

欽定四庫全書

子部

普濟方卷二百六十六
七



北京中醫藥大學圖書館版權所有

詳校官太醫院吏目臣朱桂

編修臣倉聖脈覆勘

大定白蓮人書

華濟才卷一

齊

聞

周王朱櫛 撰

刻凡一刻人百三十五

萬三千五百息人之

嘆逝何可不為善以自

時十日十夜百二十時

百日百夜一千二百時千日千夜一萬二千時萬日萬
夜一十二萬時此為三十年若長壽者九十年只得三
十六萬時百年之內斯須之間數時之活朝菌蟪蛄不
足為喻焉可不自攝養而馳騁六情孜孜汲汲追名逐
利千詐萬巧以求虛文至沒齒而無厭故養性者知其
如此於名利若存若亡於非名非利亦若存若亡所以
沒身不死也余慨時俗之多僻恣放逸以殞亡聊因暇
日粗述養性篇用獎人倫之道好事君子與我同志焉

○夫養性者欲所習以成性性自為善不習無不利也
性既自善內外百病不生禍亂災害亦無由作此養性
之大經也善養性者則治未病之病是其義也故養性
者不但飲露餐霞其在兼于百行周備雖絕藥餌足以
遐年德行不充縱服玉液金丹未能延壽故老子曰善
攝生者陸行不遇虎兇此則道德之佑也豈假服餌而
祈遐年哉聖人所以制藥餌者以救過行之人也故愚
者抱病歷而不修一行纏疴沒齒終無悔心此其所以

岐和長逝彭跗永歸良有以也稽康養性有五難名利不去為一難喜怒不除為二難聲色不去為三難滋味不絕為四難神慮精散為五難五者心存雖心希難老口誦至言咀嚼英華呼吸太陽不能不回其操不夭其年也五者無于胸中則信順日躋道德日全不祈善而有福不求壽而自延此養生之大旨也然或有服膺仁義無恭秦之累者抑亦其亞歟○黃帝問于岐伯曰予聞上古之人春秋皆度百歲而動作不衰今時之人

年至半百而動作皆衰者時代異耶將人失之也岐伯
曰上古之人其知道者法則陰陽和於術數飲食有常
節起居有常度不妄作勞故能形與神俱而盡終其天
年度百歲乃去今時之人則不然以酒為漿以妄為常
醉以入房以欲竭其精以耗散其真不知持滿不時御
神務快其心溺于淫樂起居無節故半百而衰也夫上
古猶夫人之教也下皆為之虛邪賊風避之有時恬淡
虛無真氣從之精神內守病安從來是以其志開而少

欲其心安而不懼其形勞而不倦氣從以順各從其欲
皆得所願故甘其食美其服樂其俗高下不相慕故其
民日朴是以嗜欲不能勞其目淫邪不能惑其心智愚
賢不肖不懼于物合于道數故皆過百歲而不衰者其
德全不危也是以人之壽夭在於樽節若消息得所則
長生不死恣其情欲則命同朝露也岐伯曰人年四十
而陰氣自半也起居衰矣年五十體重耳目不聰明也
年六十陰痿氣力大衰九竅不利下虛上實涕淚俱出

故曰知之則強不知則老同出名異智者察同愚者察
異智者不足愚者有餘有餘則耳目聰明身體輕強年
老復壯壯者益堅是以聖人為無為之事樂恬淡之味
能絕欲快志得虛無之守故壽命無窮與天地終此聖
人之治身也○春三月此謂發陳天地以生百物以榮
夜卧早起廣步于庭被髮緩行以使志生生而勿殺與
而勿奪賞而勿罰此春氣之應養生之道也逆之則傷
肝夏為寒為變則奉長者少夏三月此謂蕃秀天

地氣交萬物華實夜卧早起毋壓於日使志無怒使華實成秀使氣得泄若所愛在外此夏氣之應養長之道也逆之則傷心秋為瘡痢則奉收者少多至重病。秋三月此謂容平天氣以急地氣以明早卧早起與雞俱興使志安寧以緩秋刑收斂神氣使秋氣平毋外其志使肺氣清此秋氣之應養收之道也逆之則傷肺冬為飡泄則奉藏者少。冬三月此謂閉藏水冰地折無憂乎陽早卧晚起必待日光使志若伏若匿若有私意若

已有得去寒就溫毋泄皮膚使氣亟奪此冬氣之應養
藏之道也逆之則傷腎春為痿廢則奉生者少。天有
四時五行以生長收藏以寒暑燥濕風人有五臟化為
五氣以生喜怒悲憂恐故喜怒傷氣寒暑傷形暴怒
傷陰暴喜傷陽故喜怒不節寒暑失度生乃不固人能
依此攝養故得免其夭枉也。仲長統曰王侯之宮美女
數千卿士之家侍妾數百晝則以醇酒淋其骨髓夜則
以房室輸其血氣耳聽淫聲目視邪色醺內不出遊外

不反王公得之于掌上豪傑馳之于不及至生產不時
字育太早或童孺而擅氣或疾病而構精精氣薄弱血
脉不充既出胞藏養護無法又蒸之以綿續燦之以五
味胎傷孩病而脆未及堅則復縱情欲重重相生病病
相孕國無良醫醫無審術姦佐其間過膠常有會有一疾
莫能自免當今少百歲之人者豈非所習不純正也抱
朴子曰或問所謂傷之者豈色欲之故乎答曰亦何獨
斯哉然長生之要其在房中上士知之可以延年除病

其次不以自代若年當少壯而知還陰丹以補腦采七
益于長俗者不服藥物不失一二百歲也但不得仙耳
不得其術者古人方之于凌杯以盛渴羽毛之蕃人又
且才所不逮而強思之傷力所不勝而強舉之傷深夏重
患者傷也悲哀憔悴傷也喜樂過度汲所欲傷也戚
戚所患傷也久談言笑傷也寢息失時傷也挽弓引弩
傷也沉醉中吐傷也飽食即卧傷也跳走喘乏傷也懽
呼哭泣傷也陰陽不交傷也積傷至盡盡則早亡盡則

則非道也是以養性之法唾不至遠行不疾步耳不極
聽目不極視坐不久處立不至跛卧不至尸先寒而收
先熱而解不欲極飢而食食不可過飽不欲極渴而飲
飲不可過多飽食過多則結積聚渴飲過多則成痰癥
不欲甚勞不欲甚佚不欲流汗不欲多睡不欲奔走車
馬不欲極目遠望不欲多啖生冷不欲飲酒當風不欲
數數沐浴不欲廣志遠願不欲規造異巧冬不欲極溫
夏不欲極涼不欲露卧星月不欲睡中用扇大寒大熱

大風大霧皆不欲冒之五味不欲偏多故酸多則傷脾
苦多則傷肺辛多則傷肝鹹多則傷心甘多則傷腎此
五味尅五臟五行自然之理也凡言傷者亦可即覺也
謂久即損壽耳是以善攝生者卧起有四時之早晚興
居有至和之常制調利筋骨有偃仰之方祛疾閑邪有
吐納之術流行榮衛有補瀉之法節宣勞佚有與奪之
要忍怒以全陰抑喜以養陽然後先服草木以救虧缺
後服金丹以定無窮養性之理盡于此矣夫欲快意任

懷自謂達誠知命不泥異端極情肆力不勞持久者聞此言也雖風之過耳電之經目不足喻也雖身枯于流連之中氣絕於綺紈之際而甘心焉亦安可告之以養性之事哉非惟不悉乃謂大訛也而望彼信之所謂以明鑒詰謫瞽以絲竹娛聾夫者也魏武與皇甫隆書曰聞卿年出百歲而體力不衰耳目聰明顏色和悅此盛事也所服食施行導引可得聞乎若有所傳想可密示封內隆上疏對曰臣聞天地之性惟人為貴人之所貴

莫貴于生唐荒無始劫運無窮人生其間忽如電過每一思此罔然心熱生不再來逝不可追何不抑情養性以自保惜今四海垂定太平之際又當須展才布德由萬年萬年無窮當由修道道甚易知但莫能行臣嘗聞荊京道人年一百七十八而甚丁壯言人當朝朝服食玉泉琢齒使人丁壯有顏色去三蟲而堅齒年泉者口中唾也朝旦未起早漱津令滿口乃吞之琢齒七十遍如此者名曰練精。嵇康云穰歲多病飢年少疾信哉