

日就該下手此時得知此時就是下手之時若曰今日不暇姑待異日只恐你要做時却又做不迭了人有二寶曰精曰氣曰神老來之精惟恐竭精竭則死老來之氣惟恐洩氣洩則死老來之神惟恐離神離則死精何以不竭必也遠色乎氣何以不洩必也寡言乎神何以不離必也無欲乎神不可以強留心息相依則神自留矣氣不可以輕洩忘言守中則氣不洩矣精不可以漏失還精補腦則精不漏矣或問人老血氣既衰如何可補曰慎言語可以補肺節飲食可以補脾絕思慮可以補心去嗔怒可以補肝斷淫慾可以補腎請益曰不患不補惟恐補而又損我故嘗曰百日補之不見其有餘一旦損之遂覺其不足

道藏輯要

養真集

六

齋集九
又曰卅上

視彼草木其葉萋萋秋後落葉生理歸根歸根不死來春復生由是觀之生生不已天之道也各歸其根物之理也知其理不悖其道者其惟真人乎故真人之息以踵踵猶根也三冬歸根之時宜靜養之

白髮老人曰心息相依忘言守中還精補腦則三寶固矣

慎言語節飲食絕思慮去嗔怒斷淫慾則五臟足矣三寶既固五臟又足有不延年益壽之理乎

病

病何由而生也皆因妄想而生煩惱煩惱既生則內傷其心心傷則不能養脾故不嗜食脾虛則肺氣必虧故致發嗽嗽作則

水氣竭絕故木氣不充髮焦筋痿五臟傳偏而死矣人當妄想
萌動之時卽疾病發生之時也今人不察必待疼痛著身纔爲
有病而不知非一朝一夕之故其所由來者漸矣人之一身外
有六淫風寒暑濕燥火是也內有七情喜怒哀樂憂恐驚是也
因七情而病者爲內傷而成不足之症因六淫而病者爲外感
而成有餘之病不足宜補有餘宜洩後天有形之血氣受傷而
病者藥石針灸可以治之先天無形之精神內損而病者非反
觀靜養不能愈也十大名醫治人身病二教聖人治人心病親
朋有病皆知去看自己有病卻不知看若知自看內看無心外
看無身心身既無受病者是誰不病者是誰見得分明白然無

道藏輯要

養真集

七

黃集九
六日亥一

事常想病時則塵情漸滅常防死日則道心自生昔子元有心
病遇一高僧謂之曰貴恙起於煩惱煩惱生於妄想夫妄想有
三或追憶數十年榮枯恩冤及種種閒情此是過去妄想也或
事到眼前可以順應卻強生意見猶豫不決此是現在妄想也
或期日後富貴如願或望子孫及時登榮與夫不可必成不可
必得之事此是未來妄想也三者妄想忽生忽滅禪家謂之幻
心能照見是妄遂卽消滅禪家謂之覺心故曰不患念起惟恐
覺遲念起是病不續是藥又曰貴恙亦是水火不交凡溺愛佳
治而作色荒此是外感之慾或夜思佳治而成夢遺此是内生
之慾二者染著耗散元精若能斷之則腎水自然滋生可以上

交於心至於思索文字忘其寢食謂之理障經營職業不憚劬勞謂之事障二者雖非人欲亦損性靈若能緩之則心火不至上炎可以下交於腎故塵不相緣根無所偶反流歸一六用不行子元如其言獨處一室掃空萬緣坐至月餘心疾如失自家有病自家知既知須要早時醫倘若已遲醫終諱病無常臨到悔追遲

白髮老人曰諺云心病難醫非難醫也不得其法不行其法耳三教聖人善治心病一語可爲患心病者指南誰其信之誰其行之昔余爲抱關吏時患脾虛下泄之症五年奄奄一息百藥不效萬無生理因謝絕人事反觀靜坐閉

道藏輯要

養真集

八

養真集九
六日十一

較心經一卷百日後經完病愈此余既驗之奇方故敢告之有痼疾者

死

人當血氣強壯之時馳志六慾無所不爲及血氣受傷百病生焉死期將至縱有滿堂兒女也替不得無數金銀也買不得至死方悔遲了誰不怕死當怕之於未死之先若待將死之時而怕死則死難免矣誰不怕病當怕之於未病之先若到有病之時而怕病則病難治矣試觀天下之物有重於性命者乎試思天下之事有大於生死者乎人莫不好生也但不好長生之道人莫不惡死也但不惡取死之事人在世上事事相續必死而