

攝
生
三
要

袁
黃
著

中
華
書
局

攝生三要

此據學海類編本
排印初編各叢書
僅有此本

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。精函於血中。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。露一宿。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。上焦在膻中。內應心中。焦在中脘。內應脾。下焦在臍下。卽腎閒動氣。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。人之血盛。則周身流濫。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。而峻作。精之至也。純純全全。合於大方。溟溟清清。合於無淪。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。元形已罄。惟藉飲食。滋生精血。不知持滿。不能保壽。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。房帷之事。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。卽能堅忍者。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。是故貴寡慾。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。不論腥素淡。養之得法。自有一段冲和恬澹之氣。益人腸胃。洪範論味。而曰稼穡作甘。世閒之物。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。而與人身之氣。與天地之氣。兩相脗合。精洩體破。而吾身陽生之候。漸晚。有丑而生者。次則寅而生者。又次則卯而生者。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。

二養氣

人得天地之氣以生。必有一段元氣。享壽於受胎之先。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于身者。此與先天之氣同出而異名。先天細細縹緲。生于無形。而後天則有形而可見。先

天恍恍惚惚。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。孟子蹶趨動心之說。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。須端詳開泰。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。爲滿天地閒皆是氣也。孟子曰。塞乎天地之閒。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。守風則散。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。乃不出不入之義。朱子調息銘云。靜極而嘯。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。其蟄無朕。調息者須似之。繇繇密密。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。骨開氣。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。虛則痒。實則痛。疾病之生。皆由於此。昔韓

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。養身者。毋令身中之氣有所遠。諱如行久欲坐。此從動入止也。將就坐時。先徐行數步。稍中其氣。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。秋食淪漢者。日沒後赤黃氣也。冬食流瀼者。北方夜半氣也。夏食三陽者。南方日中氣也。勤而行之。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。肺通于鼻。故母呼亦呼。母吸亦吸。其氣皆于臍上往來。天台謂識神托生之始。與精血合。根在于臍。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。以鴻毛著于口鼻之上。吐氣而鴻毛不動爲度。漸習漸增。數之。久可至千。則老者更少。日還一日矣。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。可以入瘟疫。可以禁蛇虎。可以居水中。可以行水上。可以噓水。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、故道家最忌嘖、嘖心一發、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、往往得于不思之境、神所啓也。符錄家每舉筆、第一點要在念頭未起之先、謂之混沌開基、神所連也。感人以有心者常淺、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。然攀緣既熟、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、存之可以出有入無、神遊八極、而失則使人善眩暈、有存眉間一竅者、謂無位真人在面門出入、存之可以收攝固光、失則使人火浮而面赤、有存上脬者、謂齒縫元珠、三關齊透、存之可以通貫鵲橋、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、總通于心、存之可

以養神攝念。鬚髮常元。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。存之可以倏忽間運。祛痰去垢。而失則使人衛勝榮弱。或生瘡癩。有存心下臍上者。謂脾宮正位。四象相從。存之可以實中通理。而失則使人善食而易飢。有存臍內者。謂命蒂所系。呼吸所通。存之可以養育元神。厚腸開竅。而失則使人氣沈滯。有存下丹田。謂氣歸元海。藥在坤鄉。存之可以鼓動元陽。回精入口。而失則使人陽易興而妄洩。有存外腎一竅。以日觀陽事者。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。緜緜若存。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。蓋體真而住也。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。致使起惑造業。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。惟是一味清淨真如。本無差別事相。此能觀智。亦是一味清淨真如。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。亦名真如絕相觀。

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。天台有空假中三觀。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。