

無錫顧鳴盛編

長生不老之秘訣

上海進步書局印行

2175-1



生長不老之秘訣提要

丁譯日本中祐吉近世長壽法備矣而著眼飲食注  
 重矢溺希望延年益壽者得於此仍不免失諸彼所謂  
 偏而不全是也書為無錫顧鳴盛所編述根據日本  
 山崎增造之不老青春術更博攷古今之學說旁採人  
 西之名言全書除緒言外凡十有六章一兩章論  
 類與動植物壽算之比較三至八章論長身與男女  
 等種動植物壽算之關係八章論精神之長身與男女  
 笑日達觀曰高隱曰涵養曰渾朴九章論長身之法  
 生更分三節曰慎食曰節慾曰其他之長身法十章論  
 常行健康診斷可以養生十一章論常觀佛經可以長  
 生十二章論勤習導引可以養生十三章揭生長之新  
 模範十四章論男女之舊迷信十五章揭生長之新理  
 論十六章舉男女之壽相應有盡有含蓋靡遺其義  
 深而顯其言簡而駭誠現世男女所不可不讀者也



1096

# 長生不老之秘訣目次

緒言	六
第一章 人類與動物壽算之比較	五
第二章 人類與植物壽算之比較	五
第三章 長生與男女之關係	六
第四章 長生與體質之關係	七
第五章 長生與貧富之關係	八
第六章 長生與遺傳之關係	八
第七章 長生與風土之關係	〇
第八章 精神上之長生	一六
第一節 善笑能長生	一三
第二節 達觀能長生	一三

第三節 高隱能長生	一四
第四節 涵養能長生	一七
第五節 渾朴能長生	一八
第九章 身體上之長生	一九
第十節 慎食能長生	二〇
第十一節 節慾能長生	二三
第十二節 其他之長生法	三四
第十三章 常行健康診斷可以長生	四四
第十四章 常觀佛經可以長生	五〇
第十五章 勤習導引可以長生	五三
第十六章 長生之好模範	五八
第十七章 長生之舊迷信	六七
第十八章 長生之新理論	六九

---

異論第十六章 男女之壽相……………七三

長生不老之秘訣 目次

三

長生不老之秘訣 目次

目次

長生不老之秘訣 目次

百歲之汎塔烈尼像



汎塔烈尼法蘭西  
博學家生  
平不知何者爲病  
至九十歲  
後始常有微疾性  
嗜楊梅每  
楊梅熟時則喜形  
於色曰吾  
又得一年矣因旣  
食楊梅則  
定獲延年也其自  
信有如此



二百四十四歲之穰城人像



穰城人。不知何時。不能復飲。惟飲曾孫婦乳。雖艱於行動。而精神猶健。此其小像也。

一百十七齡之瑪富聖像



瑪富聖者英  
之蘇格蘭人  
也。生平最注  
重飲食一事。  
嘗言。葷腥有  
害無益。故概  
行屏絕。惟牛  
乳尚間用之。  
所贊美者。莫  
如菜蔬。死之  
前三月。步履  
仍矯捷。望之  
無異壯年健  
婦云。

# 長生不老之秘訣

無錫顧鳴盛著

## 緒言

必。犧。神。農。之。世。其。民。童。蒙。瞑。瞶。蹶。蹶。不。知。所。以。然。而。然。是。以。永。年。唐。虞。堯。舜。之。世。其。民。敦。樸。職。職。植。植。而。弗。鄙。弗。夭。是。以。難。老。昔。者。少。昊。帝。嚳。年。皆。百。歲。舜。百。有。十。歲。禹。湯。亦。皆。百。歲。文。王。九。十。七。歲。武。王。九。十。三。歲。伊。尹。百。有。五。歲。呂。尚。百。有。十。歲。召。公。奭。百。八。十。歲。老。子。百。有。六。十。餘。歲。或。言。二。百。餘。歲。古。聖。人。之。得。享。遐。齡。者。良。以。察。陰。陽。之。宜。辨。萬。物。之。利。以。復。生。故。精。神。安。乎。形。而。年。壽。得。長。焉。長。也。者。非。短。而。續。之。也。畢。其。數。也。故。語。者。之。曰。物。壽。以。性。人。壽。以。仁。聖。人。之。治。民。也。必。虛。其。心。實。其。腹。弱。其。志。強。其。骨。故。民。皆。無。知。無。欲。秦。漢。以。降。天。真。泯。人。欲。熾。生。生。者。終。而。神。弗。舍。形。形。者。實。而。心。弗。凝。聲。

長生不老之秘訣

聲者發而命弗復色色者顯而氣弗守味味者呈而性弗壹好惟之徒  
 遂假託道家之言謂軒轅問道於峨眉帝嚳探秘於牧德大禹問長生  
 之訣尹喜受道德之旨於是求仙海上術喜駐衰崩角宮中藥希不死  
 卒之大命傾於旦暮長生屬諸幻空不亦悲乎  
 夫歐响呼吸吐故納新熊經鳥申老彭壽考之所好也嗇其大寶用其  
 新寒其陳廢理遂通精氣日新往古真人之所數也後之人奈何不注  
 此而驚彼且以命之修短委之於數也耶  
 或謂南方卑溼三十便衰北方高涼四十強壯人之年歲風土攸關斯  
 固然矣然羊秉無年惠連不祿瘡子為壽彭祖為夭泊乎晚近種族愈  
 孱弱天年愈短促揆厥由來詎惟南北之分亦曰攝衛有適否耳  
 今世俗之人每以為絲竹管絃所以養耳而不知實攻心之鼓黼黻文  
 章所以養目而不知實伐性之斤椒蘭芬苾所以養鼻而不知實燻喉  
 之煙麝象稻粱所以養口而不知實腐腸之藥疏房檎遂所以養身而

不知實召蹙之機。鞋婚。窳豔。所以養情而不知實。竭精之源。擲。博。奕。所以養性而不知實。耗神之火。金銀。貝玉。所以養生而不知實。追魂之丹。凡此皆所謂人欲之私也。故管子曰。節欲之道。萬物不害。莊子曰。無勞汝形。無搖汝精。乃可長生。老子曰。有國之母。可以長久。是謂深根固。抵長生。久視之道。孟子曰。養心莫善於寡欲。名言至理。如出一揆。庸庸者。苟適而行之。雖期頤可致也。

或謂吾人七尺之軀。未可與乾坤論大小。百年之體。烏足與天地爭短。長即深研精究。人定終難勝天。何如恣情縱慾。反得取快一時。余曰。惡。是何言。禽獸蟲魚。果遂生機。猶得享一定之年。壽況人長。萬物又奚能以身殉。欲戕賊我生君亦知經營七尺之間者。祇同嗜欲於螻蟻乎。醉。夢百年之內。者徒共朝夕於蜂蟻乎。華族雖殷。病夫已見。讖狂昔黃人。不振短命。將肇始。今茲一言。喪邦此之謂矣。豈通論哉。豈通論哉。夫長生之訣。不在修身。而在養生。修身維何。克伐怨欲戒除。務求其盡。

養生。維何。飲食起居。調劑必得其平。古人之強。已強之也。今人之弱。亦已弱之也。古人之壽。已壽之也。今人之夭。亦已夭之也。豈今人果不逮古人耶。上法聖賢。奉爲圭臬。遠師歐美。取作楷模。是在知命者。是在立命者。

第一節 人類與動物壽算之比較

動物之壽算。長短不一。與人天殊。如鯨魚之壽。可四百歲。鵠與象可三百歲。鸚鵡二百歲。蛙及鯉魚。百五十歲。龜鼈百歲。雁鵝鷓鴣。鷓鴣鷓鴣。芝屬亦百餘歲。畜養之獅。可七十歲。野馬。駝鳥。七八十歲。馬十五至三十歲。牛二十五歲。雞十二至十五歲。犬十歲。至十五歲。蟾蜍十五歲。貓十歲。至十五歲。天竺鼠七歲。家鼠四五歲。蠶數十日。蚊約三日。以觀人類。長者過之。短則不及。其理誠不可曉。據動物學家考查。謂凡禽獸。蟲魚之得享大年者。要不外四大要素。其營空氣呼吸。雖與人同。然其需酸素較多。動物需酸素極少。惟所需之酸素少。斯受酸素之變化者亦

少而壽。算遂延。長一也。所食非帶藻。草木卽以果實營生活。天然合長。生之旨二也。象之脫牙。鹿之解角。鳥之換羽。蟲之蛻殼。均能除舊布新。故得返老還童三也。食物不多或不常。食物如龜蛇等之伏土不食。其齡算多無限量四也。至生命極短之諸動物。論者謂生殖頻繁實其唯。幸之大原因試觀階級愈下。孳乳愈旺。壽命愈促之原。蟲便可恍然矣。惟人靈長萬物而其年齡乃不若高等動物實以保身養性之法遠不逮之。故非造物之故。斯其年也。人能徹悟此理。象龜之息行。鶴之步。縱不獲如雞鳴天上。犬吠雲中。亦得揮魯陽之戈。與萬彙同長存於天。其世界不其休歟。

### 第二章 人類與植物壽算之比較

列子云。正古有大椿者。八千歲爲春。八千歲爲秋。此不過如莊叟寓言。未必確有其物也。今乃知其不然。歐美考古之家。絕幽探奇。往往得發見千百年之老樹。據述非洲有一樹。數其截斷面之木理。知尙爲五千

實百年之物。又有人查得橡樹可活二千年。松栢可活一千年。栗樹九  
 百餘年。橘樹五六百年。蘋果樹三百數十年。他如榕樹、槐樹、楓樹、公孫  
 樹、椰子樹等均可六百年。王母長生之樹、帝女不彫之花、不圖竟見之  
 於二十世紀之地球上也。火自生而幼而壯而老而死。允宜人盡張果  
 莫知甲子。顯中數。輒不過四十。蟪蛄春秋。蜉蝣朝夕。曾不得與喬松古  
 齡競其芳榮。寧天之厚於物。而薄於人。不錫以純嘏。狩虞夫老而不  
 死。必為賊。而即以孔杖歟。寧思人滿為患。豫平他日。人種殄滅之禍。歟  
 將人類之靈魂。有限。必速以生死輪迴。乃得其平。歟。皆非也。所謂自作  
 孽不可追也。誠能注體天心。反求諸己。惜身養命。以得正數。誰謂圓顛  
 方趾。不獲與高林巨樹同其長久耶。  
 世。人。每。謂。男。女。均。是。人。也。善。攝。生。則。木。公。金。母。並。曜。齊。輝。否。則。反。之。其  
 問。固。無。高。下。之。分。長。短。之。殊。也。抑。知。有。不。然。者。以。女。子。與。男。子。相。較。女



之壽每高於男。當千八百八十五年。曾有人調查希臘人民。享年九十  
五歲至百歲者。在二百萬人中。有二百七十人。此二百七十人中。男子  
四百三十三。女子有百四十五。此一證也。又有人調查法京巴黎人民。  
起千八百三十三年。迄千八百三十九年。其間享年九十歲至百歲  
以上者。約七十五人。內男子不過三十。六女則多至四十。九。此又一證  
也。麗草亭集云。天聰初。海州有三漢人。年一百三歲。妻二百五歲。土賜  
以帶種。又乾隆中。廣東南海縣民楊能啟。年三百歲。妻黃氏。年二百  
歲。此又一證也。是殆女子之動作。食息俱優勝於男子歟。

第四章 長生與體質之關係

當求理想。每以爲上壽之人。其體質無不強健。飄然若神仙中人。是固  
然矣。但亦未可概論。西太梅氏言。曾見某國一婦人。身材矮小如侏儒。  
而年百有五。又有一女子。生甫二齡。其左手即屈曲若鉤。脊椎向後  
外凸。與廢人何異。而壽同天。舜此亦如靈椿。固能葆日月。蔽虧風。

煙出。因而不材之木。無所可用。亦能若是之壽也。特孱弱者。終不若強健之易多壽耳。

第五章 養生與貧富之關係

富貴之家。溢衣美飯。頤指氣使。以壽考終。自意中事。貧人夏被褐。帶索。陰菽飲水。以充腸。以支暑熱。冬則羊裘解札。短褐不掩形。而煬竈口不惟形色。蠱鬻。或亦神心沮廢。短命而死。亦意中事。乃按諸事實。有相左者。即如春秋時。晉之絳縣老人。南北時。梁之鍾離老人。有明時。巴陵之老人。前清時。揚州之姚老人。皆其著也。西儒亦言。凡人之生活。質素者。其年壽多。永此無他。淡泊明性。居處安靜。無為懼。無為欣。婉然登物。而不爭。與時變化。而無我用。能精爽不衰耳。聰目明。故荀子曰。樂易者。常壽長。

第六章 養生與遺傳之關係

古。來。長。壽。之。人。出。於。同。一。之。家。庭。者。往。往。而。有。遂。有。長。壽。本。諸。遺。傳。

之論。斷今以舊事徵之。梁宗室暎傳云。鍾離顧思遠。挺義行部伍中。暎見甚老。使人問。對曰。年一百一十三歲。凡七娶。有子十二。死亡略盡。今惟小者。年已六十。宋朱昂。朱協。兄弟肩壽。並乞骸骨。還山。時人比漢之二疏。黃休復。茅容。話言。僞蜀王氏時。有郎官陳損之。至孟氏朝。年已百歲。妻亦九十餘。當時朝士家有婚聘筵會。必請老耆。以乞年壽爲名。中洲野錄載崑山周壽。年一百一十三歲。生於宋而鄉餘於洪武。本年子孫皆有百歲。家建世壽堂。皇朝盛事。言成化中。韓王奏翼牧所。于戶朱政。曾祖年一百歲而終。祖全一百一十二歲。父鏞八十五歲。見存。三代皆以千戶致仕。詔全鏞俱進階宣武將軍。各賜羊酒白米。石。耳談記。巴陵老人。年三百八十歲。誕日。山中人競舉觴。鼓吹喧沸。適楚直指。至公過其地。聞之。問知其故。因屏驥從。獨騎詣之。人見。雙官至。皆奔避。公曰。無然。吾謁壽星耳。然主者數人。皆龐眉皓髮。莫別誰是。老人數人對曰。家君尙未出。蓋皆其子也。及者人出。顏貌益異。雲中丞梅公祖。

母熊太宜人。年百歲。臺司爲建百歲坊。其祖太守公年九十二。曾祖並  
母年各九十三四。一門上壽。吾所罕有。而金紫蟬聯。羅列堂下。又難矣。  
中丞父南山公。壽七十。飲食房帷如常。揚州北湖姚叟信和。一稱姚老  
人。乾隆丙午夏六月。乘肩輿於市。一老人負囊從之。囊中皆錢。童子數  
半人。繞其輿不能前。仁和怒責負囊老人。負囊老人唯唯。已而入市肆  
飲。盡肉半筋。曰。吾不耐輿矣。步行去。負囊老人隨之不及。萍泖青。蓋是  
日。卽信和百歲誕日。謁沿湖諸神廟。負輿者其兩孫。負囊老人其子也。  
年八十矣。信和髮尙黑。望之如六十許人。又乾隆三十七年。山東章邱  
縣民王欣然。年一百三歲。弟王瑞然。年一百歲。純皇帝特旨旌表之。三  
千五百年。安徽太湖縣民朱憲章。並妻劉氏。年俱一百歲。不老青春術云。  
山崎增造之祖父年百零八歲。叔父九十九歲。母八十九歲。此皆確鑿  
可據者也。苟非遺傳。曷克臻此。關係之密切有如此者。

二節第七章 長生與風土之關係

徐。考。齡。時。讀。淮。南。子。東。方。川。谷。之。所。注。日。月。之。所。出。云。嘗。力。斥。其。妄。  
 以。爲。人。之。壽。天。何。翻。風。土。後。閱。西。史。乃。知。古。人。之。言。良。不。我。欺。據。亞。齊。  
 氏。之。報。告。信。希。臘。士。民。多。享。高。年。俄。國。巴。爾。幹。半。島。人。民。開。化。雖。賾。滿。  
 歐。西。諸。邦。而。年。在。百。歲。或。百。歲。以。上。者。輒。目。爲。常。壽。莫。之。奇。也。千。八。百。  
 執。寸。芥。奔。間。體。欣。氏。調。查。羅。馬。某。地。方。之。男。女。年。百。歲。者。多。至。五。千。人。  
 取。此。古。稱。世。外。桃。源。未。足。喻。也。誰。謂。風。土。無。關。係。哉。  
 林。道。第。八。章。精。神。社。之。長。生。  
 踏。清。浦。味。謀。年。九。十。有。三。爲。九。老。之。魁。羽。奕。奕。有。神。鬚。髯。修。偉。或。問。致。  
 壽。之。道。曰。神。者。壽。之。機。也。神。足。者。壽。自。永。近。人。之。神。每。汨。於。七。情。與。夫。  
 斯。攝。所。殖。僕。於。喜。怒。哀。樂。無。成。心。亦。無。滯。心。於。聲。色。貨。利。不。矯。情。亦。不。  
 翫。情。譬。如。草。木。蒼。春。氣。則。枝。葉。揚。茂。發。生。最。速。秋。冬。一。至。蕭。條。肅。殺。草。  
 木。感。寒。則。枝。葉。墮。落。是。故。老。人。之。壽。也。必。培。植。其。四。體。渾。化。其。氣。脈。然。  
 後。神。足。而。不。衰。自。哉。言。乎。故。論。精。神。

後。神。足。而。不。衰。自。哉。言。乎。故。論。精。神。

第一節 善笑能長生

喜氣。暖而當春。樂氣。陽而當夏。中心喜樂。言笑隨之。乃自然之天性也。  
 據。生理學家。言之。笑之功用。能滌除煩懣。消患。益虛。調和血液。之循環。強  
 壯。肺臟。之呼吸。天機。活潑。與時。偕行。並能。已疾。止痛。裨益。身心。昔有。某  
 氏。婦。以。驚。昏。成。疾。百。藥。罔。效。其。夫。雖。略。知。醫。理。亦。既。束手。無。策。或。曰。有  
 謬。友。來。因。藉。以。故。友。切。勸。宜。設。法。誘。令。解。頓。厥。疾。自。瘳。不。得。已。蒐。集。笑  
 林。廣。記。及。其。他。趣。史。暇。則。為。其。妻。講。解。一。若。生。公。說。法。又。如。曼。倩。談。諧  
 稟。也。如。韓。維。蛾。痛。善。笑。弄。月。而。沈。疴。離。強。健。如。常。人。矣。江。陰。某。甲。  
 患。外。證。詣。醫。院。乞。治。醫。為。之。奏。刀。甲。見。刀。至。連。聲。呼。痛。不。迭。醫。士。乃。止  
 而。不。前。曰。君。試。大。笑。三。聲。即。可。不。操。刀。而。割。也。甲。三。笑。如。命。而。醫。早。刺  
 刃。入。袖。切。出。笑。固。絕。無。痛。楚。也。夫。笑。三。聲。之。效。尚。不。敵。一。笑。之。切。則。在  
 健。者。效。之。所。產。固。能。延。年。泄。諸。求。長。生。諸。乎。亟。以。快。樂。主義。為。第一。毋  
 徒。道。滅。地。

第二節 達觀能長生

大鈞播物。塊比無垠。天不可預慮。道不可預謀。故至人遺物。獨與道俱。  
 真人恬漠。獨與道息。芸芸衆生。或貪嗔癡。愛得失。榮懷或窘。苦拘囚。反  
 其靡所遇之。不能無欣喪之。不能無慨今日。預愁明日。一年營計。百年  
 俗人。益見比。皆是欲享遐齡。其可得乎。夫勞生逸死。老氏之微言。鬼  
 習。遊習於生而樂自然。習於死而亦樂。又一定之理也。顧常人之言曰。  
 人。但知生而不知死。安知死之必樂於生。安知死之。不苦於生。而吾之  
 言。則因子既知生而不知死。安知死之必苦於生。安知死之。不樂於生。  
 斯真河。籍當太。畏死之。只敢庸衆。樂死之。念者。黎迦德。松嘗言。昔有  
 大登亞爾。伯斯山。甫及巔頂。不幸失足。滾跌。此大本。不畏死。乃竟不  
 知。著以手。加額曰。君乃於九死之中。拚得一生。後福正。未可限量也。與  
 國有一筆管。夙以有膽稱。嘗有寺次。狹巷中。猛遇仇者。揮刃斫。案但覓

長生不若遠秘數上

白光一道盤旋頭上此軍官從容以指揮刃抵禦彼刃竟不得近身某  
 次戰役單騎肉薄而進出入槍林彈雨間者三度竟無絲毫損傷其俗  
 所謂子龍一身都是膽歟將所謂達人大觀歟實亦不過鍛鍊精神入  
 於無我無心無生無滅之境域則死魔自退避三舍生氣自凜然千秋  
 自常人視之鮮不曰是必有天神天將六丁六甲在空中助戰也否則  
 必西方如來命伽藍護持之也孰知助戰者實己之精神精神即元神  
 天將六丁六甲也護持者亦己之精神精神即如來伽藍也故諺有之  
 曰要死偏不死要生偏不生近人太倉沈嘉樹曰若要長生先求短死  
 誠哉是言也要之天地逆旅光陰過客四大原從假谷須得靜坐觀空  
 萬緣放下庶幾超然自得釋智遺形人胡不勉力行之

第三節 高隱能長生

昔林類年且百歲底春被裘拾遺穗於敵睡並歌並進孔子鼓歌鼓琴  
 奏曲未半有漁父者下船而來須眉交白披髮揄袂行原以上距陸而



正。左。手。據。膝。右。手。持。頤。以。聽。曲。終。之。三。人。者。天。隱。賦。地。隱。賦。名。隱。賦。吾  
不。得。而。知。也。吾。知。其。登。壽。車。而。已。矣。漢。仲。長。統。常。謂。凡。遊。帝。王。者。所。欲  
在。立。身。揚。名。而。名。不。常。存。人。生。易。滅。優。游。偃。仰。可。以。自。娛。因。思。卜。居。滯  
曠。以。樂。其。志。采。云。使。居。有。良。田。廣。宅。背。山。臨。流。澗。池。環。匝。竹。木。周。布。場  
圃。築。前。果。園。樹。後。舟。車。足。以。代。步。涉。之。艱。使。令。足。以。息。四。體。之。役。養。親  
有。兼。珍。之。膳。妻。孥。無。苦。身。之。勞。良。朋。萃。止。則。陳。酒。肴。以。娛。之。嘉。時。吉。日  
則。烹。羔。豚。以。奉。之。躡。蹠。畦。苑。遊。戲。平。林。濯。清。泉。追。涼。風。釣。遊。鯉。弋。高。鴻  
風。於。舞。雩。之。下。詠。歸。高。堂。之。上。安。神。閨。房。思。老。氏。之。元。虛。呼。吸。精。和。求  
至。人。之。仿。佛。與。達。者。數。子。論。道。講。書。俯。仰。二。儀。錯。綜。人。物。彈。南。風。之。雅  
操。發。清。商。之。妙。曲。逍。遙。一。世。之。上。睥。睨。天。地。之。間。不。受。當。時。之。賁。永。保  
性。命。之。期。如。是。則。可。以。凌。霄。漢。出。宇。宙。之。外。矣。豈。羨。入。帝。王。之。門。哉。又  
作。詩。二。篇。以。見。其。志。其。一。曰。飛。鳥。遺。迹。蟬。蛻。亡。殼。騰。蛇。棄。鱗。袂。龍。喪。角  
至。人。能。變。達。士。拔。俗。乘。雲。無。轡。騁。風。無。足。垂。露。成。幃。張。霄。成。輦。流。瀝。當

餐九陽代燭恒星。豔珠朝霞。潤玉六合之內。悉心所欲。人事可遣。何爲  
局促。其二曰。大道雖夷。見幾者寡。任意無非。適物無可。古來繞繞。委曲  
如瑣。百慮何爲。至要在我。奇惑天上。埋憂地下。叛散五經。滅棄風雅。百  
家雜碎。請用從火。拈志山西。游心海左。元氣爲舟。微風爲楫。翱翔太清。  
縱意容冶。是誠得長生之秘。鑰者矣。周蕭大圖。深信因果。心安閑放。嘗  
言之曰。拂衣襲裳。無吞舟之漏網。挂冠懸節。慮我志之未從。儻獲展禽  
之免。有美慈明之進。如蒙北叟之放。實勝濟南之徵。其故何哉。友問聞  
者。有優游之美。朝廷者有簪佩之累。蓋由來久矣。留侯追蹤於松子。陶  
朱成術於辛文。良有以焉。況乎智不逸。羣行不高。物而欲。辛苦一生。何  
其僻也。豈如知足。知止。蕭然無累。北山之北。棄絕人間。南山之南。超躡  
世網。面修猿而帶流水。倚郊甸而枕平臯。築蝸舍於叢林。構環堵於幽  
潭。近瞻煙霧。遠睇風雲。藉纈草以蔭長松。結幽蘭而援芳桂。仰翔禽於  
百仞。俯泳鱗於千尋。果園在後。開窗以臨。花卉。蔬圃居前。坐簷而看。瀟

刪三頌以供餽粥十畝以給絲麻侍兒五三可充組織家僮數四足代耕耘沽酪牧羊協潘生之志畜雞種黍應莊叟之言獲菽尋汜氏之書露葵徵尹君之錄烹羔豚而介春酒迎伏臘而候歲時披良書探至蹟歌纂纂唱鳥鳥可以娛神可以散慮有朋自遠揚權古今田峻相過劇談稼穡斯亦足矣樂不可支嗚呼蘭植中途必無經時之翠桂生幽壑終保彌年之丹今之逐逐於名場利藪問中年而鬮然齒墜者其亦可幡然改矣

第四節 涵養能長生

凡人嫉妬心。怨恨心。貪戀心。競爭心。伎刻心。報復心。期望心。固執心。欺詐心。傲慢心。猜疑心。恐怖心。以及種種私心。胥由無涵養功夫而來。須知此等私心。皆非赤子之心。人生苟有一於此。必傷正氣。損真元。伐本性。促天年。有百害而無一利。云胡不思夫逆來順受。實駐顏九轉之丹。心平氣和。乃涉世六塵之海。養病庸言。有曰。常存退一步想。則所處之

長生不老之秘訣

境無非樂境。即有出乎情理外之氣。我怒我。要我氣我怒。我卻偏本中。他計不氣不怒。他便無如我何。其此是安排之法。果能修得。形如槁木。鍊得心如死灰。一切私心自無從闖入矣。昔唐仲俊年八十五。六極康寧。自言少時因讀千字文。有所悟。謂心動神疲四字也。平生遇事。嘗動心故老而不衰。世人胡不傲之。

第五節 渾朴能長生

渾朴者何。即肫肫其仁之謂也。凡渾朴者。必無機械之心。昔子貢南遊於楚。反於晉。過漢陰。見一丈人。方將爲圃畦。鑿隧而入。并抱甕而出。灌澆澆然用力甚多。而見功寡。子貢曰。有械於此。一日長百畦。用力甚寡。而見功多。夫子不欲乎。爲圃者仰而視之曰。奈何。曰。鑿木爲機。後重前輕。挈水若抽。數加沃湯。其名爲槁。爲圃者忿然作色而笑曰。吾聞之。吾師有機械者。必有機事。有機事者。必有機心。機心存於胸中。則純自不備。純自不備。則神生不定。神生不定者。道之所不載也。吾非不知。羞而

不爲也。抱甕丈人之言如此。眞知立命之道者。哉。今之人則不然。在在  
以詐僞相對待。事事以權術相因應。詐僞也。權術也。皆本諸機械之心。  
與敦朴適成反比例也。夫看機械之心者。其年壽必不永。爲其法在日  
遠耗神。天劇也。故古未有壽而不仁者。亦未有不仁而壽者。世之餐松  
餌朮。希心廣成者。蓋歸眞反璞以守其壽乎。

定章第九章 身體上之養生

選籛不可使倦。威施不可使仰。僂僂不可使舉。侏儒不可使援。矇矓不  
可使視。瞶瞶不可使言。聾聵不可使聽。僮昏不可使謀。理固然也。有生  
無死。事所必無也。然則生何長。何術。列子曰。人自世至老。貌色智態  
皆日不異。皮膚爪髮隨世隨落。音世字。非嬰孩時有。停而不易也。開本  
可覺。俟至後知。又曰。人自生至終。大化有四。嬰孩也。少壯也。老耄也。死  
亡也。其在嬰孩。志氣專一。和之至也。物不傷焉。德莫加焉。其在少壯。則  
血氣飄溢。欲慮流起。物所攻焉。德故衰焉。其在老耄。則欲慮柔焉。體將

休焉。物莫先焉。雖未嬰孩之全。方於少壯間矣。其在死也。則之於息焉。返其極矣。從可知生。老病死人之常情。且東方之人。長大早知。而壽南方之人。早壯而夭。北方之人。蠢愚而壽。地氣所鍾。人何能爲。說固甚辯矣。蔑以難之矣。然亦知食穀者知慧。而夭食氣者神明。而壽。不食者不死。而神乎。亦知上壽百二。中壽百歲。下壽八十乎。保身養性。人定自可勝天。修德行仁。寡疾。是以難老。故論身體。

第一節 慎食能長生

飲食失慎。最易致病。夫人知之矣。世人每言眉毫不如耳毫。耳毫不知老饕。謂老人饕養嗜飲食。乃年老之相也。並歷舉故事以證實之。言諸城劉文正相國。食量倍常。蓄一青花巨盃。太容數升。每晨則以半盃白米飯。半盃肉膾。攪勻食之。然後入朝辦事。過午而退。宋張僕射齊壽。每食噉猪肉數斤。來胡餅黑神丸五六兩。二人並享盛名。同臻耆壽。豈知實不盡然。若劉若張。皆不過事之偶然。未足爲定評也。卽如內侍張茂

爾每食本過飽飯。蓋許濃膩之物。絕不向日。老而妄寧。年八十餘卒。  
生。平嘗歡人曰。宜少食。無大飽。尹望山相公。但食蓮米一小盃。晏元獻  
清瘦如削。止析半葉餅。以筋卷之。捨其頭一莖而食。並登大臺。王哲龍  
圖造食物。必至精細。食不盡一器。食包子。不過一二枚耳。年八十卒。臨  
老尤康強。精神不衰。王爲人言。食取補氣。不饑。卽已飽。生衆疾。至用藥  
物。消化尤傷。和也。劉祕監食物尤薄。僅飽卽止。亦年八十而卒。循州蘇  
待郎。每與客食。未飽已捨匕筯。嘗勸人節食。言食少卽臟氣流通。而少  
疾。蘇公年近六十而康健。無疾。蓋得其力也。意大利人哥那魯。年纔強  
任。羸弱特甚。召醫治之。醫曰。疾不可爲也。兩月後必物化矣。惟能節減  
飲食。或可多延時日。如其言行之。頗覺有效。又經數年。沈疴盡除。體且  
健於壯歲。評其每日所食。固體十二兩。液體十三兩而已。及開第八秩。  
勉猶親朋之意。日加固體二兩。液體三兩。十日後。頓覺不適。裁抑如前。  
乃居然自得。年八十三。步履尙健。客中聞集詩曰。二叟前致詞。夜飯減

數日英國名醫占士氏養生訣之第七條曰。食宜少。戒飽。餐味必求適。且。養。且。亦。由。疏。增。造。日。太。食。太。飲。皆。爲。心。臟。與。動。脈。衰。弱。之。原。因。而。心。臟。動。脈。衰。弱。又。皆。爲。早。老。是。天。之。原。因。因。賞。懸。擇。三。飲。食。相。當。之。定。量。謂。壯。年。之。男。子。每。日。勞。動。中。等。者。一。日。食。米。三。合。飲。水。三。合。進。副。食。物。約。銀。兩。魚。壯。年。之。女。子。每。日。執。炊。操。作。者。一。日。食。米。三。合。五。勺。飲。水。三。合。進。副。食。物。約。銀。十。角。余。其。人。便。至。易。老。惟。副。食。物。容。積。有。太。小。時。價。有。貴。賤。頗。難。確。定。其。要。之。身。體。猶。國。家。也。飲。食。物。之。吸。收。與。矢。溺。汗。之。排。泄。猶。國。家。之。經。濟。也。基。礎。入。與。輸。出。必。調。劑。使。得。其。平。人。之。飲。食。所。以。種。給。全。身。消。耗。之。組。織。也。其。所。供。給。之。量。適。足。以。應。其。需。求。之。量。斯。可。益。無。或。過。之。寧。惟。勞。而。無。功。抑。且。因。而。有。害。即。或。不。然。其。營。養。之。有。餘。成。分。亦。徒。存。於。糞。便。之。中。同。排。泄。於。體。外。毫。無。裨。益。於。己。身。也。彼。大。家。之。嗜。食。大。羹。即。取。其。有。餘。之。營。養。成。分。故。耳。至。如。早。餐。益。宜。減。少。祇。可。取。五。分。之。一。儉。能。全。然。廢。去。尤。爲。健。身。良。法。願。愚。夫。愚。婦。幸。見。不。及。此。





舉。其。不。無。精。氣。之。處。最。妙。清。晨。在。六。時。起。身。者。必。須。遲。至。九。時。或。十。時。  
 方。可。早。餐。此。因。吾。大。在。睡。眠。之。中。組。織。之。被。消。耗。者。微。少。其。須。補。給。者。  
 亦。微。少。故。腦。尚。未。至。準。備。消。化。之。命。命。於。胃。也。必。也。起。身。後。營。為。三。四。  
 時。之。久。消。化。食。物。之。準。備。完。全。無。缺。始。為。進。食。恰。好。之。時。倘。如。俗。例。七。  
 時。起。牀。及。時。早。餐。或。鹽。漱。後。即。忽。忽。飽。其。傷。胃。也。必。甚。早。餐。既。以。肝。  
 為。宜。其。餘。自。應。依。次。遵。行。以。來。往。往。魚。更。三。躍。猶。據。座。酒。樓。恣。情。  
 及。深。得。調。節。之。法。自。管。夜。盛。行。且。頭。昏。眼。花。歸。而。即。臥。則。類。來。惡。夢。  
 醉。飽。歸。而。不。臥。則。有。妨。安。眠。且。頭。昏。眼。花。歸。而。即。臥。則。類。來。惡。夢。  
 詰。朝。或。惡。心。反。胃。食。時。無。定。之。害。有。如。此。下。  
 更。進。而。言。食。料。飲。食。為。吾。人。養。命。之。源。窮。其。品。物。幾。於。盈。千。累。萬。而。絲。  
 其。種。類。要。不。外。植。物。性。動。物。性。鑛。物。性。三。大。項。植。物。吸。收。地。中。之。鑛。物。  
 以。營。養。動。物。採。集。山。野。之。植。物。以。繁。殖。人。類。窮。致。世。間。之。植。物。動。物。  
 鑛。物。以。生。存。至。下。四。千。年。繼。續。充。萬。里。蓋。無。不。然。也。自。頃。有。志。士。咸。

以爲晨。鳥夜。經遠。不。如。豆。飯。養。羹。甲。之。言。曰。吾。嘗。播。闢。動。物。進。化。之。理。  
 知。人。類。遠。祖。實。係。猿。猴。食。草。木。之。實。乃。遺。傳。之。本。性。人。類。亦。當。類。是。之。  
 之。言。曰。謂。人。類。之。齒。牙。適。於。肉。食。者。不。遇。四。椀。餘。三。十。八。枚。皆。道。於。植。  
 食。肉。之。言。曰。自。營。養。重。觀。察。之。凡。攝。取。動。物。食。料。者。胃。腸。之。勞。動。過。劇。  
 負。擔。過。重。有。不。克。勝。任。之。勢。故。以。肉。食。代。糧。食。者。實。與。自。然。之。法。則。大。  
 相。刺。謬。下。之。言。曰。不。論。何。種。動。物。其。身。體。內。之。組。織。罔。不。成。自。有。生。命。  
 胎。芽。之。細。胞。細。胞。滲。全。身。各。臟。器。之。組。織。也。無。一。息。不。與。以。新。生。之。活。  
 亦。但。無。永。久。之。作。用。轉。瞬。卽。成。老。廢。物。而。脫。離。組。織。新。細。胞。立。補。該。處。  
 亦。缺。損。以。代。償。之。新。舊。細。胞。更。迭。交。換。此。細。胞。體。之。交。換。作。用。卽。所。謂。  
 新。陳。代。謝。也。吾。人。食。諸。種。動。物。之。肉。其。新。鮮。者。固。無。不。含。有。活。潑。之。新。  
 細。胞。自。胃。腸。壁。之。孔。隙。間。吸。收。於。血。管。中。隨。循。環。而。至。各。臟。器。之。組。織。  
 爲。營。養。諸。組。織。之。分。子。造。成。新。組。織。之。生。命。獨。是。動。物。一。經。屠。殺。細。胞。  
 體。之。交。換。作。用。立。卽。停。止。於。是。應。排。泄。之。老。廢。物。遂。遺。留。於。肉。中。而。此。

憊。癯。老。廢。物。之。肉。既。大。消。化。器。後。即。分。析。而。生。某。種。毒。質。以。害。人。身。餒。
 魚。取。肉。毒。質。益。劇。為。害。益。烈。毒。之。肉。且。致。死。如。食。植。物。則。無。此。患。
 食。肉。酸。夫。見。利。忘。害。甚。矣。其。惑。也。戊。之。言。曰。凡。肉。食。動。物。又。謂。之。同。食。
 動。物。如。虎。狼。之。同。食。鹿。兔。鷹。隼。之。同。食。雀。雉。是。也。其。性。類。嗜。惡。殘。忍。人。
 而。肉。食。是。甘。心。下。儻。狼。鷹。隼。而。食。以。宰。殺。為。生。涯。其。居。心。尤。不。
 仁。將。何。以。修。養。心。性。乎。無。惑。乎。春。易。子。而。食。之。慘。也。之。五。人。者。所。言。貴。
 其。有。至。理。並。足。為。吾。人。養。生。之。訓。今。人。動。植。混。食。虫。外。之。撲。所。異。者。自。
 種。蟻。蟻。肉。勝。食。氣。黃。人。微。弱。毅。為。主。食。耳。惟。比。年。來。科。學。思。潮。日。益。至。
 涌。拒。葷。茹。素。之。聲。浪。漸。播。於。北。美。西。歐。東。亞。文。明。諸。國。而。海。上。之。慎。食。
 衛生。會。又。實。開。其。先。聲。他。日。者。苟。能。羣。腥。腥。盡。戒。屠。殺。飲。和。食。德。養。
 氣。虛。心。行。見。不。借。齋。而。數。自。長。不。祈。天。而。命。自。永。矣。
 更。進。而。言。烹。調。法。上。古。之。民。茹。毛。飲。血。未。知。水。化。人。智。漸。開。太。羹。元。酒。
 知。有。遺。味。文。化。愈。進。種。事。增。華。煎。熬。燔。炙。醃。醢。鹽。梅。兔。肝。為。醬。鹿。舌。為。

嘗。甜。味。其。嘗。去。和。同。嗜。豈。知。甘。旨。適。口。無。殊。臘。毒。之。味。香。美。充。虛。實。乃。  
腐。腸。之。藥。滋。格。致。餘。論。飲。食。箴。曰。瞻。彼。味。者。因。縱。口。味。五。味。之。過。疾。病。  
蜂。起。山。野。貧。賤。淡。蕩。是。譚。動。作。不。衰。此。身。亦。安。茹。淡。論。曰。地。食。人。以。五。  
味。古。者。年。五。十。食。肉。五。十。卒。年。邁。七。十。矣。蓋。卻。鹽。醢。豈。申。道。乎。何。子。之。神。  
茂。而。色。澤。也。曰。味。有。出。於。天。賦。者。有。成。於。人。爲。者。天。之。賦。賦。者。若。穀。菽。  
菜。果。自。然。沖。和。之。味。有。養。大。補。陰。之。功。此。因。經。所。謂。味。也。人。之。所。爲。者。  
豈。薰。餽。調。和。偏。厚。之。味。有。致。疾。伐。命。之。毒。此。吾。子。所。疑。之。味。也。今。鹽。醢。  
之。卻。非。眞。茹。漆。者。未。麥。與。粟。之。鹹。粳。米。山。藥。之。甘。葱。薑。之。辛。皆。味。也。音。  
以。爲。淡。乎。安。於。沖。和。之。味。者。心。之。收。火。之。降。也。以。偏。厚。之。味。爲。安。者。欲。  
之。縱。火。之。盛。也。何。疑。之。有。程。康。曰。養。生。有。五。難。滋。味。不。絕。爲。四。難。寒。傳。  
難。雅。延。年。益。壽。論。曰。生。番。野。人。不。耕。而。食。體。壯。神。足。百。病。不。侵。文。化。人。  
民。日。狹。甘。旨。體。脆。神。疲。多。纏。病。苦。此。何。故。耶。蓋。野。人。食。飲。法。最。簡。便。甚。  
合。天。然。之。理。故。入。食。物。愈。能。歸。原。則。人。愈。壽。嬰。饌。體。骨。益。能。奮。揚。舌。今。

人之言信乎皆有至理可知精於食事看似有益實則損矣又自生理  
 學上考之粗食者每少胃病美食者每多胃病文明人齒牙之力每較  
 弱於野蠻之人且多齲齒良以健強人之腸胃雖遇難消化之食物亦  
 不致起障害若平時專食易消化之食物使腸胃成一種之習慣猝遇  
 粗糲腸胃之時不能調節遂頓起障害焉至其齒牙亦以常食柔軟之  
 物掛旨之味率不能嚼齒以求勝此貧賤人之年壽所以多長於富  
 貴者歟  
 更進而言食法放飯流歡古人所忌猶不過謂口容之失耳究之嚼炙  
 嚼羹並皆失氣緩咽細嚼迺克養身故孫思邈云美食須熟嚼生食不  
 粗吞養病庸言曰不論粥飯點心肴品皆嚼得極細嚥下飲湯勿作牛  
 飲亦徐咽徐嚥此精其法也衛生家言人之消化端賴精液欲使胃液  
 腴液膽液腸液等各盡其妙必使唾液先盡其能欲使唾液克盡其能  
 必使齒牙先盡其職皆切食物能咀嚼極爛然後唾液得以掛入成均

勻之團塊以之致送於胃俾經第二以上之消化機關自迎刃而解矣。故有每次進食須十五分之規定竊見世人雅不欲以寶貴之光陰虛糜於食事故卽號稱最文明之人處極文明之地也筋才沾唇而穀羹已入腹譬猶風捲殘雲以速爲貴試問此等團圖吞下之物有益於身乎有損於身乎可不待辨而自喻矣吾之更諄諄於食法者以此更進而言食物消化之時間就動物性食物論之如煮牛肉須六時。蒸牛肉三時。生牛乳二時十五分。生雞蛋二時。蒸魚肉一時半。就植物性食物論之如麵包須三時四十五分。芋三時三十分。筍三時二十分。黃黍三時五分。蘿蔔苦瓜。南瓜。栗子。落花生。白黍均三時。梅子二時五十分。葱。香薷。西瓜。枇杷。柿。子均二時四十分。蠶豆。桃子。二時三十分。薇蕨。二時十六分。杏子二時十五分。海苔。梨。橘均二時十分。茄子。蘋果。葡萄。水蜜桃均二時。冬瓜一時五十五分。水芹。菠菜。韭菜。甘蔗均一時五十分。麥飯一時餘。米飯一時。惟羊豚雞鴨等肉之消化時間未經明悉。然

其。不。甚。易。要。可。無。疑。今。人。徒。知。窮。海。之。錯。極。陸。之。毛。酸。甜。滋。味。雜。投。並。進。而。若。者。易。消。若。者。難。化。則。淡。焉。不。問。習。焉。不。察。四。百。四。病。身。手。自。造。生。理。衛。生。之。不。可。不。講。也。如。此。人。顧。可。忽。乎。哉。

吾。今。為。諸。君。論。酒。劉。尚。說。苑。云。毒。智。者。莫。甚。於。酒。魏。書。高。允。傳。曰。酒。之。為。狀。變。惑。情。性。雖。曰。哲。人。孰。能。自。競。在。官。者。始。於。政。也。為。下。者。慢。於。令。也。聰。達。之。士。荒。於。聽。也。柔。順。之。倫。興。於。諄。也。久。而。不。慢。致。於。病。也。豈。並。於。病。乃。損。其。命。諺。亦。有。云。其。益。如。毫。其。損。如。刀。言。所。益。者。正。於。三。味。之。益。不。亦。寡。乎。言。所。損。者。天。年。亂。志。夫。亂。之。損。不。亦。夥。乎。唐。李。德。裕。納。諫。箴。曰。漢。驚。流。酒。舉。白。浮。鐘。梁。武。帝。斷。酒。肉。文。云。酒。是。魔。漿。黃。貞。父。題。醉。翁。贊。曰。潦。倒。衣。冠。模。糊。好。醜。提。携。城。外。乾。坤。斷。送。人。間。卯。酉。破。除。萬。事。總。皆。非。沈。冥。一。念。夫。何。有。昔。賢。挾。酒。之。敵。可。謂。沈。痛。矣。顧。天。夫。君。子。每。藉。糟。邱。逸。士。騷。人。多。觸。水。禁。中。山。千。日。之。飲。醕。酎。無。名。襄。陽。三。雅。之。杯。留。連。忘。返。迷。惑。心。志。其。害。一。也。變。易。精。神。其。害。二。也。紊。亂。血。流。其。害。三。



也。熏灼藏府。其害四也。四害既叢。大齊斯寡。縱觀古今。橫覽中外。雖亦有嗜酒而登大年者。如湯陰人王翁。年一百八十。而肌膚綽約。若處子。且豪飲數斗不醒。劉監喜飲酒。每飲酒。更不食物。啖少果實而已。明末姑孰龍山人張信。業岐黃術。夫婦並一百三十餘歲。尙爲人行藥治病。僅似八千餘歲人。日啖鮮何首烏與醇酒。不茹葷味。西班牙總教主特薩里。年百三平有五歲。生平精飲饌。然食極少。僅每餐飲葡萄酒一升。夫兼則彌三分之一。然此等。究不過偶然之舉。非當然之理也。英國睿醫士養生理第第九則曰。終身勿旣麴。良有以也。近日衛生家有鑒於此。已設立戒酒會數處。正擬普勸世人。絕旨甘。戒酣歌。特未識有效否耳。

酒之外者。菸草亦人生嗜菸品之一也。其於身體上。及生命上。有謂其有益者。有謂其有害者。諸說不一。徵諸事實。彼享年百有二歲之陸士氏。與百有四歲之某孀婦。固皆明明嗜菸者。然按諸學理。凡長壽之人。

大都非吸煙者。蓋菸之毒。雖不似酒之烈。卒亦利少害多。未可繩以常理。茲併論及之。

第三節 慾能長生

使屈云。飲食男女。人之大欲存焉。彭祖曰。以人療人。真得其真。千金方曰。男不可無女。女不可無男。無女則意動。意動則神勞。神勞則損壽。若愈真正無可思者。則更佳長生也。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。是色欲者。固人世所弗廢也。高壽所由致也。然須知吾身爲上天託畀之身。自應葆精蓄神。以答天眷。谿山風月。有我便是主人。木石禽魚。相親悉爲好友。何取溺情。枕席肆志。淫佚故容。中間集有詩曰。昔有行道人。陌上見三叟。年各百歲餘。相與鋤禾莠。往拜再三問。何以得此壽。上叟前致詞。室內嫗。醜醜誠遠色之本。卻老之方哉。若必男歡盡。輸女愛畢。席則與正觀。初之野老。何以異。野老年七十餘矣。一日詣孫思邈云。數日來。陽氣益盛。思

與家嫗晝寢。春事皆成。未知垂老有此。爲善惡耶。思適曰。是大不祥也。  
 予獨不聞膏火乎。夫膏火之將竭也。必先暗而後明。明正則滅。全足不  
 年邁桑榆。次當閉精息欲。茲忽春情猛發。豈非反常耶。竊爲足下憂之。  
 後四旬果發病而死。此其不慎之效也。如斯之輩。非特疏一人。以勸  
 將來耳。故嵇康曰。聲色不去。養生三難。仲長統曰。玉侯之宮。美女兼  
 卿士之蒙。待妾數百。晝則以醇酒淋其骨髓。夜則於房室輸其血氣。耳  
 聽淫聲。目樂邪色。醜肉不吐。遊外不返。重重相生病。病相孕。國無良醫。  
 醫無善術。會有三疾。莫能自免。今少百歲之人。豈非疢習不純正耶。故  
 德行不充。雖服玉液金丹。亦未足以延壽也。善攝生者。凡覺陽輒盛。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。可不深自防所慮哉。  
 難者曰。昔黃帝御女一千二百。而登仙。彭祖喪四十丸。妻而壽八百。張  
 耆妻妾百數。而年百餘。顧思遺髮而百。半三歲不節慾而享龜鶴。

之。驗。致。松。柏。之。壽。則。又。何。耶。應。之。曰。黃。帝。登。仰。言。皆。附。會。老。彭。多。媿。壽。  
 本。荒。唐。不。足。訓。也。張。蒼。思。遠。耄。而。猶。不。忘。離。房。正。惟。其。樂。而。不。淫。故。能。  
 長。保。其。樂。而。永。終。其。祿。盈。虛。消。長。之。道。有。不。可。不。察。者。凡。人。享。盡。福。  
 其。身。體。必。不。健。其。齡。算。必。不。常。則。以。其。情。好。太。篤。精。氣。受。戕。太。甚。抑。亦。  
 造。化。小。兒。之。故。斬。其。福。歟。慧。心。人。觀。破。此。怡。偏。欲。與。天。造。爭。權。金。齒。鐵。  
 牙。號。稱。大。瑞。自。可。操。左。券。而。得。之。惜。身。如。寶。惜。精。如。金。長。生。之。術。此。其。  
 一。端。吾。故。深。願。世。人。咸。吞。獨。宿。丸。  
 謹。士。三。第。三。節。其。他。之。長。生。法。  
 慎。食。節。慾。而。外。仍。須。謹。起。居。均。勞。逸。調。和。寒。煖。審。擇。棲。止。清。潔。身。體。請。  
 分。別。言。之。攝。生。論。曰。起。居。無。節。半。百。而。衰。言。起。居。之。不。可。不。謹。也。夫。明。  
 動。睡。休。作。入。息。天。人。相。應。之。道。也。是。以。古。之。聖。人。春。晏。臥。早。起。夏。秋。  
 侵。夜。乃。臥。早。起。冬。早。臥。晏。起。所。謂。早。起。者。不。在。雞。鳴。前。所。謂。晏。起。者。不。  
 在。日。出。後。也。金。劉。完。素。言。之。尤。詳。云。春。三。月。夜。臥。早。起。被。髮。披。髮。形。見。於。

發陳之時且以志生夏三夜早起無厭於見於審秀之時且  
 使志無怒氣得泄秋三月早臥早起與雞俱興見於容平之時敢歎  
 神氣沮使志安寧冬三月早臥早起去寒就溫見於閉藏之時且使志  
 若伏若匿若有私意若已有得順四時起居所以調其神也西氏亦  
 云早起早眠自然則夜宜九時眠早宜五時起英國名醫古詩氏養  
 生訣第之則曰酣眠八小時盡夜中電氣與空其性實寡畫間不  
 故俾晝作夜夫損於人也又考吾自與訟其間十數時之次勞筋  
 骸疲精神可謂至矣必有以休養之而後可復其初也於無聲之  
 晷刻息偃以休養之譬猶執斧斤而修繕不事而恢復於無聲之  
 之間適食夫徇財夜以繼日處士而勤而忘倦游手之徒亦或披妓  
 夜飲或秉燭夜遊務快其心逆於生樂滿而不知持過而不睡若止三  
 日起居如驚神氣乃浮又曰寢息失時傷也然不可多睡若止三  
 坐猶擁衾息夢魂顛倒或貪戀春事精隨枯竭其害亦不可勝言者

長生不老之秘訣

柱。故。着。睡。辨。夏。候。懸。號。睡。仙。時。天。譏。送。芳。菊。過。與。不。及。皆。不。可。道。故。素。  
 問。曰。久。臥。傷。氣。又。睡。眠。亦。須。合。法。一。夜。睡。必。滅。火。養。性。論。曰。臥。訖。勿。留。  
 燈。燭。令。魂。魄。及。六。神。不。安。多。愁。慙。西。儒。曰。夜。眠。點。燈。炭。氣。愈。多。空。氣。愈。  
 濁。傷。肺。極。甚。試。觀。俗。人。蟻。臥。斗。室。門。窗。緊。閉。卓。燃。洋。燈。且。起。盥。沐。必。口。  
 吐。勤。痰。鼻。出。黑。垢。其。明。徵。也。故。交。明。之。人。寢。必。息。滅。三。睡。眠。不。厭。漱。故。  
 孫。子。寢。不。尸。古。書。曰。屈。膝。側。臥。益。人。氣。方。勝。正。偃。臥。英。國。名。醫。占。寺。氏。  
 養生訣第二則曰。寢。左。脅。上。右。脅。下。四。支。微。曲。勿。道。信。三。睡。眠。勿。蒙。頭。  
 思。邈。曰。冬。夜。勿。覆。頭。得。長。壽。客。中。閒。集。詩。曰。下。曳。前。致。詞。暮。臥。不。覆。首。  
 冷。衛。生。家。言。蒙。頭。睡。最。是。惡。習。當。其。藏。頭。被。中。則。氣。滯。不。舒。頭。且。昏。  
 暈。及。露。頭。被。外。則。驟。觸。寒。氣。動。患。感。冒。失。頭。部。自。然。之。放。溫。保。溫。機。能。  
 大。特。攝。生。之。旨。夫。不。可。也。四。夜。臥。須。閉。口。思。邈。曰。暮。臥。常。習。閉。口。開。  
 卽。失。氣。且。邪。惡。從。口。入。西。人。亦。云。張。口。酣。眠。非。第。外。觀。不。雅。而。無。量。數。  
 之。么。微。生。物。且。隨。空。氣。俱。入。肺。藏。孳。生。繁。衍。而。為。害。若。以。鼻。吐。納。則。大。

佳何也。因鼻突中生具多毛。用以篩濾空氣也。孫氏邪惡。從口入之。說  
 與此暗合。五金稱須輕暖。常人製被無多。且係陳年棉胎。既厚且重。擁  
 臥其中。頗受困壓。故常為致病之源。又多不曉其理。愚執甚焉。六眠後  
 腳勿踏高處。久成腎水及損。屢足冷人。每見之。按諸西說。頭高脚順。則  
 血行向下。腦得安甯。易於酣睡。頭平脚高。則腦部積血。往往失寐。正不  
 惟是冷已也。七夜臥勿順牆。此雖舊說。然英國名醫占寺氏養生訣。第  
 四則亦曰。臥榻勿近牆垣。蓋不僅以其易引濕。易窒息。並慮不測之電  
 擊。故也。保身者類知之。乃今世人。無不循牆安牀。又從而閉塞其一  
 端焉。豈正道耶。凡茲種種庸俗。忽之明哲。謹之謹之。故精神似玉。氣海  
 常溫。忽之故。彭跗永歸。歧和長逝。起居之不可不慎也。如此  
 善性論曰。養生之道。常欲小勞。但莫太疲。及強所不能堪。夫流水之所  
 以不腐。戶樞之所以不蠹者。以其運動故也。然勿久行。久行傷筋。勿久  
 坐。坐立傷骨。勿久坐。久坐坐傷肉。勿久臥。久臥傷氣。勿久視。久視傷血。元

養生家老之秘訣

李。杲。曰。行。任。坐。臥。各。得。其。宜。不。可。至。疲。倦。又。曰。才。所。不。逮。而。強。思。之。傷。也。力。所。不。勝。而。強。舉。之。傷。也。久。談。言。笑。傷。也。挽。弓。引。弩。傷。也。走。跳。喘。乏。傷。也。積。傷。至。盡。則。早。亡。故。養。生。之。士。行。不。疾。步。耳。不。極。聽。目。不。極。視。傷。也。積。傷。至。盡。則。早。亡。故。養。生。之。士。行。不。疾。步。耳。不。極。聽。目。不。極。視。

坐。不。久。處。立。不。至。疲。臥。不。至。僕。不。欲。甚。勞。不。欲。甚。佚。節。宣。勞。佚。有。與。奪。之。要。焉。英。國。名。醫。占。寺。氏。養。生。訣。第。六。則。曰。早。餐。前。先。運。動。第。十。則。曰。

遊。於。人。少。氣。清。處。散。步。且。閒。眺。片。時。第。十。四。則。曰。休。息。勿。過。久。但。時。時。調。節。之。是。皆。均。勞。逸。之。法。也。或。謂。執。袴。少。年。半。生。逸。居。而。心。廣。體。胖。焉。

由。野。老。朽。終。歲。勤。勤。而。身。健。神。王。焉。勤。惰。勞。佚。之。間。相。去。幾。不。可。道。里。計。而。其。結。果。乃。初。無。輕。則。又。何。耶。曰。此。習。也。非。性。也。習。於。逸。則。安。於。逸。故。心。廣。體。胖。習。於。勞。則。安。於。勞。故。身。健。神。王。然。猶。有。辨。及。身。之。安。於。

勞。逸。也。為。習。數。傳。則。性。而。非。習。矣。何。也。祖。父。勤。惰。之。天。性。能。遺。傳。於。其。子。若。孫。也。今。為。平。心。而。論。與。其。逸。也。甯。勞。因。勞。之。極。多。壽。考。宜。家。逸。之。

至。多。短。續。天。年。也。雖。然。終。不。若。均。之。為。愈。也。勞。逸。不。可。不。均。也。如。此。



所○謂○調○和○寒○煖○者○乃○指○衣○服○而○言○古○書○云○春○天○不○可○薄○衣○冷○太○傷○寒○霍  
 亂○又○曰○春○凍○未○泮○衣○欲○下○厚○上○薄○又○曰○濕○衣○及○汗○衣○皆○不○可○過○著○凡○太  
 汗○勿○偏○脫○衣○喜○得○偏○風○半○身○不○遂○皆○調○和○寒○煖○之○法○也○誠○以○衣○服○與○體  
 中○之○溫○熱○有○息○息○相○通○之○關○係○夏○日○天○氣○酷○熱○體○溫○以○減○少○為○貴○故○必  
 衣○葛○以○便○體○溫○之○放○散○冬○日○天○氣○嚴○寒○體○溫○以○增○加○為○貴○故○必○衣○裘○以  
 便○體○溫○之○保○存○春○秋○天○氣○或○煖○或○涼○體○溫○增○減○而○不○甚○故○必○衣○毛○織○物  
 或○棉○布○類○以○便○體○溫○之○平○均○此○其○大○較○也○其○將○衣○服○增○減○以○應○寒○煖○之  
 感○覺○者○亦○然○惟○季○節○有○定○氣○候○無○常○儘○有○應○熱○而○寒○應○寒○而○熱○者○亦○有  
 反○煖○為○涼○反○涼○為○煖○者○古○所○謂○朝○暉○夕○雲○氣○象○萬○千○未○足○方○此○職○是○之  
 故○著○衣○又○當○應○氣○候○以○制○宜○不○當○隨○季○節○而○異○服○應○氣○候○者○若○何○一○依  
 寒○暑○表○為○標○準○是○已○此○實○最○簡○便○最○安○實○之○妙○法○也○又○寬○博○之○衣○護○熱  
 狹○窄○之○衣○不○護○熱○其○間○亦○有○至○理○試○觀○古○來○中○西○俗○尚○類○皆○博○帶○大  
 袂○而○其○壽○每○高○於○今○人○即○此○可○知○所○關○匪○細○也○自○世○風○不○古○衣○服○一○道

但。驚。趨。時。不。求。合。理。煖。而。猶。披。裘。絃。富。寒。而。猶。薄。著。示。美。男。子。已。然。婦  
女。爲。甚。又。衣。則。窄。袖。襟。胸。袴。則。鈞。襠。裸。腳。南。朝。險。衣。殆。不。是。過。無。適。身。  
體。和。肌。膚。之。美。而。有。施。粉。楊。掩。縵。縵。之。昔。則。亦。何。樂。而。爲。此。也。必。盡。力。  
反。正。之。方。可。與。語。長。生。非。然。者。豈。徒。傷。寒。霍。亂。爲。人。畜。戾。已。耶。  
所。謂。審。擇。棲。止。者。乃。指。居。處。而。言。舊。說。謂。凡。人。居。止。之。室。必。須。周。密。勿。  
令。有。細。隙。致。有。風。氣。得。入。蓋。隙。愈。細。風。愈。利。所。謂。賊。風。也。賊。風。須。避。  
受。則。易。感。冒。所。言。稿。有。見。地。惟。周。密。云。云。與。新。學。說。大。相。刺。謬。英。國。名。  
醫。吉。士。氏。養。生。訣。第。三。則。曰。寢。室。戶。牖。關。而。勿。闔。但。慎。防。冒。寒。此。則。最。  
爲。切。合。故。西。人。於。房。屋。通。風。之。法。頗。多。研。究。試。觀。洋。房。必。兩。面。或。三。面。  
開。窗。其。窗。格。必。二。重。外。百。葉。內。玻。璃。窗。之。上。更。裝。短。窗。建。築。之。佳。遠。勝。  
我。國。入。此。室。處。但。覺。清。氣。往。來。絕。無。陰。霾。之。臭。華。式。房。屋。則。不。然。裝。窗。  
既。變。不。可。輕。啟。啟。則。寒。風。森。砭。肌。骨。且。虞。朕。僕。之。徒。也。故。暮。必。嚴。扃。  
若。狎。灌。焉。詰。旦。起。牀。先。小。步。庭。園。仍。復。還。室。是。時。試。運。銳。敏。之。神。經。

細辨室中之氣。則覺汗酸臭。呼氣臭。矢溺臭。痰涎臭。煙煤臭。霉塵臭。爭  
 撲鼻觀。至爲劇烈。莫不逸卻。退冀亮作三日惡。而在室中之彼一人  
 方且怡然自得。不覺諸香塵之入鼻也。譬猶海上逐臭之夫。與之俱化  
 矣。若是者。寧合乎衛生之道耶。甯不夭其年耶。  
 陽光亦養人之要素。是以古人有浴日之喻。我國築室。嚮惟知辟溽濕  
 圍風寒。而忽於天陽。惟李誠明伸言。堂屋前要。不背三陽。深得此意。今  
 人乃作佇廊。大非故朝曦。上窗拒而不納。曜景入室。曲而不照。殊不知  
 日之爲用。能蕩氣。侵能滅惡。真能逐瘴。癘能去濡。濕故爰居。爰處。室貴  
 南嚮。皎皎白日。移晷馳輝。乃大佳也。此又審擇棲止所。不可不知者。  
 居室又宜高燥。如不得爽塏。可壅土增高。圓室外。皆平地也。室內地板  
 支架。亦高下得多。留空隙。周開氣孔。與外相通。室外庭前。平砌石。宣  
 洩陰沈。不高亦燥。得據而有之。眞安樂窩也。溝洫爲疏導。污水之徑。與  
 氣並重。必須多須深。須廣。須得堅固。須便潔。治家有井。眠渠。必繞避。勿

通泉脈致水汚穢。僂也。統則必在屋角。忌占室正。東且多。裝門窗俾散而勿鬱。故英國名醫占寺氏養生訣第末三則曰。居處必燥。溝渠必通。飲水必潔。要之居室之合宜與否。人之壽夭繫焉。後之建築家其亦知用夷變夏。改良營造法乎。予日望之矣。

若未清潔。身體理更粗淺。正不必與講學問。但亦有區別。如清潔皮膚。則直接之法也。清潔衣服。清潔用具。清潔房屋。皆間接之道也。試極言之。湯之盤銘曰。苟日新。日日新。又日新。孫思邈論居處法曰。沐浴必須密室。不得太熱。亦不得太冷。冬浴不必汗出。屢沐浴後不得觸風。冷。李杲論脾胃將理法曰。且晴暖可以溫湯澡浴。勿以熱湯。命汗大出。是古人亦知以沐浴爲重矣。英國名醫占寺氏養生訣第五則曰。蚤起沐浴。水勿過冷。勿過熱。須等於體溫。說與古人隱相證。合蓋吾人棲息於。輭紅十丈。虫汗脂發乎內。埃壙膠乎外。信宿以還。汚染已舊。不有以蕩滌之。將無以還我清白之軀也。人能常常洗浴。當時有伐毛洗髓之功。

事後。有。脫。胎。換。骨。之。樂。正。不。惟。淨。汗。管。清。毛。發。使。皮。脂。汗。液。排。泄。便。利。  
也。也。惟。入。浴。最。適。宜。之。時。莫。如。在。午。後。三。時。以。其。際。消。化。將。過。氣。候。較。  
疲。故。也。所。謂。直。接。清。潔。者。如。此。衣。服。所。以。章。吾。身。蔽。吾。體。不。在。華。美。而。  
在。潔。淨。故。楚。漁。父。曰。新。沐。者。必。彈。冠。新。浴。者。必。振。衣。以。察。察。之。身。受。汝。  
汝。之。物。豈。可。乎。此。清。潔。衣。服。之。說。也。尋。常。日。用。之。器。物。自。几。椅。牀。榻。以。  
訖。其。餘。種。種。一。晝。夜。後。所。在。塵。封。或。且。蛛。絲。鼠。跡。遍。布。几。案。非。勤。加。拂。  
拭。仍。有。害。人。身。但。必。須。水。布。抹。拭。乃。得。窗。明。几。淨。若。用。毛。帚。拂。之。不。惟。  
隨。起。隨。落。毫。無。裨。益。抑。且。撲。入。口。鼻。為。諸。傳。染。病。之。媒。亦。此。等。道。理。不。  
可。不。知。此。清。潔。用。具。之。說。也。太。家。房。屋。不。問。為。廳。事。為。寢。室。為。書。齋。為。  
庖。廩。為。浴。室。為。圍。廁。為。門。庭。為。園。圃。均。須。時。常。灑。掃。切。忌。蕪。穢。不。治。溝。  
渠。尤。應。常。通。毋。俾。發。生。惡。臭。圍。廁。等。處。須。間。數。日。澆。臭。藥。水。一。次。此。清。  
潔。房。屋。之。說。也。吾。聞。之。天。地。之。性。惟。人。為。貴。人。知。所。貴。莫。貴。於。生。荒。唐。  
無。始。劫。運。無。窮。人。生。其。間。忽。如。電。過。每。一。思。此。惘。然。心。熱。生。不。再。來。逝。

不可追知命達識謹小慎微然後真一存焉精神守焉百病卻焉年壽延焉邦人君子其諦聽之

第十章 常行健康診斷可以長生

生者何吾之形骸也長生者何吾之形骸久而不毀滅也吾之形骸成自細胞必諸細胞千變而不老萬化而不病乃可以達最後之目的雖然有甚難言者若腦脊髓之細胞老朽也肺臟之細胞崩壞也心臟之細胞衰憊也胃腑之細胞懈弛也腎臟之細胞削弱也則老矣病矣老病尋侵吾之形骸遂動有毀滅之虞古語云星星之火可以燎原又曰涓涓不塞將成江河細胞之不壯而老不健而病方茲何異此健康診斷所以為護身之符常行健康診斷所以為照妖之鏡也診斷之方法如下

第一 診查全身營養

一 體質或天然強壯或自來薄弱其骨格若何

二、皮膚之色澤若何。

三、營養之狀態若何。皮下脂肪或多或少。筋肉發育是否完全。

四、骨關節有無異狀。

以上如有弱點。即係病徵。應即計畫豫防及挽救之法。

第五、診查容貌。面部之形狀。氣色。頗足爲肢體健全否。神經鈍之

特徵。宜診查而鑒定之。餘見壽相一章。茲不復述。

第六、診查頸部。頸粗而短者。易患中風。頸細而長者。易患肺癆。動

脈波動太顯者。循環器必有變化。

第七、診查口腔咽喉。口腔是否清潔。舌面有無被苔。咽喉色澤若

何。齒牙有無蟲蛀脫落。此等於消化食物之作用。頗有強弱之影響。

也。當細心鑑別之。

第八、診查鼻腔。近日學者倡言。腦病神經病肺病。皆起於鼻。是固

未必盡然。但鼻腔果有病。發語必爲鼻音。呼吸且不舒暢。非速治之

不可。

第六 診查皮膚粘膜腺。皮膚之強健者。富彈力。有光澤。善抵抗百病。其薄弱者。動罹感冒。誘發諸病。粘膜亦然。腺在皮膚粘膜之下。全身有之。健全無病之時。甚不覺也。一旦有病毒侵入血埠。該腺遂結成硬塊。顆顆隆起。謂之瘰癧。吳中方言。名曰痰塊。多發於頸項。頸。是節爲結核之病毒。結核即肺癆之骨子。此外尙有他病。曰癌腫。曰肉腫。亦皆由腺質變化而來。故診查最須注意。

第七 診查胸廓。胸廓須廣。夫平坦。骨與骨之間。毫不露凹窪狀。骨亦不十分凸出。呼吸之運動。須左右勻稱。胸廓之周圍。男子須有八十五仙迷。女子須在七十三仙迷以上。視診胸廓外部之構造。便可知內部之強弱。若胸之上部與頸部間低凹過甚。胸之下部過狹。狀似竹筒者。皆爲肺病之兆。

第八 診查肺臟肋膜。肺臟所以營呼吸。先自體外吸入空氣。將體



中之靜脈血。酸化爲碳酸瓦斯而呼出。製成動脈血。以助循環之作。用此呼吸。如果暫時停止。血中之碳酸瓦斯。立即鬱積而絕。氣息。肺膜有兩層。包於肺之表面。用以助呼吸運動。其一部則延長而入於左右肺臟之間。以成中隔。以納胸腺。又一部則包心臟而爲心囊。欲知肺臟之強弱。非用測定法不可。測定肺臟之法。肺之尖端。普通以三四仙迷爲度。因深呼吸而起之漲縮。普通若肺差四仙迷。左肺差三仙迷。半。前下緣至第六肋骨。後下緣至第十肋骨。普通皆廣。近時日本坂本氏創造一種測定器械。名電音針。頗稱靈妙。人人能用之。第光臨診。查心臟。心囊。心臟與肺臟相同。人苟一息尙存。此循環血液之樞紐。亦不容略有中止。中正則生命絕。心臟爲一種特別之肉質所成。形似天紡錘。內分左右兩半。左右又各界以上下。界上下者。白瓣。膜。膜之上曰房。膜之下曰室。該肉質。依勻整之秩序。先收縮。而使血液向前之血管中流出。後擴張而收入後面之血液。此瓣膜。

之動。一如噴霧之噴水。某部健全。某部有病。概可於此種運動決之。第十診。查肝臟膽囊。肝臟屬消化器。在腹之右上部。乃臟腑之夫者。專收集循環胃腸中之血液。以還流於心臟者。更自膽囊出膽汁。分泌腸中。以助消化而防腐敗。平時肝臟多沈於右胸廓下。若罹胃病。或患心病。或中酒毒。或生肝癌。肝臟即隆起於腹之上部。一望而知。

第十一診。查胃囊。胃以容受來自口中之飲食物。消化而送營養。於血液。形似曲瓢。又如米囊。橫於腹之上部。其底廣而彌左。與食道相連。其狹而偏右。下與十二指腸相連。食物入胃。起第一之消化作用。遂受胃液之分泌而消化。消化之時間。視食物性質之如何。與分量之多少。而大有遲速。其健全者。所食不論何物。在二時半。至三時以內。無不悉數消化。惟此能。力有限。胃壁不問如何強健。不問食何種易消化之食料。倘過其量。或亂其時。早晚胃必矣。其健全而

糞。疾。以。分。量。言。譬。如。每。日。飯。量。極。大。仍。復。飲。酒。加。飲。牛。乳。三。合。其。胃。無。有。不。壞。苟。去。牛。乳。飯。量。減。三。分。之。一。並。規。定。飲。食。時。間。尅。日。可。以。復。元。又。平。素。胃。稍。薄。弱。之。人。即。進。少。許。之。食。物。且。細。細。咀。嚼。而。後。嚥。下。猶。常。有。不。消。化。之。患。謂。可。狼。吞。虎。嚥。耶。更。以。滋。養。物。而。論。若。牛。乳。若。魚。肉。若。牛。肉。雞。肉。等。豈。惟。滋。養。亦。極。易。消。化。者。然。在。胃。弱。之。人。已。甚。不。易。消。化。半。入。腸。中。腐。敗。而。起。中。毒。性。是。胃。之。健。否。得。非。與。生。命。有。直。接。之。關。係。哉。

第十三章 診查脾臟及腸胃之脾臟橫胃之後亦腺體也出脾液而分泌於腸以助腸中之消化其防腐作用一如膽汁腸之長當身長之十倍腸曲腹中以消化之營養料吸收於血中其所遺之糟粕則起蠕動之作用向下推行成糞便而排泄體外若腸有障礙則或患泄瀉或來便秘故欲保其健康必須每日大便一次

第十三章 診查脾臟 脾為製造血球之臟腑倘有毒質侵入血中脾

論臟即甚肥大。終至血球次第減少。全身現蒼白之色。

第十四章 診查腎臟。腎臟所以製造小便。有病則營養身體之蛋白

質。必排泄多量。致身體異常衰弱。

其他尚須檢查痰涎。小便診察握力。視力。聽力。血壓。呼吸。性體。重。

身長。胸圍。營養度。神經系。知覺。運動。反射。等種種狀態。凡此在生活上

應注目之要點。均不得輕易放過。診斷之次數。不一定要有半年一回者。有

一年一度者。然不得更遠於此。其有生長北地。今遷南中。或狎居腹地。

忽客邊陲者。則其生活之狀態。莫不從而變更。或且受風土病焉。若此

者。亟宜通函報告。庶衛生顧問者。得以酌致保健之規律。變通救濟之

方。對有志長生者。當不河漢吾言。

第十五章 常觀佛經可以長生

佛法說。空空則有。若無實若虛。如水上月。如鏡中之花。故莊子曰。夫

塊戴我以形。發我以生。佚我以老。息我以死。故善吾生者。乃所以善吾



不休息。術法圓成。名道行仙。堅固。思。念。而。不。休。息。愚。憶。圓。成。名。道。行。仙。  
堅。固。交。邁。而。不。休。息。感。應。圓。成。名。精。行。仙。堅。固。變。化。而。不。休。息。覺。悟。圓。  
成。名。絕。行。仙。是。等。皆。於。人。中。鍊。心。不。修。正。覺。別。得。主。理。壽。千。萬。歲。妄。想。  
流。轉。不。修。三。昧。報。盡。還。乘。散。入。諸。趣。因。果。經。曰。天。入。身。淨。不。受。塵。垢。有。  
夫。光。明。心。常。歡。悅。無。不。適。意。之。事。猶。爲。欲。火。所。然。蘊。盡。之。時。五。衰。相。現。  
無。著。頭。上。華。萎。二。者。眼。瞬。三。者。身。上。光。滅。四。者。液。下。汗。出。五。者。自。然。離。  
於。本。座。交。殊。所。問。經。曰。云。何。命。濁。十。歲。衆。生。二。十。三。十。乃。至。壬。歲。有。長。  
短。故。傳。燈。錄。曰。但。願。空。諸。所。有。慎。勿。實。諸。所。無。好。住。世。間。皆。如。影。響。又。  
曰。積。生。不。滅。性。相。如。如。當。住。不。邊。名。之。曰。道。又。曰。源。律。師。問。和。尙。修。道。  
遠。用。功。否。師。曰。用。功。曰。如。何。用。功。師。曰。饑。來。喫。飯。困。來。即。眠。曰。一。切。太。  
總。類。是。同。師。曰。用。功。否。師。曰。不。同。曰。何。故。不。同。師。曰。他。喫。飯。時。不。肯。喫。百。  
種。須。索。睡。時。不。肯。睡。子。般。許。較。所。以。不。同。律。師。杜。口。凡。諸。經。典。所。云。皆。  
長。生。之。得。言。也。人。能。了。悟。經。旨。正。不。必。暮。鼓。晨。鐘。誦。咒。膜。眼。自。然。參。破。

迷關塵緣不擾貪嗔悉斷情慾頓消不求生而轉可生常憶死而反不  
死何樂如之

第二十三章 勤習導引可以長生

吸新吐故以練臧專意積精以適神兩語實開導引之先聲後漢時廣  
陵吳普彭城樊阿皆從華佗學普依準佗療多所全濟佗語普曰人體  
欲得勞動但不當使極耳動搖則穀氣得消血脈流通病不能生譬屋  
樞終不朽也是以古之仙者爲導引之事熊經鸕鵒引挽腰體動諸關  
節以求難老吾有一術名五禽之戲一曰虎二曰鹿三曰熊四曰猿五  
曰鳥亦以除疾兼利蹠足以當導引體有不適起作五禽之戲怡而汗  
出普施行之年九十餘耳目聰明齒髮完堅按導引法有各種老至導  
引法二十四勢婆羅門導引法十三勢赤松子導引法十八勢鍾離導  
引法十八勢胡見素五臟導引法十二勢其中如大法導引爲虛損氣  
血不遇而設故明李挺以導引爲保養中之尚事謂終日屹屹端坐最

臆。在病。人徒。知久。行久。立之。傷人。而不知。久臥。久坐。之尤。傷人也。主。養  
頌。亦云。何必。偃仰。屈伸。若彭祖。吹噓。呼吸。如喬松。渺然。絕俗。離世。哉。或  
者。曰。子言。保養。與修養。有以異乎。曰。無以異也。惟修。養涉於。方外。元遠  
而非。恒言。恒道。保養。不外。日用。食息。而實。易知。易行。故素。問曰。飲食。有  
節。起居。有常。不妄。作勞。精神。內守。病安。從來。故能。盡其。天年。度百。歲乃  
法。夫既。有節。有常。而不。勞。則氣。自從。軌。無俟。搬運。之煩。如今。之動。功矣。  
精神。既內。守。則身。心凝。定。無俟。制伏。之強。如今。之靜。功矣。今。之天。者多。  
前。驚者。少。非古。今人之。異。厥氣。稟也。實。今人。不如。古人之。重。其身。耳。而  
。求其。相。差。之。故。則一。在。主。於。氣。一。在。主。於。理。古。人。惟。重。於。理。故。人。欲  
。生。念。勤。而。昏。昧。錯。雜。不。求。靜。而。自。靜。雖。求。動。而。不。動。今。人。惟。主。於。氣。故。死  
。法。不。可。以。道。里。計。也。今。世。俗。之。人。根。柢。既。是。淺。薄。莫。知。氣。理。之。分。則。仍  
。不。如。勤。習。導。引。為。長。生。之。初。步。習。導。引。又。不。必。宗。某。法。取。某。勢。只。數。息。



服氣四字已足。舉括一切。何謂數息。心息相依之說是也。古今醫家曰。攝生之要。莫大乎存想。存謂存我之神。想謂想我之心。閉目見自己之目。收心見自己之心。不離我身。不傷我神。存想之漸。即心息相依之漸。蓋心主乎息。息依乎心。心息相住。自入樂境。故近人沈子復曰。導引必從數息入手。以心息相依爲度。初入手時。心或煩躁。不能數息。則且觀息。初觀息必粗。漸觀漸細。亦足以使心息相依。數息數至三千以外。但覺世界清涼。別有天地。其快活竟無可比擬。想來神仙之樂。亦不過如是。彼丹書。硃砂。鉛汞。龍虎。諸說。亦不外借喻身心。特常人未能參透。微旨。斥爲荒誕。而後世道家方士。轉得以之惑人。而售其姦耳。何謂服氣。吐納養形之法是也。夫天地虛空中。皆氣。人身虛空中。亦皆氣。呼出之濁氣。身中之氣也。吸入之清氣。天地之氣也。人在氣中。如魚遊水中。魚腹中不得水。出入則死。人腹中不得氣。出入亦死。同一理也。善攝生者。必知修調氣之術。彼仙家之言。食氣。言行。氣道流之言。香氣。言咽氣。

卽此之謂也。尋常之法。正身仰臥。瞑目握固。兩足間相去五寸。兩臂與體相去亦五寸。先以鼻吸氣。漸漸腹滿。乃閉之。及不可忍。乃從口細細吐。出亦奇。中吐卽盡。氣定復如前閉之。始十息。或二十息。至不可忍。漸漸漸多。但能閉至六十息以上。則臟腑胸膈之間。皆清氣布遷矣。至於純熱。當其氣閉之時。鼻中唯有短息一寸餘。所閉之氣。四布如火。蒸潤肺管。繞則身如萎蛇。神在其外。其袂美有不可言之狀。良以一氣流通。裝囊生。未徹澤故也。連所閉之氣。漸消。則恍然復舊。能於日夜間行此兩度。久久。耳目聰明。精神完固。體健身輕。百疾消滅。又有六字氣訣。尚母。咽。嚥。嘻。吹。是也。吸則一而已。低頭開口。死念。呵。字。念時。耳不得聞。偷字聲。聞卽氣粗。念畢。仰頭閉口。以鼻徐徐吸。天地之清氣。吸時。耳亦未得聞。吸聲。但前時令短。吸時令長。卽吐少納多也。依此反覆六次。更速念。呼。咽。嚥。嘻。吹。五字。閉以吸氣。並各六次。以呼瀉出臟腑之毒氣。以吸。納入。天地之清氣。當日小驗。旬日大驗。年後萬病不生。延年益算。

衛生之寶。非人勿傳。今西人之營。深呼吸法。亦隱谷服氣之惜。日本有眞益嗜。靜岡縣士族也。獨身不娶。幼學漢詩。尋徙居札幌區北一條。詩名大噪。當明治三十七年時。曾一至北京。在東亞學會教員。兩卒歸國。仍滯札幌。西曆三十年正月。在該國東京提倡道教。欲於佛耶兩教外。別創一新宗教。略謂生乎博覽羣書。知惟莊老之學。大足以助健康。而呼吸尤爲修養精神所不可忽。蓋空氣。養吾人。生存之要素。得之則生。不得則死也。爰親身實驗。以胡效果。先是眞金飲啖頗健。自是年春。節減食量。日僅食米一合。而以服氣代之。初無飢餓之感。甚覺頭腦異常清健。想考功次。有進步。延至八月。全然絕粒。仍飲牛乳一合。防意外之變。化碎次。嚼能絕人。間之煙火。全以壘氣爲養生之源。泉矣。反道試山崎增造。跡深信是法。其服氣也。於分深。吸空氣後。立即閉口塞鼻。將氣閉於咽下。一似吞丸藥狀。數數後。見胃內脹滿。若飽充食物然。遂止。每兩不爲痛。不顯暑。時度。咸得符之。首服氣以還。雖三三。百休飲。採食。

亦不覺餓。又不覺疲。誠東君。羨門之流亞也。欲求長生者。不可不勉力行之。

第十三章 長生之好模範

中西各國。壽民壽婦。所在多有。聞關史乘。班班可攷。今自百歲始。訖三百餘歲終。依次臚舉。備觀覽焉。

一、百歲男。毛弼。明太倉人。狀元毛澄之祖也。宏治中有司為建水瑞坊。

二、百歲男。趙振鯨。清杭州人。嘉慶甲戌。百歲。蒙恩賜六品冠帶。趙來謝時。自江干擊舟入城。舟泊鹽橋。步行至竹竿巷。丕持杖。拜跪無所苦。同來者係其長孫。已六十三矣。

三、百歲男。汎塔尼烈。法國人。博學家也。嘗僑居英地。九十年前。不

疑染微疴。嗜食楊梅。自壽多食。可以延壽。四百歲男。愛士丁。不知何許人。喜食蠟。以助體。

五十百零三歲男。一歲佛萊恩。葵內。飲食極少。且極兩餐。食肉無多。晚惟二吸煙一箇而已。是以血清滑勁。膚實腸輕。

六百百零三歲男。歐爾甘。與佛萊恩同鄉。生平茹素。

七百百零三歲男。劉伯淵。明慈谿人。隆慶間進士。百歲時。曾遺書存閱。越吳金銜。

八百百零三歲女。安特森。英之倫敦人。善節用。

九八百零三歲男。伊更司。英人。體健無病。花甲後。即廢肉食。但食牛乳。麵包。及蔬菜類。

十六百零三歲男。陀霖。美國人。不嘗進飲料。且廢止晚餐。

十七百零三歲男。仕梅。特。英人。老農也。飲牛乳。輒去其油。亦得壽。

十四百零三歲女。瑪嘉。檳。英之愛爾蘭人。生平節飲食。用膳有定時。

十三 百零四歲男 林春澤。官太守。

十四 百零五歲男 蘆提野。法國人。居倫敦。爲整容匠。日惟進一餐。

飲不過清水。不用茶。

十五 百零五歲女 巴娜縵。英之蘇格蘭人。晚年茹齋。且慎飲食。

十六 百零六歲男 巴喇羅。爲法蘭西教主。拒葷腥。故精神矍鑠。

十七 百零七歲男 羅倍。魏侍中。一百七歲時。猶總三十六曹事。

十八 百零七歲女 巴司。英人。所食極少。終生不飲酒。

十九 百零七歲女 巴廳斯。英之某島人。後六十年。食惟奶餅。牛乳。

果。類果數物。

二十 百零七歲男 婦。設中。明無錫人。嘗居京師。正統間。英至復辟。

六召見。予冠帶。賜宴。順天府。命公卿造其居。賀之。

二十一 百零七歲女 梅那德。亦英人。食物不多。嘗喜運動。

二十二 百零七歲男 王芝圃。清臨海人。乾隆庚寅。由國子監。司業。

三加翰林陪侍講。時已百有八歲矣。當也旬時。孫曾固盛。遠百齡。然  
三曾孫復舉曾孫。有詩云。身歷四朝法浩蕩。眼看後代長兒孫。紀實也。  
二本三。百十三歲。瑪良多司。法國人。九十二歲時。即不食肉。生  
三平體健無病。

三十四 百十五歲男 法國人。佚其名。居英之愛爾蘭島。從事測繪。  
舉英人之梅那德女。同一孀生。百歲後。妻死復娶。有趣人之稱。

二十五 百十五歲女 瑪黎特。亦法人也。生平於飲食精道。異常謹  
三慎。

二十六 百十六歲男 張元始。荊州人。年一百三十六歲。壽過人。  
三飲食不異。至年九十七。方生兒。兒遂無影。

二十七 百十六歲男 周壽誼。明崑山人。洪武中。入見。賜宴及鈔幣。  
三十八 百十六歲男 意寇萊。英國人。晚年僅食餅乾牛奶。不進他  
物。

二十九 百十六歲男 普魯士人。無名。業編織。終身。滴酒未嘗入口。

三十 百十六歲男 惠烈森。英人。晚年專食燻燕菜。請其裨補精

神最大云。

三十一 百十六歲女 巴梅特。英國愛爾蘭人。飲食菲薄。

三十二 百十七歲男 莫柯利。蘇格蘭人。少食多動。身體體健。其人

三十三 百十七歲女 瑪富聖。亦產蘇格蘭。除嘗進牛乳外。其他腥

膾。概拒不食。惟菜蔬多嗜之。耳目聰明。齒牙完全。殆之前三月。步履

操作。仍如壯年云。

三十四 百十八歲男 來遜梭黎。西班牙人。晚年亦推葷茹素。其人

三十五 百十八歲男 浦們。英人。食惟麵包。山芋。飲惟肉湯。牛乳。及

二水。喉肉甚少。茶酒咖啡。皆不嗜。遂。

三十七 百十八歲女 路遮司。英人。後半世。改茹素。

三十八 百十八歲女 陳崇藝。宋羅澤山人。自言兒時見山下有巖



數千。今去海四里矣。

三十八 百三十二歲男 不知何許人。當一百一十二歲時。繼妻死。

正更續娶二幼婦。舉子女各一。死之日。長子九十歲。幼子甫二齡。

三十九 百三十三歲男 王士能。明濟寧人。

四十 百三十五歲男 特薩里。係西班牙總教主。雖精食事。然甚節

儉。飲葡萄酒。亦不至沈湎。又嘗操作以鍊筋骸。讀書以養性情。

四十一 百三十七歲男 迦羅藍。英國愛爾蘭人。生平飲食節慎。工

作飭奮。

四十二 百二十七歲男 美嘉魯。英國人。其祖名吧耳。亦著名長壽

者。美氏以節食爲攝生不二法門。故能繩厥祖武。

四十三 百二十八歲男 于伯龍。唐太原人。於是年詣闕。其子老死。

其兩孫隨行。年各七十八歲。

四十四 百二十九歲女 梅甘。愛爾蘭人也。九十歲後。亦講求節食。

之方富而不侈。

四十五 百三十三歲女 季篤。英人。至死無衰老之象。

四十六 百三十六歲男 李元。唐洛陽人。爲九老之一。

四十七 九百三十六歲女 娜。愛爾蘭人。飲食極少。

四十八 百三十八歲女 庫羅。英人。少食多動。如蘇格蘭之莫樹。

利。所居室。歷百有三年之久。迄未遷移。

四十九 百三十九歲男 陶。英人。農夫也。畢生非飲食。精神

非微健壯。

五十 百四十四歲男 藍。清。廣東人。飲嗜過人。耳目無障。郡守爲

三。詳請旌褒。蒙恩賜六品冠帶。並設宴府堂。以待之。

五十一 百四十歲男 摩。特。英國醫生。一生得力。在慎食二字。

五十二 百四十歲男 格。烈。亦醫業。嘗著書云。生平飲食俱簡。

五十三 百四十七歲女 瑛。汾。貧窮異常。調卹是賴。

五十四 有五十歲男 乾夔德 英人 動作勤勉 啖飲甚少 惟喜食生 鷄蛋。

五十五 百五十二歲男 帕三 英國人 年八十八 方授室 望之如四 六十許人 至百七十一歲 妻死再娶 耕作若常人 行步輕便 爲英王查 里第一 所聞 賜宴宮中 且飲以美酒 體遂漸弱 絲是而死。

五十六 百六十九歲男 陳根四 亦英人 九十歲生子 百歲後 猶能 泅游 急湍 百六十歲時 詣京見駕 生平飯糗茹草 尤喜食酸味物。

五十七 百七十五歲女 錢期 唐蒲昌人 累官光祿卿 百七十歲 乃卒。

五十八 百七十五歲女 特喇喀守 一黑種人也 寓居南美之某地。

六方 經該處長官訪悉 遂入檔冊。

五十九 百七十八餘歲男 黨翁 號洛鶴老人 賣藥洛中 步行甚快。

六十 有八十歲男 張若 漢陽武人 年老 吮婦乳 得百八十歲。

六十一 百八十歲男 寶公 魏文侯時樂人 百八十歲 兩目皆盲。

六十二 百八十歲男 蘇李士。南美人。當百八十歲時。曾有人見其

在園中工作。膚堅如革。髮白似雪。日祇一餐。冷而後食。需半時之久。

每朔望必戒食十日。惟多飲水。所食盡養生之料。

六十三 百八十五歲男 天主教總教主某。居英之蘇格蘭島。居恆

席地睡臥。不施牀榻。

六十四 二百零七歲男 格魯納。英之倫敦人。能歷述十三朝之異

聞軼事。洵人瑞也。

六十五 二百四十歲男 穰城人。年二百四十歲。不能復食。惟飲

孫婦乳。

六十六 三百七十歲男 庫庫那。印度孟加拉人。齒牙四落。四換。鬚

髮亦屢黑。屢白。生平作事甚簡。記憶力特強。一身事實。了了胸中。真

稀世之上壽矣。

查列諸條。顏皆信而有徵。不若廣成子。老彭。八百。義取此。喻詞涉誇。

誕。上法。古人奪權。真宰。遠師。海客。竝壽。士仙。請以。是作。壽鏡。觀。

第十四章 長生之舊迷信

趙獻可醫貫有言曰。尊生之士。不須服食。世人服食以求長生。惑矣。甚者。日服補藥。以資縱慾。則滋惑也。格致餘論。色欲箴亦云。臆彼昧者。徇縱情欲。惟恐不及。濟以燥毒。流俗既惟。卻老之方。皇皇是求。庸醫乃以不終之藥。續續是炫。試檢醫典。此等藥方。奚翅連篇累牘。詳糾其謬。用儆方來。

- 一 彭祖補陽固壽長生延壽丹。註謂用此灸之。則百病頓除。益氣延年。余按方中附子胡椒均屬熱藥。沒藥龍骨功祇收瀉。茴香木香。同意取旺神。服則利多。害少。灸則全屬徒勞。謂為除病延年。其誰信之。
- 二 接命丹。註謂能養丹田助兩腎。添精補髓。返老還童。卻病延年。余按此方始終不過借重附子麝香二味。附子欲其煖。麝香欲其興。
- 三 適足助淫。弄精何添。髓何補。如不燬之。誤人不淺。

三 遐齡萬壽丹 詩曰：一還增六千，二還百廿年。服藥非凡骨，壽同天地間。余按此方所用茯苓、石脂、朱砂諸藥，純係道家鍊丹一派。著衛中立餌金石，求不死，反死未始非此輩階之厲也。

四 延齡固本丹 註謂服至半月，陽事壯雄，至一月，顏如童子，目視十里，服至三月，白髮還黑，久服神氣不衰，身體輕健，可升仙位。余按此方聚廿四種草木而煉於一鑪，雜投並進，利害莫計，徒以他人形體供妄人售驗之資，卒之流弊滋多，終傾大命，哀哀黃人，至死不悟為之奈何。

五 斑龍丸 註謂常服益壽。余按此方重用鹿角，鹿角不過含安母尼，亞奚補乎玉堂關下之血，蜀中老氣壽三百八十云云者，自是欺人之談，與九丹同其謬妄，信是言也。胡竟不為世所見，不為人所聞，僅醫者知之耶。

他如元戎之不老丹、聖濟總錄之仙茅丸、積善堂之七寶美髯丹、御

藥。陰。之。胡。桃。丸。體。仁。彙。編。之。補。天。大。造。丸。視。前。所。舉。大。都。異。曲。同。工。  
非。徒。耗。血。氣。便。如。捕。風。捉。景。更。有。單。餌。雲。母。石。英。丹。砂。諸。金。石。以。冀。  
一。駐。衰。者。有。採。食。黃。精。甘。菊。松。脂。諸。草。木。以。望。得。道。者。有。帶。服。秋。水。陰。  
津。玉。漿。諸。雜。品。以。求。長。春。者。其。昏。味。何。異。愚。公。移。山。夸。父。逐。日。舊。社。  
會。之。種。種。迷。信。如。不。力。盡。刻。除。萬。無。可。望。長。生。之。理。余。故。辭。而。闢。之。  
知。我。罪。我。所。不。計。也。

第十五章 長生之新理論

今之談政治問題者。則曰政治革命。談種族問題者。則曰種族革命。是  
固吾人所習聞者也。不知此等革命。猶其遠焉者。至近者。莫若身體革  
命。人自誕生。以至成長。筋骨藏府。一一完備。體力官能。一一發達。誠宜  
始終鍛鍊。成金剛不壞之身。乃曾幾何時。頭童齒豁。耳聾眼花。膚皴笑  
雞皮。腰曲現龍鍾。青春易過。俄焉白髮飄飄。皓質當前。條而暮景。冉冉  
朝方。榮而夕。卒悲蒲柳兮。先凋。此經天緯地之英豪。拔山扛鼎之壯士。

一。屆風燭殘年。無不歎歔自悼也。此非身體革命。而何生理衛生學家  
 悉心推考。知人類易老易死之故。一在心臟之活動異常。二在毒質之  
 侵入血中。何謂心臟之活動異常。考吾人血液之循環。雖始於一條大  
 動脈管。而心臟實為其中心。該大動脈管發自心臟之左室。由是分布  
 全身。一若木之分幹。分枝迨至愈分愈細。則幾如牛毛矣。此最細之管  
 謂之毛細管。人身中既具無數之血管。於是動脈血遂依遠心之方向  
 支配於全身之組織。而供其營養。更向組織中搜集無用之老廢物。而  
 成靜脈血。靜脈血遂依求心之方向。還流心臟之右室。且循行肺臟。而  
 空氣中之酸素。又因吸入而充盈肺臟。能將血中之污物。酸化為碳酸  
 瓦斯。由呼吸之作用。以呼出體外。仍濾淨而為動脈血。入心臟之左室。  
 完全血液之循環。似此循環。始終綿亘。無少間斷。所謂交換作用。是也。  
 惟血液之流行。血液固自起動作。而心臟與動脈。實主其營。為欲血液  
 之動作。恒保其常態。必使心臟與動脈。得持其均平。苟不得持其均平。



則心。臟。過。於。活。動。終。必。變。弱。變。硬。失。其。能。力。致。此。之。原。因。有。五。其。一。濫。用。酒。煙。茶。咖啡。等。之。有。毒。物。其。二。常。服。仁。丹。清。快。丸。等。藥。劑。按。此。等。丸。丹。無。不。含。有。龍。腦。薄荷。諸。興。奮。藥。興。奮。者。提。神。也。提。神。之。物。為。常。人。所。最。好。故。其。嗜。此。等。丸。丹。幾。如。西。孺。之。食。口。香。糖。不。離。手。口。然。其。害。甚。於。菸。草。矣。其。三。暴。食。大。飲。勞。動。過。劇。其。四。食。肉。過。多。則。血。中。產。生。複。雜。之。化。學。物。質。不。第。使。心。臟。疲。勞。更。兼。刺。戟。動。脈。此。德。國。邁。爾。氏。博。士。之。言。也。其。五。精。神。過。勞。心。臟。神。經。首。蒙。其。害。漸。波。及。動。脈。之。筋。肉。卒。致。動。脈。失。其。彈。力。遂。漸。變。硬。障。害。全。身。之。營。養。日。陷。於。衰。老。之。境。何。謂。毒。質。之。侵入。血。中。塵。世。間。之。種。種。微。菌。種。種。毒。物。多。於。恆。河。之。沙。以。吾。太。血。肉。之。軀。相。與。競。存。相。與。鏖。戰。縱。不。能。善。之。亦。可。不。為。彼。所。害。庸。知。此。輩。無。形。之。惡。魔。攻。入。常。出。其。不。意。乘。人。每。在。於。無。備。耳。也。眼。也。鼻。也。口。也。呼吸。道。也。消。化。管。也。生。殖。器。也。毛。孔。也。爪。瓣。也。皮。膚。之。傷。創。口。也。皆。其。行。軍。之。路。長。驅。直。入。無。所。顧。慮。似。此。分。道。並。進。而。吾。人。純。淨。之。血。液。遂。至。

孕。含。毒。性。二。若。繁。華。區。域。蹂。躪。之。餘。其。勢。無。復。完。室。也。洎。乎。全。身。受。毒。  
心。臟。亦。當。然。被。其。侵。害。毒。勢。猛。烈。而。急。劇。者。立。患。傳。染。病。毒。則。有。鼠。疫。  
霍。亂。傷。寒。赤。痢。流。行。性。腦。脊。髓。膜。炎。諸。證。有。此。兩。大。原。因。惡。得。不。易。老。  
寐。眩。暈。怔。忡。足。冷。肩。痛。及。神。經。衰。弱。諸。證。有。此。兩。大。原。因。惡。得。不。易。老。  
惡。得。不。易。死。此。一。說。也。又。有。人。謂。人。之。能。生。能。長。一。在。吸。入。之。酸。素。二。  
在。攝。取。之。食。物。然。人。之。易。老。易。死。亦。正。坐。是。二。者。何。則。酸。素。固。為。養。命。  
之。大。源。願。其。中。實。蘊。含。毒。質。兩。種。一。入。組。織。能。腐。敗。之。或。毀。滅。之。而。該。  
毒。質。則。愈。積。愈。多。愈。多。愈。老。老。則。藥。天。然。之。死。界。矣。是。酸。素。實。消。融。形。  
體。之。敗。氣。也。食。物。之。營。養。人。身。與。酸。素。固。無。軒。輊。顧。食。物。不。論。為。動。為。  
植。為。礦。其。中。莫。不。含。鹽。性。鹽。類。但。有。多。少。之。差。耳。此。鹽。性。鹽。類。必。適。可。  
乃。無。害。惜。乎。往。往。剩。餘。聚。積。而。沈。著。體。內。閱。世。既。深。遂。使。吾。人。運。動。艱。  
澁。短。覺。減。退。筋。骸。俱。萎。氣。血。兩。衰。以。至。於。死。是。食。物。實。賊。生。命。之。爐。  
毒。也。夫。生。不。能。不。呼。吸。故。酸。素。中。毒。質。無。可。避。人。生。不。能。不。飲。食。然。食。

物中之礦性鹽類大。可滅。何以滅之。慎選食物。是已。果實。野菜。所含皆少。雖多食之。均不易老。現今美國。玻斯登地方。居民有二十五萬。所食祇菜蔬。胡桃二事。有人料其壽可千年。非無故也。最近更有人以普通大腸菌。爲起病致死之原因。因驗知該菌唯一之勁敵。莫乳酸。若故有以乳酸製成糖片。而名以益壽糖者。發明此糖之人。爲俄國微生物學家。默次倪科富氏。先是默氏因事至滿加利亞國。該國人民。全數不過三百萬。而年逾百歲者。竟有三千餘。即百十歲。百十五歲。百二十歲之人。亦輒尋常視之。默氏悉心考察。知該國人。恆將牛乳。用法釀成酸法。食之。故多長壽。默氏既得其故。遂精製此項糖食。以餉世人。西名 *Sanogen*。或 *Sanogenol*。譯言即微生物乳片之義。據云上海屈臣氏藥房有售之者。誠人類之一大福音也。竊願世人。姑試行之。

第十六章 男女之壽相

晉周訪少時。遇善相者。廬江陳訓。請訪與陶侃曰。爾得上壽。周嘗下壽。

蓋自姑布子。嚮以相人。噫。技而世人之天壽。窺通。遂得決之於氣色。譬猶風胡之別刃。孫陽之相馬。矣。常人欲覽其機妙。談何容易。余博採羣經。旁及西籍。揆發秘奧。別擅楫衝。駢列如下。以告世人。

男子之壽相

(一) 面 須長方。形肥瘦適中。眼鼻口之間。格局須美好。

(二) 眉 須作八字式。色澤須濃。位置須高。眉頭須有痣。或生修長之白毛。

(三) 眼 須細而長。如象之目。眼瞼真。重皮。

(四) 鼻 須圓美。上下一致。鼻根不低塌。鼻頭不曲。不仰。鼻翼不臃張。下豐而溝深。

(五) 口 須廣闊。上下兩唇色紅似珠。齒正勻。

(六) 耳 須長大。甚厚。耳珠垂。色良善。耳孔圓。有壽毛。

(七) 髮 須長而黑。有光澤。

他如頭面貴多肉。軀體須豐腴。背宜廣忌窄。腰宜圓忌瘠。乳頭生長毫。腹廣大如物處囊。具此相者其壽必長。女子之壽相。

(一) 面。亦須長方。額角宜稍開。頤須豐圓。

(二) 眉。須長而高。

(三) 眼。眼須小且細而長。

(四) 鼻。鼻柱須直。鼻頭須圓。鼻梁須下。

(五) 口。須常帶微笑狀。下唇宜廣而腴。色鮮紅。有光澤。

(六) 耳。耳輪以圓爲貴。且須大而柔。

(七) 髮。髮際須濃。肌理細者佳。宜修。宜黧黑。且有光澤。

他如身體須在環肥燕瘦之中。肌膚須細膩美麗。手宜柔而艷。色帶紅。手指須長。具此相者其壽必長。

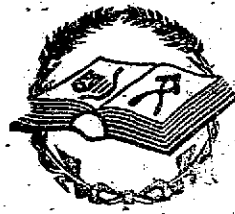
第十六章 男女之壽相



長生不老之秘訣終

共

41  
311865



中華民國四年十二月初版  
 中華民國十一年二月五版

長生不老之秘訣(全一冊)

定價大洋三角



分售處

北京 天津 漢口 廣州 長沙 開封 保定 石家莊 徐州 濟南 青島 煙台 濰縣 龍口 威海衛 營口 安東 佳木斯 牡丹江 哈爾濱 新加坡

中華書局

編	發	印	印	發
輯	行	刷	刷	行
者	者	者	者	者
無	進	文	文	文
錫	步	上	上	上
顧	書	海	海	海
鳴	局	棋	棋	棋
盛	局	盤	盤	盤
	局	街	街	街
	局	街	街	街
	局	街	街	街
	局	街	街	街



