

得其所常自調適制而勿著放而不動是爲真定者也既如是亦不可恃其定也而求多事求就喧當使如水鏡之鑒隨物見形而後可也定中求慧則傷於定定則無慧矣定非求慧而慧自生者也得道者於是心有五時身有七候是爲淺深之叙焉五時何也其動多其靜少者一也動靜各半焉者二也其靜多其動少者三也無事則靜觸則動者四也與道冥合觸亦不動者五也七候何也舉動順時容色和者一也宿疾盡除身心輕爽者二也填補天傷還年復命者三也延數萬歲名爲仙人者四也鍊形爲氣名爲真人者五也鍊氣成神名爲神人者六也鍊神合道名爲至人者七也

道藏輯要

道樞

十一

齋集三

坐忘篇中

天隱子曰人之生也稟乎靈氣精明悟通學無疑滯則謂之神焉宅神於內遠照於外則謂之仙焉靈氣者其不可爲世俗所淪折而後可也曰喜曰怒曰哀曰樂曰欲曰惡七者情之邪也曰風曰寒曰暑曰濕曰飢曰飽曰勞曰逸八者氣之邪也去邪則近於仙矣簡易者天地之道也天者在吾首之上地者在吾足之下吾則見之故曰簡易者神仙之德也夫學道者言涉高詭則執迷無所歸本非吾學也故學氣者反爲氣所病者有矣學仙者反爲仙所迷者有矣然學道者亦須漸而進之蓋有五門焉一曰齋戒二曰安處三曰存想四曰坐忘五曰神解

齋戒者何也澡身虛心者也齋者潔靜也戒者節約也飢卽食
食勿飽所謂調中者也物未成者勿食腐敗閉氣者勿食五味
太多者勿食勿久坐勿久立勿久勞勿久逸左右手常摩至於
溫熱熨其皮膚以去冷氣所謂暢外者也於是形堅則氣至矣
安處者何也南向而坐東首而寢居之屋廬必得陰陽適中焉
高則陽盛而明多多則傷於醜醜陰也卑則陰盛而闇多多則
傷於魂魂陽也有所傷則疾斯生焉又况夫天地之氣乎有元
陽之切肌淫陰之侵體可不慎哉故吾之室四旁皆牕戶焉風
起則闔之風息則闢之前必箔後必屏大明則垂箔以和其內
映焉太闇則卷箔以通其外曜焉內以安吾心外以安吾目心

道藏輯要

道樞

三

齋集三
又白文

目安則身安矣然則彼縱情多慮其不能安其內外也可知矣
存想者何也存者存我之神也想者想我之身也夫何以能然
乎閉目則自見其目收心則自見其心心目皆不離於身不傷
於神此其漸也凡人終日而視他人則心亦外走矣終日而接
他事則目亦外瞻矣營營浮光未嘗復照安得不疾且夭耶故
歸根曰靜靜曰復命復命成性是爲眾妙之門也坐忘者何也
因存想而得因存想而忘也行道不見其行非坐之義乎有見
不行其見非忘之義乎不行者心不動也不見者形俱泯也或
者曰心不動有道乎天隱子默而不對或者曰形泯有道乎天
隱子瞑而不視或者悟曰道在我矣神解者何也齋戒者信解

也無信心則不能解矣安處者定解也無定心則不能解矣存
想者閑解也無閑心則不能解矣坐忘者慧解也無慧心則不
能解矣四者通乎神斯為神解者焉神者兼三才則謂之易齋
萬物則謂之道本一性則謂之真一天隱子曰生於易中死於
易中動因萬物靜因萬物乎邪由一性真由一性乎吾皆以神
解之在人也在地也在水也皆為仙矣變而通之是曰神仙正
一先生讀其書悟曰吾則異於是吾之簡易者無為而無不為
也吾之漸者守性正命日增一日漸之道也齋戒之類兼修之
可也

坐忘篇下

道藏輯要

道樞

三

紫集三

至游子曰吾得坐忘之論三焉莫善乎正一先生司馬微曰吾近
見道士趙堅造坐忘論七篇其事廣其文繁其意簡其辭辯讀
之者思其章句記其次序可謂坐馳非吾所謂坐忘也吾聞之
先師曰坐忘者長生之基也故招真以鍊形形清則合於氣含
道以鍊氣氣清則合於神體與道冥斯謂之得道者矣夫真者
道之元也故澄神以契真莊子曰宇泰定發乎天光宇者心也
天光者慧照也先定其心則慧照內發照見萬境虛忘而融心
於寂寥是之謂坐忘焉老子曰及吾無身吾有何患無身者非
無此身也體合大道不徇乎榮貴不求乎苟進恬然無欲忘此
有待之身者也夫長生者神與形俱全者也是以乾坤者易之