

古來之末事如此之徒濁亂元氣尤損於形神夫至人以心遊於恬淡飲漱於元泉胎息於無味則神光內照五氣生靈自然有紫煙上浮玉彩交映敬傳先生之旨化白爲朱積精成形口銜靈芝降於形中是謂真仙之術守中抱一抱一勿失與天地齊畢矣

將攝保命篇

夫人稟二儀之氣成四大之形愚智貴賤則別好養貪生不異貧迫者力微而不達富貴者侮傲而難持性愚者未悟於全生識智者或先於名利自非至真之士何能保養生之理哉其有輕薄之倫亦有矯情冒俗口誦其事行已違之設能行者不踰

道藏輯要

雲笈七籤
八

三

井集一
X111

晦朔卽希長壽此亦難矣是以達人知富貴之驕傲故屈迹而下人知名利之敗身故割情而去欲知酒色之傷命故量事而樽節知喜怒之損性故豁情以寬心知思慮之銷神故損情而內守知語煩之侵氣故閉口而忘言知哀樂之損壽故抑之而不有知情欲之竊命故忍之而不爲若加之寒溫適時起居有節滋味無爽調息有方積氣補於泥丸魂魄守藏和神保氣吐故納新嗜慾無以干其心邪淫不能惑其性此則持身之上品安有不延年者哉

明補

凡質氣礙皆是妄想而所爲並由想効也想成卽變化無常捨

想則庶事空寂以其取鍊力毛孔開流所以須隨而補之其補之法還舒脚手而臥息想項上有酥團融流注心周遍四肢又想身臥酥乳池中心以澡沐久爲令人皮膚光澤旣取氣鍊補訖欲起出行體上有汗當須少米粉摩令汗解燥然後始得見風日不然傷人凡數章是一時間所作法耳恐後難曉是以依序別勒成章焉

禁忌

夫鹽能益腎能傷肺故須忌之嗜之取味欲令人衰故須禁之夫因欲以生因欲以死譬於桃蹊李逕紫蒂紅葩遇風而開遇風而落但人以身爲國也神爲君也精爲臣也氣爲民也當須

道藏輯要

雲笈七籤

八

井集一
八一

眾戴元后本固邦甯君臣康強所以治也夫氣化爲精精化爲神神化爲嬰兒故男女構精所以化生人形若能蓄精便得自育夫育精爲血脈之泉源骨髓之靈神五藏傷而筋骨枯卽魂魄不守矣特宜慎焉猶恐欲性熾隆陶染難割雖自強抑尙恐夢交當須修習靜觀以防遏之是謂不死之道還精補腦延齡能益名上仙籍王母內傳若能終竟不唾淚者亦可含一棗啜咽津液也

方便

凡人之心或迷不悟故須方便示以理矣假令童子旣獲妙術乃趨而出遇博公子因而問之曰子免於八難乎何以學道對