

已 34

32

養生秘訣

行發局書



中華民國二十一年七月出版

養生秘訣

全書一冊定價六角

著者 蜀中沈與

重訂者 浙東九一老人

印刷暨
發行者

萬有書局

代售者

上海山東路
中醫書局
雲波大池頭
振新書局



原序

有生之物莫不自愛其生。微虫且然。況于人類。人類通性。好生惡死。然累其生而賊其生者。厥亦多途。內則情欲之縱肆。外則物質之豐歉。益以動靜起居之失調。天災人禍之迫害。生之言衛。殆亦難矣。夫人生一世。死者不可復活。逝者不可復留。是天下之物。實有更貴于吾生者。不此是寶。而他物是求。其求他物。所以優吾生而利吾生也。乃因求優生利生之具。而反忘其生以殉之。舍本逐末。不亦大可哀哉。此予所以有養生說之輯也。

養生大要。不外精神物質起居三端。言精神則心性務求超悅。言物質則衣食住期于適調。言起居則動靜當有節度。更能明于事理。善知機趣。必能明哲保身。臻於上壽也。此義中國往哲。頗已愷切開陳。惜散在羣籍。莫由彙覽。此書之輯。一則示人以專生之道。藉以却疾延年。二則闡揚先哲理想方法。期與世界各國衛生學說相較。以謀東西學說之溝通。蓋歐美衛生學術。雖燦然大備。列為專科。然多言物質上及起居上之攝養。較吾國固有之養生學說。兼重精神之修養。則吾國似較美備也。三則中國學術。每苦條理不密。統系不完。披砂揀金。力多效小。欲闡明國學。整理國故。惟在彙集各家思想。成為有體系之製作。而後研究其得失。比較其優劣。發揮其精

養生秘訣導言……開明

本書爲蜀中沈與白先生採集歷代數十之養生學說彙錄成冊。計分十八篇。有用。凡人之初生以至成人。苟能照行。非但却一切疾病。解一切痛苦。且可得無量壽。享無量福。其原書凡例云。少年讀之。可以強身壯志。老年讀之。可以養性延年。既可作個人之養生研究。更可爲全國民衆衛生之良範。壽世保元之秘訣盡於此焉。



要補正其闕失。各科均當準是以行。吾國學術。乃有進展之望。而茲書即謹循斯旨。先將此類學說。纂其精要。以便參稽。四則吾國學說雖富。而最占勢力者。厥惟儒道兩家。而道家學說。尤特重心身之修養。故是書所探學說。亦只儒道兩家獨多。所以標題中國養生說者。以不參外國之學說。期于世界學說中。獨占一席也。惟閱書不多。必有遺漏。當待隨時增益。大雅君子。幸而教之。

中華民國十八年初秋沈宗元序于渝州



養生秘訣目錄

導言

原序

例言

第一編

第二編

第三編

第四編

第五編

第六編

第七編

第八編

第九編

第十編

第十一編

莊子之養生說

呂氏春秋之養生說

內經素問之養生說

靈樞經之養生說

董仲舒之養生說

張仲景之養生說

葛稚川之養生說

陶宏景之養生說

孫思邈之養生說

蘇子瞻之養生說

李東垣之養生說



新加坡新加坡中醫藥大學圖書館藏

- 第十二編
第十三編
第十四編
第十五編
第十六編
第十七編
第十八編

呂叔簡之養生說……………二十八
汪詒菴輯錄之養生說……………
石天基之養生說……………
曾滌生之養生說……………
中國各家之養生說……………
道家各經之養生說……………
養生詩歌……………



例言

一 是書純羅列中國各家養生學說。不參己意。不雜新說。以存古說之真面目。使研究斯學者。有探源窮流之便。

二 是書因欲存各家學說之真故。以時代及人為綱領。未照教科體裁。依事項而組織。擬另依科學條例。另編一冊。與此相輔而行。

三 是書不特陳述養生理法。且文辭亦均優美。可為研究文學之補助。各家之說。皆採其精當切實可行者。其過涉玄虛。不衷於事理及語有流弊者。均不錄。

四 是書於儒道兩家學說。雖不十分賅備。然其理想方法。大體已具。於是他書記載。不過文辭略異。意義則大約相同也。

五 是書可作養生學史觀。

六 是書少年人讀之。可以強身壯志。老年人讀之。可以養性延年。一般人讀之。可以卻疾病。減痛苦。誠有益身心之實學。非不關痛癢之類也。

七

五

四

二

一



上海中醫藥大學圖書館版權所有

中國養生說輯覽

編纂者沈宗元與白

重校者浙東九一老人

【第一編】 莊子之養生說

悲生于累。累絕則悲去。悲去而性命不安者。未之有也。

與物相刃相靡。其行盡如馳。而莫之能止。不亦悲乎。終身役役而不見其成功。蕭然疲役而不知其所終。可不哀耶。

古之真人。其寢不夢。其覺無憂。其食不甘。其息深深。真人之息以踵。衆人之息以喉。其嗜欲深者。其天機淺。

夫大塊載我以形。勞我以生。佚我以老。息我以死。故善吾生者。乃所以善吾死也。至人之心。若鏡。不將不逆。應而不藏。故能勝物而不傷。

人大喜。邪毗于陽。大怒。邪毗于陰。陰陽并毗。其反傷人之形乎。使人喜怒失位。居處無常。思慮不自得。中道不成章。

至道之精。窈窕冥冥。至道之極。昏昏默默。無視無聽。抱神以靜。形將自正。必靜必清。無勞汝形。無搖汝精。乃可以長生。

有機械者。必有機事。有機事者。必有機心。機心存于胸中。則純白不備。純白不備。則神生不定。神生不定者。道之所不載也。



執道者德全。德全者形全。形全者神全。神全者聖人之道也。

與人和者。謂之人樂。與天和者。謂之天樂。

聖人休休焉。則平易矣。平易則恬淡矣。平易恬淡。則憂患不能入。邪氣不能襲。故其德全而神不虧。故曰聖人之生也天行。其死也物化。靜而與陰同德。動而與陽同波。不為福先。不為禍始。感而後應。迫而後動。不得已而後起。去知與故。循天之理。故無天災。無物累。無人非。無鬼責。其生若浮。其死若休。不思慮。不豫謀。光矣而不耀。信矣而不期。其寢不夢。其覺無憂。其神純粹。其魂不疲。虛無恬淡。乃合天德。故曰悲樂者德之邪。喜怒者道之過。好惡者德之失。故心不憂樂。德之至也。一而不變。靜之至也。無所于忤。虛之至也。不與物交。淡之至也。無所于逆。粹之至也。故曰形勞而不休。則弊。精用而不已。則勞。勞則竭。水之性。不雜則清。莫動則平。鬱閉而不流。亦不能清。故曰純粹而不雜。靜一而不變。淡而無為。動而以天行。此養神之道也。

純素之道。惟神是守。守而勿失。與神為一。

野語有之曰。衆人重利。廉士重名。賢士尚志。聖人貴精。故素也者。謂其無所與雜也。純也者。謂其不虧其神也。能體純素。謂之真人。

知道者必達于理。達于理者必明于權。明于權者不以物害己。

無以人滅天。無以故滅命。無以得殉名。謹守而勿失。是謂反其真。

夫天下之所尊者富貴善壽也。所樂者身安厚味美服好色音聲也。所下者貧賤
惡也。所苦者身不得安逸口不得厚味形不得美服目不得好色耳不得音聲。若不
得者則大憂以懼。其為形者亦愚哉。夫富者苦身疾作多積財而不得盡用。其為形
也亦外矣。夫貴者夜以繼日思慮善否。其為形也亦疏矣。人之生也與憂俱生。壽者
惛惛久憂不死何之苦也。其為形也亦遠矣。

達生之情者不務生之所無以為。達命之情者不務知之所無奈何。養形必先之物
物有餘而形不養者有之矣。有生必先無離形。形不離而生亡者有之矣。悲夫世之
人以為養形足以存生而養形不足以存生。則世奚足為哉。

事奚足棄而生奚足遺。棄事則形不勞。遺生則精不虧。形全精復與天為一。

壹其性養其氣合其德以通乎物之所造。夫若是者其天守全其神無卻物。奚自入
焉。夫醉者之墜車雖疾不死。骨節與人同而犯害與人異者其神全也。乘亦不知也。
醉亦不知也。死生驚懼不入乎其胸中。是故遯_{音悟}物而不懼。彼得全於酒而猶若
是。而況得全于天乎。聖人藏于天故莫之能傷也。

夫畏途者十殺一人。則父子兄弟相戒也。必盛卒徒而後敢出焉。不亦知乎。人之所
最畏者衽席之上飲食之間。而不知為之戒者過也。

忘足履之適也。忘腰帶之適也。知忘是非心之適也。不內變不外從事會之適也。始

乎適而未嘗不適者忘適之適也

聖人處物不傷物。不傷物者。物亦不能傷也。唯無所傷者。為能與人相將迎。

利害相摩。生火甚多。衆人焚和。

能尊生者。雖貴富不以養傷身。雖貧賤不以利累形。今世之人。居高官尊爵者。皆重失之。見利輕忘其身。豈不惑哉。

養志者忘形。養形者忘利。致道者忘心矣。

知足者不以利自累也。審自得者失之而不懼。行修于內者。無位而不作。

人之情。目欲視色。耳欲聽聲。口欲察味。志氣欲盈。人上壽百歲。中壽八十。下壽六十。除病瘦死傷憂患。其中開口而笑者。一月之中。不過四五日而已矣。天與地無窮。人死者有時。操有時之具。而託于無窮之間。忽然無異。騏驎之馳過隙也。不能悅其志。意養其壽命者。皆非通道者也。

小人殉財。君子殉名。其所以變其情。易其性。則異矣。至于異其所為。而殉其所不為。則一也。

平為福。有餘為害者。物莫不然。而財其甚者也。

▲按莊子之說。純屬精神上之修養。陳義甚高。措詞極妙。故後之道家咸宗之。

【第二編】

呂氏春秋之養生說



北京中医药大学图书馆版权所有

夫水之性清土者相之故不得清人之性壽物者相之故不得壽相亂也亂之物也者所以養性也非所以性養也今世之人惑者多以性養物則不知輕重也

聖人之於聲色滋味也利於性則取之害於性則舍之此全性之道也世之貴富者其於聲色滋味也多惑者日夜求幸而得之則遁焉遁流也性惡得不傷焉

人操弓共射於其一招招無不中萬物章章以害一生生無不傷以便一生生無不長故聖人之制萬物也以全其天也天全則人和矣目明矣耳聰矣鼻臭矣口敏矣

三百六十節皆通利矣

貴富而不知道適足以為患不如貧賤貧賤之致物也難雖欲過之美由出則以事入則以輦務以自佚命之曰招蹶之機肥肉厚酒務以自彊命之曰爛腸之食靡曼皓齒鄭衛之音務以自樂命之曰伐性之斧三患者貴富之所致也故古之人有不肯貴富者矣由重生故也非夸以名也為其實也

倖至巧也人不愛倖之指而愛己之指有之利故也人不愛昆山之玉江漢之珠而愛己之一蒼璧小璣有之利故也今吾生之為我也而利我亦大矣論其貴賤爵為天子不足以比焉論其輕重富有天下不可以易之論其安危一曙失之終身不復得此三者有道者之所慎也有慎之而反害之者不達乎性命之情也不達乎性命之情慎之何益世之人主貴人無賢不肖莫不欲長生久視而曰逆其生欲之何益

凡生之長也順之也使生不順者欲也故聖人必先適欲室大則多陰臺高則多陽多陰則蹙蹙逆寒多陽則痿痿能行也此陰陽不適之患也是故先王不處大室不為高臺味不取珍衣不燂熱燂讀曰燂燂熱則理塞理塞則氣不達味取珍則胃充胃充則中大鞫讀曰中大而氣不達以此長生可得乎凡人三百六十節九竅五藏六府肌膚欲其比也比猶致也血脉欲其通也筋骨欲其固也心志欲其和也精氣欲其行也若此則病無所居而惡無由生矣病之留惡之生矣精氣鬱也故水鬱則為汚樹鬱則為蠹草鬱則為實國亦有鬱生德不通民欲不達此國之鬱也國鬱處久則百惡並起而萬災叢至矣聖人深慮天下莫貴於生夫耳目鼻口生之役也耳雖欲聲目雖欲色鼻雖欲芬口雖欲滋味害於生則止在四官不欲利於生者則弗為由此觀之耳目鼻口不得擅行必有所制譬之若官職不得擅為必有所制此貴生之術也

古人得道者生以壽長聲色滋味能久樂之矣故論早定也論早定則知早齋知早齋則精不竭

天生陰陽寒暑燥溼四時之化萬物之變莫不為利莫不為害聖人察陰陽之宜辨萬物之利以便生故精神安乎形而年壽得長焉長也者非短而續之也畢其數也畢數之務在乎去害何謂去害大甘大酸大苦大辛大鹹五者充形則生害矣大喜

大怒大憂大恐大哀五者接神則生害矣大寒大熱大燥大溼大風大霧大霖七者動精則生害矣故凡養生莫若知本知本則疾無由至矣

流水不腐戶樞不蠹動也形氣亦然形不動則精不流精不流則氣鬱鬱處頭則為

腫為風處耳則為聾為聾皆耳疾也處目則為瞶為盲瞶眇也盲無見皆目疾也處鼻則為齇為窒齇鼻室不通

處腹則為脹為疔疔皆腹疾動處足則為痿為蹶痿不能行蹶逆疾也

凡食無彊厚味無以烈味重酒是以謂之疾首食能以時身必無災凡食之道無飢

無飽是之謂五藏之葆

今世俗之君子危身棄生以徇物彼且奚以此之也彼且奚以此為也凡聖人之動

作也必察其所以之與其所以為今有人於此以隋侯之珠彈千仞之雀世必笑之

是何也所用重所要輕也夫生豈特隋侯珠之重也哉華子曰全生為上虧生次之

死次之迫生為下故所謂尊生者全生之謂也所謂全生者六欲皆得其宜也所謂

虧生者六欲分得其宜也虧生則於其尊之者薄矣其虧彌甚者其尊彌薄所謂死

者無有所以知復其未生也所謂迫生者六欲莫得其宜也皆獲其所甚惡者服是

也辱是也辱莫大於不義故不義迫生也而迫生非獨不義也故曰迫生不若死奚

以知其然也耳聞所惡不若無聞目見所惡不若無見故雷則掩耳電則掩目此其

比也凡六欲者皆知其所甚惡而必不得免不若無有所以知無有所以知者死之



中國醫藥大學圖書館藏

謂也。故迫生不若死。嗜肉者非腐鼠之謂也。嗜酒者非敗酒之謂也。導生者非迫生之謂也。

▲按呂覽言養生而乃謂迫生不若死。此為諸家獨異之說。可謂極端之導生論矣。

【第三編】內經素問之養生說

上古之人。其知道者。法於陰陽。和于術數。食飲有節。起居有常。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。不然也。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。逆于生樂。起居無節。故半百而衰也。夫上古聖人之教下也。皆謂之虛邪賊風。避之有時。恬淡虛無。真氣從之。精神內守。病安從來。是以去閑而少欲。心安而不懼。形勞而不倦。氣從以順。各從其欲。皆得所願。故美其食。任其服。樂其俗。高下不相慕。其民故曰朴。是以嗜欲不能勞其目。淫邪不能惑其心。愚智賢不肖。不懼于物。故合于道。所以能年皆度百歲而動作不衰者。以其德全不危也。

上古有真人者。提挈天地。把握陰陽。呼吸精氣。獨立守神。肌肉若一。故能壽敝天地。無有終時。此其道生。中古之時。有至人者。淳德全道。和於陰陽。調於四時。去世離俗。積精全神。游行天地之間。視聽八達之外。此蓋益其壽命而強者也。亦歸於真人。其

次有聖人者處天地之和。從八風之理。適嗜欲於世俗之間。無恚嗔之心。行不欲離於世。舉不欲觀於俗。外不勞形於事。內無思想之患。以恬愉為務。以自得為功。形體不敝。精神不散。亦可以百數。其次有賢人者。法則天地象似日月。辨列星長。逆從陰陽。分別四時。將從上古。合同於道。亦可使益壽而有極時。

春三月。此謂發陳。天地俱生。萬物以榮。夜卧早起。廣步於庭。被髮緩形。以使志生。生而勿殺。予而勿奪。賞而勿罰。此春氣之應。養生之道也。逆之則傷肝。夏為寒熱。奉長者少。夏三月。此謂蕃秀。天地氣交。萬物華實。夜卧早起。無厭於日。使志無怒。使華英成秀。使氣得泄。若所愛在外。此夏氣之應。養長之道也。逆之則傷心。秋為痠瘧。奉收者少。冬至重病。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。無外其志。使肺氣清。此秋氣之應。養收之道也。逆之則傷肺。冬為飧泄。奉藏者少。冬三月。此謂閉藏。水冰地坼。無擾乎陽。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。無泄皮膚。使氣亟奪。此冬氣之應。養藏之道也。逆之則傷腎。春為痿厥。奉生者少。

夫四時陰陽者。萬物之根本也。所以聖人春夏養陽。秋冬養陰。以從其根。故與萬物沉浮於生長之門。逆其根。則伐其本。壞其真矣。故陰陽四時者。萬物之終始也。死生之本也。逆之則災害生。從之則苛疾不起。是謂得道。道者。聖人之行。愚者佩之。從陰