太上保真養生論

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

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，天地之大，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，黯然銷魂，生不再來，逝不可複。必須啟悟耳目，陶鑄心靈，蕩滌煩邪，宣引榮衛。未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：泥丸君總眾神，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。柔和畏威神強，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。勢所不加而極憤之者，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。故陰陽不交則瘡疣生，房室不節則勞瘠發。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，亦由卻行而望速及前侶，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，臥不至倦。先寒而後衣，先熱而後解。不欲極饑而便食，食誡過飽。不欲極渴而便飲，飲誡過多。食若過飽則癥塊成，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，不欲沐發後露腦。冬莫極溫，夏莫極涼。冬極溫則春有狂疫，夏極涼則秋有瘧痢發。不欲臥露星月下，不欲饑臨屍柩間。不欲睡中動扇，不欲露頭而食。沖大熱莫飲冷水，淩大寒莫逼炎爐，新沐莫犯猛風，至饑莫冒重霧。且五味入口，不可令偏。多酸傷脾，多甘傷腎，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，但於久後積衰敗爾，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。不饑而強食，不渴而強飲，並招其損矣。不饑強食則脾勞，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，秋冬卻要晚眠。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，行諂佞則神沮。妒嫉於人當減算，殺害於物必傷年。行一善則魂神欣，搆一惡則魄神喜。魂欲人生，魄欲人死。是以心為五臟君，氣為百骸使。君欲安靜無為，使欲流行不滯。所以起臥依四時，慎其早晚之候；服食調六腑，適其冷熱之宜。動乙太和為馬，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，每存默默之機。是以忍怒以淩陰，抑喜以助陽。泥丸君欲得多櫛，天鼓欲得常鳴。目不厭臨，津不厭咽，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。精勤不已，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，須臾氣竭在憤競之前，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，嗜欲興則真靈潰。焦然戚戚之志，勞其役役之軀，救火爇薪，良可歎也。是故真人乃作頌曰：淡薄不親，狂蕩是鄰。縱不殞身，亦能敗神。敗神失真，傷殘之因。傷殘之因，豈虛言哉。