

安

九十九

一百

養生餘錄

古今醫統大全卷之九十九目錄

養生餘錄上

總論養生篇

養生主論

天元之壽精氣不耗者得之

慾不可縱

慾不可絕

慾不可早

慾不可強

慾不可極

慾有所忌

慾有所避

地元之壽起居有常者得之

養生之道

善樂

忿怒

悲哀

思慮

憂愁

驚恐

憎愛

視聽

疑惑

笑談

津唾

起居

行立

坐卧

沐浴

叩齒

櫛髮

大小腑

衣着

天時避忌

四時調攝

日暮避忌

雜忌

卷之一百目錄

養生餘錄下

人元之壽飲食有度者得之

五味

飲食

食物

果食

米穀

蔬菜

攝生要義

存想

調氣

按摩

導引

形影

日食

居高者壽

房中節度

四時雜忌

服餌

服日月

服日月氣

服日精月華

服五星

服三氣

服木芝

服松脂

服松子

古今醫統大全卷之九十九

新安東臯徐春甫編集

吳下蘓臺韓世賢校正

養生餘錄上

總論養生篇

夫人稟二儀之氣成四大之形愚智貴賤則別養生借命皆同貧乏者力微而不逮富貴者侮傲而難持性愚者未悟而全生智識者或先於名利自非至直之士何能達保養之理哉其有厚薄之倫亦有矯情冒俗口誦其事行已違之設能有行者不踰晦朔即希長壽此亦難矣是以達人知富貴之矯傲故屈迹而下人知名

利之敗身故割情而去欲知酒色之傷命故量事而撙節知喜怒
之損性故豁情以寬心知思慮之銷神故損情而自守知語煩之
侵氣故閉口而忘言知哀樂之損壽故抑之而不有知情欲之竊
命故忍之而不為若加之寒溫適時起居有節滋味無藝調息有
方精氣補於泥丸魂魄守於臟腑和神保氣吐故納新嗜慾無以
干其心邪淫不能惑其性此則持身之上品安有不延年者哉

形者氣之函也氣虛則形羸神者精之成也精虛則神悴形者人
也為萬物之最靈神者生也是天地之大德最靈者萬物之首大
德者為天地之宗萬物以停育為天地以清淨是務故君子養其
形而愛其神敬其人而重其生莫不稟於自然從於自本不過勞

其形不妄役其神

夫人只知養形不知養神不知愛神只知愛身殊不知形者載神之車也神亡則人死車散則馬奔自然之至理也

五色重而天下巫珠玉貴而天下勞幣帛通而天下傾是故五色者陷目之錐五音者塞耳之椎五味者截舌之斧

華陀善養生弟子廣陵吳普彭城樊仲投術於陀陀語普曰人體欲得勞動但不當使極耳人身常搖動則穀氣消血脉流通病不生譬猶戶樞不朽是也

人所以得全其生命者以元氣屬陽陽為衛以血脉屬陰陰為榮榮衛常流所以常生矣又曰榮衛即榮華氣脉如樹木芳榮此榮

衛臟腑愛護神氣得以經榮保於生路又云清者為衛濁者為榮

榮行脉中衛行脉外晝行於身夜行於臟一百刻五十周至平旦

大會兩手寸關尺陰陽相貫常流如循其環始終不絕則人生故

當運用調理愛惜保重使榮衛周流神氣不竭可與天地同壽矣

○樹衰培土陽衰陰補含育元氣慎莫失度詩云莫若木至衰朽

即塵土培之尚得再榮又見以嫩枝接續老樹亦得長生却為芳

嫩用意推理陽衰陰補是以宜之衰陽以少陰補而不失取其元

氣津液引於我身即顏復童矣童女少女正氣未散元和纔一遇

之脩煉其首倍切忌自己元氣流奔也出羅公三峰歌

八之情性為利欲之所敗如水雪之曝日草木之沾霜皆不移時

而消壞矣。氷雪以不消為體，而盛暑移其直，草木以不凋為質，而大寒奪其性。人有久視之命，而嗜慾減其壽。若能導引盡理，則長

生固極

保聖
纂要

神者，魂也。降之於天，鬼者，魄也。經之於地，是以神能服氣，形能食味。氣清則神爽，形勞則魄濁。服氣者，綿綿而不死；身飛於天，食味者，混混而往往。形歸於地理之自然也。

專精養神，不為物雜，謂之清友。神服氣安而不動，謂之靜割。念以定志，靜身以安神，保氣以存精，思慮兼亡，瞑想內視，則身神並一，身神並一，則近真矣。

有者，因無而生；形者，須神而立。故有為無之功，形者神之宅，莫不

全宅以安生脩神以養神若氣散歸空遊魂為變火之於燭燭靡則火不居米之於堤堤壞則水不存魂勞神散氣竭命終矣

我命在我不在於天但遇人不能知此道為生命之要所以致百病風邪者皆由恣意極情不知自惜故損生也譬如朽之木遇風則折將崩之崖值水先頽今者不能服藥但知愛精節神亦得一二百年壽也

夫稟氣含靈惟人為貴人所貴者蓋貴於生生者神之本形者神之具神大用則竭形大勞則斃若能存心虛靜息慮無為俟元氣於子時道引於閑室攝養無虧華蘊良藥則有年者壽是常分也如恣意以耽聲色役智而面富貴得喪榮枯懷抱躁撓未能自處

不拘禮度飲食無節如斯之流寧免天傷之患也養生延年錄序

人生而命有長短者非自然也皆由持身不謹飲食過差淫快無

度忤逆陰陽魂神不守精竭命哀百病萌生故不終其壽養生延年錄

五穀充飢體而不能益壽百藥瘡疾延年而不能甘口充飢甘口

者俗人之所珍吾口延年者道士之所寶

百病橫天多由飲食飲食之患過於聲色聲色可絕而踰飲食不

可廢一日為益亦多為患亦多

體欲常勞食欲常少勞無過極少無過虛去肥濃節醎酸減思慮

損怒氣除馳逐慎房室武氏行之有效

人受氣雖不知方術但養之得理常壽一百二十歲不得此者皆

傷之也少復曉道可得二百四十歲復微加藥物可得四百八十歲
養壽之法但莫傷之而已夫冬溫夏涼不失四時之和所以適身
也重衣厚襦體不堪苦以致風寒之疾厚味脯腊醉飽餼飫以致
聚結之疾美色妖麗嬪妾盈房以致虛損之禍淫聲哀音怡心悅
耳以致荒耽之惑馳騁遊觀弋獵廣野以致狂蕩之失謀得戰勝
冀弱取亂以致驕逸之敗蓋聖賢誠究其理也然養生之具譬如
水火不可缺過反為害

喜怒損志哀戚損性榮華惑德陰陽竭精皆學道之忌仙法之所
疾也雖還精胎息僅而補之內虛已徹猶非本真直誥曰善攝生
者卧起有四時早晚與居有至和之常制筋骨有偃仰之方閑有

吞吐之術流行榮衛有補瀉之法節宣勞逸有與奪之要忍怒以養陰氣抑喜以養陽氣然後先將草木以救虧缺服金丹以定不窮養性之道盡於此矣

食能排邪而安臟腑神能爽志以資血氣攝生者氣正則味順味順則神氣清神氣清則合真之靈全靈全則五邪百病不能干也故曰水濁魚瘦氣昏人病天神者生之本本者生之具大用則神勞大勞則形疲也

食穀者智慧聰明食石者肥澤不老謂鍊五色石也食芝者延年不死食元氣者地不能埋天不能殺是故食藥者與天地相配日月並例

少不勤行壯不兢時長而安貧老而寡欲開心緩形養生之方也
或疑者云始同起於無外終受氣於陰陽載形魄於天地資生長
於食息而有愚有智有強有弱有壽有夭天耶人耶解者曰夫形
生愚智天也強弱壽夭人也天道自自然人道自己始而胎氣充實
生而乳食有餘長而滋味不過壯而聲色有節者強而壽始而胎
氣虛耗生而乳食不足長而滋味有餘壯而聲色自放者弱而天
生長全乏加之導養年未可量

夫神者生之本形者生之具也神大用則竭形大勞則斃神形早
衰欲與天地常久非所聞也故入所以生者神也神之所託者形
也神形離別則死死者不可復生三離者不可復返故乃聖人重之

夫養之道有都領大歸未能具其會者但思悔與俗反則闇踐勝

輒獲過半之功矣有心之徒可不察歟

太史公
司馬論

世人不終者壽咸多矣死者皆由不自愛惜忿爭盡意邀名射利
聚毒攻神內傷骨髓外之筋肉血氣將無經脉便壅內裏空踈惟
招眾疾正氣日衰邪氣日盛矣不易舉滄波以熄炷火頽華岳以
斷消流語其易也甚於茲矣名醫敘病論盡而筆者夜不張道人
年幾十旬甚翹壯也云養性之道莫久行久坐久卧久曉莫強飲
食莫大醉飽莫大憂愁莫大悲思此所謂能中和能中和者必久
壽也

天下莫我知也無謂幽冥天知人情無謂闇昧神見人心微言小

語鬼聞人声犯禁滿于地收人形人為陽善正人報知人為陰善鬼神報知人為陽惡正人治之人為陰惡鬼神惡之故天不欺人

依以嚮養生延命

氣者身之根也魚離水必死人共道豈存是以保生者務值於氣

愛氣者務保於精精氣兩存是名保真延陵君脩養大畧

脩身之法保身之道因氣養精因精養神神不離身乃常健太上老君

說內丹經

眼多視則貪貧口多言則犯難身多動則淫賊心多飾則奢侈未

有用此四多而天下成治者也

五色令人目盲五音令人耳聾五味令人口爽馳騁田獵令人心