

益

齡

單

周履靖 編次

中華書局

益
齡
單

此 據 夷 門 廣 牘 本
影 印 初 編 各 叢 書
僅 有 此 本

益靈單目錄

養目法

洗眼方

洗眼吉日

養心法

養肝法

養肺法

養脾法

養三焦法

六字治病

養生法

六久

三戒

七禁

十二多

十五傷

十二事

六疾

六餘

六宜

飲食

寢息

沐浴

服飾

雜戒

房屋

春忌食物

夏忌食物

秋忌食物

冬忌食物

肉味

諸魚

五穀

蔬菜

果實

益靈目錄終

益齡單

嘉禾梅顛道人周履靖編
金陵荆山書林梓行

養目法

侵晨洗面以手掬熱湯沃眼湯溫爲度能除目疾蓋血得溫則榮澤眼賴血而滋養也

蘇沈二

內翰林方內

日間治事或觀書眼力稍乏須以

湯沃眼不致易昏或衝風冒寒夜歸並用湯沃

有益於目

養生况

日間坐須瞪目注視閉之少

頃可養其目

資生經

每夜於暗處運睛旋還八

十一數閉目集神再運不數夜神光自發永除

昏暗

同上

朝暮以兩手摩熱熨眼三次

養生延

壽論

黃昏以大指揩雙目皆名發神光

繕生集

時常宜看黑漆屏風之類以助目力

瑣碎錄

每

夜作尿須仰面張目大有所益

同上

冬夜睡覺

切須開目引出熱氣

攝養方

五更時分以指蘸

津唾少許抹兩目除赤熱

妙方

勿久視日月光

勿久視燈燭光視久損目

繕生集

赤眼戒房室

犯則生內瘳

古方一損讀書二減思慮三專內

視四簡外觀五晨晏起六夜早眠

昔范甯張湛

求此方告之非但明日亦可延年

枸杞子明目

嫩苗亦可摘食之

薺菜和氣明目

東坡書札云

取薺三斤生姜不去皮搥碎指大同入釜中澆

生油一觔殼煮食味鄙八珍

目痒

風疾也以干

姜拭之

洗眼方

用桑柘葉濃煎湯洗之

洗眼吉日

閏月本日

正月

初二 初四 初八

二月

初二 初七 初十

三月

初三 初一 初十

四月

初四 初一 初七

五月

初一 初七

六月

初二 初七

七月

初七 初十

八月

初二 初三

九月

初二 初十

十月

十九 二十九 三十日

十月

初十 廿四 廿九 三十日

十一月

初十 廿一 廿二

昔日揚州知府雙目昏暗三十三年忽遇
本州一官徐姓名以前方教之不過半年

即愈後傳教三五百人皆有效驗水用無根井水當洗目忌酒

養心法

呵氣主之

凡心有疾內熱煩燥口苦舌乾及昏亂者宜呵而治之可正坐兩手作拳用力左右互相築各五六度又可正坐以兩手急相叉用踏手心中各五六度能去心胃中風邪諸疾夏月頻用

養肝法

噓氣主之

凡肝有疾頭旋眼眩及目赤熱痛者宜噓而治

之 可正坐兩手按相翻覆向胃三五度能去
肝家積聚風邪諸疾

養肺法 咽氣主之

凡肺有疾鼻塞體重胃背疼痛者宜咽而治之
可正坐以兩手按地縮身曲脊向上三舉去肺
家風邪積勞 可口閉其氣反拳椎背上左右
各三五度能去胃脇間風毒

養脾法 吁氣主之

凡脾有疾脹滿氣悶不泄食不消者宜呼而治

之 可跪坐以跣跪地左右回顧用力虎視各
三五度能去脾家聚積風邪毒氣

養腎法

吹氣主之

凡腎有疾兩耳虛鳴齒楚面黑腰脚冷陽道衰
者宜吹而治之 可以足前後蹈左右各數十
度能去腰腎膀胱間風邪積聚毒炁

養三焦法

嘻氣主之

凡三焦不調氣有壅滯者宜嘻而治之

六字治病訣

吐內勿令耳聞不急不速自然
綿綿而已

肝疾多噓睜目睛

噓治疾

肺須多呬手雙擎

呬治倦

心呵頂上連叉手

呵治之

腎吹抱取膝頭平

吹治冷

脾病呼時須撮口

呼治之

三焦客熱卧嘻聲

嘻治痛

養生法

雞鳴時叩齒三十六遍以舌攪口中玉泉湧起
漱二七遍分作二咽能殺蟲補虛勞令人強壯
常時不得頻吐唾津使喉澀大渴又云遠唾不
如近唾近唾不如不唾 閒時嘿氣養神閉氣
欲極吐氣使微不得多言大聲呼喚有損精神

一日之忌暮無飽食一月之忌暮無大醉一歲之忌暮無遠行終身之忌暮無燄燭

行房也

六父

久視傷心損血久坐傷脾損肉久卧傷肺損氣久行傷肝損筋久立傷腎損骨久聽傷精損神

三戒

老君云

一莫貪非財恐傷汝身 二莫飲醉恐亂汝性
三不得苦已勞形恐傷榮衛

七禁

老君云

一少言語養肉氣二戒色慾養精神三薄滋味
養血氣四嚥津液養肺氣五莫嗔怒養神氣六
美飲食養胃氣七少思慮養心氣

十二多 孫真人

多喜則傷血	多怒則傷脉	多笑則傷臟
多愁則傷心	多念則志散	多樂則氣溢
多愛則迷亂	多惡則憔悴	多憂則志昏
多思則神怠	多事則勞形	多言則耗氣

十五傷 抱朴子

喜樂過度憤怒不息深憂大懼久語歌笑寢息
失時食飽即卧沉醉唱吐哀哭太甚飽挽弓弩
跳走喘乏汲汲所慾憾憾所惡坐卧風濕才不
逮強思述力不勝強舉之

十二事

不求

無諂無曲

不執

可負可方

常默

元氣不散

少思

慧燭內光

不怒

神思安暢

不惱

心地清涼

不貪

便是富貴

不動

何懼公法

味絕

靈泉自降

志定

真息自調

魂自死

方得神活

魄散滅

方得

榮昌

六疾

六氣所生

陰淫寒疾

寒過爲冷

朔淫熱疾

熱過喘渴

風淫

末疾

風爲緩急患四肢

雨淫腹疾

雨濕之氣多

爲流注

晦淫惑疾

晦夜寢過只心生惑疾

明淫

心疾

思慮煩則心生疾也

六餘

齒乃骨之餘

頻叩以益骨氣

髮乃血之餘

一日梳

活血氣

耳乃腎之餘

頻揉以補腎氣

頂乃髓之

餘

善固以暖髓

爪乃筋之餘

勿剪以全筋氣語

乃氣之餘

少語以養氣

六宜

面宜常摩

去面摺紅潤

唾宜常嚥

謂之漱玉泉

潤丹田

鼻毫常摘

謂之通天路

拳宜常握

晝夜

握固安神

身宜常小勞

身動如樞常不朽如飽

食坐卧不運氣力則血脉凝滯

足宜夜濯

足是

身之底一夜一次洗濯去冷和氣

飲食