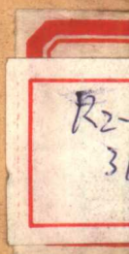


皇漢醫學叢書

醫

餘



日本
尾臺逸編

皇漢醫
學叢書

医

餘

人民衛生出版社

皇漢醫學叢書
醫 餘

開本: 787×1092/32 印張: 1 11/16 字數: 45 千字

日本 尾臺逸 編

人 民 衛 生 出 版 社 出 版

(北京書刊出版業營業許可證出字第〇四六號)

• 北京崇文區錢子胡同三十六號 •

人民衛生出版社
長 春 印 刷 厂 印刷 • 新华書店發行

統一書號: 14048 • 1532

定 價: 0.22 元

1958年5月新1版—第1次印刷

(長春版) 印數: 1—2,200

出版者的話

我國醫學，遠自公元六世紀已開始傳入日本。此後，歷代以來，日本又不斷派遣留學生到我國專門學習我國醫學。這樣，日本在「明治維新」以前的醫學，幾乎完全與我國醫學相一致；即在「明治維新」以後，有關中醫中藥的著作，也是繼承我國醫學思想體系的。因此，在今天看來，這類著作，對進一步加強學習與研究我國醫學遺產，仍有一定的參考價值。

「皇漢醫學叢書」原書，係輯自日本人所研究的中医、中藥著作，初版於一九三六年發行。現為適應社會需要，本社決定重予出版。惟原書係合訂本，卷帙過大，不便選購。今為便利讀者閱讀，在形式上盡量利用原有紙型，不作大的變動，只精簡其一部分參考價值不大的著作，其餘一律改為單行本，以符節約和實用的原則。

本書因係日本人的著作，書中除了有如稱我國為「漢土」、「彼邦」，稱中醫藥為「漢醫」、「漢藥」等一類不適宜的辭彙外，尤其是有許多觀點，不符合今天的要求。這是由於社會制度不同和著者受歷史條件的限制所產生的。因此，希望讀者要端正觀點，用科學的批判態度來閱讀和研究，以作為一種輔助學習的資料，而更好地接受祖國醫學遺產。

醫餘目錄

命數篇	一
養性篇	五
疾病篇	一五
治術篇上	二三
治術篇下	三五

醫餘

命數篇

尾臺逸士超著

何謂命。何謂非命。子夏曰。商聞之矣。死生有命。富貴在天。蓋舉夫子言也。孔子曰。君子修道立德。不爲困窮而改節。爲之者人也。生死者命也。是夫子語正命也。孟子曰。無之爲而爲者天也。無之致而至者命也。天壽不貳。修身以俟之。所以立命也。君子行法以俟命而已矣。是孟子語正命也。孔子曰。人有三死而非其命也。己自取也。夫寢處不時。飲食不節。逸勞過度者。疾共殺之。居下位而上干其君。嗜欲無厭而求不止者。刑共殺之。以少犯衆。以弱侮強。忿怒不類。動不量力。兵共殺之。此三者死非命也。人自取之。若夫智士仁人。將身有節。動靜以義。喜怒以時。無害其性。雖得壽焉。不亦宜乎。孟子曰。知命者。不立于巖墻之下。盡其道而死者。正命也。桎梏而死。非正命也。是孔孟語正命與非命也。揚子雲曰。或問命曰。命者天之令也。非人爲也。人爲不爲命。請問人爲。曰。可以存亡。可以生死。非命也。命不可避也。或曰。顏氏之子。冉氏之孫。曰以其無避。若立巖墻之下。動而徵病。行而招死。命乎命乎。就此數言觀之。則天命非命之義。了然明矣。

書曰。惟天監下民。典厥義。降年有永有不永。非天夭民。民中絕命。(高宗彤日)

孔安國曰。言天之下年與民。有義者長。無義者不長。天非欲民夭。民是不修義以致絕命。世之不中絕命者能有幾。噫。

大戴禮曰。人之生。百歲之中。有疾病焉。有老幼焉。(曾子疾病篇)

百歲曰上壽。列子楊朱篇曰。百年壽之大齊。(齊限也。楊朱篇曰。不知崖畔之所齊限。)蓋人壽短長皆天也。非人之所得而能也。不由賢愚。不系聖凡。不爲堯舜長。不爲跖蹻短。彭祖顏淵之相去。誰知其故。唯能修身養性以終天年。謂之正命也。若自釀疾病而致短折。行暴逆而招禍害。謂之非命。故曰形和則無疾。無疾則不夭。(漢書公孫弘傳)

論語曰。伯牛有疾。子問之。自牖執其手。曰。亡之命矣夫。斯人也而有斯疾也。（雍也篇）

此楊子所謂無所避者。

又曰。季路問事鬼神。子曰。未能事人。焉能事鬼。敢問死。曰。未知生。焉知死。（先進篇）

聖人通死生之故。幽明之變。立神道以設教。其於天道性命鬼神。豈有所不知乎。然其所謂教者。在日用彝倫之間。學問脩爲之上也。論語曰。子罕言利與命與仁。（子罕篇）夫子之言性與天道。不可得而聞也。（公冶長篇）務民之義。敬鬼神而遠之。可謂智矣。（雍也篇）是夫子之所以不告也。

史記曰。高祖擊布。時爲流矢所中。行道病。病甚。呂后迎良醫。醫入。見高祖向醫曰。病可治。於是高祖嫚罵之。曰。吾以布衣。持三尺劍。取天下。此非天乎。命乃在天。雖扁鵲何益。遂不使治病。（高祖本記）

高祖起於編戶。以馬上取天下。非天命豈能然乎。是其死生固繫於天。非人力所能。如高祖可謂能達天人之理矣。

孔叢子曰。夫死病不可爲醫。（嘉言篇）

又曰。死病無良醫。（報節篇）

鹽鐵論曰。扁鵲不能肉白骨。微箕不能存亡國也。（非鞅篇）

後漢書曰。良醫不能救無命。彊梁不能與天爭。故天之所壞。人不能支。（蘇文傳）

國之存亡。人之死生。有係乎天者。有由乎人者。係乎天者。無可如何。由乎人者。猶可挽而回之。扁鵲曰。越人不能生死人也。是當自生者。越人使之起耳。自得於心者。其言皆同。

戰國策曰。良醫知病人之死生。而聖主明於成敗之事。（秦策）

知死生知治不治也。

荀子曰。人主不能不有遊觀安燕之時。則不得不有疾病物故之變焉。（君道篇）

疾病物故者。人之所必有也。然遊觀無節。安燕過度。以速疾病死亡。非正命也。富貴之人。尤宜慎也。按死亡曰故。漢書蘇武傳曰。士馬物故。註曰。不欲斥言死。但言所服用之物皆已故。索隱曰。魏臺問物故何義。高堂隆答

曰。物無也。故事也。言死者無所復能干事也。此說難從。

說苑曰。民有五死。聖人能去其三。不能除其二。飢渴死者可去也。凍寒死者可去也。罹五兵死者可去也。壽命死者不可去也。癰疽死者不可去也。飢渴死者中不充也。凍寒死者外勝中也。罹五兵死者德不忠也。壽命死者歲數終也。癰疽死者血氣窮也。故曰。中不正。外淫作。外淫作者多怨恠。多怨恠者疾病生。故清淨無爲。血氣乃平。（說叢篇）

三死者。賢君猶可得而去之。不俟聖人。至數已盡。雖和扁安能起之哉。如癰疽使良醫。蚤從事。未必死也。至血氣既窮。精神已竭。假令處療得當。無驗不特癰疽也。外淫怨恠。卽六淫蠱惑也。

潛夫論曰。與死人同病者。不可生也。與亡國同事者。不可存也。豈虛言哉。何以知人且病也。以其不嗜食也。何以知國之將亂。以其不嗜賢也。是故病家之廚。非無嘉饌也。乃其人弗之能食。故遂於死也。亂國之官。非無賢人也。其君弗之能任。故遂於亡也。夫生飮杭梁旨酒甘醪以養生也。而病人惡之。以爲不若菽麥糟粕欲清者。此其將死之候也。尊賢任能。信忠納諫。所以爲安也。而闇君惡之。以爲不若姦佞闖茸讒諛者。此其將亡之徵也。（思賢篇）

國非賢能忠諫不治。人非穀肉果菜不能活。其理一也。故國君不任賢能國必亡。病人不欲穀肉命必殞。關尹子曰。人將病也。必先不甘魚肉之味。太倉公曰。安穀則過期。不安穀則不及期。可以見矣。欲清疑瘡。泊之意。闢葷無才能之稱。見賈誼傳。與死以下四句。見韓非子孤憤篇。淮南子說林訓作與死者同病難爲良醫。與亡國同道難與爲謀。文子上得篇作難爲忠謀。王符蓋衍其義也。

呂氏春秋曰。桓公曰。常之巫審於死生。能去苛病。猶尙可疑耶。管仲對曰。死生命也。苛病失也。君不任其命。守其本。而恃常之巫。彼將以此無不爲也。（知接篇）

不任命。貳乎天壽也。不守本。不知脩身也。而欲恃巫覡以全軀命。豈不左乎。

白虎通曰。死之爲言。斲也。精氣窮也。（崩薨篇）

人之所以保持性命者。獨以有精氣也。精氣者。穀肉果菜之所生也。素問金匱真言論曰。精者身之本也。經脈

別論曰。精氣生自穀氣。平人氣象論曰。人以水穀爲本。故人絕水穀則死。靈樞刺節真邪論曰。真氣者所受於天與穀氣并而充身也。人之所以保持性命者。豈非以得精氣乎。故雖平人絕水穀即死。以精氣漸也。况病人乎。

論衡曰。天養物能使物暢至秋。不得延之至春。吞藥養性能令人無病。不能壽之爲仙。（道虛篇）

素問五常政大論曰。藥以祛之。食以隨之。苟如此則庶可以畢天數矣。仙豈藥食所能爲乎。况避穀長生乎。蘇東坡曰。藥能治病。而不能養人。食能養人而不能醫病。亦至言也。

又曰。子夏言死生有命。富貴在天。聞歷陽之都。一宿沈而爲湖。秦白起坑趙卒於長平之下。四十餘萬同時皆死。萬數之中必有長命未當死之人。遭時之衰微。兵革並起。不得其壽。人命有長短。時有盛衰。衰疾病被災蒙禍之驗也。宋衛鄭陳同日並災。四國之民。必有祿盛。未當衰人。然而俱災。國禍陵之也。故國命勝人。壽命勝祿。命又曰。歷陽之都。長平之坑。其中必有命善祿盛之人。一宿同填而死。遭逢之禍大。命善祿盛不能卻也。（命義篇）仲任之論。可謂纖悉矣。然孟子無之爲而成者天也。無之致而至者命也。之言盡之。

又曰。慈父之於子。孝子之於親。知病不祀神。病痛不和藥。又知病之必不可治。治之無益。然不肯安坐待絕。猶卜筮以求祟。召醫和藥者。惻痛慙慙冀有驗也。既死氣絕。不可如何。升屋之危。以衣招復。悲恨思慕。冀其悟也。（明零篇）

和齊和也。危屋棟也。禮喪大記。升自東中屋。履危。疏曰。踐履屋棟高危處。史記趙謂魏曰。殺范痤。吾獻地。魏捕痤。座上屋騎危。曰以死痤市。不如以生痤市。（趙世家）衣服精神所寓。故以此招魂也。悟寤通。覺也。轉爲甦醒之義。

又曰。命盡期至。醫藥無効。（順効篇）

此孔叢子所謂死病無良醫也。（報節篇）

又曰。良醫能治未當死之人。命如命窮壽盡。方用無驗也。故時當亂也。堯舜用術。功終不立。命當死矣。扁鵲行方。不能愈病。（定賢篇）

又曰。賢君能治當安之民。不能化當亂之世。良醫能行其鍼藥。使方術驗者。遇未死之人。得未死之病也。如命窮病困。則雖扁鵲末如之何。夫命窮病困之不可治。猶夫亂民之不可安也。藥氣之愈病。猶教導之安民也。皆有命時。不可令勉力也。（治期篇）

至必死之病。雖良工不能救。若夫凡工不能救。可救者。往往斃人於非命。故術不可不慎。且修也。程子曰。病而付之於庸醫。比之不慈不孝。醫家病家可不畏且慎耶。

又曰。夫死者病之甚者也。（論死篇）

又曰。人病不能飲食。則身羸弱。羸弱困甚。故至於死。（同上）

病之甚者。自不能飲食。是以精氣減耗。胃氣衰弱。不能運布藥氣。以抵排邪氣。故方用無効。其窮必至于死。是死病之常態。不可如何也已。

又曰。人之所以生者。精氣也。死而精氣滅。能爲精氣者。血脈也。人死血脈竭。竭而精氣滅。滅而形體朽。朽而成灰土。何以爲鬼。（論死篇）

而猶則也。滅猶絕也。此條與東方朔罵鬼書其意略同。阮瞻郁離子亦不信鬼。是皆好智而不好學之弊也。夫聖人有廟兆之設。祭祀之禮。鬼神何可誣蔑。王充於解除篇反覆談鬼。此篇謂無鬼。此何言之矛盾。鬼之爲禍福。歷歷有徵。子產曰。鬼有所歸。不爲厲。可謂知言矣。

王隱晉書曰。郭文舉得疫癘危困。不肯服藥。曰。命在天。不在藥。（太平御覽引）

命在天。不在藥。固矣。然不服藥而委命。過矣。世之愚者多類此。可歎。

文子曰。老子曰。人有三死。非命亡焉。飲食不節。簡賤其身。病共殺之。樂得無已。好求不止。刑共殺之。以真犯衆。以弱凌強。兵共殺之。（符言篇）

此必泗洙之遺言。王肅剽襲入於家語中。然其辭不如文子之簡。

養生性篇

養性由于修身。修身在于守道。凡人之所以致疾病。罹天橫。未嘗不因失此道也。蓋不修身養性。徒從其心情。則放僻邪恣。淫溺惑亂。無所不至。故聖人設立禮義。以制心情。作為音樂。以宣導堦。使人修身養性。無虧頹。天年者。經傳所載。諸子所述。歷歷可見矣。今援其十一。略解文義。以發其意。與聖人之旨同其歸者。雖道家之言。亦收之。不以人廢言也。然至虛無清淨。恬澹無欲之說。一切無取焉。

易曰。需于酒食。貞吉。(需九五)象曰。需于酒食。貞吉。以中正也。人而貞其於飲食。自無有過失。夫飲食者。人之所資以生也。然如失其節。不特困亂。致中傷。取死亡。其害不可勝言也。故聖王立饗食飲酒之禮。以教之。所以導中正也。奉遺體者。可不慎乎。

又曰。噬臍肉遇毒。(噬臍六三)象曰。遇毒。位不當也。

王弼曰。處下體之極。而履非其位。以斯食物。其物必堅。豈唯堅乎。將遇其毒。噬以喻刑人。臍以喻不服。毒以喻怨生。如王氏所解。是語不過譬喻耳。然准而言之。人有幼稚老壯。而資質之與腑臟。又各有強弱。故臍脯雖非毒。而或受其害。食之可慎如此。

又曰。君子以慎言語。節飲食。(頤象)

王弼曰。言語飲食。猶慎節之。況其餘。

又曰。有孚于飲食。无咎。濡其首。有孚失是。(未濟上九)象曰。飲酒濡首。亦不知節也。不知節。則有孚猶失是。況不孚乎。

書曰。訓有之。內作色荒。外作禽荒。甘酒嗜好。峻宇彫牆。有一于此。未或不亡。(五子之歌)

孔安國曰。迷亂曰荒。嗜甘無厭足。此六者。棄德之君。必有其一。有一必亡。况兼有乎。可移以為養性之法矣。又曰。惟茲三風十愆。卿士有一于身。家必喪。邦君有一于身。國必喪。(伊訓)

三風十愆。大之喪國家。小之亡性命。何可不猛省。

又曰。天降威。我民用。大亂喪德。亦罔非酒。惟行越小。大邦用喪。亦罔非酒。惟事。(酒誥)

孔安國曰。天下威罰。使民亂德。亦無非以酒為行者。言酒本為祭祀。亦為亂行於小大之國。所以喪亡。亦無不

以酒爲罪也。夫百禮之會。非酒不行。酒焉可惡。唯留連沈湎。遂至于此耳。誥瑟之言。其意深哉。又曰。惟耽樂之從。自時厥後。亦罔克壽。〔無逸〕

孔安國曰。過樂謂之耽。惟樂之從。言荒淫以耽樂之故。自是其後。亦無克壽者。世之淫溺惑亂。以死非命者。無不自耽樂訓致者。聖人之言。著龜不啻。讀者思之。

又曰。出入起居。罔有不欽。〔罔命〕

聖人之於修身。雖一事之微。其嚴如此。

韓詩外傳曰。能治天下者。必能養其民也。能養民者。爲自養也。飲食適平藏。滋味適平氣。勞佚適平筋骨。寒暖適平肌膚。然後氣藏平。心術治。思慮得。喜怒時。起居而遊樂。事時而用足。夫是之謂能自養者也。〔卷三〕

佚不勞也。適猶安便也。欲養其民者。必當先爲自養。猶欲治國家者。先修其身也。養生如此。疾病禍害。將安從來。

周禮曰。食醫掌和王之六食。六飲。六膳。百羞。百醬。百珍之齊。〔六食。食音嗣。下食齊食同。齊才細反。下同。〕

鄭玄曰。和調也。按六食以下。并膳夫所掌醫食調和而已。六食。六穀。稌。黍。稷。粱。麥。苽也。六飲。水。醬。醴。醕。醫醕也。六膳。六牲。牛。羊。豕。犬。雁。魚也。羞。出於六牲及禽獸。以備滋味。謂之庶羞。羞進也。醬。醢醢也。膳。夫職。醢人共醢六十。醢。醢人共醢六十。醢。八珍。淳熬。淳母。炮豚。炮炙。牂。脾。膾。炙。肝也。王昭禹曰。齊者調和其味。使多寡厚薄。各適其節也。又按六膳。膳。夫職。禮記內則并有馬。無魚。

凡食齊。既春時。羹。齊。既夏時。醬。齊。既秋時。飲。齊。既冬時。

鄭玄曰。飯宜溫。羹宜熱。醬宜涼。飲宜寒。溫。熱。涼。寒。通四時爲言。既。猶比。言四時之齊。和比四時也。王應龍曰。五穀食之主。故宜溫。羹所以調食。故宜熱。醬所以致滋味。故宜涼。飲解渴。故宜寒。

凡和春多酸。夏多苦。秋多辛。冬多鹹。調以滑甘。

鄭玄曰。各尙其時。味而甘以成之。猶水火金木之載於土。賈六彥曰。木味酸屬春。火味苦屬夏。金味辛屬秋。水味鹽屬冬。各尙其時味者。多一分者也。必多其時味者。所以助時氣也。中央土味屬季夏。五行以土爲尊。五味

以甘爲上。滑者通利往來。所以調四味。故曰調以滑甘。王昭禹曰。春令發散多。酸以收之。夏令解緩多。苦以堅之。秋令摯斂多。辛以散之。冬令堅栗多。鹹以潤之。

凡會膳食之宜。牛宜稌。羊宜黍。豕宜稷。犬宜粱。雁宜麥。魚宜菰。

鄭玄曰。會成也。謂其味相成。鄭司農云。稌稷也。爾雅曰。稌稻菰彫胡也。賈公彥曰。凡會膳食之宜者。謂會成膳食相宜之法。王應電曰。凡物性有同類。以助其生者。有相待以洩其過者。合食則能益人。有相反而爲忌者。合食則能害人。

凡君子之食恆放焉。（食醫職）

鄭玄曰。放猶衣也。賈公彥曰。上六食六飲一。經據共王不通於下。凡食春多酸。已下至魚宜菰。已上齊和相成之事。雖以王爲主。君子大夫已上亦依之。故云恆放焉。蓋飲食之於人。所係至重。故立食醫之職。以掌其事。酒正有酒人。醬人。籩人。醢人。醢人。膳夫有庖人。亨人。內饔外饔。各守其職。以謹其制。如內則所記齊和制造之法。亦可謂詳而悉矣。是不特爲禮數之備焉。苟齊和失宜。以必有害于性命也。

禮記曰。禮儀也者。人之大端也。所以講信修睦而固人之肌膚之會。筋骸之束也。（禮運）

人不由禮義。則放逸情慢。淫惑溺亂。其不致疾殞生者。殆希。

又曰。仲夏之月。君子齋戒。處必掩身。毋躁。止聲色。毋或進。薄滋味。毋致和。節耆欲。定心氣。（月令）

月令一歲十二月之政令。視時候以授人事也。鄭玄曰。掩猶隱翳也。躁猶動也。進尤御見也。聲謂樂也。薄滋味。毋致和。爲其氣異。此時傷人。節耆欲。定心氣。微陰扶精。不可散也。

又曰。仲冬之月。君子齋戒。處必掩身。身欲寧。去聲色。禁嗜慾。安形性事欲。靜以待陰陽之所定。（同上）

鄭玄曰。寧安也。聲謂樂也。慎起居聲色。節飲食嗜慾。修身養生之道。莫切焉。四時皆當如此。而特言之。仲夏仲冬者。舉其要也。

左氏傳曰。夫禮天之經也。地之義也。民之行也。天地之經。而民實則之。則天之明。因地之性。生其六氣。用其五行。氣爲五味。發爲五色。章爲五聲。淫則昏亂。民失其性。是故爲禮以奉之。（昭二十五年）

淫者過也。淫則失其性。故制禮防之。

春秋繁露曰。君子察物之異。以求天意。大可見矣。是故男女體其盛。臭味取其勝。居處就其和。勞佚居其中。寒暖無失適。饑飽無過平。欲惡審度理。動靜順性命。喜怒止於中。憂懼反之正。此中和常在乎其身。謂之得天地泰。得天地泰者。其壽引而長。不得天地泰者。其壽傷而短。短長之質。人之所由受于天也。是故壽有短長。養有得失。及至其末之大卒。而必讎於此。莫之得離。故壽之爲言猶讎也。（循天之道篇）

物之異者。謂物之異於常情也。如男女應。迨其盛壯。室家之念方動而合之。其或過年。或不及年。均爲異常。非欠生育。則因致疾病。非天地生物之意必矣。他臭味居處勞佚饑飽。皆得中和。無有過不及。夫人壽長短。固有定分。然養得其道。短者或可引而長。養失其道。長者亦可傷而短。若持其身。如董子所論中和常在乎其身。不但盡定分。或可以延乎其外矣。其末之末。讀如召誥王末有成命。中庸武王末受命之末。指人之末年。讎猶報也。應也。詩曰。無言不報。左傳曰。無喪而感。憂必讎焉。杜註。讎對也。人能養性節欲。則必有報應。天意大可見矣。者是也。

又曰。供設飲食。候視疾。所以致養也。委身致命。事無專制。所以致養也。（天地之行篇）

供設飲食。選設與疾病相得者也。委身致命。修身俟命也。事無專制。守禮義。秉中和也。專制與呂覽盡數篇擅行同。此條與荀子修身篇。申鑒俗嫌篇并觀。其義益明。

論語曰。食不厭精。餽不厭細。食饒而肉敗不食。色惡不食。臭惡不食。失飪不食。不時不食。割不正不食。不得其醬不食。肉雖多。不使勝食氣。唯酒無量不及亂。沽酒市脯不食。不撤薑食。不多食。（鄉黨篇）

精。精鑿也。食饒而餽。飯傷熱濕而味變也。餒爛也。敗腐也。色惡臭惡。雖未敗而色臭已變也。失飪。失烹調生熟之節也。不時。謂物非其時也。醬古者有數種。各有所宜。若不相得。恐有害。故不食也。量。限量也。主客酬酢之間。或不得爲限量。然以醉爲節。不至困心志喪威儀也。沽酒市脯。恐有醞釀不正。制造不潔。故不食也。不撤薑食。不多食。人性各有好惡。如屈到嗜芰。曾皙嗜羊棗。但不縱其所嗜。所以爲夫子也。一說撤敢誤。薑彊誤。言其所不好。固不敢彊食。雖所嗜亦不多食也。按薑本作彊。以字形似誤乎。呂氏春秋曰。凡食無彊厚味。無以烈味重。

酒。凡食無饑餒。是之謂五藏之祿。夫飲食能養人。亦能傷人。故聖人致慎其嚴如此。

史記曰。音樂者。所以動盪血脈。通流精神。而和正心也。故宮動脾。而和正聖。商動肺。而和正義。角動肝。而和正仁。徵動心。而和正禮。羽動腎。而和正智。故樂所以內輔正心。而外異貴賤也。（樂書）

禮樂者。所以養人之德。和人之心志。導之中正也。至漢代禮樂崩壞。不可得而詳。子遷搜索遺言。作禮樂二書。然如此條。以五聲配五藏。恐非三代之舊也。

前漢書曰。桑間濮上。鄭衛宋趙之聲並出。內則致疾損壽。外則亂政傷民。（禮樂志）

孔子曰。關雎樂而不淫。哀而不傷。左氏曰。淫則昏亂。民失其性也。淫聲之可懼如此。

國語曰。厚味實臘毒。（周語）

韋昭曰。厚味。喻重祿也。臘。亟也。讀如廟昔酒焉。味厚者。其毒亟也。按周禮酒。正昔酒。鄭注曰。今之曾久白酒。賈疏曰。晉語厚味。實昔毒酒。久則毒也。又鄭語毒之曾。臘者。其殺也。滋速。韋昭曰。精熟爲曾。臘極也。周語註極作亟。

荀子曰。凡用血氣。意志思慮。由禮則治通。不由禮則勃亂提優。食飲衣服居處動靜。由禮則和節。不由禮則觸陷生疾。（修身篇）

又曰。人莫貴乎生。莫樂乎安。所以養生樂安者。莫大乎禮義。人知貴生樂安。而弃禮義。辟之是欲壽而殤頸。愚莫大焉。（修身篇）

勃與悖通。提緩也。優與漫同。觸陷。觸刑陷禍也。荀子以禮義爲修身之要。其論精確。深邃有味。後儒以性惡一言。概乎排之。非通論也。

又曰。羶本而節用。則天不能貧。養備而動時。則天不能病。修道而不貳。則天不能禍。故水旱不能使之饑渴。寒暑不能使之病。（天論篇）

荀子天論。至言尤多。非後儒所及也。

管子曰。滋味動靜。生之養也。好惡喜怒哀樂。生之變也。聰明當物。生之德也。是故聖人齊滋味。而時動靜。御正六

氣之變也。（戒篇）

滋味適可。動靜以時。所以養生也。六情無節。必至于淫。淫則沈溺惑亂。疾病隨生焉。聰明當物。則不失中和。所以爲生之德也。御控御也。六氣氣猶情也。

鹽鐵論曰。手足之勤。腹腸之養也。（忠貴篇）

手足之不勤者。必溺於酒肉。淫於聲色。呂覽以酒肉爲爛腸之食。韓非子亦曰。香美脆味。厚酒肥肉。甘口而疾形。（揚榷篇）與此言相發。

說苑曰。君子以禮正外。以樂正內。內須臾離樂。則邪氣生矣。外須臾離禮。則慢行起矣。（修文）

漢去周末遠。三代教法。猶有存者。於今得窺古聖之道者。漢儒之功爲多。後儒目以訓詁之學。可謂冤矣。

申鑒曰。或問曰。有養性乎。曰。養性秉中和守之以生而已。愛親愛德。愛力愛神之謂養。否則不宜。過則不濟。故君子節宣其氣。勿使有所壅閉。滯底昏亂。百度則生病。故喜怒哀樂思慮。必得其中。所以養神也。寒暖盈虛消息。必得其中。所以養神也。善治氣者。由禹之治水也。若夫導引蓄氣。歷藏內視。過則失中。可以治疾。皆非養性之聖術也。夫屈者以平伸也。蓄者以平虛也。內者以平外也。氣宜宣而過之。體宜調而矯之。神宜平而抑之。必有失和者矣。夫善養性者。無常術。得和而已矣。鄰臍二寸謂之關。關者所以關藏呼吸之氣。以稟授四體也。故氣長者以關息。氣短者其息稍升。其脈稍促。其神稍越。至於以肩息而氣舒。其神稍專。至於以關息至氣衍矣。故道者常致氣於關。是謂要術。凡陽氣生養。陰氣消殺。和喜之徒。其氣陽也。故養性者崇其陽而絀其陰。陽極則亢。陰極則凝。亢則有悔。凝則有凶。夫物不能爲春。故候天春而生。人則不然。存吾春而已矣。藥者療也。所以治疾也。無疾則勿藥可也。肉不勝食氣。況於藥乎。寒斯熱。熱則致滯。陰藥之用也。唯適其宜。則不爲害。若已氣平也。則必有傷。唯針火亦如之。故養性者不多服也。唯在乎節之而已矣。（俗嫌篇）

愛親疑愛身。誤。歷猶練也。內視心不外馳也。矯擅也。促數也。論雖以道家之言。非勸襲也。藥者療也。以下與吾古疾醫道全然相符。實爲確論。足以破魏晉以降藥餌補養之說矣。

韓非子曰。天有大命。人有大命。夫香美脆味。厚酒肥肉。甘口而疾形。曼理皓齒。說情而捐精。故去甚去泰。身乃無

害。（揚榷篇）

小更易斷之謂脆。曼澤也。理膚理也。飲食男女。人之大欲存焉。民中絕命。職此之由。周語曰。厚味實臘毒。養生之術。亦莫善於寡欲。

又曰。嗜欲無限。動靜不節。則痤疽之爪角害之。（解老篇）

以痤疽比猛獸。故曰爪角也。博雅曰。瘰癧也。

呂氏春秋曰。肥肉厚酒。務以相強。命之曰爛腸之食。（本生篇）

舉槌擬面。則按劍而應之。以其將害己也。爛腸之害。豈啻舉槌擬面哉。然務以相強。則害以爲愛己。嗜欲之溺人如此。

又曰。聖人深慮天下莫貴於生。夫耳目鼻口。生之役也。耳雖欲聲。目雖欲色。鼻雖欲芬香。口雖欲滋味。害於生則止。在四官者不欲。利於生者則不爲。由此觀之。耳目鼻口。不得擅行。必有所制。譬之若官職不得擅行。必有所制。此養生之術也。（貴生篇）

口鼻耳目。所以養性命之具也。然嗜欲無厭。則以其所以養者反害其生。故欲全其生。必先節四者之欲。欲節四者之欲。必先制其心。仲虺曰。以義制事。以禮制心是也。

又曰。天生人而使之有欲。欲有情。情有節。聖人修節以止欲。故不過其情也。俗主虧情。故每動而亡敗。耳不可瞻。目不可厭。口不可滿。身盡府腫。筋骨沉滯。血脈壅塞。九竅寥寥。曲失其宜。雖有彭祖。猶不能爲也。（情欲篇）

七情者。性之欲也。縱之則昏亂。百度以敗。亡軀命。故聖人立禮義之教。以節制之。虧者毀也。府腫與肺腫同。病毒實盈之狀。寥者空也。九竅寥寥。九竅失職。不爲用也。曲猶悉也。爲猶治也。言雖有彭祖之壽。不可治也。

又曰。天生陰陽。寒暑燥濕。四時之化。萬物之變。莫不爲利。莫不爲害。聖人察陰陽之宜。辨萬物之利。以便生。故精神安于形。而年壽得長焉。長也者。非短而續之也。畢其數也。畢數之務。在于去害。何謂去害。大甘大酸大苦大辛大鹹五者。克形則生害矣。大喜大怒大憂大恐大哀五者。接神則生害矣。大寒大熱大燥大濕大風大霖大霧七者。動情則生害矣。故凡養生莫若知本。知本則疾無由至矣。（盡數篇）