離逝矣

養生要集云類川胡照孔明云目不欲視不正色耳不欲聽醜穢聲鼻不欲嗅腥氣口不欲嘗毒刺味心不欲謀

醉
唐韻
組
問及人名
魏時
張

欺詐事此辱神損壽又居常而歎息晨夜吟嘯于正來耶矣夫常人不得無欲又復不得無事但常和心約念靖身損物先去亂神犯性者此即盡神之一術也

又云鍾庶張筠子明日思念不欲專亦不欲散專則愚惑散則佚蕩又讀書致思損性尤深不能不讀當讀已所解者已所不解而思之不已非但損壽或中輟就失志或悵况不治甚者失性世謂之經逸

延壽赤書云三魂名爽靈胎光幽精七魄神名尸苟伏矣雀陰吞賊非毒除穢臭肺

已上名夜半五更誦兩遍
魂不離形神也

五藏神名心神赤子字朱靈肺神誥華字虛成肝神龍燬
 字含明腎神玄冥字育嬰脾神常在字魂庭已上神白別誦之神不離形也
 聖記經云人身中有三元宮也當兩眉間却入三寸為泥丸宮
 此上丹田也中有赤子字元先一名帝鄉人長三寸紫衣也
 中心為絳宮此中丹田也其中真人字子丹一名光紫赤衣
 也齋下三寸為命門宮此下丹田也其中嬰兒字元陽一名
 谷玄黃衣也皆如嬰兒之狀凡欲拘制魂魄先陰呼其
 名并存服色令次第分明

養形第三

素問云春三月此謂發陳天地俱生萬物以榮夜卧音蚕
 起廣步於庭被髮緩形以使志生而勿斂与而勿棄音賓
 而勿罰此春氣之應也養生之道也

夏三月此謂蕃秀音繁以九元天地氣交萬物華實夜卧音蚕起毋
 厭於日使志莫怒使英華成秀使氣得泄音若所愛在外
 此夏氣之應也養生之道也

秋三月此謂容平天氣以急地氣以明蚤卧音蚤起与鷄共
 興使志安寧以緩秋形音收神氣使秋氣平毋外其志
 使肺氣精此秋氣之應也養收之道也

冬三月此謂氣閉藏水冰地坼毋擾于陽蚤卧晚起
必待日先使志若伏カクシ遠若有私意若已有德去寒就
温毋泄皮膚使使氣極此冬氣之應也養藏之道也

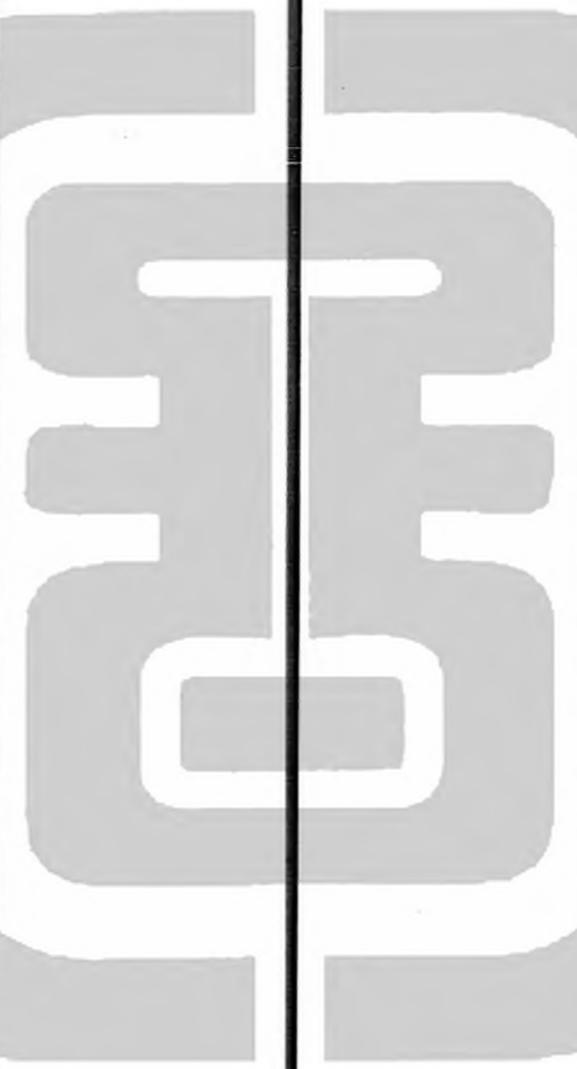
夫四時陰陽者萬物之根氣也所以聖人春復養陽秋
冬養陰以順其根故与萬物沉浮於生長之門

字治本无在醫本聖記經云夫一日之道朝飽暮飢一月之道不失盛衰一

歲之道復瘦冬肥百歲之道節穀食来千歲之道獨男

無女是謂長生久視米

養生要集云青牛道士云人不欲使樂人壽但當イラチカラ



莫強健為其氣力所不任舉重引強掘地若作倦而
不息以致筋骨疲竭耳然過於勞苦遠勝過於逸樂
也能從朝至暮常有所為使足不息乃快但覺極當息
復為乃与導引無異也夫流水不垢而戶樞不腐
者以其勞動之數故也

又云中經日人常欲數照鏡謂之存形与神相存此照
鏡也若勢容色自愛翫不如勿照也

又云大汗出急傅粉者汗濕衣令人得創大小便不利

養生志云單熱来勿以水臨面若臨面不久成癩或起

即頭眩ノルケ

又云足汗アセエ入水令人作骨痺病凶

千金方云人欲少勞オム但莫大疲及強所不能堪耳

又云凡大汗アセエ勿即脫衣喜得偏風半身不隨

又云人汗勿臥床懸脚久成面痺雨是重腰疼ヒレ

又云每至八月一日以後即撤火暖是勿下冷先生意常欲使兼在下勿欲泄之於上

又云冬日溫足ヒヤカニ東臆春秋臆足俱凍此凡人常法

又云勿舉足向火

又云忌尿不便膝冷成痺出大便不出成氣痔忍

又云久坐立尿久立坐尿

又云人飢須坐小便若飽立小便慎之無病除虛損

又云小便勿怒令雨足及膝冷

又云大便不用呼氣乃強怒令人腰疼目澀宜任之

眼論云夫欲治眼不問輕重悉不得涉風霜雨水寒熱虛

損大勞并及房室飲食禁忌悉不得犯聞

千金方云凡少時不自將慎年至卅即漸眼闇若能依

此將慎可得白首オチ無他所以人年卅オチカク以去恒須實ヒキ目非有

要事不肯輒開此之一術護慎之極也

又云生食五辛煖食飲刺頭出血過多 極目視

夜讀細書 久爇烟火 抄寫多年 博奕不休

日沒後讀書 飲酒不已 煖食麵食 彫鏤細作

淫凌過度 房室無節 夜遠視星火 數向日月輪看

月中讀書 極目瞻視山川草木

件其輩及分也 右二十七件並是喪明之由養生之士宜熟慎焉

又云有馳騁田獵冒涉霜雪逆風追獸日夜不息者此是

傷目之媒也

又云凡且起勿開目洗令目澁失明僥倖

又云凡能猪二脂不作燈火焰氣入目光不能遠視

養生要集云中經云以冷水洗目引熱氣令人目早曠

養性志云日月勿正怒目久視之令人早失其明

新邵服石論云凡洗頭勿使頭垢汁入目中令人目早曠

晉書云范甯字武子患目痛就張湛求方答云治以六物

楨讀書一 減思慮二 專內視三 簡外觀四 且晚起五

夜早眠六 凡六物焚以神火下以氣篩蘊於胃中七日然後

納諸方寸循之非但明目乃亦延年

養生要集云中經曰髮面之窮也千過梳髮之白

千金方云凡且欲得食訖然後洗梳也

唐臨脚氣論云數須用梳梳頭每梳髮欲得一百餘梳之

大去氣

延壽赤書云大極經日理髮宜向玉地當數易梳之亂多

而不使痛之可令侍者梳之取多佳也於是血流不滯

髮根當堅令侍者濯手也 令梳不地污天宮也

又云真誥曰梳髮欲得弘多通血氣散風濕也數易梳逾良

又云丹景經曰以手更摩髮及理梳但熱令髮不白也

大素經楊上善注云齒為骨餘以楊枝若物資齒則齒

鮮好也

養生要集云中經曰齒骨之窮也朝夕琢齒之不齧

又云食畢當頰口數過不令令人病齒齧五高又說云齒齧也

又云水銀近牙齒殺斷腫喜落齒

顏氏家訓云吾嘗患齒動搖欲落飲熱食冷皆苦疼痛

見柁朴子云窄齒之法旦朝達齒三百下為良行之數

日即便平愈至今恒將之此輩小術無損於事亦

可修之

千金方云食畢當頰口數過令人牙齒不敗口香

先萎又
滌也

延壽赤書云艷都記日夜行當鳴天鼓無至限數也

辟百鬼那几鬼畏渠齒之聲是故不得犯人鼓今案大清經云天鼓謂齒也

養生要集云中經曰爪筋之窮也爪不數截截筋不替

千金方云凡寅日剪指甲午日剪足甲今案唐臨肺氣論云甲日千甲寅日是甲剗之

養生要集云中經曰人不欲數沐浴動血脉引外氣

又云飽食即沐浴者作頭風病

又云青牛道士曰汗出不露卧及溼浴使人身振及寒熱或

作風癩ハヒトヒレ

又云新沐頭未乾不可以卧使人頭重身熱及得頭風煩滿

又云抱朴子云月宿東井日可沐浴令人長生無病

又云正月十日人定時二月八日黃昏時三月六日入時四月

七日之昧時五月一日之中時六月廿七日食時七月廿五日

小食時八月廿五日出時九月十日鷄三鳴時十月十八日

鷄始鳴時十一月十五日過夜時十二月十三日夜半時閏月

視日入中時可沐浴得神明息除百病

又云道士齋戒沐浴蘭菊花湯令人老壽

又云常以春三月且沐更生夏三月且沐周盈秋三月且沐日精

冬三月且沐長生常用陰日沐浴之增壽三百年謂不能但沐浴

也服之者延壽無已

今案大清經云更生者菊之始生苗也周盈者菊之莖也日精者菊華也長生者菊根也又綴續經

云甲丙戊庚壬皆陽日也
乙丁己辛癸皆陰日也

又云凡人常以正月二日二月三日三月六日四月八日五月一日
六月廿七日七月七日八月八日九月十日十月八日十一月廿日十二月廿日取柁
杞煮湯沐浴益人光色八九十顏色如年少之時不老不病
延壽赤書云至甲子及卯日當沐浴

千金方云恒欲晦日沐浴

又云居家不欲數沐浴必須密室毛子并九不得大熱毛不得大冷
大熱大冷皆生百病冬沐不得使汗出沐浴後不得觸風

冷飢忌浴忌浴能忌浴沐浴訖須進少許食飲乃出

正本无之

又云新沐訖勿以當風勿以濕結之勿以濕頭卧使人得頭
風眩悶髮頰面齒痛耳聾

又云髮泚亮九洗頭冷水灌亦作頭風肥飢沐髮亦作頭風夜沐
髮不食而卧令心虛饒汗多夢

又云炊湯經宿洗人體成癬洗面無光作靨畦瘡
又云凡夫妻不同日沐浴

大清經云新沐訖不得露頭アヲハシ傍河遊觀ツツ立為大風
枕中方云勿十一月十日沐浴

養生志云諸深山有陂水久停者喜有沙虱不中沐浴
養生要集云凡遠行途中逢河水勿洗面生為トカニ面トカニ次如烏卵
之色斑也
用氣第四

抱朴子云一人之身一國之象也胃腹之位猶宮室也四支
之列猶郊境也骨節之分猶百官也神猶君也血猶臣
也氣猶民也故知治身則能治國也夫愛其民所以安其
國オシム去其氣所以全其身民散則國亡氣竭則身死也是
以至人脩未起之患治未病之疾醫之於無事之前不
追之於既逝之後民難養而易危也氣難清而易濁也

故審威德所以保社稷割嗜欲所以固血氣然後真一存
焉三七守焉百害却焉年壽延焉

養生要集云鹵ノ公云人在氣中如魚在水濁則魚瘦氣
昏則人疾濁者非獨天氣昏濁但思慮繁心得失交喪
刻ク煎ケン塞サイ之名為濁也

又云欽祖云人之愛氣雖不知方術但養之得宜常壽百
十歲不得此者皆傷之也小復曉道可得二百卅歲復能
加之可至四百八十歲

又云服氣經云道者氣也寶氣則得道則長存神者精

也寶精則神レ明レ則長生精者血脉之レ流守骨靈神也精去則骨レ枯レ則死矣是以為道者ヲ務メ寶其精ヲ從夜半至日中為生氣從日中至夜半為死氣常以生氣時ニ偃卧瞑目握固ノ者如嬰ノ見之ニ倦手ノ問氣不息於心ニ數至二百乃口吐氣出之日增息如此身神具五歲安能閉氣數至二百五十華蓋ノ義ノ者ノ肩也ノ耳目聰明ヲ奉身無病耶不干人也

又云行氣者先除鼻中毛ノ所謂通神路常人又利喘也又云行氣閉氣雖是治身之要然當先達解其理ニ宜虛不可飽滿若氣有結滯不得宣流或致レ發創譬如泉梁

可壅遏不通若食生虫生菜肌肉及喜怒憂患不除而行氣令人レ發上氣ノ凡欲修此皆以漸

又云元陽經云常以鼻內氣ノ含而嗽漏ノ右折ノ膚齒咽之日得千咽甚良當少飲ノ食ノ多氣逆百脉閉ノ則氣ノ不行ノ則生病也

又云老子尹氏內解日唾者ノ湊為醴泉ノ聚為玉漿ノ流為華池又云老子尹氏內解日唾者ノ湊為醴泉ノ聚為玉漿ノ流為華池散為精液降為甘露故口為華池中有醴泉ノ頰而咽之ノ溉藏潤身流利百脉化養萬神ノ支節毛髮宗之而生也

又云養生內解古人能終日不睡ヒキテ丸含來而咽之令人愛氣生津液此大要也

又云劉君安日食生生死可以長存謂鼻內氣ノ為生口吐氣為死凡人不能服氣從朝至暮常習不息脰而舒之

又云常令鼻內口吐ノ所謂吐故納新也現世人有能以鼻吹ノ笙以鼻飲酒者積習所能則鼻能為口之所為者今習以

口吐鼻納尤易鼻吹鼻飲也但人不能習トモ不能久耳

又云葛祖云和神導氣之道當得密室閑房安牀アタカカ燭席枕高二寸五分正身偃卧眠目閉氣息於背高以鴻毛著

鼻口上而鴻毛不動ニ三百息耳無所聞目無所見心無

所思寒暑不能害蜂蠅ハチ不能毒壽三百六十此真人也

若不能元思慮當以漸除之耳不能猥閑之稍ク學之

起於三息五息七息九息而一舒氣ノ尋復喻ル之能十二息

不舒是小通也百廿不息是大通也

又云當以夜半之後生氣之時閉氣ノ心中數カ令間ヒト不容

間ヒト恐有誤亂可並以手下籌カ能至千則去仙不遠矣吐

氣令入多出少常以鼻取之口吐之

又云若天霧惡風猛寒大熱勿取氣但閉之而已後吐

尋復閉之

又云行氣欲除百病隨病所有念之頭痛念頭之痛念足使其愈和氣往攻之從時至時便自消矣此養生大要也大清經云夫氣之為理有內有外有陰有陽氣為生陰氣為死從夜半至日中外為生氣從日中至夜半內為死氣凡服氣者常應服生氣死氣傷人外氣生時隨欲服便服不必待當時也取外氣法鼻引生氣入口吐死氣出慎不可逆則傷人口入鼻出謂之逆也從日中至夜半生氣在內服法閉口目如常喘息令息出至鼻端即數兩頰引出息

還入口滿口而咽以足為度不須吐也

又云甘始服六代法常以朝暮先甲子旬起向辰地舌新上下齒取津液周旋三至而一咽五咽以次向寅又如之周於六代凡廿咽止

又云郡儉服六代法起甲子日竟旬恒向戌辰咽氣甲戌旬則恒向戌寅咽六旬効此

又云服五星精法春復秋冬及四季月各向建各存其星氣大如指隨其色來入口又各存歲中色氣之如此上出口便含咽吞之復更吸吞數畢以日三初三九次三七後三五也

春起平旦次日中日入復日出入秋日入人定鷄鳴冬
夜半日出日中一云日入四季各依王時起至間中三
七至衝並舒手足張口引之時三五

又云取氣法從鼻中引入中口吐出慎不可逆則傷人口

入鼻出之逆也服法正身作卧下枕令與身平握固以四

指把大指握固也要令床敷厚褥平正直身兩脚相去身

舒兩臂令去身各五寸安身體定氣息放身如委衣床

上謂之大委氣法也然後徐鼻中引氣數兩頰令起徐

引氣入頰中勿令頰滿也滿則還出則引難復

內虛則復得更引若氣先調者微七引入口一咽氣先

未調者五引可咽三引亦可咽時小動舌令氣轉然後

咽時勿使鼻中氣泄也氣泄則損人

又云取氣時僵卧直兩手脚握固兩膝相去兩手各去身

五寸閉目閉口鼻中引氣從夜半初服九八十一咽鷄鳴

八六十四咽平旦七廿九咽日出六廿六咽食時五廿五

咽禺中四十六咽

又云初服氣者庶未調量能否應一引一咽一吐或二咽一吐

或三咽一吐若氣小調三引一咽一吐或二咽一吐或三咽一吐氣

漸、調五引一咽一吐或二咽一吐或三咽一吐居平好也又七引
咽一吐或二咽一吐至三咽一吐此氣極調善也

又古凡服氣及符水斲穀皆須山居靜處安心定意不可
令人卒有犯觸而致驚忤者皆多失心初為之十日廿日

疲極消瘦頭眩足弱過此乃漸、勝耳若魚之藥物則

不乃虛憊也陽言及疲也例不欲多言嘆舉動巨精費氣最為大忌

千金方云調氣方治万病大患百日即生肩酸也凡調氣

之法夜半後日中前氣生得調日中後夜半前氣死不得

調、氣時作卧床鋪厚軟枕高下共身平舒手展膝兩

手握大母指節去身四五寸兩肘相去四五寸引氣從鼻
入足即停心有力更取久住氣閉從口細、吐出盡還
從鼻細、引入

又古每旦初起面向午展兩手於膝上心眼觀氣入頂下
達湧泉旦、如此名曰送氣常以鼻引氣口吐氣微吐不
得開口
復欲得出氣少入氣多

導引第五

養生要集云甯先生道引經云所以道引令人支體骨
節中諸惡氣皆去正氣存裏矣

大素經楊上善云道引謂羅頭身伸五禽戲等近愈
痿癱變万病速取長生久視也

華他別傳云他嘗語吳普云人欲得勞動但不當自極耳
體常動搖穀氣得消而脈流通疾則不生現見戶樞雖用
易腐之木朝暮開閉動搖遂最晚朽是以古之仙者亦
松欬祖之為道引蓋取於此

養生要集云率道引常候ウカフ天陽和溫日月清靜時可入
室甚寒甚暑不可以道引

又云道引經云凡道引調氣養生宜日別三時為之謂

卯午酉時臨欲道引宜先漱潔清

又云道人劉京云人當朝服玉泉使人丁壯有顏色
去虫而堅齒玉泉者口中唾也朝未起早嚙漏之滿口乃
吞之輒々嚙齒二七過如此者二乃心名日練精

又云養生內解云常以向晨摩指少陽令熱以熨目滿
二七心

又云常以黃昏指目七心四背名日存神光滿

又云拘魂門制魄戶名日握固令人魂魄安魂門魄戶者
兩手大母指本內近爪甲也此固精明目苗年還白之法

若能終日握之耶氣百毒不得入

握固法屈大母指著四小指內托之積習不心眠中之不

復開一說云令人不厭魅

又云常以向晨摩目畢琢齒廿六下以舌舐齦二十七過頰瀉

口中津液滿口咽之三過心亦可二十七琢齒一琢一回滿三

心

又云且起東向坐以兩手相摩令熱以手摩額上至頂上滿

二九心名曰存泥丸

又云清旦初起以兩手又兩耳極上下之三七之令人耳不聾

又云摩手令熱以摩面從上下心耶氣令面有光

又云令人摩手令熱當摩身體從上至下名曰乾浴令人
勝風寒時氣契頭痛疾皆除

脹氣導引抄云卧起先以手中若厚帛拭項中四面及

耳後皆使負逆溫之然也順髮摩頭若理櫛之無在也

謂卧初起先宜向玉行此法竟乃為扱手及諸事

千金方云自按摩法日三遍一月後百病並除行及走馬此

是婆羅門法一兩手相捉向度如洗手法一兩手淺相又

翻覆向背一兩手相捉共按脛左右一兩手相重按脛徐

度身一如挽五石弓力左右一作拳向前築左右一如拓石法

左右一以拳却頓此是開胃左右同一大坐殿身他各及檢也

偏教如排山一兩手抱頭宛轉腔上此是抽脇一
兩手梗地縮身曲脊向上三舉一以手及挺背上

左右同一大坐曳脚三用當相及手反制向後左右同

一兩手及挺地迴顧此是席視左右同一立地及挺

三舉一兩手急相及以脚躡手中左右同一起立

以脚前後踏左右同一太坐曳脚用當相及手物所

曳脚着膝上以手按之左右同

凡一十八勢但老人日別能依此法三遍者如

常補益延年續命百病皆除能食眼明輕健

不復疲

傍下可劫

又云每日恒以手雙向上招下傍下傍招前招後
下又及手為之

又云人無間有事無事恒須日別一度遣人踏
背及四支頸項苦令熟踏即風氣時氣不得著
人此大要妙不可具論之

唐臨脚氣論云每旦展脚坐手攀脚七度令手著
指漸至脚心極踏手用力攀脚每日如此脚氣之不
能傷人

蘇敬脚氣論云復時膝理開不宜卧眠覺令人接按
勿使耶氣替留數勞動開筋常令通暢此並養生
之要提拒風耶之法也

行止第六

千金方云凡人有四正行正坐正立正言正臥正須正能須行

又云凡行立坐勿背日月

又云寒踞坐暖舒脚眠暖坐以兩足作八字去冷

治五痔病

又云或行及乘馬不用迴顧則神去人

養生志云旦起勿交臂膝上坐云

卧起第七

養生要集云内解日卧當正偃正四肢自安无側无伏

无幼渠俱及勞也无傾常思五藏内外昭明欲卧无以人定時加灸

是時天地人萬物皆卧為一死与鬼路通人皆死吾獨

生矣欲卧常以夜半時加子子是時天地人萬物皆卧寤

為一生之氣出還不与人同卧息常随四時八節春复

蚤起与鷄俱興秋冬晏起必得日光无逆之則傷

千金方云春欲真卧早起复及秋欲偃息侵夜乃卧

早起冬欲早卧而晏起皆益人雖云早起莫在鷄鳴前雖言晏起莫在日出後

又云人卧春复向東秋冬向西此為常法

又云暮卧常習開口、開即失氣又耶惡從入

又云屈膝側卧益人氣力勝正偃卧

又云睡不厭跼シナリ覺不厭舒凡人舒睡則有鬼物魔耶得便故逐覺時乃可舒耳

又云大夫頭勿北キタテクラ首卧、勿當梁脊下卧ホネ訖勿留燈燭令

魂魄及六神不安多愁惡

又云行作鵠王步眠作師子眠右脇著地屈膝

又云凡眠ネフラムトキハ先卧心得卧身

又云人卧一夜作五覆恒逐更轉

又云人卧訖勿張口久成消渴及失血色

又云不得晝眠令人失氣 又云夜卧勿覆其頭得長壽

又云夜卧當耳勿有孔吹耳アテウカセ聾シラフ

枕中方云勿以冬甲子夜眠卧

千金方云凡人厭モロキソハシクル勿燃明燬之定厭死不疑聞燬之吉

么不得近而急變

又云人眠勿以脚懸カケ躡高處久成腎水及損房足冷

又云復不用屋上露アラハ面卧令面皮膚喜成癰一云面風

又云人頭邊勿安火爐日別兼火氣頭重目精赤及鼻乾

言語第八

養生要集云中經日人語筭欲令至少不欲令聲之高

由於論義理辨是非相嘲調說穢慢每至此會當虛

心下氣与人不競若過語過筭損肺傷腎精神不定

千金方云冬日心可語不可言自言日言春人日語有人來問不可答不可發也

又云冬日觸冷行勿大語言開口

又云語作合鍾聲

又云行不得語欲語須作五乃語行語令人失氣

又云縱讀誦言語常想聲在氣海中音下也

又云且起欲得專言善事不欲先計錢財

又云且下床勿吐唾呼勿惡言 又云且勿喫歎

又云凡清且恒言善事聞惡事即向所未方三唾之吉六字九七

又云日初入後勿言語讀誦必有讀誦寧待平且

又云寢不得語言五藏如鍾聲不懸不可出聲

又云夜夢不可說之且以水向東方灑之元日惡夢著草

木好夢成寶玉即無咎

又云夢之善惡勿說之

養生志云且起勿言奈何之勿歌請名日請福吉

又云眠訖勿大語損氣少氣力

又云眠時不得歌詠不詳事起

枕中方云夫學道者每事欲密勿泄一言之輒減一算

三日也

服用第九

大素經云岐伯曰衣服且欲通寒溫寒無淒暑無出行

養生要集云青牛道士曰春天之氣雖陽暖勿薄衣也

常令身輒微汗乃快耳

千金方云衣服器械勿用珠玉金寶增長過失

又云春天不可薄衣令人得傷寒霍亂不消食頭痛

又云春冰未泮衣欲下厚上薄養陽以陰繼世長生

又云濕衣及汗衣皆不可久著令人發瘡及風瘙大汗

能易衣佳不易者急粉身不令令人小便不利

又云且起衣有光者當戶三振之咒云袪去吉

養生志云且起暑衣及者更正著吉

又云且起衣帶抱人或結三振云袪去吉

又云高枕遠睡損壽

本草食禁雜法云勿向北冠帶大凶

居處第十

養生要集云河菑帝視萌日連天地者凶順天時者

吉春復樂山高處并秋冬居卑深藏力吉利多福老壽

无窮

千金方云凡居處不得綺羨華麗令人貪婪無厭損

志但令雅素淨潔免風雨暑濕為佳

又云凡人居心之室必須周密力勿令有細隙致有風氣

得入久而不覺使人中風

又云覺室有風勿強忍久坐必須起行避之

又云几墻北勿安床勿面向坐久思不祥

又云上床先脫左足

又云凡在家及行率逢大飄風暴雨大霧者此皆是

諸龍鬼神行動經過所致宜入室閉戶燒香靜坐

心以避待過後乃出不令損人或當時雖未有若於後

不佳

又云家中有經像者欲行來先拜之然後拜尊長

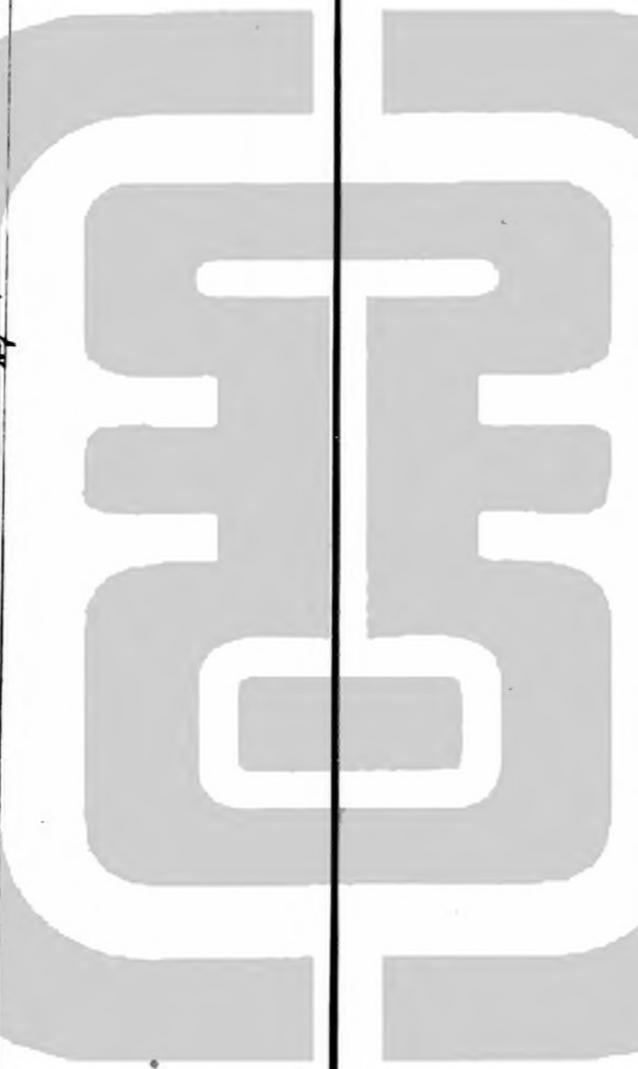
又云凡遇神席慎勿輒入、必恭敬不得舉目恣意願
瞻當如對嚴君焉乃享其福耳

延壽赤書云南岳夫人云卧床勢高、則地氣不及鬼
吹不于鬼氣侵人常依地面向上

床高三尺六寸而
鬼氣不能及也

雜禁第十一

養生要集云神仙苗云禁无施精命友禁无大食百脉
閉禁无大息精漏泄禁无久立神終極禁无大温消髓
骨禁无大飲膀胱急禁无久卧精氣厥禁无大寒傷
肌肉禁无久視令目曠禁无久語舌枯竭禁无久坐令



氣逆禁无契食傷五氣禁无咏唾失肥汁禁无恚怒
神不樂禁无多眠神放逸禁无寒食生病結禁无出涕
令澁漬禁无大喜神越出禁无遠視勞神氣禁无久聽聽
明閉禁无食生害腸胃禁无數呼驚魂魄禁无遠行
勞筋骨禁无久念志恍惚禁无酒醉傷生氣
禁无哭泣神悲感禁无五味傷腸胃禁无久
騎傷經絡十八禁天道之忌不避此忌行道
无益

又云中經云射獵魚捕搏喜而大笑者絕藏氣

或有即惡者復令當時未覺一年二年後發病
良醫所不治

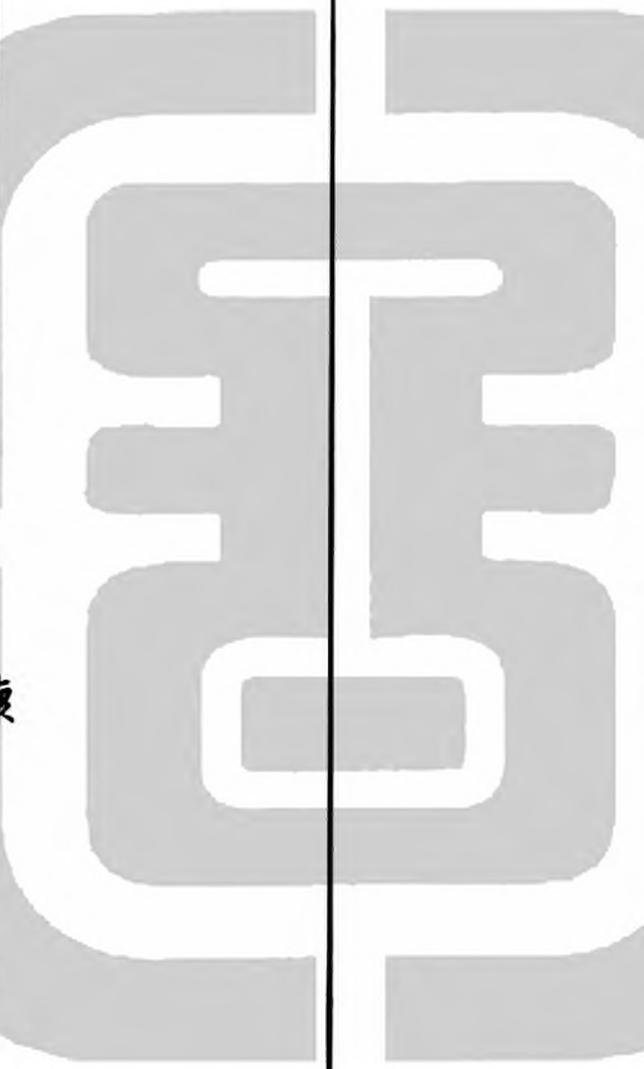
抱朴子云才所不逮オスハ而困思之傷也力所不勝オスハ而強
奉アガル之傷也深憂重患傷也悲哀憔悴傷也喜樂
過老傷也吸ス、所欲傷也戚ス、所患傷也久談言
笑傷也寢息失時傷也梳弓引弩傷也沉醉飲
吐傷也飽食即卧傷也跳走喘乏傷也嗷呼尖
泣傷也陰陽不交傷也積傷至盡ス、早ス、已ス、非
道也是以養生之方唾不遠行不疾步耳不極

聽目不久視坐不至疲卧不及疲先寒而衣先熱
而解不欲極飢而食ス、不可過飽不欲極渴而飲
不可過多ス、凡食過則結積聚飲過則成痰癖
也不欲甚勞不欲甚逸不欲流汗不欲多唾不
欲奔車走馬不欲極目遠望不欲多笑クラク生冷不欲
飲酒當風不欲數ス、沐浴不欲廣志遠願不欲規
造異巧冬不欲極溫夏不欲窮涼不欲露アラハ卧星下
不欲眠中見扇アヲカ大寒大熱大風大霧皆不欲冒之
又古或云敢問欲修長生之道何所禁忌抱朴子曰禁

忌之至急者不傷不損而已案易內戒及赤松子經
 及河圖紀命符皆云天地有司過之神隨人所犯
 輕重以奪其算諸應奪算有數百事不可具論
 若乃憎善好斂口是心非背向異辭及處真心
 虐害其下欺內其上殺其所事受恩不感弄法
 受賂縱曲枉直廢公為私刑加元辜破人之家以
 人之寶害人身取人之位侵剋賢者誅降戮服
 謗訥仙聖傷殘道士禪射飛鳥剗胎破卵春復
 誅降戮服獠獍罵詈神靈教人為惡斂人之善

僇偷也

賊人自益危人自安能人之功懷人佳事奪人所愛
 離人骨肉辱人求勝取人長錢決水放火以行害人
 迫脅^{セメ}厄弱^{オヒヤカ}以惡易好強取強求虜掠致富不公不
 平淫泆傾耶凌劣暴窳拾遺取侈欺殆誑詐好
 說人^私持人長短^{トネキ}招天擾地祝詛求直假借不還樓
 貸不償求欲無已憎^{ヤム}妬^{トラ}忠信不順上命不敬所師
 笑人作佳敗人棄稼損人器物以窮人用以不清
 潔飲食他人輕稱^{カクシ}小斗^{カリス}狹^セ隘^{ハクシ}短度^{ウラシ}以偽雜真採取奸
 利誘人取物越井跨竈^{トタカリ}晦歌^{カト}朔哭^{ツク}此一句輒是一罪



隨事輕重司命奪其竿紀盡則人死若竿紀未盡而不自死殃及子孫也

千金方古養生之道莫久行久立久卧久坐久聽之視

莫再食莫強食莫強醉莫舉重莫憂思莫大怒

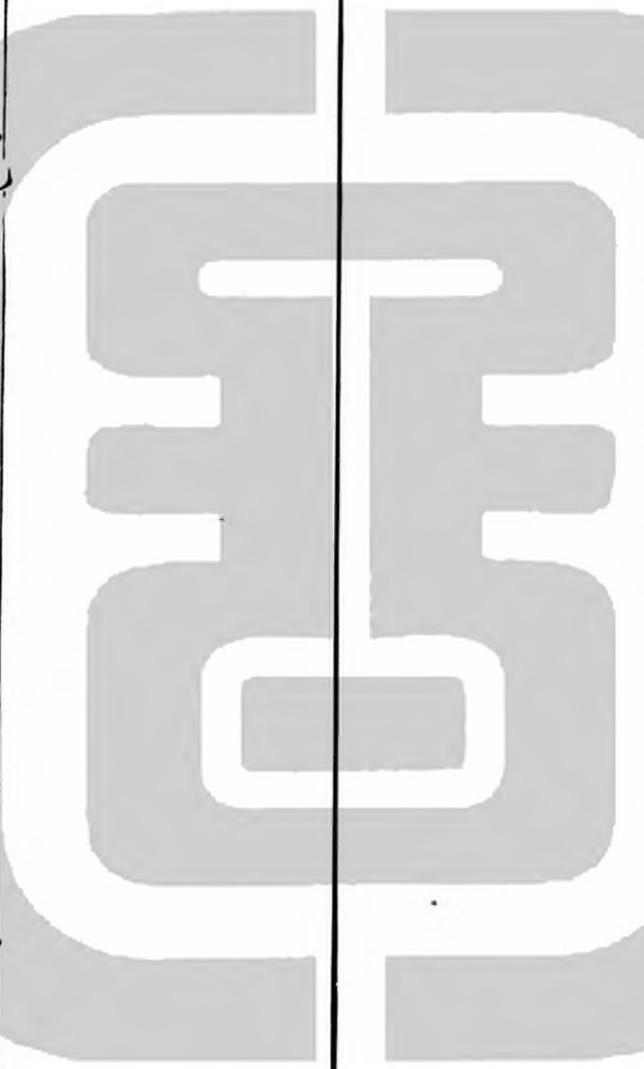
莫悲愁莫大歡莫跳踉莫多言莫多笑莫汲於所

欲莫情懷怒恨皆損壽命若能不犯則長生也

又云一日之忌夜莫飽食一月之忌暮莫使醉一歲之忌

暮勿遠行終身之忌莫燃燭行房

又云凡人心有所愛不用深愛心有所憎不用深憎並



皆損性傷神亦不可深讚亦不可深毀常須運心於物平等如覺偏頗尋即改正之

又云凡冬月忽有大熱之時夏忽有大涼之時皆勿愛

之有患天行時氣者皆由犯此

又云冬月天地閉而氣藏人不可勞作出汗發泄陽

氣損人

又云凡忽見龍蛇勿興心驚恠之亦勿任意瞻視

忽見光恠變異事即強抑勿恠之凌云視恠不恠

自壞也

又云凡見^{カホクク}姝^シ妙^{ミョウ}羨^{セン}女^メ慎^シ勿^ス熟^{シク}視^シ而^テ愛^ス之^ヲ此^レ當^ニ是^レ魘^ク魘^ク之物^{ナリ}令人^ヲ深^ク愛^ス也^{ナリ}無^ク問^フ空^ク山^ノ曠^ク野^ノ稠^ク人^ノ廣^ク衆^ノ皆^レ亦^レ如^ク之^ノ又^レ云^ニ且^シ勿^ス真^ニ忌^ス^セ勿^ス對^シ竈^ノ罵^シ詈^ス且^シ勿^ス令^シ髮^ノ覆^シ面^ヲ皆^レ不^レ祥^{ナリ}勿^ス教^シ龜^ノ蛇^ノ勿^ス陰^ニ霧^ノ遠^ク行^ク勿^ス北^ニ向^シ唾^シ魁^ノ罡^ノ神^ノ云^ニ勿^ス臆^シ日^ノ哥^ノ舞^ノ凶^ク勿^ス塞^シ故^ノ井^ノ及^シ水^ノ漬^シ令^シ人^ノ聾^シ盲^シ本^ニ草^ノ食^シ禁^シ雜^シ法^云勿^ス教^シ龜^ノ令^シ人^ノ短^シ壽^シ養^シ性^ノ志^ノ云^ニ諸^ノ空^ク腹^ノ不^レ用^シ見^シ鬼^ノ尸^ノ氣^ノ入^リ脾^ノ舌^ノ上^ニ白^ク黃^ク起^リ口^ノ常^ク鼻^ノ又^レ云^ニ諸^ノ欲^シ見^シ死^シ尸^ノ鬼^ノ物^ノ皆^レ須^ク飲^シ酒^シ能^ク避^シ毒^ノ氣^ヲ

枕^中方^云勿^ス與^テ人^ノ爭^シ曲^ク直^ク當^ニ減^シ人^ノ等^ノ壽^シ也^{ナリ}又^レ云^ニ亥^ノ子^ノ不^レ可^ク唾^シ三^ノ精^ノ失^シ氣^ノ減^シ損^シ年^ノ命^ヲ又^レ云^ニ凡^ノ甲^ノ寅^ノ庚^ノ辛^ノ日^ニ是^レ尸^ノ鬼^ノ競^シ亂^シ精^ノ神^ノ躁^シ穢^シ之^ノ日^ニ也^{ナリ}不^レ得^テ與^テ妻^ノ同^シ席^ノ言^シ語^シ會^シ面^ノ必^ク須^ク清^ク淨^ク沐^シ浴^シ不^レ寢^ス以^テ警^シ備^シ之^ノ也^{ナリ}

又^レ云^ニ三^ノ月^ノ一^ノ日^ニ不^レ與^テ婦^ノ人^ノ同^シ處^ス大^ニ凶^{ナリ}又^レ云^ニ八^ノ節^ノ日^ニ勿^ス雜^シ處^ス又^レ云^ニ勿^ス以^テ朔^ノ晦^ノ日^ニ怒^ス又^レ云^ニ勿^ス以^テ正^ノ月^ノ四^ノ日^ニ北^ニ向^シ教^シ又^レ云^ニ四^ノ月^ノ八^ノ日^ニ勿^ス教^シ代^ノ草^ノ木^ノ又^レ云^ニ勿^ス以^テ五^ノ月^ノ五^ノ日^ニ見^シ面^ス又^レ云^ニ勿^ス以^テ六^ノ月^ノ六^ノ日^ニ起^シ立^ス

又云勿以七月七日念惡事 又云勿八月四日市諸附足之物
 又云勿九月初九起床席 又云勿以十月五日罰貴人
 又云勿以十二月晦日三日內不齋燒香念道也
 朱思簡食經云刀及不得向身大忌令損人年壽
 養生志云男夫勿跋井中今古大忌又云來橫口舌
 又云諸得重鞭杖創及發背者產婦皆不用見之
 延壽赤書云八節日當齋心謨言必以善事慎不可以
 其日震怒及行威刑皆天人之大忌
 養身經云人有一不當二不可三愚四惑五逆六不祥七

癡八狂不可犯之

一不當吉日與婦同床今案周禮云一月之吉注曰吉謂朔日也

二不可飽食精思不可上日教下二不可今案尚書云正月上日言一歲日之上也

三愚不早立四一愚貪他人功二愚受人功及用作

切三愚

四惑不早學道一惑見一道書不能破壞二惑悅人妻

而賤已妻三惑嗜酒數醉四惑

五逆小便向西一逆向北二逆向日三逆向月四逆大便

你頭視天日月星辰五逆

六不祥夜起裸行ハカシカ无衣一不祥且起瞋恚二不祥向

竈罵詈三不祥舉足内火四不祥夫婦晝合五不

祥盜恚師父六不祥

七癡齋日食薑一癡借物无切二癡數貸人切三癡

吉日迷醉四癡与人諍言チカラフ以身自詛五癡兩舌自譽

六癡詐イソリ欺アセク父師七癡

八狂私傳經誡一狂得死罪怨天二狂立切已恨三狂吉

日不齋四狂惡父師五狂讀經慢法六狂同學仲義

相斲七狂欺詐自稱師八狂

醫心方卷第十七

心方卷十七

擿頭擿之言通也謂上五行過夜時脫半時十六

行勿以濕結之千金作勿三行髮頰面脫半時十六

洗面無光作翫畦瘡千金作洗面無光洗脚即疼痛作

瘡欲睡所聲相近又案病源有翫十七頁三行七

引抱朴子四得失災喪引蔗蹇此句文義未行下

空又宜虛此句上下六行指杞杞即上三行漏

之隆漏之作津令上六行向度千金作八行度身

千金履九以拳千金以殿身千金作下二行梗地

擿地三曳脚以下十一脚一字千金作伸兩脚四行拒

地千金作拒地四及物千金物下六行前後踏有虛字上

曳脚千金作伸兩脚物所曳脚千金物作勾七行膝上千金

作膝八如常千金作除行及奔馬十字下六頁師子眠

千金眠上七頁耳聾仁和寺本耳下七頁各人春記

不可谷仁不和寺本谷上不可發仁不和寺本發下

下八行不詳仁和寺本不詳七行傍記力男及仁不和寺本

字四三十頁總極仁和寺本七行傍記力男及仁不和寺本

千金引七字案已即亡字下二行欺內仁和寺本

即同七人身仁和寺本八行誘訥仁和寺本

世三頁求直仁和寺奉

行下五大歡作懼金歡

行情了

懷忌恨作情金情了

世六頁元功元元元

行九同學仲義

業仲即中字義字後
人所加無者似是

