

晉

醫方集解
六

善仲



損元氣不可多食

色慾傷 男子二八而天癸至 女人二七而天癸至 交合太早

斷喪天元乃殀之由 男子八八而天癸絕 女人七七而天癸

絕精血不生 入房不禁是自促其壽算 人身之血百骸貫

通及慾事作撮 一身之血至於命門化精以泄 人之受胎皆稟此命火以

有生故莊子曰火 夫精者神倚之如魚得水 神必倚物方附麗故關尹子

日精無人也神無我也楞嚴 氣依之如霧覆淵 不知節齋則

經曰火性無我寄於諸緣 百脈枯槁交接無度必損腎元外雖不泄精已離宮定有真

精數點隨陽之痿而溢出如火之有烟燄豈能復返於薪哉



著汗衣則病麻木發黃勉強涉水則病腳氣攣痺飢餓澡浴

則病骨節煩痛汗出見溼則病痿痺

坐癰也音坐平聲

飲食傷

經曰飲食自倍腸胃乃傷膏粱之變足

能生大疔

膏

梁之疾消痺痿厥飽食太甚筋脈橫解腸澼爲痔飲食失節

損傷腸胃始病熱中未傳寒中

怒後勿食食後勿怒醉後

勿飲冷

引入腎經則有腰腳腫痛之病

飽食勿便臥

飲酒過度則臟腑受

傷肺因之而痰嗽脾因之而倦怠胃因之而嘔吐心因之而

昏狂肝因之而善怒膽因之而忘懼腎因之而燥精膀胱因

之而溺赤二腸因之而泄瀉甚則勞嗽失血消渴黃疸痔漏

癰疽爲害無窮

鹹味能瀉腎水損真陰辛辣大熱之味皆



傷於寒春必病溫 夜寢語言大損元氣故聖人戒之

風寒傷 沐浴臨風則病腦風痛風飲酒向風則病酒風漏風

勞汗暑汗當風則病中風暑風夜露乘風則病寒熱臥起受

風則病痺厥 衣涼冒冷則寒外侵飲冷食寒則寒內傷

知有外傷寒而不知有內傷寒訛作陰證非也凡冷物不宜
多食不獨房勞為然也周揚俊曰房勞未嘗不病陽證頭痛
發熱是也但不可輕用涼藥耳若以曾犯房勞便用溫藥
人多矣昂按諸書從未有發明及此者世醫皆罕知之周子
此論可謂有 早起露首跣足則病身熱頭痛納涼陰室則
功於世矣

病身熱惡寒多食涼水瓜菓則病泄痢腹痛夏走炎途貪涼

食冷則病瘧痢

溼傷 坐臥溼地則病痺厥癘風衝風冒雨則病身重身痛長



積神生氣積氣生精此自無而之有也鍊精化氣鍊氣化神鍊

神還虛此自有而之無也

髮宜多梳面宜多擦目宜常運耳宜常彈

閉耳彈腦名鳴天鼓

舌宜

齒宜數叩津宜數嚥濁宜常呵背宜常暖胸宜常護腹宜常

摩穀道宜常撮肢節宜常搖足心宜常擦皮膚宜常乾沐浴

即擦大小便宜閉口勿言

諸傷 久視傷血久臥傷氣久坐傷肉久立傷骨久行傷筋暴

喜傷陽暴怒傷肝窮思傷脾極憂傷心過悲傷肺多恐傷腎

善驚傷膽多食傷胃醉飽入房傷精竭力勞作傷中 春傷

於風夏爲食泄夏傷於暑秋爲痾瘧秋傷於溼冬必欬嗽冬

李東垣論

一秤金訣曰一吸便提氣氣歸臍一提便嚥水火相見不拘行

住坐臥舌攪華池抵上腭候津生時漱而嚥下咽咽有聲

身之水皆鹹惟舌下華池之水甘淡又曰嚥下咽嚥響百脈自調勻隨於鼻中吸清氣一口好

意目力同津送至臍下丹田略存一存謂之一吸隨將下部

輕輕如忍便狀以意目力從尾間提起上來脊雙關透玉枕

入泥丸腦宮謂之一呼周而復始久行精神強旺百病不生

金丹秘訣曰一擦一兜左右換手九九之功真陽不走戊亥二

時陰盛陽衰之候一手兜外腎一手擦臍下左右換手各八

十一半月精固久而彌佳

李東垣曰夜半收心靜坐片時此生發週身元氣之大要也



道經六字訣呵呼咽噓吹嘻 每日自子至巳爲六陽時面東

靜坐不必閉窗亦不令風入叩齒三十六通舌攪口中候水

滿時漱鍊數遍分三口咽嚥嚥下以意送至丹田微微撮口

念呵字呵出心中濁氣念時不得有聲反損心氣卽閉口鼻

吸清氣以補心吸時亦不得聞吸聲但呵出令短吸入令長

如此六次再念呼字六遍以治脾再念咽字六遍以治肺再

念噓字六遍以治肝再念嘻字六遍以治三焦客熱再念吹

字六遍以治腎並如前法謂之三十六小週天也

詩曰春噓明目木扶

肝夏至呵心火自閑秋咽定收金氣潤冬吹惟要坎中安三

焦嘻却除煩熱四季長呼脾化食切忌出聲聞口耳其功尤

勝保神丹

鼻吸莫呼撞過玉枕

頸後骨

將目往前一忍直轉崑崙

頭頂

倒不

鵲橋

舌

分津送下重樓入離宮

心也

而至氣海

坎宮丹田

復用前法連行三次口中之津分三次嚥下所謂天河水逆

流也靜坐片時將手左右擦丹田一百八下連臍抱住放手

時將衣被圍住臍輪勿令風入

古云養得丹田暖暖熱此是神仙真妙訣

十將大

指背擦熱拭目十四遍去心火擦鼻三十六遍潤肺擦耳十

四遍補腎擦面十四遍健脾雙手掩耳鳴天鼓徐徐將手主

上卽朝天揖如此者三徐徐呵出濁氣四五口收清氣雙手

抱肩移筋換骨數遍擦玉枕關二十四下擦腰眼一百八下

擦足心各一百八下



則有一法強名曰隨與息俱出復與俱入隨之不已一旦自
住不出不入忽覺此息從毛竅中入萬四千雲蒸雨散無始
以來諸病自除諸障自滅自然明悟定能生慧譬如盲人忽然有
眼此時何用求人指路是故老人言盡於此

小週天

先要止念身心澄定面東跏坐

平坐亦可但前膝不可低腎子不可著物

呼吸平和用三昧印

招無名指右掌加左掌上

按於臍下叩齒三十六通

以集身神赤龍攪海內外三十六遍

赤龍舌也內外齒內外也

雙目隨舌

轉運舌抵上腭靜心數息三百六十週天畢待神水滿漱津

數遍用四字訣

撮抵閉吸也撮提穀道舌抵上腭目閉上視鼻吸莫呼

從任脈撮過穀

道到尾閭以意運送徐徐上夾脊中關漸漸速些閉目上視



北京中医药大学图书馆藏

調息有四相呼吸有聲者風也守風則散雖無聲而鼻中漚
滯者喘也守喘則結不聲不滯而往來有形者氣也守氣則
勞不聲不滯出入綿綿若存若亡神氣相依是息相也息調
則心定真氣往來自能奪天地之造化息息歸根命之蒂也
蘇子瞻養生頌曰已飢方食未飽先止散步逍遙務令腹空當
腹空時即便入室不拘晝夜坐臥自便惟在攝身使如木偶
常自念言我今此身若少動搖如毫髮許便墮地獄如商呂
法如孫武令事在必行有死無犯又用佛語及老聃語視鼻
端自數出入息綿綿若存用之不勤數至數百此心寂然此
身兀然與虛空等不煩禁制自然不動數至數千或不能數

一睡始設一日之用一點靈光盡爲後天濁氣所掩是謂陽陷於陰也

調息之法不拘時候隨便而坐平直其身縱任其體不倚

解衣緩帶

腰帶不寬則上下氣不流通

務令調適口中舌攪數遍微微呵

出濁氣

不得有聲

鼻中微微納之或三五遍或一二遍有津嚥下

叩齒數通舌抵上腭唇齒相著兩目垂簾令臃臃然漸次調

息不喘不粗或數息出或數息入從一至十從十至百攝心

在數勿令散亂如心息相依雜念不生則止勿數任其自然

坐久愈妙若欲起身須徐徐舒放手足勿得遽起能勤行之

靜中光景種種奇特直可明心悟道不但養身全生而已也



心逆於生樂起居無節故半百而衰也夫上古聖人之教下也虛邪賊風避之有時恬淡虛無真氣從之精神內守病安從來

調息

調息一法貫徹三教大之可以入道小用可以養生故

迦文垂教以視鼻端自數出入息爲止觀初門莊子南華經

曰至人之息以踵大易隨卦曰君子以嚮晦入冥息王龍溪

曰古之至人有息無睡故曰嚮晦入冥息冥息之法當向每

時耳無聞目無見四體無動心無思慮如種火相似先天元

神元氣停育相抱真意綿綿

老子曰綿綿若存

開閤自然與虛空同

體故能與虛空同壽也世人終日營擾精神困憊夜間靠此

醫方集解

勿藥元詮

人之有生備五官百骸之軀具聖知中和之德所係非輕也。不加葆攝恣其戕傷使中道而夭橫負天地之賦。父母之生成不祥孰大焉。故內經曰聖人不治已病治未病。夫病已成而後藥之譬猶渴而穿井鬪而鑄兵不亦晚乎。茲取養生家言淺近易行者聊錄數則以聽信上之修持又將飲食起居之禁忌撮其大要以爲縱恣者之防範使人知謹疾而知病不猶勝于修藥而求醫也乎。

內經上古天真論曰上古之人法于陰陽和于術數

保生之法

食飲

有節起居有時不妄作勞故能形與神俱而終盡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

以欲竭其精以耗損其真不知持滿

恐傾之意

不時御神務快於

蓖麻子十四粒去殼搗膏塗頂心卽收收卽去之又法皂角末吹鼻中嚏作立止

井坐熱水內酌量熱膏將器合嚴人其口鼻閉

取微血暈

白芷末二錢照法

非用草則其熱血骨

趙林

佩離

以主薑附

經人耳中



北京中医药大学图书馆版权所有

則俱紫之又以大蒜搗餅貼足心

蟲入耳中

用猫尿滴耳中蟲卽出

以生薑插猫鼻猫卽尿

跌打損傷

韭汁和童便飲散其瘀血骨折者蜜和葱白搗勻厚封酒調

白芨末二錢服

產婦血暈

扶坐燒炭沃醋或燒舊漆器令烟入其口鼻卽甦

產後子腸不收

醋三分冷水七分和嚥產婦面一嚥一縮三嚥卽收又法以

蟲入耳中 跌打損傷 產婦血暈 產後子腸不收 救急良方



北京中醫藥大學圖書館版權所

又喉閉者取山豆根汁含嚥卽開有藥不能進者急取病人兩臂將數十次使血聚大指上以髮繩紮住指拇針刺指甲縫邊出血卽放痧一般左右手皆然其喉卽寬

霍亂絞腸痧

以針刺其手指近甲處一分半許出血卽安仍先自兩臂將下令惡血聚于指頭後刺之

鼻衄不止

亂髮燒灰存性細研水服併吹入鼻中又白芨末新汲水調下又紙數十層水浸溼安頂中以火熨之紙乾立止又用線紮中指中節左孔出血紮左指右孔出血紮右指兩孔出血

頰車開不能合

醉之睡中用皂角末吹其鼻嚏透白合

呃逆不止

用紙撚刺鼻中得嚏卽止

舌脹滿口

刺雞冠血浸紙撚蘸蓖麻油燃薰又法以生蒲黃塗之或加

乾薑末

乳蛾喉痹

凡乳蛾水漿不入者先用皂角末點破再取杜牛膝汁和醋含嚥又法艾葉搗汁口含良久腫自消冬月無葉掘根用之

