

R247.2
4

視履約

甬上屠本峻

會有不赴者宜赴者時有不出者宜出者事有不
行者有可却者景有宜賞者列爲視履考祥

會有九不赴

喪家題主

請酒望答

鄉飲酒席

酒席誇張

華筵特設

不尙古風

苛責小禮

非義相干

勢要在位

會有六宜赴

幽客相期

高僧相約

韻主坐邀

勝地相游

尊長相呼

知己患難

時有八不出

遁情客至

市道揆交

術士持書

路遠乏興

強要紹介

和解不從

大寒大雨

公行請託

時有六宜出

天街月明

長林雪霽

園苑看花

郭外踏青

高僧講經

呈中寶社

事有八不宜

貴客上官不宜接

貴游書札不宜修

貨物時價不宜談

評人短長不宜和

不在社會不宜預

有司得失不宜詢

諾人以事不宜輕

作置書郵不宜許

事有十二可卻

塗几研

損筆墨

指指書畫

不信仙佛及惡人說

摘花香

翻亂人書籍柬帖祕笥

無情談笑

倒弄香灰

間斷妙言

談已長

唾不擇地

喜注仕宦陞降闢訟闔幃沒要緊事

景有六宜賞

晴夏晚雲

春雪未消

清流急湍

瓶花燦爛

斗室清談

稚童度曲

會有宜赴而不赴者謂之怪誕時有宜出而不出者謂之鄙陋事有宜謝而不謝者謂之醉生景有宜賞而不賞者謂之夢死怪誕也鄙陋也醉生也

夢死也非吾藥籠中物矣

食觀

一 涪翁五觀 堦翁三養 誠終食之不可違也 因拈出
座右 既取自銘 併以示客

涪翁五觀

一曰計功多少 量彼來處

此食墾植收穫春磨淘汰炊煮乃成 用功甚多 何
況殺害生靈 爲己滋味 一人之食 十人作勞 家居
則食父母心力所營 縱是己財 亦承餘蔭 仕宦則
食民之膏血 大不可言

二曰忤已德行全缺應供

始于事親中于事君終于立身全此三者應受供
養無愧缺則已否當愧耻不敢盡味

三曰防心爲過貪等爲宗

於上味食務遠物而求難得是之謂貪於下味食
起恚怒以口腹之故鞭朴人是之謂嗔食不過充
饑而求食前方丈是之謂痴君子食無求飽離此

過也

四曰正事良藥爲療形苦

五穀五蔬以養人魚肉以養老形苦者饑渴爲主
病四百四病爲客病故須食爲醫藥以自扶持是
故知足者舉筋常如服藥

五曰爲成道業方受此食

君子無終食之間違仁先結款狀然後受食既食
不可怠于道業

坡翁三養

東坡居士自今日已往不過一爵一肉有尊客盛饌
則三之可損不可增有召我者預以此先之主人不

從而過是者乃止一曰安分以養福二曰寬胃以養
氣三曰省費以養財元符三年八月

酒鑒

余性不飲喜看人飲席間惡態往往而遇安之耳
高君揭酒鑒十八事因廣人十四事分畏狼二品
畏品四十二事

好做身分屢速不至

隱匿年齒因遜坐位

初筵退託將撤不休

持杯在手到口復置

逢人訢窮竟席不歡

偶語不歇獻酬都忘

要人尊令人令不尊

醉必佯狂諫人罵坐

辨論是非蜂起滿堂

吸冠御席爭執禮法

自己興盡輒便起身

福祿壽令專屬一人

痛惡他人控訴席上

分曹行令越俎攙預

推算貨殖不服舉杯

醒務本話醉轉嘮嘈

誇將勢利滿口胡柴

好講中書刻刻不倦

席間博奕賓主不禮

行令怠忽皆瀉一杯

心屬一人四座不顧

奪席迂談傍若無人

有心梗令務爲支離

正襟危坐儼若木雕

據案橫肱恣意饕餮

人杯我筋人筋我杯

啖肉不盡仍置原豆

初令不禮令到方問

童僕林立羅綺揚揚

席邊吐酒四坐憎厭

拳勝驕矜輸不引服

調弄醉客如挈傀儡

價序家勢流水不停

陡起風波彼倡此和

苦罰苛求逞私行報

嫌餽麤糲筋不霑唇

王席謙卑客坐傲岸

甫別杯學輒肆訕誚

頰溢鯉鯉舌翻名理

屢講詩文不知忌止

裸形露頂豕飲狼餐

坐逢俊秀專挾市交

猥品四十二事

筋不少停全無適讓

多方推故遇貴輒飲

對語未竟轉據左右

心事發洩托醉齟齬

強人歌唱及唱不聽

講說遷除杯酌俱廢

頻矚寵倖防人調戲

誘人犯令袖手旁觀

市語絮叨唾沫滿案

不論生熟一味諧謔

附耳囁語起坐無常

觴政繁苛始終屢變

知人量淺故罰深杯

不知音律妄加褒貶

志在佞主遇饌必褒

曲無腔板倚醉號呶

行令必差屢提不記

恣意狼藉盆案淋漓

求人寄杯索還動氣

憎嫌他饌自携供具

對妓調情醜態畢露

搥果授僕苦眼鋪眉

容僕攀談全不禁止

勸人媚竈多方引喻

越席過物不揀精麤

席上取果喫一袖二

飲不擇酒全無風味

說持兩可湯無可否

敲案搥拳自擬豪舉

引人酒瘋助已興趣

餽色漏馬別生枝蔓

餽餉珍羞專佞一人

盛列膏粱不尚蔬食

誇耀小品物物精腆

草具酸澆遞相苦勸

過為趨承反惹不歡

提昏賣政不遵紀律

不揣可否一味唯唯

道聽塗說宛如親覩

專打磕睡不顧賓主

心本貪杯故意犯令

強作知音亂敲檀板

觴政酒鑿昔酒人之事山澤所宜施于軒冕險矣
行于闕閔左矣授于高華駭矣戒慎旃哉戒慎旃
哉屠田叔跋

模世語

雲間陳繼儒

一生都是命安排

求甚麼

今日不知明日事

愁甚麼

不禮爹娘禮世尊

敬甚麼

弟兄姊妹皆同氣

爭甚麼

榮華富貴眼前花

傲甚麼

兒孫自有兒孫福

憂甚麼

奴僕也是爹娘生

凌甚麼

當官若不行方便

做甚麼

公門裏面好修行

兇甚麼

刀筆殺人終自殺

刁甚麼

舉頭三尺有神明

欺甚麼

文章自古無憑據

誇甚麼

他家富貴前生定

妬甚麼

前世不修今受苦

怨甚麼

豈可人無得運時

急甚麼

人世難逢開口笑

苦甚麼

補破遮寒暖卽休

擺甚麼

纔過三寸成何物

饒甚麼

死後一文將不去

慳甚麼

前人田地後人收

占甚麼

聰明反被聰明誤

巧甚麼

虛言折盡平生福

謊甚麼

是非到底自分明

辨甚麼

暗裏催君骨髓枯

淫甚麼

闕賭之人沒下稍

耍甚麼

治家勤儉勝求人

奢甚麼

人爭閑氣一場空

惱甚麼

惡人自有惡人磨

憎甚麼

冤冤相報幾時休

結甚麼

人生何處不相逢

狠甚麼

世事真如一局棋

算甚麼

誰人保得常無事

誚甚麼

穴在人心不在山

謀甚麼

欺人是禍饒人福

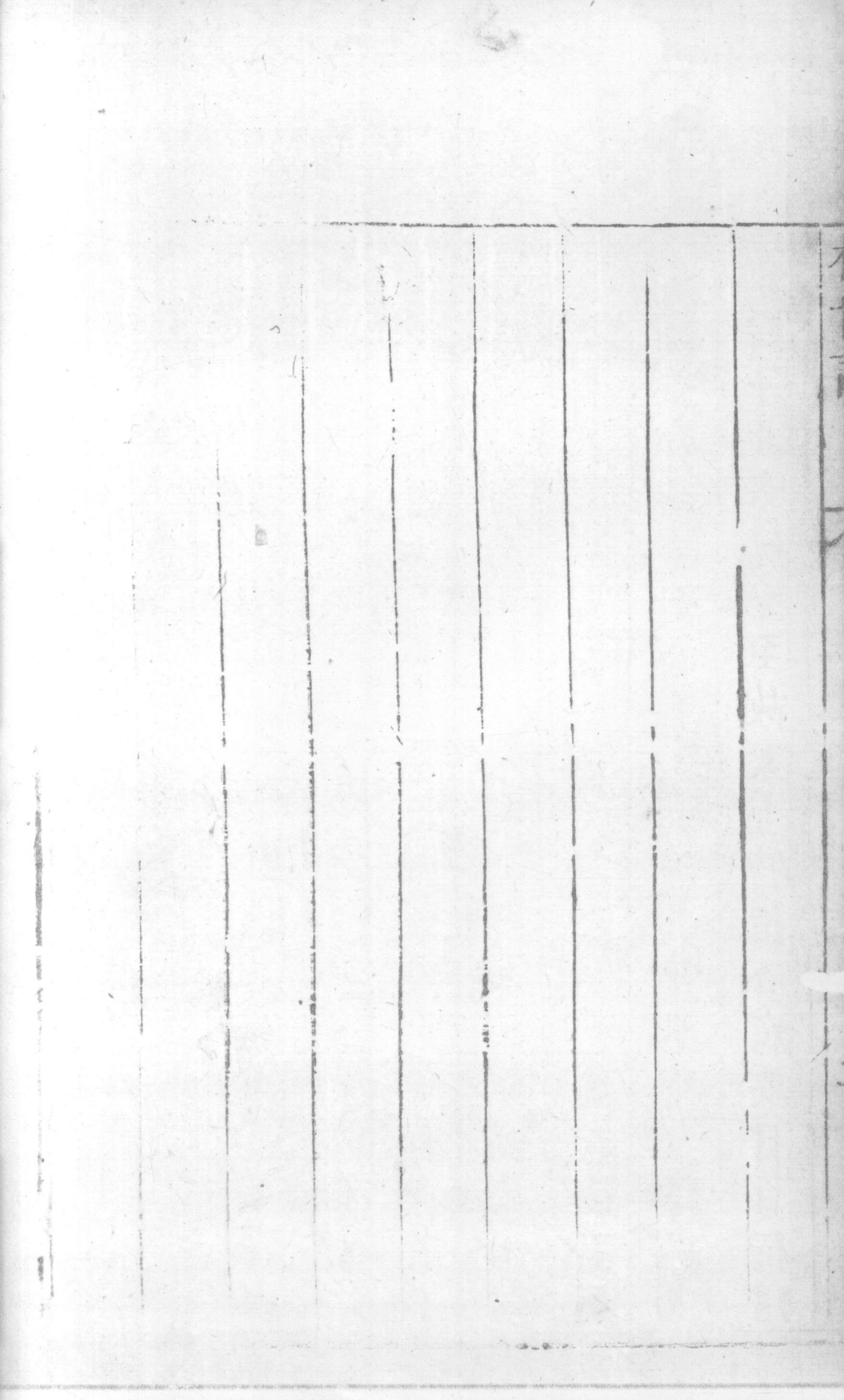
卜甚麼

一目無常萬事休

忙甚麼

得便宜處失便宜

貪甚麼



大藏治病藥

唐 靈澈

大藏經曰救災解難不如防之爲易療疾治病不如避之爲吉今人見左不務防之而務救之不務避之而務藥之譬之有君者不思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蓋災生於稍稍病起於微微人以小善爲無益而不爲以小惡爲無損而不改孰知小善不積大德不成小惡不止大禍立至故太上特指心病要目百行以

爲病者之鑑人能靜坐持照察病有無心病心醫治
以心藥奚伺虛扁以瘳厥疾無使病積於中傾潰莫
過蕭牆禍起恐非金石草木可攻所爲長年因無病
故智者勉焉

喜怒偏執是一病

亡義取利是一病

好色壞德是一病

專心係愛是一病

憎欲無理是一病

縱貪蔽過是一病

毀人自譽是一病

擅變自可是一病

輕口喜言是一病

快意逐非是一病

以智輕人是一病

乘權縱橫是一病

非人自是是一病

侮易孤寡是一病

以力勝人是一病

威勢自恣是一病

語欲勝人是一病

貨不念償是一病

曲人自直是一病

以直傷人是一病

與惡人交是一病

喜怒自伐是一病

愚人自賢是一病

以功自矜是一病

誹議名賢是一病

以勞自怨是一病

以虛爲實是一病

喜說人過是一病

以富驕人是一病

以賤訕貴是一病

讒人求媚是一病

以德自顯是一病

以貴輕人是一病

以貧妬富是一病

敗人成功是一病

以私亂公是一病

好自揜飾是一病

危人自安是一病

陰陽嫉妬是一病

激厲旁悖是一病

多憎少愛是一病

堅執爭鬪是一病

推負著人是一病

文拒鉤錫是一病

持人長短是一病

假人自信是一病

施人望報是一病

無施責人是一病

與人追悔是一病

好自怨憎是一病

好殺蟲畜是一病

蠱道厭人是一病

毀譽高才是一病

憎人勝己是一病

毒藥醜飲是一病

心不平等是一病

以賢噴噉是一病

追念舊惡是一病

不受諫諭是一病

內踈外親是一病

投書敗人是一病

笑愚痴人是一病

煩苛輕躁是一病

撻撻無理是一病

好自作正是一病

多疑少信是一病

笑顛狂人是一病

蹲踞無禮是一病

醜言惡語是一病

輕慢老少是一病

惡態醜對是一病

了戾自用是一病

好喜嗜笑是一病

當權任性是一病

詭譎諛譎是一病

嘗得懷詐是一病

兩舌無信是一病

乘酒凶橫是一病

罵詈風雨是一病

惡言好殺是一病

教人墮胎是一病

干預人事是一病

鑽穴窺人是一病

不借懷怨是一病

負債逃走是一病

背向異詞是一病

喜抵擇戾是一病

調戲必固是一病

故迷悞人是一病

探巢破卵是一病

驚胎損形是一病

水火敗傷是一病

笑有聾啞是一病

亂人嫁娶是一病

教人捶撻是一病

教人作惡是一病

含禍離愛是一病

唱禍道非是一病

見貨欲得是一病

強奪人物是一病

此爲百病也人能一念除此百病日逐點檢使一病
不作決無災害痛苦煩惱凶危不惟自己保命延年
子孫百世永受其福矣

大藏經曰古之聖人其爲善也無小而不崇其于惡
也無微而不改改惡崇善是藥餌也錄所謂百藥以
治之

思無邪僻是一藥

行寬心和是一藥

動靜有禮是一藥

起居有度是一藥

近德遠色是一藥

清心寡慾是一藥

推分引義是一藥

不取非分是一藥

雖憎猶愛是一藥

心無嫉妬是一藥

教化愚頑是一藥

諫正邪亂是一藥

戒勅惡僕是一藥

開導迷誤是一藥

扶接老幼是一藥

心無狡詐是一藥

拔禍濟難是一藥

常行方便是一藥

憐孤恤寡是一藥

矜貧救厄是一藥

位高下士是一藥

語言謙遜是一藥

不負宿債是一藥

愍慰篤信是一藥

敬愛卑微是一藥

語言端慤是一藥

推直引曲是一藥

不爭是非是一藥

逢侵不鄙是一藥

受辱能忍是一藥

揚善隱惡是一藥

推好取醜是一藥

與多取少是一藥

稱歎賢良是一藥

見賢內省是一藥

不自誇彰是一藥

推功引善是一藥

不自伐善是一藥

不掩人功是一藥

勞苦不恨是一藥

懷誠抱信是一藥

覆蔽陰惡是一藥

崇尚勝已是一藥

安貧自樂是一藥

不自尊大是一藥

好成人功是一藥

不好陰謀是一藥

得失不形是一藥

積德樹恩是一藥

生不罵詈是一藥

不評論人是一藥

甜言美語是一藥

災病自咎是一藥

惡不歸人是一藥

施不望報是一藥

不殺生命是一藥

心平氣和是一藥

不忌人美是一藥

心靜意定是一藥

不念舊惡是一藥

匡邪弼惡是一藥

聽教伏善是一藥

忿怒能制是一藥

不干求人是一藥

無思無慮是一藥

尊奉高年是一藥

對人恭肅是一藥

內修孝悌是一藥

恬靜守分是一藥

和悅妻孥是一藥

以食飲人是一藥

助修善事是一藥

樂天知命是一藥

遠嫌避疑是一藥

寬舒大度是一藥

敬信經典是一藥

息心抱道是一藥

爲善不倦是一藥

濟度貧窮是一藥

捨藥救疾是一藥

信禮神佛是一藥

知機知足是一藥

清閑無慾是一藥

仁慈謙愛是一藥

好生惡殺是一藥

不寶厚藏是一藥

不犯禁忌是一藥

節儉守中是一藥

謙已下人是一藥

隨事不慢是一藥

喜談人德是一藥

不造妄語是一藥

貴能援人是一藥

富能救人是一藥

不尙爭鬪是一藥

不淫妓青是一藥

不生奸盜是一藥

不懷呪厭是一藥

不樂詞訟是一藥

扶老孥幼是一藥

此爲百藥也人有疾病皆因過惡陰掩不見故應以

疾病因緣飲食風寒惡氣而起由人犯違聖教以致

魂迷魄喪不在形中肌體空虛精氣不守故風寒惡

氣得以中之是以有德者雖處幽闇不敢爲非雖居

榮祿不敢爲惡量體而衣隨分而食雖富且貴不敢

恣欲雖貧且賤不敢爲非是以外無殘暴內無疾病

也吾人可不以百病自究以百藥自治養吾天和

吾心志作者年壽之地也哉

善誘文

宋 陳錄

趙清獻公座右銘

依本分 無煩惱

莫妄想 常快樂

待則甚 一任他

怎奈何 休理會

知足勝持齋 萬事隨緣
何須特地

無求勝布施 無求自安
布施貪福

善誘文

懼法朝朝樂

懼則不為心地常樂

欺公日日驚

欺則自知心豈不驚

爭先徑路機關惡

急於趨利用心必惡

近後語言滋味長

謙退自守情況甚佳

爽口味多須作疾

偏勝之味疾疹隨作

快心事過必為殃

一時快意事過傷身

得便宜處莫再去

得失無常事不可必

怕人知事莫萌心

先察可否然後起意

甚喜中勿許人物

不副所願御淺妄語

盛怒中勿荅人簡

既形紙筆
溢語難及

無心於事無事於心

兩者既無
即得解脫

聞諸惡言如風如響

彼自妄發
何須理會

人有不及可以情恕

嗔心便息
事過無悔

非意相干可以理遣

當一無事
胸中泰然

良田萬頃日食二升

一飽之外
皆他人享

大厦千間夜卧八尺

一席之外
皆是餘地

說得一尺行得一寸

說而不行
損氣無益

但行好事莫問前程

好事若行
前程自在

日用八如

無私如天地光明如日月靜重如須彌深廣如大海
無住如虛空隨順如流水榮辱如空華冤親如夢幻
守此八如一生事畢

省心雜言

聞善言則拜告有過則喜有聖賢氣象

和以處衆寬以接下恕以待人君子人也

誠無悔恕無怨和無仇忍無辱

以責人之心責己則寡過以恕己之心恕人則全交

寡言省謗寡慾保身

多言獲利不如默而無害

以忠孝遺子孫者昌以智術遺子孫者亡以謙接物者強以善自衛者良

爲子孫作富貴計者十敗其九爲人作善方便者其後受惠

耳不聞人之非目不視人之短口不言人之過庶幾爲君子

廣積不如教子避禍不如省非

屈已者能處衆好勝者必遇敵

結怨於人謂之種禍捨善不爲謂之自賊

孝於親則子孝欽於人則衆欽

內睦者家道昌外睦者人事濟

食能止饑飲能止渴畏能止禍足能止貪

知足則樂務貪則憂

爲政之要曰公與清成家之道曰儉曰勤

不自重者取辱不自畏者招禍不自滿者受益不自

是者博聞吉凶悔吝非天無有不由已者

張飽帆於大江驟駿馬於平陸天下之至快
憂處不爭之地乘獨後之馬人或我嗤樂莫大焉



勸善錄

淮海秦氏

人與物同

貪生畏死人與物同也愛戀親屬人與物同也當殺
戮而痛苦人與物同也所以不同者人有知物則無
知人能言物則不能言人之力強物之力則微弱人
以其無智不能自蔽其身以其不能言而不能告訴
以其力之微弱不能勝我因謂物之受生與我輕重
不等遂殺而食之凡一飲一食不得肉則不美至于

辨一食又不止殺一物也食鳩鴿雀者殺十餘命
方得一羹食蚌蛤蝦蜆者殺百餘命方得一羹又有
好美味求適意者則不止據現在之物順平常之理
殺而食之或驅役奴隸遠致異品或畜養雞魚犬彘
擇肥而旋殺生蟹投糟欲其味入鰾魚造膾欲有經
紋聚炭燒蚌環火逼羊開腹取胎刺喉瀝血作計烹
煎巧意鬪釘食之旣飽則揚揚自得少不如意則怒
罵庖者嗟乎染習成俗見聞久慣以爲飲食合當如
此而不以爲怪深思痛念良可驚懼

衆生愛戀性命

經云一切畏刀杖無不愛壽命故王克殺羊羊奔客而告訴鄒文立殺鹿鹿跪而流淚驚禽投案請命于魏君窮獸入廬求生于區氏近者沈邁內翰通判江寧府時厨中殺羊屢失其刀窺之乃見羊銜刀而藏之墻下周豫學士嘗煮鱖見有鞠躬向上而以首尾就湯者剖之見腹中有子乃知鞠躬避湯者以愛子之故楊傑提刑遊明州育王山因晝卧夢有婦女十數人執紙若有所訴密遣人往視行厨果得蛤蜊十

數枚訴者乃蛤蜊求生也有生愛戀其情如此當其
被擒執時前見刀杖乞生無由旁見親聚欲戀不得
抱苦就終銜悲向盡旣受屠割復入鼎鑊種種痛苦
徹入骨髓當此之時彼心如何今人或爲湯火所傷
或爲針刀誤傷手足痛已難忍必號叫求救至暫時
頭昏腹痛或小可疾病便須呼醫買藥百端救療於
我自身愛惜如此至于殺物則恣意屠宰不生憐憫
未論佛法明有戒勸未論天理明有報應若不仁不
恕唯知愛身不知愛物亦非君子長者之所當爲也

諦觀物情當念衆生不可不戒

活蟻魁天下

二宋少時同在黌舍有胡僧相之曰小宋他日魁天下大宋亦不失甲科後十年胡僧復至執大宋手而驚曰公陰德文見于面如活數百萬人命者大宋笑曰寒儒豈能活人命僧曰不然蠢動之物皆命也大宋沉吟久之曰旬日前堂下有蟻穴爲暴雨所侵群蟻繚繞穴傍戲編竹橋以渡之僧曰是也小宋今歲當首捷然公不出小宋之下比唱名第小宋果中魁

選章憲太后臨朝謂弟不可先兄乃以大宋郊爲第一小宋祁爲第十

黃承事儲穀濟人

尚書張詠守成都嘗夜夢詣紫府真君繼請到西門黃承事真君降階接之其禮甚恭揖張尚書坐承事之下夢覺莫知所謂明日問左右西門有黃承事否左右云有命召之戒令具常服來旣至果如夢中見者卽以所夢告之問平生有何陰德真君禮遇如此又坐吾上再三叩之不獲已承事云別無他長惟每

歲收成之時隨意出錢收糶米糧候至來年新陳未
接之際糶與細民價例不增升斗如故尚書嘆曰此
宜居我之上也使兩吏掖之而拜世傳紫府真君主
天下神仙籍如張尚書黃承事亦皆在籍中而黃承
事又居其上其子孫青紫不絕非賑濟陰德之大者
所致然邪

受用隨分說

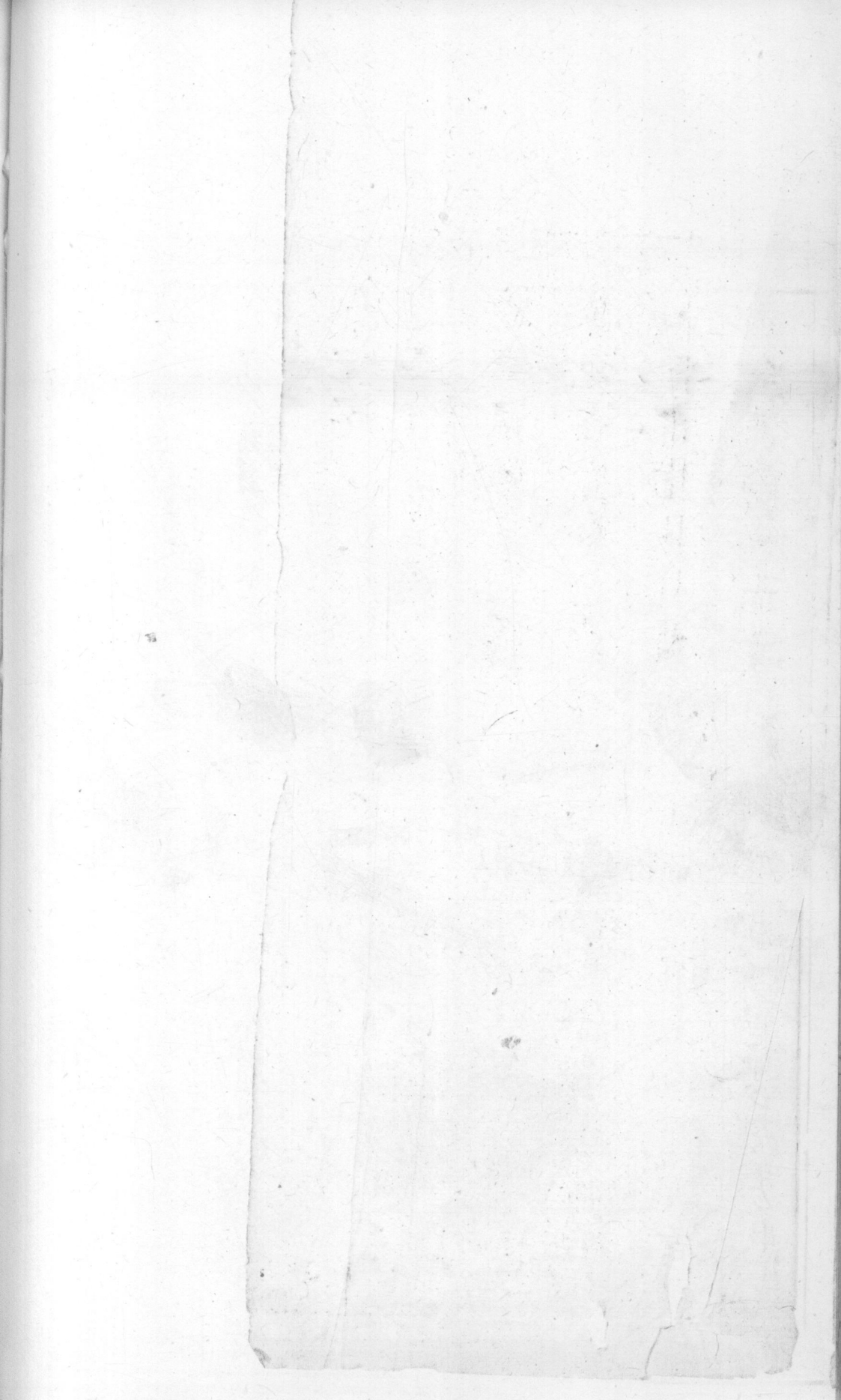
佛言受卽是空受謂受苦受樂及一切受用也如食
列數味放筯卽空出多騶從旣到卽空終日遊觀旣

歸卽空又如爲善事旣畢其勤勞卽空而善業具在
爲惡事旣畢其快意卽空而惡業具在若深悟此理
則食可菲薄無過用殺害之冤債出可隨分無勞心
苦人之煩惱遊觀可息無放蕩廢事之愆尤善可勉
爲無懈怠因循之失惡可力戒無恣縱怨仇之罪余
喜得此理願欲與人共之

讚人爲惡

丹陽縣令楊開性暴橫果于決責與門下客楊詢寃
相得每事必以訪詢詢明知其非不敢有所忤意但

一切讚嘆盛美而已開一日乘怒盛暑中杖公吏及
囚繫者四十餘人二人死詢猶盛稱其快後詢夢至
一處金紫者譴之曰成楊開之惡者汝也楊開之罪
當坐于汝無所逃也不數日果中惡疾而斃



遵生八牋二之目

四時調攝牋

高子曰時之義大矣天下之事未有外時以成者也故聖人與四時合其序而月令一書尤養生家之不可少者余錄四時陰陽運用之機而配以五臟寒溫順逆之義因時系以方藥導引之功該日載以合宜合忌之事不務博而信怪誕不經之條若服商陸見地藏之寶掘富家土而穰貧者得富此類悉刪去而不存不尚簡而棄禦灾防患之術

如玉經八方祛瘟符籙坐功圖像類此並增入而
不置隨時叙以逸事幽賞之條和其性靈悅其心
志人能順時調攝神藥頻食勤以導引之方慎以
宜忌之要無競無營與時消息則疾病可遠壽命
可延誠日用不可去身豈曰小補云耳錄成牋曰

四時調攝

箋目

四時消息論

四時修合方

四時攝生消息論

古杭高濂

春季攝生消息論

春三月此謂發陳天地俱生萬物以榮夜臥早起廣
步於庭披髮緩行以使志生生而勿殺與而勿奪賞
而勿罰此養炁之應養生之道也逆之則傷肝肝木
味酸木能勝土土屬脾主甘當春之時食味宜減酸
益甘以養脾炁春陽初升萬物發萌正二月間乍寒
乍熱高年之人多有宿疾春炁所攻則精神昏倦宿

病發動又兼去冬以來擁爐薰衣啗炙煨成積至
春因而發泄致體熱頭昏壅隔涎嗽四肢倦怠腰脚
無力皆冬所蓄之疾常當體候若稍覺發動不可便
行疎利之藥恐傷臟腑別生餘疾惟用消風和氣涼
膈化痰之劑或選食治方中性稍涼利飲食調停以
治自然通暢若無疾狀不可吃藥春日融和當眺園
林亭閣虛敞之處用攄滯懷以暢生炁不可兀坐以
生他鬱飲酒不可過多人家自造米麩團餅多傷脾
胃最難消化老人切不可飢腹多食以快一時之

口致生不測天炁寒暄不一不可頓去綿衣老人炁弱骨疎體怯風冷易傷姿稟時備夾衣遇煖易之一重漸減一重不可暴去

劉處士云春來之病多自冬至後夜半一陽生陽炁吐陰炁納心膈宿熱與陽炁相衝兩虎相逢狹道必鬪矣至於春夏之交遂使傷寒虛熱時行之患良由冬月焙火食炙心膈宿痰流入四肢之故也當服祛痰之藥以導之使不爲疾不可令背寒寒卽傷肺令鼻塞咳嗽身覺熱甚少去上衣稍冷莫強忍卽便加

服肺俞五臟之表胃俞經絡之長二處不可失寒熱
之節諺云避風如避箭避色如避亂加減逐時衣少
食申後飯是也

肝臟春壯論

肝屬木爲青帝卦屬震神形青龍象如懸髀肝者幹
也狀如枝幹居在下少近心左三葉右四葉色如縞
映紺肝爲心母爲腎子肝中有三神名曰爽靈胎光
幽精也夜臥及平旦扣齒三十六通呼肝神名使神
清氣爽目爲之宮左目爲甲右目爲乙男子至六十

肝氣衰肝葉薄膽漸減目卽昏昏然在形爲筋肝脈
合於木魂之藏也於液爲淚腎邪入肝故多淚六府
膽爲肝之府膽與肝合也故肝氣通則分五色肝實
則目黃赤肝合於爪其榮爪也肝之合也筋緩爪弱
不自持者肝先死也目爲甲乙辰爲寅卯音屬角味
酸其嗅臊羶心邪入肝則惡羶肝之外應東岳上通
歲星之精春三月常存歲星青氣入於肝故肝虛者
筋急也皮枯者肝熱也肌肉斑點者肝風也人之色
青者肝盛也人好食酸味者肝不足也人之髮枯者

肝傷也人之手足多汗者肝方無病肺邪入肝則多
笑治肝病常用噓爲瀉吸爲補其氣仁好行仁惠傷
憫之情故聞悲則淚出也故春三月木旺天地氣生
欲安其神者當澤及群萌恩霑庶類無竭川澤毋漉
陂塘毋傷萌芽好生勿殺以合太清以合天地生育
之氣夜臥早起以合乎道若逆之則毛骨不榮金木
相尅而諸病生矣

相肝臟病法

肝熱者左頰赤肝病者目奪而脇下痛引小腹令人

喜怒肝虛則恐如人將捕之實則怒虛則寒寒則陰
氣壯夢見山林肝氣逆則頭痛耳聾頰腫肝病欲散
急食辛以散用酸以補之當避風肝惡風也肝病臍
左有動氣按之牢若痛支滿淋洩大小便難好轉筋
肝有病則昏昏好睡眼生膜視物不明飛蠅上下努
肉扳睛或生暈映冷淚兩角赤痒當服升麻疎散之

劑

夏季攝生消息論

夏三月屬火主于長養心氣火旺味屬苦火能尅金

金屬肺肺主辛當夏飲食之味宜減苦增辛以養肺
心氣當呵以疎之虛以順之三伏內腹中常冷特忌
下利恐泄陰氣故不宜針灸惟宜發汗夏至後夜半
一陰生宜服熱物兼服補腎湯藥夏季心旺腎衰雖
大熱不宜吃冷淘水雪蜜水涼粉冷粥飽腹受寒必
起霍亂莫食瓜茄生菜原腹中方受陰氣食此凝滯
之物多爲癥塊若患冷氣痰火之人切宜忌之老人
尤當慎護平居簷下過廊衙堂破窻皆不可納涼此
等所在雖涼賊風中人最暴惟宜虛堂淨室水亭木

陰潔淨空厥之處自然清涼更宜調息淨心常如水
雪在心炎熱亦于吾心少減不可以熱爲熱更生熱
矣每日宜進溫補平順丸散飲食溫暖不令大飽常
常進之宜桂湯荳蔻熟水其于肥膩當戒不得于星
月下露卧兼便睡着使人扇風取涼一時雖快風入
腠裡其患最深貪涼兼汗身當風而臥多風痺手足
不仁語言蹇澁四肢癱瘓雖不人人如此亦有當時
中者亦有不便中者其說何也逢年歲方壯遇月之
滿得時之和卽幸而免至後還發若或年力衰邁值

月之空失時之和無不中者頭爲諸陽之總尤不可
風臥處宜密防小隙微孔以傷其腦戶夏三月每日
梳頭一二百下不得梳着頭皮當在無風處梳之自
然去風明目矣

養生論曰夏謂蕃秀天地氣交萬物華實夜臥早起
無厭于日使志無怒使華成實使氣得泄此夏氣之
應長養之道也逆之則傷心秋發痰瘧奉收者少冬
至病重

又曰夏氣熱宜食菽以寒之不可一于熱也禁飲食

湯禁食過飽禁濕地臥并穿濕衣

心臟夏旺論

心屬南方火爲赤帝神形如朱雀象如倒懸蓮蕊心者纖也所納纖微無不貫注變水爲血也重十二兩

居肺下肝上對尾鳩下一寸

註曰胸中心口掩下尾鳩也

色如縞

映絳中有七孔三毛上智之人心孔通明中智之人五孔心穴通氣下智無孔炁明不通無智狡詐心爲肝子爲脾母舌爲之宮闕竅通耳左耳爲丙右耳爲丁液爲汗腎邪入心則汗溢其味苦小腸爲心之腑

與心合黃庭經曰心部之宅蓮含花下有童子丹元
家主適寒熱榮衛和丹錦緋囊披玉羅其聲徵其嗅
焦故人有不暢事心卽焦燥心炁通則知五味心病
則舌焦捲而短不知五味也其性禮其情樂人年六
十心炁衰弱言多錯忘心脈出于中衝生之本神之
處也主明運用心合于脈其色榮也血脈虛少不能
榮臟腑者心先也心合辰之巳午外應南岳上通
熒惑之精故心風者舌縮不能言也血壅者不語也
舌無味者心虛也善忘者心神離也重語者心亂也

多悲者心傷也好食苦者心不足也面青黑者心氣
冷也容色鮮好紅活有光心無病也肺邪入心則多
言心通微心有疾當用呵呵者出心之邪氣也故夏
三月欲安其神者則含忠履孝輔義安仁安息火熾
澄和心神外絕聲色肉薄滋味可以居高朗遠眺望
早臥早起無厭于日順于正陽以消暑氣逆之則腎
心相爭火水相尅火病由此而作矣

相心臟病法

心熱者色赤而脈溢口中生瘡腐爛作臭胸膈肩背

攝生消息論
兩脅兩臂皆痛心虛則心腹相引而痛或夢刀杖火
焰赤衣紅色之物熅冶之事以恍怖人心病欲濡急
食鹹以濡之用苦以補之甘以瀉之禁濕衣熱食心
惡熱及水心病當臍上有動脈按之牢若痛更苦煩
煎手足心熱口乾舌強咽喉痛嚥不下忘前失後

秋季攝生消息論

秋三月主肅殺肺氣旺味屬辛金能尅木木屬肝肝
主酸當秋之時飲食之味宜減辛增酸以養肝氣肺
盛則用咽以泄之立秋以後稍宜和平將攝但凡春

秋之際故疾發動之時切須安養量其自性將養秋
間不宜吐并發汗令人消燂以致臟腑不安惟宜針
灸下痢進湯散以助陽氣又若患積勞五痔消渴等
病不宜吃乾飯炙煨并自死牛肉生鱸鷄猪濁酒陳
臭醜醋粘滑難消之物及生菜瓜果鮓醬之類若風
氣冷病疰癖之人亦不宜食若夏月好吃冷物過多
至秋患赤白痢疾兼瘡疾者宜以童子小便二升并
大腹檳榔五箇細剉同便煎取八合下生姜汁一合
和收起臈雪水一鍾早朝空心分爲二服瀉出三兩

行夏月所食冷物或勝腕有宿水冷膿悉爲此藥祛
逐不能爲患此湯各承炁雖老人亦可服之不損元
炁況秋痢又當其時此藥又理脚炁諸炁悉可取効
丈夫瀉後兩三日以菹白煮粥加羊腎同煮空心服
之殊勝補藥又當清晨睡覺閉目叩齒二十一下嚥
津以兩手搓熱熨眼數多于秋三月行此極能明目
又曰秋季謂之容平天氣以急地氣以明早臥早起
與鷄俱興使志安寧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

則傷肺冬爲殮泄奉藏者少秋氣燥宜食麻以潤其燥禁寒飲并穿寒濕內衣千金方曰三秋服黃芪等丸一二劑則百病不生

肺臟秋旺論

肺屬西方金爲白帝神形如白虎象如懸磬色如縞映紅居五臟之上對胸若覆蓋然故爲華蓋肺者教也言其氣敦鬱也重三筋三兩六葉兩耳總計八葉肺爲脾子爲腎母下有七魄如嬰兒名尸狗伏尸雀陰吞賊非毒除穢辟臭乃七名也夜臥及平旦時叩

齒三十六通呼肺神及七魄名以安五臟鼻爲之宮
左爲庚右爲辛在氣爲咳在液爲涕在形爲皮毛也
上通氣至腦戶下通氣至脾中是以諸氣屬肺故肺
爲呼吸之根源爲傳送之宮殿也肺之脈出于少商
又爲魄門久臥傷氣腎邪入肺則多涕肺生于右爲
喘咳大腸爲肺之府大腸與肺合爲傳瀉行導之府
鼻爲肺之宮肺氣通則鼻知香臭肺合于皮其榮毛
也皮枯而毛落者肺先死也肺納金金受炁于寅生
于巳旺于酉病于亥死于午墓于丑爲秋日爲庚辛

爲申酉其聲商其色白其味辛其臭腥心邪入肺則
惡腥也其性義其情怒肺之外應五嶽上通太白之
精于秋之王日存太白之氣入于肺以助肺神肺風
者鼻卽塞也容色枯者肺乾也鼻痒者肺有虫也多
恐懼者魄離于肺也身體黧黑者肺氣微也多怒氣
者肺盛也不耐寒者肺勞也肺勞則多睡好食辛辣
者肺不足也腸鳴者肺氣壅也肺邪自入者則好笑
故人之顏色瑩白者則肺無病也肺有疾用咽以抽
之無故而咽不祥也秋三月金旺主殺萬物枯損欲

安其魄而存其形者當含仁育物施恩歛容陰陽分
形萬物收殺雀臥雞起斬伐草木以順秋炁長肺之
剛則邪炁不侵逆之則五臟乖而諸病作矣

相肺臟病法

肺病熱右頰赤肺病色白而毛稿喘炁逆逆胸背四
肢煩痛或夢美人交合或見花幡衣甲日月雲鶴貴
人相臨肺虛則氣短不能調息肺燥則喉乾肺風則
多汗畏風欬如炁喘且善暮甚病炁上逆急食苦以
泄之又曰宜酸以收之用辛以補之苦以瀉之禁食

寒肺惡寒也肺有病不聞香臭鼻生瘰肉或生瘡疥
皮膚燥痒炆盛咳逆唾吐膿血宜服排風散

冬季攝生消息論

冬三月天地閉藏水冰地坼無擾乎陽早臥晚起以
待日光去寒就溫毋泄皮膚逆之腎傷春爲痿厥奉
生者少斯時伏陽在內有疾宜吐心膈多熱所忌發
汗恐泄陽氣故也宜服酒浸補藥或山藥酒一二杯
以迎陽氣寢臥之時稍宜虛歇宜寒極方加綿衣以
漸加厚不得一頓便多惟無寒卽已不得頓用大火

養生消息論
烘炙尤甚損人手足應心不可以火炙手引火入心
使人煩燥不可就火烘炙食物冷藥不治熱極熱藥
不治冷極水就濕火就燥耳飲食之味宜減鹹增苦
以養心氣冬月腎水味鹹恐水尅火心受病耳故宜
養心宜居處密室溫暖衣衾調其飲食適其寒溫不
可冒觸寒風老人尤甚恐寒邪感冒多爲嗽逆麻痺
昏眩等疾冬月陽氣在內陰氣在外老人多有上熱
下冷之患不宜沐浴陽氣內蘊之時若加湯火所逼
必出大汗高年骨肉踈薄易於感動多生外疾不可

早出以犯霜威早起服醇酒一杯以禦寒晚服消痰
涼膈之藥以平和心氣不令熱氣上湧切忌房事不
可多食炙煇肉麵餛飩之類

腎臟冬旺論

內景經曰腎屬北方水爲黑帝生對臍附腰脊重一
觔一兩色如縞映紫主分水氣灌注一身如樹之有
根左曰腎右名命門生氣之府死氣之廬守之則存
用之則竭爲肝母爲肺子耳爲之官天之生我流氣
而變謂之精精氣往來爲之神神者腎藏其情智左

屬壬右屬癸在辰爲子亥在氣爲吹在液爲唾在形
爲骨久立傷骨爲損腎也應在齒齒痛者腎傷也經
於上焦榮於中焦衛於下焦腎邪自入則多唾膀胱
爲津液之府榮其髮也黃庭經曰腎部之宮玄闕圓
中有童子名上玄主諸臟腑九液源外應兩耳百液
津其聲弱其味鹹其臭腐心邪入腎則惡腐凡丈夫
六十腎氣衰髮變齒動七十形體皆困九十腎氣焦
枯骨痿而不能起床者腎先死也腎病則耳聾骨痿
腎合於骨其榮在髭腎之外應北岳上通辰星之精

冬三月存辰星之黑氣入腎中存之人之骨疼者腎
虛也人之齒多齟者腎衰也人之齒墮者腎風也人
之耳痛者腎氣壅也人之多欠者腎邪也人之腰不
伸者腎乏也人之色黑者腎衰也人之容色紫而有
光者腎無病也人之骨節鳴者腎羸也肺邪入腎則
多呻腎有疾當吹以瀉之吸以補之其氣智腎氣沉
滯宜重吹則漸通也腎虛則夢入暗處見婦人僧尼
龜鼈馳馬旂鎗自身兵甲或山行或溪舟故冬之三
月乾坤氣閉萬物伏藏君子戒謹節嗜欲止聲色以

待陰陽之定無兢陰陽以全其生合乎太清

相腎臟病法

腎熱者頤赤腎有病色黑而齒槁腹大體重喘咳汗
出惡風腎虛則腰中痛腎風之狀頸多汗惡風食欲
下膈塞不通腹滿脹食寒則泄在形黑瘦腎燥急食
辛以潤之腎病堅急食鹹以補之用苦以瀉之無犯
熱食無着煖衣腎病臍下有動氣按之牢若痛苦食
不消化體重骨疼腰膝膀胱冷痛脚疼或痺小便餘
瀝疝痕所纏宜服腎氣丸

右四時調攝養生治病大旨盡乎此矣他如靈素
諸編皆緒論耳屠本峻識

攝生消息論終

生...
...
...

四時修合方

古杭高濂輯

細辛散

老人春時多昏倦當服明目和脾除風氣去痰涎男女

通用

細辛

一錢
去土

川芎

一錢

甘草

炙五分

作一服水煎六分熱呷可常服

菊花散

老人春時熱毒風氣上攻頸項頭痛面腫及風熱眼

四時修合方
澁宜服

甘菊花

前胡

旋復花

芍藥

玄參

防風

各二兩

共為末臨睡酒調二三錢送下不能酒以米湯飲

下

惺惺散

春時頭目不利昏昏如醉壯熱頭疼腰痛有似傷寒
宜服惺惺散

細辛

五錢

人參

五錢

茯苓

一兩

瓜蒌仁

五錢

白朮

土炒一兩

右共為末煉蜜為丸如彈子大每服一丸溫湯化

下

延年散

治老人春時宜服進食順氣

廣陳皮

四兩浸洗去裡白衣

甘草

二兩為末

鹽

二兩炒燥

右三味先用熱湯洗去苦水五六遍微焙次將甘

草末并鹽蘸土兩面焙乾每細嚼三二片以通滯

氣

黃芪散

治老人春時諸般眼疾發動兼治口鼻生瘡

黃芪

一兩

川芎

一兩

防風

一兩

甘草

五錢

白蒺藜

一錢炒去刺尖一兩

甘菊花

五分

共為末每服二錢空心早服米湯飲下日午臨睡

三時服之暴赤風毒昏澁痛痒並皆治之外障久

服方退忌房室火毒之物患眼切忌針刺出血大

損眼目

荳蔻散

治夏月多冷氣發動胸膈氣滯噎塞脾胃不和不思

飲食服

草豆蔻

四兩同生薑四兩炒
香黃為度去薑用

大麥芽

十兩
炒黃

神麴

四兩
炒黃

甘草

四兩
炙

乾薑

一兩
炮

右為末每服一錢如點茶吃不計時服

訶子散

脾胃忽生冷氣腹脹滿疼悶泄瀉不止

訶子皮

五箇

大腹

五箇去
外皮

甘草

五錢
炙

白朮

五錢
炒

草荳蔻

十四箇麴包
炒黃去麴用

人參 五錢

右為末每服二錢水一盞入棗二個生薑一小片

同煎至六分溫服

橘紅散

夏月消食和氣

廣陳皮

用一斤湯浸洗五七次布包壓乾又用生薑半斤取自然汗將皮拌勻一宿焙

乾稱 一斤

肉荳蔻

一斤

甘草

二兩

右將甘草同白鹽三四兩同炒候鹽紅色草赤色

為度共橘皮為末用茶點服一錢一次

香薷飲

夏月宜用解暑益氣

香薷

數年陳者一兩

人參

陳皮

白朮

炒

白蘆菳

炒

茯苓

黃芪

木瓜

厚朴

薑汁浸

甘草

各五錢

共為飲片水煎停冷服之或為細末水調一二錢服

三伏時用門冬五味子人參泡湯代茶為之參麥散消渴生津

殺鬼丹

鬼箭 蜈蚣 牛黃 野葛 雄黃 雌黃

硃砂 蘼朮 鬼目 桃仁 烏頭 附子

半夏 硫黃 巴苳 犀角 鬼白 麝香

白朮 蒼朮 各等分

共二十味為末用茵草汁為丸否用糊汁 可丸
如鷄子大每焚一丸百邪皆滅

辟瘟丹

蒼朮 斤一 降香 兩四 雄黃 兩二 硃砂 兩二

硫黃兩一 硝石兩一 栢葉兩八 菖蒲根兩四

丹參兩二 桂皮兩二 藿香兩二 白芷兩四

桃頭四兩五月五日午時收 雄狐糞兩二 蘄艾兩四

商陸根兩二 羌活兩二 獨活兩二

赤小荳兩二 仙茅兩二 雌黃兩一

噏呋香無亦可免

已上二十四味按二十四氣為末米糊為丸如彈

子大火上焚燒一丸

七寶丹

四時參合方 五

治久患瀉痢瘵不瘥者服之即効老人反脾洩滑正
宜服此

附子

童便和黃泥炮五錢

當歸

一兩

乾薑

五錢

吳茱萸

厚朴

薑汁炒

花椒

各三錢

舶上硫黃

入錢此物最少出倭夷海舡上作灰塗

之舶硫色如蜜黃中有金紅處如七月石榴皮色并開儼若水晶有光全非鬆脆性如石硬者真

右七味為末米醋和成兩團以白麵和作外衣裹

藥在內如燒餅包糖一般文武火煨麵熟去麵搗

為末蜜丸桐子大諸痢瀉米湯下二十九空心日

午服宿食氣痛不消以姜鹽湯下

攝脾丸

秋來臟腑虛冷泄瀉不定宜用

木香

訶子

炮去核

厚朴

生薑汁炒

五倍子

微炒

白朮

土炒各等分

右為末炊糯米飲為丸桐子大每服十九米飲送

下

歲靈仙丸

治老壯肺氣壅滯涎嗽間作胃脘痰塞痞悶不快

龍腦薄荷

一兩

皂角

一斤不蛀肥者用河水浸洗去黑皮用砂器中揉作稠

水去渣筋熬成膏多少取用

蘇靈仙

洗去土焙用四兩

右三味共搜為丸桐子大每三十九臨臥生薑湯

下

保救丹

秋後涎嗽遠年冷嗽遇秋又發并勞嗽痰壅

蛤蚧

一箇男取雄腰上一截女用雌腰下一截

地黃

熟爛如節一錢

皂角

不蛀的酥灸去黑皮用二定

杏仁

二錢童便浸一週云皮尖入蜜炒昔

半夏

三錢水煮內不見白

五味子

二錢

丁香

三錢

右爲末蜜丸桐子大食前一服五九薑湯下

二仁膏

治老人膈滯肺疾痰嗽又名生薑湯

杏仁

四兩去皮尖

桃仁

五錢去皮

生薑

六兩去皮切之

甘草

一錢

鹽

五錢舊本三兩如何可用三兩

右以二仁同薑濕帛裹包研細入甘草與鹽雜內

收貯用湯熱服

禦寒湯

調理冬月嚴寒痼冷用之溫氣

黃芪 錢二

白朮 錢二

五味子 錢二

茯苓 錢一

肉桂 錢五

陳皮 錢七

右為一服水煎

陳橘丸

治大腸風燥氣秘等疾

陳橘皮 去白 一兩

檳榔 錢五

木香 錢五

羌活 錢五

青皮 錢五

枳殼 錢五 炒

不蛀皂角 兩挺 去皮 酥炙黃

牽牛 兩 炒二

郁李仁 去皮尖 炒 黃一兩

右爲末研細蜜丸如桐子大每服二十九食前薑湯下未利加至三十九以大便通利爲度

搜風順氣牽牛丸

治熱湧滯不快大腸秘結熱毒生瘡

牽牛 二兩 飴蒸

木通 一兩

青橘 一兩 去穰

桑皮 一兩

赤芍 一兩 炒

木香 五錢

右爲末蜜丸桐子大酒下十五丸至二十丸止婦

人血氣醋湯下

解老人熱秘方

大附子一箇

八九錢
重者

燒過存性研爲末每服一錢

熱酒下

養生月錄

宋 姜夔

黃帝曰春三月此謂發陳天地俱生萬物以榮夜臥
蚤起廣步于庭被髮緩形以使志生生而勿殺予而
勿奪賞而勿罰此春氣之應養生之道也逆之則傷
肝夏爲寒變奉長者少

凡春三月男子有患五勞七傷陰囊消縮囊下生
瘡腰背疼痛不得俛仰筋脈痺冷或時熱痒或時
浮腫難以行步因風淚出遠視茫然咳逆上冲身

體痿黃氣脹臍痛膀胱攣急小便出血莖管陰子
疼痛或淋瀝赤黃汚衣或夢寐多驚口乾舌強皆
犯七傷此藥主之

茯苓 五錢 食不消 加一錢

菖蒲 五錢 患耳 加一錢

括蕒 四錢 熱渴 加五錢

牛膝 五錢 腰疼 加一錢

山茱萸 五錢 身痒 加一錢

兔絲子 五錢 陰痿 加一錢

巴戟天 四錢 陰痿 加五分

細辛 四錢 視茫 加五分

續斷 五錢 有瘡 加一錢

防風 五錢 風邪 加一錢

山藥 五錢 陰濕 加一錢

天雄 三錢 風痒 加五分

蛇床子

四錢 炆 促 加五分

栝子仁

五錢 氣力不 足 加一錢

遠志

五錢 驚悸 加一錢

石斛

五錢 身皮 痛 加一錢

杜仲

五錢 腸痛 加一錢

菘蓉

四錢 陰萎 加一錢

右一十八味各依法製度搗為細末煉蜜為丸如

蚕豆大每服三丸加至五七丸三食食前服之服

至一月百病消滅體氣平復神妙無比

黃帝曰夏三月此謂蕃秀天地氣交萬物華實夜卧

蚤起無厭于日使志無怒使華英成秀使氣得泄若

所愛在外此夏氣之應養長之道也逆之則傷心秋

養生月錄

為痰瘧奉收者少冬至重病

凡夏三月男子內虛不能飲食健忘悲憂不樂喜
怒無常四肢浮腫小便赤黃清濁淋漓絞痛膀胱
及痛陰囊濕痒口渴飲水腹脹皆犯五勞七傷宜
服內補茯苓丸

茯苓

五錢食不消加一錢

杜仲

五錢腰痛加一錢

山茱萸

四錢濕痒加一錢

附子

二錢有風加五分

牡丹皮

四錢腹中遊風加一錢

澤瀉

三錢水蒸加五分

桂

三錢顏色不榮加五分

山藥

五錢頭風加一錢

地黃

四錢虛弱
加一錢

細辛

二錢目昏
加一錢

石斛

四錢陰濕
加一錢

從蓉

三錢痰黃
加一錢

生薑

二錢

右一十三味共為末煉蜜為丸如桐子大每服七

丸日再服忌房事生冷猪魚等食

黃帝曰秋三月此謂容平天氣以憲地氣以明蚤卧

蚤起與雞俱興使志安寧以緩秋刑收斂神氣使秋

氣平無外其志使肺氣清此秋氣之應養收之道也

逆之則傷肺冬為殄泄奉藏者少

凡秋三月當服補腎茯苓丸主治腎虛及五臟內傷頭重足浮皮膚燥痒腰脊疼痛心胃咳逆口乾舌燥痰涎流溢惡夢遺精尿血滴瀝小腹偏急陰囊濕痒喘逆上壅轉側不得心常驚悸目視茫茫飲食無味日漸羸瘦醫不能治此方奇効

茯苓 一兩

防風 六錢

白朮 一兩

細辛 三錢

山藥 一兩

澤瀉 四錢

附子 炮便製 五錢

紫苑 五錢

獨活 五錢

芍藥 一兩

丹參 五錢

桂 五錢

乾薑 三錢

牛膝 五錢

黃芪 一兩

苦參 三錢

山茱萸

肉五錢

右爲末蜜丸如桐子大先服每七九日再服

黃帝曰冬三月此謂閉藏水冰地坼無擾乎陽蚤臥
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奉生者少

凡冬三月男子五勞七傷兩目迎風淚出頭風項
強迴轉不得心腹脹滿上連胸脇下引腰背表裡
徹痛喘息不得飲食咳逆面黃痿瘦小便淋瀝陰

痿不起臨爐不舉足腫腹痛五心煩熱身背浮腫
盜汗不絕四肢拘攣或緩或急夢寐驚悸呼吸氣
短口乾舌燥狀如消渴急于喜怒嗚咽悲愁當服
茯苓丸

茯苓

山藥

肉桂

山茱萸

巴戟

白朮

牛膝

鬼絲子

各一兩

乾薑

細辛

防風

栝子仁

澤瀉

牡丹皮

各五錢

附子

韋便煑三次用
一兩一箇的炒

右爲細末蜜丸桐子大空心鹽湯服七九日再服

保生月錄

宋 韋行規

昔巢居士事東海青童君苦心屈節奉師溽暑沍寒
無懈無怠僅二十年乃口授八方使八節制服以應
八卦若人未能跨鶴騰霄優游于乾坤之內守灑然
之氣容色不改壽滿百年須服此藥神仙秘妙不可
輕泄能久服必登上仙

三 艮卦東北

王君河車方

紫河車一具

首生併壯盛胞衣是也挑血筋洗數十遍仍以酒洗陰乾者和各藥

生地八兩

補髓血

牛膝四兩

主腰膝

五味三兩

生五臟

覆盆子四兩

主陰不足

巴戟二兩

欲多世事加一兩女人不用

訶黎勒三兩

主胸中氣

鼓子花二兩

膩筋骨

苦耽二兩

治諸毒藥

澤瀉三兩

補男女人虛

甘菊花三兩

去筋風

菖蒲三兩

益精神

乾漆三兩

去肌肉五臟風炒黃

栝子仁三兩

添精用仁

白茯苓三兩

安神

黃精二兩

補脾胃

菴容二兩

助下元女人不用

石斛二兩

壯筋骨

遠志二兩

益心力 不忘

杏仁四兩

炒黃去皮尖 去惡血炆

菝葜子四兩

延年 駐形

一方有雲英石三兩

縮腸 余曰 不必加此

右二十二味共搗為末煉蜜如桐子大酒下或鹽

湯下服三料顏如處子昔王仙君傳與蘇林子立

盟軟血不爾違太上之科

三震卦正東

青精先生麟米飲方

白梁米一石南燭汁浸九蒸九曝乾可有三斗已

上每日服一匙飯過一月後服半匙兩月後服三
分之一盡一劑則風寒不能侵鬚髮如青絲顏如
冰玉若人服之役使六丁天兵侍衛

三巽卦東南

龜臺王母四童方

辰砂

四兩本方原用伏火丹砂六兩一時難得且未當輕用

胡麻

四兩淨九蒸九曝炒微黃

天門冬

四兩去心

茯苓

六兩

茯苓

六兩

黃精

六兩

桃仁

四兩去

右七味合爲末煉蜜爲丸搗萬餘下夏月丸服餘

月散服如桐子大每二十九能服八年顏如嬰童
肌如凝脂不可漫傳以獲天譴

三離卦五南

彭君麋角粉方

每用麋角

註曰麋鹿之大者角了又不齊白如象牙出水澤中非山獸也大者二十斤一

副生海邊

取用一兩具解為寸段去心中黑血色惡物

用米泔浸之夏三日冬十日一換泔浸約一月已

上似欲輒即取出入甑中蒸之覆以桑白皮候爛

如蒸芋晒乾粉之入伏火硫黃一兩以酒調三錢

一服此方彭祖服之得壽成仙有人于鵠鳴山石
洞中得石刻方與此同也

三坤卦西南

風后四扇散

五靈脂

三兩延年益命

仙靈皮

三兩強筋骨

松脂

二兩去風癩

澤瀉

二兩強腎

白朮

二兩益炁力

乾薑

二兩益氣

生地黄

五兩補髓血

石菖蒲

三兩益心神

桂

二兩補不足

雲母粉

三兩長肌肥白

右藥十物如法搗洗一萬杵煉蜜為丸桐子大日

三四十九

三兌卦正西

夏姬杏金丹

杏子六斗煮水滾三四沸放下杏子以手或棍槌
摩令皮去大煮半晌漉起放盆中去核清汁得若
干取鉄鍋放糠火上以羊脂油四斤擦入釜中擦
之不已盡此四觔脂爲止下杏金中熬之糠火細
細不斷三四日藥成如金光五彩色每服一二匙
服之變老成少顏色美好夏姬服之上昇

二乾卦西北

天地父母七精散

竹實

三兩九蒸九曝
主水氣日精

地膚子

四兩太陰之
精主肝明目

黃精

四兩戊巳之
精主脾臟

蔓菁子

兩九蒸九晒
主邪鬼明日

松脂

三兩鍊令熟
主風狂脾濕

桃膠

四兩五木之
精主鬼忤

苣勝

五兩五谷
之精九曝

右爲末煉蜜爲丸每服二三十九妙不可述

三坎卦正北

南嶽真人赤松子

枸杞煎丸 枸杞子根三十觔取皮丸蒸丸曝搗爲粉取根骨清水煎之添湯煮去渣熬成膏和粉爲丸桐子大每服三五十丸壽增無筭