



ヤ 10
934
2



門中 10
934
2

弦雪居重訂遵生八牋卷之一

景陵鍾惺伯敬父較閱

清脩妙論 三卷

高于曰。攝生尚玄。非崇異也。三教法門。總是
教人修身正心立身行已。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。髮稿疾痛。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。卽易有頤。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。清修妙論。

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

選生八册 卷之一
多壽。富者奢侈有餘。賦心害性。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。死焉。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。走去攻劫之患。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。可以為神仙。况人之數。與天地萬物之數等。今之人。不修人道。貪愛嗜慾。其數消滅。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。

曰。外不勞形於事。內無思想之慮。以恬愉

勿以自得為功。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。五者充形。則生害矣。大喜大怒。

通鑑卷之六
卷之一
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。鄰臍二寸。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。骨髓奈何。

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。

物志曰。眼者身之鏡。耳者體之牖。視多則昏。聽眾則牖閉。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。寵醜。二叟前致詞。量腹接所受。下叟前致詞。暮臥不覆首。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

茅季偉言云欺誑得錢君莫羨得了却是輸他

便奈往報答甚分明只是換頭不識面多置

田庄廣脩宅四鄰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。養得智。則無一物。其大浩然無涯。有欲。則邪得而。之無欲。則邪無自而入。且無慾。則所行自。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。養壽之要。

一念之非。即過之一動之妄。即改之一毫念慮。便當克去。志固難持。氣固難養。主敬可

以持。

以養氣。

人若不。共失無涯。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。之不善。而遂至滔天。

修德。我。迫養真。當不言而躬行。不露而潛修。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。

通年八册 卷之一
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。聖人不怨。不尤。人心地多少。灑落自在。嘗人纔與人不合。卽尤人。纔不得於事。卽怨天。其心忿。伎勞擾。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。

遊學外編 卷之一
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。奔役惛惚。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。不可不先此三者。

尚家以正倫理。別內外爲本。以尊祖睦族爲先。以勉學修身爲次。以樹藝牧畜爲嘗。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。安之故嘗有餘。違之則嘗不足。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。性上養元氣充滿。則精神融和。遇損遇躁。嘗不以制之矣。

造道者可謂之富。失學者可謂之貧。聽天者可謂之達。無恥者可謂之窮。

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。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

進學解 卷之一
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。以統百屬乎。太一真人曰。予有經三部。共只六字。儒者誦之。成聖。道士誦之。成仙。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。則神馳於外。氣散於內。榮胃昏亂。百病相攻。壽元自損。

稽中散曰。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。故修性以保神。安心以全身。愛憎不柄於情。憂喜不修于意。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。是修鑄鍊之事。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。則或存或亾。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。醉飽肥甘。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。故世人不終耆壽。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。不令飽食便臥。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。勿令臥熟。撲扇。勿食生冷過多。勿多奔走。勿露臥空階。

而冒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

老人攝生臥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修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嘗令歡喜勿得求全於人勿得怨天尤命嘗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。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。暮嘗護氣。久視傷血。久臥傷氣。久立傷骨。久行傷筋。久坐傷肉。大飽傷肺。大饑傷風。勿當屋梁脊下睡臥。臥勿頭向北。勿點燈燭照臥。六神不安。大汗勿脫衣。多得偏風。半身不遂。臥處勿令有孔隙。風入傷人。最寒勿令火爐安向頭傍。令人頭重目赤鼻乾。冬日溫足凍腦。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。勿恐溺并怒拋。以致膝冷成痺。勿恐後并強努。以致氣痔腰疼。入廟宇必恭敬。勿姿意注目。見怪勿得驚恐。以怪爲怪。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。而在怯。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。乃得嘗健。

養生大要。一曰畜神。二曰愛氣。三曰養形。四曰導引。五曰言語。六曰飲食。七曰房室。八曰反俗。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。壽豈不永。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。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。若能嘗自謹畏。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。則傷肥。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。妄慮無欲。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。嘗習靜明。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。

道生八牋 卷之一
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。故上士施醫于未病之先。防守于未敗之日。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。輕侮於人則減算。殺害於物。必傷年。行一善則神魂歡。作一惡則心氣亂。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。皆內衣食充足。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。或秘或寒。
或冷或熱。此皆老人嘗態。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。最爲要法。
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。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。修行之法。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。自然安閒。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。

不如葷飲酒。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。疏淪汝心。除嗜欲也。澡雪汝精。去穢累也。格擊其志。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。先去其胷中尤甚者。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。

圭峰曰。隨時隨處。息業養神。曇倫云。行住坐臥。離念淨心。人可以利用濟通達者。常力行之。患難困苦者。力救之。皆如己身之事。此外功德也。修此勿責人報。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。如變幻化像。對耳根之塵。如聞空中風。如聽禽獸語。對意根之塵。如湯釋冰雪。如冶銷金鐵。

歆然之欲。憊然之忿。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。爲益去彼。取此。服之無數。

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。神仙目之爲啄腐吞腥。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。群生自造化。

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，祗席之上密涉畏途。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，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，王湛爲癡。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，月在中峰葛洪井。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。僅馳心不可一。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。惟聖人能歛萬有于一息。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。夫目以娛艷爲華。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。故知事未嘗累人心。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。善言無瑕譏。善計不容策籌。善行無關鍵。而不可開。是聖人嘗善救人。故無棄人。嘗善救物。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為道。

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為惡

惡人害賢猶如仰人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。觀境不動難。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。故曰若人透得此門。
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
則魄壯。魂強者生之人。魄壯者死之徒也。若
餐元和。徹滋味。使神清氣爽。至于晝夜嘗醒。
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。總然過了不專行。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。行住坐臥。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。嘗安泰與物同求。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。心嘗異俗。

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。深則兼被于形。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。無以于心。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。不滅炤心。但冥虚心。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。三填補死傷。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。嘗默元氣。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。想則夢離尸僵。氣漏形歸厚土。念漏神趨死鄉。心死方得神活。魄滅然後魂昌。轉物難窮。妙理應化。不離真嘗。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。炤體長存空不空。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。蠹木無根枝葉乾。休論涕唾與精血。達本
窮源總一般。卽物何曾有定位。隨時變化因
心忘。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
資生一切由炁炁。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。比來修鍊賴神炁。神炁不全空苦辛。可憐一個好基址。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。守清淨以養道。名不係簿籍。心不在勢利。此所以出人之教。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。道氣綿行之符。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。一不不動。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。若妄心定。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。怒忿炎燥則傷肝。肝傷則血不榮。而筋萎破陰。臨食更忌暴噉。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。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。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。春嘘明目。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。齒宜數叩。津宜嚥。子欲不灰。修崑崙。註曰。崑崙卽人之頭。雙手指摩嘗在面。面也。當如下句修之。雙手指摩嘗在面。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。春寒莫著綿衣薄。夏月汗多。須換著。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。忌水水。瓜桃生冷。宜少餐。免至秋冬成癱痢。身旺腎衰。色宜避。養腎固精。當節制。嘗令腎實。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。下焦虛冷令人瘦。傷腎傷脾防病加。坐臥防風吹腦後。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。曾次平夷積善多。惜命惜身兼

惜。亦請君熟玩衛生歌。

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。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。神嘗愛人。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。生而乳哺有而滋味不偏。壯而聲色有節。者強而壽。胎氣虛耗。生而乳哺不足。長而滋味過多。壯而聲色恣放者。弱而夭。生長而合度。加以道養。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。此亦嗇神之一術耳。

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。靜亦可養壽。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。五嘗俱全。百行周備。雖無藥餌。亦可長年。德行不足。縱有金丹。壽亦不永。

稽中散曰。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。夫用則神勞。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。減折壽算者也。

黃帝內傳曰。食風者靈而延壽算。食穀者多智而勞形。神食草者愚癡而足力。食肉者鄙勇而多嗔。服氣者常存而得道。

經曰。才所不勝而強思之。傷也。力所不任。強舉之。傷也。深憂而不解。重喜而不釋。皆

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。則足矣。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。理也。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。混混而殞。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。

東觀經曰。有事無事。嘗若無心。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。羣仙語錄曰。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。潛跡密修。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。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。化爲五行。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。液宜嘗嚙。氣宜清鍊。手宜

在面。此爲修崐崙之法。五者爲不歿之道。

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。修生之道。除嗜去慾。嗇神保和。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。自非留意修養中。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。醉眠飽臥俱無益。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
博之物須冷喫。不然損齒傷血脈。晚食嘗宜
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。坐臥須教預防
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。四肢亦欲嘗小勞。譬如戶樞
終不朽。臥不厭縮覺貴舒。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。臥處尤宜綿密間。寢居靜慮。和心意。沐浴盥嗽。皆煖水。臥冷枕涼。皆勿喜。瓜。茄生菜不宜食。豈獨秋來多瘧痢。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。第一令人少嗔恚。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。按胠暗須紐兩肩。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。自行周身自無病。

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。則己否當愧恥。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。是之謂癡。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。舉筋嘗如服藥。

五曰。爲成道業。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。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。

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。進其茂菽。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。

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。

永懷堂重訂題生八牋卷之一

終

