

養生膚語

養生膚語

明 華亭陳繼儒仲醇著

天地以氣生人，故人一日一時，未嘗能離乎氣。魚之在水，兩顧翕動，無有停時。人在宇宙間，兩鼻翕張，亦無有停時。所以統轄造化之氣，人賴之以生也。故曰食其時，百骸理。動其機，萬化安。爲此也。人生奔馳勞頓，氣因之驟矣。驟則出多入少，外者不入，內者愈虛。所以死期將至。惟至人觀天道，執天行，抱神以靜氣，氣歸臍，寧齊天地矣。故知人生天地間，雖可見者形，所以能長久者氣。

郭康伯遇神人授一保身衛生之術云，但有四句偈，須是在處受持。偈云，自身有病自心知，身病還將心自醫。心境靜時身亦靜，心生還是病生時。郭信用其言，知自護愛，康健倍常，年幾百歲，皆由養攝元氣所致。

天氣常清，天色常明，更無一物撓亂，所以長久。今人所見雲氣，倏忽變現起滅者，皆近地之界，百里而上無有也。譬如人身有七情六慾之干，有三毒六害之擾，豈能長久。誠能至清至明如天地，豈得不如天地之不毀乎。青天歌云，青天忽起浮雲障，雲起縱橫遮萬象。養生者辨之。

獨事而感生，善應而勞生，此皆致老之理也。莊子稱魯有單豹者，巖居而水飲，不與民同利，行年七十而猶有嬰兒之色。余以爲此即養生之理也。人之生也，以有上棟下宇之求，飢食渴飲之資，故不

得不與民角利、日夜憂勞其心、無有頃暇。故老及之也。今巖居水飲、則於世無求。不與民同利、則於物無競。無求無競、雖欲不壽得乎。古人謂之却老。却之者、去其可老之道也。

人有喜談道者、余止之曰、道不易談也。不能絕色、不必談道。不能絕世、不必談道。何也。道所以全吾真也。而不絕色、則爲滲漏之軀、真何能全。道所以完吾性也。而不絕世、則爲合塵之徒、惟何能全。或者引休妻不是道、及引大隱在市釐爲證。此則禪家最上一乘之妙。若以此爲解、徒使退墮耳。

衛生歌云、水還去火不成灰。人能去火方延命。諒哉斯言。夫人之忿怒羨豔、悲壯激切、鼓動奔馳、跳躍翔舞、謳歌叫嘯之類、凡激於人我而發者、夫孰非火之所爲哉。木與木相鑽而火生、人與人相形而忿生、其理一也。人能勘破此理、每事抑損、懲其忿而窒其慾、則五氣自平、六脈自和、延生必矣。魂魄合而成形。賢愚在德。肥瘦在母。壽夭在父。血盛則肌肥。精足則神壯。神和則德全。此聞之汪弄丸云。以此見天之賦命、生由父之精、而死亦由父之精也。但養和全德、此則由乎己者、不可不知所事。

權德輿文云、舟有溺。騎有墜。寢有寃。飲有醉。食有飽。行有蹶。其甚則皆可以致斃。無非危機。嗚呼、豈獨在於高官尊爵已哉。正在飲食衽席與馬燕寢之間、人之所易而弗之防、故自陷於危耳。

學道之士、須識吾之一身、從太虛中而來。既從太虛中而來、則此身初亦無有。豈應執著之以爲己物。故此身之靈明、至人必使不著於有、不著於無、一如太虛之無物以擾之、然後本體之心方得清。

靜合虛、靈覺常圓、而一切繁華、一切係累、不能奪矣。繁華係累不能奪、則俗心日退、真心日進。退得一分俗心、自能進得一分真心。孟子所謂養心莫善於寡慾者是也。心自太虛、則身邊太虛。所謂儼、所謂佛、何俟多談。

周萊峰以養生術請。錢午江曰、不過順和適順而已。履和則不傷和。適順則不違順。夫天地之氣、至和大順、靈之人身、小天地也。豈不可做天地之長年乎。萊峰刻石臨清公署、製小牙牌、勒四字、置於袖終其身。先輩之重箴言如此。

陰陽本不相對待、造化之生物也。陽入於陰、陰留陽而不得飛、則生。陽出於陰、陽不願陰而不能留、則死。是生死俱係於陽、固與陰不相關也。儒家謂一分陽氣不盡不死、一分陰氣不盡不僂。然則陰陽豈可對待言哉。雖然陽之所養、不獨生死係之、即諸物之靈蠢亦係之。人陽氣在上、故耳目聰明、於物最靈。鳥獸陽氣與陰氣混淆、故蠢。草木氣在根、故尤蠢。以此爲言、則人之陽氣、安可不寶。耳聾目瞶、陽將散矣。是以君子先時競競、惟陽是守、有以也夫。

人生食用、最宜加謹。以吾身中之氣、由之而升降聚散耳。何者。多飲酒則氣升、多茶飲則氣降。多肉食穀食則氣滯、多辛食則氣散。多鹹食則氣墜、多甘食則氣積。多酸食則氣結、多苦食則氣抑。修真之士、所以調變五臟、流通精神、全賴酌量五味、約省酒食、使不過則可也。

人始死、耳目口鼻手足形體具足、而父母兄弟妻子莫之愛者、謂其神之去也。然則人之所愛在神、

不在形矣。而今人所養，顧在形不在神，何耶。今人作文神去，作事神去，好聲神去，好色神去，凡動靜運用紛紜，神無不去，人莫之惜。顧神絕乃獨悲之深焉，是何見之晚也。人之致思發慮，致一思出一神，注一念出一神，如分火焉。火愈分，油愈乾。火愈小，神愈分。精愈竭，神愈少。及其絕而悲之深焉，是何見之晚也。古僊云：神一出，便收回。神返身中，氣自回。如此朝朝并暮暮，自然竊竊返童孩。噫，其誠通天地之生機也夫。

高南州云：陰陽交合造化之妙，無可倫比。因述一術士言：八月十五日夜半子時，俟月色正中，以方諸取月華水盈甕。俟來年五月五日午時，以陽燧置缸上，須臾日照水中，缸中水奔騰翻湧而起，頃之水盡涸矣。觀其藥候以爲服食，此丹家煉神水法也。服食雖未易卒得，然因此可以窺造化交合之妙。

却病之術，有行功一法。虛病宜存想收斂，固秘心志，內守之工夫以補之。實病宜按摩導引，吸勞拍攝，外發之工夫以散之。凡熱病宜吐故納新，口出鼻入以涼之。冷病宜存氣閉息，用意生火以溫之。此四法可肩治病捷徑，勝服草木金石之藥遠矣。此得之老方士言。

道書云：有妻子者，則爲妻子所累。有富貴者，則爲富貴所累。道不可行也。譬如，是必棄妻孥，捐富貴，而後可乎。夫妻孥不病道，病在於累妻孥。富貴不絕道，絕在於累富貴。蓋妻孥富貴，在境而累，不累在心。舜嘗二女裸矣，亦嘗受堯禪矣，不爲許由之逃，務光之辭，而竟無傷於道。此其道之微旨，可想

已。

王宏宇論修真有難易曰、吾輩破漏之軀、與童直修煉自別。緣童原是乾體、不破不漏、非破乾而成離者比。欲修純乾、止用得一段純陽工夫耳。若吾輩必補離成乾、然後更著工夫、所以難也。此論甚合玄理。

續樞傳有賣藥翁嘗呼曰、有錢不買藥、盡作土饅頭去。此言最警悟、人之不爲土饅頭、寡矣。人日非而已、不悟何與。但藥有數種、苦不能辨。有靈藥可以益壽延年。有至藥可以起死回生。有神藥可以回陽換骨。若夫金石草木、但可治病、雖有遲速、末後一著土饅頭如故。

許道人云、人心貴澄靜。若能半夜打坐不倒身、端坐凝寂、則性命入吾囊橐。若夜夜不倒身、則性命在我掌握、長生可冀矣。何者、魂強魄弱故也。又問何如用工。曰、真人潛深淵、浮游守規中。二語盡矣。陸元鶴談養生之旨曰、不過藏神於淵、令不外遊、久之自然神化、毋多談。予唯其語。夫神之爲物、不可以知知、不可以識識。恆留於身、其中炯然、則精氣歸真、神化自現。古仙云、氣是添年藥、心爲使氣神。若能神氣住、便是得仙人。所謂神氣住者、非神也耶。世率稱僊真爲神僊、以其所煉在神也。

鄭龍門見召、指座右二沃丹花曰、此四本同發、惜止移其二入堂中、今十餘日矣。其二則未暇、爲日色所曝、遂萎謝。且曰、此可以悟養生者。若如此花、天豈有所限量邪。余因惕然有警、誠悟此理、則自不置其身於傷生之境。藉中散一漉後枯之說可信。

壯年嗜慾，一時不見，久之漸至怯弱。譬如富家妄費，一時不見，久之漸至貧窶，自然之理。人所見在且暮，故不悟耳。推此以觀，凡讀書史，作文字，養生作家，取效亦復如是。弗謂無功，久之自然見效。偶遇方僧，談終南山苦行道流，多有至三三百歲者。日常掘食黃精，蒼白木諸藥草以充食。又有服餌茯苓者，其法山中大松樹多合抱者，搜其根土，深數尺，斷樹命根，以大甕盛蜜，與新茯苓放樹根下，春則蜜氣升於樹顛，冬則蜜復降入甕，如此三年，方取出地，每日啗如拳大一塊，飲水一甌，不復火食。茯苓既是長年之植，又不火食，其享有異壽，固宜也。若今世人志行如常，而欲企異壽之壽，不亦難乎哉。

俗謂人之雄健者曰有氣力，以見力與氣，元自相通，力從氣而出也。凡叫喊跳躍，歌嘯狂舞，奔逸超定之類，凡以力從事者，皆能損氣。古之善養生者，呼不出聲，行不踴躍，不恆舞而熊經鳥申，不長嘯而呼吸元神，殆皆息力以生氣乎。

凡風寒暑溼，在外則爲氣，中於人身則爲毒。或有發爲癰疽，發爲癰病者，中伏傷生之道，不可不謹。故人之起居，室之棲止，須秘密堅固，高朗乾燥，斯無患矣。

井不汲不溢，精不用不盈。何以。以水由地中，汲則益之，精充身中，損則充之，本非有溢而盈也。世人不解斯理，謂汲井不見其損，不知汲頻則地元竭。用精不見其耗，不知用頻則真元疲。是以明於汲井之理者，井養而不窮，明於用精之道者，神用而不竭。

有人好養真而未嘗輕事遠遊。曰昔也某曾泛舟遊於江。遇風幾覆沒。以是不數游也。余笑曰。閉爾戶。坐爾室。寧獨無江乎哉。夫江之險。猶憑舟也。若戶與室之險。在衽與席。在飲與食。寧復有舟可憑哉。奚獨江也。焦若火。凝若冰。利若戈矛。何時而不有。奚獨江也。與哉。客曰。吾聞命矣。吾將事遠遊。髮本緇也。而何爲素。齒本緇也。而何爲疏。眸本瞭也。而何爲眊。耳本聰也。而何爲聵。手本攫也。而何爲疲。足本趨也。而何爲痿。肩能負。何爲老而痺。身能任。何爲病而弱。顏能丹。何爲衰而枯。此意可省。其殆生之所以死者耶。其殆死之所以形見其徵者邪。知生之所以死者。則知死之所以生矣。夫人之形。日日有生。生而不知。所以寶其生。時時有死。死而弗知。所以救其死。及其偃然臥。溘然冥。然後隨而哀之。噫。亦晚矣。夫早服重積者。非至人烏足語此。

上品上藥。神與氣精。精能生氣。氣能生神。則精氣又生神之本也。保精以裕氣。裕氣以養神。此長生之要方。但心爲精主。意爲氣馬。心馳意動。則精氣隨之行。故正心誠意。爲中心柱子。爲此。雖然。猶是初功。須到得心慮俱泯。神識兩忘。方是真入境界。心慮俱泯。神識兩忘。爲何。泯其心所以存其心。忘其神所以養其神。氣盛神全。自然底於神化。

顯色泉生平好奉道旨。偶夜夢之海上。有二人從逐而行。相謂曰。此君姓顧。篤好學仙。色泉顧而問之。一人高聲曰。仙沒有。無欲卽仙。因與同東行。詣海中而去。醒而自思。噫。昔所夢。非仙也邪。余因無欲卽仙一語。甚近道。誌之。

黃可齊言嘉靖年間至京、遇 內膳來自吏部李古冲所、得嘗一饌、味極鹹、不可入口。蓋諸物俱用秋石煮製故耳。大抵內膳烹調、五味過厚、食之至有不知其何物者。因言食淡極有益、五味盛多能傷生。彼曾至東光縣邨落中、三老人昆弟、俱年八十餘、極強健。問之、云此地難得鹽、吾輩盡淡食、且務農無外事。此不可解養生哉。可齊亦食淡已十年。丹書云、食淡精神爽。老子云、五味令人口爽。以此觀之、五味之用、可無慎哉。

天食人以五氣。地食人以五味。今人口鼻中氣喘急、氣出、反爲天地所盜、得天氣之養者寡。日常所養、惟賴五味。若過多偏勝、則五臟偏重、不惟不得養、且以戕生矣。試以眞味嘗之、如五穀、如菽、麥、如瓜果、味皆淡。此可見天地養人之本意至味、皆在淡中。今人務爲濃厚者、殆失其味之正邪。古人稱鮮能知味、不知其味之淡耳。

胡浦南巡撫西江、以勞動致衰疾。聞方士言、迺多索民間乳飲、每晨進甌許、無驗。又多索松子取實、日進數盂、代餐飯。半月餘、更覺虛疲不可支。得告歸、竟不起。此胡沙岡言。因思物有形質、豈能復化爲精氣。況諸香走竄騰理、耗散元精、其不驗宜矣。夫善養生者、豈徒恃藥物已哉。

王陽明詩曰、飢來喫飯倦來眠。只此修元元更元。說與世人渾不解。却於身外覓神仙。昔慧海師或問修道如何用功。師曰、飢來喫飯、困時即眠。一切人喫飯時、不肯喫、百種需索。睡時不肯睡、百般計較。眠食不得自如、豈得長生邪。嘗舉示二則公案於道友。且問百尺竿頭更進步如何。道曰、飢食困

眠、猶是欲界。須陽長陰消、至氣滿不思食、神滿不思睡、方是究竟。

慾最難制、惟斷乃成。姻家董三岡、性剛果、年六旬、始舉子。既隸之日、曰吾將絕慾延壽、觀此子之成立也。諸姬列館、自此俱異處、壽七十八而終。余聞嚴介溪因閨中不和、年方四旬餘、即絕慾。至後貴極人臣、果八十五終。寶精之驗如此。

崑山周六觀、蓋癯然一儒也。余曾識荆、能詩善畫、作趙體書亦逼真。又好客、好古玩、好聲伎、好鼓琴。余私念此君精神如此、諸好畢集、何以支久。適年周果不祿、以此見人生所好、自富專一。若多好多能、反能耗神損精。其殆與貪少事煩者同一機邪。

張全山、官學職、年八十有六、有少容。陳泰嚴試其爲人、甚可法。官雖小、若以爲貴。家雖貧、若以爲富。年老生一子且幼、若以爲衆且壯也。欣然無憂戚之色、且不形之論議、眞實作自家事、宜其壽也。因憶全山對徐存齋云、彼蒼報施、決不差爽。然則全山之得壽、其亦有由致與。

馬見田善談玄理、年六十有五、而鬚髮盡黑。李少白不善談玄理、行年七十、而鬚髮亦黑、有少容。予嘗以養生術叩見田、曰、不貪鹹、實養精氣神爲主、日坐一室、無所事事。及叩少白、少白無言。但曰、適然不關心世務、雖患難無憂戚之色而已。然未常絕足城市。然則二君致壽、果相符邪。抑外不相符而中實無異邪。

心動則神疲。凡諸技倆、營營與人角勝負者、未有不減年算者也。技倆之中、作詩弈棋、勞神獨甚。周

萊峰云、某之所見以奔傷生者、四人矣。宋豫齋王連川、王汾源郭南洲是已。又云孫李泉五夏作時、以勞成疾而卒。陳雨泉云、王同墟與客奔、忽瞑目、呼之不應、則死矣。奔之勞神如此。噫、傷生之事、豈獨在酒色之間已哉。

嘉定陸筠臺、少病寒證、痿而不慎、遂病亡陽。稍聞人聲、輒悸欲死。服藥累年無效。陸乃盡除藥餌、日事睡臥、待斃而已。如是者五年、病似少痿、性頗通靈。門有隸人至、呼曰、隸人至矣。有友人至、呼曰、有友人某至。已而數里外之事、率能先知。更年餘遁起、如少壯時。能挽他有力人不能挽之弓。既病起累月、少汨人事、靈知遂昧、不復如其病臥時矣。與余友善、後得子、號蘭室。

過余山、遇顧豫齋與語。豫齋好靜修、築館余山、彌歲不歸。談內養一訣、止是專氣致柔、如嬰兒、作不計、則長生可冀。若分別爾汝高下、有敬慢、有愛憎、皆是有生後事、非未生前工夫也。此言真得修養之奧。

內養祕訣、得之未真切、未可輕試。屢有因之而召禍者。曾見謝賓山之徒、試內視之訣、行火太急、未期痢下五色死。有一蘇友、從方外學閉氣訣、於某塔寺僱半歲、亦病痢下而亡。某士夫聞、一同年病疽發而殞。云此必曾學坐功也。胸之果然。以是知遇訣未真、欲益反損。試觀人間煉黃白術、火候少差、鼎爐墮失。況於人身、又非鼎爐可見者比。下工試手者、其慎無倚信哉。

色、易溺人。聖人亦不能卒制止、是遠之而已。故曰去讒遠色。遠之自可馴致於絕也。飲食亦易動養

貪。故曰君子遠庖厨也。旨酒則疏餼狄而絕之。疏之云者。殆亦遠之義與。因談貪色性也之義而漫論及此。不知可測聖賢制欲之眞方否。

道者謝賓山。別去數年。復來謁云。別後過建業。浮彭蠡。之袁南饒廣之間。訪龍虎山遺跡。年餘。還還匡廬。走荆襄鄭衛諸境。已而過河間。徒步眞保長途。以及北都。居三年。復還寓金焦歲餘。訪賢日久。曾無一遇。但只勸得世情熱破。問世情若何。曰。只是要占便宜。損人利己而已。遇富人則敬。遇貧人則賤。在在皆然。語音不同。其情一如。既而曰。只對一人我平等人。亦不易得。況肯損己利人。何以學道。余聞之悚然。果能人我一如。是謂無我。是謂克己。巍巍聖境。渺不可即。

吾鄉余山廟。塑像甚工。聞寺僧云。舊有一塑工某姓。來自江西。經歲餘。塑諸像。金澤寺像。亦其所塑。成而病。諸侶欲爲延醫。工却之曰。無以爲也。吾想像臆度。盡吾神矣。此所以病也。世豈有藥物能復吾神哉。竟死。仙廟諸像。今具在。諸剎罕見其比。

龍生九子。不成龍。各有所好。因牛龍種。平生好音樂。今胡琴頭上刻獸頭是。睡毗。平生好殺。今刀柄上龍吞頭是。嘲風。平生好險。今殿角走獸是。蒲牢。平生好鳴。今鐘上獸紐是。羈下。平生好重。碑坐獸是。狻猊。平生好訟。今獄門獅子頭是。鳳凰。平生好文。今碑兩傍龍是。蚩吻。平生好吞。今殿脊獸頭是。惟龍無好。所以成龍。此可以證無欲卽德之旨。

龍川紀事。載偃都山道士論養生。有內外精氣內也。非金石所能堅凝。四肢百骸外也。非精氣所能

變化。欲事內，必調養精氣極，而後內丹成。內丹成，則不能死矣。然隱居人間，久之或托尸解，而未能變化輕舉。蓋四大本外物和合而成。惟外丹然後可以點瓦礫，化皮骨，飛行無礙矣。然內丹未成，內無交之，則服外丹者多死。余謂此論固爲唐皇服丹燥渴而發。然以內丹爲精氣，則膠於凡軀，而不知藥自外來之旨。以外丹爲金石，則滯於形質，而不知從有入無之妙。豈足通玄家之奧義邪。