

生延命錄》。梁·陶弘景撰。二卷。底本出處：《正統道藏》洞神部方法類。參校版本：一、《雲笈七籤》，收入該書卷三十三。二、《道藏精華錄》本，收入該書第二集。

養性延命錄序

夫稟氣含靈，唯人為貴#1人所貴者，蓋貴為生。生者神之本，形者神之具。神大用則竭，形大勞則斃。若能游心虛靜，息慮無為，服元氣於子後，時導引於閑室，攝養無虧，兼餌良藥，則百年耆壽，是常分也。如恣意以耽聲色，役智而圖富貴，得喪恆切於懷#2，躁撓未能自遣，不拘禮度，飲食無節，如斯之流，寧免夭傷之患也。

余因止觀微暇，聊復披覽《養生要集》。其集乃錢彥、張湛道林之徒，翟平、黃山之輩，咸是好事英奇，志在寶育，或鳩集仙經真人壽考之規，或得採彭鏗老君長齡之術，上自農黃以來，下及魏晉之際，但有益於養生及招損於後患#3，諸本先皆記錄，今略取要法，刪棄繁蕪，類聚篇題，分為上下兩卷，卷有三篇，號為《養性延命錄》，擬補助於有緣，冀憑緣以濟物耳。或云此書孫思邈所集。

#1為：《雲笈七籤》作『於』。

#2得喪恒切於懷：《雲笈七籤》作『得喪縈於懷抱』。

#3及招損於後患：《雲笈七籤》作『乃無損於後患』。

養性延命錄卷上

華陽陶隱居集

教誡篇第一

《神農經》曰：食穀者，智慧聰明。食石者，肥澤不老。謂煉五石也。食芝者，延年不死。食元氣者，地不能埋，天不能殺。是故食藥者，與天相異，日月並列。

《混元道經》曰：谷神不死，河上公曰：谷，養也，能養神則不死。神為五藏之神。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，腎藏精，脾藏志。五藏盡傷，則五神去。是謂玄牝。言不死之道，在於玄牝。玄，天也，天於人為鼻。牝，地也，地於人為口。天食人以五氣，從鼻入藏於心。五氣清微，為精神、聰明、音聲、五性。其鬼曰魂。魂者，雄也。出入人鼻，與天通戶故鼻為玄也。地食人以五味，從口入藏於胃。五味濁滯，為形骸、骨肉、血脈、六情。其鬼曰魄。魄者，雌也。出入於口，與地通，故口為牝也。玄牝之門，是謂天地根。根，原也。言鼻口之門，乃是天地之元氣，所從往來也。綿綿若存，鼻口呼噏喘息，當綿綿微妙，若可存，復若無有也。用之不勤。用氣當寬舒，不當急疾、勤勞。

《混元道德經》曰：出生謂情慾出於五內，魂定魄靜，故生也入死謂情慾

入於胸臆，精散神惑，故死也。生之徒十有三，死之徒十有三。言生死之類，各十有三，謂之九家而四關也。其生也，目不妄視，耳不妄聽，鼻不妄嗅，口不妄言，手不妄持，足不妄行，精不妄施。其死也，反是。人之生也，動皆之死地十有三。人欲求生，動作反之，十有三之死地。夫何故？以其求生之厚也。所以動之死地者，以其求生之活之太厚也。遠道反天，妄行失紀。

蓋聞善攝生者，陸行不遇兇虎，入軍不被甲兵。兇無所投其角，虎無所措其爪，兵無所容其刃。夫何故？以其無死地。以其不犯上十有三之死地也。

《莊子·養生篇》曰：吾生也有涯，向秀曰：生之所察一各有極#1也。而智也無涯。嵇康曰：夫不慮而欲，性之動也。識而發感，智之用也。性動者，遇物而當足，則無餘智，從感不求，倦而不已。故世之所患，但在於智困，不在性動也。以有涯隨無涯，殆已；郭象曰：以有限之性尋無趣之智，安得而不困哉。已而為智者，殆而已矣。向秀曰：已困於智矣。又為智以攻之者，又殆矣。

《莊子》曰：達生之情者，不務生之所無以為；向秀曰：生之所無以為者，性之事也。張湛曰：生理自全，為分外所為，此是以有涯隨無涯也。達命之情者，不務智之所無奈何。向秀曰：命盡而死者是。張湛曰：乘生順之理，窮所察分，豈智所知何也。

《列子》曰：少不勤行，壯不競時，長而安貧，老而寡欲，閑心勞形，養生之方也。

《列子》曰：一體之盈虛，消息皆通於天地，應於萬類。張湛曰：人與陰陽通氣。和之於始，和之於終，靜神滅想，生之道也。始終和，則神志#2不散。

《混元妙真經》曰：人常失道，非道失人。人常去生，非生去人。故雜生者，慎勿失道。為道者，慎己失生，使道與生相守，生與道相保。

《黃老經玄示》曰：天道施化，與萬物無窮；人道施化，形神消亡。轉神施精，精竭故衰。形本生精，精生於神。不以生施，故能與天合德；不與神化，故能與道同式。

《玄示》曰：以形化者，尸解之類。神與形離，二者不俱，遂象飛鳥入海為蛤，而隨季秋陰陽之氣。以氣化者，生可冀也；以形化者，甚可畏也。

嚴君平《老子指歸》曰：游心於虛靜，結志於微妙，委慮於無欲，歸計#3於無為，故能達生延命，與道為久。

《大有經》曰：或疑者云，始同起於無外，終受氣於陰陽，載形魄於天地，資生長於食息，而有愚有智，有強有弱，有壽有天，天耶？人耶？解者曰：夫形生愚智，天也。強弱壽夭，人也。天道自然，人道自己。始而胎氣充實

，生而乳食有餘，長而滋味不足，壯而聲色有節者，強而壽。始而胎氣虛耗，生而乳食不足，長而滋味有餘，壯而聲色自放者，弱而夭。生長全足，加之導養，年未可量。

《道機》曰：人生而命有長短者，非自然也，皆由將身不謹，飲食過差，淫泆無度，作逆陰陽，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不終其壽。

《河圖帝視萌》曰：侮天時者凶，順天時者吉。春夏樂山高處，秋冬居卑深藏，吉利多福，壽考無窮。

《維書寶予命》曰：古人治病之方，和以醴泉，潤以元氣，藥不辛不苦，甘甜多味，常能服之，津流五藏，繫在心肺，終身無患。

《孔子家語》曰：食肉者勇敢而悍，虎狼之類。食氣者神明而壽，仙人、靈龜是也。食穀者智慧而夭；人也。不食者不死而神。直任喘息而無思慮。

《傳》曰：雜食者，百病妖邪所鍾，所食愈少，心愈開，年愈益；所食愈多，心愈塞，年愈損焉。

太史公司馬談曰：夫神者，生之本；形者，生之具也。神大用則竭，形大勞則斃。神形早衰，欲與天地長久，非所聞也。故人所以生者，神也。神之所託者，形也。神形離別則死，死者不可復生，離者不可復返，故乃聖人重之。夫養生之道，有都領大歸，未能具其會者，但思每與俗反，則間踐勝轍，獲過半之功矣。有心之徒，可不察歟。

《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，多欲則損志，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，多喜則忘錯僭亂，多怒則百脈不定，多好則專迷不治，多惡則憔悴無歡，此十二多不除，喪生之本也。無多者，幾乎真人大計。奢懶者壽，怪勤者夭，放散劬吝之異也。田夫壽，膏粱夭，嗜欲少多之驗也。處士少疾，游子多患，事務繁簡之殊也。故俗人競利，道士罕營。

胡昭曰：目不欲視不正之色，耳不欲聽醜穢之言，鼻不欲向羶腥之氣，口不欲嘗毒刺之味，心不欲謀欺詐之事，此辱神損壽。又居常而嘆息，晨夜而吟嘯，干正來邪也。夫常人不得無欲，又復不得無事，但當和心少念，靜身損慮，先去亂神犯性，此則養神之一術也。

《黃庭經》曰：玉池清水灌靈根，審能修之可長存，名曰飲食自然。自然者，則是華池。華池者，口中唾也。呼吸如法，咽之則不飢也。

《老君尹氏內解》曰：唾者，凌為醴泉，聚為玉漿，流為華池，散為精浮，降為甘露。故口為華池，中有醴泉，漱而咽之，溉藏潤身，流利百脈，化養萬神、支節、毛髮，宗之而生也。

《中經》曰：靜者壽，躁者夭。靜而不能養臧壽，躁而能養延年。然靜易御，躁難將，盡順養之宜者，則靜亦可養，躁亦可養。

韓融元長曰：酒者，五穀之華，味之至也，亦能損人。然美物難將而易過，養性所宜慎之。

邵仲湛曰：五穀充肌體而不能益壽，百藥療疾延年而不甘口。甘口充肌者，俗人所珍；苦口延年者，道士之所寶。

《素問》曰：黃帝問岐伯曰：余聞上古之人，春秋皆百歲而動作不衰；謂血氣猶盛也。今時之人，年始半百動作皆衰者，時世異耶？將人之失耶？岐伯曰：上古之人，其知道者，法則陰陽，和於術數，房中交接之法。飲食有節，起居有度，不妄動作。故能與神俱，盡終其天命，壽過百歲。今時之人則不然，以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以慾竭其精，以好散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，遊於陰陽，生治起居，無節無度，故半百而衰也。

老君曰：人生大期，百年為限，節護之者，可至千歲。如膏之用，小灶與大耳。眾人大言而我小語，眾人多煩而我少記，眾人悸暴而我不怒，不以人事累意，不修仕祿之業，淡然無為，神氣自滿，以為不死之藥，天下莫我知也。無謂幽冥，天知人情。無謂間昧，神見人形。心言小語，鬼聞人聲。犯禁滿千，地收人形。人為陽善，吉人報之。人為陰善，鬼神報之。人為陽惡，賊人治之。人為陰惡，鬼神治之。故天不欺人依以影，地不欺人依以響。

老君曰：人修善積德而遇其凶禍者，受先人之餘殃也；犯禁為惡而遇其福者，蒙先人之餘殃也。

《名醫叔病論》曰：世人不終耆壽，咸多夭段者，皆由不自愛惜，忿爭盡意，邀名射利，聚毒攻神，內傷骨髓，外貶^{#10}筋肉，血氣將無，經脈便擁，肉理^{#11}空疏，唯招蠱^{#12}疾，正氣日衰，邪氣日盛矣。不異舉滄波以注燭火，頽華嶺而斷涓流，語其易也，甚於茲矣。

彭祖曰：道不在煩，但能不思衣，不思食，不思聲，不思色，不思勝，不思負，不思失，不思得，不思榮，不思辱，心不勞，形不極，常導引納氣胎息爾，可得千歲。欲長生無限者，當服上藥。

仲長統曰：蕩六情五性，有心而不以之思，有口而不以之言，有體而不以之安，安之而能遷，樂之而不愛，以之圖之，不知日之益也，不知物之易也。其彭祖、老聘庶幾，不然彼何為與人者同類，而與人者異壽？

陳紀元方曰：百病橫夭，多由飲食。飲食之患，過於聲色。聲色可絕之瑜年，飲食不可廢之一日。為益亦多，為患亦切。多則切傷，少則增益。

張湛云：凡脫貴勢者，雖不中邪，精神內傷，身必死亡。非妖禍外侵，直由冰炭內煎，則自崩傷中嘔血也。始富後貧，雖不中邪，皮焦筋出，委辟為孿

。貧富之於人利害，猶於權勢，故病疹損於形骸而已。動勝寒，靜勝熱，能動能靜，所以長生。精氣清靜，乃與道合。

《莊子》曰：真人其寢不夢。

《慎子》云：晝無事者，夜不夢。

張道人年百數十，甚翹壯也。云：養性之道，莫久行、久坐、久外、久視、久聽，莫強食飲，莫大沉醉，莫大愁憂，莫大哀思，此所謂能中和。能中和者，必久壽也。

《仙經》曰：我命在我不在天。但愚人不能知此。道為生命之要，所以致百病風邪者，皆由恣意極情，不知自惜，故虛損生也。譬如枯朽之木，遇風即折；將崩之岸，值水先頽。今若不能服藥，但知愛精節情，亦得一二百年壽也。

張湛《養生集·叔》曰：養生大要一日齋神，二曰愛氣，三日養形，四曰導引，五曰言語，六曰飲食，七日房室，八曰反俗，九曰醫藥，十日禁忌。

過此已往，義可略焉。

青牛道士言：人不欲使樂，樂人不壽。但當莫強健為力所不任。舉重引強，掘地苦作，倦而不息，以致筋骨疲竭耳。然於勞苦勝於逸樂也。能從朝至暮，常有所為，使之不息乃快，但覺極當息，息復為之。此與導引無異也。夫流水不腐，戶樞不朽者，以其勞動數故也。飽食不用坐與外，欲得行步，務作以散之。不爾，使人得積聚不消之疾，及手足痺蹶，面目黨奸，必損年壽也。

皇甫隆問青牛道士，青牛道士姓封，字君達。其養性法則可施用#13。大略云：體欲常勞，食欲常少，勞無過極，少無過虛，去肥濃，節鹹酸，臧思慮，損喜怒，除馳逐，慎房室。武帝行之有效。

彭祖曰：人之受氣，雖不知方術，但養之得理，常壽之一百二十歲。不得此者，皆傷之也。小復曉道，可得二百四十歲，復微加藥物，可得四百八十歲。嵇康亦云：導養得理，上可壽千歲，下可壽百年。

彭祖曰：養壽之法，但莫傷之而已。夫冬溫夏凍，不失四時之和，所以適身也。

彭祖曰：重衣厚褥，體不勞苦，以致風寒之疾。厚味脯臘，醉飽厭妖，以致聚結之病。美色妖麗，嬪妾盈房，以致虛損之禍。淫聲哀音，怡心悅耳，以致荒耽之惑。馳騁游觀，弋獵原野，以致發狂之失。謀得戰勝，兼弱取亂，以致驕逸之敗。蓋聖賢或失其理也。然養生之具，譬猶水火不可失適，反為害耳。

彭祖曰：人不知道，徑#14服藥損傷，血氣不足，肉理空疏，髓腦不實，內已先病，故為外物所犯，風寒酒色，以發之耳。若本充實，豈有病乎！

仙人曰：罪莫大於淫，禍莫大於貪，咎莫大於讒。此三者，禍之車，小則危身，大則危家。若欲延年少病者，誠勿施精命夭殘，勿大溫消骨髓，勿大寒傷肌肉，勿咳唾失肥液，勿卒呼驚魂魄，勿久泣神悲感，勿患怒神不樂，勿念內志恍惚。能行此道，可以長生。

食誠篇第二

真人曰：雖常服藥物，而不知養性之術，亦難以長生也。養性之道，不欲飽食便外及終日久坐，皆損壽也。人欲小勞，但莫至疲及強所不能堪勝耳。人食畢，當行步躊躇，有所修為為快也。故流水不腐，戶樞不朽蠹，以其勞動數故也。故人不要夜食，食畢但當行中庭如數里可佳。飽食即臥生百病，不消成積聚也。食欲少而數，不欲頓多難消，常如飽中飢，飢中飽。故養性者，先飢乃食，先渴而飲。恐覺飢乃食，食必多盛；渴乃飲，飲必過。食畢當行，行畢使人以粉摩腹，數百過，大益也。

青牛道士言：食不欲過飽，故道士先飢而食也。飲不欲過多，故道士先渴而飲也。食畢行數百步，中益也。暮食畢行五里許乃臥，令人除病。凡食，先欲得食熱食，次食溫暖食，次冷食。食熱暖食訖，如無玲食者，即吃玲水一兩嚥，甚妙。若能恆記，即是養性之要法也。凡食，欲得先微吸取氣，嚥一兩嚥乃食，主無病。

真人言：熱食傷骨，冷食傷藏，熱物灼唇，玲物痛齒。食訖踟躕長生。飽食勿大語。大飲則血脈閉，大醉則神散。春宜食辛，夏宜食酸，秋宜食苦，冬宜食鹹，此皆助五藏，益血氣，辟諸病。食酸鹹甜苦，即不得過分食。春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食腎，四季不食脾，如能不食此五藏，尤順天理。燕不可食，入水為蛟蛇所吞，亦不宜殺之。飽食訖即外成病背疼。飲酒不欲多，多即吐，吐不佳。醉外不可當風，亦不可用扇，皆損人。白蜜勿合李子同食，傷五內。醉不可強食，令人發癰疽、生瘡。醉飽交接，小者令人面妍、咳嗽，不幸傷絕藏脈，損命。凡食，欲得恆溫暖，宜入易消，勝於習玲。凡食，皆熟勝於生，少勝於多。飽食走馬成心癡。飲水勿忽咽之，成氣病及水癖。人食酪，勿食醉，變為血痰及尿血。食熱食汗出，勿洗面，令人失顏色，面如蟲行。食熱食訖，勿以醋漿漱口，令人口臭及血齒。馬汗息及馬毛入食中，亦能害人。鸚、兔、犬肉，不可合食。爛茆屋上水滴浸者脯，名曰鬱脯，食之損人。久饑不得飽食，飽食成癖病。飽食夜外失覆，多霍亂死。時病新差，勿食生魚，成痢不止。食生魚，勿食乳酪，變成蟲。食兔肉，勿食乾薑，成霍亂。人食肉，不用取上頭最肥者，必眾人先目之，食者變成結氣及症癘，食皆然。空腹勿食生果，令人膈上熱，骨蒸，作癰廊。銅器蓋食，汗出落食中，食之發瘡肉疽。觸寒未解食熱食，亦作刺風。飲酒熱未解，勿以玲水洗面，令人面發

瘡。飽食勿沐髮，沐髮令人作頭風。禱麥和堵肉食，不過三頓成熱風。乾脯勿置林米饒中，食之閉氣。乾脯火燒不動，出火始動，擘之筋縷相交者，食之患人或殺人。羊胛中有肉如珠子者，名羊懸筋，食之患癲病。諸濕食不見形影者，食之成症，腹脹。暴疾後不周飲酒，膈上變熱。新病差不用食生棗、羊肉、生菜，損顏色，終身不復，多致死，膈上熱蒸。凡食熱脂餅物，不用飲玲醋、漿水，善失聲若咽。生蔥白合蜜食，害人。切忌乾脯得水自動，殺人。曝肉作脯，不肯燥勿食。羊肝，勿合椒食，傷人心。胡瓜合羊肉食之發熱。多酒食肉，名曰癡脂，憂狂無但。食良藥、五穀充悅者，名曰中士，猶慮疾苦。食氣，保精存神，名曰上士，與天同年。

雜誠忌禳害祈善篇第三

久視傷血，久外傷氣，久立傷骨，久行傷筋，久坐傷肉凡遠思強健傷人，憂志悲哀傷人，喜樂過差傷人，忿怒不解傷人，汲汲所願傷人，戚戚所患傷人，寒熱失節傷人，陰陽不交傷人。凡交須依導引諸術。若能避眾傷之事而復陰陽之術，則是不死之道。大樂氣飛颺，大愁氣不通。用精令人氣力乏，多視令人目盲，多睡令人心煩，貪美食令人洩痢。俗人但知貪於五味，不知元氣可飲。聖人知五味之生病^{#15}，故不貪，知元氣可服，故閉口不言，精氣自應也。唾不嚥則海^{#16}不潤，海不潤則津液乏，是知服元氣，飲醴泉，乃延年之本也。

沐浴無常不吉。夫婦同沐浴不吉，新沐浴及醉飽，遠行歸還，大疲倦，並不可行房室之事，生病，切慎之。丈夫勿頭北外，令人六神不安，多愁忘。勿歧井，今古大忌。若見十步地牆，勿順牆坐外，被風吹，發癲癢疾。勿怒目久視日月，失目明。凡大汗忽脫衣，不慎多患偏風，半身不遂。新沐浴了，不得露頭當風，不幸得大風刺風疾。觸寒來，勿臨面火上，成瘡，起風眩。凡汗，勿絞狀懸腳，久成血痺，足重，腰疼。凡腳汗，勿入水，作骨痺，亦作遁瘰。久忍小便，膝玲兼成玲痺。凡食熱物汗出，勿蕩風，發症頭痛，令人目澀，饒睡。凡欲眠，勿歌詠，不祥。起眠訖，勿大語，損人氣。凡飛鳥投人，不可食焉，若開口及毛下有瘡，並不可食之。凡熱治洗頭，玲水濯，成頭風。凡人外，頭邊勿安火爐，令人頭重、目赤、鼻乾。凡外訖，頭邊勿安燈，令人六神不安。冬日溫足凍腦，春秋腦足俱凍，此乃聖人之常法也。凡新哭泣訖便食，即成氣病。夜外勿覆頭，婦人勿歧鼈坐，大忌。凡若睡不用遠，遠即成肺病，令人手重、背疼、咳嗽。凡人魘，勿點燈照，定魘死，暗喚之即吉，亦不可近前及急喚。凡人臥勿開口，久成消渴，並失血色。凡旦起勿以玲水開目洗面，令人目澀，失明，饒汨。凡行途中觸熱，逢河勿洗面，生烏奸。人睡訖忽覺，勿飲水更臥，成水痺。凡時病新汗解，勿飲玲水，損人心腹，不平復。凡空

腹不可見聞臭屍，氣入鼻令人成病。凡欲見死屍，皆須先飲酒及咬蒜辟毒氣。凡小兒不用令指月，兩耳後生瘡欲斷，名月蝕瘡，搗蝦蟆末傅即差，並別餘瘡並不生。凡產婦不可見狐臭人，能令產婦著腫。凡人外不用於窗褲下，令人六神不安。凡臥，春夏欲得頭向東，秋冬頭向西，有所利益。凡丈夫飢欲得坐小便，飽則立小便，令人無病。凡人睡，欲得屈膝側外，益人氣力。凡臥欲得數轉側，微語笑，欲令至少語，莫令聲高大。春欲得暝臥早起，夏秋欲得侵夜臥早起，冬欲得早臥晏起，皆有所益。雖云早起莫在鸚鳴前，晏起莫在日出後。冬日天地閉，陽氣藏，人不欲勞作汗出，發泄陽氣，損人。新沐欲訖，勿當風結髮，勿以濕頭臥，使人患頭風，眩悶，髮頹，面腫，齒痛，耳聾。濕衣及汗衣，皆不可久著，令發瘡及患風瘍癢。

老君曰：正月旦中庭向寅地，再拜咒曰：某甲年年受大道之恩，太清玄門願還某甲去歲之年。男女皆三通自咒。常行此道，延年。玄女有清神之法，淮南崇祠寵之規，咸欲體合真靈，護衛真生者。

仙經秘要，常存念心中有氣大如鸚子，內赤外黃，辟眾邪延年也。欲卻眾邪百鬼，常存念為炎火如斗，煌煌光明，則百邪不敢干人，可入瘟疫之中。暮臥，常存作赤氣在外，白氣在內，以覆身，辟眾邪鬼魅。

老君曰：凡人求道，勿犯五逆六不祥，有犯者凶。大小便向西一逆，向北二逆，向日三逆，向月四逆，仰視天及星辰五逆。夜起保形一不祥，日一起慎志。二不祥，向寵罵晉三不祥，以足內火四不祥，夫妻晝合五不祥，盜患師父六不祥。凡人旦起恆言善事，天與之福，勿言奈何歌嘯，名曰請禍。慎勿上林外歌凶，始外伏肺凶，飲食伏狀凶，以匙筋擊盤上凶。司陰之神在人口左，人有陰禍，司陰白之於天，天則考人魂魄。司殺之神在人口右，人有惡言，司殺白之於司命，司命記之，罪滿即殺。二神監口，唯向人求非，安可不慎言？舌者身之兵，善惡由之而生，故道家所忌。食玉泉者，令人延年，除百病。玉泉者，口中唾也。鸚鳴、平旦、日中、日晡、黃昏、夜半時，一日一夕，凡七漱玉泉食之，每食輒滿口嚥之，延年。髮，血之窮。齒，骨之窮。爪，筋之窮。千過梳髮髮不白，朝夕啄齒齒不齲，爪不數截筋不替。人常數欲照鏡，謂之存形，形與神相存，此其意也。若矜容顏色自愛飯，不如勿照。凡人常以正月一日、二月二日、三月三日、四月八日、五月日、六月二十七日、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。

養性延命錄卷上竟

- #1極：《雲笈七籤》作『涯』。
- #2志：四庫本《雲笈七籤》作『氣』。
- #3計：《雲笈七籤》作『指』。
- #4天：原作「天」，據《雲笈七籤》改。
- #5刺：《雲笈七籤》作『辣』。
- #6性：《雲笈七籤》『性』下有『之事』一字。
- #7能：《雲笈七籤》、《素問》一能」下并有『形字』。
- #8不修仕祿之業：《雲笈七籤》作『不修君臣之義』。
- #9賊：《雲笈七籤》作『正』。
- #10貶：《雲笈七籤》作『乏』。
- #11肉理：《雲笈七籤》作『內里』。
- #12蠱：《雲笈七籤》作『眾』。
- #13其養性法則可施用：《雲笈七籤》此句為注文。
- #14徑：《雲笈七籤》作『經』。
- #15生病：《雲笈七籤》作『毒焉』。
- #16海：《雲笈七籤》作『氣海』。下同。
- #17欲：原作『是』，據《雲笈七籤》改。
- #18結髻：原作『濕語』，據《雲笈七籤》改。

養性延命錄卷下

華陽陶隱居集

服氣療病篇第四

《元陽經》曰：常以鼻納氣，含而漱滿，舌料唇齒咽之，一日一夜得千咽甚佳。當少飲食，飲食多則氣逆，百脈閉，百脈閉則氣不行，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，因之而眾邪自出。

彭祖曰：常閉氣納息，從平旦至日中，乃跪坐拭目，摩攝身體，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，至於髮端，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，便自消矣。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，及喜怒憂患不除而以行氣，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，神明則長生。精者，血脈之川流，守骨之靈神也。精去則骨枯，骨枯則死矣。是以為道，務寶其精，從夜半至日中為生氣，從日中後至夜半為死氣，常以生氣時正僵臥，瞑目握固，握固者，如嬰兒之拳手，以四指押拇指也。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。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，五日疲勞。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，腰腳疼痛，此由早娶用精過差，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，胸背脹滿，噓氣出之。脾藏病者，體上游風，習習身癢、疼問，唏氣出之。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、咽吐之。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，先啄齒二七，閉目握固，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；便起下林，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，左右自了捩，不息復三；又伸兩足及叉手前卻，自極復三

。皆當朝暮為之，能數尤善。

平旦以兩手掌相摩令熱，熨眼三過，次又以指搔目四毗，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：屈大拇指於四小指下，把之。積習不止，眼中亦不復開。一說云：令人不遭魔魅。

《內解》云：一曰精，二曰唾，三曰汨，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。若恆含棗核咽之，令人愛氣生津液，此大要也。謂取津液，非咽核也。

常每旦啄齒三十六通，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，以兩手叉兩耳極上下，熱授之二七止，令人耳不聾。次又啄齒漱玉泉三咽，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。

夜欲外時，常以兩手揩摩身體，名曰乾浴，辟風邪。峻坐，以左手托頭，仰右手，向頭上盡勢托，以身並手，振動三，右手托頭，振動亦三，除人睡悶。

平旦日未出前，面向南峻坐，兩手托陞，盡勢振動三，令人面有光澤。

平旦起未梳洗前，峻坐，以左手握右手於左陞上，前卻盡勢授左陞三。又以右手握左手於右陞上，前卻授右陞亦三。次又叉兩手向前，盡勢推三次，叉兩手向胸前，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，右亦如然。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。療背膊臂肘勞氣，數為之彌佳。

平旦便轉訖，以一長柱杖策腋，垂左腳於林前，徐峻，盡勢掣左腳五七，右亦如之。療腳氣，疼悶，腰腎間冷氣，冷痺及膝冷腳冷，並主之。日夕三掣彌佳。勿大飽及忍小便。掣如無杖，但遣所掣腳不著地，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，以鹽花及生麻油搓頭頂上，彌佳。如有神明膏，搓之甚佳。

旦欲梳洗時，叩齒一百六十，隨有津液便咽之。訖，以水漱口，又更以鹽末揩齒，即含取微醉、清漿半小合許熟漱，取鹽湯吐洗兩目。訖，閉目以冷水

洗面，必不得遣冷水入眼中，此法齒得堅今，目明無汨，永無匡齒。

平旦洗面時漱口訖，咽一兩咽冷水，令人心明爭，去胸臆中熱。

譙國華佗，善養生，弟子廣陵吳普、彭城樊阿，受術於佗。佗語普曰：人體欲得勞動，但不當使極耳。人身常搖動，則穀氣消，血脈流通，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，作熊經鴻顧，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，四曰猿，五曰鳥，亦以除疾，兼利手足，以常導引。體中不快，因起作一禽之戲，遣微汗出即止，以粉徐身，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，吃食如少壯也。

虎戲者，四肢距地，前三躑，卻二躑，長引腰，側腳，仰天，即返距行，前卻，各七過也。

鹿戲者，四肢距地，引項反顧，左三右二，伸左右腳，伸縮亦三亦二也。

熊戲者，正仰，以兩手抱膝下，舉頭，左僻地七，右亦七，蹲地，以手左右托地。

猿戲者，攀物自懸，伸縮身體，上下一七，以腳拘物自懸，左右七，手鉤卻立，按頭各七。

鳥戲者，雙立手，翹一足，伸兩臂，揚眉，用力各二七，坐伸腳，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，以粉徐身，消穀氣，益氣力，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，導引諸脈，勝如湯藥。正坐，仰天呼出，飲食醉飽之氣立銷。夏天為之，令人凍，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。何死妄施而廢棄，損不覺多，故疲勞而命墮。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，不如獨外。色使目盲，聲使耳聾，味使口爽，苟能節宣其道，適抑揚其通塞者，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。夜醉外，損一月之壽。一歲之忌，暮須遠內。一交損一歲之壽，養之不復。終身之忌，暮須護氣。暮外習閉口，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。男不欲無女，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，須臾自強，強而用之，務令遲疏。精動而正，閉精緩息，瞑目偃外，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，水能制火；陰亦消陽，久用不止，陰氣喻陽，陽則轉損，所得不補所失。但能御十二女子而復不泄者、令人老有美色。若御九十三女而不泄者，年萬歲。凡精少則病，精盡則死。不可不忍，不可不慎。數交而時一泄，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，減即不能數交接。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，視如十五。殷王奉事之年，問道於彭祖也。

彭祖曰：奸淫所以使人不壽者，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，或癲癡惡瘡，為失精之故。但施瀉輒導引，以補其處。不爾，血脈髓腦日損，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：人生俱含五常，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，財為凡夫矣。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，求子。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，鵝鳴前，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，與上件月宿日合者，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，思臍中赤色大如鸚子，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。

劑道人言：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。次在此道，雖服大藥及呼吸導引，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，能生人能煞人。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。欲小便忍之右以交接，令人得淋病，或小便難，莖中痛，小腹強。大志怒後交接，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，雷電，霹靂，大寒暑。春夏秋冬節變之日，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、社稷井鼃之處，此為地忌也。既避些二忌。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？納玉莖於琴弦麥齒之間，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。

養性延命錄卷下竟

#1僵：《雲笈七籤》作『偃』。

#2搔：《雲笈七籤》作『按』。

#3常：《三國誌·華佗傳》作『當』。