

藝術典第三百五十卷

醫部彙考三百三十

頤養補益門一

黃帝素問 上古天真論

昔在黃帝生而神靈弱而能言幼而徇齊長而敦敏成而登天乃問於天師曰余聞上古之人春秋皆度百歲而動作不衰今時之人年半百而動作皆衰者時世異耶人將失之耶岐伯對曰上古之人其知道者法於陰陽和於術數註陰陽者萬物之終始死生之本逆之則災害生從之則苛疾不起故能取法以和調是謂得道

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

註

食飲有節養其氣

也起居有常養其神也不妄作勞養其精也能調養其神氣故能與形俱存而盡終其天年

今時之人不然也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

註

今人惟務快樂不能積精全神是以半百而衰

夫上古聖人之教下也皆謂之虛邪賊風避之有時恬惓虛無真氣從之精神內守病安從來是以志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註恬惓無爲是以志閑而少欲矣精神內守是以心安而不懼形勞而不倦矣真氣從之是以氣從以順矣衣食居處各從其欲是以皆得所願也

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智愚賢不肖不懼於物故合於道所以能年皆度百歲而動作不衰者以其德全不危也註上古恬淡

之世民無外慕之思故淫邪不能傷其內皆全德不危故不外懼於物而合於道焉

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註此無爲而道自合也

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遊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註此從修煉保固得來亦能完天真而歸大道

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患嗔之心行不欲離於世被服章

舉不欲觀於俗外不勞形於事內無思想之患以恬愉爲務以自得爲功形體不敝精神不散亦可以百數

註

聖人亦可以優游長享百年矣

其次有賢人者法則天地象似日月辨列星辰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

註

賢人則由人以合天超凡以至聖也

四氣調神大論

春三月此謂發陳天地俱生萬物以榮夜臥早起廣步於庭被髮緩形以使志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變奉長者少

註

春陽上升發育萬物

敢故從新而萬物亦以生榮夜臥早起發生氣也被髮者疎達肝木之氣舉動舒徐以應春和之氣逆謂逆其生發之氣也春生之氣逆則傷肝肝傷則至夏爲寒變之病因奉長者少故也蓋木傷而不能生火故於夏月火令之時反變而爲寒病

夏三月此爲蕃秀天地氣交萬物華實夜臥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爲痠瘡奉收者少冬至重病

註

陽氣浮長故爲

茂盛而華秀夜臥早起養長之氣也無厭於長日氣不宜惰也心屬火王於夏逆夏長之氣則傷心矣心傷至秋爲痃瘕因奉收者少故也夫陽氣原發於下焦陰臟今夏逆於上秋無以收收機有礙則冬無所藏陽不歸原是根氣已損至冬時寒水當令無溫陽以配故冬時爲病甚危險也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無外其志使肺氣清此秋氣之應養收之道也逆之則傷肺冬爲殭泄奉藏者少

註

容盛也萬

物皆盛實而平定也寒氣上升故天氣以急陽氣下降故地氣以明與雞俱興養秋收之氣神志安寧避殺肅之氣若逆秋收之氣則傷肺矣肺傷至冬爲殭泄之病因奉藏者少故也

冬三月此爲閉藏水冰地圻勿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無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奉生者少

註陽氣

收藏故不可煩擾以泄陽氣早臥晚起順養閉藏之氣也若伏若匿使志無外也若有私意若已有得神氣內藏也去寒就溫養標陽也夫陽氣根於至陰發於膚表外不固密則裏氣亟起以外應故無洩皮膚之陽而使急奪其根氣也腎屬水王於冬逆冬藏之氣則傷腎腎氣傷至春而爲

痿厥之病因奉生者少故也

天氣清淨光明者也藏德不止故不下也天明則日月不明邪害空竅陽氣者閉塞地氣者冒明雲霧不精則上應白露不下交通不表萬物命故不施不施則名木多死惡氣不發風雨不節白露不下則苑蘖不榮賊風數至暴雨數起天地四時不相保與道相失則未央絕滅

註

天之氣至清淨

光明然明德惟藏而健運不息故不必下而後謂之下也天之明德若不藏而彰著於外則日月不明矣天德不藏則虛其清淨高明之體而邪乘虛以害之如天無運用不息之機則地氣上乘而昏冒其光明矣雲霧不精是地氣不升也地氣不升則天氣不降而白露不下天地之氣雖上下交通而不表彰於六合九州之外則萬物之命不能受其施化而名木多死也惡氣不發則失其勁肅嚴凜之令風雨不節則失其溫和明曜之政白露不下則無溽蒸濕澤之濡四時失序雖茂木嘉禾而亦不能榮秀故陽氣不正而太過則賊風數至陰陽不正而偏勝故暴雨乃起天地四時不相保其陰陽和平而又失其修養之道則未久而有絕滅之患矣

惟聖人從之故身無奇病萬物不失生氣不竭

註

惟聖人能順天地四時之不和而內修養其神

氣故無奇暴之害外順不正之時與萬物不失其自然而生氣不絕也

逆春氣則少陽不生肝氣內變逆夏氣則太陽不長心氣內洞逆秋氣則太陰不收肺氣焦滿逆冬氣則少陰不藏腎氣獨沉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浮沉於生長之門逆其根則伐其本壞其真矣

注

少陽主春生之氣春氣逆則少陽不

生致肝氣鬱而內變矣太陽主夏長之氣不長則心氣虛而內洞矣太陰主秋收之氣不收則肺熱葉焦而脹滿矣少陰主冬藏之氣不藏則腎氣虛而獨沉矣四時陰陽之氣生長收藏化育萬物故爲萬物之根本春夏之時陽盛於外而虛於內秋冬之時陰盛於外而虛於內故聖人春夏養陽秋冬養陰以從其根而培養故能與萬物同歸於生長之門若逆其根則伐其本而災害生是謂壞其真矣

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行之愚者佩之

注

天地陰陽四時化生萬物有始終生死如逆之則災害生從之則苛疾不起是

謂得陰陽之道

從陰陽則生逆之則死從之則治逆之則亂反順爲逆是謂內格是故聖人不治已病治未病不治已亂治未亂此之謂也夫病已成而後藥之亂已成而後治之譬猶渴而穿井鬪而鑄錐不亦晚乎

注

天地之陰陽不外乎四時五行而人身之陰陽亦不外乎五行六氣故順之則生逆之則死內

格者格拒其五臟相生之氣而反逆行也

生氣通天論

黃帝曰夫自古通天者生之本本於陰陽天地之間六合之內其氣九州九竅五臟十二節皆通乎天氣其生五其氣三數犯此者則邪氣傷人此壽命之本也

注

三謂三陰三陽也三陰者寒燥濕

也三陽者風火暑也如不能調養而數犯此三陰三陽之氣則邪氣傷人而爲病以其爲人壽命

之本也

蒼天之氣清淨則志意治順之則陽氣固雖有賊邪弗能害也此因時之序故聖人傳精神服天氣而通神明

注

人能順此清淨之氣則身之陽氣外固雖有賊邪弗能爲害此因四時之序而能調

養者故聖人傳運其精神餐服蒼天之清氣以通吾之神明

清靜則肉腠閉拒雖有大風苛毒弗之能害此因時之序也

注肌腠之氣乃五臟之元真故宜順

四時五行之氣而調養使五臟元真通暢人即安和不使形體有衰則邪無由入其腠理

故陽氣者一日而主外平旦人氣生日中而陽氣隆日西而陽氣已虛氣門乃閉是故暮而收拒無

擾筋骨無見霧露反此三時形乃困薄

注朝則人氣始生故旦慧日中人氣長則勝邪夕則人氣

始衰夜半人氣入臟其氣隔拒其邪無擾筋骨無煩勞也無見霧露宜清淨也若反此則形氣乃

爲邪所困薄矣

是以聖人陳陰陽筋脉和同骨髓堅固氣血皆從如是則內外調和邪不能害耳目聰明氣立如故

注聖人能數陳其陰陽和平而筋脉骨髓氣血皆和順堅固則外內之陰陽調和而邪不能害邪

不外淫則陰氣內固是能耳目聰明氣立如故也

金匱真言論

夫精者身之本也故藏於精者春不病溫夏暑汗不出者秋成風瘧

注神氣血脉皆生於精故精

乃生身之本能藏其精則血氣內固邪不外侵故春不病溫夏不汗出則暑氣伏藏至秋成風瘧

陰陽應象大論

聖人爲無爲之事樂恬憺之能從欲快志於虛無之守故壽命無窮與天地終此聖人之治身也

註行所無事則外不勞形內無思想恬憺虛無則精神內守真氣從之故能與天地相終始焉

靈蘭秘典論

故主明則下安以此養生則壽歿世不殆

註

五臟六腑心爲之主君主神明則十二官各安其職

以此養生則壽終身而不致危殆

主不明則十二官危使道閉塞而不通形乃大傷以此養生則殃

註

心主不明則十二官皆不安

神明昏亂則血脈凝泣而使道閉塞矣血脈不通而形乃大傷故殃

宣明五氣論

五勞所傷久視傷血久臥傷氣久坐傷肉久立傷骨久行傷筋是五勞所傷

註

上古之民形勞而

不倦久視損神故傷血久臥則氣不行故傷氣脾喜運動故久坐傷肉久立則傷腰腎膝脛故傷

骨行走躍極則傷筋是五勞而傷五臟所主之血氣筋骨也

靈樞經 本神篇

天之在我者德也地之在我者氣也德流氣薄而生者也故生之來謂之精兩精相搏謂之神隨神往來謂之魂並精而出入者謂之魄所以任物者謂之心心有所憶謂之意意之所存謂之志因志而存變謂之思因思而遠慕謂之慮因慮而處物謂之智故智者之養生也必順四時而適寒暑和喜怒而安居處節陰陽而調剛柔如是則邪僻不至長生久視

註

故智者順承天地之性而得養生之道焉

五味篇

五味入於口也各有所走各有所病酸走筋多食之令人癢鹹走血多食之令人渴辛走氣多食之令人洞心苦走骨多食之令人變嘔甘走肉多食之令人惋心

註

心主血腎主骨苦乃火味鹹乃水味苦走骨而鹹走血者陰陽水火之交也肺主氣故辛走氣

本臟篇

血和則經脈流行營衛陰陽筋骨勁強關節清利矣衛氣和則分肉解利皮膚調柔腠理緻密矣志

意和則精神專直魂魄不散悔怒不起五臟不受邪矣寒溫和則六腑化穀風痺不作經脉通利肢節得安矣

註 血氣神志和調則五臟不受邪而形體得安

百病始生篇

喜怒不節則傷臟臟傷則病起於陰也清濕襲虛則病起於下風雨襲虛則病起於上

註 按本經

云風寒傷形憂恐忿怒傷氣氣傷臟乃病臟寒傷形乃病形風傷筋脉筋脉乃應此形氣外內之相應也

九宮八風篇

風從其所居之鄉來爲實風主生長養萬物從其衝後來爲虛風傷人者也主殺主害者謹候虛風而避之故聖人日避虛邪之道如避矢石然邪弗能害此之謂也

註 實風者春之東風夏之南風

秋之西風冬之北風春夏交之東南風秋冬交之西北風此四時之正氣故主生長養萬物從其衝後來者如冬至從西南二方而來春分從西北二方而來是爲虛鄉不正之風主傷人而殺害萬物故聖人日避虛邪之道如避矢石日避者太乙出遊之一日也

漢張機金匱要略 飲食禁忌

凡飲食滋味以養於生食之有妨反能爲害自非服藥煉液焉能不飲食乎切見時人不閑調攝疾
疢競起若不因食而生苟全其生須知切忌者矣所食之味有與病相宜有與身爲害者若得宜則
益體害則成疾以此致危例皆難療凡煮藥飲汁以解毒者雖云救急不可熱飲諸毒病得熱更甚
宜冷服之 肝病禁辛心病禁鹹脾病禁酸肺病禁苦腎病禁甘春不食肝夏不食心秋不食肺
冬不食腎四季不食脾春不食肝者爲肝氣王脾氣敗若食肝則又補肝脾氣敗尤甚不可救又肝
王之時不可以死氣入肝恐擾魂也若非王時卽虛以肝補之佳餘臟準此

華佗中藏經 調攝陰陽

天者陽之宗地者陰之屬陽者生之本陰者死之基天地之間陰陽輔佐者人也得其陽者生得其
陰者死陽中之陽爲高真陰中之陰爲幽鬼故鍾於陽者長鍾於陰者短多熱者陽之主多寒者陰
之根陽務其上陰務其下陽行也速陰行也緩陽之體輕陰之體重陰陽平則天地和而人氣寧陰
陽逆則天地否而人氣厥故天地得其陽而炎熾得其陰而寒凜陽始於子前未於午後陰始於午

臟五行相成相生晝夜流轉無有始終從之則吉逆之則凶天地陰陽五行之道中含於人人得者可以出陰陽之數奪天地之機悅五行之要無終無始神仙不死矣

唐孫思邈千金方 養性論言

扁鵲云黃帝說晝夜漏下水百刻凡一刻人百三十五息十刻一千三百五十息百刻一萬三千五百息人之居世數息之間信哉嗚呼昔人歎逝何可不爲善以自補邪吾嘗思一日一夜有十二時十日十夜百二十時百日夜一千二百時千日千夜一萬二千時萬日萬夜一十二萬時此爲三十年若長壽者九十年只得三十六萬時百年之內須臾之間數時之活朝菌蟪蛄不足爲喻焉可不自攝養而馳騁六情孜孜汲汲追名逐利千詐萬巧以求虛譽沒齒而無厭故養性者知其如此於名於利若存若亡於非名非利亦若存若亡所以沒身不殆也余慨時俗之多僻皆放逸以殞亡聊因暇日粗述養性篇用獎人倫之道好事君子與我同志焉

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病是其義也故養性者不待餌藥餐霞其在兼於百

行百行周備雖絕藥餌足以遐年德行不充縱服玉液金丹未能延壽故老子曰善攝生者陸行不遇虎兇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痼沒齒終無悔心此其所以岐和長逝彭鮒永歸良有以也嵇康曰養生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廻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生之大旨也然或有服膺仁義無甚泰之累者抑或其亞歟 仲長統曰王侯之宮美女兼於卿士之家侍妾數百晝則以醇酒淋其骨髓

夜則於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孕育太早或童孺而擅氣或疾病而搆精精氣薄惡血脉不充既出胞臟養護無法又蒸之以綿繢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答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菱杯以盛酒羽苞之畜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患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嘔吐傷也飽食即臥傷也走跳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步耳不極聽目不極視坐不久處立不至疲臥不至懣先寒而衣先熱而解不欲極饑而食食不可過飽不欲極渴而飲飲不欲過多飽食過多則結積聚渴飲過多則成痰癖不欲甚勞不欲甚佚不欲流汗不欲多睡不欲奔走車馬不欲極目遠望不欲多嗽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欲窮涼不欲露臥星月不欲眠中用扇大寒大熱大風大霧皆不欲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不即覺也謂久即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利筋骨有偃仰之方祛疾閑邪有吐納之術流行榮衛有補瀉之法節宣