

養性延命錄
混俗頤生錄



養性延命錄卷上

臨二

養性延命錄卷下

臨三

混俗頤生錄

臨九



影谷卿主發

上海涵芬樓影印正統道藏本

齊卦與命發卷上



養性延命錄序

臨三

夫稟氣含靈唯人爲貴人所貴者蓋貴爲生
生者神之本形者神之具神大用則竭形大
勞則斃若能遊心虛靜息慮無爲服元氣於
子後時導引於閑室攝養無虧兼餌良藥則
百年耆壽是常分也如恣意以耽聲色役智
而圖富貴得喪恒切於懷躁撓未能自遣不
拘禮度飲食無節如斯之流寧免夭傷之患
也余因止觀微暇聊復披覽養生要集其集
乃錢彥張湛道林之徒翟平黃山之輩咸是



好事英奇志在寶育或鳩集仙經真人壽考
之規或得採彭鏗老君長齡之術上自農黃
以來下及魏晉之際但有益於養生及招損
於後患諸本先皆記錄今略取要法刪棄繁
蕪類聚篇題分爲上下兩卷卷有三篇號爲
養性延命錄擬補助於有緣冀憑緣以濟物
耳或云此書孫思邈所集

養性延命錄卷上

華陽陶隱居集

教誡篇第一

神農經曰食穀者智慧聰明食石者肥澤不老謂鍊五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相異日月並列混元道經曰谷神不死河上公曰谷養也能養神則不死神爲五藏之神肝藏魂肺藏魄心藏神腎藏精脾藏志五藏盡傷則五神去是謂玄牝言不死之道在於玄牝



卷上第一

玄天也天於人爲鼻牝地也地於人爲口天
食人以五氣從鼻入藏於心五氣清微爲精
神聰明音聲五性其鬼曰魂魄者雄也出入
人鼻與天通故鼻爲玄也地食人以五味從
口入藏於胃五味濁滯爲形骸骨肉血脉六
情其鬼曰魄魄者雌也出入於口與地通故
口爲牝也玄牝之門是謂天地根根原也言
鼻口之門乃是天地之元氣所從往來也綿
綿若存鼻口呼喻喘息當綿綿微妙若可存
復若無有也用之不勤用氣當寬舒不當急



疾勤勞混元道德經曰出生謂情慾出於五
內魂定魄靜故生也入死謂情慾入於胃臆
精散神惑故死也生之徒十有三死之徒十
有三言生死之類各十有三謂之九竅而四
關也其生也目不妄視耳不妄聽鼻不妄嗅
口不妄言手不妄持足不妄行精不妄施其
死也反是人之生也動皆之死地十有三
人欲求生動作反之十有三之死地夫何故以
其求生之厚也所以動之死地者以其求生
之活之太厚也遠道反天妄行失紀



蓋聞善攝生者陸行不遇兕虎入軍不被甲
兵兕無所投其角虎無所措其爪兵無所容
其刃夫何故以其無死地以其不犯上十有
三之死地也

莊子養生篇曰吾生也有涯向秀曰生之所

臨二

三

稟各有極也而智也無涯嵇康曰夫不慮而

欲性之動也識而發感智之用也性動者遇
物而當足則無餘智從感不求倦而不已故
世之所患恒在於智困不在性動也以有涯
隨無涯殆已郭象曰以有限之性尋無趣之



養性延命錄

智安得而不困哉已而爲智者殆而已矣向
秀曰已困於智矣又爲智以攻之者又殆矣
莊子曰達生之情者不務生之所無以爲向
秀曰生之所無以爲者性表之事也張湛曰
生理自全爲分外所爲此是以有涯隨無涯
也達命之情者不務智之所無奈何向秀曰
命盡而死者是張湛曰乘生順之理窮所稟
分豈智所知何也

列子曰少不勤行壯不競時長而安貧老而
寡欲閑心勞形養生之方也列子曰一體之



盈虛消息皆通於天地應於萬類張湛曰人
與陰陽通氣和之於始和之於終靜神滅想
生之道也始終和則神志不散

混元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
已失生使道與生相守生與道相保黃老經
玄示曰天道施化與萬物無窮人道施化形
神消亡轉神施精精竭故衰形本生精精生
於神不以生施故能與天合德不與神化故
能與道同式玄示曰以形化者尸解之類神



與形離二者不俱遂象飛鳥入海爲蛤而隨
季秋陰陽之氣以氣化者生可冀也以形化
者甚可畏也嚴君平老子指歸曰遊心於虛
靜結志於微妙委慮於無欲歸計於無爲故
能達生延命與道爲久大有經曰或疑者云

臨二

四

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然人道自己始而胎
氣充實生而乳食有餘長而滋味不足壯而

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足加之導養年未可量道機曰人生而命有長短者非自然也皆由將身不謹飲食過差淫泆無度忤逆陰陽魂神不守精竭命衰百病萌生故不終其壽河圖帝視萌曰侮天時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雜書寶予命曰古人治病之方和以醴泉潤以元氣藥不辛不苦甘甜多味常能服之津流五

藏繫在心肺終身無患孔子家語曰食肉者
勇敢而悍虎狼之類食氣者神明而壽仙人
靈龜是也食穀者智慧而天人也
不食者不死而神直任喘息而無思慮

傳曰雜食者百病妖邪所鍾所食愈少心愈

臨二

開年愈益所食愈多心愈塞年愈損焉太史

五

公馬談曰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

地長久非所聞也故人所以生者神也神之

所託者形也神形離別則死死者不可復生



卷上第五

離者不可復返故乃聖人重之夫養生之道
有都領大歸未能具其會者但思每與俗反
則闇踐勝輒獲過半之功矣有心之徒可不
察歟小有經曰少思少念少欲少事少語少
笑少愁少樂少喜少怒少好少惡行此十二
少養生之都契也多思則神殆多念則志散
多欲則損志多事則形疲多語則氣爭多笑
則傷藏多愁則心懾多樂則意溢多喜則忘
錯悞亂多怒則百脉不定多好則專迷不治
多惡則焦煎無權此十二多不除喪生之本

也無多者幾乎真人大計奢懶者壽慳勤者
天放散劬慙之異也田夫壽膏粱天嗜欲少
多之驗也處士少疾遊子多患事務繁簡之
殊也故俗人競利道士罕營胡昭曰目不欲
視不正之色耳不欲聽醜穢之言鼻不欲向
羶腥之氣口不欲嘗毒刺之味心不欲謀欺
詐之事此辱神損壽又居常而歎息晨夜而
吟嘯干正來邪也夫常人不得無欲又復不
得無事但當和心少念靜身損慮先去亂神
犯性此則畜神之一術也黃庭經曰玉池清

水灌靈根審能修之可長存名曰飲食自然
自然者則是華池華池者口中唾也呼吸如
法咽之則不飢也老君尹氏內解曰唾者湊
爲醴泉聚爲玉漿流爲華池散爲精浮降爲
甘露故口爲華池中有醴泉漱而咽之溉藏

肺二

六

潤身流利百脉化養萬神支節毛髮宗之而
生也中經曰靜者壽躁者夭靜而不能養減
壽躁而能養延年然靜易御躁難將盡順養
之宜者則靜亦可養躁亦可養韓融元長曰
酒者五穀之華味之至也亦能損人然美物