

醫
書

中
外
藥
學

張



光緒癸巳
七月刻

序

素問云先聖不治已病治未病余少多病實感



身爲謀仰事俯蓄置身於爭名角利之場游歷四

方者二十餘年迨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

大興實多至日
蘇云爾
則藥丸登壽姓
無幾矣
大聖靈
蘇秦問之
言欲
登

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父母妻子屋宅田園牛羊車馬以至微細等物無非已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吝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汪
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眾腳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覺來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有覺心譬如鏡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蓋人故
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
異特所憂思之事異耳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
險禍叵測回想卑官而受安穩之福眞仙境矣布
衣糲食舉家安泰惟恨不富及至金多而經營勞

困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
身者也如耳目手足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
散於內營衛昏亂眾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
人身精液本於各臟所生化不過藏之於腎原非
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
死亡將至哀哉心牽於事火動於中心火旣動真

精必搖參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不洩一度火滅一度火滅一度添油若不強制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

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師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和氣養神以安於內清虛栖心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