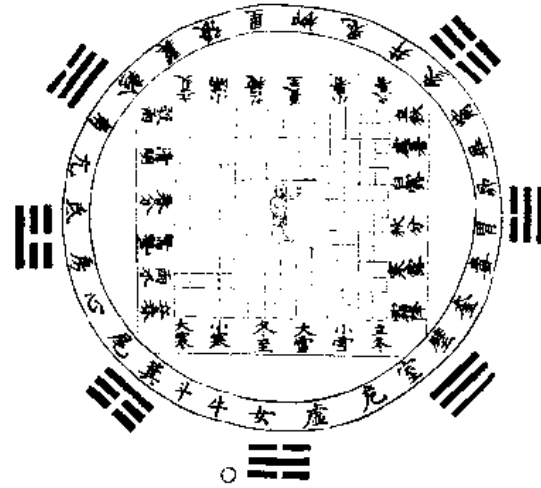


點恐莫全此書神仙訣識者作壽仙顏朱鬚長綠髓滿骨且堅豈特點盡圖天地相周旋

行天之健 應地無疆



三元延壽參贊書卷之五

太上保真養生論

三篇同卷

太上保真養生論

養生辨疑訣

太上三皇寶齋神仙上錄經

深五

太上保真養生論

立天之道曰陰與陽立地之道曰柔與剛立人之道曰仁與義然則天地之六人之最靈法陰稟陽莫重乎性命故二象並設四序推遷人處其間倏然如電每一思至默然銷魂生不再來逝不可復必須啓悟耳目陶鑄心靈蕩滌煩邪宜引榮衛末有不由學而能成其器不由習而能利其身者哉是以真人常曰吾非自然乃學而得之故我求道無不受持千經萬術唯在志心也

老君曰天地降精陰陽布化萬物以生乘其夙業分靈道一總合萬機且人之受生始一月為胞精血凝也二月為胎形兆胚也三月為陽神為三魂動以生也四月為陰靈為七魄靜鎮形也五月五行分藏以安神也六月

六律定六府用資靈也七月七精開竅以通光也八月八景神具降真靈也九月宮室羅布以定生也十月氣足萬象成也太一玄真在頭曰泥丸君總衆神統百靈以禦邪氣陶其萬類以定真元是知修真靜守恬和可保長生也真人曰神強者長生氣強者短壽柔和最威神強鼓怒騁志氣強凡人才所不至而極思之者則志傷也力所不勝而極舉之者則形傷也謀所不至而極圖之者則智傷也勢所不加而極忿之者則氣傷也積憂不已魂神衰積惡不已魄神散喜怒過多神不歸室愛憎無定神不守形汲汲所欲神則煩切切所思神則敗久言久笑心氣傷久坐久立筋骨損寢寐失時肝膽傷跳走暴喘胃腑傷喧呼詬怒膽氣傷故陰陽不交則瘡痍生房室不節則勞瘵發且人生在世久遠之期不過三萬餘日豈無一日行修補豈無一日有損傷徒責神之不守體之不康亦由却行而望速及前信豈可得爾所以養生之要唾不及遠行不及驟耳不久聽目不久視坐不

至疲肝不至倦先寒而後衣先熱而後解不欲極飢而便食食誠過飽不欲極渴而便飲飲誠過多食若過飽則癡塊成飲酒過多則痰癖聚不欲甚逸不欲甚勞不欲出汗淋漓不欲冒風噓吸醉中不欲奔車飽時不欲走馬不欲多啖生冷不欲飽食肥鮮不欲飲酒了當風不欲沐髮後露腦久莫極溫夏莫極涼冬極溫則春有狂疫生夏極涼則秋有瘡痢發不欲卧露星月下不欲飢臨尸柩間不欲睡中動扇不欲露頭而食衝大熱莫飲冷水凌大寒莫逼炎爐新沐莫犯狂風至飢莫冒重霧且五味入口不可令偏多酸傷脾多甘傷胃多辛傷肝多鹹傷心多苦傷肺此皆濁其神魂亂其五臟亦未必當時便損於人但於久後積聚敗爾伐人之命甚於斤斧蝕人之性猛於狼虎蓋緣兆應五行潛通四運源其跡而不謬究其理而益佳宜深慎之以全其真也不飢而強食不渴而強飲並捨其損矣不飢強食則脾勞不渴強飲則胃脹體欲常勞食欲常少勞勿至極少勿至虛冬則

朝莫令空心夏則夜莫令飽食春夏唯須早起秋冬却要晚眠早起不在雞鳴前晚起不在日出後心源澄則真靈守其位氣海靜則邪物去其身行詐偽則神悲行詭佞則神沮靈嫉於人當滅算殺害於物必傷年行一善則魂神欣構一惡則魂神喜魂欲人生魄欲人死是以心為五藏君氣為百骸使君欲安靜無為使欲流行不滯所以起卧依四時慎其早晚之候服食調六府適其冷熱之宜動以太和為馬通以玄寂為車四肢煩勞則偃仰以導之心胸壅塞則吐納以宣之杜其病源常施補瀉之術除其邪氣每存默然之機是以忍怒以凌陰抑喜以助陽泥丸君欲得多擲天鼓欲得常鳴目不厭臨津不厭嚥心不厭順氣不厭和若能如此修習不廢則可餌草木之藥先治其損精動不已然後消鑠金石固際其真此乃攝生有條貫保壽有津涯實為補養之妙門延駐之玄說若乃恣情快意於馳騁之上勞神役思於巧偽之間重其貨財耽其寵樂不營保護之術不務慎守

之規須臾氣竭在念競之前形枯於聲色之際以此觀之足甚省悟蓋不知心源靜則神魂安嗜慾與則真靈潰焦然戚戚之志勞其役役之軀救火薪良可歎也是故真人乃作頌曰

淡薄不親 狂蕩是隣 縱不殞身 亦能敗神 敗神失真 傷殘之因 傷殘之因 豈虛言哉

太上保真養生論終