

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强食不强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

凡甲寅日是尸鬼競亂精神躁穢之日不得與夫妻同席言語  
面會必當清淨沐浴不寢警備也

凡服藥物不欲食蒜石榴猪肝犬肉

凡服藥勿向北方大忌

凡亥子日不可唾滅損年壽

凡入山之日未至百步先却百步足反登山山精不敢犯人

凡求仙必不用見尸

又忌三月一日不得與女人同處

### 仙道禁十敗

一勿好淫二勿爲陰賊凶惡三勿酒醉四勿穢慢不淨五勿食

道藏輯要

雲笈七籤

手

井集一  
川又也

父命本命肉六勿食己本命肉七勿食一切肉八勿食生五辛  
九勿殺一切昆蟲眾生十勿向北大小便仰視三光

### 仙道十戒

勿以八節日行威刑勿以晦朔日怒勿以六甲日食鱗甲之物  
勿以三月三日食五藏肉百草心勿以四月八日殺伐樹木勿  
以五月五日見血勿以六月六日起土勿以八月四日市附足  
之物勿以九月九日起床席勿以八節日雜處

### 學仙雜忌

若有崇奉六天及事山川魔神者勿居其室勿饗其饌  
右已上忌法天人大戒或令三魂相嫉七魄流競或胎神所憎