

遵生八牋八

強雪居重訂遵生八牋卷之八

景陵鍾惺伯敬父較閱

下卷

心俱閒則寫字

序古名論

書室修行法。心閒手懶則觀法帖。以其可作可止也。手心俱閒則寫字作詩文。以其可以兼濟也。心手俱懶則坐睡。以其不强役于神也。

心不甚定。宜看詩及雜短故事。以其易于見
意。不滯於久也。心閒無事。宜看長篇文字。或
經註。或史傳。或古人文集。此甚宜于風雨之
際。及寒夜也。又曰。手冗心閒。則思。心冗手閑
則臥。心手俱閑。則著作書字。心手俱冗。則思
早畢其事。以寧吾神。

胡昭曰。目不欲視不正之色。耳不欲聽污穢之
聲。鼻不欲向羶腥之氣。口不欲嘗毒辣之味。
心不欲謀欺詐之事。反此辱身損壽。

青牛道士曰。勿過樂。樂人不壽。但莫強爲力。所不能舉物。從朝至暮。嘗有所爲。使外體不息。覺勞卽止。止復爲之。此與導引無異耳。

枕仲方曰。怡養之道。勿久行。久坐。久臥。久言。不強飲食。亦忘憂苦。愁哀饑卽食。渴乃飲食。止行百步。夜勿食多。凡食後行走。約過三里之數。乃寢。

崔寔箴曰。動不肆勤。靜不宴逸。有疾歸天。醫無能恤。太上防疾。其次萌芽。腠理不蠲。骨髓奈

何。

搜神記曰。天清地寧。人物營營。名利犇迫。喜怒交爭。思永厥壽。彌喪其生。何不寡欲。端守爾精。

家語曰。人有三死。而非其命也。乃自取也。夫寢處不時。飲食不節。勞逸過度。三者疾共殺之。通天論曰。氣味辛甘。發散爲陽。酸苦涌泄爲陰。是以一身之中。陰陽運用。五行相生。莫不由於飲食也。若少年之人。真元氣壯。失於饑飽。

傷于生冷。以根本強盛未易爲患。其高年之人。真氣耗竭。五臟衰弱。全在飲食。以生氣血。若生冷無節。饑飽失宜。調停無度。動成疾患。但人之疾病。未有不因八邪。而感八邪者。風寒暑濕。饑飽勞逸也。居嘗之食。大抵宜在溫熱。熟軟。忌是粘硬生冷。每朝宜進平補下元藥一服。女人平補血海藥。無燥熱者。方可以猪羊腎作米粥一杯。以壓之。諸品粥皆可食。後行走一二百步。令運動消散飲食。不可頓

飽頻頻而食。使脾胃易化。穀氣長存。恐頓飽傷脾。不能消納。遂成病疾。無疾不宜服藥。只宜調停飲食。自然無患矣。

養老新書曰。人爲萬物中一物也。不能逃天地之數。若天癸數窮。則精血耗竭。神氣浮溺。返同小兒。全藉將護。以助衰晚。若遇水火兵寇。非橫驚怖之事。必先扶持老人於安處避之。不可喧忙驚動。高年之人。一遭犬驚。便致冒昧。因生餘疾。凡喪葬凶禍。不可令弔。疾病危

困不可令問悲哀憂愁之事。不可令人報知。
穢污臭敗。不可令食。粘硬毒物。不可令餐。弊
漏卑濕。不可令居。卒風暴雨。不可令冒。煩暑
燠熱。不可令中。動作行步。不可令勞。暮夜之
食。不可令飽。陰霧晦冥。不可令饑。假借鞍馬。
不可令乘。偏僻藥餌。不可令服。廢宅畝宇。不
可令入。墳園塚墓。不可令遊。危險之地。不可
令行。澗淵之水。不可令渡。闇昧之室。不可令
孤。凶禍遠報。不可令知。輕盈女婢。不可令親。

家緣冗事。不可令營。若此事類頗多。不克備舉。但人子悉意深慮。過爲之防。稍不便於老人者。皆宜忌之。以保長年。常宜遊息精藍。崇尚佛教。使神識趣向。一歸善道。此養老之奇術也。

癸辛志曰。飽食緩行。初睡覺。一甌新茗。侍兒煎

脫巾斜倚簾床坐。風送水聲來耳邊。

裴晉公詩也

細書妨老讀。長簟愜昏眠。取快且一息。拋書

還少年。

半山翁詩也

相對蒲團睡味長。主人與客

兩相忘須與客去主人睡一枕西窗半夕陽

陸放翁詩也

讀書已覺肩稜重就枕方歡骨節和

睡去不知天早晚西牕殘日已無多

僧有規詩也

老讀文書興易闌須知塵冗不如閑竹床瓦

枕虛堂上臥看江南雨後山

呂榮陽詩也

紙屏石

枕竹方床手倦拋書午夢長睡起莞然成獨

笑數聲漁笛在滄浪

蔡持正詩也

余習懶成僻每

遇暑晝必須偃息客有嘲孝先者卽哦此以

自解但苦枕熱展轉數四後見前輩言荆公

嗜睡夏月當用方枕睡久氣蒸枕熱則轉一方冷處此非真知睡味未易語此也

孝先曰花竹幽牕午夢長此中與世暫相忘華山處士如容見不覓仙方覓睡方睡亦有方希夷意謂息魂離神不動也遺教經云乃有煩惱毒蛇睡在汝心毒蛇旣出乃可安眠之謂近世西山蔡季通有睡訣云睡側而屈睡覺而伸早晚以時先睡心後睡眼晦翁以爲此古今未發之妙

高子怡養立成

高子曰怡養一日之法。鷄鳴後醒。睡卽以兩手呵氣一二口。以出。夜間積毒。合掌承之。搓熱。擦摩兩鼻傍。及拂熨兩目。五七遍。更將兩耳揉捏扯拽捲向前後五七遍。以兩手抱腦後。用中食二指彈擊腦後。各二十四。左右聳身舒臂作開弓勢。通互五七遍。後以兩股伸縮五七遍。叩齒漱津滿口。作三嚥。少息。因四時氣候寒溫酌量衣服起服白滾湯三五口。名

太和湯次服平和補脾健胃藥數十丸少頃
進薄粥一二甌以蔬菜壓之勿過食辛辣及
生硬之物起步房中以手鼓腹行五六十步
或往理佛焚香誦經念佛作西方功德或課
兒童學業或理家政就事歡然勿以小過動
氣不得嗔叫用力杖入園林令園丁種植蔬
菜開墾溝畦芟草灌化結縛延蔓斫伐橫枝
毋滋冗雜時卽採花插瓶以供書齋清玩歸
室寧息閉目兀坐定神頃就午餐量腹而入

毋以食爽過多。毋求厚味香燥之物。以燂五
內。食畢。飲清茶一二盃。卽以茶漱齒。凡三吐
之。去牙縫積食。作氣起。復鼓腹。行百餘步而
止。或就書室作書室中修行事。或接客談玄
說閒散話。毋論是非。毋談權勢。毋涉公門。毋
貪貨利。或共客享粉糕麪食一二物。啜清茗
一盃。忌食水團粽子油燂堅滯膩滑等食。起
送客行。或共步三二百步歸。或晝眠起。或行
吟古詩。以宣暢曾次幽情。能琴者撫琴。一二

操時自酌量身服寒煖卽爲加減毋得忍寒
不就增服於焉杖履門庭林薄使血脉流通
時乎晚餐量腹饑飽或飲酒十數杯勿令大
醉以和百脉篝燈冬月看詩或說家一二鼓
如就寢主人晏臥可理家庭火盜生發睡時
當服消痰導滯利膈和中藥一劑心頭勿想
過去未來人我惡事惟以一善爲念令人不
生惡夢時或心神不寧嘗多夢魘當以硃砂
三錢作紅絹袋盛之置髮頂內或以麝臍毛

設置枕內。魘之。或臨臥時。口誦婆刪婆演帝
二十一遍。絕夢魘。更驗想。此爲主夜之神諱
也。房中暗燈。上置茶湯。令煖。以供不時之需。
榻前時焚蒼朮諸香。勿令穢污。以辟不祥。夏
月不可用水展席。冬月不可以火焙衣。二事
甚快。一時後日疾作不淺。老人衰邁。冬月畏
寒。可以錫造湯婆。注熱水。用布囊包。以避濕。
先時擁被團簇。臨睡甚煖。又可溫足。且遠火
氣。此吾人一日安樂之法。無事之法。無事外

無難爲。人能行之。其爲受福實無盡藏也。是非養壽延年之近者歟。毋以近而忽之。道不在遠。此之謂耳。

怡養動用事具

二宜牀 式如嘗製涼牀。少濶一尺。長五寸方。柱四立。覆頂當做成一扇濶板。不令有縫。三面矮屏。高一尺二寸。作欄以布漆畫梅。或菊粉洒金亦可。下用密穿棕簟。夏月內張無漏帳。四通涼風。使屏少護汗體。且蚊蚋虫蟻無