

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
澤不病不老月蝕宜救活人除殃活萬人與
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舍而漱滿古料唇齒
咽之一日一夜得十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

閉氣以取汗汗出輒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

納氣一者謂吸也吐氣有六者謂吹呼唏呵噓咽皆出氣也凡人之息一呼一吸元有此數欲為長息吐氣之法時寒可吹時溫可呼委曲治病吹以去風呼以去熱唏以去煩呵以下氣噓以散滯咽以解極凡人極者則多噓咽道家行氣率不欲噓咽者長息之心也此男女俱存法法出於仙經行氣者先除鼻中毛所謂通神之路若天露惡風猛寒大熱時勿取氣明醫論云疾之所起自生五勞五勞既用二藏先損心腎受邪府藏俱病五勞者一曰志勞二曰思勞三曰心勞四曰憂勞五曰疲勞五勞則生六極一曰氣極二曰血極三曰筋極四曰骨極五曰精極六曰髓極六極即為七傷七傷故變為七痛七痛為病令人邪氣多正氣少忽忽喜忘悲傷不樂飲食不生肌膚顏色無澤髮白枯槁甚者令人得大風偏枯筋縮四肢拘急攣縮百關隔塞羸瘦短氣腰脚疼痛此由早聚用精過差血氣不足極勞之所致也凡病之來不離於五藏事須識根不識者勿為之耳心藏病

者體有冷熱呼吹二氣出之肺藏病者曾背脹滿噓氣出之脾藏病者體上遊風習習身癢疼悶喘氣出之肝藏病者眼疼愁憂不樂呵氣出之已上十二種調氣法依常以鼻引氣口中吐氣當令氣聲逐字吹呼噓呵唏呵吐之若患者依此法皆須恭敬用心為之無有不差愈病長生要術

導引按摩篇第五

導引經云清旦未起先啜齒二七閉目握回漱滿唾三咽氣尋閉不息自極極乃徐徐出氣滿三止便起狼踞鴉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換不息復三又伸兩足及叉手前却自極復三皆當朝暮為之能數尤善平旦以兩手掌相摩令熱慰眼三過次又以指撥目四皆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指於四小指下把之積習不止

眼中亦不復開一說云令人不遺魔魅內解云一曰精二曰唾三曰淚四曰涕五曰汗六曰溺皆所以損人也但為損者有輕重耳人能終日不涕唾隨有漱滿咽之若恒含棗核咽之令人愛氣生津液此大要也謂取津液非咽核也常每旦啜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咽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又兩耳極上下熱按之二七止令人耳聾聾次又啜齒漱玉泉三咽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擡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秋時常以兩手指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出前面向南峻坐兩手托脛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脛上前却盡勢按左脛三又以右手握左手於右脛上前却按右脛亦三次又又兩手向前盡勢推三次又兩手向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為之右手挽弓勢亦然次以右手托地左手仰托天盡勢右亦然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肘勞氣數為之彌佳平旦便轉訖以一長拄杖策腋垂左腳於牀前徐峻盡勢掣左腳五七右亦如之療脚氣疼悶腰腎間冷氣冷痺及膝冷脚冷並主之日夕三掣彌佳勿大飽及思小便掣如無杖但遣所掣脚不著地手扶一物亦得晨夕以梳梳頭滿一千梳大去頭風令人髮不白梳訖以鹽花及生麻油搽頭項上彌佳如有神明膏撻之甚佳旦欲梳洗時叩齒一百六十隨有津液便咽之訖以水漱

口又更以鹽末搯齒即含取微酢清漿半小合許熱漱取鹽湯吐洗兩目訖閉目以冷水洗面必不得遺冷水入眼中此法齒得堅淨目明無淚永無齒齦平旦洗面時漱口訖咽一兩咽冷水令人心明淨去胃臆中熱熱國華陀善養生弟子廣陵吳普彭城樊阿受術於陀陀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為導引之術作熊經鸞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猴五曰鳥亦以除疾無利手足以常導引體中不快因起作一禽之戲遺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與食如少壯也虎戲者四肢距地前三蹠却二蹠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及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後戲者攀物自懸伸縮身體上下一七以脚拘物自懸左右七手鈎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為之以汗出為度有汗以粉塗身消穀氣養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飲食醉飽之氣立銷夏天為之令人涼不熱

御女損益篇第六

道以精為寶施之則生人留之則生身生身則求度在仙位生人則功遂而身退功遂而身退則陷欲以為劇何況妄施而廢棄損不覺多故疲勞而命隨天地有陰陽陰陽人所貴貴之合於道但當慎無費彭祖曰上士別林中士異被服藥千裏不如獨卧色使目盲聲使耳聾味使口爽苟能節宣其道通抑揚其通塞者可以增壽一日之忌暮食無飽夜飽食眠損一日之壽一月之忌暮飲無醉夜

醉卧損一月之壽一歲之忌暮須遠內一文損一歲之壽春之不復終身之忌暮須謹氣暮卧胃閉口開口失氣又邪從口入采女問彭祖曰人年六十當閉精守一為可爾否彭祖曰不然男不飲無女無女則意動意動則神勞神勞則損壽若念真正無可思而大佳然而萬無一焉有強鬱閉之難持易失使人漏精尿濁以致鬼交之病又欲令氣未感動陽道垂弱欲以御女者先搖動令其強起但徐徐接之令得陰氣陰氣推之須更自強強而用之務令遲踈精動而正閉精緩息瞑目偃卧導引身體更復可御他女欲一動則輒易人易人可長生若御一女陰氣既微為益亦少又陽道法火陰道法水能制火陰亦消陽久用不止陰氣喘陽陽則轉損所得不補所失但能御十二女子而復不洩者令人老有美色若御九十三女而不洩者年萬歲凡精少則病精盡則死不可不忍不可不慎數交而時一洩精氣隨長不能使人虛損若數交接則瀉精精不得長益則行精盡矣在

家所以數數交接者一動不瀉則贏得一瀉之精滅即不能數交接但一月輒再瀉精精氣亦自然生長但遲微不能速起不如數交接不瀉之速也采女者少得道知養性年一百七十歲規如十五歲王奉事之年問道於彭祖也彭祖曰女淫所以使人不壽者非是鬼神所為也直由用意俗猥精動欲泄務副彼心竭力無厭不以相生反以相害或驚狂消渴或癩癧痿瘰為失精之故但施瀉輒導引以補其虛不爾血脉髓腦日損風濕犯之則生疾病由俗人不知補瀉之宜故也彭祖曰凡男不可無女女不可無男若孤獨而思交接者損人壽生百病鬼魅因之共交失精而一當百若欲求子令子長命賢明富貴取月宿日施精大佳月宿日直錄之於後天老曰人生俱合五常形法復同而有尊卑貴賤者皆由父母合八星陰陽陰陽不得其時中也不合宿或得其時人中上也不合宿不得其時則為凡夫矣合宿交會者非生子富貴亦利己身大吉之兆八星者室參井鬼柳張

心斗月宿在此星可以合陰陽庚子月二日三日五日九日二十日此是王相生氣日交會各五倍血氣不傷令人無病仍以王相日半夜後雞鳴前徐徐弄玉泉飲玉漿戲之若合用春甲寅乙卯夏丙午丁未秋庚申辛酉冬壬子癸亥與上伴月宿日合者尤益佳若欲求子待女人月經絕後一日三日五日擇中王相日以氣生時夜半之後乃施精有子皆男必有壽賢明其王相日謂春甲乙夏丙丁秋庚辛冬壬癸凡養生要在於愛精若能一月再施精一歲二十四氣施精皆得壽百二十歲若加藥餌則可長生所患人年少時不知道知道亦不能信行至老乃始知道便以晚矣病難養也雖晚而能自保猶得延年益壽若少壯而能行道者仙可冀矣仙經曰男女俱仙之道深內勿動精思臍中赤色大如雞子乃徐徐出入精動便退一旦一夕可數十為之令人益壽男女各息意共存之唯須猛念道人劉京云春三日一施精夏及秋一月再施精冬常閉精勿施夫天道冬藏其

陽人能法之故得長生冬一施當春百崩道人言人年六十便當都絕房內若能接而不施精者可御女耳若自度不辦者都遠之為上服藥百種不如此事可得久年也道林云命本者生命之根本決在此道雖服大藥及呼喻導引備修萬道而不知命之根本根本者如樹木但有繁枝茂葉而無根本不得久活也命本者房中之事也故聖人云欲得長生當由所生房中之事能生人能然人譬如水火知用之者可以養生不能用之者立可死矣交接尤禁醉飽大忌損人百倍欲小便忍之以交接令人得淋病或小便難莖中痛小腹強大恙怒後交接令人發癰疽道機房中禁忌日月晦朔上下弦望日月蝕大風惡雨地動雷霹靂大寒暑夏秋冬節變之日送迎五日之中不行陰陽本命行年月日忌禁之尤重陰陽交錯不可合損血氣瀉正納邪所傷正氣甚矣戒之新沐頭新行疲倦大喜怒皆不可行房室彭祖曰消息之情不可不知也又須當避大寒大熱大風大雨大

雪日月蝕地動雷震此是天忌也醉飽喜怒憂愁悲哀恐懼此人忌也山川神祇社稷井竈之處此為地忌也既避此三忌又有吉日春甲乙夏丙丁秋庚辛冬壬癸四季之月戊己皆王相之日也宜用嘉會令人長生有子必壽其犯此忌既致疾生子亦凶夭短命老子曰還精補腦可得不老矣子都經曰施瀉之法須當弱入強出何謂弱入強出納玉莖於琴弦麥畜之間及洪大便出之弱納之是謂弱入強出消息之令滿八十動則陽數備即為妙也老子曰弱入強出知生之術強入弱出良命乃卒此之謂也

養生延命錄卷下

三

十二

三洞樞機雜說

日用導引神仙初地門

臨四

每朝凌晨或五更初澄心靜慮穩固存神端嚴數坐屏絕緣務寂無思念想身於無身之中存心於無為之境是以和氣聿然自至即便叩齒七通咽液七數度度想流直至下丹田日久成寶也然後舒展體骨為十二般導引
 一通百關兩手舉兩脚伸三度二左推右推以一手舉脚伸三度三單展以一手舉脚伸三度四雙攀足以一手舉脚伸三度五左右托空以兩手背舉脚伸三度六托以一手舉脚伸三度七龍盤鳳翥以一手舉脚伸三度八鳳展翼以一手舉脚伸三度九左擺右擺以兩手相擺三度十推東推西以兩手相擺三度十一擊天門以兩手相擊三度十二仙人乾浴以兩手相洗三度