

主編 高鶴亭

副主編 胡乃長

程麗澤

中華古典氣功文庫

(第十冊)

北京出版社出版

主編 高鶴亭
副主編 胡乃長 程麗暉

中華古典氣功文庫

(第十冊)

北京出版社出版

顧問

金元申

編委

王文灑

主編

高鶴亭

何一休

汪鴻

李芳

副主編

胡乃長

吳伯平

程麗澤

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十冊 目錄

三二〇	至真總五卷·····	一
三二一	太玄寶典三卷·····	二二
三二二	道體論一卷·····	三二
三二三	坐忘論一卷·····	四三
三二四	大道論一卷·····	五〇
三二五	心目論一卷·····	五八
三二六	三論元旨·····	六〇
三二七	太上修真別章·····	六七
三二八	化書六卷·····	七〇
三二九	海客論一卷·····	八六
三三〇	悟玄篇·····	九四
三三一	太虛心淵篇·····	九八
三三二	玄珠錄·····	一〇一
三三三	雲宮法語·····	一一五
三三四	宗玄先生文集三卷·····	一二三

三二五	宗玄先生玄綱論·····	一四四
三二六	南統大君內丹九章經·····	一五四
三二七	純陽真人渾成集二卷·····	一五六
三二八	晉真人語錄·····	一六八
三二九	丹陽真人語錄·····	一七三
三三〇	無爲清靜長生真人至真語錄一卷·····	一七九
三三一	盤山真人語錄一卷·····	一九一
三三二	清庵螢蟾子語錄六卷·····	二〇六
三三三	上清太玄集十卷·····	二三六
三三四	洞淵集九卷·····	三〇八
三三五	洞淵集五卷·····	三二九
三三六	玄教大公案二卷·····	三六四
三三七	玄宗直指萬法同歸七卷·····	三八七
三三八	上陽子金丹大要十六卷·····	四三八
三三九	上陽子金丹大要圖·····	五〇九
三四〇	上陽子金丹大要列仙誌一卷·····	五一二

三四一	上陽子金丹大要仙派·····	五一五
三四二	原陽子法語二卷·····	五一九
三四三	金丹直指一卷·····	五二九
三四四	道禪集一卷·····	五三四
三四五	還真集二卷·····	五三七

齋戒

夫入靜修真要資齋戒檢口慎過其道漸階
 南華真經云頤曰敢問其方仲尼曰齋吾
 將語若頤曰回家貧不飲酒不茹葷者數
 月矣可以為齋乎曰是祭祀之齋非心齋也
 曰曰敢問心齋仲尼曰唯道集虛虛者心齋
 也又孔子問至道老子曰汝齋戒疏淪而心
 躁雪而精神搖擊而智夫道宵然難言哉將
 為汝言其崖略玄元皇帝聖紀云按諸經齋
 法略有三種一者設齋以精德解愆二者節
 食齋可以和精神保壽斯謂祭之齋中士所行
 也三者心齋論疏淪其心除嗜慾也澡雪精
 神去穢累也搖擊其智絕思慮也夫無思無
 慮則專道無嗜無慾則樂道無累則合道既
 心無二想故曰一志焉蓋上士所行也夫齋
 者齊也齊整三業乃為齋若守節食既
 深誠未齊又唯存一志則口无貪味謂茲二
 法表裏相資大誠經云夷心靜默專想不二

過中不味內外清虛是也孔子雖薄閑節食
 未解調心故示齋法令其受道而未學之徒
 孰能虛心一志哉夫鄙乎祭祀之教自謂得
 心齋之理蓋嘖嘖急慢之夫矣雖口談空寂
 无解其自是自務也

六種

- 第一上清齋有二法一絕群獨宴靜氣遺形
 - 三清壇肅侶依太真儀格
 - 第二靈寶齋有六法一金錄齋救度國王二
 - 黃籙齋救拔世祖三明真齋懺悔九幽四三
 - 元齋首謝違犯科戒五八節齋懺洗宿新之
 - 過六自然齋為百姓祈福
 - 第三洞神齋精簡為上絕塵期靈
 - 第四太一齋以恭肅為首
 - 第五旨教齋以清素為貴
 - 第六塗炭齋以勤苦為功
- 此諸齋自古及今登壇告盟啓誓玄聖或三
 日七日九日十五日皆晝夜六時行道轉經
 禮懺儀格甚重條列上清絕群獨宴靜氣遺
 形心齋之外自餘皆是為國王民人學真道

士拔度先祖已躬謝過穰災致福之齋此時
 移代異不無詳略於靈寶齋中或為半景之
 齋既無宿請亦無言功唯只一時或兩時懺
 悔亦不三時上香步虛禮經並開或大小齋
 中三禮數願隨時去取逐便制宜既非大集
 心違而已三元戒經云正月七月十月天
 地水三官檢勾之日可修齋聖紀云正月七
 日名舉遷賞上會齋七月七日名慶生中會
 齋十月五日名建生下會齋此三會齋三官
 考覈功過依日齋戒呈章當會可祈景福明
 真科云正月三月五月七月九月十一月一
 歲六齋月能修齊上三天帝令太一使者除
 人十苦八道秘言云正月三月四月六月七
 月八月九月十月十一月此九真齋月一日
 十五日二十九日此月中三齋日正月一日
 名天臘五月五日名地臘七月七日名道德
 臘十月一日名民歲臘十二月臘日名玉侯
 臘此五臘日並宜修齋并祭祀先祖明真科
 云月一日初八日十四日十五日十八日二
 十三日二十四日二十八日二十九日三十

日此為十直齋日庚申甲子八節太一八神
 下司察人過咎修齋太一歡悅庚申日人身
 中三尸上天言人罪過本命日受法人身神
 吏兵上天計人功過又甲子日半夜時甲戌
 日黃昏時已上天星真官下日甲申日晡時
 甲午日日中時已上地星真官下日甲辰日
 食時中寅日平旦時已上人星真官下日其
 日五嶽四瀆神君各依方位糾察善惡無不
 上聞又丁卯日出時丁丑日鷄鳴時已上
 天皇真官下日丁酉日日入時丁亥日人定
 時已上地星真官下日丁未日日曉時丁巳
 日禺中時已上人星真官下日其日修齋
 五嶽真人各遣五神營衛記名仙錄三洞奉
 道科云正旦為獻壽齋初七日為延神齋二
 月八日為芳春齋四月八日為啓夏齋五月
 五日為續命齋六月六日為清暑齋七月七
 日為迎秋齋八月一日為逐邪齋九月九日
 為延算齋十月一日為成福齋十一月十五
 日為啓福齋十二月臘日為百福齋二十八
 日為迎新齋立春為建善齋春分為延福齋

立夏為長善齋夏至為朱明齋立秋為避齡
 齋秋分為謝罪齋立冬為遵善齋冬至為廣
 慶齋如此等齋各具本經儀格故學道不修
 齋戒徒勞山林夫齋者正以清虛恬靜謙
 卑恭敬戰戰兢兢如履冰谷若對嚴君丹誠
 謙若必祈靈應檢勅內外無使喧雜行齋之
 人特忌斬衰孝子新產婦人月信未斷及害
 瘡疥諸廢疾等並不得昇齋堂庭壇驅使如
 願苦求預齋乞解過咎者任投詞為其陳懺
 悔謝不得雜壇堂宇應行法事等仍遷令別
 坐兼忌六畜蓋此等八種皆與靈寶
 凡修齋主虔誠齋官整肅至如香燈不備亦
 曰疎遺啓聖祈真莫先於此香貴在沉水栴
 檀依上清香珠丸合和不得用甲麝招真致
 靈務守精志如寒棲學真道士修齋單貧不
 可致者亦宜以少為信無令頓闕若雜以乳
 頭非道家所用也初登齋靜看焚香氣向東
 南西北直上者五帝依向而至登真隱訣云
 香者天真用茲以通感地祇緣斯以達言非
 論齋潔祈念存思必燒香左右侍香金童必

為招真達意蒼真隱訣云真人攝日暉以通
 照夜月精以朗幽故然九光之微燈是八方
 之靜夜四極明科云立春春分然九燈於庭
 立夏夏至然八燈立秋秋分然六燈立冬冬
 至然五燈本命日十二燈自此陳乞謝過祈
 恩用燈於庭法與修諸齋自有燈數於庭記
 依訖四時向玉唯本命向太歲叩齒二十四
 通祝曰
 高上太真萬聖帝皇五帝四司總仙監真今
 日吉辰八節開陳陽罪陰考絕滅九陰於今
 承此拔釋七玄免脫火鄉永離刀山三塗五
 苦不累我身得同天地長保帝晨五願八會
 靡不如言畢解中叩頭百二十過當令額向
 地而已勿令痛竟復中仰天心念我身今日
 上享天恩賜反形骸受生飛仙畢仰咽二十
 四氣止如此三年宿愆並除身與真同
 初真誠天真言出家超俗皆宿有良契故能
 獨拔常倫若慎終始始精至修鍊當福七祖
 慶流一門所謂九層之臺起於累土千里之
 行始於足下乃至功成德就白日昇天故於

開度之時宜受初真之戒其有十爾當而受之

第一戒者不得陰賊害謀害物利已當行陰德廣濟群生

第二戒者不得殺害含生以充滋味當行慈惠以及蠅蟲

第三戒者不得淫邪敗真穢慢靈氣當守貞操使无缺犯

第四戒者不得欺人成功離人骨肉當以道助物令九族邕和

第五戒者不得譏毀賢良露才揚己當稱人之善不自伐其功能

第六戒者不得飲酒過差食肉違禁當調和氣性專務清虛

第七戒者不得貪求無厭積財不散當行節儉惠卹貧窮

第八戒者不得交遊非賢居處穢雜當慕勝己棲集清虛

第九戒者不得不忠不孝不仁不信當盡節君親推誠萬物

第十戒者不得輕忽言笑舉動非真當持重寡詞以道德為務能保此十戒始終无虧則天道佑之神明輔之欲求凶橫不可得也若朝為夕替泄慢正真自貽其殃無怨咎於高靈也凡初入道之子可不勗之

朝真

朝真儀云每月一日十五日三元日中庚申

甲寅甲子八節三會本命等日並須朝禮若與戊辰戊戌天父天母殺害日帝日殺同者即不可為之凡朝禮先一日以挑湯澡浴

在解穢篇中並不得食葱蒜乳酪等至其日更潔衣服執香爐至靜戶叩齒三通微祝曰守靜玉女四明功曹今欲朝禮願通達上

簡便開門先前右足至香案前置爐案上執簡平立臨目叩齒三通存思玉童玉女在香案上左右即長跪三捨香訖起平立又微僕身發爐祝曰

太上玄元五靈老君當召功曹使者左右龍虎君捧香使者三氣正神急上關啓三天太上玄元道君臣今正爾燒香朝真願得九天

正真生氣降巨身中令巨所啓速達逕御太清紫微宮至真玄元大道君几前畢起存心若至今闕前再拜訖又長跪叩齒二十四通祝曰

正一盟威弟子某稽首歸身歸神歸命太清玄元無極大道太上老君太上丈人天帝君天帝丈人九老仙都君九氣丈人等百千萬重道氣千二百官君太清玉陛下巨幸寶宿慶得奉道真竊不自揆輒希長生誓以立功改過修德乞願赦巨積生已來至于今日所犯元惡重罪咸賜蕩除許巨自新補復前咎令九祖父母幽魂苦爽皆下拔九幽上昇天衢令巨修道克合誠請削除死籍注上玄錄闔門之內共保元吉生成之惠實在於此巨共叩頭便以簡中叩頭謹啓若更有他事任

隨意言之但不將煩之長訖又再拜便於禮處伏地以簡叩頭轉頰訖復爐祝曰香官使者左右龍虎君捧香使者三氣正神當令朝真之所自然降金液丹玉芝英百靈眾真交會在香火前令巨修道克合至真闕

正一盟威弟子某稽首歸身歸神歸命太清玄元無極大道太上老君太上丈人天帝君天帝丈人九老仙都君九氣丈人等百千萬重道氣千二百官君太清玉陛下巨幸寶宿慶得奉道真竊不自揆輒希長生誓以立功改過修德乞願赦巨積生已來至于今日所犯元惡重罪咸賜蕩除許巨自新補復前咎令九祖父母幽魂苦爽皆下拔九幽上昇天衢令巨修道克合誠請削除死籍注上玄錄闔門之內共保元吉生成之惠實在於此巨共叩頭便以簡中叩頭謹啓若更有他事任

隨意言之但不將煩之長訖又再拜便於禮處伏地以簡叩頭轉頰訖復爐祝曰香官使者左右龍虎君捧香使者三氣正神當令朝真之所自然降金液丹玉芝英百靈眾真交會在香火前令巨修道克合至真闕

隨意言之但不將煩之長訖又再拜便於禮處伏地以簡叩頭轉頰訖復爐祝曰香官使者左右龍虎君捧香使者三氣正神當令朝真之所自然降金液丹玉芝英百靈眾真交會在香火前令巨修道克合至真闕

隨意言之但不將煩之長訖又再拜便於禮處伏地以簡叩頭轉頰訖復爐祝曰香官使者左右龍虎君捧香使者三氣正神當令朝真之所自然降金液丹玉芝英百靈眾真交會在香火前令巨修道克合至真闕

隨意言之但不將煩之長訖又再拜便於禮處伏地以簡叩頭轉頰訖復爐祝曰香官使者左右龍虎君捧香使者三氣正神當令朝真之所自然降金液丹玉芝英百靈眾真交會在香火前令巨修道克合至真闕

隨意言之但不將煩之長訖又再拜便於禮處伏地以簡叩頭轉頰訖復爐祝曰香官使者左右龍虎君捧香使者三氣正神當令朝真之所自然降金液丹玉芝英百靈眾真交會在香火前令巨修道克合至真闕

隨意言之但不將煩之長訖又再拜便於禮處伏地以簡叩頭轉頰訖復爐祝曰香官使者左右龍虎君捧香使者三氣正神當令朝真之所自然降金液丹玉芝英百靈眾真交會在香火前令巨修道克合至真闕

隨意言之但不將煩之長訖又再拜便於禮處伏地以簡叩頭轉頰訖復爐祝曰香官使者左右龍虎君捧香使者三氣正神當令朝真之所自然降金液丹玉芝英百靈眾真交會在香火前令巨修道克合至真闕

隨意言之但不將煩之長訖又再拜便於禮處伏地以簡叩頭轉頰訖復爐祝曰香官使者左右龍虎君捧香使者三氣正神當令朝真之所自然降金液丹玉芝英百靈眾真交會在香火前令巨修道克合至真闕

隨意言之但不將煩之長訖又再拜便於禮處伏地以簡叩頭轉頰訖復爐祝曰香官使者左右龍虎君捧香使者三氣正神當令朝真之所自然降金液丹玉芝英百靈眾真交會在香火前令巨修道克合至真闕

門受福天下蒙恩仙童玉女侍衛香煙傳奏
所啓徑御

至真帝前燒香時勿及頭頂則其真氣置衣
應又勿令置道使至平心矣了夫

解穢沐浴

夫神氣清虛真靈所守身心混濁邪氣客人
入靜思真要須清潔不復衆惡吉祥止馬道
士女冠受法已後持忌穢穢諸不宜者不在
履限玄都律曰民家穢汚不過晦朔不得入
治哭亦三日穢三年之喪未滿百日並不得
書符奏章朝真入靜遺奪第一紀太極法師
曰道士女冠先無穢穢哭亦不穢唯須佩蘇
着身被懸繫臂出後香湯沐浴解穢穢三日
已後始得入靜三元品戒曰常以正月十五
七月十五十月十五平旦中夜沐浴向以杓
迴香湯左轉三十二過閉目思日光在左目
上月光在右日上五星纏絡五雲蓋體四靈
侍衛記便叩齒三十二通祝曰
天澄氣清五色高明日月吐暉灌我身形神
津內俱香湯鍊精光景洞照煥照上清氣不

受塵五府納靈羅滅三徒禍消九冥惡根斷
絕福慶自生今日大願一切告盟身受開度
升入帝庭畢叩咽三十二通止便洗沐畢冠
帶衣服又叩齒十二通祝曰

五濁以清八景以明今日受鍊羅滅福生長
與五帝齊真上靈便出戶入室依法行道夫
每經一炷皆須沐浴修真致靈特宜清淨不
則多病侍經真官計人罪過沐浴香湯用竹
葉桃枝栢葉蘭香分內水中煮十數沸布囊
濾之去滓加五香用之最精解穢夫穢忌臨
屍產婦喪家齋食產家三日并滿月食之喪
車靈堂見六畜生產抱嬰兒胎穢哭不得言
死亡事及不祥事午前忌之不得見血肉元
禽獸寢卧櫛髮飲食便曲並不得向北便曲
不得視三光食十二辰肉魚臊五辛並忌言
婦人有經通不得近亦不得與同房戶寢卧
并造醮食及近道場如夢泄亦須解穢若見
死屍喪車速存火從已心中直下往燒之赫
然死柩喪車並為灰燼便想烈風吹之又閉
目內視令火自焚舉體潔白見穢氣消滅中

解矣又存一真官頭戴錄中九鳳真官口中
含水噴灑穢亦消解又朱書解穢符書時三
叩齒穢合明天帝日閉氣書之置水中以刀
子左攪水三匝想見北斗星存水中呪曰
百穢之鬼速走萬里不走斬死西方白童
急急如律令則含水噴灑穢氣都散歲除日
勿得浴元日勿得沐尋常五日一浴十日一
沐皆用桃枝

至言總卷之一

至言總卷之二

會稽高允道士范備撰

去二

養生

嚴君平老子指歸曰遊心於虛靜結志於微
 妙委慮於元欲歸計於不為故能違生延命
 與道為友神農經曰食草者壯健多力食肉
 者勇悍輕疾食穀者智慧聰明食石者肥澤
 不老胡錄五石者也食芝者延年不死食元
 炁者地不能埋天不能殺是故食良藥與天
 相畢日月列導中經地不滅孔子家語曰食
 水者善滄水而耐寒謂曰水而食也食土者
 無心而不息地類之類食木者多力不治煎
 泉駱馳之類也惟南子曰多力而節之庚庚
 不節之類也食桑者有緒而蛾吞是也食氣
 者神明而壽仙人是也食穀者智慧而天人
 是也不食者不死而神直性喘息而元思慮
 傳曰雜食者百病妖邪所鍾焉所食愈少心
 愈開年愈益所食愈多心愈塞年愈損矣道
 機經曰人生而命有長短者非自然也皆由
 將身不謹飲食過差淫泆无度忤逆陰陽魂

神不守精竭命衰而病萌生故不能終其壽
 也老子謂文子曰理身者太上養形神清意
 平百節皆寧養生之本也肥肌膚充肚腹開
 嗜慾養生之末也人能養其本者節寢處適
 飲食和喜怒便動靜內在己者得而邪炁無
 由入歸其外者傷其內扶其情者害其神見
 其文者蔽其真故羽翼者傷其骸骨枝葉
 茂者害其根莖是以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
 宜靜不動和即神得其安其謂養生以經世
 抱德以經年可謂體道為玄妙內篇老子曰
 木炁至則骨節強土炁至則肌膚充金炁至
 則齒爪嚴火炁至則五體溫水炁至則潤澤
 豐風炁至則炁息流通旋行體中風炁退則
 炁息逝水炁退則潤澤竭火炁退則溫暖敗
 金炁退則盛弱土炁退則肌膚虛木炁退則
 骨節弊勤導炁養性以保六合者也老子西
 昇經曰偽道養形真道養神真神通道能亡
 能存神能飛形并能移山形為灰土其何識
 焉又曰人愛人不如愛身愛身不如愛神愛

神不如含神含神不如守身守身長久長存
 也故神生於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更相生更
 相成神常愛人人不愛神故絕聖棄智歸元
 為也又曰聖人常安與天地俱安而鬼神通
 衆人皆安而所不安去蓋天道惡盈滿補虛
 空毀強盛益衰弱損思慮歸童蒙塞邪智聖
 人之樸也是以天下上者可謂養母常愛其
 母身可長久河圖帝視萌曰悔天地者凶順
 天時者吉春夏樂山高處秋冬居早深藏吉
 利多福壽老無窮洛書實字命曰古人治病
 之方和以醴泉潤以炁藥不辛不苦甘甜多
 味常能服之津流五藏繫在心肺終身無患
 小有經曰少思少念少欲少事少語少笑少
 愁少樂少喜少怒少好少惡行此十二少養
 生之都契也多思則神殆多念則志散多欲
 則損智多事則形疲多語則氣爭多笑則傷
 藏多愁則心懾多樂則意溢多喜則兵錯昏
 亂多怒則百脉不定多好即專迷不治多惡
 即憔悴无歡此十二多不除喪生之本也唯

无多者幾近真人矣大有經曰或疑者云始同起於无物終受炁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天耶人耶解者曰形生愚智天也強弱壽天人也天道自然人道自己始於胎炁充實生而乳哺有餘長而滋味不足壯而聲色有節者強而壽始而胎炁虛耗生而乳哺不足長而滋味有餘壯而聲色自故者弱而天生長而合足加之以道養年未可量也太史公司馬談曰夫神者生之本形者生之具也神大用則竭形大勞則弊神形騷動欲與天地長久非所聞也故人所以生者神也神所託者形也神離則死死者不可復生離者不可復返故聖人重之夫養生之道有都領大歸未能動而曲會但思與之俗反與俗反則開勝微獲過半之功矣有心之徒可不察歟青牛道士封君達曰其養生之法即可施用其大略體欲常勞食欲常少勞無過極少元過虛去肥醲節鹹酸靜思慮損喜怒除馳逐慎房室春夏施瀉秋冬閉藏則可幾於道矣

穎川胡昭字孔明曰常人不得无欲又復不得無事但當和心約念靖身損物先去亂神犯性者此番神之一術黃帝中經曰夫稟五常之炁有靖有躁剛柔之性不奇易也靖者不可令躁躁者不可令靖靖者躁者各有其性違之則失其分恣之則害其生故靖之弊在不開通躁之弊在不精密治生之道慎其性因分其使抑引隨宜損益以漸則各得適矣然靖者壽躁者夭靖而不能養滅壽躁而不能養延年然靖易御躁難將盡慎養之宜者靖亦可養躁亦可養也髮者血之窮也齒者骨之窮也爪者筋之窮也千過梳頭髮不白朝夕啄齒齒不齧爪不數截筋不替中經曰語笑欲令至少不欲令聲高當虛心下炁與人不能競若過語笑損肺傷腎精神不定言語過多則神傷。房室過多則腎精耗竭此其效驗者也射獵捕搏嬉而大笑者絕氣或或有即惡者設令當時未覺一二年後發病良醫所不能治夫五穀充肌體而不能益壽百藥療疾延年而不能切口切口充肌者俗人

所珍若延年者道之所寶素問黃帝問岐伯曰余聞上古之人春秋皆及度百歲而動作不衰血氣而壯今時之人年半百而動作皆衰者時世異耶人將失之耶岐伯曰上古之人其知道者法於陰陽和於術數房中交接之法也飲食有節起居有度不妄作勞故能形與神俱而盡終其天年年度百歲今時之人不然也以酒為漿以妄為常醉以入房以欲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无節故度半百而衰也黃帝曰余聞上古聖人論理人形別藏府正絡脉經合過六合各從其經炁穴所發各有處所各有分部逆順各有條理四時陰陽盡有經紀外內之應皆有表裏其信然乎岐伯曰夫上古聖人之數也下皆為之虛邪賊風避之有時恬憺虛元其心真炁從之精神守內病安從來是以其心閑安而不懼形勞而不倦炁順欲從皆得所願故美其食任其服樂其俗高下相慕故曰其民朴是以嗜欲不能勞其目淫邪不能惑其心賢愚不能

懼於物故合於道數故能年度百歲而動作不衰者以德全而不危也黃帝箴經曰願聞邪淫洋衍之道奈何岐伯曰邪從外襲內而來有定舍也反淫於藏與營衛俱行而與魂魄飛揚使人卧不得安而夢然淫於府則有餘於外不足於內然淫於藏則有餘於內不足於外陰盛則夢涉大水而恐懼陽盛則夢涉炎火而燔炳陰陽俱盛則夢相救上盛則夢飛下盛則夢墮甚飽則夢與甚飢則夢取肝盛則夢怒肺盛則夢恐怕飛揚心盛則夢喜笑恐畏脾盛則夢歌樂體重而不舉腎盛則夢腰脊兩不屬厥氣塞於心則夢見山丘燭火厥氣客於肺則夢見飛揚見金鐵之炁奇物厥氣客於肝則夢見山林樹木厥氣客於脾則夢見丘陵大澤壞屋風雨厥氣客於腎則夢見臨淵沒於水中厥氣客於膀胱則夢見行厥氣客於胃則夢見飲食厥氣客於大腸則夢見田野厥氣客於小腸則夢見聚邑街衢厥氣客於膽則夢見鬪訟自割厥氣客於陰則夢見接內厥氣客於頂

則夢斬首厥氣客於鼻則夢見行走而不前及居深地穿中厥氣客於股肱則夢禮節拜跪厥氣客於胞則夢見渡便黃帝曰春三月此謂發陳天地俱生萬物以榮夜卧早起廣步於庭被髮緩形以使志生而勿殺與而勿奪實而勿罰此春炁之應也養生之道也逆之則傷於肝夏為寒為變奉長者少夏三月此謂蕃秀天地炁交萬物華實夜卧早起无厭於日使志无怒使英成秀使炁得泄若所愛在外此夏炁之應也長養之道也逆之則傷心秋為瘡瘡則奉收者少冬至帝病秋三月此謂容平天炁以急地炁以明早卧早起與難俱興使志安寧以緩利形收斂神炁使秋炁平无外其志使肺炁清此秋炁之應也養收之道也逆之傷肺冬為養泄則奉藏者少冬三月此謂閉藏水冰地坼无握乎陽早卧晚起必待日光使志若伏若匿若有私意若已有得去寒就温無泄皮膚无使炁極奪此冬炁之應養藏之道也逆之則傷腎春為痿厥則奉生者少是以聖人順之故身无

其疾萬物不失生炁不逆春炁則少陽不生而肝炁內變逆夏炁則太陽不長心炁內洞逆秋炁則太陽不收而肺炁焦燭道冬炁則少陰不藏而腎炁濁沉天四時陰陽者萬物之根炁也是以聖人春夏養陽秋冬藏陰以順其根故與萬物沉浮於生長之門肝色青宜食鹹大豆麥肉菜皆鹹也心色赤宜食酸麻大肉李皆酸也肺色白宜食甘稻米牛內棗皆甘也脾色黃宜食苦麥羊肉杏皆苦也腎色黑宜食辛黃黍雞肉桃皆辛也辛散酸收甘緩苦堅鹹濡凡毒藥攻邪五穀為養五果為助五畜為益炁味合而服之精炁長益此五味者辛甘苦酸各有其利或散或收或緩或堅或濡此四時五藏所病五味所宜也久視傷血久卧傷炁久立傷骨久行傷筋久坐傷肉是謂五勞所傷也凡貴脫勢者雖不中邪精神內傷身必死亡非秋禍外至直由冰炭內結則傷崩中嘔血而亡者也始富後貧雖不傷邪皮焦屈筋委辟內為率貧富之於人利害猶輕於權勢故疾病止於形

敬而已矣夫養性者欲使習以成性性自為
 善不習而无不利也性既自善而外病皆悉
 不生禍亂不作此養性之大經也善養性者
 則治未病之病故養性者不但餌藥食霞其
 在於五常俱全百行周備雖絕藥餌足以遐
 年德行不充縱玉酒金丹未能延年壽故老
 子曰陸行不畏虎兇者此則道德之祐也豈
 假服餌而祈避年哉聖人所以和藥者以救
 无行之人也故不悟過者抱病歷年而不修
 一行纏病沒齒終无悔心此其所以沒和長
 遊彭附永歸良有以也嵇康曰養生有五難
 名利不去為一難喜怒不除為二難聲色不
 去為三難滋味不絕為四難神慮精散為五
 難五者不徒雖心希難老口誦至言咀嚼英
 華呼吸太陽不能迴其操不免夭其年五者
 元於胸中則信順日濟道德日全不祈禱而
 有神不求壽而延年此亦養生之大經也然
 或有服膺仁義无甚奉之累者抑亦亞乎岐
 伯曰人年四十而養陰炁自半也起居夜矣
 年五十體重耳目不聰明年六十陰委炁大衰

九竅不利下虛上實涕泣俱出故曰知之則
 強不知之則老故曰同出而異名智者察其
 同愚者察其異愚者不足智者有餘則耳目
 聰明身體輕強年老須壯壯者益理是以聖
 人為無為事無事樂恬虛元之境縱欲悵
 志得虛元之守故壽命無窮與天地終始此
 聖人之理身也真人曰雖當服餌而不知養
 性之術亦難以長生也養性之道不欲飽食
 便卧及終日久坐皆損壽也欲少勞但莫大
 疲及強所不堪耳人食畢當行步躊躇有所
 循為快也故流水不腐戶樞不蠹其勞動故
 也人不可夜食食畢但當行步計使十數里
 往來飽食即卧生百病不消散久成積聚食
 少而數不欲頓多難消也常欲令如飽中飢
 飢中飽善養性者先飢乃食先渴後飲食畢
 當行行畢使人以粉摩腹上數百徧易消大
 益人令人能食无病暮卧當閉口口開即失
 炁邪入卧欲屈膝側卧不欲如屍慎之夫欲
 快意任懷自謂達識知命不泥異正極情肆
 力不營持久者聞此言雖風之過耳雷之經

目不足喻也雖身枯於流連之中炁絕於綺
 紈之間而甘心焉亦安可告之以養性哉匪
 唯不納反謂妖說也而望彼信之所謂明鏡
 給於駿騶絲竹娛於聲夫者也抱朴子曰一
 人之身一國之象也胃腹之位猶宮室也四
 支之列猶郊境也骨節之分猶百官也神猶
 君也血猶臣也炁猶民也故能理民則能治
 國也夫愛其民所以安其國愛其炁以全其
 身民散國亡炁竭則形死死者不可生也亡
 者不可存也是以至人消未起之患治未病
 之疾醫之於无事之前不追之既逝之後民
 難養而易危炁難清而易濁故審威德所以
 保社稷割嗜慾所以固血炁然後真一存焉
 三七守焉百害却焉年壽延焉人年五十至
 於一百美藥勿離手善言勿離口亂想勿經
 心恒以深心至誠恭敬於物慎勿詐善以悅
 於人道基經云枕高則肝縮枕下則肺霧以
 四寸為平枕席令軟其息乃長道林品及觀
 門經行炁枕高二寸半太清經下卷神枕法
 云五月五日若七月七日取山林栢為枕長

一尺二寸高四寸空中容一斗二升令廣三寸五分栢心赤者為蓋厚四分蓋上為三行每行四十孔凡百二十孔孔容一黍粟乃取藥內中用之也

芎藭 當歸 白芷 辛夷 杜衡

山薺 藁本 木蘭 肉蓯蓉

栢實 薏苡人 靡蕪 款冬花

白鮮 秦椒 桂心 乾薑 飛廉

防風 人參 桔梗 白欬 荆實

蜀椒

右二十四味以應二十四氣又加八毒藥以

應八風

烏頭 附子 藜蘆 皂莢 茵草

礬石 半夏 細辛

右共合三十二味皆咬咀以毒藥居草香下

按次滿枕中為布囊以衣枕枕之百日筋骨

勁強面有光一年身盡香四年白髮黑落蓋

生常別作一章囊即起輒感覆之勿令炁泄

年易新藥今三十二種藥令得一斗二升者

一種轉取屑三合七圭八撮五分之四也且

藥有體重虛實又應作稱兩率取之今按大散家品藥云木十兩六銖得一升四合乾薑三兩二十銖得五合桂心三兩十四銖得五合防風二兩四銖得四合桔梗二兩九銖得四合人參一兩二十銖得三合黃芩十七銖得一合細辛一兩二十一銖得三合附子十九銖得一合茯苓十八銖得一合礬石一兩六銖得一合牡蠣十六銖得一合此並諸藥之舊率合應分等枕藥先各依式量之也至言總卷之二

至言總卷之三

會稽 尚允 進士 范希 崇撰

去三

王珉山人養生方論云病由口入節宣方也生勞敗靜養道性也酸鹹以時禮醫具也補瀉以性草經明也性調乎食命延乎藥斷可識也故寒寒筋筋蕪蕪傷血生葷損氣蕪蕪交神理生之明戒也白蒿羊者下苗地黃苗也惡實牛旁首者四物濟身之要也退與不退寡之於思慮進與不遠在泉之常志

凡一切五辛皆害於藥力又薰人神氣

凡桃李芸薑蒜韭等不宜丈夫亦宜少食漸

斷

凡人年四十已下不宜全食補丸散為陰氣

尚未足陽氣尚盛之故也特宜慎之就補中

有延緩和通者可矣自後不飲食若冬月夜

長及性熱少食溫軟物食訖搖動令消不爾

成脚氣入春宜晚脫綿衣令人傷寒霍亂不

消食頭痛衝熱汗出不宜洗身漱口令人五

藏乾少津液卧不用著燈及被覆頭面兼下

用開口冬夏不用枕冷物鐵石等令人眼暗
抱朴子曰或問所謂傷之者色慾之間乎答
曰亦何獨斯哉然長生之要其在房中之道
上士知之可以延年除病其次不以自伐若
年尚少壯而知還陰丹以補腦采七液於長
谷者不能服藥物不失三百歲但不得仙耳
不知其術者古人方之於冰坵之拒盛湯羽
苞之中蓄火者也且又才所以不速而困思
之傷也力所以不勝而強舉之傷也深憂重
慮傷也悲哀憔悴傷也喜樂過差傷也汲汲
所欲傷也戚戚所憂傷也又談言笑傷也寂
息矣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哭泣傷
也陰陽不交傷也積陽至盡至盡則亡非道
也是以養性之方唾不速行不疾步耳不極
聽目不極視坐不至疲卧不至懣懣古致反
莫強也直也先寒而衣先熱而解不欲極飢
而食不欲渴而飲食不過多凡食過多即結
積聚飲過多則成痰癖不欲甚勞不欲甚逸
不欲甚流汗不欲多唾不欲奔走走馬不欲

極目遠望不欲多咬生冷不欲飲酒當風卧
不欲數沐浴不欲廣志遠求不欲規造異巧
冬不欲極溫夏不欲極涼不欲露星下不欲
卧中見扇大寒大熱大風大露皆不欲胃之
五味不欲偏多故酸多則傷脾苦多則傷肺
辛多即傷肝鹹多則傷心甘多則傷腎此五
行自然之理凡言傷者亦不便覺謂久則損
壽耳是以善攝生者卧起有四時之早晚興
居而有至和之常制筋骨有偃仰之方杜闕
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腐缺服金丹以定
不窮養性之道盡於此矣黃帝曰一日之忌
夜莫飽食一月之忌暮莫大醉一歲之忌暮
莫遠行終身之忌暮莫然燭行房勿得起恨
於常以息怨仇一切溫食及酒漿臨上看不
見物影者勿食成卒病若已食腹脹者急以
藥下之諸熱食鹹物竟不得飲食冷水酢漿
水令失聲也酒可以知諸藥物服氣辟穀兼
先有宿疾應下藥所須飲三二盞可通暢傷

多則傷極醉有腐腸爛脾潰髓蒸筋之毒傷
損壽命五情昏亂特宜忌之頴川韓融字元
長曰酒者五穀之華味之至也亦能益人亦
能損人若服散藥過飽滿失飢虛犯風寒觸
霧露者節其分劑而飲之宜消邪氣却風禦
寒藥之效驗莫過於酒血脈養性者所宜慎
也又酒令人假寤醒時所以不欲不能醉皆
強為之積習轉久升量轉多酒熱不腹為用
體氣漸弱精神昏亂害性喪生之所由也
凡人不得北首而卧卧之勿留燈令魂魄六
神不安多愁恐亦不可北向喫食北向尿北
向火坐思惟不祥起勿北向唾罵犯魁罡神
勿北向冠帶勿怒目視日月光令人失明
凡大汗勿脫衣得偏風半身不遂
凡熱食汗出勿盪風發症頭痛令人目泄饒
卧睡勿歌不祥起卧勿大語損氣力卧時頭
邊勿安爐火火氣蒸人目赤及鼻乾目暗冬
日溫足凍腦春秋足腦俱凍此聖人之常道
旦起勿嘆悲旦下床勿叱呼勿惡言勿舉足
向火對竈罵詈勿咨嗟吁奈何聲此名請禍

持忌之勿堅膝坐而交臂膝上勿令髮覆面
 皆不祥清旦開諸善事聞惡事即於所來方
 雲之吉惡夢旦不用說以合水向東方噴之
 云惡夢者草木好夢成寶玉即無咎矣
 凡上不先脫左足履或遠行乘車馬不用回
 顧則祥去人凡一切翹飛蠢動不可故殺傷
 損至於龜蛇此二物有靈異於他族或誤殺
 他有靈者或陰精害人深宜慎慎勿陰霧中
 遠行也
 凡行來坐卧常存北斗魁星在人頭上所
 向皆吉
 勿食父母兄弟及自身本命等肉令人魂魄
 飛揚家出不孝悌子息
 凡旦起著衣誤翻著者云吉利便著無苦也
 衣有光當三振之云袂去袂去則無害
 勿塞井及水溝漬令人目盲向午後陰氣起
 不可沐髮令人心虛鏡汗多夢頭風也
 諸應渡溪水溪中先有沙虱水弩者勿在水
 中浴欲渡時待驢馬渡後而渡有射公者射
 人影即死先以物打水水弩即發發後急渡

元妨
 夫山有鳥土出泉者不可久居常食作癆病
 人不得喜發卒瘞
 諸山有孔曾採銅寶者唯三月九月可餘月
 山閉氣入者卒死老子養生經曰人飲食慎
 勿伏食凶熱食勿令汗液流入食中傷人食
 冷物令齒痛食熱物令灼脣食卑當摩腹二
 三百下以求除去百病水銀不得近牙齒發
 斷腫善落齒
 礬石不生入藥食之中破人心肝
 凡服仙藥常向本命服單勿道死喪事凶事
 犯傷胎神徒服無益也服神藥勿北向亥子
 日勿服藥沈義口訣云道士結頭理髮及飲
 食施為履屐枕褥皆勿令非道者見而干犯
 之陳安世口訣云服食藥物不欲食蒜及石
 榴子猪肉犬肉黃石公口訣云桂不可日日
 嚼之損骨壞筋空腹不用見臭尸尸氣入脾
 令舌上生白膜起口常臭宜飲少酒見之稍
 可終不如不見觸寒來寒未解食熱食成刺
 風飽食竟沐製作頭風

凡銅器蓋食汗出入食中發惡瘡內疸熱食
 出勿洗面失顏色及面無光又如蟲行飲水
 勿急咽久成氣病及水瘕瘕者癢也飽食竟
 勿即卧久作氣病令背痛傷飢平飽久成心
 瘕及癆飽食走馬久成心瘕飲水大走傷心
 久成心瘕飽食大走成惡大渴氣不行大飽
 氣不藏勿食生肉脹胃火食傷膀胱及百脉
 閉塞冷食傷腸熱食傷胃
 酸蜜勿食多令人泄下向水漿不見影勿食
 桃李味酸多食令人熱杏酸多食傷筋骨損
 人壽命
 梨味甘苦令人寒中痰金瘡及產婦勿食櫻桃
 蒲桃味甘治腸間水調中利小便作酒長飲
 之佳
 苳者一名水芝生利水道生泉作病者其莖
 蒂芟汁下除之亦吐
 薤味辛利病人除寒熱擣之塗金瘡去水氣
 夫一切葷物並傷氣不可食至於薤雖葷不
 同五辛例甚温中補骨宜久食令人利中損
 陰氣傷筋