

及道生八牋卷之一

古抗高濂深甫氏編欵



清脩妙論牋

定卷

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
生有方貧窮者急養生之策何知保身有道

指氣仙之術爲虛誣視禪林之說爲怪誕也
六慾七情哀樂銷燬日就形枯髮槁疾病
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

生大期百年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夭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夭焉人不知也

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殀殤之患鑒乎
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其大酸大
苦大辛大鹹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膺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直不知持滿不知御
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
叟前致詞室內姬媼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
物熱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甘陋巷孟軻安
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
欺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

薛子曰養得會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
則所行自簡又覺會中寬平快樂靜中有無
限妙理

又曰常沉靜則合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

纒舒放卽當收斂纒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
纒與人不合卽尤人纒不得於事卽怨天其
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

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僇憂幾何不爲時勢所害

世間陷窳在在有之要人醒醒耳眼一少昧足
一少偏心一少惑則墮落窳中安能出哉身
在窳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
衣垢不湔器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

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入乎人之所志無窮
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卽勃然而怒一事
之違卽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蔽蔽人皆以人事可

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
跳氣則麻痺言酸則涎涎言臭則吐唾言喜
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

出戶知天下不窺戶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箝性以保神
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
歎其平粹夫以蠹爾之
軀攻之者非一途易謂
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志寧然
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
埏埴爲器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
終者壽咸多殒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熱
撲扇勿食生冷過多勿多奔走勿露卧空階

而骨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

則臟傷多愁則心憊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
點燈燭照面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
午日剪足甲燒白髮並吉勿食父母本生所
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
恐以恠爲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淫

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
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
三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。骨節之分猶百戶焉。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。民瘼國亡氣衰身謝。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必早起不在鷄鳴
前晚起不過日出後心內必則真人守其位
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弄殺害於物必傷
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必安靜災病不生仙
錄注名鬼簿落籍壽福必寧猶此兆始

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必虛衝脉衰天癸竭

地道不通以漸枯槁華色失榮丈夫過八以
六十四數則五臟皆衰筋骨解弛血脉短促
精氣耗散天道閉塞口就憔悴肌肉無華故
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随心志沉昏

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治之最爲要法

養壽之道與仙佛二教最是定徑故清淨明了

四字最好內覺身心空外是萬物空破諸妄

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此爲有自障吾

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爲三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旣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旣

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

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

以耳聽以心聽無以心聽以氣聽疏瀹汝心
除嗜欲也凜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氷雲如冶銷金鐵

歆然之欲憒然之忿隱然之憂皆通道心於身
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斁

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
之中在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

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無馳心不可一無虛心
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
害而勦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
與魄同而爲鬼自然之道也夫日以娛

華心以聲名爲貴身好輕鮮之飾口欲珍
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

曲則全枉則直注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也便常醒

矣猶響應聲影之追形終無免離慎

惡人害賢猶如仰天吐唾唾不至天還墜此處寧

佛經有二十難在吾人切身似有十四難不寂

不勉貧窮樂捨難豪貴好善難忍色忍欲

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以

合魂之禮情慾所愛豈悍馳驅雖有

禍心存其伏投泥自溺故曰凡夫透無所得

出塵羅漢

而道

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

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二爽至于晝夜常醒

是得長壽

又曰性本至凝物感而動二省動既久胡能遽寧

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
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

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入含光藏輝少則

備凝神寶氣神與道合故山有玉黃

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並消身心
輕爽三填補歿傷還元復命四延數千歲各
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矢宮室虛
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
忘爲離欲神是性今烝是命神不外馳氣自
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烝不住

安蠹木無根枝葉枯休論涕唾與精

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
心節言語一味醞醑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
釋典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覩
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。嘗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。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

喜樂有嘗。嗔怒少。心誠意正。思慮除。順理修

身去煩惱。春噓明目。夏呵心。秋咽冬吹。肺腎

寧。四季嘗呼脾化食。三焦嘻出熱難停。髮宜

多梳。氣宜鍊。齒宜數。可津宜嚥。子欲不灰。修

崑崙。註曰。崑崙即人之頭。雙手揩摩。嘗在面

註曰。以雙手扯撮兩耳抱頭。搖擺以兩手一

呵十搓擦面四圍以合骨摩拂雙眼以雙手一

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

月宜苦不宜醜夏日增辛聊減苦秋來辛
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
瘰癧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
壽永事如何宵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
和心約念靜身損物先去亂神犯性者此亦
畱神之一術耳

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

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能重喜而不釋皆
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爲變猶火之
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爲真定有事爲應跡
羣僊語錄曰專精養神不爲物雜謂之清反神
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。和以保精神。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。冀收之於晚年。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
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
老化為五行少陽成木老陽成火少陰成金
老陰成水參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嚙氣宜清鍊手宜

在面此為脩崑崙之法五者為不死之道

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

入後已知事守謙所以安身也義歸于人

而不

而不一也

已所以

功

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更轉手摩腎堂謂
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煎油膩陳臭醃藏皆
陰類老年切莫喜食之是借寇兵無以異灸
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凉皆勿喜脈
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者第一今
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首叩齒二七四吸新

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頰左
右耳眼摩數遍更乾浴遍身間按睛暗須
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己否當愧耻不敢盡味

三曰防心爲過貪等爲宗
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筋常如服藥

五曰爲成道業方受此食

君子無終食之間違仁先結歛狀然後受食
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
足空虛者受實是以作智巧者害于物明是
考非者危其身故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妙之門神氣不生一德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茂菽有稻粱之味庇其蓬室若廣廈之蔭乘其尊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

雅尚齋遵生八牋卷之二

古杭高濂深甫氏編次

清脩鈔論牋

巨卷

大藏經曰救災解難不如防之爲易療疾治病不如避之爲吉今人見左不務防之而務救之不務避之而務藥之譬之有君者不思勵治以求安有身者不能保養以全壽是以聖人求福於未兆絕禍於未萌蓋災生於稍稍



病起於微微人以小善爲無益而不爲以小
惡爲無損而不改孰知小善不積大德不成
小惡不止大禍立至故太上特指心病要目
百行以爲病者之鑑人能靜坐持照察病有
無心病心醫治以心藥奚伺盧扁以瘳厥疾
無使病積於中傾潰莫遏蕭牆禍起恐非金
石草木可攻所爲長年因無病故智者勉焉

喜怒偏執是一病
貪取利是一病

好色壞德是一病
專心係愛是一病

憎欲無理是一病

縱貪蔽過是一病

毀人自譽是一病

擅變自可是一病

輕口喜言是一病

快意逐非是一病

以智輕人是一病

乘權縱橫是一病

非人自是是一病

侮易孤寡是一病

以力勝人是一病

威勢自憚是一病

語欲勝人是一病

貨不念償是一病

曲人自直是一病

以直傷人是一病

與惡人交是一病

喜怒自伐是一病

愚人自賢是一病

以功自矜是一病

誹議名賢是一病

以勞自然是一病

以虛爲實是一病

喜說人過是一病

以富驕人是一病

以賤訕貴是一病

讒人求媚是一病

以德自顯是一病

以貴輕人是一病

以貧妬富是一病

敗人成功是一病

以私亂公是一病

好自揜飾是一病

危人自安是一病

陰陽嫉妬是一病

激厲旁悖是一病

多憎少愛是一病

堅執爭鬪是一病

推負著人是一病

文拒鈞錫是一病

持人長短是一病

假人目信是一病

施人望報是一病

無施責人是一病

與人追悔是一病

好自然憎是一病

好殺蟲畜是一病

蠱道厭人是一病

毀訾高才是一病

憎人勝已是一病

毒藥醜飲是一病

心不平等是一病

以賢噴嗃是一病

追念舊惡是一病

八
不
受
諫
諭
是
一
病

內
踈
外
親
是
一
病

投
書
敗
人
是
一
病

笑
愚
痴
人
是
一
病

煩
苛
輕
躁
是
一
病

槌
搥
無
理
是
一
病

好
自
作
正
是
一
病

多
疑
少
信
是
一
病

笑
顛
狂
人
是
一
病

蹲
踞
無
禮
是
一
病

醜
言
惡
語
是
一
病

輕
慢
老
少
是
一
病

惡
態
醜
對
是
一
病

了
戾
自
用
是
一
病

好
喜
嗜
笑
是
一
病

當
權
任
性
是
一
病

詭
譎
諛
諂
是
一
病

嗜
得
懷
詐
是
一
病

兩舌無信是一病

乘酒凶橫是一病

罵詈風雨是一病

惡口好殺是一病

教人墮胎是一病

干預人事是一病

鑽穴窺人是一病

不借懷怨是一病

負債逃走是一病

背向異詞是一病

喜抵捍戾是一病

調戲必固是一病

故迷悞人是一病

探巢破卵是一病

驚胎損形是一病

水火敗傷是一病

笑盲聾啞是一病

亂人嫁娶是一病

教人捶撻是一病

教人作惡是一病

含禍離愛是一病

唱禍道非是一病

見貨欲得是一病

強奪人物是一病

此爲百病也人能一念除此百病日逐點檢
使一病不作決無災害痛苦煩惱凶危不惟
自己保命延年子孫百世永受其福矣

大藏經曰古之聖人其爲善也無小而不崇其
于惡也無微而不改改惡崇善是藥餌也錄
所謂百藥以治之

思無邪僻是一藥

行寬心和是一藥

動靜有恒是一藥

起居有度是一藥

近德遠色是一藥

清心寡慾是一藥

推分引義是一藥

不取非分是一藥

雖憎猶愛是一藥

心無嫉妬是一藥

教化愚頑是一藥

諫正邪亂是一藥

戒勅惡僕是一藥

開導迷誤是一藥

扶接老幼是一藥

心無狡詐是一藥

拔禍濟難是一藥

常行方便是一藥

憐孤恤寡是一藥

矜貧救厄是一藥

位高下士是一藥

語言謙遜是一藥

不負宿債是一藥

愍慰篤信是一藥

敬愛卑微是一藥

語言端慤是一藥

推直引曲是一藥

不爭是非是一藥

逢侵不鄙是一藥

受辱能忍是一藥

揚善隱惡是一藥

推好取醜是一藥

與多取少是一藥

稱嘆賢良是一藥

見賢內省是一藥

不自誇彰是一藥

推功引善是一藥

不自伐善是一藥

不掩人功是一藥

勞苦不恨是一藥

懷誠抱信是一藥

覆救陰惡是一藥

崇尚勝已是一藥

安貧自樂是一藥

不自尊大是一藥

好成人功是一藥

不好陰謀是一藥

得失不形是一藥

積德樹恩是一藥

生不罵詈是一藥

不評論人是一藥

甜言美語是一藥

災病自咎是一藥

惡不歸人是一藥

施不望報是一藥

不殺生命是一藥

心平氣和是一藥

不忌人美是一藥

心靜意定是一藥

不念舊惡是一藥

匡邪弼惡是一藥

聽教伏善是一藥

忿怒能制是一藥

不干求人是一藥

無思無慮是一藥

尊奉高年是一藥

對人恭肅是一藥

內修孝悌是一藥

恬靜守分是一藥

和悅妻孥是一藥

以食飲人是一藥

助修善事是一藥

樂天知命是一藥

遠嫌避疑是一藥

寬舒大度是一藥

敬信經典是一藥

息心抱道是一藥

爲善不倦是一藥

濟度貧窮是一藥

捨藥救疾是一藥

信禮神佛是一藥

知機知足是一藥

清閑無慾是一藥

仁慈謙讓是一藥

好生惡殺是一藥

不寶厚藏是一藥

不犯禁忌是一藥

節儉守中是一藥

謙已下人是一藥

隨事不慢是一藥

喜談人德是一藥

不造妄語是一藥

貴能援人是一藥

富能救人是一藥

不尚爭鬪是一藥

不淫妓青是一藥

不生奸盜是一藥

不懷咒厭是一藥

不樂詞訟是一藥

扶老挈幼是一藥

此爲百藥也人有疾病皆因過惡陰掩不見

故應以疾病因緣飲食風寒惡氣而起由人

犯違聖教以致魂迷魄喪不在形中肌體空

虛精氣不守故風寒惡氣得以中之是以有

德者雖處幽闇不敢爲非雖居榮祿不敢爲
惡量體而衣隨分而食雖富且貴不敢恣欲
雖貧且賤不敢爲非是以外無殘暴內無疾
病也吾人可不以百病自究以百藥自治養
吾天和一吾心志作者年頤壽之地也哉百病

一段真道藏少異一二余以家藏宋刻小木
考詳似近人情語故以刻之初謂道藏
刊似無訛誤余閱一藏以
遍魚豕之錯不可枚舉

黃帝曰一陰一陽之謂道偏陰偏陽之謂疾兩
者不和若四時中有春無夏有秋無冬矣因

而和之是謂聖度聖人不絕和合之道但貴于閉密以守天真也

太上曰情慾出於五內鬼定鬼靜者生也情慾出於曾臆精散神惑者死也

書云聲色動蕩于中情愛牽纏心有念動有著晝想夜夢馳逐於無涯之慾百靈疲後而消散宅舍無主而傾頽矣

書云慾多則損精人可保者命可惜者身最重者精肝精不固目眩無光肺精不交肌肉消

瘦。腎精不固。神氣減少。脾精不堅。齒髮浮落。若耗散真精不已。疾病隨生。死亡隨至。

神僊可惜。歌曰。可惜許。可惜許。可惜元陽宮無主。一點既隨。穠色枯。百神泣送。精光去。三尸喜。七魄怒。血敗氣衰。將何補。尺宅寸田。屬別人。玉爐丹竈。阿誰處。勸世人。休戀色。戀色貪淫。有何益。一神去後。百神隨。百神去盡。人不知。幾待說時。說不得。臨時出口。泄天機。

孫真人銘曰。怒甚偏傷氣。思多太損神。神疲心

易役。氣弱病相榮。勿使悲歡極。當令飲食均。

再三防夜醉。第一戒晨噀。亥寢鳴雲鼓。註曰扣齒

三十六下。晨興漱玉津。註曰早時開眼。卽以舌攪

至丹田。妖神難犯已。精氣自全身。若要無諸

病。常當節五辛。註曰不使鹹酸苦辣甜五安

神宜悅樂。註曰常令心惜氣保和純。註曰常

和平。絕躁妄。壽夭休論命。脩行本在人。若能

遵此理。平地可朝真。

象山要語曰。精神不運則愚。血脉不運則病。

又曰志固爲氣之帥。然至於氣之專一。則亦能
動志。故不但持其志。又戒之以無暴其氣也。
居處飲食。適節宜之。宜。視聽言動。嚴邪正之
辨。皆無暴其氣之功。至哉。而神聖之
內無所累。外無所累。自然自在。纔有一些
便沉重了。徹骨徹髓。見得超然於一身。自然
輕清。自然靈大。

陸文達公有二歌曰。聽聽聽。勞我以生。天理定。
若還懶惰受饑寒。莫到窮來方怨命。虚空自

有神。明聽。又曰聽聽聽。衣食生身。天付定。酒

食貪多。折人壽。經營太甚。違天命。定定定。

腎。水也。水生炁。炁即火矣。心。火也。火生液。液水即

矣。水可以滋流百脉。火可以薰蒸四大。

經曰。心牽於事。火動於中。有動於中。必搖其精。

天之助人為善也。至快至周。而略無毫髮之或。

慳。天之報人之惡也。亦至信至密。而略無毫

髮之或漏。細考遠計。自當見爾。

虛齋云。食服常溫。四體皆春。心氣常順。百病自

遊至哉斯言

又曰樂莫樂於日休憂莫憂於多求古之人雖
疾雷破山而不震雖貨以萬乘而不酌惟
中一點堂堂者以爲張主

張氏曰一念之善則天地神祇祥風和氣皆在
乎此一念之惡則殒星厲鬼凶荒禍害皆在
乎此可不慎歟

勸君莫存半點私若存半點私終無人不識
君莫用半點術若用半點術終無人不識

禍莫大於縱己之慾惡莫大於言人之非人非
賢莫交物非義莫取念非善莫行事非善莫

說

君子對青天而懼聞雷霆而不驚履平地而恐
涉風波而不懼以責人之心責己則寡過以
恕己之心恕人則全交

凡人傷巧則可悔之事多全拙則可悔之事少
知止自能除妄想安貧須要禁奢心故云良田
千頃日食二升大廈千間夜眠八尺

治生莫若節用養生莫若寡慾

戒酒後語忌食時嗔忍難忍事順不明人口腹
不節致病之由念慮不正殺身之本

又曰世人之壽悉可百歲而以喜怒哀樂汨沒
心源愛惡嗜慾戕伐性根而又揚人之短掩
人之長顛倒方寸頃刻萬變神倦思勞難全
天和如彼淡泉汨以五味欲其不害其可得
乎

造物勞我以生逸我以老少年不勤是不知勞

老年奔馳是不知逸天命我逸而我自勞可
乎

舊緣漸斷新緣莫結醴交勢合自致日踈無事
安閑方可脩道

又曰口中言少心頭事少肚中食少自然睡少
依此四少神仙可了

心牽於事火動于中心火既動真精必搖故當
死心以養氣息機以死心

又曰戒清意之食省爽口之味參食不得太緩

夏食不得太涼

氣清則神暢氣濁則神昏氣亂則神勞氣衰則

神去故油盡燈滅隨竭人亡添油燈焰補

人強

弱愛冶容而作色荒禪家謂之外感之欲夜深

枕上思得艷麗或成宵寐之感禪家謂之內

感之欲二者之欲綢繆染著皆消耗元精若

能離之則腎水自然滋生可以上交于心又

若思索文字忘其寢食禪家為之理障經綸

職業不告劬勤禪家爲之事障二者之障雖
非人欲亦損性靈若能遣之則心火不至上
炎可以下交于腎故曰塵不相緣根無所偶
返流全一六用不行

洞神真經曰養生以不損爲延年之術不損以
有補爲衛生之經居安慮危防未萌也雖少
年致損氣弱體枯若晚年得悟防患惠補益血
氣有增而神亦自足可以延生

嵇叔夜云服藥求汗或有勿獲愧情一焦渙然

流離是皆情發于中而形于外也。因知喜怒
哀樂寧不傷人。故心不撓者神不疲。神不疲
則炁不亂。氣不亂則身泰。壽延矣。

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。恬然無
慾。腎水自足。此皆吾生藥石。人當請事斯語。
人若知得覺字。便知我大物小物。有盡我無盡
也。四大形骸皆外物也。榮辱生死物固有之。
安能使我戚戚哉。

有蔽則昏無蔽則明耳之蔽蔽目之蔽色日鼻
蔽于嗅味四肢蔽于淫樂一掬之力不勝則
群蔽交雜去禽獸不遠八要優游自足心無
外想嗒然坐忘在身忘身在事忘事在家忘
家其受用無量

無視無聽抱神以靜形將自正必靜必清無勞
汝形無搖汝精可以長生日無所見耳無所
聞心無所知汝神守形形乃長存

慎內閉外多知爲敗靜節之乞食而咏康節之

微醉而歌非有所得若是乎哉病從口入禍
從口出可不慎歟人不自重斯召侮矣人不
自強斯召辱矣自重自強侮辱斯遠人能改
過則善日長而惡日消矣人能安貧則用長
足而體長舒矣禍福無不自求之者後世有
星數之說行而反求諸天有堪輿之說行而
充之地矣於人事獨委焉萬起萬滅之私亂
吾之心久矣今當掃去以全吾湛然之心
人能愈收斂則愈充拓愈細密則愈廣大愈深

厚則愈光明萬事不責于人則無寒水烈火
之擾吾心

多言多敗多事多累虛中無我惟善是從守約
者心自空知止者心自足

七部要語曰神靜而心和心和而形全神躁則
心蕩心蕩則形傷欲全其形先在理神故恬
和養神以安于內清虛棲心不誘于外也

七竅者精神之戶牖也志氣者五臟之使役也

耳目誘于聲色鼻口悅于芳味肌體之干安

遺其情一也則精神馳騫而不守志氣縈于
趣捨五臟滔蕩而不安嗜慾連綿于外心氣
壅塞于內蔓衍于荒淫之波留連於是非之
境解有不敗德傷生者矣

人之稟受性情具焉性之所感者情也情之所
安者慾也情出于性而情違性慾由于情而
慾害情情之傷性性之妨情猶烟水之於水
火也烟生于火而鬱火水生于水而遏水故
烟没而火盛水泮而水通性貞則情銷情滅

則性滅夫明者剝情以遣累約慾以守貞食
足以充饑養氣衣足以蓋形禦寒美麗之華
不為滑性哀樂之感不以亂神處於止足之
泉立于無害之岸此全性之道也

海蚌未剖則明珠不顯昆竹未斷則鳳音不鳴

情性不真則神明不
譬者金木金性

木性
火生人

金性
火生人

金性
火生人

不可以養神明下可以對

近世明顧祖禹集

謂之神休言謂之鬼煩氣謂之臣魚雜氣

謂之禽獸之氣謂之妖邪氣之濁者愚痴

虐氣之剛者高嚴壯健氣之柔者仁慈敦篤

所以君子行正氣小人行邪氣

形者氣之聚也氣虛則形羸神者精之成也精

虛則神粹形者人也為萬物之最靈神者生

也是天地之大德最靈者為萬物之首大德

者爲天地之宗萬物以停育爲先天地以清
淨是務故當養其形以愛其神敬其身以重
其生

理好憎之情則愛勿近也和喜怒之情則怨不
犯也故喜怒亂氣嗜慾傷性性相近也習之
以遠如水性欲清泥沙污之人性欲平嗜慾
害之與性相害不可兩立一起一廢不可俱
興

人生死之道弘之在人生死常也確乎在天但

稟以自然則生死之道無可而無不可也或
未生而已死或已死而重生或不可以生而
生或不可以死而死或可以死而不死或可
以生而不生或有生而不生或無生或惜死而
所以致死是以致死之地則生致生之地則
死或爲知而不可以死或爲時而不可以生
或云勞我以生生者好事也不可惡其生又
云休我以死死死者惡事也不可好其死凡人
心非不好其生不能全其生非不惡其死不

能遠其死哀哉

口舌者禍福之官危亡之府語言者大命之屬
刑禍之部也言出患入言失身亡故聖人當
言發而憂懼常如臨淵履冰以大居小以富
若貧處盛卑之谷遊大賤之淵微爲之本寡
爲之根懼爲之宅憂爲之門可不戒歟

福者禍之先利者害之源治者亂之本存者亡
之根故上德昏而不文不視不聽而抱其
無心無意若未生焉執守虛無而生自然

道德之意揆天地之情禍莫大于死福莫大
于生是以有名之名喪我之橐無名之名養
我之宅有貨之貨喪我之賊無貧之貧養我
之福

施觀吾曰存我之道切在去機去身存機佳
身死無機曾中純白自處

景行錄曰以忠孝遺子孫者昌以智術遺子孫
者亡以謙接物者強以善自衛者良

又曰知足常足終身不辱知止當止終身不耻

荀子曰自知者不怨人知命者不怨天怨人者
窮怨天者凶又曰榮辱之大分安危利害之
常體也先義而後利者榮先利而後義者辱
榮者常通辱者常窮通者常制人窮者常制
于人

古人云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

云忍是心之寶不忍身之殃舌柔常在口齒

拆只因剛思量一忍字真是快活方片時不能忍煩惱日月長

又曰木有所養則根本固而枝葉茂梁棟之材成水有所養則泉源壯而流派長灌溉之利溥人有所養則心神安而識見達修道之事成

真誥曰鏡以照面智以照心鏡明則塵垢不染
智明則邪惡不生

虛皇經曰財爲患之本聚財爲聚業財爲愛慾

根能招一切罪若以財非財始可入道境

又曰汝知見世因緣則知宿世因緣汝脩見世因緣則知來世因緣一炁無偏倚所種還自生植此荆棘根如何望喬林

又云慈悲之力最爲廣大能化一切能服一切惡者無與爭暴者無與抗所向無與敵是爲廣大無邊

又曰口無是非言心無人我相身不受染着方契無爲道衆生俱幻化墮彼色相因須知染

是苦一念了無爲

仙經云專精養神不爲物雜謂之清反神復氣
安而不動謂之靜制念以定志靜身以安神
保氣以存精思慮無忘冥想內視則身神並
一身神並一則近真矣

延命錄曰五穀充肌體而不能益壽百藥療疾
延年而不能甘口充肌茸口者俗人之所珍
苦口延年者道士之所寶

禁忌篇曰善攝生者固處有四時之早晚興居

有至和之常制筋骨有偃仰之方閑邪有吞
吐之術流行營衛有補瀉之法節宣勞逸有
與奪之要忍怒以養陰氣抑喜以養陽氣然
後先將草木以救虧缺服金丹以定不窮養
性之道盡于此矣

列子曰少不勤行壯不兢時長而安貧老而寡
慾閑心勞形養生之方也

太平御覽曰道者氣也寶氣則道長存祕者精
也寶精則神長生精者血脉之川流守骨之

靈神精去則骨枯骨枯則死矣是以爲道者務寶其精

莊子曰聖人休休焉則平易矣平易則恬淡矣平易恬淡則憂思不能入邪氣不能襲故其德全而神不虧

又曰養志者忘形養形者忘利致道者忘心

真誥曰衰年體羸多爲風寒所乘當深願養晏此無事上味玄元栖守絳津體寂至道心存內觀屏波萬累蕩濯他念乃始近其門戶耳

若憂累多端人事未省雖復憇靈空洞存心
淡泊纏綿亦弗能達也

玄關秘論曰無心于事則無事于心故心靜生
慧心動生昏

仙經曰子欲長生當由所生之門游處得中進
退得所動靜以法去留以度可以延命而愈
疾矣

本草總篇曰攝生之道莫若守中守中則無過
與不及之害經曰春秋冬夏四時陰陽生癘

起于過用蓋不適其性而強云爲逐強處卽
病生五臟受氣蓋有常分用之過耗是以病
生善養生者旣無過耗之弊又能保守真元
何患乎外邪所中也故善服藥不若善保養
不善保養不若善服藥世有不善保養又不
善服藥倉卒病生而歸咎于神天噫是亦未
嘗思也可不謹歟

又曰未聞道者放逸其心逆於生樂以精神徇
知巧以憂畏徇得失以勞苦徇禮節以身貪

徇利財四徇不置心爲之病矣極力勞形躁
暴氣逆當風縱酒食嗜辛醎肝爲之病矣飲
食生冷溫涼失度久坐久卧大飽大饑脾爲
之病矣呼叫過常辯爭陪答冒犯寒暄恣食
醎苦肺爲之病矣久坐濕地強力入水縱欲
勞形三田漏溢腎爲之病矣五病旣作故未
老而羸未羸而病、至則重、則必斃嗚呼
是皆弗思而自取之也衛生之士須謹此五
者可致終身無苦經曰不治已病治未病正

爲此矣

呂氏春秋曰凡生之長也順之也使生不順者
欲也故聖人必先適欲適節也室大則多陰
臺高則多陽多陰則麗多陽則痿麗者逆寒
疾也痿麗不能行此陰陽不適之患也是故
先王不處大室不爲高臺味不衆玼春不燁
熟熱則理塞脉則閉結理塞則氣不達味衆
玼則胃充胃充則中大鞅中大鞅則氣不達
以此求長生其可得乎

三因極一方曰夫人稟天地陰陽而生者蓋天
有六氣人有三陰三陽而上奉之地有五行
人有五臟五腑而下應之於是資生皮肉筋
骨精髓血脈四肢九竅毛髮齒牙唇舌總而
成體外則氣血循環流注經絡喜傷六淫內
則精神魂魄志意思喜傷七情六淫者寒暑
燥濕風熱是也七情者喜怒憂思悲恐驚是
也若持護得宜怡然安泰終身非理百疴生

崔公入藥鏡曰物之最靈惟其人也身者乃神

化之本精於人也若水浮航烝於人也如風

揚塵神於人也似野馬聚空水涸則航止風

息則塵靜野馬散而大空長有精能固物烝

能盛物精氣神三者心可不動其變化也外

忘其形內養其神是謂登真之路嗜欲縱乎

心孰能久去哀樂傷乎志孰能久忘思慮後

乎神孰能久無利祿勞乎身孰能久捨五味

敗乎精孰能久節酒醴亂乎情孰能久絕食

八
雀殺飲旨酒頽以姝麗聽以淫聲雖精氣強
而反禍于身耳目快而致亂于神有百端之
敗道以一介而希真安有養身之驗耳夫學
道者外則意不逐物而移內則意不隨心而
亂湛然保于虛寂造乎清淨之域矣

上元夫人謂漢武帝曰汝好道乎勤而不獲突
有由也汝胎性暴胎性淫胎性奢胎性酷胎
性賊暴則使氣奔而攻神是故神擾而竭淫
則使精漏而竟疲是故精竭而魂消奢則使

真雜而魄穢是故命逝而靈臭酷則使喪仁
而攻目是故失仁而眼亂賊則使心鬪而口
乾是故內戰而外絕此五事皆是截身之刀
鋸剝命之斧斤矣雖復志好長生不能遺茲
五難亦何爲損性而自勞乎

文中子曰靜漠恬淡所以養生也和愉虛無所
以據德也外不亂內卽性得其宜靜不動和
卽德安其位養生以經世抱德以終年可謂
能體道矣

又曰能尊生雖富貴不以養傷身雖貧賤不以
利累形

三茅君訣曰神養于氣上會于神神氣不散是
謂脩真

元始經曰喜怒損性哀樂傷神性損則害生故
養性以全炁保伸以安身氣全體平心安神
逸此全生之訣也

達磨胎息經曰元壯旣立猶爪有蒂闡注母氣
母呼卽呼母吸卽吸綿々十月氣足形圓心

是氣之主氣是形之根形是氣之宅神是形之真神用氣養氣因神住神行則氣行神住則氣住此經要妙之義也

羣仙諸王曰煉精者煉元精非淫佚所感之精煉氣者煉元氣非口鼻呼吸之氣煉神者煉元神非心意念慮之神故此神氣精者與天地同其根與萬物同其體得之則生失之則死以陽火煉之則化成陽氣以陰符養之則化成陰精故曰見之不可用用之不可見

養生論曰大凡養生先調元氣身有四氣人多
不明四氣之中各主生死一曰乾元之氣化
爲精精反爲氣精者連於神精益則神明精
固則神暢神暢則生健若精散則人疲精竭
則神去神去則死二曰坤元之氣化爲血血
復爲氣氣血者通于內血壯則體豐血固則
顏盛顏盛則生全若血衰則髮變血敗則胃
空胸空則死三曰庶氣庶氣者一元交氣氣
化爲津津復爲氣氣運于生生託于氣陰陽

動息滋潤形骸氣通則生氣乏則死四曰衆
氣衆氣者穀氣也穀濟于生終誤于命食穀
氣雖生蘊穀氣還死精能附血氣能附生當
使循環卽身求固乾元之陽陽居陰位臍下
氣海是也坤元之陰陰居陽位胸中血海是
也生者屬陽陽貫五臟喘息之氣是也死者
屬陰陰納五味穢惡之氣是也氣海之氣以
壯精神以填骨髓血海之氣以補肌膚以流
血脉喘息之氣以通六腑以扶四肢穢惡之

氣以亂身神以腐五臟

存神論曰物理所不可逃者四曰生日心曰性
曰情有生必有心有性必有性有性必有情
性則定靜情則感通感通之際二氣必交交
于外則龍虎飛走鉛汞漏失交于中則龍虎
相隨鉛汞內結氣所生也故來入身謂之生
所以通生謂之道至人以道制情氤氲之際
能住玄胎恍惚之中能擒物象所以有道合
一神形俱妙之功也

又云從色來者出陰陽之中從化來者出陰陽
之外由陰陽來者有留形住世之理故無
用之中有用以奪造化於陰陽出陰陽外者
有飛靈走性之道故有爲之中無爲方獨超
昇於象外進退之序能鍊色身而化形能脫
化身而化神果無序而頓超理所未聞

元道真經曰生可冀也死可畏也草木根生去
土則死魚鼈沉生去水則死人以形生去氣
則死故聖人知氣之所在以爲身寶

莊子養生篇曰吾生也有涯稟秀日生之所而

智也無涯稟口夫不慮而欲性之動也識

常足則无餘智從感而求倦而不已故以有

涯隨無涯殆已窮之智安得而不困哉無已

而為智者殆而已矣向秀曰已困於智矣又

莊子又曰達生之情者不務生之所無以為向

曰生之所無以為者性表之事也張湛曰生

達命之情者不務智之所無奈何向秀曰命

是張湛曰乘生以死之理窮所稟分豈智而和

西山記曰人之真炁大運隨天元炁小運隨子

腎午心卯肝酉肺故坐子午取水火交也

又曰一體之盈虛消息皆通於天地應於萬類

張湛曰人與和之於始和之於終靜神滅想

陰陽通氣生之道也始終和則神志不散

妙真經曰人常失道非道失人人常去生非生

去人故養生者慎勿失道為道者慎勿失生

使道與生相守工與道相保

黃老經玄禾曰天道施化與萬物無窮人道施

化形神消亡轉神施精精竭形衰形本生精
精生於神不以精施故能與天合德不與神
化故能與道同式

又曰以形化者尸解之類神與形離二者不俱
遂象飛鳥入海爲蛤而隨季秋陰陽之氣以
氣化者生可冀也以形化者甚可畏也

指歸曰遊心於虛靜結志於微妙委慮於無欲
歸指於無爲故能達生延命與道爲久或疑

者云始同起於無外終受氣於陰陽載形魄

於天地資生長於食息而有愚有智有強有弱有壽有天天耶人耶解者曰夫形生愚智天也強弱壽天人也

河圖帝視萌曰侮天地者凶順天時者吉春夏樂山高處秋冬居卑深藏吉利多福壽考無窮

雜書寶命曰古人治病之方和以醴泉潤以元氣藥不辛不苦其甜多味常能服之津流五臟繫之在肺終身無患

傳曰雜食者百病妖邪所鍾所食愈少心愈開
年愈益所食愈多心愈塞年愈損焉

真人大計曰奢懶者壽慳斲者夭放散劬勞之
異也田夫壽膏梁夭嗜慾多少之驗也處士
少疾遊子多患事務繁簡之殊也故俗人競
利道士罕營

彭祖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形
不極常道引納息但爾可得千歲欲長生無

限者當服上藥

仲長統曰蕩六情者有心而不以之思有口而
不以之言有體而不以之安安之而能遷樂
之而不愛以之圖之不知日之益也不知物
之易也

遠思強健傷人憂恚悲哀傷人喜樂過差傷人
忿怒不解傷人汲汲所願傷人戚戚所患傷
人寒暖失節傷人陰陽不交傷人九交須依
導引諸術若能避衆傷人事而復曉陰陽之

術則是不死之道大樂氣飛揚大愁氣不通
用精令人氣力乏多睡令人目盲多唾令人
心煩貪美食令人洩痢俗人但知貪於五味
不知有元氣可飲聖人知五味之毒焉故不
貪知元氣可服故閉口不言精氣息應也唾
不咽則氣海不潤氣海不潤則津液乏是以
服元氣飲醴泉乃延年之本也

明醫論云疾之所起自生五勞五勞既用二臟
先損心腎受邪腑臟俱病五勞者一曰志勞

二曰思勞三曰心勞四曰憂勞五曰疲勞五
勞則生六極一曰氣極二曰血極三曰筋極
四曰骨極五曰精極六曰髓極六極卽爲七
傷七傷變爲七痛七痛爲病令人邪氣多正
氣少忽忽喜怒悲傷不樂飲食不生肌膚顏
色無澤髮白枯槁甚者令人得大風偏枯筋
縮四時拘急攣縮百關隔塞羸瘦短氣腰脚
疼痛此由早要用精過差血氣不足極勞之
所致也

憂畏者生死之門禮教之主存亡之由禍福之本吉凶之元也

養性者失其憂畏則心亂而不治形躁而不寧神散而氣越志蕩而意昏應生者死應死者亡應成者敗應吉者凶其憂畏者其猶水火不可暫忘也

太上畏道其次畏物其次畏人其次畏身故憂於身者不拘於人畏於己者不制於彼慎於小者不懼於大戒於近者不悔於遠

九仙君論曰形神相抃神形相成口受外味以
亡識身受內役以喪精神離形以散敗形離
神以去生殊不知皮肉相應筋骨乃成肝合
筋其外爪心合脉其外色脾合肉其外脣肺
合皮其外毛腎合骨其外髮故外無五傷以
敗五體

胎臟論曰先除慾以養精後禁食以存命是知
食胎氣飲靈元爲不死之道返童還年

古云衆方囂然我獨淵默中心融融自有真樂

是蓋出乎塵垢之外而與造物者遊也

軒冕不足爲吾高而塵埃在我或有所不得避
昔人謂居軒冕之閭當有山林之氣然則處
塵埃之內不可有市井之習

瓦盆盛酒與傾金注玉同一醉也蹇驢布韉與
金鞍駿馬同一遊也松牀莞篔簹與繡衾玉枕
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知此則貧
賤富貴可以一視矣

康仲俊年八十六極康寧自言少時讀千字文
有所悟謂心動神疲四字也平生遇事未嘗
動心故老而不衰

達磨曰心不緣境住在本源意不散流守於內
息神不外役免於勞傷人知心卽氣之主氣
卽形之根形者氣之宅神形之具令人相因
而立若一事有失卽不合於至理可能久立
焉

又曰心靜卽神悅神悅卽福生

真仙直指曰清靜二字清謂清其心源靜謂靜
其氣海心源清則外物不能撓性定而神明
氣海靜則邪欲不能作精全而腹實

海天秋月道人曰守清靜恬淡所以養道處污
辱卑下所以養德去嗔怒滅無明所以養性
節飲食薄滋味所以養氣然後性定則情忘
形虛則神運心死則神活陽盛則陰衰

莊註云衆竅爲風所鳴萬形爲化所役風不能
鳴則衆竅虛化不能役則萬形息

文英疏曰藏舟船於海壑正合其宜隱山岳於
澤中謂之得所然造化之力擔負而趨變故
一日新驟如逝水昨我今我新吾故吾義亦然
也

林君復集曰飽藜藿者鄙膏粱樂貧賤者鄙富
貴安義命者輕生死遠是非者忘臧否

飽肥其衣輕煖不知節者損福廣積聚驕富貴
不知止者殺身

小人詐而巧似是而非故人悅之者衆君子誠

而拙似迂而直故人知之者寡

誠無悔恕無怨和無讐忍無辱

何恬庵錄曰張飽帆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

口腹不節致疾之因念慮不正殺身之本驕富貴者憾上安貧賤者休休故景公千駟不如顏子一瓢

陸文達公九齡戒殺生文曰世人食肉咸謂理

所應然乃恣意殺生積積冤孽相習成俗不自知覺昔人有言可爲痛哭流涕長太息者是也計其迷執略有七條開列如左餘可例推云

其一日生日不宜殺生哀哀父母生我劬勞已身始誕之辰父母垂亡之日也是日正宜戒殺廣行善事以資冥福使先亡者早獲超昇見存者增延福壽何得頓忘母難殺害生靈世習不覺其非可爲痛哭流涕長

太息者此也

其二曰生子不宜殺生凡人無子則悲有子則喜子母俱安則幸不思一切禽獸亦各有子胡爲慶我子生令他子死母亡於心安乎嬰孩始生不爲造福而反造業愚亦甚矣可爲痛哭流涕長太息者此也

其三曰祭先不宜殺生二者忌辰及春秋二祭俱當戒殺以資冥福雖羅列八珍於前安能起九泉之遺骨而饗之也無益而有傷生命智者不爲也舉世習行不以爲非可爲痛哭

流涕長太息者此也

其四曰祈禳不宜殺生世人有疾殺牲祀神以祈福祐不知也之祀神以求生反殺他命而活我命逆天悖理神其有靈決不來饗種種淫祀亦復類此舉世習行而不覺其非可爲痛哭流涕長太息者此也

其五曰婚禮不宜殺生世間婚禮自問名納采以至成婚殺生不知其幾夫婚者生人之始也生之始而行殺理旣逆矣又婚姻吉禮也

吉日而用凶事不亦慘乎此舉世習行而不
覺其非可爲痛哭流涕長太息者此也

其六曰燕客不宜殺生良辰美景賢主嘉賓蔬
食菜羹不妨清致何須廣殺生命窮極肥甘
魚獸燕飲於杯盤宰割冤號於砧几嗟乎有
人心者能不悲哉世習不以爲非可爲痛哭
流涕長太息者此也

其七曰營生不宜殺生世人爲衣食故或畋獵
或漁捕或屠生靈以資生計我視不作此業

者亦衣亦食未必其凍餒而死也殺生營生
神理所怒以殺昌裕百無一人種地獄之深
因受來生之惡報莫此爲甚何不別求生計
乃執爲此七者皆爲痛哭流涕長太息者此
也

放生文曰蓋聞世間至重者生命天下最慘者
殺傷是故逢擒則奔蟻虱猶知避死將雨而
徙螻蟻尚且貪生何乃網於山罟於淵多方
掩取曲而鈎直而矢百計搜羅使其膽落魄

飛母離子散或因籠檻則如處囹圄或被刀
砧則同臨劓戮憐兒之鹿舐瘡痍而才斷柔
腸畏死之猿望彎弓而雙垂悲淚恃我強而
凌彼弱理恐非宜食他肉而補己身心將安
忍由是昊天垂憫古聖行仁解網著於成湯
畜魚興於子產聖哉流水潤枯槁以囊泉悲
矣釋迦代危亡而割肉天台聖者鑿放生之
池大樹仙人護栖身之鳥續魚蝦而得度壽
禪師之遺愛猶存救龍子而傳方孫真人之

慈風未泯一活螻蟻也沙彌易短命爲長年
書生易卑名爲上第一放龜也毛寶以臨危
而脫難孔愉以微職而封侯屈師縱鯉於元
村壽增一紀隋侯濟蛇於齊野珠報千餘恠
已溺之蠅酒匠之死刑免矣捨將烹之鼈厨
婢之篤疾瘳焉賀死命於屠家張提刑魂超
三界易餘生於釣艇李景文毒解丹砂孫良
嗣解燬燔之危卜葬而羽垂交助潘縣令設
江湖之禁去任而水族悲號信老免愚民之

牲祥符其雨曹溪守獵人之網道播神州
解嘲環報恩狐能臨井受術乃致殘軀得命
垂白璧以聞經難地求生現黃衣而入夢施
皆有報事豈無聞載在簡編昭乎耳目普願
隨所見物發慈悲心捐不堅財行方便事或
恩周多命大積陰功若惠及一虫何非善事
苟日增而月累自行廣而福增慈滿人寰各
通天府蕩空冤障多祉萃於今生培積善根
餘慶及於後世倘更助稱佛號加諷經文為

其回向西方令彼永離惡道則存心愈大植
德彌深道業資之速成蓮臺生其勝品矣
處事不以聰明爲先而以盡心爲急不以集事
爲急而以方便爲上

人當自信自守雖稱譽之承奉之亦不爲之加
喜雖毀謗之侮慢之亦不爲之加怒

不可乘喜而多言不可乘快而易事

膽欲大見義勇爲心欲小文理密察智欲圓應
物無滯行欲方截然有執

靜能制動沉能制浮寬能制褊緩能制急

偶讀醫書有曰洗心曰齋防患曰戒深有可取

枚乘曰欲人無聞莫若勿言欲人無知莫若勿

爲

輕言戲謔最害事蓋言不妄發則言出而人信

之苟常輕言戲謔遇有正事誠實之言人亦

不信

無憂享時教化村落中手持木牌牌上書二詩

云身為車分心爲軾車動軾隨無計息交梨

火棗是誰無自是不除荆與棘身為客分心
為主主人平和客安處若還主客不康靈精
神管定辭君去是為知道妙者

高尚先生曰形者生之舍也氣者生之元也神
者生之制也形以氣充氣耗形病神依氣位
氣合神存脩真之士法於陰陽和於術數持
蒲御神專氣抱一以神為車以氣為馬神氣
相合可以長生

又曰全生之術形氣貴乎安安則有倫而不亂

精神貴乎保保則有要而不耗故保養之道
初不離于形氣精神

又曰心爲君主之官得所養則血脈之氣王而
不衰生之本無得而搖也神之變無得而測
也腎爲作強之官得所養則骨髓之氣榮而
不枯臟之本無得而傾也精之聚無得而奪
也

梓童寶章曰饒一著添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忍

養身心之精和

言行擬之古人則德進功名付之天命則心閑
報應念及子孫則事平受享慮及疾病則用
儉

好辨以招尤不若認默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
儉逞能以誨妬不若韜精以示拙

華嚴經云人從第一歡喜地入第二離垢地始
能行此十善道

四十三
曰性自遠離一切殺生不蓄刀杖不懷怨恨
有慙有愧仁恕具足於一切衆心有命之者
常生利益之心是菩薩尚不惡心惱諸衆生
何況于他起衆生想故以重意而行殺害

二曰性不偷盜於自資財常知足足於他慈恕
不欲侵損若物屬他起他物想終不於此而
生盜心乃至一草一葉不與不取何況其餘
資生之具

三曰性不邪淫於自妻知足不求他妻於他妻

妾他所護女親族媒定及爲法所護尚不生
於貪染之心何況從事况於非道

四曰性不妄語常作實語真語時語乃至夢中
亦不忍作覆藏之語無心欲作何況故犯

五曰性不兩舌於衆生無離間心無惱害心不
將此語爲破彼故而向彼說不將彼語爲破
此故而向此說未破者不令破已破者不增
長不喜離間不樂離間不作離間不說離間
語若實若不實語

六曰性不惡口所謂毒害語麤獷語苦他語令
他嗔恨語現前語不現前語鄙惡語庸賤語
不可樂聞語聞者不悅語嗔忿語如火燒心
語怨結語熱惱語不可愛語不可樂語能壞
自身他身語如是等語皆悉捨離常作潤澤
語柔軟語悅意語可樂聞語聞者喜悅語善
入人心語風雅典則語多人受樂語多人悅
樂語身心踊悅語

七曰性不綺語常作思審語時語法語順道理

語巧調伏語隨時籌量決定語乃至戲笑尚
恒思審何況故出散亂之言

八曰性不貪欲於他財物他所資用不生貪心

一不願不求

九曰性離瞋恚於一切衆生恒起慈心利益心

哀愍心歡喜心和潤心攝受心永捨嗔恨怨

害熱惱常思順行仁慈祐益

十曰性離邪見住於正道不行占卜不取惡戒

心見正直無誑無諂於佛法僧起決定信

清靜經曰人神好清而心擾之心好靜而欲牽
之常能遣其欲而心自靜澄其心而神自清
又曰衆生所以不得真道者爲有妄心既有妄
心卽驚其神旣驚其神卽着萬物旣著萬物
卽生貪求旣生貪求卽是煩惱煩惱妄想憂
苦身心便遭濁辱流浪生死

玉樞經曰道者以誠而入以默而守以柔而用
用誠似愚用默似訥用柔是拙夫如是則可
與忘形可以忘我可以忘忘入道者知止守

道者知謹用道者知微能知微則慧光生能
知謹則聖智全聖智全則慧光生慧光生則
與道為一是名真忘惟其忘而不忘忘無可
忘無可忘者即是至道

金笥錄曰心不留事一靜可期此便是覓靜底
路

又曰目不亂視神返于心神返于心乃靜之本
正法眼藏曰汝之本性猶如虛空返觀自性了
無一物可見是名正見了無一物可知是名

真知無有青黃長短但見本源清淨覺體圓
明卽名見性成佛亦名如來知見

陳茂卿夙興夜寐箴爲吾人一日修行矩度當
熟讀之箴曰鷄鳴而寤思慮漸馳盍於其間
澹以整之或省舊愆或紬新得次第條理瞭
然默識本旣立矣昧爽乃興盥擗衣冠端坐
斂形提掇此心皦如出日嚴肅整齊虛明靜
一乃啟方策對越聖賢夫子在坐顏曾後先
聖師所言親切敬聽弟子問辯反復參訂事

至斯應則驗于爲明命赫然常日在之事應
既已我則如故方寸湛然凝神息慮動靜循
一環惟心是監靜存動察勿貳勿參讀書之餘
一問以遊詠發舒精神休養情性日暮人倦昏
一氣易乘齋莊恭敬振拔精明夜久斯寢齊手
一歛足不作思惟心神歸宿養以夜氣貞則復
一元念茲在茲日夕乾乾

崔子玉座右銘曰毋道人之短毋說己之長施
人慎勿念受施慎勿忘世譽不足慕惟仁爲

紀綱隱心而後動謗議庸何傷毋使名過實
守愚聖所減在涅貴不淄賤賤內含光柔弱
生之徒老氏戒剛強行行鄙夫志悠悠故難
量慎言節飲食知足勝不祥行之苟有恒久
久自芬芳

范堯夫布衾銘曰黎藿之甘縹布之溫名教之
樂德義之尊求之孔易享之常安錦綉之奢
膏粱之珍權寵之盛利慾之繁苦難其得危
辱旋臻舍難取易去危就安至愚且知士

不然。顏樂簞瓢百世師。模紉居瓊臺。死爲獨
夫。君子以儉爲德。小人以奢喪軀。然則斯衾
之陋。其可忽諸。

東坡云。釋如白壁。道如黃金。儒如五穀。則近之
矣。蓋聖不徒生生。則必有所爲。釋迦孔老。易
地。則皆然也。

龍舒居士云。佛以殺生偷盜邪淫爲身三業。而
孔子言勝殘去殺。詩人言文王德及鳥獸。昆
蟲是豈不戒殺哉。盜固不在所言矣。孔子言

吾未見好德如好色者詩人多貪淫亂是嘗
不戒邪淫哉佛以妄言綺語兩舌惡口爲口
業孔子謂人而無信不知其可豈不戒妄言
也謂巧言令色鮮矣仁豈不戒綺語也書稱
爾無面從退有後言豈不戒兩舌也荀子謂
傷人之言深於矛戟是未嘗不戒惡口也佛
以貪嗔癡爲意三業孔子言見得思義則戒
貪矣言不念舊惡則戒嗔矣言困而不學民
斯爲下則戒癡矣由此言之儒釋未嘗不同

也其不同者惟儒止於世間法釋氏又有出
世間法此其不同耳

客有問曰有生卽有死若能無生卽能無死然
則主於治生與長生者得無死乎荅曰明德
者心之神明虛靈不昧能明此而止於至善
與鍊神還虛者同一圓覺之性皆不囿於形
矣夫有形則有生死不囿於形何生死之有
問曰然則三教聖人皆不得死乎荅曰儒云
生寄也死歸也道曰勞我以生逸我以死釋

曰生如着衫死如脫袴皆離形而超脫耳非
真死也問曰三教學人亦能超脫乎荅曰止
至善與鍊神禪定功夫極難下手惟上智利
根可由頓漸而入若下愚鈍根則未易至也
龍舒居士曰人生時父母妻子屋宅田園牛羊
一車馬以至微細等物不問大小或祖傳於已
或自己營為或子孫或他人為已積累而得
色色無非已物且如牕紙雖微被人扯破猶
有怒心一針雖小被人將去猶有吝意倉

既盈心猶不足舉眼動步無非着愛一宿在外已念其家一僕未歸已憂其失種種事物無不掛懷一日大限到來盡皆拋去雖我此身亦棄物也况身外者乎靜言思之恍如一夢莊子云有大覺者然後知此其大夢也

了明長老曰身爲死物其內活潑潑地者爲活物莫於死物上作活計宜於活物上作活計予深愛此語

梵網戒云常須自知我是未成之佛諸佛是以

成之佛汝心佛者未成佛也彌陀佛者已成佛也未成佛者久沉慾海具足煩惱杳無出期已成佛者久證菩提具足威神能爲物護故諸佛勸令衆生念佛是以我未成之佛求他已成之佛爲救護耳是故衆生若不念佛聖凡永離父子乖離長處輪迴去佛遠矣

朱陶父曰欲脫輪迴立德爲本凡修淨業濟物爲先忠君孝親固臣子之六節恭兄友弟實長幼之當然夫婦別朋友信人倫乃正道德

親善良近學行斯全勿爲善小而不爲莫以
欲微而不塞骨肉貧賤雖有過而不踈他人
富顯縱無憊而莫厚婚喪凍餒知不給而量
力陰周病老艱危見有難而推誠急助施恩
於不報之地防患於未然之前毒害勿與於
心謹言莫出諸口瞞心者自壞其心昧已者
自殘乎已當愛物不可害物寧譽人無寧毀
人謙受益滿則必損惠迪吉從逆必凶經乘
妙理依宿德以參求觀念淨因訪高人而精

進往生一念莫更貪生持念一心休萌雜念
直下打併勿令纏綿奴僕卑切切戒欺凌鴿
鴨猪羊慎毋畜養埋暴露之枯骨祭無主之
孤寡橋梁井道隨心脩補錢財飲食量力惠
施憐饑寒之乞子憫殘廢之蒼生常存利濟
曲盡慈悲或禽獸之罹於檻穿繫足倒懸或
魚鳥之掛於網羅穿腮反翼雖知萬死尚冀
一生彼顧盼而哀鳴以求救我施財而贖命
以放生既隨物而廣施利益更逢人而普勸

淨因謹三歸持五戒悉莊嚴乎淨土掃六塵
脩十善皆回向於阿彌凡若此不止於下生
信如斯必生於上品

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

右除
忿怒

染性觸物黏於飴膠姪愛賊人毒於戈矛片時

意遠未劫靈消一絲未斷塵網難超

右斷
嗜慾

不扣自鳴鐘鼓為妖寧口之羞斯氣之浮恂恂

呐呐立誠寡尤如瓶是守括囊無咎

右戒
多言

夜結於夢晝馳於想起滅萬端盡屬虛妄要拔

前根須除後障一劍當空群魔消喪

右澄妄想

弇州山人養心歌

得歲月延歲月得歡悅且歡悅萬事乘除總

在天何必愁腸千萬結放心寬莫膽窄古今

興廢言可徹金谷繁華眼裏塵淮陰事業鋒

頭血陶潛籬畔菊花黃范蠡湖邊蘆花白臨

潼會上膽氣雄丹陽縣裏簫聲絕時來頑鐵

有光輝運去良金無絕色逍遙且學聖賢心

到此方知滋味別
麤衣澹飯是家常
養得一生一世拙

弇州山人道遙說

夫性有定分理有至極力不能與命鬪才不能與天爭而貪羨之流躁進之士乃謂富貴可以力掇功名可以智取神仙可以學致長生可以術得抱憾老死而終不悟悲夫使天下之富必盡陶朱倚頓邪則原憲黔婁不復爲賢人矣使天下壽必盡如王喬彭祖耶則

顏氏之子閔氏之孫不復爲善人矣使天下
之仕必盡如稷契伊管耶則乘田委吏不復
爲孔子矣使天下之色必盡如毛嬙西施邪
則嫫母孟光不復嫁于人矣蓋富者自富貧
者自貧壽者自壽夭者自夭達者自達窮者
自窮妍者自妍醜者自醜天地不能盈縮其
分寸鬼神不能損益其錙銖是以達觀君子
立性樂分含真抱朴心無城府行無町畦天
下有道則皦皦與世相清天下無道則混混

與世相濁歷之泰出不以爲重付之秋毫不
以爲輕升之青雲不以爲榮墜之深淵不以
爲辱震之雷霆不以爲恐劫之白刃不以爲
懼視死生爲且暮以盈虛爲消息仰觀宇宙
之廓落俯視身世之卑憾如一浮萍之泛大
海一稊米之寄太倉又何足議輕重於其間
哉故所至皆樂所處皆適出于天爲民入于
道爲隣若是則何往而不逍遙哉

嗚呼治亂運也賢否道也壽夭數也遇不遇

時也世有才智不相上下而所遇頓殊覽此
足以自慰矣

洗心說

福生於清儉德生於卑退道生於安靜命生於
和暢患生於多慾禍生於多貪過生於輕慢
罪生於不仁戒眼莫視他非戒口莫譚他短
戒念莫入貪淫戒身莫隨惡伴無益之言莫
妄說不干已事莫妄爲默默無限神仙從
此得饒饒饒千災萬禍一齊消忍忍忍債主

寃家從此隱休休休益世功名不自由尊君
王孝父母禮賢能奉有德別賢愚恕無識物
順來而勿拒物既去而不追身未遇而勿望
事已過而勿思聰明多暗昧美計失便宜損
人終有失倚勢禍相隨戒之在心守之在志
爲不節而亡家因不廉而失位勸君自警於
生平可嘆可警而可畏上臨之以天神下察
之以地祇明有王法相繼暗有鬼神相隨惟
正可守心不可欺

戒殺牛文

我勸世人勿食牛肉服耕効勞反遭殺戮爾
食何來忍爲烹鬻吁嗟此牛莫云是畜六道
輪迴互相報復焉知前世非爾眷屬豈爲無
知臨死骸棘口不能言垂泪若哭皮解體分
猶張兩目目匪徒張看爾反覆能保他年不
變爲犢念我同胞貪諛縱欲只愛口爽不思
中毒牛生惡瘡瘟黃臞腹殺而食之頃刻命
促獄字犬言牢字牛足不食牛犬可免牢獄

有飯充饑得蔬是福何必食牛以快爾欲食
之三日神真鬼逐戒之三日名書金錄鑒戒
分明再三足囑

瓶卷一終