

醫西說

九十



醫說卷第九

宋 新安張杲季明父著

養生脩養調攝

養生

皇甫隆遇青牛道士封君達云。體欲常少勞。無過食。去肥醲。節酸鹹。減思慮。損喜怒。謹房室。

又

抱朴子曰。人亦有不病者。各有所制。攝生。食不欲飽。眠不欲扇。星下不臥。劉根別傳曰。取七歲男齒女髮。與已頭垢合燒服之一歲。則不知老。常爲之。使老有少容也。太平御覽

又

世有尪羸而壽考。亦有盛壯而暴亡。若元氣猶存。則尪羸而無害。及其已耗。則盛壯而愈危。是以善養生者。謹起居。節飲食。導引關節。吐故納新。不得已而用藥。則擇其品之

上性之良。可以久服而無害者。則五臟和平而壽命長。不善養生者。薄謹節之功。遲吐納之效。厭上藥而用下品。伐真氣而助強陽。根本已危。僵仆無日。蘇文

神氣

神者氣之子。氣者神之母。形者神之室。氣清則神暢。氣濁則神昏。氣亂則神勞。氣衰則神去。室空則神腐。人以氣爲道。道以氣爲生。生道兩存。故長生久視。

內外丹

老君曰。氣象天地。變通莫測。陽龍陰虎。木液金精。二氣交會。鍊而成者。謂之外丹。含和煉藏。吐故納新。上入泥丸。下注丹田。修運不息。朝於絳宮。採於五石。以哺百神。此內丹也。修道之士。內丹可以延年。外丹可以升僊。內丹成而外丹不應。外丹應而內丹不充。皆未至於升舉。

六氣

六氣。咽主肺。呵主心。噓主肝。呼主脾。吹主腎。嘻主三焦。三焦法象於三十六氣。分行於六腑。通利水穀。調適形神。

養神

夫欲養神先須養氣。養氣先須養腦。養腦先須養精。養精先須養血。養血先須養水。而九還七返者。大而論之一年。小而論之一日。北斗一日一夜一周天。天降地騰。從寅至申爲七返。却到坤爲九還。

存想

神仙之要。莫大乎存想。存謂存我之神。想謂想我之身。閉目見自己之目。收心見自己之心。心目不離我身。不傷我神。則存想之漸也。

養性

養性之道。欲小勞但莫太疲。及強所不能堪爾。食欲少而不欲頓。常如飽中饑。饑中飽。善養性者。先饑乃食。先渴乃飲。食後當行。畢摩腹數百徧。暮臥常習閉口。口開則失氣。邪從外入。屈膝仄臥。益人氣力。勝正偃臥。春欲晏臥早起。夏秋欲夜寢早起。冬欲早臥晏起。雖云早起。莫在鷄鳴前。雖云晏起。莫在日出後。莫久行久立。久坐久臥。久聽久視。莫強食。莫強酒。飲則不欲多。多則速吐之。養性之士。睡不至遠。行不疾步。耳不極聽。目

不極視。坐不久處。立不至疲。臥不至厭。先寒而衣。先熱而解。

吐納

凡吐者去故氣。亦名死氣。納者取新氣。亦名生氣。

和氣

彭祖曰。和氣導氣之道。密室閉戶。安床暖席。枕高二寸半。正身偃臥。瞑目閉氣。以鴻毛著鼻上不動。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。隣於真人也。

夜臥

夜臥覺常扣齒九通。咽唾九過。以手按鼻左右上下數十過。

存心中氣

僊經曰。常存心中有氣。大如鷄子。內赤外黃。能辟衆邪。延年益壽。又云。常存心如炎火。如斗。煌煌光明。百邪不敢干之。

服玉泉

道人蒯京。年百七十八而甚丁壯。言朝朝服玉泉琢齒。玉泉者。口中唾也。朝旦未起。早漱津。令滿口。含之。琢齒二七過。名曰練精。修真秘訣

般運捷法

揚州有武官侍其某者。官於二廣十餘年。終不染瘡。面紅膩。腰足輕快。初不服藥。唯每日五更起坐。兩足相向。熱摩湧泉無數。以汗出爲度。歐公平日不信仙佛。笑人行氣。晚年云。數年來足瘡一點。痛不可忍。近有人傳一法。用之三日。不覺失去。其法重足坐。閉目握固。縮穀道。搖颺兩足。如氣毬狀。氣極即休。氣平復爲之。日七八。得暇卽爲。乃般運捷法也。文忠痛已卽廢。若不廢當有益。仇池筆記

眞常子養生

酒多血氣皆亂。味薄神魂自安。夜漱却勝朝漱。暮食不若晨食。耳鳴直須補腎。目暗必須治肝。節飲自然脾健。少思必定神安。汗出莫當風立。腸空莫放茶穿。

養性之術

楊泉物理論曰。穀氣勝元氣。其人肥而不壽。元氣勝穀氣。其人瘦而壽。養性之術。常使

穀氣少。則病不生矣。

太平御覽

藏精養神

藏精於晦。則明。養神於靜。則安。晦以蓄用。靜以應動。善蓄者不竭。善應者不窮。此君子脩身治人之術。唯性近者得之易也。

養生偈

閑邪存誠。練氣養精。一存一明。一練一清。清明乃極。丹元乃生。坎離乃交。梨棗乃成。中夜危坐。服此四藥。一藥一至。到極則處。幾費千息。閑之廓然。存之卓然。養之郁然。練之赫然。守之以一。成之以久。功在一日。何遲之有。

孫真人養生銘

怒甚偏傷氣。思多大損神。神疲心易役。氣弱病相縈。勿使悲歡極。當令飲食均。再三防夜醉。第一戒晨嘔。亥寢鳴雲鼓。寅興漱玉津。妖邪難犯已。精氣自全身。若要無諸病。當節五辛。安神宜悅樂。惜氣保和純。壽夭休論命。脩行本在人。若能遵此理。平地可朝真。

孫真人養生雜訣

人年四十以上。勿服瀉藥。常餌補藥。大佳。人有所怒。血氣未定。因以合交。令人發癰疽。遠行疲乏。來入房室。爲五勞虛損。少子。水銀不可近陰。令人消縮。鹿豬二脂不可近陰。令陰痿不起。故善養生者。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。此十二少者。養性之都契也。養性之道。常欲少勞。但莫大疲。及強所不能堪耳。且流水不腐。戶樞不蠹。以其運動故也。常當習黃帝內視法。存想思念。令見五臟如懸磬。五色了了分明。勿輟也。常以鼻引氣。口吐氣。小微吐之。不得開口。復欲得出氣少。入氣多。每欲食。送氣入腹。氣爲主人也。凡心有所愛。不用深愛。有所憎。不用深憎。並皆損性傷神。常欲令如飽中饑。饑中飽。蓋飽則傷肺。饑則傷氣。常須少食肉。多食飯。勿食生菜生肉。令人傷胃。一切肉唯須煮爛。停冷食之。食畢當漱口數過。令人牙齒不敗。勿食父母本命所屬肉。令人壽命不長。勿食自己本命所屬肉。令人魂魄飛揚。勿食一切腦。大損人。忍尿不便。膝冷成痺。忍大便不便。成氣痔。大小便不可努成病。任之佳。凡遇山水塢中出泉者。不可久居常食。令人患癰病。又深陰地

冷水不可飲。必作痲瘡。濕衣及汗衣。皆不可久着。令人發瘡。春天不可薄衣。令人傷寒霍亂。頭勿向北臥。頭邊勿安火爐。夜臥常習閉口。開則失氣。且邪惡從口入。及失血色。凡人夜寢。不得燃燈喚之。定死無疑。闇喚之吉。亦不得近而急喚。夜夢惡。不須說。清旦以水面東方嚙之。咒曰。惡夢着草木。好夢成寶玉。卽無咎矣。又夢之善惡。並勿說爲吉。凡冬月忽有大熱。夏月忽有大寒。皆勿受之。人有患天行時氣。皆犯此也。凡人居處。勿令有小隙。致有風氣得入。小覺有風。勿強忍之。久坐須急避之。使人中風。古來忽得偏風。四肢不遂者。皆由忽此耳。凡在家及外行。忽逢大風暴雨。震雷昏霧。皆是諸龍鬼神行動經過所致。宜入室閉戶。燒香靜坐。安心以避之。待過後乃出。不爾損人。

無輕攝養

太平興國九年。太宗謂宰相曰。朕每日所爲。自有常節。辰已間視事。旣罷。便卽觀書。深夜就寢。五鼓而起。盛暑晝日。亦未常寢。乃至飲食。亦不過度。行之已久。甚覺有力。凡人食飽。無不昏濁。儻四肢無所運用。更便就枕。血氣凝滯。諸疾自生。欲求清爽。其可得乎。

老子云。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

孫真人十二多

多思則神殆。多念則志散。多慾則志昏。多事則形勞。多語則氣乏。多笑則臟傷。多愁則心懣。多樂則語溢。多喜則忘錯。昏亂。多怒則百脉不定。多好則專迷不理。多惡則憔悴無歡。

抱朴子十五傷

才不逮。強思之。力不勝。強舉之。深憂重悲。悲哀憔悴。喜怒過度。汲汲所欲。戚戚所患。久談言笑。寢息失時。挽弓引弩。沉醉嘔吐。飽食卽臥。跳走喘乏。歡呼哭泣。陰陽不交。

鎖碎
錄

攝養

薄滋味。省思慮。節嗜慾。戒喜怒。惜元氣。簡言語。輕得失。破憂沮。除妄想。遠好惡。收視聽。勤內顧。

同上

衛生五事

夫未聞道者。放逸其心。逆於生樂。以精神徇智巧。以憂畏徇得失。以勞苦徇禮節。以身

世狗財利。四狗不置。心爲之病矣。極力勞形。躁暴氣逆。當風縱酒。食嗜辛鹹。肝爲之病矣。飲食生冷。溫涼失度。久坐久臥。大饑大飽。脾爲之病矣。呼呌過常。辯爭陪答。冒犯寒暄。恣食鹹苦。肺爲之病矣。久坐濕地。強力入水。縱慾勞形。三田漏溢。腎爲之病矣。五病既作。故未老而羸。未羸而病。病至則重。重則必斃。嗚呼。是皆弗思而自取之也。衛生之士。須謹此五者。可致終身無苦。經曰。不治已病。治未病。正爲此矣。

善攝生

善攝生者。不勞神。不苦形。神形既安。禍患何由而致也。夫人之生。以血氣爲本。人之病。未有不先傷其氣血者。世有童男室女。積想在心。思慮過當。多致勞損。男則神色先散。女則月水先閉。何以致然。蓋憂愁思慮。則傷心。心傷則血逆竭。血逆竭。故神色先散。而月水先閉也。火既受病。不能榮養其子。故不嗜食。脾既虛。則金氣虧。故發嗽。嗽既作。水氣絕。故四肢乾。木氣不充。故多怒。鬢髮焦筋痿。俟五臟傳遍。故卒不能死。然終死矣。此一種於諸勞中。最爲難治。蓋病起於五臟之中。無有已期。藥力不可及也。若或自能改易心志。用藥扶持。如此則可得九死一生。舉此爲例。其餘諸勞。可按脉與證而治之。

保養

凡人一日一夜。一萬三千五百二十息。未嘗休息也。減之一息則寒。加之一息則熱。臟腑不和。諸疾生焉。故元氣在保養。谷神在守護。

調攝

臥處不可以首近火。必有目疾。亦不可當風。必患頭風等疾。背受風則嗽。唯胸無禁。善調攝者。雖盛暑不當風。及露下久臥。瑣碎錄

眞人養生銘

人欲勞於形。百病不能成。飲酒勿大醉。諸疾自不生。食了行百步。數以手摩肚。寅丑日剪甲。頭髮梳百度。饑卽立小便。飽卽坐旋溺。行處勿當風。居止無小隙。遇夜濯足臥。飽食終無益。思慮最傷神。喜怒最傷氣。每去鼻中毛。常習不睡地。平明欲起時。下床先左脚。一日無災殃。去邪兼避惡。能如七星步。令人長壽樂。酸味傷於筋。苦味傷於骨。甘卽不益肉。辛多敗正氣。鹹多促人壽。不得偏耽嗜。春夏少施泄。秋冬固陽事。獨臥是守眞。慎靜最爲貴。錢財生有分。知足將爲利。強知是大患。少慾終無累。神靜自常安。脩道宜

終始書之壁屋中。將以傳君子。修真秘訣

芡能養生

吳子野云。芡實蓋溫平耳。本不能大益人。然俗謂之水硫黃。何也。人之食芡也。必枚嚙而細嚙之。未有多嚼而亟噉者也。舌煩唇齒。終日囁嚅。而芡無五味。腴而不膩。是以致玉池之水。故食芡者。能使人華液流通。轉相揖注。積其力。雖過乳石可也。以此知人能澹食而徐飽者。當有大益。吾在黃岡中。見牧羊者。必驅之瘠土。云草短而有味。羊得細嚼。則肥而無疾。羊猶爾。況人乎。良方

摩面

太素經曰。一面之上。兩手常摩拭使熱。令人光澤。皺斑不生。先摩擦兩掌令熱。以拭兩目。又順手摩髮理櫛之狀。兩臂更互以手摩之。髮不白。脈不浮外。

腎神

無錫游氏子。少年耽於酒色。旋得疾。久而弗愈。勢危甚。忽語家人曰。常見兩女子服飾華麗。其長可三四寸。每緣吾足而行。冉冉至腰而沒。家人以爲妖祟。他日名醫自遠而

至。諸游或以扣之。醫曰。此蓋腎神也。腎氣絕則神不守舍。故病者見之。癸志

心腎肝膽

心之神發乎目。則謂之視。腎之精發乎耳。則謂之聽。肝之精發乎鼻。則謂之嗅。膽之魄發乎口。則謂之言。故妄視則傷心。妄聽則傷腎。妄嗅則傷肝。妄言則傷膽。

四損

遠睡損氣。多睡損神。多汗損血。疾行損筋。

精氣形

精者神之本。氣者神之主。形者氣之宅。故神大用則歇。精大用則竭。氣大勞則絕。

體欲動搖

魏志曰。吳普常問道於華佗。佗謂普曰。人體欲得動搖。但不當使極耳。如動搖則穀氣易消。血脉流通。病不得生。譬猶戶樞不蠹。流水不腐。以其常動故也。魏志

金石藥之戒

服丹之戒

士大夫服丹砂死者。前後固不一。余所目擊。林彥振平日充實。飲噉兼人。居吳下。每以強壯自誇。有醫周公輔。言得宋道方丹砂秘術。可延年而無後害。道方。洪州良醫也。彥振信之。服三年。疽發於腦。始見髮際如粟。越兩日。鬚頰與胸背畧平。十日死。方疾亟時。醫使人以帛漬所潰膿血。濯之水中。澄其下。略有丹砂。蓋積於中與毒俱出也。謝任伯平日聞人畜伏火丹砂。不問其方。必求之。服唯恐盡。去歲亦發腦疽。有人與之語。見其疾將作。俄頃間。形神頓異。而任伯猶未知覺。既覺如風雨。經夕死。十年間親見此二人。可以爲戒矣。石林老人避暑錄

五石散不可服

醫之爲術。苟非得於心。而恃書以爲用者。未見能臻其妙。如本能動鍾乳。按乳石論曰。服鍾乳。當終身忌木。五石諸散。用鍾乳爲主。復用木。理極相反。不知何謂。予以問老醫。皆不能言其義。按乳石論云。石性雖溫。而體本冷重。必待其相蒸。薄然後發。如此則服石多者。勢自能相蒸。若要以藥觸之。其發必甚。五石散雜以衆藥。用石殊少。勢不能蒸。須藉外物激之。令發爾。如火少。必因風氣所鼓而後發。火盛則鼓之。反爲害。此自然之

理。故孫思邈云。五石散大猛毒。寧食野葛。不服五石。遇此方。卽須焚之。勿爲含生之害。又曰。人不服石。庶事不佳。石在身中。萬事休泰。惟不可服五石散。蓋以五石散聚其所惡。激而用之。其發暴故也。古人處方。大體如此。非此書所能盡也。況方書仍多僞雜。如神農本草。最爲舊書。其間差殊尤多。醫不可以不知也。劉穎叔異苑

服丹之過

張中書慤。自壯歲時。無日不服丹砂。暮年歸福州。身體克臍。飲啖加於人十倍。其家困於供億。獨一姪與婦竭力祇事。張命以官。每中夜苦饑。但擊床屏。須亟以饅頭。非五十枚不飽。茹菜必十把。常食羊肉。必五斤。經年之後。姪家爲之枵空。忽髮際生瘍。浸淫及頂。巍然若高阜。結爲三十六瘡。旬餘爆裂有聲。瘡翻而外向。如人口反脣而卒。庚志

服金石藥之戒

服金石藥者。潛假藥力以濟其欲。然多諱而不肯言。一旦疾作。雖欲諱不可得也。吳興吳景淵。刑部服硫黃。人罕有知者。其後二十年。長子橐爲華亭市易官。發背而卒。乃知流毒傳氣。尙及其子。可不戒哉。泊宅編

金液丹無妄服

金液丹。硫黃煉成。乃純陽之物。夏至人多服之。反爲大患。有瘡冷則宜服。同上

川人服丹

川人好服丹。蓋西北方土厚。人稟氣盛。可勝丹。不爲所反。南方魚鹽陰濕之地。非宜服之。大概脾惡濕。腎惡燥。久服損腎。其害尤大。鎖碎錄

秋石不可久服

服秋石久而成渴疾。蓋鹹能走血。血走令人渴。不能制水妄行。同上

丹砂之戒

太學博士李干。以進士爲鄂岳從事。遇方士柳泌。從受藥法。服之。往往下血。比四年。病益急。乃死。其法以鉛滿一鼎。以物按中爲空。實以水銀。蓋封四際。燒爲丹砂云。余不知服食說自何世起。殺人不可計。而世慕向之益至。此其惑也。在文書所記。及耳相聞傳者。不說。今直取目見親與之游。而以藥敗者六七公。以爲世戒。工部尙書歸登。殿中御史李虛中。刑部尙書李遜。遜弟刑部侍郎建。襄陽節度使工部尙書孟簡。東川節度御