

主編 高鶴亭

副主編 胡乃長

程麗澤

中華古典氣功文庫

(第七册)

北京出版社出版

主編 高鶴亭

副主編 胡乃長 程麗澤

中華古典氣功文庫

(第七册)

北京出版社出版

顧問

金元申

編委

王文瀾

主編

高鶴亭

何一休

汪鴻

副主編

胡乃長
程麗澤

李芳
吳伯平
文博

季軒

胡乃長

郭學義

高鶴亭

孫宇

張新平

程麗澤

傅立勤

謝世強

(按姓氏筆劃排列)

中華古典氣功文庫第七冊 目錄

二四〇	四氣攝生圖一卷	一
二四一	太清中黃真經二卷	一一
二四二	太清導引養生經一卷	二三
二四三	太上養生胎息氣經一卷	三〇
二四四	太清調氣經	三三
二四五	太上老君養生訣	四一
二四六	太清服氣口訣	四四
二四七	莊周氣訣解	四七
二四八	嵩山太無先生氣經二卷	四九
二四九	延陵先生集新舊服氣經一卷	五六
二五〇	諸真聖胎神用訣一卷	六五
二五一	胎息抱一歌	七一
二五二	幻真先生服內元氣訣	七三
二五三	胎息精微論	七八
二五四	服氣精義論	八一

二五五	氣法要妙至訣一卷	八五
二五六	上清司命茅真君脩行指迷訣	八九
二五七	神氣養形論	九一
二五八	存神煉氣銘	九二
二五九	保生銘	九三
二六〇	神仙食氣金匱妙錄一卷	九四
二六一	枕中記一卷	一〇〇
二六二	養生延命錄二卷	一〇九
二六三	三洞樞機雜說一卷	一一〇
二六四	彭祖攝生養性論	一一五
二六五	孫真人攝生論	一二六
二六六	抱朴子養生論	一二八
二六七	養生詠玄集一卷	一二九
二六八	混俗頤生錄二卷	一三八
二六九	保生要錄	一四六
二七〇	修真秘錄	一五〇

二七一	三元延壽參贊書五卷	一五四
二七二	太上保真養生論	一八五
二七三	養生辨疑訣	一八七
二七四	太上老君玄妙枕中內德神呪經	一八八
二七五	黃庭遁甲緣身經	一八九
二七六	紫庭內秘訣修行法	一九三
二七七	太上老君大存思圖注訣一卷	一九九
二七八	太上五星七元空常訣	二〇八
二七九	上玄高真延壽赤書一卷	二一六
二八〇	紫團丹經一卷	二二三
二八一	上清金書玉字上經一卷	二三〇
二八二	上洞心丹經訣	二三三
二八三	許真君石函記二卷	二五〇
二八四	太上洞玄靈寶三一五氣真經	二六五
二八五	上清無英真童合遊內變玉經	二六八
二八六	上清神寶洞房真諱上經	二六九

二八七	太上長文大洞靈寶幽玄上品妙經	二七二
二八八	上清秘道九精迴曜合神上真玉經	二七六
二八九	上清大淵神龍瓊胎乘景上玄玉章	二七八
二九〇	淵源道妙洞真繼篇二卷	二八〇
二九一	古文龍虎經註疏三卷	三〇〇
二九二	古文龍虎上經注	三二四
二九三	周易參同契註三卷	三三〇
二九四	周易參同契註三卷	三六三
二九五	周易參同契二卷	三八五
二九六	周易參同契分章通真義二卷	三九九
二九七	周易參同契鼎器歌明鏡圖	四二五
二九八	周易參同契註二卷	四二九
二九九	周易參同契發揮九卷	四六〇
三〇〇	周易參同契釋疑	五三〇
三〇一	周易參同契三卷	五四〇
三〇二	周易參同契註三卷	五六七
三〇三	易外別傳一卷	五八二

四氣攝生圖序

競三

夫理國者以養人為本修身者以治病為先
 覆載之間唯人為貴是以洪範五福其一曰
 壽皇天猶以為景福之最人因元氣假以成
 形受氣陰陽皆稟天地江河淮濟五嶽九州
 草木星辰觸象比類皆神明所居各有所主
 存之即有廢之即無存之即生廢之即死黃
 庭云口為天關精神機足為地關生命靡手
 為人關把盛衰天地含靈皆在人之掌握身
 貴若此命豈輕哉又氣訣云我命在我不在
 於天昧用者夫善用者延又云精極乃明神
 極乃靈氣極乃清元極乃冥因氣而衰因氣
 而榮因氣而滅因氣而生未有有氣而無形
 者未有有形而無氣者形氣相須全在修養
 老子云玄牝之門天地之根綿綿若存用之
 不動人之口鼻皆神明出入之戶膈也神所
 依者形形所依者氣氣所依者血血氣相隨
 如魚在水水濁魚疲氣擁則病生是知氣欲
 得清血欲得運運息流轉寢食順時五藏恬
 和疾從何起若一藏乖攝三焦受邪元氣不

榮眾疾俱作仲尼云寢食不時嗜慾不節勞
 逸過度病共殺之且春風東來草木甲折而
 積廩之粟不萌秋天雨霜草木零落而覆蓋
 之草木不傷草木性猶如此何況人之五藏
 六府豈不由修養耶世人罔能修行相次殂
 謝以殂謝為命盡以痼痼為筋衰謂天地之
 合然不信長生之可保天養人以五氣地養
 人以五味飲五氣者歸天食五味者歸地所
 謂百病橫生多因飲食飲食之患過於聲色
 聲色可以絕之逾年飲食不可廢之一日為
 益不少為患亦多如水浮舟亦能覆舟四時
 攝生蓋由節減保生銘云酸味損於筋辛多
 傷正氣甘物不益肉苦多傷其志鹹多促人
 壽不得偏耽嗜思慮損人性喜怒傷於神性
 損即害生神傷則侵命養性以全氣保神以
 安心若役慮勞神竭心殉物體疲於外精衰
 於中眾邪競生安得延駐神隨氣氣依味味
 順即元氣清元氣清則神爽神爽則無疾是
 以體欲常勞食欲常少勞勿過極少勿太虛
 凡春分後夏至前少食糖酪之物生鱈相妨

夏至後秋分前少食餅臠之物與瓜相妨當
 時不必病生却後終作諸暴斯乃從本者也
 重衣厚褥體不堪虛以致風寒之疾美艷
 姬以致虛損之形品味醉飽厭飲強餐以致
 疝結之疾養性之道勿久行久坐久聽久視
 不強食不強飲憂思愁哀飢餐渴飲日夕所
 營不住為妙故曰流水不腐戶樞不蠹以其
 動而不息也開欲導引即不必驚飛鳳舉猴
 擲虎蹲但展四肢動搖九竅令其血脈流轉
 上下宣通真氣銘曰凡欲去疾導引為先經
 脈不擁關節不煩或如射鵰側身彎環或曲
 腰脊如蟾半圓交指腦後左旋右旋徑展手
 足氣出指端擺掣四肢捉搦三關熱摩赤澤
 氣海亦然是以攝養有方則壽同龜鶴若恣
 情放逸則命比蜉蝣因切慕道門棲心澹薄
 究黃庭之妙旨窮五千之玄言今則採掇方
 書搜羅秘訣四季避忌一年修行錄之座隅
 日可觀覽號為四季攝生圖云爾

肝藏春王

肝屬東方木為青帝神形如青龍象如懸瓠
 肝者輸也狀如枝幹故謂之肝重四斤四兩
 在心下有七葉左三葉右四葉肝為心母為
 腎子肝下有魂名爽靈胎光幽精夜卧及
 于旦叩齒三十六通呼肝神及三魂神也目
 為之宮左目為甲象目屬陽右目為乙象月
 屬陰肝放液為淚腎邪入肝則多淚膽為之
 腑膽合於肝在肝短葉下黃庭經云肝氣鬱
 勃清且長羅列六腑生三光心精意專內不
 傾上合三焦下玉漿其聲角其性仁其味酸
 其臭羶心邪入肝則惡羶物其蟲鱗凡有鱗
 之類皆屬東方也肝神好行仁惠傷則蓋發
 於肝也肝神喜悅病不生肝聞悲傷則有淚
 淚出於肝也春之三月木王天地氣生萬物
 榮茂欲安其神者當澤被群物恩霑庶類無
 竭川澤無漉陂池以安萌芽以止傷殺則合
 乎太清以順天地發生之氣夜卧早起而合
 乎道若逆之則毛骨不榮金氣相克眾疾生
 矣有疾而難治為春夏之患耳

肝之狀其

肝神
字合明



色青其象
如懸瓠其
神如龍

肝合於睛上主於目肝盛目赤又主於筋筋
 急者肝虧也皮枯者肝熱也肌骨斑點者肝
 風也面色青者肝盛也好食酸味者肝不足
 也毛髮枯者肝傷也肺邪入肝則多笑手足
 多汗肝無疾也肝氣逆則頭痛耳鳴惛憒多
 睡小腹微痛視物不明飛蠅上下凡丈夫五
 十已上腎氣衰減不應於肝所以眼暗將攝
 若乖則眼赤目痒肝被陰邪侵則夢見林園
 竹木或見著青或在水邊見龍蛇禽獸奔走
 趨驚怕可用噓以去之平旦叩齒九通以鼻
 引清氣輕噓三十六遍以治肝之一切煩熱
 春忌及沐浴修齋日

正月勿食生葱菓子燕狸豹等肉食並補益
 臟腑一日修續壽齋日勿殺生七日是三
 會日修延神齋八日沐浴吉二月勿食菓子
 鷄子兔肉八日修芳齋九日勿食魚上旬
 卯日沐浴吉十五日修太上老君生日齋

三月勿食葵及諸畜脾三日修盪邪齋勿食
 一切五藏及百草心六日沐浴吉凡春行道
 路勿飲深泉流水候雷聲而別寢春七十二
 日省酸味增甘味以助脾神 肝有病即目
 赤眼中生翳肉暈膜視物不明宜服外麻散
 子

升麻

黃芩各八分

山梔 黃瓜各七分

決明子

車前子 乾薑

地膚子各五分

龍膽

充蔚子各五分

右熬搗為散空心飲調三錢匕服

黃帝治男子五勞七傷陰衰消縮囊下生瘡
 腰背疼痛不得仰俯筋脉痺冷或時熱痒或
 時浮腫難以行步因風淚出遠視茫茫咳逆
 上氣身體痿黃氣衝膈痛膀胱急變小便出
 血莖痛核痛或復淋瀝污水赤黃或夢悞驚
 口乾舌強皆犯七傷洩成勞傷此藥主之極
 驗神妙

茯苓

若食不消三分 若患耳三分

苦荬

若熱渴加一分 山茱萸若身痒加一分

兔絲子

若陰萎加一分 牛膝若腰痛加一分

細辛若目視芒 續斷若若有瘡
 巴戟天若陰萎 防風若風邪
 山藥若陰濕痺 天雄若風痺
 蛇床子若少氣 栝子仁若氣力不足
 遠志若驚恐不安 石斛若身皮痛
 杜仲若腸絕痛 菴蓉若陰痿
 右件一十八味各四分熬搗為末鍊蜜丸
 如梧桐子大先服食三九少加為度亦可
 作散粥和方寸匕日三服七日知効十日
 愈三十日體氣平復長服令人不老而少

心藏夏王

心屬南方火為赤帝神形如朱雀象如倒懸
 芙蓉心者織也所納纖微無不貫注變水為
 血重十二兩中有七孔三毛上智之人心穴
 通明心有七孔中智之人心穴通氣五孔下
 智之人氣明俱不通心乃無孔無智慧而多
 狡詐心為肝子為脾母舌為之官關竅通耳
 左耳為丙右耳為丁於液為汗腎邪入心則
 多汗其味苦人之傷恨自知苦皆發於心也
 小腸為心之府與心合黃庭經云心部之官

蓮含花下有童子丹元家主適寒熱榮衛和
 丹錦緋裳披玉羅其聲微其臭焦人有不暢
 之事多云心焦蓋天使然也其性禮其情樂
 其靈羽凡有羽之類皆屬南方也其神躁而
 無准人之暴急乃發於心也夏之三月火王
 萬物化實欲安其神者則含忠履孝輔義安
 仁定其火息其熾澄其心和其神止聲色薄
 滋味可以居高明可以遠眺望而後合乎中
 和以順天地之氣早卧早起無厭於日順於
 正陽以消暑氣逆之則腎藏爭分水火相克
 也

心神



心之狀其
 色赤其象
 如蓮華其
 神如朱雀

心合小腸主其血脉主於舌舌不知味心虧
 也血擁者心驚也多忘者神離心也多悲者
 心傷也愛重語者心亂也面色青黑者心冰
 也好食苦者心不足也容色赤者心無疾也
 心有病則口乾舌強喉中痛口中生瘡心合

於小腸主血脉亦主於舌故人之中風者多
 心舌澁主於心也心有疾則寒不時魂神不
 安小便多赤唇口色變氣力不足言笑不時
 夢見鐘火冷之物赤衣及裸形人見血先及
 狼犬相逐忽身居危峻見兵甲之類用可以
 治之平旦端坐叩齒九通以鼻引清氣輕呵
 三十六遍治心之勞多則損

夏忌及沐浴修齋日

四月食葷菜和鯽魚作羹開胃口補益四日
 沐浴吉八日修齋夏齋勿伐一切草木勿食
 鱓魚及蒜五月勿食葷宜食大麥杏薈皆益
 減鹹味以安心一日沐浴吉五日修齋命齋
 勿食生菜夏至前後三日各別寢是月陰陽
 爭血氣散勿見血汚之物夏至後勿食鳥鱗
 肉及羊脚六月六日修清暑齋勿食葵忌起
 土九日沐浴吉三伏日服腎瀝湯夏七十二
 日省苦味增辛味以助肺氣心有病即夢見
 丹鑪炎火之類健忘多驚宜服五參丸方

- 玄參 丹參 苦參 秦艽 各七分
- 沙參 人參 乾薑 各五分

右菱搗為散煉蜜為丸如梧桐子大食上煎水下三十九

補腎氣腎瀝湯丸

羊腎一箇去脂膜 茯苓 芍藥 玄參

生薑 地黃各四 人參 甘草 澤瀉

五味子 防風 蒼朮 當歸 黃耆各三

分桂二 地骨皮 磁石各五

右搗作散先用腎一箇作四五片以米

一合薑一塊葱白一莖以水三椀煎取汁

兩椀去腎米下藥煎取一盞半分作兩服

空心服後以米粥食之

黃帝曰夏三月服何藥女曰以補腎茯苓丸

能治男子內虛不能飲食忽健忘悲憂不

樂喜怒無限身肢浮腫小便赤黃精淋瀝痛

絞膀胱冷疼口渴飲水心腹脹滿皆犯七傷

宜餌此方

茯苓加一倍

附子有風加

牡丹皮腹中游

桂顏色不足三分

杜仲腰痛加

山茱萸濕痺三分

澤瀉水氣三分

山藥頭風加

乾地黄秋冬

石斛陰濕痺三分

生薑四兩身健

細辛目視茫茫三分

茯苓體痿黃

右一十三味除桂外餘並一一熬搗為末

煉蜜丸如梧桐子大先服食七九日再服

禁房事及冷猪魚等

肺藏秋王

肺屬西方金為白帝神形如白獸象如懸磬

為五藏之華蓋肺者教也言其氣教鬱重三

斤三兩六葉兩耳共八葉肺為脾子為腎母

肺下有七魄如嬰兒名尸狗伏矢雀陰吞賊

非毒除穢臭肺夜卧時及平旦叩齒三十六

通呼肺神名及七魄名以安五藏神鼻為之

官左孔為庚右孔為辛在氣為咳在液為涕

上通氣至腦戶下通氣至脾中是以諸氣屬

肺久卧傷肺肺為呼吸之根源為傳送之官

闕腎邪入肺則多涕大腸為肺之府與肺合

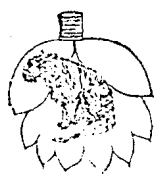
其榮毛髮也枯落者肺衰也黃庭經云肺部

之官似華蓋下有童子坐玉闕七元之子主

調氣外應中嶽鼻齊位其聲商其味辛其臭

腥心邪入肺則惡腥物其性義其情怒其津唾肺勞則多唾秋之三月金王主殺萬物枯損欲安其魄而存其形者當舍仁育物施恩飲容陰陽分形萬物收殺雀卧鷄起待秋分定後斬殺必當無留罪乃順陰氣所傷而長肺之剛順之則邪氣不侵逆之則五臟乖矣

肺神名皓華



肺之狀其色白其象懸磬其神如白獸

肺合大腸外形於鼻肺有風則鼻塞面色枯者肺乾也鼻痒者肺有蟲也多怖者魄離肺也身上生黑白點者肺微也多聲氣者肺強也不耐寒者肺敗也好食辛者肺不足也大腸秘者肺壅也顏色鮮白者肺無病也肺有疾即多嗽上氣面浮腫多睡面生瘡面生黃白鼻寒腦疼背脊滿痛四肢煩悶皮上痒喉中噎夢見繒帛金玉美女自身甲衣見鶩花雲鶴日月貴人可用咽以去之平旦叩齒九

通微以鼻引清氣輕咽三十六遍以去肺之熱并一切邪氣過多亦損

秋忌及沐浴修齋日

七月勿食薑生蜜五日沐浴吉七日是三會日修迎秋齋 八月一日修逐邪齋四日切忌市鞋履附足之物勿食鷄肉二十一日沐浴吉 九月九日勿起動床席修延筭齋秋七十二日省食辛味增酸味以助肝臟

起居法

髮欲多梳齒欲多叩津欲常嚥氣欲常清脚欲強行手欲在面耳欲常按眼欲數摩所謂子欲不死修崑崙之法也 肺有病即皮膚生瘡及疥癬上氣咳嗽涕唾稠粘宜服排風散子

人參 丹參 各 防風

天雄 炮 羌活 秦艽

山茱萸 各八分 沙參 五分 虎骨 各十分

山藥 分十 天麻 分十二

右一十一味熬搗為散食上飲汁調五錢七服丸亦得

黃帝曰秋三月如何女曰以補腎茯苓丸主腎虛冷五臟內傷風寒虛冷所苦今人身肢濕痺足行失度不自省覺飲食失味目視茫茫偏身拘急腰脊疼痛不能飲食日日羸瘦心喟咳逆上氣轉側不得起則須人扶策針灸治療小折或乘馬觸風不自將護飲食不節用力過度或口乾焦流涎自出或復惡夢精便自出尿血滴瀝陰下濕痒或如驚悸小腹偏急四肢酸疼氣息噓吸身肢浮腫衝人胃腸過腎不識妄欲治之此方主之

茯苓 防風 白朮 細辛 山藥

澤瀉 附子 紫菀 獨活 芍藥

丹參 苦參 桂心 乾薑 牛膝

山茱萸 黃耆 各三分

右熬搗為散煉蜜丸如梧桐子大先食七

九日再服

腎藏冬王

腎藏屬北方水為黑帝神形如鹿兩頭象圓石腎之分也主分水氣灌注一身如樹之有根有左右腎亦謂之命門生氣之府死氣之

廬守之則存用之則竭重一斤一兩對臍附腰脊腎為肝母為肺子耳為之官天之生我流氣而變謂之精精氣往來謂之神神者腎之藏其情智左腎為壬右腎為癸在氣為吹在液為唾在形為骨久立傷骨乃損腎也腎合乎骨應在齒齒痛者腎傷也經於上焦榮於中焦衛於下焦腎邪自入則多唾膀胱為之府其榮髮也黃庭經云腎部之宮玄闕圓中有童子名上玄主諸六府九液源外應兩耳百液津其聲羽其味鹹其臭腐心邪入腎則惡腐物其蟲介凡有甲之類皆屬於水故曰介也冬之三月乾坤氣閉萬物伏藏且冬至之日陰陽爭諸生蕩君子齋戒起必掩身節嗜慾止聲色以待陰陽之所定昏卧寅起以順日先無競陰陽氣然後全其生合乎太清順乎陰陽逆之則陰氣內傷腎藏虛亂也夜卧叩齒及平旦三十六通呼神名以安水藏也

腎之狀其色

黑其象如圓

腎科字音嬰  石其神如白鹿兩頭

鹿兩頭

腎合於骨上主於齒齒痛者腎傷也又主於耳耳聾者腎虛也骨痛者腎虧也齒多齟者腎寒也齒齩者腎風也耳痛腎壅也多欠者腎邪也腰不伸者腎冰也面色黃者腎衰也腎邪自入則多呻吟容色紫光者腎無病也腎有病腰膝連膀胱痛冷小便餘瀝面色黑而齒焦體重喘咳盜汗耳鳴隔氣食不下夢見入暗處見婦人僧尼龜鼈駝馬槍旗目身著甲共往同行或汎舟或走馬可用吹以去之平旦叩齒九通以鼻引清氣輕吹三十六遍以去腎之一切邪氣過多亦損

冬忌及沐浴修齋日

十月一日沐浴吉修成福齋五日修三會齋

勿行責罰十一日勿沐浴仙家大忌日 十

一月修啓福齋十六日沐浴吉勿食葷

十二月勿食鱉牛肉臘日修百福齋十五日

沐浴吉二十八日修迎新齋至晦日沐浴焚

香悔過思善冬十二月省鹹味增苦味以助

心臟腎有病即多小便腰膝疼痛夢與鬼交宜服八味丸方

茯苓

澤瀉

牡丹皮

桂心

附子

生乾地黄

山茱萸

山藥

右藥搗為散煉蜜丸如梧桐子大每空心酒下三十九忌生蘿蔔

黃帝曰冬三月宜以如何女曰以護命茯苓

丸主男子五勞七傷兩目茫茫得風淚出頭

風項強不得迴轉心腹脹滿上連胃腸下引

腰背表裏徹痛喘息不得飲食咳逆面目痿

黃小便淋瀝陰痿不起臨事不興足腫腹痛

五心煩熱身背浮腫盜汗流出四肢拘攣或

緩或急夢寤驚恐呼吸短氣口乾舌燥狀如

消渴急急喜怒悲愁嗚咽此方主之

茯苓 山藥 肉桂 生山茱萸 巴戟

乾薑 白朮 牛膝 兔絲子

細辛 防風 澤瀉 栝子仁

牡丹皮 附子

右件藥並熬搗為散煉蜜為丸如梧桐子

大先食服七九日再服

脾藏王四季

脾臟屬中央土王四季為黃帝神形如鳳凰坤之氣土之精象如覆盆脾者裨也裨助胃氣在心下三寸重一斤三兩闊三寸長五寸

脾為心子為肺母外通眉鬩能制謀意辯皆脾也口為之官其神多嫉妬蓋起於脾也脾

無定形主土陰也妬亦無准婦人多妬乃受陰氣也若食熟軟之物則全身之妙道也脾

如磨之轉化食食不消是脾不轉也堅硬之物乃難化也若食訖便卧脾則側側則不化

食乃為宿食之患若勞形之人猶可若年過五十或閑樂之人故自撥其患也脾氣通和

則口知五味脾氣有病則脣黑口乾不思食不知五味黃庭經云脣長一尺掩太倉中部

老君治明堂其聲宮其性信其味甘其臭香心邪入脾則不聞香氣其蟲裸主於吞脾生

於中宮脾居左脇主於脣口口為戊舌為己合於肉榮於脣藏不調即傷於脾脾不調則

傷實質神俱損則傷人之中風口涎舌硬乃

為脾氣受邪也當四季月未十八日少思屏慮屈己濟人不為利爭不為陰賊不與物競不以其強恬和清虛順神之德而後全其生逆之則脾腎受邪土木相克也

脾神名常在
字魂庭



脾之狀其

色黃其狀

如覆釜其

神如風

脾與胃合為府居左脇寄二宮六氣助王於四季轉化其生而入於熱也食不消者脾不轉也多食者脾虛也不顧食者脾中有不化食也食不下者脾塞也面無顏色者脾虛之也好食甘物者脾不足也多惑者脾識不安也有風及肺疾者食多乃脾虛也肌肉鮮白滑者脾無疾也脾聲主官宮為五音之長律應黃鍾脾聞樂則磨脾是元氣之本官居太阿色黃體重土王六月亦寄四季有身沉力弱不欲食身上習習如遊風心中自悶而色痿黃夢見動土或在野塘及見道士身居城壘童兒共行可用呼以去之平旦叩齒六通

微以鼻引清氣呼三十遍以去脾之壅滯過多亦損

六氣法

上熱呵心火 眼昏噓自治 肺寒四即效 耳病著心吹 脾胃常呼吸 三焦滯氣噓

山中無藥物 見此是良醫

嗑呵四吹呼噓此六字去五藏諸疾比者方書亦多乖錯今專討修養經書究窮義理此六字定矣若臟腑有疾但澄心定意想氣存思微微噓呵邪氣自然消散所言止三十遍過多亦損者此大約言之亦無准定稍覺舌關清冷則疾已過矣

脾有病即氣滿衝心四肢虛腫宜服訶梨勒丸方

訶梨勒皮分七 山藥 牡丹皮 澤瀉

山茱萸 茯苓 萹撥

芍藥各八分 乾薑五分

右熬搗為末煉蜜丸如梧桐子大空心棗湯下三十九

膽臟

膽臟

膽臟

膽臟

膽臟

膽臟

膽臟

膽臟

膽者金之精水之氣其色青其神形如龜蛇象如懸瓠附著肝短葉下膽者敢也言人膽氣果敢重三兩三錢為肝之腑若據膽則不在五臟之數歸於六腑緣膽下亦受水氣與坎宮同道又不可用六腑故別立膽臟人之勇決者蓋發於膽臟也合於膀胱亦主於毛髮黃庭經云主諸氣力攝虎兵外應眼瞳鼻柱間腦髮相扶與俱鮮膽部與五臟相類也且膽守於坎宮使人慕善知邪絕姦止佞欲行直道膽主於金全主於殺故多勇殺之氣萬物殺者則悲故人悲者金生於水是以目有淚也心主火膽屬水火得水而滅水得火而煎陰陽交爭水勝於火目有淚也淚出於膽膽水主目瞳受木精二合男子五十目暗者腎氣衰膽精減而可補其腎長於肝欲安其神當息忿爭行仁輔義後乃全其生也

膽神名龍羅
字威明



膽之狀其

色青其象

如懸瓠其

神如龜蛇

膽合於膀胱上主毛髮髮枯者膽損也膽有病大息口乾心中澹澹似被人捕逐者傾也膽實則傷熱熱則精神不守起卧無定膽虛則傷寒寒則或畏頭眩不敢獨卧爪甲乾者膽虧也無懼者膽洪實也無故淚出者膽虛也好食苦物者膽不足也髮燥者膽風也毛焦者膽熱也顏色青先者膽無病也夢見與人闘鬼交者膽衰也膽有病用嘻以去之平旦叩齒九通以鼻引清氣輕嘻三十遍以去膽之病過多則損也

三尸名

彭居彭質彭矯每夜呼其名七過卓然虛淨朗然不寢尸亦潛形而遊無得再宅於人身也又能以身諭國心神自然王也經曰侯王能守之萬物將自化則三尸其如予何是以身安而家國可保心定而性命可全也若淫於酒色嗜於腥葷乃千變萬化隨欲而歸諸患自生乃於道情而疎矣

後序

人稟陰陽之氣以成四大之形一身之中一

國之象胃脇位同宮室四肢亦類却却神猶君也血猶臣也氣猶百姓也君能化及百姓而天下晏然身能血氣調和則四肢宣暢是以聖人治未病之身寶不泯之壽任情舒卷屈跡隨時恬淡鍊神舉措畏慎為本也經曰人不畏威大威至矣攝生若無畏則心亂而難理也形躁而不寧神散而氣昏志蕩而意逸老子曰善攝生者陸行不遇兇虎入軍不被甲兵乃喻畏慎也又云五音令人耳聾五味令人口爽宜在恬淡也攝生之法亦甚多途則有焚香開經步虛躡斗危冠短褐茹栢餐松鍊汞燒丹草木丸散千岐萬路不可適窮殊途同歸百慮一致若丹懇久著虔誠歲深真君可知為之潛運平書曰天監孔明福善禍淫也是以覆載長存聖賢不滅生者天地之大德也死者天地之荼毒也所以拂塵衣去荼毒靜五臟運三元開黃庭之妙經覽紫房之秘訣然後能存能亡能晦能光出化人之表入太漠之鄉無心而明鑒無翼而翔翔嬉明霞之館讌碧雲之堂長生可冀也經

云老子修身千二百歲吾形未嘗衰又云神將守形乃可長生長生之道非賢不傳輕淺者獲矣乎天官信聽者記名于仙籍殃慶逮于九祖昇沉止於一形豈使世之愚凡悉聞悉見自羲軒已來廣成赤松令威安期長生之法曉然何迷而難返亦有混沈自然體合變化智周萬物道亞三清即高玄皇人之流也又有功成累劫德被塵沙神化無方飛騰自在即杜仲尹軌是也山居養氣無欲無為守道守精心澄碧落即許由巢父是也速則名書竹帛近即所在傳聞愚昧者如瞽如聾智識者且榮且貴陶隱居之書史滿腹畢而何有長齋腹空畢而何歸奇功絕代畢而何用乾象通神畢而何知老子云金玉滿堂莫之能守富貴而驕自遺其咎何不分靈臺之

宅未入虛無之大門天地壞而我全萬象塵而已在積善餘慶保合大和積惡滅身而自傷何悔斯乃道不負人人能負道也聖賢留教豈可輕耶且身居浮世萬累榮華不必絕粒居山頓捨塵俗但能順時攝養漸減驕奢

五味五聲勿耽勿嗜知其恬淡自然得長生之妙道也。天主陽而動地主陰而靜天動也而北辰不移地靜也而東流不息故靜者天之心也動者地之氣也心靜氣動則道無不成也。疾無由生矣。學道者欲得廣行陰德慈心救人重道輕財不吝金玉救人窮乏謂之福田也。默然養氣恬和沖神以善以謙勿欺勿詐少思少語少慾少愁勿信妖訛勿殺生命勿行陰賊勿嗜五辛勿與人傳衣巾勿與人爭由直勿向北穢污勿久視三光六甲日。勿食鱗蟲晦朔日思修善事甲子庚申日別室靜坐寢卧處不欲虛堂高敞匪唯風霧難防亦令魂魄恍惚卧不欲仰枕不欲高寢處不欲停燈夜行須鳴天鼓八節日勿行威令。秋分日尤須齋心。神人贊云子欲昇天慎秋分事無大小皆上聞以罪求仙誠甚難知此學道為心寒若眠夢不安心中驚悸此是七魄欲散五神執爭疾禍將侵必須慎護。曉夕端坐叩齒三十六遍。呪曰：九天上帝四門八靈七房三玄三素九精太

一桃康上詣三清請告帝君攝命黃寧速召七魄校實神庭若有不祥七尸鬼兵但呼雙真流燭鍊形太微大神斬伐邪精三神和柔血尸沉零神歸絕宅觸向利貞使我神仙永保劫齡。

神農忌慎法
黍米和葵同食作癩癧疾大豆與猪肉同食作癩氣疾青豆與鮓及鯉魚同食成瘦疾經夏曝中乾脯令發蟲疾蕎麥麵與猪肉同食成惡疾瘡兼動風赤小豆多食令人枯瘦甜粥與蒼耳同食成疰氣諸酒漿臨上不見影者殺人經宿葵食之發五種癩癧疾葵和鯉魚鮓食之害人芥和兔肉同食成惡疾白苣和酪同食成寸白蟲生葱和蜜同食害人生葱與鷄子雉肉同食兼白犬肉作癩邪疾發癩癧韭和牛肉食發瘦疾野苣勿與蜜同食作痔疾檉花不宜多食發瘦饒睡凡果子生食多發宿疾李子與蜜同食和水多成痰挑食了入水成淋疾諸生果子停多日食之皆發宿疾入水沉者不可食成外癩疾。

夫攝生之事忌食父母及己身本命之物令人壽不永也。諸肉自死者不可食損害人生肉與牛乳同食成苗蟲驢馬肉與猪肉同食發霍亂諸藏及胴如水洗之狀不染塵土有大毒不可食。馬肉共蒼耳倉米同食害人羊肉與生鱠及酪同食皆有所傷害。諸飲食上有游蜂停住者皆有毒勿食之。諸色肉不得用桑柘枝剗食之成惡蟲病。羊肝不得入生椒同食破人心肝。猪肝不得與鱠同食作癩疽。兔肉與生薑同食作霍亂。猪肉共酪同食作氣癩。鷄肉與鼈同食害人。壬子日忌殺一切黑色生命物。丙午日不得食鷄等肉。慮被火燒厄庚申甲子日宜齋戒心祭祀鬼神餘物不得食。若諸色肉煮炙赤色不變者皆害人。新熱疾差忌食一切肉。但疾病未平復忌食煮韭等。

自按摩法
以手左拓右拓上拓下拓前拓後拓瞋目叩齒摩手熱摩眼按耳按腰震動離作隻作反手為之。然復掣足仰履履展都約至七八

十而止徐徐作之仍想空中太和氣漸下入頂如雲入山入皮入肉入腹入四肢五臟皆受其潤則覺腹中有聲意專存思勿念外緣則元氣達於氣海須臾自達於湧泉但日引一通至三通令人力健耳目聰明百疾皆去無限年月長存不忘得滿千萬通去仙不遠矣

○ 四氣攝生圖

○