

彭祖攝生養性論

經名：彭祖攝生養性論。又名《攝生養性論》。不著撰人。一春。底本出處：《正統道藏》洞神部方法類。

彭祖攝生養性論

神強者長生，氣強者易滅。柔弱畏威，神強也。鼓怒騁志，氣強也。凡人才所不至而極思之，則志傷也。力所不勝而極舉之，則形傷也。積憂不已，則魂神傷矣。積悲不已，則魄神散矣。喜怒過多，神不歸室。憎愛無定，神不守形。汲汲而慾神則煩，切切所思神則敗。久言笑則藏腑傷，久坐立則筋骨傷。寢寐失時則肝傷，動息疲勞則脾傷，挽弓引弩則筋傷，沿高涉下則腎傷，沉醉嘔吐則肺傷，飽食偃臥則氣傷，驟馬步走則胃傷，喧呼請罵則膽傷。陰陽不交則瘡痍生，房室不節則勞瘠發。且人生一世，久遠之期，壽不過於三萬日。不能一日無損傷，不能一日修補，徒責神之不守，體之不安。豈不難乎！足可悲矣。是以養生之法，不遠睡，不驟行。耳不極聽，目不久視，坐不至疲，臥不及極，先寒而後衣，先熱而後解。不欲甚飢，飢則敗氣。食誠過多，勿極渴而飲，飲誠過深。食過則癥塊成疾，飲過則痰癖結聚氣風。不欲甚勞，不欲甚逸。勿出汗，勿醉中奔驟，勿飽食走馬，勿多語，勿生妝，勿強食肥鮮，勿沐髮後露頭。冬不欲極溫，夏不欲極凍。冬極溫而春有狂疫，夏極凍而秋有瘡痢。勿露外星月之下，勿飢臨尸骸之前，勿睡中搖扇，勿食次露頭，勿衝熱而飲冷水，勿凌盛寒而逼炎鑪，勿沐浴後而迎猛風，勿汗出甚而便解衣，勿衝熱而便入冷水淋身，勿對日月及北斗大小便，勿於星辰下露體，勿衝霜霧及嵐氣。此皆損傷臟腑，敗其神魂。五味不得偏耽，酸多傷脾，苦多傷肺，辛多傷肝，甘多傷腎，鹹多傷心。此並應於五行，潛稟四體，可理可究矣。志士君子，深可慎焉。犯之必不便損，久乃積成衰敗。是故心為五藏之主，氣為百體之使，動用以太和為馬，通宣以玄寂為車，關節煩勞即偃仰導引。若不營攝養之術，不順和平之道，須臾氣衰於不竟之際，形枯於聲色之前。勞其渺渺之身，憊其戚戚之思。聞斯道，養深可修慎。是以真人常日淡泊，不親狂蕩，而愚者縱意未至，損身已先，敗其神魂，傷其魄矣。悲夫！

彭祖攝生養性論竟