

六臣註文選

六臣註文選卷第五十三

論三

養生論

善曰嵇喜爲康傳曰康性好服食常采御上藥以爲神仙稟之自然非積學所致至於導養得理以盡性命若安期彭祖之倫可以善求而得也著養生論

嵇叔夜

世或有謂神仙可以學得不死可以力致者

善曰

王逸楚辭注曰謂說也鄭玄禮記曰致之猶言至也

或去上壽百二十古今所

同過此以往莫非妖

五臣本作夭

妄者

善曰養生經黃帝問天老曰人生上

壽一百二十中壽百半下壽八十年不然者皆夭耳良曰言過神仙上壽以往皆是夭妄而死

此皆兩

失其情請

五臣本無請字

試粗論之

善曰鄭玄禮記注曰粗麤也向曰兩失謂神仙夭

妄也言失其論事之情也

夫神仙雖不目

五臣本作目不見然

見然

五臣本作則字

記籍

所載前史所傳較

角

而論之其有必矣

善曰廣雅曰較明也

濟曰較明也其必有矣言必有神仙事也

似特受異氣稟之自然非積

學所能致也

善曰孔安國尚書傳曰稟受也夫自然者不知其然而然老子曰道法自然

仙非學之所能成也

至於導養得理以盡性命上獲千餘歲

不可數百年可有之耳而世皆不精故莫能得

之

善曰天老養生經老子曰人生大期以百二十年為限節度護之可至千歲

翰曰導攝也

向曰神仙則不可學攝養性命使致長年則有之矣而

世人皆不知其精妙不得長年也

何以言之夫服藥求

汗或有弗獲而愧情一集渙然流離

善曰漢書曰上問左丞相

周勃曰天下一歲決獄幾何勃謝不知問天下錢穀出幾何勃又謝不知汗出洽背媿不能對周易曰渙汗其大號

銑曰服

藥不得汗也良曰愧懼也言服藥求汗或有不得者終朝

未餐則鬻然思食而曾子銜哀七日不飢善曰毛詩曰終

朝采綠終朝謂從旦至食時鬻然飢意也禮記曾子謂子思役

夜分而坐則低迷思寢內懷殷憂則達旦不瞑

音名善曰古眠字韓子曰衛靈公至濮水之上夜分而聞有新聲者韓詩曰耿耿不寐如有殷憂漢書曰劉向曰夜觀星宿或不寐達旦

發顏僅乃得之善曰通俗文曰所以理髮謂之刷也何休公羊傳注曰僅劣也勁刷理鬢醇醴

目曰瞑皆言憂懼損性故不能致長年也壯士之怒赫然殊

觀植髮衝冠善曰淮南子曰荆軻為燕太子丹刺秦王高漸離宋如意為擊筑而歌於易水之上荆軻

瞋目裂眦髮植衝冠翰曰言其怒色殊觀赫然甚於酒之

發色者豎髮衝冠亦其於梳理者矣言怒亦損性植豎也由

此言之精神之於形骸猶國之有君也

向曰形骸無精神則

困國無君則亂也

神躁於中而形喪於外猶君昏於上國

亂於下也

說曰精神急躁於腹中形貌失色於外如君暗而國亂也喪失也

夫為稼於

湯世偏有一溉之功者雖終歸於焦爛必一溉

者後枯然則一溉之益固不可誣也

善曰種曰稼言種穀於湯

之世值七年之旱終歸是死而彼一既之苗則在後枯亦猶人處於俗同皆有死能攝生者則後終也孫卿子曰禹十年水湯

七年旱說文曰既灌之也濟曰殷湯大旱七年若種稼於其

世偏有一水之功者雖終見焦爛則此苗必得一灌之潤而後

枯死亦猶今養生雖終歸於死必得一養之益也既灌也良曰誣輕也

而世常謂一怒不

足以侵性一哀不足以傷身輕而肆之

善曰淮南子曰大怒

破陰大喜陰陽養生要彭祖曰憂悲哀傷人喜樂過是猶

差傷人賈逵國語注曰肆恣也

翰曰侵損肆縱也

不識一溉之益而望嘉穀於旱苗者也

善曰國語子餘謂秦

伯曰使能成嘉穀君之力也

翰曰言世人不識養生之理欲求長年者亦猶不知苗有一灌之益而直欲望嘉穀熟於旱苗

終不可得也

是以君子知形恃神以立神須形以存悟

生理之易失知一理之害生

善曰淮南子曰形者生之舍也氣者生之元也

神者生之制也一失位則二者傷矣

向曰形無神可恃則死也

過甚則害生理之易也

故脩性以保神安心以全身

良曰不為疆梁而本

於柔謙也

愛憎不棲於情憂喜不留於意泊然無感

而體氣和平

善曰老子曰我獨泊然而未兆說文曰泊無為也禮記曰樂行血氣和平也

也銑曰泊然無營欲貌

又呼吸吐納服食養身使

形神相親表裏俱濟也

善曰莊子曰吹噓呼吸吐故納新為壽而已矣古詩曰服食求

不識一溉之益而望嘉穀於旱苗者也

善曰國語子餘謂秦

伯曰使能成嘉穀君之力也求長年者亦猶不知苗有一灌之益而直欲望嘉穀熟於旱苗終不可得也

是以君子知形恃神以立神須形以存悟

生理之易失知一理之害生

善曰淮南子曰形者生之舍也氣者生之元也

神者生之制也一失位則二者傷矣也銑曰神若無形則何所依存此皆相依憑也

向曰形無神可恃則死過甚則害生理之易也

故脩性以保神安心以全身

良曰不為疆梁而本

愛憎不棲於情憂喜不留於意泊然無感

謙也於柔也

而體氣和平

善曰老子曰我獨泊然而未兆說文曰泊無為也禮記曰樂行血氣和平也

又呼吸吐納服食養身使

無憾謂哀樂不能在懷也

形神相親表裏俱濟也

善曰莊子曰吹噓呼吸吐故納新為壽而已矣古詩曰服食求

不識一溉之益而望嘉穀於旱苗者也

善曰國語子餘謂秦

伯曰使能成嘉穀君之力也

翰曰言世人不識養生之理欲

求長年者亦猶不知苗有一灌之益而直欲望嘉穀熟於旱苗

終不可得也是以君子知形恃神以立神須形以存悟

生理之易失知一理之害生

善曰淮南子曰形者生之舍也氣者生之元也

神者生之制也一失位則二者傷矣

向曰形無神可恃則死

也銑曰神若無形則何所依存此皆相依憑也

濟曰喜怒哀

過甚則害生理之易也

故脩性以保神安心以全身

良曰不為疆梁而本

謙也

愛憎不棲於情憂喜不留於意泊然無感

而體氣和平

善曰老子曰我獨泊然而未兆說文曰泊無為也禮記曰樂行血氣和平也

也銑曰泊然無營欲貌

又呼吸吐納服食養身使

無感謂哀樂不能在懷也

形神相親表裏俱濟也

善曰莊子曰吹噓呼吸吐故納新為壽而已矣

古詩曰服食求

不相應豈惟

五臣本從口

蒸之使重而無使輕害之使

闇而無使明

翰曰豈唯所食之氣害之使重闇者亦有能變之使輕明者也

薰之使黃

而無使堅

統曰薰之使黃則必脫亦能變之使堅也

芬之使香而無使延

哉

善曰方言曰延年長也濟曰芬亦薰也言能薰之使黃使堅使香則亦能使人延長明矣

故神農

曰上藥養命中藥養性者

善曰本草曰上藥一百二十種為君主養命以應天無毒

久服不傷人輕身益氣不老延年中藥一百二十種為臣主養性以應人養生經曰上藥養命五石練形六芝延年中藥養性合歡蠲忿萱草忘憂也誠知性命之理因輔養以通也良曰輔助也

而世人不察

良曰不察服食之理以養性也

惟

五臣本從口

五穀是見聲

色是耽目惑玄黃耳務淫哇

鳥佳反善曰法言曰哇則鄭李軌曰哇邪也

周禮鄭玄曰五穀麻黍稷麥豆也向曰淫哇樂聲也

滋味煎其府藏醴醪鬻

養生論

五臣本

作煮字

其腸胃

善曰莊子曰聲色滋味之於人心不待學而樂之漢書曰五藏六腑周禮曰凡齊事鬻鹽

以待戒令鄭曰鬻鹽謂練化之鬻今之羹字也

翰曰滋味血肉之食也醴醪酒也

香芳腐其骨髓

喜怒悖其正氣

善曰廣雅曰悖亂也文子曰修理而動者正氣銑曰腐敗悖亂也正氣謂安樂之

情也**思慮銷**

五臣作消字

其精神哀樂殃其平粹

音遂善曰文子曰人

之性欲平又曰真人純粹應劭漢書注曰粹傳也濟曰殃傷也平粹謂純和之性也

夫以叢

在外爾

之軀攻之者非一塗

善曰左氏傳子產曰叢爾小國杜預注曰叢爾小貌也良曰叢爾

小貌軀身也非一塗謂聲色玄黃滋味秀香喜怒哀慮哀樂之事共攻於人身也

易竭之身而內

外

五臣本作外內

受敵身非木石其能久乎

向曰以百年易盡之身而喜怒形於

外思慮攻於內所謂受敵也且非木石之堅必不可久言將死也

其自用甚者

濟曰言自

依攝養之術也

飲食不節以生百病好色不勸以致乏絕

善曰素問黃帝曰有病心腹滿此何病岐伯曰此飲食不節故
時病之發曰百病咸生漢書杜欽上疏曰佩王晏烏關雖數之
知好色之伐性短年也
翰曰謂形神之氣乏絕也
風寒所災百毒所傷中道夭
於衆難
善曰莊子曰終天年不中道夭者是
世皆知笑
悼謂之不善持生也
善曰方言曰悼哀也笑悼謂笑其
不善養生而又哀其促齡也
向
曰人皆笑之傷之謂其不
善持攝生性也悼傷也
至於措身失理亡之於微
良曰有致養其身有失其理者
失於微纖之間也措置亡失也
積微成損積損成衰從
衰得白從白得老從老得終悶若無端
善曰莊子
曰藏乎無
端之紀
翰曰白謂白髮也終謂死也
言死者悶然不知其端緒之所由也
中智以下謂之
自然
善曰穀梁傳荀息曰中智以上乃能慮之臣料虞君中
智以下也
濟曰言中人小智已下謂漸然至死爲自
然也
縱少覺悟咸歎恨於所遇之初而不知慎衆

險於未兆

善曰老子曰未兆易謀養生之事皆限逢過之初不慎衆險於未始之前

銑曰中智之人縱少悟

也眾險則喜怒哀樂之流也

是由

五臣本作猶

桓侯抱將死之疾而怒

扁鵲之先見以覺痛之日

五臣本有而字

爲

五臣本有受字

病之始

也

善曰韓子曰扁鵲謂桓侯曰君有疾在腠理猶可湯熨桓侯不信後疾迎扁鵲鵲逃之桓侯遂死史記曰扁鵲療簡

子東過齊見桓侯束皙曰齊桓在簡子前且二百歲小白後無齊桓侯田和子有桓公午去簡子首末相距二百八年史記自爲汧錯韋昭曰魏無桓侯新序曰扁鵲見晉桓侯然此桓侯竟不知何國也向曰病甚至於覺病方以爲得疾之始則中智

以下皆然豈預知攝養之事也亦如理國先見安危理之於未亂國乃理也餘文同

害成於微而救

之於著故有無功之治

五臣本作理字

翰曰著盛也夫人之患害成於微小之間人

所不知及將救之疾已盛矣故醫者無功療之也亦如國家當重賢良以理天下而人和年豐豈可輕棄而不用及國亂乃欲用之則無可施功也馳騁常人之域故有一切之壽仰觀俯

察莫不皆然

濟曰馳騁猶歷觀也域間也一切猶一時也言歷觀常人之閒故有一時苟且之壽皆不

曉養生長年之理則俯仰觀察莫不皆然言多也

以多自證以同自慰謂天地

之理盡此而已矣

良曰有疾不先醫者皆以為疾狀多同遞相證驗以自寬慰輕於攝養謂言天

地之理皆如此也

縱聞養性

五臣本作生字

之事則斷以所見謂之

不然

向曰中智之人縱知養生之事則自斷於所見苟隨其欲謂養生之理不如此也

其次狐疑

雖少庶幾莫知所由

銑曰言狐疑之心雖少近不知養生之所由何如亦未定也

其

次自力服藥半年一年勞而未驗志以厭衰中

路復廢

翰曰言服藥未至於驗志厭而將歇中路則廢者

或益之以畎

古澮外

而泄之以尾閭

五臣本有而字

欲坐望顯報者

善曰尚書曰濬畎澮距川

孔安國曰一畎之間廣尺深尺曰畎廣二尋深二仞曰澮畎澮深之亦入海也莊子海若曰天下之水莫大於海萬川歸之不

養生論

知何時止而不盈尾閭之不知何時已而不虛司馬彪曰尾閭水之從海水出者也一名沃焦在東大海之中尾者在百川之下故稱尾閭者聚也水聚族之趣故稱閭也在扶桑之東有一石方圓四萬里厚四萬里海水注者無不焦盡故名沃焦翰曰賦澮細流也尾閭海水出處也言人之服藥所益如細流之進而乃多咄其精如尾閭之出其必難及而服藥不慎難求長年亦如是矣顯報謂長年也

或抑情忍欲割棄榮願而嗜好常

在耳目之前所希在數十年之後又恐兩失內

懷猶豫心戰於內物誘於外交賒相傾如此復

敗者

善曰說文云希望也穀梁傳荀息曰夫人玩好在耳目之前而患在一國之後楚辭曰心猶豫而狐疑尸子曰

五尺大大為豫說文云隴西謂犬子為猶顏師古以為人將犬行豫在人前待人不得又來迎俟如此往還至于終日斯乃豫之所以為未定也故稱猶豫或以爾雅云猶如麀善登木猶獸名聞人聲乃猶豫緣木如此上下故稱猶豫向曰嗜好之物且在目前藥效之事十年之後欲從其道恐復無驗兩事俱失故猶豫是非未定心爭於內嗜好之物誘目於外以情欲為交

樂以服食為賤應二者相傾
復有敗攝生之事者戰爭也
夫至物微妙可以理知難

以目

五臣本作自字

識譬猶豫章生七年然後可覺耳

善曰

淮南子曰豫章之生七年可知延叔堅曰豫章與枕木相似須七年乃可別耳或音尤向曰豫章木名其初生與枕木同類至七年柯條乃覺殊也養生之理初與衆人同道道成然後可覺殊矣

今以躁競之心涉

希靜之涂

意速而事遲望近而應遠故莫能相

終

善曰老子曰聽之不聞名曰希王逸楚詞注曰無聲曰靜齊曰躁喧喧坐道也長生之理儻修而遲其應遠矣人意

欲速而望近以此莫能有專志以相終而得之也夫悠悠者既未效不求而

求者以不專喪業

善曰論語桀弱曰伯伯者天下皆是也良曰悠悠者謂心遠於此道者效驗

也求者謂求養生者喪失道也言不專心則失業也

偏恃者以不兼無功

良曰人

一事者必不兼於他追術者以小道自溺

翰曰追法術尚從名譽者

養生論

必偏於小道沈溺其心又不能成矣

凡若此類故欲之者萬無一能成

也

向曰此類謂上所迷也

善養生者則不然矣清虛靜泰少

私寡欲

善曰莊子曰廣成子謂黃帝曰必清必靜無勞汝形無搖汝精乃可以長生老子曰少私寡欲

知

名位之傷德故忽而不營非欲而彊禁也

善曰左氏傳曰

名位不同禮亦異數

銑曰不是心中寶欲而彊自禁上蓋真不欲之故能養生也

識厚味之害性

故棄而弗顧非貪而後抑也

善曰國語單襄公曰厚味實腊毒也銑曰厚

味也

外物以累心不存神氣以醇白

五臣本作泊字

獨著

善曰慎子曰夫德猶微而不見聰明而不發是故外物不累其內莊子曰外物不可必司馬彪曰物事也忠孝內也而外事咸不信受也淮南子曰古之人神氣不傷乎外莊子曰虛室生白

向秀曰虛其心則純白獨著

向曰言外物聲色之類欲以累

其心者不存繫之於神氣以醇素然伯獨明其道著明也

曠然無憂患寂然無思慮

又守之以一養之以和和理曰濟同乎大順

善曰

莊子曰聖人平易恬淡則憂患不能入也邪氣不能襲也故其德全而神不虧矣故曰聖人不思慮不預謀也老子曰聖人抱一為天下式王弼曰一少之極也式猶則也文子曰古之為道者養以和待以適莊子曰古之治道者以恬養知知生而無以知為也謂之以知養恬知與恬交相養而和理出其性老子曰玄德深矣素矣與物反矣乃至大順鍾會曰反俗以入道然乃至於大順也
翰曰道生一故守之而不亂其心不亂其心故養和其神和其神理長年可濟故同乎天地之大理也順理也

然後蒸以靈芝潤以醴泉

善曰白虎通曰醴泉者美泉也狀如醴酒也

晞

以朝陽綏以五絃

善曰毛萇詩傳曰晞乾也綏安也晞於朝陽所以養和於物也

翰曰晞乾也

安於五絃之琴以歌南風所以養羣生也此皆謂得生性之理也

無為自得體妙心玄

善曰莊子曰天無為之以清地無為之以寧故兩無為相合忘萬物皆化之也孰能得無為哉老子曰玄之又玄衆妙之門

歡而後樂足遺生而後身存

善曰莊子曰天下有至樂無有哉曰至樂無樂