

重刻海上方序

孫真人海上方洞有舊石刻第以碑
小方多字畫傷于瑣屑不便檢閱且
舛謬太甚迺令生員謝沾細加訂証
砬石大書舊有本刻病症列于目錄
詩首止列號數讀者須尋病于前而

求方于後尤為不便茲將病症即列
詩首似亦省目其他風藥論及丸轉
靈丹諸方洞前已有楷書大碑茲不
復贅及之

隆慶六年歲在壬申三月之告

秦王守中識



孫真人枕上記

侵晨一盃粥

撞動景陽鐘

大寒與大熱

醉飽莫行房

艾火漫燒身

左重耀敬觀

夜飯莫教足

扣齒三十六

且莫貪色慾

五臟皆翻覆

爭如獨自宿

坐卧莫當風
食飽行百步
莫食無鱗魚
自死獸與禽
土木為形象
父精母血生

頻于暖處浴
常以手摩腹
諸般禽獸肉
食之多命促
求之有息福
那忍分南北

惜命惜身人

六白光如玉

孫真人養生銘

怒甚偏傷氣

思多太損神

神疲心易役

氣弱病相侵

勿被悲懽極

當令飲食均

再三防夜醉

第一戒晨嗔

亥寢鳴雲鼓

寅興漱玉津

妖邪難犯已

精氣自全身

若要無諸病

常當節五辛

安神宜悅樂

惜氣保和純

壽夭休論命

修行本在人

若能遵此理

平地可朝真

暑月傷熱

途中大暑最堪憐
急取車輪土五錢
蓋內澄清湯服盡
身輕體健即安然
傷寒咳嗽

傷寒咳嗽夜無眠
細碾明礬末一錢
半夏橘皮薑共煮
煎湯調下化粘涎

魚臍瘡

魚臍瘡毒為難治火內飛礬地上攤

寒食麪糊終貼上生肌退腫即時安

口瘡

口瘡發作痛難言香麝銅青一處研

乾捻些兒頻搽上不逾時刻自安然

產難

婦人臨產十分難若得良方也不艱
尋取路傍草鞋鼻燒灰酒下即時安
婦人口乾
婦人口舌並焦乾不治如何得暫安
尋取黃龍肝一具燒灰調酒似靈丹

眼中流淚

迎風冷淚聽根原臘月尋葉不等閑

若得稍頭不落葉煎湯頻洗自然安

小便不快

小便不快有何難不用庸醫說再三

盪竹水煎連口燕方知此法不虛傳

大便不快

大便不快聽吾言腹滿如山起坐難
用水來研麻子汁一時吃了自然安

鼻中出血

鼻中衄血涌如泉亂髮燒灰有甚難
竹管吹將鼻內去時聞恰似遇神仙

牙疼

牙疼齒痛不堪言得法猶如遇列仙

大戟燒來疼處咬名方留下豈虛傳

遠年咳嗽

遠年咳嗽最難痊休要求人枉費錢

旦用款冬花作末燒香一吸便安然

刺毒腫痛

刺毒腫痛叫聲連無血無膿不得眠
研爛松脂為細末帛封其上免災愆

刀傷出血

刀傷出血不能停下子孫蛾効最靈
研碎燒灰傷處貼即時定止見安平

小兒骨痛

小兒骨痛不能言出血流膿實可憐
尋取水蛇皮一个燒灰油拌貼疼邊
水瀉

曾聞水瀉有何方焦炒車前子最良
細末一錢調米飲只消七劑即安康

臍瘡

裏外臍瘡久不痊令人行動痛如煎
如君會取牛蹄甲油拌燒灰傅患邊
瘡冷

人身瘡冷夜無眠生用川烏細細研
好醋拌調攤絹上貼于冷處煖如綿

蠅子入腸

忽遭蠅子入咽喉苦惱心腸吐不休

尋取世間蝦蟇眼爛研嚙下解君愁

蚊虱

木鱉川芎二味均雄黃減半共調勻
用蜜為丸燒一粒自然蚊虱不相侵