

病作之十日萬病俱差當下氣之時作念之我身本空我神本通心既無礙萬物以無障礙何以故得神通故凡一切作法一種即須下之吐氣法皆須作蛇喙真動上領其吸氣之時微叩齒令熱

服紫霄法

坐忘握固遊神聳頭而出鑽屋直上到彼天邊引紫霄而來直下穿屋而從頭上入內於腹中常含紫氣隨神而來向作解心我本未悟之時不知道體今既覺悟法本由來不從他得我知今來得自在者更無別法直作定心心決定故即得作意見此氣眾多而來併聚稠密如赤雲聚神上天但作解脫直以心往天上取亦得即下方萬物皆空屋亦空人性與道同神通通久視也

道藏輯要

雲笈七籤

卷

井集一

至言總養生篇

老君西昇經曰偽道養形真道養神道者能亡能存神能飛形并能移山形爲灰土其何謂焉又曰凡人之衰人不如衰身衰身不如愛神愛神不如含神含神不如守身守身長久長存也故神生於形形成於神形不得神不能自生神不得形不能自成形神合同更相生更相成神當愛人人不愛神故絕聖棄智歸無爲也雒書寶子命曰古人治病之方和以醴泉潤以氣藥不辛不苦甘甜多味常能服之津流五藏藥在心肺終身

無患大有經曰或疑者云始同起於無物終受氣於陰陽載形
魂於天地資生長於食息而有愚有智有強有弱有壽有夭天
耶人耶解者曰形生智愚天也強弱壽夭人也天道自自然人道
自己始而胎氣充實生而乳哺有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哺不足長而滋味有餘
壯而聲色自放者弱而夭生長而合度加之以道養年未可量
也穎川胡昭字孔明日常人不得無欲又復不得無事但當和
心約念靜身損物先去亂神犯性者此嗇神之一術耳黃帝中
經曰夫稟五常之氣有靜有躁剛柔之性不可易也靜者不可
令躁躁者不可令靜靜者躁者各有其性違之則失其分恣之

道藏輯要

雲笈七籤

卷

井集一

則害其生故靜之弊在不開通躁之弊在不精密治生之道慎
其性分因使抑引隨宜損益以漸則各得其適矣然靜者壽躁
者夭靜而不能養減壽躁而能養延年然靜易御躁難持盡慎
養之宜者靜亦可養躁亦可養也凡貴權勢者雖不中邪精神
內傷身必死亡非妖禍外至直冰炭內結則傷崩中嘔血而已始富後貧雖不傷邪皮
焦筋出委辟內變為病勢貧富之於人利害猶輕於權故疾病止於形骸而已矣夫養性者
欲使習以成性性自為善不習而無不利也性既自善而外百
病皆悉不生禍亂不作此養性之大經也善養性者則治未病
之病故養性者不但餌藥食霞其在於五常俱全百行周備雖
絕藥餌足以遐年德行不充縱玉酒金丹未能延壽故老君曰

陸行不避虎兇者此則道德之祐也豈假服餌而祈遐年哉聖人所以和藥者以救無知之人也故不遇道者抱病歷年而不修一行纏痲沒齒終無悔心此其所以岐和長遊彭附永歸良有以也嵇康曰養生有五難名利不去爲一難喜怒不除爲二難聲色不去爲三難滋味不絕爲四難神慮精散爲五難五者不去雖心希難老口誦至言咀嚼英華呼吸太陽不能回其操不免天其年五者無於胸中則信順日濟道德日全不祈壽而有神不求壽而延年此亦養生之大經也然或服膺仁義無事秦之累者抑亦亞乎岐伯曰人年四十而養陰氣自生也至五十衰矣年五十體重耳目不聰明年六十陰痿氣大衰九氣未平

道藏輯要

雲笈七籤

聖

井往

下虛上實涕泣俱出故曰知之則強不知之則老又曰詞以避異名智者察其同愚者察其異愚者不足智者有餘明身體輕強年老復壯壯者益理是以聖人爲無爲恬淡無縱欲快志得虛無之守故受命無窮與天地之理身也

真人曰雖當服餌而不知養性之術亦難以長生也養性之不飲飽食便臥及終日久坐皆損壽也人欲少勞但莫大疲所不堪耳人食畢行步躊躇有所循爲快也故流水不腐戶不蠹其勞動故也人不可夜食食畢但當行步計使中數里往來飽食卽臥生百病也

夫欲快意任懷自謂達識知命不泥異正極情肆力不營持久者聞此言雖風之過耳電之經目不足喻也故身枯於流連之中氣絕於綺紈之間而甘心焉亦安可告之以養性哉匪惟不納反謂妖訛也而望彼信之所謂明鏡給於矇瞍絲竹娛於聾夫者也抱樸子曰一人之身一國之象也胸腹之位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治國也夫愛其民所以安其國愛其氣所以全其身民散國亡氣竭人死死者不可生也亡者不可存也是以至人消未起之患治未病之病醫之於無事之前不進之於既逝之後民難養而易危氣難清而易濁故審威德以道藏輯要

雲笈七籤

異

保社稷割嗜欲所以固血氣然後真一存焉三七守焉
焉年壽延焉人年五十至於一百美藥勿離手善言勿
想勿經心常以深心至誠恭敬於物慎勿詐善以悅於人
禁忌篇

玉珉山人養生方論云病由口入節宣方也生勞敗靜養道性也酸鹹以時禮醫具也補瀉以性草經明也性調乎食命延乎藥斷可知也菘蓼害筋蒜韭傷血生葷損氣葱臊炙神理生之烟戒也曰蒿芩音戶苗地黃苗也惡實牛莠苜蓿四物濟身之要也退與不退寡之於思慮進與不進在康之常志凡一切五辛皆害於藥力又薰人神氣凡桃李芸薑蒜韭等不宜丈夫婦人亦宜