

清 劉晚榮 輯

藏脩堂叢書

四川出版集團
巴蜀書社

減

扁豆粥

治小兒霍亂

扁豆莖

一切焙

人參二

兩

右以水三升先煮扁豆莖令熟下人參煎至二升去滓取汁煮粟米三合為粥與乳母食臨乳兒時先將去少許冷乳汁然後乳母常食此粥佳

豬子肝

治小兒久痢

豬子肝一具

右切作片炙熟空心食之

雞子餌

治小兒秋夏中暴冷忽下痢腹脹乍寒乍熱渴甚

雞子

一枚

胡粉

半兩炒

黃蠟

大棗

右先下黃蠟於銚子內微火上鎔次下雞子黃及

胡粉調和候冷作餅與兒空心午後食之量兒大

小增減

牛乳飲

治小兒噤

牛乳合一 生薑汁合半

右於銀器中慢火同煎至六七沸一歲兒飲半合仍量小兒大小以意加減

甘草豆方

冬月小兒解諸熱毒老人亦宜服之

大黑豆三升 甘草三兩
淨洗 細剉

右用水六升煮令爛熟時時以三五十顆與小兒食之汁亦可服又可用已煮過黑豆入香藥末和

勻飯上蒸令香軟尤佳

口黃飯黑豆入香藥末味

古用木六升煮令爛燥却却以三五十課與小兒

大黑豆

每升
三代甘草
三兩

小兒小兒腹脹痛毒入亦宜服之

甘草豆衣

分量小兒大小以意呷減

古飲器中對火同煎至六十升一歲兒煎半合

中藥合

古薑水合

壽親養老新書卷之二

壽親養老新書卷之三

敬直老人鄒鉉編次

玉牕黃應紫點校

太上玉軸六字氣訣

黃庭山人鄒應博述

道藏有玉軸經言五臟六腑之氣因五味薰灼不和
又六欲七情積久生疾內傷臟腑外攻九竅以至百
骸受病輕則痼癖甚則盲廢又重則喪亡故太上憫
之以六字氣訣治五臟六腑之病其法以呼而自瀉
出臟腑之毒氣以吸而自採天地之清氣以補之當

日小驗旬日大驗年後萬病不生延年益壽衛生之寶非人勿傳呼有六曰呵呼呬噓嘻吹也吸則一而已呼有六者以呵字治心氣以呼字治脾氣以呬字治肺氣以噓字治肝氣以嘻字治膽氣以吹字治腎氣此六字氣訣分主五臟六腑也凡天地之氣自子至巳爲六陽時自午至亥爲六陰時如陽時則對東方勿盡閉窗戶然忌風入乃解帶正坐扣齒三十六以定神先攪口中濁津漱鍊二三百下候口中成清水卽低頭向左而嚥之以意送下候汨汨至腹間卽

低頭開口先念呵字以吐心中毒氣念時耳不得聞
呵字聲聞卽氣麓反損心氣也念畢仰頭閉口以鼻
徐徐吸天地之清氣以補心氣吸時耳亦不得聞吸
聲聞卽氣麓亦損心氣也但呵時令短吸時令長卽
吐少納多也吸訖卽又低頭念呵字耳復不得聞呵
字聲呵訖又仰頭以鼻徐徐吸清氣以補心亦不可
聞吸聲如此吸者六次卽心之毒氣漸散又以天地
之清氣補之心之元氣亦漸復矣再又依此式念呼
字耳亦不可聞呼聲又吸以補脾耳亦不可聞吸聲

如此者六所以散脾毒以補脾元也次又念咽字以瀉肺毒以吸而補肺元亦須六次次念噓字以瀉肝毒以吸而補肝元噓以瀉膽毒吸以補膽元吹以瀉腎毒吸以補腎元如此者並各次是謂小周小周者六六三十六也三十六而六氣徧臟腑之毒氣漸消病根漸除祖氣漸完矣次看是何臟腑受病如眼病卽又念噓嘻二字各十八徧仍每次以吸補之總之爲三十六訖是爲中周中周者第二次三十六通爲七十二也次又再依前呵呼咽噓嘻吹六字法各爲

六次並須呼以瀉之吸以補之愈當精虔不可怠廢
此第三次三十六也是爲大周卽總之爲一百單八
次是謂百八訣也午時屬陰時有病卽對南方爲之
南方屬火所以卻陰毒也然又不若子後已前面東
之爲陽時也如早起床上面東將六字各爲六次是
爲小周亦可治眼病也凡眼中諸證惟此訣能去之
他病亦然神乎神乎此太上之慈旨也略見玉軸真
經而詳則得之師授也如病重者每字作五十次凡
三百而六腑周矣乃漱鍊嚙液叩齒訖復爲之又三

百次訖復漱鍊嚙液叩齒如初如此者三卽通爲九
百次無病不愈祕之祕之非人勿傳

四時攝養論中有云春肝氣盛者調噓氣以利之
夏心氣盛者調呵氣以疎之秋肺氣盛者調咽氣
以洩之冬腎氣盛者調吹氣以平之但言調此四
氣而書中未詳及四氣之訣今舉曾叔祖樸庵炎
詹集中玉軸六氣全文以明之黃玉牕云愛山袁
倅得樸庵親傳每日子午卯酉四時行持六字密
室中竹簾布帷隔風爲上亦嘗得愛山親授口訣

云

食後將息法

平旦點心訖卽自以熱手摩腹出門庭行五六十步
消息之中食後還以熱手摩腹行一二百步緩緩行
勿令氣急行訖還牀偃卧顆蘇煎棗啜半升以下人
參茯苓甘草等飲覺似少熱卽以麥門冬竹葉茅根
等飲量性將理食飽不宜急行及走不宜大語遠喚
人嗔喜卧睡覺食散後隨其所業不宜勞心力腹空
卽須索食不宜忍饑生硬粘滑等物多致霍亂秋冬

一

卷之二

六三三三

言身才五言
間暖裏腹腹中微似不安卽服厚朴生薑等飲如此
將息必無橫疾

養性

雞鳴時起就卧床中導引訖櫛漱卽巾正坐量時候
寒温喫點心飯若粥若服藥先飯食服藥喫酒消息
訖入靜室燒香誦經洗雪心源息其煩慮良久事了
卽出徐徐步庭院散氣地濕卽勿行但屋下東西步
令散氣家事付與兒子不宜關心平居不得嗔叫用
力飲酒至醉並爲大害四時氣候和暢之日量其時

節寒温出門行三二里及三百一百步爲佳量力行
但勿令氣乏喘而已親故相訪問同行出遊百步或
坐量力談笑纔得歡通不可過度耳人性非合道者
焉能無悶須畜數百卷書易老莊等第一勤洗浣以
香霑之身數沐浴令潔淨則神安道勝也左右供使
之人得清淨子弟小心多過謙謹者自然事閑無物
相惱令人氣和心平凡人不能絕嗔若用無理之人
易生嗔怒妨人導性

二篇之旨養衛得理皆沈存中懷山錄所述

存中名括

安車

論不欲高高則搖車身長六尺可以卧也其廣合轍
輞以索繫合之索如條大可也車上設四柱蓋密簾
竹織絹糊黑漆少加機機重又蔽眼害於觀眺箱高
尺四寸設茵薦之外可以隱肘爲法車後爲門前設
扶板加于箱上在前可憑在後可倚臨時移徙以鐵
距子簪于兩簷之上板可濶尺餘令可容書策及肴
樽之類箱下以板彌之卧則障風近後爲窾戶以備
仄卧觀山也車後施油幟幟兩頭施軸如畫幘軸大

如指有雨則展之傳于前柱欲障日障風則半展或偏展一邊臨時以鐵距子簪于車蓋梁及箱下無用則卷之立于車後車前爲納陛令可垂足而坐要卧則以板梁之令平琴書酒榼扇帽之類挂車柱及蓋間車後皆可也

漢召申公以安車蒲輪閔子騫江革皆嘗爲親御車邵康節詩云喜醉豈無千日酒惜花還有四時花小車行處人觀看滿洛城中都是家又云大鑿子中消白日小車兒上看青天司馬溫公崇德待