

三篇同卷

養生論

養性論

攝養論

臨五

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  
起夜卧以緩形神勿食生葱損人津血勿食  
生蓼必為癥瘕面起遊風勿食蟄藏之物減

五

三

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  
八日宜沐浴其日忌遠行  
二月腎氣微肝當正王宜減酸增辛助腎補  
肝宜靜膈去痰水小洩皮膚微汗以散玄冬



蘊伏之氣勿食黃花菜陳醋菹發痼疾勿食  
大小蒜令人氣壅關膈不通勿食葵及雞子  
滯人血氣汙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遠行仲春氣正宜節

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菹  
發癥瘕起瘟疫勿食生葵令人氣脹化爲水

疾勿食諸脾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  
七日忌遠行宜齋戒念靜思真  
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薤令人多涕  
唾發痰水勿食雞雉肉令人生癰疽逆元氣  
勿食鱧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遠行



五月肝藏氣休心正王宜減酸增苦益肝補  
腎固密精氣卧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薤韭  
以為癢痼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嗜慾  
犯之夭壽傷神其日忌遠行二十七日宜沐  
浴拔白髮

臨五

四

六月肝氣微脾藏獨王宜減苦增鹹節約肥  
濃補肝助腎益筋骨慎東風犯之令人手足

癱瘓勿用冷水浸手足勿食葵必成水癖勿  
食茱萸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  
日忌遠行二十七日宜沐浴念靜思真施陰  
騭事吉

七月肝心少氣肺藏獨王宜安寧情性增鹹  
減辛助氣補筋以養脾胃無冒極熱勿恣涼  
冷無發大汗勿食茱萸令人氣壅勿食豬肉  
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愆求祈新



慶二十八日宜拔白髮二十九日忌遠行

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  
為癩痢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

臨五

五

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遠行去而不返又宜  
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資胃勿  
冒風霜無恣醉飽勿食蓴菜有蟲不見勿食  
薑蒜損人神氣勿食經霜生菜及瓜令人心  
痛勿食葵化為水病勿食犬肉減葷夭壽此  
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盛宜減辛苦以養腎  
藏無傷筋骨勿洩皮膚勿妄鍼灸以其血澁  
津液不行勿食生椒損人血脉勿食生薤以  
增痰水勿食熊豬肉蓴菜衰人顏色此月一



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衰微宜增苦味絕鹹  
補理肺胃勿灸腹背勿暴溫暖慎避賊邪之  
風犯之令人面腫腰脊強痛勿食豬肉傷人  
神魂勿食螺蚌蟹鼈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  
食葵化爲水病勿食薤多發痼疾勿食龜鼈

臨五

孫真人攝養論



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炁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人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

臨五

七

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  
氣海虛脫多喜則膀胱納客風多怒則腠理



奔血多樂則心神邪蕩多愁則頭髮焦粘多  
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  
飢強食則脾勞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

於人當減筭殺害於物必傷年行一善則魂

神樂構一惡則魄神歡

魄神樂死  
魂神好生

常以寬泰

自居恬淡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擯其

性其斯之謂歟



抱朴子養生論終

庚五

天



