

中华古典文学丛书



医心方(三)

责任编辑：陈国勇

(98)



1.1
9 v.3

广州出版社

中华古典文学丛书

医 心 方

(三)

(98)

广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华古典文学/丛书. 陈国勇 主编. 广州出版社. 2003. 2

ISBN 7-5363-3732-9/Z·419

I. 中华... II. 古... III. 文学

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 082275 号

中华古典文学丛书

主 编: 陈国勇

广州出版社

广州凯旋印刷厂

开本: 787 × 1092 1/32 印张: 416.5

版次: 2003 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1 - 3000 套

书号 ISBN 7-5363-3732-9/Z·419

定价: (全套 98 本) 868.80 元

有难状之疾。又云：未笄之女，天癸始至，已近男色，阴气早泄，未完而伤。

又云：童男室女，积想在心，思虑过常，多致苛损。男则神色失败，女则月水先闭。

欲不可纵

《黄帝经》曰：长生至慎房中急，何为死作灵神位。

彭祖曰：上士易床，中士易被。又云：易被不如易床，易床不如易房。服药千钟，不如独卧。

老君曰：情欲出于五内，魂定魄静，生也；情欲出于胸臆，精散神惑，死也。

彭祖曰：美色妖严，娇妾盈房，以致虚损之祸，乌可以长生？

《阴符经》曰：淫声美色，破骨之斧锯也。世之人若不能秉灵烛以照幽情，持惠剑以割爱欲，则流浪生死之海，害生于恩也。

全元起曰：乐色不节则精耗，轻用不止则精败。圣人爱精重施，髓满骨坚。

书云：年高之时，血气既弱，觉阳事轻盛，心慎而抑之，不可纵心竭意，一度不泄，一度火灭；一度火灭，一度增油。不制而纵情，则是膏火将灭，更去其油。

庄子曰：嗜欲深者，其天机浅。

《春秋》秦医和视晋侯之疾曰：是为近女室，非鬼非食，惑以丧志。公曰：女不可近乎？对曰：节之。

《玄枢》曰：元气者，肾间动气也。右肾为命门，精神之所舍，爱惜保重，荣卫周流，神气不竭，可与天地同寿。

《元气论》曰：嗜欲之性，固无穷也。以有极之性命，逐无涯之嗜欲，神自毙之甚矣。《仙经》云：无劳而形，无摇尔精，归心静默，可以长生。

《理颂》云：道以精为宝，宝持宜秘密。施人则生人，留己则生己。结婴尚未可，何况空废弃。弃损不觉多，衰老而命坠。

《仙书》云：阴阳之道，精液为宝。谨而守之，后天而老。

书云：声色动荡于中，情爱牵缠，心有念动，昼想夜梦，驰逐于无涯之欲。百灵而消散，宅舍无宝而倾颓。恣意极情，不知自惜，虚损生也。譬如枯朽之木，遇风则折；将溃之涯，值水先颓。苟能爱惜节情，亦得长寿也。

肾阴内属于耳，膀胱脉出于目眚。目盲所视，耳闭厥听，斯乃房之为患。

人寿夭在于撙节。若将息得所，长生不死；恣其情，则命同朝露。

欲多则损精。人可保者命，可惜者身，可重者精。肝精不固，目眩无光；肺精不交，肌肉消瘦；肾精不固，神气减少；脾精不固，齿发浮落。若耗散真精，疾病随生，死亡随至。

《神仙可惜许歌》曰：可惜许！可惜许！可惜元气宫无主。一点既随浓色妒，百神位送精光去。三尸喜，七魄怒，血败气衰将何补？赤宅丹田属别人，玉炉丹宠阿谁主？劝世人，休恋色，恋色贪淫神败。精神一去百神离，百神去后人不知。几度待说说不得，临下以泄天机。

欲不可强

《素问》曰：因而强力，肾气乃伤，高骨乃坏。注云：强力，入房也。强力入房则耗精，精耗则肾伤，肾伤则髓气内枯，腰痛不能俯仰。

《黄庭经》云：急守精室勿妄泄，闭而保之可长活。

书云：阴痿不能快欲，强服丹石以助阳，肾水枯竭，心火如焚。五脏干燥，消渴至近。讷曰：少水不能灭盛火，或为疮余。

强勉房劳者，成精极体瘦，尪羸惊悸，梦遗便浊，阴痿里急，面黑耳聋。

真人曰：养性之道，莫强所不能堪尔。

抱朴子曰：才不迨，强思之，力不胜，强举之，伤也甚矣。强之一字，真戕生伐寿之本。夫饮食，所以养生者也。然使醉而强酒，饱而强食，未有不疾以害其身，况欲乎？欲而强，元精去，神气散，戒之！

欲有所忌

书曰：饱食过度，房室劳损，血气流溢，渗入大肠，时下清血腹痛，病名肠澼。

大醉入房，气竭肝伤。丈夫则精液衰少，阴痿不起，女子则月事衰微，恶血淹留，生恶疮。

燃灯烛行房，终生之忌。忿怒中尽力房事，精虚气损，发为痼疽。恐惧中入房，阴阳偏虚，发厥，自汗盗汗，积而成劳。

远行疲乏入房，为五劳虚损。月事未绝而交接，生白驳。又冷气入内，身面痿黄。不产，金疮未瘥而交会，动于血气，令疮败坏。忍小便入房者得淋，茎中痛，面失血色，或致胞转，脐下急痛死。

或新病可而行房，或少年而迷，或老年而不能节减，妙药不能顿服，因而致患。岁月将深，直待肉尽骨消，返冤神鬼，故曰：油尽灯灭，髓竭人已；添油补髓，勉强何干？鬼魅来侵，总是自招其祸。

交接输泻，必动三焦心脾肾也。动则热而欲火炽，因入水，致中焦热郁发黄，下焦气盛额黑，上焦血走随瘀，热行于大便黑澹。男女同室而浴者，多病此。

服脑麝入房者，关窍开通，真气走散。重则虚眩，轻则腹泻。

《本草》云：多食葫入房，伤肝，面黑无光葫即蒜也。

书云：入房汗出，中以劳风。赤目当忌房事，免内障。时病未复，犯者舌出四寸死。

《三国志》子猷病已差。华佗视脉曰：尚虚未复，勿为劳事。色复即死，死当舌出数寸。其妻从百里外省之，此宿交接，三日病发，一如佗言。可畏哉！

欲有所避

孙真人云：大寒与大热，且莫贪色欲。

书云：凡大风大雨大雾、雷电霹雳、日月薄蚀、虹霓地动、天地昏冥，日月星辰之下，神庙寺观之中，井灶圉厕之侧，环墓尸柩之旁，皆所不可犯淫，淫则损人寿命。若此时受胎，非止百倍损于父母，生子不仁不孝，多疾不寿。

《保命诀》云：人勿犯长命，及诸神降日犯淫者促寿。朔日减一纪，望日减十年，晦日减一年。初八日上弦，二十三日下弦，三元减五年。庚申甲子，本命减一年。正月初三日万神皆会，十四、十六日三宫降，二月二日万神会，四立日、二分日、二至日、二社日俱不可犯。三月初九日牛鬼神降，犯者百日中恶。四月初四日万神善化，犯之失音。初八日善恶童子降，犯者血死。五月三个五日、六日、七日为九毒日，犯者不过三年。十月初一日夜西天王降，犯之一年死。十一月二十五日掠剥大夫降，犯之短命。十二月初七日夜，犯之恶病死。二十日天河相交行道，犯之促寿。每月二十八日人神在阴，

四月十日阴阳纯用事。已上日辰犯淫且不可，况婚姻乎？

按《庚申论》曰：古人多尽天数，今人不终天年，何则？以其罔知避慎，肆情恣色，暗犯禁忌，阴司减其令算，能及百岁者，几何人哉？蜀主孟昶纳张丽华于观侧。一夕迅雷电火，张氏殒。道士李若冲于上元夜，见殿上有朱履衣冠之士北面而立，廊下罗列罪人，有女人甚，若白其师唐洞卿。师曰：此张丽华也。昔宠幸于此，褻渎高真所致。由是观之，天地间禁忌不可犯也。

地元の寿起居有常者得之

人之身，仙方以屋子名之。耳眼口鼻，其窗门户也；手足肢节，其栋梁榱桷也，毛发体肤，其壁牖垣墙也。曰气枢，曰血室，曰意舍，曰仓禀玄府，曰泥丸幽宫，曰紫房玉阙，曰十二重楼，曰贲门，曰飞门，曰玄牝等门，盖不一也，而有主之者焉。今夫屋或为暴风疾雨之所飘摇，虫蚁劣之所侵蚀；或又为鼠窃狗盗之所损坏。苟听其自如而不知检，则日积月累，东倾西颓而不可处矣。盖身者屋也，心者居屋之主人也。主人能常为之主，则所为窗户栋梁垣壁皆完且固，而地元の寿可得矣。

养生之道

老子曰：人生大期，百岁为限。节护之者，可至千岁。如

膏之小炷与大炷耳。众人大言，而我小语；众人多烦，而我小记；众人悸暴，而我不怒。不以人事累意，淡然无为，神气自满，以为不死之药。

庄子曰：能尊生者，虽富贵不以养伤身，虽贫贱不以利累形。今世之人居高年尊爵者，皆重失之。

孙真人铭曰：怒甚偏伤气，思多大损神。神疲心易役，气弱病相萦。勿使悲欢极，当令饮食均。再三防夜醉，第一戒晨醺。夜寝鸣金鼓，晨与漱玉津。妖邪虽犯己，精气自全身。若要无诸病，常当节五辛。安神宜悦乐，惜气保和纯。寿夭休论命，修行本在人。若能遵此理，平地可朝真。

书云：未闻道者放逆其心，逆于生乐，以精神徇智巧，以忧畏徇得失，以劳苦徇礼节，以身世徇财利。四徇不置，心为之病矣。

陶隐居云：万物为人灵且贵，百岁光阴如旅寄。自非留意修养中，未免疾苦为身累。

喜 乐

书云：喜乐无极，极则伤魄。魄伤则狂，狂则意不存，皮革焦。喜怒不节，生乃不固。和喜怒以安居处，邪僻不至，长生久视。喜怒不测，阴气不足，阳气有余。荣卫不行，发为痼疽。

《聚书》云：喜则气和性达，荣卫通行。然太喜伤心，积伤

损神。故少喜则神不劳。《淮南子》云：大喜坠阳。

唐柳公度善摄生，年八十余，步履轻健。或求其术，曰：吾无术，但未尝以元气佐喜怒，气海常温耳。

东坡发语曰：心喜则阳气散。是故抑之以养阳气。

忿 · 怒

书云：忿怒则气逆，甚则呕血。少怒则形佚，恚恚忿恨则损寿，怒目久视日月则损明。大怒伤肝，血不荣于筋而气激矣。气激上逆，呕血飧泄目暗，使人薄厥。切切忿怒当止之，盛而不止，至为之伤。喜忘前言，腰背隐痛，不可以俯仰屈伸。多怒则百脉不定。又大怒则鬓发焦，筋血为劳。卒不死，俟五脏传遍，终死矣，药力不及。苟能戒心易志，可以得生。

隐居云：道家更有颐生旨，第一令人不嗔。

书云：当食暴嗔，令人神惊，夜梦飞扬。《淮南子》：大怒破阴。

先贤诗曰：怒气剧炎火，焚和徒自伤。触来勿与竞，事过心清凉。

人有所怒，气血未定，因以交和，令人生痼疽。

悲 · 哀

书云：悲哀憔悴，哭泣喘乏，阴阳不交，伤也。故吊死问

病则喜神散。悲哀动中则伤魂，魂伤则狂妄不精，久而阴缩拘挛，两胁痛，不举。悲哀太甚则胞络伤，而阳气内动，发则心下渍，洩数血也。大悲伐性，悲则心系急，肺叶举，上焦不通，荣卫不舒，热气在中而气消。又云：悲哀则伤志，毛悴色夭，竭绝失意。生纳云肺出气，因悲而气耗不行，所以心系急而消矣。夫心主志，肾藏，因悲哀则失精，阴缩，因悲而心不乐，水火俱一而神精散亡矣。

思 虑

黄帝曰：外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功。形体不敝，精神不散，可寿百数矣。

彭祖曰：凡人不可无思虑，当渐渐除之。身虚无，但有游气。气息得理，百病不生。又曰：道不在烦，但能不思衣，不思食，不思声色，不思胜负，不思得失，不思荣辱，心不劳，神不极，但尔，可得千岁。

庚桑楚曰：全汝形，抱汝生，无使汝思虑营营。

《灵枢》曰：思虑怵惕则伤神。神伤则恐惧自失，皮烂脱肉，毛悴色夭。

书云：思虑过度，恐虑无时，郁而生涎，涎遂转升而不降，为忧气劳思五噎之病。思虑则心虚，外邪从之，而积气在中，时减于食。又云：思虑伤心，为吐衄，为发焦。谋为过当，饮食不敌，养生之大患也。

诸葛亮遣使至。司马不问戎事，但以饮食及事之繁简为问。使曰：诸葛公夙夜寝，罚二十已上皆亲览焉，饮食不数升。懿曰：孔明食少事烦，其能久乎？后果然。

张丞节云：劳，经言瘵证，有虫，患者相继，诚有是理。只譬如俗谈不饶事，人害相思也，与一女人情密，勿经别离，念念不忘，失寝忘食，便觉形容瘦悴，不偿所愿，竟为沉疴。

士人有观书忘食，一日有紫衣立前曰：公不可久思，思则我死矣。问其何人。曰：我谷神也。于是绝思而食。是故盖思则气结，伏热不散，久而血气俱虚，疾至夭枉也。

忧 愁

《灵枢》曰：内伤于忧怒，则气上逆，上逆则六腑不通，温气不行，凝血蕴里而不散，津液涩渗，著而不去，积遂成矣。

书云：忧伤肺，气闭塞而不行。又云：遇事而忧不止，遂成肺劳，胸膈逆满，气从胸达背，隐痛不已。忧愁不解则伤意，恍惚不宁，四肢不耐。当食而忧，神为之惊，寐不安。

女人忧思哭泣，令阴阳气结，月水少，时多内热，苦渴不已，肌体枯黑。

深忧重患，寢息失时，伤也。

惊 恐

书云：因事而有大惊恐，不能自遣，胆气不壮，神魂不安，

心虚烦闷，自汗体浮，饮食无味。

恐惧不解则精伤，骨瘦瘠痠，精时自下，五脏失守，气虚不固。

惊则心无所倚，神无所归，虚无所定，气乃乱矣。

大恐伤肾，恐不除则志伤，恍惚不乐，非长生之道。

惊恐忧思，内伤脏腑，气逆于上，则吐血也。

恐则精怯，怯则上焦闭，闭则气逆，逆则下焦胀，气乃不行。

有妇人累月不产，以坐草太早，恐惧气结而然。遂与紫苏药破气，方得下。

临危冒险则魂飞，戏狂禽异兽则神恐。

《淮南子》云：大怖生狂。

有朝贵坐寺中，须臾雷击坐后柱且碎，而神色不动。又有使高丽者，遇风檣折，舟人大恐，其人恬然读书，如在斋阁。苟非所守如此，则其为戒当何耶？

憎 爱

老子曰：甚爱必大费，多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以长久。甚爱色，费精神，甚爱则遇祸患。所爱者少，所费者多。惟知足知止，则身不辱不危也，故可长久。

憎爱损性伤神。心有所憎，不用深憎，常运心于物，平等。心有所爱，不用深爱，如觉颇偏，寻即改正。不然，损性

伤神。

多好则专迷不理，多恶则憔悴无惟，戕生之斧也。

《淮南子》曰：好憎者，使人心劳。弗疾去则志气日耗，故不能终其寿。

视 听

老子曰：五色令人目盲，五音令人耳聋。

彭祖曰：淫声哀音，怡心悦耳，以致荒耽之祸。如此何以长生？

孔子曰：非礼忽视，非礼勿听。

孟子曰：伯夷目不视恶色，耳不听淫声。

孙真人曰：生食五辛，节熟食饮，极目远视，夜读注疏，久居烟火，博弈不休，饮酒不已，热食面食，抄写多年，雕镂细巧，房室不节，泣泪过多，月下观书，夜视星月，刺头出血多，日没后读书，数向日月轮看，极目远视山川草木，驰骋田猎，冒涉风霜，迎风追兽，日夜不息，皆丧明之由，慎之，慎之。

书云：心之神发乎目，久视则伤心；肾之精发乎耳，久听则伤肾。

耳听淫声，目好色美，口嗜滋味，则五脏摇动而不定，血气流荡而不安，精神飞越而不守。正气既散，淫邪之气，乘此生疾。

叙书曰：久视日月星辰损目，路井莫顾，损寿。故井汲水

沸勿塞，令人目盲耳聋；玩杀看斗则气结。五色皆损目，惟皂湖屏风可助目力。

《淮南子》曰：五色乱目，使目不明；五色聒耳，使耳不聪。又曰：耳目曷能久动劳而不息乎？

有年八十余，眸子了然，夜读蝇头字。云：别不服药，但少不食畜兽肝。人以《本草》羊肝明目而疑之。余曰：羊肝明目，性也，他肝不然。畜兽临宰之时，岔气聚于肝。肝主血，不宜于目明矣。

疑 惑

书云：疑惑不已，心无所主，正气不行，外邪干之，失寝忘食，沉沉默默，气血以虚，渐为虚劳。

《春秋》晋侯有疾，秦医和视之曰：不可为也，疾如蛊。赵孟曰：何为蛊？对曰：淫溺惑乱之所生。于文，皿虫为蛊。在《易》女惑男，风落山，谓之蛊。其卦巽下艮上。巽为长女，为风；艮为少男，为山。少男而悦长女，非匹，故惑。山林得风而落也。

《三国史补》云：常疑必为心疾。李蟠常疑遇毒，锁井而饮。心，火府也，为外物所中，终身不痊。多疑惑，病之本也。

昔有客饮酒馆者，壁有雕弓，影落杯中，客疑其蛇也，归而疾作。复再饮其地，始知其为弓也，遂愈。又僧人暗室，踏破生茄，疑为物损命，念念不释。中夜有扣门索命者，僧约明

日荐拔，天明视之，茄也。疑之为害如此。

谈 笑

老子：塞其兑，闭其门，终身不勤；开其兑，济其事，终身不救。谓目不妄视，口不妄言，终身不勤苦。目视情欲，不益其事，则没身不可救矣。

书云：谈笑以借籍气为本。多笑则肾转腰痛。多笑则神伤，神伤则悒悒不乐，恍惚不宁。多笑则藏伤，藏伤则脐腹痛，久为气损。

真人曰：人若不会将理者，只是多说话。戒多言损气，以全其寿也。

书云：呼叫当过，辩争回答，冒犯寒暄，恣食咸苦，肺为之病矣。行语令人失气，语多须住乃语。

津 唾

真人曰：常习不唾地，盖口中津液是金浆玉醴，能终日不唾，常含而咽之，令人精气常流，面目有光。

书云：养性者唾不至远。远则精气俱损，久成肺病，手足重，皮毛粗涩，脊痛咳嗽。故曰：远唾不如近唾，近唾不如不唾。

唾液为醴泉，聚流为华池，散为津液，降为甘露，溉脏润身，宣通百脉，化养万神。肢节毛发，坚固长春。人骨节中有