

66491





雅尚齋遵生八牋卷之一

古杭高濂深甫氏編次



清脩妙論 上卷



高子曰攝生尚玄非崇異也三教法門總是
教人脩身正心立身行已無所欠缺為聖為
賢成仙成佛皆由一念做去吾人稟二五之
精成四大之體富貴者昧養生之理不問衛
生有方貧窮者急養身之策何知保身有道

指神僊之術爲虛誣視禪林之說爲怪誕也
六慾七情哀樂銷燦日乾形枯髮槁疾痛病
苦始索草根樹皮以活精神命脉悲哉愚亦
甚矣保養之道可以長年載之簡編歷歷可
指卽易有願卦書有無逸黃帝有內經論語
有鄉黨君子心悟躬行則養德養生兼得之
矣豈皆外道荒唐說也余閱典籍隨筆條記
成編賤曰清脩妙論

老子曰人生大期百年爲限節護之者可至千

歲如膏之小炷與大耳衆人大言我小語衆
人多煩我少記衆人悻怖我不怒不以人事
累意淡然無爲神氣自滿以爲長生不死之
藥

莊子曰能遵生者雖富貴不以養傷身雖貧賤
不以利累形今世之人居高年尊爵者皆重
失之

福壽論曰貧者多壽富者多促貧者多壽以貧
窮自困而常不足無欲以勞其形伐其性故

多壽富者奢侈有餘賊心害性所以折其壽也。乃天損有餘以補不足。然有貧而促者必德不足。是以歿耳。故世人當安其分。若今官爵之非分。車馬之非分。妻妾之非分。屋宇之非分。貨易之非分。神能記之。使之災焉。病焉。歿焉。人不知也。

又曰。故世人倖而得之者。災也。分而得之者。吉也。人年五十能補其過。悔其咎。布仁惠之恩。垂憫恤之念。奉德不欺。聖人知之。賢人護之。

天乃愛之人。乃悅之。鬼神敬之。富貴長守。壽命安康。是去攻劫之患。除水火之災。必可保生。以全上壽矣。

麻衣道者曰。天地人等。列三才。人得中道。可以學聖賢。可以爲神僊。况人之數。與天地萬物之數等。今之人。不脩人道。貪愛嗜慾。其數消減。只與物同也。所以有老病歿殤之患。鑒乎此。必知所以自重。而可以得天元之壽矣。陰符經曰。淫聲美色。破骨之斧鋸也。世之人不

清修如論上
能秉靈燭以照迷情。持慧劍以割愛慾。則流浪生死之海。是害先於恩也。

參贊書曰。年高之時。陽氣既弱。覺陽事輒盛。必慎而抑之。不可縱心竭意。一度不泄。一度火滅。一度火滅。一度添油。若不制而縱情。則是膏火將滅。更去其油。故黃庭經云。急守精室。勿妄泄。閉而寶之。可長活。

黃帝曰。外不勞形於事。內無思想之患。以恬愉爲務。以自得爲功。形體不敝。精神不散。可壽

百歲。

彭祖曰。凡人不可無息。當漸漸除之。人身虛無。但有游氣。氣息得理。而病不生。又曰。道不在煩。但能不思衣。不思食。不思聲色。不思勝負。不思得失。不思榮辱。心不勞神。不極。可壽千歲。

呂覽曰。年壽得長者。非短而續之也。畢其數也。畢數之務。在乎去害。何謂去害。大甘大酸。大苦大辛。大醜五者。克形。則生害矣。大喜大怒。

大清修妙論上 四
大憂大恐大哀。五者接神。則生害矣。大寒大熱大燥大濕大風大霖大霧。七者動精。則生害矣。

仲長統昌言曰。屈者以夫。伸蓄者以夫。虛內者以夫。外也。氣宜宣而過之。體宜調而養之。神宜平而抑之。必有次和者矣。夫善養性者。得其和。隣臍二寸。謂之關。關者。所以關藏呼吸之氣。稟授四體也。故氣長以關息。氣短者。其氣稍升。其脉稍促。其神稍越。至于以肩息而

舒其神。稍專。至于以關息。而氣衍矣。故養壽者。當致氣於關。是爲要術。

崔瑊箴曰。動不肆。勤靜不燕。逸有疾。歸天醫。不能恤。太上防疾。其次萌芽。腠理不蠲。骨髓柰何。

黃帝問岐伯曰。余聞上古之人。春秋皆度百歲。而動作不衰。今人年。至半百。而動作衰。敝時世異也。人將失之。耶。對曰。上古之人。其知道者。法于陰陽。和於術數。飲食有節。起居有常。

不妄作勞。故能形與神俱。故盡終其天年。度百歲。今人不然也。以酒爲漿。以妄爲常。醉以入房。以欲竭精。耗散其真。不知持滿。不知御神。務快其心。逆於生樂。起居無節。故半百而衰。

亢。君子曰。導筋骨則形全。剪情慾則神全。靖言語則福全。

唐書有云。多記損心。多語耗氣。心氣內損。形神外散。初雖無覺。久則爲弊。

續博物志曰。眼者身之鏡。耳者體之牖。視多則鏡昏。聽衆則牖閉。面者神之庭。髮者腦之華。心悲則面焦。腦減則髮素。精者體之神。明者身之寶。勞多則精散。營竟則明消。

應璩詩曰。昔有行人陌上見。三叟年各百餘歲。相與鋤禾莠。徃拜問三叟。何以得此壽。上叟前致詞。室內姬。寵醜二叟前致詞。量腹接所受。下叟前致詞。暮卧不覆首。要哉三叟言。所以壽長久。

清修妙論上
柳公度年八十九或問之曰吾不以脾胃煖冷
物熟生物不以元氣佐喜怒氣海常溫耳
溫公解禪六偈曰忿怒如烈火利欲如銛鋒終
朝長戚戚是名阿鼻獄顏回其陋巷孟軻安
自然富貴如浮雲是名極樂國孝悌通神明
忠信行蠻貊積善來百祥是名作因果仁人
之安宅義人之正路行之誠且久是名不壞
身道德修一身功德被萬物爲賢爲大聖是
名佛菩薩言爲百世師行爲天下法久久不

可掩是名光明藏

茅李偉詩云欺誑得錢君莫羨得了却是輸他
便來往報答甚分明只是換頭不識面多置
田庄廣修宅四隣買盡猶嫌窄雕牆峻宇無
歇時幾日能爲宅中客造作田庄猶未已堂
上哭聲身已死哭人盡是分錢人口哭元來
心裏喜衆生心兀兀常住無明窟心裏爲欺
謾口中佯念佛是皆真實不虛話也聞此則
少者當戒况老人乎

薛子曰養得曾中無一物其大浩然無涯有欲則邪得而入之無欲則邪無自而入且無慾則所行自簡又覺曾中寬平快樂靜中有無限妙理

又曰常沉靜則含蓄義理深而應事有力故厚重靜定寬緩乃進德之基亦爲老人養壽之要

一念之非卽遏之。一動之妄卽改之。一毫念慮雜妄便當克去。志固難持。氣固難養。士敬可

以持志。少慾可以養氣。

人若不以理制心。其失無涯。故一念之刻。卽非仁。一念之貪。卽非義。一念之慢。卽非禮。一念之詐。卽非智。此君子不可一念起差。至大之惡。由一念之不善。而遂至滔天。

脩德行義守道養真當不言而躬行不露而潛脩外此一聽于天若計較成仙作祖邀名延譽則日夕憂思况未必遂徒自勞擾是爲不知天命

纔舒放卽當收斂。纔言語便思簡默。不可乘喜而多言。不可乘快而多事。須有包含。則有餘味。發露太盡。恐亦難繼。故慎言語養德之大。節飲食養生之大。

積德積善。不知其善。有時而得用。棄禮背義。不知其惡。有時而蒙害。故莊敬日強。輕肆日偷。聖人不然。天不尤人。心地多少。洒落自在。常人纔與人不合。卽尤人。纔不得於事。卽怨天。其心忿忮勞擾。無一時之寧泰。是豈安命順時之道。

心誠色溫。氣和詞婉。必能動人。若人未已知。不可急求其知。人未已合。不可急求其合。覺人之詐。不形於言。有無限餘味。

佛言苦樂逆順。道在其中。夫素富貴行乎富貴。素貧賤行乎貧賤。素患難行乎患難。素夷狄行乎夷狄。隨寓而安。聖賢也。何有苦樂逆順之異哉。苦樂逆順。固外也。以吾道處之。則無不可。

清修妙論上
九
世人所以不達道者正以浮幻相纏役役無了時也苟能具天眼勘破世故則虛名薄利皆爲吾累古之人所以適其適而不適人之所共適者爲已重也

人生世間要見識高遠見識高遠則不爲淺近眩惑日觀世事之盛衰夜觀氣運之消長由其盛衰也吾以出處應之由其消長也吾以進退隨之則禍可避而害可禳不然奔役惛悞幾何不爲時勢所害

世間陷窞在在有之要人醒醒耳眼一少昧是一少偏心一少惑則墮落窞中安能出哉身在窞中心悔前日之非晚矣此君子貴乎知微

敬者德之聚也敬則衆善畢集不敬則怠惰放肆隨至而德敗矣持敬而無間斷則誠矣未能誠者由敬而入敬以存心其體湛然自無雜慮况莊敬亦是保養身心元氣的工夫衣垢不渝器缺不補對人猶有慚色行垢不渝

德缺不補。對天豈無愧心。

君子對青天而懼。聞雷震而不驚。履平地而恐。涉風波而不懼。

破爪傷膚。壞梳摘髮。色爲之變。聚珍瘞身。列艷靡骨。心爲之安。

倚富者貧。倚貴者賤。倚強者弱。倚巧者拙。倚仁義道德者。不貧不賤不弱不拙。

化於未明之謂神。止於未爲之謂明。禁於已著之謂察。亂而後制之謂瞽。故于事物之擾不

可不先此三者。

爲家以正倫理。別內外爲本。以尊祖睦族爲先。以勉學脩身爲次。以樹藝牧畜爲常。守以節儉。行以慈讓。足己而濟人。習禮而畏法。可以寡過。可以靜攝。而無擾擾於前矣。

吾人不可以不知命。矧老人乎。人之所志無窮。而所得有限者。命也。命不與人謀也。久矣。安之故常有餘。違之則常不足。惟介以植內。和以應外。聽其自來。是安命也。

心本可靜。事觸則動。動之吉爲君子。動之凶爲小人。孟子曰。我四十不動心。是不爲外物動也。

泛交不若寡交。多求不若慎守。

易損而難復者。精也。易躁而難靜者。神也。惟養元氣。充滿則精神融和。遇損遇躁。常有主以制之矣。

造道者可謂之富。失學者可謂之貧。聽天者可謂之達。無耻者可謂之窮。

書曰。必有容德乃大。必有忍乃濟。君子立心。未有不成功於容忍。而敗於不容忍也。容則能恕人。忍則能耐事。一毫之拂。卽勃然而怒。一事之違。卽憤然而發。是無涵養之力。薄福之人也。是故大丈夫當容人。不可爲人容。當制欲。不可爲欲制。

東坡曰。蝸涎不滿殼。聊足以自濡。升高不知疲。竟作粘壁枯。此言深可爲不知進退者戒也。夫人事之役。役計謀之敝。敝人皆以人事可

清修女論上
以致富貴計謀可以立功名殊不知一作一
輟有造物以宰之爲之而成者非其能也命
之至也適與造物侔也况爲之而不成者多
乎造物無言也人不可以惑其聽造物無形
也人不可以竇其公世之人役役敝敝於百
年之間無頃刻之自安者不亦深可哀也不
足爲造物撓深足爲造物笑

心上有刃。君子以含容成德。川下有火。小人以
忿怒殞身。

惟心與天一故理之所得者獨明而能開人心
之迷心與地一故水之所及者獨靈而能滌
人心之陋故以一杯之水而能療醫所不治
之疾罔不瘳者豈由水之靈哉實資於道之
用也不知者爲妄誕

人心思火則體熱思水則體寒怒則髮豎驚則
汗滴懼則肉顫愧則面赤悲則淚出慌則心
跳氣則麻痺言酸則垂涎言臭則吐唾言喜
則笑言哀則哭笑則貌妍哭則貌媿又若日

有所見。夜必夢擾。日有所思。夜必譫語。夢交則泄精。氣怒則發狂。此皆因心而生者也。人可於靈君使令一刻不在絳宮以統百屬。太一真人曰。予有經三部。共只六字。儒者誦之。成聖。道士誦之。成僊。和尚誦之。成佛。而功德甚大。但要體認奉行。一字經曰。忍。二字經曰。方便。三字經曰。依本分。是也。三經不在大藏。只在靈臺。有味乎言哉。

又曰。心靜可以通乎神明。事未至而先知。是不出戶知天下。不窺牖見天道也。蓋心如水也。久而不撓。則澄徹見底。是謂靈明。故心靜可以固元氣。萬病不生。百歲可活。若一念撓。渾則神馳於外。氣散於內。榮胃昏亂。百病相攻。壽元自損。

嵇中散曰。君子知形恃神以立。神須形以存。悟生理之易失。知一過之害生。故脩性以保神。安心以全身。愛憎不栖於情。憂喜不脩于意。泊然無感。而體氣和平。又呼吸吐納。服食養

身使形神相親。表裏俱濟也。

神農曰。上藥養命。中藥養性。誠知性命之理。因輔養以通也。而世人不察。惟五穀是見。聲色是耽。目惑玄黃。耳務淫哇。滋味煎其臟腑。醴醪煮其腸胃。馨香腐其骨髓。喜怒悖其正氣。思慮消其精神。哀樂殃其平粹。夫以蕞爾之軀。攻之者非一途。易竭之身。而內外受敵。身非木石。何能久乎。

又曰。善養生者。清虛靜泰。少思寡慾。知名位之

傷德。故忽而不營。非欲而強禁也。識厚味之害性。故棄而不顧。非貪而後抑也。外物以累心。不存神氣。以守白。獨著曠然。無憂患。寧然無思慮。又守之以一。養之以和。和理自濟。同乎大順。然蒸以靈芝。潤以醴泉。晞以朝陽。和以五絃。無爲自得。體妙心玄。亡歡而後樂足。遺生而後身存。若此。以往度可與羨門比壽。

王喬爭年

真白書曰。質像所結。不過形神。形神合。則是人

是物。形神若離。則是靈是鬼。非離非合。佛法所攝。亦離亦合。仙道所依。何以能致爲仙。是脩鑄鍊之事。極感變之理。通也。譬之爲陶。當埏埴爲器之時。是土而異於土。雖燥未燒。遇濕卽敗。燒而未熟。不久尚壞。火力旣足。表裏堅固。河山有盡。此形無滅。假令爲仙者。以藥石鍊其形。以精靈瑩其神。以和氣濯其質。以善德解其纏。萬法皆通。無礙無滯。欲合則乘雲駕霧。欲離則尸解質化。不離不合。則或存

或亡。各隨所業。修道進學。以躋仙路。永保長年。

夫人只知養形。不知養神。只知愛身。不知愛神。殊不知形者。載神之車也。神去人卽死。車敗馬只奔也。

養壽之法。但莫傷之而已。冬溫夏涼。不失時序之和。所以適身也。若重衣厚襪。體不甚苦。以致風寒之疾。厚味脯腊。醉飽肥甘。以致結聚之患。美色妖冶。嬪妾盈房。以致虛損之禍。淫

聲艷曲。怡心悅耳。以致荒耽之惑。故世人不
終者。壽咸多。殀歿者。皆由不自愛惜。忿爭盡
意。邀名射利。聚毒攻神。內傷骨髓。外消筋肉。
血氣枯槁。經絡壅閉。內裏空虛。招來衆疾。一
有所感。便不可支。是由正氣日衰。邪氣日盛。
故耳。

太上日用經曰。飲食餐完。禁口端坐。莫起邪念。
世事俱忘。存神定意。眼不視物。耳不聽聲。息
心內守。調息綿綿。呼吸自在。似有如無。心火

下降。腎水上升。口中津生。靈真附體。得至長
生。與天齊壽。

道林攝生論曰。老人養壽之道。不令飽食便臥。
及終日久坐。久勞。皆損壽也。時令小勞。不致
疲倦。不可強為不堪之事。食畢少行百步。以
手摩腹百過。消食暢氣。食欲少而數。恐多則
難化。先饑而食。先渴而飲。先寒而衣。先熱而
解。勿令汗多。不欲多唾。唾不令遠。勿令臥熟。
撲扇。勿食生冷過多。勿多奔走。勿露卧空階。

而胃大寒。大熱。大風。大霧。勿傷五味。酸多傷脾。苦多傷肺。辛多傷肝。鹹多傷心。甘多傷腎。此數者。老人猶當加意。

老人攝生。卧起有四時之早晚。與居有至和之常制。調引筋骨。有偃仰之方。杜疾閉邪。有吞吐之術。流行榮衛。有補瀉之法。節宣勞逸。有予奪之要。忍怒以全陰氣。忍喜以全陽氣。然後將草木藥餌。以救虧缺。後鍊金丹。以定無窮。他若自己脩為。要當居貧。須要安貧。居富

切莫矜富。居貧富之中。恒須守道。勿以貧富改志。易性識達道理。似不能言。作大功德。勿自矜伐。年至五十以外。以至百年。美藥勿離於手。善言勿離於口。亂想勿生於心。勿令心生不足。好惡常令歡喜。勿得求全於人。勿得怨天尤命。常當少思。少念。少欲。少事。少語。少笑。少愁。少樂。少喜。少怒。少好。少惡。此十二少者。養性之都契也。多思則神殆。多念則神散。多慾則智亂。多事則形勞。多語則氣喪。多笑

則臟傷多愁則心憍多樂則意溢多喜則妄
錯昏亂多怒則百脉不定多好則專述不理
多惡則憔悴無歡此十二多不除喪生之本
也惟無多無少幾于道矣

要記曰一日之忌暮無飽食一月之忌暮無大
醉終身之忌暮常護氣久視傷血久卧傷氣
久立傷骨久行傷筋久坐傷肉大飽傷肺大
饑傷氣勿當屋梁簷下睡卧卧勿頭向北勿
點燈燭照卧六神不安大汗勿脫衣多得偏

風半身不遂卧處勿令有孔隙風入傷人最
寒勿令火爐安向頭傍令人頭重目赤鼻乾
冬日温足凍腦春秋腦足俱凍寅日剪指甲
午日剪足甲燒白髮竝吉勿食父母本生所
屬禽獸之肉令人魂魄飛揚勿恐溺并怒拋
以致膝冷成痺勿恐後并强努以致氣痔腰
疼入廟宇必恭敬勿姿意注目見怪勿得驚
恐以恠為恠數者是亦養生之大者當究心
焉

清修妙論上
關尹子曰人之平日忽焉目見非常之物者皆
精有所結而然病目忽見非常之物皆心有
所歎而然苟於吾心能於無中示有則知吾
心能於有中示無但不信之自然不神或曰
彼識既昏誰能不信應曰如捕蛇人而不畏
蛇彼雖夢蛇而心亦不怖道無鬼神獨往獨
來

又曰困天下之智者不在智而在愚窮天下之
辯者不在辯而在訥服天下之勇者不在勇

而在恹少言者不爲人所忌少行者不爲人
所短少智者不爲人所勞少能者不爲人所
役壯者當知三在四少以遵吾生矧高年之
人於此可不更加珍重以保全天年

長生之法保身之道因氣養精因精養神神不
離身乃得常健

養生大要一日畱神二日愛氣三日養形四日
導引五日言語六日飲食七日房室八日反
俗九日醫藥十日禁忌又曰無勞爾形無搖

爾精歸心靜默可以長生

天地以生成爲德有生所甚重者身也身以安樂爲本安樂所可致者以保養爲本先其本則本固本既固疾病何由而生壽豈不求故攝生有三曰養神曰惜氣曰防疾忘情去智恬澹虛無離事全真內外清淨如是則神不內耗境不外惑真一不雜神自寧矣是曰養神抱一元之本根固歸真之精氣三焦定位六賊忘形識界既空參同斯契虛實相通各

曰大通則氣自定矣是曰惜氣飲食適時溫涼合度出處無犯於八邪動作不可爲勉強則身自安矣是曰防疾

又曰善養生者養內不善養生者養外外貪快樂恣情好尚務外則虛內矣所謂養內者使五臟安和三焦守位飲食得宜世務不涉是可長壽

莊子曰人之可畏者衽席飲食之間爲最而不知預爲之戒者過也若能常自謹畏病疾何

由而起壽考焉得不長賢者造形而悟愚者
臨病不知誠可畏也

勞者勞於神氣傷者傷於形容饑飽過度則傷
脾思慮過度則傷心色慾過度則傷腎喜怒
過度則傷肝悲愁過度則傷肺又如風寒暑
濕則傷於外饑飽勞役則傷於內晝感則傷
於榮夜感則傷於衛經行內外勞一而二由
二而十真氣外散五邪入內使人肌肉內消
神氣短少飲食漸減行步無力雖欲久生恐

無能矣

道院集曰游心虛靜結志玄微委慮無欲歸計
無爲凝神滅想氣和體舒達延生命壽與天
齊

又云檢情攝念息業養神悟妄歸真觀空見性
常習靜明不爲魔動心我兩忘神氣自滿

又云止念令靜觀理令明念靜理明不死可能
導氣令和引體令柔氣和體柔長生可求此
皆至妙要論

一人之身一國之象也。胃臆之設猶宮室焉。支體之位猶郊境焉。骨節之分猶百川焉。腠理之間猶四衢焉。神猶君也。血猶臣也。氣猶民也。故至人能理其身亦猶明君能治其國。愛民安國愛氣全身。民弊國亡氣衰身謝。故上士施醫於未病之先。防守於未敗之日。故攝生者先除六害。一曰薄名利。二曰禁聲色。三曰廉貨財。四曰損滋味。五曰屏虛妄。六曰除嫉妬。六者若存真經空念不能挽其衰朽矣。

又曰冬則朝勿饑。夏則夜勿飽。早起不在鷄鳴前。晚起不過日出後。心內澄則真人守其位。氣內定則邪穢去其身。行欺詐則神悲。好爭競則神沮。輕侮於人則減筭。殺害於物必傷年。行一善則神魂歡。作一惡則氣亂。人能寬恭自居恬淡自守則神形安靜。災病不生。仙錄注名鬼簿落籍壽福安寧猶此兆始。上古天真論曰女子之數七。丈夫之數八。女子過七七四十九數則任脉虛衝脉衰天癸竭。

地道不通。以漸枯槁。華色失榮。丈夫過八八
六十四數。則五臟皆衰。筋骨解弛。血脉短促。
精氣耗散。天道閉塞。日就憔悴。肌肉無華。故
上壽之人。年過常數。皆由衣食充足。藥餌扶
護。孝子賢孫。承歡愛養。調其朝夕。適其寒溫。
上順天心。下契人理。順天之道。壽命無疆。
岱翁曰。常見世人。治高年之人。疾患。竟同少年。
亂投湯藥。妄行針灸。以攻其病。務欲速愈。殊
不知上壽之人。血氣已衰。精神已散。至于視

聽聰明不及。手足舉動。肢體不隨。心志沉昏。
頭目眩暈。氣味妄行。則宿疾時發。或秘或泄。
或冷或熱。此皆老人常態。不慎治之。急投峻
藥。取效。或吐或汗。或解或利。老弱之人。不能
禁架。汗則陽氣泄。吐則胃氣逆。瀉則元氣脫。
立致不虞。此老病大忌。更不可用市中買藥。
并他人聞說病源。不知藥味。送來服餌。及虎
狼之藥。切宜仔細。若身有宿疾。或時發動。則
隨其疾狀。用溫平順氣。開胃補虛。中和湯藥。

調停飲食。或隨食物變饌。治之最爲要法。養壽之道。與仙佛二教。最是捷徑。故清淨明了四字最好。內覺身心空。外覺萬物空。破諸妄相。無可執著。是曰清淨明了。故說心法曰。前不接。滅後不引起。前後斷絕。中間自孤。當體不顧。應時消滅。知體已滅。豁然如空。古事過去空。今事眼前空。未來決定空。一切塵勞。是大虛妄。不可執而爲有。自障吾心。結成煩惱。

金經大乘法云。身便是幻。幻時所化。又是幻中之幻。世卽是夢。夢時所見。又是夢中之夢。展轉虛妄。如聲外有響。形外有影。形聲影響。起於一真影。外影爲三等妄。夢中夢。是兩重虛。一切諸有。如夢如幻。一切煩惱。是魔是賊。人生一世中。其夢無數。夢中一一稱我。夢中之我。豈非空乎。要知夢旣是空。身亦如夢。何以迷著。

諦思身之未生。有象乎。有名乎。有我乎。身之旣

清修妙論上
二十五
化有象乎有名乎有我乎。身前身後兩不可知。安得於中偏執爲我。愛戀憂怖。終日戚戚。物之生成謂之造。物之變滅謂之化。性之分別謂之識。一切含識謂之相。相續有情。各隨因報。流轉無窮。有能遺物離人。超出造化之外。卓然獨存。其惟大覺聖人乎。

萬物自萬物。二儀中虛空自無礙。萬念自萬念。一心中虛空自無礙。

無數之形。自古生化而不停。無數之情。自古差別而不平。無數之事。自古煩惱而不定。無數之有。自古成壞而不久。往者無跡。來者無極。若悟一一皆空。卽當心如太虛。洞然無礙。有何介懷。更生色相。

天地萬物因妄相和合而生。人世萬事因妄情交結而成。念起念止皆自心。念起則一切煩惱起。念止則一切煩惱止。何不見心以息此念。念起卽覺如川。欲泄簣土可塞。襄陵勢絕。如火欲燃杯水。可沃燎原。勢滅覺念止。念宜。

速而切

晁文元曰脩行之法兩熟居先智斷之理熟則事事皆空豈容留礙力制之功熟則念念不起自然安閑智斷卽觀力制卽止也

萬漚起而復破水性常存千燈明而復滅火性原在忘情之心不住於相如湯消冰冰湯俱盡無可分別觸境之心未能不動如谷應聲卽應卽止無復有餘

不如葷飲酒是祭祀齋非心齋也汝能一志無

以耳聽以心聽無以心聽以氣聽疏瀹汝心除嗜欲也澡雪汝精去穢累也培擊其志絕思慮也無思無慮則心專於道無嗜無慾則樂於道無穢無累則合于道心無二想名曰一志

太上九行曰行無爲行柔弱行守雌勿先於動是名上三行行無名行清淨行諸善是名中三行行忠孝行知足行推讓是名下三行不止之心妄心也不動之心真心也歸心不動

方是自心此是止息之義故其文以自心爲
息又曰息者氣也自者從也氣從心起故心
住則息住心行則息行所以禪道二宗以息
心爲最切要

楞嚴圓覺注曰心息相依息調心靜入勝定地
似充簡徑念起卽覺覺之卽無入三菩提此
最權輿神氣相合氣和神清清和久久自然
長生

晁公曰夢覺之初未念諸念方寸之室虛白生
此清境可愛昧爽之初群動未動方丈之室
虛白生此靜又更可愛此時進道表裏相應
真可樂也五鼓之後睡覺而坐自覺神清氣
清耳中音清其妙無比

又曰垢漸去而鑑漸明魄漸銷而月漸滿攻竹
木先節幹則枝葉易去迎刃而解日損妄念
先去其胷中尤甚者懲忿窒欲老人最要一
事

了知起滅意決定生死根不復隨緣轉是名不

動尊在造化中身不由己在情境中心亦如此悟妄識真妄緣入理率以爲常至於歿齒十魔軍最要隄防一欲二憂愁三饑渴四觸愛五睡眠六怖畏七疑悔八瞋恚九利養虛稱十自高慢人

圭峯曰隨時隨處息業養神曇倫云行住坐卧離念淨心人可以利濟通達者常力行之患難困苦者力救之皆如已身之事此外功德也脩此勿責人報勿希天祐天若有靈人若

有知理合何如哉清心釋累懲忿窒慾求自然智住無礙行此內功德也修此勿期道勝勿思瑞應經若不誣教若不虛理合何如哉齋戒沐浴此外清淨也息心玄妙此內清淨也所見有是有不是此世間妄眼也無是無不是方爲出世真眼所知有可有不可此爲世間妄心也無可無不可方爲出世真心高一步者眼界常不分別心界常得安和

浮世乃生老病死之洪都憂悲苦惱之窟宅此

清修妙論上
二十八
八字無人無之明悟之人知彼我同當於事
過卽空。不留妄想。

三根六如論曰對眼根之塵如見夢時物如觀
幻化像對耳根之塵如聞空中風如聽禽鳥
語對意根之塵如湯釋米雪如冶銷金鐵
歆然之欲慳然之忿隱然之憂皆逆道心於身
心有損脩然自得怡然自適恬然自息皆順
道心於心爲益去彼取此服之無斃
心經曰色卽是空。非無色之空。恐人執色爲礙
耳。空卽是色。非有色之色。恐人執空爲礙耳。
色空雙泯。心境一如。無纖塵可拂。方是了然
曠達。

恣口腹者神僊目之爲啄腐吞腥。佞富貴者高
士比之爲吮癰舐痔。

造化因心。偈曰賦象各由心。影響無欺詐。原無
造化工。羣生自造化。

貫休曰舉世遭心使。吾師獨使心。萬緣隨日盡。
一句不言深。

仕宦之間暗觸禍機。衽席之上密涉畏途。輪環之中枉入諸趣。故世間有怨府。畏途禍胎。鬼趣積習。宴安於其中。不自覺悟者。可爲賢乎。見彼如意極快之事。不當羨慕。世事皆有倚伏。如意處。常有。大不如意之變。事難縷述。理可盡思。以此對治自然。其處

顏回如愚。王湛爲痴。士有隱德。人何由知。權要之門。喧煩會合。道義之宅。閒寂荒涼。

齊已詩云。心清鑑底。瀟湘月。骨冷禪中。太華秋。

陳陶詩云。高僧示我真隱心。月在中峯。葛洪井二詩。讀之。令人氣格爽拔。

陰澹語索襲曰。先生棄衆人之所收。收衆人之所棄。宅不彌畝。而志忽九州。形居塵俗。而棲心天外。

莊子曰。得者時也。失者順也。安時而處。順哀樂不能入也。

孔旻曰。怒氣劇炎火。焚燒徒自傷。觸來勿與競。事過心清涼。

清修妙論上
關尹子曰無一心五識位馳心不可一無虛心
五行皆具心不可虛無靜心萬化密移心不
可靜借能一則二偶之借能虛則實滿之借
能靜則動搖之惟聖人能斂萬有于一息故
無有一物可役吾之明徹散一息于萬有故
無有一物可間吾之云爲

又曰運者車也所以運者是牛非車思者心也
所以思者是意非心也不知所以然而然惟
不知所以然而然故其來無從往無在故能

與天地本原不古不今

譚子化書曰爪髮者我之形何爪可割而無害
髮可截而無痛榮衛所不至也則知我本無
害而筋骨爲之害我本無痛而血肉爲之痛
所以喜怒非我作哀樂非我動我爲形所昧
形爲我所愛達此理者可以出生死之外
又曰動而不知其動者超乎動者也靜而不知
其靜者超乎靜者也超乎動陽不可得而推
出乎靜陰不可得而移陰陽不能變而况萬

清修妙論上
物乎故不爲物所誘者謂之至靜

形動而心靜神凝而跡移者無爲也閑居而神擾拱默而心馳者有爲也無爲則理有爲則亂無爲至易非至明者不可致也

陽之精曰魂與神陰之精曰尸與魄神勝則爲善尸強則爲惡制惡興善則理忘善縱惡則亂理久則尸滅而魄鍊亂久則神逝而魂消尸滅魄鍊神與形合而爲仙神逝魂消則尸與魄同而爲鬼自然之道也夫日以娛艷爲

華心以聲名爲貴身好輕鮮之飾口欲珍奇之味耳快美好之音鼻悅馨香之氣此六者皆敗德傷性伐其靈根者也有之則宜遠無之不可求忘其所趣任其自然

心上一毫不留若有心求樂則有所着功名富貴固無可樂道德性命亦無可樂莊子所謂至樂無樂可以進道

孔子五十而知天命知天命是至誠之道則與數參而無待於推數矣

人心本無思慮只是將已往未來之事終日念
想故知事未常累人心人心自累于事不肯
放耳

老子曰持而盈之不如其已揣而銳之不可長
保金玉滿堂莫之能守富貴而驕自遺其咎
功成名遂身退天之道

又曰五色令人目盲五音令人耳聾五味令人
口爽馳騁田獵令人心狂難得之貨令人行
妨是以聖人爲腹不爲目故去彼取此

曲則全枉則直注則盈弊則新少則得多則惑
是以聖人抱一爲天下式不自見故明不自
是故彰不自伐故有不自矜故長惟不爭故
天下莫與之爭所謂曲則全豈虛言哉誠全
而歸之

善行無轍跡善言無瑕譎善計不容籌策善行
無關鍵而不可開是聖人常善救人故無棄
人常善救物故無棄物是謂襲明

又曰知人者智自知者明勝人者力自勝者強

清修妙論上
三十四
知足者富強行者有志不失其所者久死而
不亡者壽

名與身孰親身與貨孰多得與亡孰病甚愛必
大費多藏必厚亡知足不辱知止不殆可以
長久

四十二章經云斷欲去愛識自心源內無所得
外無所求心不繫道亦不結業是亦爲道

又曰佛教十惡吾亦當戒身惡三者殺盜淫口
惡四者兩舌惡口妄言綺語意惡三者嫉妬

恚此十事不順聖道名曰大業

有罵佛者罵止問子以禮從人其人不納禮歸

子乎今子罵我我亦不納子自持禍歸子身

矣猶響應聲影之追形終無免離慎勿爲惡

惡人害賢猶如仰天吐唾唾不至天還墮自身

佛經有二十難在吾人切身似有十四難不可

不勉貧窮樂捨難豪貴好善難忍色忍欲難

被辱不嗔難有勢不臨難觸事無心難廣學

博究難除人滅我難心行平等難不說是非

清修妙論上
三十五
難。覩境不動難。善解方便難。不輕貧賤難。見貨不貪難。

行道守真者善志與道合者大

色慾之患甚於牢獄牢獄有解脫之時色交無合魂之禮情慾所愛豈憚馳驅雖有虎口之禍心存其伏投泥自溺故曰凡夫透得此門出塵羅漢

又曰人欲愛生愛從憂生憂從怖生若離于愛何憂何怖

仙經云覺與陽合寐與陰并覺多則魂強寐久則鬼壯魂強者生之人鬼壯者死之徒也若餐元和徹滋味使神清氣爽至于晝夜常醒是得長壽

又曰性本至凝物感而動習動既久胡能遽寧既習動而播遷可習靜而恬宴故善習者寂而有裕不善習者煩而無功是以將躁而制之以寧將邪而閑之以正將求而抑之以捨將濁而澄之以清於此習久則物冥于外神

鑒于內不思靜而心自靜矣

大道歌曰大道不遠在身中萬物皆空性不空
性若不空和氣住氣歸元海壽無窮欲得身
中神不出莫向靈臺留一物物在心中神不
清耗散真精損筋骨神御氣兮氣留形不須
藥物自長生術則易知訣難遇總然遇了不
專行所以千人萬人學畢竟終無一箇成神
若出兮便收來神返身中氣自回如此朝朝
并暮暮自然赤子產靈胎

重陽師曰老人於十二時中行住坐卧一切動
中要把心似泰山不搖不動謹守四門眼耳
鼻口不令內入外出此名養壽緊要

又曰斷緣者斷塵俗事也棄事則形不勞無爲
則心自足恬簡自安塵累日遠經云塞其兌
閉其門終身不勤或顯德露能或求人扶已
或遺問慶弔以事往還或假修隱逸以希譽
望或酒食結朋以圖厚報此皆巧蘊心機以
干時利既非順道更防養壽凡此之類悉令

遠去

收心論曰煩邪亂想隨覺卽除毀譽善惡聞卽撥去莫將心受心受則滿心滿則道無所居要令聞見是非不入於心是心不外受名曰虛心使心不逐外是名安心心安而虛道自來居

真觀論曰真觀者智士之先覺能人之善察也一餐一寐俱爲損益之源一行一言乃係禍福之本雖則巧持其末不如拙戒其本觀本

知末又非躁競之情是故收心簡事日損有爲體靜心閑方可觀妙

人居塵世難免營求雖有營求之事而無得失之心卽有得無得心常安泰與物同求而不同貪與物同得而不同積不貪卽少憂不積則無失迹雖同人心常異俗

又曰若色病重者當知染色都由是想之一字上來想若不生終無色事色想外空色心內忘妄想心空誰爲色主經云色者想爾想悉

是空何關于色

心如眼也纖塵入眼則不安小事關心心必亂動既有動病難入定門養性靜心急除此病西昇經曰形神合同故能長久生神經曰身神竝一則爲真身入道之人力有淺深深則無被于形淺則惟及于心被形者神人也及心者但得慧覺不免凋謝何者慧是心用用多則心勞初得少慧悅而多辨神氣漏泄無靈光潤身遂致早終若大人含光藏輝以期全

備凝神寶氣神與道合故山有玉草木以之不凋人懷道形骸以之永久

坐忘樞要曰人心當先去邪僻之行外事都絕無以干心然後內觀正覺覺一念起卽須除滅隨起隨滅務令安靜惟滅動心不滅照心但冥虛心不冥有心不依一法而心常住此法玄妙利益甚深

又曰得道之人心身有五時七候心有五時者一動多靜少二動靜相半三靜多動少四無

事則靜事觸還動五心與道合觸而不動進
至此地罪垢滅盡無復煩惱始得安樂七候
者一舉動順時容色和悅二宿疾竝消身心
輕爽三填補歿傷還元復命四延數千歲名
曰仙人五鍊形爲氣名曰真人六鍊氣成神
名曰神人七鍊神合道名曰至人雖久學定
心身無五時七候者促齡穢質色謝歸空
坐忘銘曰常默元氣不傷少思慧燭內光不怒
百神和暢不惱心地清涼不求無諂無媚不

執可圓可方不貪便是富貴不苟何懼公堂。
味絕靈泉自降氣定真息自長觸則形弊神
逸想則夢離尸疆氣漏形歸厚土念漏神趨
死鄉心死方得神活鬼滅然後竟昌轉物難
窮妙理應化不離真常至精潛于恍惚大象
混于渺茫造化不知規準鬼神莫測行藏不
飲不食不寐是謂真人坐忘。

文逸曹仙姑歌云我爲諸君說真的命蒂從來
在真息照體長存空不空靈鑑涵天容萬物

清修妙論上
四十
太極布妙人得一得一須教謹防失宮室虛
閑神自居靈腑煎熬枯血液又曰朝喪暮損
人不知氣亂精神無所據細細消磨漸漸衰
用竭元和神乃去無心心卽是真心動靜兩
忘爲離欲神是性兮炁是命神不外馳氣自
定本來二物互相親失却將何爲本柄混合
爲一復忘一可與元化同出沒又曰念中景
象須除滅夢裏精神牢執持元炁不住神不
安蠹木無根枝葉乾休論涕唾與精血達本

窮源總一般此物何曾有定位隨時變化因
心意在體感熱卽爲汗在眼感悲卽爲淚在
腎感合卽爲精在鼻感風卽爲涕縱橫流轉
潤一身到頭總是神水潰神水難言識者稀
資生一切由真炁但知恬淡無思慮齋戒寧
心節言語一味醞醕甘露漿饑渴消除見真
素又云不去奪名與逐利絕了人情總無事
自然決烈滯何人在我更教誰制御掀天聲
價又何如倚馬文章何足貴榮華衣食總無

心積玉堆金成何濟。又曰名與身兮果孰親。
半生歲月太因循。比來脩鍊賴神炁。神炁不
全空。苦辛可憐一箇好基址。金屋玉堂無主
人。

譚景昇曰忘形以養氣。忘氣以養神。忘神以養
虛。只此忘之一字。是無物也。六祖曰本來無
一物。何處惹塵埃。其斯之謂歟。

白玉蟾曰薄滋味以養氣。去嗔怒以養性。處卑
下以養德。守清淨以養道。名不係簿籍。心不

在勢利。此所以出人之殼與天爲徒。

又曰大道以無心爲體。忘言爲用。柔弱爲本。清
淨爲基。若施於身。必節飲食。絕思慮。靜坐以
調息。安寢以養氣。心不馳則性定。形不勞則
精全。神不拔則丹結。然後滅性于虛。寧神於
極。可謂不出戶庭。而妙道得矣。歲月其有窮
乎。

郝太古曰道不負人人。自負道日月不速人。筭
自速勇猛剛強不如低心下氣遊歷高遠不

如安靜養素圖名逐利不如窮居自適飽飫
珍羞不如粗糲充腹羅綺盈箱不如布袍遮
體說古談今不如緘口忘言逞伎誇能不如
抱元守一趨炎附勢不如貧窮自樂懷怨記
讐不如洗心悔過較長量短不如安心自怡
道炁綿綿行之得仙得意忘言自超太玄
釋興曰六般神用空不空一顆圓明色非色人
爲六根貪使不能自神其神人能眼不貪視
美色耳不貪聽淫聲鼻不貪聞香馥舌不貪

嗜珍羞身不貪戀色慾意不貪妄思慮一心
不動六門嚴守物物頭頭左右護持不傷真
性神聚氣全與天長年

栖雲先生曰心隨境轉境逐心生若要心定世
人愛的我不愛世人做的我不做紅塵萬緣
勾引不動自然心清意靜陰陽不能陶鑄

書曰喜樂無極則傷心心傷則意不存而皮革
焦枯怒忿炎爍則傷肝肝傷則血不榮而筋
萎破陰臨食更忌暴嗔令人神驚夢逸

心之神發於目。久視則傷心。腎之精發於耳。久聽則傷腎。

書云唾者溢爲醴。泉聚流爲華。池府散爲津液。降爲甘露。溉臟潤身。宣通百脉。化養萬神。肢節毛髮。華采堅固。故曰遠唾不如近唾。近唾不如不唾。

又曰息心以養氣息。機以死心。

經曰精氣神爲內三寶。耳目口爲外三寶。常使內三寶不逐物而流。外三寶不誘中而擾。

天隱子曰潔身虛心。深居靜室。收心復性。遺形忘我。萬法通靈。是爲五漸之門。

孫真人衛生歌曰天地之間人爲貴。頭象天兮足象地。父母遺體能寶之。洪範五福壽爲最。衛生切要知三戒。大怒大慾并大醉。三者若還有一焉。須防損失真。元氣欲求長生須戒性。火不出兮心自定。木還去火不成灰。人能戒性還延命。貪慾無窮忘却精。用心不已失元神。勞形散盡中和氣。更仗何因保此身心。

若太費費則勞形若太勞勞則怯神若太傷傷則虛氣若太損損則絕世人欲識衛生道喜樂有常嗔怒少心誠意正思慮除順理修身去煩惱春噓明目夏呵心秋咽冬吹肺腎寧四季常呼脾化食三焦嘻出熱難傳髮宜多梳氣宜鍊齒宜數叩津宜嚥子欲不死修崑崙註曰崑崙卽人之頭也當如下句修之雙手揩摩常在面註曰以雙手扯攝兩耳抱頭搖擺以兩手一呵十搓擦面四圍以合骨摩拂雙眼以雙手抱腦後以中食二指互擊天鼓皆修崑崙法也春月少酸宜食其冬

月宜苦不宜鹹夏日增辛聊減苦秋來辛減少加酸季月大鹹其略戒自然五臟保平安若能全減身康健滋味能調少病難春寒莫着綿衣薄夏月汗多須換着秋冬覺冷漸加添莫待病生纔服藥惟有夏月難調理伏陰在內忌冰水瓜菹生冷宜少餐免至秋冬成瘡痢身旺腎衰色宜避養腎固精當節制常令腎實不空虛日食須知忌油膩太飽傷神饑傷胃太渴傷血多傷氣饑餐渴飲莫太過

免致膨脹損心肺。醉後強飲飽強食。去此二者不生疾。人資飲食以養生。去其甚者自安。逸食後徐行百步多。手摩臍腹食消磨。夜半靈根灌清水。丹田濁氣切須呵。飲酒可以陶情性。劇飲過多防百病。肺爲華蓋倘受傷。咳嗽勞神能損命。慎勿將鹽去點茶。分明引賊入人家。下焦虛冷令人瘦。傷腎傷脾防病加。坐卧防風吹腦後。腦內受風人不壽。更兼醉飽卧風中。風入五內成災咎。鴈有序兮犬有

義。黑鯉朝北知臣禮。人無禮義反食之。天地鬼神俱不喜。養體須當節五辛。五辛不節反傷身。莫教引動虛陽發。精竭容枯百病侵。不問在家併在外。若遇迅雷風雨大。急宜端肅畏天威。靜坐澄心須謹戒。恩愛牽纏不自由。利名縈絆幾時休。放寬些子留餘福。免致中年早白頭。頂天立地非容易。飽食煖衣寧不愧。思量難報罔極恩。朝夕焚香拜天地。身安壽永事如何。曾次平夷積善多。惜命惜身兼

惜氣請君熟玩衛生歌

西升經曰凡人見人之死亡而哀之何不哀自身衰身不如愛神愛神不如含神含神不如守身守身長久長存也神生形形成于神形不得神不能自生神不得形不能自成形神合同相生相成神常愛人人不愛形故絕去聖智歸無爲也

大有經曰形生愚智天也強弱壽夭人也天道自然人道自己始而胎氣充實生而乳哺有

方長而滋味不偏壯而聲色有節者強而壽始而胎氣虛耗生而乳哺不足長而滋味過多壯而聲色恣放者弱而天生長而合度加之以道養壽年未可量也

胡孔明曰常人不得無慾又復不得無事但當和心約念靜身損物先去亂神犯性者此亦畱神之一術耳

黃帝中經曰靜者壽躁者夭靜而不能養減壽躁而能養延年然靜易御躁難持盡慎養之

宜者靜亦可養躁亦可養也。凡重貴勢者雖不中邪精神內傷亦多死亡。

又曰養性者要使習以成性。性自爲善外病不得而侵能治病于未病之先。不特餌藥餐霞其于平居五常俱全。自行周備雖無藥餌亦可長年德行不足縱有金丹壽亦不求。

嵇中散曰養生有五難。名利不去爲一難。喜怒不除爲二難。聲色不去爲三難。滋味不薄爲四難。神蕩精散爲五難。五者不去心雖希壽。

口誦至言咀嚼英華呼吸太陽不能挽其天且病也。五者能絕則信順日濟道德日全。不祈生而有神不求壽而延年矣。

扁鵲論曰食能排邪而安臟腑神能爽志以資血氣攝生者氣正則味順味順則神氣清神氣清則合真之靈全靈全則五邪百病不能干也。故曰水濁魚瘦氣昏人病夫神者生之本本者生之真大用則神勞大勞則形疲也。彭祖攝生論曰目不視不正之色耳不聽不正

之聲。口不嗜不正之味。心不起不正之念。四者忘魂喪精。減折壽筭者也。

黃帝內傳曰。食風者靈而延壽。筭食穀者多智。而勞形神。食草者愚痴。而足力。食肉者鄙勇。而多嗔服氣者。常存而得道。

小有經曰。才所不勝而強思之傷也。力所不任而強舉之傷也。深憂而不解。重喜而不釋。皆傷也。

太上曰。天之道利而不害。聖人之道爲而不爭。

故與時爭之者昌。與人爭之者凶。夫不祥者人之所不爭。垢辱者人之所不欲。能受人所不欲。則足矣。得人所不爭。則寧矣。

妙真經曰。視過其目者明。不居聽過其耳者精。不守愛過其心者神。不居牽過於利者動。卽懼。

道言吉凶禍福。窈冥中來其災禍也。非富貴者可請而避其榮盛也。非貧賤者可欲而得。惟修福則善應爲惡。則禍來。

又曰神者魂也降之於天鬼者魄也經之于地
是以神能服氣形能食味氣清則魂爽形勞
則魄濁服氣者綿綿而不死身騰于天食味
者混混而殂形歸於地理自然也

上僊經曰有者因無而生形者須神而立故有
乃無之宮形乃神之宅也莫不全宅以安主
修身以養神若氣散歸空遊神為變猶火之
於燭燭靡則火不居水之於堤堤壞則水不
住魂勞神散何以長年

定觀經曰有事無事常若無心處靜處喧其志
惟一制而不著放而不動處喧無惡涉事無
惱者此是真定以無事為真定有事為應跡
羣僊語錄曰專精養神不為物雜謂之清反神
服氣安而不動謂之靜制念以定志靜身以
安神保氣以存精思慮兼忘冥想內視則身
神位一以近於道

理論要記曰性耽玄虛情寡嗜好不知榮華之
可貴非強身以自高不見淫僻之可欲非閑

防以自正體至仁含至靜超跡塵滓棲真物
表想道結襟以無爲爲事近於仙道一也其
次希高敦古尅意尚行知榮華爲浮寄忽之
而勿顧知聲色能伐性捐之而勿取剪陰賊
樹陰德懲忿慾齊毀譽處山林修清真近於
仙道二也其次身居祿位之場心游道德之
鄉奉上以忠臨下以義於已薄於人厚仁慈
和易博愛弘施外混囂塵內含澄寂潛跡密
脩好生惡死近於仙道三也其次瀟灑華門

樂貧甘賤抱經濟之才泛然若無洞古今之
事曠然若虛爵之不動祿之不受確乎以方
外爲尚恬乎以攝生爲務近于仙道四也其
次稟明穎之資懷秀拔之節奮志機之旅當
銳巧之師所攻無敵一戰而勝然後靜以安
身和以保神精以致真近于仙道五也其次
追悔旣往洗心自新雖失之于壯齒冀收之
於晚年以功補過過落而功全以正易邪邪
忘而正在轆軻不能易其操喧譁不能亂其

性惟精惟一。積以誠著。近於仙道六也。其次至忠至孝至貞至廉。按真誥之言。不待修學而自得。比于剖心而不死。惠風溺水而復生。伯夷叔齊之高風。曾參閔子之大孝。人見其歿而道見其存。如此善行充塞天地。謂之隱景潛化。死而不忘。此亦自然人品超越。近于仙道七也。人能得此七。近謂之拔陷。區出溺塗。碎禍車。登福輿。可與涉養生之玄。神仙之津矣。

陰陽論曰。陰陽交泰。萬物化生。故陰陽自少至老。化爲五行。少陽成木。老陽成火。少陰成金。老陰成水。參土而和之。以成夫婦。故木以發之火。以化之。水以滋之。土以和之。金以勁之。故得品物成焉。五勝者皆以生我。爲利尅我。爲用。利用相乘。故有成敗。動靜者終始之道。聚散者化生之門也。陽其動乎陰。其處乎動。以生之。靜以息之。

髮宜多櫛。齒宜多叩。液宜常嚥。氣宜清鍊。手宜

在面。此爲脩崑崙之法。五者爲不死之道。
太玄經曰：喜怒傷性，哀樂傷神，傷性則害生，傷神則侵命。故養性以全氣，保神以安心，氣完則體平，心安則神逸。此全生至要訣也。
寒山子曰：脩生之道，除嗜去慾，齋神保和，所以無累也。內抑其心，外檢其身，所以無過也。先人後己，知柔守謙，所以安身也。善推于人，不善歸己，所以積德也。功不在大，過不在小，去而不二，所以積功也。然後內行克而外丹至。

可以冀道于彷彿耳。

益州老父曰：凡欲身之無病，必須先正其心。使心不亂，求心不狂，思不貪，嗜慾不著，迷惑則心先無病矣。心君無病，則五臟六腑雖有病，不難療矣。

真西山先生衛生歌：萬物惟人爲最貴，百歲光陰如旅寄。自非留意脩養中，未免病苦爲心累。何必餐霞餌大藥，妄意延齡等龜鶴。但於飲食嗜慾間，去其甚者卽安樂。食後徐徐行。

清修如論上
五十三
百步。兩手摩脇并腹肚。須臾轉手摩腎堂。謂之運動水與土。仰面仍呵三四呵。自然食毒氣消磨。醉眠飽卧俱無益。渴飲饑餐猶戒多。食不欲粗并欲速。寧可少餐相接續。若教一飽頓充腸。損氣損脾非是福。生食粘膩筋韌物。自死禽獸勿可食。饅頭閉氣不相和。生冷偏招脾胃疾。鮮醬胎卵兼油膩。陳臭醃藏皆陰類。老年切莫喜食之。是借寇兵無以異。炙燂之物須冷喫。不然損齒傷血脉。晚食常宜

申酉前。向夜須防滯胸膈。飲食莫教飲大醉。大醉傷神損心志。酒渴飲水并喫茶。腰脚自茲成重墜。嘗聞避風如避箭。坐卧須教預防患。况因飲後毛孔開。風纔一入成癱瘓。不問四時俱煖酒。大熱又須難向口。五味偏多不益人。恐隨肺腑成殃咎。視聽行藏不必久。五勞七傷從此有。四肢亦欲常小勞。譬如戶樞終不朽。卧不厭縮覺貴舒。飽則入浴饑則梳。梳多浴少益心目。默寢暗眠神晏如。四時惟

夏難將攝。伏陰在內。腹冷滑。補腎湯藥不可無。食肉稍冷。休哺啜。心旺腎衰。何所忌。特忌疏通泄精氣。卧處尤宜綿密間。宴居靜慮。和心意。沐浴盥嗽。皆煖水。卧冷枕。涼皆勿喜。瓜茄生菜。不宜食。豈獨秋來多瘧痢。伏陰在內。三冬月。切忌汗多。陽氣泄。陰霧之中。毋遠行。暴雨震雷。宜遠避。道家更有願生者。第一令人少嗔恚。秋冬日出。始求衣。春夏雞鳴。宜早起。夜後晝前。睡覺來。瞑目叩齒二七回。吸新

吐。故無令緩。咽嗽。玉泉。還養胎。摩熱手心。熨兩眼。仍更揩擦額與面。中指時。將摩鼻頻。左右耳。眼摩數遍。更能乾浴。遍身間。按腔暗須。紐兩肩。縱有風勞。諸冷氣。何憂腰背。復拘攣。噓呵呼吸。吹及咽。行炁之人。分六字。果能依用力。其間。斷然百病皆可治。情欲雖云屬少年。稍知節養。自無愆。固精莫妄。傷神氣。莫使苞羽火中燃。有能操履長方正。於名無貪利。無競。縱向邪魔路上行。百行周身自無病。

涪翁食時五觀

一日計功多少量彼來處

此食墾植收穫舂磨淘汰炊煮乃成用功甚多何況殺害生靈爲己滋味一人之食十人作勞家居則食父母心力所營縱是己財亦承餘蔭仕宦則食民之膏血大不可言

二日付己德行全缺應供

始于事親中于事君終于立身全此三者應受供養無愧缺則己否當愧耻不敢盡味

三日防心爲過貪等爲宗

於上味食務遠物而求難得是之謂貪於下味食起恚怒以口腹之故鞭朴人是之謂嗔食不過克饑而求食前方丈是之謂痴君子食無求飽離此過也

四日正事良藥爲療形苦

五穀五蔬以養人魚肉以養老形苦者饑渴爲主病四百四病爲客病故須食爲醫藥以自扶持是故知足者舉筋常如服藥

五曰爲成道業方受此食

君子無終食之間違仁先結欵狀然後受食
既食不可怠于道業

達莊論曰恬于生而靜于死恬生則不惑死靜
死則神不離生故能與陰陽化而不易從天
地變而不移生究其壽死終其宜心氣平治
消息不虧故求得者喪爭明者失無欲者自
足空虛者受實是以作智巧者害于物明是
考非者危其身修飾顯潔者惑於生畏死而

崇生者失其貞

庾闡神論曰天地者陰陽之形魄變化者萬物
之遊魂神籟與無窮竝吹大冶與造運齊根
生資聚氣之跡死寄玄牝之門視榮辱其猶
塵埃邈高尚而不顧故能外安恬逸內體平

和

北宮子曰衣其短褐有狐貉之溫進其菽菽有
稻粱之味庇其蓬室若廣廈之蔭乘其輦輅
若文軒之飾終身怡然不知其爲貧也

象山要語曰此道非爭競務進者能知惟靜退者可入

又曰君子役物。小人役於物。夫權皆在我。若在物則爲物役矣。

學者不可用心太緊。深山有寶。無心於寶者得之。

利害毀譽稱譏苦樂能動搖人。釋氏爲之。八風。

雅尚齋遵生八牋卷之一終

錢塘郭志學子寫

