

而志不能守之事不從心術卽不驗誠由前之誤交切而難進攝衛之道賒遠而易違是以混然同域絕而不思者也嵇叔夜悟之大得論之未備所以將來志士覽而懼焉今所撰錄並在要典事雖隱祕皆易知易爲以補斯闕其學者不違情欲之性而俯仰可從小棄耳目之翫而顧盼可法旨約而用廣業少而功多余研覈方書蓋亦久矣搜求秘道略無遺餘自非至妙至神不入茲錄誠信誠效始冠於篇取其宏益以貽後代苟非其道慎勿虛傳傳非其人殃及三世凡著五章爲一卷與我同志者寶而行之云爾

自慎

道藏輯要

雲笈七籤

七

井集

夫天道盈缺人事多屯居處屯危不能自慎而能剋濟者天下無之故養性之士不知自慎之方未足與論養生之道也故以自慎爲首焉夫聖人安不忘危恒以憂畏爲本營無所畏忌則庶事隳壞經曰人不畏威則大威至矣故以治身者不以憂畏朋友遠之治家者不以憂畏奴僕侮之治國者不以憂畏鄰境侵之治天下者不以憂畏道德去之故憂畏者生死之門禮教之主存亡之由禍福之本吉凶之元也是故仕無憂畏則身名不立農無憂畏則稼穡不滋工無憂畏則規矩不設商無憂畏則貨殖不廣子無憂畏則孝敬不篤父無憂畏則慈愛不著臣無憂畏則勦庸不建君無憂畏則社稷不安養性者失其憂畏

則心亂而不治形躁而不甯神散而氣越志蕩而意昏應生者死應存者亡應成者敗應吉者凶其憂畏者其猶水火不可暫忘也人無憂畏者子弟爲勍敵妻妾爲寇仇是以太上畏道其次畏物其次畏人其次畏身故憂於身者不拘於人畏於己者不制於彼慎於小者不懼於大戒於近者不悔於遠能知此者水行蛟龍不得害陸行虎兕不能傷處世諂讞不能加善知此者萬事畢矣夫萬病橫生年命橫夭多由飲食之患飲食之患過於聲色聲色可絕之踰年飲食不可廢於一日爲益旣廣爲患亦深且滋味百品或氣勢相伐觸其禁忌更爲醜毒緩者積年而成病急者災患而卒至也

道藏輯要

雲笈七籤

卷

井集一  
八三二

凡夏至後迄秋分勿食肥膩餅臠之屬此與酒漿果瓜相妨或當時不覺卽病入秋節變生多諸暴下皆由涉夏取冷太多飲食不節故也而或者以病至之日便爲得病之初不知其所由來者漸矣欲知此慎者當去之於微也夫養性者當少思少念少欲少事少語少笑少愁少樂少喜少怒少好少惡行此十二少者養生之都契也多思則神殆多念則志散多欲則損智多事則形勞多語則氣爭多笑則傷藏多愁則心懾多樂則意溢多喜則忘錯昏亂多怒則百脈不定多好則專迷不理多惡則憔悴無歡此十二多不除喪生之本也唯無多無少幾乎道也故處士少疾遊子多患繁簡之殊也是故田夫壽膏梁天嗜欲

多少之驗也故俗人競利道士罕營夫常人不可無欲又復不可無事但約私心約狂念靖躬損思則漸漸自息耳封君達云體欲常勞食欲常少勞勿過極少勿過虛恒去肥濃節鹹酸減思慮捐喜怒除馳逐慎房室春夏施瀉秋冬閉藏又魚膾生肉諸腥冷之物此多損人速宜斷之彌大善也心常念善不欲謀欺詐惡事此大辱神損壽也

彭祖曰重衣厚褥體不堪苦以致風寒之疾甘味脯腊醉飽饜飫以致疝結之病美色妖麗以致虛損之禍淫聲哀音怡心悅耳以致荒耽之感馳騁遊觀弋獵原野以致發狂之迷謀得戰勝取亂兼弱以致驕逸之敗斯蓋聖人戒其失理可不思以自

道藏輯要

雲笈七籤

卷

井集一

昂也

夫養性之道勿久行久坐久視久聽不強食不強飲亦不可憂思愁哀飢乃食渴乃飲食止行數百步大益人夜勿食若食即行約五里無病損日夕有所營爲不佳爲佳不可至疲極不得大安無所爲也故曰流水不腐戶樞不蠹以其勞動不息也

想爾曰

想爾蓋  
仙人名

勿與人爭曲直當減人算壽若身不甯反舌塞

喉漱漏咽液無數須臾即愈道人疾閉目內視使心生火以火燒身燒身令盡存之使精神如髮鬚疾即愈若有痛處皆存其火燒之祕驗

仙經禁忌