

〔明〕

李豫亨

推篷寤語

歷代中醫珍本集成

推蓬寤語序

醫不三世不服其藥又曰九折肱方能爲活人之術醫學自前清季年由不工商者廁身其間荒落益不堪言華洋交通東西醫輸入文秀之士始留心科學本格致而旁及醫術搜古籍研新術雖他族有一日千里之勢我岐黃家學亦羣競發明以與相抗衡往往內症經他族告絕不理者經我醫對症進方立起沉疴同社裘君吉生有搜刊醫書之舉不佞於無錫孫君文修處見推蓬寤語一書係前明松江李豫亨字元薦所著此書原版已燬先生自幼性耽博覽始從師好詩輒學詩見祈禱有驗輒學祈禱嘉靖丙申從其父海樓憲副收大瀉寇多集兵書輒喜談兵兼習韜鈴星遁射弩諸法自楚歸吳卽捐夙好專習舉業游膠庠間有聲時文衡山諸公以書畫鳴輒學書旁及古蹟名繪善鑒賞繼而有以養生說進者輒喜談養生蒐輯玄家牋策數百種更及於醫卜星相莫

不窺其奧妙顧數奇迄不如志隆慶庚午始捐舉業以鴻臚調選自蘇赴京舟行多暇撻夙昔所知能表見者彙爲推篷寤語計九卷內分測微原教本術還眞訂疑毗政諸篇該洽古今貫穿百家遽遽焉足起人意末附以往來論學函牘一卷共十卷隆慶辛未秋梓行不佞因原教本術二篇有關醫術摘抄以貢同仁可見先生常日談醫之一斑何今之以醫名世者墨守一家言靈素諸書既少涉獵欲其旁通格致學究天人不益戛戛乎其難之哉詎知百凡學術不進卽退勢無中立將來地軸遷移空氣變換寒溫帶冷熱長縮有違舊序萬彙在交氣之中呼吸醞釀病日出而日多則術亦宜日進而日精現在西醫微菌血清電氣療治諸法較之古人已上一層再經數十年精益求精後之視今亦猶今之視昔此亦進化之公理也先生不以醫名世而能博學周知若此吾儕在醫界適當學術競爭潮流而不融洽中外之書以拯斯人疾苦讀先生遺篇

當亦廢然自返矣是爲序

中華民國七年十月下浣新安古黟王壽芝蘭遠序於江村游六軒

推篷寤語自叙

舟之亡所見者蓬蔽之人之情所知者寐障之舟匪蓬則丹厓碧流在望矣人匪寐則開戶發牖昭如矣非心目不及也物翳之也物翳去則心光目色朗然粲矣余夙慕古人奇節軼行操鉛槧以干有司之知恆欲稍稍施用於世顧性拙命奇迄不如志馳逐而不知止久矣夫余之寐也歲庚午始捐舉子業謁

天曹選將從遊縉紳先生以求通余寐焉掛帆北征時適春莫每推篷坐舟次縱觀淮徐齊魯之風物仰瞻泰山之磅礴北顧黃河之奔流蓋天下之大觀幾得其半矣迺喟然歎曰偉哉山川天其假此以通余之曠曠耶夫六藝之囿至廣道德之淵至深其高達於無上其卑入於無下藏若江海達若康莊學者曠然而通爽然而明則內外之分弗淆榮辱之情靡忒卽鍾彝竹帛猶

且與吾性不相涉入也況乎挈量進退於咫尺間哉余自少迄茲鑽研故紙汎濫諸家窮晝夜之力不廢且濡染先公遺訓咨諏先達名言孜孜惟恐不逮者歷念餘年矣茲遊也適因舟中之暇撫夙昔所知解表見古今嘉聞懿行可垂世則者間附己意形之楮素累數百條總若干卷庶幾哉啓昔之寐而爲今之覺乎雖然昔人有言夢中說夢自以爲寤矣匆匆然與人言之不知其尙寐也余之寤也毋乃類此其方夢也不自知也夢之眞醒也不自知也同余夢者亦不知也惟先覺者知之今學士大夫高明俊爽暉映先後其於道德閭奧固有神悟而心解矣余也幸觀泰山之崇高與黃河之縈帶且仰觀

天子宮闕之宏麗矣而非求如歐陽子之文章與韓文公之才抱若蘇子所稱者以盡余之大觀則又烏能自己也因名曰推蓬寤語以俟當世之先覺君

子時

隆慶庚午四月既望雲間李豫亨元薦甫

推遷筮語序

推篷寤語

黔縣王蘭遠節錄

雲間李豫亨元薦著

紹興裘吉生校刊

原養生之教

聖人以天地爲法象明人身之安危天地之氣一歲十二卦一卦六爻共七十二爻半陰半陽總候三百六十日陰消陽長暑往寒來故十一月復卦坤下陽生井泉卽溫至於正月三陽陽氣平地故云內陽而外陰及乎四月六陽將盡陰氣下生則井底寒泉至於七月三陰平地故曰外陰而內陽也天地之氣相去八萬四千里日月週天動經一歲人於天地具體而微心腎之氣相去僅八寸四分元氣週流止於百刻故以子爲一陽生午爲一陰生七十二爻半陰半陽盈虧消息比之天地之氣特倏忽耳善攝生者吾之天地陰

陽無愆則榮衛週密而六淫無自入矣

夫人應世之術非必盡廢諸事而後謂之攝養也特消息否泰而行之藏之量其才能而負之荷之若才不逮而強思力不勝而強舉深憂重患悲哀憔悴喜樂過度汲汲所欲戚戚所患談笑不節興寢失時挽弓引弩沉醉嘔吐飽食卽臥跳走喘乏歡呼哭泣皆爲過傷此古人所戒之節也况風前月下竹徑花邊俯仰傷懷杯餘疏散或進退維谷而干祿或衝烟冒瘴以求榮呼吸雜邪停留寵辱飲食異味荏苒暴患尤不可不知戒焉

外護其身如惜干霄之茂樹勿縱一斧之刃伐傷內蘖其行如惜渡海之浮囊勿容一針之鋒穿破妙道之士當知二護之法有味哉其言之也君子修身慎行必須常存此意始得

善理家者忘其身善理國者忘其家何也爲富不仁則忘其身矣爲天下不顧

家則忘其家矣聖人以肢體爲國以精氣爲民治其身而家無不齊治其家而國無不理

因馬念車因車念蓋趨趨囁囁而未決寤寐驚悸而不安夫二五之精妙合面凝兩腎中間白膜膜內一點動氣大如筋頭鼓舞變化開闔週身薰蒸三焦消化水穀外禦六淫內當萬慮晝夜無停八面受敵由是神隨物化氣逐神消榮衛告衰七竅反常矣噫業識茫茫安有止極是在人知足知止耳

人之始生其氣日向上升故齒毀復出髮剃更生志慮聰明日長及真精既溢之後其氣日漸下降初則便溺處毫毛次則兩脅下毫毛精神已虧於體矣又次則兩頰生髭髻又次則兩頰生髭髻而精神已虧於首矣然猶有精血充滿髭髻毫毛尙黑迨至中年則精血不能充滿而頤頰皓素霜雪滿頤齒落不生髮落不出矣君子見其徵則知其內驗其符則省其中而頤體養精

惜氣存神雖若逐亡猶恐不及况縱欲以戕生損身以促命乎

人之胚胎賴父母精血凝結而成及至十月胎完則父母精血一點也用不著止做得一個胞胎其中得父母一點神氣日漸長大其精血惡濁之物日逐翻出至十月滿足翻天覆地應地一聲脫胎出世其父母惡濁之氣還不能盡又去口血刺胎髮每月變蒸輪年疹痘至七八歲又毀齒更生然後體氣漸清知慮漸長別立乾坤自成造化漸至十五六歲再爲父母矣豈非天地一團至真之氣所成乎人不自愛惜淪於夭折不能延年立命實爲可惜

人之有身乃天地一點真陽之氣也是氣也生於無形無象之先聚於無極太極之內父母未生二五之精妙合而凝未有此身卽有此氣此氣運行周流六虛形以之而成心以之而靈耳目以之而聰明元神以之而運行五行以之而化生散之則混融無間聚之則凝結成形聖人知此攝動心止欲念聚

神光結正氣天下泰然將正而定矣

受天下之羣實心莫若虛應天下之羣動心莫若靜惟虛不爲物之所凝惟靜不爲物之所惑故必窒慾以空其性慾忿以虛其心以之修身則無自不得以之治性則無往不可寂然太空與道爲一

天地之氣不升則不降不出則不入虛管漑滿掄上懸之水固不泄爲無升氣而不能降也空瓶小口頓漑不入爲氣不出而不能入也善養生者能存其神則氣自裕神之所至氣亦隨之而往焉盈天地間皆氣也氣不爲天地之所盜則爲吾人之所盜長生久視之術其要在此人顧損精以耗其氣何哉墳素之書以心爲身中君主之官神明出焉以此養生則壽沒齒不殆主不明則道閉塞而不通形乃大傷以此養生則殃聖人以身爲國以心爲君以精氣爲民抱一守中心不妄用故精充氣住戰退百邪丹田有寶四大輕安修

之不已內功外行乃證真仙

長生之道莊子一段亦自好看如云黃帝問廣成子治身奈何而可以長久廣成子曰善哉問至道之精窈窈冥冥至道之極昏昏默默無視無聽抱神以靜形將自正必靜必清無勞爾形無搖爾精乃可長生慎內閉外多知爲敗我守其一以處其和故千二百歲而形未嘗衰人果能無勞爾形無搖爾精長生之道可以無俟外覓

金來歸性初乃得稱還丹朱子以爲叅同吐露還丹要訣在此恰不知無者以奉上上有神德居此兩孔竅法金氣亦相胥等語亦是此意均照人以形相求之故交互其辭金不對木却以對性無不對有却以對上神以對德不以道對金以對氣不以木對恐人泥性情金木上下神氣道德而求要之只是鉛汞二字鉛不下沉汞不上飛只是交結在吾儒之道只是慾忿窒慾鉛汞

自結也

形以道全命以術延此二語道盡金丹骨髓以道全者只是修性工夫以術延者只是修命工夫仙歌云若還修性不修命總是神仙第一病若還修命不修丹萬劫英靈難入聖如此則修性修命修丹工夫俱不可少修性之法與二乘坐禪頗同修命之法只是頃刻結丹之妙修丹之法則有天元地元人元之分然總不過是收拾身心斂藏神氣二語耳道雖分三理致只一

古詩云超凡一句絕商量說破教君笑斷腸一切順違生死事莫令厭戀作心王大抵桑榆之景勞逸不同勞心者甚於勞力善爲心王者勞亦如是逸亦如是如魚飲水冷暖自知弗以有涯之身供彼無涯之事

物生於天而養於天然人爲嗜欲所勝聲色之蠱勢利之徇煥寒之觸情炎於中形索於外天始不能司其養矣聖人作內經數萬言或防於未然或救於

已然無非補天養也嗚呼知養生之在我則知聖人之言常鑒如迷欲不返則天且不能如之何況古人之陳言乎

血肉之軀未嘗無病鳥獸亦血肉也巢居穴處飽而後已何以無病馬牛鷹鷄亦鳥獸也乃亦有病何也以鳥獸未嘗受人羈勒而馬牛鷹鷄則轡繫在人故耳夫人勞心勞力爲治人事人之所役使安得不爲諸疾之所侵覲君子見其始卽知其終善爲心王不爲形役病安從生

飲食有節脾土不泄調息寡言肺金自全恬然無欲腎水自足動靜宜敬心火自定寵辱不驚肝木以寧此得之楊景明先生之傳云養生家日用之不可廢者余謂豈獨養生卽躋賢聖亦不過是語矣

身有毛髮處俱是精之走漏處頭之有髮精隨上越也眼之有毛精隨之視出也鼻之有毫精隨氣行也頤頰之有髭鬚精隨口發也便溺之有毫毛精隨

液動也蓋精發于竅氣亦從之其不及隨竅出者橫溢於旁遂爲毛髮耳此最爲一身精神之徵皓素枯槁而不之惜何哉

身中六賊惟眼最緊身中隄防六賊亦惟眼爲最難故目中一見可欲則君心爲之奔逸馳驟不可復制善隄防者就於此處着力似有根柄陰符經云機在_于目吾儒序克復首曰非禮勿視心經序眼耳鼻舌身意亦惟以眼爲先蓋三教聖人俱以此爲至要

註列子者曰色盛者驕力盛者奮是少壯之時也少壯則血氣飄溢欲慮充起安可能語道至於斑白則血氣既衰欲慮柔而體將休矣故可與語道而行之也然有循大化而不與化俱者常不失赤子之心雖壯而不驕雖耄而不耗其於語道無往而不暇矣今之君子功成名遂霜雪盈顚而方且不暇聞道焉抑又何哉

眼者神之牖鼻者氣之戶尾闥者精之路人多視則神耗多息則氣虛頻好內則精竭務須時時閉目以養神日逐調息以養氣緊閉下元以養精精充則氣裕氣裕則神完道家謂之三寶又謂之大藥此非惑於異端之教實吾儒養生之常理耳

精存於目則其視明精存於耳則其聽聰精留於口則其言當精集於心則其慮通故閉四關則終身無患又曰中欲不出謂之肩外邪不入謂之閉中肩外閉何事不節外閉中肩何事不成合文子之二語觀之人何可不愛精而遠欲耶

孔子曰及其壯也血氣方剛戒之在鬪夫鬪者非特鬪狠纔有勝心卽自傷和學未明而傲養未成而驕志不行則鬱而病矣自暴自棄言不及義而狂矣大抵血氣盛旺之時難以制抑凡事當先知心是吾之靈明主人一切好欲