

番外書冊

養生道

全

和書門	二四九五九	類
一册	一六七	函

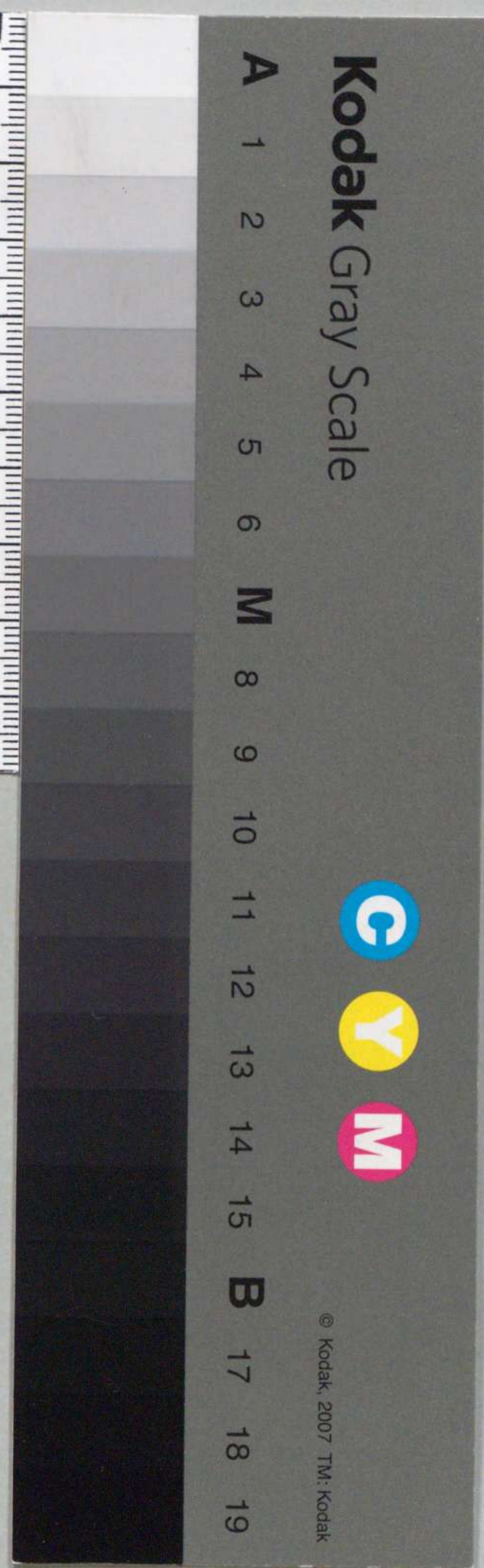
庫文閣内	二四九五九	和書
九五	一六	函

内閣文庫	番號	和	24959
	冊數	1	(1)
	函號	195	141

醫書四二

養生道

195-141



養生善道叙

古今言修養者不鮮矣然養養生二而無全
學存仁完心也志定而氣從集我腹心也氣
生而志固致中和也勿忘助也致安由作
曰養德養生一而無二術也慈日雅釋師
釋本州釋味性存安心祛邪固正漸進
清神益志凡聖早早志德之於前以不



141-141

養生善道叙

淺草文庫

古今言修養者不鮮矣艱德養生二而無全
學存仁完心也志定而氣從集義順心也氣
生而志固致中和也勿忘助也疾安由作故
曰養德養生一而無二術也慧日雅禪師著
禪本艸禪味性涼安心祛邪闢壅滯通血脉
清神益志凡聖尊卑悉能療之林肅翁以谷

神不死章為脩養一項功夫之所自出南華有衽席飲食之戒佛老且爾在吾儒而言之則或問導氣程子君亦有術乎曰節嗜欲定心氣如斯而已張敬夫亦曰少思以養神少慾以養精少勞以養力少言以養氣至若顏蠲隱居不仕常言處窮方其藥有四味人皆所知也自爾而后有和氣湯一方治一切客

氣怒氣怨氣抑鬱不平之氣其品二曰忍字一個曰忘字一個用不語晦送下先之以忍可免一朝之患也繼之以忘可無終身之戚也更飲醇酒數杯使醺然半酣尤妙又有一味長生飲一方曰靜坐一味蕪氏所謂無事此靜坐一日似兩日是也六味治目方曰損讀書曰減思慮曰專內視曰簡外緣曰且晚

起曰夜早眠晉范武子常患目病就張湛求
方湛因嘲之曰古方宋陽里子授魯東門伯
東門伯授之左丘明丘明逐世世相傳及漢
杜子夏鄭康成魏高堂隆晉左太冲並有目
疾得此方而愈又有快活無憂散無比逍遙
散四妙誠寶丹等數方比比皆爾

本朝之昔物部廣泉能言攝生之事至老境

而著攝養要決且又輔仁有養生鈔乎向井
元升叟以鴻術鳴洛陽數年之間聲譽藹然
清簡有風槩花前月底頤志澹泊時人稱其
顯篤屬者著養生善道一卷行于世矣使紹
介需其序篇內所載者寡欲安心丸也者蓋
取諸養心之道莫善於寡欲之義浩然益氣
湯寒溫適用湯之類各取其義而無藥品暗

適和氣湯長生飲之類奚翅方名而已哉卦
名又有忍默怨退蓋呬咳唾而成之耶抑又
不呬而成之耶叟以為如何是為序
延寶四年春三月日柳谷徐徐老書

艮生善道序

經曰天地之性人為貴稟陰陽之氣參於天
地之間故陰陽五行皆備於一身能順其性
節之而協和則得其壽終天年不能節之而
淫過則嬰疾病致夭折凡人不能無慾有慾
則不能無病有病則不可無治之之術此炎
皇黃帝所以辨毒藥作素靈也醫者仁術也

有此術而治百病其回生起死之功大哉天下不可一日無醫也然及二豎入膏肓則藥力不至醫亦無能為焉故疾者聖人之所慎也聖人猶然况於常人乎乃知養生之道不可須臾離也邵康節所謂與其病後能求藥不若病前能自防不亦善乎頃間執政小田原拾遺稻葉公以艮生善道一帖示不佞曰

此是洛陽老醫向井元升所著也其言艮生之理取諸身有補益卿試一見而為吾作序褒賞之不佞素疎於醫故雖會其旨趣不遑評訂文詩當否唯以拾遺之言不可忽諸顧其大概則假藥劑方名舉艮生要領六條一曰天癸地黃丸二曰寡欲安心丸三曰浩然益氣湯此三者艮心之方也四曰升降復氣

湯五曰起居健脾丸六曰寒溫適用湯此三
者艱體之方也每方各立論有所援證蓋其
意謂以此趣常艱其生則不備刀圭不勞呖
咀可與湯液丸散之功侔矣自非研精覃思
則何以得其功夫深密如此乎且其序以易
為本論艱生之道不取仙家不老不死之術
釋氏不生不滅之說則蓋其志儒而入醫庶

幾載同甫朱彥脩之徒乎非尋常庸醫之類
必矣就想拾遺執國政二十年心體勞務艱
生之道不可懈焉元升呈此一帖亦是所謂
藥言獻於貴之彷彿乎其志不謏之是以拾
遺亦褒賞之乎嘗聞古人有言精氣之來也
因美而良之因長而養之因智而明之流水
不腐戶樞不蠹動也形氣亦然形不動則精

不流精不流則氣鬱凡艱生莫若知本知本
則疾無由至矣又聞所以貴扁鵲者非貴其
隨病而調藥貴其知病之所從生也由是觀
之則治病於未萌者艱生之至要也不可不
慎焉易曰頤貞吉養正則吉也其所艱正而
吉則天君泰然百體從令壽域開而可無疆
也

延寶三年乙卯仲冬良辰賜弘文院學士林
恕之道序

養生善道序

天地以生物為心人得之以為心則好生人之本心也不可無以保合之術夫上智之資稟賦清明故其心廓然大公其氣浩然至剛上下天地同流不待曰養生而自泰故曰大德必得其壽如其有疾也自然之運爾易所謂无妄之疾勿藥者也若夫不及于斯則氣

拘物累戕賊其天真心主一失其守則五官
無所管而壞天綱亂人紀精氣既偏塞則百
憂橫起而致凶短折斯所以醫和之不治晉
侯也抑人生之所好無尚於壽箕子告武王
以九疇叙五福而壽為首者以人有此壽而
後能享諸福也然則養生之方不可不以知
焉無善於養心養心之要無切於寡欲寡欲

之初無先於致知蓋知者心之神明無不通
貫焉神明通貫焉則精氣不壅閉焉精氣不
壅閉焉則無疾病繇犯焉是以上古聖人設
政教以治人心之梗而又制醫藥以除人體
之痼其為衆慮也至矣盡矣後世昧於此而
欲專賴方術以貪得元命其心先已亡矣曷
能保其生耶噫不歎焉而為世醫者媵理之

治猶未能盡其術矧骨髓之病耶而京師秀
醫向井氏素以其術鳴者也間者託丹丸之
名而著無藥之方論六條并作序發其意以
為一帖似諸家公公周羅博容之餘嘉其用
意之英異託方之珍奇而命不肖更序以伸
揚善之意因而閱之即六者大抵治心腔內
外之備而其意以治鄉人已憂之病不以為

足焉而庶幾有救衆人未憂之微實非庸醫
之流如今就其六方而言之則寡欲安心丸
最苦口者也此即起死奪命之神丹若能服
之則內外之諸證應悉自退焉恐膏盲之癰
耶焉羨廣成之壽耶

延寶三年歲次乙卯冬至前一日

谷松懲室子序

羴生善道自叙

易曰天地之大德曰生聖人之大寶曰位何以守位曰仁夫仁者生物之德也是故聖人自體仁養生兼羴天下之群生以輔相天地之大德是以聖人在位則天下之群生各得羴生之化而遊于高壽生樂之場堯舜之世擊壤之翁不寡者可知也是知聖人在位乃

天下之大寶也夫聖人之政者養生之道也
人君之慎養生不特敬遺體奉父祖之孝也
抑兼致國家人民之福是故人君不可以不
慎養生也熟以人之所貴莫重於生人之所
愛莫切於生人之所樂莫娛於生人之所利
莫貪於生飲食男女之大欲爲之益切死亡
病苦之大惡爲之猶甚可見人生自然之至

情不期然而然矣是即以天地之真德有在
我故自有不知不識不遺天德之真趣不特
斯人而然矣大凡有生者皆無不然矣品物
之生雖形色作用各殊其所以避害就安惡
死好生者則其趣嚮一致也是皆所以奉天
德安生樂者良有以也然人未知所以生此
生則所養不正而滯於其所欲以致於其所

惡是以不能得天年之生樂可哀矣哉余自
十五六歲多病醫藥有效則安然不慎保後
是以恒疾五十年之憂雖未死而失生樂矣
然尚仰殘喘於日天而悞世用於家人忽覺
羶生之道而無追補徃失也至此悔悟有餘
乎自哀俯思養生之道若夫玄家不老不死
之術則無實矣佛家不生不滅之說則非真

矣是以二家高壽輩終無有以逮前王之聖
壽者也仲尼曰人之生也直罔之生也幸而
免又曰君子有三畏畏天命畏大人畏聖人
之言此說實是羶生至要之說君子於此開
清眼則於羶生之道庶乎其適寡矣羶生之
君子幸思茲此粗書悔悟以鑑之座右謹舉
養生之要領六條假藥劑方名以題之顧之

於日用行事以自戒矣總號曰羶生善道猶
不忍私之以正于同志同志二三君俱好生
君子也卒閱愚稿吮爾稱善哉亦各扇翼羶
生之意重之以詩欲使人共入羶生之道其
用心亦仁矣若夫人君有取於此則昌其大
寶壽其國脉之萬一豈無小補耶謹識
延寶甲寅季冬既望洛下處醫向井元升序

養生善道家秘禁方靈劑六首

雒下

靈蘭堂 拾葉奴向井元升以順撰

天癸地黄丸

代六味地黄丸等
及一切補陰之藥

內經曰天癸至腎氣溢夫天癸之至涓涓之滴
水漸至盈溢萬化由焉生命根焉愛之當如至
寶而後身體壯健而度百歲動作不衰雖有大
病苛疾不能害焉禁妄輸瀉

寡欲安心丸

代朱砂安心丸及一切安心養心之藥

孟子曰養生之道莫善於寡欲夫養生之道在安心也安心之要在制欲也唯宜寡欲也大禁無欲如槁木死灰若專如槁木死灰則其志佚佚則氣壅志佚氣壅則邪乘佚機入室遂為不可解之病最大禁多欲暴欲慎之戒之

浩然益氣湯

代補中益氣湯及一切益氣之藥

孟子曰善養浩然之氣夫養氣之要在栖心于

理地心栖理地則心安然不動氣浩然不餒故臨事無眩惑困窮而心廣體胖大禁急迫乎事又禁懦弱乎事此二者俱招賊之徒也其焉得不餒耶故曰配義與道敬之戒之

右三方心服受用

升降復氣湯

代神聖復氣湯及一切復氣之藥

難經曰呼出心與肺吸入肝與腎呼吸之間脾受穀味夫呼吸之術吸氣入于肝腎則津液下

流源頭活水不竭呼氣依于心肺徐出則相火
不妄動元陽之火不滅清陽上達濁陰下歸生
命之原固存焉經曰陰平陽秘精神乃治也修
之亦在焉修之亦在焉

起居健脾丸

代平補枳朮丸等
及一切健脾之藥

東垣曰少加勞役以助脾氣不可大勞役

寒溫適用湯

謂飲食衣服寒
溫無過不及也

難經曰損其脾者調其飲食適其寒溫東垣曰

少加美食以助胃氣夫飲食之要在養生也故
禁飽食大飲又禁多食膏粱又禁少食飢渴又
禁淡薄素食衣服隨氣候溫涼而添減

右三方體服受用

右六首方劑常常服用則健脾胃進飲食安心
強志固腎藏精行步如飛不病長生也凡保生
之要在飲食衣服養生之道在安心存性若夫

養生善道
假草根石液於外非真治也惟是有病不得已
而用之豈可常常服之如飲食耶內經曰五穀
爲養五畜爲益五菜爲充五果爲助最是飲食
自有補瀉溫涼之功宜用之

六首方劑之品題

觀水子憫予多病被惠其所自撰之養生善道一
篇開而閱之即有六箇之方劑每方有論不用藥
餌而躋人於壽域之術也內守三方外立三方以
內外交養不異我儒存養省察敬義夾持之工夫
何貺如之如予者當服膺而勿失也大易有言无
妄之疾勿藥有喜今不假泰絃而我得之仍以六
方爲品題謾綴鄙詞六絕謝感荷之至情而已

斫山樵夫大遺稿

天癸地黄丸

山下蒙蒙一滴泉流而不息作長川養精畜德術
何異積到潤身俱沛然

寡欲安心丸

向師斷臂妄浮屠不識安心在我儒寡欲工夫擴
充得寡之又寡到終無

浩然益氣湯

養得誰知天下言從來此氣滿乾坤握苗忘婦宋
人難臨事須開道義門

升降復氣湯

一氣誰分陽與陰滿腔子裡自升沉莫言碩果不
當食落作堪輿生物心

起居健脾丸

夙起開窓繙聖經少焉初日掛銅鉦藜羹粟飯喫
茶後花塢菜畦携杖行

寒溫適用湯

獸有毛牙禽觜翰惟人裸體苦飢寒身披裘葛口
湯水用壽斯民神聖丹

和大遺翁三宅道乙之品題

予莫逆大遺翁偶抱一疾不快三年于茲 觀水
醫伯以妙劑醫之外著述養生善道一篇而贈予
翁中有六方翁不堪欣忤則題六方賦六絕予一
日入靈蘭堂舒卷兩卷而嘆美多時雖未嘗有疾
病每嘗此良劑而置心頭則可一切之病魔去體
安得二豎子入我膏肓哉未聞垣溪有此術矣伯
是可謂療道之國手也讀詩愈頭風試方保生機

感恩不可勝言也終步韻地效顰恐鄉里富人見
之堅閉戶而不出莞爾

藤村庸軒拜

天癸地黃丸

水生天一竟成泉四海渺茫又百川只見雨餘醫
病草人間不覺性分然

寡欲安心丸

去釣海濱隱市屠泰然自得一名儒元來貧富從

所遇車馬輕裘有若無

浩然益氣湯

鄒君論氣曰難言何括囊須六四坤義襲取之却
應餒病魔來處叵關門

升降復氣湯

地下發陽天發陰居諸迭運各浮沉要將客氣爲
順氣內省操持三兩心

起居健脾丸

幽居屋漏守天經
夙起孜孜聽曉鈺
咬得菜根可
無憊高山仰止景行行

寒溫適用湯

避暑齊紈如鼓翰
絳袍冬暖禦風寒
不冰不火胡
爲苦照見靈臺一片丹

天龍寺慈濟院品題

養生靈方六條詩

并序

向井元升子鑒家之巨擘也
原農黃灝灝之道師
天地生生之心每一投劑無不甦生
抱病乞藥者宛如歸市
乃者撰養生靈方六條所謂心服者三
治心也所謂體服者三治身也
教人不用藥以除病誠是長生不死之術也
縱令俞跗倉公亦可首肯焉
劉張朱李曷堪抵掌嘆賞哉
徵予賦詩予聞

大有爲之君止于無爲堯舜之化是也廷尉執法
亦刑期于無刑禹皋陶之績是也今向氏之說方
也藥斯於勿藥不又韙哉是知聖君之於禮樂也
必不在鐘鼓廷尉之於法令也必不在敲朴鑿師
之於妙劑也必不在匕箸矣視夫庸鑿藥於無妄
之疾而爲世產計者則豈翅雲淵懸隔哉苟使此
靈方家傳戶曉則令蒼生而壽耆者不啻在菊潭
之水也果謂鑿國妙手矣予禪坐之暇爲詩應需

若其仁術微意未曾形容一二云爾

天癸地黃丸

萬化根源一以貫稱之天癸地黃丸晨昏宜服莫
亡失心體無病得廣胖不是紫參兼白朮又非鳳
髓與龍肝無思無慮順神藥不傷不淫延命丹日
月闔開雙眼豁春秋舒慘四支安啻懷性水湛如
海莫使貪風渚起瀾物物體天元不疚人人徇道
自無難若能如是康而壽何用金莖羨露盤

寡欲安心丸

長欲保生能養生莫求靈草入蓬瀛安心是藥能
調合寡欲爲丹可鍛烹這箇一丸除萬病緒餘二
滿點三平縱令可口莫求飽假饒悅聽母嗜聲宛
轉蛾眉斷腸芥宴安鴆毒蕩心釐飛樓湧殿易奢
侈翫水遊山奈橫行太半如斯皆禁忌萬般只要
盡私情我家寡欲安心法振古軒岐擇且精樂以
無求爲至樂榮辱知足作尊榮唯能心靜與天偶

何必區區叵老彭

浩然益氣湯

爐天地也炭陰陽煎出浩然益氣湯食謂孟軻能
養素至哉炎帝既傳方洪濛雖以二儀判萬物唯
從一氣彰天理流行無上下人身運動共低昂陰
雲晦昧吾心鬱春日晴明意氣揚見說天人元合
一願言性命欲量長如何褊急兼豪放又見輭柔
與倔強外貌失儀顏發叔中心有愧汗流漿乾坤

資質雖材美且晝所爲多枯亡道義配成須救餒
大虛有盡氣無疆

升降復氣湯

清者爲天濁爲地二儀五行互相融萬生總自天
機發造化亦從品物工左右四支筋斗轉且昏十
二脉經通形循寒暑屈伸異聲與陰陽呼吸同造
次隨邪診冷變毫釐差理炭冰攻幾人求氣更何
事富貴病驕貧病窮只想七情出於氣庶幾四序

慎其躬喜歡既極悲風起赫怒乍遷心火烘一萬
五千三百息世情多在愛憎中要治此病復元氣
宜攝厥心歸至公槁木死灰偏不正人參甘露服
無功請看一七千金劑汴浴零風春意濃

起居健脾丸

珍重起居須健脾夙興盥漱整威儀晨炊多飽覺
軀重床坐不搖勞足痿飯後牽筇應緩步齋中運
甕有洪規戶樞流水何時腐冬暖夏涼與世移煬

帝夜遊深可識宰予晝寢最非宜住行只管從常
道久速真成用聖時日用工夫誰有懈居常動靜
樂無爲試看三百六十日日月周天無息期

寒溫適用湯

無價之珍在身健若夫多病奈公侯寒溫適用延
齡藥起卧無恒賊命矛海外膏梁多董毒家常茶
飯當珍羞朝花夕月易沉湎席地幕天莫宴遊邪
鬼動乘枵腹入病魔唯託放心留丹砂不是常攸

用穀藪唯圖饜且柔日擇朝饗兼晚饌時宜夏葛
與冬裘修治苦說三三法使未病人先得瘳二豎
夢驚鑿緩至盧扁既去齊桓憂平生茵鼎能調護
莫令庖丁獨解牛

西山山下螭堂逸衲州

先君子疾病囑端曰鑑戒醫門之禁
戒調劑式進藥之法製藥生善道無
藥之良方也遊于吾門者不可以不
知也吾命不待旦夕汝與之二三子
共言終易實焉乃謹奉遺命銀梓
以贈

延寶丁巳十二月日向井元端履信具
播磨前司藤井文



養正堂書道二山并室書堂藏武於

晴圭也收得

文政以元戊寅仲夏八日杏華園



