

重刊道藏輯要

雲笈七籤

宋張君房輯

雜修攝

養性延命錄

并序

夫稟氣含靈惟人爲貴人所貴者蓋貴於生生者神之本形者神之具神大用則竭形大勞則斃若能遊心虛靜息慮無爲候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縈於懷抱蹂撓未能自遣不拘禮度飲食無節如斯之流甯免天傷之患也余因正觀微暇聊復披覽養生要集其集乃前彥張湛道林之

道藏輯要

雲笈七籤

一

井集

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採摭彭祖李聃長齡之術上自農黃已來下及魏晉之際但有益於養生乃無損於後患諸本先皆記錄今畧取要法刪棄繁蕪類聚篇題號爲養性延年錄庶補助於有緣冀憑以濟物耳

神農經曰食穀者智慧聰明食石者肥澤不老

謂之鍊五石也

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地

相弊日月並列老君道經曰谷神不死

河上公曰谷養也能養神不死神爲五藏之神

肝藏魂肺藏魄心藏神腎藏精脾藏志五藏盡傷則五神去矣是謂立牝
言不死之道在於立牝也天於人爲鼻牝地也地於人爲口天食人以五氣從鼻入藏於心五氣清爲精神聰明音聲五性其鬼曰魂魄者雄也出入人鼻與天通

故鼻為玄也地食人以五味從口入藏於胃五味濁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與地為牝也

玄牝之門是謂天地根天元也言鼻口之門乃是綿綿

若存鼻口呼吸喘息當綿綿微用之不勤當急疾勤勞老君

德經曰出生謂情欲出於五內入死謂情欲入於腎臆生之徒

十有三死之徒十有三言生死之類各有十有三謂九竅四關也

口不妄言手不妄持足不妄人之生動之死地亦十有三人欲

行精不妄施其死也反是夫何故以其求生之厚所以動之死地者以其

二之死地也夫何故以其求生之厚求生活之太厚也遠道

反天妄蓋聞善攝生者陸行不遇兕虎入軍不被甲兵兕無所

投其角虎無所措其爪兵無所容其刃夫何故以其無死地焉

以其不犯上十莊子養生篇曰吾生也有涯向秀曰生之所而

三之死地也稟各有涯也而

道藏輯要雲笈七籤二井集一

智也無涯嵇康曰夫不慮而欲性之動也識而發感智之用也

故世之所患常在於以有涯隨無涯殆已郭象曰以有根之性

智用不在性動也不困已而為智者殆而已矣向秀曰已困於智矣又莊子曰達

生之情者不務生之所無以為向秀曰生之所無以為者性表

外所為此是以達命之情者不務智之所無奈何而死者是張

有涯隨無涯也理窮所列子曰少不勤行壯不競時長而安貧

湛曰乘生順之奈何老而寡欲閉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和之於始和之於終靜神滅

想生之道也始終和則老君妙真經曰人常失道非道失人人

常去生非生去人故養生者慎勿失道為道者慎勿失生使道

與生相守生與道相保黃老經元禾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
不以精施故能與天合德不與神化故能與道合式元禾曰以
形化者尸解之類神與形離二者不俱遂象飛鳥入海爲蛤而
隨季秋陰陽之氣以氣化者生可冀也以形化者甚可畏也嚴
君平老君指歸曰遊心於虛靜結志於微妙委慮於無欲歸指
於無爲故能達生延命與道爲久大有經曰或疑者云始同起
有智有強有弱有壽有天天耶人解者曰夫形生愚智天也強
弱壽天人也天道自自然人道自己始而胎氣充實生而乳食有

道藏輯要

雲笈七籤
八

三
井集一
8011

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天生長全
足加之導養年未可量道機曰人生之命有長短者非自然也
皆由將身不謹飲食過差淫泆無度忤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地者凶順天
時者吉春夏樂山高處秋冬居卑深藏吉利多福壽考無窮洛
書寶子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之在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食穀者智
慧而天也人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論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闇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乃養生之都契也多思則神息多念則志散多欲則損智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昏亂多怒則百脉不定

道藏輯要

雲笈七籤

四

井集一

多好則專迷不治多惡則焦煎無歡此十二多不除喪生之本也無多者幾乎真人大抵奢懶者壽慳斲者天放散劬勞之異也田夫壽膏梁天嗜慾多少之驗也處士少疾遊子多患事務繁簡之殊也故俗人競利道士空營明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辣之味心不欲謀欺詐之事此辱神損壽又居常而歎息晨昏而吟嘯不止來邪也夫常人不得無欲又復不得無事但當和心少念靜慮先去亂神犯性之事此則齊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

解曰唾者漱為醴泉聚為玉漿流為華池散為精汨降為甘露故曰為華池中有醴泉漱而咽之漑藏潤身流利百脉化養萬神肢節毛髮宗之而生也中經曰靜者壽躁者夭靜而不能養減壽躁而能養延年然靜易御躁難持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堪曰五穀充肌體而不能益壽百藥療疾延年而不能甘口充肌甘口者俗人之所珍苦口延年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勝也今時之人年始半百動作皆衰者豈時世異耶將人之失耶岐伯曰上古之人其知道

道藏輯要

雲笈七籤
八

五

井集一

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

故能形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逆於陰陽治生起居無節無度故半百而衰也老子曰人生大期百年為限節護之者可至千歲如膏之用小炷與大耳眾人大言而我小語眾人多煩而我少記眾人恚暴而我不怒不以人事累意不修君臣之義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闇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正人報之人為陰善鬼神報之人為陽惡正人治之人為

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爲惡而遇
其福者蒙先人之餘福也名醫敘病論曰世人不終耆壽咸多
夭歿者皆由不自愛惜忿爭盡意邀名射利聚毒攻身內傷骨
體外乏筋肉血氣將無經脈便壅內裏空疎惟招眾疾正氣日
衰邪氣日盛矣不異舉滄海以注燭火頽華嶽而斷涓流語其
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
形不極常導引內氣息但爾可得千歲欲長生無限者當服上
藥伸長統曰蕩六情之者有心而不以之思有口而不以之言

道藏輯要

雲笈七籤
八

六

井集一

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彭祖老聃庶幾不然彼何爲與人者同
類而與人者異壽陳紀元方曰百病橫天多由飲食飲食之患
過於聲色聲色可絕之踰年飲食不可廢之一日爲益亦多爲
患亦切多則切傷少則增益張湛云凡貴權勢者雖不中邪精神內傷心
身死亡非妖祥外侵直由冰炭內煎則自崩傷中嘔血始富後貧雖不中邪皮焦筋出
委痺爲癱貧富之於人利害猶於權勢故痲疹損於形骸動勝寒靜勝熱能動能靜所
以長生精氣清淨乃與道合莊子曰真人不寢不夢慎子曰晝
無事者夜不夢張道人年百數十猶翹壯也云養性之道莫久
行久坐久臥久聽莫強食飲莫大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於天但
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
也張湛養生集敘曰養生大要一曰畜神二曰愛氣三曰養形
四曰導引五曰言語六曰飲食七曰房室八曰反俗九曰醫藥
十曰禁忌過此以往義可略焉青牛道士言人不欲使樂樂人
不壽但當莫強為力所不任舉重引強掘地苦作倦而不息以
致筋骨疲竭耳然苦勞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

道藏輯要

雲笈七籤

七

井集一

不腐戶樞不朽者以其勞動數故也飽食不用坐與臥欲得行
步務作以散之不爾使人得積聚不消之疾及手足痺蹙面目

顰皺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

大略云體欲常勞食欲常少勞無極少無過去肥濃節鹹酸減

思慮損喜怒除馳逐慎房室武帝行之有效彭祖曰人受氣雖

不知方術但養之得理當壽一百二十歲不得此者皆傷之也

少復曉道可得二百四十歲復微加藥物可得四百八十歲

亦云道養得理上可壽千歲下可壽百歲

彭祖曰養壽之法但莫傷之而已夫冬溫

夏涼不失四時之和所以適身也重衣厚褥體不堪苦以致風

寒之疾厚味脯腊醉飽厭飫以致聚結之疾美色妖麗嬪妾盈

房以致虛損之禍淫聲哀音怡心悅耳以致荒耽之惑馳騁遊
觀弋獵原野以致荒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爲
害耳彭祖曰人不知道經服藥損傷血氣不足內理空疎髓腦
不實內已先病故爲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施
精命夭殘勿大溫消骨髓勿大寒傷肌肉勿咳唾失肌汁勿卒
呼驚魂魄勿久泣神悲蹙勿恚怒神不樂勿念內志恍惚能行
此道可以長生

道藏輯要

雲笈七籤

八

井集一

雜戒忌禳災祈善

久視傷血久臥傷氣久立傷骨久行傷筋久坐傷肉遠思強健
傷人憂恚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暖失節傷人陰陽不交傷人凡交須依
導引諸術若能避眾傷人事而復曉陰陽之術則是不死之道
大樂氣飛揚大愁氣不通用精令人氣力乏多睡令人目盲多
唾令人心煩貪美食令人洩痢俗人但知貪於五味不知有元
氣可飲聖人知五味之毒焉故不貪知元氣可服故閉口不言
精氣息應也唾不咽則氣海不潤氣海不潤則津液乏是以服
元氣飲醴泉乃延年之本也沐浴無常不吉夫婦同浴不吉新