

退庵隨筆

正一
冊

退菴隨筆卷十二

福州梁章鉅蒞林編

攝生

昔邢和叔

恕

嘗言吾曹須愛養精力精力稍不足則倦所

臨事皆勉強而無誠意接賓客語言尙不可况臨大事乎
然則以修己治人爲務者不可不先講尊生矣

養生家言以素問上古養真篇爲最古所論上古之知道
者法於陰陽和於術數食飲有節起居有常不妄作勞故
能形與神俱而終其天年度百年乃去今人以酒爲漿以

妄爲常醉以入房以慾竭其精以耗散其真不知持滿不
時御神務快其心逆其生樂起居無節故半百而衰云云
可見縱欲戕生古今同慨蓋稟氣之厚薄命數之延促造
物者主之雖父子不能相假也而疾疢之或消或長體氣
之或榮或衰則存乎其人譬之樹藝鹵莽滅裂與辛苦灌
溉者各自食其報耳於造物何與焉

養生自以絕欲爲第一義然少壯之年誠難言之且不求
嗣續卽講閉房亦不可爲訓吾儒平實之方在節欲而已
昔董子言治身者以積精爲寶身以心爲本精積於其本

則血氣相承受而形體無所苦故君子甚愛氣而謹遊於
房新壯者十日而一遊於房中年者倍新壯始衰者倍中
年中衰者倍始衰大衰者之月當新壯之日而上與天地
同節矣

王充論衡所言養生之事甚詳如云唾不及遠行不疾步
耳不極聽目不久視坐不至久臥不及疲先寒而衣先熱
而解不欲極饑而食食不過飽不欲極渴而飲飲不過多
凡食過則成積聚飲過則成痰癖不欲甚勞甚逸不欲起
晚不欲汗流不欲多睡不欲奔車走馬不欲極目遠望不

欲多啖生冷不欲飲酒當風不欲數數沐浴不欲廣志遠
願不欲規造意巧冬不欲極寒夏不欲窮涼不露臥星下
不眠中見肩大寒大熱大風大霧皆不欲冒之又云欲得
長生腹中當清欲得不死腹中無滓

此雜應篇述道書之言意林引作欲得長

生腹中清欲得不死腹無屎

皆平易切實之談

人但知過怒過哀足以害性而不知過喜過樂亦足以傷
生淮南子原道訓曰大怒破陰大喜墜陽漢書東方朔傳
曰樂太盛則陽溢哀太盛則陰損陰陽變則心氣動心氣
動則精神散而邪氣及故論衡教人忍怒以全陰氣抑喜

以養陽氣顏氏家訓亦云大喜蕩心微抑則定甚怒煩性稍忍卽歇語尤切實可守也

呂氏春秋盡數云流水不腐戶樞不蠹

意林引蠹作蠹

動也形氣

亦然關尹子四符亦云人勤於禮者神不外馳可以集神人勤於智者精不外移可以攝精其義尤粹而莊子在宥引廣成子語云無勞汝形無搖汝精乃可以長生似與呂覽之言相左不知戶樞之動也不移流水之動也不雜皆以專爲功者無勞無搖正所謂其靜也專無異理也若借戶樞爲他楔入流水於汙潦鮮有不蠹不腐者矣呂新吾

言在篋香韞在几香損在爐香燼則可與莊子之旨互相發明矣

素問四氣調神大論云春三月夜臥早起廣步於庭夏三月夜臥早起無厭於日秋三月早臥早起與雞俱興冬三月早臥晚起必待日光按此卽天真篇所謂居起有常也無厭於日舊說謂無厭於長日氣不宜惰也愚謂厭字似當讀入聲音不當在日出之後以冬三月必待日光之語證之其義自明矣

唐柳公度年八十九有強力人問其術曰吾平生未嘗以

脾胃熟生物煖冷物以元氣佐喜怒按第一語所謂養其
外也第二語則並養其中其義益精矣

劉元城

安世

自言尋常未嘗服藥昔年遷謫時年四十有

七先妣必欲與俱百端懇罷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

列仙傳載彭蠡之言曰上士別牀中士異被服藥百裹不
如獨臥按俗以素女術出於蠡可據此語以闢其妄蠡以

存真葆衛爲先務所謂四十九妻五十四子者特形容八
百歲之久耳非紀實之言也

鄭處誨明皇雜錄云開元中名醫紀明者吳人觀人顏色
談笑便知疾淺深不待診候劉貢父贈潘貺秀才序云潘
君相有病於未病治已病於無病色喻於目脉喻於指聲
喻於耳三者參用按今之醫者焉能有此術然養生家則
不可不知此理素問所謂治未病也

抱朴子雜應云余撰玉函方百卷分別病名以類相屬約
而易檢籬陌之間顧盼皆藥衆急之病無不畢備家有此

方可不用醫惜今不傳

有病不治常得中醫此古諺也見漢書藝文志今人言不

服藥爲中醫卽本此謝梅莊

濟世

曰醫良則相庸則匠不

窺二經之奧旨合四家之異同徹五運六氣之理審七表
八裏九道之形獲苓毒於硝磺刀圭利於斧鉞是故學醫
者須秉上智患病者寧得中醫

養生家言散見於諸書中有愈淺而愈適於用者如素問
云聖人不治已病治未病又云虛邪賊風避之有時恬淡
虛無真氣從之精神內守病安從來呂氏春秋云雖富貴

不以養傷身雖貧賤不以利累形列仙傳引封衡語云體
欲常勞食欲常少勞勿過極少勿過虛博物志云所食愈
少心愈開年愈益所食愈多心愈塞年愈損應璩詩云上
叟前致辭室內姬麤醜中叟前致辭量腹節所受下叟前
致辭夜臥不覆首清異錄云梳頭洗脚長生事臨臥之時
小太平千金方云口中言小心中事少腹中食少自然睡
少依此四少神仙訣了又云寢臥不得多言笑譬五臟如
鐘磬不懸則不可發聲達生錄云怒後不可便食食後不
可發怒黃庭內經云髮宜多梳齒宜多叩液宜常嚥氣宜

常鍊手宜在面此五者所謂子欲不死修崑崙也

史記倉公傳云趙章病倉公診其脉曰法五日死而後十日乃死所以過期者其人嗜粥故中藏實中藏實故過期按費補之袁梁溪漫志載張文潛粥記贈潘邠老云張安道每晨起食粥一大盃空腹胃虛穀氣便作所補不細又極柔膩與臟腑相得最爲飲食之良妙齊和尚說山中僧每將旦一粥甚繫利害如或不食則終日覺臟腑燥渴蓋能暢胃氣生津液也今勸人每日食粥以爲養生之要必大笑大抵養性命求安樂亦無深遠難知之事正在寢食

之間耳後又見東坡一帖云夜坐飢甚吳子野勸食白粥云能推陳致新利膈養胃僧家五更食粥良有以也粥既快美粥後一覺尤不可說尤不可說乃今人有以不食粥爲高者甚可笑也

魏志王朗傳云少小常苦被褥泰溫泰溫則不能便柔膚弱體是以難可回護而易用感慨若常令少小之緼袍不至於甚厚則必咸保金石而比壽南山矣按今諺有若要小兒安常帶三分饑與寒卽此意也

黃陶菴曰伊川先生謂張繹曰吾受氣甚薄三十而寢盛

四十五十而後完今生七十二年矣較其筋骨于盛年無損也又曰人待老而後保生是猶貧而後蓄積雖勤亦無補矣繹曰先生豈以受氣之薄而後爲保生耶先生默然曰吾以忘身徇欲爲深恥他日歸自涪州氣貌容色鬚髮皆勝平昔門人問何以得此先生曰學之力也大凡學者學處患難貧賤若富貴榮達卽以不須學也觀先生語則知學道養生本是一串事但學道者雖養生亦爲學道養者雖學道亦爲養生耳余嘗十日九疾生產作業之事旣不能自力而讀書作文亦皆苦不能精思祇坐氣薄耳自

通志卷之二
今於喜怒哀樂上理會卽病卽藥不須外求也

又曰宋李旼九河公語錄載旼苦疴旼旼請謁公曰子於病中曾會得移心法否旼曰未也公曰人能於病中移其心如對君父慎之靜之自愈金史楊雲翼常患風痺得稍愈袁宗問愈之之方對曰但治心耳心和則邪氣不干治國亦然余謂此真刀圭之最良者也未病時得此可以不病已病時得此可以愈病余昔在雲間大病四體如炙此心頗覺忙亂因而自問曰如果此病不起只索委順忙亂無益也遂一念不動至晚汗下如雨病竟痊

張文端

英

曰五六年來得一法一身五官百骸聽其與憂

喜煩惱相纏獨守方寸靈府之地製爲一城堅閉四門不
許憂喜榮辱進退升沈勞苦生死得失一切之念闌入其
中或稍疎虞打八片刻卽忙驅逐仍前堅守此外之聲音
笑貌惟有聽其波委雲屬與憂喜相浮沈而已更有安心
一法非理事決不做費力挽回事決不做敗壞生平不可
告人事決不做衙門中事一切因物付物一事當前只往
穩處想不將迎於事前不留滯於事後所以每臥輒酣每
食輒飽視斗室如千巖萬壑燭下濁酒一杯以解饑飮清

琴一曲以調心氣此則一二年來又進一境較之昔時急於求退以致形神交困者則差勝也

張文貞

玉書

性淡泊從不肉食日粗糲一盂或山藥少許

爲明史總裁時其父湘曉先生

九徵

貽書戒之曰此非養

身之道食不厭精汝未讀鄉黨耶退直後宜靜坐片刻養身節勞勿以膏自焚也古樂府殺君馬者路旁兒謂竭馬之力以娛道旁耳目吾慮汝之馬力竭矣文貞聞命悚然加一餐焉憶北窗炙輠載姚進道在學中每夜必市兩蒸餅未嘗食明日輒以飼齋僕同舍怪問之進道曰某來時