

新刊萬氏家傳養生四要

氏家傳養生四要卷之四

羅田密齋萬

全編著

邵疾第四

吾聞上工治未病中工治將病下工治已病治未病者上痊人九治將病者十痊二三治已病者十不救

善治者治皮毛不善治者治骨竈蓋病在皮毛其邪淺正氣未傷可攻可刺病至骨竈則邪入益深正氣養生四要卷之四

將憊針藥無所施其巧矣意勾崩不折至用斧柯治
涓不絕流為江河是誰之咎與

邵子曰與其病後纔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
亂已成而後治之譬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函也一旦病亟然後
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

心即經云生藥三故神與之精夫大虛之謂神生生之謂氣象形之謂情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禽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散精神不散益壽而可以百數此之謂中藥水土石草木昆蟲氣味合而服之可以攻邪如辛涼之藥以攻風邪可使正

復此之謂下藥今人藥上藥而不求餌中藥而不知
至於有病以下藥為良劑合爾靈龜視我朶願無怪
乎斯民之不壽也

善養生者常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

事哉誠哉斯言與醫迷之砭劑也

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脈相忝制方之特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文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
病付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此
至人雖豕王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
安望其西酉者之用心而致其病之痊乎

內經云惡心於鍼石者不可語言至巧惑於鬼神者不

可語言至德吾見世人有病專務祈禱此雖胡貊之俗自少吳氏以來民相惑以妖相扇以怪迄今以矣况彼瘴烟障霧之中多魍魎狐魅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疫癘之災不可廢矣

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藥湯兩服而安

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菓為助五畜為益五菜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况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况金石酷烈有毒又加煉有火氣非人臟腑所能經也唐張臯諫穆宗曰神慮濇則血氣和嗜慾多而疾病作蓋藥以攻疾不可用也

韓昌黎銘孝子之墓曰余不知服食說起自世世殺人不可數計而世人慕之至此甚感也

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和相求故所論者輕輕則草木草木者從其牛膝巴戟兔系之類遊客以好名自高故所論者重

聖則金石金石者丹砂陽起石硫黃之類吾不知此
為補者補何臟子以為補心耶心得熱則瘡瘍之病
生六以為補肝耶肝得熱則神眩之病生矣以為補
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子火君火也補
腎之火火得熱而益戡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聚溫溫多成熱

涼無聚涼涼多成寒陰則哥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

王太僕云攻寒令熱脈不實而熱疾已生制熱令寒
脈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
瘍瘖鬱注下痢癰腫脹嘔飀血頭痛骨變肉痛血泄
溢血泄淋閉之病生矣

論四心肺損而色蔽腎肝損而形痿穀不能化而損

脾感此病者皆損之病也漸潰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原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 命門者諸精神之所舍原氣之所係也原氣之出於腎者如此脉之動也所謂間之動氣所發也故人之脉以尺為土如樹之

根此真脉之出於腎者如此夫腎者生之本為阴剛
之樞紐榮衛之根抵所以有補無瀉也丹溪陰明大
補丸 最佳

按滋陰大補丸乃六味補腎地黄丸除去丹皮澤瀉
合六味煨腎散除青鹽加牛膝五味子石葛蒲耳州
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震
化疑結而腎納之謂之元精即真水也又曰嬰兒悞
真篇云 金公本是東家子送在西隣寄体生認得
喚來歸舍養配將姪女作親情是也氣者火之靈也

其臟屬心聚於膻中膻中者氣之海也其位在肺肺
調有脉遊行三焦之中希於命門謂之元氣即真火
也又曰姤女 悞真篇云 姤女遊方自有方前行
雖短後行長歸來却入黃婁舍嫁個金公作老即是
也黃婁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遠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

磁陰大補丸

熟黃

和

川牛膝

去蘆酒

過

山藥

牛夕

一兩

杜仲

姜汁炒

巴戟

心去

山茱萸

炒

肉苁蓉

酒洗

五味子

白茯苓

去

小茴香

炒

遠志

去心 草同 各一兩

石菖蒲

一寸九

枳殼

五錢

右為細末用紅棗三十六枚蒸去皮核杵爛和煉
窰入藥末杵千餘下為丸如梧桐子大每服五十
丸淡薑湯或溫酒空心送下

此方以五味子補肺滋其水之化源山茱萸補肝
山藥紅棗補腎脾石菖蒲補心又熟地黃枸杞蒸
蓉山茱萸牛膝杜仲以補元精固精山藥紅棗五

味小苗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
也五穀為養五菜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
刀圭者即此穀氣也圭者戊己二土也刀者脾之形
象也澄心靜慮惜精愛氣者所以養此元氣也飲食

必節起吾不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
散謂補助脾胃比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

炙甘草

桔梗

薏苡仁

蓮肉

去皮
各一兩

加陳皮

去白
兩半

煉蜜為丸

如彈子大約一錢重每服二丸東湯化

下此方以白朮甘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虛物以腎配
坎坎居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

者謂之永府求玄火為神神中有精存神以固情者
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
同休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于
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開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

去心并草水煎

石菖蒲

玄參

栝子仁

去壳

天冬

去心

麥冬

去心

丹參

炙耳草

酸枣仁

去壳炒

歸身

清

杜仲

去皮姜汁炒

五味

各一兩炒

右十五

共為末煉蜜杵為丸如彈子大每丸重

一錢金泊為衣每服一九束湯化下臨卧食遠服

此方熟黃白茯苓天冬玄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

以人參白朮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玄
參甘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
心丹最妙此三六延年之要也

夫五臟各一腎獨有二者以造化自然之理也蓋太
極生兩儀一陰一陽之謂也草木初生皆有兩辨謂
之曰拆左曰陽右曰陰故人交形之初便生兩腎東
方曰青龍南方曰朱雀西方曰白虎都是一體北方

曰玄武乃有二體乃龜蛇二體也蛇屬陽龜屬陰子半以前屬陰危之體也子半以後屬陽蛇之體也腎者水臟上應北方玄武之象故有两枚也人之初生水火自平陰陽和均無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
以制陽火蓋腎若燥急急食辛以潤之滋水者滋其
水之化源以腎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

黃柏

監水拌新瓦上炒至褐色四兩

知母

去皮酒拌新瓦上炒四兩

淮慶熟地

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五十九空心食前搯
湯下 腎惡燥用知母之辛以潤之腎欲堅用黃
柏之苦以堅之虛則以熟地黄補之蓋虛則補其
毋肺乃腎毋金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聞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強者骨氣未至也腎主骨腎虛則骨氣不足矣又有交接之

其精易洩流而不射散而不聚冷而不熱者此神
也亂心氣不足也凡有此者宜各隨其臟氣之不定
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蘗菖蒲杜仲之類在心則益其
心如五味益智破故紙之類用枸杞兔系栢子仁以
生其精使不至於易乏山茱萸山藥芡實以固其精
使不至於易洩修合而服其藥勿雜其接以時則兆
龍鱗之子可計日而待矣命其方曰

龍鱗丸

熟地酒洗

歸身酒洗

牛膝酒洗

川續斷

酒洗

巴戟

去心

菖蒲

酒洗

枸杞

兔系子

酒蒸

杜仲

姜汁炒
去絲

柏子

去壳

山茱萸肉

芡實肉

山藥

各一兩

破故紙

炒

益智仁

五味各五錢

共為末煉蜜為丸梧子大每服五十九空心溫酒下

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擬此意制方平其氣養其血開其鬱宜無不可全

同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

枳朮一斤以醋浸春五日夏三日秋
七月冬十月无漉煮乾又焙乾取米

川芎

當歸

白朮

陳皮

各五錢

為末酒煮麵糊為丸梧子大每服五十九空心食
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麝
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天殒者有之深念此輩無

華而受醫藥之害遍訪諸方無驗此者出以示人命之名曰

壯陽丹

熟黃

兩四

巴戟

兩去心二

仙靈皮

兩三

破故紙

兩二

陽起石

兩一

飛一

兩研水

桑螵蛸

兩一

真者焙

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飛之

按秋石五補丸亦同紫何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鬪醜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煖煉法火升之法以誑人人喜其說耳為所誑而不悟謂水煉者譬如澆瀆煮塩者用水即用火即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塩入水消化不復再聚矣其有凝緊者乃假他物在中如取澱者之用石灰釀化而灰存闢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類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此

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土之誑人者巧如穿窬明哲
之士未有不為所惑者也改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
然謂鹹可去此無根之言而人乃信之何也吾煉秋
石之法得於異人之傳可代鹽食又無火毒

秋石

鹹平水

之精補骨脂

苦溫炒

五味

酸溫焙

小茴

辛溫炒

之精巴戟

心之精

各等分為末山藥作糊為丸如梧子大每日空心

服五十九丸紅棗煎湯送下

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缸一口作竈
放陰陽二水在中文武火煮將乾預置一鉄鑪安柄
似銀形不停手四邊鑪動又用桑白皮二三斤剉碎
放在內以鑪鑪作一團和勻却用武火燒令鑪紅並
桑白皮燒成灰為度去火待冷定然後鑪起秤多少
重再取小鍋一口只用磚架以便易取易放將鑪起
秋石研篩過秤每秋石一斤河水斤半同入小鍋中
用火再煮乾以小鉄鑪鑪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蓋

盆中又秤水一斤半放裡以物蓋定勿令泄氣候冷
別用一甕盆放筍箕在上下鋪細布一層再又綿紙
一層別用竹篾作一團圍以布漫定如取魚之筥亦
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
寸門安炭火勿緊勿慢却以白綠盆置其上一字排
定每盆中放水半盞少頃凝結如冰潔白可愛秋石
成矣此為三煉無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

方滋方之功甚大魚疾之人可以長服以兔血枯氣
少龍乾精竭之病一名

十珍丸

續猪脊髓一條完者

括牛脊髓一條完

者

者

團魚

九助者

烏雄雞

白毛烏骨者一
隻按養籠中以

火麻子喂一

七勿令垂食

四味淨製去骨存肉醇酒一大碗於砂鍋中煮熟

搗爛再入

大山藥

五條

蓮肉

去心皮

京東

一石
枚去

皮

柿餅

有糯者
十枚

四味修製用井花水一大甌於沙鍋煮熟搗爛與

前熟肉和一處再用慢火熬之却下

鹿角膠

兩四

真黃蠟

兩三

右二味逐漸下與前八味和一处搗成膏子和平
胃散末四君子末知母黃柏末各一两共一十兩
搜和成劑十分硬再入煉蜜放石臼中杵於餘下
為丸如梧子大每服百丸不拘時東湯下

人之憂淺其候有三年少氣盛鯨曠矜持強制情慾
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乎和之

向者若腦髓積損真元以虧心不攝念腎不攝精夜
夢遺交而泄者如瀉之鏽而漏也人少有之此病最
重非固澁之劑告靜之心必不能治也 或謂夢泄
盛於房勞者蓋陰陽交接二氣相應真精雖泄真氣
不泄若在夢中則精氣俱泄矣又有一等人念慮邪
淫神氣消糜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 除漏而自澀者其情有所感心有所慕
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
前藥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
於膝起其踵勿令挨肉則迎霄不泄矣

固精丸 治心神不安腎虛自泄精

知母

黃柏

牡蠣

白龍骨

芡實

蓮蕊

白茯苓

遠志

山茱萸

各三錢

硃砂

水飛過三

次

三

山藥

一兩研
伙物

右山藥蔓以上九味研為細末水煮山藥糊丸如梧桐子大味砂為衣每服五十九丸或湯送下

妙應丸

治遺精白濁乃固澁去脫之洪也

真龍骨

味砂飛水

石菖蒲

各二錢

白茯苓

一錢

沙仁

石蓮肉

砂仁

各一錢

桑螵蛸

焙

兔絲子

酒浸二日
焙各五錢

牡蠣

用破草鞋包火
煨細研一錢

右為細末山藥糊丸梧桐子大每服五十九丸粳米

飲下

金鎖秘精冊

治男子嗜慾過度精氣不固固澁去

養生西要卷之四

十九

岐文堂

晚之劑

蓮肉

去心

芡實肉

各四兩

白龍骨

煨一兩

桑螵蛸

煨一兩

蛸

煨一兩

蛸

共為細末又以金櫻子霜後半黃者去刺劈兩片
夫子水淘淨搗爛入鍋中水煎不住火給水耗半
以布濾去渣再煎如稀餳和藥末杵千餘下為丸
梧桐子大每服三十空心鹽湯送下更以續命膠
子二枚煨熟壓之助其藥力

人之生也水為命火為性土為形故水火非土則無
所載性命非形則無所附形者性命之舍猶果之仁
有殼也何謂土戊巳是也何謂形脾胃是也

胃為戊土以司受納脾為己土以司傳化胃陽主氣脾陰主血榮衛平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為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者皆治其不足之病諸導滯消積方者皆治其有餘之病也

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神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為不可

人之傷食者未可便吐下之恐傷胃氣如傷之輕者損殺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為度不可遽下惟薑服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使成損

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

只實

炒

黃連

姜汁炒 各五錢

白朮

炒

木香

三錢

山楂肉

神麩

炒 各七錢

麥牙

菴蓰子

炒 各五錢

為細末湯浸蒸餅為丸白湯下

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

半泔浸

陳皮

各四兩

厚朴

姜汁炒

只實

炒

香附

童便浸 二兩

砂仁

炙草

各一兩

養生口要卷之四

五

東文堂

為細末荷葉包粳米煮飯為丸梧桐子大每服五十米飲下

脾胃素弱食少之人宜常服健脾胃散以助中和氣治

脾泄尤妙

人參兩一

白朮

白茯苓各二兩

炙甘草兩二

山藥

蓮肉心去

薏苡仁

芡實去

白扁豆去壳炒

各四兩

右為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

葛花五

赤小豆花

三

家葛根

澄粉入西

白豆蔻

去壳取末七錢

右為細末用生藕搗汁和丸如彈子大每服一丸

清爛津熱下

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

杜仲

鹽酒炒

益智仁

兎絲子

酒浸

川續斷

白茯苓

山藥

遠志

去心片

蛇床子

牛膝

去蘆酒浸

山茱萸

去核

五味子

各一錢

肉苁蓉

酒浸

二兩

為末煉蜜為丸梧子大每服二三十丸空心温酒

下

凡婦人無子者有三病一曰血海虛冷二曰坤思困
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

白毛烏骨雞

一隻重二斤半許閉在
籠中以陳老米飯喂養

一七勿令食虫閉死去毛腸淨用參四兩到細
放湯中寸許以瓦灌一筒裝雞在內再入醋酒浸煮
約高一二寸許慢火煮熟取出和骨搗爛
作餅餅煎餘汁焙至乾研為末
香附米一主分四主一主酒浸春秋二日再一日
冬四日按時
熱地黃
當歸洗
白芍藥

鱉甲九壯

川芎三兩半

人參各三兩

牛膝去蘆

白朮

知母各二兩

丹皮

貝母

柴胡各二兩

地骨皮

乾薑炒

玄胡

黃柏炒各一兩

秦艸兩

白朮

黃芪各二兩

生地黃酒洗

為末併鷄末和勻酒浸各半煮麩糊丸如梧子大每服五十九丸溫酒米飲任下忌煎炒辛辣之物及

寬菜

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体方交瓊漿先吐陽

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偃僂腎將憊矣
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

杜仲菴蓉巴戟天 茴香故紙及青塩
猪羊腰子燒來服 八十公公似少年

杜仲

去鹽下炒

白茯苓

酒

巴戟

去心

小茴

破故紙

酒淘淨炒

青蘘

各等分

右為末和勻用穢猪腰子竹刀劈開內割成縱橫路入藥一錢濕紙包裹火中煨熟食之溫酒燕下每日食一枚帖羊腰子亦可

膏熨丸

昔趙進食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

笑白髭鬚

破故紙

十兩水淘淨待乾用黑芝蔴同炒去麝

杜仲

去皮到碎以生薑自然汁拌炒盡絲取末五錢

養生四要卷之四

五

敷文堂

二味各等分為細末用胡桃肉五十箇以糯米粥
相拌白內搗如泥布漚去滓只用此胡為匕梧子
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班者宜服

何首烏丸

填精補髓髮永不白

何首烏

新取

赤白二種各半用米泔水浸一夜竹刀刮淨忌鉄

牛膝

去蘆半斤

黑豆

三升酒浸

用柳木篋一箇作平底篋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

兩柴錢作一層又如前鋪黑豆何首烏牛膝以物蓋

定慢火熬至豆爛為度取出去豆以竹刀剉碎暴

一、軍用石礮石白取犯銅鉄

牛膝味辛

何首烏味一熟黃酒蒸焙乾取

末半斤忌鉄

三味和勻煉密放木臼杵干餘下為丸梧子大
每服五十九用先蒸過黑豆晒乾為末收貯每用
七粒煎酒吞藥忌羊血蘿蔔生葱併藕

人年五十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

生黃

酒洗焙各

養生四要卷之四

三五

改文堂

當歸酒洗

牛膝去蘆酒洗

遠志去心并水煮地骨皮爭

拘杞酒洗

甘菊花

五味子各一兩兔絲子酒洗

酒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五十九空心鹽湯下

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搽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其効

熟黃兩一

香附兩二

嫩槐枝四十九寸長新

存法取起
排去梗

右蒸

一兩

旱蓮草

二兩

升麻

炒一兩半

細辛

錢五

白芷

錢五

羊脛骨

燒灰五錢

青皮

炒五錢

為末用黑鉛作盒盛之

人年六十法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
虛雖取一時之快迴貽終身之害古人用蘇麻粥以
養老川溪以三子養親湯事其毋皆美法也吾製地
黃四仁丸治老人便秘之病

地黃四仁丸

火麻仁

研

淨內二兩另

郁李仁

去

另研

桃仁去皮尖四十

杏仁製散

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寒湯送下此方以地黃補腎生汁液麻仁桃仁治血秘又潤血中之燥郁杏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口細袋中煮之三沸取出料當風處令乾下次再煮每葉一錢可

煮三次却以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

按求壽九方背大梁郭之鄉為尚書時常服之年逾
蒼生四要卷之四

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當宜服之

蓮肉一斤去心先用酒浸一日後裝入罐備肚內

子不用 蒼朮剉碎一斤分作四分用酒浸水

白茯苓四兩 熟黃四兩 川練肉炮取 枸杞

山藥 栝子仁另 破故紙用麻紙同炒香

青塩沙五錢 沉香 木香各一兩 五味

小茴香炒二兩

十四味為末酒和杵勻為丸如梧子大每服五十丸加至七十九丸空心溫酒下塩湯送下此方化草

靈丹九勝

人之病皆有十病九痰之說然則痰之為物也乃腎之真水五臟之真情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壅塞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

去皮臍
上兩

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
醬樣待生黃衣取出晒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

蒼朮

米泔浸

香附

薑便

只實

錢一炒
兩各

蘇子

炒另研

白芥子

炒另研

炙甘草

各

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五十九白

湯送下

瘦人之痰勞勞太過暴怒無常 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

姜汁拌炒

天冬

去心

白茯苓

知母

黃柏

炒火色

貝母

陳皮

白

黃

研

接萋霜

冬五錢

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也分五臟治之
不可悞也

病者憎寒壯熱自汗面白目乾口苦精神不守恐畏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

分一

半夏

泡三分

柴胡

分一

炙甘草

分五

當歸

分七

川芎

分五

白芍

分五

生黃

酒洗一錢生
姜三片水煎

金匱腎氣丸

即六味地黃丸乃補肝之毋也

山藥

兩四

山茱萸

兩四澤瀉

用皮

去

白茯苓

各三

熟黃

兩八

為未煉蜜丸每服五十空心酒下

病者寒熱面黑鼻爛忽喜怒大便苦難或腹清泄
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

酸棗仁

炒三分

澤瀉三分

黃連

水一盞生薑八十二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休

養生四要卷之四

三

文

重肌痛口吐涎沫其病泄脾宜服

補中益氣湯 參苓白朮丸

補中益氣湯

升麻分五

黃芪分五

炙甘草分五

人參錢一

白朮分五

歸身分五

柴胡分五

陳皮錢五

水盞半煎入分食遠服

脾胃益虛肺氣先絕用黃芪以益皮毛而開腠理
不令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
脾胃急痛腹中急縮者宜多用之 此三味乃除

濕熱煩熱之聖藥也。白朮甘溫而苦除胃熱利

腰間血。○升柴苦平味薄能升胃中清氣又引黃
芪升草甘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甘辛之藥力。○如咽乾
加乾葛。○心痛倍加當歸。○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。○冬秋加連節麻黃。春加
佛耳草。款冬花。久病者去人參。○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○脇痛或縮急加柴胡耳

草○膝下痛加熟黃不巳是寒加肉桂○大便秘

結加當歸外加大黃○脚弱或痛加黃柏不巳加

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

症屬熱中者宜用此方若症屬寒中者則此方中

黃芩人參耳草白芍五味能益其病不宜用此方

參苓白朮丸 方見前

病者憎寒發熱而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苑散大阿膠丸

加味紫苑散 即海藏治虛勞咳中有血方加

天冬

麥冬

人參

紫苑

知母

貝母

桔梗

甘草

五味

白茯苓

阿膠

天冬

麥冬 去心各八分

水一盞煎八分臨睡服

大阿膠丸 凡咳血俱効

真阿膠 蛤粉炒成

生黃

天冬心去

白茯苓

五味子者肥

山藥 各一兩

貝母

知母

款冬花

桔梗

桑仁反制

杏仁炒去皮

人參

甘草 各二分

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肺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

熟黃二分

川芎

歸身分五

白芍分一

知母分八

黃柏炒褐色

天冬去心一分

五味十二粒

栝子仁分五

水二盞煎一盞空心服下

又宜服紫河車丸方見前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故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送

湯下

人有脾虛生痰者宜只壳化痰丸至之

白朮兩二

只實

炒二

陳皮

去白帶紅各七錢半

半夏兩一

香附

童便浸兩半

神麩

兩炒

蒼朮米泔浸兩半

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之積開鬱而氣自順化痰而飲不畜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

白米與公食春盡之首謂以穀 肉菜菓去其未盡之
部也 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寫之
也

心病者宜食苦 小麥羊肉杏薤皆苦所謂以苦寫
之也

脾病者宜食甘 粳米牛肉棗葵皆甘所謂以甘寫
之也

肺病者宜食辛 黃黍鷄肉菹葱皆辛所謂以辛寫
之也

腎病者宜食鹹 大豆猪肉粟藿皆鹹所謂以鹹馬
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治者辛燥之
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暌理開血氣亂陽不
能固陰不能密風濕之氣因而乘之所謂啓關納寇
也吾平生不妄與人言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收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麩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脈頌骨髓益氣力利耳目古詩云床頭一甕地黃酒

菖蒲酒一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之牛勝代之同研九如鷄子大每服一粒用酒半斤煖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弦器盛之每日空心稱一錢酒調服益何首烏味甘性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一讚曰神物着此道在仙書雌雄相交晝夜合之服之去殼日居月諸逐老還少保安病軀

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。蓋天門冬味苦甘寒，強
骨髓，養肌膚，鎮心補腎，潤五臟，益氣力。按三山去
伏尸，火服延年，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，在東嶽名淫羊藿，
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

性 麥冬

性 生黃

性 熟黃

山藥

蓮肉

去心

紅棗

去皮核
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皆浮萍酒方 歌曰 天生靈草無根幹不在山今不在岸始因柳絮逐東風點點飄來浮水面神仙一味去痲病要採之時七月半管甚癩風與癩風些小微風都不算豆淋酒內服一丸鼓撲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右癱右瘓三十

六種風偏正頭風手足不舉口眼喎斜癱風癩風
眼過百粒即為全人

比天助陽補精膏 歌曰 靈危衰弱最難痊 好
把玄經子細有 補髓添精身體健 殘軀裁接
返童頭 此方添精補髓善助元陽潤皮慮壯筋
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與陽固精
行步康建氣力加添治女子下元虛冷經水不調
崩中帶不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侯溫養以

二七為期其功成矣

真麻油一斤四兩用淨鍋一口以專架定三足安好
白炭三十斤慢火煎煉不可大急恐損其藥 槐
柳桃檟椿杏楊各二枝

第一下其草

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

斷續

虎脛骨

炙

紫稍花

去草

木鱉

去壳

谷精草

大附子

去皮

杏仁

去皮尖

肉桂

兔絲子

酒洗

單

酒洗

白豆蔻

煨包

川鍊子

五核

右二十味各錢半，剉碎煎至成炭，取起以布濾去渣，要淨再上傳架，定取嫩桑條如姆指大，約長一尺六寸者一根，搗油。

第三下黃州

林一斤 炒乾

黃臘

鮮明者 五兩

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

第四下雄黃

透明者

白龍骨

倭硫黃

赤石脂

各錢一

研細末，勿令油大沸，只大濕微火煎，不住手攪，不攤起候溫，上架。

第五下乳香

伎藥

丁香

沉香

木香各一

為細末入膏內不任手攪微火溫養

第六下附香密閉子

麝酥乳汁制陽起石煨

肉芙蓉

各一

為細末入膏內不任手攪微火養煉務要軟硬得宜貼不移而揭之無跡為度取起收礞罐中密封口埋上中三日夜去火毒每用膏五錢攤在厚細柔段絹上貼臍下開元穴及背後腎俞二穴每一箇可貼六十日不換其効如神但不可恃此圖從以傷真元也

終

新刊萬氏家傳養生四要卷之五

羅田密齋萬全

編著

○養生總論

養生之道只要不忍声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

出皆不可治服諸實者輒成骨痠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聃來

兩史范雲初為陳武帝攝官武帝九錫之命在旦夕

忍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平文伯以火燒
地布桃葉置雲其上頃刻汗解裝以溫松易日疾瘳
雲喜甚文伯口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
按素難九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腸
戒勿用針

凡頭面胸腹脊脊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多
丹田三里身自無病而常安也否則正氣一虛和氣
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

一夜酒

熟黃

三兩

洗淨

地骨皮

五兩

酒洗

人參

三兩

酒

大冬

三兩

酒

洗淨

何首

烏

一斤

鮮者用

白茯苓

五兩

酒

何首

三兩

洗淨

何首

烏

一斤

鮮者用

白茯苓

五兩

酒

何首

三兩

洗淨

何首

烏

一斤

鮮者用

白茯苓

五兩

酒

何首

三兩

洗淨

何首

烏

一斤

鮮者用

白茯苓

五兩

酒

何首

三兩

洗淨

何首

烏

一斤

鮮者用

白茯苓

五兩

酒

何首

三兩

洗淨

何首

烏

一斤

鮮者用

白茯苓

五兩

酒

何首

三兩

洗淨

何首

烏

一斤

鮮者用

白茯苓

五兩

酒

何首

三兩

洗淨

何首

烏

一斤

鮮者用

白茯苓

五兩

酒

何首

三兩

洗淨

何首

烏

一斤

鮮者用

白茯苓

五兩

酒

何首

三兩

洗淨

鹿角霜丸

黃栢

八兩

去粗皮

用人孔

拌勻

晒干

于如

或

効難言得此藥者不可以為藥易而輕傳也

益百補或十日或一月自知為另等人也常服功

桐子大每服三五十九酒送下清辰服之此藥千

蓋蒸一二時辰取出晒乾共為細末煉蜜為丸梧

一斤黑豆三合量着水於上加竹筥放此藥後覆

烏用米泔水浸軟刮去皮其片用砂鍋內先下烏

何首麥冬三兩制白茯苓五兩去粗皮切片何首

大冬三兩酒

洗

淨

七兩 鹿角霜 八兩 天門冬 二兩 去麥門冬

二兩 人參 二兩 或生黃 二兩 置水中去浮者 熟黃

酒浸一夜 為末 煉蜜為丸 梧子大 每服七十九加

至百九 淡薑湯送下 酒亦尤佳

煮鹿角霜法 鹿角用本年解及新鋸血氣不乾枯

者截寸半置長流水中浸七晝夜條去腥穢每角二

斤加桑白皮二兩黃蜆 二兩 楮實子 一兩 銀器內或鹽

泥固濟的好罈炭灰煮七晝夜水耗以熱水添之旋

耗旋添角軟如熟樣取出晒乾聽用將煮角汁去藥

渣並蜆皮火熬膠收貯每用三錢酒化融服其功更

勝翁吳犀角在佳煮製之法相同

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曬乾以牡婦生男
乳汁拌晒三度候乾用木臼搗為末羅細以地紅末
密雲膠出者佳於沙鍋內煮去皮核取肉和藥末干
杵為丸焙燥以磁器盛之初服二十九每十日加十
九至百丸止空心鹽湯下 忌鉄典諸血蘿蔔

此長生真人保命服食

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

養生口要卷之五

四

男文堂

治諸虛添精補髓滋潤皮膚充神壯氣身體輕健光
胃進食返老還童髮白再黑齒落更生大有神

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 一兩

青蘆 少許

鹿角霜 四兩

蓮肉 半斤 去皮

沒石子 一兩

破故紙 四兩

油炒大核挑肉 半斤

麥冬 四兩

為未空心白湯調勻二三匙日進二服不拘在家

在外小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
熱者

懷慶地黃

十兩酒
蒸

烏梅肉

六
為如後法

製煉蜜為九梧子大每服五十空心米飲益湯下
此方得之南京吏部尚書大人者自云西域異人所
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其溫無毒安五
臟除胃中伏火咽乾消渴久服輕身不老聰耳目
固齒潤肺辟邪氣去塵節風屬風痠痛不可忍仙家
多煉服日無倦怠老年髮白返黑

若同茯苓未煉蜜服可以辟穀

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入次扯拔又用
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○又查熟黃味甘苦
無毒真骨髓五臟不足及男女勞傷通血脈益氣力
利耳目一名曰地髓久服輕身不老黑髮增壽服此
更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白春用○烏梅肉味酸平
無毒能下氣除熱安心神療肢躄痛生津及好腫
口乾利筋脈去痺消痰治骨蒸虛癆羸瘦解煩毒久

温酒送下或盐湯送下亦好

烏鬚固本丸

何首烏半斤米泔水浸三宿斤刀刮

首烏滾水泡一

生黃

二兩酒浸黃精四兩用黑豆二升

時蒸熱去豆

天冬

二兩去麥冬心二兩去白茯苓

赤茯苓

二兩去心片朮二兩人參二兩五加皮

巨勝子

二兩百子仁二兩松子仁二兩

接桃仁

二兩枸杞二兩為細末煉蜜為丸梧子

大每服七八十九空心温酒盐湯下

卻老烏鬚健陽丹

仰首烏半斤米泔浸三夜竹力

赤白

各一斤牛膝沙鍋內煎二次為末

枸杞

半斤酒浸洗

當歸

半斤酒浸一夜加茯苓半斤

故紙

五兩炒

茯苓

赤一斤牛乳浸一夜晒乾

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

丸早進一丸空心酒下午後一丸姜湯下臨困一

丸薑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

黑齒落更生賜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罌煉蜜為丸如彈子大
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減湯本方
子右
加水香當歸赤芍尤佳 無子者温酒下服一月其
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素湯
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

產後胎衣不下反一切產難橫生或死胎經日不下
脈滿心悶心痛妙鹽湯下

產後中風牙關緊閉半身不遂失音不語童便無灰
酒送下

產後氣喘咳嗽胃膈不利惡心嘔吐酸水面目浮腫
兩脇肢痛動舉無力溫酒下

產後兩大陽痛太陽者前後腭也呵欠心驚怔忡氣
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

產後面赤頰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

黃飲溫酒各半下

產後痢疾米湯下

又方三分散用小柴胡四物四君用咀吹產後傷寒

並痛者依方取効似神扶產後血瀉水煎棗湯下

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為骨蒸潮熱用童便酒下君急用時取生者根莖花葉搗爛調服及絞汁入水飲亦可 文治候閉得吐即愈冬末用根為最

娠婦五忌

崑山顧狀元刊施二法

一勿睡熱抗南方大櫃一同 一勿食熱炒炙燻之物 一勿食葱蒜韭薤胡椒茱萸 一勿於星月下仰臥 一勿當風洗浴坐臥 一勿飲燒酒及黃酒蓋此二酒有藥恐後姪娠所禁相反

小兒五宜

一 小兒物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 物生三五月宜綳縛令卧勿豎頭抱免致驚癇

一 凡與食不宜一時混吃令兒生有癖痞積

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綾羅毡絨之類與小
兒服不惟生病抑且拆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希粥

哺之周歲已前切不吃暈腥并生冷之物令兒多痰
若得二三歲後臟腑稍壯饒與葷腥最好

迨生第一方 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盞之類蓋之存性研為
細末預將透明硃砂為極細末水飛過臍帶若有五
分重乳汁一二覘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
污濁垢終身永無瘡疥及諸胎疾箇箇保全此十分

妙法也 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丸其痘毒能漸消化君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

經豆藤

一兩五錢即是毛豆藤取明乾此藥為至妙甚

黑豆 二十五

赤豆 七十五

山楂肉 一兩

新升麻 七錢

荆芥 五錢

防風 五錢

生黃 兩

川獨活 錢

半甘草 五錢

當歸 五錢酒

赤芍 五錢

連翹 五錢

黃連 五錢

桔梗 五錢

辰砂 一兩水飛

牛蒡子

炒 兩

苦絲瓜

二箇長五寸番年經霜者甚妙性

灰存性各為極細

末和勻淨沙糖拌九李核大每服一丸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猫犬見令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

大上老君急急如律令勅一氣七遍

凡初生小兒口齟發牙跟白黑名曰馬牙不能食乳此與鵝口不同少緩即不能救多致天殤急用針縛

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切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一九兒小依二三次服

牛胆南星八錢

雄黃錢半

辰砂

一分

鈎藤兩

天竺黃二錢半

人參錢半

茯苓

錢半

牛黃二分

射香江為末服將其草

回判

細用水二大碗煎成

膏一盞入藥末內丸加芡實大金箔為衣陰乾藏

之勿令泄氣每近徵火邊

右附方有驗及人所服驗者皆秘也茲具開錄以廣
前方之所未備蓋人之稟養不齊病亦隨異故方各
有所宜在人活變以用之耳

萬靈膏

香油四斤 槐柳桃檣椿杏楊各二枚 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

一百三十二皮

巴豆

一百二十皮

黃蘗

皮一兩去

木鱉

五十個去皮

右二十味俱以咀如麻

豆大入香油內浸春五夏三秋七冬十日黃香二
兩黃丹二斤水飛澄阿魏火焙七次沉香丁

香

射香

血竭

各一兩

木香八兩乳

香

沒藥各三兩

右呵八味俱為細末先將香

油並藥入銅鍋內熬焦將藥鍋取下溫冷用生絹
過淨將藥再下黃丹用槐柳芽枝不住手攪此時
用燒火直慢常滴藥在水中成珠不散入黃香將
鍋取下冷片時滅火性乃下阿魏共八味攪勻化
開貼患如神

柴胡三稜飲

治小兒食積

柴胡

神效

黃苓

莪朮

人參

三陵

只實

陳皮

半夏

烏梅

青皮

茯苓

厚朴

煨榔

甘草

姜三片 草菓仁二 泔水煎

黃連磨積丸

治遺精 滑石

黃栢 為末

水 下
秋冬煉蜜 春夏麪糊為丸 梧子大 每服七十九滾

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 黃栢

苦參

頭髮

雞子皮

黃蠟

以上諸藥在鍋內煎化頭髮後用水銀

徑紅

枯礬

木鱉

大風子

蛇床子

人言

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

荆芥

當歸

艾子

白茯苓

蒼朮

川芎

赤芍

升草

大黃

水煎

治頑瘡

石螺

去壳
研肉

白蠟五錢

香油二兩

松

香五錢

二味將油熬滾入白蠟松香入油內成膏

治九種心氣痛

莖朮

三稜

青皮

陳皮

益腎仁

桔梗

藿香

肉桂

甘草

香附

兵柳

為咀片白水煎 孕婦不可服

治痢疾

梧桐子

柯子肉 各一兩 枯凡二錢

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

才疼

牙疼獨活散通玄

羌獨芎

防風

各一錢
水煎

治便毒

金良花

川山甲

木鱉子去油

白芍

天灯心

姜蚕

全蝎去毒

常山

大黄

連翹

細辛

牛

膠

漏芦

乳香

夜藥

囊煎此二味

水酒各一鍾煎服

治蠟療

新剃頭時用白糖滿頭搽上後用活螺螄

搗爛付上乾一層再加二層

治虫牙痛

用黃蠟少許在鍋內化開用艾葉小大

三皮人吉少許同處為丸又用鷺蘆一箇盛之如

瘰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 用川芎一片放清酒內蘸過燒紅放于牙

上立効

治痔漏瘡方 蓮蕊 二錢 歸尾 焙干一大黃 兩半

乳香 沒藥 狸紅 各一錢 蚊蛤 黑白丑 各一

司 為細末每服四錢 獾猪肉湯下 四更服之 四

時下 蛭如無蛭下爛肉為度

同齒擦牙散 骨碎補 一兩 炒 青鹽 五錢 食鹽 五錢

花椒 五錢 為末擦之

頭風方

川芎 三錢

柴胡 一錢

石膏 新

防風

藜蘆

生甘草

升麻

錢 熟甘草

黃酒 浸各 黃連 通炒

黃芩

各四錢半為末每服二錢食後真茶湯送下

楊文宇治天行熱病方

柴胡 熱朝得息者一錢

黃芩 錢半 加半夏 九分 或 白茯苓 九分 只實

厚朴 五分 頭痛胸痛者加川芎 五分 有斑先

加青黛 錢 水化服從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

參三分

白朮一兩

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

隔壹方

生黃

分一錢三當歸

分八分酒白芍

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

五卷終