

云笈七签卷三十三 杂修摄部二

<p> ◎摄养枕中方 —— 太白山处士孙思邈撰 夫养生缮性，其方存于卷者甚众。其或幽微秘密，疑未悟之心。至于澄神内观，游玄采真，故非小智所及。常思所寻设能及之，而志不能守之，事不从心，术即不验。诚由前之误交切而难遣，摄卫之道赊远而易违，是以混然同域，绝而不思者也。稽叔夜悟之大得，论之未备，所以将来志士览而惧焉。今所撰录，并在要典。事虽隐秘，皆易知易为，以补斯阙。其学者不违情欲之性，而俯仰可从；不弃耳目之玩，而顾盼可法。旨约而用广，业少而功多。余研核方书，盖亦久矣。搜求秘道，略无遗馀。自非至妙至神，不入兹录；诚信诚效，始冠于篇。取其弘益，以贻后代。苟非其道，慎勿虚传；传非其人，殃及三世。凡著五章为一卷，与我同志者宝而行之云尔。 ◎自慎 夫天道盈缺，人事多屯。居处屯危，不能自慎而能克济者，天下无之。故养性之士，不知自慎之方，未足与论养生之道也，故以自慎为首焉。夫圣人安不忘危，恒以忧畏为本。营无所畏忌，则庶事隳坏。《经》曰：人不畏威，则大威至矣。故以治身者，不以忧畏，朋友远之；治家者，不以忧畏，奴仆侮之；治国者，不以忧畏，邻境侵之；治天下者，不以忧畏，道德去之。故忧畏者，生死之门，礼教之主，存亡之由，祸福之本，吉凶之元也。是故仕无忧畏，则身名不立；农无忧畏，则稼穡不滋；工无忧畏，则规矩不设；商无忧畏，则货殖不广；子无忧畏，则孝敬不笃；父无忧畏，则慈爱不著；臣无忧畏，则勋庸不建；君无忧畏，则社稷不安。养性者，失其忧畏，则心乱而不治，形躁而不宁，神散而气越，志荡而意昏，应生者死，应死者亡，应成者败，应吉者凶。其忧畏者，其犹水火不可暂忘也。人无忧畏，子弟为勍敌，妻妾为寇仇。是以太上畏道，其次畏物，其次畏人，其次畏身。故忧于身者不拘于人，畏于己者不制于彼，慎于小者不惧于大，戒于近者不悔于远。能知此者，水行蛟龙不得害，陆行虎凶兕不能伤，处世谤讟不能加。善知此者，万事毕矣。夫万病横生，年命横夭，多由饮食之患。饮食之患，过于声色。声色可绝之逾年，饮食不可废于一日，为益既广，为

患亦深。且滋味百品，或气势相伐，触其禁忌，更成沉毒。缓者积年而成病，急者灾患而卒至也。凡夏至后迄秋分，勿食肥腻饼臠之属。此与酒浆果瓜相妨。或当时不觉即病，入秋节变生多诸暴下，皆由涉夏取冷太过，饮食不节故也。而或者以病至之日便为得病之初，不知其所由来者渐矣。欲知自慎者，当去之于微也。夫养性者，当少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶，行此十二少者，养生之都契也。多思则神殆，多念则志散，多欲则损智，多事则形劳，多语则气争，多笑则伤藏，多愁则心悞，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢。此十二多不除，丧生之本也。唯无多无少，几乎道也。故处士少疾，游子多患，繁简之殊也。是故田夫寿，膏粱夭，嗜欲多少之验也。故俗人竞利，道士罕营。夫常人不可无欲，又复不可无事，但约私心，约狂念，靖躬损思，则渐渐自息耳。封君达云：体欲常劳，食欲常少；劳勿过极，少勿过虚。恒去肥浓，节咸酸，减思虑，捐喜怒，除驰逐，慎房室，春夏施泻，秋冬闭藏。又鱼脍生肉，诸腥冷之物，此多损人，速宜断之，弥大善也。心常念善，不欲谋欺诈恶事，此大辱神损寿也。彭祖曰：重衣厚褥，体不堪苦，以致风寒之疾；甘味脯腊，醉饱饕餮，以致疝结之病；美色妖丽，以致虚损之祸；淫声哀音，怡心悦耳，以致荒耽之惑；驰骋游观，弋猎原野，以致发狂之迷；谋得战胜，取乱兼弱，以致骄逸之败。斯盖圣人戒其失理，可不思以自勖也？夫养性之道，勿久行、久坐、久听、久视，不强食，不强饮，亦不可忧思愁哀。饥乃食，渴乃饮。食止，行数百步，大益人。夜勿食，若食即行约五里，无病损。日夕有所营为，不住为佳，不可至疲极，不得大安无所为也。故曰：流水不腐，户枢不蠹。以其劳动不息也。想尔曰想尔盖仙人名：勿与人争曲直，当减人算寿。若身不宁，反舌塞喉，嗽漏，咽液无数，须臾即愈。道人疾，闭目内视，使心生火，以火烧身，烧身令尽，存之，使精神如仿佛，疾即愈。若有痛处，皆存其火烧之，秘验。◎仙经禁忌 凡甲寅日，是尸鬼竞乱，精神躁秽之日，不得与夫妻同席、言语、面会，必当清静，沐浴不寝，警备也。

</p><p><a href = "/pdf/15248-云笈七签卷三十三 杂修摄
部二.pdf" rel="external nofollow" download="15248-云笈七签卷
三十三 杂修摄部二.pdf" target="_blank">下载本文pdf文件</p>
>