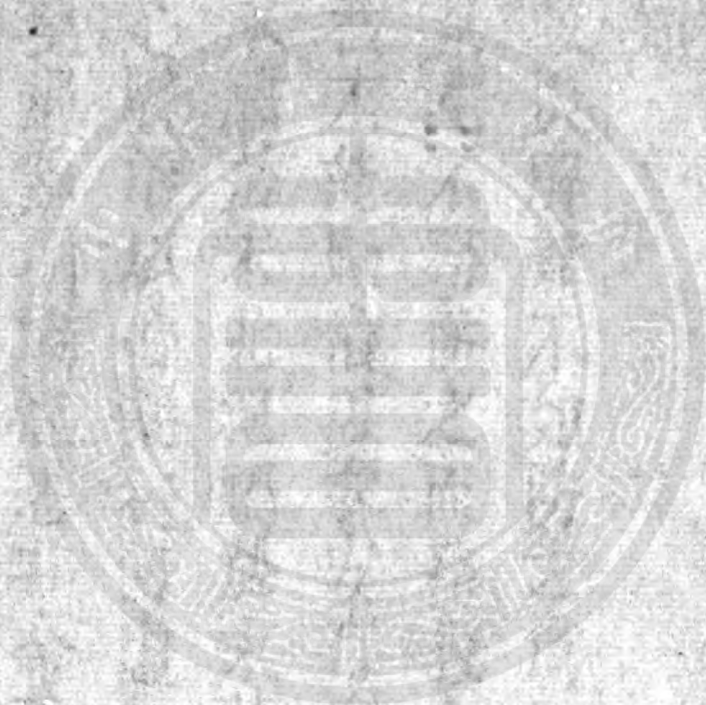


2016  
=6



古平江尤乘生洲

七卷勿藥須知

大藏經曰救災解難不如防之為易療疾治病不如避之  
 為吉今人見左不務防之而務救之不務避之而務藥之  
 譬之有國者不能勵治以求安有身者不能保養以全壽  
 是以聖人求福於未兆絕禍於未萌人能靜坐持照察病  
 有無心病心醫治以心藥奚何虛扁以廖厥疾若使病積  
 於中傾潰莫遏蕭牆禍起恐非金石草木可攻欲希長年  
 因無病故輯勿藥須知

療心法言

目抄立經秘笈及古先聖賢省身明性格言四十四

林鑒堂安心詩

六首

養五藏說

齋說

食忌說

食飲



以宜 居室安處論 居處宜忌用 臥祝 睡訣

孫真人衛生歌 真西山衛生歌 養生銘 養神氣銘

謹疾箴 內養下手法定神 固精 動功 導引約法

四時攝生 十二時無病法 六字訣 用功時候并戒

靜功次序 念六字口訣歌 六字主病歌四字却病 六字訣

調息法 小過天 清心說 修攝

已上諸仙垂訓皆却病良方延年妙法雖非金丹大道朕從茲漸進未嘗不可入道嗣有三煉要旨既出

八卷服藥須知

古人云未藥先求藥病而後藥風斯下矣況今人不死於

死而後死於醫更可憫也伊川程夫子有言曰凡為人子不

可不知醫因如是故輯服藥須知

論水 論火 論煎器 論司煎人 服法

服藥忌 病有十朱 病有八木治 却病十要

病有七不治 老人病不同治法 治婦人病有不能盡 央之弊

妄庸議病 古友無妄用 草藥無妄用 真菊野菊 用藥凡測

服餌忌羊血 婦人病不同治法

炮制諸藥法

食鑿本草 味類 藥類 菜類 菓類 獸類 禽類

魚類 器盛類 解毒類 病忌類

病後調理法

食治方 風門 寒門 暑門 濕門 燥門 火門

調理脾胃 氣門 血門 痰門 陰虛門

陽虛門 諸虛門

壽世青編卷七

雲間李中梓士林父著述  
古平江尤乘生洲手纂

勿藥須知

臞仙曰古神聖之醫能療人之心預使不至於有疾今之醫者  
惟知療人之疾而不知療人之心是猶舍本而逐末也不窮其  
源而攻其流欲求疾愈安可得乎殊不知病由心生孽由人作  
佛氏謂一切唯心造良不誣矣所以人之七情內起正性顛倒  
以致大疾纏身誠非醫藥所能治療蓋藥能治五行生克之色  
身不能治無形之七情能治七情所傷之氣血不能治七情忽  
起忽滅動靜無端之變也故臞仙又曰醫不入形官之家藥不  
療不仁者之疾蓋福有所主禍有所司報復之機無一不驗因

有天刑之疾自戕之疾其天刑之疾由風世今生所積過愆天地譴之以致斯疾此孽原於心也其自戕之疾者風寒暑濕之所感酒色性氣之所傷六欲七情生於內陰陽二氣攻於外此病生於心也仙經曰鍊精化氣鍊氣化神鍊神還虛臆將從何處煉乎總不出於心耳故凡思慮傷心憂悲傷肺忿怒傷肝飲食傷脾淫欲傷腎藥之所治只有一半其一半則全不係藥方唯要在心藥也或曰何謂心藥予引林鑑堂詩曰自家心病自家知起念還當把念醫只是心生心作病心安那有病來時此之謂心藥以心藥治七情內起之病此之謂療心予考歷代醫書之盛汗牛充棟反覆詳明其要主於却疾然內經有一言可以蔽之曰不治已病治未病是也治有病不若治於無病療身不若療心吾以謂使人療尤不若先自療

療心法言

素問天真論曰恬澹虛無真氣復之精神內守病安從來老子曰人生以百年爲限節護乃至十歲如膏之小炷與大炷耳人大言我小語人多煩我少記人悻怖我不怒淡然無爲神氣自滿此長生之藥

劉河間曰形者生之舍也氣者生之元也神者生之制也形以氣充氣耗形病神依氣立氣合神存修真之士法於陰陽和於術數持滿御神專氣抱一以神爲車以氣爲馬神氣相合可以長生又曰長生之術形氣貴乎安安則有倫而不亂精神貴乎保保則有要而不耗故保養之道初不離乎形氣精神達磨曰心不緣境住在本源意不流散守於內息神不外役免於勞傷人知心卽氣之主氣卽形之根形者氣之宅神形之具

令人相因而立若一事有失卽不合於至理可能久立乎  
老子曰不見可欲使心不亂

直指曰清謂清其心源靜謂靜其氣海心源清則外事不能擾  
性定則神明氣海靜則邪欲不能作精全而復實  
指歸曰游心於虛靜結志於微妙委慮於無欲指歸於無爲故  
能達生延命與道爲久

妙真經曰人常失道非道失人人常去生非生去人故養生者  
慎勿失道爲道者慎勿失生使道與生相守生與道相保

元道真經曰生可異也死可畏也草木根生去土則死魚鬣沉  
水去水則死人以形生去氣則死故聖人知氣之所在以爲身  
仙經曰精氣神爲內三寶耳目口爲外三寶常令內三寶不逐  
物而流外三寶不誘中而擾

又曰母勞爾形母搖爾精歸心靜默可以長生

定觀經曰惟令定心之止豁然無覆定心之下曠然無塞舊孽  
曰鎖新孽不造無所罣礙迥脫塵病

又曰唯滅動心不滅照心但凝空心不凝住心

重陽祖師曰老人於十二時中行住坐臥一切動中要把心似  
泰山不搖不動謹守四門眼耳鼻口不令內入外出此名養壽  
緊要

真人大計曰奢懶者壽慳斬者大放散劬勞之異也田夫壽膏  
梁天嗜欲多少之驗也處士少疾游子多患事務簡煩之殊也  
故列人競利道士罕營

唐書曰多記損心多言耗氣心氣內損形神外散初雖不覺久  
則爲弊

先始真經曰喜怒損性哀樂傷神性損則害生故養性以全  
保神以安身絜全體平身安神逸此全身之訣也

洞神經曰養生以不損爲延年之術不損以爲有補衛生之經  
天真論曰外不勞形於事內無思想之患以恬愉爲務以自得  
爲功形體不做精神不散

莊子曰能適生者雖富貴不以養傷身雖貧賤不以利累形又  
曰吾生也有涯而智也無涯以有涯逐無涯始矣已而爲智者  
殆而已矣

秋聲賦云奈何思其力之所不及憂其智之所不能宜其渥然  
丹者爲槁木黔然黑者爲星星此士大夫通患也又曰百憂感  
其心萬事勞其形有動於中必搖其精人常有多思多憂之患  
方壯遽老方老遽衰反此亦長生之法

孫思邈曰多思則神殆多念則智散多欲則智昏多事則勞形  
多言則氣乏多笑則傷藏多愁則心懾多樂則語溢多喜則忘  
錯昏亂多怒則百節不定

小有經曰才所不勝而強思之傷也力所不任而強舉之傷也  
深憂而不解重喜而不釋皆傷也

淮南子曰太喜墜陽太怒破陰是以君子有節焉

玄珠曰起居不節用力過度則脈絡傷傷陽則衄血傷陰則血  
書曰行走勿語傷氣語多則住而再語笑多則腎轉腰疼

神仙傳曰養壽之道但莫傷之而已

素問曰食飲有節起居有常不佞作勞故能形與神俱而盡終  
其天年

真訓曰眼者身之鏡耳者體之牖視多則鏡昏聽眾則牖閉面

者神之庭髮者腦之華心悲則面焦腦減則髮素精者體之神明者身之寶勞多則精散營竟則明消

妙真經曰視過其目者明不居聽過其耳者精不守愛過其心者神不居牽過於利者動則懼

真誰曰鏡以照面智以照心鏡明則塵垢不染智明則邪惡不

陰符經曰淫聲美色破骨之斧鋸也世之人不能秉靈燭以照

述情持慧劍以割愛欲流浪生死之海害生於恩也

河圖帝視萌曰侮天地者凶順天時者吉春夏樂山高處秋冬居卑深藏吉利多福壽考無窮

西山記曰一體之盈虛消息皆通乎天地應乎萬類和之於始和之於終靜神滅想生之道也

衛生訣云凡人一日一夜一萬三千五百息未嘗休息滅之一

息則寒加之一息則熱藏府不和諸疾生焉故元氣在保養元神在守護

呂洞賓曰寡言語以養氣寡思慮以養神寡嗜欲以養精精生氣氣生神神自靈也是故精絕則氣絕氣絕則命絕也是故精氣神人身之內三寶也

齊丘子曰喬松所以能凌霜雪者藏正氣也美玉所以能犯烈

火者蓄至精也是以大人盡運靈旗夜錄神芝覺所不覺思所

不思可以冬禦風而不寒夏禦火而不熱故君子藏正氣可以

遠鬼神伏姦佞蓄至精者可以保生靈臍福壽是故貴乎養也

素問曰謹和五味骨正筋柔氣血以流腠理以密長有天命又

曰食風者靈而延壽算食穀者多智而勞形神食草者癡愚而

力足食肉者勇鄙而多噴服氣者常存而得道傳曰雜食者百



病妖邪所鍾所食愈少心愈開年愈益所食愈多心愈塞年愈損焉所以服氣者千年不死故身飛於天食穀者千百皆死故形歸於地

白玉蟾曰薄滋味以養氣去嗔怒以養性處卑下以養德守清靜以養道

學山曰食飲有節脾土不泄調息寡言肺金自全動靜以敬心火自定寵辱不驚肝木自甯恬然無欲腎水自足  
益州老人曰凡欲身之無病必須先正其心使其心不亂求心不狂思不貪嗜欲不著迷惑則心君泰然矣心君泰然則百骸四體雖有病不難治療獨此心一動百患爲招卽扁鵲華陀在旁亦無所措手矣

林鑒堂安心詩

我有靈丹一小銳能醫四海羣迷病些兒吞下體安然管取延年兼接命

安心心法有誰知却把無形妙藥醫醫得此心能不病翻身跳入太虛時

念雜由來業障多憧憧擾擾竟如何驅魔自有玄微訣引入堯天安樂窩

人有二心方顯念念無二心始爲人人心無二渾無念念絕悠然見太清

這也了時那也了紛紛攘攘皆分曉雪開萬里見青光明月一輪圓皎皎

四海遨遊養浩然心連碧水水連天津頭自有漁郎問洞裏桃花日日鮮

性理曰天人之心皆明鏡也聖人特不塵之耳夫人之心皆止水也聖人特不波之耳又朱晦菴曰學者常要提醒此心惺惺不昧如日中天羣邪自息同一旨也

### 養心說

夫心者萬法之宗一身之主生死之本善惡之源與天地而可通爲神明之主宰而病否之所由係也蓋一念萌動於中六識流轉於外不趨乎善則五內顛倒大疾纏身若夫達士則不然一眞澄湛萬禍消除老子曰夫人神好清而心擾之人心好靜而欲牽之常能遣其欲而心自靜澄其心而神自清自然六欲不生三毒消滅孟子曰養心莫善於寡欲所以妄想一病神仙莫醫正心之人鬼神亦憚養與不養故也目無妄視耳無妄聽口無妄言心無妄動貪嗔癡愛是非人我一切放下末事不可

先迎遇事不宜過擾既事不可留住聽其自來應以自然信其自去忿懣恐懼好樂憂患皆得其正此養之法也

### 養肝說

夫肝者魂之處也其竅在目其位在震通於春夏主春升發動之令也然未能動風故經曰諸風掉眩皆屬於肝又曰陽氣者煩勞則張精絕辟積於夏使人煎厥設氣方升而煩勞太過則氣張於外精絕於內春令邪辟之氣積久不散至夏未痊則火旺而眞陰如煎火炎而虛氣逆上故曰前厥接脈解論曰肝氣失治善怒者名曰前厥戒怒養陽使生生之氣相生於無窮又曰之怒則形氣絕而血菀於上使人薄厥菀結也怒氣傷肝肝爲血海怒則氣上氣逆則絕所以血菀上焦相迫曰薄氣逆曰厥氣血俱亂故爲薄厥積於上者勢必厥而吐也薄厥者氣血

之多而盛者也所以肝藏血和則體澤血衰則枯槁故養肝之  
之要任乎戒忿是攝生之第一法也

### 養脾說

脾者後天之本人身之倉稟也脾應中宮之土土爲萬物之母  
如嬰兒初生一日不再食則飢七日不食則腸胃涸絕而死經  
曰安穀則昌絕穀則亡蓋穀氣入胃灑陳六府而氣至和調五  
藏而血生而人資以爲生者也然上惡濕而喜燥飲不可過過  
則濕而不德食不可過過則壅滯而難化病由自生矣故飲食  
所以養生而貪嚼無厭亦能害生物理論曰穀氣勝元氣其人  
肥而不壽養性之術常令穀氣少則病不生穀氣且然矧五味  
饜飫爲五內害乎甚而廣搜珍錯爭尙新奇恐其性味良毒與  
人藏府宜忌尤未可曉故西方聖人使我戒殺茹素本無異道  
人能戒殺則性慈而善念舉茹素則心清而腸胃厚無嗔無貪  
商不由此外考禽獸肉食穀者宜人不可不慎

### 養肺說

肺者藏之長也心之華蓋也其藏魄其主氣統領一身之氣者  
也經曰有所失亡所求不得則發肺鳴鳴則肺熱葉焦充之則  
耐寒暑傷之則百邪易侵隨事痿矣故怒則氣上喜則氣緩悲  
則氣消恐則氣下驚則氣亂勞則氣耗思則氣結七情之害皆  
氣主之也直養無害而後得其所以浩然者天地可塞人之氣  
與天地之氣可一也道氣可配人之氣與天也之氣可通也先  
王以至日閉關養其微也慎言語節飲食防其耗也

### 養腎說

腎者先天之本藏精與志之宅也仙經曰借問如何是玄牝嬰

兒初生先兩腎又曰立牝之門是爲天地根是故人未有此身  
先生兩腎蓋嬰兒未成先結胞胎其象中空一莖透起形如蓮  
蕊一莖卽臍帶蓮蕊卽兩腎也爲五藏六府之本十二脈之根  
呼吸之主三焦之原人資以爲始豈非天地之根乎而命寓焉  
者故又曰命門天一生水故曰坎水夫人欲念一起熾苦炎火  
水火相克則水熱火寒而靈臺之焰藉此以滅矣使水先枯涸  
而木無所養則肝病火炎則土燥而脾敗脾敗則肺金無資欬  
嗽之症成矣所謂五行受傷大本已去欲求長生豈可得乎莊  
子曰人之大可畏者衽席之間不知戒者故也養生之要首先  
寡欲嗟乎元氣有限清欲無窮內經曰以酒無漿以妄爲常醉  
以入房以竭其精此當戒也然人之有欲如樹之蠹蠹甚則有  
木折欲熾則身亡仙經曰無勞爾形無搖爾精無使爾思慮營  
營可以長生智者鑒之

### 齋說

夫世之持齋往往以齋之說爲誤何也茹素而已不復知有齋  
之實事意謂茹素可以弭災集福却病延年則謬矣玉華子曰  
齋者齊也齊其心而潔其體也豈僅茹素而已所謂齊其心者  
澹志寡營輕得失勤內省遠葷酒潔其體者不履邪徑不視惡  
色不聽淫聲不爲物誘入室閉戶燒香靜坐方可謂之齋也誠  
能如是則身中之神明自安升降不礙可以却病可以長生可  
以迺福弭罪

### 食忌說

太乙真人七禁文其六曰美飲食養胃氣彭鶴林云夫脾爲藏  
胃爲府脾胃二氣互相表裏胃爲水穀之海主納水穀脾在中

央磨而消之化爲氣血以灌溉藏府榮養周身所係最重修養之士不可不美其飲食以調之所謂美者非水陸畢具異品珍饈之謂也要在乎生冷勿食麤硬勿食勿強食勿強飲先飢而食食不過飽先渴而飲飲不過多孔子曰食饜而餲魚餒而肉敗不食色惡不食臭惡不食失飴不食不時不食凡此者皆損胃氣非惟致疾亦乃傷生欲希長年斯宜深戒而奉老慈勿與觀願者審之

### 食飲以宜

飲食之宜當候以飢而進食食不厭細嚼仍候焦渴而引飲飲不厭細呷毋得飢甚而食食勿過飽時覺渴甚而飲飲勿過多食不厭精細飲不厭溫熱五味毋令勝穀味肉味毋令勝食氣食必先食熱後食冷

### 居室安處論

夫隱子曰吾謂安處者非華堂邃宇重烟廣榻之謂也在乎南面而坐東首而寢陰陽適申明暗相半屋無高高則陽盛而明多屋無卑卑則陰盛而暗多故明多而傷魄暗多而傷魂人之魂陽而魄陰苟傷明暗則疾病生焉此所謂居處之室尙使之然况天地之氣有亢陽之攻肌淫陰之侵體豈可不防慎哉修身之士倘不法此非安處之道曰吾所居室四邊皆窻戶遇風卽閤風息卽開吾所居室前簾後屏太明卽下簾以和其內映太暗則捲簾以通其外耀內以安心外以安目心目俱安則身安矣明暗且然况太多思慮太多情欲豈能安其內外哉

### 居處宜忌說

保生要錄曰人之家室土厚水深居之不疾凡人居處隨其方

所皆欲土厚水深土欲堅潤而黃水欲甘美而清常坐之處令其四面周密勿令小有細隙致風得入人不易知其傷人最重初時不覺久能中入夫風者天地之氣也能生成萬物亦能損人有正有邪故耳初入腠理漸至肌膚內傳經脈達藏府傳變既深爲患不小故素問云夫上古聖人之教下民也皆謂之虛邪賊風避之有時又養生書云避風如避節若盛者所居兩頭通屋衙堂夾道風回涼爽其爲害尤甚養生者當慎之

### 寢室宜忌說

凡人臥床當令高則地氣不及鬼吹不干鬼氣侵人常因地氣逆上耳人臥室宇當令潔淨淨則受靈氣不潔則受故氣故氣之亂人室宇所爲不成所依不立即一身亦爾當常令沐浴潔淨

### 臥時祝法

黃素四十四方經云夜寢欲合眼時以手撫心三過閉目

微祝曰太靈九宮太乙守房百神安位魂魄和同長生不死塞滅邪凶咒畢而寢此名九宮隱視寢魂之法常能行之使人魂

魄安甯永護貞吉

元年壽

### 睡訣

西山蔡季通云睡側而屈覺正而伸早晚以時先睡心後睡眼朱晦菴謂未發之妙

千金方云半醉酒獨自宿軟枕頭暖蓋足能息心自瞑目陸平泉云每夜欲睡必走千步始寢

論語曰食不語寢不言寢臥不得多言笑五藏如鐘磬不懸則不可發聲

伏氣有三種眠法病龍眠屈其膝也寒猿眠抱其膝也龜鶴眠

躡其膝也

孫真人衛生歌

天地之間人爲貴頭象天兮足象地父母遺體宜保之箕疇五  
福壽爲最衛生切要知三戒大怒大慾并大醉三者若還有一  
焉須防損失真元氣欲求長生先戒性火不出兮神自定木還  
去火不成灰人能戒性方延命貪欲無窮志却精用心不已走  
元神勞形散盡中和氣更復何能保此身心若太費費則竭形  
若太勞勞則歇神若太傷傷則虛氣若太損損則絕世人欲知  
衛生道喜樂有常嗔怒少心誠意正思慮除順理修身去煩惱  
春虛明目木扶肝夏至呵心火自閉秋咽定收金肺潤冬肺腎  
水得平安三焦噓却除煩熱四季常呼脾化餐切忌出聲聞口  
耳其功尤勝保神丹髮宜多梳氣宜煉齒宜頻叩津宜嚥子欲

不死修崑崙雙手指摩常在面春月少酸宜食甘冬月宜苦不  
宜鹹夏要增辛減却苦秋辛可省便加酸季月可鹹甘略戒自  
然五藏保平安若能全減身康健滋味偏多多病難春寒莫放  
綿衣薄夏月汗多須換着秋冬衣冷漸加添莫待病生纔服藥  
惟有夏月難調理內有伏陰忌涼水瓜桃生冷宜少餐免致秋  
來成瘧痢君子之人守齋戒心旺腎衰宜切記常令充寔勿空  
虛日食須當去油膩太飽傷神飢傷胃太渴傷血并傷氣飢餐  
濕飲勿太過免致膨脝傷心肺醉後強飲飽強食未有此生不  
成疾入資飲食以養身去其甚者自安適食後須行百步多手  
摩臍腹食消磨夜半雲根灌清水丹田濁氣切須呵飲酒可以  
陶性情太飲過多防有底肺爲華蓋倘受傷咳嗽勞神能損命  
慎勿將鹽去點茶分明引賊入其家下焦虛冷令人瘦傷腎傷

脾防病加坐臥切防腦後風腦內入風人不壽更兼醉飽臥風  
中風纔一入成災咎雁有序兮大有義里鯉朝北知臣禮人無  
禮義反食之天地神明俱不喜養體須當節五辛五辛不節損  
元氣莫教引動虛陽發精竭神枯定喪身不問在家并在外若  
遇迅雷風雨至急須端肅敬天威靜室收心須少避恩愛牽纏  
不自由利名縈絆幾時休放寬些子自家福免致中年蚤白頭  
頂天立地非容易飽食煖衣甯不愧思量無以報洪恩早暮焚  
香謝天地身安壽永事如何胸次平夷積善多惜命惜身兼惜  
氣請君熟玩衛生歌

真西山衛生歌

萬物惟人爲最貴百歲光陰如旅寄自非留意修養中未免疾  
苦爲身累何必餐霞餌大藥妄意延齡等龜鶴但於飲食嗜欲

間去其甚者將安樂食後徐行百步多兩手摩脇并胸腹須與  
轉手摩腎堂謂之運動水與土仰面常呵三四呵自然食毒氣  
消磨醉眠飽臥俱無益渴飲飢餐尤戒多食不欲粗并欲速甯  
可少餐相接續若教一頓飽充腸損氣傷脾非爾福生冷精膩  
筋韌物自死性牢皆勿食饅頭閉氣宜少餐生膾偏招牌胃疾  
醉醬胎卵兼油膩陳臭醃醢盡陰類老弱若欲更食之是借冠  
兵母以異炙博之物須冷吃否則傷齒傷血脈晚食常宜申酉  
時向夜徒勞滯胸膈飲酒莫教令大醉大醉傷神損心志酒渴  
飲水并啜茶腰脚自茲成重墜常聞避風如避箭坐臥須當預  
防患况因食後毫孔開風纔一入成癱瘓不問四時俱煖酒太  
熱太冷莫入口五味偏多不益人恐隨藏府爲災疾視聽行坐  
不可久五勞七傷從此有四肢亦欲得小勞譬如戶樞終不朽



臥不厭縮覺卽舒飽宜沐浴飢宜梳梳多俗少益心自默寢暗  
眼神晏如四時惟夏難調攝伏陰在內腸易滑補腎湯九不可  
無食物稍冷休舖噉心旺腎衰何所忌特忌疎通泄精氣寢處  
尤宜嚴密間宴居靜慮和心氣沐浴盥漱皆緩水筆涼枕冷俱  
弗宜瓜茹生冷不宜入豈獨秋來作瘧痢伏陽在內冬三月切  
忌汗多泄精氣陰霾之中莫遠行暴雨迅雷宜速避道家更有  
願生旨第一戒人少嗔恚秋冬日出始穿衣春夏雞鳴宜早起  
子後寅前睡覺來瞑目叩齒二七回吸新吐故母令誤嚙漱玉  
泉還養胎指摩手心慰兩眼仍更指摩額與面中指時時擦鼻  
莖左右耳根筌數遍更能乾浴一身間按勝時須紐兩肩縱有  
風勞諸濕氣何憂腰背復拘攣噓呵呼嘻吹及哂行氣之人分  
六字果能依用口訣中新舊有疴皆可治聲色雖云屬少年稍

知樽節乃無愆閉精息氣宜聞蚤莫使羽苞火中燃有能操履  
常方正於利無貪名不競縱向歌中未盡行可保周身亦無病

### 養神氣銘

神者氣之主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神去則形腐人以氣爲道道以氣  
爲生生道兩存則長生久視

### 孫真人養生銘

怒甚偏傷氣思多太損神神疲心易役氣弱病來侵勿使悲歡  
極常令飲食均再三防夜醉第一戒晨噴亥寢鳴天鼓晨興漱  
玉津妖邪難犯已精氣自全身若更無諸病常當節五辛安神  
宜悅樂惜氣保和純壽夭休論命修行本在人若能遵此理平  
地可朝真

謹疾箴

凡人富貴名利勿強求之而况此身父母之所遺才清意氣勿  
競爭之而况此身妻子之所仰身之柔脆非木與石傷之七情  
報以百疾疾之既來有術奚施疾之未來有術不知我明告子  
子尚聽之色之悅目惟男女之欲思所以遠之如脫桎梏味之  
爽口惟飲食之欲思所以禁之如畏鴆毒多言則傷氣欲養氣  
者言不費多思則損血欲養血者思不越憂不可積樂不可縱  
形不可太勞神不可太用凡此數言終身宜誦

勿藥真言云獨宿之妙不但老年少壯亦當如此日間紛擾心  
神散亂全賴夜間休息以復元氣若日內心猿意馬狂妄馳驅  
至夜又醉飽面恣情縱欲不自愛惜其精神血氣何能堪此下  
導引却病法

老子曰天有三寶日月星人有三寶精氣神此其旨可得而知  
也余自少慕道夙有因緣幸遇高賢異士得讀古聖法言乃言  
性命之理簡易淵微舍精氣神則別無了道之門而老子一言  
固已悉之矣人自離母腹三元真氣曰可生發後爲情欲所蔽  
不知保養斲喪者多於是古聖傳授教人修補之法呼吸吐納  
存神運想閉息按摩雖非大逆然能勤行積久乃可却病延年  
若夫虛勞內損痼疾經年卽扁鵲盧公難於措手苟能積氣開  
關決有回生之效久之則任督二脈交通水升火降乃成既濟  
從前受病之根斬刈無遺嗣後真元之氣蒸蒸日上竭然勿謂草  
本無功遂委之命也哉余雖不敏嘗事於斯以謝奇疴諦信專  
行功臻旦夕敢以告之同志

內養下手訣

易曰一闔一闢謂之變往來無窮謂之通闔闢往來無非道也  
人生以氣爲本以息爲元以心爲根以腎爲蒂天地相去八萬  
四千里人心與腎相去八寸四分此腎是內腎臍下一寸三分  
是也中有一脈以通天息之浮沉息總百脈一呼則百脈皆開  
一吸則百脈皆合天地造化流行亦不出於闔闢二字人之呼  
吸卽天地之闔闢也是乃出於心腎之間以應天地陰陽升降  
之理人能知此養以自然則氣血從軌無俟乎搬運之煩百病  
何自而生如有病能知此而調之則不治而自却矣下手之訣  
必先均調呼吸均調呼吸先須屏絕外緣順溫涼之宜明燥烈  
之異明窗淨几滌內清心閉目端坐叩齒三十六遍以集心神  
然後以大拇指皆于手掌心勞宮穴處摩令極熱用拭目之大  
小皆各九遍并擦鼻之兩旁各九遍又以兩手摩令熱閉口鼻  
氣然後摩面不俱遍數以多爲上名真人起居法次以舌舐上  
腭攪口中華池上下取津漱鍊百次候水澄清一口分作三次  
汨然嚥下名曰赤龍取水又曰玉液煉已法最能灌溉五藏光  
澤而自潤肺止嗽其效若神行特時不必拘定于午每于夜半  
後生氣時行之或睡覺時皆妙如日中間暇時亦可

### 運氣法

凡運氣法當閉目靜坐鼻吸清氣降至丹田轉過尾閭隨卽提  
氣如便大便狀自夾脊雙關透上直至泥丸轉下鵲橋汨然嚥  
下仍歸丹田初行功時焚香一炷爲度漸增一炷功行七日而  
止凡臥病者宜用厚褥綿被暖帳重衣不論寒暑初行功三日  
發大汗以攻陰邪之氣進熱粥以爲表汗之資渴則漱玉泉以  
嚥之飲則吹熱粥以食之飢然後食不拘餐數如是衣不解帶

能一月則在床三五七年癱勞鼓膈等症皆可刻期而愈患在  
上身收氣當存想其處患在下身收氣亦存想其處放氣則歸  
於丹田患在遍身當分經絡屬上屬下運法亦如之女子行功  
先提水門後及穀道運法如前

愚按人之氣即天地之氣故天氣不交于地乾坤或幾乎息  
矣人之所以常運其氣者亦體天地交泰之義也先提穀道  
使勿洩也自背至項使相交也想丹田使歸根也不惟有療  
病之功抑且多延年之效何況于無病乎况微病乎是名曰  
養修

### 固精法

金丹秘訣云一擦一兜左右換手九九之數真陽不走每於戌  
亥二時陰旺陽衰之候宜解衣閉息一手兜外腎一手擦臍下  
左右換手各兜擦九九之數仍盤膝端坐手齒俱固先提玉莖  
如引小便狀想我身中元精自尾間升上直至泥丸復過鵲橋

降至丹田每行七次精自固矣

愚按精者人身真元之氣五官音骸之主而神魂附之以生  
者也夫神猶火也精猶油也油盡則燈滅精竭則神亡故精  
由氣生神由精附固精之法宜  
急講也半月精固久行愈佳

### 定神法

人身之神出入固無定在治病者窮思極想又有甚焉若能行  
功則神隨氣轉不慮其他出否則難乎其有定在也故恒時必  
須常想玄關思睡必須常想鼻準如此則神不外馳而定矣

愚按神外無心心外無道道即神之主心即神之宅也然心  
外無道故收放心即神定而道在孟子謂學問之道無他求  
其放也而已夫放心而求則志氣清明義理昭著此定神  
之功也今之養病者日思丹田思鼻準亦收放心之法也  
不日收放也今之養病者日思丹田思鼻準亦收放心之法也  
出故曰定神已上三條乃却病修養之大綱外有導引等法  
詳具於後

### 十二段動功

**叩齒** 一齒為筋骨之餘常宜叩擊使筋骨活動心神清爽每次叩擊三十六數

**嚥津** 二將舌舐上腭久則津生滿口便當嚥之嚥下咽然有聲使灌溉五藏降火甚提嚥數以多為妙

**浴向** 三將兩手自相摩熱覆而擦之如浴面之狀則鬚髮不白即升冠髮不班之法顏如童矣

**鳴天鼓** 四將兩手掌掩兩耳竅先以第二指壓中指彈腦後骨上左右各二十四次去頭腦疾

**運膏肓** 五此穴在背上第四推下脊兩旁各三寸藥力所不到將兩肩扭轉二七次治一身諸病

**托天** 六以兩手握拳以鼻收氣運至泥丸即向天托起隨放左右膝上每行三次去胸腹中邪氣

**左右開弓** 七此法要閉氣將左手伸直右手作攀弓狀以兩目看右手左右各三次瀉三焦火可以去臂腋積氣

**摩丹田** 八法將左手托腎囊右手摩丹田三十六次然後左手轉換如前法煖腎補精

**擦內腎穴** 九此法要閉氣將兩手搓熱向背後擦腎堂及近脊命門穴左右各三十六次

**擦湧泉穴** 十法用左手把住左脚以右手擦左脚心左右交換各三十六次

**摩夾脊穴** 十一此穴在背脊之下大便之下統會一身之氣血運之大有益并可療痔

**灑腿** 十二足不運則氣血不和行走不能爽快須將左足立定右足提起洒七次左右交換如前

右十二段乃運導按摩之法古聖相傳却病延年明白顯易盡  
人可行莊子曰呼吸吐納熊經鳥伸爲壽而已矣此導引之士  
養形之人彭祖壽考者之所好也由是傳之至今其法自修養  
家書及醫經所載種數頗多又節取要約切近者十六則合前  
十二段參之名法大槩備矣

尺行功每於子後寅前此時氣清腹虛行之有效先須兩目垂  
簾披衣端坐兩手握固跌坐當以左足后跟曲頂腎莖根下動  
處不令精竅滿洩耳兩手當屈兩大指抵食指根餘四指捻定  
大指是爲兩手握固然後叩齒三十通卽以兩手抱項左右宛  
轉二十四次此可去兩脇積聚之邪復以兩手相叉虛空托天反手按頂  
二十四此可除胸膈間病復以兩手心掩兩耳却以第二指彈腦後枕  
骨二十四此可除風池邪氣復以兩手相促按左膝左淚身按右膝右

各二十四此可去肝家風邪復以兩手一向前一向後如挽五

石狀二十四次復大坐展兩手紐項左右反顧肩

膊二十四次復以兩手握固並拄兩肋擺撼兩肩

二十四此可去腰脇積邪復以兩手交搥臂及膊反搥背上連腰股

二十四此可去四支胃臆之邪復入坐斜身偏倚兩手齊向上如排天狀

二十四此可去肺家積聚之邪復入坐伸足以兩手向前低頭扳足十一

次却鈎所伸足屈在膝上按摩二十四此可去心包絡間邪氣復以兩手

據地縮身曲脊向上十二舉此可去二經積邪復以起立據床拔身

向背后視左右各二十四此可去腎間風邪復起立徐行兩手握固左

足前踏左手擺向前右手擺向後右足前踏右手擺向前左手

擺向後二十四此可去兩肩愈之邪復以手向背上相促低身徐徐宛轉

二十四此可去兩肋之邪復以足相紐而行前進十數步後退十數步

壽世青編 卷七 脈訣

復高坐伸足將兩足紐向內復紐向外各二十四此二條可去兩膝兩足間邪行此十六節訖復端坐垂簾握固冥心以舌舐上腭攪取華池神水漱三十六次作咽咽聲嚥下復閉氣想丹田之火自下而上偏燒身體內外蒸熱乃止

愚按老子導引四十二勢婆羅門導引十二勢赤松子導引十八勢鍾離導引八勢胡見素五藏導引法十二勢在諸法中頗為妙解然撮其切要不過于此學者能日習一二遍久久體健身輕百邪皆除不復疲倦矣

### 四時攝生篇

凡人在氣交之中呼吸出入皆接天地之氣故風寒暑濕四時之暴戾偶一中人壯者氣行自愈怯者則留而為病宜隨時加攝使陰陽中度是謂先機防於未病

春月陽氣閉藏於冬者漸發於外故宜發散以暢陽氣內經曰春三月此謂發陳天地以生萬物以榮夜臥早起廣步於庭被

髮緩形以使志生生而勿殺子而勿奪賞而勿罰此春氣之應養生之道也逆之則傷肝夏為寒變故人當二月以來摘取東引桃枝并葉各一握水三碗煎取二碗空心服之即吐却心膈痰飲宿熱春深稍宜和平將息綿衣晚脫不可令背寒寒即傷肺鼻寒欬嗽如覺熱即去之冷則加之加減俱要早起之時若於食後日中防恐感冒風寒春不可衣薄令人傷寒霍亂消渴頭痛春凍未泮衣欲下厚而上薄

夏三月人身陽氣發外伏陰在內是精神疎洩之時特忌下利以泄陰氣內經曰夏三月此謂蕃秀天地氣交萬物華實夜臥蚤起無厭於日使志無怒使英華成實使氣得泄若所愛在外此夏氣之應養長之道也逆之則傷心秋為痠瘧故人常宜晏居靜坐節減飽食嗜欲調和心志此時心旺腎衰精化為水至

秋乃宜尤須保蓄以固陰氣常宜食熱物使腹溫煖如瓜果生冷水水冷淘荳粉蜂蜜尤不可食食多秋時必患瘧痢勿以冷水沐浴并浴面及背使人得虛熱目病筋脈厥逆霍亂陰黃等疾勿當風臥勿眠中令人扇汗出毫孔開風邪易入犯之患風痺不仁手足不遂言語蹇澹年壯或不卽病已種病矣氣衰者未有不桴鼓相應者酒後尤當禁之

秋三月陽氣當斂不宜吐及發汗犯之令人藏府消爍內經曰秋三月此爲容平天氣以急地氣以明早臥早起與雞俱興使志安甯以緩秋形收斂神氣使秋氣平無外其志使肺氣清此秋氣之應養收之道也逆之則傷肺冬爲殮泄若知夏時多食瓜果涼物宜以童便二碗大腹楫榔五枚細切水煎八分生薑折一分和雪水三分作兩空早服瀉兩三行一夏所食冷物及

膀胱縮水悉爲驅逐不能爲患雖老年者亦宜服如小心加慎飲食者可不必也瀉後以薤白粥同手腎空心服之勝如補劑冬三月天地閉氣血藏伏陽在內心膈多熱切忌發汗以泄陽氣內經曰冬三月謂之閉藏水冰地坼無擾乎陽早臥晚起必待日光使志若伏若匿若有私意若已有得去寒就溫無泄皮膚使氣亟奪此冬氣之應養藏之道也逆之則傷腎春爲痿厥故人當服浸酒藥以迎陽氣雖然亦不過緩綿衣當晚着使漸漸加厚卽大冷不宜向火烘炙恐損目且手足心能引火入內令人心藏燥血液耗衣服亦不太炙冬月天寒陽氣內藏若加以炙衣重裘向火醉酒則陽太甚矣如遇春寒被塞之久不與發散至春夏之交陰氣旣入不能攝運陽氣攻有時行熱症甚而譫妄狂越皆由冬月不善保陰之故務宜自愛寒熱遇中此



爲至要乃攝生之大法也

### 十二時無病法

潔一室穴南牖入窻通明勿多陳列玩器引亂心目設廣榻長几各一筆硯楚楚旁設小几一掛字畫一幅頻換几上置得意書一二部古帖一本香爐一茶具全心目間常要一塵不染

丑寅時精氣發生之候勿濃睡擁衾坐床呵氣一二口以出濁氣將兩手搓熱擦鼻兩旁及熨兩目五七遍更將兩耳揉捲向前後五七遍以兩手抱腦手心恰掩兩耳用食指彈中指擊腦後各二十四左右聳身舒臂作開弓勢五七遍后以兩股伸縮五七遍叩齒七七數漱津滿口以意送下丹田作三口嚥清五藏火少息

卯見晨光量寒溫穿衣服起坐明窻下進百滾日湯一甌勿飲

茶櫛髮百下使疎風散火明目去腦熱盥漱畢早宜粥宜淡素飽摩腹徐行五六十步取酒一壺放案頭如出門見飲一二杯昔有三人皆冒重露行一病一死一無恙或問故無恙者曰我飲酒病者食死者空腹以是知酒力辟邪最勝不出門或倦則浮白以助其氣

辰巳二時或課兒業或理家政就事歡然勿以小故動氣秋入園林督園丁種植蔬果芟草灌花蒔藥歸來入室閉目定神嚥津約十數口蓋亥子以來真氣至巳午而微宜用調息以養之

午餐量腹而入食宜美美非水陸畢具異品殊珍柳公度年八十九嘗語人曰我不以脾胃熟生物暖冷物軟硬物不生不冷不硬美也又勿強食當飢而食食勿過飽食畢起行百步

摩腹又轉手摩腎堂令熱使水土運動沒水煎茶飲適可勿過多  
未時就書案或讀快書怡悅神氣或吟古詩暢發悠情或知己  
偶聚談勿及閫勿及權勢勿臧否人物勿爭辨是非當持寡  
言養氣之法或共知己閑行百餘步不衫不履頽然自放勿  
以勞苦狗禮節

申時點心用粉麪一二物或果品一二物弄筆臨古帖撫古琴  
倦卽止

酉時宜晚餐勿遲量飢飽勿過小飲勿醉陶然而已千金方云  
半醉酒獨自宿軟枕頭暖蓋足言最有味課子孫一口程如  
法卽止勿苛

戌時篝燈熱湯濯足降火除濕冷茶漱口滌一日飲食之毒默  
坐日間看書得意處覆取閱之勿多閱多傷目亦勿多思鄭

漢奉曰思慮之害甚於酒色思慮多則心火上炎火炎則腎  
水下涸心腎不交人理絕矣故少思以甯心更闌方就寢湧  
泉二穴精氣所生之地寢時宜擦干徧榻前宜燒蒼朮諸香  
以辟穢氣及諸不祥

亥子時安睡以培元氣身必欲側屈上一足先睡心後睡眼勿  
想過去未來人我等事惟以一善爲念則怪夢不生如此御  
氣調神方爲自愛其寶

靜功六字却病法六字出息治病之旨  
常道從正變道從權

噓 應肝 春行之 肝病行之

呵 應心 夏行之 心病行之

呼 應脾 四季行之 脾病行之

咽 應肺 秋行之 肺病行之

吹

應腎

冬行之

腎病行之

嘻

應三焦

熱病行之

右六字訣道藏玉軸經云言世人五藏六府之氣因五味薰灼又被七情六欲所亂積久成患以致百骸受病故太上憫之以六字氣訣治五藏六府之病其法行時宜靜室中暖帳厚褥盤足跌坐將前動功略行一次初學靜功恐血脈不利故先行動功後及靜功若七日後不必行動功行動功畢即閉固耳目口齒存想吾身要身似冰壺心如秋月良久待其呼吸和血脈定然後口中微放濁氣一二口然後照前節令行之假如春月須低聲念嘘字不可令耳聞聞即氣粗粗恐氣泄耳放噓字氣盡即以鼻收清氣入於本經仍及丹田一收一放各二十四或三十六餘放此乃時令運行之常道也

假如秋月患目疾應乎肝當行噓字又如春患虛黃當行呼字此乃權變病應之法也

獨肺部之疾肺本主氣不得行此法宜專行噫津功夫降火

甚捷

凡修此道須擇子日子時起首二十七日為期如耳聾虛勞鼓膈之症頗加自愈行之既久腹中自聞漉漉有聲內視目有一腫景象百病除而精神充矣至於煉精化氣煉氣化神煉神還虛則又向上功夫茲不具述

肝若噓時目睜開肺如烟氣手雙擎心呵頂上連义手腎吹炮

取膝頭平脾病呼時須撮口三焦客熱臥嘻甯

四季却病六字訣

春噓明目木扶肝夏至呵心火自閉秋咽定知金肺潤冬吹惟

令腎中安三焦嘻却除煩熱四季常呼脾化餐切忌出聲聞口

耳其功尤勝保神丹

調息

調息一法貫徹三教大之可以入道小用亦可以養生靜功之最上一乘法也故加文垂教以視必端自數出入息爲止觀初門莊子南華經曰至人之息以種大易隨卦曰君子以嚮晦入宴息王龍溪曰古之至人有息無睡故曰嚮晦入宴息宴息之法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無相抱真意綿綿老子曰綿綿若存是也其開閣自然與虛空同體故能與虛空同壽也世人終日營營精神困敗藉此夜間一睡始設日間之用不能調之一點光明盡被後天塵濁所做是謂陽陷於陰也調息之法不拘時候平身端坐解衣緩帶務令適然口中舌攪數次微微吐出濁氣不合有聲鼻中微微納之或三五遍

二七遍有津嚥下叩齒數通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見性不但養身全生而已出入綿綿若存若亡神氣相依是爲真息息息歸根自能奪天地之造化長生不死之妙道也

蘇子瞻養生頌云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飲坐臥自便唯在攝身使如木偶常自念言我今此身若少動搖如亭髮許便隨地獄如商君法如孫武令事在必行有死無犯不用佛言及老子曰視鼻端曰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則有一法強名曰隨與息俱出腹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瘴自滅定能生慧自然明悟譬如盲人忽然有眼此時何用求人指路是故老人言盡於此

小週天法 先將身心澄定面東跌坐平坐亦可但前膝不可低腎子不可着物呼吸和平以手作三昧印指無名指右掌加左掌上按於臍下叩齒三十六通以集心神赤龍攪海內外三十六通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身畢待神水滿漱津數通用四字訣撮提穀道舌抵上腭從任脈撮過穀道到尾閭以意運送徐徐上來脊中關漸漸速些閉目上視鼻吸莫呼撞過玉

枕頭上膈將日往前一忍直轉崑崙頭倒下鵲橋分津送

下重樓入離宮也膈下略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并時

將手左右擦丹田一百八十下連臍抱住放手時將衣被臍

腹間圍住勿令風入古所謂養得丹田煖煖次將大指背擦

熱抵目十四遍去心火擦鼻三十六遍潤肺擦耳十四遍補

腎擦面十四遍健脾兩手掩耳鳴天鼓徐徐將手往上即朝

天損如是者三徐徐呼出濁氣四五口鼻收清氣兩手抱肩

移筋換骨數遍擦玉枕關二十四下擦腰眼即腎一百八下

擦足心即涌泉各一百八下謂之一週久久行之精神強旺百

病不生長生不老

清心說

夫既行運氣功夫又加以動功再及靜功則胸膈舒泰氣血流行宿疾沉病爲之頓去但此心不清或預料將來或追悔已往或爲錢財或爲聲色或爲意氣種種妄想纏綿糾結離亂其心則欲火內生氣血復乖前功盡廢矣病者於是時當自想曰向者我病篤時九死一生幾爲塵下之士無復立人世間矣今幸得再生此餘生也聲色貨利皆身外之餘物至于意氣爭執尤覺無謂兒孫自有兒孫福更無纖毫牽掛一切世味淡然漠然但得自在逍遙隨緣度日足矣卽此却病之方卽此延年之藥又曰錢財所以養身若貪取之必致傷生聲色所以悅心若過戀之必致損身意氣所以自高若爭競之反取自辱酒肉所以適口若沉酣之反能爲害故曰酒色財氣傷人物多少英雄被他惑若能打退四凶魔便是九霄雲外客

又曰一人之身一國之象也胸臆之間猶宮府焉肢體之位猶郊境焉骨節之分猶四衢焉血脈之道猶百川焉神猶君也精猶臣也氣猶民也故至人能理其身猶人君能治其國愛民安國愛氣全身民弊國亡氣衰身謝故善養生者先除六害一曰薄名位二曰廉貨財三曰少色欲四曰減滋味五曰屏虛妄六曰除嫉妬如六者尙存不能自禁卽真經空念其如衰朽

安得挽乎

### 修養餘言

孫真人曰人年四十以上勿食瀉藥 人有所怒血氣未定若交合令人發癰疽 遠行疲之入房成五勞少子 忍小便膝冷成淋 忍大便成氣痔 水銀不可近陰鹿豕二脂不可近陰皆令人陰痿 養生者髮宜多梳面宜常擦 目宜常運耳宜常聳 舌宜常腭 齒宜常叩 津宜常嚥 背宜常暖胸

宜常護腹宜常摩 穀道宜常撮足宜常擦湧泉 一身皮膚  
宜常乾浴 大小便宜咬齒勿言 又須省多言省筆札省交  
游省妄想所一息不可省者居敬養心耳 飢勿過飽飽食成  
癖病以飽食夜臥失覆多霍亂 時病瘥勿食膾成痢 食膾  
勿食乳酪成蟲病 食鬼肉勿食薑芫霍亂 勿食父母本命  
所屬肉欲令壽永 勿食自己本命所屬肉欲令魂魄安甯  
勿食一切腦恐損神 勿食盤面上眾人先用物成結氣凡食  
畢漱口數過令人齒固 凡食皆熟勝生少勝多 春天不可  
衣薄令傷寒霍亂 濕衣汗衣勿着令發瘡瘍 夜臥頭勿向  
北并勿近火爐恐損目 夜臥當習閉口開則氣耗又恐異氣  
入口慎之 凡人夢魘不得燃燈喚之亦不可近而急喚 夜  
夢惡勿說且起口含涼水向東嚙之咒曰惡夢着艸木好夢成

珠玉卽解凡夢善惡勿說獲吉

居處切防令有小隙小隙之

風最劣勿忍急避 凡在家在外勿遇大風大雨震雷昏霧必  
是諸煞鬼神經過宜入室閉戶燒香恭默過後乃出否則恐招  
損獲咎

瑣碎錄云臥處不可以首近火恐傷腦亦不可當風恐患頭風  
背受風則嗽肩受風則臂疼善調攝者雖盛暑不當風及坐卧  
露下

又云戒酒后語忌食時嗔忍難忍事怒不明人口腹不節致病  
之因念慮不正殺之本

又曰酒不顧身色不顧病財不顧親氣不顧命當其未值孰不  
明知亦能勸人及到自臨其境仍復昏迷當此之時再思猛省  
楊廉夫集有路逢三叟詞云上叟前致詞大道抱天全中叟前

致詞寒暑每節宣下叟前致詞百歲半單眠嘗見後山詩中一詞亦此意蓋出應璩詩曰昔有行道人陌上見三叟年各百歲餘相與鋤禾麥往前問三叟何以得此壽上叟前致詞室內姬粗醜二叟前致詞量腹節所受下叟前致詞夜臥不覆首要哉三叟言所以能長久

保養之道無過在於平日飲食男女之間能自節愛卽是省身修德若恣肆無忌卽是過惡潛滋暗長甚則疾病應之雖因風寒外感或緣內傷七情實由人違犯聖教以致魂魄相離精神失守肌體空疎百骸不遂風寒邪氣得以中人若有德者雖處幽暗不敢爲非雖居榮祿不敢爲惡量體而衣隨分而食雖富貴不敢恣欲雖貧賤不可強求是以外無殘暴內無疾病也蓋心內澄則眞神守其位氣內定則邪穢去其身行欺詐則神昏行爭競則神沮輕侮於人必滅筭殺害於物必傷年行一善則神魂歡作一惡則必氣亂人能寬泰自居恬淡自守則形神安靜災病不生福壽永昌由茲伊始

人之遘疾者始于心忘其身而病生繼則過患其身而病不去忘身者在康強時不擇味而飽不擇風而裸不擇時而色不擇醒而醉不擇里而趨不擇性而喜怒哀樂故病乘吾所弗備既至也悔無及

夫人之滄唾便溺也必有氣焉以充之而後出草木之華鳥獸之羽毛也亦必有脈焉以貫之而後榮是故之氣脈貴乎養也已上諸仙垂訓皆却病良方延年妙訣雖非金丹大旨然由此而進未嘗不可以入道也嗣有大週天三鍊要旨容圖災木就正守內



壽世青編卷八

○服藥須知

古平江尤乘生洲手纂

夫病之所由來因放逸其心逆於生樂以精神徇智巧以憂慮  
徇得失以勞苦徇禮節以身世徇財利四徇不擯心爲之病也  
極力勞形躁暴氣逆當風飲酒食嗜辛鹹肝爲之病之飲食失  
節溫涼失度久坐久臥大飽大飢脾爲之病矣呼叫過常辨爭  
陪答冒犯寒暄恣食酸鹹肺爲之病矣久坐濕地強力涉遠縱  
欲勞形丹田漏溢腎爲之病矣五病旣作故未老而羸未齠而  
病病至則重重則必斃嗚呼是皆弗思而自取之也今旣病矣  
而後藥之得非臨渴掘井乎然必以慎起居戒暴怒簡言語清  
心勞營輕得失收視聽節飲食忌肥濃炙煇生冷凡食勿頓而

多任可少而頻食不欲急急則傷脾法宜細嚼緩嚥勿太熱勿太冷又不得雜雜則物性或有相反則脾與胃不大可慮哉苟能慎之服藥自效設仍率性任情不守戒忌豈特藥力無功而其疾更劇矣是不可不慎

煎藥有法

一 慎用水按方書所載

長流水 卽十里水但當取其流長而來遠通達用以煎治手足四肢病及

急流水 取以煎利二便及足脛之風濕藥也

順流水 其性順而下流故亦收治下

逆流水 其性逆而上流故亦收治上

半天河水 內所盛之水也取其自天而降未受下流重濁之

春雨水

氣故可以鍊還丹調仙藥之用  
立春日以煎補中器盛接之水其性始得春升生發之

秋露水

其性稟收斂肅殺之氣取煎祛崇  
之藥及調敷蟲疥癬瘡風賴之用

井華水

清晨井中第一汲陰之劑及修煉丹藥之用  
結水而取煎滋陰之劑及修煉丹藥之用

新汲水

無所混濁用以煎藥為潔  
以器盛水或以器揚濯之使其珠沫盈于水面

甘爛水

約以器盛水或以器揚濯之使其珠沫盈于水面  
無根水山谷中無人處新坎中水也取其性止

臘雪水

冬至后第三戌為蕩其水解時疫丹石毒煎茶  
者粥止消渴洗目赤如神及調和殺虫藥用

冬酒熱病者收霜結為霜雞羽刷時瓶密封候出用一方治寒

陰陽水即生熱水新汲水合百沸湯和勻是也入燒鹽飲之

凡霍亂嘔吐不能食細食其勢危者先飲數口即定

菊英水

蜀中有長壽源其源多菊而流水皆菊花香居人飲其水者壽皆二三百歲故淵明好植菊花日采其花英浸水烹茶期延年也夫本草雖有諸水之名而未及其用今特表而出之

按千金方云煎人參須用流水用正水即木驗今甚有宿水

煎藥不惟無功恐有蟲毒陰氣所浸益蒙其害即滾湯停宿

者浴面無顏色洗身成癬已上諸水各有所宜臨用之際宜

細擇焉

一慎火候按方書所載

桑柴火

桑本能利關節養津液得火則良抱朴子云一切仙藥不得桑煎不服桑乃箕星之精能助藥力除風寒痺痛久服終身不患風疾故也

爍炭火

宜煅煉其堅也金石金粟火即粟米殼也

煇炭火

宜煎一切

白炭

誤吞金銀銅鐵在腹燒紅急為末煎湯呷之甚者末三錢并水調服末効再服又解水銀輕粉毒

石炭

今西北所燒之煤即是

蘆荻火竹火

宜煎一切滋補藥

按火有文武從容和緩不疾不徐文火也恐熾焰沸騰則藥汁易涸氣味不全耳并用紙蘸水封器口煎之如煎探吐痰飲之劑常用武火取其急速而發吐之也

慎煎器必用砂甌瓦礮如富貴家淨銀之器煎之更妙切忌油穢醒氣銅錫鐵鍋或煎過他藥者必滌潔淨器口用紙蘸水封之

一慎煎藥之人有等魯莽者不按水火率意煎熬或藥汁太多而背地傾藏或過煎太少而私攪茶水供應病人惟後了事

必擇謹慎能識火候者或親信骨肉按法煎造其去查必用新絹濾淨取清汁服

一慎服藥凡病在胸膈以上者先食而後藥病在心腹以下者先藥而後食病在四肢血脈者宜飢食而在且病在骨髓者宜飽食而在夜在上不厭頻而少在下者厭頻而多少服則滋潤於上多服則峻補於下其藥氣與食氣不欲相逢食氣下則服藥藥氣退則進食有食前食後服宜審此意

○服藥忌食

凡服藥不可雜食肥膩魚酢陳羹豕諸肉及胡荽生蒜葱韭生菜瓜果生冷滑滯之物并忌見死屍產婦淹穢等事

有蒼白朮忌桃李雀肉青魚蛤松茸 有黃連胡黃連豕肉冷水並忌 有甘草豕 肉海菜 有桔梗遠志烏梅豕肉冷水生葱 有地黃何首烏豕

切菹葱 有半夏菖蒲補骨脂忌羊肉糖 有細辛常山忌生菜

葱 有丹參茯苓味一切酸 有牡丹皮忌胡荽葱 有仙茅牛膝忌牛乳 有蒼耳豕肉 有吳茱萸豕肉葱姑 有

荆芥忌河豚魚蟹 有二冬即魚 有斃甲豕菜 有澤瀉蛤忌海 有肉桂蜂蜜忌葱 有厚朴草

麻忌炒 有巴豆忌冷水 有薄荷忌斃 有紫蘇丹砂龍骨魚忌鯉 有商陸忌犬 有當歸忌濕 有附子烏頭天雄忌豕

米稷 有土茯苓威靈仙忌茶麩湯 有陽起雲母鍾乳礬石礪砂忌蓋

○飲食禁忌節要 不可同食

食猪肉忌薑 猪肝忌魚 猪心肺忌餡 羊肉忌梅子 羊心肝忌椒笋

犬肉忌魚 牛肉忌薑 牛肝忌魚 牛乳同上 雞肉忌蒜葱 鴨子忌李 鴨鶉忌木耳 雀肉忌季 鯉魚忌雞猪 鯽魚忌猪肝 鱈魚忌糖

鴨子忌李 鴨鶉忌木耳 雀肉忌季 鯉魚忌雞猪 鯽魚忌猪肝 鱈魚忌糖

鴨子忌李 鴨鶉忌木耳 雀肉忌季 鯉魚忌雞猪 鯽魚忌猪肝 鱈魚忌糖

鴨子忌李 鴨鶉忌木耳 雀肉忌季 鯉魚忌雞猪 鯽魚忌猪肝 鱈魚忌糖

鴨子忌李 鴨鶉忌木耳 雀肉忌季 鯉魚忌雞猪 鯽魚忌猪肝 鱈魚忌糖

鴨子忌李 鴨鶉忌木耳 雀肉忌季 鯉魚忌雞猪 鯽魚忌猪肝 鱈魚忌糖

魚酢忌菜黃魚忌麥鱸魚忌乳鱒魚忌蟹蟹忌補蝦子雞豕  
李子忌蜜棗魚葱非肉忌牛梅子忌豕胡荽炒豆忌豕莧菜忌  
楊梅忌葱蕎麥忌豕羊雞黍米忌牛肉菜蜜菜豆忌樵子能  
殺人魚酢

○病有十失

驕恣率性不遵戒忌一也 輕命重財治療不早二也 聽信  
巫禱廣行殺戮不信醫藥三也 諱疾試醫言不由中四也  
不善擇醫信人毀譽或從著卜五也 急欲速效旦暮更張雜  
劑亂投六也 索即瀉方制炮失宜私自加減七也 侍奉不  
得人煎藥失法怠不精詳八也 寢興不適飲適無度九也  
過服湯藥蕩滌腸胃十也

○病有八不治

室家乖戾處事不和動成荆棘一也 恣縱惰淫不自珍重二  
也 憂思想慕得失榮懷三也 今日預愁明日一年營計百  
年四也 煩燥暴戾不自寬慰五也 窘苦拘囚無瀟灑志大  
也 怨天尤人廣生懊惱七也 以死為苦難割難捨八也  
○却病十要

一 要靜坐觀空萬緣放下當知四大原從假合勿認此身為久  
安長住之所戰戰以為憂也

二 要煩惱現前以死喻之勿以爭長較短

三 要常將不如我者巧自寬解勿以不適生嗔

四 要造物勞我以生遇病却閒反生慶幸

五 要深信因果或者夙業難逃却歡喜領受勿生嗟怨

六 要室家和睦無交謫之言入耳

七 要起居務適毋強飲食甯節毋多

八要嚴防嗜欲攻心風露侵衣

九要常自觀察克治病之根本處

十要覓高朋良友講聞懷出世之言或對竹木魚鳥相親條然自得者却病法也

○病有七失不可治

夫病有七失不可治者失於不審失於不真失於不信失於怠忽過時失於不擇醫失於不辨藥失於自立意見應補責藥以瀉畏攻責醫於補應針欲艾應灼欲砭七者之中有一於此卽爲難治非止醫家之罪實病家之自誤也矧有醫不慈仁病者猜鄙二理交馳於病爲害者不少由是言之醫者不可不慈仁病老不可不猜鄙如犯之則招禍在醫者當以救濟爲心在病家務以精誠篤摯爲念各盡其極乃治病求愈之大端也

病不同治法

常見年高 疾患將同少年濕投湯藥妄行針灸務得速愈殊不知年老之人血氣已衰精神減耗至于視聽不至聰明手足舉動不隨其志身體勞倦頭目昏眩宿疾時發或秘或泄或冷或熱皆老人之常也勿緊用針藥急求痊愈往往因此別致危殆且攻病之藥或汗或吐或解或利緣衰老之人不同年少年少者真氣壯氣雖汗吐轉利未至危殆其老弱者汗之則陽氣泄吐之則胃氣逆下之則元氣脫立致不可救此養老之大忌也大率老人藥餌止用扶持只可溫平順氣進食補虛中和之劑不可用市肆購買他人惠送未識方味者與之服餌切須詳審若有宿疾時發則隨其疾狀用和平湯劑調順三朝五日自然痊退惟是調停飲食隨其食性變饌治之此最爲良法也

○治婦人有不能盡法之弊

治婦人疾有不能盡聖人之法者今富貴之家居奧室之中處帷幔之內甚又以帛幪手臂既不能行望色之神又不能殫切脈之巧四者有二缺焉黃帝曰凡治病察其形氣色澤形氣相得謂之可治色澤以浮謂之易已形氣相失謂之難治色天不澤謂之難已又曰診病之道觀人勇怯骨肉皮膚能知其情以爲診法若病人脈病不相應既不得見其形醫者止據脈供藥其可得乎如此言之烏能盡其術哉此醫家之公患世不能革醫者不得不盡理質問以憑調法病家見其所問煩逐意其脈道不精往往得藥不服似此甚多扁鵲見齊侯之色尙不肯信况其不得見者乎嗟哉

○妄庸議病

世有病人親問故舊交游來問疾者其人曾不經一事未讀一方自誇了了談說異端或言是虛或言是實或云是風或云是氣紛紛謬說種種不同使亂病人心意不知孰是遷延已久時不待人歎然致禍各自走散設有明醫識病淺深探究方書熟知本草看病不真大悞人事何况妄議者乎

○古方無妄用

**鄱陽**周順醫有十全之功云古方如聖惠千金外臺秘要所論病原脈症及針灸法皆不可廢然處方分劑與今大異不深究其旨者謹勿妄用有人得目疾用古方治之目遂突出又有婦人因產病用外臺秘要坐導方其後反得惡露之疾終身不差曾有士人得脚弱病方書羅列積藥如山而疾益甚余令悉屏去但用杉木爲桶盛水濯足并令掛樟腦於兩股間以脚襯繫

定月餘而安健如  
妄改錄于此

○草藥不可妄用

四志云紹興十九年三月英州僧希賜往州南三十里洗口掃塔有客船自番禺至舟中士人攜一僕病脚弱不能行舟師憫之曰吾有一藥治此病如神餌之而差者不可勝計既賽廟畢飲酢頗醉乃入山求得草漬酒授病者令天未明服之如其言藥入口卽呻吟云腸胃如刀割截痛遲明而死士人以咎舟師舟師恚曰何有此卽取昨夕所餘藥自漬酒服之不踰時亦死蓋此山多斷腸草人誤食之輒死舟師所取藥爲根蔓所纏醉不暇擇徑投酒中以此致禍則知草藥不可妄用也

○眞菊野菊

蜀人多種菊以苗可以菜花可以藥園圃悉能植之今人多採野菊供藥肆頗有大誤眞菊延齡野菊殺人如張華言黃精益壽鈎吻殺人形類相似之誤有如此

○服餌忌羊血

服餌之家忌食羊血雖服餌數十年一食則前功盡喪以其能解藥力如此

○論婦人病有不同治法

孫真人云甯醫十男子莫醫一婦人以嗜欲多於丈夫故感病倍於男子蓋其慈戀愛憎嫉如憂患染着堅牢情不自抑以此成疾非外感六氣必內傷七情之所致也七情之病不可醫誠以情想內結自無而有思慮過當多致勞損是以釋氏稱說醉梅口中水出想踏懸崖足心酸楚大都如此若非寬緩情意改



易心志則雖金丹大藥亦不能已蓋病出於五內無有一期之力不可及也法當令病者存想以攝心抑情以養性

葛仙翁曰凡婦人病兼治其憂恚今寬其思慮則疾無不愈矣凡人在病中百念灰冷雖有富貴欲亨不能反羨貧賤而健者人能于平日無事時作是想頭病從何來及一切名利得失恩怨亦自淡然

○用藥例丸散湯膏各有所宜

藥有宜丸宜散者宜水煎者宜酒漬者宜煎膏者亦有一物兼宜者亦有不可人湯酒者並隨藥性不可過越湯者蕩也煎成清汁是也去火病用之散者散也研成細末是也丸者緩也作成丸粒也不能速效舒緩而治之也漬之者以酒浸藥也有宜酒浸以助其力如當歸地黃知母黃柏陰寒之氣味假酒力而行氣血也有用藥剉細如法煎酒密封早晚頻飲以行經絡或補或攻漸以取效是也

細末者不循經絡止去胃中及府藏之積及治肺疾欬嗽爲宜氣味厚者自湯調氣味薄者煎之和查服丸治下焦之病者極大而光且圓治中焦者次之治上焦者極小麪糊者取其遲化直至下焦或酒取其散醋取其收如半夏南星及利濕者以生薑汁稀糊丸取其易化也湯泡蒸餅尤易化滴水亦然煉蜜丸者取其遲化而氣循經絡也蠟丸者取其能達下焦而治腸滯等疾凡修合丸劑用蜜祇用蜜用飴祇用飴勿相雜用且如丸藥用蠟取其固護藥氣欲其經久不失味力且過膈關而作效也今若投蜜相和雖易爲丸然下咽亦卽散化如何得致腸中若或有毒藥不宜在上化豈徒無益而反爲害全非用蠟之本意

凡煉蜜宜先涼去沫命熬色微黃試水不散再熬一二沸作丸則收潮而不粘成塊也

冬月煉蜜煉時要加二杯水爲妙衍義云每蜜一觔祇煉得十二兩是其度數也和藥末要乘極滾時和之白內搗千百杵自然軟熟容易作條好丸也

凡爲末先須細切曬燥退冷搗之有宜合搗者有宜各搗者其滋潤之藥如天麥冬生熟地黃當歸輩皆宜切曬之獨搗或以慢火隔紙焙燥退冷搗之則爲細末若入眾藥少停回潤則和之不均也凡濕藥燥皆大耗餽當先增分兩待燥稱之乃准其湯酒中不須如此

凡合丸藥用蜜絹合細篩散藥尤宜精細若搗丸必於石臼中杵千百過色理和同爲佳

凡欲浸酒皆須細功上絹袋盛乃入酒密封隨寒暑日數視其濃烈便可漉出不須待酒盡也查則暴躁微搗更漬飲之亦可爲散服

凡令膏子須令膏少之料先淹浸先煎其汁乃下有膏之料煮時當杖以三上三下以泄其火氣勿令沸騰不妨旋取藥汁查須再煮務令力盡而已然後漸漸慢火收厚如飴加煉蜜收貯磁瓶出火氣七日二七日聽用

凡煎摩貼之膏或醋或酒或油須令淹浸然後煎熬用杖三上三下以泄其熱勢令藥味得出上之使啞啞沸下之要沸靜良久乃上之如有葱白及薑在內以漸焦爲度如有附子木鱉者亦令焦黃勿令枯黑瀘膏必以新布若是可服之膏澤亦可酒煮飲之可摩之膏查亦可敷亦欲兼盡其藥力也

凡湯膏中用諸石藥皆細研之以新絹裹之納中衍義云石藥入散如硃砂鍾乳之類用水研乳極細必要二三日乃已以水漂澄極細方可服餌豈但研細絹裹爲是

凡草葉之藥如栢葉荷葉茅根薊根十灰散類必要焦枯用器蓋在地上出火性倘如死灰則白無效矣

凡有脂膏如桃杏麻仁等須另末旋次入眾味合研則勻凡湯劑中用一切完物俱破殼研之如豆蔻蘇子益智骨脂之類不則如米之在穀雖煮之終日米終不熟職是故也凡用香燥如木香沉香砂仁豆蔻不宜久煎點泡尤妙

### ○藥品製度法

藥之製度猶食品之調和也食品之加五味非調和不能足其味次藥有良毒不藉修治豈能奏効假如苓連知栢用治頭面

手足皮膚者須酒炒以其性沉寒借酒力可上騰也用治中焦酒洗下焦生用黃連去痰火薑汁拌炒去胃火和土炒治吞酸同吳茱萸炒此各從其宜也大黃用行太陽經酒侵陽明經酒洗况其性寒力猛氣弱之人須用煨蒸否則必寒傷胃也地黃知母下焦藥也用之須用酒浸亦恐寒胃地黃用治中風非薑汁浸炒恐泥膈也苦參龍胆酒浸者制其苦寒也當歸防己天麻酒浸者助發散之意也川芎天雄附子其性劣灰火中慢慢炮之裂去皮臍及尖再以童便浸一宿制其燥毒也半夏湯泡七次南星水浸俱于臘月冰凍兩三宿去其燥性更妙用治風痰俱以薑汁浸一宿南星治驚癇以黃牛胆釀陰乾取壯其胆氣也吳茱萸味惡須湯泡七次麻黃先煮兩沸主沫免令人煩悶山梔仁用瀉陰水炒令色變水蛭虫蟲班苗乾漆非烟盡不

能去其毒生則令人吐逆不已巴豆性最急劣有大毒不去油  
莫用大戟芫花甘遂商陸其性亦暴非炒用峻利不已蒼朮氣  
烈非米泔浸經宿燥性不減凡用金石并子仁之類須各令研  
細方可入劑但治度得法而藥能施功矣余兒今人索方入市  
希圖省儉不顧有誤不惟炮制失宜抑且真偽未明多少不合  
全失君臣佐使用藥之法大非求藥治病之心使反為致誤伊  
誰之咎耶凡事修合必須選料制度一如後法務在至誠毋得  
忽也用火燉者必於地上取去火毒為妙倘隨症自有制法不  
拘此例

人參去蘆乳拌蒸生地酒洗熟地酒洗二門冬水潤蒼朮米泔白朮  
蜜水浸蒸切片黃芪蜜炙遠志甘草湯浸升麻柴胡忌菖蒲焙  
菱麩蜜水山藥蒸苡米炒當歸去根二芍炒木香生用  
甘草生用熟用補中石斛酒洗牛膝酒洗川芎酒洗知母酒洗五味用  
焙貝母去心紫苑水淨蜜澤瀉去皮續斷酒炒甘菊帶車前酒  
華解酒浸苦參酒蒸白芷焙防風去蘆金銀花去枝芫蔚  
子忌麻黃去根黃柏酒炒黃芩酒蒸天麻紙包煨乾葛熟  
龍膽炒香附便醋何首烏黑米蒸桔梗焙白豆蔻微草豆  
蔻上同白附皮草果去肉豆蔻忌砂仁去玄胡索蒸蒼朮  
酒三稜炒欵冬花水炒南星泡去皮洗炒心酒旋覆花焙  
壳炒半夏薑湯泡南星泡去皮洗炒心酒旋覆花焙  
天雄附子童便加甘草防風煮乾為度巴戟酒浸杜仲炙仙茅  
赤水淫羊霍拌炒肉苁蓉去鹽兔絲子餅晒為末補骨脂炒  
益知鹽水覆盆子去蒂骨碎補去毛狗脊酒炒商陸黑蒸芫花  
醋煮大戟去骨甘遂煨郁李仁如膏常山酒炒早麻子壳

青世壽編 卷八 脈訣 七

續隨子油研去 葫蘆巴淘淨 牛旁酒炒 桑白皮蜜水炒 山梔子炒黑  
 乾薑炮 厚朴薑汁炒 桃杏仁湯泡去皮尖研 神麩炒 麥芽炒 萊菔子炒研  
 白芥子研炒 紫蘇子研炒 蓮子去心炒 山茱萸焙去核 吳茱萸湯泡三次  
 焙蜀椒去合口 訶子蒸去核焙 青蒿童便浸 枇杷葉胃病薑汁炙  
 椿樗白皮醋炒 雷丸酒蒸 密蒙花酒潤 麻仁炒 扁豆炒 乳香沒藥  
 箸土烘出油同燈山查核去 生薑去皮熱乾漆為度 栗壳醋炒  
 韭子炒 葱蒜蜜忌 黑白丑研酒蒸 蘇合香酒浸 丁香忌 水蛭全蝎炒  
 毒烏藥炒酒 大腹皮水洗 酸棗仁生醒寐 栝子仁炒 牡丹皮酒炒  
 地榆忌 白芨略 決明子炒 蟬退去羽洗 斑苗去頭足翅 葶藶子同  
 炒連翹酒炒 白殭蚕米泔浸經宿待凝浮水面 穿山甲炙研 自然銅  
 代赭煨醋淬 雄黃硃砂另研 石膏煨 赤白石灰水飛用 自然銅  
 磁石煨醋淬九次 滑石研水 爐甘石青蒙石花蓋石伏龍肝

研水 陽起石火煨酒淬 白礬煨 龍骨火煨水 阿膠蛤粉炒 石決明  
 鹽水飛 牡蠣火煨童 眞珠絹包入豆 鰲甲去助 鹿茸酪去毛  
 虎脰骨炙 五靈脂酒飛 龜甲炙 墨火煨 髮封入瓦罐中鹽泥 齒  
 火煨 海漂消炙 桑漂消再蒸透 昆布水淨 海藻水淨 緋丹湯泡去黃  
 水飛 石硫用猪大腸盛之水煮三日 夜以皂角湯淘去黑水再  
 研石硫以紫背浮萍同煮消其火毒畏細辛醋及諸般血  
 土硫黃辛熱醒臭止可入瘡科外治不堪服餌  
 食鑿本草 無求子尤乘手輯

○五味類

(水)味甘淡無毒大益人資生日用不齒其功故不可一日缺也

井泉平旦第一汲者佳

酒味辛熱飲之體軟神昏是其有毒也惟略飲三五杯禦風寒  
通血脈壯脾胃而已若恒飲過多則熏灼心肺生痰動火甚

則損腸腐胃潰髓軟筋傷神損壽酒漿照人無影不可飲酒  
後食芥辣物多則緩人筋骨凡中藥毒及一切毒從酒得者  
難治蓋能引毒入經絡故也

**醋**多助肝損脾胃及入骨壞人顏色惟消癰腫調敷藥用

**茶**味苦氣清能解山嵐瘴癘之氣江洋霧露之毒及五辛炙博  
之熱宜少飲不飲尤佳多飲去人脂令人下焦虛冷飢尤不  
可惟飽後飲一兩盞不妨切忌點鹹及空心啜大傷腎氣古  
云空心茶卯時酒酉時飯皆在禁例俱宜少用食後用濃茶  
漱口合齒不敗

**醬**味甘鹹寒無毒除熱湯火毒殺百藥毒殺一切魚肉菜蔬園  
青并治蛇蟲蜂蠆等毒醬汁灌入下部治大便不通灌耳中  
治飛蛾蟲蟻入耳塗狂犬咬中研毒水調服即愈

**飴糖**味甘溫無毒消痰潤肺止嗽補中健脾打損瘀血者熬焦  
酒服能下惡血解附子草烏毒腎病忌甘甘傷腎骨痛齒病  
者皆忌

○粟類

**稷米**晚熟者佳忌與蒼耳馬肉同食冬春濕熱性退最清藏府  
小兒初生者煮粥汁如乳量食之開胃助神稍長同苡食煮粥  
食之益精強志

**糯米**久食身軟筋緩發風動氣妊娠與雞肉同食令子生寸白  
蟲其性糯而味甘宜于造酒

**黍米**即小米有數種稷之精者為黍粟之精者為稷性糯小兒食之不能行發宿疾令人

好睡不可與白酒葵菜牛肉同食有赤黑數種北方所種多  
是秠黍又名黃糯只可作酒此米雖動風惟肺病宜之食粟

米後食香仁成吐瀉

**稷**米即稌因其早熟清香用之祭祀食之發二十六種冷病不可與瓠子同食

**香稻米**即紅蓮米其熟最早晚熟者更佳開胃益中澁滑補精惜不能多種耳

**菱米**即調胡古人以為美饌作飯亦脆而澀止渴解煩熱調腸胃

**麥**占四時秋種夏此北方多霜雪麩無毒而益人南方少霜雪麩有濕熱而損人去皮則熱帶皮則涼孫真人曰麥乃心之

穀主養心氣心病宜食之秋種夏收春秀冬長具四時之氣

**浮麥**即水淘浮起者焙用止盜汗虛熱婦人勞熱以其麥皮重而內少之功

天麥久食多力健行令髮不白能寬胃療脹煎湯熏洗立效大麥芽消積健脾多服消腎

蕎麥性沉寒久食動風心腹悶痛頭眩和豕肉食令人患風脫眉髮和礬食能殺人治小兒火丹赤腫以蕎麥粉醋調敷立愈

白扁豆和中下氣治霍亂生嚼解河豚毒酒毒及一切草木之毒黑者不宜入

菘豆清熱解一切食物諸藥毒不可去皮去皮壅氣消腫毒作枕明目治頭風

赤小豆利水排種毒止瀉利消脹滿下乳汁久食令人虛不可同魚解食中酒煮汁飲立解又治小兒火丹上下不定為末醋調傳之効

黑豆入腎逐水消腫消瘀血忌同豕肉食十歲以下小兒不宜食恐擁氣馬華

以黑豆入鹹煮食補腎○李守愚每晨水吞黑豆二七粒謂之五藏穀到老不衰此種小粒馬料豆

蚕豆快胃利藏多食發脹可作醬忌同豕肉食

豇豆理中補腎止渴止痢小便頻解鼠蛇毒

豌豆即寒益中平氣又云多食動氣淡煮食之下乳汁

黃白豆益氣和中殺鬼氣作醬作腐極佳凡豆總與豕肉魚鮮

不可同食

芝蔴黑者炒食不生風疾有風人食之良油煉熟宜食能解毒諸

○菜類

菘菜利腸胃消食下氣解酒渴去魚醒或食之覺冷薑汁能制

之一云夏至前食發皮膚風痒動氣發病

青菜四季常有通腸胃結滯利大小便和中下氣

白菜主通利腸胃除煩熱解酒毒

菠菜多食滑大小腸令人脚弱不能行

油菜多種春長形如白菜通絡利便根微紫抽嫩心開黃花取

其臺為菜茹甚佳子取榨油味同蔴油色略黃耳

芥菜歸鼻利九竅止冷嗽冷氣多食動風不可同鯽魚食發水

腫同兔肉發惡瘡子能消痰治風痺腫毒醋研敷

齊菜即野利肝氣和中子主明目去翳赤痛根燒灰治赤痢蜜湯

韭菜歸心下氣止洩尿血治心腹冷痛多食助陽昏目春食香

夏食臭冬食動宿疾五月食昏人乏力不可同牛肉及蜜食

未出土為韭黃食之動氣病子治夢洩

寬菜有六種多食動氣生煩悶其鱉及蔴食成瘕其一種馬齒

莧入血分下胎臨產煮食佳又一種灰條莧野生者亦可食



子治白翳赤障

新菜生高田者宜人荻薪根美置酒醬中香美和醋損齒二八月勿食水蘄恐成蛟龍痕

苦菜生胡陂中葉紫赤圓徑寸餘浮水面莖如銀股上青下白詩所云參差菜是也可淹為薺

石花菜大寒滑去上焦浮熱發下部虛寒

紫菜出海中多食令人腹痛吐白沫飲少醋即解

蓴菜生中性滑發痔

黃花菜通結氣利腸胃生平澤中取為羹亦甚香美

胡荽久食令人健忘脚軟根發痼疾惟發痘疹用之

蓬蒿安心氣養脾胃消痰飲多食動風發氣

高苣利水久食昏人目殺蟲蛇毒

蕨去暴熱利水道令人多睡脚弱生食成瘕

薇生水旁葉似萃蒸食利人久食不肌調中利水治浮腫潤腸

葱與蜜同食作脹下痢腹痛燒葱同蜜食壅氣死葱與雞雉白

犬肉同食九竅出血死大抵葱功只可發汗多則昏神

蒜辟瘟疫惡氣快胃消滯久食生痰動火傷肝損目弱陽食蒜

行房令面無顏色治魚骨鯁塞鼻即出又治寒傷搗敷立効

忌魚鮮蜜同食

百蘿蘿消痰下氣解麪毒豆腐毒久食耗肺氣生食滲血忌與

人參地黃首烏同食令人鬚髮白丹溪曰熟者多食成溢飲

置治乳癰初腫痛取鮮者去土不用洗加鹹少許搗傳熱即

換之冬無葉根可伐子治黃疽及目如金小水熱赤為末白

滾湯調服水研服吐風痰醋研塗消瘡毒

胡蘿蔔寬中下氣散腸胃邪滯

茄子性冷發風動氣及瘡蒂燒灰治口疳甚効

黃瓜清熱鮮渴利水道

諸竹筍消痰利膈發冷氣苦竹筍治不睡去面目并舌口黃解

酒毒多食令人嘈雜

薊竹筍生於冬不出土者曰冬筍小兒痘疹不出煮粥食

蘆筍治噎膈解河豚毒 蒲筍去熱燥利小便

芋充飢寬胃多食滯氣冬月食不發病和薑煮良

芋葉苗治妊婦心煩迷悶胎動不安

野芋有毒中其毒土漿糞汁可解

藜白不可合生菜食及蜂蜜食堪陽氣發冷疾糟食頗佳

藟子滑腸不宜入 葫蘆藟有毒令人吐逆煩悶

絲瓜除熱利腸枯者燒存性入硃砂末研勻蜜水調發小兒痘

疹甚效以其通行經絡血脈涼血解毒又能下乳汁通二便

足上癰腫之疾葉治癰瘡頻按察之療癰疽丁腫卵癩

西瓜消暑熱解煩渴寬中下氣利水止血痢

東瓜利水止渴多食反令牙疼動胃火又令濕痒生瘡發黃疽

九月勿食老人小兒不可食

南瓜多食發黃疽脚氣不可同羊肉食壅氣

菜瓜即生又名越瓜有青白二種不宜人凡瓜若者及兩鼻兩蒂者害人

菌皆因濕氣熏蒸所成生山僻處有毒殺人在木生者為木耳

菌有各種惟楮榆柳桑槐棗六木之耳可食生野田者有毒

者殺人冬春無毒夏秋有毒夜有光欲爛無蟲者上有毛下

無紋 仰卷赤色及煮之不熟者煮託照人無影者並有毒

中其毒者地漿及糞汁可解煮菌投以薑屑飯粒如黑色者  
殺人凡中其毒者必笑不止解以礬末新汲水吞之或苦茗  
并吞無不立愈

松菌治洩瀉不禁食之有效

杉菌治心脾痛 香菌益氣不飢治風破血

柘耳治肺癆不拘膿成未成用一兩研末百齒霜二錢九如桐  
子大米飲下三十九効

皂莢菌不可食治積垢痛泡湯飲未效再服愈

磨菰菌即雞腿磨茹也益腸胃化痰理氣多食發病

雞縱沙地丁菌益胃清神治痔

舵菜治瘦結氣痰飲

蒟蘿即小蒟蘿香下氣利膈小兒氣脹殺魚肉毒補腎氣壯筋骨

大茴香開胃下氣逐膀胱冷氣補命門不足暖丹田煮臭肉少

許卽解多食傷神發瘡

砂仁和胃醒脾快氣調中安胎

山藥主和中補虛生傳癰腫南產性涼於北耳零餘子卽藤上

結者勝于山藥補虛益腎

百合溫肺止嗽利二便除浮腫痞滿蒸食良花酒小兒天泡瘡

晒乾研末菜油調塗于治腸風下血酒炒研末酒服紅花者

名山丹治瘡腫女人崩中花蕊根功同敷疔腫効

枸杞葉無刺老是其莖葉補氣益精除風明目堅筋骨補勞傷

根各地骨皮根葉子俱可食和羊肉作羹和粳米煮粥入葱

豉五味補虛尤勝

生薑專開胃主嘔吐行藥滯制半夏毒諺云上床蘿蔔下床薑

蓋夜食則蘿蔔可消清晨則薑能禦風解穢開胃通神九月九日忌食損壽

○菓類

藕以鹹水供食則不損口同油燥麩米食則無查解熱渴散留血蒸煮服之大能開胃生食治虛渴解酒毒熟食補五藏寔下焦同蜜食令人腹臃肥不生諸蟲汁解蠚毒粉輕身延年

雞豆

即茨實

小兒多食令不長生食動風發氣熟食益腎固精合蓮子作粉益人和金櫻子膏丸食之謂水陸丹補下元炙服

耐老不飢

菱角

即支實

生食性冷多食傷人薑酒解之熟食閉氣

烏芋

即芋背

消食除滿性毀銅不可多食

慈姑

多食發虛熱及腸風痔漏崩中帶下孕婦勿食葉搗傳小

兒赤瘤丹毒即退

李多食令人臚服發痰瘧霍亂氣塞晒乾食去痼疾骨中勞熱肝病宜食之不沉水者有大毒

桃多食令人熱作肺食益顏色肺病宜食之

杏多食傷筋骨晒脯食止渴去冷熱毒心病宜食之

梅生津止渴多食損齒損筋烏梅安虻止利斂肺白梅即鹹梅各霜梅喉痺痰厥牙關緊閉者取梅揩擦涎出即開又治瀉利霍亂下血功同烏梅

橘與柑同酸者聚痰甜者潤肺亦不可多食

橙多食傷肝氣切和鹹蜜煮成疔食止惡心去胃中浮風惡氣發癩癯殺魚蠚毒皮能醒酒

香圓佛手柑並下氣除胸痰水煮酒飲

金柑下氣伏膈也渴解醒辟臭皮尤佳

枇杷止渴下氣止吐逆利肺熱潤五藏忌同炙肉及麪食

楊梅多食令人發熱損齒及筋鹹藏食去痰止嘔消食 燒灰

服止痢甚驗忌同生葱食

櫻桃調中益氣令人好顏色止泄痢不可多食有暗風人不可

食食之立發

甘蔗同酒食發痰多食發熱動衄血與樵子食則查軟和中下

氣利二便止反胃嘔逆寬胸

石榴多食損肺損齒凡服餌人尤忌皮止久痢崩帶

梨種不一性俱冷利多食有損金瘡乳婦血虛人尤忌治熱嗽

煩渴中風不語傷寒發熱解丹石毒酒毒瘡毒切片貼湯火

傷止痛不爛汁吐風痰暗風不語生搗汁煩服胸中熱結痞

塞者亦宜之

烘柿其種亦多所在皆有通耳鼻氣止渴去胃火止腸毒飲酒

同食則易醉或令心痛欲死別錄云解酒則失之矣乾柿生

者補虛勞不足消宿血開胃潤肺止土血反胃腸澀痔血消

痰止火嗽及咽喉口舌瘡痛

蓮子補中益氣止痢及遺精女人崩中帶下

荔枝多食令人發熱能止渴益人顏色發痘瘡

龍眼安神補血益志和脾小兒不可多食

胡桃即核性熱不可多食多則生痰動火令人咯血肺病尤忌

惟虛寒喘嗽同人參煎服甚良又益命門補下焦同補骨脂

蜜丸服理腰脚痛油者殺蟲攻毒潤鬚髮

棗生食損脾作瀉與蜜食損五藏蒸食和諸藥補脾齒病疳病

中滿皆忌小兒尤忌同葱食令藏府不知同魚食令腹腰痛其味甘溫方中加薑棗爲引取辛甘之味生發中氣若無過類食生蟲損齒貽害多矣

沙糖多食心痛鯽魚同食成疝笋同食成癭身重不能行小兒不宜食生疝損齒和藥用則有緩肝調脾之効

栗生食難消熟食滯氣日暴火煨令出汗殺其木氣或炒食乃可患風氣人忌之相傳有人腰脚病往栗樹下食數升便可

起行此是補腎之功然應生啖若服餌則宜蒸暴栗與核桃俱腎家之果筋骨傷碎及金瘡倉卒生嚼塗之有効又有一

毬三顆其中有扁者名栗楔音屑主活血治痛尤効

食羊肉過多食栗子兩三枚即消

銀杏即白果多食令人臃脹壅氣動風小兒食多霍亂發瀉引疝

同鰻魚食患軟風生食降痰解酒殺蟲嚼漿塗面及手足去

破炮皴皴及疥癬疔蠱陰蝨能入肺經益肺氣定喘嗽縮

小便生搗能浣油膩則其去穢之功可類推矣但其性主收

多則氣壅食滿于枚者死

榛仁益氣力寔腸胃調中開胃健行止飢

榧子性熱煮素羹味甘美猪脂炒黑皮自脫同鵝肉食生斷節

風榧皮反菘豆能殺人療五痔殺寸白蟲消穀助陽道咳嗽

白濁皆治久食滑腸同甘蔗食其查自軟

松子潤燥結同栢子仁治虛秘補不足

橄欖即青果生食解酒毒消魚毒開胃下氣止瀉生津液治咽疼

然性熱多食能致上壅

攬仁治唇吻噪疼研爛塗之 核磨汁服治諸魚鱧

川椒大熱多食令人乏氣喘促閉口者有毒治邪氣咳逆温中  
下氣除六府寒冷心腹留飲宿食下利洩精散風邪瘕結水  
腫黃疸殺蟲魚毒久服通血脈堅齒髮明目調關節腰脚不  
遂可作膏藥補命門殺疔蟲縮小便

巴達杏甘平止欬下氣消心腹逆悶

杏核仁入手太陰肺其用有三潤肺也消食積也散滯氣也杏  
仁治氣桃仁治血俱療便秘當分氣血晝則便難行氣也夜  
則便難行血也故虛人便秘當不可洩脈浮屬氣用杏仁陳  
皮脈沉屬血用桃仁陳皮手陽明大腸手太陰肺賁門主往  
來魄門主收閉爲氣之通道故並用陳皮佐之雙仁者殺人  
可以毒大犬咬人同白  
糖搗傳甚良

○禽類

鵝名家

白者食草無毒蒼者食虫有毒發瘡腫性並冷多食令

人霍亂發風動氣卵尤不可食火熏者尤毒然老者良解五  
藏熱服丹石人宜之

鴈一名

與燕往來相反有四德春往夏來信也飛則有序禮也

失隅不再配節也夜則巡警智也大曰鴻小曰鴈六七月食  
之主傷神氣治風麻痺久食動氣壯筋骨利藏府解丹石毒  
鷺即鴨  
音木黃雌鴨爲補白者良黑者毒骨中發冷脚氣人不可食  
腸風下血人不可食嫩者毒老者良六月忌食鴨目白者殺  
人卵勿與蒜鱉同食殺人又勿同胡椒豆豉食野鴨九月後  
宜食熱瘡久不好多食愈

雞黃者宜老人烏者宜產婦烏雞白頭及六踞四踞者死不伸  
足口目不閉卵有八字紋者俱不可食烏雞合鯉魚食生癩

痘卵敗血小兒尤不宜食同生葱食成蟲痔同糯米食生疣  
蟲聞雞能啼者毒四月勿食抱雞令人作瘡成漏

雉即野雞 秋冬益人春夏有毒下利人忌食與胡桃同食發頭風

眩運及心痛與菌木耳食發痔血與蕎麥食生虫卵同葱食  
生寸白虫自死爪甲不直者殺人

鵲鴉本草云蝦蟇所化痢疾宜用和小豆生薑煮食同猪肝食  
面生黑子與菌食發痔

麻雀小面黃口者黃雀 不可同猪肝及醬食妊婦尤忌令子多淫凡餌

木人忌之冬食補益也月不利雀肉和蛇床子熬膏和藥丸  
服名驛馬丸壯陽益腎雀卵更勝五月收取

鵝即天鵝 益人氣力利藏府醃炙食之油塗瘡腫良治小兒耳疔  
調草烏末入龍腦少許和傳立効無則油可代

○獸類

豕即猪 雖世常用不宜多食發風動氣生痰白猪白蹄青爪者

不可食腎理腎氣多食反令腎虛少子心損心氣肝助肝大  
小腸滑腸腦損陽道嘴并耳助風毒肺療肺虛咳嗽竹刀切

片麻油炒同粥食治咳血煮醮苡仁未食之良胃補中益氣  
無毒猪肉合羊肝食令人煩悶凡諸獸臨殺驚氣入心絕氣

入肝並不可食猪羊血俱敗血

羊肉補虛助氣與參芪同功和解食傷人心腦損心少子心有

孔者殺人肺發氣肝明目肝有竅者黑頭白身者并獨角者  
皆不可食六月忌食餌地黃補劑皆忌

黃牛肉補脾胃五藏血能補血乳能補中養血但忌與醋同食

凡黑牛白頭獨肝者不可食夏月卒死及瘟死者極毒殺人



不惟不可食氣亦害人服牛膝者忌之

馬肉無益不可食馬汗氣及毛誤入食中害人凡有汗陰瘡者

近之殺人 驢肉動風發痼疾

騾肉動風發瘡脂肥者尤甚不可與酒同食致暴疾殺人

犬肉大熱助陽暖下元食者忌茶白犬虎紋黑犬白耳畜之家

富貴斑青者識盜賊則吠純白者不可畜春末夏初犬多發

狂被咬者必害宜預防之 凡人不宜炙食合人消渴九月傷神

鹿肉血大補血肉不甚補反痿人傷五月勿食服餌人忌之以

其善食鮮毒之草故也

麋肉六七八至十一月食之勝羊血餘月發風動氣

麋肉 麋之小者發痼疾以其食蛇也

猫家畜者可取看其睛定時 子午卯酉如一線寅申己亥肉能如滿月辰戌丑未如棗核也

補陰治勞疰蟲毒瘰癧惡瘡

香猫鎮心辟邪

狐肉皮可為裘補虛損暖中去風及五藏邪氣煮炙食之

貉 與獾同補虛勞及女子虛憊 猪獾狗獾切並同

木狗肉無益皮治脚痺風濕氣活血脈暖腰膝

兔肉八月至十月可食餘月損神兔死而眼合者殺人獨目不

可食勿與雞肉及肝心食孕婦忌 功能補中益氣涼血皆死

水獺肉煮汁服療疫病及牛馬時行病損陽不可同兔肉食獺

肝治肝積勞蟲鬼魅許叔微云五藏蟲皆上行惟肺蟲下行

當用獺爪為末調藥於初四初六日則肺蟲上行也

海狗 即温胸臍似射香黃赤色如爛骨取其外腎陰乾百日味甘

香美治万勞七傷鬼氣尸疰强陽暖腰膝心腹痛

貂鼠肉甘平無毒毛皮拔塵沙眯目即去

○魚類

鯉魚發風熱一切風疾及瘡瘡癰痢宿徵並忌

鱧魚温中益氣多食令人熱申發渴發瘡疥

青魚脚氣濕痺同韭白煮食服未人忌之

鮠魚開胃利五藏令人肥健與百藥無忌

白魚功同鮠魚宜醃糟不宜炙食與棗同食患腰痛炙瘡不發

食之作膿經宿者不可食令人腹冷

勒魚開胃暖中作鮫尤良 鱣魚助火生痰發疥不可食

鮐魚初夏有餘月無發痼疾生疔補虛勞

鮓魚令人肥健益氣力腹中子毒令人下痢

鯽魚合五味煮食主虛羸温中下氣生下利腸痔同沙糖食生

蟲同芥菜食成腫同猪肝雞肉食生瘰服麥冬人忌

鰱魚調胃氣利五藏和芥食助肺消穀作鱠食助脾功與鱠同

疔痢人勿食

鱸魚發諸藥毒鮮不益人合笋食成癰瘰小兒食成瘰

鱸魚多食發疔瘡瘡腫補胃治水氣

鱖魚音貴有十二骨每月一骨有毒殺人犯者取橄欖仁末流水

調服即解桃末汁水調亦可

鱖魚暖中益氣非海中沙魚即南方溪澗中四五寸小者

鱖殘魚即銀魚寬中健胃細者名銀魚粗者名鱖殘功同

黑魚首有七星夜朝北斗道家齋錄所戒

鰻魚此魚無雌附生於鯉鬚之上故名鰻鯉殺蟲治五痔忌瘡

理傳尸疰氣療濕脚氣

鰻魚俗名黃鱔黑者有毒性熱能補時行病後食之多復動氣多食

則霍亂血塗口眼歪斜小加射香効

河豚毒之所在腹之子目之睛脊之血有損無益浸血不盡有紫赤斑眼者及誤破腸子或修治不如法及染屋塵皆脹殺人肝與子大毒犯者以橄欖汁或蘆根汁解之及糞汁並解鱸魚即黃滑腸動火今所名黃魚者石首魚也頭中有石治石外燒灰水磨皆可服

○介類

**鱉**清熱去勞背殼單稜者為鱉雙稜者為團魚不益人夏月燒頭骨於床下木虱皆死置其骨於衣箱及氈衣中不生蛙一切魚忌荆芥能殺人凡魚有異色者不可食凡鱉目赤三足獨目頭足不縮腹下紅或王字卜字形及蛇紋者皆蛇化也不可食

田螺大寒治目赤醒酒

螺螄功同上

**蟹**性極冷令人腹疼動風疾皆有星點脚生不全獨螯獨目足斑目赤腹下有毛腹中有骨俱殺人孕婦忌之未破霜者有食水莧者甚良害人紫蘇汁木香蒜汁蘆根汁並解

**蚌**止渴除熱解酒明目去赤脈女人下血

**蠅**多食發嗽及冷氣消腎功似蚌同

**蛤蜊**止渴解酒開胃痘毒入目以蛤蜊中水點之可代空毒反丹石燒燬成粉同香附末治心氣疼白湯服

**淡菜**治虛勞吐血婦人帶下多食令人煩悶發丹石毒

**蝦**發風動火無鬚者勿食小兒及雞犬食之並脚弱者煮之腹下通黑殼反白者勿食小兒赤白遊腫搗碎敷之作湯下乳托痘吐風痰法製壯陽道搗膏傳蟲疽

鯉肉治虛主冷痢女人產後虛損煮食之

天行病後不可食

○氣藏類

凡諸肉汁藏器中氣不泄者有毒食之令人腹脹作瀉以銅器

蓋銅生汗滴下者亦有毒 器中盛水過夜者不可飲

穿屋漏水誤食成癰瘻一瓶內鋪花宿水有毒殺人

飲食放露天飛絲墮其中食之喉腫生泡

暑月磁器烈日晒熱者不可便放食物令人煩悶

盛酢瓶不可貯蜜貯蜜瓶不宜作酢並不宜食令人脹吐

凡諸肉雞魚經宿者不再煮勿食食之吐瀉作脹

凡祭神肉自動祭酒自耗並不可食

諸禽獸腦敗陽滑精不可食惟牛腦益婦人

○解毒類

食豆腐中毒蘿蔔湯可解

茵毒地漿水解

野辛毒上

諸菜毒甘草貝母胡粉等分為末湯調服小兒溺亦可解

諸瓜毒木瓜皮湯解之鹽湯亦可

諸果毒燒猪骨為末酒調服解之

柑毒柑皮煎湯解之

鹽湯亦可

誤食閉口花椒醋解之

雞子毒亦同上

誤食桐油熱酒解之乾柿及甘草亦可解

中諸魚毒橘皮湯黑豆汁蘆根汁朴硝可解

中諸肉毒陳壁土錢許調水服白扁豆末亦可解

食猪肉傷者燒其骨末水調服芫荽汁葑汁亦解

猪肉傷成積者草果仁消之

凡中諸毒以香油灌之

令吐即解

飲酒中毒大黑豆一升煮汁二升頓服立吐即愈或生螺螄輩

澄茄煎湯並解

凡飲食後心膈煩悶不知中何毒者煎苦參汁飲之令吐即解  
或犀角煎湯飲之或酒煎犀角飲之立解

○病忌類 附五藏病宜食

肝病所宜小豆大肉李韭 心病宜小麥羊肉杏薤

脾病宜粳米葵棗 肺病宜黃黍米雞肉桃葱 腎病宜大豆

豕肉栗霍胡桃 有風病者勿食胡桃有暗風者勿食櫻桃食

之即發 時行病後勿食魚鱠及蠃蟪并鯉魚而復病不救

凡傷寒時病後百日之內忌食猪羊肉并其腸血魚腥諸糟物

犯者必復病 凡下痢後五十日內忌食炙麪及胡荽蒜韭生

蝦蟇等物多致復發難治 瘧後勿食羊肉恐發熱致重愈後

勿食諸魚及雞必復發 眼病忌川椒胡椒犬肉蒜韭并禁冷

水冷物 不忌則害無已時 齒病勿食棗及糖 心痛及心經疾 忌獐

胎前忌 兔肉

脚氣忌甜瓜瓠子鯽魚 食之永

瘡節忌雞薑

黃疸忌羊鵝濕麪魚胡椒蒜韭炙燂醃糟醋物食之難愈

咯血吐血衄血忌炙麪濕麪炙燂韭蒜薑椒燒酒糟 海味

癩風勿食鯉魚犯之不愈 瘦弱人勿食生薑恐傷中氣

病新瘥忌用薄荷誤食虛汗不止 久病人勿食杏李犯之加

重不愈 傷寒汗後不可飲酒恐復引邪入內 凡痼疾人忌

食黃瓜麪筋鹿馬驢肉及雉肉犯之必發 凡產後忌一切生

冷肥膩滯硬難化之物惟藕不忌以其能利血也

○病後調理服食法

凡一切病後將愈表裏氣血耗於外藏府精神損於內形體虛

弱倦怠少力乃其常也宜安心靜養調和脾胃為要防風寒

慎起居戒腦怒節飲食忌防勞除妄想是其切要若或犯之

卽良醫亦難奏功矣勿以身命等蟬螭如燈蛾之撲焰自損其軀哉戒之戒之例次如左

一初愈務宜衣被適寒温如太熱發渴心煩助虛熱如寒則又令外邪仍入內

一傷寒時疫身涼脈緩宜進青菜湯疎通餘邪如覺腹中寬爽再進陳倉米清湯以開胃中穀氣一二日後可進糜粥少許日三四次或四五六次慎勿太過或用陳豆豉或清爽之物適口或清水煮白鯊醋點極妙再漸進活鱒魚湯調理百日方無食復勞復等症

一食後復發熱宜斷穀卽愈服調脾胃之劑切勿用驟補熱藥須從緩處治能收全功

一切病忌食猪脂濕麪雞羊臙滯煎炒等物犯之復發難治

一 中風後忌服辛散香燥等藥及猪羊鵝鷄魚腥蕎麥芋蛋滯氣發病等物

一 病後切忌房勞犯之舌出數寸死

一 勞嗽發熱水腫喘急宜淡食忌鹽物

一 瘡痢後忌飽食及香甜滑利諸血之物生冷梨瓜之類

一 癰疽發背忌同傷寒

一 虛損喘咳骨蒸忌用大熱温補等藥宜服補陰藥培養真元庶幾可也

一 產後切禁寒涼等物雖在酷暑之日亦所不宜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略保護故也

凡病後如水浸泥墻已乾之後最怕重復沖激再犯不救今具

食治方於左爲保身者之助非利畏服藥者以便於養老慈幼云  
食治秘方

客曰萬病皆從口入如何食反能治病耶蓋草木藥石得五行之偏氣如人之得疾因五藏有偏勝則氣血有偏傾故用偏氣之藥物治五藏偏勝之氣血使得歸其正然中病則已不可過焉過則藥又反能生病也是故飲食人賴以養者貪嗜之所以有萬病皆從口入之說亦猶是耳且五穀得五行之正氣尙有是說蓋飲養陽氣食養陰氣內經言之詳矣五穀爲養五菓爲助血氣調和長有天命何况今人忽而不講惟知藥可治病不知飲食起居之間能自省察得以却疾延年也古人食治之方良有深意衛生者鑒之

○風門

**葱粥**

治傷風鼻塞妊娠胎動產後血暈

用糯米煮粥臨熟入葱數莖再略沸食之

**羊脂粥**

治半身不遂中風

用羊脂入粳米葱白薑椒豉煮粥日食一具十日效

**蒼耳粥**

治目暗不明及諸風鼻流清涕兼治下血痔瘡用倉

耳子五錢取汁和米三合煮食

**烏雞臙**

治中風煩熱言語秘或手足發熱

用烏雞肉半觔葱白一握煮熟入麻油鹽豉薑椒再煮令熟

空腹食

**黃牛腦子酒**

治遠年近日偏正頭風

用牛腦一癩切片白芷川芎末各三錢同入磁器內加酒煮熟乘熱食之盡量而醉醉後卽臥臥醒疾若失

猪脰酒

治赤白癩風

用猪脰一具酒浸一時飯上蒸熟食不過十具愈  
又方白煮猪肚一枚食之頓盡三個愈切忌房事

○寒門

乾薑粥

治一切寒冷氣鬱心痛胸腹脹痛

用白米四合入乾薑良薑各一兩煮食

生薑煎

治反胃羸弱

生薑切片麻油煎過為末煮粥調食

生薑酒

治霍亂轉筋入腹欲死心腹冷疼

生薑三兩搗陳酒一升煮兩三沸服人以查助疼處

生薑醋漿

治嘔吐不止

生薑一兩醋漿二合銀器煎取四合連查嚼啣又殺腹內

茱萸粥

治心氣痛不止胸腹脹滿

用吳茱萸二分和米煮粥食之

又方川椒茶治疝

丁香熱水

治亦同上

丁香一二粒打碎入壺傾滾水在內其香勃然大能快脾利

氣定痛辟寒

肉桂酒

治感寒身體疼痛

用辣桂末二錢溫酒調服腹痛泄瀉俗以生薑吳萸搗酒俱  
効如跌蹶傷墜疼痛瘀血為患宜用桂枝

荳蔻湯

治一切冷氣心腹脹滿胸膈痞滯噦逆嘔吐泄瀉虛  
滑水穀不消困倦少力不思飲食

用肉荳蔻仁四兩麩裹煨甘草炒一兩白麩炒四兩丁香五  
分鹽炒五錢共為末每服二錢沸湯點服空腹



暑門

菜豆粥

解暑渴

用菜豆淘淨下湯煮熟入米食之

菜豆酒

治同上

用菜豆蒸熟浸酒服

又力加黃連少許

桂漿

解暑渴去熱生冷益氣消痰

官桂末一兩白蜜二兩先以水二斗煎至一斗候冷入磁罇中入桂蜜二味攪二百餘遍先用油紙一層外加綿紙數層以繩封之每日去紙一重七日開之氣香味美或以密封置井中一日水涼可口每服一二杯百病不作

○濕門

薏苡粥

去濕氣腫脹利腸胃功勝諸藥

用薏米淘淨對白米煮粥入白糖一二匙食

郁李仁粥

治水腫腹脹喘急二便不通體重痛痺轉動不能

脚氣亦宜

郁李仁二兩研汁和苡米五合同米煮粥食

赤豆粥

利小便消水腫脚氣辟邪癘

赤豆淘淨同陳倉米對配煮粥空腹食

赤小豆飲

治水氣脹滿手足浮腫氣急煩悶

赤豆三升樟柳枝一升同煮豆熟為度空心去枝取豆食渴

則飲汁勿食他物自效

桑皮飲

治水腫腹脹喘急

用桑根白皮四兩和米四合煮爛可食

紫蘇粥

治老人脚氣

用家園紫蘇細搗入水取汁煮粥將熟量加蘇子研汁攪勻食之

鯉魚臠 治水腫滿悶氣急不能食皮膚欲製四肢常疼不可屈伸  
用鯉魚十兩葱白一握麻子一升取汁煮作羹臠入鹽豉薑  
椒調和空心慢食

又方鯉魚二觔陳皮二兩煮爛入青鹽少許拌勻空食  
蒼朮酒 治諸般風濕瘡瘍脚氣下重

蒼朮三十觔洗淨打碎以東流水三石浸二十日去查以汁  
浸麴如家造酒法酒熟任飲不拘時忌桃李

松節酒 治冷風虛弱筋骨攣痛脚氣緩痺 一方松葉酒造同  
用松節煮汁同麴米釀酒飲松針搗煎亦可

日石英酒 治風濕周痺肢節濕痛腎虛耳聾  
白石英磁石煨醋淬七次各五兩絹袋盛浸酒中五六日溫  
飲如少加酒盡其力可也

逡巡酒 補虛益氣去一切風痺濕氣耐老延年久服自効

造法三月三日收桃花三兩三錢五月五收馬蘭花五兩五錢六月六日收脂  
六兩九月九收黃甘菊九兩九錢已上俱陰乾十二月八日取臘水三

斗待春分取桃仁四十粒去皮尖白麴斤同前花和作麴紙包  
陰乾九十聽用欲造酒煮糯米飯一升白水一瓶麴一丸用

麴一塊封良久酒即成矣如淡再加麴一丸  
五加皮酒 去一切風濕痿痺壯筋骨填髓

五加皮洗淨去梗煎汁和麴米釀成飲之或切碎袋盛浸酒者飲  
或加當歸牛膝地榆等

仙靈脾酒 治偏風不遂強筋壯骨  
仙靈脾一觔袋盛浸無灰酒二斗封固三日飲之

女貞皮酒 去風溫補腰膝

女貞皮切片浸酒煮飲之胃

**薏苡酒** 去風濕強筋骨健脾胃

用苡米粉同麩米釀之或將袋盛煮酒飲之亦可

**海藻酒** 治風氣

用海藻一斤洗淨無灰酒日夜細

**黃藥酒** 治諸瘰氣

用萬州黃藥切片一斤袋盛浸酒煮飲

○燥門

**生地粥** 滋陰潤肺及妊娠胎漏下血目赤

生地搗汁米二合煮熟入汁一合調勻再煮加熟蜜少許空

**麻蘇粥** 治產後血暈汗多便閉老人血虛風閉胸腹不快惡

心吐逆

用家園蘇子麻子各五錢水淘淨微炒研如泥水濾取汁入

米煮粥食之

**百部酒** 治久近一切咳嗽

百部切炒袋盛浸酒頻頻飲之

**蜜酒** 孫真人治風疹風癬皮膚燥痒

沙蜜一勛糯米飯一勛麴五兩熟水五升同入瓶內封七日

成酒尋常以蜜入酒代之

**人乳粥** 潤肺通腸補虛養血

用壯實無疾女人乳汁俟粥半熟去湯下乳代湯煮熟置碗

中加酥油一二錢調勻食

**槐枝酒** 治大麻痿痺

槐枝煮油如常釀酒法

巨勝酒 治風虛痺弱腰膝疼痛

巨勝子二升炒苡米二升生地半斤袋盛浸酒飲

蚕沙酒 治風緩麻痺諸節不遂腹內宿痛

原蚕砂炒黃袋盛浸酒服

紫酒 治中風口偏不語角弓反張鼓脹不消

雞屎白一升炒蕉投酒中待紫色頻飲

○火門

甘蔗粥 治咳嗽虛熱口乾舌燥涕吐稠粘

用甘蔗取汁三碗入米三合煮粥空心食之

竹瀝粥 治痰火如神

如常煮粥法以竹瀝下半杯食之

菘豆酒 治陰虛痰火諸疾

用菘豆山藥各二兩黃柏牛膝元參沙參白芍山梔天門冬

花粉蜂蜜各一兩半當歸一兩二錢甘草三錢以好酒浸飲

黃連酒

有火症及發熱不宜飲酒蓋酒性大熱助病為瘧參致不治倘遇喜慶事必欲飲用此

以黃連菜豆各一錢枸杞二錢浸酒飲

黃栢酒

有相火而好飲者宜如生瘡疥及肌膚不澤用黃栢一兩猪脰四兩生浸飲 一味猪脰浸酒令婦人多

乳催乳更妙

小麥湯

治五淋不止身體壯熱小便滿悶小麥一升通草二兩水煎不時可啜自効

甘草湯

治一切煩渴二便濇少及風熱入腎黑豆二合甘草二錢生薑七片水煎服

**藕蜜膏**

主虛熱口渴大便燥結小便秘痛

藕汁蜜各四升生地汁一升和勻慢火熬成膏每服半匙口含禽化不時用忌煎炒

**竹葉粥**

治膈上風熱頭目赤痛止渴清心

竹葉五片石膏二兩水三碗煎至二碗澄清去渣入米三合煮粥加白沙糖二錢食

**四汁膏**

清痰降火下氣止血

雪梨甘蔗鮮藕薄荷葉各等分搗汁入瓦鍋文火熬膏頻頻飲如無梨秋白亦可

○調理脾胃門

凡病後脾胃弱肌肉瘦擇相宜者食之以助藥力絕妙

**人參粥**

治番胃吐酸及病後脾弱

用粟米一合煮粥入人參末薑汁各五錢和勻空心食

**門冬粥**

治咳嗽及番胃

用麥門冬浸汁和米煮粥妊婦食之亦宜

**粟米粥**

治脾胃虛弱嘔吐不食漸加疳羸

粟米白麴等分煮粥空心食極養胃氣

一人病淋性不可服藥予今日啖此粥絕

去他味旬日減月餘痊飲食妙法

**理脾糕**

治老人小兒脾泄水瀉

用松花一升百合蓮肉山藥苡米芡實白茯苓各末一升粳米粉一斗二升糯米粉三升砂糖一斤拌勻蒸熟炙乾食之一方加砂仁末一兩

**蘇蜜煎**

治噎病吐逆飲食不進

紫蘇葉二兩白蜜薑汁各五合和勻微火煎沸每服

半匙空心細煎

**薑橘湯**

治胸滿悶結飲食不下

用生薑二兩陳皮一兩空心水煎服

**芡實粥**

益精氣強智力聰耳目

用芡實去殼三合新者研如膏陳者作粉和粳米三合煮食粥

**蓮子粥**

治同上健脾胃止泄利

蓮肉一兩去衣煮爛細研入糯米三合煮粥食

**扁豆粥**

益精補脾又治霍亂吐瀉

白扁豆半斤先煮豆爛去皮入人參二錢下米作粥

**山藥粥**

補下元固腸止瀉

懷慶山藥為末四分配六分米煮食

**茯苓粥**

治脾虛泄瀉又治不寐

粳米二合茯苓末一兩煮好再下苓末一兩再煮爛食

**蘿蔔粥**

消食利膈

蘿蔔大者一個配米二合煮食

**胡蘿蔔粥**

寬中下氣煮法同上

**蘇子粥**

下氣利膈

紫蘇子微炒一合研汁去查粥好下汁再煮食之

**茴香粥**

和胃治疝

用小茴香炒煎湯去查入米煮粥食

**胡椒粥**

吳茱萸湯 並治心腹疼痛 煮法同上

**蓮肉糕**

治病後胃弱不消水穀

蓮肉粳米各炒四兩茯苓二兩其為末砂糖調和每用兩許

白湯送下

**豆麥粥**

治飲食不住口仍易飢餓近似中消

用菉豆糯米小麥各一升炒熟為末每用末一升滾水調服

清米湯

治泄瀉

用蚤米半升東壁土一兩吳萸三錢同炒香熟去土萸取米煎湯飲

米飲

治咽中作哽下食則塞反胃不止

用杵頭糠炒一兩煮米飲調勻空心食

黃雞餛飩

治脾胃虛弱少食痿黃益藏府悅顏色

用黃雞肉五兩白麩二兩葱白二合切作餛飩入鹹椒豉和之煮熟空心食

松子粥

潤心肺和大腸

同米煮粥食

炒麩入粥同食止白痢

燒鹹入粥同食止血痢

口氣門

杏仁粥

治上氣咳嗽

扁杏仁去皮尖二兩研如泥或加猪肺同米三合煮食

萊菔子粥

治氣喘

用萊菔子即蘿蔔子三合煮粥食

猪腎粥

治脚氣頑痺行履不便疼痛不止

猪腎兩枚切碎葱白五莖米三合同煮臨熟加鹹豉椒調和飲之

羊腎粥

鹿腎粥 法同治同

雞肝粥

並補肝明目 煮法同上

鹿膠粥

治諸虛助元陽 煮粥入膠融化即是

虎骨酒

治臂脛疼痛歷節風腎虛膀胱氣痛

虎脛骨一具炙黃打碎同麩米如常造酒飲

霹靂酒

治疝氣偏墜嬾人崩中下血胎產下血

用鐵錘火燒赤焯入酒中飲之

○血門

阿膠粥 止血補虛厚腸胃又治胎動不安

糯米煮粥臨熟入阿膠末一兩和勻食

桑耳粥 治五痔下血常煩熱羸瘦

桑耳二兩取汁和粳米三合煮熟空心食

槐茶 治風熱下血明目益氣止牙疼利藏府順氣道

嫩槐葉蒸熟晒乾每日煎如茶

栢茶 止血滋陰

側栢葉晒乾煎湯代茶飲

醍醐酒 治鼻衄不止

蘿蔔自然汁入好酒一半和勻溫服

韭汁酒 治赤痢又治心痛以其散氣行血

連白韭菜一把去稍取汁和酒一杯溫服

馬齒莧羹 治下痢赤白水穀不化腹痛

馬齒莧菜煮熟入鹹豉或薑醋拌勻食之

猪脰片 治肺損嗽血咯血

猪脰切片煮熱蘸苡仁末空心服如肺癰米飲調下

羊肺肝腎 治吐血咯血損傷肺腎及肝隨藏引用或肺或肝

或腎煮熟切片蘸白芨末食○欲試血從何經來用水一碗

吐入水中浮者肺也沉者腎也半浮半沉者肝也

○痰門

蘇子酒 主消痰下氣潤肺止咳

家紫蘇子炒研絹袋盛之浸酒中日日飲之

○陰虛門 忌酒



芡實粥 見前脾胃門

枸杞粥 治肝家火旺血衰益腎氣

甘州枸杞一合米三合煮食 又方採鮮葉如常煮粥食入  
鹹少許空腹食佳

鰻魚臠 補虛勞殺蟲治肛門腫痛痔久不愈

鰻魚細切煮作臠入鹹豉薑椒空心食

牛乳粥 補虛羸 如常粥內加入牛乳和勻食

羊肝粥 雞肝粥 雞汁粥 並治虛勞

○陽虛門

羊肉羹 治下焦虛冷小便頻數

羊肉四兩羊肺一具細切入鹹豉煮作羹空心食

胡桃粥 治陽虛腰疼及石淋五痔

胡桃肉煮粥食 又浸酒方加小茴香杜仲補骨脂

桂花酒 釀成玉色香味超然非世間物也

羊羔酒 大補元氣健脾胃益腰腎

宜和化成股方用糯米一石如常浸漿取蒸再入肥嫩羊肉  
七片麴十四兩杏仁一斤同煮爛連汁拌飯加入木香一兩  
剉同釀勿犯水十日熱

○諸虛門

參歸腰子 治心氣虛損自汗

人參五錢當歸四兩豬腎一枚細切同煮食之以汁送下或  
用山藥搗丸如桐子大每服三十九丸空心溫酒下多服乃佳

補腎法 治腎虛腰疼

豬腎一枚薄切五七片以椒鹹淹去腥水以杜仲末三錢在

內包以薄棉外加濕紙置火內煨熟酒下如脾虛加補骨脂炒末二錢

**猪腎酒**

治同上

用童便二鍾好酒一鍾以磁瓶貯之取猪腎一對入內黃泥封固日晚時以慢火養熟至中夜止五更初以火溫之發瓶飲酒食腰子病篤者只一月效平日虛怯尤宜食絕勝金石草木之藥也

**猪肚方**

治虛羸之氣

人參五錢乾薑胡椒各二錢葱白七莖糯米三合爲末入猪肚內紫緊勿以泄氣煮爛空心服以好酒一二杯送之

**牛乳方**

老人最宜補心脈安心神長肌肉爲人子者常常供之或爲乳餅乳腐較諸物勝

**山藥酒**

補虛損益顏色又治下焦虛冷小便頻數

用酥一匙于鍋中鎔化入山藥末熬令香入酒一杯調勻空心飲

**生栗方**

治脚氣及腎氣損脚膝無力

用生栗蒸熟風乾每日空心食十枚效甚

**水芝丸**

補五藏諸虛

蓮肉一斤去心入猪肚內紫定煮爛搗丸如桐子大每三四十九丸空心酒下

已上諸方其治病之功勝於藥石人但知藥能治病而不知食能治病孫真人有言曰醫者先曉病原知其所犯以食治之食療不愈然後議藥不特老人小兒相宜凡頤養及久病厭藥者亦未爲不可也

壽世青編卷八終

