

KODAK Clary Scale

LICENSED PRODUCT

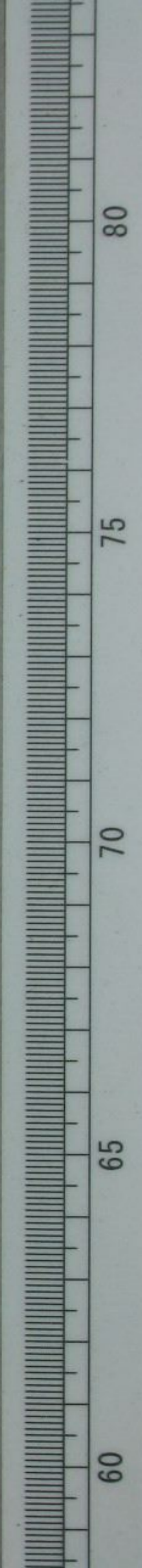
A 1 2 3 4 5 6 M 8 9 10 11 12 13 14 15 B 17 18 19



田舎生編



9武ヤ  
65  
4



中武  
卷 4

同  
書

藏書

古今醫統曰呼吸要綿深入丹田

經曰閉氣而吞呼吸如在胞胎中名胎息

荀悅申鑿曰隣臍三寸謂之關道者常致氣於關是謂要術

難經曰齊下腎間動氣者人之生命也十二經之根

本也故名曰原六十六難

趙公昇脉望天機者臍下一寸三分也難經註云臍

下腎間動氣者丹田也人之性命也丹田性命之

本道士思神比丘坐禪皆聚真炁於臍下良由此

也口鼻只是呼吸之門戶丹田為氣之本臍下一寸三分

者謂仰臥而取之入裏又一寸三分

養生要法

二

抱朴子曰人在氣中氣在入中天地萬物無不須氣以生善行氣者內以養身外以却惡然行之有法從子至己爲生氣之時從午至亥爲死氣之時常以生氣時鼻中引氣入多出少閉而數之從九九八八七七六六五五而止乃微吐之勿令耳聞習之既熟增至千數此爲胎息

攝生調氣篇曰天地虛空中皆氣人身虛空處皆氣故呼出濁氣身中之氣也吸入清氣天地之氣也在氣中如魚游泳中魚腹中不得水出入即死人腹中不得氣出入亦死其理一也欲修調氣之

術者常得密室閉戶安牀煖席枕高二寸許正身偃臥冥目握固兩足間相去五寸兩臂與體相去亦各五寸先習閉氣以鼻吸入漸漸腹滿乃閉之久不可忍乃從口細々吐出不可一呼即盡氣定復如前閉之始而十息或二十息不可忍漸熟漸多但能閉至七八十息以上則臟腑胸膈之間皆清氣之布護矣至於純熟當其氣閉之頃鼻中惟有短息一寸餘所閉之氣在中如火蒸潤肺宮一縱則身如委蛇神在身外其快其美有不可言之狀蓋一氣流通表裏上下徹澤故也其所閉之氣

漸消則恍然復舊此道以多為貴以久為功但能於日夜間得此一兩度久久耳目聰明精神完固體健身輕百病消滅矣凡調氣之初務要體安氣和無與意爭若不安和且止俟和乃為之久而不倦則善矣閉氣如降龍伏虎要須達其神理胸膈常宜虛空不可飽滿若氣有結滯不得宜流覺之便當用吐法以除之如吹噓呵嘻咽呼之類是也不然泉源壅遏必至逆流瘡瘍中滿之患作矣又蘇氏養生訣曰每夜自三更至五更以來床上攤被盤足面東或南叩齒三十六通握固冥目以兩

手拄腰腹間閉息想心為炎火光明洞徹下入丹田待腹滿氣極即徐出氣不得令耳聞復以舌抵齒取華池水滿口低頭嚥下送入丹田用意精猛令津與氣谷谷然有聲經至丹田畢再依前為之凡九閉息三嚥津而止然後以兩手摩熱兩脚心及腰脊兩旁皆令熱徹次以兩手摩熱眼面耳項皆令極熱仍按提鼻梁左右七下梳頭百餘梳而卧熟睡至明

攝生按摩篇曰存想者以意御氣之道自內而達外者也按摩者開關利氣之道自外而達內者也攝

生者在子後午前平坐東向以兩手大指按拭兩  
目過耳門使兩掌交會於項後如此三九遍次存  
想目中各有紫青絳三色氣如雲霞鬱鬱浮出面  
前再依前按拭三九遍復存想面前雲氣暉暉霍  
霍灌入瞳子因嚙華池之液二十口乃開口以爲  
常坐起皆可行之不必拘時一年許耳目便聰明  
久爲徹視數里聽於絕響也面上常欲得兩手摩  
拭之使熱則氣常流行作時先將兩掌摩熱以掌  
以掌摩拭面目高下隨形皆使極匝三五過却度  
手於項後及兩鬢更互摩髮如擲頭之狀亦數十

過令人面有光澤皺斑不生髮不白脉不浮外久  
行五年不輟色如少女所謂山川行氣常盈不涸  
而水石榮潤是也耳欲得數按抑其左右令人聰  
徹鼻亦欲按其左右無數令人氣平又常以兩手  
按鼻及兩目之眥上下按之無數閉氣爲之氣通  
卽止吐而復始亦三九遍能恒爲之鼻聞百步眼  
乃洞觀凡人少有不快卽須按摩按擦令百節通  
利洩其邪氣凡人須日要一度令人自首至足但  
係關節處用手按擦各數十次先百會穴次頭四  
周次兩眉外次目眥次鼻準次耳孔及耳後皆按

次風池項左右皆揉之次兩肩甲次臂骨縫  
次肘骨縫次腕次手十指皆捻之次脊背或按之  
或槌震之次腰及腎堂皆搓之次胸乳次腹皆揉  
之無數次脾骨槌之次兩膝次小腿次足踝次十  
指次足心皆兩手捻之若常能行此則風氣時去  
不往腠理是謂泄氣又常向腎堂及兩足心臨臥  
時令童子用手搓摩各以熱透表理為度摩腎堂  
熱則腎氣透而易於生精摩足心熱則湧泉穴透  
而血不下滯矣

李挺曰導引法保養中一事也蓋人之精神極欲靜

氣血極欲動但後世方士亦以此惑人為仙術所  
以王褒頌曰何必偃仰屈伸如彭祖吹噓呼吸如  
喬松眇然絕俗離世哉認真只是舞蹈以養血脉  
意其法雖粗有益閉關守病之士蓋終日此此端  
坐最是生病人徒知久立久行之傷久而不知久  
卧久坐之尤傷人也

壽世保元呼吸靜功妙訣曰每子午卯酉時於靜室  
中厚褥鋪於榻上盤脚大坐瞑目視臍以綿塞耳  
心絕念慮以意隨呼吸一往一來上下於心腎之  
間勿亟勿徐任其自然坐一炷香後覺得口鼻之

氣不羸漸漸和柔又一炷香後覺得口鼻之氣似  
無出入然後緩緩伸脚開目忒耳塞下榻行數步  
又偃卧榻上少睡片時起來啜淡粥半碗不可作  
勞惱怒以損靜功每日能專心依法行定兩月之  
後自見功效

司馬承禎存想之說存謂存我之神想謂想我之身  
閉目即見自己之目收心即見自己之心心與目  
皆不離我身不傷我神則存想之漸也凡人日終  
日視他人故心已逐外走終日接他事故目亦逐  
外瞻營營浮光未嘗內照奈何不病且天邪是以

歸根曰靜靜曰復命成性存存衆妙之門此存想  
之漸學道之功半矣

清異錄郭尚賢曰服餌導引之餘有二事梳頭浴脚  
是也尚賢每夜先髮後脚方寢自曰梳頭浴脚長  
生事臨卧之時小太平

千金方云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

捺湧泉穴其穴在足心之上濕氣皆從此入日夕  
之間常以兩足赤肉更次用一手握指一手磨捺  
數日多時覺足心熱即將脚指略畧動轉倦則少

歌或令人捺之亦終不若自捺為佳陳書林云先  
公每夜常自捺至數千所以勉年步履輕便僕性  
懶每卧時只令人捺至睡熟即止亦覺得力鄉人  
鄭彥和自太府丞出為江東倉足弱不能陞辭樞  
筓黃繼道教以此法踰月即能拜跪雪入丁邵州  
致遠病足半年不能下床遇一道人亦授此法久  
而即愈今筆千册告病者豈曰小補之哉 東坡  
云揚州有武官侍真者官於二廣十餘年終不添  
瘴面色紅膩腰足輕快初不服藥唯每日五更起  
坐兩足相向熱磨湧泉穴無數以汗出為度養老新書

捺腎腧穴 陳書林曰余司藥市倉部輪羌諸軍請  
采受籌鄉人張成之為司農丞監文同坐時久嚴  
寒余一二刻間兩起便溺問曰何頻數若此答云  
天寒自應如是張云某不問冬夏只早勉兩次余  
諭之曰有導引之術乎曰然余曰且夕當北面因  
暇專往叩請荷其口授曰某先為李文定公家塔  
妻弟少年遇人有所得遂教小訣臨卧時坐於床  
垂足解衣閉氣舌柱上嚙目視頂仍提縮穀道以  
手磨捺兩腎腧穴各一百二十次以多為妙畢即  
卧如是二十日極得力歸稟老人行之旬日云真



是奇妙亦與親舊中篤信者數人言之皆得效今以告修煉之士云

養老新書

治轉筋法 篤信嘗聞之都人與里老云人起臥伸其足則或有時轉筋之患而不能安身者有豫治未病之術平日不拘坐臥與晝夜時時令兩足大趾指緊緊屈伸頻頻常習慣如此則終無轉筋之患且人或對尊貴或列公會坐久而起則足痺而不能立床至顛倒者亦有之將起時豫屈伸於兩趾指如前所言則亦無痺痛顛倒之患

拾遺

臥宜縮

側身屈膝則益入氣力以下典籍便覽

舒

舒展則血脉流暢

梳

宜多多則去

風明目故道家晨梳常以百二十梳為度大小便勿強閉忍忍小便成淋忍大便成痔 托踏 四 股亦欲得小勞譬如戶樞終不朽平時雙手上托如舉大石兩腳前踏如履平地存想神氣 熨眼 熱摩手心熨兩眼每二七遍明目去風 拭額 以手頻拭額上謂之修天庭連髮際二七遍面上自然光澤如有黥點者宜頻拭之 揩鼻 又以中指於鼻梁兩邊指二三十數令表裏但熱所謂灌漑中岳以潤于肺也 摩耳 又以手摩耳輪

不拘遍數所謂修其城郭以輔腎氣也 **按背**

閑坐時常以兩手按背左右紐脊數十則血氣通暢不生諸病 **胎息** 調息久久神愈凝息愈微

又久則鼻中全無呼吸止有微息在臍上往來與嬰兒在胎中一般所以謂之胎息乃神氣大定自然然而然修煉必至於胎息而後氣歸元海方是純坤十月之功 以上典籍便覽

用藥

張志和曰語云子之所慎齊戰疾又曰兵未達不敢

嘗此言服藥不可不畏慎也 儒門事親

前漢書藝文志曰有病不治常得中醫

新唐書孫思邈曰人無故不應餌藥有所偏助則藏氣為不平

千金方曰仲景曰人體平和惟須好將養勿妄服藥藥勢偏有所助令人臟氣不平

又曰夫為醫者當須先洞曉病源知其所犯以食治之食療不愈然後命藥藥性剛烈猶御兵兵之猛暴豈容妄發

劉仲達鴻書曰古云不治得中鑿此至言也凡人有

疾苟無明醫不如靜以待之但人情過於愛生急求僥倖不擇醫之良否日夜取百藥襍投不旋踵而長號矣是雖曰愛之其實害之

北山黃公善醫先寢食而後針藥汾陰侯生善醫先人克而後說卦文中子

通鑑唐穆宗餌金石之藥處士張樂上疏曰神慮澹則血氣和嗜慾勝則疾疹作藥以攻疾無疾不可

餌

夫用藥如用刑刑不可誤誤即夫人命用藥亦然一誤即便隔生死然刑有鞠司鞠成然後議定議定

然後書罪蓋人命一死不可復生故須如此詳謹今醫人纔到病家便以所見用藥若高醫識病知脈藥又相當如此即應手作効或庸下之流孟浪亂投湯劑逡巡便致困危如此殺人何太容易世間此事甚多良由病家不擇醫平日未嘗留心於醫術也可不懼哉本草衍義

大凡攻擊之藥有病則病受之病邪輕而藥力重則胃氣受傷夫胃氣者清純冲和之氣也惟與穀肉菜果相宜蓋藥石皆是偏勝之氣雖參芪輩為性亦偏况攻擊之藥乎格致餘論

醫學入門曰大概煎者多用破確洗淨擇入煎之如  
 補湯慢火煎熬汗下及治寒濕藥緊火煎服如劑  
 大水少則藥味不出劑小水多則煎耗太過無力  
 煎以濕紙封罐口熟則用紙濾過或紗絹亦好去  
 渣取清汁服之則行經絡而去病若濃濁則藥力  
 不行及滯為害活人云補湯須用熟利藥不煇生  
 補藥用水二盞煎至八分或三盞煎至一盞利藥  
 一盞半煎至一盞或一盞煎至八分又主病藥宜  
 先煎如發汗則以麻黃為主須先煎麻黃一二沸  
 然後入餘藥同煎餘倣此止汗先煎桂枝和解先

煎柴胡下藥先煎枳實吐藥先煎山梔溫藥先煎  
 乾薑行血先煎桃仁利水先煎猪苓止瀉先煎白  
 朮消渴先煎天花粉止痛先煎芍藥發黃先煎茵  
 陳發斑先煎青黛發狂先煎石羔嘔吐先煎半夏  
 勞力感寒先煎黃芪感冒傷寒先煎羌活暑症先  
 煎香茹風病先煎防風腹如雷鳴先煎煨生薑濕  
 症先煎蒼朮  
 李時珍云蘆火竹火宜煎一切滋補藥又曰凡服湯  
 藥雖品物專精修治如法而煎藥者鹵莽造次水  
 火不良火候失度則藥亦无功觀夫茶味之美惡

飯味之甘，錫皆係于水火煎飪之得失，即可推矣。是以煎藥須用小心，老成人以深罐密封，新水活火先武後文，如法服之，未有不效者。火用陳蘆枯竹取其不強，不損藥力也。桑柴火取其能助藥力，煇炭取其力慢，櫟炭取其力緊，溫養用糠及馬屎牛屎者，取其暖而能使藥力勻徧也。

桑柴火

凡一切補藥諸膏宜此火煎之，但不可點

艾傷肌

時珍

唐詩鼓吹註曰：不疾不徐謂之文武火也。

連生錄曰：平且第一汲者為井華水，即用療病。

時珍曰：宋徽宗食水太過，病脾疾，國醫不效。召楊介診之，介用大理中丸，上曰服之屢矣。介曰：疾因食水，臣因以水煎此藥，是治受病之原也。服之果愈。若此，可謂活機之士矣。

張從正曰：昔有患小便閉者，衆工不能治，令取長川急流之水煎前藥，一飲立溲，則水可不釋乎。

本草洞詮云：熟地黃以薑汁炒，則不泥膈。然地黃乃濡潤之品，直達下焦養陰之藥，無過于此。若用薑汁變為辛辣，失其本性，惟以砂仁酒拌，九蒸九曝，蓋地黃性泥，得砂仁之香而氣和，合五藏之氣歸。

宿丹因此得用地黃之精微者也

醫學入門曰凡服藥病在上者食後徐徐服病在中者食遠服病在下者宜空心頓服之以達下也病在四肢血脉者宜饒食而在晝病在骨髓者宜飽食而在夜若嘔吐難納藥者必徐徐一匙而進不可太急也又少服則滋榮於上多服則峻補於下凡服藥後須三時久方可食飯亦不可即眠令藥氣行也

東垣曰古人服藥活法病在上者不厭頻而少病在下者不厭頻而多少服則滋榮于上多服則峻補

于下

又曰細末者不循經絡止去胃中及藏府之積氣味厚者白湯調氣味薄者煎之和滓服去下部之疾其丸極大而光且圓治中焦者次之治上焦者極小稠麪糊丸者取其遲化直至中下或酒或醋丸者取其收散之意也犯半夏南星欲去濕者丸以薑汁稀糊丸者取其易化也水浸宿炊餅又易化滴水丸又易化煉蜜丸者取其遲化而氣循經絡也蠟丸取其難化而旋旋取效或毒藥不傷脾胃也

壽世保元曰補虛損症宜先飲緩取效攻風濕症宜  
多飲速取效凡丸藥用蜜每藥末一介則用蜜十  
二兩文火煎煉掠去沸沫令色黃滴水成珠為度  
再加清水四兩和均如此丸庶可曝干經久不壞  
或用重湯熬煉成珠尤妙

沈存中筆談曰湯散丸各有所宜古方用湯最多用  
丸散者殊少煮散古方無用者唯近世人為之大  
體欲達五臟四肢者莫如湯欲留腸胃中者莫如  
散久而後散者莫如丸又無毒者宜湯小毒者宜  
散大毒者須用丸又欲速者用湯稍緩者用散其

緩者用丸此其大槩也近世用湯者全以應湯皆  
用煮散大率湯劑氣勢完壯力與丸散倍蓰者  
一啜不過三五錢極矣比功較力豈敵湯勢然湯  
既力大則不宜有失消息用之全在良工難可以  
定論拘也

正傳曰治泄瀉諸藥多作丸子効

醫學入門曰服藥禁忌有木勿食桃李及雀肉胡荽  
大蒜青魚鮓等物有藜蘆勿食狸肉有巴豆勿食  
蘆筍美及野猪肉有黃連桔梗勿食猪肉有地黃  
勿食蕪荑有半夏菖蒲勿食飴糖及羊肉有細辛

勿食生菜有甘草勿食菘菜及海藻有牡丹勿食生胡荽有商陸勿食犬肉有常山勿食生葱生菜有空青硃砂勿食生血物有茯苓勿食醋物有鼈甲勿食莧菜有天門冬勿食鯉魚服藥不可多食生胡荽及蒜雜生菜又不可食諸滑物果實等又不可多食肥猪犬肉油膩肥美魚膾腥臊等物服藥通忌見灰尸及產婦淹穢事

又曰妊娠禁服蛇斑水蛭及虫蟲烏頭附子配天雄野葛水銀并巴豆牛膝薏苡與蜈蚣三稜芫花代猪麝大戟蛇蛻黃雌雄牙硝芒硝牡丹桂槐花

牛皂角同半夏南星與通草瞿麥乾薑桃仁通礪砂乾漆蠟凡甲地膽茅根都不中

老學菴筆記曰石藏用名用之高醫也嘗言今人稟賦恹薄故案古方用藥多不能愈病非獨人也金石草木之藥又皆比古力弱非倍用之不能取效

沈存中筆談曰古法採草藥多用二月八月此殊未當但二月草已芽八月苗未枯採者易辨識耳在藥則未為良時大率用根者若有宿根須取魚莖葉時採則津澤皆歸其根欲驗之但取蘆葦地黃葦觀魚苗時採則實而沈有苗時採則虛而浮



其無宿根者，卽候苗成而未有花時，採則根生已足，而又未衰，如今之紫草，未花時採，則根色鮮澤，過而採，則根色黯惡，此其効也。用葉者，取葉初長足時，用牙者，自從本說，用花者，取花初敷時，用實者，成實時採，皆不可限以時。月緣土氣有早晚，天時有愆伏，如平地三月花者，深山中則四月花，白樂天遊大林寺詩曰：人間四月芳菲盡，山寺桃花始盛開，蓋常理也。

明醫雜著曰：凡治諸病，時常審察，有無飲食傷積，身先調脾胃，消導飲食，然後用本病之藥，云云，亦有食

後卽藥或藥後卽睡，或服藥大多者，謂之傷藥，要須識此。

凡治病須顧元氣，虛實胃氣衰旺，切不宜循症投劑，此是醫家第一大關鍵。本草衍義

欲滋生精血，不外溫養陽氣，勤培土母，蕃息日昌，至精盈血裕，真陰復盛，而假熱虛火不撲，自滅。若驟投以黃柏，知母之屬，是陰血未生，脾陽先敗，假熱愈熾，法窮身殆，此非補陰乃賊陰也。同七  
許叔微學士本事方云：孫真人言：補腎不若補脾，予曰：補脾不若補腎，腎氣虛弱，則陽氣衰劣，不能重

蒸脾胃脾胃氣寒令人胸膈痞塞不進飲食遲於  
運化或腹脇虛脹或嘔吐痰涎或腸鳴泄瀉譬如  
胃釜中之物無火力雖終日不熟何能消化

程明祐曰人皆知補之為補而不知瀉之為補知瀉  
之為瀉而不知補之為瀉陰陽迭用剛柔互體故  
補血以益榮非順氣則血凝補氣以助衛非活血  
則氣滯蓋脾為中州水火交濟而後能生萬物真  
妙論也 入門

時珍曰古人用補藥必兼瀉邪邪去則補藥得方一  
關一闔此乃玄妙后世不知此理專一于補所以

久服必致偏勝之害也

居家必備云丹溪專用涼藥亦不可况今元氣日耗  
也用丹溪法治者多壞脾胃蓋痰生脾濕熱生脾  
虛必用東垣補脾法為上是以前醫貴審氣運察人  
情及致病之原

或問參芪之性汪石山曰藥無定性以血藥引之則  
從血以氣藥引之則從氣佐之以熱則熱佐之以  
寒則寒在入善用之耳 入門

古今醫統曰予觀今之求醫者率以有時名者為重  
初不計其書之讀不讀脈之明不明謂之時醫福

醫名醫一承權貴所舉輒憑治療雖殺其身委命無怨故為醫者往往奔走權門諂容卑態以求為網利沽名定直按軒岐救正論論之尤詳宜參考

王日休勸醫云醫者當自念云人身身疾苦與我無異凡來請召急去無遲或止求藥宜即發付勿問貴賤勿擇貧富專以救人為心云云吾鄉張彥明善醫僧道貧士軍兵官員及凡貧者求醫皆不受錢或反以錢米與之人若來召雖至貧亦去病苦危篤知不可救亦多與好藥以慰其心王日休玄晏先生云人受先人之體有七尺之軀而不知醫

事此所謂遊魂耳雖有忠孝之心君父困危赤子塗地何以濟之此聖賢所以精思極論欲盡其理也軒岐救正論

醫方之事取妙極難不勸汝曹以自命也微解藥性小小和合居家得以救急亦為勝事顏氏家訓

定直按知醫自治與藥救人同為好事然病狀相同而治法相異如水炭者真假虛實雖專門且多難辨別者苟漫投藥則不惟久者希矣且小慧之人習俗書記作方自執疑醫而殞其命者吾往往見之如此則不若不知醫之為愈矣不可不慎也

近世以來多秘所患求診驗醫之能否醫亦不屑下問孟浪一診自挾其長甚者病家從前誤藥或飲

食居處僻疾隱諱問之不以實告使庸醫索病於  
冥漠之間別虛實冷熱於疑似之際毫釐千里寧  
不委性命於一擲與庸醫之試伎乎是以舉前哲  
格言以解世俗之惑東坡曰吾平生求醫於平時  
默驗其工拙至於有疾則必盡告所患而後診視  
使醫士了然知厥疾所在虛實冷熱先定于心脉  
之疑似不能惑也雖遇中醫亦能愈疾吾求疾愈  
而已豈以困醫輕命乎真警迷濟世之箴規也全切

艾法

本類悉據高武鍼灸聚英第六卷及徐春甫  
鍼灸直指所載節取其要者雜而錄之編內  
並同

艾葉 本草云味苦氣微溫陰中之陽無毒主灸百  
病三月三日五月五日採曝乾陳久者良又避惡  
殺鬼又採艾之法五月五日灼艾有效制艾先要  
如法令乾燥入臼搗之以細篩去塵屑每入石臼  
搗取潔白為上須令焙大燥則灸有力火易燃如  
潤無功。證類本草云出明州圖經云舊不著所  
出州土但云生田野今在處有之惟蘄州葉厚而

幹高果氣味之大用之甚効以苗短者為佳按定直

本邦亦山野田圃及宅地在有之以膽吹山者為佳凡生溪山幽谷之間者其性尤良但不能採於山登者用在田野者亦無妨只在市舖賣販者或雜他物而誘人宜勿妄用

### 艾灸補瀉

氣盛則寫之虛則補之醫統下同此語出靈樞背膂

○陰陽皆虛火自當之經陷下者火則當之經

絡堅緊火所治之官能 ○以火補者毋吹其火須

自滅也以火寫者疾吹其火傳其艾須其火滅也

者論篇○以上醫統○此條獨見醫統而聚英不載故註云醫統後或註云醫統或云聚英者皆倣此其二書俱所載者不復註書名

### 艾炷大小

千金云黃帝曰灸不三分是謂徒究炷

務大也小弱乃小作之又曰小兒七日以上周年

以還炷如雀糞明堂下經云凡灸欲炷根下廣三

分若不三分則火氣不達病未能愈則是灸炷欲

其大惟頭與四肢欲小耳明堂上經乃曰艾炷依

小筋頭作其病脉粗細狀如細線但令當脉灸之

雀糞大炷亦能愈疾又有一途如腹中疝瘕疔瘕

伏梁氣等惟須大艾炷故小品曰腹背爛燒四肢

則但去風邪而已不宜大熱如巨闕鳩尾灸之不

過四七壯依竹筋頭大但令正當脉上灸之艾炷

若大復灸多其人永無心力如頭上灸多令人失

精神背脚灸多令人血脉枯竭四肢細而無力既失精神又加細節令人短壽○王節齋云面上灸

炷須小手足上猶可粗

定直接臍腹肚上灸炷亦恐以小為可

定直接黃帝曰灸三分是謂徒寬氣弱肉薄之人恐不可拘只當小炷增數更佳若大炷而精力不能堪焉則病患雖除元氣為之損傷矣况無病而逆灸者乎須不如此小炷則微熱易堪多炷數則火氣自微之為愈但如體克肌厚而精力能堪之者則務大炷而可也古人言灸數稱壯者亦是緣強壯之人名之耳如老幼羸弱則灼數亦宜減省要隨氣體之強弱與病勢之微甚以斟酌加減之可也

壯數多少 千金云凡言壯數者若下壯病根深篤可倍於方數老少羸弱可減半扁鵲灸法有至三

五百壯千壯此亦大過曹氏灸法有百壯有五十壯小品諸方亦然惟明堂本經云鍼入六分灸三壯更無餘治故後人不准惟以病之輕重而增損之凡灸頭項止於七壯積至七七壯止

點艾火 下經曰古來灸病忌松柏枳橘榆桑柞八木切宜避之有火珠耀日以艾承之得火為上艾有火鏡耀日亦以艾引得火此火皆良諸蕃部用鑛鐵擊塔石得火以艾引之凡倉卒難備則不如無木火清麻油點燈上燒艾並點艾兼滋潤灸瘡至愈不疼用蠟燭更佳○良方云取火者宜敲石取火或水精鏡於日得太陽火

為妙天陰則以槐木取火今行舟人以鐵鈍刀擊石以紙灰為丸在下承之亦得火聚英○按周禮夏官司燿掌行火之政令四時變國火以救時疾鄒子曰春取榆柳之火夏取桑柘之火秋取柞柎之火冬取槐檀之火饒氏曰此古人贊化育之一事艾灸點火只依取五火而已秦漢而下醫家不識此意

灸法 千金方曰凡點灸法皆須平直四體無徒傾側灸時孔穴不正無益於事徒破好肉耳若坐點則坐灸之卧點則卧灸之立點則立灸之反此亦

不得其穴矣○明堂曰須得身體平直毋令拳縮坐點毋令俯仰立點毋令傾側

炷火先後 資生曰凡灸當先陽後陰言從頭向左而漸下次從頭向右而漸下先上後下○明堂曰先灸上後灸下先灸少後灸多皆宜審之○王節齋曰灸火須自上而下不可先灸下後灸上

灸時戒 相天時 千金云正午以後乃可灸謂陰氣未至灸無不著午前平旦穀氣虛令人癩眩不可針灸卒急者不可用此例○下經云灸時若遇陰霧大風雪猛雨炎暑雷電虹霓停候晴明再灸

急難亦不拘此下同○按日正午氣注心經未時

注小腸經止可灸極泉青靈少海靈道通里神門

少府少冲少澤前谷後谿腕骨等穴其餘經絡各

有氣至之時故寶鑑云氣不至灸之不發寶鑑說詳下

灸瘡千金所云午後灸之言恐非孫真人口訣也

定直按高武之辨似拘矣千金之說恐不必非也張景岳亦云鍼刺大法多宜在午時之後不欲在午時之前○謹人事○明堂云灸時不得傷飽大飢飲

酒大醉食生硬物兼思慮愁憂志怒呼罵吁嗟

嘆息一切不祥新加○類經圖翼云凡微數之脉

及新得汗後並忌灸

定直按八欲灸者身一須擇天氣晴朗及寒暑之體之飢飽勞逸等如歲月日時之禁忌抑未或專被忽此者惑也○又按尤忌陰濕之時宜慎之

灸後保養○灸艾後患者宜於靜室謝事飲食寒溫

俱要適宜調養正氣復完邪氣自退而病根除矣

今人多不知恬養雖灸艾何益每有近房勞貪厚

味此又自增其咎也故因灸而反致害者此也徒

責灸艾不效何耶醫統

灸忌食物房勞○資生曰既灸之後當忌食魚膾猪

膏熱麵生冷生酒動風之物冷物難解肉最毒尤

忌大怒大勞房室怒飢大飽受熱冒寒非徒無益



反得有，不可不慎。○按既灸之後，當茹淡，使胃氣和平，血氣流通，疾病隨艾氣驅出。若厚味醉醢，則血氣亂生，痰涎阻滯，病氣而不得驅，逐房勞則損精神，血脈故當守禁忌。丹溪有茹淡論，相火論，須熟讀，不獨鍼為然也。聚英○定直按灸後尤戒慾事，俗傳云灸前三日灸後七日忌房。

灸瘡要發 資生曰：凡著艾得瘡，發所患即瘡。若不發，其病不愈。○甲乙經云：灸瘡不發者，用故履底灸，令熱熨之，三日即發。今用赤皮葱三五莖，去青於燂灰中煨熱，拍破熱熨瘡，十餘遍，其瘡三日自

發。予見人灸瘡不發者，頻用生麻油漬之，而發亦有用皂角煎湯候冷，頻點之，而發亦有。恐氣血衰不發於灸前後，煎四物湯服，以此湯滋養氣血，故也不可。一既論也。有復灸一二壯，定發。有食熱灸之物，如燒魚煎豆腐羊肉之類，而發。予常灸三里各七壯，數日過不發，再各灸二壯，右足發，左足不發，更灸左足一壯，遂發。亦在人以意取之。若須其自然，則終不發矣。此人事所當盡也。○按寶鑑云：氣不至而不効，灸之亦不發。蓋十二經應十二時，其氣各以時而至，故不知經絡氣血多少，應至之

候而灸之者則瘡不發世醫莫之知也惜哉若壯實人不候時而灸亦發聚英

洗灸瘡 凡著灸住火便用赤皮葱薄荷湯溫洗瘡周圍約一二尺令驅逐風氣於瘡口出更令經脈往來不滯自然疾愈若灸瘡退痂後用東南桃枝青嫩皮煎湯溫洗能護瘡中諸風若瘡內黑爛加胡荽煎若瘡疼不可忍多時不効加黃連煎神効貼灸瘡 資生云貼灸瘡春用柳絮夏用竹膜秋用新綿冬用兔腹上白細毛貓兒腹毛更佳今人多以膏藥貼之日三兩易全不疼但以膏藥貼則易

乾爾若要膿出多而疾除不貼膏藥尤佳○按柳絮竹膜兔猫毛貼瘡恐乾燥作疼而太乙膏善應膏又有不對證藥皆不宜今只用白芷乳香當歸川芎等香油号煎膏貼之為要聚英

小兒戒逆灸無病而先鍼灸曰逆逆未至而迎之也 千金曰小兒新生無病不可逆針灸之如逆灸則忍痛動其五臟因喜成癰河洛關中土地多寒兒喜痊其生兒三日多逆灸以防之吳蜀地溫無此疾也古方既傳之今人不分南北灸之多害小兒也所以田舍小兒任其自然得無夭橫也聚英

阿是穴 千金曰凡官遊吳蜀體上常須三兩處灸  
乏切令瘡暫差則瘡癘溫瘧毒不能著人故吳蜀  
多行灸法有阿是穴之法言人有病即令按其上  
若裏當其處不問孔穴即得使快成痛處即云阿  
是灸刺皆驗故云阿是穴 聚英

四花穴 崔知悌取四花穴灸勞初疑恐人不識點  
穴故立捷法當必有合於五藏俞也今依法點穴  
果合太陽行背二行兩俞膽俞四穴難經曰血會  
鬲俞疏曰血病治此蓋骨蒸勞熱血虛火王故取  
此以補之膽者肝之府藏血故亦取是俞也崔氏

止言四花而不言兩俞膽俞四穴者為粗工告也  
今只依揣摸脊骨鬲俞膽俞為正今世以四花科  
取其誤也知者審而用之幸毋踵其誤焉 聚英五  
統附辨 卷又醫  
亦載

灸三里 秦承祖云諸病皆治 聚英  
卷 外臺祕要云  
人年三十已外若不灸三里令氣上冲目使眼無  
光 同 ○凡人年三十以上若灸頭不灸三里令人  
氣上眼闇以三里穴能下氣也凡一切病皆灸三  
里三壯每日常灸氣下乃止 類經  
圖翼 ○若要安三里  
莫要乾患風疾人宜灸三里者五臟六腑之溝渠

也常欲宣通即無風疾宋張季明醫說○東垣曰飲食失

節及勞役形質陰大乘於坤土之中致穀氣榮氣

清氣胃氣元氣不得上升滋於六腑之陽氣是五

陽之氣絕於外外者天也下流入於坤土陰火之

中皆由喜怒悲憂恐為五賊所傷而後胃氣不行

勞役飲食不節繼之則元氣乃傷當於胃合三里

穴中推而揚之以伸元氣推而揚之謂鍼治之法也官能篇馬註推入其

鍼以揚之也○聚○又曰六淫客邪及上熱下寒

筋骨皮肉血脉之病錯取於胃之合三里大危○

又曰有人事少氣弱常於三里氣海灸之節次約

五七十壯至年老熱厥頭痛雖太寒猶喜風寒痛

愈惡煖處見烟火皆灸之過也右二件新加蓋四

要穴且今俗喜灸之故表出焉

避人神論 千金云欲行鍼灸先知行年宜忌及人

神所在不與禁忌相應即可故男忌除女忌破男

忌戌女忌己有日神忌有每月忌有十二時忌有

四季人神有十二部人神有十二部年人神有九

部旁通人神有雜忌旁通人神有血支血忌之類

凡醫者不能知此避忌若逢病人厄會男氣怯

下等至困通人達士豈拘此哉若遇卒暴急患皆

不拘時法許布亦云卒暴之疾須速灸療一日之間止忌一時是也千金云癰疽疔腫喉痺客忤尤為急凡作湯藥不可避凶且覺病須臾即宜使治又曰凡人卒暴得風中時氣凡百所苦須急救療久後皆難愈此論甚當夫急難之際命在須臾必在吉日後治已論於鬼錄此所以不可拘忌也惟平居治病於未形選吉日服藥針灸可也日時諸書載之為詳宜考祖恐不可盡信今不敢錄○諸禁忌惟四季所忌似合素問四季所忌春左脇夏右脇秋左腰冬右腰是也其餘不知何時何代所起如所謂尻神人神者果有之則不分病輕重

犯之當有禍命又曰卒急何暇選此時人神尻神憫病危而不禍乎又按尻尾底骨即臀尖曰尻神則是臀尖神矣何人之一身獨臀尖為神乎是皆不可曉者也以俟能知者要○或問人神隨年歲巡歷於身尻神逐日坐臨於人若人死此神與之俱歿乎抑出於人之身飄流於天地間而失所依乎抑別求入而附之乎若別欲入則人人自有神矣將飄流天地間無入可依神亦離散矣既曰神則靈變莫測者也何必求入而附之乎人之心為君主之官神明出焉胡不驅此神使身安而不

為鍼灸所犯乎曰人神尻神後世術家之言素難  
未有也何足信哉以上聚英醫統

或問古人以鍼為要今獨詳灸法而不及鍼治者何也定直曰此編所載只是論自養之道若夫行鍼之工則專在醫人而請治者只擇其術之精粗工拙為佳耳且其宜禁之法大抵與灸法同故不復收人其說也○又曰鍼治之得効非藥餌之所及如卒暴之症滯積之病不可無鍼也只其工不精則善誤矣非復毒藥之比也宜擇工精審焉今舉先輩之說一二條錄之如左

王節齋曰古針法最妙但今無傳恐不得精高之人  
誤用之則危拙出於頃刻唯灸得穴有益無害日  
後宜行也聚英

氣鍼雖微妄加無病則氣之瀉若河決下流不可以  
其微而輕之也同上

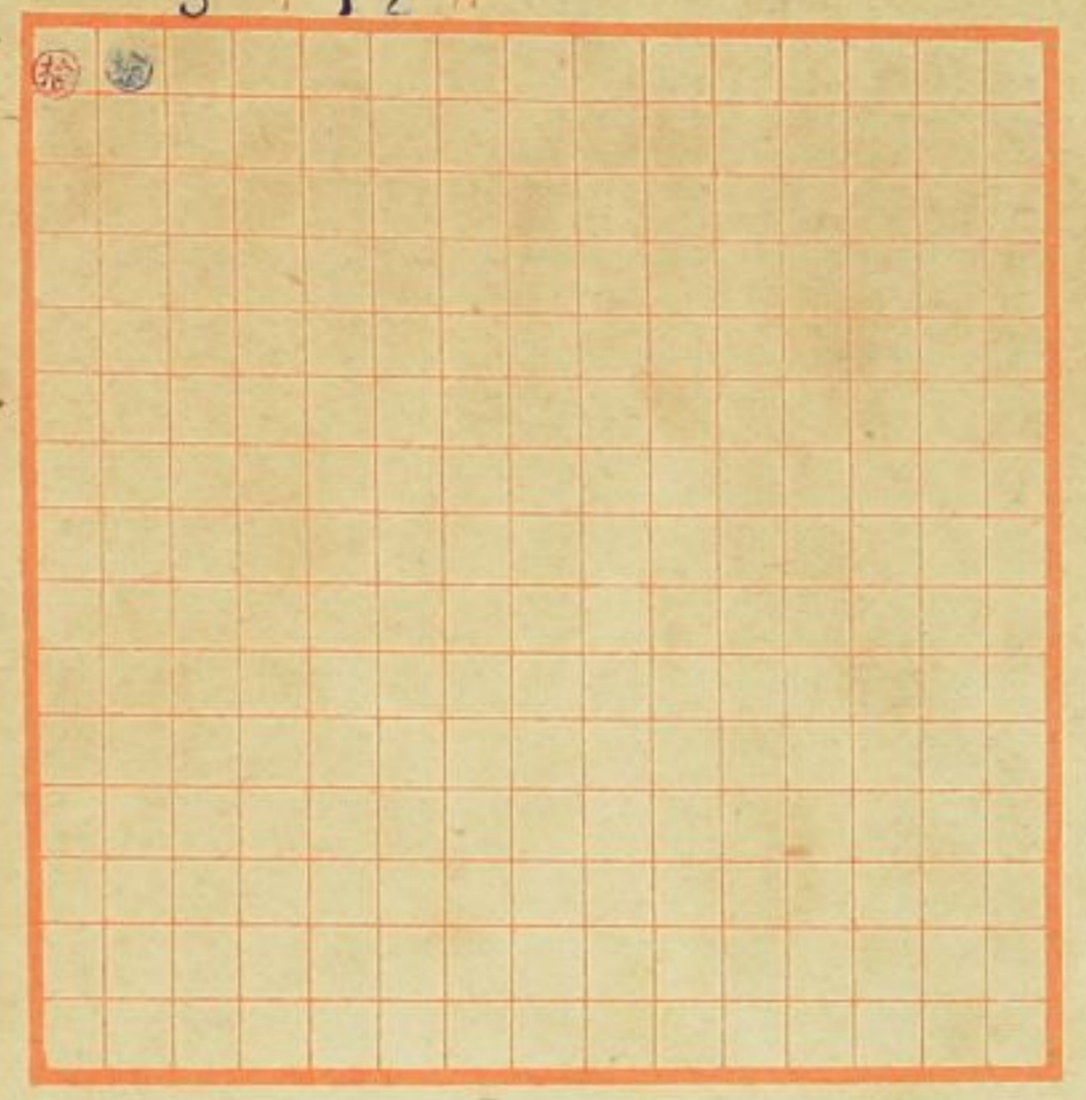
或問內經治病湯液醪醴為甚少所載服餌之法纔  
一二而灸者四五其他則明鍼法無慮十八九厥  
後方藥之說肆行而鍼灸之法僅而獲存者何也  
曰內經上古書也上古之人其知道乎勞不至倦  
逸不至流食不肥鮮以戕其內衣不蘊熱以傷其  
外起居有常寒暑知避恬憺虛無精神內守病安  
從生雖有賊風虛邪莫能深入不過湊於皮膚經  
滯氣鬱而已以鍼行滯散鬱則病隨已何待於湯

液醪醴耶當今之世道德以衰以酒為漿以妄為常縱欲以竭其精多慮以散其真不知持滿不能御神務快其心逆於生樂起居無節寒暑不避故病多從内生外邪亦易中也經曰鍼刺治其外湯液治其內病既屬內非藉湯液之蕩滌其能濟乎此和緩已後方藥盛行而鍼灸罕用者實由世不古若人非昔此病有淺淺治有內外非鍼灸宜於古而不宜於今非湯液宜於今而不宜於古也經曰上古作湯液為而弗服中古之時服之萬全當今之世必齊毒藥故其中鍼灸治其外雖形墜血

盡而功不立此之謂也 醫統

夏原先生養生論卷之四終

3 年 12 月



Vertical text on the right edge of the page, possibly a page number or title.

Faint vertical text on the left side of the page, likely bleed-through from the reverse side.





Vertical text on the right page, likely bleed-through from the reverse side. The characters are faint and difficult to decipher, but appear to be arranged in a single column.



Vertical text on the left page, likely bleed-through from the reverse side. The characters are faint and difficult to decipher, but appear to be arranged in a single column.

