



ヤ 10
934
3



門 10
號 934
卷 3

弦雪居重訂遵生八牋卷之二

景陵鍾 惺伯敬父較閱

清脩妙論 下卷

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。可攻所為長年。因無病故。智者勉焉。

喜怒偏執是一病。 亡義取利是二病。

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。 威勢自憐是一病。

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

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

文拒鈎錫是一病

持人長短是一病

假人自信是一病

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

以賢嘖嘖是一病

追念舊惡是一病

不受諫諭是一病	內疎外親是一病
投書敗人是一病	笑愚痴人是一病
煩苛輕躁是一病	撻撻無禮是一病
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	當權自信是一病
詭譎諛諂是一病	嗜德懷詐是一病
兩舌無信是一病	乘酒凶橫是一病
罵詈風雨是一病	惡言好殺是一病
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。此為百病也。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。其為善也。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 覆蔽陰惡是一藥
崇尚勝己是一藥 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。內人

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。百病

一段與道藏少異。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，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。晝想夜夢，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

易役氣弱病相縈。勿使悲歡極。當令飲食均。

再三防夜醉。第一戒晨噎。亥寢鳴雲鼓。註曰。扣齒。

三十晨興漱玉津。註曰。早時開眼。即以舌攪。上下。腭待津生。滿口。咽。

嚙下直妖神難犯已。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。味偏傷一臟。致使生疾。安

神宜悅樂。註曰。常令心。上生歡喜。惜氣保和純。註曰。常。使心氣。

和平。絕躁妄。焦燥生怒。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。志因為氣之帥。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。適節宣之宜。視聽言動。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。

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

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。雖貨以萬乘而不辭。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。終無人不知。勸

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。變惡嗜慾。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。體交勢合。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。真精必搖。故當以心以養氣。息機以安心。

又曰。戒滿意之食。省爽口之味。冬食不得太煖。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。忘其寢食。禪家為之理障。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。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。肝水自寧。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。口鼻蔽于嗅味。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。人不白強。斯召辱矣。自重白強。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。則精神馳騫而不守。志氣靡于趣捨。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。

八之稟受。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。不爲滑性。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。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。水性藏火。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。爲萬物之最靈。神者生也。是天地之大德。最靈者爲萬物之首。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。

夫生成之道。弘之在人生。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。

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。樛棟之材。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。小則邪惡不生。

虛皇曰財為患之本。聚財為聚業。財為愛慾。

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。須知樂
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。思慮兼忘。冥想心視。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。充肌甘口者。俗人之所珍。
苦口延年者。道士之所寶。

禁忌篇曰。善攝生者。臥起有四時之早晚。與居

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。有與奪之要。恐怒以養陰氣。抑喜以養陽氣。然後先將草木以救虧缺。服金丹以定不寤。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。關心勞形。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。精者血脈之川流。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。當深頤養。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。以精神徇知巧。以憂畏徇得失。以勞苦徇禮節。以身命

徇利財。四徇不置心。為之病矣。極力勞形。躁
 暴氣逆。當風縱酒。食嗜辛鹹。肝為之病矣。飲
 食生。令溫涼失度。久坐久臥。太飽大饑。脾為
 之病矣。呼呌過常。辯爭陪答。冒犯寒暄。恣食
 鹹苦。肺為之病矣。久坐濕地。強力入水。縱欲
 勞形。三田漏溢。腎為之病矣。五病既作。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
 為此矣。

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。多陰則蹙。多陽則痿。蹙者逆寒。
 疾也。痿者不能行。此陰陽不達之患也。是故
 先王不處大室。不為高臺。味不眾珍。春不燿
 熱。熱則理塞。脉則閉結。理塞則氣不達。味眾
 珍則胃充。胃充則中大鞞。中大鞞則氣不達。
 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。益天有六氣。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。血脉四肢。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。百病生焉。

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

佳殺飲旨酒。頌以姝麗。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。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。剗。命之斧。斤矣。雖復志好長生。不能遣茲五難。亦何為損性而自勞乎。

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。即性得其宜。靜不動和。即德安其位。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灰有蒂注母氣母呼即呼母吸即吸綿綿十月氣足形圓心

是氣之正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兩者與天地同其根與萬物同一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。化為精。精反為氣。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。化為血。血復為氣。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。血敗則胃空。胸空則少。三曰庶氣。庶氣者一元交氣。氣化為津。津復為氣。氣連于生。生託于氣。陰陽動息。滋潤形骸。氣通則生。氣乏則死。四曰穀氣。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。居陰位。臍下氣海是也。坤元之陰。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曰心曰性
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
能住玄加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
有飛靈走吐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
土則死魚鱉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向秀曰生之所

智也無涯稽康曰夫不慮而欲性之動也識

常則無餘智從感而求倦而不已故以有

世以所患常在於智郭象曰以有限之性尋無

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

理自全為分所為此是以有涯隨無涯也

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

西山記曰人之真無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。遂象飛鳥入海為蛤。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。歸指於無為。故能達生延命。與道為久。或疑者云。始同起於無外。終受氣於陰陽。載形鬼

始生長於食息。而有愚有智。有強有弱。壽有天。天耶。人耶。解者曰。夫形生。愚智。天少。強弱。壽天人也。

河圖帝昶。萌曰。侮天地者凶。順天時者吉。春夏樂山高處。秋冬居卑深。賦吉利多福。壽考無窮。

雜書寶予命曰。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

彭祖曰道不一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

傷人憂恚悲哀傷人喜樂過差傷人

忿不解傷人汲汲所願傷人戚戚所患傷

人寒甲失節傷人陰陽不交傷人凡交須依

導引諸術若能避眾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。多唾令人心煩。貪美食令人洩痢。俗人但知貪於五味。軒冕不足為吾高。而塵埃在我。或有_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。

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。六極即為七傷。七傷變為七痛。七痛為病。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。此由早娶。用精過差。血氣不足。極勞之所致也。

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即為七傷七傷變為七痛七痛為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娶用精過差血氣不足極勞之所致也

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即為七傷七傷變為七痛七痛為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。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韉與

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之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

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命者輕生死遠是非者忘臧否

飽肥甘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

遺生八片 卷之二
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憾憾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，蔬食茅羹，不妨清致，何須廣殺生命，窮極肥甘，笙歌燕飲於杯盤，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，或畜生靈以資生計，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。飛母離子散。或因籠檻則如處囹圄。或被刀砧則同臨剛戮。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。埋恐非宜。食他肉而補已身。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。慈矣釋迦。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

神師之遺愛猶存。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。拯已溺之蠅。酒匠之死刑免矣。捨將烹之鼈。厨婢之篤疾瘳焉。買死命於屠家。張提刑魂起三界。易餘生於釣艇。李景文毒解丹砂。孫良嗣解燉燻之危。卜葬而羽蟲交助。潘縣令設

通生八卷 卷之二 三
江湖之禁。去任而水族悲號。信老免愚民之
牲。祥符甘露。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。蕩空冤障。多社萃於今生。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。

人當自休。自休雖稱譽之。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。

無夢子時教化材落中。手持木牌。牌上書一詩。

云身為車。今心為軾。車動軾隨。無計息交。梨火棗是誰無。自是不除荆與棘。身為客。今心為主。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。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。得所養則血脉之氣。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。

一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。止足於他。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。

通生入用 卷之二
語若實若不實語

六曰性不惡口。所謂毒害語。麤忿語。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。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。不悅
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為有妄心既有妄心即驚其神既驚其神即着萬物既著萬物即生貪求既生貪求即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。箴爲吾人一日修行短度。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。盥櫛衣冠。端坐。斂形提掇。此心皦如。出日嚴肅。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。常目在之。事去旣已。我則如故。方寸湛然。凝神息慮。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。振拔精明。夜久斯寢。齊手斂足。不作思惟。心神歸宿。養以夜氣。貞則復元。念茲在茲。日夕乾乾。

崔子王座右銘曰。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臧在涅貴不淄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甘綈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屣旋臻舍難取易去危就安至愚且知士寧不然顏樂單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豈
 不戒邪淫哉佛以妄言綺語兩舌惡口為口
 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苟子謂
 傷人之言深於矛戟是未嘗不戒惡口也佛
 以貪嗔癡為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
 斯為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

客有問曰有生即有死若能無生即能何死然
 則主於治生與長生者得無死乎答曰明德
 者心之神明虛靈不昧能明此而止則至善
 與鍊神還虛者同一圓覺之性皆不礙於形
 矣夫有形則有生死不固於形何生之有
 問曰然則三教聖人皆不得死乎答曰儒云

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？答曰：止至善與鍊神禪定功夫極難下手，惟上上智利根可由頓漸而入。若下鈍根，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聚，而得色色無非己物，且如牒紙雖微，被人扯破，猶有怒心，一針雖小，被人將去，猶有吝意。若箱既盈，心猶不足，舉眼動步，無非着愛，一宿在外，已念其家，一僕未歸，已愛其失。種種無不掛懷。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老已成
 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為護
 故諸佛勸令眾生念佛是以我未成之佛不
 他已成之佛為救護耳是故眾生若不念佛
 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為本凡脩淨業濟物
 為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為善小而不為莫以
 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

清心妙論 五二

妙理。依宿德以叅求。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。奴僕卑幼。切戒欺凌。鵝鴨猪羊。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。或禽獸之罹於檻穽。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。修十善。皆回向於阿彌。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。毒於或矛。片時意適。永劫靈消。一絲未斷。塵網難超。右斷嗜慾不扣自鳴。鐘鼓為妖。寧口之羞。斯氣之浮。恂恂

啞啞立誠寡尤如瓶是守括囊無咎右戒多言

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

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廬花白臨
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
到此方知滋味別籠衣澹飯足家常夢得一
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。并之青雲。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。視死生爲旦暮。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。覽此足以目慰。

洗心說

福生於清儉。德生於卑退。道生於安靜。命主於和暢。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

蓮生八牋 卷之二
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。殼竦。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。貧饑縱欲。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
有飢充饑。得蔬是福。何必食牛。以快爾欲。食
之三日。神喚鬼逐。戒之三日。名書金錄。鑒戒
分明。再三。是囑。

遵生八笈

卷之二

五

