

攝
生
三
要

攝生三要目錄

聚精

養氣

存神

一

三

五

攝生三要

明 嘉善袁 黃坤儀 著

一 聚精

經云、腎爲藏精之府。又云、五臟各有藏精血、無停泊於其所。蓋人未交感、精固於血中、未有形狀。交感之後、慾火動極、而周身流行之血、至命門而變爲精以泄焉。故以人所泄之精、貯於器、拌少鹽酒、尋一宿、則復爲血矣。左爲腎、屬水。右爲命門、屬火。一水一火、一龜一蛇、互相橐籥。膀胱爲左腎之腑。三焦有脂膜如掌大、正與膀胱相對、有二白脈自中而出夾脊、而上貫於腦。上焦在膈中、內應心中。焦在中脘、內應脾。下焦在臍下、即腎間動氣。人身之血、散於三焦、晝夜流行、各有常度。百骸之內、一毛之尖、無弗貫徹者、此血也。而卽精也。至命門化爲精而輸將以去。人之盛血、則周身流溢、生子畢肖其父。血微則形骸有不貫之處、生子不能相肖。血枯則不能育矣。

元精在體、猶木之有脂。神倚之如魚得水。氣依之如霧覆淵。方爲嬰孩也、未知牝牡之合而醜作、精之至也。純純全全、合於大方。溟溟清清、合於無倫。十六而眞精滿、五臟充實、始能生子。然自此精既泄之後、則眞體已虧、元形已鑿。惟藉飲食滋生精血、不知持滿、不能保畜、所生有限、所耗無窮。未至中年、五衰盡見、百脈俱枯矣。是以養生者、務實其精。實精之要、莫如經年獨宿。不得已爲嗣續計、房

雜之事，隔月一行庶乎其可也。

聚精之道。一曰寡慾，二曰節勞，三曰息怒，四曰戒酒，五曰慎味。今之談養生者，多言採陰補陽，久戰不泄，此爲大謬。腎爲精之府，凡男女交接，必擾其腎。腎動則精血隨之而流。外雖不泄，精已離宮。即能堅忍者，亦必有真精數點，隨陽之痿而溢出，此其驗也。如火之有烟焰，豈能復反於薪者哉。是故寡慾，精成于血，不獨房室之交，損吾之精。凡日用損血之事，皆當深戒。如目勞於視，則血以視耗。耳勞於聽，則血以聽耗。心勞于思，則血以思耗。吾隨事而節之，則血得其養，而與日俱積矣。是故貴節勞。主閉藏者，腎也。司疏火者，肝也。二藏皆有相火，而其系上屬於心。心，君火也。怒則傷肝而相火動。動則疏泄者用事，而閉藏不得其職。雖不及合，亦暗流而潛耗矣。是故當息怒。人身之血，各歸其舍，則常凝。酒能動血。人飲酒則面赤，手足俱紅，是擾其血而奔馳之也。血氣既衰之人，數月無房事，其精必厚。然使一夜大醉，精隨薄矣。是故宜戒酒。內經云：精不足者補之以味。然醴都之味，不能生精。惟恬淡之味，乃能補精耳。蓋萬物皆有其味，調和勝而真味衰矣。不論醒素，淡煮之得法，自有一段冲和恬澹之氣，益人腸胃，洪範論味，而曰稼穡作甘。世間之物，惟五穀得味之正。但能淡食穀味，最能養精。又凡煮粥飯，而中有厚汁，滾作一團者，此米之精液所聚也。食之最能生精，試之有效。鍊精有訣，全在腎家下手。內腎一竅名元關。外腎一竅名牝戶。真精未洩，乾體未破，則外腎陽氣至子時而興。人身之氣，與天地之氣，兩相融合，精洩體破，而吾身陽生之候漸晚。有丑而生者，次則寅

而生者，又次則卵而生者，有終不生者，始與天地不相應矣。鍊之之訣，須半夜子時，卽披衣起坐，兩手搓極熱，以一手將外腎兜住，以一手掩臍而凝神於內腎，久久習之，而精旺矣。

一一 養氣

人得天地之氣以生，必有一段元氣，專養於受胎之先。道家所謂先天祖氣是也。又有後天之氣，乃呼吸往來，運行充滿於身者，此與先天之氣，同出而異名。先天纏綿纏綿，生於無形，而後天則有形而可見。先天恍惚惚，藏於無象，而後天則有象而可求。其實一物而已。故養氣之學，不可不講。孟子蹴鞠動心之說，所宜細玩。養氣者，行欲徐而穩，立欲定而恭，坐欲端而直，聲欲低而和。種種施爲，須端詳閑泰。當於動中習存，應中習定，使此身常在太和元氣中。行之久，自有聖賢前輩氣象。

舉扇便有風，爲滿天地間皆是氣也。孟子曰：塞乎天地之間。誠然誠然。故人在氣中，如魚在水中。氣以養人之形，而人不知。水以養魚之形，而魚不覺。養氣者，須從調息起手。禪家謂息有四種。凡鼻息往來有聲者，此風也。非息也。守風則勞，雖無聲而鼻中澀滯，此喘也。非息也。守喘則結，不聲不滯而往來有迹者，此氣也。非息也。守氣則勞，所謂息者，乃不入不之義。朱子調息銘云：靜極而喘，如春沼魚，動極而吸，如百蟲蟄。春魚得氣而動，其動極微。寒蟲含氣而蟄，其蟄無脫。調息者，須似之。絲絲密密，幽幽微微。呼則百骸萬竅氣隨以出，吸則百骸萬竅氣隨以入。調之不廢，真氣從生，誠要訣也。人身之氣，各有部分。身中有行氣，橫起氣，諸節氣，百脈氣，筋氣，力氣，骨間氣，腰氣，脊氣，上氣，下氣，如

此諸氣位各有定，不可相亂。亂則賊。大則顛狂廢絕。小則虛實相陵。虛則癢。實則痛。疾病之生，皆由於昔此。韓飛霞遇異人於黃鶴樓，授以一藥，通治萬病，投之立效。以香附子爲君，佐以黃連而已。蓋人氣失其平，則爲疾。故用香附理氣。其時火運，故以黃連佐之。此非深達造化者哉。醫身者，毋令身中之氣有所違諍。如行久欲坐，坐此從動入止也。將就坐時，先徐行數步，稍申其氣，漸放身體，止氣稍來，動氣稍去，從此而坐，則粗不忤細矣。如坐久欲行，此從止出動也。必稍動其身，或申手足，如按摩狀，然後徐行。不然，細氣在身，與粗氣相忤矣。其餘種種，依此推之。習閉氣而吞之，名曰胎息。嗽舌下泉咽之，名曰胎食。春食朝霞者，日始出赤氣也。秋食瀛漢者，日沒後赤黃氣也。冬食流澗者，北方夜半氣也。夏食三陽者，南方日中氣也。動而行之，可以辟穀。余試之良驗。

人在胎中，不以口鼻呼吸，惟臍帶繫於母之任脈。任脈通於肺，肺通於鼻，故母呼亦呼，母吸亦吸。其氣皆於臍上往來。天台謂識神托生之始，與精血合，根在於臍，是以人生時惟臍相連。初學調息，須想其氣出從臍出入從臍滅，調得極細，然後不用口鼻，但以臍呼吸。如在胞胎中，故曰胎息。初閉氣一口，以臍呼吸，數之至八十一，或一百二十，乃以口吐氣出之，當令極細，以鴻毛著於口鼻之上，吐氣而鴻毛不動爲度，漸習漸增，數之，久可至千，則老者更少，日遠一日矣。葛仙翁每盛暑輒入深淵之底，一日許乃出，以其能閉氣胎息耳。但知閉氣，不知胎息，無益也。

人之氣，吹之則涼，呵之則溫，溫涼變於吹呵之間，是故夏可使冷也，冬可使熱也。行氣者，可以入廬

疫。可以禁蛇虎。可以居水中。可以行水上。可以噀水使之逆流千里。氣之變化無窮。總由養之得其道耳。

氣欲柔不欲強。欲順不欲逆。欲定不欲亂。欲聚不欲散。故道家最忌嘔。嘔心一發。則氣強而不柔。逆而不順。亂而不定。散而不聚矣。若強閉之。則令人發咳。故道者須如光風霽月。景星慶雲。無一毫乖戾之氣。而後可行功。又食生菜肥鮮之物。亦令人氣強難關。食非時動氣之物。亦令人氣逆。又多思氣亂。多言氣散。皆當深戒。

三 存神

聚精在於養氣。養氣在於存神。神之於氣。猶母之於子也。故神凝則氣聚。神散則氣消。若寶惜精氣而不知存神。是茹其華而忘其根矣。然神豈有形象之可求哉。孟子曰。聖而不可知之謂神。乃不可致思。無所言說者也。如作文不可廢思。而文之奇妙者。往往得於不思之境。神所啟也。符錄家每舉筆第一點要在念頭未起之先。謂之混沌開基。神所運也。惑人以有心者常淺。而無心所感者常深。神所中也。是故老人之心不靈。而赤子之心常靈。惺時之謀不靈。而昧時之夢常靈。皆神之所爲也。易曰。天下何思何慮。此神之真境也。聖人不思不勉。此神之實事也。不到此際。總不能移易天命。識者慎之。

道宗。觀妙觀竅。總是聚念之方。非存神之道。然攀緣既熱。念慮難忘。只得從此用功。漸入佳境。有存

泥丸一竅者、謂神居最上頂、貫百脈、存之可以出入無、神遊八極而失則使人昏眩暈、有存眉間一竅者、謂無位真人在面門出入、存之可以收攝圓光、失則使人火浮而赤、有存上脘者、謂齒縫元珠、三關齊透、存之可以通貫髓橋、任督飛渡、而失則使人精不歸源、有存心中正穴者、謂百骸萬竅總通於心、存之可以養神攝念、鬚髮常玄、而失則使人局而不暢、有存心下寸許皮肉際者、謂衛氣起於上焦、行下脈外、生身所奉、莫貴於此、存之可以倏忽圓運、祛痰去垢、而失則使人衛勝榮弱、或生瘡癩、有存心下膈上者、謂脾胃正位、四象相從、存之可以實中通理、面失則使人善食而易飢、有存膈內者、謂命蒂所系呼吸所通、存之可以養育元神、厚腸開竅、面失則使人氣沈滯、有存下丹田、謂氣歸元海、藥在坤鄉、存之可以鼓動元陽、回精入目、而失則使人陽易輿而妄洩、有存外腎一竅、以目觀陽事者、謂心腎相交、其機在目、存之取坎填離、而失則使人精液妄行、大都隨守一竅、皆可收心、苟失其宜、必有禍患、惟守而無守、不取不離、斯無弊耳、老子曰、縣縣若存、謂之曰存、則常在矣、謂之曰若、則非存也、故道家宗旨、以空洞無涯爲元竅、以知而不守爲法、則以一念不起爲功夫、檢盡萬卷丹經、有能出此者乎。

禪門止觀、乃存神要訣、一曰繫緣守境、止如上繫心一處是也、二曰制心止、不復繫心一處、但覺念動、隨而止之、所謂不怕念起、惟怕覺遲者也、三曰體真止、俗緣萬殊、真心不動、一切順逆等境、心不妄緣、蓋體真而往也、觀法多門、華嚴經事法界觀、謂常觀一切染淨諸法、皆如夢幻、此能觀智、亦如

夢幻。一切衆生，從無始來，執諸法爲實有，致使起惡造業，循環六道。若常想一切名利怨親，三界六道，全體不實，皆如夢幻，則欲惡自然淡泊，悲智自然增明。亦名諸法如夢幻觀。又理法界觀，於中復有三門。一者常觀，徧法界，惟是一味清淨，眞如，本無差別事相。此能觀智，亦是一味清淨，眞如。二者若念起時，但起覺心，卽此覺心，便名爲觀。此雖覺心，本無起覺之相。三者擬心卽差，動念便乖。但棲心無寄，理自元會。亦名眞如絕相觀。又事理無礙觀，謂常觀一切染淨事法，緣生無性，全是眞理。眞理全是染淨事法。如觀波全是溼，溼全是波。故起信論云，雖念諸法自性不生，而復卽念因緣和合，善惡之業，苦樂等報，不失不壞。雖念因緣善惡業，而卽念性不可得。天台有假空中三觀，大率類此。或單修一觀，或漸次全修，或一時齊修，皆可以入道也。

攝生三要終