

孫真人攝養論

正月腎氣受病肺藏氣微宜減鹹酸增辛味助腎補肺安養胃氣勿冒冰凍勿極溫煖早起夜臥以緩形神勿食生葱損人津血勿食生蓼必為癡癩面起遊風勿食蟄藏之物減折人壽勿食虎豹狸肉令人神魂不安此月四日宜拔白髮七日宜靜念思真齋戒增福八日宜沐浴其日忌速行

二月腎氣微肝當正王宜減酸增辛助腎補肝宜靜腸去痰水小洩皮膚微汗以散玄冬蘊伏之氣勿食黃花菜陳醋蘆發酒疾勿食大小蒜令人氣壅開腸不通勿食葵及雞子滯人血氣返精勿食兔及狐貉肉令人神魂不安此月八日宜拔白髮九日忌食一切魚仙家大畏十四日不宜速行仲春氣正宜節酒保全真性

三月腎氣已息心氣漸臨木氣正王宜減甘增辛補精益氣慎避西風散體緩形便性安泰勿專殺伐以順天道勿食黃花菜陳醋蘆發癩癩起瘡疫勿食生葵令人氣脹化為水

疾勿食諸脾神當王勿食雞子令人終身昏亂此月三日忌食五藏及百草心食之天地遺殃六日宜沐浴十二日宜拔白髮二十七日忌速行宜齋戒念靜思真

四月肝藏已病心藏漸壯宜增酸減苦補腎助肝調胃氣勿暴露星宿避西北二方風勿食大蒜傷神魂損膽氣勿食生薑令人多涕唾發痰水勿食雞雉肉令人生癰疽逆元氣勿食鱈魚害人此月四日宜沐浴拔白髮七日宜安心靜慮齋戒必有福慶其日忌速行

五月肝藏氣休心正王宜減酸增苦益肝補腎固密精氣臥起俱早每發洩勿露體星宿下慎避北風勿處濕地以招邪氣勿食葶韭以為癡酒傷神損氣勿食馬肉及麋鹿肉令人神氣不安此月五日宜齋戒清靜此日忌見一切生血勿食一切菜十六日切忌著慾犯之大壽傷神其日忌速行二十七日宜沐浴拔白髮

癰瘻勿用冷水浸手足勿食葵必成水癖勿食菜羹令人氣壅此月六日宜齋戒沐浴吉其日又宜起土興工二十四日宜拔白髮其日忌速行二十七日宜沐浴念靜思真苑陰陽事吉

七月肝心少氣肺藏獨王宜安寧情性增減減辛助氣補筋以養脾胃無冒極熱勿恣涼冷無發大汗勿食菜羹令人氣壅勿食豬肉損人神氣此月勿思惡事仙家大忌五日宜沐浴七日宜絕慮齋戒九日謝前德求祈新慶二十八日宜拔白髮二十九日忌速行

八月心藏氣微肺金用事宜減苦增辛助筋補血以養心肝無犯邪風令人骨肉生瘡以為癰癩勿食小蒜傷人神氣魂魄不安勿食豬肚冬成嗽疾經年不差勿食雞雉肉損人神氣此月四日勿市鞋履附足之物仙家大忌十八日宜齋戒思念吉事天人興福之時二十一日宜拔白髮忌速行去而不返又宜沐浴吉

九月陽氣已衰陰氣大盛暴風數起切忌賊

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暖慎避賊邪之
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

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
以全其身身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