

亥21

3-7

四氣攝生圖



四氣攝生圖

競三



上海涵芬樓影印正統道藏本



四氣攝生圖

四氣攝生圖序

競三

夫理國者以養人為本修身者以治病為先
覆載之間唯人為貴是以洪範五福其一曰
壽皇天猶以為景福之最人因元氣假以成
形受氣陰陽皆稟天地江河淮濟五嶽九州
草木星辰觸象比類皆神明所居各有所主
存之即有廢之即無存之即生廢之即死黃
庭云口為天關精神機足為地關生命靡手
為人關把盛衰天地含靈皆在人之掌握身
貴若此命豈輕哉又氣訣云我命在我不在



於天昧用者夫善用者延又云精極乃明神
極乃靈氣極乃清元極乃冥曰氣而衰因氣
而榮因氣而滅因氣而生未有有氣而無形
者未有有形而無氣者形氣相須全在修養
老子云玄牝之門天地之根綿綿若存用之

競三

不勤人之口鼻皆神明出入之戶牖也神所
依者形形所依者氣氣所依者血血氣相隨
如魚在水水濁魚疲氣擁則病生是知氣欲
得清血欲得運運息流轉寢食順時五藏恬
和疾從何起若一藏乖攝三焦受邪元氣不

四氣攝生圖

榮衆疾俱作仲尼云寢食不時嗜慾不節勞
逸過度病共殺之且春風東來草木甲拆而
積廩之粟不萌秋天雨霜草木零落而覆蓋
之草木不傷草木性猶如此何況人之五藏
六府豈不由修養耶世人罔能修行相次殂
謝以殂謝為命盡以痼痼為筋衰謂天地之
合然不信長生之可保天養人以五氣地養
人以五味飲五氣者歸天食五味者歸地所
謂百病橫生多因飲食飲食之患過於聲色
聲色可以絕之逾年飲食不可廢之一日為

益不少為患亦多如水浮舟亦能覆舟四時攝生蓋由節減保生銘云酸味損於筋辛多傷正氣甘物不益肉苦多傷其志鹹多促人壽不得偏耽嗜思慮損人性喜怒傷於神性損即害生神傷則侵命養性以全氣保神以

競三

二

安心若役慮勞神竭心殉物體疲於外精喪於中衆邪競生安得延駐神隨氣氣依味味順即元氣清元氣清則神爽神爽則無疾是以體欲常勞食欲常少勞勿過極少勿太虛凡春分後夏至前少食糖酪之物生鱠相妨



四氣攝生圖

夏至後秋分前少食餅臙之物與瓜相妨當時不必病生却後終作諸暴斯乃從本者也重衣厚褥體不堪虛以致風寒之疾美麗艷姬以致虛損之形品味醉飽厭飫強餐以致疝結之疾養性之道勿久行久坐久聽久視不強食不強飲憂思愁哀飢餐渴飲日夕所營不住為妙故曰流水不腐戶樞不蠹以其動而不息也閑欲導引即不必鸞飛鳳舉猴擲虎蹲但展四肢動搖九竅令其血脉流轉上下宣通真氣銘曰凡欲去疾導引為先經



脉不擁關節不煩或如射鵬側身彎弓環或曲
腰脊如蟾半圓交指腦後左旋右旋徑展手
足氣出指端擺掣四肢捉搦三關熱摩赤澤
氣海亦然是以攝養有方則壽同龜鶴若恣
情放逸則命比蜉蝣因幼慕道門棲心澹薄

競三

三

究黃庭之妙旨窮五千之玄言今則採掇方
書搜羅秘訣四季避忌一年修行錄之座隅
日可觀覽號為四季攝生圖云爾

四季攝生圖

肝藏春王

四氣攝生圖

肝屬東方木為青帝神形如青龍象如懸瓠
肝者榦也狀如枝榦故謂之肝重四斤四兩
在心下有七葉左三葉右四葉肝為心母為
腎子肝下有三魂名爽靈胎光幽精夜卧及
平旦叩齒三十六通呼肝神及三魂神也目
為之宮左目為甲象日屬陽右目為乙象月
屬陰肝放液為淚腎邪入肝則多淚膽為之
腑膽合於肝在肝短葉下黃庭經云肝氣鬱
勃清且長羅列六腑生三光心精意專內不
傾上合三焦下玉漿其聲角其性仁其味酸



其臭羶心邪入肝則惡羶物其蟲鱗凡有鱗之類皆屬東方也肝神好行仁惠傷閔蓋發於肝也肝神喜悅病不生肝聞悲傷則有淚淚出於肝也春之三月木王天地氣生萬物榮茂欲安其神者當澤被群萌恩霑庶類無竭川澤無瀦陂池以安萌芽以止傷殺則合乎太清以順天地發生之氣夜卧早起而合乎道若逆之則毛骨不榮金氣相克衆疾生矣有疾而難治為春夏之患耳

肝之狀其



四氣攝生圖

肝神

名龍煙
字含明



色青其象

如懸匏其

神如龍

肝合於腠上主於目肝盛目赤又主於筋筋
急者肝虧也皮枯者肝熱也肌骨斑點者肝

競三

風也面色青者肝盛也好食酸味者肝不足

四

也毛髮枯者肝傷也肺邪入肝則多笑手足

多汗肝無疾也肝氣逆則頭痛耳鳴惛惛多

睡小腹微痛視物不明飛蠅上下凡丈夫五

十已上腎氣衰減不應於肝所以眼暗將攝

若乖則眼赤目痒肝被陰邪侵則夢見林園
竹木或見著青或在水邊見龍蛇禽獸奔走
趨驚怕可用噓以去之平旦叩齒九通以鼻
引清氣輕噓三十六遍以治肝之一切煩熱
春忌及沐浴修齋日

正月勿食生葱蓼子燕狸豹等肉食葑補益
臟腑一日修續壽齋四日勿殺生七日是三
會日修延神齋八日沐浴吉二月勿食蓼子
鷄子兔肉八日修芳春齋九日勿食魚上旬
卯日沐浴吉十五日修太上老君生日齋



四氣攝生圖

子

三月勿食葵及諸畜脾三日修盪邪齋勿食一切五藏及百草心六日沐浴吉凡春行道路勿飲深泉流水候雷聲而別寢春七十二日省酸味增甘味以助脾神 肝有病即目赤眼中生努肉暈膜視物不明宜服外麻散

鏡三

五

升麻

黃芩

各八分

山梔

黃瓜

各七分

決明子

車前子

乾薑

地膚子

各五分

龍膽

充蔚子

各五分

右熬搗為散空心飲調三錢匕服

黃帝治男子五勞七傷陰衰消縮囊下生瘡
腰背疼痛不得俛仰筋脉痺冷或時熱痒或
時浮腫難以行步因風淚出遠視茫茫咳逆
上氣身體痿黃氣衝臍痛膀胱急攣小便出
血莖痛核痛或復淋瀝汚衣赤黃或夢悞驚
口乾舌強皆犯七傷洎成勞傷此藥主之極
驗神妙

茯苓

若食不消三分加一分

菖蒲

若患耳三分加一分

苦萎

若熱渴加一分

山茱萸

若身痒濕加一分

兔絲子

若陰萎加一分

牛膝

若腰痛加一分

四氣攝生圖

細辛

若目視茫
加一分

續斷

若有瘡
加一分

巴戟天

若陰萎
加一分

防風

若風邪
加一分

山藥

若陰濕痒
加一分

天雄

若風痒
加一分

蛇床子

若少氣
加一分

栢子仁

氣力不足
加一分

遠志

驚恐不安
加一分

石斛

身皮痛
加一分

杜仲

若腸絕痛
加一分

菴蓉

若陰痿
加一分

右件一十八味各四分熬搗為末鍊蜜丸

如梧桐子大先服食三丸少加為度亦可

作散粥和方寸匕日三服七日知効十日

愈三十日體氣平復長服令人不老而少



心藏夏王

心屬南方火為赤帝神形如朱雀象如倒懸
芙蓉心者纖也所納纖微無不貫注變水為
血重十二兩中有七孔三毛上智之人心穴
通明心有七孔中智之人心穴通氣五孔下

競三

六

智之人氣明俱不通心乃無孔無智慧而多
狡詐心為肝子為脾母舌為之宮闕竅通耳
左耳為丙右耳為丁於液為汗腎邪入心則
多汗其味苦人之傷恨自知苦皆發於心也
小腸為心之府與心合黃庭經云心部之宮

