

張繼禹 編撰

道藏養生

玉河道人



華夏出版社

# 前言

《易》曰：天地之大德曰生。《道德經》曰：深根固柢，長生久視之道。夫生命可貴，健康足惜。故上天有好生之德，下民有長壽之願；天意人情，若合一焉。昔我道家先師，仰尊天道，俯從民心，故開性命雙修之教，創養生鍛煉之方。欲以此教利樂群生，造福斯民；若民生康樂，則於國於家，利莫大焉。故仙道上乘要旨，在濟世度人而已，非肉身不死之謂也。

道家養生之學，以仙道信仰為其理據。認為生老病死雖是自然法則，然而人類既為萬物之靈長，亦可主動參贊物化，把握自我命運；而不應消極因順自然，無所作為。故仙道家堅信：『我命在我不在天』，長生可學，方術有效。此種自力拯救之宗教信仰，雖不能使肉身延至永恆。但歷代先師探索生命奧秘，謀取長生方術之實踐，已為中國醫藥、技藝之學，積累諸多有益經驗。

道教養生之學，又以中國傳統哲學為理據，本於黃老家『天人合一、氣化宇宙』之說。認為天地自然是一大宇宙，人之形體生命則為小宇宙；天地人皆以元氣為生成本源。元氣者，道炁也。在天地為陰陽二氣，周流運行不止；在人身為元神精氣，生命存活之本。天地間道炁長存，生生不息，人身中元神精氣亦可鍛煉保養。若保養得道，以至生道合一，則長生可為。故《老君內觀經》曰：『道不可見，因生而明之；生不可常，用道以守之。若生亡則道廢，道廢則生亡，生道合一，則長生不死，羽化神仙。』

是故道家養生之術，雖方法衆多，流派紛呈，但雜而不亂，大抵皆以保養元神精氣為宗旨。概而言之，可分為『內煉形神，外服丹藥』兩大類。內煉方法旨在保固精氣元神，鍛煉形體。有胎息行氣、守一存神、導引按摩、動功靜功等等，以及日常起居宜忌。服食之方旨在借助藥力滋補自身，保固形神，治病除邪。所服藥物有草木藥，亦有金丹大藥。其行氣與煉丹術結合，加以心性修養之法，則為性命雙修之內丹術。旨在超越生死，證驗道體，成就仙道。

道教養生方法，歷代皆有文獻傳世。方今科學昌明，醫術進步，傳統養生方術有仍切實可行者，亦有過時無效驗者。然無論其效驗與否，皆為歷代先師探索生命奧秘之記錄，是人類文化之一遺產。研究中國道教史、醫學史、科技史者，皆可作為文獻依據。其中部分古人養生經驗，經現代科學鑒別改造後，仍可造福世人。但現存道教文獻卷帙浩繁，僅明編《正統道藏》所收經書已達五千四百餘卷。養生資料散存其中，檢閱不易，應用尤難。值此新修《中華道藏》將成之際，特從道教典籍中選出歷代養生資料，擷拾珠英，串聯成編。是編分作九類，每類前冠以提要，概述旨趣，略示閱讀門徑。名曰『道藏養生』。予生也淺，學識謏陋，勉為是編，匪敢求全責備，但期便於觀覽。倘或煉養方家能因此書而省翻檢之勞，世人讀此書而能體悟先師濟度之心，則於願遂矣。

是書之選編，蒙高文柱、蔣力生、劉更生、王卡諸君襄助，特致謝忱。

中國道教協會副會長 張繼禹 謹識

二〇〇二年九月九日

# 目錄

## 編首 總論養生

一 天真論

二 天年論

三 養生論

四 養形論

五 養氣論

六 養心論

七 養壽論

八 補養論

## 第一編 臟腑養生

一 臟腑總述

二 臟腑闡論

三 四時臟腑養生

## 第二編 環境養生

一 天文氣象與養生

二 地理水源與養生

三 居處居室與養生

## 第三編 四時養生

一 四時養生總論

二 春季養生

三 夏季養生

四 秋季養生

五 冬季養生

## 第四編 飲食養生

一 飲食闡論

二 食戒食忌

三 飲食調護

## 第五編 起居養生

一 晨興

二 燕居

三 省心

四 見客



五 防疾	六 慎藥	第七編 形體養生
七 消遣	八 坐卧	一 導引
九 行立	十 沐浴	二 按摩
十一 解穢	十二 櫛髮	三 武术
十三 盥洗	十四 叩齒	第八編 呼吸養生
十五 嚥津	十六 二便	一 服氣
十七 衣着	十八 器具	二 胎息
十九 汗液	二十 嚏嗽	第九編 服餌養生
二十一 言語	二十二 情緒	一 草木服餌方
二十三 夢魘		二 神仙藥酒方
第六篇 精神養生		附編 丹功養生
一 清静		一 《黃庭經》
二 内觀		二 《悟真篇》
三 坐忘		
四 存思		
五 存神		
六 守一		

## 編首 總論養生

【提要】道教修煉的理想目標是得道成仙，長生不死。雖然這一目標虛無飄渺，但只要『導養得理，以盡性命，上獲千餘歲，下可數百年，可有之耳』。這樣，道教修煉就從虛無飄渺的目標回歸到了現實的可能。

作為現實世界的人，如何才能『導養得理，以盡性命』，畢享天年，甚至長生益壽？葛洪《養生論》提出了總的養生修煉原則，即『修性以保神，安心以全身，愛憎不棲於情，憂喜不留於意，泊然無感，而體氣和平；又呼吸吐納，服食養身，使形神相親，表裏俱濟』。按照葛洪的這個養生方案，道教修煉的要點無外兩個方面：一是精神修煉，即修性安心的功夫；一是形體修煉，即呼吸吐納與服食的功夫。兩者的最後目標，是達到形神結合，表裏貫通。一千多年的道教養生史，基本上是圍繞葛洪設計的方案而展開的。由修煉精神而發明的內視、坐忘、存思、守一之法，由鍛煉形體而歸納整理的導引、行氣、服食之術，是道教最具特色、最富魅力、最引人入勝的養生方法。

### 一 天真論

昔在黃帝，生而神靈，弱而能言，幼而徇齊，長而敦敏，成而登天。乃問於天師曰：余聞上古之人，春秋皆度百歲，而動作不衰；今時之人，年半百而動作皆衰者，時世異耶？人將失之

耶？岐伯對曰：上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。今時之人不然也，以酒爲漿，以妄爲常，醉以入房，以慾竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆於生樂，起居無節，故半百而衰也。

夫上古聖人之教下也，皆謂之虛邪賊風，避之有時，恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。是以志閑而少慾，心安而不懼，形勞而不倦，氣從以順，各從其慾，皆得所願。故美其食，任其服，樂其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜慾不能勞其目，淫邪不能惑其心，愚智賢不肖，不懼於物，故合於道。所以能年皆度百歲而動作不衰者，以其德全不危也。

帝曰：人年老而無子者，材力盡耶？將天數然也？岐伯曰：女子七歲，腎氣盛，齒更髮長。二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以時下，故有子。三七，腎氣平均，故真牙生而長極。四七，筋骨堅，髮長極，身體盛壯。五七，陽明脉衰，面始焦，髮始墮。六七，三陽脉衰於上，面皆焦，髮始白。七七，任脉虛，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。

丈夫八歲，腎氣實，髮長齒更。二八，腎氣盛，天癸至，精氣溢瀉，陰陽和，故能有子。三八，腎氣平均，筋骨勁強，故真牙生而長極。四八，筋骨隆盛，肌肉滿壯。五八，腎氣衰，髮墮齒槁。六八，陽氣衰竭於上，面焦，髮鬢頰白。七八，肝氣衰，筋不能動，天癸竭，精少，腎臟衰，形體皆極。八八，則齒髮去。腎者主水，受五臟六腑之精而藏之，故五臟盛，乃能瀉。今五臟皆衰，筋骨解墮，天癸盡矣。故髮鬢白，身體重，行步不正，而無子耳。

帝曰：有其年已老而有子者何也？岐伯曰：此其天壽過度，氣脉常通，而腎氣有餘也。此雖有子，男不過盡八八，女不過盡七七，而天地之精氣皆竭矣。帝曰：夫道者年皆百數，能有子乎？岐伯曰：夫道者能却老而全形，身年雖壽，能生子也。

黃帝曰：余聞上古有真人者，提挈天地，把握陰陽，呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一，故能壽敝天地，無有終時，此其道生。中古之時，有至人者，淳德全道，和於陰陽，調於四時，去世離俗，積精全神，游行天地之間，視聽八達之外，此蓋益其壽命而強者也，亦歸於真人。其次有聖人者，處天地之和，從八風之理，適嗜慾於世俗之間，無恚嗔之心，行不欲離於世，被服章，舉不欲觀於俗，外不勞形於事，內無思想之患，以恬愉爲務，以自得爲功，形體不敝，精神不散，亦可以百數。其次有賢人者，法則天地，象似日月，辯列星辰，逆從陰陽，分別四時，將從上古合同於道，亦可使益壽而有極時。

（《黃帝內經素問》）

## 二 天年論

黃帝問於岐伯曰：願聞人之始生，何氣築爲基，何立而爲楯，何失而死，何得而生？岐伯曰：以母爲基，以父爲楯，失神者死，得神者生也。

黃帝曰：何者爲神？岐伯曰：血氣已和，榮衛已通，五臟已成，神氣舍心，魂魄畢具，乃成爲人。



黃帝曰：人之壽夭各不同，或夭壽，或卒死，或病久，願聞其道。岐伯曰：五臟堅固，血脈和調，肌肉解利，皮膚致密，營衛之行，不失其常，呼吸微徐，氣以度行，六腑化穀，津液布揚，各如其常，故能長久。

黃帝曰：人之壽百歲而死，何以致之？岐伯曰：使道隧以長，基墻高以方，通調營衛，三部三里起，骨高肉滿，百歲乃得終。

黃帝曰：其氣之盛衰，以至其死，可得聞乎？岐伯曰：人生十歲，五臟始定，血氣已通，其氣在下，故好走。二十歲，血氣始盛，肌肉方長，故好趨。三十歲，五臟大定，肌肉堅固，血脈盛滿，故好步。四十歲，五臟六腑十二經脈，皆大盛以平定，腠理始疏，榮華頹落，髮頗斑白，平盛不搖，故好坐。五十歲，肝氣始衰，肝葉始薄，膽汁始減，目始不明。六十歲，心氣始衰，若憂悲，血氣懈惰，故好臥。七十歲，脾氣虛，皮膚枯。八十歲，肺氣衰，魄離，故言善誤。九十歲，腎氣焦，四臟經脈空虛。百歲，五臟皆虛，神氣皆去，形骸獨居而終矣。

黃帝曰：其不能終壽而死者，何如？岐伯曰：其五臟皆不堅，使道不長，空外以張，喘息暴疾，又卑基墻，薄脈少血，其肉不石，數中風寒，血氣虛，脈不通，真邪相攻，亂而相引，故中壽而盡也。

### 三 養生論

世或有謂神仙可以學得，不死可以力致者。或云：上壽百二十，古今所同，過此以往，莫非妖妄者。此皆兩失其情。請試粗論之。

夫神仙雖不目見，然記籍所載，前史所傳，較而論之，其有必矣。似特受異氣，稟之自然，非積學所能致也。至於導養得理，以盡性命，上獲千餘歲，下可數百年，可有之耳。而世皆不精，故莫能得之。

何以言之？夫服藥求汗，或有弗獲；而愧情一集，渙然流離。終朝未餐，則囁然思食；而曾子銜哀，七日不飢。夜分而坐，則低迷思寢；內懷殷憂，則達旦不瞑。勁刷理鬢，醇醴發顏，僅乃得之；壯士之怒，赫然殊觀，植髮衝冠。由此言之，精神之於形骸，猶國之有君也。神躁於中，而形喪於外，猶君昏於上，國亂於下也。

夫爲稼於湯之世，偏有一溉之功者，雖終歸於焦爛，必一溉者後枯。然則，一溉之益固不可誣也。而世常謂一怒不足以侵性，一哀不足以傷身，輕而肆之，是猶不識一溉之益，而望嘉穀於旱苗者也。是以君子知形恃神以立，神須形以存，悟生理之易失，知一過之害生。故修性以保神，安心以全身，愛憎不棲於情，憂喜不留於意，泊然無感，而體氣和平；又呼吸吐納，服食養身，使形神相親，表裏俱濟也。

夫田種者，一畝十斛，謂之良田，此天下之通稱也。不知區種可百餘斛。田、種一也，至於

樹養不同，則功效相懸。謂商無十倍之價，農無百斛之望，此守常而不變者也。

且豆令人重，榆令人暝，合歡蠲忿，萱草忘憂，愚智所共知也。薰辛害目，豚魚不養，常世所識也。虱處頭而黑，麝食柏而香，頸處險而瘦，齒居晉而黃。推此而言，凡所食之氣，蒸性染身，莫不相應。豈惟蒸之使重而無使輕，害之使暗而無使明，薰之使黃而無使堅，芬之使香而無使延哉？

故神農曰上藥養命，中藥養性者，誠知性命之理，因輔養以通也。而世人不察，惟五穀是見，聲色是耽，目惑玄黃，耳務淫哇，滋味煎其腑臟，醴醪煮其腸胃，香芳腐其骨髓，喜怒悖其正氣，思慮銷其精神，哀樂殃其平粹。夫以蕞爾之軀，攻之者非一途，易竭之身，而外內受敵。身非木石，其能久乎？

其自用甚者，飲食不節，以生百病；好色不倦，以致乏絕；風寒所災，百毒所傷，中道夭於衆難。世皆知笑悼，謂之不善持生也。至於措身失理，亡之於微，積微成損，積損成衰，從衰得白，從白得老，從老得終，悶若無端。中智以下，謂之自然。縱少覺悟，咸歎恨於所遇之初，而不知慎衆險於未兆。是由桓侯抱將死之疾，而怒扁鵲之先見，以覺痛之日，爲受病之始也。害成於微，而救之於著，故有無功之治；馳騁常人之域，故有一切之壽。仰觀俯察，莫不皆然。以多自證，以同自慰，謂天地之理，盡此而已矣。

縱聞養生之事，則斷以所見，謂之不然；其次狐疑，雖少庶幾，莫知所由；其次自力服藥，半年一年，勞而未驗，志以厭衰，中路復廢。或益之以吠澮，而泄之以尾閭，欲坐望顯報



者；或抑情忍慾，割棄榮願，而嗜好常在耳目之前，所希在數十年之後，又恐兩失，內懷猶豫，心戰於內，物誘於外，交賒相傾，如此復敗者。

夫至物微妙，可以理知，難以目識。譬猶豫章生七年，然後可覺耳。今以躁競之心，涉希靜之途，意速而事遲，望近而應遠，故莫能相終。

夫悠悠者既以未效不求，而求者以不專喪業，偏侍者以不兼無功，追術者以小道自溺。凡若此類，故欲之者萬無一能成也。

善養生者則不然也，清虛靜泰，少私寡慾。知名位之傷德，故忽而不營，非欲而強禁也；識厚味之害性，故棄而弗顧，非貪而後抑也。外物以累心不存，神氣以醇泊獨著。曠然無憂患，寂然無思慮。又守之以一，養之以和，和理日濟，同乎大順。然後蒸以靈芝，潤以醴泉，晞以朝陽，綏之五絃，無爲自得，體妙心玄，志歡而後樂足，遺生而後身存。若此以往，庶可與羨門比壽，王喬爭年，何爲其無有哉！

（《嵇康集》）

一氣無方，與時消息，萬物生死，共氣盛衰。處自然之間，而皆不知所以然而然。其所稟習，在覆載之下。有形者先知其本，知其本則求無不通；修道先須正其源，正其源則流無不應。若棄其本而外求，背其源以邪究，雖獵盡百家，學窮諸子，徒廣虛論功條。其攝養之效，得者觀之，實爲自誤耳！

今歷觀世間，好道之流，不可勝數。雖知恬淡以自守，全不知恬淡之中有妙用矣；雖知



虛無以爲理，全不知虛無之中而無不爲矣。若不知虛無恬淡妙用之理，徒委志於寂默之間，妄作於形神之外，是謂無益之用，非攝生之鴻漸也。

且神由形住，形以神留，神苟外遷，形亦難保。抑又服餌草木金石，以固其形，而不知草木金石之性，不究四時逆順之宜，久而服之，反傷和氣。遠不出中年之內，疾害俱生。使夫輕薄之流，皆謂繫風捕影，不可得矣。翻以學者爲不肖，以真隱爲詭道，不亦傷哉！惑人嘗以此事而譏余，曰：吾聞學道，可致長生。吾自童年至於暮齒，見學道之人已千數矣。服氣絕粒者，驅役考召者，清靜無慾者，修仙鍊行者，如斯之流，未有聞其死者也。身歿幽壤之下，徒以尸解爲名。推此而論之，蓋得者猶靈骨耳，非可學而得之。余聞斯論，不覺心愍於內，神恍於外。沉吟之間，乃太息而應之曰：觀子向來所說，實亦鄙之甚矣！迷之尤矣！今世人學人間之事，猶有成與不成，又况妙本玄深，昏昏默默，胡可造次而得之？且大道無親，感之即應，苟云靈骨，無乃疏乎！然夫服氣絕粒者，且道家之所尚，人苟得之，皆有不食之功，身輕之效，便自言腸胃無滓，立致雲霓，形體獲輕，坐希鸞鶴。採餌者，復以毛女爲憑；呼吸者，又引靈龜作證。曾不知真氣暗滅，胎精內枯，猶執滯理於松筠，守迷端於翰墨，良可嗟矣！寧不怪乎？至於驅役考召之流，蓋是道中之法事。研討至精，窮其真誥，誠爲身外之虛名，妄作人間之孟浪。在己無徵於延益，於人有驗於軫攘。亂構休祥，徒陳禍福。如斯之輩，並匪保生之道也。或以清靜無爲，深居絕俗，形同槁木，志類死灰，不知天地動用之心，不察陰陽運行之理，如此則雖游恍惚，其恍惚而無涯。縱合宵冥，其宵冥而莫測。翻使希夷之外，神用罔

然；虛白之中，玄關失守。言議之際，中有高真。喟然而嘆曰：守一非一，履真非真。此亦近爲門階之由，殊未窺其室中之用矣。大凡保氣棲神，不可以湛然而得之，亦不可以元然而守之。且神無方而氣常運，形至靜而用無窮。是知保氣者，其要在乎運；棲神者，其秘在乎用。吾嘗聞之於師曰：體虛而氣周，形靜而神會。此蓋爲出世之玄機，無名之大用矣。

（《養生辨疑訣》）

抱朴子曰：一人之身，一國之象也。胸腹之設，猶宮室也。肢體之位，猶郊境也。骨節之分，猶百官也。腠理之間，猶四衢也。神猶君也，血猶臣也，氣猶民也，故至人能治其身，亦如明主能治其國。夫愛其民，所以安其國。愛其氣，所以全其身。民弊國亡，氣衰身謝。是以至人上士，乃施藥於未病之前，不追修於既敗之後。故知生難保而易散，氣難清而易濁。若能審機權，可以制嗜慾，保全性命。

且夫善養生者，先除六害，然後可以延駐於百年。何者是耶？一曰薄名利，二曰禁聲色，三曰廉貨財，四曰損滋味，五曰除佞妄，六曰去沮嫉。六者不除，修養之道徒設爾。蓋緣未見其益，雖心希妙道，口念真經，咀嚼英華，呼吸景象，不能補其短促。誠緣舍其本而忘其末，深可誠哉。

所以保和全真者，乃少思、少念、少笑、少言、少喜、少怒、少樂、少愁、少好、少惡、少事、少機。夫多思則神散，多念則心勞，多笑則臟腑上翻，多言則氣海虛脫，多喜則膀胱納客風，多怒則腠理奔血，多樂則心神邪蕩，多愁則頭鬢憔悴，多好則志氣傾溢，多惡則精爽奔騰，多

事則筋脉乾急，多機則智慮沉迷。斯乃伐人之生甚於斤斧，損人之命猛於豺狼。

無久坐，無久行，無久視，無久聽，無久強食，不渴勿強飲。不飢強食則脾勞，不渴強飲則胃脹。體欲常勞，食欲常少。勞勿過極，少勿至飢。冬朝勿空心，夏夜勿飽食。早起不在鷄鳴前，晚起不在日出後。心內澄則真神守其位，氣內定則邪物去其身。行欺詐則神悲，行爭競則神沮。輕侮於人當減算，殺害於物必傷年。行一善則魂神樂，構一惡則魄神歡。魄神樂死，魂神好生。常以寬泰自居，恬淡自守，則身形安靜，灾害不干。生錄必書其名，死籍必削其咎。養生之理，盡於此矣。

至於鍊還丹以補腦，化金液以留神，斯乃上真之妙道。蓋非食穀啖血者，越分而修之。萬人之中，得者殊少，深可誠焉。

老君曰：存吾此道，上士全修延壽命，中士半修無灾病，下士時修勉夭橫，愚者失道擯其性。其斯之謂歟。

《抱朴子養生論》

立天之道，曰陰與陽；立地之道，曰柔與剛；立人之道，曰仁與義。然則，天地之大，人之最靈，法陰稟陽，莫重乎性命。故二象並設，四序推遷，人處其間，倏然如電，每一思至，黯然銷魂，生不再來，逝不可復。必須啓悟耳目，陶鑄心靈，蕩滌煩邪，宣引榮衛。未有不由學而成其器，不由習而能利其身者哉。是以真人常曰，吾非自然，乃學而得之。故我求道，無不受持千經萬術，唯在志心也。



老君曰：天地降精，陰陽布化，萬物以生，乘其夙業，分靈道一，總合萬機。且人之受生，始一月爲胞，精血凝也。二月爲胎，形兆胚也。三月爲陽神，爲三魂，動以生也。四月爲陰靈，爲七魄，靜鎮形也。五月，五行分藏，以安神也。六月，六律定六腑，用資靈也。七月，七精開竅，以通光也。八月，八景神具，降真靈也。九月，宮室羅布，以定生也。十月氣足，萬象成也。太一玄真在頭，曰泥丸君，總衆神，統百靈，以禦邪氣，陶其萬類，以定真元。是知修真，靜守恬和，可保長生也。

真人曰：神強者長生，氣強者短壽。柔和畏威神強，鼓怒騁志氣強。凡人才所不至而極思之者，則志傷也；力所不勝而極舉之者，則形傷也；謀所不至而極圖之者，則智傷也。勢所不加而極憤之者，則氣傷也。積憂不已魂神衰，積惡不已魄神散。喜怒過多神不歸室，愛憎無定神不守形。汲汲所欲神則煩，切切所思神則敗。久言久笑心氣傷，久坐久立筋骨損，寢寐失時肝膽傷，跳走暴喘胃腑傷，喧呼詬怒膽氣傷。故陰陽不交則瘡疣生，房室不節則勞瘵發。且人生在世，久遠之期不過三萬餘日，豈無一日行修補？豈無一日有損傷？徒責神之不守，體之不康，亦由却行而望速及前侶，豈可得爾？

所以養生之要，睡不及遠，行不及驟，耳不久聽，目不久視，坐不至疲，卧不至倦。先寒而後衣，先熱而後解。不欲極飢而便食，食誠過飽。不欲極渴而便飲，飲誠過多。食若過飽則癥塊成，飲酒過多則痰癖聚。不欲甚逸，不欲甚勞，不欲出汗淋漓，不欲冒風噓吸。醉中不欲奔車，飽時不欲走馬。不欲多啖生冷，不欲飽食肥鮮。不欲飲酒了當風，不欲沐髮後露腦。冬



莫極溫，夏莫極涼。冬極溫則春有狂疫生，夏極涼則秋有瘧痢發。不欲臥露星月下，不欲飢臨尸柩間。不欲睡中動扇，不欲露頭而食。衝大熱莫飲冷水，凌大寒莫逼炎爐，新沐莫犯猛風，至飢莫冒重霧。

且五味入口，不可令偏。多酸傷脾，多甘傷腎，多辛傷肝，多鹹傷心，多苦傷肺。此皆濁其神魂，亂其五臟，亦未必當時便損於人，但於久後積衰敗爾，伐人之命，甚於斤斧，蝕人之性，猛於狼虎。蓋緣兆應五行，潛通四運，源其蹟而不謬，究其理而益佳，宜深慎之，以全其真也。不飢而強食，不渴而強飲，並招其損矣。不飢強食則脾勞，不渴強飲則胃脹。

體欲常勞，食欲常少；勞勿至極，少勿至虛。冬則朝莫令空心，夏則夜莫令飽食。春夏唯須早起，秋冬却要晚眠。早起不在鷄鳴前，晚起不在日出後。心源澄則真靈守其位，氣海靜則邪物去其身。行詐僞則神悲，行諂佞則神沮。妒嫉於人當減算，殺害於物必傷年。行一善則魂神欣，構一惡則魄神喜。魂欲人生，魄欲人死。是以心為五臟君，氣為百骸使。君欲安靜無為，使欲流行不滯。所以起臥依四時，慎其早晚之候。服食調六腑，適其冷熱之宜。動以太和為馬，通以玄寂為車。四肢煩勞則偃仰以導之；心胸壅塞則吐納以宣之。

杜其病源，常施補瀉之術；除其邪氣，每存默默之機。是以忍怒以凌陰，抑喜以助陽。泥丸君欲得多斂，天鼓欲得常鳴。目不厭臨，津不厭嚙，心不厭順，氣不厭和。若能如此修習不廢，則可餌草木之藥，先治其損。精勤不已，然後消鑠金石，固際其真。此乃攝生有條貫，保壽有津涯，實為補養之妙門，延駐之玄說。若乃恣情快意於馳騁之上，勞神役思於巧僞之間，