

遵生八牋

二序目

漢書門	二八四二	一三三二	拾壹冊
類	號	函	架

漢書	二八四二	一一一	三十一冊
類	號	冊	架

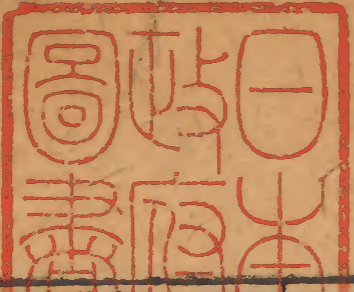
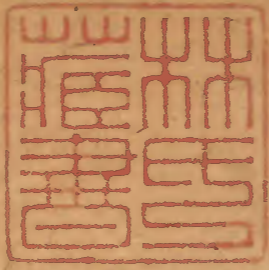
雜家 八三

只五

內閣文庫			
番號	漢	2842	
冊數	11 ( 1 )		
函號	308	13	

308-13





尊生八牋序

淺草文庫



夫心生意難有生必滅亭春度歸還復推  
 賈何書兼暗何流燕東朝市喧囂舟車雜  
 踏轉盼山間悉為飛塵若朝藹之謝夕英  
 後彼已推前浪蕪問韶跨醜欵王侯斯養  
 周掩一山天期既駒鼎壺得免者智亦在  
 達委而任之順自然之連聽必至亡期靡  
 貪靡怖告到即元或縱娛臯取快目前或

八  
卷  
八  
困榮名不朽身後貪曰曠達亦度幾賢云  
火寤蕪曩土灰泯場者吳然若曹夙穰可  
奈何而姑爲此託寄語雖近伯理則未然  
不知命胡可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  
粟脹精馭平亡命先朝零骨委黃壚負可  
邑 = 夫藏審於篋者揮擲則易空悵畚  
難盡此心巧其知之心稟有限止至神受

爽窮已薄蝕精耗于嗜慾力疲于過勞心  
煩迫營求智昏於慮慮身坐几席而禮馳  
八荒數在剝削而計營萬禩攬其所及不  
手任覲其所必不可見第勤一念勛福耗  
於查食芟着式物財構漏於盡揚終日營  
營擾擾翕 = 熠 = 塊然方寸迄叢剝寧即  
雙睫甫交魂曹馳定卯天稍定丹府驛騷  
於骸尚在精警已離馱然不啻方將爲身

外盡益亡圖勞瘦未已廿譬之迅臆出振  
豪穽衝波之渤頽沙熨及三燎黑毛初歸  
山晞蕤露性會安等來傷年齡安得不促  
乎坐必如惛淫出蒸精故絕嗜窳恣以露  
清影起沈容之耗氣故致恩少奄以底恬  
愉知疲勞之損形故節奢叙屋臥寧因天  
知貪來亡敗德故抑遠叩物以甘蕭寒畏  
侵耗和和办避慘損和冠雙護元蘇如嬰

兒寶靈明如拱壁防漏馭如航凌巖出入  
起圍城而觀竅妙明吞棄購陰陽煉神氣  
成聖結丹抱元守式以望泓沌如縣虛空  
衫靴而後已如是乃謂山尊生百軒后柱  
百已來誰三光而復六地者代有其人虛  
可盡目之為誕謾不經虛席林高深反博  
學宏通鑒裁玄朗少嬰羸疾育夏生之嗟  
文粹湖海咨訪蕪術朋綜霞編靈笈秘典

禁方家世藏書資其淹博雖東匪空賞束  
 督通微始業以適乃念勿泡亡無常傍醇  
 醇出短晷悟孺生正齊道知心會之可從  
 剖晰令機提粘嬰訣著為尊生八牋恬寂  
 清虛道迺來舍故用清脩妙論陰陽寒暑  
 鈔在節宣故有呎時踞孺羞形以與勞為  
 恣齒有記臣安樂學道以治病為先靈有  
 延年卻病消煩祛風丹境怡愉故有葉間

清賞弒殺除羶垢府澄澈故有飲饌服食  
 補髓選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絃亡  
 脩身煉性養氣怡福已了撒還元長丰度  
 世徇心外之奇書女中出寶錄或謂天  
 撒凡靈界為宗言身吐染着為繫今簪岳  
 享所敘居室通用遊具台物審翫器書  
 畫香真學木亡類頗整真肉研而討之駭

擾神昇聚所蓄之障闕身心與此本來壺  
空弓驟查澹之旨亦甚矣矣勿真生也為  
余曰不然也此出體本來壺空柰何物哉  
紛拏汨沒已久壹旦欲掃而空以無所植  
泊反至靴驟漂蕩而不知止也物藁物補  
元器玩娛志心有所寄廢不外馳亦清淨  
之杰也及壺豁然解耀然超脫生平寄  
寓之物立刻壹空名為捨筏名為了手嗟

乎此惟知所者可與語此耳拘札子陶器  
水得術至心咸究心古今名物陰陽術數  
醫卜舌藥一畢采知己為深恥來查障心  
而累道何疑于深甫乎答蔡邕秘王充論  
衡訊為至園今觀論與問胡名言未關坐  
理頗事蒐獵終屬冗猥今中即得見深甫  
八棧崗阿以云余研寶論奕者雖曼八箋  
未必知層也

萬曆辛卯孟夏吉

張光居木屠隆緯真反撰

瑞南蒞心高濂深甫繇罅



遵生八牋叙

不佞束髮探壁中科斗旌陽師八誠神視  
 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往來勾  
 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窺

八歲叙  
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々與  
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  
殊快々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

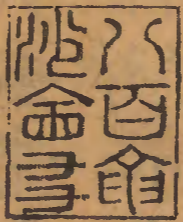
有天際真人之想適瑞南高子詣余曰子  
虛往而寔歸矣吾所集遵生八牋皆生平  
所得寔際語子為我彈射之余挑燈夜讀  
如入五都之市畢陳衆寶如擘盤示兒種  
種咸在洛陽紙賈自今始矣余謝玄晏烏  
能為子重余癖嗜抱朴子勤力著十萬言  
今千載又獲覩遵生大編且得嘗禁齋烏



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蘊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八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胷中者幸而得八箋咀

嚼之洋々、纏々、然、遵生之旨、大備矣。試展  
 清脩妙論、所以羽翼許師八誠者、功豈淺  
 淺乎哉。他可知已。余不敏、敢終身誦之。且  
 乞壽之梓、以公天下。隻眼者、高子曰唯々。  
 萬曆辛卯歲仲夏之辛卯日、貞陽道人仁  
 和李時英撰



後學柴應輔仲美甫書



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、靈造化無疆之竅。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

俟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窳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間之溺邪僻叙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奇方于二藏隱德川塵外為尊

惟選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哲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羶而味法喜丹藥懷以濟人選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，身世兩忘。坐致岡陵，永年鮓龐。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  
 土苴哉。牋帙當為覆瓿矣。故知尊生之妙者，毋  
 于此過求，亦毋以此為卑近也。乃可與譚道時  
 萬曆十九年五月朔，湖上桃花漁高濂深甫撰。



宋高濂字叔正，號漫士，杭州人。萬曆十九年五月朔，湖上桃花漁高濂深甫撰。

尚齋遵生八牋目錄

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

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

日抄玄經秘典聖賢教戒省心律已格

言

計二百條

第二卷

清脩妙論牋 下

日抄玄經秘典聖賢教戒省心律已格

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

靈劔子導引法

陳希夷二十四氣坐功驚蟄春分二圖

三月事宜

三月事忌

二月修養法

靈劔子導引法

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 四十條

高子幽賞 十一條

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

三夏合用藥方

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之夏小滿二圖

五月事宜



五月事忌

五月修養法

靈劔子導引法

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

靈劔子導引法

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

靈劔子導引法

陳希夷二十四氣坐功之秋處暑二圖

八月事宜

八月事忌

八月修養法

靈劔子導引法

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

靈劔子導引法

陳希夷二十四氣坐功寒露霜降二圖

秋時逸事三十條

高子幽賞十一條

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

太上王經八方冬時二方

十月事宜

十月事忌

十月修養法

靈劔子導引法

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

靈劔子導引法

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

靈劔子導引法

陳希夷二十四氣坐功小寒大寒二圖

冬時逸事

二條

高子幽賞

十一條

第七卷

起居安樂牋

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

温閣

秘閣雲堂

觀雪庵

松軒

遵生八牋總目

高子書早齋說

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

臞仙異香方

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

插瓶花畧

溪山逸遊條

亭古名遊

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

斗笠



葫蘆

藥籃

棋盤

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

酒罇

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

太清中黃胎臟論

幻真先生服氣訣

進取訣

轉炁訣

調炁訣

嚙炁訣

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

服炁有三隔說

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

通生八歲目

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

第十卷

延年却病牋 下

高子三知延壽論

色慾當知所戒論 即三知論

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

希夷左右睡功三圖

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

論泉水

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

飲饌服食牋 中

家蔬類六十四種

野蕪類一百種

醞造類二十八種

第十三卷

通生八牋總目

三十一

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

服稀莢法

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

鐵釜先生瓊玉膏

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

服栢實法

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

鑄刻王章法

高子論官哥窰器

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

送生八片雜目

二十四

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

遵生八牋總目

二十六

長山香方

乙亥香方

果便香方

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

古琴新琴之辯

琴譜取正

墨

高子論養鶴要畧

第十六卷

燕間清賞 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

王蘭花

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

鹿荔花

蒿苳花

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

荼蘼花 二種

金絲桃花

海棠花 七種

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 一種

挂蘭

秋牡丹花

練樹花

淡竹花

金燈花 二種

紫羅襪花

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 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

蒼竹五譜

牡丹譜

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

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

煉白雲法

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

神仙紫霞杯與服食牋內紫霞杯不同  
另是一種

沉香內補丸

第十八卷

靈秘丹藥牋下

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

鶴肝丹

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 計煎搽丸散八方故名

四奇藥方

仙螺膏

少陽丸

癰疽疔毒症方

化毒消腫方

牙消散

千金內托裏散

飛龍奪命丹

籀藥三方

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

蛀稈二方

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

大金丹治痰火中瘋昏隔怯症

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

治癩妙方

治癩七攻散

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  
驟無藥可救症

華蓋丹黑鬚髮方

辟寒丹

辟暑丹

治牙日用妙方

大解不通方

遺生八片編目 四十二

治老人小解秘瀝方

三子養親湯

開胃炒麵方

食百草方

遺精白濁奇方

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 壘父

子蕭衣 小臣 商容 庚桑 子老萊 林類

期崇啟 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 子 漁父 四皓

黃石 魯二 田何 披裘 劉麟 之 管寧

公丘 徵士 朱桃 吳隱 之 杜林 管寧

趙抃 夏統 元德 秀 裴休 裴坦 顏含

裘萬 項 郭延 卿 摯峻 成公 宋勝

張仲 嚴遵 彭城 老父 向長 嚴光 東海 隱者

卷三十八 卷三十九

梁鴻 高恢 韓康 臺佟 丘訢 矯慎

法真 漢濱老人 徐穉 郭太 申屠蟠 裘閑

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 宋織 王績

孫思邈 田遊巖 吳筠 潘思正 司馬承禎 杜五

和張志 陸羽 陸龜蒙 徐則

總目一卷共二十卷

雅尚齋遵生八牋總目終

雅尚齋遵生八牋卷之一

古杭高濂深甫氏編次



清脩妙論牋 上卷

古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

一 卷  
指神僞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

老子曰人生大期百生爲限節護之者可至于

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  
累意淡然無爲神氣日滿以爲長生不死之  
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

原來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漸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

一老  
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  
滅一度火滅二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疲精神不散可壽

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

大憂大恐大哀五者接神則生害矣大寒大熱大燥大濕大風大霧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為要術

崔瑗箴曰動不肆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  
 歲相與鋤禾莠往拜問三叟何以得此壽上  
 叟前致詞室內姬麗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銛鋒終  
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

事李偉詩云欺誑得錢君莫矣得了却是輸他  
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。亦為老人養壽之要。

一念之非，即遏之；一動之妄，即改之；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，即非仁；一念之貪，即非義；一念之慢，即非禮；一念之詐，即非智。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，是為不知天命。

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

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。洒落自在。常人纔與人不合。即尤人。纔不得於事。即怨天。其心忿忮勞擾。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。

居業  
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殺昏  
憊幾何不爲時勢所害

世間陷穽在在有之要人醒醒耳眼一少昧足  
一少偏心一少惑則墮落穽中安能出哉身  
在穽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  
僻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



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亦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

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  
 輟有造物以宰之為之而成者非其能也命  
 之至也適與造物侔也况為之而不成者多  
 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  
 足為造物撓深足為造物笑

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  
 用也不知者為妄誕

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一  
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忠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為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

身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為仙是  
 脩鑄鍊之事極感變之理通也譬之為陶當  
 坭埴為器之時是土而異於土雖燥未燒遇  
 濕即敗燒而未熟不久尚壞火力既足表裏  
 堅固河山有盡此形無滅假令為仙者以藥  
 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即死車敗  
 馬即奔也

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褥體不甚苦以  
 致風寒之疾厚味脯腊醉飽肥其以致結聚  
 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卧熟  
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醜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為要當居貧須要安貧居富

切莫矜富居貧富之中怕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迷不理  
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  
點燈燭照西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

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

養生大要一日齋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

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為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為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。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虛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弄殺害於物必傷一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心安靜災病不生仙錄注名鬼簿落籍壽福之寧猶此兆始

上古天真論曰女子之數七七丈夫之數八八女子過七七四十九數則任心虛衝脉衰天癸竭

地道不通以漸枯槁。莖色失榮。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。一就憔悴。肌肉無華。故  
上壽之人。年過常數。止由衣食充足。藥餌扶  
護。孝子賢孫。承歡愛。食調其朝夕。適其寒溫。  
上順天心。下契人理。順天之道。壽命無疆。  
代翁曰。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。氣脉妄行。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。不可用市中買藥。  
并他人聞說病源。不知滋味。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石之最為要法  
 養壽之道與仙佛二教最是此徑故清淨明了  
 四字最好內覺身心空外與萬物空破諸妄  
 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心體已滅豁然  
 如空古事過去空今事眼前主未來決定空  
 一切塵勞是大虛妄不可執心為有自障吾  
 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展  
 一轉虛妄如聲外有響形外有影形聲影響起  
 一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

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



清修妙論上  
速而切

晁文元曰脩行之法兩孰居先智斷之理熟則  
事事皆空豈容留礙力制之功熟則念念不  
起自然安閑智斷即觀力制即止也  
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  
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

以耳聽以心聽無以心聽以氣聽疏淪汝心  
除嗜欲也深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為  
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  
心為最切要

楞嚴圓覺注曰心息相依息調心靜入勝定地  
似尤簡徑念起即覺覺之即無入三菩提此  
最權輿神氣相合氣和神清清和久久自然  
長生

見公曰真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  
先去其胸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入理率以為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念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  
過即空不留妄想

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

歆然之欲傲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斃

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且

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

造化工羣生自造化

黃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。可為賢乎。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。王湛為痴。士有隱德。人何由知。權要之門。喧煩會合。道義之宅。闐寂荒涼。

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。月在中峯初。湛一井。二詩讀之。令人氣格爽拔。

陰澹語索蘊曰。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。

關尹子曰無一心五識極馳心不可一無虛心  
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  
無有一物可聞吾之云為

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性  
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

譚子化書曰瓜髮者我之形何瓜可割而無害  
髮可截而無痛榮衛所不至也則知我本無  
害而觴骨為之害我本無痛而血肉為之痛  
所以喜怒非我作哀樂非我動我為形所昧  
形為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換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適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害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六業

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交無  
合魂之禮情慾所愛豈憚馳驅雖有虎口之  
禍心存甘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愛從怖生若離于愛  
何憂何怖

仙經云覺與陽合寐與陰一覺多則魂強寐久  
則鬼壯魂強者生之人一鬼壯者死之徒也若  
餐元和徹滋味使神清一爽至于晝夜常醒  
是得長壽

又曰性本至凝物感而動宵動既久胡能遽寧  
既習動而播遷可習靜一而恬宴故善習者寂  
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  
一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  
或遣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人觀本

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

一是空何關于色

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。身神並一。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。悅而多辦。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。故山有王草木以之。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  
逸想則夢離尸疆氣漏形歸厚土念漏神趨  
死鄉心死方得神活鬼滅然後覓昌轉物難  
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

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  
安蠢木無根枝葉枯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  
心節言語一味醍醐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木祖曰本來無  
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  
一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  
一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  
萎破陰臨食更忌暴噎令人神驚夢逸

心之神發於目久視則傷心腎之精發於耳久聽則傷腎

書云唾者溢為醴泉聚流為華池府散為津液降為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

經曰精氣神為內三寶耳目口為外三寶常使內三寶不逐物而流外三寶不誘中而擾

王隱子曰潔身虛心深居靜室收心復性遺形忘我萬法通靈是為五漸之門

孫真人衛生歌曰天地之間人為貴頭象天兮足象地父母遺體能寶之洪範五福壽為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伏何因保此身心

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日夏呵心秋咽冬吹肺腎寧四季常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死修崑崙註曰崑崙即人之頭雙手指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

月宜苦不宜醜夏日增辛聊減苦秋來辛減少加酸季月太醜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爽生冷宜少餐免至秋冬成癯刺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為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慮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燬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哀身不如愛神愛神不如含神會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慎物先去亂神犯性者此亦齋神之一術耳

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。九重貴勢者。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。百行周備。雖無藥餌。亦可長年。德行不足。縱有金丹。壽亦不永。

和中散曰。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為而不爭

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是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即懼

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為惡則禍來

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起跡塵滓棲真物  
 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直近於  
 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己薄於人厚仁慈  
 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  
 身和以保神精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輩收之  
 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  
終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嚙氣宜清鍊手宜

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義歸于人不  
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  
暴雨震雷宜速避道家更有願生旨第一令  
人少嗔恚秋冬日出始冰衣春夏雞鳴宜早  
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  
兩眼仍更揩擦頤與面中指特將摩鼻頰左  
右耳眼摩數遍而又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

清翁食時五觀

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為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

始干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耻不敢盡味

三曰防心為過貪等為宗

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痴君子食無求飽離此過也

四曰正事良藥為療形苦

五穀五蔬以養人魚肉以養老形苦者饑渴為主病四百四病為客病故須食為醫藥以自扶持是故知足者舉筋常如服藥

五日為成道業方受此食

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

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  
足空虛者受實且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葦輅  
若文軒之飾終身怡然不知其為貧也

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為物役矣

學者不可用心太緊深山有寶無心於寶者得之

利害毀譽稱幾苦樂能動搖人釋氏為之八風

雅尚齋遵生八牋卷之一終

錢塘郭志學寫

