

遵生八牋

弦雪居重訂遵生八牋卷之一

陵鍾 惺伯敬父較閱

己卷

高子之體富貴者。昧養異也。三教法門。總是
教人修身正心立身行己。無所欠缺。爲聖爲
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。

通鑑卷之一
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。賤曰清修妙論。

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

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。是以殀耳。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。殀焉。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仙況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死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。大甘大酸大苦大辛大鹹。五者充形。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。氣宜宣而遏之。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。

崔瑊箴曰。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。以酒爲漿。以妄爲常。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鋸鋒終
朝長戚戚是名阿鼻獄顏回甘陋巷孟軻安
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
田庄廣脩宅四鄰買盡猶嫌窄雕牆峻宇無
歇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
謾口中佯念佛是皆眞實不虛話也聞此則
少者當戒況老人乎

薛子曰養得胷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胷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

修德行義守道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爲不
知天命

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。聖人不怨天。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。其心忿忤。勞擾無一時之寧泰。是豈安命順時。