

書

九七

尊生八牋序



夫心生實難有生必滅亭毒處鑿遑相推
賈何晝弄暗徇流蕭東朔市喧囂舟車雜
踏轉盼山厓悉爲飛塵苔朝藹之謝夕英
發彼已推蕭浪森問韶姱醜欵王侯廝養
同掩一山天期既醜鼎壺得免者智所任
達委而任之順自然之連彊必至亡期靡
貪靡怖告到即行或縱娛暴取快目前或

困榮名不朽身後貪口曠達亦庶幾賢云
火寔焚燹土爰泯場者矣然若曹卼森可
奈何而姑爲此託寄語雖近侶理則未然
不知命胡乎延出期生可尊之理心患
昧理而不能研討知其理矣又或脩持而
采服精馭卒亡命先朝零骨委黃壤負可
邑二夫藏審於篋者揮擲則多空愴審則
難盡此心巧其起之心稟資限止恭禱受

喪窮三薄蝕精耗于嗜慾力疲于過勞心
煩於營求智昏於息慮身坐几席而神馳
八荒數在剝削而計營萬禩攬其所及不
手任觀其所必采可見第勤一念黜福耗
於查念茂着式物財精漏如蠹物終日營
營擾擾翕二熠二塊然方寸之叢棘刺寧即
雙睫甫交魂曹馳走卯天稍定丹府驛騷
形骸尚在精警已離馘然不省方將爲身

外無益亡圖勞瘦未已甘譬之迅騰出振
豪穽衝波之渤頽沙熨及三燎黑毛初歸
出晞蕤露性會安等不傷年齡安得不促
乎至必知惱淫出蕩精故絕嗜寘恣以露
清影起沈尊之耗氣故或思少奄以庇恬
愉知疲勞之損形故節香齋屋臥寧四天
知貪來亡敗德故抑遠味物以甘蕭寒畏
侵耗形和办避傷損那寇讐護元蘇如嬰

兒寶靈明如拱壁防漏斂如航凌巖出入
把圍城不觀察妙明齊無媿陰陽煉神氣
成聖結丹抱元守式以望渾沌如縣靈空
衫靴而後已如是乃謂出尊生百軒后柱
百已來誰三光而復天堦者代有真人虛
可盡目之妄誕謬不經序席林高深以博
學究通鑿裁玄朗少嬰羸疾育夏生之嗟
文游湖海咨訪菴新朋綜霞編雲夢秘典

禁子家垂藏書資其淹博雖中飽亦賞束
皙運微始業以適乃念習泡亡無常傍
醇出短晷悟獨生正有道知心會之可
剖晰令機提苑嬰訣著為尊生八牋恬
清虛道迺來舍故用清澆妙論陰陽寒暑
鈔左節宣故有叩時踴孺羞形以無勞為
恣齒有記屈安樂學道以治病為先靈
延年卻病消煩禱願丹境怡愉故有燕閒

清賞式殺_臣羶_臣脛_臣府澄澈故有飲饌服食
補髓還精非服藥不效故有靈秘丹藥調
神出殼非脫塵不超故有壘外遐舉總
脩身煉性養氣怡福已了撒還元長丰度
盡洵心外之奇書宮中_臣寶錄_臣或謂天
穡尺靈鼎為宗旨身吐_臣染_臣着_臣為_臣繫_臣今_臣簪_臣高
李_臣所_臣敘_臣居_臣室_臣種_臣用_臣遊_臣具_臣台_臣物_臣審_臣翫_臣器_臣書
畫香_臣鼻_臣乎_臣木_臣亡_臣類_臣頗_臣豎_臣真_臣內_臣研_臣而_臣討_臣之_臣駝

擾神昇駭所蓄之障闕身心與於本來虛
空弓驟登瘡之旨亦甚良矣可尊出出爲
余曰不然也此出體本來虛空柰何物起
紛拏汨沒已久壹旦故掃而空以無所極
泊反至駝驟漂蕩而不知止式物慕物補
元器玩娛志心有所寄慶不外馳亦清淨
之杰也及壘詔然縣解蠶焚超脫生平寄
寓亡物立刻壹空名爲捨筏名爲了手嗟

乎此惟知祈香可耳語此耳拘朴子陶都
水得衛至心咸究心古今名物陰陽術數
醫卜方藥一畢不知已爲深恥不查障心
而累道何疑于深甫乎管蔡豈秘王充論
衡訖爲至愚今觀論與問胡名言未關至
理頗事蒐獵終屬穴猥今中即得見深甫
八棧當阿以云余執實論奚香雖旻八箋
未必知層也

萬曆辛卯金叟二吉

張光屈本屠隆緯真反撰

瑞南菴心宮濂深甫蘇點



遵生八牋叙

不佞東髮探壁中科斗旌陽師八誠神魂
寄之辛未叨一第官欽州去家萬里而遙
島夷猖狂歲坐烽火中調兵食即徃來勾
漏悠然會心而有生之樂無幾矣已而官
奕鳩氏載疏乞南官冰廳無事閑影息交
日取二藏書服習之其于遵生旨稍一窺

一 班庚辰春三月夢陶真白坐語良久即
上書不待報歸武林斯時也五柳依、與
張緒爭少年矣壬午春坐園中百日大悟
遵生口訣以省中風塵起未竟此緣至今
殊快也年來上武夷過雁蕩求出塵如
管涔童子靈威丈人者真旦莫遇之而龍
沙八百尚在渺茫間庚寅秋杪自白岳歸

有天際真人之想適瑞南高子詣余曰子
虛往而寔歸矣吾所集遵生八牋皆生平
所得寔際語子為我彈射之余挑燈夜讀
如入五都之市畢陳衆寶如晬盤示見種
種咸在洛陽紙賈自今始矣余謝玄晏烏
能為子重余癖嗜抱朴子勤力著十萬言
今千載又獲覩遵生大編且得嘗禁齋焉

其一曰清脩妙論箋出入乎二氏而耀寶珠以照濁世者也其二曰四時調攝箋貫徹乎陰陽而運殺機以全生機者也其三曰起居安樂箋蘧蘆乎天地而借幻境以養真詮者也其四曰延年却病箋橐籥乎三寶以壽天命者也其五曰飲饌服食箋化工乎羣品以完天倪者也其六曰燕閒

清賞箋遨遊乎百物以葆天和者也其七曰靈秘丹藥箋借軒岐之梯航以度無量衆生乎其八曰塵外遐舉箋樹箕穎之風聲以昭儁家功令乎瑞南子良苦心矣余筮仕天涯即五嶺一桂盡入奚囊歸來三歲不出遊名山洞府足跡殆遍未得窺二酉以印證了了于膏中者幸而得八箋咀

嚼之洋：纒。然遵生之旨大備矣。試展清脩妙論，所以羽翼許師八誡者，功豈淺淺乎哉！他可知已。余不敏，敢終身誦之。且乞壽之禘，以公天下。隻眼者高子曰：唯。萬曆辛卯歲仲夏之辛卯日，貞陽道人仁和李時英撰。



後學崇應楠仲美甫書



尊生八牋敘

自天地有生之始，以至我生，其機靈自我而不滅。吾人演生生之機，俾繼我後，亦靈自我而長存。是運天地不息之神靈造化無彊之竅，二人。生我之功，吾人自任之重，義亦大矣。故尊生者，尊天地父母生我，自古後世繼我自今，匪徒自尊直尊此道耳。不知生所當尊，是輕生矣。輕生者，其天地父母罪人乎？何以生為哉！然天地生物，鈞窮通壽夭於無心，俾萬物各得其稟。君子

侯命聽富貴貧賤于賦畀順所適以安其生彼
生于富貴者宜享榮茂之尊矣而貧賤者可忘
間寐之尊哉故余八牋之作無問窮通貴在自
得所重知足以生自尊博採三門妙論律尊生
之清脩備集四時怡養規尊生之調攝起居宜
慎節以安樂之條却病有方導以延年之術虞
燕閑之溺邪僻敘清賞端其身心防飲饌之困
膏腴脩服食苦其口腹永年以丹藥為寶得靈
秘者乃神故集竒方于二藏隱德以塵外為真

惟遐舉者稱最乃錄師表于百人八者出入玄
筌探索隱秘且每事證古似非妄作大都始則
規以嘉言繼則享以安逸終則成以善行吾人
明擔保身息心養性之道孰過于此謂非住世
安生要徑哉是誠出世長生之漸門也果能心
悟躬行始終一念深造道妙得意忘言俾妙論
合德調攝合序所居常安無病可却謝清賞玩
好俾視空幻花辟飲饌腥膻而味法喜丹藥
懷以濟人遐舉逸吾高尚向之藉窺尊生門戶

者至則登其徑與矣到此則心朗太虛眼空天
 界物我無礙身世而忘坐致岡陵永年鮑虎住
 相道遙象外游息人間所謂出塵羅漢住世真
 仙是即八牋他日證果談謂得魚忘筌文字其
 土直哉牋帙當為覆瓿矣故知尊生之妙者毋
 于此過求亦毋以此為厚近也乃可與譚道時
 萬曆十九年五月朔湖上桃花漁高濂深甫撰



南宮正高古后及那
 於坊新里對杏坊
 手禮前百十五世

雅尚齋遵生八牋目錄

長樂
 振錄
 西
 蕭
 志

古杭高濂深甫氏編次



遵生八牋總目

清脩妙論牋 二卷

四時調攝牋 四卷

起居安樂牋 二卷

延年却病牋 二卷

飲饌服食牋 三卷

遵生八牋總目

燕閑清賞牋 三卷

靈秘丹藥牋 二卷

塵外遐舉牋 一卷

八牋目錄 一卷 總二十卷

第一卷

清脩妙論牋 上

日抄玄經秘典聖蹟具教戒省心律已格

言

計二百條

第二卷

清脩妙論牋 下

日抄玄經秘典聖蹟具教戒省心律已

言

計一百六十條 總三百六十條

第三卷

四時調攝牋 春

春三月調攝總類

春三月氣數主屬圖

臟腑配經絡圖

經絡配四時圖

肝臟圖

肝臟春旺論

相肝臟病法

修養肝臟法

六氣治肝法

軒岐春時治病方

導引肝臟法

春季攝生消息論 附餘論十二條

三春合用藥方

太上玉經八方春時二方

正月事宜

正月事忌

正月修養法

靈劍子導引法

陳希夷二十四氣坐功立春雨水二圖

二月事宜

二月事忌

二月修養法

靈劍子導引法

陳希夷二十四氣坐功驚蟄春分二圖

三月事宜

三月事忌

三月修養法

靈劍子導引法

陳希夷二十四氣坐功清明穀雨二圖

膽腑圖附

膽腑附肝總論

修養膽法

相膽病法

膽腑導引法

六氣治膽法

春時逸事

四十六條

高子幽賞

十二條

第四卷

四時調攝

夏

夏三月調攝總類

夏三月氣數主屬圖

心臟圖

心臟夏旺論

相心臟病法

修養心臟法

六氣治心法

軒岐夏時治病方

導引心臟法

夏季攝生消息論附餘論十八條

三百及合用藥方

太上玉經八方夏時二方

四月事宜

四月事忌

四月修養法

靈劍子導引法

陳希夷二十四氣坐功立夏小滿二圖

五月事宜

五月事忌

五月修養法

靈劍子導引法

陳希夷二十四氣坐功芒種夏至二圖

六月事宜

六月事忌

六月修養法

靈劍子導引法

陳希夷二十四氣坐功小暑大暑二圖

脾神圖附

脾旺四季論

修養脾法

相脾病法

治脾藥方

六氣治脾法

脾藏食忌

導引脾藏法

夏時逸事 四十條

高子幽賞 十二條

第五卷

四時調攝牋 秋

秋三月調攝總類

秋三月氣數主屬圖

肺臟圖

肺臟秋旺論

相肺臟病法

修養肺臟法

六氣治肺法

軒岐秋時治病方

導引肺臟法

秋季攝生消息論 附餘論十一條

三秋合用藥方

太上玉經八方秋時二方

七月事宜

七月事忌

七月修養法

靈劍子導引法

陳希夷二十四氣坐功立秋處暑二圖

八月事宜

八月事忌

八月修養法

靈劍子導引法

陳希夷二十四氣坐功白露秋分二圖

九月事宜

九月事忌

九月修養法

靈劍子導引法

陳希夷二十四氣坐功寒露霜降二圖

秋時逸事三十一條

高子幽賞十二條

第六卷

四時調攝冬

冬三月調攝總類

冬三月氣數主屬圖 腎臟圖

腎臟冬旺論

相腎臟病法

修養腎臟法

六氣治腎法

軒岐冬時治病方

導引腎臟法

冬季攝生消息論

附餘論十五條

三冬合用藥方

太上玉經八方冬時二方

十月事宜

十月事忌

十月修養法

靈劍子導引法

陳希夷二十四氣坐功立冬小雪二圖

十一月事宜

十一月事忌

十一月修養法

靈劍子導引法

陳希夷二十四氣坐功大雪冬至二圖

十二月事宜

十二月事忌

十二月修養法

靈劍子導引法

陳希夷二十四氣坐功小寒大寒二圖

冬時逸事二十四條 高子幽賞十三條

第七卷

起居安樂以上 內分六條

恬逸自足條

序古名論

高子漫談

高子自足論

居室安處條

序古名論

居室建置

溫閣

秘閣雲堂

觀雪庵

松軒

高子書齋說

茅亭

檜栢亭

園室

九徑

茶寮

藥室

高子花榭詮評

高子草花三品說

高子盆景說

高子擬花榮辱評

家居種樹宜忌

高子黃曆臺曆二說

居處生旺吉凶宜忌

逐月生炁死炁方位

逐月土氣所冲方位

工匠魘魅禳法

第八卷

起居安樂牋 下

晨昏怡養條

序古名論

高子怡養立成

怡養動用事具

二宜床

無陋帳

竹榻

石枕

磁石菊枕附

藥枕

蒲花褥

蘆花被

隱囊

靠背

靠几

紙帳

欹床

短榻

籐墩

書枕

袖爐

仙椅

隱几

梅花瓶帳

蒲草石盆

滾凳

蒲墩

如意

竹鉢

禪椅

禪衣

佛堂

禪燈

鐘磬

念珠

聖臘燭方

聖燈方

耀仙異香方

印香方

三神香方

長春永壽香印圖

福壽香印二圖

壽筭綿長香印圖

難消炭法

獸炭法

留宿火法

香櫟槃橐

挿瓶花畧

溪山逸遊條

序古名遊

高子遊說

遊具

竹冠

披雲巾

道服

文履

道扇

拂塵

雲鳥

竹杖

瘦瓢

瘦杯

鼓簡

斗筲

葫蘆

藥籃

棋籃

詩筒

詩箋

韻牌

葉箋

坐氈

衣匣

便轎

輕舟

疊卓

携盒 有圖

携爐 有圖

備具匣

酒尊 有圖

佩帶五岳真形二圖并說

三才避忌條

天時諸忌

地道諸忌

人事諸忌

賓朋交接條

序古名論

高子交友論

第九卷

延年却病牋上

序古名論

選生八片總目
太清中黃胎臟論

幻真先生服氣訣

進取訣

轉炁訣

調炁訣

嚥炁訣

行炁訣

鍊炁訣

委炁訣

閉炁訣

布炁訣

六炁訣

調液訣

飲食調護訣

胎息經 幻真註

胎息銘註解

唐李真人長生十六字訣

胎息秘要歌訣

閉炁歌訣

布炁與他人攻疾歌訣

六炁歌訣

調液歌訣

服炁飲食所宜歌訣

服炁飲食雜忌歌訣

休糧歌訣

慎守歌訣

九載功變歌訣

百病坐功法

去三尸符法

三寶歸身要訣

服五牙法

養五臟五行炁訣

服炁有三牒說

服日炁法

服月精法

拘三魂法

制七魄法

見不祥禳法

反舌塞喉法

制三尸日

寢卧咒法

耳鳴咒

合炁治病符訣

服日月光芒法

惡夢吉夢祝法

明耳目訣

存日月法

服食靈藥忌

存想三台厭百惡法

步台日立成

魘惡夢咒

行路畏恐法

守庚申日法

去三尸虫法

左洞真經按摩導引訣 高子有引

太上混元按摩法

天竺按摩法

婆羅導引十二法

擦湧泉穴說

摩腎俞穴說

附四時十十二支十二時
人神所在針灸忌用考

第十卷

延年却病箴 下

高子三知延壽論

色慾當知所戒論 即三知論一

證古戒言

高子論知戒延年之効有十

身心當知所損論 即三知論二

證古戒言

高子論知損延年之効有二十

飲食當知所忌論 即三知論三

證古戒言

高子論知損延年之効有十之八

最上一乘妙道

八段錦導引法 并圖

希夷左右睡功二圖

去病延年六字訣

四季却病歌訣

心書九章

至道玄微七論妙訣

內丹三要論

導引却病歌訣

第十一卷

飲饌服食牋 上

序古諸論

論茶品

採茶

藏茶

煎茶四要

試茶三要

茶具十六器

總貯茶器七具

論泉冰

石流

清寒

甘香

靈水

井水

湯品三十二種

熟水十二種

粥糜類三十八種

粉麵類十八種

脯鮓類五十種

治食有法

第十二卷

飲饌服食中 箴

家蔬類六十四種

野蕪類一百種

醞造類二十八種

第十三卷

飲饌服食牋下

甜食類五十八種

法製藥品類二十四種

昇玉露霜法 有圖

神秘服食類

服松脂三法

服雄黃三法

服椒法

服稀蒼法

服桑椹法

鷄子丹

蒼龍養珠萬壽紫靈丹

九轉長生神鼎玉液膏

玄元護命紫芝杯

神仙靈草服食菖蒲法

神仙上乘服食黃龍丹

枸杞茶

益氣牛乳方

鐵瓮先生瓊玉膏

地仙煎

金髓煎

天門冬膏

不畏寒方

服松子法

服槐實法

服松根法

服茯苓法

服朮法

服黃精二法

服萎蕤法

服天門冬法

服巨勝法

神仙餌蒺藜法

神仙服槐子延年不老方

辟穀住食方

辟穀避荒方

至妙紫霞杯方

服玄明粉法

河上公服芡實散方

服硃砂杯并雄黃杯法

神仙巨勝丸

服柏實法

服煉大茯苓丸方

李八百金杏丹符附

輕身延年仙朮丸

保鎮丹田二精丸

萬病黃精丸

却老七精散

去三尸雄黃丸

高子論房中藥物之害

第十四卷

燕閑清賞牋上

序古鑒賞

序古寶玩諸品

高子論古銅色

高子論新舊銅器辨証

高子論新鑄偽造

高子論宣銅倭銅器皿

高子論古銅器具取用

高子論漢唐銅章

石章附

鐫刻王章法

高子論官哥窯器

高子論定器

高子論諸品窰器

高子論饒器今古窰造

高子論藏書

高子論歷代碑帖

高子論帖真偽紙墨辨証

高子論古玉器

高子論剔紅倭漆雕刻鑲嵌器皿

第十五卷

燕閑清賞牋

中

高子論畫

畫家鑒賞真偽襍說

賞鑒收藏畫幅

高子論硯

滌藏研法

奇硯圖二十方

高似孫研箋諸式

高子論墨

高子論紙

造葵牋法

造宋牋法

染紙作畫不用膠法

造槌白紙法

造金銀印花牋法

造松花牋法

高子論筆

文房器具

高子取評

文具匣

研匣

筆格

筆屏

筆牀

水注

筆洗

水中丞

研山

附二圖

印色池

合印色法

雅尚齋秘傳印色法

糊斗

法糊方

鎮紙

壓尺

圖書匣

秘閣

貝光

墨匣

臘斗

筆船

裁刀

筆規

琴劍

香几

書齋清供六種花草入格

高子論香

焚香七要

香方

玉華香方

龍樓香方

芙蓉香方

萬春香方

聚仙香方

沉速香方

印香方

書室用方

黃香餅方

黑香餅方

炒香法

金猊玉兔香方

香都總匣

高子論琴

琴壇十友

五音十二律應絃合調立成

古琴新琴之辨

琴譜取正

高子論養鶴西晏畧

第十六卷

燕閒清賞

下

高子瓶花三說

瓶花之宜

瓶花之忌

瓶花之法

四時花紀

牡丹芍藥建蘭菊花四種全譜具後茲不開載

甌蘭花

三種

玉蘭花

迎春花

杏花

桃花 十種

山礬花

笑靨花

蝴蝶花 二云金莖花

紫荊花

李花

映山紅

鹿芴花

蒿芑花

金雀花

粉團花 二種

薔薇花 同類七種

羊躑躅

梨花

郁李花 二種

玫瑰花 二種

麗春花

錦帶花

木香花 三種

地棠花

辛夷花

紫丁香花

野薔薇花

荼縻花 二種

金絲桃花

海棠花 十種

繅絲花

結香花

枳殼花

橙花

紅蕉花 二種

海桐花

金錢花

杜鵑花 三種

史君子花

茉莉花

凌霄花

吉祥草花

真珠蘭

月季花 長春花

朱蘭 蕙蘭 二種

桂蘭

秋牡丹花

練樹花

淡竹花

金燈花 二種

紫羅欄花

四季花

剪秋羅 五種

含笑花

紫薇花 二種

石榴花 八種

蓮花 六種 盆種 附

佛桑花 四種

罌粟花 三種

夾竹桃

玉簪花 二種

指甲花

梔子花 三種

火石榴花 三種

茨菇花

鼓子花

孩兒菊花

紫花兒

夜合花 二種

番山丹

石竹花 二種

紅萱花

戎葵 花 番椒

錢葵

萱花

山丹花 三種

雙鸞菊

芙蓉花 四種

蓼花

金鳳花 六種

十樣錦 三種

鷄冠花 三種

金銀蓮花

纏枝牡丹花

木樨花 四種

槿花 三種

水木樨

秋葵

白菱花

茗花

茶梅花 紅麥

梅花 七種

臘梅花 三種

山茶花 六種

瑞香花 四種

水僊花 二種

結子可觀盆種樹木二十二種

虎茨

霸王樹

枸杞子

錦荔枝

地珊瑚

小葫蘆

茅藤菓

青珊瑚

雪下紅

鐵樹

野葡萄

大葫蘆

山梔子

金燈籠

無花菓

羊婆奶

攔天竹

金豆橘

牛奶橘

金彈橘

天茄兒

平地木

蒼竹

牡丹

芍藥譜

蘭譜

菊譜

竹譜

第十七卷

靈秘丹藥牋上

龍虎石煉小還丹

通生八歲總目
三十一
陰煉二法

河煉法

陽煉二法

乳煉秋石法

取秋石冰片法

取伏火黃芽法

取秋石汞花法

煉黃芽法

煉白雪法

取冬冰法

晒煉乾秋石法

混元毬取甜秋石法

煉真土法

取紅鉛法

製紅鉛法

製首經至寶法

製靈鉛法

製金乳粉法

製乳酥法

煉乳膏法

取梅子二法

寶珠丹方

取後天月月一枝花法

取黍米金丹法

製何首烏法

製茯苓法

製蓮子粉法

製芡實法

製熟地黃法

製人參法

製川椒法

製小茴香法

河煉龍虎丸

陰煉龍虎五精丸

陽煉龍虎五精丸

二煉龍虎五精丸

陽煉龍虎小靈丹

陰煉龍虎小靈丹

先天服食陰煉大丹

羅浮真人三家相見秋石方

秋石配合十精五子丸

龍虎配合五氣丹

益容仙丹

先天真一丹

道藏班龍黑白二神丹

長生班龍飛步丹

蒼朮鉛汞丸

度世丹

神仙不老丸

松黃願壽丹

大補陰膏

益元七寶丹

瑤臺雪補胃神方

紫霞丹

延齡聚寶酒

延壽酒藥仙方

羅真人延壽丹

草還丹

草靈丹

固真一枝花丹

壯陽無價至寶丹

神仙紫霞杯

與服食棧內紫霞杯不同
另是一種

沉香內補丸

第十八卷

靈秘丹藥棧下

痰火症方

青津丸

霞天膏

白玉丹

法製青金丹

神化丹

太極霜

治痰快氣消隔食方

頑痰不化方

九煉玄明粉法

治痰神水方

治痰中欲絕吹鼻散

眼目症方

女真膏

宣睛膏

千金秘受保睛丸

明目保養四神丸

秘傳煎藥加減妙方

神妙膏

洗眼方

魏斗蓬點眼方

吹鼻六聖散

瘋症方

青金錠

金彈子

神秘浸酒方

金刀如聖散

追瘋遇仙膏

活絡丹

定瘋丸

驪龍珠方

妙應膏

道藏勝金丹

癆症方

御溝金水方

龍香犀角丸

止嗽瓊珠膏

乳升丹

蒸臍秘妙方

寒症方

通真救苦丹

避瘟疫冷飲子

合掌膏

噎膈症方

鸛肝丹

回生散

虎肚散

再生丹

瀉痢症方

開板丹

治赤白痢仙方

禁口痢三方

痔漏症方

八仙聚會丹

計煎搽丸散八方故久

四奇藥方

仙螺膏

少陽丸

癰疽癰毒症方

化毒消腫方

牙消散

千金內托裏散

飛龍奪命丹

縮藥三方

活命飲

狗頭散

忍冬丸

七釐散

治對口瘡方

麥飯石圍散

神異膏

發背神効方

爬口蜈蚣方

烏鬚髮方

仁人丸

猿猴上樹方

神仙美髯方

口齒症方

定痛散

痛牙汨口方

黑鉛丹

神仙擦牙方

擦牙烏金散

口瘡牙湧方

時瘡症方

擦摩膏

煎藥神方

時瘡腫塊方

時瘡初發三日褪光方

時瘡結毒方

下疳瘡方

全形散

紫金散

青黃散

蛙稗二方

三虫神解散

瘡腫症方

黃龍膏

白龍膏

赤金錠

疔背諸毒二方

乳癰方

白火痺三方

龍虎衛生丹

肥瘡疔瘡方

治瘡口久不收斂方

日抄客談經驗奇方

治血山崩漏方

內消瘰癧方

大金丹治痰火中瘋番膈怯症

紫袍散治咽喉十八種症

刀瘡藥

麻木藥

治濕毒臙瘡隔紙膏方

小兒瀉痢不服藥

迴燕膏治瘰癧痰核

治偏墜方

治傷寒危急發狂神通散

治疔瘡方

治痘疹黑陷灰白塌皮回天起死丸

治遠年瘋癲擦藥方

又內解煎藥方

治癰妙方

治癰七攻散

千里不飲水不渴方

行路不吃食自飽方

治痘瘡攻目壞眼方

神驗續骨丸

守仙五子丸方

治服金石藥多內中發

華蓋丹黑鬚髮方

辟寒丹

辟暑丹

治牙日用妙方

大解不通方

治老人小解秘澁方

三子養親湯 食百草方

開胃炒麵方 遺精白濁奇方

解中雲貴諸地下蠱并中藥食毒方

四方珍異藥品名色治療病法

第十九卷完

塵外遐舉牋一卷

歷代高隱姓氏 總一百人

披衣 王倪 巢父 許由 善卷 壤父

子蒲衣 小臣 商容 庚桑 老萊 林類

期榮啟 荷蕢 長沮 桀溺 陸通 曾參 顏子

原憲 漢陰 壺丘 子林 老商 列禦 莊周

段干 公儀 黔婁 陳仲 漁父 四皓

公黃石 魯二 田何 披裘 劉麟 江上 漁父

望丘 胡宿 朱桃 吳隱 杜林 管寧

趙抃 夏統 元德 裴休 裴坦 顏含

裘萬 項 郭延 執峻 成公 宋勝

蔚張仲 嚴遵 彭城 向長 嚴光 東海 隱者

梁鴻 高恢 韓康 臺佟 丘訢 矯慎

法真 漢濱老人 徐穉 郭太 申屠璠 裘閱

姜肱 鄭玄 任安 龐公 焦先 陶潛

宗炳 孔淳之 陶弘景 馬樞 孫登 董京

范喬 魯褒 郭文 翟莊 宋纖 王績

孫思田遊 吳筠 潘思司馬承禎 杜五

張志 陸羽 陸龜蒙 徐則

總目一卷共二十卷

雅尚齋遵生八牋總目完 錢塘郭志學寫

雅尚齋遵生八牋卷之一

古杭高濂深甫氏編次



清脩妙論 三卷

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

指神僊之術為虛誣。視禪林之說為怪誕也。六慾七情哀樂銷燦。日就形枯髮槁。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。即易有願卦。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。牋曰清脩妙論。

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。衆人大言。我小語。衆人多煩。我少記。衆人悸怖。我不怒。不以人事累意。淡然無為。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。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。可以為神僊。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。

書帝曰。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
苦大辛大醜五者。充形則生害矣。大喜大怒

清修妙論
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生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

清修妙論上 五
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

應璩詩曰昔有行道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

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錐鋒終

朝長戚戚是名阿鼻獄顏面其陋巷孟軻安

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為賢為大聖是

名佛菩薩言為百世師行為天下法久久不

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面多置

田庄廣修宅四隣買盡猶嫌窄雕墻峻宇無

歇時幾日能為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為欺

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。養得習中無一物。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。又覺習中寬平快樂。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。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。

清修妙論上
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。忤勞擾。無一時之寧泰。是豈安命順

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。人未已知。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。皆為吾累。古之人所以適其適。而不適人之所共適者。為已重也。

人生世間。要見識高遠。見識高遠。則不為淺近眩惑。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。奔役情懷。幾何不為時勢所害。

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。衣垢不瀦。器缺不補。對人猶有慚色。行垢不瀦。

慨哉。斯言不但對天。有慨友亦諸已。能不汗下。

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。

破瓜傷膚。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。倚强者弱。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。為君子。動之凶。為小人。孟子曰。我四十不動心。是不為外物動也。

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。

多事此惟陰破
齊而不自王高
帝處起非子身
躡足附耳後身
激憤作友先左
一息回惟陰終
兒殺于言高理
人云不忍則亂
謀至我斯之人
能一遂思善事
言不可由也

書曰。必有容德乃大。必有忍乃濟。君子立心。無有不。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。即勃然而怒。一事之違。即憤然而發。是無涵養之力。薄福之人也。是故大丈夫當容人。不可為人容。當制欲。不可為欲制。

東坡曰。蝸涎不滿殼。聊足以自濡。升高不知疲。竟作粘壁枯。此言深可為不知進退者戒也。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平也
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

曰善養生者清虛靜恭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

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。爲噐之時。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。以精靈鑿其神。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、咸多夭歿者、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、便卧
及終日久、坐久、勞皆損壽也、時令小勞、不致
疲倦、不可強爲、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、勿令卧熟
撲扇、勿食生冷、過多、勿多奔走、勿露卧空階

而冒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後鍊金丹以定無窮他若自己脩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常令微喜勿得求全於人勿得怨天尤命常常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

而在怯少言者不為人所忌少行者不為人所短少智者不為人所勞少能者不為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

養生大要一日蓄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友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。名曰大通。則氣自定矣。是曰惜氣。飲食適時。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。凝神滅相。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。則滅筭殺害於物。必傷年行一善則神魂歡作。一惡則氣亂人。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。

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
於一真影外影為二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

肩乾海水抄
明月到底原
來不見不着

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遠其寒溫
上順天心中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
於一真影外影為二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

身乾海水撈
明月到底原
來不見不着

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。虛靈自無礙。無數之形。自古。生化而不停。無數之情。自古。差

湛然一空



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。

不茹葷飲酒是祭祀齋。非心齋也。汝能一志無以耳聽。以心聽。無以心聽。以氣聽。疏滌汝心。除嗜欲也。澡雪汝精。去穢累也。拈擊其志。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
似尤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
木先節榦則枝葉易去迎刃而解日損妄念
先去其曾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。皆如己身之事。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

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。如湯釋冰雪。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。條然自得。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。祗席之上密涉畏途。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。自然甘處。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。閨寂荒涼。齊已詩云。心清鑑底。滿湘月。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

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。夫目以娛艷。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。洼則盈。弊則新。少則得。多則損。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。

知是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是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

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文無
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今便收來神返身中氣自回如此朝朝并暮暮自然赤子產靈胎

不但善為善也
此夫子指身佳
是之漸

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為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為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未久

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即須除滅隨起隨滅務令安靜無滅動心不滅照心但真虛心不實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
輕爽三填補殄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
逸想則夢離尸僵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

清修妙語上
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佳神不
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
心節言語一味醜醜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。又曰名與身今果孰親。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。白王蟾曰薄滋味以養氣。去嗔怒以養性。處卑下以養德。守清淨以養道。名不係。實籍心不

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。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類圓明色非色人
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穢舌不貪

嗜珍羞身不貪戀色一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
萎破陰臨食更忌暴噉令人神驚夢逸

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漑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呬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面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甘冬

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爽生冷宜少餐免至秋冬成瘧癘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。放寬夢子留餘福。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衰之何不哀自
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
一聖智歸無爲也

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
畷神之一術耳

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。壽亦不永。

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於地
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指之而勿取剪陰賊
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
執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
追悔旣往洗心自新雖失之于吐齒冀救之
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
景潛化死而不言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
老陰成水參上而和之以成夫婦故木以發
之火以化之水以滋之上以和之金以勁之
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自歲光
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

百步。兩手摩脇并腹臍。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。胸膈飲酒莫教飲。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脞暗須
紐兩肩縱有風勞諸冷氣何憂腰背復拘攣
噓呵呼吸吹及呬行炁之人分六字果能依
一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

五日爲成道業方受此食

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
是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感於生畏死而

崇生者失其貞

庚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

錢塘郭志學寫

書