

達生錄

乾

武
23
/



明
卷



達生錄叙

夫承考裕昆則一絲九鼎絕編圓枕則
 片刻蕪金故吐納屈伸服儒之所辨
 殫精疲役循道之所軒渠乃標胡越而
 分馳稱杓鑿而訾異二者若迷旗鼓揭
 日月卒無有慧陰無照略崕並蓄而於
 脩業接生間兩叔其取者吾友堵君百
 斯蚤歲擢秀雅志鳴圖直欲攬瓌富於

達生錄

五車。擷芳蕤於二酉。真視斤刻。燕金而
儀部公重君冢嗣。即不啻九鼎也者。念
丸熊無托而恒軫。惟疾之憂。君乃撮諸
衛生家言錄。且成秩名曰達生。於側失
據梧之餘。從事於服食練形。是起所重
其身。且慰尊公恩。勤閔育而式合於執
玉捧盈之訓。又不以秘而公之。夫孰非
人子。而皆令知保身以悅親。是率民而

出於孝情也者。君其仁矣哉。語曰。仁者
壽。君異日膺首擢。歷華膺。介景福而錫
難老。意在斯乎。意在斯乎。

萬曆歲次甲辰孟冬既望

賜進士出身知廣東雷州府海康縣事

友弟鮑際明題

達生錄目錄

上卷

陶真人衛生歌

孫真人衛生歌

孫真人枕上記

孫真人養生銘

白玉蟾真人秘訣

左野雲口訣

許真君垂世八寶

唐子西古硯銘

達生錄目錄
上卷
陶真人衛生歌
孫真人衛生歌
孫真人枕上記
孫真人養生銘
白玉蟾真人秘訣
左野雲口訣
許真君垂世八寶
唐子西古硯銘

調攝玄訓六十三條

導引却病要訣

治心氣法

治肝氣法

治脾氣法

治肺氣法

治腎氣法

太上玉軸六字氣訣

逐月起居宜忌

寡慾玄訓十二條

行房宜忌

附逐月神佛生辰三元五臘日

下卷

飲食玄訓三十一條

食物宜忌

水類 穀類 菜類 果類 禽類

獸類 魚類 味類

服藥食忌

妊娠食忌

乳母食忌

醉後忌

逐月飲食宜忌

...

...

...

...

...

...

...

達生錄目錄終

達生錄卷上

梁溪堵胤昌百斯甫輯

陶真人衛生歌

萬物惟人為最貴。百歲光陰如旅寄。自非留意脩養生
 中未免病苦為心累。何必餐霞餌火藥。妄意延齡等
 龜鶴。但於飲食嗜慾間。去其甚者將安樂。食後徐徐
 行百步。兩手摩脇併腹肚。須臾轉手摩腎堂。謂之運
 動水與土。仰面仍呵三四呵。自然食毒氣消磨醉眠
 飽卧俱無益。渴飲飢食猶戒多。食不欲粗併欲速。只
 可少食相接續。若教一飽頓充腸。損氣傷脾解汝福。

達生錄卷上

生冷粘膩筋韌物自死牲牢皆勿食饅頭氣宜少
餐生膾偏招脾胃疾酢醬胎卵兼油膩陳臭醃醢盡
陰類老衰莫欲更食之是借寇兵無以異炙燔之物
須冷喫不然損齒傷血脉晚食常宜申酉前向夜徒
勞滯胃膈飲酒莫教令大醉大醉傷神損心志渴來
飲水併啜茶腰脚自茲成重腿嘗聞避風如避箭坐
卧須當預防患况因食後毛孔開風纒一入成癱瘓
視聽行坐不必久五勞七傷從此有人體亦欲得小
勞譬如戶樞終不朽卧不厭側覺貴舒飽則入浴飢
則梳梳多浴少益心且默寢暗眠神晏如四時唯夏

難將攝伏陰在內腹冷滑精腎湯藥不可無食物稍
冷休哺啜心旺腎衰何所忌特忌踈通泄精氣寢處
尤宜綿密間宴居靜慮和心氣沐浴盥漱皆暖水卧
冷枕涼俱勿喜瓜茄生菜不宜食豈獨秋來多瘡痲
伏陽在內三冬月切忌汗多陽氣泄陰霧之中無遠
行暴雨震雷宜速避不問四時俱熱酒大熱不須難
入口五味偏多不益人恐隨臟腑成殃咎道家更有
願生首第一令人少嗔恚秋冬日出始求衣春夏鷄
鳴宜早起子後寅前寢覺來瞑目叩齒二十七回吸新
吐故無人語嚙嗽玉泉選養胎熱摩手心覺滿眼仍

更指擦額與面兩指時將摩鼻莖左右耳相摩數遍
更能乾浴遍身間按膝時須紐兩間縱有風勞諸冷
氣何憂腰背復拍掌噓呵呼嘻吹及咽行氣之人分
六字果能依用口訣中新舊在病皆可治聲色雖云
屬少年稍知樽節乃無愆閉精息氣宜聞早莫使羽
卷火中燃有能操履長方正於名無貪利無競縱向
歌中未能行百步周身亦無病

一 孫真人衛生歌

天地之間人為貴頭象天兮足象地父母遺體宜保
之箕疇五福壽為最衛生切要知三戒大怒太慾併

太醉三者若還有一焉須防損失真元氣欲求長生
先戒性火不出兮神自定木能去火不成灰人能戒
性還延命貪慾無窮忘却精用心不已走元神勞形
散盡中和氣更復何能保此身心若大費費則竭形
若大勞勞則歇神若太傷傷則虛氣若太損損則絕
世人欲識衛生道喜樂有常嗔怒少心誠意正思慮
除順理脩身去煩惱春嘘明目夏呵心秋哂冬吹肺
腎寧四季長呼脾化食三焦嘻却熱難當髮宜多梳
氣宜煉齒宜數叩津宜嚥子欲不死脩崑崙雙手擦
抹常在面春月少酸宜食其冬月宜苦不食鹹夏要

增辛却減苦秋辛可省便加酸季月可鹹甘酸戒自
然五臟保平安若能全減身康健滋味偏多無病難
春寒莫教綿衣薄夏月汗多須換著秋冬衣冷漸加
添莫待病生纔服藥惟有夏月難調理內有伏陰忌
冷水瓜栳生冷宜少食免致秋冬成瘧痢心旺腎衰
宜切記君子之人守齋戒常令充實勿空虛日食須
當去油膩大飽傷神飢傷胃大渴傷血多傷氣飢食
渴飲莫大過免致膨脹損心肺醉後強飲飽強食未
有此身不生疾人資飲食以養身去其甚者將安適
食後須行百步多手摩臍腹食消磨夜半灑根灌清

水丹田濁氣切須呵飲酒可以陶情性大飲過多防
有病肺為華蓋倘受傷咳嗽勞神能損命慎勿將鹽
去點茶分明引賊入其家下焦虛冷令人瘦傷腎傷
脾防病加坐卧切防風入腦腦內入風人不壽更兼
醉飽卧風中風纔一入成灾各鴈有序号犬有義黑
鯉朝北知臣禮人無禮義反食之天地神明俱不喜
養體須當節五辛五辛不節養傷身莫教引動虛陽
發精竭神枯疾病繁不問在家併在外若遇迅雷風
雨至急須端肅敬天威靜室收心須少避恩愛牽纏
不自由利名縈絆幾時休放寬此子自家福免致中

年早白頭。頂天立地。非容易。飽食煖衣。寧好思量。無以報鴻恩。晨夕焚香。謝天地。身安壽永。是何爲。曾次平夷。積善多。惜命惜身。兼惜氣。請君熟玩衛生歌。

孫真人枕上記

侵晨一碗粥。夜食莫教足。撞動景陽鐘。扣齒三十六。太寒與太熱。且莫貪色慾。醉飽莫行房。五臟皆反覆。艾火謾燒身。爭如獨自宿。坐卧莫當風。頻須暖處浴。食飽行百步。常以手摩腹。莫食無鱗魚。諸般禽獸肉。自死禽與獸。食之多。命促。土木爲形象。求之有恩福。父精母生肉。那忍分南惜。舍身人。六白光如玉。

孫真人養生銘

怒甚偏傷氣。思多大損神。神疲心易役。氣弱病相縈。勿被悲歡極。常令飲食均。再三防夜醉。第一戒晨噴。亥寢鳴雲鼓。寅興嗽玉津。妖邪難犯已。精氣自人身。若要無諸病。常當節五辛。安神宜悅樂。惜氣保和純。壽夭休論命。脩身本在人。若能遵此理。平地可朝真。

白玉蟾真人秘訣

我有神僊方。教子無損傷。頻頻執擦手。勤勤摩腎堂。心火常宜健。補水不可吐。華池灌平吞。切不可回顧。精盛而生炁。炁盛而生神。三物藝周流。金剛不壞身。

一念起於心龍虎難拘束子若不謹戒安能去色慾

左野雲口訣

愛金不如愛身愛身不如愛神愛神不如開真○先補氣後補血補得丹田温温熱便是長生不老訣。

許真君垂世八寶 忠孝廉謹寬裕容忍

忠則不欺孝則不悖廉則罔貪謹乃無失脩身如此可以成德寬則得衆裕然有餘容而含忍受忍則安舒接入以此怨怒各滌除。

唐子西古硯銘

硯與筆墨蓋器類也出處相近任用寵遇相近也獨

壽天不相近也筆之壽以日計墨之壽以月計硯之壽以世計其故何也其為體也筆最銳墨次之硯靜者也豈非鈍者壽而銳者夭乎其為用也筆最動墨次之硯靜者也豈非靜者壽而動者夭乎吾於是而得養生焉以鈍為體以靜為用或曰壽夭數也非鈍銳動靜所制借今筆不銳不動吾知不能與硯久遠也雖然寧為此勿為彼也銘曰不能銳因以鈍為體不能動惟以靜為用惟其然是以能永年。

調攝玄訓

岐伯云精者身之本也精枯則病精竭則死夫勞極

則精罷思極則精離飲食少則精減房欲頻則精耗
故曰精不妄用則氣不散氣不散則神不移又曰思
不可用意不可動意動則神移神移則氣散氣散則
精亡道德經曰致虛極守靜篤谷神不死是謂玄牝
百陵學山曰飲食有節脾土不泄調息寡言肺金自
全動靜以敬心火自定寵辱不驚肝木以寧恬然無
慾腎水自足

養生訣云去暴怒以養其性少思慮以養其神省言
語以養其氣絕思慾以養其心

炁宜常煉液宜常咽手宜常擦面宜常揩齒宜常漱

髮宜常梳形宜常見

養耳力者常飽養目力者常瞑養臂指常屈伸養股
指常步履

儉視聽以養神儉嬪媵以養壽儉虛詐以養德儉服
食以養生

心靜則息自調靜久則息自定死心以養氣息機以
養神

久視傷心損血久坐傷脾損肉久立傷腎損骨久臥
傷肺損氣心有所愛不可深愛心有所憎不可深憎
春夏宜早起秋冬宜晏眠晏忌日出後早忌雞鳴前

大小便宜緊閉口齒目上視使氣不泄

凡早行須要飲些酒無酒嚼些薑亦可在家亦忌空
腹臨睡用石膏花椒或青鹽為末擦牙用好茶漱之

叩齒數通則一日飲食之毒不留齒間終無齒疾

凡欲養體先須養胃凡欲養胃先須養心凡欲養心

先須養神凡欲養神先須養氣凡欲養氣先須養精

凡欲養精先須戒性凡欲養性先須養智凡欲養智

先須惜命

人身元氣出入目中五臟精華亦聚於目故陰符經

曰機在目道德經曰不見可欲使心不亂是以內養

之法常要垂廉返觀內照降心於丹田中使神氣抱

固太玄○精氣神為內三寶耳目口為外三寶常使

內三寶不逐物而流外三寶不誘中而擾

母勞汝形毋挫汝精毋使汝思慮營營

夜睡不蒙首則一呼一吸真氣往來相接神自定矣

夜飯減數口則谷食易消脾胃條暢氣自和矣房內

妻妾醜則閉固不出腎水常溢精自凝矣神定氣和

精凝一身三寶皆備養生之道無踰於此

欲得延年先伏心休貪利祿恣荒淫祗將泰定調神

氣千日無虧滿器金

四季須知云。凡冬不欲極溫。夏不欲極涼。春不欲冒
風沙。秋不欲侵卑濕。不欲露卧星下。不欲眠中操扇。
大寒大熱大風大雨皆勿冒之。秋冬溫足凍腦。春夏
腦足俱凍。故曰。天有四時五行以生寒暑燥濕風人
有五臟五氣以生喜怒悲憂恐。故喜怒傷氣。寒暑傷
形。暴怒傷陰。暴氣傷陽。喜怒不節。寒暑過度。生乃不
固。此之謂也。

古語云。一月之忌暮無飽食。一月之忌暮無大醉。一
歲之忌暮無遠行。終身之忌暮常護氣。蓋謂暮乃偃
息之時。人若飽食則腹中空虛之地少。而氣之居內

以養形者寡。癖癥壅滯之患作矣。故暮忌飽食。謂之
一月蓋日日慎之也。酒毒酷悍。飲至大醉則毒氣必
壞真氣。况暮醉而則氣溢形止。腸胃由之腐爛。經絡
以之橫解。一時不覺。久乃成疾。雖少壯之人。不可使
一月之內有此一醉也。况中年以往之人。平暮而遠
行。不惟有外觸之虞。山川嵐霧。夜陰鬱發。冒之亦能
損入真氣。故皆宜忌之。以上二者不行。則真氣常保
無失。是終身能護其氣矣。

養生避忌云。凡熱食有汗。勿當風發。瘧病頭痛目眩
多睡。

卧不可有邪風

凡食訖温水漱口令人無齒疾口臭

汗出時不可扇生偏枯

勿面西北大小便

勿忍大小便令人成膝勞冷痺痛

勿向星辰日月神堂廟宇大小便

夜行勿歌唱大叫

服藥千朝不若獨眠一宿

凡人坐必要端使正其心立必要正使直其身

食飽勿洗頭生風疾

沐浴勿當風膝理百竅皆閉切忌邪風易入

不可登高履險奔走車馬氣亂神驚魂魄飛散

口勿吹燈損氣

凡日光射勿凝視損目

勿望遠極目觀損眼力坐卧勿當風濕地

夜勿燃燈魂魄不守

晝勿睡損元氣

凡遇神堂廟勿得輒入

凡遇風雨雷電必須閉門端坐焚香恐有神過

怒不可暴生氣疾惡瘡

遠唾不如近唾近唾不如不唾

常豹皮不可近肉鋪損人目

凡夜卧两手摩令熱揉眼永無眼疾摩面不生瘡點

丁呵十搓一搓十摩久而行之雖少顏多

凡清目以熱水洗目平日無眼疾

凡清目鹽刷牙平日無齒疾

凡夜卧披髮梳百通平日頭風少

浴不宜頻令倦怠凡夜濯足而卧四肢無冷疾

盛熱不可冷水洗面生目疾

凡枯木大樹下久陰濕地不可久坐恐陰氣觸人

常默元氣不傷少思慧燭內光不怒百神安暢少惱

心地清涼

樂不可極慾不可縱回頭是百五人

坐處不可太明傷魂不可太暗傷魄

口中言少心頭事少肚裏食少自然睡少依此四少

神仙訣了

大汗勿遽脫衣極醉勿令人扇

肝精不固目眩無光肺精不固肌肉消瘦腎精不固

神氣減少脾精不固齒髮浮落若耗散真精不已疾

病隨生死亡隨至

氣清則神暢。氣濁則神昏。氣亂則神勞。氣衰則神去。
人日間思慮多，忙何也。大凡應接事務，要有個主宰。
故不先不後，不緩不急。雖千緒萬端，主宰常定。常是
從容自在，所謂天君泰然，百體從令。若無主宰，便只
氣奔放，如何不忙。

得便宜事不可再作，得便宜處不可再往。
爽口物及終作疾，快心事過定為殃。

一失脚為千古恨，再回頭是百年人。

莫使蒲頂蓬長留轉身地。

渴不飲盜泉之水，熱不息惡木之陰。

心牽于事，火動于中。有動于中，必挫其精。
遇小疾，可用去病六字氣法。

導引却病要訣

凡欲脩養，須靜室焚香，順溫涼之宜，明燥濕之異。每
夜半後，或五更時，及午前，先呵出濁氣，定心閉目，握
固心神，叩齒三十六通。次以兩手抱項後，微微出入，
不可使耳聞之。又以兩手心掩兩耳，以指彈擊腦後，
天鼓二十四度。搖頭左右，傾肩二十四次。然後以手
指背拭目九次，兼擦鼻左右七次。以兩手摩天庭及
面，不拘變數。次以舌柱上腭，漱津滿口，分作三嚥。如

此九轉令入胃存胃神承之。又以手背擦腎堂二十
四度。謂之固精門。然後不然收心。萬慮俱遣。閉氣良
久。微微放出。想丹田。火發自下而上。遍燒身體。則邪
魔不敢近。夢寐不能入。寒暑不能入。疾病不能侵矣。
○去病延壽六字 專以口吐鼻取

○治心氣法

正坐以兩手作拳。左右築六度。又以兩手相叉。以脚
踏手中各五六度。能去心間風邪諸疾。然後微微呵
之。則煩躁口瘡皆愈矣。

治肝氣法

正坐以兩手攓相叉。翻覆向背三五度。能去肝家積
聚風邪。然後睜睛。微微噓之。則眼赤淚自除矣。

治脾氣法

正坐伸一足屈一足。以兩手向後。反製各三五度。能
去脾臟風邪。喜食。然後呼之。則瀉痢吐痰之疾瘳矣。

治肺氣法

正坐以兩手據地。縮身曲脊。向上二十舉。能去肺家風
邪積勞。然後微微咽之。則煩滿上焦之疾瘳矣。

治腎氣法

正坐以手上從耳左右引脇。三五度。以足前後踰左

右各七數度能去腰腎膀胱間風邪然後微微吹之則眼昏耳鳴陽痿之疾除矣。

太上玉軸六字氣訣

五味六慾七情內傷五臟外攻九竅諸疾所由生也故太上以氣訣治臟腑之病其法以呼而洩出臟腑之毒以吸而採天地之精氣以補之當自小便旬日大驗一年後萬病皆除延年益壽衛生之寶非人勿傳呼有六曰呵呼四噓吹嘻也吸則一而已俱要微微出納不可使耳聞其聲聲粗則損心氣徒呼之無益也自子至巳爲陽自午至亥爲陰如陽時則向東

正坐叩齒嚙津然後微呵心中毒氣仰頭吸清氣以補之如此六次却呼脾中毒氣仍吸以補之又六次却咽肺中毒氣仍吸以補之又六次却噓肝毒仍吸以補之六次畢却嘻以瀉膽毒而吸以補之吹以瀉腎毒而吸以益之俱各六次是謂三十六小周天也又看是何狀受病如眼病却念噓嘻二字各十八遍仍各以吸補之是謂中周天也次又依前法呼呵等六字吐吸之是謂大周天也午時以後屬陰有病卽向南爲之南方火能却陰也如早起床面東將六字各爲六次亦可治眼病也凡眼中諸症惟此訣能去

之他病亦然。神乎神乎。殆未可以輕洩乎。

快活無憂散。一味除煩惱。一味斷妄想。右二味等分。為極細末。用清淨湯調服。此方藥味雖少。奏功極大。和氣湯。先用忍字。後用忘字。此方專治一切客氣。怒氣。怨氣。抑鬱不平之氣。勝於鞠越丸。平胃散。矣。

逐月起居宜忌

春月陽氣閉藏於冬者。漸發於外。故宜發散。以暢陽氣。內經云。春三月。此謂發陳。天地俱生。萬物以榮。夜臥早起。廣步於庭。被髮緩形。以使志生。生而勿殺。予而勿奪。賞而勿罰。此春氣之應。養生之道也。逆之則

傷肝。夏為寒變。故人當二月以來。摘取東引桃枝。併葉各一握。水三升。煎取一升。以來早朝。空心服之。即吐却心膈痰飲。宿熱即除。春深稍宜和平。將息綿衣。晚脫不可。令背寒。寒即傷肺。鼻塞咳嗽。但覺熱即去之。冷即加之。加減俱于早晨。若於食後日中。恐感冒風寒。春勿衣薄。令人傷寒。霍亂消渴。頭痛。春凍未泮。衣欲下厚而上薄。當此融和之景。宜眺園林亭閣。虛敞之處。用攄滯懷。以暢生氣。

○孟春之月。天地資始。萬物化生。君子固密。毋泄真氣。

正月初八宜沐浴不宜遠行

初十宜沐浴令人齒堅

十三日不宜問疾

是月每卑梳髮一二百通甚益

是月天道南行作事出行俱向南吉

此月生氣在子坐午當向北方

此月勿冒氷凍勿太溫暖

仲春之月號厭於日當和其志平其心安靜神光以

法生成

二月初一取枸杞煎湯晚浴令人光澤不病不老

初三不可畫眼

初六初八沐浴令人輕健

十一日勿問疾

十四日忌遠行

立春後第五戊為社日是日令幼兒女早起避社神

免致面黃

是月上丙日洗髮愈疾上卯日沐浴去病

是月天道西南行作事出行向之吉

是月生氣在丑坐卧宜向東北

是月行途勿飲陰地流泉令人發癩瘡又令脚軟

季春之月陽熾陰伏宜臥早起早以養臟氣時肝臟
悉伏心當向旺宜益肝補腎以順其時

三月初六初七廿七沐浴令人神爽無厄。

初九日不宜問疾。

十六廿七忌遠行。

是月勿久臥濕地招邪毒勿大汗勿裸露三光下以
招不祥。

是月天道北行作事出行宜向北。

是月生氣在寅坐臥宜向東北方。

是月宜懶散形骸便宜安泰以順天時。

夏月陽氣發外伏陰在內是人脫精神之時特忌下

利以泄陰氣內經云夏三月此謂蕃秀天地氣交萬

物華實夜臥早起無厭於日使志無怒使英成秀使

氣得洩若所愛在外此夏氣之應養長之道也逆之

則傷心秋為痠瘡故宜寡居靜坐戒嗜慾和心志此

時心旺腎衰精化為水至秋乃凝尤須保蓄以固陰

氣汗多頻換衣着常食熟物使腹溫煖生瓜果茄水

水冷淘粉粥蜂蜜尤不可食恐秋患痢瘡勿以冷水

沐浴洗手面淋背使人得虛熱眼睛筋脈厥霍亂轉

筋陰黃之疾勿當風臥勿眠中使扇毛孔開展風邪

易人犯之使人患風痺不仁手足不遂言語蹇澁之疾年壯不即為害亦種病根血氣中衰之人如將鼓應響音矣醉中尤宜忌之養生論曰夏月洗浴宜用五枝湯浴訖以香粉傅身能祛瘡毒疎風氣滋血脉且免汗濕陰處使皮膚燥痒五枝謂桑枝槐枝楸枝柳枝各一握麻葉半斤煎湯一桶去粗溫洗一二日一次香料用粟米作粉一斤加青木香麻黃根香附炒甘松霍香零陵香各二兩搗羅為末和粉拌勻作稀絹袋盛之浴後撲身勿當風亦忌頻浴

夏季不可枕冷石鐵物取涼人目

夏季勿露卧令人皮膚成癬或作面瘋

孟夏之月宜夜卧早起受清明之氣

四月初二忌見一切生血

四月初八宜清心齋沐必得福慶不宜遠行

此月四月七日八月九日取枸杞煎湯沐浴令人不老且肌潤

初七日不宜問疾

此月勿受西北一方暴風

是月忌暴怒傷心秋必為瘡忌宿水洗面漱口

是月天道西行作事出行宜向西吉

此月生氣在卯。坐卧行功宜向正東。

仲夏之月。宜止聲色。薄滋味。節嗜慾。靜養以定心氣。早卧早起。可居高遠。眺可入山林。以避炎暑。可坐臺榭空敞之處。

五月一日取枸杞煎湯沐浴。不老不病。五月宜蘭湯沐浴。是日不宜見血物。不宜問疾。初四。初七。初八沐浴吉。初九沐浴令人長命。

五月初五。初六。初七。十五。十六。十七。廿五。廿六。廿七。謂之九毒。勿居濕地。以招邪氣。勿露卧星月之下。是月蛻精神。勿上屋。令人魂魄不安。

是月勿晒床薦蓆。

是月勿下枯井及深窵中。多毒氣。先以鷄毛探之。若毛下旋舞者。卽是有毒。

茉莉花勿置之床頭。引蜈蚣。

是月天道西北行。作事出行宜向西北吉。

是月生氣在辰。坐卧宜向東南方。

季夏之月。陰氣內伏。暑毒外蒸。縱意當風。任意食冷。故人易暴泄之患。切宜謹慎。

六月初一。初七。初八。廿一。沐浴去病禳災。

初三日不宜問疾。

廿四日忌遠行。

廿七日取枸杞煎湯沐浴不病。

六月極熱可急扇手心則五體俱涼。

是月日晒熱寢不可便坐恐生豚瘡冷生疔氣若人受熱不可用冷水洗面損目伏熱在身勿飲冷水及以冷物激身能殺人。

途中一時中暑死者勿用冷水灌沃急就道上取熱土填於死者臍上成堆中間撥開作一孔令人撒尿澆入臍孔次用生薑大蒜搗爛熱湯送下即活。此月勿露卧勿沐浴當風恐邪氣侵。

三伏日不可嫁娶傷夫婦不吉。

此月勿用冷水侵手足令人痲病體重氣短。

是月天道東行作事出行俱宜向東。

是月生氣在巳坐卧宜向南方。

秋月當使陽收斂不宜吐汗犯之令人臟腑消鑠內

經云秋三月此謂容平天氣以急地氣以明早卧早

起與雞俱興使志安寧以緩秋形收斂神氣使秋氣

平無外其志使肺氣清此秋氣之應養收之道也逆

之則傷肺冬為泄若知夏時多食生冷瓜果即宜

以童子小便二升併大腹檳榔五顆細切煎服八合

下生薑汁一合和歲雪三分早為空心分為兩服瀉
三兩行夏月所食冷物及膀胱宿水悉逐而出即不
為患此藥是乘氣湯雖老年亦宜服之瀉後兩三日
以薤白粥加羊腎空心補之勝服補藥
初秋酷熱不可裸身取涼五臟俞穴皆會於背或令
人扇風夜露手足此中風之源也覺病便宜服八味
地黃丸
七月初七取烏鷄血和二月三日取起桃花片為末
塗面令人瑩白如玉
七月取蜘蛛一枚着領中令人不忘

十一日取枸杞煎湯沐浴不老不病廿二日沐髮不
白廿五日沐主壽
立秋日不可燥浴令人皮膚麤燥因生白屑
初九不宜問疾是月天道東北行作事出行宜
向東北吉
此月生氣在午坐卧宜向正南
仲秋之月宜收斂神氣增酸養肝又宜祈謝求福
八月初三初七沐浴令人聰明初八枸杞煎湯浴却
病廿九忌遠行

八月初四以絲絲就北辰星下祝求長生

立秋後第五戌為社是日幼兒女令早起恐社神為祟

祟

○是月初十以硃砂點小兒額上謂之天灸以厭疾也。

是月望後少寒即用微火煖足勿令下冷

初八日勿買鞋履附足大忌勿買布

八月十六乃天人神興福之會宜齋戒存想吉事

秋分日勿殺生用刑勿處房幃勿吊喪問疾勿大醉

宜齋戒自檢。

是月起居勿犯賊風。

是月天道東北行作事出行宜向東北吉。

是月生氣在未坐臥宜向西南方

季秋之月草木零落衆物伏蟄氣清風暴為朗無犯

朗節約生冷以防癘病。

九日採茱萸挿鬢辟惡氣而禦初寒。

九日登高辟厄。

九日勿起動床席。

十八日忌遠行。

二十日宜齋戒鷄鳴時沐浴辟兵二十一日取枸杞

煎湯沐浴令人光澤不老二十八日宜沐浴

二十七日本宜問疾

是月陽氣衰陰氣盛暴風時起忌孔隙賊風傷人無
恣醉飽

是月天道南行作事出行宜向南吉

此月生氣在申坐臥宜向西南

冬月天地閉血氣藏伏陽在內心膈多熱切忌發汗
以洩陽氣內經云冬三月謂之閉藏水冰地坼無擾
乎陽早卧晚起必待日光使志若伏若匿若有私意
若有已得去寒就溫無泄皮膚使氣亟奪此冬氣之

應養藏之道也逆之則傷腎春為痿厥故人當服浸

酒之藥以迎陽氣然亦不可過煖綿衣當晚着漸漸

加厚雖大寒不得向火烘炙大損人且手足能引

火氣入心使心膈燥熱衣服亦不宜火炙冬月陽氣

在內已自鬱熱若更炙衣重裘近火醉酒則陽氣太

甚若遇春寒閉塞之久不即發散至春夏之交陰氣

既入不能揮運陽氣必致有時行熱疾此在走妄

語切忌之

孟冬之月天地閉藏水凍地坼早卧晚起必俟天曉
使至補暢

十月初七十八宜沐浴。

初四日勿責罰人。

十五日宜靜養獲吉。十四日取枸杞煎湯沐浴。老澤無病。

冬臥頭向北。主利益。宜溫足凍腦。

是月勿戴暖帽。使腦受凍。則無眩暈之疾。

二十日忌遠行。

二十五日不宜問疾。

是月天道南行。作事出行宜向正南。

是月生氣在酉。坐臥宜向西方。

仲冬之月。微陽方生。陰未退。聽陰陽相爭而未定。故

君子當齋戒靜養以待之。

仲冬宜去聲色。禁嗜慾。

冬至日宜默靜。閉關而坐。

冬至日於北壁。厚鋪草而臥。以受元氣。

是日寒氣方盛。勿傷水凍。勿以灸火炙腹背。毋發軼事。

藏順天之道。

初十日取枸杞葉煎湯洗浴。至老光澤。

十一日勿沐浴。

十五十六俱宜沐浴。

二十日勿遠行。二十三日忌問疾。

此月天道東南行。作事出行宜向東南吉。

此月生氣在戌。坐臥宜向西北。

季冬之月。天地閉塞。陽潛陰施。萬物伏藏。未凍就溫。

勿泄皮膚。大汗以助胃氣。勿甚溫煖。勿犯大雪。宜小

宣。勿大寒。補象陽。俱息。勿犯風邪。勿傷筋骨。勿妄針

刺。

十二月初一。初二。初八。十三。十五。二十日沐浴去災

悔。

○初七日忌遠行。

二十一日忌問疾。二十四日床下點燈。謂之照毒。耗

○是月忌歌舞。

冬臥被蓋大煖。即張口吐氣。以出積毒。

冬夜伸足。則一身俱煖。

大寒早出。含酥油於口中。則耐寒。

太雪中。跣足做事。不可便以熱湯浸洗。觸寒而回寒。

氣未解。不可便吃熱飲食。須少頃方可。

冬月。夜坐。臨卧。點燈。前後一照。

是月天道西行。作事出行宜向西吉。

此月生氣在亥。坐臥宜向西北。

除夜枸杞湯洗浴令人不病。此日及宜焚香。此夜宜安靜。諺云：除夜未不吠，新年無疫癘。

除夜有行瘟使者降於人間，以黃紙朱書天行七過四字貼於門額，吉。

除夕家奉神前，併主人、臥室、燃燈，達旦。主家光明，積火圍爐，以助陽氣。

除夜及忌爭鬪喧呼，犯之主非橫。

除夜勿嗔罵奴僕，併碎器皿，仍不可太醉。

除夕年催，夜盡春報，朝來宜舉椒觴，燒竹炬，闔家大小酌酒歡娛，拜祝尊長，坐以待旦，謂之守歲。

寡慾玄訓

上陽子曰：惟恬慾為諸業之首。脩行之士，先當屏絕。長春真人對君以慾為第一戒。太微靈書以慾為十敗之首。脩行無他，但能真實絕慾，餘皆易事。世以絕慾為甚難者，皆愚癡之見。初學之士，試于無人之境，獨行獨卧，仍戒飲酒。月則以丹經常翫，夜則以清淨存心。眼前既無境亂，一切妄念悉除，稍有覺障，愈堅其心。外則不令飢渴，內則常加滋補。如此半年，不載待其精氣內固，自不思慾。若慾念未除，是精尚未全，更當固之。丹經云：精全者，不思慾，真名言也。

劉真人在洛陽日。惟觀空遺忘愛根。纔動便誦曰。北
都。泉曲府中。有萬鬼雜。係欲過人。算斷絕人命。門誦
此誦章。愛根斬然。
昔有國王。姪慾比丘。以得諫曰。目為。賤淚窟。真是穢
涕。囊口。為涎唾器。腹是尿尿倉。但王無慧。目為色所
耽。荒貧道見之。惡出家。脩道場。又伎女。偈曰。汝身骨
榦立。皮肉相纏。累不淨。內充滿。無一是好物。皮囊盛
污穢。九孔常流出。如廁蟲。在糞。愚貪身。無異。又詩云。
皮包骨肉。併屎糞。強作嬌。姪誑惑人。千古英雄皆坐
此。百年同作一坑塵。

呂純陽云。生我之門。死我戶。幾個惺惺。幾個悟。夜來
鐵漢。自思量。長生不死。由人做。○二八。佳人體似
仗劍。斬愚夫。分明不見人。頭落暗地。教君骨髓枯。
內養真詮云。人之稱壯者。何在。人之稱弱者。何在。辨
在乎腎水之有無。寡耳。蓋色之害人。甚于狼虎。而
脩德家。只要留得精住。有如只圖快樂。泄盡無遺。則
侵尅年齡。蠶食精魄。闇然不覺。而元神真氣去矣。根
本不固。卽日夜打坐。竟何益乎。故富室一節。不可不
極。寡慾之說。誰不談之。第

在懷誰不動。

遠色為主。云云。

有以也。

昔人謂人有三奇。精氣神若能存神回氣保真者則百病不生。須要保守精氣不可等閑泄漏。萬一泄漏隨當滋補。交會畢須平身仰臥。直手舒脚。頭安枕上。脚跟着床。身體懸空。極力閉氣。動搖其身三五次。此令腎水還精法也。若面皮覺熱。乃是精氣已升。泥丸即用兩手搓摩面皮。若乾沐浴。模樣使熱。以放過關。隨又合唇。

古攪華池神水咽下丹田。方能精氣周流。直補精還。

髓之術。

素女曰。養生之道有二。曰神。曰氣。曰精。此三者而已。然此三者以氣化血。以血化精。以精養神。神氣在則生。神氣散則死。人之精氣若不得守而妄輕泄。乃喪身速死之效也。

洞真先生曰。凡夫愚昧。不知身中之至寶。惟貪色慾。併竭其精。如是顏色衰黃。而精氣枯焦。體瘦於外。神倦於內。形體虛羸。五勞七傷。因色過度。遂致成疾。枯槁速死之效。

謹守精室。勿妄泄。閉而保之。可長活。

油盡燈滅。髓竭人亡。添油燈壯。補髓人強。
淫人妻女者。當以絕嗣報。

行房宜忌

男子交媾。種子為主。男寡慾則實。女寡慾則虛。以實
投虛。又值落紅。將盡無不結胎。欲成男者。須着意。溫
存。俟坤情動。方行交合。兩情湊合。乃有應驗。蓋陰精
先洩。陽精後發。陽在內而陰在外。此易坤求於乾之
說也。成男必矣。但願為乾者。要把心氣鎖定。對景忘
情。不可貪戀。使我情先動。
婦人月信來止。是有兩日半。共二十個時辰。自始來

時算至二十八九個時候。落紅將盡時也。此時子宮
開而納精。一交定孕。月信不准者。須服調經藥餌。
婦人子宮。在陰戶內一寸二分深。施泄之時。不得深
入。深則便不合。竅無益。結胎之後。更不可攪亂。恐動
搖。令子成胎病。

經後一日二日五日受胎者。成男。二日四日受胎者。
成女。六日後便不成胎矣。

男子施精時。須令婦人曲左足而側卧。將已右股壓
婦人左股。令從左受。為陽數。則成男胎。
男子年未二十者。精氣未足。而慾火易動。切宜謹慎。

○男子二十已上精暴於腸可二百一度三十已上
精在兩股可五百一度四十已上精聚於腰可七百
一度五十已上精已向衰可半月一度六十四歲卦
數已盡精乃竭即神旺亦餘氣耳七十者稀何不保
愛妄思淫慾耶。

行房專忌子時前乃陰盛陽生之時
切勿燃燈房事。

男女交合之時泄精少者為氣傷精出而淳者為肉
傷精泄而少者為筋傷精出而不射者為骨傷玉莖
不堅雖堅而不久者為腎傷五傷皆因色慾過度所

致可不畏哉。

如患目疾切忌房事今生內瘻。

正月初七為上會可設齋醮大吉宜戒。

二月雷發聲戒夫婦容止。

夏月精化為水腎方衰大忌房事。

夏三月丙丁日忌夫婦容止。

四月初八十六忌嗜慾犯之夭壽。

五月十八是天地牝交之日陰陽交合之期切不可
行房事犯之重則奪命輕則減年成孕則必死於胎
中。

五月初五。初六。初七。十五。十六。十七。二十五。二十六。二十七。謂之九毒戒。未婦容止。

秋分日勿處房帷。

九月二十八日宜戒。

冬至後陽氣始萌。陰陽交精。萬物氣微在下。不可動泄。

冬至後十日。戒容止。

冬至後庚辛日。不可交合。

十月不得入房。避純陰用事。

十一月二十五戒容止。

每月初一。初三。初七。十一。十五。十七。二十三。二十七。

二十八。俱戒房事。大凡天地震動。風雨雷電。晦朔弦

望。太寒酷暑。日月飲蝕。神佛生辰。庚申甲子。本命五

臘。三元八節。五月五日。露中天。神祠社廟。僧寺道

院。聖賢像前。井竈前後。火光鬧哄。神勞力倦。忿怒驚

恐。疾病走移。酒醉食飽。病體方痊。女子行經。言語過

多。交接頻數。行早睡遲。纜下車馬。切忌不可交合。交

則致病損壽。

附逐月神佛生辰三元五臘日

正月初二。天臘日。初九。玉皇生日。十五。為上元

二月初三。梓童帝君生日。初八。張大帝生日

十九。觀音生日

二十七。居山火母生日

三月初二。太帝生日

二十八。三茅真君生日

二十八。東嶽聖帝生日

四月初八。釋迦佛生日

十四。呂洞賓生日

五月初四。至聖文宣王生日

初五。地臘日

十三。閔王生日

十八。行次生日

廿八。城隍生日

六月初六。普菴生日

十九。觀音得道之日

七月初七。為道德臘

十五。為中元

二十五。東平王生日

三十。地藏王生日

九月九日。真武得道之日

十月初一。為民歲臘

十五。為下元

十一月初七日。彌陀生日

十二月初八。為王侯臘

二十五。玉皇下降日

達生錄上卷

達生錄

九三

