

續修四庫全書



《續修四庫全書》編纂委員會編

續修四庫全書

上海古籍出版社

一〇三〇・子部・醫家類

新刊萬氏家傳養生四要五卷 〔明〕萬全撰……………一

壽世青編二卷 〔明〕李中梓撰 〔清〕尤乘輯……………四九

勿藥玄詮一卷 〔清〕汪昂編……………九三

新編壽世傳真不分卷 〔清〕徐文弼輯……………一〇三

歷代名醫蒙求二卷釋音一卷 〔宋〕周守忠撰……………一七三

醫史十卷 〔明〕李濂撰……………一二一

古今醫史七卷續增二卷附錄一卷 〔清〕王宏翰撰……………三〇七

太醫院志不分卷附同寅錄一卷 〔清〕任錫庚撰……………三八三

醫故二卷 鄭文焯撰……………四〇九

司牧安驥集五卷……………四五五

新刊纂圖元亨癸馬集六卷 圖像水黃牛經合併大全二卷 駝經一卷 〔明〕喻仁喻傑撰……………五一三

據上海圖書館藏清乾隆六年敷
文堂刻萬密齋書本影印原書版
框高一九一毫米寬二五二毫米

新刊萬氏家傳養生四要

〔明〕萬全撰

萬密齋書

養生四要

敷文堂

新刊萬氏家傳養生四要序

養生四要序

書之義屏皆好遼寒暄順俞張調滋諒該少長策
 賈愚得要者昌友之辨也予以為少年丈夫子宜
 置一通座隅夫識者情之導盛者欲之滿誠不確
 則逸何盛不輯則頑隨却顧者却步考祥者考終
 厯滿而補鮮不決矣始予總角脩博士業會見曾
 大毋大父大毋几杖弗戒星星充廬迨孝廉時先
 大夫王毋鵲髮承萊綵化日融融春風煥煥何其
 恬耶則豈非葆真孕素不鑿不揉之所召乎君有
 間再從阿宜稱為玄明者一大兄穿貫經墳初試

即馳譽國中再試食會饌三試戰棘園提高等暫
 輟次亦不失計然才然皆弱冠駢駢以襄損逝青
 陽不遐蘭芽蚤折悲夫維其時使蚤通降性之訣
 復有長應引而救之以不鑒不揉第無論青紫無
 論什一聲音笑貌至今存可也子為此懼行梓是
 書遺之家塾益書云要要養也予云要要少也始
 之愉愉其終也戚戚其戚而豫焉雖不老聃氏之
 如尚可幾幾也如也老聃天定幾幾人定

上海圖書館藏

新刊萬氏家傳養生四要卷之一

羅田家齋草

雲休澹齋

畧校定

男靖宇胡廷佐編次

全按養生之法有四曰寡慾曰慎動曰法時曰御疾夫寡慾者謂堅忍其性也慎動者謂保定其氣也法時者謂和於陰陽也御疾者謂慎於醫藥也堅忍其性則不壞其根矣保定其氣則不疲其枝矣和於陰陽則不犯其邪矣慎於醫藥則不遇其毒矣養生之要何以加於此哉

養生四要卷之一

養生

致文

夫食色性也故飲食男女人之大欲存焉口腹之養軀命所關不孝有三無後為大此屋廬子之無解於任人之難也設如方士之說必絕穀必休妻而後可以長生則楊腹之瘠枚死不瞻使天下之人墮取宗者非不近人情者之戒歟

孔子曰妙之時血氣未定戒之在色蓋男子八歲腎氣實髮長齒更二入腎氣盛精氣溢焉精者血之液氣者精之導也少之時氣方盛而易溢當此血氣盛加以少艾之慕欲動情勝交接無度譬如園中之花蚤發必先萎也况稟受怯弱者乎古人三十而娶其

慮深矣

古男子三十而娶女子二十而嫁大衍之數五十天地之中數也陽數二十五陰數二十五男子三十而娶因其陽常不足故益之以五女子二十而嫁因其陰常有餘故損之以五也是故長男在上少女在下則腹免交而為歸妹也少男在上長女在下則艮巽交而為蠱也歸妹之吉帝乙以之蠱之內晉侯之疾不可為也

養生四要卷之一

養生

致文

人能知七損八益則形與神俱而盡終其天年不知此者早衰之道也何謂七損八益蓋七者女子之數也其血宜瀉而不宜滿入者男子之數也其精宜滿而不宜瀉故治女子者當耗其氣以調其血不損之則經閉而成病矣男子者當補其氣以固其精不益之則精涸而成病矣古人立法一損之一益之制之於中使氣血和平也

八益丸 男子常服補氣固精

熟黃酒拌九蒸九晒焙乾入西忌炒 黃藥去皮切大少

知母去毛皮連肉兩 茯苓去心二 芡實肉二

共為細末煉蜜作十餘下如梧子大每服五十九空心食前溫酒下以米饅壓之忌蘿蔔

七損九
一香附米
女子宜服抑氣調血
日一換取便長開培
當歸酒
熟黃

為細末酒煮神越為丸如梧桐子大每服五十九
室心食前酒香湯送下

今之男子方其少也未及二八而御女各通其精則
精未滿而先瀉五臟有不滿之處他日有難形狀之
疾至於半衰其陰已疲求女強合則隱曲未得而精
先洩矣及其老也其精益耗復近女以竭之則腎之
精不足取給於臟腑臟腑之精不足取給於骨髓故
養生四要卷之一

臟腑之精竭則小便淋痛大便乾澀隨竭則頭傾足
軟腰脊痠痛尸居於氣其能以乎故呂純陽仙翁有
詩云

二八佳人體如酥
腰間伏劍斬愚夫
分明不見人頭落
暗裏教君骨髓枯
其男子傷精病小便淋痛大便乾澀者以腎開竅於
二陰前溺塞者氣病也後陰病難者血病也宜補其
氣則津液行而溺自長補其血則幽開而便自潤
也宜補腎利竅丸主之
熟黃制四兩生黃
當歸
川芎

白芍各二兩 山藥半兩 丹皮各一兩 白茯苓一
五未 桂心各五錢 人參七
煉蜜為丸梧桐子大每服五十九空心食前溫酒
下

男子夢交而泄精女子夢交而成孕或有淫氣相感
妖魅為祟神志昏惑魂魄飛揚日久不愈如頭如狂
乃召巫覡以逐之抑未矣苟非得道如許旌陽薩守
聖者必不能驅治之也惟務成子螢火丸方可除也
右三條皆不能清心寡慾之病

螢火丸 主辟疾病瘟疫惡氣有鬼邪崇五兵盜賊
養生四要卷之一

螢火 鬼箭 取反 白茯苓 各一兩 雄黃
雌黃 砒石 各二兩 羚羊角 半兩 煅電灰 半兩
鐵鍾柄 入跌處燒
為末以鷄子黃及丹雄鷄頭一箇毛無間色者搗
和為丸如杏仁大樣做作三角以絳囊盛之帶在
左臂或掛在戶上若從軍者繫於腰中勿離其身
孟子曰養心莫善於寡慾寡之者節之也非若佛老
之徒棄人倫滅生理也構精者所以續綱常也寡慾
者所以養性命也予常集廣嗣紀要一修德二寡慾
然則寡慾者其延齡廣嗣之大要乎 予嘗讀易

上有水曰節滿而不溢中雖悅慕若險在前心常恐
陷節之時義大矣哉若或反之水在澤下則以漸滲
洩其潤也可立而待矣困於坎中猶有悅心困而又
困雖有虛病不可治也生人所欲也所欲復有甚於
生者乎死人所惡也所惡復有甚於死者乎惟其溺
於聲色之中慙惑狂悖由是而生有不用也由是而
死有不辟也詩曰士也罔極二三其德此之謂也
有人於此嘗語人曰欲不可縱縱慾成災樂不可極
樂極生哀可謂知養生矣至於暗居獨處之時目有
所接心火歟起雖有災害亦莫之顧故曰寡慾只在
養生四要卷之一

養生

五

教文堂

今之養生者曰心中之主也腎者精之府也脾者穀
氣之本也三者交養可以長生苟神太煩則因精太
用則竭穀太傷則減雖有補益之功不能勝其且慕
之惜矣廣成子曰服藥千朝不如獨宿一宵誠哉是
言也
今指利亦語人曰是可蹈乎曰不可指鳩毒語人曰
是可嚙乎曰不可因語人曰佳麗之色利於刀也膏
梁之味毒於鵠也速而驟之不可狎也則群笑而起
一朝病生迎醫治之貺以有金不愛也噫曲突徙薪

無恩澤焦頭爛額為上客其此之謂也

夫男子十六而精通至六十四歲而精竭女子十四
而經行至四十九歲而經斷初生之時形體雖具精
血猶未生也必待乳哺之養水穀之氣日生日長男
子十六而精始溢女子十四而血乃瀉成之何其雄
也男子十八而精竭女子七七而血盡敗之何其易
耶夫以十年所生之精血尚不免於百半之用譬諸
草木氣聚於春者復敗於秋也雖欲蓄之只有許多
分數况以難成易敗之精血不知愛惜反暴棄之此
所以不待八八七七之期而早斃矣

養生四要卷之一

養生

六

教文堂

交接多則傷筋施洩多則傷精肝主筋陰之陽也筋
傷則陽虛而易痿腎主精陰中之陰也精傷則陰虛
而易舉陰陽俱虛則時舉時痿精液自出愈慮雖萌
隱曲不得矣當是時也猛省起來遠色斷想移神於
清淨法界歌舞以適其情澣肉以養其身上藥以補
其虛則屋破猶堪補矣苟不悔悟以妄為常乃求興
陽之藥習錯舛之術則天柱折地維絕雖有女媧氏
之神終不能起塚中之枯骨也
今人好事者以御女為長生之術如九一採戰之法
謂之奪氣歸元還精補腦不知渾濁之氣渣滓之精

其誠已發如張之琴孰能禦之耶已之精目不能制豈能採彼之精氣耶或謂我神不動以採彼之氣不知從入之路何在也因此而成淋瀝者有之或謂我精欲出開而不泄謂之黃河逆流謂之牽轉白牛不知停蓄之處為疽為腫者有之非以養生適以害生也

古人有見色不動如鳩摩羅什之受宮人這是鉄漢如何學得必效司馬公之不置姬妾閑雲長之屏美女劉琦之御名妹然後可養此心不動也堅白不至而欲自試於磨湮其有不辨縋者幾希

養生四要卷之一

養生

教文堂

教文堂

項羽啗咤咤千人自發垓下之變乃與虞姬對泣漢高祖見太公置組上累無威容誅戮功臣何其忍也病革之時乃枕戚姬之膝而垂涕焉蘇武在匈奴吞毡啖雪所持節旄盡落而志不屈何其強也乃納胡婦生子雖曰項羽之泣虞姬恨別也漢高祖之泣戚姬防患也蘇武之納胡婦為養也然尤物移人終然不免

古人教子鮮刀鮮劍學文朝習夕游焉所以匪養德性禁其非心也故能氣質清明德帶成就福壽綿長今之人則不然所以福德不及古者遠矣

紀西之宗承宗祀也婚姻以時成男女也夫婦有別遠近然也故身無病疾生子賢而壽今人不知宗祀乃重其時以時情慾之屬形於牝牡燕婉之私朝暮焉更夜半石早衰生子多夭且不肖也故曰寡慾者延齡廣嗣之第一要也

內經曰天食人以五氣地食人以五味穀肉菜菓皆天地所生以食人者也各有五氣五味人食之先入本臟而後養其血脈筋骨也故五穀為養五畜為助五菜為充五果為益不可過也過則成病矣

養生四要卷之一

養生

教文堂

教文堂

五臟也酸生肝苦生心甘生脾辛生肺鹹生腎此五臟之生本在五味也多食酸則傷肝多食苦則傷心多食甘則傷脾多食辛則傷肺多食鹹則傷腎此陰之五官傷在五味也故五味雖所以養人多食則反傷人也

四方之士產不同人之所嗜各隨其土之所產也故東方海濱傍水其民食魚而嗜鹹西方金玉之域其民食鮮美而嗜脂肥北方高陵之域其民野處而食乳酪南方卑溫之域其民嗜酸而食酢中央之地四方輻輳其民食稌故五域之民喜食不同若所遷其

言其食則生病矣孔子養生之備衛生之暇其飲

食之節萬世之法程也何必求之方外哉

孔子之慎疾曰肉雖多不使勝食氣尚澹泊也不為

酒困其體節也不多食示儉約也平日之養生者無

所不慮如此故康子饋藥則不嘗自信其無疾也子

路請禱則不聽自知其不獲罪於天也苟不能自慎

而獲罪於天雖巫醫何益

人之性有偏嗜者何如曾嘗羊枣之類是也然嘗

有所偏必生有所偏之疾觀其多食鵲鴿常食鳩子

者發皆咽喉之病使非聖賢知為半夏之毒忍以生

養生四要卷之一 養生 數文堂

姜解之則二人未必不以所嗜喪其生也

飲食自倍脾胃乃傷自倍者過於常度也腸胃者水

穀之所藏也飲食多少當有分數苟過多則腸胃狹

小不能容受不能容受則或溢而上出不上出則停

於中而不行水不行則為畜水食不化則為宿食畜

水宿食變生諸病 邵子曰爽口物多終作疾快心

事過必為殃豈虛語哉

因而大飲則氣逆飲者酒也辛辛苦氣大熱苦入

心而補腎辛入肺而補肝并入脾和氣血而行榮衛

詩云為此春酒以介眉壽酒者誠養生之不可闕古

人節之於酒器以示警曰爵者有差等也曰鍾者中

也忌之象觴云有傷之義猶舟以載物亦可以覆物

也若因而大飲是不知節矣大飲則醉醉則肺先受

傷肺主氣肺受傷則氣上逆而病吐衄也豈不危乎

豈不傷乎信哉顛覆而殺身矣

酒雖可以陶精通血脉然耗氣亂神爛腸胃腐筋莫

有甚於此者故禹惡旨酒周公作酒誥衛武公誦賓

筵諄諄乎戒人不可沉湎於酒也彼昏不知壹醉日

富

丹溪云醇酒宜涼飲醇酒謂不濃不淡氣味之中和

養生四要卷之一 養生 數文堂

者也涼謂微涼也昔司馬公晚年得一侍妾問其所

能答曰能暖酒郎是此意蓋胃喜寒而思熱脾喜濕

而惡寒醇酒涼飲初得其涼以養胃次得其溫以養

脾人之喜飲熱酒者善病胃脘痛此熱傷胃瘀血作

痛也喜飲冷酒者善病腹痛不嗜食而嘔寒傷脾也

夫寒凝海酒不水酒入氣中無竅孔得出仲景云

酒客中風不可服桂枝湯謂有熱也夫中風乃宜桂

枝之症而以桂枝為禁何也以酒也日醇於酒寧無

嘔血之病乎

今人病酒者與傷寒相似切不可誤作傷寒治之反

助其熱亦不可以苦寒之藥攻之蓋酒性之熱乃無形之氣也非汗之何以得散酒體之水乃有形之質也非利之何以得泄乎故宜以葛花解醒湯主之所謂上下分消以去其濕也

葛花

白豆蔻

砂仁 各五錢

木香 分五

青皮 三錢

陳皮

人參

白茯苓

猪苓 各錢半

白米

神麴

澤瀉

乾生薑 各二錢

為細末每服三錢白湯調下但得發汗酒病去矣

酒客病酒酒停不散清則成飲濁則成痰入於肺則

養生四要卷之一 養生 救文堂

為喘為欬入於心則為心痛為怔忡為噫入於肝為

脇痛為小腹滿痛為嘔苦汁為目昧不開入於脾為

脹為腫為吞酸為健忘入於腎為溺澀赤白濁為腰

痛為背惡寒入於胃為嘔吐為泄痢為胃脘當心而

痛有諸症痰種種難名不亟去之養虎為患以十束

湯主之只一劑根株悉拔勿畏其峻而不肯服書曰

若藥不瞑眩厥疾不瘳 芫花 炒研末耳遂末

大戟

米強者三分 弱者折半

大東 肥者十

兩

水一鍾半煮棗至八分去棗入藥末攪勻服之得

快下清水其病去矣不動再作一服動後糜粥自

養

因而飽食筋脉橫解腸澀為痔飽食者太過也食過常分則飽飽則腸滿滿則筋脉皆橫則解散不相連屬矣腸澀者泄利也痔也積者腸澀為痔即便血也近則成痢久而為泄泄為腸毒矣

脾者脾臟也乃卒伍使令之職以司轉輸傳化者也故脾謂之使胃者倉廩之腑乃水穀之所納出故胃謂之市人以穀氣為主者脾胃是也脾胃強則穀氣全脾胃弱則穀氣絕全穀則昌絕穀則亡人於脾胃可不知其所養乎養脾胃之法節其飲食而已

養生四要卷之一 養生 救文堂

脾胃者土也土寄旺於四時脾胃寄養於四臟故四時非土無以成生長收藏之功四臟非土無以儲精氣筋脉之化然有陽土有陰土者陰土坤也萬物之所歸藏也陽土艮也萬物之所以成始成終也陰土

陽土非戊己之謂也陽土偏化陰土司成受水穀之入而變化者脾胃之陽也散水穀之氣以成榮衛者脾胃之陰也苟得其養無物不長苟失其養無物不消此之謂也

古人制食早曰所食晏曰所食夕曰哺食謂之三食三食之外不多食也孫真人曰早晨一碗粥飯莫教

人足悲其過飽傷脾胃也

周禮曰樂以脩食故有均飯亞飯三飯四飯之官脾好樂管弦之音一通於耳脾即磨矣 叔和云磨穀能消食是以聲音皆出於脾夏月戒晚食者以夜短難消化也

五味稍薄則能養人令人神爽稍多隨其臟腑各有所傷故酸多傷脾辛多傷肝鹹多傷心苦多傷肺并多傷腎此乃五行之理物傷不覺久則成患也

古人食必兼味者相因欲其和也無故飯無流飲者節之禮謹防其過也凡人食後微覺胸中不快此食

養生四要卷之一 傷已即反消導之劑以助脾之消化不可遲延久則成積矣加味二陳湯主之

橘紅 白茯苓 半夏 制一錢 炙草 三分

撫芎 蒼木 白朮 各八分 山楂 肉半

砂仁 五分 神麴 另研 七分 香附 一分

右除麥蘖炒為末另包餘藥細切水二盞姜三片

大棗三枚煎一盞去渣調上神麴麥牙末服之

凡打齋嗜之物不可縱口常念病從口入惕然自省如上古之人飢則求食飽則棄餘可也苟不知節必廢足而後止則氣味之偏害其中和之氣傳化之遲

則成菴病之積升為疳為滿為痛縱一時之欲貽終身害善養生者固如是乎即當明以告醫攻去之可也宜分冷積熱積用原物湯攻而去之

如傷肉食麴食辛辣厚味之物此熱積也宜三黃枳朮丸即以前所傷之物同並菜搗爛作團火燒存性取

起研細煎湯作引故曰原物湯又曰迴源湯送三黃枳朮丸 黃芩 黃連 此酒 大黃 包鹽 神麴 白朮 各七分

只實 麴 五 神麴 橘皮 白朮 各七分 右為細末湯浸蒸餅為丸如菜豆大每服五十丸

養生四要卷之一 食前服

如傷瓜桃生冷冰水之類此冷積也宜木香清積丸

即以前所食生冷物用並菜同搗作團如前法煎下

木香清積丸 木香 去毛 益母仁 各二青皮 三

陳皮 各三錢 三稜 炭 莢朮 各五牙皂 性寒

半 巴豆 肉 乾 另研 為末醋打麵糊為丸菜豆大每服二十九至三十

丸食前服

凡人早行宜飲醇酒一二盞或食糜粥不可空腹而出者皆二人長行一人飲酒一人食飯一久空腹後

空腹者死食飯者病飲酒者無恙

凡幸熟香美炙博煎炒之物必不可食多食令人發
瘕內經曰膏粱之變足生大疔足太過也大疔疽之
敗毒者凡人發疽如麻如豆不甚腫大惟恨脚堅硬
如石神昏體倦煩燥不安食減盜乾即疔毒也其外
如麻其裏如瓜宜

真人活命散主之多多益善

折蘗根一錢 甘草節

乳香 各一錢 川山甲 三

赤芍

白芷

貝母 一

防風

沒藥

皂角 各五分

歸尾 酒

養生四要卷之二

金銀花 三錢

大黃 酒 一

木別肉 八分

五

散 文 堂

用金華酒二盞煎服藥後再飲酒數盞以助藥
力體重者加黃耆一錢減大黃五分
大便溏者勿用大黃

萬氏家傳養生四要卷之二

羅田密齋萬 全編著

慎動第二

易曰吉凶悔吝止乎動動以禮則吉動不以禮則凶
君子修之吉小人悖之凶悔者吉之萌吝者凶之兆
君子修之吉也小人悖之凶也

周子曰君子慎動養生者正要在於此體認未動前是
甚麼氣象動時氣象比未動時何如若只一樣子

養生四要卷之二

一

二

三

四

五

六

七

八

九

便是天理若比前氣象少有差訛便是人欲須從此
處慎將去却把那好生惡死的念頭莫要一時放空
終好

慎動者吾儒謂之至敬老氏謂之抱一佛氏謂之觀
自在總是慎獨工夫獨者人所不知而已所獨知之
處也方其靜也即喜怒哀樂未發時所謂中也與天
地合其德與日月合其明與四時合其序與鬼神合
其吉凶君子於此戒慎乎其所不睹恐懼乎其所不
聞不使離於頤臾之頃而違天地日月四時鬼神也
也正是莫見莫顯之時如喜怒哀樂發聞中

節這便其和者與中無所乘矣之謂也累有不和便是中其遺於天地日月四時鬼神遠矣到此地位工夫尤難君子所以尤加戒謹於獨也故曰君子而時中

廣成子曰必清必靜無勞汝形無搖汝精乃可長生莊子曰夫失性有五一日五色亂目使目不明二曰五聲亂耳使耳不聰三曰五臭薰鼻困惱中顚四曰五味濁口使口腐爽五曰趣心滑心使心飛揚此五者皆性之害也

人之性常靜動處是情人之性未有不善乃若其情養生四要卷之二 教文堂

則有不善矣心純性情吾儒存心養性老氏修心煉性佛氏明心見性正養此心使之常清常靜常為性情之主

悟真篇云 西山白虎正猖狂東海青龍不可當兩手捉來今死問化成一塊紫金霜謂以此心臨於性境也

人身之中只有此心便是一身之主所謂視聽言動者此心也故心常清靜則神安神安則七神皆安以此養生則壽殺世不殆心勞則神不安神不安則精神皆危便閉塞而不通形乃大傷以此養生則殃

心之神發乎目則謂之視腎之情發乎耳則謂之聽脾之氣發乎鼻則謂之臭瞻之魄發乎口則謂之言是以儉視養神儉聽養虛儉言養氣儉慾養精五色令人目盲者目淫於色則散於色也五聲令人耳聾者耳淫於聲則散於聲也五味令人口爽者口淫於味則散於味也五臭令人鼻塞者鼻淫於臭則散於臭也是故古人目不視惡色耳不聽淫聲者恐其神之散也

暴喜傷心暴怒傷肝暴恐傷腎過哀傷肺過思傷脾謂之五傷

養生四要卷之二 教文堂

以視傷血以臥傷氣以坐傷肉以立傷骨以行傷筋謂之五勞所傷

視過損明語過損氣思過損神慾過損精謂之四損

人有耳目口鼻之欲行住坐卧之勞雖有所傷猶可治也惟五志之發其烈如火七情之發無能解於其懷此神思之傷非自己樂天知命者成敗利鈍置之度外不可治也

喜傷心恐勝喜恐傷腎思勝恐思傷脾怒勝思怒傷肝悲勝怒悲傷肺喜勝悲所謂一勝不平所勝平之故五臟更相平也

百病主於氣也恐則氣上而嘔血喜則氣緩而狂笑
悲則氣消而息微思則氣結而神困怒則氣下而溲
便遺凡此類者初得病也積久不解或乘其所勝或
所不勝者乘之或所勝者反求併之所生者皆病也
故曰他日有難名之疫也

凡此五志之病內經有治法但以五行相勝之理治
之故悲可以治怒以愉惻苦楚之言感之喜可以治
悲以謔浪褻狎之言娛之恐可以治喜以迫蹙死亡
之言怖之怒可以治思以汚辱欺罔之言觸之思可
以治恐以慮彼忌此之言奪之凡此五者必詭詐誦

養生四要卷之二 教文堂

怪無所不至然後可動人之耳目易人之視聽若胸
中無材負性使氣不能體此五法也

人之怒者必因其拂逆而心相背受其汚辱而氣相
犯及發則氣急而上逆矣其病也為嘔血為殮泄

為煎厥 為薄厥 為溫厥 為胸滿脇痛食則氣

逆而不下為喘滿煩心為消痺為耳暴閉筋縱發於
外為瘧疽宜

四物平肝湯王之 川芎 當歸

白芍 生黃 甘草 人參

文子 香附 黑附 青皮

瓜蒌根 阿膠 用

水一盞煎八分食遠服

人之喜者偶有非常之遇乍得非常之福乃發也喜
則志揚氣盈意不在人而滋漫矣其病也為笑不休

黃連安神丸主之

黃連 炙甘草

共持和丸如彈子大每服一九麥冬湯下

人之思者謀望之事未成探索之理未得乃思也思
則心存不放念久難釋而氣結不行矣其病也為不

養生四要卷之二 教文堂

嗜食口中無味為嗜卧為躁擾不得眠為心下痞為

昏皆為白濁女子不月為長太息為健忘宜

加減二陳湯主之

半夏 陳皮 香附 貝母

水一盞生薑三片煎八分食遠服

人之悲者或執親之喪而慘切於中或勢位之敗而

慨嘆於昔乃悲也悲則哽咽之聲不息涕泣之出不

止而氣消矣其病也為目昏為筋痠為肉痺為胸中

痛男子為陰縮為溺血女子為血崩宜

白芍 生黃 甘草 人參

文子 香附 黑附 青皮

加味四君子湯主之

人參

白朮

白茯苓

分五

炙甘草

黃耆

分三

麥冬

桔梗

分三

水一盞入棗三枚煎七分食後服

人之恐者死生之際軀命所關得喪之時榮辱所係

乃恐也恐則神色俱疲便溺遺失而氣下矣其病也

為心悲為暴下綠水為面熱脅急為陰痿為目失明

為舌短為聲啞為骨瘦破胸脫肉宜

遠志九主之

熟黃

人參

遠志

白茯苓

酸棗仁

栢子仁

去壳

桂心

養生四要卷之二

慎動

六

敷文堂

共為未煉蜜丸如梧桐子大每服三十九空心食

前溫酒下

人之好動者多起於意遂於必晉於固成於我意之

初猶可慎也至於必則無所忌憚矣故曰小人悖之

而小人而無忌憚也

古觀錄云筆之壽以日計墨之壽以月計硯之壽以

世計豈非靜者壽而動者夭乎 內經曰陰情所奉

其人壽陽情所降其人夭抑亦動靜之謂歟

流水無縱鱗風林無寧葉動也動而不止非聚福之

道也

地下有山謙天地靜也山在地下安於所止而亦同

歸於靜故曰謙謙者盈之反也山在地下則為剝過

於盈也故曰天道惡盈而好謙地道虧盈而流謙鬼

神禍盈而福謙

震動也及止也震艮者動靜之反也震有號號之象

而笑言啞啞不喪七竅慎之効也艮其背不獲其

身行其遯不見其人動亦靜也所以能無咎也

慎動者匪真愛身所以愛親身體髮膚父母全而生

之子全而歸之孝也曾子曰戰戰兢兢如臨深淵如

履薄冰慎之至也見其平日保身之難也而今而後

養生四要卷之二

七

敷文堂

吾知免夫至於歿而後幸其保之全焉

慎動主靜之用主靜慎動之體動靜不失其常艮之

義也替者天下之至明也聾者天下之至聰也其心

專一故善視者莫如瞽善聽者莫如聾也觀此則知

養生之道矣

人之學養生曰打坐曰調息正是主靜工夫但到打

坐調息時便思要不使其心妄動妄動則打坐調息

都只是撇弄如何成得事孟子曰天壽不貳脩身以

俟之這便是長生秘訣

打坐正是養生一件事養生者養其性情也打坐者