

可也若夫北之抱犢西之地肺南之羅浮大和東之天台括霍此是之類皆名山也若四十年中有十人可授者授之過限不得復出違科犯泄不遵法度身詣水官受風刀之拷于孫殃滅後世其跪約之代血誓者是青童君所受出以示晚學為永用之節度矣若受三元真一經當施盟結誓跪也盟以保神跪以堅心故萬物弗能犯天地弗能違其受上一之法用紫紋四寸尺明鏡一枚其受中一之法用絳四寸尺錄兩雙其受下一之法用白素隨年之數以一尺為一歲計此為率金錄兩雙經師受此盟物以待林澤山栖之窮以救行路急病之困不得妄用瞻已之私矣違而不奉死為下鬼受風刀之拷父子傳授亦盟如科傳授是經者交相師友比天人之法也

是紫房秀霄丹田曜煥三老降其室三華懋其寢將必神登太霞信濟空洞體合妙靈白日昇天這是道者不全泄是禁者身殘聞此道者延年行此道者神仙可不慎歟夫自非宿有仙骨玄錄及金玉名亦自不得聞見真一之妙道也或宿世行善功滿三百或慈惠至德仁及鳥獸或本命運遇與神合會諸如此者皆得三一昔子晉得之駕鶴乘雲安期得之迴轉五辰涓子得之上造太清柱史得之飛颺北冥斯道妙矣得長生也

上清金闕帝君五斗三一圖訣



四氣攝生圖序

號三

夫理國者以養人為本修身者以治病為先覆載之間唯人為貴是以洪範五福其一曰壽皇天猶以為景福之最人因元氣假以成形受氣陰陽皆稟天地江河淮濟五嶽九州草木星辰觸象比類皆神明所居各有所主存之即有廢之即無存之即生廢之即死黃庭云口為天關精神機足為地關生命扉手為人關把風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天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膈也神所依者形形所依者氣氣所依者血血氣相隨如魚在水水濁魚疲氣擁則病生是知氣欲得清血欲得運運息流轉寢食順時五藏恬和疾從何起若一藏乖攝三焦受邪元氣不

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折而  
積廩之粟不萌秋天雨霜草木零落而覆蓋  
之草木不傷草木性猶如此何況人之五藏  
六府豈不由修養耶世人罔能修行相次殂

謝以殂謝為命盡以痾痼為筋衰謂天地之  
合然不信長生之可保天養人以五氣地養  
人以五味飲五氣者歸天食五味者歸地所  
謂百病橫生多因飲食飲食之患過於聲色  
聲色可以絕之逾年飲食不可廢之一日為  
益不少為患亦多如水浮舟亦能覆舟四時  
攝生蓋由節減保生銘云酸味損於筋辛多  
傷正氣甘物不益肉苦多傷其志鹹多促人  
壽不得偏耽嗜思慮損人性喜怒傷於神性  
損即害生神傷則侵命養性以全氣保神以  
安心若役慮勞神竭心殉物體疲於外精衰  
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臙之物與瓜相妨當  
時不必病生却後終作諸暴斯乃從本者也  
重衣厚褥體不堪虛以致風寒之疾美麗艷  
姬以致虛損之形品味醉飽厭飫強餐以致  
疝結之疾養性之道勿久行久坐久聽久視

不強食不強飲憂思愁衰飢餐渴飲日夕所  
營不住為妙故曰流水不腐戶樞不蠹以其  
動而不息也閑欲導引即不必驚飛鳳舉猴  
擲虎蹲但展四肢動搖九竅令其血脉流轉  
上下宣通真氣銘曰凡欲去疾導引為先經  
脉不擁關節不煩或如射鵬側身彎環或曲  
腰脊如蟾半圓交指腦後左旋右旋徑展手  
足氣出指端擺掣四肢捉搦三關熱摩赤澤  
氣海亦然是以攝養有方則壽同龜鶴若恣  
情放逸則命比蜉蝣因幼慕道門棲心澹薄  
究黃庭之妙旨窮五千之玄言今則抹撥方  
書搜羅秘訣四季避忌一年修行錄之座隅  
日可觀覽號為四季攝生圖云爾

### 四季攝生圖

肝藏春王

肝屬東方木為青帝神形如青龍象如懸瓠  
肝者榦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為心母為  
腎子肝下有三魂名爽靈胎光幽精夜卧及  
平旦甲齒三十六通呼肝神及三魂神也目  
為之宮左目為甲象日屬陽右目為乙象月  
屬陰肝放液為淚腎邪入肝則多淚膽為之  
腑膽合於肝在肝短葉下黃庭經云肝氣鬱  
勃清且長羅列六腑生三光心精意專內不  
傾上合三焦下玉漿其聲角其性仁其味酸  
其臭羶心邪入肝則惡羶物其蟲鱗凡有鱗  
之類皆屬東方也肝神好行仁惠傷則蓋發  
於肝也肝神喜悅病不生肝聞悲傷則有淚  
淚出於肝也春之三月木王天地氣生萬物  
榮茂欲安其神者當澤被群鳥恩霑庶類無  
竭川澤無澆陂池以安萌芽以上傷殺則合  
手太清以順天地發生之氣夜卧早起而合  
手道若逆之則毛骨不榮金氣相克衆疾生  
矣有疾而難治為春夏之患耳

肝之狀其