

〔明〕萬全著

養生四要

中國醫學大成續集

養生四要提要

明·萬密齋著。其義爲養生之要有四。曰寡欲、謂堅忍之法也。曰慎動、謂保定其氣也。曰法時、謂和陰陽也。曰却疾、謂慎於醫藥也。堅忍其性。則不壞其根矣。保定其氣。則不疲其枝矣。和於陰陽。則不犯其邪矣。慎於醫藥。則不遇其毒矣。養生之要。不越於此。自序云。屏嗜好。適寒溫。順翕張。調滋味。識少長。別賢愚。得之者昌。反之者夭。予以爲少年丈夫子。宜置一通於座隅。以作自鏡。夫識者情之導。盛者欲之潢。識不確則逸伺。盛不輯則殞隨。却顧者却步。考祥者考終。厄滿而補。鮮不決矣。如予總角。修博士業。會見曾大母大父。大母幾杖弗戒星星。充廬之方廉時。先大夫王母鶴發承萊彩。化日融融。春

風渙渙。何其恬耶。則豈非葆真孕素。不鑿不搖之所司乎。故善養生者。宜此書作座右銘。

萬密齋著

養生四要

第一類書

視履堂校梓

萬氏養生四要序

書之義。屏嗜好。適寒暄。順翕張。調滋滲。少長賢愚。得要者。昌反之舛也。予以爲少年丈夫。子宜置一通座。隅夫識者。情之導盛者。欲之潢。識不確。則逸伺盛不輯。則殞隨。却顧者。却步。考祥者。考終。卮漏而補鮮不決矣。始予總角。修博士業。曾見會大父母。大父几杖弗戒。星星充廬。迨孝廉時。王父鶴髮。先大人承萊綵化日融融。春風渙渙。何其恬耶。則豈非葆真孕素。不鑿不搖之所召乎。居有間。再從阿宜。稱爲元朗者。一大兒。穿貫經墳。初試即馳譽國中。再試食會饌。三試

戰棘園。擬高等。暫輟次。亦不失計。然才。然皆弱冠駢
駢。以衷損逝。青陽不遐。蘭芽蚤折。悲夫。維其時。使蚤
通降性之訣。復有長慮引而掖之。以不鑿不搖。第無
論青紫。無論什一。聲音笑貌。至今存可也。予爲此懼。
行梓是書遺之家塾。蓋書云。要。要養也。要少也。始之
愉愉。其終也戚。識其戚而豫焉。雖不老聃氏之如尚
可。錢鏗氏如也。老聃天定。錢鏗人定。
養生工夫。見得的。節其過。或鑿或搖。安能由戚而
豫。人力既定。何錢氏之不如耶。張恪齋識。

叙

余蒞羅三年。未嘗得一日讀書。自覺面目語言爲古人憎。間有一二問業者持帖括進。非不欣然接之。牒訴倥偬。去復不能誌也。況復有餘力及

醫藥諸書。哉。丙申秋。謁
防憲於蘄陽。中州趙公曰。知
子邑有密齋乎。人云古矣。厥
書可購也。余媿無以應。歸而
詢諸邑紳先生。嘖々稱密。坐
萬生岐黃名手。噪聞於隆萬。

間。今其書恐弗全也。余乃益愧。夫古人宰一邑。一邑之名山大川。奇人傑士。無不夙具胸中。收諸藥籠。今瑰奇如許。曾不曉其姓字。寧不愧得人之義。又何以爲地方。解此嘲。

哉。乃取其書。進其孫達而詢之。始知萬生名全。別字密齋。邑廩庠。以不得志於八股。棄而就青囊之業。輒精試。輒効。以其效者誌諸編文。成數十卷。先為樵川太守李公付

梓。一時紙貴三湘。因兵燹後。
板燬無存。其孫達僅藏一帙。
置牆壁中。賴以免。凡宦茲土
者。無不知此書。無不購此書。
然繕寫告艱。又進其孫達而
謀之。摻括錙銖。益以清俸。募

梓人。凡八閱月。率工得卷一
十有八。書成。展而思之。夫醫
者。意也。意之所至。醫者不自
知其爲工。而方已傳於後。然
則世之所爲醫書。皆方之積
也。今之爲醫者。皆欲有醫之

名。欲有醫之名。而不得不求
乎書者。其勢也。然欲有醫之
名。而不善讀醫之書。無益於
醫。而究咎於書。是書之靈不
能益於醫。而醫之名乃能寢
化其書也。醫而名矣。何難於

著書。然世所號一代名手。類就習之所近。業之所傳。頓歆竦一世之人。而以名予之。今讀其書。何如哉。萬生之爲醫。似其爲學。非唯不使人知。而若不敢以名。醫自處者。此其

所以能為醫也。此其所以能
為書而可傳也。余讀而服之。
詳其著書之意。寧使醫至而
名不我追。毋使名至而醫追
者也。吾輩治一邑。不能有濟
於世則已。幸而有濟於世。念

今之世。猶有君子其人。廣傳其書者乎。以快吾心。而矢吾力。翻而刻之可也。

順治己亥初夏之閏三月都門呂鳴和識



萬氏家傳養生四要卷之一

羅田密齋萬 全編著

漢陽鶴湄張伯琮校定

男恪齋張坦議正訛刻

全按。養生之法有四。曰寡慾。曰慎動。曰法時。曰卻疾。夫寡慾者。謂堅忍其性也。慎動者。謂保定其氣也。法時者。謂和於陰陽也。卻疾者。謂慎於醫藥也。堅忍其性。則不壞其根矣。保定其氣。則不疲其枝矣。和於陰陽。則不犯其邪矣。慎於醫藥。則不遇其毒矣。養生之要。何以加於此哉。

夫食色性也。故飲食男女人之大欲存焉。口腹之養。軀命所關。不孝有三。無後爲大。此屋廬子之無解於任人之難也。設如方士之說。必絕穀。必休妻。而後可以長生。則枵腹之瘠。救死不贍。使天下之人墜厥宗者。非不近人情者之惑歟。

孔子曰。少之時。血氣未定。戒之在色。蓋男子八歲。腎氣實。髮長齒更。二八腎氣盛。精氣溢焉。精者血之液。氣者精之導也。少之時。氣方盛而易溢。當此血氣盛。加以少艾之慕。欲動情勝。交接無度。譬如園中之花。蚤發必先痿也。况稟受怯弱者乎。古人三十而娶。其

慮深矣。

古男子三十而娶。女子二十而嫁。大衍之數五十。天地之中數也。陽數二十五。陰數二十五。男子三十而娶。因其陽常不足。故益之以五。女子二十而嫁。因其陰常有餘。故損之以五也。是故長男在上。少女在下。則震兌交而爲歸妹也。少男在上。長女在下。則艮巽交而爲蠱也。歸妹之吉。帝乙以之。蠱之凶。晉侯之疾。不可爲也。

人能知七損八益。則形與神俱。而盡終其天年。不知此者。早衰之道也。何謂七損八益。蓋七者女子之數。

也。其血宜瀉而不宜滿。八者男子之數也。其精宜滿而不宜瀉。故治女子者。當耗其氣以調其血。不損之則經閉而成病矣。男子者當補其氣以固其精。不益之則精涸而成病矣。古人立法。一損之一益之。制之於中。使氣血和平也。

八益丸 男子常服。補氣固精。

熟地黄

酒拌。乾。八兩。蒸九晒。焙。

黃蘗

去皮。鹽水炒。四兩。

知母

去毛皮。四兩。

蓮肉

去心。二兩。

芡實肉

二兩。

共爲細末。煉蜜杵千餘下。如梧子大。每服五十丸。空心食前溫酒下。以米饊壓之。忌蘿蔔。

七損丸

女子宜服。抑氣調血。

香附米

淨一斤。童便浸三日。一換。取起春爛焙乾。

當歸

酒洗。四兩。

芫薺

兩六

爲細末。酒煮神麴爲丸。如梧桐子大。每服五十丸。空心食前。茴香湯送下。

今之男子。方其少也。未及二八。而御女。以通其精。則精未滿。而先瀉。五臟有不滿之處。他日有難形狀之疾。至於半衰。其陰已痿。求女強合。則隱曲未得。而精先洩矣。及其老也。其精益耗。復近女以竭之。則腎之精不足。取給於臟腑。臟腑之精不足。取給於骨髓。故

臟腑之精竭。則小便淋痛。大便乾澀。髓竭則頭傾足軟。腰脊痠痛。尸居於氣。其能久乎。故呂純陽仙翁有詩云。

二八佳人體如酥。

腰間伏劒斬愚夫。

分明不見人頭落。

暗裏教君骨髓枯。

其男子傷精。病小便淋痛。大便乾澀者。以腎開竅於二陰。前陰溺塞者。氣病也。後陰便秘難者。血病也。宜補其氣。則津液行而溺自長。補其血。則幽關通而便自潤也。宜補腎利竅丸主之。

熟地黃製。四兩生地黃

當歸

川芎

白芍 各二兩

山藥 兩半

丹皮 去心。一兩

白茯苓 一兩

五味

桂心 各五錢 人參 七錢

煉蜜爲丸。梧桐子大。每服五十九。空心食前溫酒下。

男子夢交而泄精。女子夢交而成孕。或有淫氣相感。妖魅爲祟。神志昏惑。魂魄飛揚。日久不愈。如顛如狂。乃召巫覡以逐之。抑末矣。苟非得道如許。旌陽薩守堅者。必不能驅治之也。惟務成子螢火丸。方可除也。右三條。皆不能清心寡慾之病。

螢火丸 主辟疾病。瘟疫惡氣。百鬼邪祟。五兵盜賊。

螢火

鬼箭

羽。取皮。

白蒺藜

各一兩。

雄黃

雌黃

礬石

枯。

二兩。

羚羊角

兩。

煨竈灰

兩。

鐵錘柄

入焦。

鐵處燒。

一兩半。

爲末。以雞子黃及丹雄雞頭一箇。毛無問色者。搗

和爲丸。如杏仁大樣。作三角。以絳囊盛之。帶在左

臂。或掛在戶上。若從軍者。繫於腰中。勿離其身。

孟子曰。養心莫善於寡慾。寡之者。節之也。非若佛老

之徒。棄人倫。滅生理也。構精者。所以續綱常也。寡慾

者。所以養性命也。予常集廣嗣紀要。一修德。二寡慾。

然則寡慾者。其延齡廣嗣之大要乎。予嘗讀易。澤

上有水。曰。節。滿而不溢。中雖悅慕。若險在前。心常恐。陷節之。時義大矣哉。若或反之。水在澤下。則以漸滲。洩其涸也。可立而待矣。困於坎中。猶有悅心。困而又困。雖有虛扁。不可治也。生。人所欲也。所欲復有甚於生者乎。死。人所惡也。所惡復有甚於死者乎。惟其溺於聲色之中。蠱惑狂悖。由是而生有不用也。由是而死有不辟也。詩曰。士也罔極。二三其德。此之謂也。有人於此。嘗語人曰。欲不可縱。縱慾成災。樂不可極。樂極生哀。可謂知養生矣。至於暗居獨處之時。目有所接。心火歛起。雖有災害。亦莫之顧。故曰寡慾。只在

謹獨。

今之養生者曰。心。神之主也。腎者。精之府也。脾者。穀氣之本也。三者交養。可以長生。苟神太煩。則困。精太用。則竭。穀太傷。則減。雖有補益之功。不能勝其旦暮之耗矣。廣成子曰。服藥千朝。不如獨宿一宵。誠哉是言也。

余指利刃。語人曰。是可蹈乎。曰。不可。指鴆毒。語人曰。是可嚙乎。曰。不可。因語人曰。佳麗之色。利於刃也。膏粱之味。毒於鴆也。遠而踈之。不可狎也。則群笑而起。一朝病生。迎醫治之。貺以百金。不愛也。噫。曲突徙薪。

無恩澤。焦頭爛額。為上客。其此之謂也。
夫男子十六而精通。至六十四歲而精竭。女子十四
而經行。至四十九歲而經斷。初生之時。形體雖具。精
血猶未生也。必待乳哺之養。水穀之氣。日生月長。男
子十六而精始溢。女子十四而血乃瀉。成之何其難
也。男子八八而精竭。女子七七而血盡。敗之何其易
耶。夫以十年所生之精血。尚不足於半百之用。譬諸
草木。氣聚於春者。復敗於秋也。雖欲晉之。只有許多
分數。況以難成易敗之精血。不知愛惜。反暴棄之。此
所以不待八八七七之期而早斃矣。

交接多。則傷筋。施洩多。則傷精。肝主筋。陰中陽也。筋傷則陽虛而易痿。腎主精。陰中之陰也。精傷則陰虛而易舉。陰陽俱虛。則時舉時痿。精液自出。念慮雖萌。隱曲不得矣。當是時也。猛省起來。遠色斷想。移神於清淨法界。歌舞以適其情。穀肉以養其身。上藥以補其虛。則屋破猶堪補矣。苟不悔悟。以妄為常。乃求興陽之藥。習鑄劍之術。則天柱折。地維絕。雖有女媧氏之神。終不能起塚中之枯骨也。

今人好事者。以御女為長生之術。如九一採戰之法。謂之奪氣歸元。還精補腦。不知渾濁之氣。渣滓之精。

其機已發。如蹶張之弩。孰能禦之耶。已之精。自不能制。豈能採彼之精氣耶。或謂我神不動。以採彼之氣。不知從入之路何在也。因此而成淋瀝者有之。或謂我精欲出。閉而不泄。謂之黃河逆流。謂之牽轉白牛。不知停蓄之處。為疽為腫者有之。非以養生。適以害生也。

古人有見色不動。如鳩摩羅什之受宮人。這是鉄漢。如何學得。必如司馬公之不置姬妾。閑雲長之屏美女。劉琦之卻名姝。然後可養此心不動也。堅白不至。而欲自試於磨涅。其有不磷緇者幾希。

項羽喑啞。叱咤千人。自廢垓下之變。乃與虞姬對泣。漢高祖見太公置俎上。畧無戚容。誅戮功臣。何其忍也。病革之時。乃枕戚姬之膝。而垂涕焉。蘇武在匈奴。吞氊噉雪。所持節旄盡落。而志不屈。何其強也。乃納胡婦生子。雖曰項羽之泣虞姬。恨別也。漢高祖之泣戚姬。防患也。蘇武之納胡婦。為養也。然尤物移人。終是不免。

古人教子。舞刀。舞劍。學文。朝習夕游焉。所以涵養德性。禁其非心也。故能氣質清明。德業成就。福壽綿長。今之人則不然。所以福德不及古者遠矣。

配匹之際。承宗祀也。婚姻以時。成男女也。夫婦有別。遠情慾也。故身無疴疾。生子賢而壽。今人不知宗祀。為望。交接以時。情慾之感。形於戲謔。燕婉之私。朝暮陽臺。故半百早衰。生子多夭。且不肖也。故曰。寡慾者延齡廣嗣之第一緊要也。

內經曰。天食人以五氣。地食人以五味。穀肉菜菓。皆天地所生。以食人者也。各有五氣五味。人食之。先入本臟。而後養其血脉筋骨也。故五穀為養。五畜為助。五菜為充。五菓為益。不可過也。過則成病矣。又曰。陰之所生。本在五味。陰之五宮。傷在五味。陰者

五臟也。酸生肝。苦生心。甘生脾。辛生肺。鹹生腎。此五臟之生。本在五味也。多食酸則傷肝。多食苦則傷心。多食甘則傷脾。多食辛則傷肺。多食鹹則傷腎。此陰之五臟傷在五味也。故五味雖所以養人。多食則反傷人也。

四方之土產不同。人之所嗜。各隨其土之所產也。故東方海濱傍水。其民食魚而嗜鹹。西方金玉之域。其民食華實而嗜脂肥。北方高陵之域。其民野處而食乳酪。南方卑濕之域。其民嗜酸而食胙。中央之地。四方輻輳。其民食雜。故五域之民。喜食不同。若令遷某

居。變其食。則生病矣。孔子養生之備。衛生之嚴。其飲食之節。萬世之法程也。何必求之方外哉。

孔子之慎疾曰。肉雖多。不使勝食氣。尚澹泊也。不為酒困。慎禮節也。不多食。示儉約也。平日之養生者。無所不慎如此。故康子饋藥。則不嘗。自信其無疾也。子路請禱。則不聽。自知其不獲罪於天也。苟不能自慎。而獲罪於天。雖巫醫何益。

人之性有偏嗜者何如。曾皙嗜羊枣之類是也。然嗜有所偏。必生有所偏之疾。觀其多食鵪鶉。常食鴿子者。發皆咽喉之病。使非聖醫知為半夏之毒。急以生

養解之。則二人未必不以所嗜喪其生也。飲食自倍。脾胃乃傷。自倍者。過於常度也。腸胃者。水穀之所藏也。飲食多少。常有分數。苟過多。則腸胃狹小。不能容受。不能容受。則或溢而上出。不上出。則停於中而不行。水不行。則為蓄水。食不化。則為宿食。蓄水宿食。變生諸病。邵子曰。爽口物多。終作疾。快心事過。必為殃。豈虛語哉。因而大飲。則氣逆。飲者。酒也。味辛。辛苦。氣大熱。苦入心。而補腎。辛入肺。而補肝。甘入脾。和氣血。而行榮衛。詩云。為此春酒。以介眉壽。酒者。誠養生之不可闕。古

人節之於酒器以示警。曰爵者。有差等也。曰鍾者。中也。卮之象觴。云有傷之義。猶舟以載物。亦可以覆物也。若因而大飲。是不知節矣。大飲則醉。醉則肺先受傷。肺主氣。肺受傷則氣上逆而病吐衄也。豈不危乎。豈不傷乎。信哉。顛覆而殺身矣。酒雖可以陶情通血脉。然耗氣亂神。爛腸胃。傷筋。莫有甚於此者。故禹惡脂酒。周公作酒誥。衛武公誦賓筵。諄諄乎戒人不可沉湎於酒也。彼昏不知。壹醉日富。

丹溪云。醇酒宜涼飲。醇酒謂不濃不淡。氣味之中和

者也。涼謂微涼也。昔司馬公晚年得一侍妾。問其所
能。荅曰。能煖酒。即是此意。蓋胃喜寒而惡熱。脾喜溫
而惡寒。醇酒涼飲。初得其涼以養胃。次得其溫以養
脾。人之喜飲熱酒者。善病胃痛。此熱傷胃。瘀血作
痛也。喜飲冷酒者。善病腹痛。不嗜食而嘔。寒傷脾也。
大寒凝海。惟酒不冰。酒入氣中。無竅孔得出。仲景云。
酒客中風。不可服桂枝湯。謂有熱也。夫中風乃宜桂
枝之症。而以桂枝為禁。何也。以酒也。日醉於酒。寧無
嘔血之病乎。

今人病酒者。與傷寒相似。切不可誤作傷寒治之。反

助其熱。亦不可以苦寒之藥攻之。蓋酒性之熱。乃無形之氣也。非汗之何以得散。酒體之水。乃有形之質也。非利之何以得泄乎。故宜以芎花解醒湯主之。所謂上下分消。以去其濕也。

芎花

白豆蔻

砂仁 各五錢

木香 五分

青皮

三錢

陳皮

人參

白茯苓

猪苓

各錢半

白朮

神麴

澤瀉

乾生薑

各二錢

為細末。每服三錢。白湯調下。但得發汗。酒病去矣。酒客病酒。酒停不散。清則成飲。濁則成痰。入於肺則

為喘。為欬。入於心則為心痛。為怔忡。為噫。入於肝為脇痛。為小腹滿痛。為嘔苦汁。為目昧不開。入於脾為脹。為腫。為吞酸。為健忘。入於腎為溺澀。赤白濁。為腰痛。為背惡寒。入於胃為嘔吐。為泄痢。為胃脘當心而痛。有諸症疾。種種難名。不亟去之。養虎為患。以十朮湯主之。只一劑根株悉拔。勿畏其峻。而不肯服。書曰。若藥不瞑眩。厥疾不瘳。

莞花

炒研末。耳遂末。

大戟

末。弱者折半。三分。

大棗

肥者十箇。

水一鍾半。煮棗至八分。去末。入藥末。攪勻服之。待快下清水。其病去矣。不動再作一服。動後糜粥自

養

因而飽食。筋脉橫解。腸澼為痔。飽食者太過也。食過常分則飽。飽則腸滿。滿則筋脉皆橫。則解散不相連屬矣。腸澼者泄利也。痔也積者。腸澼為痔。即便血也。近或痢久而為脾泄。為臍上痔矣。脾者卑職也。乃卒伍使令之職。以司轉輸傳化者也。故脾謂之使胃者。倉廩之府。乃水穀之所納出。故胃謂之市。人以穀氣為主者。脾胃是也。脾胃強則穀氣全。脾胃弱則穀氣絕。全穀則昌。絕穀則亡。人於脾胃可不知其所食乎。養脾胃之法。節其飲食而已。

脾胃者。土也。土寄旺於四時。脾胃寄養於四臟。故四時非土。無以成生長收藏之功。四臟非土。無以備精氣筋脉之化。然有陽土。有陰土者。陰土。坤也。萬物之所歸藏也。陽土。艮也。萬物之所以成始成終也。陰土。陽土。非戊己之謂也。陽土。脩化。陰土。司成。受水穀之入而變化者。脾胃之陽也。散水穀之氣。以成榮衛者。脾胃之陰也。苟得其養。無物不長。苟失其養。無物不消。此之謂也。

古人制食。早曰昕食。晏曰肝食。夕曰晡食。謂之三飧。三飧之外不多食也。孫真人曰。早夜一碗粥。飯莫教

人足。恐其過飽。傷脾胃也。

周禮曰。樂以侑食。故有初飯。亞飯。三飯。四飯之官。脾好樂。管弦之音。一通於耳。脾即磨矣。王叔和云。磨穀能消食。是以聲音皆出於脾。夏月戒晚食者。以夜短難消化也。

五味稍薄。則能養人。令人神爽。稍多。隨其臟腑各有所傷。故酸多傷脾。辛多傷肝。鹹多傷心。苦多傷肺。甘多傷腎。此乃五行之理。初傷不覺。久則成患也。

古人食必兼味者。相因欲其和也。無放飯無流歎者。節以禮。謹防其過也。凡人食後。微覺胸中不快。此食

傷也。即服消導之劑。以助脾之腐化。不可隱忍。久則成積矣。加味二陳湯主之。

橘紅

白茯苓

各七分

半夏

制。

一錢

炙草

三分

川芎

蒼朮

白朮

各八分

山楂肉

半錢

砂仁

五分

神麴

另研末。

香附

錢一

右除麥蘖。

炒爲末。

另包。

餘藥細切。

水二盞。姜三片。

大棗三枚。煎一盞。去渣。調上神麴麥芽末服之。

凡有喜嗜之物。不可縱口。當念病從口入。惕然自省。如上古之人。飢則求食。飽則棄餘可也。苟不知節。必饜足而後止。則氣味之偏。害其中和之氣。傳化之遲。

斯成苑莖之積矣。為澀為滿為痛。縱一時之欲。貽終身害。善養生者。固如是乎。即當明以告醫。攻去之可也。宜分冷積熱積。用原物湯攻而去之。

如傷肉食麵食辛辣厚味之物。此熱積也。宜三黃枳朮丸。即以所傷之物。同韭菜搗爛。作團火燒存性。取起研細煎湯作引。故曰原物湯。又曰邇源湯。送。

三黃枳朮丸。

黃芩洗酒

黃連洗酒

大黃濕紙包煨

焙乾各一兩

神麴

橘皮

白朮錢各半

枳實錢炒五

右為細末。湯浸蒸餅為丸。如菉豆大。每服五十丸。

食前服。

如傷瓜桃生冷冰水之類。此冷積也。宜木香消積丸。即以所食生冷物。用韭菜同搗作團。如前法煎下。

木香消積丸

木香

去苞。

益智仁

各二錢

青皮

陳皮 各三錢

三稜 煨。

莪朮

煨。各五錢

牙皂

燒存性。錢

半

巴豆肉

五錢醋煮乾。另研。

爲末。醋打麵糊爲丸。菉豆大。每服二十九至三十

丸。食前服。

凡人早行。宜飲醇酒一二盃。或食糜粥。不可空腹而出。在昔三人晨行。一人飯酒。一人食飯。一人空腹。後

空腹者死。食飯者病。飲酒者無恙。
 凡辛熱香美炙煇煎炒之物。必不可食。多食令人發
 癰。內經曰。膏粱之變。足生大疔。足太過也。大疔。疽之
 最毒者。凡人發疽。如麻如豆。不甚腫大。惟根腳堅硬
 如石。神昏體倦。煩燥不安。食減噤乾。即疔毒也。其外
 如麻。其裏如瓜。宜
 真人活命散主之。多多益善。

括蕒根 一錢 耳草節

乳香 各一錢 川山甲 大三

赤芍 粉炒

白芷 貝母 錢各一
 皂角 各五分 歸尾 酒洗

防風 分七 沒藥

金銀花 三錢 大黃酒 一木別由八分

用金華酒二盞煎服。服藥後再飲酒數盃。以助藥力。體重者加黃耆一錢。減大黃分五。大便溏者勿用大黃。

萬氏家傳養生四要卷之二

羅田密齋萬 全編著

漢陽鶴湄張伯琮校定

男恪齋張垣議正訛刻

慎動第二

易曰。吉。凶。悔。吝。生乎動。動以禮則吉。動不以禮則凶。君子修之吉。小人悖之凶。悔者吉之萌。吝者凶之兆。君子修之吉也。小人悖之凶也。周子曰。君子慎動。養生者。正要在此。體認未動前。是甚麼氣象。到動時。氣象比未動時。何如。若只一樣子。

便是天理。若比前氣象少有差訛。便是人欲。須從此處慎將去。却把那好生惡死的念頭。莫要一時放空終好。

慎動者。吾儒謂之主敬。老氏謂之抱一。佛氏謂之觀自在。總是慎獨工夫。獨者。人所不知。而己所獨知之處也。方其靜也。即喜怒哀樂未發時。所謂中也。與天地合其德。與日月合其明。與四時合其序。與鬼神合其吉凶。君子於此。戒慎乎其所不睹。恐懼乎其所不聞。不使離於須臾之頃。而違天地日月四時鬼神也。及其動也。正是莫見莫顯之時。如喜怒哀樂發而中。

節。這便是和。和者。與中無所乖戾之謂也。畧有不和。便是中。其遠於天地日月四時鬼神遠矣。到此地位。工夫尤難。君子所以尤加戒謹於獨也。故曰君子而時中。

廣成子曰。必清必靜。無勞汝形。無搖汝精。乃可長生。莊子曰。夫失性有五。一曰五色亂目。使目不明。二曰五聲亂耳。使耳不聰。三曰五臭薰鼻。困惱中顙。四曰五味濁口。使口屬爽。五曰趣心滑心。使心飛揚。此五者皆性之害也。

人之性常靜。動處是情。人之性未有不善。乃若其情。

則有不善矣。心統性情。吾儒存心養性。老氏修心煉性。佛氏明心見性。正養此心。使之常清常靜。常為性情之主。

悟真篇云。西山白虎正猖狂。東海青龍不可當。兩手提來令死鬪。化成一塊紫金霜。謂以此心降扶性情也。

人身之中。只有此心。便是一身之主。所謂視聽言動者。此心也。故心常清靜。則神安。神安則七神皆安。以此養生。則壽。殁世不殆。心勞則神不安。神不安則精神皆危。便閉塞而不通。形乃大傷。以此養生。則殃。

心之神發乎目。則謂之視。腎之精發乎耳。則謂之聽。脾之氣發乎鼻。則謂之臭。膽之魄發乎口。則謂之言。是以儉視養神。儉聽養虛。儉言養氣。儉慾養精。五色令人目盲者。目淫於色則散於色也。五聲令人耳聾者。耳淫於聲則散於聲也。五味令人口爽者。口淫於味則散於味也。五臭令人鼻塞者。鼻淫於臭則散於臭也。是故古人目不視惡色。耳不聽淫聲者。恐其神之散也。暴喜傷心。暴怒傷肝。暴恐傷腎。過哀傷肺。過思傷脾。謂之五傷。

以視傷血。以卧傷氣。以坐傷肉。以立傷骨。以行傷筋。
謂之五勞所傷。
視過損明。語過損氣。思過損神。慾過損精。謂之四損。
人有耳目口鼻之欲。行住坐卧之勞。雖有所傷。猶可
治也。惟五志之發。其烈如火。七情之發。無能解於其
懷。此神思之病。非自己樂天知命者。成敗利鈍。置之
度外。不可治也。
喜傷心。恐勝喜。恐傷腎。思勝恐。思傷脾。怒勝思。怒傷
肝。悲勝怒。悲傷肺。喜勝悲。所謂一臟不平。所勝平之。
故五臟更相平也。

百病主於氣也。恐則氣上而嘔血。喜則氣緩而狂笑。悲則氣消而息微。思則氣結而神困。怒則氣下而洩便遺。凡此類者。初得病也。積久不解。或乘其所勝。或所不勝者乘之。或所勝者反來侮之。所生者皆病也。故曰。他日有難名之疾也。

凡此五志之病。內經有治法。但以五行相勝之理治之。故悲可以治怒。以慘惻苦楚之言感之。喜可以治悲。以謔浪褻狎之言娛之。恐可以治喜。以迫蹙死亡之言怖之。怒可以治思。以污辱欺罔之言觸之。思可以治恐。以慮彼忌此之言奪之。凡此五者。必詭詐譎

怪無所不至。然後可動人之耳目。易人之視聽。若胸中無材。負性使氣。不能體此五法也。

人之怒者。必因其拂逆。而心相背。受其污辱。而氣相犯。及發。則氣急而上逆矣。其病也。為嘔血。為飧泄。為煎厥。為薄厥。為濕厥。為胸滿脇痛。食則氣逆。而不下。為喘渴。煩心。為消痺。為耳暴閉。筋縱。發於外。為癰疽。宜。

四物平肝湯主之

川芎

當歸各五分

白芍

錢一

生黃

分三

甘草

錢一

人參

分五

炙子

仁

炒七

香附

米

童便

杵碎

七

分

青皮

分五

陳皮

分五

瓜蒌根

分五

阿膠

分炒三

水一盞煎八分食遠服

人之喜者。偶有非常之遇。乍得非常之福。乃發也。喜則志揚氣盈。意不在人。而緩慢矣。其病也。為笑不休。為毛革焦。為陽氣不收。甚則為狂。宜用黃連安神丸主之。

黃連

兩一

炙甘草

分五

炙子仁

炒五

共杵和丸如彈子大。每服一九。麥冬湯下。

人之思者。謀望之事未成。探索之理未得。乃思也。思則心存不放。念久難釋。而氣結不行矣。其病也。為不

嗜食。口中無味。為嗜卧。為躁擾不得眠。為心下痞。為昏瞽。為白淫。女子不月。為長太息。為健忘。宜

加減二陳湯主之。

一陳皮錢去白。一白茯苓錢一

半夏制五分。耳草三分

香附制一錢。貝母分五

蒼朮米七分。神浸。撫芎

青皮各五分

水一盞。生薑三片。煎入分食。遠服

人之悲者。或執親之喪。而慘切於中。或勢位之敗。而慨嘆於昔。乃悲也。悲則哽咽之聲不息。涕泣之出不止。而氣消矣。其病也。為目昏。為筋瘳。為肉痺。為胸中痛。男子為陰縮。為溺血。女子為血崩。宜

加味四君子湯主之。

白茯苓

分五

炙甘草

分五

黃耆

分五

三

麥冬

分七

人參

分五

白朮

分五

桔梗

分三

水一盞。大棗三枚。煎七分。食後服。

人之恐者。死生之際。軀命所關。得喪之時。榮辱所係。乃恐也。恐則神色俱變。便溺遺失。而氣下矣。其病也。為心跳。為暴下綠水。為面熱膚急。為陰痿。為目失明。為舌短。為聲啞。為骨痠。破胭脫肉。宜

遠志丸主之。

熟黃

分一

人參

分五

遠志

分一

白茯苓

錢各七

酸棗仁

栢子仁

去壳

桂心

錢各三

共為末。煉蜜丸。如梧桐子大。每服三十九。空心食前溫酒下。

人之好動者。多起於意。遂於必。留於固。成於我。意之初。猶可慎也。至於必。則無所忌。憚矣。故曰。小人悖之。而者。小人而無忌憚也。

古硯銘云。筆之壽以日計。墨之壽以月計。硯之壽以世計。豈非靜者壽而動者夭乎。內經曰。陰精所奉。其人壽。陽精所降。其人夭。抑亦動靜之謂歟。湍水無縱鱗。風林無寧獸。動也。動而不止。非聚福之道也。

地下有山。謙。天地靜也。山在地下。安於所止。而亦同歸於靜。故曰謙。謙者。盈之反也。山在地上。則為剝。過於盈也。故曰天道惡盈而好謙。地道虧盈而流謙。鬼神禍盈而福謙。震動也。艮止也。震艮者。動靜之反也。震有號號之象。慎也。笑言啞啞。不喪匕鬯。慎之効也。艮其背。不獲其身。行其遯。不見其人。動亦靜也。所以能無咎也。慎動者。匪直愛身。所以愛親。身體髮膚。父母全而生之。子全而歸之。孝也。曾子曰。戰戰兢兢。如臨深淵。如履薄冰。慎之至也。見其平日保身之難也。而今而後。

吾知免夫。至於歿而後。幸其保之全焉。

慎動主靜之用。主靜慎動之體。動靜不失其常。艮之義也。瞽者。天下之至明也。聾者。天下之至聰也。其心專一。故善視者莫如瞽。善聽者莫如聾也。觀此則知養生之道矣。

人之學養生。曰打坐。曰調息。正是主靜工夫。但到打坐調息時。便思要不使其心妄動。妄動則打坐調息都只是搬弄。如何成得事。孟子曰。夭壽不貳。脩身以俟之。這便是長生秘訣。打坐。正是養生一件事。養生者。養其性情也。打坐者。

收歛此心。不使放去也。豈是呆坐。昔達摩面壁九年。目無所視。耳無所聞。口無所語。此心常在腔子。無思無為。不塵不垢。所以得成證果。承先立雪不動。乃見善學達摩處。

古仙教人打坐說。垂其簾。塞其兌。人學打坐時。只說垂簾者。微瞋其目。不可緊閉也。塞其兌者。閉口勿吐氣。但令鼻呼吸而已。曾不知垂其簾者。教人勿視也。塞其兌者。教人勿語也。從打坐時做起。做得熟時。雖不打坐。此目常不妄視。此口常不妄語。自然習與性成。此心自不妄動也。今之學長生者。到打坐時。瞋目

閉口。放下打坐。依舊妄視妄語。如何收得此心住。更有一等方士。靜靜打坐。做科範。心下却東西南北。走去了。只當棄下個死屍。兀坐在這裡。人一身之間。目之於色。耳之於聲。口之於味。心之於思。紛紛擾擾。那得一時休息。到得夜來。恩愛之纏。邪辟之私。又無一念自在。古仙照見世人。苦被魔障。所以設法度人。教人打坐。可以長生。此心若是常清常靜。雖日夜不眠。也當打坐。若是不能清靜。亦似不能打坐。吾常學打坐。內觀其心。是甚麼樣子。只見火熾起來。收煞不住。乃學古人投豆之法。以黑白二豆分善惡。

不問子後午前。但無事便靜坐一時。只是心下不得清靜涼快。却又將一件事。或解悟經義。或思索詩文。把這心來拘束。總得少定。畢竟繫着於物。不能脫洒。到今十年。稍覺得心下涼快一二分。雖不拘束他。自是收煞得住。

有一方士嘗教人以打坐法。坐定以目觀臍。似一團規。霎時規中現出景象。如春光明媚。以鼻徐徐吸之。舌磔嚙之。下於重樓。直下丹田。如一輪紅日出北海。歷尾間。循脊直上泥丸。自然神清氣爽。此法子亦是守中。做得熟時。也有受用。但道無存。相存相是。妄無。

作為。作為是惟據其存想景象出入升降。如夢如幻。不特動其心。反把心來沒死了。

學長生者。皆自調息。為入道之門。命門者。息之根本也。肺者。息之橐籥也。口鼻者。息之門戶也。心者。息之主也。有呼吸之息。有流動之息。有止息之息。而皆統於腎焉。動則息出乎肺。靜則息入於腎。一動一靜。心實主之。智者動靜皆調。昧者只調其靜。至於動。息則亂矣。故曰。今夫蹶者趨者。是氣也。而反動其心。易曰。天行健。君子以自強不息。夫健者。陽之德也。乾為天。純陽之精。至大至剛。故一日一夜。行三百六十

五度。二百三十五分。疆其可見者。日月之差分。四時之行。萬物之生長收藏。如環無端。未嘗一息之停。君子體之。自強。以致其剛大之氣。終日乾乾。夕惕若與天同運。一夕尚存。此志不宜少懈。詩曰。維天之命。於穆不已。蓋曰天之所以為天也。於乎不顯。文王之德之純。純亦不已。純亦不已者。緝熙敬止。易曰。何思何慮。書曰。思作睿。君子非不思也。思無邪。思無斂。故能至於睿。此緝熙敬止之功也。不識不知。順帝之則。文王之德之純也。佛家善知。識者預知。舍字。只緣此心不妄動。養得心之本體。虛靈不昧。自

然明睿所照。魚所障礙。

今人靜坐。正一件喫緊處。只怕外若靜而中未免攪擾者。六祖盧能既叅五祖受衣鉢。却又去從獵者逐獸。正是喫緊為人處。外若攪擾。其中却靜。嘗聞南嶽昔有住山僧。每夜必秉燭造檀林。衆僧打坐者數百人。必拈竹篋痛筆之。或袖中出餅菓置其前。蓋有以窺其中之靜不靜。而為之懲勸也。人能嘗自懲勸。則能自靜。故曰。心為嚴師。

素問道經曰。至真之要。在乎天元。天元者。先天太元之真息。渾淪淵默。何思何為。形既生矣。神發智矣。天

元之息。洩矣。人能忘嗜慾。定喜怒。一念不動。如在母腹之時。凝神以養其氣。閉氣以固其精。使精氣自結。名曰聖胎。天元之息。自歸其間。故曰。還元至真之要也。

人一呼一吸為一息。一日一夜凡百刻。計一萬三千伍百息。人身之脉。共捌百壹拾丈。一呼脉行三寸。一吸脉行三寸。一息共行陸寸。一日一夜伍十周於身。自子初刻至巳終刻。行陽二十伍度。自午初刻至亥終刻。行陰貳拾伍度。此自然流動之息。與天地同運者也。故養生者。順之則昌。逆之則亡。每刻計一百三

五息。

息者氣也。人物之生。莫不有竅。為之出入也。惟口鼻之氣。有出有入。人皆知之。若目之氣。洩於視。耳之氣。洩於聽。前後二陰之氣。洩於便溺。元府之氣。洩於涕。空人則不知也。故儉其視聽。節其飲食。避其風寒。此調氣之要也。豈特調其呼吸而已哉。善養生者。必知養氣。能養氣者。可以長生。故調氣者。順其氣也。服其氣者。納其氣也。伏其氣者。閉其氣也。皆曰養氣。今人服氣者。則不然。乃取童男童女。咽其氣而嚥之。

此甚可笑。殊不知天地之氣。從鼻而入。水穀之氣。從口而入。利則養人。乖則害人。此等服氣之法。乃是一團濁氣。其養人乎。其害人乎。可以自喻矣。養生之訣云。調息要調真息。真息者。胎息也。兒在胎中。無吸無呼。氣自轉運。養生者。呼吸綿綿。如兒在胎之時。故曰胎息。人之空竅。元氣之門戶也。塞其竅則病。閉其竅則死。凡胎生。卵生者。初在胎殼中。空竅閉塞。何以不死。曰。緣這團真氣。伏藏於中。長養形髓。空竅未開。不洩。及其生也。啼聲一發。則真氣洩。而有竅開矣。

人之真氣。伏藏於命門之中。即火也。聽命於心。以行君火之令。故主安則呼吸與天同運。不失其常。主危則相火衰息。逆賁而死至矣。故曰。

南山猛虎一聲雷。

撼動乾坤橐籥開。

驚起老龍眠不得。

轟騰直上九霄來。

方士教人。行打坐調息工夫。子前進陽火。午後退陰符。卯酉為沐浴。則不行。此不知天地之化。陰陽之理。惑於傍門之教。以偽亂其真也。八藥鏡云。一日內十二時。意所到皆可為。何曾分子午卯酉也。悟真篇云。莫向天邊尋子午。身中自有一陽生。則一念動處。

便是活子時。何必夜半後為子時耶。動處便是陽火。意動過後便是陰符。陰陽者。動靜之謂。時行則行。進陽火也。時止則止。退陰符也。然所謂進退者。即一時事。祖師不肯說破與人。要人自悟。我今妄猜云。陰陽者。善惡之謂也。一念之善。此陽火發也。即其所發而推廣之。謂之陽火。一念之惡。此陰符動也。即其方動而屏去之。謂之退陰符。陽火常進。則所存皆善。日進於高明。便是遷僊道。陰符不退。則所存皆惡。日陷於污下。便是入鬼道。卯酉為沐浴。卯者。陽之中也。酉者。陰之中也。教人用工無太過無不及。至於中而止。日

中則昃。月盈則虧。古人養生亦以日月沐浴之。目者神之舍也。目宜常瞑。瞑則不昏。髮者血之餘也。髮宜常櫛。櫛則不結。齒者骨之標也。齒宜數叩。叩則不齟。津者心之液也。津宜常嚥。嚥則不燥。背者五臟之附也。背欲常煖。煖則肺臟不傷。胃者穀之倉廩也。腹欲常摩。摩則穀不盈。頭者清陽之會。行住坐卧風雨不可犯也。犯則清邪中上竅。而頭頂之疾作矣。足者濁陰之聚。行住坐卧水濕不可犯也。犯則濁邪中下竅。而腰足之疾作矣。養生者宜致思焉。

萬氏家傳養生四要卷之三

羅田密齋萬 全編著

漢陽鶴湄張伯琮校定

男恪齋張坦議正訛刻

法時第三

按內經曰。聖人春夏養陽。秋冬養陰。以從其根。故典
萬物沉浮於生長之門。王太僕註云。春食涼。夏食
寒。以養於陽。秋食溫。冬食熱。以養於陰。
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。

夏三月。此謂蕃秀。天地氣交。萬物華實。夜臥早起。無厭于日。使志無怒。使華英成秀。使氣得泄。若所愛在外。此夏氣之應。養長之道也。

秋三月。此謂容平。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。

冬三月。此謂閉藏。水冰地坼。無擾乎陽。早臥晚起。必待日光。使志閑逸。潛伏隱括。去寒就溫。無泄皮膚。使氣亟奪。此冬氣之應。養藏之道也。

凡天地之氣。順則和。競則逆。故能致災咎也。所以古
先哲王。立四時調神之法。春則夜卧早起。廣步於庭。
披髮緩形。以順其發陳之氣。逆則傷肝矣。夏則夜卧
早起。無厭于日。使氣得泄。以順其蕃秀之氣。逆則傷
心矣。秋則早起。與鷄俱興。收斂神氣。以順其容平之
氣。逆則傷肺矣。冬則早卧晏起。必待日光。無泄皮膚。
以順其閉藏之氣。逆則傷腎矣。
陰陽和則氣平。偏勝則乖。乖便不和。故春夏養陽也。
濟之以陰。使陽氣不至於偏勝也。秋冬養陰也。濟之
以陽。使陰氣不至於偏勝也。嘗觀孔子。當暑袗絺綌。

必表而出之。冬則狐貉之厚以居。公都子曰。冬日則飲湯。夏日則飲水。其法天時可見矣。

月令。春食麥與羊。夏食菽與鷄。秋食麻與犬。冬食黍與稷者。以四時之食。各有所宜也。又春木旺。以膳膏。香助胃。夏火旺。以膳膏臊助肺。秋金旺。以膳膏腥助肝。冬水旺。以膳膏膻助心。此所謂因其不勝而助之。自上古聖神。繼天立極。裁成輔相。以贊天地之化育。以左右民者。其見於經。在易之復。先王以至日閉閤。商旅不行。安靜以養其陽。使之深潛固密而無所泄也。在詩之七月。二之日鑿冰冲冲。三之日納於凌。

陰。四之日其蚤。獻羔祭韭。謂藏水。爇冰以節陽氣之盛。使厲氣不降。民不夭折也。在禮月令冬至則君子齋戒。處必掩身。身欲寧。去聲色。禁嗜慾。安形性。事欲靜。以待陰陽之所定。在夏至。君子齋戒。處必掩身。毋躁。擾止聲色。毋或進。薄滋味。毋致和。節嗜慾。定心氣。聖人之憂民如坎。故逆天遭時者不祥。縱慾敗度者有殃。

禮仲春月。雷乃發聲。先雷三日。奮木鐸以令兆民曰。雷將發聲。有不戒其容止者。生子不肖。必有凶災。故孔子迅雷風烈必變。敬天之威也。凡夫婦同寢。如

遇迅雷光電。驟風暴雨。日月薄蝕。即當整衣危坐待旦。不可心志蠱惑。敗度敗禮。不特生子不肖。亦令夭壽。

禮春夏教以禮樂。秋冬教以詩書。亦春夏養陽。秋冬養陰之法也。蓋春生夏長。乃陽氣發泄之時。教以禮樂者。歌詠以養其性情。舞蹈以養其血脈。亦養陽之道也。秋收冬藏。乃陰氣收斂之時。教以詩書者。優游以求之。涵泳以體之。亦養陰之道也。

內經云。冬不按蹻。春不飢餒。夫按摩蹻引。乃方士養生之術。冬月固密之時。尚不可行。以擾乎陽。使之亟

泄。則有春飈。飈之疾。况以酒為漿。以妄為常。水冰地圻。醉以入房。暴泄其陽者乎。斯人也。春不病溫。夏不病飧泄。秋不病瘧疾者。未之有也。

今人春月喜服過藥。利數行。謂之春宣。蓋宣者布散之義。春月上升之氣。或因寒氣所折。鬱而不發。則宜用升陽之劑。或吐劑。以助其發生之令。故謂之宣。若無寒折之變。則宣劑亦不必服也。豈可下之。以犯養生之禁。以逆上升之氣也耶。此春行秋令。肝必受傷。至秋乃發病也。

人到春時。多生瘡疥者。此由冬月不能固密皮膚。使

汗易泄。寒氣浸之。榮血凝滯。至春發陳。變生瘡疥。宜加減升麻和氣飲主之。升麻 葛根 赤芍

甘草

當歸

川芎

防風

白蘗梨炒

炒

荊芥

生黃

何首烏等分

水盞半煎八分

溫服

乾燥加酒紅花括萎根

膿水不乾加黃耆白芷

有人但到春來便生瘡者。此名風瘡。蓋肝者風木也。肝藏血。欲為膿血。此有宿毒。故年年發。非新病也。宜服消毒丸。外用灸法。則永不發矣。

烏梢蛇

乾者一條。用酒浸去皮骨。焙。胡椒炒。一兩。取其酒。番作糊。為丸。胡麻炒。一兩。

苦參

酒浸。三兩。

白蒺藜炒。

牛旁子

兩。各半。

共為細末。

用浸蛇

酒煮。

麴糊為丸。

如梧桐子大。每服五十丸。

酒送下。

此方治梅瘡。癬及癩瘡。極効。

灸風池二穴。

曲池二穴。

各灸三壯。

春溫夏熱。秋涼冬寒。此四時之氣也。春雖溫多風。綿

衣不可太薄。秋雖涼而寒將至。衣褐宜早漸加也。

曾贊云。暮春者。春服既成。豳風云。九月授衣。其順天

時。修人事。固宜如此。

八風者。天之號令也。常以八節。太乙移宮之日。必有

暴風雨。應之。太乙常以冬至之日。居叶蟄之宮。在坎

正北。名大剛風。立春日移居天留。在艮東北。名凶風。
春分移居倉門。在震正東。名嬰兒風。立夏移居陰洛。
在巽東南。名弱風。夏至移居天宮。在離正南。名大弱
風。立秋移居元委。在坤西南。名謀風。秋分移居倉果。
在兌正西。名剛風。立冬移居新落。在乾西北。名拆風。
其風雨之應。或先或後。自其所居之方來。為正風。主
生長萬物。自其所冲之方來。為虛邪。乃能傷人成病
也。晝發民多病。夜發民少病。何以然。蓋夜民皆卧。故
聖人避此虛風之邪。如避矢石。所以邪弗能害也。
四時之氣。如春風。夏者。秋濕。冬寒。皆能傷人成病。不

但八風也。君子慎之。起居有節。食色不傷。雖有賊風。苛毒不能傷也。

邪之所湊。其風必虛。如木腐而蠹生。隄穴而水入。以
身之虛。逢天之虛。又直上弦前。下弦後。月廓之空。
重感於邪。謂之三虛。如是病者。微則篤。盛則死矣。
如春應溫而反寒。夏應熱而反涼。秋應涼而反熱。冬
應寒而反溫。此天地殺氣。非正令也。尤宜慎之。以免
瘟疫之病。

凡大寒。大熱。大風。大霧。皆宜避之。不可恃其強健而
不畏也。詩曰。畏天之威。于時保之。此之謂也。

人皆曰。夏月宜食寒。冬月宜食熱。殊不知太熱則傷胃。太寒則傷脾。夏月伏陰在內。如瓜。桃。冰之類。不可多食。恐秋生癰痢之疾。冬月伏陽在內。如辛燥炙煿之物。不可多食。恐春目痛。秋生熱厥。所以古人四時節其飲食。適其寒溫。熱無灼灼。寒無滄滄也。脩養家嘗曰。火候。火者。純陽之陰氣也。候者。陰氣升降之候。曰。火候者。謂陰氣之升降。不可得見。觀於七十二候。斯可見矣。蓋欲於此求之。以一年為一月。朔後陽漸長。至望而極。望後陽漸消。至晦而極。又以一月為一日。子後一陽生。至巳而極。午後一陽消。至亥

而極。又以一日爲一時。初初刻。陽之長也。至初四刻而極。正初刻。陽之消也。至正四刻而極。又以一時爲一息。呼出陽之長也。吸入陽之消也。故天地之大。自其不變者觀之。只一息耳。自其變者而觀之。則流散無窮矣。

春月無暴寒冰雪。人有病熱者。勿誤作傷寒治之。此因冬傷于寒。至春發爲溫病也。仲景云。太陽病。陰熱而渴。不惡寒者。爲溫病。可見溫病則不惡寒而渴。傷寒則不渴而惡寒也。以此辨之。春溫病宜用易老九味羌活湯。

羌活

防風

蒼朮

各錢半

川芎

白芷

生黃

黃芩

甘草各一錢

細辛三分

渴加知母水煎服。

此藥不犯禁忌。乃解利之神方也。

夏月有病。似外感而殄泄者。水谷不化相雜而下。或腹痛。膿血稠粘。此由春傷于風。至夏病泄也。其水谷不化者。宜用。

良方神術散。

蒼朮 二錢

川芎

藁本 各七分半

羌活 五分

炙草

細辛 各三分

姜三片用

水盞半煎八分。要汗加葱白。

如膿血稠粘者。用胃風湯。人參

白朮苓

川芎

當歸

白芍

白朮

各等分。粟米一撮。水煎。

人於夏後有病。霍亂吐瀉。此由內傷。生冷得之。與上

証不同。宜用。

六和湯主之。

人參

半夏

杏仁微炒。去皮。

尖。炙草

砂仁

各五錢

白茯苓

藿香

木瓜

白扁豆

炒。各二錢。

厚朴

姜汁炒。錢半。

香薷

二錢

姜三片。水二盞。煎服。

人於夏月。日在烈日之中。奔走勞役得病。此動而得之。謂之中熱。宜猪苓湯合益元散服之。

香薷

白朮

炙草錢各一

扁豆錢炒一

猪苓

澤瀉

白茯苓

厚朴姜汁炒各

分五水煎去渣入益元散二錢調服。

益元散

白滑石

水飛過六兩半

粉草

一兩

共再篩羅勻聽用。

人於夏月納涼於高堂廣廈之中得病者此病靜而

得之謂之中暑宜用

清暑益氣湯主之。

升麻

黃耆

蒼朮

錢各一神麴炒

人參

白朮

陳皮

錢各五黃栢炒

炙草

麥冬去心

歸身

分各六葛根三分

五味九粒

澤瀉五分

青皮

二分水煎服。仲景大陽中暍症。禁汗下。溫針。無

有治方。宜用此方。

孫真人制生脉散。令人夏月服之。東垣云。夏月用生脉散。加黃耆。甘草。令人有力。

人參

五味

麥門冬等分

加黃耆

炙草

水煎。夏月時時代湯服之。

有人春末夏初。頭痛。脚軟。飲食少。體熱者。名曰注夏。屬陰虛。元氣不足。病宜用補中益氣湯。去柴胡。升麻。加炒黃耆。白芍。更早服大補陰丸。晏服參苓白朮丸。大効。方見下。

今人好事者。夏月用菜豆粉。以新薄荷葉蒸製。名玉露霜。時時食之。以解暑毒。不知薄荷乃新香發散之藥。多食令人虛汗不止。

秋月人多病瘧者。此因夏傷於暑得之。暑傷元氣。致秋為瘧瘧也。瘧者久也。不可輕截。宜補中益氣湯主之。

黃芪

人參

炙草

各一錢

白朮

歸身

柴胡

升麻

陳皮

各五分

加乾姜

青皮

各五分

水煎服。

熱多加知母。

寒多加桂枝。

無汗去白朮加蒼朮。

秋月多疾痢者。此因夏月內傷生冷。至秋陽氣不降。

乃結澁之物與濕熱之氣同墜下也。腹痛窘迫者。用加味小承氣湯主之。

只實錢半

厚朴姜汁炒

大黃酒煨

木香五分

枳榔米二錢半

水煎服。腹痛當止。止則積去矣。宿穢

則熱除矣。宜用。

加味白芍湯和之。以平為期。

白芍一錢

人參

當歸

黃連

酒炒

黃芩

酒炒

陳皮各五分

木香

枳榔

炙草

各三錢

水煎。食後服。

冬月有病咳嗽者。此因秋傷於濕得之。宜參蘇飲。

蘇葉 五分

葛根

陳皮 去白

前胡 各七分

人參

半夏 製

白茯苓

各四分

只壳

桔梗

各三分

甘草 二分

烏梅

洗去核

生薑 三片

水煎。食後服。

夫法。春宜吐。夏宜發汗。秋冬宜下。此教人治病者。不可犯時禁也。設遇可吐。可汗。可下之症。雖犯時禁。亦為之。所謂發表不遠。熱攻裡不遠。寒也。若無病之人。春與吐。夏與發汗。秋與下。此誅伐無過。所謂大惑也。春宜吐者。順其上升之氣也。人之胸中。覺有痰積。不

得不吐者。宜用二陳湯加升麻。防風。桔梗。水煎成湯。向無風處。先以軟布束勒臍腹。然後服藥。少頃。以鷺翎探吐之。可以去病。且不壞人元氣。按子產論晉侯之疾。曰。君子有四時之調攝。朝以聽政。晝以訪問。夕則靜坐。夜則安身。於是乎節宣其氣。勿使有壅閉湫底。以露其體。茲心不爽。而昏亂百度。今無乃壹之。則生疾矣。

養生四要卷三

七八

萬氏家傳養生四要卷之四

羅田密齋萬全編著

漢陽鶴湄張伯琮校定

男恪齋張坦議正訛刻

卻疾第四

吾聞上工治未病。中工治將病。下工治已病。治未病者十痊八九。治將病者十痊二三。治已病者十不救一。善治者治皮毛。不善治者治骨髓。蓋病在皮毛。其邪淺。正氣未傷。可攻可刺。病至骨髓。則邪入益深。正氣

將憊。針藥無所施。其巧矣。噫。勾萌不折。至用斧柯。涓涓不絕。流為江河。是誰之咎。與。

邵子曰。與其病後總服藥。孰若病前能自防。即聖人所謂不治已病。治未病之謂也。夫病已成。而後藥之。亂已成。而後治之。辟猶渴而穿井。亂而鑄兵。不亦晚乎。

今人有病。不即求醫。隱忍冀瘥。至於病深。猶且自諱。不以告人。誠所謂安其危。利其菑也。一旦病亟。然後求醫。使醫者亦難以施其治。詩云。既輸爾載。將伯助予。斯之謂乎。

心印經云。生藥三品。神與氣精。夫太虛之謂神。生生之謂氣。象形之謂精。今人之有身。由父母之構精所生也。陽精隨氣以運動。陰精藏神而固守。內外交養。動靜互根。神依氣。氣依精。精歸氣。氣歸神。故能神與形俱。與天地悠久也。此之謂上藥。五穀為養。五畜為助。五菜為充。五菓為益。精不足者。溫之以氣。形不足者。補之以味。精食氣以榮色。形食味以生力。味歸氣。氣歸精。精歸神。故亦可以形體不敝。精神不散。益壽而以百數。此之謂中藥。水。土。金。石。草。木。昆。虫。氣。味。合而服之。可以攻邪。如辛涼之藥。以攻風邪。可使正

復此之謂下藥。今人棄上藥而不求。餌中藥而不知。至於有病。以下藥為良劑。含爾靈龜。觀我朵頤。無怪乎斯民之不壽也。

善養生者。當知五失。不知保身一失也。病不早治。二失也。治不擇醫三失也。喜峻藥攻四失也。信巫不信醫五失也。

東坡嘗曰。吾平生求醫。蓋於平時驗其工拙。至於有疾。必先盡告其所患。而後診視。使醫者了然。知厥疾之所在。虛實冷熱。先定於中。則脉之疑似。不能惑也。故雖中醫。療疾常愈。蓋吾求病愈而已。豈以困醫為

事哉。誠哉斯言。真警俗之砭劑也。

吾嘗治病。以色為先。問次之。為問者。問其所好惡也。問其曾服何藥也。而與血脉相參。制方之時。明以告人。某藥治某病。某藥為佐使。庶病者知吾使用之方。彼有疑忌者。又明以告之。有是病必用是藥。使之釋然。所以偶中者多。惜乎。吾見自用自專。日趨於下。無能繼其志者。敢曰三世云乎哉。

治病之法。虛則補之。實則瀉之。邪氣盛則實。正氣衰則虛。瀉者。謂攻其邪也。攻者。汗。吐。下。針。灸。五法也。假如外感風寒。不急汗之。何以得解。內傷飲食。不急吐。

下之。何以得解。惟虛怯之病。貴乎用補。不可攻也。故
攻其邪氣者。使邪氣退而正氣不傷。此攻中有補也。
補其正氣者。使正氣復而邪氣不入。此補中有攻也。
用藥如用兵。師不內禦者勝。如知其醫之良。即以其
病附之。用而不疑也。苟不相信。莫若不用。吾嘗見病
家自稱知醫。醫欲用藥。則曰。某藥何用。無以異於教
王人雕琢玉者。幸而中。則語人曰。是吾自治也。設有
不効。則歸罪於醫矣。功則歸己。罪則歸人。存心如此。
安望其醫者之用心。而致其病之痊乎。
內經云。惡於鍼石者。不可與言至巧。惑於鬼神者。不

可與言至德。吾見世人有病。專務祈禱。此雖鄉愚之俗。自少昊氏以來。民相惑以妖。相扇以怪。迄今久矣。况彼蠻烟障霧之中。多魍魎狐蜮之氣。民惑於妖。性不嗜藥。故以禱為主也。若五癆六慾之傷。七損八益之病。必有待於藥餌。醫家有龍術王祝由科。乃移精變氣之術。誠可以治中惡之病。傳駐之氣。痼癘之災。不可廢矣。

昔有人暑月深藏不出。因客至坐於牕下。忽以倦怠力疲。自作補湯服之。反劇。醫問其由。連進香薷湯。兩服而安。

寶鑑云。諺云。無病服藥。如壁裡安柱。為害甚大。夫天之生物。五味備焉。食之以調五臟。過則生疾。至於五穀為養。五菜為助。五畜為益。五果為充。氣味厚合而服之。以補精血。氣倘用之不時。食之不節。猶或生疾。況藥乃攻邪之物。無病豈可服哉。

聖濟經云。彼脩真者。蔽於補養。輕餌金石。補陽之劑。一旦陽劑剛勝。病起則天癸竭而榮涸。陰劑柔勝。病起則真火微而衛散。一味偏勝。則一臟偏傷。安得不病。

孫真人曰。藥勢有所偏助。則臟氣不平。

唐裴濟諫憲宗曰。藥以攻疾。非朝夕常用之物。況金石酷烈有毒。又加煉有火氣。非人臟腑所能經也。唐張皋諫穆宗曰。神慮清則血氣和。嗜慾多而疾病作。蓋藥以攻疾。不可用也。

歸昌黎銘孝子之墓曰。余不知服食。說起何世。世殺人不可數計。而世人慕之。至此甚惑也。

潔古云。無病服藥。此無事生事。

張子和云。人之好補者。或咨諸庸醫。或問諸遊客。庸醫以要利相求。故所論者輕。輕則草木。草木者。從參牛膝巴戟。鬼系之類。遊客以好名自高。故所論者重。

重則金石。金石者。丹砂。陽起石。硫黃之類。吾不知此為補者。補何臟。若以為補心耶。心得熱則瘡瘍之病生矣。以為補肝耶。肝得熱則掉眩之病生矣。以為補肺耶。肺得熱則病積鬱矣。以為補脾耶。脾得熱則腫滿矣。以為補腎耶。腎為癸水。其經則丁火。君火也。補腎之火。火得熱而益熾。補腎之水。水得熱而益涸。百病交起。由無病而補元所得也。

全按。無陽則陰無以長。無陰則陽無以化。陰陽互用。如五色成文而不亂。五味相濟而得和也。凡養生祛邪之劑。必熱無偏熱。寒無偏寒。溫無偏溫。溫多成熱。

涼無聚涼。涼多成寒。陰則奇之。陽則偶之。得其中和。此制方之大旨也。

治寒以熱。治熱以寒。中病則止。勿過其劑也。

王太僕云。攻寒令熱。脉不變而熱疾已生。制熱令寒。脉如故而寒疾又起。欲求其適中。安可得乎。

內經曰。不遠熱則熱至。不遠寒則寒至。寒至則堅痞。腹滿痛急。下利之病生矣。熱至則吐下霍亂。癰疽瘡瘍。瞖注下。閼癰腫脹。嘔血。頭痛。骨蒸。肉痛。血蒸。溢血。泄淋。閉之病生矣。

論曰。心肺損而色敝。腎肝損而形痿。穀不能化而損。

脾。感此病者。皆損之病也。漸漬之深。皆虛勞之疾也。夫稟中和之氣而生身。曰元精。曰元氣。曰元神者。本身之真精。真氣。真脉也。心之合脉也。其神不可見。其機見於脉也。故曰神機。夫真精。真氣。真脉也。其原皆出於腎。故曰元丹。經所謂水鄉鉛者是也。精者五臟之真精也。經云。腎者主受五臟六腑之精而藏之。故五臟盛。乃能瀉。謂之天癸者。天一所生之水也。兩腎之間。謂之命門。難經云。命門者。謂精神之所舍。元氣之所係也。元氣之出於腎者。如此。脉之動也者。腎間之動氣所發也。故人之脉以尺為主。如樹之

根。此真脉之出於腎者如此。夫腎者。生之本。為陰陽之樞紐。榮衛之根抵。所以有補無瀉也。丹溪滋陰大補丸。最佳。

按。滋陰大補丸。乃六味補腎地黃丸。除去丹皮。澤瀉。合六味。煨腎散。除青塩。加牛膝。五味子。石菖蒲。耳州。枸杞四味。共十三味。為劑。蓋精者。木之液也。其臟屬肝。藏於金裡。金者。水之母也。其液屬肺。金木交構。變化凝結。而腎納之。謂之元精。即真水也。又曰。嬰兒悟真篇云。金公本是東家子。送在西隣寄體生。認得喚來歸舍養。配將姪女作親情。是也。氣者。火之靈也。

其臟屬心。聚於臆中。臆中者。氣之海也。其位在肺。肺調百脉。遊行三焦之中。歸於命門。謂之元氣。即真火也。又曰。姤女。悟真篇云。姤女遊方自有方。前行雖短後行長。歸來却入黃婆舍。嫁個金公作老郎。是也。黃婆者。真土也。坎中有戊。離中有己。故曰只緣彼此懷真土。遂使金丹有返還也。神者。精氣混合之名也。故人未生之前。精氣自神而生。既生之後。神資精氣以存。心印經云。人各有精。精合其神。神合其氣。氣合體真。此之謂也。

滋陰大補丸

熟黃

兩四

川牛膝

洗去蘆酒

山藥各一兩杜仲姜汁炒巴戟心去山茱萸去核

肉蓯蓉酒洗五味子去心白茯苓皮去小茴香炒

遠志去心耳草同石菖蒲一寸九節者

枸杞各五錢

右為細末。用紅束三十六枚。蒸去皮核。杵爛和煉蜜入藥末。杵千餘下為丸。如梧桐子大。每服五十丸。淡塩湯或温酒空心送下。

此方以五味子補肺。滋其水之化源。山茱萸補肝。山藥。紅束。補腎脾。石菖蒲補心。又熟地黃。枸杞。蓯蓉。山茱萸。牛膝。杜仲。以補元精。固精。山藥。紅束。五

味。小茴以補元氣。調氣。巴戟。遠志。石菖蒲。白茯苓。以補神安神。其性味清而不寒。溫而不熱。溫涼相濟。陰陽適調。滋補之巧。豈金石所能及也。丹溪云。非深達造化之精微者。未足以議此也。

無極之真。二五之精。妙合而凝。以成男成女者。元氣也。五穀為養。五臟為助。五畜為益。五菜為充者。穀氣也。腎為元氣之根。脾胃為穀氣之主。故脩真之士。所謂先天之氣。真水真火者。即此元氣也。所謂真土為力。圭者。即此穀氣也。圭者。戊巳二土也。力者。脾之形象也。澄心靜慮。惜精愛氣者。所以養此元氣也。飲食

必節起居。必時者。所以養此穀氣也。無元氣則化滅。無穀氣則神亡。二者當相交養也。古人制參苓白朮散。謂補助脾胃。此藥最妙。今作丸劑。與前滋陰大補相間服之。尤佳。

參苓白朮丸

人參

白朮

白茯苓

山藥

白扁豆

去壳。炒。各兩半。姜汁。

炙甘草

桔梗

薏苡仁

蓮肉

去皮心。各一兩。

加陳皮

去白。兩半。砂仁。一兩。

煉蜜為丸。如彈子大。約一錢重。每服二丸。東湯化下。此方以白朮并草平肝。以人參桔梗補肺。茯苓

補心。山藥補腎。乃四君子加山藥。蓮肉。白扁豆。薏苡仁。專補脾胃之虛弱。橘紅。砂仁。桔梗。以助糟粕去滯壅也。

夫陰陽者。萬物之父母也。水火者。陰陽之徵兆也。坎離者。陰陽之定位也。心腎者。坎離之配合也。故水居坎位而腎配坎。為陰中之陽。火居離位而心配離。為陽中之陰。心配離。離中虛。故心虛。斯能鑑物矣。腎配坎。坎中實。故腎實。則能全形矣。然心雖陽也。其中之陰。謂之真陰。乃水之源也。腎雖陰也。其中之陽。謂之真陽。乃火之主也。故水為精。精中有神。益精以全神。

者。謂之水府求元火為神。神中有精。存神以固精者。謂之離宮脩定。此心腎之所宜交養也。蓋心為手少陰君火。腎為足少陰子水。少陰者。體也。水火者。用也。同體異用。古人制方。以滋陰大補丸補腎。天王補心丹補心。藥類氣味。其揆一也。

按易云。先庚三日。後庚三日。庚者。更也。陽盡消而再長。月既魄而復明。月出庚方。此之謂也。先庚三日。丁也。後庚三日。癸也。丁者。心火也。陽之所生。謂之天根。癸者。腎水也。陰之所生。謂之月窟。一陰一陽互為其根。故邵子云。天根月窟間往來。三十六宮都是春。此

補心補腎之方。互為其用也。

天王補心丹 熟黃

白茯苓

人參

遠志

去心。耳。草。水。煮。

石菖蒲

元參

栢子仁去。壳。

天冬

去。心。

麥冬

去。心。

丹參

炙甘草

酸棗仁

去。壳。炒。

歸身

酒。洗。

杜仲

去。皮。姜。汁。炒。斷。取。末。

五味

炒。各。一。兩。

右十五味。共為末。煉蜜杵為丸。如彈子大。每丸重

一錢。金箔為衣。每服一九。東湯化下。臨卧食遠服。

此方熟黃。白茯苓。天冬。元參。杜仲。五味。皆補腎之藥。

也。其制方之法。以熟黃當歸。五味。杜仲益血固精。

以人參。白茯苓。栢子仁。遠志。菖蒲。酸棗仁。寧心保
神。除驚悸。止怔忡。令人不忘。以天麥門冬。丹參。元
參。耳草。清三焦。去煩熱。療咽乾。此方可與上二方
相間服之。

早服滋陰大補丸。晝服參苓白朮散。夜服天王補
心丹。最妙。此三方延年之要也。

夫五臟各一。腎獨有兩者。以造化自然之理也。蓋太
極生兩儀。一陰一陽之謂道。草木初生。皆有两瓣。謂
之甲拆。左曰陽。右曰陰。故人受形之初。便生两腎。東
方曰青龍。南方曰朱雀。西方曰白虎。都是一體。北方

曰元武。乃有二體。乃龜蛇二體也。蛇屬陽。龜屬陰。子半以前屬陰。龜之體也。子半以後屬陽。蛇之體也。腎者水臟。上應北方元武之象。故有四枚也。人之初生水。火自平。陰陽和均。魚有差等。至於天癸之動。不知愛惜。始覺一多一少。故有陽有餘。陰不足之論。而將一腎分為兩體也。不知節慾。保守殘陰。反服補陰益陽之劑。吾恐已傷之陰。未能遽復。而幸存之陽。今又見傷也。陰陽俱傷。元氣漸損。人能久存乎。是以所取補腎之方。以滋陰大補丸為主也。

人有悞服壯陽辛燥之劑。鼓動真陽之火。煎熬真陰。

之水。以致相火妄動。陰精漸涸者。其法以滋水為主。以制陽火。蓋腎苦燥急。急食辛以潤之。滋水者。滋其水之化源。以勝其辛燥之邪。燥邪既退。陰水自生。水生不已。則火有所制而不動矣。以補陰丸主之。

黃栢

鹽水拌。新瓦上炒至褐色。四兩。

知母

去皮。酒拌。新瓦上炒。四兩。

懷慶熟地

酒洗。焙。十六兩。

天冬

去心。新瓦上焙。一兩。

共為末。煉蜜為梧子大。每服五十丸。空心食前。鹽湯下。腎惡燥。用知母之辛以潤之。腎欲堅。用黃栢之苦以堅之。虛則以熟地黃補之。蓋虛則補其母。肺乃腎母。全體本燥。今用辛燥之藥。恐肺益燥。

故以天冬而補肺。使之潤燥。瀉火而滋腎之化源也。

昔中丞孫淮海公。年四十無嗣。嘗問予以廣嗣之道。且語其故。予告曰。易云。男女構精。萬物化生。夫男子陽道之堅強。女子月事之時下。應期交接。妙合而凝。未有不成孕者矣。男子陽道不強者。由於腎肝之氣不足也。腎者。作強之官。肝者。罷極之本。肝之罷極。生於腎之作強也。故陰痿而不起。不堅者。筋氣未至也。肝主筋。肝虛則筋氣不足矣。陰起而不堅。不振者。骨氣未至也。腎主骨。腎虛則骨氣不足矣。又有交接之

時其精易洩流而不射。散而不聚。冷而不熱者。此神
 肉亂。心氣不足也。凡有此者。宜各隨其臟氣之不足
 而補之。在肝則益其肝。如當歸。牛膝。續斷。巴戟之類。
 在腎則益其腎。如熟黃。苳蓉。杜仲之類。在心則益其
 心。如五味。益智。破故紙之類。用枸杞。兔絲。栢子仁以
 生其精。使不至於易乏。山茱萸。山藥。欠質以固其精。
 使不至於易洩。修合而服。其藥勿雜。其接以時。則兆
 羆熊之夢。麒麟之子。可計日而待矣。命其方曰
 蠡斯丸。

川續斷

酒洗。

巴戟

去心。

熟地

兩二。

歸身

酒洗。

牛膝

酒洗。

苳蓉

酒洗。

枸杞

兔系子

酒蒸。

杜仲

姜汁炒
盡絲。

栢子仁

去殼。

山茱萸肉

芡實肉

山藥

各兩

破故紙

炒。

益智仁

五味

各五錢

共為末。煉蜜為丸。梧子大。每服五十丸。空心溫酒下。

公問女子月事。或前或後無定期者。何以調之。全曰。此神思之病。無以治之。公曰。何故。全曰。寵多而愛不周。念深而幸不至。是以神思亂也。况女子者。以身事人。而其性多傲。以色悅人。而其心多忌。故難調也。公曰。據此意。制方。平其氣。養其血。開其鬱。宜無不可。全

曰。謹如教。乃進調經丸。方用香附。川芎。陳皮。以開鬱順氣。白朮補脾。當歸養心。以治心脾之病。

香附米

枳淨一斤。以醋浸。春五日。夏三日。秋七日。冬十日。瓦漚煮乾。又焙乾取末。

川芎

當歸

白朮

陳皮

各五錢

為末。酒煮麵糊為丸。梧子大。每服五十丸。空心食前米湯下。

人有陽道常痿者。多致無子。不可不慮也。惟其求嗣之急。易為庸醫之惑。或以附子起石為內補。或以燔酥啞芙蓉為外助。吾見陽事未興。內熱已作。玉莖雖舉。頑木無用。終身無子。而夭殘者有之。深念此輩無

辜。而受醫藥之害。遍訪諸方。無踰此者。出以示人。命之名曰

壯陽丹。

熟黃

兩四

巴戟

兩

去心。

二

仙靈脾

兩二

破故紙

兩炒。

二

陽起石

兩炒。

另

研

水

桑螵蛸

真者。

焙。

兩

右為末。煉蜜為丸。如梧子大。每服三十。空心無灰酒下。亦不可持此自恣也。戒之。

按秋石五補丸亦同紫河車之意。丹經云。可惜可惜真可惜。腰間有寶人不識。將錢賣與粉髑體。却到街頭問秋石。可見秋石者。亦以人補人也。但煉者必以

火雖有滋補之功。不能無火性之毒。方士乃設為水煉之法。大陰煉法。水升之法。以誑人。人喜其說。耳為所誑。而不悟。謂水煉者。譬如海濱煮鹽者。用水耶。用火耶。可以類推矣。雖有凝底汚濁之渣。臭穢之氣。其可服乎。設以水澄之。如鹽入水。消化不復再聚矣。其有凝緊者。乃假他物在中。如取靛者。之用石灰。靛化而灰存。聞彼謂大陰煉者。此日晒夜露之鹵垢也。如年久糞缸之上。所結人中白者。亦可代秋石乎。彼謂水升者。水曰潤下。過顙在山。豈水之性哉。雖曰火酒燒成者。乃上升之氣化而為液。復下而成酒也。惟朴

硝與水銀。見火則上升而成粉也。然則上升之秋石。乃朴硝水銀之屬乎。方士之誑人者。巧如穿窬。明哲之士。未有不為所惑者也。故謂其能除鹹去臭。臭誠可去矣。潤下作鹹。鹹者水之性也。五味在物。各有自然。謂鹹可去此。魚根之言。而人乃信之。何也。吾煉秋石之法。得於異人之傳。可代塩食。又無火毒。

秋石

鹹平水之精。炒。補骨脂。苦溫。炒。

五味

酸溫。焙。水之精。

小茴

辛溫。炒。金之精。巴戟。甘溫。去土。

各等分為末。山藥作糊為丸。如梧子大。每日空心服五十丸。紅棗煎湯送下。

煉秋石法。取童男八歲以上。童女七歲以上。至精血未動者之小水。不拘多少。各半。用大鍋一口作竈。放陰陽二水在中。文武火煮將乾。預置一鉄鑊安柄。似鉄形。不停手四邊鑊動。又用桑白皮二三斤剉碎。放在內。以鑊鑊作一團。和勻。却用武火燒令鍋紅。並桑白皮燒成灰為度。去火待冷定。然後鑊起。秤多少重。再取小鍋一口。只用磚架。以便易取。易放。將鑊起。秋石研篩過秤。每秋石一斤。河水斤半。同入小鍋中。用火再煮乾。以小鉄鑊鑊動。勿令粘鍋。照前燒令鍋紅。煉二次去火。取起放鉄鍋中。乘熱研細末。安置堯

盆中。文秤水一斤半。放裡以物蓋定。勿令泄氣。候冷。別用一甕盆放筭箕在上下。鋪細布一層。再又綿紙一層。別用竹篾作一團圈。以布漫定。如取魚之筭。亦鋪綿紙一層在內。傾水入裡。放箕上。隔一物濾過。其滓棄去。只用澄過清水。又用磚作一字長爐。約三四寸闊。安炭火。勿緊勿慢。却以白磁盆置其上。一字排定。每盆中放水半盃。少頃凝結如水。潔白可愛。秋石成矣。此為三煉。魚中生有渣滓之物。臭穢之類。盡絕矣。或欲鑄錠送人。却以錠模子取之。按補髓丹乃葛可久先生治癆瘵後之調養方也。此

方滋補之功甚大。無疾之人可以長服。以免血枯氣少。隨乾精竭之病。一名

十珍丸。積猪脊髓一條完者。牯牛脊髓一條完

者。火麻子一。勿令食。團魚九。助者烏雄雞。白毛烏骨者。一隻。收養籠中。以

四味淨製。去骨存肉。醇酒一大碗。於砂鍋中煮熟。

播爛再入。大山藥五。蓮肉去心皮。京東。一百。枚。去

皮。柿餅有霜者。十枚。霜者。

四味修製。用井花水一大瓶。於沙鍋煮熟播爛。與

前熟肉和一處。再用慢火熬之。却下

養生四要 卷四

鹿角膠

兩四

真黃蠟

兩三

右二味逐漸下。與前八味和一處。搗成膏子。和平胃散末。四君子末。知母黃柏末各一兩。共一十兩。搜和成劑。十分硬。再入煉蜜。放石臼中杵千餘下。為丸。如梧子大。每服百丸。不拘時。東湯下。

人之憂洩。其候有三。年少氣盛。鯁曠矜持。強制情慾。不自知覺。而洩精者。如瓶注水。滿而自溢也。人或有之。是為無病。不須服藥。如邪尅於陰。神不守舍。心有所感。不能主宰。或心受熱。陽氣不收。而泄精者。如瓶之側。而水出也。人多有之。其病尤輕。合用平和之

劑。至若臟腑積弱。真元久虧。心不攝念。腎不攝精。夜夢魂交而泄者。如瓶之罅而漏也。人少有之。此病最重。非固澁之劑。恬靜之心。必不能治也。或謂夢泄盛於房勞者。蓋陰陽交接。二氣相應。真精雖泄。真氣不走。若在夢中。則精氣俱泄矣。又有一等人。念慮邪淫。神氣消磨。游魂為夢。邪氣乘虛。往往與鬼魅交通。是又厄運之不可挽者。法藥相助。誠哉。是言也。

治夢遺法。除滿而自溢者。其情有所感。心有所繫。宜服前滋陰大補丸。並固精丸。更宜清心寡慾。一妄不生可也。否則久亦成虛滑矣。若因酒色縱恣下。

元虛損者。必用妙應丸秘精固澁之藥。以救其脫。用前紫河車丸滋補之藥。以滋其陰。清淨以安其神。戒懼以防其敗。或有能濟者矣。否則虛損無補。其何能淑。更有睡法。夜只側卧。或左或右。伸下足。屈其上足。以挽下足之膝腕中。上手掩臍。下手握固枕其首。復攀起其莖。勿令挨肉。則通宵不泄矣。

固精丸 治心神不安。腎虛自泄精。

知母 炒。

黃柏 酒炒。

牡蠣 左顧者。

白龍骨 煨火。

芡實 去。

蓮蕊 無一。薏苡。

白茯苓 去。

遠志 去。

山茱萸 各三錢。

硃砂 錢。

水飛過。三。

山藥二兩。研作糊。

右山藥。莫以上九味。研爲細末。水煮山藥糊九。如

梧桐子大。硃砂爲衣。每服五十九。棗湯送下。

妙應丸 治遺精白濁。乃固澁去脫之法也。

真龍骨

硃砂飛水。

石菖蒲各二錢半。白茯苓

苡仁

石蓮肉

砂仁各一錢半。桑螵蛸焙。

兔絲子

酒浸各五日。

牡蠣用破草鞋包。火煨細研。一錢。

右爲細末。山藥糊九。梧桐子大。每服五十九。粳米

飲下。

金鎖秘精丹

治男子嗜慾過度。精氣不固。固澁去

脫之劑。

蓮肉

去心。

芡實肉

各四兩。

白龍骨

一兩。

桑螵蛸

焙。

共爲細末。又以金櫻子霜後半黃者去刺。劈兩片。去子。水淘爭。搗爛入鍋中。水煎。不住火。約水耗半。以布濾去渣。再煎如稀餚。和藥末。杵千餘下。爲丸。梧桐子大。每服三十。空心鹽湯送下。更以獐猪腰子二枚。煨熟。壓之。助其藥力。

人之生也。水爲命。火爲性。土爲形。故水火非土則無所載。性命非形則無所附。形者性命之舍。猶菓之仁有殼也。何謂土。戊己是也。何謂形。脾胃是也。

胃爲戊土。以司受納。脾爲巳土。以司傳化。胃陽主氣。脾陰主血。榮衛乎一身者也。故脾胃實。則糟粕變化。津液流通。神安而性靜。氣盛而命立。則無病矣。脾胃若傷。則水穀入少。榮衛氣衰。形敝而性命無所依附矣。此東垣脾胃論。誠發千古不傳之秘也。人讀東垣書。用補中益氣湯。只說內傷是不足之病。不知其有餘之爲內傷也。蓋不足者。脾胃之正氣不足也。有餘者。水穀之邪氣有餘也。故諸補中益氣方。皆治其不足之病。諸導滯消積方。皆治其有餘之病也。

人有平日食少者。必無傷食之病。間或有之。只從不足一邊論。補中益氣內少加麴藥。以消導之可也。不可妄攻。致成虛損。人之善食者。脾胃素強。自恃其強而倍之。即成傷矣。雖大吐大下。未爲不可。

人之傷食者。未可便吐下之。恐傷胃氣。如傷之輕者。損穀自愈。不必服藥。若覺胸腹痞脹。當時自以指探而吐之可也。或服前加減二陳湯一二劑。或取保和丸服之。以快爲度。不可遽下。惟覺腹中滿痛。煩燥不安。不可下。當問其所傷之物。以前取積丸攻而去之。不可隱忍。便成積聚。

保和丸。消宿食。無留滯之積。助脾胃。成變化之功。

尤宜小兒。

橘紅一两

枳實炒

黃連

姜汁炒。各五錢。白朮半兩

木香三錢

山查肉

神麴

炒。各七錢。麥芽

萊菔子炒。各五錢。

爲細末。湯浸蒸餅。爲丸。白湯下。

脾胃素強能食之人。宜常服。枳朮平胃丸。以免傷食之病。

白朮

蒼朮米泔浸。各四兩。陳皮

厚朴姜汁炒。枳實炒。

香附童便浸。各二兩。砂仁

炙草各一兩

爲細末。荷葉包。粳米煮飯爲丸。梧桐子大。每服五十丸。米飲下。

脾胃素弱。食少之人。宜常服健脾散。以助中和氣。治脾泄尤妙。

人參

兩一

白朮

各二

炙甘草

兩二

山藥

蓮肉

去心

薏苡仁

芡實

去壳

白扁豆

去壳炒

各四兩

右爲細末。每服二錢。姜湯調服。

人有善飲者。當服神仙醒酒方。解酒毒。醒宿酒。飲酒不醉。

葛花

兩五

赤小豆

花三兩

家葛根

澄粉。八兩。

白豆蔻

去壳。取末。七錢。

右爲細末。用生藕搗汁和丸。如彈子大。每服一九。爵爛。津嚥下。

凡丈夫無子者。有二病焉。一曰稟賦不足。二曰色慾太過。所以陽道痿弱。精氣衰冷。故無子者。天命之限。亦人事之盡。方無悔也。宜服

巴戟丸。

巴戟

酒浸。去心。

杜仲

鹽酒炒。盡絲。

益智仁

兔絲子

酒浸。蒸杵。

川續斷

白茯苓

山藥

遠志

去心。甘草水浸。

蛇床子

炒。

牛膝

去蘆。酒浸。各一兩。

山茱萸

去核。

五味子

各一錢。

肉蓯蓉

酒浸。二兩。

爲末。煉蜜爲丸。梧子大。每服二三十九空。心溫酒下。

凡婦人無子者有三病。一曰血海虛冷。二曰神思困鬱。三曰飲食減少。所以經候不調。朝夕多病。故無子也。宜服。

烏雞丸。

白毛烏骨

雄雞一隻重二斤半許。開在

一七。勿令食。一。肚中。以。五。瓦。一。死。去。毛。雞。籠。中。以。陳。老。米。飯。喂。養。放。雞。一。肚。中。以。五。瓦。一。死。去。毛。雞。籠。中。以。陳。老。米。飯。喂。養。約。高。餅。二。寸。許。慢。火。煮。熟。取。藥。和。骨。搗。爛。捏。作。薄。餅。一。餘。汁。焙。至。乾。研。爲。末。和。酒。浸。煮。香。附。米。淨。一。斤。分。四。主。一。主。酒。浸。春。水。浸。一。主。童。便。冬。四。日。搗。碎。熟。地。黃。兩。當。歸。洗。白。芍。藥。

驚甲九肋。三兩醋炙。川芎三兩人參三兩牛膝去蘆酒洗。

白朮各二兩知母各二兩丹皮炒。貝母

柴胡各二兩地骨皮炒。元胡一兩

黃栢炒。各一兩秦艽半兩白茯苓炒。黃芪二兩

生地黃酒洗。三兩

為末。併鷄末和勻。酒浸各半。煮麴糊丸。如梧子大。

每服五十丸。溫酒米飲任下。忌煎炒辛辣之物及

荳菜。

男女之無子者。非情不洽。則神不交也。何謂情不洽。或男情已動。而女情未洽。則玉體方交。瓊漿先吐。陽

精先至而陰不上。從乎陽。謂之孤陽。或女情動而男情未洽。則桃浪雖翻。玉露未滴。陰血雖至而陽不下。從乎陰。謂之孤陰。兩者不和。若春無秋。若冬無夏。故不成胎也。若此者。服藥何益。

腰者腎之府。人身之大關節也。行則偻僂。腎將憊矣。故腰痛之病。多屬腎虛。曰風曰濕。因虛感之人。年四十以後。腎氣始衰。宜常服煨腎散。青娥丸二方。庶免腰痛之疾。或以腰卒痛者。煨腎散服之立止。

煨腎散

杜仲。菟蓉。巴戟天。茴香。故紙。及青塩。

猪羊腰子燒來服。

八十公公似少年。

杜仲

去鹽水炒

肉蓯蓉

酒洗

巴戟

去心

小茴

炒

破故紙

酒炒

青鹽

各等分

右爲末

和勻

用豬腰子

竹刀劈開

內劃成縱橫

路

入藥一錢

濕紙包裹

火中煨熟食之

溫酒嚥下

每日食一枚

牯羊腰子亦可

青娥丸

昔趙進士

從黃州太守

得此方

久服大有

神效

遂作詩以記其功云

十年辛苦走邊隅

造化工夫信不虛

奪得風光歸掌內

傾城不

笑白

杜仲

去皮剉碎以生薑自然汁

破故紙

十兩水淘淨待乾用

杜仲

拌炒盡絲取末五錢

養

生

四

要

卷四

一二五

二味各等分。爲細末。用胡桃肉五十箇。以糯米粥
相拌。臼內搗如泥。布濾去滓。糊爲丸。梧子大。每服
三十九。空心鹽湯下。

人年四十腎始

衰。陰氣自半。腎之榮。髮也。故髮始斑者。宜服

何首烏丸。填精補髓。髮永不白。

何首烏新

赤白二種。各半。用米泔水。牛膝斤去蘆半。黑豆三升。酒浸。

用柳木甑一箇。作平底簞。放高些。勿近水。鋪黑豆
一升。在底。即鋪何首烏片六兩。一層。又鋪牛膝二
兩。米錢作一層。又如前鋪黑豆。首烏。牛膝。以物蓋
定。漫火蒸至豆爛爲度。取出去豆。以竹刀剉碎。曝

乾用石礪石白。勿犯銅鉄。

牛膝未半斤

何首烏

斤末一熟黃酒蒸焙乾取

三味和勻。煉蜜放木臼內杵干餘下。為丸梧子大。

每服五十丸。用先蒸過黑豆晒乾。收貯。每用

七粒。煎酒吞藥。忌羊血。蘿蔔。生葱併藕。

人年五丁肝葉焦。胆汁減。目始不明。夫目者精明之

府。肝之竅也。水者木之母也。腎為水臟。其液藏於肝

胆。上注乎目。自四十腎衰精少液乾。故五十肝葉焦。

胆汁減者。皆腎氣不足所致也。虛則補其母。宜用

育神夜光丸。

熟地黃

酒洗焙

生黃

酒洗焙

各取末

當歸酒洗。

牛膝去蘆。酒洗。

遠志去心。牛草水煮。地骨皮淨。

枸杞酒洗。

耳菊花

五味子各一兩。兔絲子酒洗。

淘去灰土。再以酒浸一夜。蒸搗為餅。晒乾。

只壳炒。

為末。煉蜜為丸。梧子大。每服五十丸。空心鹽湯下。

食後酒下。臨睡茶湯下。

夫齒者骨之餘。腎之標也。故腎氣盛則髮長齒堅。腎衰則齒去髮落。古人用擦牙散。如西嶽華山方可用。切不可以苦參揩牙。昔有人用之。病腰痛者。以腎受傷也。吾有一方。白牙固齒。去風除齲。屢用甚効。

熟黃兩二

香附兩二

嫩槐枝四十九寸長。新

存性。取。
棒去梗。

石羔假一兩

旱蓮草二兩

升麻炒一兩

細辛錢五

白芷錢五

羊脰骨燒灰錢五

青皮炒五錢

為末。用黑鉛作盒盛之。

人年六十。常苦大便艱澀秘結。此氣不調。血不潤也。蓋腎開竅於二陰。腎虛則津液不足。津液不足。則大便乾澀不通。切不可用攻下之劑。愈攻愈秘。轉下轉虛。雖取一時之快。適貽終身之害。古人用蘇麻粥以養老。丹溪以三子養親湯事其母。皆美法也。吾製地黃四仁丸。治老人便秘之病。

火麻仁淨仁二兩。另

郁李仁去

另研。
一兩

桃仁去皮尖。四十

杏仁製。數

熟黃

酒洗。蒸。焙。另研。二兩

右五味各研極爛不篩。放舌上無渣方好。煉蜜為丸。梧子大。每服五十丸。東湯送下。此方以地黃補腎生津液。麻仁。桃仁治血秘。又潤血中之燥。郁李仁。杏仁治氣秘。潤氣中之燥。和之以蜜。亦以潤燥也。

蘇麻粥用

真蘇子

五錢

火麻子

一兩

研爛以熟絹袋盛之。用水二盞。於絹袋子中煮之。三沸取出。掛當風處。令乾。下次再煮。每藥一袋。可

煮三次。却以本水入粳米煮糜粥食。自然大便潤快。以麻仁潤血。蘇子行氣也。

三子養親湯。用蘇子炒。蘿蔔子炒。白芥子炒。

各研為末。三處收。臨時以一味為君。二味為臣。君者五兩。臣者二兩半。每藥一錢。滾白水點服。如氣盛以蘇子為君。痰盛以芥子為君。食積以蘿蔔子為君。

人年中以後。多脾泄之病。前健脾散乃聖藥也。切不可用却泄之劑。

按永壽丸方者。大梁郭之卿為尚書時常服之。年逾

八十。精力倍加。此方大補元陽。益脾胃。調順氣血。添

補精髓。人年四十以後。常宜服之。
蓮肉一斤。去心。先用酒浸一日。後裝入豬肚內。縫緊。却將浸蓮肉酒。添水煮熟。取出。晒乾。肚內用。子不
蒼朮刮淨。一斤。分作四分。用酒。浸。按時。定。日。酒。鹽。水。

白茯苓兩

熟黃兩

川練肉兩

枳實兩

山藥

栢子仁炒。另

破故紙用。麻。油。同。炒。香。

青鹽炒。五錢

沉香

木香

各一兩五味

小茴香炒。二

十四。味為末。酒和。杵勻。為丸。如梧子大。每服五十
九。加至七十九。空心溫酒下。鹽湯送下。此方比草

靈丹尤勝。

人之病者。有十病九痰之說。然則痰之為物也。乃腎之真水。五臟之真精。腸胃之精液。人之有痰。猶魚之有涎。木之有液。苟無是痰。則死矣。惟人氣失其平。則氣逆。氣逆則津液不行。不行則榮衛不通。不通則水穀之氣不能傳化。併其糟粕之滓。凝聚而成痰矣。痰者水穀之養所變也。古人治痰。以通氣為主。意可見矣。肥人之痰。從濕。瘦人之痰。從火。不可不知。肥人痰者。奉養太厚。軀脂塞壅。故榮衛之行少緩。水穀之化不齊。所以多痰。故治肥人者。補脾益氣為主。

宜用

益氣化痰丸。

南星

去皮膚。二兩。

半夏

湯泡七次。三兩。

為細末。用姜汁捏作餅。勿太軟。用楮葉包裹如盒

醬樣。待生黃衣。取出。曬乾。此須在三伏天作之。半

夏曲亦如此作。加

人參

錢五

白朮

白茯苓

陳皮

各兩半。

蒼朮

米泔浸。

香附

童便浸。

只實

麩炒。

各一兩。

蘇子

炒。另研。

白芥子

炒。另研。

炙甘草

各五錢。

神麴

炒。一兩。

桔梗

炒。一兩。

為末。用姜汁浸。蒸餅為丸。梧子大。每服五十丸。白

湯送下。

瘦人之痰。房勞太過。暴怒無常。衝任之火妄動。水穀之氣不化。所以生痰。治瘦人者。以補腎降火為主。宜用

滋陰降火丸。
熟黃姜汁拌。天冬去心。白茯苓。

知母。
黃柏炒火色。貝母。
陳皮去白。

炒。
蘇子炒另研。括蘆霜各五錢。

為末。煉蜜為丸。梧子大。每服五十丸。空心淡姜湯下。

人之病癆者。動曰火症。此虛損之病。要分五臟治之。不可悞也。

病者憎寒。壯熱自汗。面白。目乾。口苦。精神不守。恐長不能獨卧。其病在肝。宜服柴胡四物湯。金匱腎氣丸治之。

柴胡四物湯 即小柴胡。四物湯二方合也。

人參

分五

黃芩

錢一

半夏

泡三分

柴胡

錢一

炙甘草

分五

當歸身

分七

川芎

分五

白芍

分五

生黃

酒洗一片。錢生。姜三片。水煎。

金匱腎氣丸

即六味地黃丸。乃補肝之母也。

山藥

兩四

山茱萸肉

兩四

澤瀉

丹皮

去末。

白茯苓

兩各三

熟黃

兩八

為末。煉蜜丸。每服五十。空心酒下。

病者寒熱。面黑。鼻爛。忽忽喜怒。大便秘難。或腹清泄。口瘡。其病在心。宜服加減。

八珍湯。天王補心丹。

人參

白茯苓

炙甘草

歸身

生黃

白芍

麥冬

各五分

五味

丸

酸棗仁

炒。三分

澤瀉

三分

黃連

水一盞半。燈心十二根。水煎八分。食後服天王補

心丹。

方見前。

病者憎寒。熱。面青。唇黃。舌本強。不能言。飲食無味。体

重肌痛。口吐涎沫。其病在脾。宜服

補中益氣湯。參苓白朮丸。

補中益氣湯。

升麻分五

黃芪炙分

炙甘草分五

人參錢一

白朮分五

歸身分五

柴胡分五

陳皮分

水盞半。煎八分。食遠服。

脾胃益虛。肺氣先絕。用黃芪以益皮毛而開腠理。

不冷。自汗上喘氣逆短。損其元氣。用人參補之。

心火乘脾。用炙甘草以瀉火熱而補胃之元氣。若

脾胃急痛。腹中急縮者。宜多用之。此三味乃除

溫熱。煩熱之聖藥也。白朮其溫而苦。除胃熱。利腰間血。升柴苦平味薄。能升胃中清氣。又引黃芪。其草其溫之氣上升。能補衛氣之散解而實其表。用當歸以和血脈。用陳皮以理胃氣。又助陽氣上升。以散滯氣而助其辛之藥力。如咽乾加乾葛。心刺痛倍加當歸。精神短少倍加人參。外加五味子。頭痛加蔓荊子。痛甚加川芎。咳嗽夏加五味。麥冬。秋加連節麻黃。春加佛耳草。款冬花。久嗽者去人參。食不下者。或胸中有寒。或氣滯。加青皮。木香。陳皮。寒月加益

智仁。草豆蔻。夏月加芩連。秋加檳榔。砂仁。
心下痞加芍藥。黃連。腹脹加只實。木香。砂仁。厚
朴。天寒加生姜。肉桂。夏加黃芩。乾葛。白芍。冬
加益智仁。草豆蔻。半夏。脇痛或縮急。加柴胡。其
草。膝下痛加熟黃。不已。是寒加肉桂。大便秘
結加當歸。外加大黃。腳弱或痛加黃柏。不已加
防風。氣浮心亂。以硃砂安神丸鎮之。
右此方加減之法。乃飲食勞倦。喜怒不節之症。若
症屬寒中者。宜用此方。若症屬熱中者。則此方中
黃芪。人參。甘草。白芍。五味能益其病。不宜用此方。

參苓白朮丸

方見前。

病者憎寒發熱。面鼻乾。口燥。毛折。咳嗽喘急。時吐白沫。或有紅血線。其病在肺。宜服加味紫菀散。大阿膠丸。

加味紫菀散

即海藏治虛勞。咳中有血方。加

天冬。麥冬。

人參

紫菀

知母

貝母

桔梗

甘草

五味

白茯苓

阿膠

天冬

麥冬

白茯苓

水一盞

煎八分

大阿膠丸

凡咳血俱効。

真阿膠

珠。

臨睡服。

生黃

天冬去心

白茯苓

五味子肥者

山藥

各一兩

貝母

知母

款冬花

桔梗

桑白皮蜜制

杏仁

炒去皮人參

耳草

各二錢

為末。煉蜜為丸。彈子大。每服一九。薄荷湯下。

病者憎寒。面黃。耳聾。焦枯。筋骨痠痛。小便白濁淋瀝。

其病在腎。宜服

加味四物湯。

此補腎虛之要藥也。

熟黃二錢

川芎

五分

歸身五分

白芍

一錢

知母

八分

黃柏

炒褐色

天冬去心

五味

十二粒

栢子仁

五分

水二盞。煎一盞。空心服下。

又宜服紫河車丸。方見后。此上三條。乃治虛勞之法

也。

人有常病實熱者。熱久不退。元氣受傷。所謂壯火食氣也。宜生熟三補丸主之。生熟三補丸。此方瀉壯火。以去元氣之賊。除客熱。以滋腎水之源。水升火降。成既濟之功。天清地寧。致交會之用。豈小補云乎哉。

黃芩

黃連

黃柏

俱半生半炒

甘草

半生半炙

各一兩。為末。煉蜜為丸。梧子大。每服五十九。淡姜

湯下。

人有脾虛生瘡者。宜只壳化痰丸主之。

白朮

二兩

只實

麩炒。二兩

陳皮

去白。番紅。各七錢半。

半夏曲

一兩

香附

童便浸。一兩半

神麴

一兩炒。

蒼朮

米泔浸。一兩半

為末。荷葉包米煮飯為丸。梧子大。每服五十。淡姜湯下。

此方健脾胃。成傳化之功。進飲食。無滯滯之積。開鬱而氣自順。化痰而飲不蓄。藥品雖微。其功最大。內經曰。大毒治病。十去其三。小毒治病。十去其五。無毒治病。十去其七。制為定數者。恐傷正氣也。又曰。穀

肉菜菓。以食養盡之者。謂以穀肉菜菓。去其未盡之邪也。可見穀肉菜菓皆藥也。
凡肝病者。宜食酸。麻子。犬肉。韭。皆酸。所謂以酸瀉之也。
心病者。宜食苦。小麥。羊肉。杏。薤。皆苦。所謂以苦瀉之也。
脾病者。宜食甘。粳米。牛肉。棗。葵。皆甘。所謂以甘瀉之也。
肺病者。宜食辛。黃黍。鷄肉。菹。葱。皆辛。所謂以辛瀉之也。

腎病者宜食鹹。大豆。猪肉。粟。藿皆鹹。所謂以鹹瀉之也。

今人無事。多喜服酒藥者。謂其去風濕也。蓋人身之中。陽主動。陰主靜。陽常有餘。陰常不足。酒者辛燥之物。助陽耗陰者也。加之辛燥之藥。不已甚乎。辛則發散。燥則悍熱。春夏飲之。則犯遠溫遠熱之禁。秋冬飲之。則失養收養藏之道。果有風濕之疾。飲之可也。無風無濕。飲此辛散燥熱之劑。則腠理開。血氣亂。陽不能固。陰不能密。風濕之氣。因而乘之。所謂啓關納寇也。吾平生不妄與人以古方。必有是病。可與酒助其

藥力者。則與以對症之藥。而烏附草藥不敢用也。若夫常飲之酒。則有仙家可以調氣。可以怡神。豈特卻疾而已哉。

地黃酒法 每糯米一斗。用生黃三斤同蒸。以白麴

拌之。候熟任意用之。蓋地黃味甘。苦寒無毒。大補五臟內傷不足。通血脉。填骨髓。益氣力。利耳目。古詩云。床頭一甕地黃酒。

薯蕷酒 用山藥生者佳。如無生者。取乾山藥蒸熟。

去皮。一斤。酥油三兩。無以牛膝代之。同研。丸如鷄子大。每服一粒。用酒半斤燙熱。以丸入酒中。化開飲之。蓋

山藥味甘。性溫無毒。補虛病。充五臟。強陰。久服耳
目聰明。輕身不飢。書云。薯蕷涼而能補。大有益於
補養。

何首烏酒 新取用竹刀刮淨。薄切。米泔浸一夜。取
出。日乾。木石臼杵為末。磁器盛之。每日空心稱一
錢。酒調服。蓋何首烏味甘。溫。長筋骨。益精髓。壯氣
力。黑鬚髮。久服令人有力。遇偶日服之。為良。忌羊
血。讚曰。神物佐助。道在仙書。雌雄相交。晝夜合
之。服之去殼。日居月諸。返老還少。保安病軀。
天門冬酒 新取天門冬一二十斤。去皮心。陰乾。搗

羅為末。每服三錢。酒調下。蓋天門冬味苦。其寒。強
骨髓。養肌膚。鎮心。補腎。潤五臟。益氣力。殺三虫。去
伏尸。久服延年。令人多子。此藥在東嶽。名淫羊藿。
在中嶽。名天門冬。在西嶽。名藿香。藿松。在北嶽。名
無不愈。在南嶽。名百部。在京洛山阜。名顛棘。處處
有之。其名雖異。其實一也。忌鯉魚。

春壽酒方 常服益陰精而能延壽。強陽道而得多
男。黑鬚髮而不老。安神志以常清。蓋取為此春酒。
以介眉壽之義。而立名也。

天門冬

去心。

麥冬

去心。

生黃

熟黃

山藥

蓮肉

去心

紅棗

去核各等分

每一兩。煮酒五碗。旋煮旋飲。其渣於石臼中杵極爛為丸。梧子大。每服五十丸。酒下。此方大有補益。治諸風痰。紫背浮萍酒方。歌曰。天生靈草無根幹。不在山兮不在岸。始因柳絮逐東風。點點飄來浮水面。神仙一味去沉疴。要採之時七月半。管甚癰風與瘧風。些小微風都不算。豆淋酒內服一丸。鉄裹頭上也出汗。其萍以紫背為上。採回攤於竹篩中。下著水盆。曝之乃乾。研末。煉蜜為丸。如彈子大。每服一丸。用黑豆煮酒化下。治左癱右瘓。三十

六種風。偏正頭風。手足不舉。口眼喎斜。癱風。癩風。服遇百粒。即為全人。

比

天助陽補精膏

歌曰。靈龜衰弱最難痊。好

把元經仔細看。

補髓添精身體健。殘軀栽接

返童顏。

此方添精補髓善助元陽。潤皮膚。壯節

骨。理腰痛。下元虛冷。五癆七傷。半身不遂。脚膝痠

弱。男子陽事不舉。陰精易泄。貼之可以興陽固精。

行步康健。氣力加添。治女子下元虛冷。經水不調。

崩中帶下。無子者。貼之可以暖子宮。和血氣。其功

不可盡述。惟在至誠修煉。藥力全備。火候溫養。以

二七為期。其功成矣。

真麻油一斤四兩。用淨鍋一口。以磚架定三足。安置

白炭三十斤。慢火煎煉。不可太急。恐損其藥。槐

柳桃榴椿杏楊各二枝。

第一下甘草

去皮。二兩。煎至不鳴。

第二下天冬

去心。

生黃

酒洗。

熟黃

酒洗。

遠志

去心。

麥門冬

去心。

蛇床子

制。

肉蓯蓉

酒洗。焙乾。

牛膝

去蘆。酒洗。

鹿茸

酥制。

續斷

虎脰骨

酥炙。

紫梢花

去草。

木鱉

去壳。

谷精草

大附子

去皮。

杏仁

去皮尖。

肉桂

兔絲子

酒淘。

淨搗爛。

白豆蔻

麝香包。

川練子

去核。

右二十味各錢半。剉碎煎至成炭。取起。以布濾去渣。要淨。再上磚架定。取嫩桑條如拇指大。約長一尺六寸者一根。攪油。

第三下黃丹

水飛炒乾半斤

黃蠟

鮮明者五兩

燒油令滾。以茶匙抄丹細了。入油。桑枝不住手攪。滴水成珠不散為度。又取起。攤候溫。又上架。

第四下雄黃

透明者

白龍骨

倭硫黃

赤石脂

各錢

研細末。勿令油大沸。只大溫。微火煎。不住手攪。又攤起。候溫。上架。

第五下乳香 沒藥

丁香 沉香

木香

錢各一

為細末。入膏內。不住手攪。微火溫養。

第六下射香

當門子。

蟾酥乳汁制。陽起石煨。

啞笑蓉

錢各一

為細末。入膏內。不住手攪。微火養煉。務要軟硬得宜。貼不移動。揭之無跡為度。取起收磁罐中。密封口。埋土中。三日夜。去火毒。每用膏五錢。攤在厚細素絹絹上。貼臍下關元穴及背後腎俞二穴。每一箇可貼六十日。方換。其効如神。但不可恃此固縱。欲傷真元也。

萬氏家傳養生四要卷之五

羅田密齋萬全

編著

漢陽鶴湄張伯琮

校定

男恪齋張坦議正訛刻

養生總論

養生之道。只要不思聲色。不思勝負。不思得失。不思榮辱。心無煩惱。形無勞倦。而兼之以導引。助之以服餌。未有不長生者也。服餌之物。谷肉菜菓為上。草木次之。金石為下。蓋金石功速而易生疾。不可輕餌。恐毒發難制也。近觀服杏仁者。至二三年。或泄。或臍中

出氣不可治。服楮實者。輒成骨痿。服鍾乳。陽起石。硫黃。丹砂。雄黃。附子。烏頭之屬。多為虛陽發熱。作疾服。女子初經。作紅鉛者亦然。悉宜屏之。勿輕信也。

方士惑人。自古有之。如秦始皇遣人入海。求不死之藥。漢武帝刻意求仙。至以愛女妻之。此可謂顛倒之極。末年乃悔。悞曰。天下豈有仙人。惟節食服藥。差可少病而已。此論甚確。劉潛夫詩云。但聞方士騰空去。不見童男入海回。無藥能令炎帝在。有人曾笑老明來。

南史范雲。初為陳武帝屬官。武帝九錫之。命在旦夕。

忽感寒疾。恐不獲愈。預慶事召徐文伯診視。以實懇之曰。可得便愈乎。文伯曰。欲便差甚易。恐二年不復起耳。雲曰。朝聞道。夕死可矣。况二年乎。文伯以火燒地布。挑葉置雲其上。頃刻汗解。裹以溫松。翌日疾瘳。雲喜甚。文伯曰。不足喜也。越二年。果卒。觀此可為求速効者之戒。

病有堅痞。風氣結在皮膚肉腠者。可用針。分寸如法。在胸腹腰脊。近臟腑腸胃者。非是上醫。勿使用針。按素難。凡治臟腑之病。取手足并榮俞經合。以行補瀉之法。故八法針天星十二穴者。上取下取。

左取右取。合擔則擔。合截則截。吾有秘傳。皆不離手足。了盡一身之疾。凡有疾者。頭項胸腹腰脊肋脇。戒勿用針。

凡頭面胸腹脊腎諸穴。有宜灸者。不過三壯。不可多灸。有人灸丹田穴。動則五六十壯。謂之隨年壯。人問其故。荅曰。若要身體安。丹田三里常不乾。噫。此齊東野人語也。人能謹其嗜慾。節其飲食。避風寒。雖不灸丹田三里。身自無病而常安也。否則正氣一虛。邪氣自攻。以灸補虛。是以油煖火也。無益而反有害之。凡用針灸後。常宜慎慾。至疾愈方可。不然則無効矣。

延年益壽不老丹

生黃三兩。酒浸。乾。熟黃三兩。洗淨。

地骨皮

淨。五兩。酒洗。

人參

三兩。酒浸。乾。

天冬

三兩。酒浸。乾。

晒乾。

麥冬三兩。酒洗。制。

白茯苓

五兩。酒浸。去粗皮。切片。何首

烏

半斤。鮮者。用竹刀刮去皮。切片。酒浸。晒乾。乾者

羊肉

一斤。黑豆三合。量着水於上。加竹篾。放此藥。後覆

蓋蒸

一二時辰。取出晒乾。共為細末。煉蜜為丸。梧

桐子大

每服三五十九。酒送下。清辰服之。此藥千

益百補

或十日或一月。自知為另等人也。常服功

効難言

得此藥者。不可以為藥。易而輕傳也。

鹿角霜丸

黃栢八兩。去粗皮。用人乳拌勻。晒乾。如

七兩。隨時鹿角霜八兩。

天門冬二兩。去麥門冬

二兩。人參二兩。或生黃酒二兩。浸一夜。水中去浮者。熟黃

二兩。酒浸一夜。為末。煉蜜為丸。梧子大。每服七十九。加

至百九。淡鹽湯送下。酒尤佳。

煮鹿角霜法。鹿角用本半解。及新鋸。血氣不乾枯

者。截寸半。置長流水中。浸七晝夜。滌去腥穢。每角一

斤。加桑白皮二兩。黃蠟二兩。楮實子一兩。放銀器內。或鹽

泥固好。栗炭火煮七晝夜。水耗以熟水添之。旋

耗旋添。角軟如熟樣。取出晒乾。聽用。將煮角汁去藥

渣。並蠟皮。火熬膠。收貯。每用三錢。酒化融服。其功更

勝。若麋角尤佳。煮製之法相同。

何首烏丸

八月採赤白半。極大者佳。以竹刀刮

去皮。切碎。用米泔水浸一夜。漉出晒乾。以壯婦生男。乳汁拌晒三度。候乾。用木臼舂為末。羅細。以北紅束。密雲縣出者佳。於沙鍋內煮。去皮核。取肉和藥末。千杵為丸。焙燥。以磁器盛之。初服二十九。每十日加十丸。至百丸止。空心鹽湯下。忌鉄與諸血。蘿蔔。

長生真人保命服食

治五癆七傷。虛損無力。四肢困倦。脚手頑麻。血氣耗散。面黃肌瘦。陽事不升。虛暈惡心。飲食減少。此藥能

治諸虛。添精補髓。滋潤皮膚。充神壯氣。身體輕健。光澤。開胃進食。返老還童。髮白再黑。齒落更生。大有神効。

茯苓

四兩

天冬

四兩

山藥

四兩

熟黃

四兩

枸杞

四兩

何首烏

四兩

乾姜

二兩

大茴

炒一兩

青鹽

少許

鹿角霜

四兩

蓮肉

半斤

去

沒石子

一兩

破故布

四兩

香油炒

大核桃肉

半斤

麥冬

四兩

為末

空心白湯調勻

二三匙

日進二服

不拘在家

在外

少者一服

老者二服

功不盡述

松梅丸

肥腸

健髓

之驗

松脂一斤。煉熟者。懷慶地黃十兩。酒蒸。烏梅肉六兩。如後法
製煉蜜為丸。梧子大。每服五十。空心米飲鹽湯下。

此方得之南京吏部尚書。

白云西域異人所

授。後服之果能加飲食。致身肥健。小便清。大便潤。精神不倦。愚考諸本草云。松脂味苦。甘溫。無毒。安五臟。除胃中伏火。咽乾消渴。久服輕身不老。聰耳明目。固齒潤肺。辟邪氣。去歷節風。癘風。痠痛不可忍。仙家多煉服。日無倦怠。老年髮白返黑。

若同茯苓末煉蜜服。可以辟穀。

煉法。用明淨松脂十餘斤。先以長流水入沙鍋內。桑

柴火煮拔三次。再淋桑灰汁。仍煮七八次。扯拔又用
好酒煮二次。完則以長流水煮過一次。扯拔色白。味
不苦澁為度。陰乾。入石臼內杵搗取淨末。依方配合
再搗。一日九次。須要日乾乃佳。又查熟黃。味其苦
無毒。填骨髓。五臟不足。及男女癆傷。通血脉。益氣力。
利耳目。一名曰地髓。久服輕身不老。黑髮增壽。服此
藥忌三白。禁銀鐵器。取沉水者佳。晒乾稱用。以清油
洗淨。木甌沙鍋蒸半日。入臼舂用。烏梅肉味酸平
無毒。能下氣除熱。安心神。療肢躄痛。生津液。及好睡
口乾。利筋脉。去痺消痰。治骨蒸虛癆。羸瘦。鮮煩毒。久

服令人思睡不醒。故東垣有言。凡酸味最補元氣。謂其有收之義耳。取潤大者三五斤。以溫酒浴洗。饒內蒸熟。去核取肉。搗和前二味成丸。

鹿角霜丸

鹿角

錄成寸段。長流水浸七日。取出。沙鍋

粗皮。內去血穢。知母。去皮。鹽酒半炒。黃生黃。酒浸。乾。

研細。淨。一斤。知母。去皮。鹽酒半炒。黃生黃。酒浸。乾。

四兩。淨。熟黃。酒浸。一夜。乾。天冬。酒浸。去心。晒乾。

麥冬。酒浸。去心。晒乾。當歸。全用。酒洗。何首烏。去皮。用

二兩。不犯。鐵器。白茯苓。去皮。為末。用淘麋角

淨末。一斤。黃柏。淨。半斤。切為咀片。酒炒。老黃色。為末。

共為一處拌勻。煉蜜為丸。梧子大。每服五十。空心

溫酒送下。或鹽湯送下。

烏鬚固本丸

何首烏

半斤。米泔水浸三宿。竹刀刮去皮。切片。方加黑豆五升。同

時。蒸熟。去水泡。一生黃。酒浸。黃精。同煮。熟。去。豆。忌。鐵。器。熟。黃。浸。二。兩。酒。天。冬。一。兩。去。麥。冬。心。二。兩。去。白。茯。苓。

二兩。赤茯苓。二兩。去心。各片木。二兩。人參。二兩。五加皮。二兩。巨勝子。二兩。栢子仁。二兩。松子仁。二兩。核桃仁。二兩。枸杞。二兩。為細末。煉蜜為丸。梧子。大。每服七八十丸。空心溫酒鹽湯下。

卻老烏鬚健陽丹

何首烏

刮去皮。米泔浸三夜。竹刀

赤白

各一斤

牛膝

半斤。同煎三次。為末。

枸杞半斤。酒浸。洗。當歸半斤。酒浸。一。故帑五兩。炒。
 茯苓人赤。一。牛乳浸。白。一。斤。兔絲子半斤。酒浸。三。
 右七味。各不犯鉄器。煉蜜為丸。如彈子大。日進三
 九。早進一丸。空心酒下。午後一丸。姜湯下。臨困一
 九。鹽湯下。初服三日。小便雜色。是去五臟雜病。二
 十七日。唇紅。口生津液。再不夜起。四十七日。身軀
 輕健。兩乳紅潤。至一月後。鼻頭鼻頭辛酸。是諸風百病
 皆出。四十九日。目視光明。兩手火熱。精通。白髮反
 黑。齒落更生。陽事強健。丹田如火。行步如飛。氣力
 倍加。非人不可輕泄。乃神秘之方也。

益母草。單一味為末。不犯鉄器。煉蜜為丸。如彈子大。
每服一丸。久服亦令人有子。此先祖蘭窓公常用有
驗者。其婦人胎前產後諸疾治之皆効。加戒湯引子右本方
加木香。當歸。赤芍尤佳。無子者。溫酒下。服一月其
經自調。一方於上加外。又有川芎。腹有癥瘕。加三稜。莪朮。胎
前產後。臍腹刺痛。胎動不安。下血不止。用煎秦艽湯
下。或當歸湯下。半夏湯亦可。
胎前產後。臍腹作痛。有聲。寒熱往來。俱用米湯下。
臨產及產後。先用一九。及童便酒下。血氣自然調和。
又能破血痛。調經絡。極効。

產後胎衣不下。及一切產難橫生。或死胎經日不下。
脹滿心悶。心痛。炒鹽湯下。

產後中風。牙關緊閉。半身不遂。失音不語。童便無灰
酒送下。

產後氣喘。咳嗽。胃膈下利。惡心嘔吐酸水。面目浮腫。
兩脇腋痛。動舉無力。溫酒下。

產後兩太陽痛。太陽者。前後腦也。呵欠。心驚。怔忡。氣
短。肌瘦。不思飲食。血風身熱。手足頑麻。百部疼痛。米
飲送下。

產後眼花黑暗。血暈血熱。口渴煩悶。見鬼狂言。不省

人事。薄荷湯下。血崩漏。糯米湯下。

產後赤白帶。煎阿膠湯下。

產後大小便不通。煩燥口苦。薄荷湯下。

產後面赤顏垢。五心煩熱。或腹中血塊。腹臍奔痛。時

發寒熱。有冷汗者。童便酒各半下。或溫薄荷湯下。

產後惡血未盡。結帶臍腹刺痛。惡氣上冲。心胸滿悶。

童便溫酒各半下。

產後痢疾。米湯下。

又方三分散。用小柴胡。四物。四君。用咀咬。產後傷寒
並痢者。依方取効。似神扶。產後血瀉。水煎束湯下。

產後未滿月。血氣不通。咳嗽。四肢無力。自汗。睡汗不止。月水不調。久而不治。則爲骨蒸潮熱。用童便酒下。若急用時。取生者根莖花葉搗爛。調服及絞汁入水飲亦可。又治喉閉。得吐即愈。冬來用根爲最。娠婦五忌。崑山顧狀元刊施二法。一勿睡熱坑。南方火櫃亦同。一勿食熱炒炙燂之物。一勿食蔥蒜韭薤胡椒茱萸。一勿於星月下仰臥。及當風洗浴坐臥。一勿飲燒酒及黃酒。蓋此二酒有藥。恐後姪娘所禁相反。小兒五宜。

一小兒初生。先濃煎黃連甘草湯。用軟絹或絲綿包。指蘸藥。搗出口中惡血。氣或不及。即以藥湯灌之。待吐出惡沫。方與乳吃。令其出痘稀少。

一初生三五月。宜裹縛令卧。勿豎頭抱。免致驚癇。一亂與食不宜一時混吃。令兒生痺癢痞積。

一宜令七八十歲老人舊裙褲改小衣衫。令兒有壽。雖富貴之家。切不可新製紵絲綾羅毡絨之類。與小兒服。不惟生病而且折福。愚意凡小兒滿月受賀宴賓。宰殺生物亦非所宜。

一小兒四五箇月止與乳吃。六箇月以後。方與稀粥。

哺之。周歲已前。切勿吃葷腥并生冷之物。令兒多疾。若得二三歲後。臟腑稍壯。纔與葷腥。方可不傷脾胃。延生第一方 鎮江錢醫官傳

小兒初生。臍帶脫落後。取置新瓦上用炭火四圍燒至煙將盡。放於土地上用瓦蓋之。類蓋之存性。研爲細末。預將透明硃砂爲極細末。水飛過。臍帶若有五分重。乳汁一二蜆殼調和。或以黃連甘草汁調。

亦好。調和前臍帶末。硃砂末二味。如沙糖樣。抹兒口中及乳頭。一日之內抹盡。次日兒大便遺下穢滯濁垢。終身永無瘡疥及諸胎疾。箇箇保全。此十分

妙法也。再臍帶內看有虫當去之。

神効消毒保命丹

凡小兒未出痘瘡者。每遇交春分。秋分時。服一九。其痘毒能漸消化。若服一二次者。亦得減少。若服三年六次。其毒盡消。必保無虞。此方神秘。本不宜輕傳。但慈幼之心。自不能已。願與好生者出而共之。

纏豆藤

一兩五錢。即是毛豆藤。梗上纏繞細紅絲者。是也。在八月採取。陰乾。此藥為主。妙甚。

黑豆

二十粒

赤豆

七十粒

山楂肉

一兩

新升麻

七錢

荊芥

五錢

防風

五錢

生地

一兩

川獨活

五錢

甘草

五錢

當歸

五錢。酒洗。

赤芍

五錢

連翹

五錢半

黃連 五錢

桔梗 五錢

石膏 一兩。水飛。牛旁子。

炒。兩。

苦絲瓜

霜者甚妙。炒。五錢。各為極細。

末和勻。

淨沙糖拌丸。李核大。每服一九。濃煎甘草。

湯化下。其前項藥須預辦精料。遇春分。秋分。正月。

十五。七月。十五。脩合。務在精誠。忌婦女。猶大見合。

時向太陽祝藥曰。神仙真藥。体合自然。嬰兒吞服。

天地齊年。吾奉。

太上老君急。如律令勅。一氣七遍。

儿初生小兒。口齟。發牙跟白黑。各曰馬牙。不能食乳。

此與鵝口不同。少緩即不能救。多致夭殤。急用針縛。

筋將白黑挑破出血。用好金墨磨薄荷湯。以手指碾
毋油髮蘸墨遍口擦之。勿令食乳待睡一時醒方與
乳再擦之即愈。

牛黃抱龍丸 此屢服驗方。治一切急慢驚風及風

熱風痰用薄荷湯磨服一丸。兒小作二三次服。

牛胆南星 八錢

雄黃 錢半

辰砂 一錢 鈎藤 兩

天竺黃 二錢半

人參 錢半

茯苓 錢半 牛黃 分

射香 分五 為末復將甘草 兩 判細。用水二大碗煎成

膏一盞。入藥末內。九如芡實大。金箔為衣。陰乾藏
之。勿令泄氣。每近微火邊。

右附方有驗及人所服驗者皆秘也。茲具開錄以廣前方之所未脩。蓋人之稟養不齊。病亦隨異。故方各有所宜。在人活變而用之耳。

萬靈膏

香油四片槐柳桃橘杏楊各二枚兩

頭尖

白芷

赤芍

大黃

人參

黃連

白芍

草烏

苦參

川芎

生黃

川椒

胎髮

川山甲

熟黃

槐子

杏仁

各一兩當歸二兩

草麻

一百三十。去皮。巴豆一百二十。去皮。

黃藥

一兩。去皮。木鱉五十個。去皮。

右二十味俱咬咀如麻

豆大。入香油內浸。春夏三秋七冬十日。黃香二十

兩黃丹

二斤。水飛澄。

阿魏

沉香

丁

香

射香

血竭

各一兩

木香

八兩

乳

香

沒藥

各三兩

右

八味俱為

細末。

先將香

油並藥入

銅鍋內

煎焦。

將藥鍋取

下。溫冷用生絹

過淨。

再下黃丹。

用槐柳

芽枝不住手攪。

此時

用

火宜慢。

常滴藥在

水中。成珠不

散。八黃香。將

鍋取下冷片

時。滅火性。

乃下阿魏等

八味攪勻。

化

開貼患如神。

柴胡三稜飲

治小兒食積

柴胡

神麴

神麴

神麴

神麴

神麴

神麴

神麴

神麴

神麴

神麴

神麴

神麴

神麴

神麴

神麴

神麴

神麴

神麴

神麴

神麴

神麴

神麴

神麴

神麴

神麴

神麴

神麴

柴胡三稜飲

治小兒食積

柴胡

神麴

黃芩

莪朮

人參

三稜

只實

陳皮

半夏

烏梅

青皮

茯苓

厚朴

檳榔

甘草

姜三片。草薢仁二個。水煎。

黃連磨積丸

治遺精

滑石

黃柏

為末。

秋冬煉蜜。春夏麵糊為丸。梧子大。每服七十丸。滾水下。

治腸風下血

槐角

一兩

水一盞

煎半鍾。

治風瘡疥瘡

香油一鍾

猪油半兩

黃柏

苦參

頭髮

雞子皮

黃蠟

以上諸藥。在鍋內煎化頭髮。後用水銀 猩紅

拈礬

木鱉

大風子

蛇床子

人信

硫黃

雄黃

花椒

吳茱萸

俱為細末。入前藥內調搽。

治喉痛生瘡

內用涼膈散加防風

牛旁子

射干

升麻

治瘡吃藥

生黃

黃柏

黃芪

防風

荊芥

常歸

支子

白蒺藜

蒼朮

川芎

赤芍

甘草

大黃

水煎。

治頭瘡 石螺去壳。畱肉。 白蠟五錢 香油二兩 松

香五錢 右螺同油煮滾去螺。蠟松。香於油內成膏。

治九種心氣痛 莪朮 三稜 青皮

陳皮 益智仁 桔梗 藿香

肉桂 甘草 香附 兵擲

為咀片。白水煎。孕婦不可服。

治痢疾 梧桐子 訶子肉各一兩 枯礬二錢

細末。醋糊丸。梧子大。每服三十。紅痢甘草湯下。白

痢乾姜湯下二次止。

牙疼 牙疼獨活散。通元。羌獨芎。防風各一錢。水煎。

治便毒

金銀花

川山甲

木鼈子去油。

白芨

天灯心

姜蚕

全蝎去毒。

常山

大黃

連翹

細辛

牛

膝

漏蘆

乳香

沒藥

藥煎熱方下此一味。

水酒各一鍾煎服。

治蠟瘰

新剃頭時。

用白糖滿頭捺上後用活螺螄

一搗爛敷上。乾一層再加一層。

治重牙痛

用黃蠟少許。在鍋內化開。用艾葉小大

三皮。人言少許。同處為丸。又用蛾滿箇盛之加

疼在左。放蠟丸在左。右疼痛安右。

治嗽

用桑白皮

蘿蔔

共一處水煎。露一夜清。

辰溫熱服之。

治風牙

用川烏一片。放清油內。蘸過燒紅。放于牙

上立効。

治痔漏瘡方

蓮蕊 二錢

歸尾

焙乾。

大黃

兩半

乳香沒藥

猩紅各

蚊蛤

黑白丑各

兩為細末。每服四錢。獐猪肉湯下。

四更服之。四

時下虫。如無虫下。爛肉為度。

固齒擦牙散

骨碎補

黑。

炒

青鹽

五錢

食鹽

五錢

花椒五錢為末搽之。

頭風方 川芎三錢 柴胡一錢 石菖蒲

防風 葉本 生甘草 升麻各

錢 熟甘草 生黃酒浸各黃連酒炒黃芩

炒各四錢半為末每服二錢食後真桑湯送下。

楊文宇治天行熱病方 柴胡熱潮將息者一錢。

黃芩錢半加半夏九分或白茯苓九分只實錢。

未下者厚朴五分頭痛胸痛者加川芎五分有斑先

服青黛三錢水化服後服藥姜三片為引已經下者

加大棗一箇為引未下者不用。

中滿腫脹方

人參 三分
白朮 一錢
茯苓 六分
黃芩 五分

麥冬 八分
木通 五分
厚朴 三分
紫蘇葉 三分

海金沙 五分

隔噎方
生黃 一分
水洗。當歸 八分
酒白芍 一錢

川芎 七分
陳皮 八分
紅花 三分
桃仁 五分

甘草 五分
炙。水煎。初服二三劑時。定有一反。後

即愈。

當多服一二十劑。若動火。加黃芩。青皮 各五分。

有別症。隨宜加藥。

卷終

養生四要卷五

後記

《養生四要》明·萬全著。萬氏字密齋，明代羅田縣（今湖北省羅田縣大河岸）人。世醫出身，通曉各科，以兒科、婦科、痘疹等享有盛名。萬氏生平著述甚富，有十餘種之多。《養生四要》等十種主要著作，收入《萬密齋醫書十種》及《四庫全書》的書目之中。

《養生四要》又名《萬氏家傳養生四要》，是一部養生長壽學專著。論述寡欲、慎動、法時、卻疾等養生之法。是書養生措施說理易懂，法簡易學，所用方藥，亦簡便實用。全書五卷。卷一爲寡欲，主張堅忍其性，適齡婚姻，擇偶而配。卷二爲慎動，論保定其氣，提倡生命在於動靜結合，反對主動主靜走向極端。卷三爲法時，

指出凡天地之氣，順則和，競則逆，和于陰陽則不犯其邪。卷四爲卻疾，認爲卻病者慎于醫藥，慎于醫藥則不遇其害。尤如用藥如用兵，師不內御者勝。卷五爲養生總論，提出屏嗜好，適寒暄，順翕張，調滋滲。同時指出人可以延長壽命，但不能成仙的觀點。

《養生四要》成書于嘉靖二十八年（一五四九年）。現主要版本爲康熙五十一年（一七一二年）視履齋刻本，雍正二年（一七二四年）同人堂刻本。本書校勘以視履齋刻本爲底本，一九八四年湖北科技出版社版本爲參校本，校勘影印。

陳加玉