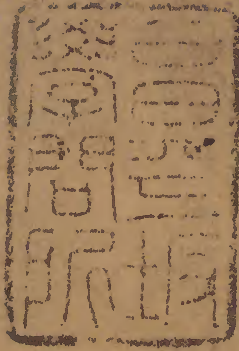


胡子佩抄

三

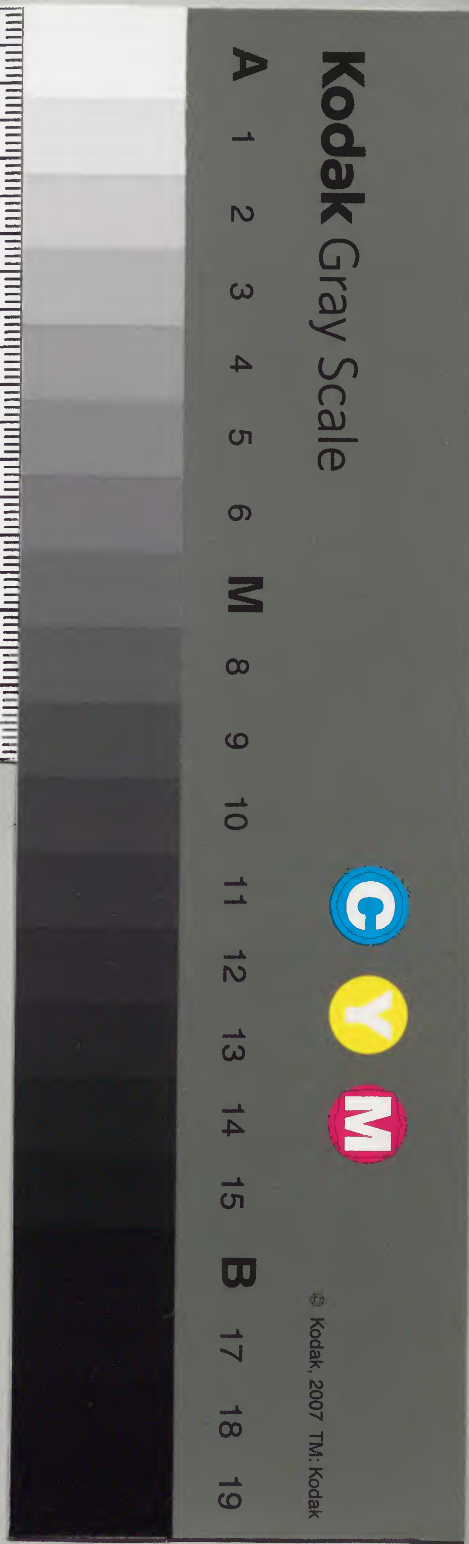


漢書門			
九	四	六	六
七	一	六	
六	七		
冊	架	函	號

內閣文庫		
九	四	六
九	六	
一	六	
一		
冊	架	號

內閣文庫	
番號	漢 9466
冊數	6 (3)
函號	299 98

共六本



新刻胡子佩抄卷之三

明錢唐胡文煥德父纂輯

淺草文庫



攝生類

衆人大言我小語衆人多煩我少記衆人悖怖我不
以人事累意澹然無為神氣自滿以為長生不
死之藥子老

能遵生者雖富貴不以養傷身雖貧賤不以利累形子莊

淫聲美色破骨之斧鋸也世之人不能秉靈燭以照
迷情持慧劍以割愛慾則流浪生死之海是害先於

胡子佩抄卷之三

思也

陰符經註

外不勞形於事內無思想之患以恬愉為務以自得

為功形體不散精神不散可壽百歲帝黃

道不在煩但能不思夜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可壽千歲彭祖

年壽得長者在乎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霖大霧七

者動精則生害矣覽呂

今人以酒為漿以妄為常醉以入房以欲竭精耗散

其真不知持滿不知御神務快其心逆於生樂起居

無節故半百而衰岐伯

導筋骨則形全翦情慾則神全靖言語則福全九倉子

多記損心多語耗氣心氣內損形神外散初雖無覺

久則為弊唐書

眼者身之鏡耳者體之牖視多則鏡昏聽多則牖閉

面者神之庭髮者腦之華心悲則面焦腦減則髮素

精者體之神明者身之寶勞多則精散營竟則明消

續博物志

柳公度年八十九或問之曰吾不以脾胃煖冷物熟

古三傳抄卷三
生物不以元氣佐喜怒氣海常溫耳
易損而難復者精也易躁而難靜者神也惟養元氣
充滿則精神融和遇損遇躁常有主以制之矣
世人惟五穀是見聲色是耽目惑玄黃耳務淫哇滋
味煎其臟腑醴醪煮其腸胃馨香腐其骨髓喜怒悖
其正氣思慮消其精神哀樂殃其平粹叢爾之軀攻
之者非一易竭之身內外受敵身非木石何能久乎
善養生者清虛靜泰少思寡慾知名位之傷德故忽
而不營非欲而強禁也識厚味之害性故棄而不顧

神農

非貪而後抑也

人只知養形不知養神只知愛身不知愛神殊不知
形者載神之車也神去人即死車敗馬則奔也

重衣厚褥體不甚苦以致風寒之疾厚味脯腊醉飽
肥甘以致結聚之患美色妖冶嬪妾盈房以致虛損
之禍淫聲豔曲怡心悅耳以致荒耽之惑故世人不
終耆壽咸多妖歿者是由正氣日衰邪氣日盛故耳
飲食餐完禁口端坐莫起邪念世事俱忘存神定意
眼不視物耳不聽聲息心內守調息綿綿呼吸自在
似有如無心火下降腎水上升口中津生靈真附體

得至長生與天齊壽用上日

多食甘者有益於肉而骨不利多食苦者有益於骨

而筋不利多食辛者有益於筋而氣不利盡永

養耳力者常飽養目力者常暝養臂指者常屈信養

股趾者常步履褚氏遺言

茶飲序云釋滯消壅一日之利暫佳瘡氣侵精終身

之累斯大獲益則功歸茶力貽禍則不謂茶灾豈非

福近易知禍遠難見者乎

忍怒以全陰氣忍喜以全陽氣居貧須要安貧居富

切莫矜富居貧富之中恒須守道勿以貧富改志易

性識達道理似不能言作大功德勿自矜伐善言勿

離於口亂想勿生於心勿得求全於人勿得怨天尤

命常當少思少念少欲少事少語少笑少愁少樂少

喜少怒少好少惡此十二少者養性之都契也多思

則神殆多念則神散多欲則智亂多事則形勞多語

則氣喪多笑則臟傷多愁則心憊多樂則意溢多喜

則妄錯昏亂多怒則百脉不定多好則專述不理多

惡則惟悴無歡此十二多不除喪生之本也

一日之忌暮無飽食一月之忌暮無大醉終身之忌

暮常護氣久視傷血久臥傷氣久立傷骨久行傷筋

久坐傷肉大飽傷肺大饑傷氣

記要

長生之法保身之道因氣養精因精養神神不離身乃得常健

無勞爾形無搖爾精歸心靜默可以長生

攝生有三曰養神曰惜氣曰防疾忘情去智恬澹虛無離事全真內外清靜如是則神不內耗境不外惑真一不雜神自寧矣是曰養神抱一元之本根固歸真之精氣三焦定位六賊忘形識界既空參同斯契虛實相通名曰大通則氣自定矣是曰惜氣飲食適時溫涼合度出處無犯於八邪動作不可為勉強則

身自安矣是曰防疾

善養生者養內不善養生者養外外貪快樂恣精好尚務外則虛內矣所謂養內者使五臟安和三焦守位飲食得宜世務不涉是可長壽

人之可畏者衽席飲食之間為最而不知預為之戒者過也若能常自謹畏病疾何由而起壽考焉得不長賢者造形而悟愚者臨病不知誠可畏也

莊子

勞者勞於神氣傷者傷於形容饑飽過度則傷脾思慮過度則傷心色慾過度則傷腎喜怒過度則傷肝悲愁過度則傷肺又如風寒暑濕則傷於外饑飽勞

役則傷於內晝感則傷於榮夜感則傷於衛雖欲久
生恐無能矣

美飲食則血氣盛血氣盛則姪慾多姪慾多則反損

血氣血氣損則又賴飲食以滋補是二者更相造罪

也若欲省口腹必先節姪慾若能節姪慾即可省口

腹此廼安身延年之道

龍舒子

攝生者先除六害一曰薄名利二曰禁聲色三曰廉

貨財四曰損滋味五曰屏虛妄六曰除嫉妒六者若

存真經空念不能挽其衰朽矣

養生類纂

冬則朝勿饑夏則夜勿飽早起不在雞鳴前晚起不

過日出後心內澄則真人守其位氣內定則邪穢去

其身行欺詐則神悲好爭競則神沮輕侮於人則減

算殺害於物必傷年行一善則鬼神歡作一惡則心

氣亂人能寬泰自居恬淡自守則神形安靜災病不

生壽福安寧猶此兆始

內覺身心空外覺萬物空破諸妄想無可執著是曰

清淨明了

一切諸有如夢如幻一切煩惱是魔是賊

神氣相合氣和神清清和又又自然長生

楞嚴圖

五鼓之後睡覺而坐自覺神清氣清耳中音清其妙

無比子晁

爪髮者我之形何爪可割而無害髮可截而無痛榮
衛所不至也則知我本無害而筋骨為之害我本無
痛而血肉為之痛所以喜怒非我作哀樂非我動我
為形所昧形為我所愛達此理者可以出生死之外

譚子化書

陽之精曰魂與神陰之精曰尸與魄神勝則為善尸
強則為惡制惡興善則理忘善縱惡則亂理久則尸
滅而魄鍊亂久則神逝而魂消尸滅魄鍊神與形合
而為仙神逝魂消則尸與魄同而為鬼自然之道也

夫日以娛豔為華心以聲名為貴身好輕鮮之飾口
欲珍奇之味耳快美好之音鼻悅馨香之氣此六者
皆敗德傷性伐其靈根者也有之則宜遠無之不可
求忘其所趣任其自然同上

色慾之患甚於牢獄故曰凡夫透得此門出塵羅漢

四十二章經

若色病重者當知染色都由是想之一字上來想若
不生終無色事色想外空色心內忘妄想心空誰為
色主經云色者想爾想悉是空何關于色
忘形以養氣忘氣以養神忘神以養虛譚子化書

薄滋味以養氣去嗔怒以養性處界下以養德守清
 淨以養道名不係簿籍心不在勢利此所以出人之
 穀與天為徒白玉塔
 大道以無心為體忘言為用柔弱為本清淨為基若
 施於身必節飲食絕思慮靜坐以調息安寢以養氣
 心不馳則性定形不勞則精全神不拔則丹結然後
 滅性於虛寧神於極可謂不出戶庭而妙道得矣歲
 月其有窮乎同上
 人能眼不貪視美色耳不貪聽淫聲鼻不貪聞香馥
 舌不貪嗜珍羞身不貪戀色慾意不貪妄思慮一心

不動六門嚴守物物頭頭左右護持不傷真性神聚
 氣全與天齊年
 喜樂無極則傷心心傷則意不存而皮革焦枯忿怒
 炎燥則傷肝肝傷則血不榮而筋萎破陰臨食更忌
 暴嗔令人神驚夢逸

身閑可以養氣心閑可以養神身心俱閑與道合真

遠唾不如近唾近唾不如不唾
 息心以養氣息機以死心
 精氣神為內三寶耳目口為外三寶常使內三寶不

逐物而流外三寶不誘中而擾
 凡人見人之死亡而哀之何不哀自身哀身不如愛
 神愛神不如含神含神不如守身守身長久長存也
 神生形形成於神形不得神不能自生神不得形不
 能自成形神合同相生相成神常愛人人不愛形故
 絕去聖智歸無為也西升經
 形生愚智天也強弱壽夭人也天道自然人道自己
 始而胎氣充實生而乳哺有方長而滋味不偏壯而
 聲色有節者強而壽始而胎氣虛耗生而乳哺不足
 長而滋味過多壯而聲色恣放者弱而夭生長而合

度加之以道養壽年未可量也大有經

常人不得無慾又復不得無事但當和心約念靜身

損物先去亂神犯性者此亦嗇神之一術耳胡孔

靜者壽躁者夭靜而不能養減壽躁而能養延年然

靜易御躁難持盡慎養之宜者靜亦可養躁亦可養

也凡重貴勢者雖不中邪精神內傷亦多死亡黃帝經

養性者要使習以成性性自為善外病不得而侵能

治病於未病之先不特餌藥餐霞其於平居五常俱

全百行周備雖無藥餌亦可長年德行不足縱有金

丹壽亦不永上同

養生有五難名利不去為一難喜怒不除為二難聲色不去為三難滋味不薄為四難神蕩精散為五難五者不去心雖希壽口誦至言咀嚼英華呼吸太陽不能挽其天且病也五者能絕則信順曰濟道德曰全不祈生而有神不求壽而延年矣康嵇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夫神者生之本本者生之真大用則神勞大勞則形疲也扁鵲論

目不視不正之色耳不聽不正之聲口不嗜不正之味心不起不正之念四者忘魂喪精咸折壽筭者也

彭祖攝生論

食風者靈而延壽筭食穀者多智而勞形神食草者愚痴而足力食肉者鄙勇而多嗔服氣者常存而得

道黃帝內傳

才所不勝而強思之傷也力所不任而強舉之傷也深憂而不解重喜而不釋皆傷也經小有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魂爽形勞則魄濁服氣者綿

綿而不死身騰於天食味者混混而俎形歸於地理自然也

有者因無而生形者須神而立故有乃無之宮形乃神之宅也莫不全宅以安主修身以養神若氣散歸

空遊神為變猶火之於燭燭靡則火不居水之於堤堤壞則水不住魂勞神散何以長年上仙經

專精養神不為物雜謂之清反神服氣安而不動謂之靜制念以定志靜身以安神保氣以存精思慮兼

忘冥想內視則身神並一以近於道羣仙語錄性耽玄虛情寡嗜好不知榮華之可責非強身以自

高不見淫僻之可欲非閑防以自正體至仁含至靜

超跡塵滓棲真物表想道結襟以無為為事近於仙

道一也其次希高敦古尅意尚行知榮華為浮寄忽

之而勿顧知聲色能伐性捐之而勿取剪陰賊樹陰

德懲忿慾齊毀譽處山林修清真近於仙道二也其

次身居祿位之場心游道德之鄉奉上以忠臨下以

義於己薄於人厚仁慈和易博愛弘施外混囂塵內

恬乎以攝生為務近於仙道四也其次稟明穎之資
懷秀拔之節奮志機之旅當銳巧之師所攻無敵一
戰而勝然後靜以安身和以保神精以致真近於仙
道五也其次追悔既往洗心自新雖失之於壯齒冀
收之於晚年以功補過過落而功全以正易邪邪忘
而正在軾軻不能易其操喧譁不能亂其性惟精惟
一積以誠著近於仙道六也其次至忠至孝至貞至
廉按真誥之言不待修學而自得比干剖心而不死
惠風溺水而復生伯夷叔齊之高風曾參閔子之大
孝人見其歿而道見其存如此善行充塞天地謂之

隱景潛化死而不忘此亦自然人品超越近於仙道
七也人能得此七近謂之拔陷區出溺塗碎禍車登
福輿可與涉養生之玄神仙之津矣要理論
髮宜多櫛齒宜多叩液宜常嚙氣宜清鍊手宜在面
此為修崑崙之法五者為不死之道

喜怒傷性哀樂傷神傷性則害生傷神則侵命故養
性以全氣保神以安心氣完則體平心安則神逸此
全生至要訣也經太玄
脩生之道除嗜去慾齊神保和所以無累也內抑其
心外檢其身所以無過也先人後己知柔守謙所以

安身也善推於人不善歸已所以積德也功不在大
過不在小去而不一所以積功也然後內行充而外
丹至可以冀道於彷彿耳子寒山
凡欲身之無病必須先正其心使心不亂求心不狂
思不貪嗜慾不著迷惑則心先無病矣心君無病則
五臟六腑雖有病不難療矣
情慾出於五內魂定魄靜者生也情慾出於冒臆精
散神惑者死也上太
聲色動蕩於中情愛牽纏心有念動有著畫想夜夢
馳逐於無涯之慾百靈疲役而消散宅舍無主而傾

頹矣

慾多則損精人可保者命可惜者身最重者精肝精
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不已疾病隨
生死亡隨至

精神不運則愚血脉不運則病象山要語

腎水也水生炁炁即火矣心火也火生液液即水矣
水可以滋流百脉火可以薰蒸四大

心牽於事火動於中有動於中必搖其精歐陽
世人之壽悉可百歲而以喜怒哀樂汨沒心源愛惡

嗜慾戕伐性根如彼淡泉汨以五味欲其不害其可得乎

造物勞我以生逸我以老少年不動是不知勞老年

奔馳是不知逸天命我逸而我自勞可乎
無牽纏者即為解脫除煩惱者便獲清涼雖未成靜

定之功而且得逍遙之趣晁公文
戒滿意之食省爽口之味冬食不得太暖夏食不得

太涼
氣清則神暢氣濁則神昏氣亂則神勞氣衰則神去
故油盡燈滅髓竭人亡添油燈焰補髓人強

溺愛冶容而作色荒禪家謂之外感之欲夜深枕上
思得豔麗或成宵寐之感禪家謂之內感之欲二者
之欲綢繆染著皆消耗元精若能離之則腎水自然
滋生可以上交於心又若思索文字忘其寢食禪家
為之理障經綸職業不告劬勤禪家為之事障二者
之障雖非人欲亦損性靈若能遣之則心火不至上
炎可以下交於腎故曰塵不相緣根無所偶返流全
一六用不行雜言

養生以不損為延年之術不損以有補為衛生之經
居安慮危防未萌也雖少年致損氣弱體枯若晚年

得悟防患補益血氣有增而神亦自足可以延生洞神真經
 服藥求汗或有勿獲愧情一焦渙然流離是皆情發
 于中而形于外也因知喜怒哀樂寧不傷人故心不
 撓者神不疲神不疲則炁不亂氣不亂則身泰壽延
 矣夜稽叔
 塵心絕盡則可全於性色心絕盡則可全於命無明
 心盡則可保於沖和長春劉真人
 無不無聽抱神以靜形將自正必靜必清無勞汝形
 無搖汝精可以長生目無所見耳無所聞心無所知
 汝神守形形乃長存

神靜而心和心和而形全神躁則心蕩心蕩則形傷
 欲全其形先在理神故恬和養神以安於內清靜棲
 心不誘於外也七部要語

蘇人出商于外其妻畜雞數隻以待其婦數年方返
 盡殺其雞食之夫即死鄰人疑有外姦首之太守姚
 公鞠之無他故意其雞有毒也令人覓老雞當死囚
 遍食之果殺二人獄遂白蓋雞食蜈蚣百蟲久則蓄
 毒故養生家夏不食雞也見聞搜

形者氣之聚也氣虛則形羸神者精之成也精虛則
 神粹形者人也為萬物之最靈神者生也是天地之
 月子佩抄卷三

大德最靈者為萬物之首大德者為天地之宗萬物以停育為先天地以清淨是務故當養其形以愛其神敬其身以重其生

凡人心非不好其生不能全其生非不惡其死不能遠其死

五穀充肌體而不能益壽百藥療疾延年而不能甘口充肌甘口者俗人之所珍苦口延年者道士之所

寶

延命錄

善攝生者臥起有四時之早晚興居有至和之常制筋骨有偃仰之方閑邪有吞吐之術流行榮衛有補

瀉之法節宣勞逸有與奪之要忍怒以養陰氣抑喜

以養陽氣然後先將草木以救虧缺服金丹以定不

窮養性之道盡于此矣禁忌篇

少不勤行壯不兢時長而安貧老而寡慾閑心勞形

養生之方也

列子

道者氣也寶氣則道長存秘者精也寶精則神長生

精者血脉之川流守骨之靈神精去則骨枯骨枯則

死矣是以為道者務寶其精

太平御覽

養志者忘形養形者忘利致道者忘心

莊子

善服藥不若善保養不善保養不若善服藥世有不

善保養又不善服藥倉卒病生而歸咎于神天噫是亦未嘗思也可不謹歟本草總論未聞道者放逸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命徇利財四徇不置心為之病矣極力勞形躁暴氣逆當風縱酒食嗜辛鹹肝為之病矣飲食生冷溫涼失度久坐臥大飽大饑脾為之病矣呼叫過常辯爭陪答冒犯寒暄恣食鹹苦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謂此矣寇氏

室大則多陰臺高則多陽多陰則廢多陽則痿廢者逆寒疾也痿廢不能行此陰陽不適之患也是故先王不處大室不為高臺味不衆珍春不煇熱熱則理塞脉則閉結理塞則氣不達味衆珍則胃充胃充則中大鞅中大鞅則氣不達以此求長生其可得乎呂氏春秋物之最靈惟其人也身者乃神化之本精於人也若水浮航悉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天空長有精能

固物罔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慾縱乎心孰能
 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釁飲昔酒顧以姝麗聽以淫
 聲雖精氣強而及禍於身耳目快而致亂於神有百
 端之敗道以一芥而希真安有養身之驗耳夫學道
 者外則意不逐物而移內則意不隨心而亂湛然保
 於虛寂造乎清淨之域矣葉鏡公入註
 上元夫人謂漢武帝曰汝好道乎勤而不獲實有由

也汝胎性暴胎性淫胎性奢胎性酷胎性賊暴則使
 氣奔而攻神是故神擾而竭淫則使精漏而魂疲是
 故精竭而魂消奢則使真雜而魄穢是故命而靈
 臭酷則使喪仁而攻目是故失仁而眼久使心
 鬪而口乾是故內戰而外絕此五事皆是才之刀
 鋸刻命之斧斤矣雖復志好長生不能遣茲五難亦
 何為損性而自勞乎

靜漠恬淡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體道矣文中

神養於氣氣會於神神氣不散是謂修真三茅真君訣

人生平能懲忿窒慾心氣沖和葷酒不昏情氣不亂

故久而血白也草木子

心是氣之主氣是形之根形是氣之宅神是形之真

神用氣養氣因神住神行則氣行神住則氣住達磨胎息經

大凡養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

於神精益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於內血壯則體豐血固則顏

盛顏盛則生全若血衰則髮變血敗則胸空胸空則

死三曰庶氣庶氣者一元交氣氣化為津津復為氣

氣運於生生託於氣陰陽動息滋潤形骸氣通則生

氣乏則死四曰衆氣衆氣者穀氣也穀濟於生終誤

於命食穀氣雖生蘊穀氣還死精能附血氣能附生

當使循環即身永固乾元之陽陽居陰位臍下氣海

是也坤元之陰陰居陽位胸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養生論

生可冀也死可畏也草木根生去上則死魚鼈沉生

去水則死人以形生去氣則死故聖人知氣之所在

以為身寶元道真經

一體之盈虛消息皆通於天地應於萬類和之於始

和之於終靜神滅想生之道也西山記

人常失道非道失人人常去生非生去人故養生者

慎勿失道為道者慎勿失生使道與生相守生與道

相保妙真經

遊心於虛靜結志於微妙委慮於無欲指於無為

故能達生延命與道為久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食息而有

愚有智有強有弱有壽有夭天耶人耶解者曰夫形

生愚智天也強弱壽夭人也

雜食者百病妖邪所鍾所食愈少心愈開年愈益所

食愈多心愈塞年愈損焉

遠思強健傷人憂恚悲哀傷人喜怒過差傷人忿怒

不解傷人汲汲所願傷人戚戚所患傷人寒暖失節

傷人陰陽不交傷人凡交須依導引諸術若能避眾

傷人事而復曉陰陽之術則是不死之道大樂氣飛

揚大愁氣不通用精令人氣力乏多睡令人目盲多唾令人心煩貪美食令人洩痢俗人但知貪於五味不知有元氣可飲聖人知五味之毒為故不貪知元氣可服故閉口不言精氣息應也唾不咽則氣海不潤氣海不潤則津液乏是以服元氣飲醴泉乃延年之本

疾之所起自生五勞五勞既用二臟先損心腎受邪臟腑俱病五勞者一曰志勞二曰思勞三曰心勞四曰憂勞五曰疲勞五勞則生六極一曰氣極二曰血極三曰筋極四曰骨極五曰精極六曰髓極六極即

為七傷變為七痛七痛為病令人邪氣多正氣少忽忽喜怒悲傷不樂飲食不生肌膚顏色無澤髮白枯槁甚者令人得大風偏枯筋縮四肢拘急攣縮百關隔塞羸瘦短氣腰脚疼痛此由早要用精過差血氣不足極勞之所致也

論明醫

形神相托神形相成口受外味以亡識身受內役以喪精神離形以散敗形離神以去生殊不知皮肉相應筋骨乃成肝合筋其外爪心合脉其外色脾合肉其外唇肺合皮其外毛腎合骨其外髮故外無五傷

以敗五體九論仙

先除慾以養精後禁食以存命是知食胎氣飲靈元
為不死之道論胎臟

康仲俊年八十六極康寧自言少時讀千字文有所
悟謂心動神疲四字也平生過事未嘗動心故老而
不衰

衆竅為風所鳴萬形為化所役風不能鳴則衆竅虛
化不能役則萬形息註莊

形者生之舍也氣者生之元也神者生之制也形以
氣充氣耗形病神依氣位氣合神存脩真之士法於
陰陽和於術數持滿御神專氣抱一以神為車以氣

為為神氣相合可以長莊高尚先生

全生之術形氣貴乎安安則有倫而不亂精神貴乎
保保則有要而不耗故保養之道初不離於形氣精

神同上

心為君主之官得所養則血脉之氣王而不衰生之
本無得而搖也神之變無得而測也腎為作強之官
得所養則骨髓之氣榮而不枯臟之本無得而傾也
精之聚無得而奪也同上

人神好清而心擾之心好靜而欲牽之常能遣其欲
而心自靜澄其心而神自清清靜經

衆生所以不得真道者為有妄心既有妄心即驚其神既驚其神即著萬物既著萬物即生貪求既生貪求即是煩惱煩惱妄想憂苦身心便遭濁辱流浪生死上同

目不亂視神返于心神返于心乃靜之本金筭

安處屋無高高則陽盛而明多屋無卑卑則陰盛而暗多故明多則傷魄暗多則傷魂人之魂陽而魄陰

苟傷明暗則疾病生焉天隱

術曰吾所居室四邊皆窓戶遇風即闔風息即開吾所居座前簾後屏太明即下簾以和其內映太暗則

捲簾以通其外耀內以安心外以安目心目皆安則身安矣上同

怡養之道勿久行久坐久臥久言不強飲食亦忘憂苦愁哀饑即食渴乃飲食止行百步夜勿食多凡食後行走約過三里之數乃寢枕中

心息相依息調心靜此攝心之至要神氣交養氣定神全此存神之至要寓簡

人有三死而非其命也乃自取也夫寢處不時飲食不節勞逸過度三者疾共殺之家語人之疾病未有不因八邪而感八邪者風寒暑濕饑

古子偏抄卷三

飽勞逸也無疾不宜服藥只宜調停飲食自然無患矣通天論

高年之人凡喪葬凶禍不可令弔疾病危困不可令問悲哀憂愁之事不可令人報知穢污臭敗不可令食粘硬毒物不可令餐弊漏卑濕不可令居卒風暴雨不可令冒煩暑燥熱不可令中動作行步不可令勞暮夜之食不可令飽陰霧晦暝不可令饑假借鞍馬不可令乘偏僻藥餌不可令服廢宅款字不可令入墳園塚墓不可令遊危險之地不可令行澗淵之水不可令渡闇昧之室不可令孤凶禍遠報不可令知

輕盈女婢不可令親家緣冗事不可令營常宜遊息

精藍崇尚佛教使神識趣向一歸善道養老新書

當少飲食多即炁逆逆則百脉閉百脉閉則炁不行

炁不行則疾病生元陽經

若耳逐於聲精從聲耗而不固目蕩於色神從色散

而不凝口發言語炁從言走而不聚魏伯陽

今人精從下流炁從上散水火各背不得凝結皆是

此心使然心苟愛念不生此精必不下流忿念不生

此炁必不上炎一念不生萬慮澄寂則水火自然交

媾矣同上

月子風抄卷三

二十四

情慾出於五內魂定魄靜生也情慾出於胸臆精散神惑死也老子

樂色不節則精耗貪妬不止則精散起全元

服丹石以快慾腎水枯燥心火如焚五臟乾烈大禍

立至勿大醉入房勿燃燭入房勿遠行疲乏入房勿

忍小便入房勿帶瘡毒疾病未瘥入房

起居不節用力過度則脉絡傷傷陽則衄傷陰則下

素問 玄珠

人有畏影惡迹而走以避之舉足愈數而迹愈多走愈疾而影不離自以為尚遲疾走不休絕力而死不

知處陰以休影處靜以息迹愚亦甚矣莊子

凡人於外事勇於敢則殺勇於不敢則活

久行傷筋勞於肝久立傷骨損於腎故行不疾走立

不至疲大霧不宜遠行宜飲酒一盃以出久坐傷肉

久臥傷氣坐勿背日勿當疎風臥間閉口使真元不

失邪氣不入

太喜墜陽故喜勿極極則傷魄魄傷則狂使意不存

而皮革焦忿怒則氣逆大怒破陰悲哀動中則傷魂

魂傷則狂妄而陰縮拘攣淮南子

全汝形抱汝生毋使汝思慮營營故外不勞形於事

內無思想之患則形體不弊精神不散可以延年
 內傷憂恐則氣上逆六輸不通血凝不散津液滲漏
 恍惚不寧四肢不耐恐懼不解則精傷骨痠痿痺五
 臟失守驚則心無所倚神無所歸故臨危冒險則魂
 飛戲狂禽逸獸則神恐靈樞經
 五色令人目盲五音令人耳聾心之神發乎目久視
 則傷心腎之精發乎耳久聽則傷腎老子
 疑惑不已則心無所主正氣不行外邪來干失眠忘
 寢昏昏默默漸成虛勞
 談笑以惜精氣為本笑多則腎轉腰疼行走勿語傷

氣語多則住而再語

津液者吾身之寶寶聚則為富翁寶散則為貧客
 大小二便勿強閉忍忍小便成淋忍大便成痔或澀
 或滑又勿過度皆傷氣害生為禍甚速
 酸多傷脾肉膈而唇揭鹹多傷心血凝而色變甘多
 傷腎骨痛而齒敗苦多傷肺皮槁而毛落辛多傷肝
 筋急而爪枯春宜食辛夏宜食酸秋宜食苦冬宜食
 鹹春不食肝夏不食心秋不食肺冬不食腎四季不
 食脾內經
 飲以養陽食以養陰食宜常少亦勿令虛不饑強食

古子傳抄卷三

則脾不渴強飲則胃脹冬則朝勿令虛夏則夜勿令飽食勿仰臥成氣痞食後勿就寢生百疾飲酒食欠曰癡脂憂狂無恒食良藥五穀充悅者名曰中士猶慮疾苦食氣保精存神名曰上士與天同年延命錄
最上一乘無上至真妙道以太虛為鼎太極為爐清淨為丹基無為為丹母性命為鉛永定慧為水火室慾懲忿為水火交情性合一為金木併洗心滌慮為沐浴存誠定意為固濟戒定慧為三要中為玄關明心為應驗見性為疑結三元混一為聖胎性命打成

一片為丹成身外有身為脫胎打破虛空為了當此最上一乘之妙至士可以行之功滿德隆直超圓頓形神俱妙與道合真
形勞而不休則散精用而不已則竭水之性不雜則清不動則平故曰純粹而不雜靜一而不變淡而無為動而以天行此養神之道也莊
皓齒蛾眉命曰伐性之斧甘脆肥濃命曰腐腸之藥枚
行過刀者必避食遇鳩者必舍懼害己也麗色藏劍厚味腊毒則弗之察愚矣哉龍門子

月子風少卷三

三

寡思慮以養神寡嗜慾以養精寡言語以養氣薛文清

力除閑氣固守清貧勿以妄想戕真心勿以容氣傷

元氣康齊曰記

多思則神散多念則心勞多笑則臟腑上翻多言則

氣海虛脫多喜則胸臆納容風多怒則腠理奔浮血

多樂則心神邪蕩多愁則頭面焦枯多好則智氣潰

溢多惡則精爽奔騰多事則筋脉乾急多機則智慮

沉迷茲伐人之生甚於斧斤蝕人之性猛於豺狼也

養生類纂

絕飲酒薄滋味則氣自清寡思慮屏嗜欲則精自明

定心氣少睡眠則神自澄王陽明

養生之方唾不及遠行不疾步耳不極聽目不極視

坐不至久臥不及疲先寒而衣先熱而解不欲極饑

而食食不可過飽不欲極渴而飲飲不可過多凡食

多則致積聚飲多則成痰癖也不欲甚勞甚逸不欲

起晚不欲汗流不欲多睡不欲奔車走馬不欲極目

遠望不欲多啖生冷不欲飲酒當風不欲數數沐浴

不欲遠願廣志冬不欲極溫夏不欲窮涼不欲露臥

星下不欲眠裏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肺辛多

古子佛抄卷三

傷肝鹹多傷心甘多傷腎此五行自然之理也類纂養生
水之有源其流必遠木之有根其葉必茂屋之有基
其柱必正人之有精其命必長抱朴子
純陽上升者謂之氣純陰下降者謂之液氣液相交
於骨脉之間者謂之髓氣髓相交於胸臆之外者謂
之精心氣在肝肝精不固目眩無光心氣在肺肺精
不寶肌肉瘦弱心氣在腎腎精不固神氣減少心氣
在脾脾精不堅齒髮浮落五臟之中腎為精樞心為
氣館真精在腎餘精自還下田真氣在心餘氣自歸
元府太上玄鏡

人身以脾胃為本然脾胃有好惡焉好溫而惡寒好
燥而惡濕好甘而惡苦好樂而惡憂好靜而惡思好
熟而惡生好潔而惡穢好軟脆而惡堅硬好新鮮而
惡陳腐好精膩而惡粗糲攝生者能順其所好達其
所惡則脾胃和平疾斯寡矣東谷贅言
人待老而求保生是猶貧而後蓄積雖勤亦無補矣伊川
恬淡虛無真氣從之精神内存病安從來是以志閑
而少欲心安而不懼嗜欲不能勞其目淫邪不能惑
其心所以能年皆度百歲而動作不衰者以其德全
不危也素問

月子風少卷三

七

若人恬淡則神定魂清意安魄寧精不走失若人躁
競則神疲魂濁意亂魄散精遂潰耗紳食色
人之壽命主子精氣猶燈之有油如魚之有水油枯
燈滅水涸魚亡上同

士子讀書作文辛苦最宜節慾蓋勞心而不節欲則
火動火動則腎水日耗水耗而火熾則肺金受害傳
變為勞瘵上同

居處之道陰精所奉其人壽陽精所降其人夭崇高
則陰氣治之汗下則陽氣治之高者其氣壽下者其
氣夭養生者擇地而居此為至要有山阜則就山阜

臨平漫則起樓臺庶乎日襲陰氣而不為陽洩矣古
謂仙人好樓居得非以是乎是故注下之地不可處
慎其濕也疎漏之地不可處慎其風也久閉之室不
可處慎其土氣之惡也幽冥之壑不可處慎其陰鬱
之毒也

凡人晨興索衣而侍者誤反衣以進慎勿出聲便接
取服之必有大喜簡寓
美味多生疾痰藥石可以長年西疇常言
清淨者清謂清其心源淨謂淨其氣海心源清則萬
物不能撓性定而神明氣海淨則邪欲不能作精全

而腹實馬丹

任恭惠與呂許公同年進士而同為博士恭惠登樞
羊耆康強許公時尚為相嘗所歎羨詢其服餌之法
恭惠謝曰不曉養生之術但中年因讀文選有所悟
爾謂石韞玉以山輝水含珠而川媚也許公深以為
然室欲
人生精神命脉元是具足但入聞仁義出見紛華東
奔西驚疲精竭神而兩無所就譬如兩頭蛇未得須
臾寧靜而畢竟不能千里須是專心致志無以小害
大無以賤害貴若大鵬之圖南息以六月而扶搖萬

里其孰能禦之東郭

隨物可以養生若身有疾便素食亦是養生若傷食
便減食亦是養生故精神如常即應酬是格物精神
當養即少事是格物念庵

熱食傷骨冷食傷肺熱無灼唇冷無冰齒穀種

大飢不大食大渴不大飲恐血氣不常一時不救上同

切忌空心茶飯後酒黃昏飯上同

未有貞而不壽者外慕者多搖分守者寡累未有勤
而不壽者惟尸樞無靈惟流水不腐未有實而不壽
者華脆則易落根結則難摧竹坡

忿不能懲則火炎上慾不能窒則水流下是謂水火
不交能懲忿則火不上炎能窒慾則水不下流是謂
水火既濟故曰吉凶悔吝存乎動蓋思者心之動也
思火則熱思水則寒思酸則涎思臭則吐悲則兩淚
辛則兩涕憤則結癭怒則結疽心有所之神有所棲
心失其虛神離其居甚矣思之不可不謹也譚氏曰
子不見嬰兒乎目不留采色故明全耳不留聲音故
聰全舌不留甘苦故味全君子養其聰晦其明而忘
其味是之謂通原子耕野
神躁於中而形喪於外猶君昏於上國亂於下也夜嵇叔

形恃神以立神須形以存悟生理之易失知一過之
害生故脩性以保神安心以全神愛憎不棲於情憂
喜不留於意泊然無感而體氣和平又呼吸吐納服
食養身使形神相親表裏俱濟也上同
飲食不節以生百病好色不勸以致之絕風寒所災
百毒所傷中道夭於衆難世皆知笑悼謂之不善持
生也上同
減五味濃厚食以免傷其精省煎燂焦燥物以免滲
其血通食活
醫書云腎為精府又云五臟各有臟精可見未

感之先並無慾精停泊於某所而元精慾精本非二
 物自其藏于貞一之中則為元精自其生於交媾之
 際則為慾精其為元氣所化一也延陵氏
 人自情竇既開或至茂年中年而夭於色者皆不自
 愛惜者也肯自愛惜此物豈必分外添補即留見在
 即養元精元精既固形體日堅心息相依神氣相合
 息調心靜氣和神清而長生久視即在其中矣同上
 古人于色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一月復五十以後
 三月復六十以後七月復且曰六十閉戶同上

睡不厭踈覺不厭舒踈者曲膝卷股以左右助側臥
 修養家所謂獅子眠是也如此則氣海深滿丹田常
 暖腎水易生蓋人恒多舒體而臥則氣直而寡蓄神
 散而不潛故卧惟覺時可舒體耳明心集要
 凡人覺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久令人兩膝冷痛大便
 勿努努久令人腰痛目昏氣逆同上
 凡人大勞則力乏絕大饑則臟腑脉絡有竭大飽則
 膝理氣溢大渴則經脉厥亂大醉則精神散越大熱
 則陰氣解脫大寒則血脉凝結並能致疾同上

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泣能養神益壽上同
 凡夜非調氣之時常習閉口而睡為佳口開即失真
 氣且邪從口入更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上同
 濕衣及汗衣切不可久着能傷人心肺之系及發瘡
 瘍上同
 凡大汗及新浴出勿赤體勿即脫衣當風風入腠理
 則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思慮忍嗜慾平喜怒寡憂樂
 澹好惡世之美麗貴重物事舉不足以入其心由是
 志意舒暢形體安和血氣順利度百歲而後去矣上同
 春月陽氣閉藏於冬者漸發於外故宜發散以暢陽
 氣夜臥早起廣步於庭被髮緩形以使志生生而勿
 殺予而勿奪賞而勿罰此春氣應養生之道也逆之
 則傷肝夏為寒變春深稍宜和平將息綿衣晚晚不
 可令背寒寒即傷肺鼻塞咳嗽但覺熱即去之覺冷
 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上同

夏月人身陽氣發明伏陰在內是人脫精神之時特
忌下利以泄陰氣夜臥早起無厭於日使志無怒使
英華成秀使氣得洩若所愛在外此夏氣之應養長
之道也逆之則傷心秋為痰瘡故人常宜宴居靜坐
節減嗜慾調和心志此時心旺腎衰精化為水至秋
乃凝尤須保蓄以固陰氣常食熱物使腹中溫暖勿
以冷水沐浴洗手面淋背使人得虛熱眼暗筋脉厥
逆霍亂轉筋陰黃之疾勿當風臥勿眠中使人揮扇

汗體毛孔開展風邪易入犯之使人患風痺不仁于
足不遂言語蹇澀之疾上同

秋月當使陽氣收斂不宜吐及發汗犯人令人臟腑
消鑠早臥早起與雞俱興使之安寧以緩秋形收斂
神氣使秋氣平無外其志使肺氣清此秋氣之候應
養收之道也逆之則傷肺冬為飧泄上同

冬月天地閉氣血藏伏陽在內心膈多熱切忌發汗
以洩陽氣蚤臥晚起必待日光使志若伏若匿若有
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綿衣當

晚著使漸漸如厚雖大寒不得向火烘灸甚損人目
睛且手足能引火氣入心使人心臟燥熱衣服亦不
宜火灸極煖冬月天寒陽氣在內已自鬱熱若更加
之灸衣重裘近火醉酒則陽氣太甚若遇春寒閉塞
之久不即發散至春夏之交陰陽既入不能攝運陽
氣必致有時行熱疾甚者狂走妄語切宜忌之上同
凡冬不欲極溫夏不欲極涼不欲露臥星下不欲眠
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上同

凡人飲食不欲苦飽飽則傷筋脉橫解腸辟為痔因
而太飲則氣乃暴逆養性之道不欲食後便臥及終
日穩坐皆能凝結氣血久即損壽食後常以手摩腹
數百遍仰面呵氣數百口趨起緩行數百步謂之消
食食後便臥令人患肺頭風中痞之疾食飽不得速
步走馬登高涉嶮恐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響都絕脾
乃不磨食之即不易消不消即損胃損胃則翻翻即
不受穀氣不受即多吐多吐即轉為翻胃之疾矣食

欲少而數不欲頓而多常欲令飽中饑饑中飽為善
爾食熱物後不宜再食冷物食冷物後不宜再食熱
物冷熱相激必患牙齒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
苦多傷肺酸多傷脾多食鹹則脉凝澀而變色多食
苦則皮稿毛拔多食辛則筋急而爪枯多食酸則肉
胝皺而唇揭多食甘則骨肉痛而髮落偏之為害如
此酒飲少則益人過多即損人氣暢而止可也飲少
則能引滯氣導藥力潤肌膚益顏色通榮衛辟穢惡
過多而醉則肝浮膽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空去死無
日矣飽食之後尤宜忌之酒後不得風中坐臥裡肉
操扇此時毛孔盡開風邪易入感之令人四肢不遂不欲
極饑而食食不可過飽不欲極渴而飲飲不可過多
食過多則結積飲過多則成痰癖同上
善養生者養內不善養生者養外養內者安恬臟腑
調順血脉使一身之氣流行沖和百病不作養外者
慾口腹之欲極滋味之美窮飲食之樂雖肌體充腴
容色悅澤而酷烈之氣內蝕臟腑形神虛矣安能保
合太和以臻遐齡同上

精者神之本氣者神之主形者神之宅故神太用則
歇精太用則竭氣太勞則絕身勞則神散氣勞則命
終形瘦則神斃神斃則精靈遊矣既遊者無返期既
朽者無生理神能服氣形能食味氣清則神矣形勞
則氣耗夫神明者生化之本精氣者萬物之體全其
形則生養其精則神形精全養而性命長存矣上同
人之勞倦有生於無端不必持重執輕仵仵然終日
惟是閑人多生此病蓋閑樂之人不多運動氣力飽
食坐臥經脈不通血脈凝滯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于忘

犯飲食珍饈便乃寢臥故常須用力但不至疲極所
貴榮衛通流血脈調暢譬如流水不污戶樞不蠹也

活人心

臥宜側身屈膝益人心氣覺宜舒展則精神不散蓋
舒臥則招魔引魅上同

髮多梳則去風明目浴多則損人心腹令人倦怠上同
寢不言者為五臟如鐘磬然不懸則不可發聲上同

睡留燈燭令人神不安上同

飲酒者氣微則面青心氣微則面赤草木子

脈勇怒則面青骨勇怒則面白血勇怒則面赤上同

古人以色慾之事譬之凌孟盛湯羽苞畜火可不慎

乎活人

形者生之器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
全其形先在理神故恬和養神則自安終內清虛棲
心則不誘於外神怡心清則形無累矣劉子
神照則垢滅形靜則神清垢滅則內慾永盡神清則

外累不入同上

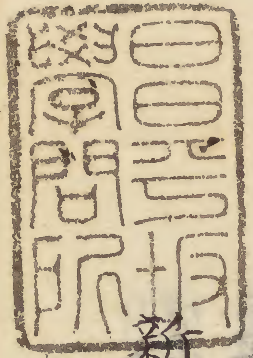
萬物眩曜以惑一生生能無傷乎七竅者精神之戶
牖也志氣者五藏之使候也耳目誘於聲色鼻口之



於芳味肌體之於安適其情一也則精神馳騫而不
守志氣縻於趣捨則五藏滔蕩而不安嗜慾連綿子
外心肺壅塞于內蔓衍於荒淫之波留連於是非之
境而不敗德傷生者蓋亦寡矣是以聖人清目而不
視靜耳而不聽閉口而不言棄心而不慮貴身而忘
賤故尊勢而不能動樂道而忘貧故厚利不能傾容
身而處適情而遊一氣浩然純白於衷故形不養而
性自全心不勞而道自至也同上

古一佩才三

三



新刻胡子佩抄卷之三

文政庚寅

