

14

66491







雅尚齋遵生八牋卷之二

古杭高濂深甫氏編次

# 清脩紗論牋

百卷



大藏經曰救災解難不如防之為易療疾治病不如避之為吉今人見左不務防之而務救之。不務避之而務藥之。譬之有君者不思勵治以求安。有身者不能保養以全壽。是以聖人求福於未兆。絕禍於未萌。蓋災生於稍稍。



病起於微。微人以小善為無益而不為。以小惡為無損而不改。孰知小善不積。大德不成。小惡不止。大禍立至。故太上特指心病要目。百行以為病者之鑑。人能靜坐持照。察病有無。心病心醫。治以心藥。奚伺盧扁以瘳厥疾。無使病積於中。傾潰莫遏。蕭牆禍起。恐非金石草木可攻。所為長年因無病故。智者勉焉。

喜怒偏執是一病 亡義取利是一病  
好色壞德是一病 專心係愛是一病

憎欲無理是一病 縱貪蔽過是一病  
毀人自譽是一病 擅變自可是是一病  
輕口喜言是一病 快意逐非是一病  
以智輕人是一病 乘權縱橫是一病  
非人自是是一病 侮易孤寡是一病  
以力勝人是一病 威勢自憐是一病  
語欲勝人是一病 貨不念償是一病  
曲人自直是一病 以直傷人是一病  
與惡人交是一病 喜怒自伐是一病



愚人自賢是一病	以功自矜是一病
誹議名賢是一病	以勞自怨是一病
以虛為實是一病	喜說人過是一病
以富驕人是一病	以賤訕貴是一病
讒人求媚是一病	以德自顯是一病
以貴輕人是一病	以貧妬富是一病
敗人成功是一病	以私亂公是一病
好自揜飾是一病	危人自安是一病
陰陽嫉妬是一病	激厲旁悖是一病

多憎少愛是一病	堅執爭鬪是一病
推負著人是一病	文拒鈞錫是一病
持人長短是一病	假人自信是一病
施人望報是一病	無施責人是一病
與人追悔是一病	好自然怨憎是一病
好殺蟲畜是一病	蠱道厭人是一病
毀譽高才是一病	憎人勝已是一病
毒藥醜飲是一病	心不平等是一病
以賢嘖嗃是一病	追念舊惡是一病



不受諫諭是一病

內疎外親是一病

投書敗人是一病

笑愚痴人是一病

煩苛輕躁是一病

擿搥無理是一病

好自作正是一病

多疑少信是一病

笑顛狂人是一病

蹲踞無禮是一病

醜言惡語是一病

輕慢老少是一病

惡態醜對是一病

了戾自用是一病

好喜嗜笑是一病

當權任性是一病

詭譎諛諂是一病

嗜得懷詐是一病

兩舌無信是一病

乘酒凶橫是一病

罵詈風雨是一病

惡言好殺是一病

教人墮胎是一病

干預人事是一病

鑽穴窺人是一病

不借懷怨是一病

負債逃走是一病

背向異詞是一病

喜抵捍疾是一病

調戲必固是一病

故迷悞人是一病

探巢破卵是一病

驚胎損形是一病

水火敗傷是一病

笑盲聾啞是一病

亂人嫁娶是一病



教人播擿是一病

教人作惡是一病

含禍離愛是一病

唱禍道非是一病

見貨欲得是一病

強奪人物是一病

此為百病也人能一念除此百病日逐點檢

使一病不作決無災害痛苦煩惱凶危不惟

自己保命延年子孫百世永受其福矣

大藏經曰古之聖人其為善也無小而不崇其

于惡也無微而不改改惡崇善是藥餌也錄

所謂百藥以治之

思無邪僻是一藥

行寬心和是一藥

動靜有禮是一藥

起居有度是一藥

近德遠色是一藥

清心寡慾是一藥

推分引義是一藥

不取非分是一藥

雖憎猶愛是一藥

心無嫉妬是一藥

教化愚頑是一藥

諫正邪亂是一藥

戒勅惡僕是一藥

開導迷誤是一藥

扶接老幼是一藥

心無狡詐是一藥

拔禍濟難是一藥

常行方便是一藥



憐孤恤寡是一藥

矜貧救厄是一藥

位高下士是一藥

語言謙遜是一藥

不負宿債是一藥

愍慰篤信是一藥

敬愛卑微是一藥

語言端慤是一藥

推直引曲是一藥

不爭是非是一藥

逢侵不鄙是一藥

受辱不忍是一藥

揚善隱惡是一藥

推好取醜是一藥

與多取少是一藥

稱嘆賢良是一藥

見賢內省是一藥

不自誇彰是一藥

推功引善是一藥

不自伐善是一藥

不掩人功是一藥

勞苦不恨是一藥

懷誠抱信是一藥

覆救陰惡是一藥

崇尚勝已是一藥

安貧自樂是一藥

不自尊大是一藥

好成人功是一藥

不好陰謀是一藥

得失不形是一藥

積德樹恩是一藥

生不罵詈是一藥

不評論人是一藥

甜言美語是一藥

災病自咎是一藥

惡不歸人是一藥



施不望報是一藥 不殺生命是一藥  
心平氣和是一藥 不忌人美是一藥  
心靜意定是一藥 不念舊惡是一藥  
匡邪弭惡是一藥 聽教伏善是一藥  
忿怒能制是一藥 不干求人是一藥  
無思無慮是一藥 尊奉高年是一藥  
對人恭肅是一藥 內修孝悌是一藥  
恬靜守分是一藥 和悅妻孥是一藥  
以食飲人是一藥 助修善事是一藥

樂天知命是一藥 遠嫌避疑是一藥  
寬舒大度是一藥 敬信經典是一藥  
息心抱道是一藥 爲善不倦是一藥  
濟度貧窮是一藥 捨藥救疾是一藥  
信禮神佛是一藥 知機知足是一藥  
清閑無慾是一藥 仁慈謙讓是一藥  
好生惡殺是一藥 不寶厚藏是一藥  
不犯禁忌是一藥 節儉守中是一藥  
謙已下人是一藥 隨事不慢是一藥



喜談人德是一藥 不造妄語是一藥  
貴能援人是一藥 富能救人是一藥  
不尚爭鬪是一藥 不淫妓青是一藥  
不生奸盜是一藥 不懷咒厭是一藥  
不樂詞訟是一藥 扶老挈幼是一藥  
此爲百藥也人有疾病皆因過惡陰掩不見  
故應以疾病因緣飲食風寒惡氣而起由人  
犯違聖教以致魂迷魄喪不在形中肌體空  
虛精氣不守故風寒惡氣得以中之是以有

德者雖處幽闇不敢爲非雖居榮祿不敢爲  
惡量體而衣隨分而食雖富且貴不敢恣欲  
雖貧且賤不敢爲非是以外無殘暴內無疾  
病也吾人可不以百病自究以百藥自治養  
吾天和一吾心志作者年願壽之地也哉

一段與道藏少異一二余以家藏宋刻小本  
考詳似近人情語故以刻之初謂道藏  
刊似無訛誤余閱一藏以  
遍魚豕之錯不可枚舉

黃帝曰一陰一陽之謂道偏陰偏陽之謂疾兩  
者不和若四時中有春無夏有秋無冬矣因



而和之是謂聖度。聖人不絕和合之道。但貴于閉密以守天真也。

太上曰：情慾出於五內，鬼定，鬼靜者生也。情慾出於胃臆，精散神惑者死也。

書云：聲色動蕩于中，情愛牽纏，心有念動，有著。晝想夜夢，馳逐於無涯之慾，百靈疲役而消。散宅舍無主而傾頽矣。

書云：慾多則損精，人可保者，命可惜者，身最重者。精、肝、精不固，目眩無光；肺、精不交，肌肉消

瘦，腎、精不固，神氣減少；脾、精不堅，齒髮浮落。若耗散真精不已，疾病隨生，死亡隨至。

神僊可惜歌曰：可惜許，可惜許，可惜元陽宮無主。一點既隨穠色枯，百神泣送精光去。三尸

喜，七魄怒，血敗氣衰，將何補。尺宅寸田，屬別

人。玉爐丹竈，阿誰處。勸世人，休戀色，戀色貪淫，有何益。一神去後，百神隨，百神去盡，人不

知。幾待說時說不得，臨時出口泄天機。孫真人銘曰：怒甚偏傷氣，思多太損神。神疲心



易役氣弱病相縈。勿使悲歡極。當令飲食均。

再三防夜醉。第一戒晨嘆。亥寢鳴雲鼓。註曰扣齒

三十晨興漱玉津。註曰早時開眼卽以舌攪六下。下勝待津生滿口。汨汨

嚙下直妖神難犯已。精氣自全身。若要無諸

病。常當節五辛。註曰不使鹹酸苦辣甜五。味偏傷一臟。致使生疾。安

神宜悅樂。註曰日常令心。上生歡喜。惜氣保和純。註曰日常

和平絕躁妄。焦爍生怒。壽夭休論命。修行本在人。若能

遵此理。平地可朝真。

象山要語曰精神不運則愚血脈不運則病

又曰志固為氣之帥然至於氣之專一則亦能

動志故不但持其志又戒之以無暴其氣也

居處飲食遠節宣之宜視聽言動嚴邪正之

辯皆無暴其氣之功

內無所累外無所累自然自在纔有一些他意

便沉重了徹骨徹髓見得超然於一身自然

輕清自然靈大

陸文達公有二歌曰聽聽聽勞我以生天理定

若還懶惰受饑寒莫到窮來方怨命虛空自

若還懶惰受饑寒莫到窮來方怨命虛空自



有神明聽又曰聽聽聽衣食生身天付定酒  
食貪多折人壽經營太甚違天命定定定

腎水也水生炁炁即火矣心火也火生液液即  
矣水可以滋流百脉火可以薰蒸四大

經曰心牽於事火動於中有動於中必搖其精  
天之助人為善也至快至周而畧無毫髮之或  
慳天之報人之惡也亦至信至密而畧無毫  
髮之或漏細考遠計自當見爾

虛齋云食服常溫四體皆春心氣常順百病自

遜至哉斯言

又曰樂莫樂於日休憂莫憂於多求古之人雖  
疾雷破山而不震雖貨以萬乘而不酌惟胸  
中一點堂堂者以為張主

張氏曰一念之善則天地神祇祥風和氣皆在  
乎此一念之惡則妖星厲鬼凶荒禍害皆在  
乎此可不慎歟

勸君莫存半點私若存半點私終無入不知勸  
君莫用半點術若用半點術終無人不識



禍莫大於縱己之慾。惡莫大於言人之非。人非  
賢莫交。物非義莫取。念非善莫行。事非善莫  
說。

君子對青天而懼。聞雷霆而不驚。履平地而恐。  
涉風波而不懼。以責人之心責己。則寡過。以  
恕己之心恕人。則全交。

凡人傷巧則可悔之事多。全拙則可悔之事少。  
知止自能除妄想。安貧須要禁奢心。故云良田  
千頃。日食二升。大廈千間。夜眠八尺。

治生莫若節用。養生莫若寡慾。

戒酒後語。忌食時。嗔忍難忍事。順不明人。日腹  
不節。致病之由。念慮不正。殺身之本。

又曰。世人之壽。悉可百歲。而以喜怒哀樂。泪沒  
心源。愛惡嗜慾。戕伐性根。而又揚人之短。掩  
人之長。顛倒方寸。頃刻萬變。神倦思勞。難全  
天和。如彼淡泉。汨以五味。欲其不害。其可得  
乎。

造物勞我以生。逸我以老。少年不勤。是不知勞。



清修妙語  
老年奔馳是不知逸。天命我逸而我自勞可乎。

舊緣漸斷新緣莫結。醜交勢合自致日踈無事安閑方可脩道。

又曰口中言少。心頭事少。肚中食少。自然睡少。依此四少。神仙可了。

心牽於事。火動于中心。火既動。真精必徯。故當死心以養氣。息機以死心。

又曰戒滿意之食。省爽口之味。冬食不得太煖。

夏食不得太涼。

氣清則神暢。氣濁則神昏。氣亂則神勞。氣衰則神去。故油盡燈滅。髓竭人亡。添油燈焰補髓人強。

溺愛冶容而作色荒。禪家謂之外感之欲。夜深枕上思得艷麗。或成宵寐之感。禪家謂之內感之欲。二者之欲。綢繆染著。皆消耗无精。若能離之。則腎水自然滋生。可以上交于心。又若思索文字。忘其寢食。禪家為之理障。經綸



職業不告劬。勤禪家爲之事障。二者之障。雖非人欲。亦損性靈。若能遣之。則心火不至。上炎。可以下交于腎。故曰塵不相緣。根無所偶。返流全一。六用不行。

洞神真經曰。養生以不損爲延年之術。不損以有補爲衛生之經。居安慮危。防未萌也。雖少年致損。氣弱體枯。若晚年得悟。防患補益。血氣有增。而神亦自足。可以延生。

嵇叔夜云。服藥求汗。或有勿獲。愧情一焦。凜然。

流離是皆情發于中。而形于外也。因知喜怒哀樂。寧不傷人。故心不撓者。神不疲。神不疲。則炁不亂。氣不亂。則身泰壽延矣。

寵辱不驚。肝木自寧。動靜以敬。心火自定。飲食有節。脾土不泄。調息寡言。肺金自全。恬然無慾。腎水自足。此皆吾生藥石。人當請事斯語。人若知得覺字。便知我大物小物。有盡我無盡也。四大形骸。皆外物也。榮辱生死物。固有之。安能使我戚戚哉。



有蔽則昏無蔽則明耳之蔽蔽目之蔽色口鼻  
蔽于臭味四肢蔽于淫樂一掬之力不勝則  
群蔽交雜去禽獸不遠人要優游自足心無  
外想嗒然坐忘在身忘身在事忘事在家忘  
家其受用無量

無視無聽抱神以靜形將自正必靜必清無勞  
汝形無搖汝精可以長生日無所見耳無所  
聞心無所知汝神守形形乃長存

慎內閉外多知爲敗靜節之乞食而味康節之

微醺而歌非有所得若是乎哉病從口入禍  
從口出可不慎歟人不自重斯召侮矣人不  
自強斯召辱矣自重自強侮辱斯遠人能改  
過則善日長而惡日消矣人能安貧則用長  
足而體長舒矣禍福無不自求之者後世有  
星數之說行而反求諸天有堪輿之說行而  
尤之地矣於人事獨委焉萬起萬滅之私亂  
吾之心久矣今當掃去以全吾湛然之心  
人能愈收斂則愈克拓愈細密則愈廣大愈深



厚則愈光明萬事不責于人則無寒冰烈火之擾吾心。

多言多敗多事多累。虛中無我。惟善是從。守約者心自空。知止者心自足。

七部要語曰神靜而心和。心和而形全。神躁則心蕩。心蕩則形傷。欲全其形。先在理神。故恬和養神。以安于內。清虛棲心。不誘于外也。

七竅者精神之戶牖也。志氣者五臟之使役也。耳目誘于聲色。鼻口悅于芳味。肌體之于安

適其情一也。則精神馳騖而不守。志氣縻于趣捨。五臟滔蕩而不安。嗜慾連綿于外。心氣壅塞于內。蔓衍于荒淫之波。留連於是非之境。鮮有不敗德傷生者矣。

人之稟受性情具焉。性之所感者情也。情之所安者慾也。情出于性而情違性。慾由于情而慾害情。情之傷性。性之妨情。猶烟冰之於水。火也。烟生于火而鬱火。冰生于水而遏水。故烟沒而火盛。冰泮而水通。性貞則情銷。情滅



則性滅夫明者剝情以遣累約慾以守貞食  
足以充饑養氣衣足以蓋形禦寒美麗之華  
不爲滑性哀樂之感不以亂神處於止足之  
泉立于無害之岸此全性之道也

海鮮未剖則明珠不顯崑竹未斷則鳳音不揚  
情性未鍊則神明不發譬諸金木金性包水  
木性藏火故鍊金則水出鑽木則火生人能  
務學以鑽鍊其性則才慧發矣

身嘗居善則內無憂慮外無畏懼獨立不慙影

獨寢不愧衾上可以接神明下可以對蠻貊

德迥幽明禎祥畢集

靈氣謂之神休氣謂之鬼煩氣謂之虫魚雜氣  
謂之禽獸姦氣謂之妖邪氣之濁者愚痴鹵  
虐氣之剛者高嚴壯健氣之柔者仁慈敦篤  
所以君子行正氣小人行邪氣

形者氣之聚也氣虛則形羸神者精之成也精  
虛則神粹形者人也爲萬物之最靈神者生  
也是天地之大德最靈者爲萬物之首大德



者爲天地之宗萬物以停育爲先天地以清  
淨是務故當養其形以愛其神敬其身以重  
其生

理好憎之情則愛勿近也和喜怒之情則怨不  
犯也故喜怒亂氣嗜慾傷性性相近也習之  
以遠如水性欲清泥沙汚之人性欲平嗜慾  
害之與性相害不可兩立一起一廢不可俱  
興

夫生死之道弘之在人生死常也確乎在天但

稟以自然則生死之道無可而無不可也或  
未生而已死或已死而重生或不可以生而  
生或不可以死而死或可以死而不死或可  
以生而不生或有生而不如無生或惜死而  
所以致死是以致死之地則生致生之地則  
死或爲知而不可以死或爲時而不可以生  
或云勞我以生生者好事也不可惡其生又  
云休我以死死者惡事也不可好其死凡人  
心非不好其生不能全其生非不惡其死不



能遠其死哀哉

口舌者禍福之宮危亡之府語言者人命之屬  
刑禍之部也言出患入言失身亡故聖人當  
言發而憂懼常如臨淵履冰以大居小以富  
若貧處盛卑之谷遊大賤之淵微爲之本寡  
爲之根懼爲之宅憂爲之門可不戒歟

福者禍之先利者害之源治者亂之本存者亡  
之根故上德質而不文不視不聽而抱其玄  
無心無意若未生焉執守虛無而生自然原

道德之意揆天地之情禍莫大于死福莫大  
于生是以有名之名喪我之橐無名之名養  
我之宅有貨之貨喪我之賊無貧之貧養我  
之福

施觀吾曰存我之道切在去機機去身存機住  
身死無機曾中純白白處

景行錄曰以忠孝遺子孫者昌以智術遺子孫  
者亡以謙接物者強以善自衛者良

又曰知足常足終身不辱知止當止終身不耻



荀子曰自知者不怨人知命者不怨天怨人者窮怨天者凶又曰榮辱之大分安危利害之常體也先義而後利者榮先利而後義者辱榮者常通辱者常窮通者常制人窮者常制于人

古人云會做快活人凡事莫生事會做快活人省事莫惹事會做快活人大事化小事會做快活人小事化無事

又云忍是心之寶不忍身之殃舌柔常在口齒

折只因剛思量一忍字真是快活方片時不能忍煩惱日月長

又曰木有所養則根本固而枝葉茂梁棟之材成水有所養則泉源壯而流派長灌溉之利溥人有所養則心神安而識見達修道之事成

真誥曰鏡以照面智以照心鏡明則塵垢不染智明則邪惡不生

虛皇經曰財爲患之本聚財爲聚業財爲愛慾



根能招一切罪若以財非財始可入道境  
又曰汝知見世因緣則知宿世因緣汝脩見世  
因緣則知來世因緣一炁無偏倚所種還自  
生植此荆棘根如何望喬林  
又云慈悲之力最爲廣大能化一切能服一切  
惡者無與爭暴者無與抗所向無與敵是爲  
廣大無邊

又曰口無是非言心無人我相身不受染着方  
契無爲道衆生俱幻化墮彼色相因須知樂

是苦一念了無爲

仙經云專精養神不爲物雜謂之清反神復氣  
安而不動謂之靜制念以定志靜身以安神  
保氣以存精思慮無忘冥想內視則身神並  
一身神並一則近真矣

延命錄曰五穀充肌體而不能益壽百藥療疾  
延年而不能甘口充肌甘口者俗人之所珍  
苦口延年者道士之所寶

禁忌篇曰善攝生者卧起有四時之早晚興居



有至和之常制。筋骨有偃仰之方。閑邪有吞  
吐之術。流行營衛。有補瀉之法。節宣勞逸。有  
與奪之要。忍怒以養陰氣。抑喜以養陽氣。然  
後先將草木以救虧缺。服金丹以定不窮。養  
性之道盡于此矣。

列子曰。少不勤行。壯不兢時。長而安貧。老而寡  
慾。閑心勞形。養生之方也。

太平御覽曰。道者氣也。寶氣則道長存。祕者精  
也。寶精則神長生。精者血脈之川流。守骨之

靈神。精去則骨枯。骨枯則死矣。是以爲道者  
務寶其精。

莊子曰。聖人休休焉。則平易矣。平易則恬淡矣。  
平易恬淡。則憂思不能入。邪氣不能襲。故其  
德全而神不虧。

又曰。養志者忘形。養形者忘利。致道者忘心。  
真誥曰。衰年體羸。多爲風寒所乘。當深願養。晏  
此無事。上味玄元。栖守絳津。體寂至道。心存  
內觀。屏波萬累。蕩濯他念。乃始近其門戶耳。



苦憂累多端人事未省雖復憇靈空洞存心  
淡泊纏綿亦弗能達也

又曰導筋骨則形全。翦情慾則神全。靖言語則  
福全。

仙經曰子欲長生當由所生之門游處得中進  
退得所動靜以法去留以度可以延命而愈  
疾矣

本草總篇曰攝生之道莫若守中守中則無過  
與不及之害經曰春秋冬夏四時陰陽生病

起于過用蓋不適其性而強云爲逐強處卽  
病生五臟受氣蓋有常分用之過耗是以病  
生善養生者旣無過耗之弊又能保守真元  
何患乎外邪所中也故善服藥不若善保養  
不善保養不若善服藥世有不善保養又不  
善服藥倉卒病生而歸咎于神天曠是亦未  
嘗思也可不謹歟

又曰未聞道者放逸其心逆於生樂以精神徇  
知巧以憂畏徇得失以勞苦徇禮節以身命



徇利財。四徇不置。心爲之病矣。極力勞形。躁  
暴氣逆。當風縱酒。食嗜辛鹹。肝爲之病矣。飲  
食生冷。溫涼失度。久坐久卧。大飽大饑。脾爲  
之病矣。呼叫過常。辯爭陪答。冒犯寒暄。恣食  
鹹苦。肺爲之病矣。久坐濕地。強力入水。縱欲  
勞形。三田漏溢。腎爲之病矣。五病旣作。故未  
老而羸。未羸而病。病至則重。重則必斃。嗚呼  
是皆弗思而自取之也。衛生之士。須謹此五  
者可致終身無苦。經曰不治已病。治未病。正

爲此矣

呂氏春秋曰凡生之長也順之也使生不順者  
欲也故聖人必先適欲適節也室大則多陰  
臺高則多陽多陰則蹙多陽則痿蹙者逆寒  
疾也痿蹙不能行此陰陽不適之患也是故  
先王不處大室不爲高臺味不衆珍春不燁  
熱熱則理寒脉則閉結理寒則氣不達味衆  
珍則胃克胃克則中大鞞中大鞞則氣不達  
以此求長生其可得乎



三因極一方曰夫人稟天地陰陽而生者蓋天  
有六氣人有三陰三陽而上奉之地有五行  
人有五臟五腑而下應之於是資生皮肉筋  
骨精髓血脉四肢九竅毛髮齒牙唇舌總而  
成體外則氣血循環流注經絡喜傷六淫內  
則精神魂魄志意思喜傷七情六淫者寒暑  
燥濕風熱是也七情者喜怒哀憂思悲恐驚是  
也若持護得宜怡然安泰後冒非理百病生  
焉

崔公入藥鏡曰物之最靈惟其人也身者乃神  
化之本精於人也若水浮航炁於人也如風  
揚塵神於人也似野馬聚空水涸則航止風  
息則塵靜野馬散而大空長有精能固物炁  
能盛物精氣神三者心可不動其變化也外  
忘其形內養其神是謂登真之路嗜欲縱乎  
心孰能久去哀樂傷乎志孰能久忘思慮役  
乎神孰能久無利祿勞乎身孰能久捨五味  
敗乎精孰能久節酒醴亂乎情孰能久絕食



佳殺飲旨酒頤以姝麗聽以淫聲雖精氣強而反禍于身耳目快而致亂于神有百端之敗道以一芥而希真安有養身之驗耳夫學道者外則意不逐物而移內則意不隨心而亂湛然保于虛寂造乎清淨之域矣。

上元夫人謂漢武帝曰汝好道乎勤而不獲實有由也汝胎性暴胎性淫胎性奢胎性酷胎性賊暴則使氣奔而攻神是故神擾而竭淫則使精漏而覓疲是故精竭而魂消奢則使

真雜而魄穢是故命逝而靈臭酷則使喪仁而攻目是故失仁而眼亂賊則使心闔而口乾是故內戰而外絕此五事皆是截身之刀鋸剗命之斧斤矣雖復志好長生不能遣茲五難亦何爲損性而自勞乎

文中子曰靜漠恬淡所以養生也和愉虛無所以據德也外不亂內卽性得其宜靜不動和卽德安其位養生以經世抱德以終年可謂能體道矣



清修妙論下  
又曰能尊生雖富貴不以養傷身雖貧賤不以  
利累形

三茅君訣曰神養于氣氣會于神神氣不散是  
謂脩真

元始經曰喜怒損性哀樂傷神性損則害生故  
養性以全炁保神以安身氣全體平心安神  
逸此全生之訣也

達磨胎息經曰元壯既立猶瓜有蒂闍注母氣  
母呼卽呼母吸卽吸綿綿十日氣足形圓心

是氣之主氣是形之根形是氣之宅神是形  
之真神用氣養氣因神住神行則氣行神住  
則氣住此經要妙之義也

羣仙諸王曰煉精者煉元精非淫佚所感之精  
煉氣者煉元氣非口鼻呼吸之氣煉神者煉  
元神非心意念慮之神故此神氣精者與天  
地同其根與萬物同其體得之則生失之則  
死以陽火煉之則化成陽氣以陰符養之則  
化成陰精故曰見之不可用用之不可見



養生論曰大凡養生先調元氣身有四氣人多  
不明四氣之中各主生死一曰乾元之氣化  
爲精精反爲氣精者連於神精益則神明精  
固則神暢神暢則生健若精散則人疲精竭  
則神去神去則死二曰坤元之氣化爲血血  
復爲氣氣血者通于內血壯則體豐血固則  
顏盛顏盛則生全若血衰則髮變血敗則胃  
空胸空則死三曰庶氣庶氣者一元交氣氣  
化爲津津復爲氣氣運于生生託于氣陰陽

動息滋潤形骸氣通則生氣乏則死四曰衆  
氣衆氣者穀氣也穀濟于生終誤于命食穀  
氣雖生蘊穀氣還死精能附血氣能附生當  
使循環卽身未固乾元之陽陽居陰位臍下  
氣海是也坤元之陰陰居陽位胸中血海是  
也生者屬陽陽貫五臟喘息之氣是也死者  
屬陰陰納五味穢惡之氣是也氣海之氣以  
壯精神以填骨髓血海之氣以補肌膚以流  
血脉喘息之氣以通六腑以扶四肢穢惡之



氣以亂身神以腐五臟

存神論曰物理所不可逃者四曰生曰心曰性曰情有生必有心有性必有情有性必有情性則定靜情則感通感通之際二氣必交交于外則龍虎飛走鉛汞漏失交于中則龍虎相隨鉛汞內結氣所生也故來入身謂之生所以通生謂之道至人以道制情氤氲之際能住玄胎恍惚之中能擒物象所以有道合一神形俱妙之功也

又云從色來者由陰陽之中從化來者出陰陽之外由陰陽中來者有留形住世之理故無用之中有用必奪造化於陰陽出陰陽外者有飛靈走性之道故有爲之中無爲方獨超昇於象外進退之序能鍊色身而化形能脫化身而化神果無序而頓超理所未聞元道真經曰生可冀也死可畏也草木根生去土則死魚鼈沉生去水則死人以形生去氣則死故聖人知氣之所在以爲身寶



莊子養生篇曰吾生也有涯向秀曰生之所而

智也無涯嵇康曰夫不慮而欲性之動也識

常足則無餘智從感而求倦而不已故以有

涯隨無涯殆已郭象曰以有限之性尋無已

而為智者殆而已矣向秀曰已困於智矣又

莊子又曰達生之情者不務生之所無以為向

曰生之所無以為者性表之事也張湛曰生

達命之情者不務智之所無柰何向秀曰命

是張湛曰乘生順之理窮所稟分豈智所知

西山記曰人之真炁大運隨天元炁小運隨子日

腎午心卯肝酉肺故坐子午取水火交也

又曰一體之盈虛消息皆通於天地應於萬類

張湛曰人與陰陽通氣和之於始和之於終靜神滅想

生之道也始終和則神志不散

妙真經曰人常失道非道失人人常去生非生

去人故養生者慎勿失道為道者慎勿失生

使道與生相守生與道相保

黃老經玄禾曰天道施化與萬物無窮人道施



化形神消亡轉神施精精竭形衰形本生精  
精生於神不以精施故能與天合德不與神  
化故能與道同式

又曰以形化者尸解之類神與形離二者不俱  
遂象飛鳥入海爲蛤而隨季秋陰陽之氣以  
氣化者生可冀也以形化者甚可畏也

指歸曰遊心於虛靜結志於微妙委慮於無欲  
歸指於無爲故能達生延命與道爲久或疑  
者云始同起於無外終受氣於陰陽載形魄

於天地資生長於食息而有愚有智有強有  
弱有壽有天天耶人耶解者曰夫形生愚智  
天也強弱壽天人也

河圖帝視萌曰侮天地者凶順天時者吉春夏  
樂山高處秋冬居卑深藏吉利多福壽考無  
窮

雜書寶予命曰古人治病之方和以醴泉潤以  
元氣藥不辛不苦其甜多味常能服之津流  
五臟繫之在肺終身無患



傳曰雜食者百病妖邪所鍾所食愈少心愈開  
年愈益所食愈多心愈塞年愈損焉

真人大計曰奢懶者壽慳斲者夭放散劬勞之  
異也田夫壽膏粱夭嗜慾多少之驗也處士  
少疾遊子多患事務繁簡之殊也故俗人競  
利道士罕營

彭祖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形  
不極常道引納息但爾可得千歲欲長生無

限者當服上藥

仲長統曰蕩六情者有心而不以之思有口而  
不以之言有體而不以之安安之而能遷樂  
之而不愛以之圖之不知日之益也不知物  
之易也

遠思強健傷人憂恚悲哀傷人喜樂過差傷人  
忿怒不解傷人汲汲所願傷人戚戚所患傷  
人寒暖失節傷人陰陽不交傷人凡交須依  
導引諸術若能避衆傷人事而復曉陰陽之



術則是不死之道大樂氣飛揚大愁氣不通  
用精令人氣力乏多睡令人目盲多唾令人  
心煩貪美食令人洩痢俗人但知貪於五味  
不知有元氣可飲聖人知五味之毒焉故不  
貪知元氣可服故閉口不言精氣息應也唾  
不咽則氣海不潤氣海不潤則津液乏是以  
服元氣飲醴泉乃延年之本也

明醫論云疾之所起自生五勞五勞既用二臟  
先損心腎受邪腑臟俱病五勞者一曰志勞

二曰思勞三曰心勞四曰憂勞五曰疲勞五  
勞則生六極一曰氣極二曰血極三曰筋極  
四曰骨極五曰精極六曰髓極六極卽爲七  
傷七傷變爲七痛七痛爲病令人邪氣多正  
氣少忽忽喜怒悲傷不樂飲食不生肌膚顏  
色無澤髮白枯槁甚者令人得大風偏枯筋  
縮四時拘急攣縮百關節寒羸瘦短氣腰脚  
疼痛此由早娶用精過差血氣不足極勞之  
所致也



清修妙論下 三十三  
憂畏者生死之門禮教之主存亡之由禍福之本吉凶之元也

養性者失其憂畏則心亂而不治形躁而不寧神散而氣越志蕩而意昏應生者死應死者亡應成者敗應吉者凶其憂畏者其猶水火不可暫忘也

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

九仙君論曰形神相托神形相成口受外味以亡識身受內役以喪精神離形以散敗形離神以去生殊不知皮肉相應筋骨乃成肝合筋其外爪心合脉其外色脾合肉其外唇肺合皮其外毛腎合骨其外髮故外無五傷以敗五體

胎臟論曰先除慾以養精後禁食以存命是知食胎氣飲靈元爲不死之道返童還年

古云衆方囂然我獨淵默中心融融自有真樂



是蓋出乎塵垢之外而與造物者遊也

軒冕不足爲吾高而塵埃在我或有所不得避  
昔人謂居軒冕之間當有山林之氣然則處  
塵埃之內不可有市井之習

瓦盆盛酒與傾金注玉同一醉也蹇驢布韉與  
金鞍駿馬同一遊也松牀莞簟與繡衾玉枕  
同一寢也布袍蒲絮與貂裘狐貉同一煖也  
蔬食菜羹與烹龍炮鳳同一飽也知此則貧  
賤富貴可以一視矣

康仲俊年八十六極康寧自言少時讀千字文  
有所悟謂心動神疲四字也平生遇事未嘗  
動心故老而不衰

達磨曰心不緣境住在本源意不散流守於內  
息神不外役免於勞傷人知心卽氣之主氣  
卽形之根形者氣之宅神形之具令人相因  
而立若一事有失卽不合於至理可能久立  
焉

又曰心靜卽神悅神悅卽福生



清修妙論下  
真仙直指曰清靜二字清謂清其心源靜謂靜其氣海。心源清則外物不能撓性定而神明。氣海靜則邪欲不能作。精全而腹實。

海天秋月道人曰守清靜恬淡所以養道處汚辱卑下所以養德去嗔怒滅無明所以養性節飲食薄滋味所以養氣然後性定則情忘形虛則神運心死則神活陽盛則陰衰。

莊註云衆竅爲風所鳴萬形爲化所役風不能鳴則衆竅虛化不能役則萬形息。

玄英疏曰藏舟船於海壑正合其宜隱山岳於澤中謂之得所然造化之力擔負而趨變故日新驟如逝水昨我今我新吾故吾義亦然也。

林君復集曰飽藜藿者鄙膏粱樂貧賤者鄙富貴安義命者輕生死遠是非者忘滅否。

飽肥其衣輕煖不知節者損福廣積聚驕富貴不知止者殺身。

小人詐而巧似是而非故人悅之者衆君子誠



而拙似迂而直故人知之者寡  
誠無悔怨無怨和無讐言忍無辱

何括庵錄曰張飽帆於大江驟駿馬於平陸天下之至快反思則憂處不爭之地乘獨後之馬人或我嗤樂莫大焉

口腹不節致疾之因念慮不正殺身之本驕富貴者慊慊安貧賤者休休故景公千駟不如

顏子一瓢

陸文達公九齡戒殺生文曰世人食肉咸謂理

所應然乃恣意殺生廣積冤孽相習成俗不自知覺昔人有言可為痛哭流涕長太息者是也計其迷執略有七條開列如左餘可例推云

其一曰生日不宜殺生哀哀父母生我劬勞已身始誕之辰父母垂亡之日也是日正宜戒殺廣行善事以資冥福使先亡者早獲超昇見存者增延福壽何得頓忘母難殺害生靈世習不覺其非可為痛哭流涕長太息者此也



其二曰生子不宜殺生凡人無子則悲有子則喜子母俱安則幸不思一切禽獸亦各有子胡爲慶我子生令他子死母亡於心安乎嬰孩始生不爲造福而反造業愚亦甚矣可爲痛哭流涕長太息者此也

其三曰祭先不宜殺生亡者忌辰及春秋二祭俱當戒殺以資冥福雖羅列八珍於前安能起九泉之遺骨而饗之也無益而有傷生命智者不爲也舉世習行不以爲非可爲痛哭

流涕長太息者此也

其四曰祈禳不宜殺生世人有疾殺牲祀神以祈福祐不知己之祀神以求生反殺他命而活我命逆天悖理神其有靈決不來饗種種淫祀亦復類此舉世習行而不覺其非可爲痛哭流涕長太息者此也

其五曰婚禮不宜殺生世間婚禮自問名納采以至成婚殺生不知其幾夫婚者生人之始也生之始而行殺理旣逆矣又婚姻吉禮也



吉日而用凶事、不亦慘乎、此舉世習行而不覺其非、可爲痛哭流涕長太息者此也、

其六曰燕客不宜殺生、良辰美景、賢主嘉賓、蔬食菜羹、不妨清致、何須廣殺生命、窮極肥甘、笙歌燕飲於杯盤、宰割冤號於砧几、嗟乎、有人心者、能不悲哉、世習不以爲非、可爲痛哭流涕長太息者此也、

其七曰營生不宜殺生、世人爲衣食故、或畋獵或漁捕、或屠生靈以資生計、我觀不作此業

者、亦衣亦食、未必其凍餒而死也、殺生營生、神理所怒、以殺昌裕、百無一人、種地獄之深因、受來生之惡報、莫此爲甚、何不別求生計、乃執爲此七者、皆爲痛哭流涕長太息者此也、

放生文曰、蓋聞世間至重者生命、天下最慘者殺傷、是故逢擒則奔、鱗虱猶知避死、將雨而徙、螻蟻尚且貪生、何乃網於山罟、於淵多方、掩取曲而鈎直、而矢百計、搜羅使其膽落魄



飛母離子散或囚籠檻則如處囹圄或被刀  
砧則同臨劓戮憐兒之鹿舐瘡痍而寸斷柔  
腸畏死之猿望彎弓而雙垂悲淚恃我強而  
凌彼弱理恐非宜食他肉而補己身心將安  
忍由是昊天垂憫古聖行仁解網著於成湯  
畜魚興於子產聖哉流水潤枯槁以囊泉悲  
矣釋迦代危亡而割肉天台聖者鑿放生之  
池大樹仙人護栖身之鳥續魚蝦而得度壽  
禪師之遺愛猶存救龍子而傳方孫真人之

慈風未泯一活螻蟻也沙彌易短命為長年  
書生易卑名為上第一放龜也毛寶以臨危  
而脫難孔愉以微職而封侯屈師縱鯉於元  
村壽增一紀隋侯濟蛇於齊野珠報千餘拯  
已溺之蠅酒匠之死刑免矣捨將烹之鼈厨  
婢之篤疾瘳焉買死命於屠家張提刑魂超  
三界易餘生於釣艇李景文毒解丹砂孫良  
嗣解繳矰之危卜葬而羽垂交助潘縣令設  
江湖之禁去任而水族悲號信老免愚民之



清修妙論下  
四  
牲祥符甘雨曹溪守獵人之網道播神州雀  
解啣環報恩狐能臨井受術乃致殘軀得命  
垂白壁以聞經難地求生現黃衣而入夢施  
皆有報事豈無聞載在簡編昭乎耳目普願  
隨所見物發慈悲心捐不堅財行方便事或  
恩周多命大積陰功若惠及一虫何非善事  
苟日增而月累自行廣而福增慈滿人寰名  
通天府蕩空冤障多祉萃於今生培積善根  
餘慶及於後世倘更助稱佛號加諷經文爲

其回向西方令彼永離惡道則存心愈大植  
德彌深道業資之速成蓮臺生其勝品矣

處事不以聰明爲先而以盡心爲急不以集事  
爲急而以方便爲上

人當自信自守雖稱譽之承奉之亦不爲之加  
喜雖毀謗之侮慢之亦不爲之加怒

不可乘喜而多言不可乘快而易事

膽欲大見義勇爲心欲小文理密察智欲圓應  
物無滯行欲方截然有執



靜能制動沉能制浮寬能制褊緩能制急

偶讀醫書有曰洗心曰齋防患曰戒深有可取  
枚乘曰欲人無聞莫若勿言欲人無知莫若勿  
為

輕言戲謔最害事蓋言不妄發則言出而人信  
之苟常輕言戲謔遇有正事誠實之言人亦  
不信

無夢子時教化村落中手持木牌牌上書一詩  
云身為車兮心為軾車動軾隨無計息交梨

火棗是誰無自是不除荆與棘身為客兮心  
為主主人平和客安處若還主客不康寧精  
神官定辭藉去是為知道妙者

高尚先生曰形者生之舍也氣者生之元也神  
者生之制也形以氣充氣耗形病神依氣位  
氣合神存脩真之士法於陰陽和於術數持  
滿御神專氣抱一以神為車以氣為馬神氣  
相合可以長生

又曰全生之術形氣貴乎安安則有倫而不亂



精神貴乎保。保則有要而不耗。故保養之道。初不離于形氣精神。

又曰：心爲君主之官，得所養則血脈之氣王而不衰；生之本無得而搖也。神之變無得而測也。腎爲作強之官，得所養則骨髓之氣榮而不枯；臟之本無得而傾也。精之聚無得而奪也。

梓童寶章曰：饒一著，添子孫之福壽；退一步，免駒隙之易過；忍一言，免駟馬之難追；息一忍。

養身心之精和

言行擬之古人，則德進；功名付之天命，則心閑。報應念及子孫，則事平；受享慮及疾病，則用儉。

好辨以招尤，不若認默以怡性；廣交以延譽，不若索居以自全；厚費以多營，不若省事以守儉；逞能以誨妬，不若韜精以示拙。

華嚴經云：人從第一歡喜地，入第二離垢地，始能行此十善道。



一曰性自遠離一切殺生不蓄刀杖不懷怨恨  
有慙有愧仁恕具足於一切衆心有命之者  
常生利益之心是菩薩尚不惡心惱諸衆生  
何況于他起衆生想故以重意而行殺害  
二曰性不偷盜於自資財常知止足於他慈恕  
不欲侵損若物屬他起他物想終不於此而  
生盜心乃至一草一葉不與不取何況其餘  
資生之具

三曰性不邪淫於自妻知足不求他妻於他妻  
妾他所護女親族媒定及爲法所護尚不生  
於貪染之心何況從事况於非道

四曰性不妄語常作實語真語時語乃至夢中  
亦不忍作覆藏之語無心欲作何況故犯

五曰性不兩舌於衆生無離間心無惱害心不  
將此語爲破彼故而向彼說不將彼語爲破  
此故而向此說未破者不令破已破者不增  
長不喜離間不樂離間不作離間不說離間  
語若實若不實語



六曰性不惡口所謂毒害語麤獷語苦他語令  
他嗔恨語現前語不現前語鄙惡語庸賤語  
不可樂聞語聞者不悅語嗔忿語如火燒心  
語怨結語熱惱語不可愛語不可樂語能壞  
自身他身語如是等語皆悉捨離常作潤澤  
語柔軟語悅意語可樂聞語聞者喜悅語善  
入人心語風雅典則語多人受樂語多人悅  
樂語身心踴悅語

七曰性不綺語常作思審語時語法語順道理

語巧調伏語隨時籌量決定語乃至戲笑尚  
恒思審何況故出散亂之言

八曰性不貪欲於他財物他所資用不生貪心  
不願不求

九曰性離瞋恚於一切衆生恒起慈心利益心  
哀愍心歡喜心和潤心攝受心未捨嗔恨怨  
害熱惱常思順行仁慈祐益

十曰性離邪見住於正道不行占卜不取惡戒  
心見正直無誑無諂於佛法僧起決定信



清靜經曰人神好清而心擾之。心好靜而欲牽之。常能遣其欲。而心自靜。澄其心。而神自清。又曰衆生所以不得真道者。爲有妄心。既有妄心。卽驚其神。既驚其神。卽着萬物。既着萬物。卽生貪求。既生貪求。卽是煩惱。煩惱妄想。憂苦身心。便遭濁辱。流浪生死。

玉樞經曰道者以誠而入。以默而守。以柔而用。用誠似愚。用默似訥。用柔是拙。夫如是則可與忘形。可以忘我。可以忘忘。入道者知止守。

道者知謹用道者知微能知微則慧光生能知謹則聖智全聖智全則慧光生慧光生則與道爲一是名真忘惟其忘而不忘忘無可忘無可忘者卽是至道

金笥錄曰心不留事。一靜可期。此便是覓靜底路。

又曰目不亂視。神返于心。神返于心。乃靜之本。正法眼藏曰汝之本性。猶如虛空。返觀自性。了無一物可見。是名正見。了無一物可知。是名



真知無有青黃長短。但見本源清淨。覺體圓明。卽名見性成佛。亦名如來知見。

陳茂卿夙興夜寐。箴爲吾人一日修行矩度。當熟讀之。箴曰。鷄鳴而寤。思慮漸馳。盍於其間。澹以整之。或省舊愆。或紬新得。次第條理。瞭然默識。本旣立矣。昧爽乃興。盥櫛衣冠。端坐歛形。提掇此心。皦如出日。嚴肅整齊。虛明靜一。乃啟方策。對越聖賢。夫子在坐。顏曾後先。聖師所言。親切敬聽。弟子問辯。及復參訂。事

至斯應。則驗于爲。明命赫然。常日在之。事應旣已。我則如故。方寸湛然。凝神息慮。動靜循環。惟心是監。靜存動察。勿貳勿參。讀書之餘。間以遊詠。發舒精神。休養情性。日暮人倦。昏氣易乘。齋莊恭敬。振拔精明。夜久斯寢。齊手斂足。不作思惟。心神歸宿。養以夜氣。貞則復元。念茲在茲。日夕乾乾。

崔子玉座右銘曰。毋道人之短。毋說己之長。施人慎勿念。受施慎勿忘。世譽不足慕。惟仁爲



紀綱隱心而後動。謗議庸何傷。毋使名過實。  
守愚聖所藏。在涅貴不淄。曖曖內含光。柔弱  
生之徒。老氏戒剛強。行行鄙夫志。悠悠故難  
量。慎言節飲食。知足勝不祥。行之苟有恒。久  
久自芬芳。

范堯夫布衾銘曰。黎藿之甘。綈布之溫。名教之  
樂。德義之尊。求之孔易。享之常安。錦綉之奢。  
膏粱之珍。權寵之盛。利慾之繁。苦難其得。危  
辱旋臻。舍難取易。去危就安。至愚且知。士寧

不然。顏樂簞瓢。百世師模。紂居瓊臺。死爲獨  
夫。君子以儉爲德。小人以奢喪軀。然則斯衾  
之陋。其可忽諸。

東坡云。釋如白璧。道如黃金。儒如五穀。則近之  
矣。蓋聖不徒生生。則必有所爲。釋迦孔老。易  
地則皆然也。

龍舒居士云。佛以殺生。偷盜邪淫。爲身三業。而  
孔子言勝殘去殺。詩人言文王德及鳥獸。昆  
蟲。是豈不戒殺哉。盜固不在所言矣。孔子言



吾未見好德如好色者。詩人多貪淫亂。是豈不戒邪淫哉。佛以妄言綺語兩舌惡口爲口業。孔子謂人而無信不知其可。豈不戒妄言也。謂巧言令色鮮矣仁。豈不戒綺語也。書稱爾無面從。退有後言。豈不戒兩舌也。荀子謂傷人之言。深於矛戟。是未嘗不戒惡口也。佛以貪嗔癡爲意三業。孔子言見得思義則戒貪矣。言不念舊惡則戒嗔矣。言困而不學民斯爲下。則戒癡矣。由此言之。儒釋未嘗不同。

也。其不同者。惟儒止於世間法。釋氏又有出世間法。此其不同耳。

客有問曰。有生卽有死。若能無生卽能無死。然則主於治生與長生者。得無死乎。荅曰。明德者。心之神明。虛靈不昧。能明此而止於至善。與鍊神還虛者。同一圓覺之性。皆不囿於形矣。夫有形則有生死。不囿於形。何生死之有。問曰。然則三教聖人。皆不得死乎。荅曰。儒云。生寄也。死歸也。道曰。勞我以生。逸我以死。釋



清修妙論下  
四十九  
曰。生如着衫。死如脫袴。皆離形而超脫耳。非  
真死也。問曰。三教學人亦能超脫乎。荅曰。止  
至善。與鍊神禪定。功夫極難下手。惟上智利  
根。可由頓漸而入。若下愚鈍根。則未易至也。  
龍舒居士曰。人生時。父母妻子。屋宅田園。牛羊  
車馬。以至微細等物。不問大小。或祖傳於已。  
或自己營為。或子孫或他人為已。積累而得。  
色色無非已物。且如牕紙。雖微被人扯破。猶  
有怒心。一針雖小。被人將去。猶有吝意。倉庫

既盈。心猶不足。舉眼動步。無非着愛。一宿在  
外。已念其家。一僕未歸。已憂其失。種種事物  
無不掛懷。一日大限到來。盡皆拋去。雖我此  
身。亦棄物也。况身外者乎。靜言思之。恍如一  
夢。莊子云。有大覺者。然後知此其大夢也。  
了明長老曰。身為死物。其內活潑潑地者。為活  
物。莫於死物上作活計。宜於活物上作活計。  
予深愛此語。

梵網戒云。常須自知我是未成之佛。諸佛是以



清修妙論下  
五十一  
成之佛。汝心佛者未成佛也。彌陀佛者已成佛也。未成佛者久沉慾海。具足煩惱。杳無出期。已成佛者久證菩提。具足威神。能爲物護。故諸佛勸令衆生念佛。是以我未成之佛。求他已成之佛。爲救護耳。是故衆生若不念佛。聖凡永離父子乖離。長處輪迴。去佛遠矣。朱陶父曰。欲脫輪迴。立德爲本。凡修淨業。濟物爲先。忠君孝親。固臣子之大節。恭兄友弟。實長幼之當然。夫婦朋友。信人倫乃正道德。

親善良。近學行。斯全。勿爲善小而爲。莫以慾微而不窒骨肉。貧賤雖有過而不踈。他人富顯。縱無嫌而莫厚。婚喪凍餒。知不給而量力。陰周。病老艱危。見有難而推誠急助。施恩於不報之地。防患於未然之前。毒害勿興於心。讒言莫出諸口。瞞心者自壞其心。昧己者自殘乎己。當愛物不可害物。寧譽人無寧毀人。謙受益。滿則必損。惠迪吉。從逆必凶。經乘妙理。依宿德以參求。觀念淨因。訪高人而精。



進往生一念莫更貪生持念一心休萌雜念  
直下打併勿令纏綿奴僕卑幼切戒欺凌鵝  
鴨猪羊慎毋畜養埋暴露之枯骨祭無主之  
孤鬼橋梁井道隨心脩補錢財飲食量力惠  
施憐饑寒之乞子憫殘廢之蒼生常存利濟  
曲盡慈悲或禽獸之罹於檻穽繫足倒懸或  
魚鳥之掛於網羅穿腮反翼雖知萬死尚冀  
一生彼顧盼而哀鳴以求救我施財而贖命  
以放生既隨物而廣施利益更逢人而普勸

淨因謹三歸持五戒悉莊嚴乎淨土掃六塵  
脩十善皆回向於阿彌凡若此不止於下生  
信如斯必生於上品

塵生便掃莫論是否百年偶聚何苦煩惱太虛  
之內無物不有萬事從寬其福自厚

右除  
忿怒

染性觸物黏於飴膠姪愛賊人毒於戈矛片時

意遠求劫靈消一絲未斷塵網難超

右斷  
嗜慾

不扣自鳴鐘鼓為妖寧口之羞斯氣之浮恂恂

呐呐立誠寡尤如瓶是守括囊無咎

右戒  
多言



夜結於夢。晝馳於想。起滅萬端。盡屬虛妄。要拔前根。須除後障。一劍當空。群魔消喪。右澄妄想

弇州山人養心歌

得歲月。延歲月。得歡悅。且歡悅。萬事乘除總在天。何必愁腸千萬結。放心寬。莫膽窄。古今興廢言可徹。金谷繁華眼裏塵。淮陰事業鋒頭血。陶潛籬畔菊花黃。范蠡湖邊蘆花白。臨潼會上膽氣雄。丹陽縣裏簫聲絕。時來頑鐵有光輝。運去良金無艷色。逍遙且學聖賢心。

到此方知滋味別。麤衣澹飯足家常。養得一生一世拙。

弇州山人逍遙說

夫性有定分。理有至力。極不能與命鬪。才不能與天爭。而貪羨之流。躁進之士。乃謂富貴可以力。撥功名可以智。取神仙可以學。致長生可以術。得抱憾老死而終不悟。悲夫。使天下之富。必盡陶朱。倚頓邪。則原憲黔婁不復為賢人矣。使天下壽。必盡如王喬彭祖。耶。則



顏氏之子閔氏之孫不復爲善人矣使天下  
之仕必盡如稷契伊管耶則乘田委吏不復  
爲孔子矣使天下之色必盡如毛嬙西施邪  
則嫫母孟光不復嫁于人矣蓋富者自富貧  
者自貧壽者自壽夭者自夭達者自達窮者  
自窮妍者自妍醜者自醜天地不能盈縮其  
分寸鬼神不能損益其錙銖是以達觀君子  
立性樂分含真抱朴心無城府行無町畦天  
下有道則皦皦與世相清天下無道則混混

與世相濁壓之泰山不以爲重付之秋毫不  
以爲輕升之青雲不以爲榮墜之深淵不以  
爲辱震之雷霆不以爲恐劫之白刃不以爲  
懼視死生爲旦暮以盈虛爲消息仰觀宇宙  
之廓落俯視身世之卑憾如一浮萍之泛大  
海一稊米之寄太倉又何足議輕重於其間  
哉故所至皆樂所處皆適出于天爲民入于  
道爲隣若是則何往而不逍遙哉  
嗚呼治亂運也賢否道也壽夭數也遇不遇



時也。世有才智不相上下，而所遇頓殊。覽此足以自慰矣。

洗心說

福生於清儉。德生於卑退。道生於安靜。命生於和暢。患生於多慾。禍生於多貪。過生於輕慢。罪生於不仁。戒眼莫視他非。戒口莫譁他短。戒念莫入貪淫。戒身莫隨惡伴。無益之言莫妄說。不干己事莫妄爲。默默無限神仙從此得。饒饒千災萬禍一齊消。忍忍債主

寬家從此隱。休休。益世功名不自由。尊君王。孝父母。禮賢能。奉有德。別貪愚。恕無識。物順來而勿拒。物既去而不追。身未遇而勿望。事已過而勿思。聰明多暗昧。美計失便宜。損人終有失。倚勢禍相隨。戒之在心。守之在志。爲不節而亡家。因不廉而失位。勸君自警於生平。可嘆可警而可畏。上臨之以天神。下察之以地祇。明有王法相繼。暗有鬼神相隨。惟正可守。心不可欺。



戒殺牛文

我勸世人勿食牛肉、服耕効勞、反遭殺戮、爾  
食何來、忍爲烹鬻、吁嗟此牛、莫云是畜、六道  
輪迴、互相報復、焉知前世、非爾眷屬、豈爲無  
知、臨死、齧觶、口不能言、垂泪、若哭、皮解體分、  
猶張兩目、目匪徒張、看爾反覆、能保他年、不  
變爲犢、念我同胞、貪讒縱欲、只愛口爽、不思  
中毒、牛生惡瘡、瘟黃、臞腹、殺而食之、頃刻命  
促、獄字、犬言、牢字、牛足、不食牛、犬可免牢獄、

有飢充饑、得蔬是福、何必食牛、以快爾欲、食  
之三日、神嗔鬼逐、戒之三日、名書金錄、鑒戒  
分明、再三、是囑、



