

古今養性録

養性録

			二〇七〇	和書門
一	一	九	〇	
五	四	九	〇	
册	架	函	號	類

庫文閣内			
九	二〇		和
五	七		
函	一	〇	書
六	五	〇	
架	册	號	類

内閣文庫	
番號	和 20700
冊數	15 ( 2 )
函號	195 126

二

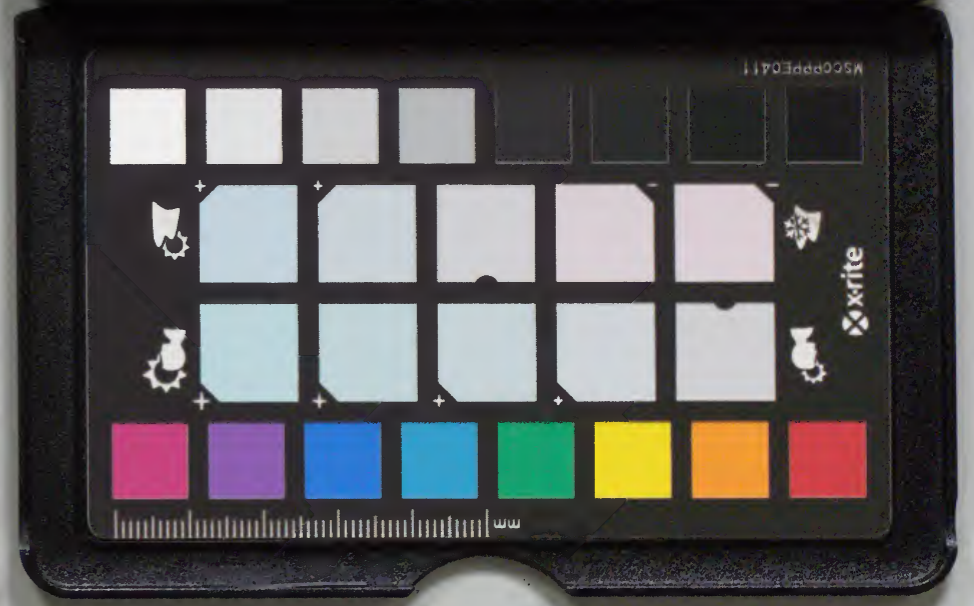


A 1 2 3 4 5 6 M 8 9 10 11 12 13 14 15 B 17 18 19

Kodak Gray Scale



© Kodak, 2007 TM. Kodak





古今養性錄卷之一

修養總論第一

素問曰。上古之人。皆度百歲而動作不衰。今時之人。年

半百而衰者。時世異耶。人將失之耶。天地時運不同。抑人失養性乎。

岐伯曰。上古之人。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。而盡終其天年。

淺草文庫

通菴竹中敬敬昌父撰

男 竹中厚編次

門人山田巽校正

度百歲乃去。言上世之人朴質不令時之人不然也。古今人品以酒為漿。吳註曰古人之每食必啜湯飲謂之異如此。水漿言其飲無節也。馬氏云凡物之有漿者味甘而美如今蔗梨等物皆有漿又別有製漿法載愚內經翼以妄為常則違道。醉以入房以欲竭其精以耗散其真不知持滿不時御神。釋氏云邪心不務快其心逆於生樂是如濟以故半百而衰也。軒岐時尚如燥毒也。此况後人乎。

上古聖人之教下也。皆謂之虛邪賊風避之有時。聖人恐之猶避矢石然。恬憺虛無真氣從之。精神內多因內虛而外邪乘之。守病安從來。是以志閑而少欲心安而不懼。形乘虛。



勞而不倦。氣從以順。各從其欲。皆得所願。故美其食。任其服。樂其俗。高下不相慕。其民故曰朴。人善如此。待湯液。鍼灸。○上古有真人者。呼吸精氣。道家依此語立事。辯于內。獨立守神。德與天。○中古有至人者。調於經要語。地同。○其次有聖人者。處天地之和。從八風之理。適嗜欲於世俗之間。無恚嗔之心。行不欲離於世。外不勞形於事。內無思想之患。和光同塵為物不苦其心。○其次有賢人者。法則天地。分別四時。合同於道。亦使益壽而有極時。守操執法卓立而珪角故年壽

有極不如真人至人耳

又曰五臟十二節皆通乎天氣數犯此者則邪氣傷人  
此壽命之本人必得天地之氣生故無道行私○蒼天  
之氣清淨則志意治順之則陽氣固雖有賊邪弗能  
害○陽氣者若天與日陽因而上衛外者也言人身  
親○因於寒欲如運樞起居如驚神氣乃浮冬三月  
臟故欲閉戶不發謂之閉○陽氣煩勞則張精絕煎厥陽氣  
動詳辨于要語煩則○陽氣者大怒則形氣絕而血菀於上使人薄  
亦病陰精○陽氣者大怒則形氣絕而血菀於上使人薄  
厥者怒肝情肝臟血經曰暴怒傷陰而其所發高粱之  
者由陽故大怒則上氣而血亦薄于上也

變足生大丁爽口作疾勞汗當風汗出偏沮使人偏

枯勞則皮膚難密汗後勿見風溼或汗出見溼寒薄

為酸癘鬱乃痺衣裏溼則宜急脫更○陽氣精則養

神柔則養筋人身以開闔不得寒氣從之乃生大癘

皮膚嫩弱多有此病患○陽者衛外而為固也陽不

勝其陰則五臟氣爭九竅不通雖常坐臥而衣服食

畜止九竅陰者藏精而起亟陰不勝其陽則

脈流薄疾并乃狂勿妄泄精陰虛○風客淫邪精乃

亡邪傷肝也當此時宜因而飽食筋脈橫解腸澀為

痺因謂因于風客下皆傲之飲食自倍腸胃乃傷况風木尅脾土時乎因而大飲則氣逆因而強力腎氣乃傷因於風客則當忌大飲飽食並帷幕作強不慎則害如斯凡陰陽之要陽密乃固陰陽之樞要其重在陽密也兩者不和若春無秋若冬無夏陰陽之損益無敢有優劣陽強不能密陰氣乃絕陽氣剛強則陰亦絕如是則邪難得害內陰陽離決精氣乃絕否塞非期而絕滅天地又曰冬不按蹻春不皽按蹻尚然况於閉精御神從封藏令乎仲夏不病胃腸長夏不病洞泄寒中秋不病風癘冬不病痺厥殮泄冬善守封藏則四時不病如斯○又曰夜行則喘出於腎淫

氣病肺言人不宜夜行○又曰久視傷血久臥傷氣久坐傷肉久立傷骨久行傷筋是謂五勞所傷過傷在久字上○又曰形樂志苦病生於脈治之以灸刺形樂志樂病生於肉治之以鍼石形苦志樂病生於筋治之以熨引形苦志苦病生於咽嗑治之以甘藥形志俱虛則宜補甘劑如病形終始九鍼脈度等諸篇皆同之○形數驚恐經絡不通病生於不仁治之以按摩醪藥欲流通血氣也○

又曰絃絕者其音嘶敗木敷者其葉發病深者其聲噦人有此者是謂壞府是其謂久疾之壞證然又卒噦者多故其治錄下至如其

音嘶敗者雖輕病必當自慎  
之節飲食斷名利安神閑志  
○又曰飲酒中風則為

漏風謂汗易泄入房汗出中風則為內風內虛風入新沐中風

則為首風沐而出傷於風風寒客於脈而不去名曰癘風此

耽酒色感風邪陷脈隧久  
則血脈腐爛為惡病也  
○又曰陰氣者靜則神藏

躁則消亡陰氣靜則陽神亦安若躁則陰自消亡而陽亦不安飲食自倍腸胃

乃傷飲食以生血氣而養形延壽者也然稍過之終害壽况於倍乎○又曰飲食居

處暴樂暴苦始樂後苦皆傷精氣是皆內因也故貴

脫勞雖不中邪精神內傷身必敗亡勿以鍼灸攻假疾經脈別論曰

真虛瘠心厥氣始富後貧雖不傷邪痿躄為孳諫佐

雷薄調食和藥

情則病自愈矣醫不能嚴不能動神言醫宜嚴然諫病者不然如下文云病不

能移醫事不行移精變氣醫所貴也醫無其權唯諫

行故經歎有醫之五過也呂氏云煩惱現前以人

避之信哉此言也雖匹夫之命弗易萬乘之國何不

諫乎○又曰人憂愁思慮即傷心本神篇曰怵惕飲

食勞倦即傷脾安道能辨說之醉飽行房汗出於脾傷脾久

坐溼地強力入水即傷腎如此者多傷溼土或恚怒

氣逆上而不下即傷肝怒肝情過則七葉張滿

靈樞經曰新用力若飲食汗出中于邪愁憂恐懼則傷

心義準上文形寒寒飲則傷肺大怒氣上而不下則傷肝

醉入房汗出當風則傷脾用力舉重若入房過度汗  
出浴水則傷腎義具陰陽形氣俱不足則勿取以鍼  
而調以甘藥已在風寒傷形因憂恐忿怒傷氣傷臟  
內因也兩因俱謹前註敬之者冒慢之者亡無道行私必  
養其生則無苛疾若人反天道○又曰人始生先成  
得天殃謹奉天道豈其久視○又曰人始生先成  
精精成而腦髓生精者身之本○又曰大驚卒恐則  
血氣分離脈道不通有此十二邪詳論在○又曰喜  
怒不節飲食不適寒溫不時腠理閉而不通雖不遇  
賊風邪氣必有因加而發焉○又曰王公大人血食

之君驕恣從欲輕入而無能禁之奈何言將諫大人  
有言責者如何可乎○曰人之情莫不惡死而樂生告之以其敗  
慢之語之以其善敬之導之以所便依機而開之以  
其所苦無道行私雖有無道之人惡有不聽者乎如  
政尚不焚脩養書使徐福等採秦  
藥於海島愛身之人焉拒其戒○又曰五臟六府之  
精氣皆上注於目而為之精故目者心使也神之舍  
也言慢多見物竭眼精或涕  
泣甚則神脫先為盲矣

右經若千篇靈素畧文雖非衛  
生之捷徑而司命人所玩繹也

故巔之卷頭如歷家之言。據拓以附于後矣。

彭祖云。淫聲哀音。怡心悅耳。以致荒耽之惑。如此何以

長生。非唯聲色。一丁心不修。則萬方皆為命。譬如老聃言。

扁鵲曰。病有六不治。驕恣不論於理。一不治也。尤驕。味理。輕

身重財。二不治也。貪欲。愚。衣食不能適。三不治也。不勝

修。陰陽藏氣不定。四不治也。血氣漸散亡也。不能服藥。五不

治也。經曰。飲食不入。信巫不信醫。六不治也。經曰。拘

者不可與誠。有此一者。則重難治也。此雖扁鵲不能言至德。如何。矧今醫乎。

扁鵲子牛經曰。木命人。行年在水。則不宜鍼及服青藥。

火命人。行年在火。則不宜汗及服赤藥。土命人。行年

在土。則不宜吐及服黃藥。金命人。行年在金。則不宜

灸及服白藥。水命人。行年在水。則不宜下及服黑藥。

千金從此說審。出之修養諸術。

老子曰。谷神不死。谷音穀。養也。其養莫大乎神。以故不死。又曰。五色令人

目盲。五音令人耳聾。五味令人口爽。希逸註曰。目盲。爽。失正。謂惑視聽也。口

味也。馳騁田獵。令人心發狂。心不定也。難得之貨。令人

行妨。謂妨害德也。是以聖人爲腹也。不爲目也。故去彼



上五取此道也。結語精絕，務外亦不特五事，可以類推。又曰：人之生也，柔

弱者，其成脆，堅強也。萬物草木之生也，柔其成也，枯槁。故堅強者，成之徒，柔弱者，生之徒。

註曰：老子之學，主於尚柔。○愚按：如韓子問叔向曰：剛與柔孰堅？叔向曰：臣年八十，齒再落而舌尚存，是知剛不如柔也。蘇子古史言：物之強者，易以折而柔忍者，可久存。此皆以柔緩為貴而已。人主大期百歲為限，節護

之者，可至千歲。我無為神氣自滿，以為不處之藥。我命在我不在天，全在人之調攝，何必食霞服大藥乎。

延年於飲食嗜慾中去其甚者。老子之意，實符應乎修養之術矣。

論語曰：子所慎，齊戰疾。又曰：君子有三戒，少之時，血氣

未定，戒之在色。

臟腑未剛強矣。泄精必夭折。

及其壯也，血氣左剛

戒之在鬪。

血氣已勇猛而輕私，鬪不厭死，非聖人道。

及其老也，血氣既衰

戒之在得。

孟子曰：養心莫善於寡欲。可見欲之難減。養故且假之以。以上愚註，恐戾聖人之意。雖然，吾業本修，告攝生同志耳。

又曰：君子畏天命，畏大人，畏聖人之

言。今人多有不畏天者，非愚而貪則狂耳。雖匹夫雖無智而慎三畏者，天殃寡矣。

曲禮曰：毋不敬，欲不可從，樂不可極。

古聖之深戒，可貫修身之法。古人稱

六經為藥方。

醫不三世不服其藥，是非必曰：受三代亦不誣矣。

書凡事崇舊，事舊則業自精也。故崇三世矣。愚謂經曰：知三為上，上三為中，中三為下。則可謂上上之也。若不然，則雖十世難輕易服其藥。又曰：飲食男女人之大欲存焉。成亡



貧苦人太惡存焉故欲惡者心之大端也。岐伯云人之情莫不

惡死而樂生。又曰凡養老有燕禮饗禮食禮五十始衰。孟子

云五十者可以衣帛矣七十者可以食肉矣六十非肉不飽七十非帛不煖。孟子云七十者

八十非人不煖。愚按人訖七八十無恙者考歷代諸史亦頗稀也然則雖不能

人不可不敬。矧如少壯雖多病尚有所賴如耆老雖看似下壯猶春冰待陽孔子曰老者安之孝子仁人

豈可不思乎。九十雖得人煖矣。天年篇曰九十歲五藏經脈空虛百歲神氣皆

去形骸獨居而終此禮以九十為極經以百歲為終矣。夫人之為子也見其親衰亦曰齡吁何其不孝甚哉。晉之歷代如廣成子一千二百歲彭祖七百歲東方朔父張氏字夷二百歲老聃百六十餘是其非百

歲為終乎。閱謝肇淛書有言漢竇公年一百八十。晉趙逸二百歲。元魏羅結百二十歲。洛陽李元爽百二十

十六歲。顧思遠百十一。荆州張元百十六。進食不異。

梁忠烈主友僧惠照二百九十歲。日本武內三百七

歲。金完顏氏二百許歲。此皆正史所載。其宅小說又不勝數之也。又山東民王士能百二十歲。行如常國

初茹文中亦百餘歲。閩中林春澤公一百四歲。人壽

不過百歲。數之終也。故過百二十不灰謂之失歸之

歎。孤寡貧困雖壽亦無益耳。嗟乎。湖何不仁之劇乎。

壽者達尊之一。而孟子所稱曰孤寡貧困雖壽無益。然則顏氏之太。湖之志乎。孔子不滿百歲幸乎。誠可

笑矣。誠可憎矣。彭祖婦哭之。慟其鄰里共解之曰。人

生不得八十而翁八百何尤。婦曰。八百矣。九百猶在也。此人情之常在。本邦非菅武內神武天皇壽百

二十七歲。孝安皇百三十七。孝靈皇百二十八。孝元皇百十七。成務皇百八。神功皇百二十。應神皇百十一。歲仁德皇百十。歲矣。近愚親屬壽百二十七。歲百事無甚異。明曆年中五月七日。平日謂兒孫曰。我命期今日。齊戒靜坐而卒矣。如此之屬皆雖天壽

過度不慎其生，曷其保百歲哉？矧長壽乎？其限百數，非我道，謂無延年之術，自素甚者也。按三元延壽之書曰：凡人壽，天元六十，地元六十，人元六十，共一百八十歲，亦非斷無之乎。

孟子曰：苟得其養，無物不長也。又曰：養心莫善於寡欲。莊子曰：能尊生者，雖富貴不以養傷身，雖貧賤不以利累形。今世之人，居高年尊爵者，皆重失之，又云人之所畏者，衽席之上，飲食之間，而不知戒者，過也。

呂氏春秋詹子云：重生則輕利。蕭允云：福之所來，皆生於利。苟不求利，福從何生乎？愚按：天下間無重於利，雖重生人，為名利輕其成者，多由是觀之，則輕利寡宜，豈靡長生高壽。淮南子曰：身者，事之規矩也。原天命，則不惑禍福。治心

術則不妄喜怒，理好憎則不貪無用，適情性則欲不過節，養性知足，凡此四者，弗假於人，反己而得矣。

太史公云：神大用則竭，形大勞則斃，故人所以生者，神也。神之所託者，形也。神形離別，則死。故聖人重之，又云：世人不終者，壽咸多天，殃者皆由不自愛惜，忿爭盡意，邀名射利，攻神也。公雖非其業，論軒岐之蘊，與可謂善達攝生之樞要。

漢藝文志曰：醫經者，原人血脈骨髓，以起百病之本，度鍼石調百藥之所宜，至齊之得，猶慈石取鉄，拙者失理，以瘡為劇，以生為處，又云：經方者，本量疾病之淺

深假藥味之滋以通閉解結反之於平失其宜者精氣內傷不見於外是所獨失也。是皆治之失也昔人尚愈胡責後世故曰以熱益熱以寒增寒。此猶欲懷薪防火負石游水愈投愈害也故諺曰有病不治常得中醫。此得中醫蓋其恐不精也長者言曰藥以生人而庸士以之殺入兵以殺人而聖賢以之生人可見賢愚異卑語曰藥不殺人醫殺人與陳氏說共相合實不謬後人何悟張仲景曰當今之士不留神醫但競逐榮勢企踵權豪孜孜汲汲惟名利是務崇飾其末忽棄其本華其外而悴其內皮之不存毛將安附焉卒然嬰非常之疾

而方震慄降志屈節欽望巫祝告窮歸天束手受敗齋百年之壽命委付凡醫恣其所措咄嗟嗚呼厥身已斃神明消滅變為異物幽潛黃泉徒為啼泣痛夫。按晉書顏含傳顏含字弘都琅邪莘人也父默汝陰太守含少有操行以孝聞咸寧中得疾就醫自療遂成於醫家家人迎喪旒每繞樹而不可解引喪者顛仆稱幾言曰我壽命未死但服藥太多傷我五臟耳今當復活慎無葬也其婦夢之曰吾當復生可急開棺共發棺果生驗以手刮棺指爪盡傷氣息微存亡不分矣飲哺將護累月猶不能語飲食雖在母妻不能無倦矣吁此醫其亡後乎徐春甫歎庸橫曰邇日擊有士人被誤藥而立斃家人訟之法司拘而審律不過咎罪而馳歸未踰年被賊肢解而死豈非天報不求經旨各承家技務在口給欲視死別生實為難

矣。仲景時尚有不求經文唯欲受家傳之口給者。宜乎今庸士束素靈爲文具云古書不宜于今。

華陀云人體欲得勞動但不當使極耳。人身常搖動則

穀氣消血脈流通病不生。譬猶戶樞不朽是也。出五藏論

嵇康云養生有五難名利不去爲一難喜怒不除爲二

難聲色不去爲三難滋味不絕爲四難神慮精散爲

五難五者必存雖心希難老。口誦至言咀嚼英華呼

吸太陽不能不夭其年也。五者雖匹夫非不能避雖大人無日不難有必省之

無敢五者無於胸中則信順日躋道德日全不祈善

而自福不求壽而自延此養生之大旨也。如此則不營延壽在

人事有亦立身興家之義若偶有之不幸無此義者謂之天命耳。

抱朴子云一人之身一國之象也胸腹之位猶宮室也

四肢之列猶郊境也神猶君也血猶臣也氣猶民也

知治身則能治國也夫愛其民所以安其國惜其氣

所以全其身民散則國亡氣竭則身死是以至人消

未起之患治未病之疾。經曰聖人治未病而不治已病

晉崇真子云長生養性之旨其要在於存三抱元守一

三者精氣神其名曰三寶。言一本分爲三更無甲乙故曰三寶抱元者

抱守元陽真氣也。見下文則知此氣生於腎守一者神靈也。易曰天一

養性錄卷之一 修養總論第一 十一

生水。地上一生火。故水神在心。心有性屬陽。此似心有  
中自畜火。乃神靈也。神與性之  
二。然一也。自動而謂  
之神。自靜而謂之性。是為南方丙丁之火。離外陽而  
靜。靜則性之體明。即  
腎者能生元陽。為真氣。水足則  
性之用。然神在其中。後夫。經曰。真氣受  
謂之元陽。命火盛則生脾土。佐。後夫。經曰。真氣受  
於天。與穀氣并而充身也。故謂元陽為真氣也。其  
泄為精。不泄則真氣時盈。陰精泄則陽氣虛。其精中  
相搏合而成形。常  
先身生。是謂精。是為北方壬癸之水。坎外陰而內  
淨。移影。則腎中  
有命火。易見矣。水為命。命繫於陰也。此謂性命。上文  
有性。此云陰。有性。陰陽水火。本一體。子思曰。天命之  
曰性。審崇氏說。天一水。此為性。即腎陰也。腎生元陽  
此謂真  
氣也。

皇甫隆遇封君達云。體欲少勞。無過食。去肥醲。節酸鹹。  
減七情。謹房室。

顏氏家訓曰。性命在天。神仙之事。不可為其誣惑。但當  
愛養神明。調氣息。慎節起臥。均適寒暄。禁忌食慾。餌  
飲藥物。遂其所稟。不為疾病侵折。是謂善攝生者。故  
攝生先須慮禍。全身保性。有此生。然後可養。

陶弘景云。萬物為人靈。且貴百歲。光陰如旅。寄身非甞。  
意修養中。未免疾苦。為身累。

巢氏云。人能恒服玉泉。必可丁壯。妍悅。去蟲。牢齒。謂口

中唾也。景岳曰。一名離宮之水。一名玉池。一名神水。不可唾之。但可餌之。以補精血。可益元海也。李中梓曰。餌舌下津者。為命門。在兩腎之間。上通心肺。開竅于舌下。以生津液。古人製活字。從水從舌。者言舌水可以活人也。却字。從千。從口。言千口水成活也。津與腎水。原是一家。嚙歸下極。重來相會。既濟之道也。按百骸中。為藥者。莫大於此。經曰。脾開竅於口。五味入。口藏于腸。胃養五臟之氣。其經絡胃挾咽。連舌本。想夫從入者。從出。宜乎其精化出於口也。且舌心之苗。齒骨之餘。生於腎。三藏之氣。湊于此。尤易見。雖若肺肝不然而。肺氣象天。位高而為脾之子。通于鼻與口相迎。肝主發生。好上昇。猶草木帶露。是五臟之氣。皆無不津。都于口也。能服神漿者。五臟自補益。而壽。雖然。經曰。脾脈善則不見。惡則見。是故五臟有病。則五味變了。飲涎溢于口外。勿敢噉之。反以生病矣。

又云。今之醫官。精方不及華佗。審治莫如仲景。而競服

至難之藥。以招甚苦之患。其夭歿者。焉可勝計哉。

隋書曰。天有陰陽風雨晦明。人有喜怒哀樂好惡。節而

行之。則和平。調理專壹。其情則溺。而生疾。聖人原血

脈之本。因鍼石之用。假藥物之滋。調中養氣。解結治

之。鄙者為之。則反傷性。故曰。有疾不治。恒得中醫。志

有此語。古人雖不業醫。而知醫術難。究研之。至理。歎其命重。著醫之害。若不然。則何為而退藥劑乎。

千金方曰。人體平和。惟須好將養。將養也。勿妄服藥。藥勢

偏有所助。令人臟氣不平。易受外患。孫氏大醫。至仁。禁妄藥。豈欺人。

又河東衛汎記曰。扁鵲云。人之所依者。形也。亂於和氣

者病也。理於煩毒者，藥也。濟命扶危者，醫也。安身之本，必資於食。救疾之速，必憑於藥。不知食宜者，不足以存生。不明藥忌者，不能除病也。若忽而不學，誠可悲矣。故養性者，不待餌藥，餐霞吞氣，百行周備，雖絕藥餌，足以遐年。德行不充，縱服玉液金丹，未能延壽。又曰：行不疾步，耳不極聽，目不極視，坐不久處，立不至疲，臥不至懣。懣音懣，懣音懣。先寒而衣，先熱而解。強忍之。不欲極饑而食，食不可過飽，不欲極渴而飲，飲不欲過多。共失節宜。飲食過多，則結積聚，渴飲過多，則成痰癖。守節者無

此不欲多睡，睡百骸之液。不欲奔走車馬，行欲如不病。多睡則身枯。不欲眠中用扇，凡言傷者，欲極目遠望，遠見則暗然，勞不欲眠中用扇，風氣凡言傷者，亦不即覺也。謂久即損壽耳。凡事過分，則不覺而傷。文云：凡小者，有不舒好，即按摩，通利其邪。善攝生者，臥起有早晚。經有四氣，有屈伸之術。興居有至和之常制。調利筋骨，有偃仰各具于後。興居有至和之常制，調利筋骨，有偃仰之方。導引按忍怒以全陰，抑喜以養陽。經曰：暴怒傷陰，暴喜傷陽。又曰：常聞道人蒯京，己年一百七十八，而甚丁壯。言人當朝朝服食玉泉珠齒，使人丁壯，有顏色，去三蟲而堅齒。巢氏曰：三蟲者，長虫、蟻虫、蛇虫也。長虫，蛻虫也。長一尺，動則吐清水，赤虫，狀如生肉，動則腸鳴。



燒虫至細微形如菜虫也居胴腸間多則玉泉者口

為痔極則為癩此皆九蟲內之三者也

中唾也朝旦未起早漱津令滿口乃吞之琢齒二十七

遍名曰練精旦夕門又曰唾不至遠遠則精氣俱損

唾陰精所化遠射則肺氣勞焉久成肺病手足重皮毛粗澁春病茲

故曰遠唾不如近唾近唾不如不唾是警中人以上之語也喧炙世人耳口而唯馬耳之風雖小術宜行之久修則不假他術自潤色百骸且人事禮儀亦當然也

又曰夫人之所多病當由不能養性平康之日縱情恣

慾心所欲不禁忌欺罔幽明後一一皆為病本放逸欺天

命罔鬼神掠幽明者自招及兩手摸空自汗流出口

殃也萬病蜂起亦宜哉

唱皇天無所建及經曰戴眼絕汗者必死仲景云手足躁擾捻衣摸牀者必死之證也

但能少時內省身心則自知見行之中皆畏諸病於未萌萌不即脩則流廣難禦之

又曰莫強食莫強酒莫強舉重莫跳踉莫多言大笑勿

懷忿恨皆損壽命雖聖賢不能無之故善攝生者常唯其忌不節耳

少思少念少慾少事少語少笑少愁少樂少喜少怒

少好少惡行此十二少者養性之都契也此十二個雖賢哲不能斷之故

又曰才不迫強思之力不勝強舉之傷甚矣強之一字

真哉生伐壽之本矣

孔子曰四強者以自勝強純乎義理也與此強大逕庭

又曰情發於中而形于外則知喜怒哀樂寧不傷人故

心不撓者神不疲神不疲則氣不亂氣不亂則身泰

壽延矣仲長統云王侯之宮美女兼千卿士之家侍

妾數百晝則以醇酒淋其骨髓夜則房室輸其血氣

耳聽淫聲目樂邪色醜內不出遊外不返王公得之

於上豪傑馳之於下上風下化甚逸濔故及至生產

不時字育太早雖婦人小子蒙其害慢自字育為自害也字養也屯卦象

日十年乃字程傳云獲正應而字育矣或童孺而擅氣或疾病而構精

精氣薄惡血脈不充

如此者所生之子疲薄不充足

既出胞藏護無

法又蒸之以綿續

續絮細者燻之以五味

兩精相合薄惡不充漸出生而

未期而與以五味則焉能長生乎胎傷孩病而脆

未得堅剛復縱情欲重重相生病病相孕此父母之

稟不敦而其子產出雖長為父而有子其國無良醫

醫無審術姦佐其間過謬常有會有一疾莫能自免

國無醫之師不能褒貶其醫生佞以月謂姦以月詐

共失醫之正道宜乎無審其術而反以蔽其過謬為

病則豈能自免其謬乎抱朴子云知治身則能治國宜哉世寡耆期矣當今少百歲之人者豈非所

又曰凡心有所愛不用深愛心有所憎不用深憎並皆損性傷神亦勿深讚亦勿深毀如覺偏頗改正之有譽於心中所偏辟則非修勿厭貧如呂墜買臣有勿喜富鹿臺之財鉅橋之粟豈久乎於貧富中常須守道伊尹富貴守道顏淵貧賤守道善以悅於人為人所嫌勿得起恨凡人各有好惡晉王義之有一味其割而分之梁朱異財充珍饋廢棄不分贍皆逐其情勿敢矯示起恨又曰事君盡禮人以為誚當以道自平其心忠者猶傀儡之有機發欲行道者正己勿顧人勿言行善勿得多求多求則心自疲而志苦苦如養性無寡欲四百四病身手自造本非

由天命在天而壽非在天是故疾病之有無壽夭故有智之人愛性命者當自思常修善事也積善則凶惡消滅而

又曰行作鵝王步鵝為平地故謂為其行步盤跚耳

語作含鐘聲勿妄發高聲強力語每日自歌云美食須熟嚼生

食不粗吞雖美食宜熟嚼食之矧生冷魚肉之屬須

又須慎言語矧過飽人乎又須慎言語食時則咽開喉閉故凡言

語誦讀常想聲在氣海中氣要在臍下不然則與音

從薄行不得語令人失氣須住脚乃語行則周身動搖火氣尅肺

金故云  
失氣

又曰攝養日遇天氣變更風寒陰晦宜預避之大抵宜  
溫暖避風寒省語少勞役為上溫暖象春夏生長風  
寒象肅殺屢語內虛

又養生方曰行不疾步坐不至疲立不背日奔走及走  
馬動其氣逆於膈未散而又飲水搏於氣為上氣

又曰大抵人之形氣時動時靜其穢運而不滯久於動  
靜未逸有傷也凡人徐徐鵝行血氣運行穢濁  
無留滯然久強無穩逸反取傷

又曰忍尿不便膝冷成痺忍大便不出成氣痔一便皆  
穢濁共  
性寒當通利而強留滯  
則腸胃悉冷終成此患小便勿努令兩足及膝冷氣  
張

則上昇大便不用呼氣及強努令人腰疼目澀強努  
則穢

氣微於上下禍於腰自故雖不卒通利而勿努力以  
欲速之鎮氣閉目安心則其氣自然順下便亦快利  
矣又有能忍便者亦不佳也大腸本十六曲糟粕以  
序下行忍其時則不的其曲節雖蹲廁不通故便氣  
到則必須莫忍之即如下  
文陳氏言一事勿強忍心

又曰凡人眠勿以脚懸踏高處久成腎水損湧泉在足  
心腎經始

出處也水宜順下逆懸於  
高則潤枯而失其常也  
久則成血痺兩足重腰疼  
潤氣損則血竭水痺不行  
故足重腰痛腰以腎府也

又曰愚醫不通三部九候及四時用湯藥倒錯鍼灸更  
增他疾遂致滅亡哀哉此一章非上  
下之全文也○勿以康健便

為常然常須安不忘危預防諸病也凡小有不好即

按摩按捺令百節通利泄其邪氣經曰上工救其萌

宜不移時治之以按摩病勢已長則治亦難矣

又曰凡人無問有事無事常須日別揚脊背四肢一度

頭項若令熱揚即風氣時行不能侵人此大要妙不

可具論言無問病不病須脊背與四肢俱各日日打

凡欲行來常存魁網在頭上所向皆吉魁網北斗也

猶戴神星焉有私意經曰敬欲征戰存斗柄在前以

之者昌慢之者凶信哉也指敵吉在前者令斗柄向敵也按刺法論曰護身之

畢以想頭上如北斗之煌煌然後可入于疫

室皆足修敬固心則無敢所犯耳又陳繼儒羣碎錄

曰玉帳乃兵家厭勝之方位主將於其方置軍帳則

堅不可犯其法出黃帝遁甲以月建前三位取之如

正月建寅則巳為玉帳俗云破軍也此一則雖非修

又云僊經曰氣是添年藥津為續命芝

悟真篇曰嚙津納氣氣是人行也金氣盈蓋為靈

唐書曰柳公度云吾年八十步履輕健無術未嘗以元

氣佚喜怒氣海常溫耳佚安逸也氣海有上下共金

人皆患天地否氣之病多如柳公不然常能為地天

伊川先生曰吾受氣甚薄三十而浸盛四十五而後

完是方其盛則今生七十二年矣此雖嫩弱得培養反為剛強如此

若人待老而求保生是猶貪而後蓄積術則焉至

此雖饒使幸遂其生豈夫常道乎矣愚按人生如筍其始生則嫩菜為羹已為大竹則甚硬堅利劍因

知稟弱兒勿任天命委庸醫易虛易實然兒本無他情須撰乳母固護禁忌則其長猶筍為竹何假藥餌

鶴林玉露曰杜成已為相以為宰相日見賓客疲神妨

務無益於事乃不復見客但設青櫃於府門有欲言

利害者投以聖人有吐握勞見之頗可謂懶惰所關然於養生之術非無所取耳

陳無擇云論曰凡人盛壯之時不自慎快情縱慾極意

房中至年長腎虛竭百病滋生一老人七十餘歲視聽敏壯飲食不甚思

或問其術曰吾以質嫩弱多病迄三十餘歲無以

為樂而今有子女數十人未知人事懶又有同歲人

賴生稟剛強自弱冠縱慾竭其精未四十而疾蜂起

終為廢人孔子曰少之時血氣未定戒之在色信言

又曰大小二事勿強閉過忍忽失度或溢或泄多泄瀉蓋清濁不分利則淫瀝皆傷氣害生為禍甚速

又云王允年漸七十乃作養生書凡十六篇養自守閉

明塞牖受補自精服藥導引庶幾護首在天之謬首

陽氣所會陽氣精則周身衛固百脈順行千金云頭者身之元首人神之所法故頭病必真審之乃是

呂成公曰為學自四事起謂飲食衣服居處言語是也

東萊謂此一言實深切矣學者專務為脩養可知也

保生要錄曰。固聞於有千年之固。雪無一時之堅。若植  
松於腐壤。不基而必蠹。基。一本。腐壤。敗地也。松當植  
於石剛土。而反植泥土。則不  
累。壘也。言藏壘雪於  
幽谷陰山。雖經夏月  
尚不消。乃如水室是也。事物  
之理。不能無術。修養亦然。違其性。則堅者脆。松順  
其理。則促者長。指。物情既爾。人理豈殊。然則調攝之  
術。又可忽乎。以松雪之一二品。示人壽有修養之術矣。  
然必松千年乎。況雪乎。必者唯於故。終須一箇土。饅頭。豈不必乎。  
太平御覽載劉根列傳曰。取七歲男齒。女髮與已頭垢。  
合燒服之。一歲則不知老。常為之。使老有少容也。

蘇文曰。世有疍羸而壽考。亦有盛壯而暴亡。若元氣猶  
存。則疍羸而無害。及其已耗。則盛壯而愈危。是以善  
養生者。謹起居。節飲食。導引關節。吐故納新。不得已  
而用藥。則擇其品之上。性之良。可以久服。而無害者。  
則五臟和平。而壽命長。不善養生者。薄謹節之功。厭  
上藥。而用下藥。伐真氣。而助強陽。根本已危。僵仆無  
日。

楊文公談死曰。太平興國九年。太宗謂宰相曰。朕每日  
所為。自有常節。辰巳間視事。既罷。便即觀書。深夜就

寢五鼓而起盛暑晝日未嘗寢乃至飲食亦不過度行之已久甚覺有力凡人食飽無不昏濁儻四肢無所運用更便就枕血氣凝滯諸疾自生欲求清爽其可得乎

庚申論曰仙方以屋子名之言以家屋譬人身耳眼口鼻其總

門戶也呼吸視聽之門手足肢節其棟梁榱桷也榱桷椽也榱左曰桷

毛髮體膚其壁牖蓋身者屋也心者居屋之主人也

主人能常為之主則所為窻戶垣壁皆完雖廣厦大字非有主人誰開闔戶牖人有百骸亦尚

然心君不明則十二官危矣

名醫叙論曰世人不終者壽禮六十曰耆皆由不自愛惜念

爭盡意聚毒酒色七情攻神內傷骨髓外乏肌肉正氣日

衰邪氣日盛不異舉滄波以注燭火情欲比盛猶滄

如燭火類華嶽以斷消流腸胃之脆如消流情欲過

將滅斃斷小流毒之為害猶崩華嶽大山

季明云凡人三部脈至數均和者雖病有寒熱不解縱

病必愈不可深治大攻吐瀉發汗若藥勢過多反致

危損切切禁之此無妄之疾勿藥有喜病家不知之醫惟擅其劑

經鉅堂襟誌曰儉者君子德世俗以儉為鄙非遠識也



儉則足用。儉則寡求。儉則可以成家。儉則可以立身。  
儉則可以傳子孫。儉儉約也。又謙之謂易曰。天道虧盈而福謙。人道惡盈而好謙。謙則用不給也。奢則貪求。而福謙。人道惡盈而好謙。謙則用不給也。奢則貪求。  
奢則捨身。奢則破家。不可以訓子孫。鄙諺曰。貪者四。豈可不守儉乎。凡其知分限者。心不馳於外。不騁於外。則真氣守于內。精神不散。是故病來難矣。經亦有脫營失精之病。孟子曰。無恒產者無恒心。東坡云。元符三年有記。三養自今日已往。不過一爵一肉。有尊客盛饌。則三之。可損不可增。一曰安分以養福。二曰寬習以養氣。三曰省費以養財。是修養之根源也。不知坡公守之否。或曰。

何以云修養根源也。曰儉則足矣。足則無騁營于外。而心安于內。不勞形于外。故壽。  
又曰陶真人云。竹器破。須竹續。木器破。須木補。屋漏以瓦蓋。人衰以類主。若脩天仙。必求同類。或問。木乃伊。井公云。宇屋損。則用木。修墻壁壞。則用土。修今人身。勞傷用木。乃伊猶斯。無不治百骸虛。偶符應焉。

養老奉親書曰。常見世人。治年高之人。疾患將同年少。亂投湯藥。妄行鍼灸。以攻其疾。務欲速愈。殊不知上壽之人。血氣已衰。精神減耗。危若風燭。百疾易攻。至視聽不聰明。手足不便。身體勞倦。頭目昏眩。或祕或泄。此皆老人之常態也。不須緊用鍼藥。務求痊癒。往



往因此別致危殆。且攻病之藥或汗吐解利不宜衰  
老之人若訛汗吐下瀉之則元氣脫立致不可救。此  
養老之大忌也。天體老人藥餌止是扶持之法。只可  
用溫平順氣進食補虛中和之藥治之。惟冀是調停  
飲食依醫之法隨食性變饌治之。此最爲良也。  
李明之云。名與身孰親。身與貨孰多。以隋候之珠。彈千  
仞之雀。世必咲之。何取之輕而棄之重耶。賤軀六十  
有五耳。自半失於視聽。百脈沸騰而煩心。身如衆派  
漂流。瞋目則魂如浪去。神氣衰於前日。飲食減於曩

時。但應人事病皆彌甚。以已之所有。豈止隋候之珠  
哉。安於淡薄。少思寡欲。省語以養氣。不妄作勞。以養  
形。虛心以維神。壽夭得失。安之於數。得喪既輕。血氣  
自然諧和。邪無所容。病安增劇。苟能持之。亦庶幾於  
道。可謂得其真趣矣。

列仙傳庚桑子云。導筋骨則形全。剪情欲則神全。靜又  
魏武名封衛問養性大略。衛云。減思慮。節嗜慾而已。  
徐東臯云。夫人愚智貴賤。則別。養生惜命。皆同。愚者未  
悟而全生。智識者或先於名利。自非至真之士。何能

達保養之理哉

經曰愚智賢不肖不懼於物故合於道後世之人不然故俱反道多矣

達人知各稱之敗身割情而去欲知酒色之傷命故

擯節寒溫適時起居有節滋味無爽則持身之上

品安有不延年者哉

曲禮曰君子恭敬樽節退讓以明禮

又云夫人只

知養形不知養神不知愛神只知愛身殊不知形者

載神之車也神去則人死車散則馬奔自然之至理

也經曰形與神俱而盡其天年之度百歲乃去

又云羅公三峰歌曰樹衰培土陽衰陰補含育元氣慎

莫失度若草木至衰朽即塵土培之尚得再榮

又云保聖纂要曰人之情性為利欲所敗如冰雪之曝

百草木之沾霜皆不移時而消壞矣冰雪以不消為

體而盛暑移其真草木以不凋為質而大寒奪其性

可見物各有妨人有久視之命而嗜慾滅其壽若能導引盡

理則長生罔極

凡事難有成易無成保生之道似易而修之者鮮矣故世反云不能也而

多自棄何乎行之猶撞鐘叩之以小者則小鳴叩之以大者則大鳴是故小修則少驗大修則得大驗十

又云有者因無而生形者須神而立形者神之宅火之

於燭燭靡則火不居水之於堤堤壞則水不存魂勞

神散則氣竭命終矣。

水火陰陽之兆徵也。故以乏譬之。經曰：器生化之宇，器散則分。

之生化息矣。世有好奇地黃偶中者，謂水能益萬物。遂使中堤為自壞。惟水畜精神何處依歸，以其保命乎。

又云：我命在我，愚者恣意極情損生也。譬如枯朽之木

遇風則折，將崩之崖值水先頽。

言壯者雖治，豈訛。又猶可治之。若虛羸者，一失則災。如反掌也。今不服藥，但知愛精節神，亦得百年壽也。

性命之根誠有極也。嗜欲之情固無窮也。以有極之

性命逐無窮之嗜欲，亦自斃而已。

鳥以山為巢而增巢其上，魚以泉為淺而穿穴其中，卒為餌失生矣。雖靈物異同而不悟其性者，何為異。吁！以無極之病委有限之醫，亦危哉。

又云：養生延年錄序曰：生者神之本，形者神之具。神大

用則竭，形大勞則斃。若能遊心虛靜，息慮無為，攝養

無虧，兼服良藥，則有年者壽也。

藥有三品。雖上品無毒，藥不應則非良藥。雖下品有毒，適中則良藥也。

昔人曰：人參殺人，烏附活人。如恣意以耽聲色，役智

而圖富貴，得喪榮於懷抱，飲食無節，寧免夭傷之患

乎。

如此比類多似重複。然以禁戒繁，勿戮之。

又云：人生而命有長短者，非自然也。皆由持身不謹，飲

食過差，淫快無度，忤逆陰陽，魂神不守，百病萌生。故

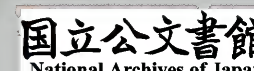
不終其壽。非所謂命在我乎。雖祈天而奚益之有矣。

又曰：夫百病橫夫多由飲食。飲食之患過於聲色。飲食男女。

人之大欲存焉。聲色可絕而除。無之則飲食不可廢。然一者有遠近。當自忍。飲食不可廢。一月。有性物。絕食即死。思按此節至妙句也。熟試之。世人如幼老。自無有聲色之患。至其如為飲食所害。雖赤子者。耆耄。雖浮屠仙家。雖王公猛夫。而不能一日無之。故為色。天壽者。十之一。而為食飲。折命者。居什之八九。世人曷不切此乎。想夫土位中央。統四行為萬物之本。始無不吞吐所關最緊。豈容日腹乎。又曰。體欲常勞。食欲常少。是養性之綱領。勞無過極。少無過虛。如質弱者。去肥濃節鹹酸。如甘苦辛。減思慮。損怒氣。尤當知之。除馳逐慎房室。武氏行之有效。雖不知方術。但養之得理。常壽百二十歲。所謂道在邇。善守平昔者。雖未學。修養法。其人必當高壽。又曰。夫重衣厚褥。體不堪苦。以致風寒之疾。甚厚衣則皮膚嫩弱。

如陰地草。奚其堪外邪乎。厚味醉飽。以致聚結之疾。美色盈房。以致虛損之禍。食病為實。色病為虛。淫聲悅耳。以致荒耽之惑。馳騁遊觀。弋獵廣野。以致狂蕩之失。然養生之具。譬如水火。不可缺。過反為害。不慎生則生我者。繼為我之。皆不知其。過極故耳。

又曰。真誥曰。善攝生者。卧起有四時。早晚即如四氣調。神論曰。是也。食能排邪而安藏府。節食飲則立命。除邪之神劑也。與毒藥偏氣不可同月語也。神能爽志以資血氣。此謂本神。攝生者。氣正則味順。而標氣也。神氣清。故曰水濁魚瘦。氣昏人病。氣不正則夫神者。為物所昏。



坐之本大用則神勞而形瘦也

下少文曰精者神之本氣者神之主形者氣

之宅猶鼎足關一不可也

又云謀為

謀慮云為

過當食飲不飲養生之大患也

守之似易甚難

又曰養生延命壽曰天下莫我知也無謂幽冥

雖天下不用我

我勿必謂死也

天知人情無謂闇昧神見人心

詩曰皇矣上帝

臨下有赫監觀四方豈可不懼乎

微言小語鬼聞人聞

可恐犯禁滿

于地收人形

則鬼神善知之為命其人告知之之妙

故終收囚其人體是皆以自心害其身者也

人為陽善正人報知人為陰

善鬼神報知

有陰德則有陽報

人為陽惡正人治之

治攻為

陰惡鬼神殛之

人知其惡則似其罪薄若蔽其惡則其罪尤甚

故不欺人依

以嚮

雖凡小善小惡天先嚮知之易曰積善家必有餘慶積不善家必有餘殃今日善修養明日爽

清也苟且快其心逆生樂

又曰延陵若修養大略曰氣者身之根也魚離水必死

人失道豈存

魚自不見水人自不視氣

是以保生者務保氣愛氣

者務保於精精氣兩存是名保真

按上文云道者以氣即為道乎

又云太上老君丹經曰脩身之法保身之道因氣養精

因精養神神不離身乃常健

精氣神之詳辨於素問要語

又云眼多視則貪資口多言則犯難

愚謂若加耳多聽則動心之一句須

謂之身多動則淫賊多飾則奢侈未有用此四多而天下成治者也。過猶不及

又云。上壽百歲。中壽八十。下壽六十。開口笑者。一月之

中。不過四五日而已矣。人將必化之。形為不停之運。然世人情欲之厚。以為千歲

不灰之地。媚形於豪門。苦心於塵埃。終身笑。有喜心。開口。咲。而二六煎熬。精神耳。神專守真

一者。則頭髮不白。不馳神而養氣。者。烏髮長生也。眼者。身之鏡耳。者

體之牖視。多則鏡昏。聽衆則牖閉。面者。神之庭。髮者

齡之華。心悲則面焦。腦減則髮素。腦為髓海。髓骨中。膏也。骨主腎。故髮

白。腎精枯竭也。然後世皆稱曰。血餘。又舉世治白髮。投必熟地。何首等滋陰劑耳。然多無奇効。故醫恨藥。

又云。精者神之本。搏謂神。氣者神之主。神者氣之所奉。氣耗散則神消。形者氣之宅。形健則故形大用則羸。羸言氣也。精大用

則竭。竭言神。竭也。氣大勞則絕。斷絕。是以人之生者神也。形

之托者氣也。托。拓也。上云。形者氣之宅。若氣衰則神耗。不長生也。

氣為神之主。故氣勞。衰則神絕。不長生。又曰。形者神之宅也。堤壞則水

不存。形疲則神弊。上文云。形氣之宅。又曰。心欲安靜。慮欲深

遠。無遠慮。則必有近患。心躁則精神滑。慮淺則百務傾。上謂精氣神大。

養性錄卷之一 修養總論第一 三十

同少異觀者勿拘泥畢竟神氣安靜勿妄思慮是攝生第一之法也

又曰灌園所以養蔬驅禽所以養菓也

養生之士豈不如養蔬養菓之人乎獵猪鹿猶防賊勿驅則民無食養蔬菓其尚如此况欲養生命

者或不知其補寫邪真之損益焉其延壽

又曰好憎者心之過也嗜欲者生之累也大怒破陰大

喜墜陽本應象論暴氣發暗暴氣象雷雷氣通心心火上升則為昏暗驚怖為

狂憂悲焦心疾病乃成雖憂悲為肺情而又經曰愁憂悲愛傷心人能除

此即合神明五藏寧耳目聰明筋骨勁強明神明則萬株歸一

又曰養生大要一曰嗇神嗇惜也二曰愛氣三曰養形四

曰導引五日言語六曰飲食七曰房室八曰反俗九

曰醫藥十曰禁忌古能攝生者不貴藥劑是故雖用之而又後謹

又曰人不欲使樂樂人不壽樂極生衰情若勞力倦而不息

以致筋骨疲竭耳久則共致損然勞勝於逸樂也夫流水

不腐戶樞不朽者以其勞動數故也此與導引無異

也飽食不用坐與臥欲得行步務作以散之不爾使

入得積聚不消之疾及手足痺廢面目黧皴必損年

壽也雖以上語散敷于數篇而以全文故又錄於此耳

又曰先除慾以養情後禁食以存命除慾禁食非小事慎之者可謂知命



是知食胎氣飲靈還年

此釋上文食胎氣謂除慾養精飲靈謂禁食還年謂存命

又曰夫安樂之道在能保養者得之况招和氣之藥少攻伐之藥多不可不察也

如今依據本綱等所見用之藥亦攻擊者太甚多養生延壽之藥尤寡徐氏之言實符應焉愚按此一章似輕易尤為骨節殊如兩般多少辨為後世醫家鑑必勿忽忽好生者亦宜佩服此語矣經曰大毒治病去其六常毒治病去其七小毒治病去其八無毒治病去其九可見其不詳藥劑然世人有欲一時之寸快以為藥毒發惡瘡或直其眼或損牙齒者其害不之由此觀之則能治病之醫多而救外延壽之醫甚罕也故雖病治而多反促其壽猶拔自髮悅烏髮非無效但冀不如不拔之以黑之矣司命者勿攻少疾失大壽也

又曰攝養之道莫若守中守中則無過與不及害

事莫善於守中故老聃曰天地之間猶橐籥多言數窮不如守中况養生之道在無過不及而已故

善養生者養內節七情慎食飲不善養生者養外或美宇屋華飾邊服

養外者實外貪欲恣情殊不知外實則內虛也故莊

周云人之可畏者衽席之上飲食之間而不知為之

戒者過也此引達生篇文逸註曰以畏塗喻衽席即蛾眉伐性之斧之意也此亦入室慾之戒

若能常如是畏謹疾病何緣而起此一十三字結上文非莊子文也

又曰太上養神其次養形神清意平百節皆寧養生之

本也肥肌膚充腹腸開嗜欲養生之末也情在內象形於外也

又曰身者乃神化之本精於人也若水浮航精比水氣形比航

於人也如風揚塵氣比風神於人也似野馬聚空容  
空神比遊氣莊子音義云野馬水涸則航止風息則  
塵靜野馬散而火空陰陽氣脫則動止止則必凡人  
任俠為人所惡者多壽此氣象柔弱者原氣奪多矣夫孔竅者精神之戶牖  
也五藏有病則氣至者五藏之使佐也耳目淫於聲  
色之樂則五藏搖動而不定也此所以其不定則血  
氣淫蕩而不休精神馳於外而不守則禍福之至無  
由識之經曰精神內守病安來如此節大相反故其  
禍福之至與不至病不病老子曰其微易散  
及其長難散故不防崩而血氣淫燦則無自知其  
禍福之至孟子曰禍福無不自已求之亦即是義

損易知而速焉益難知而遲服尅伐藥則雖速勿  
必勿多服也服補陽劑雖無速効利益宜數十服而  
後驗呂居仁有言曰千斤之石置之上一九  
可以落九仞萬斛之舟遊於急流之中片帆可以去  
千里勢使然也是所以損易知而速焉益難知而遲  
焉不悟其易亦安能識其難哉事物之義成也難而  
而補劑夫損之者如燈火之消而忽盡矣滅燈火其  
應運瀉亦如益之者如禾苗之播植莫之覺忽茂矣播植  
此矣者雖培之無速長盛而有盈處忽茂盛矣補益勞衰  
之人又猶納水乎空器未溢則似無益也於是多皆  
半途而止此皆所以不悟其難也醫治身養性務謹  
者知之補之足十分則忽見其驗矣

而不防經曰病之所生其機微猶泯江始濫觴入楚  
養之本即無底不避風則不可涉禦微惡進小善修  
不慎其機養生以不傷為本此要言也沉醉嘔吐傷  
也飽食即臥傷也跳走喘息傷也歡呼笑泣傷也才  
不逮而因思之傷也久談言笑傷也寢息失時傷也  
又曰髮宜多梳齒宜多叩液宜常嚙氣宜精煉手宜在  
面宜以兩手五者所謂欲不灰耳○養耳力者常塞  
養目力者常瞑養臂指者常屈伸養股趾者常步履  
此四養字亦無他勿強力大過也  
又曰里語有之人在世間日失一日如牽羊以就諸屠

所每進一步而去灰轉近此譬雖醜而實理也灰親而  
誕自疎云者也達人所以不愁灰者非不欲求生亦固不知  
所以免灰之術而空自煎愁無益於事故曰樂天知  
命故不憂耳非不欲久坐也且夫深入九泉之下長  
夜罔極始為螻蟻之糧終與塵埃合體誠可嘆也今怛然  
心熱不覺咄嗟若心有求生之志何不速四直不急  
之事以脩玄妙哉惡灰好生人情之常誰可不然乎  
則如走馬加鞭但有命無奈之何矧無道而失其  
其灰愈近也  
又曰世人不察惟五欲是嗜聲色是耽滋味煎其藏府

醴醪煮其腸胃。香芥腐其骨髓。喜怒悖其正氣。思慮  
消其精神。哀樂殃其平粹。夫以蕞爾之軀。攻之非一  
途。易竭之身。而瓜分受敵。身非木石。其能久乎。是自害身  
又曰。里語曰。身之有慾。如樹之有葛。樹抱葛則還自鑿。  
人抱慾而反自害。故葛盛則木枯。慾熾而身亡。

又曰。仙書曰。夫飲食所以養生者也。然使醉而強。酒飽  
而強。食未有不疾以害其身。况慾乎。  
又曰。王中陽云。凡百年之內。斯須之間。數時之活。朝菌  
蟪蛄。不足為喻焉。可不ケ不自攝養而馳騁六情。追名逐

利。千詐萬巧。以求虛譽。性既自善。百病不生。謂亂災  
害亦無由作。老子云。善攝生者。陸行不遇虎兇。豈假  
服餌而祈遐年哉。又世俗云。學醫費人命。雖出戲談。  
不可不戒。燕王云。室有語不相盡。以告鄰里。故流言。先王亦所怪也。焉戲談乎。

醫先曰。沂陽生云。養生貴養氣。養心貴寡欲。寡欲  
以保元氣。則形強而神不罷。形壞則神不存。形譬燈  
缸。盛油。神譬燈油。燃火。搖翻燈缸。則燈油瀉。炙乾燈  
油。則燈缸裂。必形與神俱。即魂魄足。神靈運用。皆氣  
也。魂也。人死乃魂去。魄存。氣散。血尚聚也。是以貴養

氣丹溪曰氣有餘血不足夫氣有餘邪氣也

推蓬寤語曰人生以餘食為養過多能抑塞陽氣不能

上升將以養生實以殘生也君子淡飧少食常使腸

胃清虛則神氣周流陰陽得位此養生之大要也

巖棲幽事曰多少箴不知何人所作其詞曰少飲酒多

啜粥多食茹菜少食肉少開口多閉目多梳頭少洗

浴少群居多獨宿多收書少積玉少取名多忍辱多

行善少于祿便宜勿再往好事不如無

王宇泰云有生必有死萬物之常也然死不死於老而

死於病者故聖人憫之醫藥興而天下之人

又不死於病而死於醫藥多矣智者憤其然

因曰病而不藥得中醫豈不信哉愚按不服藥之治

于醫藥之治余友井利忠有言曰一大夫家臣宗族

素多寬文年中以來罹病死者許多且家多病一日

無關藥矣時客有談此語者既而問其中醫客曰古

所謂中醫者十全八下土者十全六今稱上醫者不

謝氏曰滁州道人教人食息起居常至九分而止余謂

九分亦已過矣

夫... (Faint vertical Japanese text within a rectangular border, likely bleed-through from the reverse side of the page. The text is mostly illegible due to fading.)

