



修真演義目錄終

弃忌當知

神氣宜養

房內靈丹

鑪中寶鼎

男察四至

女審八到

玩弄消息

鼓舞心情

淬鋒養銳

演戰練兵

制勝妙術

鎖閉玄關

三峯大藥

五字真言

采煉有序

搬運有時

仙真演義  
目錄  
卷之三  
全義盡倫

回榮接朽

還元返本

種子安胎

修真演義

紫金光耀大仙鄧希賢著

漢元豐三年巫咸進修真語錄於武帝帝不  
能用惜哉書傳後世微諳其術者亦得支體  
強健益壽延年施之種子聰明易養然有當  
弃有當忌先知弃忌方可次第行功余演其  
義爲二十章分功定序因序定功序固不可  
紊功亦不可闕也修真之士當自得之

弃忌當知



凡御女人先明五弃聲雄皮粗髮黃性悍陰毒  
妬忌此一弃也貌惡面青頭禿腋氣背陀胃凸  
雀躍蛇行二弃也黃瘦羸弱體寒氣虛經脉不  
調三弃也癩聾喑啞跛足眇目癬疥癩瘋太肥  
太瘦陰毛粗密四弃也年四十以上產多陰衰  
皮寬乳慢無益有損五弃也交合有期五忌須  
知三元甲子本命庚申天地交合日月薄蝕晦  
朔弦望大風大雨雷鳴電掣三光之下此一忌  
也山林園沼道堂佛殿寶塔神祠江淮河濟二

忌也大寒大熱大飢大飽大喜大醉大小便急  
傷氣無情三忌也連日醉酒久病方痊遠歸疲  
倦四忌也婦人產後未滿四十九日穢污尚存  
五忌也惟此五弃五忌當知避之犯者不惟自  
損卽種子亦多殘疾不良盖由稟賦之不正也

### 神氣宜養

攝生之道貴審其方夫寡色慾所以養精氣也  
薄滋味所以養血氣也咽津液所以養肺氣也  
慎嗔怒所以養肝氣也節飲食所以養胃氣也



少思慮所以養心氣也自省悟所以養肉氣也  
遵而行之則氣壯神餘矣人於戌亥陰消陽散  
之時不宜醉飽酣寐以致百脉壅滯關節停毒  
此際當先導四脉次展手足幹運氣機動搖百  
體俾關節開通榮衛流暢陰陽和合精固神全  
邪氣不入寒暑不侵斯爲攝養之道也

### 房內靈丹

訣云以人補人自得其真陰陽之道精髓爲寶  
後天而老房中之事多能殺人亦能  
生人能用之者可以養生不能用者則以殞命  
人能善悟房中之術通關引氣運精補髓故能  
長生也

### 鑪中寶鼎

鼎者煅煉神丹之具温真養氣之鑪也須未生  
產美婦清俊潔白無口體之氣者爲真鼎用之  
大能補益此外如前五弃者不可用也

### 男察四至

男子玉莖不振陽氣未至也振而不展肌氣未

至也展而不硬骨氣未至也硬而不熱神氣未至也凡交合先察四至而後行

女審八到

女人默咽津液脉氣到也將身附人胃氣到也以力動人筋氣到也弄人雙乳肉氣到也眉尖頻感肝氣到也握弄玉莖血氣到也滑津流出脾氣到也啞人舌津肺氣到也俱到則可交合矣

玩弄消息

凡欲交合先自凝神定性抱定女人温存玩戲啞彼唇舌撚彼雙乳令女握弄玉莖使之心動後以手探陰戶若微有滑津方可入鑪依法緩緩施功女必暢快而先敗矣

鼓舞心情

婦人之情沉潛隱伏何以使之動何以知其動欲使之動者如嗜酒則飲以香醪多情則餽以甜語貪財則贈以錢帛好淫則歡以偉物婦人之心終無所主能見景生情無不動也欲知其



動或有氣喘而聲顫不止者或目瞑鼻開而不能言者有目澁而定眸者或耳紅面赤而舌尖微冷者有手熱腹暖而語言嘈雜者有神思恍惚而體軟四肢不收者或舌下津乾將身迫近男子或陰穴脉動滑津盈溢等狀皆情動之驗也當此之時男子不宜急燥緩緩採取則得真陽矣

### 淬鋒養銳

交合之時男若玉莖長大填滿陰戶者女情必易暢美展莖蓋有法焉語曰工欲善其事必先利其器不可不知也當于每日子後午前陰消陽長之時靜室中披衣向東端坐凝神屏慮腹不宜飽飽則氣窒稍飢則血氣流行口噓濁氣隨以鼻吸清氣漱津液閉咽送下丹田運入玉莖以七數爲度或二七三七至七七止將兩手搓熱如火右手托腎囊并握玉莖左手于臍下左轉摩八十一一次次換右手臍下右轉摩八十一一次再申右手于尾間玉莖根提起向上就根



捏住以莖於左右腿上擺擊不計數後乃抱女  
緩緩納玉莖於陰戶采女津液吸女鼻氣閉咽  
存送玉莖以養之後復以兩手如搓索狀搓之  
不計數久久自覺長大矣若欲采戰先用絹帶  
束固莖根次以兩手上下同腎囊捧起漱津吸  
氣咽送丹田隨提尾間起接使上下相思助壯  
陽勢然後行事

### 演戰練兵

初下手時務遏除慾念先用寬醜之爐演習庶  
與不甚感亦不至于歡濃尤易制御也須緩緩  
用功柔入剛出三淺一深行九九八十一之數  
爲一局倘情少動卽當停住掣退止留寸許俟  
心火定息復仍用前法次行五淺一深後九淺  
一深切忌心急性躁按行半月則純熟矣

### 制勝妙術

凡得真美之鼎心必愛戀然交合時須強爲憎  
惡按定心神以玉莖於爐中緩緩往來或一局  
或二三局歇氣定心少頃依法再行俟彼歡濃



似覺難禁更加溫存女必先泄也其時可如法  
攻取若自覺欲泄速將玉莖掣退行後鎖閉之  
法其勢自息氣定調勻依法再攻戰不厭緩采  
不厭遲謹而行之可也此下九條當交互融會  
觀之始得其妙

### 鎖閉玄關

鎖閉者撒手過黃河之法也急燥之人須下二  
十餘日工夫方能閉性柔靜者十數日可閉  
也用工一月全功固玉戶常為自在施為無

泄漏者且如交合時玉莖緩緩進退三淺一深  
瞑目緘口但鼻中微引氣則不喘急稍覺欲泄  
速將腰身一提掣退玉莖寸許不動吸氣一口  
提上丹田上向夾脊脊起尾間夾縮下部如忍  
大小便急甚之狀按定心神存想夾脊之下尾  
間之穴有我精氣為至寶不可走失隨吸清氣  
一口咽之少頃勢定仍前緩緩用功稍覺情美  
又復掣退吸氣定息夾縮存想方得不泄也且  
人身氣脉上下周流先不預制直至快樂時慾



熾難遏致使氣導精出以取自損欲強閉之則  
敗精必流入膀胱腎囊致生小腸膀胱氣及腎  
冷腫痛之疾大槩慾未萌時預爲提掣頻頻定  
住庶玉莖不倒筋力有餘扇鼓五千之數方許  
一泄敗精而元陽真氣常住丹田以養精神果  
能久行一宵可敵十女故曰鎖閉玄機

### 三峯大藥

上曰紅蓮峯藥名玉泉又曰玉液曰醴泉在女  
人舌下兩竅中其色碧爲唾之精男子以舌舐

之其泉湧出華池咽之咽下重樓納于丹田能  
灌溉五藏左填玄關右補丹田生氣生血也其  
中曰雙薺峯藥名蟠桃又曰白雪曰瓊漿在女  
人兩乳中其色白其味甘美男子啞而飲之納  
于丹田能養脾胃益精神吸之能令女經脉相  
通身心舒暢上透華池下應玄關使津氣盈溢  
三采之中此爲先務若未生產女人無乳汁者  
采之更有補益其下曰紫芝峯號曰虎洞又曰  
玄關藥名黑鉛又名月華在女人陰宮其津滑



其關常閉而不開凡媾會女情姤媚面赤聲顫其開始開氣乃泄津乃溢男子以玉莖掣退寸許作交接之勢受氣吸津以益元陽養精神此三峯之藥也惟知道者對景忘情在慾無慾乃能得之所以髮白再黑返老還童長生不老也

五字真言

曰存曰縮曰抽曰吸曰閉其存者想也交媾之時覺精欲泄速將玉莖掣退緘口瞑目存想我夾脊之下尾間穴有我命門精氣所在爲我至

寶不可走失但躰交而神不交不可着意也依法存想縱泄亦不多力亦不倦久能行之則無泄漏矣此存字之義也其縮者畏縮不敢進也精氣欲泄速縮脅掣退玉莖提吸氣一口直上丹田脅起尾間夾縮下部不令氣下如忍大小便之狀定息存想不得動作少頃勢歇口吁出氣兩手抱女啞女舌取津咽五七次送下丹田可以再御不倦蓋初下手時切忌驟入徑進大勢一發難於制御設或強閉恐敗精不散反生

他疾大槩頻提頻掣不至縱慾則易制御此縮字之義也存縮二字工夫並行無先無後乃男人閉精法也其抽者採取也交媾之時女若歡極必氣喘聲顫男子當緘口緩緩柔進剛退不可燥急令深止進半步以鼻引女鼻氣吸之入腹不可口吸口吸則傷腦一吸一抽所謂上吸其氣下吸其津也少頃其氣上下相應陽物自然堅硬稍覺難禁宜速掣退依存想之法庶無走泄此抽字之義也其吸者翕入也女人既泄

男子當掣退玉莖寸許作半交接之勢上吸鼻氣下吸滑津蓋鼻爲天門下爲命門天門居上元命門居下元虛柯吸取一時水火不能到當以鼻同吸天門也一抽一吸上下相應如竹管引水逆流而上能依此術大益精補陽精神自固然久行則損女人待將息數時方可再御此吸字之義也抽吸上下貫通抽中有吸二字並行乃女人既泄男采其津之法也其閉者緘合也交戰之時當瞑目緘口閉氣而不令出但以



鼻微微導引相應自不致喘若不緘閉則人門  
通天門天門通命門腎府天門不固而上走元  
陽精液必從下而泄也若人門固閉腦氣下降  
腎宮流入瓊臺上下周流精氣化洽永無泄矣  
此閉字之義也閉字制于四者之中初交便宜  
定息緘氣至終不可放失則閉之一字又與四  
字工夫並行也

采煉有序

仙歌曰女子興無窮先令情意濃徐徐方與戰

上將必成功蓋欲交合先將鼎握抱摩弄双乳  
啞唇舌使彼興動後方納陽于陰緩緩交合行  
九九之數合目緘口頻頻提掣金鎗不倒此先  
采下峯也其下采既濃女氣發舒而上應中峯  
吾欸抱之左右吸啞其汁而咽之其美既得乃  
止此次采中峯也其中采既濃女氣又發揚透  
于上峯吾縱舌於彼舌下攪其兩竅吸其津而  
咽者再三此三采上峯也上采既已女必歡極  
陰中津氣方泄乃以虛柯掣退寸許聳身如龜

提氣一口直上丹田容彼氣而吸彼津搬運周流然後三采全矣而女人亦上下通快氣脉順暢矣後亦吁氣一二口令女吸而咽之以安其神氣蓋此術不過取彼既泄之真還我不泄之精在彼不甚損在我大有益陰陽相得水火既濟御生之妙用也

搬運有時

女人若泄必有氣喘聲顫等狀之驗此際當寧心息氣抱定女子上采玉泉中采蟠桃下采月

華煉而得之搬運從尾間逆上兩道白脉串夾脊透崑崙入泥丸流注于口化為瓊漿咽下重樓直至丹田名曰黃河逆流能填精補髓益壽延年其訣在提氣咽氣存想穴道所謂神到則氣到氣到則精到是也

全義盡倫

夫人之生有男女而後有夫婦夫婦為人倫之始匪媾合則無以洽恩泱義是乖倫也然男屬陽陽易動而易靜女屬陰陰難動而難靜今人



媾合不知制御恣意扇鼓須臾卽泄徃徃不滿  
女慾若依采戰之法入爐時緩緩按納不可急  
燥緩者易制燥者難遏且不可令女人拍動我  
腰眼進退悠久依法采煉不惟有補於身且使  
女人愛戀男暢女美彼此均益乃夫婦全義之  
道盡倫之事也

回榮接朽

人之修真養命猶木之接朽回榮以人補人以  
枝接木其理一也仙歌曰世人不識長生理但

看桑間接樹梨凡欲施工須得十全寶鼎數在  
十五之上三十之下女人二七爲少陰三七爲  
盛陰四七爲壯陰少陰養身盛陰益壽宜取而  
溫養之待赤潮輻輳毋使太過無不及是吾利  
用久久采煉則留形住世女至五七爲衰陰六  
七爲太陰七七爲竭陰當知遠之尤忌太肥者  
脉難通太瘦者肌液少勞者神氣不足弱者反  
傷陽神億者陰寒病者陰毒皆謂陰賊皆在所  
避也且采補在吾方寸須心神虛寂念慮安閑

修真演義 卷之二  
識避忌察証候抽添緩緩玩戲徐徐弱入強出  
審於欲泄未泄之先掣退存留明於將動已動  
運舟在尺木發弩由寸機明知之士以意逆之  
可也

### 還元返本

還元者挽回之法也離中真陰無體有信其火  
好飛騰順用則孕體成人逆用則結珠成寶所  
謂黃河翻浪挽回依舊返天門也采煉時既用  
存縮以閉之矣又用抽吸以取之矣然下馬無

法何以返還而散布哉事畢須平身仰臥直手  
舒腳頭安枕上脚跟着床體皆懸空極力閉氣  
動搖其身三五次令鼻出氣勻勻行之若面覺  
熱乃是精氣已升泥丸卽用兩手搓擦面皮使  
熱以放過關隨又合唇止息舌攪華池神水咽  
下丹田方得精氣周流爲我有用之物如此日  
就月將可以逍遙雲漢遊宴黃庭矣

### 種子安胎

男女交媾采取則益壽延年施泄則安胎種子



傳云不孝有三無後爲大則種子又人生之要  
務也男子先須補精益腎使陽氣壯盛女人亦  
宜調經養血使子宮和暖再候月事已過紅脉  
方盡子宮正開正宜交合一日成男二日成女  
陽奇陰偶之義也依法則生子稟厚聰明無疾  
病而易養越五日後則陰戶閉爲虛交矣交合  
必兩情俱感乃有應驗倘男情先動而精至女  
尚未動精雖至而不納或女情先動而興過男  
興未已精後至而亦不納也惟兩情俱美男深

納玉莖施泄女聳腰收接入宮合止片時然後  
退令女正身仰卧百試百効也又子午爲太陽  
時交合則生男卯酉爲太陰時合則生女又陰  
血先至陽精後衝則血開閉精精入爲骨而成  
男陽精先至陰血後參則精開暴血血在內而  
成女精血齊至爲雙胎理或然也因附錄之

修真演義終

跋

垂宗朝余受屢燕京于時真人陶以術見幸  
迹其所爲皆幻怪不經獨采補爲有實際故  
獻廟之享有遐齡皆由於此余慕其術賂近  
侍購所藏秘訣得純陽子師徒經義二書遵  
而行之初若難制久出自然六十年間御女  
百餘育兒十七身歷五朝眼見五代今雖告  
老房中不厭間一媾合必敵數人雖天逸我  
以年而采補之功亦不可掩語云擅巧者不



何真清集 卷五  
祥且人生不滿百倘一旦先朝露不忍二書  
失傳爰付梓人用廣大仙之德願與斯世同  
躋彭老之年也如曰此荒唐無稽是自弃其  
壽也其於余也何尤

萬曆甲午春王正月越人九十五歲翁書于  
天台之紫芝室

純陽演正孚佑帝君既濟真經

門人紫金光耀大仙鄧希賢箋註

既濟真經口訣

既濟者房中采煉丹術也謂之富貴修行乃出  
陽神仙大乘之法非比釋氏禪空坐守生老病  
死而已仙詩有三絕云大藥三般精氣神天然  
子母獲相親玉爐開處赤潮至一點須教滿鼎  
金須悟龍從火裏出還知虎向水邊生抽回坎  
體心中實補却離宮腹內溫不用神功調水火



自然靈炁入丹田會得坎離顛倒用便是長生不老仙正所謂坎離相交水火既濟精養靈根氣養神此玄之外更無真也其法以女身爲坎爲爐鼎男子爲離玉莖抽添爲火候如蜂喙蝶啄深入花心竊其英華采精益精采氣益氣久久陰盡陽純玄珠成象身外有身千萬里隨目而至更能心修正道節慾俟命漸入仙階矣理具經文子其默識勉之慎之

既濟者易之卦名爲卦上坎下離離男也卦

中虛爲真陰故男外陽而內陰坎女也卦中滿爲真陽故女外陰而內陽坎離交姤采真陽以補真陰則純陽矣故以既濟名篇希賢慕道既久茫然無得偶過洞庭遇仙師呂純陽翁矢心信從盤桓數載見其女色日親神氣日王竊駭駭焉謂修真者固精養神煉氣歸根不謂復有此也呂師笑曰以人補人謂之真人於此未諳道惡乎聞因出肘後既濟經密示口訣余方豁然知道在邇也經文百



句援西說東因妄箋註闡其淵邃俟修真者  
寶之

上將御敵工挹吮吸遊心委形瞑目喪失

上將喻修真之人也御行事也敵者女人也  
初入房時男子以手挹女陰戶舌吮女舌手  
挹女乳鼻吸女鼻中清氣以動彼心我宜強  
制而遊心清虛之上委形何有之鄉瞑目勿  
視自喪自失不動其心也

欲擊不擊退兵避敵修我戈矛似戰復畏待彼  
之勞養我之逸

欲擊彼欲動也修彼手來摩弄也似戰我似  
戰也彼欲我動矣我反不動而退身以避之  
彼必來摩弄我陽物我卽示以似戰之狀而  
復詐爲畏怯之形待彼之勞以養我之逸也  
盜興憑陵魔兵蝟臻吾方徐起旗鉦出營交戈  
不聞思入冥冥彼欲操刃破我堅城深溝高壘  
閉固不驚時復挑戰敵兵來迎如不應者退兵  
緩行

盜者彼也彼之情興已濃其勢似魔兵之蝎起我當徐徐應之但交而不聞聞謂動也思入冥冥者靜以待之心不爲之動也致彼欲聞而不得必自下動以撼吾上吾當瞑目閉氣如忍大小便吸縮不爲驚動良久復一挑之挑亦動也彼必大發興而應我矣倘彼不應卽當退却止留寸許於內也

敵勢縱橫逼吾進兵吾入遂走偃仰其形如僵如仆敵必來凌吾謂敵人我今居下汝處吾上上亦了了彼擾我專無不勝者

勝者我勝彼也敵興大發必逼吾進兵吾不可不吞遂入坤戶卽復退于外翻走仰卧如僵仆之形彼之慾心張狂復來擊我我遂居下令彼在上而誘之自動則我專而必勝也敵旣居高以高臨下我兵戒嚴遂控我馬龜蟠龍翕蛇吞虎怕撼彼兩軍令彼勿罷覺我兵驚使之高住勿下勿闢候其風雨須臾之間兵化爲水敵方來降我善爲理俾其心服翻爲予美



予亦戢兵退藏高壘

此至要心訣重在龜蟠龍翕蛇吞虎怕八字  
瞑目閉口縮手蹠足撮住谷道凝定心志龜  
之蟠也逆吸真水自尾間上流連絡不已直  
入泥丸龍之翕也蛇之吞物微微銜噬候物  
之困復吞而入必不肯放虎之捕獸怕先知  
覺潛身默視必待必得用此四法則彼必疲  
乃以手撼彼兩軍撼撼也兩軍乳也使之與  
濃不殺又戒之騰身高起勿動勿下候彼真

精降下則彼心怠我反善言挑戰彼既心服  
而我得其美則收斂而退藏于密矣

再吮其食再挹其粒吮粒挹密短兵復入

此第二次行事也食者舌也粒者乳也密者  
陰戶也短兵縮則短也復入復入陰戶以動  
之也

敵兵再戰其氣必熾吾又僵仰候兵之至以吾  
兵挺闔彼風雨愈降愈下如無能者

候者候風雨也闔吸也此至要之言愈降愈



下心志灰然如無能者以闔之也  
敵人愈奮予戒之止兩軍相對不離尺咫與敵  
通言勿戰勿弃坐延歲月待其氣至心愈如灰  
言溫如醴以緩自處緩以治彼

愈奮者彼動不止也予乃戒之止而不動彼  
上我下兩軍也不離尺咫者留一寸在內餘  
在外也又與之言勿動亦勿弃坐延者令女  
復以手足支起待其精氣下降又必我心愈  
如死灰而言語須甜溫使彼興濃而我緩以

待之也

我緩彼急勢復大起兵刃既接入而復退又吮  
其食又挹其粒龜虎蛇龍蟠怕吞翁彼必弃兵  
我收風雨是曰既濟延安一紀收戰罷兵空懸  
仰息還之武庫升之上極

大起興濃也彼興既濃我當復入深淺如法  
間復少退又必吮其舌挹其乳依行前番功  
夫則彼真精盡泄而我收翁之矣既濟者既  
得真陽也一紀十二年也一御而得真陽則



可延壽一紀武庫髓海也上極泥丸也罷戰  
下馬當仰身平息懸腰動搖使精氣散布上  
升泥丸以還本元則不生疾病可得長生也  
為山九仞功始一簣匪德匪傳全神悟入  
為山九仞為九天仙也一簣一采真陽也一  
采延壽一紀是長生始于一采也然此道非  
有德不傳蓋有德則神全神全則心靜故能  
悟入而行之也  
既濟真經終

唐宋衛生歌

嘉禾梅顛道人周履靖編次

金陵荆山書林梓行

衛生歌

唐孫思邈

天地之間人為貴頭象天兮足象地父母遺體  
宜保之箕裘五福壽為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還延命貪慾無窮亾却



精用心不已失元神勞形散盡中和氣更仗何  
能保此身心若太費費則竭形若太勞勞則怯  
神若太傷傷則虛氣若太損損則絕世人欲識  
衛生道喜樂有常嗔怒少心誠意正思慮除順  
理修身去煩惱春嘘明目夏呵心秋咽冬吹肺  
腎寧四季長呼脾化食三焦嘻却熱難停髮宜  
多梳氣宜煉齒宜數叩津宜嚥子欲不死修崑  
崙雙手揩摩常在面春月少酸宜食甘冬月宜  
苦不宜鹹夏月增辛聊減苦秋辛可省但教酸

季月少鹹甘畧戒自然五臟保平安若能全減  
身康健滋味偏多無病難春寒莫放綿衣薄夏  
月多汗須換着秋冬衣冷漸加添莫待病生纔  
服藥惟有夏月難調理伏陰在內忌冰水瓜桃  
生冷宜少食免至秋來成瘡痢心旺腎衰宜切  
記君子之人能節制常令充實勿空虛日食須  
當去油膩太飽傷神飢傷胃太渴傷血多傷氣  
飢飧渴飲莫太過免致膨脝損心肺醉後強飲  
飽強食未有此身不生疾人資飲食以養生去



其甚者將安適食後徐行百步多手搓臍腹食  
消磨夜半靈根灌清水丹田濁氣切須呵飲酒  
可以陶情性太飲過多防有病肺為華蓋倘受  
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  
坐卧防風來腦後腦內入風人不壽更兼醉飽  
卧風中風纏着體成災咎鴈有序兮大有義黑  
鯉朝北知臣禮人無禮義反食之天地神明終  
不喜養體須當節五辛五辛不節反傷身莫教  
引動虛陽發精竭容枯疾病侵不問在家并在  
外若遇迅雷風雨大急須端肅畏天威靜室收  
心宜謹戒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早白頭頂天立地  
非容易飽食暖衣寧不愧思量無以報洪恩晨  
夕焚香頻懺悔身安壽末事如何曾次平夷積  
善多惜命惜身兼惜氣請君熟玩衛生歌

續衛生歌

宋真德秀

世言服靈丹餌仙果白日而輕舉者但



聞而未見也至如運氣之術甚近養生之道人稟血氣而生攝生論云攝生之要在去其害生者此明言也予所編去病歌蓋採諸家養生之要而為言能依而行之則獲安樂若盡其要妙亦長年之覲今錄其歌于後曰

萬物惟人為最貴百歲光陰如旅寄自非留意脩養中未免病苦為心累何必殮霞餌大藥妄意延齡等龜鶴但於飲食嗜慾聞去其甚者將

安樂食後徐徐行百步兩手摩脇并摩肚須臾轉手摩腎堂謂之運動水與土仰面仍呵三四呵自然食毒氣消磨醉眠飽卧俱無益渴飲飢飧猶戒多食不欲粗并欲速乍可少飧相接續若教一飽頓充腸損氣傷脾非爾福生飧粘膩筋韌物自死牲牢皆勿食饅餒閉氣不相資生膾偏招脾胃病酢醬胎卵兼油膩陳臭醃酸盡陰類老衰莫欲更食之是借寇兵無以異多燁之物須冷吃不然損齒傷血脉晚食常宜申酉



前向夜徒勞滯胃膈飲酒莫教令大醉太醉傷  
神損心志渴來飲水兼吃茶腰脚軟酸成重懸  
嘗聞避風如避箭坐卧須當預防患况因食後  
毛孔開風縈一入成癱瘓不問四時俱暖酒太  
熱不須難向口五味偏多不益人恐隨臟腑成  
殃咎視聽行坐不必久五勞七傷從此有四肢  
亦欲得小勞譬如戶樞終不朽卧不厭踧覺貴  
舒飽則入浴飢則梳梳多浴少益心目默寢暗  
眠神晏如四時惟夏難調攝伏陰在內腹冷滑

補腎腸藥不可無食物稍冷休哺啜心旺腎衰  
何所忌特忌疏通泄精氣寢處尤宜綿密間晏  
居靜慮和心意沐浴盥漱皆暖水卧冷枕涼俱  
勿喜瓜桃生菜不宜人豈獨秋來多瘡痢伏陽  
在內三冬月切忌汗多陽氣泄陰霧之中無遠  
行暴雨晨雷宜速避道家更有願生者第一令  
人少嗔恚秋冬日出始求衣春夏雞鳴宜早起  
子後寅前睡覺來瞑目叩齒二七回吸新吐故  
毋令誤嚥漱玉泉還養胎熱摩手心熨兩眼仍



受指擦額與面中指時將摩鼻脛左右眼耳擦  
 數遍更能軋浴遍身間按腔時須紐兩肩總有  
 風勞諸冷氣何憂腰背復拘攣噓呵呼嘻吹及  
 咽行氣之人分六字果能依用口訣中新舊有  
 疴皆可治聲色雖能屬少年稍知節度乃無愆  
 閉精息氣宜早聞莫使羽苞火中燃有能操履  
 長方正於名無貪利無競縱向歌中未盡行百  
 行週身亦無病

善宋衛生歌 終

益靈單目錄

養目法

洗眼方

洗眼吉日

養心法

養肝法

養肺法

養脾法

養三焦法

六字治病

養生法

六久

三戒

七禁

十二多

十五傷

十二事



六疾

六餘

六宜

飲食

寢息

沐浴

服飾

雜戒

房屋

春忌食物

夏忌食物

秋忌食物

冬忌食物

肉味

諸魚

五穀

蔬菜

果實

益靈目錄終

益齡單

嘉禾梅顛道人周履靖編次

金陵荆山書林梓行

養目法

侵晨洗面以手掬熱湯沃眼湯溫為度能除目

疾蓋血得溫則榮澤眼賴血而滋養也 蘇沈二

內翰林方內日間治事或觀書眼力稍乏須以

湯沃眼不致易昏或衝風冒寒夜歸並用湯沃

有益於目 養生况日間坐須瞪目注視閉之少

項可養其目資生經每夜於暗處運睛旋還八

十一數閉目集神再運不數夜神光自發未除

昏暗同上朝暮以兩手摩熱熨眼三次養生延

壽論黃昏以大指指雙目皆名發神光繕生集

時常宜看黑漆屏風之類以助目力瑣碎錄每

夜作尿須仰面張目大有所益同上冬夜睡覺

切須開目引出熱氣攝養方五更時分以指蘸

津唾少許抹兩目除赤熱妙方勿久視日月光

勿久視燈燭光視久損目繕生集赤眼戒房室

犯則生內瘳古方一損讀書二減思慮三專內

視四簡外觀五晨晏起六夜早眠晉范甯張湛

求此方告之非但明目亦可延年枸杞子明目

嫩苗亦可摘食之薺菜和氣明目東坡書札云

取薺三斤生姜不去皮搥碎指大同入釜中澆

生油一觔殼煮食味鄙八珍月痒風疾也以干

姜拭之

洗眼方

用桑柘葉濃煎湯洗之

益壽堂



洗眼吉日 閏月本日

正月 初二 初四 初八 二月 初二 初七 初十

三月 初三 初一 初十 四月 初四 初一 初七

五月 初一 初七 六月 初二 初七

七月 初七 初十 八月 初二 初三

九月 初二 初十 十月 十九 二十九 三十日

十月 初十 廿四 廿九 三十日 十一月 初十 廿一 廿二

昔日揚州知府雙目昏暗三十三年忽遇本州一官徐姓名以前方教之不過半年

即愈後傳教三五百人皆有效驗水用無

根井水當洗日忌酒

養心法 呵氣主之

凡心有疾內熱煩燥口苦舌乾及昏亂者宜呵而治之可正坐兩手作拳用力左右互相築各五六度又可正坐以兩手急相叉用踏手心中各五六度能去心胃中風邪諸疾夏月頻用

養肝法 噓氣主之

凡肝有疾頭旋眼眩及目赤熱痛者宜噓而治

之可正坐兩手按相翻覆向胃三五度能去  
肝家積聚風邪諸疾

谷養肺法 呼吸氣主之

凡肺有疾鼻塞體重胃背疼痛者宜咽而治之  
可正坐以兩手按地縮身曲脊向上三舉去肺  
家風邪積勞 可口閉其氣反拳椎背上左右  
各三五度能去胃膈間風毒

養脾法 呼吸氣主之

凡脾有疾脹滿氣悶不泄食不消者宜呼而治

之可跪坐以兩跪地左右回顧用力虎視各

三五度能去脾家聚積風邪毒氣

常養腎法 吹氣主之

凡腎有疾兩耳虛鳴齒楚面黑腰脚冷陽道衰

者宜吹而治之 可以足前後踏左右各數十

度能去腰腎膀胱間風邪積聚毒炁

養三焦法 呼吸氣主之

凡三焦不調氣有壅滯者宜嘻而治之

刊六字治病訣 吐內勿令耳聞不急不速自然  
綿綿而巳



肝疾多噓睜目睛

噓治疾

肺須多呬手雙擎

呬治倦

心呵頂上連叉手

呵治之

腎吹抱取膝頭平

吹治冷

脾病呼時須撮口

呼治之

三焦客熱卧嘻聲

嘻治痛

養生法胃熱吐問風冰釐梁毒

雞鳴時叩齒三十六遍以舌攪口中玉泉湧起

漱二七遍分作二咽能殺蟲補虛勞令人強壯

常時不得頻吐唾津使喉澁大渴又云遠唾不

如近唾近唾不如不唾閒時嘿氣養神閉氣

欲極吐氣使微不得多言大聲呼喚有損精神

一日之忌暮無飽食一月之忌暮無大醉一歲

之忌暮無遠行終身之忌暮無燄燭

行房也

### 六久

久視傷心損血久坐傷脾損肉久卧傷肺損氣

久行傷肝損筋久立傷腎損骨久聽傷精損神

### 三戒

老君云

一莫貪非財恐傷汝身 二莫飲醉恐亂汝性

三不得苦已勞形恐傷榮衛

### 七禁

老君云

一禁食... 二禁... 三禁... 四禁... 五禁... 六禁... 七禁...



一少言語養肉氣二戒色慾養精神三薄滋味  
養血氣四嚥津液養肺氣五莫嗔怒養神氣六  
美飲食養胃氣七少思慮養心氣

十二多 孫真人

多喜則傷血 多怒則傷脉 多笑則傷臟

多愁則傷心 多念則志散 多樂則氣溢

多愛則迷亂 多惡則憔悴 多憂則志昏

多思則神怠 多事則勞形 多言則耗氣

十五傷 抱朴子

喜樂過度憤怒不息深憂大懼久語歌笑寢息  
失時食飽即卧沉醉唱吐哀哭太甚飽挽弓弩  
跳走喘乏汲汲所慾憾憾所惡坐卧風濕才不  
逮強思述力不勝強舉之

十二事

不求 無諂無曲 不執 可負可方 常默 元氣不散

少思 慧燭內光 不怒 神思安暢 不惱 心地清涼

不貪 便是富貴 不動 何懼公法 味絕 靈泉自降

志定 真息自調 魂自死 方得神活 魄散滅 方得



六疾

六氣所生

陰淫寒疾

寒過為冷

朔淫熱疾

熱過喘渴

風淫

未疾

風為緩急患四肢

雨淫腹疾

雨濕之氣多

為流注

晦淫惑疾

晦夜寢過只心生惑疾

明淫

心疾

思慮煩則心生疾也

六餘

齒乃骨之餘

頰叩以益骨氣

髮乃血之餘

一

活血氣

耳乃腎之餘

頰揉以補腎氣

頂乃

餘

善固以暖體

爪乃筋之餘

勿剪以全筋氣

諸

乃氣之餘

少語以養氣

六宜

面宜常摩

去而搯紅潤

唾宜常嚥

謂之漱玉泉

潤丹田

鼻毫常摘

謂之通天路

拳宜常握

晝夜

握固安神

身宜常小勞

身動如樞常不朽如飽

食坐卧不運氣力則血脉凝滯

足宜夜濯

足是

身之底一夜一次洗濯去冷和氣

飲食



朝欲實 真氣未壯常食充口 暮欲虛 真氣欲流

食常減口 朝飯細嚼 先將白飯五口嚥下五臟

接此飯神安米脂入腹養氣名白丹 微飢而食

食欲數多勿太飽多食則傷胃氣常令飽中飢

飢中飽則百病不生 微渴而飲 渴極而飲則傷

血脉 宜淡食 食淡精神爽鹹五味多食則損五

臟 食畢漱口 齒不能敗 食後啜杯茶 食後不飲

茶口中生涎牙 食訖以手摩面 以唾摩面紅潤

去飲 食後行百步 消食 食飽摩腹仰面呵氣 消

食 食後打數噴嚏 通食氣下痰 饜頭多食閉氣

占人以血湯破之 餛飩與飯同食 胃腸下臨 夏

月須食暖物 食生冷物至秋患瘧痢 酒不可熱

飲 損神 酒不可飲過量 作疾 怒勿飲酒 飲則傷

背疽 空心出外須飲酒可辟寒瘴氣 昔日三人

同早行一人飲酒一人吃湯一人空腹未幾空

腹者死飲湯者病飲酒者無事 冬寒早行飲熱

醋半盞 辟寒勝酒 飲酒之法始初自温至熱及

筵散時極熱飲一杯 免中酒之患 飲酒後嚼雞



舌香飲多不醉 即大丁香也 惡酒急飲好酒慢

飲酒多旋旋飲 酒少一頓飲 開煮酒用

新汲水半盞傾入瓶中入定暖飲 可解經年灰

火之毒 煮酒久留在地未免有陰濕之氣酌時

先暖熱 候溫飲之 銅器不可久貯酒久則害人

飲酒後不可多飲冷水 久飲腐腸胃 飲酒不可

多飲茶 引茶入小腸茶酒成氣疾 祭酒自耗者

勿飲 飲則害人 酒漿上不見人影者勿飲 飲則

損人酒後勿冷水洗面 洗面即發瘡 醉勿強食

醉勿卧濕地及當風 酒醉勿露卧醉勿打扇

醉勿走馬跳躑 醉勿作勞力事醉勿嗔怒醉

勿高歌 強醉宜吐吐後勿再飲月晦勿大醉

當食勿嗔怒怒上亦勿食 食則心成痞 當食勿

悲愁 神志多亂自傷其心 勿食腐敗之物 食則

傷氣 熱食汗出勿當風 當風則發頭頸痛目澁

多睡 飽食上勿飲酒 飲則生痰嘔 飽食勿卧 卧

則成積聚痞氣并頭風 醉飽睡卧高礮足起 免

氣歸下成脚氣 飢則蹲而作尿 免失元氣 飽則



立而尿

作食下

飢勿大呼喚嗔怒飽勿走馬跳

躑 白粥後勿飲白湯

成淋疾乃為停濕也

飲

食上蜘蛛及蜂等蟲行住有毒勿食之飲食不

可放在露天有飛絲墮其上

食之害人

夜藏飲

食於噐中覆之不密鼠欲盜食不得環噐而走

墮淚噐中食之得黃疾

通身如蠟針藥莫治

鼠

殘物不可食

食之生瘰癧

暑月瓦噐如日晒着

不可盛飲食 傷寒勿食太熱物

恐風刺成

天

陰淫雨勿食生鱠鮓

恐腹中生蟲

食熱物勿飲

冷水

恐成刺風

燒炙物不可乘熱喫

損牙齒傷

血脉

五味不可多食五味稍薄食人爽

鹹多傷

心酸多傷脾辛多傷肝苦多傷肺甘多傷腎久

而成疾患

晚食在酉前夜食莫交足

胃寒以養

氣蓋脾好動夜食則脾不磨為音響聲絕故也

周禮云以消食為此食春初宜服瀉藥

免染天

時疫氣

銅瓶煎湯

飲之損人

寢息

春夏晚卧早起秋冬晚起早眠

早起雞鳴後晚



在日出前四時皆忌春夏卧東首秋冬卧西首

卧北首不祥也卧牀欲高三尺低則鬼神因地

吹人夏不取極涼腎有沉滯之氣冬不取極熱

必有壅塞之疾夜寒濯足冬月熱洗通身和暖

勿露星月下成疾勿眠卧謳唱不祥勿卧留燈

燭六神不安勿晝卧失氣勿坐卧當風成疾勿

卧濕處氣散血注或成疾勿卧發言語損氣勿

夜說夢說則不祥枕不欲高養生者以楮為枕

日減一番昏其平以漸也洪平齋云睡宜側卧

屈膝益以地氣伸卧招邪避孔子云寢不即覺

宜舒展精神不散夜半不可不睡凡人夜則血

歸于肝肝為宿血之藏過三更不睡則明日面

色黃燥意思荒浪以血不歸故也東坡書云睡

宜握固魂魄自安百邪不侵睡勿掩心睡卧不

宜以手掩心曾即魘魘即勿呼其姓名勿點燈

照其面指其脚心即睡睡覺勿飲冷水水成痰

早起默呪先用左足下牀次用右足呪曰乾元

亨利貞日月保長生則吉朝呪夢夜得惡夢勿



與人言昔有夢吞珠王三年不言吉一日言之  
 即死蓋吞珠玉鬼也乃蚤晨向東面呪曰惡夢  
 着草木好夢成珠玉急急如律令含水一口嚙之  
 照其面其面其面其面其面其面其面其面其面  
 早起言善事 勿言惡事 早起空心勿耗元氣發  
 語 讚誦常令氣在氣海中尤戒大呼作怒

沐浴

沐宜甲子日 沐宜朔旦浴宜月晦沐浴宜密  
 室夏月不可冷水沐頭 頭風 夜沐不食則卧 心  
 虛盜汗多夢驚 沐訖進少飲食勿飽沐勿頻

浴 頻浴氣壅於腦上滯於中令人形體疲倦

絡不通暢 沐後勿榮濕髻卧 髮濕則頭風眩悶

勿飢浴 浴後勿飲水 乾浴治風勞冷氣腰

背拘攣 乾浴者令人端坐以兩手按膝左右紐

服飾 春不可薄衣 衣薄令人傷寒霍亂頭痛 春冬之

初衣欲下厚勿着濕衣汗衣 恐發風瘡 大汗徧

脫衣 傷風半身不遂 衣服帶馬汗勿近小兒 近

小兒驚忤 冬夜用帛包腦 風寒處卧須用之若

冬夜用帛包腦 風寒處卧須用之若

冬夜用帛包腦 風寒處卧須用之若

冬夜用帛包腦 風寒處卧須用之若

冬夜用帛包腦 風寒處卧須用之若

冬夜用帛包腦 風寒處卧須用之若



暖處包腦則止壅熱夏月勿裸體着衣有汗則

健人裹脚有汗亦然水則帶濕水則成水泉

雜戒下單心善感天不示志散魂飛

登高望險志散魂飛走馬奔車氣亂神驚入古

廟妖祠遊幽深岩洞神驚觀惡色凶險猛獸神悲

飲宴于神像之側魂魄不安坐卧墓側精神自耗

古井古坑夏月有毒氣犯則大病寒水澗澤步

過則寒氣逼人真氣澗水有蛇蟲毒莫飲園苑

花卉折歸招妖邪入室勿越井竈及飲食損壽

射獵博奕勿大呼叫初不覺後成病傷暑往來

暑毒入齒冷冰漱去傷寒勿高語客氣干元冬

月勿動勞汗出躰虛易入寒邪朔日勿哭晦日

勿歌犯則不祥對三光勿放尿滅壽烈風暴雨

雷電昏霧宜避之閉戶焚香敬天神怒

房室申甲子本命主氣每月十五日

醉飽五臟反復勉强汗流不順常理二

便方畢忍大小便前沐浴方畢神疲力倦

悲愁驚恐疫病後怯病方愈喘息中



大暑大寒 月蝕雷電 風前星月下 神佛

像前 燈燭下 六畜前 井竈圍廁前 塚墓

屍柩前 名山大川處 晦朔社日 三元八

節 庚申甲子 本命生辰 每月十五日 神人

在遍身 二十八日 人神在陰 九毒日 五月初五

初六初七 十五十六十七 廿五廿六廿七

四時 傷於暑 秋痰癘 秋温脾胃 冬涼上膈

春宜臟腑 夏補丹田 春 傷於風 夏 發泄

夏 傷於暑 秋 痰癘 秋 温脾胃 冬 涼上膈

秋 傷於濕 冬 咳嗽 冬 傷於寒 春 濕病

春忌食物 鮮魚 仙家法 七月七日 三月三日 食之不祥 鱧

魚田蟻 伏氣有毒 六畜血 春食生疾 生葱 春食

面生遊風 生芹 春食成疾 大蒜 春食傷心 生冷

物 四時少食 減辛味 大夏忌食物 肥膩物 夏食多 秋成痢 獐鹿馬

雉肉 夏食氣逆 肥膩物 夏食多 秋成痢 獐鹿馬

肉 夏不宜食 豬肝 夏食成疾 鴈肉 夏食氣逆 大

夏不宜食 豬肝 夏食成疾 鴈肉 夏食氣逆 大

夏不宜食 豬肝 夏食成疾 鴈肉 夏食氣逆 大



蒜 夏食落髮 薤 五月食損心 冰水 勿飲 減鹹味

秋忌食物 秋食冬發疽 蟹 未經霜

犬牛肉 食猪肺粘和物 者腹內有毒勿食 蕪菜 九月有虫在上勿食 秋

瓜 勿食 生蜜 秋後生痰 生姜 多食肺疾 減苦味

各忌食物 冬食成疾 經夏脯肉 冬食動腎氣 自

鱉蚌螺蜆 冬食發大風疾 生菜 冬食成心疾 椒實

死猪肉 冬食成痢 冷麵 冬不可食 減甘味

春宜食韭麻子巨勝夏宜食苦蕒 益心 湯餅羊

肉秋宜食百合根 和山藥搗為粉食之益人 黃

黍冬宜宿熟肉 補人 芋山藥棗湯 夜飲 夜粥蘿

葡萄 生吃三兩片解膈熱 肉味 四淨肉者不自殺不見殺不為我殺不

馬肉有小毒下氣長筋強腰脊 忌蒼耳生姜同

食生氣嗽同陳倉米食得卒患多食發百病孕

婦勿食患痢人食不愈病馬對人病食之即死

驢肉安心氣解煩熱治一切風 腹中雜物皆可



食同葶藶食患筋急孕婦不可食羊肉治風眩

瘦病補中益氣安心止驚有宿熱者食之發熱

同生魚酪食害人共鮮食傷人心疫病後食之

發熱至死烏羊肉同荆芥松子食之害人羊肝

治肝氣發熱赤眼上有竅者損人羊腎補腎氣

益精髓治耳聾服丹人切勿食之羊肉用醬炙

食閉氣發痼疾猪肉主壓丹石熱毒令人暴肥

動風發痒雌者尤甚白脚者毒氣同牛肉食生

寸白蟲同生姜食大風疾猪蹄治五疔伏熱在

內腸癰內蝕牛肉大冷損人切忌食之犬肉暖

而不補食之損神獐鹿肉二獸多食藥苗若服

藥人食之不効兔肉補中益氣同乾姜胡桃食

患背瘡同芥菜食成積病孕婦忌食之則缺唇

馬蹄夜目五月食之害肉落水浮者食之害人

祭肉自動者食之害人燒肉不動見水而動者

食之害人汗入肉食之害人獸肉如鹿豹斑

者食之害人獸赤足者食之害人畜獸有岐尾

者食之害人鵝肉和五臟補中益氣嫩者斑者



毒多食作霍亂 鴨肉治水腫消熱 嫩者白者毒

有脚氣腸風勿食 烏雄雞治腹疼補中 啼者毒

有腸風痔漏及癰疾瘡者勿食 烏雌雞治風寒

濕痺 同鯉魚食生疽同犬肉食害人發病同上

野雞補中益力 赤除蝮蟻冬月者佳 野鴨益氣

消食 雞卵 動風氣 鴨卵 不可同鱉肉食發氣 諸

肉爛煮 煮生食之作疾 諸脯 燒不動者晒不乾

者見水自動者用漏沾者與夫塵土不去者有

蛙孔者食之皆害人 諸腊 在五谷中藏者及經

諸魚

鱈魚温中下氣 天門相反同荆芥食發水腫同

雉肉猪肝食筋甲縮同沙糖食生疔虫同猪肉

食成疾熱病尤不可食之 鰕魚益氣力 去腹惡

血小虫 鮠魚治虛勞 多食發癩疾小兒發背瘡

石首魚治濕淋 和姜菜作羹開胃益氣治肚脹

食積 郎君魚 性同石首 鱸魚補五藏治水氣 多食

發疰癩同乳酪食成疾晒軋者不發病 黃鱔魚

性平 荆芥相反 鯉魚 多食頭疼同猪肝食害人 青

益壽 全失 益壽



魚 不可同蒜胡荽生葵并麥醬食之服木勿啖

其鮮 白魚 煮經宿食之肚冷生疾同棗食患腰

疼有瘡癬發膿 黃鱖魚祛風 其涎療消渴不益

人反荆芥 鱒魚益氣 發瘡同干笋食之患筋緩

鮠魚益人 鱮大頭也治喉間飛尸 背魚補氣虛

發風 沙魚治蟲疰 動風氣 黃魚 發瘡同薄苛食

傷人 紫魚 發瘡疥 河鮪有大毒 服風藥荆芥相

反皆殺人 烏賊益氣強志 多食動風氣 鱧魚逐

風邪 無腹膽者勿食多食發癢亂 鰻有毒 多食

發風同杏仁 食患風軟 海鰻帶蝨 性剛多發風

鱉有毒 食之大發風 鱉 同雞肉食成瘕同馬肉

食患心氣疼同芥菜食生疾 蚌明目除熱 同芥

菜食患心氣疾 海螺治淋 勿多食 田螺利大小

便 多食動腎氣肚疼作泄瀉 蚶子 動腎氣 淡菜

消食 動風并頭目眩 蛤蜊止渴 多食肚疼服丹

石者相反 碑螯治酒毒 發疝氣疼 鰕鮑 虎班者

蝦 發風同糍糖蜜食害人鮮肉尤毒 蟹 多食患

肚痛主膈氣同橘子食發風氣同山紅柿藥酒

食之害人



魚子

不經鹽三年久者可放水中成魚活命萬

諸魚

逆鱗腮者赤鱗者無腮者合者白鬚者目

合目有睫毛者赤白鬚向者二目不同者並不

可食之

五穀

粳米益胃氣 補腸胃長肌肉

粟米養胃氣 去脾

中熱 糯米補肺嗽縮小便

孕婦食之生寸白虫

多食難化

白苳補五臟

調中暖腸

赤小苳消熱

毒排癰腫血膿

治水腫膨脹

菹苳和中下氣

補五

臟 菹苳益氣除熱毒

治發背疔瘡解砒毒丹毒

胡麻益氣力填髓腦明目

多食傷咽

麩食補

虛充膚體強有力

性壅熱動風氣病人食之難

消化食後飲水發虛腫

麩

與麩同性 苳腐有毒

發腎

氣瘡疥頭風

豆豉殺腥氣解煩熱

發汗

醬 經夏

月可食

醋消癰腫殺邪毒

多食傷胃

酒有熱毒

潤血脉

多飲成疾醉飲冷水腐腸敗骨

蔬菜

生薑止嘔吐

去臭氣

子薑調中開胃止嘔下氣

醋煮食之發眼疾動痔漏脚疾發灸瘡

芥菜除



腎邪氣利九竅

多食動氣患心疼勿與鯽魚兔

肉同食

菘菜除煩渴通利腸胃

脚氣人勿多食

藥中有甘草食之病不除

葱補中除邪

葱白性涼明目

葱葉熱治下部氣勿可多食

韭草中鍾乳也補

虛乏治夢泄白濁

白暖青涼

薤調中補不足

菜名

中芝

蒜性熱有小毒除邪痺毒氣

多食損目

胡

荑利五臟消穀

勿多食

蘿蔔下氣消食去痰癖

治肺嗽吐血

多食動氣

蒿苳

除煩熱

苦蕒

益心

艾菁

除熱

生菜發病

端午日忌食

新蕈有毛者

殺人

無裙者有毒以生薑試之若黑也即有毒

不可食也

菌菜毒

食之則笑而死

胡蘿蔔

動氣

蓴菜

性冷滑勿多食

恭菜

和肝氣明目多食動

生瓜解暑毒

性冷發丹石

瓠治濕消浮腫水氣

有毒勿多食

胡椒下氣除冷去痰

多食上熱

川

椒治邪氣溫中

閉口者食之戟咽喉

馬芹

下氣消食

果實

果實屬木

多食則損脾胃

果子落地經宿蟲蟻

侵損者

食之害人

生果停久有損壞處

食之害



果實未成熟者食之損脾胃荔枝止渴益顏色

多食生熱疾龍眼治五臟邪氣益志除蠱毒大

棗安中養脾益氣乾棗潤心肺止嗽治虛勞損

生棗多食動脾發癢栗子益氣補腎理腰脚日乾

下氣勿與韭菜同食枇杷治脚氣胡桃潤髮膚

治腰疼多食下氣脫眉毛榧子治五痔去三蟲

同鷲肉食生肢節生瘰杏仁潤喉止酒吐生食

動風鰻食患軟風瓜治濕痺霍亂轉筋脚氣

水腫止渴有疥多食傷齒楊梅去痰止嘔下

酒多食損齒橄欖開胃下氣止焦渴蓮子止渴

益心治噤口痢藕補中育神止渴除時疫雞頭

實開胃助氣明目菱安中補五藏性冷勿多食

甜瓜止渴除煩熱利小便通三焦氣壅兩蒂者皆不可

食之害人多食腹脹秋成疔西瓜止酒渴燥熱

多食冷胃葛根止渴解酒毒煮食之尤佳甘蔗

止渴解酒毒多食口生泡瘡葶薺消渴益氣下

丹石消風毒多食患胃氣同驢肉食患筋急茨

茹治石淋除腫多食患脚氣腸風服丹石者宜食之

益齒耳 金 力老士 一六二



山藥治噤口痢主傷中補虛瘦

益氣力王脚疼

芋頭寬腸胃充飢膚滑中下氣補虛

性滑服者

尤忌冬月不可同鯽魚食成虛勞發風

益虛單終

益心

實開胃

益心

益心

益虛單終

怪疴單

元朱丹溪著

明周履靖梓

治人鼻中毛出晝夜長一二尺漸漸粗圓如繩

痛不可忍摘去更生此因食猪羊血過多而

然也用礪砂乳香飯為丸水下十粒早晚各

一服病去乃止

一人忽覺自形作兩人並卧不別真假不語問

亦無對乃離魂也用硃砂人參茯苓濃煎服



真者氣爽而假者即化

治遍身忽然肉出如錐痒痛不能飲食名血癰  
用赤皮葱燒灰水淋汁洗內服淡豆豉湯數  
盞即愈

治人眼前常見禽蟲飛去捉之即無乃肝膽經  
爲疾用酸棗仁羌活玄明粉青箱子各一兩  
爲末每水煎二錢和滓服日三服

治人眼珠垂下至鼻大便血出名肝脹用羌活  
水煎數服即愈

治人腹中有物作聲隨人語言名應聲蟲服雷  
丸即愈

一人飲油五升方始快意乃髮入胃血果化爲  
蟲也用雄黃五錢水調服

治人腹中有虫如蟹走於皮下作聲如兒啼爲  
筋肉之化用雷丸雄黃等分爲末摻猪肉上  
炙而食之即愈

一人因着艾灸訖火痂便落瘡內鮮血片片如  
胡蝶樣騰空飛去痛不可忍此是血肉俱熱



用大黃芒硝等分爲末水調下微利即愈

一人臨卧忽渾身虱出約五升血肉俱壞而舌尖血出不止用鹽醋湯飲十數次即愈

治人眼赤鼻張大喘渾身出斑髮如銅鐵絲硬乃目中熱毒氣結於下焦用白朮滑石各一兩水三碗煎至一碗半不住口飲盡乃效

一人卧於床四肢不能動只進得食好大言說喫物謂之失說物望病如說某物卽以其肉與看不與食之失他物望也睡中流出饞唾

病卽愈

治人手十指斷壞唯有筋連無節肉肉虫出如燈心長數寸遍身綠毛名血餘用茯苓胡黃連煎服愈

一人遍身皮底渾渾如波浪聲痒不可忍抓之血出不能止名氣奔用人參苦杖青蘘細辛各一兩水二碗煎十數沸飲盡便愈

治眼肉白眚俱黑見物依舊毛髮直如鉄條不語如醉名血潰用五靈脂酒調下二錢愈



治人口鼻中氣出盤旋不散疑似黑蓋過十日  
漸漸至肩與肉相連堅勝鉄石無由飲食多  
因瘡後得之用澤蘭水煎日飲三盞五日愈  
治頭面發熱有光色他人手近如火灸用蒜汁  
半兩酒調下吐物如蛇遂安  
一人渾身生泡如甘棠梨破則出水內有石一  
片如指甲大其泡復生抽盡肌肉不可治矣  
急用三稜莪朮各五兩爲末分三服酒調下  
治夜有醉者口渴誤吞水蛭腹痛黃瘦不進飲

用小死魚三四箇猪脂煎鎔攪勻入巴豆  
十粒碎爛和田中乾泥丸如菉豆大以田中  
冷水吞下一丸泄下爲度

治人忽然氣上喘不能語口中涎流吐逆齒皆  
搖動氣出轉大即悶絕名傷寒併熱霍亂用  
大黃人參各五錢水三盞煎一盞服  
一人口内生肉毬有根線長五寸餘吐毬出方  
可飲食以手輕捏痛徹於心水調生射香一  
錢頻頻服之三日根化而愈



治人手足甲忽然長倒生肉刺如錐食葵菜自  
愈

治人面土及遍身生瘡似猫兒眼有光彩無膿  
血冬則近脛名白寒瘡多食魚雞菘韭即愈  
治人脅破腸出臭穢急以香油抹腸送入即不  
出又以人參枸杞子煎湯淋之皮自合喫猪  
腎粥十日愈  
一人小便中出屎大便出尿名交腸用舊幘頭  
燒灰酒下五分愈

治玉莖硬不痿精流無歇時如針刺捏之則脆  
乃爲腎漏疾用韭子破故帛各一兩爲末每  
三錢水煎日三服即止

一人身及頭面肉腫如蛇狀用雨濕磚上青苔  
一錢水調塗立消

治人大腸內虫出不斷斷之復生行坐不得用  
鶴虱末水調服五錢自愈

治蛟龍瘕用寒食飯三升每食五合日三服吐  
出蛟龍而愈



治鼻腥臭水流以碗盛而視之有如鉄色蝦魚  
如米大走躍捉之即化爲水此肉壞矣食雞  
肉一日二次不過一月而愈

治兩足心凸如腫硬如釘脛骨生辟孔流髓身  
發寒戰惟思飲酒此肝腎氣冷熱相吞用川  
烏炮爲末付之內煎韭菜湯服之愈

治四肢節腕但有皮連不能舉動名曰筋解用  
黃蘆酒浸一宿焙乾爲末酒調下二錢多服  
即安

一人咽喉間生肉層層相疊漸漸腫起有竅出  
臭氣用臭橘葉煎服愈

有小兒身上發瘡初生如魚胞又如水晶碎則  
水流用蜜陀僧羅極細摻之

一兒初生遍身無皮俱是赤肉掘土坑卧一宿  
即長皮又方白早米粉乾撲於上候生皮乃  
止

治人項上生瘡如櫻桃有五色瘡破即項皮斷  
逐日飲牛乳自消



治人寒熱不止四肢如石擊之如鐘聲日漸消  
瘦用茱萸木香等分水煎一二服即愈  
一人大腸頭出寸餘候乾自退落又名截腸病  
用芝麻油噐盛坐之飲大麻子汁數升愈  
治人腹中如鉄石臍中水出旋變作虫行之狀  
遶身匝皮痒痛不忍扒掃不盡濃煎蒼朮浴  
之又以蒼朮加麝香水調服之  
一人眉毛搖動目不能視喚之不應但能飲食  
用蒜三兩取汁酒調下即愈

一人毛竅節次血出少間不出即皮脹如鼓  
鼻眼目俱脹合名脉溢用生姜汁并水各一  
二盞服之即安

人面瘡 昔人患此手臂上滴酒瘡口中即面  
赤與物食之即肉脹獨以貝母付之則斂眉  
閉口若有苦楚之狀乃煎貝母湯以葦筒灌  
之數日成甲而愈

一婦人年二十餘腮生一竅口中所欬膿血與  
竅相應而出此肺痿也用人參黃芪當歸加



退熱排膿之劑而愈

治患蛇瘕乃蛇精及液沾菜土人悞食之腹內成蛇或食蛇亦有此証其人常飢食之即啞用赤頭蜈蚣一條炙爲末分二服酒下

鼈瘕痛有未止或食鼈即痛用雞屎一升炒黃入投酒中浸一宿焙爲末元浸酒調下

雞瘕有病冷痰者醫曰因食白淪雞過多故也用蒜一枚煮服乃吐一物如升大痰褻關視之乃雞雛也再服吐十三雛而愈

治婦產後有傷胞破不能小便常漏濕不乾用生絲絹一尺剪碎白牡丹根炒白芨各末一錢水一碗煎至絹爛如錫空心頓服不得作聲作聲即不効

一人心漏當胃數竅血液常流二十年用鹿茸酥炙附子炮鹽花棗肉爲丸每酒下三十丸半月而愈

治婦人產後忽兩乳細小下垂過小腹痛甚名乳懸用川芎當歸各二斤內用半斤水煎服



餘用燒烟熏口鼻二料乃効

一婦產後水道中出肉線一條長三四尺動之則痛欲絕先服失笑散數服次以帶皮姜三斤研爛入清油二斤煎油乾爲度用絹兜起肉線屈曲于水道邊以前姜燻之冷則熨之一日夜縮其大半二日即盡入再服失笑散芎歸湯調理之如肉線斷則不可治矣治人手指攣曲節間疼不可忍漸至斷落以革麻子去殼二兩碎者不用黃連四兩貯瓶內

水二升浸之春夏三日秋冬五日每早面東以此水吞下革麻子一粒漸加至四五粒微泄無害忌食動風物屢驗

一人傷寒舌出寸餘連日不收用梅花腦摻舌上應手而收重者用五錢方愈

張子和治一婦人木舌脹滿口諸藥罔効以針砭之五七度腫減三日方平血出盈斗一婦產後忽生虫一對于地能行長寸餘自後月生一對醫以苦參加打虫藥爲丸服之又



生一對埋于土中過數日發而視之暴大如拳名子母虫從此絕根

一婦眼中忽有血如射而出或緣鼻流下但出血多時即經不行乃陰虛相火之病遂用歸身尾生地紅芍加柴胡黃栢知母條芩側栢葉本通桃仁紅花水煎食前服數帖而愈

一婦妳頭裂用秋後嫩茄子綻開頭者陰乾燒爲末水調服愈

治身被鬼擊有青痕作痛以金銀花煎酒服

一人患腦疽面目腫閉頭焮如斗此膀胱濕熱所致以黃連消毒飲二劑次以槐花酒二碗頓退以指按下腫即復起此膿已成也於頸額肩頰各刺一孔膿並湧出口目始開更以托裏藥加金銀花連翹三十劑全愈

紅絲瘤東垣云李叔和問中年得一子一歲後身生紅絲瘤而死後四子皆然何也曰汝乃腎中伏火精內有紅絲故也俗名胎瘤汝試取精觀之果如其言遂以滋腎丸數服其妻



服六味地黄丸乃受胎生子前證不復作矣  
蛇入人竅中急以手捻定以刀刮破尾以椒或  
辛辣等物置尾以綿繫之即自出不可拔  
一婦人產後日食茶粥二十餘碗一月後遍身  
冰冷數塊以指按其冷處即冷從指下上應  
至心如是者二年諸治不効以八物湯去地  
黃加橘紅入姜汁竹瀝一酒鍾十服乃溫  
一人頸項腫與頭相統按之堅硬用漏蘆湯一  
劑服下發痒頃刻消散

治婦盤腸產者臨產即子腸先出而後產子產  
子之後其腸不收以醋半盞冷水七分調勻  
噴婦面三噴則腸收盡此良法也

丹溪治一婦產戶下一物如帕有尖約重一斤  
却喜血不盡虛急與黃芪白朮升麻各五分

入參當歸各一錢水煎連服三劑即收上

夏月中寒一人暑月行百里渴而飲山水至晚  
以單蓆陰地上少睡頃間寒熱吐瀉身如刀  
刮而痛醫皆曰中暑也進黃連香薷飲不應



予診其脉細緊而伏此中寒也衆皆笑曰六  
月中寒有是事乎予以附子理中湯治之六  
夏服乃濟

冬天傷暑一婦冬月患洒洒惡寒翕翕發熱惡  
食乾嘔大便欲去不去諸醫皆謂虛弱用滌痰  
丹二陳湯不効後請予治脉虛無力予曰類乎  
傷暑衆以爲不然予究之婦曰昨因天寒令  
取綿套蓋之因得此症予曰誠哉傷暑也汝  
之綿套晒之盛暑熱收箱中必有暑氣今躰

虛得之易入故病如是婦曰然遂用黃連香  
薷飲進二服其病瘳矣噫冬天傷暑夏月中  
寒病亦鮮見醫家問切之功活變之法不可  
不知也

一人耳內有丁如棗核大痛不可動一待詔用  
火酒滴耳內令仰上半時以鉗取出絕根  
一婦產後因子死經斷不行者半年一日小腹  
忽痛陰戶內有物如石硬塞之而痛不禁衆  
醫不識青林曰此石癥病也用四物加桃仁



大黃三稜栝榔玄胡索附子澤瀉血竭爲湯

二劑而愈肉有餘收不覺寒少而常不禁粟

一人左手無名指爪角生一小瘡初起麻粒大  
用小刀挑開瘡頭血出如濁不止十日夜長  
出肉瘤如菌累指頂內開一孔如一眼目轉  
動此疔毒也以艾灸四十壯不知疼痒復烙  
之剪去肉瘤敷拔疔散外以膏藥貼之內服  
解毒湯七日全愈

一少年新婚欲交媾女子阻之乃逆其意遂陰

痿不舉者五七日以秃筆頭燒灰酒調服一

二錢頃即起

一人當額害楊梅瘡一箇數年不愈一方士治  
之先用藥爛去瘀肉見內有骨一片如錢大  
取而去之治仍不效復爛之又有骨一片再  
取去敷生肌散收口而愈



... 藥性 ... 功效 ...

... 藥性 ... 功效 ...

... 藥性 ... 功效 ...

... 藥性 ... 功效 ...

... 藥性 ... 功效 ...

... 藥性 ... 功效 ...

... 藥性 ... 功效 ...

... 藥性 ... 功效 ...





