

解矣又存一真官頭戴錄中九鳳真官口中
 含水噴灑穢亦消解又朱書解穢符書時三
 叩齒穢合明天帝日閉氣書之置水中以刀
 子左攪水三匝想見北斗星存水中呪曰
 百殮之鬼速走萬里不走斬死西方白童子
 急急如律令則含水噴灑穢氣都散歲除日
 勿得浴元日勿得沐尋常五日一浴十日一
 沐皆用桃枝

至言總卷之一

+

至言總卷之二

會稽禹元道士范備然撰 去三

養生

嚴君平老子指歸曰遊心於虛靜結志於微
 妙委慮於元欲歸計於不為故能達生延命
 與道為友神農經曰食草者壯健多力食肉
 者勇悍輕疾食穀者智慧聰明食石者肥澤
 不老謂鍊玉石者也食芝者延年不死食元
 炁者地不能埋天不能殺是故食良藥與天
 相俾日月列導中經地不滅孔子家語曰食
 水者善浮水而耐寒謂曰水而食也食土者
 無心而不息地壞之類食木者多力不治能
 象駝之類也油雨子曰多力而操之庚庚
 不伯之類也食桑者有緒而蠟豕是也食氣
 者神明而壽仙人是也食穀者智慧而天人
 是也不食者不死而神直任喘息而元思慮
 傳曰雜食者百病妖邪所鍾焉所食愈少心
 愈開年愈益所食愈多心愈塞年愈損矣道
 機經曰人生而命有長短者非自然也皆由
 將身不謹飲食過差滌汰无度許逆陰陽魂

神不守精竭命衰而病萌生故不能終其壽
 也老子謂文子曰理身者太上養形神清意
 平百節皆寧養生之本也肥肌膚充肚腹開
 嗜慾養生之末也人能養其本者節寢處適
 飲食和喜怒使動靜內在己者得而邪炁無
 由入飾其外者傷其內扶其情者害其神見
 其文者蔽其真故羽翼美者傷其骸骨枝葉
 茂者害其根莖是以靜漢恬淡所以養生也
 和愉虛無所以據德也外不亂內即性得其
 宜靜不動和即神得其安其謂養生以經世
 抱德以經年可謂體道焉玄妙內篇老子曰
 木炁至則骨節強土炁至則肌膚充金炁至
 則齒爪嚴火炁至則五體溫水炁至則潤澤
 豐風炁至則炁息流通旋行體中風炁退則
 炁息逝水炁退則潤澤竭火炁退則溫暖歇
 金炁退則盛弱土炁退則肌膚虛木炁退則
 骨節弊動導炁養性以保六合者也老子西
 昇經曰偽道養形真道養神真神通道能亡
 能存神能飛形并能移山形為灰土其何識
 焉又曰人愛人不如愛身愛身不如愛神愛

神不如舍神舍神不知守身守身長久長存也故神生於形形成於神形不得神不能自生神不得形不能自成形神合同更相生更相成神常愛人人不愛神故絕聖棄智歸元為也又曰聖人常安與天地俱安而鬼神通衆人皆安而所不安夫蓋天道惡盈滿補虛空毀強盛益衰弱損思慮歸重蒙塞邪智聖人之樸也是以天下上孝可謂養母常愛其母身可長久河圖帝視朝曰侮天地者凶順天時者吉春夏樂山高處秋冬居卑深藏吉利多福壽老無窮洛書寶字命曰古人治病之方和以醴泉潤以蒸藥不辛不苦甘甜多味常能服之津流五臟擊在心肺終身無患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智多事則形疲多語則氣爭多笑則傷藏多愁則心懾多樂則意溢多喜則妄錯昏亂多怒即百脉不定多好即專迷不治多惡即憔悴无歡此十二多不除養生之本也唯

无多者幾近真人矣大有經曰或疑者云始同起於无物終受炁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形生愚智天也強弱壽夭人也天道自然人道自己始於胎炁充實生而乳哺有餘長而滋味不足壯而聲色有節者強而壽始而胎炁虛耗生而乳哺不足長而滋味有餘壯而聲色自放者弱而天生長而合足加之以道養年未可量也太史公司馬談曰夫神者生之本形者生之具也神大用則竭形大勞則弊神形騷動欲與天地長久非所聞也故人所以生者神也神所託者形也神離則死死者不可復生離者不可復返故聖人重之夫養生之道有都領大歸未能動而曲會但思與之俗反與俗反則關勝微獲過半之功矣有心之徒可不察歟青牛道士封君達曰其養生之法即可施用其大略體欲常勞勞欲常少勞無過極少无過虛去肥醲節鹹酸靜思慮損喜怒除馳逐慎房室春夏施瀉秋冬閉藏則可幾於道矣

顯川胡昭字孔明曰常人不得无欲又復不得無事但當和心約念靖身損物先去亂神犯性者此畜神之一術黃帝中經曰夫稟五常之炁有靖有躁剛柔之性不可易也靖者不可令躁躁者不可令靖靖者躁者各有其性違之則失其分恣之則害其生故靖之弊在不開通躁之弊在不精密治生之道慎其性因分其使抑引隨宜損益以漸則各得適矣然靖者壽躁者夭靖而不能養歲壽躁而不能養延年然靖易御躁難將蓋慎養之宜者靖亦可養躁亦可養也髮者血之窮也齒者骨之窮也爪者筋之窮也十過梳頭髮不白朝夕啄齒齒不齧爪不數截筋不替中經曰語笑欲令至少不欲令聲高當虛心下炁與人不競若過語笑損肺傷腎精神不定言語過多則神傷口燥失過多則腎轉燥此其效驗者也射獵捕搏博而大笑者絕藏然或有即惡者設今當時未覺一二年後發病良醫所不能治夫五穀充肌體而不能益壽百藥療疾延年而不能切口切口充肌者俗人

所珍若延年者道之所寶素問黃帝問岐伯曰余聞上古之人春秋皆及度百歲而動作不衰血氣而壯今時之人年半百而動作皆衰者時世異耶人將失之耶岐伯曰上古之人其知道者法於陰陽和於術數房中交接

之法也飲食有節起居有度不妄作勞故能形與神俱而盡終其天年年度百歲今時之人不然也以酒為漿以妄為常醉以入房以欲竭其精以耗散其真不知持滿不時御神務快其心逆於生樂起居無節故度半百而衰也黃帝曰余聞上古聖人論理人形別藏府正絡脉經合遇六合各從其經系穴所發各有處所各有分部逆順各有條理四時陰陽盡有經紀外內之應皆有表裏其信然乎岐伯曰夫上古聖人之數也下皆為之虛邪賊風避之有時恬惔虛元其心真炁從之精神守內病安從來是以其心閑安而不懼形勞而不倦然順欲從皆得所願故美其食任其服樂其俗高下相慕故曰其民朴是以嗜欲不能勞其目淫邪不能感其心腎愚不能

懼於物故合於道數故能年度百歲而動作不衰者以德全而不危也黃帝箴經曰願聞邪淫淫衍之道奈何岐伯曰邪從外入內而來有定舍也反淫於藏與營衛俱行而與魂魄飛揚使人卧不得安而夢淫淫於府則有餘於外不足於內炁淫於藏則有餘於內不足於外陰炁盛則夢涉大水而恐懼陽炁盛則夢涉炎火而燔炳陰陽俱盛則夢相救上

盛則夢飛下盛則夢墮甚飽則夢與甚飢則夢取肝盛則夢怒肺盛則夢恐怕飛揚心炁盛則夢喜笑恐畏脾炁盛則夢歌樂體重而不舉腎炁盛則夢腰脊兩不屬厥氣塞於心則夢見山丘燭火厥炁客於肺則夢見飛揚見金鐵之炁奇物厥炁客於肝夢見山林樹木厥炁客於脾則夢見丘陵大澤壞屋風雨厥炁客於腎則夢見臨淵沒於水中厥炁客於膀胱則夢見行厥炁客於胃則夢見飲食厥炁客於大腸則夢見田野厥炁客於小腸則夢見聚邑街衢厥炁客於膽則夢見鬪訟自割厥炁客於陰則夢見接內厥炁客於頂

則夢斬首厥炁客於聾則夢見行走而不前及居深地穿中厥炁客於股肱則夢禮節拜跪厥炁客於胞則夢見便黃帝曰春三月此謂發陳天地俱生萬物以榮夜卧早起廣步於庭被髮緩形以使志生而勿殺與而勿奪賞而勿罰此春炁之應也養生之道也逆之則傷於肝夏為寒為變奉長者少夏三月此謂蕃秀天地炁交萬物華實夜卧早起無厭於日使志無怒使英成秀使炁得泄若所愛在外此夏炁之應也長養之道也逆之

則傷心秋為瘡瘡則奉收者少冬至雷病秋三月此謂容平天炁以急地炁以明早卧早起與難俱興使志安寧以緩利形收斂神炁使秋炁平无外其志使肺炁清此秋炁之應也養收之道也逆之傷肺冬為養泄則奉藏者少冬三月此謂閉藏水冰地坼无擾乎陽早卧晚起必待日光使志若伏若匿若有私意若已有得去寒就溫無泄皮膚无使炁極奪此冬炁之應養藏之道也逆之則傷腎春為養厥則奉生者少是以聖人順之故身无

其疾萬物不失生炁不竭逆春炁則少陽不生而肝炁內變逆夏炁則太陽不長心炁內洞逆秋炁則太陽不收而肺炁焦滿道冬炁則少陰不藏而腎炁濁沉夫四時陰陽者萬物之根炁也是以聖人春夏養陽秋冬藏陰以順其根故與萬物沉浮於生長之門肝色青宜食鹹大豆豕肉粟皆鹹也心色赤宜食酸麻火肉李皆酸也肺色白宜食甘稻米牛肉棗皆甘也脾色黃宜食苦麥羊肉杏皆苦也腎色黑宜食辛黃黍雞肉桃皆辛也辛散酸收甘緩苦堅鹹濡凡毒藥攻邪五穀為養五果為助五畜為益炁味合而服之精炁長益此五味者辛甘苦鹹酸各有所利或散或收或緩或堅或濡此四時五藏所病五味所宜也久視傷血久卧傷炁久立傷骨久行傷筋久坐傷肉是謂五勞所傷也凡貴脫勢者雖不中邪精神內傷身必死亡非秋禍外至直由冰炭內結則傷崩中嘔血而亡者也始富後貧雖不傷邪皮焦筋委辟內為率貧富之於人利害猶輕於權勢故疾疴止於形

骸而已矣夫養性者欲使習以成性性自為善不習而不利也性既自善而外病皆悉不生禍亂不作此養性之大經也善養性者則治未病之病故養性者不但餌藥食霞其在於五常俱全百行周備雖絕藥餌足以遐年德行不充縱玉酒金丹未能延年壽故老子曰陸行不畏虎兇者此則道德之祐也豈假服餌而祈遐年哉聖人所以和藥者以救无行之人也故不悟過者抱病歷年而不修一行纏病沒齒終无悔心此其所以波和長遊彭附永歸良有以也嵇康曰養生有五難名利不去為一難喜怒不除為二難聲色不去為三難滋味不絕為四難神慮精散為五難五者不徒雖心希難老口誦至言咀嚼英華呼吸太陽不能迴其操不免夭其年五者无於胸中則信順日濟道德日全不祈禱而有神不求壽而延年此亦養生之大經也然或有服膺仁義无甚奉之累者抑亦亞乎岐伯曰人年四十而養陰炁自半也起居衰矣年五十體重耳目不聰明年六十陰委炁大衰

九竅不利下虛上實涕泣俱出故曰知之則強不知之則老故曰同出而異名智者察其同愚者察其異愚者不足智者有餘則耳目聰明身體輕強年老須壯壯者益理是以聖人為無為事無事樂恬虛无之境縱欲快志得虛无之守故壽命無窮與天地終始此聖人之理身也真人曰雖當服餌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欲少勞但莫大疲及強所不堪耳人食畢當行步躊躇有所循為快也故流水不腐戶樞不蠹其勞動故也人不可夜食食畢但當行步計使十數里往來飽食即卧生百病不消散久成積聚食少而數不欲頓多難消也常欲令如飽中飢飢中飽善養性者先飢乃食先渴後飲食畢當行行畢使人以粉摩腹上數百徧易消大益人令人能食无病暮卧當閉口口開即失炁邪入卧欲屈膝側卧不欲如屍慎之夫欲快意任懷自謂達識知命不泥異正極情肆力不營持久者聞此言雖風之過耳電之經

目不足喻也雖身枯於流連之中然絕於綺
統之間而甘心焉亦安可告之以養性哉匪
唯不納反謂妖訛也而望彼信之所謂明鏡
給於矇瞶絲竹娛於聾夫者也抱朴子曰一
人之身一國之象也胃腹之位猶宮室也四

支之列猶郊境也骨節之分猶百官也神猶
君也血猶臣也然猶民也故能理民則能治
國也夫愛其民所以安其國愛其炁以全其
身民散國亡炁竭則形死死不可生也亡
者不可存也是以至人消未起之患治未病
之疾醫之於无事之前不追之既逝之後民
難養而易危然難清而易濁故審威德所以
保社稷割嗜慾所以固血炁然後真一存焉
三七守焉百害却焉年壽延焉八年五十至
於一百美藥勿離手善言勿離口亂想勿經
心恒以深心至誠恭敬於物慎勿詐善以悅
於人道基經云枕高則肝縮枕下則肺蹙以
四寸為平枕席令輒其息乃長道林品及觀
門經行炁枕高二寸半太清經下卷神枕法
云五月五日若七月七日取山林栢為枕長

一尺二寸高四寸空中容一斗二升令廣三
寸五分栢心赤者為蓋厚四分蓋上為三行
每行四十孔凡百二十孔孔容一黍粟乃取
藥內中用之也

芎藭 當歸 白芷 辛夷 杜衡

山蘇 藜蘆 木蘭 肉蓯蓉

栢實 薤苳 人參 桂心 薤蕪 欵冬花

白鮮 秦椒 桔梗 乾薑 飛廉

防風 人參 桔梗 白欬 荆實

蜀椒

右二十四味以應二十四氣又加八毒藥以

應八風

烏頭 附子 藜蘆 皂莢 茵草

礬石 半夏 細辛

右共合三十二味皆以咀以毒藥居草香下

按次滿枕中為布囊以衣枕枕之百日筋骨
勁強面有光一年身盡香四年白髮黑落齒
生常別作一章囊卧起輒盛覆之勿令炁泄
年易新藥今三十二種藥令得一斗二升者
一種轉取屑三合七圭八撮五分之四也且

藥有體重虛實又應作稱兩率取之今按大
散家品藥云木十兩六銖得一升四合乾薑
三兩二十銖得五合桂心三兩十四銖得五
合防風二兩四銖得四合桔梗二兩九銖得
四合人參一兩二十銖得三合黃芩十七銖
得一合細辛一兩二十一銖得三合附子十
九銖得一合茯苓十八銖得一合礬石一兩
六銖得一合牡蠣十六銖得一合此並諸藥
之舊率合應分等枕藥先各依式量之也
至言總卷之二