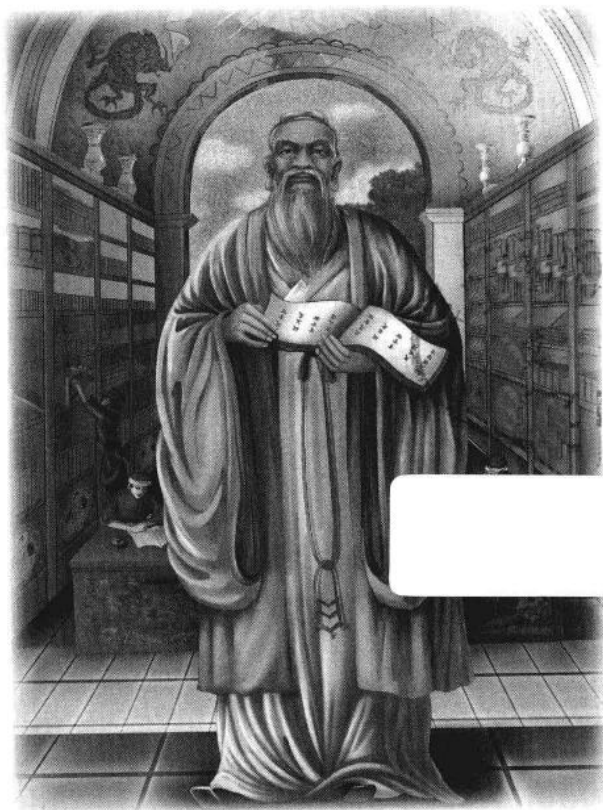



惺庵愚人 著

长寿养生幸福快乐之道

古圣先贤人生大智慧丛书



 气象出版社
China Meteorological Press

图书在版编目(CIP)数据

长寿养生幸福快乐之道 / 惺庵愚人 著. —北京 :
气象出版社, 2013. 10

(古圣先贤人生大智慧丛书)

ISBN 978-7-5029-5829-9

I. ①长… II. ①惺… III. ①长寿—基本知识②养生
(中医)—基本知识 IV. ①R161.7 ②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第242538号

长寿养生幸福快乐之道

Changshou Yangsheng Xingfu Kuaile zhi Dao

出版发行: 气象出版社

地 址: 北京市海淀区中关村南大街46号

总 编 室: 010-68407112

网 址: <http://www.cmp.cma.gov.cn>

责任编辑: 任修瑾

封面设计: 大象设计

印 刷: 北京京科印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 180千字

版 次: 2013年11月第1版

定 价: 16.00元

邮政编码: 100081

发 行 部: 010-68409198

E-mail: qxcbs@cma.gov.cn

终 审: 章澄昌

责任技编: 吴庭芳

印 张: 8

印 次: 2013年11月第1次印刷

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等,请与本社发行部联系调换

前 言

中华民族有着悠久而灿烂的文化，这种传统文化所蕴涵的哲学思想和道德观念，培育了我们民族的优秀精神品格。古圣先贤们的经典著作，影响着一代又一代的炎黄子孙，古圣先贤们的智慧也是后人难以超越的。古圣先贤们的修身养性论述和实践总结，在现代仍然能让我们作为行为准则，能让我们知道如何调整自己的行为 and 行事方式，培养智慧、造就灵魂；能让我们解除心中的疑惑，宁静而致远，使我们的人生更加成功。古圣先贤们的生活经验和智慧，能让我们知道如何调整自己的生活方式，获得健康长寿与人生的快乐。

本书是清代学者惺庵愚人《重刻添补传家宝俚言新本》多种刻本的汇编，编者将其归类为四册，分别是《正心读书修身养性之道》《待人处事交友立业之道》《育儿教子和妻治家之道》《长寿养生幸福快乐之道》。本套书内容既是作者吸收前人经验的成果，也是作者亲身实践的心得。时人称为“悉皆教人以善，绳人以正，举凡极切极要之事，复以极浅极显之语出之，俾读者赏心悦目，如梦方醒，如雾忽散，所谓看得世情透，便是好文章也。”

《长寿养生幸福快乐之道》讲述的是古人的长寿养生方法、生活幸福快乐的智慧和经验。

第一章“长寿易得”，讲的是古人长寿的生活智慧。古人认为求寿之法约有二条：一在存心仁厚，一在起居保养。二者若阴阳表里，缺一不可。

第二章“养生之道”，讲的是民间养生智慧、经验和医学常识，如择医待医、祛病服药、饮食起居以及不良嗜好对人健康的影响，还讲了风、寒、暑、湿、燥、气、血、痰、虚、实诸证的食愈方。

第三章“纳福之道”，说的是人要多福，全在知受享；人要多寿，全在惜精神。不知受享，虽有福而虚度；不惜精神，虽有寿而自亏。然须以德行统之，否则，每致磨折也。

第四章“快乐生活之道”，讲述了存心快乐、知足常乐、随遇而安的快乐心法，寄情书酒花月等防焦虑法，养成快乐性格的方法，以及人生快乐的生活方式等。

书中警语格言与生活案例论述精透，令人醒悟，对我们的生活具有启示和指导意义。

编 者

目 录

前言

第一章 长寿易得	1
一、卫生必读歌	1
心思第一\色欲第二\饮食第三\调摄第四\起居第五\修摄第六\醒 悟第七	
二、长寿谱	5
(一) 心思部	5
常存仁慈心\常存安静心\常存正觉心\常存欢喜心	
(二) 色欲部	8
风雷戒色欲\寒暑戒色欲\虚弱戒色欲\衰老戒色欲\醉饱戒色欲\忧 怒戒色欲	
(三) 饮食部	9
食宜早些\食宜缓些\食宜少些\食宜淡些\食宜暖些\食宜软些	
(四) 起居部	13
每日调养\每夜调养\春时调摄\夏时调摄\秋时调摄\冬时调摄\行 旅调摄\酒醉调摄	
三、延寿丹方	20
第二章 养生之道	23
一、救命针	23

擦齿乌须不老神方\八仙糕\牛奶\卫生总要\先治心病\养心\养脾\养肾\养肝\养肺\快乐随缘\诸事知有数定\凭天\饮食宜忌\居处宜忌\病有三因\有病全要择医\学医务要精研\自量无才,切莫学医\世医\时医\辨读书不如临症之非\不可执脉困医\公议药方之弊\妄言药方之弊\用药惧谤之弊\执方取药之弊\朽药误人\药不执方\煎药\煎药分数\药渣不必再煎\酒煎药\服药\服药后甜物过口\药不可走气味\病要禁忌\戒气恼

二、天基清戒..... 34

不嗜茶\不烧炉\不限诗\不度曲\不抚琴\不着棋\不代书\不学画\不瓶花\不笼鸟

三、食鉴本草..... 37

谷类\蔬菜类\瓜类\果类\调味类\家禽类\家畜类\鳞鱼类\甲类

四、食愈方..... 43

风证\寒证\暑证\湿证\燥证\气证\血证\痰证\虚证\实证

第三章 纳福之道..... 50

一、真福谱..... 50

会享福,存心快乐常知足\会享福,少思少言少色欲\会享福,怡怡静坐无尘俗\会享福,居住朝南精洁屋\会享福,清晨一餐滋润粥\会享福,明窗净几娱心目\会享福,满架诗书随意读\会享福,但有隙地栽花竹\会享福,早完赋欠免催促\会享福,对酒狂歌田野曲

二、真福吟..... 54

超俗\住山\结茅\开径\弃笔\倚杖\乐晴\喜雨\卧云\玩月\裸身\晒背\听涧\啸巖\观瀑\觅泉\闻松\焚柏\看获\灌蔬\默呆\酒颠\讶客\谢交\惊鸟\赏雪\吟花\扫叶\杜口\禁足

三、绅 瑜..... 58

第四章 快乐生活之道..... 81

一、快乐原..... 81

一生快乐\时年快乐\心上快乐\身上快乐\春天快乐\夏天快乐\秋天快乐\冬天快乐\每日快乐

二、快乐铭..... 87

有书真富贵，无事小神仙\花常留我赏，月不放人眠\狂歌兴卓矣，把酒意陶然\随时皆好日，到处是桃源\栽培心上地，涵养性中天\痴顽学儿戏，喜极舞疯癫\松荫张亭盖，鸟声奏管弦\情思犹梦幻，尘世等云烟\潇洒因知足，宽平为听缘\以此铭肺腑，福增寿更延

三、快乐章程..... 90

逸趣\人生贵适意\会心不在远\不妄交接\羲皇上人\尘世仙都\澄怀之乐\闲居胜为官\清风明月\无用\不知尘埃\山静太古\释不平之气\四休\暑月凉心答\洞天清福\山林朴实\为乐莫待\远俗\烟霞痼疾\江村逸乐\警醒富贵人\勘破富贵\公私不扰\隐趣\遁乐\庐山草堂\蔬酒不可缺\莫负好景\莫负清胜\晴和受享\与高僧逸客游\叟姬欢乐\享清福\隐居好学\不治第圃\简静之乐\家事付儿曹\卧游\雪峰四顾\安眠白昼间

四、快活歌..... 99

养心歌\乐志歌\乐学歌\心佛歌\一年歌\一世歌\和一世歌\广一世歌\桃花庵歌\花下酌酒歌\不如歌\无用歌\糊涂歌\散诞歌\知福歌\知足歌\爱睡歌\喜睡歌\安居歌\安分歌\醒迷歌\退步歌\耍耍歌\玩玩歌\扯淡歌\得过歌\爱菜歌\爱驴歌

五、快乐心法..... 105

六、莫焦愁..... 106

七、莫愁诗..... 110

八、快乐联瑾..... 111



第一章 长寿易得

大抵求寿之法，予约有二条：一在存心仁厚，一在起居保养。此二者若阴阳表里，缺一不可。

凡人存心仁厚，则寿命定然延长。若或刻薄，则自促其年矣。譬如：磁瓦器皿，昔人制造，全要坚固敦厚，虑恐后人偶有跌落，亦不破损，所以器传年代最久。今之磁瓦器皿，专喜浇薄，器愈薄而价愈贵，人争鬻之。用者不独失手跌落，易于损伤，常有手持过紧，器已破裂，此即长久不长久之明镜也。予见万历隆庆年间瓷器，至今尚多，具皆厚实，恐今之瓷器，难信其可久也。唯是仁厚之心，又首叙慈善，凡一切刻毒险恶，皆不忍为，虽虫蚁之微命，亦不忍伤，此即长寿根本，神鬼自加佑护。若再留意保养，则长寿万确矣。

先存仁厚，次及保养，二者不可偏废，前篇厚薄之分已明矣。予今专言保养。要知人仗精神以生，精神须要时加爱惜。譬如：一盏书灯，将油满贮，只点细小灯草，则油耗少而时耐久；若再添油，竟可彻夜连宵。倘或不添油而反粗草双点，则油尽最速，灯亦随灭。倘更再加灯草大点，灯之灭熄，可以立待。盖油者，犹原秉之精神也。火炬者，犹忧思酒色诸消耗也。昔人云：“油尽灯灭，体竭人亡。添油灯亮，补体人强。”此不独色欲为然，凡有消耗精神者，皆是。可不慎欤？

一、卫生必读歌

孙真人孙思邈、陶真人陶弘景并有卫生歌，脍炙人口者已久。寿之切要，唯以德善为主，调养为佐。若专事调摄，是不知其本源。信乎歌中二句曰：“长生不老是如，胸内宽平积善多。”乃卫生之要旨也。





长寿养生幸福快乐之道

心思第一

天地之间人为贵，头象天兮足象地。父母遗体宜保之，箕畴百福寿为最。某子著《九寿五福》，以寿为第一。

欲求长生先戒性，火不出兮神自定。木还去火不成炭，人能戒性还延命。

世人要识卫生道，喜笑常多烦恼少。对景不乐无事忧，此种地狱自寻讨。薄福人往往如此。

恩爱牵缠不自由，利名萦绊几时休。放宽些子自家福，免致中年早白头。能宽不独为自己福，且为子孙福。

思虑之害甚酒色，穷思竭虑精神失。肾水渐枯心火炎，百病侵身寿难得。心肾不交，自然多病夭寿。

他骑骏马我骑驴，仔细思量我不如。回头看见推车汉，上不足兮下有余。子以此四句画图悬壁，乃乐心妙诀也。

会享快活乐目下，会享快活除牵挂。会享快活气象和，会享快活度量大。能明此四句不独快乐一生，亦长寿无病。

莫言婚嫁宜该早，婚嫁之后事不少。莫言僧道出家好，出家心思转不了。

唯有世间知足人，上床呼呼直到晓。唯有世间偷闲人，终日憨憨直到老。知足便足，偷闲即闲。

过去未来事短长，心中不必过思量。但要不会留烦恼，便是延年不老方。

色欲第二

年少精强力壮时，岂可孤阳独自宿。但要节制惜精神，不宜肆纵无断续。少亢为之，春不发生。

唯有年高气血衰，秘精固肾才为福。犹如老树倚虚崖，最怕风雨相摇触。老欲为之，冬不收藏。

色中禁戒又须知，醉饱行房脏反复。大寒大暑大风雨，雷电入房俱寿促。饮食，天时。

恼怒忧愁疾病中，切勿交欢犯色欲。春方暖药火烧焚，不服之时免涂毒。人事，药物。

饮食第三

何必餐霞饵大药，妄意延龄等龟鹤。但于饮食嗜欲间，去其甚者即安乐。

脾胃之气要冲和，胃司纳受脾司磨。饥饱寒温一失节，损伤元气病难瘥。饮食冷勿振齿，热勿炙唇。

太饱伤脾饥伤胃，太渴伤血多伤气。饥餐渴饮莫太过，免致膨胀损心肺。善养生者，先饥而食，食不过饱；先渴而饮，饮不过多。

醉后强饮饱强食，岂有此身不生疾？暮餐不若晨餐好，空腹茶茗休要吃。饮不过多。朝忌虚腹，夕忌饱食。

食不欲粗并欲速，宁可少餐相接续。若教一饱顿充肠，损气损脾非是福。

食宜细嚼复细咽，精味散脾华色献。若是粗快成糟粕，徒填肠胃为大便。

食后徐行百步多，手摩脐腹食消磨。醉眠饱卧俱招损，智者能调五脏和。饱后便卧，饮食停滞，最伤五脏。

饮酒可以陶性情，大饮过多防有病。肺为华盖倘受伤，咳嗽劳神能损命。酒少饮，和血养人，若大醉，则酒毒停聚，腐害五脏。

饮酒切莫饮大醉，大醉伤神损心肺。酒渴饮水并吃茶，腰脚自此成重坠。

生冷黏腻筋韧物，自死禽兽俱勿食。腌藏鲑酱不相和，不戒偏招脾胃疾。坚

柔难断之物也。

牛耕牛为世间最苦畜，劳力养人极大功。无恩报答反食之，天地鬼神俱不容。

炙爆之物须冷吃，不然损齿伤血脉。晚食常宜申酉前，向夜须防滞胸膈。食晚饭宜早宜少，宽快有寿。

养体须当节五辛，五辛不节善伤身。莫教引动虚阳发，精竭荣枯疾病侵。

调摄第四

春寒莫教棉衣薄，恐伤风寒。夏月汗多须换着。汗衣常穿发疮毒。秋冬身冷渐加添，勿骤添重棉。莫待病生徒服药。晚矣。

唯有夏月难调理，内有伏阴忌冰水。瓜桃生冷宜少食，免到秋来成疟疾。夏季，人脱精神之时，乃心旺肾衰，精化为水，至秋始凝，不问老少，皆宜食暖物，独宿调养。

此时心旺肾家衰，养肾固精当节制。常令肾实不空虚，日食须当去油腻。



长寿养生幸福快乐之道

卧处尤宜绵密间，不可贪凉乘风。宴居静虑和心意。沐浴盥漱宜暖汤，卧凉眠冷俱莫喜。

暑天腹中多冷滑，饮食精凉莫哺啜。亦勿太热。身体有汗莫当风，亦忌扇。远走来家衣勿脱。

伏阳在内三冬月，大汗大暖阳气泄。勿过暖。阴雾空腹莫远行，饱则不受雾毒。冬冷色欲尤宜绝。

起居第五

卫生切要知三戒，大怒大欲并大醉。三者若还有一焉，须防疾病损元气。

贪欲无穷忘却精，用心不已走元神。寡思虑以养神，寡嗜欲以养精，寡言语以养气。多言散尽中和气，更复何能保此身。

视听行藏若是久，五劳七伤从此有。四肢亦欲常小劳，譬如户枢终无朽。

卧不厌缩觉贵舒，饱时沐浴晚时梳。睡宜缩，醒宜伸。梳多浴少益心回，默寝暗眠神晏如。坐卧处大明伤神魄。

坐卧防风入脑后，脑内入风人不寿。更兼醉饱卧风中，风留五内成灾咎。多为瘫痪。

不问在家与在外，若遇迅雷风雨大，急须端肃敬天威，静坐焚香宜少避。更不可色欲怒骂。

修摄第六

神宜凝慧气宜炼，齿宜频叩津宜咽。子欲不死修昆仑，两手揩摩常在面。将许多功夫，编成八句，至简至要，功效甚验。

摆颈摇肩并挽弓，托上反拳各数遍。大有益。早晚闲暇着意行，延年却病除拘倦。上床下床时更宜。

醒悟第七

昨日今朝事不同，光阴过隙若秋风。何须奸谋何须恶，命里无时总是空。小人枉做小人。

顶天立地非容易，饱食暖衣宁不愧。思量无以报洪恩，积善行仁敬天地。



汝欲延生须放生，这是循环真道理。宁知生灵痛刀砧，畏怖情形难譬比。
他若死时你救他，你若死时天救你。延年生子别无方，戒杀放生而已矣。
长生不老是何如，胸内宽平积善多。惜福惜身兼惜气，请君熟体卫生歌。

二、长寿谱

(一) 心思部

心为君主，乘一身百骸之令。人欲长寿者须从此调养，而木根水源也，因以心思为第一。

常存仁慈心

“天本好生，当行放生。人欲长生，须戒杀生。”此四语定出佛口。圣人云：“仁者寿。”要知人与物俱当一体爱惜，盖仁慈恻隐，乃万善之本，所谓微命必护，寿之基也。

常存安静心

昔，人问凌恒达卫生要术，达应曰：“形骸者，气血也。丹药者，草木金石也。气血既衰，草木金石，岂能延驻？唯虚静恬淡，寂寞无为，则天清地宁，万物化育，此谓之大药上丹，乃卫生之要诀也。”

白乐天见圆修禅师栖息松上，曰：“师告甚险。”师曰：“太守险。”乐天曰：“弟子居处高堂，何险之有？”师曰：“心火相煎，识浪不停，得非险乎？”乐天服之。予谓此语实是极好棒喝，最为骇怕。可叹世人闻若不闻，奈之何？

嗜欲若少，则心自安静。试看深山穷谷之中，人多长寿者，嗜欲少而心常安静所致也。

墨子曰：“非无安居也，无安心也。非无足财也，无



足心也。”予谓有此安心、足心，自然享福甚多。是唯安静，可以养福，唯知足，可以享福。

常存正觉心

昔邝子元由翰林补外，十年余矣，不得赐还，尝佗僚（cha chi 失意之意）无聊，遂成心疾。每疾作，辄昏愤如梦，或发谵语。有时不作，无异平时。或曰：“真空寺有老僧，不用符药，能治心疾。”子元往叩之，老僧曰：“相公贵恙，起于烦恼，烦恼生于妄想。夫妄想之来，其机有三：或追忆数十年前荣辱恩仇、悲欢离合，及种种闲情，此是过去妄想也；或事到眼前可以顺应，却乃畏首畏尾，三番四复，犹豫不决，此是现在妄想也；或期望日后富贵荣华皆如其愿，或期望功名遂，告老归田，或期望子孙登庸，以继书香，与夫一切不可必成、不可必得之事，此是未来妄想也。三者妄想，忽然而生，忽然而灭，禅家谓之‘幻心’。能照见其妄而斩断念头，禅家谓之‘觉心’。诀曰：‘不患念起，唯患觉迟。’此心若同太虚，烦恼何处安脚？”

又曰：“相公贵恙，亦原于水火不交，何以故？凡溺爱冶容而作色荒，禅家谓之‘外感之欲’。夜深枕上思得冶容，或成宵寐之变，禅家谓之‘内生之欲’。二者之始，绸缪染着，皆消耗元精。若能离之，则肾水自然滋生，可以上交于心。至若思索文字，忘其寝食，禅家谓之‘理障’。经纶职业，不告劬勤，禅家谓之‘事障’。二者之障，虽非人欲，亦损性灵，若能遣之，则心火不至上炎，可以下交于肾。诀曰：‘尘不相缘，根无所遇。返流全一，六用不行。’又：‘苦海无边，回头是岸。’”子元如其言，乃独处一室，扫空万缘，静坐月余，心疾如失。

予谓烦恼生于妄想，若能除去妄想，自无烦恼。但此妄想，世人无论富贵贫贱，俱所不免。得一步又想进一步，无了无休，过去、未来、现在，万种纷然，其奈去此来彼，东灭西起，昔人比之猿马难驯，岂虚语哉？唯是思虑之害，甚于酒色。思虑多，则心火上炎，心火上炎，则肾水下涸，心肾不交，人理绝矣。要知邪与正，势不两立。学人唯具觉心，诸幻自退，譬如：日色当空，昏暗自明，得此妙法，不独病痊寿长，即超凡入圣，亦若反掌。嗟乎！道在易而求诸难，茫茫宇宙，知者谁耶？

常存欢喜心

孔子见荣启期衣鹿皮裘，鼓瑟而歌。孔子问曰：“先生何乐也？”对曰：“吾乐甚多。天生万物，唯人为贵，吾既已得为人，是一乐也；人以男为贵，吾既已得为男，是二乐也；人生不免夭折，吾已年九十五，是三乐也。夫贫者，士之常，死者，民之终也。处常待终，吾何忧也？”吁！此知命之士也。非独三者之可乐，其寓物适情，无求无欲，安往而非乐境耶？予谓人能常存此乐，忧虑尽去，神思可固，而寿命可长矣。

人生在世，凡妻财子禄，得失穷通，俱有因缘前定，莫能逃遁。事之大者无论矣，即一饮一啄，数所有者，不能无，数所无者，何能有？世人终日攒眉蹙额，费尽心机，是皆自取愁苦耳，有何益乎？予最爱邵康节先生歌内云：“得岁月，延岁月。得欢悦，且欢悦。万事乘除总在天，何必愁肠千万结？”世人不必多记，只须领略此数句，则一生快乐有余，病自除而寿自长矣。

予添改屠赤水先生云：“人生世间，自有知识以来，即有忧患不如意之事。小儿叫嚎，皆其意有不平也。所以自幼至少、至壮、至老，如意之事常少，不如意之事常多。虽大富贵之人，天下之所仰羨以为神仙，而其不如意处，各自有之，比贫贱人更甚，但其所忧患之事不同耳，是谓之缺陷世界。要知世人，总无是心满意者，能达此理而顺受之，则可少安。”予谓人生在世，须要就事安乐，若识破此机，自然日日时时，俱享自在快乐之福矣。

凡遇不得意事，试取其更甚者譬之，心地自然凉爽，此降火最速之剂。昔人云：“要做快活人，切莫寻烦恼，烦恼与快活，都是自家讨。”大抵人能退步思想，莫寻烦恼，即今便是，有谁禁耶？

文潞公致仕归洛，入对时，年已八十余矣。神宗见其年力康强，问：“卿摄生有道乎？”对曰：“臣无他术，但能随意自适，不以外物伤和气，不敢做过当事。”上以为名言。林英以引年致仕，身如壮者。或问何术致此，对曰：“但平生不会烦恼，即明日无饭吃，心亦不忧。事至则遣之，适然不留胸中。”白乐天诗云：“蜗牛角上争何事？石火光中寄此身。随富随贫且随喜，不开口笑是痴人。”屠赤水赏月，妻孥来告，诘朝厨中无米，因笑而答之曰：“明日之事，自有明日在，且无负梧桐月色也。”予谓此四公具如此心思，常居极乐世界，是最会讨便宜之人也，急需熟习。



(二) 色欲部

精、气、神为 人身三宝，然精能生气，气能生神，可知三宝之中，精宝尤为最要。施则成人，养则延寿。盖精者，先天之胚胎，生生之种子也。欲保长寿，必先远色。

风雷戒色欲

圣人以迅雷风烈必变，所以敬天之威怒也。此时若犯色欲，不独损寿，抑且生子逆恶异常，可不慎哉？

寒暑戒色欲

天时炎热寒冻，无论老少，须加保重。度此危关，已属万幸，若加房事，鲜不致病损寿。予友夏会宗，老而康强，自言无他奇术，唯于少壮时，五六两月，及冬至后两月，独宿保养。予深敬服，唯是夏热赤体，冬寒假傍，邪兴易起，当另具坚忍之心戒之。

虚弱戒色欲

今人心思尖俐，自十四五岁，童心无所不知，每每破身月，而弱根悉由于此。何况生来充实者甚少，甚弱者颇多，若留恋纵欲，自然疾病丛生，医药难效。将有用之身，一旦长往，可不哀哉！

人身秉精血而成，生若虚弱，譬如树之根本已空，全赖栽培度日，倘再风摇斧伐，鲜有不倾倒之木矣。

唐司空图书云：“昨日流莺今日蝉，起来又是夕阳天。六龙飞辔长相窘，更忍乘危自着鞭。”盖流莺者，春也；蝉者，秋也。言春秋之景易换，犹如昨日今日耳。方始早睡起来，忽又夕阳晚到，则日之易迈，何迅速如之？此是曦驭之六龙，已催人年寿急迫矣。乃乘危着鞭，而又自促其年乎？噫！世之着乘危之鞭者，何异寄蜉蝣于天地耶？诗中“更忍”二字与一“自”字，深有意味。戒色诗颇多，唯此四句，词雅而意切，至若“二八佳人体似酥，腰间仗剑斩愚夫。虽然不见人头落，暗里催君骨髓枯”，意虽警切，而词近俚矣。

昔包承斋恢年八十八，以枢密登拜郊台，精神老健。贾似道问之：“必有摄



养奇术。”恢曰：“有一服丸子药，乃不传之秘方。”似道坚叩之，恢徐曰：“老汉全靠吃了五十年独睡丸。”满座大笑。予谓人能服独睡丸，怡养再加以食半饱法自辅，寿之延长，定可保矣。

有一等人，纵情色欲，有病则仗药饵医治，殊不知去己精华，服彼草木，正谚语所谓“抛了黄金抱绿砖”之意也。昔人云：“服药千朝，不如独眠一宵。”真至言也。

人凡欲念难止者，只幻想此妇已故，秽尸蛆丛，臭污难当，则邪兴自灭矣。

衰老戒色欲

人年半百以后，精神气血渐次日衰，譬如油少之灯，若不添油，再加灯草多耗，欲灯之不灭，何可得乎？前人云：“油尽灯灭，髓竭人亡。”甚可畏也。每有一等老人，精气已衰，犹勉强房事，自促其寿，真可叹可怜。

杨诚斋善谑，尝谓好色者曰：“阎罗王未曾相唤，子乃自求押到，何也？”予谓此即着鞭自促之意。

世有一等人，年至五十多岁，间有强健而稍存余资者，则思娶妾纳婢，以取欢乐，全不想衰老之人，何能抵敌少妇？且老虽爱少，其奈少不爱老。憎念一生，烈妇难守，何况妇非贞烈者多乎？妄图一时幻欢，自讨无限苦恼，深可叹也。

醉饱戒色欲

昔人云：“醉饱莫行房，五脏皆反复。”极言其大有损伤也。但酒醉行房，则血气流溢，渗入大小肠腑，多成便血、肠癖、色淋、痈疽、痔毒等症。食饱行房，则脾胃损伤，多成中膈、气鼓、脐痛、偏枯等症，不可不慎。

忧怒戒色欲

男女交合，乃欢乐事也。人或有忧愁恼怒，每借房事消遣。殊不知忧怒既伤于神，色欲又伤于精，精神两伤，此危道也。明达之人，何可以性命自陷于危乎？

（三）饮食部

人赖饮食以养身。饮食调和，则脾土安泰。脾为诸脏之母，生血生气，周身