

丁仲祐 楊瑞存 屠咸生

仙谷敬覽

養生鏡

後附經驗良藥說明書



養生鏡序

楊子瑞葆與萬生叔豪友善。故識焉。楊子近輯石天基先生養生之說。爲養生鏡一書。請爲文以序之。辭不獲。乃作而言曰。養生之道。本至簡易也。不戕其生。即養其生也。顧戕生之途甚多。於是養生之道。亦隨之而多矣。人自有生以來。既具眼耳鼻舌身意六根。即有色聲香味觸法六塵以應之。何爲色塵。對樂境則喜。對苦境則悲。見所愛之人。則生喜愛心。見怨家惡人。則生怨害心是也。何爲聲塵。聞絲竹環佩。及男女歌詠等聲緣。念而生著是也。何爲香塵。耽旃檀沉水飲食之香。及男女蘭麝之氣。雖百年持戒。能一時壞之是也。何爲味塵。不甘淡素。務求甘脆肥醢以適口者是也。何爲觸塵。謂男女身分柔軟細滑。及妙衣上服等是也。何爲法塵。謂意根對前五塵。分別好醜而起善惡諸法是也。凡此諸相。實爲伐性之斧。喪生之本。養生家必須從此勘破。方能一了百當。如僅以留心飲食起居醫藥等事。爲養生。則淺之乎言養生矣。唐黃蘗禪師有言曰。一切時中行住坐臥。但學無心。亦無分別。亦無依倚。亦無住著。終日任運騰騰。如癡人相似。心如頑石頭。都無縫

罅。一切法透汝心不入。果能如是。非但無六根六塵。卽五蘊十八界十二因緣四聖諦以及一切種智。皆空無所有矣。此卽般若心經所謂行深般若波羅蜜多時也。卽彖傳所云艮其止。止其所也。卽繫辭所云无思也。无爲也。寂然不動也。卽洗心退藏於密也。卽天下何思何慮也。果能至此境界。卽莊子所謂可以保身。可以全生。可以養親。可以盡年。

民國十一年四月無錫丁福保仲祐序

養生鏡目錄

第一章 緒論

第二章 心思

第三章 房事

第四章 飲食

第五章 起居

第六章 醫藥

第七章 雜錄

常存安靜心 常存正覺心 常存歡喜心
常存良善心 常存和悅心 常存安樂心

虛弱戒房事 疾病戒房事 衰老戒房事 寒暑戒房事
惱怒戒房事 醉飽戒房事 邪淫之禍害 宿娼之禍害
雷雨戒房事

附錄朱端侯先生遏慾論
武進黃君懺悔書

食宜早些 食宜緩些 食宜少些
食宜淡些 食宜煖些 食宜軟些

每日調攝 每夜調攝 四時調攝
行旅調攝 酒後調攝

有病全要擇醫 不可執脈因醫 學醫務要精研 公議藥方之弊
妄言藥方之弊 用藥懼謗之弊 用藥執方之弊 取藥省費之弊

煎藥 服藥 病時禁忌
合藥不宜殺生

天基樂事（靜坐、讀書、賞花、玩月、觀畫、聽鳥、玩歌、高臥）
十要歌 醒迷歌 自在歌 卻病歌 莫惱歌 莫愁歌 樂志歌

學拙歌 養心歌 樂學歌
心佛歌 知福歌 安樂吟



南京中醫藥大學圖書館版權所有

人之心思運用過度。必致虛弱成病。故善養生者。常使心思靜如止水。空若太虛。無事則淡焉漠焉。生趣盎然。遇事則毅然決然。當機立斷。若而人者。其身心必康健。而事業亦必有可觀也。吾國言養生之書甚多。其大要不外乎靜與動。體操拳擊之類。動之養生法也。參禪靜坐之類。靜之養生法也。然所謂靜者。靜其心也。若靜其身。而不靜其心。庸有益耶。所謂動者。勞其體也。若勞其體。而復勞其心。鮮不危矣。揚州石天基先生著傳家寶一書。凡立身養生治家處世之道。莫不備載。其論養生也。心思則歸於安靜。房事則歸於節制。飲食則不令恣肆。起居則務期謹慎。醫藥則惟其及時。可謂盡養生之道。而無餘蘊矣。惜全書卷帙浩重。木刻漫漶。坊間石印本。字跡既小。復多錯誤。閱者苦之。不佞屢思重訂印行。而力有未逮。茲幸同人有明德書局之設。而愛華製藥會社又有贈書之舉。爰將書中。長生祕訣。真益牋。救命針。快樂原。諸篇。重加纂訂。顏曰養生鏡。藉爲世人修養之一助焉。

民國十一年四月餘姚楊瑞葆識於上海

養生鏡

揚州石成金天基撰述

餘姚楊瑞葆纂訂

第一章 緒論

壽雖天定之數。而人之所以能延者德也。皇天無親。惟德是依。是德可回天之語。信非虛矣。善養生者。當以德行為主。而以調養爲佐。二者並行不悖。體自健而壽命自可延長。請以予身已驗者言之。予甫離母胎。未一週歲。即無乳。予母乃哺以糕粥。茲時也。食不知飽。離食則多啼。予母不得已。凡飲食多寡。悉聽予意。無何。脾胃大傷。染成疴疾。百藥不瘳。尪羸之極。骨瘦如柴。不復人形。揚城幼科醫家。敦請殆遍。即如黃尊素仲胤乾諸公。皆袖手無策。惟令灌參湯聽命而已。漸至危篤。僅存一息。淹淹待斃。時予上有二兄。不幸俱於襁褓亡。父又得子最晚。見復如此。憂惶終日。計無所出。乃思曰。惟德可延年。於是乎廣行陰德。修橋修路。施襖施茶。復送府縣獄食者一年。天寧寺大衆齋供者三遍。花費金錢。不一而足。又凡濟人利物諸事。可行者即力行之。其後予病不藥漸甦。稍進粥飲。調理略痊。予母每歷說

撫予之難。受予之累。較他人何啻百倍。由此觀之。若非力行實德。而專求乎藥餌。恐予之餘生早難保也。其後予始六歲。予父望予成人。心懷甚急。命拜呂先生開蒙訓讀。先生知予體質極弱。毫不嚴督。名雖讀書。實則聽予嬉戲。未幾復得一暈厥之病。不時舉發。發則四肢冰冷。人事不省。昏迷如死。但略犯饑寒勞動。或醉飽失中。一觸即發。發必移日。非灌以參湯不甦。總之因予先天不足。氣血兩虧。而至如此。因療斯疾。苓朮備嘗。可作神農後身。究之欲求一效。難猶登天也。光陰迅速。予年十五。父自吳歸。特購王肯堂醫書。名曰證治準繩。計八十本。又薛立齋所著醫案四十本。并雜醫書十數種。命予習此。謂可以保己。又可以濟人。一舉而兩益。計莫便於此者。予拜訓之下。讀書二載。見醫理浩繁。而身病日增。加之賤性愚頑。倘學之不精而誤世。不如不學。於是棄去。然由此醫理稍知。而調養諸法。觸類亦明。凡聞修養之士。不問遠近。執贄求授。經師友所傳。不止十餘人。兼之遇有壽養諸書。俱留心體習。究竟所授所見者。非涉繁難。即入幻誕。求其確當實效者。十僅一二耳。乃自十八歲時。憑予愚見。自加調養。凡心思色慾。以及飲食起居。莫有不

法行未三月。暈病潛消。方及一載。予向之虛弱者。則壯實矣。向之不復人形者。則瘦骨間。稍稍肉生矣。精神日以爽健。雖冒饑寒。任勞苦。並無患矣。自十八歲至今。二十餘載。不但諸重病全無。即傷風感冒。微疾亦不沾體。此雖賴予調養之功。而究皆祖父之德廕。及神天之暗祐也。乃愈信德可延年之說。真確不誣矣。惟予半生沉淪。書因病弱而廢棄。體因病弱而疎懶。神思舉動。總因病弱而癡拙愚朦。誠爲可憾。因思世之或弱或病者不寡。安得天者盡皆壽。而弱者盡皆強乎。乃將獨得之愚。已行實驗之法。俚言直說。著書一冊。明白坦易。大約書內所載。予之私愚淺見者。十中七八。其餘二三。則收的驗名言。而細加解晰者也。名曰長生祕訣。俾後之年老及病弱之人。盡知調養諸法。非獨免呻吟之苦。而壽命延長。定可永保矣。若少壯之時。即從予諸法。凡事留心節慎。可永免病患臨身。雖日後年至耄耄。尙然耳聰目明。手足利便。享許多康健安樂之福。方知此書有功於世者不少。若或專事調養。而不加意於德行。是知流而不知源。非予著書之本意也。

康熙三十六年二月朔日石成金天基自序

第二章 心思

心爲一身之主宰。萬事之類應。調和其心。則五官百骸。未有不調和者矣。所謂木之本。水之源是也。凡貪嗔癡愛。是非人我。一切放下。未事不可先迎。遇事不可過擾。既事不可留住。聽其自來。應以自然。此養心之總要也。

常存安靜心

或問予曰。世上聰明勞心人。身體安逸。往往瘦弱。愚拙粗下人。費盡力氣。雨汗長流。奔波不息。反多肥胖。其義何也。予謂之曰。人之一身。心中思慮。卽火也。身上精液血肉。卽水也。思慮若多。譬如以火煎水。水雖多。亦難經煎熬。何況稟質素弱之人乎。所以勞心人瘦弱者極多。讀書之人。可爲式樣。至於愚人。思慮少而精血盛。身雖勞而心甚逸。所以肥胖者極多。鄉野之人。可爲式樣。要知思慮之害。過於酒色。心廣體胖之語。原不虛謬。試看粗拙人。雖然日勞氣力。上床卽呼呼到曉。在勞心人。千愁萬慮。展轉不眠。殊不知人之貴賤貧富。禍福壽夭。大數前定。予每見富家貴室。如意之事。層見疊出。此不是上天有心偏愛。都爲其人前生善因。或眼前

修善。或係祖宗慶餘。所以受享乃爾。彼無福人。雖妄想妄爲。終屬無濟。有何益哉。予有一友。年過七十。只如四十許人。有妻有子。事業平常。而鬚髮不白。舉止強健。予拜詢延壽保養之法。答曰。我法最簡最易。凡事知有數定。卽飢寒迫身。亦不憂心。上床只安穩睡覺。從不想事。此外無法。予謂此卽保養至妙之法。人能如此。不獨瘦弱者可以肥健。而且疾病可却。壽命可延。不可不敬服也。

許魯齋先生有箴云。花開花謝。時去時來。福方慰眼。禍已成胎。得未足慕。失何可哀。得失在彼。敬聽天裁。予謂人能領略此言。則得失念慮。脫然如洗。

昔人問凌恆達衛生要術。達曰。形骸者。氣血也。丹藥者。草木金石也。氣血旣衰。草木金石。豈能延駐。惟安靜恬淡。寂寞無爲。則天清地甯。萬物化育。此謂之大藥上丹。乃衛生之要訣也。

白樂天見圓修禪師棲息松上。曰。師居甚險。師曰。太守險。樂天曰。弟子居處高堂。何險之有。師曰。心火相煎。識浪不停。得非險乎。樂天服之。予謂此語實是極好棒喝。最爲警切。可歎世人聞若不聞。奈之何。

嗜慾若少。則心自安靜。試看深山窮谷之中。人多長壽者。嗜慾少而心常安靜所致也。

接墨子曰。非無安居也。無安心也。非無足財也。無足心也。予謂有此安心足心。自然享福甚多。蓋惟安靜可以養福。惟知足可以享福。

常存正覺心

昔鄭子元由翰林補外。十餘年矣。不得賜還。嘗佗僚無聊。遂成心疾。每疾作。輒昏憤如夢。或發譫語。有時不作。無異平時。或曰。眞空寺有老僧。不用符藥。能治心疾。子元往叩之。老僧曰。相公貴恙。起於煩惱。煩惱生於妄想。妄想之來。其機有三。或追憶數十年前榮辱恩讐。悲歡離合。及種種閒情。此是過去妄想也。或事到眼前。可以順應。却乃畏首畏尾。三番四復。猶豫不決。此是現在妄想也。或期望日後富貴榮華。皆如其願。或期望功名名遂。告老歸田。或期望子孫登榮。以繼書香。與夫一切不可必成。不可必得之事。此是未來妄想也。三者妄想。忽然而生。忽然而滅。禪家謂之幻心。能照見其妄。而斬斷念頭。禪家謂之覺心。訣曰。不患念起。惟患覺

遲。此心若同太虛。煩惱何處安脚。又曰。相公貴恙。亦原於水火不交。何以故。凡溺愛女色而作色荒。禪家謂之外感之慾。夜深枕上。思得冶容。或成宵寐之變。禪家謂之內生之慾。二者之始。綢繆染着。皆銷耗元精。若能離之。則腎水自然滋生。可上交於心。至若思索文字。忘其寢食。禪家謂之理障。經綸職業。不告勩勞。禪家謂之事障。二者之障。雖非人欲。亦損性靈。若能遣之。則心火不至上炎。可以下交於腎。訣曰。塵不相緣。根無所遇。返流全一。六用不行。又曰。苦海無邊。回頭是岸。子元如其言。乃獨處一室。掃空萬緣。靜坐月餘。心疾如失。予謂煩惱生於妄想。若能除去妄想。自無煩惱。但此妄想。世人無論富貴貧賤。俱所不免。得一步。又想進一步。無了無休。過去未來現在。萬種紛然。去此來彼。東滅西起。昔人比之猿馬難馴。豈虛語哉。惟是思慮之害。甚於酒色。思慮多。則心火上炎。心火上炎。則腎水下涸。心腎不交。人理絕矣。要知邪與正。勢不兩立。學人惟具覺心。諸幻自退。譬如日色當空。昏暗自明。得此妙法。不獨病瘥壽長。即超凡入聖。亦若反掌。嗟乎。道在易而求諸難。茫茫宇宙。知者誰耶。

常存歡喜心

孔子見榮啓期。衣鹿皮裘。鼓瑟而歌。孔子問曰。先生何樂也。對曰。吾樂甚多。天生萬物。惟人爲貴。吾旣已得爲人。是一樂也。人以男爲貴。吾旣已得爲男。是二樂也。人生不免夭折。吾已年九十五。是三樂也。夫貧者士之常。死者民之終也。處常待終。吾何憂也。吁。此知命之士也。非獨三者之可樂。其寓物適情。無求無欲。安往而非樂境耶。予謂人能常存此樂。憂慮盡去。神思可固。而壽命可長矣。

人生在世。凡妻財子祿。得失窮通。俱有因緣前定。莫能逃遁。事之大者。無論矣。卽一飲一啄。數所有者。不能無。數所無者。不能有。世人終日攢眉蹙額。費盡心機。是皆自取愁苦耳。有何益乎。予最愛邵康節先生歌內云。得歲月。延歲月。得歡悅。且歡悅。萬事乘除總在天。何必愁腸千萬結。世人不必多記。只須領略此數句。則一生快樂有餘。病自除而壽自長矣。

屠赤水先生云。人生世間。自有知識以來。卽有憂患不如意之事。小兒叫嚎。皆其意有不平也。所以自幼至少至壯至老。如意之事常少。不如意之事常多。雖大富

貴之人。天下仰羨之以爲神仙者。而其不如意處。亦自有之。且比貧賤人更甚。但其所憂患之事不同耳。是謂之缺陷世界。要知世人總無足心滿意之時。惟能達此理而順受之。則可少安。予謂人生在世。須要就事安樂。若能就事安樂。自然日日時時。俱享自在快樂之福。而得怡養年壽之道矣。

凡遇不如意事。試取其更甚者譬之。心地自然涼爽。此降火最速之劑。昔人云。要做快活人。切莫尋煩惱。煩惱與快活。都是自家討。大抵人能退步思量。莫尋煩惱。即今便是。有誰禁耶。

文潞公致仕歸洛。入對時。年已八十餘矣。神宗見其年力康強。問卿攝生有道乎。對曰。臣無他術。但能隨意自適。不以外物傷和氣。不敢做過當事。上以爲名言。林英以行年致仕。身如壯者。或問何術致此。對曰。平生不會煩惱。卽明日無飯喫。心亦不憂。事至則遣之。不留胸中。白樂天詩云。蝸牛角上爭何事。石火光中寄此身。隨富隨貧且隨喜。不開口笑是癡人。屠赤水賞月。妻孥來告。詰朝廚中無米。因笑而答之曰。明日之事。自有明日在。且無負梧桐月色也。予謂此四公。具如此心思。

常居極樂世界。真是能討便宜之人也。

常存良善心

天地間萬事萬物。惟善可以感鬼神之祐錫。惟善可以延壽命之夭折。吾人大綱。凡忠孝節義。須要夙夜矢慎。又要以言行惠及於人。即舉一念。出一言。行一事。先存心思想曰。此念可利益於人乎。此言此事可無損於人乎。有利於人者。即毅然見之實際。苟無益而損人者。念即勿起。言即勿說。事即勿行。時刻存心。反躬刻責。惟恐有不善。而行善始力。大抵只要本念無惡。即橫來直去。總歸於善。人邪我正。人惡我良。人生事。我息事。人害人。我爲人。赤心白意。儼然有天地鬼神在前。此人縱有凶災夭折。天地鬼神。必暗加護持矣。善之一字。真生生世世受用不盡。譬若如意寶珠。何求不得。非獨祈壽一事而已也。

常存和悅心

人之心思。一存和悅。其顏色現於外者。自然藹美。胸懷存於內者。何等快樂。在人則到處可種歡喜緣。在己則遍體盡皆榮暢趣。所以古人說。青天白日。和風慶雲。

不特人多喜色。即鳥鵲且有好音。若暴風怒雨。疾雷閃電。鳥亦投林。人亦閉戶。乖戾之感。至於如此。故君子以太和元氣爲主。乃極確之論。心思之切忌者。莫如憂愁惱怒。傷人最烈。但身居斯世。而憂愁惱怒。必難避免。亦當巧自安排。必要避免。凡遇急暴事。我須以安靜心應之。遭拂逆事。我須以謙虛意受之。錯誤事。既往弗究。惡毒言。雖來勿聽。事至則應。事過則止。毋暴怒。毋焦思。量盡人力。餘聽天命。胸中何等快樂。心上何等歡悅。若或事所不能。定要強爲。力所不及。決然勉行。心多憂慮。性又急暴。必致心火上炎。燥傷肺金。血液泛爲痰涎。肌肉消作尪羸。此時雖虛扁再生。亦難以草木藥石。滋補身中之真元。所以憂慮之害。較之酒色傷人更甚。至於惱怒損人有三害。傷肝則氣昏脅痛。而成脹滿。傷肺則氣逆吐血。而成虛損。傷脾則氣結減食。而成鼓膈。總之憂愁惱怒。只災己身。於事何濟。於人何尤。及到染病。雖悔何益。豈不愚癡太甚耶。

常存安樂心

能享福之人。即能享福。不能享福之人。雖有多福滿前。因不知覺。遂爾徒然虛度。

矣。即如方今天下太平。年歲豐稔。身不寒。腹不饑。此即神天所賜。極大之福也。再復加以安然無事。福更無涯。要知此時此際。有風雨煙塵。而奔走道途。浪跡江湖。勞擾莫息者。有疾病在床。痛楚呻吟。而醫療莫愈者。又有訟獄刑傷。慘苦莫救。饑寒迫體。借貸無門。血汗勞苦。四肢不閒。遭喪失火。遇盜逢奸。種種苦惱者。須要設身處地。與彼相較。我之無災無難。豈非神仙中人乎。豈非極有福之人乎。大抵不歷一番苦境。則不知平日所享是福。憶予生平年雖未老。而所歷最苦之境有三。予曾路過鎮江。舟至江中。忽然狂風大作。雪浪如山。幾乎身葬魚腹。幸濟蘆州獲免。此一難也。予二十九歲丁憂。當此之時。肝腸碎斷。聲啞淚枯。不復願生人世。此二難也。予曾秋痢甚危。日夜百餘遍。明醫悉治。莫有纖效。痛楚污穢。九死一生。此三難也。有此三難。皆賴神天鑒祐。危後復安。今凡遇難處之地。必思曰。此地猶勝當日乘風浪之舟也。遇艱險之災。淹留之病。輒思曰。此災猶勝當日肝腸欲碎也。此病猶勝當日危痢將斃也。每一思之後。即如服清涼散。立時有無窮大樂。予一生得真樂之福者。反出此三難。豈非咄咄怪事哉。凡人一生。未有不遭逢逆境者。