



仙靈衛生歌

古杭高濂

文逸曹仙姑歌

我爲諸君說真的命蒂從來在真息照體長存空不
空靈鑑涵天容萬物太極布妙人得一得一須教謹
防失宮室虛閑神自居靈腑煎熬枯血液又曰朝喪
暮損人不知氣亂精神無所據細細消磨漸漸衰用
竭元和神乃去無心心卽是真心動靜兩忘爲離欲
神是性兮炁是命神不外馳氣自定本來二物互相

親失却將何爲本柄混合爲一復忘一可與元化同
出沒又曰念中景象須除滅夢裏精神牢執持元炁
不住神不安蠹木無根枝葉乾休論涕唾與精血達
本窮源總一般此物何曾有定位隨時變化因心意
在體感熱卽爲汗在眼感悲卽爲淚在腎感合卽爲
精在鼻感風卽爲涕縱橫流轉潤一身到頭總是神
水漬神水難言識者稀資生一切由真炁但知恬淡
無思慮齋戒寧心節言語一味醍醐甘露漿饑渴消
除見真素又云不去奪名與逐利絕了人情總無事

自然決烈滯何人在我更教誰制御掀天聲價又何
如倚馬文章何足貴榮華衣食總無心積玉堆金成
何濟又曰名與身今果孰親半生歲月太因循比來
修鍊賴神炁神炁亡時空苦辛可憐一個好基址金
屋玉堂無主人

孫真人衛生歌

天地之間人爲貴頭象天兮足象地父母遺體能寶
之洪範五福壽爲最衛生切要知三戒大怒大慾并
大醉三者若還有一焉須防損失真元氣欲求長生

須戒性火不出兮心是定木還去火不成灰人能戒
性還延命貪慾無窮忘却精用心不已失元神勞形
散盡中和氣更伏何因保此身心若太費費則勞形
若太勞勞則怯神若太傷傷則虛氣若太損損則絕
世人欲識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嘘明目夏呵心秋咽冬吹肺
腎寧四季常呼脾化食三焦嘻出熱難停髮宜多梳
氣宜鍊齒宜數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日

增辛聊減苦秋來辛減少加酸季月大鹹甘略戒白
然五臟保平安若能全減身康健滋味能調少病難
春寒莫着綿衣薄夏月汗多須換着秋冬覺冷漸加
添莫待病生纔服藥惟有夏月難調理伏陰在內忌
冰水瓜桃生冷宜少餐免至秋冬成瘧痢身旺腎衰
色宜避養腎固精當節制常令腎實不空虛日食須
知忌油膩太飽傷神饑傷胃太渴傷血多傷氣饑餐
渴飲莫太過免致膨脝損心肺醉後強飲飽強食去
此二者不生疾人資飲食以養生去其甚者自安逸

食後徐行百步多手摩臍腹食消磨夜半靈根灌清
水丹田濁氣切須呵飲酒可以陶情性劇飲過多防
百病肺爲華蓋倘受傷咳嗽勞神能損命慎勿將鹽
去點茶分明引賊入人家下焦虛冷令人瘦傷腎傷
脾防病加坐臥防風吹腦後腦內受風人不壽更兼
醉飽臥風中風入五內成災咎雁有序兮犬有義黑
鯉朝北知臣禮人無禮義反食之天地鬼神俱不喜
養體須當節五辛五辛不節反傷身莫教引動虛陽
發精竭容枯百病侵不問在家併在外若遇迅雷風

雨大急宜端肅畏天威靜坐澄心須謹戒恩愛牽纏
不自出利名縈絆幾時休放寬些子留餘福免致中
年早白頭頂天立地非容易飽食煖衣寧不愧思量
難報罔極恩朝夕焚香拜天地身康壽永事如何留
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

萬物惟人爲最貴百歲光陰如旅寄自非留意修養
中未免病苦爲心累何必餐霞餌大藥妄意延齡等
龜鶴但於飲食嗜慾間去其甚者卽安樂食後徐徐

行百步兩手摩脇并腹肚須臾轉手摩腎堂謂之運
動水與土仰面仍呵三四呵自然食毒氣消磨醉眠
飽臥俱無益渴飲饑餐猶戒多食不欲粗并欲速寧
可少餐相接續若教一飽頓克腸損氣損脾非是福
生食粘膩筋韌物目死禽獸勿可食饅頭閉氣不相
和生冷偏招牌胃疾鮮醬胎卵兼油膩陳臭醃藏皆
陰類老年切莫喜食之是借寇兵無以異炙博之物
須冷喫不然損齒傷血脉晚食常宜中西前向夜須
防滯胸膈飲酒莫教飲大醉大醉傷神損心志酒渴

飲水并喫茶腰脚自茲成重墜嘗聞避風如避箭坐
臥須教預防患况因飲後毛孔開風纔一入成癱瘓
不問四時俱煖酒大熱又須涼適知五味偏多難益
人恐隨肺腑成殃咎視聽行藏不必久五勞七傷從
此有四肢亦欲常小勞譬如戶樞終不朽臥不厭縮
覺貴舒飽則入浴饑則梳梳多浴少益心日默寢暗
眠神晏如四時惟夏難將攝伏陰在內腹冷滑補腎
湯藥不可無食肉稍冷休哺啜心旺腎衰何所忌特
忌疏通泄精氣臥處尤宜綿密閒宴居靜慮和心意

沐浴盥嗽皆煖水臥冷枕涼皆勿喜氐茄生菜不宜
食豈獨秋來多瘧痢伏陰在內三冬月切忌汗多陽
氣泄陰霧之中毋遠行暴雨震雷宜遠避道家更有
頤生旨第一令人少嗔恙秋冬日出始求衣春夏鷄
鳴宜早起夜後晝前睡覺來瞑目叩齒二七回吸新
吐故無令緩咽嗽玉泉還養胎摩熱手心熨兩眼仍
更揩擦額與面中指時將摩鼻頻左右耳眼摩數遍
更能乾浴遍身問按脘臍須紐兩肩縱有風勞諸冷
氣何憂腰背復拘攣噓呵呼吸吹及呬行烝之人分

六字果能依用力其間斷然百病皆可治情欲雖云
屬少年稍知節養自無愆固精莫妄傷神氣莫使苞
羽火中燃有能操履長方正於名無貪利無競縱向
邪魔路上行百行周身目無病

神仙可惜歌

可惜許可惜許可惜元陽宮無主一點旣隨穠色枯
百神泣送精光去三尸喜七魄怒血敗氣衰將何補
尺宅寸田屬別人玉爐丹竈阿誰處勸世人休戀色
戀色貪淫有何益一神去後百神隨百神去盡人不

知幾待說時說不得臨時出口泄天機

四時逸事

古杭高濂

春時

探春鬪花

天寶中長安士女春時鬪花以奇多者爲勝皆以千金市花植于中庭爲探春之燕

移春檻

開元人家春時移各花植檻中下設輪脚挽以綵絙所至牽以自隨

繫剪餅

江南風俗於正月二十日爲天穿日以紅絲縷繫煎餅置屋上爲之補天漏故李詩一枚剪餅補天穿

食生菜

晉於立春日以蘿菔芹芽爲菜盤相饋唐立春日春餅生菜號春盤故蘇詩青蒿黃韭試春盤

戴春燕

荆楚立春日剪綵爲燕以戴之故歐陽詩共喜釵頭燕子來又王沂公帖云綵燕迎春入髮飛

帖宜春字

立春日門庭楣上寫宜春二字貼之王詩云實字貼
宜春

五辛盤

立春日作五辛盤以黃柑釀酒謂之洞庭春色故蘇
詩云辛盤得青韭騰酒是黃柑

爆竹驚鬼

西方深山中有人長尺餘喜犯人則病寒熱名曰山
臊以竹著火作煇燂聲山臊驚遁

飲椒栢酒

月令云元日進椒栢酒椒是玉衡星精栢是仙藥二物釀酒是早自幼起進長

桃符畫神

黃帝時有神荼鬱壘二神于朔山東鬼門桃樹下執無道之鬼縛以葦索以飼虎故肖其形于桃板上置之門戶間也

畫鷄貼戶

元日畫鷄貼門戶上繫葦索插于桃符兩傍百鬼畏