



吳寧野先生校



養生主

樹德堂藏板

養生主叙

養生之說亦多矣五色九還之藥
金膏玉液之丹茹芝餐朮之譚辟
穀卻粒之旨房閨補導之方內守
吹噓之術達人爲之欣慕志士莫
不甘心而李覃服苓殆幾殞命董

養生主序

芬行氣逆閉未蘇本欲延其短期
反以促其長算殷鑒不遠淪胥何
爲哉夫慎處安居月令以之垂訓
節飲約食易象所以流規殊方異
味指動毋嘗失飪不時頤朶勿御
登高窺深多至目眩躋危涉險每

令心悸平日休啖涼冷入夜少進
飲食且美色伐性厚酒爛腸俾怒
用老多慘致夭寧輟藥石之攻休
貪寶餌之益然人情逐物而他戀
心乘氣而外奔一瞬之內少選之
間疲神鑠心銷精耗氣已蜂攢于
目睫螳聚于左右精靈困于煩擾
榮衛竭乎日用縱情荒淫安意刻
削青琴絳樹陳於羅幃桑落蘭生
滿於綺席洞簫疊鼓震於漣漪楚
舞吳歌紛於高館霜蹄汗血騁於
正虛組帳朱帷息於蘭圃右顧左

盼前接後酌讌罷心悲樂極哀發
內奧之態猛於迅雷震怒之聲闐
於乳虎以有盡之軀造無窮之欲
此猶御狂飈乘犇電下千尺之坂
墜萬仞之淵也其邁灾致病損壽
傷生猶爲後矣九如居士者素握

玄珠久嚙靈寶而曰嗜曰慾如蝨
如賊生旣厚於身軀疾何纏于家
室得無驚心芍藥之贈絕意握椒
之貽與乃養疴叁居習靜調息除
難得之思遣戕性之累氣定于中
精固於內神不濁亂于榮觀心不

受制於靡玩投閑濯質研究修真
之書乘興瑩神欽覽內典之說得
若干格言成一種奇帙固不必吞
日月之光華吸沆瀣之靈液卽此
知願性之嘉方養生之有主也爰
壽之青梨爲身之至寶

養生主序

四

萬曆壬子夏五月友人費元祿無
學書于鼂采館



吳虛中刻

養生主

九如居士華陽子編著

武夷山長樵雲子校定

安樂歌曰雙托一度理三焦左肝右肺如射
雕東脾西腎湏單托元海草池內顧朝搖頭
擺尾祛心病手攀湧穴理胛腰每宵如法三
度外方纔把火遍身燒請君子後午前行管
取延年百病消

養生主

五

可惜歌曰可惜許可惜許可惜元陽宮無主
一點旣隨膿血枯百神泣送精光去三尸喜
七魄怒神散氣衰將何補寸宅尺地屬他人
玉爐丹灶阿誰主

黃庭經曰精氣神爲內三寶耳目口爲外三
寶當使內三寶不逐物而流外三寶不誘中
而擾

陰符經曰淫聲冶色破骨之斧鋸也世之人

不能秉靈燭以照迷情持慧劍以割恩愛則
流浪生死之海是害生於恩也

孫真人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勻
再三防夜醉第一戒晨喧亥寢鳴雲鼓
夙興漱王津妖神難犯色精氣自全身壽夭
休言命長生本在人

攝生之道斷慾爲先純陽詩曰精神賣與粉

骷髏却向人間買秋石寒山詩云人言是牡
丹佛言是花箭射人入骨髓死而不知怨黃
連經曰長生至要房中急何如死作令神泣
稽叔夜有云役神者疲極慾疾枯縱體淫恣
莫不蚤徂戒之哉戒之哉

遵生箋曰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
自全恬狀無慾腎水自足此皆吾生藥石尤

當請事斯語

唐記曰多記損心多語耗氣心氣兩損形神
外散初雖無覺久則爲弊

華陽子行道猶未久陌上見三叟年各百餘
歲相與鋤禾莠往拜問三叟何以得比壽一
叟前致詞室裏姬婦醜二叟前致詞量腹接
所受三叟前致詞莫卧不覆首要哉三叟言
所以壽長久

養生主

七

口中言少心頭事少肚中食少自卧慾少依
此四少神仙决了

行則措於坦途住則凝於太虛坐則調鼻息
之氣卧則守臍下之珠此上乘之藥石乃奪
化之神稅

冬則朝勿饑夏則夜勿飽早起不在鷄鳴前
晏起不在日出後

服藥千朝不如獨宿一宵

髮宜多揩手宜擦面齒宜數叩津宜常嚥氣
宜精煉此五者所謂子欲不死脩崑崙爾
大汗勿遽脫衣大醉勿令人扇

寡思慮以養神剪情慾以養精靖言語以養
氣此三養之玄機也

戒蒲口之食省爽口之味

鉄拐仙師煉丹訣曰入室下功情性通徹男
女和合方與交接龍虎猖狂猿馬頑劣不先

養生土

八

降伏心致眞徹意在忘形心在守拙謹戒相
添精轉運揖意冷如冰心鋼似鉄觀其氣候
待其時節每使丁公常探癸穴鉛汞欲產玄
牝開裂玉池水流金鼎火熱到此境界正及
時月龜如上吐蛇欲下噉微若露珠疾如掣
電急急採取莫待枯竭火若遇盛卽當減滅
水或逢乾更休進迭堅牢固濟毋令漏洩火
候不差金丹自結一時一度不可違訣十月

數足火候方歇面壁九年方始了絕得問此
理盟天軟血秘密收藏非人勿說

關尹子曰衣搖空得風氣呵物得水水注水
卽鳴石擊石卽光知此說者風雨雷電皆可
爲之蓋風雨雷電皆緣氣而生而氣緣心生
猶如內想大火火之覺熱內想大水火之覺
寒知此說者天地之德皆可同之夫天之風
雨雷電出於天而人且能爲之而自已之精

養生上

九

神魂魄豈不能自生自養自葆自鍊乎知搖
空得風則鼓吾橐籥可以生氣知噓物得水
則胎吾之氣可以化精知注水則鳴則鍊吾
之精可以制魄知擊石卽光則鍛吾之魄可
以益神是則觀天之道執天之行而陰符之
制在氣而氣之制在心想火則熱想水則寒
潛天而天潛地而地千變萬化無不可爲矣
德同天地信哉

王百谷至寶箴曰人生無根蒂自損多夭折
壽算欲延長身體貴調攝言語須寬省飲食
務樽節酒色勿貪多貪多體虛怯思量勿過
度過度氣鬱結坐卧莫當風饑渴貴食熱痰
唾莫頻吐漱齒戒掏舌勞力多損骨勞心致
損血爽口忌燒炙積毒成癰瘡顏色要常好
精氣莫輕泄六脈但安寧百病自消滅如此
慎保養何必求仙訣

關尹子曰心憶者猶忘饑心忿者猶忘寒心
養者猶忘病心激者猶忘痛苟吸炁以養其
和孰能饑之存神以滋其煖孰能寒之養五
臟以五行則無傷也孰能病之歸五臟於五
行則無知也孰能害之

耳目口三神各負其勝耳曰予善聰也和乎
六律調乎八音傳宣乎善惡萬籟之號不能
紊其聲目曰予也萃五臟之華鍾七液之精

偕天光破大荒孰得例其明口曰予能豐其體壯其精死生係焉二子非我視者失其明聽者失其聰烏能持爾之聰明不知有生有死焉天君聞之曰三子皆形骸之靈耳車之行於陸舟之行於水果由於舟車乎世不能超實三子之罪也彼顯而我隱故不我見忘乎爾者無相立而衆碍融大道弘而情物化

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連經云急守精室勿妄泄閉而寶之可長活也

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賡理不蠲骨髓

柰何

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連髮者腦之

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

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之長生與天齊壽

要記曰一日之忌暮無飽食一月之忌暮無

養生主

十二

大醉終身之忌暮常護氣

道院集曰游心虛靜結志玄微委慮無欲歸計無爲凝神戒想氣和體舒達延生命壽與天齊

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增一事寧減一事多一言寧少一言

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又則尸滅而鬼鍊亂又則神逝而魂消尸滅鬼鍊神與形合而爲仙神逝魂消則尸與鬼同而爲鬼

一夕攬梧吟花香撲鼻蟾蜍墮懷嗒然隱几翩翩然不知周之爲蝶蝶之爲周一使者冠簪冠衣鶴氅手捉松枝作塵前揖曰君體不善長養形如木鷄吾當告以數語軟蒸飯爛煮肉少飲酒獨自宿俄而月移花睡恍然一夢也爰命燃藜濡毫寶之

纔舒放即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

道德經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

色慾之患甚於牢獄牢獄有解脫之時色交無合覓之體情欲所愛豈憚馳驅雖有虎口之禍心存耳伏投泥自溺故曰凡夫透得此關出塵羅漢

人間無漏仙兀兀三盃醉世上無眼禪昏昏一覺睡雖然無交涉其柰畧相似相似尚如

養生主

十四

此何況真箇是此詩省得大事過半矣

物無可欲人欲之故可欲欲生於愛愛必取取必入入則沒沒則已小而物大生輕而物重人亡而物存古之善生者不事物故無欲雖萬狀陳前猶西子售色於麋鹿也

吾觀乎狎虎狼者雖狎而常畏恐其食已也故常畏色欲之於人何啻虎狼哉人狎而且玩食盡而心其恬不知畏過矣乎虎狼食心

色欲食性

向子平讀易至損益卦喟然嘆曰吾已知富不如貧但不知死何如生耳嗟嗟世徒知以富貴驕人誰肯向生死關頭問津筏也

有僧名無夢手持木牌書二詩云身爲車兮心爲軾車動軾隨何計息交梨火棗是誰無自是不除荆與棘身爲客兮心爲主主人平和客安堵若還主客不安寧精神管定辭君

養生主

十五

去細讀之可作養生論

在于母腹曰嬰兒昏昏狀悶悶狀離乎母腹曰赤子渾渾狀沌沌狀漸而注乎耳目曰狹提七竅鑿而渾沌失矣故爲背宗之子失母之兒若能歸之復之可以托身於神化解體於敝蓆

爽口物多終作疾快心事過必爲殃與其病後求良藥孰若疾前能自防此二十八字金

丹也尊者寶之

蘓長公近老得海上道人傳心神守氣訣但
向起時作還於作處收較龍莫放睡雷雨直
須休要會無窮火嘗觀未盡油夜深人散後
惟有一燈番

痛可忍痒不可忍饒可受飽不可受寒可過
暑不可過怒可制喜不可制哭可禁笑不可
禁忙可耐閒不可耐菜可獨啖肉不可獨啖

養生主

十六

善養生者留意於不可之間

飽肥其衣輕煖不知節者損福廣積聚驕富
貴不知止者殺身

夫能對青天而懼聞雷震而不驚履平地而
恐涉風波而不懼者可語養生

破爪傷膚壞梳摘髮色爲之變聚珍瘞身列
艷靡骨心爲之安

山谷四印云我提養生之四印居家所有更

贈君百戰百勝不如一忍萬言萬當不如一
默無可棟擇眼界平不藏秋毫心地直我肱
三折得此醫自覺兩踵生光輝蒲團日靜鳥
吟時爐薰一炷試觀之

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爲真定有事爲應
跡

何物非我何我非物渾乎物自能通乎物天
地之大萬物之衆莫不貢於目前悟之者無
一物爲吾有無一物非吾有

人知水中之天爲幻而不知水外之天亦幻
人知鏡中之形爲幻而不知鏡外之形亦幻
故知觸目非真觀入耳非真聞出口非真言
有爲非真動不目而觀不耳而聞不言而知
無爲而動庶幾養生之道

百代光陰過去者已覺之夢將來者未覺之
夢見在真覺若不解悟虛度此生卒爲歸著
眼底工夫到頭事業須大願力未劫不磨

神者智之淵神清則智明智者心之府智公
則心平精神難清而易濁猶益水也清之終
日乃能見眉睫不過一撓卽不能見方員也
量腹而食度形而衣精神純固身心安逸

燕忘撓而人不取人忘機而鷗不避狡兔越

跡以潛形人以越跡探之墨魚吐黑以蔽身
人以吐黑取之彼狡而我狡之彼直而我直
之至人常直而不狡是以常恩而不害

儉美德也古以養廉而今徒以守貨隱高風
也古以避世而今反以沽名狂竒節也古以
進取而今借以肆詈勤盛心也古以修業而
今用以治生學本業也古以成材而今專以
取貴戒殺好生古以自盡其方寸而今以徼

福於冥冥

隋珠和璧當塗而前猛虎躡其後行者嗇夫
實踐過之而不敢睨豈人情哉好生甚於好
利也今徒于利途打滾而不知生死路上修
行可慨也夫

出輿入輦命曰蹶痿之機洞房深宮命曰寒
熱之媒皓齒娥眉命曰伐性之斧甘脆肥膩
命曰腐腸之藥

張飽航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

神明之舍魯不徑寸而事物交滑如涉驚淩
如理亂棼則神者滯明者昏矣常清常淨而
無以客勝主當何操而後可中卽云萬般補
養皆虛謬只有操心是要規

君子不却譽亦不要譽不招毀亦不逃毀修

其在我聽其在人

鶴鷓巢林不過一枝偃鼠飲河不過蒲腹身
世所需寧有幾何此外皆長物也役役者敝
精而爲他人積芟芟者包羞而爲大盜守弗
思耳矣識者蕪取而厚與是之謂不貪

利害心愈明則親不睦賢愚心愈明則友不
交是非心愈明則事不成好醜心愈明則物
不契是以衆人昭昭我獨昏昏衆人察察我

養生主

二十

獨悶悶

恣口體極耳目與物鏤鏤人謂之樂苦莫加
焉隳形骸氓心智不與物伍人謂之苦樂莫
大焉是以樂苦者苦日深苦樂者樂日化効
道之人去彼取此

舉世皆夢也夢夢也不夢夢也是故得失蕉
鹿也物我胡蝶也榮枯黃梁也噫通晝夜而
獨醒者誰與

虎爲獸所誘死于陷魚爲餌所誘死于釣貧
爲財所誘死於非命富爲貪所誘死于不知
足貴爲榮所誘死于不知止至人不爲物誘
是以出離乎死地

竭澤而漁後來無魚焚林而狩後來無獸蓋
掩取而濟之以貪自盡之術也故蒲一時之
欲者涸其將來極一生之謀者槁其身後吾
身亦然人可不省

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

操之以誠行之以簡待之以恕應之以默庶
可免終身之患

宦情太濃歸時過不得生趣太濃死時過不
得甚矣有味於澹

鏡凹照人則瘦鏡凸照人則肥本來面目因
鏡自迷特來打破何如

目不容一塵齒不容一芥非我固有也如何
靈臺內容得許多荆棘

疾風敎木而苔孽不與拔全於微也雲臺之
高墮者折脊碎腦而蟲蟲適足翱翔遊於輕
也以輕微涉世暴與險不及之矣

謀之相事斷之於理作之相人成之於天事
師於今理師於古事同於人道獨於己闕令
尹喜之格言也

養生主

十二

畊牛無宿草倉鼠有餘糧燕寢於梁初無周
身之防而人爲之綢繆牖戶雀四顧而避人
乃懸命於黏竿之上物理如此人情可知

天下賢愚營ヒ狀若飛蛾之投夜燈蒼蠅之
逐曉窗知往而不知返知進而不知退但知
避害而就利不知趨利而受害夫賢於人而
不賢於身何賢之謂也博於物而不博於己
何博之謂也

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

忍是身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

衣垢不湍器缺不補對人猶有慚色行垢不
湍德缺不補對天豈無愧心

忍耐是思事第一法安詳是處事第一法謙
退是保身第一法涵容是處人第一法置富
貴貧賤生死常變於度外是養心第一法

書曰必有容德乃大必有忍事乃濟君子立
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狀而怒
一事之違卽憤狀而發是無涵養之力薄福
之人也吾則寧容人不爲人容當制欲不爲

欲制

吾本薄福人宜行惜福事吾本薄德人宜行厚德事

天下無難處之事只消兩箇如之何天下無難處之人只消兩箇必自反

夫人蓋棺時件件都帶不去惟是帶得此心生前不思善却教壞了可爲萬古一恨

膽欲大見義勇爲心欲小文理密察智欲圓

養生五

廿四

應物無滯行欲方截然有執

梓潼竇章曰饒一着漆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怒養身心之精神

豺能殺虎鼠可害象一夫足以勝禹三戶可以亡秦物無大小可畏也哉

民勞則思亡則善心生逸則淫亡則惡心發沃土之民不才淫也瘠土之民莫不向義勞

也

瓦盆盛酒與傾金注王同一醉也蹇驢布驢
與金鞍駿馬同一遊也松牀莞篔與繡衾玉
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

士能行道謂之達貧不安分謂之窮流芳百
世謂之壽得志一時謂之夭

文始經曰勿輕小事小隙沉舟勿輕小物小

養生三

廿五

蟲毒身勿輕小人小人賊國能周小事狀後
能成大事能積小物狀後能成大物能善小
人狀後能契大人事無可必者人人無能必
者事惟去事離人則我在我惟可卽可未有
當繁簡可當戒忍可當勤惰可此藥石之訓
也吾人服膺而對治之庶避凶就吉免悔吝
之虞

困天下之智者不在智而在愚窮天下之辨

者不在辯而在訥服天下之勇者不在勇而在恠

聖人不怨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養生之道

世路風霜吾人煉心之境也世情冷煖吾人忍性之地也世事顛倒吾人脩行之資也

養生主

廿六

世間無一處無拂意事無一時無拂意事惟度量寬洪纔有受用彼局量褊淺者幾戕此生

務實野夫云皮包骨肉並屎糞疆作嬌嬈誑惑人千古英雄皆坐此百年同作一坑塵若能如是思省可免媠慾之患

慈覺禪師云飲食於人日月長精粗隨分塞饑倉纔過三寸成何物不用將心細較量若

能如是思省可免口腹之慾

誠始慎終是君子之塩梅敬初護末乃養生之要趣

慮少夢自少言稀禍亦稀簾垂知日永柳靜
覺風微但看花開謝莫譚人是非旨哉邵老
之言深得養生之妙

屠赤水云人常想病時則塵心漸減人常想
死時則道念自生風流得意之事一過輒生

養生主

十七

悲涼清真寂寞之境愈久轉有意味

醇醪百斛不如一味太和之湯良藥千包不
如一服清涼之散

虛靜子云不怕念起只怕覺遲念起是病不
續是藥

最書云野葛雖毒不食則不能傷生情欲雖
危不染則無由累已

光陰不惜易去心思不用易枯血脉不運易

病

韓非子云香美病形皓齒損精去甚去泰身
乃無害

陽明先生曰絕飲酒薄滋味則氣自清寡思
慮屏嗜慾則精自明定心氣少眠睡則神自
澄予謂絕字太刻飲些亦好只不欲多耳

東坡居士嘗自書早晚飲食不過一爵一肉
有尊客則三之可損不可增召我者預以此

養生五

十八

告一曰安分以養福二曰寬胃以養氣三曰
省費以養財

尹真人曰飢生陽火煉陰精食飽傷神氣不
升又曰朝打坐暮打坐腹中常帶三分餓經
云四百四種病宿食爲根本又云若食足矣
更強食者不加色力但增其患

佛印滿庭芳詞云鱗甲何多羽毛無數悟來
佛性皆同世人何事剛愛口頭濃痛把衆生

剖割刀頭轉鮮血飛紅零炮碎不忍見渠
儂喉管纔嚙罷龍腦鳳髓畢竟無蹤 羸得
生前夭壽多凶奉勸世人省悟休恣意擊惱
閻翁輪迴轉本來面目改換片時中讀此可
爲殺戒以養生

司空圖曰昨日流鶯今日蟬起來又是夕陽
天六龍飛轡長相迫何忍乘危自着鞭楊誠
齋謹好色者曰閻老未曾相喚子乃自求押

到耶色慾之溺人須大英雄鮮透此關好好
一箇表中卽恢諧謔浪政相叅論却被花祟
奪去予體不勝衣雞筋雀臞每於色慾常誦
皮囊歌筋一團肉一塊繫綴百骸成四大屎
尿軀膿血聚莫來有甚風流趣九竅都爲不
淨坑六門盡是狼藉舖這皮囊多阻碍與我
靈臺爲患害隨行逐步作機謀左右教吾不
自在如此連誦數遍想劉人愛根纔動卽觀

空遣忘默念比都泉曲府中有萬鬼群絕人
壽莫愛根斬然蓋比都泉曲府乃人之慾根
也慾根纔動羅都起漫漫之黑雲六鬼交鋒
妖精釐淋淋之苦雨

流水松聲可以養耳盆魚蒲草可以養目觀
書臨帖可以養心彈琴博奕可以養手逍遙
策杖可以養足靜坐調息可以養筋骨

喪心病狂生於熱極攢眉酸鼻起於惡寒

養生主

三十

毛嫵之色得倦亦懈趙孟之貴致淡方休灾
禍從天降只怕窟頭富貴逼人來須防絕板
內臣之奴易使只靠鞭笞寡婦之子難馴皆
因姑息

玄帝垂訓曰推人與扶人都是一般手諧人
與讚人都是一般口寧使扶人手莫用諧人
口若能依此言前程永固久

感應篇有云忍忍忍債主冤家從此盡饒饒

饒千災萬禍一時消

陸平翁燕居日課云以書史爲園林以歌詠爲鼓吹以理義爲膏粱以著述爲文繡以誦讀爲蓄畬以記問爲居積以前言往行爲師友以忠信篤敬爲修持以作善降祥爲因果以樂天知命爲西方
但當拈已之是不必証人之非

蘓子由每云多疾病則學道宜多憂患則學

佛宜以肉食無公卿福以血食無聖賢德然則何居而後可曰隨常而已

多少箴云少飲酒多餒粥多茹菜少食肉少開口多閉目多梳頭少洗浴少羣居多獨宿多收書少積玉少取名多忍辱多行善少干

祿

仇山村詩云無求莫問朝廷事有耻難交市井人李彥之嘗謂錢字上置一戈下又置一

戈直殺人之物而人不悟予謂兩戈爭貝豈非賤乎袁中郎有云昔日銅錢指阿兄今日阿兄比阿父子生平無求有耻得知足之法深不理於乞燔媚寵之口第不陷乎阿兄兩戈之賤

清養中具三種妙相或曰可得聞乎予謂閉關下鍵焚香跌坐爾時靈府肅清百神擁衛是貴人相體抱純素瑩妙絕塵是美人相廻

養生主

卅二

光返照字脚不存而識包沙界是才人相

四字箴云

怒多誑語喜多狂言一時禍急過後羞慚
休許人短休呪人死傷了陰騭害了性子
無心之失說開罷手一差半錯那个沒有
一切言動都要安詳十差九錯只爲慌張
口腹事小蘆恥所存切須恐已休要羞人
擔頭車尾窮僕求生日求升合休與相爭

經目之事猶恐未真背後之言豈可深信
立身以無愧爲難守身以無玷爲難保身以
無疾爲難

爲人看得名利二字破其品始超交遊撇得
勢利二字盡其人始不俗

事未必成者不如不爲守未必固者不如不
得處之不可久者寧去之悟之未必真者寧
忘之

養生主

卅三

說人所必不從求人所必不與強人以甚不
便制人以必不甘君子須蚤見豫待毋當境
愧屈臨事周章

好動則蔽明常靜則生覺

佛說一切法爲除一切心我無一切心何用
一切法

對境忘境不沈於六賊之魔居塵出塵不落
於萬緣之化

當厄之施其於時雨傷心之語毒於陰兵子
戒園丁有曰往來雲朋寧損雪裏烏金勿舒
塵中白眼

點破無稽不根之論只須冷語半句看透陰
陽顛倒之行惟此冷眼一雙

極巧窮竒宋人王堯將焉用哉注精凝神莊
生木雞彼有取爾

耳目口鼻位置不正尚來指視之糾彈意志

養生主

卅四

心知牽引多端可無隱微之譴責

南華經云無勞女形無搖女精乃可長生目
無所見耳無所聞心無所知女神將守形形
乃長存

務外遊不如內觀外遊者求備於物內觀者
取足於身

心牽於事火動於中心火既動直精必搖故
死心以養氣息機以死心

多方分別是非之實易開一味圓融人我之見不立

佞罪若可懺罪則刑官無權尋僊可以成仙則上帝無主

良心在夜氣清明之候真情在簞食豆羹之間故以我責人不如使人自反以我攻人不如使人自露

英雄降服勁敵未必能降一心大將調御諸

養生主

卅五

帥未必能調六氣故姬亡楚帳霸王未免情哀疽發彭城范翁終以憤死

香花幢蓋顯本性之彌陀羅刹夜叉現心中之魔鬼又云性源既湛則銅頭鐵面化爲諸佛心垢未除則玉臺金相亦是羣魔

異寶秘玲總是必爭之物高人奇士多遺不祥之名不如相安於尋常受天下清平之福也

魏伯陽云耳乃精竅目乃神竅口乃氣竅忘
形以養氣忘氣以養神忘神以養虛只此忘
之一字便是無物境界六祖云本來無一物
何處惹塵埃

息緣返照禪之機息心明理儒之極息氣凝
神道之玄李道純得息字之功

心與空相應則譏毀贊譽何憂何喜身與空
相應則刀割香塗何苦何樂報與空相應則

養生主

卅六

施與劫奪何得何失

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
塵如湯釋水雪如冶銷金鐵

吾將誰欺乎盡握照鬼之鏡與人無爭也常
佩辟兵之符

則何益矣茗戰有如酒兵試妄言之談空不
如說鬼

張洪陽四箴

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

指忿怒

染性觸物黏於飴膠淫愛賊人毒於戈矛片

時意遣去却靈消一絲未斷羅網難超

斷嗜慾

不扣自鳴鍾鼓為妖寧口之羞斯氣之浮恂

恂訥訥立誠寡尤如瓶是守括囊無咎

戒多言

夜結於夢晝馳於想起戒萬端盡屬虛妄要

養生主

卅七

拔前根須除後障一劍當空群魔消喪

除妄想

李真人長生十六錠金

一吸便提氣氣歸臍一提便咽水火相見

華陽子叅曰此至簡至易妙訣無論四民執

業不妨政務於二六時中行住坐卧意一到

處即能行之口中先湏嗽及三五次舌攬上

下腭仍以舌抵上腭滿口津生嚥下汨然有

聲隨于鼻中吸清炁一口以意會及心目寂

地直送至腹臍下一寸三分丹田元海之中
畧存一存謂之一吸隨用下部輕輕如忍便
狀以意力提起便歸臍連及夾脊雙關腎門
一路提上直至後頂王枕透入泥丸頂內其
升而上之亦不覺氣之上出謂之一呼一呼
一吸謂之一息然既上升隨又以前汨然有
聲咽下鼻吸清氣送至丹田稍存一存又自
下部如前輕輕提上與臍相接即上所謂氣

氣歸臍壽與天齊也凡咽下口中有液與無
液亦要汨然有聲咽如是一咽一提久久純
熟百疾不作安健勝常於欲泄未泄之時亦
以此運而使之歸于元海把牢春汛不放龍
飛所謂造化吾手宇宙吾心精根根而運轉
氣默默而徘徊神混混而往來心澄澄而不
動至要曰身外有身未爲奇特虛空粉碎乃
是全真矣

任他極有見識着得假認不得真隨你極有
聰明賣得巧藏不得拙

舌頭無骨得言句之總持眼裏有筋具游戲
之三昧群居閉口獨坐防心

男子有德便是才女子無才便是德

事當快意處能轉不特此生可免寂寥且能
駕馭造化言當快意處能住不特終身自少
尤悔且覺趣味無窮

不作好不作惡隨地是選佛之場應以馬應
以牛到處有遊仙之樂

法界儘寬儘可容橫逆之禽獸吾心非隘自
足證忍辱之菩提

聲色貨利原以人事成世界清真澹泊別以
天道爲法身

恩愛緣空如嚼蠟知交閱盡似飛花

已病治病病未易去未病治病病乃不生治

已病是凡醫治未病是大醫王治已病是凡藥治未病是大藥王家家有大醫王曰父母家家有大藥王曰父母惟其疾之憂

山谷老人約釋氏法作食時五觀一曰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已滋味一人之食十人作勞家居則父母心力所營縱是已財亦承餘蔭仕宦則食民之膏血大

不可言二曰忖已德行全缺應供始於事親中於事君終於立身全此三者受供養無愧缺則當知愧耻不敢盡味三曰防心離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時以口腹之故而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曰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箸常
如服藥五曰爲成道業故方受此食君子無
終食之間違仁先結欸狀然後受食旣食不
可怠於道業

仁厚刻薄是脩短關謙抑盈滿是禍福關勤
儉奢情是貧富關保養縱欲是人鬼關

對失意人莫談得意事處得意時常想失意

事

沾泥帶水之累病根在一戀字隨方逐圓之
妙便宜在一耐字

言行擬之古人則德進功名付之天命則心
閒報應念及子孫則心平受享慮及疾病則
用儉

肝膽相照欲與天下共分秋月意氣相許欲
與天下共坐春風

方晦伯云衡人者何謂才何謂品曰盡心爲才無愧心爲品品莫高於一箇臣才莫大於無他技

持滿有道乎曰勢滿易持意滿難持取無爭所不足用無恃所有餘持滿之道也

花太麗者馨不足卉多馨者色不佳人亦如之侈富貴之容者絕少清芬之氣抗幽芳之姿者必多落莫之色故君子寧馨百世勿艷

養生主

四十二

一時

不煉鉛汞不求經懺不餌藥石不聞唐舉年不講徐昇命不買君平卜曰然則何爲日著青蓮露時敲白雪詩

世人破綻處多從周旋處見指摘處多從愛護處見艱難處多從貪戀處見

志離狂悖千古不醒之醉也顛倒頗僻一生不起之病也

真英雄鍊性攝、假豪傑任才使氣
縱意之嘖咲成千古之憂游人之春秋中一
生之毒

問人情何似曰野水多於地春山半是雲問
世事何似曰馬上懸壺漿刀頭分頓肉

世情熟則人情易流世情疎則交情易阻甚
矣處世之難

慧心人專用眼語淺衷子常以耳食

養生主

四十三

四海和平之福只在隨緣一生牽惹之勞止
因好事

問調性之法曰急則佩韋緩則佩弦問諧情
之法曰水則從舟陸則從車

目凝而不動者中必腐爛言遜而不出者內
有淫邪

以笑迎人者淫佞之媒也以苦告人者貪讒
之圃也

敢捐軀死諫以犯人主之怒者孤注之一擲也借言事去國以希他日之用者暗積之雙陸也

水火盜賊之灾必先橫被於孤貧虛羸勞瘵之疾大率淹纏乎貴介

行酒令而必差者其人難與交若必不差者亦難與交

乘勢作威者如大人裝鬼臉以駭小兒背地

則放下因事矯廉者如妓女當酒筵不肯舉箸回家則亂吞

無比逍遙湯專治倫理難醫之証忍耐一箇學聾一箇正經三分痴呆七分糊塗爲丸和感化湯下陳眉公云留三分正經以度生七分痴呆以防死醫倫理之要藥也

六字經曰忍曰方便曰依本分

予有六鏡照物物無隱情照心心無隱慝子

子孫孫寶用無斃

逢人不說人間事便是人間無事人

煉魔鏡

不作風波於世上自無冰炭到胷中

破迷鏡

一失脚爲千古恨再回頭是百年人

照膽鏡

平生不作皺眉事天下因無切齒人

辟邪鏡

順逆關頭如蹉過死生路上不分明

提昏鏡

莫存心上難行事莫存事上難行心

護心鏡

自恕六事才劣識暗不能料事恕老駮疑滯

養生主

四十五

少斷不能處事恕老頹勢微力綿不能濟事

恕老朽口訥性忘不能談事恕老邁神疲步

蹇不能趨事恕老鈍拯困扶危不能應事恕

老匱

自攻六事解紛無策終致兩怨病不智處事

多忤勞而無功病不思遇事輒發佻易便急

病不忍直言匡救不達嫌疑病自信倉卒應

事爲人所欺病不疑義形於色終致齷齪病

不量

好辨以招充不若忍嘿以怡性廣交以延譽
不若索居以自全厚費以多營不若省事以
守儉逞能以取妬不若韜光以示拙

慧日雅禪師禪本艸云禪味其性涼安五臟
祛邪氣闢壅滯通血脉清神益志駐顏色除
熱惱去穢惡善解諸毒能調衆病藥生人間
但有大小皮肉骨髓精粗之異獲其精者爲

良故凡聖尊卑悉能療之餘者多於叢林中
吟風詠月世有寺多採聲殼爲藥食者悞人
性命幽通密顯非證者莫識不假修煉泡製
一服脫其苦惱如縛發解其功若神令人長
壽故佛祖以此藥療一切衆生病號大醫王
若不明燈破諸執暗所慮迷亂幽蔽不信病
在膏肓妄染神鬼流浪生死者不可救焉

人欲延年長生絕諸病者先熟覽禪本草

近世有一種不讀禪本艸者却將杜漏藍作綿州附子徃徃見面孔相似便以爲是苦哉苦哉不惟自誤兼誤他人若克明藥之性體又須解如法泡製先須選其精純者以法流水淘洗去人我葉除無明根秉八大還刀向三平等砧碎剉用性真空火微焙之入四無量白舉八大金剛杵杵入萬四千下以大悲千手眼篩篩之然後成

塵塵三昧煉十波羅蜜爲丸不拘時候煎一念相應湯前三三九後三三九除八風二見外別無所忌服者能依本草而炮製之則四體圓明常清常樂永無一切病苦之患

孫真人衛生歌

天地之間人爲貴頭象天兮足象地父母遺
體須保養箕疇五福壽爲取衛生切要知三
戒大怒大慾并大醉三者若凡有一焉須防
損失真元氣欲求長生先戒性火不出兮神
自定木還去火不成灰人能養性方延命貪
慾無窮忘却精用心不已失元神勞神耗却
中和氣更復何能保此身心莫太費費則竭

養生主

四十八

形莫太勞勞則怯神莫太傷傷則虛氣莫太
損損則絕世人欲知衛生道喜樂有常嗔怒
少誠心正意思慮除順理修身去煩惱春嘘
明目夏呵心秋呶冬吹肺腎寧四季長嘘脾
化食三焦嘻却熱難停髮宜多梳氣宜煉齒
宜頻叩津宜嚥子欲不死脩崑崙雙手揩摩
常在面春月少酸宜食其冬天宜苦不宜寒
夏要涼辛聊減苦秋辛少用要加酸季月少

鹹甘畧戒自然五內保平安若能全減身康
泰滋味過多多病難春寒莫放綿衣薄炎月
汗多須換着秋冬涼漸加添莫待病生纔
服藥惟有夏月難調理內有伏陰忌冰水瓜
桃生冷宜少食免得秋來生瘧痢身旺腎衰
色最忌養腎固精當節制常令腎實不空虛
日用尤須少油膩大飽傷神饑傷胃太渴傷
脾且傷氣饑食渴飲莫太過免使膨脝損心
肺醉後強飲飽強食此身未有不生疾人資
飲食以養生去其甚者得安逸食後徐行百
步多手摩臍腹食消磨夜半靈根濯清水丹
田濁氣切須呵飲酒可以陶情性太飲過多
防有病肺爲華蓋倘受傷咳嗽勞神能損命
切勿將塩去點茶分明引賊入人家下焦虛
冷令人瘦傷腎傷脾百病加坐卧切防風入
腦腦內入風人不壽更之醉飽卧風中風方

一入成灾咎馬有序兮犬有義黑魚朝北牛
耕地人若貪饒反食之天地鬼神皆不喜養
體應須節五辛五辛不節便傷身体教引動
虛陽發衛竭榮枯疾病侵不問居家并出外
若遭迅雷風雨大急湏端肅敬天威靜坐澄
心宜謹戒恩愛牽纏不自由利名縈絆幾時
休放開些小自家福免得中年早白頭頂天
立地非容易飽食煖衣寧不愧思量無以答

養生主

五十

君親早晚焚香告天地長生不老是如何胸
中頻積善緣多惜氣惜精兼惜命請君試看
衛生歌

武夷洞天僊人藪窟在吾宇下每遊必
探盡三十六峯之竒濯九曲清流忽於
莓苔中得斷碑拂而書之以公吾儕

華陽子九如識

