

壽世青編目次

卷上

勿藥須知	一	孫真人衛生歌	九
療心法言	一	真西山衛生歌	〇
林鑒堂安心詩	五	養神氣銘	一
養心說	五	孫真人養生銘	一
養肝說	六	謹疾箴	一
養脾說	六	導引却病法	二
養肺說	六	內養下手訣	二
養腎說	七	運氣法	二
齋說	七	固精法	三
食忌說	七	定神法	三
食飲以宜	八	十二段動工	三
居室安處論	八	四時攝生篇	五
居室宜忌說	八	十二時無病法	六
寢室宜忌說	八	靜功六字却病法	八
以時稅法	九	念六字口訣歌	九
睡訣	九	四季却病六字訣	九
		調息	九

清心說.....二一〇

修養餘言.....二二一

卷下

服藥須知.....二二五

煎藥有法.....二二五

服藥忌食.....二二七

飲食禁忌節要.....二二八

病有十失.....二二八

病有八不治.....二二九

却病十要.....二二九

病有七失不可治.....二二九

老人病不同治法.....三三〇

治婦人病有不能盡法之弊.....三三〇

妄庸識病.....三三一

古方無妄用.....三三一

草藥不可妄用.....三三一

真菊野菊.....三三一

服餌忌羊血.....三三一

論婦人病有不同治法.....三三一

用藥例丸散湯膏如有所宜.....三三一

藥品製度法.....三三四

病後調理服食法.....三三九

壽世青編卷上

古平江尤乘生洲手纂
杭州李錦章校訂

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。良不誣矣。所以人之七情內起。正性顛倒。以致大疾纏身。誠非藥石所能治療。蓋藥能治五行生剋之色身。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幻。故臞仙又曰。醫不入刑官之家。藥不療不仁者之疾。蓋福有所主。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。由風世今生所積過愆。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。噫。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。其一半則全不係藥力。唯要在心藥也。或曰。何謂心藥。予引林鑑堂詩曰。自家心病自家知。起念還當把念醫。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。予考歷代醫書之盛。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。尤不若先自療也。

療心法言

素問天真論曰。恬憺虛無。真氣從之。精神內守。病安從來。老子曰。人生以百年爲限。節護乃至千歲。如膏之小炷。與大炷耳。人大言我小語。人多煩我少記。人悻怖我不怒。淡然無爲。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。以神爲車。以氣爲馬。神氣相合。可以長生。又曰。全生之術。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。

達摩曰。心不緣境。住在本源。意不流散。守於內息。神不外役。免於勞傷。人知心卽氣之主。氣卽形之根。形者氣之宅。神形之具。令人相因而立。若一事有失。卽不合於至理。安能久立焉。

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。性定而神明。氣海靜則邪欲不能作。精全而體實。指歸曰。游心於虛靜。結志於微妙。委慮於無欲。指歸於無爲。故能達生延命。與道爲久。

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。爲道者。慎勿失生。使道與生相守。生與道相保。

元道真經曰。生可冀也。死可畏也。草木根生。去土則死。魚鱉沈生。去水則死。人以形生。去氣則死。故聖人知氣之所在。以爲身寶。

仙經曰。精氣神爲內三寶。耳目口爲外三寶。常令內三寶不逐物而流。外三寶不誘中而擾。

又曰。毋勞爾形。毋搖爾精。歸心靜默。可以長生。

定觀經曰。惟令定心之上。豁然無覆。定心之下。曠然無塞。舊孽日銷。新孽不造。無所罣礙。迺脫塵病。

又曰。唯滅動心。不滅照心。但凝空心。不凝住心。

純陽祖師曰。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。慳斯者夭。放散劬勞之異也。田夫壽。膏粱夭。嗜欲多少之驗也。處士少疾。游子多患。事務

簡煩之殊也。故俗人競利。道士罕營。

唐書曰。多記損心。多言耗氣。心氣內損。形神外散。初雖不覺。久則爲弊。

元始真經曰。喜怒損性。哀樂傷神。性損則害生。故養性以全。保神以安身。全全體平。身安神逸。此全生之訣也。

洞神經曰。養生以不損爲延年之術。不損以爲有補衛生之經。

天真論曰。外不勞形于事。內無思想之患。以恬愉爲務。以自得爲功。形體不敝。精神不散。

莊子曰。能養生者。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。爲智者。殆而已矣。

秋聲賦云。奈何思其力之所不及。憂其智之所不能。宜其漚然丹者爲槁木。黧然黑者爲星星。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。多笑則傷藏。多愁則心懣。多樂則語溢。多喜則妄錯昏亂。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。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。笑多則腎轉腰疼。

神仙傳曰。養壽之道。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。真誥曰。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。姤聲美色。破骨之斧鋸也。世之人不能秉靈燭以照迷情。持慧劍以割愛欲。流浪生死之海。害生於恩也。

河圖帝昴萌曰。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。藏府不和。諸疾生焉。故元氣在保養。谷神在守護。

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。

齊丘子曰。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。是以大人晝運靈旗。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。躋福壽。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。食肉者勇鄙而多嗔。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。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。薄滋味以養氣。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。百患爲招。卽扁鵲華佗在旁。亦無所指手乎。

林鑒堂安心心詩

我有靈丹一小錠。能醫四海心迷病。些兒吞下體安然。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。翻身挑入太虛時。念難由來業障多。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。念無二心始爲人。人心無二渾無念。念絕悠然見太清。道也了時那也了。紛紛擾擾皆分曉。雲開萬里見清光。明月一輪圓皎皎。四海遨遊養浩然。心連碧水水連天。津頭自有漁郎問。洞裏桃花日日鮮。性理曰。夫人之心。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。爲神明之主宰。而病否之所由係也。蓋一念萌動於中。六識流轉於外。不趨平善。則五內顛倒。大疾纏身。若夫達士則不然。一真澄湛。萬禍消除。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。自然大欲不生。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。既事不可留住。聽其自來。應以自然。任其自去。忿懣恐懼。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。通於春氣。主春升發動之令也。然木能動風。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。春令邪辟之氣。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。按脈解論曰。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。而血逆於上。使人薄厥。蹇結也。怒氣傷肝。肝爲血海。怒則氣上。氣逆則絕。所以血逆上焦。相迫曰薄。氣逆曰厥。氣血俱亂。故爲薄厥。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。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。人身之倉庫也。脾應中宮之土。土爲萬物之母。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。而人資以爲生者也。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。病由是生矣。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。矧五味饜飫爲五內害乎。甚而廣搜珍錯。爭尙新奇。恐其性味良毒。與人藏府宜忌。尤未可曉。故西方聖人。使我戒殺茹素。本無異道。人能戒殺則性慈而善念舉。茹素則心清而腸胃厚。無嗔無貪。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。是爲天地根。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。蓮蕊即兩腎也。爲五藏六府之本。十二脈之根。呼吸之主。三焦之原。人資以爲始。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。水火相剋。則水熱火寒。而靈臺之焰。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。咳嗽之症成矣。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。情欲無窮。內經曰。以酒爲漿。以妄爲常。醉以入房。以竭其精。此當戒也。然人之有欲。如樹之有蠹。蠹甚則木折。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。往往以齋之說爲誤。何也。茹素而已。不復知有齋之實事。意謂茹素可以弭災集福。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。所謂齊其心者。澹志寡營。輕得失。勤內省。遠聲酒。潔其體者。不履邪徑。不視惡色。不聽淫聲。不爲物誘。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。夫脾爲藏。胃爲府。脾胃二氣。互相表裏。胃爲水穀之海。主納水穀。脾在中央。磨而消之。化爲氣血。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。所謂致者。非水陸畢具。異品珍饈之謂也。要在平生冷勿食。麤硬勿食。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。食饒而餲。魚餒而肉敗不食。色惡不食。臭惡不食。失飪不食。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。而耆老慈幼。與觀頤者審之。

食飲以宜

飲食之宜。當候已飢而進食。食不厭細嚼。仍候焦渴而引飲。飲不厭細呷。毋待飢甚而食。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

天隱子曰。吾謂安處者。非華堂寶宇。重牀廣榻之謂也。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。故明多則傷魄。暗多則傷魂。人之魂陽而魄陰。苟傷明暗。則疾病生焉。此所謂居處之室。尙使之然。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。倘不法此。非安處之道。曰。吾所居室。四邊皆窗戶。遇風即閉。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。久能中人。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。爲患不小。故素問曰。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。避風如避箭。若盛暑所居。兩頭通屋。銜堂夾道。風回涼爽。其爲害尤甚。養生者。當慎之。

寢室宜忌說

凡人臥牀常令高。則地氣不及。鬼吹不干。鬼氣侵入。常因地氣逆上耳。人臥室宇。當令潔淨。淨則受靈氣。不潔則受故氣。故氣之亂人室宇。所爲不成。所依不立。即一身亦爾。當常令沐浴潔淨。

臥時祝法

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。塞賊邪凶。咒畢而寢。此名九宮隱祝寢魂之法。常能行之。使人魂魄安寧。永獲貞吉。

睡訣

西山蔡季通云。睡側而屈。覺正而伸。早晚以時。先睡心。後睡眼。朱晦菴謂未發之妙。

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。寢臥不得多言笑。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。龜鶴眠。踵其膝也。

孫真人衛生歌

天地之間人爲貴。頭象天兮足象地。父母遺體宜保之。箕疇五福壽爲最。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。欲求長生先戒性。火不出兮神自定。木遺去火不成灰。人能戒性方延命。貪欲無窮忘却精。用心不已走元神。勞形散盡中和氣。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。喜樂有常嗔怒少。心誠意正思慮除。順理修身去煩惱。春嘘明目木扶肝。夏至呵心火自閑。秋呬定收金肺潤。冬吹腎水得平安。三焦嚕却除煩熱。四季常呼脾化餐。切忌出聲聞口耳。其功尤勝保神丹。髮宜多梳氣宜煉。齒宜頻叩津宜嚥。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。夏要增辛減却苦。秋辛可省便加酸。季月可鹹甘略戒。自然五藏保平安。若能全減身康健。滋味偏多多病難。春寒莫放綿衣薄。夏月杆多須換著。秋冬衣冷漸加添。莫待病生纔服藥。惟有夏月難調理。內有伏陰忌涼水。瓜桃生冷宜少餐。免致秋來成瘧痢。君子之人守齋戒。心旺腎衰宜切記。常令充實勿空虛。日食須當去油膩。太飽傷神飢傷胃。太渴傷血并傷氣。飢餐渴飲勿太過。免致膨脹傷心肺。醉後強飲飽強食。未有此

生不成疾。人資飲食以養身。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。丹田燭氣切須呵。飲酒可以陶性情。太飲過多防有病。肺爲華蓋倘受傷。咳嗽勞神能損命。慎勿將鹽去點茶。分明引賊入其家。下焦虛冷令人瘦。傷腎傷脾防病加。坐臥切防腦後風。腦內入風人不壽。更兼醉飽臥風中。風繞一入成災咎。雁有序兮犬有義。黑鯉朝北知臣禮。人無禮義反食之。天地神明俱不喜。養體須當節五辛。五辛不節損元神。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。思慮愛牽纏不自由。利名榮絆幾時休。放寬些子自家福。免致中年蚤白頭。頂天立地非容易。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。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。未免疾苦爲身累。何必餐霞餌大藥。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。兩手摩脇并胸腹。須臾轉手摩腎堂。謂之運動水與土。仰面常呵三四呵。自然食毒氣消磨。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。生冷粘膩筋韌物。自死性牢皆勿食。饅頭閉氣宜少餐。生福偏招脾胃疾。酢醬胎卵兼油膩。陳臭醃醢盡陰類。老弱若欲更食之。是借寇兵無以異。炙燂之物須冷吃。否則傷齒傷血脈。晚食常宜申酉時。向夜徒勞滯胸膈。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。不問四時俱煖酒。大熱大冷莫入口。五味偏多不益人。恐隨藏府爲災疚。視聽行坐不可久。五勞七傷從此有。四肢亦欲得小勞。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。默寢暗眠神晏如。四時惟夏難調攝。伏陰在內腸易滑。補腎湯丸不可無。食物稍冷休鋪啜。心旺腎衰何所忌。特忌踈通泄精氣。寢處尤宜嚴密間。宴居靜慮和心氣。沐浴盥漱皆煖水。簟涼枕冷俱弗宜。瓜茄生冷不宜人。豈獨秋來作瘧痢。伏陽在內冬三月。切忌汗多泄精氣。陰霧之中莫遠行。暴雨迅雷

宜速避。道家更有頭生旨。第一戒入少嘆悲。秋冬日出始穿衣。春夏雞鳴宜早起。子後寅前睡覺來。瞑目叩齒二十七回。吸新吐故毋令誤。嚙嫩玉泉還養胎。指摩手心熨兩眼。仍更揩摩額與面。中指時時擦鼻莖。左右耳根筌數遍。更能乾給一身間。按腔時須紐兩肩。縱有風勞諸濕氣。何憂腰背復拘攣。噓呵呼吸吹及咽。行氣之人分六字。果能依用口訣中。新舊有痾皆可治。聲色雖云屬少年。稍知撙節。乃無愆。閉精息氣宜聞蚤。莫使羽苞火中燃。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

神者氣之子。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。人以氣爲道。道以氣爲生。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。第一戒晨嘆。亥寢鳴天鼓。晨興漱玉津。妖邪難犯己。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。才情意氣。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。有術不知。我明告子。子尙聽之。色之悅目。惟男女之欲。思所以遠之。如脫桎梏。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。

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。乃知性命之理。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。日可生發。後爲情欲所蔽。不知保養。斷傷者多。於是古聖傳授教人修補之法。呼吸吐納。存神運想。閉息按摩。雖非大道。然能勤行積久。乃可却病延年。若夫虛勞內損。痼疾經年。卽扁鵲盧公。難於措手。苟能積氣開關。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。然勿謂草木無功。遂委之命也哉。余雖不敏。嘗事於斯。以謝奇疴。諦信專行。功臻旦夕。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。人生以氣爲本。以息爲元。以心爲根。以腎爲蒂。天地相去八萬四千里。人心與腎相去八寸八分。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。卽天地之闔闢也。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。滌慮清心。閉目端坐。叩齒三十六遍。以集心神。然後以大拇指背于手掌心。勞宮穴處。摩令極熱。周拭目之大小眚各九遍。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。以多爲上。名真人起居法。次以舌舐上腭。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。又曰玉液煉己法。最能灌漑五藏。光澤面目。潤肺止嗽。其效若神。行持時不必拘定子午。每於夜半後。生氣時行之。或睡覺時皆妙。如日中閒暇時亦可。

運氣法

凡運氣法。當閉目靜坐。鼻吸清氣。降至丹田。轉過尾閭。隨即提氣。如忍大便狀。自夾脊雙關透上。直至泥丸。轉下鵲橋。汨然嗽下。仍歸丹田。初行功時。焚香一炷爲度。漸增三炷。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。進熱粥以爲表汗之資。渴則漱玉泉以嗽之。飢則炊熱粥以食之。飢然後食。不拘餐數。如是衣不解帶。能一月。則在牀三五年癱勞鼓脹等症。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。患在遍身。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。故天氣不交于地。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。使勿傾也。自背至頂。使相交也。想丹田。使歸根也。不惟有療病之功。抑且多延年之效。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。牙齒俱固。先提玉莖。如忍小便狀。想我身中元精。自尾閭上升。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。五官百骸之主。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。神由精附。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。故恆時必須常想玄關。思睡必須常想鼻準。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。夫放心而知求。則志氣清明。義理昭著。此定神之功驗也。今之養病者。曰思丹田。思鼻準。亦收放心之法也。不曰收放心。而曰定神。蓋遊心千里。無有定在。此皆神之外出。故曰定神。以上三條。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 齒爲筋骨之餘。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。嚥下嚥然有聲。使灌漑五藏。降火甚捷。嚥數以多爲妙。

浴面三 將兩手自相摩擦。覆面擦之。如浴面之狀。則鬚髮不白。即升冠鬢不斑之法。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。將兩肩扭轉二七次。治一身諸疾。

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。可以去臂腋風。

邪積氣。

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。煖腎補精。

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。以右手擦左腳心。左右交換。各三十六次。

摩夾脊穴十一 此穴在背脊之下。肛門之上。統會一身之氣血。運之大有益。并可療痔。

灑腿十二 足不運則氣血不和。行走不能爽快。須將左足立定。右足提起。共七次。左右交換如前。

右十二段。乃運導按摩之法。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。爲壽而已矣。

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。

凡行功每於子後寅前。此時氣清腹虛。行之有效。先須兩目垂簾。披衣端坐。兩手握固趺坐。當以左足後跟。曲頂

腎莖根下動處。不令精竅漏洩耳。兩手當屈兩大指抵食指根。餘四指捻定大指。是爲兩手握固。然後叩齒三十

通。即以兩手抱項。左右宛轉二十四次。此可去兩身積聚之邪。復以兩手相叉。虛空托天。反手按頂二十四。此可除胸腹以

兩手心掩兩耳。却以第二指彈腦後枕骨二十四。此可除風。復以兩手相捉。按左膝左握身。按右膝右握身。各二十四。此可去肝家風。復以兩手一向前一向後。如挽五石弓狀二十四次。此可去臂。復大坐展兩手紐項。左右反顧。肩膊隨二十四次。此可去脾。復以兩手握固。並柱兩肋。擺撼兩肩二十四。此可去腰肋。復以兩手交捷臂及膊。反捷背上連腰股各十四。此可去四股。復大坐斜身偏倚。兩手齊向上。如排天狀二十四。此可去心。包復以兩手據地。縮身曲脊。向上十二舉。此可去心肝。復以起立據牀。拔身向背後視。左右各二十四。此可去腎。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。此可去兩肩。復以手向背上相捉。低身徐徐宛轉二十四。此可去兩肋之邪。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。此可去兩膝兩足間風邪。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。作嚕嚕聲嚥下。復閉氣想丹田之火自下而上。徧燒身體內外蒸熱乃止。

愚按老子導引四十二勢。後羅門導引十二勢。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。在諸法中頗爲妙解。然撮其功要。不遜于此。學者能日行一二篇。久久體健身輕。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。怯者則留而爲病。宜隨時加攝。使陰陽中度。是謂先幾防於未病。

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。生而勿殺。予而勿奪。賞而勿罰。此春氣之應。養生之道也。逆之則傷肝。夏爲寒變。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。鼻塞欬嗽。如覺熱即去之。冷則加之。加減俱要早起之時。若於食後日