

壽
世
青
編

壽世青編目錄

卷上

勿藥須知	一
療心法言	一
林鑒堂安心詩	五
養心說	五
養肝說	六
養脾說	六
養肺說	六
養腎說	七
齋說	七
食忌說	七
食飲以宜	八

居室安處論	八
居處宜忌說	八
寢室宜忌說	八
卧時祝法	九
睡訣	九
孫真人衛生歌	九
真西山衛生歌	〇
養神氣銘	一
孫真人養生銘	一
謹疾箴	一
導引却病法	二
內養下手訣	二
運氣法	二
固精法	三
定神法	三

十二段動功	一三
四時攝生篇	一五
十二時無病法	一六
靜功六字却病法	一八
念六字口訣歌	一九
四季却病六字訣	一九
調息	一九
清心說	二〇
修養餘言	二一
卷下	
服藥須知	二五
煎藥有法	二五
服藥忌食	二七
飲食禁忌節要	二八
病有十失	二八

病有八不治·····	二九
却病十要·····	二九
病有七失不可治·····	二九
老人病不同治法·····	三〇
治婦人病有不能盡法之弊·····	三〇
妄庸議病·····	三一
古方無妄用·····	三一
草藥不可妄用·····	三一
真菊野菊·····	三一
服餌忌羊血·····	三二
論婦人病有不同治法·····	三二
用藥例丸散湯膏各有所宜·····	三二
藥品製度法·····	三四
病後調理服食法·····	三九

壽世青編卷上

古平江尤乘生洲手纂
杭州李錦章校訂

勿藥須知

羅仙曰。古神聖之醫。能療人之心。預使不至於有疾。今之醫者。惟知療人之疾。而不知療人之心。是猶舍本而逐末也。不窮其源而攻其流。欲求疾愈。安可得乎。殊不知病由心生。孽由人作。佛氏謂一切唯心造。良不誣矣。所以人之七情內起。正性顛倒。以致大疾纏身。誠非藥石所能治療。蓋藥能治五行生剋之色身。不能治無形之七情。能治七情所傷之氣血。不能治七情忽起忽滅動靜無端之變幻。故羅仙又曰。醫不入刑官之家。藥不療不仁者之疾。蓋福有所主。禍有所司。報復之機。無一不驗。因有天刑之疾。自戕之疾。其天刑之疾。由風世今生所積過愆。天地譴之以致斯疾。此孽原於心也。其自戕之疾者。風寒暑濕之所感。酒色性氣之所傷。六欲七情生於內。陰陽二氣攻於外。此病生於心也。仙經曰。鍊精化氣。鍊氣化神。鍊神還虛。噫。將從何處煉乎。總不出於心耳。故凡思慮傷心。憂悲傷肺。忿怒傷肝。飲食傷脾。淫欲傷腎。藥之所治。只有一半。其一半則全不係藥力。唯要在心藥也。或曰。何謂心藥。予引林鑑堂詩曰。自家心病自家知。起念還當把念醫。只是心生心作病。心安那有病來時。此之謂心藥。以心藥治七情內起之病。此之謂療心。予考歷代醫書之盛。肝牛充棟。反覆詳明。其要主於却疾。然內經有一言可以蔽之曰。不治已病。治未病是也。治有病不若治於無病。療身不若療心。吾以謂使人療。尤不若先自療也。

療心法言

素問天真論曰。恬憺虛無。真氣從之。精神內守。病安從來。老子曰。人生以百年為限。節護乃至千歲。如膏之小炷。與大炷耳。人大言我小語。人多煩我少記。人悻怖我不怒。淡然無爲。神氣自滿。此長生之藥。

劉河間曰。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。神依氣立。氣合神存。修真之士。法於陰陽。和於術數。持滿御神。專氣抱一。以神爲車。以氣爲馬。神氣相合。可以長生。又曰。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。初不離乎形氣精神。

達摩曰。心不緣境。住在本源。意不流散。守於內息。神不外役。免於勞傷。人知心即氣之主。氣即形之根。形者氣之宅。神形之具。令人相因而立。若一事有失。即不合於至理。安能久立焉。

老子曰。不見可欲。使心不亂。

直指曰。清謂清其心源。靜謂靜其氣海。心源清則外事不能擾。性定而神明。氣海靜則邪欲不能作。精全而體實。指歸曰。辦心於虛靜。結志於微妙。委慮於無欲。指歸於無爲。故能遠生延命。與道爲久。

妙真經曰。人常失道。非道失人。人常去生。非生去人。故養生者。慎勿失道。爲道者。慎勿失生。使道與生相守。生與道相保。

元道真經曰。生可冀也。死可畏也。草木根生。去土則死。魚鱉沈生。去水則死。人以形生。去氣則死。故聖人知氣之所在。以爲身寶。

仙經曰。精氣神爲內三寶。耳目口爲外三寶。常令內三寶不逐物而流。外三寶不誘中而擾。

又曰。毋勞爾形。毋撓爾精。歸心靜默。可以長生。

定觀經曰。惟令定心之上。豁然無礙。定心之下。續然無塞。舊孽日銷。新孽不造。無所罣礙。迺脫塵病。

又曰。唯滅動心。不滅照心。但寢空心。不寢住心。

純陽祖師曰。老人於十二時中。行住坐臥。一切動中。要把心似泰山。不搖不動。謹守四門。眼耳鼻口。不令內入。外出。此名養壽緊要。

真人大計曰。奢懶者壽。儉新者夭。放散勦勞之異也。田夫壽。膏粱夭。嗜欲多少之驗也。處士少疾。辦子多患。事務

簡煩之疾也。故俗人競利。道士罕營。

唐書曰。多記損心。多言耗氣。心氣內損。形神外散。初雖不覺。久則爲弊。

元始真經曰。喜怒損性。哀樂傷神。性損則害生。故養性以全形。保神以安身。形全神逸。此全生之訣也。

洞神經曰。養生以不損爲延年之術。不損以爲有補。衛生之經。

天真論曰。外不勞形于事。內無思想之患。以恬愉爲務。以自得爲功。形體不敝。精神不散。

莊子曰。能運生者。雖貴不以養傷身。雖賤不以利累形。又曰。吾生也有涯。而智也無涯。以有涯逐無涯。殆矣。

已而。爲智者。殆而已矣。

秋聲賦云。奈何思其力之所不及。憂其智之所不能。宜其漚然丹者爲橘木。駭然黑者爲墨星。此士大夫通患也。

又曰。百憂感其心。萬事勞其形。有動於中。必搖其精。人常有多思多憂之患。方壯遽老。方老遽衰。反此亦長生之

法。

孫思邈曰。多思則神殆。多念則智散。多欲則智昏。多事則勞形。多言則氣乏。多笑則傷藏。多怒則心傷。多樂則語

謔。多喜則妄錯昏亂。多怒則百節不遂。

小有經曰。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。

淮南子曰。太喜墜陽。太怒破陰。是以君子有節焉。

玄珠曰。起居不節。用力過度。則脈絡傷。傷陽則衄血。傷陰則下血。

書曰。行走勿語傷氣。語多則住。而再語。笑多則腎轉腰疼。

神仙傳曰。養壽之道。莫傷之而已。

素問曰。食飲有節。起居有常。不妄作勞。故能形與神俱。而盡終其天年。

真訓曰。眼者身之鏡。耳者體之牖。視多則鏡昏。聽衆則牖閉。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。勢多則精散。覺寤則明消。

妙真經曰。視過其目者明不居。聽過其耳者精不守。愛過其心者神不居。牽過於利者動則懼。真誥曰。鏡以照面。智以照心。鏡明則塵垢不染。智明則邪惡不生。

陰符經曰。怪聲美色。破骨之斧鐸也。世之人不能棄靈燭以照迷情。持慧劍以割愛欲。流墮生死之海。害生於思也。

河圖帝視萌曰。侮天地者凶。順天時者吉。春夏樂山高處。秋冬居卑深處。吉利多福。壽考無窮。西山記曰。一體之盈虛消息。皆通乎天地。應乎萬類。和之於始。和之於終。靜神減想。生之道也。

衛生訣云。凡人一日一夜。一萬三千五百息。未嘗休息。減之一息則寒。加之一息則熱。藏府不和。諸疾生焉。故元氣在保養。谷神在守護。

呂洞賓曰。算言語以養氣。算思慮以養神。算嗜欲以養精。精生氣。氣生神。神自靈也。是故精絕則氣絕。氣絕則命絕也。是故精氣神。人身之內三寶也。

齊丘子曰。喬松所以能凌霜雪者。藏正氣也。美玉所以能犯烈火者。蓄至精也。是以大人靈運靈旗。夜錄神芝。覺所不覺。思所不思。可以冬禦風而不寒。夏禦火而不熱。故君子藏正氣。可以遠鬼神。伏姦佞。蓄至精者。可以保生靈。壽福壽。是故貴乎養氣也。

素問曰。謹和五味。骨正筋柔。氣血以流。腠理以密。長有天命。

又曰。食風者靈而延壽。食穀者多智而勞形。神。食草者癯熱而力足。食肉者勇鄙而多瞋。服氣者常存而得道。傳曰。雜食者百病妖邪所纏。所食愈少。心愈開。年愈益。所食愈多。心愈塞。年愈損。所以服氣者千年不死。故身飛於天。食穀者千百皆死。故形歸於地。白玉蟾曰。薄滋味以養氣。去嗔怒以養性。處卑下以養德。守清靜以養道。

學山曰。食飲有節。脾土不泄。調息寡言。肺金自全。動靜以養心。火自定。痛癢不癢。肝木自寧。恬然無欲。腎水自足。益州老人曰。凡欲身之無病。必須先正其心。使其心不亂。心不亂。心不狂。不貪。嗜欲不著。迷惑則心君泰然矣。心君泰然。則百骸四體。雖有病不難治療。獨此心一動。百患爲招。卽屈聶華佗在旁。亦無所指手乎。

林鑒堂生安心詩

我有靈丹一小錠。能醫四海心迷病。些兒吞下體安然。管取延年兼接命。安心心法有誰知。却把無形妙藥醫。醫得此心能不病。翻身跳入太虛時。念難由來業障多。憧憧擾擾竟如何。驅魔自有玄微訣。引入堯天安樂窩。人有二心方顯念。念無二心始爲人。人心無二渾無念。念絕悠然見太清。這也了時那也了。紛紛擾擾皆分曉。雲開萬里見清光。明月一輪圓皎皎。四海遨遊養浩然。心連碧水水連天。津頭自有漁郎問。洞裏桃花日日鮮。性理曰。夫人之心。皆明鏡也。聖人特不塵之耳。夫人之心。皆止水也。聖人特不波之耳。又朱晦菴曰。學者常要提醒此心。惺惺不昧。如日中天。羣邪自息。同一旨也。

養心說

夫心者。萬法之宗。一身之主。生死之本。善惡之源。與天地而可通。爲神明之主宰。而病否之所由係也。蓋一念動於中。六識流轉於外。不趨平善。則五內顛倒。大疾纏身。若夫達士則不然。一真澄湛。萬福消除。老子曰。夫人神好清而心擾之。人心好靜而欲牽之。常能遣其欲而心自靜。澄其心而神自清。自然大欲不生。三毒消滅。孟子曰。養心莫善於寡欲。所以妄想一病。神仙莫醫。正心之人。鬼神亦憚。養與不養故也。目無妄視耳無妄聽口無妄言心無妄動貪嗔癡愛是非人我一切放下。未事不可先迎。遇事不宜過擾。既事不可留住。聽其自來。應以自然。任其自去。忿懣恐懼好樂憂患皆得其正。此養之法也。

養肝說

夫肝者，魂之藏也。其竅在目，其位在膈，通於春氣，主春升發動之令也。然木能動風，故經曰：諸風掉眩，皆屬於肝。又曰：陽氣者，煩勞則張，精絕則辟，積於夏，使人煎厥。穀氣方升，而煩勞太過，則氣張於外，精絕於內，春令邪辟之氣，積久不散，至夏未痊，則火旺而真陰如煎，火炎而虛氣逆上，故曰煎厥。按腰解輸曰：肝氣失治，鬱怒者名曰煎厥。戒怒養陽，使生生之氣，相生於無窮。又曰：大怒則形氣絕，而血逆於上，使人薄厥。鬱結也。怒氣傷肝，肝為血海，怒則氣上，氣逆則絕，所以血逆上焦，相迫曰薄。氣逆曰厥，氣血俱亂，故為薄厥。積於上者，勢必厥而吐也。薄厥者，氣血之多而盛者也，所以肝藏血，血和則體澤，血衰則枯槁，故養肝之要在乎戒忿，是攝生之第一法也。

養脾說

脾者，後天之本，人身之倉廩也。脾應中宮之土，土為萬物之母，如嬰兒初生，一日不再食，則飢。七日不食，則腸胃猶絕而死。經曰：安穀則昌，絕穀則亡。蓋穀氣入胃，腐陳大府，而氣至和，調五藏而血生，而人寔以爲生者也。然土惡濕而喜燥，飲不可過，過則濕滯而不健，食不可過，過則壅滯而難化，病由是生矣。故飲食所以養生，而貪嗜無厭，亦能害生。物理論曰：穀氣勝元氣，其人肥而不壽。養性之術，常令穀氣少，則病不生。穀氣且然，矧五味饜飫爲五內害乎？甚而廣搜珍錯，爭尚新奇，恐其性味戾毒，與人藏府宜忌，尤未可曉。故西方聖人，使我戒殺茹素，本無異道。人能戒殺則性慈，而善念益茹，素則心清而腸胃厚，無嘆無貪，罔不由此。外考禽獸肉食，殺者宜人，不可不慎。肺者，藏之長也。心之華蓋也。其藏魂，其主氣，統領一身之氣者也。經曰：有所失亡，所求不得，則發肺鳴。鳴則肺熱，葉焦，充之則耐寒暑，傷之則百邪易侵，隨事痿矣。故怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下，驚則氣亂，勞則氣耗，思則氣結，七情之害，皆氣主之也。直養無害，而後得其所以怡然者，天地可塞，人之氣與天地之氣可一也。道氣可配，人之氣與天地之氣可通也。先王以至日閉關，養其德也。慎言語，節飲食，防其耗也。

養肺說

養腎說

腎者。先天之本。藏精與志之宅也。仙經曰。借問如何是玄牝。嬰兒初生先兩腎。又曰。玄牝之內。是為天地根。是故人未有此身。先生兩腎。蓋嬰兒未成。先結胞胎。其象中空。一竅透起。形如蓮蕊。一竅即臍帶。連於兩腎也。為五臟六腑之本。十二脈之根。呼吸之主。三焦之源。人資以為始。豈非天地之根乎。而命寓焉者。故又曰。命門天一生水。故曰坎水。夫人欲念一起。熾若炎火。水火相剋。則水熱火寒。而靈臺之焰。藉此以滅矣。使水先枯。而木無所養。則肝病。火炎則土燥。而脾敗。脾敗則肺金無資。咳嗽之症成矣。所謂五行受傷。大本已去。欲求長生。豈可得乎。莊子曰。人之大可畏者。狂席之間。不知戒者故也。養生之要。首先寡欲。嗟乎。元氣有限。情欲無窮。內經曰。以酒為漿。以妄為常。醉以入房。以竭其精。此當戒也。然人之有欲。如樹之有蠹。蠹益則木折。欲熾則身亡。仙經曰。無勞精。無搖精。無使精。足處腎。可以長生。智者鑒之。

齋戒說

夫世之持齋。往往以齋之說為誤。何也。茹素而已。不復知有齋之實事。意謂茹素可以弭災集福。却病延年。則誤矣。玉華子曰。齋者。齊也。齊其心而潔其體也。豈僅茹素而已。所謂齊其心者。儉志寡營。輕得失。勤內省。遠聲色。潔其體者。不履邪徑。不視惡色。不聽淫聲。不為物誘。入室閉戶。燒香靜坐。方可謂之齋也。誠能如是。則身中之神明自安。升降不礙。可以却病。可以長生。可以通稱齊聖。

食忌說

太乙真人七禁文。其六曰。禁飲食。要胃氣。彭鶴林云。夫脾胃為臟。胃為府。脾胃二氣。互相表裏。胃為水穀之海。主納水穀。脾在中央。磨而消之。化為氣血。以灌竅藏府。榮養周身。所係最重。修養之士。不可不美其飲食。以輔之。所謂致者。非水陸畢具。異品珍饈之謂也。要在平生冷勿食。齋硬勿食。勿強食。勿強飲。先飢而食。食不過飽。先渴而飲。飲不過多。孔子曰。食饒而餒。魚饒而肉敗不食。色惡不食。臭惡不食。失饪不食。不時不食。凡此皆損胃氣。非惟

致疾亦乃傷生。欲希長年。所宜深戒。而奉老慈幼。與觀顧者。審之。

食飲以宜

飲食之宜。當候已飢而進食。食不厭細嚼。仍候無渴而引飲。飲不厭細呷。毋待飢甚而食。食勿過飽。時覺渴甚而飲。飲勿過多。食不厭精細。飲不厭溫熱。五味毋令勝數。味。肉味毋令勝食氣。食必先食熟。後食冷。

居室安處論

天隱子曰。吾謂安處者。非華堂寶宇。重簾廣榻之謂也。在乎南面而坐。東首而寢。陰陽適中。明暗相半。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。有傷明暗。則疾病生焉。此所謂居處之室。尚使之然。況天地之氣。有亢陽之攻肌。陰陰之侵體。豈可不防慎哉。修身之士。倘不怯此。非安處之道。曰。吾所居室。四邊皆窗戶。遇風即開。風息即閉。吾所居室。前簾後屏。太明即下簾。以和其內。太暗則捲簾。以通其外。內以安心。外以安目。心目俱安。則身安矣。明暗且然。況太多思慮。太多情欲。豈能安其內外哉。

居處宜忌說

保生要錄曰。人之家室。土厚水深。居之不疾。凡人居處。隨其所。皆欲土厚水深。土欲堅潤而黃。水欲甘美而清。常坐之處。令其四面周密。勿令小有細隙。致風得入。人不易知。其傷人最重。初時不覺。久能中人。夫風者。天地之氣也。能生成萬物。亦能損人。有正有邪。故耳。初入腠理。漸至肌膚。內傳經脈。達藏府。傳變既深。爲患不小。故素問曰。夫上古聖人之教下民也。皆謂之虛邪賊風。避之有時。又養生書云。避風如避箭。若盛暑所居。兩頭通屋。街堂夾道。風回涼爽。其爲害尤甚。養生者。當慎之。

寢室宜忌說

凡人臥牀。常令高。則地氣不及。鬼吹不干。鬼氣侵入。常因地氣逆上耳。人臥室中。當令潔淨。淨則受靈氣。不潔則受穢氣。故氣之亂人室宇。所爲不成。所依不立。即一身亦爾。當常令沐浴潔淨。

臥時祝法

黃素四十四方經云。夜寢欲合眼時。以手撫心三過。閉目。微祝曰。太靈九宮。太乙守房。百神安位。魂魄和同。長生不死。塞賊邪凶。咒畢而寢。此名九宮隱祝。凝魂之法。常能行之。使人魂魄安寧。永獲真壽。

睡訣

西山蔡季通云。睡側而屈。覺正而伸。早晚以時。先睡心。後睡眼。朱晦菴謂未發之妙。千金方云。半醉酒。獨自宿。軟枕頭。暖蓋足。能惠心。自瞑目。陸平泉云。每夜欲睡。必走千步始寢。

論語曰。食不語。寢不言。寢臥不得多言笑。五穀如鐘聲。不懸則不可發聲。伏氣有三種眠法。病龍眠。屈其膝也。寒猿眠。抱其膝也。龜轉眠。踵其膝也。

孫真人衛生歌

天地之間人爲貴。頭象天兮足象地。父母遺體宜保之。其嗜五福壽爲最。衛生切要知三戒。大怒大怒并大醉。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。人能戒性方延命。貪欲無窮忘却精。用心不已走元神。勞形散盡中和氣。更復何能保此身。心若太費費則竭。形若太勞勞則歇。神若太傷傷則虛。氣若太損損則絕。世人欲知衛生道。喜樂有常嗔怒少。心誠意正思慮除。順理修身去煩惱。春虛明目木扶肝。夏至呵心火自閑。秋咽定收金肺潤。冬吹腎水得平安。三焦嗜却除煩熱。四季常呼脾化餐。切忌出聲聞口耳。其功尤勝保神丹。髮宜多梳氣宜煉。齒宜頻叩津宜嚥。子欲不死修崑崙。雙手揩摩常在面。春月少酸宜食甘。冬月宜苦不宜鹹。夏要增辛減却苦。秋辛可省便加酸。季月可減甘略戒。自然五臟保平安。若能全減身康健。內滋味偏多病難。春寒莫放綿衣薄。夏月汗多須換着。秋冬衣冷漸加添。莫待病生纔服藥。惟有夏月難調理。內有伏陰忌涼水。瓜桃生冷宜少餐。免致秋來成瘧痢。君子之人守齋戒。心旺腎衰宜切記。常令充實勿空虛。日食須當去油膩。太飽傷神飢傷胃。太渴傷血并傷氣。飢餐渴飲勿太過。免致膨脹傷心肺。醉後強飲飽強食。未有此

生不成疾人貧飲食以養身。去其甚者自安適。食後須行百步。手摩臍腹食消磨。夜半響根灌清水。丹田燭氣切須呵。飲酒可以陶性情。太飲過多防有病。肺爲華蓋倘受傷。咳嗽勞神能損命。慎勿將睡去點茶。分明引賊入其家。下焦虛冷令人瘦。傷腎傷脾防病加。坐臥切防腦後風。腦內入風人不壽。更兼醉飽臥風中。風經一入成災咎。雁有呼兮犬有義。無經朝北知臣禮。人無禮義反食之。天地神明俱不喜。養體須當節五辛。五辛不節損元神。莫教引動虛陽發。精竭神枯定喪身。不問在家井在外。若遇迅雷風雨至。急須端前敬天威。靜室收心須少遲。思愛牽纏不自由。利名繫絆幾時休。放寬些子自家釋。免致中年蚤白頭。頂天立地非容易。飽食緩衣寧不愧。思量無以報供恩。早暮焚香謝天地。身安壽永事如何。胸次平夷積善多。惜命惜身兼惜氣。請君熟玩衛生歌。

真西山衛生歌

萬物惟人壽最貴。百歲光陰如旅寄。自非留意修養中。未免疾苦爲身累。何必餐霞餌大藥。妄意延齡等龜鶴。但於飲食嗜欲間。去其甚者將安樂。食後徐行百步多。兩手摩臍并胸腹。須臾轉手摩腎堂。謂之運動水與土。仰面常呵三四呵。自然食毒氣消磨。醉眠飽臥俱無益。渴飲飢餐尤戒多。食不欲粗并欲速。寧可少餐相接續。若教一頓飽充腸。損氣傷脾非爾福。生冷粘膩筋動物。自死性牢曾勿食。饑頭開氣宜少餐。生稻偏招脾胃疾。昨替胎卵兼油膩。陳臭醃醢盡陰類。老弱若欲更食之。是借寇兵無以異。炙煖之物須冷吃。否則傷齒傷血脈。晚食常宜申酉時。向夜徒勞傷胸膈。飲酒莫教令大醉。大醉傷神損心志。酒渴飲水并啜茶。腰脚自茲成重墜。常聞避風如避箭。坐臥須當預防患。況因食後寒孔開。風經一入成癰癰。不問四時俱發。大熱大冷莫入口。五味偏多不益人。恐隨藏府爲災殃。視聽行坐不可久。五勞七傷從此有。四肢亦欲得小勞。譬如戶樞終不朽。臥不厭縮覺即舒。飽宜沐浴飢宜梳。梳後少益心。目默睡暗眠神晏如。四時惟夏難調攝。伏陰在內腸易增。補腎湯丸不可無。食物稍冷休鋪啜。心旺腎衰何所忌。特忌疎通泄精氣。寢處尤宜嚴密。問。寢居靜處和心氣。沐浴盥漱皆緩水。雙涼枕冷俱弗宜。瓜茄生冷不宜人。豈獨秋來作癰痢。伏陽在內各三月。切忌汗多泄精氣。陰暑之中莫遽行。暴雨迅雷

宜速避。道家更有頭生者。第一戒人少嘆悲。秋冬日出始穿衣。春夏雞鳴宜早起。子後寅前睡覺來。眼目叩齒二十七回。吸新吐故毋令歇。嚙漱玉泉還養胎。指摩手心熨兩眼。仍更指摩額與面。中指時時擦鼻壺。左右耳根各數遍。更能乾浴一身間。按腔時須扭兩肩。縱有風勞諸濕氣。何憂腰背復拘攣。噫呵呼嚕吹及咽。行氣之人分六字。果能依用口訣中。新舊有病皆可治。聲色雖云屬少年。稍知撙節乃無愆。閉精息氣宜聞蓋。莫使羽化火中燃。有能操履常方正。於利無貪名不競。縱向歌中未盡行。可保周身亦無病。

養神氣銘

神者氣之子。氣者神之母。形者神之室。氣清則神暢。氣濁則神昏。氣亂則神勞。氣衰則神去。神去則形腐。人以氣爲道。道以氣爲生。生道兩存。則長生久視。

孫真人養生土銘

怒甚傷氣。思多損神。神疲心易役。氣弱病來侵。勿使悲歡極。常令飲食均。再三防夜醉。第一戒晨嘆。亥寢鳴天鼓。晨興漱玉津。妖邪難犯己。精氣自全身。若更無諸病。常當節五辛。安神宜悅樂。惜氣保和純。壽夭休論命。修行本在人。若能遵此理。平地可朝真。

謹疾箴

凡人寶貴名利。勿強求之。而況此身父母之所遺。才情意氣。勿競爭之。而況此身妻子之所仰。身之柔脆。非木與石。傷之七情。報以百疾。疾之既來。有術安施。疾之未來。有術不知。我明告子。子尙聽之。色之悅目。惟男女之欲。思所以遠之。如脫桎梏。味之爽口。惟飲食之欲。思所以禁之。如畏螫毒。多言則傷氣。欲養氣者言不費。多思則損血。欲養血者思不越。憂不可積。樂不可縱。形不可太勞。神不可太用。凡此數言。終身宜誦。

勿藥真言云。獨宿之妙。不但老年。少壯亦當如此。日間紛擾。心神散亂。全賴夜間休息。以復元氣。若日內心猿馬。狂妄馳驅。至夜又醉飽而恣情縱欲。不自愛惜。其精神血氣。何能堪此。

導引却病法

老子曰。天有三寶日月星。人有三寶精氣神。此其旨可得而知也。余自少慕道。風有因緣。幸遇高賢異士。得讀古聖法言。乃知性命之理。簡易淵微。含精氣神。則別無了道之門。而老子一言。固已悉之矣。人自離母腹。三元真氣。日可生發。後為情欲所蔽。不知保養。斷傷者多。於是古聖傳授教人修補之法。呼吸吐納。存神運想。閉息按摩。雖非大道。然能勤行積久。乃可却病延年。若夫虛勞內損。痼疾經年。即屬虧虛。公難於措手。苟能積氣開關。決有回生之效。久之則任督二脈交通。水升火降。乃成既濟。從前受病之根。漸刈無遺。嗣後真元之氣。蒸蒸日上。然勿謂草木無功。遂委之命也哉。余雖不敏。嘗事於斯。以謝奇病。諸信專行。功臻旦夕。敢以告之同志。

內養下手訣

易曰。一闔一闢謂之變。往來不窮謂之通。闔闢往來無非道也。人生以氣為本。以意為元。以心為根。以腎為蒂。天地相去八萬四千里。人心與腎相去八寸八分。此腎是內腎。腰下一寸三分是也。中有一脈。以通天意之升降。息總百脈。一呼則百脈皆開。一吸則百脈皆合。天地造化流行。亦不出於闔闢二字。人之呼吸。即天地之闔闢也。是乃出於心腎之間。以應天地陰陽升降之理。人能知此。養以自然。則氣血從軌。無俟乎搬運之煩。百病何自而生。如有病能知此而調之。則不治而自却矣。下手之訣。必先均調呼吸。均調呼吸。先須屏絕外緣。順溫涼之宜。明燥濕之異。明窗淨几。膝處清心。閉目端坐。叩齒三十六遍。以集心神。然後以大拇指背于手掌心。勞宮穴處。摩令極熱。周拭目之大小管各九遍。并擦鼻之兩旁各九遍。又以兩手摩令熱。閉口鼻氣。然後摩面。不俱遍數。以多為上。名真人起居法。次以舌抵上腭。攪口中華池上下。取津漱練百次。候水澄清。一口分作三次。泊然嚥下。名曰赤龍取水。又曰玉液煉己法。最能濯洗五臟。光輝面目。潤肺止咳。其效若神。行持時不必拘定子午。每於夜半後。生氣時行之。或睡覺時皆妙。如日中閒暇時亦可。

運氣法