貝原先生養生論　一

ヤ9
65
1

益軒貝原先生遺稿

養生論

洛陽書舗柳枝軒藏版

養生論敘

古之君子所以養生愼疾者極謹嚴其故何也凡吾之身體血氣皆是稟乎天地父母者而不可爲私有豈可敢毀傷而斲喪之耶是仁人孝子之事親事天而成其身者所以養生愼疾而保愛其命也非

若彼方外之士錬形竊氣茍爲長生久視之計而逞其欲濟其私之比也君子之道舍生取義者所以處變也故貪生背義者君子以爲恥節慾保生者所以處常也故忘生徇慾者君子以爲賤夫天之生物也以太和元氣人資之以爲生

故順而不害之者君子所以奉天也毀而傷之者小人所以逆天也是以養生之術其要在順天節慾而已矣中華之説養生者多是方外術士之徒故其書往往虛妄不經其術不順德義之則徒使人心逆恣固君子之所不取也篤信素

稟氣薄弱恐不能免夭札故自幼有志于衛生之術看書之際毎有古人之言資養生者則隨而抄出之其不合于道義者舍而不採焉積年也久而漸至數百條竊謂頤生之道苟具焉自覺予之幸而免夭札而至耄耋者乃職此之由也

然而編次未成門類未分只恨耄齡浪倒不能成書予之良友竹田定直欲助予成志於是採而輯之次而錄之類分門別此書遂成編焉幸同志之士有取之以為養生之助惟選輯之意也予感定直之秉心塞淵而能成吾素志因記其

事ヲ爲ニ之ヲ序ト

寛政二庚戌載正月上弦

筑前州益軒貝原篤信書

養生論目録

巻一

總論　養心氣

巻二

節飲食　戒色慾　附求嗣

巻三

愼起居　四時調攝

巻四

導引調氣　用藥　灸法

卷五

養老　慈幼　樂志

益軒先生養生論卷一

竹田定直編次

總論

孔子曰君子無不敬也敬身爲大身也者親之枝也敢不敬與不能敬其身是傷其親傷其親是傷其本傷其本枝從而亡

孔子謂曽子曰身體髮膚受之父母不敢毀傷孝之始也

樂正子春曰吾聞諸曽子曽子聞諸夫子曰天之所生地之所養惟人爲大父母全而生之子全而歸

之可謂孝矣不虧其體不辱其身可謂全矣

孔子曰父母唯其疾之憂朱子曰言父母愛子之心無所不至唯恐其有疾病常以為憂也人子體此而以父母之心為心則凡所以守其身者自不容於不謹矣豈不可以為孝乎

論語曰子之所慎齊戰疾朱子曰疾又吾身之所以死生存亡者不可以不謹

程叔子謂繹曰吾受氣甚薄三十而浸盛四十五十而後完今生七十二年校其筋骨於盛年無損也云云繹曰先生豈以受氣之薄而後為保生邪先生黙然良久曰吾以忘生徇欲為深恥

東坡曰人之至樂莫如身無病而心無憂我即無是二者（篤信謂君子之所樂者恐不止此二者蓋別有至樂者而已）

程子曰世間有三件事至難可以奪造化之力為國而至於祈天永命養形而至於長生學而至於聖人此三事功夫一般分明人力可以勝造化自是人不為耳故關朗有周能過曆秦止二世之說誠有此理

人有語導氣者問程子曰君亦有術乎曰吾嘗夏葛而冬裘饑食而渴飲節嗜慾定心氣如斯而已

異端辨正葉氏釆曰聖賢養生順理窒慾而已豈
若偏曲之士爲長生久視之術者哉愚按青州録
事參軍麻希憲年九十餘致仕唐太宗問攝生術
對曰臣無他術惟是少情寡慾節聲色薄滋味而
已又唐柳公度年八十有強力入問其術對曰平
生未嘗脾胃熟生物暖冷物以元氣佐喜怒又宋
呂許公爲相問服食之法於任恭恵公公曰不曉
養生之術但中年因讀文選有悟爾謂石蘊玉而
山輝水含珠而川媚許公深以爲然此三說亦皆
程子之所見學者合而觀之則異教不能惑之矣

麻希憲語出于宋朝類苑
柳公度之言出于唐書
程子曰世之服食欲壽者其亦大愚矣夫命者受之
於天不可増損加益而欲服食而壽悲哉
朱子感興詩曰刀圭一入口白日生羽翰我欲往從
之脱屣諒非難但恐逆天道偸生詎能安
問神仙之說有諸程子曰若說白日飛昇之類則無
若言居山林間保形鍊氣以延年益壽則有之譬
如一鑪火置之風中則易過置之密室則難過有
此理也又曰揚子言聖人不師仙厥術異也聖人
能爲此等事否曰此是天地間一賊若非竊造化

之氣安能延年使聖人有爲周孔爲之矣
家語孔子曰人有三死而非其命也已自取也夫寢處不時飲食不節逸勞過度者疾苦殺之云云
老子曰民之輕死以求其生之厚注曰過于自養自愛欲以謀生反害生
莊子曰夫畏途者十殺一人則父子兄弟相戒必盛卒徒而後敢出焉不亦智乎故人之所畏者衽席之上飲食之間而不知戒者過也
又曰今有人於此以隋侯之珠彈千仞之雀世笑之是何也所用重所求輕也夫生豈特隋侯之重也

說
張文潛曰夫人未有語之以死而不畏者也而日夜之所爲則取死之道過半矣
經鉏堂雜志云人在病中百念灰冷雖有富貴欲享不可反羡貧賤而健者是故人能于無事時常作病想一切名利之心自然掃去眞妙法也
古今醫統曰我命在我不在於天但愚人不能知此道爲生命之要所以致百病風邪者皆由恣意極情不知自惜故損生也譬如枯朽之木遇風則折將崩之岸値水先頹今若不能服藥但知愛精節

神亦得一二百年壽也
又曰人生而命有長短者非自然也皆由持身不謹
飲食過差淫泆無度忤逆陰陽魂神不守精竭命
衰百病萌生故不終其壽 養生延年録
保生要録曰松有千年之固雪無一時之堅若植松
於腐壤不朞而心蠹藏雪於陰山雖累而不消違
其性則堅者脆順其理則促者長物情既爾人理
豈殊然則調攝之術又可忽乎
戊午春桃李始華雨雪厚寸許一園叟遽令舉家執
梃擊樹盡墮其雪又焚束草於其下以散其寒使

沖和之氣未傷而復是年他家果皆不成熟獨此
園大熟噫果木之病治之尚有不損況人之有病
可不早治乎故金匱玉函云生候長存形色未病
未入腠理鍼藥及時服浮調節委以良醫病無不
愈者矣 衛生寶鑑
古今醫統曰世人不終耆壽多夭殁者皆由不自愛
惜也
淮南子曰堯戒曰戰戰慄慄日愼一日人莫蹪於山
而蹪於垤 蹪躓也 是故人皆輕小害易微事以多悔
患至而後憂之是猶病者已惓而索良醫也 惓ハ劇也

程子曰人待老而求保生是猶貧而後畜積雖勤亦
無補矣
素問四氣調神大論云聖人不治已病治未病不治
已亂治未亂夫病已成而後藥之亂已成而後治
之譬猶渴而穿井鬬而鑄兵不亦晩乎
千金方曰恣一時之浮意爲百年之痼疾可不懼歟
古人云犯時微若秋毫成病重如山嶽 醫書
古語曰莫大之禍起乎須臾之不忍可不懼乎
寇宗奭云夫草木無知猶假灌漑矧人爲萬物之靈
豈不資以保養然保養之義其理萬計約而言之

其術有三一養神二惜氣三隄疾 本草衍義
又曰攝養之道莫若守中守中則無過與不及之害
經曰春秋冬夏四時陰陽生病起於過用 以上經脉別論文
蓋不適其性而強云爲逐強處卽病生五臟受
氣蓋有常分用之過耗是以病生 以上王冰註文 善養生
者旣無過耗之弊又能保守眞元何患乎外邪所
中也
素問上古天眞論曰黄帝問乎天師曰余聞上古之
人春秋皆度百歳而動作不衰今時之人年半百
而動作皆衰者時世異耶將失之耶岐伯對曰上

古之人其知道者法于陰陽和于術數飲食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不然也以酒爲漿以妄爲常醉以入房以欲竭其精以耗散其眞不知持滿不時御神務快其心逆于生樂起居無節故半百而衰也夫上古聖人之教下也皆謂之虚邪賊風避之有時恬憺虚無眞氣從之精神内守病安從來是以志閑而少慾心安而不懼形勞而不倦氣從以順各從其欲皆得所願故美其食任其服樂其俗高下不相慕其民故曰朴是以嗜慾不能勞其目淫邪不能惑其心愚智賢不肖不懼于物故合于道所以能年皆度百歲而動作不衰者以其德全不危也

醫學入門保養說曰或問保養修養何以異曰無大異也但修養滞於方外玄遠而非恒言恒道保養不外日用食息而爲人所易知易行然則修養非歟曰據方書神農起醫藥之方黄帝創導引之術後世傳之失其眞耳素問曰飲食有節起居有常不妄作勞精神内守病安從來故能盡其天年度百歲乃去此保養之正宗也蓋有節有常而不勞

則氣血從軌而無僨於搬運之煩如今之動工也精神內守則身心凝定而無僨於制伏之強如今之靜工也盡天年度百歲乃去則自古有生必有死惟不自速其死耳烏有如今之所謂飛昇超脱住世之說耶或曰保養既若是之易且顯何今之夭者多而壽者少耶曰飲食起居動作之間安能一一由心所主而無所註誤哉香醪美味陳於前雖病所忌也而弗顧情況意興動於中雖病且危也而難遏貪名競利之心急過於勞傷而不覺此古今之壽相遠者非氣稟之異也實今人之不如

古人重其身耳曰吾知精神內守而後飲食起居得其宜則今之內動外動皆不足取而靜工收斂精神不亦得其正乎曰若不識盡天年度百歲乃去機括雖終日閉目只是一團私意靜亦動也若識透天年百歲之有分限節度則事事循理自然不貪不躁不妄斯可以卻未病而盡天年矣蓋主於氣則死生念重而昏昧錯雜愈求靜而不靜主於理則人欲消亡而心清神悅不求靜而自靜此俗之所謂靜恐亦異乎古之所謂靜也曰若然則吾儒一敬盡之矣曰聖學至大非某能知但黃帝

亦古聖人也今不信古聖名言而信盲人詭異邪說甚則喪家殞身見亦謬哉此吾所以只言保養也曰保養可勿藥乎曰避風寒以保其皮膚六腑則麻黃桂枝理中四逆之劑不必服矣節勞逸以保其筋骨五臟則補中益氣劫勞健歩之劑不必服矣戒色慾以養精正思慮以養神則滋陰降火養榮凝神等湯又何用哉薄滋味以養血寡言語以養氣則四物四君十全三和等湯又何用哉要之血由氣生氣由神全神乎心乎養心莫善於寡欲吾聞是語矣竊有志而未能敢述之以告我疲

癃殘疾而不知學者相與共守乎禁戒以重此身爲萬物之本

神仙傳彭祖曰大宛山有青精先生者傳言千歲色如童子歩行日過五百里能終歲不食亦能一日九食眞可問也采女曰敢問青精先生是何僊人者也彭祖曰得道者耳非僊人也僊人者或竦身入雲無翅而飛或駕龍乘雲上造天階或化爲鳥獸遊浮青雲或潛行江海翱翔名山或食元氣或茹芝草或出入人間而人不識或隱其身而莫之見面生異骨體有奇毛率好深僻不交俗流然此

等雖有不死之壽去人情遠榮樂有若雀化爲蛤雉化爲蜃失其本眞更守異氣余之愚心未願此已入道當食甘旨服輕麗通陰陽處官秩耳骨節堅彊顏色和澤老而不衰延年久視長在世間寒温風溼不能傷鬼神衆精莫敢犯五兵百蟲不可近瞋喜毀譽不爲累乃可爲貴耳

嵆康養生論曰世或有謂神仙可以學得不死可以力致者或云上壽百二十古今所同過此以往莫非妖妄者此皆兩失其情請試粗論之夫神仙雖不目見然記籍所載前史所傳較而論之其有必

矣似特受異氣稟之自然非積學所能致也至於導養得理以盡性命上獲千餘歲下可數百年可有之耳而世皆不精故莫能得之何以言之夫服藥求汗或有弗獲而愧情一集渙然流離終朝未餐則囂然思食而曾子銜哀七日不飢夜分而坐則低迷思寢內懷殷憂則達旦不瞑勁刷（勁刷謂梳也）理鬢醇醴（醇醴酒也）發顏僅乃得之壯士之怒赫然殊觀植髮衝冠由此言之精神之於形骸猶國之有君也神躁於中而形喪於外猶君昏於上國亂於下也夫爲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而世常謂一怒不足以侵性一哀不足以傷身輕而肆之是猶不識一溉之益而望嘉穀於旱苗者也是以君子知形恃神以立神須形以存悟生理之易失知一過之害生故修性以保神安心以全身愛憎不棲於情憂喜不畱於意泊然無感而體氣和平又呼吸吐納服食養身使形神相親表裏俱濟也夫田種者一畝十斛謂之良田此天下之通稱也不知區種可百餘斛田種一也至於樹養不同則功收相懸謂商無十倍之價農無百斛之

望此守常而不變者也且豆令人重楡令人瞑合歡蠲忿萱草忘憂愚智所共知也薰辛害目豚魚不養常世所識也蝨處頭而黑麝食栢而香頸處險而癭（淮南子險阻之氣多癭）齒居晉而黃（本草綱目時珍曰啖棗多令人齒黃生䘌故養生論云云　○　晉人喜棗事見墨客揮犀）推此而言凡所食之氣蒸性染身莫不相應豈惟蒸之使重而無使輕害之使闇而無使明薰之使黃而無使堅芬之使香而無使延哉故神農曰上藥養命中藥養性者誠知性命之理因輔養以通也而世人不察唯五穀是見聲色是耽目惑玄黃耳務淫哇滋味煎其

府藏醴醪鬻（今ノ煮ノ字）其腸胃香芳腐其骨髓喜怒悖
其正氣思慮銷其精神哀樂殃其平粹夫以蕞爾
之軀攻之者非一塗易竭之身而內外受敵身非
木石其能久乎其自用甚者飲食不節以生百病
好色不勌以致乏絕風寒所災百毒所傷中道夭
於衆難世皆知笑悼謂之不善持生也至於措身
失理亡之於微積微成損積損成衰從衰得白從
白得老從老得終悶若無端中智以下謂之自然
縱少覺悟咸歎恨於所遇之初而不知慎衆險於
未兆是由桓侯抱將死之疾而怒扁鵲之先見以

覺痛之日為病之始也害成於微而救之於著故
有無功之治馳騁常人之域故有一切之壽（文選註濟曰一切猶一時也）
仰觀俯察莫不皆然以多自證以同自
慰謂天地之理盡此而已矣縱聞養性之事則斷
以所見謂之不然其次狐疑雖少庶幾莫知所由
其次自力服藥半年一年勞而未驗志以厭衰中
路復廢或益之以畎澮而泄之以尾閭欲坐望顯
報者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
於內物誘於外交賖相傾如此復敗者夫至物微

妙可以理知難以目識譬猶豫章生七年然後可覺耳今以躁競之心渉希靜之塗意速而事遲望近而應遠故莫能相終夫悠悠者既未效不求而求者以不專喪業偏恃者以不兼無功追術者以小道自溺凡若此類故欲之者萬無一能成也善養生者則不然矣清虚靜泰少私寡欲知名位之傷德故忽而不營非欲而彊禁也識厚味之害性故棄而弗顧非貪而後抑也外物以累心不存神氣以醇白獨著曠然無憂患寂然無思慮又守之以一養之以和和理日濟同乎大順然後蒸以靈芝潤以醴泉晞以朝陽綏以五絃無爲自得體妙心玄忘歡而後樂足遺生而後身存若此以往恕可與羨門比壽王喬爭年何爲其無有哉（羨門王喬竝古仙人名）

莊子曰吾生也有涯而知（思也）也無涯以有涯隨無涯殆已已而爲知者殆而已矣爲善無近名爲惡無近刑緣（順也）督（迫也）以爲經可以保身可以全生可以養親可以盡年庖丁爲文惠君解牛手之所觸（動也）肩之所倚足之所履膝之所踦（微曲也）砉然嚮然奏（進也）刀騞然（砉嚮騞皆用刀之聲）莫不中音合於桑林（樂名）之舞

乃中經首（樂名）之會文惠君曰譆善哉技蓋到此乎
庖丁釋（捨也）刀對曰臣之所好者道也進于技矣始
臣之解牛之時所見無非牛者三年之後未嘗見
全牛也方今之時臣以神遇而不以目視官知止
而神欲行依乎天理（天然之腠理）批（擊也）大郤（骨肉交際之處也）
導大窾（空也）因其固然技經肯綮（骨肉相著處也）之未嘗而
況大軱（大骨也）乎良庖歲更刀割也族庖（衆人之爲庖者也）
月更刀折也今臣之刀十九年矣所解數千牛矣
而刀刃若新發於硎彼節者有閒而刀刃者無厚
以無厚入有閒恢恢乎其於游刃必有餘地矣是

以十九年而刀刃若新發於硎雖然每至於族（聚也）
（言牛身筋骨聚會之地也）吾見其難爲怵然爲戒視爲止行爲
遲動刀甚微謋然（忽然之意解散也）已解如土委地提刀
而立爲之四顧爲之躊躇滿志善刀而藏之（好好收拾其刀藏之也）
文惠君曰善哉吾聞庖丁之言得養生焉
抱朴子曰仙經曰養生以不傷爲本或問曰所謂傷
之者其非色慾之間乎抱朴子曰亦何獨斯哉才
所不逮而困思之傷也力所不勝而強舉之傷也
深憂重恚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

失時傷也沈醉嘔吐傷也飲食卽
臥傷也跳走喘乏傷也歡呼哭泣傷也陰陽不交
傷也積傷至盡則早亡早亡非道也是以養生之
方唾不及遠行不疾步耳不極聽目不極視坐不
至久立不至疲臥不至懽先寒而衣先熱而解不
欲極飢而食食不過飽不欲極渴而飲飲不過多
凡食過則結積聚飲過則成痰癖不欲甚勞甚逸
不欲起晚不欲汗流不欲多睡不欲奔車走馬不
欲極目遠望不欲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

極溫夏不欲窮涼不露臥星下不眠中見肩大寒
大熱大風大霧皆不欲冒之五味入口不欲偏多
故酸多傷脾苦多傷肺辛多傷肝鹹多則傷心甘
多則傷腎此五味尅五臟五行自然之理也凡言
傷者亦不便覺也謂久則壽損耳是以善攝生者
臥起有四時之早晚興居有至和之常制調利筋
骨有偃仰之方杜疾閑邪有吞吐之術流行榮衛
有補瀉之法節宣勞佚有與奪之要忍怒以全陰
氣抑喜以養陽氣然後先將服艸木以救虧缺後
服金丹以定無窮長生之理盡於此矣

陶眞人衛生歌曰（或以爲眞西山作）萬物惟人爲最貴百歲
光陰如旅寄自非留意修養中未免病苦爲心累
何必餐霞餌大藥妄意延齡等龜鶴但於飲食嗜
慾間去其甚者即安樂食後徐徐行百步兩手摩
脇幷腹肚須臾轉手摩腎堂謂之運動水與土仰
面仍呵三四呵自然食毒氣消磨醉眠飽臥俱無
益渴飲饑餐猶戒多食不欲粗幷欲速寧可少餐
相接續若教一飽頓充腸損氣損脾非是福生冷
粘膩筋韌物自死禽獸皆勿食饅頭閉氣宜少餐
生膾偏招脾胃疾鮓醬胎卵兼油膩陳臭醃藏皆

陰類老年切莫喜食之是借寇兵無以異炙煿之
物須冷喫不然損齒傷血脈晚食常宜申酉前向
夜須防滯胸膈飲酒莫教令大醉大醉傷神損心
志酒渴飲水幷喫茶腰腳自玆成重墜嘗聞避風
如避箭坐臥須教預防患況因飲（一作食）後毛孔開
風纏一入成癱瘓不問四時俱煖酒大熱又不（一作）
須難向入（一作）口五味偏多不益人恐隨肺腑成殃
咎視聽行坐不必久五勞七傷從此有四肢亦欲
常小勞譬如戶樞終不朽臥不厭縮覺貴舒飽則
入浴饑則梳梳多浴少益心目默寢暗眠神晏如

四時惟夏難將攝伏陰在內腹冷滑補腎湯藥不可無食物稍冷休哺啜心旺腎衰何所忌特忌疏通泄精氣寢處尤宜綿密間宴居靜慮和心意一作氣沐浴盥漱皆煖水臥冷枕涼皆勿喜瓜茄生菜不宜食豈獨秋來多瘧痢伏陽在內三冬月。切忌汗多陽氣泄陰霧之中毋遠行暴雨震雷宜遠避道家更有頤生旨第一令人少瞋恚秋冬日出始求衣春夏雞鳴宜早起子後寅前睡覺來瞑目叩齒二七回吸新吐故無令緩二字一作人語咽一作嚥嗽玉泉還養胎摩熱手心熨兩眼仍更揩擦額與面中

一作兩指時將摩鼻頻一作頰左右耳眼一作根摩數遍更能乾浴遍身間按胜暗一作時須紐兩肩一作間縱有風勞諸冷氣何憂腰背復拘攣噓呵呼吸吹及呬行焉之人分六字果能依用力其間斷然百病皆可治情欲二字一作聲色雖云屬少年稍知節養二字一作撙節自無慾固精莫妄傷神氣莫使苞羽火中燃有能擽履長方正於名無貪利無競縱向邪魔路上行一作縱向歌中未能行百行一作歩周身自一作亦無病

孫眞人衞生歌曰天地之間人爲貴頭象天兮足象地父母遺體宜保之洪範五福壽爲最衞生切要

知三戒大怒大慾并大醉三者若還有一焉須防損失眞元氣欲求長生須戒性火不出兮心自定木還（一作能）去火不成灰人能戒性還延命貪慾無窮忘卻精用心不已失（一作走）元神勞形散盡中和氣更仗何能保此身心若太費費則勞（一作竭）形若太勞勞則怯神若太傷傷則虛氣若太損損則絶世人欲識衛生道喜樂有常嗔怒少心誠意正思慮除順理修身去煩惱春噓明目夏呵心秋呬冬吹肺腎寧四季常（一作長）呼脾化食三焦嘻出熱難停（一作當）髮宜多梳氣宜鍊齒宜數叩津宜嚥

子欲不死修崑崙雙手揩摩常在面春月少酸宜食甘冬月宜苦不宜鹹夏月增辛聊減苦秋來辛減少加酸季月可鹹甘略戒自然五藏保平安若能全減身康健滋味偏多無病難春寒莫放綿衣薄夏月汗多須換著秋冬覺冷（一作衣）漸加添莫待病生纔服藥惟有夏月難調理伏陰在內忌冰（一作冷）水瓜桃生冷宜少餐免至秋來成瘧痢心旺腎衰色宜避養腎固精當節制常令充實勿空虛食須知忌油膩太飽傷神饑傷胃太渴傷血多傷氣饑餐渇飲莫太過免致膨脹損心肺醉後強飲

飽強食去此二者不生疾人貪飲食以養生去其
甚者自安逸（一作適）食後須行百步多手摩臍腹食
消磨夜半靈根灌清水丹田濁氣切須呵飲酒可
以陶情性劇飲過多防有病肺為嗽益倘受傷咳
嗽勞神能損命慎勿將鹽去點茶分明引賊入其
家下焦虛冷令人瘦傷腎傷脾防病加坐臥防風
吹腦後腦內受風人不壽更兼醉飽臥風中風入
五內成災咎鴈有序兮犬有義黑鯉朝北知臣禮
人無禮義反食之天地鬼神俱不喜養體須當節
五辛五辛不節反傷身莫教引動虛陽發精竭容

（一作神）枯百病侵不問在家併在外若遇迅雷風雨
大急宜端肅畏天威靜坐澄心須謹戒恐愛寧纏
不自由利名縈絆幾時休放寬些子留餘福免致
中年早白頭頂天立地非容易飽食煖衣寧不愧
思量難報罔極恩朝夕焚香拜（一作謝）天地身安壽
永事如何胸次平夷積善多惜命惜身兼惜氣請
君熟玩衛生歌
壽親養老新書云安樂之道惟善保養者得之孟子
曰我善養吾浩然之氣太乙真人曰一者少言語
養內氣二者戒色慾養精氣三者薄滋味養血氣

四者嘿津液養臟氣五者莫嗔怒養肝氣六者美飲食養胃氣七者少思慮養心氣人由氣生氣由神住養氣全神可得眞道凡在萬形之中所保者莫先於元氣攝養之道莫若守中實内以陶和將護之方須在閑日安不忘危聖人預戒老人尤不可不慎也春秋冬夏四時陰陽生病起於過用五藏受氣蓋有常分不適其性而強云爲用之過耗是以病生善養生者保守眞元外邪客氣不得而干之至於藥餌往往招徠眞氣之藥少攻伐和氣之藥多故善服藥者不如善保養康節先生詩云

爽口物多終作疾快心事過必爲殃知君病後能服藥不若病前能自防

司馬承禎養生書曰齋戒者非蔬茹飲食而已澡身者非湯浴去垢而已蓋其法在節食調中磨擦暢外者也夫人稟五行之氣而食五行之物而實自胞胎有形也呼吸精血豈可去食而求長生但世人不知休粮服氣道家權宜非永絶食粒之謂也食之有齋戒者齋乃潔淨之務戒乃節約之稱有飢即食食勿令飽此所謂調中也百味未成熟勿食五味太多勿食腐敗閉氣之物勿食此皆宜戒

也手常摩擦皮膚溫熱去冷氣此所謂暢外也久
坐久立久勞役皆宜戒也此是形骸調理之法形
堅則氣全是以齋戒爲漸門之首也夫

憂思傷心重寒傷肺忿怒傷肝醉以入房汗出當風
傷脾用力過度若入房汗出浴則傷腎此内外三
部之所生病也　靈樞百病始生篇

養生要訣曰能攝生者當先除六害然後可以延駐
何名六害一曰薄名利二曰禁聲色三曰廉貨財
四曰損滋味五曰屛虛妄六曰除嫉妬六者若存
則養生之道徒設耳益未見其有益也

千金方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讌内不出遊外不返王公
得之於上豪傑馳之於外及至生産不時字育太
早或童孺而擅氣或疾病而搆精精氣薄惡血脈
不充既出胞藏養護無法又蒸以綿纊爍之以五
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

神仙傳彭祖曰養壽之道但莫傷之而已夫冬溫夏涼不失四時之和所以適身也美色淑姿幽閑娛樂不致思慾之惑所以通神也車服威儀知足無求所以一志也八音五色以悅視聽所以導心也凡此皆以養壽而不能斟酌之者反以速患古之至人恐下才之子不識事宜流遯不還故絕其源故有上士別牀中士異被服藥百裹不如獨臥五音使人耳聾五味使人口爽苟能節宣其宜適抑揚其通塞者不以減年得其益也凡此之類譬猶水火用之過當反爲害也

名醫方考曰世人益精專於補腎此求其末也經曰腎者主水受五藏六府之精而藏之故五藏盛乃能寫如斯言之則腎主藏精耳而生精之原固本于五藏六府也

宋太宗謂宰相曰朕每日所爲自有常節辰巳間視事既罷便卽觀書深夜就寢五鼓而起盛暑晝日亦未嘗寢乃至飲食亦不過度行之已甚覺有力凡人食飽無不昏濁倘四肢無所運用便就枕血氣凝滯諸疾自生欲求清爽其可得乎老子曰我命在我不在於天全係人之調適卿等亦當留

意無自輕於攝養也 楊文公談苑
王陽明曰今之調養者多是厚食濃味劇酣謔浪或竟日偃臥如是撓氣昏神長惰而召疾也豈攝養精神之謂哉務須絶飲酒薄滋味則氣自清寡思慮屏嗜慾則精自明定心氣少睡眠則神自澄君子未有不如此而謂之致力於學問者
雜篷寤語曰人生類以眠臥爲晏息飲食爲頤養不知睡臥最不可嗜禪家以爲六慾之首嗜臥則損神氣飲食不可過多多能抑塞陽氣不能上升攝以養生實以殘生也君子夙興夜寐常使清明在躬淡餐少食常使腸胃清虛則神氣周流陰陽得位此最養生之大要
千金方云夜勿過醉飽食勿精思爲勞苦事
起居時飲食節寒暑適則身利而壽命益起居不時飲食不節寒暑不適則形體累而壽命損 管子
多少箴不知何人所作其詞云少飲酒多啜粥多茹菜少食肉少開口多閉目多梳頭少洗浴少群居多獨宿多收書少積玉少取名多忍辱多行善少干祿俟空勿再往好事不如無 陳繼儒岩棲幽事
五勞 志勞思勞心勞憂勞瘦勞又五臟勞曰五勞

病源候論

六極　氣極血極筋極骨極肌極精極　同上

七傷　大飽傷脾　大怒傷肝　強力挙重久坐溼地傷腎　形寒寒飲傷肺　憂愁思慮傷心　風雨寒暑傷形　大恐懼不節傷志　同上

呻吟語曰仁厚刻薄是修短関謙抑盈満是禍福関勤倹奢惰是貧富関保養縦欲是人鬼関

論語曰知者樂仁者壽

呉臨川曰予嘗觀天下之人凡氣温和者壽質之慈良者壽量之寛洪者壽貌之重厚者壽言之簡默者壽蓋温和也慈良也寛洪也重厚也簡默也皆仁之一端其壽之長決非猛厲残忍褊狭輕薄淺躁者之所能及也

不責人即心無凝冰焦火之累　薛敬軒

養心氣

臞仙曰古之神聖之醫能療人之心凡致斯疾皆原於心調養失宜風寒之所感酒色之所傷也七情六慾生於内陰陽二氣攻於外是謂病生於心害攻於體也今只以人之易知易見者論之人心思

火久而體熱人心思冰久而體寒悚則髮竪驚則汗出懼則肉戰愧則面赤悲則涙生慌則心跳氣則麻痺言酸則垂涎言臭則吐唾言喜則笑言哀則哭笑則貌姸哭則貌媸又若日間有所見夜則竃夢有所思夜則詀語夢交合則精泄此皆因心而生也太白眞人曰欲治其疾先治其心使病者盡去心中一切思想放下身心以我之天而合所事之天則自然心君泰寧性地平和疾病自然安痊藥未至口病已忘矣　壽養叢書

司馬遷曰凡人所生者神也所託者形也神大用則竭形大勞則敝形神離則死又曰神者生之本也形者生之具也　出于史記太史公自序及漢書本傳

淮南子曰心者形之主也而神者心之寶也形勞而不休則蹶精用而不已則竭

梁劉勰新論曰形者生之器也心者形之主也神者心之寶也故神靜而心和心和而形全

達生錄曰精氣神爲內三寶耳目口爲外三寶常使內三寶不逐物而流外三寶不誘中而擾

壽養叢書曰耳耽淫聲目好美色口嗜滋味則五臟搖動而不定血氣流蕩而不安精神飛馳而不守

正氣既散而邪淫之氣乘之生疾

讀書筆記曰彩色所以養目亦所以病目聲音所以養耳亦所以病耳耳目之視聽所以養心亦所以病心中則養過則病

劉勰新論曰夫蜂蠆螫指則窮日煩擾蚊蝱噆膚則通宵失寐蚊蜂小害指膚外疾人入山則避蜂蠆入室則驅蚊蝱何者以其害於體也嗜慾攻心正性顚倒嗜慾大害攻心內疾方於指膚亦以多也外疾之害輕於秋毫人知避之內疾之害重於泰山而莫之避是棄輕患而負重害不亦倒乎人有牛馬放逸不歸必知收之情慾放逸而不知收之不亦惑乎

又曰夫一哀一樂猶搴正性況萬物之衆而能拔擢以生心神哉故萬人彎弧以向一鵠鵠能無中乎萬物眩曜以惑一生生能無傷乎七竅者精神之戶牖也是以聖人清目而不視靜耳而不聽閉口而不言棄心而不慮

又曰將收情慾先斂五關五關者情慾之路嗜好之府也目愛綵色命曰伐性之斤耳樂淫聲命曰攻心之鼓口貪滋味命曰腐腸之藥鼻悅芳馨命曰

燻喉之煙身安輦駟命曰召蹷之機此五者所以養生亦所以傷生耳目之於聲色鼻口之於芳味肌體之於安適其情一也然亦以之死亦以之生

新論元本無鼻關只有耳目口身今以古學彙纂所載補之

達生錄曰人身元氣入目中五臟精神亦聚於目故陰符經曰機在目道德經曰不見可欲使心不亂是以內養之法常要垂簾返觀內照降心於丹田中使神氣抱固太玄

古今醫統曰夫善養生者養內不善養生者養外養外者實外以充快悅澤貪欲恣情爲務殊不知外實則內虛也

大抵静坐寡慾自可延年辟如爐火置風中則易滅置静室則難盡此是定理 古今翰海

孟子曰養心莫善於寡慾○世經堂集常見欲卻病者求醫藥習修煉費盡心力卒無所補不知聖賢原自傳得有箇妙方孟子所謂寡慾是也凡人疾病那一件不由縱慾得來若能寡慾病豈有不去易頤卦之義亦如此

魏莊渠遺書曰惟聚精會神可以進德可以養生記云莊敬日強

老學菴筆記曰從舅唐仲俊年八十五六極康寧自言少時因讀千字文有所悟謂心動神疲四字也平生遇事未嘗動心故老而不衰

邵康節曰人之精神貴藏而用之苟衒於外則鮮有不敗者如利刃物來則剸之苟恃刃之利而求割乎物則刃與物俱傷矣

省心錄曰多慾則傷生

福壽全書曰潑山幽谷之人多高年者嗜慾少故也

王昭素對宋太祖云治世莫若愛民養身莫若寡慾

老子曰治人事天莫如嗇註嗇者有餘不盡用之意韓非解聖人之用神也靜靜則少費少費之謂嗇

遵生錄曰人日間思慮多忙何也大凡應接事務要有個主宰故不先不後不緩不急雖千緒萬端主宰常定常是從容自在所謂天君泰然百體從令若無主宰便只奔放如何不忙

程子曰敬勝百邪

遵生八牋曰莊敬亦是保養身心元氣的工夫

邵子曰心一而不分則能應萬變此君子所以虛心而不動也

或問養性之要孫思邈曰天有盈虚人有屯危不自愼不能濟故養性必先知自愼也愼以畏爲本 唐書

千一録孫思邈論養性之要以畏爲本一言蔽之矣主天下者猶云如朽索之馭六馬況士庶乎

凡人飽煖安樂縱情恣意以致夭折者多矣使辛苦憂畏拂亂心志能謹畏無意外事可以永年孫思邈論養性以憂畏爲本其言反復切甚正此謂也

續醫説

黄山谷贈送張叔和詩曰我提養生之四印君家所有更贈君百戰百勝不如一忍萬言萬當不如一默無可揀擇眼界平不藏秋毫心地直我肱三折得此盤

孫思邈曰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云云此十二多不除則榮衛失度血氣妄行喪生之本也

耳目日書有一養生家云凡事能少長生不老

又曰多一言不如少一言增一事不如減一事

素問曰怒則氣逆甚則嘔血及飧泄故氣上矣喜則氣和志達營衛通利故氣緩矣悲則心系急肺布

葉舉而上焦不通營衞不散熱氣在中故氣消矣
恐則精却却則上焦閉閉則氣還還則下焦脹故
氣不行矣寒則腠理閉氣不行故氣收矣炅則腠
理開營衞通汗大泄故氣泄驚則心無所倚神無
所歸慮無所定故氣亂矣勞則喘息汗出外内皆
越故氣耗思則心有所存神有所歸正氣留而不
行故氣結矣　擧痛論

漢書東方朔曰樂太甚則陽溢哀太甚則陰損陰陽
變則心氣動心氣動則精神散而邪氣及

千金方曰愁憂思慮則傷心心傷則善驚喜忘善怒

遵生八牋曰唐書有云多記損心多語耗氣唐劉詞之語也
心氣内損形神外散初雖無覺久則爲弊

養生訣曰去暴怒以養其性少思慮以養其神省言
語以養其氣絶思慾以養其心

張魯叟曰日用之物不必求美皆以惜吾精神所見
之人不可責備皆以養吾元氣

張文潛藥戒曰天下之理有甚快於余心者其末也
必有傷求無傷於其終則無望於快吾心

善誘文曰快心事過必爲殃一時快意事過傷身

胡盧山曰凡事必使可加酒飲微醉花看半開正此

意。今人事事求滿足。必到無可加處。不知世事到無可加處。便可憂

達生錄曰。得便宜事。不可再作。得便宜處。不可再往

又曰。爽口物多終作疾。快心事過定為殃

仕學規範曰。林英年七十氣貌不衰。如四五十歲人或問何術致此。英曰。但平生不會煩惱。明日無飯喫亦不憂。事至則遣之。釋然不留胸中。又孫公談圃

朱子曰。病中不宜思慮。凡百可且一切放下。專以存心養氣為務

薛氏醫案曰。凡抱病者。切不須憂鬱。只要調治無差

確守而久服之。俟之歲時。雖有此惡候。恐未必遂隕厥命也。此予親患親試者。特書此以告後人

程子與邢和叔曰。吾曹常須愛養精力。精力稍不足則倦。所臨事皆勉強而無誠意。接賓客語言尚可見。況臨大事乎

朱子曰。大抵中年以後。為學且須愛惜精神。如某在官所。亦不敢屑屑留情細務者。正恐耗了精神。忽有大事來。卻無以待之

採蘭雜志曰。薛若社好讀書。往往徹夜。一日遇比丘告之曰。夜半不臥則血不歸心。君雖好學。恐非延

益之道

明古廉李氏曰三更是陰陽交代時讀書宜二更即止過此時則次早無精神

古今醫統曰凡人夜則血歸於肝肝爲宿血之藏過三更不睡則朝旦面色黄燥意思荒浪以血不得歸故也若肝氣和則血脉流通津液暢潤

醫學入門曰夜讀久則血不歸肝而火衝頭目朝旦面黄

歐陽永叔試筆曰藏精於晦則明養神以靜則安晦所以畜用靜所以應動善畜者不竭善應者無竆

此君子修身治人之術然性近者得之易也

吳臨川曰艸木不斂其液則不能以敷榮昆蟲不蟄其身則不能以振奮此人之所以貴於復而復之所以貴乎靜也

藥第二義　凡人一罹病綱久支床第即神思性情亦幾爲之磨竭不堪矣至延明醫餌善藥猶是第二義必先閒卻心身忘情思慮恬靜勿躁語默雍容一切事務漠不相聞起居得宜飲食擇美脫著隨時勿近佳麗勿戀娛悅勿過幽寂火亦易起既得保養之力然後佐以良劑勤服不輟自有甦起

3年10月

養生論卷一

之朔 軒岐救正論

卷之一終

之期　軒岐救正書

貝原先生養生論巻之一終