

延壽第一紳言
攝生消息論
食色紳言



20172

延壽第一紳言

愚谷老人編

中華書局

延壽第一紳言

此據學海類編本
排印初編各叢書
僅有此本

延壽第一紳言

宋 愚谷老人編

程伊川曰。吾受氣甚薄。三十而浸盛。四五十而後完。今生七十二年矣。校其筋骨於盛年無損也。又曰。人待老而求保生。是猶貧而後蓄積。雖勤亦無補矣。張思叔曰。先生豈以受氣之薄而厚爲保生耶。先生默然曰。吾以忘生。徇欲爲深恥。

世傳三峰探戰之術。托黃帝元素之名。以爲容成公彭祖之所以獲高壽者。皆此術。士大夫惑之。多有以此喪其軀。可哀也已。葛洪喻之爲水盆盛湯。外苞蓄火。或以爲錫刀刃之蜜。探虎穴之子。豈不險哉。北夢瑣言載唐相國夏侯孜得彭祖之術。悅一娼。娼不能奉承。以致昆閭之泄。致卒。予外祖閭邱公爲大理評事時。得此術。兩臉如桃。年過七十。竟爲此術所害。與夏侯孜無異。丹家以爲桶底脫蓋。中年而精力健。能吸縮閉固。晚年精力衰。不能吸縮閉固。是以一夕而傾倒殆盡。

夷堅志載吳道人害縣吏之妻。而卒爲縣吏所害。道人一死固不足以償數十婦女之命。然縣吏亦善此術。蓋嘗害他人之妻者。其妻幾爲他人所害。賴有羊羔湯以補之。而不死亦幸矣。

九華山杜安仁先天大學性命書九篇。議論滔滔。頗有時名。或者曰。此書嘗進呈高廟。予觀其進表有云。過以相與者。必能濟衰。合大過卦枯楊生梯之道。分明是房中術。蓋借易以文其說。非清淨無爲之道也。

覆山子詹谷注陰符經。以奇器爲未用之處女。可謂亂道之甚矣。又注參同契。穿鑿附會。是乃魏伯陽之罪人也。真西山爲之序其書。儒者蓋以之爲異端。而不復窮究其說。遂爲所欺。

司空圖曰。昨日流鶯今日蟬。起來又是夕陽天。六龍飛轡長相筭。何忽乘危自著鞭。戒好色自戕者也。楊誠齋諱好色者曰。閻羅王未曾相喚。子乃自求押到何也。卽前詩之意。

三谷子金丹百問。其三十八問云。人之生如何分男女陰陽。曰。男先感而後女應之者。必生男也。女先感而後男應之者。必生女也。男女神和氣順精前。卽生端正福壽之人。若神傷氣慳精虧者。卽生怪狀天薄之人。三谷子姓邱。名山。字安道。江右南城人。三谷其所居也。乾道初。遇金華老人。得金丹之術。遂作此書。

雲間儲華谷祛疑說云。開氣爲男。闔氣爲女。一闔一闢。男女攸分。宜春李玉溪注玉皇心印經云。男女稟受同也。但感合先後而分陰陽耳。

褚氏遺書云。陰血先至。陽精後衝。血開裹精。精入爲骨。而男形成。是陽精先如。陰血後參。精開裹血。血入居本。而女形入矣。施肩吾鍾呂傳道集云。父精先進。母血後行。血包於精而爲女。母血先進。父精後行。精包於血而爲男。肩吾蓋祖褚氏之說。與三谷子之說相反。不可不辯。子三十年前嘗與燕山溫次霄總管夜語。生男生女之分。次霄深取三谷子與儲華谷之說。且曰。孫思邈天癸一日二日之說不足取。至論白玉蟾氣血盈虛似月魄之說。則證以素問所謂月始生。則氣血始精。月郭滿。則血氣實。月郭空。

則經絡虛。蓋氣血自月上弦至望則盛。自下弦至晦則衰。月郭滿。魚腦實。月郭空。則魚腦減。蛤與蟹皆然。呂氏春秋與淮南子皆不誣也。愚嘗見士大夫之未得子者。每每以此語之多有得子者。然育與不育。則有天命存焉。非人之所能爲也。

醫書載求男法。多引用褚氏遺書之說。誤人多矣。吾鄉一貴公子連得二女。其後妾又懷妊。貴公子喜而告子曰。今必得男。吾用褚氏法也。子笑曰。若用褚氏法。當拱聽足下更弄一瓦。他日果又生女。子告以邱三谷儲華谷之說。越一載遂生一男。

近會澄江鄧伯英。問語中原前輩胡子山。溫以霄。郝吉甫。因論褚氏遺書之說。伯英慨然曰。吾爲此書所誤矣。伯英蓋斥用褚氏法者也。連生六女而不悟。後以語松江張士龍之子。可謂以迷指迷矣。因告之曰。速宜改正之可也。伯英曰。改正之法當如何。子曰。陽精先至。陰血從而包之。陽在內則男形成矣。此乾道索坤而成男之謂也。陰血先至。陽精從而包之。陰在內而女形成矣。此坤道索乾而成女之謂也。伯英聞之。笑謝而去。

或疑貴公子侍妾滿前。得子反少。漁郎一夫一婦。得子反多。何也。此理曉然。有何難見。蓋寡欲乃有子。多欲則無子。譬調一杯羹。鹽恰好則有味。鹽少則無味也。士大夫欲得子。法當節欲。否則就枯松而索膏。瀝。橐竹而求計。欲得子也難矣。孝經云。父母生之。續莫大焉。未得子者。不可不知也。然又有一說。男猶天也。女猶地也。天之雨露未嘗不沾濡也。而地有肥饒之不同。亦有生物者。亦有不生物者。地若瘦瘠。

或剛鹵或瓦礫而責其不生物是鑄水而改接藍而朱徒爾觀望而已無獲也。

東漢書馬勒傳云勒祖偃長不滿七尺常自罪短陋恐子孫之似也乃爲子伉娶長妻伉生勒長八尺三寸世降俗末江南士大夫往往溺於聲色娶妻買妾皆求其稚齒而嬌嫩者故生子皆軟弱多病而夭亡甚而醉以入房神思皆亂雖得子亦不慧。

陰陽均至非男非女之身精血敵分駢胎品胎之兆此褚氏遺書之說也或有無蠶門者無產門者何爲其然也徐巽胎育產化論云父母大小便急而受胎也其說出衛生經又有頭如雪而肌肉純白者或者以爲社日受胎故男曰社公女曰社婆非歟曰非也徐巽胎育感化論云受胎之時母之經水正行榮血泛溢是以成胎則肌肉色白褚氏謂血充肌膚則身白是也毛髮皆白目視琉璃者何也經云毛髮者血之餘又曰肝受血而能視今月水方行血耗肝虛毛髮失所潤目精失所養也。

黃山谷嘗過范景仁終日相對正身端坐景仁言吾二十年胸中未嘗起思慮一二年來不甚觀書若無賓客則終日獨坐夜分方睡雖兒曹譁呼咫尺不聞東坡曰范景仁平生不好佛晚年清慎減節嗜欲物不芥蒂於心卻是學佛作家。

劉元城云安世尋常未嘗服藥方遯謫時年四十有七先妣必欲與俱百端懇辭不許安世念不幸使老親入於炎瘴之地已是不孝若非義固不敢爲父母惟其疾之憂如何得無疾祇有絕欲一事遂舉意絕之自是逮今未嘗有一日之疾亦無宵寐之變陳瓘曰公平生學術以誠入無往而非誠凡絕欲是

眞絕欲心不動故。公曰。然。公曰。安世自絕欲來三十年。氣血意思。只如當時。終日接士反劇談。雖夜不寐。翼朝精神如故。

任萃惠登樞。年耆康強。呂許公詢服餌之法。萃惠謝曰。不曉養生之術。但中年讀文選有所悟爾。謂石韞玉以山輝。水含珠而川媚也。許公深以爲然。

上蔡曰。色欲已斷二十年來矣。蓋欲有爲。必須強盛。方勝任得。故斷之也。問于勢利如何。曰。打透此關十餘年矣。

元同子曰。仙家只要留得精住。則根本壯盛。生氣日茂。若慾心不息。靈根不固。則精薄。而元氣之生日少。漸漸竭盡。以至于亡。禪客曰。若不斷淫慾而學禪觀。猶蒸砂爲飯。雖百千劫。只名熟砂。不得爲飯。然此事須在清心絕念上下工夫。

中和集曰。天壬地癸。乃天地元精元氣。節之於外。則成人。益之於內。則成丹。世人不知生男生女。實由命中分得。不由人力。若不斷淫慾。自爲修養。直待精華耗竭。早至天亡。大可惜也。又豈知寡慾而得男。貴而壽。多慾而得男。濁而夭耶。

陸象山曰。初學者能完聚得幾多精神。纔一霍便散了。某平日如何樣完養。故有許多精神難散。又曰。小心翼翼。昭事上帝。上帝臨汝。無爾忒心。戰戰兢兢。那有閒管時候。此是象山完善工夫。

司馬子微序天隱子云。要妙在乎與天地眞氣冥契同運。又云。覺氣來則運自己之氣。適與天地之氣皆

作。此是至妙術。倘三百六十日內運自己之氣。適合天地之氣三兩次。則自覺身體清和。異于常時。況久久留之。則神仙之道不難至矣。

入藥境乃白鶴山崔帶範所作。呂洞賓詩云。因看崔公入藥境。令人心地轉分明。夏雲峰。儲華谷。蕭了真。皆有注。予觀其書云。天應星。地應潮。不過謂上下往來爾。若泥其說。則斗杓每月移一辰。月月不同。海潮每日兩至。日日相似。二者安得俱應耶。又有所謂窮戊己。或謬爲窮戊癸者。遂以癸爲天癸。亦猶悟真篇纔見芽生。須急採。或以芽生爲癸生。是皆學三峰之術者。妄亂改之。以證其邪說云耳。儲華谷戊癸化大之說。李玉溪坤癸之論。蓋欲反邪歸正。而強爲之辭耳。

毗陵霍上谷丹訣。有一字元機。參門七章。無錫亢木石序。其書上谷之子巨川。又作金丹口訣。直指極論。天上有戊己之時。與人身戊己相符。蓋謂坎戊離己也。在天爲日月相望之辰。在人身爲呼吸含育也。朱晦菴謂季通曰。陰君丹訣見濂溪。有詩及之。當是此書。行此而得壽考者。乃吃豬而飽者。吾人所知。蓋不知此乃不免于衰病。豈坐談龍肉而實未得嘗之比耶。愚四十年前注參同契時。見呂四行八段錦術。詫其老健。每竊笑之。逮今思之。參同契之學。實屠龍術。不如四行之宰豬也。知而不爲。乃晦菴所謂坐談龍肉者爾。然學是學者。非屏妻子不可爲也。我輩讀聖人之書。況有父母在。詎敢違天而爲偷生之計哉。然如此嘗夜坐而試之矣。蓋亦略知龍肉之味者也。豈不愈于坐談而不知味者乎。愚少也多病。羸不勝衣。所以苟延殘喘而至今未死。亦參同契之力也。