

六臣注文選

六臣注文選

六臣註文選卷第五十三

梁昭明太子蕭統撰

唐張銑

李善 呂延濟 李周翰

劉良 呂向 註

論三

養生論

善曰嵇喜為康傳曰康性好服食常采御上藥以為神仙粟之自然

非積學所致至於導養得理以盡性命若安期彭祖之倫可以善求而得

也著養

生篇

嵇叔夜

世或有神仙可以學得不死可以力致者

善曰王逸

楚辭注曰謂說也鄭玄禮記曰致之猶言至也或云上壽百二十古今

所同過此以往莫非妖五臣本作夫妄者善曰養生經黃帝問

天老曰人生上壽一百二十中壽百年下壽八十年不然者皆夭耳良曰言過神仙上壽以

往皆是夭妄而死此皆兩失其情請五臣本無請字試粗論之

善曰鄭玄禮記注曰粗麤也向曰兩夫神仙失謂神仙夭妄也言失其論事之情也

雖不自見然五臣本作則記籍所載前史所

傳較角而論之其有必矣善曰廣雅曰較明也濟曰較明也

矣言必有似特受異氣稟之自然非積學所能

致也善曰孔安國尚書傳曰稟受也夫自然者銑曰

言神仙非學之所能成也 至於導養得理以盡性命上獲子

餘歲下可數百年可有之耳而世皆不精故莫

能得之 善曰天老養生經老子曰人生大期以百二十年為限節度護之可至千歲

翰曰導攝也 向曰神仙則不可學攝養性命使致長年則有之矣而世人皆不知其精妙不

得長何以言之夫服藥求汗或有弗獲而愧情

年也 一集渙然流離 善曰漢書曰上問左丞相周勃

知問天下錢穀出幾何勃又謝不知汗出合背

鬼不能對周易曰渙汗其大號 銑曰服藥不得汗也 良曰愧懼也言服藥求汗或有不得

者或有人懼情一集乃有渙然而汗出者流離汗流 終朝未餐則鬻然思食而曾子銜哀七日

不飢

善曰毛詩曰終朝采綠終朝謂從旦至食時囂然飢意也禮記曾子謂子思役曰吾

執親之喪也水漿不入口者

夜分而坐則低迷

思寢內懷殷憂則達旦不瞑

音名善曰古眠字韓子曰衛靈公

至濮水之上夜分而聞有新聲者韓詩曰耿耿不寐如有殷憂漢書曰劉向曰夜觀星宿或不

寐達旦濟曰夜分半夜也良曰閉目勁刷

理鬢醇醴發顏僅乃得之

善曰通俗文曰所以理髮謂之刷也何休

公羊傳注曰僅劣也向曰勁刷謂梳也醇醴酒也言以梳理其髮鬢飲酒以發顏色其鬢髮

豎面赤耳

壯士之怒赫然殊觀植髮衝冠

善曰淮南

子曰荆軻為燕太子丹刺秦王高漸離宋如意為擊筑而歌於易水之上荆軻瞋目裂眦髮植

衝冠

翰曰

言其怒色殊觀赫然甚於酒之發

色者豎髮衝冠亦甚於梳理者矣言怒亦損性

植豎

也

由此言之精神之於形骸猶國之有君也

向曰

形骸無精神則

神躁於中而形喪於外猶

困國無君則亂也

神躁於中而形喪於外猶

君昏於上國亂於下也

銑曰精神急躁於腹中

而國亂也

喪失也

夫為稼於湯世偏有一溉之功者雖

終歸於焦爛必一溉者後枯然則一溉之益固

不可誣也

善曰種曰稼言種穀於湯之世值七

在後枯亦猶人處於俗同皆有死能攝生者則

後終也孫卿子曰禹十年水湯七年旱說文曰

既灌之也

濟曰殷湯大旱七年若種稼於其

世偏有一水之功者雖終見焦爛則此苗必得

一灌之潤而後枯死亦猶今養生雖終歸於而
死必得一養之益也溉灌也良曰誣輕也

世常謂一怒不足以侵性一哀不足以傷身輕

而肆之善曰淮南子曰大怒破陰大喜墜陽養生要彭祖曰憂患悲哀傷人喜樂過差

傷人賈逵國語注曰肆恣翰曰侵損肆縱也是猶不識一溉之益

而望嘉穀於旱苗者也善曰國語子餘謂秦伯曰使能成嘉穀君之力

也翰曰言世人不識養生之理欲求長年者亦猶不知苗有一灌之益而直欲望嘉穀熟於

旱苗終不可得也是以君子知形恃神以立神須形以

存悟生理之易失知一過之害生善曰淮南子曰形者生之

舍也氣者生之元也神者生之制也一失位則向曰形無神可恃則死也銑曰

神若無形則何所依存此皆相依憑也故脩性
濟曰喜怒哀過甚則害生理之易也

以保神安心以全身良曰不為疆梁而本於柔謙也愛憎不棲

於情憂喜不留於意泊然無感而體氣和平善

老子曰我獨泊然而未兆說文曰泊無為也禮
記曰樂行血氣和平也翰曰棲居也銑曰

泊然無營欲見無感又呼吸吐納服食養身使
謂哀樂不能在懷也

形神相親表裏俱濟也善曰莊子曰吹噓呼吸吐故納新為壽而已矣

古詩曰服食求神仙濟曰呼吸吐納謂服氣也翰曰形在外神在內不以憂喜亂之則相

親而長年也夫田種者一畝十斛謂之良田此天

下之五臣通稱也不知區種可有餘斛善曰汜勝之田

農書曰上農區田大區方深各六寸相去七寸
 一畝三千七百區丁男女治十畝至秋收區三
 升粟畝得百斛也區音鄔侯切一曰謂區隴而
 種非漫田也銑曰上農區田謂穿坎為區廣
 深六寸相去七寸區中種穀一窠
 秋收每區三斗計畝當百斛也
 田種一也至

於樹養不同則功收相懸謂商無十倍之價農

無百斛之望此守常而不變者也向曰相懸謂畝十斛畝百

斛也商農所以無十畝百斛之利者為守其常

見不知變通故也亦如人之在生但見目前所
 欲不識養生之理可致長年也且豆令人重榆令人瞑音名善曰經

方小品倉公對黃帝曰大豆多食令人身重博

物志云食豆三年則身重行止難又曰啖榆則
 瞑不欲覺也銑曰豆謂大豆也言食
 大豆則身重食榆則多睡也瞑睡也
 合歡益

忿萱草忘憂愚

智所共

五臣本無共字

知也

善曰神農本草曰合

歡蠟忿萱草忘

憂崔豹古今注曰合歡樹似梧

同枝葉繁互相

父結每一風來輒自相離了不

相牽綴樹之皆

庭使人不忿也毛詩曰焉得萱

草言樹之皆毛

萇詩傳曰萱草令人仁憂名醫

別錄曰萱草是

今之鹿葱也

薰辛害目豚魚

翰曰蠟除也合

歡萱草藥名也

薰辛害目豚魚

不養常世所識也

善曰養生要曰大蒜多食葷害目又神農曰豬肉虛人不

可久食又曰純

肉損人與豬同說文曰蒜葷

菜也薰與葷同

豚魚無血食之皆不列人

蝨

山處頭而黑麝

食柏而香頸處險而癭

於齒居

晉而黃

善曰抱朴子曰今頭虱著身皆稍變而

處頭皆漸化而黑則是玄素果

無定質移易存

乎漸本草名醫云麝香形似麝

常食栢葉五月

得香又夏月食蛇多至寒香滿

入春患急痛以脚剔去著矢溺中覆之皆有常

處人有遇得乃勝殺取淮南子曰險阻之氣多

瘰謂人居於山陰樹木廕臨其水上飲此水則

患瘰齒黃未詳良曰頸項也皆謂所處所食

土地所宜而致之也推此而言凡所食之氣蒸性染身莫

不相應豈唯蒸之使重而無使輕害之使闇而

無使明翰曰豈唯所食之氣害之使重薰之使

黃而無使堅銑曰薰之使黃則必芬之使香而

無使延哉善曰方言曰延年長也濟曰芬亦

能使使人延故神農曰上藥養命中藥養性者善

長明矣

本草曰上藥一自二十種為君主養命以應天

無毒久服不傷人輕身益氣不老延年中藥一

百二十種為臣主養性以應人養生經曰上藥養命五石練形六芝延年中藥養性合歡蠲忿

萱草忘憂也

誠知性命之理因輔養以通也

良曰輔助也

而世人不察

良曰不察服食之理以養性也

唯

善本

五穀是見

聲色是耽目惑玄黃耳務淫哇

法言曰哇則鄭

李軌曰哇邪也周禮鄭玄曰五穀麻

黍稷麥豆也

向曰淫哇樂聲也

滋味煎其

府藏醴醪鬻

五臣本

其腸胃

善曰莊子曰聲色滋味之於人心不

待學而樂之漢書曰五藏六腑周禮曰凡齊事鬻鹽以待戒令鄭曰鬻鹽謂練化之鬻今之煮

字也翰曰滋味血

香芳腐其骨髓喜怒悖其

正氣

善曰廣雅曰悖亂也文子曰修理而動者

正氣謂安樂之

情也思慮銷五臣作消其精神哀樂殃其平粹音遽善曰文

子曰人之性欲平又曰真人純粹應劭漢書注曰粹淳也齊曰殃傷也平粹謂純和之性也

夫以蕞爾之軀攻之者非一塗善曰左氏傳子產曰蕞爾

小國杜預注曰蕞爾小兒也良曰蕞爾小兒軀身也非一塗謂聲色玄黃滋味芳香喜怒思

慮哀樂之事共攻於人身也易竭之身而內外五臣本作外內受敵

身非木石其能久乎向曰以百年易盡之身而喜怒哀形於外思慮攻於內

所謂受敵也且非木石之堅必不可久言將死也其自用甚者濟曰言自用其

性不依歸飲食不節以生百病好色不勸以致

乏絕善曰素問黃帝曰有病七腹滿此何病岐伯曰此飲食不節故時病心發曰百病咸

生漢書杜欽上疏曰佩玉晏鳴關睢歎之知好
色之伐性短年也 翰曰謂形神之氣乏絕也

風寒所災百毒所傷中道夭於衆難善曰莊子

不中道天者是智之盛世皆知笑悼謂之不
銑曰衆難謂上哀樂之事

善持生也善曰方言曰悼哀也笑悼謂笑其不
善養生而又哀其促齡也 向曰人

皆笑之傷之謂其不善 至於替身失理亡之於
持攝生性也悼傷也

微良曰有致養其身有失其理者積微成損積
失於微纖之間也措置亡失也

損成衰從衰得白從白得老從老得終悶若無

端善曰莊子曰藏乎無端之紀 翰曰白謂白
髮也終謂死也言死者悶然不知其端緒之

也由中智以下謂之自然善曰穀梁傳荀息曰
中智以上乃能慮之

臣料虞君中智以下也濟曰言中人縱少覺小智已下謂漸然至死為自然也

悟咸歎恨於所遇之初而不知慎衆險於未兆

善曰老子曰未兆易謀銑曰中智之人縱少

吾養生之事皆限逢遇之初不慎衆險於未始

之前也衆險則喜

怒哀樂之流也是由五臣本作猶桓侯抱將死之

疾而怒扁鵲之先見以覺痛之五臣本有而字為五臣

本有病之始也善曰韓子曰扁鵲謂桓侯曰君

受字信後疾迎扁鵲鵲逃桓侯遂死史記曰扁鵲

療簡子東過齊見桓侯桓侯在簡子前

且二百歲小白後無齊桓侯曰桓子有桓公午

去簡子首末相與二百八年史記自為舛錯

昭曰魏無桓侯新序曰扁鵲見平桓侯然此桓

侯竟不知何國也向曰病甚至於覺病方以

為得疾之始則中智以下皆然豈預知攝養之事也亦如理國先見安危理之於未亂國乃理

也餘害成於微而救之於著故有無功之治臣五

本作理翰曰著盛也夫人之患害成於微小之間人所不知及將救之疾已盛矣故醫者無

功療之也亦如國家當重賢良以理天下而人

和年豐豈可輕棄而不用及國亂乃欲用之則無可施馳騁常人之域故有一切之壽仰觀俯

察莫不皆然濟曰馳騁猶歷觀也域間也一切猶一時也言歷觀常人之間故有

一時苟且之壽皆不曉養生長年之理則俯仰觀察莫不皆然言多也

以同自慰謂天地之理盡此而已矣良曰有疾不先醫者

皆以為疾狀多同迺相證驗以自寬慰輕於攝養謂言天地之理皆如此也縱聞養