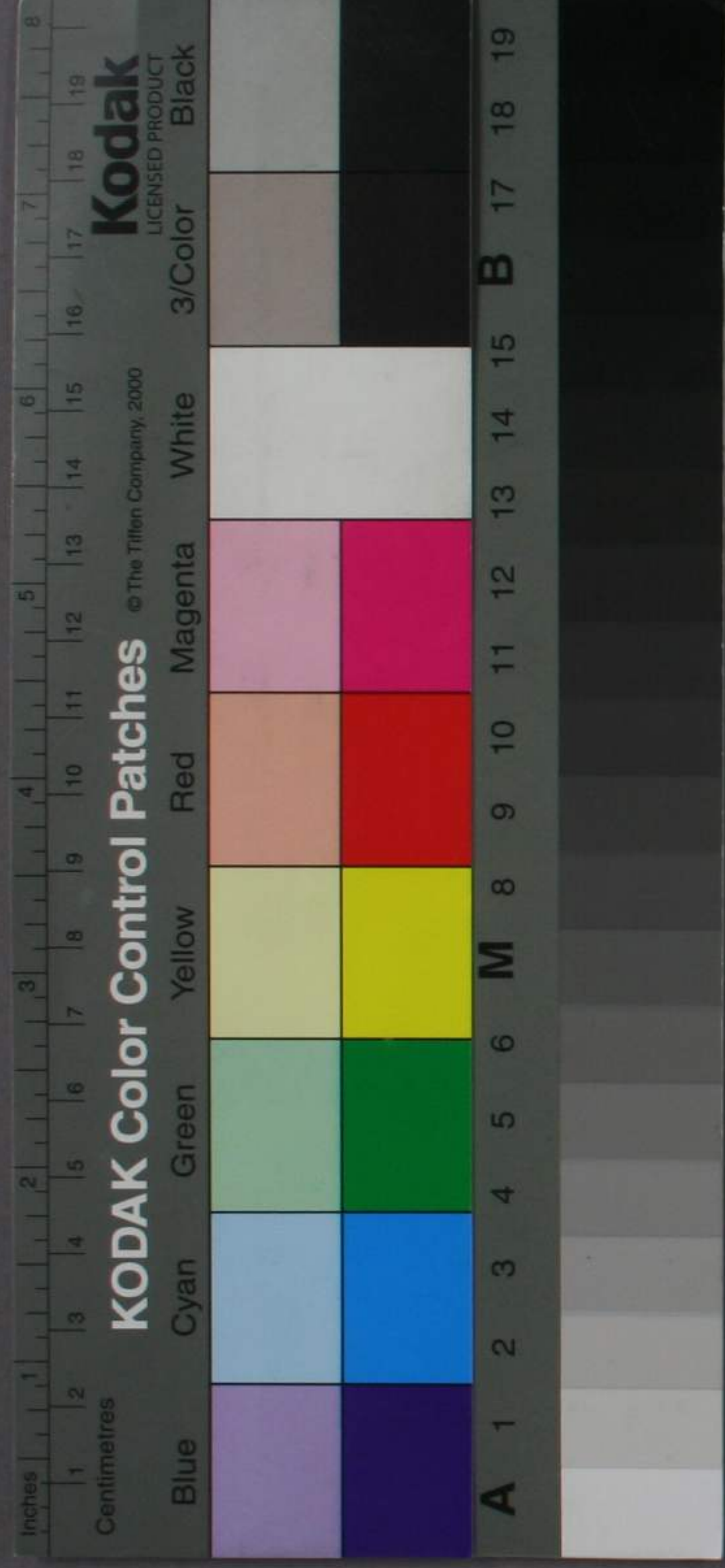




明 9
301
卷 1

榕堂尾臺先生著

醫巫餘

全三卷

江都

玉山堂刻



醫巫餘序

自古益東洞唱我醫復古之學。而
世醫肇知用長沙之方法矣。夫復
古之學。實肇於周漢之醫巫說。周漢
之醫巫說。得復古之學。而後生義益
明。是東洞所以曩有古書醫巫言之



著也。尾臺士超繼之。撰醫餘三卷。周官漢史。以至諸子。有言涉醫者。靡不鈔錄。每遇會意處。輒加評語。附箋注。士超以古人之此。行古人之術。老而益勤。學與術化。故周漢之醫說。即士超之醫說。世之目無

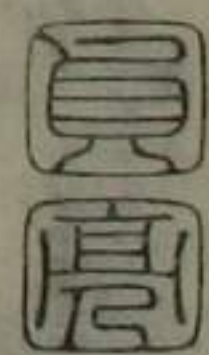
醫冊。護拙古方者。與夫一知半解。捏造成篇者。聞士超之風。可以省悟矣。聞士超之師。傳岑氏之業。岑氏出于東洞之門。此其學術淵源所由。及業之成。乃有監青冰寒之稱。蓋不誣也。初予與淺田識。此黑

田子友為文字交。因二子以知士
超。識此子友少于予數歲。士超年
次最長。而毫無衰憊之氣。近日西
洋聲方盛行於世。唱古方者。寥々
數聞。而士超雄視於其間。矯不相
下。殆所謂歸然魯靈光者也。予則

老憊日加。不能復讀書作文。視三
子勸勵不已。各有撰述。能無愧于
懷乎哉。而士超不以為無狀。屬序
於予。固辭不得。乃每磨言云。
文久二年壬戌季秋。中浣。枵窓松
者喜多村直寬識。



柳貞亮書



鑿餘叙

今之所謂鑿者我知之矣。華其室屋。麗其門墻。使望之者。謂由扁倉之技。以致朱頻之富。出則賁籃輿。盛僦從。東奔西馳。來往如織。使觀之者。謂技售術行。日不暇給。問其業則曰。鑿者意也。學古讀書。俾拘而不通。運用之妙。存於一心。蠹簡奚為。師以此自欺。弟子以此自便。習以為俗。恬莫之異。蓋都下業軒岐者。不下數千萬人。而為此

言此態者。十居八九焉。以我所識。尾臺士超則不然。士超北越人。本小杉氏弱冠來江戶。學鑿於尾臺淺嶽。以師命嗣其家。時家道尚微。士超嘗辛苦。拮据經營。方啓處之不遑。而偷閑以讀書。未嘗張望侈觀。以釣虛譽。今則鬱然成大家。餘力所及。有鑿餘一書。是編搜羅經子百家。言涉鑿理者。分為四篇。間附評語。以闡其蘊。發新意於文字之外。裁古義於今日之用。不拘泥。

不執滯。以意逆志。如燧取火。如湯灌雪。使各書異條。意志相發。經緯貫通。至其鉤章棘句。訛詁以釋之。考據淹博。折衷的確。有學究專門不易及者焉。余與士超交也晚。不及知其少壯之時。嘗聞其同窓友之言矣。某曰。吾與士超學於龜田氏。鑽堅鉤深。議論出人意外。嚼秀咀華。落毫成章。鑿而儒者也。某曰。士超精神滿腹。其讀書老而益彊。學逐年進。術隨學長。可謂學術合一。

矣。吾觀於此書。以信某某之言。因將鳴諸天下而曰。運用之妙。自問學出。有士超之學。然後士超之術。可得而致焉。世之張望侈觀。不學自欺者。其亦知所儆矣哉。文久二年壬戌秋八月中浣

江門鹽谷世和撰



醫餘援引書目

易

書

韓詩外傳

周禮

禮記

大戴禮

左氏傳

春秋繁露

論語

孟子

爾雅

方言

釋名

史記

前漢書

後漢書

三國志

逸周書

東觀漢記

國語

戰國策

越絕書

家語

荀子

管子

孔叢子

新語

新書

鹽鐵論

新序

說苑

法言

潛夫論

申鑒

中論

韓非子

易林

墨子

鶡冠子

呂氏春秋

淮南子

白虎通

風俗通

論衡

關尹子

神異經

西京雜記

列子

亢倉子

莊子

醫部全錄

文子

太平御覽

以上五十二種

書目終

醫餘卷一

命數篇

養生篇

卷二

疾病篇

治術篇上

卷三

治術篇下

醫部全錄

目錄

醫部全錄

鑒餘卷一

命數篇

尾臺逸士超著

何謂命。何謂非命。子夏曰。商聞之矣。死生有命。富貴在天。蓋舉夫子言也。孔子曰。君子脩道立德。不爲困窮而改節。爲之者人也。死生者命也。是夫子語正命也。孟子曰。無之爲而爲者天也。無之致而至者命也。夭壽不貳。脩身以俟之。所以立命也。君子行法。以俟命而已矣。是孟子語正命也。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。疾共殺之。居下位。而上干其君。嗜欲無厭。而求不止者。刑共殺之。以少犯衆。以弱侮強。忿怒不類。動不量力。兵共殺之。此三者死非命也。人自取之。若夫智士仁人。將身有節。動靜以義。喜怒以時。無害其性。雖得壽焉。不亦宜乎。孟子曰。知命者。不立于巖墻之下。盡其道而死者。正命也。桎梏而死者。非正命也。是孔孟語。正命與非命也。楊子雲曰。或問命。曰。命者天之令也。非人爲

也。人爲不爲命。請問人爲。曰。可以存亡。可以死生。非命也。命不可避也。或曰。顏氏之子。冉氏之孫。曰。以其無避。若立巖墻之下。動而徵病。行而招死。命乎。命乎。就此數言觀之。則天命非命之義。了然明矣。

書曰。惟天監下民。典厥義。降年有永。有不永。非天大

民。民中絕命。

高宗彤日

孔安國曰。言天之下年與民。有義者長。無義者不長。天非欲夭民。民自不脩義。以致絕命。世之不中

絕命者能有幾噫。

大戴禮曰。人之生。百歲之中。有疾病焉。有老幼焉。曾子

疾病篇

百歲曰上壽。列子楊朱篇曰。百年壽之大齊。齊。限也。揚

朱篇曰。不知。崖。畔之所。齊。限。蓋人壽短長皆天也。非人之所得

而能也。不由賢愚。不係聖凡。不為堯舜長。不為跖

蹻短。彭祖顏淵之相去。誰知其故。唯能脩身養性。

以終天年。謂之正命也。若自釀疾病而致短折。行

暴逆而招禍害。謂之非命。故曰。形和則無疾。無疾

則不夭。漢書公孫弘傳

論語曰。伯牛有疾。子問之。自牖執其手曰。亡之命矣

夫。斯人也而有斯疾也。斯人也而有斯疾也。雍也篇

此楊子所謂無所避者。

又曰。李路問事鬼神。子曰。未能事人。焉能事鬼。敢問

死。曰。未知生。焉知死。先進篇

聖人通死生之故。幽明之變。立神道以設教。其於

天道性命鬼神。豈有所不知乎。然其所為教者。在

日用彝倫之間。學問脩為之上也。論語曰。子罕言

利與命與仁。子罕篇夫子之言性與天道不可得而

聞也。公治長篇務民之義敬鬼神而遠之可謂智矣。雍也

篇是夫子之所以不告也。

史記曰高祖擊布時為流矢所中行道病病甚呂后迎良醫醫入見高祖問醫醫曰病可治於是高祖嫚罵之曰吾以布衣持三尺劍取天下此非天乎命乃在天雖扁鵲何益遂不使治病。高祖本紀

高祖起於編戶以馬上取天下非天命豈能然乎是其死生固繫于天非人力所能如高祖可謂能

達天人之理矣。

孔叢子曰夫死病無可為醫。嘉言篇

又曰死病無良醫。報節篇

鹽鐵論曰扁鵲不能肉白骨微箕不能存亡國也。非鞅

論

後漢書曰良醫不能救無命疆梁不能與天爭故天之所壞人不能支。蘓竟傳

國之存亡人之死生有係乎天者有由乎人者係乎天者無可如何由乎人者猶可挽而回之扁鵲

曰。越人不能生死人也。是當自生者。越人使之起耳。自得於心者。其言皆同。

戰國策曰。良醫知病人之死生。而聖主明於成敗之

事。秦策

知死生。知治不治也。

荀子曰。人主不能不有遊觀安燕之時。則不得不有

疾病物故之變焉。君道篇

疾病物故者。人之所必有也。然遊觀無節。安燕過度。以速疾病死亡。非正命也。富貴之人。尤宜慎也。

按。死亡曰故。漢書蘄武傳曰。士馬物故。註曰。不欲斥言死。但言所服用之物皆已故。索隱曰。魏臺問物故何義。高堂隆答曰。物無也。故事也。言死者無所復能于事也。此說難從。

說苑曰。民有五死。聖人能去其三。不能除其二。飢渴死者。可去也。凍寒死者。可去也。罹五兵死者。可去也。壽命死者。不可去也。癰疽死者。不可去也。飢渴死者。中不克也。凍寒死者。外勝中也。罹五兵死者。德不忠也。壽命死者。歲數終也。癰疽死者。血氣窮也。故曰中

不正。外淫作。外淫作者。多怨恠。多怨恠者。疾病生。故清淨無爲。血氣乃平。說業篇

三死者。賢君猶可得而去之。不俟聖人。至數已盡。雖和扁安能起之哉。如癰疽。使良醫蚤從事。未必死也。至血氣既窮。精神已竭。假令處療得當。無驗。不特癰疽也。外淫怨恠。即六淫惑蠱也。

潛夫論曰。與死人同病者。不可生也。與亡國同事者。不可存也。豈虛言哉。何以知人且病也。以其不嗜食也。何以知國之將亂。以其不嗜賢也。是故病家之厨。

非無嘉饌也。乃其人弗之能食。故遂於死也。亂國之官。非無賢人也。其君弗之能任。故遂於亡也。夫生飭杭梁旨酒甘醪。所以養生也。而病人惡之。以爲不若菽麥糟粕欲清者。此其將死之候也。尊賢任能信忠納諫。所以爲安也。而闇君惡之。以爲不若姦佞關茸讒諛者。此其將亡之徵也。思賢篇

國非賢能忠諫不治。人非穀肉果菜不能活。其理一也。故國君不任賢能。國必亡。病人不欲穀肉。命必殞。關尹子曰。人將病也。必先不甘魚肉之味。太

倉公曰。安穀則過期。不安穀則不及期。可以見矣。欲清疑澹泊之意。闡昔無才能之稱。見賈誼傳。與死以下四句。見韓非子孤憤篇。淮南子說林訓作與死者同病。難為良醫。與亡國同道。難與為謀。文子上德篇。作難為忠謀。王符蓋衍其義也。

呂氏春秋曰。桓公曰。常之巫。審於死生。能去苛病。猶尚可疑耶。管仲對曰。死生命也。苛病失也。君不任其命。守其本。而恃常之巫。彼將以此無不為也。知接篇不任命。貳乎夭壽也。不守本。不知脩身也。而欲恃

巫覡以全軀命。豈不左乎。

白虎通曰。死之為言澌也。精氣窮也。

崩薨篇

人之所以保持性命者。獨以有精氣也。精氣者。穀肉果菜之所生也。素問金匱真言論曰。精者身之本也。經脉別論曰。精氣生自穀氣。平人氣象論曰。人以水穀為本。故人絕水穀則死。靈樞刺節真邪論曰。真氣者。所受於天。與穀氣并而充身也。人之所以保持性命者。豈非以有精氣乎。故雖平人。絕水穀即死。以精氣澌也。况病人乎。

論衡曰。天養物。能使物暢至秋。不得延之至春。吞藥養性。能令人無病。不能壽之為仙。道虛篇

素問五常大政論曰。藥以祛之。食以隨之。苟如此。則庶可以畢天數矣。仙豈藥食所能為乎。况避穀長生乎。蘓東坡曰。藥能治病。而不能養人。食能養人。而不能鑿病。亦至言也。

又曰。子夏言。死生有命。富貴在天。聞歷陽之都。一宿沈而為湖。秦白起坑趙卒於長平之下。四十餘萬。同時皆死。萬數之中。必有長命未當死之人。遭時之衰。

微。兵革並起。不得其壽。人命有長短。時有盛衰。衰疾病被災。蒙禍之驗也。宋衛鄭陳同日並災。四國之民。必有祿盛未當衰人。然而俱災。國禍陵之也。故國命勝人命。壽命勝祿命。又曰。歷陽之都。長平之坑。其中必有命善祿盛之人。一宿同填而死。遭逢之禍大。命善祿盛。不能卻也。命義篇

仲任之論。可謂纖悉矣。然孟子無之為而為者。天也。無之致而至者。命也。之言。盡之。

又曰。慈父之於子。孝子之於親。知病不祀神。病痛不

和藥。又知病之必不可治。治之無益。然不肯安坐待絕。猶卜筮以求祟。召鑿和藥者。惻痛慙懃。冀有驗也。既死氣絕。不可如何。升屋之危。以衣招復。悲恨思慕。冀其悟也。明零篇

和。齊和也。危。屋棟也。禮喪大記。升自東。中屋履危。疏曰。踐履屋棟高危處。史記趙謂魏曰。殺范痤。吾獻地。魏捕痤。座上屋騎危。曰。以死痤市。不如以生痤市。趙世家。衣服精神所寓。故以此招魂也。悟寤通覺也。轉為甦醒之義。

又曰。命盡期至。鑿藥無効。順効篇

此孔叢子所謂死病無良鑿也。報節篇

又曰。良鑿能治未當死之人命。如命窮壽盡。方用無驗也。故時當亂也。堯舜用術。功終不立。命當死矣。扁鵲行方。不能愈病。定賢篇

又曰。賢君能治當安之民。不能化當亂之世。良鑿能行其鍼藥。使方術驗者。遇未死之人。得未死之病也。如命窮病困。則雖扁鵲末如之何。夫命窮病困之不可治。猶夫亂民之不可安也。藥氣之愈病。猶教導之

安民也。皆有命時。不可令勉力也。治期篇

至必死之病。雖良工不能救。若夫凡工不能救。可救者。往往斃入於非命。故術不可不慎。且修也。程子曰。病而付之於庸醫。比之不慈不孝。醫家病家。可不畏且慎耶。

又曰。夫死者。病之甚者也。論死篇

又曰。人病不能飲食。則身羸弱。羸弱困甚。故至於死。

同上

病之甚者。自不能飲食。是以精氣減耗。胃氣衰弱。

不能運布藥氣。以抵排邪氣。故方用無効。其窮必至于死。是死病之常態。不可如何也已。

又曰。人之所以生者。精氣也。死而精氣滅。能為精氣者。血脈也。人死血脈竭。竭而精氣滅。滅而形體朽。朽而成灰土。何以為鬼。論死篇

而猶則也。滅猶絕也。此條與東方朔罵鬼書。其意略同。阮瞻郁離子。亦不信鬼。是皆好智而不好學之弊也。夫聖人有廟兆之設。祭祀之禮。鬼神何可誣蔑。王充於解除篇。反覆談鬼。此篇謂無鬼。何言

之矛盾。鬼之爲禍福。歷歷有徵。子產曰。鬼有所歸。不爲厲。可謂知言矣。

王隱晉書曰。郭文舉得疫癘危困。不肯服藥。曰。命在

天。不在藥。

太平御覽引

命在天。不在藥。固矣。然不服藥。而委命。過矣。世之愚者多類此。可歎。

文子曰。老子曰。人有三死。非命亡焉。飲食不節。簡賤其身。病共殺之。樂得無已。好求不止。刑共殺之。以寡犯衆。以弱凌強。兵共殺之。

符言篇

此必泗洙之遺言。王肅剽襲入於家語中。然其辭不如文子之簡。

養性篇

養性由于脩身。脩身在于守道。凡人之所以致疾病。罹夭橫。未嘗不因失此道也。蓋不脩身養性。徒從其心情。則放僻邪恣。淫溺惑亂。無所不至。故聖人設立禮義。以制心情。作為音樂。以宣導煙鬱。使人脩身養性。無虧殞天年者。經傳所載。諸子所述。歷歷可見矣。今援其十一。略解文義。以發其意。與聖人之旨。同其歸者。雖道家之言。亦收之。不以人廢言也。然至虛無清淨恬澹無欲之說。一切無取。

焉。

易曰。需于酒食。貞吉。需九象曰。需于酒食。貞吉。以中正也。

人而貞。其於飲食。自無有過失。夫飲食者。人之所資以生也。然如失其節。不特困亂。致中傷。取死亡。其害不可勝言也。故聖王立饗食飲酒之禮。以教之。所以導中正也。奉遺體者。可不慎乎。

又曰。噬腊肉。遇毒。噬三象曰。遇毒。位不當也。

王弼曰。處下體之極。而履非其位。以斯食物。其物

必堅。豈唯堅乎。將遇其毒。噬以喻刑人。腊以喻不服。毒以喻怨生。如王氏所解是語。不過譬喻耳。然准而言之。人有幼稚老壯。而資質之與腑臟。又各有強弱。故腊脯雖非毒。而亦或受其害。食之可慎如此。

又曰。君子以慎言語。節飲食。頤象

王弼曰。言語飲食。猶慎節之。況其餘。

又曰。有孚于飲食。无咎。濡其首。有孚失是。未濟上九象曰。飲酒濡首。亦不知節也。

不知節。則有孚猶失。是况不孚乎。

書曰。訓有之。內作色荒。外作禽荒。甘酒嗜好。峻宇彫

牆。有一于此。未或不亡。五子之歌

孔安國曰。迷亂曰荒。甘嗜無厭足。此六者。棄德之

君。必有其一。有一必亡。况兼有乎。可移以為養性

之法矣。

又曰。惟茲三風十愆。卿士有一于身。家必喪。邦君有

一于身。國必喪。伊訓

三風十愆。大之喪國家。小之亡性命。何可不猛省。

又曰。天降威我民。用大亂喪德。亦罔非酒惟行。越小

大邦用喪。亦罔非酒惟辜。酒誥

孔安國曰。天下威罰。使民亂德。亦無非以酒為行

者。言酒本為祭祀。亦為亂行於小大之國。所以喪

亡。亦無不以酒為罪也。夫百禮之會。非酒不行。酒

焉可惡。唯留連沈湎。遂至于此耳。誥誌之言。其意

深哉。

又曰。惟耽樂之從。自時厥後。亦罔克壽。無逸

孔安國曰。過樂謂之耽。惟樂之從。言荒淫以耽樂

之。故自是其後。亦無克壽考者。世之淫溺惑亂。以死非命者。無不自耽樂馴致者。上聖人之言。著龜不啻讀者思之。

又曰。出入起居。罔有不欽。罔命

聖人之於脩身。雖一事之微。其嚴如此。

韓詩外傳曰。能治天下者。必能養其民也。能養民者。爲自養也。飲食適乎藏。滋味適乎氣。勞佚適乎筋骨。寒暖適乎肌膚。然後氣藏平。心術治。思慮得。喜怒時。起居而遊樂。事時而用足。夫是之謂能自養者也。三卷

佚。不勞也。適猶安便也。欲養其民者。必當先爲自養。猶欲治國家者。先脩其身也。養生如此。疾病禍害。將安從來。

周禮曰。食鑿掌和王之六食六飲六膳百羞百醬八

珍之齊。

六食。食音嗣。下食齊。食同。齊才細反。下同。

鄭玄曰。和。調也。按六食以下。并膳夫所掌。食鑿調和而已。六食。六穀。稌黍稷粱麥苽也。六飲。水醬醴酏醫醕也。六膳。六牲。牛羊豕犬雁魚也。羞。出於六牲及禽獸。以備滋味。謂之庶羞。羞。進也。醬。醢醢也。

膳夫職醯人共醯六十鹽醢人共醢六十鹽八珍。淳熬淳母炮豚炮牂擣珍漬熬肝也。王昭禹曰齊者調和其味使多寡厚薄各適其節也。又按六膳膳夫職禮記內則并有馬無魚。

凡食齊眡春時羹齊眡夏時醬齊眡秋時飲齊眡冬時。

鄭玄曰飯宜溫羹宜熱醬宜涼飲宜寒溫熱涼寒通四時爲言眡猶比言四時之齊和比四時也。王應電曰五穀食之主故宜溫羹所以調食故宜熱。

醬所以致滋味故宜涼飲解渴故宜寒。

凡和春多酸夏多苦秋多辛冬多鹹調以滑甘。

鄭玄曰各尚其時味而甘以成之猶水火金木之載於土賈公彥曰木味酸屬春火味苦屬夏金味辛屬秋水味鹹屬冬各尚其時味者多一分者也。必多其時味者所以助時氣也。中央土味屬季夏五行以土爲尊五味以甘爲上滑者通利往來所以調四味故曰調以滑甘。王昭禹曰春令發散多酸以收之夏令解緩多苦以堅之秋令摯飲多辛。

以散之。冬令堅栗。多鹹以喫之。

凡會膳食之宜。牛宜稌。羊宜黍。豕宜稷。犬宜粱。雁宜麥。魚宜菰。

鄭玄曰。會成也。謂其味相成。鄭司農云。稌。稷也。爾雅曰。稌。稻。菰。彫胡也。賈公彥曰。凡會膳食之宜者。謂會成膳食相宜之法。王應龍曰。凡物性有同類。以助其生者。有相待以洩其過者。合食則能益人。有相反而爲忌者。合食則能害人。

凡君子之食。恒放焉。食鑿職

鄭玄曰。放。猶依也。賈公彥曰。上六食六飲一經。據其王。不通於下。凡食春多酸。已下。至魚宜菰已上。齊和相成之事。雖以王爲主。君子大夫已上亦依之。故云恒放焉。蓋飲食之於人。所係至重。故立食鑿之職。以掌其事。酒正有酒人。醬人。鬯人。醢人。醢人。膳夫有庖人。亨人。內饔。外饔。各守其職。以謹其制。如內則所記。齊和製造之法。亦可謂詳而悉矣。是不特爲禮數之備焉。苟齊和失宜。以必有害于性命也。

禮記曰。禮儀也者。人之大端也。所以講信脩睦。而固人之肌膚之會。筋骸之束也。禮運

人不由禮義。則放逸惰慢。淫惑溺亂。其不致疾殞生者殆希。

又曰。仲夏之月。君子齋戒。處必掩身。毋躁。止聲色。毋或進。薄滋味。毋致和。節者欲。定心氣。月令

月令一歲十二月之政令。視時候以授人事也。鄭玄曰。掩猶隱翳也。躁猶動也。進猶御見也。聲謂樂也。薄滋味。毋致和。為其氣異。此時傷人。節者慾。定

心氣。微陰扶精。不可散也。

又曰。仲冬之月。君子齋戒。處必掩身。身欲寧。去聲色。禁嗜慾。安形性。事欲靜。以待陰陽之所定。全上

鄭玄曰。寧安也。聲謂樂也。慎起居聲色。節飲食嗜慾。脩身養生之道。莫切焉。四時皆當如此。而特言之。仲夏仲冬者。舉其要也。

左氏傳曰。夫禮天之經也。地之義也。民之行也。天地之經。而民實則之。則天之明。因地之性。生其六氣。用其五行。氣為五味。發為五色。章為五聲。淫則昏亂。民

失其性。是故爲禮以奉之。

昭二十五年

淫者過也。淫則失其性。故制禮防之。

春秋繁露曰。君子察物之異。以求天意。大可見矣。是故男女體其盛。臭味取其勝。居處就其和。勞佚居其中。寒暖無失適。饑飽無過平。欲惡度理。動靜順性命。喜怒止於中。憂懼反之正。此中和常在乎其身。謂之得天地泰。得天地泰者。其壽引而長。不得天地泰者。其壽傷而短。短長之質。人之所由受于天也。是故壽有短長。養有得失。及至其末之大卒。而必讐於此。莫

之得離。故壽之爲言。猶讐也。

循天之
道篇

物之異者。謂物之異於常情也。如男女。應迨其盛。壯室家之念。方動。而合之。其或過年。或不及年。均爲異常。非欠生育。則因致疾病。非天地生物之意。必矣。他臭味居處。勞佚饑飽。皆得中和。無有過不及。夫人壽長短。固有定分。然養得其道。短者或可引而長。養失其道。長者亦可傷而短。若持其身。如董子所論。中和常在乎其身。不但盡定分。或可以延乎其外矣。其末之末。讀如召誥王末有成命。中

庸武王末受命之末。指人之末年。讐猶報也。應也。詩曰無言不報。左傳曰無喪而感。憂必讐焉。杜註讐對也。人能養性節欲。則必有報應。天意大可見矣者。是也。

又曰。供設飲食。候視疾。所以致養也。委身致命。事無專制。所以致養也。天地之行篇

供設飲食。選設與疾病相得者也。委身致命。脩身俟命也。事無專制。守禮義。秉中和也。專制。與呂覽盡數篇擅行同。此條與荀子脩身篇。申鑒俗嫌篇。

并觀其義益明。

論語曰。食不厭精。膾不厭細。食饅而餲。魚餒而肉敗。不食。色惡。不食。臭惡。不食。失飪。不食。不時。不食。割不正。不食。不得其醬。不食。肉雖多。不使勝食氣。唯酒無量。不及亂。沽酒市脯。不食。不撤薑食。不多食。鄉黨篇

精精鑿也。食饅而餲。飯傷熱濕而味變也。餒爛也。敗腐也。色惡臭惡。雖未敗。而色臭已變也。失飪。失烹調生熟之節也。不時。謂物非其時也。醬。古者有數種。各有所宜。若不相得。恐有害。故不食也。量限

量也。主客酬酢之間。或不得爲限量。然以醉爲節。不至困心志喪威儀也。沽酒市脯。恐有醞釀不正。制造不潔。故不食也。不撤薑食。不多食。人性各有好惡。如屈到嗜芰。曾皙嗜羊棗。但不縱其所嗜。所以爲夫子也。一說撤敢誤。薑彊誤。言其所不好。固不敢彊食。雖所嗜亦不多食也。按薑本作薑。以字形似誤乎。呂氏春秋曰。凡食無彊厚味。無以烈味重酒。凡食無饑無飽。是之謂五藏之葆。夫飲食能養人。亦能傷人。故聖人致慎。其嚴如此。

史記曰。音樂者所以動盪血脈。通流精神。而中正心也。故宮動脾。而和正聖。商動肺。而和正義。角動肝。而和正仁。徵動心。而和正禮。羽動腎。而和正智。故樂所以內輔正心。而外異貴賤也。樂書

禮樂者。所以養人之德性。和入之心志。導之中正也。至漢代。禮樂崩壞。不可得而詳。子遷搜索遺言。作禮樂二書。然如此條。以五聲配五藏。恐非三代之舊也。

前漢書曰。桑間濮上。鄭衛宋趙之聲並出。內則致疾。

損壽外則亂政傷民。禮樂志

孔子曰。關雎樂而不淫。哀而不傷。左氏曰。淫則昏亂。民失其性也。淫聲之可懼如此。

國語曰。厚味寔腊毒。周語

韋昭曰。厚味喻重祿也。腊。亟也。讀如廟昔酒焉。味厚者其毒亟也。按周禮酒正昔酒。鄭注曰。今之酋久白酒。賈疏曰。晉語厚味寔昔毒。酒久則毒也。又鄭語。毒之首腊者。其殺也滋速。韋昭曰。精熟爲首。腊極也。周語註。極作亟。

荀子曰。凡用血氣志意思慮。由禮則治通。不由禮則勃亂提侵。食飲衣服居處動靜。由禮則和節。不由禮則觸陷生疾。脩身篇

又曰。人莫貴乎生。莫樂乎安。所以養生樂安者。莫大乎禮義。人知貴生樂安。而弃禮義。辟之是欲壽而殤頸。愚莫大焉。脩身篇

勃與悖通。提。緩也。侵與漫同。觸陷。觸刑陷禍也。荀子以禮義爲脩身之要。其論精確深邃有味。後儒以性惡一言。概乎排之。非通論也。

又曰。彊本而節用。則天不能貧。養備而動時。則天不能病。脩道而不貳。則天不能禍。故水旱不能使之饑。渴寒暑不能使之病。天論篇

荀子天論至言尤多。非後儒所及也。

管子曰。滋味動靜。生之養也。好惡喜怒哀樂。生之變也。聰明當物。生之德也。是故聖人齊滋味。而時動靜。御正六氣之變也。戒篇

滋味適可。動靜以時。所以養生也。六情無節。必至于淫。淫則沈溺惑亂。疾病隨生焉。聰明當物。則不

失中和。所以爲生之德也。御控御也。六氣氣猶情也。

鹽鐵論曰。手足之勤。腹腸之養也。忠貴篇

手足之不勤者。必溺於酒肉。淫於聲色。呂覽以酒肉爲爛腸之食。韓非子亦曰。香美脆味。厚酒肥肉。甘口而疾形。揚雄篇與此言相發。

說苑曰。君子以禮正外。以樂正內。內湏臾離樂。則邪氣生矣。外湏臾離禮。則慢行起矣。脩文

漢去周末遠。三代教法。猶有存者。於今得窺古聖

之道者。漢儒之功爲多。後儒目以訓詁之學。可謂
寬矣。

申鑒曰。或問曰。有養性乎。曰。養性。秉中和守之以生
而已。愛親愛德愛力愛神。之謂蓄。否則不宜。過則不
澹。故君子節宣其氣。勿使有所壅閉滯底。昏亂百度。
則生病。故喜怒哀樂思慮。必得其中。所以養神也。寒
暖盈虛消息。必得其中。所以養氣也。善治氣者。由禹
之治水也。若夫導引蓄氣。歷藏內視。過則失中。可以
治疾。皆非養性之聖術也。夫屈者。以乎伸也。蓄者。以

乎虛也。內者。以乎外也。氣宜宣而遏之。體宜調而矯
之。神宜平而抑之。必有失和者矣。夫善養性者。無常
術。得其和而已矣。隣臍二寸。謂之關。關者。所以關藏
呼吸之氣。以稟授四體也。故氣長者。以關息。氣短者。
其息稍升。其脉稍促。其神稍越。至於以肩息。而氣舒。
其神稍專。至於以關息。而氣衍矣。故道者常致氣於
關。是謂要術。凡陽氣生養。陰氣消殺。和喜之徒。其氣
陽也。故養性者。崇其陽。而絀其陰。陽極則亢。陰極則
凝。亢則有悔。凝則有凶。夫物不能爲春。故候天春而

生人則不然。存吾春而已矣。藥者療也。所以治疾也。無疾則勿藥可也。肉不勝食氣。況於藥乎。寒斯熱。熱則致滯陰。藥之用也。唯適其宜。則不為害。若已氣平也。則必有傷。唯鍼火示如之。故養性者不多服也。唯在乎節之而已矣。俗嫌篇

愛親疑愛身誤。歷猶練也。內視心不外馳也。矯擅也。促數也。論雖似道家之言。非勦襲也。藥者療也。以下。與吾古疾鑒道全然相符。實為確論。足以破魏晉以降。藥餌補養之說矣。

韓非子曰。天有大命。人有大命。夫香美脆味厚酒肥肉。甘口而疾形。曼理皓齒。說情而捐精。故去甚去泰。身乃無害。揚推篇

小要易斷之謂脆。曼澤也。理膚理也。飲食男女。人之大欲存焉。民中絕命。職此之由。周語曰。厚味實腊毒。養生之術。亦莫善於寡欲。

又曰。嗜欲無限。動靜不節。則座疽之爪角害之。解老篇以座疽比猛獸。故曰爪角也。博雅曰。座癰也。

呂氏春秋曰。肥肉厚酒。務以相強。命之曰爛腸之食。

養生篇

舉挺擬面。則按劍而應之。以其將害已也。爛腸之害。豈帝舉挺擬面哉。然務以相強。則喜以爲愛已。嗜欲之溺人如此。

又曰。聖人深慮天下莫貴於生。夫耳目鼻口。生之役也。耳雖欲聲。目雖欲色。鼻雖欲芬香。口雖欲滋味。害於生則止。在四官者。不欲利於生者。則不爲。由此觀之。耳目鼻口。不得擅行。必有所制。譬之若官職。不得擅行。必有所制。此貴生之術也。貴生篇

口鼻耳目。所以養性命之具也。然嗜欲無厭。則以其所以養者。反害其生。故欲全其生。必先節四者之欲。欲節四者之欲。必先制其心。仲虺曰。以義制事。以禮制心。是也。

又曰。天生人。而使有貪有欲。欲有情。情有節。聖人脩節。以止欲。故不過其情也。俗主虧情。故每動爲亡敗。耳不可瞻。目不可厭。口不可滿。身盡府腫。筋骨沈滯。血脉壅塞。九竅寥寥。曲失其宜。雖有彭祖。猶不能爲也。情欲篇

七情者。性之欲也。縱之則昏亂。百度以敗。亡軀命。故聖人立禮義之教。以節制之。虧者毀也。府腫與腑腫同。病毒貫盈之狀。寥者空也。九竅寥寥。九竅失職。不爲用也。曲猶悉也。爲猶治也。言雖有彭祖之壽。不可治也。

又曰。天生陰陽寒暑燥濕。四時之化。萬物之變。莫不爲利。莫不爲害。聖人察陰陽之宜。辨萬物之利。以便生。故精神安于形。而年壽得長焉。長也者。非短而續之也。畢其數也。畢數之務。在于去害。何謂去害。大甘

大酸。大苦。大辛。大鹹。五者克形。則生害矣。大喜。大怒。大憂。大恐。大哀。五者接神。則生害矣。大寒。大熱。大燥。大濕。大風。大霖。大霧。七者動情。則生害矣。故凡養生莫若知本。知本則疾無由至矣。盡數篇

五味失和。偏嗜任欲。必害形體。五情無節。六氣觸冒。必害精神。務去其害。則疾病無繇生。能畢其數。此之謂知本也。

又曰。凡事之本。必先治身。畜其大寶。用其新。棄其陳。腠理遂通。精氣日新。邪氣盡去。及其天年。此之謂真。

人。先已一篇

大寶性命也。節飲食。慎起居。則腠理宣達。九竅通利。新陳代謝。精氣日新。邪氣不能留滯焉。及者。至天數之限也。

又曰。昔陶唐氏之始。陰多滯伏。而湛積。水道壅塞。不行其原。民氣鬱閉而滯著。筋骨瑟縮不達。故作為舞。以宣導之。古樂篇

湛沈也。原本也。淮南墜形訓曰。黃水三周復其原。瑟縮拘急不自如也。舞者所以節八音而行八風。

也。滯塞可通。瑟縮可暢。不曰樂而曰舞。亦足以觀其世矣。

又曰。飲食居處適。則九竅百節千脉皆通利焉。開春篇

又曰。凡人三百六十節。九竅五藏六府。肌膚欲其比也。血脉欲其通也。筋骨欲其固也。心志欲其和也。精氣欲其行也。若此則病無所居。而惡無由生矣。病之留。惡之生也。精氣鬱也。故水鬱則為汚。樹鬱則為蠹。草鬱則為蕒。國亦有鬱。主德不通。民欲不達。此國之鬱也。國鬱處久。則百惡並起。而萬災叢至矣。達鬱篇

比密也。通宣也。固堅也。和猶安也。行流也。惡慝也。人苟精氣流行。支體堅固。病毒無繇生。黃義未詳。亢倉子作草鬱則爲腐。按淮南子原道訓曰。堅強而不贛。張湛曰。音貴。折也。黃疑贛之訛也。此條疾病之原由。治亂之胚胎。議論適切。實爲至言。

淮南子曰。喜怒者。道之邪也。憂悲者。德之失也。好憎者。心之過也。嗜欲者。性之累也。人大怒破陰。大喜墜陽。薄氣發瘡。驚怖爲狂。憂悲多患。病乃成績。好憎繁多。禍乃相隨。是故以中制外。百事不廢。中能得之。則

外能收之。中之得。則五藏寧。思慮平。筋力勁強。耳目聰明。疏達而不悖。堅強而不贛。原道訓

心術正。而思慮平者。情不妄動。故無有大怒以下之失。所以無禍疾也。中者心也。外者情也。贛折也。又曰。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。

又曰。養生以經世。抱德以終年。可謂能體道矣。若然者。血脉無鬱滯。五藏無蔚氣。叔真訓

血脉無鬱滯。五藏無蔚氣。則精神內守。肉腠外拒。

雖有厲風苛毒。不能侵之。雖道家之言。亦至論也。
家語蔚作鬱。文子作折。

又曰。聖人勝心。衆人勝欲。君子作正氣。小人行邪氣。
內便於性。外合於義。循理而動。不繫於物者。正氣也。
重於滋味。淫於聲色。發於喜怒。不顧後患者。邪氣也。
邪與正相傷。欲與性相害。不可兩立。一置一廢。故聖
人損欲而從事於性。目好色。耳好聲。口好味。接而說
之。不知利害。嗜欲也。食之不寧於體。聽之不合於道。
視之不便於性。三官交爭。以義爲制者。心也。割痤疽。

非不痛也。飲毒藥。非不苦也。然而爲之者。便於身也。
渴而飲水。非不快也。饑而大餐。非不贍也。然而弗爲
者。害於性也。此四者。耳目鼻口。不知所取去。心爲之
制。各得其所。由是觀之。欲之不可勝明矣。凡治身養
性。節寢處。適飲食。和喜怒。便動靜。使在己者得。而邪
氣因而不生。豈若憂癰疽之與。瘰癧之發。而豫備之
哉。詮言訓

此脩身養性之至言要道也。勝任也。盡也。

又曰。今夫道者。藏精於內。棲神於心。靜漠恬淡。訟繆。

胸中邪氣無所留滯。四肢節族。毛蒸理泄。則機樞調利。百脉九竅莫不順比。其所居神者。得其位也。豈節拊而毛脩之哉。訓泰族

寡欲而循理者皆然。非獨道家而能也。訟容也。繆靜也。訟繆。文子道原篇作悅穆。似長。

又曰。立明堂之朝。行明堂之令。以調陰陽之氣。以和四時之節。以辟疾病之蓄。全上

又曰。神清志平。百節皆寧。養性之本也。肥肌膚。充腹腸。供嗜欲。養生之末也。全上

寡欲則神志不期而自清平。百度無有昏亂。若夫養小體者。焉知養生之道乎。

列子曰。晏平仲問養生於管夷吾。管夷吾曰。肆之而已。勿壅。勿閼。揚朱篇

肆者緩也。肆之而已。心性舒緩。則形體安和。故精氣自不壅滯閼鬱也。按書大誥曰。王曰。嗚呼。肆哉。孔安國曰。肆放也。欲其舒放而不畏縮也。是亦舒緩之意也。晏與管相去殆百年。列子成於偽撰。此不必辨。

又曰。周諺曰。田父可坐殺。晨出夜入。自以性之恒。啜菽藿。自以味之極。肌肉麤厚。筋節崦急。一朝處以柔毛綈幕。薦以梁肉蘭橘。心痛體煩。內熱生病矣。商魯之君。與田父侔地。則亦不盈一時而憊矣。全上
崦音媿。筋急貌。崦急猶云強勁。痛音淵。煩鬱也。通作煩。又憂也。侔均也。憊羸困也。

又曰。若觸情而動。耽於嗜欲。則性命危。全上
氓之蚩蚩。不觸情而動。任欲而招害者蓋希。其得壽者幸已。非數。

亢倉子曰。始生之者天地也。養成之者人也。草鬱則為腐。樹鬱則為蠹。人鬱則百惡並起。

孟子曰。夫人必自侮。然後人侮之。家必自毀。而後人毀之。國必自伐。而後人伐之。離婁篇信矣。

莊子曰。平易恬淡。則憂患不能入。邪氣不能襲。刻意篇

又曰。君將盈嗜欲。長好惡。則性命之情病矣。君將黜嗜欲。擊好惡。則耳目病矣。徐無鬼篇

平易恬淡。則心志安和。憂患不入。然非聖人之道也。人固不能斷欲。但以禮義治心情。則自然寡欲。

聖人之教爲然。如虛無恬澹槁木死灰之教。非所以施於人間也。擊音慳。郭注擊牢也。按正字通音愆牽去也。與黠字相對。郭注恐非是。

文子曰。老子曰。萬物之總。皆閱二孔。百事之根。皆出一門。故聖人一度循軌。不變其故。不易其常。放准循繩。曲因其直。直因其常。夫喜怒者。道之邪也。憂悲者。德之失也。好增者。心之過也。嗜欲者。生之累也。道原篇喜怒以下。脩身之要訣。而養生之道寓焉。雖言出於道家。不宜一概廢之。

又曰。老子曰。古者之聖人。仰取象於天。俯取度於地。中取法於人。調陰陽之氣。和四時之節。察陵陸水澤肥墪高下之宜。以立事生財。除肌寒之患。辟疾疢之灾。全上

墪境磽通瘠土也。此條與淮南子泰族訓其義略同。余著命數養性二篇者。欲人之全性命。以終天數也。人情無不愛生惡死者。而舍彼取此。嗜欲害之也。若奉聖賢之教。守道以脩身。則焉有疾疢橫夭之災耶。夫人與天地參。豈不知所以永保軀命。

而共天職報天意而可乎。

醫餘卷一終

