

邪之風宜減苦增鹹補肝益腎助脾胃勿
冒風霜無恣醉飽勿食葷菜有蟲不見勿食
薑蒜損人神氣勿食經霜生菜及瓜令人心
痛勿食萎化為水病勿食犬肉減葷天壽此
月九日宜齋戒十六日宜沐浴拔白髮二十

七日忌遠行呼為羅網之日

十月心肺氣弱腎氣強宜減辛苦以養腎
藏無傷筋骨勿洩皮膚勿妄鍼灸以其血溢
津液不行勿食生椒損人血脉勿食生薑以
增瘦水勿食麻豬肉葷菜衰人顏色此月一
日宜沐浴四日五日勿責罰仙家大忌是月
十日忌遠行十三日宜拔白髮十五日宜齋
戒靜念思真必獲福慶二十日切忌遠行
十一月腎藏正王心肺乘微宜增苦味絕鹹
補理脾胃勿灸腹背勿暴溫慎避賊邪之
風犯之令人面腫腰脊痠痛勿食豬肉傷人
神魂勿食螺蚌蟹龍損人元氣長尸蟲勿食
經夏醋發頭風成水病勿食生菜令人心痛
此月三日宜齋戒靜念十日宜拔白髮其日
忌遠行不可出宜念善天與福去災十六日

宜沐浴吉

十二月土當王水氣不行宜減甘增苦補心
助肺調理腎藏勿冒霜露勿洩津液及汗勿
食蒸化為水病勿食葷多發痼疾勿食龜龍

孫真人攝養論

正一天師清微弟子 洪百堅 製作
道教學術資訊網站

抱朴子養生論

抱朴子曰一人之身一國之象也胃腹之設
猶宮室也支體之位猶郊境也骨節之分猶
百官也腠理之間猶四衢也神猶君也血猶
臣也蒸猶民也故至人能治其身亦如明主
能治其國夫愛其民所以安其國愛其氣所
以全其身民弊國亡氣衰身謝是以至上
士乃施藥於未病之前不追修於既敗之後
故知生難保而易散氣難清而易濁若能審
機權可以制嗜慾保金性命且夫善養生者
先除六害然後可以延駐於百年何者是耶
一曰薄名利二曰禁聲色三曰廉貨財四曰
損滋味五曰除佞妄六曰去沮嫉六者不除
修養之道徒設爾蓋緣未見其益雖心希妙
道口念真經咀嚼英華呼吸景象不能補其
短促誠緣捨其本而忘其末深可誠哉所以
保和全真者乃少思少念少笑少言少喜少
怒少樂少愁少好少惡少事少機夫多思則
神散多念則心勞多笑則藏腑上翻多言則
氣海虛脫多喜則勝腕納客風多怒則腠理

奔血多樂則心神邪蕩多愁則頭鬢憔悴多
好則志氣傾溢多惡則精爽奔騰多事則筋
脉乾急多機則智慮沉迷斯乃伐人之生甚
於斤斧損人之命猛於豺狼無久坐無久行
無久視無久聽不飢勿強食不渴勿強飲不
飢強食則脾胃不渴強飲則胃脹體欲常勞
食欲常少勞勿過極少勿至飢冬朝勿空心
夏夜勿飽食早起不在雞鳴前晚起不在日
出後心內澄則真神守其位氣內定則邪物
去其身行欺詐則神悲行爭競則神沮輕侮
於人當減算殺害於物必傷年行一善則魂
神樂搆一惡則魄神歡魂神樂死
魄神好生常以寬泰
自居恬懷自守則身形安靜災害不干生錄
必書其名死籍必削其咎養生之理盡於此
矣至於鍊還丹以補腦化金液以留神斯乃
上真之妙道蓋非食穀啗血者越分而修之
萬人之中得者殊少深可誠焉
老君曰存吾此道上士全修延壽命中士半
修無災病下士時修免天橫愚者失道損其
性其斯之謂歟

抱朴子養生論終

正一天師清微弟子 洪百堅 製作



養生錄玄集序 臨六
夫誅玄者乃誅玄中深奧也窈冥取理恍惚
求真撮衆妙之英華採群經之要會言止直
而義正道入重玄旨似遠而意明風存上祖
引龍虎同歸之躁競顯玄牝絕利之玄微直
示指歸立成妙用正演開遮之說明分去就
之元廻玄包羅昇沈浩渺故使下士撫掌上
士勤行克成於神氣全真冀泯於根塵妄照
識知珠玉子何重性命子何輕寧不窮解分
息動之玄而縱流光走魄之逝深可悲哉此
詠玄詩寔長生度世之法要也至如玄元帝
之靈篆常秘枕中淮南王之神方密藏肘後
蓋上聖所遵所重事至言也學者值遇宜須
秘慎深自惜焉