

唐太古妙應孫真人福壽論

聖人體其道而不為也賢人知其禍而不欺也達人斷其命而不求也信人保其信而靜守也仁者守其仁而廉謹也士人謹其士而謙敬也凡人昧其理而苟非為也愚人執其愚而不憚也小人反其道而終日為也福者造善之積也禍者造不善之積也鬼神蓋不能為人之禍亦不能致人之福但人積不善之多而然其命也富貴者以輕勢取為非分也貧賤者以佞盜取為非分也神而記之不知也夫神記者明有陰籍之因又按黃庭內景云夫人有萬餘神主身三尸九蟲善惡童子錄之奏上况有陰冥之籍也愚痴之人神不足神有餘者聖人也亦不可二欲而奪其人命也亦有爵被人輕謗及暴見貶黜削其名籍遭其橫病者多理輔不法所致也理輔不正不死者其壽餘祿未盡也正理輔而死者算盡也貧者多壽富者多促貧者多壽以貧窮自困而常不足不可罰壽富者多促而奢修有餘所以折其命也乃天損有餘而

補不足亦有貧賤飢凍曝露其死不葬者心不吉之人也德不足是以貧焉心不足是以死焉天雖然不煞自取其斃也不合居人間承天地之覆載戴日月之照臨此非人者也故有官爵之非分車馬之非分妻妾之非分仁之上謂之非分也有屋宇之非分粟帛之非分貨易之非分仁之上謂之非分也則神而記之三年五年十年二十年不過此過此神而追之則死矣官爵之非分者崎嶇而居之賄賂而得之德薄而執其位躁求而竊其祿求其躁取而必強強而取之非分也即有災焉病焉死焉神而記之人不知也車馬之非分市馬悻其價而馬欲其良水草而不時鞭勒而過度奔走而不節不知驅馳之疲不知遠近之乏不護險阻之路畜不能言天哀力竭此非分也神已記之人不知也妻妾之非分者所愛既多費用必廣淫泆之道必在驕奢金翠之有餘蘭膏之有棄惡賤其紋練飲其珍羞人為之難命為之易人為之苦命為之樂此非分也神已記之人不知也童僕之非分者以良

為賤以是為非苦不憫之樂不容之寒暑不念其勤勞老病不矜其困憊鞭撻不問其屈伏陵辱不問其親疎此非分也神已記之人不知也屋宇之非分者人不多構其廣厦價不厚而罰其工人以不義之財其無端之舍功必至飾必明斤斧血力木石勞神不知環堵之貧蓬戶之陋此非分也神已記之人不知也粟帛之非分者其植也廣其穫也勞其農也負其利也倍蓄乎巨庫動餘歲年盜賊之羈縻雀鼠之巢穴及乎困農負債利陷深窵此非分也神已記之人不知也衣食之非分者紋絲有餘餘而更製箱篋之無限貧寒之不施不念保露之凌布素之不足以致蠹魚鼠口香黧腐爛此非分也神已記之人不知也飲食之非分者一食而其水陸一飲而取其弦歌其食也寡其費也多世之糠糲不充此以臚賦有棄縱其僕妾委擲塗塗此非分也神而記之人不知也貨易之利厚不為非分利外尅人此為非分接得非常之利者祥也小人不可以輕而受之其所鬻者賤

所價者貴彼之愚而我之賊賊而得之者禍也倖而得之者灾也分而得之者吉也屈而得之者福也夫人之死非因依也非病瘵也蓋以積不仁之多造不善之廣神而追之則矣人若能補其過悔其咎布仁惠之恩垂憫恤之念德達幽冥可以存矣尚不能逃其往負之災不然者其禍日多其壽日促金之得盈福之已竭且無義之富血屬共之上之困焉下之喪焉如此者於我如浮雲不足以爲富也人若奉陰德而不欺者聖人知之賢人護之天乃愛之人以悅之鬼神敬之居其富而不失其富居其貴而不失其貴禍不及也壽不折矣攻劫之患去矣水火之災除矣必可保生全天壽矣

唐太古妙應孫真人福壽論終

太清道林攝生論

群

真人曰雖常餌而不知養性之術亦難以長生也養性之道不欲飽食便卧及終日久坐皆損壽也人欲小勞但莫大疲及強所不能堪耳人食畢當行步躊躇有所修爲爲快也故流水不腐戶樞不蠹以其動故也人不得夜食食畢但當行步計使中數里往來飽食即卧生百病不銷成積聚也食欲少而數不欲頓多難銷也常欲令如飽中饑饑中飽故善養性者先飢而食先飽而飲食畢當行行畢使人以手數摩腹上數百過易銷大益人令人能飲食無百病莫卧常習開口口開即失氣又邪從口入屈膝側卧益人氣力勝正僵卧春欲瞑卧早起夏及秋欲侵夜乃卧早起冬欲早卧皆益人雖云早起直在鷄鳴前雖言晚起莫在日出後冬天地閉血氣藏人不可勞作出汗發洩陽氣損人養性之道莫久行久立久坐久卧久聽久視莫再食莫強食莫大醉莫舉重莫憂思莫大怒悲愁莫大歡喜莫跳踉莫多哭莫汲汲於所欲莫悄悄

懷忿恨皆損壽命若能不犯則長生也飲酒不欲使多多則速吐之爲佳醉不可以接房又不可當風卧不可久扇之皆即得病也醉不可露卧叅林檎中發癩瘡醉不可強食或發癰疽或發瘡或生瘡也醉飽交接小者面好咳嗽大者傷絕藏脉損命醉飽不可以走車及跳踴不可忍小便因以交接使人得淋莖中痛面失血色者也有人所怒血氣未定因以交接令人發癰疽婦人月候未絕而與交令人成病得白駁也新沐髮訖勿與當風勿濕結之勿以頭卧使人得頭眩悶髮頰面腫齒痛耳聾食畢當漱口數過令人牙齒不敗口香濕衣及汗衣皆不可久著令人發瘡及風瘡勿以漿水漱口令人口鼻大汗能易者急洗之不尔令人小便利春夭不薄衣令人得傷寒霍亂不銷食頭痛抱朴子曰或問所謂傷之者豈色欲之間乎答曰亦何獨斯哉然長生之要其在房中上士知之可以延年除病其次不以自伐若年尚少壯而知還陰丹以補腦采七菴於長俗者不服藥物