



推篷寤語卷之四

雲間李豫亨 元薦甫



原教篇

下

原因果之教

人知天地之為天地而不知父母之為真天地蓋人賴父母一點精氣交媾而成頃刻之中富貴貧賤壽夭與夫昏明強弱之資稟俱定於此不可移易父母於此事通曉則其子嗣於此事獨明良弓之子必易為箕良冶之子必易為裘非待有所強而能也今人有

一生讀書不遇而其子竟取科第者非必天以此償之也實其有生之初於此筆翰之事獨明了也獨能明了以故取青紫亦易然矣然則父母之為子計久遠者豈可不自己之修為始之而子嗣承其祖父之業亦思所以竟其未了之志哉

因報之說出於釋氏其理似無而實有吾將譬之如寤時之想性所存也寐時之夢亦性所存也夢中所為之事皆平日之所習為所見之人多平日之所習識人處世間偶經耳目尚存性中不失況今生結緣既熟其為來生張本無疑心之根本為因心之所起為

緣所成爲果惡緣妄緣可以除去善緣真緣可以封殖白公詩云前歲種桃核今歲爲花樹其理不爽釋老尊重彼教不啻萬鈞儒者之於吾教反不相及或以字紙踐踏者有之宋王沂公其父見字紙遺墜必掇香湯洗燒之一夕夢宣聖拊其背曰汝何敬重吾字紙之勤也恨汝老矣無可成就他日當令曾參來汝家受生顯大門戶未幾果生一男遂命名曾及狀元第嗟嗟雖不必覬報而然理固當如此已

人有樹藝之功則有采收之效自然之理也樹藝者卽因采收者卽果故釋氏謂之因果吾聞爲其說者曰

世間法相或容規求規避出世間法妙如影響之應形聲決定無差又曰在陽之報疎而速在陰之報密而遲雖不可測知但現今處世亦有因果為善降祥為惡降殃敬人者人恒敬之愛人者人恒愛之

佛家謂種瓜得瓜種菓得菓故謂之因果予舉所聞數事以證有一村媪誤跌其孫其子驅之入水死明年其子夫婦方出其孫熨火延其衣立焚幾燼夫婦奔歸救之投諸水亦死有一豪士謀其姻家之產得之居處不數年更為伊姻家所謀有一子壻早孤得其婦翁資力甚盛既而乏嗣竟死貲產為其子壻所得不異得於婦翁云噫現前報應不爽毫髮觀此可以警也夫

法苑珠林云人之受恩譬如種穀種雖因地非雨不生洎至穀成不可只言因地不言雨恩也今之受恩者不惟不以恩報而反報以讎可怪也殊不知天理昭彰人心難昧故感恩之人最為近道非感恩便能近道即其感恩一念之仁而其平日履踐可知矣

老子曰既以為人已愈有既以與人已愈多大抵臨財多至吝嗇真實樂施福德自此而長豈不愈有愈多乎李謙者富室也歲歉出粟千石貸人對眾焚券全

活萬計或曰子陰德大矣公曰陰德如耳鳴已自知
之人無知者子今已知何足爲德然則樂施濟人當
施於不報之地若今日行善明日覲報又何功德之
有

東坡與朱鄂州論不舉子書云天麟言岳鄂間田野小
人例只養二男一女過此輒殺之尤諱養女以故民
間少女多鰥夫初生輒以冷水浸殺有神山鄉百姓
石揆者連殺兩子去歲夏中其妻一產四子楚毒不
可堪忍母子皆斃報應如此而愚人不知創艾天麟
每聞其側近有此輒馳救之量與衣食全活非一旣

旬日有無子息人欲乞爲子輒亦不肯以此知父子
之愛天性故在特牽於習俗耳今時浙中亦有此風
不特岳鄂也是在長民者一加意禁戢全活無限其
陰德尤十倍於全活壯夫也

人處塵勞不能無短然短自其短于我何與在我只消
一箇不聞不知則其短終不自我而彰苟或一語彰
之則其語不免傳播聞望自此減素守自此隳詰此
之由咎當誰執是以君子不談人之短

彼以惡來我以善應苟心非木石理無不感但患處之
不恒弘之不積耳苟能每事思忍則悔吝消於現世

福報顯於將來

德之與福其機相為桴感若無德而受福則福亦禍也
有德而受禍則禍亦福也國語云德福之基也無德
而受福猶無基而厚墉也其壞有日矣君子不可辭
禍而徼福宋人之犢塞翁之馬豈可常理觀哉

天道福善禍淫殃慶各以類至間有為善得惡為惡得
善或者修省之念從而怠焉是未明夫熟與未熟之
論耳道經曰取小所以就大積一所以成億易稱餘
慶必歸積善大抵善貴乎積知之不可不為為之不
可不力譬如種物初雖至微灌溉培植不見其長有
時而大當知於日用間誠不可以小善為無益而弗
為也

天地之間惟一感應心吾心也無欠無假感之在我應
之在我故善者常福不善者常禍感而為應應復為
感循環無端各以類至心與道混隨感隨應使人人
果能以善為感應根則諸福之物皆其心官主之奚
必外心而求之冥漠之間哉

用知如水水濫則溢用勇如火火烈則焚故知勇有時
而困也或有因之以自害者語有之水能載舟亦能
覆舟又曰不戢將自焚也故多而不溢積而不焚者

推遷集言卷之四
其惟君子之德乎故德善積而不苑其德彌積其服
彌廣其行彌遠而不困

凡人有吉氣則有凶氣與俱凡人有福氣則有禍氣與
俱有生氣則有死氣與俱但所顯見有先後耳故曰
福兮禍所倚利兮害所伏非寓言也蓋天地間善惡
二氣常不相離受一種好氣必有一種不好氣帶來
故古有三尸蟲之說謂魂好生魄好死每伺人過惡
以報上帝令人速死故福過災生利盡害至者非偶
然也君子兢兢戒謹扶陽抑陰正欲抑退是不善之
炁耳若窮欲滅理是使三尸跳梁而萬神悲泣豈非

速禍之道哉

世有信口語而語不垂信意為而事常勝不可與言心
量才量也豈其識達群類智周萬物而能然哉惟福
量有以致之也且福非有像量何所依吾常以無像
之福求其無所依之量曾無絲毫之差非有神見蓋
常以事觀之也使有人焉外乏口體之奉內嬰疾苦
而無所告者其福量自不足以周一身也或啼飢號
寒猶未已而禍辱駢集至若鷄犬不得寧者其福量
不足以周一家也且福備乎已則身安福備乎衆則
家齊以至為國為天下靡不本乎福也世之昧者不

責已之福量有所不周而怨人之不我順猶贖者咎聲之不及乎耳瞽者咎色之不及乎目何愚之甚哉名利場中彈指便過還有於自己分上做得些工夫者乎如或未然卽是空來人世浪走一遭於佛經所謂願我壽命長勤行一切善願我福德盛廣濟一切人之說皆蹉過也不亦可惜耶

唐夔州推官楊旬積累陰隲其子將入試夢一神曰汝積陰德將汝子名改作楊椿納卷吾當助汝子果得第次年赴省試椿夢一神曰今年題乃行王道而王及試果然亦得第及殿試再夢神曰汝名在第五甲

吾換作第一卷後唱名果奪魁天下及夔使君詢旬陰德旬乃出三慳囊示之第一囊有三十九文當三錢第二囊有四十餘文折二錢第三囊有萬數小錢乃旬詳讞罪囚有從死罪正爲流罪者卽投一折二錢有從杖罪而決放者卽投一小錢又每效周篋行太上感應篇十種利益故獲斯報

陳天福茶陵人歲凶發廩平糶貧不能糶則與米無米則與飯又無飯與錢鄉里甚德之一日有一道人以銅錢一百二十爲糶米一斗天福云道人要齋糧當納上一斗何必用錢道人受米出門遂題四句於壁

間云遠近皆稱陳長者典錢糴米來施捨他時桂子
與蘭孫平步玉堂與金馬陳後富又起賑濟倉平糶
濟人生三子長季忍次季雲三季芳父子皆請鄉漕
季芳名蘭孫補入國學後登第官登太常丞賑貧之
報厥有明徵如此

大梵天王太子語父母曰金銀琉璃水精磈礫碼碯明
珠寧可藏乎况一切財業非是真實水火盜賊公家
惡子五家有分耳可濟貧乏予愛五家有分之言甚
達而暢爰著而存之

人可昧心不容昧心可昧理不容昧嘗見世人生平所

作不善之事至死率現真性能自道其事或因惡疾
以示戒或道所見兇惡之相及平時隱匿之事皆真
性所自見禪家所謂藏於八識之底者是也嘗見一
老嫗匿其主母之物徑三日忽患熱症呼其子謂曰
我因盜物有人擊我物在石榴樹下計若干其子於
石榴樹下果得物如其數送還其主少時嫗病已瘥
人之處世善惡由心善事如江海潮波來無形影去無
根源惡有速報如天地產物是處皆應可不慎之聊
記近事一僧人以印經至南都頗攜重貲偶贖水雞
放生為漁者所窺引之曠地從後一擊而斃漁者以

其賢十之一首於官云自道中拾得官遂給之去既而其僧徒繼至蹤跡之傳言有一屍環蹲水雞晝夜叫號或其人也訪之良是聞於官官曰必前日首銀者也擒之不假訊而服遂抵罪夫漁之盜貨得自游僧自謂人莫予覲矣孰知水雞無知之物迺復為之雪寃其必有宰是者矣噫善惡之速報也如是

唐李登者年十八為鄉貢首自後凡十年一薦名愈下年幾五十不第一日齋沐詣葉靜法師具告乞入冥為勘當此生如何法師上章梓潼祠伏謁見梓潼命吏示籍曰李登初生時賜玉印十八歲魁鄉薦十九

作狀元三十三位至右相緣得舉後窺鄰女張燕娘事雖不諧而繫其父張燈於獄以此罪展十年降第二甲二十八歲得舉後侵兄李豐屋基而奪之至形於訟以此又展十年降三甲三十八歲得舉後長安邸中淫一良人婦鄭氏而成其夫白元之罪又展十年降第四甲四十八歲得舉後盜鄰居王驥家室女慶娘為惡不悛已削去籍矣終身不第法師辭退以是語登登無以對一夕愧恨而死後之士人可以戒矣

龜城祝期者生有口才而習下人有生相不真者譏笑

之妍美者亦疵毀之愚昧者輕侮之智慧者亦評品
之貧者鄙薄之富者亦訕謗之官僚則播其陰私士
友則發其隱曲至於門地才具出已之右無可議論
者則曰乃祖微人也乃父鄙人也或曰其母家工商
也其妻家駟僮也或曰其弟不良其子不肖也凡所
知識皆不逃於貶刺之中此猶細故也人小有過惡
則既播揚之又增飾之以無爲有以一爲十以疑似
爲端的以偶然爲故犯以不得已爲優爲以錯誤爲
情實至於面折衆辱之又從而告訐之非徒待他人
如此也雖已之族黨亦不免焉目其父母爲頑嚚目

其兄弟爲管蔡非止於身爲之也或教人興訟已則
解釋之或教人詛罵已則辨證之所習既久不知其
非中年得舌簧之疾大約歲疾五七作每作出血一
二升後以手探舌出以爪犁之涎血淋漓如屠狗彘
觀者千百自宣其過曰人之口業不可作也舌枯不
食而死噫作是業則有是報人慎無滋口業哉

閩中國計使薛文傑常與內樞密吳英有隙一日閩主
鱗使巫徐彥視鬼宮中文傑因令以英將反爲對鱗
信而殺英時英父典閩兵軍士悅附聞英冤死無不
切齒適吳人攻建州鱗發兵救之軍既發乃逗遛不

進必欲得文傑而後行鱗不得已以檻車械送軍士
得之鬻食立盡初文傑造檻車自出新意車中周植
鐵鉉內向令囚不得轉動動則為鉉所刺至是身自
嘗之

李若水為淮南司理時有劫賊五人事敗繫獄且言曾
與僧人自成為黨既而五人已就戮而僧方追出僧
言實未嘗為盜若水於此從輕可矣而乃堅執賊語
為實夜以濕紙糊僧口鼻壓以土囊須臾臍腹皆裂
而卒月餘獄吏李能無故大叫曰和尚不干我事特
司理驅使耳言訖而卒明日推司劉元亦暴卒又明

日若水亦苦小腹絞痛號呼而卒又明日知軍孫誥
判官趙禹亦皆暴卒未幾若水一門死喪殆盡無復
遺類嗚呼若水受禍不亦甚酷矣哉聞之先輩云居
官不可輕殺道流於此事益信

訟獄多寃最宜加恤余誦張佛子傳云張佛子名慶之
嘗司獄以矜慎自持好潔獄一應囚具必親沐至暑
月尤數每戒其徒曰人之麗於法豈得已哉我輩以
司獄為職若不加恤則罪者何所赴愬耶飲食湯藥
臥具必加精潔慶故無子妻四十九歲病而甦夢神
告以陰德之故始育子亨補三班借職孫有六男子

三同發黃裳榜二預薦開封長孫之二子亦同登霍
端友榜云信乎天之施報善人如影響哉

昔盧嬰氣質文貌皆足過人人與之交必遭橫禍時元
伯和為軍司馬聞而不信召與之飲宴未終而節度
陳少游已遣軍吏縛伯和而去矣或以告少游少游
亦不信曰伯和自當有罪嬰何預焉吾將薦而官之
及至潼關則上已幸奉天矣又有劉甲者亦如嬰之
為人人與之交必及於禍士子王建獨謂不然但人
偶有災耳甲何預焉甲聞之大喜急往謝之相與談
論久之乃退未幾建遂失火人因目為鴟鵂或遇諸

塗無不急走遠避此非由先世夙因何以致然

予觀諸書載虎倂一節因思虎既有倂何人獨無為憶
一事記此有人善為盜率以四更初往五更中歸以
為常不爽時刻其妻問之曰每旦時有鬼喚我同去
去正與夥會因為盜而歸其人卒為邏者所擒下獄
死焉知虎之倂不為盜之鬼盜之鬼不為虎之倂耶
且聞自縊投河身死諸鬼率以時日覓人代替然後
得脫化然則盜之鬼焉知不為求代替之魂而求代
替之魂焉知不輔生人之為盜者耶是故人當念念
以正善念起則善類輔之惡念起則惡類從之善類

多則福應惡類多則禍徵

燭遇暗則成破暗之功舟得水則成載物之功大抵水到渠成功當自立抑下而取功則有意存乎其間功未必立而禍先之矣王咨為四川都轉運使推井盡令井戶承認大額合認五十斤者必令倍認百斤井戶皆至破敗咨亦暴卒

陳元植初有家道好行陰隲禽獸亦蒙其惠每將食於高原之上百鳥逢見必飛鳴前後或來逼其坐隅元植甚憫之禽獸亦不畏懼一夕夢有綠衣人長三尺餘巾帶備具以一物與元植且謂之曰爾有陰德及

物爾壽命短促以此物延爾壽覺後飲食加增於常年九十九歲一旦袖有一物投地化為緋衣人拱立於前曰君壽不逾四十為有陰功是以延爾壽今須歸常理倏然不見元植與子孫訣別而終世傳放生可以延壽此亦可驗云

行仁者生種陰德者生好生者生濟人於難者生暴戾者止好賄者止尚勇者止好勝人者止故于公之治獄盛吉之平恕竇家之五桂王氏之三槐其所行有生道焉故澤及子孫享福綿遠由此言之則雖庭樹不來白鵲之乳王祐不手三槐之植亦自可必也始

皇之二世項氏之烏江鄧通之銅山董卓之郿塢其所行有死道焉故身及於難禍及子孫由此言之則雖山鬼不呼祖龍之死許負不相騰蛇之入亦未可保也嗚呼惡已之亡其亦惡人之亡好已之生其尚好人之生也哉

上帝好生惡殺凡殪生而殘命者皆天之所惡皆謂之逆天今人往往輕於殺牲如牛羊犬豕雞豚之屬視以為應殺又取諸原禽野獸海錯山膠登於鼎俎極諸異味不知殘害物命雖食普他人而咎歸一已觀蘇子魂飛湯火命如雞之語殊可憫也且聞諸縉紳云光祿日充內膳者惟羊豕鷄雞他無異品今羊豕可市而得所少者惟雞鷄而已若日宰充食殊為踰分與玉食等故雞鷄無故雖不頻殺可也

莊子曰萬物與我為一故禽獸之智有自然與人同者太古神聖之人其於異類會聚而訓受之謂其心智與人不殊遠也後世徒以小大智力相制迭相食啖如以人之食肉謂為人而生物則蝥蚋之嗜膚虎狼之食人亦為物而生人矣田氏食客千人曾不如鮑氏之弱子為有知也雖然豈特食客千人即千古以來能知萬物與我為一而不忍食者幾何人哉

蜀社章生於富貴凡烹割之事皆躬視之後家道陵替
無以為生為人屠劊以就口食又以飲啖兼人饕餮
成疾性嗜肉味日嘗不足及以罟取魚以弋彈雀所
見飛走皆萌殺心中年生五子皆無指口累所迫不
足度日恹惶無聊尋有癩疾肌膚破裂膿血流潰見
者掩鼻噫天道好生惡殺而斯人以殺為心其受報
也固宜

昔寶文王敏仲七世不殺又好放生至敏仲身乃自生
疑一日咨決於小法華曰以其所見不殺不放一切
付之無心可乎師厲聲曰公大錯公大錯豈作空解
耶面前露柱亦自無生著幾箇露柱能救得世間一
箇苦惱衆生敏仲再發心放一百萬命其後持節淮
甸

妖祥之象禍福由人人之平生不論貴賤婚嫁筵宴寧
免烹割積日累歲或命逢惡曜身犯災危則當謝過
禳愆豈宜再傷物命今人有病患更多烹割以充祈
禳是益其過也倘人以人而賤畜則天以天而賤人
矣暴殄天物祭之誰享皇天無私唯德是輔能返躬
則慶有餘矣嘗聞讓法論云鬼神得佛經聖號則脫
血食幽冥鬼趣未能免俗者請事斯語

牛大畜也生則引犂以耕引車以載及其入屠肆也皮角骨肉皆盡於用而穀入太倉駕稅長途不言功焉傷哉劉禹錫嘆曰所求盡矣所利趨矣員能霸吳屬鏤斯賜斯既帝秦五刑乃具長平威震杜郵已死陔下敵擒鍾室就誅用盡身殘功成禍歸然哉予悲牛之不得與駑馬齊驅黔驢同鳴也因著於此以附遠庖廚之義焉

衆生皆有知惟蛇爲最又性毒害有仇報之思焉嘗聞廣中有一儒生挾弓弩出郊外見赤蛇弩之矢貫其腹旣歸蛇尾其後有人報生生急走書室中避之蛇飛穿牕而入爲矢所挂而免又有一商客他所見蛇斷其尾客去三年復來蛇入客臥內環帳外尋孔而入止有帳頂一孔蛇入首而尾不得入爲尾斷而結痂成骨朶也不然彼二生者幾不免矣俗云殺蛇不死留害又云殺蛇須火其骨否則骨刺肉亦能傷人慎之然何如不殺之尤善也

勸善書云宋京師一酒匠每見酒內蠅輒取出用乾灰救之如是數年所活甚多一日被罪當死府官執筆書判一蠅抱筆頭不得書逐之復來官疑有寃再閱出之董昭之救蟻江上後繫獄蟻領群蟻穴獄垣董

遂得由穴而出夫人苟專發一善念專行一善事至於
於久久不衰則其福應未有不確然者

古之好殺人者未有不反中其身及其子孫者也白起
之殺降吳起之殺妻孫臏之殺姬是也非獨為將也
李斯之督責父子同戮商鞅之嚴刑車裂以徇周興
之慘毒卒流嶺表李廣殺降身雖僅不封侯而至陵
遂亡其宗寇忠愍之貶丁謂當國欲貶崖州已乃擬
雷州丁之貶馮相乃擬崖州卒殞其驅亦可畏矣曹
彬為將一不妄殺以祿位終郭子儀再造唐室未嘗
妄殺終享壽考厚福莫與倫比噫天報不爽特著其

略以示鑒戒云爾

附輪迴

形識相禪理固難明今著佛氏之說之近理者宗鏡錄
云云何識離於身便速受身識捨故身新身未受當
爾之時識作何相佛言如有丈夫著堅甲冑馬疾如
風乘以入陣干戈既交心亂墜馬武藝勁捷還卽跳
上識棄於身速卽受身棄一受一亦復如是又復譬
如人影現於水中無質可取手足面目及諸形狀與
人不異體質事業影中皆無無冷無熱及與諸觸亦
無肉段及與言音識棄故身未受新身相亦如是

寶積經云彼識欲移猶如睡人夢見諸事然此識不從
咽喉及諸孔出其識亦復如是不求諸孔復問諸卵
不破其識云何移徙佛言譬如以瞻婆花薰麻善熟
然後壓油而言此是瞻婆花油然彼花香不從麻邊
求孔而入因彼花麻二和合故其香從徙此識移卵
亦復如是復問此識移徙善不善業其事云何佛言
猶如種子擲置地內生芽莖葉乃至花菓或色赤白
或性剛柔皆業力成熟故

又云賢護童真問物識捨此身隨善惡業遷受餘報其
事云何佛答譬如風大出深山谷入蒼蘆林其風便
香經於糞穢其風便臭若風香臭俱至則風香臭俱
兼盛者先顯風大無形香臭無質然風持香臭遷之
於遠此識捨身持善惡業遷受餘報亦復如是

寶積經云此識從衆生身內移於彼處有取有受而住
或受福或受罪從於此世移於彼世猶如蜜蜂取諸
花味而捨其花更移別花或捨惡花移至好花坐花
上已樂著彼花取彼香味然此神識以多善根或受
天身受天身已以惡果故復受地獄畜生饑鬼輪迴
不已予謂輪迴果報之說略具此數段究之可以懸
解

輪迴之說歷考載籍似可考信如羊祜之識金環文澹
之取香囊永師後身為房瑄張衡後身為蔡邕之類
人之生死殆不可一律論有入輪迴者有不入輪迴
者有為鬼不託生者有即託生不為鬼者有復為神
明者有化為異物者有受福報者有受業報者有少
作罪過而陰律却重者有少造福緣而陰功特厚者
萬有不齊陰陽為炭造化為鑪豈可以常理測知哉
榮進之子兆於有生之初歷歷可記劉靜修先生之生
父夢神人馬載一兒至其家曰善養之既覺而生乃
名為駟字夢驥黃縉晉卿之生母夫人夢大星煜煜

然墜於懷後縉以文章大鳴一世 國朝胡忠安公
澗常州武進人生之夕夢持三花者以一遺之覺而
生公累官禮部尚書蔚為一代名臣夏忠靖公元吉
湖廣湘陰人其母將誕之夕夢數人舁一巨狼來家
遂悟俄而生公累官太保戶部尚書人謂奎木狼神
宿之下降云王文安公字子充浙之義烏人大父前
夕夢五色芝產門楣翼日公生識者以為文章之兆
其餘以先兆而下生人世者不可勝數也故曰其來
也有自其出也有為

盧媚兒者歐陽文忠公婢也姿貌端秀口中常作蓮花

香散越滿座人皆奇之但莫測其由公知潁州人有一僧自蜀中來頗能知人前生事公因語之僧云此女前身嘗爲尼誦法華經三十年一念之誤遂至於此公未之信後見婢問曰曾讀法華經否婢曰某失身於此所不暇也公命取是經示之一覽輒誦如素熟者易以他經則不能也然則前生之記誦後世猶易習熟修種之說豈虛語哉

凡四十八章

原養生之教

聖人以天地爲法象明人身之安危天地之氣一歲十

二卦一卦六爻共七十二爻半陰半陽總候三百六十日陰消陽長暑往寒來故十一月復卦坤下陽生井泉卽溫至於正月三陽陽氣平地故云內陽而外陰及乎四月六陽將盡陰氣下生則井底寒泉至於七月三陰平地故曰外陰而內陽也天地之氣相去八萬四千里日月週天動經一歲人於天地具體而微心腎之氣相去僅八寸四分元氣週流止於百刻故以子爲一陽生午爲一陰生七十二爻半陰半陽盈虛消息比之天地之氣特倏忽耳善攝生者吾之天地陰陽無愆則榮衛週密而六淫無自入矣

夫人應世之術非必盡廢諸事而後謂之攝養也特消
息否泰而行之藏之量其才能而負之荷之若才不
逮而強思力不勝而強舉深憂重恚悲哀憔悴喜樂
過度汲汲所欲戚戚所患談笑不節興寢失時挽弓
引弩沉醉嘔吐飽食卽臥跳走喘乏懽呼哭泣皆爲
過傷此古人所戒之節也况風前月下竹徑花邊俯
仰傷懷杯餘疎散或進退惟谷而干祿或衝煙冒瘴
以求榮呼吸雜邪停留寵辱飲食異味荏苒暴患尤
不可不知戒焉

外護其身如惜干霄之茂樹勿縱一斧之刃伐傷內護
其行如惜渡海浮囊勿容一鍼之鋒穿破妙道之士
當知二護之法有味哉其言之也君子修身慎行必
須常存此意始得

善理家者忘其身善理國者忘其家何也爲富不仁則
忘其身矣爲天下不顧家則忘其家矣聖人以肢體
爲國以精氣爲民治其身而家無不齊治其家而國
無不理

因馬念車因車念蓋趨趨躡躡而未決寤寐驚悸而不
安夫二五之精妙合而凝兩腎中間白膜之內一點
動氣大如筋頭鼓舞變化開闔週身薰蒸三焦消化

水穀外禦六淫內當萬慮晝夜無停八面受敵由是神隨物化氣逐神消榮衛告衰七竅反常矣噫業識茫茫安有止極是在人知足知止耳

人之始生其氣日向上升故齒毀復出髮剃更生志慮聰明日長及真精既溢之後其氣日漸下降初則便溺處毫毛次則兩脇下毫毛精神已虧於體矣又次則兩頰生髭髯又次則兩頷生髭髯而精神已虧於首矣然猶有精血充滿髭髯毫毛尚黑迨至中年則精血不能充滿而頤頰皓素霜雪滿顛齒落不生髮落不出矣君子見其徵則知其內驗其符則省其中

而頤體養精惜氣存神雖若逐亡猶恐不及况縱欲以戕生損身以促命乎

人之胚胎賴父母精血凝結而成及至十月胎完則父母精血一點也用不著止做得一箇胞胎其中得父母一點神氣日漸長大其精血惡濁之物日逐翻出至十月滿足翻天覆地因地一聲脫胎出世其父母惡濁之氣還不能盡又去口血剃胎髮每月變蒸輪年疹痘至七八歲又毀齒更生然後體氣漸清知慮漸長別立乾坤自成造化漸至十五六歲再為父母矣豈非天地一團至真之氣所成乎人不自愛惜淪

於天札不能延年立命寔為可惜

人之有身乃天地一點真陽之炁也是氣也生於無形無象之先聚於無極太極之內父母未生二五之精妙合而凝未有此身即有此氣此氣運行周流六虛形以之而成心以之而靈耳目以之而聰明元神以之而運行五行以之而化生散之則混融無間聚之則凝結成形聖人知此攝動心止欲念聚神光結正氣天下泰然將正而定矣

受天下之群實心莫若虛應天下之群動心莫若靜惟虛不為物之所礙惟靜不為物之所惑故必窒慾以空其性懲忿以虛其心以之修身則無自不得以之治性則無往不可寂然太定與道為一

天地之氣不升則不降不入虛管漑滿捻上懸之水固不泄為無升氣而不能降也空瓶小口頓漑不入為氣不出而不能入也善養生者能存其神則氣自裕神之所至氣亦隨之而住焉盈天地間皆氣也氣不為天地之所盜則為吾人之所盜長生久視之術其要在此人顧損精以耗其氣何哉

墳素之書以心為身中君主之官神明出焉以此養生則壽沒齒不殆主不明則道閉塞而不通形乃大傷

以此養生則殃聖人以身爲國以心爲君以精氣爲民抱一守中心不妄用故精充氣住戰退百邪丹田有寶四大輕安修之不已內功外行乃證真仙

長生之道莊子一段亦自好看如云黃帝問廣成子治身柰何而可以長久廣成子曰善哉問至道之精窈窳冥冥至道之極昏昏默默無視無聽抱神以靜形將自正必靜必清無勞爾形無搖爾精乃可長生慎內閉外多知爲敗我守其一以處其和故千二百歲而形未嘗衰人果能無勞爾形無搖爾精長生之道可以無俟外覓

金來歸性初乃得稱還丹朱子以爲參同吐露還丹要訣在此恰不知無者以奉上上有神德居此兩孔竅法金炁亦相胥等語亦是此意俱恐人以形相求之故交互其辭金不對木却以對性無不對有却以對上神以對德不以道對金以對炁不以木對恐人泥性情金木上下神炁道德而求要之只是鉛汞二字鉛不下沉汞不上飛只是交結在吾儒之道只是懲忿窒慾鉛汞自結也

形以道全命以術延此二語道盡金丹骨髓以道全者只是修性工夫以術延者只是修命工夫仙歌云若

還修性不修命總是神仙第一病若還修命不修丹
萬劫英靈難入聖如此則修性修命修丹工夫俱不
可少修性之法與二乘坐禪頗同修命之法只是頃
刻結丹之妙修丹之法則有天元地元人元之分然
總不過是收拾身心斂藏神氣二語耳道雖分三理
只致一

古詩云超凡一句絕商量說破教君笑斷腸一切順違
生死事莫令厭戀作心王大抵桑榆之景勞逸不同
勞心者甚於勞力善為心王者勞亦如是逸亦如是
如魚飲水冷暖自知弗以有涯之身供彼無涯之事

物生於天而養於天然人為嗜欲所勝聲色之蠱勢利
之狗燠寒之觸情炎於中形索於外天始不能司其
養矣聖人作內經數萬言或防於未然或拯於已然
無非補天養也嗚呼知養生之在我則知聖人之言
之當鑒如迷慾不返則天且不能如之何況古人之
陳言乎

血肉之軀未嘗無病鳥獸亦血肉也巢居穴處飽而後
已何以無病馬牛鷹鷄亦鳥獸也乃亦有病何也以
鳥獸未嘗受人羈勒而馬牛鷹鷄則轡繫在人故耳
夫人勞心勞力為治人事人之所役使安得不為諸

疾之所侵覲君子見其始即知其終善為心王不為形役病安從生

飲食有節脾土不泄調息寡言肺金自全恬然無欲腎水自足動靜宜敬心火自定寵辱不驚肝木以寧此得之楊景明先生之傳云養生家日用之不可廢者余謂豈獨養生即躋賢聖亦不過是語矣

身有毛髮處俱是精之走漏處頭之有髮精隨上越也眼之有毛精隨視出也鼻之有毫精隨氣行也頤頰之有髭鬚精隨口發也便溺之有毫毛精隨液動也蓋精發於竅氣亦從之其不及隨竅出者橫溢於旁

遂為毛髮耳此最為一身精神之徵皓素枯槁而不知之惜何哉

身中六賊惟眼最緊身中隄防六賊亦惟眼為最難故目中一見可欲則心君為之奔逸馳驟不可復制善隄防者就於此處著力似有根柄陰符經云機在目吾儒序克復首曰非禮勿視心經序眼耳鼻舌身意亦惟以眼為先蓋三教聖人俱以此為至要

註列子者曰色盛者驕力盛者奮是少壯之時也少壯則血氣飄溢欲慮充起安可以語道至於斑白則血氣既衰欲慮柔而體將休矣故可與語道而行之也

然有循大化而不與化俱者常不失赤子之心雖壯而不驕雖耄而不耗其於語道無往而不暇矣今之君子功成名遂霜雪盈顛而方且不暇聞道焉抑又何哉

眼者神之牖鼻者氣之戶尾閭者精之路人多視則神耗多息則氣虛頻好內則精竭務須時時閉目以養神日逐調息以養氣緊閉下元以養精精充則氣裕氣裕則神完道家謂之三寶又謂之大藥此非感於異端之教寔吾儒養生之常理耳

精存於目則其視明精存於耳則其聽聰精留於口則其言當精集於心則其慮通故閉四關則終身無患又曰中欲不出謂之扃外邪不入謂之閉中扃外閉何事不節外閉中扃何事不成合文子之二語觀之人何可不愛精而遠欲耶

孔子曰及其壯也血氣方剛戒之在鬪夫鬪者非特鬪狠纔有勝心卽自傷和學未明而傲養未成而驕志不行則鬱而病矣自暴自棄言不及義而狂矣大抵血氣盛旺之時難以制抑凡事當先知心是吾之靈明主人一切好欲欺侮凌奪肆恣者是血氣所使倘犯刑名災害則是靈明主人自受苦辱也嘗作此想

者自然漸成調伏

男子八歲而陽精生十六歲而陽精泄八八六十四而陽精竭女子七歲而癸水生十四歲而癸水降七七四十九而癸水竭予嘗驗之男子之壽多阻於六十四歲之外稍有不謹多生腫脹風痺諸疾多損壽元故曰人生七十古來稀女子之壽多阻於四十九歲之外稍有不謹則多生崩淋中脫諸疾亦多損壽元男子能過六十八九女子能過五十三四則可躋上壽無難故知命者於此耗竭之時尤宜加謹此真人鬼關揆也

人大怒破陰大喜墜陽薄氣發暗驚怖為狂憂悲焦心疾乃成積人能除此五者即合於神明五臟寧思慮平耳目聰明筋骨勁強踈達而不悖堅強而不匱人生類以眠卧為晏息飲食為頤養不知睡卧最不可嗜禪家以為六慾之首嗜卧則損神氣飲食亦不可過多飲食多最能抑塞陽氣不能上升將以養生實以殘生也君子夙興夜寐常使清明在躬淡餐少食常使腸胃清虛則神氣周流陰陽得位此最養生之大要若肆志網縛恣啖濃鮮殊非調護之宜矣

張南軒攝生四要云少思以養神少慾以養精少勞以

養力少言以養氣竊謂此四少人不能久持耳若久
久行之則精氣神自充雖不煉養而煉養在其中若
自少而至無至於無思無慾無勞無言此又向上一
著久久不已可證天仙天何思何慾何勞何言
九華真妃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
竟則明消彼其所言磨鏡之石決牖之術童面之經
還白之法益精之道不過是寶精裕氣耳故曰上品
上藥神與氣精

邢和叔言吾曹常須愛養精力精力稍不足則勸所臨
事皆勉強而無誠意接賓客言語尚可見况臨大事
乎大抵能慎保始終者卻疾延年老當益壯雖有貧
富之異而榮衛冲融四時若春比之抱病而富且貴
已為霄壤之隔矣况能進進不已則非常人所可知
也

青州錄事參軍麻希憲年九十餘致仕唐太宗問攝生
術對曰臣無他術惟是少情寡慾節聲色薄滋味而
已唐柳公度年八十有強力人問其術對曰平生未
嘗以脾胃熟生物暖冷物以元氣佐喜怒宋呂許公

為相問服食之法於任恭惠公公曰不曉養生之術
但中年因讀文選有悟耳謂石蘊玉而山輝水含珠
而川媚許公深以為然觀此三說則養生之道可以
懸解若夫煉服食以冀長生此則方士之妄談高朗
之士慎弗惑焉

唐同州刺史孟詵致仕歸伊陽年雖晚暮志力如壯嘗
謂所親曰若能保身養性者常須善言莫離口良藥
莫離手竊謂善言不離口則德崇而德厚良藥不離
手則病去而身康固長久之術也然口有善言又當
身行善事物療身病又當法療心病不尤為愈哉

國朝道林蔣先生偶抱羸疾歲乙亥病益甚噦血幾不
起先生乃謝醫藥借寓道林寺一室祇以一力自隨
閉目趺足默坐澄心常達晝夜不就枕席一日忽香
津滿頰一片虛白炯炯見前冷然有省之間而沉痾
已溘然去體矣先生嘗曰某讀關洛諸書見得萬物
一體未敢自信直到三十二三歲因病去寺中靜坐
將怕死與戀老母念頭一齊斷却如此者半年餘一
旦忽覺此心洞然宇宙渾屬一身呼吸痛癢全無間
隔

宋鼂文元公名迥字明遠天資純至年過四十登第始

娶得煉氣服形之法謝事燕居獨處道院不治他務
戒家人無輒有請惟二膳以時而進既畢卽徹若祭
享然其言曰辯不如訥語不如默動不如靜忙不如
閒又云清勝於濁靜勝於動忘勝於思嘿勝於語性
勝於情五勝習熟乃入道之漸門也晚年耳中聞聲
自言如樂中簧以爲學道靈應之驗享年八十四而
卒

宣和中一兵偶爲車輶蹙不能行遇一道人傳以少藥
步履如初兵大感激徧遊天下訪求其人少致謝悃
一日復遇諸途哭泣拜謝道人曰吾施恩於人多矣

誰如子者授以祕訣兵遂得道文中聞之詣兵問道
兵曰清靜是道簡易爲上文中頓若有省噫知清靜
之爲道與簡易之爲道何俟他求

王邦叔侍紫陽爲弟子凡九年因至羅浮語及丹訣紫
陽曰自太極旣分之後一點靈光人人有分賢不加
多愚不加少盍去靜室中思我此語有所覺卽急來
邦叔靜思至夜紫陽詣其室扣門邦叔趨而出迎紫
陽笑曰吾一尋汝便見爾兩日尋他不得遂滅所執
之燭而退邦叔大窘坐至五更大悟通體汗流待旦
以頌呈紫陽月照長江風浪息魚龍遁迹水天平箇

中誰唱真仙子聲滿虛空萬籟清紫陽問曰誰唱誰
聽邦叔遂荅一詩莫問誰莫問誰一聲高了一聲低
阿誰唱阿誰聽橫豎大千說不盡先生有意度迷徒
急撞靈臺安寶鏡鏡明澄靜萬緣空百萬絲條處處
通斗轉星移人睡定覺來紅日正當中紫陽遂出金
丹圖傳之邦叔止羅浮三十年坐化

附胎育

男三十而娶女二十而嫁古之制也今人以病男羸女
爲不了而畢姻或男女病患新瘥以吉日之迫而結
婚病蛾無能繭之蠶破藥無結實之菓少年子女三
關情逸五神志蕩房中分外業種成胎或侏儒不振
或巨首瞠目雖具人形實無聰慧其次學道行姪執
法無戒咤鬼驅神產男生女望之不似余實見之每
爲憐憫

受娠之後始終無犯則胎氣真純忽有靈光入夢或有
瑞氣相憑而生聖賢君子是以古今史傳分明五祖
山誠禪師慕蘇老泉而爲東坡學士武夷丹士投真
漆匠之家而產西山先生嵩道者受史衛王之供而
出嵩之丞相凡投胎奪舍之靈常有神童茂異之士
故胎教之法使孕婦常觀良金美玉瑚璉薑薑之器

山川名畫之祥又聽講誦經史傳集而使秀氣入胎欲其生而知之是乃仁術也投胎奪舍之說吾儒所無胎教之法自不可少

寶積經云是諸衆生託胎在母腹中三十七箇七日有二十九種業風所吹次第成就第一七日狀如酪漿第二七日狀如凝酪第三七日狀如藥杵第四七日狀如鞵援第五七日分頭臂脛第六七日肘膝相見第七七日手足掌現第八七日二十指現第九七日九孔方現第十七日聲音俱足第十一七日九孔開通第十二七日生腸節孔第十三七日生飢渴想第

十四七日生九萬筋第十五七日生八萬脉第十六

十七日通出入息第十七七日食道漸寬第十八第十

九七日六根具足第二十七日徧生骨節第二十一

二十二二十三七日生血肉皮第二十四二十五七

日長血肉皮第二十六七日生髮毛爪第二十七七

日分善惡相第二十八七日妄生八想第二十九三

十七日黑白隨業第三十一至三十六七日身相具

足第三十七七日念欲出生第三十八七日滿十箇

月向母產門倒卓而生

法苑珠林云復有七事受胎一相觸二取衣三下精四

手摩五見色六聞聲七麝香何謂相觸受胎如人月
水去時喜樂男子若男子以身觸其身分卽生貪著
而便懷胎何謂取衣受胎如優陀夷共婦出家愛欲
不止各相發問欲精汗衣尼取舐之復取內根卽便
懷胎何謂下精受胎如鹿母麝道士精欲心而飲遂
便懷胎何謂手摩受胎如睽菩薩父母俱育出家為
道不合陰陽手摩臍下卽便懷胎何謂見色受胎有
一女人月華水成不得男子合欲情盛唯視男子如
宮女亦復如是卽便懷胎何謂聞聲受胎如白鷺鳥
悉雌無雄春陽時節雷鳴初發一心聞聲卽便懷胎
何謂麝香受胎如秦母牛但麝攢氣卽便懷胎此七
事考之傳記歷有可信故錄而存之

凡四十章

推篷寤語卷之四

長洲吳曜書
馬恩等同刻



