

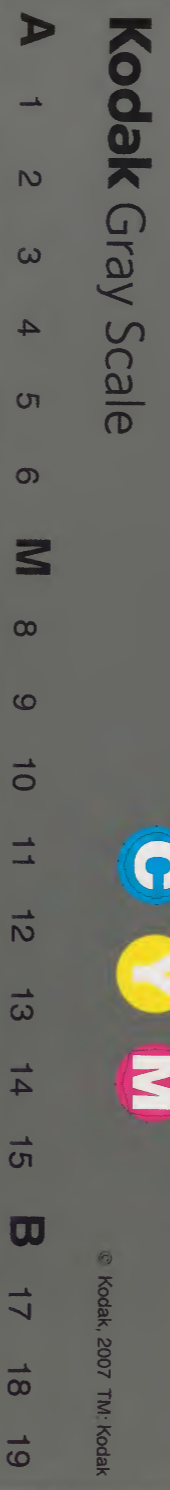
新撰古今養性錄 卷之七 情志第十

和書門			
二四九一四	六	七	函
號	架	冊	類

內閣文庫		
五九	四九	和
函	一	書
六五	四	類
架	冊	號

醫療攝養

內閣文庫	
番號	和 24914
冊數	15 (7)
函號	195 130



古今養性錄卷之七

通菴竹中敬敬昌父撰

男 竹中厚編次

門人 清贇校正



情志第十

附封藏損益

子思子曰。天命之謂性。率性之謂道。脩道之謂教。攝生之道。職之由矣。夫情者。性之所發。志者。心之所之。情志其可忽之乎。古曰。我命在我。不在天。信矣。此言哉。雖性心明於中。而初志不中節。則其明

所先病焉。延覃骨肉寔不可不慎矣。人人習此道而
以脩其道。脩其道而以養其氣。養其氣而以盡其性。
盡其性而以終其命。則平折亦可也。即是歸之乎天。而
可言能盡其性者也。於是乎播諸家之梗槩。以為小篇。

素問曰。暴怒傷陰。暴喜傷陽。厥氣上行。滿脈去形。喜怒
不節。寒暑過度。生乃不固。此皆所以招其天也。淮南子曰。大喜隆陽。大怒破陰。
又曰。上古人居禽獸之間。動作以避寒。陰居以避暑。此

恬憺之世。邪不能深入也。故可移精祝由而已。

又曰。百病生於氣也。孟子曰。其為氣也。至大至剛。以塞于天地之間。怒則氣上。

喜則氣緩。悲則氣消。恐則氣下。寒則氣收。炆則氣泄。

驚則氣亂。勞則氣耗。思則氣結也。寒氣痛七。為熱氣痛。惟一。逸周書亦

有九箇之義。王禁九匿。昭九行。濟九醜。尊九德。止九過。務九勝。傾九戒。固七守。順九典。詳見于本書。

又曰。嘗貴後賤。雖不中邪。病從内生。名曰脫營。嘗富後

貧。名曰失精。又曰。故貴脫勢。雖不中邪。精神內傷。身

心敗亡。始富後貧。雖不傷邪。皮焦筋屈。此非百病。生於氣乎。

又曰。悲哀大甚。則胞絡絕。陽氣內動。發則心下崩。數溲

血也。思想無窮。所願不得。意淫於外。入房大甚。宗筋弛縱。發筋痿。雖情所害不寡而其所以發者一箇心

又曰。志意和則精神專直。魄魂不散。悔怒不起。五藏不受邪矣。寒溫和則六府化穀。經脈通利。肢節得安矣。

凡身之安者只在志意之和。攝生者必賞和其志意。

靈樞曰。天之在我者德也。地之在我者氣也。德流氣薄而生者也。生之來謂之精。兩精相搏謂之神。隨神往來者謂之魂。並精而出入者謂之魄。所以任物者謂之心。心有所憶謂之意。意之所存謂之志。因志而存

變謂之思。因思而遠慕謂之慮。而處物謂之智。故智者養生也。必順四時而適寒暑。和喜怒而安居處節。陰陽而調剛柔。如是則邪僻不至。長生久視。

又曰。心怵惕思慮則傷心。心於冬。脾憂愁而不解則傷意。心於春。肝悲哀動中則傷魂。心於秋。肺喜樂無極則傷魄。心於夏。腎盛怒而不止則傷志。心於季夏。

太公戒武王十七銘。第一席前左端之銘曰。安樂必敬。前右端之銘曰。無行可悔。後左端之銘曰。一及一側亦不可以忘。後右端之銘曰。所監不遠。視邇所代。

彭祖傳經曰。長生之要在乎還年之道。上士知之可以延年除病。其次不以自伐者也。若年尚少壯而知還年服陰丹以補腦。采玉液於長谷者。服藥物亦不失三百歲也。但不得仙耳。而不得其術者。古人方之於水盃之盛湯。杯苞之蓄火也。且又才所不逮。而困思之傷也。力所不勝。而強舉之傷也。悲哀憔悴傷也。喜樂過勞傷也。汲汲所欲傷也。久談言笑傷也。寢息失時傷也。挽弓弩傷也。陰陽不交傷也。積傷至盡則早亡。早亡非道也。

彭祖曰。凡人不能無思。當漸漸除之。人身虛無。但有遊氣。氣息得理。百病不生。但能不思衣食聲色。勝負得失榮辱。心不勞神。不極。但爾可得延年。謀為過當。飲食不節。養成大患也。人壽幾許。人何不操必化之怪。然惟貪得者忘殆矣。故人所謂山高矣。鷹鷲以為卑。而增巢其上。淵深矣。鼃鼈猶以為淺。而穿穴其下。如此者。愈嗜愈欲。非自責命何。老子曰。知足不辱。知止不殆。命有極。而情難止。悟已者。止不殆。知命者。寡欲無殃。陶朱公云。精氣猶燈。燈之有油。魚之有水。水涸魚亡。油枯燈滅。愚人樂色。水竭則燈滅。魚死。精氣竭。神即亡。孔子曰。人有三死。而非命也。人自取之。爾夫寢處不時。

飲食不節。使勞過度者。疾共殺之。居下位。而上忤其君。嗜欲無厭。而求不止者。刑共殺之。少以犯眾。弱以侮強。忿怒不量。力者兵共殺之。

馬融忠經曰。得人心和平。樂其生。保其壽。註曰。聖德無涯。與天地等。

庚桑曰。全汝形。抱汝生。毋使汝思慮營營。故外不勞。形

于事內。無思想之患。則形體不弊。精神不散。可以延

年。此語多本于天真論。

釋氏稱。談說酢梅。口中水出。想踏懸崖。足心酸澁。心憶

前人。或憐或恨。眼中淚盈。貪求財寶。心發愛涎。舉體

晃潤。孫氏云。非寬緩情意。雖服金丹。病不能愈。信乎。

荀子曰。凡治氣養心之術。莫經由禮。莫要得師。莫神一

好。是謂治氣養心之術也。又曰。君子養心。莫善於誠。

註曰。無姦詐。則心常安也。又曰。樂易者。常壽長。憂險者。常夭折。

淮南子曰。無損於心。無耗精。輕天下。則神無累。珍怪奇

味。人之所美也。而堯糲粢之飯。藜藿之羹。文繡狐白。

人之所好也。而堯布衣拊形。鹿裘禦寒。養性之具。不

加厚。而增之以任重之憂。曾子云。不弔殺。任重而道遠。雖匹夫。先檢則心不煩。

太玄經曰。喜怒傷性。哀樂傷神。傷性則害生。傷神侵命。

春秋繁露曰。天之生人也。使人生義與利。利以養其體。

義以養其心。義者心之養也。利者體之養也。言人有

情之苦得其利者。豈是能安臥。故攝生之道亦非人倫之外耳。

元始經曰。養性以全炁。保神以安身。氣全體平。心安神

逸。此全生之訣也。玉清秘錄曰。神者君也。氣者臣也。心神動則精搖。精搖則形不安。

黃石公素書曰。絕嗜禁欲。所以除累。

荀悅甲鑒曰。或問。有養性乎。曰。養性秉中和。守之以生。

而已。愛親愛德愛神之謂齊。否則不宣。過則不澹。故

君子節宣其氣。勿使有所壅閉滯底。昏亂百度。則生

疾。故喜怒哀樂思慮。必得其中。所以養神也。善治氣

者。由禹之治水也。若夫導引蓄氣。歷藏內視。過則失

中。可以治疾。皆非養性之聖術也。氣宜宣而過之。體

宜調而矯之。神宜平而抑之。夫善養性者。無常術。得

其和而已。凡陽氣生養。陰氣消殺。和喜之徒。其氣陽

故養性者。崇其陽而絀其陰。陽極則亢。陰極則凝。九

則有悔。凝則有凶。藥者。療也。以治疾也。無疾則勿藥。

可也。肉不勝食氣。況於藥乎。鍼火亦如之。故養性者。

不多服也。唯在乎節之而已矣。或問。仁者壽。何謂也。

曰。仁者內不傷性。外不傷物。上不違天。下不違人。處
正居中。形神以和。故咎徵不至。而休嘉集之。壽之術
劉邵人物志曰。人物之本。出乎情性。情性之理。甚微而
玄。非聖人之察。其孰能究之哉。凡有血氣者。莫不含有
元一。以爲質。稟陰陽以立性。體五行而著形。苟有形
質。猶可卽而求之。凡人之質量。中和最貴矣。中和之
質。必乎淡無味。

妙真經曰。養生者慎勿失道。爲道者慎勿失生。使道與
生相守。生與道相保。道者不逆之謂。順則生。生
不休。故生與道俱相同耳。

新語曰。養氣治性。思通精神。延壽命。心佚情散。雖高必
崩。氣泄。生疾。壽命不長。顛倒。

抱朴子曰。人在氣中。氣在人中。自天地至于萬物。無不
須氣以生者也。善行氣者。內以養身。外以却惡。然百
姓日用而不知焉。知之者。以入大疫中。同床而不染。

用此氣。可以禳天災。禁鬼神。邪魅。山精。此天外毫
上裏靡非氣。

又曰。世人逐其華。而莫好其實。翫其形。而不統其神。
又曰。過載者沉。其舟。慾勝者殺。其生。

又曰。方寸之心。制之在我。不可放之於流。遺也。

又曰。安貧者以無財爲富。甘卑者以不仕爲榮。
又曰。得意於丘園者。身否而神泰。役已以恤物者。形逸
而心勞。故抱甕灌園者。歡於台宰。嘔餐茹薇者。美乎
鼎食。仗策去幽者。形如脂腊。夜以待旦者。勤憂損命。
又曰。汲汲於見知。樵樵於否滯者。常民之情也。浩然而
養氣。淡爾靡欲者。無悶之至也。知命者不憂。若乃徇
萬金之貨。以索百千之售。多失厨毛。我則未暇矣。
嵇中散集曰。養生論。世或有謂神仙可以學得。不夙可
以力致者。或云。上壽百二十。古今所同。夫神仙雖不

目見。然記籍所載。前史所傳。較而論之。其有必矣。似
特受異氣。稟之自然。非積學所能致也。至於導養得
理。以盡性命。上獲千餘歲。下可數百年。可有之耳。而
世皆不精。故莫能得之。是以君子知形恃神以立。神
須形以存。悟生理之易失。故脩性以保神。安心以全
身。愛憎不棲於情。憂喜不留於意。泊然無感。而體氣
和平。使形神相親。表裏俱濟也。其自用甚者。飲食不
節。以生百病。好色不倦。以致乏絕。善養生者不然矣。
清虛淨泰。少私寡欲。知名位之傷德。故忽而不營。識

原味之害性。故棄而弗願。曠然無憂患。寂然無思慮。又守之以一。養之以和。和理日濟。同乎大順。無爲自得。體妙心玄。忘歡而後樂足。遺生而後身存。若此以往。庶可與羨門比壽。二心又云。君子者。氣靜神虛者。心不存於矜尚。體亮心達者。情不繫於所欲。矜尚不存乎心。故曰。君子行道忘其爲身。斯言是矣。

充倉子曰。導筋骨則形全。煎情慾則神全。靖言語則福

全。導筋骨。謂導引。煎情慾。煉精斷慾之謂也。靖。安也。謀也。言不過言。語者。福來。况病乎。

劉勰梁文曰。昔王充著述制養氣之篇。驗已而作。豈虛造哉。夫耳目鼻口。生之役也。心慮言辭。神之用也。率志委和。則理融而情暢。鑽礪過分。則神勞而氣衰。此性情之數也。夫氣分有限。智用無涯。或慚是企鶴。瀝辭鑄思。於是精氣內銷。神志外傷。豈聖賢之素心乎。是以清和其心。條暢其氣。雖非胎息之邁術。斯亦衛氣之一方也。

胎臟論曰。先除慾以養精。後禁食以存命。是知食胎氣。飲靈元。爲不灰之道。返童還年。之養。先天之精。於後天。之食。故爲返童還年。

三茅君訣曰。神養于氣。氣會于神。神氣不散。是謂修真。
重陽師曰。老人于十二時中。行住坐臥。一切動中。要把
心似泰山。不搖不動。謹守四門。眼耳鼻口。不令內入。
外出。此名養壽緊要。

白玉蟾曰。薄滋味。以養氣。去嗔怒。以養性。
瑯邪代醉載。韓治與同僚

處。一日有卒悍。厲衆皆怒之。唯韓不顧。徐言曰。無念疾於頑。惟頑能致人念也。人謂其有家學。

玄關秘論曰。無心于事。則無事于心。故心靜生慧。心動

生昏。又曰。靈氣謂之神。體氣謂之鬼。煩氣謂之虫。魚

雜氣謂之禽獸。姦氣謂之妖邪。
凡動物皆天地氣。就中所稟不等。如此。

太上日用經曰。飲食餐完。禁口。端坐。莫起邪念。調息綿

綿。呼吸自在。似有如無。心火下降。腎水上升。口中津

生。靈真附體。
正形容。而以安心。水火既濟。而津液生。真靈穩。

梓潼寶章曰。饒一著。添子孫之福壽。退一步。免駒隙之

易過。忍一言。免駟馬之難追。息一忍。養身心之精和。

小有經曰。才所不勝。而強思之。傷也。力所不任。而強舉

之。傷也。深憂而不解。重喜而不釋。皆傷也。
本于釋。川之語。

洞神真經曰。養生以不損為延年之術。不損以有補為

衛生之經也。
經常也。

嵇康曰。神農曰。上藥養命。綴面還丹。百藥綿之屬。中藥養性者。

天。自夫。誠知性命之理。因輔養以通也。

定觀經曰。有事無事。常若無心。處靜處喧。其志惟一。制

而不著。放而不動。處喧無惡。涉事無惱者。此是真定。

崔瑛曰。動不肆。勤靜不燕逸。妄動相火。九為病。故常勉靜以安心。

四十二章經曰。斷欲去愛。識自心源。內無所得。外無所

求。心不戲道。亦不結業。是亦為道。是猶大道廢。有仁義之類。

書曰。多笑則腎轉腰痛。多笑則神傷。悒悒不樂。臍腹痛。

唐劉洎有言。多記則損心。多語則損氣。心氣內損。形神

外勞。初誰不覺。後必為累。是專為書生也。得道則忘。志非惟喪志。終以到損。命矣。誠哉。是之言也。

孫真人云。凡人火氣不調。舉身蒸熱。凡四氣合德。四神

安和。一氣不調。百病一生。四神作四百四病。同時俱

發。一百一病。不治自愈。一百一病。須治而愈。一百一

病。雖治難愈。一百一病。真久不治。

又曰。書曰。喜樂無極。則傷魄。狂狂者。意不存。皮革焦。

比事摘錄。引顧希武曰。積財可以備患。以生于多財。與

其因患而積財。孰若無財而無患。皆名言。吾陸炳大。金為賊患。

食治通說曰。善養形神。食飲之間。最爲急務。安危所繫。智力可分。與其畏病而求醫。孰若明理以自求。與其有病而治以藥。孰若抑情而預治。情斯可抑。理亦漸明。能任理而不任情。則所養可謂善養者矣。司馬承禎養生書曰。喜怒哀樂愛惡欲也。情之邪也。風寒暑溼飢飽勞逸。行者氣之邪也。去此邪。成神仙。天隱子曰。潔身虛心。深居靜室。收心復性。遺形忘我。萬法通靈。是爲五漸之門。

擊壤集曰。人生一世。吟前有億萬年。後有億萬世。中間

一百年。做得幾何事。又况人之壽幾。人能百歲如何

不喜歡。強自生憔悴。又曰。天意無他。只自然。自然之外

更無天。此二句似虛說。實非虛。凡天下之事。皆無非使。有災又曰。花無十日盛。人有百年期。又曰。慮少夢

自少。言稀。過亦稀。又曰。安分。身無辱。知幾心自閒。雖

居人世上。却是出人間。又曰。可必人間。惟善事。又曰。

人有正性。事事皆齊。人無正性。事事皆曠。天下居常害

多。於利憂多。於喜侈不可極。極則有禍。○有命更危

亦不。死無命。極醫亦無效。唯將以命聽於天。上天生

我上天歿我一聽於天。

太上四明玉經曰。真仙之道。以耳目為主。淫色則目闇。廣愛則耳閉。此二病從中來而外。亦也。非復有他。今命其聰明益易乎。但不為之。當洗心絕。今放棄淫貪。所謂嚴其始矣。

鶴林玉露曰。杜成己為相。以為宰相。日見賓客。疲神妨務。無益於事。乃不復見客。與古聖吐握。行頗同。且多言。則精神勞倦。故凡攝生者。須但設青櫃於府門。有欲言利害者。投之。為濃州。從此。令憂下情不通。遠人失所。而置一櫃於城門外。使民投書訟利害。實近世之美事也。暗庶幾於杜公者乎。

東樓法語曰。心喜則陽氣散。是故抑喜以養陽氣。

葛玄五千文序曰。靜思期真。則衆感咸會。內觀形影。則神氣常存。體洽道德。則百神震服。

太平經曰。真人云。人之精神。常居空閑之處。不居汙濁之門也。欲思還神。皆當齊戒。香室中。百病自除。不齊戒。則精神不肯返入也。皆上天共誦人。所以人病積多。久者不絕。又云。養生之真。安身養氣。不欲喜怒也。人無憂。故自壽。

司馬溫公解禪六偈曰。忿怒如烈火。利欲如銛鋒。終朝

長城是名阿鼻獄。顏回其陋巷。孟軻安自然。富貴如浮雲。是名極樂國。又家訓曰。積金以遺子孫。子孫未必能守。積書以遺子孫。子孫未必能讀。不如積陰德于冥冥之中。以爲子孫長久之計。雖似非修養術。而真修養也。黃山谷四印曰。我提養生之四印。居家所有。更贈君百戰百勝。不如一忍。萬言萬當。不如一默。無可揀擇。眼界平。不藏秋毫。心地直。我肱三折。得此醫。自覺兩踵生光輝。蒲團日靜。鳥吟時。爐薰一炷。試觀之。四休四印。老少富貴。無量無邊。普同供養。存餘堂詩話。

張敞語錄曰。敞苦疝疾。既瘳。謁九河公。公曰。子於病中。曾會移心法否。敞對曰。未也。公曰。人能於病中移其心。如對君父。慎之靜之。不藥而愈。不藥之治。百倍服藥之治矣。經鉏堂襟誌曰。憂樂世間遇。如意事。其樂不過三日。至于不如意事。未至亦憂。已至亦憂。過去亦憂。故憂樂雖曰相對。要之樂少。憂多也。人開本如此。悟之則雖憂而能施仁也。儉而寡求。義也。儉以爲家法。禮也。儉以訓子孫。智也。儉而慳吝。不仁也。儉復貪求。不義也。儉於其親。非禮也。儉其積遺子孫。不智也。

冊符元龜載。儉者國之寶。

也。漢文曰。吾為天下守財耳。王者崇儉以率下。故先王無宮室苑囿珠玉與馬之玩。上節用則國富。君無欲則民安。託曰。明君制宗廟足以享祀。不求其美。故農夫不失其時。百工不失其功。故曰儉其道乎。

巷無十日。一歲栽培。花開不過十日。又有風雨摧折之

變。譬之人生。勞苦一世。其如意時不過數年耳。凡人無患

之且少而勞苦之日多。惟冀其雖貧賤當樂無病。必莫求營營。

省心錄曰。功名官爵貨財聲色皆謂之欲。俱可以殺身

又曰。多言則背道。多欲則傷生。聲色者敗德之具。思

慮者殘生之本。寡言省謗。寡欲保身。務名者害其身

又曰。心可逸。形不可不勞。道可樂。身不可不憂。形不勞

則怠惰。易弊。身不憂則荒淫。不立。故逸生於勞。而常

休。樂生於憂。而無厭。是逸樂也。憂勞其可忘乎。念慮

不正。殺身之本。說郭百川學海共載此語。略有異同。

雜書寶子命曰。古人治病之方。和以醴泉。潤以元氣。藥

不辛不苦。甘甜味。常能服之。津流五臟。繫之肺。終

身無患。醴泉。玉漿。乃津液也。元氣。真氣也。不辛苦藥。而無尅伐之毒。肺朝百脈。繫之則五藏自安。

元道真經曰。生可冀也。死可畏也。草木根生去土則死。

魚鼈沉生去水則死。人以形生去氣則死。故聖人知

氣之所在。以為身寶。人在氣中。氣在人中。形弊則氣脫。氣脫神竭。不如何。

宋竇漢經驗方曰。夢麟曰。夫人之身配天地陰陽善攝
生者。飲食起居有節。常形與神俱。則榮衛周流。六淫
無自而入。何病之有。須要安常處順。視富貴如浮雲。
恬憺心志。怡養精神。不妄想。不遷怒。不作勞。卽有勿
藥之喜。若心猿意馬。戚戚于功名。孜孜于貨利。瑣瑣
煩惱。汲汲榮辱。病已。清真子曰。天凡人臥病。卽于胸
前寫一死字。則百般思慮俱息。此心便得安靜。勝如
服藥。此真無上妙方也。是故醫書曰。惟富貴之人。從
生至長。無敢逆其意。及其病也。遇諂諛貪利之輩。心

先○自○歛○拱○手○聽○命○妄○投○藥○劑○勢○益○危○篤○雖○扁○鵲○復○生○
不能治矣。言貪利之醫。不視病。視富貴。故幸富貴人。其求藥而拱手拜命。諛與藥實可痛乎。
名醫論曰。思慾無窮。所願不得。意淫於外。爲自淫而下。
因是入房太甚。宗筋縱弛。又曰。慾心熾而不遂。則陰
陽交爭。乍寒乍熱。久而爲勞。○富貴家子。唐靖瘡發
於陰。至爛。道人周守真曰。病得之欲泄。而不可泄也。
季明云。常富者。惡勞。驕憍者。情消。多事則神勞。多語則
氣譁。多笑則腑傷。多恐則志懼。多樂則意逸。多喜則
錯忘。多怨則百脈不定。此又非外邪所中。而得之於

內者也。善修心者。不為情病矣。大凡喜樂而病者。鮮矣。思慮過謀。憂怒甚。必病。矧脫營人乎。

宋宋虎澗泉日記曰。素書曰。足寒傷心。張無盡注謂冲和之氣。生於足。而流於四支。而心為之君。氣和則天君樂。氣乖則天君傷矣。

聚書曰。喜則氣和。性達。榮衛通行。然大喜則傷心。積陽則損。故曰。少喜則神不勞。

又曰。喜怒憂思。好憎嗜欲者。生之累也。學者聊且均調之。遣忘情。如刀伐木。非一斧可倒。求真理。如食之充腸。非一口可飽。脩道積功。大率如此。

清異錄曰。永息菴預製棺。題曰。永息菴置諸寢室。人勸

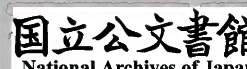
移之僻地。曰。吾欲見之。常運。死想滅除。貪愛耳。壽七十

八。無疾而逝。劍者流曰。棄身則反。不復。猶虎不食。醉人宜矣。稱壽壽器。壽尚愈。矧欲乎。

呂居仁官箴曰。忍之一事。衆妙門。王沂公常說。喫得三斗醋。醋方做得宰相。蓋言忍受得事。過事堪喜。諺曰。

忍事則敵於災。開元天寶遺事曰。守和好。甚忍。字。日。堅而必斷。剛必折。萬事忍。字為上。帝曰。善。賜帛旌。

扇上。屠本峻韋弦佩曰。中材之士。有五不治之疵。有七可處之方。其樂天知命。安穩自在。不犯五疵者。上也。紛華易泯。定力不堅。或犯一二者。中也。利欲熏胸。肝



膽差別全犯五疵者下矣。請列五疵。假修隱逸。獨鼓
 虛聲。一疵也。口挂雲林。心謝煙壑。一疵也。浪語考槃。
 極情壟斷。三疵也。厭苦寂寥。轉深涼熱。四疵也。頻談
 游道。冀買山錢。五疵也。此五疵。神農岐伯所未論之。
 証本草圖經。所不載之藥。又安能鍼砭哉。立此方。為
 標本。願醫我山林。同躋壽域。云爾。
 和氣湯。治一切客氣。怒氣。怨氣。抑鬱不平之氣。忍
 字一個。忘字一個。用不語唾逆下。先之以忍。可
 免一朝之患也。繼之以忘。可無終身之戚也。更飲醇

酒數杯。使醺然半酣。尤妙。常樓幽草。段外雜俎。亦同。
張欲行。辭於夫子。願求一言。以為終身之用。夫子曰。百行之本。忍之為工。子張曰。何以為忍。夫子曰。天子忍之。國無害。諸侯忍之。成其大。官吏忍之。進其位。夫
妻忍之。終其世。兄弟忍之。家必富。朋友忍之。全其義。自身忍之。無患累。子張曰。何為不忍。夫子曰。天子不
忍。國空虛。諸侯不忍。喪其軀。官吏不忍。刑法誅。夫妻
不忍。令孤身。兄弟不忍。必分居。朋友不忍。情意疎。自
身不忍。禍難除。子張曰。善哉。難忍。子曰。非人。不忍。不
忍。非人。思按。有忍。治法。順。弦。災。怪。及。鍼。灸。之。義。是。不
忍。孰。忍。是。不。忍。小。則。亂。大。謀。忍。於。小。者。能。成。其。大。也。
 快活無憂散。除煩惱。斷妄想。合此藥酒。掃一靜
 室。窻楞。虛朗。前列小檻。栽花種竹。貯水養魚。室
 中設几榻蒲團。跏趺調息。前藥用清淨湯調服。至二

炷香久。任意所適。吟弄風月。或展玩法帖名畫小說。

倦則啜茗。就枕偃息。久之覺神氣爽泰。不知人間

有煩惱。不見我心有妄想。則神効可觀矣。常棲幽事。與鐵脚道

人。霞外雜俎大同少異。其謂此方藥味雖數。奏効極大。且藥性不寒不熱。不苦不辛。不必遠求之。自我得

之。雖神農本草所未載。東垣丹溪諸老所未論。自是人間一種妙藥。苟能日服一劑。勝四君子湯百劑也。

處窮方。顏蠲戰國時人。隱居不仕。常言處窮方其藥

四味。後四妙誠實丹中有。六字經九字經兼看。一無事以當貴。二早

寢以當富。三安步以當車。四晚食以當肉。右

四味和勻。隨意飲之。出于鶴林玉露愚按說。鄂百川學海共引之。

一味長生飲。東坡云無事靜坐一日似。若處此世間何物能有此効。既無反惡。又名藥錢。

此方人人收得。若無好湯使多嚙不下。

靜坐一味。遇便行之。或止觀或納息意。

胡荅溪曰。子連蹇選調四十年。在官日少。在家日多。

固知靜坐之味。第尚平婚嫁之志未畢。韓愈啼號之

患方劇。正無好湯使嚙不下也。詩林廣記。

六味治目方。積勞致目青者。閉目養神。去翳習靜專

修止觀。不用藥攻。昔晉范武子常患目病。就中書侍

郎張湛求方。湛因嘲之曰。古方宋陽里子授魯東門

伯東門伯授左丘明丘明遂世世相傳及漢杜子夏
鄭康成魏高堂隆晉左太冲並有目疾得此方而愈

六損讀書一減思慮二專內視三簡外緣四

旦晚起五夜早眠六六味熬以神火以氣從

蘊於胸中七日然後納諸方寸修之一時近能數其

睫遠視尺極之餘長服不已洞見牆壁之外非徂明

自乃亦延年拂齊記語

無比逍遙湯治倫理難醫之証寧耐一個糊塗

一個學孽一個正經三分痴呆七分呆與欲同欲乃

天癡和勻用感化湯下如前証未便即愈再加逍遙

一味服之呂新吾云心不必太分曉纔分曉便是糊

塗陳眉公云留三分正經以度生七分痴呆以防死

醫倫理之要藥也此方專治峻烈病服之自然溫
和愚拗人用之則增其奸佞病

四妙誠實丹專治拾人咳唾附人聲響聽人喉使希

人意冒替人標榜及模稜兩可孽喋忿爭深情詭秘

並皆治之守口防意熟思審處四味用

不語津嚥下又云自能守口如瓶防意如城熟思審

處無譎無驕矣六字經一日忍一日方便三日依本

宋東園友聞有九字經曰勿欺心勿妄想守廉
此經字約而義博知之甚易行之甚難苟能實踐
可為君子

信義湯 信義等分每晨至暮服之無效自然心廣體
胖積以歲月日用常行心所之無物不關類死云憂
愁思慮則傷心而血逆渴火
既受病不能榮養其子故不嗜食脾既虛則金氣虧
故發咳嗽既作水氣絕故四肢乾木氣不充故多怒
髮髮焦筋痿俟五藏傳遍故卒不能死然終成矣此
一種於諸勞中最為難治蓋病起於五臟之中無有
已期藥力不可及也若或自能改易心
志用藥扶持如此則可得九死一生

天池馮時可雨航雜錄曰楊朱云賢愚好醜成敗於一

時之致譽此言有智無智不省有其身後成
敗唯矜一時之虛譽凡情之常也焦苦其

形神要數百年中之餘名豈足潤枯骨哉此又雖下人
欲數百年

之後譽苦其形神而焉有益潤其枯骨此語達矣而
楊氏意蓋謂俱不足以為長生之術也

非所以輔教馮時以為楊
氏之說隱當

顧元慶詹曝偶談曰名利皆不可好也然好名者比之

好利者幾勝好名則為所不為好利則無所不為也

吾聞為善者不云利逐利者不見善嗜之世
人好名者欲譽好利者不省諱何同乎

雅述曰雨雪者雲氣所化人之氣亦能化液故閉息伏

氣可以不食龜以吞氣而壽可見人物其氣之切也

霞外雜俎曰。精氣神為內三寶。常使內三寶不逐物流。
 鮑栗云。論氣必曰神氣。固是。殊不知氣有三焉。有自
 然之氣。有所養之氣。有暴戾之氣。自然之氣。乃胎元
 一呼一吸。定生人之貴賤也。所養之氣。乃浩然塞乎
 兩間。定人之賢愚也。暴戾之氣。乃悻悻自好。定人之
 善惡也。要之神氣之子。氣神之母。神能留氣。氣不能
 留神。氣虛則神勞。氣實則神全。是神君主。
 又曰。神氣乃相須者也。氣既喪。神安得獨存。圖南云。氣
 短。精神慢。那得有長年。

王葆華川巵辭曰。財者。陷身之窠。色者。戕身之斧。酒者。
 毒腸之藥。人能於斯三者。致戒焉。災禍其或寡矣。
 來斯行。檣菴燕語曰。人身及心。決不可間。間則病生。與形
神不俱得失之事。必輕於生。死。性命之憂。必重於功
乏。故病名。又曰。無病之身。不知其樂也。病生而始知無病之
樂矣。樂矣。如渴而穿井。不亦晚。雖悔無益
 將氏調氣篇曰。天地虛空中。皆氣。人身虛空處。皆氣也。
 人在氣中。如魚遊水中。魚腹中不得水。出入即死。人
 腹中不得氣。出入亦死。其理一也。善攝生者。必明調。

氣之故欲修調氣之術者當設密室閉戶安牀煖席
偃臥與目先習閉氣以鼻吸入漸漸腹滿及閉之久
不可忍乃從口細細吐出氣定復如前閉之始而十
息或二十息不可忍但能閉至七八十息以上則藏
府胸膈之間皆清氣之布濩矣又云但能於日夜間
行得一兩度久久耳目聰明精神完固體健身輕百
病消滅矣凡調氣之初務要體安氣和無與氣意爭
若不安和且止俟和乃爲之久而弗倦則善矣胸膈
常宜虛空不宜飽滿若氣有結滯不得宜流便當用

吐法以除之如呬呵呼嘻噓吹六字訣之類是也

張季

明曰六氣呬主肺呵主心噓主脾吹主腎嘻主三焦
法象於三十六氣分行於六腑通利水穀調適形神
不然則泉源壅遏恐致逆流瘡瘍中滿之患作矣

清涼書曰大怒傷目令人目暗多怒百脈不定鬢髮焦

焦筋萎爲勞藥力不及當食暴噉令人神驚夜夢飛

楊非雀夢之肝亢則脾難
順和其食何爲肌膚

彭汝讓木几允談曰醉者隨車神氣不傷真全也嬰兒

入林豺虎不食無恐也養吾之形若醉若嬰兒至人

猶遊心專空不
聞雷運之震蘇子瞻四十餘年奔走瘴厲之鄉食

玄珠 釋去 也巧 故偽 詐也 事治 也

乎飲水。其詩云。海南萬里真吾鄉。只此亦寧常。情易
王文祿醫先。沂陽生曰。養生貴養氣。養氣貴養心。養心
貴寡欲。寡欲以保元氣。則形強而神不罷。形壞則神
不存。神離則形不固。

陽明老師曰。樂者心之本體也。得所樂喜。反所樂則怒。

失所樂則哀。不喜不怒不哀時。此真樂也。經曰。有。形
生。哀。情。舉。業。玄。珠。云。道。約。適。耳。自。節。嗜。欲。釋。智。謀。
去。巧。故。而。游。意。乎。無。窮。之。久。事。心。乎。自。然。之。塗。

猗覺寮雜記曰。孫思邈謂。凡飽暖安樂。縱情恣意。以致
夭折者多矣。使辛苦憂畏。拂亂心志。能謹畏無意外

事可以永年。其言反復切甚。正此謂也。

謝肇淛曰。思慮之害人甚於酒色。富貴之家多以酒色

傷生。賢智之士多以思慮損壽。○思慮多則心火上

炎。火炎則腎水下涸。心腎不交。人理絕矣。故文人多

無子。亦多不壽。職是故也。

續舉業玄珠曰。君不見大澤中雉乎。五步一噉。終日乃

飽。羽毛悅澤。光照于日月。奮翼爭鳴。聲響于陵澤者。

何彼樂其志也。援置之困。倉中常嚼梁粟。不且時而

飽。然猶羽毛憔悴。志氣益下。低頭不鳴。夫食豈不善

哉。彼不得其志故也。

田藝衡玉笑零音曰。笑之頻者。泣必深。生之急者。亡必

疾。性躁急者不壽。枉嗜長壽者反夭矣。予病中不成寢。因悟一法而睡。

作睡訣。目垂下。下無看。言眼垂其簷而勿為物。心向

內。內無法。心外無別法。不想。不想清淨。樂遺身。遺心。大和

樂。難眠則先靜坐。勿抑思想。欲強睡。唯省所以。其思想發之源。則思想逍遙。絕斷。依然安眠。

封藏損益

經曰。腎者。主封藏之本。精之處也。因名之。

天真論曰。腎者主水。受五臟六府之精。而藏之。故五臟

盛乃能寫。此封藏之樞要。欲補腎宜安五藏。世醫用滋陰劑反害腎。以不知此義故也。

又曰。女子七歲腎氣盛。二七而天癸至。月事以時下。故

有子。丈夫八歲腎氣實。二八腎氣盛。天癸至。陰陽和。

故能有子。二七二八而為交構者。失之早。故聖人法則記之下。

真言論曰。夫精者身之本也。藏於精者春不病溫。凡冬

氣者非帝不病溫。四時無病。矧四時藏精者乎。

厥論曰。人必數醉。若飽以入房。氣聚於脾中。不得散。酒氣與穀氣相薄。熱成於中。故熱遍於身。內熱而溺赤也。大體入房。腎精減。人必以酒。相火易亢。故溺赤。

陰符經曰。淫聲美色。破骨之斧鉅也。鉅一作鉅。世人若不能

秉靈燭。以照幽情。持慧劍。以割愛欲。則流浪生成之

海。害生於恩也。以德明解迷情。持志強。以剪愛著之。恩則自久。視延年。

彭祖曰。上士易床。中士易被。易被不如易床。易床不如

易房。服藥千鍾。不如獨臥。又曰。美色妖嚴。嬌妾盈房。

以致虛損之禍。鳥可以生。又云。男不可無女。女不可

無男。若念頭真正。無可思者。大佳。長年也。孫氏有評。出之後。

禮記內則曰。男三十壯而有室。女二十壯而嫁。斑氏云。陽

偶。男長。女幼者。陽舒。陰促。男三十。筋骨堅強。任為人父。女二十。肌膚充盈。任為人母。合為五。十。應大衍之數。生萬物也。七歲。陽也。八歲。陰也。七。八。十五。陰陽之數。備有相偶之志。故曰。女子十五。許嫁。笄而字。禮之稱字。陰繫於陽。所以專一之節也。陽尊。無所繫。二十。五繫者。就於陰節也。陽舒而陰促。二十。數。三。終。奇。陽節也。二十。數。再終。偶。陰節也。陽小。成於陰。大成於陽。故二十。而冠。三十。而娶。陰小。成於陽。大成於陰。故十五。而笄。二十。而嫁也。一說。春秋穀梁傳曰。男二十。五繫。女十五。許嫁。感陰陽也。陽數七。陰數八。男八。歲。毀齒。女七。歲。毀齒。陽數奇。三。三。八。二。四。加一。為五。而繫心也。陰數偶。再成。十四。四。加一。為五。故十五。許嫁也。各加一者。明專一繫心。所以繫心者。何。防其淫佚也。是其大法也。其法詳。尚見于素問。天真論之要語。

雖非修養之切而人倫太本
資生之綱領莫大焉故以錄

左傳有言秦醫和視晉侯之疾曰是為近女室非鬼非

食公曰女可迺乎對曰節之壽不在人皆自求之耳

呂氏春秋曰靡曼皓齒鄭衛之音務以自樂命曰伐性

之斧斲長也引也言斲聲色靡引害壽

漢志曰房中八家百八十六卷房中者情性之極至道

之際是以聖王制外樂以禁內情而為之節文傳曰

先王之作樂所以節百事也樂而有節則和平壽考

久迷者弗顧以生疾而隕性命如思邈言所以有知與不知之別

抱朴子曰長生之要在房中上士知之可以延年除病

不服藥物其次不以自伐下愚縱慾損壽是以故人

恒恒有節度素女及千金說大同小異而共稱說今皆略焉三十以後十日

復四十以後月復五十以後三月復六十以後七月

復七十閉戶故時加樽節保惜真元以為一身之主

命不然須勤於吐納導引服餌之術而根本不固亦

終無益又曰人在氣中氣在人中能行氣者益甚速

宜知房中之術術或有百餘事不知陰陽之術屢為勞損能

可以延年命其大要者胎息而已得胎息者能不以

鼻口噓吸如在胞胎之中則道成矣初學行炁鼻中引炁而閉之陰以心數至一百二十乃以口微吐之及引之皆不欲命已耳聞其有出入之聲常命入多出少以鴻毛著鼻口之上吐炁而鴻毛不動爲候也漸自轉增其心數久可以至千至千則老者更少月還一月矣夫以炁當以生炁之時勿以死炁之時也故曰僊人服六炁此之謂也一日一夜有十二時其從半夜以至日中六時爲生炁午後以至夜半六時爲死炁死炁之時行炁無益也又中惡急疾但吞二三

九之炁亦登時登也但人性多躁少能安靜以修其道耳又行炁大要不欲多食生菜肥鮮之物令人炁強難閉又當禁忿怒多忿怒則炁亂不得益其大要在於還精補腦之一事耳此法乃真人口口相傳本不書人復不可都絕陰陽不交則坐致壅遏之病故幽閉怨曠多病而不壽也任情肆意又損年命唯有得其節宣之和可以不犯也又云偏修一事不足必賴或問曰房中之事能盡其道者可單行致神仙并可以移災解罪轉禍爲福居官高遷商賈倍利信乎抱朴

子曰。此皆巫書妖妄過繁之言。由於誑世人。隱藏端緒。以求奉事。招集弟子。以規世利耳。夫陰陽之術。高可以治小疾。次可以免虛耗而已。其理自有極。安能致神仙。及祛禍致福乎。又曰。俗人聞黃帝以千二百女昇天。便謂黃帝單以此事致長生。而不知房中之術。無所益也。古人恐人輕恣情性。故美爲之說。亦不足盡信也。玄素喻之水火。水火殺人。而又生人。在於能用與不能耳。大都其要法御女多益善。如不知其道而用之。一兩人足以速死爾。彭祖之法。最其要者。

其他經多煩勞難行。而其爲益不必如其書人少有能爲之者。口訣亦有數千言耳。後人雖受其口訣而妄行之。不若無行乎。北齊褚澄曰。精未通而御女。以通其精。則五臟有_不滿之處。異日有難狀之疾。蔡邕獨斷曰。御進也。凡衣服於寢者。未笄之女。天癸始至。已近男色。陰氣早泄。未完而傷。又童男室女。積想在心。思慮過常。多致苛損。男則神色先敗。女則月水先閉。陰已痿而思色。以降其精。則不出內敗。小便道澀而爲淋。精已耗而復竭之。則大小使道牽疼。愈疼則愈欲。大小使愈便則愈。

疼。女人天癸既至，踰十年無男子合，則不調。未踰十年，思男子合亦不調。年期有節，思想不遂，則為病。不調則舊血不吐，新血誤行，或漬而入骨，或變而之腫，或雖合而難子。實實反，為虛，過其期，則難交，難生產。合男子多，則瀝枯。虛人產乳，衆則血枯，殺人。建平王妃姬等皆無子。問曰：求男有道乎？澄對之曰：合男女，必當其年。男雖十六而精通，必三十而娶，女雖十四而天癸至，必一十七而嫁。皆欲陰陽氣完實，而後交合，則交而孕，孕而育，育而為子，堅壯強壽。今天癸始至，已近男色，陰蚤洩，未完而傷，未

實而動，是以交而不孕，孕而不育，育而子脆，不壽。如天

真論唯其且始，天癸至，月事來，非日宜於孕育也。古語曰：冬華之樹，春必不實，少孕之年，必不壽，信矣。

梁書曰：天子之與后，猶日之與月，陰之與陽，相順而成

者也。夫妻者，陰陽之至理，有性非性，不可一月無者也。其言斷也，長壽者，只其戒消渴故耳。

唐李隱瀟湘錄曰：人一身如一國也，心即帝王也，傍列

十臟腑，即宰輔也。心病則內外不可救之，何異君亂於

上，臣下不可止之乎。但凡欲身之無病，必須先正其

心，不使氣索，不使狂思，不使嗜慾，不使迷惑，則心先

無病，心無病，則餘臟腑雖有病，不難療也。

全元起曰。樂色不節。則精耗。輕用不止。則精敗。聖人愛
精。重施。髓滿骨堅。

褚遂良黃庭經曰。長生至慎。房中急何為。成作靈神位。
千金方曰。彭祖曰。以人療人。真得其真。然勿用男交異。至四十
須房中之術。夫房中術者。其道甚近。而人莫能行。其
法一夕御十人。閉固為謹。此房中之術畢矣。四時勿
絕。則氣力百倍。而智慧日新。然此方之作也。非欲務
於淫佚。苟求快意。務存節慾。以廣養生也。雖有此說。而非其人
莫語之。非苟欲強身以行女色。縱情意在補益。以遺疾

也。此房中之微旨也。彭孫一氏。絕類真人也。誰知其術微旨。世人多吹毛求疵。請須

為工夫焉。是以人年四十已下。即服房中之藥者。皆所以

速禍慎之慎之。此說甚佳。衛生宜守之。故年未滿四十者。不足

與論房中之事。慾心未止。兼餌補藥。倍力耗喪。不過

半年。精髓枯竭。惟向灰近。少年極須慎之。人年四十

已上。常固精養氣。不耗可以不老。人年四十已上。勿

服瀉藥。常餌補藥。大佳。以下數語。今略於此。

又曰。年過六十。強有數旬。不得交合。意中平平者。自可

閉固也。雖壯年而不興。勿泄。況過六十。昔正觀初有則雖數年。勿強泄。何限數旬。

一野老年七十餘。詣余云。數日來陽氣益盛。思與家
嫗晝寢。春事皆成。未知垂老有此為善。惡耶。余答之
曰。是大不祥。子獨不開膏火乎。夫膏火之將竭也。必
先暗。而後明明止。則滅。今足下年邁。桑榆久當閉精。
息慾。茲忽春情猛發。豈非反常耶。竊為足下憂之。子
其勉歟。後四旬發病而死。此其不慎之效也。如斯之
輩。非一旦疏一人。以日助將來耳。朱震做之所以善
攝生者。凡覺陽事輒盛。必謹而抑之。不可縱心竭意。
以自賊也。若一度制得。則一度火滅。一度增油。若不

能制縱情施瀉。卽是膏火將滅。更去其油。可不深自
防所患。人少年時不知道。知道亦不能信行之。至老
乃知道。便以晚矣。病難養也。或曰。年未六十。當閉精
守一。為可爾否。曰。不然。男不可無女。女不可無男。此
祖語也。無女則意動。動則神勞。神勞則損壽。不知御
出前。能操。若念真正無可思者。大佳。長生也。然而萬無一
有。強抑鬱閉之難持。易失。使人漏精尿濁。以致鬼交
之病。損一而當百也。鍾離云。迷徒行房中。御女名。
朱震云。竊按千金之意。彼壯年貪縱者。水之體。非向
用之靜也。故著房術法。為補益之助。此可用於實壯

心靜遇敵不動之人也。苟無聖賢之心，神測之實。未易爲也。女法水，男法火。水能制火，一樂於與，一樂於取。此自然之理也。若以房中爲補殺人多矣。說夢向寢難哉。可謂善知言者也。且云：吉凶悔吝，生乎動之語。可謂善戒之者也。誠知萬般祥瑞，不如無。則其雖補益法，又不如無。雖曰：嚙孟良，府肥魚，而有所極矣。然如彭祖、孫氏，豈夫欺人乎。非其人，勿敢行也。王中陽云：雖云老者非肉不飽，非人不暖，暖恐多嬌。又曰：當避丙十日，及弦望晦朔，大風大雨，大霧大寒，大暑雷電，霹靂天地，晦冥日月，薄蝕虹蜺，地動若御女，則損人神，不吉。損男百倍，命女得病，有子必顛癡頑，愚瘖聾聵，攣跛盲眇，多病短壽，不孝不仁。又避日月星辰火光之下，神廟佛寺之中，井竈園廁之側，塚

墓尸柩之傍，皆所不可。夫交合如法，則有福德，太智善人降托胎中。家道日隆，祥瑞競集。若不如法，則有薄福，愚癡惡人來託胎中。家道日否，殃屢至。雖生成長，家國滅亡。夫禍福之應，有如影響。此乃必然之理。可不再思之。若欲求子者，但待婦人月經絕後，一日、二日、五日，擇其日及月宿在貴宿日，以生氣時，夜半後，乃施瀉。有子皆男，必壽而賢明高爵也。以月經絕後，二日、四日、六月，施瀉有子，必女。過六月後，復得施瀉，既不得子，亦不成人。

此說唯一偏之見也。豈知受孕胎之義者，當參考及真論翼。

王相曰 春甲 夏丙 秋庚 冬壬
 若合春甲寅 夏丙午 秋庚申 冬壬子
乙卯 丁巳 辛酉 癸亥 尤益

黃帝雜禁忌法曰。人有所怒。血氣未定。因以交合。令人發癰疽。又不可忍小便。交合使人淋莖中痛。面失血色。及遠行疲乏。來入房。五勞虛損。少子。且婦人月事未絕。而與交合。令人成病。得白駁也。水銀不可近陰。令人消縮。鹿豬二脂。不可近陰。令陰痿也。

玉笑零音曰。潮汐之盛縮。因月之盈虛。古語如是。誰則驗之。吾觀于魚腦之光滅。而信之矣。蓋魚鰓水畜也。

水者月之液。月者水之精。陰氣之以類相感者也。出之觀之。則上弦下弦。人精減可知之。

保命訣曰。勿犯諸神降日。犯淫者促壽。○朔日減一紀。望日減十年。晦日減一年。上弦下弦三元減五年。○

庚申甲子本命減一年。此日犯之則減天壽如斯。○正月初三日。萬神皆會。二月二日同。○四立二分月。一至日。二社日。俱不可犯。○三月九日。四月四日。八月。十月。五月。

三月。五月。六月。七月。十月。朔。十一月。二十五日。十二月。

月七日。二十日。右各不可犯也。每月廿八日。人神在。

陰已上日辰犯淫不可况婚姻乎。

書曰淫則損人壽若此時受胎非止百倍損於父母生

子不仁不孝多疾不壽○又曰凡女子月事未來而

交構有後患諸婦每月之經水未絕而交接亦生白

駁赤白帶下又冷氣入內身面痿黃不產○金瘡未痊而

交會動於血氣令瘡敗壞○服腦麋入房者關竅開

通真氣走散重則虛眩輕則腹瀉又曰論曰人生四

十已下多有放恣四十已上即頓覺氣力一時衰退

衆病蜂起久而不治遂至不救賴壯次必情

遂成廢病

又曰恣意極情不知自情虛損生也譬枯朽之木遇風

則折將潰之岸值水先頽曷能愛惜節情亦得長壽

三朝野史曰宏齊年八十入精神康健買似道問高壽答有一服丸似道欲授恢曰喫五十年獨睡丸

理頌云道以精為寶寶特宜秘密施人則生人雷已則

生已能知持滿者身自強

玄女中房經曰雷電交合之子必病癩狂故曰有不戒

其容止者生子不備也

玄樞經元氣者腎間動氣也精神之所舍也愛惜保重

榮衛周流神氣不竭可與天地同壽即命門也又曰原氣別使

元氣論曰嗜慾之性固無窮也以有極之性命遂無涯

之嗜慾亦自斃之甚矣本出莊子

唐王仁裕開元天寶遺事曰楊國忠於冬月常選婢妾

肥大者行列於前令遮風蓋藉人之氣相暖謂之肉

陳禮曰非人則不温楊氏年八十乎淫之甚也故

羅公三峰歌曰以嫩枝接續老樹亦得長生却為芳嫩

是以衰陽老以少陰少女補而不失取其元氣津液引

於我身即顏復童矣童女少女正氣未散元和纔

入過之脩煉其百倍功忌自己元氣流奔也如禮云八十非人不

媛故老無温則宜據七八歲童子資其氣黃魯直媛

足銜詩曰小姬媛足臥或能起心兵千金買脚婆夜

夜睡天明誠知非鐵人則

心易動此又不可不思焉

延壽書曰男破陽太早則傷其精氣女破陰太早則傷

其血脈破謂未得其時泄精其曰陰陽

元周達觀真臘風土記云色慾纔畢皆入水澡洗其患

痲者十成八九又好色之餘便入水澡洗成癩疾

四明陳沂拘虛晤言曰止沸以泉不若去薪止病以藥

不若去欲慾不去則病益甚本草云多食胡蒜入房

傷肝目赤者當忌房事免內障時疫未痊犯房者

出數寸而外。如三國志所謂華佗言子獻病也。

高濂曰。凡夏至後兩丁月。冬至後庚辛日。不宜交合。大

月十七日。小月十六日。此名毀敗日。不宜交合。大喜

大怒。男女熱病未好。陰陽等疾未愈。并新產。月經未

淨。俱不可交合。勿每月二十八日交合。人神在陰。

往往有忌。此日何日。二十七日三十一刻。而天與

月相會。二十九日五十三刻。而月與日相會。二十

八日在其間。天運凡甲子庚申不可入房。此為人事

之忌。大略耳。人能謹而戒之。必獲安樂。無諸疾苦。精

究止。張耒續明道雜誌曰。劉九字伯壽。年已七十餘。精

神不素。體幹輕健。猶劇飲。無日不飲酒。因問諮之。凡

挈余手曰。我有術。欲授子。以是房中補導之術。余應

之曰。方因小官家惟一婦。何地施此。遂不復授。然見

几飲酒。哺後食少物便已。一夕與食飲。各大醉就寢。

五更余覺。覺饑甚。几子姪陳命者。頗知其婦翁之術。

曰。暖外腎而已。其法以兩手下而暖之。默坐調息。至

平息。兩腎融液。如泥淪入腰間。此術至妙。平下也。

雲間陸樹聲病榻寤言曰。燥萬物者莫燥乎火。人當暮

齒則壯膏既盡。衰燼漸微。譬之春楊條枝。柔可結。

至秋枯瘁脆若拉朽木液竭而生理盡矣故養至者以惜精爲本

春甫引書曰飽食過房室勞損血氣流溢滲入大腸時便清血腹痛

準繩載洪範論味而曰稼穡作甘得味之正但能淡食穀味最能養精又凡煮粥飯而中有厚汁滾作一團者此米之精液所聚也食之最能生精試之有效

古今養性錄卷之七終

