

壽世青編卷七

雲間李中梓士林父著述

古平江尤乘生洲手纂

勿藥須知

臞仙曰古神聖之醫能療人之心預使不至於有疾今之醫者
惟知療人之疾而不知療人之心是猶舍本而逐末也不窮其
源而攻其流欲求疾愈安可得乎殊不知病由心生孽由人作
佛氏謂一切唯心造良不誣矣所以人之七情內起正性顛倒
以致大疾纏身誠非醫藥所能治療蓋藥能治五行生克之色
身不能治無形之七情能治七情所傷之氣血不能治七情忽
起忽滅動靜無端之變也故臞仙又曰醫不入形官之家藥不
療不仁者之疾蓋福有所主禍有所司報復之機無一不驗因

有天刑之疾自戕之疾其天刑之疾由夙世今生所積過愆天地譴之以致斯疾此孽原於心也其自戕之疾者風寒暑濕之所感酒色性氣之所傷六欲七情生於內陰陽二氣攻於外此病生於心也仙經曰鍊精化氣鍊氣化神鍊神還虛臆將從何處煉乎總不出於心耳故凡思慮傷心憂悲傷肺忿怒傷肝飲食傷脾淫欲傷腎藥之所治只有一半其一半則全不係藥方唯要在心藥也或曰何謂心藥予引林鑑堂詩曰自家心病自家知起念還當把念醫只是心生心作病心安那有病來時此之謂心藥以心藥治七情內起之病此之謂療心予考歷代醫書之盛汗牛充棟反覆詳明其要主於却疾然內經有一言可以蔽之曰不治已病治未病是也治有病不若治於無病療身不若療心吾以謂使人療尤不若先自療

療心法言

素問天真論曰恬澹虛無真氣復之精神內守病安從來

老子曰人生以百年爲限節護乃至十歲如膏之小炷與大炷耳人大言我小語人多煩我少記人悸怖我不怒淡然無爲神氣自滿此長生之藥

劉河間曰形者生之舍也氣者生之元也神者生之制也形以氣充氣耗形病神依氣立氣合神存修真之士法於陰陽和於術數持滿御神專氣抱一以神爲車以氣爲馬神氣相合可以長生又曰長生之術形氣貴乎安安則有倫而不亂精神貴乎保保則有要而不耗故保養之道初不離乎形氣精神

達磨曰心不緣境住在本源意不流散守於內息神不外役免於勞傷人知心卽氣之主氣卽形之根形者氣之宅神形之具

令人相因而立若一事有失卽不合於至理可能久立乎
老子曰不見可欲使心不亂

直指曰清謂清其心源靜謂靜其氣海心源清則外事不能擾
性定則神明氣海靜則邪欲不能作精全而復實

指歸曰游心於虛靜結志於微妙委慮於無欲指歸於無爲故
能達生延命與道爲久

妙眞經曰人常失道非道失人人常去生非生去人故養生者
慎勿失道爲道者慎勿失生使道與生相守生與道相保

元道眞經曰生可冀也死可畏也草木根生去土則死魚鱉沉
水去水則死人以形生去氣則死故聖人知氣之所在以爲身寶

仙經曰精氣神爲內三寶耳目口爲外三寶常令內三寶不逐

物而流外三寶不誘中而擾

又曰母勞爾形母搖爾精歸心靜默可以長生
定觀經曰惟令定心之止豁然無覆定心之下曠然無塞舊孽
曰鎖新孽不造無所罣礙迥脫塵病

又曰唯滅動心不滅照心但凝空心不凝住心

重陽祖師曰老人於十二時中行住坐臥一切動中要把心似
泰山不搖不動謹守四門眼耳鼻口不令內入外出此名養壽
緊要

眞人大計曰奢懶者壽慳斲者大放散劬勞之異也田夫壽膏
梁天嗜欲多少之驗也處士少疾游子多患事務簡煩之殊也
故列人競利道士罕營

唐書曰多記損心多言耗氣心氣內損形神外散初雖不覺久
則爲弊

先始真經曰喜怒損性哀樂傷神性損則害生故養性以全炁保神以安身炁全體平身安神逸此全身之訣也

洞神經曰養生以不損爲延年之術不損以爲有補衛生之經天真論曰外不勞形於事內無思想之患以恬愉爲務以自得爲功形體不敝精神不散

莊子曰能適生者雖富貴不以養傷身雖貧賤不以利累形又曰吾生也有涯而智也無涯以有涯逐無涯殆矣已而爲智者殆而已矣

秋聲賦云奈何思其力之所不及憂其智之所不能宜其渥然丹者爲槁木黔然黑者爲星星此士大夫通患也又曰百憂感其心萬事勞其形有動於中必搖其精人常有多思多憂之患方壯遽老方老遽衰反此亦長生之法

孫思邈曰多思則神殆多念則智散多欲則智昏多事則勞形
多言則氣乏多笑則傷藏多愁則心懾多樂則語溢多喜則忘
錯昏亂多怒則百節不定

小有經曰才所不勝而強思之傷也力所不任而強舉之傷也
深憂而不解重喜而不釋皆傷也

淮南子曰太喜墜陽太怒破陰是以君子有節焉

立珠曰起居不節用力過度則脈絡傷傷陽則衄血傷陰則血
書曰行走勿語傷氣語多則住而再語笑多則腎轉腰疼

神仙傳曰養壽之道但莫傷之而已

素問曰食飲有節起居有常不佞作勞故能形與神俱而盡終
其天年

眞訓曰眼者身之鏡耳者體之牖視多則鏡昏聽眾則牖閉面

者神之庭髮者腦之華心悲則面焦腦滅則髮素精者體之神明者身之寶勞多則精散營竟則明消

妙真經曰視過其目者明不居聽過其耳者精不守愛過其心者神不居牽過於利者動則懼

真誰曰鏡以照面智以照心鏡明則塵垢不染智明則邪惡不

陰符經曰淫聲美色破骨之斧鏹也世之人不能秉靈燭以照述情持慧劍以割愛欲流浪生死之海害生於恩也

河圖帝昶萌曰侮天地者凶順天時者吉春夏樂山高處秋冬居卑深藏吉利多福壽考無窮

西山記曰一體之盈虛消息皆通乎天地應乎萬類和之於始和之於終靜神滅想生之道也

衛生訣云凡人一日一夜一萬三千五百息未嘗休息滅之一

息則寒加之一息則熱藏府不和諸疾生焉故元氣在保養先神在守護

呂洞賓曰寡言語以養氣寡思慮以養神寡嗜欲以養精精生氣氣生神神自靈也是故精絕則氣絕氣絕則命絕也是故精氣神人身之內三寶也

齊丘子曰喬松所以能凌霜雪者藏正氣也美玉所以能犯烈火者蓄至精也是以大人盡運靈旗夜錄神芝覺所不覺思所不思可以冬禦風而不寒夏禦火而不熱故君子藏正氣可以

遠鬼神伏姦佞蓄至精者可以保生靈臍福壽是故貴乎養氣也

素問曰謹和五味骨正筋柔氣血以流腠理以蜜長有天命又曰食風者靈而延壽算食穀者多智而勞形神食草者癡愚而力足食肉者勇鄙而多嗔服氣者常存而得道傳曰雜食者百

病妖邪所鍾所食愈少心愈開年愈益所食愈多心愈塞年愈損焉所以服氣者千年不死故身飛於天食穀者千百皆死故形歸於地

白玉蟾曰薄滋味以養氣去嗔怒以養性處卑下以養德守清靜以養道

學山曰食飲有節脾土不泄調息寡言肺金自全動靜以敬心火自定寵辱不驚肝木自甯恬然無欲腎水自足

益州老人曰凡欲身之無病必須先正其心使其心不亂求心不狂思不貪嗜欲不著迷惑則心君泰然矣心君泰然則百骸四體雖有病不難治療獨此心一動百患爲招卽扁鵲華陀在旁亦無所措手矣

林鑒堂安心詩

我有靈丹一小錠能醫四海羣迷病些兒吞下體安然管取延年兼接命

安心心法有誰知却把無形妙藥醫醫得此心能不病翻身跳入太虛時

念雜由來業障多憧憧擾擾竟如何驅魔自有玄微訣引入堯天安樂窩

人有二心方顯念念無二心始爲人人心無二渾無念念絕悠然見太清

這也了時那也了紛紛攘攘皆分曉雪開萬里見青光明月一輪圓皎皎

四海遨遊養浩然心連碧水水連天津頭自有漁郎問洞裏桃花日日鮮

性理曰天人之心皆明鏡也聖人特不塵之耳夫人之心皆止水也聖人特不波之耳又朱晦菴曰學者常要提醒此心惺惺不昧如日中天羣邪自息同一旨也

養心說

夫心者萬法之宗一身之主生死之本善惡之源與天地而可通爲神明之主宰而病否之所由係也蓋一念萌動於中六識流轉於外不趨乎善則五內顛倒大疾纏身若夫達士則不然一眞澄湛萬禍消除老子曰夫人神好清而心擾之人心好靜而欲牽之常能遣其欲而心自靜澄其心而神自清自然六欲不生三毒消滅孟子曰養心莫善於寡欲所以妄想一病神仙莫醫正心之人鬼神亦憚養與不養故也自無妄視耳無妄聽口無妄言心無妄動貪嗔癡愛是非人我一切放下末事不可

先迎週事不宜過擾既事不可留住聽其自來應以自然信其
白夫忿憶恐懼好樂憂患皆得其正此養之法也

養肝說

夫肝者魂之處也其竅在目其位在震通於春夏主春升發動
之令也然未能動風故經曰諸風掉眩皆屬於肝又曰陽氣者
煩勞則張精絕辟積於夏使人煎厥哉氣方升而煩勞太過則
氣張於外精絕於內春令邪辟之氣積久不散至夏未痊則火
旺而真陰如煎火炎而虛氣逆上故曰前厥接脈解論曰肝氣
失治善怒者名曰前厥戒怒養陽使生生之氣相生於無窮又
曰之怒則形氣絕而血菀於上使人薄厥菀結也怒氣傷肝肝
爲血海怒則氣上氣逆則絕所以血菀上焦相迫曰薄氣逆曰
厥氣血俱亂故爲薄厥積於上者勢必厥而吐也薄厥者氣血

之多而盛者也所以肝藏血和則體澤血衰則枯槁故養肝之
之要任乎戒忿是攝生之第一法也

養脾說

脾者後天之本人身之倉稟也脾應中宮之土土爲萬物之母
如嬰兒初生一日不再食則飢七日不食則腸胃涸絕而死經
曰安穀則昌絕穀則亡蓋穀氣入胃灑陳六府而氣至和調五
藏而血生而人資以爲生者也然上惡濕而喜燥飲不可過過
則濕而不健食不可過過則壅滯而難化病由自生矣故飲食
所以養生而貪嚼無厭亦能害生物理論曰穀氣勝元氣其人
肥而不壽養性之術常令穀氣少則病不生穀氣且然矧五味
饜飫爲五內害乎甚而廣搜珍錯爭尙新奇恐其性味良毒與
人藏府宜忌尤未可曉故西方聖人使我戒殺茹素本無異道

人能戒殺則性慈而善念舉茹素則心清而腸胃厚無嘔無食
商不由此外考禽獸肉食穀者宜人不可不愼

養肺說

肺者藏之長也心之華蓋也其藏魄其主氣統領一身之氣者
也經曰有所失亡所求不得則發肺鳴鳴則肺熱葉焦充之則
耐寒暑傷之則百邪易侵隨事痿矣故怒則氣上喜則氣緩悲
則氣消恐則氣下驚則氣亂勞則氣耗思則氣結七情之害皆
氣主之也直養無害而後得其所以浩然者天地可塞人之氣
與天地之氣可一也道氣可配人之氣與天也之氣可通也先
王以至曰閉關養其微也愼言語節飲食防其耗也

養腎說

腎者先天之本藏精與志之宅也仙經曰借問如何是玄牝嬰

兒初生先兩腎又曰玄牝之門是爲天地根是故人未有此身
先生兩腎蓋嬰兒未成先結胞胎其象中空一莖透起形如蓮
蕊一莖卽臍帶蓮蕊卽兩腎也爲五藏六府之本十二脈之根
呼吸之主三焦之原人資以爲始豈非天地之根乎而命寓焉
者故又曰命門天一生水故曰坎水夫人欲念一起熾苦炎火
水火相克則水熱火寒而靈臺之焰藉此以滅矣使水先枯涸
而木無所養則肝病火炎則土燥而脾敗脾敗則肺金無資發
嗽之症成矣所謂五行受傷大本已去欲求長生豈可得乎莊
子曰人之大可畏者祖席之間不知戒者故也養生之要首先
寡欲嗟乎元氣有限清欲無窮內經曰以酒無漿以妄爲常醉
以入房以竭其精此當戒也然人之有欲如樹之蠹蠹甚則有
木折欲熾則身亡仙經曰無勞爾形無搖爾精無使爾思慮營