

云笈七签卷三十二 杂修摄部一

<p> ◎养性延命录并序 夫禀气含灵，惟人为贵。人所贵者，盖贵于生。生者神之本，形者神之具。神大用则竭，形大劳则毙。若能游心虚静，息虑无为，候元气于子后时，导引于闲室，摄养无亏，兼饵良药，则百年耆寿是常分也。如恣意以耽声色，役智而图富贵，得丧萦于怀抱，躁挠未能自遣，不拘礼度，饮食无节，如斯之流，宁免夭伤之患也？余因止观微暇，聊复披览《养生要集》。其集乃前彦张湛道林之徒，翟平黄山之辈，咸是好事英奇，志在宝育，或鸠集仙经真人寿考之规，或采摭彭祖、李聃长龄之术，上自农黄已来，下及魏晋之际，但有益于养生乃无损于后患。诸本先皆记录，今略取要法，删弃繁芜，类聚篇题，号为《养性延命录》。庶补助于有缘，冀凭以济物耳。《神农经》曰：食谷者智慧聪明，食石者肥泽不老谓炼五石也，食芝者延年不死，食元气者地不能埋，天不能杀。是故食药者，与天地相弊，日月并列。《老君道经》曰：谷神不死河上公曰：谷，养也，能养神不死。神为五脏之神，肝藏魂，肺藏魄，心藏神，肾藏精，脾藏志。五藏尽伤，则五神去矣，是谓玄牝言不死之道，在于玄牝。玄，天也，天于人为鼻；牝、地也，地于人为口。天食人以五气，从鼻入，藏于心。五气清，为精神、聪明、音声、五性。其鬼曰魂，魂者，雄也。出入人鼻，与天通，故鼻为玄也。地食人以五味，从口入，藏于胃。五味浊，为形骸、骨肉、血脉、六情。其鬼曰魄，魄者，雌也。出入于口，与地通，故口与地通，故口为牝也。玄牝之门，是谓天地根根、元也。言鼻口之门，乃是天地之元气所从往来也。绵绵若存鼻口呼吸喘息，当绵绵微妙，若可存，复若无有也，用之不勤用气当宽舒，不当急疾勤劳。《老君德经》曰：出生谓情欲出于五内，魂定魄静故生也入死谓情欲入于胸臆，精散神惑故死也，生之徒十有三，死之徒十有三言生死之类各十有三，谓九窍四关也。其生也，目不妄视，耳不妄听，鼻不妄嗅，口不妄言，手不妄持，足不妄行，精不妄施。其死也，反是，人之生，动之死地亦十有三人欲求生，动作反之，十三之死地也。夫何故？以其求生之厚所以动之死地者

，以其求生活之太厚也。远道反天，妄行失纪。盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵，兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地焉以其不犯上十三之死地也。《庄子·养生篇》曰：吾生也有涯向秀曰：生之所禀，各有涯也，而智也无涯嵇康曰：夫不虑而欲，性之动也；识而发感，智之用也。性动者，遇物而当足，则无余智；从感而求，倦而不已。故世之所患，常在于智用，不在性动也。以有涯随无涯，殆已郭象曰：以有根之性，寻无穷之智，安得而不困哉。已而为智者，殆而已矣向秀曰：已困于矣，又为以攻之者，又殆矣。《庄子》曰：达生之情者，不务生之所无以为向秀曰：生之所无以为者，性表之事也。张湛曰：生理自全，为分外所为，此是以有涯随无涯也；达命之情者，不务智之所无奈何向秀曰：命尽而死者是。张湛曰：秉生顺之理，穷所禀之分，岂智所奈何。《列子》曰：少不勤行，庄不竞时，长而安贫，老而寡欲，闲心劳形，养生之方也。《列子》曰：一体之盈虚消息，皆通于天地，应于万类张湛曰：人与阴阳通气。和之于始，和之于终，静神灭想，生之道也始终和则神志不散。《老君妙真经》曰：人常失道，非道失人；人常去生，非生去人。故养生者，慎勿失道；为道者，慎勿失生。使道与生相守，生与道相保。《黄老经玄示》曰：天道施化，与万物无穷；人道施化，形神消亡。转神施精，精竭故衰。形本生精，精生于神。不以精施，故能与天合德；不与神化，故能与道同式。《玄示》曰：以形化者，尸解之类。神与形离，二者不俱，遂象飞鸟入海为蛤，而随季秋阴阳之气。以气化者，生可异也；以形化者，甚可畏也。严君平《老君指归》曰：游心于虚静，结志于微妙，委虑于无欲，归指于无为，故能达生延命，与道为久。《大有经》曰：或疑者云：始同起于无外，终受气于阴阳，载形魄于天地，资生长于食息，而有愚有智，有强有弱，有寿有天，天耶？人耶？解者曰：夫形生愚智，天也；强弱寿夭，人也。天道自然，人道自己。始而胎气充实，生而乳食有馀，长而滋味不足，壮而声色有节者，强而寿；始而胎气虚耗，生而乳食不足，长而滋味有馀，壮而声色自放者，弱而夭。生长全足，加之导养，年未可量。《道机》曰：人生而命有长短者，非自然也。

皆由将身不谨，饮食过差，淫泆无度，忤逆阴阳，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不终其寿。《河图帝视萌》曰：侮天时者凶，顺天时者吉。春夏乐山高处，秋冬居卑深藏，吉利多福，寿考无穷。《洛书宝予命》曰：“古人治病之方，和以体泉，润以元气，药不辛不苦，甘甜多味，常能服之，津流五脏，系之在肺，终身无患。《孔子家语》曰：食肉者，勇敢而悍虎狼之类；食气者，神明而寿仙人、灵龟是；食谷者，智慧而天人也；不食者，不死而神直任喘息而无思虑。”



[下载本文pdf文件](/pdf/5503-云笈七签卷三十二 杂修摄部一.pdf)