

養生八牋卷之一

古抗高濂深甫氏編次



清脩妙論牋

上卷

高子曰攝生尚玄非崇異也三教法門總是
教人脩身正心立身行已無所欠缺爲聖爲
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

指斥仙之術爲虛誣視禪林之說爲怪誕也
六慾七情哀樂銷燬日就形枯髮槁疾病病
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
指卽易有願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
成編牋曰清脩妙論

生大期百年爲限節護之者可至于

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日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

多壽富者奢侈有餘賊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夭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夭焉人不知也

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僊况人之數與天地萬物之數等今之人不脩人道貪愛嗜慾其數消減只與物同也所以有老病殀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其大酸大
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霧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隣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

崔瑗箴曰動不肆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柰何

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

應璩詩曰昔有行人陌上見三叟年各百餘
歲相與鋤禾莠徃拜問三叟何以得此壽上
叟前致詞室內姬龐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銛鋒終
朝長戚戚是名阿鼻獄顏面甘陋巷孟軻安
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
便來往報荅甚分明只是換頭不識面多置
田庄廣修宅四隣買盡猶嫌窄雕牆峻宇無
欺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
謾口中佯念佛是皆真實不虛話也聞此則
少者當戒况老人乎

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

脩德行義守道養真當不言而躬行不露而潛
脩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洒落自在常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