

二

同壽錄



同壽錄卷一

養生法

抱陰負陽而生。五行完具。血氣和平。人本無病也。病之故。由于陰陽之偏駁。爰藉醫藥以均調之。使陰陽和而乃安。然與其調劑於有病之後。何如保養于未病之先。縱偶或違和。尤宜善自調養。固非徒籍乎醫藥也。而且較醫藥之功。爲尤勝。因集醫方而首列養生法。

攝生要言

髮宜多梳。面宜多擦。目宜常運。耳宜常彈。

閉耳彈腦名鳴天鼓

舌宜抵腭。齒

宜數叩。津宜數咽。濁宜常呵。背宜常煖。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。即擦摩也。大小便

宜閉口勿言。

保生四要 程山齡著

一曰節飲食。○人身之貴。父母遺體。食飲非宜。疾病蜂起。小則脹

疼大則癥痞。外邪乘此。纏綿靡已。浸淫經絡。凝塞湊理。變症百

端。不可勝紀。病中不思口。因而入經絡。傳臟腑。為腫。為痺。為熱。為咳。為疸。為膈。為消。為蠱。諸變不可勝計。惟

有縱酒。厥禍尤烈。酒毒上攻。虛痰灼肺。灼之既久。色夭毛瘁。變

為陰虛。勞瘵之症。祇緣酷醉。此申明酒傷之病也。陰虛之至。猶賴脾胃。脾胃重

傷。匪吐則瀉。當其吐瀉。命懸呼吸。若再寒涼。萬緣俱畢。損症以脾胃為

關。自上損下者。不可過于脾。自下損上者。不可過于胃。過此則難治矣。奈何醫者。專以寒涼為務耶。吁。嗟。噫。嘻。膏



梁厚味之變也。能生大疔。

即外癰亦皆由此。

內經之言。決不欺人。戒之。

節之口腹是懲。

二曰慎風寒。○人身之中。曰榮與衛。寒則傷榮。風則傷衛。風寒之

傷。其利如箭。百病之長。以風為最。七十二候。傷寒傳變。賊風偏

枯。至邪痿痺。或為中臟。卒起無意。

眼合口張。鼻鼾手散。遺尿。皆中臟之惡候。

寒邪相

乘。經絡難明。庸工失治。傳變三陰。

經絡者。三陽三陰。一表一裏。一臟一腑而已。今醫者開手。

便用柴胡。豈非不明經絡之過歟。

計期而決疾。

速也。

如痘疹。更有中寒。肢體如冰。

急施溫補。乃可回生。

傷寒由表入裏。中寒直入于裏。皆惡候也。

君子持躬。戰戰兢兢。

方其汗浴。切莫當風。四時俱謹。尤慎三冬。匪徒衣厚。惟在藏精。

內經云。冬藏精者。春不溫病。



三曰惜精神。人之有生。惟精與神。精神不敝。四體長春。嗟彼昧

者。不愛其身。多言耗氣。喜事勞心。或因名利。朝夕熱中。神出於

舍。舍則已空。當其神疲。精已暗耗。雖不交媾。真陰枯燥。更不惜

命。強力入房。心腎俱傷。漸積成勞。兩腎之中。名曰命門。陰陽相

抱。互為其根。根本之傷。精神漸竭。竭之不已。陰陽離決。腎中一

生命之根蒂也。合則氣聚。離則氣散矣。嗟嗟此躬。不能再生。撲火之蛾。為色焚身。

午未兩月。金水俱衰。隔房獨宿。魂魄乃安。亥子丑月。陽氣潛藏。

君子固密。以養微陽。昔先王冬至。閉關以養微陽。四時有節。燥毒勿嘗。服金

藥入房。必積精全神。壽老彌長。生脫疽。積精全神。壽老彌長。

四曰戒嗔怒。東方木位。其名曰肝。號為將軍。雷火繫焉。火性至

暴或潛在淵。雷藏澤中。怒氣激發。升于九天。目昏耳閉。風眩顛。

疾。身體振搖。手足搐搦。內經云。諸風掉眩。皆屬肝木。肝木乘脾。必生飧泄。內經云。

云。春傷于風。夏生飧泄。七情亦然。女子善怒。則為不月。經候不行。大病作矣。怒氣逆上。甚

則嘔血。血積肝經。痛連兩脇。嗟嗟斯世。適意常少。拋棄此身。那

件是我。試想舍己尤人。疾患頻頻。戒爾嗔怒。氣血和平。

卻病須知

一風寒。○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。人惟知有外傷寒。而

不知有內傷寒。說作陰症。非也。凡冷物不宜多食。不獨房勞為然也。周揚俊曰。房勞未嘗不病陽症。頭痛發熱是也。但不可輕

用涼藥耳。若以曾犯房勞。便用溫藥。殺人多矣。昂按諸書。從未
有發明及此者。世醫皆罕知之。周子此論。可謂有功于世矣。

早起露首跣足。則病身熱。頭痛。納涼陰室。則病身熱。惡寒。多食。

涼水瓜果。則病泄痢腹痛。夏走炎途。貪涼食冷。則病癰疽。

一濕傷。坐臥濕地。則病痺厥。厲風衝風冒雨。則病身痛。長暑汗

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。汗出見濕。則病痊痺。痊痺也音坐平聲

一飲食。經曰。飲食自倍。腸胃乃傷。膏粱之變。足也。能生大疔膏粱

之疾。消瘴痿厥。飲食太甚。筋脉橫解。腸澼為痔。飲食失節。損傷

腸胃。始病熱中。末傳寒中。怒後勿食。食後勿怒。醉後勿飲。冷

引入腎經。則有飽食勿梗臥。飲酒過度。則臟腑受傷。肺因之
腰脚痠痛之病。

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。胆因之而忘懼。腎因之而燥精。膀胱因之而溺赤。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。皆損元氣。不宜多食。一色慾。男子二八而天癸至。女子二七而天癸至。交合太早。斷喪天元。乃天之由。男子八八而天癸絕。女子七七而天癸絕。精血不生。入房不禁。是自促其壽矣。人身之血。百體貫通。及慾

事作。撮一身之血。至于命門。化精以泄。

人之受胎。皆稟此命火。以有生。故莊子曰。火傳

也不知。夫精者。神倚之。如魚得水。

神必依物。方有附麗。故關尹子曰。精無人也。神無我也。楞

嚴經曰。火性無。我寄與諸緣。

氣依之。如霧覆淵。不知節蓄。則百脉枯槁。交接

言金
一
卻病須知
調理諸則

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。豈能復返于薪哉。

一久視傷血。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。善驚傷胆。多食傷胃。醉飽入房。傷精。竭力勞作。傷中。春傷于風。夏為飧泄。夏傷于暑。秋為痲瘧。秋傷于濕。冬必咳嗽。冬傷于寒。春必病溫。夜寢勿言語。大傷元氣。

調理諸則

一凡服藥。藥氣不得與食氣相逢。俟食氣消。然後服藥。藥氣消。然後進食。其藥有食前食後者。皆宜審此。



一凡服藥通忌見凶喪產婦厭穢等事。

一凡病後將愈。表裏氣血耗於外。臟腑精神損於內。氣血虛弱。倦怠無力。是其常也。最宜安心靜養。調和脾胃。爲要。毋妄想。毋憂患。毋多言。毋惱怒。避風寒。節飲食。慎起居。是爲切要。若再犯之。卽良醫亦難十全矣。慎之慎之。

一病初愈。衣被宜適寒溫。太熱則生虛熱。心煩躁渴。太涼則風寒乘虛易襲。

一傷寒時疫。身涼脉緩。宜進青菜湯。疎通餘邪。如覺腹中寬爽。再進陳倉米清飲。以開胃中穀氣。一二日後。方進糜粥。銓許日三四次。或五六次爲度。慎毋太過。或用陳豆豉。或清爽之物過口。

或清水煮淡白鯊醋點極妙。再漸進鯽魚湯。調理百日。方無勞復。食復等症。

一凡傷寒時疫。及一切大病之後。忌食猪犬羊肉。腸血。并雞鶩鰾鱔魚。魚膽。生蠐生蝦。葱蒜韭薤。生菜芫荽。諸鮮果。溼麵。煎炒炮炙諸糟物。并諸滑滯陳腐臭敗等物。犯之多致內傷。病再復作。難救。須忌。以上諸物。凡病中服藥時。亦須禁忌。犯之則藥無效。

一凡傷寒時疫發背癰疽之後。尤大忌房事。犯之不救。諸病初愈。亦宜謹戒。

一傷寒汗後及新愈。大忌飲酒食韭。犯之病必復作。



北京中医药大学图书馆版权所有

一。中風後。忌服辛散香燥等藥。及猪羊鷺魚。蕎麥。麴。蛋。芋。滯氣發病等物。

一。水腫脹滿。既平。宜淡食。忌油鹽。大戒房事。

一。虛損勞嗽。喘咳骨蒸。大忌房事。并煎炒鹹物。又忌用大熱溫補等藥。宜用培陰滋水之劑。徐養真元爲善。

一。瘧疾。勿食羊肉。恐發熱致重。愈後勿食諸魚。犯之難好。

一。痢疾。忌飽食。并猪血。香甜梨瓜。生冷滑利之物。

一。目疾。忌椒蒜犬肉。禁冷水冷物。犯之難好。尤戒房事。

一。黃疸。忌酒麴魚。鷺羊肉。胡椒韭菜。炙燂糟醋。犯之不愈。

一。脚氣。忌食甜瓜。瓠子。鯽魚。犯之永不愈。



北京中医药大学图书馆版权

一吐血咯血衄血大戒房事忌火酒炙麪大蒜煎炒等物。

一癩風忌食鯉魚犯之不愈。

一病人遠行不宜車載馬駝疾已擾矣犯之多致不救。

一有痼疾忌食王瓜麪筋臘鷺驢馬鹿雉等肉犯之必發。

一產後忌食一切生冷滯膩粘硬難化之物尤禁寒冷藥物雖在

酷暑之中亦不宜妄施世多誤用以致傷生特爲拈出。

一痘疹後不善調攝多致危殆因其忽畧保護故也。



修養法

修養之功。保生之大法也。非惟却病。且可長生。入道證仙。亦由於此。第人朝作夕息。百務紛紜。或知其法而未暇修之者。亦有欲自修而未得其法者。茲因輯方書而備載之。使好修者可依法以致其功。是亦爲養生之妙訣耳。集修養法。

調息

調息一法。貫徹三教。大之可以入道。小用亦可養生。當嚮晦時。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。開闔自然。與虛空同體。故能與虛空

同壽也。世人終日營擾精神困憊。夜間靠此一睡。始發一日之用。一點靈光盡爲後天濁氣所掩。是謂陽陷于陰也。

調息之法。不拘時候。隨便而坐。平直其身。縱任其體。不倚不曲。解

衣寬帶。

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。叩齒數遍。舌

抵上腭。唇齒相着。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。攝心任數。勿令散亂。如心息

相依。雜念不生。則止勿數。任其自然。則久愈妙。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。息有四相。呼吸有聲者。風也。守風則

散雖無聲而鼻中澀滯者喘也。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絲絲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。息息歸根命之帝也。

小周天

先要止念身心澄定面東跏坐。

平坐亦可但前膝不可抵腎子不可着物呼吸和平用

三昧印。

掐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。

赤龍舌也丙外齒內外也

雙目隨舌轉運舌抵上腭靜心數

息三百六十周天畢待神水滿漱津數遍用四字訣。

撮抵閉吸是舌抵上腭目

閉也撮提穀道上視鼻吸莫呼

從任脉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。鼻吸莫呼。撞過玉枕。頸後骨將目往前一

忍。直轉崑崙。

頭倒下鵲橋。

舌分津送下重樓入離宮。

心而至氣海。

坎宮丹田

畧定一定。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。連臍抱柱。

放手時。將衣被圍住臍輪。勿令風入。

古語云。養得丹田煖煖。熱此是神仙真妙訣。

次將

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。徐徐將手往上。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。