

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

沐浴及醉飽遠行歸還大疲倦並不可行房室之事生病切慎
之丈夫勿頭北向臥令人神不安多愁忘勿跂井今古大忌若
見十步地墻勿順墻坐臥被風吹發癩癩疾勿怒目久視日月
使目睛失明凡大汗勿脫衣不慎多患偏風半身不遂新沐浴
訖不得露頭當風不幸得大風刺風疾觸寒來勿面臨火上成
癩起風眩頭痛勿跂床懸脚久成血痺足重腰疼凡脚汗勿入
水作骨痺亦作道疾久忍小便脈冷兼成冷痺凡食熱物汗出
勿盪風發疰頭痛令人目澁饒睡凡欲眠勿歌咏不祥眠起勿
大語損人氣凡飛鳥投人不可食鳥若開口及毛下有瘡並不
可食之凡熱泔洗頭冷水濯成頭風凡人臥頭邊勿安火爐令
道藏輯要

雲笈七籤

九

井集一

人六神不安冬日温足凍腦春秋腦足俱凍此乃聖人之常法
也凡新哭泣訖便食卽成氣病夜臥勿覆頭婦人勿跂竈坐大
忌凡唾不用遠遠卽成肺病令人手重背疼咳嗽凡人魘勿點
燈照之魘死暗喚之卽吉亦不可近前及急喚凡人臥勿開口
久成病渴並失血色凡旦起勿以冷水開目洗面令人目澁失
明饒淚凡行途中觸熱逢河勿洗面生烏黥人睡訖忽覺勿飲
水更臥成水痺凡時病新汗解勿飲冷水損人心腹不平復凡
空腹不可見聞臭屍氣入鼻令人成病凡欲見死屍皆須先飲
酒及咬蒜辟毒氣凡小兒不用令指月兩耳後生瘡欲斷名月
食瘡搗蝦蟇末傅之卽差并別餘瘡並不生凡產婦不可見狐

臭人善令產婦著腫凡人臥不用隱膊下令人六神不安凡臥
春夏欲得頭向東秋冬頭向西有所利益凡丈夫飢欲得坐小
便飽則立小便令人無病凡人睡欲得屈膝側臥益人氣力凡
臥欲得數轉側語笑欲令至少莫令聲高大春欲得瞑臥早起
夏秋欲得侵夜臥早起冬欲得早臥晏起皆有所益雖云早起
莫在雞鳴前晏起莫在日出後冬日天地閉陽氣藏人不欲作
勞出汗發洩陽氣損人新沐浴訖勿當風結髻勿以濕髻臥使
人患頭風眩悶髮禿面腫齒痛耳聾溼衣及汗衣皆不可著久
令發瘡及患風老君曰正月旦中庭向寅地再拜呪曰某甲年年
受大道之恩太清元門願還某甲去歲之年男女皆三通自呪常

道藏輯要

雲笈七籤

十

井集一

行此道延年

元女有清神之法淮南有祠竈之規咸欲體合真靈護生者也

仙經秘要常存念

心中有氣大如雞子內赤外黃辟眾邪延年也欲却眾邪百鬼
常存念為炎火如斗煌煌光明則百邪不敢干人可入瘟疫之
中暮臥常存作赤氣在外白氣在內以覆身辟眾邪鬼魅老君
曰凡人求道勿犯五逆六不祥有犯者凶大小便向西一逆向
北二逆向日三逆向月四逆仰視天及星辰五逆夜起躑形一
不祥旦起噴恚二不祥向竈罵詈三不祥以足向火四不祥夫
妻晝合五不祥怨恚師父六不祥凡人旦起常言善事天與之
福凡言奈何歌嘯名曰請禍慎勿上床臥歌凶始臥伏臥床凶
飲食伏床凶以匙筋擊盤上凶司陰之神在人口左人有陰禍

司陰白之於天天則考人魂魄司殺之神在人口右人有惡言
司殺白之於司命司命記之罪滿即殺二神監口惟向人求非
安可不慎言舌者身之兵革善惡由之而生故道家所忌飲玉
泉者令人延年除百病玉泉者口中唾也雞鳴平旦日中晡時
黃昏夜半一日一夕凡七漱玉泉飲之每飲輒滿口咽之延年
髮血之窮齒骨之窮爪筋之窮千過梳髮髮不白朝夕啄齒齒
不齧爪不數截筋不替人常數欲照鏡謂之存形形與神相存
此其意也若矜容顏色自愛玩不如勿照凡人常以正月一日
二月二日三月三日四月八日五月一日六月二十七日七月
十一日八月八日九月二十一日十月十四日十一月十一日

道藏輯要

雲笈七籤

七

井集一

十二月三十日但常以此日取枸杞菜煮作湯沐浴令人光澤
不病不老月蝕宜救人除殃活萬人與天同功

天不好殺聖人則之知不好之

者是助天地長養故招勝福

善夢可說惡夢默之則使之延命也

服氣療病

元陽經曰常以鼻內氣含而漱滿舌料唇齒咽之一日一夜得
千咽甚佳當少飲食多則氣逆百脈閉百脈閉則氣不行氣不
行則生病元禾曰志者氣之帥也氣者體之充也善者遂其生
惡者喪其形故行氣之法少食自節動其形和其氣志意專一
固守中外上下俱閉神周形骸調暢四溢修守關元滿而足實
因之而眾邪自出彭祖曰常閉氣納息從平旦至日中乃跪坐