

養病齋

署精禮



養病庸言

雲間閔八指署



南京中医药大学图书馆版权

光緒庚子
夏午重刊



北京中医药大学图书馆版权所有

序

古者有文字時卽有治病書厥後有養生家言今於而
家外別出一途命曰養病有異旨乎曰人日與生俱生
日與病俱生可養生而病尤亟養焉故其詞從同太倉
沈生子復昔者嘗善病矣病而得其所養因以其所得
者書焉別錄則同人發難之詞養病而進於講學之事
也子復爲余丙子分校南闈所薦士始余讀子復文念
必得爾幾得而失余甚惜之旣知子復昔者嘗善病矣
則又曰得失之故恒與病媒當世之得者或不善處其
所得率不免於病失者閒病如未始病也惟其然也又



中醫藥大學圖書館版權所有

爲子復慰然則不得是乎抑又非也子復抱其可得者
益以養之時而一得得而往將試之千病百病之場而
不一病也將見之言者不盡言而自謂庸者信非庸也
又不能不爲子復慰矣或曰養生取燕適之義而養病
寄危苦之情故其詞從同而命意不同

光緒三年丁丑十一月遂昌徐景福書

序

朱孝定先生有言曰病之發於外者易治發於心者難
療陳鑑堂詩曰只是心生心作病心安那有病來時
哉言乎今之人率不能謹疾於未然疾作矣而僥倖
試於不可知之醫幸而獲效輒不復檢攝不幸而加甚
焉則又以醫爲詬病噫不自治而求治於人何不思之
甚也我友太倉沈君子復爲敬亭光祿之後余分校癸
酉江南秋闈得君卷奇之薦而不售爲不懌者累日甲
戌之冬子復謁余於金閨時方病作形神甚憊踰年見
之羸瘠如故昔歲省試幾振而復蹶冬月以聘脩州乘

歸里視其色則粹然以和精神奮發若不可遏余方撫
掌稱快子復則起而言曰三年中瀕於死者屢矣第通
得失之念嗜欲攻取之途積漸以制之優游以養之乃
得至於今日也因出其所著養病庸言畱余讀之皆閎
厯有得不爲高遠難行之言而於余尤足啟發者其言
曰常存退一步想常接耆年碩德端人正士是固余數
年來沉淪下吏不敢苟求援引覬覦非分而抑鬱牢愁
之感絕不使稍動於中隨所處而此心常若自得者我
願與子復共勉之而終守之獨養病也歟哉

光緒丁丑春二月烏程陶甄書

序

昔東坡居士愛嵇叔夜養生論數數書之余讀其文大
旨在於導養得理而推本於清虛靜泰少私寡欲蓋有
得於老氏之學者也厥後言養生者不一家大都講求
服食導引與夫煉養之法雖淺深不同而莫不以寡欲
爲本循而習之皆可以全形而卻病顧或者詆爲貪生
之術儒家不爲亦惑矣昔歐公嘗刪正黃庭經朱子嘗
作參同契攷異二公攘異端不遺餘力獨有取於其說
者詎非以勤吐納鍊精氣養於未病以蘄於無病眎夫
徭情肆欲以自戕賊天闕者得失不較然乎願二書文



義深奧自非卓識博洽之士不能通其旨趣後世遂以爲道家書而置之而不知皆養生家言也太倉沈君予復積學而工病病已遂成庸言一書其所分六務始於不怕死而濟之以戒謹恐懼足補養生論所未及其於燕私之地克治尤力蓋亦本老氏寡欲之旨爲自來養生家所莫能外至其議論明白警動欲令世之同病者了然言下幡然求所以卻病之術以免於戕賊天闕之禍故不務爲艱深詭異使人難曉嗚呼此其命意又豈山林獨善之士所可同日語哉坡翁詩云長生未能學且學長不死得君此書而加意焉吾知所謂長不死者

其在斯矣

光緒丁丑秋七月歸安吳承潞題



序

子之所慎疾與齋戰竝重鄉黨記夫子飲食起居之節無非慎疾養生之道易頤象曰君子以慎言語節飲食本義謂養德養身之切務孟子曰養心莫善於寡欲又曰莫非命也順受其正知命者不立乎巖牆之下程子曰某以忘生徇欲爲深恥是雖不言養生而養生之道亦存乎其中自導引家專言養生不及養德此其異於聖賢之道也若朱子之調息箴真西山之衛生歌雖專言養生初不背於養德蓋能養德者未有不能養生能養生者必不至於喪德所養不同而理則相通甲戌秋

沈生子復邁危疾惴惴焉若死在旦夕無時無處不用
戒愼恐懼功夫久之而熟久之而悟而病亦漸愈殆有
其所自得者名之曰養病庸言雖語有純駁要之於養
生愼疾之道思過半矣予年來百病叢生無有甯日子
復之書有足以啟發予者因喜而書之予又思朱子注
中庸戒愼恐懼爲存養愼獨爲省察存養屬靜省察屬
動子復之所得從靜存動察功夫得來苟移此以從事
聖賢之學思之熟而守之固其入道也不難矣故爲子
復進之

光緒丁丑重陽前三日書於婁東書院之希賢堂歸庵

葉裕仁



昆明中医药大学图书馆版权所有

養病庸言弁語

孔子曰寢處不時飲食不節佚勞過度者疾共殺之

苑雜言韓詩外傳一亦載此語較畧是以子之所慎疾居其一是聖人於

養病之道亦兢兢也漢書藝文志神僊十家二百五卷

神僊者所以保生命之真而游求於其外者也聊以盪

意平心師古曰盪滌也同死生之域而無慌惕於其中然而或

者專以爲務則誕欺怪迂之文彌以益多非聖王之所

以教也是古神僊家卽古之養生家後世寢失其術而

始涉於隱怪耳漢志十家其書久佚近代有竹嶼山房

雜部勿藥元詮遵生八箋老老恒言等書其於養生之



道各有所得而世人逞於情欲忽焉不講無惑乎古多
壽考康甯而今多天札疵癘矣予自少多病每病必傷
臥數日不思飲卽不飲不思食卽不食更憚服藥惟假
息俟其自愈顧於養病之道猶未知也中年以後連遭
大故鰥曠無家飢驅奔走憂鬱攻中匪朝伊夕癸酉報
罷益復無聊縱情於酒受病日深甲戌夏秋起居不慎
病遂大作精神困竭血氣俱傷晝則咯血夜則驚悸遺
洩求片刻酣睡不可得奄奄一息自問殆無生理是冬
僑寓甫里就顧君桐君診治桐君云君止患陰虧耳藥
之當愈但處處疑慮草木皆兵恐成疑證疑證成不可

療也當以靜養爲主旣又得表叔孫帆畢先生姊婿
溪張先生教我以養病之法服習旣久又以己意
之一意治心諸病漸殺漸愈去秋被放彌加意檢
平日體認處寫得數條名曰養病庸言雖未知於古
養生家言何如但世有同病者見之或有取乎斯不爲疾
所殺庶不負相憐之意而於聖人之道亦得其一端爾
是書未成時書中多少道理不過零零碎碎散處胸中
若有若無若明若昧及作是書則多少道理渾成一團
又復光明透徹無時無地不凝結在胸中覺得此身不
但比他病人爲可恃卽比諸壯健者還是我爲可恃不

但比他人養病得法卽比諸未成是書時養病亦是也
時得法始悟古人所以要著書之故

是書旣成後想到各條道理自己一一能行不覺
足蹈起來方解得孟子反身而誠樂莫大焉二語

是書非教人長生之法乃教人養病之法人能依此卽
病亦病得受用死亦死得受用蓋哀莫大於心死而身
死次之依得此書心便無時而死卽謂爲長生之法亦
無不可也

業已生病只得養病所謂素其位而行也見在養病不
得計及功效所謂先難而後獲正其誼不謀其利明其



北京中醫藥大學圖書館藏