

而呪之男呼我左女呼我右皆愈此所共知孫先生曰旦夕者
是陰陽轉換之時日夕五更初陽氣至頻伸眼開是上生氣名
曰陽息而陰消暮日入後陰氣至凜然時坐睡倒時是下生氣
至名曰陽消陰息暮日入後天地日月山川江海人畜草木一
切萬物體中代謝往來一時休息一進一退如晝夜之更始又
如海水之朝夕是天地之道耳面向午展兩手於膝上徐按捺
肢節口吐濁氣鼻引清氣凡吐者去故氣引生氣也經云元牝
門天地根綿綿若存用之不勤言鼻是天之門戶可以出納陰
陽生死之氣也良久乃徐徐以手左拓右拓上拓下拓前拓後
拓瞋目張口叩齒摩眼抱頭拔耳挽鬚挽腰咳嗽發陽振動也

道藏輯要

雲笈七籤

卷

井集一

雙作隻作反手爲之然掣足仰展八十九而止仰下徐徐定
心作止息之法見空中元和氣下入鳩尾際漸漸頃如雨晴雲
入山自皮肉至骨至腦漸漸入腹中四肢五藏皆受其潤如流
水滲入地地徹卽覺達於湧泉腹中有聲汨汨然意每存之不
得外緣卽便覺無氣若徹卽手體振動兩腳膝躡屈亦令牀有
聲拉拉然則名一通兩通乃至日別得三通覺身體悅懌膚色
滋潤耳目精明令人養美力健百病皆去行之五年十年長存
不忘得行滿千萬通去仙不遠也

攝生月令

宋姚 稱

夫攝生大體畧有三條所爲吐納鍊藏胎津駐容其次餌芝朮

飛伏丹英其三次五穀資眾味終古不易者生生性命必繫於茲也氣之與藥具標別卷今所撰集用食延生順時省味者也按扁鵲論曰食能排邪而安臟腑神能爽志以資血氣攝生者氣正則味順味順則神氣清神氣清則合真之靈全靈全則五邪百病不能干也故曰水濁魚瘦氣昏人病夫神者生之本本者生之真大用則神勞大勞則形疲也

按彭祖攝生論曰目不視不正之色耳不聽不正之聲口不嘗毒糲之味心不起欺詐之謀此之數種乃亡魂喪精減折算壽者也

按枕中傳曰五味者五行之氣也應感而成人即因五味而生道藏輯要

雲笈七籤

卷

井集一

亦因五味而消

按黃帝內傳曰食風者靈而延壽食穀者多智而勞神食草者愚痴而多力食肉者鄙勇而多嗔服氣者長存而得道

孫氏傳曰五味順之則相生逆之則相反夫人食慎勿愠怒勿臨食上說不祥之事勿吞咽忽遽必須調理安詳而後食

黃帝內傳曰春宜食甘甘走肉多食甘則痰溢皮膚粟起夏宜食辛辛走氣多食辛則氣躁好嗔秋宜食酸酸走骨多食酸則筋縮骨中疼冬宜食鹹鹹走血多食鹹則血澁口乾多食苦則嘔逆而齒疏

養生傳曰凡人雖常服餌不知養生之道必不全其真也

小有經曰才所不勝而強思之傷也力所不任而強舉之傷也
深憂重喜皆有傷也

抱樸子曰一人之身一國之象胸腹之位猶宮室也四肢之列
猶郊境也骨節之分猶百官也神猶君也血猶民也

養生傳曰一日之忌暮勿飽食一月之忌暮勿大醉一歲之忌
暮勿遠行永久之忌勿向西北二方大小便露赤也

孟春三三泰

斗建寅日在虛律中太簇五將東方月德丙月合
辛生氣子天刑卯五富亥月殺丑月厭戌九空辰

死氣午歸忌丑往亡
寅大敗甲寅血忌丑

孟春是月也天地俱生謂之發陽天地資始萬物化生夜臥早
起以緩其形使志生而勿殺予而勿奪君子固密無洩真氣

道藏輯要

雲笈七籤
八

羣

井集一
九

其藏肝木位在東方其星歲正月二月三月其卦震其地青州
其書詩其樂瑟其帝靈威仰其神勾芒青龍為九天白虎為九
地其蟲魚其畜犬其穀麥其果梅其菜韭其味酸其臭腥其色
青其聲怒其液泣立春木相春分木王立夏木休夏至木廢立
秋木囚秋分木死立冬木沒冬至木胎

仲春三三大壯

斗建卯日在室律中夾鐘五將北方月德甲月
合巳生氣丑天刑辰五富寅月殺戌月厭酉九

空丑死炁未歸忌寅往
十二巳大敗甲午血忌未

仲春是月也號厭於日和其志平其心勿極寒勿極熱安靜神
氣以法生成勿食黃花菜及陳蕪發宿疾動痼氣勿食大蒜令
人氣壅關隔不通勿食蓼子及雞子滯人氣勿食小蒜傷人志

性勿食兔肉令人神魂不安勿食狐猪肉傷人神是月腎藏氣
微肝藏正王宜淨膈去痰宜泄皮膚令得微汗以散去冬温伏
之氣是月六日八日宜沐浴齋戒天祐其福十四日忌遠行水
陸亦不可往九日忌食一切魚鼈二十日宜修真道

季春三三夬

斗建辰日在婁律中姑洗五將西方月德壬月合
丁生氣寅天刑巳五富亥月殺未月厭申九空戌
歸忌子往亡申大敗
甲戌斗陽血忌寅

季春是月也萬物發陳天地俱生陽熾陰伏臥起俱早勿發泄
大汗以養藏氣勿食韭發痼疾損神傷氣勿食馬肉令人神魂
不安勿食麀鹿肉等損氣損志是月肝藏氣伏心當向王宜益
肝補腎以順其時是月五日忌見一切生血物宜齋戒靜念真
道藏輯要

雲笈七籤

卷八

井集一

籍不營俗務十六日忌遠行水陸俱不可往二十七日宜沐浴
是月火相水死勿犯西北風勿久處溼地必招邪毒勿大汗當
風勿露體星宿下以招不祥之事

孟夏三三乾

斗建巳日在昴律中仲呂五將南方月德庚月合
乙生氣卯天刑午五富申月殺辰月厭未九空未
死氣酉歸忌丑往亡亥
大敗丁巳斗陽血忌申

孟夏謂之播秀天地始交萬物並實夜臥早起思無怒勿泄大
汗夏者火也位在南方其藏心其星熒惑時四月五月六月其
六月屬土大王於此月其地揚州其書禮其樂箏其帝赤熒弩
其神祝融朱雀為九天元武為九地其蟲鳳其畜羊其穀麻其
果杏其菜薤其味苦其臭焦其色赤其聲呼其液汗立夏火王

夏至火相立秋火休秋分火廢立冬火囚冬至火死立春火沒
春分火胎

仲夏三三姤斗建午日在參律中蕤賓五將東方月德丙月合
死氣戌歸忌寅往亡卯
大敗丁酉血忌卯斗陽

仲夏是月也萬物以成天地化生勿以極熱勿大汗當風勿曝
露星宿皆成惡疾勿食雞肉生癰疽漏瘡勿食蛇鱔等肉食則
令人折算壽神氣不安慎勿殺生是月肝藏以病神氣不行火
氣漸壯水力衰弱宜補腎助肺調理胃氣以助其時是月八日
忌遠行涉水陸並不可往宜安心靜慮沐浴齋戒必得福慶之
事是月切忌西北不時之風此是邪氣犯之令人四肢不通致

道藏輯要

雲笈七籤

卷

井集一

百關無力

季夏三三遯斗建未日在東井律申林鐘五將北方月德甲月
子死氣亥歸忌子往亡
午大敗丁丑血忌酉

季夏是月也法土重濁主養四時萬物生榮增鹹減甘以資腎
藏勿食羊血損人神魂少志健忘勿食生葵必成水癖是月腎
藏氣微脾藏獨旺宜減肥濃之物宜助腎氣益固筋骨切慎賊
邪之氣六日沐浴齋戒絕其營俗二十四日忌遠行水陸俱不
可往是月不宜起土功威令不行宜避溫氣勿以沐浴後當風
勿專用冷水浸手足慎東來邪風犯之令人手癱緩體重氣短
四肢無力

孟秋三三否

斗建申日在張律中夷則五將北方月德壬月

死氣子歸忌丑往亡
酉大敗庚申血忌辰

孟秋謂之審天地之氣以急正氣早起早臥與雞俱興使志安

甯以緩形收斂神氣秋者金也位在西方其星太白時七月八

月九月其卦兌其地蔡州其書春秋其樂磬其帝少昊其神蓐

收白虎為九天青龍為九地其蟲虎其畜雞其穀黍其果桃其

菜葱其味辛其臭羶其色白其聲哭其液唾立秋金相秋分金

王立冬金休冬至金廢立春金囚春分金死立夏金沒夏至金

胎

仲秋三三觀

斗建酉日在翼律中南呂五將南方月德庚月合
乙生氣未天刑戊五富巳月殺辰月厭卯九空酉

道藏輯要

雲笈七籤

羹

井集一

死氣丑歸忌寅往亡
子大敗庚子血忌戌

仲秋是月也大利平肅安甯志性收斂神氣宜增酸減辛以養

肝氣無令極飽令人壅勿食生蜜多作霍亂勿食雞肉損人神

氣勿食生果子令人多瘡是月肝藏少氣肺藏獨王宜助肝氣

補筋養脾胃是月七日宜屏絕外慮沐浴齋戒吉二十九日忌

遠行水陸並不可往起居以時勿犯賊邪之風勿增肥腥物令

人霍亂其正毒之氣最不可犯是月祈謝求福以除宿愆

季秋三三剝

斗建戌日在南斗律中無射五將東方月德丙月
合辛生氣申天刑亥五富亥月煞丑月厭丑九空

寅死氣寅歸忌子往亡辰
大敗庚辰斗陽血忌巳

季秋是月也草木凋落眾物伏蟄氣清風暴為朗無犯朗風節

約生冷以防厲疾勿食諸薑食之成痼疾勿食小蒜傷神損壽
魂魄不安勿食蓼子損人志氣勿以猪肝和餵同食至冬成嗽
病經年不差是月肝藏氣微肺金用事宜減辛增酸以益肝氣
助筋補血以及其時勿食鷓雉等肉損人神氣勿食雞肉令人
魂不安魄驚散十八日忌遠行不達其所二十日宜齋戒沐浴
淨念必得吉事天祐人福

孟冬三三三坤

斗建亥日在房律中應鐘五將北方月德甲月合
巳生氣酉天刑子五富巳月煞戌月厭辰九空亥

死氣卯歸忌丑往亡未
大敗癸亥斗陽血忌亥

孟冬謂之閉藏水凍地坼早臥晚起必候天曉使至溫暢無泄
大汗勿犯冰凍溫養神氣無令邪氣外至冬者水也位在北方

道藏輯要

雲笈七籤
八

堯

井集一
八〇〇〇

其星辰其時十月十一月十二月其卦坎其地分冀州其書周
易其樂簫其帝叶光紀其神元冥元武爲九天朱雀爲九地其
蟲龜其畜狗其穀大豆其果栗其菜藿其味鹹其臭腐其色黑
其聲沈其液唾立冬水相冬至水王立春水休春分水廢立夏
水囚夏至水死立秋水沒秋分水胎

仲冬三三三復

斗建子日在箕律中黃鐘五將北方月德丁月合
壬生氣戌天刑丑五富巳月殺申月厭子九空申

歸忌寅往亡戌大
敗癸卯血忌午

仲冬是月也寒氣方盛勿傷冰凍勿以炎火炙腹背勿食焙肉
宜減鹹增苦以助其神氣無發蟄藏順天之道勿食蝟肉傷人
神魂勿食螺蚌蟹鼈等物損人志氣長尸蟲勿食經夏黍米中

脯腊食之成水癖疾是月腎藏正王心肺衰宜助肺安神補理脾胃無乖其時是月三日宜齋戒淨念以全神志二十日不宜遠行勿暴温暖切慎東南賊邪之風犯之令人多汗面腫腰脊強痛四肢不通

季冬三三臨

斗建丑日在南斗律中大呂五將南方月德庚月合乙生氣亥天刑寅五富申月殺辰月厭巳九空

巳死炁巳歸忌子往亡丑大敗癸未血忌子

季冬是月也天地閉塞陽潛陰施萬物伏藏去凍就溫勿泄皮膚大汗以助胃氣勿甚温暖勿犯大雪勿食猪狗肉傷人神氣勿食霜死之果菜天人顏色勿食生蔬增痰飲疾勿食熊羆肉傷人神魂勿食生椒傷人血脈七日忌遠行水陸並不言一日

道藏輯要

雲笈七籤

卷

井集一

宜沐浴是月肺藏氣微腎藏方王可減鹹增苦以養其神宜小宜不宜全補是月眾陽俱息水氣獨行慎邪風勿傷筋骨勿妄針刺以其血澁津液不行