

引

食色根于所性，淫杀谓之恶业。二者事本粗鄙，而关涉甚大，迹似浅近，而克治为难。儒曰：“饮食男女为切要，从古圣贤，自这里做工夫。”释曰：“若不断淫及与杀生，出三界者无有是处。”玄曰：“病从口入，福从色败，子若戒之，命同天在。”究心三教而不透此关，未有能得者也。况杀生恣味，好色丧真，机元相因，势更助发。纵欲体瘵，思补肥甘，多食气昏，欲为魔祟，迷则同迷。能甘淡薄，欲火不然。常持净戒，粗粝亦美，悟则同悟矣。鄙人气弱多病，于此尤惧。归田暇日，流览往集，漫拾警语，类记成编，不择醇疵瑋瑠，亦鲜伦次，聊自省鉴，以代书绅云尔。至若入微工夫，诠注所不能及者，孰从而书之也哉！虽然，太上忘形瑋瑠，真心无相瑋瑠，舍置源本而辨清浊于支流抑末矣。谓兹非赘辞不可也。他日高明，肯以之覆酱瓿瑋瑠否！皆春居士书。

饮食绅言

东坡居士在黄州，尝书云：“自今以往，早晚饮食不过一爵一肉。有尊客则三之，可损不可增。召我者预以此告：一曰：安分以养福；二曰：宽胃以养气；三曰：省费以养财。”

范文正公曰：“吾夜就寝，自计一日食饮奉养之费，及所为之事，果相称则鼾鼻熟寐。或不然则终夕不能安眠，明日必求所以补之者。”

范仲座右戒曰：“凡吃饮食，不可拣选去取。”

李若谷为长社令，日悬百钱于壁，用尽即止。东坡谪齐安，日用不过百五十，以竹筒贮，不尽者待宾客。《与李公择书》云：“口腹之欲，何穷之有。每加节俭，亦是惜福延寿之道。”

郑亨仲曰：“吾平生贫苦，晚年登第，稍觉快意，便成奇祸。今学张子韶法，要见旧盐风味其长久。”

范忠宣公平生自奉养无重肉，不择滋味粗粝。每退食自公，易衣短褐，率以为常。自少至老，自小官至大官如一。亲族子弟有请教者，公曰：“唯俭可以助廉，唯恕可以成德。”

张庄简公性素清约，见风俗奢靡，益崇节俭，以率子孙。书屏间曰：“客至留馔，俭约适情，肴随有而设，酒随量而倾。虽新亲不抬饭，虽大宾不宰牲。匪直戒奢侈而可久，亦将免烦劳以安生。”

王公曾与孙冲同榜。冲子京谒公，公留吃饭，饬子弟云：“已留孙京吃饭，安排馒头。”馒头时为盛馔矣，公饬安排，则非常家饭可知。韩公亿与李公若谷同游汝州，赵太守请李为门客，尤敬待韩。每韩至，令设猪肉，李常简戏云：“久思肉味，请兄早访。”太守礼门客，虽猪肉亦不常设，古人节俭若此。今以馒头猪肉为粗食，恒用，何哉？唐高钱侍郎兄弟三人，俱居清列，非速客不二羹，夕饭惟食卜匏，所以簪纓济济，显融久长。杜祁公为相，食于家，一面一饭，天性清俭，在官不然官烛，油灯一注，荧然欲灭，对客清谈而已。故年逾八旬，寿考终吉。李德裕琇瑠奢侈，一杯羹费钱三万，晚有南荒之谪。寇莱公琇瑠少年富贵，不点油灯，夜宴剧饮，烛泪成堆，晚有南迁之祸。人皆以为奢报，信矣。岂惟臣哉！天宝琇瑠中贵戚相竞进食，珍羞琇瑠毕集，失国出奔，至咸阳，日中未食，杨国忠市胡饼琇瑠，民献粝饭杂以麦豆，皇孙手掬，未饱而泣。天子不能无暴殄琇瑠之报，而况吾人乎。

司马温公言其先公为郡牧判官，客至未尝不置酒，或三行，或五行，不过七行。酒沽于市，果止梨栗枣柿，肴止脯醢菜羹，器用瓷漆。当时士夫家皆然，会数而礼勤，物薄而情厚。近日士夫家酒非内法，果非远方珍异，食非多品，器皿非满案，不敢作会。尝数月营聚，然后发书，风俗颓弊如是。公在洛文潞公范忠宣公约为真率会，脱粟一饭，酒数行，诗云：“随家所有自可乐，为

具更微谁笑贫。”惜富养财，有补风化不小。

仇泰然守四明，与一幕官相得。一日问及“公家日用几何”，对曰：“十口之家，日用一千。”泰然曰：“何用许多钱？”曰：“早具少肉，晚菜羹。”泰然惊曰：“某为太宋，居常不敢食肉，只是吃菜。公为小官，乃敢食肉，定非廉士。”自尔见疏。予尝谓节俭之益，非止一端。大凡贪淫之过，未有不生于奢侈者。俭则不贪不淫，是可以养德也。人之受用，自有剂量，省啬淡泊，有久长之理，是可以养寿也。醉浓饱鲜，昏人神志。若疏食菜羹，则肠胃清虚，无滓无秽，是可以养神也。奢则妄取苟求，志气卑辱。一从俭约，则于人无求，于己无愧，是可以养气也。故老氏以为一宝。

佛言受即是空，谓受苦受乐，及一切受用也。如食列数味，放箸即空矣。

经云：“若食足矣，更强食者，不加色力，但增其患，是故不应无度食也。”

“四百四种病，宿食为根本。”“凡当得病，先宜减食。”

断际禅师曰：“有识食，有智食。四大之身，饥疮为患，随顺给养，不生贪著，谓之智食；恣情取味，妄生分别，难求适口，不生厌离，谓之识食。”

多食之人有五苦患：一者大便数，二者小便数，三者饶睡眠，四者身重不堪修业，五者多患食不消化。自滞苦际。日中后不食有五福：一者灭欲心，二者少卧，三者得一心，四者无有下风，五者身安稳，亦不作风。

闻至人云：“人生衣食财禄皆有定数，若俭约不贪，则可延寿。奢侈过求，受尽则终。譬如有钱一千，日用一百，则可十日，日用五十，可二十日。若恣纵贪侈，立见败亡。一千之数，一日用尽，可不畏哉！或曰“奢侈而寿长者何也？盖当生之数多也。若更廉俭，则愈长也。”

尹真人曰：“三欲者，食欲、睡欲、色欲。三欲之中，食欲为根。吃得饱则昏睡，多起色心。止可吃三二分饭，气候自然顺畅。饥生阳火炼阴精，食饱伤神气不升。朝打坐，暮打坐，腹中常忍三分饿。”

《礼记》曰：“君无故不杀牛，大夫无故不杀羊，士无故不杀犬豕。君子远庖厨，血气之类弗身践也。”

老子曰：“射飞逐走，发蛰惊栖，纵暴杀伤，非理烹宰，如斯等罪，司命随其轻重，夺其纪算，算尽则死，死有余责，殃及子孙。”

裴相国曰：“血气之属必有知，凡有知者必同体。世上欲无刀兵劫，须是众生不食肉。”

陶弘景弟子桓先得道，将超升，弘景问曰：“某行教修道勤亦至矣，得非有过而淹延在世乎？”桓曰：“君之阴功著矣，所修《本草》以虫、水蛭为药，功虽及人，而害于物命，以此一纪之后，当解形去世，署蓬莱都水监耳。”言讫乃去。弘景复以草木之药，可代物命者，著别行《本草》三卷以赎其过。

曾鲁公放生，以蚬蛤之类为人所不恤而活物之命多也。一日梦被甲者数百人前诉，寤而问其家，有惠哈蚬数者，即遣人放之。夜梦被甲者来谢。

东坡云：“余少时不喜杀生，时未断也。近年始能不杀猪羊，然性嗜蟹蛤，故不免杀。自去年得罪下狱，始意不免，即而得脱，遂自此不复杀一物。有饷蟹蛤者放之江中，虽无活理，庶几万一，便不活，愈于煎烹也。非有所觊，但已亲历患难，不异鸡鸭之在庖厨，不复以口腹之故，使有生之类，受无量怖苦尔。犹恨未能忘味，食自死物也。”

东坡与陈季常往来，每过往之际，辄作泣字韵诗一篇，季常不禁杀，以此讽之。季常既不杀，而里中化之，至今有不食肉者。皆云：“未死神先泣。”此语使人凄然。

唐张易之兄弟侈于食，竟为惨酷。为大铁笼置鹅鸭于内，当中起炭火，铜盆贮五味汁。鹅鸭绕火走，渴即饮汁，火炙痛即回，表里皆热，毛落尽肉赤乃死。昌宗以其法作驴炙。昌仪用铁镞钉狗四足按鹰鹞，肉尽而狗未死，号叫酸楚不可听。易之过昌仪忆马肠，昌仪从骑铍肋取肠，良久乃死。后洛阳人裔易之昌宗，肉肥白如熊肪，煎炙而食。打昌仪双脚折，掏取心肝。孰谓无天报哉？

蔡京作相，大观间，因贺雪，赐宴于京第，庖者杀鹤子千余。是夕京梦郡鹤遗以诗曰：“啄君一粒粟，为君羹内肉。所杀知几多，下箸嫌不足。不惜充君庖，生死如转毂。劝君慎勿食，祸福相倚伏。”京由是不复食。

戴石屏见烹犊延客者，诗云：“田家茧栗犊，小小可怜生。未试一犁力，俄遭五鼎烹。朝来古食指，妙绝此杯羹。口腹为人累，终怀不忍情。”

佛印《满庭芳》词云：“鳞甲何多，羽毛无数，悟来佛性皆同。世人何事，刚爱口头浓。痛把众生剖割，刀头转，鲜血飞红，零炮碎炙，不忍见渠侬。喉咙才咽罢，龙脑凤髓，毕竟无踪。漫赢得，生前夭寿多凶，奉劝世人省悟。休恣意，击恼阎君，轮回转，本来面目，改换片时中。”

弥勒尊佛云：“人生在世太无知，日日朝朝真是痴，刀割畜生身上肉，自家面上要添肥。喉咙三寸原无底，何日何年是了期。不顾割他身上肉，犹嫌是肉少精脂。与你黄金十万两，谁肯将刀割自皮。饶却飞禽并走兽，他身也是父娘儿。奉劝诸人观此颂，慈悲不杀是便宜。偈曰：‘劝君勤放生，终久得长寿。若发菩提心，大难天须救。’”

永嘉云：“慈悲抚育，不伤物命，水陆空行，一切含识，命无大小，等心爱护，蠢动飞，无令毁损。”

陈氏戒杀，或问曰：“如六畜等，我若不杀，他人亦杀之。施之山林，豹狼亦杀之。纵使我不杀亦不能救之矣。”答曰：“六畜等我皆往世作决定杀因，故今受决定杀果，虽佛亦无如之何。故佛教人不杀者，正所以救之也。不作杀业，则无杀因，若决无杀因，则决不受杀报。若劝得一人不杀，则是救得一人不造杀因，免为畜生。若劝化得千万人不杀，则救得千万人免为畜生，出离三涂矣。故人能从佛劝化，未闻食肉豹狼能从佛劝化也。”

道经云：“一切诸众生，贪生悉惧死，我命即他命，慎勿轻视于彼。”

了了居士云：“体质须还异，灵明本不殊。虽然分贵贱，只是别形躯。苦痛教他死，肥甘助己需。休教阎老断，自想说何如。”

抱一子云：“杀生恣口腹，罪业足无边。捐财广济人，福德不可论。世人如不信，请观《太上篇》。有感必有应，毫发无差焉。”

宣和间，富商杨序梦神告曰：“子逾旬当死，若能救活亿万物命可免。”序曰：“大期已迫，物命有限，未易满数。”神曰：“鱼卵不经盐渍，三年尚可再活，盍图之。”序乃大书神语于通衢壁间，由是人皆知戒，见人杀鱼，就取卵投之江河。如是月余，复梦神曰：“亿万之数已满，寿可延矣！”既而果然。

《礼》曰：“豢豕为酒，非以为祸也。而狱讼益繁，则酒之流生祸也。是故先王因为酒礼，一献之礼，宾主百拜，终日饮而不得醉焉，所以备酒祸也。”（以下戒饮）。

陈公子完奔齐，饮桓公酒，乐。公曰：“以火继之。”辞曰：“臣卜其昼，未卜其夜。君子曰：‘酒以成礼，不继以淫，义也。’”齐桓公饮管仲酒，仲弃其半曰：“臣闻酒入舌出，舌出言失，言失身弃，臣以为弃身不如弃酒。”

邴原旧能饮酒，以荒思废业断之，八九年酒不向口。

陶侃饮酒有定限，常欢有余而限已竭。或劝少进，侃凄怅良久，曰：“年少曾有酒失，亡亲见约，故不敢逾。”

刘玄明为山阴令，告新尹曰：“作县唯日食一升饭，莫饮酒，此为第一策。”

王肃家诫曰：“凡为主人饮客，使有酒色而已，无使至醉。若为人所强，必退席长跪，称父戒以辞之。敬仲辞君，而况于人乎？”

高允被敕，论集往世酒之败德者以为《酒训》，孝文览而悦之。

柳戒子弟曰：“崇好优游，耽嗜曲蘖，以衔杯为高致，以勤事为俗流。习之已荒，觉已难悔。”

范公质诫子曰：“戒尔勿嗜酒，狂药非佳味，能移谨厚性，化为凶险类。古今倾败者，历历皆可记。”

陈有斗余酒量，每次不过五爵。虽会亲戚，间有欢适，不过大白满引，恐以长饮废事。每日有定课，自鸡鸣而起，终日写阅，不离小斋，倦则就枕，既寤即兴，不肯偃仰枕上。每夜必置行灯于床侧，自提就案，不呼唤使者。

张文忠公饮量过人，太夫人年高，颇忧之。贾存道虑其以酒废学生疾，示以诗曰：“圣君恩重龙头选，慈母年高鹤发垂。君宠母恩俱未报，酒如成病悔何追？”文忠自是非对亲客不饮，终身不至醉。

北齐文宣与左右饮，曰：“快哉大乐。”王曰：“长夜荒饮不悟，国破亦有大苦。”帝默然。

商受沈酣，上天降丧。羲和酒荒，胤侯阻征。郑大夫伯有掘地筑室为长夜饮，子皙伐而焚之，死于羊肆。楚子反为司马，醉而寝，楚王欲与晋战，召之辞以心疾，王径入幄，闻酒臭曰：“今日之战，所恃者司马，而醉若此，是亡吾国而不恤吾众也。”射杀之。周故人与饮酒大醉，腐胁而死。灌夫酒酣骂座，武帝时伏诛。故裴日休琇瑠目酒之道：上为淫溺所化，化为亡国；下为凶酗所化，化为杀身。

元右相阿沙不花，见武帝容色日悴，谏曰：“八珍之味不知御，万金之身不知爱，惟曲蘖是好，嫫是眈，是犹两斧伐孤树，未有不颠仆者。”次年帝崩，寿三十一。

经云：“若常愁苦，愁遂增长。如人喜眠，眠则滋多。贪淫嗜酒，亦复如是。“酒失最上破坏善法，宁以利刀断于舌根，不以此舌说染欲事。“喜饮酒醉，堕沸屎泥犁之中，罪毕得出，生猩猩中，后得为人，顽无所知。“善来比丘，证阿罗汉降伏毒龙，后饮浆中酒大醉，遂失神通，不能降鱗，岂复能降龙也。”

洪州廉使问马祖曰：“吃酒肉即是，不吃即是？”祖曰：“若吃是中丞禄，中吃是中丞福。”

崇真宫道士龚尚贤饮烧酒过多，向卧吹灯，引火入喉中烧死。大抵酒皆有火，非但烧酒也。母族曹翁居京师，九十余，步履如壮，人问其量，酒涓滴不饮，可知酒之能损寿矣。

金仁山曰：“夫人敬则不纵欲，纵欲则不敬。商之君臣一本于敬，举天下



之物不足以动之，况敢荒败于酒乎？”

薛文清曰：“酒色之类，使人志气昏酣荒耗，伤生败德，莫此为甚。俗以为乐，余不知果何乐也。惟心清欲寡，则气平体胖，乐可知矣！”

活人心云：“酒虽可以陶情性，通血脉，然招风败肾，烂肠腐胁，莫过于此。饱食之后，尤宜戒之。饮酒不宜粗及速，恐伤破肺。肺为五脏之华盖，尤不可伤。当酒未醒，大渴之际，不可吃水及啜茶，多被酒引入肾脏，为停毒之水，遂令腰脚重坠，膀胱冷痛，兼水肿、消渴、挛之疾。”

杀生崇饮，口腹类也，故附列焉。或曰：“天地生物养人，先王为酒合欢，儒者所不禁也。二戒之示，几逃禅矣，如废礼何？”嗟夫，舜德好生，禹疏仪狄，圣人未始不戒也。即不能然，若东坡食自死肉，陶侃饮有定限，何如必以此为迂论迦谈而漫不知检，是假归儒之名，以文其肆无忌惮之行也而可乎？

## 男女绅言

伊川曰：“欲心一萌，当思礼义以胜之。”

朱子曰：“观泽之象以窒欲，欲与污泽，其中秽浊，解污染人，须当填塞了。”

伊川曰：“吾受气甚薄，三十而浸盛，四五十而后完。今生七十二年矣，校其筋骨于盛年，无损也。”又曰：“人待老而求保生，是犹贫而后畜积，虽勤亦无补矣！”张思叔曰：“先生岂以受气之薄而厚为保生耶！”先生默

然曰：“吾以妄生徇欲为深耻。”

方正学曰：“寒即乎燥，暑即乎凉，自外至者惧其已伤，而不知发乎中者为身之殃。噫！嗜欲之毒甚于剑芒，人惟于寒暑之慎，而不于此之防，何耶？”

人主惟汉武帝七十余岁，梁武帝、宋高宗八十余岁。汉武尝言服药节食可少病。梁武敕贺琛曰：“朕绝房室三十余年，不与女人同室而寝亦三十余年。”此致寿之道，不系其好仙佛也。高宗之寿亦由禀厚而寡欲尔。

枚叔曰：“皓齿蛾眉，伐性之斧。”周颠仙所谓婆娘歹者，此也。

黄庭坚尝过范景仁，终日相对，正身端坐。景仁言：“吾二十年胸中未尝起思虑，一二年不甚观书，若无宾客，则终日独坐。夜分方睡，虽儿曹欢呼，咫尺不闻。”东坡曰：“范景仁平生不好佛，晚年清慎减节，嗜欲物不芥蒂于心，却是学佛作家。”

刘元城云：“安世寻常未尝服药，方迁谪时年四十有七，先妣必欲与俱，百端恳辞不许。安世念不幸使老亲入于炎瘴之地，已是不孝，若非义，固不敢为，父母唯其疾之忧。如何得无疾？只有绝欲一事，遂举意绝之。自是逮今，未尝有一日之疾，亦无宵寐之变。”陈曰：“公平生学术以诚入，无往而非诚，凡绝欲是真绝欲，心不动故。”公曰：“然。”公曰：“安世自绝欲来三十年，气血意思只如当时，终日接士友剧谈，虽夜不寐，翼朝精神如故。”

任萃惠登枢，年耆康强，吕许公询服饵之法，萃惠谢曰：“不晓养生之术，但中年读《文选》有所悟尔，谓‘石韞玉以山辉，水含珠而川媚’也。”许公深以为然。

山谷曰：“人生血气未定，不知早服仲尼之戒。故其壮也，血气当刚而不刚，所以寒暑易侵耳。学道以身为本，不可不留意斯事也。”

司空图曰：“昨日流莺今日蝉，起来又是夕阳天，六龙飞辔长相窘，何忍乘危自着鞭。”戒好色自戕者也。

杨诚斋谑好色者曰：“阎罗王未曾相唤，子乃自求押到，何也？”即前诗之意。

《素问》曰：“恬淡虚无，真气从之，精神内存，病安从来？是以志闲而少欲，心安而不惧，嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全而不危也。”

上蔡曰：“色欲已断二十年来矣，盖欲有为，必须强盛，方胜任得，故断之也。”问：“用于势利如何？”曰：“打透此关十余年矣。”

学问全在精神，精神不足，未有能立者。盖精者，二五之萃，人之本，德之舆也。二氏合下爱养完固，故其学易明易成，吾儒忽此，独欠讲明，讲而弗信，欲掣者也；信而守弗固，未有必成之志者也。

薛文清曰：“人素羸瘠，乃能兢兢业业，凡酒色伤生之事皆不敢为，明其寿固可延永矣。如素强壮，乃恃其强壮恣意伤生之事，则其祸可立待也。此又岂非命虽在天，而制命在己欤？”

佛告诸沙门慎无视女人，吾为沙门处于浊世，当如莲花不为泥所污。老者以为母，长者以为姊，少者如妹，幼者如女，敬之以礼，意殊当谛。惟观自头至足，自外视内，彼身何有？惟盛恶露诸不净种以释其意。

昔有国王淫欲，比丘以偈谏曰：“目为眇泪窟，鼻是秽涕囊，口为涎唾器，腹是屎尿仓。但王无慧目，为色所耽荒。贫道见之恶，出家修道场。”又《伎女》偈曰：“汝身骨干立，皮肉相缠裹，不净内充满，无一是好物。皮囊盛污秽，九孔常流出。如厕虫乐粪。愚贪身无异。”又诗云：“皮包骨肉并尿粪，强作娇娆诳惑人。千古英雄皆坐此，百年同在一坑尘。”

女色坏人，障圣道故。如截多罗树头，芽永不生。智种亦然，女刀截，故善芽不发，是故女人切要远离。

高僧嵬戒行严洁，尝有一女子寄宿，自称天女，以上人有德，天遣我来劝勉其意。嵬执意贞确，一心无扰，曰：“吾心若死灰，无以革囊见试。”女乃凌云而逝。顾曰：“海水可生，须弥可倾，彼上人者，秉心坚贞。”

经云：“咄哉世间，甚可怖畏。此处虚诞，无有可爱，犹如画瓶，盛诸秽毒。此处难越，不能自出，犹如老象，溺彼深泥。此处自烧，犹如飞蛾，赴于明烛。此处危惧，犹如盲人，临于深谷。此处能伤，犹如利刀，涂之以蜜，愚人无智，舐而求味。此处灭诸善法，无有遗余，犹如劫火，焚烧一切。”

永嘉云：“凡夫颠倒，为欲所醉，耽荒迷乱，不知其过。如捉花，不悟毒蛇。智人观之，毒蛇之口，熊豹之手，猛火热铁，不以为喻。铜柱铁床，背烂肠，血肉糜溃，痛彻心髓。作如是观：唯苦无乐，革囊盛粪，脓血之聚，外假香涂，内唯臭秽，不净流溢，虫蛆住处。智者观之，但见毛发爪齿，薄皮厚皮

，肉血汗泪，涕唾脓睛，筋脉脑膜，黄痰白痰，肝胆骨髓，脾肺肾胃，心膏膀胱，大肠小肠，如是等物，一一非人。识风鼓击，诈为亲友，其实怨妒，败德障道，为过至重，应当远离，如避怨贼，是故智者观之如毒蛇，想宁近毒蛇，不亲女色。”

经云：“夫女色者，犹如枷锁，劳人神识，愚夫恋着，不免械。”

上阳子曰：“惟淫欲为诸业之首，修行之士，先当屏绝。长春真人对君，以欲为第一戒。《太微灵书》以欲为十败之首。修行无他，但能真实绝欲，余皆易事耳。世于绝欲为甚难者，皆愚痴之见。初学之士，试于无人之境，独行独卧，仍戒饮酒，日则以《丹经》常玩，夜则以清净存心，眼前既无境乱，一切妄念悉除。稍有魔障，愈坚其心。外则不令饥渴，内则常加滋补，如此半年一载，待其精气内固，自不思欲，若欲念未除，是精尚不全，更当固之，《丹经》云：‘精全者不思欲。’真名言也。”

五脏之神：肝魂、肺魄、心神、肾精、脾意。若人恬淡，则神定魂清，意安魄宁，精不走失。若人躁兢，则神疲魂浊，意乱魄散，精遂溃耗。夫人非不欲安而寿，而日应酬，神稍痿倦，则三尸九虫作我蠹贼。是以丹田之真为其所扰，精进之士，必尸虫消绝，五脏之神各安其职。故《度人经》曰：“五帝，侍卫也，三尸乃人身三部阴浊昏邪之气。上尸彭踞居人头，中尸彭蹠居人肠，下尸彭居人足。凡人嗜欲贪淫，种种不善，皆尸鬼所使。庚申等日，诣天曹言人罪过，毫发不遗，欲人速死，彼则欣跃。”《古仙》诗曰：“穷尽世间无限法，除非丹药斩三尸。”

淫欲之人，体有秽气，若见修行之人，急当回避，毋触忤其真气，以招殃祸。佛经云：“护净戒者绝色欲也，行住坐卧，及经行处，其他吉祥。”李昊曰：“陈述古多欲，为鬼所侮。吾断欲久矣，故鬼不敢见，非有他术也。”

夫人之生，禀父精母血，成其躯壳。及乎年壮，与嗜欲俱却，将所受之精流于爱河欲海，丧之早者不满下寿，丧之迟者不满中寿，丧之晚者不满上寿。若欲身安寿永，唯当绝欲宝精。人之寿命主乎精气，犹灯之有油，如鱼之有水，油枯灯灭，水涸鱼亡。奈何愚人以苦为乐，见色弃生，岂知精竭命亦随逝。

七魄在身，使人昏淫；三魂喜人为善。本命日魂神降体，其日能清净身心，不酒不色，更衣焚香，坐不睡眠，即得魂与魄合。魂属阳，魄属阴，阴阳相合，道气内降，命根坚固，身体清安。若以酒色昏乱形体，魂归一见，去身七步之远，秽恶冲射，魂乃复去。七魄因魂不能来合，则其阴气愈盛，鼓舞得志，肆情恣欲，若三度昏乱，魂不合魄者，则阳衰阴壮，七魄与阴鬼交通，但思淫乱。

常人精每亏少。但凡交感，激挠一身之骨格，搅动一身之精髓。情欲才动，心君亦淫，三尸搬于上，七魄摧于下，方得精自两颈而上，由五脏升泥丸，与髓同下，自夹脊双关至外肾交，此为五浊瑯瑯世间法。故李宜春曰：“精之在体在骨络瑯瑯，犹金之有液瑯瑯，水之有脂，因欲火下炽，遂克化而为物。”庄子瑯瑯曰：“既已为物矣，欲复归根，不亦难乎？”善摄生者，先除欲念。

刘真人洛阳三年，日唯观空遣妄，爱根才动，便诵曰：“北都泉曲府，中有万鬼群。但欲遏人算，断绝人命门。”诵此谣章，爱根斩然。盖北都泉曲府，乃人之欲根也。欲根才动，罗酆起漫漫之黑云，六鬼交锋，妖精趲淋淋之苦雨。学人到此，要降伏之。

玄同子曰：“仙家只要留得精住，则根本壮盛，生气日茂。若欲心不息，灵根不固，则精薄而元气之生日少，渐渐竭尽，以至于亡。”禅客曰：“若不断淫欲而学禅观，犹蒸砂为饭，虽百千劫，只名熟砂，不得为饭，然此事须在清心绝念上下工夫。”

《宗镜录》曰：“久种善根深，逢尘尘不侵。不是尘不侵，自是我无心。”此正所谓随其心净则佛土净，邪魔不入，欲火潜消，自在逍遥，与虚空等，方是绝欲。世人不知，随起随抑，伤损元和。或又以不泄为还精补脑，神气已去，徒留败滞之物于腰肾，致成奇疾，何其味哉？

士子读书作文辛苦，最宜节欲。盖劳心而不节欲则火动，火动则肾水日耗，水耗而火炽则肺金受害，传变为劳瘵。

关中隐士骆耕道常言，修养之士，宜书月令置诸左右，夏至宜节嗜欲，冬至宜禁嗜欲。盖一阳初生，其气微矣。如草木萌生，易于伤伐，故当禁之，不特节也。且嗜欲四时皆损人，但冬夏二至，阴阳争之时，尤损人耳。

清静则内腠闭距，虽大风苛毒弗之能害。

东垣云：“主闭藏者，肾也；司疏泄者，肝也。二脏皆有相火，而其系上属于心。心，君火也，为物所感则易动，心动则相火亦动，动则精自走。相火翕然而起，虽不交合，亦暗流而疏泄矣。所以圣人只自教人收心养性，其旨深矣！”

四月属巳，五月属午，火大旺，火旺则金衰，六月属未，土大旺，土旺则水衰。古人于夏，独宿淡味，兢兢业业，保养金水二脏，正嫌火土之旺尔。《内经》曰：“冬不藏精者春必病温。”十月属亥，十一月属子，火气潜伏闭藏，以养其本然之真，而为来春发生升动之本。此时恣欲戕贼，至春升之际，下无根本，阳气轻浮，必有温热之病。此五个月，一年之虚耳。若上弦前下弦后，月廓月空，为一月之虚。风雾大雷虹电，暴寒暴热，日月薄蚀，愁怒惊悲，醉饱劳倦，谋虑勤动，为一日之虚。若病患初退，疮痍正作尤不止，一日之虚，与俗所谓注夏病，此四者之虚，亦宜暂远帷幕，保全天和。前五个月宜出

居于外，不见可欲，使心不乱也。

人从欲中生死，孰能无欲？但始则浓厚，次则淡薄，次则念头虽起，过而不留，次则虽有念，如嚼蜡而无味，又次则无念，斯为工夫耳。古箴曰“不怕念起，只怕觉迟。”“仙家道人非有灵，积精养以成真。”

吕纯阳云：“独上高峰望八都，黑云散尽月还孤。茫茫宇宙人无数，几个男儿是丈夫。”“养得儿形似我形，我身枯悴子光精，生生世世常如此，争似留神养自身。”

孙仙姑云：“十岁童男正好修，大丹无漏可全周。金丹舍利全不坏，清净身心赴瀛洲。”“二十上下聚浑家，活鬼同眠心不怕。掀翻金鼎走丹砂，拽倒玲珑七宝塔。”“三十已上火院牵，恰似蚕儿茧内眠。浑身上下缠缚定，不悟菩提璚瑠不悟禅。”“四十生男长女多，元阳耗散损中和璚瑠。思量苦来从前苦，急急贪花恨不多。”“五十以上老来休，少年不肯早回头。直待元阳耗散尽，恰似芝麻压尽油。”“六十四五老干巴，孙男孙女眼前花，那怕七十活一百，皂角揉残一把查。”“回光影里一骷髅，半卧荒郊半土丘。喉中若有三寸气，贪财好色逞风流。”“妻是猛虎儿是狼，我在群中作一羊。但得喜时同欢喜，他们烦恼我遭殃。”“背上搭鞍驴共马，鼻内穿索驼共牛。为甚畜生偏受苦，好人劝着不回头。”

《中和集》曰：“壬壬地癸，乃天地元精。元气节之于外则成人，益之于内则成丹。世人不知生男生女实由命分中得，不由人力。若不断淫绝欲，自为修养，直待精华耗竭，早至夭亡，大可惜也。又岂知寡欲而得男贵而寿，多欲而得男浊而夭耶？”

《碎金录》曰：“吾谛观人世，然趣死者，如百川东注也。其死所有二焉：触名位之祸机，冒衽席之畏途。能不迺者，万万中或有一二。”



清虚丈人食雄鸡语人曰：“雄鸡骨强肌涩，亡阳故也。鸡则不然。君子可以知惜精保身之术矣。”

许鲁斋曰：“万般补养皆为伪，只有操心是要规。象山先生登鬼谷山，行泥涂二三十里，云平日极惜精力，不轻用，以留有用处，所以如今如是健，诸人皆困不堪。”

伯敏于此心能刚制其非，只是持之不久耳。象山云：“只刚制于外，而不内思其本，涵养之功不至。若得心不明白正当，何须刚制。且如在此说话，使忽有美色在前，老兄必无悦色之心，若心常似如今，何须刚制。”象山曰：“初学者能完聚得几多精神？才一霍便散了。某平日如何样完养，故有许多精神难散。”又曰：“小心翼翼，昭事上帝，上帝临汝，无贰尔心，战战兢兢，那有闲管时间！”（此象山完养工夫。）

阳明先生曰：“绝饮酒，薄滋味，则气自清；寡思虑，屏嗜欲，则精自明；定心气，少眠睡，则神自澄。”

按：《难经》有损肾、益精、少阴、气绝、骨枯诸论，与脉经肾经病证，及《首楞严经》佛示阿难第一戒淫等教，皆词旨深奥，难于参悟。兹所采录，惟古训之易晓者，故鄙俗不忌也。夫里曲村谣，樵歌牧唱，苟可以回风而劝俗，则不必庄语之以《典》、《谟》、《诗》、《礼》之文矣。而亦何病其鄙俗也哉。初机之士，凡置一册，或火自内起，或魔从外来，净心披阅，然知惧，似炎郁而御雄风，道渴而投甘露也，有不清凉称快者乎？昔懒安牧牛，一回入草，蓦鼻拽回，猛着精彩，久自纯熟。谓滋编为鼻之具亦可也。彼上根大乘，灵明瑒瑒照了，色即是空，夫何藉此？

万历壬午秋，邑父母褚侯以才望调浦城，濒行攀卧者不啻千万计。余不肖亦编籍之一人，是日随父老后追留百里许。侯命舍帷，进诸父老而慰遣之。因出篋中所携书一册，谕之曰：“此滁上皆春居士作也，养生者诚不可不知云。余拜受而阅之，则《食色绅言》也。二者人之恒性，居士顾欲人有以制节之，而吾侯又以遗之，得无与作者之意同乎？孟子曰：“养生，王道之始。”侯宁逾岁，其施为注厝，凡王政之所当先者，颂其口碑，存之方册琇瑠，固非楮氏琇珣所能殫言琇瑤。兹又以此寿吾民，欲老安少怀，咸于是焉致之。侯之惠于宁者既深，而爱于吾民者何切，至林林总总琇瑣，继自今克保天和而免于夭折者，孰非侯之赐哉？父老谓宜广其传，因付之椋梓琇瑤而纪其岁月云。杨廷贵撰。