

道藏養生



張繼禹 編撰

道藏養生

玉河道人



華夏出版社

圖書在版編目(CIP)數據

道藏養生/張繼禹編撰. - 北京: 華夏出版社, 2003. 1

ISBN 7-5080-2862-7

I. 道… II. 張… III. 養生(中醫)-基本知識 IV. R212
中國版本圖書館 CIP 數據核字(2002)第 094249 號

出版發行 華夏出版社

(北京東直門外香河園北里 4 號 郵編: 100028)

經銷 新華書店

印刷 江蘇省金壇市古籍印刷廠

版次 二〇〇三年一月北京第一版

二〇〇三年一月北京第一次印刷

定價 一千二百圓(全八冊)

本版圖書凡印刷、裝訂錯誤, 可及時向我社發行部調換

前言

《易》曰：天地之大德曰生。《道德經》曰：深根固抵，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恒。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

二地理水源與養生

三居處居室與養生

二天年論

第三編 四時養生

三養生論

一四時養生總論

四養形論

二春季養生

五養氣論

三夏季養生

六養心論

四秋季養生

七養壽論

五冬季養生

八補養論

第四編 飲食養生

第一編 臟腑養生

一臟腑總述

一飲食闡論

二臟腑闡論

三飲食調護

三四時臟腑養生

第五編 起居養生

第二編 環境養生

一天文氣象與養生

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 清靜		一 《黃庭經》
二 內觀		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，髮鬢頒白。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，基牆高以方，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，故好卧。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，又卑基牆，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，榆令人瞑，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，頸處險而癭，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。或益之以畎澮，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，又況妙本玄深，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。縱合窅冥，其窅冥而莫測。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，深可誡哉。

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。不飢勿強食，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，災害不干。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。未有不由學而能成其器，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：神强者長生，氣强者短壽。柔和畏威神强，鼓怒騁志氣强。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，房室不節則勞瘖發。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，體之小康，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。不欲卧露星月下，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。是以心爲五臟君，氣爲百骸使。君欲安靜無爲，使欲流行不滯。所以起卧依四時，慎其早晚之候。服食調六腑，適其冷熱之宜。動以太和爲馬，通以玄寂爲車。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。泥丸君欲得多櫛，天鼓欲得常鳴。目不厭臨，津不厭嚥，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，實爲補養之妙門，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，

重其貨財，耽其寵樂，不營保護之術，不務慎守之規，須臾氣竭在忿競之前，形枯於聲色之際。以此觀之，足甚省悟。

蓋不知心源靜則神魂安，嗜慾興則真靈潰。焦然戚戚之志，勞其役役之軀，救火熬薪，良可嘆也。是故真人乃作頌曰：淡薄不親，狂蕩是鄰。縱不殞身，亦能敗神。敗神失真，傷殘之因。傷殘之因，豈虛言哉。

（《太上保真養生論》）

《三元真經》曰：人物異形，受生惟一。氣魂得之於天，體魄得之於地。無形無象，自空中來，即父精母血，以無爲有。三百日胎完，胎完氣足則生，是由無而有。不善養生，則以有還無矣。血氣方剛，以所有之神氣，復與於兒女；血氣既衰，將已有之魂魄，復還於天地。故生中起滅，以滅止生，氣斷神散而無生矣。善人君子，莫不欲生，而不知養生之時，以天地爲法，日月爲本。陰絕陽生，陽絕陰生，生生不窮，天地所以長久；魄往魂來，來往不已，日月所以長久。是知氣在養而不弱，形在養而不悴。內外養之無差，故得與天地日月同長久也。

《西山記》曰：古今聖賢談養生之理者，著養生論者，不爲少矣。又曰少私寡慾者，可以養心。又曰絕念忘機；絕念忘機者，可以養神。又曰飲食有節；飲食有節者，可以養形。又曰務逸有度；務逸有度者，可以養亂。又曰入清出濁；入清出濁者，可以養氣。又曰絕淫戒色；絕淫戒色者，可以養精。養生之道，不在於此。所生微也，善養者從微至著；所生小也，善養者自小及大。當旺時養而取之，當衰時養而補之。如春養脾，秋養肝，夏養肺，冬

養心。鍊形則起火，還丹則聚氣。此年中用月，不失養生之道也。及春夏養陽，以真氣隨天大運，在肝與心。心肝者，氣升之所。秋冬養陰，以真氣隨天大運，在肺與腎。腎肺者，液降之所。此陰陽傳送，不失養生之道也。及腎氣生於子時，一陽生於二陰之中。當此之時，若澄心靜慮，閉目昇身，想火輪起於丹田，是氣生而養之有法也。及肝氣生於卯時，一陽生於二陰之下。當此之時，若孤坐閉目，多入少出，存兒女相見於黃屋之中，而產就嬰兒，是陽生而養之有法也。及心氣生於午時，一陰生於二陽之中。當此之時，若忘言絕念，滿口含津，攻心氣不散，存龍虎交媾於煙焰之中，而盤金鼎奔流於下，是丹田氣生而養之有法也。及肺氣生於酉時，一陰生於二陽之上。當此之時，若閉目冥心，以腹肚微脅，存大火炙於鼎中，鼎中有三昧，炎炎不絕，三昧齊發，是陰生而養之有時也。及夫三百日胎完而真氣生，養其真氣而之生神。五氣朝元，三花聚頂。五百日陽神生，養其陽神而鍊之合道。是生形已來養之而生真氣。自生氣以來養之而生法身。身外有身，超凡入聖。養生之道，備於此矣。

（《西山群仙會真記》）

四 養形論

《玉華靈書》曰：神以氣爲母。氣以形爲舍。鍊氣成神，鍊形成氣。陽神未聚，三花不入泥丸；真氣未朝，五彩不生丹闕。無形籠絡，神氣兩離。故天地大也，未免輕清重濁之象；日月明也，難逃圓明缺暗之形。積陽生神，上以麗乎天者，星与辰也；積陰生形，下以壯乎地

者，土與石也。水中氣昇，而爲雨爲雲；氣中水降，而爲霧爲露。萬象群生，不能無形。惟人也，集靈以生，資道以成。不知養形之端，精魄耗散而陰殼空存，未死之前，已如槁木，餘喘既絕，盡爲糞壤。養形之道，可不深思。

《西山記》曰：仲夏仲冬之月，善養形者，處於深堂，避其大寒大熱之氣，而伏其肌膚。非特此也，先寒而衣，衣不得頓多；先暖而解，解不得頓少。久勞則安閑以保極力之處，久逸則導引以行稍滯之氣。暑不當風，當風則榮閉而衛結；夏不卧濕，卧濕則氣散而血注。冬不極熱，極熱則腎受虛陽，而春夏肝與心，有壅蔽之疾也；夏不極涼，極涼則心抱浮寒，而秋冬肺與腎有沉滯之患也。不可極飢而食，食不過飽。飽則傷神，飢則損胃。不可極飲，飲不過多。多則損氣，渴則傷血。沐用旬，浴用五。夫五則五氣流傳遍，浴之榮衛通暢。旬則數滿復還，真氣在腦，沐之則耳目聰明。若頻頻浴者，血凝而氣散，雖肌體光澤，久而氣自損矣。故有癱疾之疾者，氣不勝血，神不勝形也。若頻頻沐者，氣壅於上，腦滯於中，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；以陰鍊陽，陽不損弱。如一年春夏養陽，秋冬養陰，是借陰養陽，以陽消陰也。一日內午前鍊乾以氣，前起鍊形，後起金晶。午後鍊坤以藥，有藥則聚氣煉丹，無丹則收火煮海，皆以真陽見用於自身。不然斂身聚之，可以無中養就，真氣昇身，真氣以滅魔陰焉。奉道之士，廣覽多學，徒以勞損，不知陰陽爲之總領之元也。真陰真陽爲胎，凝於丹田。次以真陰爲氣，真陽成形，身外有身，超凡入聖矣。

五 養氣論

《太上隱書》曰：天地以清濁爲質，非氣不足以運陰陽；日月以明暗分形，非氣不足以交魂魄。以橐籥之用，呼吸之理，是氣使之然也。禽一衝而制在氣，履空如實；魚一躍而制在水，穿水如無。衆植凋殘，獨松柏而常茂者，氣堅也；群動滅寂，惟龜鶴之不悴者，氣任也。形爲留氣之舍，氣爲保形之符。欲留形住世，必先養氣。至大至剛，充塞乎天地之間。氣聚神靈，遨遊風塵之外。善養生者養其形，善養形者養其氣。

《西山記》曰：古今養氣之士，不免於疾病死亡者，不知其道也。昔人以志士不語爲養氣，此保氣也，失之昏。以入清出濁爲養氣，此換氣也，失之虛。昏者，氣散神狂，真靈日厭，終無所歸矣。虛者，丹田無寶，徒勞而吐納，終不能住矣。多入少出，攻病可也，認爲胎息，誤矣。上嚙下搐，聚氣可也，指作還丹，誤矣。綿綿若存，用之不勤，委氣而和神也；息息要住，納之不出，閉氣而鍊形也。一嚙復一嚙，雙收兩夾，以噓嚙爲法，是借氣取水灌溉之術也；正坐昇身，氣滿四大，血絡通行，榮衛和暢，是布氣焚身之法也。若此皆非養氣矣。養氣之道，生時養之使不衰，弱時養之使不散。如古行屯者，是陽初生，屈而未伸，故朝屯以取，養氣之茂也。如古行蒙者，是一陽處群陰之中，暗而不明，故暮蒙以取，求陽之義也。非特此也。才所不敏，強思，傷也。力所不及，強舉，傷也。悲哀憔悴，傷也。喜樂過度，傷也。汲汲所慾，傷也。戚戚所懷，傷也。或久談言笑，寢息失時，拽弓引弩，耽酒嘔吐，飽食便卧，跳步喘息，歡呼哭泣，

陰陽不交，積傷至盡，則早亡矣。故善養者，淡然無慾，處乎寂寞之境，自有希夷之趣。冬則陽生，至春分之後，陽盛而陰散，防其餘陰入腹，而爲苦寒之疾。夏則陰生，至秋分之後，陰盛而陽散，防其餘陽入腹，而爲酷暑之患。勿觀死者，防死氣觸生氣。不近穢處，防穢氣觸真氣。真氣未壯，而朝不虛，食常充口；真氣欲絕，而暮不實，食常減口。然而調氣、和氣、布氣、嚙氣、聚氣、行氣、保氣、換氣，皆不出養氣之道。夫氣如線，觸之則斷；氣如煙，擾之則散。不能養者，失保形之道。然養氣未及採藥，採藥未及煉氣。採氣還元，結成金丹。煉之出殼，遷變羽客。未煉先採之，未採先養之。

（《西山群仙會真記》）

六 養心論

《通玄經》曰：人以形爲舍，心爲主。主於國，則君臣之分；主於家，則父子之禮。心爲君父，氣爲臣子，身爲家國。心氣一注，無氣不從。在五行爲火，南方盛陽之精。宿應熒惑，神受朱雀，狀垂三葉，色若朱蓮，神明依泊，變化莫測，混合陰陽，大包天地，細入毫芒。制之則止，放之則狂。清靜道生，濁躁神亡。但能空寂，得之有常。永保無爲，其身則昌。惟狂克念，可以作聖。惟聖罔念，可以作狂。古今達士，養以寡慾，務於至誠。真源湛然，靈光自瑩於丹臺也。不爲事惑物役，可以超凡入聖。

《西山記》曰：從道受生謂之性，自一稟形謂之命。所以任物謂之心，心有所憶謂之意，意

有所思謂之志，事無不周謂之智，智周萬物謂之慮，動而榮身謂之魂，靜以鎮身謂之魄，流行骨肉謂之血，保形養氣謂之精，氣清而快謂之榮，氣濁而遲謂之衛，總括百骸謂之身，衆象備見謂之形，塊然有闕謂之質，形貌可則謂之體，小大有分謂之軀，衆思不礙謂之神，漠然變化謂之靈，氣來入身謂之生，氣去於形謂之死，所以通生謂之道。道者，有而無形，無而有精，變化不測，通神群生。真人上仙，教人修道，即修心也，教人修心，即修道也。道不可見，因心以明之。心不可常，用道以守之。故虚心遣其實，無心除其有也。定心令不動也，安心令不危也，靜心令不亂，正心令不邪，清心令不濁，淨心令不穢。此皆已有，令以除之。心直不返復也，心平無高下也，心明不暗昧也，心通無窒礙也。此皆固有，因以然之。又在少思、少念、少慾、少事、少語、少笑、少愁、少樂、少喜、少怒、少好、少惡，故得靈光不亂，神氣不狂，方可奉道保生。嗟無知者，多思神殆，多念志散，多慾損氣，多事役形，多語弱氣，多笑損臟，多愁攝血，多樂溢意，多喜則交錯，多怒則百脉不定，多好則昏迷不理，多惡則憔悴無歡，故其源不潔，和氣自耗，不得延年，失於養心之故也。故古喻之如猿，狂而不定；比之如賊，盜其所有也。

（《西山群仙會真記》）

七 養壽論

《三清貞錄》曰：父母之真陰真陽二氣，以精血爲胞胎，胎完氣足，而爲形矣。集靈資道，神氣相合，而爲壽定矣。大壽一萬二千歲，守朴任具，雖亡而道不亡也；中壽一千二百歲，留

形住世，道在而身亦在也；下壽一百二十歲，知之修煉，可以安樂延年。不知修煉，走失耗散，在我者不爲我之所有，而又外觸禁忌，暗除年筭。一筭爲三百日壽，一歲爲本數之壽，一紀爲正紀之壽。無知少學，以小惡爲無傷，積惡以至於滅身；以小損爲無害，積損以至於滅生。始以滅一筭，次以除本數，終以除一紀，未及中年，夭之大半。仙子真人，憫而哀之。雖有超脫之法，必先養壽之方。審而用之，可延至大壽。不憚修持千日，自有超凡之道。

《西山記》曰：雖知養生之理，不悟修行之法，則生亦不長；雖知修煉之方，不知養壽之道，則修亦無驗。故養壽者，凡以禁忌而防其禍。行不多言，恐神散而損氣；睡不張口，恐氣泄而損神。臨危登峻則魂飛，玩殺看鬪則氣結。吊死問病，則喜神自散；卧濕當風，則真氣日弱。古廟凶祠不可入，入之則神驚。狂禽異獸不可戲，戲而則神恐。對三光濡溺，折人年壽；賀四重深恩，滅人大數。飲宴於聖像之側，魂魄不安；坐卧於墓冢之間，精神自散。枯水大樹之下不可息，防九陰之氣，觸人陽神；深水大澤不可渡，恐至寒之性，逼人真氣。出衆花卉不可折，防招妖狂入室；非時果實不可食，防帶邪氣入腹。妄言綺語，非患難不可頻說，說之滅人正壽；肥甘醇酒，非會合不可頻飲，飲之除人本祿。負賢忘恩，必有禍應；輕財毀物，自無福生。大山勿深入，入之必凶；美物勿酷愛，愛之勿吉。損人傷物，以冤報冤；嫉賢妬能，以怨起怨。虛傳妄授，慢友輕師。此類或有觸犯，雖得正訣，遇異人，大道未就，先爲此除其壽，以罪當功，竟不能速成也。善養壽者，以法修其內，以理驗其外。修內則秘精養氣，安魂清神，形神俱妙，與天地齊年，鍊神合道，超凡入聖也；驗外則救貧濟苦，慈物利人，孝於家，忠於

國，順於上，憫於下，害不就利，忙不求閑。凡以方便爲心，勿以人我介意。方始奉道，多遇至人，自得真法。及夫下功之後，少有患難，速得圓成。然是修養所致，亦是陰德報之。苟不達養壽之宜，安得內外齊成乎？

（《西山群仙會真記》）

八 補養論

補內 《九天祕錄》曰：三清之下有三太，三太之內有二儀，二儀既判而列五帝，五帝既立而同一區。此天地之內，上下有陰陽升降，東西有日月往來，周而復始，運而不已，代謝循環，終無走失。惟人也，以精爲母，以氣爲主。五臟中各有精，精中生氣；五臟中各有氣，氣中生神。欲壽無窮，長生住世，煉精爲丹，養氣爲神。真仙上聖修真，補內不補外也。內真外應，無施不可，有作必成，自凡而入聖也。

《西山記》曰：男子先生右腎，以外精而內血，陰爲裏也；女子先生左腎，以外血而內精，陽爲裏也。腎生脾，脾生肝，肝生肺，肺生心，心生小腸，小腸生大腸，大腸生膽，膽生膀胱，膀胱生三元，三元生三焦，三焦生八脉，八脉生十二經，十二經生十二絡，十二絡生一百八十係絡，一百八十係絡生一百八十纏絡，一百八十纏絡生三萬六千孫絡，三萬六千孫絡生三百六十五骨，三百六十五骨生八萬四千毛竅。胎完氣足，靈光入體，與母分離而爲人也。以內外言之，經絡之內而爲內，肌膚之外而爲外。養命養其五臟。五臟爲根，根固葉自茂矣。養形養其

五氣。五氣爲源，源深流自長矣。真氣大運隨天，元氣小運隨日。春肝旺脾弱，則養脾食甘物：五穀中粳米，五果中棗肉，五畜中牛肉，五菜中葵菜。清心無憂，憂則傷肝。隱坐避風，以肝惡風也。若日用之間，卯時以待小運，日生元氣，傳送在肝，閑居冥日以養肝，旬日見功，目可視秋毫。若修煉下功，不必如此。夏心旺肺弱，則養肺食辛物：五穀中黃黍，五果中桃子，五畜中雞肉，五菜中葱菜。清心少喜，喜多傷心。靜坐避熱，以心惡熱。若日用之間，午時以待小運，日生元氣，傳送在心，絕念安居以養心，旬日見功，可氣通百脉。修煉下功，亦不必如此。秋肺旺肝弱，則養肝食酸物：五穀中豆，五果中李子，五畜中犬肉，五菜中藿菜。靜居避寒，寒則傷肺。不要多悲，悲則損肺。若日用之間，酉時以待小運，日生元氣，傳送在肺，昇身靜坐以養肺，旬日見功，肌膚光澤。若修煉下功，不必如此。冬腎旺心弱，則養心食苦物：五穀中小麥，五果中橘子，五畜中羊肉，五菜中薤菜。清心無恐，恐則傷心。若日用之間，子時以待小運，日生元氣，傳送在腎，斂身正坐以養腎，旬日見功，丹田自暖，氣力剛健。若修煉下功，不必如此。當四季脾旺，養腎食鹹物：五穀中粟米，五果中山藥，五畜中猪肉，五菜中薤菜。安心無畏，畏則傷脾。靜生避濕，濕則損脾也。若日用之間，戌辰丑未以待小運，日生元氣，風急震雷，透過膀胱，變爲精華。真氣走失，而火上起，肺開心衝，肝浮膽橫，萬神以真火燒之，棄體外遊，骨解筋伸，與死無異。一泄一氣弱，百泄一神去。千泄一臟損。已至枯竭，四大無主，乃曰死矣。故真仙上聖有還精之道。若志在玄元，腎氣交心氣，積氣生液，如懸珠垂露，顆顆還於丹田，火候無差，自然凝結，形若彈丸，色同朱橘，氣中生氣，煉氣成神，身外有

身，超凡入聖。若以未悟清虛，甘作兒孫之牛馬，淫邪之心未息，亦不可深究房中之術。俱以借其陰貌，賺心氣下入黃庭，而腎氣不能上昇，乃以龍盤虎繞。欲泄之前，棄其情愛，一則孤坐斂身，雙手抱臍，使氣結爲胎；一則昇身偃脊，斂身少時，使肘後飛入泥丸，以填血腦，而百骨充盈，有返老還童之驗矣。嗟少學無知，欲採婦女之津氣以爲陰丹。又煉無情之金石，取天地之秀氣而爲外丹，餌之填精補海。幸而藥盛，而時暫無損。若以元陽耗散，而丹臺空虛，餌之在腹，當有不救之疾；取之於人，當有速亡之患。返以神仙之法爲誑，靜言思之，誰其過歟？

補氣 《玉華靈書》曰：九天之上無陰，九地之下無陽。地中生陽，一百八十日陽昇到天。其陽不過乎天者，陽自陰中來生，元氣傳送，餘氣在脾，靜室閉氣，多入少出，旬日見功，肢體光澤，經絡快暢。若修煉下功，不必如此。是五臟各有時，一臟旺而一臟弱，一氣盛而一氣衰，損有餘，補不足。五臟既和，百骸自理。百骸自理，萬病不生。萬病不生，千歲可期。

補精 《太上玄鏡》曰：純陽上昇者，謂之氣；純陰下降者，謂之液。氣液相交，注於骨絡之間者，謂之髓。氣液相交出於膀胱之外者，謂之精。內則心、腎、肝、肺、脾，五臟也；大腸、小腸、膀胱、三焦、膽、胃，六腑也。外則毛膚皮髮眼耳鼻舌手足榮衛經絡穴，四體也。精者，心氣在肝，肝自生精；肝精不固，目眩無光。心氣在肺，肺自生精；肺精不實，肌肉清弱。心氣在腎，腎自生精；腎精不滿，神氣減少。心氣在脾，脾自生精；脾精不堅，髮齒自弱。五臟之中，腎爲精海，心爲氣館。真精在腎，餘精自還下田；真氣在心，餘氣自朝中元。思慮愁惱，其

耗氣也，如漏鼎中之氣；淫邪禍亂，其走精也，如析釜下之薪。補下精之道，非但絕色，而房中最急，慎之！

《西山記》曰：天地，萬物之盜。萬物，人之盜。蓋陽昇陰降，物受天地純粹之氣；陰精陽華，人食萬物充實之資。一飲一食，納之於胃，與真氣相合，傳流腎腑。虛氣充盈，對境生心，心火下逼，腎氣不能上昇，左旋右盤，如陽負陰胎，陽戀陽住，陰爲陽逼，復自天來，故天中陰降，一百八十日到地。其陰過乎地者，陰自陽中來。陰抱陽質，陰戀陰住，陽爲陰逼，復自地起。周而復還，并無走失，尚有震動傾側之愆，又況人。腎爲水也，水中生氣，如煙似綫，觸之則斷，撓之則散。眼耳鼻舌身意，六慾傷於外；喜怒哀樂好惡思，七情傷於中。上則重樓走失，下則金龜拋泄。如漏網包風，能無損乎？不知補氣之道，如火消膏，積日復入輪迴。

又曰：氣本無形，必賴有形之軀。形全氣在，自可修補。不擇老幼，所貴至誠，始終如一。天皇聖胎秘用神訣，補氣之上法。達摩胎息至理，補氣之中法。其後因胎住息，因息就胎，扁鵲靈樞，葛洪注胎息，補氣之下法。此外皆非法也。

補益 《洞神真經》曰：養生之道，以不損爲延命之術，以有補爲先。居安慮危，而防未萌。不以小惡爲無傷而不去，不以小善爲無益而不爲。起卧有四時早晚，行止有至和之常制。調和筋脉，有偃仰之方；養正除邪，有吐納之術；流行榮衛，有補瀉之法；節宣勞逸，有與奪之要。忍怒以全陰氣，抑喜以養陽氣。以清虛去其狂慮，以安閑養其真性。雖少年致損，氣弱體枯；年老得悟，防患補益。以氣補氣，氣自有餘；以神補神，神無不足。氣盛而形乃延

長，神住而命自悠久。

《西山記》曰：知至道者，天不殺，服元氣者，地不滅。夫至道不遠，只在己身。用心精微，命自延久。《六玄旨》曰，欲得長生，當修所生。所生之本，始乎精氣，精氣結而爲形。形爲受命之本，氣是有形之根。故午前煉乾，午後煉坤。氣自腎中生，自子時爲始，午時爲終，其氣昇而旺也。所以煉乾者，靜坐幽室，閉目冥心，昇身勿動，使氣滿四大，薰蒸其體，榮衛通和，積日氣秀神清。及夫腎氣到心，積氣生液，液自心中生，自午時爲始，子時爲終，其液降而盛也。所以煉坤者，閉目冥心，斂身正坐，以兩手抱腹，降心火於丹田，烹蒸氣海，積日氣旺神清，此補益於氣也。冬避寒，夏避暑。寒避風，暑避熱。動勿勞其肢體，閑勿怠其肌膚。五日一浴，十日一沐。氣旺時勿動，血旺時不息。此補益於氣也。永絕嗜慾，見境不動心者，上也。借假修真，因死求生，形雖交而氣不交，體雖濁而形不濁，不得已而親婦人，勿使走失，時暫棄其情愛，抽身於後，賺心氣以補下元，可以安性命者，次也。三十歲陰陽兩停，而五穀秀氣，無所制作，未免情慾，當五日一度。四十歲者十日一度。五十歲者二十日一度。六十歲一月一度。六十四歲卦盡之年，更不言度也。若高上玄元，欲求長生不死者，可不議此也。此補益於精也。補益形者不若補益精，補益精者不若補益氣，補益氣者不若補益神。補益於神，則形氣永安。古今達士，談益神之道，不爲少矣，往往不見功者，非特出至誠也，神爲主故耳。昔劉綱真人於甲子庚申，生日本命，祭享形神，尚得神聚，長生不死。趙真人於靜房空室，調神出殼，如壯士展臂，可千萬里，陰鬼不敢相干，亦得留形住世。況夫補已散之靈氣，益見在之魂

神。禍福預知，神之靈也；死生永除，神之真也。補神之道，有清身養命，絕念忘思，動靜不失時，修煉應其法，丹就而氣自真，氣真而神自益矣。

補損 《十洲雜記》曰：純陰無陽，鬼也；純陽無陰，仙也；陰陽相雜，人也。鬼則陰靈之氣，凝而爲形；仙則陽和之氣不散，煉而爲質；人以陽盡而爲鬼。鬼者，人之歸也。人以陰盡而爲仙。仙者，人之遷也。當其少年陽多陰少之時，不肯修煉，及夫老弱，氣散神衰之後，安得無損。高人上士，憂勤未補之前，戒慎補已損之後。未損者保養不至於損，已損者補益不至於虧。非大道高士，不可議此。

《西山記》曰：人受氣賦形，三百日胎完，與母分體。一千日乳抱。四千日盜物，取天地之計。五千日氣足。故女子十四歲，天癸降而真陰散，男子十六歲，真精滿而陽氣泄。男子之氣，八百一十丈，女子之血，三石六斗。九九八十一，純陽之數，氣之本數也；六六三十六，純陰之數，血之本數也。過此以往，走失耗散，氣以九九而損，血以六六而竭，自然虧損，又況敗壞而不知修養乎！如王侯之府，美女兼千；卿士之家，侍妾數百。晝以醇酒淋其骨髓，夜以房室輸其血氣。耳耽目恣，偃卧不休止，奔走不安居，而又滋味錦繡，大醉入房，不知御神保氣，居無節而精神有限，未及半百已憔悴枯朽也。故真仙上聖，凡所修養有益，惟求無損。一日之忌，暮無大醉。一歲之忌，暮無遠行。終身之忌，暮無燃燭行房。此補損之大略也。五味，人不可無也，戒之偏多。酸損脾，甘損腎，鹹損心，苦損肺，辛損肝。大藥未就，尚有飢渴，一日三次要食，古人所以淡而食之，又不葷腥，恐污口腹也。五臟積滯，用六字氣治之。即《黃庭圖》

之法也。張澄道以此留形住世，王悟真以此治病延年，孫思邈以此修身治人。六字之妙，春不呼，夏不咽，冬不呵，秋不吁。四時常有晞，三焦無不足。八節不得吹，腎腑難得盛。凡有餘則引其子，不足則殺其鬼。此妙古今無知者，西山上聖得其味也。不須禁忌百端，但朝不虛，而暮不實，上也；素無味，淡無葷，次也。何慮四體之不充悅乎？及夫六字氣，有餘引子，不足殺鬼者，肝本吁也。餘則用吁，吁亦不能引肝氣。若引其子，則用呵字瀉心之氣。心氣既行，肝氣自傳也。若肝氣不足則殺其鬼，肺也。肺金尅木，爲妻，而金爲夫，夫乃鬼也。如肝氣弱，必是肺之有餘，必殺其鬼，用咽字瀉之。聰明之士，審達五行生尅，調和其氣，無過不及，而陰陽自正。依時對節，下手行功，默契天機，混合玄理，安有長生之不得，神仙之不成耶？

（《西山群仙會真記》）

第一編 臟腑養生

【提要】道教養生充分吸收中醫養生學的理論精髓，並加以改造，形成了以五臟六腑為基礎、以氣血精神為核心的臟腑養生理論和方法。其中，臟腑是養生的基礎。

在理論上，道教強調指出：『夫生之成形也，必資之於五臟，形或有廢，而臟不可闕；神之為性也，必稟於五臟，性或有異，而氣不可虧。』『人有五臟，生養處其精神。故乃心藏神，肺藏氣，肝藏血，脾藏肉，腎藏志。』『心者，生之本，神之處也；肺者，氣之本，魄之處也；肝者，罷極之本，魂之處也；脾者，倉廩之本，營之處也；腎者，封藏之本，精之處也。至於九竅施為，四肢動用，骨肉堅實，經脈宣行，莫不稟源於五臟，分流於百體，順寒暑以延和，保精氣以享壽。』認為五臟是生命的基礎，是身體強壯的根本，臟腑養生的關鍵是順應四時陰陽變化，以保養精神氣血。

在方法上，臟腑既是道教養生的出發點，又是其歸結處。道教養生的諸多方法都是以臟腑為基點而展開的，同時，各種養生方法的最終目的或效驗，都要使臟腑堅固、精神飽滿、氣血平和，也即使生命的基礎得以加強鞏固。道教認為，臟腑養生的最基本方法，就是要使五臟適應和順從四時陰陽的變化，由此形成了以春養肝、夏養心、秋養肺、冬養腎、四時養脾為特色的臟腑養生法。

一 臟腑總述

黃帝問曰：余聞天以六六之節，以成一歲，人以九九制會，計人亦有三百六十五節，以爲天地，久矣。不知其所謂也？岐伯對曰：昭乎哉問也，請遂言之。夫六六之節，九九制會者，所以正天之度、氣之數也。天度者，所以制日月之行也；氣數者，所以紀化生之用也。天爲陽，地爲陰；日爲陽，月爲陰；行有分紀，周有道理，日行一度，月行十三度而有奇焉，故大小月三百六十五日而成歲，積氣餘而盈閏矣。立端於始，表正於中，推餘於終，而天度畢矣。

帝曰：余已聞天度矣，願聞氣數何以合之？岐伯曰：天以六六爲節，地以九九制會，天有十日，日六竟而周甲，甲六復而終歲，三百六十日法也。夫自古通天者，生之本，本於陰陽，其氣九州九竅，皆通乎天氣。故其生五，其氣三，三而成天，三而成地，三而成人，三而三之，合則爲九，九分爲九野，九野爲九臟，故形臟四，神臟五，合爲九臟，以應之也。

帝曰：余已聞六六、九九之會也，夫子言積氣盈閏，願聞何謂氣？請夫子發蒙解惑焉。

岐伯曰：此上帝所秘，先師傳之也。帝曰：請遂聞之。岐伯曰：五日謂之候，三候謂之氣，六氣謂之時，四時謂之歲，而各從其主治焉。五運相襲，而皆治之，終期之日，周而復始，時立氣布，如環無端，候亦同法。故曰：不知年之所加，氣之盛衰，虛實之所起，不可以爲工矣。

帝曰：五運之始，如環無端，其太過不及何如？岐伯曰：五氣更立，各有所勝，盛虛之

變，此其常也。帝曰：平氣何如？岐伯曰：無過者也。帝曰：太過不及奈何？岐伯曰：在經有也。帝曰：何謂所勝？岐伯曰：春勝長夏，長夏勝冬，冬勝夏，夏勝秋，秋勝春，所謂得五行時之勝，各以氣命其臟。帝曰：何以知其勝？岐伯曰：求其至也，皆歸始春，未至而至，此謂太過，則薄所不勝，而乘所勝也，命曰氣淫。不分邪僻内生，工不能禁。至而不至，此謂不及，則所勝妄行，而所生受病，所不勝薄之也，命曰氣迫。所謂求其至者，氣至之時也。謹候其時，氣可與期，失時反候，五治不分，邪僻内生，工不能禁也。

帝曰：有不襲乎？岐伯曰：蒼天之氣，不得無常也。氣之不襲，是謂非常，非常則變矣。帝曰：非常而變奈何？岐伯曰：變至則病，所勝則微，所不勝則甚，因而重感於邪，則死矣。故非其時則微，當其時則甚也。

帝曰：善。余聞氣合而有形，因變以正名。天地之運，陰陽之化，其於萬物，孰少孰多，可得聞乎？岐伯曰：悉哉問也，天至廣不可度，地至大不可量，大神靈問，請陳其方。草生五色，五色之變，不可勝視；草生五味，五味之美，不可勝極。嗜慾不同，各有所通。天食人以五氣，地食人以五味。五氣入鼻，藏於心肺，上使五色修明，音聲能彰。五味入口，藏於腸胃，味有所藏，以養五氣，氣和而生，津液相成，神乃自生。

帝曰：臟象何如？岐伯曰：心者，生之本，神之變也，其華在面，其充在血脉，爲陽中之太陽，通於夏氣。肺者，氣之本，魄之處也，其華在毛，其充在皮，爲陽中之太陰，通於秋氣。腎者，主蟄封藏之本，精之處也，其華在髮，其充在骨，爲陰中之少陰，通於冬氣。肝者，罷極

之本，魂之居也，其華在爪，其充在筋，以生血氣，其味酸，其色蒼，此爲陽中之少陽，通於春氣。脾、胃、大腸、小腸、三焦、膀胱者，倉廩之本，營之居也，名曰器，能化糟粕，轉味而入出者也，其華在唇四白，其充在肌，其味甘，其色黃，此至陰之類，通於土氣。凡十一臟，取決於膽也。故人迎一盛病在少陽，二盛病在太陽，三盛病在陽明，四盛已上爲格陽。寸口一盛病在厥陰，二盛病在少陰，三盛病在太陰，四盛已上爲關陰。人迎與寸口俱盛四倍已上爲關格，關格之脉羸，不能極於天地之精氣，則死矣。

黃帝問曰：願聞十二臟之相使，貴賤何如？岐伯對曰：悉乎哉問也，請遂言之。心者，君主之官也，神明出焉。肺者，相傳之官，治節出焉。肝者，將軍之官，謀慮出焉。膽者，中正之官，決斷出焉。膻中者，臣使之官，喜樂出焉。脾胃者，倉廩之官，五味出焉。大腸者，傳道之官，變化出焉。小腸者，受盛之官，化物出焉。腎者，作強之官，伎巧出焉。三焦者，決瀆之官，水道出焉。膀胱者，州都之官，津液藏焉，氣化則能出矣。凡此十二官者，不得相失也。故主明則下安，以此養生則壽，歿世不殆，以爲天下則大昌。主不明則十二官危，使道閉塞而不通，形乃大傷，以此養生則殃，以爲天下者，其宗大危，戒之戒之！至道在微，變化無窮，孰知其原！窘乎哉，消者瞿瞿，孰知其要！閔閔之當，孰者爲良！恍惚之數，生於毫釐，毫釐之數，起於度量，千之萬之，可以益大，推之大之，其形乃制。黃帝曰：善哉，余聞精光之道，大聖之業，而宣明大道，非齋戒擇吉日，不敢受也。黃帝乃擇吉日良兆，而藏靈蘭之室，以傳保焉。

黃帝問曰：余聞方士，或以腦髓爲臟，或以腸胃爲臟，或以爲腑，敢問更相反，皆自謂是，不知其道，願聞其說。岐伯對曰：腦、髓、骨、脉、膽、女子胞，此六者，地氣之所生也，皆藏於陰而象於地，故藏而不瀉，名曰奇恒之府。夫胃、大腸、小腸、三焦、膀胱，此五者，天氣之所生也，其氣象天，故瀉而不藏，此受五臟濁氣，名曰傳化之府，此不能久留輸瀉者也。魄門亦爲五臟使，水穀不得久藏。所謂五臟者，藏精氣而不瀉也，故滿而不能實。六腑者，傳化物而不藏，故實而不能滿也。所以然者，水穀入口，則胃實而腸虛；食下，則腸實而胃虛。故曰實而不滿，滿而不實也。帝曰：氣口何以獨爲五臟主？岐伯曰：胃者，水穀之海，六腑之大源也。五味入口，藏於胃以養五臟氣，氣口亦太陰也。是以五臟六腑之氣味，皆出於胃，變見於氣口。故五氣入鼻，藏於心肺，心肺有病，而鼻爲之不利也。凡治病必察其下，適其脉，觀其志意，與其病也。拘於鬼神者，不可與言至德。惡於針石者，不可與言至巧。病不許治者，病必不治，治之無功矣。

《黃帝內經素問》

太上大道無極元始天尊謂黃帝曰：子求治人之要而不知治身之術者哉，營他而不營己，修外而不修內，豈不哀哉？黃帝稽首，再拜長跪而對曰：幸哉！幸哉！敢以不肖之軀伏待玄旨，願垂哀救，翹仰聖音。天尊曰：人之生也，建八尺之質，合萬有之軀，外有四肢九竅，內有五臟六腑，各有神主，精稟金火，氣諧水木。五臟者，五神之府，含生之器。神欲安，氣欲寬，導養之妙。火則躁而禮，金則勇而義。躁與勇陰，義與禮陽，陰陽之數也。長陰則殺，長陽則生，生殺之數

也。故仰躁行禮義則生，長勇罷禮義則死。外行禮義，內安脾膽，導養之秘也。以忠孝爲先，不識其源，傷生之道；然知其本，靈秘之術。若能安其神，煉其形，攝生得氣，歸正背僞，出其恍惚，入其玄妙，辨補瀉之理，誕延育之方，可昇仙矣。子宜龜鏡焉，道在其中也。黃帝敬授靈訣，專精行之，未逾一紀而神猷先鑒，行腎氣，使心精，步逾玄，含靈契，履入水不溺，入火不焚，氣運於內，神應於外，豈非至真哉。黃帝行是秘法，補六腑，陶煉五精，吐故納新，真氣即徹，後托鑄鼎驪山昇仙去矣。

（《上清黃庭五臟六腑真人玉軸經》）

二 臟腑闡論

肺臟 治肺當用呬，呬爲瀉，吸爲補。

夫肺者，兌之氣，金之精，其色白，其象如懸磬，其神如白獸。肺生魄，化爲玉童，長七寸，持杖往來於肺臟。其神多怒者，蓋發於肺臟也。欲安其魄而存其形者，則當收思斂慾，含仁育義，不怒其怒，不聲其聲，息其生則合乎太和。肺合於大腸，上主於鼻。故人之肺有風則鼻塞也。色枯者，肺乾也。人鼻痒者，肺有蟲也。人之多怖者，魄離於肺也。人之體白點者，肺微也。人之多聲者，肺強也。人之不耐寒者，肺勞也。人好食辛者，肺不足也。人顏色鮮白者，肺無惡也。人大腸鳴者，肺氣壅也。夫肺主商，肺有疾當用呬。呬，肺之氣也。其氣義則抽疾，久以安神。人有怨怒填塞胸臆者，則呬而洩之，蓋自然之理也。向若不呬，必致傷

敗，獲呬而獲生乎，故病用呬矣。夫人無苦用呬者，不祥也。夫肺處七宮京門，主言，使人方

敗，獲咽而獲生乎，故病用咽矣。夫人無苦用咽者，不祥也。夫肺處七宮京門，主信，使人方正平直，習武先忠，則魂安形全也。且肺者，秋之用事。秋三月，天地氣明，肅殺萬物，雀卧鷄起，用安至精，公施抑怒改息，兩相形長，秋之道也，逆之則傷肺。常以七月、八月、九月望旭旦，西面平坐，鳴天鼓七，飲玉漿三，然瞑目，吸兌宮白氣，入口吞之，以補咽之損，以正白用，以致玉童餞，則神安思強，氣全體平，百邪不能殃之，兵刃不能害之，延年益壽，名飛仙耳。蓋所謂補瀉神氣、安息靈魂之所致哉。

心臟 治心當用呵，呵爲瀉，吸爲補。

夫心者，離之氣，火之精，其色赤，其象如蓮華，其神如朱鳥。心生神化爲玉女，身長八寸，持玉英出入於心府也。其神躁而無準，人之暴急者，蓋發於心臟也。欲安其神而全其形者，則全忠履孝，輔義安仁，止其風，靜其急，息其熾，澄其神，而全其形，則合中和也。心合乎小腸，主其血脉，上主於舌。人之血壅者，心驚也。舌不知味者，心虧也。上智者心有七孔，中智五孔，下智三孔，明達者心有二孔，尋常者有一孔，愚癡者無孔也。多忘者，心神離也。好食苦者，心不足也。多悲者，心傷也。重應者，心亂也。面青黑者，心冰也。容色赤者，心無他惡也。夫心主徵，心有疾當用呵。呵者，心氣也。理其氣體，呵能靜其心而和其神，所以人之心亂者則多呵，蓋天全之候也，人皆爲而不知哉。向若不呵，當致憤怒者也。故心疾用呵，除邪氣也。夫心處九宮驚門，主禮，使人樂善好施，恭孝以修仁，則心和而形全也。且夫心者，夏之用事也。天地氣交，萬物華結，玄寢丑起，無厭於養，英成實長，夏之德也，逆之則

傷心。常以四月、五月、六月弦朔清旦，南面端坐，叩金梁九，漱玄泉三，靜思想吸離宮之赤氣，入口三吞之，以補呵之損，植其靈府，開心穴，餌火離，濯玉女，神平體安，衆殃不害，金火不能傷，治神之靈也。

肝臟 治肝當用噓，噓爲瀉，吸爲補。

夫肝者，震之氣，木之精，其色青，其象如懸瓠。肝生魂，其神如龍，化爲二玉女、玉童，一青衣，一黃衣，各長一寸，一負龍，一持玉漿，出入於肝臟也。其神好仁，人之行惠者，蓋發於肝也。欲安其魂而延其齡者，則當澤被荆棘，恩覃庶類，而後全其生，則合乎太清者也。肝合於腠，上主於目，肝盛則目赤，又主於筋，肝虧則筋急。皮枯者，肝熱也。肌肉黑黯者，肝風也。好食醋味者，肝不足也。色青者，肝盛也。手足汗者，肝無他惡也。毛髮枯者，肝傷也。夫肝主角，故肝有疾者，當用噓。噓者，肝之氣也。其氣仁也，故除毀痛。人之有傷痛者，則噓之以止痛，皆自然之驗也，不以爲靈哉？此之至理也，通玄之道。且肝之主春，春之用事。春三月，天地氣生萬物，花葉繁茂，人及芻萌，順陽之道也，逆之傷肝也。傷之則毛骨不榮也。常以正月、二月、三月寅時，東向平坐，叩齒三通，閉氣七息，吸震宮之青氣，三吞之，以補噓之損，以享青之祝，以致二童之饌。木精乘王，則肝歡寡憂，精之妙也。

脾臟 治脾當用呼，呼爲瀉，吸爲補。

夫脾者，坤之氣，土之精，其色黃，其狀如覆盆。脾主意，其神如鳳，化爲玉女，長六寸，循環於脾臟也。其神多疾妒，人之疾妒蓋起於脾臟也。土無正形，故妒之無準也，婦人則妒

劇者，乘陰氣也。欲安其神，則當去慾寡色，少思屏慮，長其土德而後全其生也，則合乎太陰。脾連胃，上主於口，消穀之腑也，如磨之轉，化生而入熟也。食不消者，脾不轉也，食堅硬之物，磨之不化也。人不欲食訖便卧，其脾則側不轉，食堅物生食不化，則爲宿食之患也。故臟不調則傷脾，脾臟不調則傷質，質神俱損則傷人之速。故人之不欲食生硬堅澀之物，全人之道也。人不欲食，爲脾中有不化食也。多惑者，脾識不安也。多食者，脾虛也。食不下者，脾塞也。無顏色者，脾傷也。好食甘者，脾不足也。顏色鮮滑者，脾無他惡也。夫脾主於中宮，土也，故脾之有疾，當用呼。呼者，能引脾疾，故人之中熱，則呼之以驅熱溫之弊也。向若不呼，則熱氣壅於內，陰息於外，致憤悶之患，形何而安哉？

夫脾者位寄於二宮，主義也，使人寬舒廣大，屈己濟人，以利不爭者也。且脾之無定，寄王四季，隨六氣助成萬物，脾育腸胃，義之道也。不以自專爲德，不以物競爲功，長坤之理，逆之則傷脾。常以四季月末十八日旭日，正坐中宮，禁氣五息，鳴天鼓七，吸土宮之黃氣，入口五吞之，補呼之損，飲玉醴以致神之味，以補於脾，以佐神氣，則入山不畏虎狼，登險不懼顛蹶者，行氣之精也。

腎臟 治腎當用吹，吹爲瀉，吸爲補。

夫腎者，陰之精，坎之氣，其色黑，其象如圓石，其神如白鹿，兩頭，化爲玉童，長一尺，出入於腎臟。其神和也，人之柔順者，蓋發於腎臟也。欲安其神，則當仁德平廣，膏潤萬物，長其精，順其志，而後全其生形則合乎太清者也。腎合於骨，上主於齒，痛者腎傷也。又主於

耳，夫人骨痛者，腎虛也。耳不聞者，腎虧也。齒多楚者，腎虛也。齒黑齟者，腎風也。耳痛者，腎氣壅也。腰不伸者，腎冰也。色黃者，腎衰也。容色紫光者，腎無他惡也。骨鳴者，腎羸也。夫腎主羽，人之有疾當用吹。吹者，腎之氣，能抽腎之疾。故人之積氣衝臆者，則強吹也。腎氣沉滯，吹徹則通。且腎者，冬之用事。冬三月，乾坤氣閉，萬物伏藏，戌寢寅起，與玄陰並，外陰內陽，以養骨齒，以治其神，逆之則傷腎。常以十月、十一月、十二月，面北平坐，鳴金梁七，飲玉泉三，吸玄宮之黑氣，入口久吞之，以補吹之損，以符呦鹿之詞，以致玉童之饌，益腎氣，神和體安，則群妖莫害，則致長生之道矣。

膽臟 膽有疾當用嘻，嘻爲瀉，吸爲補。

夫膽者，金之精，水之氣，其色青，其象如懸瓠，其神如龜蛇，化爲玉童，長一尺，戟其手奔馳於膽臟。其神勇，人之勇決者，蓋發於膽臟也。欲安其神，當息忿寢爭，與仁輔義，其後全生也。膽合於膀胱，上主於毛髮。毛髮枯者，膽損也。髮燥者，膽有風也。無懼者，膽洪大也。顏貌青光者，膽無他惡也。爪甲乾者，膽虧也。毛焦者，膽熱也。無事淚出者，膽勞也。好酸者，膽不足也。

夫膽寄於坎宮，使人觀智慕善，屏邪去佞絕姦，治方直也。且膽者，生於金，金生於武，故多勇，且抑之大吉。夫膽乘陰之氣，表金之精，故主於殺。殺則悲，故人之悲者，金生於水，目中墮淚。夫心主火，膽主水，火主辛，水主苦，所以人有弊者，即言辛苦，故爲水火二氣相背，則火得水而煎，陰陽交爭，水勝於火，故目淚出。淚，類也，苦而出，故名曰淚。夫悲啼號

泣，其稱聲苦者，爲淚出於膽，而以苦爲詞也。膽水也，而主於陰；目明也，而主於陽。陰從陽，故從目出。常以孟月端居，正思北吸玄宮之黑氣，入口九吞之，以補嘻之損，以食龜蛇之味，飲玉童之漿，然後神治體和，顛不能犯，邪莫之向，膽氣所致也。

夫庸愚之人，不信玄妙，謗訕真理，深可悲哉，自取傷毀。儻有一夫而稍有膽氣而亦遇妖怪非常之靈，則怒目切齒，神強膽正者，必伏冥神也，豈非神氣所用哉！何不信之？凡叩齒爲瀉抽。一云，閉氣漱泉爲補益六腑之精，此亦爲瀉也，非冥呼吸獨稱瀉耳。

黃帝跪受，不勝涕淚，叩頭頓首，啓太上大道天始天尊曰：敬奉玄妙之旨，豈期肉人遭遇先會，起窮骨於億載，刻肌粉骨，無酬聖造，藏之胸中矣，天地長久不敢忘也。

天尊曰：子有仙骨，授此玄要，欲答吾恩，勿妄傳無識也。黃帝敬受尊旨，不敢違授。

岐伯曰：夫人之受天地之氣生，氣之來也謂之精，精之媾也謂之靈，靈之變也謂之神，神之化也謂之魂，隨魂往來謂之識，並精出入謂之魄，管生精魄謂之心，心有所從謂之情，情有所屬謂之意，意有所指謂之志，志有所慮謂之思，思而遠慕謂之慮，慮而用事謂之智。智者，此諸見者，蓋精神、魂魄、意志、思慮、情智、見識之所用也。

抱朴子曰：一人之貌含天地之象。其在身矣，則胸脅爲宮室，四肢爲郊境，頭圓象天，足方象地，左目爲日，右目爲月，髮爲星辰，齒爲金玉，大腸爲江河，小腸爲川瀆，兩乳臍膝爲五嶽，肝膽脾肺心爲五行，故修道者常理之。若不修緝，必致毀敗，榮衛不通，血氣不流，齒髮不堅，五臟不調，則傾化隨及，故至人修其毀，治其無疾。

黃帝曰：人之五臟各有神府，各修道治，煉氣存神，去邪歸吾，正道可見也。

《元始天尊太玄真經》曰：喜怒損性，哀樂傷神，性損害生，神傷侵命，氣全體平，神安形逸，此全生訣也。

（《上清黃庭五臟六腑真人玉軸經》）

五臟論 夫生之成形也，必資之於五臟，形或有廢，而臟不可闕；神之爲性也，必稟於五臟，性或有異，而氣不可虧。是天有五星，進退成其經緯；地有五嶽，靜鎮安其方位；氣有五行，渾化弘其埏埴；人有五臟，生養處其精神。故乃心藏神，肺藏氣，肝藏血，脾藏肉，腎藏志。志意通內連骨髓，而成身形矣。

又：心者，生之本，神之處也；肺者，氣之本，魄之處也；肝者，罷極之本，魂之處也；脾者，倉廩之本，營之處也；腎者，封藏之本，精之處也。至於九竅施瀉，四肢動用，骨肉堅實，經脉宣行，莫不稟源於五臟，分流於百體，順寒暑以延和，保精氣以享壽。

且心爲諸臟之主，主明則運用宣通，有心之子，安可不悟其神之理邪？臟有要害，不可不察。肝生於左，肺生於右，心部於表，腎位於裏，脾爲之使，胃爲之市。心爲之汗，肺爲之涕，肝爲之淚，脾爲之涎，腎爲之唾，是謂五液。心爲噫，肺爲咳，肝爲語，脾爲笑，腎爲噦。天氣通於肺，地氣通於肝，雷氣通於心，穀氣通於脾，雨氣通於腎。

五臟各有所合：心之合，脉也，其榮色也；肺之合，皮也，其榮毛也；肝之合，筋也，其榮爪也；脾之合，肉也，其榮唇也；腎之合，骨也，其榮髮也。

五臟各有腑，臟爲陽，腑爲陰。五臟者，藏精神而不瀉也，故滿而不能實；六腑者，受水穀而不留，故實而能滿。夫小腸爲心之腑，大腸爲肺之腑，膽爲肝之腑，胃爲脾之腑，膀胱爲腎之腑。六腑者，各有其應；小腸者，脉其應也；大腸者，皮其應也；膽者，筋其應也；胃者，肉其應也；三焦、膀胱者，腠理、毫毛其應也。

十二臟之相使者：心者，君主之官也，神明出焉；肺者，相傳之官也，治節出焉；肝者，將軍之官也，謀慮出焉；膽者，中正之官也，決斷出焉；膻中者，臣使之官也，喜樂出焉；胸中，上焦之門戶也；脾胃者，倉廩之官也，五味出焉；大腸者，傳道之官也，變化出焉；小腸者，受盛之官也，化物出焉；腎者，作強之官也，伎巧出焉；三焦者，決瀆之官也，水道出焉；膀胱者，州郡之官也，津液藏焉，氣化則能出矣。凡此十二官，不得相失也。故主明則下安，以此養生則壽，沒世不殆；主不明則十二官危，使道閉塞而不通，形乃大傷，以此養生則殆也。

（《修真精義雜論》）

水火論

呂曰：人之長生者，煉就金丹。欲煉金丹，先採黃芽。欲得黃芽，須得龍虎。

所謂真龍出於離宮，真虎生於坎位。離坎之中而有水火。水火者何也？鍾曰：凡身中以水言者，四海五湖，九江三島，華池瑤池，鳳池天池，玉池崑池，元潭閬苑，神水金波，瓊液玉泉，陽酥白雪，若此名號，不可備陳。凡身中以火言者，君火、臣火、民火而已。三火以元陽爲本，而生真氣。真氣聚而得安，真氣弱而成病。若以耗散真氣而走失元陽，元陽盡，純陰成，

元神離體，乃曰死矣。

呂曰：人身之中，以一點元陽，而興舉三火。三火起於群水衆陰之中，易爲耗散而難炎熾。若此陽弱陰盛，火少水多，令人速於衰敗而不得長生，爲之奈何？鍾曰：心爲血海，腎爲氣海，腦爲髓海，脾胃乃水穀之海，是此四海者如此。五臟各有液，所主之位，東西南北中，是此五湖者如此。小腸二丈四尺，而上下九曲，乃曰九江。小腸之下，元潭之說如此。頂曰上島，心曰中島，腎曰下島。三島之內根源閭苑之說如此。華池在黃庭之下，瑤池出丹闕之前，崑池上接玉京，天池正衝內院，鳳池乃心肺之間，玉池在唇齒之內。神水生於氣中，金波降於天上。赤龍住處，自有瓊液玉泉。凡胎換後，方見陽白雪酥。澆灌有時，以沃炎盛。先曰玉液，次曰金液，皆可以還丹。抽添有度，以應沐浴。先曰中田，次曰下田，皆可以煉形。玉藥金花，變就黃白之體；醍醐甘露，煉成奇異之香。若此水之功效。及夫民火上昇，助腎氣以生真水；腎火上昇，交心液而生真氣。小則降魔除病，大則煉質燒丹。用周天則火起焚身，勒陽關則還元煉藥。別九州之勢以養陽神，燒三尸之累以除陰鬼。上行則一撞三關，下運則消磨七魄。煉形成氣而輕舉如飛，煉氣成神而脫胎如蛻。若此皆火之功效也。

呂曰：始也聞命，所患者火少水多而易衰敗，次聽高論，水火有如此之功驗。畢竟如何造化，使少者可以勝多，弱者可以致強？鍾曰：二八陰銷，九三陽長。赫赤金丹，指日可成。七返九還，而胎仙自化者也。真氣在心，心是液之源。元陽在腎，腎是氣之海。膀胱爲民火，不止於民火不能爲用。而膀胱又爲津液之府。若以不達天機，罔測玄理，奉道之士，難爲造

化，不免於疾病死亡者矣。

呂曰：所謂造化，使陽長陰消。金丹可成而胎仙自化者何也？鍾曰：人之心腎，相去八寸四分，乃天地定位之比也。氣液太極相生，乃陰陽交合之比也。一日十二時，乃一年十二月之比也。心生液，非自生也，因肺液降於心液行。液行夫婦，自上而下，以還下田，乃曰婦還夫宮。腎生氣，非自生也，因膀胱氣昇而腎氣行。氣行子母，自下而上，以朝中元，乃曰夫返婦室。肝氣導引腎氣，自下而上，以至於心。心火也，二氣相交，薰蒸於肺，肺液下降，自心而來。皆曰心生液，以液生於心而不耗散，故曰真水也。肺液傳送心液，自上而下，以至於腎。腎水也，二水相交，浸潤於膀胱。膀胱氣上昇，自腎而起，皆曰腎生氣。以氣生於腎而不消磨，故曰真火也。真火出於水中，恍恍惚惚，其中有物，視之不可見，取之不可得也；真水出於火中，杳杳冥冥，其中有精，見之不能留，留之不能住也。

呂曰：腎水也，水中生氣，名曰真火。火中何者爲物？心火也，火中生液，名曰真水。水中何者爲精？火中之物，水中之精，既無形狀可求，縱求之而又難得，縱得之而又何用？鍾曰：前古上聖道成，不離於此二物交媾而變黃芽，數足胎完以成大藥，乃真龍真虎者也。

（《鍾呂傳道集》）

朱提點內境論 人有咽、有喉，咽則咽物，喉則通氣，二竅各不相離。喉在前，咽在後，喉主出納，咽則吞之而已。喉字從侯。自內出者，喉達之於外；自外入者，喉達之於內；所謂呼者因陽出，吸者隨陰入。咽則因物而後嚥焉，故咽字從因。咽應地氣，爲胃之係，下連胃

院，爲水穀之路。自咽門而入於胃，咽爲扼要之地，又謂之嗑焉。喉應天氣，爲肺之係，下接肺經，爲喘息之道。自喉嚨而通於肺。肺下無竅，四有空行，以分布清濁之氣而爲氣管。肺之下有心，心之下有膈膜，與脊脅周回相著，遮蔽濁氣不上薰於心。肺所謂膻中也。膈膜之下有脾、胃、肝、膽焉。脾者土也，居胃之上，與胃膜相連，所以埤諸胃。肝者木也，陰未退，聽吁之而出，故其治在左，其位在右。胃之下有小腸，小腸之右有大腸，大腸之側膀胱也。小腸爲受盛之官，化物出焉。凡胃中腐熟水穀，其氣自胃之上口曰賁門傳於肺，播於諸脉，其滓穢自胃之下口曰幽門傳入於小腸，自小腸下口曰闌門泌別，而水入膀胱，其滓穢則入大腸。大腸以其四屈而受小腸之穀，所謂傳送之官也。膀胱一名胞，胞者韮也，以虛受水爲津液之府，故云膀胱者，胞之室也。膀胱不利爲癰，不約爲遺溺。心有大者、邪者、直者、有竅者、無竅者，了無相似。真心不受邪，其病者心包也，所謂手心主是也。在心下橫膜之上，堅膜之下，與橫膜相黏而黃脂漫包者真心也；其漫脂之外有細筋膜如絲，與心肺相連者包絡也。肝有獨葉者，有二葉者，有三葉者。腎有二，精所舍也。以腎爲事，元氣屬焉，形如江豆相並而曲附於脊脅，外有脂裹，裏白外紫，有絲二道，上繫於心，下連於腎，通而爲一，所謂坎南離北，水火相感。腎雖有二，其一曰命門，與臍相對。《黃庭》云：兩部水王對生門。又曰：後有密戶前生門。生門者臍也。嬰兒在母腹中取氣於臍管，母呼亦呼，母吸亦吸，正與密戶相對。所謂臍者如此，與煙蘿子圖不差矣。近世刑人於市，剖而見之，乃云喉中有三竅，一水一食一氣，其誣甚矣。又云腎一在肝之右微下，一在脾之左微上，乃以煙蘿子朝真圖爲

非，豈知足厥陰受病，則舌捲而卵縮，況刀鋸之恐耶。

三丹三田論 氣中生神，神在上丹。精中生氣，氣在中丹。真水真氣，合而成精，精在下丹。上田神舍，中田氣府，下田精區。

外丹內丹論 氣象於天地，變通於陰陽。陽龍陰虎，水液金精，二氣交合而成者，謂之外丹。含和煉藏，吐故納新，上入泥丸，下注丹田，中朝絳宮，此乃謂之內丹。內丹可以延年，外丹可以昇舉，學道者宜勉之。

（《體殼歌》）

三 四時臟腑養生

〔一〕春季臟腑養生

肝臟春王 肝屬東方木，爲青帝神，形如青龍，象如懸瓠。肝者，干也，狀如枝幹，故謂之肝。重四斤四兩，在心下，有七葉，左三葉，右四葉。肝爲心母，爲腎子。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。目爲之宮，左目爲甲，象日，屬陽；右目爲乙，象月，屬陰。肝放液爲泪，腎邪入肝則多泪。膽爲之腑，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，其臭膻。心邪入肝，則惡膻物。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，肝聞悲傷則有泪，泪出於肝也。春

之三月，木王，天地氣生，萬物榮茂，欲安其神者，當澤被群芻，恩霑庶類，無竭川澤，無漉陂池，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，爲春夏之患耳。

肝神

名龍煙，字含明。肝之狀，其色青，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，肝風也。面色青者，肝盛也。好食酸味者，肝不足也。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，昏昏多睡，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，則眼赤目癢。肝被陰邪侵則夢見林園竹木，或見著青，或在水邊，見龍蛇禽獸奔走趁驚怕，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。

（《四季攝生圖》）

相肝臟病法

肝熱者，左頰赤。肝病者，目奪而脅下痛引小腹，令人喜怒。肝虛則恐，如

人將捕之。實則怒。虛則寒，寒則陰氣壯，夢見山林。肝氣逆，則頭痛脅痛，耳聾頰腫。肝病欲散，急食辛以散，用酸以補之。當避風，肝惡風也。肝病臍左有動氣，按之牢若痛，支滿淋洩，大小便難，好轉筋。肝病有，則昏昏好睡，眼生膜，視物不明，飛蠅上下，齧肉扳睛，或生暈膜，冷泪，兩角赤癢，當服升麻散。

修養肝臟法

以春三月朔旦，東面平坐，叩齒三通，閉氣九息，吸震宮青氣入口，九吞

之，以補肝虛受損，以享青龍之榮。

六氣治肝法

《秘訣》曰：噓以治肝，要兩目睜開爲之，口吐鼻取，不使耳聞。

治肝臟用噓法，以鼻漸漸引長

氣，以口噓之。肝病用大噓三十遍，以目睜起，以出肝邪氣，去肝家邪熱，亦去四肢壯熱，眼昏齧肉，赤紅風癢等症。數噓之，綿綿相次不絕爲妙。疾平即止，不可過，多爲之則損肝氣。病止又恐肝虛，當以噓字作吸氣之聲以補之，使肝不虛，而他臟之邪不得以入也。大凡六字之訣不可太重，恐損真氣。人能常令心志內守，不爲怒動而生喜悅，則肝病不生。故春三月木旺，天地氣生，萬物榮茂，欲安其神者，當止殺傷，則合乎太清，以順天地發生之氣；夜卧早起，以合養生之道。

《遵生八箋》

膽臟 膽者金之精，水之氣，其色青，其神形如龜蛇，象如懸瓠，附著肝短葉下。膽者，敢也，言人膽氣果敢。重三兩三銖，爲肝之腑。若據膽則不在五臟之數，歸於六腑，緣膽下亦受水氣，與坎宮同道，又不可用六腑，故別立膽臟。人之勇決者，蓋發於膽臟也。合於膀胱，亦主於毛髮。《黃庭經》云：主諸氣力攝虎兵，外應眼瞳鼻柱間，腦髮相扶與俱鮮。膽部與五臟相類也。且膽寄於坎宮，使人慕善知邪，絕姦止佞，欲行直道。膽主於金，金主於殺，故多勇殺之氣。萬物殺者則悲，故人悲者金生於水，是以目有泪也。心主火，膽屬水，火得水而滅，水得火而煎，陰陽交爭，水勝於火，目有泪也，泪出於膽。膽水主目瞳，受木精二合，男子五十目暗者，腎氣衰，膽精減而可補其腎。長於肝，欲安其神，當息忿爭，行仁輔義，後乃全

其生也。

膽神

名龍耀，字威明。膽之狀，其色青，其象如懸瓠，其神如龜蛇。

膽合於膀胱，上主毛髮。髮枯者，膽損

也。膽有病太息，口乾，心中澹澹，似被人捕逐者，傾也。膽實則傷熱，熱則精神不守，起臥無定；膽虛則傷寒，寒則或畏，頭眩不敢獨臥。爪甲乾者，膽虧也。無懼者，膽洪實也。無故淚出者，膽虛也。好食苦物者，膽不足也。髮燥者，膽風也。毛焦者，膽熱也。顏色青光者，膽無病也。夢見與人鬪爭鬼交者，膽衰也。膽有病，用嘻以去之。平日叩齒九通，以鼻引清氣，輕嘻三十遍，以去膽之病，過多則損也。

（《四氣攝生圖》）

修養膽臟法

當以冬三月端居靜思，北吸玄宮之黑氣入口，三吞之，以補嘻之損，用益膽之津。

相膽病法

膽之有病，大率口苦、嘔酸涎，心中驚恐，若人捕之者。膽實，精神不守，卧起無定；虛則傷寒，寒則畏恐，頭眩虛弱，爪髮皆枯，目中出泪，膀胱連腰小腹作痛。膽與肝合道，膽有藥治，與肝臟同方。

治膽腑吐納用嘻法

膽病以嘻出以吸補之法：當側卧，以鼻漸引長氣嘻之，即以嘻字作微聲，同氣出之也。去膽病，除陰臟一切陰乾盜汗，面無顏色，小腸膨脹，臍下冷痛，口乾舌澀。數嘻之乃愈。

（《遵生八箋》）

〔二〕夏季臟腑養生

心臟夏王 心屬南方火，爲赤帝神，形如朱雀，象如倒懸芙蓉。心者，纖也，所納纖微無不貫注，變水爲血。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。下智之人氣明，俱不通，心乃無孔，無智慧而多狡詐。心爲肝子，爲脾母。舌爲之宮闕，竅通耳。左耳爲丙，右耳爲丁。於液爲汗，腎邪入心則多汗。其味苦，人之傷恨自知苦，皆發於心也。小腸爲心之腑，與心合。《黃庭經》云：「心部之宮蓮含花，下有童子丹元家。主適寒熱榮衛和，丹錦緋裳披玉羅。其聲徵，其臭焦，人有不暢之事，多云心焦，蓋天使然也。其性禮，其情樂，其蟲羽，凡有羽之類皆屬南方也。其神躁而無準，人之暴急乃發於心也。夏之三月火王，萬物化實，欲安其神者則含忠履孝，輔義安仁，定其火，息其熾，澄其心，和其神，止聲色，薄滋味，可以居高明，可以遠眺望，而後合乎中和，以順天地之氣，早卧早起，無厭於日，順於正陽，以消暑氣，逆之則腎臟爭分，水火相克也。」

心神

名丹元，字守靈。心之狀，其色赤，其象如蓮花，其神如朱雀。

心合小腸，主其血脉，主於舌。舌不知味，

心虧也。血雍者，心驚也。多忘者，神離心也。多悲者，心傷也。憂重語者，心亂也。面色青黑者，心冰也。好食苦者，心不足也。容色赤者，心無疾也。心有病則口乾舌強，喉中痛，口中生瘡。心合於小腸，主血脉，亦主於舌，故人之中風者，多心舌澀，主於心也。心有疾，則寒不時，魂神不安，小便多赤，唇口色變，氣力不足，言笑不時，夢見爐火冶之物，赤衣及裸形人，見血光及狼犬相逐，忽身居危險，見兵甲之類，用呵以治之。平旦端坐，叩齒九通，以鼻

引清氣，輕呵三十六遍，治心之勞，多則損。

（《四季攝生圖》）

相心臟病法

心熱者，色赤而脉溢，口中生瘡，腐爛作臭，胸膈、肩背、兩脅、兩臂皆痛。心虛則心腹相引而痛，或夢刀杖火焰、赤衣紅色之物、爐冶之事以恍怖人。心病欲濡，急食鹹以濡之，用苦以補之，甘以瀉之。禁濕衣熱食，心惡熱及水。心病當臍上有動脉，按之牢若痛，更苦煩煎，手足心熱，口乾舌強，咽喉痛，嚥不下，忘前失後，宜服五參丸。

秦艽

七錢

人參

七錢

丹參

七錢

玄參

一兩

乾薑

三錢

沙參

四錢

酸棗仁

七錢

右爲末，蜜丸。空心，人參湯服三、四十丸，日再服。

修養心臟法

當以四月、五月弦、朔清旦面南端坐，叩齒九通，漱玉泉三次，靜思注想，吸離宮赤氣入口，三吞之，閉氣三十息，以補呵氣之損。

六氣治心法

治心臟用呵，以鼻漸長引氣，以口呵之，皆調氣如上，勿令自耳聞之。若心有病，大呵三遍。呵時以手交叉，乘起頂上爲之，去心家勞熱，一切煩悶。疾愈即止，過度即損，亦須以呵字吸旺氣以補之。

黃帝製夏季所服奇方

黃帝曰：夏三月服何藥？岐伯曰：以補腎茯苓丸，能治男子內虛，不能飲食，健忘，悲憂不樂，喜怒無常，四肢浮腫，小便赤黃，精濁淋瀝，絞痛，膀胱冷痛，陰囊濕癢，口渴飲水，腹脹，皆犯五勞七傷，宜服此方。

茯苓

五錢，食不消加一錢

杜仲

五錢，腰痛加一錢

山茱萸

四錢，濕癢加五分

附子

二錢，有風加五分

牡丹皮

四錢

腹中游風加一錢 澤瀉三錢，水氣加五分 桂三錢，顏色不榮加五分 山藥五錢，頭風加一錢 地黃四錢，秋冬加一錢 細辛二錢，目昏加一錢 石斛四錢，陰濕加一錢 茯苓三錢，痿黃加五分 生薑二錢

右一十三味，共爲末，煉蜜爲丸，如桐子大。每服七丸，日再服。忌房事、生冷、猪魚等食。

《遵生八箋》

脾臟王四季 脾臟屬中央土，王四季，爲黃帝神，形如鳳凰，坤之氣，土之精，象如覆

盆。脾者，裨也，裨助胃氣。在心下三寸，重一斤三兩，闊三寸，長五寸。脾爲心子，爲肺母。

外通眉闕，能制謀、意辯，皆脾也。口爲之宮。其神多，嫉妒蓋起於脾也。脾無定形，主土陰也。妒亦無準，婦人多妒，乃受陰氣也。若食熟軟之物，則全身之妙道也。脾如磨之轉化食，食不消是脾不轉也，堅硬之物乃難化也。若食訖便卧，脾則側，側則不化食，乃爲宿食之患。若勞形之人猶可，若年過五十或閑樂之人，故自掇其患也。脾氣通和則口知五味，脾氣有病則唇黑口乾，不思食，不知五味。《黃庭經》云：脾長一尺掩太倉，中部老君治明堂。其聲宮，其性信，其味甘，其臭香。心邪入脾，則不聞香氣。其蟲裸，主於吞。脾生於中宮，脾居左脅，主於唇口，口爲戊，舌爲己，合於肉，榮於唇。臟不調即傷於脾，脾不調則傷質，質神俱損則傷人之中風，口涎舌硬，乃爲脾氣受邪也。當四季月末十八日，少思屏慮，屈己濟人，不爲利爭，不爲陰賊，不與物競，不以自強，恬和清虛，順神之德，而後全其生，逆之則脾腎受邪，土木相克也。

脾神

名常在，字魂庭。脾之狀，其色黃，其狀如覆盆，其神如鳳。

脾與胃合爲腑，居左脅，寄二宮，六氣肋，王

於四季，轉化其生而入於熟也。食不消者，脾不轉也。多食者，脾虛也。不顧食者，脾中有不化食也。食不下者，脾塞也。面無顏色者，脾虛之也。好食甘物者，脾不足也。多惑者，脾識不安也。有風及肺疾者，食多乃脾虛也。肌肉鮮白滑者，脾無疾也。脾聲主宮，宮爲五音之長，律應黃鐘，脾聞樂則磨。脾是元氣之本。宮居太阿，色黃體重。土王六月，亦寄四季，有身沉力弱不欲食，身上習習如游風，心中自悶而色痿黃，夢見動土，或在野壙，及見道士身居城壘，童兒共行，可用呼以去之。平旦叩齒六通，微以鼻引清氣，呼三十遍，以去脾之壅滯，過多亦損。

六氣法 上熱呵心火，眼昏噓自治；肺寒呬即效，耳病著心吹；脾胃常呼吸，三焦滯處噓；山中無藥物，見此是良醫。

噓、呵、呬、吹、呼、噓，此六字去五臟諸疾。比者方書亦多乖錯，今尋討修養經書，究窮義理，此六字定矣。若臟腑有疾，但澄心定意，想氣存思，微微噓呵，邪氣自然消散，所言止三十遍過多亦損者，此大約言之，亦無準定。稍覺舌關清冷，則疾已過矣。

脾有病即氣滿衝心，四肢虛腫，宜服訶梨勒丸。方：

訶梨勒皮

七分

山藥

牡丹皮

澤瀉

山茱萸

茯苓

葶撥

芎藭

各八分

乾薑

五分

右熬搗爲末，煉蜜丸如梧桐子大。空心，棗湯下三十丸。

修養脾臟法 當以夏季之月朔旦，并三季後十八日，正坐中宮，禁氣五息，鳴天鼓二十四通，注曰：鳴天鼓者，以兩手抱腦後，用中食二指起復互換各二十四下。吸坤宮黃氣入口，十二吞之，以補呼之損也。

相脾臟病法 脾熱者，鼻赤黃而肉腠。脾虛則腹脹鳴，成溏痢，食不消化。脾風則多汗惡風，體上游風習習，四肢無力，舉動懈怠，不思飲食，足不能行，脚下脹痛。脾惡濕，食苦以燥之。又云：脾病欲緩，食甜以補之，苦以瀉之。脾病當臍下有動氣，按之牢若痛，苦逆氣，小腸急痛，下泄，足重脛寒，兩脅脹滿，時作嘔吐，氣滿充心，四肢浮腫，宜服訶梨勒丸。

乾地黃一錢 牡丹皮一錢 薯蕷八分 澤瀉八分 茯苓八分 川芎八分 山茱萸九分 乾薑三分 訶梨勒皮七分 萆撥三分

右爲末，煉蜜爲丸，如桐子大。空心，地黃湯下二十丸。

六氣治脾法 治脾臟吐納用呼法：以鼻漸引長氣以呼之。病脾大呼三十遍，細呼十遍，呼時須撮口出之，不可開口。能去冷氣，壯熱，霍亂，宿食不化，偏瘋麻痺，腹內結塊。數數呼之，相次勿絕，疾退即止，過度則損。

脾臟四季食忌 六月勿食吳茱萸，令人患赤白痢。四季勿食脾、肝、羊血。脾病宜食米、棗、葵，禁酸味。

〔三〕秋季臟腑養生

肺臟秋王 肺屬西方金，爲白帝神，形如白獸，象如懸磬，爲五臟之華蓋。肺者，勃也，言其氣勃鬱。重三斤三兩，六葉兩耳，共八葉。肺爲牌子，爲腎母。肺下有七魄，如嬰兒，名尸狗、伏矢、雀陰、吞賊、非毒、除穢、臭肺。夜卧時及平旦叩齒三十六通，呼肺神名及七魄名，以安五臟神，鼻爲之宮，左孔爲庚，右孔爲辛，在氣爲咳，在液爲涕，上通氣至腦戶，下通氣至脾中，是以諸氣屬肺。久卧傷肺，肺爲呼吸之根源，爲傳送之宮闕，腎邪入肺則多涕。大腸爲肺之腑，與肺合。其榮毛髮也，枯落者，肺衰也。《黃庭經》云：肺部之宮似華蓋，下有童子坐玉闕。七元之子主調氣，外應中嶽鼻齊位。其聲商，其味辛，其臭腥。心邪入肺，則惡腥物。其性義，其情怒，其津唾，肺勞則多唾。秋之三月，金王，主殺，萬物枯損。欲安其魄而存其形者，當含仁育物，施恩斂容，陰陽分形，萬物收殺，雀卧鷄起，待秋分定後，斬殺必當，無留有罪，乃順陰氣所傷而長肺之剛，順之則邪氣不侵，逆之則五臟乖矣。

肺神

名皓華，字虛成。肺之狀，其色白，其象懸磬，其神如白獸。

肺合大腸，外形於鼻，肺有風則鼻塞。

面色枯者，肺乾也。鼻癢者，肺有蟲也。多怖者，魄離肺也。身上生黑白點者，肺微也。多聲氣者，肺強也。不耐寒者，肺敗也。好食辛者，肺不足也。大腸秘者，肺壅也。顏色鮮白者，肺無病也。肺有疾，即多嗽，上氣，面浮腫，多睡，面生瘡，面生黃白，鼻寒腦疼，胸背滿痛，四肢煩悶，皮上癢，喉中噎，夢見繒帛金玉美女，自身甲衣，見幡花雲鶴，日月貴人，可用呬以去之，平旦叩齒九通，微以鼻引清氣，輕呬三十六遍，以去肺之熱，并一切

邪氣，過多亦損。

（《四氣攝生圖》）

相肺臟病法 肺病熱，右頰赤。肺病，色白而毛槁，喘咳氣逆，胸背四肢煩痛，或夢美人交合，或見花幡衣甲，日月雲鶴，貴人相臨。肺虛則氣短，不能調息。肺燥則喉乾。肺風則多汗畏風，咳如氣喘，旦善暮甚。病氣上逆，急食苦以泄之。又曰：宜酸以收之，用辛以補之，苦以瀉之。禁食寒，肺惡寒也。肺有病，不聞香臭，鼻生瘰肉，或生瘡疥，皮膚燥癢，氣盛咳逆，唾吐膿血，宜服排風散。

修養肺臟法 當以秋三月朔望旭日，向西平坐，鳴天鼓七，飲玉泉三，注云：飲玉泉者，以舌抵腭，待其津生滿口，漱而嚥之，凡三次也。然後瞑目正心，思吸兌宮白氣入口，七吞之，閉氣七十息。此爲調補神氣，安息靈魄之要訣也，當勤行之。

六氣治肺法 吐納用呬，以鼻微長引氣，以口呬之，勿令耳聞。皆先須調氣令和，然後呬之。肺病甚，大呬三十遍，細呬三十遍。去肺家勞熱，氣壅咳嗽，皮膚燥癢，疥癬惡瘡，四肢勞煩，鼻塞，胸背疼痛。依法呬之，病去即止，過度則損。呬時用雙手擎天爲之，以導肺經。

（《遵生八箋》）

〔四〕冬季臟腑養生

腎臟冬王 腎臟屬北方水，爲黑帝神，形如鹿，兩頭，象圓石。腎之分也，主分水

氣，灌注一身，如樹之有根，有左右腎，亦謂之命門，生氣之府，死氣之廬，守之則存，用之則竭。重一斤一兩，對臍附腰脊。腎爲肝母，爲肺子。耳爲之宮。天之生我，流氣而變，謂之精。精氣往來，謂之神。神者，腎之藏，其情智。左腎爲壬，右腎爲癸。在氣爲吹，在液爲唾，在形爲骨。久立傷骨，乃損腎也。腎合乎骨，應在齒，齒痛者，腎傷也。經於上焦，榮於中焦，衛於下焦。腎邪自入則多唾，膀胱爲之腑。其榮，髮也。《黃庭經》云：腎部之宮玄闕圓，中有童子名上玄。主諸六腑九液源，外應兩耳百液津。其聲羽，其味鹹，其臭腐。心邪入腎則惡腐物。其蟲介，凡有甲之類皆屬於水，故曰介也。冬之三月，乾坤氣閉，萬物伏藏。且冬至之日陰陽爭，諸生蕩，君子齋戒，處必掩身，節嗜慾，止聲色，以待陰陽之所定，昏卧寅起以順日光，無競陰陽氣，然後全其生，合乎太清，順乎陰陽，逆之則陰氣內傷，腎臟虛亂也。夜卧叩齒及平旦三十六通，呼神名以安水臟也。

腎神

名玄冥，字育嬰。腎之狀，其色黑，其象如圓石，其神如白鹿，兩頭。

腎合於骨上，主於齒。齒痛者，腎傷

也。又主於耳，耳聾者，腎虛也。骨痛者，腎虧也。齒多齟者，腎寒也。齒齟者，腎風也。耳痛，腎壅也。多欠者，腎邪也。腰不伸者，腎冰也。面色黃者，腎衰也。腎邪自入則多呻吟。容色紫光者，腎無病也。腎有病，腰膝連膀胱痛冷，小便餘瀝，面色黑而齒焦，體重，喘咳盜汗，耳鳴隔氣，食不下，夢見入暗處，見婦人、僧尼、龜鱉、駝馬、槍旗，自身著甲，共往同行，或沉舟，或走馬，可用吹以去之。平旦叩齒九通，以鼻引清氣，輕吹三十六遍，以去腎之一切

邪氣，過多亦損。

（《四氣攝生圖》）

相腎臟病法 腎熱者，頤赤。腎有病，色黑而齒槁，腹大體重，喘咳，汗出惡風。腎虛則腰中痛。腎風之狀，頸多汗，惡風，食欲下，隔塞不通，腹滿脹，食寒則泄，在形黑瘦。腎燥，急食辛以潤之。腎病堅，急食鹹以補之，用苦以瀉之，無犯熱食，無着暖衣。腎病，臍下有動氣，按之牢若痛，苦食不消化，體重骨疼，腰膝膀胱冷痛，脚疼或痹，小便餘瀝，疝瘕所纏，宜服腎氣丸。

修養腎臟法 當以冬三月，面北向平坐，鳴金梁七，飲玉泉三，更北吸玄宮之黑氣入口，五吞之，以補吹之損。

六氣治腎法 治腎臟吐納用吹法，以鼻漸長引氣，以口吹之。腎病，用大吹三十遍，細吹十遍，能除腎家一切冷氣腰疼，膝冷沉重，久立不得，陽道衰弱，耳內蟲鳴，及口内生瘡，更有煩熱，悉能去之。數數吹去，相繼勿絕，疾瘥則止，過多則損。

黃帝製護命茯苓丸 黃帝曰：冬三月宜服何藥？岐伯曰：當服茯苓丸，主男子五勞七傷，兩目迎風汨出，頭風項強，回轉不得，心腹脹滿，上連胸脅，下引腰背，表裏徹痛，喘息不得，飲食咳逆，面黃痿瘦，小便淋瀝，陰痿不起，臨爐不舉，足腫腹痛，五心煩熱，身背浮腫，盜汗不絕，四肢拘攣，或緩或急，夢寐驚悸，呼吸氣短，口乾舌燥，狀如消渴，急於喜怒，嗚咽悲愁，此方治之。

茯苓 山藥 肉桂 山茱萸 巴戟 白朮 牛膝 菟絲子各一兩 乾薑 細辛 防風 柏子仁 澤瀉
牡丹皮各五錢 附子童便煮三次，用一兩一個的妙

右爲細末，蜜丸，桐子大。空心，鹽湯服七丸，日再服。

（《遵生八箋》）

第二編 環境養生

【提要】天人相應與天人合一，不僅是道教的宇宙觀，也是道教養生的重要思想基礎。

道教在以道為最高信仰的過程中，始終把『道法自然』貫徹到履道修煉的每一個環節，高度強調人與自然、人與天地大環境的和諧統一，認為『人以天地之氣生，四時之法成』，故『人與天地相參，與日月相應』，甚至將人身視為一個小宇宙，只要人身的小宇宙和自然的大宇宙高度一致，即達到『與天地並生，與萬物為一』的境界時，人就能歸根復命，長駐永年。

道教環境養生的原則是『法天則地』，即順應天地自然的規律，無違天時，無背地利。其具體的方法，主要着眼於主體對客體的適應性或選擇性，無為而治。如在天文氣象方面，對日月星辰不久視，對風雨霧露慎回避。在地理水源方面，則要擇水而居。在居處居室方面，則要對方位、朝向、地勢、乾濕、氣流、安靜、方便等多項因素加以選擇。

一 天文氣象與養生

〔一〕養生闡論

天復地載，萬物悉備，莫貴於人，人以天地之氣生，四時之法成。

夫人生於地，懸命於天，天地合氣，命之曰人。人能應四時者，天地為之父母；知萬物者，謂之天子。天有陰陽，人有十二節；天有寒暑，人有虛實。能經天地陰陽之化者，不失四

時；知十二節之理者，聖智不能欺也；能存八動之變，五勝更立；能達虛實之數者，獨出獨入，呿吟至微，秋毫在目。

夫聖人之起度數，必應於天地，故天有宿度，地有經水，人有經脉。天地溫和，則經水安靜；天寒地凍，則經水凝泣；天暑地熱，則經水沸溢；卒風暴起，則經水波涌而隴起。夫邪之入於脉也，寒則血凝泣，暑則氣淖澤，虛邪因而入客，亦如經水之得風也，經之動脉，其至也亦時隴起，其行於脉中循循然，其至寸口中手也，時大時小，大則邪至，小則平，其行無常處，在陰與陽，不可爲度，從而察之，三部九候，卒然逢之，早遏其路。

帝曰：星辰八正何候？岐伯曰：星辰者，所以制日月之行也。八正者，所以候八風之虛邪以時至者也。四時者，所以分春夏秋冬夏之氣所在，以時調之，候八正之虛邪，而避之勿犯也。以身之虛，而逢天之虛，兩虛相感，其氣至骨，入則傷五臟，工候救之，弗能傷也，故曰：天忌不可不知也。

太虛寥廓，肇基化元，萬物資始，五運終天，布氣真靈，總統坤元，九星懸朗，七曜周旋，曰陰曰陽，曰柔曰剛，幽顯既位，寒暑弛張，生生化化，品物咸章。

帝曰：人生有形，不離陰陽，天地合氣，別爲九野，分爲四時，月有大小，日有短長，萬物并至，不可勝量，虛實呿吟，敢問其方？岐伯曰：木得金而伐，火得水而滅，土得木而達，金得火而缺，水得土而絕，萬物盡然，不可勝竭。

人與天地相參也，與日月相應也。故月滿則海水西盛，人血氣積，肌肉充，皮膚致，毛髮堅，腠理郤，煙垢著。當是之時，雖遇賊風，其入淺不深。至其月郭空，則海水東盛，人氣血虛，其衛氣去，形獨居，肌肉減，皮膚縱，腠理開，毛髮殘，焦理薄，煙垢落。當是之時，遇賊風則其入深，其病人也卒暴。黃帝曰：其有卒然暴死暴病者，何也？少師答曰：三虛者，其死暴疾也；得三實者，邪不能傷人也。黃帝曰：願聞三虛。少師曰：乘年之衰，逢月之空，失時之和，因爲賊風所傷，是謂三虛。故論不知三虛，工反爲粗。帝曰：願聞三實。少師曰：逢年之盛，遇月之滿，得時之和，雖有賊風邪氣，不能危之也。

黃帝問於伯高曰：願聞人之肢節，以應天地奈何？伯高答曰：天圓地方，人頭圓足方以應之。天有日月，人有兩目。地有九州，人有九竅。天有風雨，人有喜怒。天有雷電，人有音聲。天有四時，人有四肢。天有五音，人有五臟。天有六律，人有六腑。

（《靈樞經》）

天地以設，分而爲陰陽。陽生於陰，陰生於陽，陰陽相錯，四維乃通。或死或生，萬物乃成。蚊行喙息，莫貴於人。孔竅肢體，皆通於天。天有九重，人亦有九竅。天有四時以制十二月，人亦有四肢以使十二節。天有十二月以制三百六十日，人亦有十二肢以使三百六十節。故舉事而不順於天者，逆其生者也。

（《淮南子》）

論天地

呂曰：所謂天地之機，可得聞乎？鍾曰：天地之機乃天地運用大道，而上下往

來，行持不倦，以得長久堅固，未嘗輕泄於人也。

呂曰：天地之於道也，如何謂之運用之機？如何謂之行持之機？運用如何起首？行持如何見功？鍾曰：大道既判而有形，因形而有數。天得乾道，以一爲體，輕清而在上，所用者陽也；地得坤道，以二爲體，重濁而在下，所用者陰也。陽升陰降，互相交合，乾坤作用，不失於道，而起首有時，見功有日。

呂曰：天得乾道，所用者陽也。陽主升，何以交於地？地得坤道，所用者陰也。陰主降，何以交於天？天地不交，陰陽如何得合？陰陽不合，乾坤如何作用？乾坤既無作用，雖有起首之時、見功之日，大道如何可得也？鍾曰：天道以乾爲體，陽爲用，積氣在上；地道以坤爲體，陰爲用，積水在下。天以行道，以乾索於坤，一索之而爲長男，長男曰震；再索之而爲中男，中男曰坎；三索之而爲少男，少男曰艮。是此天交於地，以地道索坤道而生三陽。及乎地以行道，以坤索於乾，一索之而爲長女，長女曰巽；再索之而爲中女，中女曰離；三索之而爲少女，少女曰兌。是此地交於天，以坤道索乾道而生三陰。三陽交合於三陰而萬物生，三陰交合於三陽而萬物成。天地交合，本以乾坤相索而運行於道。乾坤相索而生六氣，六氣交合而分五行，五行交合而生成萬物。方其乾道下行，三索既終，其陽復昇，陽中藏陰，上還於天。坤道上行，三索既終，其陰復降，陰中藏陽，下還於地。陽中藏陰，其陰不消，乃曰真陰。真陰到天，因陽而生，所以陰自天降，陰中能無陽乎？陰中藏陽，其陽不滅，乃曰真陽。真陽到地，因陰而發，所以陽自地昇，陽中能無陰乎？陽中藏陰，其陰不消，復到於地。陰中

藏陽，其陽不滅，復到於天。周而復始，運行不已，交合不失於道，所以長久堅固者如此。

呂曰：天地之機，運行於道而得長久，乃天地作用之功也。惟人也，雖有聰明之性，留心於清靜，欲以奉行大道，小則安樂延年，中則長生不死，大則脫質昇仙，如何作用？運行大道，法動天機，而亦得長久堅固，浩劫常存。鍾曰：大道無形，因彼之所得而爲形；大道無名，因彼之所有而爲名。天地得之而曰乾道坤道，日月得之而曰陰道陽道，人若得之，朝廷則曰君臣之道，閨門則曰夫婦之道，鄉黨則曰長幼之道，庠序則曰朋友之道，室家則曰父子之道。是此見於外者，莫不有道也。至如父母交會，其父則陽先進而陰後行，以真氣投真水，心火與腎水相交，鍊爲精華。精華既出，逢母之陰，先進以水，滌蕩於無用之處；逢母之陽，先進以血，承受於子宮之前。精血爲胞胎，含真氣而入母子宮，積日累月，真氣造化成人，如天地行道，乾坤相索而生三陰三陽，真氣爲陽，真水爲陰。陽藏水中，陰藏氣中。氣主於昇，氣中有真水；水主於降，水中有真氣。真水乃真陰也，真氣乃真陽也。真陽隨水下行，如乾索於坤，上曰震，中曰坎，下曰艮。以人比之，以中爲度。自上而下，震爲肝，坎爲腎，艮爲膀胱。真陰隨氣上行，如坤索於乾，下曰巽，中曰離，上曰兌。以人比之，以中爲度。自下而上，巽爲膽，離爲心，兌爲肺。形像既備，數足離母。既生之後，元陽在腎，因元陽而生真氣。真氣朝心，因真氣而生真液。真液還元，上下往復。若無虧損，自可延年。如知時候無差，抽添有度，自可長生。若以造作無倦，修持不已，陰盡陽純，自可超凡入聖。此乃天機深造之理，古今不傳之事。公若信心而無猶豫，以名利若枷杻，恩愛如寇讎，避疾病若怕死亡之難，防

失身於別殼，慮透靈於異類，委有清淨之志。當且壯其根源，無使走失元陽，耗散真氣。氣盛而魂中無陰，陽壯而魄中有氣。一昇一降，取法無出天地；一盛一衰，其來亦似日月。

論日月 呂曰：天地之理，亦粗知矣。日月之躔度交合，於人可得比乎？願聞其說。鍾曰：大道無形，生育天地；大道無名，運行日月。日月者，太陰太陽之精，默紀天地交合之度，助行生成萬物之功；東西出沒以分晝夜，南北往來以定寒暑。晝夜不息，寒暑相催，而魄中生魂，魂中生魄。進退有時，不失乾坤之數；往來有度，無差天地之期。

呂曰：東西出沒，以分晝夜，何也？鍾曰：混沌初分，玄黃定位，天地之狀，其形如卵，六合於中；其圓如毬。日月出沒，運行於一天之上，一地之下。上下東西，周行如輪，凡日之東出而西未沒爲晝，西沒而東未出爲夜。是此日之出沒以分晝夜也。若月之出沒，不同於日。載魄於西，受魂於東，光照於夜，而魂藏於晝。積日累時，或出或沒，自西而東。其始也魄中生魂，壯若彎弓，初夜而光照於西；其次也魄中魂半，時應上弦，初夜而光照於南；其次魄中魂滿，與日相望，初夜而光照於東；其次也魂中生魄，壯如缺鏡，初晝而魂藏於西；其次也魂中魄半，時應下弦，初晝而魂藏於南；其次也魂中魄滿，與日相背，初晝而魂藏於東。是此月之出沒以分晝夜也。

呂曰：南北往來，以定寒暑者何也？鍾曰：冬至之後，日出辰初五十分，日沒申末五十分。過此以往，出沒自南而北，以夏至爲期。夏至之後，日出寅末五十分，日沒戌初五十分。過此以往，出沒自北而南，以冬至爲期。自南而北，以冬至夏，乃寒爲暑也；自北而南，以夏

至冬，乃暑爲寒也。夏之日，乃冬之夜也；冬之日，乃夏之夜也。冬至之後，月出自北而南，比於夏之日也。夏至之後，月出自南而北，比於冬之日也。是此日月之往來，以定寒暑者也。

呂曰：天地之機，陰陽升降，正與人之行持無二等。若此日月之出沒往來，交合躔度，於人可得比乎？鍾曰：天地之機，在於陰陽之升降。一昇一降，太極相生。相生相成，周而復始，不失於道而得長久。修持之士，若以取法於天地，自可長生而不死。若比日月之躔度，往來交合，止於月受日魂，以陽變陰，陰盡陽純，月華瑩淨，消除暗魄，如日之光輝，照耀於下土。當此時，如人之修煉，以氣成神，脫質昇仙，鍊就純陽之體也。

呂曰：修真奉道之士，其於天地陰陽升降之理、日月精華交合之度，下手用功，而於二者何先？鍾曰：始也法效天機，用陰陽升降之理，使真水真火，合而爲一，鍊成大藥，永鎮丹田，浩劫不死，而壽齊天地。如厭居塵世，用功不已，當取日月之交會，以陽鍊陰，使陰不生，以氣養神，使神不散，五氣朝元，三花聚頂，謝絕俗流，以歸三島。

呂曰：若此之功驗，深達旨趣，所患不知時節矣。鍾曰：天地之陰陽升降，一年一交合；日月之精華往來，一月一交合；人之氣液，一晝一夜一交合矣。

論四時 呂曰：天地日月之交合，年月日時可得聞乎？鍾曰：凡時有四等。人壽百歲，一歲至三十，乃少壯之時；三十至六十，乃長大之時；六十至九十，乃老耄之時；九十至百歲，或百二十歲，乃衰敗之時也。是此則曰身中之時，一等也。若以十二辰爲一日，五日爲一

候，三候爲一氣，三氣爲一節，二節爲一時，時有春夏秋冬。時當春也，陰中陽半，其氣變寒爲溫，乃春之時也。時當夏也，陽中有陽，其氣變溫爲熱，乃夏之時也。時當秋也，陽中陰半，其氣變熱爲涼，乃秋之時也。時當冬也，陰中有陰，其氣變涼爲寒，乃冬之時也。是此則曰年中之時，二等也。若以律中起呂，呂中起律，凡一月三十日，三百六十辰，三千刻一十八萬分。月旦至上弦，陰中陽半；自上弦至月望，陽中陽；自月望至下弦，陽中陰半；自下弦至晦朔，陰中陰。是此日月中之時，三等也。若以六十分爲一刻，八刻二十分爲一時，一時半爲一卦。言其卦定八方，論其正分四位：自子至卯，陰中陽半，以太陰中起少陽；自卯至午，陽中有陽，純少陽而起太陽；自午至酉，陽中陰半，以太陽中起少陰；自酉至子，陰中有陰，純少陰而起太陰。是此則曰日中之時，四等也。難得而易失者，身中之時也；去速而來遲者，年中之月也；急若電光，速如石火者，日中之辰也。積日爲月，積月爲歲。歲月蹉跎，年光迅速。貪名求利，而妄心未除；愛子憐孫，而恩情又起。縱得回心向道，爭奈年老氣衰，如春雪秋花，止有時間之景，夕陽曉月，應無久遠之光。奉道之士難得者，身中之時矣。艷陽媚景，百卉芬芳，水榭危樓，清風快意。月夜閑談，雪天對飲，恣縱無窮之樂，消磨有限之時。縱得回心向道，須是疾病纏身，如破舟未濟，誰無求救之心？漏屋重完，忍絕再修之意，奉道之士虛過少，年中之時也。鄰雞未唱而出戶嫌遲，街鼓偏聞而歸家恨早，貪癡爭肯暫休，妄想惟憂不足。滿堂金玉，病來著甚抵當；一眼兒孫，氣斷誰能替換。曉夜不停，世人莫悟，奉道之士可惜者，日中時也。

呂曰：身中之時，年中之時，月中之時，日中之時，皆是時也。尊師獨於身中之時爲難得，又於日中之時爲可惜者，何也？鍾曰：奉道者難得少年。少年修持，根元完固，凡事易爲見功，止於千日而可大成也。奉道者又難得中年。中年修持，先補之完備，次下手進功，始也返老還童，後即入聖超凡也。奉道者少年不悟，中年不省，或因災難而留心清靜，或因疾病而志在希夷。晚年修持，先論救護，次說補益，然後自小成法積功以至中成，中成法積功止於返老還童，鍊形住世，而五氣不能朝元，三陽難爲聚頂，脫質昇仙無緣而得成。是難得者身中之時也。

呂曰：身中之時，固知難得矣，而日中之時可惜者何也？鍾曰：人之一日，如日月之一月，如天地之一年。大道生育天地，天地分位上下，相去八萬四千里。冬至之後，地中陽昇，凡一氣十五日，上進七千里，計一百八十日，陽昇到天，太極生陰。夏至之後，天中陰降，凡一氣十五日，下進七千里，計一百八十日，陰降到地，太極復生陽。周而復始，運行不已，而不失於道。所以長久運行日月，日月成形，周圍各得八百四十里。月旦之後，六中起九，凡一日計十二時，魄中魂進七十里，凡十五日，計一百八十時，魄中魂進八百四十里。月望之後，九中起六，凡一日計十二時，魂中魄進七十里，凡十五日，計一百八十時，魂中魄進八百四十里。周而復始，運行不已，而不失於道。所以堅固大道，長養萬物。萬物之中，最靈最貴者人也。人之心腎上下相遠八寸四分，陰陽昇降，與天地無二等。氣中生液，液中生氣，氣液相生，與日月可同途。天地以乾坤相索，而陰陽昇降，一年一交合，交合不失於道，一年之後有

一年。日月以魂魄相生，而精華往來，一月一交合，交合不失於道，一月之後有一月。人之交合，雖在一晝一夜，不知交合之時，又無採取之法，損時又不解補，益時又不解收，陰交時不解養陽，陽交時不解鍊陰，月中不知損益，日中又無行持，過了一年無一年，過了一日無一日，當風卧濕，冒暑涉寒，不肯修持，而甘心受病，虛過時光，而端坐候死。

呂曰：奉道之人，非不知年光虛度，歲月蹉跎，而疾病纏身，死限將至。蓋以修鍊不知法，行持不知時，是致陰陽交合有差，時月行持無準。鍾曰：身中用年，年中用月，月中用日，日中用時，蓋以五臟之氣，月上有盛衰，日上有進退，時上有交合，運行五度而氣傳六候。金木水火土，分列無差；東西南北中，生成有數。鍊精生真氣，鍊氣合陽神，鍊神合大道。

論五行 呂曰：所謂五臟之氣，而曰金木水火土；所謂五行之位，而曰東西南北中。若此如何得相生相成，而交合有時乎？採取有時乎？願聞其說。鍾曰：大道既判而生天地，天地既分而列五帝。東曰青帝，而行春令，於陰中起陽，使萬物生；南曰赤帝，而行夏令，於陽中昇陽，使萬物長；西曰白帝，而行秋令，於陽中起陰，使萬物成；北曰黑帝，而行冬令，於陰中進陰，使萬物死。四時各九十日，每時下十八日，黃帝主之。若於春時助成，青帝而發生；若於夏時接序，赤帝而長育；若於秋時資益，白帝而結立；若於冬時制攝，黑帝而嚴凜。五帝分治，各主七十二日，合三百六十日而爲一歲，輔弼天地以行於道。青帝生子曰甲乙，甲乙東方木；赤帝生子曰丙丁，丙丁南方火；黃帝生子曰戊己，戊己中央土；白帝生子曰庚辛，庚辛西方金；黑帝生子曰壬癸，壬癸北方水。見於時而爲象者，木爲青龍，火爲朱

雀，土爲勾陳，金爲白虎，水爲玄武。見於時而生物者，乙與庚合，春則有榆，青而白，不失金木之色。辛與丙合，秋則有棗，白而赤，不失金火之色。己與甲合，夏末秋初有瓜，青而黃，不失土木之色。丁與壬合，夏則有椹，赤而黑，不失水火之色。癸與戊合，冬則有橘，黑而黃，不失水土之色。以類推求，五帝相交而見於時者。生在物者，不可勝數。

呂曰：五行在時若此，五行在人如何？鍾曰：惟人也頭圓足方，有天地之象；陰降陽昇，又有天地之機。而腎爲水，心爲火，肝爲木，肺爲金，脾爲土。若以五行相生，則水生木，木生火，火生土，土生金，金生水。生者爲母，受生者爲子。若以五行相尅，則水尅火，火尅金，金尅木，木尅土，土尅水。尅者爲夫，受尅者爲妻。以子母言之，腎氣生肝氣，肝氣生心氣，心氣生脾氣，脾氣生肺氣，肺氣生腎氣。以夫妻言之，腎氣尅心氣，心氣尅肺氣，肺氣尅肝氣，肝氣尅脾氣，脾氣尅腎氣。腎者心之夫，肝之母，脾之妻，肺之子。肝者脾之夫，心之母，肺之妻，腎之子。心者肺之夫，脾之母，腎之妻，肝之子。肺者肝之夫，腎之母，心之妻，脾之子。脾者腎之夫，肺之母，肝之妻，心之子。心之見於內者爲脉，見於外者爲色，以寄舌爲門戶，受腎之制伏，而驅用於肺，蓋以夫婦之理如此。得肝則盛，見脾則減，蓋以子母之理如此。腎之見於內者爲骨，見於外者爲髮，以兩耳爲門戶，受脾之制伏，而驅用於心，蓋以夫婦之理如此。得肺則盛，見肝則減，蓋以子母之理如此。肝之見於內者爲筋，見於外者爲爪，以眼目爲門戶，受肺之制伏，而驅用於脾，蓋以夫婦之理如此。見腎則盛，見心則減，蓋以子母之理如此。肺之見於內者爲膚，見於外者爲毛，以鼻穴爲門戶，受心之制伏，而驅用於肝，蓋

以夫婦之理如此。得脾則盛，見腎則減，蓋以子母之理如此。脾之見於內者爲藏，均養心腎肝肺，見於外者爲肉，以唇口爲門戶，呼吸定往來，受肝之制伏，而驅用於腎，蓋以夫婦之理如此。得心則盛，見肺則減，蓋以子母之理如此。此是人之五行，相生相尅。而爲夫婦子母，傳氣衰旺，見於此矣。

呂曰：心，火也，如何得火下行？腎，水也，如何得水上升？脾，土也，土在中而承火則盛，莫不下尅於水乎？肺，金也，金在上而下接火則損，安得有生於水乎？相生者遞相間隔，相尅者親近難移。是此五行自相損尅，爲之奈何？鍾曰：五行歸原，一氣接引。元陽升舉而生真水，真水造化而生真氣，真氣造化而生陽神。始以五行定位而有一夫一婦，腎，水也。水中有金，金本生水，下手時要識水中金。水本嫌土，採藥後須得土歸水。龍乃肝之象，虎本肺之神，陽龍出於離宮，陰虎生於坎位。五行逆行，氣傳子母，自子至午，乃曰陽時生陽。五行顛倒，液行夫婦，自午至子，乃曰陰中鍊陽。陽不得陰不成，到底無陰而不死。陰不得陽不生，到底陰絕而壽長。

呂曰：五行本於陰陽一氣，所謂一氣者何也？鍾曰：一氣者，昔父與母交，即以精血造化成形，腎生脾，脾生肝，肝生肺，肺生心，心生小腸，小腸生大腸，大腸生膽，膽生胃，胃生膀胱。是此陰以精血造化成形，其陽止在起首始生之處。一點元陽，乃在二腎。且腎水也，水中有火，昇之爲氣，因氣上昇以朝於心。心，陽也，以陽合陽，太極生陰，乃積氣生液，液自心降，因液下降以還於腎。肝本心之母，腎之子，傳導其腎氣以至於心矣。肺本心之妻，腎之

母，傳導其心液以至於腎矣。氣液升降，如天地之陰陽；肝肺傳導，若日月之往復。五行名之數也，論其交合生成，乃元陽一氣爲本。氣中生液，液中生氣，腎爲氣之根，心爲液之源。靈根堅固，恍恍惚惚，氣中自生真水；心源清潔，杳杳冥冥，液中自有真火。火中識取真龍，水中認取真虎，龍虎相交而變爲黃芽，合就黃芽而結成大藥，乃曰金丹。金丹既就，乃曰神仙。

呂曰：金丹就而脫質昇仙，以返十洲，固可知矣，如何謂之黃芽？鍾曰：真龍真虎者是也。

呂曰：龍虎者何也？鍾曰：龍非肝也，乃陽龍。陽龍出在離宮真水之中。虎非肺也，乃陰虎。陰虎出在坎位真火之中。

（《鍾呂傳道集》）

〔二〕養生宜忌

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》

久視日月，令人損目。《瑣碎錄》

勿輒指三光，久視日月。《感應篇》

日月當前莫作施。《袁天罡陰陽禁忌律》

對三光濡溺，則折人年壽。《西山記》

凡行、坐、立，勿背日，吉。《千金要方》

對月貪歡成疾。《華佗中藏經》

凡小兒，勿指月，兩耳後生瘡欲斷，名月食瘡，搗蝦蟆末敷，即瘥。《雲笈七籤》

星 久視星辰，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。《瑣碎錄》

風雨 大風大雨，不可出入。《瑣碎錄》

當風取涼，冒雨而行，成疾。《華佗中藏經》

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。不爾損人，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、滅癰痕，入醬，令易熱，沾衣便腐，以梅葉湯洗之，則脫。《本草》

虹霓 勿指虹霓。《感應篇》

蟬螻在東，莫之敢指。《毛詩》

霧 王爾、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》

旦行大霧中，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，雨未降，霧不可冒行。《帝王世紀》

露 柏葉上露，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。出《本草方》

雪 大雪中跣足，不可便以熱湯洗，或飲熱酒，足指隕墮。《瑣碎錄》

臘月雪水調寒食麵爲糊，裱背書畫，不生蟲。同上

雹 雹主醬味不正，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，雖夜必興衣服冠而坐。出《禮記》。注云：肅敬天之怒也。《論語》云：

迅雷風烈必變。

雷鳴勿仰卧。《瑣碎錄》

雷初鳴，打牀薦則去壁虱。同上

雹不蓋醬，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 觸寒來勿面臨火上，成癰，起風眩頭痛。《雲笈七籤》

勿大溫，消骨髓；勿大寒，傷肌肉。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》

伏熱者不得飲水，衝寒者不得飲湯。同上

瀆寒而寢，成疾。《華佗中藏經》

（《養生類纂》）

二 地理水源與養生

〔一〕養生闡論

東方生風，風生木，木生酸，酸生肝，肝生筋，筋生心，肝主目。其在天爲玄，在人爲道，

在地爲化。化生五味，道生智，玄生神，神在天爲風，在地爲木，在體爲筋，在臟爲肝，在色爲蒼，在音爲角，在聲爲呼，在變動爲握，在竅爲目，在味爲酸，在志爲怒。怒傷肝，悲勝怒，風傷筋，燥勝風；酸傷筋，辛勝酸。

南方生熱，熱生火，火生苦，苦生心，心生血，血生脾，心主舌。其在天爲熱，在地爲火，在體爲脉，在臟爲心，在色爲赤，在音爲徵，在聲爲笑，在變動爲憂，在竅爲舌，在味爲苦，在志爲喜。喜傷心，恐勝喜；熱傷氣，寒勝熱；苦傷氣，鹹勝苦。

中央生濕，濕生土，土生甘，甘生脾，脾生肉，肉生肺，脾主口。其在天爲濕，在地爲土，在體爲肉，在臟爲脾，在色爲黃，在音爲宮，在聲爲歌，在變動爲噦，在竅爲口，在味爲甘，在志爲思。思傷脾，怒勝思；濕傷肉，風勝濕；甘傷肉，酸勝甘。

西方生燥，燥生金，金生辛，辛生肺，肺生皮毛，皮毛生腎，肺主鼻。其在天爲燥，在地爲金，在體爲皮毛，在臟爲肺，在色爲白，在音爲商，在聲爲哭，在變動爲咳，在竅爲鼻，在味爲辛，在志爲憂。憂傷肺，喜勝憂；熱傷皮毛，寒勝熱；辛傷皮毛，苦勝辛。

北方生寒，寒生水，水生鹹，鹹生腎，腎生骨髓，髓生肝，腎主耳。其在天爲寒，在地爲水，在體爲骨，在臟爲腎，在色爲黑，在音爲羽，在聲爲呻，在變動爲栗，在竅爲耳，在味爲鹹，在志爲恐。恐傷腎，思勝恐；寒傷血，燥勝寒；鹹傷血，甘勝鹹。

帝曰：五臟應四時，各有收受乎？岐伯曰：有。東方青色，入通於肝，開竅於目，藏精於肝，其病發驚駭，其味酸，其類草木，其畜雞，其穀麥，其應四時，上爲歲星，是以春氣在頭

也，其音角，其數八，是以知病之在筋也，其臭臊。

南方赤色，入通於心，開竅於耳，藏精於心，故病在五臟，其味苦，其類火，其畜羊，其穀黍，其應四時，上爲熒惑星，是以知病之在脉也，其音徵，其數七，其臭焦。

中央黃色，入通於脾，開竅於口，藏精於脾，故病在舌本，其味甘，其類土，其畜牛，其穀稷，其應四時，上爲鎮星，是以知病之在肉也，其音宮，其數五，其臭香。

西方白色，入通於肺，開竅於鼻，藏精於肺，故病在背，其味辛，其類金，其畜馬，其穀稻，其應四時，上爲太白星，是以知病之在皮毛也，其音商，其數九，其臭腥。

北方黑色，入通於腎，開竅於二陰，藏精於腎，故病在溪，其味鹹，其類水，其畜彘。其穀豆，其應四時，上爲辰星，是以知病之在骨也。其音羽，其數六，其臭腐。

（《黃帝內經素問》）

凡地形，東西爲緯，南北爲經。山爲積德，川爲積刑。高者爲生，下者爲死。邱陵爲牡，谿谷爲牝。水圓摺者有珠，方摺者有玉。清水有黃金，龍淵有玉英。土地各以其類生人。是故山氣多男，澤氣多女。障氣多暗，風氣多聾。林氣多癰，木氣多偃，岸下氣多腫，石氣多力，險阻氣多癭，暑氣多天，寒氣多壽，谷氣多痹，丘氣多狂，衍氣多仁，陵氣多貪。輕土多利，重土多遲。清水音小，濁水音大，湍水人輕，遲水人重。中土多聖人。皆象其氣，皆應其類。故南方有不死之草，北方有不釋之冰，東方有君子之國，西方有形殘之尸。寢居直夢，人死爲鬼。磁石上飛，雲母來水。土龍致雨，燕雁代飛。蛤蟹珠龜，與月盛衰。是故堅土人剛，弱土

人肥當作脆，墟土人大，沙土人細，息土人美，耗土人醜。食水者善游能寒，食土者無心而慧，食木者多力而軟，食草者善走而愚，食葉者有絲而蛾，食肉者勇敢而悍，食氣者神明而壽，食穀者知慧而夭，不食者不死而神。凡人民禽獸萬物貞蟲，各有以生。或奇或偶，或飛或走，莫知其情。唯知通道者，能原本之。

東方川谷之所注，日月之所出。其人兌形小頭，隆鼻大口，鳶肩企形，竅通於目，筋氣屬焉。蒼色主肝。長大早知而不壽，其地宜麥，多虎豹。

南方陽氣之所積，暑濕居之。其人修形兌上，大口決眦，竅通於耳，血脉屬焉。赤色主心。早壯而夭。其地宜稻，多兇象。

西方高土川谷出焉，日月入焉。其人面末僂，修頸印行，竅通於鼻，皮革屬焉。白色主肺。勇敢不仁。其地宜黍，多旄犀。

北方幽晦不明，天之所閉也，寒冰之所積也，蟄蟲之所伏也。其人翕形短頸，大肩下尻，竅通於陰，骨干屬焉。黑色主腎，其人蠢愚禽獸而壽。其地宜菽，多犬馬。

中央四達，風氣之所通，雨露之所會也。其人大面短頤，美鬚惡肥，竅通於口，膚肉屬焉。黃色主胃。慧聖而好治。其地宜禾，多牛羊及六畜。

（《淮南子》）

〔二〕養生宜忌

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，慎之爲佳。《千金翼方》

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。《抱朴子》

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，寶玉爲出。未到山百步，呼曰林兵，此山王主者名，知之却百邪。《蛇鏡》

入山，山精老魑多來試之，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，則銷亡退走，不敢爲害也。《雲笈七籤》

諸山有孔，云入採寶者，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，將後裙摺三指插於腰，蛇蟲不敢近也。同上

江河 渡江河者，朱書禹字佩之，免風濤，保安吉。《瑣碎錄》

渡江不恐懼法，旋取淨筆，研墨寫土字，或以手畫之亦可。同上。又《袁天剛陰陽禁忌歷》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，常食作癩病。《千金要方》

深陰地冷水不可飲，必作痲瘡。同上

凡山水有沙虱處，勿在中浴，害人。欲渡者，隨驢馬後急渡，不傷人。同上

凡水有水弩處，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

遠行觸熱，途中逢河勿洗面，生烏黥。同上

深山大澤中不可渡，恐寒氣逼人真氣。《西山記》

陂湖水誤飲小魚入腹，即成魚瘦病。《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

豕井水有毒，人中之者立死。欲入豕井者，當先試之，法以鷄毛投井中，毛直而下者無毒，毛回旋而舞似不下者有毒。以熱醋數斗投井穴中，則可入矣。同上

甌氣水主長毛髮，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，漸漸覺有益好。同上

取日月不照自然水一升，與魴魚目三七對，同和塗面，見鬼可指，物無隱矣。《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，白點微癢是也。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，三兩日一洗瓮石，依前安石。若江水、井水已濁，使要吃時，研杏仁少許，澆瓮中，以杖攪十數

匠，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》

三 居處居室與養生

山林深遠，固是佳境，獨往則多阻，數人則喧雜。必在人野相近，心遠地偏，背山臨水，氣候高爽，土地良沃，泉水清美，如此得十畝平坦處便可構居。若有人功可至二十畝，更不得廣。廣則營爲關心，或似產業，尤爲煩也。若得左右映帶，崗阜形勝，最爲上地。地勢好，亦居者安，非他望也。

看地形向背，擇取好處，立一正屋三間，內後牽其前梁稍長，柱令稍高，椽上著棧，棧訖上著三四寸泥。泥令平，待乾即以瓦蓋之。四面築牆，不然塹壘，務令厚密，泥飾如法。須斷風隙，拆縫門窗，依常法開後門。若無瓦，草蓋令厚二尺，則冬溫夏涼。於檐前西間作一格子房以待客，客至引坐，勿令入寢室及見藥房，恐外來者有穢氣損人壞藥故也。若院外置一客位最佳。堂後立屋兩間，每間爲一房，修泥一準正堂，門令牢固，一房著藥。藥房更造一立櫃高脚爲之，天陰霧氣，櫃下安少火，若江北則不須火也。一房著藥器，地上安厚板，板上安之，著地土氣恐損。正屋東去屋十步造屋三間，修飾準上。二間作厨，北頭一間作庫，庫內東

牆施一棚，兩層，高八尺，長一丈，闊四尺，以安食物。必不近正屋，近正屋則恐煙氣及人，兼慮火濁，尤宜防慎。於厨東作屋二間，弟子家人寢處於正屋西北，立屋二間通之，前作格子，充料理曬曝藥物，以籬院隔之。又於正屋後三十步外立屋二間，椽梁長壯，柱高間闊，以安藥爐。更以籬院隔之，外人不可至也。西屋之南立屋一間，引檐中隔著門。安功德，充念誦入靜之處。中門外水作一池，可半畝餘，深三尺。水常令滿，種芰荷菱芡，繞池岸種甘菊。既堪採食，兼可悅目怡閑也。

（《千金翼方》）

凡人居止之室，必須固密，勿令有細隙，致有風氣得入，久居不覺，使人中風，古來忽有得偏風者，四肢不遂，或角弓反張，或失音不能語者，皆由忍此耳。身既得風，衆病總集，邪鬼得便，遭此致卒者，十中有九，是以大須周密。凡在家及行卒逢大飄風、暴雨、大霧者，此皆是諸龍鬼神行動經過所致，宜入室門戶，燒香靜坐，安心以避，待過後乃出，不爾損人，或時雖未有，若於後不佳。

居家不欲數沐浴，浴必須密室之內，不得大熱，亦不得大冷，大熱大冷，皆生百病。冬浴必不得使汗出露霖，浴後不得觸風冷。飢忌浴，飽忌沐。浴訖須進少許食飲乃出。覺室有風，勿強忍，勿反坐，須起避之。

凡居家當誠勒內外長幼，有不快者，即須早道，勿使隱忍，以爲無苦，過時不知，便爲重病，遂成不救。小有不好，即須按摩掇捺，令百節通利，泄其邪氣也。

凡人無問有事無事，恒須日別一度遣人蹋脊背，反四肢頭頂，若令熟蹋，即風氣時行不能着人。此大要妙，不可具論。

凡人居家及遠行，隨身恒有熟艾一勝，備急丸、辟鬼丸、生肌藥、甘濕藥、丁腫、水銀、大黃、芒硝、甘草、乾薑、桂心、蜀椒，不能更蓄餘藥，此等恒有，不可闕少，及一兩卷《百一隨身備急藥方》，并帶避毒蛇、蜂蝎、蠱毒藥隨身也。

天有四時五行，以生寒暑燥濕，人有五臟，以生喜怒悲樂，有恐懼。故喜怒傷氣，寒暑傷形。故曰喜怒不節，寒暑過度，生乃不固。重陰必陽生，重陽必陰生。故曰冬傷於寒，春必病溫；春傷於風，夏必飧泄；夏傷於暑，秋必痃瘕；秋傷於濕，冬必咳嗽。人能依此四時攝養，故得免其夭枉也。

（《太清道林攝生論》）

《傳》曰：土厚水深，居之不疾。故人居處，隨其方所，皆欲土厚水深。土欲堅潤而黃，水欲甘美而澄。常居之室，極令周密，勿有細隙致風氣得入，久居善中人風者，天地之氣也。能生成萬物，亦能損人。初入腠理之間，漸至肌膚之內，內傳經脉，達於臟腑。傳變既廣，爲患則深，故古人云避風如避矢。盛暑久坐兩頭通屋，大招風，夾道尤甚。盛暑不可露卧，凡卧，自立春後至立秋前，欲東其首。立秋後至立春前，欲西其首。常枕藥枕，勝於寶玉，寶玉大冷傷腦。其枕藥性大熱，則熱氣衝上；大冷，又冷氣傷腦，唯用理風平涼者，乃爲得宜。

（《保生要錄》）

攝理法 夫攝理者，先在水土所習，必欲高燥之處。《左傳》云：土厚水深，居之不疾。若下濕之地，必能損人。今南人多夭，北人多壽，此其驗也。《淮南》云：堅土人剛，弱土人肥；壠土人大，沙土人細；息土人美；耗土人醜；山氣多男，澤氣多女；水氣多暗，風氣多聾；林氣多癰，木氣多偃；濕氣多腫，石氣多力，陰氣多癭；暑氣多夭，寒氣多壽；谷氣多痺，丘氣多狂；廣氣多仁，陵氣多貪。輕土人利，重土人遲；清水音小，濁水音大；湍水人輕，遲水人重；中土多聖。

凡人皆牽水土以爲善惡，從此觀之，安可不擇地而居耳？古者巢居穴處，人皆長壽者，何也？豈非巢居則迴，穴處則密，人不受巢穴之風故也。自上棟下宇，巢穴便生衆疾，咸臻夭，壽日促。今之居處房屋不可高大虛敞，非唯風霧難防，亦使精神恍散。《呂氏春秋》云：臺高則多陽，室大則生痿，陽則生蹶。且亦有豐屋之誠，可不慎哉？古人之所居，但取門牆周密。牆宇幽深，使纖毫之風無所從入，自然衆疾不生矣。覺有風穴，即須避之。

凡細隙之風爲害尤切，古來忽中風，四肢不遂，角弓反張，失音，皆由忽此。身既中風，衆病總集，邪鬼得使，以致夭枉。古者，洛陽市青店店主，坐處柱上有孔如針頭，而前後店主不悟，皆同病而死，此其驗也。所居之室必令潔淨，朝夕恒欲焚香，則人不受惡氣，常得和氣。又養生之人，須有日月規鏡，及石精、金光劍，及生犀、麝香、雄黃、丹砂，以自衛，大吉。又《仙經》云：以大盆盛清水當戶安之，拔大刀橫上，令刃向外，懸明鏡於上，書制邪符於鏡傍，則百邪不敢犯，犯者皆見血在水中。又說，但懸孔好九寸明鏡於背後，則邪魅不敢隱形。

矣。

（《攝生纂錄》）

書室 學不因老而廢，流覽書冊，正可借以遣閑，則終日盤桓，不離書室。室取向南，乘陽也。《洞靈經》曰：太明傷魂，太暗傷魄。愚按：魂爲陽氣之英也，魄爲陰體之精也。所謂傷者，即目光可驗。如太明就暗，則目轉昏，傷其陽也；太暗就明，則目轉眯，傷其陰也。又《呂氏春秋》曰：室大多陰，多陰則痿。痿者，喻言肢體懈弛，心神渙散之意。

室中當戶，秋冬垂幕，春夏垂簾，總爲障風而設。晴暖時仍可鉤簾卷幕，以挹陽光。《內經》曰：風者，百病之始也。又曰：古人避風如避矢石焉。其危詞相倣如此，當隨時隨地留意避之。

三秋涼氣尚微，垂幕或嫌其密，酌疏密之中，以簾作裏，藍色輕紗作面，夾層制之，日光掩映，蔥翠照入幾榻間。許丁卯詩所謂翠簾凝晚香也。可以養天和，可以清心目。

每日清晨，室中洞開窗戶，掃除一遍，雖室本潔淨，勿暫輟。否則漸生故氣，故氣即同鬱蒸之氣，入于口鼻，有損脾肺。脾開竅于口，肺開竅于鼻也。古人掃必先灑水，濕日積，似亦非宜。嚴冬取乾雪灑地而掃，至佳。常時用木屑微潤以水，亦能粘拌塵灰，不使飛揚，則倍加潔淨。

卑濕之地不可居。《內經》曰：地之濕氣，感則害皮肉筋脉。磚鋪年久，即有濕氣上侵，必易新磚，鋪以板，則濕氣較微。板上亦可鋪氈，不但舉步和軟，兼且氈能收濕。《春秋·左

氏傳》晉平公疾，秦伯使醫和視之，有雨淫腹疾之語。謂雨濕之氣，感而爲泄瀉，故梅雨時尤宜遠濕。

南北皆宜設窗，北則雖設常關，盛暑偶開，通氣而已。淵明常言五六月中，北窗下卧，遇涼風暫至，自謂是羲皇上人。此特其文辭佳耳，果如此，入秋未有不病者，毋爲古人所愚。

窗作左右開闔者，檻必低，低則受風多。宜上下兩扇，俗謂之和合窗，晴明時掛起上扇，仍有下扇作障，雖坐窗下，風不得侵。窗須櫺疏則明，糊必以紙則密。

三冬日行南陸，光入窗牖，最爲可愛。如院中東西牆峻，日已出而窗未明，日方斜而窗頓暗，惟兩旁空闊，則紅日滿窗，可以永晝。予嘗作園居詩，有好是東西牆放短，白駒挽得駐疏櫺之句。

室前庭院寬大，則舉目開朗，懷抱亦暢，更須樹陰疏布，明暗適宜。如太逼室，陽光少而陰氣多，易滋濕蒸入室之弊。北向院小，濕蒸彌甚，坐榻勿近之。

長夏院中陽光照灼，藍色布爲幄以障之，妥矣，微嫌光猶耀目，不若荻簾漏影，兼得通風或剪松枝帶葉作棚，時覺香自風來，更妙。如以席蓬遮蔽，非不幽邃，然久居于中，偶見日色，反易受暑。

高樓下日不上逼，其西偏者，日過午即影移向東，三伏時可以暫遷書室于此。兼令檐下垂簾，院中障日，南窗向明而時啓，北牖雖設而常關，起居其中，盡堪銷夏。

卧房 室在旁曰房。《相宅經》曰：室中央爲《洛書》五黃，乃九宮尊位，不敢當尊，故卧

須旁室。老年宜于東偏生氣之方，獨房獨卧，靜則神安也。沈佺期詩云：了然究諸品，彌覺靜者安。房以內除設床之所，能容一幾一榻足矣。房以外令人伺候，亦擇老年者，不耽酣睡，聞呼即應乃妥。

《易》言君子洗心，以退藏于密。卧房爲退藏之地，不可不密。冬月尤當加意，若窗若門，務使勿通風隙。窗闔處必有縫，紙密糊之。《青田秘記》曰：卧房窗取偶，門取奇，合陰陽也。故房門宜單扇，極窄，僅容一身出入，更懸氈幕，以隔內外。按《造門經》門之高低闊狹，隨房大小方向，另制尺量之，妄斷禍福，此假陰陽而神其說，可勿泥。

卧房暗則能斂神聚氣，此亦陰陽家之說。《易》隨卦之象辭曰：君子以向晦入宴息。卧房必向晦而後入，本無取乎塏爽。但老年人有時起居卧房，暗則又非白晝所宜，但勿寬大，寧取塏爽者。或窗外加簾，酌明暗而上下之也可。

房開北牖，疏櫺作窗，夏爲宜，冬則否，窗內須另制推板一層以塞之。《詩·豳風》云：塞向瑾戶。注曰：向北出牖也。北爲陰，陰爲寒所從生，故塞以御之也。

冬以板鋪地平，誠善，入夏又嫌隔住地氣，未免作熱。置矮脚凳數張，凳面大三四尺，量房寬窄，鋪滿于中，即同地平板，夏月去凳，亦屬兩便。卧房與書室並宜之。

《蠡海集》曰：春之氣自下而昇，故春色先于曠野；秋之氣自上而降，故秋色先于高林。

寒氣亦自上而降，故子後霜落時，寒必甚，氣隨霜下也。椽瓦疏漏，必厚作頂板以御之。即長夏日色上逼，亦可隔絕熱氣。如板薄，僅足承塵而已。徒添鼠窟，以擾夜眠。

窗户雖極緊密，難免針隙之漏，微風遂得潛入。北地御寒，紙糊遍室，則風始斷絕，兼得塵飛不到，潔淨爽目。老年卧房，可仿而爲之。每歲初冬，必重糊一度。

長夏日曬酷烈，及晚尚留熱氣，風即挾熱而來，故卧房只宜清晨洞啓窗户，以散竟夜之鬱悶，日出後俱必密閉，窗外更下重幃遮隔，不透微光，並終日毋令人入，人氣即致熱也。蓋熱皆從外至，非内生耳。入寢時但卷幃，亦勿開窗，枕簟胥含秋意。

樓作卧房，能杜濕氣，或謂梯級不便老年。華佗《導引論》曰：老年筋縮足疲，緩步階級，以展舒之。則登樓正可借以展舒。諺又有寒暑不登樓之說，天寒所畏者風耳，如風無漏隙，何不宜之有？即盛夏但令窗外遮蔽深密，便無熱氣內侵，惟三面板隔者，木能生火也。按吳興掌故，有銷暑樓，顏真卿題額，則樓亦可銷暑也。又韓偓詩云：寢樓西畔坐書堂。則樓宜寢，並可稱寢樓。然少覺不適，暫遷樓下，詎曰非宜？

卧所一斗室足矣，如地平鋪板，不嫌高過于常。須去地二尺許，令板下前後氣通，入冬仍以板塞，向南微開小竇而已。縱不及樓居，亦足以遠濕氣。

北方作地炕，鋪用大方磚，墊起四角，以通火氣，室之北壁，外開火門，熏令少熱，其暖已徹晝夜，設床作卧所，冬寒亦似春溫，火氣甚微，無傷于熱，南方似亦可效。

（《老老恒言》）

第三編 四時養生

【提要】早在先秦，《呂氏春秋》就指出：『天生陰陽寒暑燥濕，四時之化，萬物之變，莫不為利，莫不為害。聖人察陰陽之宜，辨萬物之利以便生，故精神安乎形，而年壽得長焉。』《內經》也指出：『四時陰陽者，萬物之根本也，所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根，故與萬物沉浮於生長之門。』道教養生充分吸取前代養生的經驗，並在『天人合一』思想的指導下，不僅重視人與環境的和諧統一，而且還特別注意與時令節序的順應適從，積累了四季養生的豐富經驗。

道教四時養生的特點有三：一是根據五臟六腑的季節性生理節律，形成春養肝、夏養心、秋養肺、冬養腎、四季養脾的四時臟腑養生法；二是根據四季的氣候變化，提出『春夏養陽、秋冬養陰』的原則；三是提倡根據四季特點，分別服用保養藥方，進行導引等形體鍛煉。

一 四時養生總論

春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜卧早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生，生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應，養生之道也。逆之則傷肝，夏為寒變，奉長者少。夏三月，此謂蕃秀，天地氣交，萬物華實，夜卧早起，無厭於日，使志無怒，使華英成秀，

使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應，養長之道也。逆之則傷心，秋爲痃瘕，奉收者少，冬至重病。秋三月，此謂容平，天氣以急，地氣以明，早卧早起，與鷄俱興，使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清，此秋氣之應，養收之道也。逆之則傷肺，冬爲飧泄，奉藏者少。冬三月，此謂閉藏，水冰地坼，無擾乎陽，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就溫，無泄皮膚，使氣亟奪，此冬氣之應，養藏之道也。逆之則傷腎，春爲痿厥，奉生者少。

天氣，清淨光明者也，藏德不止，故不下也。天明則日月不明，邪害空竅，陽氣者閉塞，地氣者冒明，雲霧不精，則上應白露不下。交通不表，萬物命故不施，不施則名木多死。惡氣不發，風雨不節，白露不下，則菀槁不榮。賊風數至，暴雨數起，天地四時不相保，與道相失，則未央絕滅。唯聖人從之，故身無奇病，萬物不失，生氣不竭。逆春氣，則少陽不生，肝氣內變。逆夏氣，則太陽不長，心氣內洞。逆秋氣，則太陰不收，肺氣焦滿。逆冬氣，則少陰不藏，腎氣獨沉。

夫四時陰陽者，萬物之根本也，所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根，故與萬物沉浮於生長之門。逆其根，則伐其本，壞其真矣。故陰陽四時者，萬物之終始也，死生之本也，逆之則災害生，從之則苛疾不起，是謂得道。道者，聖人行之，愚者佩之。從陰陽則生，逆之則死，從之則治，逆之則亂。反順爲逆，是謂內格。是故聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂，此之謂也。夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，鬪而鑄錐，不亦晚乎！

黃帝曰：夫自古通天者，生之本，本於陰陽。天地之間，六合之內，其氣九州九竅、五臟、十二節，皆通乎天氣。其生五，其氣三，數犯此者，則邪氣傷人，此壽命之本也。蒼天之氣，清淨則志意治，順之則陽氣固，雖有賊邪，弗能害也，此因時之序。故聖人傳精神，服天氣，而通神明。失之則內閉九竅，外壅肌肉，衛氣散解，此謂自傷，氣之削也。陽氣者若天與日，失其所則折壽而不彰，故天運當以日光明。是故陽因而上，衛外者也。因於寒，欲如運樞，起居如驚，神氣乃浮。因於暑，汗，煩則喘喝，靜則多言，體若燔炭，汗出而散。因於濕，首如裹，濕熱不攘，大筋縲短，小筋弛長，縲短爲拘，弛長爲痿。因於氣，爲腫，四維相代，陽氣乃竭。陽氣者，煩勞則張，精絕辟積，於夏使人煎厥。目盲不可以視，耳閉不可以聽，漬漬乎若壞都，汨汨乎不可止。陽氣者，大怒則形氣絕，而血菀於上，使人薄厥。有傷於筋，縱，其若不容，汗出偏沮，使人偏枯。汗出見濕，乃生痤癬。高粱之變，足生大丁，受如持虛。勞汗當風，寒薄爲皴，郁乃痤。陽氣者，精則養神，柔則養筋。開闔不得，寒氣從之，乃生大痺。陷脈爲癭，留連肉腠。俞氣化薄，傳爲善畏，及爲驚駭。營氣不從，逆於肉理，乃生癰腫。魄汗未盡，形弱而氣燥，穴俞以閉，發爲風瘡。故風者，百病之始也，清靜則肉腠閉拒，雖有大風苛毒，弗之能害，此因時之序也。故病久則傳化，上下不並，良醫弗爲。故陽蓄積病死，而陽氣當隔，隔者當瀉，不亟正治，粗乃敗之。故陽氣者，一日而主外，平旦人氣生，日中而陽氣隆，日西而陽氣已虛，氣門乃閉。是故暮而收拒，無擾筋骨，無見霧露，反此三時，形乃困薄。

岐伯曰：陰者，藏精而起亟也；陽者，衛外而爲固也。陰不勝其陽，則脉流薄疾，並乃

第三編 四時養生
狂。陽不勝其陰，則五臟氣爭，九竅不通。是以聖人陳陰陽，筋脉和同，骨髓堅固，氣血皆從。如是則內外調和，邪不能害，耳目聰明，氣立如故。風客淫氣，精乃亡，邪傷肝也。因而飽食，筋脉橫解，腸澼爲痔。因而大飲，則氣逆。因而強力，腎氣乃傷，高骨乃壞。凡陰陽之要，陽密乃固。兩者不和，若春無秋，若冬無夏，因而和之，是謂聖度。故陽強不能密，陰氣乃絕，陰平陽秘，精神乃治，陰陽離決，精氣乃絕。因於露風，乃生寒熱。是以春傷於風，邪氣留連，乃爲洞泄。夏傷於暑，秋爲痲瘧。秋傷於濕，上逆而咳，發爲痿厥。冬傷於寒，春必溫病。四時之氣，更傷五臟。陰之所生，本在五味，陰之五宮，傷在五味。是故味過於酸，肝氣以津，脾氣乃絕。味過於鹹，大骨氣勞，短肌，心氣抑。味過於甘，心氣喘滿，色黑，腎氣不衡。味過於苦，脾氣不濡，胃氣乃厚。味過於辛，筋脉沮弛，精神乃央。是故謹和五味，骨正筋柔，氣血以流，腠理以密，如是則骨氣以精，謹道如法，長有天命。

黃帝問曰：天有八風，經有五風，何謂？岐伯對曰：八風發邪，以爲經風，觸五臟，邪氣發病。所謂得四時之勝者，春勝長夏，長夏勝冬，冬勝夏，夏勝秋，秋勝春，所謂四時之勝也。東風生於春，病在肝，俞在頸項；南風生於夏，病在心，俞在胸脅；西風生於秋，病在肺，俞在肩背；北風生於冬，病在腎，俞在腰股；中央爲土，病在脾，俞在脊。故春氣者病在頭，夏氣者病在臟，秋氣者病在肩背，冬氣者病在四肢。故春善病飢衄，仲夏善病胸脅，長夏善病洞泄寒中，秋善病風瘧，冬善病痹厥。故冬不按蹻，春不飢衄，春不病頸項，仲夏不病胸脅，長夏不病洞泄寒中，秋不病風瘧，冬不病痹厥，飢泄，而汗出也。夫精者，身之本也。故藏

於精者，春不病溫。夏暑汗不出者，秋成風瘡。此平人脉法也。

故曰：陰中有陰，陽中有陽。平旦至日中，天之陽，陽中之陽也；日中至黃昏，天之陽，陽中之陰也；合夜至雞鳴，天之陰，陰中之陰也；雞鳴至平旦，天之陰，陰中之陽也。故人亦應之。夫言人之陰陽，則外爲陽，內爲陰。言人身之陰陽，則背爲陽，腹爲陰。言人身之臟腑中陰陽，則臟者爲陰，腑者爲陽。肝心脾肺腎五臟皆爲陰，膽胃大腸小腸膀胱三焦六腑皆爲陽。所以欲知陰中之陰、陽中之陽者何也？爲冬病在陰，夏病在陽，春病在陰，秋病在陽，皆視其所在，爲施針石也。故背爲陽，陽中之陽，心也；背爲陽，陽中之陰，肺也；腹爲陰，陰中之陰，腎也；腹爲陰，陰中之陽，肝也；腹爲陰，陰中之至陰，脾也。此皆陰陽表裏內外雌雄相輸應也，故以應天之陰陽也。

帝曰：五臟應四時，各有收受乎？岐伯曰：有。東方青色，入通於肝，開竅於目，藏精於肝，其病發驚駭，其味酸，其類草木，其畜雞，其穀麥，其應四時，上爲歲星，是以春氣在頭也，其音角，其數八，是以知病之在筋也，其臭臊。南方赤色，入通於心，開竅於耳，藏精於心，故病在五臟，其味苦，其類火，其畜羊，其穀黍，其應四時，上爲熒惑星，是以知病之在脉也，其音徵，其數七，其臭焦。中央黃色，入通於脾，開竅於口，藏精於脾，故病在舌本，其味甘，其類土，其畜牛，其穀稷，其應四時，上爲鎮星，是以知病之在肉也，其音宮，其數五，其臭香，西方白色，入通於肺，開竅於鼻，藏精於肺，故病在背，其味辛，其類金，其畜馬，其穀稻，其應四時，上爲太白星，是以知病之在皮毛也，其音商，其數九，其臭腥，北方黑色，入通

於腎，開竅於二陰，藏精於腎，故病在溪，其味鹹，其類水，其畜彘，其穀豆，其應四時，上爲辰星，是以知病之在骨也，其音羽，其數六，其臭腐。故善爲脉者，謹察五臟六腑，一逆一從，陰陽、表裏、雌雄之紀，藏之心意，合心於精，非其人勿教，非其真勿授，是謂得道。

（《黃帝內經素問》）

正月腎氣受病，肺臟氣微。宜減鹹酸增辛味，助腎補肺，安養胃氣。勿冒冰凍，勿極溫暖，早起夜卧，以緩形神。勿食生葱，損人津血。勿食生蓼，必爲癥瘕，面起游風。勿食蟄藏之物，減折人壽。勿食虎豹狸肉，令人神魂不安。此月四日，宜拔白髮；七日宜靜念思真，齋戒增福；八日宜沐浴，其日忌遠行。

二月腎氣微，肝當正王。宜減酸增辛，助腎補肝，宜靜隔去痰水，小泄皮膚微汗，以散玄冬蘊伏之氣。勿食黃花菜、陳醋、菹，發癥疾。勿食大小蒜，令人氣壅，關隔不通。勿食葵及鷄子，滯人血氣，沍精。勿食兔及狐貉肉，令人神魂不安。此月八日，宜拔白髮；九日忌食一切魚，仙家大畏；十四日不宜遠行。仲春氣正，宜節酒保全真性。

三月腎氣已息，心氣漸臨，木氣正王。宜減甘增辛，補精益氣，慎避西風，散體緩形，便性安泰。勿專殺伐，以順天道。勿食黃花菜、陳醋、菹，發癥瘕，起瘟疫。勿食生葵，令人氣脹，化爲水疾。勿食諸脾，脾神當王。勿食鷄子，令人終身昏亂。此月三日，忌食五臟及百草心，食之天地遺殃；六日宜沐浴；十二日宜拔白髮；二十七日忌遠行，宜齋戒，念靜思真。

四月肝臟已病，心臟漸壯。宜增酸減苦，補腎助肝，調胃氣。勿暴露星宿，避西北二方

風。勿食大蒜，傷神魂，損膽氣。勿食生薤，令人多涕唾，發痰水。勿食鷄雉肉，令人生癰疽，逆元氣。勿食鱔魚，害人。此月四日，宜沐浴，拔白髮；七日宜安心靜慮，齋戒，必有福慶，其日忌遠行。

五月肝臟氣休，心正王。宜減酸增苦，益肝補腎，固密精氣，卧起俱早。每發泄，勿露體星宿下，慎避北風。勿處濕地，以招邪氣。勿食薤韭，以爲癰疽，傷神損氣。勿食馬肉及獐鹿肉，令人神氣不安。此月五日，宜齋戒，清靜，此日忌見一切生血，勿食一切菜；十六日切忌嗜慾，犯之夭壽，傷神，其日忌遠行；二十七日宜沐浴，拔白髮。

六月肝氣微，脾臟獨王。宜減苦增鹹，節約肥濃，補肝助腎，益筋骨，慎東風，犯之令人手足癱瘓。勿用冷水浸手足。勿食葵，必成水癖。勿食茱萸，令人氣壅。此月六日，宜齋戒、沐浴，吉，其日又宜起土興工；二十四日，宜拔白髮，其日忌遠行；二十七日宜沐浴，念靜思真，施陰鷲事吉。

七月肝心少氣，肺臟獨王。宜安寧情性，增鹹減辛，助氣補筋，以養脾胃。無冒極熱，勿恣涼冷，無發大汗。勿食茱萸，令人氣壅。勿食猪肉，損人神氣。此月勿思惡事，仙家大忌。五日宜沐浴；七日宜絕慮，齋戒；九日謝前愆，求祈新慶；二十八日宜拔白髮；二十九日忌遠行。

八月心臟氣微，肺金用事。宜減苦增辛，助筋補血，以養心肝。無犯邪風，令人骨肉生瘡，以爲癰痢。勿食小蒜，傷人神氣，魂魄不安。勿食猪肚，冬成嗽疾，經年不瘥。勿食鷄雉

肉，損人神氣。此月四日，勿市鞋履附足之物，仙家大忌；十八日宜齋戒，思念吉事，天人興福之時；二十一日宜拔白髮，忌遠行，去而不返。又宜沐浴，吉。

九月陽氣已衰，陰氣大盛，暴風數起，切忌賊邪之風。宜減苦增鹹，補肝益腎，助脾資胃。勿冒風霜，無恣醉飽。勿食蕪菜，有蟲不見。勿食薑蒜，損人神氣。勿食經霜生菜及瓜，令人心痛。勿食葵，化爲水病。勿食犬肉，減算天壽。此月九日，宜齋戒；十六日宜沐浴，拔白髮；二十七日忌遠行，呼爲羅網之日。

十月心、肺氣弱，腎氣強盛。宜減辛苦，以養腎臟。無傷筋骨，勿泄皮膚。勿妄鍼灸，以其血澀，津液不行。勿食生椒，損人血脉。勿食生薤，以增痰水。勿食熊、猪肉、蕪菜，衰人顏色。此月一日，宜沐浴；四日、五日勿責罰，仙家大忌。是月十日忌遠行，十三日宜拔白髮，十五日宜齋戒，靜念思真，必獲福慶。二十日，切忌遠行。

十一月腎臟正王，心、肺衰微。宜增苦味絕鹹，補理肺胃。勿灸腹背，勿暴溫暖，慎避賊邪之風，犯之令人面腫，腰脊強痛。勿食豬肉，傷人神魂。勿食螺蚌蟹鱉，損人元氣，長尸蟲。勿食經夏醋，發頭風，成水病。勿食生菜，令人心痛。此月三日，宜齋戒靜念；十日宜拔白髮，其日忌遠行，不可出，宜念善天與福，去灾；十六日宜沐浴，吉。

十二月土當王，水氣不行。宜減甘增苦，補心助肺，調理腎臟。勿冒霜露，勿泄津液及汗。勿食葵，化爲水病。勿食薤，多發痼疾。勿食黿鱉。

夫理國者以養人爲本，修身者以治病爲先，覆載之間唯人爲貴。是以《洪範》五福其一曰壽，皇天猶以爲景福之最。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：口爲天關精神機，足爲地關生命扉，手爲人關把盛衰。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。昧用者夭，善用者延。又云：精極乃明，神極乃靈，氣極乃清，元極乃冥。因氣而衰，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，氣雍則病生。是知氣欲得清，血欲得運，運息流轉，寢食順時，五臟恬和，疾從何起？若一臟乖攝，三焦受邪，元氣不榮，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，何況人之五臟六腑，豈不由修養耶？世人罔能修行，相次殂謝，以殂謝爲命盡，以疴痼爲筋衰，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，爲益不少，爲患亦多，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，生鱸相妨。夏至後秋分前，少食餅臠之物，與爪相妨，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，不住爲妙。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，導引爲先。經脉不雍，關節不煩。或如射雕，側身彎環；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，栖心澹薄，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，號爲《四季攝生圖》云爾。

（《四氣攝生圖》）

二 春季養生

〔一〕春季養生總則

孟春，是月也，天地俱生，謂之發陽，天地資始，萬物化生。夜卧早起，以緩其形，使志

生，生而勿殺，予而勿奪，君子固密，無泄真氣。其臟肝木，位在東方。其星歲，正月、二月、三月，其卦震，其地青州，其書《詩》，其樂瑟，其帝靈威仰，其神勾芒，青龍爲九天，白虎爲九地，其蟲魚，其畜犬，其穀麥，其果梅，其菜韭，其味酸，其臭腥，其色青，其聲怒，其液泣。立春木相，春分木王，立夏木休，夏至木廢，立秋木囚，秋分木死，立冬木沒，冬至木胎。

仲春，是月也，號獸於日，和其志，平其心，勿極寒，勿極熱，安靜神氣，以法生成。勿食黃花菜及陳蒞，發宿疾，動痼氣。勿食大蒜，令人氣壅，關隔不通。勿食蓼子及鷄子，滯人氣。勿食小蒜，傷人志性。勿食兔肉，令人神魂不安。勿食狐豬肉，傷人神。是月腎臟氣微，肝臟正王，宜淨膈去痰，宜泄皮膚，令得微汗，以散去冬溫伏之氣。是月六日、八日，宜沐浴齋戒，天祐其福。十四日忌遠行，水陸亦不可往。九日忌食一切魚鱉。二十日宜修真道。

季春，是月也，萬物發陳，天地俱生，陽熾陰伏。卧起俱早，勿發泄大汗，以養臟氣。勿食韭，發痼疾，損神傷氣。勿食馬肉，令人神魂不安。勿食麋鹿肉等，損氣損志。是月肝臟氣伏，心當向王，宜益肝補腎，以順其時。是月五日，忌見一切生血物，宜齋戒靜念真籍，不營俗務。十六日忌遠行，水陸俱不可往。二十七日宜沐浴。是月火相水死，勿犯西北風。勿久處濕地，必招邪毒。勿大汗當風，勿露體星宿下，以招不祥之事。

《攝生月令》

春時消息 人稟陰陽五行，四時肅殺之氣差若毫髮，癢癢則生。是以首足象天地，血脉象江河，毛髮象草木，嗔怒象雷電，兩目狀日月，嗜慾稟生植。氣候小差，人多疾疫，既反其

令，瘵癘則生。細而察之，萬不失一。

凡春中，宜發汗、吐利、針灸，宜服續命湯、薯藥丸甚妙。自冬至後，夜半一陽生，陽氣吐，陰氣納。心膈宿熱，陽氣相衝，若兩虎相逢狹道，必鬪矣。春夏之交，遂使傷寒，虛熱時行之患，良由冬月附火及食熱物，心膈宿痰流入四肢之故也。其患者，不啻十有六七。二月以來，採取東引桃枝并葉各一握，水三升，煎取二升已來。早朝空心服之，亦不必全盡，但吐却心膈痰飲即不爲害。能四時依此吐，殊勝瀉，瀉即令人下焦虛冷，吐即去心腑客熱，除百病。小兒即與茵陳丸、犀角丸瀉之，以小兒未經人事，即不畏瀉，亦須審其冷熱虛實，不得浪爲。若是男子，事須下瀉，除腳氣衝心，膀胱冷，疼痛膿水。三焦不通，即須瀉，常得通暢，不要苦瀉。夏月尤忌瀉，爲泄陰氣故也。丈夫四十已上不宜苦瀉。

春深稍宜和平將息，綿衣稍宜晚脫，不可令背寒。寒即傷肺，令鼻塞咳嗽。似熱即去之，稍冷即加之，甚妙。肺俞五臟之表，胃俞十二經脉之長，最不可失寒熱之節。俗諺云：避風如避箭，避色如避亂，勤解逐時衣，少餐申後飯。其言可寶耳。覺虛熱，食上常服紅雪，時服柴胡湯、三黃丸。如玄參，甚去虛熱，兼治勞明目。自春秋之際，萬病發動之時，固宜將攝矣。

《混俗頤生錄》

春季攝生消息 春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮。夜卧早起，廣步於庭，被髮緩行，以使志生。生而勿殺，與而勿奪，賞而勿罰。此養氣之應，養生之道也。逆之則傷肝。肝

木味酸，木能勝土，土屬脾主甘，當春之時，食味宜減酸益甘，以養脾氣。春陽初升，萬物發萌，正、二月間，乍寒乍熱。高年之人，多有宿疾，春氣所攻，則精神昏倦，宿病發動，又兼去冬以來，擁爐熏衣，啖炙炊爆，成積至春，因而發泄，致體熱頭昏，壅隔涎嗽，四肢倦怠，腰脚無力，皆冬所蓄之疾，常當體候。若稍覺發動，不可便行疏利之藥，恐傷臟腑，別生餘疾。惟用消風和氣、涼膈化痰之劑，或選食治方中，性稍涼利飲食，調停以治，自然通暢。若無疾狀，不可吃藥。春日融和，當眺園林亭閣，虛敞之處，用攄滯懷，以暢生氣。不可兀坐，以生他鬱。飯酒不可過多。人家自造米麵團餅，多傷脾胃，最難消化，老人切不可飢腹多食，以快一時之口，致生不測。天氣寒暄不一，不可頓去綿衣。老人氣弱，骨疏體怯，風冷易傷腠裏，時備夾衣，遇暖易之，一重漸減一重，不可暴去。

劉處士云：春來之病，多自冬至後夜半一陽生，陽氣吐，陰氣納，心膈宿熱與陽氣相衝，兩虎相逢，狹道必鬪矣。至於春夏之交，遂使傷寒虛熱時行之患，良由冬月焙火食炙，心膈宿痰流入四肢之故也。當服祛痰之藥以導之，使不爲疾。不可令背寒，寒即傷肺，令鼻塞咳嗽。身覺熱甚，少去上衣；稍冷莫強忍，即便加服。肺俞五臟之表，胃俞經絡之長，二處不可失寒熱之節。諺云：避風如避箭，避色如避亂，加減逐時衣，少餐申後飯是也。

《攝生消息論》

春三月，此謂發陳，夜卧早起，節情慾以葆生生之氣，少飲酒以防逆上之火。肝旺脾衰，減酸增甘。肝臟魂，性仁，屬木，味酸，形如懸匏，有七葉，少近心，左三葉，右四葉。著於內者

爲筋，見於外者爲爪，以目爲戶，以膽爲腑，故食辛多則傷肝。治肝用嘘字，導引以兩手相重按肩上，徐徐緩緩，身左右各三遍。又可正坐，兩手相叉，翻覆向胸三五遍。此能去肝家積聚，風邪毒氣，不令病作。一春早暮，須念念爲之，不可懈惰使一曝十寒，方有成效。

正月，腎氣受病，肺臟氣微。減鹹酸，增辛辣，助腎補肺，安養胃氣。衣宜下厚而上薄，勿驟脫衣，勿令犯風，防夏餐雪。

二月，腎氣微，肝正旺，戒酸增辛，助腎補肝。衣宜暖，令得微汗，以散去冬伏邪。

三月，腎氣以息，心氣漸臨，木氣正旺。減甘增辛，補精益氣。勿處濕地，勿露體三光下。

膽附肝短葉下，外應瞳神鼻柱間。導引可正坐，合兩脚掌，昂頭，以兩手挽腳腕起搖動，爲之三五度。亦可大坐，以兩手招地舉身，努力腰脊三五度，能去膽家風毒邪氣。

（《修齡要指》）

春三月，六氣十八候皆正發生之令，毋覆巢殺雛，毋破卵，毋伐林木。

《千金方》云：春七十二日，省酸增甘，以養脾氣。

《金匱要略》云：春不可食肝，爲肝旺時，以死氣入肝，傷魂也。

《養生論》曰：春三月，每朝梳頭一二百下。至夜卧時，用熱湯下鹽一撮，洗膝下至足方卧，以泄風毒脚氣，勿令壅塞。

《雲笈七籤》曰：春正、二月，宜夜卧早起。三月，宜早卧早起。

又曰：春三月，卧宜頭向東方，乘生氣也。

春氣溫，宜食麥以涼之，不可一於溫也。禁吃熱物，并焙衣服。

《參贊書》曰：春傷於風，夏必飧泄。

《千金翼方》曰：春甲乙日，忌夫婦容止。

又曰：春夏之交，陰雨卑濕，或飲湯水過多，令患風濕，自汗體重，轉側不能，小便不利。作他治必不救，惟服五苓散效甚。

春正、二月，勿食小蒜，百草心芽。肝病宜食麻子、豆、李子。禁辛辣。

（《遵生八箋》）

〔二〕春季養生藥方

細辛散 老人春時多昏倦，當服。明目和脾，除風氣，去痰涎。男女通用。

細辛 一錢，去土 川芎 一錢 甘草 炙，五分

作一服，水煎六分，熱呷。可常服。

菊花散 老人春時熱毒風氣上攻，頸項頭痛面腫，及風熱眼澀宜服。

甘菊花 前胡 旋覆花 芍藥 玄參 防風 各一兩

共爲末，臨睡酒調二三錢送下。不能酒，以米湯飲下。

惺惺散 春時頭目不利，昏昏如醉，壯熱頭疼，腰痛，有似傷寒，宜服惺惺散。

桔梗 一兩 細辛 五錢 人參 五錢 茯苓 一兩 枳實 仁 五錢 白朮 土炒，一兩

共爲末，煉蜜爲丸，如彈子大。每服一丸，溫湯化下。

神效散 老人春時多偏正頭風。

旋覆花一兩，焙 白僵蠶微炒去絲，六錢 石膏五分

用葱搗，同藥末杵爲丸，桐子大，每用葱茶湯下二丸即效。

墜痰飲子 治老人春時胸膈不利，或時煩悶。

半夏山東出者，用白湯洗淋十餘次爲末 生薑一大塊如指二節 棗子七枚

用半夏末二錢，入薑、棗，用水二鐘，煎至七分，臨卧去薑、棗服。

延年散 治老人，春時宜服，進食順氣。

廣陳皮四兩，浸洗去裏白衣 甘草二兩，爲末 鹽二兩半，炒燥

右三味，先用熱湯洗去苦水五六遍，微焙，次將甘草末并鹽蘸上，兩面焙乾，細嚼三二片，以通滯氣。

黃耆散 治老人春時諸般眼疾發動，兼治口鼻生瘡。

黃耆一兩 川芎一兩 防風一兩 甘草五錢 白蒺藜炒去刺尖，一兩 甘菊花五分

共爲末，每服二錢，空心早服，米湯飲下，日午、臨睡三時服之。暴赤風毒，昏澀痛癢，并皆治之。外障久服方退。忌房室、火毒之物。患眼切忌針烙出血，大損眼目。

黍黏湯 治老人春時胸膈不快，痰涌氣噎，咽喉諸痰。

黍黏子三兩，炒香爲末 甘草半兩，炙

共爲細末，每服一錢，食後臨卧服。

王君河車方

紫河車 一具，首生并壯盛胞衣是也。挑血筋洗數十遍，仍以酒洗陰乾，煮和各藥 生地 八兩，補髓血 牛膝 四兩，主腰膝 五

味 三兩，主五臟 覆盆子 四兩，主陰不足 巴戟 二兩，欲多世事，加一兩，女人不用 訶黎勒 三兩，主胸中氣 鼓子花 二兩，膩

筋骨 苦耽 二兩，治諸毒藥 澤瀉 三兩，補男女人虛 甘菊花 三兩，去筋風 菖蒲 三兩，益精神 乾漆 三兩，去肌肉五臟風，炒黃

用 柏子仁 三兩，添精用仁 白茯苓 三兩，安神 黃精 二兩，補脾胃 苳蓉 二兩，助下元，女人不用 石斛 二兩，壯筋骨 遠

志 二兩，益心力不忘 杏仁 四兩，炒黃去皮尖，去惡血氣 巨勝子 四兩，延年駐形 一方有雲英石三兩，縮腸。余曰：不必

加此。

右二十二味，共搗爲末，煉蜜如桐子大，酒下或鹽湯下。服三料，顏如處子。昔王仙君傳與蘇林子，立盟歃血，不爾，違太上之科。

青精先生餽米飯方

白梁米一石，南燭汁浸，九蒸九曝，乾可有三斗已上。每日服一匙飯，過一月後，服半匙，兩月後，服三分之一。盡一劑則風寒不能侵，鬚髮如青絲，顏如冰玉。若人服之，役使六丁天兵侍衛。

升麻子散 肝有病，即目赤，眼中生胬肉暈膜，視物不明，宜服升麻子散。

升麻 黃芩 各八分 山梔 七分 黃連 七分 決明子 車前子 各一錢 乾薑 七分 龍膽草 茺蔚子 各五

分

共爲末，空心服二三錢，白湯下。一方加苦瓠五分，去黃連、龍膽草。

黃帝製春季所服奇方 黃帝曰：春三月服何藥？岐伯曰：男子有患，五勞七傷，陰囊消縮，囊下生瘡，腰背疼痛，不得俯仰，筋脉痹冷，或時熱癢，或時浮腫，難以行步，因風泪出，遠視茫然，咳逆上充，身體痿黃，氣脹臍痛，膀胱攣急，小便出血，莖管陰子疼痛，或淋瀝赤黃污衣，或夢寐多驚，口乾舌強，皆犯七傷，此藥主之。

茯苓五錢，食不消加一錢 菖蒲五錢，患耳加一錢 枯蕒四錢，熱渴加五錢 牛膝五錢，腰疼加一錢 山茱萸五錢，

身癢加一錢 菟絲子五錢，陰痿加一錢 巴戟天四錢，陰痿加五分 細辛四錢，視茫加五分 續斷五錢，有瘡加一錢 防風

五錢，風邪加一錢 山藥五錢，陰濕癢加一錢 天雄三錢，風癢加五分 蛇牀子四錢，氣促加五分 柏子仁五錢，氣力不足加

一錢 遠志五錢，驚悸加一錢 石斛五錢，身皮痛加一錢 杜仲五錢，腸痛加一錢 菰蓉四錢，陰萎加一錢

右一十八味，各依法製度，搗爲細末，煉蜜爲丸，如蠶豆大。每服三丸，加至五七丸，三餐食前服之。服至一月，百病消滅，體氣平復，神妙無比。

（《遵生八箋》）

〔三〕春季養生方法

正月修養法 孟春之月，天地俱生，謂之發陽。天地資始，萬物化生，生而勿殺，與而勿奪。君子固密，毋泄真氣。卦值泰，生氣在子，坐卧當向北方。

孫真人《攝生論》曰：正月腎氣受病，肺臟氣微，宜減鹹酸，增辛辣味，助腎補肺，安養胃氣。勿冒冰凍，勿太溫暖。早起夜卧，以緩形神。

《內丹秘要》曰：陽出於地，喻身中三陽上昇，當急駕河車，搬回鼎內。

《活人心書》曰：肝主龍兮位號心，病來自覺好酸辛。眼中赤色時多泪，噓之病去效如神。

靈劍子導引，孟春月一勢：以兩手掩口，取熱氣津潤摩面，上下三五十遍，令極熱。食後爲之，令人華彩光澤不皺。行之三年，色如少女，兼明目，散諸故疾，從肝臟中肩背行後，須引吸震方生氣以補肝臟，行入下元，凡行導引之法，皆閉氣爲之，勿得開口，以招外邪入於肝臟。

二月修養法 仲春之月，號厭於，日當和其志，平其心，勿極寒，勿太熱，安靜神氣，以法生成。卦大壯，言陽壯過中也。生氣在丑無論如何，卧養宜向東北。

孫真人《攝養論》曰：二月腎氣微，肝正旺，宜戒酸增辛，助腎補肝，宜靜隔去痰水，小泄皮膚，微汗以散玄冬蘊伏之氣。

靈劍子坐功一勢：正坐，兩手相叉，爭力爲之，治肝中風。以叉手掩項後，使面仰視，使項與手爭力，去熱毒肩痛，目視不明，積風不散，元和心氣，焚之令出散，調冲和之氣補肝，下氣海添內珠爾。

又一勢：以兩手相重，按胫拔去，左右極力，去腰腎風毒之氣，及胸膈，兼能明目。

《內丹秘要》曰：仲春之月，陰佐陽氣，聚物而出，喻身中陽火方半，氣候勻停。

《法天生意》云：二月初時，宜灸脚三里、絕骨，對穴各七壯，以泄毒氣，夏來無脚氣衝心

之病。

春分宜採雲母石煉之，用礬石，或百草上露水，或五月茅屋滴下檐水，俱可煉，久服延年。

《濟世仁術》云：庚子、辛丑日，採石膽，治風痰最快。

三月修養法 季春之月，萬物發陳，天地俱生，陽熾陰伏，宜卧早起早，以養臟氣。時肝臟氣伏，心當向旺，宜益肝補腎，以順其時。卦值夬，夬者，陽決陰也，決而能和之意。生氣在寅，坐卧宜向東北方。

孫真人曰：腎氣以息，心氣漸臨，木氣正旺，宜減甘增辛，補精益氣。慎避西風。宜懶散形骸，便宜安泰，以順天時。

靈劍子曰：補脾坐功一勢：左右作開弓勢，去胸脅膈結聚風氣，脾臟諸氣。去來用力爲之，凡一十四遍，閉口，使心隨氣到以散之。

（《遵生八箋》）

三 夏季養生

〔一〕夏季養生總則

孟夏，謂之蕃秀，天地始交，萬物並實。夜卧早起，思無怒，勿泄大汗。夏者，火也。位在南方，其臟心，其星熒惑，時四月、五月、六月。其六月屬土，大王於此月，其地楊州，其書

《禮》，其樂竽，其帝赤熛怒，其神祝融，朱雀爲九天，玄武爲九地，其蟲鳳，其畜羊，其穀麻，其果杏，其菜薤，其味苦，其臭焦，其色赤，其聲呼，其液汗。立夏火王，夏至火相，立秋火休，秋分火廢，立冬火囚，冬至火死，立春火沒，春分火胎。

仲夏，是月也，萬物以成，天地化生。勿以極熱，勿大汗當風，勿曝露星宿，皆成惡疾。勿食鷄肉，生癰疽、漏瘡。勿食蛇蟻等肉，食則令人折筭壽，神氣不安。慎勿殺生。是月肝臟以病，神氣不行，火氣漸壯，水力衰弱，宜補腎助肺，調理胃氣，以助其時。是月八日，忌遠行涉，水陸並不可往，宜安心靜慮，沐浴齋戒，必得福慶之事。是月切忌西北不時之風，此是邪氣，犯之令人四肢不通，致百關無力。

季夏，是月也，法土重濁，主養四時，萬物生榮。增鹹減甘，以資腎臟。勿食羊血，損人神魂，少志健忘。勿食生葵，必成水癖。是月腎臟氣微，脾臟獨王，宜減肥濃之物，宜助腎氣，益固筋骨，切慎賊邪之氣。六日沐浴齋戒，絕其營俗。二十四日忌遠行，水陸俱不可往。是月不宜起土功，威令不行，宜避溫氣。勿以沐浴後當風。勿專用冷水浸手足，慎東來邪風，犯之令人手癱緩，體重氣短，四肢無力。

《攝生月令》

夏時消息 立夏三伏內腹中常冷，特忌下利，泄陰氣故也。夏中不宜針灸，唯宜發汗。夏至後，夜半一陰生，唯宜服熱物，兼吃補腎湯藥等。非唯性熱之物，亦常宜溫暖飯食。況夏一季心旺腎衰，最宜補息。盛熱時，不宜吃冷淘麻飲，粉粥蜜漿；飽食後吃，必起霍亂。又生

菜、茄子，緣腹中常冷，食此凝滯難消之物，多爲癥塊，若患冷氣風疾之人，更須忌之。夏月不問老小，常吃暖物，至秋必不患赤白痢、瘡疾、霍亂。但腹中常暖，諸疾皆不能作，爲陽氣壯盛耳。

時人不能將攝，日高餐飯，空腹吃茶。緣腎納鹹，被鹽引茶入腎，令人下焦虛冷，手足疼痛；飯食後吃三、兩碗不妨，似飢即不再吃。限丈夫有痲癖、五痔、風疳、冷氣、勞瘦、虛損，女人有血氣、頭風，偏不宜茶。所以消食滌昏煩，空心啜之實僭濫。盛熱時宜於隱處寢卧，輒不得於星月下露地偃坐，兼便睡着使人操扇風，特宜忌之。常見人養新生孩子畏熱，睡着後多扇風，兼於風涼之處卧，此愛之甚，然猶善養馬者，以筐盛糞，以屨盛溺，設蚊蚋即使人撲之，以附之不時，則驚蹙、毀首、辟胸，此意有所至，而愛有所亡，可不慎歟！以此孩子多患臍風、手足攣掣、口撮，俗號猢猻，不知其由，又曰鬼魅，可謂謬哉。以此則之，萬不失一。

夏月不宜晚起，令人四肢昏沉，精神懵昧。勿冷水浴，使人虛熱眼暗，筋脉蹶逆、霍亂轉筋。常以飢沐飽浴，以飢即不再浴，浴了避風。小兒亦如之。衝熱來勿以冷水洗手面及淋背，犯之必患陰黃，但漱口即可矣。勿當操扇、袒露，多令人患刺風、風疹。亦勿飲冷水，成癖氣、結氣及水穀重下等痢。生菜、茄子、瓜，甚不宜人，尤忌向夜食之，唯粗人辛苦之士消殺得瓜，雖理氣尤暗人眼。如驢馬食之，即日眼爛，不可不明矣。

食熱物汗出即拭却，勿扇風殊佳。勿夜食，尤忌吃肉麵、生冷、黏膩之物，爲夏月夜短，有年之人腹中常冷，或不消化，多患腹脹、霍亂之疾。勿當風卧濕，緣常出汗，體虛風拍著

人，多患風痹、手足不遂、言語謇澀、四肢癱瘓、偏風等。雖不盡害，亦有當時中者，有不便中者。逢年之盛，遇月之滿，得時之和，即幸而獲免；若遇年之弱，值月之空，失時之和，無不中者。昔有人代皆不壽，來告彭祖，祖遂周視其人寢卧之處，果有一穴，當其腦戶。頭是三百六十諸陽之總會，以賊風吹注，陽氣散盡，日月深久則斃矣。祖使斂其穴，其人果壽矣。所謂懷仁抱義，未見其益，有時而用，此乃諭將攝之謂也；棄仁背信，未見其損，有時而亡，此乃喻不能調護之故。損益之道，其理彰然。

夏月不欲數沐，數沐則心覆，令人健忘，兼甚引風。每晨梳頭一二百下，仍不得梳頭皮，兼於無風處梳之，自然去風明目矣。

《混俗頤生錄》

夏季攝生消息 夏三月，屬火，主於長養心氣，火旺，味屬苦。火能尅金，金屬肺，肺主辛，當夏飲食之味，宜減苦增辛以養肺。心氣當呵以疏之，噓以順之。三伏內腹中常冷，特忌下利，恐泄陰氣，故不宜針灸，惟宜發汗。夏至後夜半一陰生，宜服熱物，兼服補腎湯藥。夏季心旺腎衰，雖大熱，不宜吃冷淘、冰雪蜜水、涼粉、冷粥、飽腹受寒，必起霍亂。莫食瓜茄生菜，原腹中方受陰氣，食此凝滯之物，多爲癥塊。若患冷氣痰火之人，切宜忌之，老人尤當慎護。平居檐下、過廊、弄堂、破窗，皆不可納涼，此等所在雖涼，賊風中人最暴；惟宜虛堂、淨室、水亭木陰，潔淨空敞之處，自然清涼。更宜調息淨心，常如冰雪在心，炎熱亦於吾心少減，不可以熱爲熱，更生熱矣。每日宜進溫補平順丸散，飲食溫暖，不令大飽，常常進之，宜

桂湯、豆蔻熟水，其於肥膩當戒。不得於星月下露卧，兼便睡著，使人扇風取涼，一時雖快，風入腠理，其患最深。貪涼兼汗身當風而卧，多風痹，手足不仁，語言蹇澀，四肢癱瘓。雖不人人如此，亦有當時中者，亦有不便中者，其說何也？逢年歲方壯，遇月之滿，得時之和，即幸而免，至後還發；若或年力衰邁，值月之空，失時之和，無不中者。頭爲諸陽之總，尤不可風，卧處宜密防小隙微孔，以傷其腦戶。夏三月，每日梳頭一二百下，不得梳著頭皮，當在無風處梳之，自然去風明目矣。

《養生論》曰：夏謂蕃秀，天地氣交，萬物華實。夜卧早起，無厭於日，使志無怒，使華成實，使氣得泄。此夏氣之應，長養之道也。逆之則傷心，秋發痃瘕，奉收者少，冬至病重。又曰：夏氣熱，宜食菽以寒之，不可一於熱也。禁飲食湯，禁食過飽，禁濕地卧并穿濕衣。

（《攝生消息論》）

夏三月，此謂蕃秀，夜卧早起。伏陰在內，宜戒生冷；神氣散越，宜遠房室。勿暴怒，勿當風，防秋爲瘡；勿晝卧，勿引飲，主招百病。心旺肺衰，減苦增辛。心藏神，性禮，屬火，味苦，形如倒懸蓮蕊。著於內者爲脉，見於外者爲色，以舌爲戶，以小腸爲腑，故食鹹則傷心。治心用呵字，導引可正坐，兩手作拳用力，左右互相虛築各五六度。又以一手按眦，一手向上拓空，如擎石米之重，左右更手行之。又以兩手交叉，以脚踏手中各五六度，閉氣爲之，去心胸風邪諸疾。行之良久，閉目三嚥津，叩齒三通而止。

四月，肝臟已病，心臟漸壯。增酸減苦，補腎助肝，調養胃氣。爲純陽之月，忌入房。

五月，肝氣休，心正旺。減酸增苦，益肝補腎，固密精氣。早卧早起，名爲毒月，君子齋戒，薄滋味，節嗜慾。霉雨濕蒸，宜烘燥衣。時焚蒼朮，常擦涌泉穴，以襪護足。

六月，肝弱脾旺。節約飲食，遠避聲色。陰氣內伏，暑毒外蒸，勿濯冷，勿當風，夜勿納涼，卧勿搖扇，腹護單衾，食必溫暖。

脾藏意，性信，屬土，味甘，形如刀鑷。著於內者爲臟，見於外者爲肉，以唇口爲戶，以胃爲腑，故食酸多則傷脾。旺於四季末各十八日，呼吸橐籥，調和水火，會合三家，發生萬物，全賴脾土。脾健則身無疾。治脾用呼字，導引可大坐，伸一脚，屈一脚，以兩手向後及掣三五度。又跪坐，以兩手據地，回頭用力作虎視各三五度，能去脾家積聚，風邪毒氣，又能消食。

（《修齡要指》）

夏三月，丁巳、戊申、己巳、丑未辰日，宜煉丹藥。

夏三月，頭卧宜向南，大吉。

夏三月，六氣一十八候皆正長養之令，勿起土、伐大樹。

《千金方》曰：夏七十二日，省苦增辛，以養肺氣。

《內經》曰：夏季不可枕冷石并鐵物取涼，大損人目。

陶隱居曰：冰水止可浸物，使驅日曬暑氣，不可作水服，入腹內，冷熱相搏成疾。若多着飴糖拌食，以解酷暑亦可。

書曰：夏至後，秋分前，忌食肥膩、餅霍、油酥之屬，此等物與酒漿瓜果極爲相妨，夏月

多疾以此。

又曰：夏勿露卧，令人皮膚成癬，或作面風。

又曰：夏傷暑熱，秋必痲瘡。忽遇大寒，當急防避，人多率受，時病由此而生。

《參贊書》曰：日色曬熱石上凳上，不可便坐，搗熱生豚瘡，冷生疔氣。人自大日色中熱處曬回，不可用冷水洗面，損目。伏熱在身，勿得飲冷水，及以冷物激身，能殺人。

書云：五六月，深山澗中停水，多有魚鱉精涎在內，飲之成瘕。

《養生論》曰：夏日不宜大醉。清晨吃炒葱頭酒一二杯，令人血氣通暢。

又曰：風毒脚氣因腎虛而得。人生命門屬腎，夏月精化爲水，腎方衰絕，故不宜房色過度，以傷元氣。

《金匱要略》曰：夏三月不可食猪心，恐死氣犯我靈臺耳。宜食苦蕒以益心。

《千金翼方》曰：夏三月丙丁日，忌夫婦容止。

《養生論》曰：夏月宜用五枝湯洗浴，浴訖以香粉敷身，能祛瘴毒，疏風氣，滋血脉，且免汗濕陰處，使皮膚燥癢。

五枝湯方：桑枝、槐枝、桃枝、柳枝各一握、麻葉半斤，煎湯一桶，去渣，溫洗，一日一次。

敷身香粉方：用粟米作粉一斤，無粟米以葛粉代之。加青木香、麻黃根、香附子炒、甘松、藿香、零陵香。已上各二兩，搗羅爲末，和粉拌勻，作稀絹袋盛之，浴後撲身。

〔二〕夏季養生藥方

豆蔻散 治夏月多冷氣發動，胸膈氣滯，噎塞，脾胃不和，不思飲食服。

草豆蔻四兩，同生薑四兩炒香黃爲度，去薑用 大麥芽十兩，炒黃 神曲四兩，炒黃 甘草四兩，炙 乾薑一兩，炮 右爲末，每服一錢，如點茶吃，不計時服。

蓯蓉丸 平補下元，明目，妙甚。

蓯蓉四兩，酒洗去心內白汁 巴戟二兩 菊花二兩 枸杞二兩

右煉蜜爲丸，桐子大，每服二十丸，鹽湯下。

訶子散 脾胃忽生冷氣，腹脹滿疼悶，泄瀉不止。

訶子皮五個 大腹五個，去外皮 甘草五錢，炙 白朮五錢，炒 草豆蔻十四個，麵包炒黃去麵用 人參五錢

右爲末，每服二錢，水一盞，入棗二個，生薑一小片，同煎至六分，溫服。

棱朮散 夏日因食冷物，氣積膈滯，或心腹疼痛等症，宜常服之。

用京三棱三兩，濕紙裹煨熱透另搗 莪朮二兩，同上製 烏藥三兩，去皮 甘草二兩，炙 陳皮二兩，用厚樸亦可

右爲末，每服一錢，鹽湯調下，不拘時服。

四順丸 老人百疾。

神曲四兩，入生薑二兩，去皮，一處杵作餅子，焙乾 甘草一兩，炙黃 草豆蔻一兩五錢，先炮熟，去皮細銼用 大麥芽二

兩，炒黃

右爲末，鹽湯服一錢。

橘紅散 夏月消食和氣。

廣陳皮用一斤，湯浸洗五七次，布包壓乾，又用生薑半斤取自然汁，將皮拌勻一宿，焙乾，秤一斤 肉豆蔻一兩 甘草二兩

右將甘草同白鹽三四兩同炒，候鹽紅色、草赤色爲度，共橘皮爲末，用茶點服，一錢一次。

龜臺王母四童散方

辰砂四兩，本方原用伏火丹砂六兩，一時難得，且未當輕用 胡麻四兩，淨，九蒸九曝，炒微黃 天門冬四兩，去心 茯苓

六兩 白朮四兩 黃精六兩 桃仁四兩，去皮

右七味合爲末，煉蜜爲丸，擣萬餘下，夏月丸服，餘月散服，如桐子大，每二十丸。能服八年，顏如嬰童，肌如凝脂。不可慢傳，以獲天譴。

彭君麋角粉方

每用麋角，注曰：麋，鹿之大者，角丫叉不齊，白如象牙，出水澤中，非山獸也。大者二十斤一副，生海邊。取用一兩，具解爲寸段，去心中黑血色惡物，用米泔浸之，夏三日，冬十日一換。泔浸約一月已上，似欲軟，即取出，入甑中蒸之，覆以桑白皮，候爛如蒸芋，曬乾粉之。入伏火硫黃一兩，以酒調三錢一服。此方彭祖服之得壽成仙。有人於鵠鳴山石洞中得石刻方，與此同也。

〔三〕夏季養生方法

四月修養法 孟夏之月，天地始交，萬物并秀，宜夜卧早起，以受清明之氣。勿大怒大泄。夏者火也，位南方，其聲呼，其液汗，故怒與泄爲傷元氣也。卦值乾，乾者健也，陽之性，天之象也，君子以自強不息。生氣在卯，坐卧行功，宜向正東方。

孫真人曰：是月肝臟已病，心臟漸壯，宜增酸減苦，以補腎助肝。調養胃氣，勿受西北二方暴風。勿接陰以壯腎水，當靜養以息心火。勿與淫接，以寧其神。以自強不息，天地化生之機。

靈劍子曰：補心臟坐功之法有二：一勢，正坐斜身，用力偏敵如排山勢，極力爲之，能去腰脊風冷，宣通五臟六腑，散脚氣，補心益氣，左右以此一勢行之；二勢，以一手按膝，一手向上極力如托石，閉氣行之，左右同行，去兩脅間風毒，治心臟，通和血脉。

《月令》曰：君子齋戒，處必掩身，毋躁，止聲色，毋進御，薄滋味，毋違和，節嗜慾，定心氣。

《內丹秘要》曰：姤月爲一陰始生之月也，陰氣方生，喻身中陰符起縮之地。靈丹養成入口中，當馴致其道，遂歸丹田，不可荒忙急速。

《保生心鑒》曰：五月屬火，午火大旺，則金氣受傷。古人於是時，獨宿淡味，兢兢業業，保養生臟，正嫌火之旺耳。

五月修養法 仲夏之月，萬物以成，天地化生，勿以極熱，勿大汗，勿曝露星宿，皆成惡

疾。忌冒西北之風，邪氣犯人。勿殺生命。是月肝臟已病，神氣不行，火氣漸壯，水力衰弱，宜補腎助肺，調理胃氣，以順其時。卦值姤，姤者遇也，以陰遇陽，以柔遇剛之象也。生氣在辰，宜坐卧向東南方。

孫真人曰：是月肝臟氣休，心正旺，宜減酸增苦，益肝補腎，固密精氣，卧早起早，慎發泄。五日尤宜齋戒靜養，以順天時。

《保生心鑒》曰：午火旺則金衰，於時當獨宿，淡滋味，保養生臟。

靈劍子坐功法：常以兩手合掌，向前築去臂腕，如此七次，淘心臟風勞，散關節滯氣。

《養生纂》曰：此時靜養毋躁，止聲色，毋違天和，毋幸遇，節嗜慾，定心氣。可居高明，可遠眺望，可入山林，以避炎暑，可坐臺榭空敞之處。

六月修養法 季夏之月，發生重濁，主養四時，萬物生榮，增鹹減甘，以資腎臟。是月腎臟氣微，脾臟獨旺，宜減肥濃之物，益固筋骨。卦值遁，遁者避也。二陰浸長，陽當避也。君子莊矜自守。生氣在巳，坐卧宜向南方。

孫真人曰：是月肝氣微弱，脾旺，宜節約飲食，遠聲色。此時陰氣內伏，暑毒外蒸，縱意當風，任性食冷，故人多暴泄之患。切須飲食溫軟，不令太飽，時飲粟米溫湯、豆蔻熟水最好。

《內丹秘訣》曰：建未之月，二陰之卦，是陰氣漸長，喻身中陰符離去午位，收斂而下降也。

靈劍子坐功法：端身正坐，舒手指，直上反拘，三舉前屈，前後同行。至六月半後用之，去腰脊脚膝痹風，散膀胱邪氣。

（《遵生八箋》）

四 秋季養生

〔一〕秋季養生總則

孟秋，謂之審，天地之氣以急正氣，早起早卧，與鷄俱興，使志安寧，以緩形，收斂神氣。秋者，金也。位在西方，其星太白，時七月、八月、九月，其卦兌，其地蔡州，其書《春秋》，其樂磬，其帝少昊，其神蓐收，白虎爲九天，青龍爲九地，其蟲虎，其畜鷄，其穀黍，其果桃，其菜葱，其味辛，其臭羶，其色白，其聲哭，其液唾。立秋金相，秋分金王，立冬金休，冬至金廢，立春金囚，春分金死，立夏金沒，夏至金胎。

仲秋，是月也，大利平肅，安寧志性，收斂神氣，宜增酸減辛，以養肝氣。無令極飽，令人壅。勿食生蜜，多作霍亂。勿食雞肉，損人神氣。勿食生果子，令人多瘡。是月肝臟少氣，肺臟獨王，宜助肝氣，補筋養脾胃。是月七日宜屏絕外慮，沐浴齋戒，吉。二十九日忌遠行，水陸並不可往。起居以時，勿犯賊邪之風，勿增肥腥物，令人霍亂。其正毒之氣，最不可犯。是月祈謝求福，以除宿愆。

季秋，是月也，草木凋落，衆物伏蟄，氣清，風暴爲朗，無犯朗風，節約生冷，以防厲疾。

勿食諸薑，食之成痼疾。勿食小蒜，傷神損壽，魂魄不安。勿食蓼子，損人志氣。勿以猪肝和錫同食，至冬成嗽病，經年不瘥。是月肝臟氣微，肺金用事，宜減辛增酸，以益肝氣，助筋補血，以及其時。勿食鴉雉等肉，損人神氣。勿食雞肉，令人魂不安，魄驚散。十八日忌遠行，不達其所。二十日宜齋戒，沐浴淨念，必得吉事，天佑人福。

《攝生月令》

秋時消息 立秋後稍宜和平將攝，春秋之際故疾發動之時，切須安養，量其自性將理。秋中不宜吐及發汗，令人消燂，臟腑不安，唯宜針灸，下利進湯散以助陽氣。止若患積勞、五痔、消渴等病，不宜吃乾飯、炙爆、自死牛肉、生鱠、鷄、猪、濁酒、陳臭鹹醋、黏滑難消之物及生菜、瓜果、毒魚、鱠鮓、醬之類。若風氣、冷病、痲癖之人，亦不宜上件之物。若自知夏月冷吃物稍多，至秋患赤白痢兼瘡，即宜以童子小便二升并大腹檳榔五顆，和子細切，煎取八合，下生薑汁一合，和臘雪三分或二分，早朝空心分爲兩服，瀉三兩行。夏月所食冷物及膀胱有宿水、冷膿，悉爲此藥行逐，即不爲患耳。此藥是乘氣湯藥，縱年老之人，亦宜服之，且不奪氣力，兼不虛人，況秋利又當其時。此湯理脚氣，兼理諸氣，其方甚克效，故附之於此。丈夫瀉後三兩日，以薤白粥加羊腎，空心補之，殊勝服諸補藥。

每晨睡覺瞑目叩齒三七下，嚥津，以手掌相收，令熱熨眼，唯遍數多爲妙。此法去風明目，無以加之。

《混俗頤生錄》

秋季攝生消息 秋三月，主肅殺，肺氣旺，味屬辛。金能剋木，木屬肝，肝主酸。當秋之時，飲食之味，宜減辛增酸以養肝氣。肺盛則用哂以泄之。立秋以後，稍宜和平將攝。但凡春秋之際，故疾發動之時，切須安養，量其自性將養。秋間不宜吐并發汗，令人消燂，以致臟腑不安，惟宜針灸。下痢，進湯散以助陽氣。又若患積勞、五痔、消渴等病，不宜吃乾飯炙爆，并自死牛肉，生鱸鷄猪，濁酒，陳臭鹹醋，黏滑難消之物，及生菜、瓜果、鮓醬之類；若風氣、冷病、痲痺之人，亦不宜食。若夏月好吃冷物過多，至秋患赤白痢疾兼瘡疾者，宜以童子小便二升，并大腹檳榔五個細剉，同便煎取八合，下生薑汁一合，和收起臘雪水一鐘，早朝空心，分爲二服，瀉出三兩行夏月所食冷物，或膀胱有宿水冷膿，悉爲此藥祛逐，不能爲患。此湯名承氣，雖老人亦可服之，不損元氣，況秋痢又當其時，此藥又理腳氣，諸氣悉可取效。丈夫瀉後兩三日，以薤白煮粥，加羊腎同煮，空心服之，殊勝補藥。又當清晨睡覺，閉目叩齒二十一下，嚥津，以兩手搓熱熨眼數多，於秋三月行此，極能明目。又曰：秋季謂之容平，天氣以急，地氣以明，早卧早起，與鷄俱興，使志安寧，以緩秋形，收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清。此秋氣之應，養收之道也。逆之則傷肺，冬爲飧泄，奉藏者少。秋氣燥，宜食麻以潤其燥，禁寒飲，并穿寒濕內衣。《千金方》曰：三秋服黃耆等丸一二劑，則百病不生。

《攝生消息論》

秋三月，此謂容平，早卧早起，收斂神氣，禁吐禁汗。肺旺肝衰，減辛增酸。肺藏魄，性義，屬金，味辛，形如懸磬，名爲華蓋，六葉兩耳，總計八葉。著於內者爲膚，見於外者爲皮

第三編 四時養生
毛，以鼻爲戶，以大腸爲腑，故食苦多則傷肺。治肺用呬字，導引可正坐，以兩手據地，縮身曲脊，向上三舉，去肺家風邪積勞。又當反拳捶背上，左右各捶三度，去胸臆間風毒。閉氣爲之，良久閉目嚙液，叩齒而起。

七月，肝心少氣，肺臟獨旺。增鹹減辛，助氣補筋，以養脾胃。安靜性情，毋冒極熱，須要爽氣，足與腦宜微涼。

八月，心臟氣微，肺金用事。減苦增辛，助筋補血，以養心肝脾胃。勿食薑，勿沾秋露。九月，陽氣已衰，陰氣太盛。減苦增甘，補肝益腎助脾胃。勿冒暴風，恣醉飽。

（《修齡要指》）

《金匱要略》曰：三秋不可食肺。

《四時纂要》曰：立秋後，宜服張仲景八味地黄丸，治男女虛弱百疾，醫所不療者。久服身輕不老。

熟地黄八兩 薯蕷四兩 茯苓二兩 牡丹皮二兩 澤瀉二兩 附子童便製，炮，一兩 肉桂一兩 山茱萸四兩
兩，湯泡五遍

右爲細末，蜜丸如桐子大。每日空心酒下二十丸，或鹽湯下。稍覺過熱，用涼劑一二帖以溫之。

《雲笈七籤》曰：秋宜凍足凍腦。卧以頭向西，有所利益。

《養生論》曰：秋初夏末，熱氣酷甚，不可脫衣裸體，貪取風涼。五臟俞穴皆會於背，或

令人扇風，夜露手足，此中風之源也。若覺有疾，便宜服八味地黄丸，大能補理臟腑，御邪。仍忌三白，恐衝藥性。

秋三月，卧時頭要向西，作事利益。

《本草》曰：入秋小腹多冷者，用古時磚煮汁熱服之，又用熱磚熨肚三五度，瘥。

書曰：秋氣燥，宜食麻以潤其燥。禁寒飲食，禁早服寒衣。

秋三月，六氣十八候皆正收斂之令，人當收斂身心，勿爲發揚馳逞。

書曰：秋傷於濕，上逆而咳，發爲痿厥。

又曰：立秋日勿宜沐浴，令人皮膚粗燥，因生白屑。

又曰：八月望後，少寒即用微火暖足，勿令下冷。

《養生書》曰：秋穀初成，不宜與老人食之，多發宿疾。

（《遵生八箋》）

〔二〕秋季養生藥方

排風散 用治皮膚瘡癬疥癩，氣滿咳嗽，涕唾稠嚴。

人參三錢 丹參五分 防風三錢 天雄三錢，炮 秦艽三錢 山茱萸三錢 沙參二錢 虎骨酥炙，五錢

山藥五錢 天麻六錢 羌活三錢

右爲末，食前米飲調服三錢。爲丸亦可。

黃帝製護命茯苓丸 黃帝曰：秋三月治病如何？岐伯曰：當服補腎茯苓丸。主治腎虛

冷，五臟內傷，頭重足浮，皮膚燥癢，腰脊疼痛，心胃咳逆，口乾舌燥，痰涎流溢，惡夢遺精，尿血滴瀝，小腹偏急，陰囊濕癢，喘逆上壅，轉側不得，心常驚悸，目視茫茫，飲食無味，日漸羸瘦，醫不能治，此方奇效。

茯苓一兩 防風六錢 白朮一兩 細辛三錢 山藥一兩 澤瀉四錢 附子炮，便製，五錢 紫苑五錢 獨活五錢 芍藥一兩 丹參五錢 桂五錢 乾薑二錢 牛膝五錢 山茱萸肉，五錢 黃耆一兩 苦參三錢

右爲末，蜜丸，如桐子大。先服每七丸，日再服。

七寶丹 治久患瀉痢療不瘥者，服之即效。老人反脾泄滑，正宜服此。

附子 童便和黃泥炮，五錢 當歸一兩 乾薑五錢 吳茱萸 厚朴 薑汁炒 花椒各三錢 舶上硫黃八錢。此物

最少，出夷，海船上作灰涂縫者佳，人不多見，俱以市硫有油者用之。舶硫色如蜜黃，中有金紅處如七月石榴皮色，打開儼若水晶有光，全非松脆，性如石硬者真。

右七味爲末，米醋和成兩團，以白麵和作外衣，裹藥在內，如燒餅包糖一般，文武火煨麵，熟，去麵，擣爲末，蜜丸桐子大。諸痢瀉，米湯下二十丸，空心，日午服。宿食、氣痛不消，以薑鹽湯下。

攝脾丸 秋來臟腑虛冷，泄瀉不定。

木香 訶子 炮去核 厚朴 生薑汁炒 五倍子 微炒 白朮 土炒，各等分

右爲末，炊粟米飯爲丸，桐子大，每服十丸，米飲送下。

威靈仙丸 治老壯肺氣壅滯，涎嗽間作，胃脘痰塞，痞悶不快。

龍腦薄荷一兩 皂角一斤，不蛀，肥者，用河水浸洗，去黑皮，用砂器中揉擦作稠水，去渣筋，熬成膏，多少俱用 威靈仙
洗去土，焙用，四兩

三味共搜爲丸，桐子大。每三十丸，臨卧生薑湯下。

保救丹 秋後發嗽，遠年冷嗽，遇秋又發，并勞嗽痰壅。

蛤蚧一個，男取雄腰上一截，女用雌腰下一截 地黄熟爛如飴，一錢 皂角不蛀的，酥炙，去黑皮，用二定 杏仁二錢，童

便浸一周時，去皮尖，入蜜炒黃 半夏三錢，水煮，內不見白 五味子二錢 丁香三錢

爲末，蜜丸桐子大。食前，一服五丸，薑湯下。

二仁膏 治老人隔滯，肺疾痰嗽。又名生薑湯。

杏仁四兩，去皮尖 桃仁五錢，去皮 生薑六兩，去皮切之 甘草一錢 鹽五錢。舊本三兩，如何可用三兩

右以二仁同薑，濕紙裹包研細，入甘草與鹽，瓶內收貯，用湯點服。

風後四扇散

五靈脂三兩，延年益命 仙靈脾三兩，強筋骨 松脂二兩，去風癩 澤瀉二兩，強腎 白朮二兩，益氣力 乾薑二

兩，益氣 生地黄五兩，補髓血 石菖蒲三兩，益心神 桂二兩，補不足 雲母粉三兩，長肌肥白

右藥十物，如法搗洗一萬杵，煉蜜爲丸，桐子大，日三四十丸。

夏姬杏金丹

杏子六斗，煮水滾三四沸，放下杏子，以手或棍捶摩，令皮去，大煮半晌，漉起放盆中，
去核，清汁得若乾。取鐵鍋放糠火上，以羊脂油四斤擦入釜中，擦之不已，盡此四斤脂爲

第三編 四時養生
止。下杏釜中熬之，糠火細細不斷，三四日藥成，如金光五彩色，每服一二匙。服之變老成少，顏色美好。夏姬服之上升。

（《遵生八箋》）

〔三〕秋季養生方法

七月修養法 秋七月，審天地之氣，以急正氣，早起早卧，與鷄俱起，緩逸其形，收斂神氣，使志安寧。卦否，否者，塞也，天地塞，陰陽不交之時也。故君子勿妄動。生氣在午，坐卧宜向正南。

孫真人《養生》曰：肝心少氣，肺臟獨旺，宜安靜性情，增鹹減辛，助氣補筋，以養脾胃。毋冒極熱，勿恣涼冷，毋發大汗，保全元氣。

靈劍子導引法勢：以兩手抱頭項，婉轉回旋俯仰，去脅肋胸背間風氣。肺臟諸疾，宜通項脉左右同正月法。又法：以兩手相叉，頭上過去，左右伸曳之十遍，去關節中風氣，治肺臟諸疾。

八月修養法 仲秋之月，大利平肅，安寧志性，收斂神氣。增酸養肝，毋令極飽，令人壅塞。是月宜祈謝求福。卦觀，觀者，觀也，風在地上，萬物興昌之時也。生氣在未，坐卧宜向西南方，吉。

孫真人《攝養論》曰：是月心臟氣微，肺金用事，宜減苦增辛，助筋補血，以養心肝脾胃。勿犯邪風，令人生瘡，以作疫痢。十八日，乃天人興福之時，宜齋戒存想吉事。

靈劍子坐功法勢：以兩手拳脚脛下十餘遍，閉氣用力爲之。此能開胸膈膈氣，去脅中

氣，治肺臟諸疾。行完，叩齒三十六通以應之。

《雲笈七籤》曰：是月十五日，金精正旺，宜採銅鐵，鑄鼎劍。

《內丹秘要》曰：觀者，四陰之卦也。斗杓是月戌時指酉，以月建酉也。時焉陰佐陽功，以成萬物，故物皆縮小，因時而成矣。喻身中陰符過半，降而入於丹田，吾人當固養保元，以築丹基。

九月修養法 季秋之月，草木零落，衆物伏蟄，氣清，風暴爲朗，無犯朗風，節約生冷，以防癘病。二十八日，陽氣未伏，陰氣既衰，宜進補養之藥以生氣。卦剝，剝，落也，陰道將旺，陽道衰弱，當固精斂神。生氣在申，坐卧宜向西南。

孫真人曰：是月陽氣已衰，陰氣太盛，暴風時起，切忌賊邪之風以傷孔隙。勿冒風邪，無恣醉飽。宜減苦增甘，補肝益腎，助脾胃，養元和。

靈劍子坐功法勢：九月十二日已後用，補脾。以兩手相叉於頭上，與手爭力，左右同法行之。治脾臟四肢，去脅下積滯風氣，使人能食。

（《遵生八箋》）

五 冬季養生

〔一〕冬季養生總則

孟冬，謂之閉藏，水凍地坼，早卧晚起，必候天曉，使至溫暢，無泄大汗，勿犯冰凍，溫

養神氣，無令邪氣外至。冬者，水也。位在北方，其星辰，其時十月、十一月、十二月，其卦坎，其地分冀州，其書《周易》，其樂簫，其帝葉光紀，其神玄冥，玄武爲九天，朱雀爲九地，其蟲龜，其畜豚，其穀大豆，其果栗，其菜藿，其味鹹，其臭腐，其色黑，其聲沉，其液唾。立冬水相，冬至水王，立春水休，春分水廢，立夏水囚，夏至水死，立秋水沒，秋分水胎。

仲冬，是月也，寒氣方盛，勿傷冰凍，勿以炎火炙腹背，無食焙肉，宜減鹹增苦，以助其神氣。無發蟄藏，順天之道。勿食狷肉，傷人神魂。勿食螺、蚌、蟹、鱉等物，損人志氣，長尸蠱。勿食經夏黍米中脯臘，食之成水癖疾。是月腎臟正王，心肺衰，宜助肺安神，補理脾胃，無乖其時。是月三日，宜齋戒淨念，以全神志。二十日不宜遠行，勿暴溫暖，切慎東南賊邪之風，犯之令人多汗面腫，腰脊強痛，四肢不通。

季冬，是月也，天地閉塞，陽潛陰施，萬物伏藏，去凍就溫。勿泄皮膚大汗，以助胃氣。勿甚溫暖。勿犯大雪。勿食猪豚肉，傷人神氣。勿食霜死之果菜，夭人顏色。勿食生薤，增痰飲疾。勿食熊羆肉，傷人神魂。勿食生椒，傷人血脉。七日忌遠行，水陸並不吉。一日宜沐浴。是月時臟氣微，腎臟方王，可減鹹增苦，以養其神。宜小宣，不欲全補。是月衆陽俱息，水氣獨行。慎邪風，勿傷筋骨，勿妄針刺，以其血澀，津液不行。

冬時消息 冬則伏陽生，內有疾宜吐。心膈多熱，特忌發汗，畏泄陽氣故也。宜服浸酒補藥，以迎陽氣。寢卧之時消息稍宜虛歇，大約如此。若此宿疾，須自酌量，不得準此。綿衣稍宜晚著，仍漸漸加厚，不得頓溫，此乃將息之妙矣。又不得令火氣擁聚，但免寒即可以。若遇大寒不得頻於火上烘炙，尤甚損人。手足皆應心，多炙手，遂引火氣，使人心多燥熱。所吃熱物及附火熱氣，皆積在心頭，心屬火故也。

夫冷藥不治熱極，熱藥不治冷極，水流濕火就燥故也。凡服藥先看諸臟其有不足處，置其所損則補之，皆有效驗。人之服藥多不相當，爲受性皆不同耳。亦不用火炙衣服令暖，著之亦甚損人。春夏之交，陰氣既入，不能調護陽氣，流入四肢，遂致時行熱疾之作也。甚者狂走妄語。若便服冷藥十有三二縱活者，亦不免攣蹙、喪明、髮落、瘡疥等。凡陰陽二毒，傷寒是天行之別號，只有療法即無可法。七日內可療，七日外不可療，其驗若此，藥之用豈宜差誤。覺是此疾，不等便服冷藥，若是陽毒萬一得瘥；若正陰毒服以冷藥，手下狼狽，深宜詳審，不可參差。每日一浴，冀通血脉，腠理通和。每擬浴時盡飽食，夜間即浴，浴後即吃一兩盞酒便卧，不得衝風，且一宵安眠，房事切忌，他時所利。每食後服好紅雪或服三黃丸更妙。

飲食之間，四十已上稍宜溫，四十已下稍宜寒。若先有宿疾，冷衾之中自審息，不得準此。凡冬月所蓋熱被、氈褥等，稍熱即減之；凝寒即加之。諺云：服藥不如勤脫著。誠哉斯言。但是諸疾切忌食熱肉、酒、麵、炙爆之物，多食令人血脉不行。饅饅、餛飩，平常之時亦不

第三編 四時養生
宜熱吃。冬月若食熱物，至春夏交，必爲療癘矣。

（《混俗頤生錄》）

冬季攝生消息 冬三月，天地閉藏，水冰地坼，無擾乎陽，早卧晚起，以待日光，去寒就溫，毋泄皮膚。逆之腎傷，春爲痿厥，奉生者少。斯時伏陽在內，有疾宜吐；心膈多熱，所忌發汗，恐泄陽氣故也。宜服酒浸補藥，或山藥酒一二杯，以迎陽氣，寢卧之時，稍宜虛歇，宜寒極方加綿衣，以漸加厚，不得一頓便多，惟無寒即已。不得頻用大火烘炙，尤甚損人；手足應心，不可以火炙手，引火入心，使人煩躁；不可就火烘炙食物。冷藥不治熱極，熱藥不治冷極，水就濕，火就燥耳。飲食之味，宜減鹹增苦，以養心氣。冬月腎水味鹹，恐水克火，心受病耳，故宜養心。宜居處密室，溫暖衣衾，調其飲食，適其寒溫，不可冒觸寒風，老人尤甚，恐寒邪感冒，多爲嗽逆、麻痺、昏眩等疾。冬月陽氣在內，陰氣在外，老人多有上熱下冷之患，不宜沐浴。陽氣內蘊之時，若加湯火所逼，必出大汗，高年骨肉疏薄，易於感動，多生外疾。不可早出，以犯霜雪。早起，服醇酒一杯以御寒；晚服消痰涼膈之藥，以平和心氣，不令熱氣上涌。切忌房事，不可多食炙燂、肉麵、餛飩之類。

（《攝生消息論》）

冬三月，此謂閉藏，早卧晚起，暖足涼腦，曝背避寒，勿令汗出，目勿近火，足宜常濯。腎旺心衰，減鹹增苦。腎藏志，性智，屬水，味鹹。左爲腎，右爲命門，生對臍，附腰脊。著於內者爲骨，見於外者爲齒，以耳爲戶，以膀胱爲腑，故食甘多則傷腎。治腎用吹字，導引可正。

坐，以兩手聳托，左右引脅三五度，又將手反著膝挽肘，左右同換身三五度，以足前後踏，左右各數十度，能去腰腎風邪積聚。

十月，心肺氣弱，腎氣強盛。減辛苦以養腎氣。爲純陰之月，一歲發育之功，實胚胎於此，大忌入房。

十一月，腎臟正旺，心肺衰微。增苦減鹹，補理肺胃。一陽方生，遠帷幕，省言語。十二月，土旺，水氣不行。減甘增苦，補心助肺，調理腎氣。勿冒霜雪，禁疲勞，防汗出。

《修齡要指》

《雲笈七籤》云：冬月夜卧，叩齒三十六通，呼腎神名以安腎臟。晨起亦然。書云：冬時，忽大熱作，不可忍受，致生時患。故曰：冬傷於汗，春必溫病。神名玄真。

又云：大雪中跣足做事，不可便以熱湯浸洗。觸寒而回，寒若未解，不可便吃熱湯熱食，須少頃方可。

《金匱要略》曰：冬夜伸足卧，則一身俱暖。

《七籤》曰：冬夜卧，被蓋太暖，睡覺即張目吐氣以出其積毒，則永無疾。

又曰：冬卧頭向北，有所利益。宜溫足凍腦。

冬夜漏長，不可多食硬物，并濕軟果餅。食訖，須行百步摩腹法，搖動令消，方睡。不爾，後成脚氣。

《本草》云：惟十二月可食芋頭，他月食之發病。

《千金方》曰：冬三月，宜服藥酒一二杯，立春則止。終身常爾，百病不生。

《纂要》曰：鐘乳酒方，服之補骨髓，益氣力，逐寒濕。其方用地黃八兩，巨勝子一升，熬，搗爛。牛膝四兩，五加皮四兩，地骨皮四兩，桂心二兩，防風二兩，仙靈脾三兩，鐘乳粉五兩，甘草湯浸三日，更以牛乳一碗，將乳石入瓷瓶浸過，於飯上蒸之，乳盡傾出，暖水淘淨，碎研。右諸藥爲中末，入絹囊盛，浸好醇酒三斗壇內，五日後，可取服之。十月初一日服起，至立春日。

冬氣寒，宜食黍，以熱性治其寒。焚炙飲食，并火焙衣服。

冬三月，六氣十八候皆正養藏之令，人當閉精塞神以厚斂藏。

《瑣碎錄》曰：冬月勿以梨攪熱酒飲，令人頭旋不可枝梧。

《金匱要略》曰：冬三月，勿食猪羊等腎。

《七籤》曰：冬月不宜以冷物鐵石爲枕，或焙暖枕之，令人目暗。

《本草》曰：冬月不可多食葱，令人發疾。

（《遵生八箋》）

〔二〕冬季養生藥方

腎氣丸

乾地黃 一兩 薯蕷 一兩 牡丹皮 六錢 澤瀉 七錢 山茱萸 七錢 茯苓 六錢 桂心 五錢 附子 小便炮製，四兩

右搗爲末，蜜丸，桐子大，空心酒下三四十丸，日再服。

陳橘丸 治大腸風燥氣秘等疾。

陳橘皮

去白，一兩

檳榔

五錢

木香

五錢

羌活

五錢

青皮

五錢

枳殼

麩炒，五錢

不蛀皂角

兩挺，去皮

鬱李仁

去皮尖，炒黃，一兩

牽牛

炒，二兩

右爲末，研細，蜜丸如桐子大，每服二十丸，食前，薑湯下。未利，加至三十丸，以大便通利爲度。

搜風順氣牽牛丸

治熱涌滯不快，大腸秘結，熱毒生瘡。

牽牛

二兩，飯蒸

木通

一兩

青橘

一兩，去穢

桑皮

一兩

赤芍

一兩，炒

木香

五錢

右爲末，蜜丸，桐子大，酒下十五丸至二十丸止。婦人血氣，醋湯下。

解老人熱秘方

大附子一個，八九錢重者，燒過存性，研爲末，每服一錢，熱酒下。

天地父母七精散

竹實

三兩，九蒸九曝，主水氣日精

地膚子

四兩，太陰之精，主肝明目

黃精

四兩，戊己之精，主脾臟虛

蔓菁子

三兩，

九蒸九曝，主邪鬼明目

松脂

三兩，煉令熟，主風狂脾濕

桃膠

四兩，五木之精，主鬼忤

巨勝

五兩，五穀之精，九曝

右爲末，煉蜜爲丸，每服二三十丸，妙不可述。

南嶽真人赤松子枸杞煎丸

枸杞子根三十斤，取皮，九蒸九曝，搗爲粉。取根骨清水煎之，添湯煮，去渣熬成膏，和

粉爲丸，桐子大。每服三五十丸，壽增無算。

（《遵生八箋》）

〔三〕冬季修養法

十月修養法 孟冬之月，天地閉藏，水凍地坼，早卧晚起，必候天曉，使至溫暢。無泄大汗，勿犯冰凍雪積，溫養神氣，無令邪氣外入。卦坤，坤者，順也，以服健爲正，故君子當安於正以順時也。生氣在酉，坐卧宜向西方。

孫真人修養法曰：十月心肺氣弱，腎氣強盛，宜減辛苦以養腎氣。毋傷筋骨，勿泄皮膚，勿妄針灸，以其血澀，津液不行。十五日宜靜養護吉。

《內丹秘要》曰：六陰之月，萬物至此歸根復命，喻我身中陰符窮極，寂然不動，反本復靜。此時塞兌垂簾，以神光下照於坎宮，當夜氣未央，凝神聚氣，端坐片時。少焉，神氣歸根，自然無中生有，積成一點金精。蓋一陽不生於復而生於坤，陰中生陽，實爲產藥根本。

靈劍子導引法勢：以兩手相叉，一脚踏之，去腰脚拘束，腎氣冷痹，膝中痛諸疾。

又法：正坐，伸手指緩拘脚指五七度，治脚氣，諸風注氣，腎臟諸毒氣，遠行脚痛不安，并可治之，常行最妙。

人之一身，元氣亦有升降，子時生於腎中，此即天地一陽初動，感而遂通，乃復卦也。自此後漸漸昇至泥丸，午時自泥丸下降於心，戌亥歸於腹中，此即天地六陰窮極，百蟲閉關，

草木歸根，寂然不動，乃坤卦也。靜極復動，循環無端，其至妙，又在坤復之交，一動一靜之間，即亥末子初之時。《陰符經》曰：自然之道靜，故天地萬物生。養生者，當順其時而行，坤復二卦之功，正在十月之間。

十一月修養法 仲冬之月，寒氣方盛，勿傷水凍，勿以炎火炙腹背，毋發蟄藏，順天道。卦復，復者，反也，陰動於下，以順上行之義也。君子當靜養以順陽生。是月生氣在戊，坐卧宜向西北。

孫真人修養法：是月腎臟正旺，心肺衰微，宜增苦味絕鹹，補理肺胃。閉關靜攝，以迎初陽，使其長養，以全吾生。

靈劍子導引法勢：以一手托膝，反折一手抱頭，前後左右爲之，凡三五度。去骨節風，宣通血脉，膀胱腎臟之疾。

是月也，一陽來復，陽氣始生，喻身中陽氣初動，火力方微，要不縱不拘，溫溫柔柔，播施於鼎中。當撥動頂門，微微挈之，須臾，火力熾盛，逼出真鉛。氣在箕斗東北之鄉，火候造端之地。

十二月修養法 季冬之月，天地閉寒，陽潛陰施，萬物伏藏，去凍就溫，勿泄皮膚大汗，以助胃氣。勿甚溫暖，勿犯大雪。宜小宣，勿大全補。衆陽俱息，勿犯風邪，勿傷筋骨。卦臨，臨者，大也，以剛居中，爲大亨而利於貞也。生氣在亥，坐卧宜向西北。

孫真人曰：是月土旺，水氣不行，宜減甘增苦，補心助肺，調理腎臟。勿冒霜雪，勿泄津

液及汗。初三日，宜齋戒靜居，焚香養道，吉。

靈劍子導引法勢：以兩手聳上，極力三五遍，去脾臟諸疾不安，依春法用之。

（《遵生八箋》）

第四編 飲食養生

【提要】飲食養生是起居養生的一个重要方面。道教在充分吸取傳統文化中有關飲食保健的合理成分的基礎上，糅合儒家、醫家等飲食養生的方法經驗，形成了道教飲食養生的豐富內容。

道教飲食養生的特點，一是十分強調飲食宜忌，對於何物宜食，何物應忌，乃至飢飽擇食，均有告誡；二是特別重視飲食的衛生習慣，對飲食時間、飲食姿勢，乃至冷熱性味，多有規定；三是特別注意飲食調護，從進食前的精神狀態，到食後的散步摩腹，細致入微，主張通過飲食情緒及飲食行為的調節、控制、養護，以達到『百節歡愉，咸進受氣』的飲食保健作用。

道教飲食養生的一個突出成就，就是特別重視食物的營養和治療作用，並由此建立起道教的食養食療學說，創獲了衆多的食療食養藥膳方。從孫思邈的『食治』專篇，到後代有發展的食物本草專著，不僅充實、豐富了傳統中醫的本草、方劑學內容，也為現代保健食品的開發，提供了許多富於啓示的歷史依據。

一 飲食闡論

仲景曰：人體平和，惟須好將養，勿妄服藥。藥勢偏有所助，令人臟氣不平，易受外患。

夫含氣之類，未有不資食以存生，而不知食之有成敗。百姓日用而不知，水火至近而難識。余慨其如此，聊因筆墨之暇，撰五味損益食治篇，以啓童稚，庶勤而行之，有如影響耳。

河東衛汎記曰：扁鵲云：人之所依者，形也；亂於和氣者，病也；理於煩毒者，藥也；濟命扶危者，醫也。安身之本，必資於食，救疾之速，必憑於藥。不知食宜者，不足以存生也。不明藥忌者，不能以除病也。斯之二事，有靈之所要也，若忽而不學，誠可悲夫！是故食能排邪，而安臟腑，悅神爽志，以資血氣。若能用食平疴，釋情遣疾者可謂良工。長年餌老之奇法，極養生之術也。夫爲醫者，當須先洞曉病源，知其所犯，以食治之。食療不愈，然後命藥，藥性剛烈，猶若御兵，兵之猛暴，豈容妄發？發用乖宜，損傷處衆，藥之投疾，殃濫亦然。高平王熙稱食不欲雜，雜則或有所犯。有所犯者或有所傷者。或當時雖無灾苦，積久爲人作患。又食啖鮭肴，務令簡少，魚肉果實，取益人者而食之。凡常飲食，每令節儉。若貪味多餐，臨盤大飽，食訖，覺腹中彭亨短氣或致暴疾，仍爲霍亂。又夏至以後迄至秋分，必須慎肥膩餅臠酥油之屬。此物與酒漿瓜果，理極相妨。夫在身所以多疾者，皆由春夏取冷太過，飲食不節故也，又魚鱸諸腥冷之物，多損於人，斷之益善，乳酪酥等常食之，令人有筋力膽幹，肌體潤澤，卒多食之，亦令臚脹泄利，漸漸自己。

黃帝曰：五味入於口也，各有所走，各有所病，酸走筋，多食酸令人癢，不知何以然？少俞曰：酸入胃也，其氣澀以收也，上走兩膈。兩膈之氣澀不能出入，不出即流於胃中，胃中和溫，即下注膀胱，膀胱走胞，胞薄以裏，得酸則縮卷，約而不通，水道不利，故癢也。陰者，積

一作精筋之所終聚也，故酸入胃，走於筋也。鹹走血，多食鹹，令人渴，何也？答曰：鹹入胃也，其氣走中膻，注於諸脉，脉者血之所走也，與鹹相得即血凝，凝則胃中汁泣，汁泣則胃中乾竭，《甲乙》云：凝則胃中汁注之，注之則胃中竭。竭則嚙路焦，焦故舌乾喜渴。血脉者，中膻之道也，故鹹入胃走於血。皇甫士安云：腎合三膻。血脉雖屬肝心，而爲中膻之道，故鹹入而走血也。

辛走氣，多食辛，令人愠心，何也？答曰：辛入胃也，其氣走於上膻，上膻者，受使諸氣而營諸陽者也，薑韭之氣熏至榮衛，榮衛不時受之，却溜於心下，故愠愠痛也。辛者與氣俱行，故辛入胃走氣，與氣俱出，故氣盛也。苦走骨，多食苦，令人變嘔，何也？答曰：苦入胃也，其氣燥而涌泄。五穀之氣，皆不勝苦，苦入下脘。下脘者，三膻之道，皆閉則不通，不通故氣變嘔也。齒者，骨之所終也，故苦入胃而走骨，入而復出，齒必齲疏。皇甫士安云：水火相濟，故骨氣通於心。

甘走肉，多食甘，令人惡心，何也？答曰：甘入胃也，其氣弱劣，不能上進於上膻，而與穀俱留於胃中。甘入則柔緩，柔緩則蛔動，蛔動則令人惡心，其氣外通於肉，故甘走肉，則肉多粟起而胝。皇甫士安云：其氣外通於皮，故曰甘入走此矣。皮者肉之蓋，皮雖屬肺，與肉連體，故甘潤肌肉並於皮也。

黃帝問曰：穀之五味所主，可得聞乎？伯高對曰：夫食風者則有靈而輕舉；食氣者則和靜而延壽；食穀者則有智而勞神；食草者則愚癡而多力；食肉者則勇猛而多嗔。是以肝木青色宜酸，心火赤色宜苦，脾土黃色宜甘，肺金白色宜辛，腎水黑色宜鹹。內爲五臟，外主五行，色配五方。

五臟所合法：肝合筋，其榮爪；心合脉，其榮色；脾合肉，其榮唇；肺合皮，其榮毛；腎合骨，其榮髮。

五臟不可食忌法：多食酸則皮槁而毛夭，多食苦則筋急而爪枯，多食甘則骨痛而髮落，多食辛則肉胝而唇褰，多食鹹則脉凝泣而色變。

五臟所宜食法：肝病宜食麻、犬肉、李、韭；心病宜食麥、羊肉、杏、薤；脾病宜食稗米、牛肉、棗、葵；肺病宜食黃黍、雞肉、桃、葱；腎病易食大豆、黃卷、豕肉、栗、藿。《素問》云：肝色青，宜食甘、粳米、牛肉、棗、葵皆甘；心色赤，宜食酸、小豆、犬肉、李、韭皆酸；肺色白，宜食苦、麥、羊肉、杏、薤皆苦；脾色黃，宜食鹹、大豆、豕肉、栗、藿皆鹹；腎色黑，宜食辛、黃黍、雞肉、桃、葱皆辛。

五味動病法：酸走筋，筋病勿食酸；苦走骨，骨病勿食苦；甘走肉，肉病勿食甘；辛走氣，氣病勿食辛；鹹走血，血病勿食鹹。

五味所配法：米飯甘，《素問》云：粳米甘。麻酸，《素問》云：小豆酸。大豆鹹，麥苦，黃黍辛；棗甘，李酸，栗鹹，杏苦，桃辛；牛甘，犬酸，豕鹹，羊苦，雞辛；葵甘，韭酸，藿鹹，薤苦，葱辛。

五臟病五味對治法：肝苦急，急食甘以緩之，肝欲散，急食辛以散之，用酸瀉之，禁當風。心苦緩，急食酸以收之，心欲奠，急食鹹以奠之，用甘瀉之，禁溫食厚衣。脾苦濕，急食苦以燥之，脾欲緩，急食甘以緩之，用苦瀉之，禁溫食飽食，濕地濡衣。肺苦氣上逆息者，急食苦以泄之，肺欲收，急食酸以收之，用辛瀉之，禁寒飲食寒衣。腎苦燥，急食辛以潤之，開腠理，潤致津液，通氣也，腎欲堅，急食苦以結之，用鹹瀉之，無犯淬煥，無熱衣溫食。是以毒藥

攻邪，五穀爲養，五肉爲益，五果爲助，五菜爲充。精以食氣，氣養精以榮色；形以食味，味養形以生力。此之謂也，神臟有五，五五二十五種，形臟有四，四方四時四季四肢，共爲五九四十五，以此輔神，可長生久視也。精順五氣以爲靈也，苦食氣相惡則傷精也；形受味以成也，若食味不調則損形也。是以聖人先用食禁以存性，後製藥以防命也。故形不足者溫之以氣，精不足者補之以味，氣味溫補，以存形精。岐伯云：陽爲氣，陰爲味。味歸形，形歸氣，氣歸精，精歸化，精食氣，形食味，化生精，氣生形，味傷形，氣傷精，精化爲氣，氣傷於味。陰味出下竅，陽氣出上竅，味厚者爲陰，味薄者爲陰之陽；氣厚者爲陽，氣薄者爲陽之陰。味厚則泄，薄則通流；氣薄則發泄，厚則秘塞。《素問》作發熱。壯火之氣衰，少火之氣壯。壯火食氣，氣食少火。壯火散氣，少火生氣。味辛甘發散爲陽，酸苦涌泄爲陰。陰勝則陽病，陽勝則陰病，陰陽調和，人則平安。春七十二日省酸增甘，以養脾氣；夏七十日省苦增辛，以養肺氣；秋七十二日省辛增酸，以養肝氣；冬七十二日省鹹增苦，以養心氣；季月各十八日省甘增鹹，以養腎氣。

（《備急千金要方》）

《黃帝內經》曰：陰之所生，本在五味，陰之五宮，傷在五味。扁鵲曰：安身之本，必資於食。不知食宜者，不足以存生。《鄉黨》一篇，其載聖人飲食之節爲甚詳。後之人，奔走於名利而饑飽失宜，沉酣於富貴而肥甘之是務，不順四時，不和五味而疾生焉。戒乎此，則人元之壽可得矣。

五味 《內經》曰：謹和五味，骨正筋柔，氣血以流，腠理以密，長有天命。

《淮南子》曰：五味亂口，使口爽傷。病也。

陶隱居云：五味偏多不益人，恐隨臟腑成殃咎。五味稍薄，令人神爽。苦稍偏多，損傷臟腑。此五行自然之理，初則不覺，久當爲患也。

酸多傷脾，內皺而唇揭，故春七十二日省酸增甘，以養脾氣。曲直作酸屬木，脾主肉屬土，木克土也。

醋過食，損胃氣及肌臟筋骨，不益男子，損顏色。不與蛤同食，相背也。有云：飲少熱醋，辟寒勝酒。黃鰾云：自幼不食醋，今逾八十，尤能傳神。又心色赤，宜食酸，小豆、犬肉、李、韭皆酸。

咸多傷心，血凝泣而變色，故冬七十二日省鹹增苦，以養心氣。潤下作鹹屬水，心主血屬火，水克火也。鹽過於鹹則傷肺，膚黑，損筋力。西北人食不耐鹹，多壽。東南人食絕欲鹹，少壽。病嗽及水氣者，全宜禁之。晉桃源避世之人，鹽味不通，故多壽。後五味通，而壽嗇矣。

又脾色黃，宜食鹹，大豆、豕肉、栗、藿皆鹹。

甘多傷腎，骨痛而齒落，故季月各十八日省甘增鹹，以養腎氣。稼穡作甘屬土，腎骨屬水，土克水也。蜜、錫、沙糖各見本條。

又肝色青，宜食甘，粳米、牛肉、棗、葵皆甘。

苦多傷肺，皮槁而毛落，故夏七十二日省苦增辛，以養肺氣。炎上作苦屬火，肺主皮毛屬金，火克金也，膽、柏皮等。

又肺色白，宜食苦，麥、羊肉、杏、薤皆苦。

辛多傷肝，筋急而爪枯，故秋七十二日省辛增酸，以養肝氣。從革作辛屬金，主筋屬木，金克木也。

故椒和氣，過多損肺，令吐血。紅椒久食，失明乏氣，合口者害人。

十月勿食椒，損人心，傷血脉，多忘。除濕溫中，益婦人。

又腎色黑，宜食辛、黃黍、雞肉、桃、葱皆辛。

（《三元延壽參贊書》）

二 食戒食忌

食誠 真人曰：雖常服藥物，而不知養性之術，亦難以長生也。

養性之道，不欲飽食便卧及終日久坐，皆損壽也。

人欲小勞，但莫至疲及強所不能堪勝耳。

人食畢，當行步躊躇，有所修爲爲快也。故流水不腐，戶樞不朽蠹，以其勞動數故也。

故人不要夜食，食畢但當行中庭如數里可佳。

飽食即卧生百病，不消成積聚也。

食欲少而數，不欲頓多難銷，常如飽中飢，飢中飽。故養性者，先飢乃食，先渴而飲。恐

覺飢乃食，食必多盛；渴乃飲，飲必過。

食畢當行，行畢使人以粉摩腹數百過，大益也。

青牛道士言：食不欲過飽，故道士先飢而食也。飲不欲過多，故道士先渴而飲也。

食畢行數百步，中益也。暮食畢行五里許乃卧，令人除病。

凡食，先欲得食熱食，次食溫食，次冷食。食熱暖食訖，如無冷食者，即喫冷水一兩嚥，甚妙。若能恒記，即是養性之要法也。

凡食，欲得先微吸取氣，嚥一兩嚥乃食，主無病。

真人言：熱食傷骨，冷食傷臟；熱物灼唇，冷物痛齒。

食訖踟躕長生。飽食勿大語。大飲則血脉閉，大醉則神散。

春宜食辛，夏宜食酸，秋宜食苦，冬宜食鹹，此皆助五臟，益血氣，辟諸病。食酸鹹甜苦，即不得過分食。

春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食腎，四季不食脾。如能不食此五臟，尤順天理。燕不可食，入水爲蛟蛇所吞，亦不宜殺之。

飽食訖即卧成病背疼。

飲酒不欲多，多即吐，吐不佳。醉卧不可當風，亦不可用扇，皆損人。

白蜜勿合李子同食，傷五內。

醉不可強食，令人發癰疽，生瘡。

醉飽交接，小者令人面肝，咳嗽；不幸傷絕臟脉，損命。

凡食，欲得恒溫暖宜人，易銷，勝於習冷。

凡食，皆熱勝於生，少勝於多。

飽食走馬成心癡。

飲水勿忽嚥之，成氣病及水癖。

人食酪，勿食酢，變爲血痰及尿血。

食熱食汗出，勿洗面，令人失顏色，面如蟲行。

食熱食訖，勿以酢漿漱口，令人口臭及血齒。

馬汗息及馬毛入食中，亦能害人。

鷄、兔、犬肉，不可合食。

爛茆屋上水滴浸者脯，名曰鬱脯，食之損人。

久飢不得飽食，飽食成癖病。

飽食夜卧失覆，多霍亂死。

時病新瘥，勿食生魚，成痢不止。

食生魚，勿食乳酪，變成蟲。

食兔肉，勿食乾薑，成霍亂。

人食肉，不用取上頭最肥者，必衆人先目之，食者變成結氣及疰瘍，食皆然。

空腹勿食生果，令人膈上熱，骨蒸，作癰癤。

銅器蓋食，汗出落食中，食之發瘡肉疽。

觸寒未解食熱食，亦作刺風。

飲酒熱未解，勿以冷水洗面，令人面發瘡。

飽食勿沐髮，沐髮令人作頭風。

蕎麥和猪肉食，不過三頓成熱風。

乾脯勿置秫米瓮中，食之閉氣。乾脯火燒不動，出火始動，擘之筋縷相交者，食之患人或殺人。

羊胛中骨肉如珠子者，名羊懸筋，食之患癲癩。

諸濕食不見形影者，食之成疰，腹脹。

暴疾後不周飲酒，膈上變熱。

新病瘥不用食生棗、羊肉、生菜，損顏色，終身不復，多致死。膈上熱蒸。

凡食熱脂餅物，不用飲冷醋、漿水，善失聲。

若嚙生葱白合蜜，食害人，切忌。

乾脯得水自動，殺人。曝肉作脯，不肯燥勿食。

羊肝，勿合椒食，傷人心。胡瓜合羊肉食之發熱。多酒食肉，名曰癡脂，憂狂無恒。

食良藥、五穀充悅者，名曰中士，猶慮疾苦。食氣，保精存神，名曰上士，與天同年。

（《養性延命錄》）

食忌 《要記》曰：一日之忌，暮無飽食；一月之忌，暮無大醉；一歲之忌，暮無遠行；終身之忌，暮無燃燈燭行房，暮常護氣。久視傷血，久卧傷氣，久立傷骨，久行傷筋，久坐傷

肉。鹹傷筋，醋傷骨，飽傷肺，飢傷氣。

茅屋漏水墮諸脯肉上，食之成癥結病。凡作脯不肯乾者，害人也。祭神肉無故自動，食之害人。飲食上有蜂行住，食中必有毒害也。

一日之忌，夜莫飽食；一月之忌，暮莫大醉；一歲之忌，暮莫遠行；終身之忌，燃燈燭行房。

觸寒來者寒未解，食熱食成刺風。飲食竟仰臥，成氣痞，作頭風。食上不得語，語而食者，常患胸背疼痛。熱食訖，以冷水、酢漿漱口者，令人口氣恒臭，并作蠶齒。食生肉傷胃，一切肉唯須爛煮，停冷食之。一切濕食及酒水漿臨上看，不見人物之影者，勿食之，成卒疰。若已食腹脹者，急以藥下之。諸熱食鹹物竟，不得飲冷漿水，致失聲成尸嘔。腹內有宿病，勿食陵鯉肉，害人。勿飲酒令至醉，即終身百病不除。久飲酒者，腐腸爛胃，潰髓蒸筋，傷神損壽。勿食一切腦，大佳。

《太清道林攝生論》

飲食 書云：善養性者，先渴而飲，飲不過多。多則損氣，渴則傷血。先饑而食，食不過飽。飽則傷神，饑則傷腎。

書云：飲食務取益人者，仍節儉爲佳。若過多，覺膨亨、短氣，便成疾。

書云：飲食於露天，飛絲墮其中，食之咽喉生泡。

書云：飲食收器中，宜下小而上大。若覆之不密，蟲鼠欲盜食而可環器墮涎，食者得黃

病，通身如蠟，針藥不療。

書云：飲食，以銅器蓋之。汗若入內，食者發惡瘡肉疽。

書云：飲食生冷，北人土厚水深，稟賦堅實，不損脾胃。久居南方者，宜忌之。南人土薄水淺，稟賦多虛，不宜脾胃。久居北方者，尤宜忌之。

書云：飲食土蜂行住或猫犬吮破之水，生病。

書云：空心茶宜戒，卯時酒、申後飲宜少。

書云：極饑而食，且過飽，結積聚。極渴而飲，且過多，成痰癖。日沒後食訖便未須飲酒，不乾嘔。

太宗謂宰相曰：朕每日所爲，自有常節，飲食不過度，行之已久，甚覺有力。老子云，我命在我不在天，全在人之調適，卿等亦當加意，毋自輕攝養也。

陶隱居云：何必餐霞服大藥，妄意延年等龜鶴。但於飲食嗜欲中，去其甚者將安樂。

漿水，按本草味甘酸，微溫無毒，調中引氣，開胃止渴，強力通關。治霍亂泄痢，消渴。食解煩去睡，調理臟腑，治嘔噦。白人膚體如繒帛，爲人常用，故不齒其功。世之所用熱水，品目甚多，貴如沉香，則燥脾。不骨草，則澀氣。密香，則冷胃。麥門冬，則體寒。如此之類，皆有所損。

紫蘇湯，令人朝暮飲之，無益也。芳草，致豪貴之疾，此有一焉。宋仁宗命翰林院定熱水，奏曰：紫

蘇第一，沉香第二，麥門冬第三。以蘇能下胸膈浮氣，殊不知久則泄人真氣，令人不覺。

本草云：酒飲之，體軟神昏，是其有毒也。損益兼行。

扁鵲云：久飲常過，腐腸爛胃，潰髓蒸筋，傷神損壽。有客訪周顗，顗出美酒兩石，顗飲石二，客飲八斗。次明，顗無所苦，酒量慣也。客已死矣。觀之，客腹已出脅已穿，豈非量過而犯扁鵲之戒歟。

飲白酒，食牛肉生蟲。酒漿照人無影，不可飲。不可合乳汁飲，令人氣結。祭酒自耗者，殺人。酒後食芥辣物，多則緩人筋骨。卧黍飴食猪肉，患大風。凡中藥毒及一切毒，從酒得者，難治。酒性行血脉，流遍身體也。

書云：飲酒醉未醒，大渴飲冷水，又飲茶，被酒引入腎臟，爲停毒之水，腰脚重腿，膀胱冷痛，兼患水腫，消渴攣痹。

書云：酒醉當風，以扇扇之，惡風成紫癍。又醉酒吐罷，便飲水，作消渴。神仙不禁酒，以能行氣壯神，然不過飲也。

本草：茶飲者，宜熱、宜少，不飲尤佳。久食去人脂，令人瘦，下焦虛冷。惟飽食後一二盞不妨，消渴也，饑則尤不宜，令人不眠。同韭食身重。

書云：將鹽點茶，引賊入家。恐傷腎也。

東坡《茶說》：除煩去膩，世固不可無茶，然暗中損人不少。吾有一法，常自修之，輒以濃茶漱口於食後，煩膩既去而脾胃不知。凡肉之在齒者，得茶漱滌，乃不覺脫去，不煩挑剔也。蓋齒性便苦，緣此漸堅牢而齒蠹旦日去矣。

書云：飲多，則肺布葉舉，氣逆上奔。

書云：陰池流泉，六月行路勿飲之，發瘡。

書云：飲宴於聖像之側，魂魄不安。

書云：飲水勿急咽，久成氣病。

書云：形寒飲冷，則傷肺，上氣，咳嗽，鼻鳴。

書云：粥後飲白湯，爲淋，爲停濕。

陶隱居云：食戒欲粗並欲速，寧可少食相接續。莫教一飽頓充腸，損氣傷心非爾福。

養生云：美食須熟嚼，生肉不須吞。

又云：食畢漱口數過，齒不齲，口不臭。漱口忌熱湯，損牙。

又云：食炙爆，宜待冷，不然傷血脉，損齒。

書云：食茅屋漏水墮脯肉，成癥瘕，生惡瘡。

書云：人汗入肉，食之作疔瘡。

書云：食諸獸自死肉，生疔瘡。

隱居云：生冷粘膩筋韌物，自死牲牢皆勿食。饅頭閉氣莫過多，生膾偏招脾胃疾。鮓醬

胎卵兼油膩，陳臭淹藏盡陰類。老人朝暮更餐之，是借寇兵無以异。按《鎖碎集》云：饅頭乃閉氣，梅血

湯以破之。包子包氣，醋以破之。

書云：食物以象牙金銅爲匙箸，可以試毒。

書云：食物以魚魷器盛之，有蠱毒輒裂破。入闔者，宜審之。

書云：夜半之食宜戒。申酉前晚食爲宜。

《周禮》：樂以消食。蓋脾喜音聲，夜食則脾不磨，爲音響絕也。夏月夜短，尤宜忌之。

食物 物之無益有損者，常人猶不可多食，況病人當避忌者乎！比書所載，凡物之有益而無損者不書，或損益相半者則書其損，而不書其益。

果實 生棗，令人熱渴，氣脹。寒熱，羸瘦者，彌不可多，動臟腑，損脾元。與蜜同食損五臟。

軟棗，冷。動宿疾，發嗽。與蟹相忌。

梅子，壞齒。

生龍眼，平。沸湯內淖過，不動脾。

生荔枝，性熱。多食發虛熱。煩渴，口乾，衄血。

櫻桃，寒熱病不可多食，發暗風，傷筋骨，嘔吐。小兒多食作熱，性熱也。

冥楂，不可多食，損齒及筋。

乳柑，大寒。冷脾，發痼疾，利腸，發輕汗，脾胃冷人尤不可多。諸柑性同。

橘柚，多食口爽，不知五味。

橙子，溫。皮多食傷肝，與檳榔同食，頭旋惡心，生痰作瘡。

楊梅，多食發熱，損齒及筋。

杏實，熱。多食傷筋骨。

杏酥，生熟吃俱得，半生半熟殺人。

杏仁，久服目盲，眉髮鬚落，動宿疾。

雙仁者殺人，可研細，治天傷。

桃實，發丹石，損胃。多食有熱。飽食桃仁，水浴成淋疾。

桃杏花，本五出而六出者，必雙仁。能殺人者，失常故也。

李子，平。發瘡疾，多令虛熱。白密和食傷人五內，不可焰水上啖之，及與雀肉同食。不

沉水者，毒。其仁和鷄子食，內結不消。

梨，寒。乳鵝梨、紫花梨，治心熱。此外，生不益人，多食寒中。產婦、金瘡人勿食，令萎

困。其性益齒而損脾胃，正、二月勿食佳。有人家生一梨，大如斗，送之朝貴，食者皆死。考之樹下，有大蛇，聚毒於此，

不常爲妖也。他放此。

藤梨，名沐猴梨，食多冷中。

林檎，多食發熱，澀氣，好睡，發冷疾，生瘡癰，脉閉不行，其子不可食，令人煩。

石榴，多食損肺及齒。

山石榴，多無益，澀氣。

栗子，溫。生治腰脚。生即發氣，宜曝乾蒸炒。食多即氣壅，患風水氣人不宜。

生栗，可於灰火中煨，令汗出，殺其木氣，不得通熱。小兒生者多難化，熟者多滯氣。

柿子，寒。日乾者性冷，多食腹痛，生者彌冷。紅柿與蟹同食吐紅，飲酒食紅柿，心痛至

死，亦易醉，不解酒毒。

一種塔柿引痰，日乾多動風，火乾味不佳。

杷子，性尤冷，與蟹同食，腹痛大瀉。

葡萄酒，過，昏人眼。架下飲酒，防蟲屎傷人。

白果，生引疳，解酒，熟食益人。然不可多，多食腹滿。有云滿一千個者死。此物二更開花，三更結子，當是陰毒之物。有人艱糲，取白果以爲飯，飽食，次日皆死。

菱芰也，冷臟，多利、損陽，令陰萎，不益脾，難化，令脹滿，薑酒解之。七月食生菱作蟻蟲。

茨菰，大寒。動宿冷氣腹脹滿。小兒秋食之臍下痛。孕不可食。吳人常食，患脚氣，癱疾，損齒，失顏色。

勃薺，性與茨菰同。

芡實，生食動風冷氣，損脾難消，却益精。

藕，多食冷中，能去疫氣。產後惟此不同生冷忌者，破血故也。

甜瓜，動痼疾，多食陰下濕癢，生瘡，發虛熱，破腹，令人憊憊弱，脚手無力。少食則可不中暑，多食未有不down。貧下多食，深秋下痢難治，損陽故也。患脚氣食此，永不除。五月甜瓜，沉水者殺人。多食發黃疸，動氣，解藥力。其雙蒂者殺人，與油餅同食發病。楊州太守陳逢原避暑

食瓜，至秋忽腰腿痛，不能舉動，遇商助教療之，更生。

西瓜，甚解暑毒。北人稟厚食慣，南人稟薄不宜。多至於霍亂、冷病，終身不除。

木瓜，溫。皮薄，微赤黃香，甘酸不澀，向里子頭尖一面方是真，益脾而損齒。若園和子微黃，蒂粗澀，小圓，味澀微咸鹹，傷人氣，多食損牙。

甘蔗，多食衄血。燒其滓，烟入目則眼暗。

沙糖，寒。多食心痛。鯽同食成疳，葵同食生流癖，筭同食成食瘕，身重不能行。小兒多食損齒及生燒蟲。

柰子，多食腹脹，不益人，病人尤甚。

楹梲，不可多食，損齒傷筋。

松子，多食發熱毒。

胡桃，平。多食利小便，脫人眉，動風動痰，惡心嘔吐。與酒同食過多，咯血。

五月食未成果核，發癰癤，寒熱。

秋夏果落地惡蟲緣，食之患九漏。

生果停留多日有損處，食之傷人。

一切果核雙仁者害人。

治諸果毒，燒猪骨過爲末，水服方寸匕。

米穀 粳米，生者冷，燔者熱。生不益脾，過熟則佳。蒼耳同食卒心痛，馬肉同食發痼疾。

稻米，糯米也，妊娠與雜肉食之，不利其子，生寸白，久食身軟，緩筋故也。性寒，壅經絡

氣，使人四肢不收，昏悶多睡，發風動氣，可少食。

秫米，似黍而小，亦可造酒。動風，不可常食。

黍米，發宿病，久食昏五臟，好睡。小兒食，不能行，緩人筋骨，絕血脉。白黍，久食多熱，令人煩。

赤黍，不可合蜜，惟可作糜。不可爲飯，粘着難解。

五種黍米，合葵食之成痼疾。藏脯於中，食之閉氣，肺病者宜此。

生米戲食，久爲米瘕，肌疲如勞，缺米則口吐清水。

飴糖，進食健胃，多食則動脾風。

麥占四時，秋種夏收，西北多霜雪，面無毒，南方少雪，有毒。

小麥，性擁熱，小動風氣。治麵後覺中毒，以酒咽漢椒三五粒，不爲疾。

大麥，久食宜人，帶生則冷，損人。

麥蘖，久食消腎，不可多。

穬麥，西川多種，山東、河北人，正月方種。先患冷氣，人不宜食。

蕎麥，性寒，難消。久食動風頭眩。和猪肉食八九次，患熱風，脫眉鬚。

粟米，食後勿食杏仁，令人吐瀉。

稷米，稌也，發三十六種病。八穀之中最爲下，不可同川附子服。

陳廩粟米、粳米，陳者性皆冷，頻食之自利。藏脯臘於中滿三月，久不知而食之，害人。

綠豆，治病，則皮不可去，去皮食少壅氣。

赤小豆，行小便，久食虛人，令人黑瘦，枯燥，逐津液，體重。

赤白豆，合魚鮓食之成消渴。

青小豆，一名胡豆，合鯉魚鮓食之肝黃，五年成乾消。黑白黃褐豆、大小豆，作豉極冷，黃卷及醬皆平，多食體重。服大豆末者忌猪肉。炒豆與一歲以上十歲以下食之即啖猪肉，久當壅氣死。人有好食豆腐，中毒不能治，更醫至中途，遇作腐人家相爭，因問妻，誤將萊菹湯置鍋中腐便不成。醫得其說，以萊菹湯下藥而愈。蘿卜也。

醬當是豆爲者，今以麵麥爲者，食之多殺藥力。夫子云：不得其醬不食，欲五臟悅而愛之，此亦安樂之端。芝麻炒熟，乘熱壓出油。但可點，再煎煉，方謂熟，油可食。

油，發冷疾，滑骨髓，困脾臟，經宿即動氣。牙齒脾疾人，不宜陳油飲食，須逐日熬熟。

黑芝麻，炒食之不生風疾，風人日食之則步履端正，語言不蹇。

白芝麻，即胡麻，休糧，補益。生則寒，炒則熱。發霍亂，抽人。化山，又別有胡麻，味苦。

麻仁，多食損血脉，粗陽滑精，發女人帶疾。

菜蔬 葵，爲五菜主，秋種。早者至春作子，名冬葵。其心有毒，傷人。性冷，熟食之亦令熱悶，甚動風氣。葵凍者，生食之動五種留飲，甚則吐水。和鯉魚食之，害人。四季勿食生葵，不化，發人一切宿病。百藥忌食之，發狂犬咬。

吳葵，一名蜀葵，不可久食，鈍人志性。被病，咬食之，永不瘥。

戎葵，並烏肉食，無顏色。

生葱，食之即淡蜜，下痢。食燒葱啖蜜。壅氣死。雜白犬肉食之，九竅出血，患氣者多發，氣上充人，五臟閉絕，虛人胃，開骨節。正月食之，發面上游風。大抵功在發汗，多則昏人神。

胡葱，久食傷神損性，多忘損目，發痼疾。胡臭慝齒人食之，甚。青魚合食生蟲。

韭，俗呼草鐘乳，病人可食。然多食，昏神暗目，酒後尤忌。不可與蜜同食，未出土爲韭黃，不益人，滯氣。花，動風，過清明勿食，不利萬人，心腹痼冷者加劇。

霜韭不可食，動宿飲，必吐水。

五月食之，損人滋味，乏氣力。不可共牛肉食，成瘕。熱病後十日不可食，發困。葱亦不宜。

薤，肥健人，生食引涕唾。與牛肉食作瘕。四月勿食薤，及三冬生食，多涕唾。

葫，大蒜也。久食傷肝，損目弱陽。煮以合青魚鮓發黃，作蠹啖鱸伐命。惟生食，不中煮。暑毒，爛嚼下咽，即和。仍禁冷水。

四月、八月食之，傷神損膽氣，喘悸氣急，腹内生瘡，腸腫成疝瘕。多食葫，行房傷肝，面無光。北方人稟厚，食慣，病少。

小蒜，不可常食，食而啖生魚，奪氣，陰核疼欲死。三月勿食，傷志。時病瘥後，與一切食，竟入房，病發必死。

胡荽，蕎子也。久食令人多忘，胡臭口氣，慙齒、脚氣加劇。根發痼疾。

蓼子，是水浸令生芽而食之者，多食令人吐水，損陽，少精，心痛，寒熱，損骨髓。二月食之，傷腎。和生魚食，奪陰氣，核子痛欲死。

萱草，一名法憂。嫩時，取以爲蔬食之，動風，令人昏昏然，終日如醉，因得其名。

菰，發諸風冷。有熱人食之，不發病，性冷也。

芥，多食動風氣，發丹石。與兔肉同食，成惡病。

蕪菁，蔓青也。根不可多食，令氣脹。子作油，涂頭變蒜髮。

萊菔，力弱人不宜多食，生者滲人血。

生青菜，時病瘥後食之，手足青腫。

一切菜，五月五日勿食之，變百病。

一切菜，熟煮熱食之。但凡檐滴着者，有毒。

十月被霜菜，食者面無光，目澀，腰疼。心瘡發時，足十指爪青萎困。

薺菜，不宜麵同食，令人督悶發病。

凡用甘草皆忌此。

莧菜，多食動氣，煩悶，冷中，損腹。共蕨及鱉食，生瘕。

莖菜，不宜久食，令身重，多腫。只可一二頓。

蓼臺菜，患腰脚人，多食加劇，損陽氣，發口瘡，齒痛，生蟲。胡臭人忌之。

鹿角菜，久食發宿疾，損經絡，少顏色。

菠薐菜，北人食肉麵即平，南人食魚米即冷。多食冷大小腸，久食脚弱，腰痛。

蓴菜，多食性滑，發痔，引疫氣。上有水銀故也。七月蠟蟲着上。令霍亂，勿食之。

芹菜，生高田者宜人。黑滑地，名水芹，赤色者害人。性寒，和醋食之，損齒。春秋，龍帶精入

芹中，偶食之。手青，肚滿，痛不可忍。服砂糖三二升，吐出蜥蜴便愈。

苦蕒，夏月食之，以益心。蠶婦忌食之。

萵苣，冷。久食昏人目。

白萵苣，冷氣人食之，腹冷。產後不可食，寒中。共飴食生蟲。

苦苣，不可與蜜同食。

鬆捨，多食動氣，冷氣人食之，必破腹。

苣荬，利大小腸，蜜食下痢，多食瘦人。

蕨，久食脚弱無力，弱陽，眼暗，多睡，鼻塞，髮落。小兒食之不行，冷氣食之腹脹，生食

成蛇瘕。鄒鑒鎮丹徒出獵，有甲士折一枝食之，覺心中淡淡成疾，後吐一小蛇，懸屋前漸成乾蕨，信不可生食也。

茄，至冷，五勞不可多，發瘡，損人，動氣，發痼疾。熟者少食無憂，患冷人不可食，秋後食之損目。

黃瓜，本名胡瓜，不益人。患脚氣、虛腫者，毒永不除。

越瓜，色白，動氣，發瘡，脚弱，不益小兒。時病後勿食，與乳酪鮓及空心食，心痛。

青瓜，令人多忘。

冬瓜，多食陰濕生瘡，發黃疸。九月扔食被霜瓜，向冬發血，寒熱，反惡病。初食吐，食竟心下停水，或爲翻胃。有冷者食之瘦。

瓜能暗人眼，尤不宜老人。中其毒，至秋爲瘡利。一切瓜苦者有毒，兩蒂、兩鼻害人。

瓠子，冷氣人食之，病甚，大耗食。患脚氣、虛腫人食之，毒永不除。

葫蘆，多食令人吐。

芋，一名土芝，有紫有白。冬月食不發病，他月不可食。

薯蕷亦有紫、白，頗勝芋。有小而名山藥者佳。

蒟蒻，冷氣人少食之。曾有患瘰，自謂無生，是物不忌，鄰家修蒟蒻求食之，美。遂多食，竟愈。有病腮癰者數人，余教多

食此而愈。

竹筴，多食動氣，發冷瘕。

茭筴，滑中，不宜多。

生姜，九月九日勿食之，傷神損壽。

干姜，妊多食內消。

椿芽，多食神昏。

榆仁，多食發熱，心痛。

菌，地生爲菌，木生爲櫛，爲木耳，爲蕈。新蕈有毛者，下無紋者，夜有光者，煮不熟者，

欲爛無蟲者，煮訖照人無影者，春夏有惡蟲毒蛇經過者，皆殺人。誤食毒菌，往往笑不止而死。惟掘地爲坎，投水攪，取清者飲之。

木菌，楮、槐、榆、柳、桑，五木之耳，可食，冬春無毒。木耳亦不宜多食，如前所云者，皆殺人。又赤色，仰而不覆者，及生野田中者，皆毒。又發冷氣風痔，多睡無力。

甘露子，不宜生食，不可多食，生寸白。與魚同食，生翻胃。

食茱萸，六七月食之傷神氣。

同蒿多食氣滿。

蒔蘿根，曾有食者殺人。

飛禽 鷄，黃者宜老人，烏者暖血，產婦宜之。具五色，食者必狂。六指玄鷄，白頭家鷄，及野禽生子有八字文，及死不伸足，害人。

烏鷄合鯉魚食，生癰疽。

丙午日忌食鷄雉。

四月勿暴鷄肉，作疽，腋漏，男女虛勞，乏氣。八月食之傷神氣。妊婦多食，子患諸蟲。妊食鷄子多，令子失音。

鷄子，動風、動氣，合鯨肉食害人，合犬肝害人，合犬肉泄痢，合魚汁、肉汁成心瘕，合獺肉遁尸。

鷄子白，合葱、蒜氣短，合生葱、犬肉，谷道流血。

疹，食鷄、鴨子，眼翳。

鷄，過宿收不密，蜈蚣必集其中，不再煮而食之，爲害非輕。

雉，離禽也，損多益少，久食瘦人。春夏多食有毒，九月至十一月稍補，他月發痔及瘡疥。八月忌之。益人神氣。丙午日不可食，明主于火也。四月勿食，氣逆。和胡桃、菌子同食，下血。有病疾者，不宜和蕎麥麵食，生肥蟲卵。不與葱同食，生寸白。

鶩，鴨也。六月勿食。益神氣。黑鴨滑中，發冷痢。脚氣人不可多食，有毒。妊娠多食，令子倒生。

野鴨，不可與胡桃、木耳同食。《昇苑》曰：章安有人元嘉中啖鴨肉成瘕，胸滿，面赤，不得飲食。醫以秫米食之，須臾吐一鴨雛，遂瘥。此因肉生所致，又食過而然。

白鵝，肉性冷。多食，霍亂，發瘧疾。卵不可多食。蒼鵝發瘡膿。

鵪鶉，四月以前未可食。與猪肝同食，面生黑子，與菌同食發痔。

鷓鴣，此鳥天地之神，每月取一只，饗至尊。自死者忌之。

山鷄，頓食發五痔，和蕎麥食生瘡。竹鷄類也。南唐相馮延巳，苦腦痛，久不減。太醫吳延紹詰庖人，曰：相

公平日多食鷓鴣、山鷄。吳曰：得之矣。投以甘草湯而愈。蓋此禽多食烏頭、半夏有毒，以此解之。又《類編》：通判楊立之官南方，多食鷓鴣，生喉癰，膿血日夕不止。泗水楊吉老，令先啖生姜一斤愈。蓋以制半夏毒也。唐·崔魏公，以多食竹鷄暴亡。梁新命搯生姜汁，折齒灌之復活。亦此意也。

鴛鴦肉，常食之患大風。

雀肉不與李同食。合醬食，妊娠所忌。

鵓鴿，雖益人，病者食之，多減藥力。

雄鵓，婦人不可食。燒毛納水中，沉者是雄。

烏鴉，肉澀不中食。

燕肉，食者必爲蛟龍所害。

杜鵑，初鳴先聞者，主別離。學其聲，吐血。厠上聞者，不詳；作犬聲應之，吉。

凡禽自死，口不閉者殺人。

走獸 猪肉之用最多，然不宜人。食之暴肥，致風虛也。閉血脉，弱筋骨，虛人肌，病人，金瘡者尤甚。食其肉飲酒，不可卧秫穰中。又白猪，白蹄雜青者，不可食。

猪腎，理腎氣，多食腎虛，久食少子。

脂作燈目暗，膏忌烏梅。

肝、肺共魚鱠或飴食之，作癰疽，共鯉魚子食傷神。八月勿食佳。

腦子損陽，臨房不能舉。今食者以鹽、酒，是引賊也。曾不思，皮尚可消，而不覺其毒耶。

頭動風，其嘴尤毒。風人不宜，食者以竹葉燒烟撐口熏之，得口鼻涎出則無害。

肉用良姜、桑白皮、皂角、黃蠟各少許，同煮食之，不發風。不得和鷄子同食，令人滿悶。

猪不姜食之，中年氣血衰，面生黑黧。俞氏云：猪肉生姜同食，發疾風。又云：發大風。野猪肉，微動風，青蹄不可食。

江猪，多食體重。

羊肉，性大熱。時病愈，百日內不可食，食則復令骨蒸。和鮓食傷人心，和生魚酪食害人。

生脂，宿有熱者不可食。

蹄甲中有珠子白者名懸筋，發人癲。

肝和猪肉及梅子、小豆食之，傷人心，大病人。妊娠食肝，令子多厄。

一切羊肝共生椒食之，破五臟，傷心，小兒彌忌之。

肚子，病人，共飯常食之，久成翻胃，作噎病。共甜粥食之，多睡，吐清水。

腦子，男子食之，損精少子，欲食者，研細醋和之。猪腦亦然，不食佳。白羊黑頭，食其腦作腸癰。飲酒後不得食羊、豕腦，大害人。

心有孔者殺人。

一角者殺人。

殺羊，青羝羊也。肉以水中，柳木及白楊木不得於銅器內煮，食之丈夫損陽，女子絕陰，暴下不止。

髓及骨汁合食，煩熱難退，動利。六月勿食，以益神氣。

青羊肝和小豆食之，目少明。

羊不醬同食，久而生癩，發痼疾。

牛，盛熱時，卒死者不堪食，作腸癰。下痢者必劇，丑月食之傷神氣。患牛蹄中拒筋，食之作肉刺。共馬肉食之身癢，共猪肉食生寸白。肉用桑柴火炙食，生寸白。

牛肉，患冷人不宜食。

五臟各補人五臟。

沙牛肉，常食發宿病。

馬肉，自死者害人，甚者殺人，不可食。下痢人食者加劇。肉多着水浸洗，方煮得爛，去血盡始可煮炙，肥者亦然。毒不出，患疔腫。肉只可煮，餘食難消，不可多食，妊不可食，五月食之傷神氣。食肉而心悶者，飲清酒則解，濁酒則劇。不與陳倉米同食，卒得惡，十死九。姜同食生氣嗽。患痢，食心悶。

血有毒，飲美酒解。

白馬玄蹄，腦令人癩。

白馬青蹄，肉不可食。

黑脊斑臂，肉不可食。

鞍下黑色徹肉裏者，傷人五臟。

馬頭骨作枕，令人不睡。

食死馬，勿食倉米，發百病。

馬汗氣及毛，不可偶入食中，害人。

汗不可近陰，先有瘡而不得近馬汗及肉汁、馬氣並毛等，必殺人。

馬筋肉，非十二月采者，宜火乾。

馬心，下痢人不可食。

馬蹄夜目，五月以後勿食之。肉不可與鹿膳同食。

驢肉，病死者不堪。騾、驢、馬，爲其十二月胎，騾又不產妊。不可食驢肉，動風，脂肥尤甚。食肉慎不可飲酒，致疾殺人。尿稍毒，服不過二合。

醍醐酥酪，有益無損。羊牛馬酪，食竟即食。大酢變血澹尿血。

牛乳不可與酸物食，成堅積。

驢乳冷，不堪酪。

一切牛馬乳及酪，共生魚食，成魚瘕。乳酪煎魚，主霍亂。

犬肉炙食，成消渴。白犬自死，不出舌者害人。瘦者是病，不堪食。妊食犬，兒無聲。九月禁食，以養神氣。肉與蒜同食損人。血，食肉而去血，不益人。血和海鮑食之，得惡病。

狂犬，若鼻赤起與燥者，此欲狂，其肉不堪食。孫真人曰：春末夏初，犬多發狂，當戒，小弱持杖預防之。防

而不免，莫出于灸。其法只就咬處牙上灸之，一日一次，灸一二三元，在意直主百二十日止。咬後便討韭菜煮食之。日日食爲佳爲。此病至重，世不以爲意，不可不知也。

鹿肉、獐肉爲一，不屬十二辰也。五月勿食之，傷神。豹紋者殺人。

鹿茸，不可以鼻嗅，有小蟲入鼻爲蟲類，藥不及也。

鹿肉，痿人陰，不可近。

白鹿肉和蒲白作羹，發惡瘡。靈居士云：餌藥人食鹿肉，必不得力。以其食解毒之草，能散力也。

狸肉骨可治勞。

獐肉，八月至十一月食之勝羊肉，餘月動氣。

麋肉，多食動痼疾。以其食蛇，所以毒。

麋肉，不與野鷄及蝦、生菜、梅、李果實同食，皆病人。

兔肉，妊食子缺唇。兔產從口出，忌之，宜丹石人。八月、十一月可食。多食損陽，絕血

脉，令人萎黃。豆瘡食之，大毒，斑爛損人。二月勿食，養神氣。共獾肉、肝食，成遁尸。鵝肉

同食，血氣不行。白鷄肝同食，面失血色，一年成疸。共姜、橘食，心痛，霍亂。

虎肉，正月忌食，以益壽。藥箭死者，毒漬骨血間，猶能傷人，不可食。狸、豹同。

川山甲，多食動舊風疾。

豺肉，酸，不可食，消人脂。肉令人瘦，損精神。

獾肉，只治熱。若冷氣虛脹，食之甚也。消陽，不益男子，宜少食。五臟及肉性寒，惟肝

溫，治傳尸勞。

象肉，食之體重。

熊肉，有痼疾者不可食，終身不愈。十月禁食。脂不可作燈，烟氣入目，失明。不可近陰，不起。

麝肉共鵠肉，食作瘕，此物夏月食蛇，帶其香，日久透關，成异疾。不得近鼻，有白蟲入腦，患白癩。

猿猴，小兒近之傷志。

蝟肉可食，骨不得食，能瘦人，使人縮小。

肉汁在密器氣不泄者，禽畜肝青者，獸赤足者，有歧尾者，煮熟不斂水者，煮而不熟者，生而斂者，野獸自死北首伏地者，祭肉無故自動者，禽獸自死無傷處者，犬懸蹄沾漏肉中有星如米者，羊脯三月以後有蟲如馬尾者，米瓮中肉脯久藏者，皆殺人。

脯暴不燥，火燒不動，入腹不消。

自死肝臟不可食。

肉雖鮮，似有息氣，損氣傷臟。

肉及肝落地不粘塵，不可食。

諸心損心，諸血損血。

一切腦、一切脾，不可食，皆能害人。

一切肉，惟爛煮，停冷食之。食畢漱口數過，齒不齲。食肉過度，還飲肉汁即消。

禽畜五臟，三月三日勿食，吉。

魚類 鮠魚，有瘡者不可食。

鯉魚，多發風熱。修理，當去脊上兩筋及黑血。沙石溪中者，毒多在腦，勿食其頭。山上有水中有鯉，不可食。五月五日勿食鯉。天行病後不可食，再發死。腹有瘕不可食。與麥醬同食，咽生瘡。與紫蘇同食，發癰疽。鯉鮓不可合小豆藿食。食桂竟食鯉成瘕。

魚及子，不可合猪肝食，鯽亦然。《素問》云：魚熱乎。叔和云：熱生風。日華子云：鯉魚，涼。當以《素問》爲正，風家更使食魚，貽禍無窮矣。

鯀魚，有瘡者不可食。

鰕魚，背有十二鬣骨，每月一骨，毒能殺人，宜盡去之。蘇州王順食鰕骨鯁幾死。漁人張九取橄欖核末，流水調服而愈。人問其故，九曰：父老傳橄欖木作棹，魚觸便浮，知魚畏此木也。

白魚，泥人心，瘡癰人不可食，其發膿，灸瘡不發。鱠食之，久食發病。

鯽魚，春不食其頭，中有蟲也。合猴雉肉、猪肝食之不宜。子合猪肉食不宜，和蒜少熱、和姜、醬少冷，與麥門冬食殺人，與芥菜同食水腫。

青魚及鮓，服朮者忌之。合生葫葵、蒜、麥、醬食，不宜。

黃魚，發氣，發瘡，動風，不可多食。合蕎麥食失音。

黃頰魚，不可合荊芥食，吐血。犯者以地漿解。

時魚，味美，稍發疔瘡。

魴魚，患疔痢者禁之。

鮎魚，勿食多，赤目赤鬚者殺人，合鹿肉及無鰓者同。

鱖魚，味美而發諸藥毒。鮓雖世人所重，不益人。丹石人不可食，令少氣，發瘡疥，動風氣。小兒食之，多成瘕及嗽。大人久食，卒心痛，合乾笋食癰疾。

鰠鱖魚，有毒，不可食。

石首魚，不堪鮮食。

章魚，冷而不泄。

狗魚，暖而不補。

河豚，又名胡夷魚，味珍。經云無毒，實有大毒，修治不如法，殺人。眼赤者害人。肝有大毒，中之立死。中其毒者，橄欖、蘆根汁解之。

鱸魚，不甚發病，然多食能發痲痺及瘡腫，不可與乳酪同食。

鰠鱈，不可合白犬肉、血食之。

鱈魚，時病起，食之復，過則霍亂。四月食之害神氣。腹下黃爲黃鱈。又有白鱈稍粗。

二者皆動風氣，妊食之胎生疾。凡頭中無鰓，背有點，並殺人。

《茅亭客話》云：鱈、鰠不可殺，大者有毒，殺人。京師一郎官喜食鱈，一日過度，吐利大作，幾殆。信不可多也。

鱈魚肝，生惡瘡，勿以鹽炙。

烏賊魚久食主無子。

烏魚，水厭，焚修者忌之。

鰻鱺，雖有毒而治勞。昔陳通判女，病勞將死，父母以船送之江中，飄泊孤洲。漁人見而憐之，與之鰻鱺羹，漸有生意。

越月，漁人送還陳府，女病已脫然矣。

鰲魚，多食發漱並瘡癰。小者謂之鬼鰲，害人。

魚鮓，若有頭髮在內，誤食殺人。

黃鰲魚，食後食荊芥殺人。

凡一切魚毒、魚油燈烟盲人眼。諸禽獸油亦然。無鱗惡荊芥，無鰓發癰，全鰓發癰。無腸膽食之，三年丈夫陰萎，女絕孕。頭有白色，如連珠至脊上者殺人。白目、白背、黑點、赤鱗、目合，並不可食。有角，食之發心驚。目赤者，作鱠成瘕，作鮓害人。共菜食，作蚶、蟻蟲。下痢者，食魚加劇，難治。

一切魚尾不益人，多有勾骨着人咽。魚子共猪肝食，不化成惡病。妊食乾魚，令子多疾。魚汁不可合鷓鴣肉食。魚鱠，瓜，忌同食。三月庚寅勿食魚。

鰲居水底，性甚冷毒，有勞氣及癰瘕人不宜食。肉主聚，甲主散。凡制鰲者，銼其甲，同煮熟，則去甲食之，庶幾性稍平。目陷者，赤足者，肉下有王字形者，三足者爲能，並能殺人。腹下有蛇盤紋者是蛇，須看之。合鷄子、兔肉，芥子、醬食之，損人。妊食之，令子項短。

六甲日忌食龜鰲及鱗甲，害人心神。薄荷煮鰲曾殺人。合莧菜食，腹中生鰲。巢氏云：有主人共奴俱患鰲瘕，奴前死，剖腹得一白鰲仍活。有人乘白馬來，看馬尿落鰲上即縮頭，尋以馬尿灌之，化爲水。其主曰：吾將瘥矣。即服之，果瘥。

蟹未被霜者，甚有毒。云食水茛音建，人中之，不即療多死。背上有星點者，脚不全者，獨鰲者，獨目者，兩目相向者，足斑目赤者，並殺人。中其毒者，速以冬瓜汁，紫蘇湯或大黃汁灌之。妊娠食之令子橫生。至八月蟹腸有真稻芒長寸許，向冬輸與海神，未輸芒，未可食。十二月勿食，以養神氣。

食蟹，即食紅柿及荊芥，動風。緣黃下有風蟲，去之不妨，與灰酒同食吐血。

海邊有彭蜺，擁出似彭蜮而大，似蟹而小，不可食。蔡謨初渡江，不識而食之，幾死。嘆曰：讀《爾雅》不熟，

幾爲所誤。

蛙骨，熱食之小便淋，甚苦。妊食之令子壽夭。蛙之小者，亦令多小便閉，臍下酸疼。有至死者，冷水搗車前草飲之。

蝦，發風動氣，及瘡癬冷積之疾。無鬚者，煮而色白者，不可食，鮓內有者，大毒。以熱飯盛密器中作鮓，毒人至死。蝦鱸共猪肉食之，嘗惡心，多唾，損顏色。

螺，大寒，不可常食。螺蚌菜共食之，心痛，三日一發。蚌着甲之物，十二月勿食之。

蚶子，每食後以飯壓之，不爾令人口乾。

蛤蜊，服丹石人食之，腹中結痛。

淡菜，多食煩悶、目暗，微利即止。

蜆，多食發嗽，並冷氣消腎。

蛭，天行後不可食。

龜黑者，常啖蛇，不中食。其甲不可入藥，十一月食龜驚，發水病。

蟲類 蜜，七月勿食生蜜，發霍亂。蜜瓶不可造鮓，鮓瓶不可盛蜜，及蜜煎損氣。

白花蛇，用之去頭尾，換酒浸三日，弃酒不用，火炙仍令去皮骨。此物毒甚，不可不防。

烏蛇生商洛，今蘄黃有之，皆不三棱。色黑如漆，性善，不嚙物，多在蘆叢嗅花氣，尾長能穿百錢者佳。市者僞以他蛇，烟熏貨之，不可不察。脊高，世謂劍脊烏梢。商州，有患大風，家人

惡之，爲起茅屋。山中有烏蛇，墜酒罌，病人不知而飲，遂瘥。《史記》：隨隨有患者，食至胸即吐，作胃疾不愈，病者曰：素有大風，求蛇肉，風愈而患此疾。蓋蛇腹，腹上有蛇形也。

蛇頭不可以刀切斷，必回傷人，名蛇箭。

蛤蚧，其毒在眼，其功在尾，尾全爲佳。

水蛭，乾者冬月猪脂煎，令黃乃堪用，腹有子去之，此物極難死，火炙經年，得水猶活。

石蛭，頭尖，腹大，不可藥用。誤用，令人目中生烟不已，漸致枯損，不可不辨。有吳少師，得

疾數月，肉瘦，食下咽，腹中如萬蟲攢刺且癢痛，皆以爲勞。張蛭取黃土，溫酒調服，下馬蝗千餘。云：皆因去年出師飲澗水，似有物入口，經入喉，自得此疾，夫蟲入肝脾，勢須滋生，食時則聚丹田間，吮啞精血，飽則散處四散，久則殺人，不可不知。

蜈蚣，黃足者甚多，不堪用。鷄，殺過宿，收拾不密，此蟲必集其中，不再煮而食之，爲害非輕。

蠶沙，煮酒色清味美，能療疾。

蜘蛛，灰色大腹，遺尿着人，作瘡癬。

第四編 飲食養生
花蜘蛛，絲最毒，能系瘤，斷牛尾。人有小遺，不幸而着陰，纏而後已，切宜慎之。曾有斷其陰者。

蚯蚓，暑月履濕毒能中人。昔有中其毒者，腹大，夜聞蚓鳴，於身以鹽水浸之而愈。又張韶爲所咬，形如大風，眉鬚盡落，每蚓鳴，於身亦以此效，仍當飲鹽湯。

（《三元延壽參贊書》）

三 飲食調護

飲食消息 食爲命之基，不可斯須去之也。既乖節儉，或昧寒溫，瘵癘之由自此始矣。既不能服餌丹霞，出納元氣，則於飲食、嗜慾、行住、坐卧間消息之，以此冀爲良藥，而日用不知其爲尚矣。

夫人當以飲食先吃暖物，後吃冷物爲妙。何者？以腎臟屬水，水性常冷，故以暖物先暖之。不問四時，常此消息彌佳。就中夏月偏宜暖之，爲伏陰在內耳。食不欲苦飽，苦飽即傷心，傷心即氣短、妨悶。

食了，先以手摩肚數十下，兼仰面呵氣二十下，甚消毒食；食了，不欲便睡卧，即令患肺氣，榮衛不通，血脉凝滯之使然也。肢節煩重，尤多嗜睡，百疾從此而生矣。食了，必須冲融少時，行三五十步，使食消化，心腑空懸乃可寢卧。寢卧之時不欲言語、歌嘯。五臟如鐘磬，不扣不發其聲，此將息之妙矣。夫飲食所以助氣，食飽氣不行。食了尤忌仰卧，多成氣痞兼

頭風。食不欲麤及速，速即損氣，麤即損脾，脾損即爲食勞。男子五勞，此爲一勞之數也。食飽不欲速步、走馬、登高、涉險，必傷內室。不欲夜食，日沒之後脾當不磨，爲音響斷絕故也。脾好音樂，絲竹才聞脾磨，即《周禮》云樂以侑食。是以音響皆主於脾。若腹內稍冷，食即不消，兼亦損胃。胃損則翻，翻即不受穀氣，既不受穀氣，即多吐，吐即轉爲翻胃之疾。夜後不宜飽食肉麵生膾。夏月夜短，尤宜忌之。生膾不可與乳酪同食，此等之物，夜後雖消，甚損脾胃，令人脾勞。向夜勿飽食煎餅，尤當大損風氣之人，偏不宜食。

食熱物後不以冷水漱口，食冷物後不以熱水漱口。冷熱相擊，是以多患牙齒疼痛、齒根宣露。凡吃炙肉，若乘熱食之多患風疳、蠶齒或黃黯，漸至缺落，亦令血脉不行。人若飽食後宜立小便，飢即存小便最爲妙，恐損膀胱故也。膩多之物甚不宜人，暗眼兼腸胃冷滑，尤多動風，若患風疳氣疾，故宜忌之。

五味稍薄，令人神爽，唯腎氣偏宜鹹物，兼消宿食。諸並不宜食，若偏多則隨其臟腑必有所損。是以鹹多傷筋，固不可嗜，甘傷胃，辛傷目，苦傷心。驚傷魂，憂傷神，思傷意，恣傷情，恨傷志。久視傷明，久聽傷聰，久行傷筋，久卧傷血，久立傷肢節，久語傷氣。大渴不大飲，大飢不大飽，大樂不大憂，大勞不大息。欲大得不欲大失，是以怒傷正氣也。大勞力乏絕，大飢損臟腑，大飽腠理閉，大渴經脉蹶，兼氣不行，大醉神散越，大笑氣飛颺，大恐心恍惚，大熱氣不通，大寒血脉結，多睡，神魂離，大驚心不安，此皆爲損壽之候。

凡人常忌鷄猪自死，牛肉陳臭難消，鹹醋黏滑冷膩，生葱，大、小蒜，生香菜，不時之物，

瓜果、粉粥、冷淘等物，非養生攝理之道。

凡服藥餌之時，尤忌三般受氣不足之肉。肉者鷄、猪、無鱗魚。又忌三般受飛不足之菜。菜者，蒼蘆、蒿巨、波菰，閉血觸故也。

夫人若不能常於行住坐卧及飲食嗜慾間消息之，縱服靈芝，日飲沆瀣，豈有補益乎？但助陽之藥固持盈滿，日久月深必獲大損，其何味哉，若吃肉菜，間有筋韌，勿嚙之。此難消之物，經時多爲癥癖，亦令脾勞。又不可於星月及神廟宮觀、名山大川、古壇神樹、墟墓之間飲食，況爲道家所禁，深宜戒之。

飲酒消息 酒應星宿，其來遠矣。智者飲之則智，愚人飲之則愚。消憂暢志，發怒宣言，皆由斯物。是以先王飲之以禮樂，賢人飲之以陶情性，常人飲之逞荒慾，唯酒無量之謂也。豢豕爲酒，非爲禍也。是以飲酒不欲過多兼頻。

大醉極傷心神，肝浮膽橫，又復招風敗腎，毀筋腐骨莫過於酒，飽食之後尤宜忌之。

夫好酒人多患肺氣兼風，不爾則腰膝沉重或膀胱冷疼，課一般耳。

凡飲後不欲大吐，大吐則肝翻膽竭。肝是膽之腑，既竭則膽痿，膽痿則心怯，心怯則多驚悸，夜卧恍惚，尤多健忘，則心神漸散。覺損則服補心丸。

凡欲飲酒不欲速，速則衝破肺。肺爲五臟之華蓋，固不得損。損即多涕洟兼患肺氣、肺痿、咳嗽之疾。若患勞氣、風疖、五痔，人切須忌之。若患風人加之藥物浸酒，不令甚醉。飲酒後不欲得飲冷水、冷茶，多爲酒引入腎臟，爲停毒水，即須去之。多時必腰膝沉重，膀胱冷

疼兼患水腫、消渴、攣蹙之疾，皆由斯起。

飲後不欲一向卧，須使人回轉，不爾浸損膀胱、腸胃，但看酒家屋易壞，此益明矣。

不問四時，常吃暖酒彌佳。若冬月但殺冷而已，不要苦熱，熱即傷心肺。凡是飲食皆不欲熱吃，非獨熱酒耳。

夏月炒黑豆，乘熱投酒中浸，候其色紫，微暖飲之，理氣無比。秋冬間，即量其自性冷熱所患，以藥物浸酒飲之，甚佳。今人多以蒲萄、麵麥爲之，是巧僞亂真，非其療病，固不可以諸物雜之。古人玄酒、大羹尚其質樸。

夫酒少吃即益，多吃即損。少即引氣導藥力，潤肌膚，益顏色，通榮衛，理氣禦霜，辟溫氣。

凡空腹，切不宜聞穢惡之物氣，及往疾病人家，但飲酒即辟邪毒。昔有三人，晨朝冒露而出，一人飽食，一人空心，一人飲酒。空心者卒，飽食者病，飲酒者健。酒至益人，過即損人，況酒爲腐腸之物，固不可濫觸。酒性至熱，大寒凝海，唯酒不凍。

凡造酒欲發，皆候風潮而動，則和合其陰陽造化之功也。所以飲多則冷，凡丈夫陽氣多弱，兼飲後恣游，或扇風取涼，固當虛損，後復爲酒引陰氣，結固下焦；又或未醒大渴，遂吃茶飲水，即爲酒引入腰膝，貯在膀胱，爲停毒水腫，結固下焦，若非名藥良醫不能行逐，是以多飲即冷耳。

常見人夏月於井中浸酒，冬月即以酥酪和飲之，此爲大害，必當入腰膝間爲冷症之

疾。酥酪入酒發勞疰，動痼疾，必不可遣。酒所以醉人，曲麴之故也。麴蘖氣消則皆爲水，當凝入腰膝間，無因更出。

飲酒不欲風里坐卧，袒肉，操扇，蓋緣毛孔悉開，不欲使風入，風入即令四肢不遂兼風，手足癱瘓等皆由斯得。凡甘餽美膳，乘涼飲冷，雖乃一時適意，久久皆爲患害。

（《混俗頤生錄》）

第五編 起居養生

【提要】道教養生固然有像胎息內丹那樣高妙精深的一面，但更多的是日常生活中平易淺顯的內容。起居養生作為道教成仙的初階，雖未必能就此達到長生不死的境界，但其切實可見的保健養生效果，確是奠定健康長壽的基礎。

至道不煩。起居的範圍十分廣泛，平常所說的衣食住行，言談舉止，無不包含其中。起居養生的實質，無非是在日常的生活活動中建立起合乎衛生的習慣，做到『法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞』，即有規律、有節度地生活。本書除了環境、四時、飲食等專篇養生論述外，本編輯錄了大量有坐卧行立、沐浴盥洗、衣着器具、語言情緒的道教養生格言和養生經驗。這些經驗、格言，可能十分平常，十分瑣碎，但正是這些細微平凡之處，體現出道教防患於未然、講求節度和提倡自然舒適、勞逸結合的養生原則。儘管我們今天的生活較之前人已發生了巨大變化，生活節奏加快，內容日益豐富，絕非曩昔可比，但這些原則和主張仍然具有重要的借鑒意義。

一 晨興

老年人往往天未明而枕上已醒，凡臟腑有不安處，骨節有酸痛處，必於此生氣時覺之。先以卧功次第行數遍，反側至再，俟日色到窗，方可徐徐而起。乍起慎勿即出戶外，即開窗牖。

春宜夜卧早起，逆之則傷肝；夏同於春，逆之則傷心；秋宜早卧早起，逆之則傷肺；冬宜早卧晏起，逆之則傷腎。說見《內經》，養生家每引以爲據。愚謂倦欲卧而勿卧，醒欲起而勿起，勉強轉多不適。況乎日出而作，日入而息，晝動夜靜，乃陰陽一定之理，似不得以四時分別。

冬月將起時，擁被披衣坐少頃。先進熱飲，如乳酪、蓮子、圓棗湯之屬，以益脾；或飲醇酒，以鼓舞胃氣。樂天詩所謂空腹三杯卯后酒也。然亦當自審其宜。《易·頤》卦彖曰：觀頤，觀其所養也；自求口實，觀其自養也。

晨起漱口，其常也。《洞微經》曰：清早口含元氣，不得漱而吐之。常以津漱口，即細細咽津。愚謂卧時終宵呼吸，濁氣上騰，滿口粘膩，此明證也。故去濁生清，惟漱爲宜。《仲賢餘話》曰：早漱口不若將卧而漱，然兼行之亦無不可。

漱用溫水，但去齒垢。齒之患在火，有擦齒諸方，試之久俱無效。惟冷水漱口習慣，則寒冬亦不冰齒，可以永除齒患。即當欲落時，亦免作痛。鬚刷不可用，傷輔肉也，是爲齒之祟。

《抱朴子》曰：牢齒之法，晨起叩齒三百下爲良。

日已出而霜露未晞，曉氣清寒，最易觸人。至於霧蒸如烟，尤不可犯。《元命包》曰：陰陽亂則爲霧。《爾雅》曰：地氣發，天不應，曰霧。《月令》曰：仲冬行夏令，則氛霧冥冥。其非天地之正氣可知。更有入鼻微臭，即同山嵐之瘴，毒彌甚焉。《皇極經世》曰：水霧黑，火霧赤，土霧黃，石霧白。

每日空腹食淡粥一甌，能推陳致新，生津快胃，所益非細。如雜以甘鹹之物，即等尋常飲食。揚子雲《解嘲文》云：大味必淡。《本草》載有《粥記》，極言空腹食粥之妙。陸放翁詩云：世人個個學長年，不悟長年在目前，我得宛邱平易法，只將食粥致神仙。

清晨略進飲食後，如值日晴風定，就南窗下，背日光而坐，《列子》所謂負日之暄也。脊梁得有微暖，能使遍體和暢。日爲太陽之精，其光壯人陽氣，極爲補益。過午陰氣漸長，日光減暖，久坐非宜。

長夏晨興，勿輒進食以實胃。夏火盛陽，銷鑠肺陰，先進米飲以潤肺，稼穡作甘，土能生金也。至于曉氣清涼，爽人心目，惟早起乃得領略。寒山子曰：早起不在鷄鳴前。蓋寅時初刻，爲肺生氣之始，正宜酣睡；至卯氣入大腸，方可起身，稍進湯飲；至辰氣入胃，乃得進食。此四時皆同。

（《老老恒言》）

二 燕居

養靜爲攝生首務，五官之司，俱屬陽火，精髓血脉，則陰精也，陰足乃克濟陽。《內經》曰：陰精所奉其人壽，陽精所降其人夭。降者降伏之降，陰不足而受陽制，立見枯竭矣。養靜所以養陰，正爲動時揮運之用。

《顯道經》曰：骨涌面白，血涌面赤，髓涌面黃，肌涌面黑，精涌面光，氣涌面澤。光澤必

根乎精氣，所謂睅然見於面也。按精氣二字俱從米，是精氣又必資乎米，調停粥飯，饑飽適時，生精益氣之功孰大焉。

《記·王制》云：九十飲食不離寢。寢謂寢處之所，乃起居卧室之意。如年未九十，精力衰頹者，起居卧室，似亦無不可。少視聽，寡言笑，俱足寧心養神，即却病良方也。廣成子曰：無視無聽，抱神以靜，形將自正。

心者神之舍，目者神之牖，目之所至，心亦至焉。《陰符經》曰：機在於目。《道德經》曰：不見可欲，使心不亂。平居無事時，一室默坐，常以目視鼻，以鼻對臍，調勻呼吸，毋間斷，毋矜持，降心火入於氣海，自覺遍體和暢。

《定觀經》曰：勿以涉事無厭，故求多事；勿以處喧無惡，強來就喧。蓋無厭無惡，事不累心也。若多事就喧，心即爲事累矣。《冲虛經》曰：務外游不如務內觀。

心不可無所用，非必如槁木，如死灰，方爲養生之道。靜時固戒動，動而不妄動，亦靜也。道家所謂不怕念起，惟怕覺遲。至於用時戒雜，雜則分，分則勞。惟專則雖用不勞，志定神凝故也。

人藉氣以充其身，故平日在乎善養。所忌最是怒，怒心一發，則氣逆而不順，窒而不舒。傷我氣，即足以傷我身。老年人雖事值可怒，當思事與身孰重，一轉念間，可以泮然冰釋。

寒暖饑飽，起居之常。惟常也，往往易於疏縱，自當隨時審量。衣可加即加，勿以薄寒而

少耐；食可置即置，勿以悅口而少貪。《濟生編》曰：衣不嫌過，食不嫌不及。此雖救偏之言，實爲得中之論。

春冰未泮，下體寧過於暖，上體無妨略減，所以養陽之生氣。綿衣不可頓加，少暖又須暫脫。北方語曰：若要安樂，不脫不着。南方語曰：若要安樂，頻脫頻着。

夏月冰盤，以陰乘陽也；冬月圍爐，以陽乘陰也。陰陽俱不可違時。《內經》曰：智者之養生也，必順四時而調寒暑。然冬寒猶可近火，火在表也；夏熱必戒納涼，涼入里也。

《濟世仁術編》曰：手心通心竅，大熱時以扇急扇手心，能使遍體俱涼。愚謂不若諺語云：心定自然涼。心定二字可玩味。

（《老老恒言》）

三省心

六淫之邪，其來自外，務調攝所以却之也。至若七情內動，非調攝能却。其中喜怒二端，猶可解釋，倘事值其變，憂思悲恐驚五者，情更發於難遏。要使心定，則情乃定。定其心之道何如？曰安命。

凡人心有所欲，往往形諸夢寐，此妄想惑亂之確證。老年人多般涉獵過來，其爲可娛可樂之事，滋味不過如斯，追憶間亦同夢境矣。故妄想不可有，并不必有，心逸則日休也。

世情世態，閱歷久看應爛熟，心衰面改，老更奚求？諺曰：求人不如求己。呼牛呼馬，亦

可由人，毋少介意，少介意便生忿，忿便傷肝，於人何損，徒損乎己耳。

少年熱鬧之場，非其類則弗親，苟不見幾知退，取憎而已。至與二三老友，相對閑談，偶聞世事，不必論是非，不必較長短，慎爾出話，亦所以定心氣。

《語》云：及其老也，戒之在得。財利一關，似難打破，亦念去日已長，來日已短，雖堆金積玉，將安用之？然使恣意耗費，反致奉身匱乏，有待經營，此又最苦事。故節儉二字，始終不可忘。

衣食二端，乃養生切要事。然必購珍異之物，方謂於體有益，豈非轉多煩擾？食但慊其心所欲，心欲淡泊，雖肥濃亦不悅口。衣但安其體所習，鮮衣華服，與體不相習，舉動便覺乖宜。所以食取稱意，衣取適體，即是養生之妙藥。

凡事擇人代勞，事后核其成可也。或有必親辦者，則毅然辦之。亦有可姑置者，則決然置之。辦之所以安心，置之亦所以安心，不辦又不置，終日往來縈懷，其勞彌甚。

老年肝血漸衰，未免性生急躁，旁人不及應，每至急躁益甚，究無濟於事也。當以一耐字處之，百凡自然就理。血氣既不妄動，神色亦覺和平，可養身兼養性。

年高則齒落日昏，耳重聽，步蹇澀，亦理所必致。乃或因是怨嗟，徒生煩惱，須知人生特不易到此地位耳。到此地位，方且自幸不暇，何怨嗟之有？

壽爲五福之首，既得稱老，亦可云壽。更復食飽衣暖，優游杖履，其獲福亦厚矣。人世間境遇何常，進一步想，終無盡時，退一步想，自有餘樂。《道德經》曰：知足不辱，知止不殆，可

以長久。

身後之定論，與生前之物議，已所不及聞、不及知，同也。然一息尚存，必無願人毀己者，身後亦猶是耳。故君子疾沒世而名不稱，非務名也。常把一名字着想，則舉動自能檢飭，不至毀來，否即年至期頤，得遂考終，亦與草木同腐。《道德經》曰：死而不亡者壽。謂壽不徒在乎年也。

（《老老恒言》）

四 見客

《記·王制》曰：七十不與賓客之事。蓋以送迎僕僕，非老年所能勝。若夫來而不往，《記》以爲非禮，豈所論於老年？予嘗有掃徑詩云：積閑成懶痼難砭，掃徑欣看客迹添，若要往來拘禮法，爾音金玉亦無嫌。

見客必相揖，禮本不可廢，但恐腰易作酸，此禮竟宜捐弃。腰爲腎之府，腎屬水，水動則生波。又按《蠡海集》云：肺居上，肝居下。一鞠躬則肺俯肝仰矣。故嵇康言：禮豈爲我輩設。愚謂揖豈爲老年設！

客至進茶，通行之禮，茶必主客各一，謂主以陪客也。老年交好來往，定皆習熟，止以佳茗進於客可耳。若必相陪，未免強飲，或謂設而不飲亦可，又安用此虛文？

老年人着衣戴帽，適體而已，非爲客也。熱即脫，冷即着，見客不過便服。如必肅衣冠而

後相接，不特脫着爲煩，寒溫亦覺頓易，豈所以適體乎？《南華經》曰：是適人之適，而不自適其適者也。倘有尊客過訪，命閨人婉辭也可。

凡客雖盛暑，其來也必具衣冠，鵠立堂中，俟主人衣冠而出。客已熱不能勝，當與知交約，主不衣冠，則客至即可脫冠解衣。本爲便於主，却亦便於客。

喜談舊事，愛聽新聞，老人之常態，但不可太煩，亦不可太久，少有倦意而止。客即在座，勿用周旋。如張潮詩所云：我醉欲眠卿且去。可也。大呼大笑，耗人元氣，對客時亦須檢束。

往赴筵宴，周旋揖讓，無此精力，亦少此意興，即家有客至，陪坐陪飲，強以所不欲，便覺煩苦。至值花晨月夕，良友歡聚，偶爾開樽設饌，隨興所之可也，毋太枯寂。

慶吊之禮，非老年之事，自應概爲屏絕。按禮重居喪，《曲禮》猶曰：七十惟衰麻在身，飲酒食肉處於內。又《王制》曰：八十齊喪之事弗及也。況其他乎？

（《老老恒言》）

五 防疾

心之神發於目，腎之精發於耳。《道德經》曰：五色令人目盲，五音令人耳聾。謂淆亂其耳目，即耗散其精神。試於觀劇時驗之，靜默安坐，暢領聲色之樂，非不甚適。至歌闌舞罷，未有不身疲力倦者，可恍悟此理。

久視傷血，久卧傷氣，久坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋。此《內經》五勞所傷之說也。老年惟久坐、久卧不能免，須以導引諸法，隨其坐卧行之。使血脉流通，庶無此患。

男女之欲，乃陰陽自然之道。《易·大傳》曰：天地絪縕，男女構精是也。然傳引損卦爻辭以爲言，損乃損剛益柔之象，故自然之中，非無損焉。老年斷欲，亦盛衰自然之道。損之爻辭曰：室欲是也。若猶未也，自然反成勉強，則損之又損，必至損年。

五臟俞穴，皆會於背。夏熱時，有命童僕扇風者，風必及之，則風且入臟，貽患非細，有汗時尤甚。縱不免揮扇，手自揮動，僅及於面，猶之禦風而行，俱爲可受。靜坐則微有風來，便覺難勝，動陽而靜陰，面陽而背陰也。

時疫流行，乃天地不正之氣，其感人也，大抵由口鼻入。吳又可論曰：呼吸之間，外邪因而乘之，入於膜原是也。彼此傳染，皆氣感召。原其始，莫不因風而來。《內經》所謂風者，善行而數變。居常出入，少覺有風，即以衣袖掩口鼻，亦堪避疫。

窗隙門隙之風，其來甚微，然逼於隙而出，另有一種冷氣，分外尖利，譬之暗箭焉。中人於不及備，則所傷更甚，慎毋以風微而少耐之。

酷熱之候，俄然大雨時行，院中熱氣逼入於室，鼻觀中并覺有腥氣者，此暑之鬱毒，最易傷人。《內經》曰：夏傷於暑，秋爲痃瘕。須速閉窗牖，毋使得入。雨歇又即洞開，以散室中之熱。再如冷水潑地，亦有暑氣上騰，勿近之。

飽食後不得急行，急行則氣逆，不但食物難化，且致壅塞。《內經》所謂濁氣在上，則生

臍脹。饑不得大呼大叫，腹空則氣既怯，而復竭之，必傷肺胃。五臟皆稟氣於胃，諸氣皆屬於肺也。

凡風從所居之方來，爲正風，如春東風、秋西風，其中人也淺；從冲後來爲虛風，如夏北風、冬南風。溫涼因之頓異，傷人最深。當加意調養，以補救天時。涼即添衣，溫毋遽脫，退避密室，勿犯其侵。

三冬天地閉，血氣伏，如作勞出汗，陽氣滲泄，無以爲來春發生之本，此乃致病之原也。春秋時大汗，勿遽脫衣，汗止又須即易，濕氣侵膚，亦足爲累。

石上日色曬熱，不可坐，恐發臀瘡。坐冷石，恐患疝氣。汗衣勿日曝，恐身長汗斑。酒後忌飲茶，恐脾成酒積。耳凍勿火烘，烘即生瘡。目昏毋洗浴，浴必添障。凡此日用小節，未易悉數，俱宜留意。

（《老老恒言》）

六 慎藥

老年偶患微疾，加意調停飲食，就食物中之當病者食之。食亦宜少，使腹常空虛，則絡脉易於轉運，元氣漸復，微邪自退，乃第一要訣。

藥不當病，服之每未見害，所以言醫易，而醫者日益多。殊不知既不當病，便隱然受其累，病家不覺，醫者亦不自省。愚謂微病自可勿藥有喜，重病則寒涼攻補，又不敢輕試。諺

云：不服藥爲中醫。於老年尤當。

病有必欲服藥者，和平之品甚多，盡可施治。俗見以爲氣血衰弱，攻與補皆必用人參。愚謂人參不過藥中一味耳，非得之則生，弗得則死者。且未必全利而無害，故可已即已。苟審病確切，必不可已，寧謂人參必戒用哉？

凡病必先自己體察，因其所現之證，原其致病之由，自頂至踵，寒熱痛癢何如，自朝至暮，起居食息何如，則病情已得，施治亦易。至切脉又后一層事。所以醫者在乎問之詳，更在病者告之周也。

方藥之書，多可充棟，大抵各有所偏，無不自以爲是。竊考方書最古者，莫如《內經》，其中所載方藥，本屬無多，如不寐用半夏秫米湯，鼓脹用鷄矢醴，試之竟無效，他書可知。總之，同一藥而地之所產各殊，同一病而人之稟氣又異，更有同一人、同一病、同一藥，而前後施治，有效有不效，乃欲於揣摩仿佛中求其必當，良非易事，方藥之所以難於輕信也。

《本草》所載藥品，每日服之延年，服之長生，不過極言其效而已，以身一試可乎？雖扶衰補弱，固藥之能事，故有謂治己病不若治未病。愚謂以方藥治未病，不若以起居飲食調攝於未病。

凡感風感寒暑，當時非必遽病，《內經》所謂邪之中人也，不知於其身。然身之受風受寒暑，未不自知，病雖未現，即衣暖飲熱，令有微汗，邪亦可從汗解。《道德經》曰：夫惟病病，是以不病。

病中食粥，宜淡食，清火利水，能使五臟安和，確有明驗，患泄瀉者尤驗。《內經》曰：胃陽弱而百病生，脾陰足而萬邪息。脾胃乃後天之本，老年更以調脾胃爲切要。

人乳汁方家謂之白朱砂，又曰仙人酒。服食法以瓷碗浸滾水內，候熱，擠乳入碗，一吸盡之，勿少冷。又法以銀鍋入乳，烘乾成粉，和以人參末，丸如棗核大，腹空時嚙化兩三丸。老人調養之品，無以過此。此則全利而無害，然非大有力者不能辦。

程子曰：我嘗夏葛而冬裘，饑食而渴飲，節嗜欲，定心氣，如斯而已矣。蓋謂養生却病，不待他求。然定心氣實是最難事，亦是至要事。東坡詩云：安心是藥更無方。

術家有延年丹藥之方，最易惑人，服之不但無驗，必得暴疾。其藥大抵煅煉金石，故峻厲彌甚。《列子》曰：稟生受形，既有制之者矣，藥石其如汝乎？或有以長生之說問程子，程子曰：譬如一爐火，置之風中則易過，置之密室則難過。故知人但可以久生，而不能長生。老年人惟當謹守燼餘，勿置之風中可耳。

（《老老恒言》）

七 消遣

筆墨揮灑，最是樂事。素善書畫者，興到時不妨偶一爲之。書必草書，畫必蘭竹，乃能縱橫任意，發抒性靈，而無拘束之嫌。飽食後不可捉筆，俯首倚案，有礙胃氣。若因應酬促逼，轉成魔障。

棋可遣閑，易動心火；琴能養性，嫌磨指甲。素即擅長，不必自爲之。幽窗邃室，觀奕聽琴，亦足以消永晝。

能詩者偶而得句，伸紙而書，與一二老友共賞之，不計工拙，自適其興可也。若拈題或和韵，未免一番着意，至於題照及壽言挽章，概難徇情。

法書名畫，古人手迹所存，即古人精神所寄。窗明幾淨，展玩一過，不啻晤對古人，諦審其佳妙，到心領神會處，盡有默默自得之趣味在。

院中植花木數十本，不求名種异卉，四時不絕便佳。呼童灌溉，可爲日課。玩其生意，伺其開落，悅目賞心，無過於是。

鶴，野鳥也，性却閑靜，園圃寬闊之所即可畜，去來飲啄，任其自如，對之可使躁氣頓蠲。若籠畫眉，架鸚鵡，不特近俗，并煩調護，豈非轉多一累？

階前大缸貯水，養金魚數尾，浮沉旋繞於中，非必池沼然後可觀。閑仁時觀魚之樂，即樂魚之樂。既足怡情，兼堪清目。

拂塵滌硯，焚香烹茶，插瓶花，上簾鉤，事事不妨身親之。使時有小勞，筋骸血脉乃不凝滯，所謂流水不腐，戶樞不蠹也。

（《老老恒言》）

第五編 起居養生
八 坐卧

坐 久坐傷肉，勞於脾也。《黃帝素問》

勿跂牀懸脚，成血痺，兩足重，腰疼。《千金要方》

勿豎膝坐而交臂膝上。不祥。《雲笈七籤》

不可向北久坐思惟，不祥起。同上

飽食終日久坐，損壽。同上

坐卧於冢墓之間，精神自散。《西山記》

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》

暑月日曬處，雖冷石不可便坐，熱則令人生瘡，冷則成小腸氣。《瑣碎錄》

早起 清旦常言好事，勿惡言。聞惡事，即向所來方唾之三遍，吉。又勿嗔怒，勿叱咤咄

呼，勿嗟嘆，勿唱奈何，名曰請禍。《千金要方》

凡鷄鳴時叩齒三十六遍訖，舐唇嗽口，舌撩上齒，嚥之三過，殺蟲補虛勞，令人強壯。《瑣

碎錄》

早起以左、右手摩腎，次摩脚心，則無脚氣諸疾；或以熱手摩面上，則令人悅色；以手背

揉眼，則明目。同上

煨生薑，早晨含少許，生胃氣，辟山瘴邪氣。同上

早起先以左足下牀，則一日平寧。同上

每日下牀先左脚，念乾元亨利貞；下右足，念日日保長生，如此各念三遍，則終日吉。同上

晨興，以鐘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，兼牙疏易搖，久之患牙疼。蓋刷牙子皆是馬尾爲之，極有所損。今時出牙者，盡用馬尾灰。蓋馬尾能腐齒齦。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，以兩手又兩耳極，上下之二七止，令人不聾。次縮鼻閉氣，右手從頭上引左耳二七止，次引兩髮鬢舉之，令人血氣流通，頭不白。又摩手令熱，以摩身體，從上至下，名

乾浴，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。《雲笈七籤》

夜起 夜起裸形，不祥。《雲笈七籤》

夜起坐，以手攀脚底，則無筋轉之疾。《瑣碎錄》

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，及牆北亦勿安牀。同上

凡欲眠，勿歌咏，不祥。同上

上牀坐，先脫左足。卧勿當舍脊下，卧訖勿留燈燭，令魂魄及六神不安，多愁怨。人頭邊勿安火爐，日久引火氣，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，勿以脚懸踏高處，久成腎水損房，足冷。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：睡不厭蹴，覺不厭舒。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，常逐更轉。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

凡睡覺，勿飲水更眠，令人作水癖。《巢氏病源》

夜卧或側或仰，一足伸屈不并，則無夢泄之患也。《瑣碎錄》

臨卧用黃柏皮蜜炙，含少許，一生不患咽喉。同上

雷鳴勿仰卧。同上

人睡着不可將筆畫面，其人神魂外游，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。背受風則嗽胸無禁。同上

多睡令人目盲。《雲笈七籤》

丈夫勿頭北向卧，令人神不安，多愁忘。同上

凡人卧不用隱膊下，令人六神不安。同上

凡卧欲得數側，語笑欲令至少，莫令聲高。同上

慎勿上牀卧歌，凶。同上

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。《正一修真旨要》

飽食便卧，損壽也。同上

人若睡，必須側卧蹠跖，陰魄全也。亦覺即須展兩脚，又兩手，令氣通遍渾身，陽氣布也。《雲笈七籤》

寢無伏。出《禮記》。又《雲笈七籤》云：始卧伏卧牀，凶。

夜卧，自脛以下常須覆薄被，不如此則風毒潛入，血氣不行，直至覺來，頑痺癱緩，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》

卧濕當風，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

人見十步直牆，勿順牆而卧，風利吹人，必發癩癰及體重。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，水調方寸匕，日可三服，不睡。若要睡，用糯米粥、葵菜

湯解之，依舊。此煉丹守爐之秘法也。《墨子秘錄》

煮通草茗飲之，不睡矣。同上

將麝香一劑安於枕中，能除邪辟惡。《狐剛子粉圖》

决明子置之枕中，最明眼。《瑣碎錄》

不可用菊花爲枕，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，

帝怪而問之：有道術否？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

能棄世入山，顧念孫子，復還食穀，又已二十餘年，猶得神枕之力，往不復老。武帝視老翁顏

狀，當如五十許人，驗問其鄰，皆云信然。帝乃從受其方作枕，而不能隨其絕穀飲水也。方用

五月五日、七月七日取山林柏以爲枕，長一尺二寸，高四寸，空中，容一斗二升，以柏心赤者

爲蓋，厚二分，蓋致之令密，又當使可開用也。又鑽蓋上爲三行，行四十孔，凡一百二十孔，令容粟米大。其用藥：芎藭、當歸、白芷、辛荑、杜衡、白朮、藁本、木蘭、蜀椒、桂、乾薑、防風、人參、桔梗、白薇、荊實、肉蓯蓉、飛廉、柏實、薏苡子、款冬花、白蘅、秦椒、藁蕪，凡二十四物以應二十四氣。加毒者八物應八風：烏頭、附子、藜蘆、皂莢、茵草、礬石、半夏、細辛。右三十二物各一兩，呶咀，以毒藥上安之，滿枕中，用布囊以衣枕。百日，面有光澤；一年，體中所疾及有風疾，一一皆愈瘥，而身盡香；四年，白髮變黑，齒落更生，耳目聰明。神方驗秘，不傳非其人也。藁本是老芎藭母也。武帝以問東方朔。答曰：昔女廉以此方傳玉青，玉青以傳廣成子，廣成子以傳黃帝。近者谷城道士淳于公枕此藥枕耳，百餘歲而頭髮不白。夫痛之來，皆從陽脉起，今枕藥枕，風邪不得侵人矣。又雖以布囊衣枕，猶當復以幃衾重包之，須欲卧枕時，乃脫去之耳。詔賜老翁疋帛。老翁不受，曰：陛下好善，故進之耳。帝止。《雲笈七籤》

益眼者，無如磁石以爲盆枕，可老而不昏。寧王宮中用之。《豐寧傳》

（《養生類纂》）

坐卧 書云：久坐傷肉，久卧傷氣。坐勿背日，勿當風濕，成勞。坐卧於塚墓之傍，精神自散。

書云：卧出而風吹之，血凝於膚爲痺，凝於脉爲血行不利，凝於足爲厥。

書云：燭燈而卧，神魂不安。卧宜側身屈膝，不損心氣。覺宜舒展，精神不散。舒卧招

邪魅。孔子云：寢不尸。

書云：寢不得言語。五臟如懸磬，不懸不可發聲。孔子云：寢不言。

書云：卧勿以脚懸踏高處，久成腎水，虛損足冷。

書云：卧不可戲將筆墨畫其面，魂不歸體。

書云：卧魔不語，是魂魄外遊，爲邪所執，宜暗喚。忌以火照，照則神魂不入，乃至死於燈前。魔者，本由明出，不忌火，并不宜近喚及急喚，亦恐失神魂也。

書云：卧處頭邊勿安火爐，日久引火氣，頭重，目赤，鼻乾，發腦癰，瘡癤。

書云：卧習閉口，氣不失，邪不入。若張口，久成消渴，失血色。又夜卧勿覆頭，得長壽。

濯足而卧，四肢無冷病。又醉卧當風，使人發暗。醉卧黍穰中，發瘡，患大風，眉墮。又雷鳴時仰卧，星月下俛卧，當風中醉卧，以人扇之，皆不可也。

隱居云：卧處須當傍虛歇，烘焙衣衾常損人。

書云：飽食即卧，久成氣病，腰痛，百疴不消，成積聚。

書云：汗出不可露卧及浴，使人身振，寒熱，風疹。

書云：坐卧處有隙風，急避之。尤不宜體虛年老之人。有人三代不壽，問彭祖，祖觀其寢處，果有一穴，

當其腦戶，令塞之，遂得壽盡。隙風入耳，吹腦，則陽氣散。頭者，諸陽氣聚，以主生也。

《三元延壽參贊書》

安寢 少寐乃老年大患，《內經》謂衛氣不得入於陰，常留於陽，則陰氣虛，故目不瞑。

載有方藥，罕聞奏效。邵子曰：寤則神栖於目，寐則神栖於心。又曰：神統於心。大抵以清

心爲切要，然心實最難把捉。必先平居靜養，入寢時將一切營爲計慮，舉念即除，漸除漸少，漸少漸無，自然可得安眠。若終日擾擾，七情火動，輾轉牽懷，欲其一時消釋得乎？

《南華經》曰：其寐也魂交。養生家曰：先睡心，後睡目。俱空言擬議而已。愚謂寐有操縱二法：操者，如貫想頭頂，默數鼻息，返觀丹田之類，使心有所着，乃不紛馳，庶可獲寐；縱者，任其心游思於杳渺無朕之區，亦可漸入朦朧之境。最忌者，心欲求寐，則寐愈難。蓋醒與寐交界關頭，斷非意想所及，惟忘乎寐，則心之或操或縱，皆通睡鄉之路。

《語》曰：寢不尸。謂不仰卧也。相傳希夷安睡訣：左側卧則屈左足，屈左臂，以手上承頭，伸右足，以右手置右股間。右側卧反是。半山翁詩云：華山處士如容見，不覓仙方覓睡方。此果其睡方耶？依此而卧，似較穩適，然亦不得太泥，但勿仰卧可也。

《記·玉藻》曰：寢恒東首。謂順生氣而卧也。《保生心鑒》曰：凡卧，春夏首向東，秋冬首向西。愚謂寢處必安其常，《記》所云恒也。四時更變，反致不安。又曰：首勿北卧。謂避陰氣。《雲笈七籤》曰：冬卧宜向北。又謂：乘旺氣矣。按《家語》曰：生者南向，死者北首，皆從其初也。則凡東西設牀者，卧以南首爲當。

卧不安，易多反側，卧即安，醒時亦當轉動，使絡脉流通。否則半身板重，或腰肋痛，或肢節酸者有之。按釋氏戒律，卧惟右側，不得轉動，名吉祥睡。此乃戒其酣寐，速之醒也。與老年安寢之道正相反。

胃方納食，脾未及化，或即倦而欲卧，須強耐之。《蠡海集》曰：眼眶屬脾，眼開眶動，脾

應之而動。又曰：脾聞聲則動，動所以化食也。按脾與胃同位中州，而膜聯胃左，故脉居右而氣常行於左。如食後必欲卧，宜右側以舒脾之氣。《續博物志》云：卧不欲左脅。亦此意。食遠則左右胥宜。

覺須手足伸舒，睡則不嫌屈縮。《續博物志》云卧欲足縮是也。至冬夜，愈屈縮則愈冷。《玉洞要略》曰：伸足卧，一身俱暖。試之極驗。楊誠齋雪詩云：今宵敢嘆卧如弓。所謂愈屈縮愈冷，非耶？

就寢即滅燈，目不外眩，則神守其舍。《雲笈七籤》曰：夜寢燃燈，令人心神不安。真西山《衛生歌》曰：默寢暗眠神晏如。亦有滅燈不成寐者，錫製燈龕，半邊開小竇以通光，背帳置之，便不照耀及目。

寢不得大聲叫呼。蓋寢則五臟如鍾磬不懸，不可發聲。養生家謂多言傷氣，平時亦宜少言，何況寢時！《玉笥要覽》曰：卧須閉口，則元氣不出，邪氣不入。此靜翁之體，安貞之吉也。否則令人面失血色。

頭爲諸陽之首，《攝生要論》曰：冬宜凍腦。又曰：卧不覆首。有作睡帽者，放空其頂，即凍腦之意。然終嫌太熱，用輕紗包額，如婦人包頭式，或狹或寬，可趁天時，亦惟意所適。

腹爲五臟之總，故腹本喜暖。老人下元虛弱，更宜加意暖之。辦兜肚，將蘄艾捶軟鋪勻，蒙以絲綿，細針密行，勿令散亂成塊。夜卧必需，居常亦不可輕脫。又有以薑、桂及麝諸藥裝入，可治腹作冷痛。段成式詩云：見說自能裁裯肚，不知誰更着幘頭？注：裯肚，即今之兜

肚。

兜肚外再加肚束，腹不嫌過暖也。《古今注》謂之腰彩。有似婦人襖胸，寬約七八寸，帶繫之。前護腹，旁護腰，後護命門，取益良多，不特卧時需之。亦有以溫暖藥裝入者。

解衣而寢，肩與頸被覆難密。製寢衣如半臂，薄裝絮，上以護其肩，短及腰，前幅中分，扣鈕如常，後幅下聯橫幅，圍匝腰間，繫以帶，可代肚束，更綴領以護其頸。頸中央之脉，督脉也，名曰風府，不可着冷。領似常領之半，掩其頸後，舒其咽前，斯兩得之矣。穿小襖卧，則如式作單者加於外。《說叢》云：鄉黨必有寢衣，長一身有半。疑是度其身而半之，如今着小襖以便寢，義亦通。

晝卧 午後坐久微倦，不可便榻即眠，必就卧室安枕移時，或醒或寐，任其自然，欲起即起，不須留戀。《左傳》醫和之言曰：晦淫惑疾。注：寢過節則惑亂。即起，以熱水洗面，則眼光倍爽。加薄綿衣暖其背，則肢體俱覺輕健。樂天詩所謂一覺閑眠百病消也。三伏時或眠便榻，另設帳，窗戶俱必密閉。

冬月晝卧，當以薄被覆其下體，此時微陽潛長，必溫暖以養之。血氣本喜溫而惡寒，何況冬月。如不以被覆，及起，定覺神色偃蹇，遍體加冷，陽微弗勝陰凝也。

長夏晝卧，醒後即進熱飲，以助陽氣，如得微汗亦妙。夏爲陽極之候，晝宜動而卧則反靜，宣達之所以順時。

歐陽公曰：介甫嘗云，夏月晝卧，方枕爲佳，睡久氣蒸枕熱，則轉一方冷處。老年雖不宜

受冷，首爲陽，不可令熱，況長夏晝卧。枕雖末節，亦取所宜。

《天祿識餘》云：李黃門以午睡爲攤飯。放翁詩：攤飯橫眠夢蝶牀。此惟年壯胃強方可，老年胃氣既弱，運動尚慮停滯，必待食久既化，胸膈寬然。未倦猶弗卧，少倦亟就枕，過此恐又不成寐矣。

坐而假寐，醒時彌覺神清氣爽，較之就枕而卧，更爲受益。然有坐不能寐者，但使緘其口，閉其目，收攝其心神，休息片時，足當晝眠，亦堪遣日。樂天詩云：不作午時眠，日長安可度。此真老年閑寂之況。

當晝即寢，即寢而起，入夜復寢，一晝夜間，寢興分而二之。蓋老年氣弱，運動久則氣道澀，故寢以節之。每日時至午，陽氣漸消，少息所以養陽；時至子，陽氣漸長，熟睡所以養陰。東坡詩云：此身正似蠶將老，更盡春光一再眠。若少壯陽氣方盛，晝寢反令日昏頭重，陽亢也。

《老老恒言》

睡訣 孝先曰：花竹幽窗午夢長，此中與世暫相忘。華山處士如容見，不覓仙方覓睡方。睡亦有方，希夷意謂息魂離神不動也。《遺教經》云：乃有煩惱毒蛇，睡在汝心。毒蛇既出，乃可安眠之謂。近世西山蔡季通有睡訣云：睡側而屈，睡覺而伸，早晚以時。先睡心，後睡眠。晦翁以此爲古今未發之妙。

《怡情小錄》

夜坐 日未出而即醒，夜方闌而不寐，老年恒有之。黃昏時如輒就寢，則愈不能寐，必坐有頃，坐時先調息以定氣，塞聰掩明，屏除雜想，或行坐功運動一番。《亢倉子》曰：體合於心，心合於氣，氣合於神，神合於無。夜坐如此，即安睡之妙訣。

五臟之精氣上注於目，坐時燈光照耀，即閉目亦似紅紗罩之，心因目動，遂致淆亂神明，須置隱燈。放翁詩所云小幟幃燈便細書是也。使光不射目，兼養目力。若滅燈而坐更妥。《楞嚴經》曰：開眼見明，名爲見外；閉眼見暗，名爲見內。《荀子》曰：濁明外景，清明內景。意同。

坐久腹空，似可進食，亦勿輒食，以擾胃氣。《內經》曰：胃不和則卧不安。或略進湯飲以暖之，酒更不可飲。氣血入夜而伏，酒性動散，兩相妨也。夜不食薑亦此意。

剪燭夜話，此少壯之常，老年若不檢束，愈談笑愈不倦，神氣浮動，便覺難以收攝。鮑氏《皇極經世注》曰：人之神晝在心，夜在腎。蓋腎主納氣，談笑則氣不納，氣不納則神不藏，所以終夜無寐，談笑亦足致之。

夜以更點爲候，如更點無聞，何所取準，拈香一炷或兩炷，隨其坐之久暫，令每夜同之，則氣血之動定有常，入寢始覺安然。四時夜有長短，各酌其宜可也。

予嘗有秋夜詩云：薄醉倦來禁不得，月光窺牖引人看。凡值月明時，推窗看月，事所恒有，然呼吸間易感風露，爲從暖室中頓受涼氣耳。《內經》曰：因於風露，乃生寒熱。秋月彌佳，尤宜戒看。

夏夜時刻甚短，即早卧僅及冬夜之半。陳傅良詩所謂短夜得眠常不足。縱未就枕，只宜寢室中坐少頃。至若風檐露院，涼爽宜人，非不快意，但夜氣暗侵，每爲病根所伏。大凡快意處，即是受病處。老年人隨事預防，當於快意處發猛省，又不獨此夜坐納涼之一節也。

夜坐乃凝神於靜，所以爲寐計耳。按《紫岩隱書》曰：每夜欲睡時，繞室行千步，始就枕。其說却與坐相反，蓋行則身勞，勞則思息，動極而返於靜，亦有其理。首篇論安寐，愚謂有操縱二法，此夜坐是以靜求靜，行千步是以動求靜，與操縱意相參，可以體驗得之。

（《老老恒言》）

靜坐之法 靜坐爲長生初基之第一要法，蓋所以固精、凝神、斂氣也。其理前已屢屢之矣，今但言其法。法於靜僻之地，築一幽室，布置宜極清幽簡潔之至，中間用物，不宜繁復，但設一雲牀，香案几椅之外，無用他物，蓋事物簡而其心易澄也。雲牀之蒲團，或用尋常坐墊，宜厚宜軟，初習時恐因下面硬而足受痛，擾其神也。若習久之，則平地亦可行。靜坐時，衣服宜寬舒，使胸腹能擴張。趺坐時，以左足置右膝上，更於左脛上，以右足置左膝下。若初行時不能全趺坐，則可行半趺坐。所謂半趺坐者，僅以左足置右膝上，而右足置左足下。若疲倦時，可以左右易行之。靜坐之時，頭宜正，目宜半瞑，胸宜開，腰脊宜直，兩手宜互疊，即互握亦可，置腹前。每日行趺坐之時，宜在子後午前。初坐時時間不宜過長，時間過長，肢體未堅而疲倦，反足致傷。先以綫香一枝，燃着之插於爐，最初以半炷香爲度，其後逐漸增長，則功行漸進，至一時辰而後，則不患其再以疲勞致傷矣。靜坐一忌喧擾，二忌冥想，三忌濕

地，四忌悶熱，五忌無恒。此爲五病，犯之者心亂神馳，不可爲訓矣。

（《長生不老訣》）

九 行立

行 行不得語，令失氣。《千金要方》

凡欲行來，常存魅罡在頭上，所向皆吉。同上

行及乘馬不用回顧。則神去。同上

夜行用手掠腦後髮，長精神，鬼魅不敢近。《瑣碎錄》

疾行損筋。同上

行不多言，恐神散而損氣。《西山記》

夜行常琢齒，琢齒亦無正限數也。煞鬼邪，鬼畏琢齒聲，是故不得犯人。《真誥》

夜行及冥卧心中恐者，存日月還入於明堂中，須臾百邪自滅，山居恒爾，此爲佳。同上

夜歸，左手或右手以中指書手心，作我是鬼三字。再握固則不恐懼。《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。《華陀中藏經》

久立低濕，成疾。同上

坐立莫於燈心後，使人無事被牽連。（袁天剛陰陽禁忌歷）

（《養生類纂》）

行立 書云：久行傷筋，勞於肝；久立傷骨，損於腎。

《養生》云：行不疾步，立不至疲，立不背日。

真人云：夜行常啄齒，殺鬼邪。

書云：行汗勿跂牀懸脚，久成血痺，足痛腰疼。大霧不宜遠行。行宜飲少酒，以御霧瘴。

（《攝生要錄》）

散步 坐久則絡脉滯，居常無所事，即於室內時時緩步，盤旋數十匝，使筋骸活動，絡脉乃得流通。習之既久，步可漸至千百，兼增足力。步主筋，步則筋舒而四肢健，懶步則筋攣，筋攣日益加懶，偶展數武，便苦氣乏，難免久坐傷肉之弊。

欲步先起立，振衣定息，以立功諸法，徐徐行一度。然後從容展步，則精神足力倍加爽健。《荀子》曰：安燕而氣血不惰。此之謂也。

飯後食物停胃，必緩行數百步，散其氣以輸於脾，則磨胃而易腐化。《蠡海集》曰：脾與胃俱屬土，土耕鋤始能生殖，不動則爲荒土矣，故步所以動之。《瑯琊記》曰：古之老人，飯後必散步，欲搖動其身以消食也。故後人以散步爲消搖。

《遵生箋》曰：凡行步時，不得與人語，欲語須住足，否則令人失氣。謂行步則動氣，復開口以發之，氣遂斷續而失調也。雖非關要，寢食而外，不可言語，亦須添此一節。

散步者，散而不拘之謂。且行且立，且立且行，須得一種閑暇自如之態。廬綸詩白雲流水如閑步是也。《南華經》曰：水之性，不雜則清，鬱閉而不流，亦不能清。此養神之道也，散步所以養神。

偶爾步欲少遠，須自揣足力，毋勉強。更命小舟相隨，步出可以舟回，或舟出而步回，隨其意之所便。既回，即就便榻眠少頃，并進湯飲以和其氣。元微之詩云：僂俛還移步，持疑又省躬。即未免涉於勉強矣。

春探梅，秋訪菊，最是雅事。風日晴和時，偕二三老友，攜筇里許，安步亦可當車。所戒者乘興縱步，一時客氣爲主，相忘疲困，坐定始覺受傷，悔已無及。

出門 邵子自言四不出，大風、大雨、大寒、大熱也。愚謂非特不可出門，即居家亦當密室靜攝，以養天和。大雷大電，尤當緘口肅容，敬天之怒。如值春秋佳日，扶杖逍遙，盡可一抒沉鬱之抱。

偶然近地游覽，茶具果餌，必周備以爲不時之需。置食簾，竹編如盒，疊作數層，外以環約之，使一手可提。《記·王製》曰：膳飲從於游，乃兼具酒食。如近地亦非必備。

春秋寒暖不時，即近地偶出，棉夾衣必挈以隨身。往往頃刻間氣候迥異，設未預備，乍暖猶可，乍涼即足以爲患。

乘興而出，不過邇在村郭間，可泛小舟，舟前後必障蔽。樂天詩所謂一莖竹篙剔船尾，兩幅青幕覆船頭也。舟中不能設椅，屹坐搖杙，殊覺不寧，製環椅無足，平置舟板上，與坐環

椅無別。居家時不妨移置便榻，亦堪小坐。

舟中另置褥，厚而狹者，可坐可卧；另置枕，短而高者，可靠手，可枕首。微覺懶倦，有此則坐卧胥安。

足力尚健者，備游山鞋，每製必二緗。上山則底前薄後厚，下山則底前厚後薄，趁宜而着，命童子携之。古人有登山屐，去屐前齒，亦此意。

摺疊凳，玩具也。四足兩兩交加，邊則但具前後，以木棉縷綳爲面，軟而可摺，今俗稱馬踏子，其製仿自前明，見《三才圖會》。予詩有穩坐看山權當榻，不妨摺疊入游囊之句。凡出門，命携以相隨，足力倦即堪少坐，不必專爲游山也。

太白詩：飯顆山頭逢杜甫，頭戴笠子日卓午。又東坡戴笠行雨中，繪笠屐圖。笠爲古人所恒用，御雨兼障日。夏秋之初，或倚杖而出，亦可預辦。製以棕與藤，俱嫌少重，竹爲骨，皂紗蒙其上，似較輕便。另用紗三寸許，垂於笠邊，謂之笠檐，亦堪障日。

老年出不遠方，無過往來鄉里。《曲禮》曰：行役以婦人。謂設有不得已而遠行，所以慮之周也。以婦人者，婦人舉動柔和，故用之。然此亦古人優體衰羸，不嫌過於委曲，苟有勤謹童僕，左右習慣者，未始不可用。

遠道行李，必作信宿計。各項周備外，其要尤在牀帳。辦闊大摺疊凳二，或棕縷之，或皮綳之，兩凳相接而排，長廣恰如牀式，聞軍營中多用此。帳用有骨子可以架起者。

嚴冬遠出，另備帽，名將軍套。皮製邊，邊開四口，分四塊，前邊垂下齊眉，後邊垂下遮

頸，旁邊垂下遮耳及頰，偶欲摺上，扣以鈕，仍如整邊。趁寒趁暖，水陸俱當。

（《老老恒言》）

行動坐卧亦當有法 吾人處世，行動宜有常也，坐卧宜有時也。若非常而行動，非時而坐卧，皆非攝生之道也。此理固盡知之，亦盡人能言之，然行動坐卧，皆有一定法則，順之則永年，違之則損壽，此事非庸俗之流所能知矣。吾人嘗見龜與鶴，言龜鶴之壽者，莫不云千歲龜與鶴，介羽之屬耳，而其壽反在人類之上，是豈無故者？略示其理，以告世人。龜之爲物，行動之際，頗覺累墜，而當其伏處之時，則六體蜷伏，澹然恬靜，縱外物有犯之者，亦惟忍受，不怒不動，靜伏如故，此其氣已清，其神已寧之徵也。惟其如是，故得永年。吾人於行動勞苦之後，小坐休息之時，當效龜之靜伏，一念不生，縱爲外物所擾，亦不怒不動，則心泰神安，氣清志一，獲壽之徵也。鶴居深山，往來於幽岸翠靄之間，啄苓果參花以爲食，是其得氣已清，然其行動之間，亦有特壽之徵也。其他禽類之平行地上也，足不提而前衝，全身動搖，惟鶴則不然。其行也，必先提其足，而蓄其爪，昂首上觀，然後前行，及地之際，爪撒而足下，頭亦因之前俯。蓋提足蓄爪，所以定其心而穩其步也；昂首上觀，俯首下視者，所以理其氣而勻其脉也。心定氣理脉勻，則壽之所以長也。犬之爲物，其卧地也，恒側其身，伸前足而蜷其後足，直其頸，如此則內臟舒伸，而百脉調勻，氣血周行，可以無阻。氣能周行則清，氣清神安，神安則心定，如此入睡，魔不能擾，此其旨也。犬性最警覺，雖卧常若醒，故一遇微聲，即吠躍而起。吾人之睡酣也，往往如死，六賊侵之矣，故時有夢寐魔魘之兆，此最足病

人。我所謂卧當如犬者，效犬之警覺，不至酣卧也。非效犬之一遇微聲，即吠躍而起也。諸子當謹志此：坐當如龜、行當如鶴、卧當如犬之語，以爲行動坐卧之法，則長生必矣。

（《長生不老訣》）

十 沐浴

沐浴 《太上素靈經》云：太上曰：兆之爲道，存思《大洞真經》，每先自清齋，沐浴蘭湯。

《太上靈寶無量度人上品妙經》云：道言，行道之日，皆當香湯沐浴。

《黃籙簡文經》云：奉經威儀，登齋誦經，當沐浴以精進。若神氣不清，則魂爽奔落。

《紫虛元君內傳》云：夫建志內學，養神求仙者，常當數沐浴以致靈氣，玉女降祥，不沐浴者，故氣前來，三宮穢汙。

《仙公請問經》云：經污不以香水洗沐，則魂魄奔落，爲他鬼所拘錄。

《三元品戒》曰：常以正月十五日、七月十五日、十月十五日、平日、中夜沐浴，東向以杓迴香湯，左轉三十二遍，閉目思日光在左目上，月光在右目上，五星纏絡頭上，五雲蓋體，四靈侍衛。訖，便叩齒三十二通，祝曰：天澄氣清，五色高明。日月吐暉，灌我身形。神津內澳，香湯鍊形，光景洞曜，煥映上清。氣不受塵，五腑納靈。罪滅三塗，禍消九冥，惡根斷絕，福慶自生。今日大願，一切告盟。身受開度，昇入帝庭。畢，仰嚥液三十二通止，便洗沐。畢，冠

帶衣服，又叩齒十二通，祝曰：五濁以清，八景以明，今日受煉，罪滅福生。長與五帝，齊參上靈。祝畢，便出户入室，依法行道。夫每經一殭，皆須沐浴，修真致靈，特宜清淨，不則多病。侍經真官，計人罪過。沐浴香湯。用竹葉、桃枝、柏葉、蘭香等分納水中，煮十數沸，布囊濾之去滓，加五香，用之最精。

《太丹隱書洞真玄經》云：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，制鬼煙，致靈蹟。以其有五五之節，所以爲益於人耶。此香多生滄浪之東，故東方之神人，名之爲青木之香焉。又云：燒青木、薰陸、安息膠於寢室頭首之際者，以開通五濁之臭，絕止魔邪之氣，直上衝天四十里。此香之煙也，破濁臭之氣，開邪穢之霧。故天人玉女，太一帝皇，隨香氣而來，下憩子之面目間焉。燒香夜，特亦常存而爲之。

《黃氣陽精三道順行經》云：上學之士，服日月皇華金精飛根黃氣之道，當以立春之日清朝，煮白芷、桃皮、青木香三種，東向沐浴。

《西王母寶神起居玉經》云：數澡浴，要至甲子當沐浴，不爾，當以幾音羈月日旦，使人通靈浴。不患數，患人不能耳。蕩練尸臭，而真氣來入。

又云：太上九變十化。

《易新經》曰：若履穢穢及諸不淨處，當洗澡浴，盥解形以除之。其法用竹葉十兩、桃皮削取白四兩，以清水一斛二斗於釜中煮之，令一沸出，適寒溫，以浴形，即萬殭消除也。既以除殭，又辟濕痹、瘡癢之疾。且竹虛素而內白，桃即却邪而摺穢，故用此二物以消形中之滓

濁也。天人下遊既返，未嘗不用此水以自蕩也。至於世間符水，祝漱外舍之，近術皆莫比於此方也。若浴者蓋佳。但不用此水以沐耳。

《三皇經》云：凡齋戒沐浴，皆當盥汰五香湯。五香湯法，用蘭香一斤，荊花一斤，零陵香一斤，青木香一斤，白檀一斤。凡五物切之，以水二斛五斗煮取一斛二斗，以自洗浴也。此湯辟惡，除不祥氣，降神靈，用之以沐，並治頭風。

《太上七晨素經》云：每以月一日、十五日、二十三日，一月三取三川之水一斛一經云，三川水取三江口水。一經云，取三井水亦佳。鷄舌、青木香、零陵香、薰陸香、沉香五種各一兩，擣內水中煮之，水沸便出，盛器之中，安著牀上，書通明符著中以浴，未解衣，先東向叩齒二十四通，思頭上有七星華蓋，紫雲覆滿一室，神童散香在左，玉女執巾在右。畢，取水含仰漱左右三通，祝曰：三光朗照，五神澄清。天無浮翳，地無飛塵。沐浴東井，受胎返形。三練九戒，內外齊精。玉女執巾，玉童散靈。體香骨芳，上造玉庭。長保元吉，天地俱並。畢，脫衣東向，先漱口三過，次洗手面，然後而浴也。浴畢，轉西向陰祝曰：浣濁除塵，洗穢返新。改易故胎，永受太真。事訖，取符沉著井中。

天帝君沐浴上法，受之元始天王。按法修行，體香骨芳，得爲帝皇。傳付天帝君修行，得流精紫光，覆冠帝身。天帝君傳南極上元君。上元君修行，得流芳上徹，香聞三清。傳付太微天帝君修行，五方自生神芝，來會帝房。傳付上聖金闕君，金闕君修行，面生玉澤，體發奇光。傳付上相青童君，青童君修行，香充三清，光映十方。此之妙道，非世所行，秘在南極紫

房之內。有分應仙，當得此經，按文修行三元紫房，體生玉澤，面發奇光，神聰奇朗，究徹無窮，能行其道，白日登晨。

《外國放品經》云：沐浴金門，冠帶神輝，學同天人，壽極二儀。高上合歡，萬仙總歸，正虛結符，永無傾危。

沐浴七事獲七福 《沐浴身心經》云：沐浴內淨者，虛心無垢；外淨者，身垢盡除。存念真一，離諸色染，證入無爲，進品聖階，諸天紀善，調湯之人功德無量。天真皇人復白。

天尊未審五種香湯，獲七福因，何者爲是？何所修行？有何勝業？願更開曉。天尊答曰：五香者，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，能集靈聖；五者青木香，能消穢召真。此之五香，有斯五德。七福因者，一者上善水，二者火薪，三者香藥，四者浴衣，五者澡豆，六者淨巾，七者蜜湯。此七福因，能成七果：一者常生中國，爲男子身；二者身相具足；三者身體光明，眼瞳徹視；四者髭髮紺青，圓光映項；五者唇朱口香，四十二齒；六者兩手過膝；七者心聰意慧，通了三洞經法。

（《雲笈七籤》）

沐浴 沐浴未乾而熟睡，成疾。《華佗中藏經》

浴冷水，則生腎痹之疾。同上

新沐髮訖，勿當風，勿濕繁髻，勿濕頭卧，使人頭風眩悶，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，僥汗多夢。同上

熱泔洗頭，冷水濯之，作頭風。同上

飲水沐頭，作頭風。同上

冬浴，不必汗出露霖。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，若沐浴必然密室，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，沐訖須進少許食飲，乃出。同上

常以晦日浴，朔日沐，吉。同上

沐浴忌三伏、一社、四殺日，宜擇申、酉、亥、子日，大吉也。《瑣碎錄》

人能一生斷沐，永無眼疾。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。同上

有目疾，切忌酒後澡浴，令人目盲。同上

飽食沐髮作頭風。《巢氏病源》

汗出不可露卧及浴，使人身振寒熱，風疹。同上

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。方勺《泊宅編》

向午後陰氣起，不可沐髮，令人心虛，饒汗多夢，及頭風也。《雲笈七籤》

汗出不宜洗身，令人五臟乾，少津液。同上

沐浴無常，不吉。同上

新沐浴訖，不得露頭當風，不幸得大風刺風疾。同上

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，製鬼煙，致靈蹟，以其有五五之節，所以爲益於人耳。此香多生滄浪之東，東方之神人名之爲青木之香焉。同上

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，能集靈聖；五者青木香，能消穢召真。《沐浴身心經》

上元齋者，用雪水三斛，青木香四兩，真檀七兩，玄參二兩，四種合煮一沸，清澄適寒溫，先沐後浴。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，勿近圈圉，勿逼井竈，勿傍堂壇，勿用穢地。出《洞神經》

甌氣水沐髮，令髮長密黑潤。《本草》

沐用旬，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。若頻頻浴者，血凝而氣散，雖肌體光澤，而氣自損，故有癰疽之疾者，氣不勝血，神

不勝形也。若頻頻沐者，氣壅於腦，滯於中，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。〈西山記〉

數澡洗，每至甲子當沐，不爾，當以幾月旦，使人通靈。浴不患數，患人不能耳。蕩煉尸臭而真氣來入。〈正一平經〉

沐浴不數，魄之性也。違魄反真，是煉其濁穢，魄自亡矣。〈真誥〉

（〈養生類纂〉）

沐浴洗面 書云：頻沐者，氣壅於腦，滯於中，令形瘦體重，久而經絡不通暢。

書云：飽食沐髮，冷水洗頭，飲水沐頭，熱泔洗頭，冷水濯足，皆令人頭風。

書云：新沐髮，勿令當風，勿濕繁髻，勿濕頭臥，令人頭風，眩眼及生白屑，髮禿而黑齒痛，耳聾。

書云：女人月事來，不可洗頭，或因感疾，終不可治。

書云：沐浴漬水而臥，積氣在小腹與陰，成腎痹。

書云：炊湯經宿，洗體成癖，洗面無光，作甑哇瘡。

書云：頻浴者，血凝而氣散，體雖澤而氣自損。故有癰疽之疾者，氣不勝血，神不勝形也。

書云：時病新愈，冷水洗浴，損心胞。

書云：因汗入水，即成骨痹。昔有名醫，將入蜀，見負薪者，猛汗河浴。醫曰：此人必死。隨而救之，其人入店中，取

大蒜細切，熱面洗之，食之，汗出如雨。醫曰：貧下人且知藥，況於富貴乎！遂不入蜀。

書云：盛暑衝熱，冷水洗手，尚令五臟乾枯，況沐浴乎。

書云：遠行觸熱逢河，勿洗面，生烏肝。

《閑覽》云：目疾切忌浴，令人目盲。白彥良壯歲常患赤目，道人曰：但能不沐頭，則不病此。彥良記之，七十餘更無眼病。

（《三元延壽參贊書》）

十一 解穢

解穢沐浴 夫神氣清虛，真靈所守。身心混濁，邪氣害人。入靜思真，要須清潔。不履衆惡，吉祥止焉。道士女冠，受法已後，特忌殮穢。諸不宜者，不在履限。

《玄都律》曰：民家殮污，不過晦朔不得入，治哭亦三日穢。三年之喪未滿，百日并不得書符奏章，朝真入靜。違，奪算一紀。

太極法師曰：道士女冠，先無淹穢，哭亦不殮，唯須佩籙着身。被懸繫臂出後，香湯沐浴解淹穢。三日已後，始得入靜。

《三元品戒》曰：常以正月十五、七月十五、十月十五、平旦、中夜沐浴，東向以杓迴香湯，左轉三十二過，閉目思日光在左目上，月光在右目上，五星纓絡，五雲蓋體，四靈侍衛。訖，便叩齒三十二通，祝曰：天澄氣清，五色高明。日月吐暉，灌我身形。神津內澳，香湯鍊

精，光景洞曜，煥照上清。氣不受塵，五腑納靈。罪滅三徒，禍消九冥，惡根斷絕，福慶自生。今日大願，一切告盟。身受開度，昇入帝庭。

畢，仰嚙三十二通止。便洗沐畢，冠帶衣服，又叩齒十二通。祝曰：

五濁以清，八景以明，今日受鍊，罪滅福生。長與五帝，齊真上靈。便出户入室，依法行道。夫每經一施，皆須沐浴。修真致靈，特宜清淨，不則多病。侍經真官，計人罪過。

沐浴香湯，用竹葉、桃枝、柏葉、蘭香等分內水中，煮十數沸，布囊濾之去滓，加五香，用之最精，解穢。

夫殮忌臨屍、產婦、喪家齋食。產家三日并滿月食之。喪車、靈堂、見六畜生產、抱嬰兒、胎穢、哭，不得言死亡事及不祥事。

午前忌之，不得見血肉、死禽獸。寢卧、櫛髮、飲食、便曲，并不得向北。便曲，不得視三光。

餐十二辰肉、魚臊、五辛并忌言。

婦人有經通不得近，亦不得與同房戶寢卧，并造醮食及近道場。

如夢泄亦須解穢。

若見死屍、喪車，速存火從己心中直下，往燒之赫然，死柩喪車并爲灰燼，便想烈風吹之。又閉目內視，令火自焚，舉體潔白，見穢氣消滅即解矣。

又存一真官頭戴籙中九鳳真官，口中含水噴灑，穢亦消解。

又朱書解穢符，書時三叩齒，穢合明天帝日閉氣書之。置水中，以刀子左攪水三匝，想見北斗星存水中，咒曰：

百殄之鬼，速走萬里，不走斬死。西方白童子，急急如律令。則含水噴灑，穢氣都散。歲除日勿得浴，元日勿得沐，尋常五日一浴，十日一沐。皆用桃竹。

（《至言總》）

十二 櫛髮

櫛髮

梳附

櫛頭理髮，欲得過多，通流血氣，散風濕也。數易櫛更番用之也，亦不可頻解髮也。櫛之取多而不使痛，亦可令侍者櫛取多也，於是血液不滯，髮根常堅。《真誥》

髮宜多櫛。《黃庭內經》

髮是血之餘，一日一度梳。《瑣碎錄》

髮血之窮，千過梳髮，髮不白。《雲笈七籤》

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。《樵人直說》

（《養生類纂》）

櫛髮 真人曰：髮多櫛，去風明目，不死之道也。又曰：頭髮梳百度。

陶隱居云：飽則入浴飢則梳，櫛多浴少益心目。故道家晨梳，常以百二十爲數。

真人曰：髮宜多櫛，手宜在面，齒宜數叩，津宜常嚥，氣宜精煉。此五者，所謂子欲不死修昆侖耳。
安樂詩云：髮是血之餘，一日一次梳，通血脉，散風濕。

《鎖碎錄》云：亂髮藏卧房壁中，久招不祥。

書云：髮落飲食中，食之成瘕。宋明帝官人腰痛引心，發則氣絕。徐文宿曰：髮瘕也。以油灌之，吐物長二尺，頭已成蛇，懸柱上，水漉盡，惟餘一髮。唐·甄立言爲太常丞，有人病心腹滿煩，彌瘕診曰：誤食髮而然。令餌雄黃，吐一蛇如拇指，無目。燒之有髮氣。若頭尾全，誤食必然。

（《三元延壽參贊書》）

十三 盥洗

洗面 旦起勿開目洗面，令人目澀，失明，饒泪。《千金要方》

盛熱中自日中來，不得用冷水沃面，恐成目疾也。《瑣碎錄》

漱口 食畢當漱口數過，令人牙齒不敗，口香。《千金要方》

熱食訖，以酢漿漱口者，令人口氣常臭，作唇齒病。同上

汗出不宜洗身、漱口，令人五臟乾，少津液。《雲笈七籤》

熱湯不可漱口，損牙。《瑣碎錄》

進士劉遁遇異人曰：世人奉養，往往倒置。早漱口，不若將困而漱去齒間所積，牙亦堅

固。同上

濯足 濯足而卧，四肢無冷疾。《瑣碎錄》

足是人之底，一夜一次洗。同上

凡脚汗勿入水，作骨痹，亦作遁疾。《雲笈七籤》

井華水和粉洗足，不病惡瘡。《巢氏病源》

（《養生類纂》）

盥洗 盥，洗手也。洗髮曰沐，洗面曰澣，洗身曰浴。通謂之洗。養生家言髮宜多櫛，不宜多洗，當風而沐，恐患頭風。至年老髮稀，沐似可廢。晨起先洗面，飯後、午睡後、黃昏後，俱當習以爲常。面爲五臟之華，頻洗所以髮揚之。《太素經》曰：手宜常在面。謂兩手頻頻擦面也，意同。

冬月手冷，洗以熱水，暖可移時，頗勝烘火。《記·玉藻》曰：日五盥。蓋謂洗手不嫌頻數耳。又《內則》云：三日具沐其間，面垢燂潘請澣，足垢燂湯請洗。燂，溫也。潘，淅米汁也，即俗所謂米泔水。

洗面水不嫌過熱，熱則能行血氣，冷則氣滯，令人面無光澤。夏月井水陰寒，洗手亦恐手戰，寒透骨也。《玉藻》曰：沐稷而澣梁。注：沐稷，以淅稷之水洗髮，澣梁以淅梁之水洗面。皆泔水也。泔水能去垢，故用之。去垢之物甚多，古人所以用此者，去垢而不乏精氣，自較勝他物。

浴必開髮毛孔，遍及於體，如屢屢開發之，令人耗真氣。諺云：多梳頭，少洗浴。盛夏亦

第五編 起居養生
須隔三四日，方可具浴。浴後陽氣上騰，必洗面以宣暢其氣，進飲食，眠少頃而起。至浴時易冒風邪，必於密室。

《記·內則》云：五日則燂湯請浴。蓋浴水不可太熱，溫涼須適於體，故必燂湯。或浴久湯冷，另以大壺貯熱者，置於浴盆旁，徐徐添入，使通體暢快而後已。《雲笈七籤》曰：夜卧時常以兩手揩摩身體，名曰乾浴。

《四時調攝論》曰：飢忌浴。謂腹虛不可復令耗氣耳。又曰：枸杞煎湯具浴，令人不病不老。縱無確效，猶爲無損。至有五枝湯，用桃枝、柳枝之屬，大能發汗，乏人精血。或因下體無汗，用以洗足。

春秋非浴之時，如愛潔必欲具浴，密室中大瓷缸盛水及半，以帳籠罩其上，然後入浴。浴罷急穿衣，衣必加暖，如少覺冷，恐即成感冒。

浴後當風，腠理開，風易感。感而即發，僅在皮毛，則爲寒熱；積久入里，患甚大。故風本宜避，浴後尤宜避。《論語》浴乎沂，風乎舞雩。狂士不過借以言志，暮春非浴之時，況復當風耶！

《清閨錄》載香水洗身諸方，香能利竅，疏泄元氣，但浴猶慮開髮毛孔，復以香水開發之，可乎？愚按：《記》言沐稷醴梁，不以稷與梁洗身者，蓋貴五穀之意。凡上品諸香，爲造化之精氣醞釀而成，似亦不當褻用。藏器云：樟木煎湯，浴脚氣疥癬風癢。按樟辛烈香竄，尤不可無故取浴。

有磚築浴室，鐵鍋盛水，浴即坐鍋中，火燃其下，溫涼惟所欲，非不快適。曾聞有入浴者，鍋破遂墮鍋底，水與火并而及其身。吁！可以鑒矣。

（《老老恒言》）

十四 叩齒

叩齒 叩齒之法，左相叩名曰打天鐘，右相叩名曰捶天磬，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，威神大咒，當捶天磬三十六遍。若存思念道，致真招靈，當鳴天鼓，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。昔鮑助者，都不學道，亦不知法術。年四十餘，忽得面風、氣口、目不正，氣入口而兩齒上下惟相切拍，甚有聲響，如此晝夜不止，得壽年百二十七歲。《真誥》

齒骨之窮，朝久琢齒，齒不。《雲笈七籤》

齒宜數叩。《黃庭內經》

朝暮叩齒，以會身神。《黃庭外經注》

（《養生類纂》）

目視頂門叩齒攪口 曰目視者，非以開眼神之，乃以眼合著，其目則向下，而使其氣上

達，有如神在深淵而一意上注之法，如是視則得矣。標曰頂門，要使學者察其氣昇已過玉枕與否耳。然其間猶有一段大玄大妙，養生家必行一秘，藏而未之泄。其訣惟何？亦仍在頂門兩字間也。頂者極高之謂，門乃天門，謂當導引此氣，即從玉枕關直冲上去，存冲到天上，要覺有窈窈冥冥，而日月星辰，猶在我神光之下，方謂之足。如是則我身後天濁氣，化爲先天清氣矣。如是後，方從事於叩齒攪口一功，斯無拖泥帶水之弊焉。然我所云天門者，非指上天之門，原是我之頂，而上通天氣之門耳。此一門也，我身天罡真氣之所駐者，其氣下臨，群陰悉化。此關一過，則我身所具三關，將勢如破竹，有不待用兵將焉。此修養家至寶之物，而欲得此一氣，非從破關直冲，上接天上之天罡，則此氣凝結於頂門，不爲我用。即或世從別法精修，亦乘雲馭空，而神從天目出者尚矣，然猶是神仙一門也。惟得此氣而進修之，自有白日冲舉之妙。我師言之詳矣，故於此關猶詳述如此。至臺叩齒攪口，不過聚神引當之小作用耳，然於養生家則大有所補云。陶貞白《真誥》載有一夫不解修煉，而壽逾百歲，嶽吏不敢近其所居。察其故，彼有風疾，其齒常自相擊，乃疾使然。然於道凡人叩齒，則身神畢集者。彼夫之齒雖因風常擊，而其身神無敢或離，則其關竅得護甚固，故身有光焰，鬼不得近，有以夫。《真誥》所載如此。至夫攪口者，以人舌下有二竅，一通心，一通腎，丹經所稱水火華池是也。以舌攪之，其液自出，且默以引所後昇之氣到口，以便吞嚥，我故曰大有所補云爾。

十五 嚥津

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。鷄鳴、平旦、日中、晡時、黃昏、夜半，一日一夕，凡七嗽玉泉飲之，每飲輒滿口嚥之，延年。《雲笈七籤》

勿向西北唾，犯魁罡神，凶。《千金要方》

咳唾，唾不用遠。成肺病，令人手足重，及背痛咳嗽。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。《雲笈七籤》

多唾令人心煩。同上

俗人但知貪於五味，不知有元氣可飲。聖人知五味之毒焉，故不貪，知元氣可服，故閉口不言，精氣息應也。唾不嚥則氣海不潤，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，嚥津液也。《王母內傳》。又《雲笈七籤》曰：人能終日不涕唾者，常含棗核嚥之，令人受氣生津液也。取津液，非嚥核。

亥子日不可唾，亡精失氣，減損年命。《神仙傳》

津唾 真人曰：常習不睡地。蓋口中津液，是金漿玉醴。能終日不睡，常含而嚥之，令人精氣常留，面目有光。

書云：養性者，睡不至遠，遠則精氣俱損，久成肺病，手足重，皮毛羸澀，脊痛咳嗽。故曰：遠睡不如近睡，近睡不如不睡。

書云：睡者，溢爲醴泉，聚流爲華池，府散爲津液，降爲甘露，溉臟潤身，宣通百脉，化養萬神，肢節、毛髮堅固，長春。

書云：人骨節中有涎，所以轉動滑利。中風則涎上潮，咽喉哀響。以藥壓下，俾歸骨節可也。若吐其涎，時間快意，枯人手足，縱活亦爲廢人。小兒驚風，亦不可吐涎也。

有人喜唾液，乾而體枯，遇至人教以回津之法，久而體復潤。蓋人身以滋液爲本，在皮爲汗，在肉爲血，在腎爲精，在口爲津，伏脾爲痰，在眼爲泪。曰汗、曰血、曰泪、曰精。此既出，則皆不可回，惟津唾則獨可回，回則生意，又續續矣。滋液者，吾身之寶。《金丹訣》曰：寶聚則爲富家翁，寶散則爲孤貧客。

（《三元延壽參贊書》）

靜運兩目頻頻嚥氣 或已降注口中，則自有甘露隨下，我必與舌攪得津同嚥矣，而有餘氣尚因叩攪停駐泥丸，我則從事運目，自得潤而熱而涼，其神光圓白如珠，得懸於目前空際。而下曰頻頻嚥氣，不曰嚥津，其旨玄矣哉。蓋彼初學，陰液多而陽氣微，慮有他變，嚥氣所以助陽也。令彼下田得有常熱之妙，而身中水火始均，此補偏救弊之妙秘也。

稽之丹書，自明斯理之非妄云。故我師謂此說縱已超夫玄境，此段功夫亦不謂之虛勞焉，況初學乎！何以故？丹道以陽爲宗者，補陽即以除陰，經曰分陽不盡不成鬼，分陰不盡不成仙，即此可悟矣。我願見者循行勿疑，是囑。第所嚙氣、不到下田不可中止云爾。

（《養生十三則闡微》）

十六 二便

便溺 不可對北溺。《感應篇》

忍尿不便，膝冷成痹。《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。《雲笈七籤》

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

（《養生類纂》）

大小便 書云：忍尿不便成五淋，膝冷成痹。忍大便成五痔。

書云：弩小便，足膝冷，呼氣。弩大便，腰疼目澀。

書云：或飲食，或走馬，或疾走，或爲寒熱所迫，令胞轉，臍下痛，胞屈辟，不小便致死。

書云：大小二事，勿強閉抑忍。又勿失度，或澀或滑，皆傷氣害生，爲禍甚速。劉惟簡至乾寧

軍，有人獻金花丸，以縮小便，藥犯砒臘，服三日，小便極少，至霸州肢體通腫。蓋被閉却水道，水溢妄行。不遇盧昶，幾爲所誤。蓋水泉不止者，膀胱不藏也。宜服暖劑以攝水，其可強止之耳。

《鎖碎錄》云：對三光便溺，及向西北，并損人年壽。

（《三元延壽參贊書》）

十七 衣着

論衣服門 臣聞衣服厚薄，欲得隨時合度。是以暑月不可全薄，寒時不可極溫。盛熱能著單，熟衣卧熟帳，或腰腹膝脛已來覆被，極宜人。冬月綿衣莫令甚厚，寒則頻添重數，如此則令人不驟寒熱也。故寒時而熱則減，減則不傷於溫，熱時而寒則加，加則不傷於寒。寒熱若時妄自脫著，則傷於寒熱矣。寒欲漸著，熱欲漸脫。腰腹下至足脛欲得常溫，胸上至頭欲得稍涼。涼不至凍，溫不至燥。衣爲汗濕，即時易之。熏衣火氣未歇，不可便著。夫寒熱平

和，形神恬靜，疾疹不生，壽年自永。

（《保生要錄》）

衣着 書云：春冰未泮，衣欲下厚上薄，養陽收陰，繼世長生。

書云：春天不可薄衣，傷寒，霍亂，食不消，頭痛。

書云：大汗能易衣佳，或急洗亦好。

書云：大汗偏脫衣，得偏風，半身不遂。

書云：濕衣，汗不可久著，發瘡及風燥，二腑不利。

書云：飲酒汗出，脫衣、靴、襪，當風取涼，成脚氣。

書云：冬時綿衣氈褥之類，急寒急着，急換急脫。

陶隱居云：綿衣不用頓加添，稍暖又宜時暫脫。

《鎖碎錄》云：若要安樂，不脫不着，北方語也。若要安樂，頻脫頻着，南方語也。

（《三元延壽參贊書》）

衣 衣服有定製。邵子曰：爲今人當服今時之衣，惟長短寬窄，期於適體，不妨任意製之，其厚薄酌乎天時，綿與絮所用各異。大抵初冬需薄綿，不如絮之薄而勻；嚴冬需厚絮，不如綿之厚而軟。按《急就篇》注曰：新者爲綿，故者爲絮。今俗以繭絲爲綿，木棉爲絮。木棉，樹也，出嶺南。其絮名吉貝。江淮間皆草本，通謂之木棉者，以其爲絮同耳。放翁詩：奇溫吉貝裘。東坡詩：江東賈客木棉裘。蓋不獨皮衣爲裘，絮衣亦可名裘也。

虞、夏、商、周，養老各異其衣，見諸《禮記》。要之溫暖適體，則一也。如今製有口衣，出口外服之。式同袍子，惟袖平少寬，前後不開胯，兩旁約開五六寸，俗名之曰一箍圓。老年御寒皮衣，此式最善。極寒時再辦長套，表毛於外穿之。古人着裘，必以毛向外，裘之外，加衣曰裼。

皮衣毛表於外，當風則毛先受之，寒氣不透裏也。如密室靜坐無取此，且多着徒增其重，另置大襖，襯入一箍圓內，其長略相等，綢裏綢面，上半厚裝綿，下半薄裝絮，四邊縫聯，則暖氣不散，溫厚同於狐貉，而輕軟過之。晉·謝萬曰：御寒無復勝綿者。洵非虛語。特非所論於當風耳。

方春天氣和暖，穿夾襖如常式，若襯入袍子內，製半截者，前後兩幅，斜裁而倒合之，下闊上狹以就腰，聯其半邊，繫以帶如裙，亦似古人下裳之意，欲長欲短，可隨繫帶之高下。有作半截夏衫，聯上截以鈕扣，又有以紗葛作一箍圓，此皆應酬所需，不稱老年之服。

隋製有名貉袖者，袖短身短，圍人服之。蓋即今之馬褂，取馬上便捷。家居之服，亦以便捷爲宜。仿其裁製，胸前加短襟，袖少窄，長過肘三四寸，下邊縫聯，名曰緊身。隨寒暖爲加外之衣，夾與棉與皮必俱備，爲常服之最適。

式如被幅，無兩袖，而總摺其上以爲領，俗名一口總，亦曰羅漢衣。天寒氣肅時，出戶披之，可御風，靜坐亦可披以御寒。《世說》：王恭披鶴氅行雪中。今製蓋本此，故又名氅衣。辦皮者爲當。

肺俞穴在背。《內經》曰：肺朝百脉，輸精於皮毛，不可失寒暖之節。今俗有所謂背搭，護其背也。即古之半臂，爲婦人服。江淮間謂之綽子。老年人可爲乍寒乍暖之需。其式同而製小異，短及腰，前後俱整幅，以前整幅作襟，仍扣右肩下，襯襟須窄，僅使肋下可綴扣，則平勻不堆垛，乃適寒暖之宜。

領衣同半臂，所以綴領，布爲之，則澀而不滑，領無上聳之嫌。鈕扣仍在前兩肋下，前後幅不用緝合，以帶一頭縫着後幅，一頭綴鈕，即扣合前幅，左右同。外加衣，欲脫時，但解扣，即可自衣內取出。

夏雖極熱時，必着葛布短半臂，以護其胸背。古有兩當衫，謂當胸當背，亦此意。須多備數件，有汗即更。晚間亦可着以就寢，習慣不因增此遂熱。

冬夜入寢，毋脫小襖，恐易着冷，裝綿薄則反側爲便，式如緊身，袖小加長而已。《左傳》：衷其相服，以戲於朝。注曰：相音日，近身衣。《說文》曰：日日所常服也。即小襖之類。

襯衣亦曰汗衫，單衣也。製同小襖，着體服之。衫以頻浣取潔，必用杵搗。《昇庵外集》云：直舂曰搗。今易作卧杵搗之，取其便也。既搗微漿，候半乾疊作小方，布裹其外，復用杵搗，使漿性和柔，則着體軟滑。有生薑取汁浣衫者，療風濕寒嗽諸疾。

帽 《通典》曰：上古衣毛冒皮，則帽名之始也。陽氣至頭而極，寧少冷，毋過熱。狐貂以製帽，寒甚方宜。若冬月常戴，恐遏抑陽氣，未免眩暈爲患。入春爲陽氣宣達之時，尤不可

以皮帽暖之。《內經》謂春夏養陽，過暖則遏抑太甚。如遏抑而致汗，又嫌發泄矣。皆非養陽之道。帽頂紅緯，時製也，少爲宜，多則嫌重。帽帶或可省，老年惟取簡便而已。

腦後爲風門穴，脊梁第三節爲肺俞穴，易於受風，辦風兜如氈雨帽以遮護之。不必定用氈製，夾層綢製亦可，綴以帶二，縛於領下，或小鈕作扣，并得密遮兩耳。家常出入，微覺有風即携以隨身，兜於帽外。瞿佑《詩話》云：元廢宋故宮爲寺，西僧皆戴紅兜。蓋亦用以障風者。

《周禮》天官掌皮，共毳毛爲氈。《唐書·黠戛斯傳》諸下皆帽白氈。《遼史》臣僚戴氈冠。今山左張秋鎮所出氈帽，羊毛爲之，即本於古。有質甚軟者，乍戴亦似與首相習，初寒最宜。漸寒鑲以皮邊，極寒添以皮裏，各製而酌用之。御冬之帽，殆無過此。

幅巾能障風亦能御寒，裁製之式，上圓稱首，前齊眉貼額，額左右有帶，繫於腦後，其長覆及肩背，巾上更戴皮帽亦可。又有截幅巾之半，綴於帽邊下，似較簡便。唐輿服製有所謂帷帽，此仿佛似之。《後漢書》云：時人以幅巾爲雅。用全幅皂而向後，不更着冠，但幅巾束首而已。按全幅不裁製，今俗婦人用之，古以爲雅，今異宜也。

乍涼時需夾層小帽，亦必有邊者。邊須軟，令隨手可摺，則或高或下，方能稱意。又有無邊小帽，按《蜀志》王衍晚年，俗競爲小帽，僅覆其頂，俯首即墮，謂之危腦帽，衍以爲不祥禁之。今小帽無邊者，蓋亦類是。

梁有空頂帽，隋有半頭幘，今兒童帽箍，大抵似之。虛其頂以達陽氣，式最善。每見老

年，仿其式以作睡帽。竊意春秋時家常戴之，美觀不足，適意有餘。

帶 帶之設，所以約束其服，有寬有狹，飾以金銀犀玉，不一其製。老年但取服不散漫而已，用徑寸大圈，玉與銅俱可，以皂色綢半幅，一頭縫住圈上，圍於腰，一頭穿入圈內，寬緊任意勒之，即將帶頭壓定腰旁，既無結束之勞，又得解脫之便。

有用鈎子聯絡者，不勞結束，似亦甚便。《吳書》所謂鈎絡帶類是。但腰間寬緊，惟意所適，有時而異，鈎子雖可作寬緊兩三層，終難恰當，未爲適意之用。

古人輕裘緩帶，緩者寬也，若緊緊束縛，未免腰間拘板。少壯整飭儀容，必緊束垂紳，方爲合度。老年家居，宜緩其帶，則營衛流行，胸膈兼能舒暢。《南華經》曰：忘腰，帶之適也。又放翁詩云：寬腰午餉餘。

或製腰束以代帶，廣約四五寸，作夾層者二，緝其下縫，開其上口，并可代囊，圍於服外，密綴鈕扣，以約束之。《記·玉藻》曰：大夫大帶四寸。注：謂廣之度也。然則古制有帶廣四寸者，腰束如之，似亦可稱大帶。

帶可結佩，古人佩觿佩礪，咸資於用。老年無須此，可佩小囊。或要事善忘，書而納於中，以備省覽。再則剔齒簽與取耳具，一時欲用，等於急需，亦必囊貯。更擦手有巾，用絁及用綢用皮，隨時異宜，俱備於帶。老年一物不周，遂覺不適，故小節亦必加詳。

襪 襪以細針密行，則絮堅實，雖平勻觀美，適足未也。須綢裏布面，夾層製就，翻入或綿或絮，方爲和軟適足。又樂天詩云：老遣寬裁襪。蓋不特脫着取便，寬則倍加溫暖耳。其

長宜過膝寸許，使膝有蓋護，可不另辦護膝。護膝亦曰蔽膝。《內經》曰：膝者筋之府。不可着冷，以致筋攣筋轉之患。

絨襪頗暖，出陝西者佳，擇其質極軟滑者，但大小未必恰當，豈能與足貼然。且上口薄，不足護其膝，初冬可着。或購寬大者，緝以皮裏，則能增其暖，膝亦可護。

有連褲襪，於褲脚下照襪式裁製，絮薄裝之。既着外仍加襪，不特暖勝於常，襪以內亦無褲脚堆摺之弊。

《內經》曰：陰脉集於足下，而聚於足心。謂經脉之行，三陰皆起於足，所以盛夏即穿厚襪，亦非熱不可耐，此其驗也。故兩足四時宜暖。《雲笈七籤》有秋宜凍足之說，不解何義。至夏穿絮襪，自必作熱，用麻片捶熟，實之即妥，不必他求也。或天氣煩熱，單與夾襪，俱可暫穿。按襪製見商代曰角襪，兩幅相承，中心繫帶。今穿單夾襪，亦需帶繫，乃不下墜。老年只於襪口後綴一小鈕以扣之，可免束縛之痕。

襪內將木瓜曝研，和絮裝入，治腿轉筋。再則襪底先鋪薄絮，以花椒、肉桂研末摻入，然後緝就，乍寒時即穿之，可預杜凍瘡作患。或用樟腦，可治脚氣。陶弘景曰：腿患轉筋時，但呼木瓜名。及書士作木瓜字，皆驗。此類乎祝由，存其說可耳。

襪外加套，上及於股，所謂套褲，本屬馬上所用，取其下體緊密。家居辦此，亦頗適於體，可單可夾，可綿可皮，隨天時之寒暖，作套外之加減。

襪以內更襯單襪，其長必與加外襪等，半截者不堪用。冬月有以羊毛捻綫編就，鋪中現

成售者，亦頗稱足，而暖如穿皮，裏襪則無藉此。

鞋 鞋即履也，舄也。《古今注》曰：以木置履底，乾臘不畏泥濕。《輟耕錄》曰：舄本鵠字，舄象取諸鵠，欲人行步知方也。今通謂之鞋。鞋之適足，全繫乎底。底必平坦，少彎即礙趾。鞋面則任意爲之。樂天嘗作飛雲履，黑綾爲質，素紗作雲朵，亦創製也。

用氈製底最佳，暑月仍可着，熱不到脚底也。鋪中所售布底及紙底俱嫌堅實，家製布底亦佳。製法，底之向外一層，薄鋪絮，再加布包，然後針緝，則着地和軟，且步不作聲，極爲稱足。

底太薄，易透濕氣，然薄猶可取，晴燥時穿之，頗輕軟。若太厚，則堅重不堪穿。唐·釋清珙詩所謂老年脚力不勝鞋也。底之下有用皮托者，皮質滑，以大棗肉擦之，即澀滯，總不若不用尤妥。

《事物紀原》曰：草謂之屨，皮謂之履。今外洋哈刺八，有底面純以皮製。內地亦多售者。式頗雅，黃梅時潮濕，即居常可穿，非雨具也。然質性堅重，老年非宜。

鞋取寬緊恰當，惟行遠道，緊則便而捷，老年家居宜寬，使足與鞋相忘，方能穩適。《南華經》所謂忘足履之適也。古有履用帶者，寬則不妨帶繫之。按元輿服製，履有二帶。帶即所以綰履者。

冬月足冷，勿火烘，脫鞋趺坐，爲暖足第一法。綿鞋亦當辦，其式鞋口上添兩耳，可蓋足面。又式如半截靴，皮爲裏，愈寬大愈暖。鞋面以上不縫，聯小鈕作扣，則脫着便。

陳橋草編涼鞋，質甚輕，但底薄而松，濕氣易透，暑天可暫着。有棕結者，棕性不受濕，梅雨天最宜。黃山谷詩云：桐帽棕鞋稱老夫。又張安國詩云：編棕織蒲繩作底，輕涼堅密穩稱趾。俱實錄也。

製鞋有純用綿者，綿捻爲條，染以色，面底俱以綿編，式似粗俗，然和軟而暖，勝於他製。臥室中穿之最宜，趺坐亦穩貼。東坡詩所謂便於盤坐作跏趺也。又《本草》曰：以糯稻秆藉靴鞋，暖足去寒濕氣。

暑天方出浴，兩足尚餘濕氣，或辦拖鞋，其式有兩旁無後跟，鞋尖亦留空隙以通氣。着少頃，即宜單襪裹足，毋令太涼。

（《老老恒言》）

十八 器具

枕 《釋名》云：枕，檢也。所以檢項也。側曰頸，後曰項，太低則項垂，陽氣不達，未免頭目昏眩，太高則項屈，或致作痠，不能轉動。酌高下尺寸，令側卧恰與肩平，即仰卧亦覺安舒。《顯道經》曰：枕高肝縮，枕下肺蹇，以四寸爲平枕。

《唐書》明皇爲太子時，嘗製長枕，與諸王共之。老年獨寢，亦需長枕，則反側不滯一處。頭爲陽，惡熱，即冬月輾轉枕上，亦不嫌冷。如枕短，卧得熱氣，便生煩躁。

囊枕之物，乃製枕之要。綠豆皮可清熱，微嫌質重；茶葉可除煩，恐易成末；惟通草爲

佳妙，輕松和軟，不蔽耳聰。《千金方》云：半醉酒，獨自宿，軟枕頭，暖蓋足，能息心，自瞑目。枕頭軟者甚多，盡善無弊，殆莫過通草。

放翁有頭風便菊枕之句，菊花香氣可清頭目，但恐易生蠹蟲。元·馬祖常詩云：半夜歸心三徑遠，一囊秋色四屏香。前人蓋往往用之。《清異錄》盧文杞枕骨高，凡枕之堅實者不用，縫青繒充以柳絮。按《本草》柳絮性涼，作枕亦宜。然生蟲之弊，尤捷於菊。吳旻《扶壽方》以菊花、艾葉作護膝。

藤枕，以藤粗而編疏者，乃得涼爽。若細密，止可飾觀，更加以漆，既不通氣，又不收汗，無當於用。藤枕中空，兩頭或作抽屈可藏物，但勿置香花於內，以致透腦。《物類相感志》曰：枕中置麝少許，絕惡夢。麝能通關鎮心安神故也。偶用則可，久則反足爲累。

側卧耳必着枕，老年氣血易滯，或患麻木，甚且作痛。辦耳枕，其長廣如枕，高不過寸，中開一孔，卧時加於枕，以耳納入。耳爲腎竅，枕此并杜耳鳴耳塞之患。

《山居清供》曰：慈石捶末，和入囊枕，能通耳竅，益目光。又女廉藥枕，以赤心柏木製枕如匣，納以散風養血之劑，枕面密鑽小孔，令透藥氣，外以稀布裹之而卧。又《昇庵外集》云：取黃楊木作枕，必陰晦夜伐之，則不裂。按木枕堅實，夏月晝卧或可用。《箴銘匯鈔》蘇彥楠《榴枕銘》：頤神靖魄，須以寧眠。恐未然也。

瓷器作枕，不過便榻陳設之具。《格古論》曰：定窑有瓷枕，製極精巧，但枕首寒凝入

骨。東坡詩：暫借藤牀與瓦枕，莫教孤負北窗涼。北窗涼氣，已不宜受，況益之瓦枕乎？石枕亦然。

枕底未緝合時，囊實後不用緝合，但以鈕聯之。凡筆札及緊要物，可潛藏於內，取用甚便。《漢書》曰：淮南王有枕中鴻寶苑秘書。其製蓋類是。

一枕可兩用，曰摺疊枕。先製狹條如枕長，厚徑寸，或四或五，再以單層布總包其外，分界處以針緝其邊，一緝其左之上，一緝其右之下，可左摺右摺而疊之。疊之作枕，平鋪則作墊，此便榻可備之物。

凡仰卧腿舒，側卧兩膝交加，有上壓下之嫌，辦膝枕。小於枕首者，置諸被側，或左或右，以一膝任意枕之，最適。

竹編如枕，圓長而疏漏者，俗謂之竹夫人，又曰竹几，亦以枕膝。東坡詩：聞道牀頭惟竹几，夫人應不解卿卿。山谷曰：竹夫人蓋涼寢竹器，憩臂休膝，似非夫人之職，名以青奴。有詩云：我無紅袖堪娛夜，只要青奴一味涼。老年但宜用於三伏時，入秋則涼便侵人，易爲膝患。

有名竹夾膝者，取貓頭大竹，削而光之，置諸寢，其用同於竹夫人。唐·陸龜蒙有詩云：截得篋簾冷似龍，翠光橫在暑天中。但嫌實不漏氣，着體過涼，老年無取。

杖 杖曰扶老，既可步履借力，且使手足相顧，行不急躁。其長須高過於頭一尺許，則出入門戶，俾有窒礙，可以留心檢點，雖似少便，《荀子》曰：便者，不便之便也。古人製作，蓋

有深意在。

《記·王製》曰：五十杖於家，六十杖於鄉，七十杖於國，八十杖於朝。禮所當用，用之可也。毋強作少壯，棄置弗問。

杖用竹，取其輕而易舉，故扶杖必曰扶邛，亦曰扶筇。按邛竹產蜀之邛州，根有三歧爲異。又節高如鶴膝者，出蜀之叙州，爲筇竹。竹類不一，質厚始堅，乃當於用。藤亦可爲杖，產兩廣者佳。有謂藤不及竹，其質較重，有謂竹亦不及藤，年久則脆而易摺，物無全用，大抵如是。

《周禮》伊耆氏掌王之齒杖。謂賜老者杖也。《後漢書》民年七十授杖。其端以鳩鳥爲飾，鳩者，不噎之鳥也。欲老人飲食不噎，即祝哽祝噎之意。嘗見舊銅鳩，朱翠爛斑，的是漢時杖頭物。蓋古以銅爲之，竊意琢以玉、雕以香俱可，非定用銅也。杖之下須以銅鑲，方耐用，短則鑲令長二三寸亦可，下必微銳，着地不滑。

近時多用短杖，非杖也。其長與腰齊，上施橫幹四五寸，以便手執，名曰拐。取梅柘條，老而堅致，天然有歧出可執者，爲佳。少壯俱携以游山，及行遠道，頗借其力。若老年，或散步曠野，或閑立庭除，偶一携之。然恒情喜便易而厭委屈，往往用拐不用杖。製作之本意，恐漸就湮也。

杖頭下可懸備用物，如阮修以錢挂杖，所謂杖頭錢是也。其式以銅圈釘於杖頭下，相去約五六寸，物即縛於圈。有以小瓶插時花，爲杖頭瓶。《抱朴子》曰：杖懸葫蘆，可貯丹藥。

又《五嶽圖》，入山可辟魑魅。

杖有銘，所以寓勸戒之意，古人恒有之。予嘗自銘其竹杖曰：左之左之，毋爭先；行去自到兮，某水某山。所謂左之者，扶杖當用左手，則右脚先向前，杖與左脚隨其後，步履方爲穩順。扶拐亦然。予近得邛竹杖，截爲拐，根有三歧去其一，天然便於手執，恰當邛竹之用，或不與削圓方竹同譏也。取《易》履卦九二之爻辭，鑄於上曰：履道坦坦，幽人貞吉。

書几 几，猶案也，桌也。其式非一。書几乃陳書冊，設筆硯，終日坐對之几，長廣任意，而適於用者，必具抽屈二三，以便雜置文房之物。抽屈不可深，深不過二寸許，太深未免占下地位，坐必礙膝，或左右作抽屈，而空其坐處，則深淺俱可。

檀木櫻木，作几極佳，但質堅不能收濕，梅雨時往往蒸若汗出。惟香楠無此弊，或以漆微揩之，其弊仍不免矣。有黑漆退光者，杜少陵詩所謂拂拭烏皮几是也。口鼻呼吸，几面即浮水氣，着手有蹟，黏紙污書，不甚書几之用。

几上文具羅列，另以盤陳之，俗稱多陳盤。或即於几邊上作矮欄，勿雕飾，高不過寸，前與兩旁三面相同，其兩旁欄少短，僅及几之半，則手無障礙。以此雜陳文具，得有遮攔，較勝於盤。

大理石、肇慶石，堅潔光潤，俱可作几面，暑月宜之。又有以洋玻璃作几面，檀木鑲其邊，錫作方池承其下，養金魚及荇藻於其中，靜對可以忘暑。

冬月以氈鋪几，非必增暖，但使着手不冷，即覺和柔適意。蘇子遊詩：細氈淨几讀文

史。《漢·舊儀志》云：冬月加絺錦於几。謂之絺几，則鋪氈便可謂之氈几。夏月鋪以竹席。《書·顧命》曰：敷重筭席。注：竹席也。古設以坐，今鋪於几，取其涼滑。緣以邊，邊下垂檐數寸，乃不移動，亦可爲几飾。

《記·玉藻》曰：君子居恒當戶。謂向明而坐也。凡設書几，向南，偏着東壁爲當。每有向南之室，設書几向西者，取其作字手迎天光，此又隨乎人事之便。位置之宜，非必泥古。予舊有自題書室詩：蘿薜緣牆松倚天，園居愛此最幽偏。面西一几南窗下，三十年來坐榻穿。憶予春秋二十有八，始起居此室，自今計之，几五十年，几榻未嘗少更也。

几下脚踏矮凳，坐時必需。凳之製，大抵面作方櫬，僅供脚踏而已。當削而圓之，寬着其兩頭，如轆轤，可以轉動，脚心爲涌泉穴，俾踏處時時轉動，心神爲之流暢，名滾脚凳。或几足下四周鑲作轆轤式，寬如几面，更覺踏處舒展。

坐榻 有卧榻寬而長者，有坐榻僅可容身。服虔《通俗文》曰：榻者，言其塌然近地也。常坐必坐榻乃適。元微之詩：望山移坐榻。輕則便於移也。因其後有靠，旁有倚，俗通稱爲椅子，亦曰環椅。椅面墊貴厚，冬月以小條褥作背靠，下連椅墊鋪之，皮者尤妙。

卧榻亦可坐，盤膝跏趺爲宜。背無靠，置豎墊，燈草實之，則不下墜。旁無倚，置隱囊左右各一，不殊椅之有靠有環也。隱囊似枕而高，俗曰靠枕。《顏氏家訓》曰：梁朝全盛時，貴游子弟，坐棋子方褥，憑班絲隱囊。

環椅之上，有靠有倚，跌坐更適，但爲地有限，不能容膝。另備小机，與椅高低相等者，

并於椅之前，上鋪以褥，坐極寬平，冬月最宜。偶欲正坐，去机甚便。

有名醉翁椅者，斜坦背後之靠而加枕，放直左右之環而增長，坐時伸足，分置左右，首卧枕，背着斜坦處，雖坐似眠，偶倦時可以就此少息。

有名飛來椅者，卧榻上背靠也。木爲框，穿以藤，無面無足，如鏡架式。其端圓似枕，可枕首，後有橫幹架起，作高低數級，惟意所便。似與豎墊相類，用各有宜。

安置坐榻，如不着牆壁，風從後來，即爲賊風。製屏三扇，中高旁下，闊不過丈，圍於榻後，名山字屏。放翁詩虛齋山字屏是也。可書座右銘或格言黏於上。

《李氏一家言》有暖椅式，脚下四圍鑲板，中置爐火，非不溫暖，但老年腎水本虧，腎惡燥，何堪終日熏灼？北地苦寒，日坐暖炕，亦只宜於北地。又有凉机式，机下錫作方池，以冷水注之，尤屬雅氣。

牀 《記·內則》云：安其寢處。安之法，牀爲要。服虔《通俗文》曰：八尺曰牀。故牀必寬大，則盛夏熱氣不逼。上蓋頂板，以隔塵灰，後與兩旁勿作虛欄，鑲板高尺許，可遮護汗體。四脚下周圍板密鑲之，旁開小門，隆冬置爐於中，令有微暖，或以物填塞，即冷氣勿透。板須可裝可卸，夏則卸去。牀邊上作抽屜一二，便於置物備用。

安牀着壁，須杉木板隔之，杉質松，能斂濕氣。若加油漆，濕氣反凝於外。頭卧處近壁，亦須板隔，否則壁土濕蒸，驗之帳有霉氣，人必受於不覺。《竹窗瑣語》曰：黃梅時，以乾櫟炭置牀下，堪收濕，晴燥即撤去，卧久令人病暗。

牀低則卧起俱便。陸放翁詩所謂綠藤水紋穿矮牀也。如磚地安牀，恐有地風暗吹，及濕氣上透，須辦牀墊。稱牀大小，高五六寸，其前寬二尺許，以爲就寢伫足之所。今俗有所謂踏牀者，牀前別置矮凳。既有牀墊，踏牀可省。

暖牀之製，上有頂，下有墊，後及兩旁俱實板作門，三面鑲密，紙糊其縫，設帳於內，更置幔遮於帳前，可謂深暖至矣。入夏則門亦可卸，不礙其爲涼爽也。今俗所謂暖牀，但作虛欄繞之，於暖之義奚取？

《說文》曰：簟，竹席也。昌黎詩云卷送八尺含風漪是也。今以木鑲方框，或棕穿，或藤穿，通謂之簟。竊意溫涼異候，牀不得屢易，簟則不妨更換。夏宜棕穿者，取其疏；冬宜藤穿者，取其密。陝西有以牛皮紉若鼓，作冬月卧簟，尤能隔絕冷氣。

盛夏暫移牀於室中央，四面空虛，即散煩熱。樓作臥室者更妥。窗牖不可少開，使微風得入卧所。凡室有裏外間者，則開戶以通煩悶之氣，戶之外，又不嫌窗牖洞達矣。

帳 帳必與牀稱，夏月輕紗製之。《齊東野語》云：紗之至輕者曰輕容。王建《宮詞》云嫌羅不着愛輕容是也。又須量牀面廣狹，作帳底如帳頂，布爲之，帳下三面縫連，不但可以禦蚊，凡諸蟲蚤之類，亦無間得入。

夏帳專在禦蚊，其前兩幅闔處，正蚊潛入之徑也。須以一幅作夾層五六寸，以一幅單層納入，再加小鈕二三，扣於帳外，則蚊不能曲折以入。《東方朔別傳》曰：蚊喜肉而惡煙，禁其來，不若驅其去。撈水面浮萍曝乾，加雄黃少許，燒煙熏室，可并帳外驅之。劉著詩云：雷聲

第五卷 起居養生
三三
吼夜蚊。亦得免矣。

紗帳須高廣。范蔚宗詩所謂修帳含秋陰也。有以細竹短竿，橫挂帳中，安置衣帕爲便。冬月頗宜，夏則多一物，則增一物之熱。至脚後可設小几，陳茗碗、瓶花、佛手柑等類。有枕旁置茉莉、夜來香者，香濃透腦，且易引蟲蟻，須用小棕籃置之，懸於帳頂下。一二花香有餘，色不足，惟供晚賞。凡物豐此即嗇彼，亦造物自然之理。

予曾以荷花折置帳中，夜半後瓣放，香吐辛烈之氣，睡夢中觸鼻驚醒，其透腦爲患可知。因憶茂叔香遠益清之說，真善於體物也。若移置帳外，能使隔帳香來，斯尤獨絕，香濃故耳。

另有小帳之製，竹爲骨，四方同於牀，或彎環如弓樣，或上方而窄，下方而寬，如覆斗樣，《釋名》所謂斗帳是也。帳罩於外，大小稱乎骨，隨處可張，頗爲輕便。又有扇帳、荷包帳，俱非居家使用，無取也。

冬月帳取低小，則暖氣聚。以有骨子小帳，即設諸大牀內。牀之外，頂板覆其上，四面更以布作圍，周匝亦如帳，牀大帳小，得圍遮護，乃益其暖。若暖牀三面鑲板，竟設小帳於中作圍，贅矣。

紙可作帳，出江右。大以丈計，名皮紙。密不漏氣，冬得奇暖。或布作頂，少令通氣。東坡詩：困眠得就紙帳暖。劉後村詩：紙帳鐵擎風雪夜。又元·張昱詩：隔枕不聞巫峽雨，繞牀惟走剡溪雲。或繪梅花於上，元·陳泰詩：夢回蘄竹生清寒，五月幻作梅花看。蓋自宋

元以來，前人賞此多矣。如有題咏，并可即書於帳。

《南史》梁武帝有木棉布皂帳，名曰古終。木棉布質厚於綢，暖即過之。竊意宮幃中所以用此者，乃寓崇儉之意，不然則帳之暖，又豈獨木棉布哉？《晉書·元帝紀》帝作布帳練帷。皆崇儉也。宮幃中猶有崇儉如此者，士庶之家宜知節矣。

有竹簾極細，名蝦鬚簾，見《三湘雜志》。夏製爲帳，用骨子彎環如弓樣者。簾分四片，前二後一，頂及兩旁彎環合一。布緣其邊，多綴以鈕，稱骨子扣之。前二片中分處，入寢亦扣密，則蚊可禦。疏漏生涼，似勝於紗。

《輟耕錄》云：宮閣製有銀鼠皮壁帳、黑貂皮暖帳。壁帳豈尋常易辦，皮暖帳世俗恒有，非必黑貂耳。但就枕如入暗室，曉夜不能辨。必於帳前開如圓月，紗補之以通光，玻璃尤爲爽亮。

有名紗櫥，夏月可代帳。須樓下一統三間，前與後俱有廊者，方得爲之。除廊外，以中間左右前後，依柱爲界，四面綑紗作窗，窗不設櫺，透漏如帳。前後廊檐下，俱另置窗，俾有掩蔽。於中驅蚊，陳几榻，日可起居，夜可休息，爲銷夏安適之最。

帳有籠罩牀外，牀內設攔板如几，脚後橫欄，搭衣帕之類，似屬妥便。但帳不能作底，又褥不能壓帳，僅以帶縛牀外，冬則暖氣不固，夏則不足禦蚊。武林僧房有此製。

席 席之類甚多，古人坐必設席，今則以作寢具。如竹席，《尚書》謂之筭席，今俗每於夏月卧之。但新者耗精血，陳者不收汗。或極熱時，以其着體生涼，偶一取用。兩廣所出藤

席亦同。

蒲席見《周禮》，又《三禮圖》曰：士蒲席。今俗亦常用。質頗柔軟，適於羸弱之體。其尤佳者，如嘉紋席、龍須席，即蒲同類。雖不出近地，猶爲易購。《顯道經》曰：席柔軟，其息乃長。謂卧安則能久寐也。

藤竹席老年既不宜久卧常卧，柔軟者或嫌少熱。觀以藤竹席，能借其涼。深秋時即柔軟席，亦微覺冷，輒以布作褥衣而卧，又恐太熱。布作面，蒲席作裏，二者緝合，則溫涼恰當。

《詩》云：乃安斯寢。庶幾得之。

貴州土產有紙席，客適餉予。其長廣與席等，厚則什倍常紙，質雖細而頗硬，卧不能安。乃爲緊卷，以杵捶熟，柔軟光滑，竟同絨製，又不嫌熱，秋末時需之正宜。

《周禮》地官司几筵，掌五席，中有熊席。注曰：獸皮爲席也。今有以牛皮作席者，出口外。製皮法，拔去毛極淨，香水浸出臊氣，染以紅色，名香牛皮。晉東宮舊事，有赤皮席，今蓋仿而爲之。皮性暖，此却着身有涼意，質亦軟滑，夏月頗宜。《河東備錄》云：猪皮去毛作細條，編以爲席，滑而且涼，號曰壬癸席。又《晉書》羊茂爲東郡守，以羊皮爲席。然則凡皮皆可作席，軟滑必勝草織者。

古人席必有緣，緣者，猶言鑲邊也。古則緣各不同，所以飾席。今惟取耐用，緣以綢與緞，不若緣以布。

盛暑拭席，亦用滾水，方能透發汗濕。有愛涼者，汲井水拭之，陰寒之氣，貽患匪小。又

有以大木盆，盛井水置牀下，雖涼不着體，亦非所宜。惟室中几案間設冰盤，則涼氣四散，能清熱而無損於人。

席底易爲蚤所伏，殊擾安眠。《物類相感志》曰：苦楝花曝乾，鋪席底，驅即盡。《千金月令》曰：大棗燒煙熏牀下，能辟蚤。其生衣襦間者爲虱。《抱朴子》曰：頭虱黑，着身變白，身虱白，着頭變黑，所漸然也。《酉陽雜俎》曰：嶺南人病，以虱卜，向身爲吉，背身爲凶。又《草木子》曰：虱行必向北。竊意虱喜就暗，非果向北也。銀朱和茶葉熏衣，可除之。

被 被宜裏面俱綢，毋用錦與緞，以其柔軟不及也。裝絲綿者，厚薄各一，隨天時之宜，或厚或薄，以其一着體蓋之。外多備裝絮者數條，酌寒暖加於裝綿者之上。絮取其勻薄，取其以漸可加，故必多備。

《身章撮要》曰：大被曰衾，單被曰裯。老年獨卧，着身蓋者，被亦宜大，乃可摺如封套式，使暖氣不散。此外酌寒暖漸加其上者，必狹尺餘，兩邊勿摺，則寬平而身之轉側舒。有以單被襯其裏，牽纏非所適，只於夏初需之，亦用狹者。夾被同。

老年畏寒，有以皮製被。皮衣宜表毛於外，皮被宜着毛於體，面用綢，薄加絮，寬大可摺爲妥。然較以絲綿裝者，究之輕軟勿及。

被取暖氣不漏，故必闊大，使兩邊可摺，但摺則卧處不得平勻，被內亦嫌逼窄。擬以兩邊緝合如筒，勿太窄，須酌就寢之便，且反側寬舒，脚後兼緝合之。錫以名曰繭子被，謂如蠶繭之周密也。

第五編 起居養生

《嶺南志異》曰：邕州人選鵝腹之毳毛裝被，質柔性冷，宜覆嬰兒，兼辟驚癇。愚謂如果性冷，老年亦有時宜之。特嬰兒體屬純陽，利於常用。又《不自棄文》曰：食鵝之肉，毛可遺也，峒民縫之以禦臘。柳子厚詩亦云：鵝毛禦臘縫山罽。然則性冷而兼能禦臘，所謂暖不傷熱。囊被之物，竟屬盡美。

江右《建昌志》產紙大而厚，揉軟作被，細膩如繭，面裏俱可用之。薄裝以綿，已極溫暖。唐·徐寅詩：一牀明月蓋歸夢，數尺白雲籠冷眠。明·龔詡詩：紙衾方幅六七尺，厚軟輕溫膩而白，霜天雪夜最相宜，不使寒侵獨眠客。可謂曲盡紙被之妙。龔詩云獨眠，紙被正以獨眠爲宜。

有摘玫瑰花囊被，去蒂曬乾。先將絲瓜老存筋者，剪開捶軟作片，約需數十，以綫聯絡，花鋪其上，紗製被囊之。密針行如鹿眼方塊式，乍涼時覆體最佳。玫瑰花能養血疏肺氣，得微暖，香彌甚。絲瓜性清寒，可解熱毒。二物本不甚貴，尋常猶屬能辦。

冬月子後霜落時，被中每覺加冷。東坡詩所謂重衾脚冷知霜重也。另以薄棉被兜住腳後，斜引被角，置諸枕旁，覺冷時但伸一手牽被角而直之，即可蓋暖。凡春秋天氣，夜半後俱覺稍涼，以夾被置牀內，趁意加體，亦所以順天時，《詩·杖杜》篇疏云：從旦積暖，故日中之後必熱；從昏積涼，故夜半之後必涼。

《記·王製》曰：八十非人不暖。《本草》曰：老人與二七以前少陰同寢，藉其熏蒸，最爲有益。少陵詩暖老須燕玉是也。愚謂老年以獨寢爲安。或先令童女睡少傾被暖則起，隨即

入寢。既藉熏蒸之益，仍安獨寢之常，豈非兩得？倘氣血衰微，終宵必資人以暖，則非如《王製》所云不可。

《法藏碎金》曰：還元功夫，全在被中之行。擇少女肥白無病者，晚間食以淡粥，擦齒漱口極淨，與之同被而寢。至子後，令其呼氣，吸而嚙之。再則令其舌抵上腭，俟舌下生津，接而嚙之，真還元之秘也。愚按此說近採補詭異之術。然《易·大過》之爻辭曰：枯楊生稊。謂老陽得少陰以滋長也。蓋有此理，姑存之。《參同契》有鉛汞丹鼎之說，惑世滋甚。或有以飛昇之術問程子，答曰：縱有之，只恐天上無着處。

熏籠只可熏香，若以暖被，火氣太甚。當於欲寢時，先令人執爐，遍被中移動熨之，但破冷氣，入寢已覺溫暖如春。《西京雜記》曰：長安有巧工作熏爐，名被中香，外體圓，中爲機環，使爐體常平。以此熏被至佳。近亦有能仿而爲之，名香球。《衛生經》曰：熱爐不得置頭卧處，火氣入腦恐眩暈。

有製大錫罐，熱水注滿，緊覆其口，徹夜納諸被中，可以代爐，俗呼湯婆子。然終有濕氣透漏，及於被褥，則必及於體，暫用較勝於爐。黃山谷名以脚婆。明·吳寬詩：窮冬相伴勝房空。《博古圖》漢有溫壺，爲注湯溫手足之器，與湯婆子同類。

夏月大熱時，裸體而卧，本無需被，夜半後汗收涼生，必備葛布單被覆之。葛布廓索，不全着體，而仍可遮護，使勿少受涼，晨起倍覺精神爽健。

褥 穩卧必得厚褥，老人骨瘦體弱，尤須褥厚，必宜多備，漸冷漸加。每年以其一另易

新絮，緊着身鋪之，倍覺松軟，挨次遞易，則每年皆新絮褥着身矣。駱駝絨裝褥，暖勝於常，但不易購。北地苦寒，有鋪褥厚至盈尺者，須實木板牀卧之，則軟而能平，故往往以卧磚炕爲適。

司馬溫公曰：劉恕自洛陽歸，無寒具，以貂褥假之。凡皮皆可製褥。羊士諤皮褥詩云：青氈持與藉，重錦裁爲飾。謂以氈襯其底，以錦緣其邊也。卧時以毛着身，方與絮褥異。有用藏璫璫作褥面，或西絨單鋪褥面，被須俱用狹者，不然褥弗着體，雖暖不覺。

蘆花一名蓬蘽，可代絮作褥。《本草》曰性寒，以其稟清肅之氣多也。質輕揚，囊入褥，即平實稱體。老年人於夏秋初卧之，頗能取益。亦有用以囊被者。元·吳景奎咏蘆花被云：雁聲仿佛瀟湘夜，起坐俄驚月一牀。但囊被易於散亂，若蒙以絲綿，又慮其熱，惟極薄裝之，極密行之。

陽光益人，且能發松諸物，褥久卧則實，隔兩三宿，即就向陽處曬之，毋厭其煩。被亦然，不特綿絮加松，終宵覺有餘暖，受益確有明驗。黃梅時，卧席尤宜頻曬。《異苑》云：五月勿曬薦席。此不足據。范石湖詩云：候晴先曬席。惟長夏爲忌，恐暑氣伏於內，侵人不及覺。羸弱之軀，盛夏不能去褥而卧。或用麻皮捶熟，截作寸斷，葛布爲褥裏面，以此實之，雖質松適體，其性微溫，非受益之物。有刮竹皮曝乾裝褥，則涼血除熱，勝於麻皮。又《本草》云：凡骨節痛及瘡瘍，不能着席卧者，用麩裝褥卧之。麩，麥皮也。性冷質軟，并止汗。較之竹皮，受益均而備辦易。且類而推之，用以囊枕，亦無不可。

四川《邛州志》其地產棕甚多，居民編以爲薦。《釋名》曰：薦，所以自薦藉也。無裏面，無緣飾，蒲葦皆可製。棕薦尤松軟而不煩熱，夏月用之，不嫌任意加厚，以支瘦骨。曹植《九咏》曰：茵薦兮蘭席。薦亦古所用者。

《交廣物產錄》高州出紙褥，其厚寸許，以杵捶軟，竟同囊絮。老年於夏秋時卧之，可無煩熱之弊。亦有以葛布數十層製褥者。

褥底鋪氈，可藉收濕。卧時熱氣下注，必有微濕，得氈以收之。有用油布單鋪褥底，晨起揭褥，單上濕氣可證，油布不能收濕也。《南華經》曰：民濕寢則腰疾偏死。此非濕寢，然每夜如是，受濕亦甚，必致疾。

（《老老恒言》）

十九 汗液

汗 大汗急敷粉，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。疾走恐懼，汗出於肝。暴役於筋，肝氣罷極，故疾走恐懼，汗出於肝也。搖動勞苦，汗出於脾。搖動體勞苦，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，亦爲外風所中。〈四時養生論〉

人汗入諸肉，食之作疔瘡。〈本草〉。又〈巢氏病源〉云：人汗入諸肉食，作癰癤。

多汗損血。〈瑣碎錄〉

背汗倚壁，成遁注病。〈巢氏病源〉謂邪氣遁注經絡，四肢沉，腹內痛也。

大汗勿偏脫衣。喜偏風，半身不遂。同上

（《養生類纂》）

二十 嚏嗽

嚏 向日取嚏法，欲得延年，洗面精心，至日更洗漱也。日出三丈，正面向日，口吐死氣，服日後便爲之。死氣四時吐之也。鼻噏日精，須鼻得嚏便止，是爲氣通。若不得嚏，以軟物通導之，使必有嚏也。以補精復胎，長生之方也。旬日正心，欲得使心正，常以日出三丈，取嚏訖仍爲之。錯手著兩肩上，左手在上，以日當心，開衣出心，令正當之。常能行之，佳。〈雲笈七籤〉

食後，以小紙撚打噴嚏數次，氣通則目自明，痰自化。〈瑣碎錄〉

（《養生類纂》）

二十一 言語

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，常患胸背痛。同上

寢卧不得多言笑。言，五臟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

走不得大語。《瑣碎錄》

多語則氣爭。《雲笈七籤》

不得與女人語笑同處，致尸鬼惑亂精神。《太一真君玉部》

食不語，寢不言。《論語》

談笑 《老子》曰：塞其兌，閉其門，終身不勤。開其兌，濟其事，終身不救。謂目不妄視，口不妄言，終身不勤苦。若目視精欲，又益其事，則沒身不可救矣。

書云：談笑，以惜精氣爲本，多笑則腎轉腰疼。

書云：多笑則神傷，神傷則悒悒不樂，恍惚不寧。

書云：多笑則臟傷，臟傷則臍腹痛，久爲氣損。

真人云：人若不會將理者，只是多說話。戒多言損氣，以全其壽也。

書云：呼叫過常辯爭問答，冒犯寒暄，恣食咸苦，肺爲之病矣。
書云：行語令人失氣，語多須住乃語。

（《養生類纂》）

二十二 情緒

愁泣 勿久泣，神悲蹙。《雲笈七籤》

大愁氣不通。同上

多愁則心懾。《小有經》

學生之法，不可泣泪及多唾泄。此皆爲損液漏精，使喉、腦大竭。是以真人道士常吐納
嚥味，以和六液。《真誥》

哭者亦趣死之音，哀者乃朽骨之大患，恐君子未悟之，相爲憂耳。同上

哭泣悲來。新哭訖，不用即食，久成氣病。《巢氏病源》

不可泣泪，使喉澀大渴。同上

憤懣傷神，通於舌，損心則齋吃。同上

不可對竈哭。《感應篇》

（《養生類纂》）

怒叫 勿朔旦號怒。《感應篇》

勿對北惡罵。同上

勿向竈罵詈，不祥。《千金翼方》

勿卒呼，驚魂魄。勿恚怒，神不樂。《雲笈七籤》

多怒則百脉不定。《小有經》

喜笑 大樂氣飛揚。《雲笈七籤》

多笑則傷臟，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》

不可對竈吟咏。同上

凡欲眠，勿歌咏，不祥。《雲笈七籤》

慎勿上牀卧歌，凶。同上

思念 勿念內，志恍惚。同上

多思則神怠，多念則神散。《小有經》

不可北向思惟，不祥起。《雲笈七籤》

思慮傷心，心傷則吐衄，血發則髮焦。《巢氏病源》

第五編 起居養生
喜樂 書云：喜樂無極則傷魄，魄傷則狂，狂者意不存，皮革焦。

書云：喜怒不節，生乃不固。和喜怒以安居處，邪僻不至，長生久視。

書云：喜怒不測，陰氣不足，陽氣有餘，榮衛不行，發爲癰疽。

《聚書》云：喜則氣和性達，榮衛通行。然大喜傷心，積傷則損，故曰：少喜則神不勞。

《淮南子》曰：大喜墜陽。

唐·柳公度喜攝生，年八十餘，步履輕健。或求其術，曰：吾無術。但未嘗以元氣佐喜怒，氣海常溫耳。

《東樓法語》曰：心喜則陽氣散，是故抑喜以養陽氣。

忿怒 書云：忿怒則氣逆，甚則嘔血。少怒則形佚，惛惛忿恨則損壽。怒日久視日月，則損明。

書云：大怒傷肝，血不榮於筋而氣激矣。氣激上逆，嘔血飧泄，目暗，使人薄厥。

書云：切切忿怒，當止之。盛而不止，志爲之傷。喜忘前言，腰背隱痛，不可以俯仰屈伸。

書云：多怒則百脉不定。又多怒則鬢髮焦，筋萎，爲勞卒。不死，俟五臟傳遍終死矣。藥力及，苟能改心易志，可以得生。

隱居云：道家更有頤生旨，第一令人少嗔恚。

書云：當食暴嗔，令人神驚，夜夢飛揚。

《淮南子》曰：大怒破陰。

《名醫叙論》曰：世人不終耆壽，皆由不自愛惜，忿爭盡意，聚毒攻神，內傷骨體，外乏肌肉，正氣日衰，邪氣日盛，不昇舉滄波以注燭火，頽華岳以斷涓流。

先賢詩曰：怒氣劇炎火，焚和徒自傷。觸來勿與競，事過心清涼。

悲哀 書云：悲哀，憔悴，哭泣，喘乏，陰陽不交，傷也。故吊死問病，則喜神散。

書云：悲哀動中則傷魂，魂傷則狂妄不精，久而陰縮，拘攣，兩脅痛，不舉。

書云：悲哀太甚，則胞絡絕而陽氣內動，發則心下潰，洩數血也。

書云：大悲伐性，悲則心系急，肺布葉舉，上焦不通，榮衛不舒，熱氣在中，而氣消。又

云：悲哀則傷志，毛悴色夭，竭絕失生。近訥云：肺出氣，因悲而氣耗不行，所以心系急而消矣。夫心主志，腎藏志。

悲屬商，因悲甚則失精，陰縮，因悲而心不樂，水火俱離，神精喪亡矣。

思慮 黃帝曰：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，可壽百數也。

彭祖曰：凡人不可無思，當漸漸除之。人身虛無，但有游氣。氣息得理，百病不生。又曰：道不在煩，但能不思衣，不思食，不思聲色，不思勝負，不思失得，不思榮辱，心不勞，神不極，但爾可得千歲。

庚桑楚曰：全汝形，抱汝生，無使汝思慮營營。

《靈樞》曰：思慮怵惕則傷神，神傷則恐懼自失，破慙脫肉，毛悴色夭。

第五編 起居養生
書云：思憂過度，恐慮無時，鬱而生涎，涎與氣搏，昇而不降，爲憂、氣、勞、思、食王噎之病。

書云：思慮則心虛，外邪從之，喘而積氣在中，時害於食。又云：思慮傷心，爲吐衄，爲發焦。

書云：謀爲過當，食飲不敵，養生之大患也。諸葛亮遣使至司馬營，懿不問戎事，但以飲食及事之凡簡爲問。

使答曰：諸葛公夙興夜寐，罰二十以上，皆親覽焉。飲食不數升。懿曰：孔明食少事煩，其能久乎？后果然矣。

張承節云：勞經言，療證有蟲，患者相繼，決無是理。只譬如俗言，昔有一個曉事人，嘗陰與一女人情密，忽經別離，念念不舍，失寐忘餐，便覺形容瘦悴，不償所願，竟爲沉疴。

士人有觀書忘食，一日有衣紫人立前曰：公不可久思，思則我死矣。問其何人？曰：我穀神也。於是絕思而食如故。蓋思則氣結，伏熱不散，久而氣血俱虛，疾至夭枉也。

憂愁 《靈樞》曰：內傷於憂怒，則氣上逆，上逆則六輸不通，溫氣不行，凝血蘊里而不散，津液澀，滲著而不去，積遂成矣。

書云：憂傷，肺氣閉塞而不行。又云：過事而憂不止，遂成肺勞，胸膈逆滿，氣從胸達背，隱痛不已。

書云：憂愁不解則傷意，恍惚不寧，四肢不耐。

書云：當食而憂，神爲之驚，夢寐不安。

書云：女人憂思哭泣，令陰陽氣結，月水時少時多，內熱苦凝色惡，肌體枯黑。

書云：深憂重悲，寢息失時，傷也。

驚恐 書云：因事而有大大驚恐，不能自遣，膽氣不壯，神魂不安，心虛煩悶，自汗體浮，食飲無味。

書云：恐懼不解，則精傷，骨痠，瘕瘕，精時自下，五臟失守，陰虛氣弱，不耐。

書云：驚則心無所倚，神無所歸，慮無所定，氣乃亂矣。

書云：大恐傷腎。恐不除則志傷，恍惚不樂，非長生之道。

書云：驚恐憂思，內傷臟腑，氣逆於上，則吐血也。

書云：恐則精却，却精上焦閉，閉則氣逆，逆則不焦脹，氣乃不行。有婦人累日不產，以坐草太早，恐懼氣結而然，遂與紫蘇藥破氣，方得下。

書云：臨危冒險，則魂飛，戲狂禽異獸，則神恐。

《淮南子》曰：大怖生狂。

高逢辰表侄嘗游惠山，暮歸，遇一巨人，醉卧寺門，驚悸不解，自是便溺，日五六十次。
心、小腸，受盛府也。因驚而心火散失，心寒腎冷而然。其傷心傷腎之驗歟。

有朝貴坐寺中，須臾雷擊坐後柱且碎，而神色不動。又有使高麗者，過風檣折，舟人大恐，其人恬然讀書，如在齊閣。苟非所守如此，則其爲疾當何如耶？

憎愛 《老子》曰：甚愛必大費，多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以長久。甚愛色費精神，甚愛財遇禍患。所愛者少，所費者多。惟知足知止，則身可不辱而不危也。故可長久。

書云：憎愛損性傷神。心有所憎，不用深憎，常運心於物平等。心有所愛，不用深愛，如覺偏頗，尋即改正，不然損性傷神。書云：多好則專迷不理，多惡則惟悴無權，戕生之斧也。

《淮南子》曰：好憎者，使人心勞。弗疾去，則志氣日耗，所以不能終其壽。

視聽 《老子》曰：五色令人目盲，五音令人耳聾。

彭祖曰：淫聲哀音，怡心悅耳，以致荒耽之惑，知此可以長生。

孔子曰：非禮勿視，非禮勿聽。

孟子曰：伯夷，目不視惡色，耳不聽惡聲。

孫真人曰：生食五辛，接熱食飲，極目遠視，夜讀注疏，久居烟火，博奕不休，飲酒不已，熱飧面食，抄寫多年，雕鏤細巧，房室不節，泣泪過多，月下觀書，夜視星月，刺指頭出血多，日沒後讀書，數向日月輪看，極目瞻視山川、草木，馳騁田獵，冒涉風霜，迎風追獸，日夜不息，皆喪明之由，慎之。

書云：心之神發乎目，久視則傷心。腎之精發乎耳，久聽則傷腎。

書云：耳耽淫聲，目好美色，口嗜滋味，則五臟搖動而安定，血氣流蕩而不安，精神飛馳而不守。正氣既散，淫邪之氣乘此生疾。

叙書云：久視日月星辰，損目。路井莫顧，損壽。故井及水瀆勿塞，令人目盲、耳聾。玩殺看斗則氣結。

書云：五色皆損目，惟皂糊屏風可養目力。

《淮南子》曰：五色亂目，使目不明。五聲嘩耳，使耳不聰。又曰：耳目曷能久熏勞而不息乎？

有年八十餘，眸子瞭然，夜讀蠅頭字。云：別不服藥，但自小不食畜獸肝。人以本草羊肝明目而疑之。余曰：羊肝明目，性也。他肝不然，畜獸臨宰之時，忿氣聚於肝，肝主血，不宜於目明矣。

疑惑 書云：疑惑不已，心無所主，正氣不行，外邪干之，失寐忘飧，沉沉默默，氣血以虛，漸爲虛勞。

《春秋》：晉侯有疾，秦醫和視之，曰：不可爲也，疾如蠱。

趙孟曰：保謂蠱？對曰：淫溺惑亂之所生也。於文皿蟲爲蠱，在《易》女惑男，風落山謂之蠱，其卦巽下艮上，巽爲長女，爲風，艮爲少男，爲山。少男而悅長女，非匹故惑。山木得風而落也。

《國史補》云：常疑，必爲心疾。李蟠常疑遇毒，鎖井而飲。心，靈府也，爲外物所中，終身不痊。多疑，惑病之本也。昔有飲廣客酒者，壁有雕弓，影落杯中，客疑其蛇也，歸而疾作。復再飲其地，始知其爲弓也，遂愈。又僧入暗室，踏破生茄，疑爲物命，念念不釋，中夜有扣門索命者，僧約明日薦拔，天明視之，茄也。疑之爲害如此。

（《三元延壽參贊書》）

二十三 夢魘

夢 夜夢惡不須說，旦以水面東嚙之，咒曰：惡夢著草木，好夢成寶玉。即無咎矣。《千金要方》

善夢可說，惡夢默之，則使人延命矣。此出《雲笈七籤》。又《千金要方》云：夢之善惡皆勿說爲吉。

夜停燭而寢，招惡夢。《瑣碎錄》

枕麝香一具於頸間，辟水注之，來絕惡夢。《真誥》

魘 人卧不悟，皆是魂魄外游，爲他邪所執錄，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，是以不忌火也。《巢氏病源》

人魘勿燃明喚之，魘死不疑。暗喚唯好，得遠喚，亦不得近而急喚，亦喜失魂魄也。同上

夜卧，以鞋一覆一仰，即無魘惡夢。《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。《墨子秘錄》

人忽不寤，勿以燈照之，殺人。但痛齒指甲際而唾其面，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》

第六編 精神養生

【提要】道教追求的最終目標是成仙。為了實現這個目標，道教認為不僅需要呼吸、形體的修煉，使肉身不死，而更重要的是精神淳泊，達到『清靜無為』、『離形坐忘』的境界，並使形神相親，表裏相濟，才有可能步入神仙殿堂。

道教精神修煉的核心內容和最高原則就是清靜。《真仙直指》云：『清靜二字，清謂清其心源，靜謂靜其心海。心源清，則外物不能撓，性定而神明；心海靜，則邪慾不能作，精全而腹實。』簡言之，就是心地純潔，精神寧靜。立心純潔，就沒有慾望和邪念；處志寧靜，就不懼喧囂和干擾。

道教精神養生圍繞清靜二字而展開，其具體方法有內觀、坐忘、存思、存神、守一等，是最富道教特色的修煉方法。內觀，又稱內視，常欲閉目內視，存見五臟之形，要求存見的對象能形象地反映在心中，從而達到收心入靜的效果。坐忘，首創於莊子，是一種通過安坐和存想來達到忘物、忘己甚至物我兩忘境界的修煉方法。道教對坐忘法進行充分發揮，提出了信敬、斷緣、收心、簡事、直觀、泰定、得道的七個修煉步驟，其目的是忘却世間的一切，而完全進入虛靜境界。存思，即閉合雙眼或微閉雙眼，存想內觀道教神真或某一具體物像，以集中意念，排除妄想。存神，專指存思身內或身外形色似人的神靈，將注意力完全集中於冥想神真。守一，即以宗教的虔誠，集中意念強化對『一』（即氣或道）的信仰，從而達到控制身

心安靜的目的。

一 清靜

老君曰：夫道，一清一濁，一靜一動。清靜爲本，濁動爲末。故陽清陰濁，陽動陰靜；男清女濁，男動女靜；降本流末，而生萬物。清者濁之源，靜者動之基。人能清靜，天下貴之。人神好清而心擾之，人心好靜而欲牽之。常能遣其慾而心自靜，澄其心而神自清，自然六慾不生，三毒消滅，而不能者，心未澄，慾未遣故也。能遣之者，內觀於心，心無其心；外觀於形，形無其形；遠觀於物，物無其物。三者莫得，唯見於空，觀空亦空，空無所空，既無其無，無無亦無；湛然常寂，寂無其寂；無寂寂無，俱了無矣，慾安能生？慾既不生，心自靜矣。心既自靜，神既無擾。神即無擾，常清靜矣。既常清靜，及會其道，與真道會，名爲得道。雖名得道，實無所得，既無所得，強名爲得。爲化衆生，開方便道。

老君曰：道所以能得者，其在自心。自心得道，道不使得。得是自得之道，不名爲得。故言實無所得。

老君曰：道不能得者，爲見有心。既見有心，則見有身。既見其身，則見萬物。既見萬物，則生貪著。既生貪著，則生煩惱。既生煩惱，則生妄想。妄想既生，觸情迷惑，便歸濁海，流浪生死，受地獄苦，永與道隔。人常清靜，則自得道。於是而說偈曰：

天尊妙用常眼前，舉體動心皆自然。息箇動心看動處，動處分明無際邊。

邊際由來本性空，非觀心照得虛空。自悟因緣無自性，翛然直入紫微宮。

宮中宮外光且明，萬法圓中一道平。清心清鏡皎無礙，無礙無心心自在。

平等道平無有異，天堂地獄誰安置？神既內寂不虧盈，善惡若空何處生？

只爲凡夫生異見，強於地上起縱橫。縱橫遮莫千般苦，一一諦觀無宰主。

諦觀無主本無宗，只箇因緣即會中。中間雖會常無會，放會無爲任物通。

若時有人知是經意，行住坐卧，若能志心念誦，深心受持，則能滅除無量一切宿障諸惡，冤家皆得和合，無受苦報。邪魔外道，道能降伏。告諸衆生，欲度厄難，各已清淨，信受奉行。

（《雲笈七籤》）

二 內觀

老君曰：天地構精，陰陽布化，萬物以生，承其宿業，分靈道一，父母和合，人受其生。始一月爲胞精，血凝也；二月爲胎形，兆胚也；三月陽神爲三魂，動以生也；四月陰靈爲七魄，靜鎮形也；五月五行分藏，以安神也；六月六律定腑，用滋靈也；七月七精開竅，通光明也；八月八景神具降，真靈也；九月宮室羅布，以定精也；十月氣足，萬象成也。元和哺食，時不停也。太一帝君在頭，曰泥丸君，總衆神也；照生識神，人之魂也；司命處心，納心源也；無英居左，制三魂也；白元居右，拘七魄也；桃孩住臍，保精根也；照諸百節，生百

神也；所以周身神不空也。元氣入鼻，灌泥丸也。所以神明，形固安也。運動住止，關其心也；所以謂生，有由然也。子內觀之，歷歷分也。心者，禁也，一身之主，禁制形神，使不邪也。心則神也，變化不測，無定形也，所以五臟藏五神也。魂在肝，魄在肺，精在腎，志在脾，神在心，所以字殊，隨處名也。心者，火也，南方太陽之精，主火。上爲熒惑，下應心也。色赤，三葉如蓮花，神明依泊，從所名也。其神也，非青非白，非赤非黃，非大非小，非短非長，非曲非直，非柔非剛，非厚非薄，非圓非方，變化莫測，混合陰陽，大包天地，細入毫芒，制之則正，放之則狂。清淨則生，濁躁則亡，明照八表，暗迷一方，但能虛寂，生道自常，永保無爲，其身則昌。世以無形，莫之能名。禍福吉凶，悉由之矣。所以聖人立君臣，明賞罰，置官僚，制法度，正以教人。人之難伏，惟在於心，心若清淨，則萬禍不生。所以流浪生死，沉淪惡道，皆由心也。妄想憎愛，取捨去來，染著聚結，漸自纏繞，轉轉繫縛，不能解脫，便至滅亡。猶如牛馬，引重趨泥，轉增陷沒，不能自出，遂至於死，人亦如之。始生之時，神源清淨，湛然無雜。既受納有形，形染六情；眼則貪色，耳則滯聲，口則耽味，鼻則受馨，意懷健羨，身欲輕肥，從此流浪，莫能自悟，聖人慈念，設法教化，使內觀己身，澄其心也。

老君曰：諦觀此身，從虛無中來，因緣運會，積精聚氣，乘業降神，和合受生，法天象地，含陰吐陽，分錯五行，以應四時，眼爲日月，髮爲星辰，眉爲華蓋，頭爲崑崙，布列宮闕，安置精神，萬物之中，人稱最靈，性命合道，當保愛之。內觀其身，誰尊之焉？而不自貴，妄染諸塵，不靜臭穢，濁亂形神。孰觀物我，何疏何親？守道全生，爲善保真。世愚役役，徒自苦辛。

老君曰：從道受生謂之命，自一稟形謂之性，所以任物謂之心，心有所憶謂之意，意之所出謂之志，事無不知謂之智，智周萬物謂之慧，動以營身謂之魂，靜以鎮形謂之魄，流行骨肉謂之血，保神養氣謂之精。氣清而駛謂之榮，氣濁而遲謂之衛，總括百骸謂之身，衆象備見謂之形，塊然有閼謂之質，狀貌可則謂之體，大小有分謂之軀，衆思不得謂之神，莫然應化謂之靈，氣來入身謂之生，神去於身謂之死，所以通生謂之道。道者，有而無形，無而有情；變化不測，通神群生。在人之身，則爲神明，所謂心也；所以教人修道，則修心也；教人修心，則修道也。道不可見，因生以明之；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。人不能保者，以其不內觀於心故也。內觀不遺，生道常存。

老君曰：人所以流浪惡道，沉淪滓穢，緣六情起妄而生六識。六識分別，繫縛憎愛，去來取捨，染著煩惱，與道長隔，所以內觀六識因起，六識從何而起？從心識起。心從我起，我從慾起。妄想顛倒，而生有識。亦曰自然，又名無爲，本來虛淨，元無有識。有識分別，起諸邪見。邪見既興，盡是煩惱。展轉纏縛，流浪生死，永失於道。

老君曰：道無生死，而形有生死。所以言生死者，屬形不屬道也；形所以生者，由得其道也。形所以死者，由失其道也。人能存生守道，則長存不亡也。

老君曰：人常能清淨其心，則道自來居，道自來居則神明存身，神明存身則生不亡也。人常欲生而不能虛心，人常惡死而不能保神，亦猶欲貴而不肯用道，欲富而不肯求寶，欲疾

而足不行，欲肥而食不飽也。

老君曰：道以心得，心以道明。心明則道降，道降則心通。神明之在身，猶火之在卮。明從火起，火自炷存，炷因油潤，油藉卮停。四者若廢，明何生焉？亦如明緣神照，神託心存，心由形有，形以道全。一物不足，明何依焉？所以謂之神明者，眼見耳聞，意知身覺，分別物理，微細悉知。由神以明，故曰神明也。

老君曰：所以言虚心也，遣其實也；無心者，除其有也。定心者，令不動也。正心者，使不邪也。清心者，使不濁也。淨心者，使不穢也。此皆已有，今使除也。心直者，不反覆也。心平者，無高低也。心明者，不暗昧也。心通者，不質礙也。此皆本自然也。粗言數者，餘可思也。

老君曰：知道易，信道難；信道易，行道難；行道易，得道難；得道易，守道難。守道不失，身常存也。

老君曰：道也者，不可以言傳口受而得之，當虚心靜神，道自來也。愚者不知，乃勞其形，苦其心，役其志，躁其神，而道愈遠，而神愈悲。背道求道，怨道不慈。

老君曰：道貴長存，保神固根，精氣不散，淳白不分。形神合道，飛昇崑崙，先天以生，後天長存，出入無間，不由其門，吹陰煦陽，制魄拘魂。億歲眷屬，千載子孫，黃塵四起，騎牛真人。金堂玉室，送故迎新。

老君曰：內觀之道，靜神定心，亂想不起，邪妄不侵，周身及物，閉目思尋，表裏虛寂，神

道微深，外觀萬境，內察一心，了然明靜，靜亂俱息，念念相係，深根寧極，湛然常住，窈冥難測，憂患永消，是非莫識。

老君曰：吾非聖人，學而得之。故我求道，無不受持，千經萬術，唯在心志也。

（《雲笈七籤》）

靈者，神也，在天曰靈。寶者，珍也，在地曰寶。天有靈化，神用不測，則廣覆無邊；地有衆寶，濟養群品，則厚載萬物。言此經如天如地，能覆能載，有靈有寶，功德無窮。證得此心，故名靈寶。定者，心定也，如地不動。觀者，慧觀也，如天常照。定體無念，慧照無邊，定慧等修，故名定觀。

天尊告左玄真人曰：左者，定也。玄者，深妙也。真者，純也，一而無雜。人者，通理達性之人也。曰者，語辭也。夫欲修道，先能捨事。進趣之心，名為修道；一切無染，名為捨事。外事都絕，無與忤心。六塵為外事，須遠離也。六塵者，

色、聲、香、味、觸、法，更不染著，名為都絕。境不來忤，心即無惱。心不起染，境則無煩。心境兩忘，即無煩惱。故名無與忤心。然後安坐，攝澄煩惱，名之為安。本心不起，名之為坐。內觀心起。若覺一念，起須除滅，務令安靜。慧心內照，名曰內觀。

漏念未除，名為心起。前念忽起，後覺則隨；起心既滅，覺照亦忘，故稱除滅。了心不起，名為安。覺性不動，名為靜。故稱安靜。其次雖非的有貪著，浮遊亂想，亦盡滅除。衆心不起，妄念悉忘。亂想不生，何有貪著？故曰滅除。晝夜勤行，須臾不替。晝之言淨，夜之言垢。垢淨兩忘，無有間替，故名不替。唯滅動心，不滅照心。妄想分別，名曰動心。覺照祛之，

故名為滅。慧照常明無有間，故名不滅照心。但凝空心，不凝住心。不起一切心，名空心。一切無著，名之不凝住心。不依一法，而心常住。若取一法，即名著相。心不取法，名為不依。照而常寂，故為常住。然則凡心躁競，其次初學，息

心甚難。或息不得，暫停還失，言習性煩惱，難可滅除。定力未成，暫停還失也。去留交戰，百體流行，心起染境，境來牽心，心境相染，故名交戰。妄念不息，百非自生，名曰百體流行。久久精思，方乃調熟。勿以暫收不得，遂廢千生之業。定心不起，則契真常。一念不收，千生遂廢。少得淨已，則於行立坐卧之時，初得清淨，正慧未生，故云少得淨已。四威儀之時也。涉事之處，誼鬧之所，皆作意安，見一切諸相，爲涉之處。起一切諸心，名爲誼鬧之所也。息亂歸寂，名爲作意；恬淡得所，名之爲安也。有事無事，常若無心；處靜處誼，其志唯一。有無雙遣，寂用俱忘；萬法不二，名之唯一。若束心太急，又則成病。氣發狂顛，是其候也。偏心執靜，名曰束心。心外見相，名爲顛也。心若不動，又須放任；寬急得所，自恒調適。從定發慧，名爲放任。定慧齊融，名曰得所。定多即愚，慧多即狂；定慧等用，名曰調適。制而不著，放而不動；處誼無惡，涉事無惱者，此是真定。寂而常照，照而常寂；空而常用，用而常空。得本元寂，故爲真定。不以涉事無惱，故求多事；不以處誼無惡，強來就誼。習性塵勞，常須制御，不可縱逸。以無事爲真宅，有事爲應蹟。見本性空寂，故爲真宅。慧用無邊，故爲應蹟。若水鏡之爲鑒，則隨物而現形。本心清淨，猶如水鏡，照用無礙，萬物俱現。名爲現形。善巧方便，唯能入定，諸法性空，寂無所起，故爲入定。慧發遲速，則不由人。勿令定中急急求慧。急則傷性，傷則無慧。急求知見，真定乃亡。貪著諸相，故云無慧。若定不求慧，而慧自生，此名真慧。心體寂靜，妙用無窮，故名真慧。慧而不用，實智若愚。了無分別，名之不用。韜光晦蹟，故曰若愚。益資定慧，雙美無極。寂照齊融，故云雙美無極。若定中念想，多感衆邪，妖精百魅，隨心應見。爲心取相，諸相應生。一切邪魔，競來撓亂。所見天尊，諸仙真人，是其祥也。此爲諸相不可取著。唯令定心之上，豁然無覆；定心之下，曠然無基。前念不生，故云無覆。後念不起，故曰無基。舊業日銷，新業不造，宿習並盡，名曰舊業日銷。更不起心，故名新業不造。無所罣礙，迴脫塵籠。一切無染，故名無所罣礙；解脫無繫，故云迴

脫塵籠。行而久之，自然得道。智照不滅，名曰行而久之。契理合真，故云得道。夫得道之人，凡有七候：一者心得定易，覺諸塵漏；心得清淨，塵念盡知，故曰覺諸塵漏。二者宿疾普銷，身心輕爽；真氣胎息，故疾盡瘳。體道合真，身輕不老。三者填補天損，還年復命；骨髓堅滿，故填補天損。駐顏不易，名爲還年復命也。四者延數萬歲，名曰仙人；長生不死，延數萬歲，名編仙籙，故曰仙人。五者鍊形爲氣，名曰真人；得本元氣，故曰鍊形爲氣。正性無偏，故曰真人。六者鍊氣成神，名曰神人；真氣通神，陰陽不測，故曰神人。七者鍊神合道，名曰至人；真神契道，故曰至人。其於鑒力，隨候益明，鑒力者，常照不息也。益明者，明明不絕也。得至道成，慧乃圓備。若了本性，得道成真，智慧圓明，萬法俱備。若乃久學定心，身無一候，促齡穢質，色謝方空。自云慧覺，又稱成道者，求道之理，實所未然。通神合道，即身得道真。心證身亡，不離生死。《西昇經》云：是故失生本，焉能知道源？而說頌曰：智起生於境，火發生於緣。各是真動性，承流失道源。起心欲息知，心起知更煩。了知性本空，知則衆妙門。

《雲笈七籤》

三 坐忘

夫人之所貴者，生也；生之所貴者，道也。人之有道，如魚之有水。涸轍之魚，猶希升水。弱喪之俗，無心造道。惡生死之苦，愛生死之業。重道德之名，輕道德之行。喜色味爲得志，鄙恬素爲窮辱。竭難得之貨，市來生之福。縱易染之情，喪今身之道。自云智巧，如夢如迷。生來死去，循環萬劫。審惟倒置，何甚如之！故《妙真經》云：人常失道，非道失人；

人常去生，非生去道。故養生者慎勿失道，爲道者慎勿失生。使道與生相守，生與道相保，二者不相離，然後乃長久。言長久者，得道之質也。經云：生者，天之大德也，地之大樂也，人之大福也。道人致之，非命祿也。又《西昇經》云：我命在我，不屬於天。由此言之，脩短在己，得非天與，失非人奪。捫心苦晚，時不少留。所恨朝菌之年，已過知命，歸道之要，猶未精通。爲惜寸陰，速如景燭。勉尋經旨，事簡理直，其事易行。與心病相應者，約著安心坐忘之法，略成七條，修道階次，兼其樞翼，以編叙之。

信敬 夫信者道之根，敬者德之蒂。根深則道可長，蒂固則德可茂。然則璧耀連城之彩，卞和致別；言開保國之效，伍子從誅。斯乃形器著而心緒迷，理事萌而情思忽。況至道超於色味，真性隔於可慾，而能聞希微以懸信，聽罔象而不惑者哉！如人有聞坐忘之法，信是修道之要，敬仰尊重，決定無疑者，加之勤行，得道必矣。故莊周云：隳肢體，黜聰明，離形去智，同於大通，是謂坐忘。夫坐忘者，何所不忘哉！內不覺其一身，外不知乎宇宙，與道冥一，萬慮皆遺，故莊子云，同於大通。此則言淺而意深，惑者聞而不信，懷寶求寶，其如之何？故經云：信不足，有不信。謂信道之心不足者，乃有不信之禍及之，何道之可望乎？

斷緣 斷緣者，謂斷有爲俗事之緣也。棄事則形不勞，無爲則心自安。恬簡日就，塵累日薄，蹟彌遠俗，心彌近道，至神至聖，孰不由此乎？故經云：塞其兌，閉其門，終身不勤。或顯德露能，來人保己；或遺問慶吊，以事往還；或假修隱逸，情希昇進；或酒食邀致，以望後恩。斯乃巧蘊機心，以干時利，既非順道，深妨正業。凡此之類，皆應絕之。故經云：開其兌，

濟其事，終身不救。我但不唱，彼自不和；彼雖有唱，我不和之。舊緣漸斷，新緣莫結。體交勢合，自致日疏，無事安閑，方可修道。故莊子云：不將不迎。爲無交俗之情故也。又云：無爲名尸，無爲謀府，無爲事任，無爲知主。若事有不可廢者，不得已而行之，勿遂生愛，繫心爲業。

收心 夫心者，一身之主，百神之帥。靜則生慧，動則成昏。欣迷幻境之中，唯言實是；甘宴有爲之內，誰悟虛非？心識顛癡，良由所託之地。且卜鄰而居，猶從改操；擇交而友，尚能致益。況身離生死之境，心居至道之中，安不捨彼乎？能不得此乎？所以學道之初，要須安坐，收心離境，住無所有，不著一物，自入虛無，心乃合道。故經云：至道故之中，寂所有，神用無方，心體亦然。源其心體，以道爲本。但爲心神被染，蒙蔽漸深，流浪日久，遂與道隔。今若能淨除心垢，開釋神本，名曰修道。無復流浪，與道冥合，安在道中，名曰歸根。守根不離，名曰靜定。靜定日久，病消命復。復而又續，自得知常。知則無所不明，常則永無變滅。出離生死，實由於此。是故法道安心，貴無所著。故經云：夫物芸芸，各歸其根。歸根曰靜，靜曰復命。復命曰常，知常曰明。若執心住空，還是有所，非謂無所。凡住有所，則自令人心勞氣發，既不合理，又反成疾。但心不著物，又得不動，此是真定正基。用此爲定，心氣調和，久益輕爽。以此爲驗，則邪正可知。若心起皆滅，不簡是非，永斷知覺，入於盲定。若任心所起，一無收制，則與凡人元來不別。若唯斷善惡，心無指歸，肆意浮遊，待自定者，徒自誤耳。若遍行諸事，言心無染者，於言甚美，於行甚非，真學之流，特宜戒此。今則息亂

而不滅照，守靜而不著空，行之有常，自得真見。如有時事，或法有要疑者，且任思量，令事得濟，所疑復悟，此亦生慧正根。事訖則止，實莫多思，多思則以知害恬，爲子傷本，雖聘一時之後，終虧萬代之業。若煩邪亂想，隨覺則除。若聞毀譽之名，善惡等事，皆即撥去，莫將心受。若心受之即心滿，心滿則道無所居。所有聞見，如不聞見，則是非美惡不入於心。心不受外，名曰虚心；心不逐外，名曰安心。心安而虛，則道自來止。故經云：人能虚心無爲，非欲於道，道自歸之。內心既無所著，外行亦無所爲。非靜非穢，故毀譽無從生；非智非愚，故利害無由至。實則順中爲常，權可與時消息，苟免諸累，是其智也。若非時非事，役思強爲者，自云不著，終非真覺。何耶？心法如眼也。纖毫入眼，眼則不安；小事開心，心必動亂。既有動病，難入定門。是故修道之要，急在除病。病若不除，終不得定。又如良田，荆棘未誅，雖下種子，嘉苗不成。愛見思慮，是心荆棘。若不除翦，定慧不生。或身居富貴，或學備經史，言則慈儉，行乃貪殘。辯足以飾非，勢足以威物，得則名己，過必尤人。此病最深，雖學無益。所以然者，爲自是故。然此心由來依境，未慣獨立，乍無所託，難以自安。縱得暫安，還復散亂。隨起隨制，務令不動，久久調熟，自得安閑。無間晝夜，行立坐卧，及應事之時，常須作意安之。若心得定，但須安養，莫有惱觸。少得定分，則堪自樂。漸漸馴狎，唯覺清遠。平生所重，已嫌弊漏，況因定生慧，深違真假乎！牛馬，家畜也，放縱不收，猶自生鯁，不受駕御；鷹鷂，野鳥也，被人繫絆，終日在手，自然調熟。況心之放逸，縱任不收，唯益羸疏，何能觀妙？故經云：雖有拱壁，以先駟馬，不如坐進此道。夫法之妙者，其在能行，不在能言。行

之則此言爲當，不行則此言爲妄。又時人所學，貴難賤易。若深論法，惟廣說虛無，思慮所不達，行用所無階者，則歎不可思議，而下風盡禮。如其信言不美，指事陳情，聞則心解，言則可行者，此實不可思議，而人不信。故經云：吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行。夫唯不知，是以不吾知也。或有言火不熱，燈不照闇，稱爲妙義。夫火以熱爲用，燈以照爲功。今則盛言火不熱，未嘗一時廢火；空言燈不照闇，必須終夜燃燈。言行相違，理實無取。此只破相之言，而人反以爲深元之妙。雖則惠子之宏辯，莊生以爲不堪。膚受之流，誰能科簡？至學之士，庶不留心。或曰：夫爲大道者，在物而心不染，處動而神不亂，無事而不爲，無時而不寂。今猶避事而取靜，離動而之定，勞於控制，乃有動靜二心，滯於住守，是成取捨兩病。不覺其所執，仍自謂道之階要，何其謬耶！述曰：總物而稱大，道物之謂道，在物而不染，處事而不亂，真爲大矣！實爲妙矣！然謂吾子之鑒有所未明。何則？徒見貝錦之輝煥，未曉始抽於素絲；纔聞鳴鶴之衝天，詎識先資於穀食？蔽日之乾，起於毫末；神凝之聖，積習而成。今徒學語其聖德，而不知聖之所以德。可謂見卵而求時夜，見彈而求鴉炙。何其造次哉！故經云：玄德深矣遠矣！與物反矣！然後乃至大順。

簡事 夫人之生也，必營於事物。事物稱萬，不獨委於一人。巢林一枝，鳥見遺於叢葦；飲河滿腹，獸不吝於洪波。外求諸物，內明諸己。知生之有分，不務分之所無；識事之有當，不任非當之事。事非當則傷於智力，務過分則斃於形神。身且不安，何情及道？是以修道之人，要須斷簡事物，知其閑要，較量輕重，識其去取，非要非重，皆應絕之。猶人食有

酒肉，衣有羅綺，身有名位，財有金玉。此並情慾之餘好，非益生之良藥，衆皆徇之，自致亡敗。靜而思之，何迷之甚！故《莊子》云：達生之情者，不務生之所無。以爲生之所無，生之所無以爲者，分之外物也。蔬食弊衣，足延性命，豈待酒食羅綺，然後爲生哉！是故於生無要用者，並須去之；於生雖用，有餘者，亦須捨之。財有害氣，積則傷人。雖少猶累，而況多乎！今以隋侯之珠，彈千仞之雀，人猶笑之。況棄道德，忽性命，而從非要，以自促伐者乎！夫以名位比於道德，則名位假而賤，道德真而貴。能知貴賤，應須去取。不以名害身，不以位易道。故《莊子》云：行名失己，非士也。《西昇經》云：抱元守一，至度神仙，子未能守，但坐榮官。若不簡擇，觸事皆爲，則身勞智昏，修道事闕。若處事安閑，在物無累者，自屬證成之人。若實未成，而言無累者，誠自誑耳。

真觀 夫觀者，智士之先鑒，能人之善察。究儻來之禍福，詳動靜之吉凶。得見機前，因之造適。深祈衛定，功務全生。自始之末，行無遺累。理不違此，故謂之真觀。然則一餐一寢，居爲損益之源，一言一行，堪成禍福之本。雖則巧持其末，不如拙戒其本。觀本知末，又非躁競之情。是故收心簡事，日損有爲。體靜心閑，方能觀見真理。故經云：常無慾，以觀其妙。然於修道之身，必資衣食。事有不可廢，物有不可棄者，當須虛襟而受之，明目而當之，勿以爲妨，心生煩躁。若見事爲事而煩躁者，心病已動，何名安心？夫人事衣食者，我之船舫。我欲渡海，事資船舫。渡海若訖，理自不留。何因未渡，先欲廢船？衣食虛幻，實不足營。爲欲出離虛幻，故求衣食。雖有營求之事，莫生得失之心。則有事無事，心常安泰。與

物同求，而不同貪；與物同得，而不同積。不貪故無憂，不積故無失。蹟每同人，心常異俗。此實行之宗要，可力爲之。

前雖斷簡，病有難除者，且依法觀之。若色病重者，當觀染色，都由想耳。想若不生，終無色事。若知色想外空，色心內妄，安心空想，誰爲色主？經云：色者，全是想耳！想悉是空，何有色耶？又思妖妍美色，甚於狐魅。狐魅惑人，令人厭患。身雖致死，不入惡道，爲厭患故，永離邪淫。妖艷惑人，令人愛著，乃至身死，留戀彌深。爲邪念故，死墮地獄，永夫人道，福路長乖。故經云：今世發心爲夫妻，死後不得俱生人道。所以者何？爲邪念故。又觀色若定是美，何故魚見深入，鳥見高飛？仙人以爲穢濁，賢士喻之刀斧？一生之命，七日不食，便至於死。百年無色，翻免夭傷。故知色者，非身心之切要，適爲性命之讎賊，何乃繫戀，自取銷毀？若見他人爲惡，心生嫌惡者，猶如見人自殺己身，引項，承取他刃，以自害命。他自爲惡，不遣伐當，何故引取他惡，以爲己病？又見爲惡者若可嫌，見爲善者亦須惡。夫何故？同障道故。若苦貧者，則審觀之，誰與我貧？天地平等，覆載無私，我今貧苦，非天地也。父母生子，欲令富貴，我今貧賤，非由父母。人及鬼神，自救無暇，何能有力，將貧與我？進退尋察，無所從來，乃知我業也，乃知天命也。業由我造，命由天賦。業命之有，猶影響之逐形聲，既不可逃，又不可怨。唯有智者，因而善之，樂天知命，不覺貧之可苦。故莊子云：業入而不可捨。爲自業。故貧病來入，不可捨止。經云：天地不能改其操，陰陽不能迴其業。由此言之，故知真命非假物也；有何怨焉？又如勇士逢賊，無所畏懼，揮劍當前，

群寇皆潰，功勛一立，榮祿終身。今有貧病惱害我者，則寇賊也；我有正心，則勇士也；用智觀察，則揮劍也；惱累消除，則戰勝也；湛然常樂，則榮祿也。凡有苦事，來迫我心，不作此觀，而生憂惱者，如人逢賊，不立功勛，棄甲背軍，以受逃亡之罪。去樂就苦，何可愍焉！若病者，當觀此病，由有我身，我若無身，患無所託。故經云：及吾無身，吾有何患？次觀於心，亦無真宰，內外求覓，無能受者。所有計念，從妄心生，若枯體灰心，則萬病俱泯。若惡死者，應念我身，是神之舍。身今老病，氣力衰微，如屋朽壞，不堪居止，自須捨離，別處求安。身死神逝，亦復如是。若戀生惡死，拒違變化，則神識錯亂，自失正業。以此託生，受氣之際，不感清秀，多逢濁辱。蓋下愚貪鄙，寔此之由。是故當生不悅，順死無惡者，一爲生死理齊，二爲後身成業。若貪愛萬境，一愛一病。一肢有疾，猶令舉體不安，而向一心萬疾，身欲長生，豈可得乎？凡有愛惡，皆是妄生。積妄不除，何以見道？是故心捨諸慾，住無所有，除情正信，然後返觀舊所癡愛，自生厭薄。若以合境之心觀境，終身不覺有惡；如將離境之心觀境，方能了見是非。譬如醒人，能知醉者爲惡；如其自醉，不覺他非。故經云：吾本棄俗，厭離人間。又云：耳目聲色，爲子留慾，鼻口所喜，香味是怨。老君厭世棄俗，猶見香味爲怨。嗜慾之流焉知鮑肆爲臭哉！

泰定 夫定者，盡俗之極地，致道之初基，習靜之成功，持安之畢事。形如槁木，心若死灰，無感無求，寂泊之至。無心於定而無所不定，故曰泰定。《莊子》云：宇泰定者，發乎天光。宇則心也，天光則慧也。心爲道之器宇，虛靜至極，則道居而慧生。慧出本性，非適今有，

故曰天光。但以貪愛濁亂，遂至昏迷，澡雪柔挺，復歸純靜。本真神識，稍稍自明，非謂今時，別生他慧。慧既生已，寶而懷之，勿爲多知，以傷於定。非生慧之難，慧而不用爲難。自古忘形者衆，忘名者寡。慧而不用，是忘名者也，天下希及之，是故爲難。貴能不驕，富能不奢，爲無俗過，故得長守富貴。定而不動，慧而不用，德而不恃，爲無道過，故得深證常道。故《莊子》云：知道易，勿言難。知而不言，所以之天；知而言之，所以之人。古之人，天而不人。慧能知道，非得道也。人知得慧之利，未知得道之益。因慧以明至理，縱辯以感物情。與心徇事，觸類而長，自云處動，而心常寂焉。知寂者，寂以待物乎？此行此言，俱非泰定。智雖出衆，彌不近道。本期逐鹿，獲兔而歸。所得蓋微，良曲局小。故《莊子》云：古之修道者，以恬養智。智生而無以知爲也，謂之以智養恬。智與恬交相養，而和理出其性。恬智則定，慧也，和理則道德也。有智不用，以安其恬。養而久之，自成道德。然論此定，因爲而得成。或因觀利而見害，懼禍而息心；或因損捨滌除，積習心熟，同歸於定，咸若自然。疾雷破山而不驚，白刃交前而無懼。視名利如過隙，知生死若潰癰。故知用志不分，乃凝神也。心之虛妙，不可思也。夫心之爲物，即體非有，隨用非無；不馳而速，不召而至；怒則玄石飲羽，怨則朱夏殞霜；縱惡則九幽匪遙，積善則三清何遠？忽來忽往，動寂不能名；時可時否，著龜莫能測；其爲調御，豈鹿馬比其難乎！太上老君運常善以救人，昇靈臺而演妙，略二乘之因果，廣萬有之自然。漸之以日損，頓之以不學。喻則張弓鑿戶，法則挫銳解紛。修之有途，習以成性。黜聰隳體，嗒焉坐忘，不動於寂，幾微入照。履殊方者，了義無日，由斯道者，觀妙可

期。力少功多，要矣！妙矣！

得道 夫道者，神異之物，靈而有性，虛而無象，隨迎莫測，影響莫求，不知所以不然而然之。通生無匱，謂之道。至聖得之於古，妙法傳之於今。循名究理，全然有實。上士純信，尅己勤行。空心谷神，唯道來集。道有至力，染易形神。形隨道通，與神爲一。形神合一，謂之神人。神性虛融，體無變滅。形與之同，故無生死。隱則形同於神，顯則神同於形。所以蹈水火而無害，對日月而無影，存亡在己，出入無間。身爲滓質，猶至虛妙，況其靈智益深益遠乎！故《靈寶經》云：身神共一則爲真身。又《西昇經》云：形神合同，故能長久。然虛心之道，力有深淺，深則兼被於形，淺則唯及其心。被形者，則神人也；及心者，但得慧覺而已。身不免謝，何則？慧是心用，用多則體勞。初得小慧，悅而多辯，神氣散洩，無靈潤身，生致早終，道故難備。經云屍解，此之謂也。是故大人含光藏暉，以期全備。凝神寶氣，學道無心，神與道合，謂之得道。故經云：同於道者，道亦得之。又云：古之所以貴此道者，何不日求以得，有罪以免耶？山有玉，草木因之不彫，人懷道，形體得之永固。資薰日久，變質同神。練神入微，與道冥一。散一身爲萬法，混萬法爲一身。智照無邊，形超有際。總色空以爲用，合造化以爲功。真應無方，信惟道德。故《西昇經》云：與天同心而無知，與道同身而無體，然後大道盛矣。而言盛者，謂證得其極。又云：神不出身，與道同久。且身與道同，則無時而不存。心與道同，則無法而不通。耳則道耳，無聲而不聞；眼則道眼，無色而不見。六根洞達，良由於此。至論玄教，爲利深廣，循文究理，嘗試言之。夫上清隱秘，精修在感，假

神丹以鍊質，智識爲之洞忘；《道德》開宗，勤信唯一，蘊虛心以滌累，形骸得之絕影。方便善巧，俱會道源；心體相資，理踰車室。從外因內，異軌同歸。該通奧蹟，議默無逮。二者之妙，故非孔釋之所能鄰。其餘不知，蓋是常耳。

（《雲笈七籤》）

四 存思

〔一〕存思三洞法

常以旦思洞天，日中思洞地，夜半思洞淵，亦可日中頓思三真。存思之法：

次入室東向，叩齒三十二通，先瞑目，思素靈宮清微府中青氣、赤氣相沓鬱鬱來，下入兆身中泥丸上宮，便嚙九氣；次思蘭臺府中赤、黃二氣相沓如先來，下入兆身絳宮之中，便嚙九氣；次思皇堂府中白、黑二氣相沓如先來，下入兆身臍下，丹田宮中，便嚙九氣。嚙三洞氣畢，便仰祝曰：天地混沌，淵源三精。元始結化，五氣混生。變化玄元，灌注身形。服御流霞，昇入紫庭。北帝落死，東華記名。洞達幽微，與帝合並。畢，又叩齒九通，思元洞元明元曜延靈耀元君玄混，以陽霞朱明之符，授與我身；次思洞天生官，衣服諱字如上法，並從素靈宮清微府中下，以次入兆泥丸宮中。畢，仰祝曰：洞天上元，監御九玄，總統三氣，混生丹田，披洞幽關，出入無間。魂魄寶耀，纏絡華鮮，飛雲降室，遊宴紫天，齊保天地，長享億年。

思洞天畢，轉向南，思洞地洞真大熒惑星大洞元生太靈機皇君景化，以通明四洞九元之符，以授我身；次思洞地生官，衣服諱字如上法，並從素靈宮蘭臺府下，入兆身絳宮中。便仰祝曰：洞地中元，總領飛仙，華冠寶耀，腰青建巾，授我靈符，通真致神，洞思幽微，受帝祕言，解胞散結，九孔朗然，七祖咸脫，上昇南軒，雲輿下降，白日昇晨。

思洞地畢，轉向北，思洞淵洞玄太白子留金城耀耀元精元導太仙君，諱浩田，以啓通明天寶符，以授兆身；次思洞淵生官，衣服諱字如上法，並從素靈宮皇堂府下，入兆身臍下丹田宮中。便仰咒曰：洞淵幽關，上參三元，玄氣鬱勃，飛霞紫雲，流黃五色，華晨寶符，服御啓明，與天長存，乘空駕靈，遊宴玉晨，携堤景皇，結友真仙。

思洞淵畢，還東向，叩齒九通，嚙氣九過，三洞畢矣。子能行之，真神見形，玉女可使，玉童見靈，三元下降，以丹輿綠輶，來迎兆身，上昇太清。惟在寶祕，慎勿輕傳。

（《雲笈七籤》）

〔二〕老君存思法

師曰：修身濟物，要在存思。存思不精，漫瀾無感。感應由精，精必有見。見妙如圖，識解超進，神氣堅明，業行無倦，兼濟可期，期於有證，證之顯驗，逆知吉凶，以善消惡。一切所觀，觀其妙色，色相爲先，都境山林，城宮臺殿，尊卑君臣，神仙次第，得道聖衆，自然玉姿，英偉奇特，與我爲儔，圓光如日，有炎如煙，周繞我體，如同金剛。文不盡意，猶待訣言，言妙罕傳，文精希現。現傳果驗，劫載一人。一人明難，非爲無果。勿課不易，而息遵求。求之能

篤，隨漸昇登。雖未具足，微涉便到勝途，出俗居道。居道化俗，涅而不緇，故號居士，一曰道士。士，即事也。習事超倫，謂之大覺。覺者，取微昧圖證驗，得鳥之羅在其一目如左。本文內所說形圖畫像原闕。

存道寶第一

師曰：寶者，自然元一，無祖無先，常存無滅，濟度無窮，應感爲三，終始一也。不一由人，人有億兆，心兆億行，大品有三：上、中、下才，悟或遲速。速之與遲，必宗三寶：一曰道寶；二曰經寶；三曰師寶。師寶者，得道人，爲我師也；經寶者，自然妙文，師所傳也；道寶者，無形之形，即太上是。窅冥中精應感緣時成數，分形散體，不可思議。議而思之，得不可得。得不可得，竟何所得？得道真也。真也者，得之不死不生，生死應化，不損不勞，保此貴重，故號道寶。存思之時，皆應臨目，常見太上在高座上，老子在左，元君在右；又見經在西方，師在東面；次見十天光儀、侍衛文武、伎樂各從方來，朝禮太上。先存見齋堂，爲太玄都，玉京山七寶城宮臺寶蓋獅子之座，座上蓮花以爲茵籍，牀前獅子蹲踞相向，香官伎樂參然羅列。

存經寶第二

見道寶竟，仍存玄臺之裏，在於太上之西，有七寶莊嚴，光明帳座，座有玉案，案有寶經。絳綃之巾，火鈴之室，宛籍緼函，鎮覆經上。玉童玉女，侍衛香燈。三十六部，道德爲宗。太玄侍官，其形如左。

存師寶第三

見經寶竟，仍存玄臺之裏，在於太上之東，有七寶莊嚴，明光帳座，座上有玄中大法師，即是高上老君，妙相不可具圖，應感變化無定。無定之定，定在心得；心得有由，由階漸悟；悟發之初，先睹玉貌。素髮玄冠，黃裳皂帔。憑几振拂，爲物祛塵，凝神釋滯，以正治邪。仙真侍側，左右肅然，人天相交，其形如左。

存十方天尊第四

見三尊竟，仍存十方天尊相隨以次，同詣玄臺，朝禮太上，嚴整威儀，爲一切軌則。

北方，無極太上道德天尊；服色黑，羽儀多玄。

東方，無極太上道德天尊；服色青，羽儀多碧。

南方，無極太上道德天尊；服色赤，羽儀多丹。

西方，無極太上道德天尊；服色白，羽儀多素。

東北方，無極太上道德天尊；服色青黑又多黃。

東南方，無極太上道德天尊；服色青赤又多黃。

西南方，無極太上道德天尊；服色赤白又多黃。

西北方，無極太上道德天尊；服色白黑又多黃。

上方，無極太上道德天尊；服色玄紫又多蒼。

下方，無極太上道德天尊；服色黃紅又多綠。

右十人其形如左。天尊雲駕同到玉京，傘扇羽儀不可悉備，伎樂侍從亦迴具陳。舉一反三，聞一知十耳。

授《道德經》存三宮第五

授《道德經》，師北向，置經於案上，弟子伏左，師執經，弟子擎法，信師叩齒三十六通。

心存三宮：泥丸上元宮也、絳宮中元宮也、丹田下元宮也。三一出千乘萬騎，營衛於經，其形如左。

朝朝於戶外存四明等第六

朝朝於戶外咒，存見四明功曹一人、通真使者一人、傳言玉童二人、侍靜玉女二人。

右六人其形如左。

凡神官位號，各以明義。雖皆道應感化不同，前後高卑，各隨才識，識悟緣漸，故諸官互陳，或申通宣傳，或侍衛開導，學者所求，各從其願。三元妙氣，氣妙本一，一本居宗，三元化接，三之宗一，四主冥明。明之者知道，知道者見妙。見妙由明，資於神識。職有典掌，總名爲曹，曹有績效，皆名爲功。功曹接導，開闡睹明，故曰四明。凡夫蒙愚，憑道乞照，修行法事，先關功曹，次及通真使者、玉童玉女，達道正神能致生氣。生氣即妙一之本，入身則延年不死，超三界之上，居三元宮中，正一合德，八方和明，功職所關，故號四上。右虎左龍，仁義嚴明，仁以輔善，義以止惡。惡消善積，由於知真，真無復雜，雜弗能變，故稱素女。潔白靡污，夜闇無明，兼須童朗。上玄少女，演元始之氣同。學者入黃宮之中，中極正宗，高尊所處。信誠感通，所啓必允，黃房八窗，義依此例。

夕入於戶存四上等第七

夕入常於戶外咒，存見四上功曹一人、龍虎使者二人、侍靜素女一人、開明童子一人、上玄少女一人。

右六人其形如左。

入堂存三師第八

入堂先思見經師；次思見籍師；次思見度師。

右三條各見所在之方也。

存五臟五嶽五星五帝金映五色圓光第九

存三師竟，次思見五臟、五嶽、五星、五帝。

右四條備衛身中。

身中變化，無所不容。至於畫圖無由，備受之於外，標名方位得之，言前功拘躋致謬耳。

金映蓋一體，體作五色，從肺後出，項有圓光如日象。

右三條在身中照明十方。

凡存思之時，皆閉目內視，人體多神，必以五臟爲主。主各料其事，事各得其成，成正則一而不一，則隱顯無邪，無邪則衆如可見，見則與聖符同，同聖即可弘，積學自然感會，是以朝夕存思，不可懈怠。存者何也？敦也、輪也。思者何也？司也、嗣也。勿以輕躁失本，學以重厚得宗，得宗則輪轉無滯，輪轉無滯則存而不亡。不亡由於司察善惡，善惡在乎嗜慾偏頗。嗜慾偏頗者，愛憎迴遑，往返生死，勞苦未停。未停之停，停善不著善之善，歸宗未能至。

至宗。無者資於念，念相續繼，念嗣存無，有入於無間，無爲而無不爲，號曰微妙玄通。和光挫銳，濟度無窮，是故爲學之基，以存思爲首。存思之功，以五臟爲盛。臟者何也？藏也。潛神隱智，不炫耀也。智顯慾動，動慾日耀，耀之則敗，隱之則成。光而不耀，智靜神凝，除慾中淨，如玉山內明，得斯時理，久視長生也。

第一見肺，紅白色，七葉，四長三短，接喉嚨下。肺者何也？腦也，伐也。善惡之初，兆而未明，明則伐善，善廢惡興，伐人命根，根斷不斷，由於此臟。此臟藏魄。魄者何也？粕也，著也。人之炫耀，莫不關慾。慾著曰惡，惡如糟粕。愚俗滯之不識精本，今願捨著存而見之，魄則肅然，不得爲惡。惡急宜改，先存之火，與金合成則未分，其色紅白，葉數納言，取其和成德。德始於肺，終於脾。脾一又二，兼濟也。兼濟者，信也。

第二見心，如芙蕖未開，又似懸赤油囊，長三寸在前。心者何也？深也，斟也。是非未辯，斟酌優量，敗則滅身，成則得道，禍福之深，由於此臟。此臟藏神，神者何也？申也，真也。智慧之主，使屈能伸。存而見之，神則凝然，識定入真，不可深厚也。

第三見肝，蒼紫色，五葉，三長二短，九寸，在心下。肝者何也？幹也，還也。悟惡氣能改，決定無疑，行善建功，乾事不怠，審正還宗，由於此臟。此臟藏魂，魂者何也？紛也，迴也。紛紜俗海，迴向道門。存而見之，魂則欣然歡進，勳立克隆，善業也。

第四見腎，蒼色，如覆雙漆盃，長五寸，俠脅兩脅著脊。腎者何也？緊也。津習善緊，緊不及慢，津潤無窮，濟度無極，通道祛俗，由於此臟。此臟藏精。精者何也？清也，靈也。動以徐清，化變無礙，神靈往還，提携空極。存而見之，精則澄然不散泄也。

第五見脾，黃蒼色，長一尺二寸，中有一尺，曲。揅太倉胃上。脾者何也？裨也，移也。清凝潛潤，補益一切，

能安能移，而不匱既成，由於此臟。此臟藏志。志者何也？至也，異也。潛潤密化頑鄙異人，存而見之，信驗治志，則湛然至道乎。

坐朝存思第十

坐朝者，端坐而修禮也。凡有公事私礙，或在非類之間，不得束躬，止當展敬，但自安坐，不使人知，香火非嫌乃可爲之。人見致笑，亦不可闕，將護彼意，勿增他愆。初夕、向曉，依時修之，白日啓請亦宜平坐。坐則如常，勿革形色，惟令異人，不能覺知，人覺而喜，乃可化之，覺而嗤鄙，訾毀正真，設其招殃，又壞子業。古之學道爲己，今之學道爲人。爲人苟以悅人，不顧心非。爲己者，存心是則不顧蹟違，違亦申心。致感迷速，強欲伏衆，有蹟無心。非惟徒勞，乃更獲罪。學真之士，各加思宜，宜貴會時，時貴善合，合而非善，此時勿會。會必兼濟，濟物及身，善善相得，捨惡昇仙，乃謂爲會。會惡致敗，名濫殊若。出處所遭，遭時二病：一者滯心，二者執蹟。執蹟者，宜以心法化之；滯心者，宜以蹟法引導。導蹟弗偏，化心遣執，二病豁除，上聖之道就矣。凡行經山水，積日舟車，舟車之中，山水之際，步涉登陟，舍住相須，疲倦止息，皆依時存禮。隱顯隨宜，存思精審，自然忘勞，魔邪惡人，不敢撓近。當誦經行戒，以善興居。興居無善，破戒違經，雖復存禮，終不睹真，嫉鬼妬神，凶人惡物，更相衝突，煩惱生灾，坐卧無寧。急存久行，行之檢身，心存口誦，解了無疑，以定三業。三業既定，衆灾自消，人鬼敬伏，擁護去來，出入動靜，必保貞吉。凡行者，亦存《想爾注》，三業在《盟威經》後，凡存思者，急宜憶之，故標出如左。

上最三行：行無爲；行柔弱；行守雌，勿先動。

中最三行：行無名；行清靜；行諸善。

下最三行：行無慾；行知止足；行推讓。

一者不殺；二者不盜；三者不淫。此三事，屬身業。

一者不妄言；二者不綺語；三者不兩舌；四者不惡口。此四事，屬口業。

一者不嫉妬；二者不瞋恚；三者不邪疑。此三事，屬心業。

右九行三業、十事存念。驚恐人思相干，皆速思之，危即安也。

卧朝存思第十一

卧之爲法，勿正仰如尸，當側傍檢體，莫恣縱四肢。不可高枕，三寸許耳。香藥爲枕，無用惡木，冷潔穢臭衝犯泥丸，雖行途權假，常宜防之。卧起咒願，善念存心，心存朝禮，時不可闕。闕礙公私，後皆懺悔也。

朝出户存玉女第十二

玉女者，是自然妙氣應感成形。形質明淨，清皎如玉，隱而有潤，顯又無邪。學者存真，階漸昇進，進退在形，出入在道。道氣玄妙，纖毫必應，應引以次，從卑至尊。故白日則玉女守宮；夕夜則少女通事，濟度危難，登道場也。

夕出户存少女第十三

夕出户咒曰：少女通靈。學未昇玄，不得無業，業有優劣，皆必須因，因精果妙，乃一其神。神而未一，由學未止，詣之以漸，引陰濟陽。人生陽境，動靜歸陰，陰爲道幾，應感最妙。妙應之初，有茲少女，秉正治邪，和釋隔戾，罰惡祐善，陰德濟陽，顯稱玉明，其

可堅貞。咒而存之，成真則速矣。

右一人其形如左。

齋存雲氣兵馬第十四

朝夕出入，存神禮師，志與朝儀同。凡行道時所存。清旦先思青雲之氣，匝滿齋堂中，青龍、獅子備守前後；次思青氣從師肝中出，如雲之昇，青龍、獅子在青氣中往覆，弟子家合宅大小之身、仙童、玉女、天仙、飛仙、日月星宿、五帝兵馬九億萬騎、監齋直事、三界官屬，羅列左右耳。正中思赤雲之氣，匝滿齋堂，朱雀、鳳凰悲鳴左右；次思赤氣從師心中出，如雲之昇，鳳凰、朱雀在赤氣中往覆，弟子家合宅大小之身、仙童、玉女、天仙、飛仙、日月星宿、五帝兵馬九億萬騎、監齋直事、三界官屬，羅列左右。日入思黃雲之氣，匝滿齋堂，黃龍、黃麟備守四方；次思黃氣從師脾中出，如雲之昇，黃龍、黃麟在黃氣之中往覆，弟子合家大小之身、仙童、玉女、天仙、地仙、飛仙、日月星宿、五帝兵馬九億萬騎、監齋直事、三界官屬，羅列左右。此三時行道，六時依如後科。人定思白雲之氣，匝滿齋堂，白虎、騏驎備守内外；次思白氣從師肺中出，不須存騏驎，宜存白虎。若存麟，思白麟在白氣中往覆，弟子合家大小之身、仙童、玉女、兵馬、日月，悉如前法。黃籙大齋三時，行道宜用日入。常齋三時，可取人定，人定而用日入存思。又六時更從青始，次赤周白，此皆失法，青、白別有，皆非五臟六腑之儀也。夜半思玄雲之氣，匝滿齋堂，靈龜、騰蛇備守上下。次思黑氣從師腎中出，如雲之昇，靈龜、騰蛇在黑氣中，仙童、玉女、日月兵馬，悉如前法也；向曉思紫雲之氣，匝滿齋堂，辟邪獅子，備守隱顯；次思紫氣從師膽中出，餘如前法。其形如左。

凡師思雲氣，各從方來。青雲出上。見從其方稍出，漸成蓊鬱，氤氲充溢堂宇。然後思己身中藏氣又出，與雲色採合氣同，明淨香潔，覆庇家門，宮城山水，小大畢周。神官靈獸，

齊整參羅，前後左右，四方內外，上下隱顯，六時轉隆，神靈普遍也。

上講座存三色三一魂魄第十五

上講時，先存三色；次存三一。行道有六時，上講但三時，食後、上晡、人定。三時入齋堂，捻香禮三拜，巡迴依坐。竟，有衆者，法師以板擊席，仍放板膝前，同臨目握固，存頭氣青；兩手氣赤；兩足氣白，三氣繞身。其形如左。

初登高座先存禮三尊第十六

講義及讀經，先靜，竟，登起向太上座，三過上香，却後數尺，禮三尊三拜。又仍存經師、籍師、度師，各禮一拜，合六拜，乃登高座，其形如左。三尊者，道尊、經尊、真人尊。三尊通乎人身，人身欲與三尊同者，清齋、精思、禮拜，存之日一過，如此初下六拜，後重不須禮。一則二拜，叩搏願念如法。羸者，心拜之。

登高座侍衛第十七

登高座，安坐。安坐者，大坐也。歛板當心，鳴鼓三十通，嚥液三十六過。臨目見左青龍、右白虎、前朱雀、後玄武、足下八卦神龜、三十六獅子伏前，頭巾七星，五臟生五氣，羅文覆身上。三一侍經，各千乘萬騎，仙童玉女衛之。其形如左。

萬遍竟雲駕至第十八

能讀五千文萬遍，太上雲駕下迎。萬遍畢，未去者，一月三讀之，須雲駕至便昇仙。其形如左。修行萬遍之道，又存五雲之星，轉經之後，夜半至生氣之時，飽服五牙之氣，坐向月建之方，叩齒九通，嚥液三十六過。臨目存五星辰在頭，歲在左肘，太白在右肘，熒惑在兩膝間，鎮在心中，久久乃止。行入常思不忘，千灾自然絕，萬禍不能干。後當身上出水，身下出

火，智慧六通，奄見五老，是五星精神，見之則變化自在，同昇乎天也。

（《雲笈七籤》）

〔三〕思修九宮法

守寸在兩眉頭入三分，左黃闕紫戶，右絳臺青房。天庭宮，左明堂上，雌宮。明堂宮，兩眉中却入一寸，是雄宮。

極真宮，左洞房宮上，雌宮。洞房宮，兩眉間却入二寸，是雄宮。玄丹宮，在丹田泥丸宮上，雄宮。丹田泥丸宮，兩眉間却

入三寸，是雄宮。太皇宮，在流珠宮上，雌宮。流珠宮，在泥丸宮後一寸，是雄宮。玉帝宮，在流珠宮後一寸，是雌宮。

守寸紫戶大神，名平靜，字法王。青房大神，名正心，字初方。三呼其名字，祝曰：紫戶青房，有二大神，手把流鈴，身生風雲，俠衛真道，不聽外前，使我思感，通利靈關，出入貞利，上登九門，即見九真，太上之尊。

明堂宮，左有明童真君，諱玄陽，字少青；右有明女真官，諱微音，字少元；中有明鏡君，諱照精，字四明。三君共治明堂宮，並著綠錦衣，腰帶四玉鈴，口銜玉鏡，鏡鈴並赤玉，並如嬰兒之狀。三呼三君名字，叩齒九通，則千妖伏息。

洞房宮，左有無英公子，右有白元君，中有黃老魂。三真共治洞房宮中。此飛真之道，在《金華經》中。

丹田泥丸宮，左上元赤子，名玄凝天，字三元先；右帝卿君，名肇勒精，字中玄生。二人共治丹田宮。此守三元真一，地真之要路，昇空乘龍車之道也。

流珠宮，有流珠真神居之，又有日月中女子，名纏旋，字密真。別有《流珠經》，此太極公

卿司命之道。

玉帝宮，有玉清神母居之，又有紫素、黃素、白素三素元君居之。上清神母姓廉，名銜，字荒彥；長九寸九分，著黃衣素靈之綬，頭戴七稱珠玉之髻，冠無極進賢冠，居無上之上，太極珠宮中七官府，五靈鄉，玄元里，下治兆身玉帝宮中。

天庭宮，有上清真女居之。真女姓厥，名迴，字粥類。長六寸六分，著青寶神光錦繡霜羅九色之綬，頭戴玉寶飛雲之髻，冠玄黃進賢之冠，居無上之上，太上崑崙太幽宮中明堂府，九光鄉，大化里，下治兆身天庭宮中。

極真宮，有太極帝妃居之。太極帝妃姓玄，名靈生，字伯元。長七寸七分，著玄羅五色鳳文之綬，頭戴七寶玄雲之髻，冠無極進賢之冠，居無景之上，太清極玄宮中玉房府，三丹鄉，丹元里，下治兆身極真宮中。

太皇宮，有太上君後居之。太上君後姓遷，名含孩，字合延生。長三寸三分，著七寶飛精玄光雲錦霜羅九色之綬，頭戴九玄玉精頽雲之髻，冠玄黃無極三寶玉冠，居太清九玄之洞，無極真宮中丹精府，靈光鄉，玄玄里，下治兆身太皇宮中。

四宮雌真一之道，高於雄真一。素靈所祕，是天元始生之陰，宮號帝妃也。叩齒十六通，祝曰：太清陰神，號曰女靈。變景九玄，乘真隱冥。日吉天朗，告齋上清。心念目矚，洞鑒神形。還守宮宅，玉華芳盈。五色變化，流黃紫青。運致飛霞，上造帝庭。畢，叩齒三十六過止。

玄丹宮，有中黃太一真君居之。太一真君厥諱規英，字化玄。貌如嬰孩，坐在金牀玉帳

之中，著紫綠錦衣，腰帶流火之鈴，鈴赤色，光聲聞於十萬里。左手把北斗七星之柄，右手把北辰之綱。乃存北極辰星，中有紫氣滿宮，溢出身外，身與紫氣混合爲一；又存日從天下，入玄丹宮紫氣中央；次存中黃太一真君，從北極紫氣中下，入兆玄丹宮日中央坐，口吐紫氣滿玄丹宮中；又存己身，上入玄丹宮中，對中黃太一真君坐。因心起再拜膝前問道，求神仙長生之意，因存口吞紫氣四十過。又存北斗七星，中有一赤氣大如弦，下入己玄丹宮中；又存太一真君，與兆俱乘日入赤氣道中，上詣北斗魁中，寢卧良久。行之十八年後，使玉童玉女。祝曰：太上真皇，中黃紫君，厥諱規英，字曰化玄。金牀玉帳，紫繡錦裙，腰帶火鈴，斬邪滅姦。手把星晶，項生日真，正坐吐氣，使我嚙吞。與我共語，同晏玄丹，鍊灌七魄，和柔三魂。神靈奉衛，使我飛仙。五臟自生，還白童顏。受書上清，司命帝官，所願所欲，百福惟新。

頭中諸真神，上治九天之上，下治頭中泥丸。人身中百神，皆與天靈通同。久存呼之，則載人昇天也。其文在前。

帝君諱逢陵梵，字履昌靈，一名七靈，一名神丈人，居太極紫房中，爲身中百神之主。帝君上治玉清天紫房宮，下治人頭紫房宮中。太一名務猷收，字歸會昌，一名鮮明，一名寄頻。左無英公子，名玄充叔，字合符子，一名元素君，一名神公子。洞房宮。右白元洞陽君，名鬱靈標，字玄夷絕，一名朱精，一名啓成。在六合洞房宮。中央司命丈人君，名理明初，字玄度卿，一名神宗，一名靈華。六合洞房宮。司命桃君，名孩道康，字合精延，一名命王，一名胞根。六合洞房宮。

帝君主變，太一主生，司命無英主精，白元主魂魄，桃康主神靈。人有五籍五符，稟之帝君，五神執之，各主其一，間關本命除死籍，上生名。常存五神，各捧一青玉案，上有我五符五籍。符長一寸，廣五分；籍長五分，廣一寸。存司命君左手把白玉簡，右手執曾青筆，爲我削除死錄白簡黑書，爲我上生錄白簡青書。存符籍上有我州縣、鄉里、姓名、年如干，青文綠字，分明了了。五神各捧案、擎符籍，從六合宮中上入紫房宮中，對帝君前以呈帝君。帝君即命左玄一老子，名林虛夫；右三素老君牢張上；正一左仙人仲成子；正一右仙人曲文子，方兆_{兆已}符籍，上詣玉清太素、太上三元、上清高玄諸君、九天堂。太素三元高玄並太上仙宮也。

（《雲笈七籤》）

〔四〕思九宮五神法

九天九宮，中有九神，謂天皇九魂，變成九氣，化爲九神，各治一宮，故曰九宮。太清中有太素、太和；洞房中有明堂絳宮，是曰六府。上曰天府，下曰洞臺。三五之號，其位不同。一曰太清之中，則三五帝君。二曰三一丹田，神又五者，符籍之神太一、公子白元、司命、桃君是也，合而名爲三五。三五各有宮室，若三真各安在其宮，五神上見帝君，帝君左有元老丈人，右有玄一老君，此則無極之中，所謂九宮上一則真一也。九君所謂天之魂，自然成真子也，以爲兆神者也。若兆知精存九君，深思三真，必能以兆一體周旋三五之中，反覆七九之裏，使天帝之靈魂常治兆已，五神奉籍，周而復始，必將白日登度，何但不死而已哉！

（《雲笈七籤》）

〔五〕存元成皇老法

以月二日、三日夜半安卧，閉目，存思太極中皇帝君，次思左有元成老子，衣青衣，冠五華白冠，左手持金液漿，右手持白幡，並在太極之中。有九名：一曰太清，二曰太極，三曰太微，四曰紫房，五曰玄臺，六曰帝堂，七曰天府，八曰黃宮，九曰玉京玄都。要而言之，從人頂上直下一寸爲太極宮，太極官方一寸耳，在六合宮之上。六合太一之神居焉。從兩眉間却入一寸爲明堂；却入二寸爲洞房；却入三寸爲丹田。其明堂之北，洞房之南，兩眉間之上一寸爲六合宮，官方一寸。存三真畢，又存我魂一人如我之狀，上入太極宮。一老因授青芝金液漿見與，以次存食芝而飲漿，青芝似蓮華，漿似美酒耳。飲食都畢已，乃再拜帝君之前，而言曰：今日清吉，帝君在庭，賜以神芝，金液玉漿，二老度籍，太一奉章，長生久視，壽命未央。又存帝君答曰：幸哉奉時，月二日、三復來。畢，因以取服，名受帝之藥。存思太極之時，皆當從兩眉間入焉。兩眉間爲泥丸之玉門，名曰守寸黃闕紫房矣。

（《雲笈七籤》）

〔六〕存帝君法

常以本命日，或正月一日，或以六戌日，正中時冠帶入室，北向，再拜，咒曰：

高皇帝君，太上玉晨，皇天元老，無上大道，曾孫某甲，願帝君長安兆身紫房宮中。其夜人定時，入密室正卧，冥目上向，存念北斗太極中央大明星，精耀正黃，光氣來下在兆目前，引入口中，嚙三十七過止。存使黃精和氣，填滿太倉、黃庭、中下丹田，下至陰室地戶，周行

匝體，悉令畢至。乃又念紫房宮中有五人，欵象成五帝，天皇帝君正在中央，太一來上當跪帝前，奉兆命籍，司命立後，除兆死錄，存削去死錄。死錄，黑簡白書也；生錄，白簡青書也。存見白玉之簡，曾青之筆，司命進授此白簡青筆於帝君，帝君伏南向而書之曰：某郡某鄉里、其甲字、乞玉簡記年，長生上玄，所向如願，爲真爲仙，天下見者，皆曰真人。太一司命，保護甲身。永養日月，壽百萬年。又心存籍簡一枚，令長一寸，闊五分耳。思念書字，極令了了。又次存太一、公子、白元、司命、桃君五人，從六合宮上入紫房中，各奉書玉案，案上各有一符，符各有青綠色，以呈帝君。帝君以次取符，付向者共化之四帝。其一帝名曰彫梁際，字青平；其一帝名曰長來覺，字南和；其一帝名曰彰安辛，字西華；其一帝名曰保成曷，字北伐。存此四帝並共讀五符，讀五符畢，因授與兆。兆得符即跪帝君前，以次服之。畢，又存思四帝從虛空中上昇三天，臨去各告兆曰：子能常存我名字者，則辟萬害，長生不死。我太上之子，三元之內真，度汝命籍，五符入形，故以永存天地，以致仙靈也。若春月則存青平帝，以青液之醴，盛以青玉碗一升見與，服之。服之畢，四帝俱上昇天也。夏月存南和帝，四時仿此也。

（《雲笈七籤》）

〔七〕存玄一老子法

又存帝君之左，有玄一老子，服紫衣，建龍冠；又存帝君之右，有三素老君，服錦衣，建虎冠。夫龍虎冠，象如世間遠遊冠，而有龍虎之文章也。玄一老子，名林虛夫，字靈時道；三

素老君名牢張上，字神生道。二老並從，正一仙人在後，其左仙人仲成子，一名帝賓，字四華；其右仙人曲文子，一名光堅，字靈和。服色衣冠，亦如二老之狀。

（《雲笈七籤》）

〔八〕存司命法

又存司命，下至六合中，詣太一宮，司命合形太一。太一復上請帝君，度兆符籍。太一啓帝君曰：符籍已度，司命合形，四帝賜醴，高上記生，乞得書名出錄，以付二老君。於是帝君，忽於懷中出兆命籍，付左老子；又於懷中，出兆五符，付右老君。二老授符籍，而言於帝君曰：某_{某甲}生錄已定，長存世上，帝符五行，上記太素宮。於是二老命二正一仙人仲成子、曲文子、賁_{某甲}命籍、五符，上詣玉清、太素、太上、三元、上清、高玄諸君，九天宮宣令：帝度某_{某甲}生籍，使得神仙，號曰真賢。二老有命，皆使記焉。於是二人賁兆符籍，宣於九天，良久，都畢。又存司命、太一分形，各爲一人，共遊行太清，檢御一體，百神上下既匝，各還其宮。名此爲百神混合本命帝君大變之道。五帝定錄之時，二老定生之會也。

（《雲笈七籤》）

五 存神

〔一〕思神訣

夫道者，有形之父母也，寂然不動，至虛無也；感而遂通，至神明也；視之不見，無形容

也。夫道者，有形之父母也，寂然不動，至虛無也；感而遂通，三才也。聽之不聞，無音聲也。故無形無名，言象莫能得也；有情有信，變化有以生也。生之來神，氣聚也；身之有陰，陽結也。兩儀以分，萬象以成也；天地迴薄，日月以明也。莫不由至道神用，而元一以靈。且人爲物靈，貌爲事真，智慮純白，耳目澄清，外周六氣，內運五行，形自寂寞，神生宵冥。然則至道無形，應生元氣，謂之一也；一之所剖，分爲三也。三者，清、濁、和，結爲天、地、人也；亦曰三元，上、中、下也；在天爲三光，日、月、星也；在地爲三寶，金、玉、珠也；在人爲三生，耳、目、心也；在道爲三氣，玄、元、始也；又爲三天，清微、禹餘、大赤也；復爲三境，玉清、上清、太清也。又曰：清氣上浮爲天，濁氣下凝爲地，和氣中結爲人。夫天陽地陰，陰陽變化而成五行，謂木、火、金、水、土也；亦曰五氣，謂九、三、七、五、一也；在天爲五星，謂歲、熒、白、辰、鎮也；在地爲五嶽，謂岱、衡、華、恒、嵩也；在人爲五臟，謂肝、心、肺、腎、脾也；又爲五色，青、赤、白、黑、黃也；又爲五音，角、徵、商、羽、宮也；又爲五味，酸、苦、辛、鹹、甘也；又爲五德，仁、義、禮、智、信也。總之爲三五，行導布化，生成萬物也。各有神明，即天地之至用也，而天以之動，地以之靜，人以之生，皆賴其神明也。天有五億五萬五千五百五十五重天，天皆有天尊、太上、天帝、天師也；地有三十六重地，地皆有土皇、將軍、金剛、神王、靈官也；人有三宮、五神、三魂、七魄也。天地各有神仙吏兵不可稱計，且神明變化皎在目前，愚者莫知。隱顯無方，運轉難識，輔物立象，靈用在焉。故天得一以清，地得一以寧，神得一以靈，谷得一以盈是也。日者天之魂，月者地之魄，謂之神明。人則左目爲日，右目爲月，目者神明之堂也。故神明所託，依於日月，隱於陰陽。且日出於卯，陽也；

月出於西，陰也；三變成德。日初變於卯，其數六，以五乘之，五六三十也；中變於辰，其數五，五五二十五；終變於巳，其數四，四五二十也，故上仙七十五將軍陽神也。月初變於酉，其數六，五六三十也；中變於戌，其數五，五五二十五也；後變於亥，其數四，四五二十也。故上靈七十五將軍陰神也。三元五德，合數爲八，各有上仙上靈陰陽二官，合爲一千二百也；三元各八，爲三千六百也；而陰陽皆五，合爲三萬六千也。其萬八千陽，陽爲外景、爲外神也；其萬八千陰，陰爲內景、爲內神也。而內由外發，陰以陽明，所以一身有一萬八千神曰本分神也，一萬八千神曰影照神也。無陽也，陰不能成；無陰也，陽不能生。是以陰以陽成，陽以陰生，亦內由外明，外由內清，清明相得，而後生成也。所謂神明者，由神故明也。故三光在天而萬物彰，百神在己而五氣昌，其耳目適用，氣力體康，是其神也。天寶之以致浮，地祕之以致安，五嶽享之而安鎮，一人則之而太平。人身上部八景，以應於天；下部八景，以應於地；中部八景，以應於空。三部八景七十二神，景皆有五，三萬六千，與天地合，有一十萬八千。自此以往，雖神不極，由斯數矣。則三洞諸經神仙，將吏侍奉靈官，高下品格，未有不因茲始也。既知其數，當識其方，既識其方，須知表裏，表裏既見，陰陽審焉。內外不同，左右亦別，而象分五色，位列四方，男女可以陰陽求，文武可以剛柔取。凡諸存念，身爲之主，身有三魂、七魄、三元、五真、一神、百神、三萬六千神，皆在於心也。心正則神正，心邪則神邪，邪之與正，由悟不悟，悟則入正，迷則歸邪，悟者由得其門，迷者由失其路，則沉淪黑夜，處至暗冥室。學道之士宜詳究之，始乎數息歷藏，終乎常住湛寂，誠在

爾心矣。

（《雲笈七籤》）

〔二〕存身神法

面東坐，叩齒三十六通，每九下一嚥液。而祝曰：玉清高上，九天九靈，化爲玄玄，下入胃清，金和玉映，心開神明，服食日精，金華充盈。便嚥液，想喉中有赤身童子，仰頭開口承液，下入胃中。畢，又存四神：想肺中童子著白衣冠，口吐白氣於右，變作白虎；次想肝中童子著青衣冠，口吐青氣於左，變作青龍；次想心中童子著赤衣冠，口吐赤氣於前，化爲朱雀；次想腎中童子著黑衣冠，口吐黑氣於後，化爲玄武。祝曰：青龍孟章甲寅，白虎監兵甲申，朱雀陵光甲午，玄武執明甲子，四獸前後圍繞，勿令外邪來干。急急如律令。

次存心肺氣作圓光寶蓋蓋頭，訖，次握固冥目，念敕身祝曰：謹敕身中五體真官、五臟六腑、九宮、十二宮室，四肢五體、筋骨髓腦、肌膚血脉、孔竅榮衛、一百八十關房、三百六十骨節、一千二百形影、一萬二千精光、三萬六千神氣，左三魂幽精、爽靈、胎光，各守本宮，右七魄衛從尸狗、伏矢、雀陰、吞賊、非毒、除穢、臭肺，青龍扶迎，白虎扶送，朱雀導前持幡幢，玄武從後司鐘鼓。臣身不受邪，肝不受病，肺不受奸，腎不受甘，脾不受化，膽不受怖，胃不受穢，心不受觸，神氣紛溢，吏兵神將侍衛側立。急急如律令！

次叩齒五通，念五臟神名。先存肺神，著白衣冠，在肺，肺神皓華，字虛成三呼；次存心神，著赤衣冠，在心中，心神丹元，字守靈三呼；次存肝神，著青衣冠，在肝中，肝神龍煙，字

含明；次存膽神龍曜，字威明；次存脾神常在，字魂庭；次存腎神玄冥，字育嬰。又瞑目內視，五臟分明，了見肝中童子著青衣冠，口吐青氣，從左脇出，化爲青龍；次存肺中童子著白衣冠，口吐白氣，從右脇出，化爲白虎；次存心中童子著朱衣冠，口吐赤氣，從心中出，化爲朱雀；次存兩腎中童子著黑衣冠，坐兩腎上，口吐黑氣，從腎中出，化爲玄武；次存頭巾七星，下坐青黃白三色雲上，七星在頭，下有金光蓋頂，一身並作黃金色，面是金容；次存肺中白氣，右出繞頂，有圓光。左右日月在眼前，洞煥一室，吏兵玉女，執節持幢，捧香獻花，遍滿前後。心常念飛仙，同昇金闕帝前，永爲帝臣。

（《雲笈七籤》）

〔三〕存全身鎮神法

太微天帝君，鎮神內思，解脫散結，固魂凝魄，混合化玄，修真之道，開通六腑，五官受靈，嚙氣思真，芝芳自生，胃管結絡，神澄體清，玉輦立至，白日登晨。常當清齋，沐浴燒香，入室夷心，棄累遺塵，豁然無滯，注念不眠，然後真形可睹，遊神可還。每以平旦東向，平座臨目，内存形色朗然，呼其正諱，還鎮本宮，叩齒三十六通，乃存：

髮神，名蒼華，字太元，形長二寸一分；腦神，名精根，字泥丸，形長一寸一分；眼神，名明上，字英玄，形長三寸；鼻神，名玉壘，字靈堅，形長二寸五分；耳神，名空閑，字幽田，形長三寸一分；舌神，名通命，字正倫，形長七寸；齒神，名嶠鋒，字羅千，形長一寸五分。

面部七神，同衣飛羅裙，並嬰兒之形。存之審正，羅列一面，各鎮其宮。畢，便叩齒二十

四通，嚙氣十二過，祝曰：靈源散氣，結氣成神，分別前後，總統泥丸。上下相扶，七神敷陳，流形遁變，變養華元。導引八靈，上衝洞門，衛軀攝景，上昇帝晨。畢，次思：

心神，名丹元，字守靈，形長九寸；肺神，名皓華，字虛成，形長八寸；肝神，名龍煙，字舍明，形長七寸；腎神，名玄冥，字育嬰，形長三寸六分；脾神，名常在，字魂庭，形長七寸三分；膽神，名龍曜，字威明，形長三寸六分。

六腑真神，同著丹錦飛裙，處五臟之內，六腑之宮，形若嬰兒，色如華童。存之審正，羅列一形，從朝至暮，思念勿忘，叩齒二十四過，祝曰：五臟六腑，真神同歸，總御絳宮，上下相隨。金房赤子，對處四扉，幽房玄闕，神堂紐機。混化生神，真氣精微，保煉丹田，與日齊暉。得與八景，合形昇飛。畢，次思：

精血三真，名無生君，字黃寧子玄，鎮我兩乳之下源。骨節二真，名堅玉君，字凝羽珠，鎮我太倉之府五腸之口。心中一真，名天精液君，字飛生上英，鎮我胸中四極之口。九元之真，男，名拘制，字三陽，鎮我左耳伏晨之戶。皇一之魂，女，名上歸，字帝子，鎮我右耳伏晨之戶。紫素左元君，名翳鬱無刃，字安來上，鎮我頭面之境。黃素中元君，名圓華黃，字太張上，鎮我胸脅之境。白素右元君，名啓明蕭刃，字金門上，鎮我下關之境。日中司命，名接生，鎮我左手中。月中桃君，名方盈，鎮我右手中。胎中一元白氣君，名務玄子，字育尚生。太一精魂，名玄歸子，字盛昌，二神鎮我五臟之上，結喉之本。結中青氣君，名案延昌，字合和嬰兒。元君精魂，名保谷童，字明夫，二神鎮我五臟之下，大胃之上。節中黑氣君，名斌來生，字

精上門。帝真精魂，名幽臺生，字灌上生，二神鎮我九腸之口，伏源之下。胞中黃氣君，名祖明車，字神無極。天帝精魂，名理維藏，字法珠。二神鎮我小腹之內，二孔之本。血中赤氣君，名混雜子，字叔保堅。司命精魂，名發紐子，字慶玄。二神鎮我百關之血，絕節之下。上玄元父君，名高同生，字左迴明。下玄元母，名叔火王，字右迴光。帝皇太一，名重冥空，字幽寥無。九帝尊，名日明真，字衆帝生。太帝精魂，名陽堂王，字八靈君。九關魂，名綠迴道，字絕冥。天紀帝魂，名照無阿，字廣神。

七神鎮我本命之根，塞我死路之門。存祝衆真，從頭至臍，無不朗然，便使金液流匝，玉華映魂，靈胎溢於窮腸，帝氣充於九關，七祖披釋於三途，受更胎於南宮，鎮存神於一身，布真氣以固年。畢，叩齒三十九通。祝曰：氣生於無，結生陽神，陽氣外貢，陰氣內成，二象番錯，交結元靈。內真鎮衛，九孔受生，保魂固魄，萬神安停，保我三關，華芝充盈，與我同昇，俱造玉清。畢，嚙氣三十九過，以鎮三十九戶，氣澤匝潤，流布一身。若能棄累，不拘世塵，靜心夷意，朗睹虛房。眄想內視，鎮神固魂，絕死氣於九戶，鎮生宮於上關。迴匝存祝，如面共言，晝夜三年，真神見形，皓華反根，朽齒牙生，五臟結絡，內補充盈，役召六甲，驅策六丁，室致九霄之寶，神降二素之輶，神飛形舉，白日登晨。

右上真之神，寶名內字，而鎮在人身之內，運於九天之氣，固人六腑機關。萬積化生，皆由於神，神鎮則生，神遊則亡。勤心積感，則能舉人身形，上昇玄宮。求仙之道，不知形神內名，又不知填死戶，長生豈可冀乎？夫修此道，不得冒履淹穢，食五辛酒肉之屬，觸忤正氣，

神則去矣。人知豐肴以甘口，爵祿以榮身，而不知甘口之食，是傷神命之斧，奢麗是消真之源，故神人愛幽寂而棲身，不顯形於風塵者也。修生之家，且可慎乎！

（《雲笈七籤》）

〔四〕存三十九真法

太微小童 讀《高上虛皇君道經》，當思太微小童千景精，真氣赤色煥煥，從兆泥丸中入，下布兆身舌本之下，血液之府。畢，微祝曰：真氣下流充幽關，鎮神固精塞死源，玉經慧朗通萬神，爲我致真命長存，拔度七祖返胎仙。畢，引赤氣三嚙止，便讀《玉經》。畢，又祝曰：天有大隱生之靈寶，稱曰明梁上之氣，守我絕塞之下戶，更受生牢門之外，乃又召益元之羽童，列於綠室之軒，使解七祖百結，隨風離根，配天遷基，達變入玄。《玉清隱文》又祝曰：元氣非本生，五塗承靈出。雌雄寄神化，森羅邃幽鬱。玉音響太和，萬唱元中發。仙庭迴九變，百混同得一。易有合虛中，俱入帝堂室。畢，此高上祝秘文，泄之七祖充責。

太一尊神 讀《上皇玉虛君道經》，當思太一尊神務猶收，真氣紫色焰焰，從兆泥丸中入，下布兆玉枕之下，泥丸之後戶。畢，微祝曰：太一保命，固神定生。爲我上招帝真之氣，下布紫戶之庭。玉經仰徹，九元朗明。七祖同歡，俱昇上清。畢，引紫氣三嚙止，便讀《玉經》。畢，又祝曰：兆身常死關，結胎害百神。百神解胎結，披散胞內根。七世入帝室，一體合神仙。神仙會玉堂，七祖生南宮。併帶理明初，同席孩道康。萬真守身形，是日藏初明。帝一迴雌雄，保鎮百神門，閉塞萬邪戶，受事九宮間。典禁召司命，三日朝泥丸。

帝君 讀《皇上玉帝君道經》，當思帝君延陵梵真氣紫光鬱鬱，從兆泥丸中入，下布兩眉中間，紫戶之外宮。畢，微祝曰：帝君度符籍，正氣召萬神，上招玉真充，氣布兩眉間，混一生帝景，三素成我仙。飈粲乘龍蓋，逕昇高上軒。畢，引紫氣三嚙止，便讀《玉經》。畢，又祝曰：扶晨始暉生，紫雲映玄阿，煥洞圓光蔚，晃朗濯耀羅，眇眇靈景元，森灑空清華，九天館玉寶，金房唱霄歌。賢哉對帝寶，役召伯幽車。七祖解胞根，世世爲仙家。《玉清隱文》又祝曰：丹皇運珠，守鎮死門，上一赤子玄帝凝天，一名伯無上，亦爲三元先。扶我養我，使我登雲輪，常坐上清軒，七玄爲仙君。

無英公子 讀《上皇先生紫晨君道經》，當思左無英公子玄元叔，真氣玉光奕奕，從兆泥丸中入，下佈兆左腋之下，肝之後戶。畢，微祝曰：無英神真生紫皇，三氣混合成宮商，招引真氣鎮膀胱，運流三丹會洞房，爲我致仙變丹容，飛昇雲館入金墉。畢，引玉光三嚙止，便讀《玉經》。畢，又祝曰：神安氣洞，上與天通，越出地戶，過度天門。隱息四維，七星散分，飛行陰房，日月植根。守金藏玉，制御萬神，仙王何人？我已成真。隱存雌雄，玄洞四鄉。結中青氣，號爲延昌。字曰和嬰，理命年長。玄歸固內，慶玄牢張。我日成真，飛仙雲京。

白元洞陽君 讀《太微天帝君道經》，當思右白元洞陽君，真氣金光耀耀，從兆泥丸中入，下佈兆右腋之下，肺之後戶。畢，微祝曰：洞陽鬱靈標魂生，金光煥煥氣中精，招真固神令長生，拔出幽根返胎嬰，驂晨御氣昇玉清。畢，引金光三嚙止，便讀《玉經》。畢，又微祝

曰：洞陽鬱靈標，守體死門開，戶出三尸蟲，受入九真源，解胞散滯血，百節生正神，七祖滅尸禍，拔殖後葉患。黑氣斌來生，斫斷胞死根，世世受道德，後獲帝仙卿，帝仙是何人？明明七葉孫。乃祖入丹都，併坐精上門。

司命丈人 讀《三元紫精君道經》，當思中央司命丈人君，真氣紫雲之色焰焰，從兆泥丸中入，下布兆絳宮心房之中。畢，微祝曰：司命定年，丈人保仙，度名於南宮，上奏帝君前，世世爲仙王，拔出七葉根。福報無窮已，皆著《玉經》言。畢，引紫雲氣三嚙止，便讀《玉經》。畢，又祝曰：會元三襟交，携領迴胎嬰，承光守下關，務玄待月明，於是混離固，籥明車受成。福延七世，禍散玄生，守景六合，陵梵七靈，共生億千，歛昇玉庭。嬰兒徘徊，羽衣命仙，吉濟萬萬，福布千千，骨有玉映，血承瓊泉，生樂天地，日月同年。《玉清隱文》又祝曰：福布七玄前，罪滅三途中，靈吹九晨秒，納氣大帝宮。五仙携太一，併位重冥空，遂隱上清室，羽明帝一房。

桃孩君 讀《真陽元老玄一君道經》，當思命門桃孩君道康，真氣黃雲之色，從兆泥丸中入，下布兆臍中命門之外。畢，祝曰：真靈正神，號曰桃君。混合生宮，守護命門。通仙致氣，齊景寶雲。七祖同生，受福高晨。畢，引黃雲之氣三嚙止，便讀《玉經》。畢，又微祝曰：五嶽真人，定錄四寶，司錄促到，護籍理民。起非握節，雲拘執幡，香風八披，惡魔絕煙。並來對帝，萬萬稱臣。度我生籍，名遷玉門，扶翼五老，慎護披塵。《玉清隱文》又祝曰：太上時非子，一曰合精延，是爲命門王，可以召萬神。萬神即時到，合會瓊羽門。使令散禍，禍絕福連，

上寢玉堂，世受名仙。

上一赤子 讀《上元太素三元君道經》，當思泥丸天帝上一赤子，真氣如寶光，從兆泥丸中入，下布泥丸九孔之戶。畢，微祝曰：上元赤子號上真，飛雲羽衣耀紫煙，上招明景對帝賓，寶光奕奕映我身，身生毛羽昇九天。畢，引寶光三嚙止，便讀《玉經》。畢，又祝曰：童子景精，有神有威，合象三形，九道相推。衣服朱丹，步正參差，出入上元，太極內階。知我者長生，存我者不衰。人無哭兆，恃賴辟非。欲知吾處，密問太微。太微玉帝，三聖徘徊，俠我左右，一合俱飛，混沌六腑，日月齊暉。《玉清隱文》又祝曰：九道轉對，五老各寧，洞陽銜籍，號曰鬱靈。七世父母，反胎更生。累業積罪，罪滅福生。上入帝堂，受書丹明。常與伯史原，徘徊三界庭。巾金佩羽，寶曜圓形，玉輪北回，役御朱兵。

中一丹皇君 讀《上清紫真精三素君道經》，當思絳宮中一元丹皇君，真氣日光之色，從兆泥丸中入，下布頂中大椎骨首之戶。畢，微祝曰：中一真君，號曰運珠。上招日光，灌我形軀。三真寶曜，固命玉符，壽億萬年，永無終休。身生羽服，飛昇天衢。畢，引日光三嚙止，便讀《玉經》。畢，又祝曰：天有九魂，不可不分；道有三真，不可去身。帝一變景，萬化以臻，流珠停暉，紫霞踴煙。七度迴路，三光映真，太一精符，相與爲親。司命銜月，噓我重脣。五老銜日，吸我三便。太上道君，與我纏綿，上造天階，携把太真。

黃庭元王 讀《青靈陽安元君道經》，當思命門下一黃庭元王，真氣月光之色，從我泥丸中入，下布兩莞間，車軸下戶。畢，微祝曰：下一真元王，號曰始明精，三皇把符命，金契度

仙庭。上招景中氣，氣布冠我形，羽車曜雲羅，令我飛上清。畢，引月光三嚙止，便讀《玉經》。畢，又祝曰：五臟百結，生此萬疾。玄一林虛，開關解結。結絕病散，精神盈溢。福氣充明，禍翳傾竭。仙心日臻，死道月絕。混化九君，合符帝一。七神奉符，公子入室。

九真帝昌君 讀《皇清洞真道君道經》，當思泥丸九真帝昌君上皇，真氣青光萬丈，從兆泥丸中入，下布口之四際。畢，微祝曰：九真始生，生於上元，號爲先靈，三景各分。上招玄暉，布流四門，鎮神保仙，拔度七玄，驂景乘浮，朝拜三元。畢，引青氣三嚙止，便讀《玉經》。畢，又祝曰：七氣離羅，太混黃寧；六甲輔魂，內注六丁；三真入胃，液流大明；五符上皇，泥丸常生。九星下映，日同母駟。遊眄八極，迴蓋雙嬰，上到紫房，被巾羽青，七祖母，各得返生。

八真含景君 讀《高上太素君道經》，當思膽中八真含景君，真氣黃雲之色，從兆泥丸中入，下布兆背中骨節之府。畢，微祝曰：八真結神，神生九天，號曰北臺君，常在三合間，招真洞明氣，下流布我身。身生紫暉，與帝結親，携契五老，太仙纏綿。畢，引黃氣三嚙止，便讀《玉經》。畢，又祝曰：生生得帝心，各會重戶內，紫房混五神，魂魄恒寶貴，七關受仙輝，五臟充玉氣，俱過水火天，披建四和蔚。上歸皇一子，與兆魂相對。

七真玄陽君 讀《皇上四老道中君道經》，當思左腎七真玄陽君，右腎七真玄陰君。真氣黑雲之色，從兆泥丸中入，下布兆背窮骨地戶中。畢，微祝曰：七真生帝景，八氣運常寧，上招日中童，圓珠映我形。迴風混幽府，歸妙《大洞經》，拔出地戶難，超凌逸九天。畢，引黑

氣三嚙止，便讀《玉經》。畢，又祝曰：太一鬱書，上登洞房，六合三寶，司命神公，手執錄籍，駕景乘龍，左迴靈曜，右扇神風。峨峨隱珠，芬艷嬰蒙，浩觀太無，濯練五通，澄魂羽幽，練魄空洞，招兆百神，月帝之功。七祖順生，景福昌隆，迴我老艾，還復玄童，上對神霄，金光十方，飛鸞玉輪，彈金鳴鍾。

六真元素君 讀《玉晨太上大道君道經》，當思肺中六真上元素玉君，真氣白雲之色，從兆泥丸中入，下布兆頸外，十二關梁之中。畢，微祝曰：六真奕奕，白光央央，迴帝之景，上入丹鄉。招真下流，灌我玉霜，羽裙紛紛，衣我仙裳。越過水火，飛登神京。畢，引白氣三嚙止，便讀《玉經》。畢，又祝曰：九合三離，紫房散分。五老正嚴，帝一保神，司命奏籍，奉行三元，胞樹斷落，血尸絕根，返胎朱火，迴氣泥丸。我合九清，大混百神，身登玉房，同駟金仙，逍遙太素，徘徊三天，重華列簡，累支流玄，世爲道伯，大福纏綿。上寢玉清，下息命門，五臟秀華，頂負日魂，長保劫齡，後天常全。

五真養光君 讀《太清大道君道經》，當思脾中五真養光君，真氣如玉光金真之色，從兆泥丸中入，下布兆喉內極根之戶。畢，微祝曰：五真散靈，布氣九玄，金光曜暉，玉氣吐津，萬神並暢，熙怡我身。圓光奏命籍，太一勒九天，降致八景輿，策龍駕紫煙，混合三帝室，保我億劫年。畢，引玉光金真之氣三嚙止，便讀《玉經》。畢，又祝曰：晨登九景臺，夕入神霄門，太一神夫子，或曰三來瓮，左執兆符籍，右携洞陽君，定生會紫房，五神更混分。混分逸帝堂，七祖絕死根，五毒氣零滅，繫津無浮連，令我尸血化，帝房出金元。三塗絕苦樹，世世獲

天仙，常與景中王，積劫保元元。

四真清明君 讀《太極大道元景君道經》，當思肝中四真清明君真氣青雲之色，從兆泥丸之中入，下布兆胃脘之戶，膏膜之下。畢，微祝曰：四真常生，青光華精。徘徊秀朗垣，沈珍玉景庭，携提高上元，俯仰要五靈，拔解七葉根，與我保華嬰。畢，引青氣三嚙止，便讀《玉經》。畢，又祝曰：帝室混身，一道萬分，是曰帝一，白帝皓靈，金霞迴日，重冥幽寥，藏神化密，把兆五符，與天相畢，玉暉覆蓋，無死無疾。七祖父母，超登丹室，胞根八解，死符絕滅，帝得五元，我迴三七，六腑煥爽，金書羽札，世爲仙真，寶錄玄別，華繁曾玄，世無曲折。

三真元生君 讀《皇初紫虛元君道經》，當思精血中三真元生君，真氣赤雲之色，從兆泥丸中入，下布兆鼻兩孔下源之中。畢，微祝曰：三真煥光，流丹徘徊，玄合九景，三洞金扉。上招朱童，五苦廊開，死根斷落，日魂同飛。超逸十界，上昇玉階。畢，引赤氣三嚙止，便讀《玉經》。畢，又祝曰：七氣混合，帝一迴元，結滯日散，兆命長遷，死道閉滅，斷絕胞根。五臟生華，六腑金鮮，帝一保形，司命保神，五符啓扉，五籍登仙，世爲道王，帝師纏綿，散香龍窗，返華揚煙。七携無上，八暉九陳，流源迴液，領會六淵，名書上清，氣積寂軒。迴風脫死，帝一相連，五通七合，俱生上元。

二真堅玉君 讀《無英中真上老君道經》，當思骨節二真堅玉君。真氣碧雲之色，從兆泥丸中入，下布兆太倉五腸之口。畢，微祝曰：二真固神，鬱勃三關，迴金合玉，堅備泥丸，上通帝氣，布流金門，混化啓明，合我仙魂，七祖同飛，滅絕胞根，世保道德，永享欣欣。畢，引

碧雲之氣三嚙止，便讀《玉經》。畢，又祝曰：魂生無中，布在九重；道出三極，常遊絳宮。三宮合化，是爲紫房。紫房所在，先由明堂，明堂之內，守神桃康，風雲鬱鬱，既清且涼。塞閉欲孔，割破戀根。其聖曰哥，其真曰窈。兆能知之，乃開金門，金門左右，忽見高賢，左曰父寧，右曰精延。此是景中伯，與你登玉晨。父寧母精，世世爲仙，萬條重華，皆受帝恩。

一真天精君 讀《中央黃老君道經》，當思心中一真天精君。真氣絳雲之色，從兆泥丸中入，下布兆胸中四極之口。畢，微祝曰：一真鎮心，總領百神，百神常生，會我絳軒。上招玉氣，六液沈珍，赤景啓靈，拔我七根，超逸三途，上昇南仙。畢，引絳氣三嚙止，便讀《玉經》。畢，又祝曰：帝一迴風，化合桃康，流生起福，上溢玉堂，混而合之，出入帝房，三五合一，必成仙君。七玄父母，滅尸散怨，萬劫千年，皆登上仙，曲節伏扈，廣敷鬱申。守我形者，司命丈人，帝君公子，深固泥丸，太微玉華，羽服揚幡。魂魄長相抱，百骨皆滿神，神王生津上，超越度死門，遂友高仙子，把持玉清寶。

九元之真 讀《青精上真內景君道經》，當思九元之真拘制。真氣五色雲氣，從兆泥丸中入，下布兆左耳之下伏晨之戶。畢，微祝曰：九天之精，天關開窗，八景合氣，上通金房，三元帝室，返老生翁，玉華灌溉，練改艾容，飛霄紫輿，運我昇空。畢，引五色雲氣三嚙止，便讀《玉經》。畢，又祝曰：太微小童，常在帝前，其名景精，其姓曰干，合形太一，被服朱丹，五符命籍，把持玉案，帝君所臨，主通諸神。混合太一，司命丈人，固保靈戶，五臟會分，帝仙守宅，凶種滅根，三氣鬱敷，八迴五煙，我得昇霄，駕龍明軒。

皇一之魂 讀《太陽九氣玉賢元君道經》，當思皇一之魂上歸。真氣玄雲之色，從兆泥丸中入，下布兆右耳之下伏晨之戶。畢，微祝曰：皇一上真，洞生丹房，朱映蘭曜，發溢明光。太元之音，朗徹九空，玄金獨落，振響琅琅。上招玉景，協我神堂，策虛昇飛，遊宴玉京。畢，引玄雲之氣三嚙止，便讀《玉經》。畢，又祝曰：九宮一合，化形帝晨，上昇紫房，命真召仙。會濟魂魄，領括百神，七玄康樂，拔苦破根。死煙滅氣，福祿充軒，兆登太霄，駕景控雲。月中五帝，挾日精輪，鬱將逸阜，飈景同遷。

紫素左元君 讀《太初九素金華景元君道經》，當思紫素左元君翳鬱無刃。真氣景雲之色，從兆泥丸中入，下布兆頭面之境。畢，微祝曰：翳鬱生真，真景生空，靈光昱昱，紫氣融融，上致流津，下布我宮。身生水火，體變玉光，飛仙羽蓋，陞入神公，受書玉經，成我仙宗。畢，引景雲之氣三嚙止，便讀《玉經》。畢，又祝曰：慶元吉津，流汨西田。太帝携手，命召高仙，拔散濁穢，斷絕死根。上一天帝，號玄凝天，曜明六合，淨寂泥丸，是爲百無上，使兆保長安，列圖玉皇，併襟帝晨，五腑生華，六液龍源，淵清太素，鬱霞金津，萬仙來朝，五嶽啓陳，玄愆沈散，天福奏煙。彫梁守命戶，長來護死門。上生玉房，受位金仙。天之玉堂，常接帝賢，九天之中，宴眄劫年。

黃素中元君 讀《九皇上真司命君道經》，當思黃素中元君圓華黃刃，真氣晨景之暉上華，從兆泥丸中入，下布兆胸腹之境。畢，微祝曰：九天上景，化生華暉，晃曄太空，曜真紫微，上致中黃，百神降迴。散根離苦，八難豁開，七祖同陞，福慶巍巍，使我神仙，八景齊飛。

畢，引景暉之氣三嚙止，便讀《玉經》。畢，又祝曰：太帝精魂，陽堂八靈，披散死氣，混合衆生。帝一承圖，三元會明，九真安安，七神寧寧。超越滯節，過度鬼兵。上昇帝晨，眄樂玉庭。玄母定錄，五腑開清，胞根沒種，血污殄平。七祖父母，起福三清。無英明夫，掌我仙經。廣神安氣，綠迴絕冥，閉藏死關，太混一生。長寢羽臺上，固神五老室，受錄上清闕，保德七元日。上上登玉霄，下下合帝一。

白素右元君 讀《天皇上真玉華三元君道經》，當思白素右元君啓明蕭刃。真氣月中之華，從兆泥丸中入，下布兆下關小腹至脚。畢，微祝曰：白素啓明，九天同生，高虛素轡，浮景玉清。迴真典仙，流灑八溟，通幽達微，朗曜華精。使我內徹，五孔開明，神公來遊，我道克成。畢，引月華之氣三嚙止，便讀《玉經》。畢，又祝曰：魂生九氣，氣變成神，五老纏會，太一化仙。二十四真，迴形帝先，九曲下戶，鎮生白雲。黃庭六腑，含養命根。胎結胞樹，種栽死山，一得拘制，永斷滅源，符籍清明，金映玉軒，長爲德伯，世得道恩，昇登日月，遂友帝仙。

日中司命 讀《太一上元禁君道經》，當思日中司命接生。真氣三華之氣，從兆泥丸中入，下布兆左手之戶。畢，微祝曰：四大乘天，天元來歸，三華吐曜，司命景飛，爲我招仙，七祖散開，上登太虛，日月同暉。畢，引三華之氣三嚙止，便讀《玉經》。畢，又祝曰：太一務猶收，傳司北帝司。玄一老子，握節往來，元素把符，白元守雌。煥然神光明，披霞昇帝墉，列坐震靈席，混合五日房，白氣育上生，青君案延昌，左携精上門，右抱合和嬰。我生日月華，友賓赤氣王。八景照泥丸，朗然洞房中，嬰兒爲赤子，混離生玉容，五道秀金華，位爲上清公。

七祖斷玄滯，身得乘神風。徘徊三清上，和樂返嬰童。

月中桃君 讀《元虛黃房真晨君道經》，當思月中桃君方盈。真氣月暉之色，從兆泥丸中入，下布兆右手之戶。畢，微祝曰：元虛黃房內，月中號方盈，左宴朱顏臺，右携仙皇庭，宴景三秀房，結我神始生，同飛入玄玄，七祖返華嬰。畢，引月暉之氣三嚙止，便讀《玉經》。畢，又祝曰：九元鎮真，五帝纏綿，日月中王，與兆爲親。大混三五，離落魄魄，百節金映，玉液迴神。五腑生華，白氣運煙，充溢三清，紫房寶津，上開仙戶，下塞死門，令我羽簡，玉帝之前，七祖父母，返生南軒，虎符攝魔，龍旌命神。太一金書，招束三官，除滅死籍，刊名王真，保生太上，日月同年。

左目童子 讀《太極主四真人元君道經》，當思左目童子飛雲。真氣日之華光，從兆泥丸中入，下布兆左目之中。畢，微祝曰：四極太靈，元君精映，日華充溢，童明光光，二景相照，通我明梁，三丹啓真，我道開張，毛羽羅裙，飛上玉京。畢，引華光三嚙止，便讀《玉經》。畢，又祝曰：我乘混合氣，纏固九真丘，養光太昌子，駢羅凝羽珠。九尊衆帝生，洞景迴須臾，七祖結解散，穢積忽已除，世世生福昌，玄祖獲仙書。身昇太霞宮，控龍宴玉虛，上朝上清皇，見侍幸正扶。

右目童子 讀《四斗中真人七晨散華君道經》，當思右目童子晨嬰。真氣月之華光，從兆泥丸中入，下布兆右目之中。畢，微祝曰：七晨飛華，華散三元，混合成真，上招月魂，爲我降靈，啓我仙門，七祖同飛，上朝帝君。畢，引月之華光三嚙止，便讀《玉經》。畢，又祝曰：三

素牢張上，老君神生道，固我魄逸遊，保兆六合腦，憂苦沒曲門，死氣閉地下，身爲帝一君，併襟樂六腑，鏡心丹玄房，熙氣泥丸野。體曜金暉，羽錄召真，白氣重鬱，百神死鮮，長與日月，符籍纏綿，世保道德，永爲天仙，寂寂內注，遂昇帝晨。

肺部童子 讀《辰中黃景元君道經》，當思肺部童子素明。真氣五關暉光，從兆泥丸中入，下布兆肺部華蓋之門，上通兩目之童。畢，微祝曰：童子素明，黃雲九纏，滄臺飛輪，三神協真，號曰玄上景，列位高皇賓，總攝命百神，携我入紫煙。畢，引暉光三嚙止，便讀《玉經》。畢，又祝曰：二老在左右，帝魂不可分。三九變其上下，太一立其中根，五神奉我生籍，司命塞我死門，九宮合而爲一，六合總而內真。世獲仙書，福慶纏綿，五老對席，日月爲親，太一來迎，上昇帝晨。七祖滯血，皆爲拔根，返胎南宮，受生帝軒，兆宴玉堂，同襟帝輪。世世列圖，羽服揚幡，子孫保昌，慶及後玄，長爲仙伯，役使萬神。

胎中白氣君 讀《金闕後聖太平李真天帝上景君道經》，當思胎中一元白氣君務玄子、太一精魂玄歸子二神。真氣三華之色，從兆泥丸中入，下布兆五臟結喉之本。訖，微祝曰：金闕煥玉清，白氣映丹霞，明光鬱金鈴，五色吐三華，流津宴寢堂，結我始生牙。玉符召百神，金威徵萬魔，保此億劫年，仙道明凶邪。畢，引三華之氣三嚙止，便讀《玉經》。畢，又祝曰：天生八氣，迴合帝鄉，五神奉符，司命扶將。拔斷死籍，蕩穢幽冥，七世解結，福延玉庭，血積沈沒，三素煥清。兆昇天堂，與帝合靈，世得仙契，所願必成。種年日中，植命月庭，返胎童蒙，迴爲孩嬰。生與天同，壽與日並。

結中青氣君 讀《太虛後聖元景彭室真君道經》，當思結中青氣君案延昌、元君精魂保谷童二神。真氣氣如玉華，從兆泥丸中入，下布兆五臟大胃上口。畢，微祝曰：離合九靈，二真幽密，太虛重天，上携太一，雌雄混合，同仙妙室。上變九仙，下解胎結，七祖慶欣，五苦解脫，使我飛騰，靈化本質。畢，引玉華三嚙止，便讀《玉經》。畢，又祝曰：種福九天外，拔尸地門下，七玄解滯積，斷樹除憂苦。返胎朱火宮，更生九玄戶，真氣日日臻，禍害日日除。兆昇三清室，乘鸞上景庭，命與月母俱，年隨日帝生。累玄保仙籍，迴老更童嬰，福昇六合內，受圖永常生。

節中黑氣君 讀《太玄都九氣丈人主仙君道經》，當思節中黑氣君斌來生、帝真精魂幽臺生二神。真氣玉光之色，從兆泥丸中入，下布兆九腸之口，伏源之下。畢，微祝曰：太玄何寥寥，黑氣生上靈，帝真洞明景，九氣合神廬。變化十方領，倏欻肇明初，萬真練我仙，百關自清居。七玄斷胞樹，九曾昇福堂，上招景中子，與我登飛輿。畢，引玉光三嚙止，便讀《玉經》。畢，又祝曰：帝魂照無阿，常鎮兆生門。伏尸滅落，保魂寧神，玄母迴光，奉帝玉仙，右命太一，乃及兆身。北宴上清，列爲玉賓，顏生日華，年合月煙。長躋金房，晨景爲鄰。除憂伏胃門，拔苦三塗中，福積丹玄內，慶充泥丸房，百神混帝一，大變流迴風，返兆朽艾形，改貌爲嬰童。世世入仙堂，玄玄登羽宮，大劫雖屢傾，與日方增崇。

胎胞中黃氣君 讀《上清八景老君道經》，當思胞中黃氣君祖明車、天帝精魂理維藏二神。真氣黃雲之色，從兆泥丸中入，下布兆小腸二孔之本。畢，微祝曰：上清曜玄臺，八景乘

天紀，黃氣協神真，精魂對帝子，太一度命籍，五符固不死，携仙帶晨暉，迴風返形始。拔苦出七祖，同歡九玄裏。畢，引黃雲三嚙止，便讀《玉經》。畢，又祝曰：白雲合神景，乘素會太微，上朝帝一室，解帶皇一階，啓明金門中，三陽召上歸，昇我身內神，覆蓋大明威。大寶九華，光映兆形，招雲混真，散香要靈。含景月中，返胎受生，年停曜景，命遂無傾，身爲仙王，保此上清，世受真書，玄華玉庭。

血中赤氣君 讀《東華方諸宮高晨師玉保王青童君道經》，當思血中赤氣君混離子、司命精魂發紐子二神。真氣如赤雲之色，從兆泥丸中入，下布兆百關絕節之下。畢，微祝曰：晨暉煥東霞，丹景映高清，二真協神宗，落落七華生。五老飛帝席，太一保童嬰，錦雲曜幽夜，朗朗開重冥。七祖勒符籍，南極受胎靈，高晨眄雲輿，運我昇飛輶，拔解億世基，歡我萬劫程。畢，引赤雲氣三嚙止，便讀《玉經》。畢，又祝曰：五道混迴，七門始分，南和建節，白帝彰形，靈標理魄，會昌護神，奉符登霄，寢息玉軒。定錄瓊札，世爲天仙，三塗塞絕，除伐胞根，死氣沈零，禍輪无連，福臻重枝，慶會華玄。名書玉堂內，世爲道德門。

上玄元父玄母 讀《扶桑大帝九老仙皇君道經》，當思上玄元父高同生、下玄玄母叔火王、帝皇太一重冥空、九帝尊神日明真、太帝精魂陽堂玉、天帝九關魂錄迴道、天紀帝魂照元阿七神。真氣混合蓮花之形，從兆泥丸中入，下布兆本命之根，胞胎大結之中。畢，微祝曰：元父玄母，七真齊氣，神公大帝，九老並位，爲我固生，拔度十界，日月同符，九帝合契，坐命天魔，萬靈來拜。浮景三舉上，震杖保億世。畢，引蓮花之氣三嚙止，便讀《玉經》。畢，

又祝曰：太玄聚暉，映冠扶晨，大帝變景，須臾混分，入兆五腑，堅我玉根，雙駟太一，合羽揚輪。與兆上昇，迴轉金門，年日德昌，體寶金仙，世世昌盛，真符流連，玄玄累葉，名書靈軒。羽籍紫庭，飛香奏煙，福逮百枝，慶溢帝門。

三素老君 讀《小有玉真萬華先生主圖玉君道經》，當思三素老君牢張上、正一左仙仲成子、正一右仙曲文子三神。真氣混合黃、白、玄三色之雲，從兆泥丸中入，下布兆鼻下人中。微祝曰：玉真生帝景，萬華乘雲發，三老輔二仙，共鎮死戶窟。神映七華生，朽骨蒙更蛻，起逸三界庭，五苦咸解脫，得入九天表，上朗高朱日。畢，引三色之氣三嚙止，便讀《玉經》。畢，又祝曰：命門合精，六混七分，太一把籍，司命理神，帝一固形，无英守魂。太迴紫房，奉符帝君，胞樹伐滅，斷絕血根，七玄更起，沈景生煙，兆得上昇，化合帝晨，身映日月，命與天連，重華累暉，咸會上尊。世書靈羽，紫錄內宣，乘景三素，北宴高元，號曰仙王，上清真人。

中央玄一老子 讀《玄洲二十九真伯上帝司禁君道經》，當思中央玄一老子林靈。天真氣黃雲之色，布兆陰莖之端；北方黑帝保成曷真氣玄雲之色，布兆膀胱之中；西方白帝彰安幸，真氣素雲之色，布兆陰囊之中；南方赤帝長來覺，真氣絳雲之色，布兆口舌之中；東方青帝雕梁際，真氣青雲之色，布兆五臟內。五帝真氣從兆泥丸中之，下布兆一身。畢，微祝曰：五帝明真，輔仙玄伯，上帝景暉，吐靈敷席，翳翳神曜，徘徊重寔，羽景保錄，太一命籍，五氣總魂，三精固魄，金仙練容，停年返白，拔出幽根，日月同宅。畢，引五色氣五嚙止，便讀

第六編 精神養生
《玉經》。畢，又祝曰：上寶月九真，日義變玉室。呼吸紫微，大混帝一，八煙叢生，百靈明威，九魂離合，三光同暉。天皇在元，紫煙霏霏，五神奉圖，始命不虧。變入九宮，被服朱衣，腰佩虎章，流雲繡帔，帷帳欄玕，五色徘徊，日月照察，俠以東西，神庭內醴，以除渴飢。三五復反，轉藏營機，周流太一，生均兩儀。《玉清隱文》又祝曰：太一變六合，五神哺泥丸。七積滅三塗，血尸塞下關，三衿對五真，拔斫胞樹根。丈人號神宗，同心元素君，天皇入太清，五老奉符文，世世登羽宮，重華日中軒。元王始明精，固我本命門，保弼運錄氣，歸上谷下玄，冥景映形神，朝躋太上輪。日月併玉鈴，年隨二景分，丹書玉堂內，位爲天上君，左携羽臺子，右提金顏仙。

帝卿 讀《太元晨中君刊峨眉山中洞宮玉戶太素君道經》，當思帝卿肇勒精、絳宮中一輔卿中光堅、黃庭下弼卿緣歸上明。三真之氣，混合青、白、黃三色之雲，從兆泥丸中入，下布兆身三宮本命帝室。畢，微祝曰：三真生太無，玉戶映晨霞，太素洞元虛，丹靈森朱阿，迴神九重腑，內唱發瓊華，關納百津液，停年三秀柯。我身騰玉清，七祖離幽都，長保不終劫，萬一承仙家。畢，引三色雲氣三嚙止，便讀《玉經》。畢，又祝曰：帝一混九玄，太素五華精，寶羽宴玉堂，八風扇太明，高上乘元景，凌梵履昌靈。七化紫房下，九混五帝清，體生六色曜，金映流神形，感濯元氣內，金書玉皇庭。《玉清隱文》又祝曰：靈雲始分，白氣鬱素，混會九玄，三五流布。帝一解形，起登霄路，太一呼吸，五華堅固。司命主日中，白元司日暮。日中靜心，心中妙悟；夕隱泥丸，百神宣布。二宮可以長生，心腦可以長度。

帝一真君 讀《西元龜山九靈真仙母青金丹皇道君道經》，當思大洞帝一尊君父寧在。真氣五色紫雲之煙，從兆泥丸中入，下布一形之內，散氣九孔之中。畢，微祝曰：九靈通妙化，金仙混扶桑。帝一變百神，合靈西丹皇，上爲胎仙母，下號稱神宗，曜景絕雲杪，蕭蕭紫微宮。爲我執命籍，保真三素房，妙景空中降，練我返嬰蒙，七根絕苦哀，逸起九福堂。畢，引紫雲三嚙止，便讀《玉經》。畢，又祝曰：太上洞明，飛景九元，結精凝神，司命混合，散形億分，千乘火甲，萬騎揚幡，俱與太一。上造帝庭仙，伯元起徘徊。仲成曲文，一合我氣，再合我神，三合我魄，四合我魂，五合我精，六合我身。我身六合，洞靈啓真，八景靈駕，三素浮輪，我與帝一，俱昇玉晨。重華累枝，混合天仙，身有道籍，世有生根，金簡羽符，名刊日軒。所願即從，天祿誦誦。所向如心，萬福盈門。常存太上，帝一泥丸，雌雄混化，百靈纏綿，讀經萬遍，雲駕來迎，携宴五帝，日月九君，號爲仙公，上清真人。

（《雲笈七籤》）

六 守一

〔一〕守一之義

道生一，一生二，二生三，三生萬物。

視之不見，名曰夷；聽之不聞，名曰希；搏之不得，名曰微。此三者不可致詰，故混而爲一。

昔之得一者：天得一以清，地得一以寧，神得一以靈，谷得一以盈，萬物得一以生，侯王得一以爲天下貞。

載營魄抱一，能無離乎？專氣致柔，能嬰兒乎？滌除玄鑒，能無疵乎？愛民治國，能無爲乎？天門開闔，能爲雌乎？明白四達，能無智乎？

曲則全，枉則直，洼則盈，敝則新，少則得，多則惑。是以聖人抱一爲天下式。

（《道德經》）

天地有官，陰陽有藏，慎守汝身，物將自壯，我守其一，以處其和。故我修身千二百歲矣，吾形未嘗衰。

純素之道，唯神是守。守而勿失，與神爲一。一之精通，合於天倫。野語有之曰：從人重利，廉士重名，賢士尚志，聖人貴精。故素也者，謂其無所與雜也；純也者，謂其不虧其神也。能體純素，謂之真人。

（《莊子》）

古今要道，皆言守一，可長存而不老。人知守一，名爲無極之道。人有一身，與精神常合并也。形者及主死，精神者乃主生。常合即吉，去則凶。無精神則死，有精神則生。常合即爲一，可以長存也。常患精神離散，不聚於身中，反令使隨人念而遊行也。故聖人教其守一，言當守一身也。念而不休，精神自來，莫不相應，百病自除，此即長生久視之符也。陽者守一，陰者守二，故名殺也。故晝爲陽，人魂常并居；冥爲陰，魂神爭行爲夢，想失其形，分爲

兩，至於死亡。精神悉失，而形獨在守一者，真真合爲一也。人生精神，悉皆具足，而守之不散，乃至度世，爲良民父母，見太平之君，神靈所愛矣。

守一明之法，長壽之根也。萬神可祖，出光明之門。守一精明之時，若火始生時，急守之勿失。始正赤，終正白，久久正青。洞明絕遠復遠，還以治一，內無不明也。百病除去，守之無懈，可謂萬歲之術也。守一明之法，明有日出之光，日中之明，此第一善得天之壽也。安居閑處，萬世無失。守一時之法，行道優劣。夫道何等也？萬物之元首，不可得名者。六極之中，無道不能變化。元氣行道，以生萬物，天地大小，無不由道而生者也。

（《太平經》）

抱朴子曰：余聞之師云，人能知一，萬事畢。知一者，無一之不知也。不知一者，無一之能知也。道起於一，其貴無偶，各居一處，以象天地人，故曰三一也。天得一以清，地得一以寧，人得一以生，神得一以靈。金沉羽浮，山峙川流，視之不見，聽之不聞，存之則在，忽之則亡，向之則吉，背之則凶，保之則遐祚罔極，失之則命彫氣窮。老君曰：忽兮恍兮，其中有象；恍兮忽兮，其中有物。一之謂也。故仙經曰：子欲長生，守一當明；思一至飢，一與之糧；思一至渴，一與之漿。一有姓字服色，男長九分，女長六分，或在臍下二寸四分下丹田中，或在心下絳宮金闕中丹田也，或在人兩眉間，却行一寸爲明堂，二寸爲洞房，三寸爲上丹田也。此乃是道家所重，世世歃血口傳其姓名耳。一能成陰生陽，推步寒暑。春得一以發，夏得一以長，秋得一以收，冬得一以藏。其大不可以六合階，其小不可以毫芒比也。

抱朴子曰：吾聞之於師云，道術諸經，所思存念作，可以却惡防身者，乃有數千法。如含影藏形，及守形無生，九變十二化二十四生等，思見身中諸神，而內視令見之法，不可勝計，亦各有效也。然或乃思作數千物以自衛，率多煩難，足以大勞人意。若知守一之道，則一切除棄此輩，故曰能知一則萬事畢者也。受真一口訣，皆有明文，歃白牲之血，以王相之日受之，以白絹白銀爲約，尅金契而分之，輕說妄傳，其神不行也。人能守一，一亦守人。所以白刃無所措其銳，百害無所容其凶，居敗能成，在危獨安也。若在鬼廟之中，山林之下，大疫之地，塚墓之間，虎狼之藪，蛇虺之處，守一不息，衆惡遠迸。若忽偶忘守一，而爲百鬼所害。或卧而魘者，即出中庭視輔星，握固守一，鬼即去矣。若夫陰雨者，但止室中，向北思見輔星而已。若爲兵寇所圍，無復生地，急入六甲陰中，伏而守一，則五兵不能犯之也。能守一者，行萬里，入軍旅，涉大川，不須卜日擇時，起工移徙，入新屋舍，皆不復按堪輿星歷，而不避太歲太陰將軍、月建煞耗之神，年命之忌，終不復值殃咎也。先賢歷試有驗之道也。

（《抱朴子》）

守一 一在人心，鎮定三處

《太上智慧消魔真經》云：一無形象，無慾無爲，求之難得，守之易

失。失由識暗，不能進明；貪慾滯心，致招衰老。得喜失嗔，致招疾病；迷著不改，致招死歿。衰患及老，三一所延，治救保全，惟先守一，非一不救，非一不成。守一恬淡，夷心寂寞，損欲折嗔，返迷入正，廓然無爲，與一爲一，此乃上上之人，先身積德所致也。中中已上，先善未積，積而未極，皆由漸昇。當存三元，諦識神氣狀貌，出入有無，生鎮三宮，三尸必落，尸

毒既去，鍊暗成明，智慧神通，長生不死，真聖神仙，隨因受果。

《太平經》云：何以爲初思守一也？一者，數之始也；一者道之生也、元氣所起也、天之綱經紀也。又《五符經》云：知一者，無一之不知也；不知一者，無一能知也。一者，至貴無偶之號也。

《上清三天君列紀經》云：柏成欬生，請問雲房之道、三真之訣？二玉皇曰：三真者，兆一身之帝君、百神之內始真也。若使輔弼審正，三皇內寧，太一保胎，五老扶精。一居丹田，司命護生；一居絳宮，紫氣灌形；一居洞房，三氣合明。於是變化離合，與真洞靈。明堂雲宮，紫戶玉門，黃闕金室，丹城朱窗，皆帝一之內宅，三真之寶室也。於是雲房一景，混合神人，上通崑崙，下臨清淵，雲蓋嵯峨，竹林葱蒨，七靈迴轉，五色纏綿，層樓萬重，三氣成煙，玉闕虛靜，七門幽深，金扉玉櫃，符籍五篇。公子內伏，外牽白元，渾一成形，呼陽招陰，上帝司命，各保所生。微哉難言，非仙不傳。

（《雲笈七籤》）

〔二〕守一之法

存一之道，使太上三素氣見三宮中。三素者，紫、青、絳三沓色氣也。紫在上也，則存守三一在其中，目想見北極紫房、玉宮，使天官序列，思我將在帝前對坐，所乞所求，乃心拜焉。太上，是上清之帝，極貴者也；北極紫房，帝之房耳。亦存己三一，與帝諭；飛真生生之道。

凡臨盛饌，皆正心存一，目想一先飲食，然後兆乃食之也。常如此，則邪氣遠退，真氣來前。飲食畢，心祝曰：

百穀入胃，與神合氣，填補血液，尸邪亡墜，長生天地，飛登金闕，役使六丁，靈童奉衛。

守一之法，以甲午、甲辰、甲寅日夜半，掃除靜寢之庭，方圓一丈，布席燒香，北向再拜，亦可心拜而已。因仰視北斗七星，使紫氣從斗中出入兆身中三宮之內，北向接手兩膝上，心存三一、三卿、與兆俱乘紫氣上登太極。太極，北極星也。存令忘身失體，恍焉如昇天之狀。如此，則仙道近矣。仙人謂之大靜也。陰雨可於寢牀上爲之，亦可預作壇於盛處，使方圓一丈，籬四面，使高數尺，至日常當修之，此大靜之道也。

守一之法，道當伺月初出時，向月再拜，畢，心祝曰：太陰玄精，明月夫人，初生流光，照我三宮，神仙上飛，高遊八方，所向所願，皆與福會。

守一之道，常存七星覆頭上，柄指前。如此，百邪之不干，凶氣之滅亡，要訣也。

守一人忌食五辛、猪犬肉、履產婦家、甲子日。思存又忌大醉及諸穢臭，皆避而慎之，遣之勿疑矣。又勿抱嬰兒，大不可耳；不與人共衣履、同牀席，而存一也，思真靜神，念道招靈，皆欲別處，非徒此事而已。

後聖金闕帝君，昔受《三元真一經》、《太極帝君真符》、《五斗真一經》、《太一帝君寶章》，凡此四訣，以傳仙人涓子，涓子釣河川獲鯉魚，剖得青玉函，發視獲二符、二經法是

也。此太上內隱法，地真之上道，亦得朝宴上清，遊盼太極，飛遨崆峒，寢息崑崙矣。

（《雲笈七籤》）

守一明之法，未精之時，瞑目冥冥，目中無有光。

守一復久，自生光明。昭然見四方，隨明而遠行，盡見身形容。群神將集，故能形化爲神。

守一明法，明有正青。青而清明者，少陽之明也。

守一明法，明正赤若火光，光者度也。

守一明法，明正黃而青者，中和之光，其道良藥。

守一明法，正白如清水，此少陰之明也。

守一明法，明有正黑，清若闕水者，太陰之光。

守一明法，四方皆闔，腹中洞照。此太和之明也，大順之道。

守一明法，有外闔內闔，無所屬，無所睹。上人邪亂，急以方藥助之。尋上七首，內自求之。

守一之法，老而更少，髮白更黑，齒落更生，守之一月，增壽一年；兩月，增壽二年；以次而增之。

守一之法，始思居閑處，宜重墻厚壁，不聞喧嘩之音。

守一之法，光通六外，身乃無害。可終其世，子得長久。

守一勿失，事且自畢，急除衆憂，一復何求？守一不窮，士子欲無憂，不可相欺，垂拱。守一是爲久遊，身常自謹，患禍去之。

守一之法，神藥自來。

守一之法，凡害不害，人各有一不相須。虎狼不視，蛟龍不昇，有毒之物皆逃形。子欲長無憂，與一相求，百神千鬼，不得相憂。守而常專，災害不遷。

守一之法，不言其根，謹閉其門；不敢泄漏，謹守其神；外閭內明，一乃可成。

守一之法，將與神遊。萬神自來，昭昭可儔。

夫欲守一，喜怒爲疾，不喜不怒，一乃可睹。

守一之法，內有五守，外有六候，十一之神，同一門戶。

守一之法，當念本無形，湊液相合，一乃從生，去老反稚，可得長生。

子若守一，無使多知，守一不退，無一不知；所求皆得，端坐致之。子欲太樂，與一相知，去榮辭顯，一乃相宜。子欲養老，守一爲早，平牀坐卧，與一相保，不食而飽，不德衰老。

守一之法，皆從漸起；守之積久，其一百日至。

守一之法，無致巧意，一乃自效。

夫欲守一，乃與神通，安卧無爲，反求腹中；卧在山西，反知山東。

守一之法，乃萬神本根，根深神靜，死之無門。

守一之法，老小異度，各因其性，一乃相遇。

守一之法，安貧樂賤，常內自求；一乃相見，知非貴賤。

守一之法，少食爲根，真神好潔，糞穢氣昏。

守一之法，密思其要，周而復始，無端無微；面目有光明，精神洞曉。

守一之法，百日爲小靜，二百日爲中靜，三百日爲大靜。內使常樂，三尸已落。

守一之法，有三百六十六數。數有一精，精有一神。守一功成，此神可睹。

守一之法，有內五政，遊心於外，內則失政。守一不善，內逆外謹，與一爲怨。

守一之法，常有六司命神，共議人過失。

守一之法，乃諸神主，人善之根，除禍之法，致福之門。守一者，乃神器之主，從一神積至萬神，同一器則得道矣。

守一之法，內若大逆不正，五官乖錯，六腑失守。群神恐恠，俱出白於明堂，必先見於面目顏色，天地共知之。群神將逝，形當死矣。

守一之法，爲善，效驗可睹。今日爲善清靜，神明漸光。始如螢火，久似電光。

守一之法，外則行仁施惠爲功。不望其報，忠孝亦同。

守一之法，有百福亦有百禍。所守不專，外事多端；百神爭競，勝負相連。

守一之法，內常專神，愛之如赤子，百禍如何敢干。

守一之法，與天地神明同。出陰入陽，無事不通也。

守一之法，先知天意，生化萬物，不言而理，功成不宰，道生久視。

守一之法，可以知萬端。萬端者，不能知一。

夫守一者，可以度世，可以消災，可以事君，可以不死，可以理家，可以事神明，可以不窮困，可以理病，可以長生，可以久視。元氣之首，萬物樞機。天不守一失其清，地不守一失其寧，日不守一失其明，月不守一失其精，星不守一失其生，山不守一不免崩，水不守一塵土生，神不守一不生成，人不守一不活生。一之爲本，萬物皆行。子知一，萬事畢矣。

（《太平經佚文》）

〔三〕守三一法

三一訣

《昇玄經》曰：仙人竇子明問云，向聞法師咨請真一、太一，未聞三一之訣，當復云何？既爲一而復言三，爲一有三耶？爲三有一耶？昔雖奉行，未能曉了，願爲究盡，使後來末學得知真要。法師曰：三一者，正一而已，三處授名，故名三一。所以一名三一者，一此而三彼也，雖三常一，故名三一。三一者，向道初門，未入真境，得見一分，未能捨三，全一是未離三，雖未離三，少能見一，故名三一。分言三不離一，故名三一。子明曰：此一者，何所有也？答曰：無所有而有。問曰：無所有而有，何名爲有？答曰：以無爲有。又問：無何而有？答曰：得無爲有。又問：得而無爲者何所義？答曰：形聲虛僞故。又問：何爲虛僞？答曰：不住故。又問云：何不住？答曰：速變異故。又問：雖速變異，非無所有，既云變異，果是有物可變，安得云無邪？答曰：向曰變異者，亦不言都無，如虛空故，但言一切皆有僞

非真。生者必死，有者必無，成者必壞，盛者必衰，少者必老，向有今無，寒暑推變，恍惚無常也。

玄門大論三一訣

並叙

夫三一者，蓋乃智照無方，神功不測，恍兮爲像，金容玉質之姿，窈兮有精，混一會三之致。因爲觀境，則開衆妙之門，果用成德，乃極重玄之道。《道經》云：三者不可致詰，故混而爲一。《洞神經三環訣》云：精、神、氣也。

《釋名》云：三一者，精、神、氣，混三爲一也。精者，虛妙智照之功；神者，無方絕累之用；氣者，方所形相之法也。亦曰希、微、夷。希，疏也；微，細也；夷，平也。夷即是精，希即是神，微即是氣。精言夷者，以知萬境，均爲一照也；神言希者，以神於無方，雖遍得之，甚疏也；氣言微者，以氣於妙本，義有非羸也。精對眼者，眼故見明，義同也；耳對神者，耳空故聞無，義同也；鼻對氣，觸於體，義相扶也。

孟法師云：言三言一，不四不二者，以言言一即成三也。今謂明義，各自有宜，少多非爲定准，如六通四達，豈止三耶！若教之所興，無乖此說。然三義雖異，不可定分，亦一體雖同，不容定混。混亦不混，故義別成三，分不定分，故體混爲一。混三爲一，三則不三；分一爲三，一則不一。不三而三，不一而一，斯則三是不三之三，一是不一之一。不三之三，非直非三，亦非非三；不一之一，非止非一，亦非非一，此合重玄之致也。

出體之義，略有四家：一者大孟法師解云：三一之法，以妙有爲體，有而未形，故謂爲

妙，在理以動，故言爲一。引經言：道生一。又云：布氣生長，貸成靡素，兼三爲用，即一爲本。今不同此，果法若起，故非未形之妙。經云：生，豈是常在之本！二者宋法師解云：有總有別，總體三一，即精、神、氣也；別體者，精有三智，謂道、實、權；神有三宮，謂上、中、下；氣有三別，謂玄、元、始。今謂此判三一之殊，非定三一之體。三者徐素法師云：是妙極之理，大智慧源，圓神不測，布氣生長，裁成靡素，兼三爲義，即一爲體。此解雖勝，語猶混淆，未的示體，如極理之與大智，此即是境智之名；慧源之與裁成，即是本蹟之目。故未盡爲定也。四者玄靖法師解云：夫妙一之本，絕乎言相，非質非空，且應且寂。今觀此釋，則以圓智爲體，以圓智非本非蹟，能本能蹟，不質不空，而質而空故也。今依此解，更詳斯意者，既非本非蹟，非一非三，而一而三，非一之一。三一既圓，亦非本之本，非蹟之蹟。蹟圓者，明蹟不離本，故雖蹟而本；本不離蹟，故雖本而蹟。雖本而蹟，故非蹟不蹟；雖蹟而本，故非本不本。本蹟皆圓，故同以三一爲體也。三一圓者，非直精圓，神氣亦圓。何者？精之絕累即是神；精之妙體，即是氣；神之智，即是精；氣之智，即是精；氣之絕累，即是神也。斯則體用圓一，義共圓三。圓三之三，三不乖一；圓一之一，一不離三。一不離三，故雖一而三；三不乖一，故雖三而一。雖三而一，故非一不一，亦雖一而三，故非三不三。三一既圓，故同以精智爲體，三義並圓，而取精者，名殊勝也。

義有九條，用有五蹟。義九條者，三一各三，合成九義：精有三，正、實、權也；神有三，空、洞、無也；氣有三，始、元、玄也。精三者，具如境智科解；神三者，無是豁然之名；洞是

通同之目；空是虛容之理也。氣三者，《正一經》云：太無變化，三氣明焉。黃氣爲玄，白氣爲元，青氣爲始也。論其相生者，正智生實智，實智生權智，無生於洞，洞生於空，空生於始，始生於元，元生於玄也。然自一之三，從三至九，千應萬變，同歸本一，不殊而殊，殊而不殊也。用五蹟者，《洞神經》云：大道無極，極乎自然，變化無極，其中要妙，三五八九。三者，精、神、氣也。五者，精有二君，精、氣也；神有二君，神、氣也；精有二君，赤氣名曰太陽，化爲元陽子丹，變爲道君，是二君也；神有二君，赤氣變黃，名曰中和，變爲老子，又爲黃神，是二君也；氣有一君，黃氣變白，名曰太陽，變爲太和，是一君也。以五當法，體義不分，二分三一之變，有此五君。以三就五爲八，三內有一成九也。斯亦一途應用，示此五身，然化蹟多端，塵沙莫辯。

孟法師云：用則分三，本則常一。今解論其正意，體一義三，本蹟而言四句變九。四句者，一者本一蹟三；二者本三蹟一；三者本蹟俱三；四者本蹟俱一。本一蹟三者，妙本圓一，分應開三；蹟一本三者，應氣爲一，本體俱三。第三、第四兩句者，望前兩句不知本蹟不殊，故同三同一，其義具顯前章也。九變者，三一之化，號精、神、氣。精、神、氣中，又各相生，三相續，遂爲九變。故從一之九，從九反一。《上元真書》云：一曰源一；二曰元一；三曰太一；四曰玄一；五曰真一；六曰雌一；七曰雄一；八曰三一；九曰正一。源者，至道之根，衆妙之本；元者，衆善之長，萬法之先也；太者，極大之名，包含爲德；玄者，不滯爲用，妙絕高虛也；真者，去假除惑，即色皆空也；雌者，安靜柔和，觀空照實也；雄者，剛動能化，方便

善權也；三者，精、神、氣也；正者，治邪滅惡，去暗就明也。此明至道垂蹟，有此九條，攝會歸本，同爲一致。故《三天正法》云：從九返一，乃入道真。《辯教》曰，第一出衆經不同。

孟法師云：涉學所宗，三一爲本。故七部九結，皆有圖術，今列如左：

第一，洞真三一。上元泥丸宮，天帝、帝卿、中元絳宮，丹皇君、輔皇卿，下元丹田宮，黃庭元王、保鎮弼卿。出《三元真一經》。

第二，洞玄三一。治三丹田，元先、子丹、元陽子也。出《太上真一經》。

第三，洞神三一。南極老人，中極道元，北極玄妙。出《洞神太上三一經》。

第四，皇人三一。始青、元白、玄黃。出《皇人祕旨》。

第五，太清三一。赤子、真人、嬰兒。出《太清上中經·上卷》。

第六，太平三一。意神、志神、念神。出第一卷自占盛衰法。

第七，太玄三一。夷、希、微。出《太存圖》及《道德經》。

第八，正一三一。閼闕闕。即治三元。

第九，自然三一。虛赤光、元黃光、空白光。

合有九經，所明三一，並治三宮，其條守體儀，具如彼經所辯。然洞神所出三一之變，亦云精、神、氣、虛、無、空等，具如彼經第十三卷所明也。今三一者，神、氣、精；希、微、夷；虛、無、空。所以知此爲三一者，以其明義圓極故也。昔正一、三一等，是以前明義淺蹟故也。

《昇玄經》太上告道陵云：汝昔所行，名爲真一道者，是則陰陽之妙道，服御之至術耳，非吾所問真一，此昔教也。下文云：汝以堪受吾至真平等要訣無上妙經，乃至第四辯不一之

一，此之教也。其外六經所辯三一，既不彰言辯空，而但爲氣觀之境，可屬於昔。故涓子修上清，近得地仙而已。若言三氣三色，並是界外之事。三洞三一，本意皆爲入空，此則攝屬於今也。能倫聖教，本不有無，何曾今昔！故可九經所辯，皆不有無，並非今昔，但逐物情，不了滯教，爲昔物情，若悟曉教成今也。更二義往分今昔，一就大小乘分，二就因果義分。大小乘分凡有三義：一約定有分；二約偏並分；三約待絕分。定有者，昔小乘以三一爲定境，義極於有；今大乘，以三一爲智慧，義在於空。何者？昔小乘，入定則捨於有，故在空之時無復三一也；今大乘，爲觀群色是空，故雖於空，不失三一也。故《洞神經》釋守三一云：知守虛無空者爲大乘也，守神鍊形爲中乘；守氣含和爲小乘也。二偏並者，昔小乘學偏，今大乘能並。小乘捨色入空，故不能並；大乘即色辯空，故能並也。三待絕者，昔因三一以入於無，得無之時，謂爲真一，此之無一，猶對於有之無，是爲挾二，故爲待也；今之三一，即體非有，亦復非無，非有非無，故無所挾，既無所挾，故爲絕也。二就因果義分，亦有三義：一約近遠別，二約方便究竟別，三約常無常別。一約近遠者，昔以三爲氣，觀果則近極三有，今以一爲神，觀果則遠極道場，故極果圓智成，今三一義如前也。二約方便究竟者，昔開方便，果極三界，今開究竟，故果極常一，故《昇玄經》云，是爲究竟。究竟者，功業成，罪行畢，則常一也。三約常無常者，昔三有之果，爲灾所成，故是無常；今一常之果，巖然不動，故爲常也。

金闕帝君五斗三元真一經口訣

涓子受之東海青童君。至春分日夜半時，起坐東向，冥目，存身中三宮、三一、三卿及我

合七人，我在中央也，俱乘紫氣之煙，共登北斗陽明星。陽明星者，北斗之東神也。於是存入星中共坐，吞紫氣三十過，行之久久，自見陽明星東元太上宮，宮中有青玄小童，授子真光也。先當存北斗星，紫氣大如弦，從上直流我前，然後乃存三一也。

周君口訣云：存七真人並北斗七星，而共登陽明雁行，我居中央也。巾七星者，以魁覆頭，杓柄前指也，我存吞紫氣三十過而嚙之也；又思三一、三卿並同吞之也。吞畢，更存七真人緣向從紫氣空中來下，還兆三宮中。良久心祝曰：三尊上真，太玄高神。陽明主春，萬童開門；丹元主夏，朱紫含煙；陰精主秋，天威六陳；北極主冬，萬邪塞奸。五土乘王，戊己天關，所指皆滅，所向莫干。鍊我七魄，和我三魂，生我五臟，使我得真，登飛上清，浮景七元，長生順往，嘯吟千神。畢，亦可眠存之，四節共此一咒爾。

夏至之日夜半時，起坐南向，冥目，存我身中三宮、三一、三卿及我合七人，我在中央也，俱乘紫氣之煙，共登北斗丹元星。丹元星者，北斗之南神也。於是存入星中共坐，吞紫氣三十過，行之久久，自見丹元星南極太上宮，宮中有朱陽靈妃，授子絳書、寶衣也。

秋分日夜半時，起坐西向，冥目，存我身中三宮、三一、三卿及我合七人，我在中央也，俱乘紫氣之煙，共登北斗陰精星。陰精星者，北斗之西神也。於是存入星中共坐，吞紫氣三十過，行之久久，自見陰精星西元太上宮，宮中有白素少女，授子玉章虎書也。

冬至之日夜半時，起坐北向，冥目，存我身中三宮、三一、三卿及我合七人，我在中央也，俱乘紫氣之煙，共登北斗北極星。北極星者，北斗之北神也。於是存入星中共坐，吞紫氣

三十過，行之久久，自見北極元星北元太上宮，宮中有玄精真人，授子金書祕字，三五順行。

六月一日或十五日，令與秋分、夏至日相避也，夜半時，坐西南向，冥目，存身中三宮、三一、三卿及我合七人，我居中央也，俱乘絳、紫、青、黃、四氣之煙，共登北斗天關星。天關星者，北斗之中神也。於是存入星中共坐，並臨目，各吞四色氣各十過，先吞絳氣，以次行之。久久自見天關星中元太上宮，宮中有太上威真，人授子滅魔符、鑊邪鉞、黃衣兵籙。

八節日各守八日耳，以節日夜半爲始，餘唯存在三宮中安坐而已。極精想，使有至仿佛耳。

守五斗真一經口訣

道士志學，山林隱靜，久遁岫室，遠蹟人間，爲之者益精，而神速至也。或多不知推筭度分數，作曆日也。如不知曆日之道，則二十四氣、八節之日，不可得知；又復不能年年出入世間，尋問求寫，亦是學人之疑也。今謹按北帝自然之經云：法用正月三日，當立春；二月十五日，當春分；四月一日，當立夏；五月十六日，當夏至；七月七日，當立秋；八月二十二日，當秋分；十月五日，當立冬；十一月十一日，當冬至節。山林道士，當用此法。若曉外曆日之八節，自宜按之。曆八節，蓋璇璣之正度，萬真靈仙神明朝宴之日也；北帝自然發月數之中日；二景氣相隨之日，亦大吉時也，宜以修道建思，併而論之，吾從唯一。

外國以月一日爲建，二日爲除，以次數之。今窮山無曆日，此乃可用。

匈奴國以正月一日爲甲寅，朔六甲周而復始。正月小，二月大，三月小，四月大，五月小，六月大，七月小，八月大，九月小，十月大，十一月小，十二月大。若窮景深林，外蹟名絕者，亦當按此可也。

每至建日，或月一日平日，存三一從己三宮中出，坐己前，乃心起再拜，若如見之，仿佛在目，心咒曰：天尊三帝，守我命門，出遊虛中，六氣互分，養我五神，正我三魂，五臟自生，長生飛仙。畢，又存從虛中還三宮。良久，嚥液三十過，十過爲良。夜當見三一及三卿也，或夢見白鳥、白鵠、白虎、金玉之物，皆三一之化景示象也。如此守之勿殆，則相見之象也，對面之漸也。每至除日夜半時，密起北向，仰視北斗七星之內象，見三一從輔星中下來，入己三宮中。畢，還寢，精思存之，仿佛似見，乃微咒曰：太上天輔，三帝所遊，三卿扶持，與真合俱。下入我身，安寂坐無，吐精灌形，魂魄和濡，使我飛仙，雲車行浮。畢，嚥液二十七過，月取一除日爾。

每至開日夜半時，起坐東向，去巾亦可散髮，更梳櫛結之結令通，良久，畢，祝曰：上元三真，真中嬰兒，散髮開煙，上通天台，泥丸堅凝，與天同時，使我飛仙，交行洞臺。畢，嚥液十九過，畢，乃巾而寢，精思存三一、三卿，各安其宮，帝與卿相對而坐；存三一呼氣宮中三十過，己存時亦自呼氣三十過也。呼者，開口吐氣之謂也。其時亦當覺一體熱，則和神凝魂之驗也。存三一，皆當臨兩目，內視神宮也。

第七編 形體養生

【提要】道教的形體養生主要包括導引、按摩和武術等形體運動。導引，通過肢體運動鍛煉，以達到疏通經絡、調理氣血的效果，即所謂『導氣令和』、『引體令柔』。按摩，即按壓揉摩人體的經絡穴位，以舒經活絡，消除疲乏，或開鬱解滯，防病祛疾。武術，即是成套路或程式化的肢體運動方式，有健體防衛之功。道教的形體養生功法繁多，尤其在導引養生法中，有許多堪稱經典的方法，經過歷代養生家的實踐改造，代代傳承，至今仍是人們健體強身的重要方法。

一 導引

〔一〕導引總論

吹呬呼吸，吐故納新，熊經鳥申，爲壽而已矣；此導引之士，養形之人，彭祖壽考者之所好也。

（《莊子》）

流水不腐，戶樞不蠹，動也。形氣亦然。形不動則精不流，精不流則氣鬱。鬱處頭則爲腫爲風，處耳則爲聾爲聵，處目則爲瞶爲盲，處鼻則爲鼽爲窒，處腹則爲張爲疔，處足則爲痿爲蹶。

昔陶唐氏之始，陰多滯伏而湛積，水道壅塞，不行其原，民氣鬱悶而滯着，筋骨瑟縮不達，故作爲舞以宣導之。

（《呂氏春秋》）

理血氣而調諸逆順，察陰陽而兼諸方，緩節柔筋而心和調者，可使導引行氣。

（《靈樞經》）

中央者，其地平以濕，天地所以生萬物也衆，其民食雜而不勞，故其病多癭厥寒熱，其治家導引按蹻。故導引按蹻者，亦從中央出也。

（《黃帝內經素問》）

養生之盡理者，既將服神藥，又行氣不懈，朝夕導引，以宣動榮衛，使無輟闕，加之以房中之術，節量飲食，不犯風濕，不患所不能，如此可以不病。

（《抱朴子》）

夫肢體關節，本資於動用。經脉榮衛，在於宣通。今既閑居，乃無運役事，須導引以致和暢。戶樞不蠹，其義信然。

人之血氣精神者，所以養生而周其性命也。脉經者，所以行血氣也。故榮氣者，所以通津血、益筋骨、利關隔也；衛氣者，所以溫肌肉、充皮膚、肥腠理、司開闔也。又浮氣之修於經者，爲衛氣；其精氣之行於經者，爲榮氣。陰陽相隨，內外相貫，如環之無端也。又頭者，精明之府；背者，胸之府；腰者，腎之府；膝者，筋之府；髓者，骨之府。而又諸骨皆屬於目，

諸髓皆屬於腦，諸筋皆屬於節，諸血皆屬於心，諸氣皆屬於肺，此四肢八環之朝夕也。是知五勞之損，動靜所久。

五禽之導，搖動其關，然人之形體，上下相承，氣之源流，升降有叙。嘗見諸導引文，多無次第。今所法者，實有宗旨。其五體平和者，依常數爲之；若一處有所偏疾者，則於其處加數用力行之。

（《修真精義雜論》）

夫導引不在於立名，象物粉繪，表影着圖，但無名狀也。或伸屈，或俯仰，或行卧，或倚立，或躑躅，或徐步，或吟，或息，皆導引也。不必每晨爲之，但覺身有不理則行之。皆當閉氣節其氣，衝以通也。亦不待立息數，待氣似極則先以鼻少引入，然後口吐出也。緣氣閉既久則衝喉，若不更引，而便以口吐，則氣一一粗而傷肺矣。如此，但疾愈則已，不可使身汗，有汗則受風，以搖動故也。凡人導引，骨節有聲，如大引則聲大，小引則聲小，則筋緩氣通也。夫導引療未患之疾，通不和之氣，動之則百關氣暢，閉之則三宮血凝，實養生之大律，祛疾之玄術矣。

（《抱朴子》）

道以爲流水不腐，戶樞不蠹，以其勞動故也。若夫絕坑停水，則穢臭滋積；委木在野，則蟲蝎滋生。真人遠取之於物，近取之於身，故上天行健而無窮，七曜運動而能久。小人習勞而湛若，君子优游而易傷。馬不行而脚直，車不駕而自朽。導引之道，務於詳和，俛俯安

徐，屈伸有節。導引秘經，千有餘條。或以逆却未生之衆病，或以攻治已結之篤疾，行之有效，非空言也。今以易見之事：若令食而即卧，或有不消之疾，其劇者發寒熱癥堅矣。飽滿之後，以之行步，小小作務，役搖肢體，及令人按摩，然後以卧。即無斯患。古語有三疾之言，暮食太飽居其一焉。暮食即飽，便以寢息，希不生疾，故無壽也。諸風痿疾鮮不在卧中得之，卧則百節不動，故受邪氣。此皆病原可見。近魏華佗以五禽之戲教樊阿，以代導引，食畢行之，汗出而已，消穀除病，阿行之，壽百餘歲。但不知餘術，故不得大延年。一則以調營衛，二則以消穀水，三則排却風邪，四則以長進血氣。故老君曰：天地人間，其猶橐籥乎？虛而不屈，動而愈出。言人導引搖動，而人之精神益盛也。導引於外，而病愈於內，亦如針艾攻其榮俞之源，而衆患自除於流末也。

（《古仙導引按摩法》）

〔二〕導引法勢

赤松子導引法

赤松子者，神農時雨師也。能隨風上下，至高辛氏時猶存。

常以朝起，布席東向，先以兩手叉頭上，挽頭至地，五噓五息，止脹氣。

次以卧，右手掩腦，左肘肘地，極，復以左手掩腦，右肘肘地，極，五息止，引筋骨。

次以兩手據右膝，上至腰，睡極起頭，五息止，引腰。

次以左手據腰，左膝右手極上引，以復，右手據腰，右膝左手極上引，皆五息止，引心

腹。

次以左手據腰，右手極上引，以復，右手據腰，左手極上引，五息止，引腹中。

次以叉手胸脅前，左右搖頭不息，自極止，引面耳，邪氣不復得入。

次以兩手叉腰下，左右自搖，自極止，通血脉。

次以兩手相叉，極左右，引肩中。

次以兩手相叉，反於頭上，左右自調，引肺肝中。

次以兩手叉胸前，左右極引，除皮膚中煩氣。

次以兩手叉左右，舉肩引皮膚，立左右，搖兩脛引，除脚氣。

右赤松子導引法，除百病，延年益壽，此自當日日習行之，久久有益。

寧先生導引法

寧先生者，黃帝時人。爲陶正，能積火自燒而隨煙上下，衣常不灼。

常以子後午前，解髮東向，握固不息一通，舉手左右導引，手掩兩耳，令髮黑不白。卧引爲三，以手指掐項邊脉三通，令人目明。東向坐，不息再通。以兩手中指點口中，唾之二七，相摩拭目，令人目明。東向坐，不息三通，以手捻鼻兩孔，治鼻宿息肉愈。東向坐，不息四通，啄齒無通數，伏前側卧，不息六通，愈耳聾目眩。還卧，不息七通，愈胸中痛咳。抱兩膝自企於地，不息八通，愈胸以上至頭頸耳目咽鼻邪熱。去枕握固不息，自企於地，不息九通，東首令人氣上下通。微鼻納氣，愈羸，不能從陰陽法，大陰勿行之。

蝦蟆行氣法：正坐，自動搖兩臂，不息十二通，愈勞大佳。左右側卧，不息十二通，治痰飲不消。右有飲病，右側卧；左有飲病，左側卧。有不消氣排之。日初出、日中、日入，此三時向日正立，不息九通，仰頭吸日精光，九嚥之，益精百倍。

入火，垂兩臂，不息即不傷火。法：向南方蹲踞，以兩手從屈膝中入，掌足五指令內曲，利腰尻完，治淋遺溺愈。箕踞交兩脚，手內並脚中，又叉兩手，極引之，愈寤寐精氣不泄。兩手交叉頤下，自極，利肺氣，治暴氣咳。舉兩脚夾兩頰邊，兩手據地，服療宿壅。舉右手，展左手，坐，右腳上掩左腳，愈尻完痛。舉手交頸上相握自極，治脅下痛，舒左手，右手在下握左手拇指自極，舒右手，左手在下握右手拇指自極，皆治骨節酸疼。掩兩脚，兩手指著足五指上，愈腰折不能俯仰，若血久瘀，爲之即愈。豎足五指，愈腰脊痛不能反顧視者。以右手從頭上來下，又挽下手，愈頸不能反顧視。坐地，掩左手，以右手指肩挽之，愈傾側膝腰及小便不通。東向坐，向日，左手揖月，舉身望北斗，心服月氣，始得衆惡不入，理頭仰苦難。牽右手反折，各左右自極張弓，兼補五臟不足氣，則至抱兩膝著胸，自極，此常令丹田氣還補腦。坐地，直兩脚，以手捻脚脛，以頭至地，調脊諸椎，利髮根令長美。坐地，交叉兩脚，以兩手從曲脚中入，低頭，叉項上，治久寒不能自溫。耳不聞勿正，倍聲不息。行氣從頭至足心，愈疽痂、大風偏枯諸痹。極力右振兩臂，不息九通，愈臂痛勞倦，風氣不隨。

龜鱉行氣法：以衣覆口鼻，不息九通，正卧，微鼻出內氣，愈鼻塞不通。東向坐，仰頭不息五通，以舌撩口中沫，滿二七，嚥，愈口乾舌苦。

雁行氣法：低頭倚臂，不息十二通，以意排留，飲宿食從下部出，自愈。

龍行氣法：低頭下視，不息十二通，愈風疥惡瘡，熱不能入嚙。可候病者以向陽，明以達卧，以手摩腹至足，以手持引足，低臂十二，不息十二通，愈脚足温痺不任行、腰脊痛。以兩手著項交叉，治毒不愈，腹中大氣即吐之。月初出、月中、月入時，向月正立，不息八通，仰頭吸月光精，八嚙之，令陰氣長，婦人吸之，陰精益盛，子道通。

入水舉兩手臂不息不沒法：向北方箕踞，以手挽足五指，愈伏兔痿尻筋急。箕踞，以兩手從曲脚入，據地曲脚，加其手，舉尻，其可用行氣愈淋瀝乳痛。舉脚交叉項，以兩手據地，舉尻持，任息極，交脚項上，愈腹中愁滿，去三蟲，利五臟，快神氣。蹲踞，以兩手舉足，蹲極橫，治氣衝腫痛，寒疾入上下，致腎氣。蹲踞，以兩手舉足五指，低頭自極，則五臟氣總至，治耳不聞，目不明，久爲之，則令人髮白復黑。正偃卧，捲手，兩即握不息，順脚跟，據牀，治陰結，筋脉麻痿累。以兩手還踞，著腋下，治胸中滿眩，手枯。反兩手據膝上，仰頭，像鰲取氣，致大黃元氣至丹田，令腰脊不知痛，手大拇指急捻鼻孔，不息，即氣上行致泥丸腦中，令陰陽從數至不倦。以左手急捉髮，右手還項中，所謂血脉氣各流其根，閉巨陽之氣，使陰不溢，信明皆利陰陽之道也。正坐，以兩手交背後，名曰帶縛，愈不能大便，利腹，愈虛羸。坐地，以兩手交叉其下，愈陰滿。以兩手捉繩，轆轤倒懸，令脚反在其上見，愈頭眩風癩。以兩手牽，反著背上，挽繩自懸，愈中不專精，食不得下。以一手上牽繩，下手自持脚，愈尻久痔及有腫。坐地直舒兩脚，以兩手叉，挽兩足自極，愈腸不能受食，吐逆。

寧先生曰：夫欲導引行氣，以除百病，令年不老者，常心念有一還丹，以還丹田。夫生人者丹，救人者還，全則延年，去則衰朽。所以導引者，令人肢體骨節中諸邪氣皆去，正氣存處。有能精誠勤習、履行，動作言語之間，晝夜行之，則骨節堅強，以愈百病。若卒得中風病，宿固癭瘕不隨，耳聾不聞，頭癩疾，咳逆上氣，腰脊苦痛，皆可按圖視像，隨疾所在，行氣導引，以意排除去之。行氣者，則可補於裏，導引者，則可治於四肢。自然之道，但能勤行，與天地相保。

彭祖導引法

彭祖谷仙卧引法：彭祖者，殷大夫。歷夏至商，號年七百，常食桂得道。

居常解衣被卧，伸腰，填小腹，五息止，引腎去消渴利陰陽。又云：申左脚，屈右膝，內壓之，五息止，引脾去心腹寒熱，胸臆邪脹。挽兩足指，五息止，引腹中，去疝瘕，利九竅。仰兩足指，五息止，引腰脊痹偏枯，令人耳聲。兩足內相向，五息止，引心肺，去咳逆上氣。踵內相向，五息止，短股，除五絡之氣，利腸胃，去邪氣。掩左脛，屈右膝，內壓之，五息止，引肺去風虛，令人明目。張脛兩足指號，五息止，令人不轉筋。兩手牽膝置心上，五息止，愈腰痛，外轉兩足十通，內轉兩足十通，止復諸勞。

右彭祖谷仙卧引，除百病，延年益壽要術。

凡十節，五十息，五五二百五十息。欲導引，常夜半至鷄鳴，平旦爲之，禁飽食沐浴。

王子喬八神導引法

王子喬八神導引法，延年益壽除百病。法曰：枕當高四寸，足相去各五寸，手去身各三寸，解衣被髮，正偃卧，勿有所念，定意，乃以鼻徐納氣，以口出之，各致其藏所，竟而復始。欲休，先極之而止，勿強長息，久習，乃自長矣。氣之往來，勿令耳聞鼻知，微而專之，長遂推之，伏兔股肱，以省爲貴。若存若亡，爲之百遍，動腹鳴氣，有外聲足則得成功。成功之士，何疾而已？喉嚨如白銀鈺，一十二重繫膺，下去得肺，其色白澤，前兩葉高，後兩葉卑，心繫其下，上大下銳，率率赤如蓮花未開，倒懸著肺也。肝繫其下，色正青，如鳧翁頭也。六葉抱胃，前兩葉高，後四葉卑，膽繫其下，如綠綈囊，脾在中央，亦抱正黃如金鑠鑠然也。腎如兩伏鼠，夾脊直臍肘而居，欲得其居高也。其色正黑，肥肪絡之，白黑昭然，胃如素囊，念其屈折右曲，無污穢之患。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，脾藏意，腎藏精，此名曰神舍。神舍修則百脉調，邪病無所居矣。小腸者，長九尺，法九州也。一云九土小腸者，長二丈四尺。諸欲導引，虛者閉目，實者開目，以所若行氣不用，第七息止。徐徐往來，度二百步所，却坐，小嚙氣五六，不嗟，復如法引，以愈爲效。諸有所苦，正偃卧，被髮如法，徐以口納氣填腹，自極，息慾絕，徐以鼻出氣，數十，所虛者補之，實者瀉之，閉口溫氣嚙之，三十所，腹中轉鳴，乃止，往來二百步，不愈，復爲之。病在喉中、胸中者，枕高七寸，病在心下者，枕高四寸，病在臍下者，去枕。以口納氣，鼻出氣者，名曰補，閉口溫氣嚙之者，名曰瀉。

閉氣治諸病法：欲引頭病者，仰頭，欲引腰脚病者，仰足十指，欲胸中病者，挽足十指。

引臂病者，掩臂。欲去腹中寒熱諸不快，若中寒身熱，皆閉氣張腹，欲息者，徐以鼻息，已，復爲，至愈乃止。

一、平坐，生腰脚兩臂，覆手據地，口徐納氣，以鼻吐之，除胸中肺中痛，嚙氣令溫，閉目也。

二、端坐生腰，以鼻納氣，閉之，自前後擔頭各三十，除頭虛空耗，轉地閉目搖之。

三、端坐生腰，以左脅側卧，以口納氣，以鼻吐之，除積聚心下不快。

四、端坐生腰，徐以鼻納氣，以右手持鼻，除目晦淚苦出，去鼻中息肉，耳聾亦然，除傷寒、頭寒、頭痛洗洗，皆當以汗出爲度。

五、正偃卧，以口徐納氣，以鼻出之，除裏急，飽食後小嚙，嚙氣數十，令溫。寒者，使人乾嘔腹痛，從口納氣七十所，大填腹。

六、右脅側卧，以鼻納氣，以口小嚙氣數十，兩手相摩熱，以摩腹，令其氣下出之，除脅皮膚痛，七息止。

七、端坐生腰，直上，展兩臂，仰兩手掌，以鼻納氣，閉之自極七，中痛息，名曰蜀王臺，除脅下積聚。

八、覆卧去枕，立兩足，以鼻納氣四四所，復以鼻出之極，令微氣入鼻中，勿令鼻如，除身中熱背痛。

九、端坐生腰，舉左手，仰其掌，却右手，除兩臂皆痛結氣也。

十、端坐，兩手相叉抱膝，閉氣鼓腹二七或三七，氣滿即吐，即氣皆通暢，行之十年，老有少容。

十一、端坐生腰，左右傾，閉目，以鼻納氣，除頭風，自極，七息止。

十二、若腹中滿，食飲昔飽，坐，生腰，以口納氣數十，以便爲故，不便復爲之，有寒氣，腹中不安，亦行之。

十三、端坐，使兩手如張弓滿射，可治四肢煩悶，背急，每日或時爲之。

十四、端坐生腰，舉右手，仰掌，以左手承左脅，以鼻納氣，自極，七息，除胃寒食不變則愈。

十五、端坐生腰，舉左手，仰掌，以右手承右脅，以鼻納氣，自極，七息，除瘀血結氣。

十六、兩手却據，仰頭，自以口納氣，因而嚥之，數十，除熱身、中傷、死肌。

十七、正偃卧，端展足臂，以鼻納氣，自極，七息，搖足三十而止，除胸足中寒，周身痹厥逆。

十八、偃卧屈膝，令兩膝頭內向相對，手翻兩足，生腰，以口納氣，厥逆填腹，自極，七息，除痹疼熱痛，兩脚不隨。

十九、覺身體昏沉不通暢，即導引，兩手抱頭，宛轉上下，名爲開脅。

二十、踞伸右脚，兩手抱左膝頭，生腰，以鼻納氣，自極七息，除難屈伸拜起、腦中痛、瘀痹。

二十一、踞伸左足，兩手抱右膝，生腰以鼻納氣，自極七息，展左足著外，除難屈伸拜起，腦中疼，一本除風目晦耳聾。

二十二、正偃卧，直兩足，兩手捻胞所在，令赤如油囊裏丹，除陰下濕，小便難頻，小腹重不便。腹中熱，但口納氣，鼻出之，數十，不須小嚥氣，即腹中不熱者，七息已溫氣，嚥之十所。

二十三、踞，兩手抱兩膝頭，以鼻納氣，自極七息，除腰痺背痛。

二十四、覆卧，傍視兩踵，生腰，以鼻納氣，自極七息，除脚中弦痛、轉筋、脚酸疼。

二十五、偃卧，展兩手外，踵指相向，亦鼻納氣，自極七息，除兩膝寒脛骨疼。

二十六、偃卧，展兩脚兩手，兩踵相向，亦鼻納氣，自極七息，除死肌不仰、足脛寒。

二十七、偃卧，展兩手兩脚，左傍兩足腫，以鼻納氣，自極七息，除胃中食苦嘔。

二十八、踞，生腰，以兩手引兩踵，以鼻納氣，自極七息，布兩膝頭，除痺嘔也。

二十九、偃卧，展兩手兩脚，仰足指，以鼻納氣，自極七息，除腹中弦急切痛。

三十、偃卧，左足踵拘右足拇指，以鼻納氣，自極七息，除厥逆疾。人脚錯踵，不拘拇指，依文用之。

三十一、偃卧，以右足踵拘左足拇指，以鼻納氣，自極七息，除周身痺。

三十二、病在左端，坐，生腰，左視目，以口徐納氣而嚥之數十一所，閉目目上入。

三十三、病在心下若積聚，端坐，生腰，仰向日，仰頭，徐以口納氣，因而嚥之，三十所而

止，開目。

三十四、病在右端，坐，生腰，右視目，以口徐納氣而嚙之數十所，開目。

太清嚙氣導引法

夫人皆稟天地元氣而活之，每嚙吐納則內氣與外氣相應，自氣海中隨吐而上，直至喉中，但候吐極際，則輟口連鼓而嚙之，郁然有聲汨汨，然後左邊而下，至經二十四節，如水歷坎，聞之分明也。女人則從右邊而下，如此則內氣相固，皎然別也。以意送之，手摩之，令速入氣海，氣海在臍下三寸是也，亦謂下丹田。初服氣人，上焦未通，以此摩而助之，務令速下，若氣已流通，不摩而自下，一閉口而連嚙，止二嚙，號雲行。一濕嚙取口中津液相和嚙之，謂之雨施。服氣入內，氣未流行，每一嚙則施之，不可遽行至連嚙也，三年行之，乃以功成也。

導引，服，正住倚壁，不息，行氣從頭至足止，愈疽痂、大風偏枯諸瘕。或曰行氣從足起，令上氣至頭止。

導引服氣，先偃卧，閉口鼓腮腹，令氣滿口，嚙，嚙時作意感，向後日夕爲之，妙也。

導引，服，踞地壁角中，兩手抱膝，低頭，不息九通，愈頸痛腰脚。一曰治勞，他同。

導引，服，左右伸兩臂，不息九通，愈臂痛勞風，氣不隨，塞閉。

導引，服，正坐，仰天呼出酒食醉飽之氣，即飢醒，宜夏月行之，令人溫涼不燥。

導引，服，正坐，張鼻服氣，排至臍下，小口微排，不息，以除結，宜夏月喜熱。

導引，服，小低頭，微息，但抱手左右，不息十二通，消食，令人輕身，益精神，配氣不得入，或導引服瀉行氣，皆低頭抱踞，以繩自縛，低頭不息十通，消食輕身。

導引，常以兩手如拓千斤之石，左右互相爲之，終身無疾。

導引，兩手據地，縮身曲脊，向上三舉之，此勢每日爲之，補益延年，當爲之時，勿當風，仍須閉氣，每一服了，吐氣莫令耳聞。若勞倦，以呬吐之，臟中病若冷，則吹氣若熱，呼氣出之矣。

導引，服蛇行，閉氣偃卧，正直復起踞，隨王相所在，向之不息，少食通暢，服氣爲糧，以唾爲漿，春出冬藏，華池玉漿，甜如飴子，勉行之，勿生疑。一本春生夏養，冬合內藏，閉目前光，他同。

導引，思氣者，呵屬心，心主舌，口乾澀氣不通，及諸邪氣，呵以治之。如大熱，大開口，小熱小開口，亦須作意量宜治之，過度則必損。

導引，思氣者，呼屬脾，脾主中宮土，如氣微熱，腹肚脹滿，氣悶不泄，以呼治之。

導引，思氣者，噓屬肝，肝主目，目溫赤，噓以治之。

導引，思氣者，吹屬腎，腎主耳，腰膝冷，陽道衰，吹以治之。

導引，思氣者，呬屬肺，肺主鼻，有寒熱不和，呬以治之。呵、呬、呼、噓、吹、嘻，是五臟各主一氣，及勞極，依理之，立瘥。

導引之法，卧牀當令高，無令地氣上衝，鬼氣有干。

導引之法，無令躁暴者，一身之賊。

導引之法，無令向北，反神，有犯，每事不言，亥子日不向北唾，滅損年命。

導引，服，思司命，兩人更回，左右旋，思，常見。

導引，服，思神光黃，且明月在己邊，晝夜常見。

導引，服，思五臟形氣色串，周流身匝。

導引，服，思五臟色神在所處，自此以下，人形皆五。

導引，服，思五臟化爲龍魚。

導引，服，思精臍中，腎氣正赤白，從背上頭下迎身，名曰還精。

導引，服，思心爲火如斗，辟惡氣。

導引，服，思飛，分身飛行，常念有人若已在前後，久可得與語，南北在所問。

右抄集《甯先生導引圖異同事》、《道林導引要旨》。

低頭，以兩手抱兩足，不息十二通，主消穀，令人身輕，益精氣，諸邪惡百病不得入。

踞坐，合兩膝，張兩足，不息五通，治鼻口熱瘡及五痔。

累膝坐，以兩手據兩膝上，伸腰極，起頭引之，不息三通，治膚。

交趺坐，叉兩手著頭上，挽頭結下著地，不息五通，令人氣力自益。

長跪坐，曲手以抱兩乳下，左右膝搖不息，令人延年益壽，住年不老。以兩手抱兩膝著胸前，不息三通，治腰痛腎疝及背脊中疼痛。大箕坐，以兩手捉兩足五指，自極低頭至地，不

息十二通，治頸項腰背痛，又令人耳目聰明。交趺坐，以兩手交叉著頭下，自極，不息六通，治腰痛不能反顧。仰頭以手摩腹，以手持足距塵，不息十二通，治膝痺不任行步及腰背痛，伸兩脚以兩手指著足指上，治腰痛如折及歆血、瘀血。屈兩脚，坐卧住足五指，治腰背痛。卧以手摩腹至足，以手持引之不息十二通，治脚痺濕及腰背痛。左手急引髮，右手急掐項中，利陰陽之勢。

正坐，以兩手交背後，治虛羸大小便。

以一手攀上懸繩，一手自持脚，治痔及腫。

伏蹲踞，以兩手抱兩膝，低頭不息九通，治頸痛勞極，腰痛百節蹉錯。

正坐，仰天呼出飲食醉飽之氣，立消也，夏天爲之，令人自然涼，不熱。

以兩手大指捻鼻孔，不息，令人陰陽不倦，外轉兩足十過，內轉兩足十過，補虛損益氣。

赤松子坐引之道，能常爲之，令人耳目聰明，延年益壽，百病不生，其先長跪，兩手向前，各分開，以指外向。

次復長跪，兩手夾叉腰左右。

次復長跪，以右手反腰，左手高頭而止。

次復長跪，以右手伸後去，左手叉腰前。

次復緩形長跪，左右手更伸向前，更屈，從後叉腰。

次復長跪，高舉兩手。

（《太清導引養生經》）

平旦導引法

《導引經》云：清旦未起，先啄齒二七，閉目握固，漱滿唾，三嚥氣，尋閉不息自極，極乃徐徐出氣，滿三止；便起，狼踞到顧，左右自搖，亦不息自極，復三；便起下牀，握固不息，頓踵三還，上一手，下一手，亦不息自極三。又叉手項上，左右自了揆，不息復三；又伸兩足及叉手前却，自極復三。皆當朝暮爲之，能數尤善。

平旦以兩手掌相摩令熱，熨眼三過；次又以指搔目四眦，令人目明。

按經文，拘魂門，制魄戶，名曰握固，與魂魄安門戶也。此固精明目留年還白之法，若能終日握之，邪氣百毒不得入。握固法：屈大拇指於四小指下，把之。積習不止，眼中亦不復開。一說云：令人不遭魔魅。

《內解》云：一曰精，二曰唾，三曰泪，四曰涕，五曰汗，六曰溺，皆所以損人也。但爲損者，有輕重耳。人能終日不涕唾，隨有漱滿嚥之。若恒含棗核嚥之，令人愛氣生津液，此大要也。謂取津液，非嚥核也。

常每旦啄齒三十六通，能至三百彌佳，令人齒堅不痛。次則以舌攪漱口中津液，滿口嚥之，三過止。次摩指少陽令熱，以熨目，滿二七止，令人目明。

每旦初起，以兩手叉兩耳極上下，熱授之二七止，令人耳不聾。次又啄齒漱玉泉三嚥，縮鼻閉氣，右手從頭上引左耳二七，復以左手從頭上引右耳二七止，令人延年不聾。次又引

兩鬢髮舉之一七，則總取髮，兩手向上，極勢抬上一七，令人血氣通，頭不白。

又法，摩手令熱，以摩面從上至下，去邪氣，令人面上有光彩。

又法，摩手令熱，雷摩身體，從上至下，名曰乾浴。令人勝風寒、時氣熱、頭痛，百病皆除。

夜欲卧時，常以兩手揩摩身體，名曰乾浴，辟風邪。峻坐，以左手托頭，仰右手，向頭上盡勢托，以身并手振動三，右手托頭，振動亦三，除人睡悶。

平旦日未出前，面向南峻坐，兩手托，盡勢振動三，令人面有光澤。

平旦起，未梳洗前，峻坐，以左手握右手於左，上，前却盡勢掇左，三。又以右手握左手於右，上，前却掇右，亦三。次又叉兩手向前，盡勢推三，次叉兩手向胸前，以兩肘向前，盡勢三次，直引左臂，拳曲右臂，如挽一斛五斗弓勢，盡力爲之，右手挽弓勢亦然。次以右手托地，左手仰托天盡勢，右亦如然。次拳兩手向前築，各三七。次拳左手盡勢向背上，握指三，右手亦如之。療背膊臂肘勞氣，數爲之彌佳。

平旦便轉訖，以一長柱杖策腋，垂左脚於牀前，徐峻，盡勢掇左脚五七，右亦如之。療腳氣，疼悶，腰腎間冷氣，冷痺及膝冷脚冷，並主之。日夕三掇彌佳。勿大飽及忍小便。掇如無杖，但遣所掇脚不著地，手扶一物亦得。

五禽戲法

譙國華佗，善養生，弟子廣陵吳普、彭城樊阿，受術於佗。佗語普曰：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，譬猶戶樞不朽是也。古之仙者及漢時有道士君倩，爲導引之術，作熊經鸚鵡顧，引挽腰體，動諸關節，以求難老也。吾有一術，名曰五禽戲：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鳥，亦以除疾，兼利手足，以常導引。體中不快，因起作一禽之戲，遣微汗出即止，以粉塗身，即身體輕便，腹中思食。吳普行之，年九十餘歲，耳目聰明，牙齒堅完，吃食如少壯也。

虎戲者，四肢距地，前三躑，却二躑，長引腰，側脚，仰天，即返距行，前却，各七過也。

鹿戲者，四肢距地，引項反顧，左三右二，伸左右脚，伸縮亦三亦二也。

熊戲者，正仰，以兩手抱膝下，舉頭，左擗地七，右亦七，蹲地，以手左右托地。

猿戲者，攀物自懸，伸縮身體，上下一七，以脚拘物自懸，左右七，手鉤却立，按頭各七。

鳥戲者，雙立手，翹一足，伸兩臂，揚眉，用力各二七，坐伸脚，手挽足趾各七，縮伸二臂各七也。

夫五禽戲法，任力爲之，以汗出爲度。有汗，以粉塗身。消穀氣，益氣力，除百病，能存行之者，必得延年。

又有法：安坐，未食前，自按摩。以兩手相叉，伸臂股，導引諸脉，勝如湯藥。正坐，仰天呼出，欲食，醉飽之氣立銷。夏天爲之，令人涼，不熱。

司馬承禎導引法

凡導引，當以丑後卯前天氣清和時爲之。先解髮，散梳四際，上達頂，三百六十五過，散髮於後，或寬作髻亦得。燒香，面向東，平坐握固，閉目思神，叩齒三百六十五過，乃縱體平氣，依次爲之。先閉氣，以兩手五指交叉，反掌向前，極引臂，拒托之良久，即舉手，反掌向上極臂，即低左手，力舉右肘，令左肘臂按著後項，左手向下力牽之，仍亞向左，開右腋努脅爲之，低右舉左亦如之，即低手鉤項，舉兩肘，偃胸，仰頭向後，令頭與手前後競力爲之，即低手鉤項，擺肘換身，向左向右，即放手兩膝上，微吐氣通息，又從初爲之三度。次覆伸左手，仰掌豎指，屈右手，舉肘仰掌豎指，開臂胸膊如挽弓之勢，仍回頭向左，使頭項、胸臆、臂肘等，用力爲之，左右各三度。

次兩手作拳，拿臂向前築，即努肘向後，蹙急做勢，用力爲之，前後各三度。

次以左手拳向左之後力擺臂三，又向下擺臂三，右如之。次交兩臂於胸前，各以手指攀兩肩，仰頭偃胸，努腹腰爲之，即低頭曲腰，聳肩，兩手向下，用力攀之，一仰一低，各三度。

次屈兩手腕安腋下，促兩肘向前，低頭努背爲之，即仰頭努胸臆，促兩肘，向後爲之，前後各三度。

次帖膝坐，以兩手托腰向前，偃身向後，競力爲之。仍搖動其身，即平坐縱緩，又爲之三度。次交脛平坐，左手托左邊，牀稍近身，後腕向外指裏，以右手攀左膝，回頭向左仰視，其後努左右臂膊，用力爲之，左右各三度。

次豎兩膝交兩脛，以兩手交指反掌，向外抱膝，仍低頭努腰背，開膝以磔，而臂極膝。訖即回手掌向裏，急抱膝，聳身仰面，申嚙臆，力向後爲之，一仰一低各三度。

次交脛平坐，從膝向裏申脛出外，以手捉脚指，聳肩，向上用力攀，仍努腰腹向前，左右搖之，氣極放寬，又爲之三度。

次以左手攀左脚指至脚心，脚指至手腕，漸長舒脚，仍舉踵向上，却將右手托右膝上，仍轉頭向左右競力爲之，即屈左脚，以兩手共捧其跟，向上高舉之即放下，以左手按膝，右手攀脚，左手向下極按，右手回向上極攀之，回頭向右之後，努肩膊爲之，左右三度。

次長舒兩脚，偃身向後，反手托牀，屈右脚，向前作勢掣踏之，左右三度。

次舒右脚，屈左脚，以踵加右髀上，垂左膝向下，令至牀，即舒左屈右爲之，左右各三度。

次偃身，反托牀，豎左膝，促斂其踵至臀邊，舉右踵鉤取左膝，漸向下按之，令左膝頭至牀，左右各三度。

次屈左脚向外，以左手下攀脚腕，右手托右膝，回頭向右，低左膝著牀，以脚向外展，以手向内拳，競力爲之，左右各三度。

次開兩膝，合兩脚踵，以兩手攀脚掌，仰頭向上力舉之，氣極縱體，爲之三度。

次舒脚，以兩手交指鉤曲脉中，偃身向後力鉤之，仍漸高舉脚，努脛偃指，左右各三度。

次長舒兩脚，令并豎指，以兩手各攀其指，舉頭用力，爲之三度。

導引畢，平坐縱體，摩兩手掌令溫，乘額向上三九過。摩掌後拭目三九過，即以兩手中指、無名指按鼻左右上下二七過，摩之。以食指、中指叉耳向上聳之三五過，便以虎口叉耳，向後修旋耳輪三五過。摩掌令熱，摩拭面上，令溫溫然，摩頸項、胸臆、兩乳數十過，即摩持臂上，至肩下，至手背，上下數十過，即兩手互相搥捩回轉之，如洗手狀，急用力爲之數十過，即摩按心腹腰髀等處都畢，待氣息調，平坐，服氣如法。其摩掌乘額，拭面目等，尋常數數爲之，彌佳。不唯在服氣之時，其諸導引亦不可總爲諸法，恐煩勞，任逐便爲之。然終須從首至足，令相承，取通也。亦可隔三五日一度，具導引之。又有立卧等法，不能多述，亦各任意爲之。

（《修真精義雜論》）

靈劍子導引勢

凡欲胎息服氣，導引爲先，開舒筋骨，調理血脉，引氣臻圓，使氣存至極力後見焉。摩拭手脚，偃亞毬拳，伸展拏搦，任氣出旋。諸疾退散，是病能痊。五臟六腑，神氣通玄，來往自熟，道氣成焉。或存至泥丸頂髮，或下至脚板湧泉，久久修之，後知自然。魂魄聿盛，精髓充堅。行此法者，皆作神仙。五臟有勢，逐時補元。春夏秋冬，以意通宣。老子學道，亦乃如然。豈悟衆聖，造次流傳。子書之內，盡著佳篇。今引諸勢，一十六端。

補肝臟三勢，春用之：

一勢：以兩手掩口取熱汗及津液，摩面上下三五十遍，食後爲之，令人華潤。又以兩手摩拭面使極熱，令人光澤不皺。行之三年，色如少女，兼明目，散諸故疾從肝臟中出肩背然，引元和補肝臟，入下元。行導引之法，皆閉氣爲之，先使血脉通流，從遍身中出，百病皆痊。慎勿開口舒氣爲之。用力之際，勿以外邪氣所入於臟腑中，返招禍害，慎護之。

二勢：平身正坐，兩手相叉，爭力爲之。治肝中風。掩項後，使面仰視之，使項與手爭力。去熱毒、肩疼痛、目視不明。積聚風氣不散，元和心氣焚之令出散然。調冲和之氣補肝，下氣海添內珠爾。

三勢：以兩手相重按脛拔去，左右極力。去腰間風毒之氣及胸膈，補肝，兼能明目。

補脾臟一勢，季春用之：

四勢：左右射雕，去胸脅及胸膈結聚風氣、脾臟諸疾，來去用力爲之。閉口，使內氣趨散之爾。

補心臟三勢，夏用之：

五勢：大坐斜身，用力偏敵如排山勢。極力去腰脊風冷，宣通五臟六腑，散脚氣，左右同。補心益智。

六勢：以一手按脛，一手向上極力如托石。去兩脅間風毒。治心臟，通和血脉。左右同。閉氣爲之，十二月俱依此爾。第一勢後便行此法。

七勢：常以兩手合掌向前，築去臂腕淘心臟風勞，宣教開節，左右同。皆須依春法爾。

補脾臟一勢，季夏用之：

八勢：端身正坐，舒手指直上，反拘三舉，前屈。去腰脊脚膝痺風，散膀胱氣。前後同。至六月十四日已後用之。

補肺臟三勢，秋用之：

九勢：以兩手抱頭項宛轉回旋俯仰，去脅胸筋背間風氣，肺臟諸疾，宣通項脉，左右同。依正月法。

十勢：以兩手相叉頭上過去，左右伸曳之十遍。去關節中風所治肺臟諸疾。

十一勢：以兩手拳脚脛十餘遍。此是開胸膈，去脅中氣，治肺臟諸疾，并依正月閉氣爲之。仍叩齒三十六通應之。

補脾臟一勢，季秋用之：

十二勢：九月十二日已後用補脾；以兩手相叉於頭上，與手爭力，左右同。治脾臟四肢，去脅下積滯風氣膈氣，使人能食。閉氣爲之。

補腎臟三勢，冬用之：

十三勢：以兩手相叉，一脚踏之。去腰脚拘急，腎氣諸疾，冷痺，脚手風毒氣，膝中疼痛之疾。

十四勢：大坐，伸手指，緩拘脚指，治脚痺諸風，注氣，腎臟諸毒氣，遠行脚痛不安。並可常爲最妙矣。

十五勢：以一手托膝反折，一手抱頭，前後左右爲之。去骨節間風，宣通血脉，膀胱腎氣，腎臟諸疾。

補脾臟一勢，季冬用之：

十六勢：以兩手聳上，極力三遍，去脾臟諸疾。不安，依春法用之。

右已前一十六勢，並閉氣爲之則妙也。此導引後一千年中，有這首大揚道氣於宮商角徵羽，唱閱後多士矣，共八百衆，於二煉後四元內相次飛昇矣。一煉五百年，二煉一千年。俗以十二年爲一周，道以十二年爲一紀，一元六十年，四元二百四十年，道爲世矣。

（《靈劍子》）

天隱子導引術

夫人之根本由丹田而生，能復則長命，故曰歸根復命。夫人之靈識本乎理性，性通則妙萬物而不窮，故曰成性衆妙。然而呼吸由氣而活，故我有吐納之訣；津液由水臟而生，故我有漱嚥之訣；思慮由心識而動，故我有存想之訣。人身榮衛血脉，寤即行於外，寐即行於內。寤寐內外，相養和平，然後每日自夜半子時至日中午時，先平卧，舒展四肢，次起身導引：

喘息均定，乃先叩當門齒小鳴，後叩大齒大鳴。

以兩手摩面及眼，身覺暖暢，復端坐盤足，以舌攪華池，候津液生而漱之，默記其數，數及三百而一嚥之。凡嚥津，候呼定而嚥，嚥畢而吸，如此則吸氣與津順下丹田也。但子前午

後食消心空之時，頻頻漱嚥，無論遍數，意盡則止。

凡五日爲一候，當焚香於靜室中，存想其身，從首至足，又自足至丹田，上脊膂，入於泥丸；想其氣如雲，直貫泥丸。想畢，復漱嚥。

乃以兩手掩兩耳，搭其腦如鼓聲三七下。

伸兩足，端足俯首，極力直頸。

兩手握固，又於兩脅下，接腰胯骨旁，乃左右聳兩肩胛。

閉息頃刻，候氣盈面赤即止，凡七遍。氣上脊膂，上徹泥丸。此修養之大綱也。

（天隱子後序）

天台白雲導引術

凡導引，當以丑後卯前，天氣清和時爲之。

先解髮，散梳四際，上達頂，三百六十五過。散髮於後，或寬作髻。亦得燒香，面向東，平坐，握固，閉目思神，叩齒三百六十五過。乃縱體、平氣，依次爲之：先閉氣，以兩手五指交叉，反掌向前，極引臂，拒托之良久；即舉手反掌向上極臂；即低左手，力舉右肘，令左肘臂按著後項，左手向下力牽之。仍亞向左，開右腋，努脅爲之。低右舉左亦如之。即低手鉤項，舉兩肘，偃胸，仰頭向後，令頭與手前後竟力爲之；即低手鉤項，擺肘換身，向左向右；即放手兩膝上，微吐氣通息。又從初爲之三度。

（修真精義雜論）

五臟六腑補瀉導引法

肝臟導引法：正月、二月、三月行之。可正坐，以兩手相重按臂上，徐徐緩縮身，左右各三五度。又可正坐，兩手相叉，翻覆向胸三五度。此能去肝家積聚、風邪毒氣。

心臟導引法：四月、五月行之。可正坐，兩手作拳，用力左右五築，各五六度。又可正坐，以一向上，拓空如拓重石。又以兩手急相叉，以腳踏手中，各五六度，然去心胸間風邪諸疾，閉氣爲之，畢，良久閉目，三嚥液，三叩齒而止。

脾臟導引法：六月并四季行之。可大伸一脚，以兩手向後反掣，各三五度。亦可跪坐，以兩手拒地，回顧，用力，虎視，各三五度。能去脾臟積聚、風邪毒氣。

肺臟導引法：七月、八月、九月行之。可正坐，以兩手據地，縮身曲脊，向上三舉，去肺家風邪積勞。可反拳槌背上，左右各三五度。此去胸臆間風毒，閉氣爲之。畢，良久閉目，三嚥液，三叩齒而止。

腎臟導引法：冬三月行之。可正坐，以兩手聳拓石，引脅三五度。亦可手著膝挽肘，左右同。縮身三五度，亦可以足前後踏，左右各數十度，能去腰腎膀胱間風邪積聚。

膽腑導引法：可正坐，合兩脚掌，昂頭，以兩手挽脚腕，起搖動，爲之三五度。亦可大坐，以兩手拓地，舉身，努腰脊三五度，能去膽家風毒邪氣。

（《黃庭內景五臟六腑補瀉圖》）

日用導引法

每朝凌晨或五更初，澄心靜慮，握固存神，端嚴敷坐，屏絕緣務，寂無思念，想身於無身之中，存心於無爲之境，是以和氣聿然自至，即便叩齒七通，嚥液七數，度度想液直至下丹田，日久成實也。然後展體骨，爲十二般導引。

一、通百關：兩手攀兩腳頭三度，三度嚥納，不得出氣。

二、左推右推：以一手串腳脛攀脚面，又一手推脚肚，如此互換，以三爲度，度度嚥納。

三、單展足：以一手托牀，一手攀脚頭，如此互換，各三數，度度嚥納。

四、雙攀足：以兩手攀一脚，如此互換三度，度度嚥納。

五、左右托空：以兩手背鎖，擺出其肘，緩緩解散，一手攀乳傍，一手托虛空，想如推重物，如此互換，以三爲數，度度嚥納。

六、托天據地：以兩手相鎖，反仰托天，緩緩和頭向前，可去地一二寸許，亦以三爲數，度度嚥納。

七、龍盤鳳背：以左手串入右手，互把其腕，手頭柱背，如此互換，以三爲數，度度嚥納。

八、鳳凰展翼：兩手先擺後，似鳳翼展，却向前，如此互換三度，度度嚥納。

九、左擺右西：以兩手相鎖抱頭面，左擺西擺嚥，以三爲數，度度嚥納。

十、推東推西：以兩手相鎖托前，擺東右擺，以三爲數，度度嚥納。

十一、擊天門：以兩手相鎖摩鼻，每七摩爲一度，嚥納一嚥，如此亦以三七二十一嚥爲

足。

十二、仙人乾浴：以兩手相擦，似有熱氣，便摩兩目，以至於面部、兩耳、項膊，一如澡洗法，唯多爲妙。

已上日用導引，雖云凌晨，亦不拘早晚。但無事常習，自然手熟筋軟，骨壯氣和，有疾除疾，無疾爽神，食飽消良，餒過止飢，一切作爲，並無所礙，雖未可以長生久視，亦且除身中浮疾。諺云：縱然不得力，狡勝別勞心。此之謂也。

（《三洞樞機雜說》）

〔三〕導引圖說

陳希夷二十四氣坐功導引圖勢

立春正月節坐功圖



運主厥陰初氣，時配手少陽三焦相火。

坐功 宜每日子丑時，疊手按髀，轉身拗頸，左右聳引各三五度，叩齒吐納漱嚥三次。

治病 風氣積滯，頂痛，耳後痛，肩膈痛，背痛，肘臂痛，諸痛悉治。

雨水正月中坐功圖



運主厥陰初氣，時配三焦手少陽相火。

坐功 每日子丑時，疊手按膝，拗頸轉身，左右偏引各三五度，叩齒吐納嗽嚥。

治病 三焦經絡留滯邪毒，嗌乾及腫、噦，喉痹，耳聾污出，目銳眦痛，頰痛，諸疾悉治。

驚蟄二月節坐功圖



運主厥陰初氣，時配手陽明大腸燥金。

坐功 每日丑寅時，握固轉頸，反肘後向，頓掣五六度，叩齒六六，吐納嗽嚥三三。

治病 腰脅肺胃蘊積邪毒，目黃，口乾，齕衄，喉痹，面腫，暴啞，頭風牙宣，目暗羞明，鼻不聞臭，遍身疙瘡，悉治。

春分二月中坐功圖



運主少陰二氣，時配手陽明大腸燥金。
坐功 每日丑寅時，伸手迴頭，左右挽引各六七度，叩齒
六六，吐納嗽嚥三三。
治病 胸臆肩背經絡虛勞邪毒，齒痛頸腫，寒慄熱腫，耳
聾耳鳴，耳後肩膊肘臂外背痛，氣滿，皮膚殼殼然堅而不
痛，瘙癢。

清明三月節坐功圖



運主少陰二氣，時配手太陽小腸寒水。
坐功 每日丑寅時，正坐定，換手左右如引硬弓各七八
度，叩齒，納清吐濁，嚥液，各三。
治病 腰腎腸胃虛邪積滯，耳前熱苦寒，耳聾啞痛，頸痛
不可回顧，肩拔膈折腰軟，及肘臂諸痛。

谷雨三月中坐功圖



運主少陰二氣，時配手太陽小腸寒水。
坐功 每日丑寅時，平坐，换手左右舉托，移臂左右掩乳，各五七度，叩齒，吐納，嗽嚥。
治病 脾胃結瘕瘀血，目黃，鼻軌衄，頰腫頷腫，肘臂外後廉腫痛，臂外痛，掌中熱。

立夏四月節坐功圖



運主少陰二氣，時配手厥陰心包絡風木。
坐功 每日以寅卯時，閉息瞑目，反換兩手，抑掣兩膝各五七度，叩齒，吐納，嚥液。
治病 風濕留滯，經絡腫痛，臂肘攣急，腋腫，手心熱，喜笑不休，雜癢。

小滿四月中坐功圖



運主少陽三氣，時配手厥陰心包絡風木。

坐功 每日寅卯時，正坐，一手舉托，一手拄按，左右各三五度，叩齒，吐納，嚥液。

治病 肺腑蘊滯邪毒，胸脅支滿，心中澹澹大動，面赤鼻赤，目黃，心煩作痛，掌中熱，諸痛。

芒種五月節坐功圖



運主少陽三氣，時配手少陰心君火。

坐功 每日寅卯時，正立，仰身，兩手上托，左右力舉，各五七度，定息叩齒，吐納嚥液。

治病 腰腎蘊積，虛勞嗌乾，心痛欲飲，目黃，脅痛，消渴，善笑、善驚、善忘，上咳吐下氣泄，身熱而股痛，心悲，頭項痛，面赤。

夏至五月中坐功圖



運主少陽三氣，時配手少陰心君火。

坐功 每日寅卯時，跪坐，伸手叉指，屈指足換踏，左右各五七次，叩齒，納清吐濁，嚥液。

治病 風濕積滯，腕膝痛，臑臂痛，後廉痛厥，掌中熱痛，兩腎內痛，腰背痛，身體重。

小暑六月節坐功圖



運主少陽三氣，時配手太陰肺濕土。

坐功 每日丑寅時，兩手踞地，屈壓一足，直伸一足，用力掣三五度，叩齒，吐納，嚥液。

治病 腿膝腰髀風濕，肺脹滿，嗌乾，喘咳，缺盆中痛，善嚏，臍右小腹脹引腹痛，手攣急，身體重，半身不遂，偏風，健忘，哮喘，脫肛，腕無力，喜怒不常。

大暑六月中坐功圖



運主太陰四氣，時配手太陰肺濕土。

坐功 每日丑寅時，雙拳踞地，返首向肩引作虎視，左右各三五度，叩齒，吐納，嚥液。

治病 頭項胸背風毒，咳嗽，上氣喘喝，煩心，胸膈滿，臍臂痛，掌中熱，臍上或肩背痛，風寒汗出中風，小便數欠，淹泄，皮膚痛及麻，悲愁欲哭，灑淅寒熱。

立秋七月節坐功圖



運主太陰四氣，時配足少陽膽相火。

坐功 每日丑寅時，正坐，兩手托地，縮體閉息，聳身上踴，凡七八度，叩齒吐納嚥液。

治病 補虛益損，去腰腎積氣，口苦，善太息，心脅痛不能反側，面塵體無澤，足外熱，頭痛領痛，目銳眦痛，缺盆腫痛，腋下腫，汗出振寒。

處暑七月中坐功圖



運主太陰四氣，時配足少陽膽相火。

坐功 每日丑寅時，正坐，軸頭左右舉引，就反兩手捶背各五七度，叩齒，吐納，嚥液。

治病 風濕留滯，肩背痛，胸痛，脊膂痛，脅肋髀膝經絡外至脛絕骨外踝前及諸節皆痛，少氣咳嗽，喘喝上氣，胸背脊膂積滯之疾。

白露八月節坐功圖



運主太陰四氣，時配足陽明胃燥金。

坐功 每日丑寅時，正坐，兩手按膝，轉頭推引，各三五度，叩齒，吐納，嚥液。

治病 風氣留滯腰背經絡，灑灑振寒，苦伸數欠，或惡人與火，聞木聲則驚，狂，瘡，汗出，魘衄，口喎唇脢，頸腫喉痹，不能言，顏黑，嘔，呵欠，狂歌上登，欲棄衣裸走。

秋分八月中坐功圖



運主陽明五氣，時配足陽明胃燥金。

坐功 每日丑寅時，盤足而坐，兩手掩耳，左右反側，各三五度，叩齒，吐納，嚥液。

治病 風濕積滯脅肋腰股，腹大水腫，膝臄腫痛，膺乳氣衝，股伏兔飭外廉足跗諸痛，遺溺失氣，奔響腹脹，髀不可轉，臍似結，膈似裂，消穀善飢，胃寒喘滿。

寒露九月節坐功圖



運主陽明五氣，時配足太陽膀胱寒水。

坐功 每日丑寅時，正坐，舉兩臂踴身上托，左右各三五度，叩齒，吐納，嚥液。

治病 諸風寒濕邪挾脅腋經絡動衝頭痛，目似脫，項如拔，脊痛腰折，痔，瘡，狂，顛痛，頭兩邊痛，頭顙頂痛，目黃淚出，飢衄，霍亂諸疾。

霜降九月中坐功圖



運主陽明五氣，時配足太陽膀胱寒水。

坐功 每日丑寅時，平坐，紆兩手，攀兩足，隨用足間力縱而復收五七度，叩齒，吐納，嚥液。

治病 風濕痹入腰足，髀不可曲，臍結痛，膈裂痛，項背腰尻陰股膝髀痛，臍反蟲，肌肉痿，下腫，便膿血，小便脹痛，欲小便不得，臟毒，筋寒足氣，久痔脫肛。

立冬十月節坐功圖



運主陽明五氣，時配足厥陰肝風木。

坐功 每日丑寅時，正坐，一手按膝，一手挽肘，左右顧，兩手左右托三五度，吐納，叩齒，嚥液。

治病 胸脅積滯，虛勞邪毒，腰痛不可俯仰，嗌乾，面塵脫色，胸滿嘔逆，飧泄，頭痛，耳無聞，頰腫，肝逆面青，目赤腫痛，兩脅下痛引小腹，四肢滿悶，眩冒，目腫痛。

小雪十月中坐功圖



運主太陽終氣，時配足厥陰肝風木。

坐功 每日丑寅時，正坐，一手按膝，一手挽肘，左右爭力各三五度，吐納，叩齒，嚥液。

治病 脫肘，風濕熱毒，婦人小腹腫，丈夫癢疝狐疝，遺溺閉癰，血暈，腫暈，疝，足逆寒，疔善瘕，節時腫，轉筋陰縮，兩筋攣，洞泄，血在脅下，喘，善恐，胸中喘，五淋。

大雪十一月節坐功圖



運主太陽終氣，時配足少陰腎君火。

坐功 每日子丑時，起身仰膝，兩手左右托，兩足左右踏，各五七次，叩齒，嚥液，吐納。

治病 足膝風濕毒氣，口熱舌乾，咽腫上氣，噤乾及腫，煩心心痛，黃疸腸癖，陰下濕，飢不欲食，面如漆，咳唾有血，渴喘，目無見，心懸如飢，多恐常若人捕等症。

冬至十一月中坐功圖



運主太陽終氣，時配足少陰腎君火。

坐功 每日子丑時，平坐，伸兩足，拳兩手按兩膝，左右極力三五度，吐納，叩齒，嚥液。

治病 手足經絡寒濕，脊股內後廉痛，足痿厥，嗜卧，足下熱，臍痛，左脅下背肩髀間痛，胸中滿，大小腹痛，大便難，腹大頸腫，咳嗽，腰冷如冰及腫，臍下氣逆，小腹急痛泄，下腫，足胫寒而逆，凍瘡，下痢，善思，四肢不收。

小寒十二月節坐功圖



運主太陽終氣，時配足太陰脾濕土。

坐功 每日子丑時，正坐，一手按足，一手上托，挽首互換，極力三五度，吐納，叩齒，嗽嚥。

治病 榮衛氣蘊，食即嘔，胃脘痛，腹脹，噦，瘡，食發中滿，食減善噫，身體皆重，食不下，煩心，心下急痛，溏瘕泄，水閉黃疸，五泄注下五色，大小便不通，面黃口乾，怠惰嗜卧，心下痞，苦善飢善味，不嗜食。

大寒十二月中坐功圖



運主厥陰初氣，時配足太陰脾濕土。

坐功 每日子丑時，兩手向後，踞牀跪坐，一足直伸，一足用力，左右各三五度，叩齒，嗽嚥，吐納。

治病 經絡蘊積諸氣，舌根強痛，體不能動搖，或不能卧，強立，股膝內腫，尻陰臍脘足皆痛，腹脹腸鳴，飧泄不化，足不收行，九竅不通，足脣腫若水脹。

（《遵生八箋》）

八段錦導引法

閉目冥心坐。冥心盤跏而坐。握固靜思神。叩齒三十六，兩手抱昆侖。又兩手向項后，數九息，勿令耳

聞，自此以後，出入息皆不可使耳聞。左右鳴天鼓，二十四度聞。移兩手心掩兩耳，先以第二指壓中指，彈擊腦後，左右二十

四次。微擺撼天柱，搖頭左右顧，肩膊轉隨動二十四，先須握固。赤龍攪水津。赤龍者，舌也。以舌攪口齒並左右頰，待津液

生而咽。漱津三十六，一云鼓漱。神水滿口勻。一口分三咽，所漱津液分作三口，作汨汨聲而咽之。龍行虎自

奔。液爲龍，氣爲虎。閉氣搓手熱，以鼻引清氣，閉之少頃，搓手急數令熱極，鼻中徐徐乃放氣出。背摩後精門。精門者，

腰後外腎也，合手心摩畢，收手握固。盡此一口氣，再閉氣也。想火燒臍輪。閉口鼻之氣，想用心火下燒丹田，覺熱極，即用

後法。左右轆轤轉，俯首擺撼兩肩三十六，想火自丹田透雙關入腦戶，鼻引清氣，閉少頃間。兩脚放舒伸。放直兩脚。叉手

雙虛托，叉手相交，向上托空三次或九次。低頭攀足頻，以兩手向前攀足心十二次，乃收足端坐。以候逆水上，候口中津

液生，如未生，再用急攪取水，同前法。再漱再吞津。如此三度畢，神水九次吞。謂再漱三十六，如前口分三咽，乃爲九也。咽下汨汨響，百脉自調勻。河車搬運訖，擺肩并身二十四，及再轉轆轤二十四次。發火遍燒身。想丹田火自下而上，遍燒身體。想時口鼻皆閉氣少頃。邪魔不敢近，夢寐不能昏。寒暑不能入，灾病不能迫。子後午前作，造化合乾坤。循環次第轉，八卦是良因。

訣曰：其法於甲子日，夜半子時起首，行時口中不得出氣，唯鼻中微放清氣。每日子後午前，各行一次，或晝夜共行三次。久而自知，蠲除疾病，漸覺身輕。能勤苦不怠，則仙道不遠矣。

高子曰：已上名八段錦法，乃古聖相傳，故爲圖有八。握固二字，人多不考，忌特閉目見自己之目，冥心見自己之心哉。趺坐時，當以左脚後跟曲頂腎莖根下動處，不令精竅漏泄云耳。行功何必拘子午，但一日之中，得有身閑心靜處，便是下手所在，多寡隨行。若認定二時，忙迫當如之何？入道者不可不知。

八段錦坐功圖

叩齒集神圖勢



叩齒集神三十六，兩手抱昆侖，雙手擊天鼓二十四。右法先須閉目冥心盤坐，握固靜思。然後叩齒集神，次叉兩手向頂後數九息，勿令耳聞。乃移手各掩耳，以第二指壓中指，擊彈腦後左右各二十四次。

搖天柱圖勢



左右手搖天柱各二十四。

右法先須握固，乃搖頭左右顧，肩膊隨動二十四。

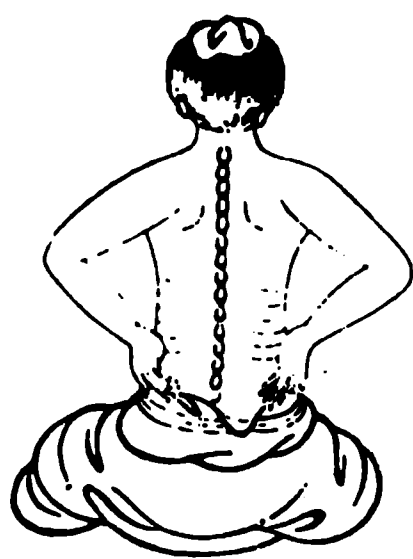
舌攪漱咽圖勢



左右舌攪上腭三十六漱，三十六分作三口，如硬物咽之，然後方得行火。

右法以舌攪口齒並左右頰，待津液生，方漱之，至滿口，方咽之。

摩腎堂圖勢



兩手摩腎堂三十六，以數多更妙。
右法閉氣，搓手令熱後，摩腎堂如數。畢，仍收手握固，再閉氣，想用心火下燒丹田。覺熱極，即用後法。

單開轆轤圖勢



左右單開轆轤各三十六。
右法須俯首，擺撼左肩三十六次，右肩亦三十六次。

左右轆轤圖勢



雙開轆轤三十六。

右法兩肩并擺撼至三十六數，想火至丹田透雙關入腦戶，鼻引清氣，後伸兩脚。

左右按頂圖勢



兩手相搓，當呵五呵，後叉手托天，按頂各九次。
右法兩手相叉，向上托空三次，或九次。

鈎攀圖勢



以兩手如鈎，向前攀雙脚心十二次，再收足端坐。
右法，以兩手向前攀脚心十二次，乃收足端坐。候口中津液生，再漱再吞，一如前數，擺肩并身二十四，及再轉轆轤二十四次，想丹田火自下而上遍燒身體，想時口鼻皆須閉氣少頃。

（遵生八箋）

十二段錦導引法

十二段錦歌

閉目冥心坐，握固靜思神。叩齒三十六，兩手抱崑崙。左右鳴天鼓，二十四度聞。微擺撼天柱。赤龍攪水津，鼓漱三十六，神水滿口勻，一口分三嚥，龍行虎自奔。閉氣搓手熱，背摩後精門。盡此一口氣，想火燒臍輪。左右轉轆轤，兩脚放舒伸，叉手雙虛托，低頭攀足頻。以候神水至，再漱再吞津。如此三度畢，神水九次吞。嚥下汨汨响，百脉自調勻。河車搬運畢，想發火燒身。舊名八段錦，子後午前行。勸行無間斷，萬病化爲塵。

以上係通身合總行之，要依次序，不可缺，不可亂。先要記熟此歌，再詳看後及每圖詳注各訣，自無差錯。

十二段錦第一圖



閉目冥心坐，握固靜思神。
盤腿而坐，緊閉兩目，冥忘心中雜念。凡坐，要豎起脊梁，腰不可軟弱，身不可倚靠。握固者，握手牢固，所以閉關却邪也。靜思者，靜息思慮而存神也。

十二段錦第二圖



叩齒三十六，兩手抱崑崙。
上下牙齒相叩作响，宜三十六聲。叩齒以集身內之神，使不散也。崑崙即頭。以兩手十指相叉，抱住後頸，即用兩手掌緊掩耳門，暗記鼻息九次，微微呼吸，不宜耳聞有聲。

十二段錦第三圖



左右鳴天鼓，二十四度聞。
記筭鼻息出入各九次畢，即放所叉之手，移兩手掌掩耳，以第二指疊在中指上，作力放下第二指，重彈腦後，要如擊鼓之聲。左右各二十四度，兩手同彈，一先一後，共四十八聲。仍收手握固。

十二段錦第四圖



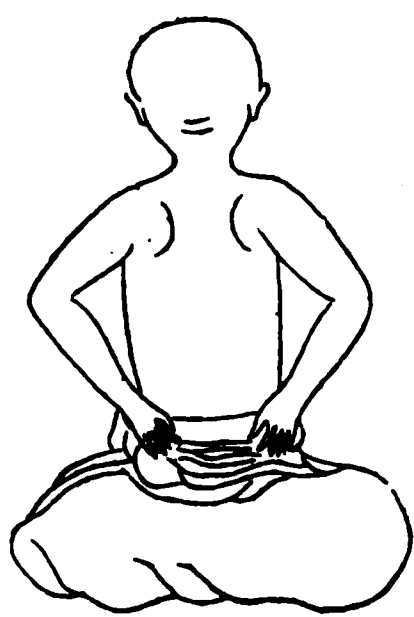
微擺撼天柱。
天柱即後頸。低頭，扭頸向左右側視，肩亦隨頭左右搖擺，各二十四次。

十二段錦第五圖



赤龍攪水津，鼓漱三十六，神水滿口勻，一口分三嚥，龍行虎自奔。
赤龍即舌。以舌頂上腭，又攪滿口內上下兩旁，使水津自生。鼓漱於口中，三十六次，神水即津液。分作三次，要汨汨有聲吞下，心暗想目暗看，所吞津液，直送到臍下丹田。龍即津，虎即氣。津下去，氣自隨之。

十二段錦第六圖



閉氣搓手熱，背摩後精門。
以鼻吸氣，閉之，用兩掌相搓擦極熱，急分兩手磨後腰上兩邊，一面徐徐放氣從鼻出。精門，即後腰兩邊軟處。以兩熱手磨三十六遍，仍收手握固。

十二段錦第七圖



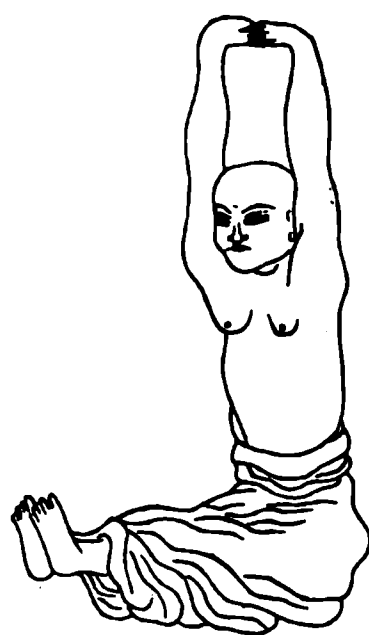
盡此一口氣，想火燒臍輪。
閉口鼻之氣，以心暗想，運心頭之火下燒丹田，覺似有熱，
仍放氣從鼻出。臍輪，即臍下丹田。

十二段錦第八圖



左右轆轤轉。
曲灣兩手，先以左手連肩圓轉三十六次，如絞車一般，右
手亦如之。此單轉轆轤法。

十二段錦第九圖



兩脚放舒伸，叉手雙虛托。
放所盤兩脚，平伸向前。兩手指相叉，反掌向上，先安所叉之手於頭頂，作力上托，要如重石在手托上，腰身俱着力上聳。手托上一次，又放下，安手頭頂，又托上。共九次。

十二段錦第十圖



低頭攀足頻。
以兩手向所伸兩脚底作力扳之，頭低如禮拜狀，十二次。仍收手握固，收足盤坐。

十二段錦第十一圖



以候神水至，再漱再吞津，如此三度畢，神水九次吞，嚥下汨汨響，百脉自調勻。
再用舌攪口內，以候神水滿口，再鼓漱三十六。連前一度，此再二度，乃共三度畢。前一度作三次吞，此二度作六次吞，乃共九次吞。如前嚥下，要汨汨響聲。嚥津三度，百脉自週遍調勻。

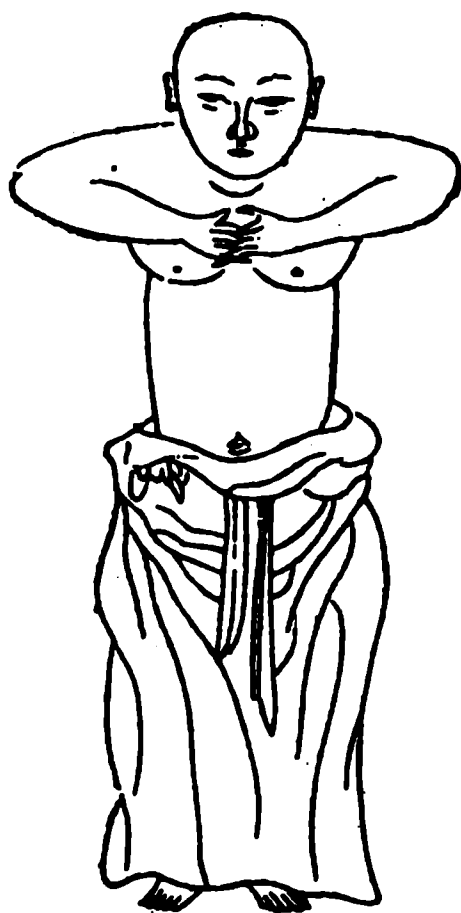
十二段錦第十二圖



河車搬運畢，想發火燒身。
心想臍下丹田中似有熱氣如火，閉氣如忍大便狀，將熱氣運至穀道即大便處，升上腰間、背脊、後頸、腦後、頭頂止，又閉氣，從額上、兩太陽、耳根前、兩面頰，降至喉下、心窩、肚臍下丹田止。想似發火燒，一身皆熱。

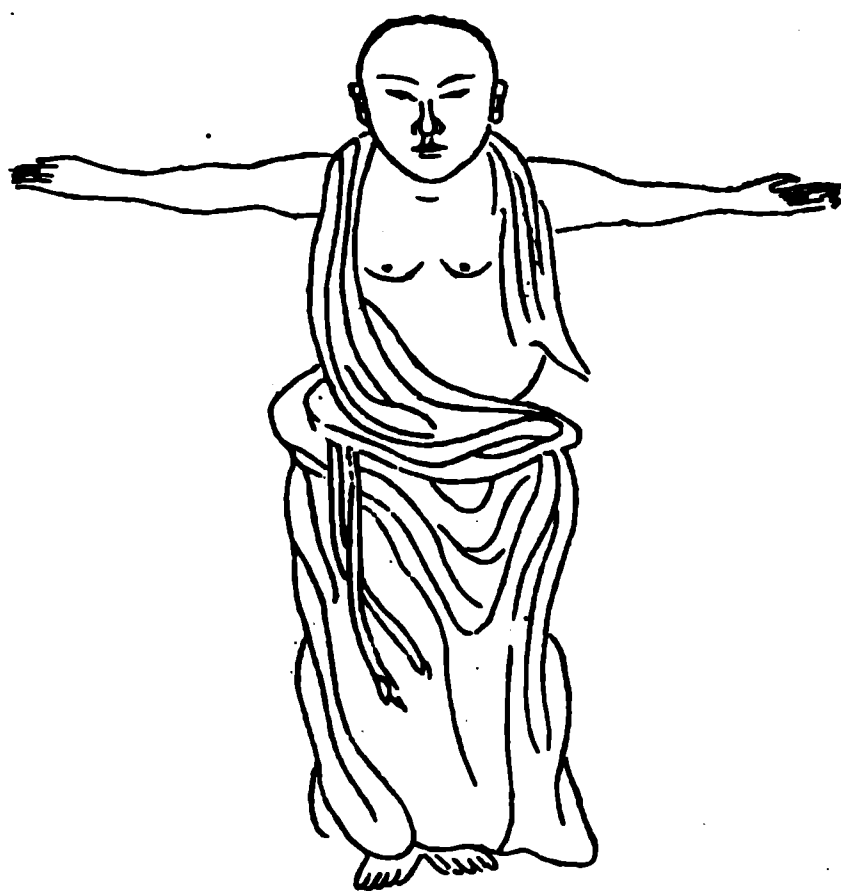
易筋經十二圖

韋馱獻杵第一勢



立身期正直，環拱手當胸，
氣定神皆斂，心澄貌亦恭。

韋馱獻杵第二勢



足指挂地，兩手平開，
心平氣靜，目瞪口呆。

韋馱獻杵第三勢



掌托天門目上觀 足尖著地立身端
力周髀脇渾如植 咬緊牙關不放寬
舌可生津將腭抵 鼻能調息覺心安
兩拳緩緩收回處 用力還將挾重看

摘星換斗勢



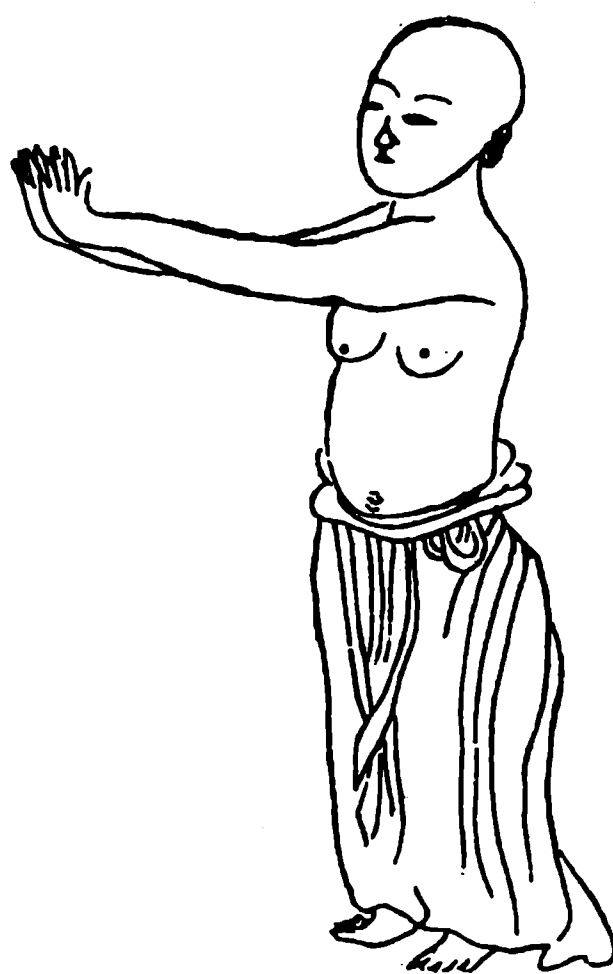
雙手擎天掌覆頭 更從掌內注雙眸
鼻端吸氣頻調息 用力收回左右侔

倒拽九牛尾勢



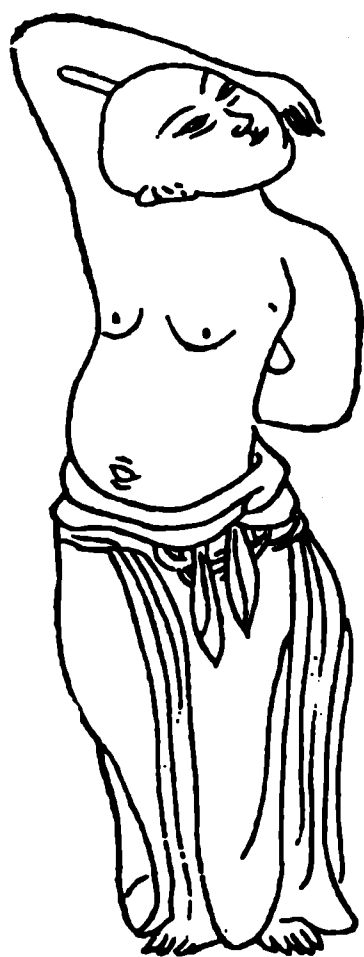
兩髀後伸前屈
小腹運氣空鬆
用力在於兩膀
觀拳須注雙瞳

出爪亮翅勢



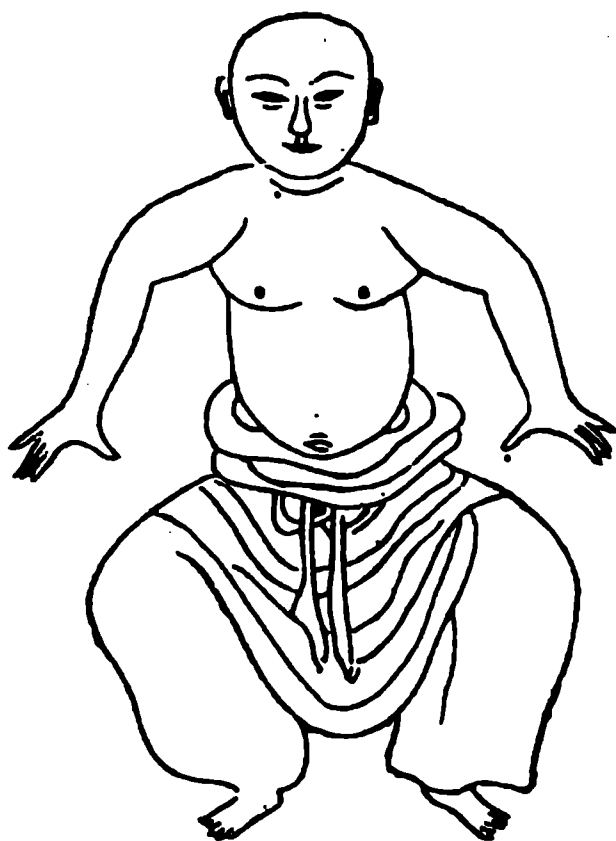
挺身兼怒目
推手向當前
用力收回處
功須七次全

九鬼拔馬刀勢



側首灣肱 抱頂及頸
自頭收回 弗嫌力猛
左右相輪 身直氣靜

三盤落地勢



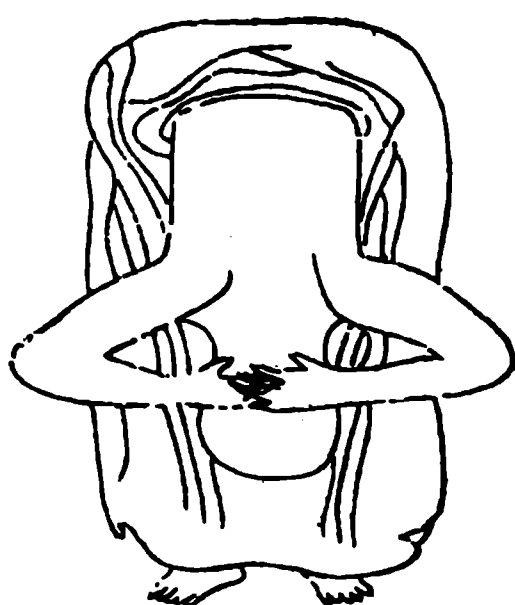
上腭堅撐舌 張眸意注牙
足開蹲似踞 手按猛如拏
兩掌翻齊起 千觔重有加
瞪睛兼閉口 起立足無斜

青龍探爪勢



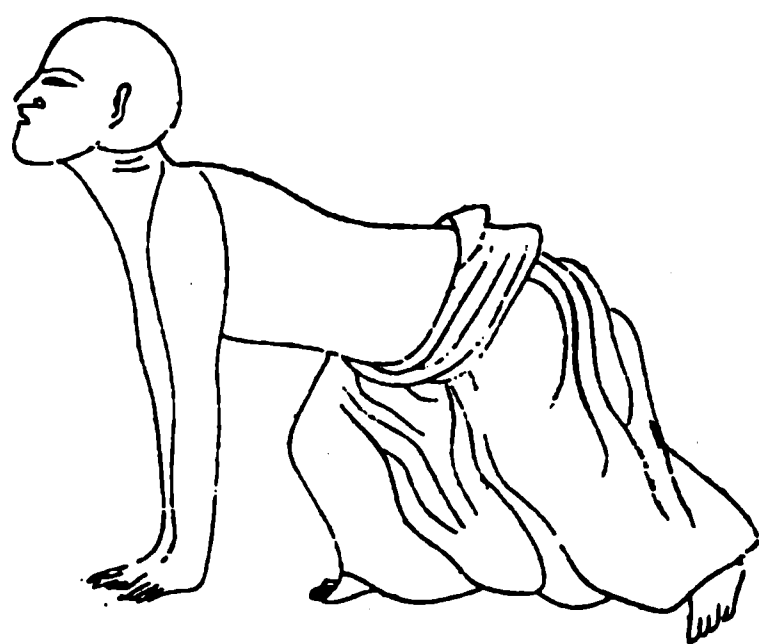
青龍探爪 左從右出
 修士效之 掌平氣實
 力周肩背 圍收過膝
 兩目注平 息調心謐

打躬勢



兩手齊持腦 垂腰至膝間
 頭惟探胯下 口更齧牙關
 掩耳聰教塞 調元氣自閑
 舌尖還抵腭 力在肘雙彎

卧虎撲食勢



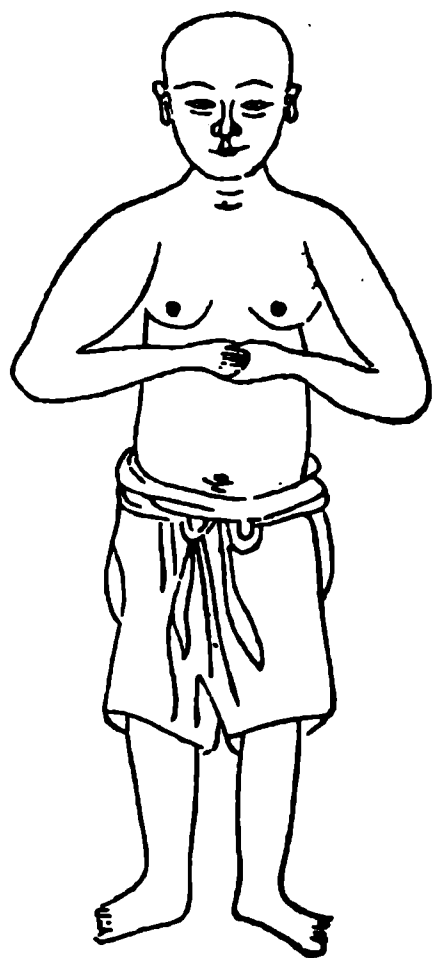
兩足分蹲身似傾 屈伸左右髭相更
昂頭胸作探前勢 偃背腰還似砥平
鼻息調元均出入 指尖著地賴支撐
降龍伏虎神仙事 學得真形也衛生

掉尾勢

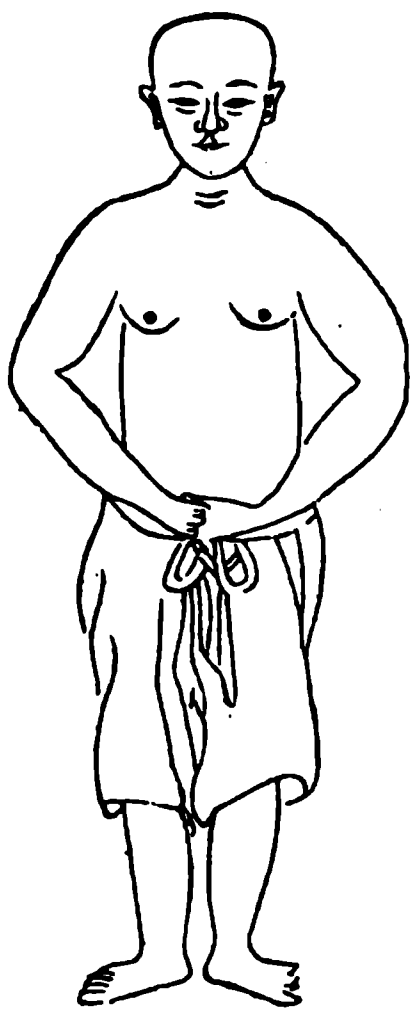


膝直膀伸 推手自地 瞪目昂頭
凝神壹志 起而頓足 二十一次
左右伸肱 以七為誌 更作坐功
盤膝垂眦 口注於心 息調於鼻
定靜乃起 厥功維備 總考其法
圖成十二 誰實貽諸 五代之季
達摩西來 傳少林寺 有宋岳侯
更為鑒識 却病延年 功無與類

祛病九圖



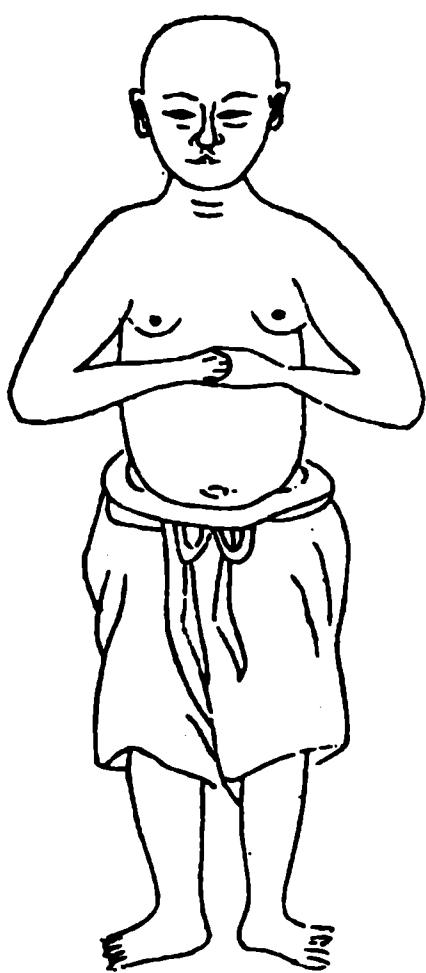
第一圖 以兩手中三指按心窩，由左順揉，團轉二十一次。



第三圖 以兩手中三指由高骨處向兩邊分揉而上，且揉且走，揉至心窩兩手交接為度。



第二圖 以兩手中三指由心窩順揉而下，且揉且走，揉至臍下高骨為度。



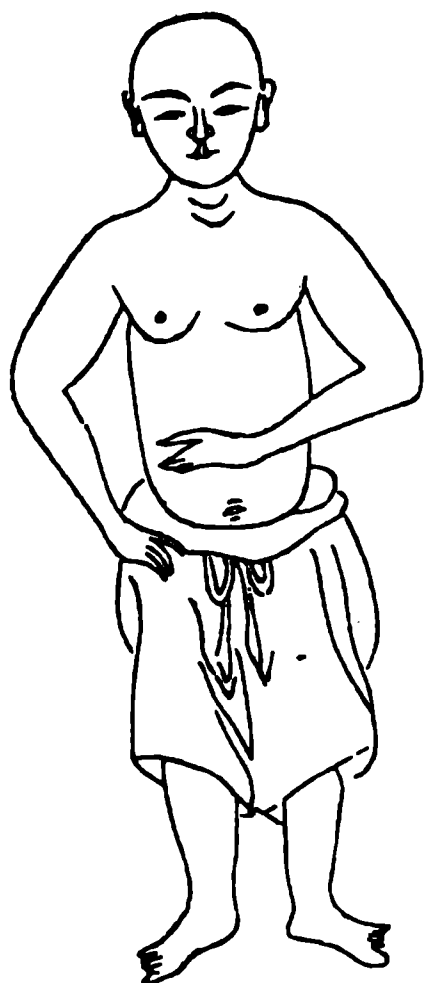
第四圖 以兩手中三指由心窩向下，直推至高骨二十一次。



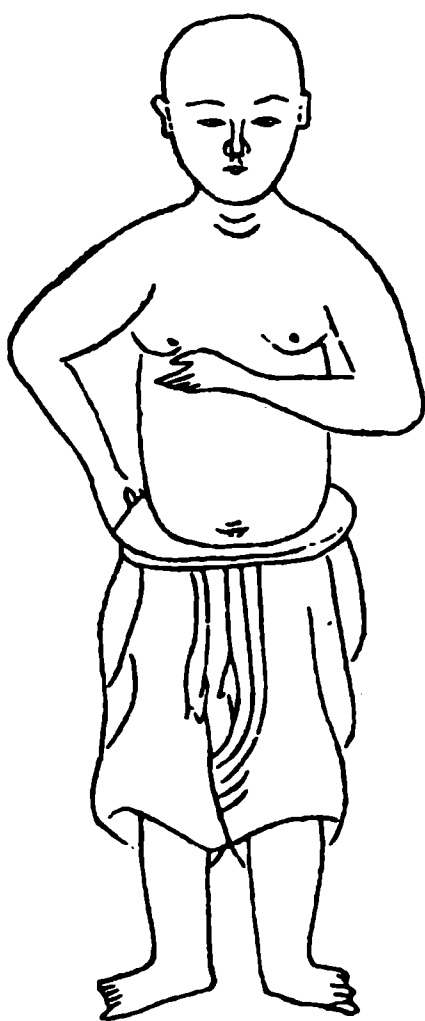
第五圖 以右手由左繞摩臍腹二十一次。



第七圖 以左手將左邊軟脇下腰腎處，大指向前，四指托後，輕捏定，用右手中三指自左乳下直推至腿夾二十一次。



第六圖 以左手由右繞摩臍腹二十一次。



第八圖 以右手將右邊軟脇下腰腎處，大指向前，四指托後，輕捏定，用左手中三指自右乳下直推至腿夾二十一次。



第九圖 揉摩畢，遂趺坐，以兩手大指押子紋，四指拳屈，分按兩膝上，兩足十指亦稍鉤曲，將胸自左轉前，由右歸後，搖轉二十一次。畢，又照前自右搖轉二十一次。前法如搖身向左，即將胸肩搖出左膝，前向即搖伏膝上，向右即搖出右膝，向後即弓腰後撤，總不以搖轉滿足爲妙，不可急搖，休使著力。

（《內功圖說》）

二 按摩

〔一〕按摩闡論

夫病者，有宜按摩者，有宜導引者。導引，則可以逐客邪於關節；按摩，則可以驅浮淫於肌肉。宜導引而不導引，則使人邪侵關節，固結難通；宜按摩而不按摩，則使人淫隨肌肉，久留不消。不當導引而導引，則使人真氣勞敗，邪氣妄行；不當按摩而按摩，則使人肌肉腹脹，筋骨舒張。大凡治療，要合其宜；內無客邪，勿導引；外無淫氣，勿按摩。

（《中藏經》）

可按，可摩，時兼而用，通謂之按摩。按之弗摩，摩之弗按。按止以手，摩或兼以藥。曰按曰摩，適所用也。《血氣形志論》曰：形數驚恐，經絡不通，病生於不仁，治之以按摩。此按摩之通謂也。《陰陽應象論》曰：其剽悍者，按而收之。《通評虛實論》曰：癰不知所，按之不應，乍來乍已，此接不兼於摩也。華佗曰：傷寒始得一日在皮膚，當摩膏火灸即愈。此摩不兼於按，必資之藥也。世之論按摩，不知析而治之，乃合導引而解之。夫不知析而治之，固已疏矣；又合以導引，益見其不思也。

大抵按摩法，每以開達抑遏爲義。開達則壅蔽者以之發散，抑遏則剽悍者有所歸宿。是故按一也，有施於病之相傳者，有施於痛而痛止者，有施於痛而無益者，有按之而痛甚者，有按之而快然者，概得陳之。風寒客於人，毫毛畢直，皮膚閉而爲熱，或痺不仁而腫痛，既傳於肝，脅痛出食，斯可按也。肝傳之脾，名曰脾風。發癰腹中熱，煩心出黃，斯可按也。脾傳之腎，名曰疝瘕。少腹冤熱而痛出白，一名爲蠱，斯可按也。前所謂施於病之相傳有如此者。寒氣客於脉外，則脉寒，寒則縮蜷，縮蜷則脉絡急，外引小絡，卒然爲痛；又與熱氣相薄，則脉滿而痛，脉滿而痛，不可按也。寒氣客於腸胃之間，膜原之下，血不得散，小絡急引。是痛也，按之則血氣散而痛止。迨夫客於俠脊之脉，其藏深矣，按不能及，故按之爲無益也。風雨傷人，自皮膚入於大經脉，血氣與邪，并客於分腠間，其脉堅大，若可按也，然按之則痛甚。寒濕中人，皮膚不收，肌肉堅緊，榮血泣，衛氣除，此爲處也。虛則聶辟氣乏，惟按之則氣足以溫之，快然而不痛。前所謂按之痛止，按之無益，按之痛甚，按之快然，有如此者。夫可

按、不可按若是，則摩之所施，亦可以理推矣。養生法：凡小有不安，必按摩按捺，令百節通利，邪氣得泄。然則按摩有資於外，豈小補哉？

摩之別法，必與藥俱。蓋欲浹於肌膚，而其勢駛利。若療傷寒，以百膏摩體，手當千遍，藥力乃行。則摩之用藥，又不可不知也。

（《聖濟總錄》）

〔二〕 按摩諸法

頭部按摩法

天庭，是兩眉之間，眉之角也。眉內角，兩頭骨凹處。山源，是鼻下人中之本側，在鼻下小入谷中也。鼻中隔之中內際，宛凹處。華庭，在兩眉之下。眉下虛骨凹處。旦、中、暮，向其方平坐，臨目，嚥液三九，急以手陰按之三九。以兩手中指，急按其處。急，謂痛按之，非急速之急也。按而祝曰：開通天庭，使我長生，徹視萬里，魂魄返嬰，滅鬼却魔，來致千靈，上昇太上，與日合并，得補真人，列象玄名。此爲常人致靈徹視，杜遏萬邪之道也。

（《雲笈七籤》）

常以兩手摩拭面上，令人面有光澤，斑皺不生。行之五年，色如少女。

卧起平氣正坐，先叉手掩項上，因仰面視上，使項與兩手爭，爲之三四止，使人精和血通，風氣不入，能久之不病。訖，又屈動身體四極，反張側掣，宣搖百關，各爲之三。

卧起先以手巾若厚帛拭項中四面及耳後周匝，熱溫溫然也。順髮摩項良久，摩兩手以

治面目，久久令人目明，邪氣不干。都畢，嚥液三十過，以導內液。又欲數按耳左右令無數，令耳不聾鼻不窒爾。

常以生氣時嚥液三七遍，閉目內視。訖，按體所痛處，每坐常閉目內視，存見五臟六腑，久之，自得分明了。常以手按兩目近鼻兩眦，閉氣爲之，氣通乃止，周而復始，常行之洞視千里。常以手按兩眉後小穴中三九過，又以手心及指摩兩目顴上，以手旋耳三十過，皆無數時節也。畢，以手逆乘額三九過，從眉中始，乃上行入髮際中。口傍嚥液無數也，常行之，令眼目清明，一年可夜書，亦可人中密爲之，勿語其狀，善矣。

（《枕中記》）

肢體按摩法

養生者，形要小勞，無至大疲。故水流則清，滯則污。養生之人，欲血脉常行，如水之流。坐不欲至倦，行不欲至勞，頻行不已，然宜稍緩，即是小勞之術也。故手足欲時其屈伸，兩臂欲左挽右挽如挽弓法，或兩手雙拓如拓石法，或雙拳築空，或手臂左右前後輕擺，或頭項左右顧，或腰胯左右轉，時俯時仰，或兩手相捉，細細挾如洗手法，或兩手掌相摩令熱，掩目摩面，事閑隨意爲之，各十數過而已。每日頻行，必身輕、目明、筋節血脉調暢，飲食易消，無所擁滯。體中小不佳，快爲之即解。舊導引方太煩，崇貴之人不易爲也。今此術不擇時節，亦無度數，乘閑便作，而見效且速。

夫人夜卧，欲自以手摩四肢胸腹十數過，名曰乾浴。卧欲側而曲膝，益氣力。常時濁唾

則吐，清津則嚥。常以舌拄上腭，聚清津而嚥之，潤五臟，悅肌膚，令人長壽不老。《黃庭經》曰：口爲玉池大和官，嗽嚥靈液灾不干。又曰：閉口屈舌食胎津，使我遂煉獲飛仙。頻叩齒令齒牢，又辟惡。夫人春時暑月欲得晚眠早起，秋欲早眠早起，冬欲早眠晏起。早不宜在鷄鳴前，晚不宜在日出後。熱時欲舒暢，寒月欲收密，此合四氣之宜，保身益壽之道也。

（《保生要錄》）

日用按摩法

夜半後生氣時，或五更睡覺，或無事閑坐，腹空時，寬衣解帶，先微微呵出腹中濁氣，一九止，或五六止，定心閉目，叩齒三十六通，以集身神，然後以大拇指背拭目，大小九過，使無翳障，明目，去風，亦補腎氣。兼按鼻左右七過。令表裏俱熱。所謂灌溉中嶽以潤肺。次以兩手摩令極熱，閉口鼻

氣，然後摩面，不以遍數，連髮際，面有光。又摩耳根、耳輪，不拘遍數，所謂修其城郭，以補腎氣，以防聾聵。

名真人起居之法。次以舌拄上腭，漱口中外，津液滿口，作三嚥下之，如此三度九嚥。《黃庭經》曰：嗽嚥靈液體不乾是也。便兀然放身，心同太虛，身若委衣，萬慮俱遣。久久行之，氣血調暢，自然延壽也。

又兩足心涌泉二穴，能以一手舉足，一手磨擦之百二十數，疏風去濕，健脚力。歐陽文忠公
用此，大有驗。

（《三元延壽參贊書》）

自我按摩法

日三過，一月後百病並除，行及奔馬，此是神仙上法。

一、兩手相捉，紐換如洗手法。

一、兩手淺相叉，翻復向胸。

一、兩手相捉共按脛，左右同。

一、兩手相重按脛，徐徐換身。

一、如挽五石力弓，左右同。

一、作拳向前築，左右同。

一、如拓石法，左右同。

一、以拳頓，此開胸，左右同。

一、兩手抱頭，宛轉脛上，此是抽脅法。

一、兩手據地，縮身曲脊，向上三舉。

一、大坐斜身，偏欹如排山，左右同。

一、以手槌背上，左右同。

一、大坐伸脚，三用當。此名虎視法。左右同。

一、立地，兩手着地，反拗三舉。

一、兩手急相叉，以脚踏手中，左右同。

一、起立，以脚前後踏，左右同。

一、大坐伸脚，用當相交，手勾所伸脚着膝上，以手按之，左右同。

凡一十八勢，但老人日若能依此法三遍者，如常補益，延年續命，百病皆除，能食，眼明輕健，不復疲乏。

老子按摩法

兩手捺脰，左右換身，各二十遍。

兩手捺脰，左右紐肩，亦二十遍。

兩手抱頭，左右紐身，二十遍。

左右跳頭，二過。

一手抱頭，一手托膝，三折，左右同。

兩手拓頭，三舉之。

一手拓膝，一手拓頭，從下至上，三過，左右同。

兩手攀頭，下向三頓之。

兩手相捉頭上過，左右亦三遍。

兩手相叉，拓心前却挽，亦三過，左右亦三遍。

兩手相反拓着心，亦三遍。

曲腕策肋肘，左右亦三過。

反手着膝上挽肘，覆手着膝上挽肘，左右各三遍。

舒手挽項，左右三過。

左右手拔前後，各三過。

手摸肩從上至下，使三過，左右亦爾。

兩手空拳，築三過。

外振手三遍，內振手三遍，覆振手亦三過，却搖手亦三過。

摩紐指三過。

兩手反搖三過。

兩手上聳亦三過。

兩手下頓亦三過。

兩手相叉反頭上，反覆各七遍。

兩手反叉，上下扭肘無數。單用一手也。

兩手相叉頭上過，左右伸肋十遍。

兩手拳反背上，掘脊上下，亦三過。掘者，措也。

兩手反捉，上下直脊三遍。

覆手振，仰手振，各三。

覆掌曲肘搦腕，內外振，各三遍。

覆掌前後聳三過。

覆掌兩手相交橫三遍。

覆手橫直聳三遍。若有手患冷者，聳上打至下，得熱便休。

舒左脚，右手承之。

左手捺脚，聳上至下，直脚三遍，左手捺脚亦爾。

前却抑足三遍。

右捺左捺足三遍，前捺却捺三遍，直脚三遍。

扭脰三遍。

內外振脚三遍。若有脚冷者，打熱便休。

扭脰以意多少，頓肚三遍。

前直肚三遍，却直肚亦三遍。

虎據，左右扭肩三遍。

推天拓天，左右各三度。

左右排山、負山、拔樹，各三度。

舒兩手直，并頓申手三遍。

舒兩手，舒兩膝，亦三過。

舒兩脚直，反搖頭頓申，左右扭腰三遍。

拔內脊外脊各三過。

（《太清道林攝生論》）

三 武术

太極拳論

一舉動，周身俱要輕靈，尤須貫力，氣宜鼓盪，神宜內斂，毋使有凸凹處，毋使有斷續處。其根在脚發于腿。主宰於腰，形於手指，由脚而腿而腰，總須完整一氣。向前退後，乃得機得勢。有不得機得勢處，身便散亂。其病必於腰腿求之，上下前後左右皆然。凡此皆是意，不在外面，有上即有下，有前即有後，有左即有右。如意要向上，即寓下意。若將物掀起而加以挫之之力，斯其根自斷，乃壞之速而無疑。虛實宜分清楚，一處自有一處虛實，處處總此一虛實。周身節節貫串，無令絲毫間斷耳。長拳者，如長江大海，滔滔不絕也。十三勢者，棚攢擠按採捌肘靠，此八卦也。進步退步，右顧左盼中定，此五行也。棚攢擠按，即坎離震兌四正方也。採捌肘靠，即乾坤艮巽四斜角也。進退顧盼定，即金木水火土也。

太極行功說

太極行功，功在調和陰陽，交合神氣，打坐即爲第一步下手功夫。行功之先，猶應治臟，使內臟清虛，不着渣滓，則神斂氣聚，其息自調。進而吐納，使陰陽交感，渾然成爲太極之象。然後再行運各處功夫，冥心兀坐，息思慮，絕情慾，保守真元，此心功也。盤膝曲股，足跟

緊抵命門，以固精氣，此身功也。兩手緊掩耳門，疊指背彈耳根骨，以祛風池邪氣，此首功也。兩手擦面待其熱，更用唾味偏摩之，以治外侵，此面功也。兩手按耳輪，一上一下摩擦之，以清其火，此耳功也。緊合其睫，睛珠內轉，左右互行，以明神室，此目功也。大張其口，以舌攪口，以手鳴天鼓，以治其熱，此口功也。舌抵上顎，津液自生，鼓漱嚥之，以潤其內，此舌功也。叩齒卅六，閉緊齒關，可集元神，此齒功也。兩手大指，擦熱揩鼻，左右卅六，以鎮其中，此鼻功也。既得此行功奧竅，還須正心誠意，冥心絕慾，從頭做去，始能逐步昇登，證悟大道。長生不老之基，即胎於此。若才得太極拳法，不知行功之奧妙，挈置不顧，此無異煉丹不採藥，採藥不煉丹，莫道不能登長生大道。即外面功夫，亦決不能成就，必須功拳並練。蓋功屬柔而拳屬剛，拳屬動而功屬靜，剛柔互濟，動靜相因，始成爲太極之象，相輔而行，方足致用。此練太極拳者，所以必先知行功之妙用。行功者，所以必先明太極之妙道也。

太極行功歌

兩氣未分時，渾然一無極。陰陽位即定，始有太極出。人身要虛靈，行功主呼吸。呵噓呼咽吹，加嘻數成六。六字意如何，治臟不二訣。治肝宜用噓，噓時睜其目。治肺宜用咽，咽時手雙托。心呵頂上叉，腎吹抱膝骨。脾病一再呼，呼時把口噉。仰卧時時嘻，三焦熱退鬱。持此行內功，陰陽調胎息。大道在正心，誠意長自樂。即此是長生，胸有不死藥。

太極拳歌

十三總勢莫輕視，命意源頭在腰隙。變轉虛實須留意，氣遍身軀不少滯。靜中觸動動猶靜，因敵變化示神奇。勢勢揆心須用意，得來不覺費工夫。刻刻留心在腰間，腹內鬆淨氣騰然。尾閭中正神貫頂，滿身輕利頂頭懸。仔細留心向推求，屈伸開合聽自由。人門引路須口授，工夫無息法自休。若言體用何爲準，意氣君來骨肉臣。想推用意終何在，益壽延年不老春。歌兮歌兮百冊字，字字真切義無遺。若不向此推求去，枉費工夫貽嘆息。棚攢擠按須認真，上下相隨人難進。任他巨力來打我，牽動四兩撥千斤。引進落空合即出，粘連黏隨不丟頂。

太極拳七十二路圖勢

一 太極起式



二 攬雀尾



三 攬雀尾



四 攬雀尾



五 攬雀尾



六 單鞭



七 提手



八 白鶴亮翅



九 樓膝拗步



一〇 手揮琵琶



一一 左右樓膝拗步



一二 左右樓膝拗步



一三 手揮琵琶



一四 進步搬攔捶



一五 進步搬攔捶



一六 如封似閉



一七 十字手



一八 抱虎歸山



一九 肘底看錘



二〇 左右倒鸞猴



二一 左右倒鸞猴



二二 斜飛式



二三 提手



二四 白鶴亮翅



二五 樓膝拗步



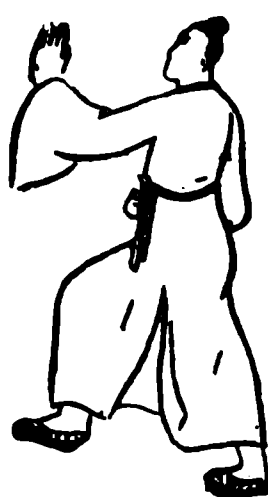
二六 海底針



二七 扇通臂



二八 撇身錘



二九 上步搬攔錘



三〇 上步搬攔錘



三一 攬雀尾



三二 攬雀尾



三三 攬雀尾



三四 單鞭



三五 左右抃手



三六 左右抃手



三七 單鞭



三八 高探馬



三九 左右分脚



四〇 左右分脚



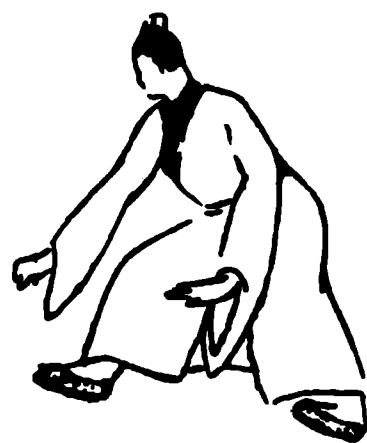
四一 轉身蹬脚



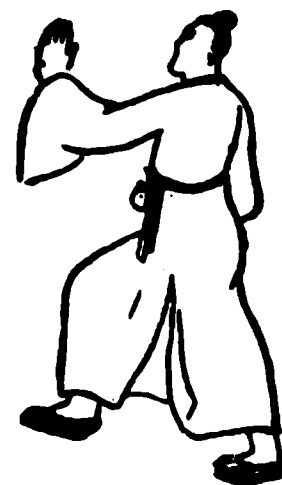
四二 左右擡膝拗步



四三 進步栽錘



四四 翻身白蛇吐信



四五 上步搬攔錘



四六 蹬脚



四七 左右披身伏虎



四八 左右披身伏虎



四九 回身蹬脚



五〇 雙風貫耳



五一 左蹬脚



五二 轉身蹬脚



五三 上步搬攔錘



五四 上步搬攔錘



五五 如封似鎖



五六 十字手



五七 抱虎歸山



五八 斜單鞭



五九 左右野馬分鬃



六〇 左右野馬分鬃



六一 上步攬雀尾



六二 上步攬雀尾



六三 上步攬雀尾



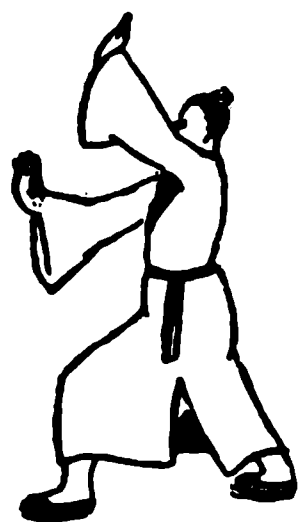
六四 上步攬雀尾



六五 單鞭



六六 玉女穿梭



六七 玉女穿梭



六八 上步攬雀尾



六九 上步攬雀尾



七〇 單鞭



七一 抔手



七二 抔手



七三 單鞭下勢



七四 金雞獨立



七五 金雞獨立



七六 倒撐猴



七七 倒猿猴



七八 斜飛式



七九 提手



八〇 白鶴亮翅



八一 樓膝拗步



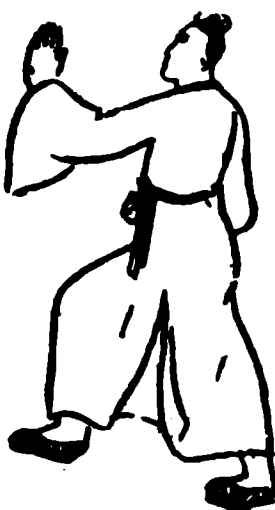
八二 海底針



八三 扇通臂



八四 撇身鍾



八五 上步搬攔錘



八六 上步搬攔錘



八七 攔雀尾單鞭



八八 攔雀尾單鞭



八九 攔雀尾單鞭



九〇 攔雀尾單鞭



九一 抔手



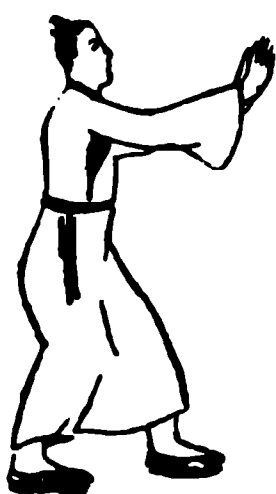
九二 抔手



九三 單鞭



九四 高探馬



九五 十字腿



九六 樓膝指腦錘



九七 上勢攔雀尾



九八 上勢攔雀尾



九九 上勢攔雀尾



一〇〇 上勢攔雀尾



一〇一 單鞭下勢



一〇二 上步七星



一〇三 退步跨虎



一〇四 轉脚擺蓮



一〇五 彎弓射虎



一〇六 上步搬攔錘



一〇七 上步搬攔錘



一〇八 如封似鎖



一〇九 十字手



一一〇 合太極



第八編 呼吸養生

【提要】道教呼吸養生，是指有意識地控制或調節呼吸，以改變呼吸的節律或氣息的大小長短，從而達到養身療病之目的。

道教的呼吸修煉，可分為兩個層次：最基本、最重要的是服氣法，而最高級的是胎息法。服氣，又叫食氣、行氣、煉氣，其形式又有服外氣和服內氣之分。服外氣，是一種吐故納新的功夫，即吐出胸中濁氣，而吸收天地間自然生氣或日月精華之氣。服內氣，即在息出之時，叩齒集神，以意引氣，嚥下丹田，使氣凝煉。胎息，即在服氣的基礎上，使神氣相結，氣息微微，若有似無，呼吸在臍部或丹田進行，如人在胞胎之中。總之，不管是服氣，還是胎息，道教呼吸修煉的目的，在於通過呼吸氣息的調節，改變人體新陳代謝的節奏，使臟腑器官得到休息，並使其功能得到改善或加強，從而收到延年益壽的效果。

一 服氣

〔一〕服氣闡論

混元既分，天地得位，人與萬物，各分一氣而成形。動者稟乎天，靜者法乎地，天地之間最靈者人，能養人之形者，唯氣與神。神者，妙萬物而爲言；氣者，借冲虛以爲用。至人之言，莫先乎氣；至人之用，莫妙乎神。我先生得至人之道，見生死之機，常味於無味，用於無

用，爲於無爲，事於無事，知神氣可以留形，故守虛無以養神氣，知杳冥可以致信，故入杳冥而觀至精，則天地之間，其猶橐籥乎！至人之不死，其猶穀神乎！先生曰：虛無之中，有物謂之神，杳冥之中，有物謂之氣。氣者，結虛無以成妙。故大洞真人曰：三月內視注心，一神則神光化生，纏綿五臟，其理明矣。且氣者，神之母，神者，氣之子。欲致其子，先修其母。若使神不受味於氣，則氣無以通靈；子不求食於母，則母無以致和。《道經》曰：既得其母，以守其子，既得其子，復守其母。《東華玉書》云：繫子長存心安寧。此皆謂修真之要言也。加以耳目者，神之戶牖，陰陽者，氣之干戈也。夫能閉戶牖，息干戈，皆在神氣之默用。若氣有所習，神有所歸，即無關鍵而不可開，無繩約而不可解，萬物貞明，皆奉不言之教，任無爲之化矣。《道經》云：視之不見，聽之不聞，搏之不得，吾將內靜虛無杳冥之宰，當視不見之形，聽不聞之聲，搏不得之物，三者皆得，即我命在我不在於天。尹真人曰：內觀神光，不可謂無明，反聽神聲，不可謂無音，握固精神，不可謂無形。故修道人爲視者見，爲聽者聞，爲搏者得。有古之真人，其寢不夢，其覺無憂。先生曰：我亦不夢，調之神遊，我神常遊，不繫於晝夜。獨處於逍遙之墟，不貸之圃，是謂採真之樂矣。吾欲分而爲赤子，則赤子因氣母而成形，吾欲分而爲嬰兒，則嬰兒因氣母而成質，吾欲分而爲真人，則真人因氣母而致靈。此三者不可分，故混而爲一，一爲我神，神在我身中。嗟乎！妄作之儔，或存或守，胡爲爾爾青？心迷爾真，目亂爾形。不知形者，不可與言氣，不知氣者，不可與言神。知乎形，知乎神者，則資乎道矣。且氣不能運則純精不應，神不能用則真景不明。故神明而能使氣，氣專而

能應神，則知不修不能自明，氣不專不能自柔。《道經》曰：專氣致柔，能如嬰兒乎？《黃庭經》曰：仙人道士非有神，積精累氣廼成真。正謂此也。後來學者，或吐或納四時五芽之氣，或服引七宿二景之精，握固以象胎形，閉氣以爲胎息，殊乖真人之妙旨，蓋是古來之末事。如此之徒，濁亂元氣，尤損於形神。夫至人以心遊於淡，氣合於漠，飲漱於玄泉，胎息於無味，則神光內照，五臟生靈，自然有紫煙上浮，玉彩交映。敬傳先生之旨，化白爲朱，積精成形，口銜靈芝，降於形中，是爲真仙之術。守中抱一勿失，與天地齊畢。

《神氣養形論》

夫身爲神氣之窟宅，神氣若存，身康力健，神氣若散，身乃死焉。若欲存身，先安神氣，即氣爲神母，神爲氣子，神氣若俱，長生不死。若欲安神，須煉元氣，氣在身內，神安氣海，氣海充盈，心安神定，定若不散，身心凝靜，靜至定俱，身存年永。常住道源，自然成聖。氣通神境，神通慧命，命住身存，合於真性，日月齊齡，道成究竟。依銘煉氣，欲學此術，先須絕粒，安心氣海，存神丹田，攝心靜慮，氣海若具，自然飽矣。專心修者，百日小成，三年大成。初入五時，後通七候，神靈變化，出沒自在，峭壁千里，去住無礙。氣若不散，即氣海充盈，神靜丹田，身心永固，自然回顏駐色，變體成仙，隱顯自由，通靈百變，名曰度世，號曰真人，天地齊年，日月同壽。此法不服氣，不嚙津，不辛苦，要吃但吃，須休即休，自在自由，無阻無礙，五時七候，入胎定觀。夫學道之人，入有五時：

第一時，心動多靜少，思緣萬境，取捨無常，忌慮度量，猶如野馬，常人心也。

第二時，心靜少動多，攝動入靜，心多散逸，難可制伏，攝之勤策，追道之始。

第三時，心動靜相半，心靜似攝，心常靜散相半，用心勤策，漸見調熟。

第四時，心靜多動少，攝心漸熟，動即攝之，專注一境，失而遽得。

第五時，心一向純靜，有事無事，觸亦不動，田攝心熟，堅散準定，從此已後，處顯而入七候，任運自得，非關作矣。

第一候，宿疾并銷，身輕心暢，停心人內，神靜氣安，四大適然，六情沉寂，心安懸境，抱一守中，喜悅日新，名爲得道。

第二候，超過常限，色返童顏，形悅心安，通靈徹視，移居別郡，揀地而安，鄰里知人，勿令舊識。

第三候，延年千載，名曰仙人。遊諸名山，飛行自在，青童侍衛，玉女歌揚，騰躡煙霞，綠雲捧足。

第四候，煉身成氣，氣繞身光，名曰真人，存亡自在，光明自照，晝夜常明，遊諸洞宮，諸仙侍立。

第五候，煉氣爲神，名曰神人。變通自在，作用無窮，力動乾坤，移山竭海。

第六候，煉神合色，名曰至人。神既通靈，色形不定，對機施化，應物現形。

第七候，身超物外，迴出常倫。大道玉皇，共居靈境，聖賢集會，弘演至真，造化通靈，物無不達，修行至此，方到道源。萬行休停，名曰究竟。今時之人，學道日淺，曾無一候，何得

通靈？理守愚情，保持穢質，四時遷運，形妄色衰，體謝歸空，稱爲得道，謬矣！此胎息定觀，是留神駐形之道術，在口訣不書於文，有德至人方遇此法，細詳留意，必獲無疑。賢達之人，逢斯聖矣！

（《存神煉氣銘》）

夫氣者，道之幾微也。幾而動之，微而用之，乃生一焉，故混元全乎太易。夫一者，道之冲凝也。冲而化之，凝而造之，乃生二焉，故天地分乎太極。是以形體立焉，萬物與之同稟；精神著焉，萬象與之齊受。在物之形，唯人爲貞；在象之精，唯人爲靈。并乾坤，居三才之位，合陰陽，當五行之秀。故能通玄降聖，練質登仙，隱景入虛，無之心至妙，入登仙之法。登仙之法，所學多途，至妙之旨，其歸一揆。或飛消丹液，藥效升騰，或齋戒存修，功成羽化。然金石之藥，實虛費而難求，習學之功，彌歲年而易遠。若乃爲之速效，專之克成，虛無合其道，與神靈合其德者，其唯氣妙乎！黃帝曰：食穀者智而夭，食氣者神而壽，不食者不死。真人曰：夫可久於其道者，養生也；常可與久遊者，納氣也。氣全則生存，然後能養志；養志則合真，然後能久登生氣之域。可不勤之哉！是知吸引晨霞，餐漱風霜，養精光於五臟，導營衛於百關，既祛疾以安形，復延和而享壽。閉視聽以胎息，返衰朽於童顏，遠取於天，近取於己。心閑自適，體逸無爲欣。邈矣！於百年全浩然於一室，就輕舉之諸術，真清虛之雅致歟！若兼修真之業、煉化之功，則伫雲輶而促期，馳羽駕而增遠矣。服氣之經，頗覽多本，或散在諸部，或未暢其宗。觀之者以不廣致疑，習之者以不究無效。今故纂類篇目，詳精源流，

庶使螻蛄之兼濟，豈龜龍之獨善耳。

（《服氣精義論》）

《仙真經》云：夫人臨終而始惜身，罪定而思遷善，病成方功於藥，天網已挂，胡可追耶？故賢人上士，惜未危之命，懼未萌之禍，理未至之病也。修真品有三：上年、中年、下年。上年者，二十、三十也。中年者，四十、五十也。下年者，六十、七十也。上年者早悟大道，識達玄微，髓壯骨堅，筋全肉滿，從容履道，無不成功。中年者悟道已晚，筋肉骨髓各有其半，處在進退，如日中之功。下年者骨髓筋脉，十有二三，猶可補修，如日暮功矣。八十已上者，罪位已定，無可救之法。腦竭髓盡，萬關乾枯，神謝氣亡，尸行鬼步。桑榆子曰：尸以喻無知，鬼以喻有知而非人情者。惟尸行，惟鬼步，且行且步，運之者誰？則知元氣尚在，但以減耗，鄰於涸矣。若逢至人，成得大藥，譬持盈車之焦蓬，燕將燼之餘焰，亦可致其赫然而熾矣。此言無可救者，只謂氣功已晚，自我之事不及矣。若遇玄聖而救其生，死則肉骨起仆莖枯，何爲而不可？況彼尚爲物也。先賢上士知風燭之倏忽，乃攝志持情，捨榮棄俗，奉身歸道，不與物傷。道者，氣也。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，是名保真也。人有三丹田：上元、中元、下元是也。上元丹田，腦也，亦名泥丸。中元丹田，心也，亦名絳宮。下元丹田，氣海也，亦名精門。三元之中，各有一神。桑榆子曰：精化爲氣，氣胚而神集焉。神何物也？靈照之名也。知化氣全，氣全則神全，若元氣充滿，百骸孔竅神必備矣。必備者無他，氣至則神到。今人有憂患，動中則知見因而暫虧，蓋氣擁有不至者耳。苟心冥氣和。其神豈獨三元之中而已哉！精者，身之根，根者，氣之位。精全則氣全，精泄即氣泄，氣泄則神乘而去之，唯精與氣須全耳。《黃庭》云：長生至

慎房中急，何爲死作令神泣？但當吸氣錄子精，寸田尺宅可治生。若當決海百瀆傾，葉去樹枯失青青。故先賢至於道者，莫不因愛氣保精而能全也。夫服氣本名胎息，胎息者，如嬰兒在腹中，十個月不食而能長養成就，爲新受正氣，無思無念，兀然凝寂，受元氣，變化關節臟腑，皆自然而成。豈有傳保之術，飢渴之備耶？及出母腹，即吸納外氣，而有啼叫之聲，即乾濕飢飽，似有所念，即失元氣。人能依嬰兒在母腹中自服內氣，握固守一，是名曰胎息。桑榆子

曰：此言失元氣者，非也。苟納外氣，便失元氣，即世間無復有生人矣。《法華經》云：須行住坐卧，身心不亂者，亦言

氣主心，心邪則氣邪，心正則氣正。今人所舉手動足，喜怒哀樂，莫不由心。心之動息，莫不是氣。氣感意，意從心，心和則氣全，氣全即神全；氣絕即神滅，神滅即爲委土矣。故醫家先診脉者，測候五臟四時之氣，察諸病源，始尋方藥。人但能察得氣候，口鼻取捨，斯須不忘，自然五臟和，而脉調氣順也。夫人與天地合體，陰陽混氣，皮膚骨髓，臟腑及榮衛，呼吸進退，寒暑變異，莫不均乎二儀，應乎五行也。是知天地否泰，陰陽之氣亂焉，臟腑不調，經脉之候病焉，因外所中者，百病起於風，因內所致者，百病起於氣也。故曰：恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來？信哉！是故須知形神之理，養而全之，審內外之病，慎而修之。岐伯高曰：食氣者則靈而壽延，食穀者多智而促命。凡服氣者何求也？以其功至，則氣化爲血，血化爲精，精化爲髓。一年易氣，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易髓，六年易筋，七年易骨，八年易髮，九年易形，即三萬六千神在於身，化爲真仙，號爲真人矣。是以意在玄微，理生不測。修真之人又有三等，任時分理，其狀不一。上等之士，本性虛閑，用志清雅，發言

合道，履行無瑕。如此之人有前代之資，以石投水，無所比之也。中等之人，或身居榮祿，或地勢高遠，或巨業厚姻，或有名有望，二疑進退，倏忽虛捐，聞道即寤寐不安，思名則終朝不息，兩心交戰，勝者即全，逡巡之間十失六七矣。中等已降，二時既過，蹉跎暮年，筋力衰微，心神已喪，雖食厚祿，白日將傾，追惟噬臍，方即正路。此時若能精心勵志，尚乃救其一二焉。此皆先賢所悲，表示於後，幸察根柢，生實信心。

（《延陵先生集新舊服氣經》）

混沌之先，太無空焉；混沌之始，太和寄焉。寂兮寥兮，無適無莫。三一合元，六一合氣，都無形象，窈窈冥冥，是爲太易，元氣未形；漸謂太初，元氣始萌；次謂太始，形氣始端；又謂太素，形氣有質；復謂太極，質變有氣；氣未分形，結胚象卵，氣圓形備，謂之太一。元氣先清，昇上爲天，元氣後濁，降下爲地，太無虛空之道已生焉。道既無生，自然之本，不可名宣，乃知自然者，道之父母，氣之根本也。夫自然本一，大道本一，元氣本一。一者，真正至元，純陽一氣，與太無合體，與大道同心，自然同性，則可以無始無終，無形無象，清濁一體，混沌之未質，故莫可紀其窮極。洎乎元氣濛鴻，萌芽茲始，遂分天地，肇立乾坤，啓陰感陽，分布元氣，乃孕中和，是爲人矣。首生盤古，垂死化身，氣成風雲，聲爲雷霆，左眼爲日，右眼爲月，四肢五體爲四極五嶽，血液爲江河，筋脉爲地里，肌肉爲田土，髮髭爲星辰，皮毛爲草木，齒骨爲金石，精髓爲珠玉，汗流爲雨澤。身之諸蟲，因風所感，化爲黎甿。以天之生，稱曰蒼生；以其首黑，謂之黔首，亦曰黔黎。其下品者，名爲蒼頭。今人自名稱黑頭蟲也，或爲裸

蟲，蓋盤古之後，三皇之前，皆裸形焉。三王之代，然乃裁革結莎，巢櫓營窟，多食草木之實，啖鳥獸之肉，飲血茹毛，蠢然無悶。既興燔黍捭豚，抔飲窳樽，蕡桴土鼓，火化之利，絲麻之益，範金合土，大壯宮室，重門擊柝，戶牖庖厨，以炮以烹，以煮以炙，養生送死，以事鬼神。自太無太古，至於是世，不可備紀。爰從伏羲，迄於今日，凡四千餘載，其中生死變化，才成人倫，爲君爲臣，爲父爲子，興亡損益，進退成敗，前儒志之，後儒承之，結結紛紛，不可一時殫論也。且天地溟滓之後，人起出盤古遺體，散爲天經地緯，天文地理，五羅二曜，黃赤交道，五嶽百川，白黑晝夜，產生萬物，亭育萬匯，其爲羽毛麟介，各三百六十之數，凡一千八百類。人爲倮蟲之長，預其一焉。人與物類，皆稟一元之氣，而得生成。生成長養，最尊最貴者，莫過人之氣也。澡叨預一倮，忝竊三才，漁獵百家，披尋萬古，備論元氣，盡述本根，委質自然，歸心大道，求諸精義，纂集玄譚，記諸真經，永傳來哲。達士遇者，慎勿輕生，以日以時，勤煉勤行，鶴栖華髮，無至噬臍。同好受之，常爲寶耳。

論曰：元氣無號，化生有名；元氣同包，化生異類。同包無象，乃一氣而稱元；異居有形，立萬名而認表。故無名天地之始，有名萬物之母，常無慾以觀其妙，常有慾以觀其微。微爲表，妙爲裏。裏乃基也，表乃始也。始可名父，妙可名母，此則道也，名可名也，兩者同出而異名。同謂之道，異謂之玄，玄之又玄，衆妙之門。又曰：有物混成，先天地生，寂兮寥兮。獨立不改，周行不殆，可以爲天下母，吾不知其名，字之曰道。乃自然所生。既有大道，道生陰陽，陰陽生天地，天地生父母，父母生我身。

夫情性形命，稟自元氣。性則同包，命則異類。性不可離於元氣，命隨類而化生。是知道、德、仁、義、禮，此五者不可斯須暫離，可離者非道、德、仁、義、禮也。道則信也，故尊於中宮，曰黃帝之道；德則智也，故尊於北方，曰黑帝之德；仁則人也，故尊於東方，曰青帝之仁；義則時也，故尊於西方，曰白帝之義；禮則法也，故尊於南方，曰赤帝之禮。然三皇稱曰大道，五帝稱曰常道，此兩者同出異名。

元氣本一，化生有萬。萬須得一，乃遂生成。萬若失一，立歸死地，故一不可失也。一謂太一，太一分而爲天地，天地謂二儀，二儀分而立三才，三才謂人也，故曰才成人備。人分四時，四時分五行，五行分六律，六律分七政，七政分八風，八風分九氣。從一至九，陽之數也；從二至八，陰之數也。九九八十一，陽九太終之極數；八八六十四，陰六太終之極數也。

一含五氣，是爲同包；一化萬物，是謂異類也。既分而爲三爲萬，然不可暫離一氣。五氣者，隨命成性，逐物意移，染風習俗，所以變化無窮，不唯萬數，故曰遊魂爲變。只如武都耆男化爲女，江氏祖母化爲龜，黑胎氏猪而變人，蒯武安人而變虎，斯遊魂之驗也。

夫一含五氣，軟氣爲水，水數一也；溫氣爲火，火數二也；柔氣爲木，木數三也；剛氣爲金，金數四也；風氣爲土，土數五也。五氣未形，三才未分，二儀未立，謂之混沌，亦謂混元，亦謂元塊如卵。五氣混一，一既分元，列爲五氣，氣出有象，故曰氣象。

張衡《靈憲渾天儀》云：夫覆載之根，莫先於元氣；靈曜之本，分氣成元象。昔者先王步天路，用定靈軌，尋諸本元，先準之於渾體，是爲正儀，是爲立度，而後皇極有所建也，旋運

有所稽也。是爲經天緯地之根本也。

聖人本無心，因茲以生心。心生於物，死於物。機在心目，天地萬機、成敗興亡、得失去留，莫不由於心目也。死者陰也，生者陽也，陰陽之中，生道之術，而不知修行之路，常遊生死之逕，故墨翟悲絲、楊朱泣岐，蓋以此也。夫太素之前，幽清玄靜，寂寞冥默，不可爲象，厥中惟虛，厥外惟無，如是者永久焉，斯謂溟滓，蓋乃道之根。既建方有，太素始萌，萌而未兆，一氣同色，混沌不分，故曰有物混成。然雖成其氣，未可得而形也。其遲速之數，未可得而化也，如是者又永久焉，斯謂龐鴻，蓋乃道之干也。於是元氣剖判，剛柔始分，陰陽構精，清濁異位，天成於外，地定於內。天體於陽也，象乎道干，以有物成體，以圓規覆育，以動而始生；地體於陰也，象乎道根，以無名成質，以方矩載誕，以靜而終死，所謂天成地平矣。既動以行施，靜以含化，鬱氣構精，時育庶類，斯謂天元，蓋乃道之實也。

夫在天成象，在地成形，天有九位，地有九域，天有三辰，地有山川，有象可效，有形可度，情性萬殊，旁通感著，自然相生，莫之能紀。紀綱經緯，今略言之。四方八極，地之維也，徑二億三萬二千五百一十七里，南北則知減千里，東西則廣增千里。自地至天半於人極，地中深亦如之，半之極，徑圍之數一半是也。計天地相去一億一萬二百五十八里半也。通四度之，乃是混元之大數

也。天道左行，有反於物，則天人氣左盈右縮，天以陽而迴轉，地以陰而停輪，是以天致其動，稟氣舒光，地致其靜，永施候明。天以順動，不失其光，則四序順節，寒暑不忒；地以順靜，不失其體，則萬物榮華，生死有禮。故品物成形，天地用順。夫至大莫若天，至厚莫若地，

至多莫若水，至空莫若土，至華莫若木，至實莫若金，至無莫若火，至明莫若於日月，至昏莫若於暗虛。。日月至明，遇暗虛猶薄蝕昏黑，豈況於人乎哉。夫地有山嶽川谷、井泉江河、洞湖池沼、陂澤溝壑，以宣吐其氣也；天有列宿星辰三百四十八座，亦天之精氣所結成，凝瑩以爲星也。星者，體生於地，精成於天，列居錯峙，各有所屬，斯謂懸象矣。。或云玄象，亦可兩存。夫日月徑周七百里三十六分之一，其中地廣二百里三十二分之一。日者，陽精之宗，積精成象，象成爲禽，金鷄、火鳥也，皆曰三足，表陽之類，其數奇；月者，陰精之宗，積精而成象，象成爲獸，玉兔、蟾蜍也，皆四足，表陰之類，其數偶。是故奇偶之數，陰陽之氣，不失光明，實由元氣之所生也。

夫人之受天地元氣，始因父精母血，陰陽會合，上下和順，分神減氣，忘身遺體，然後我性隨降，我命記生，綿綿十月之中，人皆十月處於胞胎，解在卷末也。蠢蠢三時之內，人雖十月胞胎，其實受孕三

十八臘。一臘謂一七。日一變，凡三十八變。

然後解胎求生。求生之時，四日之中，善慧聰明者，如在王室，

受諸快樂，釋然而生，如從天降下，子母平善，無諸痛苦，親屬歡喜，鄰里相慶；凶惡悖戾者，如在狴牢，受諸苦毒，二命各爭，痛苦難忍，親族憂惶，鄰里驚懼。凡在世人受孕日數，數則一定，善惡兩分，爲人子者，安可悖亂五逆哉！今生子滿三十日，即相慶賀，謂之滿月，皆以此而習爲俗矣。氣足形圓，百神俱備，如二儀分三才，體地法天，負陰抱陽，喻瓜熟蒂落，啐啄同時，既而產生，爲赤子焉。夫至人含懷道德，沖泊情性，抱一守虛，澹寂無事，體合虛空，意栖胎息，故曰合德之厚，比於赤子。赤子之心，與至人同心，內爲道德之所保，外爲神明之所護，比若慈母之於赤子也。夫赤子以全和爲心，聖人以全德爲心，外無分別之意，內無害

物之心。赤子以全和，故能拳手執握，自能牢固，所謂骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而峻作，精之至；終日號而不嘔，和之至。執牢實者，其由元氣充壯，致骨弱筋柔。未知陰陽配合，而含氣之源動作者，由精氣純粹之所然也。陰爲雌牝，陽爲雄牡，峻謂氣命之源。氣命之源，則元氣之根本也。言赤子心無情慾，意無辨認，雖有峻作，且不被外慾牽挽，終無呾澮尾閭之虞，其氣真精，往還溯流，自然自在，任運任真而已，故曰精之至也。終日號啼，而聲不嘶嘔者，亦純和之至也，故曰和之至也。嘔者，聲物之破也。赤子以元氣內充，真精存固，全和之至，乃不破散也。

《上清洞真品》云：人之生也，稟天地之元氣，爲神爲形；受元一之氣，爲液爲精。天氣減耗，神將散也；地氣減耗，形將病也；元氣減耗，命將竭也。故帝一回風之道，溯流百脉，上補泥丸，下壯元氣。腦實則神全，神全則氣全，氣全則形全，形全則百關調於內，八邪消於外。元氣實則髓凝爲骨，腸化爲筋，其由純粹真精，元神元氣，不離身形，故能長生矣。

秦少齊《議黃帝難經》云：男子生於寅，寅爲木，陽也；女子生於申，申爲金，陰也。元氣起於子，乃人命之所生於此也。男從子左行三十，女從子右行二十，俱至於巳，爲夫妻懷妊，受胎氣於此也。男從巳左行十至寅，女從巳右行十至申，俱爲十月受氣，氣足形圓，寅申乃男女所生於此也。從寅左行三十至未，未謂小吉，男行年所至也；從申右行二十至丑，丑謂大吉，女行年所至也。然乃許男婚而女娉矣。如是永久焉，則元氣無所復，精氣無所散，故致長生也。夫天地元氣既起於子之位，屬水，水之卦爲坎，主北方，恒嶽冀州之分野，人之元氣

亦同於天地，在人之身生於腎也。人之元氣，得自然寂靜之妙，抱清虛玄妙之體，玄之又玄，妙之又妙，是謂衆妙之門，乃元氣玄妙之路也。故玄妙曰神，神之靈者曰道，道生自然之體，故能長生。生命之根，元氣是矣。

夫腎者神之室，神若無室，神乃不安，室若無神，人豈能健！室既固矣，乃神安居。則變凡成聖，神自通靈。神乃愛生而室不能固，致使神不得安居，室屋於是空廢，遂投於死地矣。若人自以其妙於運動，勤於修進，令內清外靜，絕諸染污，則大壯營室，神魂安居。神之與祇，恒爲營衛，身之與神，兩相愛護，所謂身得道，神亦得道；身得仙，神亦得仙。身神相須，窮於無窮也。

夫元氣者，乃生氣之源，則腎間動氣是也。此五臟六腑之本，十二經脉之根，呼吸之門，三焦之源，一名守邪之神，聖人喻引樹爲證也。此氣是人之根本，根本若絕，則臟腑筋脉如枝葉，根朽枝枯，亦以明矣。問：何謂腎間動氣？答曰：右腎謂之命門，命門之氣，動出其間，間由中也，動由生也，乃元氣之係也，精神之舍也。以命門有真精之神，善能固守，守御之至，邪氣不得妄入，故名守邪之神矣。若不守邪，邪遂得入，入即人當死也。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，所以常生也。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，終始不絕。絕則人死，流即人生，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。

夫混沌分後，有天地水三元之氣，生成人倫，長養萬物，人亦法之，號爲三焦三丹田，以養身形，以生神氣。有三位而無正藏，寄在一身，主司三務。上焦法天元，號上丹田也，其分野自胃口之上，心下膈已上至泥丸，上丹田之位受天元陽氣，治於膻中，膻中穴在胸，主溫於皮膚肌肉之間，若霧露之溉焉；中焦法地元，號中丹田也，其分野自心下膈至臍，中丹田之位受地元陰氣，治於胃脘，胃脘穴在心下，主腐穀熟水，變化胃中水穀之味，出血以營臟腑身形，如地氣之蒸焉；下焦法水元，號下丹田也。其分野自臍中下膀胱囊及漏泉，下丹田之位受水元陽氣，治於氣海，在臍下一寸。府於氣街者，氣之道路也。三焦都是行氣之主，故府於氣街，街，乃四通八達之大道也。下焦主運行氣血，流通經脉，聚神集精，動靜陰陽，如水流就濕，濕即源，濕言水行赴下也。澆注以時，雲氣上騰，降而雨焉。

《仙經》云：我命在我，保精受氣，壽無極也。又云：無勞爾形，無搖爾精，歸心靜默，可以長生。生命之根本，決在此道，雖能呼吸導引，修福修業，習學萬法，得服大藥，而不知元氣之道者，如樹但有繁枝茂葉，而無根荄，豈能久活耶？若以長夜聲色之樂，嗜慾之歡，非不厚矣，卒逢夭逝之悲，永捐泉壠之痛，是則爲薄亦已甚矣。若以積年終日，勤苦修煉，受延齡之方，依玉經之法，遵火食之禁，知元氣之旨，拘魂制魄，留胎止精，此非不薄矣，卒逢長久之壽，永住雲霄之境，是則爲厚亦已甚矣。故性命之限，誠有極也，嗜慾之情，固無窮也，以有極之性命，逐無窮之嗜慾，亦自斃之甚矣。夫土能濁河，不能濁海，風能拔樹，不能拔山，

嗜慾之能亂小人，不能動君子，夫何故哉？君子乃處士也，小人乃遊子也，須知性分有極，生涯難保，若不示之以樞機，傳之以要道，宣之以心髓，授之以精華，則片言曠代，一經皓首，不可得聞道矣。夫道者何所謂焉？道即元氣也。元氣者，命卒也。命卒者，惟中之術也。以存道爲法，化精爲妙，使氣流行，運無阻滯。是故流水不腐，戶樞不蠹。若知玄之又玄，男女同修，夫婦俱仙，斯謂妙道。

《仙經》云：一陰一陽謂之道，三元二合謂之丹，溯流補腦謂之還，精化爲氣謂之轉。一轉一易一益，每轉延一紀之壽，九轉延一百八歲。西王母云：呼吸太和，保守自然，先榮其氣，氣爲生源。所爲易益之道，益者益精也，易者易形也。能益能易，名上仙籍；不益不易，不離死厄。行此道者，謂常思靈寶。靈者神也，寶者精也。但常愛氣惜精，握固閉口，吞氣吞液，液化爲精，精化爲氣，氣化爲神，神復化爲液，液復化爲精，精復化爲氣，氣復化爲神，如是七返七還，九轉九易，既益精矣，即易形焉。此易非是其死，乃是生易其形，變老爲少，變少爲童，變童爲嬰兒，變嬰兒爲赤子，即爲真人矣。至此道成，謂之胎息。修行不倦，神精充溢，元氣壯實，腦既已凝，骨亦換矣。

《仙經》云：陰陽之道，精液爲寶，謹而守之，後天而老。又云：子欲長生，當由所生之門，遊處得中，進退得所，動靜以法，去留以度，可延命而愈疾矣。又云：以金理金，是謂真金；以人理人，是謂真人；人常失道，非道失人。人常去生，非生去人。要常養神，勿失生道，長使道與生相保，神與生相守，則形神俱久矣。王母云：夫人理氣，如龍理水。氣歸自然，神歸

虛無，精歸泥丸。水出高源，上入天河，下入黃泉，橫流百川，終歸四海。氣之與水，循環天地，流注人身，輪轉無窮，運行無極，人能治之，與天地齊其經，日月同其明矣。

《古詵記》云：人之元氣，乃神魂之餽饌，故曰子丹進餽饌正黃。是以神服元氣，形食五味，氣清即神爽，氣濁即神病。故常謂勻修煉氣，常令氣清，所謂煉神煉魂，却鬼制魄，使形神俱安。夫魂降於天謂之神，魄本於地謂之鬼，鬼即屬陰，神即屬陽，所以煉魂神，服元氣，千萬不死，身得昇天；食五味，祝淫鬼，千萬皆死，形沒於地。夫魂飛於天，魄沉於泉，水火分解，各歸本元，生則同體，死則相懸，飛沉各異，稟之自然。何哉？如一條之木，以火燔之，煙即飛上，灰即下沉，亦是自然而然也。

《九皇上經》曰：始青之下月與日，兩半同昇合成一，出彼玉池入金室，大如彈丸黃如橘，中有佳味甜如蜜，子能得之慎勿失。注云：交梨火棗，生在人體中，其大如彈丸，其黃如橘，其味甚甜，其甜如蜜，不遠不近，在於心室。心室者，神之舍，氣之宅，精之主，魂之魄。玉池者，口中舌上所出之液，液與神氣一合，謂兩半合一也。

《太清誥》云：許遠遊與王羲之書曰，夫交梨火棗者，是飛騰之藥也。君侯能剪除荆棘，去人我，泯是非，則二樹生君心中矣，亦能葉茂枝繁，開花結實，君若得食一枝，可以運景萬里。此則陰丹矣。但能養精神，調元氣，吞津液，液精內固，乃生榮華，喻樹根壯葉茂，開花結實，胞孕佳味，異殊常品。心中種種，乃形神也。陰陽乃日月雨澤，善風和露，潤沃溉灌也。氣運息調，榮枝葉也。性清心悅，開花也。固精留胎，結實也。津液流暢，佳味甜也。古仙誓

重，傳付於口，今以翰墨宣授，宜付奇人矣。

道林云：此道亦謂玉醴金漿法。玉醴金漿，乃是服煉口中津液也。一曰精；二曰泪；三曰唾；四曰涕；五曰汗；六曰溺。人之一身，有此六液，同一元氣，而分配五臟六腑、九竅四肢也。知術者，常能歲終不泄，所謂數交而不失出，便作獨卧之仙人也。常能終日不睡，恒含而嚥之，令人精氣常存，津液常留，面目有光。

《老子節解》云：唾者，溢爲醴泉聚，流爲華池府，散爲津液，降爲甘露，漱而嚥之，溉臟潤身，通宣百脉，化養萬神，肢節毛髮，堅固長春，此所謂內金漿也，可以養神明，補元氣矣。若乃清玉爲醴，煉金爲漿，化其本體，柔而不剛，色瑩冰雪，氣奪馨香，飲之一盃，壽與天長，此所謂外金漿也。可以固形體，堅臟腑矣。又常使身不妄出汗，汗是神之信，元調而運動微汗者，適致也，乃勿衝冷風。若極勞形，盜失精汗者，齋霖不止，大困神形，固當緩形徐行，勞而不極，坐卧勿及疲倦。行立坐卧，常能消息從容，導引按摩消息，令人起坐輕健，意思暢逸。又常伺候大小二事，無使強關抑忍，又勿使失度，或澀或寒或滑多，皆傷氣害生，爲禍甚速。此所謂知進退存亡，聖人之道也。

夫聖凡所共寶貴者，命也；賢愚所共愛惜者，身也。是故聖人以道德、仁義、謙慈、恭儉、天文、人事、預垂瑞兆以示君子也；禮樂、征伐、法律、刑典、鬼神、卜筮、夢覺、警象以示小人也。夫養生之要，先誠其外，後慎其內，內外寂靜，此謂善入無爲也。欲求無爲，先當避害，何者？遠嫌疑，遠小人，遠苟得，遠行止，慎口食，慎舌利，慎處鬧，慎力鬪，常思過失，改而從

善。又能通天文，通地理，通人事，通鬼神，通時機，通術數。是則與聖齊功，與天同德矣。夫術數者，莫過修神，淘煉真氣，使年延疾愈；外攘邪惡，清淨心身，使禍害不干。

《道德論》曰：大中之象，莫高乎道德，次莫大乎神明，次莫廣乎太和，次莫崇乎天地，次莫著乎陰陽，次莫明乎聖功。夫道德可道不可原，神明可生不可伸，太和可體不可化，天可行不可宣，陰陽可用不可得，聖功可觀不可言。是知可道非自然也，可明非素真也。

夫修無爲入真道者，先須保道氣於體中，息元氣於臟內，然後輔之以藥物，助之以百行，則能內愈萬病，外安萬神，內氣歸元，外邪自却。却災害於外，神道德於內，內外相濟，保守身命，豈不善乎？

《老子》云：功成名遂身退，天之道。又云：功成事遂，百姓謂我自然。又云：修之於身，其德乃真；修之天下，其德乃普。以身觀身，以天下觀天下，吾何以知天下之然哉？以此，夫何？故教天子則爲事法天，教諸侯則以政理國，教用兵則不敢爲主，教利器則不可示人，教處世則和光同塵，教出家則道與俗反，教養性則穀神不死，教體命則善壽不亡，教修身則全神具氣，教修心則虛心守道，教見前則常善救物，教冥報則神不傷人，所謂事少理長，由人備授。其得也者，則骨節堅強，顏色悅澤，老而還少，不衰不朽，長存世間，長生久視，寒溫風濕不能傷，鬼神精魅不敢犯，五兵百蟲不敢害，憂悲喜怒不爲累。常以六經訓俗，方士授術，此其真得道要矣。

真人云：聖人知元氣起於子，生於腎，胞於巳，胎於午，故存於心，息於火，養於未土，生

於申金，沐浴於酉，冠帶於戌土，官榮於亥，帝王於子水，衰於丑，病於寅，死於震卯，墓於巽辰。墓即葬也，葬者藏也、歸者，終也。元氣，元始於水，歸終於風，藏風於土，是謂歸魂。巽即風也，辰即土也，水之所流，歸於辰也，故云地缺於東南，水流於巽戶。《列子》云：海之表有大壑焉，號爲尾閭，是大水泄去之所。人之元氣，亦有尾閭之壑，故象於水焉。是知土藏其風，風藏其土，土藏其水，水藏其土，土藏其火，火藏其土，火所以墓在戌土，水所以墓在辰土也。土藏其木，木藏其土，土藏其金，金藏其土，木所以墓在未土，金所以墓在丑土，土能藏木、金、水、火，而土自亦歸於土，故墓亦在辰土，是謂還元返本、歸根復命之道。

《老子》云：夫物芸芸，各歸其根，歸根曰靜，靜曰復命，復命曰常，知常曰明。是謂知常道之理，會可道之事，即知明白之路，達坦平之涯。故曰：知其白，守其黑，爲天下式。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，是謂公道。盜之公道，盜之天地，萬物無不通容。

《陰符經》云：三盜既宜，三才既安。故曰食其時，百骸理；動其機，萬化安。真人云：

知此道者，即識真水真火、真鉛真汞、真龍真虎、真牙真車、真金真石、真木真土、真丹真藥、真神真氣、真物真精、真客真主，既皆認得其真，然乃依師用師，依道用道，依術用術，依法用法，修之煉之，淘之汰之，研之精之，調之習之，仙人所以目八字妙門，一元真法，謂之虛心實腹，飢氣渴津八字是也。訣云：常能虛寂一心，善亦不貯，豈況一塵穢惡！所謂靜心守一，除慾止亂，衆垢除，萬事畢，恒使腹中飽實，所謂腹中無滓穢，但有真精元氣，淘汰修煉

不輟，自然開花結實矣。飢即吞氣，渴即嚥津，不飢不渴即調習，使周流通暢，不滯不隔，蠢蠢陶陶，滔滔樂樂，不知天地大小，不知日月迴轉，可以八百一十年爲一大運耳。

夫修煉法者，言調和神氣，使周流不竭絕於腎。腎乃命門，故曰命術也。神氣不竭，則身形長生，煉骨化形，遊於帝庭，位爲真人，以養元氣，男女俱存。《經頌》云：道以精爲寶，寶持宜密祕，施人則生人，留己則生己，生己永度世，名籍存仙位，人生則陷身，身退功成遂。結嬰尚未可，何況空廢棄，棄捐不覺多，衰老而命墜。天地有陰陽，元氣人所貴，貴之合於道，但當慎無貴。夫能養其元，綿綿服其氣，轉轉還其精，冲融妙其粹。

夫能服元氣者，不可與餌一葉一花、一草一木、靈芝金石之精滯，砂礫之滓穢，同日同年而語哉！《老子》云：精者，血脉之川源，守骨之靈神，故重之以爲寶；氣者，肌肉之雲氣，固形之真物，故重之以爲生。人之一身，法象一國，神爲君，精爲臣，氣爲民。民有德，可爲尊，君有道，可以永久有天下。是以能養氣有功，可化爲精；養精有德，可化爲神；養神有道，可化爲一身，永久有其生。

《三一訣》云：修煉元氣真神，三一存至者，即精化爲神，神化爲嬰兒，嬰兒化爲真人，真人化爲赤子。赤子乃真一也，一乃帝君也，能統一身，主三萬六千神。帝若在身，三萬六千神無不在也，故能舉其身遊帝庭。

《天老十干經》云：食氣之道，氣爲至寶，一歲至肌膚充榮，二歲至機關和良，三歲至骨節堅強，四歲至髓腦填塞。填塞，滿塞也。天有四時，氣應四歲，食氣守一，功備四年，則神與形

通。形能通神，如日明焉，不視而見形，不聽而聞聲，不行而能至，不見而知之，所謂形一神千，得稱爲仙，形一神萬，得稱嬰兒，形一神萬八千，得稱真人，形一神三萬六千，得稱赤子，即真一帝君矣。與日月長生，天地齊齡，道之成矣。

夫元氣有一，用則有二，用陽氣則能飛行自在，朝太清而遊五嶽；用陰氣即能住世長壽，適太陽而遊洞穴。是謂元氣一性，陰陽二體，一能生二，二能生三，三生萬物。萬物若不得元氣，分陰陽之用，即萬物無由得生化成長。故神無元氣即不靈，道無元氣即不生，元氣無陰陽即不形。形須有氣，氣須有陰陽，陰陽須有精，精須有神，神須有道，道須有術，術須有法，法須有心，心須有一，一須有真，真須有至，至無至虛，至清至淨，至妙至明。至至相續，親親相授，授須其人，非道勿與。

人能學道，是謂真學，學諸外事，是謂淫學，亦謂邪道。夫學道謂之內學，內學則身內心之事，名三丹田三元氣。一丹三神，一氣分六氣，陽則終九，陰則終六，陽九百六，天地之極，亦人之極，至此謂之還元返本。夫云極者，元氣內藏，盡無出入之息，兼爲有竅作出入息處，亦皆並無出入之息，此名得道，謂之至無也。

《真經》曰：修煉元氣，至無出入息，是落籍逃丁之士，不爲太陰所管，三官不錄，萬靈潛衛矣。

夫稱混元者，氣也。周天之物，名之混元。混元之氣者，本由風也。風力最大，能載持天地三才五行，天地三才五行，不能大其風，風氣俱同一體，而能開花拆柳，結實成果，莫不由

其四氣八風也。

夫修心是三一之根，煉氣是榮道之樹，有心有氣，如留樹留根。根即心也，存心即存氣，存氣即存一。一即道也，存道即總存三萬六千神，而總息萬機。總息萬機，即無不爲，而無不爲，即至丹見矣。服至丹者，與天地齊年。

何謂至丹？至丹即丹田真神，真一帝君存身爲主，衆神存體，元氣不散，意絕淫蕩，氣遵稟其神，禁束其故氣，至無出入之息，能胎息者，命無傾矣。謂形留氣住，神運自然。

羅公遠《三岑歌》云：樹衰培土，陽衰氣補，含育元氣，慎莫失度。注云：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，陽衰氣補，固亦宜爾。衰陽以元氣補而不失，取其元氣津液返於身中，即顏復童矣。何況純全正氣未散，元和純一，遇之修煉，其功百倍！故學道切忌自己元氣流失也。

真人云：夫修煉常須去鼻孔中毛，宣降五臟六腑穀滓穢濁，洗漱口齒，沐浴身體，誠過分酒，忌非適色。遇飲食先捧獻明堂前，心存祭祀三丹田、九一帝真、三萬六千神君。恒一其意，專調和神氣，本未來去，常令息勻，如此堅守，精氣得固，即學節氣。節氣時先閉口，默察外息從鼻中入，以意預料入息三分，而節其一分令住，入訖，即料出息三分，而節其一分，凡出入各節一分，如此不得斷絕。夫節氣之妙，要自己意中與鼻相共一則節之，其氣乃便自止，驚氣之出入，人不節之，其氣乃亦自專出入，若解節之，即不敢自專出入，是謂節之由人不由氣也。

夫氣與神，復以道爲主，道由心，心由意，即知意爲道主，意亦可謂之神也。大約神使其氣，以意爲妙，鼻失出口，亦勞閉之，舌柱齒，覺小悶，悶即微微放之，三分留一，却復閉之。如上所說，當節氣令耳無聞、目無見、心無思，周而復始調習之。氣未調和，常放少許出，意度氣和，即如法節之。若意能一日節之，然如常息者，其氣即永固，不假放節，但勤用功，即氣自永息，不從口鼻出入，一一自然從皮膚毛孔流散，如風雲在山澤天地，自然自在。

《仙經》云：元氣調伏，常常服之，不絕不竭，自不從口鼻出。修煉百日已來，耳目自然不聞見也。修煉之人，切不得亂食。凡味即令元氣奔突，又不能清淨其心。不依教法，唯貪財色，嗜慾妒嫉，恣食辛穢，懷毒抱惡，不敬仙法，但務偷竊，違負背逆爲凶者，三官書過，北陰召魂，未死之間，精神亡失，忘前忘後，如騖如痴，醉亂昏迷，橫遭殃禍，延於九祖，形謝九泉，此蓋失道，負神明矣。

真人曰：夫道者，無義而無恩。子不見《陰符經》云：天之無恩而大恩生，天之至私，用之至公，禽之制在氣，生者死之根，死者生之根，恩生於害，害生於恩。故天與道，不私於人，乃萬物而言恩，人與萬物自有感仰之心，歸恩於天道，不恃其功，至公至私，與物不懷其曲直，洪纖一體，貴賤同途，棄愛惜於坦然，絕去留於用意，是以順天時者見生，逆天意者見殺。殺非以私，生非以公，但隨人物逆順，自然而致其生殺也，故曰無義而無恩。夫道可及者，雖仇讎而必化；道不可及者，雖父母而終不可言。蓋夙分有無，一一出於天籍，且非一夕一朝而得偶會。生所化者曰死，死所化者曰生，生死之根，反復爲常。蓋善於生者，不爲

死之行；不善於生者，爲死之行。得死之行爲其死，爲生之行得其生。故得生者，莫不由於氣，氣所以能化於生則生；化於死則死。故曰禽之制在氣者，唯以氣感，不以力爲。氣感自於虛無，而能制於萬有，至於天地日月、星宿雲雷，並賴氣之所轉運，使不失墜落。巍巍乎，蕩蕩乎，無始終，安其所動，樂其所靜，是謂道氣自然。若以身之禽制在氣者，實由乎心，不能禽制者，亦心也。

夫居於塵世，唯利與名，於中能不諂不偷，無賊無害，於物不傷和氣，每懷亭育之心，斯近仁焉。不貪不爭，無是無非，斯亦近乎道焉。非內非外，寶而持之，自有陰靈書其福祐，災害遠去，禍橫難侵，自感上天下察，益筭延齡，大道之元，茲爲始也。夫惠及人物曰恩，侵毀人物曰害，行恩則福生，行害則禍至。莫忌對鏡求象，從感生疑，罔類之中，狂痴之鬼，亂則難寧六寸，傾動百神，斯須之間，本則亡矣，誠深誠之。元氣有六寸，內三寸，外三寸。人能保一寸，延三十年壽。若保固六寸，則萬神備體，自然永保長生。失一寸，減三十年之壽。

《元氣訣》云：天地自傾，我命自然。黃帝求玄珠，使離婁不獲，罔象乃獲者，玄珠氣也，離婁目，罔象心也。元無者，道體虛無自然，乃無爲也。無爲者，乃心不動也。不動也者，內心不起，外境不入，內外安靜，則神定氣和，神定氣和，則元氣自至，元氣自至，則五臟通潤，五臟通潤，則百脉流行，百脉流行，則津液上應，而不思五味飢渴，永絕三田，道成則體滿藏實，童顏長春矣。

夫元氣修煉，氣化爲血，血化爲髓，一年易氣，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易

髓，六年易筋，七年易骨，八年易髮，九年易形，從此延數萬歲，名曰仙人。九年是煉氣爲形，名曰真人。又煉形爲氣，氣煉爲神，名曰至人。

《仙經》云：神常愛人，人不愛神。神常愛者，藉身以養靈也。人若造凶作惡，即陷壞身，身既毀敗，神乃去人，神去人死，得不驚哉！所謂不知常，妄作凶也。黃帝求道於皇人，皇人問所得者，凡一千二百事，乃謂曰：子所得皆末事也。又曰：子欲長生，三一當明。夫三二者，乃上皇黃籙之首篇也，能知之者，萬禍不干。

夫長生之術，莫過乎服元氣，胎息內固，靈液金丹之上藥，所以禽蟲蟄藏，以不食而全，蓋是息待其元氣也。節氣功成，即學嚙氣，但合口作意，微力如嚙食一般。嚙液嚙氣，皆如嚙食，存想入腎入命門穴，循脊流上溯入腦宮，又溉臍下至五星。五臟相逢，內外相應，各各有元氣管係連帶，若論元氣流行，無處不到。若一身內外疾病之處，以意存金、木、水、火、土五色，相克相生，以意注之，無不立愈。又有妙訣，雖云呵、呬、呼、吹、噓、唏一六之氣，不及冷、暖二氣以愈百病。夫節氣從容稍久，含氣候暖而嚙之，謂之暖氣，可愈虛冷；若纔節氣，氣滿便嚙，謂之冷氣，可愈虛熱。臨時皆以意度而行。又或有病，但以呵呵十至三十，知其應驗，酒毒、食毒俱從呵氣並出。若人能專心服元氣，更須專念於一，存而祝之，可與日月同明矣。

夫天得一以清，天即泥丸，有雙田宮、紫宮，亦曰腦宮。宮有三焉，丹田、洞房、明堂，乃上三一神所居也。其名赤子、帝卿、元先，常存念之，即耳聰目明，鼻通腦實矣。地得一以

寧，地即臍中氣海，亦有丹田、洞房、明堂三宮，下三一神所居也，其名嬰兒、元陽、谷玄，存念之永久，即口不乏津，腹實心寂，不亂不惑，自通神靈矣。神得一以靈，即心主於神，心爲帝王，主神氣變化，感應從心，非有非無，非空非色，從粗入細，從凡入聖，心爲絳宮，亦有丹田、洞房、明堂三宮，三一神所居也，其名真人、子丹、光堅，存念不絕，即帝一不離身心，身心安寧，遇白刃來逼，但當念一，一來救人，必得免難，道不虛言。其三丹田，其神九人，皆身長三寸，並衣朱衣、朱冠幘、朱履，坐金牀玉榻，機按金爐，常依形象存而念之。一云男即一神，長九分，女長六分，其兩存注之。夫元命者，元氣也。有身之命，非氣不生，以道固其元，以術固其命，即身形神氣永長存矣。我命之神，即三丹田之三一神也。其形影精光氣色，凡三萬六千神，皆臣於帝一。一分二，謂陽氣化爲元龍，陰氣化爲玉女。訣云：氣之所在，神隨所生，神在氣即還，神去氣即散。若能存念其神，以守元氣，氣亦成神，神亦成氣。修之至此，氣合則爲影精光氣色，氣散則爲雲霧風雨。出即爲亂，入即爲真，上結三元，下結萬物，靜用爲我身，動用爲我神。形神感應，在乎運用；神氣變化，在乎存念。《三元經》云：上元神名曰元，中元神名還丹，下元神名子安，亦須如三一九神，專存念之。凡出入行住坐起，所遇皆然，精意專念，玄之又玄，道之極祕矣。

（《雲笈七籤》）

第八編 呼吸養生
一四
〔二〕服外氣法

服氣法

夫氣者，胎之元也，形之本也。胎既誕矣，而元精已散，形既動矣，而本質漸弊。是故須納氣以凝精，保氣以煉形。精滿而神全，形休而命延。元本充實，可以固存耳。觀夫萬物，未有有氣而無形者，未有有形而無氣者。攝生之子，可不專氣而致柔乎！

右太清行氣符，欲服氣斷穀先書向王吞之。七日吞一，三七日止。合符三枚，皆燒香左右。凡欲服氣者，皆宜先療身疹疾，使臟腑宣通，肢體安和，縱無舊疹，亦須服藥去痰飲。量體冷熱，服一兩劑瀉蕩，以通泄腸胃，去其積滯。吐瀉方在後，將息平復，訖，乃清齋百日，敦潔操志，其間所食，漸去酸鹹，減絕滋味。得服茯苓，蒸曝胡麻等藥，預斷穀尤佳。服氣之始，亦不得頓絕其藥食，宜日日減藥食，漸漸加氣液。知氣候流通，體臟安穩，乃可絕諸藥食。仍須兼膏餌，勿食堅澀、滓滯、冷滑之物。冬自覺腸胃虛全，無復飢渴。消息進退，皆以意自量，不可具於此述。宜於春秋二時，月初三日後八日前，其取一吉日爲始，先服太清行氣符，計至其日，令吞三符訖，靜密之室，室東得早朝景爲佳。於東壁開一窗，令日中光正對卧面。此室之東，勿令他障隔。以子時之後，先解髮梳頭數百下，便散髮於後矣。初服須如此，久後亦不須散髮也。燒香，勿用薰陸香也。東身正坐，澄心定思，叩齒導引。其法具後篇。又安坐定息，乃西首而卧。本經皆云東首，然面則向西，於存思吸引殊爲不便。牀須厚暖，所覆適寒溫自得，稍暖爲佳。腰脚已下尤宜暖，其枕宜令低下與背高下平，使頭頸順身平直。解身中衣帶，令闊，展兩手，離身三寸，仍握固展

兩脚，相去五六寸。且徐吐氣息，令調。然後想之，東方初曜之氣，共日光合丹紫流暉，引此景而來至於面前，乃以鼻先扳鼻孔中毛，每初以兩手大指下掌按鼻左右上下，動之十數過，令通暢。微引吸而嚙之。久久乃不須引吸，但存氣而嚙之，其氣自入此便爲妙。嚙之三，乃入肺中，小開唇，徐徐吐氣。人氣有緩急，宜自任性調息，必不得頓引至極，則氣麤麤，則致損。又引嚙之三，若氣息長，加至五六，嚙得七尤佳。如此以覺肺開大滿爲度，且停嚙，乃閉氣，存肺中之氣。隨兩肩入臂至手，握中入存，下入於胃，至兩腎中，隨脾至兩脚心中，覺皮肉間習習如蟲行爲度。訖，任微喘息，少時待喘息調，依法引嚙，導送之，覺手足溫和調暢爲度。諸服氣方，直存入腹，不先向四肢，故致四肢逆冷，五臟壅滯，是以必須先入四肢，然後入腹，其氣自然流宣。此後不復須存在肺，直引氣入大腸小腸中，鳴轉通流臍下爲度。應如此，以腸中飽滿乃止。則豎兩膝，急握固，閉氣鼓腹九度，就鼓中仍存其氣，散入諸體，閉欲極，徐徐吐之。慎勿長苦氣急，稍稍並引而吐之，若覺腹中闊些，極則止，如腹猶滿急，更閉氣鼓之，訖，舒脚以手摩面，將胸心而下，數十度，并摩腹繞臍手數十度，展脚趾向上，反偃數度，乃放手縱體，忘心遺形。良久，待氣息關節調平。訖，乃起，若有汗，以粉摩拭頭面頸項，平坐，稍動搖關節，體和如常，可起動。其中隨時消息，觸類多方，既不云去煩述，善宜以意調適之。

凡服氣所以必令停於肺上，入於胃，至於腎者何？臟，氣之本也。諸氣屬於肺，天氣通於肺。又肺者，臟之長也，爲諸臟之華蓋，呼吸之津源，爲傳送之官，治節出焉。又魄門爲五臟使，爲四臟之主，通於十二經脉。周而復始，故爲五臟使也。故令氣停於肺，而後流行焉。

胃者，五臟六腑之海，水穀皆入於胃，六腑之大主也；五臟六腑皆稟於胃，五味入胃，各赴其家，以養五氣。是以五臟六腑之氣，皆出於胃，變見於氣口故也。腎者，生氣之源，五臟六腑之本，十二經脉之根。左爲正腎，右爲命門。故令氣致於腎，以益其精液。天食人以五氣，地食人以五味，五氣入於鼻，藏於心肺，五味入於口，藏於腸胃。味有所藏，以五氣和而生。津液氣液相感，神乃自生。五味豈獨其穀，而五氣中自有其味，又兼之以藥，藥之五味，尤勝其穀也。此雖只論肺腎，其氣亦自然流通諸臟，故曰呼出心與肺，吸入腎與肝，呼吸之間，脾受其味也。呼吸之理及神氣之要。故太上問曰：人命在幾關？或對曰：在呼吸之間。太上曰：善哉！可謂爲道矣。

凡服氣皆取丑後午前，雞鳴至平旦，天之陰，陰中之陽也；平旦至日中，天之陽，陽中陽也；日中至黃昏，天之陽，陽中陰也；黃昏至雞鳴，天之陰，陰中之陰也。人亦如是。又春氣行於經絡，夏氣行於肌肉，秋氣行於皮膚，冬氣行於骨髓。又正月二月，天氣正方，地氣始發，人氣在肝。三月四月，天氣正方，地氣定發，人氣在脾。五月六月，天氣盛，地氣高，人氣在頭。七月八月，陰氣始煞，人氣在肺。九月十月，陰氣始冰，地氣始閉，人氣在心。十一月十二月，冰氣復，地氣合，人氣在腎。至四時之月，宜各依氣之所行，兼存而爲之。

凡服氣，皆取天景明澄之時爲佳，若當風雨晦霧之時，皆不可引吸外氣，但入密室閉服納氣，加以諸藥也。

凡服氣斷穀者，一旬之時，精氣弱微，顏色萎黃。二旬之時，動作瞑眩，肢節酸疼，大便秘難，小便赤黃，或時下痢，前剛後溏。三旬之時，身體消瘦，重難以行。已前羸弱之候，是專氣初服所

致，若以諸藥則不至於此也。四旬之時，顏色漸悅，心志安康。五旬之時，五臟調和，精氣內養。六旬之時，體復如故，機關調暢。七旬之時，心惡喧煩，志願高翔。八旬之時，恬淡寂寞，信明術方。九旬之時，榮華潤澤，聲音洪彰。十旬之時，正氣皆至，其效極昌。修之不止，年命延長。三年之後，癥痕滅除，顏色有光。六年髓填，腸化爲筋，預知存亡。經歷九年，役鬼使神，玉女侍傍，腦實脅胼，不可復傷，號曰真人也。

服真五芽法

夫形之所全者，本於臟腑也。神之所安者，質於精氣也。雖稟形於五神，已具其象，而體衰氣耗，乃致凋敗。故須納雲牙而溉液，吸霞景以孕靈。榮衛保其貞和，容貌駐其朽謝，加以久習成妙，積感通神，與五老而齊升，并九真而列位。經文所載，以示津途，修學所導，自宜詳覈。

每以清旦密咒曰：

經文不言面向，當宜各向其方，平坐握固閉目，叩齒三通，而咒中央向四維。

東方青芽，服食青芽，飲以朝華。祝訖，舌料上齒表，舐唇漱口，滿而嚥之三。

南方朱丹，服食朱丹，飲以丹池。祝訖，舌料下齒表，舐唇漱口，滿而嚥之三。

中央戊己昂，昂，太山服食精氣，飲以醴泉。祝訖，舌料上玄膺，取玉水舐唇漱口，滿而嚥之三。

西方明石，服食明石，飲以靈液。祝訖，舌料上齒內，舐唇漱口，滿而嚥之三。

北方玄滋，服食玄滋，飲以玉飴。祝訖，舌料齒下內，舐唇漱口，滿而嚥之三。

都數已畢，納氣極而徐徐放之，令五過，以上真道畢矣。意調諸方，亦宜納氣各依其數，即東方九，南方三，中央十二，西方七，北方五。又先師益中央醴泉，祝曰：白石巖巖，次行源涌，洞以玉漿，飲之長生，壽命益長。

此是《靈寶五符經》中法，《上清經》中別有四極雲芽之法。其道秘密，不可輕言。凡服氣皆先行五芽以通五臟，然後依常法又佳。東方青色，入通於肝，開竅於目，在形爲脉。南方赤色，入通於心，開竅於舌，在形爲血。中央黃色，入通於脾，開竅於口，在形爲肉。西方白色，入通於肺，開竅於鼻，在形爲皮。北方黑色，入通於腎，開竅於二陰，在形爲骨。又肺爲五臟之華蓋第一，肺居心上，對胸，有六葉，色如縞映紅，肺脉出於少陽。在手大指之端內側，去爪甲二分許，陷者之中。心居肺下肝上，對鳩尾下一寸。色如縞映絳，心脉出於中衝。在手中指之端，去爪甲二分許，陷者之中。肝在心下小近後。右四葉，左三葉，色如縞映紺，肝脉出於大敦。在足大指端，乃三毛之中。脾正掩臍上，近前橫覆胃，色如縞映紫，脾脉出於隱白。在足大指端側，去爪甲角如韭葉。左腎右腎前對臍，博著腰脊。色如縞映紫，左爲正腎，以配五臟。右爲命門，男以藏精，女以繫胞。腎脉出爲涌泉。在足心陷者之中。凡服五芽之氣者，皆宜思入其藏，使其液宣通，各依所主，既可以周流形體，亦可以攻療疾病。令服青芽者，思氣入肝中，見青氣氤氳，青液融融分明，良久乃見足大敦之氣，修服而至，會於脉中，流散諸脉，上通於目然。次服諸方，仍宜以丑後澡漱冠服，入別室焚香，坐向其方，靜慮澄心，注想而爲之。

服六戊氣法

氣旦先從甲子旬，起向辰地，舌料上下齒，取津液，周旋三至而一嚥，止。次向寅，次向子，次向戌，次向申，次向午。

又法起甲子日，竟一旬，常向戊辰嚥氣，甲戌日則向戊寅，餘旬依此爲之，此六戊法亦是一家之義，以戊氣入於脾，爲食稟之本固也。此直不飢，若通益諸體，則不逮餘法矣。

服三五七九氣法

徐徐以鼻微引氣，納之三，以口一吐死氣，久久便三氣。次後引五氣，以口一吐死氣，久久便五氣。次引七氣，以口一吐死氣，久久便七氣。次引九氣，以口一吐死氣，久久便九氣。因三五七九而并引之以鼻，二十四氣納之，以口一吐死氣，久久便二十四氣。嚥逆報之，報之法，因從九數下到三，復順引之嚥可九九八十一嚥氣，而一吐之以爲節也。此法以入氣多吐氣少爲妙。若不作此限數，漸增入則闕於常數耳。死氣者，是四時五行休死之氣，存而吐之，自餘節度，仍依常法。

養五臟五行氣法

春以六丙之日，時加巳，食氣百二十助於心，令心勝肺，無令肺傷肝，此養肝之義也。

夏以六戊之日，時加未，食氣百二十以助脾，令脾勝腎，不傷於心也。

季夏以六庚之日，時加申，食氣百二十以助肺，令肺勝肝，不傷於脾也。

秋以六壬之日，時加亥，食氣百二十以助腎，令腎勝心，不傷於肺也。

冬以六甲之日，時加寅，食氣百二十以助肝，令肝勝脾，不傷於腎也。

右此法是五行食氣之要，明時各有九。凡一千八十食氣，各以養臟，周而復始，不相尅，精心爲之。此法是一家之義；所在五臟，事事具在五芽論中。

（《服氣精義論》）

六陽時法

夜半子時，服九九八十一。

平旦寅時，服八八六十四。

食時辰時，服七七四十九。

正中午時，服六六三十六。

晡時申時，服五五二十五。

黃昏戌時，服四四一十六。

夫服氣，舌須玄，玄須依門戶出入。鼻爲天門，服氣魂魄歸天門；口爲地戶，服氣魂魄歸地戶。《黃庭經》曰：百穀之實土地精，五味外美邪魔腥。玉池清水灌靈根，子能修之補命門。欲獲長生，從鼻入口出，即爲順氣，修依此，真心不輟，下却三尸，舍榮去愛，日漸成功，然始近道。

凡真人本性幽閑，用心清雅，發言合道，心行無瑕，漱嚙靈津，腹中百味自足，通三焦，理正氣，氣自周遍，大通五臟，骨髓堅溢。

夫道爲萬氣之主，道者，氣也。氣爲精門，人若守精，如屋有人，其量百世；人若無精，如屋無人，禍及其世。氣者，保於精，精者，氣也。精氣兩全，是曰真人。人有三丹田：上丹田泥丸腦，赤帝子卿，字元先；中丹田心，真人光堅，字子丹；下丹田嬰兒谷玄，字元陽子，氣精門也。三宮各有三神，神舒氣漏，氣漏精泄，精泄即神喪。精者妙物，真人長生根。長生根者，氣之位。精全氣全，精泄氣泄。唯精與氣，須保全真。先賢至道，愛氣保精而能長生。

夫色動於情，制不自由，安能固哉！此一傾危，如山崩海竭。山者，氣之寶，寶者，腎也，腎爲命根，根無精則葉痿，葉痿則枝朽，枝朽則身枯矣！思慾再生，焉能救也。

凡入氣爲陰，出氣爲陽，此二者服日月精華。氣者，虛無；虛無者，自然無爲；無爲者，心不動也。外無求，內自然安靜，安靜則神定，神定即氣和，氣和即元氣自至，元氣自至即五臟滋潤，五臟滋潤即百脉通流，百脉通流即津液上應，津液上應即不思五味，無飢渴，延年臟却老。氣化爲血，血化爲髓，一年易氣，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易髓，六年易筋，七年易骨，八年易髮，九年易形爲真人。煉九還已通，神仙玄妙，不可具載。

上清氣秘法

東方青芽，青芽者，肝。服食青芽，飲以朝華。朝華，上齒根也。以舌表攪齒根，漱而嚥之，南方朱丹，

朱丹者，心。服食朱丹，飲以丹池，丹池者，下齒根。以舌表攪齒根，漱而嚥之。西方明石，明石者，肺。服食

明石，飲以靈液，靈液者，唇裏津。以舌攪齒七匝，漱而嚥之。北方玄滋，玄滋者，腎。服食玄滋，飲以玉

飴，玉飴者，舌。以鼻導引元氣，入口呼吸而嚥之。中央戊己，昂昂太山，太山者，守精也。服食精氣，飲

以醴泉，醴泉在齒根玄膺前，華池在舌本下，一名玉英，又名金梁，已上漱而嚥之，各三通也。凡服氣法：常以夜半子時寅時起，正衣冠，以金梁叩玉英，調華池，漱醴泉及靈液，縮鼻還之，上至頭，下引入口中，變爲玉泉，引氣至於舌根，嚥而送之，令喉中鳴，腹中鳴，引氣入丹田，如兒生能啼，謂長生根也。飢食自然氣，渴飲華池漿，使長飽也。

（《太上養生胎息氣經》）

服五方靈氣法

真人存用五氣法，先當勿食葷血之物，勿履淹污，絕除慾念，檢身口意，三業清淨，別造一室，沐浴盛潔，以立春日鷄鳴時，面月建寅方，平旦坐，調氣瞑目，叩齒三十六通，叩齒欲深而微緩，漱嚥津液，眇目，左右各三，握固，臨目，都忘萬慮，放乎太空，無起無絕。良久覺身中通暖，當搖動肢體，任吐濁氣。即又調息，當抱守氣海，朝太淵北極丹田真宮，稍用力，深滿其太淵，則覺百關氣歸朝其內也。如此數過，復冥心太空，若東方洞然，無有隔礙，徐鼻引氣使極，存見五臟，覺東方青帝真氣從肝中周迴，內外一體，念身中三萬六千神，與青帝真氣合。又調息嚥液。良久，起立，再拜，事竟。如此，日日勿闕，至驚蟄面卯也，盡卯節。至清明日面辰，存黃氣，從脾中周迴，內外洞徹也。至立夏日面巳，存赤氣，從心中周迴，內外也，芒種日面午也。小暑面未，存黃氣，從脾中周迴內外也。至立秋日面申，存白氣，從肺中出，周迴內外也，至白露日面酉、至寒露面戌，存黃氣，從脾中出周迴內外也。至立冬日面亥，存黑氣，從腎中出周迴內外也。至大雪面子、至小寒日面丑，存黃氣，從脾中出周迴內外

也。此一周年，五氣備全矣。其存想調息次第法，用如初說，管目叩齒亦如初數，不須等級可也。至明年立春，重習三日，或五日、七日、九日，如去年次第爲用，以朝其氣也。其氣由心應手，當把覽三才五行，萬靈之目也。

十二月服氣法

正月：朝食陽氣一百六十，暮食陰氣二百。

二月：朝食陽氣一百八十，暮食陰氣一百八十。

三月：朝食陽氣二百，暮食陰氣一百六十。

四月：朝食陽氣二百二十，暮食陰氣一百四十。

五月：朝食陽氣二百四十，暮食陰氣一百二十。

六月：朝食陽氣二百二十，暮食陰氣一百四十。

七月：朝食陽氣二百，暮食陰氣一百六十。

八月：朝食陽氣一百八十，暮食陰氣一百八十。

九月：朝食陽氣一百六十，暮食陰氣二百。

十月：朝食陽氣一百四十，暮食陰氣二百二十。

十一月：朝食陽氣一百二十，暮食陰氣二百四十。

十二月：朝食陽氣一百四十，暮食陰氣二百二十。

夫陽氣者，鼻取之氣也；陰氣者，口取之氣也。此二氣，十二月中日日旦暮能不絕者，周

天一竟，又一周天足，則與天同齡矣。

服三氣法

《華陽諸洞記》云：范幼冲，遼西人也。受胎光易形之道，今來在此，常服三氣。三氣之法：常存青白赤三氣如縱，從東方日下來直入口中，挹之九十過，自飽便止。服之十年，身中自生三色光氣，遂得神仙。此是高上元君太素內景法，旦旦爲之，臨目施行，視日益佳，其法鮮而其事驗。

服日月芒法

常存心中有日象，大如錢，在心中，赤色。又存日有九芒，從心中出喉至齒間，而芒迴還胃中。如此良久，臨目存自見心胃中分明，乃吐氣、漱液、服液三十九過，止。一日三爲之，行之十八年，得道，行日中無影。恒存日在心中，月在泥丸宮。夜服月華如服日法，存月十芒，白色從腦中下入喉，芒亦未出齒而迴入胃。

服日月氣法

服日氣之法，以平旦採日華，以夜半存之，去面前九寸，令方景照我泥丸，下及五臟，洞徹一形。引氣入口，光色慰明。良久乃畢，則常得長生矣。

又法

夜半生氣時，若鷄鳴時，正卧閉目，存左目中出日，右目中出月，並徑九寸，在兩耳之上。兩耳之上名爲六合高窗也。令日月使照一身，內徹泥丸，下照五臟腸胃之中，皆覺見了。

了，洞徹內外；令一身與日月光合。良久畢，叩齒九通，嚥液九過，乃微祝曰：太上玄一，九皇吐精，三五七變，洞觀幽冥；日月垂光，下徹神庭；使照六合，太一黃寧；帝君命簡，金書不傾，五老奉符，天地同誠；使我不死，以致真靈；却遏萬邪，禍害滅平；上朝天皇，還老反嬰；太帝有制，百神敬聽。畢，乃開目，名爲日月鍊根，三元校魂，以制御形神，辟諸鬼氣之來侵，使兆長生不死，多存之矣。

又法

又存左目爲日，右目爲月，共合神庭之中，却上入於明堂，化生黃英之體，下流口中九嚥之，以哺太一，常以生氣時存之。畢，微祝曰：日月上精，黃水月華，太一來飲，神光高羅；使我長生，天地同柯。畢，五日一行之。口中舌上爲神庭。存日月既畢，因動舌，覺有黃泉如紫金色，從舌上出，上流却入明堂，爲黃英之體也。存思之時，常閉目施念。

服日月法

太一常以甲午、丙午、戊午日月出時，下遊絳宮，合形真人及兆身。絳宮真人者，處心中之丹田，中元真人居其心中也。先存思真人忽然與太一合形，又存我入絳宮中，忽然復與太一合形。於是絳宮之中，惟覺有太一之身，身形象服如兆體也。但令形細眇然，似初生孩子之狀。又存兩鼻孔下左有日，右有月。日中有黃精赤氣，月中有赤精黃氣。精者，二明之質；色氣者，日月之煙也。二氣鬱鬱來入絳宮，絳宮溢滿二氣，復上入洞房中，洞房中鬱滿，又下至黃庭中。黃庭中者，臍下三寸，下丹田宮中也。二氣既滿，又入填溢太倉中。二氣洞徹，鬱

鬱積胃脘中。存太一上行正當胃脘中，南向呼召下元丹田黃庭真人，衣黃衣，巾黃巾，與太一共坐飲食精氣，二十七嚥。良久畢，存黃庭真人，咒曰：日月之華，黃赤二精，圓光合氣，上發大明。三元飲食，太一受靈。又存太一與中元真人還入絳宮，黃庭真人還下丹田，太一與我合形，還六合宮。

服霧法

常以平旦，於寢靜之中，坐卧任己，先閉目內視，仿佛如見五臟。畢，因口呼出氣二十四過，臨目爲之。使目見五色之氣相繞纏，在面上鬱然，因又口納此五色氣五十過。畢，嚥唾六十過。乃微祝曰：太霞發暉，靈霞四遷，結氣宛屈，五色洞天，神煙合啓，金石華真，藹鬱紫空，煉形保全。出景藏幽，五靈化分，合明扇虛，時乘六雲，和攝我身，上昇九天。畢，又叩齒七通，嚥液七過，乃開目，事訖。此道神妙。又神洲玄都，多有得此術者，爾可行此法耶，久行之，常乘雲霧而遊。

（《雲笈七籤》）

〔三〕服內氣法

張果先生服氣法

每日常偃卧，攝心絕想，閉氣握固，鼻引口吐，無令耳聞，唯是細微，滿即閉之，使足心汗出，一至二，數至百已上，悶極微引少氣，還閉，熱呵冷吹，能至一二千即不用糧食，不須藥物。時飲一兩盞好酒或新水通腸耳。數至五千則隨處出入有功，當自知也。則可入水卧

矣。夫服食養生，貴其有常，真氣既降，方有通感。豈有縱心嗜慾，而望靈仙羽化？無此事也。且仙人功行未滿尚不可致，而況凡俗乎？但信老人謹勤行之，則當自知。凡氣不通，冷熱遲疾耳！審調之，以通和爲妙也。

鸞法師服氣法

初寬大座，伸兩手置膝上，解衣帶，放縱肢體，念法性平等，生死不二。經半食頃，即閉目舉舌奉腭，徐徐長吐氣，一息二息，傍人聞氣出入聲，初麤漸細。十餘息後，乃得自聞聲。凡覺有痛癢處，便想從中而出，但覺有異，漸漸長吐氣，從細至麤，十息後還如初。或問曰：初調氣，何意從麤而漸細？將罷，何意從細而入麤？鸞答曰：凡行動視眄，飲食言語，是麤也。桑榆子曰：凡修氣學者，未服及服罷，於飲食言語蓋常事也。鸞公欲使兩相接會，不令其首陡異也。凡睡寤後，復如前繫

念，如虎銜子，莫急莫緩，不問寒溫，室中先淨所住，使心不亂，靜其膝耳。又曰：四大不調，何以察之？當於唇口察之，冷爲風增，熱爲火增；澀爲地增，滑爲水增；不冷不熱，不澀不滑爲調和。又聲爲風增，動爲喘增，癢爲熱增，涎爲水增，不聲不動，不癢不涎爲調和。又心煩爲熱結，意亂爲風結，憂悸爲喘結，志蕩爲水結，不煩不亂，不悸不蕩爲調和。四大不調有二：或外或內，寒熱飢虛，飽飫疲勞爲外起；名利喜怒，聲色滋味，念慮爲內起。凡氣節量，一任自然，綿綿若存，用之不勤而已。但能不以生爲生，乃賢於養生也。桑榆子曰：諸經皆言吐納不

欲自聞其聲，而鸞啓言吐麤而漸細，後細而漸麤，始甚疑之，及睹下文云，一任自然，則知關麤細之漸行，是爲最下乘者，設不欲使之與自然爭力也。然必以微細自不聞聲爲上，從細微而至無息即胎息之理盡矣。恐學者功至之後，猶拘牽文字，著於麤細先後之間，返與自然爲

敵，良可哀也。如此，人焉得不爲之明辯矣？

李奉時山人服氣法

每欲服氣，如嬰兒吮乳，氣息似悶，即嚥之，依前吮嚥，大悶即放令口出，甚須微細。每嚥使心送之至臍下，有病亦使心送至病處。當服之時，第一須閉目專意，握固安定神氣，然後爲之先須導引，令四體舒緩，然後爲之。卧服勿枕，舒手足，安定如病重，氣甚悶，頻蹙上至極，仍更握固，嚥氣又嚥一氣，氣正聲從耳中出，即得矣。秘之！秘之！此爲內氣，無問早晚晴明陰晦，須服即服。大都得晴明時大精，若服外氣即有生死氣。知之，十年服之，五日不服，即無益矣。每日五更午時服第一服了，須攝煉，兼以手按之，勿令心腹下硬。

蒙山賢者服氣法

側卧，右脅著牀，微縮兩足，并著頭向南面東，兩手握固，傍其頤，閉取內氣，極力開喉嚥之，如此七嚥一吐氣，病時服氣，一嚥兩嚥一吐。功成，然後一七嚥、二七嚥一吐氣，可也。又調息令出入氣勻，準前又嚥，都四十九嚥，然後起坐煉之。豎膝座，兩手相叉抱膝，閉氣鼓腹二七或三七，氣滿即吐，更調息，特不得令喘麤，調訖又閉氣，或二七三七一吐氣，使腹調適乃休。或汗出，頭足皆熱，此氣遍也。即常飽滿，三關百節宣通暢適，行之十年登仙，老有少容。

夫《舊經》皆存想，恐爲勞煩，却使心意難行，服氣本於胎息，但無思念，自合元化之功，久久行之，當自知其妙矣。僕游蒙山，遇此賢者，年可五十已下，其精神清明，頗異於俗。因問，云：貞觀已前游此山，不道姓名，自稱老夫。僕遂懇勤拜之，蒙授此訣，行之頗甚弘益。

妙哉！妙哉！

凡欲得不死，腸中無屎音澤，欲得長生，五臟精明。故《黃庭》云：何不食氣太和精，故能不死入黃寧。《陰符》云：積火可以焚五毒。五毒則五味，五味盡可以長生。西王母謂武帝曰：能益能易，名上仙籍。不益不易，不離死厄。所謂益易者，能益精易形也。常能愛精握固，閉氣吞液，則氣化爲血，血化爲精，精化爲液，液化爲骨，行之不倦，精神充滿。爲之，一年易氣，二年易骸，一本爲易血也。三年易血，一本爲易脉。四年易肉，五年易筋，一云易髓。六年易髓，七年易骨，八年易髮，九年易形，十年道成，位居真人。變化自由，即靈官玉女而侍焉。

王說山人服氣新訣

子夏曰：食氣者神明而壽。《黃庭》云：玉池清水灌靈根，審能修之可長存。釋氏止觀，其有用氣療疾法，是知氣之與液，遞相通潤也。古經法皆有時節行之，今議食氣，不復以時節也。液則時時助氣，使調滑也。所論食氣，皆內氣也，嚥之代食耳。液者，嚥之代漿耳。上食新氣，下泄舊氣，使推陳而納新也。嚥氣不必飽滿，下泄不必常出，但得無臭，即自平定。嚥氣不必常嚥，但氣清則腹內自平。夫然不須飽矣！初學之時，覺飢即食，不覺飢即止矣。若食時，常以一嚥兩嚥壓之，則食易消，食漸消，加嚥數，至食消，氣自調下。若覺腹中氣小妨，即或行或卧，東轉西側，以意想驅逐之使下。若未下，不得急性忙迫，但以意冲融之，不久自泄也。食氣時若欲上噫，但任噫出，必不得抑之也。

桑榆子曰：夫功淺多噫，蓋由乍服之得真氣尚少，新氣必多，不正而多，命宮不受則宜徐徐攻之。又初服之時，所嚥者往往不到氣海，則無所歸投，返上爲噫也。若得內氣又入到氣海，自然無

噫。如著功多時，忽復噫者，不是傷多，即是外氣誤入也哉。欲下出，任下出，必不得閉之，在細意自審也。消息盈虛，久而自得其妙矣！宜行步，兼小導引，引亦不得頻爲之，世間諸事，皆自細意斟酌之。有諸疾，則絕粒三數日，輕則一日兩日，更輕即絕一頃亦得。若疾在上，以意想上驅之，在下，以意想下驅之，若在四肢及左右側，并以意想驅逐之，則愈矣。大都不得閉之，若閉氣即疾生。所食物宜潤暢，寒暑皆適宜也。瘡瘡時但絕粒數日，靜居則瘡矣。

大威儀先生玄素真人用氣訣

凡用氣法，先須左右導引，令骨節開通，筋柔體弱。然後正身端坐，吐納三過，使無結滯，靜慮忘形，令氣平息。良久徐徐先以口吐濁氣，鼻引清氣，凡此六七過，此名調氣。調氣畢，即口鼻俱閉，虛含，令氣滿口，即鼓口十五過已上更佳。如嚥一大口水入腹，直以心存至氣海中，良久，更依前法嚥之，但以腹飽爲度，亦不限過數。然後虚心實腹，閉口以手左右摩腹上，令氣流行，即鼻中細細放通，息勿令喘麤，恐失中和。然後正身仰卧，四平著牀，枕高低與身平，兩手握固，展臂離身四五寸，兩脚亦相去四五寸。然後鼻中息收，即口鼻俱閉，心存氣行遍身，此名運氣。如有病，即心存氣偏注病處，如氣急，即鼻中細細放通息，口不開，候氣息平，還依前法閉之，搖動兩足指及手指并骨節，以汗出爲度。此名氣通。即徐徐收身側卧，拳兩脚，先左邊側卧，經十息，即轉右邊側卧，亦十息，此名補損。依此法服經一月，後行立坐卧時，但腹空，即鼓嚥之，不限時節。如吃飯了即吃空飯一兩口，和水嚥下，此名洗五臟，即以清水熟漱口，虚心實腹，令臟葉舒展，嚥之，令五臟不停五味氣。訖，即以口先吐濁

氣，鼻引清氣，不限多少，盡須放之。如下泄一濁氣出，還鼓煉一口和氣補之。若尋常吃餅飲茶，皆外氣入，當須入口，便合口，口既合，口中所入外氣，即於鼻中出也。鼻中却入氣，即是清氣也。常須合口吃食，不令口中有氣入，入即是死氣。凡人言語，口中氣出，必須却於鼻中入，此常行吐納也。行住坐卧，常須搖動脚指，此名常令氣得下流。常行此事，動靜念之，如節候不精，忽有外氣入腹，即覺微痛，可閉氣摩腹一百下，氣即下泄也。氣或上，必不得出，抑之使下，此名理順。忌破氣物及生冷黏膩等物，如依此法，不闕常行，九年功成，履空如履實，履水如履地。

（《延陵先生集新舊服氣經》）

尹真人服元氣術

夫人身中之元氣，常從口鼻而出，今制之令不出，便滿丹田，丹田滿即不飢渴，不飢渴蓋神人矣。是故人之始胎，不飲不啄。不飲不啄，故無出入息，即元氣復，元氣復即長生之道機也。所以然者，謂氣在丹田中，諸臟不隔，周流和布，無所不通，以其外不入，內不出，全元氣，守真一，是謂內真之胎息也。始生之後則飲食，飲食之後即腑臟實，腑臟實即諸臟相隔，諸臟相隔即丹田氣亡其本也。居乎臟腑之上，行乎心胸之中，數寸往來，安得長久？是以未終其分，已有枯首蹇足、槁形喪氣之患，所以至人有已見乎，故復其氣，還其本，使得延年長生者也。

夫服元氣，先須澄其心，令無思無爲，恬澹而已。故知絕粒者，乃長生之徑路；服氣者，

爲不死之妙門。深信不疑，力行無倦。經曰：綿綿若存，用之不勤。術曰：因其出息，任以自然，而出未至半，口鼻俱關，徐徐而已，氣即上行，即舉首以聲嚙之矣。仰息左，覆息右其注

在調氣篇載，以氣送通下胃氣，又云：以意引氣，送之至胃，胃中氣轉流下方，至丹田，丹田滿即流達於四肢也。轉下流至

丹田，又從容如初嚙下。嚙下餘息，息即丹田不隔，丹田不隔即入四肢，以意運行，即流布矣。大底氣息不欲出於玄牝，但令通流，須出皆須調適，不得麤喘也。若隔氣未達丹田，雖欲強爲，終難致矣。是以初服者皆多防滿，但資少食，必在勤行，勤心行即氣自流轉，自然之功著矣。所謂飲自然以御世，朝神以入微，始乎三五，成乎七九，若斯道者，豈虛語哉！謂氣入腹中，皆三處有隔。初學之者，先覺胃中防滿，噫氣不休，但少食爲之，即覺通於生臟，後自覺到丹田，然始覺氣周行身中，身中調暢，即神明自然致矣。故須居於靜處，克意行之，功業若成，所在可也。如其妄動，氣即難行。初作之時，先覆仰，凡一日一夜，限取四時。四時不虧，即氣息相接，氣息相接，即丹田實，丹田實，即任意行之，中間停歇亦得。其四時，謂寅、午、戌、子時也。用仰勢法，低枕卧，縮兩肩、兩膝，伸兩手著兩肋；用覆勢法，以腹著牀，以被搯胸，手足並伸。其仰嚙，即令氣從左下；覆嚙，令氣從右下。嚙氣之時，皆令作聲，有津液來，亦須別嚙，乃須出息氣之。若用入息，即生風隨入，不可不慎之。嚙氣中間，即別任意休息，待心喘俱定，然後乃可復爲之。初用氣時，必須安穩，坦然無事，氣則流通。若心有所拘，即窒塞不流注也。慎無疑慮，亦勿畏其敗失，亦勿慮其不成，但謀進取，勤勤之功，稍稍之效，自然至誠感神，神明自至矣。

夫服氣斷穀，不得思食，未能自靜，切須捺之。若渴或熱，即煮薤荔湯，飲之即定。湯中著少生薑，或煎薑蜜湯亦得。如覺心中滿悶，即咬嚼些甘草、桂心、五味子等並妙。但服氣不失其節，即氣自盈滿，縱出入行人事，或對賓客語言談話，種種運爲，百無妨廢。及成之後，更不服氣，氣亦自足。窮神極理，妙不可言。須食即食，須休即休，復食復氣，唯意所在。每日飲少許酒引氣，切慎果子、五辛、邪蒿、葫荽、芸臺、椿等，此物深亂人氣，慎勿食之。如能至心，三七日中，可以內視五臟，歷歷在目，神清形靜。行之七日，其效驗也已自知之，更須專精，二十日來不食，即腹中盡，腹中盡之後，吃一兩杯煮菜、苜蓿、芥菰、蔓菁及枸杞、葉葵等，並著少蘇油、醬、醋取味食之，勿著米、麵，所欲腹中穀氣盡耳。更四五日，除菜吃汁，又三數日後，即總停之。可三十日，即自見矣，所謂不寒不熱，不渴不飢，修行至此，世爲神人，即吾道成矣。

服元氣法

服元氣於氣海。氣海者，是受氣之初，傳形之始，當臍下三寸是也。嬰兒誕育時，惟臍帶與母胞相連，其帶空，中如管，則傳氣之所形，從此漸凝結也。人欲長生，必修其本，樹欲滋榮，必固其根。人不知根本，外求修助，萬無一成。氣海者與腎相連，屬壬癸水，水歸於海，故名氣海。氣以水爲母，水爲陰，陰不能獨生成，必以陽相配。心屬南方丙丁火，是盛陽之主，既知氣海以心守之，陽既下臨，陰即上報，是以化爲雲霧，蒸薰百骸九竅，無所不達，亦能爲津液，如甘雨以潤草木。正氣流行，他氣自匿，用久轉微，意思則久矣。初用與已成，不得同

年而語。凡氣困者，身皆有疾，沉結在內，或醫藥不能療，尤須精誠，併去外想，閉氣於氣海，以手於臍下候之，氣應之候，衝容如喘、如觸，或鳴，或痛，如掣，如物動於掌下，亦須靜候之。兼以目下注，是陽氣照陰，陰氣騰上又能爲津液也。如此久久，鼻中喘息都無出入，喉覺氣海中時動用耳。初用意時，須平卧去枕，小努氣海，使得滿腹，作意勿令至心肺，至即心悶妨塞，即不能下照，下照是心守海也。良久，元氣遍身，無處不暖。每關節難通，若至腰關，尤難過之，當稍以氣閉，努之三兩間，突然便過，過後即氣常至腰踵。莊子云：息之以踵是也。已後筋骨常欲動用，每動有聲，是氣到無擁，常能如此，長生道也。竊用其道，不授口訣，反受其病。凡欲鼓腹，不在入氣是要訣。欲過腰關，當側卧縮兩脚，兼拳兩手，偃腰極努，如此，即不覺通也。不然，終成閉塞。若能常用不絕，雖在衆中密爲之，用心令熟，外事不擾，尤爲佳也。若膈上並頭面間有疾處，即上攻之，尋常即下至踵及氣海中，微微用之，息自消矣。久候液當滿口，如逆喫物，下消用之隨盡。每用氣後，必須微調息使散，若不散，他日爲瘡腫，終不爲佳。須先以意在疾處攻擊之，徐徐用意攻擊令散，疾瘥已後，即不得注令留滯，當遣通遍身，微微如霧露是其常也。收散俱歸海中。閉目爲想，開目爲存，存則不專乃著，著則氣滯。覺應則止，謂之常，覺覺而味謂之滯，候應專靜謂之守，流液滿口謂之報，報與應一也。朝飲少酒，暮食少麵，不可多之。

墨子閉氣行氣法

老子曰：長生之道，唯在行氣養神，吐故納新，出玄入玄，呼吸生門，其身神不使去，人

即長生也。玄者有上下，謂鼻中、口、陰也。鼻、口、陰，亦謂之生門矣。老子曰：生不再來，故遵之以道。道者氣之寶，寶氣則得道，得道即長生矣。神者精也，寶精則神明，神明則長生。氣行之則爲道也，精存之則爲寶也。行氣名煉氣，一名長息。其法正偃卧，握固，漱口嚥之三。日行氣，鼻但納氣，口但出氣，徐縮鼻引之，且莫極滿，極滿者難還。初爲之時，入五息，已一息，可吐也。每口吐氣欲止，輒一嚥之，乃復鼻納氣，不爾者，或令頻。凡納氣則氣上昇，吐氣則氣下流，自覺周身也。行氣常以月一日盡十五日，念令氣從手十指出；十六日盡月晦，念氣從足十指出。若行之能久，自覺氣從手足通，則能閉氣不息，便長生矣。

凡欲行氣，先安其身而和其氣，無與意爭，若不安和，且止，和乃爲之，常守勿倦也。氣至則形安，形安則鼻息，鼻息則調和，調和則清氣來至，清氣來至則自覺，自覺則形熱，形熱則汗出，且勿使起，則安養氣，務欲其久。當去忿怒愁憂，忿怒愁憂止則氣不亂，氣不亂則正氣來至，正氣來至則口內無唾，而鼻息微長，鼻息微長則五臟安，五臟安則氣各順其理，百病退去，飲食甘美，視聽聰明，形體輕強，可長生矣。夜半至日中爲生氣，從日中至夜半爲死氣。當以生氣時正偃卧，冥目握固，閉氣息，於心中數至二百，乃口吐出之，日增數。如此身神具，五臟安。能閉氣數至二百五十，即絳宮神守泥丸，常滿丹田；數至三百，華蓋明，目耳聰，舉身無病，邪不復干，玉女使令司命著生籍矣。

申天師服氣要訣

取半夜之後，五更已來，睡覺後，以水漱口，仰卧，伸手足，徐徐吐氣一二十度，候穀氣

消盡，心靜定後，即閉氣忘情，將心在臍下丹田氣海之中，寂然不動，則嚥氣三兩度，便閉氣，使心送向丹田中，漸覺氣作聲，下入氣海中幽幽然，是氣行之候也。良久，待氣行訖，又開口吐氣徐徐，又閉口而嚥之，如是三二十度，皆依前法。覺氣飽，即冥心忘情，清息萬慮，久久習之，覺口中津液甘香，食即有味，是其候也。凡欲行此道，先須忘身忘本，守元抱一，兀然久之，澄定而入，玄妙之要，在於此也。

神仙絕穀食氣經

經曰：夫欲學道神仙食氣之法，常以春二月、三月九日、十八日、二十七日，若甲辰、乙巳、丙辰、丁巳王相成滿日，可行氣也。夫欲行氣，起精室於山林之中，隱靜之處，必近甘泉東流之水，向陽之地，沐浴蘭湯，以丹書玉房爲丹田，方一寸，玉房在下三寸是也。精念玉房，內視中丹田，納氣致之於下丹田。又先去鼻中毛，偃卧，兩足相去五寸，兩臂去身亦五寸，瞑目握固，握固，嬰兒之拳。蒲莢爲枕，高三寸，若胸中有病，枕高七寸，病在臍下，可去枕。既行氣，不復食生菜、五辛及肉也。諸欲絕穀行氣法，食日減一口，十日後可不食。二日、三日腹中或惛惛若飢，取好棗九枚，若方寸朮餅九枚食之，一日一夜，不過此也。不念食者，勿噉也。飲水日可五勝，亦可三勝，勿絕也。口中恒含棗核，令人愛氣，且生津液故也。

經曰：道者氣也，愛氣則得道，得道則長生；精者神也，寶精則神明，神明則長久。行氣一名煉氣，其法正強卧，徐漱醴泉嚥之，醴泉者，華池。以鼻微微納氣徐引之，莫令大極，滿入五息已，一息因可吐也。一息屈指數之至九十息。若身大煩滿者，可頻伸，頻伸訖，復行之，滿四

九三百六十息爲一竟。爲之久久，衆病自除。吐氣既還，欲吸之時，先復小吐，微微往來，如是再三，更鼻引之，不爾者，令人氣逆。凡納氣則氣上昇，吐氣則氣下流，久自覺氣周於身中。若行氣未定，意中疲倦，便練氣，以九十息爲一節，三九二百七十息爲一竟。行氣令胖胖滿藏，無令氣大出，閉氣於內，九十息一嚥，嚥含未足者，復滿九十息，三九自足，莫頓數也。當念氣使隨髮際上竟，及流四肢，自然下至三星。玉莖、二卯是。

經曰：行氣常以月一日至十五日，念氣從手十指出；十六日盡三十日，念氣從足十指出。久之，自覺氣通手足，行之不止，身日輕強，氣脉柔和，榮衛肢節。長生之道，在於行氣，靈龜所以長存，服氣故也。諸行氣之後，或還欲食者，初飲米汁粥，日增一口，漸加之。十日之後，可食淖飯，勿致飽也。

經曰：行氣之法，初爲之時，多不和調，令人咳逆，四肢或冷，既行之久，日自益也。四九三百六十息，身如委衣，骨節皆解，久久乃覺氣行體中，經營周身，濡潤形體，洗滌皮膚，五臟六腑，皆悉充滿，百病除去。凡初行氣之時，先安其身而和其體，若氣與競爭身不安者，且止和乃行之。氣至則形安，形安則鼻息調和，鼻息調和則清氣來至，清氣來至則自覺形熱，自覺形熱則頻汗出，且勿便起，在安徐養之，務欲其久。諸行氣，皆無令意中有忿怒愁憂，忿怒愁憂則氣亂，氣亂則逆。思一則正氣來至，正氣來至則口中甘香，口中甘香則津液多生，而鼻息微長，鼻息微長則五臟安，五臟安則氣各順理，如法爲長生久壽。行之之法：以鼻微微引氣納之，以口吐之，此爲長息。納氣有一，吸也。吐氣有六：呼也，吹也，嘻也，呵也，噓

也，咽也。凡人之息，一呼一吸，無過此數。行道之法，時寒可吹，時溫可呼。吹以去熱，呼以去風，呵以去煩，嘻以下氣，噓以散滯，咽以解極。夫人之極，率多噓咽，噓咽者，長息之忌也，道家行氣之所惡也。

（《雲笈七籤》）

五臟煉氣法

夫肺，兌之氣，金之精，其色白，肺主魄，化爲玉童，長七寸，白獸，其神存，其形全，肺合大腸，上主鼻。多怖懼，魄離肺也；不耐寒，肺薄；顏色鮮白，肺無他病；大腸鳴，氣擁也；頻噓，不祥。肺主七宮京門。立秋日，平旦面正西坐，鳴天鼓七通，飲玉泉漿，三嚥，瞑目正思，兌宮白氣入口，吞之三，則童神安，百邪不能殃，兵刃不能害，延年益壽，謂補瀉神氣，安息靈魄。

夫心者，離之氣，火之精，其色赤，其神朱雀，化爲玉女，長八寸，欲安其神而全其形，合乎中和，心合小腸，主血脉，上主舌。血擁驚舌，不知味，心亂多噓。心主九宮驚門，和而形全。立夏日，平旦面向南端坐，叩金梁九通，漱玄泉，三嚥，精思注想，吸離宮赤氣入口，三吞，以補靈府，離玉女，神平體安，百殃不害，神至靈也。

夫肝，震之氣，木之精，其色青，肝主魂，其神如龍，化爲二玉童，一青一黃。各長七寸，一負龍，一持玉漿。欲安其齡，合乎太清。肝合乎腠理，上主目，目熱肝傷也。肝主春用事，含春精氣，萬物繁茂，順陽之道。立春日，常以寅時面向東，平坐，叩齒三通，閉氣七息，吸震宮青

氣，三吞之，致二童，肝養精之妙也。

夫脾者，坤之氣，土之精，其色黃，像覆盆。其神如鳳，化爲玉女，長六寸，合太陰，上主口，顏色濕潤無他也。脾無定位，寄王四季，各一十八日。清旦正坐中宮，禁忌五息，鳴天鼓七，吸中宮黃氣，入口吞之，飲玉醴以致其妙。人稟天道，經營正氣，守我房中之精，保命得長生。存想華池，飲玉液，和氣相勝，百脉調暢，閉息精源，含真却老，此名守真，長生秘訣。

夫腎，主精，坎之氣，其色黑，其像圓，一名而曲，其神如白鹿，化爲玉童，長一尺，萬物治其精，順其志，全其真，合乎太清。腎合骨，上主耳，腰不能伸，腎冷。立冬日，面北向，平旦坐，鳴金梁五通，飲玉泉三，吸玄宮黑氣吞之，以致玉童之饌，神和體平，而能長生矣。

夫膽，金之精，水之氣，其色青，其神如龜，化爲玉女，長一尺，其神勇。膽合膀胱，顏貌青，無其他。常以孟月端坐，正思北玄，吸黑氣入口，九吞，飲玉泉之漿，氣之致也。喜怒損性，哀樂傷神，神傷侵命，損性害生，養性以生氣，保神以安心，氣平體和，精全心逸，此煉真秘言，靈寶長生之訣。

（《太上養生胎息氣經》）

服氣雜法

凡服氣，四度外，或非時腹中覺氣少，氣力不健，任意嚙多少亦得。

凡初服氣，氣未固，多從熟藏中下泄。宜固之，勿令下泄，以意運令散。

凡初服氣，必須心意坦然，無疑無畏，不憂不懼。若有畏懼，氣即難行。

凡服氣，若四體調和，必須意思欣樂自足，不羨一切餘事，即日勝一日，歡快無極。

凡服氣，不得思食，坦然無所念始得。若然忽思食，必須抑捺，如不在意抑捺，心即邪矣。如渴，煮薜荔湯，湯中著生薑少許，更煮一兩沸，吃一碗，其渴即定。薜荔者，落石根是，子亦得。或薑蜜湯亦得。若能自抑捺，縱終日對嘉饌，亦無所欲。

凡服氣，但不失時節，丹田常滿，縱出行人事，亦不可廢。若久久行慣，縱失一時兩時，亦無所苦。

凡服氣成者，終日不服氣，氣亦自足，至妙不可窮盡。

凡服氣，得臍下丹田常滿，叫喚讀書，終日對人語話，氣力不少，出入行步，無倦怠也。

凡初學服氣，氣未堅，亦不可過勞，勞即損氣。仍須時時步行少地，令氣向下，大精。

凡服氣成，欲得食，即縱食，食亦不障氣，縱飽食，噓氣，氣還作聲，直至臍下。一成已後，兼食行氣亦無妨。

凡初服氣，欲行，以氣推腹中糞令盡，且勿食，二十餘日彌佳。若入頭即食，理不得妙。

凡服氣日別吃少酒亦好，如或思食，吃少許薑、蜜即定，仍不得多睡，能百種不吃最妙。但至誠感神，百無所畏。

凡服氣，縱體中及心胸間不好，亦非他事，久久行氣，自可散也。

凡初服氣，小便黃赤，亦勿怪，久久自變色如常。

凡初服氣，不用吃果子，恐腹中不安穩，又恐滓穢，腹中氣難行。且欲空却腹藏，令氣通

行，但能忍心久作，自覺精神有異，四體日日漸勝，神清氣爽，不可比量。若久久行氣，眼中自識善惡，視人表知人裏，能志心學，三七日即內視腸胃分明，如心不忘，久行始通，能內視五臟，歷歷使用，妙不可言。如能堅固行氣，肌膚不減，亦不銷瘦。若作不如法，或無堅固之志，即似瘦弱也。

凡人身中元氣，常從口鼻中出，今制令不出，使臍下丹田中常滿，即不至飢。若神識清明，求出不得。

凡服氣丹田滿，如悶，即運氣令從四肢及頂上出，第一勿令從口鼻出，若從口鼻出散，雖餐百味飲食，但得虛肌，身受諸病，漸入死地。

凡人飲酒食肉，一時雖勇健，百病易生，瘡瘍蠱毒，逢即被傷。能服元氣，久而行之，諸毒不能傷，一切疫病無得染。但恐不能堅持，如能堅持，久而自知其妙。

凡初服氣，氣悶多從下洩，悶須制，勿令洩，以意運令散即好。

凡初服氣了，或氣衝上，從口欲出，即須嚥液送令下，嚥液勿嚥入息，恐外氣入。

凡初學服氣或太多，腸或脹滿，攪轉作聲不安穩，即須數數以意運氣，逐却腸中宿糞即好。必須數數逐却糞，令肚空，其氣在內，即得安穩。如未逐糞，間仍攪轉不安穩，任下泄一兩下寬快，雖下洩失氣，續更嚥添之，若洩一下，即嚥一下添之；若兩下或至三下、四下，還須計數添之。意者，常令丹田氣飽足爲佳。

凡服氣周遍，不須閉氣想，但依平常，以意運之。如飢，抑捺却自定；渴，即任飲水、蜜

漿、薜荔飲無妨。如有氣衝上，即嚥令下，能嚥氣，嚥唾送之令下亦得。凡滿悶，只從心胸間即衝上耳。

凡服氣，宜日服椒三兩服。每一合椒，淨治，擇去目及蒂，以酒、水、薜荔飲、菜汁送之令下，益氣及推腸中惡物。此是蒙山四祕。

（《雲笈七籤》）

服氣諸訣法

夫形之所恃者氣也，氣之所依者形也。氣全即形全，氣竭即形斃。是以攝生之士，莫不煉形養氣，以保其生。未有有形而無氣者，即氣之與形相須而成，豈不皎然！

余慕至道，備尋秘訣，自行氣守真向三十餘載，所聞所見，殊未愜心。大歷中遇羅浮山王公自北嶽而返，倚策高昂，依然相顧。余奇異人，延之與語，果然方外有道之君子也。哀余懇至，見授吐納，須一二理身之要道。其恩罔極，非言詞所能盡。每云道之要法，不在經書，悉傳口訣。其二景、五牙、六戊諸服氣法，皆爲外氣。外氣剛勁，非從中之事所能宜服也。至如內氣已正，是曰胎息。身中自有，非假外求，不得明師之口訣，徒爲勞苦，終無所成。今所撰錄，皆承師之旨要，以申明之，諒非愚蒙所自裁。王公嘗謂余曰：老君云我命在我不在天。又曰吾與天地分一氣而自理焉，天地焉能死吾哉！斯實真言要訣也。修奉之士，宜三復之，恭承誘訓，敢不佩服！有偶時得此訣者，須慎勿輕傳示，無或泄露，以致其殃耳。

服氣訣 每日常卧，攝心絕想，閉氣握固，鼻引口吐，無令耳聞，唯是細微，滿即閉，閉

使足心汗出，一至二數至百已上，閉極微吐之，引少氣還閉。熱即呵之，冷即吹之，能至千數，即不須糧食，亦不須藥，時飲一盞酒作水通暢耳。數至五千，則隨處出入，有功當自知也，則有入水卧功矣。夫服食養生貴有恒。真氣既降，方有通感。豈有縱心嗜慾而望靈仙羽化？必無此事也。但仙人至士，行功未滿，尚不能致，況凡俗乎？但信老人言，勤行之，即當自知矣。

進取訣 凡欲服氣，先須得一高燥靜密之室，不在大，務絕風隙而已。室中左右常燒香，不用乳頭者。牀須厚軟，脚須稍高。《真誥》曰：牀高免鬼吹。蓋言鬼物者，善因地氣以吹人而爲祟忤。牀高三尺可矣。衣被寒暖，使枕高三寸二分，裏內一寸九分餘，令與背平。每夜半後生氣時，或五更睡之初覺，先呵出腹中濁惡氣，一九下止。若要而言之，亦不在夜半之與五更，但天氣調和，腹中空則爲之。閉目叩齒三十六通，以警身中神，畢，以兩手熅目大小眦兼按之左右，抵耳摩面，爲真人起居之法。隨事導引，先以宣暢關節，乃以舌拄上腭，料口中內外，津液滿口，則嚥之，令下入胃，神承之。以此三者三止，是謂漱嚥靈液，灌溉五臟，面乃光矣。此之法熟，大體同略，便兀然放神，使心同太空，身若委蛻，情累都遣，然後服之。每事皆閉目握固，唯散氣時即展指也。夫握固所以閉關防而却精邪。初服氣之人，氣水流行，則不得握固。待至百日或半年，覺氣通暢，掌中出汗，即可握固。《黃庭經》云閉塞三關握固停，漱嚥靈液吞玉英。遂至不飢三蟲亡，心意常調致欣昌是也。

陶氣訣 凡人五臟亦各有氣。夜卧閉息，覺後欲服氣，則先陶氣，轉令宿食消，故氣得

出，然後始得調服。其法：閉目握固，仰臥，倚兩拳於乳間，豎兩膝，舉背及尻，固閉氣海中氣，使自內向外，駢而轉之，呵而出之，一九二九止。是曰陶氣。訖，還則調之。

調氣訣 鼻爲天門，口爲地戶。則鼻納之，口吐之，不得有忤，忤則氣逆，逆則生疾。吐納之際，尤宜慎之。亦不欲自耳聞之，或七或九，令和平也，是曰調氣。調畢則嚙之。夜卧閉之，不可口吐也。常須在意，意久則得調也。

嚙氣訣 服內氣之妙，在乎嚙氣。世人將外氣以爲內氣，不能分別，忤何甚哉！吐納之士，宜審而爲之，氣或錯忤耳。夫人皆稟天地元氣而生，身中分之元氣而自理。每吐嚙則內氣與外氣相應，自氣海中隨吹而直上，直至喉中。但惟吐極之際，則轉閉口，速鼓而嚙之，令郁然有聲，汨汨然從左邊而下。經二十日，即如水瀝坎，聞之分明也。女則右邊而下。如此則內氣之與外氣自皎然別。次以意送之，以手摩之，令運入氣海中。氣海在臍下三寸也，亦謂之下丹田。初服氣人，上焦未通，以手摩而助之，令速下。若氣已通流，不摩亦得。一閉口即三連嚙，號曰雲行，一濕嚙謂之雨施。初服人氣未通流，每一嚙則施行，不可遽至連三也。氣通暢，然後稍加之，直至於小成也。一年後始可流通，三年功成，乃可恣服。

夫人氣既未通，嚙或未下，須以一嚙爲候。每嚙吐極則大鼓口，微用少力，蹙而嚙之，務令郁聲汨汨而下，直入氣海中。如此了然，後爲三連嚙，則便成也。且此訣要益余身，并深嚙之。非久用心者，焉能較量而洞見真理！初服氣人及久服未得其妙者，有得此訣，何其幸歟！何其幸歟！輕於傳示，必招譴罰。慎之！慎之！每爲之，向東，終而復始，准前所爲候也。

行氣訣 下丹田後脊二穴通脊脉，上達泥丸。泥丸，腦宮也。每三嚥連，則存下丹田中。所納得元氣，以意引之，令入二穴。因想見兩條白氣，夾脊雙引，直上入泥丸，薰蒸諸宮，森然遍下毛髮、面部、頸項、兩臂及手指，一時而入胸中丹田心也，灌注五臟，却歷下丹田至三里，遍尻，經膝踝，下達涌泉足心也。所謂分一氣而理，則鼓之以雷霆、潤之以風雨之義。亦由天地有泉源，非雷霆動則氣不能潤蕩萬物；人身有津液，非嚥漱則無以溉五臟，蒙光彩。還精補腦，非交會則不能通而上之；嚥服納氣非吐納即不能抽而用之。逆知回薄之道、運用之理，所以則天法地也。想身中濁惡結滯、邪氣瘀血，被正氣蕩除，皆從手足指端出，謂之散氣。即展手指，不須握固，如此一度則是一通，通則氣痞，痞則復調使平，平則復鼓，嚥如前也。閉氣鼓氣，嚥至三十六嚥，爲之小成，爲未絕粒。但且至此，即得常須少食，務令腹中曠然虛淨。無間坐卧，但腹空即嚥之，通夕至十度，自然三百六十度嚥矣！謂之大成，是謂大胎息。如胎息，但閉氣，數至一千二百息，亦謂大成。然亦不能煉形易質，縱得長生，尤同枯木無精光也。

又有煉氣、閉氣、委氣、布氣諸事，并雜訣要，列於下，同志君子詳而行之，萬不失一也。

煉氣訣 服氣餘暇，入室脫衣，散髮仰卧，展手勿握固，梳髮令通，垂席而布之，即調氣嚥之。訖，便閉氣，候極，乃冥心絕想，任氣所之。過理絕悶則吐之，喘急即調之，候氣平又煉之。氣通，加至二十、三十、四十、五十，即令遍身汗出。如有此狀，是其效也。安心和氣，且

卧勿起衝風，乃却老延年之良術也。神清氣爽則爲之，欲睡勿爲也。常爲之，不必每日，要獨清爽時爲之也。十日、五日，一度爲之候。《黃庭經》云千灾已消百病痊，不憚虎狼之凶殘，亦以却老年永延是也。

委氣訣 委氣之法，體氣和平，心神調暢，無間坐卧，則可爲之。依門戶調氣，或身於牀，或兀然而坐，似無神識，寂寂沉沉，使心同太空，因而閉十氣，或二十氣，皆須任氣，不得與意相爭。良久，氣當從百毛孔出，不復吐也。縱有十分氣一二也，復調，爲能至十或百息已上，彌加候。行住坐卧皆爲之，如此勤行，百關開通，顏色潤悅，氣清而長如沐浴。但體有不和便爲之，亦必當清泰也。《黃庭經》曰高拱無爲魂魄安，清淨神見與我言是也。

閉氣訣 忽有修養乖宜，偶生諸疾，宜投密室，依法布手足，則調氣嚙之。有所苦之處，閉氣以意想經氣以攻之，氣極即吐之。訖，復嚙繼之，急氣即止，氣調復攻，或二十、三十、四十、五十，攻覺所苦之處，汗出通潤即止。如未愈，即每日夜半或五更晝日頻作意攻之，以瘥爲度。病在頭面手足，但有疾之處，則攻之，無不愈者。知心之使氣於手足，有如神，即功力難言也。

布氣訣 夫用氣與人療疾，先須依前人五臟所患之疾，取方向之氣布入前人身中，令病者向方息心靜慮。此與布氣令其自愈，亦嚙氣息念求除也，自然邪氣永絕。正氣布訖，邪風自退也。

六氣訣 六氣者，咽、呵、呼、噓、吹、嘻是也。五臟各屬一氣，餘在三焦。此都包矣。

咽屬肺，主鼻，有寒熱不和及勞極，依咽吐納，兼理皮膚瘡病，有此疾者，則依狀理之，立愈。

呵屬心，主舌，乾澀氣不通及諸邪氣，呵出之，大熱大開口，小熱小開口。大小須作意，量宜理之，違度則損。

呼屬脾，主中宮土，如氣微熱不和，腹肚脹，滿悶不泄，以呼理之，即愈。

噓屬肝，肝主目，如目溫熱，可噓以理之，即愈。

吹屬腎，腎主耳，腰脚冷，陽道衰，以吹理之，即愈。

嘻屬三焦，如不和，以嘻理之。

六氣雖各有所管，但五臟三焦冷熱極，風邪不調，都屬於心，呵之以理，諸疾皆愈，不必用氣也。諸家說准此行，可立見功效。

調液訣 人食五味，五味各歸一臟，每臟濁氣同出於口。又六腑三焦之氣，亦湊此門。

衆穢總投，合成濁氣。每睡覺，濁穢之氣自不堪聞，審而察之，知其時候。口中乾苦，舌澀頰熱，少津液或嚙唾喉中痛不能食，是熱也。即須開口呵之，必須依門戶出入之。十呵、二十呵即鳴天鼓，或七或九，以舌漱華池而嚙津液，復呵，察熱退止，但候口中清水甘泉生，即是熱退五臟涼也。若口中津液冷淡不受水，即冷狀也，即以吹治之法候口中自美，心調即止。《黃庭經》云：玉池清水灌靈根，審能脩之可長存。又曰漱嚙靈液灾不干也。

飲食訣 服氣之後，所養有序次，其可食之物，有損有益。有益者，宜可食之，有損者，

即可節之，益乃長服。每日平日食少許淡水粥，甚宜人，理脾氣，令人足津液。日中食淡麵餠飴，并佳，及葱薤羹、糯米、大麥飯、鹿肉作白脯，已上并佳。食後吞生椒三五枚，及先嚥氣三五嚥，消食，引下氣，通三焦，和五臟，趁惡氣，助正氣，特宜長服，辟寒凜暑濕，明目，和中理氣，功不可備具。在《太清經》上卷，更有別方妙。忌食十二屬、三十六禽，本命父母本屬特忌。熱蒸餅，亂正氣。肥猪肉、生菜，令人脉閉。瓜、棗、栗、芋、菱芡、獐、雁、野鷄，并可食之。不欲其心首脂也，齋戒須總絕之。天師所種木中之玉，名曰南燭草。每叢七十二莖，每莖二十四枝，每枝五葉，應七十二候、五行、二十四氣也。江東少室山、南嶽、湘江化中，并有之。作飴飯食之佳，作煎亦得，不必依《太清經》中所須，但單南燭草即得。凡食乍可飢，不得令飽，飽即傷心，氣難行也。仍忌蘿蔔羹、生冷辛辣之物，酸滑黏膩、陳硬難消之物，切忌。若偶然食此等物一口，則物所在處，當微微有痛。慎之！慎之！但食軟物無慮。

凡服氣後，有氣下則泄之，慎勿絕，絕即成疾。每朝空腹，隨性飲一盞好清酒佳，冬暖之，夏冷亦得，助正氣排邪，又不得多，多則昏醉，昏醉則傷神損壽。若遇尊貴，事不得已，則須且飲，但可呵三五下，盞飲併則開口呵十數下，遣麴之毒，調理之。常時飲二三升，是日乃可一斗不至於醉，亦不中酒，亦不先食味，亦不退如故。

調護訣 凡修煉服氣休絕之法，不居產房，不昇喪堂，六畜死穢，一切雜穢不淨中，驢馬惡氣之物，并不宜聞，況近之乎！如見不祥臭穢，即須念解穢咒，不然甚損正氣。不意卒然逢遇已上之穢，則速閉氣，自取上風，疾過則解之，兼兩杯酒以盪滌之，佳。如惡氣入，覺不

安穩，即須調氣逐去，勿留，又恐有逆氣，勿使出，則却嚥下，更納氣以逆之，當定，以手摩助之，便含椒及飲一兩杯酒令散矣。如不散，亦不使和平也，斯必乃食油膩雜犯觸正氣。用意有省，當知向前所犯，必是憂恚房事者，勿再有誤也。所服氣一年氣通，二年氣行，三年功成。元氣遂凝結玄珠於丹田，縱有犯觸，無能爲患。日服千嚥亦不懼多，即返老還童，轉從此也。於是氣化爲血，血化爲精，精化爲髓。一年易氣，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易髓，六年易筋，七年易骨，八年易髮，九年易形，十年之內，三萬六千神備在身中，當化爲仙真，號曰神人。勤修至道，煉氣爲形，形化爲神，神形一體，白日上昇。大道靈驗，好仙君子，詳而學焉。勤修不怠，即性開通，五臟相固。《黃庭經》云千千百百自相連，一一十十似重山是也。內氣不出，外氣不入，寒暑不侵，兵刃莫害，昇騰變化，壽同三光，無窮盡也。

休糧訣 凡欲休糧，但依前勤修。三年之後，正氣流通，體實骨滿，百神守位，三尸遁逃，如此轉不欲聞五味之氣，常思不食，須絕則絕，亦復無難。但覺腹空，即須嚥氣，不問早晚，何論約限，久久自積節度時候，無煩具言。亦可兼藥物。大有服藥之人，多不服氣，區區終身，唯以藥物爲務，固未得，亦非上士用心也。《黃庭經》云：百穀之實土地精，五味外美邪魔腥，臭亂神明胎氣零，那從反老得還嬰？何不食氣太和精，故能不死入黃寧。

慎真訣 世上之人，率多嗜慾，損生伐命，今古共然。不早備防，悔將何及？《仙經》曰：夫人臨終而始惜身，罪定而思遷善，病成而方求其藥，天真已散，何可追之？故賢哲上士，惜未危之命，懼未禍之禍，治未病之病，遂拂衣塵寰，攝心歸道。道者，氣也。氣者，身之

主。精者，命之根。愛精重氣，然可庶幾乎長生矣！《黃庭經》曰：方寸之中念深臟，三神還歸老方壯。又曰：長生至慎房中急，何爲死作令神泣？忽之禍鄉三靈沒，但當吸氣錄子精。寸田尺宅可治生，若當決海百瀆傾，葉去樹枯失青青。此禁養精神之術。凡學長生久視，未有不愛精保氣而致也。陰丹百御之道，人莫不知，雖務於氣而不絕慾，亦不免危殆。故曰：人常失道，非道失人。人常去道，非道去人。修養君子深宜自省也。夫氣者，道也。道者，虛無也。虛無者，自然也。自然者，無爲也。無爲者，心不動也。心不動者，謂內心不起。內心不起，即外境不入，內外安靜，即神妍，神妍即氣和，氣和即元氣自至，元氣自至即五臟滋潤，五臟滋潤即百脉流通，百脉流通即津液上應，津液上應即不須五味。五味止絕，飢渴不生。飢渴不生，三田成體，堅骨實肉，返老還年，漸從此矣。故其氣化爲血，血化爲精，精化爲髓。一年易氣，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易髓，六年易筋，七年易骨，八年易髮，九年易形，三萬六千神住在身，化爲仙人。是心體玄微，理生不測也。五臟和，津液生，三焦通，氣不壅。此謂瓊丹，非世間丹也。夫神者，無形之至靈。故神稟於道，靜而合乎性。人稟於神，動而合乎情。故率性則神凝，久則神止，擾則神遷，止則生，遷則死。皆情之所移，非神之所使也。夫欲服氣，先須靜坐，一覺向上想過欲界、色界、無色界，更過太始、太素、太初、太極、太高，想元氣下，從頂門入，念至涌泉，端坐記入息，莫記出息。但用一覺，使元氣隨意而到三丹田，轉輪如流水。《王老經》云：元氣流通，不死之道。至人可知也，蚩蚩者不足與議。慎之！又曰：胎息守中，上與天連名。大道行之，立得飛仙。秘之！慎之！保之！

修存訣 凡胎息氣者，其道皆先叩齒三十六通，集諸神，然後轉頸一匝，其胎息已，咽喉嚥之，如此三通，方以舌内外磨，料取玉津液，滿口漱溜，昂頭嚥之。上補泥丸，下潤五臟。

至夜半及五更，展脚握固，展兩手，去身五寸，其枕高三寸，閉目依前法嚥之。梳洗了，暖取一杯酒飲之。胎息滋六腑，酒引氣潤百關。聖人言：人在氣中，氣在人中。人不離氣，氣不離人。人藉氣而生，氣散人死。人死生之理，盡在氣中，但調煉元氣，求死不得。王老云：久而行之，求死不得。此之謂也。老君云：甘雨潤萬物，胎津潤百體。《黃庭經》云：晝夜不寐迺成真。上致神仙，下益其壽，在身所有疾病，想氣攻之，其疾立愈。其真氣逐濁氣下泄，即覺神情爽利，器宇冲和。老君曰：靈谷玉英，并在己身。

名山大澤，採藥服食可以滋助正氣，若全使之，即與道有乖。若久服胎息不亂者，自然氣圓成真妙，不假羽翼而乃昇騰也。

夫胎藏嬰兒，握固服元氣。握固是天地之間。握者，猶心閉門，邪氣不入也。夫嬰兒所以握固，在母腹中飲其元氣，故號曰胎息。合本元氣不動不搖，自然不飢不渴也。

學胎元者，若閉氣極悶，即微吐其濁氣，呵而出之，旋便却閉，常守其元，自然成妙矣。夫人身稟元氣所生，還須以胎元補之。故曰：保其元氣，是曰自然還丹步虛。曰：冲虛太和氣，吐納流霞津。胎息靜百關，寥寥究三便。泥丸洞明鏡，遂成金華仙。又曰：常念餐元精，煉液固形質。

學道之人，常含元氣，挹漱流霞，充灌關府，津潤骨節，回凋朽之頽齡，復童嬰之怡顏。吐納改容，若非煉液如此。凡胎息上衝咽喉，用何物爲應？以雷鳴應候爲胎息矣。握固亦常行。夫咽喉下有十二樓，胎息氣上通頭，嚙之，名曰補腦之法。秘之！故曰飢食太和自然之氣，即胎息也。渴飲華池漿，口中津液也。得津液還歸溉灌神門，腎宮滋潤，玉液甘甜，深宜保之。夫五臟上應列宿，下應五行，常須以清淨保之矣。

慎氣法 夫氣之爲理也，納而難固，吐而易竭。難固須保全，易竭須潛而勿泄。真人曰：學道如憶朝餐，未有不得之者；惜氣如惜面目，未有不全者。又曰：若使惜氣如一身之先急者，吾少見枯悴也。其於接對言笑，須宜省約，運動呼叫，特宜調緩，觸類愛慎，方免損矣。夫人與天地合體，陰陽混氣，皮膚骨髓、腑臟榮衛、呼吸進退、寒暑變異之事，莫不同乎二儀五行也。是知天地否泰，陰陽之氣亂焉，臟腑不調，經脉之候病矣。因外寒暑之病起於風，因所致者百病起於氣。故曰：恬淡虛無，真氣從之。精神內守，病從何來？是故須知形神以性和而全之，審內外之病而慎之。

夫人有三丹田，以合三元上中下也。上丹田泥丸腦宮也，其神赤子，字元先，一名帝卿。其神赤衣冠，治上元也。中丹田絳宮心也，其真人字子丹，一名中光堅，其神赤衣冠，治中元也。下丹田臍下氣海精門也，其神嬰兒，字元陽，一名谷下玄，赤衣冠，治下元也。此三丹田，以應三元，中各有一神，若虧損即氣漏精泄，精泄即氣散也。夫精者身之根。根者氣之位，精全即氣全，精泄即氣泄，唯精與氣須全耳。又云：精能食氣，形能食味。夫嚙氣不得和

津液嚥之，津液須別嚥。若和津液，恐招生風，入腹成疾。嚥津液時，須候出息嚥之，尤妙也。

（《嵩山太無先生氣經》）

秘要口訣

天關中爲內氣，口爲天關生神機，手爲人關把盛衰，足爲地關生命扉。并《黃庭內景》云。神廬中爲外氣。神廬，鼻也。神廬之中欲修治。《黃庭內景》云。凡服氣，皆取陽時。自夜半平旦也，即東南向，靜端坐，叩齒三通，三漱津嚥之。則兩手相摩，令掌心熱，揩拭面目。便以大拇指上下揩其腎骨七遍，即握固鼓氣，以滿天關，調勻爲度，合閉口而嚥之。即努腹訖，徐徐出神廬中氣，其神廬中當修治之，鼓努每須相應，一鼓一嚥一努，爲相應也。其鼓嚥之時，天關莫開，恐生氣入腹而爲疾也。夫服氣，須安神定志，徐徐嚥之，急即心胸中氣不散，結痛，每嚥五十服，漸加至百服，二百三百服，有他故，即二十、三十服，行住服之，并得，臨時自消息也。所貴常行，不欲闕日。如初服有噫氣上，即鼓而却嚥，無使氣出。桑榆子曰：元氣融和，不爲麤厲，必若噫上，豈元和之氣耶？然初始之時，特以氣道未得全暢，事須抑就，但以元氣待之也。若至再至三，氣海不受，必惹著五臟之中舊有濁氣，如此固亦不宜愛惜，宜也。忽下部有氣，即泄之不妨，每鼓嚥氣，須調和徐緩，不欲天關中有聲，若嚥急，恐下部氣閉，令人脫肛，慎之。如服內氣，久而自通，通即服，無時矣。但飢即服之，飽即止之。每鼓嚥之際，常存思氣入五臟流行，即從手足心及頂三關九竅肢節而出，忽有疾，即思，以氣攻其痛處。何疾不愈？如要服氣休糧，即不論嚥鼓努多少，常令腹滿爲度，勿令腸厭，若飢即時服三五嚥，以意自調息，勿須

仰卧，即氣難下，損人心胸。凡氣相應，即腹中有聲，愚者謂之腸空即有聲，有聲即損人，甚不然矣！此猶雷鳴電擊，陶煉陰氣，百關流潤，真要深門也。夫服氣多方，若非鼓努之法，不爲真妙。或有人未解服氣，氣未通流，便虛其心，忘其形，雖曰效其坐忘，必無所成，多令困弊也。夫鼓努法，本服自然元氣，流布臟腑，即長存，人即不死，何暇於外思慮吸引外氣？夫人氣盡即神亡，神去則身謝。故知守元氣不失，胎成，皆秘訣所傳，學者幸勿疑也。夫行氣，候閑時，鼓十嚙、二十嚙，嚙令腸滿，然後存思，行入四肢，有事之時，即一嚙、一行氣，手足俱須著物，候氣通流，必虚心忘形，然得煩蒸之氣散出四肢，精華之氣凝歸氣海。久而自然胎成，封固肢節，得雷鳴相應。當鼓轉具腹，令氣調暢也。夫服氣導引，先舒手足，後鼓嚙，即捩身左右，精思氣入骨節行，引相應，令通不斷，謂之行氣導引。又宛轉盤回，存思氣從手足關節散出。古經云：有行氣導引，非至道口傳，罕有知者。夫行氣，若飢時服，候腹滿乃行之，若食飽後旋行，桑榆子曰：飽宜爲飲字之誤也。修養者，平居無飽，況行氣之秋乎？若無服氣導引，當候閑時習之，非尋常可作也。夫服氣導引，當居靜密房室，不欲處高屋當風，如遇暴風疾雨，沾濕衝寒，冒熱遠來，皆須歇息，候其體乾氣和，方可爲之。若欲四肢常瘦，即數導引，謂肌膚充悅，即多導引。服氣導引，不失其時，則神氣常清，形容不易暴脂，虛肉不生，永無諸疾矣。世人或謂服氣與胎息殊誤之深矣！胎從服氣中結，氣從有胎中息。久服則清氣凝而爲胎，濁氣散而出胎，成可以入水蹈火。世人或依古方，或受非道者，以閉數之，貴其息長，不亦謬乎？殊不知五臟無常服之氣，一時閉塞關門，豈是胎中自然之意？但煩勞形神，終無所益。時人服氣多閉口縮

鼻，皆抑忍之，但須取息長，不知反損。問曰：夫服內氣外氣，二氣俱出五臟，焉得內外吐納不同？桑榆子曰：此言二氣俱出五臟，即大謬也。且外氣喘息之氣，即非腑氣也。但入至榮衛，非自中而有者也。焉得謂之出於五臟，

即大謬也。且外氣喘息之氣，即非腑氣也。但入至榮衛，非自中而有者也。焉得謂之出於五臟乎？答曰：服內氣鼓努之時，

即胃海開，納真氣，封固納訖，即還閉，徐徐出外氣，自然有殊。夫抑塞口鼻，氣俱不通，不通即蓄損五臟，此乃求益而返損也。且人健時閉氣息即易，忽有疾力微即難制，豈不失之極也。若服內氣，用力甚少而功多，當勤行之也。問曰：夫上士先導引後出入，下士先出入後導引者，何也？答曰：上士先導引，則穢氣隨舉動散出；下士後導引，恐其穢氣入支節不散。此則學氣導引得與不得有殊也。桑榆子曰：上下，猶言先後進也。繫於功用淺深，非賢愚品第之謂。斯道也，豈愚

者之可爲乎哉？但有賢而不能者也。天師云：納氣有一，吐氣有六，氣道成乃可爲之。吐氣六者，吹、呼、

嘻、煦、噓、咽，皆出氣也。桑榆子曰：煦，一本爲呵，大抵六氣之用，與他本有五不同也。時寒可吹以去寒，時熱可

呼以去熱，嘻以去風，煦以去煩，又以去下氣，噓以散滯，咽丑利、許氣二切以解熱，凡人者則多

呼咽，道家行氣不欲噓咽，長息之忌也。悉能六氣，位爲天仙。桑榆子曰：凡人者，喜怒嗜慾衆邪之氣不絕

於中，辛鹹甘酸外物之味，味離於口，若即便禁長息，則穢濁之氣無洞盡之期，彼得道者無思無慮，無營無慾，含其浩然之氣，又焉取於噓

咽哉！彼視噓咽猶決堤耳。凡服氣畢，即思存南方熒惑星，爲赤氣，大如珠，入其天關中，流入臟腑，

存身盡爲氣。每日一遍，此爲以陽煉陰，去三尸之患。又古涓子留口訣，令想火煉身爲炭，道

者商量，火氣非自然陽精，但恐傷神未可爲也。其精者，真人密傳至妙，精思行之勿疑。桑榆子

曰：云商量者，延陵君之意也。夫存想之中，寧假分別其自然與非自然乎？若如所言，則存之與想得爲自然否？況仙間煉丹亦用火，則

火與熒惑，同是天地之中一物耳。亦何擇焉乎？凡導引服氣之時，衣帶常欲寬，若緊急即損氣，氣海中悶。桑榆子曰：損謂限滯之也，非能損之。夏冬寢處飲食，常欲溫，勿食酸鹹油膩之物，食之損五臟，五臟損，即神不安。猪狗肉及生果子尤宜切忌。

（《延陵先生集新舊服氣經》）

二 胎息

〔一〕胎息闡論

胎息精微論 老君曰：知道者天不殺，含德者地不害。道德相抱，身不衰老。內食太和，元氣爲首。清淨自煉，忘身放體。志無念慮，安定臟腑。洞極太和，長生久視。諸氣不動，意如流水，行之不休，得道真矣。每入靜室，守玄元氣，玄元者，一氣也。玄中有玄是我命，命中有命是我形，形中有形是我精，精中有精是我氣，氣中有氣是我神，神中有神是我自然。德以形爲車，道以氣爲馬，魂以精爲根，魄以目爲戶。形勞則德散，氣越則道叛，精消魂損，目動魄微。是以守靜愛氣，全精寶神，道德凝密，魂魄固守，所謂含道不言。得氣之真，肌膚潤澤，得道之根，手足流汗。精之充溢，不飢不渴，龜龍胎息，綿綿長存，用之不竭，飲於玄泉，登於太清，還年反嬰。道之自然，至道不遠，近在己身，用心精微，命乃永存。今之修道者，或服五芽、八方、四時、日月星辰等氣，并誤。但思自頂鼻而入，雖古經所載，爲之少見成遂，亦非食穀者所能行致爾。是以修氣者多不得其訣，虛精勤矣。既得其門，復悟其訣，要在精勤無退

懈耳。凡胎從氣中結，氣從胎息生，胎因氣中成。氣清則凝而結，氣濁則散而出。胎成即萬病自遣，神靈居之，三一守中，尸蟲亡墜，即漸通仙靈矣。今之學者，或傳古方，或受非道，皆閉口縮鼻，貴其氣長，而不知五臟壅閉，畜損正氣，殊非自然之息。此繁勞形神，無所益也。道曰若抑塞鼻口，擬習胎息，殊無此理。口鼻氣既不通，則畜損肺臟，有何益哉？餌內氣者，用力雖微，而速見功成，全在安神靜慮，不煩不擾，即氣道疏暢，關節開通，內含元和，終日不散，肌膚潤澤，手足流汗，長生之道，訣在此矣。內氣滿，無飢渴。初習即小難，久久甚妙。氣既不竭，神真不亂，道亦如氣至，誠修之，乃通靈。髮黑齒堅，眼瞳英明。筋骨全實，壯勇胎神。面貌光澤，行步舉輕。心自無慾，神不貪榮。玄父赤子，固際無傾。魂魄守元，三一自真。永寶其道，靜安其神。神自通靈，道曰永寶。胎息元氣克成，自爲真人。胎息之妙，窮於此也。

內真妙用訣

訣曰：欲得長生，當修所生。所生之本，始於精氣。精氣結而成形。形爲受

氣之本，氣是受形之根，氣不得形則無因而立，形不得氣則無因而成。

則元氣所稟之時，伏母臍下，混沌三月，玄牝

具焉。

玄牝者，口鼻也。玄牝既立，如瓜之有蒂，陰注母氣，始於此也。

母呼亦呼，母吸亦吸。綿綿十月，氣

神備遂，解胎而生。母雖知貪悅於子，當不知形耗體枯，分神減氣，爲子之用矣。既生七日，情見於外，變嬰而爲孩，指頤而能笑。先真議者，以爲失道而後德。喪朴之本，便終於此。何況十五成童，二十弱冠，目眩五色，耳聽五音，役智運神，間不容息。如此則純朴之根蕩然而。是故聖人知外用之無益，所以還元反本，握胎息之機，得長生不死，其理明矣。

《中胎經》云：形中子母，何不守之？且形中以氣爲母，以神爲子，形氣先立，而後有

神。神由氣生，故爲子矣。且聖人不思外事，不視外色，不聽外聲，常使神與氣合，合行循環於臟腑之間。御呼吸以上下，久久修習，則神自明，氣自和。若神自明，可照徹於五臟；氣自和，則通使於四肢也。故黃帝三月內視注心，一神則神光化生，纏綿五臟，斯言可推而得也。《黃庭經》云：仙人道士非有神，積精所致和專仁。皆其事也。今之世人，神與氣各行，子母不相守，氣雖呼吸於內，神常運於外。如此常使氣逐穢濁，而神不虛明，神不虛明，則元氣漸散。轉而相喻者，以神爲主人，身爲宅舍，主人不營於內，日用於外也。自然令宅舍空虛，漸見危壞矣。況非道之人。勞神役氣，無一息而住於形中，而猶冀長生，不亦遠矣？先生曰：若知神氣之所主，子母之運行，則修生之道了然見矣。若氣無所主，但任運呼吸者，唯主通治臟腑，消化穀食而已，終不能還陰返陽，填補血腦。則知凡人呼吸與聖人之呼吸殊矣！是故《南華經》云：凡人之息以喉，真人之息以踵。踵猶根也。

又云，其息深根，深根固蒂，皆其義也。先生曰：凡人任自然之息，至近而役之，其所利唯化食而已。至人以神爲宰御，呼而下流，吸而上之。上至泥丸，下至莖端，二景相通，可爲救老殘。至若呼不得神宰，則一息之中不全，吸不得神宰，亦一息之中生病。神氣當不全，若能息息之中，神氣常合，則胎從服氣中結，氣從有胎中息，胎息內結，求死不得。

尹真人曰：若神能御氣，則鼻不失息，斯言至矣！《黃庭經》曰：日月布列設陰陽，二神相會化玉英。此謂陰陽二氣會合之時。言二景相觀之後，情慾既動，精氣悉降於莖中，若不知道者，精氣皆被情慾所引，求制不得，遂有畎澮之憂，尾閭之患。若爲道之士神與氣合行，隨呼吸以上下，不使停壅於下宮，是爲神交而精不散，神雖會合，常味於無味。《黃庭經》云：子丹進饌肴正黃，淡然無味天人糧。

又云：意中動靜，氣得行道，自持我神明光。以次推之，雖有情慾動於精氣，而精氣以道

自持，自然不動。《道經》云：化而欲作，吾將鎮之以無名之朴。無名之朴，則胎息妙用矣。若習胎息日久，則神氣自正，和柔可使。《道經》曰：專氣致柔，能如嬰兒乎？若胎息未成，則真神不御於精氣，謂精氣無主，自然隨慾而動。情慾既動，而精氣自散。雖欲苦制，亦終無益。若胎息道成，精氣有主，故使男子莖中無聚精，婦人臍中不結嬰。雖有情慾，終不能與神爭也。是謂胎息之真，反精爲神。其文畢矣！

（《胎息精微論》）

胎息篇 綿綿若存，以運元氣，壁觀九年，乃明茲事。

身毒之國，有至人曰寶冠，能胎息之方，故其形未嘗衰。菩提達摩聞而往問焉曰：震旦諸國，其人不任寒暑，以損其真氣以致滅亡，吾將東游，願得胎息之方以振之。寶冠安坐：吾語汝。夫人之始生，本乎胎息者也，神識與精合和而凝結焉。日月變化而成形，其形初成，則神依形而住。故神無形則不住，形無氣則不變，氣無形則不立。故知神、形者，受氣之本也；氣者，養形之根也，三者和合，然後出處於世矣。方其居於母胎，偃伏於臍之下，混沌三月，玄牝具焉，鼻也。玄牝既具，如瓜有蒂，潛注母氣，故母呼而呼，母吸而吸，綿綿乎，十月氣足而形固，神全而識備，於是乎解胎而生矣。生之十日而情見乎外焉；變嬰爲孩，指顧喜怒，先真後僞，已失其道矣。況乎意逐於外緣，目眩五色，耳耽五聲，鼻惑衆香，舌貪多味，身悅柔溫，意蘊喜怒，運神役智，間不容息，晝夜奔馳而不止，淳樸之性蕩然離散矣。於是形枯髮禿，氣喪神衰，寒暑相凌而不能禦，其何以能長存乎？聖人於是知五行精氣以成其身，故修五行精

氣以補之，反本還元，以握胎息之機焉。

心靜則神悅矣，神悅則福生矣。何也？神者氣之子也，氣者神之母也。神用則氣養矣，氣絕則神亡矣。夫欲長生，其在神氣相合而心不動，守於內息，神不役於外，無去無來，無出無入，湛然常住。故玄牝之門者，長生之戶也。加之外物不思也，外色不視也，外欲不耽也，外味不嗜也，常自內觀，心熾不散，神合於氣，還乎五臟六腑之源。至其久也，神氣乃明，照徹五臟，通於四肢。凡人之呼吸，出乎咽喉之中，聖人之息氣，存乎氣海。氣海者，在臍之下三寸，其名曰子宮，元氣之根本也。是吾之真一之氣也。夫能守之，綿綿不絕，是謂返樸還元，肆氣凝結，不化不散，五臟六腑堅而不損，形體以之不壞，神識以之安靜，長生之要也。是以形者氣之宅也，神之主也，主不知守其內而役於外，則宅虛而壞矣。況夫無一息住於氣海者乎！聖人以神氣爲宰御焉。呼吸而下徹乎涌泉，神氣凝結，補於氣海矣；呼吸而上應乎九天，神氣凝結，而填於腦矣。上填泥丸，下補衡端，二景相通，可以却老矣。若夫呼不得神爲宰焉，吸不得氣爲君焉，一息不全則傷於胎息矣。故神氣不相合則不能結於子宮者也。神能御氣，則鼻無出息，是爲真胎息者歟。鄙夫者，根境相對而生情愛，乃驚於淫慾，精氣下泄，身乃枯朽，故曰無涓滴之益，而時有畎澮之決，喪其性命之宗。惟神與氣合，子母相守，隨其呼吸上下，而散補三宮，則精魂不散。是故定者不死之根也，心者氣之主也。故氣者從心者也，心行亦行，心運亦運，亂則亂，定則定，憂則傷，煩則謝。是以聖人不體不用，不役不住，不定不亂，自適其適，內妄悉除，此長生之本也。

如是常思受父母之遺體名曰胎息，既而具乎六入，眼、耳、鼻、舌、身、意。五臟六腑、骨肉筋脉皆資乎胎息而得增長焉。胎息之根源不出不沒，狀如鷄子，色猶水精，由念而有動轉之時，內氣不出，意因其發而有去來。掩心引頸，如是爲主，去來之外形者也，其名曰鶴形焉。亞腰實腹，是爲動轉之內形者也，其名曰龜形焉。以意引之，勿由吐納，勿在握固，二者玄牝之門，常宜閉之，使氣周於身焉。先入靜室趺坐，猶入定焉，身不動搖，想其胎息，如雲霧，如燎爐之煙，如蓮本之絲，以意引之，周於四天，息脉條暢；次引其氣灌於泥丸，復引其氣集於舌上，搏而煉之，想如鷄子吞入於腹，不可差焉，使五臟六腑承其津氣而悉堅固，於是其體光潤，此胎息游遨於其身之中者也。

如其飢渴，則時嚙之，以意送之，莫計其數可也。飽則休息焉。病痛所在，以意攻之，既愈則已焉。行止寢坐，常存乎胎息。胎息不散，或五三年，功乃大成。若夫氣下則勿止之，止之則成疾矣。其功既成，不必靜室，任意修煉。常想其身猶如蹴鞠焉。內氣充滿則四肢輕健矣。於是又觀吾身也、吾心也、吾胎息也，漸至於長大同於太虛。其初想吾身如月焉，坐一室則光滿一室矣，居一城則光滿一城矣，游一國則光滿一國矣，至夫周乎十方虛空，而不見吾身，吾心與呼吸胎息純一虛空，無想無念，湛然寂滅。如是觀已，復如前觀，由國至城，由城至室，漸復成小，於是加精進焉。欲游於他方，則惟一念而已；欲隱其形，意發則隱矣。生死自如，食與不食不相爲患，斯道之成也。故調神如嬰，怡怡如如，寒暑枯榮而形神自平矣。息與神合，如琉璃器中有金像。金像者，法身也；琉璃者，根形也。故鏡明而法自形矣，水清而

影自停矣。天食者，滋神者也；地食者，滋形者也。含靈抱實，神氣斯自靈乎。雪山之妙藥，自頂而生者也。行一空昧，體輕神怡，於是血化爲乳，骨化爲瓊矣。故曰天道之精，杳杳冥冥，神不見神，形不見形，即心無心，即形無形，心尚不有，而況於外哉？

（《道樞》）

（二） 胎息經注

胎從伏氣中結，臍下三寸爲氣海，亦爲下丹田，亦爲玄牝。世人多以口鼻爲玄牝，非也。口鼻即玄牝出入之門。蓋玄者水也，牝者母也。世人以陰陽氣相感，結於水母，三月胎結，十月形體具而能生人。修道者，常伏其氣於臍下，守其神於身內，神氣相合而生玄胎，玄胎既結，乃自生身，即爲內丹，不死之道也。氣從有胎中息。神爲氣子，氣爲神母，神氣相逐，如形與影。胎母既結，即神子自

息，即元氣不散。氣入身來爲之生，神去離形爲之死。《西昇經》云：身者神之舍，神者身之主也。主人安靜，神即居之；

主人躁動，神即去之。神去氣散，安可得生？是以人耳目手足，皆不能自運，必假神以禦之。學道養生之人，常拘其神以爲神主，主既不去，宅豈崩壞也。知神氣可以長生，固守虛無以養神氣。道經云：我命在我，不在天地。天地所患人不能知至道，能知

而不能行。知者但能虛心絕慮，保氣養精，不爲外境愛慾所牽，恬淡以養神氣，即長生之道畢矣。神行即氣行，神住即氣住。

所謂意是氣馬，行止相隨，欲使元氣不離玄牝，即先拘守至神，神不離身，氣亦不散，自然內實，不飢不渴也。若欲長生，神氣相

注。相注者，即是神氣不相離。《玄綱》云：錙銖陽氣不減不爲鬼，纖毫陰氣不盡不爲仙。元氣即陽氣也，食氣即陰氣也，常減食節慾，使

元氣內運，元氣若壯，即陰氣自消，陽壯陰衰則百病不作，神安體悅，可觀長生矣。心不動念，無來無去，不出不入，自然

常住。神之與氣，在母腹中本是一體之物，及生下爲外境愛慾所牽，未嘗一息暫歸於本。人知此道，常泯絕情念，勿使神之出入去來，能

不忘，久而習之，神自住矣。勤而行之，是真道路。修真之道，備盡於斯。然聖人之言，不可妄乎！凡胎息用功後，關節開通，毛

髮疏暢，即但鼻中微微引氣，相從四肢百毛孔中出，往而不返也。後氣續到，但引之而不吐也。切切於徐徐，雖云引而不吐，所引亦不入於喉中，微微而散。如此，內氣亦下流散矣。

胎息銘 三十六嚙，一嚙爲先。吐唯細細，納唯綿綿。坐卧亦爾，行立坦然。戒於喧雜，忌以腥羶。假名胎息，實曰內丹。非只治病，決定延年。久久行之，名列上仙。

（《胎息經注》）

〔三〕 胎息訣法

諸真聖胎神用訣 師曰：知至道者天不殺，服元氣者地不滅。夫至道者不遠，只在己身，用心精微，命乃長久。《劉公秘旨》曰：欲得長生，當修所生之本。始於精氣，精氣待而爲形，形爲受氣之本，氣是有形之根，元氣稟形之由，可察成形之理。經曰：深根固蒂，長生久視之道。又曰：形中子母，何不守之？且形中以元氣爲母，以神爲子，初因呼吸之氣而立成形，故爲母也。形氣既立，而固有神，故爲子也。夫至神也，與氣合形，神與氣但循環於臟腑之內，馭呼吸於上下，久久習之，則神自明，而氣自和。神既內明，照徹五臟，氣和則使用於四肢。故黃帝三月內視，住心以神，則化生纏綿五臟。斯言可推而得之也！又曰：意中動靜，氣得神通。行道自持，我神光明。斯理之然，然可推而得之也。今世之人，神與氣各行，子與母相離，氣雖呼吸於內，神常運物於外。如此遂使氣無主而神不通，神不通而精自散。又以神爲主，以形爲宅舍，主人不營於內，日營於外，自然宅舍空虛，而形體衰朽矣。況末世道流，每一晝一夜，百刻之中，形氣之得總一萬三千五百息，皆外役於神，無息住於形體之中，

而何能冀長生久視之道。

先生曰：若知神氣之所主，子母運行，則長生不死之門可見也。若氣無主宰，任自呼吸，通利五臟，消化五穀而已，不能還陰返陽，填補血腦耳。

師曰：吾以神爲車，以氣爲馬，終日御之，而不倦也。

經云：天下有道，却走馬以糞。正謂此也。

尹真人曰：神能御氣，則鼻不息。斯言至矣。

御氣之法 上至泥丸，下至命門，二景相隨，可救殘老矣。若呼不得神宰，一息不全，吸不得神宰，亦一息不全。若能息息之中，使神氣相合，則胎從伏氣中結，氣從有胎中息，胎氣內結，永無死矣。功成之後，男子聚精，女子結嬰，雖動於欲不能與神爭，是謂真返精爲神也。此者乃是上清玉真修息之訣。日能行之，自得其味，漸合太上真道。

海蟾真人胎息訣 夫元氣者，天地之母，大道之根，陰陽之質。在物名淳利之氣，在人名元氣者也。乃性命也。凡一晝一夜，一萬三千五百息，常常口鼻中泄了真氣。聖人久煉胎息者，常納於丹田，故微微出入，定自身，安而得長生。長生者，乃心與神氣相合，與道同真也。

玄葫真人胎息訣 夫大道以空爲本，絕相爲妙達，本元靜定太素，納氣於丹田，煉神於金室，定心於覺海。心定神寧，神寧則氣住，氣住則自然心樂。常於百刻之中，含守於真息。又云神息定而金木交，心意寧而龍虎會，此內丹之真胎息之用也。

凡修道之人，若要長生不死，先須煉心。真人曰：心者，在肺之下，一寸三分。曰：玉壺內有虛白一氣。經云：虛中生白，一名玉壺，二名神室，三名玉館，四名絳宮。中有救苦天尊，中有不死之神，中有靈寶天尊，中有元始符命，中有太一真人，中有救苦真人。常持元氣，勿令失散，丹砂結就，大如黍米，色如黃金，一名寶琳。若人識得辯得認得，塞其六門，常守天真，胎息自成，延年久而不死矣。

袁天綱胎息訣 夫陰陽者，天地之真氣，一陰一陽，生育萬物。在人爲呼吸之氣，在天爲寒暑之氣。又云：此兩者能改移四時之氣，此乃戊己，包藏真氣。云：春至在巽，能發生萬物，夏至在坤，能長養萬物，秋至在乾，能成熟萬物，冬至在艮，能含藏萬物。此皆陰陽出沒，升降神用，故陽氣出水盛木，陰氣出火盛金，陽生於子，出乎卯，陰生於午，入乎酉。此四仲之辰，皆是天地之門戶也。凡大道者，必取四時之正氣，凡修行，動息爲陰，定息爲陽。凡作時須得心定力定，神定息定，龍親虎會，結就聖胎，名曰真人胎息也。

于真人胎息訣 凡所修行，先定心氣，心氣定則神凝，神凝則心安，心安則氣昇，氣昇則境空，境空則清靜，清靜則無物，無物則命全，命全則道生，道生則絕相，絕相則覺明，覺明則神通。經云：心通萬法皆通，心靜萬法皆滅。此一門如來真定者也。凡修道者，先修心定之法，既得定法，還丹不遠，金液非遙，仙道得矣。

徐神公胎息訣 夫神者，虛無之用，息者，元氣之用。煉去塵世之境，若是非人我，財色取舍，得失冤親，平等如一，自然佑護，道心成矣。經云：神者虛無用之。精、氣、神三者，便

是靈臺。修行之人，若是息定精氣神三件，可長生不死，必爲出世之仙，則不虛矣。

煙蘿子胎息訣 夫動者本動，靜者本靜，古者本無動靜，且動靜者一源。蓋爲一切衆生，妄想不定，聖人留教，教人定息，神隨氣定，氣住神定，若氣動心動，心動神疲。凡修道之人，不行胎息則有動靜之源，怎入無爲之門戶也？走失了也。

達摩禪師胎息訣 夫煉胎息者，煉氣定心是也。常息於心輪，則不著萬物，氣若不定，禪亦空也。氣若定則色身無病，禪道雙安。修行之人，因不守心，元氣失了不收，道怎成矣。古人云，氣定心定，氣凝心靜，是大道之要，又名還丹。道人無諸挂念，日日如斯，則名真定禪觀。故三世賢聖修行皆在此訣，名爲禪定雙修也。

李真人胎息訣譚子明 夫胎息真氣者，入於一淨室，焚香面壁，東南結跏趺坐，心無挂念，意無所思，澄神定息，常於遍身觀之，自然通暢。諸學之人不得全閉定氣，全閉則傷神，但量自家息之長短，放氣出入，不得自耳聞之，如此則妙也。若常常調息，不出不入，久而在於丹田，固守在之者，名爲真胎也。道必成矣！

抱朴子胎息訣 凡修行之人，須要定息。息者，正也，安也，順也，歸也，伏也，寧也，靜也。若四威儀中，常作如是，決入真道。勿著諸境，虚心實腹，最爲妙也。但澄息心定，心定則氣寂，氣寂則神靜，神靜則境空，境空則寂滅，寂滅則無事，無事則清靜，清靜則道生，道生則自然，自然則逍遙，既入逍遙，則無量自在，得做神仙。自然五行總聚，六氣和合，八卦配偶，成於內丹，身形永劫不壞矣。

亢倉子胎息訣 凡修煉入道，息心勿亂，精神勿泄，息神勿惕，息忤勿出，息言勿語，息血勿滯，息睡勿遠，息涕勿棄，息嗔勿惱，息神勿憂，息怨勿念，息我勿爭，息害勿記，若人行住坐卧，常持如是，其心自樂，自然成就，不修此理，枉費其功，終無成法，但日日如是，其丹必就，若動靜雙忘，道不求自得矣。

元憲真人胎息訣 夫學無爲胎息者，只是本清靜心也，亦名真如，本無物也。有若太虛相似，無去無來，無上無下，非動非靜，寂寂寥寥，與真空同體，與大道同源，與本面目相逢者也。若修大道，當修無爲，其心清虛，寂而無寂，靜而無靜，心澄境謝，心境雙忘，則入無爲真道也。學道之人，若修如是法門，則其丹自成，自然氣定而得胎息矣。

何仙姑胎息訣 夫煉者，修也，息者，氣也，神也，精也。息氣本源者，清靜真氣也。觀入丹田，細細出入。如此者，龍虎自伏，若心無動，神無思，氣無慾，則名曰太定。真氣存於形質，真仙之位，變化無窮，號曰真人矣。

夫胎息者，須存神定意，抱守三關者，精氣神也。凡修行之人，須每於六時，常抱守三法，則自然有寶聚也。國富民安，心王自在，乃神和暢，少病也，少惱也，身體輕便也，耳目聰明也。是修真之人，真道徑路。若三五年間，常行此法，天護佑，神加持，凡人愛敬，久而自然得道矣。

玉雲張果老胎息訣 夫胎者，受生之宮也。息氣納於元海，在母臍下一寸三分，名曰丹田。受真精成形，納天地之氣，一月如珠，二月如露，三月如桃李，此名淳和之氣，朴也。子在

母胞胎之中，母呼則呼，母吸則吸，至於十月氣足而生，六情轉於外，豈於返視元初，不守內息，故有生死。故聖人云：我不縱三尸，六情常息於丹田，守而無退。凡修道之人，先修心靜之門。又云：了心修道，則省力而易成，不了心而修道，返費功而無益，先了心源，然後自定，自然龍虎伏，觀仙道必成矣。

夫丹田者，在臍下一寸三分，是元氣之宮位，管三百六十坐精光神，守護元氣。內有神龜一坐，吐納元氣，往來呼吸，一晝一夜，一萬三千五百息，皆元氣，於口鼻中泄出，故引入邪氣所侵而生病也。丹田者，生氣之源，一名丹田，二名精路，三名氣海，四名守宮，五名大源，六名神室，七名元藏，八名採寶，九名戊己，十名本根。皆是太和元氣居止之處，若存精氣於丹田，則得長生久視之道。凡修行之人，行住坐卧常含納真息於丹田，則得元氣成實，久煉而成仙矣。斯乃真人之胎息者也。

侯真人胎息訣 夫真一法界者，不離於本源。本源者，則是一心也。不動不行，心則是源，不停不住，源則是心。其心清靜，則成大藥，其心惑亂，則成大賊。奪其精，盜其神，敗其鑪，失其藥，患其身，喪其命也。凡在道之人，必先修心靜之法。但於心靜，必得定心。心定則神安，鉛汞相投，龍虎親也。周天數足，添精益氣養神，此三法若全，則萬神感會於丹田，血氣周流於遍體，逍遙於長生之道。又云：如何清靜？當澄其神，絕其慮，亡其我，滅其境，抱其真，此謂妙靜之道。

鬼谷子胎息訣 凡修道之人，返本還純，內合真氣，故道返，則四象、五行、六氣、七元、

八卦而煉精氣神成其形質，則是虛中取實，無中取有，而內秘真丹也。故煉心爲神，煉精爲形，煉氣爲命，此是陰陽升降之氣也。氣源者，命之根也。故修三法則大道也。

黃帝胎息訣 凡修道者，常行內觀，遣去三尸，出於六情，返內存三，心神守宮，氣閉不散，諸神歡暢，養氣煉形存性，此三法不可棄，是真一胎息也，玄關大藥也。

陳希夷胎息訣 夫道化少，少化老，老化病，病化死，死化神，神化萬物。氣化生靈，精化成形，神氣精三化，煉成真仙。故云存精、養神、煉氣，此乃三德之神，不可不知。子午卯酉四時，乃是陰陽出入之門戶也。定心不動謂之曰禪，神通萬變謂之曰靈，智通萬事謂之曰慧，道元合氣謂之曰修，真氣歸源謂之曰煉，龍虎相交謂之曰丹，三丹同契謂之曰了。若修行之人，知此根源，乃可入道近矣。

逍遙子胎息訣 夫修者，志也，養也；養者，順也，伏也，真也。凡欲養息，先須養精，凡欲養精，先須養神，凡欲養神，先須養性，凡欲養性，先須養命。性命者，乃是神氣也，魂魄也，陰陽也，離坎也。久而行之，結成聖胎，乃真胎息也。

張天師胎息訣 夫元氣無形，真心無法，大道無蹟，唯煉息一法，乃含真道。又云心定、氣定、神定，凡修道流，若合大丹元道，清虛寂靜，絕慮忘意，空靜無物，萬法無踪，真修胎息也，成仙無疑也。

郭真人胎息訣 夫煉者，修也，養也，虛也。耳不聽也，眼不見也，鼻不聞也，舌不味也，息氣定心也。此法從不有中，有不無中，無中色，不空中，非有爲，非無爲，無，非色

爲色，非空爲空，此乃真胎息養氣調神之法。又云視不見我，聽不得聞，離種種邊，名爲妙道。此法最爲上也。

中央黃老君胎息訣 夫本立天地，生於陰陽，清氣爲天，濁氣爲地，清氣爲心，濁氣爲腎。被世牽惹，引動人心，故清濁不分也。怎曉此理哉！每動作處，經行處，眼見耳聞，五賊送了真元，眼送與心，心動神疲；又被耳送與心，心送音聲入腎，神勞心煩，壞了也。若動念則泄真氣，故胎息不成矣。如何得成？若人靜坐念心不動，息念忘情，氣神調勻，久而自成仙矣。

柳真人胎息訣 夫人往往在世間，不知自身日用物所造化也。噫！乃上天之氣也。元精不衰，物結成器，上依天之清氣，聚而形成，下接地之濁氣，凝而成體。內包一真，世人不識，故泄於外，乃精氣神也。若不守此三者，老死近矣。聖人常不離此三法，行住坐卧，久結成胎，神仙矣。頌曰：爲人在世不知根，一向貪心棄本真。不管元陽真息氣，至今天怒病纏身。

驪山老母胎息訣 經云：天地萬物之盜，萬物人之盜，人萬物之盜。故三盜相反，走失了真氣精神也，不成胎息。若修行之人，不愛萬物，自不盜你本性也。故云：本分道人，我不要你底，你不要我底，只守分。守分者，何也？乃是不出，不入，常守本源，不動不靜，不來不去，似有似無，是個死的活人。仙道近矣！

李仙姑胎息訣 夫世間之人，奉道持修，須要朝真謝罪。每於庚申甲子之日，父母遠忌

之辰，三元八節之日，宜修齋醮者，神天佑護。更若每日清靜無事，澄心靜坐，調神養氣，不離本室，自然三宮升降，六氣周流，百脉通行，萬物齊會於黃庭。黃庭者，乃中宮也。若常守於中宮，精氣不走，此乃真胎息也。

天臺道者胎息訣 凡人修煉，常行平等忍辱，一屏邪心所起，真心志堅，運心腎二氣，上下往來，交媾於中宮。諸神不散，溫養元氣，丹砂黃芽自出，深根固蒂，永息綿綿，久而長生，出世得道矣。

劉真人胎息訣 若修胎息元道之法，心不殺、不慾、不盜、不偷、不邪、不妄、不顛、不狂，心自明朗，常守齋戒，真息常調，觀照遍身世界。身心清靜，乃是長生。道人若金坑寶貝堅實，六門不開，邪氣不入，一身無病患。若六門不開，盜盡金寶，人生疾也。道自不成矣！頌曰：心中真氣是天英，正是神清氣鏡明。大道若依玄妙用，心中清靜氣生靈。

一去一來不暫停，上下無休造化成。神靜氣澄無事染，這回息住自然靈。後學之者，不息元道，妄念不停，生滅不息，隨他物去了，怎成胎息也？

朗然子胎息訣 凡修行之人，焚香入室，靜坐冥心，叩齒集神，定意馬，伏心猿，都收在一處，放在丹田，令溫養之。內觀勿出，如元帥行軍。神是主，氣是軍。氣到處神到，二物相逐，不得相離。萬病不干，千災皆滅。學道之人，若得此法，勤而行之。今日貧道方泄天機，你若不行，我有殃矣。

百嶂內視胎息訣

且胎息者，世人不知，諸賢皆從證果。若不得此法也，把不定，不得

口訣，不得下手，不得親傳。把手教著尚做不過，一等愚人，便待定心猿捉意馬，往往空費其功夫，不成大事。若真修煉之人，欲捉心猿收意馬，先須調氣定息，然後澄心息慮忘情，乃可應也。若不如是，則空過了時光日月。不因師指，此事難知矣。

曹仙姑胎息訣 且胎息者，非方術之所能爲。爲者，則失道遠矣。且人之生也，須以神存氣留道生，神與氣二者相須，乃成性命。虛者通靈而光明，和者周流而柔潤，神安則氣暢，氣暢則血融，血融則骨強，骨強則髓滿，髓滿則腹盈，腹盈則下實，下實則行步輕健，行步輕健則動作不疲，四肢康強，猶國之封域平泰，氣血和盛，猶國之府庫充實，譬人家富，神志和悅，顏色自怡，行步歌舞，仙道近矣。故曰：今人念佛念道，只要除灾救禍，不如志念除妄。還好麼？達人觀斯而行之，自成胎息者矣。

（《諸真聖胎神用訣》）

胎息口訣

并序

序曰：在胎爲嬰，初生曰孩，嬰兒在腹中，口含泥土，喘息不通，以臍嚙

氣，養育形兆，故得成全。是以臍爲命門，凡孩或有初生尚活，少頃輒不收者，但以暖水浸臍帶，向腹暖三五過即蘇，則知臍爲命門，信然不謬。道者欲求胎息，先須知胎息之根源，按而行之，喘息如嬰兒在腹中，故名胎息矣。乃知返本還源，却老歸嬰，自有由矣。綿綿不間，胎仙之道成焉。故先序經紀，體用兼明備矣。凡欲胎息，先須於靜室中，勿令人入，正身端坐，以左脚搭右脚上，解緩衣帶，徐徐按捺肢節，兩手握固於兩腿上，即吐納三五過，令無結滯。滌慮清閑，虛心實腹，左右徐徐搖身，令臟葉舒展。訖，還徐徐放著實，即鳴天鼓三十六

通，漱滿華池，然後存。頭戴朱雀，脚履玄武，左肩有青龍，右肩有白虎。然後想眉間却入一寸爲明堂，却入二寸爲洞房，却入三寸爲丹田宮。亦名泥丸宮。宮中有神人長二寸，戴青冠，披朱褐，執絳簡。次存中丹田，中丹田，心也。亦名絳宮。中有神人亦披朱褐。次存下丹田，在臍下二寸半紫微宮，亦名氣海也。中有神人，亦披朱褐。次存五臟，從心起首，遍存五臟六腑。存五臟中各出本方氣，及三丹田中素雲合爲一氣，於頂中出，煥煥分光九色，上騰可長三丈。餘想身在其中，此時即口鼻俱閉，心存氣海中，胎氣出入，喘息只在臍中。如氣急，即鼻中細細放通息，候氣平，還依前用心爲之，以汗出爲一過，亦不限過數。如體熱悶，即心存氣遍身出，如飯甑中氣，此名滿息。久久行之，入玄寂中，出妙默中，再明洞觀形中五臟六腑，及大小腹，胃受散膏如黃土色，脾長一尺二寸，在胃上，前後磨動不停，停則不和，飯食不消，即是不磨矣。當須閉氣，以手摩腹一百下，即自然轉磨矣。次存心，心似紅蓮花未開，下垂，長三寸，上有九竅，一竅在後，正面有黑毛七葉，長二寸半。次存肺，肺似白蓮花開，五葉下垂，上有白脉膜，在心上覆心。次存肝，肝在心後，七葉紫蒼色，上有黃脉膜，從左邊第三葉下，膽在此也。其膽色青黃，長二寸半。次存腎，腎狀如覆杯，黑色，却著脊，去臍三寸，上小下大，左爲上，右爲下。遍觀一形三十六位，及三百六十骨節，皆有筋纏，骨表白如玉色，筋色黃白，髓若冰雪，有三百六十穴，穴穴之中皆有鮮血，如江河池潭也。及見左脚中指第二節是血液上源，其中涌出，通流一日一夜，繞身三萬六千匝，至右脚中指第二節，則化盡，所以人若睡，必須側卧拳局，陰魄全也。亦覺，即須展兩脚及兩手，令氣遍身，陽氣布也。若如此修行，即與經

所言動善時之義合矣。久久行之，口鼻俱無喘息，如嬰兒在胎，以臍通氣，故謂之胎息矣。綿綿不間，經三十年，以繩勒項，不令通氣，亦不喘息。喘息常在臍中，水底坐經十日、五日亦可矣。以能行此事，功效如前，若覺得真，更須修道，此事乃是一門，不可不作。

胎息雜訣

一經云：但徐徐引氣出納，則元氣亦不出也。自然內外之氣不雜，此名胎

息。然初用功之人，閉固內氣訖，亦鼻中微微通氣往來，使令不到咽喉，而返氣即逆滿上衝，不可抑塞，如此即徐徐放令通暢，候氣調，即復閉之，切在徐徐鼻中出入，勿令至喉，極力抑忍。爲之須臾，忽然自調暢，內外泰矣。

此蓋關節開毛孔通故也。

到此，即千息亦不倦矣。又胎息之

妙，功在無思無慮，體合自然，心如死灰，形如枯木，即百脉暢，關節通矣。若憂慮百端，起滅相繼，欲求至道，徒費艱勤，終無成功。

桑榆子曰：有苦惱之氣慮，有貪惡之氣，諸如此類，皆邪氣橫中，能爲元氣之關

防，亦猶小人當路，則君子無所逞其才也。

此道至微至妙，出塵之士，方可爲之。未離名利之間，徒勞介

意。桑榆子曰：縱未出塵，但能使心不亂，不見可慾，則可矣。

一經云：嚙氣滿訖，便閉氣存想，意如流水，前波

已去，後浪續處。凡胎息用功後，關節開通，毛髮疏暢，即依此，但鼻中微微引氣，想從四肢百毛孔出，往而不返也。後氣續到，但引之而不吐也。功在於徐徐，雖云引而不吐，所引亦不入於喉中，微微而散，如此內氣亦不流散矣。

（《延陵先生集新舊服氣經》）

第九編 服餌養生

【提要】服餌，亦稱服食，是指服用特定的食物或藥物以求得長生不老。道教服食養生之術，伴隨着道教興衰演變的歷史，經歷了曲折的發展變化。早期服食術，主要服用一些據說具有長生不死作用的草木食物或藥物，秦皇漢武海上求仙藥的故事，大抵反映了這段史實。道教服食草木藥的盛行，雖然沒有找到長生不死之藥，但在客觀上却推動了對草木藥性的認識和研究，尤其是對一些補益藥物功效的認識，極大地豐富了中醫本草學的內容，同時由於所服藥物的組合搭配，積累了大量的草木服食方，也促進了中醫方劑學的發展。

魏晉之後，服石成風。先是服用雲母、丹砂等礦石藥，後來進而燒煉鉛汞以求得金丹大藥，使道教服食畸型發展，成為隋唐時期的頹風。由於礦石金丹的毒性，導致不少人服石身亡，慘痛的教訓終於使人們認清了金丹大藥致死的危害，以致外用服食在唐以後迅速衰微，最終沉寂並退出歷史。礦石丹藥雖然沒有給人類帶來實際意義上的延年作用，但在客觀上却起到促進中國古代冶煉技術的提高，推動了古代化學的發展。

一 草木服餌方

服食茯苓方

茯苓方：

茯苓削去黑皮，搗末，以醇酒於瓦器中漬，令足淹。又瓦器覆上，密封涂。十五日發，當如餌食，如博棋，日三。亦可屑服方寸匕。不飢渴，除病延年。

（《上清經斷穀法》）

茯苓又方：

茯苓十斤去皮，酒漬密封之，十五日出之，取服如博棋，日三，亦可屑服方寸。凡餌茯苓皆湯煮四五沸，或以水漬六七日。

茯苓酥方：

茯苓五斤，灰汁煮十遍，漿水煮十遍，清水煮十遍 松脂五斤，煮如茯苓法，每次煮四十遍 生天門冬五斤，去心皮，曝乾

作末

牛酥三斤，煉三十遍 白蜜三斤，煎令沫盡 蠟三斤，煉三十遍

右六味，各搗篩，以銅器重湯上。先納酥，次蠟，次蜜。消訖，納藥，急攪之勿住，務令大均，納瓷器中，密封之勿泄氣。先一日不食，欲不食先須吃好美食令極飽，然後絕食。即服二兩，二十日後服四兩，又二十日後八兩，細丸之，以嚥中下爲度。第二度以四兩爲初，二十日後八兩，又二十日二兩。第三度服以八兩爲初，二十日二兩，二十日四兩。合一百八十日。藥成自後服三丸將補，不服亦得。恒以酥蜜消息之，美酒服一升爲佳，合藥須取四時王相日，特忌刑殺。

茯苓膏方：

茯苓淨去皮 松脂二十四斤 松子仁 柏子仁各二十斤

右四味皆依法煉之，松柏仁不煉，搗篩。白蜜二斗四升納銅器中，湯上微火煎一日一夕，次第下藥，攪令相得，微火煎七日七夜止。丸如小棗，每服七丸，日三。欲絕穀頃服取飽，即得輕身明目不老。

（《備急千金要方》）

茯苓酥 主除萬病，久服延年方：

取山之陽茯苓，其味甘美；山之陰茯苓，其味苦惡。揀得之勿去皮，去皮刀薄切，曝乾，蒸令氣溜，以湯淋之。其色赤味苦。淋之不已，候汁味甜便止。曝乾搗篩，得茯苓三斗。取好酒大斗一石蜜一斗和茯苓末，令相得，納一石五斗瓮中，熟攪之百遍，密封之，勿令泄氣，冬月五十日、夏月二十一日，酥浮於酒上。接取酥，其味甘美如天甘露，可作餅大如手掌，空屋中陰乾，其色赤如棗。飢食一餅，終日不飢。此仙人度荒世藥，取酒封閉，以下藥，名茯苓酥。

（《千金翼方》）

服茯苓方：

茯苓粉五斤 白蜜三斤 柏脂七斤，煉法在後

右三味，合和丸如梧桐子，服十丸。飢者增數服之，取不飢乃止。服吞一丸，不復服穀及他果菜也，永至休糧。飲酒不得，但得飲水。即欲求昇仙者，常取杏仁五枚咬咀，以水煮之爲湯，令沸，去滓，以服藥。亦可和丹砂藥中令赤服之。又若却欲去藥食穀者，取消石、葵子等

熟治之，以粥服方寸匕，日一。四日內日再服。藥去，稍稍食穀葵羹，大良。

神仙服茯苓法方：

白茯苓五斤，去黑皮

右搗羅爲末，以熟絹袋盛，於三斗米下蒸之，以炊熟爲度，曝乾又蒸，如此三遍。取牛乳二斗和之，著銅器中，微火煮令如膏。用竹刀割，隨性飽食之。一服六年不飢，益氣力，光悅。後欲喫食，煮葵菜汁下却，即任食。忌食米醋。

又神仙服茯苓法方：

茯苓十斤，去皮，酒浸十五日，漉出，曝乾，細剉，搗羅爲末。每服三錢，以水調下，日三服。

神仙茯苓膏 若欲絕食，頓服令飽，即得絕之。久服輕身明目，不老復壯，髮白更黑，齒落重生，延年益壽法方：

白茯苓二十斤，蒸曝七遍 松脂十斤鍊，成者 松子五斤，取仁 柏子仁五斤

右件藥，搗羅爲末。用鍊了蜜二十斤和，拌勻，納銅器中，湯上微火煎之，一日一夕，攪令得所。每服，以溫酒調下鷄子黃大。日三服。忌食米醋。

真人餌茯苓法方：

白茯苓三斤，細剉，以絹袋盛之，懸於甕中。用小麥細麵七斤，糯米五斗，炊爲爛飯，和麴末，經宿。入蜜一升，和令勻，人甕中，又經一宿。別炊糯米二斗投之，不得令熱，即密封其

甕口，春秋三七日，冬五七日，夏一七日，當出其藥袋。可隔宿不食，清旦取茯苓半斤服之。其酒即旋旋取飲之，勿令勝藥。若服此藥多時者，永不飢渴，無寒無熱，身如璧玉，令人身輕，走及奔馬，與天地相畢矣。其藥袋可懸於空中，勿令着甕底，繩繫袋頭，取木橫梃之，仍以紙密封。旋取服之，勿令洩氣。忌食米醋。

神仙餌茯苓方：

白茯苓十斤，削去黑皮，曬乾，搗羅爲末。以好酒於瓷甕中浸之，看酒淹得所，以瓦盆合之，以泥封定，勿洩其氣，候六十日開，如錫相似。每服，以溫酒調下如彈子大，日二服。如久服，延年不老神仙矣。忌食米醋。

神仙餌茯苓延年不老方：

白茯苓三斤，去皮，細切曬令乾 白菊花一斤半

右件藥，搗羅爲末，以鍊成松脂和圓，如彈子大。每服一圓，以酒化破服之，日再服。百日顏變異，肌膚光澤，延年不老。忌食米醋。

神仙餌茯苓，久服令人長生法方：

白茯苓二斤 桂心一斤

右件藥，搗羅爲末，鍊蜜和圓，如胡桃大，每服一圓，以溫酒化破服，日三服。忌食米醋。

神仙服茯苓麵方：

白茯苓五斤，去黑皮，細剉 甘草五兩，細剉

右件藥，以水六斗，先煎甘草至三斗，去滓澄清，却入釜中，納白蜜三升，好牛乳九升，相和，以慢火煎茯苓，令乳蜜汁盡，出之，及熱，按令散，揀擇去赤筋。又熟授令如麵，陰令極乾。日四五度服之，初服三錢，以水調下，稍稍任性加之。忌食米醋物。

神仙凝雪膏方：

白茯苓三十六斤，剉，水煮一日 松脂二十四斤，鍊了者 松子仁十二斤

右件藥，搗羅爲末，以白蜜二碩四升，納銅器釜中，微火煎之，一日一夜，次第下藥，攪令相得，微火養之，七日七夜止。可圓即圓如櫻桃大。食前酒服七丸，日三服。若欲絕穀，頓服取飽，即不飢，輕身目明，老者還少，久服成仙矣。忌食米醋物。

神仙保精延駐，餌茯苓方：

白茯苓三十六斤 松脂二十四斤，鍊之者 鍾乳粉一斤

右件藥，搗羅爲末，以白蜜五斗，和攪令相得，納瓷器中盛，固口陰乾，百日出，更研之。每日空心及晚食前，酒調下二錢，服一劑大佳，不同餘藥。忌食米醋。

（《太平聖惠方》）

煉茯苓方：

右取茯苓上黨者，去黑皮，剉作塊如鷄子大，任多少置瓮中。其瓮近底，鑽作竅，以木塞之，即下水令沒得藥。每兩日一換水，七日後數以筋導却水，即取茯苓蒸候熟，及熱出之，置

盤中揉搗，拾去脉膜控乾，乃入盆中，以木椎研極細，更下熟水攪和。先縫生絹爲袋，以藥汁傾袋中，以盆器盛汁，瀝盡餘滓更研，復取前汁攪渾，傾袋中如前法。候滓盡澄之，更傾去清汁，取稠汁納帛袋中垂瀝之，候水盡，取茯苓曝乾，是爲茯苓粉，可入諸藥。若不如此，即脉膜損人，令人夭折，或作瘦病。

茯苓散方 還精補腦，長生駐顏，神仙却老延年：

赤茯苓 先用水煮三十沸，曝乾，四兩 菊花 二兩 鍾乳 取如鵝管蟬翼光明者，先入銀器中，放在五六斗釜中，乃添水於釜內

九分，釜底燃火，令如魚目沸三復時，每一復時換水，淨洗刷後添水，慢火煎令魚目沸，日足取出，入乳鉢內研極細，入水少許，更研如稀糊，乃取澄曝乾，更研如粉，一兩 雲母 取黃白光明者，簇於大方磚上，以炭火七斤煨通赤，從旦至暮，取出去灰，搗羅爲末，入絹袋，於

大盆中攤之按揉，令水內澄，取出曝乾，更研加粉，一兩 菖蒲 九節者，米泔浸三復時，逐日換泔，日足切，曝乾 括蕁根 赤石

脂 研如粉，水飛過，曝乾更研 山茱萸 微炒 防風 去叉 牛膝 菟絲子 酒浸三日，控乾，搗末 熟乾地 黃焙 續斷 杜仲

去粗皮炙 山芋 蛇牀子 微炒 柏子仁 天雄 炮裂，去皮臍 桂 去粗皮 肉蓯蓉 酒浸去皺皮，切焙 牡丹皮 人參 天

門冬 去心，焙 石斛 去根節 白朮 石長生 去根節，微炙 牡蒙 附子 炮裂，去皮臍 苦參 玄參 水洗，麩炒焦 獨活 去

蘆頭 牡荊子 狗脊 去毛 紫苑 水洗去土，曝乾，炮裂 黃耆 炙剉 澤瀉 甘草 水蘸炙 芍藥 巴戟天 去心 沙參 遠

志 去心，焙 石南葉 暖水控乾，炙 牡蠣 搗末，水和作團轉，飛取，曝乾各半兩

右四十四味，搗研羅爲散。每服一錢匕，溫酒調下，日三服，空心日午近晚各一。二十日見效，四十五日諸疾并瘥，一年可還童。

大茯苓丸方 輕身不老，明耳目，強力：

白茯苓

去黑皮

茯神

抱木者去木

大棗

桂

去粗皮

各一斤

人參

白朮

遠志

去心炒黃

細辛

去苗葉

石菖

蒲

九節者，米泔浸三日，日換泔，切，曝乾，各十二兩

甘草

八兩

水蘊劈破，炙

乾薑

十兩

炮裂

右一十一味，搗羅爲末。煉蜜黃色，揀去沫，停冷拌和爲丸，如彈子大。每服一丸。久服不飢不渴。若曾食生菜果子、食冷水不消者，服之立愈。五臟積聚、氣逆心腹切痛、結氣腹脹、吐逆不下食，生薑湯下。羸瘦飲食無味，酒下。欲求仙未得諸大丹者，皆須服之。若不能絕房室，不能斷穀者，但服之。去萬病，令人長生不老。合時須辰日辰時，於空室中，衣服潔淨，不得令鷄犬婦人孝子見之。

《聖濟總錄》

太玄木神養神方：

茯苓末之爛研，青松葉水和煮之，惟茯苓碧綠色透爲度。曝乾以末，蜜和丸。日三服，如橡子大，清旦水下。通神不老，不飢辟穀，去五味。服之三百日，體生青毛，無寒暑，更加梨子，無暑。加浮萍，無寒矣。

《太玄寶典》

服食胡麻法方

延年益壽神方：

胡麻子好者擇治去否穢，蒸之如炊，須曝乾復蒸，九曝九蒸乃止。治下細篩，以白蜜丸，服如鷄子一枚，日三。

餌胡麻法：

取一斛，淘洗去上黑皮，令正白。蒸之一日，曝乾，磨之，擣之亦佳，漑釜中有五斗水復蒸之。令釜中有石許水，因下甑，瀉胡麻置木杵中，悉以石湯沃之。以麥藥一斗細擣，納中釀之，如作糖狀，卒時擠去糟煎之，三分餘一分，更置銅器中，浮湯上釜中，猛火無令沸絕，可九止。當如鷄子者三丸。服之百日，充益肌肉，鬢髮皆黑，耳目聰明。能長服之，命無窮矣。

胡麻膏：

胡麻膏一斗，薤頭三斤，微火上煎之，令薤焦黃，絞去滓，以酒服之，日中一升。百日以去服之，肌膚充盛，二百日老者更少，三百日延年益壽，久服神仙也。

真人絕穀餌巨勝方：

取巨勝一斛，蒸令熱氣周達，便曝之一日，凡九蒸九曝，合用九日訖，擣下篩，和以白蜜。服如鷄子一枚，日三。久久食穀自少，服之百日，百病自愈，洗水不著身。服之一年，玉女侍衛。若急用者，亦可一日三蒸三曝，三日凡合九蒸九曝，便可用矣。天陰者皆須日出，用一斛加茯苓三斤，合擣蜜和，服如上法，得力益速，能補精髓，漸漸自不飢，渴則飲水。

出外益體服食方：

取麻子五升，溫湯漬浸之令開口，去皮；羊脂二斤合麻子中仁，微火煎熟。食飽爲度，渴飲水，欲飲自在，更合如前。麻者五穀之長，可以知萬物，通神明。七月七日，取麻勃一升，真上黨人參半斤，合擣并蒸，使氣出遍，服一刀圭，無不驗矣。

樂子長煉胡麻膏方：

以二斗膏一斗水合二升，薰陸香二升、沉香屑二兩合煮，令水盡，唯餘膏在，劑其屑。日以酒服五合，百日玉女侍之神效，五百日神仙至迎人去。

樂子長服胡麻法：

熬胡麻一斗令香，搗爲屑，令如粉，囊盛納五斗酒中，封泥二十日，以酒服胡麻膏也，屑亦可服。

（《太上靈寶五符序》）

服食巨勝：

胡麻服黑者取無多少，簸治，蒸之令熱氣周遍，如炊頃便出曝。明旦又蒸曝，凡九過，止。烈日亦可一日三蒸曝，三日凡九過，燥訖。以湯水微沾於臼中，搗使白，復曝燥，簸去皮。熬使香，急手搗下粗篩。隨意服，日二三升。亦可以蜜丸，丸如鵝子，日服五枚。亦可飴和之，亦以酒和服，稍稍自減。百日無復病，一年後身面滑澤，水洗不著肉，五年水火不害，行及奔馬。《抱朴子》云：江東本無此方，惠帝永安元年甲子歲洛亂，人得之。余以永興二年八月一日寓以爲要秘。

（《太清經斷穀法》）

胡麻湯：

其湯法取上好巨勝三大升，去皮，九蒸九曝；又取上好茯苓三兩，細杵爲末。先下巨勝

末煎三兩沸，次下茯苓末又煎數沸，即入少酥蜜。渴即飲一兩盞。

（《太清中黃真經》）

烏麻方：

取黑皮真檀色者烏麻，隨多少，水拌令潤，勿過濕，蒸令氣遍，即出下曝之使乾。如此九蒸九搗，去上皮，未食前和水若酒服二方寸匕，日三。漸漸不飢絕穀，久服百病不生，常服延年不老。

（《備急千金要方》）

服麻子法：

《大清經》云：麻子二升，大豆一升，各熬之，合則熟香美，去皮，礱令下篩，搗麻子，令下篩合和，使相得。服一升，日三。水漿無在，務令寒能久之，冬不寒，夏不暑，顏色光澤，氣爲百倍，走及駟馬，時人命盡已獨長在。服之，令恒耳。

（《醫心方》）

神仙餌胡麻法：

胡麻一碩。淘去上黑皮令白。蒸之一日，曝乾，搗碎。釜中用水一碩五斗，又蒸之。令釜中有一碩許水，便傾胡麻置一甕中，盡釜中湯潑之。以麥藥一斗搗，納甕中釀之，如作糖法。兩法時盡，去却糟煎之。三分餘一分，更盛置銅器中，坐一釜湯中，猛火煮之，令稠，瓷甕內貯之，每服，如鷄子大三丸。服百日，充益肌肉，鬢髮黑，耳目聰明，能長服之，

壽命無窮。

神仙餌胡麻膏，益壽延年，老人復少方：

胡麻膏 一斗 韭頭 一斤

右二味相和，慢火煎令韭焦黃，去韭。每日溫酒調下二合。服之百日，去黧黯，肌膚充盈；二百日老者復少；三百日延年益壽；久服不已，長生。

神仙餌胡麻，延年駐壽方：

胡麻子 三斗，簸揀令淨，一如炊飯法蒸，曝乾復蒸，九遍止，微春去黑皮

右搗羅爲末，鍊蜜和丸，如鷄子大。每服一丸，以酒化服，久令人身輕矣。

樂子長餌胡麻膏方：

胡麻膏 一斗 薰陸香 二斤，以水五斗洗取屑，入膏中同煎

右二味相和，以慢火煎令水盡，濾去滓，盛於不津器中。每日以溫酒調服二合。百日玉女侍之，神效；五日神仙迎人，去道之近。

神仙服胡麻，延年不老方：

胡麻五斗，色紫黑者，右以水淘去浮者不用，漉乾，便上甑，蒸令氣逼，溜出之，曝乾，以少許水拌令潤，又上蒸之氣逼，又下曝乾，如此九度，後去黑皮令淨，搗羅爲末。每日空心，以溫酒調下三錢，日晚再服，漸自不飢，除愈百病，長年不老，便欲辟穀亦得，勤而服之，成真入矣。

神仙餌胡麻法，服之百日，能除一切痼疾，至一年身面光澤不飢，三年水火不能害，行及奔馬，久服長生。生上黨者尤佳。

胡麻三斗，淨淘上甑蒸之令氣遍出，曝乾，以水洒拌又蒸，如此九遍，上以揚去皮，簸令淨，炒令香

右搗羅爲末，鍊蜜和丸，如彈子大。每服一丸，以溫酒化破服。忌毒魚生菜犬肉。若欲下之，煮葵葉汁服之，即下。

神仙服胡麻粉法方：

胡麻一斗，淨簸揀，蒸一炊久，出曝乾，又蒸，凡九蒸九曝了。微搗去皮，炒令香，更簸取四升，用地黃汁漉爲劑，却曬乾

右件細羅爲散。每服，以溫酒調下三錢，日三服，十日外即覺有效。若七十老人服百日外，肌肉還如少時，亦能絕穀，數試有驗。

神仙服胡麻法方：

胡麻三斗，肥者，揀擇使淨，於微火上熬令香，及熱攤之，搗令細。和白蜜三升，攪令相得；安金銀或銅器中，又安置釜口上，着水重煎，以柳木篦攪，勿令著底，視藥消硬，乃出之。用柏木杵即搗三萬杵，丸如梧桐子大。每服三十丸，以酒若水下，食前服之。服盡一劑，腸化爲筋，不畏寒熱，面如童顏，頭髮白更黑，齒落重生，耳目聰明，後天不老。如食酒肉五辛，取藥一丸，丸如胡桃大，咀嚼，以口中津液下之，服盡一劑，更不衰老，駐流年，補骨髓，強志充肌膚，美顏色，百無所忌。此藥當以臘月頓合，留合之時，不用見喪孝產穢鷄犬等，清淨室內，和合若有犯穢，服無所效。大有功力，不能具述，服者當自知爾。

真人絕穀餌巨勝，除痺益精，補髓壯氣力方：

巨勝 一石，揀擇令淨，上甑蒸令氣遍下，曝令乾。如此九遍

右件搗羅爲末，鍊蜜和丸，如彈子大。每服一丸，以溫酒化破服之，日三服。食穀者自然斷之，百日病愈，水洗不着身；服之一年，玉女侍衛。一碩巨勝，加茯苓二升，合搗羅爲末，蜜和如上法服之，得力益著，漸自不渴不飢，神仙秘之。

神仙服巨勝，絕穀不食，令人顏色悅澤，氣力百倍，時人命盡，我身獨存，秋冬不寒，春夏不熱，百病立愈，可得神仙方：

巨勝 二斗 黑豆 五升，炒去黑皮用

右件藥，搗細羅爲散，每服五錢，以漿水調下，日三服，無所忌。亦可鍊蜜和丸，如彈子大。每服一丸，以漿水化破服之，日三服，漸自不飢，顏色美好，若渴，但飲水，勿食他物，即便飢矣。

神仙服巨勝丸方：

巨勝子 四兩 覆盆子 巴戟 天雄 炮裂去皮臍 酸棗仁 甘菊花 白茯苓 薯蕷 桂心 以上各二兩 天門冬 三兩，去心焙 熟乾地黄 三兩

右件藥，搗羅爲末，鍊蜜和丸，如梧桐子大。每服，空腹以溫酒下三十丸，任意加之。神仙延年輕身，巨勝散方：

巨勝 一斗二升，去黑皮 白茯苓 半斤 澤瀉 二兩

右件藥，搗細羅爲散。每服一合，水調服之。日二服，令人身輕長生，久服絕穀。

陶隱居餌巨勝茯苓丸方：

巨勝 一石，九蒸九曝，去黑皮熬之令香，蒸熟於臼中急搗爲末，仍以疏馬尾羅之，冷搗便總如脂，羅不出也 白茯苓 三斤，去黑皮，剉如鷄頭大，用水煮十餘沸，漉出令乾

右件藥，搗羅爲末，鍊蜜和丸，如鷄子大。每服，以溫水化破一丸，日三服爲準。

（《太平聖惠方》）

延年返老，補填骨髓，保固三田，胡麻丸方：

胡麻 半斤

右一味，揀去土，研碎，以米醋三升，瓷器中煮盡醋後，入茯苓、人參、雲母粉各一兩，同丸如梧桐子大。每服二十丸，甘泉水下，不拘時候。

益壽延年，去客熱，胡麻散方：

胡麻子 白茯苓

去黑皮

生乾地黄

焙

天門冬

去心焙

各八兩

右四味，搗羅爲細散。每服方寸匕，食後溫水調下。

（《聖濟總錄》）

神仙巨勝丸方 輕身壯陽，却老還童，去三尸，下九蟲，除萬病：

巨勝

酒浸一宿，九蒸九曝

牛膝

酒浸，切焙

巴戟天

去心

天門冬

去心，焙

柳桂 去粗皮 熟乾地 黃焙 酸棗仁

覆盆子 菟絲子

酒浸，別搗焙乾

山芋 遠志

去心

菊花 人參

白茯苓

去黑皮，各一兩

右一十四味，揀擇淨，搗羅爲末，煉蜜爲丸，如梧桐子大。每服，空心溫酒下二十丸。服一月，身輕體健，萬病不侵。

（《遵生八箋》）

食胡麻秘方：

用上黨胡麻三斗，淘淨甑蒸，令氣遍自乾，以水淘去沫，再蒸，如此九度，以湯脫去皮，簸淨，炒香爲末，白蜜或棗膏丸，彈子大。每溫酒化下一丸，日三服。忌毒魚狗肉生菜。服至百日，能除一切痼疾，一年身面光澤不飢，二年白髮還黑，三年齒落更生，四年水火不能害，漸入仙境，五年行及奔馬，輕身不老矣。

（《成仙秘方五十種》）

服食天門冬法方

天門冬煎方 治虛勞百病、心下懸飲不能食，止渴，令人肥，永不老方：

用天門冬二百斤、生地黃一百斤，皆淨洗搗絞取汁，澄取上清門冬汁一斛、地黃汁五斗，合於銅器中，微火上煎之，令得五六斗。畢，納白蜜四斗，湯上煎之，攪不離手，晝夜數日，令可丸。服如鷄子一枚，日三，亦可以酒和服之。十日則知效矣。地黃、門冬不可頓得，稍取恐先者敗，以土藏之。

天門冬又方：

天門冬三斛，剥去皮，好滲之，搗絞取汁，令得一斛，微火上煎之，令得五斗許汁，納白

蜜一斗，胡麻熬之令香色黃成末二斗投中，攪之勿息，伺視令剛止，以大豆屑餅之，令方圓三寸厚半寸。日服一枚，百日以後，肌膚潤澤，白髮更黑，齒落更生，延年無窮。服門冬此法最妙。

（《太上靈寶五符序》）

天門冬方：

乾天門冬十斤，杏仁半升，搗末，蜜漉。服方寸匕，日三夜一。甘始所服，名曰仙人糧。

（《上清經斷穀法》）

天門冬方：

天門冬曝乾，搗下篩。食後服方寸匕，日三。可至十服。小兒服尤良。與松脂若蜜丸服之益善，惟多彌佳。

（《備急千金要方》）

服天門冬丸方：

凡天門冬苗作蔓有鉤刺者，是採得當以酢漿水煮之，濕去心皮，曝乾搗篩，以水蜜中半和之，仍更曝乾。又搗末，水蜜中半和之。更曝乾，每取一丸含之。有津液，輒嚙之。常含勿絕，行亦含之。久久自可絕穀。禁一切食，惟得吃大麥。

（《千金翼方》）

神仙服天門冬，強筋髓，駐容顏法。天門冬，一名顛棘，生奉高山，在東嶽名淫羊藿，在中嶽名天門冬，在西嶽名管

松，在北嶽名無不愈，在南嶽名百部，在京陸山阜名顛棘，雖處有其名各異，其實一也，在北嶽地陰者佳。

天門冬二十斤，細剉陰乾

右搗爲末，每服三錢，以酒調下，日五六服。二百日後，治泰拘急者緩，羸劣者強，三百日身輕，二年走及奔馬，與煉成松脂蜜丸益善，唯多服彌佳，忌食鯉魚。

神仙服天門冬餅子法 治虛勞絕傷，年老衰損，羸瘦，偏枯不起，風濕不仁，冷痺，心腹積聚，惡瘡癰腫，癩疾，重者遍身膿壞，鼻柱敗爛，服之皮脫蟲出，肌肉如故，此無所不治。亦治陰萎，耳聾目暗，久服白髮變黑，齒落重生，延年，入水不濡，一年心腹痼疾並皆去矣，令人長生，氣力百倍。

天門冬一石，搗取汁三斗 白蜜二升 胡麻末，四升，微炒

右件藥，於鍋內先煎天門冬汁，至一斗，便入白蜜，并胡麻末，攪令得所，更入黑豆黃末，和捏爲餅子，徑三寸，厚半寸。每一枚，嚼爛，溫酒下，日三服。忌食鯉魚。

神仙服天門冬法：

如居山遠行，辟粒不飢，服至十日，身輕目明，二十日百病愈，顏色如花，三十日髮白更黑，齒落重生，四十日行及奔馬，百日服之延年矣。

天門冬二斤 熟乾地黄一斤

右件藥，搗羅爲末，鍊蜜和丸，如彈子大。每服三丸，以溫酒化破服之，日三服。忌食鯉魚。

神仙餌天門冬法，令人長生不老，氣力百倍，病久虛羸，風濕不仁，心腹積聚，男子婦

人，年八十歲，服之皆有益方：

天門冬二十斤，常以七月、八月、九月採其根，亦云正月採之，過此無味也，淨洗曝令乾

右件藥，搗羅爲末。每服三錢，以酒調下，日三服。若能採其濕者，搗汁釀酒，用調其散服益善，久服令人入水不濡，與天相畢，久久通神明，老還少容，白髮再黑，齒落重生，肌膚光澤，耳目聰明。服之不止，昇於上清。忌食鯉魚。

（《太平聖惠方》）

天門冬膏 去積聚風痰廣疾，三蟲伏尸，除瘟疫，輕身益氣，令人不飢，延年長壽。

天門冬 不拘多少，皮去心去，根須洗淨

右件搗碎，布絞取汁，澄清濾過，用磁器砂鍋，或錫器，慢火熬膏。每服一匙，空心，溫酒調下。

（《遵生八箋》）

服食黃精法方

黃精方：

黃精細切，一石，以水二石五升，一云六石，微火煮。旦至夕，熟，出使冷，手掇碎，布囊榨取汁煎之，滓曝燥搗末，合向釜中煎熬，可爲丸如鷄子。服一丸，日三服。絕穀，除百病，身輕健，不老，少服而令有常，不須多而中絕，渴則飲水。云此方最佳，出《五符》中。

（《上清經斷穀法》）

黃精膏方：

黃精一石，去鬚毛，洗令淨潔，打碎蒸，令好熟，押得汁，復煎去上游水，得一斗；納乾薑末三兩、桂心末一兩，微火煎之，看色郁郁然欲黃，便去火待冷，盛不津器中，酒五合和。服二合，常未食前，日二服，舊皮脫，顏色變光，花色有異，鬚髮更改。欲長服者，不須和酒，內生大豆黃，絕穀食之，不飢渴，長生不老。

（《備急千金要方》）

服黃精成地仙方：

黃精者，是芝草精也，一名菱蕤，一名仙人餘糧，一名苟格，一名勉竹，一名兔子，一名重樓，一名垂珠，一名馬箭，一名白及。黃精其葉如竹，其莖如桃。其花白，四月莖長五六尺，本黃末赤，其花如小豆，其實如黍，其根似薑。昔隨羊公神仙，常服此藥，與天地相畢。恒以二月採根，入地八九寸爲上。取一碩五斗，淨洗細切，以水二碩五斗，煮令苦味盡，漉出，以布袋內壓取汁，澄清，再煎如膏即止。然後炒黑豆黃，擣羅爲末，相和得所，捏爲餅子，如錢許大。每服二枚，日漸加之，百日知驗也。一年內即變老爲少，氣力倍增。

真人餌黃精方：

貢精細切一碩，水一碩五斗，漬之一宿，以慢火煮半日。勿令沸，絞取汁五斗，復於銅器中煎之，可餘三斗許，納蜜五升，松脂成煉者三斤，熱攪，可丸乃止，丸如彈子大。每服，以溫酒化破一丸服之，日三服。三十日不復飢，長生不死。

神仙餌黃精方：

黃精 十斤，淨洗蒸令爛熟 白蜜 三斤

右件藥相和，搗一萬杵，丸如梧桐子大，每服，以溫酒下三十丸，日三服，久服神仙矣。

神仙餌黃精延年法：

黃精生者，搗取汁三斗，於銀鑊中煎之，令可丸，即丸如鷄子黃大。每日食前，食一枚。三十日不知飢，服之百日，行及奔馬，延年駐景，顏色不衰爾。

（《太平聖惠方》）

《食療》餌黃精法：

餌黃精，能老不飢。其法可取瓮子，去底，釜上安置令得所，盛黃精令滿，密蓋蒸之，令氣溜，即曝之。第二遍蒸之亦如此，九蒸九曝。凡生時有一碩，熟有三四斗。蒸之若生，則刺人咽喉。曝使乾，不爾，朽壞。其生者，若初服只可一寸半，漸漸增之，十日不食能長服之，止三尺五升，服三百日後，盡見鬼神，餌必昇天。根葉花實，皆可食之，但相對者是，不對者，名偏精。

（《醫方類聚》）

萬病黃精丸方：

黃精 十斤，淨洗，蒸令爛熟 白蜜 三斤 天門冬 三斤，去心，蒸令爛熟

右三味，拌和令勻，置於石臼內，搗一萬杵。再分爲四劑，每一劑再搗一萬杵，過爛取

出，丸如梧桐子大。每三十丸，溫酒服下，日三，不拘時服。延年益氣，治療萬病。

（《遵生八箋》）

太玄草神生神方：

黃精九兩，九蒸九曝，研爲膏，以青黛一兩和之，銅器重湯煎之，色如碧玉，爲丸櫻桃大。每服一丸，而東水下，七日神全，七七日真神生。

（《太玄寶典》）

服食地黃法方

地黃方：

生地黃五十斤搗之，絞取汁，澄去滓，微火上煎，減過半，納白蜜五升，棗脂一升，攪之令相得，可丸乃止。服如鷄子一枚，日三，令人肥白。

（《備急千金要方》）

神仙服地黃，延年不老方：

右取地黃淨洗，隨多少，搗絞取汁，煎令小稠，納白蜜更煎，令可丸即丸，如梧桐子大。每日食前，以溫酒下三十丸，日三服。如此十年，白髮再黑，力如二十時，令人多子，神效無比。

服地黃延年法：

生地黃 不限多少，肥者陰乾

右搗羅爲末，鍊蜜和爲丸，如梧桐子大。每服，以溫酒下三十丸，日三服。百日顏如桃

花，服三年，令人長生不死。

肥地黄成神仙法：

生地黄 五十斤，搗絞取汁

右於銀鐺內，以慢火煎之，減半，入白蜜二升，青州棗肉一斗，相和，攪令得所，爲丸如彈子大。每服一丸，以溫酒研破服之，日三服，填骨髓，益氣力，變白髮，延年壽。忌陳臭物。

神仙服地黄寶，延年益壽方：

地黄寶 不限多少

右常以四月採取，陰乾，搗羅爲末。每服一錢，以水調下，日三服，令人長壽。

神仙餌地黄，治病長生方：

生地黄十斤，擘碎，於一大銅器上安炊簞，簞上安地黄，入甑蒸之，汁當下流入於銅器中，候銷地黄汁盡，即止。時銅器內汁，置於重湯中煎之，可丸即丸，如半鷄子大。每服一丸，以溫酒化破服之，日三服。服之百日，與天地相保。白子高從太上傳授此方。

（《太平聖惠方》）

太玄草氣生氣方：

地黄收之得多，則蒸之極爛，研出滓，取膏汁，雜以海鹽十分之一。勿與婦人服，血妄行也而成疾。男子生虛弱，服之七丸，如麻子大，清水下。七日氣盛，如嬰童，大有益耳。

（《太玄寶典》）

服地黄秘方：

地黄根淨洗搗絞汁，煎令稠，入白蜜更煎，令可丸，丸如梧子大。每晨溫酒送下三十丸，日三服。亦可以青州棗和丸。或別以乾地黄末，入膏丸服，亦可。百日面如桃花，三年身輕不老，久久服之長生不老而成仙也。昔楚文子服地黄八年，夜視有光。或以生地黄十斤洗淨，搗壓取汁，鹿角膠一斤半，生薑半斤絞取汁，蜜二升，酒四升，文武火煮地黄汁數沸，即以酒研紫蘇子四兩取汁，入煎一二十沸，下膠化，下薑汁蜜，再煎，候稠，瓦器盛之。每空心酒化一匙，與前丹同服，可長生不老也。

（《成仙秘方五十種》）

熟地膏方：

熟地黑色入腎，味厚滋陰，填精補髓，益壽延年，真乃培元固本之聖藥也。但熬煉務要得法，最恐藥器相反，損其功效，何有益也。預製此膏，器用鉛罐，火候文武，不惜工价，如法修合，如桴應鼓，不誤病症。早晨用黃酒沖服三、五茶匙，白開水亦可，男子陰虛盜汗，婦人血虛發熱并治，神效。熟地，十六兩。用水煎透，煉蜜收膏。

（《清宮秘方大全》）

服食枸杞法方

服枸杞，養神延年不老仙方：

枸杞不限多少，常以十一月、十二月、正月採根，二月、三月採莖，四月採葉，五月、六月採花，七月、八月、九月、十月收子。以上

採收者並陰乾

右搗羅爲散，每服二錢，以溫酒調下，日三服。能治一切風，久服諸疾不生，可爲地仙矣。

（《太平聖惠方》）

枸杞煎方 明目駐顏，壯元氣，潤肌膚：

採枸杞子，不拘多少，去蒂，清水淨洗，淘出控乾，用夾布袋一枚，入枸杞子在內，於淨砧上椎壓，取自然汁。澄一宿去清，石器內慢火熬成煎，取出瓷器內收。每服半匙頭，溫酒調下。久服大有益。如合時天色稍暖，其壓下汁，更不用經宿，其煎熬下，三兩年並不損壞，如久遠服，多煎下亦無妨。

（《聖濟總錄》）

太玄木氣養氣方：

東方生風，風生木，木生萬物，故能生氣。木之生氣，枸杞是也。四時之精，各有所在。春採葉，夏採花，秋採子，冬採根。今人之用，惟四時取之以服，有十應。其真人洞天秘訣，四時各取採，候四季周足，淨擇洗了，剉之，用糯米拌之，炊入瓮，藥一斤，米一斗，自冬至前下，驚蟄出之，已成黑金色，且服之。百日外，髭鬚如漆，色若處子，行步如飛，登山涉險，終日不倦，肌膚潤澤，目有神光。惟少思慮，絕愛慾爲上。

（《太玄寶典》）

金水煎 延長益壽，填精補髓，久服髮白變黑，返老還童。

第九編 服食養生

枸杞子

不拘多少，採紅熟者

右用無灰酒浸之，冬六日，夏三日。於砂盆研令極細，然後以布袋絞取汁，與前浸酒一同慢火熬成膏，於淨磁器內封貯，重湯煮之。每服一匙，入酥油少許，溫酒調下。

（《遵生八箋》）

服食枸杞根法方

枸杞根方：

枸杞根切一石，水一石二斗煮，取六斗澄清，煎服三升，以小麥一斗乾淨擇，納汁中漬一宿，曝二，往反令汁盡曝乾，搗末，酒服方寸匕，日二。一年之中以二月八月各合一劑，終身不老。

（《備急千金要方》）

南嶽真人赤松子枸杞煎方：

枸杞根三十斤取皮別著，九蒸九曝，搗粉。取根骨煎之，添水可三石，後并煎之，可如稀餚，即入前粉和丸，丸如梧桐子。服之一劑，壽如百年。

（《太上靈寶五符序》）

服食枸杞葉法方

食枸杞葉秘方：

昔有異人赤脚大仙，傳地仙方於猗氏縣。一老人服之，壽百歲，行走如飛，面貌如童子，

輕身不老。方用枸杞葉陰乾，用無灰酒浸一夜，曬乾。四十九晝夜，取日精月華氣，待乾爲末，煉蜜丸，如彈子大。每早晚各用一丸，細嚼，以隔夜百沸湯下。

（《成仙秘方五十種》）

服食朮法方

服朮法：

成治朮一石，淨洗擣之。水二石，漬一宿，煮減半，加清酒五升重煮。取一石絞去滓，更微火煎熬，納大豆末二升，天門冬末一升，攪和丸如彈丸。旦服三丸，日一。或山居遠行代食，耐風寒，延壽無病。此崔野子所服法，天門冬去心皮也。

（《上清經斷穀法》）

服朮法：

成治朮一斛，清水潔洗令盛訖，乃細擣爲屑，以清水二斛合煮令爛。以絹囊盛絞取汁，置銅器中，湯上蒸之，納白蜜一斗。大乾棗去核熟細擣，令皮肉和會，取一斗又納朮蜜之中，絞令相得如鋪狀。日食如彈丸三四枚。一時百病除，二時萬害不傷，三時面有光澤，四時耳目聰明，三年顏如女子，神仙不死。

（《真誥》）

餌朮方：

取生朮削去皮，炭火急炙令熱，空肚飽食之。全無藥氣，可以當食。不假山糧，得飲水神

仙。秘之勿傳。

（《千金翼方》）

服術方 《大清經》云：服術，令人身輕目明，延年益壽，顏色光澤，髮白更黑方：

取術好白者，刮去皮，令淨，末，下篩，若以酒漿服方寸匕，後食，日三。常使相繼，老而更少，氣力充盛。弘農人劉景伯服之不廢，壽六百歲。八月取之甚好。服術禁食桃。或方云：涓子採術法：但取術擇畢，熟蒸，以釜下湯淋得汁煎之，令如淳染止，不雜他物，經年不壞，隨人之多少，令人不老不病，久服不死。

神仙服術諸法：

二月三日，取根，曝乾，淨洗一斛，水三斛，煮減半，絞去滓，微火煎得五升，納酒二升，棗膏一升，飴三升，湯上煎可丸，服如鷄子一枚，日并，便利五臟不病，可以山居，行氣致神。

又法：

術二斛，淨洗去皮，熟，搗，以水六斛煮之二日二夜，絞去滓，納汁釜中，取三升，黍米作粥合得二斛許，微火煎，又下膠飴十斤，此得六升，熟出，置案上曝燥，餅之如小兒鋪狀，四萬斷之，合大如梳，日食三餅，不飢，輒輕身益壽不老。無所禁。

（《醫心方》）

神仙餌術法方：

术 三斤 石菖蒲

右件藥，搗細羅爲散，每日空心，以水調下三錢，日晚再服。治百病，久服令人長壽。忌桃李雀肉。

神仙餌术法方：

术一碩，揀擇令淨，搥碎

右從平旦裝入甑中，蒸至午時即止。以釜中湯淋三七遍，取汁，却入釜中，微火煎令可丸，即丸如彈子大。每服一丸，以溫酒化破服之。日二服，治百病，輕身益氣，能去風寒，不飢渴，延年。忌桃李雀肉。

神仙术煎方：

右取术，新從山剛出者，不計多少，去苗淨洗，木臼中熟搗，新布絞取汁，如此三兩遍，汁出盡爲度，於銀器或瓷器中，煎令如錫，即成矣。每旦，以溫酒調服一合，隨性空喫尤佳。久服，輕身益氣，祛風寒，不飢渴，百病皆除。忌桃李雀肉。

（《太平聖惠方》）

服蒼术秘方：

取蒼术不計多少，米泔水浸三日，逐日換水。取出刮去黑皮，切片曝乾，慢火炒黃，細搗爲末。每一斤，用蒸過白茯苓半斤，煉蜜和丸，梧子大。空心卧時，熱水下十五丸。另用术末六兩，甘草末一兩，拌和作湯點，吞丸尤妙。其丸可由十五，漸增至一百丸，久之可與五嶽比

肩也。忌桃李雀蛤等物。

（《成仙秘方五十種》）

白朮膏方：

補脾滋腎，益氣化痰，兼理諸虛，飲食無味，精神短少，四肢無力，面色痿黃，肌肉消瘦，腰膝酸軟，脾濕下注，遺精白濁，虛損勞傷，并皆治之。每晨用米飲煎服三五錢。忌生冷，油膩，堅硬等物。白朮十六兩，用水煎透，煉蜜收膏。

（《清宮秘方大全》）

服食松脂法方

松脂方：

百煉松脂下篩，以蜜和納筒中，勿令中風。日服如博棋一枚，博棋長二寸方一寸，日三。漸漸月別服一斤，不飢延年。亦可淳酒和白蜜如錫，日服一二兩至半斤。凡取松脂，老松皮自有聚脂者最第一；其根下有傷折處，不見日月者得之，名曰陰脂彌良。惟衡山東行五百里有大松，皆三四十圍，乃名脂。

（《備急千金要方》）

取松脂法：

斫取老枯肥松，細擘長尺餘，置甑中蒸之。滿甑，脂下流入釜中，數數接取脂，置水中凝之，盡更爲，一日可得數十斤。枯節益佳。

煉松脂法：

松脂二十斤爲一劑，以大釜中著水，加甑其上，涂際勿泄。加茅甑上爲藉，復加生土茅上，厚一寸，乃加松脂於上，炊以桑薪。湯減添水，接取停於冷水中凝，更蒸之如前法。三蒸畢，止。脂色如白玉狀。乃用和藥，可以圓菊花、茯苓服之。每更蒸易土如前法。以銅鑪承甑下脂，當入鑪中如膠狀。下置冷水中，凝更蒸。欲出銅器於釜中時，預置小繩於脂中，乃下停於水中凝之。復停於炭，須臾乃四過皆解，乃可舉也。盡更添水，以意斟酌其火，勿太猛，常令不絕而已。

煉松脂法：

薄淋桑灰汁，以煮脂一二沸，接取投冷水中引之凝。復更煮，凡十過，脂則成。若强者復以酒中煮三四過則柔矣。先食服一兩，日三。十日不復飢，飢更服之。一年後，夜如白日。久服去百病。禁一切肉鹹菜魚醬鹽等。

粉松脂法：

松脂十斤，丹黍灰汁煮沸，接置冷水中二十過，即末矣。亦可雜雲母粉丸，以蜜服之良。服松脂法：

欲絕穀，服三兩。飢復更服，取飢而止，可至一斤。不絕穀者，服食一兩。先食，須藥力盡乃餘。食錯者即食不安而吐也。久服延年，百病除。

煉松脂方：

右取松脂，不拘多少，入釜中，添湯煮之，一炊久乃取，以新綿隔濾入冷水中，與人對引之。如此三十次，則成矣。

（《聖濟總錄》）

服松脂法：

採上白松脂一斤，即今之松香，桑灰汁一石。先將灰汁一斗，煮松脂半乾，將浮白好脂，攪入冷水，候凝，復以灰汁一斗煮之。又取如上，兩人將脂團圓，扯長數十遍，又以灰汁一斗煮之，以十度煮完，遂成白脂。研細爲末，每服一匙，以酒送下，空心，近午，晚，日三服。服至十兩不飢，夜視目明，長年不老。

（《遵生八箋》）

服食松子法方

松子方：

七月七日採松子，過時即落不可得。治服方寸匕，日三四。一云一服三合。百日身輕，三百日行五百里。絕穀服陞仙。渴飲水，亦可和脂服之。若丸如梧桐子大，服十丸。

（《備急千金要方》）

服松子法：

治下篩，服方寸匕，日三四或日一升半升，能多爲善。二百日以上，日行可五百里。一

法：服松子不過三合。

松子丸 松子味甘酸，益精補腦。久服延年不老，百歲以上，顏色更少，令人身輕悅澤方：

松子，菊花等分，以松脂若蜜丸，服如梧子十丸，日三，可至二十丸。亦可散服二方寸匕，日三，功能與前同。

（《千金翼方》）

神仙餌松實方：

十月採松實，過時即落難收，去大皮，搗如膏。每服如鷄子大，日三服。如服及一百日，輕身，三百日，日行五百里。絕穀，久服陞仙。渴即飲水，亦可與鍊了松脂同服之。

又方：

取松實仁，不以多少，搗爲膏。每於食前，酒調下三錢。日三服，即無飢渴，勿食他物，百日身輕，日行五百里，絕穀陞仙。

神仙益精補腦，久服延年不老，百歲以上顏色更少，令人身輕悅澤，松子丸方：

松子二斤取仁 甘菊花一斤爲末

右以松脂和搗千杵，入蜜，丸如梧桐子大。每服，食前以酒下十丸，日可三服，加至二十丸，亦可散服，功效如神。

（《太平聖惠方》）

還年復命，松實丸方：

松實

和皮用

柏實

淨揀，各三斤

松脂

揀成十斤

甘菊花

五升

右四味，同搗羅爲細末，煉蜜和搗五六百下，丸如梧桐子大。每日食後午前，溫米飲下二十丸，漸加至三十丸，服至百日不飢，顏色光潤。

（《聖濟總錄》）

服食松葉法方

服松葉法：

脂松葉令人不老，身生毛皆綠色，長一尺，體輕氣香，還年變白。久服以絕穀不飢。渴飲水服松葉，亦可粥汁服之，初服如惡，久自便。亦可乾末，然不及生服。

（《千金翼方》）

服松葉方：

松葉

右於山澗高原處，採葉細切餐之，日服三合，令人不飢。乾搗末，日服五錢匕。酒飲下亦得。治百病，輕身益氣延年。

又方：

松葉

向四時隨王方採之，可去地一丈者，剉如粟粒，曝乾，五斗

右一味，搗羅爲末，以好酒拌作餅子，暴乾，再搗羅爲散。每服五錢匕，以酒飲調服，日

三。令人輕身延年，體香絕穀不飢。忌魚菜鹽醬。

《聖濟總錄》

用松柏，當以三四月採新生松葉，可長三四寸許，并花蕊，陰乾爲末；松葉取深山中當年新生，可長二三寸者，陰乾爲末，用白蜜和丸，如小豆大。常以月一十五日未出時燒香東向，手持藥八十一丸，以酒送下。服一年，延十年命，服二年，延二十年命。欲長肌肉，加大麻巨勝；欲心力壯健，加茯苓、人參。此藥去百病，益元氣，添五臟六腑，清明耳目，強壯不衰，延年益壽，用七月七日露水丸之更佳。服乃咒曰：神仙真藥，體合自然，服藥入腹，天地齊年。咒訖服藥。斷諸雜肉五辛，切忌慎之。

《醫方類聚》

服食柏葉法方

高子良服柏葉法：

採無時，以葉切，置甌中令滿，覆盆甌著釜上，蒸之三石米頃，久久益善。蒸訖，水淋百餘過訖，陰乾。若不淋者，蒸訖便陰乾。服一合，後食，日三服。勢力少，稍增，從一合始至一升。令人長生益氣，可辟穀不飢，以備厄還山隱無穀。昔龐伯寧、嚴君平、趙德風、唐公房等修道佐時也，世遭飢運，又避世隱峨眉山中，飢窮欲死，適與仙人高子良五馬都相遭，以此告之，皆如其言，盡共服之，卒賴其力皆度厄。後以告道士進同得其方，遂共記之。

又方：

取大盆納柏葉著盆中，水漬之，一日一易水。易水者，伏瓮出水也。如是七日以上，若二七日爲佳。訖，覆盆蒸之，令氣徹便止。曝乾，下篩，末一石，以一斗棗膏溲，如作乾飯法，服方寸二匕，日三。以水送不飢，飢即服之。渴飲水，以山居讀誦，氣力不衰，亦可濟凶年。

仙人服柏葉減穀方：

柏葉取近上者，但取葉，勿雜枝也。三十斤爲一劑，常得好不津器，納柏葉於中，以東流水漬之，使上有三寸。以新盆覆上泥封之，三七日出，陰乾，勿令塵入中。乾便治之下篩，以三升小麥淨擇納著柏葉汁中，須封五六日，乃出陰乾。燥復納之，封五六日出，陰乾令燥，磨之下篩。又取大豆三升，炒令熟，取黃磨之，下篩，合三物，攪調相得。納葦囊中盛之，一服五合。用酒水無在，日三。食飲無妨。治萬病，病自然消，冬不寒，顏色悅澤，齒脫更生，耳目聰明腸實。服此，食不食無在。

（《千金翼方》）

服柏葉法：

《大清經》云：但取葉，曝燥爲散，蜜丸服之則不飢。亦可水服之，亦可酒服，亦以白酒和散曝乾。又擣服益體佳。

（《醫心方》）

神仙服柏葉延年不老方：

柏葉，不計春夏秋冬採，和枝折。右用大甑，滿裝熟蒸，如炊三碩米許，以湯淋三五度，

去其苦汁，陰乾，搗羅爲末。以黑豆黃末，等分相和令勻。每服二合，以冷水調服，日三服。高子良服此藥，得仙道。

神仙餌柏葉法，服之一年，百病除愈，服之三年，行及奔馬，久服令人身輕益氣力，耳目聰明，補骨髓，除風去冷，壽年千歲。

柏葉二十斤，四時採，周而復始，右以水浸三宿，漉出曬乾，搗羅爲末。每三斤柏葉末，入炒了黑豆黃末一斤，胡麻末一斤，三味相和令勻。每服三錢，以水調下，日三服。

神仙餌柏葉方：

柏葉二十斤，著甕中，以東流水浸，令相得，淹二十一日，漉出曝乾。鹽一升，炒令黑。小麥一斗，納前柏汁中浸之，至三日漉出，曝乾，復納汁中，又浸候汁盡即止，炒令香。鍊成猪脂二斤。

右件藥，搗羅爲末，入猪脂搗勻，每服彈子大，溫水調下，日三服。兼食此藥，旬日後可以絕穀，久服無病，可致神仙矣。

神仙餌柏葉，令肥白補益方：

側柏葉三斤，五月五日五方採。遠志二斤，去心。白茯苓一斤。

右件藥，搗羅爲末，鍊蜜和丸，如梧桐子大，每服，以溫溫仙靈脾酒，下三十丸，日再服。並無所忌。神秘勿示非人。

神仙餌柏葉，令不飢渴耐寒暑方：

右柏葉三十斤，取近上者，但祇取葉，勿雜枝也，用不津器，納柏葉於中，以東流水

第九編 服餌養生
漬之，使上有三寸許。以新盆覆上，泥封之，三七日出，陰乾，勿令塵入，乾小麥淨揀取三升，黑豆三升，炒去皮，三味一處搗，細羅爲散，每服三錢，以水酒調下，並得空心及食前，久服萬病自消，冬不寒，夏不熱，駐顏不老，齒脫更生，耳目聰明，腸中充實，或食不食勿怪。

（《太平聖惠方》）

服柏葉方：

柏葉末，一斤四兩，取細枝上及向上側生者，每以孟月隨四時生氣方位採於背日處，倒垂陰乾。白茯苓去黑皮，十二兩松葉末，一斤四兩，採新者長三分，剉搗，用清水三斗煮，取二斗絞去滓令淨。

右三味，先取松葉汁二斗，煮茯苓至三四升，撥去火，待冷漉出茯苓，研作粉，陰乾爲末。其餘汁用拌柏葉末，於樹陰下或高檐廡下攤陰乾。又和茯苓粉，搗羅爲末，以酥四兩拌勻，煉白蜜待冷和劑，更搗半日，分爲四五團，密器貯之，旋丸如梧桐子大。每服一百丸，加至二百丸。經一年，白髮盡黑，齒落更生，兼治百病，消奸黯，展面皺，長筋骨。勿食猪魚六畜肉、生葱韭蒜、陳敗腥臭黏滑米醋等。

（《聖濟總錄》）

服食柏實法方

柏實方：

柏子仁二升，搗令細，淳酒四升漬，攪之和泥；下白蜜二升、棗膏三升，搗令可丸；入乾

地黃末、白朮末各一升，攪和丸如梧子。日二服，每服三十丸。二十日萬病皆愈。

（《備急千金要方》）

凡採柏子，以八月，過此零落又喜蠹蟲，頓取之又易得也。當水中取沉者，八月取并房曝乾，末。服方寸匕，稍增至五合，或日一升半。欲絕穀，恣口取飽，渴飲水。

（《千金翼方》）

服柏實方：

柏實

右於八月合房取。乃曝令坼，其子自脫。用清水淘取沉者，控乾輕椎取仁，擣羅爲細末。每服二錢匕，酒調下。冬月溫酒下，早晨日午近晚各一服，稍增至四五錢，若絕穀者，取飽爲度，渴即飲水，令人悅澤。

（《聖濟總錄》）

太玄木精養精方：

生深山谷，高奇之狀，無人蹟處者，可採之柏木仁是也。和嫩葉杵三萬六千下，雜以水蜜，塞新筒中，以東流山泉煮之。并無苦味，惟甘辛異香耳。向日用水下一棗許。百日外不飢，精自秘，雖搖動不泄也。亦無寒暑，見鬼神，步及奔馬，精氣保守，百疾已驅。久久四肢生青毛，耳鼻赤色是也。

（《太玄寶典》）

食柏實秘方：

《列仙傳》：赤松子食柏實，齒落更生，行及奔馬。謹按，柏實性平而不寒不燥，味甘而補，辛而能潤，其氣清香，能透心腎，益脾胃，無惑乎爲仙家上品也。服食法：八月蓮房取實，曝收去殼，研末。每服二錢，溫酒下，上日三服，渴即飲水，令人悅澤不老，延年益壽。一方加松子仁等分，以松脂和丸。一方加菊花等分蜜丸服。又方用柏子仁二斤，爲末，酒浸爲膏，棗肉三斤，白蜜、白朮末、地黃末各一斤，搗勻，丸彈子大，每嚼一丸，一日三服，百日病愈，久服延年成仙。

（《成仙秘方五十種》）

服食杏仁法方

杏子方：

取杏子三斗，去其中兩仁者，作湯才沸三四沸，納杏子湯中有頃，手摩令皮去。熟治之，置瓮中待之，清其汁，計度得七八斗棄其滓。取一石釜置糠火上，以羊脂四斤摩釜中令膏盡。著釜，熱復摩之令盡四斤脂，納汁釜中，炊以糠火若蠶沙，四五日藥成，其色如金，狀如小兒，哺。服如鷄子黃，日三。服百日，父母不能識，令人顏色美好。

（《太上靈寶》）

夏姬杏金丹方：

杏子仁六斗，水研之，取一石八斗入釜中煮之。先以羊脂揩鐵釜，令三斤脂盡，即下杏

仁，以糠火煮之四十九日，乃取以榛子煎丸如大豆。日服一丸，三兩爲一劑。

《太上肘後玉經方》

杏仁酥，主萬病、除諸風虛勞冷方。取家杏仁，其味甜香。特忌用山杏仁。山杏仁慎勿用，大毒害人也。

家杏仁一石，去尖皮兩仁者，揀完全者，若微有缺壞，一顆不得用。微火炒，搗作細末，取美酒兩石，研杏仁，取汁一石五斗

右一味，以蜜一斗拌杏仁汁，煎極令濃與乳相似，納兩頂瓮中攪之，密封泥勿令泄氣，與上茯苓酥同法。三十日看之，酒上出酥也。接取酥納瓷器中封之，取酥下酒別封之。團其藥如梨大，置空屋中作閣安之，皆如飴餠狀，甚美，服之令人斷穀。

服杏仁法 主損心吐血，因即虛熱，心風健忘，無所記憶，不能食，食則嘔吐，身心戰掉，痿黃羸瘦，進服補藥，入腹嘔吐并盡。不服餘藥，還吐至死，乃得此方。服一劑即瘥，第二劑色即如初也。

杏仁一升，去尖皮及兩仁者，熬令色黃，末之 茯苓一斤，末之 人參五兩，末之 酥二斤 蜜一升半

右五味，納銅器中，微火煎。先下蜜，次下杏仁，次下酥，次下茯苓，次下人參，調令均和，則納於瓷器中。空肚服之一合，稍稍加之，以利爲度。日再服。忌魚肉。

《千金翼方》

杏仁酥，治萬病，及諸風濕勞冷方：

家杏仁一碩，揀完者，湯去皮尖雙仁，搗令爛。用好酒二碩，研瀘，取汁一碩五斗，入蜜一斗五升，納兩碩甕中，攪令勻，封氣。三十日看之，酒上酥出，掠取納瓷器中貯之，取其酒

滓，團如梨大，置空屋中，作格安之，候成飴鋪狀，每日旦服一枚，以前酒下，其酒亦任性飲之。

（太平聖惠方）

張果先生服杏仁方：

杏仁安五臟，補筋骨，添血髓，益精神，強記明目，消痰癖，久服神仙。昔王子晉、丁令威服生杏仁，皆致神仙。蓋生者氣力全，熟則減半。又其性不與諸藥相妨，唯忌不淘者白粳米甜水粥，食之少有不妥，須臾即可，若客行逢此粥，但放冷，任食少多無妨，按本草性溫平味苦。久即美，服之三年，更不覺苦，唯覺甘美，性不下氣，能去膈上熱，壯腰脚，服者當自知之。凡服去皮尖雙仁，取黃色者尤妙。每於平旦空腹，未漱口時，取生杏仁二七枚，口中退皮尖，熟嚼令津液半口嚥之。如行一里，任食諸食；如欲延年者，任食肉及葷辛；如欲升騰者，即不得食一切肉及葷辛，任蓄妻子，營養庸作。肉者易敗之物，所以無益於長生之道，仙家忌之。能斷諸肉，即仙道易成。或服生杏仁，一年百病自除，二年身輕目明，視徹千里。

李八伯杏金丹方：

取肥實杏仁五斗，以布袋盛，用井華水同浸三日，次入甑中，以帛復之，上布黃沙五寸，炊一日，去沙取出，又於粟中炊一日，又於小麥中炊一日，又於大麥中炊一日，壓取油五升澄清。用銀瓶一只，打如水瓶樣，入油在內，不得滿，又以銀圓葉，可瓶口大小蓋定，銷銀汁

灌固口縫，入於大釜中，煮七復時，常撥動看油結，打開取藥入器中，火消成汁，傾出放冷，其色如金，後入臼中，搗之堪丸，即丸如黃米大。空心旦暮酒下，或用津液下二十九丸。久服保氣延年，變白，除萬病。

（《聖濟總錄》）

服食蓮藕法方

蓮藕方：

凡一物。七月七日採藕華七分，八月八日採藕根八分，九月九日採藕實九分，治合藥畢矣。服方寸匕。藕實一名水芝丹，一名茄實，一名芡實，一名蓮花，一名芙蓉，其葉名荷，其小根名芋，大根名藕，其初根名茭，與鷄頭爲陰陽。以八月上戌取蓮裏實，九月上戌取鷄頭實，九月上午取藕各分等，陰乾百日治之。正月上卯平旦井華水服一方寸匕，日四五，後飯服之，百日止。主補中益氣力，養神不飢，除百病。久服輕身，延年不老神仙。鷄頭實一名雁實，一名天門精，一名天禹，一名曜味甘，治濕痺腰脊痛，補益氣，強志，耳目聰明，久服輕身不飢神仙也。

（《太上靈金五符序》）

《昌生易丙方》服蓮肉法：

用乾蓮肉一井，慢火炒毳，搗羅爲末；粉草四兩去皮，炙焦爲末，和勻。每日清晨調一匙服。

又方：

用蓮肉去皮心，茯苓去皮，搗細，水漾去筋，各以好酒拌蒸過，再搗細，煉蜜丸如彈子大。每服一丸，細嚼酒下，常服。

（《醫方類聚》）

服藕食莖法：

味甘平寒無毒，主補中養神，益氣力，除百病。久服，輕身耐老，不飢，延年。一名水莖。《丹藥性論》云：藕汁亦單用，味甘，能消淤血下散節，搗汁主口鼻吐血不止，并皆治之。又云：蓮子性寒，主五臟不足，傷中氣絕，利益十二經脉氣血。生食，微動氣，蒸食之，良。又，熟，去心爲末，臘蜜和丸。日服十丸，令人不飢。此方仙家用爾。陳藏器云：荷鼻味苦平，無毒，主安胎，去惡血，留好血。血痢，煮服之即止。荷葉并蒂及蓮房，主血脹腹痛，產後胎衣不下，酒煮服。又，食野菌毒，用水煮服。藕粉，水雪深處，曾製取粗者，洗淨搗爛，布絞取汁，以密布再濾過，澄去上清水。如汁稠難澄，添水攪即成爲粉。服之，輕身延年。

（《遵生八箋》）

服食甘菊法方

服菊延年益壽，與天地相守不死方：

春三月甲寅日，日中時採更生；更生者，菊之始生苗也。夏三月丙寅、壬子日，日中時採周盈，周盈一云周成；周成者，菊之莖也。秋三月庚寅日，日晡時採日精；日精者，菊之花

也。常以十月戊寅日平旦時採神精；神精者，一曰神華，一曰神英者，菊之實也。無戊寅者壬子亦可用也。冬十一月、十二月壬寅日日入時採長生；長生者，菊之根也。一方云：十一月無壬寅，壬子亦可用也。都合五物，皆令陰乾，百日，各舍二分治合下篩。此上諸月或無應採之日，則用戊寅、戊子、戊辰、壬子日也。春加神精一分，更生二分；夏加周盈三分，長生二分；秋加神精一分、日精二分；冬加日精三分。常以成日合之，無用破、厄日合之也。一方亦不用執日，合藥神不行。當於密室中，搗丸用白松脂，如梧子。服七丸，日三，後飯。服之一年，百病皆去，耳聰目明，身輕益氣，增壽二年；服之二年，顏色澤好，氣力百倍，白髮復黑，齒落復生，增壽三年，山行不近蛇龍，鬼神不逢，兵刃不當，飛鳥不敢過其旁，增壽十三年；服之四年，通知神明，增壽卅年；服之五年，身生光明，日照晝夜，有光開梁，交節輕身，雖無翼，意欲飛行；服之六年，增壽三百歲；服之七年，神道欲成，增壽千歲；服之八年，目視千里，耳聞萬里，增壽二千年；服之九年，神成能爲金石，死後還生，增壽三千年，左有青龍，右有白虎，黃金爲車。

（《醫心方》）

神仙服菊花，延年不老方：

春三月甲寅日，日出時採葉；夏三月丙寅日，日出時採莖；秋三月庚寅日，日晡時採花；冬三月壬寅日，日暮時採根。其葉名更生，莖名固盈，花名月精，根名長生。又常十月戊寅日平旦時採精者，菊實也。即採得以上，皆令陽乾，揀擇令淨。取三分爲一劑。春更加長

生半兩，固盈半兩，月精半兩，更生半兩。以成日擣羅爲末，破日煉蜜和丸，如梧桐子大。每日平旦，以水下三七丸，日暮再服。一年後，萬病除，身輕目明，益力增壽；二年內山行，諸虎狼蟲獸皆自避路，不敢相近；三年內興鬼神相通；五年內上知天文，日行千里。久而服之，天地同畢，爲真人矣。

神仙服菊，延年不老方：

菊花_{三斤} 桂子_{三斤}

右二味。常以九月九日辰時收採，陰乾，擣羅爲末，煉白松脂和丸，如梧桐子大。每服，以溫酒下二十丸。日三服。令人長生。

神仙延年不老，餌菊花方：

白菊花_{一斤} 白茯苓_{一斤}

右擣羅爲末。每服三錢，以溫酒調下，日三服。久服令人長生。

（《太平聖惠方》）

甘菊丸秘方：

方用甘菊，三月上寅日採苗，名曰玉英。六月上寅日採葉，名曰容成。九月上寅日採花，名曰金精。十二月上寅日採根莖，名曰長生。四種并陰乾，等分爲末，須用戌日合擣方可用也。每酒服三錢，或以蜜丸，梧子大。酒服七丸，一日三服。百日輕身潤澤，一年，髮白變黑，服之二年，齒落再生，五年八十老翁變爲兒童也。久服乃成仙也。

食菊花秘方：

《神仙傳》言，康風子、朱孺子皆以服菊花成仙，費長房言九月九日飲菊酒，可辟不祥。《荊州記》言：湖廣久病風羸，飲菊潭水多壽。菊之貴重如此，故鐘會贊菊五美云：圓花高懸，準天極也；純色不雜，後土色也；早植晚發，君子德也；冒露吐穎，象貞質也；杯中體輕，神仙食也。服食法：宜照太清靈寶方引，九月九日採白菊花二斤，茯苓一斤，并搗羅爲末。每服二錢，溫酒調下，日三服。或以煉過松脂合丸，鷄子大，每服一丸。久服令人好顏色，長生不老也。

（《成仙秘方五十種》）

服食菖蒲法方

服菖蒲方：

二月八日採取肥實白色節間可容指者，多取陰乾去毛距，擇吉日擣篩百日，一兩爲一劑。以藥四分，蜜一分半，酥和如稠糜柔弱。令極勻，納瓷器中密封口，埋穀聚中一百日。欲服此藥須先服瀉藥。吐利訖，取王相日旦空肚服一兩，含而嚙之，有力能消，漸加至三二。服藥至辰巳間藥消訖，可食粳米乳糜。更不得吃飲食。若渴惟得少許熟湯。每日止一服藥一頓食。若直治病瘥止，若欲延年益壽求聰明益智者，宜須勤久服之。修合服食，須在靜室中，勿喜出入及晝睡，一生須忌羊肉熟葵。又主癰癖咳逆上氣痔漏病，最良。又令人膚體肥充，老者光澤，髮白更黑，面不皺，身輕目明，行疾如風。填骨髓，益精氣。服一劑，壽百

歲。

《千金翼方》

《大全本草》服菖蒲法：

菖蒲古方亦有單服者，採得緊小似魚鱗者，治擇一斤許，以水及米泔浸各一宿，又刮去皮，切暴乾，搗篩，以糯米粥和勻，更入熟蜜，搜丸梧子大，絺葛袋盛，置當風處令乾。每旦酒飲任下三十丸，臨卧更服二十丸，久久得效。

《醫方類聚》

太玄草通九竅方：

人有九竅，相通則爲真人，窒塞則爲下鬼。九竅不通，無以知好惡是非邪正。故真人之道，先度人通九竅，其藥乃神妙神功之草也。藥用菖蒲一寸九節者，末之，和以楮汁爲丸。每服酒下七丸，綠豆汁。百日外，立知有應，夜不寐不知倦，色流香味，皆易辨之。人所不達，己先達焉。

《太玄寶典》

太清經說神仙靈草菖蒲服食法：

用三月三日，四月四日，五月五日，六月六日，七月七日，八月八日，九月九日，十月十日，採之。須在清淨石上水中生者，仍須南流水邊者佳，北流者不佳。採來洗淨，細去根上毛鬚令盡，復以袋盛之，浸淨水中，去濁汁。硬頭薄切，就好日色曝乾，杵羅爲細末。擇天德黃

道吉日合之。和法：用陳糯米水浸一宿，淘去米泔砂石，盆中研細末，火上煮成粥飲。將前蒲末和抻，須多手爲丸，免得乾燥難丸。丸如梧桐子大，曬乾，用盒收貯。初服十丸，一次嚼飯一口，和丸嚥下，後用酒下。便乞點心更佳，百無所忌。惟身體覺暖，用秦艽一二錢煎湯，待冷飲之，即定蓋以芫爲使也。服至一月，和脾消食；二月，冷疾盡除；百日後，百疾消滅。其功，鎮心益氣，強志壯神，填髓補精，黑髮生齒。服至十年，皮膚細滑，面如桃花，精邪不干，永保長生度也。

（《遵生八箋》）

服食何首烏法方

神仙服何首烏延年法：

取何首烏根，一名桃柳藤，以銅竹刀薄切，米泔浸一宿，曝乾，木杵臼搗末，新瓷器盛之，忌鐵器。空心一錢，漸加二錢，酒服。治五痔腰膝之病，冷氣心痛，積年勞瘦，痰癖風虛，長筋骨，益精髓，壯氣駐顏，黑髭延年，久服令人有子。有疾用茯苓湯下，忌猪羊血無鱗魚，二、四、六、八偶日服之良。河南祖能嗣，父子服此，俱得遐壽。此藥採其頭，獲九數者，服者乃仙。其中有形如鳥獸山嶽之狀珍也，掘得去皮，生吃得味甘甜。贊曰：神效助道，著在仙書，雌雄相交，夜合晝疏，服之去穀，日居月諸，返老還少，保安病軀。

神仙服餌何首烏丸：

何首烏一斤，米泔浸一宿 牛膝半斤

右用木甑中，以黑豆五升鋪底，入前二物，蒸豆熟爲度，日曝或焙乾末之，丸梧桐子大。溫酒下三五十丸，日二。久服永無風疾、氣疾，齒堅髭黑，皮膚細滑，行及奔馬。

（《醫方類聚》）

齊人服食方：

採何首烏，赤白各半，米泔水浸一宿，同黑豆飯鍋上蒸熟，曬乾，去豆爲末，或加茯苓三分之一，煉蜜爲丸，酒下一二錢。百日後，百疾皆除，長年、益壽、多子。忌食豬肉魚鱉、蘿卜。何首烏內，有生如鳥獸並山石形象，極大者，乃珍品也。

（《遵生八箋》）

食何首烏秘方：

春末、夏中、秋初時候晴明日，採其根，雌雄並用，乘濕以布帛拭去泥，生勿損皮。烈日曝乾，蜜器貯之，每月再曝。用時去皮爲末，酒服。或用何首烏雌雄各一斤，竹刀刮去皮，米泔浸一夜，切片。用黑豆三斗，每次用三升三合三勺，以水泡過，沙鍋內鋪豆一層，首烏一層，重重鋪盡，蒸之豆熟。取出豆，將何首烏曬乾，再以豆蒸。如此九蒸九曬，爲末酒服久久服之，可成地仙也。按首烏以產諸名山及深山者爲佳，煉時忌鐵器。

（《成仙秘方五十種》）

服食菟絲子法方

神仙餌菟絲子方：

菟絲子一斗，以酒一斗浸良久，漉出曝乾，又浸，令酒盡爲度。

右件藥搗細羅爲散。每服二錢，以溫酒調下。日三服。後喫三五匙水飯壓之，至三七日更加至三錢。服之令人光澤，唯服多甚好，三年後老變爲少。此藥治要日曝。去風冷，益顏色，久服延年，神秘勿示非道。

（《太平聖惠方》）

菟絲子丸方 明目進飲食，益精壯下元：

菟絲子一斤，酒浸三日，控乾搗細末 甘菊花去土搗細末

右二味，拌和令勻。煉白蜜爲丸，如梧桐子大。每日晨至晚後食前，以溫酒送下二十丸至三十丸。進食倍常，頻頻泄氣，是藥之應。若諸般眼疾，黑花昏暗甚者，並宜服之。

（《聖濟總錄》）

神仙服菟絲子益元陽法：

菟絲子一升，以酒豆浸良久，漉出，日乾，又浸令酒盡 丁香皮真者，三兩半，爲末 草豆蔻去皮，二兩半，爲末

右都入酒內沒，春夏七日，秋冬半月，候日數足滿，取出，略於溫湯內浴過，焙乾。不計時候，嚼下三五粒，同茶下，或酒下亦得。

《衛生易簡方》服菟絲子法：

用菟絲子一斤，酒浸十日，水淘，焙乾爲末，杜仲半斤，蜜炙黃，搗，以薯蕷末酒煮爲糊

丸，如桐子大。空心酒服五十丸。

（《醫方類聚》）

食菟絲子秘方：

仙經云：服食菟絲子，亦可成地仙。單服法：以菟絲子一斗，酒一斗，浸，曝乾，再浸，又曝，令酒盡乃止。搗篩，每酒服二錢，日二服。此藥治腰膝去風，明目輕身，久服令人光澤，老變爲少。十日後，飲啖如湯沃雪，久久服之，乃成地仙。

（《成仙秘方五十種》）

服食槐子法方

又服食治病方：

以十月上巳日取槐子陰乾百日，搗去皮取子，著瓦器中盛之。欲從一日始日服一枚，十日服十枚，復從一始，滿十日更之如前法。欲治諸卒病，留飲宿食不消、胸中氣滿轉下，下利，一服一合二合愈。多服無毒。若病人食少勿多服，令人大便剛難。

延年益壽方：

槐子熟者置牛腸中，陰乾百日，於後飯旦夕吞一枚。十日輕身，三十日髮白更黑，百日本有光，二百日奔馬不及其行。

（《太上靈寶五符序》）

神仙服槐子法：

取槐子去皮，納牛膽中令滿，陰乾。百日滿取出，每服一粒，空心新汲水下。日晚再服。月內身輕，百日內白髮變黑，久服齒落更生，走及奔馬。

神仙上品服槐子方：

右取十月上旬巳日收槐子角二斗，以兩雙新瓦盆納合著，用紙麻泥封閉周迴，勿令洩氣，四十九日開之，自爛去皮，後以新布按取黑子，以新汲水淨洗，紙袋內貯。從月一日服一粒，隨意津水茶下，逐日添十粒，至十日却服一粒，又至十日依前一粒至十粒。令人長壽，兼治風補腦，髭鬚烏黑。按仙書所傳，槐子者於諸藥中爲最。其法：取十月巳日收，並不淘洗，仍揀圓實者，每日服五粒，以井華水下，亦無畏觸。服至一年變人髭髮，二年身體輕健，三年以外補腦明目。久遠服食，其功難狀。

（《太平聖惠方》）

服食花椒法方

太玄木英點骨方：

取椒紅，不用白皮黑子，得一斤爲度。以楓香煉，和之重湯，煮七日。就潤可丸，一梧桐子大。每日清水面東下。七百日外通神明，目有神光，皮膚按之若無，肉堅硬，暗地可視。長生久視，羽化之道自此耳。

（《太玄寶典》）

吳真君服椒方：

第九編 服食養生
椒性稟五行，其葉青，其皮赤，其華黃，其膜白，其實黑。暖丹府，通血脉，助元氣，消酒食毒，辟溫邪氣，安五臟，調三焦，而熱不上蒸。芳草之中，功皆莫及。每金州椒一斤，揀去浮及合口者並目，銀器內炒令透，地上鋪紙兩重，傾在紙上，用新盆合定，周回以黃土培，半日許其毒成汗自出，曬乾，木臼內輕杵。取紅皮四五兩，再入鐵臼杵爲末，以木蜜爲丸，如梧桐子大，候乾紗袋盛，挂通風處。每日空心酒下十丸，至十五丸，半年加至二十丸，一年後加至二十五丸。

（《聖濟總錄》）

服食桂法方

神仙餌桂水令身輕健方：

桂心 三斤，搗羅爲末 葱涕 三升

右二味相和，納青竹筒中盛，於甑上蒸之，三日三夜即止，候冷取出，每服半合，以酒相和服之，日三服。久服，可行水上神仙矣。

神仙服桂煎法：

桂心 三斤，搗羅爲末 甘竹瀝 一升

右二味相和，於銅器中，湯上煎令可丸，即丸如梧桐子大。初服一丸，以溫酒下，二日二丸。如此日增一丸，九日止，勿更增也。年百病除，好顏色，耐寒暑，日行千里。

（《太平聖惠方》）

服食山藥法方

山藥羹方：

山藥其味甘，氣溫平無毒，南北州郡俱產，惟懷慶者爲佳，秋採曝乾，搗篩爲粉作羹，或和晚米煮粥食之。手足太陰二臟，大能治諸虛百損，五勞七傷，益氣力健脾胃，滋潤皮膚長肌肉，堅強筋骨，除寒熱煩燥邪氣，却頭面游風，眩暈羸瘦堪補，腫硬氣塊能消，開心孔聰明，夜夢遺精滑精，盜汗自汗，理脾止瀉，久服不飢不寒，延年耐老，壽算無窮。

服食龍眼法方

服龍眼法：

龍眼味甘，氣平無毒，古方歸脾湯中用之爲引者。因味甘能入脾，功與人參并奏，能養心血，安神益志，定魂魄，潤肌膚，美顏色，除忘却怔忡多，強魂聰明。常服輕身不老，駐顏延壽長精神，亦能諸毒去蟲瘴氣等疾。服食之法：每日於子午卯酉四時用之，擇極肥潤內厚綠色者佳，每一時用九枚，去外殼，不必去核。服時可正身端坐，面東或南，將心中萬緣放下。

每用一枚放入口內，以舌如攪華池，細嚼將核去之，復將元肉細嚼如泥，滿口津生，將津分作三口，穀穀然嚥下重樓，以目力直送至中黃土釜，竅中之竅，此乃凝神入氣穴，乃得稱還丹。復又嚥送第二口，亦如前。口口如是以意送到。又用第二枚，亦如前細嚼，嚥送至竅中，有一個時辰功夫。每日四時，時時如是，將精氣神聚於此中不散，使精化氣、氣化神。久久行之，身輕體健，萬病不生，長生久視，此養生延年第一乘之術。術不遠，在身中。服龍眼，有大

功，氣歸元海，壽算無窮也。

（《養生須知》）

服食五加法方

服五加法：

《金匱錄》云：五加者，五行之精，五葉同本而外分。故名五者，如五家相邻，比之青霧染莖，稟東方之潤；白氣營節，資西方之津；赤色注花，含南方之暉；玄精入骨，承北方之液；黃煙熏皮，得戊己之澤。五種鎮生相感而成行之者，陞仙。服之者，返嬰。魯宣公母單服其酒，以遂不死。

《太清經》云：取五加削之，令長一寸一升，取一斗，美酒漬之，十日成。溫服勿令多也。令人耳目聰明，齒落更生，髮白更黑，身體輕強，顏色悅澤，治陰痿，婦人生產餘疾，令人多子。取五茄當取雄者，不用雌者也，雄者五葉，味甘；雌者三葉，味苦。

今按：一說云，夏用葉莖，冬用根皮，切一升，盛絹袋，以酒一斗漬，春秋七日、夏五日、冬十日，去滓，溫服任意勿醉，禁死尸、產婦勿見也。日食五茄，不用黃金百庫也。

（《醫心方》）

服食桑椹法方

服桑椹法：

桑椹利五臟關節，通血氣，久服不飢。多收曬乾，搗末，蜜和爲丸。每日服六十丸，變白。

不老。取黑椹一升，和蝌蚪一升，瓶盛，封閉，懸屋東頭，盡化爲泥，染白如漆。又取二七枚，和胡桃二枚，研如泥，拔去白髮，填孔中，即生黑髮。出《本草拾遺》

（《遵生八箋》）

服食蒺藜子法方

神仙服蒺藜子延年方：

蒺藜子 三斗

右一味，不限州土，不問黑白，但取其堅實者，春去刺，淨簸採揀，蒸一炊久，曝乾，搗細羅爲散。每服，食後以酒或清水調下三錢，日再服。如覺冷，即每取附子五兩，炮裂去皮臍，搗羅爲散，與蒺藜末相和令勻，服之，亦佳。每服後，皆以三五匙飯壓之。此藥治一切風氣，野鷄痔惡瘡癬，男子陰汗疝氣，婦人發乳滯下，並主之。

神仙服蒺藜方：

蒺藜子 一碩，常以七月八月熟時收取，曝乾

右先春去刺，然後搗羅爲末。每服二錢，以新汲水調下，日三服。勿令中絕，斷穀長生。服之一年以後，冬不寒，夏不熱；服之二年，老者復少，髮白再黑，齒落重生；服之三年，身輕延年。

（《太平聖惠方》）

服食萎蕤法方

服食萎蕤法：

常以二月九日，採葉切乾，治服方寸匕，日三。亦依黃精作餌法服之。導氣脉，強筋骨。治中風，跌筋結肉，去面皺，好顏色，久服延年。

（《遵生八箋》）

服萎蕤秘方：

昔華佗入山，見仙人服萎蕤，歸以告之樊阿，樊服之，壽乃百歲，輕身不老，故服食家多用之。茲錄其食法如下：法於二月九日，採萎蕤根切碎一石，以水二石煮之，從旦至夕，以手搗爛，布囊榨取汁，熬稠其渣，曬爲末，同熬之可丸。丸如鷄頭子大，每服一丸，白湯下，日三服。此丸導氣脉，強筋骨，治中風濕毒，去面皺，潤顏色，久服延年，長壽神仙也。

（《成仙秘方五十種》）

服食黨參法方

黨參膏方：

此膏大補元氣，開心益智，添精神，定驚悸，通血脉，破堅積，治虛勞內傷，身熱心煩，頭痛惡寒，懶言惡食，脉洪大而虛，或陽虛自汗，多夢紛紜，或氣虛不能攝血，或瀉痢脾虛，久不能愈，一切清陽下陷，元氣不足之症，皆能治之，效難盡述。每服三五錢，用白開水沖服。或合丸藥，或入煎劑，隨症加入皆可。黨參十六兩，當歸八兩，熟地八兩，升麻二兩。用水煎

透，煉蜜收膏。

服食黃耆法方

黃耆膏方：

此膏專主補中益氣，調榮固衛，外止陽虛自汗，內托癰疽不起，四肢無力，氣虛下陷，男子遺精便血，婦女崩漏帶下，痰嗽虛喘，形體羸弱。凡男婦老幼一切氣虛不足之症，皆可常服。久服自然骨壯身強，添精益髓，虛症悉退，精神日增。或入煎劑，或用修合丸藥，或單用白開水沖服俱可。作黃耆使用，庶覺便捷。黃耆十六兩，用水煎透，煉蜜收膏。

（清宮秘方大全）

服食仙茅法方

仙茅味辛溫有毒，主心腹冷氣，不能食；腰脚風冷，攣痹不能行；丈夫虛勞，老人失溺，無子，益陽道。久服通神強記，助筋骨，益肌膚，長精神，明目。一名獨茅根，一名茅瓜子，一名婆羅門參。《仙茅傳》云：十斤乳石，不及一斤仙茅。表其功力爾。生西域及大庾嶺，亦云忌鐵及牛乳。二月八月採根，其法於後。

仙茅十斤，剉如豆大，以水浸去赤汁，數數換水，水清即漉取曬乾

右搗羅爲末，鍊蜜和丸，如梧桐子大。每日空腹以溫酒下十五圓，日晚再服。如本性熱人，飲下亦得。如能每日別取其末煎之爲湯，下丸極妙。如服後覺熱氣上衝，頭痛，以沙糖爲漿飲之，即定。兼濃煮甘草豆湯一盞服之，亦效。又取一分烏油麻仁，炒熟爲末，兼沙糖和

之，爲丸服，即得力遲當不發矣。服後十數日，覺能食兼氣下，即效也。所服不限多少，唯多爲妙。若患冷氣人，不用水浸除赤汁，便切搗，依前和合。忌牛乳。其所忌牛乳者，只是減其藥力，亦無傷損。若煎湯，取散三錢，水五合，煎至四合。空腹頓服之，大佳。

服食商陸法方

神仙服商陸，延年通靈方：

商陸 白者一百二十斤，切以竹差盛，懸於鬼門上，陰乾百日滿

右搗羅爲散，分爲十二分，每一分用好紙作袋盛之。每服五錢，以井華水調下，日二服。漸漸減食，經百日即見百里事，二百日即見五百里事及見地下伏藏，人間乃能飛空自在。神仙所秘。忌食犬肉。

神仙服商陸根方：

商陸根 白者五十斤，端午日午時收，以皮囊盛於屋北懸之，百日陰乾

右搗細羅爲散。每服三錢，以水調下，日三服。不過三劑，鬼神來朝。久服，海神使鬼來持獻寶物，得受之也。忌食犬肉。

服食澤瀉法方

神仙服澤瀉，令人輕身健行不老方：

右取澤瀉，搗細羅爲散。日分服，六兩爲準，水調服之。百日身輕百倍，久服強壯不衰老而光澤，走及奔馬，遠遊無倦。

服食芍藥法方

神仙服芍藥絕穀方：

安期生云：鍊芍藥有二種，一者金芍藥，二者木芍藥。救病金芍藥，色白多脂肉，木芍藥色紫瘦多脉，若取審看，勿令差。鍊法。採得任多少，淨刮去皮。先秤滿十五斤，次東流水四碩，煮百沸，出陰乾。停三日，然後於木甑蒸。上以淨黃土覆，可一日夜熟。出陰乾，搗羅爲末。每服三錢，以麥飲或酒調服之，日三服。三百日能登山嶺，絕穀不飢。久服陞仙，辟兵神秘。

（《太平聖惠方》）

服食稀薺法

服稀薺法：

稀薺俗呼火炊草，春生苗葉，秋初有花，秋末結實，近世多有單服者，云甚益元氣。蜀人服之法，五月五日，六月六日，九月九日採其葉，去根莖花實，淨洗曝乾，入甑中，層層洒酒，與蜜蒸之，如此九過則已，氣味極香美，熬擣篩，蜜丸服之，云治肝腎風氣，四肢麻痺，骨間疼，腰膝無力。亦能行大腸氣。張乖崖咏進表云：誰知至賤之中，乃有殊常之效，臣吃至百服，眼目精明，至千服，髭鬚烏黑，筋力較健，效驗多端。陳書林《經驗方》敘述甚詳，療諸疾患，各有湯使，今人採服，一就秋花成實後，和枝取用，洒酒蒸曝，杵臼中舂爲細末，煉蜜爲丸以服之。

（《經驗秘方》）

服食蕪菁子法方

服蕪菁子主百疾方：

蕪菁 一斗四升 薤白 十兩

右二味，煮蕪菁子曝乾，搗篩，切，薤白和蒸半日，下搗一千一百三十杵，捻作餅重八兩。欲絕穀，先食乃服，三日後食三餅以爲常式。盡更合食，勿使絕也。

（《千金翼方》）

神仙服蕪菁子法：

蕪菁子三斗，三度用水煮之，令苦味盡，曝乾。

右搗羅爲散。每服二錢，以水調下，日三服。若服絕穀者，減食增藥，則得絕穀不飢。久服轉老成少，百日後水灌不著身，諸病悉愈。

（《太平聖惠方》）

服食金櫻子法方

金櫻子煎方：

据《本草》云：其子气味酸澀平無毒，治脾瀉下痢，止小便利，澀精氣，久服令人耐寒輕身。時珍曰：無故而服之，以取快慾則不可；若精不固者，服之何咎之有。每服一匙，用暖酒空心調服。活血助顏，其功不可備述。金櫻子五斤，用水熬去渣，煉蜜收之。

（《清宮秘方大全》）

服食胡桃法方

《衛生易簡方》服胡桃法：

用胡桃煨熟，去殼膜，與破故紙等分爲末，煉蜜丸如桐子大，空心酒服三十丸，大補下元虛冷。

服食紫荷車法方

神仙服紫荷車休糧法：

取紫荷車，一名金錢草根，以竹刀刮去皮，切作骰子塊，麴裹如石蓮大，入瓷瓶，煮候藥浮，漉出凝冷，入新布袋，當風挂乾。每三丸，五更初，面東念咒，并花水下，連進三服，已試良驗。若要飲食，先以黑豆煎湯飲，次以藥丸煮稀白粥漸漸飲食。咒曰：乾，元亨利貞，二遍日月共吾并，吾今服藥願長生，三尸九蟲汝莫惊，服氣吞精仙骨成，急急如律令敕。又曰：天朗氣清金鷄鳴，吾今服藥欲長生，吾今不飢復不渴，須得神仙草自榮。又曰：青帝騎龍，何神不從，速來救護，使吾藥通，急急如律令敕。

（《醫方類聚》）

服食蓬蘽法方

神仙服蓬蘽，令人輕身健行不老方：

蓬蘽一名覆盆，江南謂之莓子，味甘無毒。四月五月，候其實熟，採曝乾，搗細羅爲散。每服三錢，水調服之。安五臟，益精強志，倍力輕身不老，服之易顏色也。

服食百花法方

神仙餌百花法：

三月三日，五月五日，七月七日，九月九日，採百花陰乾，搗細羅爲散。每服二錢，以水調下，日二服。百日內身輕，面目光澤，三身通神，忽然與真人同位。如春採百草枝陰乾，搗末，酒下二錢。以水服之，亦得輕身長壽。一名草精也。

服食薔薇法方

神仙服薔薇根，令人輕身健行法：

右取薔薇根，不以多少，淨洗曝乾，搗細羅爲散。每服三錢。食前，以水調下，日三服。延年輕身。若世人有中箭瘡，服之立愈。若箭全在體中，服之自出。

（《太平聖惠方》）

服食仙人菜法方

製仙人菜秘方：

仙人杖草，仙家以爲菜，作茹食令人堅盤骨，悅顏色，久服長生，身輕不老。謹按仙人杖有三物同名，一種是菜類，一種是枯死竹筍之黑色者，一種是枸杞，因枸杞一名仙人杖故也。仙人菜所用之仙人杖草，乃是菜類者，採得後或蒸食之，或腌食之。味甚甘美，服之多長生不老也。

（《成仙秘方五十種》）

服食梁米法方

青梁米方：

取青梁米一斗，淘沃之，漬以醇酒，三日，蒸之無令漏也，百蒸百露，無令見日，善密藏之韋囊中。即欲入山遠行，一餐之，足支十日不食，十日復一餐，足可四十九日不食，四十九日復一餐，可四百九十歲，爲一節。

（《太上靈寶五符序》）

青精先生餽米飯方：

白梁米一石，南燭汁浸，九蒸九曝，乾，可三斗已上。每日服一匙飯，下一月後用半匙，兩月日後可三分之一。盡一劑，則腸化爲筋，風寒不能傷，鬚鬢如青絲，顏如冰玉。

（《雲笈七籤》）

服食粳米法方

粳米散方：

粳米一斗，酒三斗，凡二物漬之盡酒止，出稍食之，渴飲水，可三十日後盡，更作如前法。

服食稻米法方

稻米方：

取稻米熟淘沃百蒸之，乾擣，日一餐以水。三十日後日飲水一杯，可終身不食，日行三

百里，得食便食。

（《太上靈寶五符序》）

服食黑豆法方

李守愚服黑豆法：

服黑豆，取黑豆緊小而圓者，侵晨以井花水吞二七粒，謂之五臟穀，到老視聽不衰。

（《醫方類聚》）

製黑豆法：

此豆色黑，與腎同位，專入腎經，能補精髓，助容顏，壯筋骨，聰耳明目，固齒烏鬚，延年益壽。治腰酸痛如神，陽痿遺精，諸虛百損并效。每日空心細嚼二三十粒，用白開水送下。久服百病不生，不拘男婦老少，皆可服之。故紙二兩，杜仲二兩，蒺藜二兩，核桃仁二兩，大茴香二兩，沙蒺藜二兩，石菖蒲五錢。先將藥煎汁去渣，入雄黑豆一升，青鹽一兩五錢，煮熟蒸曬九次用之。

（《清宮秘方大全》）

服食大麻子法方

神仙服大麻子，補益駐顏色，變鬢髮，延年不老方：

大麻子 三升，酒浸一宿，九蒸九曝，去殼 崖蜜 五升 牛膝煎 三升 菟絲子 五升，酒浸一宿，曬乾 地黄煎 三升

右件藥，先搗菟絲子爲末。熬麻子令香，以柏木杵臼搗爲膏。即和前件藥等作團，納

入臼中，搗三十杵。不得見孝子及鷄犬，仍擇良日合之。每服一鷄子大，以溫酒化破服之，三服。

服食楮實法方

服楮實可致神仙法：

楮實五斗，正赤時收，陰乾。右搗羅爲末。每服二錢，以淨水調下。日三服。令人耳目聰明，延年不老，神驗。宜久服之。

服食桃膠法

神仙餌桃膠法方：

桃膠二十斤，以絹袋盛納櫟木灰汁一石中煮三五沸，住火即出袋子高高懸，候冷即更煮之，如此三度即止，曝乾

右搗羅爲末，鍊蜜和丸，如梧桐子大。每日空心，以酒下二十丸。若欲斷穀，日三服。一百日內，百病愈，一年不食，氣力强盛。三百日夜視有光，暗室得明，身光如月，行及奔馬。若欲急力，乃加至三十丸，日四服。五百日三尸去。久服神仙矣。

服食生漆法方

神仙餌漆方：

好漆一斗 白蜜一斗 白米粉三斗

右件藥，都盛一銅甕子中，釜內湯上煮之。以桑薪燒之不着手，藥成。宿不食，旦服二兩，壽五百歲。服之一月，諸皆出去。

又方：

漆二升 蔓菁子末，三升 好酒一升 川大黃六兩，剉碎微炒，搗羅爲末

右件藥相和，微火煎令可丸，即丸如梧桐子大。每服食後，以水服三十丸。三十日諸蟲皆隨大腸下，五十日身光澤，一年行及馬。

服食乳香法方

神仙服乳香，入口不死法：

右取乳香上好者三斤，白蜜三升，於銀器或瓷器中合煎。如無好蜜，好酒亦得。以柳木篋數攪，令如錫。每日空心及晚食前，服一栗穀。祛風益顏色神效。

服食蜂房法方

神仙服蜂房丸法：

右常以九月十五日平旦時，取蜂窠完者蒸之，陰乾，百日，擣千杵，細羅。以鍊蜜和丸，如梧桐子大。每服三丸，以酒下，日三服。老人服之，顏如十五童子也。

（《太平聖惠方》）

二 神仙藥酒方

地黃酒方

地黃酒，治虛羸，益氣力，輕身明目，令人能食，久久服，去萬病，婦人服之更佳。

生地黃肥粗者，切一石五斗，於淨木臼中搗，以生布絞取汁五斗 大麻子一斗，微炒爛搗 糯米一碩，揀擇，細搗 麴十斤

細搗 杏仁一斗，去皮尖雙仁，炒黃，搗爲膏

右先以地黃汁五斗，入瓷浸麴，候發，炊米二斗作飯，冷暖如人體。取杏仁、麻子末各一升二合，拌和，酸麴汁中。待飯消，又炊米一斗，取杏仁、麻子各一升二合拌，一依前法酸之。如此凡八酸訖。待酒沸定，封泥二七日，即熟。取清，溫服一盞，日再服。

地黃酒，補益變白方：

肥地黃一斗，杵搗碎 糯米五斗，熟炊 面麴五斤，搗碎

右二味相和，於盆中熟搗，納於不津甕中，密封，春夏三七日，秋冬五七日。日滿啓之，當中有一盞綠汁，是其精也，宜先酌飲之。餘以生布絞取，置器中任性飲之。續釀使其相接，不過三劑，髮黑。若以新牛膝搗絞，取汁三升，用拌饋，即變白更急矣。

地黃酒，大補益，令人不衰，髮不白方：

生地黃一斗，細切 糯米一斗，淘淨

右相和炊熟，攤令絕冷，更和麵末二升，同入於七斗酒中，攪令相得，入於甕中。熱即歇頭，冷即蓋甕，甕有汗即拭之。候熟，壓漉。冬溫夏冷，日飲三盃。

黃精酒方

黃精酒，主萬病，延年補養，髮白再黑，齒落更生方：

黃精四斤 天門冬三斤，去心 朮四斤 松葉六斤 枸杞根三五斤

右件藥，都剉，以水三碩，煮取汁一碩，浸麴十斤，炊米一碩，如常法釀酒。候熟，任飲之。忌桃李雀肉。

天門冬酒方

天門冬酒，補五臟六腑不調，亦令無病方：

天門冬三十斤，去心搗碎，以米二石煮取汁一石 糯米一石，淨淘 細麴十斤，搗碎

右炊米熟，三味相拌，入甕，密封三七日，候熟，壓漉。冬溫夏冷，日飲三盃。

天門冬酒，延年不老方：

淳酒一斗 細麴末，一斤 糯米一斗，淘淨 天門冬煎五升，取天門冬去心皮，搗絞取汁，緩火煎如稀餚

右先以酒浸麴，候麴發熱，炊糯米爲飯，適寒溫，將天門冬煎，都拌和令勻，入不津甕中，密封。秋夏一七日，數看，勿令熱過。春冬三七日，候熟，取酒。每服五合，日再服之。

枸杞酒方

枸杞酒，長筋骨，留容顏方：

枸杞根 不生塚上者，淨洗去蒼，三寸剉一碩，以水二碩，煮飯一碩，去滓，入小麥麴末十斤，候麴發即用牛糯米秫共一碩，淨淘炊

之令熟，攤冷暖得所即下後藥 桃仁三升，去皮尖，麩炒令微黃 大麻仁二升，炒令香熟 烏麻仁二升，炒令香，三味並搗碎

甘菊花十兩 生地黄一斗，切

右件藥，都搗熟，入上件麴米中，攪拌令勻，入於甕中，候發定，即泥甕頭。三七日令熟初開，先下桶取清，然後壓如常法。冬溫夏冷，隨性飲之，不令至醉爲妙。

枸杞酒，除五臟邪氣，消渴風濕，下胸脅氣，利大小腸，填骨髓，長肌肉，治五勞七傷，利耳目，消積瘀，傷寒，瘴氣虛勞，呼吸短氣，及肺氣腫痺，並主之方：

米一碩，黍糯並得

細麴十斤，搗碎

生地黄一十斤，淨洗細切

枸杞根二十斤，刮去浮皮，寸剉，以水二碩，漬三日，煮

取汁一碩 豆豉二升，以枸杞湯煮取汁

秋麻子仁三升，微炒細研，以枸杞湯淋絞取汁

右以地黄一味，共米同蒸熟，候飯如人體溫，以藥汁都和一處，入甕密蓋頭，經三七日即開。冬溫夏冷，日可三盃。

神仙枸杞子酒，療虛羸黃瘦，不能食，服不過兩劑，必得肥充，無所禁斷方：

枸杞子五升，乾者碎搗

生地黄切，三升

大麻子五升，搗碎

右先蒸麻子令熟，攤去熱氣，入地黄、枸杞子相和得所，納生絹袋中，以無灰清酒五斗浸之，密封，春夏一七日，秋冬二七日。取服，多少任性。常令體中微有酒力醺醺爲妙。

枸杞根釀酒，治風冷虛勞方：

枸杞根切，一碩

鹿骨一具，打碎

右以水三碩，煎取汁一碩，去滓澄清，入糯米一碩，淨淘炊熟。細麴十斤，搗碎，都和一處。入甕密封，三七日開。冬溫夏冷，日飲三盃。

生枸杞子酒，主補虛，長肌肉，益顏色，肥健，能去勞熱方：

生枸杞子五斤

右以好酒三斗，搗勿碎，浸七日，漉去滓，飲之。初以三合爲始，後即任性飲之。

石斛酒方

石斛酒，主補虛勞，益氣力，除腰脚痺弱，利關節，堅筋骨，及頭面遊風方：

石斛四兩，去根 黃耆二兩 丹參二兩 杜仲去粗皮 牛膝去苗 人參去蘆頭 五味子 白茯苓 山茱萸

薯蕷 革薺 防風去蘆頭 生薑以上各二兩 枸杞子三兩 天門冬三兩，去心 細辛 薏苡仁三兩

右都細剉，以生絹袋盛，用酒五斗於瓷甕中浸之，七日開。初溫服三合，日再服，漸加至一盞爲度。

薯蕷酒方

薯蕷酒，治頭風眩，不能食，補益氣力方：

薯蕷八兩 防風十兩，去蘆頭 山茱萸八兩 人參六兩，去蘆頭 白朮八兩 五味子八兩 丹參六兩 生薑

六兩

右都細剉，以生絹袋盛，用清酒三斗，入瓷甕中浸之，七日開。每度溫飲一盞，日二盃爲定。

生薯藥酒，補虛損，益顏色方：

右將薯藥，於砂盆中爛研，然後刮下，於銚子中先以小酥炒一大匙令香，次旋添入酒一盞，煎攪令勻。空腹飲之佳。

菊花酒方

菊花酒，治八風十二痺，補虛損不足方：

菊花八兩 五加皮八兩 甘草四兩 生地黄一斤，切 秦艽四兩，去苗 枸杞根八兩 白朮八兩

右都搗令碎，以水三碩，煮至一碩，以槽牀壓取汁，用糯米一碩炊熟，細麴一斤搗碎，拌和令勻，入於甕中，密封三七日。取飲任性，不得過醉。

菊花酒，壯筋骨，補髓，延年益壽耐老方：

菊花五斤 生地黄五斤 枸杞根五斤

右三味，都搗碎，以水一碩，煮取汁五斗，炊糯米五斗，細麴碎，同拌令勻，入甕密封，候熟澄清。每溫飲一盞，日三盃。

菖蒲酒方

菖蒲酒，主大風十二痹，通血脉，調榮衛，治骨立萎黃，醫所不治者，服一劑，服經百日，顏色豐足，氣力倍常，耳目聰明，行及奔馬，髮白更黑，齒落再生，晝夜有光，延年益壽，久服得與神通。

菖蒲削治薄切曝乾，一斗，以生絹袋盛之

右以好酒一碩，入不津甕中，安藥囊在酒中，密封泥之。百日發視之，如綠葉色，復炊一斗秫米納酒中，復封四十日。便漉去滓，溫飲一盞。日三。其藥滓曝乾，搗細羅爲散，酒調一錢，服之尤妙。

松葉酒方

松葉浸酒，除一切風，攣跛躄，疼悶，手不上頭，腰背強直，兩脚痠疼，頑痹，不能久立，

半身不隨，頭風，耳聾目暗，見風淚出，鼻不聞香臭，唇口生瘡，惡症流轉，如錐刀所刺，皆悉主之。

松葉十斤 獨活十兩 麻黃十兩，去節

右都細剉，入生絹袋盛，以酒五斗，入甕密封漬之。春秋七日，冬十日，夏五日，候日足。每溫飲一小盞，日三。

松葉浸酒，去大風，治骨節疼痛方：

五粒松葉二十斤，剉碎淨洗漉乾 清酒一碩

右二味，都入於不津甕中，密封，七七日熟。量力飲之。

松脂松節酒方

松脂酒，治大風有驗方：

松脂三斤，鍊成者，搗羅爲末 糯米二斗 麴末，三斤

右炊米熟，放冷，以炊米湯三斗溫二物拌和，入不津甕中，封蓋候熟，即量性飲之妙。

松節酒，治百節風虛，脚痹疼痛方：

松節十斤，搥碎，以水一碩，煮取汁五斗，去滓 糯米五斗，炊熟 細麴五斤，搥碎

右三件，拌和，入甕密封，三七日開，取酒，可溫飲一盞，日三。

柏葉酒方

柏葉酒，治傳屍骨蒸，瘦病方：

柏葉二十斤，搗碎，以水一碩，煮取汁五斗 黍米一碩，淨淘 細麴十斤，搗碎

右以柏葉汁，漬麴發動，即炊米熟，候冷拌和令勻，入甕密封，一七日開，壓取酒。日三度，量力飲之，以瘥爲度。

朮酒方

朮酒方：

朮三十斤，去黑皮

右淨洗搗碎，以東流水三碩，於不津器中漬之，二十日壓漉去滓，以汁於甕中盛，夜間候流星過時，抄自己姓名，置在汁中。如是五夜，其汁當變如血，旋取汁以漬麴，如家醞法造酒。酒熟，任性飲之。十日萬病除，百日白髮再黑，齒落更生。面有光澤，久服延年不老。忌桃李雀肉。

烏麻子酒方

神仙烏麻酒，治虛勞，補五臟，久服延年不老方：

烏麻子五斤，微炒，搗碎。以酒二斗浸經宿，隨性飲之，盡即旋造。

烏麻酒，除風氣，令人充悅強壯方：

烏麻子投水中，掠去浮者，取一斗，九蒸九曝，炒令香，以木杵臼搗細，用疏生絹袋盛之，令極寬轉，即結袋頭，又以一細繩子接緊袋處，懸於甕中。下無灰酒五斗，以新盆覆甕，其盆底上鑽一小竅，引出袋繩頭，又繫於小橫木子上，以泥固縫，莫使洩氣。每日六

七度引挽其繩，令藥汁入於酒中，滿七日藥成。乃開甕，舉袋漚汁令盡。冬溫夏冷，隨性飲之，不令至醉。若以此酒浸石斛、丹參、牛膝、杜仲、石英、磁石等，補腰脚，尤善。未盡一劑，充悅倍常。亦無所忌。患風者宜用大麻子蒸熱炒香，搗入袋中，一準烏麻法作，大良矣。

五加皮酒方

五加皮酒，治風痹不仁，四肢攣急疼痛方：

五加皮細剉一升，以清酒一斗，漬十日。溫服一中盞，日三服。亦可與朮、地黃各二十斤，細剉，以水一碩五斗，煮取一碩，以漬細麴十斤，黍米一碩，淨淘炊熟，都拌和入甕，蓋覆如法。候熟，任性飲之，不令至醉。

桃仁酒方

桃仁酒方：

桃仁 一千二百枚，湯浸去皮尖雙仁 清酒 三斗

右先搗桃仁令碎，納砂盆中細研，以少酒絞取汁，再研再絞，使桃仁盡即止，都納入小瓷甕中。置於釜內，以重湯煮，看色黃如稀餹，便出。每服一中盞，日二服。其味極美，女人服之更佳。令人光悅，下三蟲，益顏色，甚妙。

紫蘇子酒方

紫蘇子酒，治風，順氣，利膈，神效方：

紫蘇子一升，微炒 清酒一斗

右搗碎，以生絹袋盛，納於酒中，浸三宿。少少飲之。

丹參酒方

丹參酒，通九竅，神五臟，令人不病方：

丹參五斤 清酒五斗

右淨洗，曝去水氣，寸切，以絹袋盛，納於酒中，浸三日。量力飲之。

鼠黏子酒方

鼠黏子酒，治一切風方：

鼠黏子一斗，以水淘去浮者，曝乾，搗碎，於淨砂盆內，入無灰酒五升，研令極爛，即以絹羅濾取白汁。其滓再以酒五升研之，候濾白汁盡爲度，續入酒二斗，相和令勻，納不津器中，密封。春秋二七日，夏一七日，冬三七日，日足則開。每日平旦，以物攪起令濁，即取溫服一小盞，次一小盞服訖，封之，勿使氣洩。良久方可飲食，晚間再服，主大風，手足癱緩，收舉不得，病重者，服盡兩碩即瘥。若初覺即急服，不過一二斗差。亦療瀝癰風，痛賊風，風痹頑麻，重者不過五斗瘥。腰脚疼痛，筋節急，重病後汗不留，四肢強直，服三斗瘥。或因熟食，體中如錐刺，口喎面戾，頭旋心悶，嘔吐，風在心臟，服三四斗瘥矣。

葡萄酒方

葡萄酒，駐顏，暖腰腎方：

乾葡萄末，一斤 細麴末，五斤 糯米五斗

右炊糯米令熟，候稍冷，入麴并葡萄末，攪令勻，入甕蓋覆，候熟。即時飲一盞。

五枝酒方

五枝酒，治中風，手足不遂，筋骨攣急方：

夜合枝 花桑枝 槐枝 柏枝 石榴枝以上並取東南嫩者，各半斤，剉 防風十兩，去蘆頭 羌活十兩 糯

米五斗 小麥麴五斤，末 黑豆擇緊小者，二斗

右已上五枝，用水一碩，煎取三斗，去滓，澄濾浸米及豆，二宿。漉出蒸熟，後更於藥汁內入麴並防風、羌活等末，同攪和入甕，如法蓋覆。候酒熟時，飲一盞。常令醺醺，甚有大效。

天蓼木酒方

天蓼木酒，治膝，補五勞，祛風益氣方：

天蓼木十斤，剉 秫米一碩 細麴十斤，搗碎 黑豆二斗

右以水三碩，先煮天蓼木取汁一碩，去滓。其秫米、黑豆一處淨淘，蒸熟放冷，以藥汁都拌和令勻，入不津甕中密封，三七日開。溫飲一盞，日再爲良。

商陸酒方

商陸酒方：

商陸末，五斤，白色者 天門冬末，五斤 細麴十斤，搗碎 秫米一碩，淨淘

右先炊米熟，放如人體溫溫，別煎熟水一碩，放冷，都拌和令勻，入不津甕中密封，釀六
十日成。去滓，隨性飲之。五日食減，廿日腹滿絕穀。不復用食，尸蟲並去，癥痕皆滅。此方
出五符中，忌大肉。

三石浸酒方

三石浸酒，下治腎氣，補虛損方：

磁石

八兩

白石英

十兩，細研

陽起石

六兩

右件藥，並搗碎，以水淘清後，用生絹袋盛。以酒一斗，浸經五日後，任意暖服，其酒旋
取旋添，極妙。

（《太平聖惠方》）

百花如意酒方

此酒調和五臟六腑，清心明目，和顏悅色，潤肌膚，通利關節，和暢百脉，遍體異香，永
壽遐齡，從服身輕體健，返老還童，神仙不老。

綠萼梅花

千層半含苞者，取陰乾，四兩

朱砂紅梅花

如上取法，五兩

白碧桃花

取淨瓣陰乾，二兩

玫瑰花取

淨瓣陰乾，六兩

野薔薇花

取淨瓣陰乾，二兩

腊梅花

取馨口梅陰乾，二兩

丹桂花

取淨蕊，三兩，入酸黃梅醬水內泡一宿，

撈起陰乾用

絳紅桃花

取淨瓣陰乾，二兩

黃桂花

取淨蕊，三兩，入梅醬水內泡一宿，取起陰乾

白玉蘭花

取淨瓣入梅醬水

內泡一宿陰乾

紫玉蘭花

取淨瓣入梅醬水內泡一宿陰乾，取起各，二兩

白木香花

如上取陰乾八兩

紅杏花

取淨瓣陰乾，

三兩

黃菊花

陰乾取淨瓣，四兩

白菊花

如上取陰乾，八兩

頭紅花

買染坊店內者，八兩

秋海棠

取淨花三百朵未開者，

入梅醬水內一宿，取起陰乾。木瓜花取淨花朵陰乾，四兩。白茉莉花一百朵入梅醬水內一宿，取起陰乾。孩兒菊取淨花朵，

二兩陰乾。白鳳仙花取淨花朵陰乾，四兩。香圓花取淨花朵陰乾，二兩。白蓮花鬚陰乾，二斛，紅花者不用。何首烏一

斛洗淨，同拌料豆搗泥。西府海棠花取淨朵陰乾，二兩。馬料豆半升擇長顆者，洗淨酒煮熟，同首烏入石臼內，搗成一家如泥聽

用，長顆者爲雄，圓顆者爲雌，用雄不用雌。

以上二十六味，各依炮製共和一處，再用惠山泉酒二十五斤，好頭燒酒五斤，三共入壇內，攪和勻，密封壇口，泡浸二十一日聽用。再用上熟糯米五斗，以河水泡浸一宿，次日淘洗極淨，入甑內蒸熟，取起傾入缸內，如做白酒法，十日之外，待酒漿長足，再將前所泡之花酒，傾入白酒漿缸內，以木棍攪和勻，復將酒封好，過一七開壇取起榨出，復將糟花入缸內，再用泉酒三十斤，好燒酒五斤，共和攪勻，將壇封好過二七日，每五日以木棍攪和一次，至二七日取起，將酒榨出，共前酒和一處，澄清，勻裝二壇，將壇口封固，嚴密入重湯內，文武火煮三炷香，冷定取起，放淨土地一七，退火毒聽用。每日早晚隨便飲數杯，不可過飲，男婦同飲，暢美非常。男從服神仙，女從服嬌艷可人，遍體異香，仙女臨凡境也。

百子長生酒方

此酒安五臟和六腑，補十二經絡，清心聰耳明目，悅容顏，潤肌膚，補腎起痿光陽道，保固真精暖丹田，廣嗣延年益壽，其功不能盡述。

何首烏赤白各八兩，水洗極淨所用 人參條八兩，咀片微炒 金櫻子新者打碎，去毛子極淨，微炒，四兩 巨胜子去

殼淨，六兩，微炒黃色 冬青子取新者，酒洗烘乾 龍眼肉大肥者，綠色，取淨肉，八兩 巨胜子淨八兩，微炒香 梧桐子去

般取淨五百枚 朱紅桔 去子釀取淨皮四兩，微火烘乾 沒石子 取成對者打碎三兩，炒 白果肉 去衣殼，二百枚 建蓮子 二百枚去心，微炒黃色 枸杞子 甘州者佳，六兩 杏仁 水泡去皮尖，炒研，三兩 胡桃肉 去殼，八兩，青鹽水拌，炒 松子肉 去衣，六兩 棉花子 去殼取肉，四兩 榛子肉 取淨肉，三兩，炒 訶子 去核取淨肉，三兩 菟絲子 酒洗淨炒，六兩 金橘子 二百枚，去釀用皮 石蓮子 去殼心炒，四兩 荔枝肉 去殼核，六兩 沙苑蒺藜 四兩，微炒 榧子肉 一百枚，去殼 覆盆子 酒炒打碎，四兩 大紅棗 去殼，二百枚，取極肥大者 鷄頭子 四兩，炒 遼五味子 四兩，打碎 八大杏仁 鹽水泡去皮尖，炒，五兩

以上三十味各製共和一處，入石臼內擣如泥，取起收貯听用。再用上好熟糯米五大斗，以河水泡過宿，次日淘洗極淨，入甑內蒸熟取起，傾入缸內，如做白酒法，用白酒藥研末入飯缸內，和拌勻按結實，當中按一窩，再將前諸藥安窩內，將缸蓋好，過一七日，即有酒潮，再養三兩日，其酒漿來足，再入好三白泉酒十斤，好頭燒酒五斤，柳木棍攪勻，將缸封蓋，養三七日，每七日以棍攪和一次，俟二十一日足，取榨起出，將糟復入缸內，再入好三白泉酒二十五斤，好頭燒酒五斤，共和攪勻，將缸蓋好，封二七日，每五日以棍攪和一次，候十四日足，取榨起出，將此酒同前共一處封好，復將糟入缸，再入好泉酒二十斤，燒酒五斤，供和攪勻，蓋封二七日足，取起榨出，將前後三酒共和一處澄清，勻裝作二壇，封固嚴密入重湯內，文武火煮三炷香，冷定取起，放淨土地，七日退火毒听用。此酒愈陳愈妙。每日三時，隨意各飲數杯，不可過醉，人有神效。

附編 丹功養生

【提要】道教丹功，包括外丹、內丹兩部分。外丹採用鉛汞等礦物經爐火燒煉，以求得『金丹大藥』，服之以期長生不死。由於丹藥毒性大，致死者甚多，唐以後日漸式微，終致不傳。內丹與外丹相對，是以人體為爐鼎，以精、氣為藥物，以神為動能，運用意念，經過一定步驟的『燒煉』，即可使精氣神三者，在體內凝聚成『丹』。外丹衰微之後，內丹成為道教煉養的主要方法，其內容逐漸豐富，不斷融會導引行氣、守一存思、服食胎息等各種功法，形成了一整套體系嚴密、內容豐富的道教丹功理論。

以內丹為代表的道教丹功，由於其理論精深，內容完備，操練規範，最終發展成為道教養生的最高級形式，流傳頗廣，影響很大。道教內丹，因為其本身所蘊有的科學性和巨大的實用價值，不僅在中國古代養生學中佔有極為重要的地位，而且對現代保健養生，也具有難以估量的科學價值。

一 《黃庭經》

《黃庭內景玉經》者，一名《太上琴心文》，琴，和也。誦之可以和六腑，寧心神，使人得仙也。一名《大帝金書》，扶桑大帝君宮中盡誦此經。以金簡刻書之，故曰金書。一名《東華玉篇》。東華者，東方諸宮名也，東海青童君所居其中，玉女仙人皆誦咏之。刻玉書之，故為玉篇也。當清齋九十日，誦之萬過，使調和三魂，制鍊七魄，除去三尸，

安和六腑，五臟生華，色反嬰孩，百病不能傷，灾害不得干。萬過既畢，自然洞觀鬼神，內視腸胃，得見五臟。其時當有黃庭真人、東華玉女教子之神仙焉。此文不死之道也，子有仙相，得吾此書也。此文羅列一形之神室處，胎神之所在耳。恒誦咏之者，則神室明正，胎真安寧，靈液流通，百關調暢，血髓充溢，腸胃虛盈，五臟結華，耳目聰明，白髮還黑，朽齒更生。所以却邪疴之紛若者，謂我已得魂精六緯之姓名也，形充神寧，而曰欲死不可得也，故曰內景黃庭爲不死之道。受者齋九日，或七日，或三日，然後受之。授者爲師，受者奉焉。結盟立誓，期以勿泄。古者盟用玄雲之錦九十尺，金簡鳳文之羅四十尺，金鈕九雙，以代割髮歃血不泄之約。此物是神鄉之奇帛，非赤縣之所有也。今錦可用白絹，羅可用青布，鈕可用金釧，亦足以誓信九天，制告三官矣。皆奉有經之師，散之寒栖，違盟負誓，七祖受考於湯谷河源，身爲考鬼於風刀也。湯谷，中山王口訣也。一人受書，得傳九人，審視形氣，必慈仁忠信耽玄注真者，不毀真正，敬樂神仙，乃可示耳，非其才是爲漏泄，謹量可授亦誠難也。又先求感應，推訊虛靈者乃佳也。審可傳者，亦將夢以告悟，臨時之宜亦玄解於心矣。宣泄之科既重，傳之者良爲險嶮，有黃庭內經之子寧不慎密之哉！《清虛真人口訣》：夫內景黃庭經者，扶桑大帝君之金書，鍊真之秘言也。

讀《黃庭內景玉經》者，常在別室，燒香潔盛乃執之也。諸有此經辟百邪。若入山林及空暗之地，心中震怖者，正心向北讀內經一過，即神靜意平，如與千人同旅而止。能讀之萬過，自見五臟腸胃，及天下鬼神役使在己。若困病者，心存讀之，垂死亦愈。大都忌食六畜、魚臊、五辛、穢污之事，若脫履之者，沐浴盥漱，燒香於左右，讀經一過，百疴除也。右小君言，暮卧先

讀《黃庭經》一過乃眠，使人魂魄自制鍊，得三四過乃佳也。

夫萬法以人爲主，人則以心爲宗，無主則法不生，無心則身不立。心法多門，取用非一；有無二體，隨事應機。故有凡聖淺深，愚智真假，莫匪心神辯識，運用之所由也。但天下之道殊途而同歸，百慮而一致。從龐入妙，權實則有二階；吻蹟符真，是非同乎一見。有《黃庭內景玉經》者，東華之所秘也，誠學仙之要妙，羽化之根本。余褻習未周，而觀想粗得，裁靈萬品，模擬一形。義有四宗，會明七字；指事象諭，內外兩言。絀聰隳體之餘，任噓從咽之暇，舐筆磨墨，輒貽原筮。

黃庭內景玉經注卷上

黃者，中之色也。庭者，四方之中也。外指事，即天中、人中、地中，內指事，即腦中、心中、脾中，故曰黃庭。內者，心也。景者，象也。外象諭即日月星辰雲霞之象也，內象諭即血肉筋骨臟腑之象也。心居身內，存觀一體之象色，故曰內景也。

上清章第一

上清紫霞虛皇前，

三清之境，有玉清、上清、太清，此三清之中，一大聖之所居也。按《玉緯經》云，上清者，虛皇大道君之所治也。即大道之域，包羅三清。又常朝儀西南方，有太靈虛皇天尊，即元始之本號也。道君欲明作七言之所，始乎紫霞之宮也，亦名紫瓊宮，亦曰紫晨之宮。

太上大道玉晨君，

太上尊之號也。按《本行經》，有元始五老之君號也。玉晨君，即皇老之一號也。

閑居藥珠作七言，

《秘要經》云：仙宮中有寥陽之殿，藥珠之闕，七映之房，道君在中而說經也。人身備有之也。

散化五形變萬神，

謂陳肢體，黜聰明，離形去智，同於大通，先本後蹟，故假神以託用也。夫神者，隨感而應者也，故有其數，豈直萬乎？

是爲黃庭曰內篇。

因中而得名也。

琴心三疊舞胎仙，

琴，和也；疊，積也。存三丹田，使和積如一，則胎仙可致也。胎仙，胎息之仙也，猶胎在腹中有氣而無息。

九氣映明出霄間，

三田之中，有九氣炳煥，無不燭也。《大洞經》云：三丹田及三元、三洞房，合為九宮，宮中有天皇九魄變為九氣，化為九神也。

神蓋童子生紫煙，

觀照存思，假目為事。下文云眉號華蓋覆明珠。華蓋即神蓋，謂眉也。明珠，目童子也。

紫煙，目精妙之氣。

是曰玉書可精研。

文因蹟始，專則能通。

咏之萬過昇三天，

精備神充，名上三清。

千灾以消百病痊，

精神具則灾病自消。

不憚虎狼之凶殘，

無殘傷也。

亦以却老年永延。

此一章都說黃庭之道也。

上有章第二

上有魂靈下關元，

上魂天分也，下關地分也。魂靈無形，關元有質，人法天地，形象具之。一如後說。

左爲少陽右太陰，

左東右西，卯生酉殺。

後有密户前生門，

前南後北。密戶後二竅，言隱密也。生門前七竅，言藉以生也，合為九竅也。

出日入月呼吸存。

日月者，陰陽之精也。左出右入，身有陰陽之氣。出為呼氣，入為吸氣，呼吸之間，心當存之。《上清紫文》云心存日月，坐立任所便是也。

元氣所合列宿分，

元氣，一也。使心與道一合。存日月星辰輝光，照耀羅列，一身分明，與天地合也。

紫煙上下三素雲。

紫煙是目精之氣。存見三丹田中，上下俱有白氣，白氣流通一體。又云：目光有紫青絳三色，為三素雲。仙經云：雲林夫人咒曰：目童三雲，兩目真君。

灌溉五華植靈根，

素雲之氣，在口為玉液，存嚥之以灌五華。五華者，五臟之英華。靈根，命根植生。

七液洞流衝廬間，

七竅之液，上下周流，上流曰衝，下流曰迴。廬，額廬之間明堂中。

回紫抱黃入丹田，

內象論也。脾氣黃，目氣紫，七液周流，抱黃迴紫，出入呼吸，俱入丹田。丹田有三所，靈命之根也。按《大洞經》云，眉間却入三分為雙田；入骨際三分為臺闕，左為青房，右為紫戶，二神居之。眉間却入一寸為明堂宮，左明童真君，右明女真官，中明鏡神君。眉間却入二

寸為洞房，左無英君，右白元君，中央黃老魂。眉間却入三寸為丹田官，亦名泥丸宮，左有上元赤子君，右有帝卿君。又却入四寸為流珠宮，有流珠真神居之。又却入五寸為玉帝宮，有玉清神母居之。又當明堂上一寸為天庭宮，有上清神女居之。又洞房直上一寸為極真宮，太極帝妃居之。又丹田直上一寸為丹玄宮，有中黃太一君居。又流珠直上一寸為太皇宮，太上君居之。男為雄一，女為雌一，雄雌二神，男女并可兼修之。

幽室內明照陽門。

幽隱之室，內自思存，心目明鑒，燎如日月。夫神者，無方之謂也。心識無方，存之則有，遣之則亡。

口為章第三

口為玉池太和官，

口中津液為玉液，一名醴泉，亦名玉漿。貯水為池。百節調柔，五臟和適，皆以口為官主也。一本有作太和官，於文韻不便也。《大洞經》云，心存胃口有一女子，嬰兒形，無衣服，正立胃脘，張口，承注魂液，仰吸五氣，當即漱滿口中內外津液，滿口嚥之，遣直入玄女口中。五過畢，叩齒三通，微咒曰：玉清高上，九天九靈，化在玄女，下入胃清。金和玉映，心開神朗，服食日精，金華充盈。

漱嚥靈液灾不干，

靈液真氣，邪不干正。

體生光華氣香蘭，

不食五穀，無穢滓也。

却滅百邪玉鍊顏，

肌膚若霜雪，綽約若處子。

審能修之登廣寒，

廣寒，北方仙宮之名。又云山名，亦曰廣霞。《洞真經》云，冬至之日，月伏於廣寒之宮，其時育養月魄於廣寒之池，天人採青華之林條，以拂日月光也。

晝夜不寢乃成真，

勤修靜定，則為真人。

雷鳴電激神泯泯。

泯泯，取平聲讀。調神理氣，精魄恬愉。雖遇震雷而不驚懾。又曰雷鳴電激為叩齒。叩齒存思，乃是神用，不得言泯泯。

黃庭章第四

黃庭內人服錦衣，

黃庭內人謂道母，黃庭真人謂道父，人身備有之。錦衣具五色也，即謂五臟之真氣也，三庭之中備有之。

紫華飛裙雲氣羅，

《十方經》云：高上玉皇衣文明飛雲之裙，即神仙之所服也。

丹青綠條翠靈柯，

五色雜氣，共生枝條，仙衣之飾。

七蕤玉籥閉兩扉，

外象諭也。七竅開闔，以諭關籥，用之以道，不妄開也。蕤，籥之飾也。存神必閉目，故名曰閉兩扉。

重扉金關密樞機。

金，取堅剛也。老子云，善閉者，無關鍵而不可開，言養生者善守精神，不妄泄也。

玄泉幽闕高崔巍，

玄泉，口中之液也。一曰玉泉，一名醴泉，一名玉津，一名玉漿。兩眉間為闕庭，兩腎間為幽闕。如門之左右，象魏中間闕然為道。腎在身中，故曰幽闕也。據腎在五臟之下而云高者，形伏存神，即在丹田之上，故言高也。

三田之中精氣微，

內指事也。丹田之中，神氣變化，感應從心，非有非無，不可為色象。從龐入妙，必其有係。故以氣言之，氣以心為主，因主立象，至精至微，不可數求也。《道機經》云：天有三光日月星，人有三寶三丹田。三丹田中氣，左青右黃上白下黑也。

嬌女窈窕翳霄暉，

附錄 丹功養生
五
《真誥》云：嬌女，耳神名，言耳聰朗徹明，掩玄暉也。

重堂煥煥明八威，

重堂，喉嚨名也。一曰重樓，一曰重環。本經云：絳宮重樓十二級。絳宮，心也。喉嚨在心上，故曰重堂。喉嚨者，津液之路，流通上下，滋榮一體，煥明八方。八卦之神曰八威也。

天庭地關列斧斤，

兩眉間為天庭。紫微夫人祝曰：開通天庭，使我長生。列斧斤，言勇壯。

靈臺盤固永不衰。

心為靈臺，言有神靈居之。靜則守一，動則存神，神具體安，不衰竭矣。

中池章第五

中池內神服赤珠，

膽為中池，舌下為華池，小腹胞為玉池，亦三池之通名。膽部曰龍旗橫天擲火鈴。赤珠者，火鈴之服。

丹錦雲袍帶虎符，

丹錦雲袍，心肺之色也。在膽之上，故曰雲袍。符，命符也。《九真經》云：皇老君佩玄龍神虎符，帶流金之鈴，并道君之服也。

橫津三寸靈所居，

內指事也。臍在胞上，故曰橫津。臍下三寸為丹田，真人赤子之所居也。

隱芝翳鬱自相扶。

謂男女之形體也。隱翳交合，自然之道。按《內外神芝訣》云，五臟之液為內芝。內芝，則隱芝也。又云，隱，奧者也。

天中章第六

天中之嶽精謹修，

天中之嶽，謂鼻也。一名天臺。《消魔經》云：鼻欲數按其左右，令人氣平，所謂溉灌中嶽，名書帝錄。

靈宅既清玉帝游，

面為靈宅，一名尺宅，以眉目鼻口之所居，故為宅也。修之清通則神仙矣。《洞神經》曰：面為尺宅。字或作赤澤。

通利道路無終休。

《太素丹景經》曰：一面之上，常欲兩手摩拭之，高下隨形不休息，則通利耳目鼻口之氣脉。

眉號華蓋覆明珠，

明珠，目也。

九幽日月洞空無，

《五辰行事訣》云：眉上直入一寸為玉璫紫闕，左日右月。又《玉歷經》云：太清上有五色

附錄 丹功養生
華蓋九重，人身亦有之，當存目童如日月之明也。

宅中有真常衣丹，

真謂心神，即赤城童子也，亦名真一，亦名赤子，亦名子丹，亦名真人。心存見之，常存目前與心相應。衣丹，象心氣赤色也。

審能見之無疾患。

元陽子曰：常存心神，則無病也。

赤珠靈裙華精粲，

玄膺之象色。外諭也。

舌下玄膺生死岸。

內指事。玄膺者，通津液之岸也。本經云：玄膺氣管受精府。

出清入玄二氣煥，

謂吐納陰陽二氣，煥然著明也。

子若遇之昇天漢。

人能善遇吐納之理，則成天仙矣。

至道章第七

至道不煩決存真，

專心則至。

泥丸百節皆有神。

神者，妙萬物而為言。因象立名則如下說。

髮神蒼華字太元，

白與黑謂之蒼。最居首上，故曰太元。

腦神精根字泥丸，

丹田之宮，黃庭之舍，洞房之主，陰陽之根。泥丸，腦之象也。

眼神明上字英玄，

目諭日月，在首之上，故曰明上。英玄，童子之精色也。內指事也。

鼻神玉壘字靈堅，

玉壘之骨，象玉也。神氣通天，出入不竭，故曰靈堅。

耳神空閑字幽田，

空閑幽靜，聽物則審。神之所居，故曰田也。

舌神通命字正倫，

嚥液以舌，性命得正其五味，各有倫理。

齒神嶠鋒字羅千。

牙齒堅利，如劍嶠刀鋒，摧羅衆物而食之者也。

一面之神宗泥丸，

附錄 丹功養生
腦中丹田，百神之主。

泥丸九真皆有房，

《大洞經》云：三元隱化，則成三宮。三三如九，故有三丹田，又有三洞房，合上三元為九宮。中有九真神，三九二十七，神氣相和，人當存之。亦謂天皇九魄，變成九氣，化為九神，各居一洞房。

方圓一寸處此中，
房有一寸，故腦有瓣也。

同服紫衣飛羅裳。

九真之服，皆象氣色。飛，猶輕也。

但思一部壽無窮，

存思九真，不死之道。

非各別住俱腦中，

丹田之中，衆神所居。

列位次坐向外方，

神繞丹田而外其面，以扞不祥。《八素經》云：真有九品，向外列位，則當上真上向，高真南向，太真東向，神真西向，玄真北向，仙真東北向，天真東南向，靈真西南向，至真西北向。

夫真者，不視而明，不聽而聰，不言而正，不行而從。

所存在心自相當。

心存玄真，內外相應。

心神章第八

心神丹元字守靈，

內象諭也。心為臟腑之元，南方火之色，栖神之宅，故曰守靈也。

肺神皓華字虛成，

肺為心之華蓋。皓，白也，西方金之色。肺色白。其質輕虛，故曰虛成也。

肝神龍煙字含明，

肝位木行，東方青龍之色也。於藏主目。日出東方，木生火，故曰含明。

翳鬱導煙主濁清，

翳鬱，木象也。得火而煙生，得陽而氣生。清則目明，濁即目睹。有別本無此一句。

腎神玄冥字育嬰，

腎屬水，故曰玄冥。腎精為子，故曰育嬰也。

脾神常在字魂停，

脾，中央，土位也，故曰常在，即黃庭之宮也。脾磨食消，神康力壯，故曰魂停。

膽神龍曜字威明。

膽色青黃，故曰龍曜。主於勇捍，故曰威明。外取東方青龍雷震之象者也。

六腑五臟神體精，

資保一身，廢一不可，故曰神體精。心、肝、肺、腎、脾為五臟，膽、胃、大腸、小腸、膀胱、三焦為六腑。所言腑者，猶府邑之府，取中受物之義，故曰腑也。臟者，各是一質，共藏於身，故謂之臟也。言三焦者多矣，而未的其真。蓋心肝肺三臟之上、係管之中為三焦。《中黃經》云：肺首為三焦，當指其所也。又據五方之色，脾為中黃，應為五臟之主，而今共以心為主者，何也？答曰：心居臟中，其質虛受也。夫虛無者，神識之體，運用之源，故遍方而得其主，動用而獲其神，不可以象數言，不可以物類取。

皆在心內運天經，

五臟六腑各有所司，皆有法象。同天地，順陰陽，自然感攝之道，故曰運天經也。

晝夜存之自長生。

依上五神服色，思存不捨，不死之道也。仙經曰：存五臟之氣，變為五色雲，常在頂上，覆蔭一身，日居於前，月居於後，左青龍，右白虎，前朱雀，後玄武，即去邪長生之道也。

肺部章第九

肺部之宮似華蓋，

金宮也，肺在五臟之上。四垂為字也。

下有童子坐玉闕，

童子名皓華，肺形如蓋。故以下言之玉闕者，腎中白氣，上與肺連也。

七元之子主調氣，

元陽子曰：七元之君，負甲持符，辟除凶邪，而布氣七竅，主耳目聰明。七元，七竅之元氣也。

外應中嶽鼻臍位。

中嶽者，鼻也，又為臍也。臍為崑崙之山，鼻為七氣之門。位，猶主也。

素錦衣裳黃雲帶，

素錦衣裳，肺膜之色也。黃雲帶者，肺中之黃脉，蔓延羅絡有象雲氣。

喘息呼吸體不快，

有時而然。

急存白元和六氣，

白元君主肺官也。《大洞經》云：白元君者，居洞房之右是也。

神仙久視無災害，

邪不干正。

用之不已形不滯。

常存此道，形氣華榮至誠，感神之所致也。

心部章第十

心部之宮蓮含華，

火官也。心臟之質，象蓮花之未開也。

下有童子丹元家，

心神丹元字守靈。神在心內，而云下者，據華蓋而言。

主適寒熱榮衛和，

寒熱，陰陽靜躁之義也。人當和適，以營衛其身。《老子》云：躁勝寒，靜勝熱，清靜以為天下正。

丹錦飛裳披玉羅，

象心臟之色也。有肺之白氣，象玉羅。

金鈴朱帶坐婆娑。

金鈴，內蘂之象。朱帶，血脉之象。坐婆娑者，言神之安靜也。《九真經》云：黃老君帶流金之鈴，仙服也。

調血理命身不枯，

心安體和，則無病夭。

外應口舌吐五華，

心主口舌，吐納五臟之液，辯識五行之味，故言外應。

臨絕呼之亦登蘇，

有病厄當存丹元童子朱衣赤冠，以救護之也。

久久行之飛太霞。

常修此道，能獲飛仙。

肝部章第十一

肝部之宮翠重裏，

木宮也，肝色蒼翠，大小相重之象也。

下有青童神公子，

肝，東方木位，主青。故曰：青童左位為公子。公子，一名含明。上有華蓋，故曰下。

主諸關鏡聰明始，

於時主春，青陽之本始，於竅主目，五行之開鏡也，故曰聰明之始。

青錦披裳佩玉鈴，

青錦，肝之色。玉鈴，白脉垂之象也。《昇玄經》云：三天玉帝帶火玉之珮。《素靈經》云：

靈耀君衣青錦單裳。皆神仙之服也。

和制魂魄津液平，

內指事也。東春和煦，萬物生成。

外應眼目日月清。

肝位屬眼，象日月明。

百疴所鐘存無英，

附錄 丹功養生
左為無英，肝神在左，故存之。有本為無英。無英者，物生之象也。

同用七日自充盈，

五臟兼存，故言同用。七日為一竟。一竟，一復也。故《周易》曰七日來復是也。

垂絕念神死復生，

存念青衣童子形。如上說。

攝魂還魄永無傾。

《太微靈書》云：每月三日、十三日、二十三日夕，三魂棄身游外，攝之者當仰眠，去枕伸足，交手心上，瞑目，閉氣三息，叩齒三通，存心中有赤氣如鷄子從內出於咽中，赤氣轉大覆身變成火，以燒身使匝，覺體中小熱，呼三魂名曰爽靈、胎光、幽精，即微咒曰：太微玄宮，中黃始青。內煉三魂，胎光安寧。神寶玉室，與我俱生。不得妄動，鑒者太靈。若欲飛行，難詣上清。若有飢渴，得飲玄水玉精。又每月朔、望、晦日，七魄流蕩，交通鬼魅。制檢還魄之法，當此夕仰眠伸足，掌心掩兩耳，令指相接於項上，閉息七遍，叩齒七通，心存鼻端白氣如小豆大，須臾漸大，冠身上下九重，氣忽變成兩青龍在兩目中，兩白虎在兩鼻孔中，皆向外；朱鳥在心上，向人口；蒼蟲在左足下；靈蛇在右足下；兩玉女著錦衣，手把火光，當兩耳門。畢，嚥液七過，呼七魄名曰：尸狗、伏矢、雀陰、吞賊、非毒、除穢、臭肺。即微咒曰：素氣九回，制魄邪奸。天獸守門，嬌女執關。煉既和柔，與我相安。不得妄動，看察形源。若有飢渴，聽飲月黃日丹。

腎部章第十二

腎部之宮玄關圓，

水官也。玄關圓者，腎之形狀也。玄，水色。內象諭也。

中有童子冥上玄，

腎為下玄，其神玄冥，字育嬰。心為上玄。上玄幽遠，氣與腎連，故言冥上玄。

主諸六腑九液源，

五臟六腑，九液交連，百脉通流，廢一不可。六腑如上說。九液，九竅之津液。

外應兩耳百液津，

腎官主耳，氣衰則聾。陰陽和合，血液流通。

蒼錦雲衣舞龍幡。

蒼錦，腎色之象也。雲衣，腎膜之象也。龍幡，青脉之象也。《九真經》云：道君服青錦，衣

蒼華之裙也。

上致明霞日月煙，

腎氣充足，耳目聰明，陰陽不衰。外象諭也。

百病千灾急當存，

元陽子曰：寒暑相生，男女相成。腎中二神常衣青，左男戴日，右女戴月，存想見之，則永無灾患者也。

兩部水王對生門，

腎臟雙對，故曰兩部。腎官水王，則化為赤子，故曰對生門。

使人長生昇九天。

赤子化為真人而昇九天。九天者，謂九氣青天，其氣主生者也。

黃庭內景玉經注卷中

脾部章第十三

脾部之宮屬戊己，

土宮也。戊己，中央之辰也。

中有明童黃裳裏，

明童謂魂停。黃裳，土之色。

消穀散氣攝牙齒，

脾為五臟之樞。脾磨食消，性氣乃全。齒為羅千，故攝牙齒。

是為太倉兩明童，

太倉，脾府。此明童謂脾神，神名混康。

坐在金臺城九重，

注念存思，神狀當然。

方圓一寸命門中。

即黃庭之中，丹田之所也。

主調百穀五味香，

口中滋味，脾磨之所致也。

辟却虛羸無病傷，

內指事也。食消故也。

外應尺宅氣色芳，

尺宅，面也。飢飽虛羸，形乎面色。

光華所生以表明，

示知虛實。

黃錦玉衣帶虎章，

脾主中。黃謂黃庭真人服錦衣也。《玉清隱書》云，太上道君佩神虎大章也。

注念三老子輕翔，

三老謂元老、玄老、黃老之君也。念脾中真人，自然變化。子，謂受黃庭之學。

長生高仙遠死殃。

莊子曰：方生方死，方死方生；方可方不可，方不可方可。以此而談，其理均也。故長生者不死，寂滅者不生。不死不生，則真長生；不生不死，則真寂滅。何死殃之所及也？

膽部章第十四

膽部之宮六腑精，

膽、胃、大腸、小腸、膀胱、三焦，為六腑也。《太平經》云：積清成精。故膽為六腑之精也。中有童子曜威明，

文云：膽神龍曜，字威明。勇捍之義也。

雷電八振揚玉旌，

八方雷震，有威怒之象也。玉旌，剛氣之色也。

龍旗橫天擲火鈴。

膽，青龍之色。旌旗，威戰之具也。火鈴者，膽邊肉珠之象也。怒則奮張，故言擲也。

主諸氣力攝虎兵，

膽力互用，主於捍難，故攝虎兵。

外應眼童鼻柱間，

內指事也。心之喜怒，形於眉目之間。

腦髮相扶亦俱鮮，

人之震怒，髮上衝冠。

九色錦衣綠華裙，

青錦，東方九氣之色也。綠華裙，膽膜之象。

佩金帶玉龍虎文，

膽神威明之服飾也。

能存威明乘慶雲，

內象喻也。思存膽神不倦則仙道可致也。

役使萬神朝三元。

三元道君，各處三清之上，諸天神仙并朝宗之致也。

脾長章第十五

脾長一尺掩太倉，

太倉，胃也。《中黃經》云：胃為太倉君。元陽子曰：脾正橫在胃上也。

中部老君治明堂，

脾，黃庭之宮也，黃老君之所治。上應明堂，眉間入一寸是也。

厥字靈元名混康，

脾磨食消，內外相應，大腸為胃之子，混元而受納之康安。

治人百病消穀糧，

胃腕榮華，則無疾傷。

黃衣紫帶龍虎章，

脾居胃上，故曰黃衣也。紫帶龍虎章，胃絡之象。

長精益命賴君王。

太倉混康，為君為王。

三呼我名神自通，

思胃腑之神，則心虛洞鑒也。

三老同坐各有朋，

上元老君居上黃庭宮，與泥丸君、蒼華君、青城君及明堂中君臣、洞房中父母及天庭真人等共為朋。又中元老君居中黃庭宮，與赤城童子丹田君、皓華君、含明君、英玄君、丹元真人等為朋也。下黃老君居下黃庭宮，與太一君、魂停君、靈元君、太倉君、丹田真人等為朋也。常存三老和合，百神流通，部位營衛，無有差失也。

或精或胎別執方，

《玉歷經》云：下丹田者，人命之根本，精神之所藏，五氣之元也。在臍下三寸，附著脊，號為赤子府。男子以藏精，女人以藏胎。主和合赤子，陰陽之門戶也。其丹田中氣，左青右黃，上白下黑。

桃孩合延生華芒。

桃孩，陰陽神名，亦曰伯桃。《仙經》曰：命門臍宮中有大君，名桃孩，字合延，衣朱衣，紫芙蓉冠，暮卧存之，六甲、六丁來侍人也。生華芒，謂陰陽之氣不衰也。

男女徊九有桃康，

男女合會，必存三丹田之法。桃康，丹田下神名，主陰陽之事。徊三為九，故曰徊九。《大洞真經》云：三元隱化，則成三官。三官中有九神，謂上中下三元君，太一、公子、白元、無英、司命、桃康，各有官室，故曰有桃康。

道父道母對相望，

陰陽兩半成一，故曰相望。

師父師母丹玄鄉，

道為宗師，陰陽之主也。丹玄鄉，謂存丹田法也。

可用存思登虛空，

學仙之道。

殊途一會歸要終。

合三以為一，散一以為三，此道之要也。《玄妙內篇》云：兆欲長生，三一當明。

閉塞三關握固停，

文云：口為天關精神機，手為人關把盛衰，足為地關生命扉。又臍下三寸為關元，亦曰三關，言固精護氣，不妄施泄。

含漱金醴吞玉英，

金醴、玉英，口中之津液。《大洞經》云：服玄根之法，心存胃口有一女子，嬰兒形，無衣服，正立胃脘，張口承注魂液，仰翕五氣，當漱滿口中內外津液，滿口嚥之，遣入玄女口中。五

過畢，叩齒三通，嚥液九過也。

遂至不死三蟲亡，

《洞神訣》云：上蟲白而青，中蟲白而黃，下蟲白而黑。人死則三蟲出為尸鬼，各化為物，與形為殃，擊之衝破也，其餘衆蟲，皆隨尸而亡。故學仙者精謹，備於五情之氣，然後服食藥物以去三蟲。又云：上尸彭琚，使人好滋味，嗜慾凝滯；中尸彭質，使人貪財寶，好喜怒；下尸彭矯，使人愛衣服，耽淫女色。亦名三毒。

心意常和致欣昌。

道通無礙。

五嶽之雲氣彭亨，

五臟之氣為五嶽之雲。彭亨，流通無擁之稱也。

保灌玉廬以自償，

玉廬，鼻廬也，言三蟲既亡，真氣和洽，出入玄牝，綿綿不絕，故曰自償。

五形完堅無灾殃。

五體、五臟，自然相應故也。

上睹章第十六

上睹三元如連珠，

三元謂三光之元，日月星也，非指上中下之三元也。

落落明景照九隅，

三光在上而下燭九隅。九隅，九方也。言常存日月，洞照一身也。

五靈夜燭煥八區，

五靈，謂五星也。炳煥羅列一身，常能存之，則與天同休也。

子存內皇與我游，

大道無心，有感則應。

身披鳳衣銜虎符，

仙官之服御者。

一至不久昇虛無。

一者，無二之稱也。學道專一，與虛同體，則神仙可致也。《莊子》云：人能知一萬事畢。

方寸之中念深藏，

方寸之中，謂下關元，在臍下三寸，方圓一寸，男子藏精之所。言謹閉藏之。

不方不圓閉牖窗，

方靜圓明，不動不靜；但當杜塞，不妄洩也。

三神還精老方壯，

還精神於三田，則久壽延年也。

魂魄內守不爭競。

附錄 丹功養生
魂陽魄陰，各得其一，故《易》曰：一陰一陽之謂道。

神生腹中銜玉璫，

腹心內明，口吐珠玉。按《五神行事訣》云：兩眉間直入一寸為玉璫紫闕。竊觀文意，未應是此也。

靈注幽闕那得喪，

存神守一，無橫夭也。

琳條萬尋可蔭仗，

外象諭也。琳條，玉樹。萬尋，高遠象。身形同真，則神明之所庇蔭者也。

三魂自寧帝書命。

真道既成，名書帝錄。

靈臺章第十七

靈臺鬱藹望黃野，

靈臺，心也。謂心專一存見黃庭。黃庭，即黃野也。

三寸異室有上下，

三丹田上、中、下三處各異，每室方圓一寸，故云三寸。今人猶謂心為方寸，即一所。

間關營衛高玄受，

三田之間，各有間關。營衛分部，至高至玄。心當受以存念之也。

洞房紫極靈明戶。

《大洞經》云：兩眉間直上却入三分，為守寸雙田。入骨際三分，有臺闕明堂。正深七分，左為青房，右為紫戶。却入一寸為明堂宮，左有明童真君，右有明女真官，中有明鏡神君。却入二寸為洞房，左有無英君，右有白元君，中有黃老君。却入三寸為丹田宮，亦名泥丸宮，左有上元赤子，右有帝卿君。却入四寸為流珠宮，有流珠真神居之。却入五寸為玉帝宮，有上清神母居之。其明堂上一寸為天庭宮，上清真女居之。洞房上一寸為極真宮，太極帝妃居之。丹田上一寸為玄丹宮，中黃太一真君居之。流珠上一寸為太皇宮，太上真君居之。故曰靈門戶也。

是昔太上告我者，

我者，扶桑太帝君自謂也。言我道成，承昔道君授以黃庭之術也。言此道不遠，止在丹田，故即言是昔也。

左神公子發神語，

據《大洞經》，左有無英。此云公子，亦互言耳。發神語者，用心專一，則教之以道。

右有白元并立處，

右為學道者之侍。

明堂金匱玉房間，

皆上元之宮。釋如下說也。

上清真人當吾前。

上元部神，想在天庭之際。

黃裳子丹氣頻煩，

謂中元童子處於赤城。頻煩，氣盛不衰竭。

借問何在兩眉端？

明堂之前。

內挾日月列宿陳，

《五辰行事訣》云：太上真人招五辰於洞房，南極元君受傳。每夜半坐卧，心存西方太白星在兩眉間，直上一寸，入一寸為玉璫紫闕，左日右月。又次存北方辰星在帝鄉玄宮，在髮際下五分直入一寸也。又次存東方歲星在洞闕朱臺，洞闕朱臺在目後一寸，直入一寸是也。又次存南方熒惑星在玉門華房，玉門華房在兩目眦際直入五分是也。又次存中央鎮星在金匱黃室長谷，黃室長谷在人中直入二分是也。存之綴懸於上。畢，叩齒五通，嚥液二十五過，微咒曰，高元紫闕，中有五神。寶曜敷暉，放光衝門。精氣積生，化為老人。首巾素容，綠帔絳裙。右帶流鈴，左佩虎真。手把天剛，散絳飛晨。足躡華蓋，吐芒煉身。三景保守，令我得真。養魂制魄，乘飈飛仙。是其事也。內象論。

七曜九元冠生門。

七曜，七星；配人之七竅。九元，九辰；配人之九竅。廢一不可，故曰生門。

三關章第十八

三關之內精氣深，

謂關元之中，男子藏精之所也。又據下文，口、手、足為三關。又元陽子以明堂、洞房、丹田為三關。並可以義取而存也。

九微之中幽且陰，

《上清大洞經》云：三元隱化，則成三宮，是名太清、太素、太和。三三如九，故有三丹田，又有三洞房，合上三元為九宮。九宮中精微，故曰九微，言幽玄而不可見也。

口為天關精神機，

言發於情，猶樞機也。

足為地關生命棊，

言運用己身而生也。棊或為扉。

手為人關把盛衰。

縱舍由己。

若得章第十九

若得三宮存玄丹，

三丹田之宮，故曰三宮。玄丹，丹元，謂心也。存思在心，故偏指一所也。

太一流珠安崑崙，

太一流珠，謂心精。《洞神經》云：頭為三臺君，又為崑崙，指上丹田也。又云：臍為太一君，亦為崑崙，指下丹田也。言心存三田諸神皎然在目前。本經曰：子欲不死修崑崙。崑崙山名也。

重中樓閣十二環，

謂喉嚨。十二環相重，在心上。心為絳宮，有象樓閣者也。

自高自下皆真人。

高下三田，十二樓閣，皆有真神。有如上說。

玉堂絳宇盡玄宮，

絳宮，明堂，上下相應，皆宮室也。

璇璣玉衡色蘭玕，

喉骨環圓，動轉之象也。蘭玕，其色也。

瞻望童子坐盤桓，

存見赤城童子、子丹真人。坐，言其神安靜。

問誰家子在我身。

言已有之。

此人何去入泥丸，

與上元諸神，上下相應。《洞神經》云：腦為泥丸宮。

千千百百自相連，

神本出於一。一生二，二生三，三生萬物。變化不離身心。

一一十十似重山。

存見萬神，重叠安坐。山，象坐形。

雲儀玉華俠耳門，

雲儀、玉華，鬢髮之號。言耳居其間。經曰：髮神名蒼華。凡言華者，敷榮之義，猶草木之花。

赤帝黃老與我魂，

赤帝，南方之帝君也。黃老者，中黃老君也。魂為陽神，魄為陰神，陰陽相應，故言與我魂。

《太微靈書》云：人有三魂：一曰爽靈，二曰胎光，三曰幽精。常呼念其名，則魂不離人身也。

三真扶胥共房津，

魂與赤帝、黃老為三真，言相應扶胥，同津共氣者也。

五斗煥明是七元，

五斗星北斗。又《靈寶經》有五方之斗，亦為五斗。《洞房訣》云：存九元、七元者，眠起初卧及食畢，微咒曰，五星開通，六合紫房，回元隱道，豁落七辰。生魂者玄父，變一成神；生魄者玄母，化二生身。攝吾筋骨者公子，為吾精氣者白元。長生久視，飛仙十天。

附錄 丹功養生
日月飛行六合間，

天地內為六合。存念身中日月星辰，森羅萬象，一如天地之間，了了然也。

帝鄉天中地戶端，

眉上髮際五分直入一寸，亦為帝鄉。又明堂上一寸為天庭，天庭即天中也。又鼻為上部之地戶。心存日月星辰等諸神，皆當在其端。端，謂之鼻上髮際之下。

面部魂神皆相存。

內外心神，自相應也。

呼吸章第二十

呼吸元氣以求仙，

採飛根，採玄曜，吞五牙，挹九霞，服食胎息之道，皆謂天地陰陽、四時五行之氣。

仙公公子已可前，

此《洞房訣》也。洞房官，左為無英君，一名公子。仙公，直指黃庭學者。言學黃庭仙公，復行洞房之訣，而存見公子，故言在前。

朱鳥吐縮白石源，

朱鳥，舌象。白石，齒象。吐縮，導引津液。謂陰陽之氣流通不絕，故曰源。

結精育胞化生身，

本已之所從來。

留胎止精可長生。

《真誥》曰：上清真人口訣：夫學仙之人，安心養神，服食治病，使腦宮填滿，玄精不傾，然後可以存神服氣，呼吸二景。若數行交接，漏泄施瀉者，則氣穢神亡，精靈枯竭。雖復玄挺玉籙金書太極者，將亦何解於非生乎？在昔先師常戒於斯事云：學生之人，一交接則傾一年之藥勢，二交接則傾二年之藥勢，過此已往，則不止之藥都傾於身。是以真仙常慎於此，以為生生之大忌也。

三氣右徊九道明，

三氣，謂三丹田之氣。右徊言周流順序。調和陰陽，則四關九竅通流朗徹而無病也。

正一舍華乃充盈，

存正守一，神氣華榮，故能充滿六合，乘物而變。

遙望一心如羅星，

存見赤城童子居在城中，如星之映羅縠。

金室之下不可傾，

謂心居肺下。肺主金，其色白，故曰金室。常能存之，長生不死也。

延我白首反孩嬰。

內指事也。謂童顏不老也。

瓊室章第二十一

瓊室之中八素集，

謂上元清真瓊室，體骨之象也。

泥丸夫人當中立，

經云，洞房中有父母，母即夫人也，亦名道母。泥丸、洞房，上已釋。

長谷玄鄉繞郊邑，

長谷，鼻也。玄鄉，腎也。郊邑，謂五臟六腑也。言鼻中之氣出入，下與腎連，周繞臟腑。

心居赤城，存想內外。郭外曰郊。故為象諭也。

六龍散飛難分別。

言六腑之氣，微妙潛通，難可分別，當審存之也。

長生至慎房中急，

氣亡液漏，體腦枯竭，雖益以呖澮，而泄以尾閭，不可不慎也。

何為死作令神泣？

房中不慎，傷精失明，故神泣也。

忽之禍鄉三靈歿。

禍鄉，死地。三靈，三魂也，謂爽靈、胎光、幽精。歿，亡者也。

但當吸氣錄子精，

呼吸吐納，閉房止精。

寸田尺宅可治生，

謂三丹田之宅，各方一寸，故曰寸田。依存丹田之法，以理生也。經云：寸田尺宅。彼尺宅謂面也。

若當決海百瀆傾，

謂房中淫泄，不知閉止也。

葉去樹枯失青青，

象人死無生氣。

氣亡液漏非己形。

《仙經》云：閉房煉液，不多言，不遠唾。反是亡矣。

專閉御景乃長寧，

專閉情慾，存服日光。《老子》曰：善閉者，無關鍵而不可開。又《上清紫文靈書》，有採飛根之法，常以日初出，東向叩齒九通，畢，陰咒日魂名日中五帝字：日魂珠景照輶綠映回霞赤童玄炎颺象。祝呼此十六字畢，冥目握固，存五色流霞來接一身，於是日光流霞俱入口中，名曰日華飛根玉胞。玉胞，水母也。向日吞霞四十五嚥畢，又嚥液九過也。

保我泥丸三奇靈，

泥丸，上丹田也。《大洞經》云：三元隱化，則成三官。一曰太清之中三君，二曰三丹田之

附錄 丹功養生
神，三曰符籙之神，故曰三奇靈也。

恬淡閉視內自明，

謂存思三丹田之法。一如上說。

物物不干泰而平，

行道真正，邪物不干。

慤矣匪事老復丁，

猛獸不據，攫鳥不搏。老者反壯，病者皆強。慤矣，必然。

思咏玉書入上清。

精研內景，必獲仙道。

常念章第二十二

常念三房相通達，

三房，謂明堂、洞房、丹田之房也。與流珠、玉帝、天庭、極真、玄丹、泥丸、太皇等諸官，左右上下皆相通達。

洞得視見無內外，

存思丹田，三三如九，合為一，明朗洞徹，無有內外也。

存漱五牙不飢渴，

《靈寶》有服御五牙之法。五牙者，五行之生氣，以配五臟元精。經云：常以立春之日鷄鳴

時入室，東向禮九拜，平坐，叩齒九通，思存東方安寶華林青靈始老帝君九千萬人下降室內，鬱鬱如雲，以覆己形，從口中入，直下肝腑。祝曰：九氣青天元始上精皇老尊神，衣服羽青，役御天官，煥明歲星，散耀流芳，淘漑我形。上食朝霞，服引木精。固養青牙，保鎮朽零。肝腑充盈，玉芝自生，延年駐壽，色反童嬰。五氣混合，天地長并。畢，引青氣九嚥止，便服東方赤書玉文十二字也。餘南方、西方、北方、中央依按《靈寶》服御五牙之法而行之。

神華執巾六丁謁。

神華者，《玉歷經》云：太陰玄光玉女，道之母也。衣五色朱衣，在脾腑之上，黃雲華蓋之下。六丁者，謂六丁陰神玉女也。《老君六甲符圖》云：丁卯神司馬卿玉女足日之，丁丑神趙子玉玉女順氣，丁亥神張文通玉女曹漂之，丁酉神臧文公玉女得喜，丁未神石叔通玉女寄防，丁巳神崔巨卿玉女開心之。言服煉飛根，存漱五牙之道成，則役使六丁之神。

急守精室勿妄泄，

精室，謂三丹田。上下資連而不絕，制之在心。心即中丹田也，緩急之所由，真妄之根本也。

閉而寶之可長活。

積精之所致也。

起自形中初不闊，

調心使氣，微妙無形。

三宮近在易隱括。

謂三丹田真官近在人身，隱括精氣，常以心為君主者也。

虛無寂寂空中素，

外指事也。素，有二說。

使形如是不當污，

使形輕淨，如懸縑素於空中也。又云身中空虛，使如器之漆素，虛靜當然。污，謂有其事也。

九室正虛神明舍，

九室，謂頭中九宮之室及人之九竅。使上官榮華，九竅真正則衆神之所止舍也。《洞神經》云：天有九星，兩星隱，故稱九天。地有九宮，故稱九地。人有九竅，故稱九生，言人所由而生也。

存思百念視節度，

存念身中百神，呼吸上下，一如科法。文云：千千百百似重山，皆神象。

六腑修治勿令故，

按《洞神經》云：六腑者，謂肺為玉堂官尚書府，心為絳宮元陽府，肝為清冷宮蘭臺府，膽為紫微宮無極府，腎為幽昌宮太和府，脾為中黃宮太素府，異於常六腑也。

行自翱翔入天路。

謂升仙羽化也。

治生章第二十三

治生之道了不煩，

無為清簡，約以守志。

但修洞玄與玉篇，

洞玄，謂《洞玄靈寶》。玉篇，真文，乃《黃庭》也。

兼行形中八景神，

《玉緯經》云：五臟有八卦天神宿衛。太一八使者主八節日。八卦合太一為九宮。八卦外有十二樓，樓謂喉嚨也。臍中為太一君，主人之命也；一名太極，一名太淵，一名崑崙，一名持軀主身中萬二千神也。

二十四真出自然，

天有二十四真氣，人身亦有之。又三丹田之所三八二十四真人，皆自然之道氣也。

高拱無為魂魄安，

行忘坐忘，離形去智。

清靜神見與我言，

能清能靜，則心神自見。幾覽無外而與己言，即謂黃庭真人。

安在紫房幃幕間，

紫房幃幕，一名絳宮，謂赤城中童子所安之處。存思心神，其狀如此。

立坐室外三五玄。

謂八景及二十四真神營護人身，則三田五臟真氣調柔，無灾病也。

燒香接手玉華前，

玉華，即華蓋之前，謂眉間天庭也。百神之宗元，真人之窟宅，當仰面而存之也。

共入太室璇璣門，

《洞房經》云：天有太室、玉房、雲庭。雲庭，中央黃老君之所居也。玉房，一名紫房，一名絳宮，通名明堂。上有華蓋，東西宮洞通左右黃庭之內，人身具有之，如上文說。璇璣，中樞名。

高研恬淡道之園，

研精恬淡，真氣來游。

內視密眄盡睹真，

入靜思存，百神森森。

真人在己莫問鄰，

《玉歷經》云：老子者，天地之魂，自然之君，常侍道君在左右，人身備有之。

何處遠索求因緣。

《老子》曰：大道汎兮，其可左右。言不遠也。

黃庭內景玉經注卷下

隱景章第二十四

隱景藏形與世殊，

學仙之士，含光藏輝，滅蹟匿端。

含氣養精口如朱，

肌膚若冰雪，綽約若處子。

帶執性命守虛無，

虛靜恬淡，寂寞無為。

名入上清死錄除，

得補真人，列象玄名。

三神之樂由隱居。

理身無為則神樂，理國無事則人安。三神，三丹田之神也。

倏欬游遨無遺憂，

倏欬，疾發也。下文云：駕欬接生宴東蒙。或云倏欬，龍名也。無遺憂，謂懸解。

羽服一整八風驅，

八風，八方之風，先驅掃路也。羽服，仙服。按《上清寶文》，仙人有五色羽衣。又《飛行羽

附錄 丹功養生
經》云：太一真人衣九色飛雲羽章。皆神仙之服也。

控駕三素乘晨霞，

外指事也。三雲九霞，神仙之所御也。

金輦正立從玉輿，

《元錄經》云：上清九天玄神八聖，驂駕九鳳龍車。玉輿、金輦，皆仙人之服器。

何不登山誦我書。

書即《黃庭經》也。

鬱鬱窈窈真人墟，

山中幽邃。

入山何難故躊躇，

情志不決。

人間紛紛臭如帑。

疾人間世不可居。帑，幣惡之帛也。

五行章第二十五

五行相推反歸一，

五行，謂水火金木土。相推者，水生木，木生火，火生土，土生金，金生水，水又生木，周而復始。又相刻法，水刻火，火刻金，金刻木，木刻土，土刻水，水刻火，周而復始，相推之道。

也。反歸一者，水數也，五行之首，萬物之宗。《老子》云：道生一，一生二，二生三，三生萬物。又《易》有太極，是生兩儀。太極者，一也。兩儀，天地。天地生萬物，萬物又終而歸一。一者，無二之稱，萬物之所成，終，故云歸一。

三五氣合九九節，

《妙真經》云：三者，在天為日、月、星，名曰三光；在地為珠、玉、金，名曰三寶；在人為耳、鼻、口，名曰三生。天、地、人凡三而各懷五，故曰三五，其常精也。合三三者為九宮。夫三五所懷，順衆類也。調和萬物，理化陰陽，覆載天地，光明四海，風雨雷電，春夏秋冬，寒暑溫涼，清濁之氣，諸生之物，不得三五不立也。故曰：天道不遠，三五復返。三五者，天地之樞帶，六合之要會，九宮之氣節，九九八十一為一章云云。

可用隱地回八術，

九宮中有隱遁變化之法，《太上八素奔晨隱書》是曰八術。又《太微八錄術》云：太微中有三君：一曰太皇君，二曰天皇君，三曰黃老君。三元之氣混成之精，出入上清太素之宮，能存思之，必得長生。

伏牛幽闕羅品列。

伏牛，腎之象。腎為幽闕。《中黃經》云：左腎為玄妙君，右腎為玄元君。羅品列，存思見之。

三明出華生死際，

天三明，日、月、星，人三明，耳、目、口；地三明，文、章、華；是生死之際。際音節也。

洞房靈象斗日月，

存三光於洞房。洞房、明堂，已釋於上者也。

父曰泥丸母雌一，

明堂中有君臣，洞房中有夫婦，丹田中有父母。泥丸，腦神名。《老子》云：知其雄，守其雌。

雌、無為一也。

三光煥照入子室。

明白四達。

能存玄真萬事畢，

《莊子》曰：通於一，萬事畢也。

一身精神不可失。

常存念之，不舍須臾。

高奔章第二十六

高奔日月吾上道，

吾，道君也。《上清紫文吞日氣法》，一名《赤丹金精石景水母玉胞經》。其法常以日初出

時，東向叩齒九通，畢，微咒日魂名、日中五帝字：日魂珠景照輶綠映回霞赤童玄炎颺象。

呼此十六字畢，冥目握固，存五色流霞來接一身，於是日光流霞俱入口中。又《上清紫書》

有吞月精之法：月初出時，西向叩齒十通，微咒月魂名、月中五夫人字：月魄暖蕭芳艷翳寥婉虛靈蘭鬱華結翹淳金清瑩炁容臺標。咒呼此二十四字畢，冥目握固，存月中五色精光俱入口中；又於光中有黃氣，大如目童，名曰飛黃，月華玉胞之精也。能修此道，則奔日月而神仙矣。

鬱儀結璘善相保，

鬱儀，奔日之仙。結璘，奔月之仙。同聲相應，同氣相求，故二仙來相保持也。

乃見玉清虛無老，

昇三清之上，與道合同也。

可以回顏填血腦。

魂魄反嬰，得成真入。

口銜靈芒携五皇，

口吐五色雲氣，光芒四照，與五皇老君同游六合也。

腰帶虎籙佩金璫，

仙人之服也。《九真經》云：中央黃老君腰佩龍玄神虎符，帶流金之鈴，執紫毛之節，佩符籙。

駕欵接生宴東蒙。

欵，倏欵，言乘風氣忽發而往。或云：欵倏，龍名也。東蒙，東海仙境之山也。接生之方，

與生氣相接連，欸然而游其處。

玄元章第二十七

玄元上一魂魄煉，

資一以煉神，神煉以合一。

一之爲物叵卒見，

一者，無二之稱也。心恬淡以得之，知得之而不可見。

須得至真始顧眄，

守真志滿，一自歸己。

至忌死氣諸穢賤，

凡飛丹煉藥、服氣吞霞等事，皆忌見死尸穢穢之事，此衛生家之共忌也。然至道冲虛，本無淨穢。未獲真正，則淨穢有殊。殊而不齊，則是非起於內，生死見於外，則清淨者生之徒，濁穢者死之徒，故爲養生之所忌也。

六神合集虛中宴。

六甲、六丁、六腑等諸神俱在身中，身中虛空則宴然而安樂，不則憂泣矣。

結珠固精養神根，

結珠，謂嚥液先後相次如結珠。固精，不妄泄。神根，形軀也。夫神之於身，猶國之有君，君之有人。人以君爲命，君以人爲本，互相資藉以爲生主而調養之也。

玉籥金匙常完堅，

《老子》云：善閉者，無關鍵不可開。籥，鎖籥。匙，或為匙也。

閉口屈舌食胎津，

屈舌導津液，食津而胎仙，故曰胎津。

使我遂煉獲飛仙。

積功勤誠之所致也。

仙人章第二十八

仙人道士非有神，

修學以得之也。

積精累氣以爲真。

有本或無此句，遂闕注。

黃童妙音難可聞，

黃童，黃庭真人，一名赤城童子。妙音，謂黃庭道之妙音也。

玉書絳簡赤丹文。

《黃庭經》，一名《太帝金書》，一名《東華玉篇》也。

字曰真人巾金巾，

真人即黃童也。金色白，在西方，主肺。肺白，在心上，故曰巾。《九真經》曰：青帝衣青玉

附錄 丹功養生
錦衣，帔蒼華飛裙，建扶芝丹冠，巾金巾。又元陽子曰：真人憑午，倨子，履卯，戴酉。酉者金。

負甲持符開七門，

《老子六甲三部符》云：甲子神王文卿，甲戌神辰子江，甲申神扈文長，甲午神衛上卿，甲辰神孟非卿，甲寅神明文章。存六甲神名，則七竅開通，無諸疾病。

火兵符圖備靈關，

《赤章》、《斬邪錄》，皆役使三五火兵。又《衛靈神咒》曰：南方丹天，三氣流光；熒星轉燭，洞照太陽；上有赤精開明靈童，總御火兵，備守三官。即火兵三五家事也。符者，八素六神、陽精玉胎、煉仙陰精、飛景黃華、中景內化、洞神鑒乾等諸符也。圖謂《太一混合三五圖》、《六甲上下陰陽圖》、《六甲玉女通靈圖》、《太一真人圖》、《東井沐浴圖》、《老子內視圖》、《西昇八史圖》、《九變含景圖》、《赤界》等諸圖，可以守備靈關。靈關，即三關、四關等，身中具有之。

前昂後卑高下陳。

列位之形象也。

執劍百丈舞靈幡，

神兵幡劍之狀。

十絕盤空扇紛紜，

空中作氣，燁曄揮霍。

火鈴冠霄隊落煙，

金精火鈴，冠徹霄漢。都伍隊陣，狀如落煙屯雲之勢。

安在黃闕兩眉間，

存思火兵氣狀，俱在天庭。天庭，一名黃闕，兩眉間是。

此非枝葉實是根。

學仙之本。

紫清章第二十九

紫清上皇大道君，

亦名玉晨君也。

太玄太和挾侍端，

太玄、太和，真仙之嘉號也。

化生萬物使我仙，

道氣之功績也。

飛昇十天駕玉輪。

乘欸而往。

晝夜七日思勿眠，

附錄 丹功養生
至誠則感。

子能行此可長存，

延年神仙之道。

積功成煉非自然，

學以致其道也。

是由精誠亦由專，

守一如初，成道有餘。

內守堅固真之真，

不失節度也。

虛中恬淡自致神。

神以虛受。

百穀章第三十

百穀之實土地精，

草實曰穀，陰之類也。

五味外美邪魔腥，

非清虛之真氣。

臭亂神明胎氣零，

胎氣，謂無味之味，自然之正氣也。服氣有胎息之法。零猶失也。

那從反老得還嬰？

言不可得髮白反黑，齒落更生。此一句應在自存神之下，超此不類者。

三魂忽忽魄糜傾！

忽忽，不恬淡。糜傾，朽敗也。

何不食氣太和精，

進勸服煉之道。

故能不死入黃寧。

黃寧，黃庭之道成也。

心典章第三十一

心典一體五臟王，

神以虛受，心為栖神之宅，故為王也。

動靜念之道德行，

謂念丹元童子也。夫念為有，忘為無。念則易心而後語，忘則灰心而神全，故道德行。

清潔善氣自明光，

常念之故。

坐起吾俱共棟梁，

神以身為屋宅，故云共棟梁。吾，丹元子也。

晝日曜景暮閉藏，

《莊子》云：其覺也形開，其寐也魂交。交，閉也。

通利華精調陰陽。

謂心神用捨，與目相應。華精，目精也。心開則目開，心閉則目閉。晝陽而暮陰，故云調陰陽。

經歷章第三十二

經歷六合隱卯酉，

舉心之用捨，陰陽之所由也。晝為經歷，暮為隱藏。六合，天地內上下四方。卯酉也，北為暮，幽隱屬也。

兩腎之神主延壽，

腎神玄冥，字育嬰。配屬北方，主暮夜，人能止精則長壽。河上公曰：腎藏精。

轉降適斗藏初九，

九，陽數也。斗，北辰也。北辰主陰，謂陽氣下與陰合。《易》曰：乾，吉在無首。無首，藏也。

知雄守雌可無老，

守雌，則藏九之義也。

知白見黑急坐守。

《老子》云：知其雄，守其雌；知其白，守其黑。皆藏九之義也。

肝氣章第三十三

肝氣鬱勃清且長，

肝位東方。東方木，主春，生氣之本也。清長，氣色之象。

羅列六腑生三光。

存想生氣遍照五臟六腑，如日月星辰光曜明朗也。

心精意專內不傾，

能之一也。

上合三焦下玉漿。

言肝氣上則與三焦氣合，下則為口中之液。亦猶陰氣上則為雲，下則為雨。雨潤萬物，玉

漿潤百骸九竅也。

玄液雲行去臭香，

真氣周流，則無灾病矣。

治蕩髮齒煉五方。

雲行雨施，無所不通。五方，五臟也。

取津玄膺入明堂，

附錄 丹功養生
二九
嚥液之道，必自玄膺下入喉嚨。喉嚨，一名重樓。重樓之下為明堂，明堂之下為洞房，洞房之下為丹田。此中部。

下溉喉嚨神明通。

身命以津氣為主也。

坐侍華蓋游貴京，

華蓋，肺也。肝在肺之下。貴京，丹田也。

飄飄三帝席清涼，

三帝，三丹田中之道君也，亦名真人。言肝氣飄飄，周流三丹田之所也。肝氣為目精，故言席清涼。

五色雲氣紛青葱，

肝氣與五臟相雜，上為五色雲也。

閉目內眄自相望，

常存念之，五臟自見矣。

使心諸神還相崇，

赤城童子與五臟真人合契同符，共相尊敬也。

七玄英華開命門，

七竅流通，無留滯也。

通利天道存玄根。

身為根本也。

百二十年猶可還，

當急修行，時不可失。

過此守道誠獨難，

去死近矣。

唯待九轉八瓊丹，

九轉神丹，白日昇天。《抱朴子》九丹論云：考覽養生之書，鳩集久視之方，曾所披涉，篇已千計矣，莫不以還丹金液為大要焉。又《黃帝九鼎神丹經》云：帝服之而昇仙，與天地相畢，乘雲駕龍，出入太清。八瓊，丹砂、雄黃、雌黃、空青、硫黃、雲母、戎鹽、消石等物是也。

要復精思存七元，

雖服神丹，兼習黃庭之道。七元者，謂七星及七竅之真神也。又五帝元君及白元、無英君，亦為七元道君。《洞房訣》云：存七元者，其咒曰：回元隱遁，豁落七辰。乃七元也。

日月之華救老殘，

左目為日，右目為月。目主肝，配東方木行也。木位春，春為生氣，故云救老殘。

肝氣周流終無端。

《莊子》曰：指窮為薪而火傳。生得納養而命續也。

附錄 丹功養生
肺之章第三十四

肺之爲氣三焦起，

《中黃經》曰：肺首爲三焦。肺之爲氣謂氣嗽，氣嗽起自三焦，故言三焦起。說三焦者多未的其實，今以爲五臟之上係管爲三焦。焦者，熱也，言肝心肺頭，焦熱之義也。

視聽幽冥候童子，

童子，心神，赤城中者。元陽子曰：窺離而下存童子。童子是目童也。謂人欲知死生，當以手指柱目眦，候其目光，有光則生，無光則死也。

調理五華精髮齒，

五華，五臟之氣。《仙經》曰：髮欲數櫛，齒欲數叩也。

三十六嚙玉池裏，

口爲王池，亦曰華池。膽爲中池。胞爲玉泉。華池嚙液入丹田，所謂溉灌靈根也。

開通百脉血液始。

身中血液，以口爲本始也。

顏色生光金玉澤，

百節開通。

齒堅髮黑不知白，

反老還嬰。

存此真神勿落落，

專誠不墮。

當憶此宮有座席，

此宮謂肺宮也。座席，神之所安。《中黃經》云：肺首為三焦，玄老君之所居也。

衆神合會轉相索。

衆真同聚，慮有邪精。

隱藏章第三十五

隱藏羽蓋看天舍，

此明脾官之事。脾為丹田黃庭，中央戊己，土行也。上觀肝肺，如蓋如舍也。

朝拜太陽樂相呼，

謂魂神與衆仙合會也。《素靈經》云：太上神仙有太陽君、少陽君、太虛君、浩素君，群仙宗道之游樂也。

明神八威正辟邪，

八威，八靈神也。《真誥》云：北帝殺鬼咒曰：七正八靈太上皓凶長顧巨獸，手把帝鐘素臬三神威劍，神王衛法，辟邪之道也。

脾神還歸是胃家。

脾神名常在，字魂停。脾磨食消，胃家之事也。《中黃經》云：胃為太倉。太倉，脾腑也。

附錄 丹功養生
三
一
耽養靈根不復枯，

脾為黃庭，人命之根本。心專養之，延年神仙也。

閉塞命門保玉都，

元陽子曰：命門者，下丹田，精氣出入神之處也。養童下簫護其主。主，身也。身玉都，神聚其所，猶都邑也。

萬神方胙壽有餘，

胙，報也。萬神以養見報，故壽餘也。

是謂脾建在中宮。

脾主中宮，土德。

五臟六腑神明王，

以脾為主。

上合天門入明堂，

存五臟六腑之氣，上合天門。天門在兩眉間，即天庭是也。眉間入一寸為明堂。

守雌存雄傾三光，

《老子》云：知其雄，守其雌。雌，牝；柔弱也。三光，日月星也。

外方內圓神在中。

外方內圓，明堂之象。

通利血脉五臟豐，

神恬心靜。

骨青筋赤髓如霜，

百脉九竅，皆悉真正。

脾敕七竅去不祥，

脾磨食消，耳聰目明。

日月列布設陰陽。

日陽月陰，日男月女。

兩神相會化玉漿，

男女陰陽，自然之津液也。

淡然無味天人糧，

神雖合會，當味無味。

子丹進饌肴正黃，

饌，氣也。子丹真人進丹田之真氣。脾為中黃，脾磨食消也。

乃曰琅膏及玉霜。

津液精氣之色象也。

太上隱環八素瓊，

附錄 丹功養生
謂絳宮重樓十二環，即喉嚨也。中有八素之瓊液也。

溉益八液腎受精，

嚙液流下入腎宮，化為玉精也。

伏於太陰見我形，

太陰，洞房。為睹瓊液之形象也。

揚風三玄出始青。

青揚風，感而化也。陰陽二氣與和氣為三，三生萬物，生物微妙，故曰三玄出始青。言萬物生而色青也。《太平經》曰：積精成青也。

恍惚之間至清靈，

陰陽生氣，至微至妙。

戲於飄臺見赤生，

調暢之氣化為赤子。赤子，真人也。飄臺，閔風臺，神仙之游集也。

逸域熙真養華榮，

物外真氣，自然養生。

內盼沉默煉五形。

內觀形體，神氣長存。

三氣徘徊得神明，

三丹田之氣也。

隱龍遁芝雲琅英，

《仙經》云：肝膽為青龍，故曰隱龍。五臟九孔八脉為內芝，故曰遁芝。雲琅英，脾氣之津液。

可以充飢使萬靈，

服氣道成，役使鬼神。

上蓋玄玄下虎章。

神仙之服御也。《元錄經》云：仙人有玄羽之蓋，神虎玉章也。

沐浴章第三十六

沐浴盛潔棄肥薰，

盛，古淨字。肥，魚、肉。薰，五辛。

入室東向誦玉篇，

太帝在東故也。

約得萬遍義自鮮，

不出身中。

散髮無慾以長存。

《仙經》：服九霞必先散髮。又胎息法：仰卧散髮，令枕高二寸五分，屈兩手大母指，握固，

閉目，申兩臂，去身五寸，乃漱滿口中津液，嚥之滿三。徐徐以鼻納氣，氣入五六息則吐之。一呼一吸為一息。至十吐氣可少頻申。訖，復為之。滿四九為一竟矣。尋觀文意，此散髮非專此道也。蓋散髮，無為自得之意，無外情慾而已。

五味皆至正氣還，

合五為一，自然之道。

夷心寂悶勿煩冤。

悶，靜也。寂默清靜。《道經》云：其政悶悶，其民淳淳。

過數已畢體精神，

專精所至。

黃華玉女告子情，

丹田陰神與己言也。

真人既至使六丁，

真人，指學者身也。至，謂精至。六丁，如上說者也。

即授隱芝大洞經。

隱芝，謂隱者也。以仙人喻芝英。

十讀四拜朝太上，

《玉精真訣》曰：《東華玉篇》者，必十讀四拜。玉篇，謂此文。

先謁太帝後北向，

太帝在東，七元居北故也。

黃庭內經玉書暢。

仙道成矣。

授者曰師受者盟，

斯文可重，故以為盟。

雲錦鳳羅金鈕纏，

信誓之物。

以代割髮肌膚全，

契誠不假，出血斷髮。

携手登山歆液丹，

受行黃庭道者，必重盟而後傳。

金書玉景乃可宣。

信洽方授。

傳得可授告三官，

三官，天地水也。

勿令七祖受冥患，

附錄 丹功養生
傳非其人，殃及先世。患，讀為還也。

太上微言致神仙，

可尊可貴。

不死之道此真文。

一心敬重，奉而行之。

（《黃庭經》）

二 《悟真篇》

自序

嗟夫！人身難得，光景易遷，罔測短修，安逃業報。不自及早省悟，惟只甘分待終，若臨歧一念有差，墮三途惡趣，則動經塵動，無有出期。當此之時，雖悔何及！故老釋以性命學開方便門，教人修種以逃生死；釋氏以空寂為宗，若頓悟圓通，則直超彼岸，如其習漏未盡，則尚徇於有生；老氏以煉養為真，若得其要樞，則立躋聖位，如其未明本性，則猶滯於幻形。其次《周易》有窮理盡性至命之辭，《魯語》有毋意必固我之說，此又仲尼極臻乎性命之奧也。然其言之常略而不至於詳者何也？蓋欲序正人倫，施仁義禮樂之教，故於無為之道未嘗顯言，但以命術寓諸易象，性法混諸微言耳。至於莊子推窮物累逍遙之性，孟子善養浩然之氣，皆切幾之。迨夫漢魏伯陽引易道交媾之體，作《參同契》以明大丹之作用；唐忠國師

於語錄首叙老莊言，以顯至道之本末。如此，豈非教雖分三，道乃歸一。

奈何後世黃緇之流各自專門，互相非是，致使三家宗要迷沒邪歧，不能混一而同歸矣！且令人以道門尚於修命，而不知修命之法理出兩端：有易遇而難成者，有難遇而易成者。如煉五芽之氣，服七曜之光，注想按摩，納清吐濁，念經持咒，撰水叱符，叩齒集神，休妻絕粒，存神閉息運眉間之思，補腦還精習房中之術，以至服煉金石草木之類，皆易遇而難成。以上諸法，於修身之道率多滅裂，故施力雖多而求效莫驗。若勤心苦志，日夕修持，止可以辟病，免其非橫，一旦不行，則前功漸棄。此乃遷延歲月，事必難成，欲望一得永得，還嬰返老，變化飛升，不亦難乎！深可痛傷。蓋近世修行之徒，妄有執著，不悟妙法之真，却怨神仙謾語。殊不知成道者皆因煉金丹而得，恐泄天機，遂托數事爲名。其中惟閉息一法，如能忘河機絕慮，即與二乘坐禪頗同。若勤而行之，可以入定出神。奈何精神屬陰，宅舍難固，不免長用遷徙之法，既未得金汞還返之道，又豈能回陽換骨，白日而昇天哉！

夫煉金液還丹者，則難遇而易成，要須洞曉陰陽，深達造化，方能超二氣於黃道，會三性於元宮，攢簇五行，和合四象，龍吟虎嘯，夫倡婦隨，玉鼎湯煎，金爐火熾，始得玄珠有象，太乙歸真，都來片餉工夫，永保無窮逸樂。至若防危慮險，慎於運用抽添，養正持盈，要在守雌抱一。自然復陽生之氣，剥陰殺之形，節氣既周，脫胎神化，名題仙籍，位號真人，此乃大丈夫功成名遂之時也。

今之學者，有取鉛汞爲二氣，指臟腑爲五行，分心腎爲坎離，以肝肺爲龍虎，用神氣

爲子母，執津液爲鉛汞，不識浮沉，寧分主客？何異認他財爲己物，呼別姓爲親兒；又豈知金木相尅之幽微，陰陽互用之奧妙。是皆日月失道，鉛汞異爐，欲望結成還丹，不亦遠乎！

僕幼親善道，涉獵三教經書，以至刑法、書算、醫卜、戰陣、天文、地理、吉凶死生之術，靡不留心詳究。惟金丹一法，閱盡群經及諸家歌詩論契，皆云日魂月魄，庚虎甲龍，水銀朱砂，白金黑錫，坎男離女，能成金液還丹，終不言真鉛真汞是何物色；不說火候法度，溫養指歸；加以後世迷徒恣其臆說，將先聖典教妄行箋注，乖訛萬狀，不惟率亂仙經，抑亦惑誤後學。僕以至人未遇，口訣難逢，遂至寢食不安，精神疲悴，雖詢求遍於海嶽，請益盡於賢愚，皆莫能通曉真宗，開照心腑。後至熙寧二年己酉歲，順隨龍圖陸公入成都，以夙志不回，初誠愈恪，遂感真人授金丹藥物、火候之訣，其言甚簡，其要不繁，可謂指流知源，語一悟百，霧開日瑩，塵盡鑒明，校之仙經，若合符契。因念世之學仙者十有八九，而達真要者未聞一二。僕既遇真詮，安敢隱默，罄所得成律詩九九八十一首，號曰《悟真篇》，內七言四韵一十六首，以表二八之數；絕句六十四首，按周易諸卦；五言一首，以象太乙；續添《西江月》一十二首，以周歲律。其如鼎器尊卑、藥物斤兩、火候進退、主客後先、存亡有無、吉凶悔吝，悉備其中矣。於本源真覺之性有所未盡，又作爲歌頌樂府及雜言等，附之卷末，庶幾達本明性之道，盡於此矣。所期同志者覽之則見末而悟本，舍妄以從真。

時熙寧乙卯歲旦天臺張伯端平叔叙。

上卷

七言四韵十六首

第一 不求大道出迷途，縱負賢才豈丈夫。百歲光陰石火爍，一生身世水泡浮。只貪利祿求榮顯，不覺形容暗瘁枯。試問堆金等山嶽，無常買得不來無？

第二 人生雖有百年期，壽夭窮通莫預知：昨日街頭猶走馬，今朝棺內已眠尸！妻財拋下非君有，罪業將行難自欺。大藥不求爭得遇，遇之不煉是愚痴。

第三 學仙須是學天仙，惟有金丹最的端。二物會時情性合，五行全處虎龍蟠。本因戊己爲媒娉，遂使夫妻鎮合歡。只候功成朝北闕，九霞光裏駕祥鸞。

第四 此法真中妙更真，都緣我獨異於人：自知顛倒由離坎，誰識浮沉定主賓？金鼎欲留朱裏汞，玉池先下水中銀。神功運火非終旦，現出深潭日一輪。

第五 虎躍龍騰風浪粗，中央正位產玄珠。果生枝上終期熟，子在胞中豈有殊？南北宗源翻卦象，晨昏火候合天樞。須知大隱居塵市，何必深山守靜孤？

第六 人人盡有長生藥，自是迷徒枉擺拋。甘露降時天地合，黃芽生處坎離交。井蛙應謂無龍窟，籬鷗爭知有鳳巢。丹熟自然金滿屋，何須尋草學燒茅。

第七 要知產藥川源處，只在西南是本鄉。鉛遇癸生須急採，金逢望後不堪嘗。送歸土釜牢封閉，次入流珠厮配當。藥重一斤須二八，調停火候托陰陽。

第八 休煉三黃及四神，若尋衆藥便非真。陰陽得類歸交感，二八相當自合親。潭底日

紅陰怪滅，山頭月白藥苗新。時人要識真鉛汞，不是凡砂及水銀。

第九 莫把孤陰爲有陽，獨修一物轉羸尪。勞形按影皆非道，鍊氣餐霞總是狂；畢世謾求鉛汞伏，何時得見虎龍降？勸君窮取生身處，返本還元是藥王。

第十 好把真鉛着意尋，莫教容易度光陰。但將地魄擒朱汞，自有天魂制水金。可謂道高龍虎伏，堪言德重鬼神欽；已知壽永齊天地，煩惱無由更上心。

第十一 黃芽白雪不難尋，達者須憑德行深。四象五行全藉土，三元八卦豈離壬；煉成靈質人難識，銷盡陰魔鬼莫侵。欲向人間留秘訣，未逢一個是知音。

第十二 草木陰陽亦兩齊，若還缺一不芳菲。初開綠葉陽先唱，次發紅花陰後隨。常道只斯爲日用，真源反覆有誰知？報言學道諸君子，不識陰陽莫強嗤。

第十三 不識玄中顛倒顛，爭知火裏好栽蓮。牽將白虎歸家養，產個明珠是月圓。謾守藥爐看火候，但安神息任天然；群陰剥盡丹成熟，跳出樊籠壽萬年。

第十四 三五一般都三個字，古今明者實然稀。東三南二同成五，北一西方四共之。戊己自居生數五，三家相見結嬰兒。嬰兒是一含真氣，十月胎圓入聖基。

第十五 不識真鉛正祖宗，萬般作用枉施功。休妻謾遣陰陽隔，絕粒徒教腸胃空；草木金銀皆滓質，雲霞日月屬朦朧；更饒吐納并存想，總與金丹事不同。

第十六 萬卷仙經語總同，金丹只此是根宗。依他坤位生成體，種向乾家交感宮。莫怪天機俱漏盡，都緣學者盡迷蒙。若人了得詩中意，立見三清太上翁。

中卷

七言絕句六十四首

- 第一 先把乾坤爲鼎器，次將烏兔藥來烹。既驅二物歸黃道，爭得金丹不解生。
- 第二 安爐立鼎法乾坤，鍛煉精華制魄魂。聚散氤氲爲變化，敢將元妙等閑論。
- 第三 休泥丹竈費工夫，煉藥須尋偃月爐。自有天然真火用，不須柴炭及吹嘘。
- 第四 偃月爐中玉蕊生，朱砂鼎內水銀平。只因火力調和後，種得黃芽漸長成。
- 第五 嚙津納氣是人行，有藥方能造化生。鼎內若無真種子，猶將水火煮空鐺。
- 第六 調和鉛汞要成丹，大小無傷兩國全。若問真鉛是何物，蟾光終日照西川。
- 第七 未煉還丹莫入山，山中內外盡非鉛。此般至寶家家有，自是愚人識不全。
- 第八 竹破須將竹補宜，覆籬當用子爲之。萬般非類徒勞力，爭似真鉛合聖機。
- 第九 用鉛不得用凡鉛，用了真鉛也棄捐。此是用鉛真妙訣，用鉛不用是誠言。
- 第十 虚心實腹義俱深，只爲虚心要識心。莫若煉鉛先實腹，且教守取滿堂金。
- 第十一 夢謁西華到九天，真人授我指元篇。其中簡易無多語，只是教人煉汞鉛。
- 第十二 道自虛無生一氣，便從一氣產陰陽。陰陽再合生三體，三體重生萬物昌。
- 第十三 坎電烹轟金水方，火發崑崙陰與陽。二物若還和合了，自然丹熟遍身香。
- 第十四 離坎若還無戊己，雖含四象不成丹。只緣彼此懷真土，遂使金丹有返還。
- 第十五 日居離位翻爲女，坎配蟾宮却是男。不會個中顛倒意，休將管見事高談。

- 第十六 取將坎位中心實，點化離宮腹裏陰。從此變成乾健體，潛藏飛躍盡由心。
- 第十七 震龍汞自出離鄉，兌虎鉛生在坎方。二物總因兒產母，五行全要入中央。
- 第十八 赤龍黑虎各西東，四象交加戊己中。復姤自茲能運用，金丹誰道不成功。
- 第十九 華岳山頭雄虎嘯，扶桑海底牝龍吟。黃婆自解相媒合，遣作夫妻共一心。
- 第二十 西山白虎正猖狂，東海青龍不可當。兩手提來令死鬪，鍊成一塊紫金霜。
- 第二十一 月纔天際半輪明，早有龍吟虎嘯聲。便好用功修二八，一時辰內管丹成。
- 第二十二 先且觀天明五賊，次須察地以安民。民安國富方求戰，戰罷方能見聖君。
- 第二十三 用將須分左右軍，饒他爲主我爲賓。勸君臨陣休輕敵，恐喪吾家無價珍。
- 第二十四 木生於火本藏鋒，不會鑽研莫強攻。禍發只因斯害己，要須制伏覓金翁。
- 第二十五 金翁本是東家子，送向西鄰寄體生。認得喚來歸舍養，配將姤女作親情。
- 第二十六 姤女游從自有方，前行須短退須長。歸來却入黃婆舍，嫁個金翁作老郎。
- 第二十七 縱識朱砂及黑鉛，不知火候也如閑。大都全藉修持力，毫髮差殊不作丹。
- 第二十八 契論經經講至真，不將火候著於文。要知口訣通玄處，須共神仙仔細論。
- 第二十九 八月十五玩蟾輝，正是金精壯盛時。若到一陽來起復，便堪進火莫延遲。
- 第三十 一陽纔動作丹時，鉛鼎溫溫照幌帷。受氣之初容易識，抽添運用且防危。
- 第三十一 玄珠有象逐陽生，陽極陰消漸剥形。十月霜飛丹始熟，恁時神鬼也須驚。
- 第三十二 前弦之後後弦前，藥味平平氣象全。採得歸來爐裏煅，煉成溫養似烹鮮。

第三十三 長果乍飲西方水，少女初開北地花。若使青娥相見後，一時關鎖住黃家。

第三十四 兔雞之月及其時，刑德臨門藥象之。到此金沙宜沐浴，若還加火必傾危。

第三十五 日月三旬一遇逢，以時易日法神功。守城野戰知凶吉，增得靈砂滿鼎天。

第三十六 否泰纔交萬物盈，屯蒙二卦受生成。箇中得意休求象，若究群爻謾役情。

第三十七 卦中設象本儀形，得象忘言意自明。後世迷徒惟泥象，却行卦氣望飛昇。

第三十八 天地盈虛自有時，審能消息始知機。由來庚甲申明令，殺盡三尸道可期。

第三十九 要得谷神長不死，須憑玄牝立根基。真精既返黃金室，一顆靈光永不離。

第四十 元牝之門世罕知，休將口鼻妄施爲。饒君吐納經千載，爭得金烏搗兔兒。

第四十一 異名同出少人知，兩者玄玄是要機。保命全形明損益，紫金丹藥最靈奇。

第四十二 始於有作無人見，及至無爲衆始知。但見無爲爲要妙，豈知有作是根基。

第四十三 黑中有白爲丹母，雄裏藏雌是聖胎。太一在爐宜守慎，三田聚寶應三臺。

第四十四 恍惚之中尋有象，杳冥之內覓真精。有無從此自相入，未見如何想得成。

第四十五 四象會時玄體就，五行全處紫金明。脫胎入口通身聖，無限龍神盡失驚。

第四十六 華池飲罷月澄輝，跨個金龍訪紫微。從此衆仙相識後，海田陵谷任遷移。

第四十七 要知金液還丹法，須向家園下種栽。不假吹噓并著力，自然丹熟脫真胎。

第四十八 徒施巧僞爲功力，認取他家不死方。壺內旋添留命酒，鼎中收取返魂漿。

第四十九 雪山一味好醍醐，傾入東陽造化爐。若過崑崙西北去，張騫方得見麻姑。

第五十 不識陽精及主賓，知他那個是疏親。房中空閉尾間穴，誤殺閻浮多少人。

第五十一 萬物芸芸各返根，返根復命即長存。知常返本人難會，妄作招凶衆衆聞。

第五十二 歐冶親傳鑄劍方，莫邪金水配柔剛。煉成便會知人意，萬里誅妖一電光。

第五十三 敲竹喚龜吞玉芝，鼓琴招鳳飲刀圭。近來透體金光現，不與常人話此規。

第五十四 藥逢氣類方成象，道合希夷即自然。一粒金丹吞入腹，始知我命不由天。

第五十五 赫赤金丹一日成，古仙垂語實堪聽。若言九載三年者，盡是推延款日程。

第五十六 大藥修之有易難，也知由我亦由天。若非積行施功德，動有群魔作障緣。

第五十七 三才相盜食其時，此是神仙道德機。萬化既安諸慮息，百骸俱理證無爲。

第五十八 陰符寶字逾三百，道德靈文止五千。今古上仙無限數，盡於此處達真詮。

第五十九 饒君聰慧過顏閔，不遇師傅莫強猜。只爲丹經無口訣，教君何處結靈胎。

第六十 了了心猿方寸機，三千功行與天齊。自然有鼎烹龍虎，何必擔家戀子妻。

第六十一 未煉還丹須急煉，煉了還須知止足。若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。

第六十二 須將死戶爲生戶，莫執生門號死門。若會殺機明反覆，始知害裏却生恩。

第六十三 禍福由來互倚伏，還如影響相隨逐。若能轉此生殺機，反掌之間灾變福。

第六十四 修行混俗且和光，圓即圓兮方即方。顯晦逆從人莫測，教人爭得見行藏。

下卷

五言四韵一首

女子著青衣，郎君披素練。見之不可用，用之不可見。恍惚里相逢，杳冥中有變。一霎火焰飛，真人自出現。

西江月十二首

第一 內藥還如外藥，內通外亦須通。丹頭和合類相同，溫養萬般作用。內有天然真火，爐中赫赫長紅。外爐增減要勤功，妙絕無過真種。

第二 此道至神至聖，憂君分薄難消，調和鉛鼎不終朝，早睹玄珠形兆。志士若能修煉，何拘在市居朝，工夫容易藥非遙，說破人須失笑。

第三 白虎首經至寶，華池神水真金。故知上善利源深，不比尋常藥品。若要修成九轉，先須煉已持心。依時採取定浮沉，進火須防危甚。

第四 七返朱砂返本，九還金液還真。休將寅子數坤申，但要五行成準。本是水銀一味，周流經歷諸辰，陰陽氣足自然靈，出入豈離玄牝。

第五 若要真鉛留汞，親中不離家臣，木金間隔會無因，須假黃婆媒娉。木性愛金順義，金情戀木慈仁。相吞相啖却相親，始覺男兒有孕。

第六 二八誰家姪女，九三何處郎君。自稱木液與金精，遇土方成三性。更假丁公鍛煉，夫妻始結歡情。河車不敢暫留停，運入崑崙峰頂。

第七 牛女情緣道合，龜蛇類稟天然。蟾烏遇朔合嬋娟，二氣相資運轉。總是乾坤妙用，誰能達此深淵。陰陽否隔即成愆，怎得天長地遠。

第八 雄裏内含雌質，負陰抱却陽精。兩般和合藥方成，點化魄纖魂勝。信道金丹一粒，蛇吞立化龍形。鷄餐亦乃化鸞鵬，飛入青陽清境。

第九 天地才經否泰，朝昏好識屯蒙。輻來輳轂水朝宗，妙在抽添運用。得一萬般皆畢，休分南北西東，損之又損慎前功，命寶不宜輕弄。

第十 冬至一陽來復，三旬增一陽爻。月中復卦朔晨超，望罷乾終姤兆。日又別爲寒暑，陽生復起中宵，午時姤象一陰朝，煉藥須知昏曉。

第十一 德行修逾八百，陰功積滿三千。均齊物我與親冤，始合神仙本願。虎兇刀兵不害，無常火宅難牽，寶符降後去朝天，穩駕鸞車鳳輦。

第十二 不辨五行四象，那分朱汞鉛銀。修丹火候未曾聞，早便稱呼居隱。不肯自思己錯，更將錯路教人。誤他永劫在迷津，似恁欺心安忍！

西江月又一首

丹是色身至寶，煉成變化無窮。更能性上究真宗，決了無生妙用。不待他身後世，現成獲佛神通。自從龍女著斯功，爾後誰能繼踵。

絕句五首

第一 饒君了悟真如性，未免拋身却入身。何以更兼修大藥，頓超無漏作真人。

第二 投胎奪舍及移居，舊住名爲四果徒。若解降龍並伏虎，真金起屋幾時枯。

第三 鑒形閉氣思神法，初出艱難後坦途。倏忽雖能游萬國，奈何棄舊却移居。

第四 釋氏教人修極樂，亦緣極樂是金方。大都色相惟茲實，餘二非真謾度量。

第五 俗語常言合聖道，宜向其中細尋討。能於日用顛倒求，天地塵沙盡成寶。

後序

切以人之生也，皆緣妄情而有其身。有其身則有患，若其無身，患從何有！無慾免夫患者，莫若體夫至道；欲體夫至道，莫若明夫本心。故心者道之體也，道者心之用也。人能察心觀性，則圓明之體自現，無爲之用自成。不假施功，頓超彼岸。此非心鏡朗然，神珠廓明，則何以使諸相頓離，纖塵不染，心源自在，決定無生者哉！然其明心體道之士，身不能累其性，境不能亂其真，則刀兵烏能傷，虎兇烏能害，巨焚大浸烏足爲虞。達人心若明鏡，鑒而不納，隨機應物，和而不唱，故能持物而無傷也。此所謂無上至真之妙道也。

原其道本無名，聖人強名；道本無言，聖人強言耳。然則名言若寂，則時流無以識其體而歸其真。是以聖人設教立言以顯其道，故道因言而後顯，言因道而返忘。奈何此道至妙至微，世人根性迷鈍，執其有身而惡死悅生，故卒難了悟。黃老悲其貪著，乃以修生之術順其所欲，漸次導之，以修生之要在金丹，金丹之要在乎神水、華池，故《道德》、《陰符》之教得以盛行於世，有益人悅其生也。然其言隱而理奧，學者雖諷誦其文，皆莫曉其意，若不遇至人授之口訣，縱揣量百種，終莫能著其功而成其事。豈非學者紛如牛毛，而達者乃如麟角也。

伯端向己酉歲，於成都遇師授丹法，當年且主公傾背，自後三傳與人，三遭禍患，皆不逾兩旬，近方追憶師之所戒云：異日有與汝解纒脫鎖者，當宜授之，餘不許。爾後欲解名籍，而患此道人不知信，遂撰此《悟真篇》，叙丹藥本末。既成而求學者湊然而來，觀而意勤，心不甚怪，乃擇而授之。然而所授者皆非有巨勢強力能持危拯溺、慷慨特達、能仁明道之士。初再罹患，心猶未知，竟至於三，乃省前過。故知大丹之法至簡至易，雖愚昧小人得而行之，則立超聖地，是以天意秘惜，不許輕傳於非其人也。而伯端不遵師語，屢泄天機，以其有身，故每膺譴患，此天之深戒如此之神且速，敢不恐懼克責。自今以往，當鉗口結舌，雖鼎鑊居前，刀劍加頂，亦無復敢言矣。此《悟真篇》中所歌咏大丹、藥物、火候細微之旨，無不備悉。好事者夙有仙骨，觀之則智慮自明，可以尋文解義，豈須伯端區區之口授之矣。如此，乃天之所賜，非伯端之趣傳也。其如篇末歌頌，談見性之法，即上之所謂無爲妙覺之道也。然無爲之道，齊物爲心，雖顯秘要，終無過咎。奈何凡夫緣業有厚薄，性根有利鈍，縱聞一音，紛成異見。故釋迦、文殊所演法寶，無非一乘，而聽學者隨量會解，自然成三乘之差，此後若有根性猛利之士見聞此篇，則知伯端得達摩、六祖最上一乘之妙旨，可因一言而悟萬法也，如其習氣尚餘，則歸中小之見，亦非伯端咎矣。

時元丰改元戊午歲仲夏戊寅日張伯端平叔再序。

策劃／審訂 高文鑄

協助編寫 蔣力生 劉更生

參編人員（按姓氏筆畫為序）

尹志華 李 叢 李惠蘭

余永燕 馬玉國 夏鑫華

徐 因 陳明人 陳根順

康國華 章偉文 張志民

張興發 葉明花 葉春林

鄒金生 樊建平 劉玉瑋

劉春援 簡 暉

責任編輯 文 柏 陳振宇