

十者三皇子午齋輔助帝王保安國界

十一者靖齋如千日百日三日七日修真之用

十二者自然齋救度一切存亡自然之中修行時節

八節齋

凡八節之日是上天八會大慶之日也其日諸天大聖尊神上會靈寶元都玉京上宮朝慶天真奉戒持齋遊行誦經此日修齋持戒宗奉天文者皆爲五帝所舉書名玉曆

心齋

南華真經曰顏淵問道於孔子孔子曰汝齋戒吾將告汝顏淵曰回貧唯不飲酒不茹葷久矣孔子曰是祭祀之齋非心齋也

道藏輯要

雲笈七籤

卷

井集一

三三六

汝一志無以耳聽而以心聽無以心聽而以氣聽疏淪汝心除嗜慾也澡雪汝精神去穢累也培擊其智絕思慮也夫無思無慮則專道無嗜無欲則樂道無穢無累則合道既心無二想故曰一志

齋直

三天內解經曰夫爲學道莫先乎齋外則不染塵垢內則五藏清虛降真致神與道合居能修長齋者則道合真不犯禁戒也故天師遺教爲學不修齋直冥如夜行不持火燭此齋直應是學道之首夫欲啟靈告冥建立齋直者宜先散齋不使宿穢臭腥消除肌體清潔無有玷汙然後可得入齋不爾徒加洗沐臭

穢在肌膚之內湯水亦不能除

三元齋品曰建齋之日當輸金真玉光九天之信置於五帝以招神致靈

三元齋品曰學法未備卽俯仰之格多不合儀金鑠流珠經曰古來呼齋曰社會今改爲齋會

太上太真科經曰消遣世務三業爲修齋存三守一齋爲本基齋者齊也潔也淨也不必六時行道三時講經晝夜存念懺悔請福于造元虛更失萬一能得一者心攝三業能攝身者端拱不擾能攝口者默識密明能攝心者神與道合如斯爲主成聖真仙未合此者攝身朝禮離殺盜淫攝口誦經免妄言綺語兩道藏輯要

雲笈七籤

素

井集一

舌罵詈攝心存神脫貪恚痴十惡旣去十善自來去來至極與道合真

釋齋有九食法

元門大論云齋法大畧有九一者粗食二者蔬食三者節食四者服精五者服牙六者服光七者服氣八者服元氣九者胎食粗食者麻麥也蔬食者菜茹也節食者中食也服精者符水及丹英也服牙者五方雲芽也服光者日月七元三光也服氣者六覺之氣太和四方之妙氣也服元氣者一切所稟三元之氣太和之精在乎太虛也胎食者我自所得元精之和爲胞胎之元卽清虛降四體之氣不復關外也粗食止諸耽嗜蔬食棄諸