

校編仁存陳

書叢學醫漢皇

尾臺逸士超著

醫

餘

上海中醫學院出版社

EV4 5/3/01
0201

醫

餘

提

要

醫餘三卷。東醫尾台逸士超著。分命數、養生、疾病、治術、四篇。自漢史至

諸子百家。有言涉醫者。分類選錄。遇會意處。加以評語。附以箋注。不但爲

醫家必讀之書。亦係儒家參考之籍。蓋昔醫儒本不分途。卽降至近世。如

徐靈胎陳修園輩。胥於文學具有根柢。蓋胸無點墨者。決不能談岐黃仲

景之書。詎可懸壺問世。然則吾同道烏得屏儒家言而不寓目哉。

醫餘序

自吉益東洞唱我醫復古之學。而世醫遂知用長沙之方法矣。夫復古之學。實發於周漢之醫說。周漢之醫說得復古之學。而後其義益明。是東洞所以真有古書醫言之著也。尾臺士超繼之。撰醫餘三卷。周官漢史以至諸子有言涉醫者。靡不鈔錄。每遇會意處。輒加評語。附箋注。士超以古人之學。行古人之術。老而益勤。學與術化。故周漢之醫說。即士超之醫說。世之目無簡冊。護拙古方者。與夫一知半解。捏造成篇者。聞士超之風。可以省悟矣。聞士神之師傳岑氏之業。岑氏出於東洞之門。此其學術淵源所由。及業之成。乃有藍青冰寒之稱。蓋不誣也。初予與淺田識。此黑田子友爲文字交。因二子以知士超。識此子友。少於予數歲。士超年次最長。而毫無衰憊之氣。近日西洋醫方盛行於世。唱古方者寥寥。而士超雄視於其間。矯不相下。殆所謂巋然魯靈光者也。予則老憊日加。不能復讀書作文。視三子勤勵不已。各有撰述。能無愧於懷乎哉。而士超不以爲無狀。屬序於予。固辭不得。乃弁詹言云。

文久二年壬戌季秋中浣。持齋拙者多村直寬識。

醫餘序

今之所謂醫者。我知之矣。華其室屋。麗其門牆。使望之者。謂由廩倉之技。以致朱頓之富。出則寶籃輿。盛像從。東奔西馳。來往如織。使觀之者。謂技售術行。日不暇給。聞其業則曰。醫者意也。學古讀書。俾拘而不通。運用之妙。存於一心。靈簡奚焉。師以此自欺。弟子以此自便。習以爲俗。恬莫之異。蓋都下業軒岐者。不下數千萬人。而爲此言此態者。十居八九焉。以我所識尾臺士超。則不然。士超北越人。本小杉氏。弱冠來江戶。學醫於尾臺淺嶽。以師命嗣其家。時家道尙微。士超嘗辛茹苦。拮据經營。方啓處之不遑。而偷閑以讀書。未嘗張望後觀。以釣虛譽。今則雖然成大家。餘力所及。有醫餘一書。是編搜羅經子百家言涉醫理者。分爲四篇。間附評語。以闡其蘊。發新意於文字之外。載古義於今日之用。不拘泥。不執滯。以意達志。如燧取火。如湯灌雪。使各書異條。意志相發。經緯貫通。至

其鈎章棘句。訓詁以釋之。考據淹博。折衷的確。有學究專門不易及者焉。余與士超交也晚。不及知其少壯之時。嘗聞其同窗友之言矣。某曰。吾與士超學於龜田氏。鑽堅鉤深。議論出人意表。嚼秀咀華。落毫成章。譬而儒者也。某曰。士超精神滿腹。其讀書老而益彊。學追年進。術隨學長。可謂學術合一矣。吾觀於此。書以信某某之言。因將鳴諸天下。而曰運用之妙。自問出學有士超之學。然後士超之術可得而致焉。世之張望後觀。不學自欺者。其亦知所儆矣哉。

文久二年壬戌秋八月中浣江門鹽谷世弘撰

醫餘目錄

命數篇	一
養性篇	一
疾病篇	一
治術篇上	三
治術篇下	五

醫餘

尾臺逸士超著

命數篇

何謂命。何謂非命。子夏曰。商聞之矣。死生有命。富貴在天。蓋舉夫子言也。孔子曰。君子修道立德。不爲困窮而改節。爲之者人也。生死者命也。是夫子語正命也。孟子曰。無之爲而爲者天也。無之致而至者命也。夭壽不貳。修身以俟之。所以立命也。君子行法以俟命而已矣。是孟子語正命也。孔子曰。人有三死而非其命也。己自取也。夫癯處不時。飲食不節。逸勢過度者。疾共殺之。居下位而上干其君。嗜欲無厭而求不止者。刑共殺之。以少犯衆。以弱侮強。忿怒不類。動不量力。兵共殺之。此三者死非命也。人自取之。若夫智士仁人。將身有節。動靜以義。喜怒以時。無害其性。雖得壽焉。不亦宜乎。孟子曰。知命者。不立于巖牆之下。盡其道而死者。正命也。桎梏而死者。非正命也。是孔孟語正命與非命也。揚子雲曰。或問命曰。命者天之令也。非人爲也。人爲不爲命。請問人爲。曰。可以存亡。可以生死。非命也。命不可避也。或曰。顏氏之子。冉氏之孫。曰。以其無避。若立巖牆之下。動而徵病。行而招死。命乎。命乎。就此數言觀之。則天命非命之義。了然明矣。

書曰。惟天監下民。典厥義。降年有永。有不永。非天夭民。民中絕命。高宗彤日。

孔安國曰。言天之下年與民。有義者長。無義者不長。天非欲民夭。民是不修義以致絕命。世之不中。絕命者能有幾。噫。

大戴禮曰。人之生。百歲之中。有疾病焉。有老幼焉。曾子疾病篇。

百歲曰上壽。列子楊朱篇曰。百年壽之大齊。齊限也。楊朱篇曰。不知崖畔之所齊限。蓋人壽短長皆天也。非人之所得而能也。不由賢愚。不係聖凡。不爲堯舜長。不爲桀跖短。彭祖顏淵之相去。誰知其故。唯能修身養性。以終天年。謂之正命也。若自隳疾病而致短折。行暴逆而招禍害。謂之非命。故曰。形和則無疾。無疾則不夭。

（漢書公孫弘傳）

論語曰。伯牛有疾。子問之。自牖執其手。曰。亡之命矣夫。斯人也而有斯疾也。（瘡也篇）

此楊子所謂無所避者。

又曰。季路問事鬼神。子曰。未能事人。焉能事鬼。敢問死。曰。未知生。焉知死。（先進篇）

聖人通死生之故。幽明之變。立神道以設教。其於天道性命鬼神。豈有所不知乎。然其所謂教者。在日用彝倫之間。學問脩爲之上也。論語曰。子罕言利與命與仁。（子罕篇）夫子之言性與天道。不可得而聞也。（公冶長篇）務民之義。敬鬼神而遠之。可謂智矣。（雍也篇）是夫子之所以不告也。

史記曰。高祖擊布。時爲流矢所中。行道病。病甚。呂后迎良醫。醫入。見高祖向醫曰。病可治。於是高祖嫚罵之。曰。吾以布衣。持三尺劍取天下。此非天乎。命乃在天。雖扁鵲何益。遂不使治病。（高祖本紀）

高祖起於編戶。以馬上取天下。非天命豈能然乎。是其死生固繫於天。非人力所能。如高祖可謂能達天人之理矣。

孔叢子曰。夫死病不可爲醫。（嘉言篇）

又曰。死病無良醫。（報節篇）

鹽鐵論曰。扁鵲不能肉白骨。微箕不能存亡國也。（非鞅篇）

後漢書曰。良醫不能救無命。彊梁不能與天爭。故天之所壞。人不能支。（蘇文傳）

國之存亡。人之死生。有係乎天者。有由乎人者。係乎天者。無可如何。由乎人者。猶可挽而回之。扁鵲曰。越人不能生死人。也是當自生者。越人使之起耳。自得於心者。其言皆同。

戰國策曰。良醫知病人之死生。而聖主明於成敗之事。（秦策）

知死生知治不治也。

荀子曰。人主不能不有遊觀安燕之時。則不得不有疾病物故之變焉。（君道篇）

疾病物故者。人之所必有也。然遊觀無節。安燕過度。以速疾病死亡。非正命也。富貴之人。尤宜慎也。按死亡曰故。漢書蘇武傳曰。士馬物故。註曰。不欲斥言死。但言所服用之物皆已故。索隱曰。魏臺問物故何義。高堂隆答。

曰。物無也。故事也。言死者無所復能干事也。此說難從。

說苑曰。民有五死。聖人能去其三。不能除其二。飢渴死者可去也。凍寒死者可去也。權五兵死者可去也。壽命死者不可去也。癰疽死者不可去也。飢渴死者中不充也。凍寒死者外勝中也。權五兵死者德不忠也。壽命死者歲數終也。癰疽死者血氣窮也。故曰。中不正。外淫作。外淫作者多怨性。多怨性者疾病生。故清淨無爲。血氣乃平。（說叢篇）

三死者。賢君猶可得而去之。不俟聖人。至數已盡。雖和扁安能起之哉。如癰疽使良醫。蚤從事。未必死也。至血氣既窮。精神已竭。假令處療得當。無驗不特癰疽也。外淫怨性。卽六淫蠱惑也。

潛夫論曰。與死人同病者。不可生也。與亡國同事者。不可存也。豈虛言哉。何以知人且病也。以其不嗜食也。何以知國之將亂。以其不嗜賢也。是故病家之廚。非無嘉饌也。乃其人弗之能食。故遂於死也。亂國之官。非無賢人也。其君弗之能任。故遂於亡也。夫生針砭梁旨酒甘醪以養生也。而病人惡之。以爲不若菽麥糟粕欲清者。此其將死之候也。尊賢任能。信忠納諫。所以爲安也。而闇君惡之。以爲不若姦佞。闖其諛諛者。此其將亡之徵也。（思賢篇）

國非賢能忠諫不治。人非穀肉果菜不能活。其理一也。故國君不任賢。能國必亡。病人不欲穀肉。命必殞。關尹子曰。人將病也。必先不甘魚肉之味。太倉公曰。安穀則過期。不安穀則不及期。可以見矣。欲清疑澹泊之意。闢其無才能之稱。見賈誼傳。與死以下四句。見韓非子孤憤篇。淮南子說林訓作與死者同病。難爲良醫。與亡國同道。難與爲謀。文子上得篇作難爲忠謀。王符潜行其義也。

呂氏春秋曰。桓公曰。常之巫審於死生。能去苛病。猶尙可疑耶。管仲對曰。死生命也。苛病失也。君不任其命。守其本。而恃常之巫。彼將以此無不爲也。（知接篇）

不任命。貳乎天壽也。不守本。不知脩身也。而欲恃巫覡以全軀命。豈不左乎。

白虎通曰。死之爲言。漸也。精氣窮也。（崩薨篇）

人之所以保持性命者。獨以有精氣也。精氣者。穀肉果菜之所生也。素問金匱真言論曰。精者身之本也。經脈

別論曰。精氣生自穀氣。平人氣象論曰。人以水穀爲本。故人絕水穀則死。靈樞刺節真邪論曰。真氣者所受於天與穀氣并而充身也。人之所以保持性命者。豈非以得精氣乎。故雖平人絕水穀即死。以精氣斷也。无病人平。

論衡曰。天養物能使物暢至秋。不得延之至春。吞藥養性能令人无病。不能壽之爲仙。（道虛篇）

素問五藏大政論曰。藥以祛之。食以隨之。苟如此則庶可以畢天數矣。仙豈藥食所能爲乎。况避癘長生乎。蘇東坡曰。藥能治病。而不能養人。食能養人而不能醫病。亦至言也。

又曰。子夏言死生有命。富貴在天。聞歷陽之鄰。一宿沈而爲湖。秦白起坑趙卒於長平之下。四十餘萬同時皆死。萬數之中必有長命未嘗死之人。遭時之衰微。兵革並起。不得其壽。人命有長短。時有盛衰。衰疾病被災。蒙禍之驗也。宋衛鄭陳同日並災。四國之民必有祿盛。未嘗衰人。然而俱災。國稱陵之也。故國命勝人命。壽命勝祿命。又曰。歷陽之都。長平之坑。其中必有命善祿盛之人。一宿同填而死。遭逢之禍大。命善祿盛不能卻也。（命義篇）仲任之論。可謂纖悉矣。然孟子無之爲而成者天也。無之致而至者命也。之言盡之。

又曰。慈父之於子。孝子之於親。知病不祀神。病痛不和藥。又知病之必不可治。治之無益。然不肯安坐待絕。猶卜筮以求祟。召醫和藥者。惻痛慙慙冀有驗也。既死氣絕。不可如何。升屋之危。以衣招復。悲恨思慕。冀其悟也。（明尊篇）

和齊和也。危屋棟也。禮喪大記。升自東中屋。履危。疏曰。踐履屋棟高危處。史記趙謂魏曰。殺范痤。吾獻蛇。魏捕痤。痤上屋騎危。曰以死痤市。不如以生痤市。（趙世家）衣服精神所寓。故以此招魂也。悟寤通覺也。轉爲甦醒之義。

又曰。命盡期至。醫藥無効。（順効篇）

此孔叢子所謂死病無良醫也。（報節篇）

又曰。良醫能治未嘗死之人命。如命窮壽盡。方用無驗也。故時當亂也。堯舜用術。功終不立。命當死矣。扁鵲行方。不能愈病。（定賢篇）

又曰。賢君能治當安之民。不能化當亂之世。良醫能行其鍼藥。使方術驗者。遇未死之人。得未死之病也。如命窮病困。則雖扁鵲末如之何。夫命窮病困之不可治。猶夫亂民之不可安也。藥氣之愈病。猶教導之安民也。皆有命時。不可令勉力也。（治期篇）

至必死之病。雖良工不能救。若夫凡工不能救。可救者。往往斃人於非命。故術不可不慎。且修也。程子曰。病而付之於庸醫。比之不慈不孝。醫家病家不可畏。且慎耶。

又曰。夫死者病之甚者也。（論死篇）

又曰。人病不能飲食。則身羸弱。羸弱困甚。故至於死。（同上）

病之甚者。自不能飲食。是以精氣減耗。胃氣衰弱。不能運布藥氣。以抵排邪氣。故方用無効。其病必至于死。是死病之常態。不可如何也已。

又曰。人之所以生者。精氣也。死而精氣滅。能爲精氣者。血脈也。人死血脈竭。竭而精氣滅。滅而形體朽。朽而成灰土。何以爲鬼。（論死篇）

而猶則也。滅猶絕也。此條與東方朔罵鬼書其意略同。阮瞻郝離子亦不信鬼。是皆好智而不好學之弊也。夫聖人有廟兆之設。祭祀之禮。鬼神何可誣蔑。王充於解除篇反覆談鬼。此篇謂無鬼。此何言之矛盾。鬼之爲禍。稱歷歷有徵。子產曰。鬼有所歸。不爲厲。可謂知言矣。

王隱晉書曰。郭文舉得疫癘危困。不肯服藥。曰。命在天。不在藥。（太平御覽引）

命在天。不在藥。固矣。然不服藥而委命。過矣。世之愚者多類此。可歎。

文子曰。老子曰。人有三死。非命亡焉。飲食不節。簡牋其身。病共殺之。樂得無已。好求不止。刑共殺之。以寡犯衆。以弱凌強。兵共殺之。（符言篇）

此必誣誅之遺言。王肅劉襲入於家語中。然其辭不如文子之簡。

養性篇

養性由于修身。修身在于守道。凡人之所以致疾病。罹天橫。未嘗不因失此道也。蓋不修身養性。徒從其心情。則放僻邪慝。淫蕩惑亂。無所不至。故聖人設立禮義。以制心情。作為音樂。以宣導理。使人修身養性。無虧殞。天年者。經傳所載。諸子所述。歷歷可見矣。今援其十一略解文義。以發其意。與聖人之旨同其歸者。雖道家之言亦收之。不以人廢言也。然至虛無清淨。恬澹無欲之說。一切無取焉。

易曰。需于酒食。貞吉。（需九五）象曰。需于酒食。貞吉。以中正也。

人而真其於飲食。自無有過失。夫飲食者。人之所資以生也。然如失其節。不特困亂。致中傷。取死亡。其害不可勝言也。故聖王立饗食飲酒之禮。以教之。所以導中正也。奉遺禮者。可不慎乎。

又曰。噬嗑內遇毒。（噬嗑六三）象曰。遇毒。位不當也。

王弼曰。處下體之極。而履非其位。以斯食物。其物必堅。豈唯堅乎。將遇其毒。噬以喻刑人。噬以喻不服。毒以喻怨生。如王氏所解。是語不過譬喻耳。然准而言之。人有幼稚老壯。而資質之與腑臟。又各有強弱。故臟腑雖非毒。而或受其害。食之可慎如此。

又曰。君子以慎言語。節飲食。（頤象）

王弼曰。言語飲食。猶慎節之。况其餘。

又曰。有孚于飲食。无咎。濡其首。有孚失是。（未濟上九）象曰。飲酒濡首。亦不知節也。不知節。則有孚猶失是。况不孚乎。

書曰。訓有之。內作色荒。外作禽荒。甘酒嗜好。峻宇彫牆。有一于此。未或不亡。（五子之歌）

孔安國曰。迷亂曰荒。嗜甘無厭足。此大者。棄德之君。必有其一。有一必亡。况兼有乎。可移以為養性之法矣。又曰。惟茲三風十愆。卿士有一于身家。必喪邦。君有一于身。國必喪。（伊訓）

三風十愆。大之喪國家。小之亡性命。何可不猛省。

又曰。天降威。我民用。大亂喪德。亦罔非酒。惟行越小大邦用喪。亦罔非酒。惟事。（酒誥）

孔安國曰。天下威罰。使民亂德。亦無非以酒為行者。言酒本為祭祀。亦為亂行於小大之國。所以喪亡。亦無不

以酒爲罪也。夫百禮之會，非酒不行。酒爲可惡，唯留連沈湎，遂至于此耳。皓誣之言，其意深哉。又曰：惟耽樂之從，自時厥後，亦罔克壽。（無逸）

孔安國曰：過樂謂之耽。惟樂之從，言荒淫以耽樂之故，自是其後，亦無克壽者。世之淫溺惑亂，以死非命者，無不自耽樂訓致者。聖人之言，著龜不啻。讀者思之。

又曰：出入起居，罔有不欽。（罔命）

聖人之於修身，雖一事之微，其嚴如此。

韓詩外傳曰：能治天下者，必能養其民也。能養民者，爲自養也。飲食適乎藏，滋味適乎氣，勞佚適乎筋骨，寒暖適乎肌膚，然後氣藏平，心術治，思慮得，喜怒時，起居而遊樂，事時而用足。夫是之謂能自養者也。（卷三）
佚不勞也。適猶安便也。欲養其民者，必當先爲自養。猶欲治國家者，先修其身也。養生如此，疾病禍害，將安從來。

周禮曰：食醫掌和王之六食、六飲、六膳、百醬、百珍之齊。（六食，食音嗣。下食齊食同。齊才細反。下同。）

鄭玄曰：和調也。按六食以下，并膳夫所掌。醫食調和而已。六食六穀稌黍稷粱麥苽也。六飲，水、醬、醴、醕、醫、醢也。六膳，六牲、牛、羊、豕、犬、雁、魚也。膳出於六牲及禽獸，以備滋味，謂之庶羞。羞進也。醫醴醢也。膳夫職醢人共醢六十甕。醢人共醢六十甕。八珍，淳熬、淳母、炮豚、炮脾、搗珍、漬熬、肝也。王昭禹曰：齊者調和其味，使多寡厚薄各適其節也。又按六膳，膳夫職。禮記內則并有馬、魚、牛、羊、豕、犬、雁、魚。

凡食齊，既春時，羹齊，既夏時，醬齊，既秋時，飲齊，既冬時。

鄭玄曰：飯宜溫，羹宜熱，醬宜涼，飲宜寒。溫熱涼寒，通四時爲言。既猶比。言四時之齊，和比四時也。王應龍曰：五穀食之主，故宜溫。羹所以調食，故宜熱。醬所以致滋味，故宜涼。飲解渴，故宜寒。

凡和春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多鹹，調以滑甘。

鄭玄曰：各尙其時。味而甘以成之。猶水火金木之較於土。夏六彥曰：木味酸屬春，火味苦屬夏，金味辛屬秋，水味鹽屬冬。各尙其時味者，多一分者也。必多其時味者，所以助時氣也。中央土味屬季夏，五行以土爲尊，五味

以甘爲上。滑者通利往來。所以調四味。故曰調以滑甘。王昭禹曰。春令發散多。酸以收之。夏令解緩多。苦以堅之。秋令擊斂多。辛以散之。冬令堅栗多。鹹以潤之。

凡會膳食之宜。牛宜稌。羊宜黍。豕宜稷。犬宜粱。雁宜麥。魚宜菰。

鄭玄曰。會成也。謂其味相成。鄭司農云。稌稷也。爾雅曰。稌稻。菰彫胡也。賈公彥曰。凡會膳食之宜者。謂會成膳食相宜之法。王應龍曰。凡物性有同類。以助其生者。有相待以洩其過者。合食則能益人。有相反而爲忌者。合食則能害人。

凡君子之食。恆放焉。(食醫職)

鄭玄曰。放猶衣也。賈公彥曰。上六食六飲一。經據共王不通於下。凡食者多酸。已下至魚宜菰。已上齊和相成之事。雖以王爲主。君子大夫已上亦依之。故云恆放焉。蓋飲食之於人。所係至重。故立食醫之職。以掌其事。酒正有酒人。醬人。醢人。醢人。膳夫有庖人。亨人。內饔。外饔。各守其職。以謹其制。如內則所記齊和製造之法。亦可謂詳而悉矣。是不特爲禮數之備焉。苟齊和失宜。以必有害于性命也。

禮記曰。禮儀也者。人之大端也。所以講信修睦而固人之肌膚之會。筋骸之束也。(禮運)

人不由禮義。則放逸情慢。淫惡漸亂。其不致疾殞生者殆希。

又曰。仲夏之月。君子齋戒。處必掩身。毋躁。止聲色。毋或進。薄滋味。毋致和。節嗜欲。定心氣。(月令)

月令一歲十二月之政令。視時候以授人事也。鄭玄曰。掩猶隱匿也。躁猶動也。進尤御見也。聲謂樂也。薄滋味。毋致和。爲其氣異。此時傷人。節嗜慾。定心氣。微陰扶精。不可散也。

又曰。仲冬之月。君子齋戒。處必掩身。身欲竄。去聲色。禁嗜慾。安形性。事欲靜。以待陰陽之所定。(同上)

鄭玄曰。寧安也。聲謂樂也。慎起居聲色。節飲食嗜慾。修身養生之道。莫切焉。四時皆當如此。而特言之。仲夏仲冬者。舉其要也。

左氏傳曰。夫禮天之經也。地之義也。民之行也。天地之經。而民實則之。則天之明。因地之性。生其六氣。用其五行。氣爲五味。發爲五色。章爲五聲。淫則昏亂。民失其性。是故爲禮以奉之。(昭二十五年)

淫者過也。淫則失其性。故制禮防之。

春秋繁露曰。君子察物之異。以求天意。大可見矣。是故男女體其盛。臭味取其勝。居處就其和。勞佚居其中。寒暖無失道。饑飽無過平。欲惡審度理。動靜順性命。喜怒止於中。憂懼反之正。此中和常在乎其身。謂之得天地泰。得天地泰者。其壽引而長。不得天地泰者。其壽傷而短。短長之質。人之所由受于天也。是故壽有短長。養有得失。及至其末之大卒而必離於此。莫之得難。故壽之爲言猶離也。（循天之道篇）

物之異者。謂物之異於常情也。如男女應。迨其盛壯。室家之念方動而合之。其或過年。或不及年。均爲異常。非欠生育。則因致疾病。非天地生物之意必矣。他臭味居處勞佚饑飽。皆得中和。無有過不及。夫人壽長短。固有定分。然養得其道。短者或可引而長。養失其道。長者亦可傷而短。若持其身。如董子所論中和常在乎其身。不但盡定分。或可以延乎其外矣。其末之末。讀如召誥王未有成命。中庸武王未受命之末。指人之末年。猶猶報也。應也。詩曰。無言不報。左傳曰。無喪而感。憂必離。離。杜註。離對也。人能養性節欲。則必有報應。天意大可見矣。者是也。

又曰。供穀飲食。候視疾。所以致養也。委身致命。事無專制。所以致養也。（天地之行篇）

供穀飲食。選穀與疾病相得者也。委身致命。修身俟命也。事無專制。守禮義。秉中和也。專制與呂覽盡數篇擅行同。此條與荀子修身篇。申鑒俗嫌篇并觀。其義益明。

論語曰。食不厭精。餽不厭細。食饒而肉敗。不食。色惡不食。臭惡不食。失飪不食。不時不食。割不正不食。不得其醬不食。肉雖多。不使勝食氣。唯酒無量。不及亂。沽酒市脯不食。不撤薑食。不多食。（鄉黨篇）

精。精鑿也。食饒而餽。飯傷熱濕而味變也。餒爛也。敗腐也。色惡臭惡。雖未敗而色臭已變也。失飪。失烹調生熟之節也。不時。謂物非其時也。醬古者有數種。各有所宜。若不相得。恐有害。故不食也。量。限量也。主客酬酢之間。或不得爲限量。然以醉爲節。不至因心志喪威儀也。沽酒市脯。恐有阻。阻不正。制違不潔。故不食也。不撤薑食。不多食。人性各有好惡。如屈到嗜菱。會稽嗜羊棗。但不縱其所嗜。所以爲夫子也。一說撤。撤。撤。言其所不好。因不敢殫食。雖所嗜亦不多食也。按薑本作薑。以字形似誤。平呂氏春秋曰。凡食無彊厚味。無以烈味重。

酒。凡食無饑飽。是之謂五藏之葆。夫飲食能養人。亦能傷人。故聖人致慎其嚴如此。

史記曰。音樂者。所以動盪血脈。通流精神。而和正心也。故宮動脾。而和正聖。商動肺。而和正義。角動肝。而和正仁。徵動心。而和正禮。羽動腎。而和正智。故樂所以內輔正心。而外異貴賤也。（樂書）

禮樂者。所以養人之德。和人之心志。導之中正也。至漢代禮樂崩壞。不可得而詳。子遷渡索遺言。作禮樂二書。然如此條。以五聲配五藏。恐非三代之舊也。

前漢書曰。桑間濮上。鄭衛宋趙之聲並出。內則致疾損壽。外則亂政傷民。（禮樂志）

孔子曰。關雎樂而不淫。哀而不傷。左氏曰。淫則昏亂。民失其性也。淫聲之可懼如此。

國語曰。厚味實臘毒。（周語）

韋昭曰。厚味。喻重祿也。臘。亟也。讀如廟昔酒焉。味厚者。其毒亟也。按周禮。酒正昔酒。鄭注曰。今之會久白酒。賈疏曰。晉語。厚味。實昔。昔酒。久則毒也。又鄭語。毒之會。臘者。其殺也。滋速。韋昭曰。精熟爲會。臘。極也。周語。註極作亟。

荀子曰。凡用血氣。意志思慮。由禮則治。通。不由禮則勃亂。提優。食飲衣服。居處動靜。由禮則和。節。不由禮則觸陷。生疾。（修身篇）

又曰。人莫貴乎生。莫樂乎安。所以養生樂安者。莫大乎禮義。人知貴生樂安。而弃禮義。辟之是欲壽而殤。豈其大焉。（修身篇）

勸與悖通。提。緩也。優。與漫同。觸陷。觸刑陷禍也。荀子以禮義爲修身之要。其論精確。深邃有味。後儒以性惡一言。概乎排之。非通論也。

又曰。蠶本而節用。則天不能貧。養備而動時。則天不能病。修道而不貳。則天不能禍。故水旱不能使之餓渴。寒暑不能使之病。（天論篇）

荀子天論。至言尤多。非後儒所及也。

管子曰。滋味動靜。生之養也。好惡喜怒哀樂。生之變也。聰明當物。生之德也。是故聖人齊滋味。而時動靜。御正六

氣之變也。(戒篇)

滋味適可。動靜以時。所以養生也。六情無節。必至于淫。淫則沈溺惑亂。疾病隨生焉。聰明嘗物。則不失中和。所以爲生之德也。御控制也。六氣猶猶情也。

鹽鐵論曰。手足之勤。腹腸之養也。(忠貞篇)

手足之不勤者。必溺於酒肉。淫於聲色。呂覽以酒肉爲爛腸之食。韓非子亦曰。香美脆味。厚酒肥肉。甘口而疾形。(揚權篇)與此言相發。

說苑曰。君子以禮正外。以樂正內。內須臾離樂。則邪氣生矣。外須臾離禮。則慢行起矣。(修文)

漢去周末遠。三代教法。猶有存者。於今得窺古聖之道者。漢儒之功爲多。後儒目以訓詁之學。可謂冤矣。

申鑒曰。或問曰。有養性乎。曰。養性。秉中和守之以生而已。愛親愛德。愛力愛神之謂養。否則不宜。過則不濟。故君子節宣其氣。勿使有所壅閉。滯底昏亂。百度則生病。故喜怒哀樂思慮。必得其中。所以養神也。寒暖盈虛消息。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。夫屈者以平伸也。蓄者以平虛也。內者以平外也。氣宜宣而過之。體宜調而矯之。神宜平而抑之。必有失和者矣。夫善養性者。無常術。得和而已矣。鄰臍二寸謂之關。關者所以關藏呼吸之氣。以稟授四體也。故氣長者以關惠。氣短者其惠稍升。其脈稍促。其神稍越。至於以肩息而氣舒。其神稍尊。至於以關惠至氣衍矣。故道者常致氣於關。是謂要術。凡陽氣生養。陰氣消殺。和善之徒。其氣陽也。故養性者崇其陽而絀其陰。陽極則亢。陰極則凝。亢則有悔。凝則有凶。夫物不能爲春。故候天春而生。人則不然。存吾春而已矣。藥者療也。所以治疾也。無疾則勿藥可也。肉不勝食氣。元於藥乎。寒斯熱。熱則致滯。陰藥之用也。唯適其宜。則不爲害。若已氣平也。則必有傷。唯針火亦如之。故養性者不多服也。唯在乎節之而已矣。(俗嫌篇)

愛親疑愛身。誤。歷俗諺也。內視心不外馳也。矯擅也。促數也。論雖似道家之言。非勸襲也。藥者療也。以下與吾古疾醫道全然相符。實爲確論。足以破魏晉以降藥餌補養之說矣。

韓非子曰。天有大命。人有大命。夫香美脆味。厚酒肥肉。甘口而疾形。曼理皓齒。說情而損精。故去甚去泰。身乃無

害。(揚權篇)

小要易斷之謂脆。曼澤也。理膚理也。飲食男女。人之大欲存焉。民中絕命。職此之由。周語曰。厚味實臘毒。養生之術。亦莫善於寡欲。

又曰。嗜欲無限。動靜不節。則淫疰之爪角害之。(解老篇)

以淫疰比猛獸。故曰爪角也。博雅曰。淫癰也。

呂氏春秋曰。肥肉厚酒。務以相強。命之曰爛腸之食。(本生篇)

舉梃擬面。則按劍而應之。以其將害己也。爛腸之害。豈啻舉梃擬面哉。然務以相強。則害以爲愛己。嗜欲之過。人如此。

又曰。聖人深慮天下莫貴於生。夫耳目鼻口。生之役也。耳雖欲聲。目雖欲色。鼻雖欲芬香。口雖欲滋味。害於生則止。在四官者不欲。利於生者則不爲。由此觀之。耳目鼻口。不得擅行。必有所制。譬之若官職不得擅行。必有所制。此養生之術也。(黃生篇)

口鼻耳目。所以養性命之具也。然嗜欲無限。則以其所以養者反害其生。故欲全其生。必先節四者之欲。欲節四者之欲。必先制其心。仲虺曰。以義制事。以禮制心是也。

又曰。天生人而使之有食有欲。欲有情。情有節。聖人修節以止欲。故不過其情也。俗主虧情。故每動而亡敗。耳不可聽。目不可視。口不可滿。身盡府臆。筋骨沉滯。血脈壅塞。九竅塞。曲失其宜。雖有彭祖。猶不能爲也。(情欲篇)

七情者。性之欲也。縱之則昏亂。百度以敗亡。軀命。故聖人立禮義之教。以節制之。虧者毀也。府臆與腑臆同。病。舉實盈之狀。寧者空也。九竅塞。九竅失職。不爲用也。曲猶悉也。爲猶治也。言雖有彭祖之壽。不可治也。

又曰。天生陰陽。暑燥濕。四時之化。萬物之變。莫不爲利。莫不爲害。聖人察陰陽之宜。辨萬物之利。以便生。故精神安于形。而年壽得長焉。長也者。非短而續之也。舉其數也。舉數之務。在于去害。何謂去害。大甘大酸大苦大辛大鹹五者。克形則生害矣。大喜大怒大憂大恐大哀五者。接神則生害矣。大寒大熱大燥大濕大風大霖大霧七者。動情則生害矣。故凡養生。莫若知本。知本則疾無由至矣。(盡數篇)