



Inches
1
2
3
4
5
6
7
3
8
9
4
10
11
12
5
13
14
6
15
16
17
7
18

Centimetres

TIPPEN® Color Control Patches

© The Tiffen Company, 2007



弦雪居重訂遵生八牋卷之

景陵鍾

揮伯敬父較閱

清脩妙論牋

下卷

大藏經曰。救災解難不如防之為易。療疾治病不如避之為吉。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。蓋災主於稍稍



病起於微微。人以小善為無益而不為。以小惡為無損而不改。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。百行以為病者之鑑。人能靜坐持照。察病有無。心病心醫。治以心藥。奚何虛扁。以瘳厥疾。無使病積於中。傾潰莫過。蕭牆禍起。恐非金石草木可攻。所為長年因無病。故智者勉焉。

喜怒偏執是一病。 亡義取利是一病。
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。
輕日喜言是一病。 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。 威勢自憎是一病。
語欲勝人是一病。 賀不念償是一病。
曲人自直是一病。 以直傷人是一病。
與惡人文是一病。 喜怒自伐是一病。

愚人自賢是一病。以功自務是一病。

誹議名賢是一病。以勞自怨是一病。

以虛為實是一病。喜說人過是一病。

以富驕人是一病。以賤訕貴是一病。

纒人求媚是一病。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。服人自信是一病。

施人聖報是一病。無施責人是一病。

與人追悔是一病。好自恣憎是一病。

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。

毒藥酖飲是一病。心不平等是一病。

以賢噴嗃是一病。追念舊惡是一病。

| | | | | | | | | | |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 詭譎諛諂是一病 | 好喜嗜笑是一病 | 惡態醜對是一病 | 醜言惡語是一病 | 笑顛狂人是一病 | 好自作正是一病 | 煩苛輕躁是一病 | 投書敗人是一病 | 不受諫論是一病 | 內疎外親是一病 |
| 嗜德懷詐是一病 | 當權自信是一病 | 了戾自用是一病 | 輕慢老少是一病 | 蹲踞無禮是一病 | 多疑少信是一病 | 摘搥無禮是一病 | 笑愚痴人是一病 | | |

| | | | | | | | | | |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 兩舌無信是一病 | 罵詈風雨是一病 | 教人隨胎是一病 | 鑽穴窺人是一病 | 負債逃走是一病 | 喜抵捍戾是一病 | 故述悞人是一病 | 驚胎損形是一病 | 笑盲聾啞是一病 | 乘酒凶橫是一病 |
| 惡言好殺是一病 | 干預人事是一病 | 不借懷怨是一病 | 昔向異詞是一病 | 調戲必固是一病 | 探巢破卵是一病 | 水火敗傷是一病 | 亂人嫁娶是一病 | | |

教人捶撻是一病 教人作惡是一病

舍禍離愛是一病 唱禍道非是一病

見貨欲得是一病 强奪人物是一病

此為百病也人能一念以此百病日逐點檢

使一病不作决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

大藏經曰古之望人其為善也無小而不崇其

千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

動靜有禮是一藥 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

戒救惡僕是一藥 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

覆蔽陰惡是一藥

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

為善不倦是一藥

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

貴能接人是一藥

富能救人是一藥

不向爭鬪是一藥

不淫妓青是一藥

不生奸盜是一藥

不懷兇厭是一藥

不樂詞訟是一藥

扶老挈幼是一藥

此為百藥也。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。不敢為非。雖居榮祿。不敢為

惡。量體而衣。隨分而食。雖富且貴。不敢恣欲。

雖貧且賤。不敢為非。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。

一段與道藏少異。一二余以家藏宋刻小率。考詳似近人情語。故以刻之初。謂道藏。國用似無誰誤。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寃定魄靜者生也情慾

出於胃臆精散神惑者死也

書云聲色動蕩于中情愛牽纏心有念動有著

畫想夜夢馳逐於無涯之慾百靈疲役而消

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口

喜七魄怨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大損神神疲心

易役氣弱病相縈勿使悲歡極當令飲食均

再三防夜醉第一戒晨噴亥寢鳴雲鼓註曰

三十晨興漱玉津註曰平時開眼即以舌攪

六下妖神難犯已精氣自全身若耍無諸

病常當節五辛註曰不使鹹酸苦辣甜五

神宜悅樂註曰常合心惜氣保和純註曰常

和平絕躁妄壽天休論命脩行本在人若能

遵此理平地可朝真象山語曰精神不運則愚血脉不運則病

又曰志固為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

處飲食適節宜之宜祖聽言動嚴邪正之辯

皆無暴其氣之功

內無所累外無所累自然自在纔有一些他意

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虛空自

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。

大之助人為善也。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

遜至哉斯言

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。惟胸

中一點堂堂者。以為張主。

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。

選生八版 卷之二 二
禍莫大於縱已之慾。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。以責人之心責已。則寡過。以
恕已之心恕人。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。日食三升。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。不明人日腹
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。泪以五味。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。

蓮生八册 卷之二 三
老年奔馳。是不知逸。天命我逸。而我自勞。可乎。

舊綠漸斷。新綠莫結。醴交勢合。自致日踈。無事安閒。方可修道。

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。真精必淫。故當灰心。以養氣息。機以安心。

又曰。戒滿意之食。省爽口之味。冬食不得大煖。

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。髓竭人亡。添油燈焰。補髓

人強。

溺愛冶容。而作色荒。禪家謂之外感之欲。夜深

枕上。思得豔麗。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。忘其寐食。禪家爲之理障。經綸

職業不告劬勩。禪家爲之事障。二者之障。雖非人欲。亦損性靈。若能遺之。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。防患補益。血氣有增。而神亦自足。可以延生。

稽叔夜云。服藥求汗。或有勿獲。愧情一焦。漁然。

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。則氣不亂。氣不亂。則身泰壽延矣。

寵辱不驚。用水平寧。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。榮辱生歿。物固有之。安能使我戚戚哉。

有蔽則昏。無蔽則明。耳之蔽聲。目之蔽色。口鼻蔽于臭味。四肢蔽于淫樂。一掬之力。不勝則群蔽交雜。去禽獸不遠。人要優游自足。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。目無所見。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

微醺而歌。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。而尤之地矣。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冰裂火之擾吾心

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于安

適其情一也則精神馳騖而不守志氣縻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鮮有不敗德傷生者矣

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冰之於水火也烟生于火而鬱火冰生于水而遏水故烟没而火盛冰泮而水通性貞則情銷情滅

則性滅夫明者列情以遣累約慾以守貴食
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
泉立干無害之岸此全性之道也

海蚌未剖則明珠不顯崑竹未斷則鳳音不揚
情性未鍊則神明不發譬諸金木金性包水
木性藏火故鍊金則水出鑽木則火生人能
務學以鑽鍊其性則才慧發矣

身嘗居善則內無憂慮外無畏懼獨立不慙影

獨寢不愧衾上可以接神明下可以對蠻夷

德迥幽明禎祥畢集

靈氣謂之神。休氣謂之鬼。煩氣謂之蟲。魚雜氣
謂之禽獸。姦氣謂之妖邪。氣之濁者愚痴凶
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汚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

夫生歿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如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

口舌者禍福之宮。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。常如臨淵履水。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。故上德質而不文。不視不聽。而抱其玄無心。無意若未生焉。執守虛無。而生自然原。

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。機去身存。機住身死。無機胷中。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。

運生八片 卷之二
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

又云忍是心之寶不忍身之殃舌柔常在口齒折只因剛思量一忍字真是快活方片時不能忍煩惱日月長。

又曰木有所養則根本固而枝葉茂樑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。

真誥曰鏡以炤面智以炤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修見世

因緣則知來世因緣一氣無偏倚所種還自

生植此荆棘根如何望喬林

又云慈悲之力最為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為

廣大無邊

又曰口無是非言心無人我相身不受染着方

契無為道衆生俱幻化墮彼色相因須知樂

是苦一念了無為

仙經云專精養神不為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

保氣以存精思慮兼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其口者俗人之所珍

若口延年者道士之所寶

禁忌篇曰善攝生者臥起有四時之早晚興居

有至和之常制筋骨有偃仰之力閑邪有吞吐之術流行營衛有補瀉之法節宣勞逸有與棄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閒心勞形養生之方也

太平御覽曰道者氣也寶氣則道長存秘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

真誥曰哀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。雖復懋靈空洞存心。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病。起于過用。蓋不適其性而強云。為逐強處。即病生。五臟受氣。蓋有常分。用之過耗。是以病生。善養生者。既無過耗之弊。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。以精神狗知巧。以憂畏狗得失。以勞苦狗禮節。以身命

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鹹肝爲之病矣飲
食生冷溫涼失度久坐臥大飽大饑脾爲
之病矣呼呌過常辯爭陪答胃犯寒暄恣食
鹹苦肺爲之病矣久坐濕地強力入水縱欲
勞形三田滿溢腎爲之病矣五病旣作故未
老而羸未羸而病病至則重重則必斃嗚呼
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

呂氏春秋口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
臺高則多陽多陰則蹙多陽則痿蹙者逆寒
疾也痿蹙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珍春不燿
熱熱則理塞脉則閉結理塞則氣不達味衆
珍則胃充胃充則中大輓中大輓則氣不達
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。喜怒憂思非恐驚是也。若持獲得宜。怡然安泰。役冒非理。百疴生焉。

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。氣於人也。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。炁能盛物。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。思慮役乎神。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

佳穀飲旨酒。頌以妹麗。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。實有由也。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。淫則使精滿而冤疲。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。亦何爲捐性而自勞乎。

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。

通生八卷
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。氣會于神。神氣不散。是謂修真。

元始經曰。喜怒損性。哀樂傷神。性損則害生。故養性以全氣。保神以安身。氣全體平。心安神逸。此全生之訣也。

達磨胎息經曰。元壯既立。猶瓜有蒂。聞注母氣。母呼卽呼。母吸卽吸。綿綿十月。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。

羣仙諸玉曰。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。

養生論曰大凡養生失調元氣身有四氣人多不明四氣之中各主生死一日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日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空若血衰則髮變血敗則骨空胸空則死三日庶氣庶氣者一元交氣氣化爲津津復爲氣氣連于生生託于氣陰陽

動息滋潤形骸氣通則生氣乏則死四日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永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滿失交于中則龍虎相隨鉛汞內結氣所生也故來八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

又云從色來者由陰陽之中從化來者出陰陽之外由陰陽中來者有留形住世之理故無用之中有用必奪造化於陰陽出陰陽外者有飛靈走性之道故有為之中無為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鱉沉生去水則死人以形生去氣則死故聖人知氣之所在以為身寶

莊子養生篇曰吾生也有涯向秀曰生之所而

智也無涯積康曰大不慮而欲性之動也識

常足則無餘智從感而求倦而不已故以有

世之所患常在於智用不在性動也涯隨無涯殆已郭象曰以有限之性尋無已

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

是張湛曰乘生順之理窮所稟分豈智所知

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

張湛曰人與陰陽通氣和之於始和之於終靜神滅想

生之道也始終和則神志不散

妙真經曰人常失道非道失人常去生非生

去人故養生者慎勿失道為道者慎勿失生

使道與生相守生與道相保

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。載形鬼

於天地。資生長於食息。而有愚有智。有強有弱。有壽有夭。天耶。人耶。解者曰。夫形生。愚智天也。強弱壽夭人也。

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。

雜書寶子命曰。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天放散劬勞之
異也田夫壽膏梁天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

遠思強健傷人憂悲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凡交須依
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自盲多睡令人
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
縮四時拘急變縮百關隔塞羸瘦短氣腰脚
疼痛此由早娶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

九仙君論曰形神相托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唇肺合皮其外毛腎合骨其外髮故外無五傷以敗五體

胎臍論曰免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

軒冕不足為吾高而塵埃在我或有所不得避

昔人謂居軒冕之間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鞵與

金鞍駿馬同一遊也松牀莞簟與繡衾玉枕

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即氣之主氣

即形之根形者氣之宅神形之具令人相因

而立若一事有失即不合於至理何能久立

焉

又曰心靜即神悅神悅即福生

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汚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

玄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者者輕生死遠是非者忘臧否飽肥其衣輕煖不知節者賴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

誠無悔怨無怨和無讐忍無辱

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慼慼安貧賤者休休故景公千駟不如

顏子一瓢

武林蓮池宏公戒殺生文曰世人食肉咸謂理

所應然乃恣意殺生廣積冤結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

其一曰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屢我子生合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亡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已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

也生之始而行殺理既逆矣又婚姻吉禮也吉日而用凶事不亦踈乎此舉世習行而不覺其非可為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屠殺生命窮極肥耳笙歌燕飲於杯盤宰割宛號於砧凡嗟乎有人心者能不悲哉世習不以為非可為痛哭流涕長太息者此也

其七曰營生不宜殺生世人為衣食故或畋獵

或漁捕或屠生靈以資生計我觀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為甚何可別求生計乃執為此七者皆為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

掩取曲而鈞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砥瘡痍而寸斷柔
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囚而補己身心將安
忍由是昊天垂憫古聖行仁解網著於成湯
畜魚與於子產聖哉流水潤枯稿以囊泉悲
矣釋迦代危亡而割肉天台聖者鑿於生之
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
慈風未泯一佞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于餘拯
已溺之蠅酒匠之死刑免矣捨將烹之蟹廚
婢之篤疾瘳焉買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
嗣解燉燔之危卜葬而羽蟲交助潘縣令設

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雀
解啣環報恩狐能臨井受術乃致殘軀得命
垂白壁以聞經難地求生現黃衣而八夢施
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蟲何非善事
苟日增而月累自行廣而福增慈滿人寰名
通天府蕩空窅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爲
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。行欲力。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

為。

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。

無夢子時教化村落中。于持木牌。牌上書一詩。

云身為車。兮心為軾。車動軾隨。無計息交梨。

火甞是誰。無自是不除。荆與棘。身為客兮心

為主。主人平和客安處。若還主客不康寧。精

神管定辭君去。是為知道妙者。

高尙先生曰。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。修真之士。法於陰陽。和於術數。持

滿御神。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

又曰心為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為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

好辨以招尤不若訥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

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尙不惡心惱諸衆生
何況于他起衆生想故以重意而行殺害
一曰性不偷盜於自資財常知足於他慈恕
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

三曰性不邪淫於白妻知足不求他妻於他妻
妾他所護女親族媾定及爲法所護尙不生
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彼已破者不增
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。龕忿語。苦他語。令
他嗔恨語。現前語。不現前語。強惡語。庸賤語。
不可樂聞語。聞者不悅語。嗔忿語。如火燒心
語。怨結語。執惱語。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。風雅興則語。多人受樂語。大小悅
樂語。身心踊悅語。

七日性不綺語。常作思審語。時語。法語。順道理
語。巧調伏語。隨時籌量決定語。乃至戲笑語。
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。
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
害執惱。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

心卽驚其神既驚其神卽着萬物既著萬物

卽生貪求既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

與道爲一是名真忘惟其忘而不忘忘無可

忘無可忘者卽是至道

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。一日修行短度。當熟讀之。箴曰。鷄鳴而寤。思慮漸馳。盡於其間。澹以整之。或省舊愆。或細新得。次第條理。瞭然默識。本旣立矣。昧爽乃興。盥櫛衣冠。端坐歛形。提掇此心。皦如日出。巖肅整齊。虛明靜一。乃啓方策。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。事去旣已。我則如故。方寸湛然。疑神息慮。動靜循環。惟心是監。靜存動察。勿貳勿參。讀書之餘。間以遊詠。發舒精神。休養情性。日暮人倦。昏氣易乘。齋莊恭敬。振振精明。夜久斯寢。齊手歛足。不作思惟。心神歸宿。養以夜氣。貞則復元。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
守愚聖所戒在涅貴不憚曖曖內含光柔弱
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其。綿布之溫。名教之
樂。德義之尊。求之孔易。享之常安。錦繡之奢。
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。士寧
不然。顏樂簞瓢。百世師模。紂居瓊臺。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。釋如白璧。道如黃金。儒如五穀。則近之
矣。益聖不徒生。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

蟲是豈不戒殺哉盜同不在所言矣孔子言
吾未見好德如好色者詩人多貪淫亂是豈
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
以貪嗔疑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：生如著衫，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、牛車馬，以至微細等物，不問大小，或祖傳於己，或自己營為，或子孫或他人為己，積累而得，色色無非己物。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。倉箱既盈，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：身為死物，其內活潑潑地者為活物，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已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比脩淨業濟物爲先忠君孝親固臣子之大節恭兄友弟實

長幼之當然夫婦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慾微而不窒骨肉貧賤雖有過而不踈他人富顯縱無嫌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興於心讒言莫出諸口瞞心者自壞其心昧己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。水觀念淨因。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。奴僕卑幼。切戒欺凌。鴨猪羊慎。毋畜養。埋暴露之枯骨。祭無主之孤魂。橋梁井道。隨心修補。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。或禽獸之羅於檻穽。繫足倒懸。或魚鳥之掛於網羅。穿腮反翼。雖知萬死尙冀。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。修十善。皆同向於阿彌。凡若此不止於下生。信如斯必生于上品。

塵生便掃。莫論是否。百年偶聚。何苦煩惱太虛。

之內無物。不存萬事。從寬其福。自厚右除忿怒

染性觸物。黏於飴膠。淫愛賊火。毒於戈矛。片時

意適。永劫靈消。一絲未斷。塵網難超。右斷嗜慾

不扣自鳴。鐘鼓爲妖。寧日之羞斯。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羣魔消喪右澄妄想

弁州山人養心歌

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

有光輝運去良金無艷色逍遙且學聖賢心
到此方知滋味別麤衣澹飯足家常養得一
生一世拙

閩陳山人逍遙說

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。壓之泰山。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。

鳴呼治亂運也。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。戒口莫談他短。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。債主冤家從此隱。休休休。蓋世功名不自由。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。算計失便宜。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。臨死殼觶。口不能言。垂泪若哭。皮解體分。猶張兩目。目匪從張。看爾反覆。能保他年。不變爲犢。念我同胞。貪饕縱欲。只愛口爽。不思中毒。牛生惡瘡。瘟黃。臄腹。殺而食之。頃刻命

促獄字。犬言牢。字牛。足不食牛。犬可免牢。

有飢充饑。得蔬是福。何必食牛。以快爾欲。食之三日。神嗔鬼逐。戒之三日。名書金錄鑒戒。分明。再三是囑。

永懷堂重訂遵生八牋卷之二



71024889

