

今猶存歷然也

許道育文具

許黃氏女道育宋孝建元年甲午歲於堞山
亡世謂之許大娘卧尸石上尸壞不殞常有
香氣也亦出道學傳第二卷

范豺

范豺字子恭巴西閬中人也宋元嘉中有名
香數十斛細擣煮以作湯朝用湯自浴正中
湯盡不復聞聲侍者入看見豺還者故時布
衣披帽坐而無復氣江夏王令殯殮而不下
棺蓋四日尸不臭送還葬於新亭豺亡時年
四十九膚貌顏色猶如初劉凝之為豺作傳
書置道書部不傳於世

喬順

喬順字仲產扶風茂陵人也少好黃老隱山
修道年七十不肯娶妻絕交接之道心不滌
可欲之地一旦歸家自言死自其時果死世
人以為知命既葬之後有見順於燉煌者前
世傳之皆以為昇仙故訣錄曰仲產知道遁
化神仙七十不娶畢命幽山

卷七

十二

雲笈七籤卷之八十六

正一天師清微弟子 洪百堅 製作

道教學術資訊網站

雲笈七籤卷之八十七

存八

宋朝喬順學長子喬元孫喬元孫喬元孫喬元孫

諸真要略

太清神仙衆經要略

武當山隱士南陽星輝撰

抱朴子初受業於從祖玄其覽悟超至包綸
身神以為奇偉所達也精曠之流念亦歸屬
乃分居浙陽之山既而患門人學者有微衆
之感復追玄於宜都問曰夫曷以度微人以
貌若巫咸之星經度無遺算季咸之神占
貌無失揣列子之三顧而季咸陋其術滔天
之襄陵而巫咸空其籍謂聖人天道不可得
而測之歟謂二咸之虛詭而妄經術歟天道
聖人故以遠矣今之即事人有求度於洪者
衆矣始進之貌俛視謹精沈爾彌篤若志至
而不可加者及服道暫年學宗未淹而毀隨
已興沮徒愆結藪爾隱居二三之衆貌非一
子之類然而不可得而詳又何况子長驅世
利馳競生榮陰機密巧廣群術衆以感其君
而可辨哉此洪所亂也亂所寔洪聖人其無

病諸乎玄曰巫咸之准玄度季咸之辨血機並得之於數分亦聖習之一途未可以侮而欺也夫人精神之蒸生非氣無以兆其形氣之結形非性無以成其體故形長而頊性滋深年茂而濁欲愈甚也是以聖人之垂道清淨以潔精神除煩以混元一故能囊括玄和照明無障而習潔有詣否除煩有深淺致使神裕有遠近處能有彼此陵陽所以善嚳霞於朝陽而不能罷馮夷於濟駕者也夫學窮盡於數分者未必通於心明通於心明者未必陶於氣表陶於氣表者未必至於虛寂之真表也而黃玉氏之閻洪災季占之迷靈貌謂聖人之亂處物不其固矣夫天地以元氣而著成聖人以性鍊而陶真元氣有渾煩渾煩在剖判之前剖判然後有象列象列然後有曩度曩度在數見之內洪災生於渾煩之運故洪災不可以數見審也性鍊有苞玄苞玄在蒸生之外蒸生然後有形色形色然後有血機血機在觀揣之內靈貌生於苞玄之運故靈貌不可以觀揣得也是以至人不責

鑒於備途知其神分之有巨細學鍊之有高卑也昔者吾嘗學於陶先生與邯鄲太子王休長延閔子甘元微弘農張伯英青牛子封君達河南卜文先陳留成仲式等俱受五氣端玄經數子並以學達昇玄而吾以滯昧濁質弗通味旨然所誌略猶可得而言夫人稟生之有真偽神分之有巨細皆五氣之所流也是以至人莫不精乎五氣之學以鑿神分之源師導者莫不明乎五氣之本以弘真玄之教王者莫不通乎五氣之性以闡天地之和貫於五氣之用大矣哉夫五氣者陰陽之中五常之氣也夫人生天地之間其形骸五藏之氣一象天地五行四時之賦也天以五行爲五常人以五行爲五藏天以木府仁其溫爲春以主生生之常溫精上結爲歲星以照開篤之表人以木爲肝其識爲慈以爲溫恭喜悅之藏其藏精上形爲口以任啓泄之司象天之有春德以生其吐舒發叙之意也天以火府禮其炎爲夏以主茂盛之常明靈上臨爲日以宣曜明之道炎精上結爲熒惑

之星以表察司之禁人以火爲心其識爲哲以爲鑿達之藏其藏精上形爲目以任光視之司象天之有夏有日以生其明勝長大之意也天以土府信其厚爲地主王季夏統維四方以主產施安給之常厚精上給爲鎮星以照公靖之表人以土爲脾其識爲公正之藏其藏精上形爲舌以任審味弘當之司象天之有土德以生其受宜辯重之意天以金府義其涼爲秋以主威裁萬物之常涼精上結爲太白之星以照斷爾殺之表人以金爲肺其識爲氣威之藏其藏精上形爲鼻以任猛決臭馨之司象天之有秋德以生其威亮敷簡之意天以水府智其寒爲冬以主保實澄嚴之常義靈上臨爲月以宣晦皇贊玄之道寒精上結爲辰星以表法慎之禁人以水爲腎其識爲領以爲禽獸沈鷺之藏其藏精上形爲耳以主聽採聞鑒之司象天之有冬有月以生其謙承納之意人之有五藏溫涼寒燥猶天之有四時也人之有耳目猶天之有日月也人之有精神猶天之有太帝也精

神居手心脾之中肺肝之間猶太帝處四守之內也精神以膽為御坐猶太帝之居紫微宮也以心為御庭猶太帝以太微為御庭也以脾為內室猶太帝以軒轅為內舍也以肝為咸池以肺為天河以腎為司閭猶太帝之有四守也紫微執計而先左故精神據膽而守肝是以人生莫不以溫恭慈喜為先治也精神以氣為乘與以行為五識猶太帝以運為術行以周乎天也

夫氣之在人亮清而為嚴氣激濁而為喏聲搖延而為音喏放舒而為呼音平辯而為言呼怒鼓而為晉言深為語語深為談談深為論論深為議議深為罵罵深為詈詈深為謗謗深為誹誹深為讟

氣整沖至精神篤之為志氣循准常精神守之為性氣會機指精神適之為情氣容隱模精神運之為意氣合衷遇精神澄之為懷氣因事結精神係之為憂氣美偶觸精神降之為勇氣犇馳御精神崇之為願氣仁垂注精神鍾之為念念深為矜矜深為慙慙深為慈

慈深為悲悲深為嗜嗜深為號皆肝府之氣起也

夫肝者精神首運之路也故嬰兒之生墜藉而先啼肝氣激也未知偶識於人寤寐怡然而獨笑肝氣浮也未知有搖於人握支蹠然而獨搖肝氣煩也多恐驚而無當捍之威善直一而無繁頑之欲皆精神未及周御於脾脾心腎四藏之氣也

夫魂魄者精神所首左枕為魂精神所體右據為魄故肝藏魂魂動為恐肺藏魄魄動為懼魂震為驚魄震為怖故嬰兒之所以多恐驚者精神之所在肝也及其長有怯勇者膽虛為怯膽實為勇膽附乎肝生而怯膽附乎肺生而勇剛捍而生膽附乎脾柔澤而生膽附乎肝人性積習禦捍變而成勇者膽氣漸而增也人怯醉酒志亂奮而成勇者膽氣脹而滿也醉而喜怒悲呼交錯不至其常者五藏之氣浮而亂也

精神御氣于肝氣清而為溫恭慈仁深念之速其體恭而安其視治而正氣浮而為喜適

感會之悅氣煩而為戲歡笑劇之極氣激而為啼號哀泣之至由是有樂極則悲悲極則樂亦復為憂恐怵惕愧慙之時皆肝府之氣激動之中因事周環懼憂之所生也

精神御氣于脾氣清而為公正弘暢吟詠閑遠之思其貌則和而舒其視則平而亮氣浮而為輕委於物不慮之誤氣煩而為寬慢驕縱豪誕忽忘之失氣激而為矜擾怨恚嫌恨忿懟距塞之違

精神御氣于心氣清而為鑒達周物之敏其容是有决速之精氣浮而為虛華矜妄輕談齟齬詆訶是非之論氣煩而為耽愛美著奢華矜誕剋好勝人之傲其視則高而眇其與人對則以貌忽人有蕭然無偶之狀舉動不自勝守氣激而為脫輕颯躁之烈

精神御氣于肺氣清而為貌威色尊不可狎之顏氣浮而為輕冶貌列高深失准有非常之色氣煩而為凌侮莫顧之畜氣激而為勃怒振勇驚急之害

精神御氣于腎氣清而為謙儉約謹之

浮而為妄欲諱匿悔惱之弊氣煩而為貪性嗜欲聚斂無厭之鄙氣激而為衝忌陰邪謀逆之毒夫人之生氣未嘗不煩煩者氣積之大恒也過靜則清氣有生過動則浮氣益起過發則煩氣益盛遇觸則激氣益迅氣有流

謝故氣煩則急急必弊弊而多過者觸觸而激激必竭竭則衰衰則精神散矣散則絕絕則形體朽矣竭過驕極風厲入之則暴卒而僵衰極氣盡則老斃而終此人生之所以死也溫恭慈喜之變變而為詔柔而為曲恭而為媚其俯仰之謹色色則虛而俛措俛措則婉而卑其容貌有不妥之候公正之變變而自專無憚翹陸肆固之驕其措則好計人之行以為己正之驗也貌威之變變而為侮忽凌誕之慢始嫉矜言其道掩善其目則竭而冗其色則頹而慄其與言則不稱憂人之微也鑿達之變變而為巧佞機詭詭毀之姦其言則易而若真其宣則浮而振亮其目睛候膝則搖易而竊速有不治守之動其操則不能久居重定也謙儉之變變而為密婁陰違

之武亦為殘虐僭逆之奸其視則下而鬱其直則巧而嚴其意則曠而疾其與居則有憤噫遽奮之効也是五變之俗皆化利之所由也是以聖人之和天地達民有五氣之變故不以意利而化之也

夫上好逸豫愛民有由恭阿順之巧厚之以利則民競詘柔色順之媚以求之故邪偽化惑之俗興而木行篤直之氣失矣失積則咎氣有餘縮之差世犯歲星之忌災則有濕毒之疫民負司命之禁殃則有項痛煩殞奪壽促命之死欲氣流注蒸產而相生為詔設遺繫之墟

上好寬柔愛民有徑執偏專之守厚之以利則民競肆固矜誇之見以求之故狼狽忿戾化亂之俗興而土行公利之氣失矣失積則地有舒泄穢結亂積風雷反震動之故世犯鎮星之忌災則有悖氣蒸毒之疫民負司危之禁欲氣流注蒸產而相生為騶逆恣惰遺繫之墟

則民競魁岸豪傑爭第毒逆之奸以求之故相凌踐蔑忽禍化流亡之俗興而金行信質之氣失矣失積則時有雪霜愆節之侵世犯太白之忌災則有氣痛之疫民負司契之禁殃則有痛竭氣斷及兵凶震殺奪壽促命之死欲氣流注蒸產而相生為侮慢相仇遺繫之墟

上好慧敏愛民有文辨彩豔之巧厚之以利則民競機飾浮詭流尚之偽以求之故佞為掩聽化聞之俗興而火行哲明之氣失矣失積則日有病無光勃能之促世犯榮惑之忌災則有暑毒之疫民負司順之禁殃則有鬼魅忤痛心悶殞絕慌惱及狂逆妄圖不道之觀奪壽促命之死欲氣流注蒸產而相生為奢華佞官闕觀遺繫之墟

上好嚴厲愛民有敢斷剋決之巧厚之以利則民競懷毒逞其害烈之能以求之故空患陰圖禍背化逆之俗興而水行義守之氣失矣失積則月有厲虧魄傷連連不常之度世犯辰星之忌災則有陰毒之疫民負司錄之

禁殃則有殘痼滯瘕暴僂及盜賊獄戮奪毒
迫促殘命之死欲氣流注蒸產而相生為凶
淫禁虐遺孽之爐化失五常之氣世運五常
之災民沈五促之爐皆榮辱爭奪恥怨仇侮
嫉妬之所生也

夫民之生性莫非氣煩氣煩則嗜欲生焉原
夫嗜欲之本勢不踰乎口實五味體充衣暖
男女偶適之間而已矣五德之後無故以珍
食華服重嬪嬙之選利害炫耀長而茂之為
無厭之盛也於是乎利害生榮辱榮辱生喜
怒喜怒生是非是非生賞罰賞罰者化末之
季穢者也聽訟者天下之禍弊者也賞罰聽
訟非所以斷嗜欲之茂也古先之為者蓋自
尊其勢而為之者也

夫嗜欲之茂好利而惡害喜榮而忿辱夫其
常性為五爐之源豈有厭乎極已哉故其驚
榮也靡知足其喜故其觸辱也莫知己其忿
當其所爭也奮劍振銳冒險陷凶不違矢刃
之屠不顧性命之沒父子兄弟不暇相格故
胡可以介介乎是非繩墨而欲以裁之哉胡

可以未來乎賞罰之准令而能以過之哉亂
民五清之氣成民五爐之殃皆由王者使五
爐之士治五爐之民不自知已有五爐之固
其知極民有五爐之難乎祇相激戾而生其
累怨此不遠之咎也故雖昧且不忘徒苦心

而無成星言風駕徒勞役而無濟夫道德之
運世也不眩民以煩利則民無所馳其奸求
不促民以煩辱則民無所忿其恥怨姦求恥
怨弗行則嗜欲自簡嗜欲自簡則民俗定一
民俗定一則太平淳樸雍和淑豫之深至矣
太平之民不自知在太平之世所以雍和淑
豫然也惡識夫榮辱爭奪恥怨仇侮嫉妬之
措哉

若夫崐嶺之南而西北東北諸域之俗不傳
此東南亦縣之名教遺策而其民弗知有甲
兵攻伐之亂而其世弗知有相暴殺逆之禍
精保性常而大仙大賢慈淨之神出焉由茲
言之何瓊瑣平庸爾唯今故事之有乎夫爐
士之執政也勢傍典刑隆崇矜據明其權柄
識其寒暑欲以擅秉而德違忤富貴而制蒼

生弗覺夫鄙哉流末來差人情轉易已滑其
在始立意之頑而成其固弊仇眾潰逆之敗
也積代相習豈悟之哉是以爐士不可以任
之者也為其將則禍大矣任之道學清淨之
眾則道學喪矣任之王者朝廷之列則王者

亡矣觀其血機觀其舉假豈離乎五變之氣
乎聖人之羸教耳易可以審何亂之有哉惜
乎而固異其甚哉是以至人之所以潛棲山
谷者豈好為遁世之名乎蓋不欲以五爐之
俗滑其五清之氣也五爐之俗莫不以聲勢
相傾而亂其清氣者也觸其契色逆其聲者
欲無忿憾潰中之氣者難矣事有塞違以已
求人欲無卑側媚悅之巧者希矣遇有勢居
人求於已欲無驕凌豪御之張者鮮矣此三
者皆五爐殃氣有生之常也與之糅俗望無
亂清氣其可得乎是以道士不可得與其雜
處而狎之者也

九靈上寶經云夫五情者陰陽五府之神氣
形於人者也故學仙者必隱靖山林潔修五
清欲清淨而精至以會真玄神應是以温恭

慈悅之氣藏於肝木府之所賦也。司命所守也。其治肝潔常以正月十日齋治少陽令人肝氣生。至二月八日定少陽應春風。至三月六日治陽明定春風。至于四月四日於甘泉東流水之北岸東面向朝陽之地晨早沐浴。蘭湯使身意清淨。香火向日禮祈無上正真。大道太真太寶內內及左太禁上師之神。上官左諸司頭首稽首三百數。然後靖跪以手捧心。至誠定息靜念木府之真靈。聞無他思。其禁不得有求於世利。妄為不柔之溫。妄為不誠之恭。妄為不實之慈。妄為不衷之悅。其修潔攝息有定。則肝氣真而無虛。春溫不睦之膏不能得侵。其實氣體節休和。幹力強利。首無暴痛之疾。司命之神奉之青龍護之。青氣繞之。青液調之。東嶽之精隨之。山谷之神衛之。若獨處林嶺。則百獸依仁。有自馴之驗。狼虎歸慈。有息猛之微。其修潔有積。則青帝之芝及黑王之芝。見於所行止之前。得而服之。昇仙三千歲而息羸。其潔深大。至著極於木府。則神第視崑崙之東。少陽之域。慈淨之

仙其神變能為洪海之溢。涸能為天地之倒。易能為瓊宮土宇。滿乎天地之見。木府少陽之神性也。哲明敏見之氣藏於心火府之所賦也。司慎之所守也。其治心潔則常以四月四日齋定陽明受夏氣。至五月一日應陽調氣。至于六月二十七日。常以日中沐浴蘭湯。使身意清淨。香火南面向日禮祈無上正真。大道太真太寶內內及太陽太覺之神。上官都司頭首稽首三百數。然後靖跪捧心。至誠定息靜念火府之真靈。聞無他思。其禁不得有規於世利。妄為不道之哲。妄為不順之明。妄為不真之敏。妄為不正之見。其修潔攝息有定。則心氣真而無煩。夏暑不睦之膏不能得侵。其實氣其意明澄。朗慧用道。微妙鑿微。真性目無昧睡之疾。司慎之神奉之赤龍護之。赤氣繞之。赤液調之。南嶽之精隨之。山谷之神衛之。則鴻鶴鸞鳳之鳥。應而歸之。其修潔有積。則赤帝之芝及青王之芝。見於所行止之前。得而服之。昇仙九千歲而息羸。其潔深大。至著極於火府。則神第視崑崙之南。太

陽之域。太覺之仙。其神變能為項佩日曜。能為光照四海。而震搖諸域。能為飛騰所詣。無礙之至。火府太陽之神性也。公正弘重之氣藏於脾土府之所賦也。尸履之所守也。其治脾潔則常以六月二十七日齋定太陽。受秋氣。至于七月二十七日。昧時沐浴蘭湯。使身意清淨。香火向日禮祈無上正真。大道太真太寶內內及上官太均之神。宮內諸司頭首稽首三百數。然後靖跪捧心。至誠定息靜念土府之真靈。聞無他思。其禁不得交擾於世事。妄為求名不體之公。妄為矯圖不淳之正。妄為縱恣昏忘之弘。妄為專固不泰之重。其修潔攝息有定。則脾氣真而無怠。夏豫安靜。而無憤蕩。塞悶體沈不收。腫疽之病。季暑不睦之膏不能侵。其實氣志意益沖而無厭。免之病。舌味藥物而無不進之滋。履尸之神奉之黃龍護之。黃氣繞之。黃液調之。中嶽之精隨之。四方群臣衛之。萬鬼歸之。其修潔有積。則黃帝之芝及赤王之芝。見於所行止之前。得而服之。昇仙二萬歲而息羸。其潔深大。至

著極於土府則神第視崑崙之頂太和之仙其神貴常寂不貴變動之見土府大均之神性也尊嚴威儀之氣藏於肺金府之所賦也司契之所守也其治肺潔常以七月二十七日齋治人利氣至八月三日定少陰令人受生氣至九月二十七日治厥陰令人受剛氣常以日脯沐浴蘭湯使身意清淨香火向日禮祈無上正真大道太真太寶內內及右太禁收土之神宮右諸司頰首稽首三百數然後靖跪捧心至誠定息靜念金府之真靈間無他思其禁不得有御於世趣妄為驕逸抗戾之專妄為懷宮之嚴妄為侮忽之威妄為淫飾之儀其修潔攝息有定則肺氣真而無倦秋冷不睦之青不能得侵其實氣則喘引和亮胃中無竭寒斷氣之毒司契之神奉之白龍護之白氣繞之白液調之西嶽之精隨之山澤之神衛之津梁之精侍之虎狼依之為之驅用修潔有積則白帝之芝及黃玉之芝見所行止之前得而服之昇仙七十歲而息羸其潔深大至著極於金府則神第視崑

崑之西少成之域成道之仙其神變能為偃月之照能為行水而足不濡行地若水而地不堅能為身上身下漂出水火之變金府少陰成道之神性也城陽都五節疏注專成儀之義口不仰察照為尊色正儼然為眾神爾溢格為成舉動徐詳為儀謙儉妙密之氣藏於腎水府之所賦也司錄之所守也其治腎潔則常以十月十八日齋治厥陰受冬氣至十一月十五日治太陰定五藏氣至十二月十三日通太陽受腎氣至于正月十日皆以夜半沐浴蘭湯使身意清淨北面向陰香大禮祈無上正真大道太真太寶內內及沉澄當作澄字太陰之神宮後諸司頰首稽首三百數然後靖跪捧心至誠定息靜念水府之真靈間無他思其禁不得有馳於世務要為傾邪之謙妄為失其常守及貪欲無厭之倫妄為傾毒陰匿謂人不覺之妙妄為潛謀奸私之密其修潔攝息有定則腎氣真而無損冬寒不睦之青不能得侵其實炁則行步勁速進退堅強腰竅玉房及膀胱股脛無疼

滯之疾其修潔有積則司錄之神奉之黑龍護之黑氣繞之黑液調之北嶽之精隨之太陰之神衛之靈筮歸之其居水濱則蛟龍魚鱉依之其修潔有積則黑帝之芝及白玉之芝見所行止之前得而服之昇仙一萬歲而息羸其潔深大至著極於水府則神第視崑崑之北玄都之域太豫玉膏之仙其神變能為晦天之變能為他方遠騰之饋能以大為小以小為大以有為無以無為有之變水府沉澁之神性也凡學道不能精立至潔於所行則五府之神未嘉祐之而以服氣及進服藥物藥精餌水丹石之小法多為所敗矣設小有功不踰五百年之力耳其術多退溺而無成也夫殖至潔之氣於五府其精不泯及蒸人道莫不於九元之清而生之者也莫不常為仙為神為聖矣其齋法沐浴清淨所以常於正月十日二月八日三月六日四月四日五月一日六月十七日七月二十七日八月三日九月二十日十月十八日十一月十五日十二月十三日者以道氣數之此日皆

天帝遊東井之日也是以行道輒當於此日更起新意為沐浴清淨之始倍加謹敬之焉也其服氣法攝五情之息漸能有定然後常以二月三日九日十八日二十七日若甲寅乙巳丁巳甲子丁卯王相成滿日於山林隱靖之處近東流水醴泉向陽之地地氣陽而調也沐浴蘭湯以丹書玉房為田字方一寸玉房在臍下三寸精念玉房令氣致於丹田去鼻中毛正偃卧兩足相去五寸兩臂去身各五寸合目握固如嬰兒之奉是用蒲葦薦枕高可三寸若胃中有病可高五寸若病在臍下可去枕既服氣不復得食生菜及生果硬物服氣時食日減一口十日後可不食二三日腹中或消消若飢選好肥乾棗上木煎微得食之一日一夜不過此不念食者勿有進飲其飲水一日一夜可五升而已其太一醪醴亦可一日一夜五升勿絕口中常含棗核者令人受氣且生津液故也如此則胃中上下氣服腸胃致令得空虛空虛則和氣通焉五神宗而助之則昇仙矣孔子家語云食

氣者神明而壽食殺者智慧而天不食者不死而神雜食者百疾妖邪之所鍾焉是以食愈少者心愈開而延年益壽食愈多者心愈塞而年愈奪也程焯釋周傳論云悠悠九天茫茫萬寓氣之所蒸產之所煩品物叢生迭相大小擾擾營營為利害所纏有生之為手其猶塵粉之一毫髮浮於滄池之內有國之所域其猶芥石之一片孤寓於大街之中是以莊周稱四海之於天下猶壘空之在大澤有國之於四海猶糴米之在大倉其中一世之是非芥石之利害焉足以經於曠然之念哉是以至人之所以輕天下細萬物也豈措心於矯亢之觀乎直以世利無以干其智懷榮華無以聚其顧盼將在子靖氣潔精其貴存真而已矣

雲笈七籤卷之八十七

雲笈七籤卷之八十八

存元

仙籍旨訣

道生旨

谷神子裴劍述

鍾陵郡之西山有洪崖壇焉理側有棲真子楊君知余有遺詣予請述道生之宗旨余曰子不聽西昇經云人徒知天地萬物而不知生之所由又曰吾與天地分一氣而治自守根本非効衆人是知修道之士若不知生之所由道之根本則茫茫然罔明道之來矣欲求長生先修所生之本子能曉耶揚生曰未悟子告曰欲曉則速具誓戒楊君再拜具詞曰某才器瑣微行能幽晦將華血為滋味以艷容為歡娛罪根既深神彩益濁豈三魂之寧謚被五賊之戰爭以恍惚而暢懷極其喜樂俄悼亡而感物過甚悲傷振湯命門壞墮元氣虛羸漸逼豈異尸居枯槁欲來何難骨立鹽梅銷錄寒暑煎熬既非金石之身須示風霜之髮大患擬作微軀豈安實為聾聵之