

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慾制和心志冀安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忽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

節亦無度數乘閑便作而見効且速

夫人夜卧欲自以手摩四肢胃腹十數過名曰乾浴卧欲側而曲膝益氣力常時渴唾則吐清津則嚙常以舌挂上齶聚清津而嚙之潤五藏悅肌膚令人長壽不老黃庭經曰

為玉池大和官嚙靈液灾不干又曰閉口屈舌食胎津使我遂鍊獲飛仙頻叩齒令齒牢又辟惡夫人春時暑月欲得晚眠早起秋欲早眠早起冬欲早眠早起早不宜在雞鳴前晚不宜在日出後熱時欲舒暢寒月欲收密此合四氣之宜保身益壽之道也

論衣服門

臣聞衣服厚薄欲得隨時合度是以暑月不可全薄寒時不可極溫感熱能著單熟衣卧熱帳或膠腹膝脛已來覆被極宜人冬月綿衣菓令甚厚寒則頻添重數如此則令人不驟寒驟熱也故寒時而熱則減減則不傷於溫熱時而寒則加加則不傷於寒寒熱若時妄自脫著則傷於寒熱矣寒欲漸著熱欲漸脫腰腹下至足脛欲得常溫胃上至頭欲得

稍涼涼不至凍溫不至燥衣為汗濕即時易之薰衣火氣未歇不可便著夫寒熱平和形神恬靜疾疹不生壽年自永

論飲食門

飲食者所以資養人之血氣血則榮華形體氣則衛護四肢精華者為髓為精其次者為肌為肉常時不可待極饑而方食惟極飽而徹饑常欲如饑中飽飽中饑青牛道士云人欲先饑而後食先渴而後飲不欲強食強飲故也又不欲先進熱食而隨養冷物必冷熱相攻而為患凡食先熱食次溫食方可少養冷食也凡食太熱則傷骨太冷則傷筋雖熱不得灼唇雖冷不可凍齒凡食溫勝冷少勝多熟勝生淡勝鹹凡食熱汗出勿洗面令人失顏色面上如蟲行食飽沐髮作頭風凡所好之物不可偏耽偏耽則傷而生疾所惡之味不可全棄全棄則藏悉不均則心不食苦不食鹹則腎是以天有五行人有五藏食有五味故肝法木心法火脾法土肺法金腎法水酸納肝苦納心甘納脾辛納肺鹹納腎木

生火火生土土生金金生水水生木木制土土制水水制火火制金金制木故四時無多食所王并所制之味皆能傷所王之藏也宜食相生之味助王也王藏不傷王氣增益飲食合度寒溫得宜則諸疾不生遐齡自水矣

論居處門

傳曰土厚水深居之不疾故人居處隨其方所皆欲土厚水深土欲堅潤而黃水欲甘美而澄常居之室極令周密勿有細隙致風氣得入久居善中人風者天地之氣也能生成萬物亦能損人初入腠理之間漸至肌膚之內內傳經脉達于藏府傳變既廣為患則深故古人云避風如避矢感暑久坐兩頭通屋大招風夾道尤甚感暑不可露卧凡卧自立春後至立秋前欲東其首立秋後至立春前欲西其首常枕藥枕勝於寶玉寶玉大冷傷腦其枕藥性大熱則熱氣衝上大冷又冷氣傷腦唯用理風平涼者乃為得宜

藥枕方久枕治頭風目眩腦重冷疼眼暗鼻塞煎研和

莫荆子分甘菊花分細辛分吳白芷分白朮  
分芍藥分通草分防風分藜蘆分羚羊角分  
犀角分石上菖蒲分黑豆五合分按淨按

右件藥細剉去碎末相拌勻以生絹囊  
盛之欲達其氣次用碧羅袋重縫之如

枕樣納藥直令緊實置在合子中其合形  
亦如枕納藥囊令出合子脣一寸半已來  
欲枕時揭去令蓋不枕即蓋之使藥氣不  
散枕之日久漸低更入藥以實之或添黑  
豆令如初三五月後藥焦歇則換之初枕  
旬日或一月耳中微鳴是藥抽風之驗。

論藥食門

辨服金石

金石之藥有可服不可服之理欲究養生之  
術須窮藥石之由今假設問辭用明至理  
或問曰夫金石之藥埋之不腐煮之不爛用  
能固氣可以延年草木之藥未免腐爛之患  
焉有固駐之功答曰夫金石之藥其性悍悍  
而無津液人之盛壯服且無益若及其衰弱  
毒則發焉夫壯年則氣盛而滑利盛則能制

石滑則能行石故不發也及其衰弱則榮衛  
氣溢滋則不能行石弱則不能制石石無所  
制而行者留積故為人大患也欲益而損何  
固駐之有哉

問曰亦有未虛而石發者乎答曰憂患在心

而不能宣則榮衛滯滯而不行石勢結積而  
不散隨其積聚發諸癰瘡又有服石之人倚  
石勢而縱佚遊石勢既行乃作強中之病不  
曉者以為奇効精液焦枯極熱遂作洞釜加  
鑿罕不焦然

問曰金石之為害若此農皇何以標之於本  
經答曰太虛積冷之人不妨暫服疾愈而止  
則無害矣

又問前云石勢悍悍藏表則發今先虛而服  
石者豈能制其勢力乎且未見其有害何也  
答曰初服之時石勢未積又乘虛冷之甚故  
不發也以此觀之當太虛積冷之時暫可服  
餌若久長防患則不如草木之藥焉又問草  
木自不能久豈能固人哉答曰服之不倦勢  
力相接積年之後必獲大益夫攻療之藥以

疾差而見功固駐之方覺體安而是効形神  
既寧則壽命自未矣

果類

蓮實粉主補中養神益氣力除百疾久服輕  
身延年

取蓮實八月就他皮黑者去皮心曝乾搗篩  
為粉早以酒或白粥調之不宜與地黃同食  
蓮實嫩時生食動氣為粉益人

栗子粉主厚腸胃補腎氣

取栗子曝乾去皮自抹去皮薄切又曝令極

乾搗為粉如蓮粉法食之凡食栗子生食動  
蟲發氣熟食亦發脹皆不及曝令半乾衣中  
近肌肉煖而食之其益人

葡萄作漿雖是常術且補益功優主筋骨濕  
痺益氣力強志令人肥健久服輕身不老延

年葡萄熟時先於根底著羊肉汁米泔汁各  
一斗如是經宿揀熟者摘之納新白瓶中令  
滿稍實密封百日自然成漿去滓飲之味過  
醇耐甚益人

榴梨漿治風熱身

青梨大者二石榴十顆  
淡竹瀝三大

右擣榴梨取自然汁澄濾拌竹瀝一服  
五合日三服梨極大方用二十顆小者三  
十顆

穀并菜類

胡麻主腸中虛羸補五內益氣力長肌肉填  
髓腦堅筋骨去虛熱久服明目輕身不老延  
年一名巨勝四稜為胡麻八稜為巨勝陶弘  
景云八穀之中唯此為良又云味甘在米豆  
部此正是烏麻也今時所用巨勝莖莢雖小  
類麻而葉子大極味苦其性甚冷夫味苦不  
可八米較性冷不可為補益其葉又與麻不  
同陰晴則低日烈則起此當別是一物非巨  
勝胡麻也今俗但用不覺其非正當用烏油  
麻味甘而莢有四稜者為胡麻八稜者曰巨  
勝正合本經不當用味苦而冷者也

肉類

殺雞羊丈夫食之損陽女人食之絕陰此祥  
角者羊髓補虛損不益人

鹿肉溫補中強五藏益氣力靈居士云鹿性  
擊烈多食良草處必山岡產必潤澤故可饗  
神者以其潔故也食良草有九物鹿葱鹿藥  
白蒿水芹  
甘草山蒼葛葉并  
根齊頭蒿薺芫鹿常食此九草性能解毒  
治風塵丹石服附子多食鹿肉附子少力也

五月忌食之茸不可近鼻  
羶肉溫補五藏八月至十一月食勝羊肉十  
二月已後動風發熱不堪食  
鰻魚性溫主五痔殺諸蟲補陽氣食三五  
度腰腎間百病自差五色者兼理婦人帶脉

百病碎切去骨以五味調肉羊腸中擊兩頭  
炙之候冷然後切食  
雞雌而黃者性溫主虛渴數溺洩利補五臟  
益炁力黑者治風

圓魚平補去骨節間諸壅熱五六月不宜  
食有人以龍甲作散五六月  
間感陰濕忽化為小龍

豬無筋雞無髓藥食多絀之  
鷓性平補不宜合菌食之酥煎良佳

保生要錄

修真秘錄

前商州豐陽縣主簿符慶仁纂  
食宜篇

思仙問曰夫修養之士何物所宜食之充飢  
得不傷損矣真人曰酸鹹甘苦食之各歸其  
時春夏秋冬順之勿逆其藏所食大過成疾  
亦深節戒作方延益無限其傷損之事前已  
具言延益之宜今為子說無令脫略子宜志  
之

八素云春宜食辛辛能散也夏宜食鹹鹹能潤也長夏  
宜食酸酸能收也秋宜食苦苦能堅也冬宜食甘甘能  
緩中而長肌肉肥皆益五藏而散邪氣矣此  
能密理而補中  
四時之味隨所宜加之食皆能益藏而除於  
邪養生之道可不務矣禮記內則云凡和春  
多酸夏多苦秋多辛冬多鹹調以滑甘注云  
多其時味以養其氣也經曰春無食酸夏無  
食苦四時各減時味者謂氣壯也減其時味  
以殺盛氣內則所云多其時味恐氣虛羸故  
多其時味以養其氣也內則云春宜羔豚膳  
膏春為木王膏脾牛膏也牛中其土膏木  
冠土木盛則土休廢用休廢之膏以節