

壽世青編目次

古平江尤乘生洲手輯

上卷勿藥須知

大藏經曰救災解難不如防之爲易療疾治病不如避之爲吉今人見左不務防之而務救之不務避之而務藥之譬之有國者不能勵治以求安有身者不能保養以全壽是以聖人求福於未兆絕禍於未萌人能靜坐持照察病有無心病心醫治以心藥奚伺盧扁以瘳厥疾若使病積於中傾潰莫遏蕭牆禍起

恐非金石草木可攻欲希長年曰無病故輯勿藥須

知

療心法言

日抄玄經私笈及古先聖賢省身明性格言
四十四則

林鑒堂安心詩

六首

養五藏說

齋說

食忌說

食飲以宜

居室安處論

居處宜忌說

卧祝

睡訣

孫真人衛生歌

真西山衛生歌

養生銘

養神氣銘

謹疾箴

內養下手法

運氣
定神

固情
動功

導引約法

四時攝生

十二時無病法

六字訣

川功時候并戒說

靜功次序

念六字日訣歌

六字主病歌 四季却病六字訣 調息法

調息 小週天 清心說 修攝餘言

日上諸仙垂訓皆却病良方延年妙法雖非金丹大道狀從茲漸進未嘗不可人道嗣有三煉要旨卽出下卷服藥須知

古人云未病先求藥病而後藥風斯下矣况今人不死於病而死於醫更可憫也伊川程夫子有言曰凡爲人子不可不知醫因如是故輯服藥須知

論水 論火 論煎器 論司煎人

服法 服藥忌 病有十失 病有八不治

却病十要

病有七不治

老人病不同治法

治婦人病有不能盡法之弊

妄庸議病

古方無妄用

草藥無妄用

真菊野菊

服餌忌羊血

婦人病不同治法

用藥凡例

炮製諸藥法

食鑒本草

味類

粟類

菜類

菓類

獸類

禽類

魚類

器盛類

解毒類

病忌類

病後調理法

食治方

風門

寒門

暑門

濕門

燥門

火門

調理脾胃門
氣門
血門
痰門

陽虛門
諸虛門

雍正戊申年重訂新梓

真目三

壽世青編卷上

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
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

正治七

情所傷之氣血不能治七情忽起忽

故懼仙又曰醫不入刑官之家藥不瘡仁者之疾蓋福

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噫將

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

則全不係藥力。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也。

療心法言

素問天真論曰。恬憺虛無。真氣從之。精神內守。病安從來。

老子曰人生以百年爲限卽護乃至千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全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分
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
能久立焉

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
能擾性定而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

妙真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。

元道真經曰生可冀也死可畏也。草木根生去土則死。魚鱉沉生去水則死。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。常令內三寶不遂物而流外三寶不誘中而擾。

又曰毋勞爾形毋搖爾精。歸心靜默可以長生。

定觀經曰惟令定心之上豁然無覆定心之下曠然無塞
舊孽曰銷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

真人大計曰奢懶者壽慳斲者夭放散劬勞之異也田夫
盡膏粱天嗜欲多少之驗也處士少疾游子多患事務簡
煩之殊也故俗人競利道士罕營

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

元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神平身安神逸此全生之訣也
洞神經曰養生以不損爲延年之術不損以爲有補衛生
之經

天真論曰外不勞形于事內無思想之患以恬愉爲務以
自得爲功形骸不敝精神不散

莊子曰能遵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
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
渥然丹者爲槁木黧然黑者爲星星此士大夫通患也又
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懣多樂則語溢
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

玄珠曰起居不節用力過度則脈絡傷亡陽則衄血傷陰則下血

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妄作勞故能形與神俱而盡終其天年

真訓曰眼者身之鏡耳者體之牖視多則鏡昏聽衆則牖
閑面者神之庭髮者腦之華心悲則面焦腦減鬚髮素精
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

真誥曰鏡以照面智以照心鏡明則塵垢不染智明則邪
惡不生

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

河圖帝視萌曰侮天地者凶順天時者吉春夏樂山高處
秋冬居卑深藏言利多福壽考無窮

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
在保養谷神在守護

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