

養生類纂

上

明周守中編

養生類纂

中國書店

養生類纂序

凡有生者不可不養而知養之者非明哲
弗能也周君既輯養生月覽乃復有是書
其亦知重所養者乎余因覩其大有裨於
人用是併梓之以為有生者採焉若夫貴
心志賤口腹不以小害大此又在明哲者
類能之獨予所當採者也予何敢瑣瑣語
人顧是書條類雖多一子輿氏寡慾二字

足以蔽之矣烏得種種泥之予又不敢不
語其要略如此

皆

萬曆丙申季春望日錢唐胡文煥德父謹
識

新刻養生類纂上卷目錄

養生部

總叙養生

天文部

天

日月

星

雲漢

風雨

虹霓

霧

露

霜雪電雷熱寒

地理部

地

山

江河

水

冰

人事部

身體

涕唾

汗

嚏

便溺

行

立

坐

早起

夜起

愁泣

怒叫

喜笑

歌舞

語言

思念

睡卧 枕附

夢

魔

沐浴

洗面

叩齒

櫛髮

漱口

濯口

交合

上卷目錄畢

新刻養生類纂卷上

纂菴 周守中 纂集

全菴 胡文煥 校閱

養生部

總叙養生

夫人稟二儀之氣成四大之形愚智貴賤則別好養
貪生不異貧迫者力微而不達富貴者侮傲而難
恃性愚者未悟於全生識智者或先於名利自非
至真之士何能保養生之理哉其有輕薄之倫亦
有矯情冒俗口誦其事行已違之設能行者不踰

晦朔即希長壽此亦難矣是以達人知富貴之驕
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樽節知喜怒之損性故
豁情以寬心知思慮之銷神故損情而內守知語
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爲若加之寒
溫適時起居有節滋味無爽調息有方精氣補於
泥丸魂魄守藏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

雲笈
七籤

形者氣之聚也氣虛則形羸神者精之成也精虛則
神悴形者人也爲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爲天地之宗萬
物以停育爲先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
自在不過勞其形不妄役其神

同上

夫人只知養形不知養神不知愛神只知愛身不知
形者載身之車也神去則人死車敗則馬奔自然
之至理也

同上

五色重而天下爽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

同上

譙國華陀善養性弟子廣陵吳普彭城樊阿授術於陀陀嘗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尸樞不朽是也

同上

人所以得全生命者以元氣屬陽陽爲榮以血脉屬陰陰爲衛榮衛常流所以常生矣亦曰榮衛榮衛即榮華氣脉如樹木芳榮也榮衛臟腑愛護神氣得以經營保於生路又云清者爲榮濁者爲衛榮

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絕則人死流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

元氣論

樹衰培土陽衰陰補含育元氣慎莫失度（註云）無情莫若木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爲芳嫩用意推理陽衰陰補是亦宜爾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

散元和繞一遇之修煉其功百倍切忌自己元氣

流奔也

出羅公遠
三峯歌

人之情性爲利欲之所敗如冰雪之曝日草木之沾
霜皆不移時而消壞矣冰雪以不消爲體而盛暑
移其真草木以不凋爲質而大寒奪其性人有久
視之命而嗜欲滅其壽若能導引盡理則長罔極

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徂形歸於

地理之自然也

同上

專精養神不爲物雜謂之清反神服氣安而不動謂之靜制念以定志靜身以安神保氣以存精思慮兼忘冥想內視則身神並一身神並一則近真矣

仙經

有者因無而生形者湏神而立故有爲無之宮形者神之宅莫不全宅以安生修身以養神若氣散歸空遊魂爲變火之於燭燭靡則火不居水之於堤堤壞則水不存魂勞神散氣竭命終矣

同上

我命在我不在於天但愚人不能知此道爲生命之

要所以致百病風邪者皆由恣意極情不知自惜
故虛損生也譬如枯朽之木遇風即折將崩之岸
值水先頽今若不能服藥但知愛精節情亦得一

二百年壽也

同上

夫稟氣含靈惟人爲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
遊心虛靜息慮無爲候元氣於子候時道引於閑
室攝養無虧兼餌良藥則百年嗜壽足常分也如
恣意以耽聲色役智而圖富貴得喪縈於懷抱躁
撓未能自遣不拘禮度飲食無節如斯之流寧免

夭傷之患也

養生延年祿序

人生而命有長短者非自然也皆由將身不謹飲食過差淫佚無度忤逆陰陽魂神不守精竭命衰百

病萌生故不終其壽

養生延年命錄

五穀充飢體而不能益壽百藥療疾延年而不能甘口充飢甘口者俗人之所珍苦口延年者道士之

所寶

同上

百病橫夭多由飲食飲食之患過於聲色聲色可絕之喻雖飲食不可廢之一日為益亦多為患

同上

體欲常勞食欲常少勞無過極少無過虛去肥濃節

醎酸減思慮捐喜怒除馳逐慎房室武氏行之有

効同上

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同上

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襜體不堪苦以致風寒之
疾厚味脯腊醉飽厭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原野以致荒狂之失

謀得戰勝兼弱取亂以致驕逸之敗蓋聖賢或失其理也然養生之具譬如水火不可失適反爲害耳

同上

喜怒損志哀戚損性榮華惑德陰陽竭精皆學道之大忌仙法之所疾也雖還精胎息僅而補之內虛已徹猶非本真

真誥

善攝生者卧起有四時之早晚興居有至和之常制筋骨有偃仰之方閑邪有吞吐之術流行營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