

T7903/2955(40)

CHINESE - JAPANESE LIBRARY OF
HARVARD - YENCHING INSTITUTE
AT HARVARD UNIVERSITY
DEC 5 1952

古今醫統大全卷之九十九目錄

養生餘錄上

總論養生篇

天元之壽精氣不耗者得之

慾不可縱

慾不可早

慾不可極

慾有所避

地元之壽起居有常者得之

養生之道

養生主論

慾不可絕

慾不可強

慾有所忌

善樂

靈集

哈佛大學哈佛燕京圖書館珍藏印

古今醫統大全卷之九十九目錄

忿怒

悲哀

思慮

憂愁

驚恐

憎惡

視聽

疑惑

笑談

津唾

起居

行立

坐卧

沐浴

叩齒

櫛髮

大小腑

衣着

天時避忌

四時調攝

且暮避忌

雜忌

卷之一百目錄

養生餘錄下

人元之壽飲食有度者得之

五味

飲食

食物

果食

米穀

蔬菜

攝生要義

存想

調氣

按摩

導引

形影

日食

居高者壽

房中節度

四時雜忌

服餌

服日月

服日月氣

服日精月華

服五星

服三氣

服木芝

服松脂

服松子

古今醫統大全卷之一百目錄終

古今醫統大全卷之九十九

新安東阜徐春甫編集

吳下菴臺韓世賢校正

養生餘錄上

總論養生篇

夫人稟二儀之氣成四大之形愚智貴賤別養生借命皆同貧乏者力微而不逮富貴者侮傲而難持性愚者未悟而全生智識者或先於名利自非至直之士何能達保養之理哉其有厚薄之倫亦有矯情冒俗口誦其事行已違之設能有行者不踰晦朔即希長壽此亦難矣是以達人知富貴之矯激故屈迹而下人知名

利之敗身故割情而去欲知酒色之傷命故量事而撝節知喜怒
之損性故訟情以寬心知思慮之銷神故損情而自守知語煩之
侵氣故閉口而忘言知哀樂之損壽故抑之而不有知情欲之竊
命故忍之而不為若加之寒溫適時起居有節滋味無藝調息有
方精氣補於泥丸魂魄守於臟腑和神保氣吐故納新嗜慾無以
干其心邪淫不能惑其性此則持身之上品安有不延年者哉
形者氣之函也氣虛則形羸神者精之成也精虛則神悴形者人
也為萬物之最靈神者生也是天地之大德最靈者萬物之首大
德者為天地之宗萬物以停育為天地以清淨是務故君子養其
形而愛其神敬其人而重其生莫不稟於自然從於自本不逼勞

其形不妄後其神

夫人只知養形不知養神不知愛神只知愛身殊不知形者載神
之車也神去則人死車散則馬奔自然之至理也

五色重而天下爽珠玉貴而天下勞幣帛通而天下傾是故五色
者陷目之錐五音者塞耳之椎五味者截舌之斧

華陀善養生為子廣陵吳普彭城樊何授術於陀陀語普曰人體
欲得勞動但不當使極耳人身常搖動則穀氣消血脉流通病不
生譬猶繩朽是也

人所以得全其生命者以元氣屬陽陽為衛以血脉屬陰陰為榮
榮衛常流所以常生矣又曰榮衛即榮華氣脈如樹木芳榮也榮

衛臟腑愛護神氣得以經絡保於生路又云清者為衛濁者為榮
 榮行脉中衛行脉外晝行於身夜行於臟一百刻五十周至平旦
 大會兩手寸關尺陰陽相貫常流如循其環始終不絕則人生故
 當運用調理愛借保重使榮衛周流神氣不竭可與天地同壽矣
 ○樹衰培土陽衰陰補含育元氣慎莫失度詩云莫若木至衰朽
 即塵土培之尚得再榮又見以嫩枝接續老樹亦得長生抑為勞
 嫩用意推理陽衰陰補是以宜之衰陽以少陰補而不失取其元
 氣津液引於我身即顏復童矣童男女正氣未散元和緩一遇
 之循煉其百倍切忌自己元氣流奔也出羅公
 八之情性為利欲之所敗如水雪之曝日草木之沾霜皆不移時

而消壞矣氷雪以不消為體而盛暑移其直草木以不凋為質而
 大寒奪其性人有久視之命而嗜慾減其壽若能導引盡理則長
 生固極保聖

生固極保聖

神者魂也降之於天鬼者魄也經之於地是以神能服氣形能食
 味氣清則神爽形勞則魄濁服氣者綿綿而不死身飛於天食味
 者混混而往往形歸於地理之自然也

專精養神不為物雜謂之清友神服氣安而不動謂之靜割念以
 定志靜身以安神保氣以存精思慮無亡瞑想內視則身神並一
 身神並一則近真矣

有者因無而生形者須神而立故有為無之功形者神之宅莫不

全宅以安生脩神以養神若氣散歸空遊魂為燄火之於燭燭靡則火不居水之於堤堤壞則水不存魂勞神散氣竭命終矣我命在我不在於天但愚人不能知此道為生身之要所以致百病風邪者皆由恣意極情不知自惜故損生也譬如朽之木遇風則折將崩之崖值水先頽今若不能服藥但知愛精節神亦得一二百年壽也

夫稟氣含靈惟人為貴人所貴者至貴於生者神之本形者神之具神大用則竭形大勞則斃若無遊心虛靜見慮無為使元氣於子時道引於閉室攝養無虧無病及藥則有年者壽是常分也如恣意以耽聲色役智而富貴得喪榮枯懷抱躁忙未能自遣

不拘禮度飲食無節如斯之流寧免天傷之患也

養生延年錄序

人生而命有長短者非自然也皆由持身不謹飲食過差淫快無

度忤逆陰陽規神不守精竭命衰百病萌生故不終其壽

養生延年錄

五穀充飢體而不能益壽百藥瘳疾延年而不能甘口充飢甘口

者俗人之所珍吾口延年者道士之所安

百病補矣多由飲食飲之患過於聲色聲色可絕而喻飲食不可廢一日為益亦多為患亦多

體欲常勞食欲常少勞無過極少無過虛去肥濃節醎酸感懣慮損怒氣除馳逐慎房室武氏行之有效

人愛氣雖不知方術但養之得理常壽一百二十歲不得其甘

傷之也少復曉道可得二百四十歲復微加藥物可得四百八十歲
養壽之法但莫傷之而已夫冬溫夏涼不失四時之和所以適身
也重衣厚禡體不堪苦以致風寒之疾厚味脯腊醉飽餽餼以致
聚結之疾美色妖巖嬪妾盈房以致虛損之禍淫聲哀音怡心悅
耳以致聳荒耽之感馳騁遊觀弋獵廣野以致狂蕩之失謀得戰勝
其弱取亂以致驕逸之敗蓋聖賢誠究其理也然養生之且譬如
水火不可缺過及為害

喜怒損志哀戚損性榮華惑德陰陽竭精皆學道之忌仲法之所
疾也雖還精胎息僅而補之內虛已微猶非本真直語尚難攝生
生即起有四時早晚與居有至和之常制筋骨有偃仰之方關有

吞吐之術流行榮衛有補瀉之法節宣勞逸有與奪之要必起必
養陰氣抑喜以養陽氣然後先將草木以救虧缺服金丹以定一
窮養性之道盡於此矣

食能排邪而安臟腑神能爽志以資血氣攝生者氣正則味順味
順則神氣清神氣清則合真之靈全靈全則五邪百病不能干也
故曰水濁魚瘦氣昏人病天神者生之本本者生之具大用則神
勞大勞則形疲也

食穀者智慧聰明食石者肥澤不老謂鍊五色石也食芝者延年
不死食元氣者地不能埋天不能殺是故食藥者與天地相配日
月並列

少不勤行壯不兢時長而安貧老而寡欲開心緩形養壽之方也
或疑者云始同起於無外終受氣於陰陽載形魄於天地資生長
於息而有愚有智有強有弱有壽有夭天耶人耶解者曰夫形
生愚智天也強弱壽天人也天道自然人道自己始而胎氣充實
生而乳食有餘長而滋味不過壯而聲色有節者強而壽始而胎
氣虛耗生而乳食不足長而滋味有餘壯而聲色自放者弱而天
生長全足加之道養年未可量

夫神者生之本形者生之具也神大用則弱形大勞則耗神形早
衰欲與天地常久非所聞也故人所以生者神也神之所託者形
也神形離別則死死者不可復生離者不可復以故乃聖人重之

夫養之道有都領大歸未能且其會者倡思悔與俗反則闢踐勝
輒獲過半之功矣有心之徒可不察歟

太史公
司馬論

世人不終者壽咸多夭歿者皆由不自愛惜忿爭盡意邀名射利
聚毒攻神內傷骨髓外乏筋肉血氣將無經脈便雍內裏空疎惟
招眾疾正氣日衰邪氣日盛矣不易舉滄波以熄炷火頽華岳以
斷涓流語其易也甚於茲矣名醫敘病論盡而第者夜不張道人
年幾十旬甚翹壯也云養性之道莫久行久坐久卧久聽莫強飲
食莫大醉飽莫大憂愁莫大悲思此所謂能中和能中和者必又
壽也

天下莫我知也無謂幽冥天知人情無謂闇昧神見人心微言小

語鬼聞人声但怒滿于地收人形人為陽善正人報知人為陰善
鬼神報知人為陽惡正人治之人為陰惡鬼神報之故天不欺人
依以嚮養生延

氣者身之根也魚雖水必死人失道豈存是以保生者務脩於氣

受氣者務保於精精氣兩存是名保真延陵君脩 卷六畧

脩身之法保身之道因氣養精因精養神神不離身乃常健太上 老君

該內 丹經

眼多視則貪貨口多言則犯難身多動則溢賊心多飾則奢侈未
有用此四多而天下成治者也

五色令人目盲五音令人耳聾五味令人口爽馳騁田獵令人心

發狂難得之貨令人行妨是以聖人為腹不為目故去彼取此老子

至道之精實實真至道之極昏昏默默與視與聽抱神以靜形

將自正心靜無勞汝形與搖汝精乃可以長生日無所見耳無所

聞心無所知汝神將守形形乃長生莊子

聖人休休焉則平易矣平易則恬淡矣平易恬淡則憂患不能入

邪氣不能襲故其德全而神不虧

養志者忘形養形者忘利致道者忘心矣

目欲視色耳欲聽聲口欲嘗味志氣欲盈人上壽百歲中壽八十

下壽六十除病衰死喪憂患其中開口笑者一月之中不過四五

日而已矣天與地無窮人死者有時操有時之具而在與無窮之

閒忽然無異騏驎之馳過隙也不能悅其志意養其壽命者皆非
通道者也

凝心虛形內觀洞房祀玄念神專守真一者則頭髮不白未有以
百思纏曾冥執被神營營官務當此風塵口言吉凶之會身排得
失之門眾憂若是萬慮若此雖有真心為之不篤抱道不行握寶
不用而自然望頭不白者亦希間也眼者身之鏡耳者體之牖視
多則鏡昏聽眾則牖閉面者神之庭髮者齒之華心悲則面焦腦
減則髮素所以元神內喪真精損極也

禮年七十懸車懸車者以年滿虞淵如日之昇體氣就拍神候方
落不可復勞形體於風塵役方寸於外物矣

夫學生之道當先治病不便體有虛邪及血少腦減津液凝滯也
不先治病雖服食行氣無益於身

心欲安靜慮欲深遠心安靜則神策生慮深遠則計謀成心不欲
躁慮不欲淺心躁則精神滑慮淺則百務傾

全汝形抱汝生無使汝思慮營營若此緒年茂可以及此言出允
倉子註云營營動不息也緒終也全形抱生不運思慮心冥寂道
自居之若此永年可及此言也

水之性清吐者扣之故不得清人之性壽物者扣之故不得壽

夫香美脆味厚酒肥肉甘口而疾形曼理皓齒悅情而損精故云

泰甚去泰身乃無害 韓非子

古今醫考卷之九十九

夫喜怒者道之哀也憂悲者得之失也好憎者心之過也嗜欲者
生之累也人大怒破陰大喜墜陽暴氣發暗驚怖為狂憂悲傷心
疾病乃成人能除此五者即合神明神明者得其內得其內者五
臟靈慮平耳目聰明筋骨勁強

學道之人聊且均調喜怒之情雖有喜勿至盪動湛然之性雖有
怒勿至結滯浩然之氣

遺妄情如刀伐木非一斧可倒求真理如食之充腸非一日可飽
循道積功大率如此

灌園所以養蔬也驅禽所以養果也養生之士豈不如養蔬養果
之人乎較其理之輕重何如哉

養生大要一曰齋神二曰忌氣三曰養形四曰真引五曰言語六
曰飲食七曰房室八曰反俗九曰醫藥十曰禁忌過此以往義可
畧焉

人不欲使樂樂人不壽但當勉強為力所不任舉重引強掘地者
此倦而不息以致筋骨疲竭耳然勞勝於逸樂也能從朝至暮常
有所為使之不息乃快但覺極當息息復為之此與真引無異也
夫流水不腐戶樞不朽者以其勞動數故也飽食不用坐與臥欲
得行步務作以散之不尔使人得積聚不消之疾及手足痺癢面
目黧皺必損年壽也

先除慾以養情後禁食以存命是知食胎氣飲靈元不死之通返

童還年此蓋聖人之所重也

我命在我保精愛氣壽無極也

無勞尔形無搖尔精歸心靜默可以長生

一陰一陽之謂道三元二合謂之丹逆流補腦謂之還精化為氣
謂之轉一轉一易一益每轉延一紀之二九轉延一百八歲
陰陽之道精液為寶謹而守之後天為老

子欲長生當由所生之門遊處得中進退得所動靜以法若留以
度可以延年而愈疾矣

以金理金是為真金以人理人是為真人人嘗失道非道失人人
常去生非生去人要常養神勿失生道長使道與生相保神與生

相保則形神俱久矣

故性命之根誠有極也嗜欲之性固無窮也以有極之性命逐無
窮之嗜欲亦自斃之而已矣

德之形為車道以氣為馬魂以精為根魄以氣為戶形勞則德散
氣越則道叛精消魂散氣動魄微是以靜形愛氣全精寶視道德
窳密魂魄固守

夫長生久視未有不愛精保氣能致之陰丹內御之道世真得知
雖務於氣而不解絕情欲亦未免殃矣

天地以生成為德有生所甚重者身也身以安樂為本安樂所以
致者以保養為本世之必本其本則本必固本必固疾病何由而

三五八頁首卷生 卷之九十九 一 九 三

生天橫何由而至此攝生之道無遠於此夫草木無知九段灌漑
矧人為萬物之靈豈不資以保養然保養之義其理萬計約而言
之其術有三一養神二惜氣三隄疾志情去智恬憺虛無離事全
真內外無寄如是則神不內耗境不外惑真一不雜神自寧夫此
養神也抱一元之本根固歸真之精氣三焦定位六賊忘形識界
既空大同斯契則氣自定矣此惜氣也飲食通時溫涼合度出處
無犯於八邪寢寐不可以勉強則身自安矣此隄疾也二者甚易
行然人自謂難行而不肯行如此雖有長生之法人罕敢尚遂至
求謝是以疾病交攻天和頓失聖人憫之

夫安樂之道在能保養者得之况招來和氣之藥少攻伐之藥多
不可不察也是知人之生須假保養無犯和氣以資生命絕失將
護便致病生苟或處治乖方旋見顛越防患須在閑日故曰安不
忘危此聖人之預戒也

攝養之道莫若守中守中則無過與不及之害經曰春秋冬夏四
時陰陽生病起於過用蓋不適其性而強云為逐強處則病生五
臟受氣蓋有嘗分用之過耗是以病生善養生者既無過耗之弊
又能保守真元何患乎外邪所害也故善服藥不若善保養世有
不善保養又不善服藥倉卒病生而歸咎於神天噫是亦未嘗
夫未聞道者放逸其心逆於生樂以精神狗智巧以憂畏狗得大
以勞苦狗理節以身狗世狗財利四狗不去心為之病夫極力勞

形躁暴氣逆當風縱酒食嗜辛鹹肝為之病矣恣食生冷濕涼失
度久坐久卧大飽大飢脾為之病矣呼叫過常辯爭倍吞冒犯寒
暄好食醎辛肺為之病矣久坐濕地強力入水縱欲勞形三田漏
溢腎為之病矣五病既作故未老而羸未羸而病病至則重重則
必斃嗚呼是皆弗思而自取之也衛生之士須謹此五者可致終
身無苦經曰不治已病治未病正為此矣

夫善養生者養內不善養生者養外養外者實外必充快悅澤貪
欲恣情為務殊不知外實則內虛也善養內者實內使臟腑安和
三焦各守其位飲食常適其宜故莊周曰人之可畏者衽席飲食
之間而不知為戒者也若能常如是畏謹疾病何緣而起壽考焉

得不長賢者造形而悟愚者臨病不知誠可畏也

黃帝問岐伯曰余聞上古之人春秋皆度百歲而動作不衰今時
之人年至半百而動作皆衰者時世異耶人將失之耶岐伯對曰
上古之人其知道者法於陰陽和於術數飲食有節起居有常不
妄作勞故能形與神俱而盡終其天年度百歲乃去今時之人不
然也以酒為漿以妄為常醉以入房以慾竭其精以耗散其真不
知持滿不時御神務快其心逆於生樂起居無節故半百而衰也
夫四時五行以長生收藏以生寒暑燥濕風人有五臟化為五氣
以生喜怒哀憂恐故喜怒傷氣寒暑傷形暴怒傷陰暴喜傷陽厥
氣上行滿脈去形喜怒不節寒暑過度生乃不固故重陽亡陽重

陰亡陰故曰冬傷於寒春必病溫春傷於風夏必洩瀉夏傷於暑秋必病瘧秋傷於溫冬必咳嗽

王允年漸七十乃作養生之書凡十六篇養身閉明塞聰受補自精服藥導引庶幾獲道

太上養神其次養形神清意平百節皆寧養生之本也肥肌膚充腹腸開嗜欲養生之末也

凡生之長也順之也使生不順者欲也故聖人必先適欲適節也室大則多陰臺高則多陽多陰則履多陽則痿履者逆寒疾也痿不能行則陰陽不調之患也是故先王不處太室不為高臺味不衆稱春不燥熱則理塞脉則閉結理塞則氣不達味衆則胃

充胃充則中大輓中大輓則氣不達以此求長生者其可得乎天生陰陽寒暑燥濕四時之化萬物之變莫不為利莫不為害聖人察之以便生故精安乎形而年壽長焉長也者非短而續之者也畢其數也畢數之務在去乎害何謂去害大甘大酸大苦大辛大鹹五者充形則生害矣大喜大怒大憂大恐大哀五者接神則生害矣大寒大熱大燥大濕大風大露六者動精則生害矣諸言大者則謂過制故凡養生莫若知本則疾無由至矣

勞者勞於神氣傷者傷於形容飢飽過度則傷脾思慮過度則傷心色慾過度則傷腎起居過度則傷肝喜怒悲愁過度則傷肺又風寒暑濕則傷於外飢飽勞役則敗於內晝感之則病夜感之

則病衛經行內外交運而各從其晝夜始勞於一一起為二二傷
於三三通於四四遷其五五復返一一至於五邪乃深藏真氣大
失使人肌肉消神氣弱飲食減行步難及且如此則雖有命亦不
能生也

夫人稟天地陰陽而生者蓋天有六氣人有三陰三陽而上奉之
地有五行人以五臟六腑而下應之於是資生皮肉筋骨精髓血
脉四肢九竅毛髮齒牙唇舌總而成體外則氣血循環流注經絡
喜傷六淫內則精神魂魄志意思喜傷七情六淫者寒暑燥濕風
執是七情者喜怒哀思驚若持護得宜怡然安太役胃非理百病
生焉

物之最靈唯其人也身者乃神化之本精於人也若水浮航然於
人也如風揚塵神於人也似野馬聚空水涸則航止風息則塵靜
野馬散而火空長有精能固無氣能盛物精氣神三者心可不動
其變化也外忘其形內養其神是謂登真之路嗜縱乎心孰能久
去哀樂傷乎志孰能久忘思慮役乎神孰能久無利祿勞乎身孰
能久捨五味敗乎精孰能久節酒醴亂乎情孰能久絕食佳肴飲
旨酒顧以妹麗聽以淫聲雖精強而反禍於身耳目快而致亂於
神有百端之敗道夫一介而希真安有養身之驗耳夫學道者外
則意不逐物移內則意不随心亂湛然保於虛寂造化清淨之域
譬如起屋之勞假一息之形氣尚賴神歸其清而况契於道深真

丹所哉

彭祖曰養壽之道但莫傷之而已夫冬溫夏涼不失四時之和所以適身也美色淑姿幽閑娛樂不致思欲之惑所以通神也車服威儀知之無甚所以一志也八音五色以悅視聽所以導心也凡此皆以養壽而不能斟酌之者反以速患古之至人恐下才之子不識事宜流遁不還故絕其源故有上士別承中士異被服藥百畧不如獨卧五音使人耳聾五味令人口爽苟能節宣其宜適抑揚其通寒者不減年算而得益凡此之類譬犹水火用之過當不為害也不知其經脉損傷血氣不足內裏空踈髓腦不實體已先病故為外物犯風寒酒色以發之耳若本充實豈有病也夫遠思

強記傷人憂愁悲哀傷人喜樂過差傷人忿怒不解傷人汲汲所願傷人陰陽不順傷人有所傷者甚衆而獨戒於房中豈不感哉男女相成猶天地相生也所有道養神氣使人不失其和天地得交接之道故無終鏡之限人失交接之道故有殘傷之期能避衆傷之事得陰陽之術則不死之道也天地晝分而夜合一歲三百六十日而精氣和合故能生產萬物而不窮人能則之可以長存次有服氣得其道則邪氣不得入治身之本要餘吐納導引之術及念体中萬神有含影守形之事皆非真道人能愛精養体服氣煉形則萬神自守其真不然者則榮枯悴萬神日逝非思念所留者也

夫道者藏精於內栖神於心靜漠恬憺悅穆宵中廓然無形窈然
無聲靜漠恬憺所以養生也和愉虛無所以據德也外不亂內即
性得其宜靜不動和則德安其位養生以經世抱德以終年可謂
能体道矣

能尊生雖富貴不以養傷身雖貧賤不以利累形

神養於氣氣會於神神氣不散是謂備真

喜怒損性哀樂傷神性損則害生故養以全氣保神以安心氣全
体平心安神逸此全生之訣也

晉道成自彌崇真子其論長生養性之旨曰其要在於存三抱元
守一三者精氣神其名曰三寶抱元者抱守元陽真氣也守一神

靈也神在心心有性屬陽是為南方丙丁之火也腎者能生元陽
為真氣其泄為精是為北方壬癸之水水為命命繫於陰也此之
謂性命為三一之道在於存想入下丹田抱守元陽踰三五年自
然神定氣和神既定則釋其四大而無挾焉坦然脩願其真功滿
行畢其道成矣

玄牡既立猶瓜有蒂闡注母氣呼即呼吸即吸綿綿十月氣足形
圓心是氣之主氣是形之根形是氣之宅神是氣之真神用氣養
氣因神住神行則氣行神住則氣住此經要妙之義也

陽精魂主陰精魄成二精相傳而成神明神以形用形以神生神
去則形斃神全形可延神以道全形以術延耳

骨肉以精血為根靈識以元氣為本神氣乃性命之本也神為氣
 之子氣為神之母子母不可以斯須離也元氣湛然止於丹田則
 變化成美神能御氣氣能留形出息微微入息綿綿深根固蒂長
 生久視之道也故曰天門常開地戶常閉呼至於根吸徹於蒂謂
 之丹田謂之氣海如雞抱卵如魚生水法就聖胎自然蟬蛻
 煉精者煉元精非淫泆所感之精煉氣者煉元氣非口鼻呼吸之
 氣煉神者煉元神非心意會慮之神故此神氣精者與天地同其
 根與萬物同其體得之則生失之則死以陽火煉之則化成陽氣
 以陰符養之則結成陰精見之不可用用之不可見也
 髮宜多梳齒宜多叩液宜常嚙氣宜精煉手宜在面五者所謂子

欲不死脩昆崙耳

養耳力者常塞養目力者常瞑養臂指者常屈信養股趾者常步
 履精者神之本氣者神之主形者神之宅故火用則羸精大用則
 竭氣太勞則絕是以人之生者神也形之托者氣也若氣衰則神
 耗而欲長生者未之聞也未有者因無而生焉形須神而為焉有
 者無之留也形者神之宅也倘不全宅以安生脩身以養神則不
 免氣散歸空遊魂為變倣之於燭燭虛則火不居焉譬之於堤堤
 壞則水不存焉身勞則形散氣勞則命終形疲則神斃神斃則精
 靈遊矣已遊者無返期既朽者無生理故神者魂也魄者陰也神
 能復氣形能食味氣清則神爽形勞則氣濁服氣者千百不死故

三才圖會卷之九十九 十一

身飛於天食穀者千百皆死故形歸於地人之死也魂飛於天魄
落於泉水火分散各歸本源生則同體死則相損飛沉各異豈之
自然何者譬如焚之木以火焚之烟則上昇灰則下沉亦自然之
理也夫神明者生死之本也精氣者萬物之體也全其形則生養
其精氣神則性命長生矣

養生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
心希上老口誦至言咀嚼英華呼吸太陽不能不夭其年也五者
無於胃中則信順日深玄德日全不祈壽而自福不求壽而自延
此養生大理所歸也

聖人一度循軌不變其宜不易其常放隼循繩曲因其當夫喜怒
者道之邪也憂悲者德之失也好憎者心之過也嗜欲者性之偏
也人大怒傷陰大喜墜陽暴氣發瘖驚怖為狂憂悲多患痛乃成
積好憎繁多禍乃相隨故心不憂樂德之至也通而不變靜之至
也嗜欲不載虛之至也無所愛憎平之至也不與物散粹之至也
能此五者則通於神明通於神明者得其內者也

失孔竅者精神之戶牖也而氣至者五臟之使佐也耳目淫於聲
色之樂則五臟搖動而不定也五志搖動而不定則血氣滯滯而
不休氣血滯滯而不休則精神馳騁於外而不守矣精神馳騁於
外而不守則禍福之至雖如丘山無由識之矣使耳目精明玄達

而無誘慕氣志虛靜恬愉而省嗜欲五臟定寧充盈而不泄精神
內守形骸而不外越至望於往世之前而視於來世之後猶足為
也豈有禍福之間哉故曰其出彌遠其知彌少以言夫精神之不
可使外淫也故五色亂目使目不明五聲譁耳使耳不聽五味亂
口使口爽傷於滑心使行飛揚此四者天下之所養性也然皆
人累也故曰嗜慾者使人之氣越而好憎者使入之心勞弗疾去
則志氣日耗矣夫人之所以不能終其壽命而中道夭於形骸者
何也以其生生之厚夫惟能無以生為者則所以脩得生也
凡婦之徒不知益之為益乃又不知損之為損也夫損易知而速
焉益難知而遲焉而尚不悟其易亦安能識其難哉夫損之者如

燈火之消脂莫之見也而忽盡矣益者如禾苗之播殖莫之覺也
而忽茂矣故治身養性務謹其細不可以小益為不平而不修不
可以小損為無傷而不防凡聚少所以就大損一所以至億也若
能愛之於微成之於著者則當乎知道矣

養生以不傷為本此要言也且才所不逮而困思之傷也力所不
勝而強舉之傷也悲哀憔悴傷也喜樂過差傷也汲汲所欲傷也
戚戚所患傷也久談言笑傷也寢息失時傷也挽弓引弩傷也沉
醉嘔吐傷也飽食即卧傷也跳走喘之傷也歡呼笑泣傷也陰陽
不交傷也是以養性之方唾不及遠行不疾步耳不極聽目不極
視坐不至久卧不及疲先寒而依先熱而解不欲極飢而食食不

可過飽不欲極渴而飲飲不可過多凡食多則結積聚過飲則成
痰癖也不欲甚勞其逸不欲起晚不欲汗流不欲多睡不欲奔車
走馬不欲極目遠望不欲多食生冷不欲飲酒當風不欲數數沐
沐浴不欲廣志遠願不欲規造異巧冬不欲極溫夏不欲極涼不
欲露卧星下不欲眠中見扇大寒大熱大風大霧皆不欲冒之五
味入口不欲偏多故酸多傷脾苦多傷肝辛多傷肝鹹多傷心甘
多傷腎此五行自然之理也凡言傷者亦不便覺也謂久則損壽
古之知道者築壘以防邪詭源以毓真深居靜處不為物擾動息
與神氣俱魂魄守護防室允專一不分真氣乃存上下灌注氣乃
流通如水之流如日月之行而不休陰營其臟陽固其腑流注

出滿而不溢克而不盈天是之調久生

星語有之人在世間日失一日如羣羊以就諸屠所每進一步而
去死轉近此譬雖醜而實理也達人所以不愁死者非不欲求生
亦固不知所以免死之術而空自煎愁無益於事故云樂天知命
故不憂耳非不欲久生也且夫深入九泉之下長夜罔極始為螻
蟻之粮終與塵埃合體令怛然心執不覺咄嗟若心有求生之志
何不逆置不急之事以循玄妙也哉

世人不察惟五欲是嗜聲色是耽自惑玄黃日務淫哇滋味煎其
臟腑醴醪者其腸胃查亦腐其骨髓喜怒悖其正氣思慮消其精
神哀樂殃其平粹夫以蕞爾之軀攻之非一途易竭之身而瓜分

受敵身非木石其能久乎

大凡住生先調元氣身有四氣人多不明四氣之中各主生死一曰乾元之氣化為精精反為氣精者連於神精盡則神明精固則神暢神暢則生健若精散則神疲精竭則神去神去則死二曰坤元之氣化為血血復為氣氣血者通為內外血壯則體豐血固則顏盛顏盛則生合若血衰則髮變血敗則腦空腦空則死三曰庶氣庶氣者一元交氣氣化為津津液液為氣氣運於生生託於氣陰陽動息滋潤形體氣通則生氣之則死四曰衆氣衆氣者穀氣也穀濟於生終誤於命命穀雖生蘊穀氣還死精能附血氣能附生當使循環即身未固乾元之陽陽居陰位臍下氣海是也坤元之

陰陰居陽位腦中血海是也生者屬陽陽貫五臟喘息之氣是也死者屬陰陰納五味穢惡之氣是也氣海之氣以壯精神以填骨髓血海之氣以補肌膚以流血脉喘息之氣以通六腑以扶四肢穢惡之氣以亂身神以腐五臟

形者生之氣也心者形之主也神者心之寶也故神靜而心和心和而形全神躁則心蕩心蕩則形傷將全其形也先在理神故恬和養神則自安於內清虛使心神則不誘於外神怡心清則形無累矣虛室生白人心若空室則純白不濁吉祥至矣人不照於昧爽而照於瑩鏡者以瑩能朗也不鑑於流波而鑑於靜水者以淨能清也鏡水以清明之性故能照物之形由此觀之神照則垢滅

形靜而神清垢滅則內慾永盡神清則外累不入今清歌奏而心
樂悲聲發而心哀夫七竅者精神之戶牖也志氣者五臟之候也
耳目誘於聲色鼻口之於芳味四體之於安適其情一也則精神
馳騖而不守志氣擊於趨捨則五臟滯湯而不安嗜慾之歸於外
心腑壅塞於內曼衍於荒滄之波留連於是非之境而不敗德傷
生者蓋亦寡矣是以聖人清目而不視聰耳而不聽閉口而不言
棄心而不慮貴身而忘賤故尊勢不能動樂道而忘貧故厚利不
能傾容身以怡情而遊一氣空然純白於哀故形不養而自全者
不勞而道自至也

身之有慾如樹之有蝎樹抱蝎則還自斃人抱慾而反目害故蝎
盛則木所慾熾而身忘將收情慾先斂五關五關者情慾之路嗜
慾之府也目愛彩色命曰伐性之斧耳樂淫聲命曰攻心之鼓口
貪滋味命曰腐臟之藥鼻於芳馨命曰燻喉之烟身安輦駟命曰
召聲之機此五者所以養生亦以傷生耳目之於聲色鼻口之於
芳味肌體之於安適其情一也然亦以之生或為賢智或為痴愚
由於處之異也

養生主論

甚哉墳素之書以心為身中君主之官神明出焉以此養生則壽
齒不殆主不明則道閉塞而不通形乃大傷以此養生則殃故
收子有養生主篇蓋有心者必有身故人我交相而物欲蔽其明

也昔者太王之去國也召魯耆老而告之曰君子不以其所以養人者害人故踰梁山而遷岐山之下養生之為道莫大如此而身外瑣瑣又何足以累吾之靈府哉是則人心之病如面不同混厚之辭難為通治故述方內之道以正其心方外之道以廣其志首氏之言以返其流游談之說以攻其蔽或因激怒而憤排或因隨喜而投機使其各有所入則庶不溺於常見也試請論之夫一心萬慮其義有三有天理有人情有五行仁者夢金革此五行之所役也甚飢夢取甚飽夢與非人情之使然乎夫天理者何一言而蔽之曰上帝臨汝毋貳尔心故由仁義行非行仁義也不獲已者如達磨大師云外息諸緣內心無喘莊子云字定者發乎天光故

黃帝赤水求玄珠非罔象無由得之此道甚易人自為難從淺而言唯息存執默聰明涵智慧而已是故余嘗有言曰世人不必聰明不必愚魯是必愚魯者下愚也是必聰明者上智也其餘察察皆係禍福之門故嵇康從初登三年登未嘗出一言康欲辭去登乃曰子識火乎火生而有光而不用其光果在於用光人生而有才而不用其才果在於用才故用光在乎得薪所以保其耀用才在乎識真所以保其年今子才多識寡難乎免於今之世矣子無求乎康不能用果遭非命乃作幽憤詩曰昔慚柳下今愧孫登如莊子寓言祖習老列證引孔顏偽仁義而顯仁義出世間而居世間故非明論蔣政之言實出諸子百氏之表下學者竊取文華而

為筆力誦其汗漫而為高談中才以上者細繹之如人之美在美
器可以味能虛心實腹上達者觀之則如程孔目擊而已矣故太
乙真人破迷歌云道傍逢一魚猶能掉紅尾子若欲救之急須送
於水道傍逢一人性命將淪委子若欲救之急須與道理黃帝陰
符經云上有神仙抱一之道中有富國安民之法下有強兵戰勝
之術故以身為國以心為君精氣為民抱一守中心不妄用故精
克氣住則如物阜民繁然後陰虎陽龍烹煉三屍而戰退百邪丹
田有寶四大輕安脩之不已內功外行乃證真仙再歷真空果位
無修可修則與佛同體故名萬法之尊心之靈妙有若是者上為
三界諸天之祖下為六道四生之源然則何為然而霄壤之間乎

所謂天理也人情也五行也五行人情交戰於物欲之私者小人
也故有刑災異類之差人情天理相與相顯微之機者君子也故
無寵辱若驚之患若夫仰鎮瞻忽之道顏子心齋日至孟子浩然
難言必也還源之士超出乎理路之表者強名曰佛亦名大覺金
仙此非一曲之士之所知再請敷露夫用天之道因地之利謹身
節用以養父母此孔子已嘗許為庶人之孝也既孝矣又何加焉
故當體認喜怒哀樂未發之先毫髮無間之地此則心君之實相
號曰本來面目以是了了嘗知言之不可及故神而明之存乎其
人倘居上而驕為下而亂在醜而爭思無不邪言必微欲竊神尼
之冠佩掩盜蹠之恐殘苟僥倖而免於刑戮則於災危昏夢之間

游魂為變之際意光業鏡心事闇王不待六審三推自然依款承
 伏故沉而為地獄餓鬼後而為胎卵溫化惡孽將盡次因緣再託
 人身而又私計人我戕賊天真報緣既盡新業已成復入輪迴備
 償夙債不失人身則幸矣余嘗有曰天地鎔金作一爐鼎鍾孟鑑
 總由吾他年要識方圓器各自而今觀造模其有志趨不凡者因
 而步入道環則朝市山林空手把鋤頭步行騎水牛而游戲三昧也
 天元之壽精氣不耗者得之

男女居室人之大倫獨陽不生獨陰不成人道有不可廢者莊周
 乃曰人之可畏者衽席之間不知戒者過也蓋此身與造化同流
 左為腎屬水右為命門屬火陽生於子火實感之猶北方之有龜

蛇也膀胱為左腎之府三焦有脂膜如掌大正與膀胱相對有二
 白脉由中而出夾脊而上貫於腦上焦在膻中四應心中焦在中
 腕內應脾下焦在臍下即腎動氣分布人身方其湛寂慾念不
 與精氣散於三焦崇華百脉及慾想一起慾火熾然翕撮三焦精
 氣流溢並從命門輸焉而去可畏哉嗟夫元氣有限人慾無涯火
 生於木火發必尅尾閭必禁滄海以竭少之時血氣未定既不能
 守夫子在色之戒及其老也則當寡慾閑心又不能明列子養生
 之方吾不知其可也麻衣道人曰天地人等列三才人得中道可
 以學聖賢可以學神仙况人之數多於天地萬物之數但人之不
 脩人道貪愛嗜慾其消滅只與物同也所以有老病夭傷之患鑒

平此必知所自重而可以得天元之壽矣

慾不可絕

黃帝曰一陰一陽之謂道偏陰偏陽之謂疾又曰兩者不和若春無秋若冬無夏因而和之是謂聖度聖人和合之道但貫於閑密以寄天真也

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此法語也所稟者厚食飲多精力健或少過其夙豐之井焉源深流長雖隨汲隨滿又惧其竭也若所稟者薄元氣本弱又食減精耗願強而為之是怯夫而試馮婦之術適以投虎牙耳道弱者亦須禁止不可依此施泄

素女曰人年十六者當閉精勿泄若氣力尚壯盛者亦不可強忍久而不泄致生癱疾

彭祖曰男不可無女女不可無男若念頭真正無可思者大佳長年也又曰人能一月再泄精一歲止十四泄得壽一百歲

名醫論曰思慾無窮所願不得意淫於外為白淫而下因是入房太甚宗筋縱弛

書云男子以精為主女人以血為主故精盛則思室血盛則懷胎若孤陽絕陰獨陰無陽慾心熾而不遂則陰陽交爭乍寒生熱久而為勞○富貴家子唐靖瘡發於陰至爛道人周守真曰病得之欲泄而不可泄也史記濟北王侍人韓女病腰背寒執醫公曰病

得之欲男子而不可得也

慾不可早

齊大夫褚澄曰羸女則養血宜及時而嫁弱男則飾色宜待壯而婚又云男破陽太早則傷其精氣女破陰太早則傷其血脈

又云精未通而御女以通其精則五髓有不滿之虞異日有難牀

之疾又云未笄之女天癸始至已近男色陰氣早泄未完而傷

又云童男室女積想在心思慮過常多致苛損男則神色先敗女

則月水先閉

慾不可繼

黃帝經曰長生至慎房中急何為死作靈神位

彭祖曰上士易床中士易被又云易被不如易床易床不如易房

服藥千鍾不如獨卧

老君曰情慾出於五内魂定魄靜生也情慾出於骨髓精散神惑死也

彭祖曰美色妖嚴嬌妾盈房以致虛損之禍易可以長生

陰符經曰淫聲美色破骨之斧鉅也世之人若不能兼靈燭以照

幽情持慧劍以割愛慾則流浪生死之海害生於恩也

全元起曰色不節則精耗輕用不止則精敗聖人愛精重施髓

滿骨堅

書云年高之時血氣既弱覺陽事輕盛必慎而抑之不可縱心竭

三十一
醫經卷之九十九
二十七
意一度不泄一度火滅一度火滅一度增油不制而縱情則是膏
火將滅更去其油

莊子曰嗜慾深者其天機淺春秋秦醫和視晉侯之疾曰是為近
女室非鬼非食或以喪志公曰女不近乎對曰節之玄樞曰元氣
者腎間動氣也右腎為命門精神之所舍愛惜保重榮衛周流神
氣不竭可與天地同壽

元氣論曰嗜慾之性固無窮也以有極之性命遂無涯之嗜慾神
自斃之甚矣仙經云無勞尔形無搖尔精歸心靜默可以長生理
頌云道以精為寶寶持宜秘密施人則生人留己則生已結嬰尚
未可何況空廢棄無損不覺多衰老而命墜仙書云陰陽之道精

液為寶謹而守之後天而老

書云聲色動蕩於中情愛牽纏心有念動晝想夜夢馳逐於無涯
之慾百靈渡而消散完舍無質而頹頹○恣意極情不知自惜虛
損生也譬言如枯朽之木遇風則折將潰之崖值水先頹苟能愛惜
節情亦得常壽也○腎陰內屬於耳膀胱脉出於目皆目盲所視
耳閉厥聽斯乃房之為患○人壽夭在於搏節若將息得所長生
不死恣其情則命同朝露○慾多則損精人可保者命可惜者身
可重者精肝精不固目眩無光肺精不交肌肉消瘦腎精不固神
氣減少脾精不堅齒髮浮落若耗散真精疾病隨生死亡隨至
神仙可惜許歌曰可惜許可惜許可惜元氣宮無主一點既隨濃

色如百神位送精光去三尸喜七魄怒血敗氣衰將何補赤宅丹
田屬別人玉爐丹炁阿誰主勸世人休恋色恋色貪法神必敗精
神一去百神離百神去後人不知幾度待說說不得臨臨下呂泄
天機

慾不可強

素問曰因而強力腎氣乃傷高骨乃壞註云強力入房也強力入
房則精耗精耗則腎傷腎傷則髓氣內枯腰痛不能俯仰
黃帝經云急守精室勿妄泄閉而保之可長活

書云陰痿不能快欲強服丹石以助陽腎水枯竭心火如焚五臟
乾燥消渴至近訥曰少水不能滅盛火或為瘡瘍○強勉房勞者

成精極體瘦狂每賦驚悸夢遺便濁陰痿裏急面黑青蠶○真人曰
養性之道莫強而不能堪尔抱朴子曰才不迫強思之力不勝強
舉之傷也甚矣強之一字真成生伐壽之本夫飲食所以養生者
也然使醉而強酒飽而強食未有不疾必害其身况慾乎慾而強
元精去神氣散戒之

慾有所忌

書云飽食過度房室勞損血氣流溢滲入大腸時下清無腹痛病
名腸癖○大醉入房氣竭肝傷丈夫則精液衰少陰痿不起女子
則月事復微惡血淹留生惡瘡○燃燈燭行房終身之忌○忿怒
中盡力房事精虛氣損發為癰疽恐懼中入房陰陽偏虛發厥自

汗盜汗積而成勞○遠行疲乏入房為五勞虛損○月事未絕而交接生曰駁又冷氣入內身面痿黃不產○金瘡未瘡而交會動於血氣令瘡收壞○恐小便入房者得淋莖中痛面失色或致胞轉臍下急痛死○或新病可而行房或少年而迷或老人而不能節戒妙藥不能頓服因而致患歲月將深宜待肉盡骨消返寬神鬼故因油盡燈滅髓竭人亡添油補髓勉強何干鬼魅來侵總是自招其禍○交接輸瀉必動三焦心脾腎也動則熱而慾火熾因入水致中焦熱鬱發黃下焦氣盛額黑上焦血走隨痰執行於大便黑澹男女同室而浴者多病此○服腦麝入房者關竅開通真氣走散重則虛眩輕則腹瀉

本草云多食胡入房傷肝面黑無光胡即蒜也

書云入房汗出中以勞風○赤目當忌房事免內障○時病未復犯者舌出數寸死○三國志子獻病已差華陀視脉曰尚虛未復勿為勞事色復即死死當舌出數寸其妻從月里外之止宿交接三日病發一如疔言可畏哉

欲有所避

孫真人大寒與大熱且莫貪色慾

書云凡大風大雨大霧雷電霹靂日月薄蝕虹霓地動天地昏冥日月星辰之下神廟寺觀之中井灶圍廁之側環墓屍柩之傍皆所不可犯淫則損人壽若此時受胎非止百倍損於父母生子不

仁不孝多疾不壽

保命訣云人勿犯長命及諸神降日犯淫者促壽○朔日減一紀
望日減十年○晦日減一年○初八日上弦二十三日下弦○三
元減五年○庚申甲子本命減一年○正月初三日萬神皆會○
十四十六日三宮降○二月二日萬神會○四立日二分日二至
日二社日俱不可犯○三月初九日牛鬼神降犯者百目中惡○
四月初四日萬神善花犯之失音○初八日善惡童子降犯者血
死○五月三箇五日六日七日為九毒日犯者不過三年○十月
初一日夜西天王降犯之一年死○十一月二十五日掠剩大夫
降犯之短命○十二月初七日夜犯之西病死○二十日天河相

交行道犯之促壽○每月二十八日人神在陰○四月十日陰陽
純用事○巳上日辰犯淫且不可况婚姻乎按庚申論曰古人多
盡天數今人不終天年何則以其罔知避值肆情恣色暗犯禁忌
陰司減其齡算能及百歲者幾何人哉蜀主孟昶納張麗華於觀
側一夕迅雷電火張氏殞道士李若冲於上元夜見殿上有朱履
衣冠之士北面而立廊下羅列罪人有女人甚若白其師唐洞卿
師曰此張麗華也昔麗華於此藥瀆高真所致由是觀之天地間
禁忌不可犯也

地元之壽起居有常者得之

人之身仙方以屋宇名之耳眼口鼻其竅門戶也手足肢節其棟

梁棟榑也毛髮體膚其壁牖垣墻曰氣樞曰血室曰意舍曰倉廩
玄府曰泥丸幽宮曰紫房玉闕曰十二重樓曰貴門曰飛門曰玄
牝等門蓋不一也而有主之者焉今夫屋或為暴風疾雨之所飄
搖虫蟻蠹之所侵蝕或又為鼠竊狗盜之所損壞苟聽其自如而
不知檢則日積月累東傾西頽而不可處矣蓋身者屋也心者居
屋之主人也主人能常為之主則所為窓戶榑榑垣壁皆完且固
而地元之壽可得矣

養生之道

老子曰人生大期百歲為限節護之者可至千歲如膏之小柱與
大柱百眾人夫言而我小語衆人多煩而我小記衆人悖暴而我

不怒不以人事累意淡然無為神氣自滿以為不死之藥

莊子曰能尊生者雖富貴不以養傷身雖貧賤不以利累形今世
之人居高年尊爵者皆重失之

係真人銘曰怒甚偏傷氣思多天損神神疲心易役氣弱病相繁
勿使悲歡極當令飲食均再三防夜醉第一戒晨醺夜寢鳴金鼓
晨興漱玉津妖邪雖犯已精氣自全且若無諸病常當節五事
安神宜悅樂惜氣保和純壽天休論命脩行本在人若解此理
平地可朝真

書云未聞道者放逆其心逆於生樂以精神徇智巧以憂畏徇得
失以勞苦徇禮節以身世徇財利四徇不置心為之病矣

陶隱居云萬物為人靈且貴百歲光陰如旅寄自非留戀備養生中
未免疾苦為身累

喜樂

書云喜樂無極極則傷魄魄傷則狂狂者意不存皮革焦○喜怒哀
不節生乃不顧和喜怒以安居處邪僻不至長生久視○喜怒哀
測陰氣不足陽氣有餘榮衛不行發為癰疽

聚書云喜則氣和性達榮衛通行然大喜傷心積傷損神故少喜
則神不勞淮南子云大喜墜陽

唐柳公度善攝生年八十餘步履輕健或求其術曰喜無術但保
嘗以元氣伏喜怒哀氣海常溫耳

東坡發語曰心喜則陽氣散是故抑一以養陽氣

忿怒

書云忿怒則氣逆甚則嘔血少怒則形佚損忿恨則損壽怒目
久視日月則損明大怒傷肝血不榮於筋而氣激於氣激上逆嘔
血食泄目暗使人薄厥○切切忿怒當止之盛而不止至為之傷
喜忘前言腰背隱痛不可以俛仰屈伸○多怒則百脉不定又大
怒則髮髮焦筋一為勞卒不死侯五臟傳遍終死矣藥力不及苟
能成心易志可以得生

隱居云道家更有願生首第一令人少嗔

書云當食是氣令人神驚夜夢飛揚○淮南子云大怒破陰

先賢詩曰怒氣刺如火焚和徒自傷觸來勿與執事過心清涼
人有可怒氣血未定因以交令人人生癰疽

悲哀

書云悲哀憔悴哭泣之陰陽不交傷也故吊死問病則喜神散
○悲哀動中則傷魂傷則狂妄不精久而陰縮拘牽兩脇痛不
舉○悲哀太甚則胞絡傷而陽氣內動發則心下漬洩數血也○
大悲哀性悲則心系急肺華舉上焦不通榮衛不舒熱氣在中而
氣消又云悲哀則傷志毛髮色天竭絕矣意生納云肺出氣因
而氣耗不行所以心宗急而消夫夫心主志腎藏因悲其則失精
陰縮因悲而心不樂水入俱一而神精散亡矣

思慮

黃帝曰外不勞形於事內無思想之患以愉為務以自得為功
形體不敵精神不散可壽百數矣

彭祖曰凡人不可無思慮當漸漸除之身虛無但有遊氣息得
理且如不生又曰道不在煩但能不思衣不思食不思聲色不思
勝負不思得失不思榮辱心不勞神不極但尔可得元歲

庚乘楚曰全收形抱汝生無使汝思慮營營

靈樞曰思慮怵惕則傷神傷神則恐懼自失皮爛脫肉毛悴色天

思慮過度起慮無時靜而生涎涎遂轉升而不降為氣勞
思五噎之病○思慮則心虛外邪從之而積氣在中時或於食又

云思慮傷心為吐衄為髮焦○謀為過當飲食不節養生之大患也○諸葛亮遣使至司馬不問戎事但以飲食及事之繁簡為問使曰諸葛公夙興夜寐罰二十已上皆親賢焉飲食不數一慙曰孔明食少事煩其能久乎後果然

張丞節云勞經言疾證有重患者相繼誠有是理只譬如俗談不燒事人害想思也與一女人情密勿經別離念念不舍失眠忘食便覺形容瘦悴不償所願竟為沉痾

士人有觀書忘食一日有紫衣立前曰公不可久思思則我死矣問其何人曰我穀神也於是絕思而食是故蓋思則氣結伏熱不散久而血氣俱虛疾至天枉也

憂愁

樞曰內傷於憂愁則氣上逆上逆則六腑不通溫氣不行凝此蘊裏而不散津液澁滯者而不去積遂成矣

書云憂傷肺氣閉塞而不行又云遇事而憂不正遂成肺勞痛膈逆滿氣從背達背隱痛不已○憂愁不解則傷意恍惚不寧四肢不耐○當食而憂神為之驚寐不安女人憂思哭泣令陰陽氣結月水少時多內熱若渴不已肌休枯黑○深憂重恙寢息失時傷也

驚恐

書云因事而有太驚恐不能自遣膽氣暴壯神魂不安心虛煩悶

目汗体浮飲食無味○恐懼不解則精傷骨痠疲瘵精時自下五臟失守氣虛不固○驚則心無所倚神無所歸慮無所定氣乃亂矣○大恐傷腎恐不除則志傷恍惚不樂非長生之道○驚恐憂思內傷臟腑氣逆於上則吐血也○恐則精怯怯則上焦閉閉則氣逆逆則下焦脹氣乃不行有婦人累日不產以坐草太早恐慎氣結而然遂與穢蘊破氣方得下○臨危冒險則魂飛戲狂禽異獸則神恐○淮南子云大怖生狂有朝貴坐寺中須臾雷擊坐後柱且碎而神色不動又有使高服者遇風搖折舟人大恐其人性欲讀書如在齋閣者非所守如此則其為戒當何耶

憎愛

老子曰甚愛必大費多藏必厚忘知不足辱知止不殆可以長久甚愛色費精神甚愛則遇禍患所愛者少所費者多惟知不足知止則身可不辱不危也故可長久○憎愛損性傷神必有所憎不用深憎常運心於物平等心有所愛不用深愛如覺頰偏垂即改正不然損性傷神○多知則專迷不理多惡則惟慳無惟戕生之也淮南子曰好憎者使人心勞弗疾去則志氣自耗故不能終其壽

視聽

老子曰五色令人目盲五音令人耳聾

彭祖曰淫聲哀音怡心悅耳以致荒耽之惑如此何以長生孔子

非而勿視非礼勿聽孟子曰自夷目不視惡色耳不聽淫聲

孫真人曰生食五辛節熱食飲極目遠視夜讀註疏久居烟火博奕不休飲酒不已熱食麪食抄寫多年雕鏤細巧房室不節泣淚過多月下觀書夜視星月刺頭出血多日沒後讀書數向日月輪看極目視山川草木馳騁田獵冒涉風霜迎風追獸日夜不息皆喪明之由慎之慎之

書云心之神矣平目久視則傷心腎之精矣乎耳久聽則傷腎耳聰淫聲目好色美嗜滋味則五臟搖動而不定血氣流蕩而

不安精神飛他而不守正氣既散淫邪之氣乘此生疾

敘書六爻觀日月星辰損目踣井真顧損壽故井汲水潰勿寒令

目力

淮南子曰五色亂目使目不明五聲譁耳使耳不聰又曰耳目曷能久動勞而不自乎

有年八十餘眸子燎然夜讀蠅頭字云別不服藥但小不食畜獸肝人以本草羊肝明目而疑之余曰羊肝明目性也他肝不然畜獸臨宰之時忿氣聚於肝肝主血不宜於目明矣

疑惑

書云疑惑不已心無所主正氣不行外邪肝之失寢忘食沉沉默默氣血以虛漸為虛勞

春秋秦侯有疾秦醫和視之曰不可為也疾如蠱趙孟曰何為蠱
對曰淫溺惑亂之所生於文血垂為蠱在易女惑男風落山謂之
蠱其卦巽下艮上巽為長女為風艮為少男為山少男而悅長女
非匹故惑山水得風而落也

三國史補云常疑必為心疾李蟠常疑遇毒鎖井而飲心火府也
為外物所中終身不痊多疑惑病之本也

昔有客飲酒館者壁有雕弓影落杯中客疑其蛇也歸而疾作復
再飲其地始知其為弓也遂愈又僧入暗室踏破生茄疑為物損
命念念不釋中夜有扣門索命者僧約明日薄妝天明視之茄也
疑之為害如此

談笑

老子塞兌閉其門終身不勤開其兌濟其事終身不救謂目不妄
視口不妄言終身不勤苦目視情慾不益其事則沒身不可救矣
書云談笑以借籍氣為本多笑則腎轉腰痛○多笑則神傷神傷
則悒悒不樂恍惚不靈○多笑則臟傷臟傷則臍腹痛久為氣損
真人曰人若不會將理者只是多說話戒多言損氣以全其壽也
書云呼叫過常辦事問答冒犯寒暄恣食醜苦肺為之病矣○行
語令人失氣語多須任乃語

津唾

真人曰常習不唾地蓋口中津液是金漿玉醴能終日不唾常令

而啞之令人精氣常流而目有光

書云養性者唾不至遠遠則精氣俱損久成肺病手足重皮毛粗
澁春痛咳嗽故曰遠唾不如近唾近唾不如不唾○唾液為醴泉
聚流為華池散為津液降為甘露溉藏潤骨宣通百脉化養萬神
肢節毛髮堅固長春○人骨節中有涎所以轉動滑利中風則涎
上潮咽喉啞响以藥壓下俾歸骨節可也若唾其涎時開快意枯
人手足縱活亦為廢人小兒驚風亦不可唾涎也風涎急寒有人
喜唾液乾而體枯遇主人教以回津之法久而體復潤蓋人身以
津液為本在皮為汗在心為血在腎為精在口為津伏脾為痰在
眼為淚曰汗曰血曰淚曰精出則皆不可回唯津唾則獨可回則

生意又續美津液者吾身之寶金丹訣曰寶聚則為富累物寶散
則為孤貧客

起居

廣成子曰無勞爾形無搖爾精乃可以長生○所謂無勞者非若
飽食坐臥九然不動使經絡不通血氣凝滯但不必提重執輕屹
屹終日無致精力疲極則妙矣

莊周曰人有畏影惡迹而走者愈多走愈疾而影不離身自為
尚遲疾走不休絕力而死不知處陰以休影處靜以息迹遇亦甚
書云勇於敵則殺勇於不敢則活蓋敢於有為則殺身不敢有為
則活其身也○起居不節用力過度則脉絡傷傷陽則血傷陰則

下○起居不時飲食不節者陰受之而入五臟填滿拍塞為殭泄
為腸癖疾風虛和者陽受之而入六腑身熱不得卧上為喘呼○
精者神之本氣者神之主形者氣之宅神太用則歇精太用則竭
氣太勞則絕○甚勞則喘息汗出損血耗氣

行立

久行傷筋勞折肝久立傷骨損於腎

養生云行不疾步坐不至疲立不背日○奔走及走馬動其氣逆
於膈未散而又飲水水搏於氣為上氣○行汗勿跂床懸脚久則
血痺足痛腰疼○真人曰夜行常叩齒殺鬼邪

沈存忠筆談言間有黃花窠菜名天蚰遭其螫仍滯露則病如癩

道身潰爛露法者慎之

書云大霧不宜遠行行宜飲少酒以御露瘴昔有是行者三人一
食粥而病一空腸而死一飲酒而健酒能壯氣辟霧瘴也

坐卧

書云久坐傷肉久卧傷氣坐勿背日卧勿當風坐卧於塚墓之傍
精神自散○卧出而風吹之血凝於膚為痺凝於膝為血汗為利
凝於足為厥○燈燭而卧神魂不安卧宜側身屈膝不損心氣竟
宜舒展精神不散舒卧招邪魅○寢不得言語五臟如懸磬不懸
不可發聲○卧勿以脚懸踏高處久成腎水損膀之冷○卧不可

戲將墨画其面魂不歸伏○卧覺不語是魂魄外遊為邪所執

宜暗喚息以火照照則神魂不人乃至死燈前覺者本由明出不
 息火並不宜近喚及急喚亦恐失神魂也○卧處頭邊勿安火爐
 日久火氣頭重目赤皇乾放腦癩瘡癩○卧習閉口氣不失邪不
 入若張口久或用渴失色又夜卧勿覆頭得長壽濯足而卧四肢
 無冷病又卧冷當風使人發瘡醉卧黍穰中發瘡患大風眉脫又
 雷鳴時仰卧星月下當風醉卧以人扇之皆惹風疾

隱居云卧處須當妨虛隙烘焙衣令常損人○飽食即卧久成氣
 病腰疼百病不消成積聚○汗出不可露卧及浴使人身振寒熱
 發疹○坐卧處有隙風急避之尤不宜寐虛年老之人有人三代
 不壽問彭祖祖觀其寢處果有一穴當其腦戶令塞之遂得其壽

蓋隙風入耳吹腦則陽氣散頭者諸陽所聚以主生也

沐浴洗面

書云頻沐者氣壅於腦滯於中令形瘦躰重久而經絡不通暢○

常以朔日沐晦日浴則吉○沐浴不可同日○飽食沐髮冷水洗

頭飲水沐頭執酒洗頭冷水濯足皆損人○新沐髮勿令當風紫

髮易溫頭卧令人頭風眩悶及生白屑髮秃面黑齒痛耳聾○女

人月事來不可洗頭或因感疾終不可治○沐浴清水而以積氣

在小腹與陰成瘕痺○炊湯經宿洗躰成癩洗面無光作皴哇瘡

○頻沐者血凝而氣散躰雖澤而氣自損故有癩瘕之疾者氣不

勝血神不勝形也○時病新愈冷水洗浴損心胞○自汗入水即

古今醫統卷之九十九 四十一

古今醫統卷之九十九
成膏痺

昔有名醫將入蜀見負薪者猛汗河浴醫曰此人必死隨而救之
其人入店中取大蒜細切麩澆之食之汗出如雨醫曰貧下人且
知藥况於富貴者乎遂不入蜀

書云盛暑看衝熱冷水洗手尚令五
逢河勿洗面生烏髮
乾枯况沐浴乎○遠行觸熱

開覽云目疾且忌浴令人目盲○白老良壯歲常患赤目道人曰
能不浴頭則不病此亦良記之七十餘更無眼疾

櫛髮

真人曰櫛髮去風明目不死之道也又曰頭髮梳百度不可輕
陶隱居云飽則沐浴飢則梳梳多浴益心目○故道家晨梳常
有百一十為數沐浴或月一度而已

真人曰髮宜多櫛手宜在面齒宜數叩津宜常嚥氣以精煉此五
者所謂子欲不朽備甚矣耳

安樂詩云髮是髮之餘一日一次梳通血脉散風濕
瑣碎錄云亂髮脫髮房壁中久招不祥

書云髮落飲食中食之成瘕○宋明帝宮人腰痛引心發則氣絕
徐文伯曰髮瘕也以油灌之吐物長二尺頭已成蛇懸柱上水漉
盡唯餘髮唐甄之言為太常時有人病心腹煩滿徐瘕診曰誤食
髮而然令餌雄黃一蛇如拇指無自燒之有髮氣若頭尾全食

人心死

大小府

書云忍尿不便成五淋膝冷成痺忍大便成五痔。○忍小便足膝脚氣妨大便腰痛目眩。○或飲食或走馬或疾步或為寒熱所迫令肥轉臍下痛肥屈辟不小便致死。○大小二事勿強閉過忍又忽失度或泄或泄皆傷氣害生為禍甚速。○如惟簡至乾寧軍有人獻金花丸以縮小便藥犯砒蠟服二日小便極少至霸丹肢躄通腫蓋閉却水道水溢妄行不遇盧象昇為所誤蓋水泉不止者膀胱不藏也宜服煖劑以攝水其可強止之耶

瑣碎錄云對三光便溺及向西吐並損人年壽

衣著

書云春冰未泮衣欲下厚上薄養陽收陰繼世長生。○春天不可薄衣傷寒霍亂食不消頭痛。○大汗能易衣佳或急洗亦好。○濕衣汗衣不可久着發瘡及風疹二府不利。○大汗偏脫衣得偏風半身不遂。○醉酒汗出脫衣靴襪當風取涼成脚氣。○冬時綿衣毡褥之類急寒急着急極急脫

陶隱居云綿衣不用頓加添稍煖又宜時暫脫

瑣碎錄云若要安樂不脫不着北方語也若要安樂頻脫頻着南方語也

天時避忌

內經云陽出則出陽入則入無擾筋骨無見霧露違此一時形乃困薄

經云大寒大熱大風大霧勿冒之天之邪氣感則傷人五臟水穀寒熱感則害人六腑地之濕氣感之害人皮肉筋脉○先賢云人以一握元氣豈可與大造化敵康節有四不出之訓

書云犯大寒而寒至骨髓主腦逆頭痛齒亦痛

又云不遠熱而熱至則頭痛身執肉痛生矣

真人曰在家在外忽逢大風暴雨震電雷霧皆是諸龍鬼神經過宜入室燒香靜坐以避之過後不出言不尔殺人書息云朔不可哭晦不可歌招凶

四時調攝

內經云春三月此謂發陳夜卧早起生而勿殺逆之則傷肝夏為寒變奉長者少○又曰春寒於風夏必殞泄

有云春夏之交陰雨卑濕或引飲過多令患風濕骨汗躄重轉側難小便不利作他治必不効惟五苓散最佳

內經云夏三月此謂蕃秀夜卧早起使至無怒使氣得泄逆之則傷心秋為痠瘡奉收者少

陶隱居云四時惟夏難將息伏陰在內腹冷滑補腎之劑不可無食物稍冷休哺啜

書云夏之一季是人脫神之時心旺腎衰化為水至秋而凝冬始

堅當不問老少皆食煖物則不患霍亂腹煖百病不作○夏水止可隱映飲食不可打破食之腹冷熱相搏成疾○夏以後乃秋分須慎肥膩餅臠油酥之屬此物與酒漿瓜果極理相妨所以多疾者為此也

陶隱居云冷枕冷床心勿喜凡枕冷物大損人目

書云夏不用露卧令皮膚成癬或作面風○暑月日晒處有石不可便坐抵生瘡冷成疔○盛熱戴汗當風不宜太過自日中來勿用冷水沃面成目疾伏熱未得飲水遂以冷物迫之殺人○五月六月澤中停水多有魚鱉飲成瘕

內經曰秋三月此謂閉藏早卧早起使至安寧逆之則傷肺冬為

殮泄奉藏者少

書云秋傷於溫上逆而咳發為痿厥又立秋日勿浴令皮膚粗燥因生白屑又八月一日後微火煖足勿令下冷

內經曰冬三月此謂閉藏水冰地折無擾乎陽早卧晚起必待日光去寒就溫毋泄皮膚逆之則傷腎春為痿厥奉生者少

書云冬時忽大熱勿受之患時病由此又曰冬傷於寒春必病溫○冬時天地閉氣藏作勞不宜汗出冷背○冬寒雖近火不可令火氣聚不須於火上烘炙若炙手煖則已不已損血令五心熱手足應於心也○大雪中洗足又不可便以熱湯洗或隨飲熱酒足隨墮又觸寒來寒未解勿便飲湯食熱物

四氣調神論曰夫四時陰陽者萬物之根本也所以聖人春夏養陽秋冬養陰與萬物浮沉於生長之門逆其根則伐其木壞其真矣故陰陽四時者萬物之終始死生之本也逆之則災害生從之則奇疾不起是謂得道故天真論曰有賢人者逆從陰陽分別四時將從古今同於一道亦可使益壽而有極恃也

旦暮避忌

書云早出含煖生薑少許避瘴開胃又旦起空腹不宜見尸臭氣入鼻舌上白起口臭欲見之宜以少酒飲之

真人曰平明欲起時下床先左脚一日無災着去邪兼避惡如能七星步令人壽長樂清旦常言善事聞惡事則祈向來方三唾之

言○又旦勿嗔怒暮無大醉勿遠行

經曰平旦人氣生日中陽氣隆日西陽氣已平氣門乃閉是故暮而收拒無擾筋骨無見霧露違此三時形乃困薄

夜行用手掠髮則精邪不敢近常啄齒殺鬼邪又夜卧二足伸屈不並無夢泄○真人云夜夢惡不須說旦以水面東嚙之呪曰惡夢着草木好夢成珠玉吉○有教入廣者曰朝不可虛暮不可實令候不齊不獨入廣也

雜忌

書云忽見光怪變異之物強抑勿怪吉○伊川官廨多妖有報曰鬼使扇曰他熱故尔又報曰鬼打鼓曰以槌與之范文正公讀書

夜坐有大面之恠近之范以筆書其面曰汝面非常大難欺范仲淹二公不以恠處之而恠自滅可為法

脂油點燈人神不在血光之下○凡刀刃所傷切勿飲水令血不止而死若血不止急以布蘸熱湯熨之或冷水浸之嚼蘇葉止血妙○瑣碎錄云簫管挂壁取之勿便吹恐有蜈蚣○祖師劉福真赴召早起見店婦卧地號叫可畏但見吹火簫在傍劉知其蜈蚣入腹刺猪血嚙之吐出蜈蚣而愈○凡古井及深穿中多有毒氣不可輒入且六月最甚先下鷺鴨毛試之若旋轉不下是有毒便不可入又云山有孔穴採寶者惟二月九月餘月山閉氣交死也

古今醫統大全卷之九十九終

古今醫統大全卷之一百

養生餘錄下

人之壽飲食有度者得之

黃帝內經曰陰之所生本在五味陰之五宮傷在五味扁鵲曰安身之要必資於食不知食宜者不之以存生鄉黨一篇具在聖人飲食之節為甚詳後之人奔走於名利而飢飽失宜沉酣於富貴而肥甘是務不順四時不知五味而疾生焉戒乎此則人之壽可得矣

五味

內經曰謹和五味骨正筋柔氣血以勝勝理以密長者天命○淮

南子曰五味亂口使口爽傷病也○陶隱居云五味偏多不益人恐隨臟腑成殃咎五味稍薄令人神爽若稍偏多損傷臟腑此五行自然之理初則不覺久則為患也

酸多傷脾肉膈而唇揭故春七十二日省酸增甘以養脾氣曲直

作酸屬木脾主肉屬土木剋土也○醋過食損胃氣及肌膚筋骨

不益男子損顏色不與蛤同食相背也有云飲少熟醋辟瘧酒黃

云自幼不食醋今喻○又心色赤宜食酸小豆犬肉李韭皆酸○八十九尤能傳神

鹹多可傷心血凝泣而变色故冬七十二日省鹹增苦以養心氣

潤下作醃屬水心主血屬火水剋火也○鹽過於鹹則傷肺無損

筋力西北人食不耐鹹多壽東南人食多欲鹹少壽病嗽及水氣

者全宜禁之○晉桃源避世之人鹽味不通多壽後五味通而壽

齒損矣○又脾色黃宜食醃大豆豕肉栗藿皆醃

甘多傷腎骨痛而齒落故季月各十八日省甘增鹹以養腎氣稼

穡作甘屬土腎主骨屬水土剋水也○又肝色青宜食甘粳米牛

肉棗葵皆甘

苦多傷肺皮槁而毛落故夏七十二日省苦增辛以養肺氣炎上

作苦屬火肺主皮毛屬金火剋金也○又肺色白宜食苦麥羊肉

杏韭皆苦

辛多傷肝筋急而爪枯故秋七十二日省辛增酸以養肝氣本草

作辛屬金肝主筋屬木金剋木也○胡椒和氣過多損肺金吐血

○細椒久食失明之氣合口者害人十月勿食椒損人心傷血脉
多忘除濕温中益婦人○又腎色黑宜食辛黃黍雞肉腓葱皆辛

飲食

書云善養生者先渴而飲飲不過多多則損氣渴則傷血○先飢
而食食不過飽飽則傷神飢則傷胃○飲食務益人者仍節儉焉
佳若過多竟彭臍短氣便成疾○飲食於露天飛絲墮其中食之
咽喉生泡○飲食收器中宜下小而上大若粟之不密虫鼠欲盜
食而不可得環器隨涎入食有誤食通身如蝎針藥不療○飲食
以銅器蓋之汗若入內食者發惡瘡肉疽○飲食生冷北人土厚
水深稟賦堅實不損脾胃久居南方宜忌之土薄水淺稟賦多虛

不宜脾胃久居北方者宜忌之○切忌空心茶宜戒卯時酒申
後飯欲減○極飢而食且過飽多結積聚渴而飲且過多必成痰
癖日沒後食訖便勿飲酒不乾嘔

大宗謂宰相曰朕每日所為必有常節飲食不過度行之已久甚
覺有力老子云我命在我不在天全在人之調攝卿等亦當加意
毋自輕攝養也

陶隱居云何必衿霞服太藥女意延年等龜鶴但於飲食嗜慾中
去其甚者將安樂甚於酒色者多天壽甚於厚味者生奇疾○漿
水按本草味甘酸微温無毒調中引氣開胃止渴強力通絡治
亂淺痢消宿良解煩去睡調理臟腑治嘔噦白人肌臄如繒帛為

人常用故不齒其功世之所用孰水晶目甚多曾如沉香則燥脾木犀則耗氣蜜則滯胃麥門冬則躰寒如此之類皆有所損○紫蘘湯令人朝暮飲之無益也芳草致衰貴之疾此有一焉

宋仁宗命翰林院定熟水奏曰紫蘘第一沉香第二麥門冬第三以蘇能下胃腸浮味殊不知久則泄人氣令人不覺

本草云酒飲之軟躰神昏是其有毒也損益無行○扁鵲云久飲常過腐腸爛胃潰髓蒸筋傷神損壽○有客訪周顛顛出美色酒兩石顛飲八斗次明起無所苦酒量慣也客已死矣觀之客腸已出腸已出非量過而犯扁鵲之戒歟飲白酒食牛肉生虫酒漿照人無影不可飲不可合乳汁飲令人氣結奈酒白耗者殺人酒後

食辛辣物多則暖人筋骨卧黍稷食猪肉患大風凡中藥毒及大

毒從酒得者難治酒性行血脉流遍身躰也○飲酒醉未醒大渴

飲冷水又茶被酒引入腎臟為停毒之水腰脚腿重膀胱冷痛無

患水腫消渴幸痺○酒醉當風以扇扇之成風又醉酒吐罷使飲

水作消渴○神仙不禁酒以能行氣壯神然不過飲也○本草茶

飲者宜熱宜少不飲尤佳久食去人脂令人瘦下焦虛冷惟飽食

後一二盞不妨消渴與飢尤不宜令人不眠同韭食重身○將鹽

點茶引賊入家恐傷腎也○東坡茶說煩去臍世固不可無茶然

暗中損人不少吾有一法常自備之輒以濃茶漱口於食後煩臍

既少而脾胃自和凡肉之在齒者得茶漱滌乃不覺脫不煩剔剔

也蓋齒性便綠此漸牢而齒盡且日去矣○飲多則肺布葉舉氣
逆上有○陰池流泉六月行路勿飲之發瘡○飲宴於聖像之側
魂魄不安飲水勿急下咽久成病○形寒飲冷則傷肺上氣咳
嗽鼻鳴○粥後飲白湯為淋有停濕

陶隱居云食戒欲粗并欲速宜可少食相接續莫殺一飽頓充腸
損氣傷心非爾福○又云食久燻宜待冷不然傷血脉損齒○又
云食畢漱口數通齒不痛口不臭漱口忌熱湯損牙○食茅屋漏
水隨脯肉成癰疽生惡瘡○人汗入肉食之作疔瘡○食諸獸自
死肉生疔瘡○六甲日勿食鱗甲之肉

隱居云生於粘膩筋弱物自死生牢皆勿食饅頭閉氣食過多生

膾偏招脾胃疾能醫胎無酒賦臭渣歲暮陰類老人朝暮更

餐之是借寇兵無以異項碎錄云頭開氣羊血湯以○食物以

象无金銀為匙筯可以試毒

周礼云藥以消食蓋脾喜音夜食則脾不磨為音響絕也夏月
夜短无宜忌之○物之無益而有損者常人尤不可多食况病人
當避忌者乎此書所載凡物之有益而天損者不書或損益相半
者則書其損而不書益

果實

生棗令人熱渴氣脹寒熱羸瘦者不可多動臟腑損脾元與蜜
同食損五藏○軟棗令動宿疾發嗽與解相忌○梅子壞齒○生

龍眼半沸湯內燻過不動脾。○生荔枝性熱多食發虛熱煩渴口乾血。○櫻桃寒熱病不可多食發暗風傷筋骨嘔吐小兒多食作熱性熱也。○橘柚多食口爽不知五味。○楊梅多食發熱損齒及筋。○杏實多食損筋骨。○杏酥生熟吃俱得半生半熟者殺人。○杏仁久服目盲眉髮鬚落動宿疾。○雙仁者殺人可研細治大傷。○樵實發丹石毒損胃多食有熱食桃仁水浴成淋。○桃杏仁花本五出而六出者必雙仁能殺人者天常故也。○李子平發瘡疾多令虛熱白蜜食傷人五內不可臨水上噉之及與雀肉同食。○李不可沉水沉水者毒。○仁和雞子食內結不消。○梨寒乳鴛梨紫花梨治心熱此外俱不益人多食寒中產婦金瘡人勿食。

令其因其性益齒而損脾胃正月勿食佳

有人家生一梨大如斗送之朝貴食者皆死考

之樹下有大蛇聚毒於此不常為妖也他故此宜忌之

○林檎多食熱泄氣好睡發冷疾生

瘡癰脈閉不行。○子不可食令人煩。○石榴多食損肺及齒。○山

石榴多食無益泄氣。○果子温生治腰脚生則發氣宜晒乾蒸炒

食多即氣壅患風水氣人不宜食。○生栗可與灰中煨令汗出殺

其水氣勿通熱小兒食生者多難化熟者多滯氣。○柿子寒日乾

者性冷多食腹痛生者弥冷。○紅柿與蟹同食吐紅飲酒食紅柿

心痛至死亦易醉不解酒毒。○椰子性尤冷與蟹同食腹痛大瀉

○蒲萄酒過多昏人眼架下飲酒防虫尿傷人。○白果生引疔解

酒熟食益人然不可多多食腹滿有云滿一千箇者死此物二更

開花三更結子當是陰毒之物有人艱采取白果以為餅食次日皆死○菱芰也冷臟多利損陽令陰痿不益脾難化令心滿萎酒解之七月食生菱作曉虫○茨菰大寒動宿疾冷氣腹脹滿小兒秋食之臍下痛孕不可食吳人常食患脚氣癱痲須齒失顏色○勃薺性與茨菰同○茨實生食動風令氣損脾難消却益精幼兒多食久則侏儒不長蕪多食冷中能去疫氣產後惟此不同生冷忌者破血故也○甜瓜動痼疾多食陰下濕痒生瘡發虛熱破腹令人憊掇弱脚手無力少食則可不中暑多食未有不泄貧下多食深秋下痢難治損陽故也患脚氣食此永不除五月甜瓜沉水殺人多食發黃疽動氣解勞○雙帶者殺人○與油餅同

食發病防州太守陳逢厚避暑食瓜至秋忽腰腿不能舉動遇商助教療之更生○西瓜甚解暑毒壯人稟厚食慣南方稟薄不宜多食動腸胃冷病○木瓜温皮薄微黃香甘酸不泄向裡頭尖面方是稟益脾而頗損齒○甘蔗多食衄血燒其渣烟入目則眼暗○冰糖寒多食心痛鯽同食成疔葵同食生流癖笋同食成瘕身重不能行小兒多食損齒及生蟻虫○楳棗子不可多食損齒傷筋○松子多食發熱毒○胡桃平多食利小便脫人眉動風動痰惡心嘔吐與酒同食過多咯血○五月實未成果棟癩癩寒熱○秋夏果落地惡虫緣食之患九漏○生果停留多自有處食之傷人○一切果核双仁者害人○治諸果毒燒猪骨通為末

水服方寸七

米穀

粳米生者冷燔者熱生不益脾過熟則佳蒼耳同食卒心痛馬肉
 同食發痼疾。稻米糯米也妊娠與雜肉食之不利其子生寸白
 久食身軟緩筋故也性寒壅經氣使人四肢不收昏闕多睡發風
 動氣可少食。秫米似黍而小亦可造酒動風不可常食。黍米
 發宿疾久食昏五臟好睡小兒食不能行緩人筋骨絕血脉白黍
 久食多熱令人煩。赤黍不可合蜜雖可作糜不可為飯粒著雜
 解。五種黍米合蒸食之成痼疾臟腑中食之閉氣肺病有宜
 此。為米疲肌疲如勞缺米則口吐清水。飴糖進

食健胃多食則動脾風。麥占四時秋種夏收西北多霜雪無
 毒南方少雪有毒小麥性擁熱小動風氣食麩後覺中毒以酒嚥
 漢椒三五粒不為疾大麥久食宜人帶生則冷損人。麥孽久食
 消腎不可多。穉麥西川多種山東河北人正月方種先患冷氣
 人不宜食。蕎麥性寒難消久食動風頭眩和猪肉食八九次患
 熱風脫眉鬚。粟米食後勿食杏仁令人吐瀉

人米稔也發三十六種病八穀之中最為下不可同川附子服。
 陳廬粟米稔米陳者性皆冷頻食之自利。菘豆治病則皮不可
 去去皮食少壅氣。赤小豆行小便久食虛令人黑瘦枯燥逐
 津液牀重。赤白豆合魚鮓食之成消渴。赤小豆一名胡豆合

鯉魚鮮食之旺黃五年成乾消。黑白黃褐豆大小豆作豉極冷黃卷及醬皆平多食体重服大豆末者忌猪肉炒豆於一歲已上十歲以下食之即取猪肉久當癱氣死人有好食豆腐中毒不能治更醫至中途遇作腐人家相爭因問妻悞將菜菔湯置鍋中腐更不成得其說以菜菔湯下藥而愈菜菔蘿蔔也

醬豈是豆為者今以麩麥為者食之多殺藥方夫子云不得其醬不食欲五臟悅而愛之此亦安樂之端。芝麻炒熟棄坑巖由生油但可點燈煎炒方謂熟油可食。油發冷疾滑骨髓困脾臟經宿即氣動牙齒脾疾人不宜陳油飲食須逐日熬熟。黑芝麻炒食之不生風疾風人日食之則步履端正語言不蹇即胡麻也又

名巨勝子。白芝麻滑腸胃行風氣通血脉陳久者發霍亂久食抽人肌肉。麻仁多食損血脉痿陽滑精發女人帶疾

菜蔬

葵為五菜主秋種早者至春作子名冬葵其心有毒傷人性冷熱食之亦冷熱悶甚動風氣葵凍者生食之動五種瘤飲甚則吐水和鯉魚食之害人四季勿食生葵不化發人一切宿疾百藥忌食之發狂。犬咬吳葵一名蜀葵不可食錢入志性被犬咬食之永不差。成葵并鳥肉食無顏色。生葱食之即啞塞下痢良燒。啞塞壅氣死。雜白大肉食之九竅出血患病者多發氣上充。嚴閉絕虛人胃開骨節正月食之發風上孫風大抵功在發汗

則昏人神。○胡葱久食傷神損性多忘損目發痼疾胡臭麩齒人
食之愈甚青魚谷食生虫。○葦俗呼草鍾乳病人可食然多食昏
神暗目酒後尤忌不可與蜜同食未出土為韭黃不益人氣花動
風過清明勿食不利病人心腹痼冷者加劇。○霜韭不可食動宿
飲必吐水。○五月食之損人滋味之氣力不可共牛肉食成熱病
後十日不可食發困葱亦不宜。○韭肥健人生食引涕唾與牛肉
食作瘕。○四月勿食薤。○三冬生食多涕吐。○胡大蒜也久食傷
肝損目弱陽者以合青魚鮮發苗作蘼噉繪伐命惟生食不中煮
暑毒爛嚼下咽即愈仍禁冷水。○四月八月食之傷神損膽氣喘
嚼氣急腹内生瘡腸腫成疝瘕多食胡行房傷肝面無光北方人

厚食慣病少。○小蒜不可常食食而啖生魚奪氣陰核疼欲死
三月勿食傷志時病差後與一切食竟入房病發必死。○胡荽蕎
子也久食令人多忘胡臭口氣麩齒脚氣加劇根發痼疾

蓼子是水浸令生芽而食之者多食令人吐水損陽少精心痛寒
熱損骨二月食之傷腎和生魚食奪陰氣核子痛欲死。○萱草一
名忘憂嫩時取為蔬食之動風令人昏昏然終日如醉因得其松
松發諸風冷有熱人之不發病性也冷。○芥多食動風氣發丹石
與兔肉同食成惡病。○蕪菁蔓菁也根不可多食令人氣脹子
由塗頭能潤髮菜菔力弱人不宜多食生者滲入血。○生青菜
病差後食之手青腫。○一切菜五月五日勿食之發百病。

菜者熟食之。凡蘆溜滴着者有毒。十月霜萎菜食者
 目流腰疼心癢發時足十拍爪青萎困。薺菜不宜同麩
 督悶發病。凡用甘草皆忌。此及海藻。苺菜多食動氣煩
 中損腹共蕨及蟹食生癥。莖菜不宜久食令身重多腫只
 二頓。莖菜患腰脚人多食加劇損陽氣發口瘡齒痛生
 臭人忌之。鹿角菜久食發宿疾損經絡少顏色。菠菜菜
 食之肉麩即平南人食魚米即冷大小腸久食脚冷腰痛。莖
 多食性滑發痔引疫氣上有水銀故也。七月蠟虫着上令霍亂
 食之。芹菜生高田者宜。黑滑地名水芹赤色者害人性害和
 醋食生損齒。春秋龍帶精入芹中偶食之手青肚滿痛不可忍

服沙糖三二斤吐出蜥蜴便愈。苦曹日月食之以益心蚕婦忌
 食之。蒿苳久食入目昏。白蒿苳冷氣人食之腹冷產後不可
 食寒中共飽食生虫。苦苳不可與蜜同食。若蓮多食動氣冷
 氣人食之必破腹。苳苳利大小腸蜜食下痢多食瘦人。蕨久
 食脚弱無力。黃瓜本名胡瓜不益人患脚氣虛腫者毒水不除
 。越瓜色白動氣發瘡脚弱下益小兒時病後勿食與乳酪鮓乃
 空心食心痛。青瓜令人多忘。冬瓜多食陰濕生瘡發黃疸九
 月勿食被霜瓜向冬發血寒熱及惡病初食吐倉竟心下亭水或
 為翻胃有冷者食之瘦瓜能暗人目尤不宜老人中其毒至秋為
 瘡痢一切瓜苦者有毒兩蒂兩鼻者害人。瓠子冷氣人食之病

其大耗食患脚氣虛腫人食之毒永不除。葫蘆多食令吐。芋一名土芝有紫有白冬月食不發病他人月不可食暑芋亦有紫白頰勝芋。有小而名山藥者佳。葫蘆冷氣人少食之曾有患瘵目謂無生是物不息鄰家除狗狗求食之美逐多食竟愈有病腮癰者數予教多食此甚愈。竹筍多食動氣發冷瘕。莢筍滑中不宜多食。生姜九月九日勿食之傷神損壽。乾姜姓多食內消椿芽多食神昏。榆仁多食發熱心痛。菌地生為菌木生為樗而木耳為蕈。新豐有毛白。下無紋者。佼有光者。煮不熟者。欲爛無虫者。煮訖照人無影者。春夏有惡虫毒蛇經過者皆殺人。誤食毒菌往往笑不止而死惟掘地為坎投水。

撿取清者飲之。菌楮槐榆柳葉五木之耳可食。冬春無毒木。不宜多食。如前所云者皆殺人。又赤色仰而不覆者。及生野田中者皆毒。又發冷氣風痺多睡無力。甘露子不宜生食不可多食。芋白與魚同食生翻胃食。菓六七月食之傷神氣。菌蒿多食氣滿。蒔蘿根曾有食者殺人。

攝生要義

存想

攝生之要莫大乎存想。存謂存我之神想。謂想我之閉目見自己之收心見自己之身不離我身不傷我神則存想之漸也。

調氣

天地虛空中皆氣人身虛空中皆氣故呼出濁身中之氣也吸入清氣天地之氣也人在氣中如魚遊水中魚腹中不得水出入則死人腹中不得氣出入亦死同其理也善攝生者必明於氣之故矣欲脩調氣之術者常得蚤食閉戶安牀暖席枕高二寸許正身偃臥冥目握固兩足間相去五寸兩臂與體相去亦各五寸先閉氣以鼻吸入漸至腹滿乃閉之及不可忍乃從口細細吐出不可一呼則盡氣定復如前閉之始而十息或二十息不可忍漸熟漸多但能閉至八十息以上則臟腑膏肓之間皆清氣之布獲矣至於純熟當其氣閉之時鼻中唯有短息一寸餘所閉之氣在中如火蒸潤肺宮一繞則身如委蛇神在外其快其美有不可言之

狀蓋一氣流通表裏上下徹故也其所閉之氣漸消則恍然後舊此道以多為功但能於日夜間得此以兩度久久耳目聰明精神完固體健身輕則百疾消滅凡調氣之初務要體安氣和無與意爭若不安和且止後和乃為之久而弗倦則善矣閉氣如降龍伏虎須達其神理胸膈常宜虛空不可飽滿若氣有結滯不得宣流養之便當用吐法以除之如吹噓呵嘻咽噫呼之類是也不然泉源壅遏必至逆流瘡瘍中滿之患作矣又蘓氏養生訣云每夜自三更至五更必不寐上擁被盤足面東南叩齒二十六遍握固冥目以兩手拄腰腹間閉息想心為炎火光明洞徹下入丹田待腹滿氣極則徐出氣不得令耳聞復以舌抵齒取華池水滿口低

頭嚥下送入丹田用意精猛令津與氣谷谷然有聲徑至丹田畢
再依前為之凡久閉息三嚥津而止然後以兩手摩挲兩脚心
則涌泉穴及腰脊兩傍即腎堂皆令熱徹次以兩手摩挲眼面耳
項皆盡極熱仍按提鼻柔左右七下梳頭百梳而卧熟睡至明
或問養生鍊氣之道曰養生者節制之常也鍊氣則術也何以言
之人生元氣所稟各有長短自有知以來為貪愛侵剝暴戾蠹蝕
故長者短短者促不得盡天年而終曰以聖賢之人有養生之論
大要不出少思慮寡嗜慾節飲食慎起居順時候和氣體利關節
而已矣能由是而行則六氣不能致傷而諸疾不作可以盡其天
界元始之氣而以壽終矣使非有節安能如是故曰節制之常至

於鍊氣之術亦荷至理大抵造化之妙陰陽配合而道化坐焉人
之得生本諸精氣呼吸升降之間而運動往來無滯故吸則氣升
遂以意引之注於極上呼則氣降遂以意引之注於極下久之極
上則髓海盈溢遍達於諸竅極下則氣海充滿透徹於諸脉此亦
造化自然之機發如此使非陰陽得類配合虛無之氣雖能升降
流轉亦不成化故曰偏陽不生孤陰不育又曰一陰一陽之謂道
是已然則氣無形質何以交化曰氣以虛通類同則感譬之磁石
引鐵隔閡潛達燈頭有烟火光自起天機自然非由人耳是道也
自下而上由上而下往來運轉如環無端與天符合故曰觀天之
道執天之行盜天之機豈非術乎服食之法何如曰參同契龍虎

經石函記皆已言之蓋既達腠理堅固骸質之義也或處頭而黑
麤食相而香鎖處漢而瘦而告晉而黃乃所食氣蒸性鍊形故不
期而變此亦至理存也但伏鍊金石反以成生矣

兩雲者雲氣所化人之氣亦能化液故閉息伏氣可以不食龜以
吞氣而壽即此今之醫動以補陰滋陰為益氣之妙方不知血必
籍氣而後生乃為真血其水穀藥味之所滲入者終非元氣之精
也血必待氣而後運氣不能運血滯脈理而諸執諸瘍之病作矣
故古之養生者只以調氣為先使陽為一身之主攝而陰自生化
真異乎世醫之見矣雅述

按摩

夫存想者以意御氣之道自內而達外者也按摩者開關利氣之
道自外而達內者也故醫家行之以佐宣通而攝生者貴之以洩
壅滯凡有行者當在子後午前之時平坐東向以兩手大指按拭
兩目過耳門使兩掌交會於項後如此三九遍次存想目中各有
紫青絳三色氣如雲霞鬱浮出面前再依前按拭三九遍復存想
面前雲氣暉暉霍霍灌入童子咽喉華池之液二十口乃開目以
為常生起皆可行之不必拘時一年許耳目便聰明又為之徹視
數里聰於絕响也面上常欲得兩手摩拭使執則氣常流行作時
先將兩手摩執然後以掌摩拭面目高下隨形皆使極匝如此三
五過却度手於項後及兩鬢更互髮如櫛頭之狀亦數十過令人

面有光澤皴斑不生髮不白脉不浮外久行五年不輟色如少女
所謂山川行氣常盈不涸而木石榮潤是也耳欲得數按仰其左
右令人聰徹鼻亦欲按其左右無數令人氣平又常以兩手按鼻
及兩目之背上下按之無數閉氣為之氣通則上吐而復始亦三
九遍能恒為之鼻間百步眼乃洞觀黃庭經曰天中之嶽精謹修
靈宅既清玉帝遊通利通路無終休此之謂也凡人小有不快即
須按摩按擦令百節用力洩其邪氣凡人無間無事有事須日要
一度令人自首至足但係關節處用手按擦各數十次目眦謂之
大度關先百會穴次頭四周次兩眉外次目眦次鼻準次兩耳孔
及耳後皆按之次風池次項左右皆按之次兩肩胛次臂骨縫次

腕次手十指皆捻之次脊背或按之或搥震之次腰及腎堂皆搥
之次胸乳次腹皆揉之無數次骨節之次兩膝次小腿次足踝次
十指次足心皆兩手捻之若常能行此則風氣時去不佳腠理是
謂洩風又常向腎堂及兩足心臨卧時令童子用手搓摩各以熱
透表裏為度摩腎堂熱則腎氣透而易於生精摩足心熱則涌泉
穴透而血不下滯

道引

莊子曰吹噓呼吸吐故納新熊經鳥伸為壽而已矣此道引之士
養形之人彭祖壽考者之所好也由是論之道引之術傳自上世
其采及矣故曰彭祖之所好其采自脩養家醫家所談無慮數百

今取其要約切當者十六條參之諸論大槩備矣凡行道引法常

以夜半及平旦將起之時為之此時氣清腹虛行之益人先閉目

握固冥心氣坐叩齒三十六通即以兩手抱項左右宛轉二十四

此可以去腎復以兩手相叉虛空托天抑手按項二十四此可以去

脇積聚風邪復以兩手掩兩耳却以第二指壓第三指彈擊腦後二十

間邪復以兩手心掩兩耳却以第二指壓第三指彈擊腦後二十

此可除風復以兩手相侵按左膝左換身按右膝右換身二十

池邪氣復以兩手相侵按左膝左換身按右膝右換身二十

此可以去復以左手一向前一向後如挽五石弓狀二十四此

肝家風邪復以左手一向前一向後如挽五石弓狀二十四可

以去腎復大坐展兩手紐項左右及顧肩膊二十四此可以去

腋積邪復大坐展兩手紐項左右及顧肩膊二十四脾家積邪復

兩手握固並拄兩肋擺撼兩肩二十四此可以去腰復以兩手大

搥臂及膊反搥背土連腰股各二十四此可以去四復大坐斜身

肢胸臆之邪復大坐斜身

偏倚兩手齊向上如托天狀二十四此可以去肺復大坐伸脚以

兩手向前低頭攀脚二十次却鈎所伸脚屈在膝上按摩之二十

四此可以去心復以兩手據地縮身曲脊向上十三舉此可以去

胞絡邪氣復以兩手據地縮身曲脊向上十三舉心肝積邪

復起立據床拔身向背後視左右二十四此可以去腎復起立徐

行兩手握固左右前踏左至擺向前右手擺向後右足前踏右手

擺向前左手擺向後二十四此可以去兩復以手向背上相投低

身徐徐宛轉二十四此可以去復以足相紐而行前進十數步後

退十數步復高坐伸腿將兩足紐向內復紐向外各二十四以上

可以去兩膝及行此十六節訖復端坐閉目握固冥心以舌拄上

齶攬取津液滿口漱三十六次作谷谷聲嚥之復閉氣想丹田火

三十一

自下而上遍燒身軀內外蒸熱乃止按老子道引二十四勢波婆羅
門道引十二勢赤松子道引法十八勢鍾離道引法十八勢胡見
素五形景引法十二勢在諸法中頗為妙解然撮其切要不過於
此學者能日行一二遍久久必健身輕百邪皆除走及奔馬不復
疲之矣

形景

臟腑內景各有區別達以行術養生之要參稽古論述此明徵凡
人咽喉二竅同出一腕異途施化喉在前主出納咽在後主吞咽
喉系堅空連接肺管為氣息之路呼吸出入下通心肝之竅以激
諸脉行氣之巨海也咽系柔空下接胃本為飲食之路水食同下

併歸胃中乃水穀之海也二道並行各不相犯蓋飲食必歷氣口
而下氣口有形謂之會厭當飲食方嚥會嚥則垂厭口乃閉故水
穀下咽了不犯喉言語呼吸則會厭開張當食言語則水穀乘氣
送入喉腕遂戕刺而咳矣喉之上為肺兩葉白瑩謂之華蓋以覆
諸臟虛如蜂巢下無透竅故吸之則滿呼之則虛一呼一吸消息
自然無有窮已乃清濁之交運人身之壺籥也肺之下為心心有
系絡上屬於肺肺受清氣下乃灌注外有胞絡裏赤黃脂其象尖
長圓扁其色黑青赤黃其中竅數多竅各異迥不相同上通於舌
下無透竅惟旁有系一脉下連於腎而注氣焉心之下有膈膜與
脊脇周迴相着庶救濁氣使不得上薰心肺所謂膈中也膈膜之

下有肝肝有獨葉者有三三葉者其系亦上絡心肺為血之海上
 通於目下亦無葉肝短葉下有膽膽有汁藏而不泄此唯之一竅
 施氣運化蒸薰流行以成脉絡者如此咽至胃長一尺六寸通謂
 之咽門咽下有膈膜膈膜之下有胃盛受飲食而腐熟之其若有
 脾與胃同膜而附其上其色如馬肝赤紫其形如刀鑷聞聲則動
 動則磨胃食乃消化胃之下左有小腸後附脊督左環回周疊積
 其注於迴腸者外附臍上共盤十六曲右有大腸即迴腹當臍左
 環回周疊積而下亦盤十六曲廣腸附脊以受迴腸左環疊積下
 辟乃出滓穢之路廣腸左側為膀胱乃津液之府五味入胃其液
 上升化為血以成骨髓津液之餘流入下部得血海之氣施行小

腸滲出膀胱滲入而澀便注也凡胃中腐熟水穀其精氣自胃
 之上口曰賁頤傳於肺肺播於諸脉其渣穢自胃之下口曰幽門
 傳於小腸至小腸下口闌門必別其汁清者滲出小腸而滲入膀
 胱滓穢之濁則轉入大腸膀胱赤曰瑩淨外無所入之竅全假氣
 化施行氣不能行則膈不通而為病矣三焦有名無形主持諸氣
 以像三才故呼吸升降水穀往來皆從此通達上焦出於胃上口
 並咽以上貫膈而布胷中走腋循太陰之分而行傳胃中穀味之
 精氣於肺肺播於諸臟中焦在胃中脘不上不下主腐熟水穀心
 糟粕蒸滓液化其精微上注於肺脉乃化而為血以奉生身其貴
 于此故獨得行于經隧命曰營氣下焦如瀆其氣起於胃下脘別

迴腸注於膀胱主出而不納此脾胃大小腸三焦乃咽之一竅資
生血氣轉化糟粕而入出如此腎有二精所舍也生於脊脊十四
推下兩旁各一寸五分形似豇豆相並而曲附於脊外有黃脂包
裹裏白外黑各有帶二條上條系於心下條過屏翳穴後趨脊骨
下有大骨任脊骨之端如半半許中有兩穴是腎帶經過處上行
夾脊至腦中是為髓海五藏之真惟腎為根上下有穀穀味之液
化而為精人乃久生腎虛精絕其生乃滅凡人腎虛水不足也補
以燥藥以火煉水其精乃灼攝生者觀於腎之神理則天壽之消
息亦思過半矣

日食

人知飲食所以養生不知飲食失調所以害生故能消息使適
其宜是所賢詰悟未病凡人飲食無論四時常欲溫暖夏月伏陰
在內暖食尤宜不欲若飽飽則筋脈橫解腸辟為痔因而大飲則
氣暴逆養性之道不欲食後便臥及夜終日穩坐皆能凝結氣血
久則損壽食後常以手摩腹數百遍仰面呵氣數百口趨趨緩行
數百步謂之消食食後便臥令人患肺氣頭風中瘧病蓋葉衛不
通氣血凝滯故尔故食訖當行步躊躇有所脩為佳語曰流水不
腐戶樞不蠹以其動然也食飽不得速步走馬登高涉險氣滿而
激致傷臟腑不欲夜食脾好音聲聞聲即動而磨食日入之後萬
响都絕脾乃不磨食之即不易消不消即損胃損胃即不受穀氣

氣不受則多吐多吐則轉為反胃之疾矣食欲少而數不欲頤而
多常欲令飽中飢飢中飽為善尔食執物後不宜再食冷物食冷
物後不宜再食執物冷熱相激必患牙齒瓜果不時禽獸自死及
生鮓煎火之肉與夫多膩難消粉粥冷淘之物皆能生痰生瘡瘍
生癢癢並不宜食五味入口不欲偏多多則隨其臟腑各有所損
故鹹多傷心甘多傷腎辛多傷肝苦多傷肺酸多傷脾內經曰多
食鹹則脉凝澁而变色多食苦則皮稿毛拔多食辛則筋急而木
枯多食酸則肉皺而唇揭多食甘則骨肉痛而髮落偏之為害如
此故上者澹泊其次中和飲食之大節也酒飲少則益人過多則
損人氣暢而止可也飲少則能引滯氣導藥力潤肌膚益顏色運

茶衛穢惡過多而醉則肝浮橫諸脉衝激由之敗腎毀筋腐骨
消胃久之神散魄冥不能飲食獨與酒宜去死無日矣飽食之後
尤宜息之飲覺過多吐之為妙飲酒後不可飲冷水冷茶被酒飲
入腎中傳為冷毒多時必腰膝沉重膀胱冷痛水腫消渴瘵之
疾作矣酒後勿當風坐卧担肉操扇此時毛孔盡開風邪易入減
之令人四肢不遂不欲飢而食食不可過飽不欲渴而飲飲不可
過多食過多則結積飲過多則成癰癰故曰大渴不大飲大飲不
大食恐血氣失常卒然不救也荒年饑旱飽食即死可驗也嗟乎
善養生者養內不善養生者養外養內者安恬臟腑調順血脉以
一身之外流行中和百病不作養外者咨口腹之欲極滋味之美

惡飲食之藥雖肌腠充腴容色悅懌而酷烈之氣內融臟腑神
虛美安能保合太和以臻遐齡莊子曰人之可畏者衽席飲食之
間而不知為之成過也其此之謂乎

居高者壽

在傳曰土厚水深居之不疾淮南子曰堅土人剛弱土人肥垢土
人大沙土人細息土人美耗土人醜山氣多男澤氣多女風氣多
龍骨林氣多癰木氣多偏溫氣多腫石氣多多陰氣多癩暑氣多天
寒氣多壽谷氣多痺疔氣多狂野氣多仁陵氣多貧輕土人利重
土人逸清水音濁水音大湍水人輕遲水人重中土多聖壽間
五常正不篇曰天不足西北左寒而右涼地不滿東南右熱而左

溫其故何也岐伯曰東南方陽也其精降於下西北方陰也其精
奉於上是以地有高下氣有溫涼高者氣寒下者氣熱帝曰其天
壽何如岐伯曰陰精所奉其人壽陽精所降其人夭帝曰生州之
氣生化壽夭不同其故何也岐伯曰高則之理地勢使也崇高則
陰氣治之汗下則陽氣治之高者其氣壽下者其氣夭由是觀之
人之壽夭美惡由於水土之氣如此善養生者擇地而居此為至
要或曰古者巢居穴處而人多壽何也曰古人淳朴實於嗜慾此
實壽本况巢居則高迥而多寒穴則固密而無風溫之患豈不得
壽乎之居處當何如曰由水深土厚陰精所奉之說觀之居處高
濬於生乃宜曰生之所寓人有定區高山峻土惡乎能舉曰有山

阜則就山阜臨漫則起樓臺庶乎自斂陰氣而不為陽也其古之
仙人好樓居得非以是乎哉須然坐卧之處必雖固密若俾細隙
之風壽中人尤甚久之成半身不遂或角弓反張或言語蹇澀盡
身即中風鬼邪易入衆病摠集遂致夭其天年且是故窪下之地
不可處慎其温也踈滿之地不可處慎其風也久閉之室不可處
慎其土氣之惡也幽室之處不可處慎其陰風雨之毒也四者皆
能病人養生之士尤宜避之也

房中節度

天地氤氳萬物化醇男女媾精萬物化生此造化之源性命之根
本也故人之大欲亦莫切於此嗜而不知禁則侵剋年齡廢食精

魄聞然弗竟而元補其氣去矣豈不可哀惟知道之士務其去夫
不至杜絕雖美色在前不過悅目暢志而已決不肯恣其情慾以
伐性命之問朴子曰傷生者色慾之間乎抱朴子曰然長生
之要其在房中上士知之可以延年却病其次不以自伐下愚縱
欲損壽而是以古人於此恒恒有節度二十以前二日復二十以
後三日復三十以後十日復四十以後月復五十以後三月復六
十以後七月復又六十閉戶故時加樽節保惜真元以為一身之
王命不然須勤於吐納導引服餌之術而根本不固亦終無益內
經曰能知七損八益七者女子之血八者男子之精則血氣精氣二者可調不知
用此則早衰之節也故年四十而陰氣自半也起居衰矣年五十

身重目目不聰明矣年六十陰痿氣太衰九竅不利下虛上實涕
泣俱出矣故曰則強不知則者智者有餘自性而先行故有餘愚
者不足察行而後學故不足有餘則耳目聰明身軀輕強老者益
壯壯者益治蓋謂男精女血若能使之有餘則形氣不衰而壽
可保矣不然竅漏無度中乾以死非精離人人自離精也可不戒
哉養生之士忌其人者有九或年高太或唇薄鼻大或齒疎髮黃
或痼疾或情性不和或有苗強硬或聲雄或肉澁肢軀不膏或性
悍如忌皆能損人並不宜犯之忌其時者十有一醉酒飽食遠行
疲乏喜怒未定女人月潮衝冒寒暑疾患未平大小便訖新沐浴
後犯畢出行無情強為皆能使人神氣昏憤心力不足四軀虛羸

腎臟怯弱六情不均萬病乃作特宜慎之至於天地晦冥日月薄
蝕疾風甚雨雷震怒此陰陽大變六氣失時之常犯之不惟致
疾且衰汗神明倘成子女形必不周雖生而不育矣嗟乎悻陷之
情易縮而難斷不可以不智慧矣也佛書曰諸苦所因貪慾為本
貪慾不滅苦亦不滅苦不滅則生滅矣養生者愚可不以智慧哉

四時

凡人呼吸出入皆天地之氣故風寒者溫之暴戾偶一中人人不
勝夫則留而為病故隨時加攝便陰陽中度是謂先幾防於未病
春月陽氣閉藏於冬者漸發於外故宜發散以暢陽氣內經云春
三月此謂發陳天地俱生萬物以榮夜臥早起廣步於庭披髮緩

形以使至生生而勿殺予而勿奪賞而勿罰此春氣之應養生之道也逆之則傷肝夏為寒變故人當二月一來摘取東引桃枝并葉各一握水三升煎取二升以來早朝空心服之即吐却心膈痰飲宿熱則不為害春深稍宜和平將息綿衣晚脫不可令背寒寒即傷肺鼻寒咳嗽但查熱則去之查冷即加之加減俱要早起之時若於食後日中恐致感冒風寒春不可衣薄令人傷寒霍亂消渴頭痛春凍未泮衣欲下厚而上薄夏月人身陽氣發引伏陰在內是人脫精神之時特忌下利以泄陰氣內經云夏三月此謂蕃秀天地氣交萬物華實夜卧早起無厭於日使志無怒使英華成秀使氣得泄若所愛在外此夏氣之應養生之道也逆之則心秋

為癆瘵故人常宜晏居靜坐節嗜慾調和心志此時心王其寒精化為水至秋乃凝尤須保養以固陰氣常食熱物使眼中溫暖生瓜果茄冰水冷淘粉粥蜂蜜尤不可食食多秋時必患痢瘧勿以冷水沐浴洗手面淋皆使人得虛熱眼暗筋脈逆霍亂轉筋陰黃之疾勿當風卧勿睡中使人揮扇汗毛毛孔開展風邪易入犯之使人患風痺不仁手足不遂言語蹇澁之疾年壯雖不即為害亦種病根氣衰之人如桴鼓應聲矣醉中尤宜忌之秋月當時陽氣收斂不為吐及發汗犯之令人截瘕消燂內經云秋三月此謂容平天氣以急地氣以明早卧早起與雞俱興使志安寧以緩秋形收斂神氣使秋氣平無外其志使肺氣清此秋氣之應養生之

道也逆之則傷肺冬為強泄若能知夏時多食冷物及生瓜果稍多即宜以童子小便二升并大腹楸柳五顆細切煎取八合下生姜汁一合和臘雪三分蚤為空心分為二服瀉二三次夏月所食冷物及膀胱宿水悉為驅逐而出即不為患此藥是乘氣湯雖老年之人亦宜服之瀉後兩三日以薤白粥加羊腎空心服之服補藥及月天地閉塞血氣藏伏陽在內心膈心熱但忌發汗以泄陽氣內經曰冬三月謂之閉藏冰水地所無復平陽早卧晚起必待日光使志若伏若隱若有私意若已有得去寒就溫無泄皮膚使氣亟奪此冬氣之應養藏之道也逆之則傷腎春為痿厥故人當時服浸酒之藥以迎陽氣雖然亦不可過愛綿衣當脫着使漸

漸加厚雖大寒不得向火烘灸損人目精且手足能引火氣入心使人心臆燥挑小衣亦不宜太炙極煖冬月天寒陽氣在內已自鬱熱若更加之灸心重喪近大醉酒即陽氣太甚若遇春寒閉塞之久不即發散至春夏之交陰氣既入不能攝陽氣必致有時行熱疾甚者狂走妄語切宜忌之故寒熱適中此為至要凡冬不欲極溫夏不欲極涼不欲卧星下不欲眼中操扇大寒大熱大風大雨皆不欲冒之秋冬溫足凍腦春夏腦足俱凍故曰天有四時五行以生寒暑燥濕風人有五臟五氣以生喜怒悲憂恐故喜怒傷氣寒暑傷形暴怒傷陰暴喜傷陽喜怒不節寒暑過度生乃不固此之謂也

夫養生者卧起有四時早晚飲食有至和之常制利關節有導引之方流行榮衛有吐納之術忍喜怒以養陰陽之氣節嗜慾以固真元之精保形延命可謂備矣使禁忌之理知有未周雖云小節之常亦有大道之要故食有侵性不可不慎者古語云一日之忌暮無飽食一月之忌暮無大醉一歲之忌暮無遠行終身之忌暮常謹氣蓋謂暮乃偃息之時人若飽食則腹中壅虛之地少而氣之居內以養形者真癯疲雍滯之患作矣故暮當忌飽食謂之一日蓋日日慎之也酒毒酷悍飲之太醉則毒氣必壞正氣况暮解而臥氣溢形止腸外由之腐爛經絡以之措解一時不覓欠及成

疾須少壯之人不可使一月之內有此一醉也况中年以往之乎暮而遠行不惟有外觸之虞山川嵐霧之氣冒之亦能損人真氣故皆宜忌之以上三者不行則真氣常保無失是終身能獲真氣矣又久視傷血久卧傷氣久立傷骨久行傷筋久坐傷內大抵人之形氣時動時靜其機運而不滯久於動靜未免有傷也睡不厭跋竟不厭舒踏者曲膝踞股以左右肋側卧脩養家所謂獅子眠是也如此則氣海深滿丹田常煖腎水易生益人弘多舒躰而卧則氣直而寡畜神散而不潛故卧惟竟時可舒躰耳凡人竟大小便即行勿忍之忍小便則膝冷成痺忍大便則成氣痔小便勿努努則令人兩膝冷痛大便勿努努則令人腰痛目昏氣逆急故

也並宜任其自然凡人大勞則力乏絕大飢則臟腑脈絡有竭大飽則腠理氣溢大渴則經脈澀亂大醉則精神散亂大熱則陰氣解脫大寒則血脉凝結並能致疾凡心有愛不用深愛凡心有憎不用深憎凡喜至而心不蕩凡怒過而情不留並能養神益壽學道之功至此乃至人對景忘情之妙聖人養心定性之學脩養之術不之以盡之凡夜非調氣之時常習閉口而睡為佳口開則失真氣且邪從口入便牙齒為出入之氣所觸後必病齒凡睡而張口者牙齒無不早落可以驗之濕衣及汗衣且不可久着能傷人心肺之系及發瘡瘍十步直墻下勿得順卧風峻利能令人發頭及軀重凡大汗及新浴出勿赤軀勿即脫衣當風風入腠理則成

半身不遂夜卧當耳處勿令有孔隙令人風吹耳聾頭項亦如之夜卧勿覆其頭得長壽以常有天地之清氣入腹中也古之善攝生者居常少慮必嗜欲寧喜怒宜憂樂澹好惡世之美麗貴重物事卒不足以入其心由是志意舒暢形軀安和血氣順利度百歲而後至矣寇氏曰人之未聞道者放逸其心迷於生樂以精神狗智巧以憂畏狗得失以勞苦狗禮節以身世狗財利四狗不置心為之疾矣極力勞形躁暴氣逆當風從酒食視心鹹肝為之病矣飲食生冷溫涼失度久坐久卧太飽太飢脾為之疾矣吐過常辯事陪答冒犯寒暄恣食鹹苦肺為之病矣久坐濕地強力入房縱慾勞形三田漏溢腎為之病矣五病既作故未老而壽未

而病病至則重重則必斃嗚呼是皆弗思妄行而自取之也衛生之士能慎此五者可以終身無苦矣經曰不治已病治未病其此之謂歟

服餌

服日月

太上玄真訣服日月法東卿司命君曰先師王君昔見授太上明堂玄真上經清齋休粮存日月在口中晝存日夜存月令大如環日赤色有紫光九芒月黃色有白光十芒存咽服光芒之液常密行之無數若不脩存時日月住面明堂中日居左月居右二景與日童氣合通也此道所以攝運生精理鬼神六丁奉侍天兵衛護

此上真道也大都口訣止如此

服日月之精華者欲得常食竹筍者日華之胎也一名大明又欲常食鳥脯者月胎之羽鳥也一名月暨欲服日月當食此物氣感運之大虛真人曰鴻者羽族之總名也其鶴鳳鸕皆曰鴻暨也

服日月氣

服日氣法以平日採日華以夜半存之去面前九寸令萬景泥丸下及五臟洞徹一形引氣入口光色蔚明良久乃畢則常得長生矣

又法夜半生氣時若雞鳴時正卧閉目存左目中出日右目中出月並徑九寸在兩耳之上兩耳之上名為六合鼻竅也令日月使

照一身內微泥丸下照五臟腸胃之中皆覺見了洞徹內分令一
身與日月光合良久畢叩齒九通咽液九過乃微祝曰大山玄一
九皇吐精三五七遍洞觀幽冥日月垂光下徹神庭使照六口太
乙黃靈帝君命簡金書不傾五老奉符天地同試使我不死以致
真靈却過萬邪禍害滅中上朝天皇返老還嬰太上有制百神
聽畢乃開明為日月練根三元技魂以制御用神符諸鬼氣之來
侵使長生不死多存之矣

又法又存左目為日右目為月共合神夜之中却上入于明堂死
生黃英之躰下流口中九咽以補太乙常以生氣時存之畢微祝
曰日月上精黃水月華太乙來飲神光高愛使我長生天地同在

五日以行之口中舌上為神處存日月既畢因動舌竟有黃泉如
紫金色從舌上出流却入明堂為黃英之醴也存思之時常閉目
施念

服日精

吞日精者用日出卯時坐西面看東想日如車輪形象而吞之七
十二口亦如河車物起昂頭般運入項後為枕枕之如小乘人月
圓光也每日吞之七十二口畢方吞月華龍馬奔奔

服月華

吞月華者須是過上弦八日晚後背日向月坐想月華入於
十一嚙至二十三日下弦即罷之後月八日依前法吞

古今圖書集成
醫部全錄卷之二百
三十一
大丹

喻月精九月初出時月中時日入時向月正氣聚一八通

月精八嚙之令陰氣長歸人喻之陰精盡成子道通吸月

人至四十九已上還生子斷續者即有子久行不已即成仙矣

服五星

存五星當按八素以五星為始存以生氣時若不主星先出者故
宜不先存五星也至於視星入室任意唯以動感為上耳亦不必
須都見星然後速通也視之蓋審耳清靈君若存想要法當覓目
觀五星於方面並乘芒而下行俄然後依五星而存青星復吞嚙
一芒畢又當鎮星又存鎮星良久棊五星各一芒使俱入口而嚙

之如鉛生星過數也

服三氣

范幼神恒服三氣三氣之法存青氣白氣赤氣各如綿從東方日
下未八口中搥之九十過自飽便止為之十年身中自有三色氣
遂得神仙此高元君太素內景法曰巨為之臨日施行視日益佳
服木芝

木芝者松柏脂淪入地千歲化為茯苓萬歲其上生小木名曰木

威喜之夜視有光持之甚滑燒之不燃帶之辟兵以帶雞

他雞十二頭共籠之去之十二步射十二箭他雞皆傷帶木芝

絡不傷也從生門上採之於六甲陰乾之百日未服方寸日三

服盡一枚則三千歲

服松子

神仙館松實丹七月取松實過時即落難將去木皮搗碎
如雞子大日三服如服及百日身輕三百日日行五百里絕穀久
服昇仙渴即飲水亦可以鍊了松脂同服之

七月七日採松子過時即落不得治服方寸匕日三四服一云服
三合百日身輕三百日日行五百里絕穀服昇仙渴飲水亦可和
脂服之若丸如梧桐子大服十九

服松脂

松脂以真定者為良細布袋或以清水百沸湯煮淨水面者以新

篋籬掠取投新水中久煮不出者皆葉不用八生白茯苓末不製
但刮去皮搗羅為細末拌勻每服三錢七着口中用少熱水攪
漱更以脂點如當法指牙指鼻用少熱水嚥之仍灌漱如常法大
能牢牙駐顏烏髮也

百鍊松脂下篩以蜜和內桶中勿令通風日服如搏碁一枚搏碁
長二寸方一寸日三服漸漸月別服一斤不飢延年亦可醇酒

白蜜如飴日服一二兩至半斤凡取松脂老松皮自有聚脂者最

第一其根下有傷折處不見日月得之名曰陰脂亦良惟

行五百里大松皆三四十圍乃多脂又法五月刻大松陽面伐
下二十四株株可得半升亦者老節根處者有脂得用仙

以三月入衡山之陰取不見日月松脂鍊而餌之即不多

服之百日耐寒暑二百日五臟益補服之五年即見西王母山徑

又云諸石所生三百六十五山其可食者滿谷陰懷土中

其谷正後衡山嶺直東四百八十里當橫捷正在橫嶺東北行過

其南入谷五十里窳穴有石城白鶴其方有大石四十餘丈秋

白松松下二丈有小穴東入山有丹石砂可食其南方陰中有大

松大三十餘圍有三十餘株不見日月皆可取服之

服松脂法欲絕穀服三四飽腹更服取飽而止可至一斤不絕穀

者服食一兩常先食須藥力及乃餘食錯者即食不安而吐也久

服延年百病除

