

達生錄

上

而子孫所承藉異日得徵
寸進將天下國家所責戚
豈昇以一人之身眎之顧
夢々焉忘生拘歆不戾所
調攝与安金之也余唯是

蚤凱兢、思遠達、言廣求
教生之、活多、不可尋、既而
愧然、惡曰、吾之生、吾之精
氣、神氣之也、式壽無病、所
繇遠於生之路也、然受病

之端芒乎忽乎堯之不及
覺之不及持者去其病
望而後却孰若先為倭守
以杜其致病之倪或者滋
有所脊而籤有所畧誠不

如併其鐵者而嚴之或者
百有所防而一有所息端
不如併其一者而周之是
亦善殺生者愛乎情欲之
所周旋而示為嗜野所蒙

遊乎萬物之所終始而不
氣聲臭所窮葆其精張其
氣合其神骨節與人同而
犯害與人異其于生也有
不順受者乎莊子曰達生

之情者而務生之所無以
爲又曰人之所取畏者經
席之上飲食之間而不知
有之戒者過也昂是舊之
鼎人之所以受病而人之

所以簡乎未病者柔不外
乎食色起居之際耳余故
於讀書之暇輯古語之有
益於生者類而錄之名之
曰達生庶幾所法戒以年

家大人之訓且旣廣吾生
之重因以息天下人之生
之皆重也遂付之剗剗以
公之天下云

萬曆辛亥次丙午季秋上浣

七月堵統昌書於定志齋

余表姪方子起河



連生錄目錄

上卷

陶真人衛生歌

孫真人衛生歌

孫真人枕上記

孫真人養生銘

白玉蟾真人秘訣

左野雲口訣

許真君垂世八寶

唐子西古硯銘

調攝玄訓六十三條

導引却病要訣

治心氣法

治肝氣法

治脾氣法

治肺氣法

治腎氣法

太上玉軸六字氣訣

逐月起居宜忌

寡慾玄訓十一條

行房宜忌

附逐月神佛生辰三元五臘日

下卷

飲食玄訓三十一條

食物宜忌

水類

穀類

菜類

果類

禽類

獸類

魚類

味類

服藥食忌

妊娠食忌

乳母食忌

醉後忌

逐月飲食宜忌

達生錄卷上

陶真人衛生歌

梁溪堵胤昌百斯甫輯

萬物惟人為最貴百歲光陰如旅寄自非留意脩養
中未免病苦為心累何必餐霞餌火藥妄意延齡等
龜鶴但於飲食嗜慾間去其甚者將安樂食後徐徐
行百步兩手摩脇併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
飽目俱無益渴飲飢食猶戒多食不欲粗併欲速只

可少食相接續若教一飽頓充腸損氣傷脾非汝福
生冷粘膩筋韌物自死牲牢皆勿食饅頭閉氣宜少
餐生膾偏招脾胃疾酢醬胎卵兼油膩陳臭醃菹盡
陰顯老衰莫欲更食之是借寇兵無以異灸燖之物
須冷喫不然損齒傷血脉晚食常宜申酉前向夜徒
勞滯胸膈飲酒莫教令大醉大醉傷神損心志渴來
飲水併啜茶腰脚自茲成重墜墜嘗聞避風如避箭坐
臥須當預防患况因食後毛孔開風纔一入成癰癩
現聽行坐不必久五勞七傷從此有人體亦欲得小

勞譬如戶樞終不朽。睡不厭側覺貴舒。飽則入浴飢則梳。梳多浴少益心目。默寢暗眠神晏如。四時唯夏難將攝。伏陰在內腹冷滑。精腎湯藥不可無。食物稍冷休哺啜。心旺腎衰何所忌。特忌踈通泄精氣。寢處尤宜綿密間。宴居靜慮和心氣。沐浴盥漱皆暖水。卧冷枕涼俱勿喜。瓜生菜不宜食。豈獨秋來多瘧痢。伏陽在內三冬月。切忌汗多陽氣泄。陰霧之中無遠行。暴雨震雷宜速避。不問四時俱熱酒大熱不須難入口。五味偏多不益人。恐隨臟腑成殃咎。道家更有