

中外衛生要旨

義



仁藏

南京中医药大学

于祖望藏



中外衛生要旨

光緒庚寅出版

一八九〇年

陳伯陶

書籤



矢山 郑官应编辑

第一卷 卫生要旨 (1890年)

第二卷 陈希夷“却病延年功功”

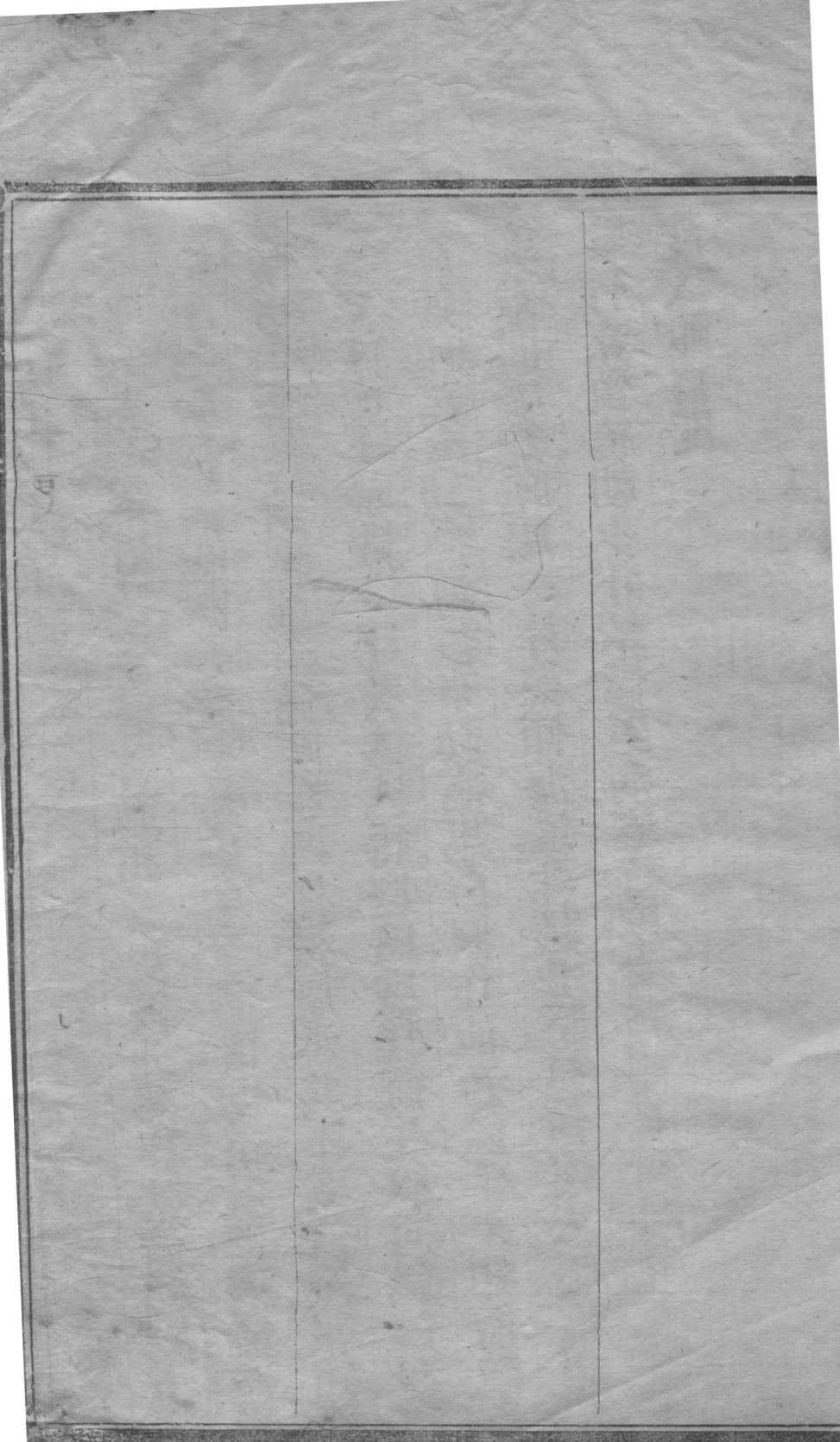
第三卷 随息居饮食谱

第四卷 泰西卫生要旨

第五卷 续编 (1895年)

南昌方內散人題詞

余與僦鶴遊。忘年兼忘勢。善過相勸規。彼此無芥蒂。僦鶴願力宏。
著書多救世。冊載訪丹訣。參訪靡不至。護師勿計貧。雖老難懈志。
所以引證博。仙聖旨全備。嗟我樗櫟材。屢承其不棄。何以報知音。
赧然賦歸去。敬祝一瓣香。人人得堅固。大藥廣集衛生經。望藏同登仁壽路。
願速印萬本。功德河沙布。功高果自圓。作仙乃餘事。余知僦鶴深。
非敢同虛譽。肝腸一片熱。傾瀝遭非議。非議良何傷。天心自相契。
我性素質直。朝夕吐情慄。多病老維摩。盡傾閱歷句。現身大說法。
度人卽自度。



中外衛生要旨卷一序

素問云先聖不治已病治未病余少多病寡慾葆身爲謀仰事俯
畜置身於爭名角利之場游歷四方者二十餘年追勦辦軍務重
赴南洋備嘗艱苦虎口餘生心力交瘁丙戌秋歸疾作延醫診治
藥入病增諸症錯出日事藥鑪經三載未痊始知近世名醫鮮能
追蹤和緩且從遠道延至診脉開方俄頃之間豈能望聞問切四
字兼到乎陳修園云世人死於病者少死於藥者多至言破的實
深感歎夫欲求治未病之方必先絕其致病之源嘗聞中西醫云
人能自保其身較易於醫者之治病而保身之法大要慎起居節
飲食寡慾清心存神養氣而已故西醫格致之士培養精神以絕

病源有六要理曰光曰熱曰空氣曰水曰飲食曰運動細繹其理
頗得養生之法爰輯中外先哲及師友所記養生要語二冊日用
五穀蔬果禽獸鱗介宜忌於人者一冊外功按摩導引一冊彙成
四冊總名中外衛生要旨卽付手民以期天下人不必延醫服藥
咸登壽域庶默契先聖靈樞素問之旨於養生之道不無小補云
爾

光緒歲次庚寅冬至日羅浮山人香山鄭官應陶齋甫序於仙羊
城之居易山房

中外衛生要旨卷一

香山鄭官應編輯

心乃一身之主。主人要時時在家。一不在家。則家人無管束。必散亂矣。故心不內守。則氣自散。神自亂。精自耗。世人一生。於妻子財帛。屋宅田園。牛羊車馬。以至微細等物。無非己之所有。舉眼動步。莫不顧戀。且如紙窓雖微。被人扯破。猶有怒心。一針雖小。被人執去。猶有客意。一宿在外。猶念其家。一僕未歸。尙憂其失。種種事物。無不掛懷。一旦大限到來。盡皆拋棄。雖我此身。亦棄物也。況身外者乎。靜言思之。恍然可悟。一場幻夢。人生順逆得失。卽盈虛消息之理。乃造化所司。人不得而主之。然造化能苦我以境。不能苦我。

之心。是只厄其半也。若境苦而我心亦與之俱苦。謂之全厄。明明厄可減半。我自願受其全。豈非痴漢。仰觀宇宙之廣大。俯察身世之微渺。內視七情貪戀之虛想。外觀六親眷屬之幻緣。如一浮萍泛於巨海。一漚泡消於大江。此何庸着意安排。倘苦自纏綿。徒以困其終身。此之謂人繭。

世宙一大戲場。離合悲歡。要看假些。功名富貴。要看淡些。顛連困苦。要看平常些。時世熱鬧。要看冷落些。若認真當順境。則心蕩氣揚。當逆境。則情傷魄喪。到得鑼鼓一歇。酒闌人散。漏盡鐘鳴。衆脚色一齊下場。那時誰苦誰樂。學治心者。必須萬慮俱忘。一心清靜。問曰。如何得心清。曰。誰令爾濁。問曰。如何得心靜。曰。誰令爾動。凡

人起一切事。本由自心。止一切事。亦由自心。如耳不聞非禮之聲。聲自不擾汝耳。目不視非禮之色。色自不侵汝目。作如是想。自然清靜矣。

又問曰。激烈之士。於身心世事兩境界。他能覷破。用慧劍斬羣魔。自是入道大器。下士爲名利纏縛。爲嗜慾纏縛。安能一旦了達解脫。曰。不怕念起。惟怕覺遲。一覺則念止。此妙訣也。每於一念妄生。覺時卽止之。自此以一覺止一念。久之純熟。自然無念而成大覺矣。譬如鏡常磨。則塵垢不沾。光彩常現。只此覺止二字。是入清靜境界的道路。治心者。時時內觀此心。卽謂之覺。一切煩邪亂想。隨覺卽除。將躁而制之以寧。將邪而閑之以正。將求而抑之以捨。於

此習久。則物冥於外。神安於內。不求靜而心自靜矣。

人生只忙迫一場。苦惱至死。豈不可哀。詩云。今此不樂。逝者其耄。苦惱者。當自去尋樂一番。故人不可不知虛生之憂。亦不可不知有生之樂。不可不行。步步求生之事。尤不可不存。時時可死之心。多憂者。其思結。氣將沮也。其氣沮。神將索也。多陰而少陽。將從陰而下沉。不能從陽而上升也。此近死之兆。人生世間。自幼至壯。至老。如意之事常少。不如意之事常多。雖大富貴人。天下之所仰羨。以爲神仙。而其不如意之事。在所必有。與貧賤者無異。從無有足心滿意者。故謂之缺陷世界。能達此理而順受之。則雖處患難中。無異於樂境矣。爲卑官則恨不享大位。及位高而險禍巨。則回想

卑官而受安穩之福。真仙境矣。布衣糲食。舉家安泰。惟恨不富。及至金多。而經營勞因。驚惶憂恐。回想貧窮無事時。一家安泰。真仙境矣。身體強健。則恨欲不稱心。一朝疾病。淹臥床席。百般痛苦。回想四體康健時。真仙境矣。

精者滋於身者也。氣者運於身者也。神者主宰一身者也。如耳目官骸之能運者。氣也。使之因事而運者。神也。運之或健或倦者。精也。耳乃精竅。目乃神竅。口鼻乃氣竅。故耳之閉塞。精病可知。目之昏蒙。神病可知。口之吼喘。氣病可知。人身精實則氣充。氣充則神旺。此相因而永其生者也。精虛則氣竭。氣竭則神逝。此相因而死者也。人身液化爲血。血化爲精。精化爲髓。如飲食水穀入胃。由脾

磨化成液。生血以充精。故必藉穀以培後天之精。人乃得生也。精者神倚之。如魚倚水。蓋魚藉水養。神藉精滋也。又精者氣托之。如霧托淵。蓋淵淺則霧薄。精衰則氣弱也。先哲謂人身精液本於各臟所生。不過藏之於腎。非獨出於腎也。無搖爾精。乃可長生。無搖者。守之固也。人肝精不固。目眩無光。肺精不固。皮肉消瘦。腎精不固。神氣減散。脾精不固。齒髮衰白。疾病隨之。死亡將至。洵不誣矣。叅贊書曰。人至中年以後。陽氣漸弱。覺陽事猶盛而常舉。必慎而抑之。不可縱情過度。一度精不洩。一度邪火滅。一度暗添油。若不打破此關。則是膏火將殘。更去其油。故經語云。穩守精室。勿妄洩。閉而寶之。可長活。凡房室之事。火隨慾起。煽動情室。

雖不洩而精離位。若出而復忍之。則精停蓄。必化膿血成毒。

氣有秉於天地者。有受於父母者。秉天地之氣。謂之真氣。受父母之氣。謂之凡氣。真氣者。人纔成胎。便秉天地之氣。與人身之氣。以類感類。合化以成人。身氣有清濁厚薄。人因有強弱剛柔。凡氣者。人初受形。因父精母血。蘊結而成胎。自有溫暖之氣。至十月氣足。然後降生。一點凡氣。藏於下丹田氣穴。一身之氣。以及呼吸。皆出於此。先天元氣爲陽氣。後天穀氣爲陰氣。常使元氣內運。陽氣若壯。則陰氣自消。陽壯陰衰。百病不生。人若貪睡。則神離於氣。氣無所主。奔潰四溢。上陽子云。寶精則氣裕。氣裕則精盈。養生之士。先資其氣。資氣在於寡慾。慾情不動。則精氣自相生矣。

神者人之未生。父母構精。其兆始見一點。初凝之念是也。始見一點。卽所以成形。初交一念。卽所以生神。神爲氣之子。如有氣以成形。乃神之知覺運動。指始有身而言也。神爲氣之帥。如神行卽氣行。神住卽氣住。指既有身而言也。神靜則心和。神躁則心蕩。心蕩則形傷。欲全形先在理神。清心寡欲以安於內。杜漸防危。不誘於外。身如屋。神如主人。主人亡。則屋無與守。曠而將傾矣。身如舟。神如舟子。舟子去。則舟不能行。空而隨敝矣。世人忙忙碌碌。只奉養肉身。而關係至重之神。反撇卻不顧。猶之舍舟子而操舟。棄主人而奉屋。豈不危哉。昔康仲俊年八十六。極壯。自言少時讀千字文。卽有所解悟。心動神疲四字。平生遇事謹節。不勞心疲神。故老而

不衰。太乙曰：存神可以固元氣，令病不生。若終日撓擾，則神馳於外，氣散於內，營衛昏亂，衆疾相攻矣。神能使耳目手足視聽持行，氣卽隨而運之，故寧神卽養氣保精也。

玉皇心印經云：上藥三品，神與氣精，神屬陽，陽中含陰爲婦，氣屬陰，陰中發陽爲夫，以神依氣如婦之嫁夫，隨夫貴賤，人稟肌體厚薄，壽夭不齊者，由於氣質之始有淺深故也。氣壯則神全，氣弱則神枯，氣絕則神去。故陳上陽真人云：人死因氣絕，人存因氣存。一點陽氣不滅不爲鬼，一點陰氣不盡不爲仙。石杏林真人云：氣是形中命，心爲性內神。薛道光真人云：昔日逢師傳口訣，祇教凝神入氣穴，以精化氣，氣化神，煉作黃芽并白雪。蕭紫虛真人云：大藥

三般精氣神。天然子母互相親。合諸仙之言。修煉祇在精氣神。蓋精生氣。氣生神。精弱則神氣衰也。人年十六則精泄。所喪者少。則隨日所生以補之。所補者後天之陰精。非先天之元精。若所補不敷所泄。則精竭而身憊矣。故慾不節則精耗。精耗則氣衰。氣衰則病至。病至則身危。噫。精之爲物。其眞寶乎。又奚可縱慾而喪軀乎。千金翼方論男女交媾之理。常人身體壯者。二十歲四日一泄。三十歲八日一泄。四十歲十六日一泄。五十歲二十日一泄。六十歲者。閉精勿泄。體力猶壯者。一月一泄。凡人氣力自有盛過人者。亦不可抑忍。久而不泄。致生癰疽。若年過六十。有數旬不得交合。意中平平者。自可閉固也。有一老人七十餘歲。詢余曰。數日來陽氣