

# 長生不老訣

李清雲

長生之術，其道有十。曰打坐，降心，煉性，超界，敬信，斷緣，收心，簡事，真觀，泰定。

能解此十道，始足於言延齡。得此十道之精微，始足於言長生。卻病延年之法，返老還童之機，皆係於是。

**打坐**之道，行體端莊，合眼瞑目，此假打坐也。打坐之道者，二六時中，行往坐臥，心似泰山，不動不搖，六根不出，七情不入。素富貴行於富貴，素貧賤行於貧賤。無遇不安，無入不得。能如此，則不必參禪入定，便是肉身仙。

**降心**之法，湛然不動，昏昏默默，不見萬物，杳杳冥冥，不分內外，絲毫慾念不生。此乃真定，不必降也。若心逐境馳，有所感念，覓頭尋尾，或靜有所見聞，現出無數幻象，則心生敗壞，道德有損，不可不降。

至於**煉性**，如理搖琴。慢則不應，促則玄斷。緊慢得中，則琴調美。又如鑄劍，鋼多易折，鐵多易鏽。鋼鐵得中，則劍利矣。真旨如此。煉真性者，宜深體而善解之也。

界有三界，為欲界、色界、無色界。私慾渾忘，即超

欲界。塵境葷忘，即超色界。不著空相，即超無色界。**超此三界**，則煩惱不生，邪魔遠避。

敬者道之根，主一無適之謂。信者決然無疑、真實不虛之謂也。能手**敬信**，即是聖賢仙佛。孔子曰：敬而信，以親信。可見聖人亦從次下手。

**斷緣**者，斷塵緣也。塵緣不斷，最足蔽心，萬般聰明，皆為所蒙。凡人不能無榮辱得喪之心，則機械之念生。機械之心生，則萬種干時求利事作。於是乎紛紛擾擾，塵緣擾人，心無片刻安，神無片刻定，以致促其壽命。此大忌也。古人曰：棄事則形不勞，無為則心自安。勿顯德而露能，勿彰己而抑人。一切榮辱得喪之情，不繫於念。一切生老病死之事，不蒙於心，則塵緣自斷矣。古人修長生之道者，莫不如此。

至於**收心**，則又進一層矣，心乃一身之主，全神之舍，靜則生慧，動則昧矣。人情迷於幻境，以為真實，甘受污染，不加洗濯，蒙蔽日深，離道愈遠。若日新又新，絕塵離境，虛靈空洞，不著一物，心與道合，名曰歸根，歸根不離，名曰定靜，歸根定靜之後，其心泰然，內無所看，外似無為，不垢不淨，毀譽不生，非智非愚，利害不侵，各守其中，各行其常，與時常息，此為上智。夫心猶眼也，纖塵入眼，眼常不安，小事朦心，心常不定，不安不定，其病癒深，易隨起隨治，勿令不動，調和純熟，自得安閒。無晝無夜，行往坐臥，應事接物，著意安之，心若得定，繼續安

養，勿令煩惱，少得安逸，漸漸訓狎，惟益清遠，此乃收心之道也。

**簡事**，即凡事不宜求過之謂也。如食中珍錯，衣中綾羅，財中金玉，身中名位，此皆分外玩好，足以亂我心神者，宜遠避之。簡事之旨，如是而已。一寐一餐，損益寄之。一言一動，福禍隨之。能先見者，時刻防微杜漸，而消之於無形。然事有不可費，物有不可棄者，亦虛懷受之。勿以妨心，生煩躁，自病其心。最難除者，莫過色欲。當知色有想生，想若不生，終無色事。色即是空，想即是幻。心已冰冷，何事不除。有真見者，早已看破，不受其害。

故曰**觀真**者，達人之先覺。夫定者，出俗之極地，至道之初基，習靜之成功，持安者事畢。形如槁木，心如死灰，無心於定，而心無不定。故稱之為泰定。

心乃載**道**之器，靜極則道居而慧自生。慧生於本性之固有，故曰天光。因心亂而昏，心靜而明。慧即明矣，勿以多智而傷定，生慧非慧，生而不用者難。自古忘形者多，忘名者寡。慧而不用，是忘名也。莊子曰：以恬養知。知生而無以知為也，謂之以知養恬。知與恬交養，而和理出其性。恬知則定慧也，和理則道德也。知不用 而安其恬，而道成德備矣。

知此十道，則長生之訣盡其秘。能如此，則陸地神仙不難致矣。