

東醫寶鑑

卷二



鹿茸

主夢泄止泄精炙去毛為末或散或作丸服皆佳本州

黃狗肉

填精髓和五味煮本州熟空心食

溫臍

主精冷精衰久為末或散服或丸服皆佳本州

導引法

治遺精以手兜托外腎一手摩擦臍輪左右輪換久久擦之不惟可以止精且可以補下元夏

擦腎俞會前脇下湧泉但心窩忌擦入門又法

止遺精用短床或蒲蘿內側身曲腿而臥不許伸

脚病自安回春又法夜半子時分陽正興時仰

臥眼目閉口舌頂上腭將腰拱起用左手中指頂

住尾闕穴用右手大指頂住無名指根拳著又將

兩腿俱伸兩腳十指俱樞提起一口氣心中存想

脊背腦後上貫至頂門慢慢宜下至丹田方將腰

腿手腳從容放下如再行照前而陽衰矣如陽未

衰再行兩三遍此法不惟速去泄精之

疾久則水火既濟永無疾病矣回春

鍼灸法

遺精夢泄心愈白環俞膏肓俞腎俞中極關元
等穴或鍼或灸綱目。失精精益中極大赫然
谷大衝等穴皆主之綱目。虛勞失精宜取太赫
中封綱目。遺精五藏虛竭灸曲骨端一穴四七
壯穴在前陰橫骨中央曲如月中央是也綱目。
便濁失精取腎俞夢泄精取三陰交各灸二七壯
神效
得效

氣

氣為精神之根帶

東垣曰氣者神之祖精乃氣之子氣者精神之根帶也。茅真君曰氣是

添年藥心為使氣神若知
行氣主便是得仙人養性

氣生於穀

靈樞曰人受氣於穀穀入於胃以傳與肺五
藏六府皆以受氣其清者為榮其濁者為衛

榮在脉中衛在脉外營周不休五十度而復大會
陰陽相貫如環無端。又曰上焦開發宣五穀味

氣爲衛衛於外

熏膚充身澤毛若霧露之溉是謂氣。正理曰：口飲食之精熟者益氣，此氣生於穀，故從氣從米。人身之中全具天地陰陽造化之氣，得勤而用之，人年三十而氣壯，節慾少勞，則氣長而緩多慾勞，倦則氣少而短，氣少則身弱，身弱則病生，病生則命危矣。靈樞曰：衛氣者，所以溫分肉而充皮膚矣。○內經曰：衛者水穀之悍氣也，其氣慄疾滑利，不能入於脉也，故循皮膚之中，分肉之間，熏於肓膜，散於膏腹。○又曰：陽氣者，一日而主外，平旦人氣生，日中而陽氣隆，日西而陽氣虛，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。○又曰：陽氣若天與日，失其所則折壽而不彰，故天運當以日光明，是故陽因而上，衛外者也。釋曰：陽主動，凡人之知覺運動耳目視聽言嗅皆陽氣熏膚充身澤毛若霧露之溉而充之耳。若陽氣一失其所，則散解不行而熏充澤溉之道澀所

以九竅閉塞于內肌肉壅滯于外而知覺運動視聽言嗅之靈皆失也人之陽氣猶天之日光人失陽氣則壽命易折猶天失光明則萬物無以發生也。入門曰人身之氣流行每子時自左腳心涌泉穴起陽循左足腹脇手而止至頭頂顙門午位而止午時自頂門循右手脇腹足而下至右腳心而止是坎離爲陰陽消息也。

衛氣行度

靈樞曰衛氣之行一日一夜五十周於身晝日行於陽二十五周夜行於陰二十五周是故平旦陰盡陽氣出於目目張則氣上行於頭衛項下足太陽循背下至小指之端其散者別於目銳眥下手太陽下至手小指之間外側其散者別於目銳眥下足少陽注小指次指之間以上循手少陽之分側下至小指之間其別者以上至耳前注足陽明以下行至跗上入五指之間其散者從耳下下手陽明入大指之間入掌中其至於足也人足心出內踝下行陰分復合於目故爲一周二

榮衛異行

綱目曰榮氣之行自太陰始至足厥陰終一

十五周於身陽盡於陰陰受氣矣其始人於陰常從足少陰注於腎腎注於心心注於肺肺注於肝肝注於脾脾復注於腎亦如陽行之二十五周而復合於目矣。又曰人經脉上下左右前後二十八脉周身十六丈二尺以應二十八宿漏水下百刻以分晝夜故一萬三千五百息氣行五十營於身矣。東垣曰元氣之來也徐而和細細如線邪氣之來也緊而強如巨川之水不可遏也

至五藏六府無不用遍故其五十周無晝夜陰陽之殊衛氣之行則不然晝但周陽於身體四肢之外不入五藏六府之內夜但周陰於五藏六府之內不出於身體四肢之外故必五十周至平旦方與榮大會於肺手太陰也

生氣之原

難經疏曰十二經脉者皆係於生氣之原所謂腎間動氣也此五藏六府

氣爲呼吸之根

之本十二經脉之根呼吸之門三焦之原一名守邪之神故氣者人之根本也。又曰氣海丹田實爲生氣之原氣海一穴在臍下一寸半丹田一穴一名關元在臍下三寸

正理曰人受生之初在胞胎之內隨母之氣聚于臍下凡人唯氣最先莫先於呼吸眼耳鼻舌身意是謂六慾皆由是氣非是氣則聲色香味觸法都不知覺氣之呼接于天根氣之吸接于地根氣之在人身一日周行八百一十丈。易曰一闔一闢謂之變往來不窮謂之通程伊川曰涵養之道出入之息者闔闢之機而已又曰闔闢往來見之鼻息張橫渠曰人之有息蓋剛柔相摩乾地闔闢之象也朱紫陽調息箴曰氤氲開闔其妙無窮誰其厥之不幸之功。參同契曰二用無久位周流行六虛六虛卽卦之六畫也以喻一呼一吸往來上下久之則神凝息定所以成變化也呼則氣出陽之闔也及則氣入陰之闔也蓋人身之

胎息法

陰陽與天地陰陽相似若能御呼吸於上下使之
周流不息則闔闢往來之妙盡在吾身中元和子
口人身大抵同天地是也。莊周曰真人之息
之以踵衆人之息息之以喉蓋氣在下焦其息遠
氣在上焦其息促義亦類此
眞詮曰人在胎中不以口鼻呼吸惟臍帶繫于
母之任脉任脉通于肺肺通于鼻故母呼亦呼
母吸亦吸其氣皆于臍上往來天台謂識神托生
之始與精血合根在于臍是以人生時惟臍相連
初學調息須想其氣出從臍出入從臍滅調得極
細然後不用口鼻但以臍呼吸數之至八十一或一
胎息初閉氣一口以臍呼吸數之至八十一或一
百二十乃以口吐氣出之當令極細以鴻毛著于
下鼻之上吐氣而鴻毛不動爲度漸習漸增數之
久可至千則老者更少日還一日矣葛仙翁每盛
暑輒入深淵之底十日許乃出以其能閉氣胎息
耳但知閉氣不知胎息無益也。養性曰胎息者

調氣訣

如嬰兒在母胎中氣息自在上至氣關下至氣海不假口鼻之氣故能閉氣不息能入深泉旬日不出也。又曰內觀之要靜神定心亂想不起邪妄不侵氣歸臍為息神入氣為胎胎息相合混而為一名曰太乙

彭祖日和神導氣之道當得密室閉戶安床煖席枕高二寸半正身偃臥瞑目閉氣於胃膈中以鴻毛著鼻上而不動經三百息耳無所聞目無所見心無所思如此則寒暑不能侵蜂蠆不能毒壽三百六十歲此鄰於真人也。○養性日人身虛無但有遊氣氣息得理即百病不生故善攝養者須知調氣方焉調氣之法夜半後日中前氣生得調日中後夜半前氣死不得調調氣之時則仰臥床鋪厚軟枕高下共身平舒手展脚兩手握固去身四五寸兩脚相去四五寸數數叩齒飲玉漿引氣從鼻入腹足則停止有力更取久住氣悶從口細細吐出盡遠以鼻細細引入出氣一準前法閉

肺主氣

口以心中數數令耳不聞能至千則去仙不遠矣
若天陰風雨大寒暑勿取氣但閉之。又曰凡吐
者出故氣亦名成氣納者取新氣亦名生氣故老
子云玄牝之門鼻曰玄門口曰牝戶天地之根綿
綿若存用之不勤言口鼻天地之間可以出納陰
陽成生之氣也。正理曰守氣之妙在乎全精尤
當防其睡眠夫人遇行走則氣急而噉甚睡則氣
羸而齟惟坐靜則氣平而緩。醫鑑曰人自十六
歲精氣漸減不但男女之慾足以損敗一與事應
則視聽言動皆耗散精氣之原故釋氏面壁仙家
坐關皆等基煉己苦行以防耗此神氣便是長生之術
內經曰肺主氣又曰諸氣者皆屬於肺註曰肺有六葉兩耳葉中有二十四孔行列分布陰陽
清濁之氣。又曰肺藏氣氣有餘則喘咳上氣不
足則息利少氣。靈樞曰膻中為氣之海膻中有
肺室也有餘則胃而俱赤不足則少氣力不多言

脉法

仲景曰脉浮而汗出如流珠者衛氣衰也。又曰寸口脉微而澀微者衛氣衰澀者榮氣不足。脉經曰寸口脉瞢瞢如羹上肌者陽氣微榮榮如蜘蛛絲者陰氣衰也。又曰代者氣衰細者氣少浮而絕者氣欲絕。又曰跌陽脉浮而澀澀則衛氣虛虛則短氣。脉訣曰下手脉沈便知是氣沈極則伏瀦弱難治其或沈滑氣兼痰飲。又曰沈弦細動皆氣痛證心痛在寸腹痛在關下部在尺脉象顯然。仲景曰跌陽脉微而緊緊則為寒微則為虛微緊相搏則為短氣。丹溪曰周流乎一身以為生者氣也苟內無所傷外無所感何氣病之有哉今者冷氣滯氣逆氣上氣皆是肺受火邪氣得炎上之化有升無降熏蒸清道甚而轉成劇病局方例用辛香燥熱之劑是以火濟火也。張子和曰諸病皆生於氣諸痛皆因於氣。四春日風傷氣者為疼痛寒傷氣者為戰慄暑傷氣者為熱悶溼傷氣者為腫滿燥傷氣者為閉結。序例曰人生氣中如魚在

氣為諸病

水水濁則魚瘦氣昏則人病邪氣之傷人最為深
重經絡既受此氣傳入藏府隨其虛實冷熱結以
成病病又相生故流變遂廣矣

氣逸則滯

輕仙曰人之勞倦有生於無端不必持重執
人不多運動氣力飽食坐臥經絡不通血脉凝滯
使然也是以貴人貌樂而心勞賤人心閒而貌苦
貴人嗜慾不時或昧於忌犯飲食珍羞便乃寢臥
故常須用力但不至疲極所貴榮衛流通血脉調
暢譬如流水不汚戶樞不蠹也○入門曰逸則氣
滯亦令氣結輕者行動即愈重者橘皮一物湯

橘皮一物湯

橘皮洗淨一兩
新汲水煎服

七氣

七氣者喜怒哀思憂驚恐或以為寒熱恚怒喜憂
愁皆通也直指○直指曰人有七情病生七氣氣
結則生痰痰盛則氣愈結故調氣必先豁痰如七
氣湯以半夏主治而官桂佐之蓋良法也○又曰

七氣相干痰涎凝結如絮如膜甚如梅核窒碍於咽喉之間咯不出嚥不下或中滿艱食或上氣喘急日氣隔日氣滯日氣祕日氣中以至五積六聚痼癖癥瘕心腹塊痛發則欲絕殆無往而不至矣。宜服七氣湯四七湯分心氣飲香橘湯

七氣湯

治七情鬱結心腹絞痛半夏製三錢人參肉桂甘艸炙各七分右剉生薑三片煎服局方

四七湯

治七氣凝結狀如破絮或如梅核窒碍咽喉咯不出嚥不下或胃膈痞滿痰涎壅盛半夏

製三錢赤茯苓一錢六分厚朴製一錢二分紫蘇葉八分右剉薑七片棗二枚煎服局方

分心氣飲

治七情痞滯通利大小便清而疎快紫蘇葉一錢二分甘艸炙七分半夏製枳殼各

六分青皮陳皮木通大腹皮桑白皮木香赤茯苓檳榔蓬朮麥門冬苦葭桂皮香附子藿香各五分右剉薑三片棗二枚煎服局方

燈心十莖煎服直指

香橘湯

治七情所傷中脘腹脇脹滿香附米炒半夏

棗二枚煎

服直指

九氣

黃帝問曰余知百病生於氣也怒則氣上喜則氣
緩悲則氣消恐則氣下寒則氣收是則氣泄驚則
氣亂勞則氣耗思則氣結九氣不同何病之生岐
伯對曰怒則氣逆甚則嘔血及殮泄故氣上矣喜
則氣和志達榮衛通利故氣緩矣悲則心系急肺
布葉舉而上焦不通榮衛不散熱氣在中故氣消
矣恐則精神卻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是則
腠理開榮衛通汗大泄故氣泄矣驚則心無所倚
神無所歸慮無所定故氣亂矣勞則喘息汗出內
外皆越故氣耗矣思則心有所存神有所歸正氣
留而不行故氣結矣內經。又有九氣一曰膈氣
二曰風氣三曰寒氣四曰熱氣五曰憂氣六曰喜
氣七曰驚氣八曰怒氣九曰山嵐瘴氣積聚如五

心腹刺痛發則欲死宜神仙九氣湯正氣天香湯
得效。○九氣治法高者抑之下者舉之寒者熱之
熱者寒之驚者平之勞者溫之結者散
之喜者以恐勝之悲者以喜勝之心法

神仙九氣湯

治九氣作痛香附子片子薑黃甘州炙
各等分右為末每服一錢鹽湯點服得效

正氣天香湯

治同上亦治婦人氣痛香附子三錢烏
藥陳皮紫蘇葉各一錢乾薑甘州各五

分右剉水煎服或為末鹽

湯點服二錢亦佳丹溪

中氣

本事曰凡人暴喜傷陽暴怒傷陰憂愁悵意氣多
厥逆便覺涎潮昏寒牙關緊急若槩作中風用藥
多致殺人若有此證急化蘇合香丸灌之醒後隨
證調治。得效曰中風則脉浮身溫口多痰涎中
氣則脉沈身涼口無痰涎中風而以中氣藥治之
亦無所傷中氣而以中風藥投之禍不旋踵先用
蘇合香丸次用七氣湯加石菖蒲。方氏曰中風
多不能治中氣須更便醒其故何歟夫中風中氣

一源流也皆由忿怒所致人之五志惟怒為甚所以為病之暴也蓋少壯之人氣血未虛真水未竭火畏於水不能上升所以身涼無痰涎須臾便醒也老衰之人氣血俱虛真水已竭火寡於畏得以上升所以身溫有痰涎多不能治也。入門口中氣虛者八味順氣散實者四七湯。回春日中氣者因與人相爭暴怒氣逆而暈倒也先用薑湯灌救甦後用木香順氣散。醫鑑曰內經曰無故而瘖脉不至不治自己謂氣暴逆也氣復則已審如是雖不服藥亦可

八味順氣散

治中氣最佳人參白朮白茯苓青皮白芷陳皮烏藥各七分甘艸三分右剉水

煎服
得效

木香順氣散

治中氣烏藥青皮香附子陳皮半夏厚朴枳殼各一錢木香縮砂各五分桂

皮乾薑甘艸炙各三分右剉薑三片水煎服同春

上氣

靈樞曰邪在肺則寒熱上氣。內經曰肺藏氣氣有餘則喘咳上氣。上氣者呼多吸少氣息促急也。宜蘇子降氣湯祕傳降氣湯至聖來復丹方見下。

蘇子降氣湯

治上氣喘促半夏麴蘇子炒研各一錢肉桂陳皮去白各七分半當歸前胡厚

朴甘艸炙各五分右剉薑三片棗二枚紫蘇五葉同煎服

司方

祕傳降氣湯

治上氣及氣不升降頭目昏眩腰腳無力桑白皮一錢陳皮枳殼柴胡甘艸炙

各五分地骨皮五加皮骨碎補訶子皮艸果苦菱半夏麴各三分右剉薑三片紫蘇三葉水煎服

方局

沈香降氣湯

治氣不升降上氣喘促便香附子四兩甘艸炙一兩二錢縮砂五錢沈香四錢

右爲細末每服二錢以蘇鹽湯調下

正傳

快氣湯

治同上香附子三兩半縮砂八錢甘艸炙四錢右細末每一錢鹽湯點服得效