

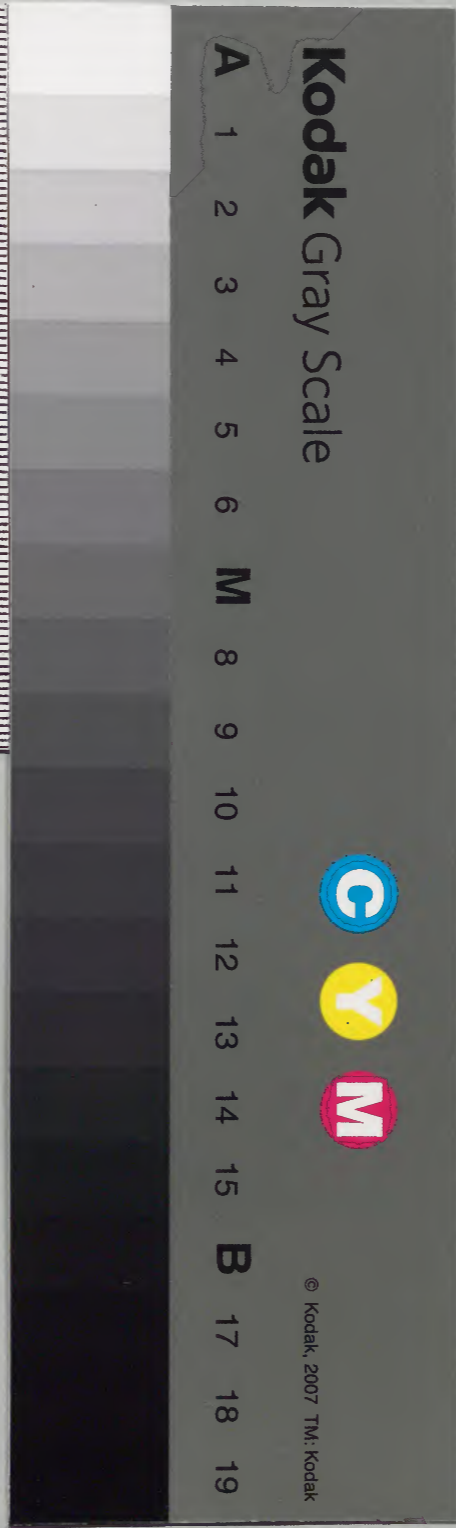
古今養性錄

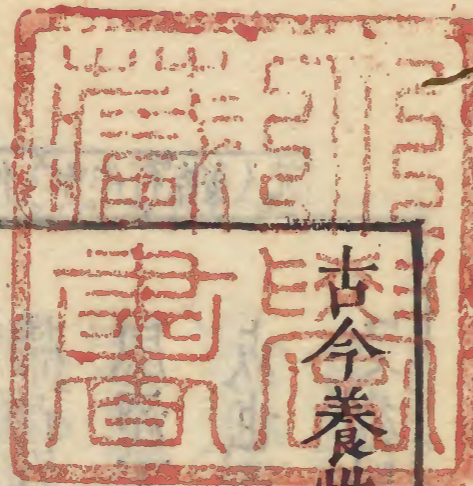
一五册	六架	一〇五函	二七〇五三號	和書類
-----	----	------	--------	-----

九函	一〇五函	二七〇五三號	和書類
六架	五册	三號	

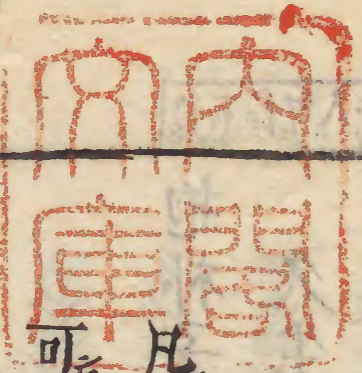
(九架)

内閣文庫	
番號	和 27053
冊數	15 (9)
函號	195 128





古今養性錄卷之九



修養諸術第十二

通菴竹中敬敬昌父撰

男 竹中厚編次

門人 清瓚校正

凡盡其壽者命也。為治術夭其壽亦命也。君子豈可不痛乎。能治其機之微。則風波無跡。失其宜。則如油入麪焉。扁鵲高名。不如亦兩兄之名。不出家也。世多有名治已病。而無名治未病。志士仁人詎

養性錄卷之九

修養諸術第十二

一

不可作人作人後

思其名乎。然亦難矣哉。但錄治其微之術以揭之。不知其是乎否。

抱朴子曰。知服草藥而不知還年一作之要術。則終無

久生之理也。文苑英華載高無際曰。王母呈益地之圖。素女授延年之術。或不

帶神符。行禁戒。思身神。守真一。則正可內。令疾不起。

風溼不犯耳。若卒有惡鬼。邪山精。水毒害之。則便

成也。或不得人。山之法。令山神為之竹。禍則妖鬼試

之。猛獸傷之。溪毒擊之。蛇虺螫之。致多。凡事非一條

也。雖年老而受氣本多。則傷淺。易救。此雖年少而受

氣本少。則傷深。人生之為體。易傷難養。濟之者。鮮壞

乏者多。氣大衰者。難長。唯怨風冷。與暑溼。不知風冷

暑溼。不能侵壯實之人也。何以較之。設有數人。年紀

老壯既同。服食厚薄又等。俱造沙漠之地。並冒嚴寒

之夜。其中將有獨中冷者。不必盡病也。非冷氣傷也。

喜樂過坐傷也。汲汲所欲傷也。久談言笑傷也。寢息

失時傷也。挽弓弩傷也。沉醉嘔吐傷也。飽食即臥傷

也。跳走喘乏傷也。歎呼哭泣傷也。陰陽不交傷也。

唾不及遠行不疾步耳不極聽即不久視坐不至久
 臥不及疲先寒而衣先熱而解不欲極飢而食不
 過飽不欲極渴而飲飲不過多凡食過則結積聚飲
 過則成痰癖不欲甚勞甚逸不欲起晚不欲汗流不
 欲多睡不欲奔車走馬不欲極目遠望不欲多啖生
 冷不欲飲酒當風不欲數數沐浴不欲廣志遠願不
 欲規造異巧冬不欲極熱夏不欲窮涼不露臥星下
 不眠中見扇大寒大熱大風大霧皆不欲冒之以上諸論
已出于總論凡言傷者亦不便覺也謂久則壽損耳
及苦處門

長生之理盡於此矣若有極情肆力不營久生者聞
 此言雖風之過耳電之經目不足喻雖身枯於流連
 之中氣絕於紈綺之間而甘心焉亦安可信之所謂
 以明鑑給滕瞽以絲竹娛聾夫也言說術更無益耳

又曰欲還食穀當以葵子豬膏下之則所美食皆下不
 壞如故也已出于倉廩門以上之數語無爲之攝生尤親切關係者是故散在于諸篇而欲使世人往往善識知之耳

又曰若本命屬土不宜服青色藥屬金不宜服赤色藥
 屬木不宜服白色藥屬水不宜服黃色藥屬火不宜

服黑色藥以五行之義木剋土土剋水水剋火火剋

金金剋木故也庚子辛丑庚午辛未年此謂之屬土

千金方曰木命人行年在水則不宜鍼及服青藥必用

命者即上官所生甲子也行年者即小運若用本命
與行年納音所屬尅其日辰尤佳勿命日辰返尅本
命行年如甲子金命生人不用戊午火日乃火尅金
仍不用甲午又云行年在甲寅水不用戊申土日乃
土尅水俱傷己也○愚按千金謂五命者即本命也
乃生於戊辰己巳年人謂之木性所謂木命人也此
人尅丁壬木連歲則不宜鍼及服青藥也下做之
青藥者忘本邑又不慎酸燥類並春時甲乙寅卯日
及平旦又出火命人行年在水則不宜汗及服赤藥
于針灸門火命人行年在水則不宜汗及服赤藥
經曰汗者心之液汗多亡陽土命人行年在土則不
而心火滅故不宜心家本色

宜吐及服黃藥凡嘔吐屬脾此金命人行年在金則

不宜灸及服白藥火尅金肺無不受諸熱故云水命

人行年在水則不宜下及服黑藥水下卑復逢水命

船風添焉堪之乎愚按本命義謂勿服父母及自己
本命所屬肉則當子年人禁鼠肉丑年禁牛肉甚明
也如本節曰本命不然以十二支配五行則亥子配
腎為水命寅卯配肝為木命巳午配心為火命申酉
配肺為金命如丑未辰戌配脾為土命矣有諺曰五
性者雖經文未見之而以納音法立其性則非無五
性之別譬如甲子乙丑歲其見納音屬金故此歲產
生者是謂金性之人如此人性謂之本命耶雖然共
無據且無所取之深意且記焉備參考耳又生丁壬
木運年人是曰木命人耶北郡李夢陽空同子曰十
二支子鼠丑牛等初謂取象耳然木人見漆則傷貓
見寅人則傷其兒走徙其窠昨問劉南宮劉云是真

有之也。不但取象。朱子論乾馬。坤牛。震龍。巽雞。坎豕。離雉。艮狗。兌羊。曰此取象。亦自有來歷。非假譬之。臨川吳氏云。十幹十二支之名立。而相配為六十。不知其所始。漢之時術家以六十之四十八。配周易八純卦之六爻。謂之渾天納甲。不過以寅卯二支為木。予嘗謂納甲之五行。猶先天之卦。納音之五行。猶後天之卦也。且納音始於誰乎。五行之上曰其水火土。醫金木者。又始於誰乎。疑末世術家猥瑣之所為也。醫者不知此法。下手即困。若遇年命厄會深者。下手即死。靈樞經曰。凡年忌。常加七歲。十六歲。二十五歲。三十四歲。四十三歲。五十二歲。六十一歲。皆人之大忌。不可不自安也。感則病行。失則憂矣。當此之時。無為。姦。專。是謂年忌。愚按。今俗云。四十二歲。蓋訛。世多四十三歲。厄窮。俗言後厄者。是也。凡人當此歲。必當慎敬。以勿為。好事。所謂德避禍也。

宋太祖求養生之術於蘓澄隱。人曰。臣之養生。不過精

思煉氣耳

精思慮而無邪想。煉養氣不勞則神自全乎。

東坡有曰。吾平生求醫。已于平時默驗其工拙。至于有疾。必先盡告以所患。而後使之診視。使醫者了然。知厥病之所從來。庶病証先定于心。而脈之疑似不能惑也。坡公使醫瞭然者。知所以自能治其病也。拙多。工最寡矣。

保生要錄曰。養生者。形要小勞。無至大疲。故水流則清。滯則污。流動。有陽氣。雷。養生之人。欲血脈常行。如水之流。坐不欲至倦。經曰。久坐傷肉。行不欲至勞。久行傷筋。頻行不已。然亦稍緩。即是小勞之術也。擊乘馬遠行。則時旋回。以息。若直馳而不

息甚。瘦痿如經日。神不轉。乃失其機之類。故手足欲時其屈伸。兩臂欲左挽右挽。如挽弓法。或右伸左曲。又或兩手如拓石法。或雙拳築空。如擣空中也。蓋手遙伸不奕弱貌。或手臂前後左右輕擺。前後或搖左右。或合打兩掌。皆自臂至掌。往來順逆動搖也。或頭頂左右顧。或腰膀左右轉。時俯時仰。或兩手相捉細細。捩如洗手法。或手掌相摩。令熱掩目。摩面。事間隨意為之。各十數過而已。每日頻行。必身輕目明。筋節血脈調暢。飲食易消。無所壅滯。體中少不愉快。為之即解。崇貴之人不易。

為也。今此術不擇時節。亦無度數。乘閑便作。而見效且速。又云。夫人夜臥。欲自以手摩四肢胸腹。十數遍。名為乾沐浴。臥側而曲膝。益氣力。常時濁唾。則吐。有玉漿藥者。不分清濁。皆嚥之。如此節尤審也。清津不可不別知。思邈云。睡不用遠。成肺病。手足重。清津則嚥。常以舌挂齒。聚清津而嚥之。潤五臟。悅肌膚。令人長壽不老。雖假不益。無敢害。故往往以紀焉。褚證云。養臂指者。常屈伸。養股趾者。常步履。動則陽。又云。體臭。人有體氣不和。故使精液雜穢。治之以手掩口鼻。臨目。微氣久許。時手中生液。速以手摩面。且常。

行之使人體香閱方書其藥許多吾有一方不此術

又云狐臭人夫婦不和故不有多子必矣愚按世人在

夫在夫亦婦受之生子不過一二子耳由之觀之則雖小疾至其為禍甚深故今錄衆說以備

外臺祕要曰胡臭腋內陰下恒溼臭青木香好醋浸致腋下來之愈

三因方曰胡臭漏腋雖不害人性命而害人身奉親事

君乃至交遊皆非所宜修身之士務為清潔者或得

此患不可不思有以去之巢氏云體氣不和使精液

狐獨之氣者故謂之狐臭又腋下臭如葱或陳氏云胡臭者多因勞逸汗漬以手摸而嗅之致清氣道中受此宿穢故傳而為病方論有天生臭之說恐未必皆然又云因父母有所傳染者腋下多有掠紋數孔

出此氣常以五香散擦之內用蒜肚時常作饑食之

亦可解其氣可漸而退沉檀木零各三錢麝香二分

共末每用五厘津調擦腋下三日一次或用香末二

錢絹袋盛貯掛於腋下亦効矣又蜜陀僧兩白礬

錢礬砂麝香焙右細末先用皂角湯洗後傳銅青

蜜陀辰砂白礬礬砂白附右如前法枯礬錢蛤粉

錢輕粉錢蜜陀研右為末少擦之生礬為末入百

草霜少搽之半年除根○白礬蜜陀黃丹各一錢麝

香一銖右於乳鉢內研如飛塵以醋於手心調藥末

搽腋下經兩時辰許却以白芷煎湯洗之一日用一

次○夜明砂為末用豆豉汁調塗立効○輕粉枯礬

各一錢蛤粉二錢蜜陀五分章腦二錢共末擦之又

枯一兩蛤五錢章二錢擦之又陀四錢枯二錢輕三

錢頻擦之至半月効至半年全愈○白芷枯礬黃丹

各等分花椒減半右共末擦之○青木香切片醋浸

痛乃止。○枯一兩，蛤五錢，章二錢，為末，每以少許擦之。○龍眼核六，胡椒十四，研擦之。三次愈。○明礬黃丹等，麝香擦。○蜜陀和油塗。○蒸餅末塗。○思按若干方，藥不可盡錄。然各有佳非者，因其證也。如家傳蜜陀方，皆無不應。又有灸法，先拔去腋毛，淨用胭脂搽在腋下，待一時看黃處，灸二十一炷，過三月愈。食乾姜湯神效。又有或白粉水調搽，傳患處，至過六七日，早看腋下，有一黑點，如針孔，即用艾炷灸過，攻心中痛。當用後藥下之。青木香，煆丁，檀，麝，大黃，水煎服以下。為度。此法非百術不應，而實人勿輕用之。○錢唐畢祐俗事方，以白灰用隔，二年陳米醋和，傳腋下。

治白癩方。礬石硫黃二味為末，酢和傳之。又平旦以手

掉取韭頭露塗之。極効。○塗茄汁及胡桃青皮殼汁。○荊芥濃湯洗之。○本綱曰：附子同硫黃，茄蒂蘸擦。○白附子亦同。○知母醋磨塗。○蓖麻子同。○千金子汁，藿灰並剝白癩風。○胡桃青皮同硫擦。○

杏仁每夜擦。○薰陸香同白欽。○桑柴灰蒸汁熱洗。○輕粉同水銀姜汁擦。○雄黃身面白癩。○蜜陀同雄擦汗斑。或加雌礬。○膽礬同蠟醋擦赤白癩。又同陀。又同輕杏。又同雞白。○烏賊骨磨醋塗。又同硫。姜汁擦。○德生堂方：治紫白癩，班貝母，南星等分。為末，生薑帶汁擦之。○談楚翁方：以生薑擦動醋磨貝母塗之。○聖惠方：貝母百部等分，為末，自然薑汁調搽。

巢氏云：癩者，皮肉中忽腫起，梅李大，漸長，犬不痛不痒，不治至壅大，不復消，不殺人，亦慎不可輒破。刺血大

千金方曰：去疣目方。七月七月，用大豆一合，拭疣目上，三遍。病疣人自種豆於南屋東頭第二雷中，豆生四葉，以湯沃殺，即瘞。今世驗方：用大豆一二粒，摩疣種

方敷同

方治癩

治灸

瘡癩

治灸癩

瘡諸

○又方石硫黃指六十遍又燒杏仁令黑研塗上

又苦酒漬石灰六七日取汁點疣上小作痛即落

又取牛口中涎數塗自落余有奇方欲試之吞射于實愈應其數又喫山后湯全愈

又著艾炷疣自上灸之三壯即除

又治癩瘡方燒松根以脂塗之治燥癩方用醋和灰塗

本綱曰癩瘡生手足間相對生如菜黃子疼痒浸淫久則生虫有乾溼二種狀如蝸牛桃花同鹽搗傳

治溼癩方燒乾蝦蟆豬脂和傳之治一切癩瘡灸足大

趾之間二十七壯又灸大趾頭亦佳雄黃硫黃水銀胡粉各塗

治諸瘡因風致腫燒白芋灰溫湯和厚二分傳瘡上乾

肉惡消

瘡惡

瘡肥

瘡浸

即易五六度瘡本綱在治惡肉突起燒烏梅在性研傳之一夜愈

治惡露瘡方搗薤菜傳瘡口以太艾炷灸藥上令熱入

內而瘥○又治惡瘡麪一升作餅大小以覆瘡灸上

令熱汁出盡瘥○治惡瘡十年不瘥似癩者用蛇蛻

皮一枚燒為末下篩豬脂和傳之醋和亦得

凡熱瘡起便生白膿黃爛瘡起即淺但出黃汁名肥瘡

本綱曰頭瘡肥瘡桃花為末水服

浸淫瘡者淺搔之曼延長不止搔瘡者初如疥搔之轉

生汁相連者是也苦匏散主之苦匏一兩蜂房一兩蛇蛻各半

癩爛

毒鼠毒蛇

毒藥

毒馬所

腫腮

兩 大豆半合 梁上塵一合 右五味治下篩以粉為粥和傳紙上貼之且三 古今錄 無大豆

良方曰暑月肌膚瘡爛或因搔成瘡爛汁出者乾壁土揉細末傳之隨手即痊

千金方曰凡蛇瘡未瘡禁熱食熱食便發鼠齒瘡亦然

又曰瓠華上露水洗手生瓠毒瘡雖不附治方預知之 自守治未病下做之

又曰凡人先有瘡而乘馬馬汗并馬毛垢及馬屎尿及

坐馬皮鞵並有毒氣入瘡煩熱毒入腹亦斃人宜禦 此義

又腮腫赤小豆末水調敷腮腫上洞微志曰行宗在東 宜苦腮腫用赤小豆

瘡陰

惡病即癩亦瘡之類

未傳之遂愈或云可瘡發瘡

治男女陰瘡生瘡方醫胡麻傳之佳又治石硫黃為末

以傳瘡上○又洗陰下生瘡方地榆黃蘗水煎適冷

煖便洗瘡日再生陰毛生蟲作瘡者搗桃仁泥塗之 生細虫瘡甚蛇牀子煎湯洗拭乾之

本綱曰室女血衄燒傳男子陰瘡潰爛又桐油織紙灰摻之

千金方曰惡疾大風有種種不同而難療予嘗手療六

百餘人瘡者十分有一若能絕其嗜欲斷其所好非

但愈疾因茲亦可自致神仙余問諸病人皆云自作

不仁之行久久並為極狼之業於中仍欲更作為雖

養生錄卷之

修養諸術第十二 十

脂松

戒服

有悔言而無悔心。但能自新受師教命。食進藥餌。何有不除。一遇斯疾。即須斷鹽進松脂。一切公私物務。釋然皆棄。猶如脫履。凡百口味。特須斷除。周年乃瘡。瘡後終身慎房事。犯之還發。○煉松脂投冷水中。二十遍。蜜丸服。二丸。遇飢服之。日三。鼻柱斷離者。二百日服之。瘡斷。鹽豉酒肉及雜食。房室。以松脂為浴。銷顏之推當。戒曰。凡欲餌藥。必須精審。不可輕妄。近有王愛州在鄴。曾服松脂。腹塞而死。余嘗見東坡志林。備載服松脂法。惜坡翁未深考焉。後人惟聞一塗餌。之受害。不亦寡也。

漆瘡

防未

毒

治灸

花反

千金方曰。治漆瘡方。以磨下滓泥塗之。又塗豬膏。又塗羊乳汁。又礬湯洗之。芒硝湯亦洗之。本綱曰。蜀椒煎數。驗効極妙也。又曰。未病人塗鼻孔。近漆亦不生瘡。又治漆瘡。豬脂無名臭末。白礬化。芒硝化。皆治之。芥苧。薄荷。荷葉。杉材。柳葉。鐵漿。各煎洗之。韭雞腸草。白松等塗之。尚詳錄于急救門。

又曰。治瘡已愈。餘毒在肉中。淫淫痛瘡方。大蒜小蒜各一升。搗以熱湯淋。以汁灌瘡。大良。百川學海曰。治蜂螫塗。蚯蚓泥。

又曰。治瘡久不愈。骨從孔中出。名為骨疽。灸間使後。一寸隨年壯立瘡。諸久瘡難愈者。審其部分。以須灸和氣家之入所穴。愈最奇効。

反華瘡。并治積年諸瘡方。取午房根。熟搗和臘月豬脂。

頭身

膏楸

腫水

湯鹽證風

封上癩。又取馬齒菜。搗封上癩。又取蜘蛛膜貼上數

易。聖惠方云。肉出如飯粒根深膿濃潰柳枝葉三斤。水五升煎汁二升熬如餒且三塗之。又有及花痔。

治身瘡及頭瘡不止。菖蒲為末傳上。且三夜。一。頭瘡生。昔烏梅。

葛常之韻語。陽秋曰。楸葉膏。一切惡瘡腫毒立愈。立秋

且太陽未升之時。採楸葉熬為膏。傳瘡瘍。此珍方。想必當經驗。

養痲漫筆曰。治水腫。用枯礬大蒜車前草和研為膏。作

大餅覆臍上。水從便出。數日遂愈。此術又出于仇遠稗史。

治風身體如蟲行方。用鹽一斗水。石煎減半。澄清溫

洗浴三四遍。并治一切風。今人多養潮水鹽味濃。浴之治諸風和筋最佳。

戒食

忌禁亂霍

節轉同

梳宜

梳多宜頭

師曰。霍亂凡病不食為佳。乃須三日。少少粥食。七日勿

雜食為佳。所以養脾氣。馬病難察。三日止飼。病必愈。人病五日止食。多愈。况七日。

凡諸霍亂忌與米飲。胃得米即吐不止。且霍亂傷食大。苦少愈。早食則必腹痛。為重病。如反掌。一老翁數。方試治。不若閉口空腹耳。是其不治之治。增於右術。

治霍亂引飲。輒乾嘔。生姜五兩。水煎服。又轉筋入腹無

奈何者。作極鹽湯於槽中暖之。足膝膈腸筋攣急。則以此湯浸溫之。速効。

安樂詩曰。髮血之餘。一日一次梳。通血脈。散風溼。已出許多。

真誥曰。櫛頭理髮。欲得多過數。易櫛更悉用之。多櫛去

風明目。不久之道也。修養家謂梳名。為木齒丹。

修養家謂梳名。為木齒丹。

養性錄卷之九

修養諸術第十二

十一

依時所有

常宜

黑髮

洗髮

太極經曰。理髮欲向王地。櫛之取多而不使痛。亦可命

侍者櫛也。於是血液不滯。髮根常堅。向王地者。春向東方。秋向西方。

千金方曰。髮宜梳齒宜多。叩液宜常。嚙氣宜精。煉手宜

在面。養眼力者常瞑。養臂指者常屈伸。養股趾者常

步履。此語雖諸篇重複。易行且不害。故取所統之一。章復舉此。雖齒宜多叩。而斷脆人。寧孰無叩。琢

又曰。冷白髮還黑方。烏麻九蒸九曝。為末。以棗膏丸之。

久服之。今俗問云。獨烏麻。蒸服潤色百骸。

又曰。治極虛髮落。令髮潤澤方。桑根白皮切。二升。以水

五升。淹漬。煮五六沸。去滓。洗沐髮。數數為之。自不復

長髮

美髮

落毛

洗髮

付藥

黃髮

落。小兒髮遲。香薷同。豬脂塗。又甜瓜葉汁塗。髮令長。黑。又榧子。胡桃。側柏葉。同。浸水。梳髮不落。並本綱。

又曰。麻葉桑葉二味。以泔煮去滓。沐髮。七偏長六尺。

又曰。治髮落不生。生令長方。麻子一升。熬黑。壓取油。以

傅頭。長髮妙。麻仁油也。時珍亦取此說。

又治風頭。毛髮落不生方。鐵生衣。研以臘。月豬脂和塗

之。月三。辛夷。松葉。並浸油。水塗頭。生毛髮。又側柏葉。浸油。生髮長。黑。又半真。蒸。同塗。並出本綱。

洗髮方。以鹽湯洗後。以生麻油。和蒲葦灰。傅之。

又黑椹水。漬塗髮。令黑。又生麻油。漬烏梅。常用。傅頭良。

治髮黃。剪爪甲。搔令毛孔。少血出。以蜜塗之。即生黑毛。

眉生

眉生

髮白

髮固

髮不

又治眉毛落生眉毛方。鉄生衣。牆上青衣。二味等分。爲

末以水和塗。卽生。柳葉同薑汁。擦眉落。雄黃和醋塗。

又七月烏麻華陰乾。爲末。以生烏麻油漬之。二月一塗。

拔白髮良日。正月四日。二月八日。三月十二日。四月十六日。五月二十日。六月二十四日。七月二十八日。八月三十一日。九月三日。十月六日。十一月九日。十二月十二日。

又八月。八月十九日。九月二十五日。十月十日。十一月十日。十二月十日。右並以日正午

拔之。當日不飲酒。食肉五辛。經一拔。黑者更不變。又

方取除。目自拔白。

又方用白蜜。傳髮孔。卽不復生也。卽不生白髮也。

令髮不生方。蜂房灰。鼈尿相和。新拔毛。卽塗毛孔上。永

治白

同上

同上

治赤

白屑

不生也。室女婦人惡髮。鬚髮及腋下。毛欲拔除之者。須用此方。

治秃無髮者方。黑熟椹。或汁。或服。內髒中。日中曝。二七日。化

爲水洗。瘡上。二七日。髮生神効。煎湯洗。蒜擦。香薑汁。煎。湯洗。蒜擦。香薑汁。

和胡粉。麥麩。同豆豉醋。桃奴。同黑立。末。樟腦。同花。椒。芝。麻。塗。松。脂。同。黃。蠟。麻。油。膏。貼。煙。膠。同。礬。馬。屎。紋。汁。

又雄雞屎。和陳醬苦酒洗之。

子母秘錄曰。頭瘡白秃。雞子殼七箇炒研。油和傳之。

治赤秃方。桑灰汁洗頭。去白屑。亦神良。令淨。搗桑椹封之。日中

曝頭。又燒牛角灰。和豬脂傳之。木藤子燒油塗。馬齒莧灰。或煎膏貼。

又曰。除頭上白屑方。側柏葉。片。三。胡桃。個。七。訶子。個。五。

養性錄卷之九

修養諸術第十二 十四

上同

消梨。右同。搗爛。用井花水浸片時。搽頭。永不生屑。
紫草煎洗。雞子黃熬油塗。榆白皮醋和引。
虫雄雞屎和漿汁醋塗。苦竹葉灰。苦參末。

集驗方曰。頭風白屑。新下烏雞子三枚。沸湯五升。攪作
三度沐之。甚良。

頻湖方曰。頭髮垢。脂雞子白塗之。少頃洗去。光澤不燥。

錢唐瞿祐俗事方。梳頭。念髮不落方。側柏葉兩木片

胡桃去殼。二個。榧二。右同。研細。以擦頭皮。或浸水常搽。

亦可。

乾洗頭去垢方。以藁本白芷等分。為末。夜擦頭上。次早

垢頭去

髮保

粘髮

髮慎

去黑面

風頭

斜眼

梳自去。病者欲梳髮。而不宜水溼者。方此時無奈何。如此人宜此法。雖長病梳。而不勞倦。時宜梳。

▲瑣碎錄。亂髮藏臥房壁中。久招不祥。髮訛食之。成癩。

取鷹方鷹黑痕。又。桑灰。柳灰。小灰。陳草灰。石

灰。右五灰。用水煎濃汁。入醞醋。點之。

寶漢卿云。一人頭風。六月畏寒。重裹綿絮。三十年不愈。

余以蕎麥粉二升。水調打餅二片。更換合頭上。微汗

出。即愈。按本綱引此說。謂李樓云。出怪證奇方。作

靈樞經曰。陽氣盛則瞋目。陰氣盛則瞑目。氣脫者。目不

明。養目力者。常思小壯多病。目常爛。每日擦鹽齒。洗目。氣未衰。故月下讀。蠅頭字。

巢氏云。目胎赤候。初生子。目不洗淨。使穢汁浸於眦。使
臉赤爛。至大不瘳。昔謂外內兩眦是穢氣侵入於兩眦也。

又云。除目暗。淚若出。閉目吐氣。鼻中息肉耳聾。先端坐。生腰。徐以鼻內氣。以右手持鼻。

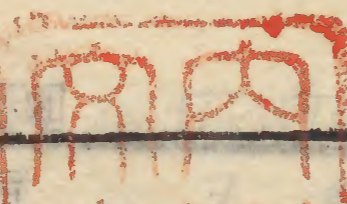
▲千金方。凡人年四十五已後。漸覺眼暗。始覺老境已至。至六十

十已後。還漸目明。似老狎反。五十已後。不可瀉肝。無病

不可輒傳散。今恐點藥是也。但補肝而已。多當灸肝。臉生食

五辛。接熱飲食。熱餐麪食。飲酒不已。房室無節。極目

遠視。數看日月。夜視星火。夜讀細書。月下看書抄寫。



多年。雕鏤細作。博奕不休。久處煙火。泣淚過多。刺頭

出血過多。右十六件。並是喪明之本。養性之士。宜熟

慎焉。○又有馳騁田獵。冒涉風霜。日夜不息者。是傷

目之媒也。恣一時之浮意。為百年之痼疾。可不慎歟。

凡少時不自將慎。年至四十。即漸眼昏。欲若治之。非

二年閉目不視。不可得瘳。又過夜濯足。臥每去鼻中

毛。常習不睡地。非營養生術。整

又曰。風眼痛甚。將灰艾揉極末。炙即點。即痛止。今俗用

聖濟總錄曰。風眼腫痛。雞子白皮。枸杞白皮。等分為末。

養性錄卷之九

修養諸術第十二

十六

吹鼻中。一日三次。

▲洎宅編曰。眼疾不可浴。浴則病甚。至失明。避齊閑覽亦同之。

自彥良壯歲常患目。道士曰。但能不浴頭。一生不病。此彥良記之。七十餘更無復病。

▲庚申論曰。凌霄花露入眼失明。又絕嗣。有害無益。

人損目者。命多是卯酉相尅。蓋卯酉者。日月之門戶。所為光明。卯為子所刑。酉自刑。

司馬承禎云。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。凡人目終自視他人。故心已逐外。走終自接他事。故目亦逐外。瞻營營浮是。未嘗內照。奈何不病且夭耶。

目眼

目眼

眼心戒

月日視

上月

戒眼

禁宜色五

眼治

▲又云。鼓書曰。久視日月星辰損目。

又云。書曰。五色皆損目。惟皂糊屏風可養目力。無服藥。

張師正曰。惟黑。色於目無損是。○又云。青禾綠草可以養目。

醫餘曰。凡眼疾有上盛下虛者。有上虛下實者。赤目者。

以熱水濯足佳。▲切不可食犬雞魚鵝鴨卵。

宋張師正倦游雜錄曰。凡視五色皆損目。惟黑色於目。

無損。皂糊屏風可養目力。是夜起不眠。讀書飲酒。食辛熱物。房欲。坐明處。悉烟熏。避此許多。無目疾。

○外臺秘要曰。目卒痒痛。乳汁浸黃連。頻點。皆中。○選奇方。治暴赤眼痛。乾薑黃連杏仁等分。為末。綿包。浸湯。閉目。乘熱淋洗之。又連。到以雞清。浸置地下。一夜。次早濾過。雞羽蘸滴目內。全幼心鑑。兒赤眼。連末。

養性錄卷之九

修養諸術第十二

七

眼治 同 上好 燒 耐 治 赤 膠

水調貼足心。妙。風毒攻眼。及時眼。隱蓋。蓋明。腫痛。黃連。黃柏。秦皮。甘草。等分。煮。燈心。數沸。去滓。候溫。沃之。

本綱曰。頭風風眼。蕎麥作錢。大餅貼眼。四角。以米大。艾炷灸之。即效。如神。

養病漫筆曰。食後以小紙撚打噴嚏數次。氣通則目自明。痰自化。

母一。在于倉粟門。儒門事親曰。冷淚目昏。貝母一枚。胡椒七粒。為末。點之。暴赤。點姜汁。

劉克用病機賦曰。人病赤目。以燒酒入鹽飲之。而痛止。

腫消。愚嘗見琉耐少許。點眼。去外翳。赤膜。治障。障未。知飲之。蓋以熱治熱。從治法也。當詳察其假真。

時珍曰。赤自洗之。淚出而腫消。赤散。乃從治之方焉。

醫說曰。眼暴熱。臆飲。良劑。而疾飲。燒酒。愈者。何也。病淺。質厚。內經亦註。用劫。以熱攻熱。氣行熱散。正此義。

巢氏云。治鼻中患。東向坐。不息二通。手捻鼻兩孔。又交。

塞鼻

淵鼻

脚蹠坐去。其涕唾。令鼻道通。得聞香臭。又踞坐。令兩膝張。兩足不息五通。治鼻癢。

續醫說曰。古方鼻淵。即今之腦漏是也。一士人患此證。

脈疾而數。余知其有內熱。遂以黃魚腦。即石首魚。一頭中二塊是也。

取二三十枚。煨過。存性。為末。先以一二分吹入鼻

中。以五分酒下。不數服。全愈。更不復發。白芷。黃丹。硫黃。五倍子。吹。

唐氏經驗方曰。鼻血不止。雞矢取有白色半截者。燒灰

吹之。

本綱載。葶麥吹之。○白芷。黃丹。硫黃。吹之。○大蒜。同葶麥。搗安。願上。以熨斗。

養性錄卷之九 修養諸術第十二 十八

鼻

乾鼻

痛鼻

鼻

履○車軸脂。水調安頂

○附子。葱涎和 大蒜。

鼻鼈不聞香臭。時時細

○瓜蒂。吹之或加白礬 皂莢。

攀石麝香。吹 雄黃。一塊塞不過

○鐵鏞。和猪脂塞

鼻乾黃米粉。小兒鼻乾無涕腦熱

鼻痛石硫黃。擦 酥羊脂。並

赤鼓。牽牛雞子白 銀杏。同酒糟 硫黃。同枯礬末

輕粉。同硫黃 大楓子。同硫黃 雄

黃。同硫黃水粉乳汁調傅 鸕鷀屎。鼻赤同 雄雀

尿。同蜜 蜜陀僧。乳調

耳

養耳

門耳

門耳

瑞竹堂方。治酒鼓赤鼻。硫黃檳榔等分。片腦少許為末。

靈樞曰。精脫者耳聾。腎開竅於

褚澄云。養耳力者常飽。善飲食則藏府益滋潤腎受藏

焦痞塞而胃火上

巢氏云。耳鳴如風聲。汁出房室不節氣。逆奔耳。勤好飲

食稍稍行步。數食節情即止。談塗翁方。耳出汁。雞子

炒傅。楊升菴丹。金續錄曰。恐則傷腎。為耳痛。

千金方曰。治耳鳴如流水聲。不治久成聾者方。掘生烏

頭。乘濕削如棗核。大內耳中。日一易。不過三月愈。亦

養性錄卷之九

修養諸術第十二

十九

膿耳

風瘡

唇鬼

門唇

瘰癧及卒風聾病

俗間能知之。聖濟錄。聾耳出汁。枯

又曰。治聾耳痛膿血出方。取朴仁熟搗。以舊緋絹裏內

耳中。日三易。以瘰癧為度。醫林摘要。耳膿。抱雞殼炒。黃為末。油調灌之。疼即止。

巢氏云。醉臥。當風使入發瘡。風入耳中。喜令口喎。總論

又云。人有生而唇缺似兎唇。故謂之兎缺。世云由婦人

妊娠時。見兎及食兎肉便然。愚按。此病世多。而方書

能治者。恰如華氏妙術。然未載方書矣。近世有剪割之方。亦頗罕也。唯有橄欖果灰。一方極驗。和豬脂敷唇。病妙不可言。如千金方。最廣即錄左。

千金方曰。治緊唇方。纏白布作大燈炷。如指安唇上。

瘰癧

燃炷。金刀汗出。拭取傅唇上。日二三度。或故青布亦

佳。並治瀋唇。又自灰。螻蛄灰。傅之。又炙松脂。貼上瘰

又蛇皮淨燒灰。傅之。又炙蠟。貼之。又青布灰。以酒服

之。豬脂和塗亦可。又炙虎口。男左女右。又炙承漿。三

壯。○治瀋唇。燒蠶甲。煙盡為末。傅之。日三度。○治唇

生瘡。以頭垢。傅之。日三度。又方以胡粉。傅之。又曰。唇

邊生瘡。連年不瘳者。八月藍葉十片。絞汁洗。不過三

日瘳。○又唇黑腫。痛癢不可忍。取大錢四枚。於石上

以臘月豬脂。磨汁塗。冬月唇乾血出。搗桃仁。以豬脂

和敷之。○又治遠行唇面皸裂熟煎豬脂將行夜常

取敷面行走萬里野宿不損下唇腫或生瘡名齧

藥上唇腫痛生瘡名魚口風○折衷方曰治唇燥裂

生瘡椒櫞燒灰為末以豬脂和塗唇上一方齧甲燒

灰為末傳之若無治成

寶漢卿云口過白芷甘草錢為末鹽水調含再擦嗽

妙治一切口病訶利勤貝母梔子炒黃芩石膏各等

分爲細研包絹含之晝夜吐涎不咽二三貼必愈

千金口臭由藏府不調氣上胸高然空腹勿見臭尸氣

入脾舌上白黃起口常臭也井華水正旦含吐則中

本綱曰大黃燒研搯牙細辛同白豆蔻含香薷藿香

益智縮砂草菓良薑甘松香附搯牙白芷薄荷荆芥

芎藭茴香胡荽生薑橘皮蜀椒茗乳香木樨花橙皮

梅脯黃連丁香檀香明礬蓬砂食鹽石膏甜瓜子

生生編曰口中氣臭明礬入麝香

張子和口舌生瘡白礬黃丹水飛

定齋方下虛上壅口舌生瘡白礬泡

千金方曰治咽喉中痛癢吐之不出咽之不入似得蟲

毒方含生薑五十日瘥此症疑鬱痰

攝生要錄曰唾者溢為醴泉聚流為華池府散為津液

降為甘露溉臟潤身宜通百脈化養萬神肢節毛髮

堅固長春人骨節中有涎所以轉動滑利中風則涎

上潮咽喉，裏響以藥壓下，俾歸骨節可也。若吐其涎，
 時間快意，枯人手足，縱活亦為廢人。小兒驚風，亦不
 可吐。涎然脾溼多者，吐涎佳。殊如下疳瘡毒陷骨廢
 人，非大吐涎不能愈。云骨節中有涎不誣。世有喚藥吐涎亦效。

又云黃庭經曰：為玉池大和官嗽，嚥靈液，災不干。又曰
 閉口屈舌，食胎津，使我遂鍊，獲飛仙。頻叩齒，令齒榮。
 又辟惡。細辛和石灰，搽縮砂嚼草，並去口齒浮熱。治齒齲孔痛，松脂丸塞孔，即治其效極無比。

史記齊中大夫病齲齒，淳漱苦參湯，出入五六日，病已
 得之。風及臥，開口食而不漱。風蟲寒痛，胡椒同綠豆，咬蜀椒同牙皂煎醋漱。

肘后方。齒碎壞，欲盡者，常以綿裹礬石，含嚼吐去汁。
 明道雜誌曰：劉凡年七十，每飲酒漱口，無齒疾。非啻酒食後然。

翰苑名談曰：劉道遇異人曰：世人奉養倒置，早漱口，不
 若將臥而漱，去齒間所積牙，亦堅固。今人不知之，貴朝漱者非矣。

顏氏家訓曰：吾嘗患齒搖動，欲落飽食熱冷，皆苦疼痛。
 一日偶閱抱朴子，見有牢齒之法，早朝叩齒三百下，
 甚佳，行之數日，即平復。

萬氏家抄曰：醋煮川椒，擦之能治齒百疾。
 奇効方曰：牙齒虛痛，淫羊霍為粗末，煎湯頻漱，大効。

齒字

齒固

藥合同

方又

上同

攝生要錄曰。治齒根腫方。松葉一把切。鹽一合。右二味

以酒三升。煮取一升。含之。風熱齒病。白芷。升麻。細辛。未。搽。胃火。本。連。搽之。

又曰。治齒根動欲脫落方。生地黄。綿裹著齒上。昨之。

又咬咀。以汁漬齒根。日四五度著之。十日內大佳。

又曰。治齒根動且痛方。生地黄。獨活。各二兩。右二味。剉

水一升。漬一宿。取含之。虛熱上攻。地骨皮。柴胡。薄荷。水煎。漱。松葉節。水煎。入鹽酒。

又曰。治齒斷間津液血出不止。生竹茹。二兩。醋煮含之。

又方。細辛。二兩。甘草。一兩。右二味。咬咀。以醋二升煎取一

升。日夜旋含之。去風溼熱。蒼木浸鹽水。燒。搽牙。又香附同。青鹽生薑。日擦固齒。又艾煎漱。

齒止

血止同

血斷

痛牙

又曰。治齒間血出方。以苦竹葉濃煮。與鹽少許。寒溫得

所食之。冷即吐。醫說曰。鹽土之。素問曰。鹽勝血故也。蘭室寶鑑。麥門冬煎湯漱之良。

又曰。治酒醉牙齒涌血出方。當歸。二錢。礬石。六錢。桂心。細辛。

甘草。各一兩。右五味。咬咀。以漿水五升。煮取三升。含之。

日五六夜。三。又方。煮枸杞汁。含之。又方。生地。一節。蒜。一瓣。

二味。熟搗。綿裹著痛上。咬之。勿咽汁。出吐之。日日為

之。瘥止。白礬煎。漱。止血。及齒碎。又食鹽搽牙。洗目。堅牙。明目。止宜露。又皂莢。鹽礬同。燒。楓香。久痛。

千金方。齒斷血出不止。礬石。一兩。燒。水。二升。煮。一升。含。漱。

家藏方。風熱牙痛。一切牙痛。去口氣。大有奇効。大黃。觚

痛齒

痛牙

齒蟲

宜常齒

方禁

內燒存性為末早晚揩牙漱去甚妙也本編亦太甚有奇効可考

簡要濟衆方牙齒腫痛柏黎蜂房微炙各等分每二錢水煎含漱去涎

宋寶漢卿曰治牙疼土硃樟冰各等分為末綿包札緊

咬痛處吐涎丁香同胡椒草荑蠟末點之遠近牙痛立止又龍腦硃砂同揩雄黃乾薑隨鼻

又曰齒蟲是蟲食於齒齒根有孔蟲在其間亦令齒疼

痛食一齒盡又度食餘齒治之雞鳴時常叩齒三十

六下長行之齒不蠹蟲令人齒牢文奇方又朝夕琢

齒齒不齟又食畢常漱口數過不爾使人病齒齒

又曰水銀不得近牙齒發腫善落齒或棕膚亦然食蟹齧腫芒下皂煎

齒齏

目洗漱

法薰齒治

千金方曰凡齒斷宜露多是疳蠱及月蝕以角蒿灰夜

傳斷間使滿凡患齒者忌油乾棗及桂心○每旦

一捻鹽內口中以溫水含措齒及叩齒百遍為之不

絕不過五日口齒即牢密此術便易甚妙故雖重複取本編說錄上文註又已

出平勿由月蝕夜食飲故日月蝕未平時特忌飲食

又曰治蟲齒方莨菪子三合如無葱子韭子並得以青

錢七文燒令赤取小口嬰子令可口含得者將錢內

嬰子中取一撮許莨菪子安錢上令炮炆聲仍與半

合許水淋令氣上從嬰出將口含嬰口令氣莫出用

養性錄卷之九 修養諸術第十二 廿四

熏齒冷復更作盡三合為劑非止蟲齒癢或風齒齩

齒俱癢皆蔽頭面含其烟治蟲齒甚効信庶幾之乎

○本綱曰雀麥同苦瓠葉煎醋炮納口中引蟲又草

又烏頭草烏天南並塞孔艾葉韭子並燒烟熏韭根

同泥貼引虫燒耐浸花椒漱巴豆同蒜塞耳丁香同

麝香射干搗樟腦同硃砂搗同黃丹肥皂塞孔乳香

椒松脂盧會蕪荑天蓼根石灰和蜜煨擦雄黃和棗

塞五倍子搽雀屎燕屎夜明砂同蟾酥丸咬啄木鳥

燒納孔中或舌同巴豆咬或舌刺之麝香咬二次斷

根○齒長難食名髓益白木煎水漱之生地昨之○生齒雄鼠脊骨研搗

本綱曰食酸齒齩胡桃嚼之即解又妬齒已去不能食

物煎水漱之愚數驗常嚼之其齒固自如又

水煎抹香念之治一切齒痛

東坡仇他筆記楷齒固牙松脂稀布盛入沸湯煮取浮

用研末入自茯苓末和勻且用楷齒漱口亦可燕之

固无駐顏又濃煎茗湯含漱之○薑製莎根末楷牙

○治諸般牙痛雄一錢乳沒各半錢為末左痛吹右

鼻右痛吹左鼻中○姜黃白芷等分末擦患所吐涎

治牙痛有四法熱者怕冷水宜牙礪姜黃雄黃荆芥冷

者怕熱湯宜乾姜藜蘆不怕冷熱乃風

牙以皂莢白蚕蜂房草烏治之有孔者為蛀牙宜用

雄黃石灰砂糖等治之用藥了皆溫水漱之○治一

切風牙虫牙疼不可忍良香草烏川芎藜蘆胡椒

等分末酒糊丸梧子大每丸咬在所患吐涎

靈樞曰止噦以草刺鼻嚏嚏而已無息而疾迎引之立

已大驚之亦可已愚按歷代諸賢多以噦為乾嘔或

噦之證最易見最捷術也又有術人以未預約之

義詰謂約使其人與其疑心亦能止噦蓋使其人深

養性錄卷之九 修養諸術第十一 廿五

痛腰

工夫則內外感應，臟自止。此輕臟也。如經云：病故者，
噦雖奇劑難治。況術乎。又有鼻諸方。勝服藥乎。
巢氏云：笑多腎轉腰痛。又云：人汗次勿企壯懸脚。久
成血痺。兩足重及腰痛。汗多則亡液。企舉踵而望也。
愈勞為腰痛。此蓋以腰為腎府也。

張文定苦脚疾無可療。賣藥者飲菜豆二粒乃愈。

凡脚氣病多由感風毒。不令人即覺小。庸醫皆不識此。

謾作餘病治之。盡斃。又婦人產後春夏取涼多。中此

毒深宜慎之。又云：黑瘦人易治。肥大肉厚者難

脚氣病狂久者衆。略而言之有三種。一覺之傷晚。一驕

上同

脚疾 氣脚

言病人自審

狠恣傲。三狐疑不決。故世間誠無良醫。雖有醫而病

人有性靈堪受人者。更復少。雖有騏驎而不遇。伯

樂。雖有尼父而人莫之師。其為狂橫亦猶此。非但脚

氣諸病皆然。孫氏至人且真逸人也。豈立身謗人乎。實嘆病人頗盲昧。天賜多矣。況今

凡脚氣初得。脚弱速灸之。可服散。初灸風市。次灸伏兔。

次犢鼻。次膝兩眼。膝眼兩穴。次三車。次上廉。次下廉。次灸

絕骨。取穴之法。以上穴輸尤易見。

又方以酢煮青布。搦之。冷即易。○又治轉筋不止者。男

子則以手挽其陰。牽之。女子則挽其乳。近左右邊。俱

轉節

養性錄卷之九

修養諸術第十二

廿六

脚尸 功同乳卵

女之筋基也。緩之則諸筋能舒。如傷寒卵縮亦在。婦人乳縮。思屢試之。必效矣。

治尸脚方。凡人脚無冬夏常析裂者。是用雞屎一升。水

二升。煮數沸。停水冷。漬半日。瘞。○又方。烱膠膠乾。故

帛貼上。

治割甲侵肉不瘞方。以硃砂礬石為末。裹之。以瘞。又擣

鬼針草苗汁。鼠粘草根。和臘月豬脂傅之。傳寒中。膠脂即愈。

治凍指瘡欲墮方。用馬屎三升。以水煮令沸。漬半日。愈。

治手足皴辟破裂血出疼痛。用豬脂著熱酒可洗之。

治手足皴痛方。煮茄子根洗之。○又方。芎藭二蜀椒二。

裂皴治 凍瘡 痛為爪深

逆臚

指代裂皴

白芷。防風。鹽。各一兩。右五味。以水四升。煎取濃塗

之。或豬脂煎更良。牛皮膠塗。尸脚裂。雞屎煮汁。浸。尸脚裂。酒化。豬腦或膏洗。蜀椒煮洗。

治手足指逆臚方。此緣廁上搔頭所致也。治之還坐廁

上。以指將二七下。即瘞。○又方。青珠一分。乾薑二分。右二

味。擣以粉。瘡上。且三。

治手足皴裂逆臚代指方。酒搗豬脂洗之。慎風冷。本綱。日。麥

苗。茄根。莖葉。馬屎。各煮汁。酒糟浸。米醋熱湯。並浸。姜汁熬膏。敷。附子。麩。調。大黃。水。調。黃蘗。乳。調。或加白。飯。各敷之。煮椒洗。松葉灸。研。柏葉灸。研。橄欖。燒。老。祿。八。灰。亦。焦。皴。裂。臘。酒。糟。同。豬。脂。姜。汁。鹽。炒。熱。搽。之。銀。杏。白。及。嚼。塗。之。

養性錄卷之九

修養諸術第十二

廿七

治大便不通方。鹽半合。蜜三合。煎如餠。出之。著冷水中。凡如指許。大深內下部中立通。又以醬清漬烏梅灌下部中。近世云蜜導中內皂夾末。以麝香為衣。最奇也。或稽坐功一術甚利於難便。先蹲圍用幣代脚。使尻任周身。諸氣自聚。尻而後徐徐搖尻。數轉左右。並摩臍腹及腰髀骨正中。幾數次。勿敢強努。如此暫時。則大便快通。

養生方曰。俗間云。痔方塗熊膽。取瘞神良。一切方不及此。又鯉魚腸以火炙令香。綿裏內穀道。一食久虫當出。食魚腸盡。二具瘞。一方坐香腸上。虫出。○又虎頭犀角為末。和真豬脂。大如雞子。塗瘡上。○治五痔取

槐根煮洗之。又用桃根煮洗之。○治痔下部出膿血。有虫傍生孔竅方。以槐白皮一檐剉內釜中煮令味極出。置大盆中。適寒温坐其中。如浴狀。虫悉出。冷又易之。不過二三度瘞。

治穀道痛方。用菟絲子熬黃黑。和雞子黃以傅之。凡二度。又杏仁熬令黃。搗作脂以傅。

治大便孔卒痛如鳥啄方。以大小豆一斗。和檮內兩袋中。蒸令極熱。更互坐之。

脫肛以故屋東壁研散敷肛頭出處。次取皂莢炙煖更

互熨之入則止。又鉄精粉按令入即愈。

又治歷年不愈方。生鉄三斤。水一斗。煮取五升。出鉄以

汁洗日再。醫林集要曰。及花痔瘡。木瓜爲末。以鱒魚身上涎調貼之。以紙護佳。

治寸白蟲。榧子四十九枚。去皮以月上旬。平且空腹服

七枚。七日服盡。蟲消成水永瘳。

醫說曰。治陰腫大如升。核痛人不能治。檮馬鞭草塗之。

前陰諸疾雖輕淺。取勿愆慢也。微訛則其害甚深。矧峻烈術藥乎。愚經驗用蛇牀子。生水煎。頓洗之。治前陰衆疾。殊有奇効。男子。莖囊腫脹痛癢。陰下溼癬。婦人。陰瘡癢疼寒熱。或脫肛諸痔。水煎浸洗之。無不愈。

古今養性錄卷之九終

