

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

2

T7912/8274



新刻養生導引法全

明錢唐胡文煥德父



中風門

一法正倚壁不息行氣從頭至足止愈疽疔大風  
偏枯諸風痺

一法仰兩足指五息止引腰背痺偏枯令人耳聞  
聲常行眼耳諸根無有罣礙

一法以背正倚展兩足及指瞑心從頭上引氣想  
以達足之十趾及足掌心可三七引候掌心似  
受氣止蓋謂上引泥丸下達湧泉是也



一法正柱倚壁不息行氣從口趣令氣至頭始止  
治疽痺大風偏枯

一法一足踰地足不動一足向側相轉身欹勢并  
手盡急迴左右迭二七去脊風冷偏枯不通潤  
一法手前後逆互拓極勢三七手掌向下頭低面  
心氣向下至湧泉倉門却努一時取勢散氣放  
縱身氣平頭動髀前後欹側柔轉二七去髀并  
冷血筋急漸漸如消

一法兩手抱左膝生腰鼻納氣七息展右足除難  
屈伸拜起脛中痛萎

一法兩手抱右膝着膺除下重難屈伸

一法踞坐伸右脚兩手抱左膝頭生腰以鼻納氣  
自極七息展大足著外除難屈伸拜起脛中疼  
痺

一法立身上下正直一手上拓仰手如似推物勢  
一手向下如捺物極勢上下來去換易四七去  
髀并內冷血內風兩髀兩腋筋脉攣急

一法踞伸左脚兩手抱右膝生腰以鼻納氣自極  
七息展左足著外除難屈伸拜起脛中疼

一法偃卧合兩膝布兩足生腰口納氣振腹七息



憬前瞿部又引為穡未見有作慮字者

文選安陸王碑注引韓詩作穡

門部春秋傳曰闕門而與之言

翟云莊三十三年闕而以夫人言闕字句變為闕門失其旨矣

案魯語闕門與之言蓋誤涉彼文

土部禮天子赤墀

案漢書梅福傳亦引此文當是逸禮

衛大夫貞子名埜

案衛臣無名埜之人而諡貞子者惟北宮喜豈喜與埜音近當時有別稱歟

虞書曰塉淫于家

案古文册作塉閻百詩謂如楚王戊為薄太后服私姦服舍之事當是丹朱居母散宜氏喪也

在疊各用以為韻不應有別本作梁小雅鴛鴦在梁曹風維

鷓在梁又不應引于鷺字之下梁字必誤

周禮曰孤服鷩冕

案春官司服侯伯之服自鷩冕以下如公之服孤之服自希冕以下如子男之服則孤當作公

木部書曰竹箭如櫓

翟云今書未見玉篇述說文全案櫓與箭全音祭酒蓋云讀若竹箭而誤憶禮記為書耳

春秋傳曰楛而書之

案周禮職幣典婦功泉府皆有書楛之文非春秋傳也

心部唐書曰五品不慈

翟云舜典五品不遜古文作慈案漢張純陳寵稱舜典皆云唐堯之典此言唐書猶伏生大傳

之題唐傳也蓋今舜典乃古堯典不分為二

詩曰憬彼淮夷

案魯頌泮水釋文曰憬說文作慮此依經為



陰壯勢疼痛兩脛不隨

一法治四肢疼痛悶及不隨腹內積氣牀席必須平  
穩正身仰卧緩解衣帶枕高三寸握固者以兩  
手各自以四指把手拇指舒臂令去身各五寸  
兩脚豎指相去五寸安心定意調和氣息莫思  
餘事專意念氣徐徐漱醴泉者以舌舐畧唇口  
牙齒然後咽唾徐徐以口吐氣鼻引氣入喉須  
微微緩作不可卒急強作待好調和引氣勿令  
自聞出入之聲每引氣心心念送之從脚趾頭  
使氣出引氣五息六息一出之為一息一息數

至十息漸漸增益得至百息二百息病即除愈  
不用食生菜及魚肥肉大飽食後喜怒憂恚悉  
不得輒行氣惟須向曉清靜時行氣大佳能愈  
萬病

一法展兩足上除不仁脛寒之疾也

風痺門

一曰以右踵拘左足拇趾除風痺二曰以左踵拘  
右足拇趾除厥痺三曰兩手更引足趺置膝上  
除體痺

一法偃卧合兩膝頭翻兩足生腰坐口納氣脹腹



自極七息除痺痛熱痛兩脛不隨

一法踞坐生腰以兩手引兩踵以鼻納氣自極七息布兩膝頭除痺嘔引兩手

一法偃卧端展兩手足臂以鼻納氣自極七息搖足三十而止除胸足寒周身痺厥逆

一法正倚壁不息行氣從頭至足止愈大風偏枯諸痺

一法左右手夾據地以仰引腰五息止去痿痺利九竅

一法仰兩足指引五息止腰背痺枯令人耳聞聲

久行眼耳諸根無有壅礙

一法踞伸右脚兩手抱左膝頭生腰以鼻納氣自極七息除難屈伸拜起脛中疼痛痺

一法左右拱兩臂不息九通治臂足痛勞倦風痺不隨

一法凡人常覺脊佝強而悶仰面努轉并向上頭左右兩向按之左右三七一住待血行氣動定

然始更用初緩後急不得先急後緩若無病人常欲得旦起午時日沒三辰如用辰別二七除

寒熱病脊腰頸項痛風痺兩膝頸頭以鼻納氣



以斷害泗淵例知之也行父恐不辨此

成十六年沙隨之會晉侯不見公公羊以爲公幼妄也成公之母穆姜以宣元年來歸至成公卽位之初已十九年則公卽位時應年十六七又加十六年則此時成公年三十餘矣尚得謂之幼乎成之二年公之子公衡爲質於楚卽公衡之年當亦不幼而況成公哉

春秋襄六年莒人滅鄆公穀二氏謂鄆以莒公子異姓爲後故書滅異姓爲後古今全禁犯此禁者實自鄆始嗣是無代無之不可勝舉最可怪者三國吳朱然實乃朱治之姊子本姓施初治未有子然年十三啟孫策乞爲嗣後治卒然行喪竟乞復本姓權不許不知何以不許也

襄十八年班馬之聲爾雅釋言注引作般馬蓋師遁馬還而樂

文十三年繞朝贈士會以策服虔以爲策書杜預以爲馬搥前人多依杜注如李善文賦注繞朝贈士會馬策李太白詩臨行將贈繞朝鞭黃山谷詩折柳當馬策願卷囊書當贈鞭惟文心雕龍書記篇云繞朝贈士會以策子家與趙宣以書巫臣之遺子反子產之諫范宣詳觀四書辭若對面用服虔說僅見此條

文十六年有蛇自泉宮出入于國如先君之數杜注伯禽至僖公十七君杜不數伯御也其實當數伯御作十八君文公在位十八年時公有疾先示兆而公母聲姜適後三月而薨遂以爲姜薨之象劉向亦仍其說見漢書五行志夫蛇果爲姜出何必如先君之數乎如先君數者告公十八年而終也

不封莒太子僕左傳以爲季文子國語以爲里革似當依國語



自極七息除腰痺背痛口内生瘡牙齒風頭眩  
盡除

心腹痛門

一法偃卧展兩脛兩手仰足指以鼻納氣自極七  
息除腹中弦急切痛

一法偃卧口納氣鼻出之除裏急飽咽氣數十令  
溫中寒乾吐嘔腹痛口納氣七十所大振腹咽  
氣數十兩手相摩令熱以摩腹令氣下

一法偃卧仰兩足兩手鼻納氣七息除腹中弦切  
痛

霍亂門

一轉筋不住男子以手挽其陰女子以手捧乳近  
兩邊

一法偃卧展兩脛兩手外踵者相向亦鼻納氣自  
極七息除兩膝寒脛骨疼轉筋

一法覆卧傍視立兩踵生腰鼻納氣去轉筋  
嘔吐門

一法正坐兩手向後捉腕反拓席盡勢使腹絃絃  
上下七左右換手亦然除腹肚冷氣宿氣積胃  
口冷食飲進退吐逆



此賢牖世之心可謂苦矣野客叢書曰寢者寢室晝當居外夜當居內宰我晝居內未必畱意於學故夫子譏之若如此解則當云晝居寢不得曰晝寢

互鄉難與言童子見皇邢二氏俱引琳公云此八字通為一句言此鄉有一童子難與言耳非一鄉皆專惡也此解似勝鄭注十室之邑必有忠信豈有一鄉之人皆難與言者

王伯厚引王無咎謂互鄉在亳州鹿邑縣閻百詩四書釋地續以為未足憑案寰宇記引劉芳徐州記云合鄉即古互鄉孔子所謂難與言者攷漢志合鄉縣屬東海顧氏方輿紀要曰合鄉城在嶧縣西北古之互鄉也寰宇記又謂互鄉在陳州項城縣北一里恐非

舜五臣中臯益異族以為父子者妄也

辨見史記志疑

後漢書馮衍顯

以三歸澤及子孫今欲為夫子三歸澤及子孫豈不可哉韓子外儲左下及難二管仲相齊曰臣貴矣然而臣貧桓公曰使子有三歸之家據此則晴江以為地名審矣史記公孫弘曰管仲相齊有三歸侈擬於君亦是言其侈富

宰予晝寢資暇錄謂梁武帝讀為寢室之寢晝作胡卦反言其繪畫寢室此說不知何出齊東野語云嘗見侯白隋人所注論

語謂晝當作畫李習之筆解亦以為晝寢

筆解有韓退之評語蓋李所作而韓

評之以為韓作者非也張籍弔退之詩論語未迄注于蹟今微茫則非韓作明矣

許周生云南史何

尚之傳顏延之以酒醉詣焉尚之望見便陽眠延之發簾熟視曰朽木難雕是六朝舊本皆作晝寢無疑皇疏引珊琳公云宰予見時後學之徒將有懈廢之心故假晝寢以發夫子切磋之教范甯亦云託夫弊跡以為發起蓋與論短喪全意



一法偃卧展脛兩手左踞兩足踵以鼻納氣自極七息除腰中病食苦嘔

一法坐直舒兩脚以兩手腕兩足自極十二通愈腸胃不能受食吐逆以兩手直叉兩脚底兩脚痛舒以頭枕膝上自極十二通愈腸胃不能受食吐逆

氣門

一法兩手向後合手拓腰向上急勢振搖臂肘來去七始得手不移直向上向下盡勢來去二七去脊心肺氣壅悶

一法兩足兩指相向五息止引心肺去厥逆上氣極用力令兩足相向意止引肺中氣出病人行肺內外展轉屈伸隨無有違逆

痰飲門

一法左右側卧不息十通治痰飲不消右有飲病右側卧左有飲病左側卧又有不消氣排之左右各十有二息治痰飲也

癆瘵門

一法以兩手着頭上相叉長氣即吐之坐地緩舒兩脚以兩手外抱膝中疾低頭入兩膝間兩手



則康成曾注此經而成于後人之手荀范之說不可盡非公  
羊昭十五年疏引鄭稱孝經注當別一人或謂卽康成裔孫  
恐不然許周生云南史陸澄傳載澄與王儉書云世有一孝  
經題爲鄭玄注觀其用辭不與注書相類案玄自序所注衆  
書亦無孝經儉答曰鄭注虛實前代不嫌意謂可安仍舊立  
置據此則鄭注孝經晉宋皆無異說疑之者自陸澄始至唐  
劉子玄乃暢言之稱官侍中常爲魏明帝傅見續漢書與服志注及魏志文帝紀注  
論語三歸注疏及史記禮書漢書地理志戰國東周策竝以爲  
三姓女朱子從說苑善說以爲臺名翟晴江教授云以管氏  
本書證之三歸特一地名讀輕重篇自見蓋其地以歸三不  
歸而名之也本公家地桓公賜以爲采邑耳案晏子春秋雜  
下篇晏子相景公老辭邑公曰先君桓公有管仲身老賞之

比以來未之失也直稱先祖之名恐是作傳者失檢後漢書  
馮衍顯志賦憤馮亭之不遂兮惜去疾之遭惑呼名不諱可  
乎

左國記事多異文體亦殊傳玄謂國語非正明作甚是

見哀十  
三疏困

學紀聞六引  
劉炫說全

卽如漢藝文志有公羊外傳五十篇穀梁外傳

二十篇竝佚不傳豈出二子之手乎

孝經疏辨康成未嘗注孝經其驗有十二以荀景及范蔚宗言  
鄭注孝經爲非攷御覽四十二寰宇記廿三卷沂州費縣有  
南城山後漢書鄭玄漢末遭黃巾之難客於徐州今孝經序  
鄭氏所作其序云僕避難于南城山棲遲巖石之下念昔先  
人餘暇述夫子之志而注孝經蓋康成裔孫所作也今西上  
可二里許有石室焉周迴五丈俗云是康成裔孫注孝經處



交叉頭上十三通愈三尸也

一法叩齒二七過取咽氣二七如三百通乃止為之二十日邪氣悉去六十日小病愈百日大病除除蟲伏尸皆去面體光澤也

脇痛門

一法卒左脇痛念肝為青龍左目中魂神將五營兵千乘萬騎從甲寅直符吏入左脇下取病去

一法右脇痛念肺為白帝右目中魂神將五營兵千乘萬騎甲申直符吏入右脇下取病去脇側卧伸臂直脚以鼻納氣以口出之除脇皮膚痛

七息止

一法端坐生腰右顧視月口納氣咽之三十除左

脇痛開目

一法手交項上相握自極治脇下痛坐地交兩手著不周遍握當挽久行實身如金剛令息調長如風雲如雷

腰痛門

一法一手向上極勢手掌四方轉回一手向下努之合手掌努指側身欹形轉身向似看手掌向上心氣向下散適知氣下緣上始極勢左右上



下四七亦然去髀并肋腰脊疼悶

一法平跪長伸兩手拓席向前待腰脊須轉遍身骨解氣散長引腰極勢然始却跪便急如似脊肉冷氣出許令臂搏痛痛欲似悶痛還坐來去二七去五臟不和背痛悶

一法凡人常須覺脊強不問時節縮咽轉內似迴搏內似面努搏并向上也頭左右兩句按之左右三七一住待血行氣動定然始更用初緩後急若無病人常欲得旦起午時日没三辰如用辰別三七除寒熱脊腰脛痛

脚氣門

一坐兩足長舒自縱身納氣向下使心內柔和適散然後屈一足安膝下努長舒一足仰取指向上便急仰眠頭不至席兩手急努向前頭向上努挽一時各各取勢來去二七遞互亦然去腰疼腰髀冷血冷風痺日日漸損

一法覆卧傍視內踵生腰以鼻納氣自極七息除脚中弦痛轉筋脚酸疼脚痺弱

一法舒兩足坐散氣向湧泉可三通氣徹倒始收右足屈捲將兩手急捉脚湧泉挽足踏手挽一



穀梁合經論南宋時浦江鄭綺所撰竹垞經義考云已佚余嘗於吳興書船見之凡十二卷索價頗高其時以未辨真偽且鈔手甚惡遂舍去至今以為恨

國語穆王征犬戎得白狼白鹿山海西山經孟山多白狼白虎郭注引外傳作虎謂虎名魑魍疑今本鹿字譌

魯語臧文仲如齊告糴曰大懼殄周公大公之命祀又曰其周公大公及百辟神祇實永饗而賴之豈魯兼祀大公乎注家皆不甚明晰

晉語趙衰曰城濮之役先且居之佐軍也善案左傳戰城濮時卻縠佐中軍狐偃佐上軍胥臣佐下軍先且居何從廁身其間亦不應與其父全時為卿也

楚語鬬辛謂其弟懷曰吾先人以善事君成名於諸侯自鬬伯

古書从彳从辵之字往往相通則迥即徇也左傳帶其斷以徇于軍即出表之意許周生云何解即暗用禮記不為魁之義耳

穀梁僖三十三年傳匹馬倚輪無反者倚讀若奇偶之奇與公羊隻輪全方言云倚踦奇也自關而西秦晉之間凡全物而體不具謂之倚荀子脩身篇倚魁之行莊子天下篇南方有倚人漢書五行志作觥釋文先音居宜切者是

宣二年傳靈公朝諸大夫而暴彈之范氏解作殘暴似未允嚴九能云廣雅釋詁暴猝也暴彈乘其不備而猝然彈之也曲

禮曰已孤暴貴五代史記安重榮傳起於軍卒暴至富貴大戴禮保傳曰秦無道之暴盧注暴卒疾也荀子富國篇暴暴如止山楊注卒起之貌呂覽察今篇高注卒也史記項羽紀贊何興之暴也竝全斯義



養生道引法全  
時取勢手足用力逆氣向下三七不失氣數尋  
去腎內冷氣膝冷脚疼也

一法一足屈之足指仰使急一足安膝頭心散心  
兩足跟出氣向下一手拓膝頭向下急捺一手  
向後拓席一時極勢左右亦然二七去膝髀疼  
急

一法一足踏地一足向後將足解谿安端上急努  
兩手偏相向後側身如轉極勢二七左右亦然  
去足疼痛痺急腰痛也

積聚門

一法以左足踐右足上除心下積聚

一法端坐生腰回目仰頭徐以口納氣因而咽之  
三十過而止開目除心下積聚

一法左脇側卧伸臂直脚以口納氣鼻吐之週而  
復始除積聚心下不快

一法以左手按右脇舉右手極形除積及老血

一法閉口微息坐向王氣張鼻取氣逼置臍下小  
口微出十二通氣以除結聚低頭不息十二通  
以消飲食令身輕強行之冬月令人不寒

一法端坐生腰直上展兩臂仰兩手掌以鼻納氣



侯畧分界也疑是左傳逸文朱氏經義考逸經一門只載通  
典博士徐禪議一條

何邵公言孔子使子夏等十四人求周史記得百二十國寶書  
以作春秋今經止有六十國不可爲法者皆棄而不錄也此  
說甚僻卽以公羊證之莊七年傳不修春秋曰雨星不及地  
尺而復君子修之曰實星如雨不修春秋謂未修之魯春秋  
也則孔子之據魯史而作明矣有何百二十國寶書乎

公羊桓五年疏說縣輿致仕云日在縣輿一日之暮八年七十  
亦一世之暮而致其政事于君故曰縣輿致仕也亦有作車  
者案漢書韋孟詩天子我恤矜我髮齒懸車之義以洎小臣  
蓋今此解然漢以來人臣致仕則賜安車駟馬故薛廣德縣  
其安車傳子孫以爲榮乃別一故事不可牽引作致仕縣車

年疑亦兩人而高澹人春秋傳姓氏考以爲一人未知何據

魏樂詳從謝該問左傳疑義撰樂氏問七十二事杜畿爲河東

太守署詳文學祭酒使教後進畿第三子寬字務叔有春秋

左氏傳解元凱之學蓋有自來其序中未嘗一及又元凱注

左多本服氏乃序中歷稱劉賈許穎獨不及服何也小顏注

漢書其序例無一語及顏游秦顏昭甫顏幼輿並見真卿文忠集亦

可異許周生云西晉時治左傳者皆宗服氏故有寧道周孔

誤諱言鄭服非之語元凱序中云歷舉劉賈許穎之違若并

及服氏則學者必羣起而爭又將如王子邕之疲於酬對矣

其時服義盛行政如今之胡傳若謂元凱意存掠美萬無是

理近王光祿鳳階至以攘竊詆之抑何不諒古人之甚也

文選劉淵林吳都賦注引左傳曰天子經畧土地定城國制諸



閉之自極七息名曰蜀王喬除脇下積聚

一法向晨去枕正偃卧伸臂脛瞑目閉口不息極張腹兩足再息頃間吸腹仰兩足倍拳欲自微息定復為春三夏五秋七冬九蕩滌五臟津潤六腑所病皆愈復有疾積聚者張吸其腹熱乃止癥瘕散破即愈矣

脾胃門

一脾胃氣不和不能飲食歎身兩手一向偏側急努身舒頭共手競扞相牽漸漸一時盡勢氣共力皆和來去左右亦然各三七項前後兩角緩

舒手如是似向外扞放縱身心搖二七逆互亦然去太倉不和臂要虛悶也

補益門

一常以子後午前解髮東向握固不息一通舉手左右導引手掩兩耳令髮黑不白卧引為三以手指插項邊脉三通令人目明東向坐不息五通以兩手中指點口中唾之二七相摩拭目令人目明東向坐不息三通以手捻鼻兩孔治鼻宿息肉愈東向坐不息四通啄齒無通數伏前側卧不息六通愈耳聾目眩還卧不息七通愈



許從昭王死先自殺則安得惠王之母乎

周分魯公以夏后氏之璜此有一無二之寶也乃哀十四年傳衛公文氏求向魋夏后氏之璜豈流傳不止一璜耶

屬鏤之劍鏤字釋文音力俱力侯二反是二音皆可讀也荀子成相作獨鹿蓋聲之轉

哀十一年仲尼謂孔文子云胡篋之事則嘗學之矣甲兵之事未之聞也與對衛靈公語全而其時前後各異當是兩事

左傳一國之人前後全姓名者昭十二年周殺甘悼公之黨陰忌而廿六年又云陰忌奔莒以叛成十八晉右行賈辛昭廿

二又有賈辛宣十二楚屈蕩襄廿五又有屈蕩莊六年衛甯跪哀四年又有甯跪隱五年鄭洩駕僖三十又有洩駕蓋皆

兩人也至晉之梁引一見桓三年一見僖卅三相距八十三

經江水注江夏有舉洲舉口庾仲雍江記作莒酈氏非之以為得其音而忘其字欠考

定九年衣貍製注裘也哀廿七成子衣製注雨衣也二注異解孔疏皆訓作裘蓋製是裁造之意元無定訓言貍故以為裘

言雨故以為雨衣若如孔疏則成子救鄭在八月前豈衣裘時乎與周禮司裘疏言夏至祀地服大裘全謬

定九年如驂之斬釋文曰或作如驂之有斬非而詩小戎釋文及說文繫傳引左氏云如驂之有斬

哀六年楚昭王卒逆越女之子章立之杜云越女昭王妾章惠王十六年圍公陽穴宮負王如昭夫人之宮杜云昭夫人王

母越女杜兩注皆本服虔見史楚世家集解後注誤也昭夫人乃惠王適母越女是妾不得稱夫人又列女傳謂越妙句踐之女



胸中痛欬抱兩膝自企於地不息八通愈胸以  
上至頭頸耳目咽鼻邪熱去枕握固不息自企  
於地不息九通東首令人氣上下通微鼻內氣  
愈羸不能從陰陽法大陰勿行之

一蝦蟇行氣法正坐自動搖兩臂不息十二通愈  
勞大佳左右側卧不息十二通治痰飲不消右  
有飲病右側卧左有飲病左側卧有不消氣排  
之日初出日中日入此三時向日正立不息九  
通仰頭吸日精光九咽之益精百倍

一入火垂兩臂不息即不傷火法向南方蹲踞以

兩手從屈膝中入掌足五指令內曲利腰尻完  
治淋遺溺愈箕踞交兩脚手內並腳中又又兩  
手極引之愈寤寐精氣不泄兩手交叉頤下自  
極利肺氣治暴氣欬舉兩腳夾兩頰邊兩手據  
地服療宿壅舉右手展左手坐右腳上掩左腳  
愈尻完痛舉手交頸上相握自極治脇下痛舒  
左手右手在下握左手拇指自極舒右手左手  
在下握右手拇指自極皆治骨節酸疼掩兩腳  
兩手指著足五指上愈腰折不能低仰若血久  
瘀為之即愈豎足五指愈腰脊痛不能反顧視



文帝詩芥羽忽猜儔褚玠詩芥羽雜塵生此數詩皆用賈服之義芥羽之法詳載周去非嶺外代荅其說云養雞者割截冠綏使敵無所施其觜其芥肩也末芥子糝于雞之肩腋兩雞半鬪而倦盤旋伺便互刺頭腋翻身相啄以有芥子能眯敵雞之目故用之據此則賈服之義乃鬪雞之常法正義申鄭而抑賈殊不然也介芥古通王氏學林謂司馬遷改介為芥杜預循其誤妄已

昭廿八年叔向母言羿滅后夔子伯封案夔典樂唐虞何以其子當夏太康之世殊為可疑昔人曾言九官之夔非取豔妻之后夔金仁山謂傳載伯封事是誣也路史稱禹命伯封及昭明作衍歷歲紀甲寅雖未可為據然亦不應有封豕之目定四年柏舉之戰左穀作舉公羊作莒蓋古以音全通借故水

過衛謂之輒夫繫為靈公兄輒為靈公孫不應全名而又因公孟之足不良遂附會為說左昭七年傳孟繫之足不良以輒名者如衛出公輒鄭公孫輒豈皆弱足乎說文耳部聃字注云耳垂也春秋傳秦公子輒者其耳下垂故以為名此又一說繫傳本作秦公子聃聃者其耳下垂蓋引鄭公孫輒字子耳而誤者楚費無極譖卻宛事吳越春秋所載較左氏為詳可補傳之畧然以為平王具酒似誤子常殺宛在魯昭廿七年平王已卒矣韓子內儲說下云飲令尹酒

昭廿五年介雞賈解芥子淮南人閒注全杜從鄭眾云甲也呂子察微注全當是高許兩注之異孔疏從鄭嚴九能曰史記作芥雞羽服注與賈許合案應瑒鬪雞詩芥粉張金距庾信詩芥粉搯春場王褒詩猜羣芥粉生劉孝威雞鳴篇翅中含芥粉梁簡



者以右手從頭上來下又挽下手愈頸不能反  
顧視坐地掩左手以右手指肩挽之愈傾側膝  
腰及小便不通東向坐向日左手揖目舉身望  
北斗心服月氣始得衆惡不入理頭仰苦難牽  
右手反折各左右自極張弓兼補五臟不足氣  
則至抱兩膝著胸自極此常令丹田氣還補腦  
坐地直兩脚以手捻脚脛以頭至地調脊諸椎  
利髮根令長美坐地交叉兩脚以兩手從曲脚  
中入低頭又項上治久寒不能自溫耳不聞勿  
正倍聲不息行氣從頭至足心愈疽痂夫風偏

枯諸痺極力右振兩臂不息九通愈臂痛勞倦  
風氣不隨

一龜鼈行氣法以衣覆口鼻不息九通正卧微鼻  
出納氣愈鼻塞不通東向坐仰頭不息五通以  
舌擦口中沫滿二七咽愈口乾舌苦

一鴈行氣法低頭倚壁不息十二通以意排留飲  
宿食從下部出自愈

一龍行氣法低頭下視不息十二通愈風疥惡瘡  
熱不能入咽可候病者以向陽明以達卧以手  
摩腹至足以手持引足低臂十二通不息十二



字當从佳人之佳乃得聲今本說文誤案字書無从佳之字豈可以說文爲誤乎

昭十四年南蒯將叛盟費人司徒老邾慮癸爲南蒯家臣夫蒯固季氏家願受盟而疾興注以老邾慮癸爲南蒯家臣夫蒯固季氏家臣豈家臣復有臣乎服虔以爲二人季氏家臣蓋亦仕于費者然又安知非費人中之豪家巨族哉古人相與言多自稱臣不足爲異

昭十九年鄭子言雲龍水火名官服虔因換出雲龍配五色水火配四時之號孔疏斥其虛而不經是也董含三岡識畧言闖賊建設僞官衣服以雲爲級一品一雲至九品爲九雲服說幾類是

春秋昭二十年盜殺衛侯之兄縶公穀作輒且曰兩足不能相

之間西南夷傳少年間又戰國魏策旬五之期謂十日五日昭十年宋平公卒疏引諡法內外賓服曰平逸書諡法解平諡有三而內外賓服乃正也孔氏誤

昭十二年楚子革言穆王周行天下觀史遷述西巡忘歸事及穆天子傳益信國語內史過謂昭王娶房后丹朱馮身生穆王頗荒誕難信然尚書稱丹朱慢游是好穆王似之豈果有怪行者必有怪徵耶

有酒如淮有肉如坻釋文以淮坻韻不切云淮當爲濰據孔疏是劉炫說孔陸糾之以爲荀吳非齊人何意舉齊地濰水嚴九能云淮當讀如圍釋名淮圍也圍繞揚州北界東至海也顏延年詩惜無爵雉化何用充江淮去國還故里迷門樹蓬藜淮藜爲韻政合古音

吳氏韻補叶虛欺切非也

與左傳全顧亭林謂淮



通愈脚足虛痺不任行腰脊痛以兩手著項相  
又治毒不愈腹中大氣即吐之月初出月中月  
入時向月正立不息八通仰頭吸月光精八咽  
之令陰氣長婦人吸之陰精益盛子道通  
一入水舉兩手臂不息不沒法向北方箕踞以手  
掩足五指愈伏兔痿尻筋急箕踞以兩手從曲  
脚入據地曲脚加其手舉尻其可用行氣愈淋  
瀝乳痛舉脚交叉項以兩手據地舉尻持任息  
極交脚項上愈腹中愁滿去三蟲利五臟快神  
氣躄踞以兩手舉足躄極橫治氣衝腫痛寒疾

入上下致腎氣躄踞以兩手舉足五指低頭自  
極則五臟氣總至治耳不聞目不明久為之則  
令人髮白復黑正偃卧捲兩手即握不息順脚  
跟據牀治陰結筋脉麻痿纒以兩手還踞着腋  
下治胸中滿眩手枯反兩手據膝上仰頭像鼈  
取氣致大黃元氣至丹田令腰脊不知痛手大  
拇指急捻鼻孔不息即氣上行致泥丸腦中令  
陰陽從數至不倦以左手急捉髮右手還項出  
所謂血脉氣各流其根閉巨陽之氣使陰不溢  
信明皆利陰陽之道也正坐以兩手交背後名



或謂周自景王以下實然乃昭十五年為景之十八年何又  
 曰叔父疑左氏不畫一處未必盡得當時之真見尚書古文  
 疏證卷四  
 余亦有二疑焉春秋莊元年夫人孫于齊三傳皆以不稱姜  
 氏為貶絕但貶絕當不稱夫人不當去姜氏且元年以後凡  
 書姜氏者九書小君文姜者一稱氏稱諡何以又不貶絕乎  
 春秋於魯夫人皆書薨惟文夫人不書以其出也而昭夫人  
 孟子及哀母定姒獨變薨言卒其義安在

昭七年傳其明月子產立公孫洩明月二字甚別康成注檀弓  
 徙月樂曾用之因考內則日期朝而食之左傳僖八年復期  
 月或謂當解作  
 月一期也論語期月而已可也梁徐勉疏送終之禮殯  
 以期日兩漢書及三國志中屢稱旬月之間又漢書翟方進  
 傳旬歲新唐書王毛仲傳旬歲至大將軍後書何敞傳旬年

故鳴杜以班訓別似非

晉平公禱河稱曾臣彪禮臨祭祀外事曰曾孫某侯某以曾孫  
 為曾臣殆如史扁鵲傳統君不稱寡人而稱寡臣皆變文之  
 僅見者注疏謂曾臣猶末臣謙辭非也穆天子傳曾祝佐之  
 亦全斯義

襄廿二年公孫僑對晉人曰在晉先君悼公九年我寡君於是  
 即位即位八月而我先大夫子駟從寡君以朝于執事攷春  
 秋及史記鄭簡公元年當晉悼八年言九年者蓋以厲公末  
 年為悼公之元也而八月據傳是五月

閻百詩云觀禮全姓大國則曰伯父小邦則曰叔父晉非小國  
 也而自唐叔以迄文公景公皆稱為叔父何昭九年三十二  
 年傳于平公定公改稱伯父當其伯父也并惠公亦伯父之



三曰帶縛愈不能大便利腹愈虛羸坐也以兩手  
 交叉其下愈陰滿以兩手捉繩轆轤倒懸令脚  
 反在其上見愈頭眩風顛以兩手牽反著背上  
 挽繩自懸愈中不專精食不得下以一手上牽  
 繩下手自持脚愈尻久痔及有腫坐地直舒兩  
 脚以兩手又挽兩足自極愈腸不能受食吐逆  
 右寧先生導引行氣之法以除百病今年不老者  
 常心念有一還丹以還丹田夫生人者丹救人  
 者還全則延年去則衰朽所以導引者令人肢  
 體骨節中諸邪氣皆去正氣存處有能精誠勤

習履行動作言語之間晝夜行之則骨節堅強  
 以愈百病若卒得中風病宿固癭疽不隨耳聾  
 不聞頭顛疾欬逆上氣腰脊苦痛皆可按圖視  
 像隨疾所在行氣導引以意排除去之行氣者  
 則可補於裏導引者則可治於四肢自然之道  
 但能勤行與天地相保

彭祖穀仙卧引法除百病延年益壽

一居常解衣被卧伸腰填小腹五息止引腎去消  
 渴利陰陽又云伸左脚屈右膝內壓之五息止  
 引脾去心腹寒熱胸臆邪脹挽兩足指五息止



集解引陳羣謂閔子為人上事父母下順兄弟動靜盡善思上不得有非間之言其論孝哉之義較淺矣

周衰於東遷而子曰吾其為東周何也孫氏示兒編云此是反辭言必興起西周之盛官復為東周之衰乎頗勝舊注蓋本伊川之說

作者七人包咸注以長沮桀溺丈人晨門荷蕢儀封人楚狂接輿實之疏引王弼謂即逸民引康成謂七為十字之誤夷齊虞仲辟世者荷蓀沮溺辟地者柳下惠少連辟色者荷蕢楚狂辟言者案論語舊本作者七人連賢者避世四句故解家皆以隱士當七人之數孟子古之賢士注作者七人隱各有方後漢書黃瓊薦處士黃錯任棠云年皆耆耄有作者七人之論逸民傳序云絕塵不及仝夫作者而李賢黃瓊傳注與

志賦臯陶釣于雷澤兮賴虞舜而後親宋書符瑞志史疇為禹卜畋得臯陶墨子尚賢云禹舉益于陰方之中授之政九州成可得二人發跡之概

太宰問於子貢孔安國云太宰官名或吳或宋未可知也案莊子天運稱商太宰蕩商即是宋韓子說林有子圍見孔子於商太宰事又云宋太宰貴而主斷內儲說上又有商太宰使少庶子之市事而列子仲尼篇商太宰見孔子一段與論語

政合則當屬宋也康成以為吳太宰嚭非

檀弓有陳太宰嚭闕百詩謂當屬陳

漢書杜鄴傳閔子騫守禮不苟從親所行無非禮者故無可問也樊遲問孝子告之以無違而又言事之以禮閔子蓋能如是故稱為孝後漢范升傳子以人不間於其父母為孝臣以下不非其君上為忠與杜鄴之解仝此漢人相傳之舊訓也



引腹中去疝瘕利九竅仰兩足指五息止引腰  
脊痺偏枯令人耳聲兩足內相向五息止引心  
肺去欬逆上氣踵內相向五息止短股徐五絡  
之氣利腸胃去邪氣掩左脛屈右膝內壓之五  
息止引肺去風虛令人明目張脛兩足指號五  
息止令人不轉筋兩手牽膝置心上五息止愈  
腰痛外轉兩足十通內轉兩足十通止復諸勞  
凡十節五十息五五二百五十息欲導引常夜半  
至雞鳴平旦為之禁飽食沐浴

王子喬八神導引法延年益壽除百病

法曰枕當高四寸足相去各五寸手去身各三寸  
解衣被髮正偃卧勿有所念定意乃以鼻徐納  
氣以口出之各致其臟所竟而復始欲休先極  
之而止勿強長息久習乃自長矣氣之往來勿  
令耳聞鼻知微而專之長遂推之伏兔股肱以  
省為貴若存若亡為之百遍動腹鳴氣有外聲  
足則得成功成功之士何疾而已喉嚨如白銀  
鏤一十二重繫膺下去得肺其色白澤前兩葉  
高後兩葉卑心繫其下上大下銳率率赤如蓮  
葉未開倒懸著肺也肝繫其下色正青鳧翁頭



吉甫子後書黃瓊傳注引說苑又以為王國子未聞

述齊桓葵工五命不但與公羊僖三年陽穀盟詞及管子大匡  
霸形所載異并與穀梁僖九年葵工之令詳畧不全似當以  
孟子為定

杞梁妻善哭趙注本說苑列女傳言哭夫而城為之崩正義著  
其名為孟姜據列女傳云就夫之屍於城下正義云向城而  
哭則城者莒城也左傳云遇於郊檀弓云迎柩於路說苑云  
聞之而哭則城是齊之城故崔豹古今注曰都城也似當依  
齊城解乃馬縞中華古今注以為長城貫休詩築人築土一  
萬里杞梁貞婦啼烏烏寰宇記平州盧龍縣秦長城東西長  
萬里杞梁妻哭城崩得夫骨即此城也時代懸隔誕謬之甚  
或指齊長城然  
莊公時未築也

潛史年表世家可證何言見滅無諡至以孔子為陳臣更非  
在陳絕糧并難言公養奚為臣之有

萑稗偽蔬禾中之莖草也案萑通作稗爾雅作菝注菝似稗布  
地生穢草疏云菝亦有米細小莊子菝米之在太倉是也稗  
說文禾別也廣韻草似穀而實細則萑與稗判然二種疏既  
誤合為一而又以莖草當之尤為失考莖名莖萑爾雅莖萑  
菝蔿乃別一種草名非萑非稗亦非生于禾中

小弁序謂太子之傅刺幽王而孟子趙注以為伯奇之詩疑齊  
魯韓三家有此說猶曹植令禽惡鳥論以黍離為伯奇弟伯  
封作也論衡書虛曰伯奇放流首髮早白詩云維憂用老漢  
書中山王勝聞樂對言伯奇流離比干橫分亦引詩憂老數  
語趙注政全必非無據若偽疏以伯奇為宜白妄矣伯奇尹



也六葉抱胃前兩葉高後四葉卑膽擊其下如  
綠綈囊脾在中央亦抱正黃如金鑠鑠然也腎  
如兩伏鼠夾脊真臍肘而居欲得其居高也其  
色正黑肥肪絡之白黑昭然胃如素囊念其屈  
折右曲無汗穢之患肝藏魂肺藏魄心藏神脾  
藏意腎藏精此名曰神舍神舍修則百脉調邪  
病無所居矣小腸者長九尺法九州也一云九  
者長二  
丈四尺

諸欲導引虛者閉目實者開目以所苦行氣不  
用第七息止徐徐往來度二百步所却坐小咽

氣五六不差復如法引以愈為効諸有所苦正  
偃卧被髮如法徐以口納氣填腹自極息欲絕  
徐以鼻出氣數十所虛者補之實者瀉之閉口  
溫氣咽之三十所腹中轉鳴乃止往來二百步  
不愈復為之病在喉中胸中者枕高七寸病在  
心下者枕高四寸病在臍下者去枕以口納氣  
鼻出氣者名曰補閉口溫氣咽之者名曰瀉門  
氣治諸病法欲引頭病者仰頭欲引腰脚病者  
仰足十指欲引胸中病者挽足十指引臂病者  
掩臂欲去腹中寒熱諸不快若中寒身熱皆閉



記堯紀索隱引皇甫謐亦稱庶子九人則趙氏八庶之說非  
歟莊子盜跖篇堯殺長子釋文載晉崔謨云堯殺長子考監  
明路史後紀言朱之兄考監明先死不得立庶弟九是堯不  
止十子矣又呂去私及王劭傳言舜有子九人亦俱無考

楚史檇杙釋文於左傳序及文十八傳爾雅序竝音檇徒刃反

案杜注檇杙頑凶無儔匹之貌則當音直由切八愷中檇戲

陸德明顏師古俱音疇韋昭音桃非漢藝文志公檇生霍去病傳

檇余山師古皆音籌史索隱檇余音桃非可互證也

西子疏引史記云西施越之美女越王句踐獻之吳王夫差大

幸之每入市願見者先輸金錢一文史記無此事不知出何

書西域記謂欲見如來頂骨者稅一金錢政相類又不虞之

譽章注引尾生陳不瞻事偽疏亦以為史記之文云其事繁

子似皆誤

放勳曰孫氏音義云丁音駟或作日誤路史後紀亦作日字則

以為放勳之言者非也

無罪而殺士章注語曰鳶鵲蒙害仁鳥增逝案二語見漢書梅

福傳上句作戴鵲遭害偽疏謂出史記以趙殺鳴犢孔子臨河而歎

數語當之謬矣

余嘗辨四罪四凶非一科頃讀三國志杜恕傳考課疏有云殛

鯀而放四凶別鯀於四凶之外可見是兩事元凱乃其子何

注左以檇杙為鯀乎

堯九男淮南泰族全而呂氏春秋去私求人二篇隋書王劭傳

竝云堯有十子趙岐數丹朱在九男之內故曰八庶無事不

見于堯典高誘謂丹朱肩子不在數中蓋以九男皆庶子史



氣脹腹欲息者徐以鼻息已復為至愈乃止  
一平坐生腰脚兩臂覆手據地口徐納氣以鼻吐  
之除胸中肺中痛咽氣令溫閉目也

二端坐生腰以鼻納氣閉之自前後擔頭各三十  
除頭虛空耗轉地閉目搖之

三端坐生腰以左脇側卧以口納氣以鼻吐之除  
積聚心下不快

四端坐生腰徐以鼻納氣以右手持鼻除目晦淚  
苦出去鼻中息肉耳聾亦然除傷寒頭寒頭痛  
洗洗皆當以汗出為度

五正偃卧以口徐納氣以鼻出之除裏急飽食後  
小咽咽氣數十令溫寒者使人乾嘔腹痛從口  
納氣七十所大填腹

六右脇側卧以鼻納氣以口小咽氣數十兩手相  
摩熱以摩腹令其氣下出之除脇皮膚痛七息  
止

七端坐生腰直上展兩臂仰兩手掌以鼻納氣閉  
之自極七中痛息名曰蜀王臺除脇下積聚

八覆卧去枕立兩足以鼻納氣四四所復以鼻出  
之極令微氣入鼻中勿令鼻知除身中熱背痛



于襄公十九年安得逮見顏子恐亦不可信

孔子主司城貞子爲陳侯周臣趙注貞子宋卿陳侯周懷公子爲楚所滅故無諡與史不合又以孔子爲陳侯之臣案此時孔子已過宋至陳何以主于宋卿之家若以貞子是宋卿出奔在陳則春秋傳無其事若以司城乃宋官故屬之宋而春秋之世官名變易彼此襲稱政不得泥宋以武公廢司空爲司城之說曹君未聞有名司空者哀七年傳言曹伯陽使公孫彊爲司城況史記孔子世家明云孔子至陳主司城貞子家是陳固有司城之官矣安得以爲宋卿左哀十五陳有公孫貞子杜世族譜謂司城氏哀公孫通志氏族畧四謂陳有司城哀公之子公子勝爲之勝見左昭八知貞子是勝之子也貞子爲陳潛公臣潛公蓋有二名史名越孟子名周而周之諡

不重述邵武士人殆不信世間尚有讀史記者

校人乃掌馬者猶圉人云爾周禮夏官有校人左傳哀三年校人乘馬命校人駕乘車可證也乃孟子注以校人爲主池沼小吏不知何據豈因有畜魚之事而誤歟校人職曰家四閑馬二種子產位上卿執國政固宜有掌馬之人矣

負芻之禍注時有作亂者曰負芻來攻沈猶氏以負芻爲人名僞疏沈猶有寇賊自負其芻草來攻我室更爲迂曲余謂此猶左傳芻蕘之難云爾總之不離草竊者近是

孟子述獻子之友五人而忘其三國語趙簡子言獻子有鬪臣五人豈卽孟子所謂五人歟然以爲鬪臣與不挾貴之指不合獻子蓋友之而不臣之也又新序刺客篇獻子荅韓宣子曰吾有二士顏回茲無靈似可補孟子所忘之二但獻子卒



養生導引法卷之二十一  
九端坐生腰舉左手仰其掌却右手除兩臂皆痛  
結氣也

十端坐兩手相叉抱膝閉氣鼓腹二七或二七氣  
滿即吐即氣皆通暢行之十年老有少容

十一端坐生腰左右傾閉目以鼻納氣除頭風自  
極七息止

十二若腹中滿食飲昔飽坐生腰以口納氣數十  
以便為故不便復為之有寒氣腹中不安亦行  
之

十三端坐使兩手如張弓滿射可治四肢煩悶背

急每日或時為之

十四端坐生腰舉右手仰掌以左手承左脇以鼻  
納氣自極七息除胃寒食不變則愈

十五端坐生腰舉左手仰掌以右手承右脇以鼻  
納氣自極七息除瘀血結氣

十六兩手却據仰頭目以口納氣因而咽之數十  
除熱身中傷死肌

十七正偃卧端展足臂以鼻納氣自極七息搖足  
三十而止除胸足中寒周身痺厥逆

十八偃卧屈膝令兩膝頭內向相對手翻兩足生



說以爲居于柳下也魯地無名柳者展季卑爲士師亦未必有食邑當是因所居號之如戰國策稱梧下先生陶靖節稱五柳先生之類

趙氏孟子題辭曰七篇三萬四千六百八十五字陳士元孟子雜記云今孟子實有三萬五千四百一十字較趙說多七百二十五字蓋趙誤算也翟晴江作四書考異余與翟公對數之實凡三萬五千三百七十一字較趙多六百九十四較陳少三十一經本流傳古今不無小異未敢遽以舊說爲誤

時日害喪書湯誓害作曷古字通用趙注云害大也書傳無訓

害爲大者王栗臣孝廉名庚云疑大乃益之譌誤脫其半耳

匡章孟子所與游者陳仲子孟子所惡者而高誘注呂氏春秋不屈篇以匡章爲孟子弟子注淮南汜論以陳仲爲孟子弟

王弼全蓋皆本于應劭風俗通其十反篇云孔子嘉虞仲夷逸作者七人也張子正蒙又以伏羲神農黃帝堯舜禹湯爲七人程子說全岐頭別論似均未足爲據必求其人包注爲允

夫子稱孟莊子之孝以不改父之臣與政爲難能攷春秋襄十九年仲孫蔑卒廿三年仲孫速卒則莊嗣獻子僅四年蓋有合於三年無改父之義也

柳下惠氏展名獲字禽又字季諡惠而柳下之稱未知是邑是號趙岐孟子注以柳下爲號廣韻及唐書宰相表云食采柳下遂爲氏故左傳論語疏謂柳下食邑名莊子盜跖釋文一曰邑名而藝文類聚八十九引許慎淮南子注云展禽之家樹柳行惠德號柳下惠莊子釋文荀子成相大畧注竝全其



腰以口納氣厥逆填腹自極七息除痺疼熱痛  
兩脚下隨

十九覺身體昏沉不通暢即導引兩手抱頭宛轉  
上下名為開脇

二十踞伸右腳兩手抱左膝頭生腰以鼻納氣自  
極七息除難屈伸拜起腦中痛痰痺

二十一踞伸左足兩手抱右膝生腰以鼻納氣自  
極七息展左足着外除難屈伸拜起腦中疼一  
本除風目晦耳聾

二十二正偃卧直兩足兩手捻胞所在令赤如油

囊裏丹除陰下濕小便難頻小腹重不便腹中  
熱但口納氣鼻出之數十不須小咽氣即腹中  
不熱者七息已溫氣咽之十所

二十三踞兩手抱兩膝頭以鼻納氣自極七息除  
腰痺背痛

二十四覆卧傍視兩踵生腰以鼻納氣自極七息  
除脚中弦痛轉筋脚酸疼

二十五偃卧展兩手外踵指相向亦鼻納氣自極  
七息除兩膝寒脛骨疼

二十六偃卧展兩脚兩手兩踵相向亦鼻納氣自



之君臣尚質不相嫌忌所謂忘形到爾汝也

趙注琴張云子張善琴號琴張以琴牢為顓孫師當因俱字子張故誤廣韻云琴姓也文選枚叔七發有琴擊李善曰師擊工琴謂之琴擊猶京房善易謂之易京師擊工琴未見他出爾雅釋詁孟勉也郭注未詳近日翟教授作補郭引幽通賦孟晉迨羣語為證案管子任法云高言孟行語在班前至鄭漁仲爾雅注謂孟猶慙未安

釋詁衛蹶嘉也郭云未詳案儀禮既夕有短衛考工記矢人注有舞衛矢羽謂之衛矢之美在乎衛也蹶見詩唐風大雅二字皆釋經鄭樵爾雅注今時俗訝其物則曰衛蹶與衛不相遠但方俗語有差耳臆說無取

釋言肇敏也郭注引書肇牽車牛嚴九能云釋詁訓肇為始為

二女果說文作媠趙注果侍也與許慎解仝偽疏云釋果為侍是惑於許說而誤蓋木實曰果云果者取其實而言也似以果字屬下句謂實若固自有之愚案周禮大宗伯曰攝而載果小宗伯曰以待果將注果讀為裸古者饗祀王后仝獻疑此果字是瓚裸之義

爾汝者賤簡之稱也故孟子云人能充無受爾汝之實無所往而不為義世說載孫皓為晉武帝作爾汝歌帝悔之魏書陳奇傳游雅嘗眾辱奇或爾汝之隋書楊伯醜傳見公卿不為禮無貴賤皆汝之則雖敵以下猶不可乃禹告舜曰安汝止伊尹之告太甲呼爾者四呼汝者二偽書箕子為武王陳洪

範呼汝者十有三金縢呼三王為爾者六洛誥呼汝者七立政篇呼爾者一詩卷阿言爾者十三又民勞王欲玉汝蓋古



極七息除死肌不仰足脛寒

二十七偃卧展兩手兩脚左傍兩足腫以鼻納氣  
自極七息除胃中食苦嘔

二十八踞坐腰以兩手引兩踵以鼻納氣自極七  
息布兩膝頭除痺嘔也

二十九偃卧展兩手兩脚仰足指以鼻納氣自極  
七息除腹中弦急切痛

三十偃卧左足踵拘右足拇指以鼻納氣自極七  
息除厥逆疾人脚錯踵不拘拇指依文用之

三十一偃卧以右足踵拘左足拇指以鼻納氣自

極七息除周身痺

三十二病在左端坐生腰左視目以口徐納氣而  
咽之數十一所閉目目上入

三十三病在心下若積聚端坐生腰仰向日仰頭  
徐以口納氣因而咽之三十所而止開目

三十四病在右端坐生腰右視目以口徐納氣而  
咽之數十所開目

五禽戲法

道藏經云老君曰古之仙者為導引之事能鳥  
伸挽引膚體動諸關節以求難老名曰五禽之



和其聲訕然如人之口吃于言促而不舒也

釋地秦有楊陁疏引周禮夏官職方氏之楊紆改為楊陁而謂

冀州之楊陁即雍州之苙蒲恐不然也漢地理志述職方揚

紆而師古注引爾雅又改為楊紆豈因音全通用歟鄭與顏

皆不知楊紆所在爾雅釋文云本或作紆字非

釋山云大山宮小山霍案水經注四十卷霍山下引爾雅大山

宮小山為霍為字舊刻作日三十九卷廬江水下又引爾雅宮字霍

字之上皆有日字豈古本爾雅不全乎全謝山太史謂古人

元有二種讀法晁補之作二句對解之非無據也案泚水篇

引開山圖灑山圍繞大山為霍山以例此文則霍上有日字

較為明豁若宮上亦有日字作二句讀畢竟未安

釋木髡桐郭云未詳案凡木枝葉凋落日髡亦謂之桐方言桐

謀此又訓敏始釋江漢詩肇敏戎功之文詩云肇敏即訓肇

為敏猶書云謀及乃心即以心訓謀詩云振古即訓振為古

詩云戴弁俶俶即訓俶為戴釋訓昉昉田也十四句皆此例

郭注所引似未合

釋訓自子子孫孫引無極以下十六句皆用韻語如七言古詩

此訓詰之創格也趙氏孟子章指效之黃石公三畧引軍讖

內貪外廉至是為國姦三十句一韻連用惟兩句不韻古書用韻

無如是多者亦奇郭璞注釋訓篇王逸注楚辭皆用韻

釋親妻之父母為外舅外姑然亦可單稱舅姑坊記曰舅姑承

子以授壻

釋樂徒鼓磬謂之蹇郭云未見義所出案釋文蹇本或作蹇攷

蹇與譏噍全方言廣雅竝云吃也玉篇難也蓋八音惟磬難



養生導引法全  
戲挽引蹄足以當導引體中不快起作一禽之  
戲故令汗出因止以身體輕便普施行之年九  
百餘歲耳目聰明牙齒完堅夫為導者甚易行  
者甚希悲哉

一虎戲四肢踞地前三躑却三躑長引膚乍前乍  
却仰天即反伏踞地行前却各七

一熊戲正仰以兩手抱膝下舉頭左擗地七右亦  
七躑地手左右托地各七

一鹿戲四肢踞地引項反顧左三右三左伸右脚  
右伸左脚左右伸縮亦三

一猿戲攀物自懸伸縮身體上下七以脚拘物倒  
懸左七右七坐左右手拘脚五按各七

一鳥戲立起翹一足伸兩臂揚扇用力各二七坐  
伸脚起挽足指各七伸縮兩臂各七

夫五禽戲法任力為之以汗出為限輕身消穀  
氣益氣力除百病陀行之年過萬歲教傳弟子  
廣陵吳普亦得延年長壽

服氣吐納訣

咽字咽主肺肺連五臟受風即鼻塞有疾作咽吐  
納治之



左傳則杜元凱河洛左傳則服子慎尚書周易則鄭康成蓋  
 南北之不全如此陸元朗南方學者經典釋文不獨創始陳  
 後主元年其成書亦在未入隋以前故序錄中於王曉周禮  
 音注云江南無此書不詳何人於論語云北學有杜弼注世  
 頗行之又其書中引北音止一再見似書成後入隋唐亦不  
 增加故北方大儒如徐遵明諸人皆不援及元朗於貞觀初  
 拜國子博士據舊唐書儒學傳盧紹弓學士釋文攷證五經  
 正義之作未必非元朗創議故正義于易書左傳用王注孔  
 傳杜注竝全于釋文正義中所謂定本者出于顏師古手見本  
 師古之學本其祖介介家訓書證篇每是江南本而非河  
 北本師古為定本時輒引晉宋已來古今本折服諸儒則據  
 南本為定可知也釋文中亦間引定本是師古所定元朗猶及見之孔仲達本兼涉

就也注成就貌蓋自榮至枯亦物之一成也

釋鳥與鷓鴣郭未詳案樊孫本與作鷓釋文本作與則即鷓斯  
 也小爾雅廣雅竝云此類有三純黑而反哺者謂之烏小  
 腹下白不反哺者謂之鴉白項而羣飛者謂之燕烏鷓鴣必  
 燕烏矣鷓為頸項之義鷓為白義詩有女如荼亦言其白  
 釋畜缺豕屬或疑釋獸豕子豬一條是錯簡許周生云廣雅次  
 第依爾雅六畜篇雖有豕屬而豨豮諸條在釋獸中與爾雅  
 合蓋古人著述不似後人煩密也景純注爾雅自謂沈研鑽  
 極歷二九載然未詳者尚有百數十事偶解一二或可補闕  
 若必備說無遺恐不免失之鑿矣

許周生云經學自東晉後分為南北自唐以後則有南學而無  
 北學北史儒林傳序曰江左周易則王輔嗣尚書則孔安國



呵字呵主心心連舌五臟心熱舌乾有疾作呵吐  
納治之

呼字呼主脾脾連脣論云脾濕即脣焦有疾作呼  
吐納治之

噓字噓主肝肝連目論云肝盛即目赤有疾作噓  
吐納治之

吹字吹主腎腎連耳論云腎虛即耳聾有疾作吹  
吐納治之

嘻字嘻主三焦有疾作嘻吐納治之

消渴門

一睡卧勿張口久成消渴及失血色赤松子云卧  
閉目不息十二通治飲食不消

一法解衣煖卧伸腰頭小腹五息止引腎去消渴  
利陰陽解衣者使無罣礙煖卧者無外想使氣  
易行伸腰使腎無逼感頭者大努使氣滿小腹  
者即臑腹牽氣使五息即為之引腎者引水來  
咽唯潤上部去消渴枯槁病利陰陽者饒氣力  
此中數虛要與時節而為避初食後大饑時此  
二時不得導引傷人亦避惡日時節不和時亦  
避導已先行一百二十步多者千步然後食之



養生導引法全  
法不使大冷大熱五味調和陳穢宿食蟲蝎餘  
殘不得食少眇著口中數嚼少湍咽食已亦勿  
眠此名穀并與氣和即真良藥也

脹滿門

一法蹲坐住心捲兩手發心向下左右手搖臂通  
互欹身盡髀勢捲頭築肚兩手衝脉至臍下來  
去三七漸去腹脹肚急悶食不消化

一法腹中若脹有塞以口呼出氣三十過止

一法若腹中滿食飲若飽端坐生腰以口納氣數  
十滿吐之以便為故不便復為之有寒氣腹中

不安亦行之

一法端坐生腰以口納氣數十除腹滿食飲過飽寒  
熱腹中痛病

一法兩手向身側一向偏相極勢發頂足氣散下  
欲似爛物解散手掌指直舒左右相皆然去來  
三七始正身前後轉動膊腰七去腹肚脹膀胱  
腰脊臂冷血脉急強悸也

一法若腹內滿飲食善飽端坐生腰以口納氣十  
以便故不便復為

一法脾主土暖如人肉如始得發汗去風冷邪氣



二十二亦無止足名目攷隋志宋徐爰齊孫嚴皆撰宋書蓋姚氏所言非指沈書也至隋書閻毘傳云語在輿服志何稠傳云事見威儀志而隋書無二志之名乃因修史非出一手失於校改或謂今本隋書闕此二志妄矣

諸夷傳大同五年迎佛髮于扶南人競談唐迎佛骨無言梁武迎佛髮事不及十年而臺城禍至矣因考唐憲宗元和十四年迎佛骨鳳翔次年遂有宏志之變懿宗咸通十四年復迎佛骨七月崩真不祥哉

梁臨川王宏南史極言其喪師謀逆贖貨無厭而梁書本傳皆削不書稱其爲長者豈有意諱之歟通鑑從南史

南史孔琇之清約爲臨海太守還獻乾姜三千斤南齊書作二十斤以武帝嫌其少推之疑南史誤

武帝天監七年詔雉兔有刑姜宜致貶蓋用孟子而誤者當作麋鹿有刑齊宣致貶帝號博學亦有此誤

蕭子範傳南平王使製千字文甚美王命記室蔡遠釋之而今獨傳周興嗣豈以成之一宿爲奇乎然此兩千字文所說不全隋志千字文有蕭子雲胡肅二注子雲所注當是其兄子

範之作而不云蔡遠興嗣本傳言次羲之書而宋史李至傳以爲鍾繇書也

御覽引梁書武帝取鍾王真跡授周興嗣令選不重複者千字韻而文之

又隋書文苑傳潘徽爲萬字文唐藝文志有演千字文五卷

顏氏家訓養生篇侯景之亂鄱陽王世子謝夫人登屋詬怒見射而斃夫人謝遵女也世子名嗣梁書言嗣中流矢卒於陣不及其妻南史但云妻子爲任約

侯景將

所禽此可補史闕

止足傳稱宋書止足傳有羊欣王微檢沈約宋書欣微在列傳



若腹內有氣脹先須暖足摩上下并氣海不限  
遍數多為佳始得左迴右轉立七和氣如用腰  
身內一十五法迴轉三百六十骨節動脉搓筋  
氣血布澤二十四氣和潤臟腑均氣用頭動搖  
振手氣向上心氣向下分明知去來莫閤平手  
欹腰轉身摩氣感迴動盡心氣放散送至湧泉  
二不失氣之行度用之有益不鮮用者欵如氣  
亂

眼門

踞伸右脚兩手抱左膝頭生腰以鼻納氣自

極七息除難屈伸拜起去脛中痛痺風目耳聾

一法踞伸左脚兩手抱右膝生腰以鼻納氣自極

七息展左足着外除難屈伸拜起去脛中疼一

本云除風目暗耳聾

一法以鼻納氣左手持鼻除目暗泣出鼻納氣口

閉自極七息除兩脇下積血氣

一法端坐生腰徐以鼻納氣以右手持鼻除目暗

淚若出閉目吐氣鼻中息肉耳聾亦然除傷寒

頭痛洗洗皆當以汗出為度

一法蹲踞以兩手舉足五趾頭自極則五臟氣偏



魏氏托跋魏書言北俗謂土為托謂后為跋故以為氏南齊書  
 言魏是李陵後匈奴女名托跋妻李陵其俗以母名為姓二  
 說不全然皆非也 御製全韻詩魏太武一篇注云拓跋氏  
 居於北漠當為蒙古部落拓跋自係蒙古語之圖卜謂正及  
 中也

魏書北史實君傳言昭成帝因實君作亂暴崩蓋驚悸而死未  
 定是其子實君弑之故魏書帝紀但云帝崩而已乃晉書苻

堅載記謂堅討代王涉翼犍

昭成名魏書北史涉作什

遁還陰山其子翼

圭

魏書北史單名珪

縛父請降堅以其不孝遷之於蜀案珪即道武

帝繼昭成而立為昭成嫡孫安得有縛父遷蜀之事

平文帝追尊太祖道武帝又追尊太祖二代全一廟號不可解  
 顯祖名引高祖名宏二字音義相近直似父子全名矣顯祖

南史儒林王元規傳姻不失親古人所重徐楚金說文繫傳通  
 論亦作姻見妻字注蓋因姻古通不別作婚姻解故陳書元規傳  
 仍是因字

姚思廉作陳書以其父姚察與江總全傳蓋以總有文名為當  
 時推重也然傷于浮豔日從後主游宴共陳暄孔範等為狎  
 客君臣昏亂以至滅亡豈可屈父為伍徐陵名高一代每見  
 察製述尤所推重稱其德學無前則思廉何不以察與徐陵  
 全傳乎蕭子顯豫章王嶷之子也而其作齊書比父于周公  
 則又過矣

徐陵弟孝克至孝嫁其妻臧於侯景將孔景行以供養所生母  
 陳氏遂剃髮為沙門後景行死臧脫歸孝克還俗更為夫婦  
 居錢塘佳義里此亦事之僅見者固與朱買臣之妻異已



主治耳不聞目不明久為之則令髮白復黑  
一法兩足指五息止引腰背痺偏枯令人耳聰久  
行眼耳諸根俱無罣礙

一法伸左脛屈右膝納壓之五息止引肺去風虛  
病令人目明依經為之引肺中氣去風虛病令  
人目明夜中見色與晝無異

一法雞鳴以兩手相摩令熱以熨目三行以指抑  
目左右有神光令目明不病痛

一法東向坐不息再通以兩手中指口唾之二七  
相摩拭目令人目明以甘泉漱之洗目去其翳

垢令目清明上以內氣洗身中令內睛潔此以  
外洗去其塵障

一法卧引為三以手爪項邊脉五通令人目明卧  
正偃頭下却亢引三通以兩手指爪項邊大脉  
為五通除目暗患久行令人眼夜能見色為久  
不已通見十方無有際限

一法雞鳴欲起先屈左手噉鹽指以指相摩呪曰  
西王母女名曰益愈賜我目受之於口即精摩  
形常雞鳴二七著唾除目茫其精光徹視萬  
里徧見四方咽二七唾之以熱指摩目二七令



下書帝中第一語似勝

王僧虔誠子書云汝開老子卷頭五尺許未知輔嗣何所道平叔何所說馬鄭何所異馬鄭未嘗注老王西莊光祿云老子當作老易蓋是也

周彥倫傳言何季精信佛法無妻妾南史直云無妻案梁書處

士傳何疾妻江氏夢神告之曰汝夫應獲延期爾當代之南史

全則何非無妻但無妾耳且傳稱其子撰有父風無妻安得有子齊書高逸傳不載江氏及子撰事豈欲實其無妻之說故刪之歟南史抄撮齊梁二書未曾檢勘遂岐出也

梁書劉孝綽傳衆惡之必監焉衆好之必監焉蓋思廉避父諱改之而史通惑經篇引論語云衆善焉必察之改好爲善非關避諱豈論語有別本耶

宋以來惟云甲子而已南史因之考陶集除桃花源詩序祭程氏妹文二篇外無標晉年號者晉書隱逸傳及梁昭明撰淵明傳皆無此語是也蓋年號之或書或不書隨意所在何足以論陶公集中有祭從弟敬遠文政當義熙之七年奚不稱義熙年號惟云歲在辛亥而已哉沈約李延壽之言不足信矣宋史劉豫傳載豫僭位時朝奉郎趙俊書甲子不書僞號殆欲效靖節而誤者爾

南齊書江敦傳間世立後禮無其文荀顛無子立孫墜禮之始

晉書顛以此事今習行之不知其非也韓无咎周待制自強

從孫徽嗣離亨無後公以一子嗣之

王僧虔傳太祖與賭書畢謂曰誰爲第一僧虔曰臣書第一陛下亦第一南史全張懷瓘書斷引南史云臣書臣中第一陛



人目不瞑

喉舌門

一法一手長舒合掌仰一手捉頰挽之向外一時極勢二七左右亦然手不動兩向側勢急挽之二七去頸骨急強頭風腦旋喉痺臍內冷注偏風

一法兩手拓兩頰手不動樓肘使急腰內亦然住定放兩肘頭向外肘膊腰氣散盡勢大悶始起來去七通喉痺

口齒門

一法常向本命日櫛髮之始叩齒九通陰呪曰大帝散靈五老反真泥丸玄華保精長存左迴拘月右引日根六合清練百病愈因咽唾三過常數行之使齒不痛髮牢不白頭腦不痛

一法東向坐不息四通上下琢齒三十六治齒痛一法凡人覺脊背皆岢強不問時節縮咽臍內仰面努臍并向上頭左右兩向按之左右二七一住待血行氣動定然始更用初緩後急不得先急後緩若無病人常欲得旦起午時日沒三辰如用辰別二七除寒熱病脊腰頸項痛風痺口



詹事云陳壽載楊戲季漢輔臣贊有注又在宋書之前

袁淑荅彭城王義康問年云鄧仲華拜袞之歲又云陸機入洛

之年義康曰身不讀書無為作才語見向案鄧禹拜大司徒

封鄼侯年二十四陸士衡年二十吳滅太康末入洛年三十

矣淑兩語不全究莫知其年幾何蓋先自參錯也今有問其

年而以甲子對者尚須計算况援引故事豈能即曉才語見

向實應且憎勿徒笑彭城不讀書也

宋劉穆之耳目手口齊舉固是異人後此惟北齊唐邕手口耳

竝用隋劉炫左畫圓右畫方口誦目數耳聽五事全舉庶幾

似之後漢陸績賦民饑粥口說六百餘人姓名無有差謬應

奉錄囚徒數百千人口說罪繫姓名坐狀輕重無所遺

陶淵明傳言所著文章皆題年月義熙以前則書晉氏年號自

脫魏明帝雖左右小臣官簿性行名跡所履及其

父兄子弟一經耳目終不遺忘其強記亦罕觀也

十六國春秋北涼沮渠蒙遜謂郎中劉炳曰昔魯人有浮海而

失津者至於澶洲見仲尼及七十子游于海中與魯人一木

杖令閉目乘之使歸告魯侯築城以備齊寇魯人出海投杖

水中乃龍也荒誕不經此蓋因孔子浮海之言而偽造之

宋書禮志二禊或用秋劉楨魯都賦素秋二七天漢指隅人胥

祓除國子水嬉是用七月十四日也案二七謂七月七日志

似誤說

符瑞志引金雌詩南齊祥瑞志引金雄記隋志郭文金雄記一

卷亡而不及金雌詩攷雲笈七籤洞仙傳詩記言晉河內軹

人郭文舉著書箬葉上晉書隱逸傳郭文文字文舉

謝靈運傳載山居賦并自注載之乃史例之創見者魏書張淵

傳載觀象賦北齊書顏之推傳載觀我生賦有自注全竹汀



養生導引法全 卷之六 十一  
內生瘡牙齒風頭眩終盡除也

鼻門

一法東向坐不息三通手捻鼻兩孔治鼻中患交脚蹠坐治鼻中患通脚癰瘡去其涕唾令鼻道通得聞香臭久行不已微聞十方

一法踞坐合兩膝張兩足不息五通治鼻瘡

一法端坐生腰徐徐以鼻納氣以右手捻鼻除目闇淚苦出徐徐閉目吐氣鼻中息肉耳聾亦能除傷寒頭痛洗洗皆當以汗出為度

一法東向坐不息三通以手捻鼻兩孔治鼻中息

肉

耳門

一法坐地交叉兩脚以兩手從曲脚中入低頭又項上治久塞不能自溫耳不聞聲

一法脚着項上不息十二通必愈大塞不覺暖熱久頑冷患耳聾目眩久行即成法法身五六不能變

遺洩門

一法治遺精白濁諸冷不生成亥間陰旺陽衰之際一手兜外腎一手搓臍下八十一次然後換



清白集 卷二十一  
模豫誅楊駿封侯則其爲賈模明矣燾字曦亮著讀史舉正  
八卷

王衍傳石勒使人夜排牆填殺之案水經渠水注引晉陽秋言  
勒追東海王越縱騎圍射尸積如山王夷甫死焉是衍死於  
射也

隱逸夏統傳子路見夏南憤恚而怵愾日知錄謂夏當作衛是  
也獨怪仲御惡見丹朱巫舞而爲賈充操施作歌何歎雲霧  
杳冥風雷響集亦未免增飾太過

藝術傳佛圖澄令一童子絜齋七日取麻油合臙脂躬自研于  
掌中舉手示童子粲然有輝童子驚曰有軍馬甚衆見一人  
長大白皙以朱絲縛其肘澄曰此卽曜也錢詹事云今俗傳  
圓光之術蓋出于此

公惲秋澗集有孔履記言中統三年五月獲觀孔履于先進  
趙公學舍履長尺二寸記其形制甚悉豈流傳不止一履耶  
元帝四王傳成帝詔以小晚生奕繼東海哀王沖蓋晉時呼子  
爲晚生故元帝於琅邪王煥令曰晚生矇弱奕卽廢帝海西  
公是哀王從孫故云小晚生

和嶠傳載庾敬歎嶠森森如千丈松雖礫砢多節目施之大厦  
有棟梁之用案庾敬傳子嵩所器者乃溫太眞非和長輿也  
因二嶠名全遂誤屬於和前後雙載世說亦誤

閻纘傳楊駿誅纘要潘岳崔基等共葬之駿從弟模告武陵王  
澹將表殺造意者仁和張氏燿曰駿傳誅親黨夷三族安得  
有從弟在且人葬其兄而告之亦非人情駿爲賈后所害則  
模者乃后族兄賈模耳此語甚的諸楊不聞有楊模史稱賈



手每手各九次攪搓九日見驗八十一日成功  
一法治遺精以床鋪安短窄卧如弓彎二膝併臍  
縮或左或右側卧用手托陰囊一手伏丹田切  
須寧心淨卧戒除房室思慾之事若固不泄可  
保身安

### 淋門

一法偃卧令兩足布膝頭邪踵置鴻口納氣振腹  
鼻出氣去淋數小便

一法蹲踞高一尺許以兩手從外屈膝內入至足  
趺上急手握足五指極力一通令內曲八利腰

### 髓治淋

一法偃卧令兩足膝頭邪踵置鳩口納氣振腹鼻  
出氣去石淋莖中痛

一法以兩足踵布膝除癢

一法偃卧令兩足布膝頭取踵置尻下以口納氣  
腹脹自極以鼻出氣七息除氣癢數小便莖中  
痛陰以下濕小腹痛膝不隨

### 二便不通門

一法正坐以兩手交背後名日帶便愈不能不便  
利腹愈虛羸反以兩手着背上推上使當心許



楚漢之際分置觀高帝紀以鄣郡與東陽吳郟並言可見而英布只封九江何曾盡有三郡之地乎

輿服志序言漢世祖以幸姬趙飛鸞置屬車間豹尾中是武帝時先有趙飛鸞矣疑卽鉤七夫人之名

輿服志宋書禮志耕根車天子親耕所乘東京賦所云農輿輅木也或以爲卽金根車大謬

食貨志獻帝作五銖錢有四出案漢靈帝紀中平三年鑄四出文錢則晉志言獻帝誤

晉宋五行志載惠帝元康五年武庫火累代異寶如王莽頭孔子履諸物一時蕩盡莽頭不足爲異寶孔子之履固可起敬起愛者也天火取之萬世而下將不得考聖人之跡矣然元楊瑀山居新話大都鐘樓街富民家藏宣聖履又元王文定

清白士集卷二十一

梁玉繩

晉書簡文帝紀咸安元年有魏郡太守毛安之冠軍將軍毛武生案毛寶傳寶二子穆之安之穆之字憲祖小字武生名犯王靖后諱故行字後又以桓溫母名憲更稱小字此當時之稱今以小字書于帝紀似非史法本傳固云穆之也

晉惠帝時天下荒亂百姓餓死帝曰何不食肉糜遼主疑天民間乏食謂何不食乾腊見金世宗紀庸暗一轍又蝦蟆官私之對晉書不言其人據水經穀水注引晉中州記是賈胤且令

曰若官蝦蟆可給廩晉書亦不載困學紀聞十八載汪藻詩鶴有乘軒蛙給廩地理志秦始皇并天下置鄣會稽九江三郡項羽封英布九江

王盡有其地案鄣非秦郡劉敞於漢志丹陽郡辨之甚悉疑



一法龜行氣伏衣被中覆口鼻頭面正卧不息九  
通微鼻出氣治大便閉塞不通

一法偃卧直兩手捻左右脇除大便難腹痛腹中  
寒口納氣鼻出氣溫氣咽之數十病愈

### 疝氣門

一法挽兩足指五息止引腹中氣去疝瘕利孔竅  
一法坐舒兩脚以兩手捉大拇指使足上頭下極  
挽五息止引腹中氣遍行身體去疝瘕病利諸  
孔竅往來易行久行精爽聰明脩長

### 諸痔門

一法惟高枕偃仰心平氣定其腫自收

一法一足踏地一足屈膝兩手抱犢鼻下急挽向  
身極勢左右換易四七去痔五勞三里不下

一法踞坐合兩膝張兩足不息兩通治五痔

一法兩手抱足頭不動足向口受氣衆節氣散來  
去三七欲得捉左右側身各急挽腰不動去四  
肢腰上下髓內冷血冷筋急悶痔

一法兩足相踏向陰端急感將兩手捧膝頭兩向  
極勢捧之二七竟身側兩向取勢二七前後努



除黃門郎入隋之後祇太子召爲學士尋以疾卒此誤以齊官爲隋官也舊書言籀字師古新書言師古字籀亦不全

德宗取順宗之子諒爲第六子案五代閩陳洪進以子文顯之子爲子名文頊與父竝行劉貢父內殿崇班康君墓誌銘君生二歲失父育于大父大父育爲己子君念父甚至及身登朝求改正昭穆未報皆以孫爲子者唐宋之制尚主者升行與諸父等此何爲乎

御覽三百五十六董卓別傳曰卓孫年七歲愛以爲己子

楊國忠史以爲楊珣之子張易之之甥案天寶遺事國忠本易之子也易之承恩武后每休沐歸詔居樓上仍去其梯母恐張氏絕嗣密令女奴蠟珠上樓遂生國忠與史不全觀國忠奏復易之兄弟官爵或者是歟

尉遲勝本于闐國王玄宗時來朝妻以宗女祿山反率兵赴難

### 背至太宗改之歟

孔穎達一代大儒而王世充之篡隋穎達爲草禪儀與劉歆爲

新莽著符命何異

阮籍爲司馬昭勸進文亦全

高開道傳武德元年懷戎沙門高曇晟擁衆稱大乘皇帝立尼靜宣爲耶輸皇后沙門爲帝尼姑爲后殊可怪笑此尼居然爲武氏先聲

武后欲以武三思爲太子狄仁傑曰陛下立廬陵王則千秋萬歲後常享宗廟三思立廟不祔姑后悟案漢書韋玄成傳昭靈后武哀王昭哀后各有寢園與諸帝世世奉祠後罷而復祠并食於太上皇寢廟昭哀后者高祖之姊也是有祔姑于廟者然非禮矣故先儒以不經斥之

顏籀傳祖之推終隋黃門郎案北齊書北史之推於顯祖時曾



養生導引法全  
腰七去心勞痔病

老人門

脩真書云春噓明目木扶肝夏至呵心火自闌秋  
咽定知金肺潤腎吹惟要坎中安三焦嘻却除  
煩熱四季長呼脾化餐切記出聲聞口耳其功  
尤勝寶神丹

訣云肝若噓時目睜睛爭知肺咽手雙擎心呵腦  
後高叉手腎若吹時抱膝平脾用呼時須撮口  
三焦客熱卧嘻嘻四季常是噓八節不得吹蓋  
肝為相火有瀉無補腎為真水有補無瀉也

肝噓主噓乾面塵眼眇赤多淚疼痛脇下疝小便  
黃赤色或澁

心呵主煩燥喉瘡熱腫多汗掌中熱咽乾渴  
脾呼主熱痰涎目黃喉痺靛衄口乾舌痛身重腹  
脹

肺咽主喘嗽煩渴胸膈煩膨有痰掌中熱風汗出  
腎吹主有疾疰羸面黑口乾耳鳴咽噎腫股內疼  
痛足下熱痛

三焦嘻主頰痛喉痺耳閉渾渾然  
已上主治六經本病之邪也然五臟不足又在



周之康王夫人晏出朝關睢起興 孫云文選皇后紀論注  
引作周之康王晏出朝關睢預見王氏詩攷全今本康王下  
誤增夫人二字又謬改預見為起興

貞順傳 丁教授杰云貞順本作慎宋人避諱改二字古通

蔡人之妻 雖其臭惡 孫云御覽四百四十一其作甚

齊孝孟姬 母醮房之中 仲云當作醮之房中

息君夫人 頌夫人持因 孫云因一本作固是

齊杞梁妻 乃枕其夫之屍於城下 孫云後漢書劉瑜傳注

引枕作就選注全

內誠動人 仲云文選洞簾賦求通親親表注引誠竝作誠

楚昭貞姜 王與宮人約令召宮人必以符 案藝文類聚十

八引作大王與宮人約命曰召若必以符餘亦小異

晉范氏母 其三子口於趙氏 孫云三子下一本是游字

趙簡子乘馬園中園中多株 孫云說文繫傳木部株字注

引智伯之園多株不便於馬范氏之子謂伐之也與此異

魯公乘妣 其族人死 盧校作其夫死

以此相一國口口政何以理之 案國下一本是據大二字

政一作衆

魯漆室女 女倚柱而嘯 孫云後漢書劉陶傳注引嘯作啼

下何嘯之悲作哭御覽九百七十九引作歎據頌倚柱而嘯

與妙字為韻則應作嘯也

魏曲沃負 如耳未遇門 案一本門作闕此脫

此殷貞女之行而亂男子之別也 孫云殷一本作毀是也

男子御覽四百五十五作男女



藥食氣味為補經云形食味故味歸形氣養形故形歸氣氣化則精生味和則形長故五味之宜若五志所過非藥可治者五勝為宜

憂勝怒肝屬木在志為怒過節則反自傷故曰怒傷肝故以所勝者制之

恐勝喜心屬火在志為喜過節則反自傷故曰喜傷心故以所勝者制之

怒勝思脾屬土在志為思過節則反自傷故曰思傷脾故以所勝者制之

喜勝憂肺屬金在志為憂過節則反自傷故以所

勝者制之

思勝恐腎屬水在志為恐過節則反自傷故以所勝者制之

通玄集云其補真妙理只要心頭無事內外俱忘

一齊放下把捉得定陽生子時陰生午時靜室

披衣握固端坐盤膝蹲下腹肚須臾升身前出

胸而微偃首于後後開夾脊雙關肘後微扇三

伸腰自尾閭穴如火相似自腰而起擁在夾脊

慎勿開關即時甚熱氣壯漸次開夾脊而放氣

過仍仰面腦後緊偃以閉上關慎勿令開即覺







養生通引法  
熱極氣壯漸次入頂以補泥丸髓海則身耐寒  
暑為習長生之基如前出胃伸腰閉夾脊存心  
升之腰間火不起當靜坐內觀如法再作以至  
火起為度自丑行至寅終可止是曰肘後飛金  
精又曰抽鉛使腎氣生肝氣也又畧昂首偃項  
放令頸下如火方點頭向前低頭曲項退舌尖  
近後以柱上腭自有津出不漱而咽下還黃庭  
是名金液還丹四時不拘時候節次行此自良  
至巽而已晚間乃勒陽關法自兌至乾而已

新刻養生導引法

終本非卦卦是



