

養

生

類

纂

原缺第十三至十五共三卷已卯初春信上元宗氏藏
本煩夏玉如女士影抄補足宗氏印本在後板已漫
漶加影抄卷中仍有闕疑二字三月初一裝成
景葵記

重刊養生延壽諸書引

昔察菴周守忠編集養生延壽諸書其示人之意至詳盡矣年遠書亡世無傳者學道之士良可歎焉迨我

國初藩府雖有刻本柰何字跡微若粟粒中間多所模糊不便於覽者每欲易書重刻以事繁劇棘心

間得鄉貢進士沈澂文困者慨
然肯為親書不弥月果得錄出
見示余喜其字畫踈朗遂以所
錄本僦工鋟梓以傳用為四方
好事君子脩德造道萬一之助
云時

成化甲午益秋文林郎鄉貢進
士知錢唐縣事樵陽謝頰謹識

養生類纂卷第一

察 菴 周 守 中 纂集

鄉貢進士錢塘縣知縣樵陽謝頰校正重刊

養生部

總叙養生上

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
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遠之說能行者不踰晦朔
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擲節
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為若加之寒濕適時起居有節滋
味無爽調息有方精氣補於泥丸魂魄守箴和神保氣吐故納
新嗜慾無以干其心邪淫不能惑其性此則持身之上品安有
不延年者哉云苑七錄

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
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傳育為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殊不知形者載神之
車也神去即人死車敗則馬奔台然之至理也同上

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推五味者截舌之斧同上

燕國華陀善養生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
通病不生鬱滯戶樞不朽是也同上

人所以得全生命者以元氣屬陽陽為榮以血脉屬陰陰為衛榮衛
常流所以常生矣亦曰榮衛榮衛如榮華氣脉如樹木芳榮也
榮衛臟腑受護神氣得以經營保于生路又云清者為榮濁者
為衛榮行脉中衛行脉外晝行於身夜行於藏一百刻五十周
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

樹衰培土陽衰陰補之青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
為步嫩用意推理陽衰陰補是亦宜余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
和統一遇之修煉其功百倍切忌自己元氣灑奔也 出羅公遠

三峯歌

人之情性為利欲之所敗如氷雪之曝日草木之沾霜皆不移時而
消壞矣氷雪以不消為体而感暑移其真蘆木以不凋為質而
大寒奪其性人有以視之命而嗜欲滅其壽若能導引盡理則
長因極保聖賢要

神者魂也降之於天魂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溺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

專精養神不為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

有者困無而生形者須神而立故有為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為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垆我命在我不在於天但愚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

夫靈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遊心虛靜息慮無為候元氣
於子候時道引於閑室攝養無虧餌良藥則百年壽足常
分也如恣意以耽声色役智而畝富貴得獲榮於懷抱躁撓未
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滋泆無度
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
五穀充飢體而不能益壽百病叢疾延年而不能甘口充飢甘口者
俗人之所珍惜口延年者道士之所室向上

百病橫人多由飲食飲食之過在於色色可絕之踰雖飲食不
可廢之一日為益六多為患 同上

體欲常勞食飲常少勞無過勞少無過虛去肥體節酸酸病以廣損

喜怒除馳逐慎房室武氏行之有效同上

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褥体不堪苦以致風寒之疾厚味肺腊醉飽飲饌以致聚結之疾美色妖麗寢妾盈房以致虛損之禍淫声哀音怡心悅耳以致荒耽之感馳聘遊觀弋獵原野以致荒狂之失謀得戰勝無弱取乱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為害耳同上

喜怒損志哀感損性榮華惑德陰陽竭精神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語

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飲服金丹以定不窮養性之道蓋於此矣禁忌篇

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夫神者生之本本者生之具大用則神勞大勞則神疲也攝生月令

食穀者智慧聰明食石者肥澤不老調鍊五色食也食之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列神農經

少不勤行壯不競時長而安貧者而寡欲開心勞形養生之方也

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声色有節者強而壽始
而胎氣虛耗生而乳食不足長而滋味有餘壯而声色自放者
弱而天生長全足加之導養年未可量大有經

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
閣踐勝轍獲過半之功矣有心之徒可不察歟太史公司馬論
世人不終者壽咸多天歿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脈便壅內裏空踈惟
招衆疾正氣日衰邪氣日盛矣不異卒滄波以炷燭火頽華岳
而斷滄流語其易也甚於茲矣名醫叔病論

晝無事者夜不夢張道人年百數十甚魁壯也云養生之道莫久行
久坐久卧久聽莫強食飲莫大醉莫大愁憂莫大夜思此所謂
能中和能中和者必久壽也慎子

人生大期百年為限節護之者可至千歲如膏之用小柱與大耳衆
人大言而我小語衆人多煩而我少語衆人悻暴而我不怒不
以人事累意不修君臣之義淡然無為神氣自滿以為不死之
藥天下莫我知也無謂幽冥天知人情無謂幽昧神見人形心
言小語鬼聞人声犯禁滿于地收人形人為陽善正人報之人
為陰善鬼神報之人為陽善正人治之人為陰善鬼神治之故

天不欺人。依以影地。不欺人。依以響。養生延命錄。

氣者身之根也。魚離水必死。人失道豈存。是以保生者務修於氣。愛

氣者務保於精。精氣兩存。是名保真。延陵君修養大畧。

修身之法。保身之道。因氣養精。目精養神。神不離身。乃常健。太上老

君說內丹經。

眼多視則貪。口多言則犯難。身多動則溢。賊心多飾則奢。侈未有

用此。四多而天下成治者也。仙傳拾遺。

五色令人目盲。五音令人耳聾。五味令人口爽。馳騁田獵。令人心發。

狂難得之貨。令人行妨。是以聖人為腹不為自故。去彼取此。老

道者氣也。至氣得道長存。秘者精也。至精則神明長生。精者川脉之

川流。守骨之靈神。精去則骨枯。骨枯則死矣。是以為道者務寶

其精。太平御覽。

至道之精窈冥冥至道之極昏昏默默無視無聽抱神以靜形將

自正必靜必清無勞汝形無搖汝精乃可以長生自無所見耳

無所聞心無所知汝神將守形形乃長生莊子

聖人休休焉則平易矣平易則恬惓矣平易恬惓則憂患不能入邪

氣不能襲故其德全而神不虧同上

養志者忘形養形者忘利致道者忘心矣同上

目欲聽也耳欲聽聲口欲察味志氣欲盈人上壽百歲中壽八十下

壽六十除病瘦死喪憂患其中開口笑者一月之中不過四五

日而已矣天與地無窮人死者有時操有時之具而托於無窮

之間忽然無異騏驎之馳過隙也不能悅其志意養其壽命者

皆非通道者也同上

凝心虛形內觀洞房抱玄念神專守真一者則頭髮不白禿者更賢

未有以百思纏會寒熱破神營此官務當此風塵口言凶吉之會
身排得失之門衆憂若是萬慮若此雖有真心為不篤抱道不行
握宝不用而自然望頭不白者亦希聞也真諦

眼者身之鏡耳者體之牖視多則鏡昏聽衆則牖閉面者神之庭髮
者齒之華心悲則面焦腦減則髮素所以精元內喪丹精損竭
也精者體之神明身之宝勞多則精散營竟則明消所以老隨
氣落者已及之同上

虛妄者德之病華術者身之灾滯者失之首恥者體之齷造此四難
然後始可以問道耳同上

為道當令三關恒調是根精固骨之道也三關者口為天關足為地
關手為人關謂之三關三關調則五藏安五藏安則舉身無病
同上

夫可久於其道者養生也常可與久遊者納氣也氣全則生存然後能養至養至則合真然後能久登生氣之二域望養全之寂寂萬物玄黃盡假寄耳豈可不勤之哉氣全則辟鬼邪養生則辟百害入軍不逢甲兵山行不觸虎兕此之謂矣同上

衰年休羸多為風寒所乘當深順養晏此無事上味玄元栖守絳津休寐至達心所內觀屏波方累蕩耀他念乃始近其門戶耳苦憂累多端人事未省雖復慧靈空洞存心淡泊纏綿亦弗能達也漁陽田豫曰人以老馳車輪者譬猶鐘鳴漏盡而夜行不休是罪人也以此喻老耆好行乘肩負囊年少為歡耳若今能誓不復行者則立命矣如其不然則亦與年階可與心共議耶禮年七十懸車懸車者以年薄虞淵如日之亥休氣就損神候方落不可復勞形軀於風塵役方寸於外物矣同上

夫學道唯欲默然養神閉氣使極吐氣使微又不得言語大呼喚令

人神氣勞損如此以學皆非養生也同上

夫學生之道當先治病不使休有虛邪及血少腦減津液穢滯也不
先治病雖服食行氣無益於身同上

心欲安靜慮欲深遠心安靜則神策生慮深遠則計謀成心不欲躁
慮不欲淺心躁則精神滑慮淺則百事傾

全汝形抱汝生無使汝思慮營營若比緒年或可以及此言出亢倉
子註云營營運動不息也緒終也全形抱生不運思慮虛心冥

寂道自居之若此年可及此言也

水之性清吐者扣之故不得清人之性壽物者扣之故不得壽扣乱
也人性壽者為外物所乱使不終天年物也者所以養性也今
代之盛者多以性養物則不知輕重也是故聖人之於声色滋

味也利於性則聖之害於性則損之此全性之道也同上

導筋骨則形全翦情欲則神全靖言語則福全同上

夫香美腴味厚酒肥肉甘口而疾形曼理皓齒悅情而損精故云秦

甚去秦身乃無害韓非子

水之性欲清沙石穢之人之性欲平嗜欲害之唯聖人能遺物反已

文子

夫喜怒者道之衰也憂悲者德之失也好憎者心之過也嗜欲生之

累也人大怒破陰大喜墜陽薄氣發暗驚怖為狂憂悲焦心疾

乃成疾人能除此五者即合於神明神明者得其內得其內者

五臟寧忠慮平耳目聰明筋骨動強同上

學道之人聊且均調喜怒之情雖有喜勿至盪動湛然之性雖有怒

勿至結滯浩然之氣出董智餘書

遣妄情如刀之伐樹非一斧可倒求真理如食之充腸非一口可飽

修道積功大率如此同上

灌園所以養蔬也驅禽所以養果也養生之士豈不妒養蔬養果之人乎較其理之輕重何如哉同上

養生類纂卷第一

養生類纂卷第二

秦 菴 周 守 中 纂集

鄉貢進士錢塘縣知縣樵陽謝頴校正重刊

養生部

總叙養生中

養生大要一曰齋神二曰愛氣三曰養形四曰導引五曰言語六曰飲食七曰房室八曰反俗九曰醫藥十曰禁忌過此以往義可略焉養生集叙

人不欲使樂樂人不壽但當莫強為力所不任卒重引強掘地苦作倦而不息以致筋骨疲竭耳然勞若勝於逸樂也能徒朝至暮常有所為使之不息乃快但覺極當息息復為之以與導引無異也夫流水不腐戶樞不朽者以其勞動數故也飽食不用坐

與卧欲得行步務作以散之不尔使人得積聚不消之疾及手足痺蹙面目蟹皺必損年壽也養生延命錄

先除慾以養情後禁食以存命是知食胎氣飲靈元不死之道返童
还年此蓋聖人之所重也太清中黃真經

我命在我保精愛氣壽無極也仙經

無勞尔形無搖尔精歸心靜默可以長生同上

一陰一陽謂之道三元二合謂之丹亦流補腦謂之還精化為氣謂
之轉一轉一易一益每轉延一紀之壽九轉延一百八歲同上
陰陽之道精液為宝謹而守之後天而老同上

子欲長生當由所生之門游處得中進退得所動靜以法去留以度
可以延命而愈疾矣同上

以金理金是為真金以人理人是為真人人常失道非道失人常失

生非生去人要常養神勿失生道長使道與生相保神與生相保則形神俱久矣同上

故性命之限誠有極也嗜欲之性固無窮也以有極之性命逐無窮之嗜欲亦自斃之而矣元氣論

德之形為車道以氣為馬竟以精為根竟以氣為戶形勞則德散氣越則道叛精銷竟散氣動竟微是以靜形愛氣全精室視道德疑密竟魄固守云笈七籤

天長生久視未有不愛精保氣能致之陰丹內御之道世尊得知雖務於氣而不解絕情欲亦未免殃矣切真先生服內元氣訣法天地以生成為德有生所甚重者身也身以安樂為本安樂所以致者以保養為本世之人必本其本則本必固本既固疾病何由而生天橫何由而至此攝生之道無逮於此夫草木無知猶然

灌溉矧人為萬物之靈豈不實以保養然保養之義其理萬計約而言之其術有三一養神二惜氣三隄疾忘情去智恬憺虛無離事全真內外無寄如是則神不內耗境不外惑真一不雜神自寧矣此養神也抱一元之本根固歸真之精氣三焦定位六賊忘形識界既空大同斯契則氣自定矣此惜氣也飲食適時溫涼合度出處無犯於八邪寤寐不可以勉強則身自安矣此隄疾也三者甚易行然人自以謂難行而不肯行如此雖有長生之法罕敢尚遂至永謝是以疾病交攻天和頓失聖人憫之

本草行義我論

夫安樂之道在能保養者得之况招來和氣之藥少攻決之藥多不可不察也是知人之生須假保養無犯和氣以資生命纔失將護便致病生苟或屢治乖方旋見顛越防患須在閑日故曰安

不忘危存不忘亡此聖人之預戒也同上

攝養之道莫若守中守中則無過與不及之害經曰春秋冬夏四時

陰陽生病起於過用蓋不適其性而強云為逐強處即病生五臟受氣蓋有常分用之過耗是以病生善養生者既無過耗之弊又能保守其元何患乎外邪所中也故善服藥不若善保養不善保養不若善服藥世有不善保養又不善服藥舍卒病生而歸咎於神天噫是亦未常思也可不謹欤同上

夫未聞道者放逸其心逆於生樂以精神徇智巧以憂畏徇得失以勞苦徇禮節以身世徇財利四徇不置心為之病矣極力勞形譟暴氣逆當風縱酒食嗜辛鹹肝為之病矣飲食生冷溫涼失度久坐久卧大飽大飢脾為之病矣呼叫過常辯爭陪答冒犯寒暄恣食鹹苦肺為之病矣久坐濕地強力入水縱欲勞形三

田漏溢腎之為病矣五病既作故未老而羸未羸而病病至則
重重則必斃嗚呼是皆弗思而自取之也衛生之士須謹此五
者可致終身無苦經曰不治已病治未病正為此矣同上

夫善養生者養內不善養生者養外養外者實外以充快悅澤貪欲
恣情為務殊不知外實則內虛也善養內者實內使臟腑安和
三焦各守其位飲食常適其宜故莊周曰人之可畏者衽席飲
食之間而不知為之戒者過也若能常如是畏謹疾病何緣而
起壽考焉得不長賢者造形而悟愚者臨病不知誠可畏也同上
夫人之生以氣血為本人之病未有不先傷其無血者世有童男童
女積想在心思慮過當多致勞損男則神色先散女則月水先
閉何以致然蓋愁憂慮則傷心心傷則血逆竭血逆竭故神
色先散而月水先閉也火既受病不能榮養其子故不嗜食脾

既虛則金氣虧故發嗽嗽既作水氣絕故血肢乾木氣不充故多怒鬢髮焦筋痿俟五臟傳遍故卒不能死然後死矣同上

黃帝問岐伯曰余聞上古之人春秋皆度百歲而動作不衰今時之人年至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尽終其天年度百歲乃去今時之人不然也以酒為漿以妄為常醉以入房以慾竭其精以好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黃帝素問

夫有四時五行以長生收藏以生寒暑燥濕風人有五藏化為五氣以生喜怒悲憂恐故喜怒傷氣寒暑傷形暴怒傷陰暴喜傷陽厭氣上行滿脉去形喜怒不節寒暑過度生乃不固故重陰必

陽重陽必陰故曰冬傷於寒春必病溫春傷於風夏必洩泄夏傷於暑秋必病瘧秋傷於濕冬必咳嗽同上

王充年漸七十乃作養生之書凡十六篇養氣自守閉明塞聰愛精

自補服藥導引庶幾獲道

會稽典錄

太上養神其次養形神清意平百節皆寧養生之本也肥肌膚充腹

腸開嗜欲養生之末也

老子

注於外則身安全之謂得得者得身也韓子

養生之長也順之也便生不順者欲也故聖人必先適欲適節也室大則多陰臺高則多陽多陰則震多陽則痿歷者逆寒於也痿豈不能行此陰陽不適之患也是故先王不處大室不為高堂味不衆珍春不暉熱則理寒脈則閉結理寒則氣不達味衆珍則胃充胃充則中大鞅中大鞅則氣不達以此求長生其可得

乎呂氏春秋

卷之二

天生陰陽寒暑燥濕四時之化萬物之變莫不為利莫不為害聖人
察之以便生故精神安乎形而年壽長焉長也者非短而續之
者也畢其數也畢數之務在去乎害何謂去害大甘大酸大苦
大辛大鹹五者充形則生害矣大喜大怒大憂大恐大哀五者
接神則生害矣大寒大熱大燥大濕大風大霧六者動精則生
害矣諸言大者皆謂過制故凡養生莫若知本則疾無由至矣
同上

勞者勞於神氣傷者傷於形容飢飽過度則傷脾思慮過則傷心色
欲過度則傷腎起居過常則傷肝喜怒悲愁過度則傷肺又風
寒暑濕則傷於外飢飽勞役則敗於內晝感之則病榮夜感之
則病衛經行內外交運而各從其晝夜始勞於一一起為二傳

於三三通於四四千其五五復犯一一至於五邪乃深藏真氣
因失使人肌肉消神氣弱飲食減行步難反其如此則雖有
命亦不能生也華佗中藏經

夫人稟天地陰陽而生者蓋天有六氣人有三陰三陽而上奉之地
有五行人以五藏五府而下應之於是資生皮肉筋骨精髓血
脉四肢九竅毛髮齒牙唇舌總而成体外則氣血循環流注經
絡喜傷六淫內則精神寬曠志意思喜傷七情六淫者寒暑燥
濕風熱是七情者喜怒哀思悲恐驚若持護得宜怡然安泰役
胃非理百病生焉三日拉一方論

物之最靈唯其人也身者乃神化之本精於人也若水浮航烝於人
也如風揚塵神於人也似野馬聚空水涸則航止風息則塵靜
野馬散而大空長有精能固物烝能盛物精氣神三者心可不

動其變化也外忘其形內養其神是謂登真之路嗜慾縱手心
孰能久去哀樂傷乎志孰能久忘思慮役乎神孰能久無利祿
勞卑身孰能久捨五味敗乎精孰能久節酒醴乱乎情孰能久
食佳肴飲旨酒顧以姝麗聽以淫聲雖精氣強而反禍於身耳
目快而致乱於神有百端之敗道夫一芥而希真安有養身之
驗耳夫學道者外則意不逐物移內則意不随心乱湛然保於
虛寂造乎清淨之域譬如起屋之勞假一息之形炁尚蘇神歸
其清而况契於道保真丹所哉崔真人天元入藥鏡

彭祖曰養壽之道但莫傷之而已夫冬溫夏涼不失四時之和所以
適身也美色幽姿幽閑娛樂不致思慾之感所以通神也車服
威儀知足無求所以一志也八音五色以悅視聽所以導心也
凡此皆以養壽而不能斟酌之者反以速患古之至人恐下才

之子不識事宜流遁不還故絕其源故有上士別床中士異被服藥百裹不如獨卧五音使人耳聾五味令人口爽苟能節宣其宜適抑揚其通塞者不減年美而得其益凡此之類譬猶水火用之過當反為害也不知其經脉損傷血氣不足內理空踈髓腦不實體已先病故為外物所犯因風寒酒色以發之耳若本充實豈有病也夫遠思強記傷人憂愁悲哀傷人喜樂過差傷人忿怒不解傷人汲汲所願傷人陰陽不順傷人有所傷者甚衆而獨戒於房中豈不惑哉男女相成猶天地相生也所有導養神氣使人不識其和天地得交接之道故無終竟之限人失交接之道故有殘傷之期能避衆傷之事得陰陽之術則不死之道也天地晝分而夜合一歲三百六十交而精氣和合故能生產万物而不窮人能則之可以長存次有服氣得其道則

邪氣不得入治身之本要其餘吐納導引之術及念体中万神
有含影守形之事皆非真道人慾養體服氣煉形則万神自
守其真不然者則榮衛枯悴万神目逝非思念所留者也神仙
上元夫人謂漢武帝曰汝好道乎勤而不獲實有由也汝胎性暴胎
性淫胎性奢胎性酷胎性賊暴則使氣奔而攻神是故神擾而
竭淫則使精漏而魂疲是故精竭而魂消奢則使真雜而魄穢
是故命逝而灵臭酷則使喪仁而攻目是故失仁而眼乱賊則
使心鬪而口乾是故内戰而外絕此五事皆是截身之刀鋸刻
命之斧斤矣雖復志好長生不能遣兹五難亦何為損性而自
勞乎去諸淫養汝神放諸奢處至儉勤齋戒節飲食絕五穀去
臭腥鳴天鼓飲玉漿蕩華池叩金梁按而行之當有冀耳內傳
夫道者藏精於内栖神於心靜漠恬淡悅摠膺中廓然無形寂然無

声文子

靜漠恬淡所以養生也和愉虛无所以據德也外不乱內即性得其
宜靜不動和即德安其位養生以經世抱德以終年可謂能体
道矣同上

能尊主雖富貴不以養傷身雖貧賤不以利累形同上

神養於氣氣會於神神氣不散是謂修真三茅真君訣

喜怒損性哀樂傷神性損則害生故養性以全炁保神以安身氣全
体平心安神逸此全生之訣也元始太玄經

晉道成自號崇真子其論長生養性之旨曰其要在於存三抱一三
者精氣神其名曰三宝抱元者抱守元陽真氣也守一神炁也
神在心心有性屬陽是為南方丙丁之火也腎者能生元陽為
真氣其性為精是為北方壬癸之水水為命命繫於陰也此之

謂性命焉三一之道在於存想入下丹田抱守元陽踰三五年自然神定氣和神既定則釋其四大而無執焉坦然修願其真功滿行畢其道成矣集仙傳

元炁既立猶瓜有蒂閣注母氣母呼即呼母吸即吸綿綿十月氣足形圓心是氣之主氣是形之根形是氣之宅神是形之真神用氣養氣因神住神行則氣行神住則氣住此經要眇之義也達聖胎息經

藥各有性人參久猶有毒藥不可服也人之身自有真藥但患不能調攝耳集仙傳

陽精魂立陰精魄成兩精相傳而成神明神以形用形以神生神去則形斃神可全形可延神以道全形以術延耳同上

骨肉以精血為根靈識以元氣為本神氣乃性命之本也神為氣之

子氣為神之母子母不可以斯須離也元氣湛然止於丹田則變化成矣神能御氣氣能留形出息微微入息綿綿浮華回蒂長生久視之道也故曰天門長開地戶密閉呼至於根吸徹于蒂子謂之神丹謂之氣如雞抱卵如魚生水法就聖胎自然蟬蛻同上

水丘子曰人四大假合雜乎芒芴之間變而有氣氣變而有形形以心為君心者神之所舍也神從志無志則從意志致一之謂精唯天下至精能合天下志神精與神一而不離則變化在我矣此長生久視之道也顧不可以心溱泊焉但情不附物物自不能凝耳同上

煉精者煉元精非淫泆所感之精煉氣者煉元氣非口鼻呼吸之氣煉神者煉元神非心意念慮之神故此神氣精者與天地同其

根與萬物同其體得之則生失之則死以陽火煉之則化成陽氣以陰符養之則化成陰精故曰見之不可用用之不可見群仙珠玉

髮宜多梳齒宜多叩液宜常嚥氣宜精煉手宜在面此五者所謂子歌不死修崑崙耳黃庭內經

養耳力者常飽養目力者常瞑養臂指者常屈信養股趾者常步履褚氏遺書

養生類纂卷第二

養生類纂卷第三

察 菴 周 守 忠 纂集

鄉貢進士錢塘縣知縣樵陽謝頰校正重刊

養生部三

總叙養生下

精者神之本氣者神之主形者氣之宅故神大用則竭精大用則竭
氣大勞則絕是以人之生者神也形之托者氣也若氣衰則神
耗而欲長生者未之聞也夫有者因無而生焉形須神而立焉
有者無之館也形者神之宅也倘不全宅以安生修身以養神
則不免氣散歸空遊魂為變倣之於燭燭虛則火不居焉譬之
於堤堤壞則水不存矣身勞則神散氣勞則命終形疲則神斃
神斃則精靈遊矣已逝者無返期既朽者無生理故神者竟也

魄者陰也神能復氣形能食味氣清則神爽形勞則氣濁服氣者千百不死故身飛於天食穀者千百皆死故形歸於地人之死也魂飛於天魄落於泉水火分散各歸本源生則同体死則相捐飛沉各異稟之自然何者譬如根之木以火焚之煙則上昇灰則下沉亦自然之理也夫神明者生死之本也精氣者万物之体也全其形則生養其精氣神則性命長生矣神氣精

人之身一國之象膏臆之設猶宮室也支體之位猶郊境也骨節

之分猶百川也膜理之間猶四衢也神猶君也血猶臣也氣猶

民也故志人能理其身亦猶明君能治其國夫愛其民所以安

其國愛其氣所以全其身民弊即國亡氣衰即身謝是以志人

上士當施醫於未病之間不追修於既敗之後故知國難保而

易喪氣難清而易濁審機權可以安社稷制嗜欲可以保性命

若能攝生者當先除六害然後可以延駐何名六害一曰薄名利二曰禁声色三曰廩貨財四曰損滋味五曰屏虛妄六曰除嫉妬六者若存則養生之道徒設耳蓋未見其有益也雖心希妙理口念真經咀嚼英華呼吸景象不能補其促矣誠者所以保和全真當少思少念少笑少言少喜少怒少樂少愁少惡少好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浮血多樂則心神邪蕩多愁則頭面焦枯多好則智氣潰溢多惡則精爽奔騰多事則筋脉乾急多機則智慮沉迷茲乃伐人之生甚於斤斧蝕人之性猛於豺狼無久行無久坐無久立無久卧無久視無久聽不飢強食則脾勞不渴強飲則胃脹體欲少勞食欲常少勞則勿過少勿令虛冬則朝勿虛夏則夜勿飽早起不在

雞鳴前晚起不過日出後心內澄則真人守其位氣內定則邪
物去其身行欺詐則神悲行爭競則神沮輕侮於人當減筭殺
害於物必傷年行一善則寬神歡構一惡則寬神喜寬神欲人
生寬神欲人死常欲寬泰自居恬淡自守則神形安靜疾病不
生仙錄必書其名死藉必消其咎養生之理尽在此矣至於鍊
瓊丹而補腦化金液以留神此上真之妙道非食穀啜血越分
而修之万人之中得者殊少深可誠焉出老子養生要訣

養生有五難名利不滅此一難也喜怒不除此二難也声色不去此
三難也滋味不絕此四難也神慮精散此五難也五者必存雖
心希難老口誦至言咀嚼英華呼吸太陽不能不夭其年也五
者無於曾中則信順日深玄德日全不祈喜而自福不求壽而
自延此養生大理所歸也嵇康養生論

聖人一度循軌不変其宜不易其常放準修繩曲因其當夫喜怒哀
道之邪也憂悲者徳之失也好憎者心之過也嗜慾者性之累
也人大怒傷陰大喜墜陽薄氣發瘡驚怖為狂憂悲多患痛乃
成積好憎繁多禍乃相隨故心不憂樂徳之至也通而不変靜
之至也嗜欲不載虚之至也無所愛憎平之至也不與物散粹
之至也能此五者則通於神明通於神明者得其内者也淮南子
夫孔竅者精神之戶牖也而氣志者五臟之使佐也耳目淫於声
之樂則五蔵揺動而不定也五蔵揺動而不定則血氣滯滯而
不休氣血氣滯滯而不休則精神馳騁於外而不守矣精神馳
騁於外而不守則禍福之至雖如丘山無由識之矣使耳目精
明玄達而無誘慕氣志虚靜恬愉而省嗜慾五蔵定寧充盈而
不泄精神内守形骸而不外越則望於往世之前而視於來事

之後猶未足為也豈有禍福之間哉故曰其出弥遠其知弥少
以言夫精神之不可使外溢也故五色乱目使目不明五声聒
耳使耳不聰五味乱口使口爽傷趣舍滑心使行飛揚此四者
天下之所養性也然皆人累也故曰嗜慾者使人之氣越而好
憎者使入之心勞弗疾去則志氣日耗夫人之所以不能終其
壽命而中道夭於刑戮者何也以其生生之厚夫惟能無以生
為者則所以脩得生也同上

夫悲樂者德之邪也而喜怒者道之過也好憎者心之暴也故曰其
生也天行其死也物化靜則與陰俱閉動則與陽俱開精神澹
然無極不與物散而天下自服故心者形之主也而神者心之
室也形勞而不依則蹶精用而不已則竭是故聖人貴而尊之
不敢越也同上

君子行正氣小人行邪氣內便於性外合於義脩理而動不繫於物者正氣也推於滋味淫於声色發於喜怒不顧後患者邪氣也邪與正相傷欲與性相害不可兩立一植一廢故聖人損欲而

從事於性

同上

凡治身養性節寢處適飲食和喜怒便動靜內在己者得而邪氣日而不生豈若憂癢疢之與瘞疽之發而預備之哉

同上

凡夫之徒不知益之為益乃又不知損之為損也大損易知而速焉益難知而遲焉而尚不寤其易亦安能識其難哉夫損之者如灯火之消脂莫之見也而忽尽矣益者如禾苗之播殖莫之覓也而忽茂矣故治身養性務謹其細不可以小益為不平而不修不可以小損為無傷而不防凡聚小所以就大損一所以至億也若能愛於微成之於著者則當乎知道矣抱朴子

養生以不傷為本此要言也且才所不逮而困思之傷也力所不勝而強奪之傷也悲哀憔悴傷也喜樂過差傷也汲汲所欲傷也戚戚所患傷也久談言笑傷也寢息失時傷也挽弓引弩傷也沉醉嘔吐傷也飽食即卧傷也跳走喘之傷也歡呼哭泣傷也陰陽不交傷也積傷至及則早亡早亡非道也是以養性之方唾不及遠行不疾步耳不極聽目不及視坐不至久卧不及疲先寒而衣先熱而解不欲極飢而食食不可過飽不欲極渴而飲飲不可過多凡食多則結積聚飲過則成痰癖也不欲甚勞甚逸不欲起晚不欲汗流不欲多睡不欲奔車走馬不欲極目遠望不欲多啖生冷不欲飲酒當風不欲數教沐浴不欲廣志遠願不欲規造異巧冬不欲極溫夏不欲窮涼不欲露卧星下不欲眠中見扇大寒大熱大風大霧皆不欲胃之五味入口不

欲徧多故酸多傷脾苦多傷肺辛多傷肝鹹多傷心甘多傷腎
此五行自然之理也凡言傷者亦不便竟也謂久則損壽耳
古之知道者築壘以防邪䟽源以毓真深居靜處不為物撓動息出
入而與神氣俱寃守戒謹室其允專一不分真氣乃存上下
灌注氣乃流通如水之流如日月之行而不休陰營其藏傷固
其府流源出滿而不溢冲而不盈夫長之謂久生日華子

里語有之人在世間日失一日如牽牛羊以諸屠所每進一步而去
死轉近此譬雖醜而實理也達人所以不愁死者非不欲求亦
固不知所以免死之術而空自煎愁無益於事故云樂天知命
故不憂耳非不欲久生也且夫深入九泉之下長夜罔極始為
螻蟻之粗終與塵壤合體今怛然心熱不覺咄嗟若心有求生
之志何可不棄置不急之事以脩玄妙之業哉抱朴子

世人不察唯五穀是嗜聲色是耽目惑玄黃耳務淫哇滋味煎其腑
臟醴醪者其腸胃香芬腐其骨髓喜怒悖其正氣思慮消其精
神哀樂殫其平粹夫以苴尔之軀攻之者非一途易竭之身而
由外受敵身非木石其能久乎嵇康養生論

大凡養生先調元氣身中元氣入多不明四氣之中各主生死一曰
乾元之氣化為精精反為氣精者連於神精益則神明精固則
神暢神暢則生健若精散則神疲精竭則神去神去則死二曰
坤元之氣化為五五復為氣氣五者通於內血壯則體豐血固
則類盛類盛則生合若血衰則髮變血敗則腦空腦空則死三
曰庶氣庶氣者一元交氣氣化為津津復為氣氣通於生生託
於氣陰陽動息滋潤形骸氣通則生氣足氣足則生四曰衆氣衆氣
者穀氣也穀濟於生終誤於命食穀氣雖生稟穀氣而死情

附血氣能附生當使循環即身永固乾元之陽陽居陰位膈下
氣海是也坤元之陰陰居陽位腦中血海是也生者屬陽陽貫
五臟喘息之氣是也死者屬陰陰納五味穢惡之氣是也氣海
之氣以壯精神以填骨髓血海之氣以補肌膚以流血脉喘息
之氣以通六腑以扶四肢穢惡之氣以亂身神以腐五臟諸生
形者生之氣也心者形之主也神者心之寶也故神靜而心和
而形全神躁則心蕩心蕩則形傷將全其形先在理神故恬和
養神則自安於內清虛棲心則不誘於外神恬心清則形無累
矣虛室生白人心若空虛則純白不濁吉祥至矣人不照於昧
金而照於瑩鏡者以瑩能明也不鑑於流波而鑑於靜水者以
靜能清也鏡水以清明之性故能形物之形由此觀之神照則
垢滅形靜而神清垢滅則內慾永盡神清則外累不入今清歌

奏而心樂悲聲發而心哀夫七竅者精神之戶牖也志氣者五臟之使候也耳目舌於聲色鼻口之於芳味四體之於安適其情一也則精神馳騫而不守志氣繫於趣捨則五臟滯蕩而不安嗜慾之歸於外心胸纏塞於內曼衍於荒淫之波留連於是非之境而不敗德傷生者蓋亦寡矣是以聖人清目而不視聰耳而不聽閉口而不言棄心而不慮貴身而忘賤故尊執不能動樂道而忘貧故厚利不能傾容身以怡情而遊一氣浩然純白於衷故形不養而神自全心不勞而道自至也劉子

身之有慾如樹之有蝎樹抱蝎則還自斃人抱慾而反自害故蝎盛則木折慾熾而身亡將收情慾先斂五閤五閤者情慾之踞嗜慾之府也目愛彩色命曰伐性之斤耳樂淫聲命曰攻心之鼓口貪滋味命曰腐腸之藥鼻悅芳馨命曰燻味之烟身安馨

命曰召歷之機此五者所以養生亦以傷生耳目之於聲色鼻
口之於芳味肌體之於安適其情也然亦以之死亦以之生或
為賢智或為痴愚由于處之異也同上

養生類纂卷第四

察 菴 周 守 忠 纂集

鄉貢進士錢塘縣知縣樵陽謝頰校正重刊

天文部

天 日月星 雲漢 風雨 虹霓

霧 露 霜 雪 電 雷

熱寒

天

勿指天地以證鄙懷太上感應篇

勿怨天同上

日月

勿怒目視日月令人失明千金要方

父視日月令人損目瑣碎錄

勿輒指三光父視日月感應篇

日月當前莫作施素天剛陰陽禁忌曆

凡行坐立勿背日吉千金要方

對三光瀦溺則折人年壽西山記

對月貪歡成疾華陀中藏經

凡小兒勿令指月兩耳後生瘡欲斷名月食瘡搗蝦蟆末傳即

差云笈七籤

星

父視星辰令人損目瑣碎錄

勿唾流星感應篇

夜觀星斗認取北斗中星者則一生無眼疾也瑣碎錄

俗傳識大人星不患瘡

同上

雲漢

久視雲漢令人損目瑱碎鉅

風雨

大風大雨不可出入瑱碎鉅

當風取涼冒雨而行成疾華陀中藏經

凡在家及外行卒逢大飄風暴雨皆是諸龍鬼神行動經過所致宜入室閉戶燒香靜坐安心以避之待過後乃出不尔損人或當時雖未若於後不佳矣千金要方

勿訶風罵雨感應篇

梅雨水洗瘡疥戒癩入醬令易熱沾衣便腐以梅葉湯洗之則脫

本

虹霓

勿指虹霓感應篇

蟬螻在東莫之敢指毛詩

霧

王尔張衡馬均者昔俱冒霧行一人無恙一人病一人死無恙者飲

酒病者食死者空腹博物志

且行大霧中宜飲酒酒勢辟惡也本草

陰霧中不可遠行千金要方

凡重霧三日必大雨兩未降霧不可冒行帝王世紀

露

栢葉上露主明目本草

百花上露令人好顏色同上

百草頭秋露水愈百疾令人身輕不飢肌肉悅澤同上

繁露水是秋露繁濃時也作盤以收之煎令稠可食之延年不飢
凌霄花上露水損人目酉陽雜俎

霜

冬霜寒無毒團食者主解酒熱傷寒鼻塞酒後諸熱面赤者本草

雪

大雪中跣足不可便以熱湯洗或飲熱酒足指隨墮瑣碎錄

臘月雪水調寒食麵為糊表背書畫不生蠹同上

電

電主醬味不正當時取一二升醬瓮中即如本味本草

雷

君子若有疾風迅雷則必變雖夜必具衣服冠而坐出札記註云謂

敬天之恣也論語云迅雷風烈必變

雷鳴勿仰卧瑣碎錄

雷初鳴打床薦則去壁蝨同上

雷不蓋醬俗說令人腹中雷鳴風俗通

卒逢震雷宜入室閉戶燒香靜坐安心以避之千金要方

熱寒

凡人觸寒來勿面臨火上成癰起風眩頭痛云笈七籤

勿大濕消骨髓勿大寒傷飢肉同上

寒暖失節傷人同上

勿觸冷開口千金要方

觸寒來者寒未解食熱食成刺風同上

先寒而衣先熱而解抱朴子

大寒大熱不可出入瑣碎錄

伏熱者不可飲水衝寒者不得飲湯同上

瀆寒而寢成疾華佗中藏經

養生類纂卷第四

養生類纂卷第五

察 菴 周 守 忠 纂集

鄉貢進士錢塘縣知縣推陽謝頴校正重刊

地理部

地 山 江河 水 冰

地

等閑刀畫地多招不祥事玄宗皇帝雜忌

掘地二尺以下即有土氣慎之為佳千金要方

卧伏地大凶

同上

山

行山中見小人乘車馬長七八寸者肉芝也提取服之即仙矣抱朴
入名山必齋五十日牽白犬抱白鷄以白鹽一升山神大喜芝草異

藥室玉為出未到山百步呼曰林兵此山王主者名知之却百邪地鏡

入山精老魅多來試之或作人形當懸明鏡九寸於背後以辟衆惡又百鬼老物雖能變形而不能使鏡中形影變也其形在鏡中則消亡退步不敢為害也云笈七籤

諸山有孔云入採室者唯三月九月餘月山閉氣交死也千金要方入山之日未至山百步先却行百步反是乃登山山精不犯人衆邪伏走百毒藏匿神仙傳

如入山林默念儀方不見蛇狼念儀康不見虎瑣碎錄入深山將後裾摺三指插於腰蛇虫不敢近也同上

江河

渡江河者朱書禹字佩之免風濤保安吉瑣碎錄

渡江不恐惧法旋取淨筆研墨寫土字或以手畫之亦可同上又素

天剛陰陽禁忌曆云過水手中書土字自然渡浪不能翻

水

凡遇山水塢中出泉者不可久居當食作瘦病千金要方

深陰地冷水不可飲必作痲瘡同上

凡山水有沙蟲處勿在中浴害人欲渡者隨馱馬後急渡不傷人同上

凡水有水弩射人影即死欲渡水者以物打水其水弩即散急渡

不傷人同上

遠行續熱途中逢河勿洗面生烏黥同上

深山大澤中不可度恐寒氣逼人真氣而山記

陂湖水誤飲小魚入腹即成魚瘕病巢氏病源

井水沸不可食之害人本草

屋漏水誤食必成惡疾

同上

塚井水有毒人中之者立死欲入塚井者當先試之法以鷄毛投井中毛直而下者無毒毛廻旋而舞似不下者有毒以熱醋數斗投井中則可入矣

同上

既氣水主長毛髮以物於炊飯時承取沐頭令髮長密黑潤不能多

得朝朝梳小兒頭漸亮有益好

同上

取日月不照自然水一升與魴魚目三七對同和塗面見鬼可掃

無隱矣墨子秘錄

以磨刀水洗手面生癬名刀癬巢氏病源

狗舐之水用洗手面生癬白點微痒是也

同上

盆盛水飲牛用其餘水洗手面生癬名牛癬

同上

凡新汲水必有塵垢先淨洗一青石置瓮中然後下水塵垢皆聚於

石上水不復濁三兩日一洗窰石依前安石若江水井水已濁
便要吃時研杏仁少許澆窰中以杖攪十數匝移時水自清林
泉備用

冰

冰大寒暑夏盛熱食此與氣候相反恐入腹冷熱相激却致諸疾也

本草

凡夏用冰正可隱快飲食令氣冷不可打碎食之雖復當時暫快久
皆成疾食譜

養生類纂卷第五

養生雜類卷第六

案養周 守忠

人事部一

身體

涕唾

汗

嚏

便溺

行

立

坐

早起

夜起

愁泣

怒叫

喜笑

歌舞

思念

睡卧 枕附

夢

魘

身體

五臟神喜香齋則氣清神悅百病不生 瑣碎錄

勿令髮覆面不祥 千金要方

勿舉足向火 同上

誤食耳垢令人病耳聾置之懷神間治忘 瑣碎錄

極熱扇手心五体俱涼 同上

若要安三里不要乾患風疾人宜灸三里者五臟六腑也溝渠也常欲

宣通即無風疾同上

凡五色皆損目唯皂糊屏風可養目力同上

肝惡風心惡熱肺惡寒脾惡溫腎惡溼同上

亂頭髮不可頓壁縫房內招崇瑣碎錄

頭髮不可在魚鮓中殺人同上

老翁鬚一大把酒水各一椀煎服之治癩瘡同上

眼不點不昏耳不聾不龍耳同上

蠟邊放火爐久而發腦癰瘡癬同上

張蒼常服人乳故年百歲餘肥白如瓠本草

收自己亂頭髮洗淨乾每兩入樹五十粒泥固封入爐大火一煨如黑

糟細研酒服一錢上鬚髮長黑同上

劉君安燒自己髮合頭垢等分合服如大豆許三丸名曰還精令頭不白

服氣積義

取七歲男齒女髮與自己頸垢合燒服之一歲則不知老常為之使老有

少容也 劉格別傳

有飲油五斤以來方始快意長得吃得安不尔則病此是髮入胃被氣血裹了化為虫治用雄黃半兩為末水調服虫自出如虫出活者置

於油中盜巡間自耗 夏子益治奇疾方

去鼻中毛神道往來則為廬宅晝夜綿綿無休息也 黃庭經註云笈

七竅除鼻中毛所謂通神路也

誤食頭髮成髮癢病 巢氏病源

爪筋之窮不數截筋不替 云笈七籤

凡梳頭髮及爪皆理之勿投水火正尔拋擲一則敬父母之遺體二則有

烏曰鵠鵠夜入人家取其爪髮則傷魂同上

甲寅日可割指甲午日可割脚甲此三尸遊處故以割除
以制尸魄也同上又云凡寅日去手爪甲午日去足爪甲
名之斬三尸

涕唾

不可對北涕唾感應篇

飲玉泉者令人延年除百病玉泉者口中唾也雞鳴平旦
哺時黃昏夜半一日一夕凡七漱玉泉飲之每飲輒滿
口咽之延年云七笈藏

勿向西北唾犯魁罡神凶千金要方

咳唾嚔不用遠或肺病令人手足重及背痛欬嗽同上

遠唾不如近唾近唾不如不唾瑣碎錄

遠唾損氣多唾損神同上

勿咳唾失肌汁云笈七籤

多唾令人心煩同上

俗人但知貪於五味不知有元氣可飲聖人知五味之毒馬故不貪

知元氣可服故閉口不言精氣息應也唾不咽則氣海不潤氣

海不潤則津液乏是以服元氣飲醴泉乃延年之本也同上

若能竟日不唾涕者亦可含一棗咽津液也王母內傳又云笈七籤

含棗核咽之令人愛氣生津液也

亥子日不可唾亡精失氣減損年命神仙傳

汗

大汗急傳粉著汗濕衣令人得瘡大小便不利養生要集

飲食飽甚汗出於胃飽甚胃滿故汗出於胃也驚而奪精汗出於心

驚奪心精神氣浮越陽內薄之故汗出於心也持重遠行汗出

於腎骨勞氣越腎復過疲故持重遠行汗出於腎也疾老

恐懼汗出於肝暴復於筋肝氣罷極故疾走恐懼汗出於肝也

搖體勞苦汗出於脾搖體勞苦謂動作施力非疾走遠行也然

動作用力則穀精四布脾化水穀故汗出於脾也出黃帝素問

勞傷汗出成疾華佗中藏經

汗出毛孔開勿令人扇涼亦為外風所中四時養生論

人汗入諸肉食之作丁瘡本草又巢氏病源云人汗入諸肉食作癰癤

多汗損血項碎錄

背汗倚壁成遁注病巢氏病源謂勞氣注經絡四肢必腹內痛也

大汗勿偏脫衣喜偏風半身不遂同上

嚏

向日取嚏法欲得延年洗面精神至日更洗漱也日出三丈正面向日口吐死氣服日後便為之死氣四時吐之也鼻喻日精須鼻得嚏便止是為氣通若不得嚏以軟物通導之使必得嚏也以補精復胎長生之方也向日正心欲得使心正常以日出三丈取嚏訖仍為之錯手著兩肩上在手在上以日當心開衣出心令正當之常能行之佳云笈七籤

食後以小紙撚打噴嚏數次氣通則目自明痰自化瑣碎錄

便弱

不可對北溺感應篇

忍尿不便膝冷成痺千金要方

忍大便不出成氣痔同上

小便勿努令兩足及膝冷

同上

丈夫飢欲坐小便若飽則立小便慎之無病

同上

大便不用呼氣及強努令人腰疼目澀宜任之佳

同上

夜間小便時仰面開眼至老眼不昏瑣碎錄

忍小便成淋疾

同上

久忍小便成冷痺云芟七籤

凡人求道勿犯五逆有犯者凶大小便向南一逆向北二逆向日三

逆向月四逆仰視天及星辰五逆

同上

行

行不得語令人失氣千金要方

凡欲行來常存脚置在頭上所向皆吉

同上

行及乘馬不用迴顧則神去

同上

夜行用手掠腦後髮長精神鬼魅不敢近瑣碎錄 夜行損筋同上

夜行常琢齒琢齒亦無正限數也然鬼邪畏琢齒聲是故不得犯人

真語

行不多言恐神散而損氣西山記

夜行及冥卧心中恐者存日月還入於明堂中須臾百邪自滅山居

恒尔此為佳同上

夜歸左手或右手以中指書手心作我是鬼三字再握固則不恐

瑣碎錄

久行傷筋勞於肝也黃帝素問

立

久立傷骨勞於腎也黃帝素問

久立則腎病華佗中藏經 久立低濕成疾同上

坐立莫於灯心後使人無事被牽連素天剛陰陽禁忌曆

坐

久坐傷肉勞於脾也黃帝素問坐卧於塚墓之間精神自散山記
勿跣床懸脚成血痺兩足重腰疼千金要方飽食終日久坐損壽
勿豎膝坐而交臂膝上不祥雲笈七籤勿北向坐思惟不祥起同上
枯木大樹之下不可息防陰氣觸人陽神同上

坐卧莫當風頻於暖處浴孫真人枕中歌

暑月日躔處雖冷石不可便坐熱則令人生瘡冷則成小腸氣續碎

早起

清旦常言好事勿惡言聞惡事即向所來方三唾之吉又勿嗔怒勿
叱咤叱呼勿嗟嘆勿唱奈何名曰講禍千金要方

凡雞鳴時叩齒三十六遍訖紙屑嗽口舌擦上齒咽之三過殺虫補
虛勞令人強壯鎖碎解 早起先以左足下床則一日平安同上

早起以左右手摩腎次摩脚心則無脚氣諸疾成以熱手摩面上則

令人悅色以手背揉眼則明目

煨生薑早晨含少許生胃氣辟山瘴邪氣同上

每日下床先左脚念乾元亨利貞下右脚念日日保長生如此各念

三遍則終日吉同上

晨興以鍾乳粉入白粥中拌和食之極益人同上

早起不可用刷牙子恐根浮蕪牙踈易搖久之患牙疼蓋刷牙子皆

是馬尾為之極有所損今時出牙者只用馬尾灰蓋馬尾能腐

齒同上

早起東向坐以兩手相摩令熱以手摩額上至頂上滿二九止名曰

存泥丸太平御覽

清旦初起以兩手又兩手極上下之二七止令人不聾次縮鼻閉氣

右手從頭上引左耳二十七止次引兩髮鬢率之令人血氣流通

頭不白又摩手令熱以摩身体從上至下名曰浴令人勝風寒
時氣寒熱頭疼百病皆除之同上

凡人旦起常言善事天與之福云效七籤

夜起

夜起裸云不祥云效七籤

夜起坐以手攀脚底則無筋轉之疾瑣碎錄

悲泣

勿以泣神悲感云效七籤

大愁氣不通同上多愁則心懾小有經

學生之法不可泣淚及多唾泄此皆為損液漏精使喉腦大竭是以
真人道士常吐納咽味以和云液真諦不可對灶哭感應篇

哭者亦趣死之音哀者乃巧骨之大患恐吾子未悟之相為憂耳同上

哭泣悲來漸哭訖不用即食久成氣病巢氏病源

不可泣哭便唾澁大渴同上憤懣傷神通於舌損心則謇吃同上

怒叫

勿朔旦號怒感應篇

勿對北惡罵同上

勿向灶罵詈不祥千金要方

勿卒呼驚寃冤勿恚怒神不樂云笈七籤

多怒則百脉不定小有經

喜笑

大樂氣飛揚云笈七籤

多笑則傷藏多樂則意溢多喜則忘錯昏亂小有經

恣樂傷魂魄通於目損於肝則目暗巢氏病源

笑多則腎轉腰痛

同上

歌舞

不可晦臘歌舞

感應篇

不可對炷吟詠

同上

凡欲眠勿歌詠不祥云及七錢

慎勿上床卧歌凶

同上

語言

凡言語讀誦常想聲在氣海中千金要方

食上不得語語而食者常患背脊痛

同上

寢卧不得多言笑言五歲如鍾磬不懸則不可發聲

同上

行不得語若欲語須住乃語行語則令人失氣也

同上

眠勿大語損人氣力

同上

養生類書卷之六

七

走不得大語瑣碎錄

多語則氣爭云笈七籤

不得與女人語笑同處致尸鬼惑亂精神太一真君
食不語寢不言論語

思念

勿念內志恍惚云笈七籤

多思則神息多念則神散小有經

不可比向思惟不祥起云笈七籤

思慮傷心心傷則吐血強則髮焦巢氏病源

睡卧枕附

久卧傷氣勞於肺也黃帝素問

不可當風卧不可令人扇之皆卧得病也千金要方

凡人卧春夏向東秋冬向西頭勿北卧及牆北亦勿安床同上

凡欲眠勿歌詠不祥同上

上床坐先脱左足卧勿當舍脊下卧訖勿留灯燭令寃寃及六神不安多愁怨人頭邊勿安火炉日夕引火氣頭重目赤睛及鼻乾

同上

夜卧當耳勿有孔吹人即耳聾同上

夏不困露面卧令人面皮厚喜成癬或作面風同上

冬夜勿覆其頭得長壽同上

凡人眠勿以脚蹙踏高處久成腎水損房足令同上

不得晝眠令人失氣同上

卧勿大語損人氣力同上

暮卧常習閉口口開即失氣且邪惡從口入久成消渴及失血色同上

屈膝側卧益人氣力勝正偃卧按孔子不尸卧故曰睡不厭數竟不

厭舒同上

凡人舒睡則有鬼痛魔邪同上

凡眠先卧心後卧眼一夜當作五度反覆常遊更轉同上

勿濕頭卧使人頭風眩悶髮禿面黑齒痛耳聾頭生白屑同上

凡睡意勿飲水更眠令人作水癖巢氏病源

夜卧或側或仰一足伸屈不並則無夢泄之患也瑄碎錄

臨卧用黃栢皮窰灸含少許一生不患咽喉同上

雷鳴勿仰卧同上

人睡著不可將筆畫面其人神魂外遊回視不認尸有至死者同上

卧處不可以首近火必有目疾亦不可當風必患頭風等疾背受風

則救皆無禁同上

多睡令人目盲云笈七籤

丈夫勿頭北向卧令人神不安多愁忘上同

凡人卧不用隱膊下令人六神不安上同

凡卧欲得数側語笑欲令至少莫令声高上同

慎勿上床卧歌凶上同

暮卧先讀黃庭內景玉經一遍乃卧使人魂魄自然制煉常行此法

二十八年亦成仙矣正一修真首要

飽食便卧損壽也上同

人若睡必須卧膝隔陰魄全也亦竟即須展兩脚又两手令氣通

遮渾身陽氣布也云笈七籤

寢無伏出礼記又云笈七籤云始卧代卧床以

夜卧自胫以下當須覆薄被不如此則風毒潛入血氣不行直至竟

來頑痺難緩軟脚偏風因茲交至四時養生論

睡不張口恐氣泄而損神西山記

卧温當風則真氣自弱同上

夜卧當耳勿得有孔風入耳中喜令口喎巢氏病源

飽食仰卧久成氣疾病頭風同上

人見十步直墻勿順墻而卧風利吹人必發癩癩及躄重同上

汗出不可露卧及浴使人身振寒熱風疹同上

麻黃末五分日中面向南杵之水調方寸七日可三服不睡若要睡

用糯米粥葵菜湯解之依舊此煉丹守灶之秘法也墨子秘錄

煮通草茗飲之不睡矣同上

將麝香一割安於枕中能除邪辟惡狐剛子粉苗

决明子置之枕中最明眼瑣碎錄

不可用菊花為枕久之令人腦冷同上

神枕法昔太山下有老翁者失其名字漢武東巡見老翁鋤於道背
上有白光高數尺帝恠而問之有道德否老翁對曰臣昔年八
十五時衰老垂死頭白齒落有道士者教臣服棗飲水絕穀并
作神枕法中有三十二物其三十二物中二十四物善以當二
十四氣其八物毒以應八風臣行之轉少白髮返黑墮齒復生
日行三百里臣今年一百八十矣不能弃世入山顧恋孫子復
還食穀又已一十餘年猶得神枕之力往不復老武帝視老翁
頰狀當如五十許人驗問其隣皆云信然帝乃得受其方作枕
而不能隨其絕穀飲水也方用五月五日七月七日取山林栢
以為枕長一尺二寸高四寸空中容一斗二升以柏心赤者為
蓋厚二分蓋致之令密又當使可開用也又鑽蓋上為三行行

四十孔凡一百二十孔令容粟米大其用藥苧草當歸白芷辛
萸杜鵑白木蒿木蘭菊椒桂乾薑防風人參梧楸白薇荆實
肉桂藜飛廉柏實細辛子款冬花白術秦椒麝無尾二十四物
以應二十四氣加壽者八物應八風烏頭附子藜蘆皂莢茵草
礬石半夏細葉石三十二物各一兩皆咬咀以毒藥上安之滿
枕中用布囊以衣枕百日面有光澤一年体中疥疾及有風疾
一一皆愈差而身盡香四年白髮變黑齒落更生耳目聰明神
方驗祕不傳非其人也蒿本是老芎藭母也武帝以問東方朔
荅曰昔女媧以此方傳玉青玉書以傳廣成子廣成子以傳黃
帝近者穀城道士淳于公枕此藥枕耳百餘歲而頭髮不白夫
痛之來皆從陽脉今枕藥枕風邪不得侵人矣又雖以布囊衣
枕猶當復以幘囊重包之須欲卧枕時乃脫去之耳詔賜老翁

延帛老翁不受曰陛下好善故進之耳帝止云笈七籤

益眼者無如磁石以為盆枕可老而不昏寧王宮中用之豐寧傳

夢

夜夢惡不須說旦以水面東嘆之呪曰惡夢著草木好夢成室玉即

無欲矣千金要方

說夢者凶千金翼方

善夢可說惡夢然之則使人延命矣出出云笈七籤又千金要方云

善之夢也皆勿說為吉

夜停燭而寢招惡夢瑣碎錄

枕麝香一具於頸間辟水注之夾絕惡夢矣真誥

寶

人卧不悟皆是魂魄外遊為他邪所枕錄欲還未得致成魘也忌火

照火照則神魂遂不復入乃至於死而人有於燈光前魘者是

本由明出是以不忘火也葉氏病源

人魘勿然明喚之魘死不疑聞喚唯好得遠喚亦不得迫而急喚亦

喜失魂魄也

同上

夜卧以鞋一覆一仰亦無魘惡夢瑣碎錄

枕北而寢多魘

同上

夜魘之人急取梁塵吹鼻中即醒

同上

取雄黃一塊帶之不魘堂子秘錄

人忽不寤勿以灯照之杀人但痛噓拇指甲際而唾其面則活取韭
搗汁吹鼻中薤汁亦得冬月用韭根汁灌於口中葛洪肘後方

養生類纂卷第七

察 菴 周 守 忠 纂集

鄉貢進士錢塘縣知縣樵陽謝頰校正重刊

人事部一

沐浴 洗面 叩齒 梳髮

漱口 濯足 交合

沐浴

沐浴未乾而熟睡成疾華佗中藏經

浴冷水則生腎痺之疾

新沐髮訖勿當風勿濕髮髻勿濕頭卧使人頭風眩闊髮禿面黑齒

痛耳聾頭生白屑千金要方

夜沐髮不食即卧令人心虛饒汗多夢

熱甘洗頭冷水濯之作頭風同上

飲水沐頭作頭風同上

冬浴不必汗出震栗同上

時行病新汗方解勿冷水洗浴損心同上

凡居家不欲數沐浴若沐浴必須密室不能大熱亦不得大寒皆生

百疾同上

沐浴後不得觸風寒同上

飢忌浴飽忌沐浴訖須進少許食飲乃出同上

常以晦日浴朔日沐吉同上

沐浴忌三伏二社四杀日宜擇申酉亥子日大吉也瑣碎錄

人能一生斷沐未無眼疾同上

洗頭不可冷水成頭風疾同上

浴出不可和衫裙寢熟恐成外腎疼腰背拳曲同

有目疾切忌酒後澡浴令人目盲同

飽食沐浴作頭風巢氏病源

汗出不可露卧及浴使人身振寒熱風疹上同

沐與浴同日凶千金翼方又云夫妻同日沐浴凶

舊說眼疾不可浴浴則病甚甚至有失明者白彥良云未壯之前歲歲

患赤眼一道人勸但能斷沐頭則不復病此彥良不沐今七十

餘更無眼疾方寸泊它編

向午後陰氣起不可沐髮令人心虛饒汗多夢及頭風也云髮之穢

汗出宜洗身令人五臟乾少津液上同

沐浴無常不吉上同

新沐浴訖不得露頭當風不幸得大風刺風疾上同

五香沐浴者青木香也青木華葉五節五五相結故辟惡氣檢魂魄
制鬼烟致灵跡以其有五五之節所以為益於人耳此香多生
滄浪之東東方之神人名之為青木之香焉

沐浴用五種香湯一者白芷能去三尸二者桃皮能辟邪氣三者柏
葉能降真仙四者零陵能集灵聖五者青木香能消穢召真

沐浴身心經

上元齋者用雲水三斛青木香四兩真檀七兩玄參二兩四種合煮
一拂清澄適寒温先沐浴後浴此難辦者用桃皮竹葉剉之水一
二斛隨多少煮一沸令有香氣辟惡除不祥沐浴室令香淨勿
近園囿勿逼井灶勿傍堂壇勿用穢地

洞神經

既氣水沐髮令髮長密黑潤

本草

沐浴旬浴用五夫五則五氣流傳浴之榮衛通暢旬則數滿復還真

氣在腦沐之則耳目聰明若頰頰浴者血凝而氣散雖飢體光澤而氣自損故有癰疽之疾者氣不勝血神不勝形也若頰頰沐者氣壅於腦滯于中令人體重形疲久而經絡不能通暢故古人以陽養陽陽不耗散以陰煉陽陽必損弱而山記

數澡洗每至甲子當沐不尔當以幾月且使人通氣浴不患教患人不能耳蕩鍊尸臭而真氣來入正一平經

沐浴不數魄之性也遠魄反真是煉其濁穢魄自亡矣真語
洗面

且起勿開目洗面令人目澁失明饒淚千金要方
盛熱中自口中來不得用冷水沃面恐成目疾也 瑣碎錄

叩齒

叩齒之法左相叩名曰打天鐘右相叩名曰搥天磬中央上下相叩

名曰鳴天鼓若卒遇凶惡不祥當打天鐘三十六遍若經凶惡辟邪威神大呪當槌天磬三十六遍若存思念道致真招靈當鳴天鼓當以正中四齒相叩閉口緩頰使聲虛而深響也九真高上寶書神明經

夜行常琢齒琢齒亦無正限數也煞鬼邪鬼常畏琢齒聲是故不得犯人也若兼之漱液祝說亦善昔鮑助名都不學道亦不知法術年四十餘忽得面風氣口目不正烝入口而兩齒上下惟相切拍甚有聲響如此晝夜不止得壽百二十七歲真詰

齒骨之窮朝夕琢齒齒不齟云笈七籤

齒宜數叩黃庭內經

朝暮叩齒以會身神黃庭外經註

櫛髮梳附

擗頭理髮欲得過多通流血氣散風濕也數易擗更番用之也亦不可頻解髮也擗之使多而不使痛亦可令侍者擗取多也於是血液不滯髮根常堅真誥

髮宜多櫛

黃帝內經

髮是血之餘二日一度梳瓊碎錄

髮血之窮千過梳髮髮不白云笈七籤

玳瑁梳能去風屑瑣碎錄

孫思邈以交加木造百齒梳用之養生要法也燕人直說

漱口

食濕當漱口數過令人牙齒不敗口香千金要方

熱食訖以酢漿嗽口者令人口氣常臭作唇齒病同上

汗出不宜洗身嗽口令人五藏乾少津液云笈七籤

熱湯不可漱口損牙頤碎

進士劉道遇異人曰世人奉養往往倒置早漱口不若將困而救去
齒間所積牙亦堅固

濯足

濯足而卧四肢無冷疾瑣碎錄

足是人之底一夜一次洗

凡脚汗勿入水作骨痺亦作遁疾云笈七籤

并蒜水和粉洗足不病惡瘡菜花疔源

交合

凡夏至後丙丁日冬至後庚辛日皆不可合陰陽大凶千金要方

凡大月十七日小月十六日此名毀敗日不可交合犯之傷血脉

大喜大悲男女熱病未差女子月血新產者不可合陰陽熱疾新差

交者死

同上

老子曰凡人生多疾病者是風日之子生而早死者是晦日之子在胎而傷者是朔日之子生而母子俱死者是雷霆霹靂日之子能行步有知而死者是下旬之子兵血死者是月水蓋之子又是月蝕之子能胎不成者是弦望之子命不長者是大醉之子不痴必狂者是大勞之子生而不成者是早晚之子意多恐懼者是日出之子好為盜賊貪欲者是禺中之子性行不良者是日中之子命能不全者是日映之子奸詐反妄者是晡時之子不肯必聲者是人定之子天地閉氣不通其子死夜半合陰陽生子上壽賢明夜半後合會生子中壽聰明智惠鷄鳴合會生子下壽尅父母此乃天地之常理也

同上

天老曰人稟五常形貌而尊卑貴賤不等皆由父母合會靈氣壽也

得合八星陰陽各得其時者上也即富貴之極得合八星陰陽
不得其時者中也得中宮不合八星陰陽得其時者下也得下
官不合此宿不得其時者則為凡人矣合宿交會者非惟生子
富貴亦利身大吉八星室參井鬼柳張房心一云凡宿也是月
宿所在星可以合陰陽上明

醉飽交接小者面黧咳嗽大者傷絕藏脉損命千金要方

多食生萌行房傷肝氣令人面無色上明

御女之法能一月再泄一歲二十四泄皆得二百歲有顏色無疾病

若加以藥則可長生上明

患赤目須忌房事不然令人患內障上明

人年二十者四日一泄三十者八日一泄四十者十六日一泄五十
者二十日一泄六十者閉精勿泄若體力猶壯者一月一泄凡

人氣力自有強盛過人者亦不可強忍久而不泄致生癰疽若
年過七十而有數旬不得交合意中平平者自可閉固也同上
凡人習交合之時常以鼻多內氣口微吐氣自然益矣交會畢熱
是得氣也以葛蒲末三分白梁粉傅摩令燥既使強盛又濕瘡
不生也同上

凡欲施瀉者當閉口張目閉氣握固兩手左右上下縮鼻取氣又縮

下部及吸腹小腹脊督急以左手中兩指抑屏翳穴長吐氣并

取齒千遍則精上補腦使人長生若精妄出則損神也同上

交會者當避丙丁日及弦望晦朔大風大雨大霧大寒大暑雷電霹

靂天地晦冥日月薄蝕虹蜺也動若婦女者則損人神不言損

男百倍今女得病有子必顛痴頑愚瘡癰聾跛育胎多病

短壽不孝不仁又避日月星辰火光之下神廟佛寺之中井灶

圖廁之側塚墓尸柩之傍皆悉不可夫交合如法則有福德大智善人降托胎中仍令性行調順所作和合家道日隆祥瑞競集若不如法則有薄福愚痴惡人來託胎中仍令父母性行凶險所作不成家道日否殃咎屢至夫禍福之應有如影響此乃必然之理可不再思之上同

婦人不必顏色妍麗但得少年未經生乳多肥肉益也若細髮目精黑白分明体柔骨軟肌膚細滑言語声音和調四肢骨節皆欲足肉而骨不大亦益也上同

婦人蓬頭蠅面搥項結喉椎声大口高鼻露齒目精渾濁口領有毛骨節高大髮黃少肉與之交會皆賊命損壽也上同

每月二十八日人神在陰切忌慾事甚於甲子庚申十五日人神在遍身尤當戒之上同

善攝生者凡竟陽事轉感必謹而抑之不可縱心竭意以自賊也若

一度制得則一度火滅一度增油若不能制縱情施瀉即是膏
火將滅更去其油可不深自防上

房事忌五月五日六日七日十五日十六日十七日二十五日二十

六日二十七日為九毒日犯之者不過三年瑣碎詳

房事忌庚申甲子本命生日犯之者各減二年之壽朔日減一紀望

日減十年二元日減五年四立二分二至杜日各減四年三伏

與晦日各減一年又切忌當此日辰不可構婚姻之禮上

新沐浴及醉飽遠行歸還大疲倦並不可行房室之事生病切慎之

云及七載

夫妻盡合不祥上

終身之忌卧燭燃燭行房上

歷節疼痛因醉犯房而得之華佗中藏經

人有所怒血氣未定因以交合令人發癰疽黃帝雜禁忌法

不可忍小便交合令人淋莖中痛面失血色同上

遠行疲乏來入房為五勞虛損同上

婦人月事未絕而與交合令人成病得白駁同上

夫學生之夫必夷心養神服食活病使腦宮填滿玄精不傾然後可

以存神服霞呼吸二景耳若數行交接漏泄施瀉者則氣穢身

亡精靈枯竭雖復玄挺玉籙金書太極者將亦不可解於非生

乎在昔先師常誠於斯事云學生之人一接則傾一年藥勢二

接則傾二年藥勢過三以往則所傾之藥都亡於身矣是以真

仙之士常慎於此以為生生之大忌真語

凡甲子庚申之日是尸鬼競亂精神躁穢之日也不可與夫妻同席

及言語面會當清齋不寢警備其日遣諸可欲同上

醉而交接或致惡瘡巢氏病源

醉飽莫行房五藏皆反覆孫真人枕中歌

精液流泉去鼻香註云陰陽交接漏液失精食飲無味鼻尖芳香若

交接不停鼻必失氣口不得味也黃庭外經

雷電交合之子必病癲狂故曰有不戒其容止者生子不備也玄女

中房經

凡月二日三日五日九日二十日此生日也交會令人無疾病千金

異方