

所價者貴彼之愚而我之賊賊而得之者禍也倖而得之者灾也分而得之者吉也屈而得之者福也夫人之死非因依也非病瘵也蓋以積不仁之多造不善之廣神而追之則矣人若能補其過悔其咎布仁惠之恩垂憫恤之念德達幽冥可以存矣尚不能逃其往負之災不然者其禍日多其壽日促金之得盈福之已竭且無義之富血屬共之上之困焉下之喪焉如此者於我如浮雲不足以爲富也人若奉陰德而不欺者聖人知之賢人護之天乃愛之人以悅之鬼神敬之居其富而不失其富居其貴而不失其貴禍不及也壽不折矣攻劫之患去矣水火之災除矣必可保生全天壽矣

唐太古妙應孫真人福壽論終

太清道林攝生論

真人曰雖常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人欲小勞但莫大疲及強所不能堪耳人食畢當行步躊躇有所修爲爲快也故流水不腐戶樞不蠹以其動故也人不得夜食食畢但當行步計使中數里往來飽食即卧生百病不銷成積聚也食欲少而數不欲頗多難銷也常欲令如飽中饑饑中飽故善養性者先飢而食先飽而飲食畢當行行畢使人以手數摩腹上數百過易銷大益人令人能飲食無百病莫卧常習閉口口開即失氣又邪從口入屈膝側卧益人氣力勝正偃卧春欲眠卧早起夏及秋欲侵夜乃卧早起冬欲早卧皆益人雖云早起直在鷄鳴前雖言晚起莫在日出後冬天地閉血氣藏人不可勞作出汗發洩陽氣損人養性之道莫久行久坐久坐久卧久聽久視莫再食莫強食莫大醉莫舉重莫憂思莫大怒悲愁莫大歡喜莫踴躍莫多哭莫汲汲於所欲莫悄悄

解

懷忿恨皆損壽命若能不犯則長生也飲酒不欲使多多則速吐之爲佳醉不可以接房又不可當風卧不可久扇之皆即得病也醉不可露卧黍林穰中發癩瘡醉不可強食或發癰疽或發瘡或生瘡也醉飽交接小者面肝咳嗽大者傷絕藏脉損命醉飽不可以走車及跳踰不可忍小便因以交接使人得淋莖中痛面失血色者也有人所怒血氣未定因以交接令人發癰疽婦人月候未絕而與交令人成病得白駁也新沐髮訖勿與當風勿濕結之勿以頭卧使人得頭眩悶髮頰面腫齒痛耳聾食畢當漱口數過令人牙齒不敗口香濕衣及汗衣皆不可久著令人發瘡及風癢勿以漿水漱口令人口晝大汗能易者急洗之不尔令人小便不利春天不薄衣令人得傷寒霍亂不銷食頭痛抱朴子曰或問所謂傷之者豈色欲之間乎答曰亦何獨斯哉然長生之要其在房中上士知之可以延年除病其次不以自伐若年尚少壯而知還陰丹以補腦系七答於長俗者不服藥物

110111 AA 20-6

而不失一百二百歲也但不得仙耳不得其術者古人方之於凌枉之盛湯羽堂之蓄火也且又才所不逮而因思之者傷也力所不勝而強舉之者傷也深憂患怒傷也悲哀憔悴傷也喜樂過度傷也急急所欲傷也感戚所患傷也久談言笑傷也寢息失時傷也挽弓引弩傷也耽酒嘔吐傷也飽食而卧傷也跳走喘乏傷也歡呼哭泣傷也陰陽不交傷也積傷至盡則早亡盡則非道也以養性之方唾不涎遠行不疾步耳不極聽目不久視坐不至疲立不至疲卧不至慎先寒而衣先熱而解不欲極饑而食食不可過飽不欲極渴而飲不欲過多凡食過多則結積聚飲過多則成痰癖也不欲甚勞不欲甚逸不欲流汗不欲多唾不欲奔車走馬不欲極遠望不欲多生冷不欲飲酒當風不欲沐浴久之不欲廣志遠顧不欲窺造異巧冬不欲極溫夏不欲極涼不欲露卧星下不欲眠中見扇大寒大熱大風大露皆欲冒之五味入口不欲偏多故酸多則傷脾苦多則傷肺辛多則

傷肝鹹多則傷心甘多則傷腎此五行自然之理也凡言傷者亦不便而覺也謂久則傷壽耳是以善攝生者卧起有四時之早晚與居有至和之常制調劑筋骨有偃仰之方壯疾閑邪有吞吐之術流行管衛有補瀉之法節宣勞逸有與奪之妥忍怒以全陰氣抑喜以養陽氣然後先將草木以救虧缺後服金丹以定無窮養性之理盡於此矣若夫欲快意任懷自謂遠識知命不泥異端極情肆力不營時久者聞此言也雖風之過耳雷之絲目不足喻也雖身枯於留連之中氣絕於綺紈之際而甘心焉亦安可告之以養性之事哉匪唯不納乃謂談說也而望彼信之所謂以明監給矇瞽以絲竹娛聾聵者也抱朴子曰一人之身一國之像也胃腹之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氣猶民也故能治民則能固也夫愛其民所以安其國愛其民所以全其身民散則國亡氣竭則身滅滅者不可生也亡者

不可存也是以聖人銷未起之患治未病之疾醫之於無事之前不追之既逝之後民難安而易危也氣難清而易濁也故審威德所以保社稷割嗜欲所以固血氣然後真一存焉三七守焉百病却焉年壽遐焉每旦初起面向午展兩手於膝上心眼觀炁入頂下達湧泉旦如此名曰送氣常以鼻引炁口吐氣小微吐之不得開口復欲得出氣少入氣多每欲食先須送入腹每與食不得語語行不得語行欲語須住立乃語語今人凡有四正行正坐正立正言正饑須食食須飽飽須行行作鵝王步語作舍鍾聲眠作師子眠左勝側地每自詠歌云美食須熟嚼生食不麤吞問我居止處大宅物林村服息守五臟氣至骨成仙云云又歌云日食三箇毒不嚼而自消錦繡為五藏身著糞掃袍每云人會須守五神心肺脾胃肝言寂不得淨思孫房猶獨處心想欲事大惡起邪每得至則峻坐久坐立溺久立坐溺家中有絳像者行來禮拜之然後拜尊長日入後不用食

云有鬼魅遊其上人每須心不外緣意在湧泉十日一食葵葵滑所以通五臟擁氣又是菜之王不用合心而食欲食宜去心冬至日正可語不可言自言曰言答人曰語言有人來問則可答自不可強言也凡人必勿嗔之損人氣每冬至北壁下厚鋪

草而卧云受元氣每至八月一日以後即微火暖足勿令下冷先生意欲使在下勿欲世上春凍未

泮衣欲下厚上薄養陽收陰繼世長生養陰收陽則滅門此其行每日送氣氣通則流利勿食生菜生米小豆陳是勿飲濁酒食麵則

塞氣死人不用鬼行踏慄又不用多言笑不用遠人挽揜睡不厭踞覺不厭舒凡人舒而睡則鬼物得便時覺時乃可舒耳凡舒先卧心而後卧眼當熟嚼食使米脂入腸勿使酒脂入腹漸學少鹹必不得晝眠令人失氣人無

五津五漏則得仙也四月十月不得入房此凡用事之月氣冬至起於湧泉下是十一月至膝

十二月至股正月至腰名三陽成二月至膻三月至項四月至頂此陽用事陰亦做此人當食勿煩惱如食五味必不得暴瞑則令人神驚夜夢飛

妨累致為煩人卧夜當作五覆怕逢更轉酒醉勿當風向陽令人發狂也大小便覺之即行勿忍之飽食勿入房日初入後勿入房亦勿言語讀誦必有讀誦寧待平旦凡行立坐勿背日月縱讀誦言語常想聲在氣海中下

是冬日觸冷行勿大語開口食訖以手摩面腹令津液流通凡平旦欲得食訖然後洗梳也夏熱常食煖飯冬長食細米稠粥二月三月宜食葦大益人心常勿外緣是真人初學

道法若能常如此若坐於溫疫之中常當肉視見五藏如懸鐘了了分明不報也旦起欲得專言善事不欲先計校錢財賄不厭踞舒

凡居處不欲得綺美華麗令人貪婪無厭禍患之原但令雅素淨潔免風雨暑濕為佳衣服器械勿用珠玉金寶增長過失使人煩惱

根深厨膳勿使腐肉宜盈恒令儉約飲食勿多食養生百病恒少食肉多食飯及蔬菜每食不用重肉凡心有所交不用深愛心有所憎不用深憎並損性傷神亦不深讚亦不深毀常須運心於物平等如覺偏頗尋即改正

之居貧勿謂常貧居富勿謂常富居貧富之中恒須守道勿以貧富易志改性識達道理似不能言有大功德勿自矜伐人年五十至於百年美藥勿離手善言勿離口亂想勿經心恒以深至誠恭敬於物慎勿詐善以悅於心終身為善為人所嫌勿得起恨當以道德

自平其心勿言行善不得善報以自怨仇居處勿令心有不足若有不足則自抑之勿令得起所至之處得多求則心自疲苦夫人之所以多病當由不能養性平康之日謂言常

求然縱情慾欲心所憶得即便為之不約禁忌欺罔幽明無所不作當自思念深生耻媿誠勤身心常修善者事故曰善攝生者常少思

少念少欲少事少語少笑少愁少樂少喜少怒少好少惡此十二少者養性之都契也多思則神殆多念則神散多欲則無智多事則形

勞多語則氣爭多笑則傷歲多愁則心憊多樂則意溢多喜則妄錯昏亂多怒則百脉不定多好則專迷不理多惡則憔悴無歡此十二多不除養生之本也唯無多無少者養於

道矣

黃帝雜忌法第三

要記曰一日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久視傷血久卧傷氣久立傷骨久行傷筋久坐傷肉鹹傷筋醋傷骨飽傷肺饑傷氣茅屋漏水墮諸脯實上食之成癥結病凡作脯不肯乾者害人也祭神肉無故自動食之害人飲食上有蜂行住食中必有毒害也一日之忌夜莫飽食一月之忌暮莫大醉一歲之忌暮莫遠行終身之忌然燈燭行房觸寒來者寒未解食熟食成刺風飲食竟仰卧成蒸痞作頭風食上不得語語而食者常患胃背疼痛熱食訖以冷水酢漿漱口者令人口氣恒臭并作蒼齒食生肉傷胃一切肉唯須爛煮停冷食之一切濕食及酒水漿臨上看不見人物之影者勿食之成卒症若已食腹脹者急以藥下之諸熱食鹹物竟不得飲冷漿水致失聲成尸咽腹內有宿病勿食陵經害害人勿飲酒令至醉即終身百病不除久飲酒

者腐腸爛胃潰髓蒸筋傷神積毒勿食一切腦大佳丈夫頭勿北卧勿當屋梁脊下卧卧訖仍勿留燈燭令人魂魄不安多愁怨凡牆北勿安牀勿面向北坐久思不祥起勿怒日久視日月失明丈夫見十步直牆勿順卧風利吹人發癩及體重凡大汗勿即脫衣多得偏風半身不遂夜卧當耳勿有孔吹耳聾凡遠行疲乏未入房久為五勞虛損少子凡入水則沉者食之得冷終身不差人行汗出勿跣床懸脚久成血痺腰疼兩足重凡熱食汗出勿盪風發瘧頭痛今日流饒睡凡欲眠勿歌詠不祥起眠不大語損氣力凡人頭邊勿安火爐日則承火氣頭重目睛赤及鼻乾冬日温足凍腦春秋腦足俱凍此聖人常法夜卧勿覆其頭得長壽凡人魔勿燈燈喚之定魔死不疑聞喚之亦不得近而急喚人眠勿以脚懸踰高處久成腎病及損房足冷若人卧訖勿張口久成銷渴及失血色正月寅日燒白髮吉凡寅日剪手指甲午日剪足指甲又燒白髮吉且勿真恙且下

床勿叱咤吐呼勿惡言勿舉足向火勿對電罵晉夜飲勿過醉飽勿精思勿為勞若事有積且勿嗟嘆勿唱叫奈何日請禍勿堅膝坐而交臂膝上勿令髮覆面皆不祥也清旦恒言善事聞惡事取向來方三唾之吉夜惡夢不須說平旦以水向東方噴之咒曰惡夢者草木好夢成珠玉即無咎凡上床坐先脫左足或行或乘馬不用迴顧則神去勿煞龜蛇勿陰霧中遠行凡欲行乘常存魁星在頭上所向皆吉若欲征戰存斗柄在前以指敵吉勿北向大小便一云勿北唾犯鬼罡神凶一云勿向北冠帶勿食父母本命獸肉令人命不長齒勿食已本命獸肉食之令人魂魄飛揚勿臘日歌聲吉旦起著衣逆便著吉衣光者當戶三振之咒曰殃去殃去吉勿閉塞故井及水瀆令人聾盲凡旦起勿開目洗面令人目眩失明饒淚夫妻不同日沐浴恒欲晦日浴明日沐遠行途中觸熱逢河水勿洗面生烏肝炊湯經宿洗人體成癩洗面無光作飢哇瘡忍溺不小便者膝冷成痺疾忌大

便不出成氣痔小便勿怒令人兩足及膝冷大便不用呼氣及強弩令人腰疼目眩宜任之熱泔洗頭冷水濯足作頭風飲水沐髮亦作頭風夜沐髮不食即卧令人心虛饒汗多夢勿嗽嗽時病新汗解勿令冷水洗浴心胞不能復水銀不可近陰令玉莖銷縮又不得近牙斷腫損落齒鹿指二脂亦不得近陰令人陰痿不起樊石不鍊入藥用破人心肝小粉不可治寸白有鉛入腹成冷病諸空腹不用見諸是氣氣入鼻舌上白起口中常是若欲見必先須飲酒見之能辟毒夏不用屋簷上。下露面皮厚多成癬一云面風勿飲深陰地冷水作痰瘡凡過神廟慎勿輒入必恭敬之吉不得華目恣意顧瞻當如對嚴君焉乃厚其福耳如其不尔即獲其禍亦不得反首顧視忽見龍蛇勿與心驚恠之亦勿注意暗視忽見光怪變異之事即強抑勿恠之嗚曰見恠不恠其恠自壞也凡見殊妙美女慎勿熟視親而愛之此當是魑魅之物使人深愛也無間空山曠野樹人廣衆皆亦如之善惡亦

勿說婦人月水來不用食蒸及蒜當為血淋也熊猪二脂不作燈火煙氣入目光不能遠視母淚不得墮子眼中睛即破翳出小兒不用指月兩耳邊生瘡宜斷名月蝕瘡一切瘡着蝦蟆末不畏虫食之產婦不欲見胡是令人發腫水有沙虱勿在中沐浴害人欲渡水者隨馬驢後度吉有水弩之虞射人影即死渡水者先以物打水其弩即發急渡不傷人山水烏土中有泉者不可久居常食作癩疾動氣增患病人不可食多發卒瘡諸山有孔云入採寶唯三月九月餘月山開氣熱人。人卧春夏向東秋冬向西此為常法人饑須坐小便若飽須立小便慎之無病除虛損人常須日在巳時食食訖則不須飲酒終身不乾嘔

馬此是神仙上法
一兩手相捉紐袂如洗手法
一兩手淺相又翻覆向背一兩手相捉共按腔左右同 一兩手相重按腔徐徐按身
一如挽五石力弓左右同一作拳向前築左右同
一如拓石法左右同一以拳頤此開胃左右同 一兩手抱頭宛轉腔上此是抽脇法
一兩手據地縮身曲脊向上三舉一大坐斜身偏欹如排山左右同
一以手槌背上左右同一大坐申脚三用當此名虎視法左右同 一立地兩手着地反物三舉 一兩手急相又以脚踏手中左右同 一起立以脚前後踏左右同一大坐申脚用當相交手勾所申脚着膝上以手按之左右同 凡一十八勢但老人曰若能依此法三遍者如常補益延年續命百病皆除能食眼明輕健不復疲乏

老子按摩法

兩手捺腔左右換身各二十遍

按摩法第四

自按摩法日三過一月後百病並除行及奔

兩手揉脛左右紐肩亦二十過

兩手抱頭左右紐身二十過

左右跳頭二過 一手抱頭一手托膝三折

左右同 兩手拓頭三舉之

一手拓膝一手拓頭從下至上三過左右同

兩手攀頭下向三頓之 兩手相捉頭上過

左右亦三過 兩手相又拓心前却挽亦三

過左右亦三過 兩手相反拓着心亦三過

曲腕策助肘左右亦三過 反手着膝上挽

肘覆手着膝上挽肘左右各三過 舒手挽

項左右三過左右手接前後各三過 手摸

肩從上至下使三過左右亦各 兩手空拳

築三過 外振手三過 內振手三過

覆振手亦三過却捏手亦三過

摩指三過 兩手及搖三過

兩手上聳亦三過 兩手下頓亦三過

兩手相又反頭上反覆各七過

兩手反又上下扭肘無數單用十手也

兩手相又頭上過左右申肋十過

兩手拳反背上振脊上下亦三過振者指也

兩手反捉上下直脊三過

覆手振仰手振各三覆掌曲肘搗腕內外振

各三過 覆掌前後聳三過覆掌兩手相交

橫三過覆手橫直聳三過若有手患冷者聳

上打至下得熱便休舒左腳右手承之

左手捺腳脊上至下直脚三過

左手捺脚亦尔前却抑足三過

左捺右捺足三過 前按却按三過直脚

三過 扭脛三過內外振脚三過若有脚

冷者打熱便休 扭脛以意多少頓肚三

過 前直肚三過却直肚亦三過

虎撲左右扭有三過 推天拓天左右各

三度左右排山負山拔樹各三度

舒兩手直並頓申手三過 舒兩手舒兩

膝亦三過 舒兩脚直反搖頭頓伸左右

扭腰三過 拔內脊外脊各三過

用氣法第五

每旦夕旦夕者是陰陽轉換之時凡旦夕五

更初陽蒸至頻申眼閉口是上生氣至名曰

陽息而陰消暮日入後陰蒸至保樞然時乃

生機何時是下生氣至名曰陽消而陰息暮

日入後於氣常出入天地日月山川河海人

畜草木一切萬物體中代謝往來無一時休

息一進一退如晝夜之更迭如河海水之潮

汐是天地消息之道也面向午展兩手於膝

上徐徐按捺支節口吐濁氣鼻引清氣凡吐

去故蒸亦名死蒸納者納取新蒸亦名生蒸

故老子語云玄化之門天地之根綿綿若存

用之不動言口是天地之門可以出納陰陽

死生之蒸也良久徐徐乃以手左右拓上

拓下拓前拓後拓頭目張口仰頭按耳挽髮

袂腰咳嗽發陽震動雙作隻作反手為之然

後掣足仰展數八十九而止 仰下徐徐

定心作內觀之法想見空中太和元氣漸下

入毛際漸漸入頂如雨晴雲入山入皮入肉

至骨至腦漸漸入腹中四支五藏皆受其

潤如水滲入地若徹則覺腹中有聲汨汨然

意專思存不得外緣斯須則元氣達於氣海

須臾則自達於湧泉若徹則覺身體振動兩

脚踏屈亦令牀坐有聲拉拉然則名一通一

通兩通乃至日別得三通五通則覺身體潤澤面色光澤膚毛潤悅耳目精明令人食美力健百病皆去五年十歲長存不忘得滿千萬通則去仙不遠矣

調氣法

彭祖曰和神導氣道當得容室閉戶安牀暖席枕高二寸半正身偃臥冥目閉炁於腎膈中以鴻毛着鼻上而不動經三百息耳無所聞目無所見心無所思如此則寒暑不為害蜂蠆不能毒壽三百六十歲此隣於真人也。彭祖曰道不在煩但能不思衣食不思聲色不思勝負不思曲直不思得失不思榮辱心無煩形勿極而蕪之導引行氣不已亦可長生千歲不死凡人不可無思當以漸遣除之人身虛無但有遊炁炁息得理即百病不生若消息失宜即諸病競起故善攝養者須知調氣方焉。調氣方治萬病大患百日生眉鬢也餘者不足言凡調炁之法夜半後日中前氣生得調日中後夜半前氣死不得調調氣時仰臥牀

鋪厚軟枕高下共身平舒手足展兩脚兩手握大母指節去身四五寸兩脚相去四五寸引氣從鼻入足即停止有力更取久住氣悶從口細細吐出盡還從鼻細細引入出氣一准前法

若患寒熱及卒患癱腫不問日中後患未發前一食間即調如其不得好差明日休前式更調之若患心冷病氣即呼出若熱病氣即吹出 若肝病即噓出 若肺病即呵出 若脾病即嘻出 若腎病即呬出 夜半後八十一 雞鳴前七十二 平旦六十三 日出五十四 食時四十五 巳時三十六 欲作此法先左右導引三百六十遍 治病有四 一冷 二症 三風 四熱 右若有患者安心此法無有不差也 凡百病不離五藏事須識其相類善以知之 心藏病者體冷熱相法心色赤患者夢中見人者赤衣赤刀杖火怖人治之法用呼吸二氣屬心呼治冷吹治熱 肺藏病者體背背滿脹四肢煩悶相法肺色

白患者喜夢見美女美男詐附人共相抱持或作父母兄弟妻子治法用噓炁出 肝藏病者愁憂不樂悲思不喜頭眼疼相法肝色青夢見人著青衣持青杖或師子虎狼來恐怖人治法用呵炁出

脾藏病者體上遊風習習痛悶疼相法脾色黃通土色或作小兒擊歷人取猶人或如遊風團擊轉治法用唏氣出 腎病者體冷而陰衰相法腎色黑者夢見黑衣持黑杖怖人治法用呬氣出之 凡用大呼三十遍細呼十遍呼法鼻中引氣入口中吐出吐氣當令聲相逐呼字而吐之熱病者用大吹五十遍細吹十遍吹物之法吹當使字氣聲似字心悶者用噓三十遍細噓十遍 肝病者用大呵三十遍細呵十遍 心病者用大唏三十遍細唏十遍 有冷者用大四五十遍細呬三十遍 此十二種調氣法若有病者依此法恭敬用心無有不差皆須左右導引三百六十遍乃為之

居處第六

凡人居住之室必須固密勿令有細隙致有風氣得入久居不覺使人中風古來忽有得偏風者四肢不遂或角弓反張或失音不能語者皆由忍此耳身既得風衆病總集邪鬼得便遭此致卒者十中有九是以大須周密凡在家及行卒逢大飄風暴雨大霧者此皆是諸龍鬼神行動經過所致宜入室門戶燒香靜坐安心以避待過後乃出不損人或時雖未有若於後不佳

居家不欲數沐浴浴必須密室之內不得大熱亦不得大冷大熱大冷皆生百病冬浴必不得使汗出露沐浴後不得觸風冷饑忌浴飽忌沐浴訖須進少許食飲乃出覺室有風勿強忍勿反坐須起避之凡居家當識勸內外長幼有不快者即須早道勿使隱忍以為無苦過時不知便為重病遂成不救小有不好即須按摩按捺令百節通利洩其邪氣也凡人無間有事無事恒須日別一度遣人蹋脊背反四肢頭頂苦令熱蹠即風氣時行不

能着人此大要妙不可具論

凡人居家及遠行隨身恒有熟艾一勝備急丸辟鬼丸生肌藥甘濕藥丁腫水銀大黃芒硝甘草乾姜桂心蜀椒不能更富餘藥此等恒有不可關少及一兩卷百一隨身備急藥方並帶避毒地蜂蝎蠱毒藥隨身也

凡人自覺十日已上康健即須灸三數穴以泄風氣為佳勿以康健謂之常然恒須安不安危豫防諸患炎當辟人神凡畜手力細累每春秋皆與一服轉瀉藥一度則不中行時

氣黃帝問於岐伯曰風之傷人或為熱中或為寒中或為厲風或為偏枯或為則風故以春甲乙傷於風者為肝風夏丙丁傷於風者為心風以四季戊己傷於風者為脾風以秋庚辛傷於風者為肺風以冬壬癸中於風者為腎風風氣中五藏六府之命亦為藏府之風各入其門戶所中則為偏風風氣循風府而上則為腦風入頭則為目風眼寒飲酒中風則為傷風入房汗出中風則為內風新沐中風則為首風久風入房則為傷風噴澆水

在溼裏則為泄風故風者百病之長也至其變化為他病無常方然故有風氣焉

春之三月此謂發凍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然與而勿奪賞而勿罰此春之應也養生之道逆之傷於肝為寒變奉生者少

夏三月此謂播秀天地氣交萬物華實夜卧晚起毋厭於日使志毋怒使華英成秀使氣泄所愛在外此夏氣之應也養生之道逆之則傷心秋為痰瘧則奉長者少冬重病

秋之三月此謂審平天氣以急地氣以明早卧早起與鷄俱興使志安寧以緩秋形收斂神氣使秋氣平母外其志使肺氣精此秋氣之應養收之道逆之則傷肺早為滄泄則奉養者少

冬之三月此謂陰氣閉藏水凍地拆無損手陽明起早卧晚必待日光使志若伏若匿有私意已有得去寒就暖毋泄皮膚使氣極此冬之應也養生之道逆之則傷腎春為痿厥則奉生者少

天有四時五行以生寒暑燥濕人有五藏以生喜怒悲樂有恐懼故喜怒傷氣寒暑傷形故曰喜怒不節寒暑過度生乃不固重陰必陽生重陽必陰生故曰冬傷於寒春必病溫春傷於風夏必飧泄夏傷於暑秋必痲瘧秋傷於濕冬必咳嗽人能依此四時攝養故得免其夭枉也

○ 太清道林攝生論

侍帝晨東華上佐司命楊君傳記 群八
紫清上官九華真妃受經君姓楊諱羲和南嶽夫人之弟子許仙侯及帝晨度經之師也以晉成帝咸和五年庚寅歲九月生為簡文相府時舍人象真以興寧初多乘降至三年乙丑歲安妃下嬪此後數降集事迹不顯云應解綉德化以泰元十三年戊子歲乃乘雲駕龍西謁太素北朝玉清車軌執事高佐四輔侍晨帝躬總括具越鬼神之司傳記未顯於世也九華真妃晉興寧三年歲在乙丑六月二十五日夜紫微王夫人見降又與一神女俱來神女着雲錦襦上丹下青文采光鮮腰中有綠繡帶帶係十餘小鈴鈴音色黃色更相參列左帶玉珮珮亦如世間珮但較小耳衣服儵儵有光照朗室內如日下映視雲母形也雲髮其鬢盤頭絕倫作髻乃在頂中又垂餘髮至腰許指着金銀白珠約臂視之年可堪十三四許左右又有兩侍女其一侍女着紫衣帶青豈髮手中又持一錦囊囊長尺一二寸許以成書書當有十許卷也以白

王檢檢囊口見刻檢上字云玉清神虎肉真紫元丹章其一侍女着青衣捧一白箱以絳帶束絡之白箱似象牙形也二侍女年可堪十七八許整飭非常神女及侍者額容瑩朗鮮徹如玉五香馥芬如燒香嬰氣者也初未入戶在紫微夫人後行夫人既入戶之始仍見告曰今日有貴客來相詣論好也於是羲和即起立夫人曰今日可不須起但當共坐自相向作禮耳夫人坐南向作禮耳羲和其夕先坐承床下西向神女因見就同牀坐東向各以左手作禮作禮畢紫微夫人曰此是太虛上真元君金臺李夫人之少子也太虛元君昔遠詣蓬山學上清道成受太上書署為然清上官九華真妃者也於是賜姓為安名鬱墳字靈蕭