





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

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

指神僊之術爲虛誣視禪林之說爲怪誕也
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
成編牋曰清脩妙論

老子曰人生大期百年爲限節護之者可至千

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
累意淡然無爲神氣自滿以爲長生不死之
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

麻衣道者曰天地人等列三才人得中道可以學聖賢可以爲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

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
爲務以自得爲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
苦大辛大鹹五者克形則生害矣大喜大怒

大清修文論上 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遏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

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

應璩詩曰昔有行道入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銛鋒終
朝長戚戚是名阿鼻獄顏回其陋巷孟軻安
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

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

清修妙語
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
心忿忮勞擾無一時之寧泰是豈安命順時

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

清修如論上
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役惛悞幾何不爲時勢所害

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湔噐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而不懼

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

清修妙論
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

清修妙論上
十三
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是耽目惑玄黃耳務淫哇滋味煎其臟腑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卽死車敗
馬只奔也

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甘以致結聚
之患美色妖冶嬪妾盈房以致虛損之禍淫

清修如論
聲艷曲怡心悅耳以致荒耽之感故世人不
終耆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
離身乃得常健

養生大要一曰齋神二曰愛氣三曰養形四曰
天導引五曰言語六曰飲食七曰房室八曰友
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大同斯契虛實相通名

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減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

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

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

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動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瀹汝心除嗜欲也澡雪汝精去穢累也掎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
似充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攻竹
木先節榦則枝葉易去迎刃而解日損妄念
先去其胃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
心有損脩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斲
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天不如意之變事難縷述理可盡思以此對治自然其處

顏回如愚王湛爲痴士有隱德人何由知權要之門喧煩會合道義之宅閭寂荒涼

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

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日以娛艷爲

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
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惟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

太極布妙人得一得一須教謹防失宮室虛
又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兮果孰親
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
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
萎破陰臨食更忌暴嗔令人神驚夢逸

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

經曰心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果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哀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損物先去亂神犯性者此亦蓄神之一術耳

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求

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
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
追悔旣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
煇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食莫教飲大醉
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
暴雨震雷宜遠避道家更有願生旨第一令
人少曠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脛暗須
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

涪翁食時五觀

一日計功多少量彼來處

此食墾植收穫春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充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

五曰爲成道業方受此食常吹靈藥
君子無終食之間違仁先結款狀然後受食
既食不可怠于道業以養志
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

清修妙語上
五十一
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

