

延壽攝食

生色

第一消

紳息紳

言論言



延壽第一紳言

愚谷老編人

編主五雲王

編初成集書叢

種二他其及言紳一第壽延

中華民國二十六年六月初版

張

發行人

王雲五
上海河南路

印刷所

商務印書館
上海河南路

發行所

商務印書館
上海及各埠

(本書校對者 潘其璇 童振福 蔡仲宣)

本館據學海類編
本排印初編各叢
書僅有此本

延壽第一紳言

宋 愚谷老人編

程伊川曰。吾受氣甚薄。三十而浸盛。四五十而後完。今生七十二年矣。校其筋骨於盛年無損也。又曰。人待老而求保生。是猶貧而後蓄積。雖勤亦無補矣。張思叔曰。先生豈以受氣之薄而厚爲保生耶。先生默然曰。吾以忘生。徇欲爲深恥。

世傳三峰探戰之術。托黃帝元素之名。以爲容成公彭祖之所以獲高壽者。皆此術。士大夫惑之。多有以此喪其軀。可哀也已。葛洪喻之爲水盆盛湯。外苞蓄火。或以爲錫刀刃之蜜。探虎穴之子。豈不險哉。北夢瑣言載唐相國夏侯孜得彭祖之術。悅一娼。娼不能奉承。以致尾閭之泄。致卒。予外祖閭邱公爲大理評事時。得此術。兩臉如桃。年過七十。竟爲此術所害。與夏侯孜無異。丹家以爲桶底脫蓋。中年而精力健。能吸縮閉固。晚年精力衰。不能吸縮閉固。是以一夕而傾倒殆盡。

夷堅志載吳道人害縣吏之妻。而卒爲縣吏所害。道人一死固不足以償數十婦女之命。然縣吏亦善此術。蓋嘗害他人之妻者。其妻幾爲他人所害。賴有羊羔湯以補之。而不死亦幸矣。

九華山杜安仁先天大學性命書九篇。議論滔滔。頗有時名。或者曰。此書嘗進呈高廟。予觀其進表有云。過以相與者。必能濟衰。合大過卦枯楊生梯之道。分明是房中術。蓋借易以文其說。非清淨無爲之道也。

覆山子詹谷注陰符經以奇器爲未用之處女可謂亂道之甚矣。又注參同契穿鑿附會。是乃魏伯陽之罪人也。真西山爲之序其書。儒者蓋以之爲異端而不復窮究其說。遂爲所欺。

司空圖曰。昨日流鶯今日蟬。起來又是夕陽天。六龍飛轡長相窘。何忽乘危自著鞭。戒好色自戕者也。楊誠齋諠好色者曰。閻羅王未曾相喚。子乃自求押到何也。卽前詩之意。

三谷子金丹百問。其三十八問云。人之生如何分男女陰陽。曰。男先感而後女應之者。必生男也。女先感而後男應之者。必生女也。男女神和氣順精前。卽生端正福壽之人。若神傷氣憊精虧者。卽生怪狀天薄之人。三谷子姓邱。名山字安道。江右南城人。三谷其所居也。乾道初。遇金華老人。得金丹之術。遂作此書。

雲閒儲華谷祛疑說云。開氣爲男。闔氣爲女。一闔一關。男女攸分。宜春李玉溪注玉皇心印經云。男女稟受同也。但感合先後而分陰陽耳。

褚氏遺書云。陰血先至。陽精後衝。血開裹精。精入爲骨。而男形成。是陽精先如。陰血後參。精開裹血。血入居本。而女形入矣。施肩吾鍾呂傳道集云。父精先進。母血後行。血包於精而爲女。母血先進。父精後行。精包於血而爲男。肩吾蓋祖褚氏之說。與三谷子之說相反。不可不辯。予三十年前嘗與燕山溫次霄總管夜語。生男生女之分。次霄深取三谷子與儲華谷之說。且曰。孫思邈天癸一日二日之說。不足取。至論白玉蟾氣血盈虛似月魄之說。則證以素問所謂月始生。則氣血始精。月郭滿。則血氣實。月郭空。

則經絡虛。蓋氣血自月上弦至望則盛。自下弦至晦則衰。月郭滿。魚腦實。月郭空。則魚腦減。蛤與蟹皆然。呂氏春秋與淮南子皆不誣也。愚嘗見士大夫之未得子者。每每以此語之多有得子者。然育與不育。則有天命存焉。非人之所能爲也。

醫書載求男法。多引用褚氏遺書之說。誤人多矣。吾鄉一貴公子連得二女。其後妾又懷妊。貴公子喜而告予曰。今必得男。吾用褚氏法也。予笑曰。若用褚氏法。當拱聽足下更弄一瓦。他日果又生女。予告以邱三谷儲華谷之說。越一載遂生一男。

近會澄江郭伯英。問語中原前輩胡子山。溫以霄。郝吉甫。因論褚氏遺書之說。伯英憮然曰。吾爲此書所誤矣。伯英蓋斥用褚氏法者也。連生六女而不悟。後以語松江張士龍之子。可謂以迷指迷矣。因告之曰。速宜改正之可也。伯英曰。改正之法當如何。予曰。陽精先至。陰血從而包之。陽在內則男形成矣。此乾道索坤而成男之謂也。陰血先至。陽精從而包之。陰在內而女形成矣。此坤道索乾而成女之謂也。伯英聞之。笑謝而去。

或疑貴公子侍妾滿前。得子反少。漁郎一夫一婦。得子反多。何也。此理曉然。有何難見。蓋寡欲乃有子。多欲則無子。譬調一杯羹。鹽恰好則有味。鹽少則無味也。士大夫欲得子。法當節欲。否則就枯松而索膏。瀝。稊竹而求計。欲得子也難矣。孝經云。父母生之。續莫大焉。未得子者。不可不知也。然又有一說。男猶天也。女猶地也。天之雨露未嘗不沾濡也。而地有肥磽之不同。亦有生物者。亦有不生物者。地若瘦瘠。

或剛鹵。或瓦礫。而責其不生物。是鑊水而改。按藍而朱。徒爾覬望而已。無獲也。

東漢書馬勒傳云。勒祖偃長不滿七尺。常自罪短陋。恐子孫之似也。乃爲子伉娶長妻。伉生勒。長八尺三寸。世降俗末。江南士大夫往往溺於聲色。娶妻買妾。皆求其稚齒而嬌嫩者。故生子皆軟弱多病而夭亡。甚而醉以入房。神思皆亂。雖得子。亦不慧。

陰陽均至。非男非女之身。精血敵分。駢胎品胎之兆。此褚氏遺書之說也。或有無糞門者。無產門者。何爲其然也。徐巽胎育產化論云。父母大小便急而受胎也。其說出衛生經。又有頭如雪而肌肉純白者。或者以爲社日受胎。故男曰社公。女曰社婆。非歟。曰非也。徐巽胎育感化論云。受胎之時。母之經水正行。榮血泛溢。是以成胎。則肌肉色白。褚氏謂血充肌膚。則身白是也。毛髮皆白。目視琉疏者何也。經云。毛髮者。血之餘。又曰。肝受血而能視。今月水方行。血耗肝虛。毛髮失所潤。目精失所養也。

黃山谷嘗過范景仁。終日相對。正身端坐。景仁言。吾二十年胸中未嘗起思慮。一二年來不甚觀書。若無賓客。則終日獨坐。夜分方睡。雖兒曹譴呼。咫尺不聞。東坡曰。范景仁平生不好佛。晚年清慎。減節嗜欲。物不芥蒂於心。卻是學佛作家。

劉元城云。安世尋常未嘗服藥。方遷謫時。年四十有七。先妣必欲與俱。百端懇辭不許。安世念不幸使老親入於炎瘴之地。已是不孝。若非義固不敢爲。父母惟其疾之憂。如何得無疾。祇有絕欲一事。遂舉意絕之。自是逮今。未嘗有一日之疾。亦無宵寐之變。陳瓘曰。公平生學術以誠入。無往而非誠。凡絕欲是

真絕欲心不動故。公曰：然。公曰：安世自絕欲來三十年，氣血意思只如當時，終日接士反劇談，雖夜不寐，翼朝精神如故。

任萃惠登樞年耆康強，呂許公詢服餌之法。萃惠謝曰：不曉養生之術，但中年讀文選有所悟爾，謂石韞玉以山輝，水含珠而川媚也。許公深以爲然。

上蔡曰：色欲已斷二十年來矣。蓋欲有爲，必須強盛方勝任得，故斷之也。問于勢利如何？曰：打透此關十餘年矣。

元同子曰：仙家只要留得精住，則根本壯盛，生氣日茂。若慾心不息，靈根不固，則精薄而元氣之生日少，漸漸竭盡，以至于亡。禪客曰：若不斷淫慾而學禪觀，猶蒸砂爲飯，雖百千劫只名熟砂，不得爲飯。然此事須在清心絕念上下工夫。

中和集曰：天壬地癸乃天地元精元氣，節之於外則成人，益之於內則成丹。世人不知生男生女實由命中分得，不由人力。若不斷淫絕慾，自爲修養，直待精華耗竭，早至天亡，大可惜也。又豈知寡慾而得男，貴而壽，多慾而得男濁而夭耶？

陸象山曰：初學者能完聚得幾多精神，纔一霍便散了。某平日如何樣完養？故有許多精神難散。又曰：小心翼翼，昭事上帝，上帝臨汝，無爾貳心，戰戰兢兢，那有閒管時候。此是象山完養工夫。

司馬子微序天隱子云：要妙在乎與天地真氣冥契同運。又云：覺氣來則運自己之氣，適與天地之氣皆

作。此是至妙術。倘三百六十日內運自己之氣。適合天地之氣三兩次。則自覺身體清和。異于常時。況久久留之。則神仙之道不難至矣。

入藥境乃白鶴山崔帶範所作。呂洞賓詩云。因看崔公入藥境。令人心地轉分明。夏雲峰。儲華谷。蕭了真。皆有注。予觀其書云。天應星。地應潮。不過謂上下往來爾。若泥其說。則斗杓每月移一辰。月月不同。海潮每日兩至。日日相似。二者安得俱應耶。又有所謂窮戊己。或謬爲窮戊癸者。遂以癸爲天癸。亦猶悟真篇纔見芽生。須急採。或以芽生爲癸生。是皆學三峰之術者。妄亂改之。以證其邪說云耳。儲華谷戊癸化大之說。李玉溪坤癸之論。蓋欲反邪歸正。而強爲之辭耳。

毗陵霍上谷丹訣。有一字元機參門七章。無錫亢木石序。其書上谷之子巨川。又作金丹口訣直指極論。天上有戊己之時。與人身戊己相符。蓋謂坎戊離己也。在天爲日月相望之辰。在人身爲呼吸含育也。朱晦菴謂季通曰。陰君丹訣見濂溪。有詩及之。當是此書。行此而得壽考者。乃吃豬而飽者。吾人所知。蓋不知此乃不免于衰病。豈坐談龍肉而實未得嘗之比耶。愚四十年前注參同契時。見呂四行八段錦術。詫其老健。每竊笑之。逮今思之。參同契之學。實屠龍術。不如四行之宰豬也。知而不爲。乃晦菴所謂坐談龍肉者爾。然學是學者。非屏妻子不可爲也。我輩讀聖人之書。況有父母在。詎敢違天而爲偷生之計哉。然如此嘗夜坐而試之矣。蓋亦略知龍肉之味者也。豈不愈于坐談而不知味者乎。愚少也多病。羸不勝衣。所以苟延殘喘而至今未死。亦參同契之力也。

論息消生攝

著機處邱

本館據學海類編
本排印初編各叢
書僅有此本

攝生消息論

春季攝生消息

元 東牟邱處機著

春三月。此謂發陳。天地俱生。萬物以榮。夜臥早起。廣步於庭。被髮緩行。以使志生。生而勿殺。與而勿奪。賞而勿罰。此養氣之應。養生之道也。逆之則傷肝。肝木味酸。木能勝土。土屬脾主甘。當春之時。食味宜減酸益甘。以養脾氣。春陽初升。萬物發萌。正二月間。乍寒乍熱。高年之人。多有宿疾。春氣所攻。則精神昏昏。宿病發動。又兼去冬以來。擁爐薰衣。啖炙炊燂。成積至春。因而發泄。致體熱頭昏。壅隔涎嗽。四肢倦怠。腰脚無力。皆冬所蓄之疾。常當體候。若稍覺發動。不可便行疏利之藥。恐傷臟腑。別生餘疾。惟用消風和氣涼膈化疾之劑。或選食治方中。性稍涼利。飲食調停以治。自然通暢。若無疾狀。不可吃藥。春日融和。當眺園林亭閣虛廠之處。用攄滯懷。以暢生氣。不可兀坐以生他鬱。飯酒不可過多。人家自造米麪團餅。多傷脾胃。最難消化。老人切不可。以飢腹多食。以快一時之口。致生不測。天氣寒暄不一。不可頓去絺衣。老人氣弱。骨疏體怯。風冷易傷。湊裏時。備夾衣。遇煖易之。一重漸減一重。不可暴去。劉處士云。春來之病。多自冬至後。夜半一陽生。陽無吐陰。無納心。膈宿熱。與陽無相衝。兩虎相逢。狹道必鬪矣。至于春夏之交。遂使傷寒虛熱時行之患。良由冬月焙火食炙。心膈宿痰流入四肢之故也。當服祛

痰之藥以導之。使不爲疾。不可令背寒。寒卽傷肺。令鼻塞咳嗽。身覺熱甚。少去上衣。稍冷。莫強忍。卽便加服。肺俞五臟之表。胃俞經絡之長。二處不可失寒熱之節。諺云。避風如避箭。避色如避亂。加減逐時衣。少餐申後飯。是也。

肝臟春旺

肝屬木爲青帝。卦屬震。神形青龍。象如懸匏。肝者幹也。狀如枝幹。居在下。少近心。左三葉。右四葉。色如縞。映紺。肝爲心母。爲腎子。肝中有三神。名曰爽靈。胎光。幽精也。夜臥及平旦。扣齒三十六通。呼肝神名。使神清氣爽。目爲之宮。左目爲甲。右目爲乙。男子至六十。肝氣衰。肝葉薄。胆漸減。目卽昏昏然。在形爲筋。肝脈合于木。魂之藏也。于液爲淚。腎邪入肝。故多淚。六府胆爲肝之府。胆與肝合也。故肝氣通則分五色。肝實則目黃赤。肝合于脈。其榮爪也。肝之合也。筋緩弱。脈不自持者。肝先死也。目爲甲乙。辰爲寅卯。音屬角。味酸。其嗅臊。羶。心邪入肝。則惡羶。肝之外應東岳。上通歲星之精。春三月常存歲星。青氣入于肝。故肝虛者筋急也。皮枯者肝熱也。肌肉斑點者。肝風也。人之色青者。肝盛也。人好食酸味者。肝不足也。人之髮枯者。肝傷也。人之手足多汗者。肝方無病。肺邪入肝。則多哭。治肝病。當用噓爲瀉。吸爲補。其氣仁。好行仁惠。傷憫之情。故聞悲則淚出也。故春三月。木旺。天地氣生。欲安其神者。當澤及羣芻。恩霑庶類。無竭川澤。毋灑陂塘。毋傷萌芽。好生勿殺。以合太清。以合天地生育之氣。夜臥早起。以合乎道。若逆之。則毛骨不榮。金木相剋。而諸病生矣。

相肝臟病法

肝熱者左頰赤。肝病者目奪而脅下痛。引小腹。令人喜怒。肝虛則恐。如人將捕之。實則怒。虛則寒。寒則陰氣壯。夢見山林。肝氣逆。則頭痛。耳聾。頰腫。肝病欲散。急食辛以散。用酸以補之。當避風。肝惡風也。肝病。臍左有動氣。按之牢若痛。支滿。淋洩。大小便難。好轉筋。肝有病。則昏昏好睡。眼生膜。視物不明。飛蠅上下。努肉攀睛。或生暈映。冷淚。兩角赤痒。當服升麻疏散之劑。

夏季攝生消息

夏三月屬火。主于長養。心氣火旺。味屬苦。火能剋金。金屬肺。肺主辛。當夏飲食之味。宜減苦增辛。以養肺心氣。當呵以疏之。噓以順之。三伏內。腹中常冷。時忌下利。恐泄陰氣。故不宜針灸。惟宜發汗。夏至後夜半一陰生。宜服熱物。兼服補腎湯藥。夏季心旺腎衰。雖大熱不宜吃冷淘冰雪。蜜冰。涼粉。冷粥。飽腹受寒。必起霍亂。莫食瓜茄生菜。原腹中方受陰氣。食此凝滯之物。多爲癥塊。若患冷氣痰火之人。切宜忌之。老人尤當慎護。平居簷下。過廊。街堂。破窗。皆不可納涼。此等所在。雖涼。賊風中人。最暴。惟宜虛堂。淨室。水亭。木陰。潔淨空廠之處。自然清涼。更宜調息淨心。常如冰雪在心。炎熱亦于吾心少減。不可以熱爲熱。更生熱矣。每日宜進溫補平順丸散。飲食溫暖。不令大飽。常常進之。宜桂湯豆蔻熟水。其于肥膩當戒。不得于星月下露臥。乘便睡著。使人扇風取涼。一時雖快。風入腠裏。其患最深。貪涼兼汗。身當風而臥。多風痺。手足不仁。語言蹇澀。四肢癱瘓。雖不人人如此。亦有當時中者。亦有不便中者。其說何也。逢年歲方壯。遇月之

滿得時之和。卽幸而免。至後還發。若或年力衰邁。值月之空。失時之和。無不中者。頭爲諸陽之總。尤不可風。臥處宜密防小隙微孔。以傷其腦戶。夏三月。每日梳頭一二百下。不得梳著頭皮。當在無風處梳之。自然去風明目矣。

養生論曰。夏謂蕃秀。天地氣交。萬物華實。夜臥早起。無厭于日。使志無怒。使華成實。使氣得泄。此夏氣之應。長養之道也。逆之則傷心。秋發痲瘧。奉收者少。冬至病重。又曰。夏氣熱。宜食菽以寒之。不可一于熱也。禁飲食湯。禁食過飽。禁溼地臥。并穿溼衣。

心臟夏旺

心屬南方。火爲赤帝。神形如朱雀。象如倒懸。蓮蕊心者。織也。所納纖微。無不貫注。變水爲血也。重十二兩。居肺下肝上。對尾鳩下一寸。注曰。胞中心口。掩下尾鳩也。色如縞映絳。中有七孔三毛。上智之人。心孔通明。中智之人。五孔心穴通氣。下智無孔。氣明不通。無智狡詐。心爲肝子。爲脾母。舌爲之宮闕。竅通耳。左耳爲丙。右耳爲丁。液爲汗。腎邪入心。則汗溢。其味苦。小腸爲心之腑。與心合。黃庭經曰。心部之宅。蓮含花。下有童子丹元家。主適寒熱榮衛和。丹錦緋囊披玉羅。其聲徵。其嗅焦。故人有不暢事。心卽焦燥。心氣通則知五味。心病則舌焦捲而短。不知五味也。其性禮。其情樂。人年六十。心氣衰弱。言多錯忘。心脈出于中衝。生之本。神之處也。主明運用。心合于脈。其色榮也。血脈虛少。不能榮臟腑者。心先死也。心合辰之巳午。外應南岳。上通熒惑之精。故心風者。舌縮不能言也。血墜者。心驚也。舌無味者。心虛也。善忘者。心神離也。重語者。心亂也。

多悲者。心傷也。好食苦者。心不足也。面青黑者。心氣冷也。容色鮮好。紅活有光。心無病也。肺邪入心。則多言。心通微。心有疾。當用呵呵者。出心之邪氣也。故夏三月。欲安其神者。則含忠履孝。輔義安仁。安息火熾。澄和心神。外絕聲色。內薄滋味。可以居高朗。遠眺望。早臥早起。無厭于日。順于正陽。以消暑氣。逆之。則腎心相爭。火水相剋。火病由此而作矣。

相心臟病法

心熱者。色赤而脈溢。口中生瘡。腐爛作臭。胸膈、肩背、兩脅、皆痛。心虛則心腹相引而痛。或夢刀杖火。焰赤衣紅色之物。爐冶之事。以恍怖人。心病欲濡。急食鹹以濡之。用苦以補之。甘以瀉之。禁溼衣熱食。心惡熱及水。心病當臍上有動脈。按之牢若痛。更苦煩煎。手足心熱。口乾舌強。咽喉痛。嚥不上。忘前失後。

秋季攝生消息

秋三月。主肅殺。肺氣旺。味屬辛。金能剋木。木屬肝。肝主酸。當秋之時。飲食之味。宜減辛增酸。以養肝氣。肺盛則用咽以泄之。立秋以後。稍宜和平。將攝。但凡春秋之際。故疾發動之時。切須安養。量其自性。將養。秋閒不宜吐并發汗。令人消燥。以致臟腑不安。惟宜針灸。下痢進湯散。以助陽氣。又若患積勞五痔消渴等病。不宜吃乾飯炙燂。并自死牛肉。生鱸雞豬濁酒。陳臭鹹醋。粘滑難消之物。及生菜瓜果鮮醬之類。若風氣冷病痲癰之人。亦不宜食。若夏月好吃冷物過多。至秋患赤白痢疾兼瘡疾者。宜以童子小便二升。并大腹棗榔五箇。細剉。同便煎取八合。下生薑汁一合。和收起。臘雪水一鍾。早朝空心。分爲二服。瀉出三兩。