

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

少食漸斷

凡人年四十已下不宜全食補丸散爲陰氣尙未足陽氣尙盛之故也特宜慎之就補中有延緩和通者可矣酉後不飲食若冬月夜長及性熱少食溫軟物食訖搖動令消不爾成脚氣入春不宜晚脫綿衣令人傷寒霍亂飲食不消頭痛衝熱汗出不宜洗身漱口令人五藏乾少津液臥不用著燈及被覆面兼不用開口冬夏不宜枕冷物鐵石等令人眼暗抱樸子曰或問所謂傷者色欲之間乎答曰亦何獨斯哉然長生之要其在房中上士知之可以延年除病其次不以自伐若年尙少壯而知還陰丹以補腦采七益於長谷者不能服藥物不失一二百歲但

道藏輯要

雲笈七籤

卷

井集一

不得仙耳不知其術者古人方之於凌坯之拒盛陽羽堂之中畜火者也又思所以不逮而強思之傷也力所以不勝而強舉之傷也深憂重悲傷也悲哀憔悴傷也喜樂過差傷也汲汲所欲傷也戚戚所患傷也久談言笑傷也寢息失時傷也挽強弓弩傷也沈醉嘔吐傷也飽食卽臥傷也跳走乏氣傷也歡呼哭泣傷也陰陽不交傷也積傷至盡盡亡非道也是以養性之方睡不至遠行不疾步耳不極聽目不極視坐不至疲臥不至憊憊居致切先寒而衣先熱而解不欲極飢而食不欲極渴而飲強也直也食不過多凡食過多卽結積聚飲過多則成痰癖不欲甚勞不欲甚逸不欲甚流汗不欲多唾不欲奔車走馬不欲極目遠望

不欲多啖生冷不欲飲酒當風臥不欲數沐浴不欲廣志遠求  
不欲規造異巧冬不欲極溫夏不欲極涼不欲露星下不欲臥  
中見扇大寒大熱大風大露皆不欲冒之五味不欲偏多故酸  
多則傷脾苦多則傷肺辛多則傷肝鹹多則傷心甜多則傷腎  
此五行自然之理凡言傷者亦不便覺謂久則損壽耳是以善  
攝生者臥起有四時之早晚興居有至和之常制筋骨有優和  
之方閑邪有吞吐之術流行營衛有補瀉之法節宣勞逸有與  
奪之要忍怒以養陰氣抑喜以養陽氣然後先將草木以救虧  
缺服金丹以定不窮養性之道盡於此矣

黃帝曰一日之息夜莫飽食一月之息春莫大醉一歲之息暮

道藏輯要

雲笈七籤

只

井集一

莫遠行終身之忌臥莫然燭行房勿得起恨於人當以自然仇  
也一切溫食及酒漿臨上看不見物形者勿食成卒病者已食  
腹脹者急以藥下之諸熱食鹹物竟不得飲冷水酢漿水等令  
人善失聲也

凡人不得北首而臥臥之勿留燈令魂魄六神不安多愁恐亦  
不可北向喫食北向尿北向久坐思惟不祥起勿北向唾罵犯  
魁罡神勿北向冠帶勿怒目視日月光令人失明凡大汗勿脫  
衣得偏風半身不遂冬日溫足凍腦春秋足腦俱凍此聖人之  
常道旦起勿嗔恚且下床勿叱呼勿惡言勿舉足向火對窗風  
勿咨嗟呼奈何聲此名請禍特忌之勿豎膝坐而交臂膝上勿

令髮覆面皆不祥清旦作善事聞惡事卽於所來方唾之吉惡  
夢且不用說以含水向東方噴之云惡夢著草木好夢成寶玉  
卽無咎矣

凡上床先脫左足履或遠行乘車馬不用回顧顧則神去人凡  
一切翺飛之物不可故殺傷損至於龜蛇此二物有靈異於他  
族殺他有靈者或陰精害人深宜慎之勿陰霧中遠行

凡行止坐臥常存北斗魁罡星在人頭上所向皆吉勿食父母  
兄弟及自本命肉等令人魂魄飛揚家出不孝悌子息

凡旦起著衣誤翻著者云吉利便著無苦也衣有光當三振之  
云殃去殃去則無害勿塞井及水溝瀆令人目盲向午後陰氣

道藏輯要

雲笈七籤

異

井集一  
八八八

起不可沐髮令人心虛饒汗多夢及頭風也

元鑑導引法

抱樸子曰道以爲流水不腐戶樞不蠹以其勞動故也若夫絕  
坑停水則穢臭滋積委木在野則蟲蝎滋生真人遠取之於物  
近取之於身故上天行健而無窮七曜運動而能久小人習勞  
而湛若君子優游而易傷馬不行而脚直車不駕而自朽導引  
之道務於詳和俯仰安徐屈伸有節導引秘經千有餘條或以  
逆却未生之眾病或以攻治已積之篤疾行之有效非空言也  
今以易見之事若令食而卽臥或有不消之疾其劇者發寒熱  
癥堅矣飽滿之後以之行步小小作務役搖肌體及令人按摩