

卷第二十七 養生

大體第一

《千金方》云：夫養生也者，欲使習以性成，成自為善，不習無利也。性既自善，內外百病皆悉不生，禍亂災害亦無由作。此其養生之大經也。蓋養性者，時則治未病之病，其義也。故養性者不但餌藥餐霞，其在兼於百行。百行周備，雖絕藥餌，足以遐年；德行不充，縱玉酒金丹，未能延壽。故老子曰：善攝生者，陸行不畏虎光，此則道德之也。豈假服餌而祈遐年哉。

《文子》云：太上養神，其次養形，神清意平，百節皆寧，養生之本也。肥肌膚，充腹腸，開嗜欲，養生之末也。

《養生要集》云：《神仙圖》云：夫為長生之術，常當存之行止坐起，飲食臥息，諸便皆思，晝夜不忘。保全精、氣、神，不離身則長生。

又云：《中經》云：夫稟五常之氣，有靜躁剛柔之性，不可易也。靜者可令躁，躁者不可令靜，靜躁各有其性，違之則失其分，恣之則害其生。故靜之弊，在不開通；躁之弊，在不精密。治生之道，順其性，因其分，使拆引隨宜，損益以漸，則各得其適矣。靜者壽，躁者夭。靜而不能養，減壽；躁而能養，延年。然靜易御，躁難將，順養之宜者，靜亦可養，躁亦可養也。

又云：大計奢嫩者壽，慳勤者夭，放散劬（擁俱反）□（良刃反）之異也。佃夫壽，膏粱夭，嗜欲少多之驗也。處士少疾，游子多患，事務煩簡之殊也。故俗人覓利，道人罕營。

又云：《少有經》云：少思，少念，少欲，少事，少語，少笑，少愁，少樂，少喜，少怒，少好，少惡，行此十二少，養生之都契也。多思即神殆，多念則志散，多欲則損智，多事則形疲，多語則氣爭，多笑則傷臟。多愁則心攝，多樂則意溢，多喜則忘錯昏亂，多怒則百脈不定，多好則專迷不治，多惡則焦煎無歡。此十二多不除，喪生之本，無少無多者，幾於真人也。

又云：彭祖曰：養壽之法，但莫傷之而已。夫冬溫夏涼，不失四時之和，所以適身也。美色□姿，幽閑娛樂，不致思欲之感，所以通神也。車馬威儀，知足無求，所以一志也。八音五色，以玩視聽之歡，所以導心也。凡此皆所以

養壽而不能酌之者，反以迷患。故至人恐流遁不反，乃絕其源。故言：上士別床，中士別被，服藥百果，不如獨臥。色使目盲，聲使耳聾，味令口爽之。苟能節宣其適，拆揚其通塞者，不以減耳，而得其益。

又云：彭祖曰：重衣濃褥，體不堪苦，以致風寒之疾。濃味脯臘，醉飽厭飯，以致疝結之病。美色妖麗，媚外家盈房，以致虛損之禍。淫聲裊音，移心悅耳，以致荒恥之惑。馳騁游觀，弋獵原野，以致發狂之失。謀得戰勝，乘弱取亂，以致驕逸之敗。蓋賢聖戒失其理者也，然此養生之具，譬猶水火，不可失適，反為害耳。

又云：仲長統曰：北方寒，而其人壽；南方暑，而其人夭。此寒暑之方驗於人也。均之蠶也，寒而飢之，則引日多；溫而飽之，則用日少。此寒暑飢飽為修短驗乎物者也。嬰兒之生，衣之新纈則骨蒸焉，食之魚肉則蟲生焉，串之逸樂則易傷焉。此寒苦動移之使乎性也。

又云：道機曰：人生而命有長短者，非自然也。皆由將身不慎，飲食過差，淫無度，忤逆陰陽，魂魄神散，精竭命衰，百病萌生，故不終其壽也。

《稽康養生論》云：養生有五難，名利不去，一難也；喜怒不除，二難也；聲色不去，三難也；滋味不絕，四難也；神慮精散，五難也。五者必存，雖心希難老，口誦至言，咀嚼英華，呼吸大陽，不能不曲其操，不夭其年也。五者無於胸中，則信順日濟，玄德日全，不祈喜而有福，不求壽而自延。此亦養生之大經也。然或有服膺仁義，無甚泰之累者，抑亦其亞也。

又云：夫神仙雖不目見，然記籍所載。前史所傳，較而論其有必矣。似特受異氣，稟之自然，非積學所能致也。至於道養得理，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，或有不得而愧，情一集則渙然流離，終朝不食，囂然思食，而曾子銜棗，七日不飢。夜分而坐，則低迷思寢。內懷殿憂，則達旦不瞑，則勁刷理鬢，醇醪發顏，僅乃得之。壯士之怒，赫然殊觀，植發沖冠。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，猶君昏於上而國亂於下也。夫為稼於湯世，偏有一溉之功者，雖終歸焦爛，必有一溉者後枯。然則一溉之益，固不可誣矣。而世常謂一怒不足以侵性，一裊不足以傷身，輕而肆之，是猶不識一溉之益而望嘉禾於旱苗者也。是以君子知形恃神以立神，須形以存性。生理之易失，知一過之害生，故修性以保神，安心以全身，愛憎不淒於情，憂喜不留於意，泊然無感（戚）而體氣和平。

又云：嗜欲雖出於人情，而非道德之正。猶木之有蠹，雖木所生而非木所宜，故蠹盛則木，欲勝則身枯，然則欲與生，不並立；名與身，不俱存，略可知矣。

又云：養性有五難，名利不滅，此一難也；喜怒不除，此二難也；聲色不去，此三難也；滋味不絕，此四難也；神慮精散，此五難也。五者必存，雖心希難老者，口誦至言，咀嚼英華，呼吸大陽，不能不曲其操，不夭其年也。五者無於胸中，則信順日濟，玄德日全，不祈而有福；不求壽而自延，此養生大理之所都也。

《抱朴子》云：諸求長生者，必欲積善立功，慈心於物，怒己及人，仁逮昆蟲，樂人之吉，愍人之凶，周人之急，救人之窮。手不傷殺，口不勸福，見人有得，如己之得。見人有失，如己有失。不自貴，不自譽，不嫉妒勝己，不佞諂陰賊，如此乃為有德。受福於天，所作必成，求仙可冀也。

又云：夫五聲八音，清商流征，損聰者鮮藻艷彩，麗炳爛煥，傷明者也。宴安逸豫，清醪芳醴，亂性者。冶容媚姿，紅華素質，伐命者也。

又云：夫損，易知而速焉；益，難知而遲焉。尚不悟其易，且安能識其難哉。夫損者如燈火之消脂，莫之見而忽盡矣。益者如苗木之播殖，莫之覺而忽茂矣。故治身養性，務謹其細，不可以小益為不粹而不修，不可以小損為無傷而不防。凡聚小所以就大積，一所以至億也。若能愛（受）之於微，成之於著者，則幾乎知道矣。

《莊子》云：善養生者，若牧羊者。然視其後者而鞭之。魯有單（唐韻：時□反，姓也）豹者，嚴居而水飲，不與民共利，行年七十而猶有嬰兒之色，不幸遇餓虎，餓虎殺而食之。

有張毅者，高門懸薄，無不趨也。行年四十而有內熱之病以死。豹養其內而虎食其外，毅養其外而病攻其內，此二子者，皆不鞭其後者也。（鞭其後者，去其不及也。）

《呂氏春秋》云：聖人養生適性，室大則多陰，台高則多陰（陽）。多陽生，多陰則生痿，皆不適之患也。味厭肉充則中氣不達，衣熱則理塞，理塞則氣不固，此皆傷生也。故聖人為苑囿園池，足以觀望勞形而已矣，為宮觀台榭，足以避燥濕。為輿馬衣裘逸身，足以暖骸而已；為飲醴，足以適味充虛；為聲色音樂，足以安生自娛而已。五者，聖人所養生也。

又云：靡曼皓齒，鄭衛之音，務以自樂，命曰伐命之斧。肥肉濃酒，務以相強，命曰爛腸之食。（靡曼：細理弱肌美也。皓齒，所謂齒如瓠犀也。《老子》云：五味實口，使口爽傷，故謂之爛腸之食。）

《顏氏家訓》云：夫養生者，先須慮禍求福，全身保性，有此生然後養之，勿徒養其無生也。單豹養於內而喪外，張毅養於外而喪內，前賢之所誠也。稽康著養生之論，而以傲物受刑；石崇冀服餌之延，而以貪溺取禍，往世之所迷也。

谷神第二

《老子道經》云：谷神不死。（谷，養也。人能養神則不死也。神謂五臟之神。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，腎藏精，脾藏志，五臟盡傷則五神去也。）是謂玄牝。（言不死之道在於玄牝。玄，天也，於人為鼻；牝，地也，於人為口。天食人以五氣，從鼻入臟於心，五氣精微。為精神聰明音聲五性，其鬼曰魂，魂者雄也，主出入於鼻，與天通氣，故鼻為玄也。地食人以五味，從口入藏於胃，五味濁辱，為形骸骨肉血脈六情，其鬼曰魄，魄者雌也，主入出於口，與地通氣，故口為牝也。）玄牝之門，是謂天地之根。〔根，元也。言鼻口之門是為（乃）天地之元氣所從往來也。〕綿綿乎若存。（鼻口噓吸喘息，當綿綿微妙，若可存。複若無有也。）用之不勤。（用氣當寬舒。不，當急疾，勤，勞也。）

《史記》云：人所以生者，神也；所者形也。神大用則竭，形大勞則蔽，形神離則死，故聖人重之。由是觀之，神者生之本也，形者神之具也，不先定其神。而曰我有以治天下，何由乎？

《抱朴子》云：夫有因無而生焉，形須神而立焉，有者無之宮也，形者神之宅也，故譬之於堤，堤壞則水不留矣。方之於燭，燭糜（糜）則火不居矣。身勞則神散，氣竭則命終，根拔蠹繁，則青青去木矣。器疲欲勝，則精靈離逝矣。

《養生要集》云：穎川胡照（昭）孔明云：目不欲視不正色，耳不欲聽丑穢聲，鼻不欲（嗅）腥氣，口不欲嘗毒刺味，心不欲謀欺詐事，此辱神損壽。又居常而嘆息，晨夜吟嘯於正來邪矣。夫常人不得無欲，又復不得無事，但常和心約念靜身損物，先去亂神犯性者，此即嗇（所力反）神之一術也。

又云：鉅鹿張子明曰：思念不欲專，亦不欲散，專則愚惑，散則佚蕩。又讀書致思，損性尤深。不能不讀。當讀己所解者，己所不解而思之不已，非但損壽，或中慧（《玉》都絳反，愚也；）疢（涉降反，愚也，音尤）矢志，或悵恍不治，甚者失性，世謂之經逸。

《延壽赤書》云：三魂名：爽靈、胎光、幽精。七魄神名：尸苟、伏矢、雀陰、吞賊、非毒、除穢、臭肺。（已上名夜半五更誦兩遍，魂魄不離形神也。）

五臟神名：心神赤子字朱靈，肺神誥華字虛成，肝神龍煙字含明，腎神玄□字育嬰，脾神常在字魂庭。（以上神名，日別誦之，神不離形也。）

《聖記經》云：人身中有三無宮也，當兩眉卻入三寸為泥丸宮，此上丹田也；中有赤子字元先，一名帝卿人，長三寸，紫衣也。中心為絳宮，此中丹田也；其中真人字子丹，一名光堅，赤衣也。臍下三寸為命門宮，此下丹田也；其中嬰兒字元陽，一名谷玄黃衣也，皆如嬰兒之狀。凡欲拘製魂魄，先陰呼其名，並存服色，令次第分明。

養形第三

《素問》云：春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥蚤起，廣步於庭，被發緩形，以使志生，生而勿殺，與而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應也。養生之道也。

夏三月，此謂蕃秀，天地氣交，萬物華實，夜臥早起，毋厭於日，使志莫怒，使英華成秀，使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應也，養生之道也。

秋三月，此謂容平。天氣以急，地氣以明，早臥早起，與雞共興，使志安寧，以緩秋刑。收斂神氣，使秋氣平；毋外其志，使肺氣精。此秋氣之應也。養收之道也。

冬三月，此謂氣閉藏。水冰地坼，毋擾於陽。早臥晚起，必待日光。使志若伏匿，若有私意，若已有德，去寒就溫，毋泄皮膚，便（使）氣極。此冬氣之應也。養藏之道也。

夫四時陰陽者，萬物之根氣也。所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以順其根。故與萬物沉浮於生長之門。

《聖記經》云：夫一日之道，朝飽暮飢；一月之道，不失盛衰；一歲之道，夏瘦冬肥；百歲之道，節谷食米。千歲之道，獨男無女。是謂長生久視。

《養生要集》云：青牛道士云：人不欲使樂，樂人不壽。但當莫強健為其氣力所不任，舉重引強掘地，若作倦而不息，以致筋骨疲竭耳。然過於勞苦，

遠勝過於逸樂也。能從朝至暮常有所為，使足不息乃快。但覺極當息，息復為，乃與導引無異也。夫流水不垢，戶樞不腐者，以其勞動之數故也。

又云：《中經》曰：人常欲數照鏡，謂之存形。形與神相存，此照鏡也。若務容色自愛玩，不如勿照也。

又云：大汗出，急敷粉。著汗濕衣，令人得瘡，大小便不利。

《養生志》云：□ 熱來勿以水臨面，若臨面不久成癩，或起即頭眩。

又云：足汗入水，令人作骨痺病，凶。

《千金方》云：人欲少勞，但莫大疲及強所不能堪耳。

又云：凡大汗，勿即脫衣。喜得偏風，半身不遂。

又云：人汗勿跋床懸腳，久成血痺，兩足重，腰疼。

又云：每至八月一日以後，即微火暖足，勿令下冷。（先生意常欲使氣在下，勿欲泄之於上。）

又云：冬日溫足凍□，春秋□ 足俱凍，此凡人常法。

又云：勿舉足向火。

又云：忍尿不便，膝冷成痺。出（忍）大便不出，成氣痔。

又云：久坐立尿，久立坐尿。

又云：人飢，須坐小便。若飽，立小便。慎之。無病，除虛損。

又云：小便勿怒，令兩足及膝冷。

又云：大便不用呼氣，乃強怒。令人腰疼目澀，宜任之。

《眼論》云：夫欲治眼，不問輕重，悉不得涉風霜、雨水、寒熱、虛損、大勞並及房室。飲食禁忌悉不得犯。

《千金方》云：凡少時不自將慎，年至四十即漸漸眼暗。若能依此將慎，可得白首。無他，所以人年四十以去，恆須□目，非有要事不肯輒開，此之一術，護慎之極也。

又云：生食五辛，接熱食飲，刺頭，出血過多。

極目視 夜讀細書 久處煙火 抄寫多年 博弈不休 日沒後讀書 飲酒不已
熱食面食 雕鏤細作 泣淚過度 房室無節 夜遠視星火 數向日月輪看 月中
讀書 極目瞻視山川草木

上一十七件(其輩反，分也)，並是喪明之由。養生之士，宜熟慎焉。

又云：有馳騁田獵。冒涉霜雪，迎風追獸，日夜不息者，亦是傷目之媒也。

又云：凡旦起勿開目洗，令目澀，失明、饒淚。

又云：凡熊、豬二脂不作燈火，煙氣入目光，不能遠視。

《養生要集》云：《中經》云：以冷水洗目，引熱氣，令人目早暝。

《養性志》云：日月勿正怒目久視之，令人早失其明。

《斬邵服石論》云：凡澆(洗)頭勿使頭垢汁入目中，令人目早暝。

《晉書》云：范寧字武子，患目痛，就張湛求方。答雲治以六物：損讀書一，減思慮二，專內視三，簡外觀四，旦晚起五，夜早眠六。凡六物，熬以神火，下以氣篩，蘊於胸中七日。然後納諸方寸修之，非但明目，乃亦延年。

《養生要集》云：《中經》曰：發，血之窮也。千過梳發，發不白。

《千金方》云：凡旦，欲得食訖，然後洗梳也。

《唐臨腳氣論》云：數須用梳攏頭，每梳發欲得一百餘，梳亦大去氣。

《延壽赤書》云：《大極經》曰：理發宜向壬地。當數易櫛，櫛處多而不使痛。亦可令侍者櫛之。取多佳也。於是血流不滯，發根當堅。(令侍者濯手，然令櫛。不然污天宮也。)

又云：《真誥》曰：櫛發欲得弘多。通血氣，散風濕也。數易櫛逾良。

又云：《丹景經》曰：以手更摩發反理櫛，但熱，令發不白也。

《太素經》楊上善注云：齒為骨餘，以楊枝若物資齒，則齒鮮好也。

《養生要集》云：《中經》曰：齒，骨之窮也。朝夕喙齒，齒不齲。

又云：食畢當嗽口數過，不爾令人病齒齲（丘禹反。《說文》云：齒蠹也。）

又云：水銀近牙齒，發齲腫，喜落齒。

《顏氏家訓》云：吾嘗患齒動搖欲落，飲熱食冷皆苦疼痛，見《抱朴子》云牢齒之法，旦朝建齒三百下為良。行之數日，即便平愈。至今恆將之。此輩小術，無損於事，亦可修之。

《千金方》云：食畢當嗽口數過，令人牙齒不敗，口香。

《延壽赤書》云：鄭都記曰：夜行當鳴天鼓，無至限數也。辟百鬼邪。凡鬼畏齒之聲，是故不得犯人。（今按：《大清經》云：天鼓謂齒也。）

《養生要集》云：《中經》曰：爪，筋之窮也。爪不數截筋不替。

《千金方》云：凡寅日剪手甲，午日剪足甲。（今按：《唐臨腳氣論》云：丑日手甲、寅日足甲割之。）

《養生要集》云：《中經》曰：人不欲數沐浴，數沐浴動血脈，引外氣。

又云：飽食即沐發者，作頭風病。

又云：青牛道士曰：汗出不露臥及澡浴，使人身振及寒熱，或作風疹。

又云：新沐頭未乾不可以臥，使人頭重身熱，及得頭風煩滿。

又云：《抱朴子》云：月宿東井日可沐浴。令人長生無病。

又云：正月十日人定時，二月八日黃昏時，三月六日日入時，四月七日日時，五月一日日中時，六月二十七日日食時，七月二十五日小食時，八月二十五日日出時，九月二十日雞三鳴時，十月十八日雞始鳴時，十一月十五日過夜時，十二月十三日夜半時，閏月視日入中時。可沐浴，得神明恩，除百病。

又云：道士齋戒，沐浴蘭菊花湯，令人老壽。

又云：常以春三月旦沐更生，夏三月旦沐周盈，秋三月旦沐日精，冬三月旦沐長生。常用陰日沐浴之。增壽三百年，謂不服但沐浴也。服之者，延壽無已。（今按：《大清經》云：更生者，菊之始生苗也。周盈者，菊之莖也；日精者，菊華也。長生者，菊根也。又《蝦蟆經》云：甲丙戊庚壬皆陽日也，乙丁己辛癸皆陰日也。）

又云：凡人常以正月二日、二月三日、三月六日、四月八日、五月一日、六月二十一日、七月七日、八月八日、九月二十日、十月八日、十一月二十日、十二月三十日取枸杞煮湯沐浴

又云：居家不欲數沐浴，必須密室，室不得大熱，亦不得大冷，大熱大冷皆生百病。冬沐不

又云：新沐訖，勿以當風，勿以濕結之，勿以濕頭臥，使人得頭風、眩悶、發頰、面齒痛、又云：熱泔洗頭，冷水灌，亦作頭風。飽飢沐發，亦作頭風。夜沐發，不食而臥，令心虛、《養生志》云：諸深山有陂，水久停者，喜有沙虱，不中沐浴。

《養生要集》云：凡遠行途中，逢河水勿洗面，生為 。（狀如烏卵之色斑也。）

用氣第四

《抱朴子》云：一人之身，一國之象也。胸腹之位，猶宮室也；四肢之列，猶郊境也；骨節之分，猶百官也；神猶君也，血猶臣也，氣猶民也。故知治身則能治國也。夫愛其民，所以安其國，□其氣，所以全其身。民散則國亡，氣竭則身死也。是以至人修未起之患，治未病之疾，醫之於無事之前不追之於既逝之後。民難養而易危也，氣難清而易獨也。故審威德所以保社稷，割嗜欲所以固血氣，然後真一存焉，三七守焉，百害卻焉，年壽延焉。

《養生要集》云：鹵公云：人在氣中，如魚在水，水濁則魚瘦，氣昏則人疾，濁者非獨，天氣昏濁，但思慮縈心，得失交喪，引兼蹇，亦名為濁也。

又云：彭祖云：人之愛氣雖不知方術，但養之得宜，常壽百四十歲。不得此者，皆傷之也。小復曉道，可得二百四十歲，復能加之，可至四百八十歲。

又云：《服氣經》云：道者氣也，寶氣則得道，得道則長存。神者精也，寶精則神明，神明則長生。精者，血脈之川流，守骨靈神也。精去則骨枯，骨枯則死矣。是以為道者務寶其精，從夜半至日中為生氣，從日中至夜半為死氣，常以生氣時正偃臥，瞑目握固，（握固者如嬰兒之方卷手，）閉氣不息，於心中數至二百，乃口吐氣，出之，日增息，如此，身神俱，五臟安，能閉氣。數至二百五十，華蓋美，（華蓋者，眉也。）耳目聰明，舉身無病，邪不干人也。

又云：行氣者，先除鼻中毛，所謂通神路，常人又利喘也。

又云：行氣、閉氣雖是治身之要，然當先達解其理空，又宜虛，不可飽滿。若氣有結滯，不得宣流，或致發瘡，譬如泉源，不可壅遏不通。若食生魚、生蟲、生菜、肥肉，及喜怒憂患不除而行氣，令人發上氣。凡欲修此，皆以漸。

又云：《元陽經》云：常以鼻納氣含而嗽，漏舌□ 膚齒咽之。一日一夜得千咽甚良。當少飲食，飲食多氣逆，百脈閉，閉則氣不行，氣不行則生病也。

又云：《老子》尹氏內解曰：唾者，湊為醴泉，聚為玉漿，流為華池，散為精液，降為甘露，故口為華池，中有醴泉，嗽而咽之，溉臟潤身，流利百脈，化養萬神，支節毛髮，宗之而生也。

又云：《養生內解》云：人能終日不唾，含棗而咽之，令人愛氣生津液，此大要也。

又云：劉君安曰：食生吐死，可以長存。謂鼻納氣為生，口吐氣為死。凡人不能服氣，從朝至暮，常習不息，修而舒之。

又：常令鼻納口吐，所謂吐故納新也。現世人有能以鼻吹笙、以鼻飲酒者，積習所能，則鼻能為口，之所為者今習以口吐鼻納，尤易鼻吹鼻飲也。但人不能習，習不能久耳。

又云：彭祖云：和神導氣之道，當得密室閑房，安床暖席，枕高二寸五分，正身偃臥眠，目閉氣息於胸膈，以鴻毛著鼻口上而鴻毛不動，經三百息，耳無所聞，目無所見，心無所思，寒暑不能害，蜂蠆不能毒，壽三百六十，此真人也。若不能元思慮，當以漸除之耳。不能猥閉之，稍稍學之，起於三息五息七息九息而一舒氣，尋復之，能十二息不舒，是小通也。百（二十）不息是大通也。

又云：當以夜半之後、生氣之時，閉氣以心中數，數令間不容間，恐有誤亂，可並以手下籌，能至千則去仙不遠矣。吐氣令入多出少，常以鼻取之，口吐之。

又云：若天霧、惡風、猛寒、大熱，勿取氣，但閉之而已。微吐尋復閉之。

又云：行氣欲除百病，隨病所有念之。頭痛念頭，足痛念足，使其愈和，氣往攻之。從時至時，便自消矣。此養生大要也。

《大清經》云：夫氣之為理，有內有外，有陰有陽。陽氣為生，陰氣為死。從夜半至日中，外為生氣；從日中至夜半，內為死氣。

凡服氣者，常應服生氣。死氣傷人，外氣生時，隨欲服便服，不必待當時也。取外氣法：

鼻引生氣入，口吐死氣出，慎不可逆。逆則傷人。口入鼻出，謂之逆也。從日中至夜半生氣在內，服法：閉口，目如常，喘息令息出至鼻端，即鼓兩頰，引出息，還入口，滿口而咽，以足為度，不須吐也。

又云：甘始服六戊法：常以朝暮，先甲子，旬起向辰地，舌□上下齒，取津液周旋，三至而一咽，五咽止。次向寅，亦如之。周於六戊，凡三十咽止。

又云：儉服六戊法：起甲子，日竟，旬恆向戊辰，咽氣甲戌，旬則恆向戊寅，咽六旬，效此。

又云：服五星精法：春夏秋冬及四季月，各向建各存其星氣，大如指，隨其色來入口，又各存臟中，色氣亦如此。上退場門，便含咽吞之，複更吸吞數畢止，日三，初三九，次三七，後三五也。春平旦，次日中日入；夏日出日入；秋日入人定雞鳴；冬夜半日出日中，一云日入。四季各依王時，起至間中三七至沖並舒手足，張口此之，時三五。

又云：取氣法，從鼻中引入中口吐出，慎不可逆，逆則傷人。口入鼻出之逆也。

服法：正身作臥，下枕，令與身平，握固，以四指杞大指握固也。要令床敷濃褥，平正直身，兩腳相去五寸，舒兩臂，令去身各五寸。安身體，定氣息，放身如委衣床上謂之大委氣法也。然後徐徐鼻中引氣，鼓兩頰，令起，徐徐微引氣入頰中，亦勿令頓滿也。滿則還出，出則咽難，恆令內虛，虛則複得

更引。若氣先調者，微七引入口一咽氣；先未調者，五引可咽，三引亦可咽，咽時小動舌，令氣轉，然後咽，咽時勿使鼻中氣泄也。氣泄則損人。

又云：取氣時僵臥，直兩手腳，握固，兩腳相去、兩手各去身五寸。閉目閉口，鼻中引氣，從夜半初服九九八十一咽，雞鳴八八六十四咽，平旦七七四十九咽，日出六六三十六咽，食時五五二十五咽，禺中四四十六咽。

又云：初服氣，氣兼未調，量能否，應一引一咽一吐，或二咽一吐，或三咽一吐。若氣小調，三引一咽一吐，或二咽一吐，或三咽一吐。氣漸漸調，五引一咽一吐，或二咽一吐，或三咽一吐，居平好也。又七引一咽一吐，或二咽一吐至三咽一吐，此氣極調善也。

又云：凡服氣及苻水斷谷，皆須山居靜處，安心定意，不可令人猝有犯觸而致驚忤者，皆多失心。初為之十日二十日，疲極消瘦，頭眩足弱，過此乃漸漸勝耳。若兼之以藥物，則不乃虛也。例不欲多言，笑舉動亡精費氣，最為大忌。

《千金方》云：調氣方：治萬病大患，百日即生眉髮也。凡調氣之法，夜半後、日中前，氣生得調，日中後、夜半前，氣死不得調。調氣時，仰臥，床鋪濃軟，枕高下其身平，舒手展腳，兩手握大母指節，去身四五寸，兩腳相去四五寸。引氣從鼻入足即停止，有力更取久住。氣閉從口細細吐出，盡還從鼻細細引入。

又云：每旦初起，面向午展兩手，於膝上，心眼觀氣入頂下，達湧泉，旦旦如此，名曰送氣，常以鼻引氣，口吐氣。（微吐不得開口。）複欲得出氣少，入氣多。

導引第五

《養生要集》云：《寧先生導引經》云：所以導引，令人肢體骨節中諸惡氣皆去，正氣存處矣。

《太素經》楊上善云：導引謂熊頸鳥伸、五禽戲等，近愈痿萬病，遠取長生久視也。

《華佗別傳》云：佗嘗語吳普云：人欲得勞動，但不當自極耳。體常動搖，穀氣得消，血脈流通，疾則不生。卿見戶樞雖用易腐之木，朝暮開閉動搖，遂最晚朽。是以古之仙者赤松、彭祖之為導引，蓋取於此。

《養生要集》云：率導引常候天陽和溫、日月清靜時，可入室。甚寒、甚暑，不可以導引。

又云：《導引經》云：凡導引調氣養生，宜日別三時為之。謂卯、午、酉時，臨欲導引，宜先潔清。

又云：道人劉京云：人當朝服玉泉，使人丁壯，有顏色，去蟲而堅齒。玉泉者，口中唾也。朝未起早嗽漏之滿口乃吞之。輒輒喙齒二七過，如此者，二乃止，名曰練精。

又云：《養生內解》云：常以向晨摩指，少陽令熱，以熨目，滿二七止。

又云：常以黃昏指目四，名曰存神光滿。

又云：拘魂門、製魄戶，名曰握固。令人魂魄安。魂門魄戶者，兩手大母指本內近爪甲也。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：屈大母指著四小指內抱之。積習不止，眠中亦不復開。一說雲令人不厭魅。）

又云：常以向晨摩目畢喙齒三十六下，以舌熟□二七過，嗽漏口中津液，滿口咽之。三過止，亦可二七喙齒，一喙一咽，滿三止。

又云：旦起東向坐，以兩手相摩令熱，以手摩額上至頂上，滿二九止，名曰存泥丸。

又云：清旦初起，以兩手叉兩耳，極上下之，二七之，令人耳不聾。

又云：摩手令熱，以摩面。從上下，止邪氣，令面有光。

又云：令人摩手令熱，當摩身體，從上至下，名曰乾浴，令人勝風寒時氣熱頭痛疾皆除。

《服氣導引抄》云：臥起先以手巾若濃帛拭項中、四面及耳後，皆使員匝溫溫然也。順發摩頭，若理櫛之，無在也。（謂臥初起先宜向壬行此法，竟乃為□手及諸事。）

《千金方》云：自按摩法：日三遍，一月後百病並除，行及走馬，此是婆羅門法。一兩手相捉向戾如洗手法。一兩手淺相叉，翻覆向胸；一兩手相捉，共按髀（左右同。）一兩手相重按髀，徐徐戾身。一如挽五石弓力左右同。一作

拳向前築(左右同。)一如拓石法(左右同。)一以拳卻頓，此是開胸(左右同。)一太坐殿身，偏如排山。一兩手抱頭，宛轉髀上，此是抽脅。

一兩手地，縮身曲脊向上三舉。一以手反捶背上(左右同。)一大坐曳腳，三用當相手反製向後(左右同。)一兩手拒地回顧，此是虎視(左右同。)一立地反拗三舉。一兩手急相叉，以腳踢手中(左右同。)一起立以腳前後踏(左右同。)一太坐曳腳，用當相手拘所曳腳，著膝上，以手按之(左右同。)

凡一十八勢，但老人日別能依此法三遍者，如常補益延年續命，百病皆除，能食，眼明輕健，不複疲。

又云：每日恆以手雙向上招下傍下傍，招前招後，下又反手為之。

又云：人無問有事無事，恆須日別一度遣人踏背及四肢頸項。若令熟踏，即風氣時氣不得著人，此大要妙，不可具論之。

《唐臨腳氣論》云：每旦展腳坐。手攀腳七度，令手著指漸至腳心，極踏手用力攀腳，每日如此，腳氣亦不能傷人。

《蘇敬腳氣論》云：夏時腠理開，不宜臥眠。眠覺令人按，勿使邪氣，稽留，數勞動開節常令通暢，此並養生之要，提拒風邪之法也。

行止第六

《千金方》云：凡人有四正：行正、坐正、立正、言正。飢須止，飽須行。

又云：凡行立坐，勿背日月。

又云：寒踟躕坐，暖舒腳眠，峻坐以兩足作八字，去冷，治五痔病。

又云：或行及乘馬不用回顧，回顧則神去人。

《養生志》云：旦起勿交臂膝上坐，凶。

臥起第七

《養生要集》云：內解曰：臥當正偃正四肢，自安無側無伏無劬無傾，常思五臟內外昭明。欲臥，無以人定時加亥，是時天地人萬物皆臥為一死與鬼路

通，人皆死吾獨生矣。欲臥，常以夜半時加子，是時天地人萬物皆臥，為一
生生氣出還，不與人同臥息，常隨四時八節。

春夏早起，與雞俱興；秋冬晏起，必得日光。無逆之，逆之則傷。

《千金方》云：春欲興臥早起，夏及秋欲偃息侵夜乃臥早起，冬欲早臥而晏
起，皆益人。雖云早起，莫在雞鳴前。雖言晏起，莫在日出後。

又云：人臥，春夏向東，秋冬向西，此為常法。

又云：暮臥常習閉口，口開即失氣，又邪惡從入。

又云：屈膝側臥，益人氣力，勝正偃臥。

又云：睡不厭□，覺不厭舒。（凡人舒睡則有鬼物魘邪得便，故逐覺時乃可
舒耳。）

又云：丈丈夫頭勿北首臥，臥勿當梁脊下臥訖勿留燈燭，令魂魄及六神不
安，多愁怨。

又云：行作鵝王步，眠作師子眠。（右脅著地屈膝。）

又云：凡眠，先臥心，得臥身。

又云：人臥一夜，作五覆恆遂更轉。

又云：人臥訖，勿張口，久成消渴，及失血色。

又云：不得盡眠，令人失氣。

又云：夜臥勿覆其頭，得長壽。

又云：夜臥當耳，勿有孔吹耳聾。

《枕中方》云：勿以冬甲子夜眠臥。

《千金方》云：凡人厭，勿燃明喚之定厭死不疑暗喚之吉，亦不得近而急喚。

又云：人眠，勿以腳懸踢高處，久成腎水及損房，足冷。

又云：夏不用屋上露面臥，令面皮膚喜成癬。（一云面風。）

又云：人頭邊勿安火爐，日別承火氣，頭重目精赤及鼻乾。

言語第八

《養生要集》云：《中經》曰：人語笑欲令少，不欲令聲高，聲高由於論義理，辨是非相嘲調說穢慢，每至此會，當虛心下氣與人不競。若過語過笑，損肺傷腎，精神不定。

《千金方》云：冬日正可語，不可言。（自言曰言，答人曰語。有人來問，不可答，不可發也。）

又云：冬日觸冷行，勿大語言開口。

又云：語作含鐘聲。

又云：行不得語，欲語須作立乃語。（行語令人失氣。）

又云：縱讀誦言語，常想聲在氣海中。（臍下也。）

又云：旦起欲得專言善事，不欲先計錢財。

又云：旦下床勿叱吐呼，勿惡言。

又云：旦勿嗟嘆。

又云：凡清旦恆言善事，聞惡事即向所來方三唾之，吉。

又云：日初入後勿言語讀誦，必有讀誦，寧待平旦。

又云：寢不得語。（言五臟如鐘磬，不懸不可出聲。）

又云：夜夢不可說之，旦以水向東方 之，咒曰：惡夢著！草木好夢成寶玉，即無咎。

又云：夢之善惡，勿說之。

《養生志》云：旦起勿言奈何，亦勿歌嘯，名曰請福吉。

又云：眠訖，勿大語，損氣少氣力。

又云：眠時不得歌詠，歌詠不詳事起。

《枕中方》云：夫學道者，每事欲密，勿泄一言，一言輒減一算，一算三日也。

服用第九

《太素經》云：歧伯曰：衣服旦欲適寒溫，寒無淒淒，暑無出汗。

《養生要集》云：青牛道士曰：春天天氣雖陽暖，勿薄衣也。常令身輒輒微汗乃快耳。

《千金方》云：衣服器械，勿用珠玉金寶增長過失。

又云：春天不可薄衣，令人得傷寒霍亂，不消食，頭痛。

又云：春冰未泮，衣欲下濃上薄，養陽收陰，繼世長生。

又云：濕衣及汗衣皆不可久著，令人發瘡及風瘙。大汗能易衣佳，不易者，急粉身，不爾令人小便不利。

又云：旦起衣有光者，當戶三振之，咒云：殃去，殃去，吉。

《養生志》云：旦起著衣，反者更正，著，吉。

又云：旦起衣帶抱人，或結三振云：殃去，殃去吉。

又云：高枕遠唾損壽。

《本草食禁雜法》云：勿向北冠帶，大凶。

居處第十

《養生要集》云：河圖帝視萌日，違天地者，凶。順天時者吉。春夏樂山高處，秋冬居卑深藏，吉。利多福老壽。無窮。

《千金方》云：凡居處不得綺美華麗，令人貪婪（力男反，貪也，）無厭損志，但令雅素淨潔，免風雨暑濕為佳。

又云：凡人居止之室必須周密，勿令有細，致有風氣得入，久而不覺，使人中風。

又云：覺室有風，勿強忍久坐，必須起行避之。

又云：凡牆北勿安床，勿面向坐久思，不祥，起。

又云：上床先脫左足。

又云：凡在家及行猝逢大飄風、豪雨、大霧者，此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，待過後乃出，不爾損人，或當時雖未有，若於後不佳。

又云：家中有經像者，欲行來先拜之，然後拜尊長。

又云：凡遇(過)神廟，慎勿輒入，入必恭敬，不得舉目恣意顧瞻，當如對嚴君焉，乃享其福耳。

《延壽赤書》云：南岳夫人云：臥床務高，高則地氣不及，鬼吹不干。鬼氣侵人，常依地面向上。(床高三尺六寸，而鬼氣不能及也。)

雜禁第十一

《養生要集》云：《神仙圖》云：禁無施精，命夭；禁無大食，百脈閉；禁無大息精漏泄；禁無久立神絀極；禁無大溫，消髓骨；禁無大飲，膀胱急；禁無久臥，精氣厭；禁無大寒，傷肌肉；禁無久視，令目；禁無久語，舌枯竭；禁無久坐，令氣逆；禁無熱食，傷五氣；禁無咳唾，失肥汁；禁無恚怒，神不樂；禁無多眠，神放逸；禁無寒食，生病結；禁無出涕，令澀潰；禁無大喜，神越出；禁無遠視，勞神氣；禁無久聽，聰明閉；禁無食生，害腸胃；禁無嗷呼，驚魂魄；禁無遠行，勞筋骨；禁無久念，志恍惚；禁無酒醉，傷生氣；禁無哭泣，神悲感；禁無五味，傷腸胃；禁無久騎，傷經絡。二十八禁，天道之忌，不避此忌，行道無益。

又云：《中經》云：射獵魚捕敷喜而大喚者，絕臟氣，或有即惡者，複令當時未覺，一年二年後發病，良醫所不治。

《抱朴子》云：才所不逮，而困思之，傷也。力所不勝，而強舉之，傷也。深憂重患，傷也。悲哀憔悴，傷也。喜樂過差，傷也。吸吸所欲，傷也。戚戚所患，傷也。久談言笑，傷也。寢息失時，傷也。挽弓引弩，傷也。沉醉嘔吐，傷也。

飽食即臥，傷也。跳走喘乏，傷也。喚呼哭泣，傷也。陰陽不交，傷也。積陽至盡早已，盡早已非道也。是以養生之方，唾不延遠，行不疾步，耳不極聽，目不久視，坐不至疲，臥不及疲，先寒而衣，先熱而解，不欲極飢而食，食不可過飽，不欲極渴而飲，飲不可過多。凡食過則結積聚，飲過則成痰癖也。不欲甚勞，不欲甚逸，不欲流汗，不欲多唾，不欲奔車走馬，不欲極目遠望，不欲多啖生冷，不欲飲酒當風，不欲數數沐浴，不欲廣志遠願，不欲規造異巧。冬不欲極溫，夏不欲窮涼，不欲露臥星下，不欲眠中見扇，大寒大熱、大風、大霧，皆不欲冒之。

又云：或云：敢問欲修長生之道，何所禁忌。抱朴子曰：禁忌之至急者，不傷不損而已。

按：《易內戒》及《赤松子經》及《河圖紀命符》皆云：天地有司過之神，隨人所犯輕重以奪其算。諸應奪算有數百事，不可具論。若乃憎善好殺，口是心非，背向異辭，及(反)戾真正，虐害其下，欺內其上，叛其所事，受恩不感，弄法受賂，縱曲枉直，廢公為私，刑加無辜，破人之家，收人之寶，害人身，取人之位，侵克賢者，誅降戮服，謗訥仙聖，傷殘道士，彈射飛鳥，剖胎破卵，春夏獠獵臘，罵詈神靈，教人為惡，蔽人之善，滅人自益，危人自安，佻(音條)人之功，壞人佳事，奪人所愛，離人崩肉，辱人求勝，取人長錢，決水放火，以行害人，迫脅弱，以惡易好，強取強求，虜掠致富，不公不平，淫傾邪，凌劣暴寡，拾遺取侈，欺殆誑詐，好說人私。持人長短，招天援地，祝祖求直，假借不還，換貸不償，求欲無已，憎距忠信，不順上命，不敬所師，笑人作佳，敗人果稼，損人器物，以窮人用，以不清潔飲食他人，輕稱小斗狹短度，以偽雜真，採取奸利，誘人取物，越井跨灶，晦歌朔哭。此一句輒是一罪，隨事輕重司命奪其算紀，算紀盡則人死，若算紀未盡而不自死，殃及子孫也。

《千金方》云：養生之道，莫久行、久立、久臥、久坐、久聽、久視，莫再食、莫強食、莫強醉、莫舉重、莫憂思、莫大怒、莫悲愁、莫大歡、莫跳踉(躍也)、莫多言、莫多笑、莫汲汲於所欲、莫情(憤歎)情懷忿恨，皆損壽命。若能不犯，則長生也。

又云：一日之忌，夜莫飽食；一月之忌，暮莫使醉；一歲之忌，暮勿遠行。終身之忌，莫燃燭行房。

又云：凡人心有所愛，不用深受；心有所憎，不用深憎；並皆損性傷神，亦不可深，亦不可深毀，常須運心於物，平等如覺，偏頗尋即改正之。

又云：凡冬月忽有大熱之時，夏忽有大涼之時，皆勿愛之。有患天行時氣者，皆由犯此。

又云：冬月天地閉，血氣臟，人不可勞作出汗，發泄陽氣損人。

又云：凡忽見龍蛇，勿興心驚怪之，亦勿注意瞻視；勿見光怪變異事即強抑，勿怪之。諺云：視怪不怪，怪自壞也。

又云：凡見姝妙美女，慎勿熟視而愛之。此當是魑魅之物，令人深愛也。無間空山曠野，稠人廣眾，皆亦如之。

又云：且勿嗔忌(恚)，勿對灶罵詈，且勿令發覆面，皆不祥。勿殺龜蛇，勿陰霧遠行，勿北向唾魁罡神凶，勿臘日哥舞凶，勿塞故井及水瀆，令人聾盲。

《本草食禁雜法》云：勿殺龜，令人短壽。

《養性志》云：諸空腹不用見臭尸，尸氣入脾，舌上白黃，起口常臭。

又云：諸欲見死尸臭物，皆須飲酒。酒能避毒瓦斯。

《枕中方》云：勿與人爭曲直，當減人算壽也。

又云：亥子不可唾，亡精失氣，減損年命。

又云：凡甲寅庚辛日，是尸鬼竟亂、精神躁穢之日也。不得與夫妻同席言語會面，必須清淨沐浴，不寢以警備之也。

又云：三月一日不與婦人同處，大凶

又云：八節日勿雜處。又云：勿以朔晦日怒。

又云：勿以正月四日北向殺生。

又云：四月八日勿殺伐草木。

又云：勿以五月五日見血。

又云：勿六月六日起立。

又云：勿以七月七日念惡事。

又云：勿八月四日市諸附足之物。

又云：勿九月起床席。

又云：勿以十月五日罰貴人。

又云：勿以十二月，晦日三日內不齋，燒香念道也。

《朱思簡食經》云：刀刃不得向身，大忌，令損人年壽。

《養生志》云：男夫勿跋井中，古今大忌。又云：來橫口舌。又云：諸得重鞭杖瘡及發背者，產婦皆不用見之。

《延壽赤書》云：八節日當齋心謨（謹）言，必從善事，慎不可以其日震怒及行威刑，皆天人之大忌。

《養身經》云：人有一不當、二不可、三愚、四惑、五逆、六不祥、七痴、八狂，不可犯之。

一不當：吉日與婦同床，一不當。（今按：《周禮》云：一月之吉。注曰：吉，謂朔日也。）

二不可：飽食精思，一不可；上日數下，二不可。（今按：《尚書》云：正月上日受終於文祖。孔安國云：上日朔日也。《正義》云：上日言一歲日之上也。）

三愚：不早立功，一愚；貪他人功，二愚；受人功，反用作功，三愚。

四惑：不早學道，一惑；見一道書，不能破壞，二惑；悅人妻而賤己妻，三惑；嗜酒數醉，四惑。

五逆：小便向西，一逆；向北，二逆；向日，三逆；向月，四逆；大便仰頭視天日月星辰，五逆。

六不祥：夜起裸行無衣，一不祥；旦起 恚，二不祥；向灶罵詈，三不祥；舉足納火，四不祥；夫婦晝合，五不祥；盜恚師父，六不祥。

七痴：齋日食熏，一痴；借物元功，二痴；數貸人功，三痴；吉日迷醉，四痴；與人諍言，以身自詛，五痴；兩舌自譽，六痴；詐欺父師，七痴。

八狂：私傳經誡，一狂；得死(罪)怨天，二狂；立功已恨，三狂；吉日不齋，四狂；怨父師，五狂；讀經慢法，六狂；同學仲義相奸，七狂；欺詐自稱師法，八狂。