

二件
中堂

六醴
齋
選書

九
內翰良方

蘇沈內翰良方卷第六

瘦樵程永培校

問養生

余問養生於吳子得二言焉



子不見天地之爲寒暑乎寒暑之極至爲折膠澌
金而物不以爲病其變者微也寒暑之變晝與日
俱逝夜與月並馳俯仰之間屢變而人不知者微
之至和之極也使此二極者相尋而狎至則人之

死久矣何謂安曰吾嘗自牢山浮海達于淮遇大風焉舟中之人如附於桔槔而與之上下如蹈車輪而行反逆眩亂不可止而吾飲食起居如他日吾非有異術也惟莫與之爭而聽其所爲顧凡病我者舉非物也食中有蛆人之見者必嘔也其不見而食者未嘗嘔也請察其所從生論八珍者必噍言糞穢者必唾二者未嘗與我接也唾與噍何從生哉果生於我乎知其生於我也則雖與之接

而不變安之至也安則物之感我者輕和則我之
應物者順外輕內順而生理備矣吳子古之靜者
也其觀於物也審矣是以私識其言而時省觀焉

論修養寄子由

任性逍遙隨緣放曠但盡凡心別無勝解以我觀
之凡心盡處勝解卓然但此勝解不屬有無不通
言語故祖師教人到此便住如眼翳盡眼自有明
鑒師只有除翳藥何曾有求明藥明若可求卽還

是翳固不可翳中求明卽不可言翳外無明夫世
之昧者便將頽然無知認作佛地若此是佛貓兒
狗兒得飽熟睡腹搖鼻息與土木同當恁麼時可
謂無一毫思念豈謂貓兒狗兒已入佛地故凡學
者當觀妄除愛自粗及細念念不忘會作一日得
無所除弟所教我者是如此否因見二偈警策孔
君不覺聳然更以問之書至此牆外有悍婦與夫
相毆罵聲飛灰火如猪嘶狗嗥因念他一點圓明

正在猪嘶狗吠裏面譬若江河鑒物之性長在飛砂走石之中尋常靜中推求常患不見今日鬧裏捉得些子如何元豐六年

養生說

已饑先食未飽先止散步逍遙務令腹空每腹空時即便入定不拘晝夜坐臥自便惟在攝身使如木偶常自念言我今此身若少動搖如毛髮許便墮地獄如商君法如孫武令事在必行有死無犯

又用佛語及老君語視鼻端自數出入息綿綿若
存用之不勤數至數百此心寂然此身兀然與虛
空等不煩禁制自然不動數至數千或不能數則
有一法其名曰隨與息俱出復與俱入隨之不已
一息自住不出不入或覺此息從毛竅中入萬四
千雲蒸霧散無始已來諸病自除諸障自滅自然
明悟譬如盲人忽然有眼此時何用求人指路是
故老人言盡如此

續養生論

鄭子產曰火烈者人望而畏之水弱者人狎而玩
之翼奉論六情十二律其論水火也曰北方之情
好也好行貪狼南方之情惡也惡行廉正廉正故
爲君子貪狼故爲小人子參二人之學而爲之說
曰火烈而水弱烈生正弱生邪火爲心水爲腎故
五臟之性心正而腎邪腎無不邪者雖上智之腎
亦邪然上智常不淫者心之官正而腎聽命也心

無不正者雖下愚之心亦正然下愚常淫者心不
官而腎爲政也知此則知鉛汞龍虎之說矣何謂
鉛凡氣之謂鉛或趨或蹶或呼或吸或執或擊凡
動物者皆鉛肺實出納之肺爲金爲白虎故曰鉛
又曰虎何爲汞凡水皆爲汞唾涕膿血精汗便利
凡濕者皆汞也肝實宿藏之肝爲木爲青龍故曰
汞又曰龍古之真人論內丹曰五行顛倒術龍從
火內出五行不順行虎向水中生世未有知其說

者也方五行之順行也則龍出於水虎出於火皆死之道也心不官而腎爲政聲色外誘淫邪內發壬癸之英下流爲人或爲腐壞是汞龍之出於水也喜怒哀樂皆出於心者也喜則撓爭隨之怒則歐擊隨之哀則躡躑隨之樂則抃舞隨之心動於內而氣應於外是鉛虎之出於火者也汞龍之出於水鉛虎之出於火有能出於火有能出於水而復返者乎故曰皆死之道也真人教之以逆行龍

從火出虎從水生也其說若何孔子曰思無邪凡
有思皆邪也而無思則土木也孰能使有思而非
邪無思而非土木乎蓋必有無思之思焉夫無思
之思端正莊栗如臨君師未嘗一念放逸然卒無
所思如龜毛兔角非作故無本性無故是謂之戒
戒生定定則出入息自住出入息住則心火不復
炎在易爲離離麗也必有所麗未嘗獨立而承其
妃也既不炎上則從其妃矣水火合則壬癸之英

上流於腦而溢於元英若鼻液而不鹹非腎出故也此汞龍之自火出者也長生之藥內丹之萌無過此者矣陰陽之始交天一爲水凡人之始造形皆水也故五行一曰水從暖氣而後生故二曰火生而後有骨故三曰木骨生而曰堅凡物之堅壯者皆金氣也故四曰金骨堅而後生肉焉土爲肉故五曰土人之在母也母呼亦呼母吸亦吸口鼻皆閉而以臍達故臍者生之根也汞龍之出於火

西華聖典卷一
流於腦溢於元英必歸於根心火不炎上必從其
妃是火常在根也故壬癸之英得火而日堅達於
四肢浹於肌膚而日壯究其極則金剛之體也此
鉛虎之自水出者也龍虎生而內丹成矣故曰順
行則爲人逆行則爲道道則未也亦可爲長生不
死之術矣

書養生論後

東坡居士桑榆之末景憂患之餘生而後學道雖

爲達者所笑然猶賢乎已也以嵇叔夜養生論頗
中予病故手寫數本其一以贈羅浮鄭師

養生偈

和光而養生偈

閑邪存誠煉氣養精一存一明一煉一清清明乃
極丹元乃生坎離乃交梨棗乃成中夜危坐服此
四藥一藥一至則極則處幾費千息閑之廓然存
之卓然養之郁然煉之赫然守之以一成之以久
功在一日何遲之有

易曰閑邪存其誠詳味此字
知邪中有誠無非邪者閑亦

邪也至於無所閑乃見其
誠者幻滅滅故非幻不滅

養生說

吳子野云芡實蓋溫平耳本不能大益人然俗謂
水硫黃何也人之食芡也必枚齧而細嚼之未有
多噉而亟嚙者也舌頰唇齒終日躡喘而芡無五
味腴而不膩是以致玉池之水故食芡者能使人
華液流通轉相攝注積其力雖過乳石可也以此
知人能澹食而徐飽者當有大益吾在黃岡中見

牧羊者必驅之瘠土云草短而有味羊得細嚼則肥而無疾羊猶爾况人乎

食茨法

養生之方以胎息爲本此固不刊之語更無可議但以氣若不閉任其出入則渺縣滉漭無卓然近效待其兀然自住恐終無此期若閉而留之不過三十五息奔突而出雖有微暖養下丹田此一溉於湯決非度世之術近日深思似有所得蓋因看孫真人養生門中調氣第五篇反覆尋究恐是如

此其畧曰和神氣之道當得密室閉戶安牀暖蓆
枕高二寸半正身僵臥瞑目閉氣於胸膈間以鴻
毛着鼻止而不動經三百息耳無所聞目無所見
心無所思則寒暑不能侵蜂蠆不能毒壽三百六
十歲此鄰於真人也此一段要訣弟且靜心細意
字字研究看既云閉氣於胸膈恐是不閉鼻中氣
只以意堅守此氣於胸膈中令出入息似動不動
氤氲縹緲如香爐蓋上烟湯瓶嘴中氣自在出入