

一懼減七日

一怒減三十日

一飢減三日

一飽減五日

一犯慾減五十日

一驚減十日 一勞一倦皆減五日

又飲食觸忌寒熱過差風濕所及起居失節言語散雜思慮煩躁此皆損元氣隨所觸犯輕重所減凡言犯減者皆減其實功耳元道之士深宜慎之

元炁難積而易散關節易閉而難通住炁固不可絕所得深宜

道藏輯要

元道真經

卷

尾集一
川川文

愛惜此經從太古

太上老君傳血脉相付一十九人而絕皆已登仙位品居尊極其經不留世至唐開元戊戌歲南統樊大君口授孟謫仙孟謫仙又口傳王虛无虛无爲立三篇參述元道之機要焉

太上老君太素經

太素皓皓命之曰道太素之時神往營之道乃生之生之形之道乃命之道乃成之故天地成形道德成經道莫大於自然德莫大於長生道生一一生二二生三三生天地天地充滿滿則損損則反其本故天一無不覆地一無不載日月一無不照故知之一不知也不一之一無一之知夫道之可奇也賢者通之

而八行之不可不知也道大而無形隱而無名其在天地外者
窈冥其在天地中者充盛故天地之間盡道焉非吾獨也道不
欲也非吾異也又云生可冀也死可畏也草木根生去地而死
魚鼈沈生去水而死人以形生去氣而死故聖人知氣之所在
以爲身寶又云大道張天下之大効大書陳天下之大略大人
以爲足人之所好吾之所患人之所執吾之所舍三者唯聖人
能知其故又云大德受天下之大惡大人受天下之大辱能受
天下之大惡故能食天下之尊祿能受天下之大辱故能爲天
下之獨貴又云心之於人猶水之器中停之則平欹之則傾撓
之則濁澄之則清治心其猶水乎壅之則止通之則行決之西

道藏輯要

太素經

矣

尾集一

則西東則東人心不可不杜塞如水不可不隄防也又云故易
有太極太極謂太易太易者大曉易無有先之者謂皓皓白氣
也乃有太初太初者氣之始也有太始太始者形之始也有太
素太素者質之始也故謂易易變爲一一變爲三三變爲五五
變爲七七變爲九九者究也極後變爲一一者謂天也故輕清
者卽上爲天重濁者卽下爲地中和氣者爲人故天地合精萬
物化生