

攝
生
要
語

息齋居士述

中
華
書
局

攝生要語

此據學海類編本
排印初編各叢書
僅有此本

攝生要語

明 息齋居士 述

道林曰。養壽之道。時令小勞。不致疲倦。不可強爲不堪之事。食畢。少行百步。以手摩腹百過。消食舒氣。食欲少而數。恐多則難化。先飢而食。先渴而飲。先寒而衣。先熱而解。勿令汗多。不欲多睡。睡不令遠。勿令臥熱撲扇。勿食生冷過多。勿多奔走。勿露臥空階。而冒大寒。大熱。大風。大霧。勿傷五味。酸多傷脾。苦多傷肺。辛多傷肝。鹹多傷心。甘多傷腎。此數者。老人猶當加意。

要記曰。一日之忌。暮無飽食。一月之忌。暮無大醉。終身之忌。暮常護氣。久視傷血。久臥傷氣。久立傷骨。久行傷筋。久坐傷肉。大飽傷肺。大飢傷氣。勿當屋梁脊下睡臥。臥勿頭向北。勿點燈燭。照臥。六神不安。大汗勿脫衣。多得偏風。半身不遂。臥處勿令有孔隙。風入傷人。故寒勿令火爐安向頭傍。令人頭重目赤。鼻乾。冬日溫足凍腦。春秋腦足俱凍。寅日剪指甲。午日剪足甲。燒白髮。並吉。勿食父母本生所屬禽獸之肉。令人魂鼻飛揚。勿忍溺并怒拋。以致膝冷成癰。勿忍後并強努。以致氣痔腰疼。入廟宇必恭敬。勿恣意注目。見怪勿得驚恐。以怪爲怪。數者是亦養生之大者。當究心焉。

養生大要。一曰齋神。二曰愛氣。三曰養形。四曰導引。五曰言語。六曰飲食。七曰房室。八曰反俗。九曰醫藥。十曰禁忌。

十魔軍最要隄防。一欲、二憂愁、三飢渴、四觸愛、五睡眠、六怖畏、七疑悔、八瞋恚、九利養虛稱、十自高慢人也。

髮宜多櫛。齒宜多叩。液宜常嚙。氣宜清鍊。手宜在面。此爲修崑崙之法。

禁忌篇曰：善攝生者，臥起有四時之早晚，興居有至和之常制，筋骨有偃仰之方，閑邪有吞吐之術，流行營衛，有補瀉之法，節宣勞逸，有與奪之要。

呂氏曰：室大則多陰，臺高則多陽，多陰則蹶，多陽則痿。

唐書云：多記損心，多語耗氣，心氣內損，形神外散，初雖無覺，久則爲弊。

應璩詩曰：昔有行道人，陌上見三叟，年各百餘歲，相與鋤禾莠，往拜問三叟，何以得此壽，上叟前致詞，窻

內姬媯醜，二叟前致詞，量腹接所受，下叟前致詞，暮臥不覆首，要哉三叟言，所以壽長久。

柳公度年八十九，或問之曰：吾不以脾胃煖冷物，熟生物，不以元氣佐喜怒，氣海常溫耳。

古云：口中言少，心頭事少，肚中食少，自然睡少，依此四少，神仙可了。

元珠曰：起居不節，用力過度，則脈絡傷，傷陽則衄，傷陰則下。

齊曰：行走勿語，傷氣，語多則住，而再語矣，多則腎轉腰疼。

異人曰：常習不睡地，有則含以嚙之，使人精氣常留，而目光彩，故曰遠吐不如近睡，近睡不如不睡，蓋睡

熱是人身三寶之一。

開覽曰。目疾切忌洗浴。令人目盲。飽食沐髮冷水。并熱泔洗頭。冷水濯足。皆令人頭病。炊湯隔宿。洗體成癩。宜慎。

學山曰。飲食有節。脾土不泄。調息寡言。肺金自全。動靜以敬。心火自定。寵辱不驚。肝木以甯。恬然無慾。腎水自足。