

## 開放文學 – 歷代筆記 – 呻吟語 養生

夫水過之，乃所以多之；泄之，乃所以竭之。惟仁者能泄。 惟智者知泄。

天地間之禍人者，莫如多；令人易多者，莫如美。美味令人多食，美色令人多欲，美聲令人多聽，美物令人多貪，美官令人多求，美室令人多居，美田令人多置，美寢令人多逸，美言令人多入，美事令人多戀，美景令人多留，美趣令人多思，皆禍媒也。不美則不令人多。不多則不令人敗。予有一室，題之曰「遠美軒」，而扁其中曰「冷淡」。非不愛美，懼禍之及也。

夫魚見餌不見鉤，虎見羊不見阱。猩猩見酒不見人，非不見也，迷於所美而不暇顧也。此心一冷，則熱鬧之景不能入；一淡，則豔冶之物不能動。夫能知困窮、抑鬱、貧賤、坎坷之為詳，則可與言道矣。

以肥甘愛兒女而不思其傷身，以姑息愛兒女而不恤其敗德，

甚至病以死，患大辟而不知悔者，皆婦人之仁也。噫！舉世之自愛而陷於自殺者，又□人而九矣。

五閉，養德養生之道也。或問之曰：「視、聽、言、動、思將不啟與？」曰：「常閉而時啟之，不弛於事可矣。此之謂夷夏關。」

今之養生者，餌藥、服氣、避險、辭難、慎時、寡慾，誠要法也。嵇康善養生，而其死也卻在所慮之外。乃知養德尤養生之第一要也。德在我，而蹈白刃以死，何害其為養生哉？

愚愛談醫，久則厭之，客言及者，告之曰：「以寡慾為四物，以食淡為二陳，以清心省事為四君子。無價之藥，不名之醫，取諸身而已。」

仁者壽，生理完也；默者壽，元氣定也；拙者壽，元神固也。反比皆妖道也。其不然，非常理耳。

盜為男戎，色為女戎。人皆知盜之劫殺為可畏。而忘女戎之劫殺。悲夫！

太樸，天地之命脈也。太樸散而天地之壽妖可卜矣。故萬物蕃，則造化之元精耗散。木多實者根傷，草出莖者根虛，費用廣者家貧，言行多者神竭，皆妖道也。老子受用處，盡在此中看破。

饑寒痛癢，此我獨覺，雖父母不之覺也；衰老病死，此我獨當，雖妻子不能代也。自愛自全之道，不自留心，將誰賴哉？

氣有為而無知，神有知而無為。精者，無知無為，而有知有為之母也。精天一也，屬水，水生氣；氣純陽也，屬火，火生神；神太虛也，屬無，而麗於有。精盛則氣盛，精衰則氣衰，故甑涸而不蒸。氣存則神存，氣亡則神亡，故燭盡而火滅。

氣只夠喘息底，聲只夠聽聞底，切莫長餘分毫，以耗無聲無臭之真體。

語云：「縱欲忘身」，忘之一字最宜體玩。昏不省記謂之忘，欲迷而不悟，情勝而不顧也。夜氣清明時，都一一分曉，著迷處，便思不起，沉溺者可以驚心回首矣。

在篋香韞，在几香損，在爐香燼。

書室聯：「曙枕酣餘夢，旭窗閑展書。」