

無情而強為已上皆神氣昏亂心力不足或四體虛羸即腎藏怯弱六情不均萬病從茲而作矣已上特宜慎之又忌名山大川神樹廟宇宮觀古壇社樹之處星辰日月之處燈燭六畜之前不可會合犯之損壽子息蠢愚深宜戒慎又每年五月十六日是天地交會之辰特忌會合主減算壽損陽道終身不復曾見犯者有驗大約五月是人統精神之月老者奪之少者加之宜安居靜慮節嗜制和心志莫妄用况夏月心旺腎衰腎化為水待秋乃凝冬始堅夏中最須保惜尤為要妙凡所過年高於身者不可犯生月大者猶不許况其年高乎陰倍於陽大損男子陽倍於陰亦損女人是以伯樂相馬之義耳又忌薄脣大鼻疎齒黃髮及燥痼疾情性不和莎苗強硬聲雄肉溢肢體不膏性專妬忌生痣既多已上並不可犯之若諸藥術著在前他經願攝之方此其大略

混俗願生錄卷下

四六

六

二篇同卷

保生要錄

修真秘錄

保生要錄序

嘗聞松有千歲之固雪無一時之堅若植松於腐壤不替月而必蠹藏雪於陰山雖累年而不消違其性則堅者脆順其理則促者延物情既隔人理豈殊然則所謂調攝之術者又可知乎臣竊覽前人所撰保生之書往往拘忌大多節目大繁行者難之在於崇貴尤不易為臣少也多病留心養生研究既久編次云就其術簡易乘間可行先欲固其正氣次欲調其肢體至于衣服居處藥餌之方蔬果禽魚之性有益者必錄無補者不書古方有誤者重明俗用或非者必正目之曰保生要錄雖無裨於聞道粗有資於衛生冒昧上獻伏深戰灼蒲虔實謹序

臨十

保生要錄

司議郎蒲虔實撰

養神氣門

嵇叔夜云服藥求汗或有弗獲愧情一焦渙然流離明情發於中而形於外則知喜怒哀樂寧不傷人故心不撓者神不疲神不疲則炁不亂炁不亂則身泰壽延矣

調肢體門

養生者形要小勞無至大疲故水流則清滯則澆養生之人欲血脈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揉如洗手法或兩手掌相摩令熱掩目摩面事間隨意為之各十數過而已每日頻行必身輕目明筋節血脈調暢飲食易消無所擁滯體中小不佳快為之即解舊導引方太煩崇貴之人不易為也今此術不擇時