

養生類要

明 · 吳正倫撰

養生類要

中醫古籍出版社

王 者 悦
胡永盛王耀庭

主 编
审 定

尚
湖
医
珍

端木蕮良

傅景华徐岩春
端木蕮良

编 辑
题 签

中医古籍出版社

春湖医珍八种

古今医珍

一、集验良方 六册

二、医林一致 五册

三、金匱要略广注 三册

四、医易经传会通 二册

五、古今医学捷要六书 六册

六、妇科冰鉴 四册

七、马氏庭训 六册

八、养生类要 二册

王 附



据长春中医学院
图书馆藏明钞本
原书影印

内容提要

《养生类要》，明吴正伦撰。正伦，字子叙，自号春岩子，明歙县（今安徽省东南部）人，精医，著有《脉证治方》、《虚车录》、《活人心鉴》等。

本书撰于明嘉靖间，吴氏本《内经》有关养生学之旨，综后世医家经验与理论，分类阐述其要。全书共两卷，上卷详述养生之道与延年益寿之法。其中导引诀、卫生歌、六字炁诀等颇便记诵和应用。关于养生之药秋石、红铅及制玄明粉等的记载，不但阐发了炼丹之术，而且论及医理至详。所述临床适应症及服用方法其效用能「起死回生」，令人信服。又强调红铅方系「上古流传之秘术」，与秋石合用「寿命延长立可必矣」，言简意赅。附方五十，方下分量轻重，皆有法度，务取效验，有言「服之神效」，有记「此方……未经试」，有告「乃吴澹斋先生口传」者。可见作者严谨的治学风，堪为医林求实之楷模。

《養生叙略滋补方论》、《饮食论》等篇，着重叙述「饮食所以养生」与「饮食失调亦能害生」之理，兼述害生之因与临床见症，提出食物宜忌等海陆百品达一百一十五种；《解饮食诸毒》十六类；《诸病所忌所宜》二十四种（法）；《服药所忌》二十类；在《男女论》中倡导「男女媾精」、「禁其太过」，告戒「长生之要其在房中，上士知之可以延年祛病，其次不以其伐，下愚纵欲损寿」。接着提出房事按年令之节度律和九种禁忌症（者），这些无疑是科学的，因此是一部学习、研究养生学和临床医学不可多得的、实用价值较高之珍本。下卷亡佚，仅存目录。

本书有明嘉靖刊本，但传世极少。今据海内珍贵钞本影印，以裨杏林。

安瀾齋（清）人，著述，善言，金瓶梅，范国梁识

《養生類要》、《問吳五續集》、五續、辛子、一九八六年六月

內容提要

養生類要序

省進士兩江方元煥撰

春巖子歎醫者流往粵邑長南溪子寓
書稱春巖子才今歷四方以瘡風候脫
過女第叩之予乃覲春巖子與語遂大
愜至累昕夕不去也當津苦臥久羣醫
不功春巖子一視而名熱瘡再劑而瘳
春巖子名奕奕以是險起顧其心又長

者由是東人病必致春巖子不至輒慰
卽至聽其診治不而忻感之其所至卽
至眇賤不卻也故東人不可一日去春
巖子客四移曆計歸東人振恐因請著
書春巖子著書一卷曰養生類要予讀
之沾沾喜又慨焉嗟乎俞跗亡而鑿魚
練易佗書燬而學失崩剗故曰人之所
病病疾多鑿之所病病道少竊意道少

非直病六不治殆方書或斲癥結無從
導歟故東人請而漫無蒐錄何以爲春
巖子或言醫案聚蝟春巖子復矣予曰
不然蓋五味錯而食不可勝用諸法錯
而醫不可勝用詳保攝者略方脉深攻
擊者忽機宜往往則爾用之多桔春巖
子首引導食息次時令安懷以謹未病
以拯已病采巖禁方萃術百氏兼列不

逸隨索而足匪曰賢於先民抑亦裨所
未悉歟太史公曰聖人知微使良鑿蚤
從事病可已身可活也春巖子為近之
春巖子名正倫與南溪子並吳姓南溪
子博極羣學多仁政春巖子持筴質之
必且寢寢弘其詣蹤述俞華不難云

嘉靖闕逢困敦之歲陬月良日

三丰張真人進紅鉛方并序

夫金丹延命上古流傳之秘術也其妙不外乎陰陽真一交姤而成苟非心志之專遇明師授受之真焉能奪造化之機而延壽命於無疆也噫今之學長生者莫不以草木金石修合自稱玄妙以爲真丹益異類雜物與人身自不相契豈有假補真而能成功者也殊不知人稟天地真一之氣陰陽純粹之精能順時養育以真一補氣則真氣和合而壽命自延矣丹經云竹破還將竹補哺雞當以卵爲又云陽衰陰補樹衰土培又云抽將坎位中

心實点化離宮腹內陰皆此以真補真之喻也歲
辛丑寓岱嶽得遇真人道及內丹真訣又示三丰
張真人進紅鉛內丹一冊而翫味之則昔日之疑
一旦豁然而貫通矣噫紅鉛真陽也秋石真陰也
以陰陽真一之氣滋補元氣斯嬰兒之見老母情
性和合真一合而元氣凝壽命延長立可必矣予
嘉其妙遂專意修合服有靈驗而身體康強有病
悉去乃知紅鉛妙術真奪造化之機豈他金石草
木可彷彿其万一耳嗚呼吾何幸恭遇明師之真
傳也故書此以俟後之同志者有所徵信云望道

散人識

內丹

紅鉛

一兩干錢

秋石

一錢

人乳

一兩干錢

右紅鉛秋石乳汁各製爲末乳汁和爲丸如黍米
大每服一九沉香乳香湯送下如尅醉只服乳汁
俟甦醒照前服之服尽三錢再服後藥

取紅鉛法 用無病室女月經首行者爲最次二三

者爲中四五爲下取法以黑鉛打一具如道冠樣
候月信動時即以此具置阴戶上以軟絹兜住如
有即取之約一二鍾許沉底紅如硃砂者此爲母
氣真元也其面上有黃色浮起此爲發水即用棉

紙輕、拖滲去只將沉底盪干聽用

製紅鉛法 先將磁盆一丁煮一伏時菜熟取出即

投紅鉛於內自干製乳亦然先將紅鉛半斤用黑

鉛作盒盛養人乳二斤牛乳二斤酥油一斤製法

照前秋石半斤右五味將細布包定再用綿綿裹

之以糯米三斗淘淨浸透入瓶撥開窩以藥放窩

中蒸之以米熟爲度候冷取出藥和爲丸如干再

添大乳和之丸爲三百六十九其飯就用白酒麪

造成酒候酒熟用四料瓶十二箇盛之扎緊煮熟

聽用以應十二月數每日清晨用藥一丸就以此

送

酒送下以應周天數也此藥符天機造化其妙難以盡述慎勿妄傳秘之

蟠

桃酒治証大畧同前用美味與十五六歲室女食

養春三月秋八月採園中桑葉晒干再用甘草漏

芦白茄花各等分爲末用初生男乳汁調三錢與

女子服之後用甘草桂皮乳香各少許煮雄猪前

蹄十分爛去骨與女子食之一二日乳極盛後再

用甘遂爲末每用少許塗乳頭上引乳出洗去甘

遂聽用或取下用乳香少許爲丸如黍米大每用

三五丸空心溫酒送下欲散用川山甲紫稍花

各一錢爲末酒調下即散此返經爲乳法也

又蟠桃酒 治症同前

兔糞 四兩

大力子 一兩

磁石 飛一兩

黑鉛 一兩

辰砂 天葵草伏 過五錢

甘草 五錢

右爲末煉蜜爲丸每九重一錢每服一丸酒化與
十五六歲無病女子服之濃酒任醉柔乳房吮之
即蟠桃酒也

仙方紫霞杯

一名芙蓉 一名美

治虛損五勞七傷能回陽祛陰

大有効檢功難尽述

用船上硫黃不拘多少益母草燒灰淋汁煮干化

開再煮如此九次聽用 製硫訣云若要金硫實
死須將製伏灰霜吾今泄破草生香織就人穿身
上

秘密燒灰取汁惟恐漏泄春光九熬九澄似冰霜

去垢除痰是上 右調西 右硫製就為末水丸黍米

大郎金液丹也加後藥印成錠或傾作盃即紫霞

盃也

製過硫黃 一兩 白茯苓 去皮心 遠志 去心

川椒 去目炒 出 真赤石脂 五錢 石乳 二錢

大辰砂 甘草五錢 沉香 二錢 大茴香 二錢

蓮蕊鬚

一兩未開者佳

先春蕊

一兩立春後不用

右爲末將硫黃化開和均印成錠酒磨服成傾成
孟子注酒飲之此用累効乃吳澹齋先生口傳也

製玄明粉方序

大唐玄宗時終南山有一道人壽高三百餘歲帝
宣而問之對曰臣常服玄明粉故獲其壽帝試之
果有功效因賜名流傳於世此藥煅煉最妙者白
色餘色不可用服之諸病皆除不分遠年近日風
毒諸寒等疾並皆治之無有不効量病輕重各隨
引下加減用之若要宣瀉先用桃花湯或葱白湯
如未宣通更飲一碗或半碗每日空心或晚隨病
用引調下常服四十九日一次久病皆除沉積退
去漸覺身輕體健若能常服不斷益壽延年永保

長生不避寒暑面似童子鬚髮白而返黑其功不可
可尽述

炮製玄明粉法

取好真正朴硝一味此物是太阴之精亦取南方丙
火北方癸水三家相見煉成丹也每料用朴硝五斗
水三桶蘿蔔五斤切作片子同入鉄鍋內煨煉一明
取出濾滓澄清五七遍至晚於星月下露至天明瓦
盆內自然結成青白塊子去水控出用磁小罐盛之
按实入八卦炉中先文後武從慢至緊自然成汁煎
後不响再加頂火一煨如此一晝夜待冷取出搗羅

爲末於淨地上放藥用新瓦盆一箇合之以去火毒
爲度後爲末每一斤入甘草生熟各一兩爲末同攪
勻臨睡斟酌用之或一錢或二錢桃花煎湯或葱白
煎湯下此藥大治邪熱所干膈氣上滿五臟格澁此
朴硝本性還溫無毒煅煉之法有八件緊要詳切于
後

一澄清硝

二去鹹味

三安炉灶

四固鼎氣

五升火候

六閉火門

七去火毒

八對甘草

四季服食各用引子

春養肝黃芪芍藥川芎湯下
夏養心白茯苓湯下

秋養肺茯苓桔梗湯下 冬養腎肉蓯蓉烏頭湯下
其餘雜症隨症調引下茲不詳錄

養生類要卷上目錄

逍遙子導引訣

孫真人衛生歌

陶真人衛生歌

鄒僕菴玉軸六字无訣

九轉秋石還元論

白玉蟾真人秋石歌

陽煉秋石法

陰煉秋石法

三丰張真人進紅鉛方并序

內丹

取紅鉛法

製紅鉛法

蟠桃酒

又蟠桃酒

仙方紫霞盃

玄明粉方論

炮製玄明粉法

八件訣法

四季服食各用引子

養生叙畧

飲食論

枳朮丸

飲食宜忌

解飲食毒

服藥所忌

男女論

補陰丸

補天大造丸

四物湯

四君子湯

八物湯

十全大補湯

補中益氣湯

人參飲

當歸飲

補陰散

柴前梅連散

地仙散

六味地黃丸

人參固本丸

秋石四精丸

安神定志丸

八寶丹

加味坎離丸

十精丸

太極丸

四靈丹

滋腎丸

大補陰丸

加味瓊玉膏

山精丸

還元丹

玉柱杖

二至丸

天門冬膏

十珍膏

何首烏丸

長春丹

神仙廣嗣丹

延齡育子丸

秘傳六神丸

延齡育子龜鹿二仙膠

秋石乳酥丸

小接命丹

長春真人保命服食

氣血藥酒方

許真人神捻椒丹

八仙早朝糕

養元辟穀丹

辟穀休糧方

卷下目錄

春三月諸症宜忌合用方法

芎芷藿蘇散

芎芷香葛散

九味羌活湯

六神通解散

芎芷香蘇散

加減補中益氣湯

飲食內傷辯

半夏神麩湯

枳實青皮湯

加味小青龍湯

防風通聖散

人參敗毒散

治瘟疫不相傳染方

神木散

加減藿香正氣散

附子理中湯

生薑五苓湯

神保丸

萬病遇仙丹

升麻葛根湯

加味治中湯

治時行熱病單方

入瘟疫家辟邪法

紫金錠

發散傷寒單方

發散傷風單方

三月諸症宜忌并合用方法

注夏方

生脉散

益原散

夏月中暍方法

人參白虎湯

中暑方法

黃連香薷飲

清暑益氣湯

六和湯

治癰亂吐瀉方法

濕症方法

加味胃苓半夏湯

山精丸

薏苡仁粥

治瀉方法

加味胃苓湯

治泄瀉無度法

大人小兒吐瀉灸法

加味香砂枳朮丸

參苓白朮丸

治老少脾泄神方

養脾進食丸

癰症四時同異

柴苓平胃湯

清脾湯

常山飲

加味補中益氣湯

露姜飲

呪由科治癰法

痢症方法

枳殼大黃湯

止痢極効方

二妙香連丸

萬氏方治痢十法

火症方法

升陽散火湯

黃連解毒湯

滋陰降火湯

加味二陳湯

半夏湯

滾痰丸

清心化痰丸

清肺化痰丸

眩運治法

嘔吐大半夏湯

翻胃分氣血痰寒熱治法

茵陳五苓散

秘傳棗礬丸

十神湯

雙解散

秋三月諸症宜忌并合用方法

參蘇飲

治氣十六味水香流氣飲

五磨飲子

開鬱湯

交感丹

加味越鞠丸

潮熱方法

加味犀角地黄湯

治吐血單方二道

玄霜膏

瀉血生地黄飲

小兒瀉血治法

臟連丸

清心蓮子飲

金櫻煎丸

歸脾湯

黃芪白朮湯

當歸六黃湯

耳鳴方

通靈丸

治耳疳出膿方

四物三黃湯

石膏羌活散

加味羊肝丸

育神夜光丸

洗眼方

清胃散

治風虫牙痛方

白蒺藜散

烏鬚固齒方

治牙出鮮血方

舌上無故出血方

治小兒走馬牙疳

既濟丹

治小兒口瘡方

蒼耳散

治酒渣鼻方

治喉痺冰梅丸

青龍膽

六和木香麻屑牛旁子散

烏鬚羊肝丸

染鬚方

冬三月諸症宜心并合用方法

治中風方

通關散

愈風飲

烏藥順氣散

稀莖丸

搜風順氣丸

五積散

加減消風百解散

清肺飲子

喘嗽方

哮喘方

小青龍湯

痞塊方

瓦礫子丸

蜀葵膏

通玄二八丹

牛郎散

癖結年久成龜鼈方

痞疾氣塊方

烏梅丸

水腫蠱脹方

調中健脾丸

煨爪婁法

心腹痛煎方

仙方沉麝丸

青娥丸

當歸活血湯

頭痛方

腳氣方

治疝海上方

治外腎傷秘方

小腸氣痛秘方

腸風臟毒痔漏方

加味臟連丸

膽槐丹

治脫肛方

真人活命飲

神仙蠟礬丸

彭都憲治發背方

治癰疽發背灸法

三奇湯

治疔瘡二方

治風癬妙方

大楓膏

治賺瘡海上方

治凍瘡方

二黃散

神仙大乙膏

忍冬花酒

夏枯草湯

治楊梅瘡神秘二方

五虎湯

治風癬濃痰疥瘡方

治濕瘡并賺瘡方

治脚指縫去爛瘡方

治熱瘡方

治火丹方

治四塊鴛掌風

治拍蟹毒

濟陰類

加減四物湯

濟陰返魂丹

紅花當歸丸

治赤白帶下神方

涼血地黄湯

保胎丸

治湯泡火燒方

治脚墜毒

治身上虛癢

治風濕氣熱赤白

烏骨雞丸

蒸臍法

濟陰百補丸

固真湯

六合散

安胎飲

加味六君子湯

芎蘇散

妊娠傷寒熱病護胎法

十聖散

三合濟生湯

催生不傳遇仙丹

治胎衣不下神方

又方

治橫生逆產方

又方

治血暈昏迷方

清魂散

產後調補氣血方

產後兒枕痛方

烏金散

大黃膏

抑肝散

產下嬰兒救法

慈幼類

治驚風方法

又方

慢驚神方

回生錠

治急慢驚風海上方

千金肥兒丸

治吐瀉方法

香橘餅

小兒食傷方

治急驚神方

治慢驚秘方

秘傳牛黃清心丸

黑神丸

仙傳治急驚神方

消疳餅

加減錢氏白朮散

白朮助胃丹

傷後調補方

磨積錠

惺惺散

治麻症及癩疹方

消毒飲

治痘三法

保元湯

加味保元湯

牛蒡子散

神功消毒保嬰丹

治臍風法

治撮口方

初生大小便不通方

天一丸

養老類

却病延壽方

三子養親湯

加味地黃丸

加味搜風順氣丸

固本酒

菖蒲酒

菊花酒

冬青子酒

紫蘇子酒

猪腰子粥

黃雞粥

羊肉粥

羊脊髓粥

雞頭實粥

薏苡仁粥

蓮肉粥

法製猪肚方

牛髓膏

法製炒面方

法製炒糯米方

養生類要目錄

卷

養生類要卷上

秣陵

梁桂茂惟榮甫

校梓

姚履旋允吉甫

逍遙子導引訣 凡十六段

水潮除後患

平明睡醒時卽起端坐凝神息慮舌拈上腭閉
口調息津液自生漸至滿口分作三次以意送
下久行之則五臟之邪火不炎四肢之氣血流
通諸疾不生永除後患老而不衰

火起得長安

子午二時存想真火自湧泉穴起先從左足行
上玉枕過泥丸降入丹田三遍次從右足亦行
三遍復從尾間起又行三遍久久純熟則百脉
流通五臟無滯四肢健而百骸理也

夢失封金櫃

慾動則火熾火熾則神疲神疲則精滑而夢失
也寤寐時調息思神以左手搓臍二七右手亦
然復以兩手搓脇腹擺搖七次嚙氣納于丹田
握固良久迺止屈足側卧永無走失

形衰守玉關

百慮感中萬事形勞所以衰也返老還童非金丹不可然金丹豈易得哉善攝生者行住坐臥一意不散固守丹田默運神氣沖透三關自然生精生氣則形可以壯壽可以延矣

鼓和消積聚

有因食而積者有因氣而積者久則脾胃受傷醫藥難治孰若節飲食戒嗔怒不使有積聚爲妙患者當升身閉息鼓動胃腹俟其氣滿緩緩呵出如此行五七次便得通決卽止

兜禮治傷寒

元氣虧弱腠理不密則風寒傷感患者端坐盤
足以兩手緊攙外腎閉口緘息存想真氣自尾
閭升過夾脊透泥丸逐其邪氣低頭屈押如禮
拜狀不拘數以汗爲度其疾卽愈

叩齒牙無疾

齒之有疾乃脾胃之火薰蒸侵晨睡醒時叩齒
三十六通以舌攬牙根之上不論遍數津液滿
口方可嚥下每作三次乃止及凡小解之時閉
口緊叩其齒解畢方開永無齒疾

升觀鬢不班

思慮太過則神耗氣血虛敗而鬢功以子午時
握固端坐凝神絕念兩眼含光上視泥丸存想
追攝二氣自尾閭上升下降返還元海每行九
遍久則神全氣血充足髮可返黑也

蓮睛除眼翳

并傷熱傷氣肝虛腎虛則眼昏生翳日久不治有
睛必矣每日睡起時跌坐凝息塞兌垂簾將雙
目輪轉十四次緊閉少時忽然大睜開行久不
替內障外翳目散切忌色慾并書細字

掩耳去頭旋

發邪風入腦虛火上攻則頭目昏旋偏正作痛久
則中風不語半身不遂亦由此致治之須靜坐
起身閉息以兩手掩耳折頭五七次存想光神
逆上泥丸以逐其邪自然風邪散去垂簾珠貫
托踏應軀骨根盡骨盡眼存存土習日久不
數四肢亦欲得小勞譬如戶樞終不朽熊經鳥伸
吐納導引皆養生之用也平時雙手上托如舉
大石兩脚前踏如履平地存想神氣依按四時
嘘呵二七次則身健體輕足耐寒暑矣小奇歌

搓塗自美顏臨軒珠屏血盡相而覺血以子子散

顏色憔悴良由心思過度勞碌不謹每晨靜坐
閉目凝神存養神氣冲澹目內達外兩手搓熱
拂面七次仍以嗽津塗面搓拂數次行之半月
則皮膚光潤容顏悅澤大過尋常矣

閉摩通滯氣

氣滯則痛血滯則腫滯之爲患不可不慎治之
須澄心閉息以左手摩滯七七遍右手亦然復
以津塗之勤行七日則氣通血暢永無凝滯之
患修養家所謂乾沐浴者即此義也

凝抱固丹田

元神一出便收來神返身中氣自回如此朝
并暮暮自然赤子產真胎此凝抱之功也平時
靜坐存想元神入于丹田隨意呼吸旬日丹田
完固百日灵明漸通不可或作或輟也

淡食能多補

五味之於五臟各有所宜若食之不節必致虧
損孰若食淡謹節之爲愈也然此淡亦非棄絕
五味特言欲五味之冲淡耳仙翁有云斷監不
是道飲食無滋味可見其不絕五味也

無心得大還

大還之道聖道也無心常清常靜也人能常清
靜天地悉皆歸豈聖道之不可傳大還之不可
得哉清靜經已足言之矣修真之士體而行之
欲造失清真灵妙之境若反掌耳

齊東野語

齊東野語

齊東野語

齊東野語

齊東野語

齊東野語

齊東野語

孫真人衛生歌

天地之間人爲貴

頭象天兮足象地

父母遺體宜寶之

箕裘五福壽爲最

衛生切要知三戒

大怒大慾并大醉

三者若還有一焉

須防損失真元氣

欲求長生先戒性

火不出兮神自定

木還去火不成灰

人能戒性還延命

貪慾無窮忘却精

用心不已失元神

勞形散盡中和氣

更仗何能保此身

心若大費費則竭

形若大勞勞則怯

神若大傷傷則虛

氣若大損損則絕

世人欲識衛生道

喜樂有常嗔怒少

心誠意正思慮除

順理修身去煩惱

春噓明目夏呵心

秋咽冬吹肺腎寧

四季長呼脾化食

三焦喜却熱難停

髮宜多梳氣宜煉

齒宜數叩津宜嚥

子欲不死修崑崙

雙手揩磨常在面

春月少酸宜食甘

冬月宜苦不宜鹹

夏要增辛宜減苦

秋辛可省但教酸

季月少鹹甘畧戒

自然五臟保平安

若能全減身康健

滋味偏多無病難

春寒莫放綿衣薄

夏月汗多宜換着

秋冬衣冷漸加添

莫待病生終服藥

惟有夏月難調理

伏陰在內忌冰水

瓜桃生冷宜少食

免至秋來成瘡痢

心旺腎衰宜切記

君子之人能節制

常令充實勿空虛

日食須當去油膩

大飽傷神饑傷胃

大渴傷血多傷氣

饑飧渴飲莫太過

免致膨脹損心肺

醉後強飲飽強食

未有此身不生疾

人資飲食以養生

食後徐行百步多

夜半靈根灌清水

飲酒可以陶情性

肺為華蓋儻受傷

慎勿將鹽去點茶

下焦虛冷令人瘦

坐臥防風來腦後

更兼醉飽臥風中

鴈有序兮犬有義

去其甚者將安適

手搓臍腹食消磨

丹田濁氣切須呵

大欲過多防有病

咳嗽勞神能損命

分明引賊入腎家

傷腎傷脾防病加

腦內有風人不壽

風繞着體成灾咎

黑鯉朝北知臣禮

人無禮義反食之

天地神明終不喜

養體須當節五辛

五辛不節反傷身

莫教引動虛陽發

精竭容枯病漸侵

不問在家并在外

若遇迅雷風雨大

急須端肅畏天威

靜室收心宜謹戒

恩愛牽纏不自由

利名縈絆幾時休

放寬些子自家福

免致終年早白頭

頂天立地非容易

飽食暖衣寧不愧

思量無以報洪恩

晨夕焚香頻懺悔

身安壽永福如何

胷次平夷積善多

惜命惜身兼惜氣

請君熟玩衛生歌

思量無以難忘思

氣之於身猶如

匪天去此非容息

頭身氣三者不

好莫如子自寒節

更難於早白頭

思莫如子自寒節

味之繁雜幾無

急莫如子自寒節

精室外必宜整

不問在寒在熱

苦難形雷風雨

莫如子自寒節

許許容許亦無

者莫如子自寒

正卒不謂其善

人無難美又食

天此軒甲樂不

陶真人衛生歌

世言服靈丹餌仙藥白日而輕卒者但聞而未見也至於運氣之術甚近養生之道人稟血氣而生故攝生論云攝生之要在去其害生者此名言也予所編此歌蓋採諸家養生之要能依而行之則獲安樂若盡其妙亦長生之可覩今著其歌於左

萬物惟人爲最貴百歲光陰如旅寄自非留意修養中未免痛苦爲心累何必殮霞餌火藥妄意延齡壽龜鶴但於飲食嗜慾間去其甚者將安樂食後徐

行百步兩手摩脇并腹肚須更轉手摩腎堂謂之運
動水與土仰面仍呵三四呵自然食毒氣消磨醉眠
飽臥俱無益渴飲饑飧猶戒多食不欲粗并欲速只
可少食相接續若教一飽頓充腸損氣傷脾非汝福
生食粘膩筋韌物自死牲牢皆勿食饅頭閉氣宜少
食生膾偏招脾胃疾鮓醬胎卵兼油膩陳臭醃菹盡
陰類老衰莫欲更食之是借寇兵無以異炙燔之物
須冷吃不然損齒傷血脉晚食常宜申酉前向夜徒
勞滯胸膈

脾好音樂夜食則脾氣不磨為音响斷絕故也周

禮所謂樂以侑食蓋脾好音声絲竹耳纔聞脾即磨矣是以声音皆出於脾而夏月夜短尤宜忌之恐難消化故也

飲酒莫教令大醉大醉傷神損心志渴來飲水兼啜茶腰脚自茲成重墜

酒雖可以陶情性通血脉自然招風敗腎爛腸腐脇莫過於此飽食之後尤宜戒之飲酒不宜麤及速恐傷被肺肺為五臟之華蓋尤不可傷當酒未醒大渴之際不可吃水及啜茶多被酒引入腎臟為停毒之水遂令腰脚重墜膀胱冷痛兼水腫消

渴攣蹙之疾大抵茶之爲物四時皆不可吃令人
下焦虛冷惟飽食後吃兩杯不妨蓋能消食故也
饑則尤宜忌之

嘗聞避風如避箭坐臥須當預防患况因食後毛孔
開風總一入成癱瘓

凡坐臥處始竟有風宜速避之不可強忍且年老
之人體竭內疎風邪易入始初不竟久乃損人故
雖暑中不可當風取涼醉後搥扇昔有孝道於彭
祖而苦患頭痛彭祖視其寢處有穴當其腦戶遂
塞之後即無患

視聽行坐不必久五勞七傷從此有

久視傷心損血久坐傷脾損肉久卧傷肺損氣久
行傷肝損筋久立傷腎損骨孔子所謂居必遷坐
以是故也

人體亦欲得小勞譬如戶樞終不朽

人之勞倦有生於無端不必持重輓輕仵仵終日
於是閑人多生此病益閑樂之人不多運動氣力
飽食生臥經脉凝滯氣血壅塞使然也是以貴人
貌樂而心勞賤人心閑而貌苦貴人嗜慾不時或
昧於忌犯飲食珍饈便乃寢臥故常須用方但不

至疲極所貴榮衛流通血脉調暢譬如水流不腐
戶樞動而不朽也

臥不厭踧寔貴舒飽則入浴饑則梳之多浴少益心
目默寢暗眠神晏如

臥宜側身屈膝益人心氣寔舒展則精神不散蓋
舒臥則招魂引魅孔子寢不尸蓋謂是也髮多梳
則去風明目故道家晨梳常以百二十爲數浴多
則損人心腹令人倦怠寢不言者爲五臟如鐘磬
然不懸則不可發聲睡留燈燭令人神不安

四時惟夏難將攝伏陰在內腹冷滑補腎湯藥不可

無食物稍冷休哺啜

夏一季是人脫精神之時心旺腎衰腎化爲水至
秋乃凝及冬始堅无宜保惜故夏月不問老少悉
吃暖物至秋卽不患霍亂吐瀉腹中常暖者諸疾
自然不生蓋元氣壯盛也

心旺腎衰何所忌特忌疎通泄精氣寢處尤宜帛密
間宴居靜慮和心氣

月令仲夏之月君子齋戒處必掩身毋躁一声色
毋或進薄滋味毋致和禁慾嗜定心氣

沐浴盥嗽皆暖水臥冷枕涼俱勿喜

雖盛暑衝熱若以冷水洗面手即令人五臟干枯
少津液况沐浴乎凡枕冷物大損人目

瓜茄生菜不宜食豈獨秋來多瘡痢

茄性至冷菜瓜雖治氣又能昏人眼目駟馬食之
即日目爛此等之物大抵四時皆不可食不獨夏
季老人尤宜忌之

伏陽在內三冬月切忌汗多陽氣泄

天地閉血氣藏縱有病亦不宜出汗

陰霧之中無遠行暴雨震雷宜速避

昔有三人胃霧早行一人空腹一人食粥一人飲

酒空腹者死食粥者病飲酒者健蓋酒能禦霜雨露
辟邪氣故也路中遇暴雨震雷晦暝宜入室避之
不尔損人當時未覺久則成患

不問四時俱熱酒太熱不須難入口五味偏多不益
人恐隨臟腑成灾咎

五味淡薄令人爽稍多隨其臟腑各有損傷故酸
多傷脾辛多傷肝鹹多傷心苦多傷肺甘多傷腎
此乃五行自然之理初傷不覺久乃成患

道家更有頤生法第一令人少嗔惡秋冬日出始求
衣春夏鷄鳴宜早起

春夏宜早起秋冬任晏眠晏忌日出後早已忌鷄鳴

前

子後寅前寢竟來瞑目叩齒二七回吸新吐故無人
悟嚙嗽玉泉還養胎

水之在口曰華池亦曰玉泉黃庭經曰玉泉清水
灌灵根子若修之命長生達磨胎息論曰凡服食
須半夜子後床上瞑目盤坐面東呵出腹内旧氣
三兩口然後停息便於鼻中微納清氣數口舌下
有穴通腎竅用舌柱上腭存息少時津液自生灌
漱滿口徐徐嚙下自然灌注五臟此爲氣歸丹田

矣如子後午前不及但寅前爲之亦可臥中爲之
亦可但枕不甚高可也漢帝年百二十歲日甚精
壯言朝、食玉泉叩齒二七名曰煉精後漢王真
常嗽舌下玉泉嚥之謂之胎息孫真人曰髮宜多
擗手宜在面齒宜數叩津宜常嚥氣宜精煉此五
者即黃庭經所謂子欲不死修崑崙耳

熱手摩心熨兩眼

每點二七遍使人眼目自無障翳明目去風無出

於此亦能補腎氣

仍更揩捺額與面

頻拭額謂之修天庭連髮際二處遍面上自然光澤如有點點者宜頻拭之

兩指時將磨鼻莖

鼻莖兩邊指二三十教令表裏俱熱所謂灌溉中

岳以潤於肺

左右耳根荃數遍

荃耳卽摩耳輪也不拘數遍所謂修其城郭以補

腎氣以防聾聵也

更能干浴遍身間按陛時須紐兩肩縱有風勞諸冷氣何憂腰背復拘攣

大凡人坐常以兩手按膝左右紐肩數十

噓呵呼嘻吹及咽行氣之人分六字果能依用口訣
中新旧有痾皆可治

声色雖云屬少年稍知節節乃無愆閉精息氣宜聞
早莫使羽苞火中燃

古人以色慾之事辟之凌孟以盛湯羽苞以畜火
有能操履長方正於名無貪利無競縱向歌中未能
行百行周身亦無病

老子云善攝生者陸地不避兕虎此道得之助也

鄒樸菴玉軸六字氣訣

道藏有玉軸經言五臟六腑之氣因五味薰灼不和又六慾七情積久生病內傷臟腑外攻九竅以致百骸受疾輕則痼癖甚則盲瘖又重則喪亡故太上憫之以六字氣訣治五臟六腑之病其法以呼而自瀉出臟腑之毒氣以吸而自採取天地之清氣以補之當日小驗旬日大驗一年後萬病不生延年益壽衛生之寶非人勿傳

呼有六曰呵呼咽噓嘻吹也吸則一而已呼有六者何以呵字治心氣以呼字治脾氣以咽字治肺

氣以噓字治肝氣以嘻字治胆氣以吹字治腎氣
此六字氣訣分主五臟六腑也凡天地之氣自子
至巳爲六陽時自午至亥爲六陰時如陽時則對
東方勿盡閉窻戶然忌風入及解帶正坐叩齒三
十六以定神光攪口中濁津漱煉二三百下候口
中成清水即低頭向左而嚥之以意送下喉泊汨
至腹間即低頭開口先念呵字以吐心中毒氣念
時耳不得聞呵字聲聞即氣麓反損心氣也
念畢仰頭閉口以鼻徐徐吸天地之清氣以補心
氣吸時耳不得聞吸聲聞即氣麓亦損心氣也但

呵時令短吸時令長吐少納多也吸訖即又低頭
念呵字耳復不得聞呵字聲呵訖又仰頭以鼻徐
々吸清氣以補心亦不可聞吸聲如此吸者六吹
即心之毒氣漸散又以天地之清氣補之心之元
氣亦漸復矣再又依此式念呼字耳亦不可得聞
呼聲又吸以補脾耳亦不得聞吸聲如此吸者六
次所以散脾毒而補脾元也次又念咽字以瀉肺
毒以吸而補肺元亦須六次々念噓字以瀉肝毒
以吸而補肝元噓以瀉胆毒吸以補胆元吹以泄
腎毒吸以補腎元如此者並各六次是謂小周小

周者六六三十六也三十六者一次周天也一周而六氣徧臟腑之毒氣漸消病根漸除而祖氣漸完矣次看是何臟腑受病如眼病即念噓嘻二字各十八遍仍每次以吸補之總之爲三十六也是爲中周中周者第二次三十六通爲七十二也次又再依前呵呼呬噓嘻吹六字法各爲六次並須呼以瀉之吸以補之愈當精虔不可怠廢此第三次三十六也是爲大周即總之爲一百單八次是百八訣也午時屬陰時有病即對南方爲之南方屬火所以却陰毒也然又不若子後巳前面東之

爲陽時也如早床上面東將六字各爲六次是爲
小周亦可治眼病也凡眼中諸證惟此訣能去之
他病亦然神乎々々此太上之慈旨也畧見玉軸
真經而詳則得之師授也如病重者每字作五十
次凡三百而六腑周矣乃漱鍊嚥液叩齒訖復爲
之又三百次訖復漱鍊嚥液叩齒如初如此者三
即通爲九百次無病不愈秘之々々非人勿傳
孫真人云大陰霧惡風猛寒斯時勿取氣但閉之
耳

且

蘇童人三六則壽要且盈泰律執以項壽印因之

明也高武百父無前不食領之之以事入

夕又三百次有射者射者亦甲首也味也出昔三

尺以三百而六都固矣以慈難知亦印首其射者

真空而籍腹對之相射也也而重者母字非正十

射無亦然軒光之此水土之慈百也界良正時

小固亦下以類亦也小類中而發射也為由六之

為即執也也早也土面東都六字者高六也長也

廣人所攻却用也也也也也也也也也也也也也

陰陽烹煉秋石服餌訣法

九轉秋石還元論

夫秋石者非人間五金八石草木灰霜銀鉛砂永之所爲也實乃還元之至宝產自形中出於臟腑方宗道藏法按本草號曰金丹衆藥之先出乎自然生自太極產自先天人莫能知鬼莫能測分男女於五行稟陰陽於四象安炉立鼎補坎填離津液長生於華池衆脉流通於水道體乾道發昭彰順坤道應乎有節取至藥則氣和平微元阳而歸四体調和四体運於宮中晝夜煅煉水火烹煎結成一物号曰金晶間

爐而紫粉凝霜起鼎而黃芽發耀坎若意密水火烹
煎於三百離如情舒火龍行週於半夜天地交合以
降甘露蠢動含靈無非一氣而變成者也一氣者天
地還丹之宗三才之首神明之旨如此而成金液大
還丹矣世之論秋石者不辨陰陽不明火候不分清
濁妄取混雜之物而爲大丹之首難乎其爲道也昔
黃帝授龍虎而美金華軒轅鑄九鼎号曰白雪茅君
煉魂魄而爲淮南王判坎離而名秋石此上古聖人
以秋石服之玉体而得長生採陰陽而補肌骨烹陽
魂而接性命煉陰精而得飛昇乃諸仙之丹藥服食

之根源賴玄牝而成丹得水火而既濟天魂地魄摛
歸於戊己爐中兔髓烏丹撒藏於乾坤鼎內是無質
中生質之運丹乃是有還元之大藥南樓定刻設法
象於空中北苑論時折精華於器內神龍取蚌承時
節而論仙兔吐精華待子初而自下此乃聖人口傳
心授之法取其甘露而配其白石先天之氣混沌元
精從此而立其秋石服之降邪火生津液分滯氣化
顏痰理脾健胃止嗽爽神其味鹹而體潤其性溫而
不燥大助元陽善補虛憊亦治九種之癆能燒三尸
之鬼有返魂定魄之功有健體輕身之力能助陽而

換骨善起死以回生其秋石不問百病問之則除不
比有形質之物硃砂水銀煉成外丹服之則存留五
臟餌之則促被天年此藥奪天地之造化吸日月之
精華運陰陽而瀉離坎進九轉而成白雪大道無窮
世人焉得而知哉淮南王曰初九潛龍兼下手黑中
取白無中有總是先天氣結成水軍火將休離走軒
轅云採戰之時應有節還當十五中秋刺魂往空中
含氣精一輪咬潔陰精泄黃帝云香從鼻裏出甘向
舌中來茅君云神仙是何物無限樹下美金華由是
觀之見秋石有功於人者大矣此秋石則宜頻服、

久則傳經絡入心養血入肝明目入脾長肉入腎生
精餌之自効至聖至灵日久而歸乎長生之道嗚呼
美哉

白玉蟾真人秋石歌

秋石訣秋石訣謹守至言休漏泄知君夙世有仙風
教把天機對君說安炉立鼎法乾坤高築壇名山澤
煉真鉛色有別時當午夜中秋節竟上南樓翫月華
一輪五彩光淵澈秋求玉兔腦中精石取金烏心內
血只此二物結灵丹至道不繁无扭捏火取日水取
月又與諸家聞各別內行符火合天機攢簇阴阳人

莫測青鳳飛，歸混沌。窩白龜鑽入，崑崙穴。龍虎馴，嬰
兒越黃婆，巧弄千般舌。一時會合入蘭房，夫婦交歡
情定熟。日取補靈胎結，完耿耿。紫金色脫胎換骨
象，盈虧轉制抽添按。圓缺紫霞紫綬紫靈芝，紅似日
輪鮮赫。一釐能點一斤金，一粒遐齡千萬結。功成
幸滿天，詔宣鳳化。鸞飛併，拔擢吾今一一說。與君只
恐多言反疑惑，得之之難然。行他年，名掛黃金闕。

陽煉秋石法

童便不拘多少，用鍋熬將乾，量入稻草灰或蕎麥灰，
收乾待其鍋一紅，便取起搗碎，又用淨鍋入清水再

煮看其大沸用箕一箇上用好棉紙三張將鍋內藥水濾過去灰如澄清一般再用銅鍋或銅鉢一箇洗淨入煎過澄清水再熬成丹待乾日晒夜露旬日聽用

陰煉秋石法

用瓦缸一隻上中下鑿三孔用布塞了方入童便不拘多少將桃柳枝如打靛一般如此者千餘下四五遍後放真正滑石末七八錢撒入缸內或寒水石一塊不打碎放入缸下待其澄清自上中下放去清便亦如上中下撓三次去其清便後入清水放入缸內

仍照前打撓三次去其水尽將原清汁取上諒入人
乳露一夜晒干聽用或爲丸用白松糕丸亦好每日
空心上午下午臨臥任意滾水調服