

戊午四月下旬購於京師今初

畜德錄

婦葉山房大
石印

畜德錄卷十八

洞庭席啓圖文與甫纂輯

七世孫席素彬緒生甫恭繕

七世孫席素燾少雲甫校對

七世孫席素揚少梧甫重刊

九世孫席德鑫念曾甫發行

養生

素問曰春三月此謂發陳。天地俱生。萬物以榮。夜臥蚤起。廣步於庭。被髮緩形。以使志生。生而勿殺。予而勿奪。賞而勿罰。此春氣之應。養生之道也。逆之則傷肝。夏為寒變。奉長者少。木不能生火夏三月此謂繁秀。天地氣交。萬物華實。夜臥早起。無厭於日。使志無怒。使華英成秀。使氣得泄。若所愛在外。此夏氣之應。養長之道也。逆之則傷心。秋為痠瘡。奉收者少。冬至重病。火不能生金秋三月此謂容平。天氣以急。地氣以明。早臥早起。與雞俱興。使志安寧。以緩秋刑。收斂神氣。使秋氣平。無外其志。使肺氣清。此秋氣之應。養收之道也。逆之

則傷肺。冬為食泄。奉藏者少。金不能冬。三月。此謂閉藏。水水地圻。無擾乎陽。
早卧晚起。以待日光。使志若伏若匿。若有私意。若已有得。去寒就溫。無泄皮
膚。使氣亟奪。此冬氣之應。養藏之道也。逆之則傷腎。春為痿厥。奉生者少。水
能生木。此段道理甚大。聖人對時育物。參天贊地之功。都在內。聖人春夏養陽。秋冬養陰。陰陽四時者。萬
物之終始也。死生之本也。逆之則災害生。從之則疴疾不起。從之則治。逆之
則亂。反順為逆。是謂內格。聖人不治已病。治未病。不治已亂。治未亂。此即不
逆長而恐奉長者少。奉收者少也。若待寒變痰癰而治之。則已晚矣。收藏亦然。病已成而後為之。亂已成而後治之。
譬猶渴而穿井。闕而鑄兵。不亦晚乎。

抱朴子曰。凡夫不知益之為益。又不知損之為損。損易知而速。益難知而遲。損
之者。如燈火之銷脂。莫之見也。而忽盡矣。益之者。如禾苗之播植。莫之覺也。
而忽茂矣。故治身養性。務謹其細。不可以小益為不足。而不修。不可以小損
為無傷。而不防。惟益為難。而遲。故雖小而不可失。惟損為易。而速。故雖小而不可犯。凡聚小所以就大。損一所
以至億也。若能愛之於微。成之於著者。則知道矣。
養生以不傷為本。才所不逮。而困思之。傷也。力所不勝。而強舉之。傷也。悲哀憔悴。

悴傷也。喜怒過差傷也。汲汲所欲傷也。戚戚所患傷也。久談多笑傷也。寢息失時傷也。沉醉嘔吐傷也。飽食即卧傷也。跳走喘急傷也。歡呼哭泣傷也。積傷至盡則早亡。是以養性之方。唾不及遠。行不疾步。耳不極聽。目不極視。坐不至久。卧不及疲。先寒而衣。先熱而解。不欲飢極而食。食不可過飽。不欲渴極而飲。飲不可過多。食多則結積聚。飲多則成痰癖。不欲甚勞甚逸。不欲起晚。不欲汗流。不欲多啖生冷。不欲飲酒當風。不欲數數沐浴。不欲遠願廣志。不欲規造異巧。冬不欲極溫。夏不欲窮涼。露卧星下。不欲眠中見扇。大寒大熱。大風大霧。皆不欲冒之。五味入口。不欲偏多。凡言傷者。亦不便覺。久則損壽。此謂不見其損。有時而盡。

傷生之事。不可勝舉。養生之事。亦不可勝舉。是在乎能推而致之者。

劉元城先生云。安世尋常未嘗服藥。方遷謫時。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。若非義固不敢為。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

絕欲是真絕欲心不動故。世所謂真人公曰然。公曰安世自絕欲來三十年。

氣血意思只如當時終日接士友劇談。雖夜不寐。翼朝精神如故。平生坐必

端已未常傾側靠倚。每日行千步。燕坐調息。復起觀書。未嘗晝寢。啜茶伴客

有至六七盃。終身未嘗草書。歲時家廟祭饗。拜跪七十有二。未嘗廢闕。此祖

先相傳。安世終身由之以勵子孫。一皆本之以誠耳。

伊川先生曰。吾受氣甚薄。三十而浸盛。四十五而後完。今生七十二年矣。校

其筋骨與盛年無損也。又曰。人待老而求保生。是猶貧而畜積。雖勤亦無補

矣。謂當保之於早。非謂老而無補。轉可不用保也。張思叔曰。先生豈以受氣之薄而厚為保生耶。先

生默然曰。吾以忘生。狗欲為深恥。

邢和叔曰。吾曹常須愛養精力。精力稍不足。則倦。所臨事皆勉強而無誠意。此即

可見理氣不相離。接賓客語言尚可見。况臨大事乎。

何坦曰。學以養心。亦所以養身。蓋邪念不萌。則靈府清明。血氣和平。疾莫之撓。

善端油然而生。是内外交相養也。内外交養意更精亦本孟子持志無暴互相培養來。

薛敬軒先生曰。酒色之類。使人志氣昏酣。荒耗傷生敗德。莫此為甚。俗以為樂。余

不知果何樂也。惟心清慾寡，則氣平體胖，樂可知矣。

人素羸瘠，乃能兢兢業業。凡酒色傷生之事，皆不敢為。則其壽固可延永矣。如素強壯，乃恃其強壯，恣意傷生之事，則其禍可立待也。此豈非命雖在天，而制命在己與？

鄒東廓曰：世之所謂強有力者，權有無，節盈縮，以驚於朝市，相靡以利，相眩以捷。蓋寒不得襲，暑不得蔭，若是者，什而三焉。世之所謂智者，商古今，課殿最，抵掌功名之會，相矜以辨，相搆以術，棄枯而集苑，避寒而競炎，若是者，亦什而三焉。貪夫殉利，烈士殉名，殉名之與殉利，高下有間矣。其於逐物以喪其生，釣也。無為利府，無為名尸，超然立於物表，而物莫撓之，是謂衛生之術。壽考將自至，人負陰而抱陽，冲氣以為和，逆之則災害生，從之則疴疾不起。故滋味者，身之充也，而酸腸脾，鹹傷心，辛傷肝，甘傷腎。五行各有所克，此盛則彼傷。則失其節也。起居者，身之適也，而坐傷肉，卧傷氣，行傷筋，立傷骨，則逾其常以名之也。時其喜而喜焉，時其怒而怒焉，時其好而好焉，時其惡而惡焉。喜怒哀惡各當其節，則必無殉名殉利之病。若明鑑之照物，不將不迎，泰然而靜，寂怡然而動，順而起居飲食更無論已。

飲食有節起居有常喜怒有則則氣日完精日積神日定若然者憂患不能入嗜欲不能滑邪氣不能襲雖度百歲而動作不衰

趙長元曰東垣論云主閉藏者腎也司疏泄者肝也二臟皆有相火而其系上

屬於心心者君火也為物所感則易動心動則相火亦動精自走失相火翕然而起雖不交合亦暗流而疎泄矣所以聖賢教人收心養性

又曰研幾錄云學問全在精神精神不足未有能立者蓋精神者二五之萃人

之本德之與也孟子善養浩然之氣亦是此理二氏合下愛養完固其學易明易成吾儒獨

忽此欠講明也

槍榆子覆瓿語曰靜以制吾之動緩以制吾之迫默以制吾之露重以制吾之

輕撒以制吾之恣曠以制吾之鬱耐以制吾之怠七制全而養生之道備矣

只是存心養性

凌登名曰老子曰毋勞女形毋搖女精毋使女思慮營營寡思慮以養神寡嗜

慾以養精寡言語以養氣知乎此可以養生矣

方定之曰老子曰民之輕死以其求生之厚旨哉言也世人非不愛其生也而

動之死地。抱朴子所謂牽羊就肆。日與屠近。蓋善喻矣。夫伐性之斧。腐腸之藥。凡所為求厚其生者。適以速其斃耳。養生者。恬淡而無求。敬慎而不肆。毋暴殄以自戕。則年壽長矣。非以薄其生。乃不輕其死耶。

子穀山曰。人之年壽長短。元氣所稟。本有厚薄。然人能善養。亦可延年。如燭有長短。使其刻畫相同。則久暫了然。若使置長燭於風中。護短燭於籠內。則以彼易此。未可知也。故養生之說。不可不知。

陳幾亭曰。世間少不治之症。多不治之性情。人生無可恃之命。有可恃之調理。劉勰曰。形者。生之器也。心者。形之主也。神者。心之寶也。故神靜而心和。心和而形全。神躁則心蕩。心蕩則形傷。將全其形。先在理神。故恬和養神。則自安於內。清虛棲心。則不誘於外。神恬心清。則形無累矣。身自修而心正唐李隱曰。益州老父云。凡欲身之無病。必須先正其心。使心不乱。求心不狂。思不貪嗜。慾不著迷惑。則心先無病矣。心君無病。則五臟六腑雖有病。不難療矣。

聖人謂仁者壽。千古却病延年。只有治心一方。後世縱多良醫。總不出此範圍。

程子曰。德盛者。物不能擾。而形不能病。形不能病。以物不能擾也。故善學者。臨死生而色不變。疾痛慘戚而心不動。此謂形不能病。纔是長生妙道。由養之有素也。非一朝一夕之力也。

許敬庵曰。諸火不靜。其病多端。調治要訣。只一靜字。凡事放得下。是靜。忿怒不作。是靜。撇得家累。是靜。謝得世俗應酬。置是非毀譽於度外。是靜。起居惟時。不自拘礙。是靜。諸不如意處。不生煩惱。是靜。病痛作苦時。且自甘受。不求醫藥。速效。是靜。心下常令空空蕩蕩。不著一毫游思妄慮。持此一訣。祛病不難。若不然者。雖避居南山下。亦與在家不甚相遠。宜乎病根之難拔也。
靜中須有箇端的。欄柵始得。不然。只恐要靜不靜。四路衝突。如何斷過得住。

與弟仲毅曰。吾弟病後又病。大抵因功名不得。家事貧窘。日夕憂思悵鬱所致。然不見遠近士大夫。有致身青雲功名遂矣。家業饒矣。而復憂思悵鬱。天折其命者乎。又不聞古顏淵閔子騫之徒。貧窮且不仕。而獨以德行稱。孔門休光垂千載者乎。凡人只為胸中無主。識趣卑卑。所以惟外物之慕。而欲心常見不足。貧賤則移。富貴則淫。少有不得。則熱中。憂思悵鬱。終其身不免。夫子

所謂小人常戚戚者此也。從來教弟收斂精神。為養身養德之計。弟不能領。今日已在死邊過幾次。此亦未始非情想擾動。精神汗漫不收。一點大動。鬱積於中。便有疾病發作。今須著寔看破。將種種情想。全身放下。譬之一病而死。則欲火漸消。精神漸斂。坐作要靜定。莫涉浮揚。言語要簡省。莫生支蔓。牢記吾言。服膺數月。然而精神不復。智慮不精者。未之有也。

祝無功曰。銷鑠人無如忿與慾者。慾動水滲。怒盛大炎。慾之窒之心。火下降。腎水上滋。此亦吾儒坎離交媾功法。何必仙家。

劉時卿曰。世之攝生者。食苓服石。固為妄投。熊經鳥伸。亦非妙理。大要養性清心。此其本也。許魯齋詩曰。萬般補養皆為偽。只有操心是要規。旨哉。為字須

武豈有仙人一語。亦悟一生。紛紛方士。仙藥之皆非真耳。今人輒以長生之學。為修真。豈知舍了立誠。更安有所謂修真者。

世之人類。言養生矣。殊無根極領要之論。其在養德乎。凝太字之靜虛。儼尸居之恭敬。七情順化。六用渾忘。以此養德。即以此養生。只道心常為主。而人聽命一切修養。都攝在內。得天理者。不獨潤身。亦能潤心。至於性命。亦潤堯夫之言。豈欺

我哉。

賈文宿云。或問長生不死有術乎。曰。上壽不過百歲。長生不死。吾未見其人。不能知其術。無已。則有却病延年焉。世之所云却病者。咸曰薄滋味。節淫慾。寡言語。戒嗔怒。保形鍊氣。如是數者而已。爾然。此猶治表之術也。余之所謂却病者。却吾心之病焉耳。蓋人心本自定靜。本自泰然。何病之有。惟遇貨財。則思爭奪。遇功名。即思擠排。遇勢缺。則思趨附。遇睚眦。則思報復。遇患難。則思推避。未遂。則心病於患。得既。遂則心病於患。失。以是日攻於心。則病日入於膏肓。雖有外之所養。終不勝其內之所擾。況乎外之所養。又足滋病。此扁鵲之所以望而走焉者。壽焉得不促。苟欲治病。先治其心。一切榮辱得喪。俱不足為吾心累。即小之而疾病。不以疾病累其心。大之而生死。不以生死累其心。使清明之氣。常在吾躬。將見心日以廣。體日以胖。不期壽而壽益增。他又何術焉。道書亦云。黃老悲其貪著。乃以神仙之術。漸次導之耳。其微旨可識矣。然則世以仙而必欲學而至者。無乃又墮貪著之障。

又曰。真空寺有老僧曰。妄想之來。其幾有三。或追憶數十年前榮辱恩仇。悲歡

離合及種種間情。此是過去妄想也。或事到眼前。可以順應。却乃畏首畏尾。三番四覆。猶豫不決。此是見在妄想也。或期望日後富貴榮華。皆如其願。或期望功成名遂。告老歸田。或期望子孫登庸。承繼書香。與夫一切不可必成。不可必得之事。此是未來妄想也。此近於儒者正心之學。不而與。忽然而滅。禪家謂之幻心。能照見其妄。而斬斷念頭。禪家謂之覺心。故曰不患念起。惟患覺遲。此心若同太虛。煩惱何處安脚。若未能拔去病根。隨妄隨覺。全不濟事。顧涇陽贈王赤岡曰。程伯子定性書中兩忘二字。謂內忘也。外忘也。憶予少時問養生於元客。元客授以二十字曰。若要生此身。除非死此心。此心若不死。此身安得生。為之爽然一快。了此便不墮言思窟。可以言內忘矣。然予又就中下一轉語曰。若要生此心。除非死此身。此身若不死。此心安得生了。此便不墮驅殼塹。可以言外忘矣。兩忘則性於我定。性定則命於我立。只此一心。如何又說要生。又說要死。斷除妄念。死此心也。操存正念。生此心也。死此心。正所以生此心。故白沙云。千休千事得一念。一生持身之為。死為生亦若是。

青牛道士曰。從朝至暮。常有所為。使外體不息。覺勞即止。止復為之。此與導引

無異耳。

天行只是一健而其為健也却原是一動一靜

蘇東坡曰。脈難明。古今所病也。至虛有盛候。而大寔有羸狀。差之毫釐。疑似之間。便有生死禍福之異。此古今所病也。病不可不謁醫。而醫之明脈者。天下蓋一二數。騏驎不時有。天下未嘗徒行。和扁不世出。病者終不徒死。亦用其長而護其短耳。士人多祕所患。以求診。以驗醫之能否。醫不可以人試為如耶。使索病於冥漠之中。辨虛寔寒熱。於疑似之間。醫不幸而失。終不肯自謂失也。則巧飾遂非。以全其名。至於不救。則曰是固難治也。此世之通患而莫之悟者。吾生平求醫。蓋以平時默驗其工拙。至於有病而求療。必盡告其所患。而後求診。使醫了然知患之所在也。然後虛寔寒熱。一按指而脈之疑似。不能惑也。故雖中醫治吾疾常愈。吾求疾愈而已。豈以困醫為事哉。

宋蔡文忠公襄。性嗜麪藥。飲量過人。及登第。沉酣晝夜。諫者弗聽。無能止之時。太夫人年高。甚以為憂。一日。山東賈存道先生過之。適其宿醒未起。先生乃大書於壁曰。聖君寵重龍頭選。慈母恩深鶴髮垂。君寵母恩俱未報。酒如為

患悔何追。文忠起見之大悟。即日痛懲。終身不復至醉。

蒲處貫曰。飲食所以資養人之血氣。血則榮形體。氣則衛四肢。精華者為髓。為精。其次者為肌。為肉。凡食太熱。則傷骨。太冷。則傷筋。雖熱不得灼脣。雖冷不得凍齒。冷熱相攻。而為患。熱勝冷。少勝多。熟勝生。淡勝鹹。凡所好之物。不可偏耽耽。則傷心。生疾。所惡之物。不可全棄。棄則臟氣不均。是以天有五行。人有五臟。食有五味。肝法木。心法火。脾法土。肺法金。腎法水。酸納肝。苦納心。甘納脾。辛納肺。鹹納腎。木生火。火生土。土生金。金生水。水生木。木制土。土制水。水制火。火制金。金制木。四時無多食。所制之味。能傷臟也。宜食相生之味。助王氣也。五臟不傷。王氣增益。飲食合度。寒暑得宜。則諸疾不生。遐齡自永。

聖人飲食衣服之節。所以著於鄉黨。蒲君又謂衣服最須隨時合度。暑月不可全薄。盛熱亦必著單綿衣。莫令甚厚。寒則煩添數層。漸脫。漸著。庶不驟寒驟熱。

羅念庵先生誠弟。遂夫曰。害身莫甚於色。其次莫如酒。色慾聖人之所豫戒。故曰。不遜聲色。又曰。戒之在色。未有通而能戒者。人之百病。起於精血妄施。壽命短長。嗣續盛衰。皆係於此。酒易令人沉溺。其蕩情耗氣。肆言失容。為害不

減色慾。無是二者。耳目聰明。血氣調暢。勞役不損。寒暑不侵。丈夫事始可為矣。最須識此。元來自身是箇子曰。父母惟其疾之憂。朱子申之曰。人子體此。而以父母之心為心。自不容於不謹。吾至今媿此數語。飲食以節。出入以時。步履安詳。談論簡默。此皆不容不謹處。

陸樹聲曰。夫養生者。視身為太重。則憂患易入。而憂患因以傷生。吾故曰。養生者。戒傷生。而世有以養傷生者矣。老子曰。我有大患。惟吾有身。我若無身。我則何患。山谷老曰。衆生身同太虛。煩惱何處安脚。夫既身同太虛。而視身若無。則憂患不能入。是能齊生死而處之一也。故曰。天壽不二。然又曰。修身以俟。則又非漫然無當。而虛生浪死者矣。清心寡慾者。養生之本。務踐形盡性者。養生之成功。此正先儒所謂養則付命於天。道則責成於己。養生者所宜體此。

今人但言養生。養生箇生來做甚。此却不可不講。先儒謂為天地立心。為生民立命。為往聖繼絕學。為萬世開太平。是皆人身一生之所當為也。然則養生者。如何不重視其身。然而身內之事。皆所當重。身外之物。皆所當輕。知其所當輕。當重。則夫輕視其身者。正所以重視其身也。與。羅子曰。壽有長短。由養有厚薄。人莫不欲其自厚。而不知厚之所以薄也。人莫不惡其為薄。而不知薄之所以厚也。信陵孝惠。縱長夜之飲。娛酒色之樂。極

情肆志。非不自厚。然卒逢夭折之痛。薄亦甚矣。老氏彭公。守延年之方。遵火食之禁。拘魂制魄。非不自薄。然克保長久之壽。厚亦大矣。外物者。養生之具也。苟養過其度。則亦為喪生之源。洪範一極無凶。一極備凶。亦只是此道理。過便是災。人道美玉投蛙。明珠彈雀。以性命之重。而自輕於嗜慾之下。不為纔過便非福。惑乎。是故土能濁河。而不能濁海。風能拔木。而不能拔山。嗜慾者。足以乱小。人不足以動君子。君子小人亦正於此。而分苟為嗜欲所動。即不得為君子。安得不纖微之致慎。老氏曰。外其身而身存。其是之謂。

洪文科曰。古云節飲食以養其身。吾獨怪夫耽麪藥者。好為長夜之歡。滿傾百斗。乃服葛根湯以解醒。嗜滋味者。羅肥甘於几席。不飫不休。乃服橘枳之屬以導滯。是何異揖盜入門。徵兵勦殺。真以吾腹為戰場。與其消解於後。孰若

適可於前。故節之一字當味也。

蔡九峰洪範皇極之疾曰。節飲食。慎起居。无攸害。則知不節不慎。未有不疾而為害者也。故易之頤亦曰。節飲食。

方定之曰。此身甚難得。安可不謹。未疾而謹。乃可免疾耳。及其有疾。則雖知謹亦無及矣。愚人未疾。既不知謹。覺有疾。猶幸無大患。所謂卧積薪而幸火未

然者也。

安其危而利其災。何不仁也。

趙長元曰。魏將軍七十餘。披甲上殿。不減少年。問其故。云。四十五時。已絕男女之欲。周和尚。廬陵人。九十餘。能行遠路。鬚髮不白。言無他術。壯年能節欲耳。且云。人精液。度能生人。若保守存留。豈不能資生。至理太倉。畫士張翬。九十餘。耳目聰明。尚能作畫。亦曰。平生惟欲心淡。欲事節。或者賴此。無他術也。關中隱士駱耕道。常言。修養之士。宜書月令。置之左右。夏至節。嗜慾。冬至禁嗜慾。蓋一陽初生。其氣微矣。如草木萌生。易於傷伐。故當禁之。不特節也。且嗜慾。四時皆損人。但冬夏二至。陰陽相爭之時。尤損人耳。

閒適

莊子曰。古之得道者。窮亦樂。通亦樂。所樂非窮通也。道得於此。則窮通為寒暑風雨之序矣。

邵康節先生無名公傳曰。無名者。不可得而名也。凡物有形。則可器。可器。斯可名。斯人有體。而無迹。有用而無心。有迹有心者。可得而知。無心無迹者。雖鬼神亦不得而知。不得而名。故其詩曰。思慮未起。鬼神莫知。不由乎我。更由乎