

遵生八牋十

弦雪居重訂遵生八牋卷之十

陵鍾惺伯敬父較閱

一已卷

高子三踵矣故莊生

色慾當知所戒論

高子三知論曰人生孰不欲倚翠偎紅沉酣麴
蘖明眸皓齒溺快衾裯何知快樂之悅吾心
而禍害因之接踵矣故莊生曰人之大可畏

者。衽席之間。不知戒者過也。故養生之方。首先節慾。慾且當節。況欲其慾而不知所以壯吾欲也。寧無損哉。夫腎爲命門。爲坎水。水熱火寒。則靈臺之焰。藉此以滅也。使水先枯竭。則本無以主。而肝病矣。水病則火無所制。而心困矣。火焰則土燥。而脾敗矣。脾敗則肺金無資。五行受傷。而大本以去。欲求長生。其可得乎。嗟夫。元氣有限。人慾無窮。慾念一起。熾若炎火。人能於慾念初萌。即便咬釘嚼鐵。強

制未然。思淫逸之所。虎豹之墟也。幽冥之徑也。身投爪牙而形甘嚙嚙。無云智者。勿爲雖愚者。亦知畏懼。故人於欲起心熱之際。當思冰山在前。深淵將溺。即便他思。他涉以遏其心。或行走治事。以避其險。庶忍能戒心。則慾亦可免。此爲達者言也。平居當熟究養生之理。守靜之方。秉慧劍。截斷塵緣。舉法眼看破幻影。無爲死可以奪吾生。清靜恬淡。悉屏俗好。勿令生反速就其死。定性存誠。務歸正道。

俾仙不悞我。而我不悞身。久住長年。不爲妄誕。然余所論。人孰不曰嚼過飯也。余亦知爲熟談。但人知爲嚼過飯。而不知飯所當食。知此談爲熟。奈何熟此談而不行。所以白日沉疴。經年枕席。芳華凋謝。早歲泉扃。皆由厭嘗談。而希平地。可仙薄淺。近而務談說。高遠於爾身心。果何益哉。徒云自哄自己。畢竟終無一成。吾豈欲人人知予言有本耶。聊自信耳。因錄諸經法言。覺彼色慾知戒。俾得天元之

壽。

黃帝曰。一陰一陽之謂道。偏陰偏陽之疾。謂陰陽不和。若春無秋。若冬無夏。因而和之。是爲聖度。聖人不絕和合之道。貴於閉密。以守天真。

素女曰。人年六十。當秘精勿泄。若氣力尚壯。不可強忍。久而不泄。致生癰疾。

老君曰。情慾出於五內。魂定魄靜。生也。情慾出於胷臆。精散神惑。死也。

全元起曰。樂色不節。則精耗。貪妬不止。則精散。聖人愛精重施。則髓滿骨堅。

仙經曰。無勞爾形。無搖爾精。歸心寂靜。可以長生。又曰。道以精爲寶。寶持宜閉密。施人則生人。人留已。則生已。結嬰尚未可。何況空廢棄。棄損不竟多。衰老命已矣。故人肝精不固。目眩無光。肺精不交。肌肉消瘦。腎精不固。神炁減少。脾精不固。齒髮衰白。疾病隨生。死亡隨至。書曰。服丹石以快慾。腎水枯燥。心火如焚。五臟

乾烈大禍立至。勿大醉入房。勿燃燭入房。勿
遠行疲乏入房。勿忍小便入房。勿帶瘡毒疾
病未瘥入房。

孫真人曰。大寒大熱。大風大雨。大霧大雷。日月
薄蝕之下。星辰神佛之前。更忌元旦。三元五
臘。每月朔望庚申。本命。春秋二分二社。五月
九毒日。每月二十八日。人神在陰。四月十四
純陽用事。皆不可犯。否則損神。不惟父母受
傷。生子亦不仁不孝。戒之。戒之。

高子曰。寡慾者。無伺時日之戒。而自無慾。多慾者。雖律以時日。而一日不能無慾。若盡如太。上五百戒中犯者。減算除年。則人壽盡。夭亡矣。故立教太嚴。使人反不知信。然而立教之意。戒人節慾。借時日以懼之耳。余於多戒中。僅取已上數條。此大不可犯者。爲戒善養生者。當知所恐懼。而無犯此數者。

高子曰。色慾知戒者。延年之効有十。

陰陽好合。接御有度。可以延年。

入房有術。對景能姦。可以延年。
毋溺少艾。毋困青童。可以延年。
妖豔莫貪。市粧莫近。可以延年。
惜精如金。惜身如寶。可以延年。
勤服藥物。補益下元。可以延年。
外色莫貪。自心莫亂。可以延年。
勿作妄想。勿敗夢交。可以延年。
少不貪歡。老能知戒。可以延年。
避色如仇。對慾知禁。可以延年。

身心當知所損論

高子曰。吾人一身。所藉三寶具足。足則形生。失則形死。故修養之道。保全三者。可以長年。夫人一日之中。一家之事。應接無窮。而形勞百拙。起居不知節宣。萬感不令解脫。乃恣意行爲。盡力動蕩。不知五臟六腑之精。所當珍惜。以養吾形。六慾七情之傷。所當遠避。以安吾體。恃年力之壯。廼任意。不以爲勞。何知衰朽之因。死亡之速。由此而致。令人髮稿形枯。蚤

眠蜩縮欲求金石以起吾生草木以活吾命
有是理哉故當日用起居喜怒哀樂行住坐
臥視聽笑談逐髮戒謹則身無所損元氣日
充精神日足彭鑑比年嵩喬同壽敢曰迂妄
以自欺哉當與同志者共守此道因錄諸經
法言覺彼身心知損俾得地元之壽

素問玄珠曰起居不節用力過度則脉絡傷傷
陽則衄傷陰則下

莊子曰人有畏影惡迹而走以避之舉足愈數

而迹愈多。走愈疾而影不離。自以爲尚遲。疾走不休。絕力而死。不知處陰以休。影處靜以息迹。愚亦甚矣。

書云。凡人於外事。勇於敢則殺。勇於不敢則活。蓋敢於有爲。卽殺身不敢有爲。則活其身也。久行傷筋。勞於肝。久立傷骨。損於腎。故行不疾走。立不至疲。大霧不宜遠行。宜飲酒一杯以出。久坐傷肉。久臥傷氣。坐勿背日。勿當疎風。臥間閉口。使真元不失。邪氣不入。

淮南子曰大喜墜陽故喜勿極極則傷魄魄傷則狂使意不存而皮革焦忿怒則氣逆大怒破陰悲哀動中則傷魂魂傷則狂妄而陰縮拘攣

庚桑曰全汝形抱汝生毋使汝生慮營營故外不勞形於事內無思想之患則形體不弊精神不散可以延年

靈樞經曰內傷憂恐則氣上逆六輪不通血凝不散津液滲漏恍惚不寧四肢不耐恐懼不

解則精傷骨痠痿痺五臟失守驚則心無所
倚神無所歸故臨危冒險則魂飛戲狂禽逸
獸則神怨

老子曰知足不辱知止不殆心有所憎勿深憎
當運心於平等心有所愛勿溺愛不令偏頗
而改正不然損性傷神

老子曰五色令人目盲五音令人耳聾心之神
發乎目久視則傷心腎之精發乎耳久聽則
傷腎

書曰疑惑不已則心無所主正氣不行外邪來
干失寐忘寢昏昏默默漸成虛勞

書曰談笑以惜精氣爲本笑多則腎轉腰疼行
走勿語傷氣語多則住而再語故老君曰塞
其兌閉其門終身不勤開其兌濟其事終身
不救

真人曰常習不唾地有則含以嚥之使入精氣
常留面目光彩故曰遠吐不如近唾近唾不
如不唾又曰津液者吾身之寶寶聚則爲富

翁寶散則爲貧客

閒覽曰目疾切忌洗浴令人目盲飽食冰髮冷水并熱泔洗頭冷水濯足皆令人頭病炊湯隔宿洗體成癰洗面無光作齧哇瘡

真人曰髮宜多櫛手宜在面齒宜數叩津宜常嚥氣宜常煉五者脩崑崙之法

書云大小二便勿強閉忍忍小便成淋忍大便成痔或澁或滑又勿過度皆傷氣害生爲禍甚速