



Inches

Centimetres

TIFFEN Color Control Patches

© The Tiffen Company, 2007

弦雪居重訂遵生八牋卷之一

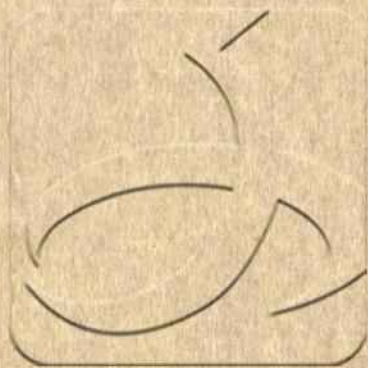
景陵鍾

惺伯敬父



清脩妙論綾 己卷

高子曰。攝生尚玄。非崇異也。三教法門。總是
教人修身正心立身行己無所欠缺為聖為
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。



指神僊之術為虛誣。視禪林之說為怪誕也。六慾七情。哀樂銷燼。日就形枯。髮稿疾痛。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。即易有頤卦。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。賤曰清修妙論。

老子曰。人生大期。百年為限。節護之者。可至千

歲如膏之小炷。與大耳。眾人大言。我小語。眾人多煩。我少記。眾人悸怖。我不怒。不以人事累意。淡然而無為。神氣自滿。以為長生不死之藥。

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。賦心害性。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。是以死耳。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。死焉。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。可以為神仙。况人之數。與天地萬物之數等。今之人不修人道。貪愛嗜慾。其數消滅。只與物同也。所以有老病殀殤之患。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

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
為務。以自得為功。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。大鹹。五者充形。則生害矣。大喜大怒。

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。鄰臍二寸。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。

崔瑗箴曰。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。骨髓奈何。

黃帝問岐伯曰。余聞上古之人。春秋皆度百歲。而動作不衰。令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。以酒為漿。以妄為常。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。

亢倉子曰。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。久則為弊。

續博物志曰。眼者身之鏡。耳者體之牖。視多則鏡昏。聽眾則牖閉。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。昔有行道人。陌上見三叟。年各百餘歲。相與鋤禾莠。往拜問三叟。何以得此壽。上叟前致詞。室內姬媿醜。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。

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鋸鋒終
朝長戚戚是名阿鼻獄顏回甘陋巷孟軻安
自然富貴如浮雲是名極樂國孝悌通神明
忠信行蠻貊積善來自祥是名作因果仁人
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

茅季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而多置
田庄廣脩宅四鄰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
謾口中佯念佛是皆眞實不虛話也聞此則
少者當戒况老人乎

薛子曰。養得胸中無一物。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。又覺胸中寬平快樂。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。主敬可

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。

修德行義守道。養真當不言而躬行。不露而潛修。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。

纔舒放卽當收歛。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。纔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。聖人不怨天。不尤人。心地多少。灑落自在。嘗人纔與人不合。卽尤人。纔不得於事。卽怨天。其心忿忤勞擾。無一時之寧泰。是豈安命順時之道。

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。

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。爲己重也。

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。奔役惛惚。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。足一少偏。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。衣垢不湔。器缺不補。對人猶有慚色。行垢不湔。

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。

以勉學修身爲次。以樹藝牧畜爲嘗。守以節。

儉行以慈讓。足已而濟人。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。嘗有餘。違之則嘗不足。惟介以植內。和。

以應外。聽其來安命也。

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。嘗有主以制之矣。

造道者可謂之富。失學者可謂之貧。聽天者可謂之達。無恥者可謂之窮。

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

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。人不可以瀆其公。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。故水之所汲者獨靈。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乎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仙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而病相攻

壽元自損

稽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修性以保神安心以全身愛憎不栖於情憂喜不修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立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庶可與羨門比壽王喬爭年

貞曰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。是修鑄鍊之事。極感變之理。通也。譬之爲陶。當珽埴爲器之時。是土而異於土。雖燥未燒。遇濕卽敗。燒而未熟。不久尙壞。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

或亾。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。車敗馬卽奔也。

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。若重衣厚禱。體不甚苦。以致風寒之疾。厚味哺腊。醉飽肥耳。以致結聚之思。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。故世人不終耆壽。咸多歿歿者。皆由不自愛惜。忿爭盡意。邀名射利。聚毒攻神。內傷骨髓。外消肌肉。血氣枯槁。經絡壅閉。內裏空虛。招來眾疾。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。老人養壽之通。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。撲房勿食。生冷。過多。勿多奔走。勿露臥空階。

而胃大寒大熱大風大露勿傷五味酸多傷脾苦多傷肺辛多傷肝鹹多傷心耳多傷腎此數者老人猶當加意

老人攝生臥起有四時之早晚興居有至和之常制調引筋骨有偃仰之方杜疾閑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俊鍊金丹以定無窮他若自己修爲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嘗令歡喜勿得求全於人勿得怨天尤命嘗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

遺生八片 卷之一
則臟傷多愁則心憊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
醉終身之忌暮嘗護氣久視傷血久臥傷氣
久立傷骨久行傷筋久坐傷肉大飽傷肺大
饑傷風勿當屋梁春下睡臥勿頭向北勿
點燈燭照臥六神不安大汗勿脫衣多得偏

風半身不遂臥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
冬日溫足凍腦春秋腦足俱凍寅日剪指甲
午日剪足甲燒白髮並吉勿食父母本所生
屬禽獸之肉令人魂魄飛揚勿忍溺并怒拋
以致膝冷成痺勿忍後并強努以致氣痔腰
疼入廟宇必恭敬勿姿意注目見怪勿得驚
恐以怪爲怪數者是亦養生之大者當究心
焉

關尹子曰人之平日忽焉目見非嘗之物者皆
 精有所結而然病目忽見非嘗之物皆心有
 所歉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
 離身乃得嘗健

養生大要一曰齋神二曰愛氣三曰養形四曰
 導引五曰言語六曰飲食七曰房室八曰反
 俗九曰醫藥十曰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永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名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姿情好尙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嘗自謹畏病疾何

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求生恐

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
嘗習靜明不爲癡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北
皆至妙要論

一人之身一國之象也。曾臆之設猶宮室焉。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。故工士施醫于未病之先。防守于未敗之日。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。真空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。輕侮於人則減算。殺害於物必傷年。行一善則神魂歡。作一惡則心氣亂。人能寬泰自居。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
上順天心下却人理順天之道壽命無疆

岱翁曰嘗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
頭目眩暈氣脉妄行則宿疾時發或秘或寒
或冷或熱此皆老人嘗態不慎治之急投峻
藥取効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為要法

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為有自障吾

心結成煩惱

金經大乘法云身便是幻幻時所化又是幻中

之幻世即是夢夢時所見又是夢中之夢辰

轉虛妄如聲外有響形外有影形聲影響起

於一真影外影為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稱我夢中之我

豈非空乎要知夢既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既

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戒物之生成謂之造物之變滅謂之化性之分則謂之識一切含識謂之相相續有情名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坐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即當心如太虛洞然無礙有何介懷更生色相

天地萬物因忘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即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

晁而元曰修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閒智斷即觀力制即止也

萬漚起而復破水性常存手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即應即止無復有餘

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毓瀹咬心除嗜欲也深雪汝精去穢累也扞擊其志絕思慮也無慮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息名曰一志

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八勝定地
似尤簡徑念起卽覺覺之卽無八三菩提此
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
木先節榦則枝葉易去迎刃而解日損妄念
先去其智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已在情境中心亦如此悟妄識真妄緣八理率以為常至於歿齒十魔軍最要提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

圭峰曰隨時隨處息業養神曇倫云行住坐臥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修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異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玄內清淨也所見有是有不是此世間忘眼也無是無不是方為出世真眼所知有可有不可此為世間妄心也無可無不可方為出世真心高一步者眼界常不分別心界常得安和

浮世乃生老病死之共都憂悲苦惱之窟宅此

八字無人無之。明悟之人知彼我同。當於事過即空。不留妄想。

三根六如論曰：對眼根之塵如見夢時物，如變幻化像，對耳根之塵如聞空中風，如聽禽獸語，對意根之塵如湯釋冰雪，如冶銷金鐵。歆然之欲，愀然之忿，隱然之憂，皆逆道心於身。心有損，翛然自得，怡然自適，恬然自息，皆順道心於心。為益去彼，取此服之，無斲心經曰：色即是空，非無色之空，恐人執色為礙。

耳空即是色，非有色之色，恐人執空為礙。耳色空雙泯，心境一如無纖塵可拂，方是了然曠達。

恣口腹者，神仙目之為啄腐吞腥；佞富貴者，高士比之為吮癰舐痔。

造化因心，偈曰：賦象各由心，影響無欺詐。原無造化工，群生自造化。

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。輪環之中枉八諸趣。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。自然耳處。

顏回如愚王湛爲癡士有隱德人何由知權要之門喧煩會合道義之宅闕寂荒涼

齊已詩云心清鑑底瀟湘月骨冷禪 大華秋

陳陶詩云高僧示我真隱心月在中峰葛洪井二詩讀之令人氣格爽拔

陰澹語索龔曰先生棄衆人之所收敗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人也

孔旻曰怒氣劇炎火焚燒徒自傷觸來勿與競事過心清涼

關尹子曰無一心五識僅馳心不可一無虛心
五行皆具心不可虛無靜心萬化蜜移心不
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知所以然而然惟
不知所以然而然故其來無從住無在故能

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

物乎故不為物所誘者謂之至靜

形動而心靜神凝而跡移者無為也閑居而神

擾拱默而心馳者有為也無為則理有為則

亂無為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為

善尸強則為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為仙神逝魂消則尸

與魄同而為鬼自然之道也夫日以娛艷為

華心以聲名為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嘗累人心人心自累于事不肯放耳

右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者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譏善計不容策籥善行無關鍵而不可開是聖人嘗善救人故無棄人嘗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

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為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

惠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為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

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夫

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若人透得此門出塵羅漢

又曰人物愛生愛從憂生憂從怖生若離于憂何憂何怖

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

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中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臥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救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徒厚報此皆巧蘊心機以于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虚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放放心簡事曰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嘗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嘗異俗

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。人道之人，力有淺深深則兼，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，無以于心。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，不滅炤心。但冥虛心，不冥有心。不依一法，而心嘗住此法。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
輕爽三填補厥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
心神無五時七候者促齡穢質色謝歸空
坐忘銘曰嘗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
逸想則寢離尸僵氣漏形歸厚土念漏神趨
死鄉心死方得神活魄滅然後覓昌轉物難
窮妙理應化不離真嘗至精潛于恍惚大象
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
在真息炤體長存空不空靈鑑涵天容萬物

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即是真心動靜兩
 忘為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為本柄混合
 為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
 心意在體感熱即為汗在眼感悲即為淚在
 腎感合即為精在鼻感風即為涕縱橫流轉
 潤一身到頭總是神水清神水難言識者稀
 資生一切由真炁但知恬淡無思慮齋戒寧
 心節言語一味醍醐甘露漿饑渴消除見真
 素又云不去尊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

心積下堆金成何濟又曰名與身兮果孰親
半生歲月太因循比來修鍊賴神炁神炁不
全空苦辛可憐一個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

白玉蟾曰簿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穀與天爲徒

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算
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
道氣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夥圓明色非色人
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忘思慮一心
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
焦枯怒忿炎燥則傷肝肝傷則血不榮而筋
萎破陰臨食更忌暴噉令人神驚夢逸

養生月片 卷之一
心之神發於目久視則傷心腎之精發於耳久聽則傷腎

書云唾者溢爲體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嘗使內三寶不逐物而流外三寶不誘中而擾

天隱子曰潔身虚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巳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嘗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晒冬吹肺腎寧四季嘗呼脾化食三焦嘻出熱難停髮宜多梳氣宜鍊齒宜數叩津宜嚥子欲不效修崑崙註曰崑崙即人之頭面也當如下句修之雙手指摩嘗在面註曰以雙手扯撮兩耳抱頭搖擺以兩手一呵一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甘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著綿衣薄夏月汗多須換著秋冬覺冷漸加添莫侍病生纔服藥惟有夏月難調理伏陰在內忌冰水瓜桃生冷宜少餐免至秋冬成瘧痢身旺腎衰色宜避養腎固精當節制嘗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

免致膨脝損心肺。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。食後除行百步多。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。慎勿將鹽去熬茶。分明引賊入人家。下焦虛冷令人瘦。傷腎傷脾防病加。坐臥防風吹腦後。腦內受風人不壽。更兼醉飽臥風中。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。若遇迤雷風雨大。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。放寬髮子留餘福。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。胷次平夷積善多。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目
身哀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
合同相生相成神嘗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天人也天道
自然人道自巳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

胡孔明曰嘗人不得無欲又復不得無事但當
和心約念靜身損物先去亂神犯性者此亦
嗇神之一術耳

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

宜者靜亦可養壽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為善外病不得而侵能治病于未病之先不持餌藥餐霞其于平居五嘗俱全百行周備雖無藥餌亦可長年德行不足縱有金丹壽亦不永

稽中散曰養生有五難名利不去為一難喜怒不除為二難聲色不去為三難滋味不薄為四難神蕩精散為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滅折壽算者也

黃帝內傳曰食風者靈而延壽算食穀者多智而勞形神食草者愚癡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
者混混而殂形歸於也理自然也
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爲變猶火之
於燭燭糜則火不居水之於堤堤壞則水不
住魂勞神散何以長年

東觀經曰有事無事嘗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爲真定有事爲應跡
羣仙語錄曰專精養神不爲物雜謂之清反神
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
神儻一以近於道

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
 表想道結襟以無為為事近於仙道一也其
 次希高敦古尅意尚行知榮華為浮寄忽之
 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
 修好生惡死近於仙道三也其次瀟灑草門

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
 外為尚恬乎以攝生為務近于仙道四也其
 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
 身和以保精神以致真近于仙道五也其次
 追悔既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
 忘而正在輒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干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為五行少陽成木老陽成火少陰成金老陰成水叅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為利尅我為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嘗燕氣宜清鍊手宜

在面此爲修崐嶠之法五者爲不灰之道

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

寒山子曰修生之道除嗜去慾畜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充而外丹至

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修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

百步兩手摩脇并腹吐須臾轉手摩腎堂謂之運動水與土抑面仍呵三四呵自然食毒氣消磨醉眠飽臥俱無益渴飲饑餐猶戒多食不欲粗弁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牌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爨燔之物須冷啣不然損齒傷血脉晚食嘗宜

申酉前向夜須防滯胸膈飲酒莫教飲大醉大醉傷神損心志酒渴飲水并啣茶腰脚自茲戒重墜嘗聞避風如避箭坐臥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當小勞譬如戶樞終不杓臥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

真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
疏通泄精氣臥處尤宜綿密間寢居靜慮和
心意沐浴鹽嗽皆煖水臥冷枕涼皆勿喜瓜
茄生菜不宜食豈獨秋來多瘡痢伏陰在內
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旨第一令
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日叩齒二七回吸新

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頰左
右耳明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
嘘呵呼吸吹及呬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

一曰計功多少量彼來處

此食墾值收穫春磨淘汰炊煮乃成用功甚多何況殺害生靈爲已滋味一人之食十人作勞家居則食父母心力所營縱是已財亦承餘蔭仕宦則食民之膏血大不可言

二曰忖己德行全缺應供

始于事親中于事君終于立身全此三者應受供養無愧缺則已否當愧恥不敢盡味

三曰防心爲過貪等爲宗

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充饑而求食前方丈是之謂癡君子食無求飽離此過也

四月正事良藥爲療形苦

五穀五蔬以養人魚肉以養老形苦者饑渴爲主病四百病爲客病過須食爲醫藥以自扶持是故知足者舉筋嘗如服藥

五曰爲成道業方受此食

君子無終食之間違仁先結款狀然後受食
既食不可怠于道業

遠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

庚聞神論曰天地者陰陽之形魄變化者萬物
之遊魂神籟與無窮立次大治與造運齊根
生資聚氣之跡死寄之牝之門視榮辱其猶
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

道生八册
象山要語曰此道非爭競務進者能知惟靜退者可入

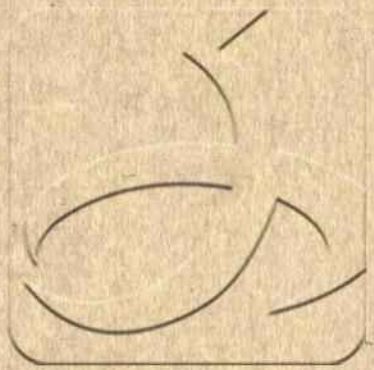
又曰君子役物小人役於物夫權皆在我若在物則爲物役矣

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

永懷堂重訂道生八牋卷之一

終



71024888

