



戊午重校

壽世青編

上海校經山房印行

七卷勿藥須知

大藏經曰救災解難不如防之為易療疾治病不如避之為吉今人見左不務防之而務救之不務避之而務藥之譬之有國者不能勵治以求安有身者不能保養以全壽是以聖人求福於未兆絕禍於未萌人能靜坐持照察病有無心病心醫治以心藥奚河虛扁以膠厥疾若使病積於中傾潰莫遏齟齬牆禍起恐非金石草木可攻欲希長年固無病故輯勿藥須知

療心法言

曰抄玄經秘笈及古先聖賢省身明性格言四十四則

林鑒堂安心詩

六首 養五藏說 齋說

食忌說

食飲以宜

居室安處論

居處宜忌用

卧祝

睡訣

孫真人衛生歌

真西山衛生歌

養生銘

養神氣銘

謹疾箴

內養下手法

運氣安神固精助功

導引約法

四時攝生

十二時無病法

六字訣

用功時候并戒說

靜功次序

念六字口訣歌

六字主病歌

四字却病六字訣

調息法

小過天

清心說

修攝

以上諸仙垂訓暗却病良方延年妙法雖非金丹大道然從茲漸進未嘗不可入道嗣有三煉要旨即出

八卷服藥須知

古人云未藥先求藥病而後藥風斯下矣況今人不死於死而死於醫更可憫也伊川程夫子言曰凡為人子不可不知

醫因如是故輯服藥須知

論水

論火

論煎器

論司煎人

服法

服藥忌

病有十失

病有八不治

却病十要

老人病不同治法

治婦人病有不能盡央之弊

妄庸議病

古方無妄用

草藥無妄用

真菊野菊

服餌忌羊血

婦人病不同治法

用藥凡例

炮制諸藥法

食鑒本草

味類

粟類

菜類

菓類

獸類

禽類

魚類

器盛類

解毒類

病忌類

病後調理法

食治方

風門

寒門

暑門

濕門

燥門

火門

調理脾胃

氣門

血門

痰門

陰虛門

陽虛門

諸虛門

勿藥須知

臞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謬矣所以人之七情內起正性顛倒以致大疾纏身誠非醫藥所能治療蓋藥能治五行生尅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也故臞仙又曰醫不入形宮之家藥不療不仁者之疾蓋福有所生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夙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虛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方唯要在心藥也或曰何謂心藥予引林鑑常壽曰自家心病自家知起念還當起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改歷代醫書之盛汗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

療心法言

素問天真論曰恬澹虛無真氣復之精神內守病安從來

老子曰人生以百年為限護節乃至十歲如膏之小炷與大炷耳人大言我小語人多煩我少記人悖怖我不怒淡然無為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為車以氣為馬神氣相合可以長生又曰長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

達磨曰心不緣境住在本源意不流散守於內身神不外後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可能久立乎

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則神明氣海靜則邪欲不能作精全而復實

指歸曰：心於虛靜絕志於微妙，委處於無欲，指歸於無為，故能達生延命，與道為久。

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。為道者，慎勿失生。使道與生相寄，生與道相保。元道真經曰：生可冀也，死可畏也。草木根土去土則死，魚鱗沉水去水則死。人以身形生，去氣則死。故聖人知氣之所在，以為身寶。仙經曰：精氣神為內三寶，耳目口為外三寶。常令內三寶不逐物而流，外三寶不誘中而擾。

又曰：母勞爾形，母搖爾精，歸心靜默，可以長生。

定觀經曰：惟令定心之止，豁然無覆，定心之下，曠然無礙。舊學曰：鎖新學，不造無所，星礙迴脫塵病。

又曰：惟滅動心，不滅照心，但凝空心，不凝住心。

重陽祖師曰：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：奢懶者壽慳，新者大放散，勸勞之異也。田夫壽膏粱，天嗜欲多少之驗也。處士少疾游子多患事，務簡煩之殊也。故列人競利，道士字營。

唐書曰：多記損心，多言耗氣。心氣內損，形神外散，初雖不覺，久則為弊。

先始真經曰：喜怒哀損性，哀樂傷神。性損則害生，故養性以全，保神以安。身炁全體平身安神，遂此全身之訣也。

洞神經曰：養生以不損為延年之術，不損以為有補衛生之經。

天真論曰：外不勞形於事，內無思想之患，以恬愉為務，以自得為功。形體不敝，精神不散。

莊子曰：能遵生者雖富貴不以養傷身，雖貧賤不以利累形。又曰：吾生也有涯，而智也無涯，以有涯逐無涯，殆矣。已而為智者殆而已矣。

秋聲賦云：奈何思其力之所不及，憂其智之所不能，宜其渥然丹者為槁木，黧然黑者為星星。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，多笑則傷臟，多愁則心攝，多樂則語溢，多喜則忘。

錯昏亂多怒則百節不定。

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，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痠
神仙傳曰養壽之道但莫傷之而已

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
明者身之寶勞多則精散營竟則明消

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

真誰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恩欲流浪生死之海害生於恩也

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藏吉利多福壽考無窮

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滅想生之道也

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臧府不和諸疾生焉故元氣在保養元
神在守護

呂洞賓曰寡言語以養氣寡思慮以養神寡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

齊邱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盡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膺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算食穀者多智而勞形神食草者癯愚而
力足食肉者勇鄙而多嘆服氣者常存而得道傳曰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

白玉蟾曰蕩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敬心火自定寵辱不驚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求心不狂思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為招即扁鵲華佗在旁亦無所措手矣

林鑒堂安心詩

我有靈丹一小錠能醫四海羣迷病此兒吞下體安遂管取延年兼接命 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 念雜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為人人之心無二渾無念念絕悠然見太清 這也了時那也了紛紛攘攘皆分曉雪開萬里見青光明月一輪圓皎皎四海遨遊養浩然心連碧水連天津頭自有漁郎問洞裏桃花日日鮮 性理曰天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為神明之主宰而病否之所由係也蓋一念萌動於中六識流轉於外不趨乎善則五內顛倒大疾纏身若夫達士則不然一真澄湛百禍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六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應留住聽其自然信其自去念懷恐懼好樂憂患皆得其正此養之法也

養肝說

夫肝者魂之處也其竅在目其位在震通於春夏主春升發動之令也然未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辟積於夏使人煎厥設氣方升而煩勞太過則氣張於外精絕於內春令那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接脈解論曰肝氣失治善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菀於上使人薄厥菀結也怒氣傷肝肝為血海怒則氣上氣逆則絕所以血菀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和則體澤血衰則枯槁故養肝之要在乎戒怒是攝生之第一法也

養脾說

脾者後天之本人人生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涸絕而死經曰安穀則昌絕穀則亡蓋穀氣入胃灑陳六府而氣至和調五藏而血生而人資以為生者也然土惡濕而喜燥飲不可過過則濕而不健食不可過過則壅滯而難化病由自生矣故飲食所以養生而貪嚼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短五味饜飫為五內害乎甚而廣搜珍錯爭尚新奇恐其性味良毒與

人藏府宜忌左方可曉故西方聖人使我戒殺茹素本無異道人能戒殺茹素則其氣自清矣
罔不由此外考禽獸肉食穀者宜人不可不慎

養肺說

肺者藏之長也心之華蓋也其藏魄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浩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微也慎言語節飲食防其耗也

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門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莖透起形如蓮蕊一莖即臍帶連蕊即兩腎也為五藏六府之本十二脈之根呼吸之主三焦之原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尅則水熱火寒而靈臺之燭藉此以滅矣使水先枯涸而木無所養則肝病火炎則土燥而脾敗脾敗則肺金無資燄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衽席之間不知戒者故也養生之要首先寡欲嗟乎元氣有限清欲無窮內經曰以酒為漿以妄為常醉而入房以竭其精此當戒也然人之有欲如樹之蠹蠹甚則有本折欲熾則身亡仙經曰無勞爾形無搖爾精無使爾思慮營營可以長生智者鑒之

齋說

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如素可以弭災集福却病延年則謬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齋其心者澹志寡營輕得失勤內省遠葷酒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迪福弭罪

食忌說

太乙真人七禁文其六曰美飲食養胃氣彭鶴林云夫脾為藏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漑藏府榮養周身所係最重修養之士不可不美其飲食以調之所謂美者非水陸畢具異品珍饈之謂也要在乎深冷勿食麓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饕而餒魚餒而肉

敗不食色惡不食臭惡不食失飢不食不時不食凡此者皆損胃氣非惟致疾亦乃傷生欲希長年斯宜深戒而奉老慈幼與觀頤者審之

食飲以宜

飲食之宜當候以飢而進食食不厭細嚼仍候佳渴而引飲飲不厭細呷毋得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穀味肉味毋令勝食氣食必先食熱後食冷

居室安處論

夫隱子曰吾謂安處者非華堂邃宇重烟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而傷魄暗多而傷魂人之魂陽而魄陰苟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淫陰之侵體豈可不防慎哉修身之士倘不法非安處之道也曰吾所居室四邊皆窗戶遇風即閤風息即開吾所居室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方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入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為患不小故素問云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節若盛者所居兩頭通屋街堂夾道風回涼爽其為害尤甚養生者當慎之

寢室宜忌說

凡人臥床當令高則地氣不及鬼吹不干鬼氣侵人常因地氣逆上耳人臥室宇當令潔淨淨則受靈氣不淨則受故氣故氣之亂人室宇所為不成所依不立即一身亦爾當常令沐浴潔淨

卧時祝法

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滅邪凶咒畢而寢此名九宮隱視寢魂之法常能行之使人魂魄安寧永護貞吉

元年嘉

睡訣

西山慈寧堂一睡俱而屈覺正伸伸早晚以時先睡心後睡眼未脫舊詩未發之妙
千金方云半醉酒獨自宿軟枕頭暖蓋足能息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卧不得多言笑五藏如鐘磬不懸則不可發聲
伏氣有三種眠法病龍眠屈其膝也寒猿眠抱其膝也過鶴眠踵其膝也

孫真人衛生歌

天地之間人為貴頭象天兮足象地父母遺體宜保之箕疇五福壽為最衛生切要知三戒大怒大慾并大醉三者若違有一
馬須防損失真元氣欲求長生先戒性火不出令神自定木遠去火不成灰人能戒性方延命貪欲無窮志却精用心不已走
元神勞心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
衛生道喜樂有常嘆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閉秋咽定收金肺潤冬肺腎
水得平安三焦噫邪除煩熱四季常呼脾化餐切忌出聲開口耳其功尤勝保神丹髮宜多梳氣宜煉畜宜頻叩津宜嚥子欲
不死修崑崙雙手指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鹹甘暑戒自
然五藏保平安若能全減身康健滋味偏多多病難寒莫放綿衣薄夏月汗多須換着秋末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挑生冷宜少餐免致秋來成痼疾君子之人守齋戒心旺腎衰宜切記常令充寔勿空
虛日食須當去油膩太飢傷神飽傷胃太渴傷血并傷氣飢餐濕飲勿太過免致膨脹傷心肺醉後強飲飽強食未有此生不
成疾人資飲食以養生去其甚者自安適食後須行百步多手摩臍腹食消磨夜半雲根灌清水丹田濁氣切須呵飲酒可以
陶性情太飲過多防有痰肺為華蓋倘受傷咳嗽勞神能損命慎勿將鹽去點茶分明引賊入其家下焦虛冷令人瘦傷脾傷
腎防病生坐卧切防腦後風腦內入風人不壽更兼醉飽臥風中風繞一入見災咎雁有序今天有義黑鯉朝北知臣禮人無
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氣莫教引動虛陽發精竭神枯定喪身不問在家并在外若
遇迅雷風雨至急須端肅敬天威靜室收心須少避恩愛牽纏不自由利名營絆幾時休放寬些子自家福免致中年早白頭
預天立地非容易飽食煖衣寧不愧思量無以報洪恩早暮焚香謝天地身安壽永事如何胸次平夷積善多措命惜身兼惜
氣請君熟玩衛生歌

真西山衛生歌

萬物惟人為最貴百歲光陰如旅寄自非留意修養中未免疾苦為身累何必餐霞餌太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

消糜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精膩筋動物自死挂牢皆勿食饅頭閉氣宜少餐生膾偏招脾胃疾醉營胎卵兼油膩陳臭醞醢盡陰類老弱若欲更食之是借寇兵無以異爰博之物須冷吃否則傷齒傷血脈晚食常宜申酉時向夜徒勞帶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毫孔開風繞一入成癰瘻不問四時俱暖酒太熱太冷莫入口五味偏多不益人恐隨藏府為災疾視聽行坐不可久五勞七傷從此有四股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多浴少益心目默寢暗眼神晏如四時惟夏難調攝伏陰在內腸易滑補腎湯丸不可無食物稍冷休舖吸心旺腎衰何所忌特忌疎通泄精氣寢處尤宜嚴密間宴居靜處和心氣沐浴盥漱皆暖水簞涼枕冷俱弗宜瓜茹生冷不易入豈獨秋來作瘧痢伏陽在內冬三月切忌汗多泄精氣陰靈之中莫遽行暴雨迅雷宜速避道家更有頭生旨第一戒人少嗔嗔秋冬日出始穿衣春夏雞鳴宜早起子後寅前睡覺來瞋目叩齒三七回吸新吐故母令設嚙漱玉泉遂養胎指摩手心慰兩眼仍更指摩額與面中指時時擦鼻蓋左右耳根筌數遍更能乾浴一身間按膝時須細兩肩縱有風聲諸濕氣何憂腰背復拘攣嗟呵呼嘻吹及晒行氣之人分六字果能依用口訣中新舊有疴皆可治聲色雖云屬少年稍知樽節乃無愆閑精息氣宜聞蚤莫使羽范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

神者氣之主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為道道以氣為生生道兩存則長生久視

孫真人養生銘

怒甚偏傷氣思多太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嗔亥寢鳴天鼓晨興漱玉津妖邪難犯已精氣自全身若要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

凡人富貴名利勿強求之而況此身父母之所遺才清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奚施疾之未來有術不如我明告子子尚聽之色之悅目惟男女之欲思所以遠之如脫挂絀味之爽口惟飲食之欲思所以禁之如畏鴆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意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乎

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夙有因緣幸遇高賢異士得讀古聖法言乃言性命之理簡易淵微舍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曰可生發後為情欲所蔽不知保養斷喪者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逆然能勤行積久乃可却病延年若夫虛勞內損痼疾經年即扁鵲盧公難於措手苟能積氣開闢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斬刈無遺嗣後真元之氣蒸蒸日上不竭然勿謂草木無功遂委之命也哉余雖不敏當事於斯以謝奇疴諦信專行功臻旦又敢以告之同志

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息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四分此腎是內腎臍下一寸三分是也中有一脈以通天息之浮沉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滌內清心閉目端坐叩齒三十六遍以集心神然後以大拇指皆於手掌心勞宮穴處摩令極熱用拭目之大小皆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手舐上腭攪口中華池上下取津漱鍊百次候水澄清一口分作三次汨然嚥下名曰赤龍取水又曰玉液鍊已法最能灌漑五藏光澤面目潤肺止咳其效若神行時時不必拘定于午每于夜半後生氣時行之或睡覺時皆妙如日中間暇時亦好

運氣法

凡運氣法當閉目靜坐鼻吸清氣降至丹田轉過尾闕隨即提氣如使大便狀自夾脊雙關透上直至泥丸轉下鵲橋汨然嚥下仍歸丹田初行功時焚香一炷為度漸增一炷功行七日而止凡臥病者宜用厚褥綿被暖帳重衣不論寒暑初行功三日發大汗以攻陰邪之氣進熱粥以為表汗之資渴則漱玉泉以嚥之飲則吹熱粥以食之飢然後食不拘餐數如是衣不解帶能一月則在床三五七年癱瘓鼓脹等症皆可刻期而愈患在上身收氣當存想其處患在下身收氣亦存想其處放氣則歸

於丹田患在通身當分經絡屬上屬下運法亦如之女子行功先提水門後及穀道運法如前

愚按人之氣即天地之氣故天氣不交於地乾坤或幾乎息矣人之所以常運其氣者亦體天地交泰之義也先提穀道使勿洩也自背至頂使相交也想丹田使歸根也不惟有癆病之功抑且多延年之益何況于無病乎况微病乎是名曰修養

固精法

金丹秘訣云一擦一兜左右換手九九之數真陽不走每於戌亥二時陰旺陽衰之候宜解衣閉息一手兜外腎一手擦臍下左右換手各兜擦九九之數仍盤膝端坐手齒俱固先提玉莖如引小便狀想我身中元精自尾閭升上直至泥丸復過鵲橋降至丹田每行七次精自固矣

愚按精者人身真元之氣五音音職之主而神魂附之以生者也夫神猶火也精猶油也油盡則燈滅精竭則神亡故精由氣生神猶附固精之法宜急講也半月精固久行愈佳

定神法

人身之神出入固無定在治病者窮思極想又有甚焉若能行功則神隨氣轉不慮其他出否則難乎其有定在也故恒時必須常想玄關思睡必須常想鼻樑如此則神不外馳而定矣

愚按神外無心心外無道道即神之主心即神之宅也然心外無道故收放心即神定而道在孟子謂學問之道無他求其放心而已夫放心而求則志氣神明義理昭著此定神之功也今之養病者曰思丹田思鼻樑亦收放心之法也不日收放心而上定神蓋游心于里無有定在此皆神之外出故曰定神已上三條乃却病修養之大綱外有導引等法詳具于後

十二段動功

叩齒一齒為筋骨之餘常宜叩擊使筋骨活動心神清爽每次叩擊三十六數

嚥津二將舌舐上腭久則津生滿口便當嚥之嚥下咽然有聲使灌溉五臟降火甚提嚥數以多為妙

浴向三將兩手自相摩熱覆而擦之如浴面之狀則鬚髮不白即升冠鬚不班之法顏如童矣

鳴天鼓四將兩手掌掩兩耳竅先以第二指壓中指彈腦後骨上左右各二十四次去頭腦疾

運膏肓五此穴在背上第四椎下脊兩旁各三寸藥力所不到將兩肩扭轉二十七次治一身諸病

托天六以兩手握拳以鼻收氣運至泥丸即向天托起隨放左右膝上每行三次去胸腹中邪氣

左右開弓七此法要閉氣將左手伸直右手作攀弓狀以兩目看右手左右各三次瀉三焦火可以去邪氣

摩丹田八法將左手托腎囊右手摩丹田三十六次然後左手轉換如前法暖腎補精

擦內腎穴九此法要閉氣將兩手搓熱向背後擦腎堂及近脊命門穴左右各三十六次

擦湧泉穴十法用左手把住左脚以右手擦左脚心左右交換各三十六次

擦湧泉穴十法用左手把住左脚以右手擦左脚心左右交換各三十六次

擦湧泉穴十法用左手把住左脚以右手擦左脚心左右交換各三十六次

灑腿足不運則氣血不和行走不能爽快須將左足立定右足提起酒次右左交換如前

右十二段乃運動按摩之法古聖相傳却病延年明白顯易盡人可行莊子曰呼吸吐納熊經鳥伸為壽而已矣此導引之士養形之人彭祖壽考者之所好也由是傳之至今其法自修養家書及醫經所載種種數頗多又節取要約切近者十六則合前十二段參之各法大概備矣

尺行功每於子後寅前此時氣清腹虛行之有效先須兩目垂簾披衣端坐兩手握固跌坐當以左足後跟曲頂腎莖根下動

處不令精氣滿洩耳兩手當屈兩手指抵食指根餘四指捻定大指是謂兩手握固然後叩齒三十通即以兩手抱頂左右宛

轉二十四次此可去兩脇之邪復以兩手相叉虛空托天反手按頂二十四此可除胸膈之邪復以兩手心掩兩耳却以第二指彈腦後枕

骨二十四此可去風邪復以兩手相促按左膝左淚身按右膝右淚身各二十四此可去風邪復以兩手一向前一向後如挽五

石弓狀二十四此可去腋脇之邪復大坐展兩手紐項左右反顧肩膊隨二十四此可去胃脘之邪復以兩手握固并挂兩肋擺撼兩肩

二十四此可去風邪復以兩手交捷臂及膊反捷背上連腰股二十四此可去胸膈之邪復入坐斜身倚倚兩手齊向上如排天狀

二十四此可去肺家之邪復入坐伸足以兩手向前低頭扳足十二次却鉤所伸足屈在膝上按摩二十四此可去心之邪復以兩手

據地縮身曲脊向上十二舉此可去心肝之邪復以起立據床拔身向背後視左右各二十四此可去腎之邪復起立徐行兩手握固左

足前踏左手擺向前右手擺向後右足前踏右手擺向前左手擺向後二十四此可去兩脇之邪復以手向背上相促低身徐徐宛轉

二十四此可去兩脇之邪復以足相紐而行前進十數步後退十數步復高坐伸足將兩足紐向內復紐向外各二十四此可去兩脇之邪復行此十六節訖復端坐垂簾握固冥心以舌舐上腭攪取華池神水漱三十六次作咽咽聲嚥下復閉氣想丹田之大自下而

上偏燒身體內外蒸熱乃止

悉按老子導引四十二勢凌羅門導引十二勢赤松子導引十八勢鍾離導引八勢胡見素五藏導引法十二勢在諸法中頗為妙解然操其切要不過于此學者能日習十二過久欠體健身輕百邪皆除不復疲倦矣

四時攝生篇

凡人在氣交之中呼吸出入皆接天地之氣故風寒暑濕四時之暴戾偶一中人壯者氣行自愈怯者則留而為病宜隨時加攝使陰陽中度是謂先機防於未病

春月陽氣閉藏於冬者漸發於外故宜發散以暢陽氣內經曰春三月此謂發陳天地以生萬物以榮夜臥早起廣步於庭被

髮緩形以使志生而勿殺子而勿奪賞而勿罰此春氣之應養生之道也逆之則傷肝夏為寒變故人當二月以來摘取東

引桃枝并葉各一握水三碗煎取二碗空心服之即吐却心膈痰飲宿熱春深稍宜和平將息綿衣晚脫不可令背寒寒即傷

肺鼻寒效嗽如覺熱即去之冷則加之加減俱要早起之時若於食後日中恐防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

夏三月人易陽氣發外伏陰在內是精神疎洩之時特忌下利以泄陰氣內經曰夏三月此謂蕃秀天地氣交萬物華寔夜卧早起無厭於日使志無怒使英華成實使氣得泄若所愛在外此夏氣之應養長之道也逆之則傷心秋為痠瘧故人常宜晏居靜坐節減飲食嗜欲調和心志此時心旺腎衰精化為水至秋乃宜尤須保養以固陰氣常宜食熱物使腹溫煖如瓜果生冷冷水冷淘豈粉蜂蜜尤不可食食多秋時必患瘧痢勿以冷水沐浴并浴面及背使人得虛熱目病筋脈厥逆霍亂陰黃等疾勿當風卧勿眼中令人扇汗出毫孔開風邪易入犯之患風痺不仁手足不遂言語蹇澀年壯或不即病已種病矣氣衰者未有不將鼓相應者酒後尤當禁之

秋三月陽氣當斂不宜吐及發汗發之令人藏府消燦內經曰秋三月此為容平天氣以急地氣以明早卧早起與難俱興使志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應養收之道也逆之則傷肺冬為痠泄若知夏時多食瓜果涼物宜以童便二碗大腹攪榔五枚細切水煎入分生薑折一分和雪水三分作兩空早服瀉兩三行一夏所食冷物及膀胱縮水悉為驅逐不能為患雖老年者亦宜服如小心加慎飲食者可不必也瀉後以雞白粥同手腎空心服之勝如補劑冬三月天地閉氣血藏伏陽在內心膈多熱切忌發汗以泄陽氣內經曰冬三月謂之閉藏水冰地圻無擾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痠厥故人當服浸酒藥以迎陽氣雖然亦不過後綿衣當晚着使漸漸加厚即大冷不宜向火烘炙恐損目且手足能引火入內令人心藏燥血液耗衣服亦不太厚冬月天寒嚴氣內藏若加以炙衣重裘向火醉酒則陽太甚矣如遇春寒被寒之久不與發散至春夏之交陰氣既入不能攝運陽氣攻有時行熱症甚而譫妄狂越皆由冬月不善保陰之故務宜自愛寒熱適中是為至要乃攝生之大法也

十二時無病法

潔一室穴南牖入窗通明勿多陳列玩器引亂心目設廣榻長几各一筆硯楚琴旁設小几一掛字畫一幅頻換几上置得意書一二部古帖一本香爐一茶具全心目間常要一塵不染

丑寅時精氣發生之候勿濃睡擁衾坐床呵氣一二口以出濁氣將兩手搓熱擦鼻兩旁及雙兩目五遍更將兩耳揉捲向

前後五遍以兩手抱腦手心恰掩兩耳用食指彈中指擊腦後各二十四左右覺身舒臂作開弓勢五遍後以兩股伸縮五遍叩齒七數漱津滿口以意送下丹田作三口嚥清五藏火少息

飽摩腹後五六步取酒一盞於案頭如出門見餓二杯皆有三三時宜食我飲酒病者食厄者空腹以是知酒力辟邪最勝不出門或倦則浮白以助其氣

〔辰〕二時或課兒業或理家政就事歡然勿以小故動氣秋入園林督園丁種植蔬米苳草灌花蒔藥歸來入室閉目定神嚙津約十數口蓋亥子以來真氣至巳午而微宜用調息以養之

〔午〕餐量腹而入食宜美味非水陸畢具異品殊珍柳公度年八十九嘗語人曰我不以脾胃熟生物暖冷物軟硬物不生不冷不硬美也又勿強食當飢而食食勿過飽食畢起行百步摩腹又轉行庫腎堂令熱使水土運動沒水煎茶飲適可勿過多

〔未〕時就書案或讀快書怡悅神氣或吟古詩暢發幽情或知己偶聚談勿及閭勿及權勢勿臧否人物勿爭辨是非當持寡言養氣之法或共知已間行百餘步不衫不履頽然自放勿以勞苦拘禮節

〔申〕時點心用粉麵一二物或果品一二物弄筆臨古帖撫古琴俸即止

〔酉〕時宜晚餐勿逾量飢飽勿過小飲勿醉陶然而已千金方云半醉酒獨自宿軟枕頭煖蓋足言最有味課子孫一日程如法即止勿苛

〔戌〕時篝燈熱湯濯足降火除濕冷茶漱口滌一日飲食之毒默坐日間看書得意處復取閱之勿多閱多傷目亦勿多思鄭漢奉曰思慮之害甚於酒色思慮多則心火上炎火炎則腎水下涸心腎不交人理絕矣故少思以寧心吏闕方就寢湧泉二穴

精氣所生之地寢時宜擦于偏榻前宜燒蒼朮諸香以辟穢氣及諸不祥

〔亥〕子時安睡以培元氣身必欲側屈上一足先睡心後睡眼勿想過去未來人我等事惟以一善為念則怪夢不生如此御氣調神方為自愛其實

靜功六字却病法六字出息治病之指常道從正變道從權

〔吹〕應肝 春行之 肝病行之 應脾 四季行之 脾病行之 應腎 又行之 腎病行之

右六字訣道藏玉軸經云言世人五臟六府之氣因五味重灼又被七情六欲所亂積久成患以致百骸受病故太上憫之以六字氣訣治五臟六府之病其法行時宜靜室中煖帳厚褥盤足跌坐將前動功畧行一次初學靜功恐血脈不利故先行動功後及靜功若七日後不必行動功行動功畢即閉固耳目口齒存想吾身要身似水壺心如秋月良久待其呼吸和血脈定然後口中微放濁氣一二口然後照前節令行之

上海校經山房印行

假如春月須低聲念噓字不可令耳聞聞即氣粗粗恐氣泄耳故噓字氣盡即以鼻收清氣入於本經仍及丹田一收一放各二十四或三十六餘做此乃時令運行之常道也

假如秋月患目疾應乎肝當行噓字又如春患虛黃當行呼字此乃權變病應之法也

獨肺部之疾肺本主氣不得行此法宜專行噓津功夫降火甚捷
凡修此道須每日子時起首二六日為期如耳聾虛勞咳嗽之症頻加自愈行之既久腹中自聞漉漉有聲此道須每日子時起首二六日為期如耳聾虛勞咳嗽之症頻加自愈行之既久腹中自聞漉漉有聲

肝若虛時目睜開肺如西氣手雙擎心西頂上連又手腎西炮去膝頭平脾病呼時須撮口三焦客熱則噓寓

四季却病六字訣

春噓明目水扶肝夏至呵心火自閉秋西定知金肺潤冬吹惟令腎中安三焦噓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

調息

調息一法貫徹三教大之可以入道小用亦可以養生靜功之最上一乘法也故加大垂教以視必端自數出入息為止觀初門莊子南華經曰至人之息以種太易隨卦曰君子以嚮晦入宴息王龍溪曰古之至人有息無睡故曰嚮晦入宴息宴息之法當嚮晦時耳無聞目無見四體無動心無思慮如種火相似先天元神元氣停無相抱真意綿綿老子曰綿綿若存是也其開闔自然與虛空同體故能與虛空同壽也世人終日營營精神困敗藉此夜間一睡始覺日間之用不能調之一點光明盡被後天塵濁所蔽是謂陽陷於陰也調息之法不拘時候身端坐解衣緩帶務令適然口中舌攪數次微微吐出濁氣不含有聲鼻中微微納之或三五遍或十遍有津嚥下即齒數通舌抵上腭唇齒相着兩目垂簾令臍臍然漸次調息不喘不粗或數息出或數息入從一至十從十至百攝心在數勿令散亂如心息相依雜念不生則止勿數任其自然坐久愈妙若欲起身須徐徐放手足勿得遽起能勤行之靜中光景種種奇特直可明心見性不但養身全生而已出入綿綿若存若亡神氣相依是為真息息息歸根自能奪天地之造化長生不死之妙道也

蘇子瞻養生頌云已飢方食未飽先止散步逍遙務令腹空當腹空時即便入室不拘晝飲坐臥自便唯在攝身使如木偶常自念言我今此身若少動搖如毫髮許便隨地微如商君法如孫武令事在必行有死無紀又用佛言及老子曰視鼻端曰數出入息綿綿若存用之不勤數至數百此心寂然此身兀然與虛空等不煩禁制自然不動數至數千或不能數則有一法強名曰隨與息俱出腹與俱入隨之不已一旦自住不出不入忽覺此息從毛竅中入萬四千雲蒸雨散無始以來諸病自除諸障自滅定能生慧自然明悟譬如盲人忽然有眼此時何用求人指路是故老人言盡於此