

養  
生  
膚  
語

陳繼儒 著

中  
華  
書  
局

養生膚語

此據學海類編本  
排印初編各叢書  
僅有此本

## 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。兩翮翕動。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。氣歸臍。壽齊天地矣。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。皆由善攝元氣所致。

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。

觸事而感生。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。余以爲此卽養生之理也。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卻老卻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性何能全或者引休妻不是道及引大隱在市廛爲證此則禪家最上一乘之妙若以此爲解徒使退墮耳。

衛生歌云木還去火不成灰人能去火方延命諒哉斯言夫人之忿怒羨黷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慾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壓飲有醉食有飽行有壓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輿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主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閒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。則身還太虛。所謂僊。所謂佛。何俟多談。

周萊峰以養生術請錢午江曰。不過履和適順而已。履和則不傷。和適順則不違順。夫天地之氣。至和大順。盡之。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。陽不顧陰而不能留。則死。是（死）生死俱係於陽。固與陰不相關也。僊家謂一分陽氣不盡。不死。一分陰氣不盡。不僊。然則陰陽豈可對待言哉。雖然。陽之所在。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。目。鼻。舌。陽將散矣。是以君子先時兢兢。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。多飲茶則氣降。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

紘神無不去。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。元神一出便收回。神返身中氣自回。如此朝朝并暮暮。自然翁媼返童孩。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。以方諸取月華水盈缸。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。卻病之術。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。吸勞摺攝。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。此四法可爲治病捷徑。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。審如是。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。與童真修煉自別。緣童真原是乾體。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。此論甚合元

理。

續傳、有賣藥翁呼曰、有錢不買藥喫、盡作土饅頭去、此言最警悟、人之不爲土饅頭、寡矣、人曰非而已、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、雖有彈速、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、其中爛然、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、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、稻中散一溉後枯之說可信、

壯年嗜慾、一時不見、久之漸至怯薄、譬如富家妄費、一時不見、久之漸至貧窶、自然之理、人所見在旦暮、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、

偶遇方伯、談終南山苦行道流、多有至二三百歲者、日常掘食黃精、蒼白朮、諸藥草以充食、又有服餌獲

苓者其法。山中大松樹多合抱者。搜其根。土深數尺。斷樹命根。以大瓮盛蜜。與新茯苓放樹根下。春則蜜氣升於樹顛。冬則蜜復降入瓮。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。而欲企異常之壽。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。奔逸超走之類。凡以力從事者。皆能損氣。古之善養生者。呼不出聲。行不颺塵。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。發爲瘡痢者。中伏傷生之道。不可不謹。故人之起居。室之棲止。須祕密堅固。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。甯獨無江乎哉。夫江之險。猶憑舟也。若戶與室之險。在帷與席。在飲與食。甯復有舟可憑哉。笑獨江也。焦若火。凝若冰。利若戈矛。何時而不有笑。獨江也。與哉。客曰。吾聞命矣。吾將事遠遊。

髮本縹也。而何爲素。齒本縹也。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微者邪。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。時有死。死而弗知。所以救其死。及其假然臥。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。

顧色泉生平好奉道旨。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。指海中而去。醒而自思。疇昔所夢。非仙也邪。余因無欲卽仙。一語。甚近道。誌之。

黃可齋言。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。黃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。彼曾至東光縣郵署中。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。可齋亦食淡已十年。升書云。食淡精神爽。老子云。五味令人口爽。以此觀之。五味之

用可無愼哉。

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。以勞勩致衰疾。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。日進數盃。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。腠理耗散元精。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。卻於身外覓神仙。昔慧海師或問修道如何用功。師曰。飢來喫飯。困時卽眠。一切人喫飯時不肯喫。百種需索。睡時不肯睡。千般計較。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。旣毓之日。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。卽絕慾。至後貴極人臣。果八十五終。寶精之驗如此。

崑山周六觀。蓋邈然一儒也。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。自當專一。若多好多能。反能耗神損精。其殆與食少事煩者同一機邪。

張全山官學職。年八十有六。有少容。陳泰嚴談其爲人甚可法。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。

馬見田善談元理。年六十有五而鬚髮盡黑。李少白不善談元理。行年七十而鬚髮亦黑。有少容。予嘗以養生術叩見。田曰。不食鹹。不飲茶。實養精氣神爲主。日坐一室。無所事事。及叩少白。少白無言。但日嬉嬉然。不關心世務。雖患難無憂戚之色而已。然未嘗絕足城市。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。未有不減年筭者也。技倆之中。作詩弈棋。勞神獨甚。周萊峯云。某之所見。以弈傷生者四人矣。宋豫齋。王連川。王汾源。郭南州。是已。又云。孫李泉五更作詩。以勞成疾而卒。陳雨泉云。王同墟與客弈。忽瞑目。呼之不應。則死矣。弈之勞神如此。噫。傷生之事。豈獨在酒色之間已哉。

嘉定陸筠臺。少病寒證。瘥而不慎。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。病似少瘥。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。率能前知。更年餘。迺起。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。作不生計。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。末期痢下五色。死有一蘇友。從方外學閉氣訣於某塔寺。僅半歲。亦病痢下而亡。某士夫。開一同年病疽發而殞。云此必曾學坐功也。詢之果然。以是知遇訣未真。欲益反損。試觀人閒煉黃白術。火候少差。鼎爐隨失。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。飲食亦易動饕餮。故曰。君子遠庖廚也。旨酒則疏餼狄而絕之。疏之云者。殆亦遠之義與。因談食色性也之義。而漫論及此。不知可測聖賢制欲之真方否。

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。逾匡廬。走荊襄鄭衛諸境。已而過河閒。徒步真保長途。以及北都。居三年。復還寓金焦歲餘。訪賢日久。曾無一遇。但只勘得世情熟破。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。旣而曰。只討一人我平等人。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。渺不可卽。

吾鄉余山廟。塑像甚工。開寺僧云。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。工卻之曰。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。諸刹罕見其比。

龍生九子不成龍。各有所好。囚牛。龍種。平生好音樂。今胡琴頭上刻獸頭是。睚眦。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。霸下。平生好重。碑坐獸是。狻猊。平生好訟。今獄門獅子頭是。負屨。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。此可以證無欲卽僊之旨。

龍川紀事。載僊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。豈足通元家之奧義邪。