

千金方衍義

卷二十七

孫真人千金方衍義卷二十七

長洲張全璐路玉著

南沙席世臣郢客校

養性

凡八類

養性序第一

夫養性者欲所習以成性性自爲善不習無不利也
性既自善內外百病自然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先是其義
也故養性者不但藥餌餐霞其在兼於百行百行周
備雖絕藥餌足以遐年德行不充總服玉液金丹未

能延壽故老子曰善攝生者陸行不遇虎兕此則道德之指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年而不修一行纏痾沒齒終無悔心此其所以岐和長逝彭聃永歸良有以也稽康曰養性有五難名利不去爲一難喜怒不除爲二難聲色不去爲三難滋味不絕爲四難神慮精散爲五難五者必存雖心希難老口誦至言咀嚼英華呼吸太陽不能不心其操不天其年也五者無於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性之大指也然或有服膺仁義

無甚泰之累者抑或其亞歟

黃帝問於岐伯曰余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則不然以酒爲漿以妄爲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於生樂起居無節故半百而衰也夫上古聖人之教下也皆爲之虛邪賊風避之有時恬憺虛無真氣從之精神

內守病安從來是以其志閑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愚智賢不肖不
懼於物合於道數故皆能度百歲而動作不衰者以
其德全不危也是以人之壽夭在於擗節若消息得
所則長生不死恣其情慾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
不聰明矣年六十陰痿氣力大衰九竅不利下虛上
實涕泣俱出矣故曰知之則強不知則老故同出名

異知者察同愚者察異愚者不足智者有餘有餘則
耳目聰明身體強健年老復壯壯者益堅是以聖人
爲無爲之事樂恬澹之能縱欲快志得虛無之守故
壽命無窮與天地終此聖人之治身也

春三月此爲發陳天地俱生萬物以榮夜臥早起廣
步於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爲
寒爲變則奉長者少

夏三月此爲蕃莠天地氣交萬物華實夜臥早起毋
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爲瘡瘡則奉收者少冬至重病

秋三月此爲容平天氣以急地氣以明早臥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爲饕泄則奉藏者少

冬三月此爲閉藏水冰地拆無擾乎陽早臥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爲痿厥則奉生者少

天有四時五行以生長收藏以生寒暑燥濕風人有五臟化爲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失度寒暑太過生乃不固人能依時攝養故得免其天枉也

仲長統曰王侯之宮美女兼千卿士之家侍妾數百晝則以醇酒淋其骨髓夜則房室輸其血氣耳聽淫聲目樂邪色醺內不出遊外不返王公得之於上豪傑馳之於下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惡血脈不充旣出胞藏養護無法又蒸之以綿纈爍之以五味胎傷孩病而脆

未得堅剛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謬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間乎荅曰亦何獨斯哉
然長生之要其在房中上士知之可以延年除病其
次不以自伐若年當少壯而知還陰丹以補腦采七
益於長俗一作谷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於淩杯以盛酒羽苞
之蓄火又且才所不逮而強思之傷也力所不勝而
強舉之傷也深憂重悲傷也悲哀憔悴傷也喜樂過

度傷也汲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吐嘔傷也飽食卽臥傷也跳走喘乏傷也懽呼哭泣傷也積傷至盡盡則早亡盡則非道也是以養性之士睡不至遠行不疾走耳不極聽目不極視坐不久處立不至疲臥不至懽先寒而衣先熱而解不欲極飢而食食不可過飽不欲極渴而飲飲不欲過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用窮涼不欲露臥星月不欲眠中用扇大寒大熱大風大霧皆不得冒之五味不欲

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卽不覺也謂久則損壽耳是以善攝生者臥起有四時之早晚興居有至和之常制調和筋骨有俯仰之方祛疾閑邪有吐納之術流行營衛有補瀉之法節宣勞佚有與奪之要忍怒以全陰折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於此矣夫欲快意任懷自謂達識知命不泥異端極性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於畱連之中

氣絕於綺紈之際而甘心焉亦安可告之以養性之事哉匪惟不納乃謂妖詭也而望彼信之所謂以明鑒給矇瞽以絲竹娛聾夫者也

魏武與皇甫隆令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可傳想可密示封內隆上疏對曰臣聞天地之性惟人爲貴人之所貴莫貴於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當由萬年萬年無

窮當由修道道甚易知但莫能行臣嘗聞道人蒯京
已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玉泉口中唾
也朝旦未起早漱津令滿口乃吞之琢齒二七遍如
此者乃名曰練精

嵇康曰穰歲多病飢年少疾信哉不虛是以關中上
地俗好儉嗇厨膳肴羞不過菹醬而已其人少病而
壽江南嶺表其處饒足海陸鮭膾無所不備土俗多
疾而人早夭北方士子遊宦至彼遇其豐贍以爲福
祐所臻是以尊卑長幼恣口食噉夜常醉飽四體熱

悶赤露眠臥宿食不消未逾期月大小皆病或患霍亂脚氣脹滿或寒熱瘧痢惡核丁腫或癰疽痔漏或偏風猥退不知醫療以至於死凡如此者比肩皆是惟云不習水土都不知病之所由靜言思之可爲太息者也學者先須識此以自誠慎

抱朴子曰人之一身猶一國之象也胸腹之位猶宮室也四肢之列猶郊境也骨節之分猶百官也神猶君也血猶臣也氣猶民也知治身則能治國也夫愛其民所以安其國惜其氣所以全其身民散則國亡氣竭則身死死者不可生也亡者不可存也是以至

人消未起之患治未病之疾醫之於無事之前不追
之於既逝之後夫神難養而易危也氣難清而易濁
也故能審威德所以保社稷割嗜欲所以固血氣然
後真一存焉精神守焉百病却焉年壽延焉

道林養性第二

真人曰雖常服餌而不知養性之術亦難以長生也
養性之道常欲小勞但莫大疲及強所不能堪耳且
流水不腐戶樞不蠹以其運動故也養性之道莫久
行久立久坐久臥久視久聽蓋以久視傷血久臥傷
氣久立傷骨久坐傷肉久行傷筋也仍莫強食莫強

酒莫強舉重莫憂思莫大怒莫悲愁莫大懼莫跳踉
莫多言莫大笑勿汲汲於所欲勿悃悃懷忿恨皆損
壽命若能不犯者則得長生也故善攝生者常少思
少念少慾少事少語少笑少愁少樂少喜少怒少好
少惡行此十二少者養性之都契也多思則神殆多
念則志散多慾則志昏多事則形勞多語則氣乏多
笑則臟傷多愁則心懾多樂則意溢多喜則忘錯昏
亂多怒則百脈不定多好則專迷不理多惡則憔悴
無權此十二多不除則營衛失度血氣妄行喪生之
本也惟無多無少者幾於道矣是知勿外緣者真人

初學之法也若能如此者可居瘟疫之中無憂疑矣

既屏外緣會須守五神

肝心脾肺腎

從四正

言行坐立

言最不

得浮思妄想心念欲事惡邪大起故孔子曰思無邪

嘗習黃帝內視法存想思念令見五臟如懸磬五色

了了分明勿輟也仍於每旦初起面向午展兩手於

膝上心眼觀氣上入頂下達涌泉旦旦如此名曰迎

氣常以鼻引氣口吐氣小微吐之不得開口復欲得

出氣少入氣多每欲食逆氣入腹每欲食氣爲主人

也凡心有所愛不用深愛心有所憎不用深憎並皆

損性傷神亦不可用深讚亦不可用深毀常須運心