

養性延命錄卷上

華陽陶隱居集

教誡篇第一

神農經曰食穀者智慧聰明食石者肥澤不老謂鍊五石也食芝者延年不死食元氣者地不能埋天不能殺是故食藥者與天相異日月並列混元道經曰谷神不死河上公曰谷養也能養神則不死神為五藏之神肝藏魂肺藏魄心藏神腎藏精脾藏志五藏盡傷則五神去是謂玄牝言不死之道在於玄牝。玄天也天於人為鼻地也地於人為口。天食人以五氣從鼻入藏於心五氣清微為精神聰明音聲五性其尾曰魂魂者雄也出入人鼻與天道故鼻為玄也地食人以五味從口入藏於胃五味濁滯為形骸骨肉血脉六情其鬼曰魄魄者雌也出入於口與地道故口為牝也玄牝之門是謂天地根根原也言鼻口之門乃是天地之元氣所從往來也綿綿若存鼻口呼吸氣息當綿綿微妙若可存復若無有也用之不勤用氣當寬舒不當急

疾動勞混元道德經曰出生謂情慾出於五內魂定魄靜故生也入死謂情慾入於胃腸精散神滅故死也生之徒十有三死之徒十有三言生死之類各有三謂之九竅而四關也其生也日不妄視耳不妄聽鼻不妄嗅口不妄言手不妄持足不妄行精不妄施其死也反是人之生也動皆之死地十有三。人欲求生動作反之十有三之死地夫何故以其求生之厚也所以動之死地者以其求生之治之太厚也違道反天妄行失紀。蓋聞善攝生者陸行不遇兕虎入軍不被甲兵兕無所投其角虎無所措其爪兵無所容其刃夫何故以其無死地以其不犯上十有三之死地也。莊子養生篇曰吾生也有涯向秀曰生之所稟各有極也而智也無涯嵇康曰夫不慮而欲性之動也識而發感智之用也性動者遇物而當足則無餘智從感不求倦而不已故世之所患恒在於智因不在性動也以有涯隨無涯殆已郭象曰以有限之性尋無趣之

智安得而不因哉已而為智者殆而已矣向秀曰已因於智矣又為智以攻之者又殆矣莊子曰達生之情者不務生之所無以為向秀曰生之所無以為者性表之事也張湛曰生理自全為分外所為此是以有涯隨無涯也違命之情者不務智之所無奈何向秀曰命盡而死者是張湛曰養生順之理窮所稟分豈智所知何也。列子曰少不勤行壯不競時長而安貧老而寡欲關心勞形養生之方也列子曰一體之盈虛消息皆通於天地應於萬類張湛曰人與陰陽通氣和之於始和之於終靜神滅想生之道也始終和則神志不散。混元妙真經曰人常失道非道失人人常去生非生去人故養生者慎勿失道為道者慎已失生使道與生相守生與道相保黃老經玄示曰天道施化與萬物無窮人道施化形神消亡轉神施精竭故衰形本生精精生於神不以生施故能與天合德不與神化故能與道同式玄示曰以形化者尸解之類神

與形離二者不俱遂象飛鳥入海為蛤而隨季秋陰陽之氣以氣化者生可冀也以形化者甚可畏也嚴君平老子指歸曰遊心於虛靜結志於微妙委慮於無欲歸計於無為故能達生延命與道為久大有經曰或疑者云始同起於無外終受氣於陰陽載形魄於天地資生長於食息而有愚有智有強有弱有壽有夭天耶人耶解者曰夫形生愚智天也強弱壽夭人也天道自然人道自己始而胎氣充實生而乳食有餘長而滋味不足壯而聲色有節者強而壽始而胎氣虛耗生而乳食不足長而滋味有餘壯而聲色自放者弱而天生長全足加之導養年未可量道機曰人生而命有長短者非自然也皆由將身不謹飲食過差淫泆無度忤逆陰陽魂神不守精竭命衰百病萌生故不終其壽河圖帝視萌曰侮天時者凶順天時者吉春夏樂山高處秋冬居卑深藏吉利多福壽考無窮雜書寶子命曰古人治病之方和以醴泉潤以元氣藥不辛不苦甘甜味常能服之津流五

藏繫在心肺終身無患孔子家語曰食肉者勇敢而悍虎狼之類食氣者神明而壽仙人靈龜是也食穀者智慧而天人不食者不死而神直任喘息而無思慮傳曰雜食者百病妖邪所鍾所食愈少心愈開年愈益所食愈多心愈塞年愈損焉太史公曰馬諷曰夫神者生之本形者生之具也神大用則竭形大勞則斃神形早衰欲與天地長久非所聞也故人所以生者神也神之所託者形也神形離別則死者不可復生離者不可復返故乃聖人重之夫養生之道有都領大歸未能具其會者但思每與俗反則闖踐勝概獲過半之功矣有心之徒可不察歟小有經曰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則神殆多念則志散多欲則損志多事則形疲多語則氣爭多笑則傷藏多愁則心憤多樂則意溢多喜則志錯悞亂多怒則百脉不定多好則專迷不治多惡則焦煎無懼此十二多不除養生之本

也無多者幾乎真人大計奢懶者壽慳勤者天放散幼怯之異也田夫壽膏梁天嗜欲少多之驗也處士少疾遊子多患事務繁簡之殊也故俗人競利道士罕管胡昭曰目不欲視不正之色耳不欲聽醜穢之言鼻不欲向羶腥之氣口不欲嘗毒刺之味心不欲謀欺詐之事此辱神損壽又居常而歎息晨夜而吟嘯于正來邪也夫常人不得無欲又復不得無事但當和心少念靜身損慮先去亂神犯性此則害神之一術也黃庭經曰玉池清水灌靈根審能修之可長存名曰飲食自然自然者則是華池華池者口中唾也呼吸如法咽之則不飢也老君尹氏內解曰唾者湊為醴泉聚為玉漿流為華池散為精浮降為甘露故口為華池中有醴泉漱而咽之溉藏潤身流利百脉化養萬神支節毛髮宗之而生也中經曰靜者壽躁者夭靜而不能養滅壽躁而能養延年然靜易御躁難將盡順養之宜者則靜亦可養躁亦可養韓融元長曰酒者五穀之華味之至也亦能損人然美物

難將而易過養性所宜慎之邵仲湛曰五穀充肌體而不能益壽百藥療疾延年而不甘口甘口充肌者俗人所珍若口延年者道士之所寶素問曰黃帝問岐伯曰余聞上古之人春秋皆百歲而動作不衰謂血氣猶盛也今時之人年始半百動作皆衰者時世異耶將人之失耶岐伯曰上古之人其知道者法則陰陽和於術數房中交接之法飲食有節起居有度不妄動作故能與神俱盡終其天命壽適百歲今時之人則不然以酒為漿以妄為常醉以入房以慾竭其精以好散其真不知持滿不時御神務快其心遊於陰陽生治起居無節無度故半百而衰也老君曰人生大期百年為限節護之者可至千歲如膏之用小炷與大耳衆人大言而我小語衆人多煩而我少記衆人悖暴而我不怒不以人事累意不修仕祿之業淡然無為神氣自滿以為不死之藥天下莫我知也無謂幽冥天知人情無謂闇昧神見人形心言小語鬼聞人聲犯禁滿千地收人形人為陽善吉人報

之人為陰善鬼神報之人為陽惡賊人治之人為陰惡鬼神治之故天不欺人依以影地不欺人依以響老君曰人修善積德而遇其凶禍者受先人之餘殃也犯禁為惡而遇其福者蒙先人之餘殃也名醫叙病論曰世人不終者壽咸多天歿者皆由不自愛惜忿爭盡意遺名射利聚毒攻神內傷骨髓外貶筋肉血氣將無經脈便擁肉理空疎唯招蟲疾正氣日衰邪氣日盛矣不異舉滄波以注燭火頽華嶺而斷涓流語其易也甚於茲矣彭祖曰道不在煩但能不思衣不思食不思聲不思色不思勝不思負不思失不思得不思榮不思辱心不勞形不極常導引納氣胎息爾可得千歲欲長生無限者當服上藥仲長統曰蕩六情五性有心而不以之思有口而不以之言有體而不以之安安之而能逸樂之而不愛以之圖之不知日之益也不知物之易也其彭祖老聃庶幾不然彼何為與人者同類而與人者異壽陳紀元方曰百病積天多由飲食飲食之患過於聲色聲色可絕

之踰年飲食不可廢之一日為益亦多為患亦切多則切傷少則增益張湛云凡脫貴勢者雖不中邪精神內傷身必死亡非妖禍外侵直由冰炭內煎則自萌傷中嘔血也始富後貧雖不中邪皮焦筋出委辟為孿貧富之於人利害猶於權勢故病瘵損於形骸而已動勝寒靜勝熱能動能靜所以長生精氣清靜乃與道合莊子曰真人其寢不夢慎子云晝無事者夜不夢張道人年百數十甚翹壯也云養性之道莫久行久坐久卧久視久聽莫強食飲莫大沈醉莫大愁憂莫大哀思此所謂能中和能中和者必久壽也仙經曰我命在我不在天但愚人不能知此道為生命之要所以致百病風邪者皆由恣意極情不知自惜故虛損生也譬如枯朽之木遇風即折將崩之岸值水先頽今若不能服藥但知愛精節情亦得一二百年壽也張湛養生集叙曰養生大要一曰畜神二曰愛氣三曰養形四曰導引五曰言語六曰飲食七曰房室八曰反俗九曰醫藥十曰禁忌過此已往義

可略焉青牛道士言人不欲使樂樂人不壽但當莫強健為力所不任舉重引強搥地苦作倦而不息以致筋骨疲竭耳然於勞苦勝於逸樂也能從朝至暮常有所為使之不息乃快但覺極當息復為之此與導引無異也夫流水不腐戶樞不朽者以其勞動故也飽食不用坐與卧欲待行步務作以散之不爾使人得積聚不消之疾及手足痺癢面目黧疢必損年壽也皇甫隆問青牛道士青牛道士姓封字君達其養性法則可施用大略云體欲常勞食欲常少勞無過極少無過虛去肥濃節鹹酸減思慮捐喜怒除馳逐慎房室武帝行之有效彭祖曰人之受氣雖不知方術但養之得理常壽之一百二十歲不得此者皆傷之也小復曉道可得二百四十歲復微加藥物可得四百八十歲嵇康亦云導養得理上可壽千歲下可壽百年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彭祖曰重衣厚體體不勞苦以致風寒之疾厚味脯腊醉飽厭飲

以致聚結之病美色妖嬈嬾委盈房以致虛損之禍淫聲哀音怡心悅耳以致荒耽之惑馳騁遊觀弋獵原野以致發狂之失謀得戰勝兼弱取亂以致驕逸之敗蓋聖賢或失其理也然養生之具譬猶水火不可失道反為害耳彭祖曰人不知道徑服藥損傷血氣不足肉理空踈髓腦不實內已先病故為外物所犯風寒酒色以發之耳若不充實豈有病乎仙人曰罪莫大於淫禍莫大於貪營莫大於讒此三者禍之車小則危身大則危家若欲延年少病者誠勿施精命天殘勿大溫消骨髓勿大寒傷肌肉勿咳嗽失肥液勿卒呼驚魂魄勿久泣神悲感勿恚怒神不樂勿念內志恍惚能行此道可以長生

食誠篇第二

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為為快也故流水不腐戶樞不朽蓋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感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熟食次食溫暖食次冷食食熱暖食訖如無冷食者即與冷水一兩嚙甚妙若能恒記即是養性之要法也凡食欲得先微吸取氣嚙一兩嚙乃食主無病真人言熟食傷骨冷食傷臟熱物灼膚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藏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藏尤順天理燕不可食入水為蛟蛇所吞亦不

宜殺之飽食訖即卧成病膏飲酒不欲多
多即吐不佳醉卧不可當風亦不可用扇
皆損人白蜜勿令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
面肝咳嗽不幸傷絕藏脉損命凡食欲得恒
溫暖宜入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咽之
成氣病及水癖人食酪勿食酢變為血痰及
尿血食熱食汗出勿洗面令人失顏色面如
蟲行食熱食訖勿以醋漿漱口令人口鼻及
血齒馬汗息及馬毛入食中亦能害人難免
犬肉不可合食爛茄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
飽食夜卧失履多霍亂死時病新差勿食生
魚成痢不止食生魚勿食乳酪變成蟲食免
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疔癩
食皆然空腹勿食生菜令人膈上熱骨蒸作
癰癰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
不動出火始動擊之筋縷相交者食之患人
或殺人羊胛中有肉如珠子者名羊懸筋食
之患癩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差不用
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
善失聲若咽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
勿合椒食傷人心胡荽合羊肉食之發熱多
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

雜誠忌褻害析善篇第三

久視傷血久卧傷氣久立傷骨久行傷筋久
坐傷肉凡遠思強健傷人憂患悲衰傷人喜
樂過差傷人忿怒不解傷人汲汲所願傷人
戚戚所患傷人寒熱失節傷人陰陽不交傷

人凡交須依導引諸術若能避眾傷之事而
復陰陽之術則是不死之道大樂氣飛颺大
愁氣不通用精令人氣力乏多視令人目盲
多睡令人心煩貪美食令人洩痢俗人但知
貪於五味不知元氣可飲聖人知五味之生
病故不貪知元氣可服故閉口不言精氣自
應也唾不嚥則海不潤海不潤則津液乏是
知服元氣飲醴泉乃延年之本也沐浴無常
不吉夫婦同沐浴不吉新沐浴及醉飽遠行
歸還大疲倦並不可行房室之事生病切慎
之丈夫勿頭北卧令人六神不安多愁忘勿
跋井今古大忌若見十步地墻勿順墻坐卧
被風吹發癩癩疾勿怒日久視日月失明
凡大汗忽脫衣不慎多患偏風半身不遂新
沐浴了不得露頭當風不幸得大風刺風疾
觸寒來勿臨面火上成癩起風眩凡汗勿跂
牀懸脚久成血痺足重腰疼凡脚汗勿入水
作骨痺亦作遺症久忍小便膝冷兼成冷痺
凡食熱物汗出勿盪風發症頭痛令人目眩
饒睡凡欲眠勿歌詠不祥起眠訖勿大語損

人氣凡飛鳥投人不可食鳥若開口及毛下有瘡並不可食之凡熱泔洗頭冷水濯成頭風凡人卧頭邊勿安火爐令人頭重目赤鼻乾凡卧訖頭邊勿安燈令人六神不安冬日温足凍腦春秋腦足俱凍比乃聖人之常法也凡新哭泣訖便食即成氣病夜卧勿覆頭婦人勿跣坐大忌凡若唾不用速遠即成肺病令人手重背疼咳嗽凡人魔勿點燈照定魔死暗喚之即吉亦不可近前及急喚凡人卧勿開口久成消渴并失血色凡旦起勿以冷水開目洗面令人目溢失明饒淚凡行途中觸熱逢河勿洗面生烏肝人睡訖忽覺勿飲水更卧成水痺凡時病新汗解勿飲冷水損人心腹不平復凡空腹不可見聞屍屍氣入鼻令人成病凡欲見死屍皆須先飲酒及咬蒜辟毒氣凡小兒不用令指月兩耳後生瘡是斷名月蝕瘡搗蝦蟇末傳即差并別餘瘡並不生凡產婦不可見狐鬼人能令產婦著腫凡人卧不用於窻櫺下令人六神不安凡卧春夏欲得頭向東秋冬頭向西有所

利益凡丈夫飢欲得坐小便飽則立小便令人無病凡人睡欲得屈膝側卧益人氣力凡卧欲得數轉側微語笑欲令至少語莫令聲高大春欲得睡卧早起夏秋欲得侵夜卧早起冬欲得早卧晏起皆有所益雖云早起莫在雞鳴前晏起莫在日出後冬日天地閉陽氣藏人不欲勞作汗出發洩陽氣損人新沐浴訖勿當風濕語勿以濕頭卧使人患頭風眩悶髮類面腫齒痛耳聾濕衣及汗水皆不可久著令發瘡及患風癢痒老君曰正月旦中庭向寅地再拜咒曰

某甲年年受大道之恩太清玄門願還某甲去歲之年男女皆三通自呪常行此道延年玄女有清神之法淮南崇桐電之規成快體合真靈護術真生者仙經秘要常存念心中

有氣大如雞子內赤外黃辟衆邪延年也發却衆邪百鬼常存念為炎火如斗煌煌光明則百邪不敢干人可入瘴疫之中暮卧常存作赤氣在外白氣在內以覆身辟衆邪鬼魅老君曰凡人求道勿犯五逆六不祥有犯者

凶大小便向西一逆向北二逆向日三逆向月四逆仰視天及星辰五逆夜起保形一不祥旦起真志二不祥向窻罵詈三不祥以足內火四不祥夫妻書合五不祥盜志師父六不祥凡人旦起恒言善事天與之福勿言奈何歌肅名曰請禍慎勿上牀卧歌凶始卧伏牀凶飲食伏牀凶以匙筋擊盤上凶司陰之神在人口左人有陰禍司陰白之於天天則考人魂魄司殺之神在人口右人有惡言司殺白之於司命司命記之罪滿即殺二神監口唯向人求非安可不慎言舌者身之兵善惡由之而生故道家所忌食玉泉者令人延年除百病玉泉者口中唾也雞鳴平旦日中日脯黃昏夜半時一日一夕凡七漱玉泉食之每食輒滿口嚥之延年髮血之窮齒骨之窮水筋之窮千過梳髮髮不白朝夕啄齒齒不齟不不數齧筋不替人常數發照鏡謂之存形形與神相存此其意也若矜容顏色自愛說不如勿照凡人常以正月一日二月二日三月三日四月八日五月一日六月二十

七日七月十一日八月八日九月二十一日
十月十四日十一月十一日十二月三十日
但常以此日取枸杞菜煮作湯沐浴令人光
澤不病不老月蝕宜赦活人除殃活萬人與
天同功天不好殺聖人則之不好殺者是助
天地長養故招勝福善夢可說惡夢默之則
養性延年也

養性延命錄卷上

養性延命錄卷下

華陽陶隱居集

臨三

服氣療病篇第四

元陽經曰常以鼻納氣含而漱滿古料唇齒
咽之一日一夜得千咽甚佳當少飲食飲食
多則氣逆百脉閉百脉閉則氣不行氣不行
則生病玄示曰志者氣之帥也氣者體之充
也善者遂其生惡者喪其形故行氣之法少
食自節動其形和其氣血因輕而止之勿過
失突復而還之其狀若咽正體端形心意專
一固守中外上下俱閉神周形骸調暢四溢
修守關元滿而足實因之而衆邪自出彭祖
曰常閉氣納息從手旦至日中乃跪坐拭目
摩搦身體舐唇咽唾服氣數十乃起行言笑
其偶有疲倦不安便導引閉氣以攻所患必
存其身頭面九竅五藏四肢至于髮端皆令
所在覺其氣雲行體中起於鼻口下達十指
末則澄和真神不須針藥灸刺凡行氣欲除
百病隨所在作念之頭痛念頭足痛念足和
氣往攻之從時至時使自消矣時氣中冷可

閉氣以取汗汗出報周身則解矣行氣閉氣
雖是治身之要然當先達解其理又宜空虛
不可飽滿若氣有結滯不得空流或致發瘡
譬如泉源不可壅遏若食生魚生菜肥肉及
喜怒憂恚不除而以行氣令人發上氣凡欲
學行氣皆當以漸劉君安曰食生吐死可以
長存謂鼻納氣為生口吐氣為死也凡人不能
服氣從朝至暮常習不息徐而舒之常令
鼻納口吐所謂吐故納新也服氣經曰道者
氣也保氣則得道得道則長存神者精也保
精則神明神明則長生精者血脉之川流守
骨之靈神也精去則骨枯骨枯則死矣是以
為道務實其精從夜半至日中為生氣從日
中後至夜半為死氣常以生氣時正僵卧瞑
目握固握固者如嬰兒之拳手以四指押母
指也閉氣不息於心中數至二百乃口吐氣
出之日增息如此身神具五藏安能閉氣至
二百五十華蓋明華蓋眉也耳目聰明舉身
無病邪不干人也凡行氣以鼻納氣以口吐
氣微而引之名曰長息納氣有一吐氣有六