

增補壽世保元

上海廣益書局石印
卷之四

去法令加乾薑名理中湯

一論心血虧損肝脾腎血發熱或瞀熱甚頭目不清或煩燥不寐胸膈作脹或脇作痛等症四物湯當歸酒懷熟地黃歸三白芍酒炒川芎錢右劉一劑水煎溫服

一論氣血虛弱惡寒發熱煩燥作渴或不時寒熱眩暈目瞤或大便不實小便赤澀或飲食少思小腹脹等症宜八物湯又名八珍湯即四君子湯合四物湯是也

一論凡人元氣素弱或因起居失宜或因用心太過或因飲食勞倦致遺精白濁汗自汗或內熱肺熱潮熱發熱或口乾作渴喉痛舌裂或胸乳脹脇肋作痛或頭暈時痛眩暈眼花或心神不寧寤而不寐或小便赤澀夢中作痛或便溺餘瀝臍腹陰冷或形容不充肢體畏寒或鼻氣急促或更有一切熱症皆足無限虛火宜服後方十全大補湯人參法

白朮法白朮法當歸酒川芎白芍酒熟地黃黃芪燉肉桂麥門冬法五味子甘草炙右劉散生薑桑子水煎服

一論年老房有少致頭痛發熱眩暈喘急或遺精小便頻數口乾引飲通舌生刺縮飲如荔枝然下唇黑裂面目俱赤煩燥不寐或時口開如烟火上冲急欲飲水少解已瀟子免脉洪大而無倫且有力捫其身烙手此腎經虛火遊行于外投以十全大補湯加山茱萸澤瀉丹皮中藥麥門冬五味子附子水煎服熟寐良久脉症各減三四再與八味丸服之而愈

一論中氣不足肢體倦怠口乾發熱飲食無味飲食失節或勞倦身熱脉洪大而虛或頭痛惡寒自汗或氣高而喘身熱而煩或脉微細軟弱自汗體倦少食或中氣虛弱而不能攝血或飲食勞倦而惡瘧痢或瘧痢因脾胃虛而不能愈或元氣虛弱感冒風寒不勝發表宜用此代之或入房而後感冒或感冒而後入房亦用此湯急加附子或瀉痢腹痛急用附子理中湯此方能治一切諸症俱用攻擊之藥太過以致元氣脾胃虛損之極病已垂殆用之實有起死回生之效宜此補中益氣湯方見內傷

一論經云壯水之劑以制陽光夫人之生以腎為主人之病多由腎虛而致者此一方天一生水之劑無不可用若腎虛發熱作渴小便淋瀝遺精失音咳嗽吐血頭目眩暈眼花耳聾咽燥口舌瘡裂齒不堅固腰腿痠軟五臟虧損自汗盜

熱作渴小便淋瀝遺精失音咳嗽吐血頭目眩暈眼花耳聾咽燥口舌瘡裂齒不堅固腰腿痠軟五臟虧損自汗盜

熱作渴小便淋瀝遺精失音咳嗽吐血頭目眩暈眼花耳聾咽燥口舌瘡裂齒不堅固腰腿痠軟五臟虧損自汗盜

熱作渴小便淋瀝遺精失音咳嗽吐血頭目眩暈眼花耳聾咽燥口舌瘡裂齒不堅固腰腿痠軟五臟虧損自汗盜

熱作渴小便淋瀝遺精失音咳嗽吐血頭目眩暈眼花耳聾咽燥口舌瘡裂齒不堅固腰腿痠軟五臟虧損自汗盜

汗使血諸血凡肝經不足之症尤當用之蓋金能生水故也此滋水化痰之聖藥血虛發熱之神劑又治肝腎精血不足虛熱不能起床加大附子肉桂各二兩名八味丸凡治腎陰虛弱津液不降敗濁為痰能治效速又治小便不禁收精氣之虛脫為養氣滋腎制火導水使機關利而脾土健實宜此

六味地黃丸

懷生地黃

八兩要真懷慶生乾地黃酒洗淨入砂鍋內蒸黑為度如病胃

弱畏薄再加生薑汁拌勻再蒸半日取出用手搗斷入後之藥同搗成餅今市賣熟地黃乃皆是用鐵鍋煮過者不可用

山茱萸

酒蒸剝去核取

懷山藥

四兩白茯苓三兩

牡丹皮去胃澤瀉去毛

右忌鐵器將藥精製秤為一處入石臼搗為餅晒乾或微火焙乾或確杵或石磨為細末煉熟

蜜一斤加水一碗和為丸

如梧桐子大晒乾磁器收貯每服三錢空心鹽湯酒任下忌三白腎水不能攝養脾土多吐

痰唾薑湯下麥門冬五味八仙長壽丸腰痛加鹿茸木瓜續斷消渴加五味子諸淋瀝倍茯苓澤瀉老人夜

多小便加益智仁去澤瀉減茯苓一半老人下元虛冷胞轉不得小便膨急切痛四五日困篤垂危者倍澤瀉遺精

澤瀉虛火耳聾加黃柏知母遠志石菖蒲小兒遺尿加破故紙益智仁人參肉桂小兒驚風加鹿茸牛膝人參

小兒解頭縫開解不合也加人參小兒稟賦腎經虛熱耳內生瘡或肌肉消瘦骨節皆露名節疳加鹿茸牛膝各一

兩五味子四兩若顯解不合牙齒不生眼睛不黑腿軟難行最宜此藥

一論大補元氣培填虛損之聖藥也即六味地黃丸依本方再加五味是也

五味益堅養心丸甘枸杞子四兩柏子仁

二兩覆盆子二兩

枳實子二兩

沙苑蒺藜子二兩

右十一味為細末用蜜八兩入瓊龍膠先煉次入浮小麥粉四兩

艾實粉四兩水調亦入膠蜜同煉熟和藥再杵十餘下丸如梧桐子大每日服百丸淡鹽湯下

一論腎虛不能制火六味地黃丸主之腎非獨水也命門之火并焉腎不虛則水足以制火虛則火無所制而熱症生矣

名之曰陰虛火動河間氏所謂腎虛則熱是也令人足心熱陰股熱腰脊痛率是此症老人得之為順少年得之為逆乃

咳血之漸也地黃菴黃味厚者也經曰味厚為陰中之陰故能滋少陰補腎水澤瀉味甘鹹寒甘從土化鹹從水化寒從

陰化故能入水藏而瀉水中之火丹皮氣寒味苦辛寒能勝熱苦能入血辛能生水故能益少陰平虛熱山藥茯苓味甘

者也甘從土化上能防水故用之以制水藏之邪且益脾胃而培萬物之母也

一論腎虛移熱于肺咳嗽者六味地黃丸主之有足心熱內股熱腰痛兩尺脈虛大者病原於腎虛也地黃菴黃味厚者也味厚而陰中之陰故能益腎腎者水藏虛則水邪歸之故用山藥茯苓以利水邪水邪歸之則生濕熱故用澤瀉丹皮以

導坎中之熱滋其陰血去其邪熱則精日生而腎不虛病根既去咳嗽自瘳矣

一論下消者煩渴飲水小便如膏六味地黃丸主之。○先有消渴善飲而後小便如膏者名曰下消。滋其燥熱漸深將無水矣故用此方以救腎水地黃藥質潤味厚為陰中之陰故可以滋少陰之腎水丹皮澤瀉取其鹹寒能制陽光山藥茯苓取其甘淡能療膏濁

一論渴而未消者八味丸主之。○此即六味地黃丸加附子肉桂也渴而未消謂其人多渴喜得茶飲不若消渴之求飲無厭也此為心腎不交水不足以濟火故令以液口乾乃是陰無陽而不升陽無陰而不降水下火不相濟故用肉桂附子之辛熱壯其少火用六味丸益其真陰真陰益則陽自降少火壯則陰自升故龜底加新桂龍蒸海槁未得聖意維新惟明者知之味者鮮不以為迂也昔漢武帝病渴張仲景為處此方至聖聖關今猶可想

一論腎間水大既虛小便不調者八味丸主之。○腎主水大主二便而司開腎間之水竭則火獨治能開而不能開令人病小便不出腎間之火息則水獨治能開不能開令人小便不楚是方也以附子肉桂之溫熱益其火以地黃藥質之瀉潤壯其水火欲實則丹皮澤瀉之鹹酸者可以收而瀉之水欲實則茯苓山藥之甘淡者可以制而滲之水火既濟則開關治矣

一論腎間水火俱虛者八味丸主之。○君子觀象于坎而知腎具水火之道焉故曰七節之旁中有小心小心少火也又曰腎有兩枚左為腎右為命門命門相火也相火即少火耳夫一陽居于二陰為坎水火並而為腎此人生與天地相似也今人入房盛而陽事愈舉者陰虛火動也陽事先痿也命門火衰也真水竭則陰冬不寒真火息則盛夏不熱故人藥有善藥餌焉是方也地黃藥質丹皮澤瀉山藥茯苓六味丸也所以益少陰腎水桂附辛熱物也所以益命門相火水火得其養則二腎復其天矣

一論陰虛于下令人多嘔者六味丸加鹽湯送下。○諸陽氣浮無所依從故嘔咳上氣喘此陰虛于下而令孤陽上浮耳是方也地黃藥質潤味厚可使滋陰丹皮澤瀉氣味鹹寒可制陽光山藥茯苓味甘而淡可使調下

一論腎氣熱則腰脊不舉骨枯而髓減發為骨痿宜六味丸加黃柏知母主之。○腎者水藏無水則火獨治故令腎熱腎主督脉督脉者行于脊裏腎壞則督脉虛故令腰脊不舉骨枯髓減者枯涸之極也腎主骨故曰骨痿是方也地黃

柴萸味厚而能生陰和相苦寒而能瀉火澤瀉丹皮能去坎中之熱伏苓山藥能制腎間之邪主水曰壯水之主以制陽光此方主之

一論入房太甚宗筋縱弛發為陰痿八味丸主之○腎坎象也一陽居于二陰為坎故腎中有命門之火焉凡入房甚而陰事作強不已者水衰而火獨盛也陰事柔痿不舉者水衰而火亦敗也丹溪曰天非此火不足以生萬物人非此火不能以有生奈之何而可以無火乎是方也附桂厚味而辛熱厚味則能入陰辛熱則能益火故能令陰而益命門之火地黃萸味厚而質潤味厚則能養陰質潤則能壯水故能滋少陰而壯坎中之水火欲實則澤瀉丹皮之鹹酸可以引而瀉之水欲實則山藥茯苓之甘淡可以滲而制之水火得其養則腎氣不弱命門不敗而作強之官得其職矣○八味丸治下元冷墮心火上炎渴欲飲水不能攝養多吐痰唾及治消渴小便反多婦人轉胞小便不通

一論腎勞腎難使仰小便不利有餘滲瀝生瘡小腹裏急使赤黃者六味地黃丸加黃柏知母主之藏精之藏也若人強力入房以竭其精久久則成腎勞腎主精精主封填骨髓腎精入房而竭則骨髓即枯矣故背難使仰前陰者腎之竅腎氣足則能管攝小便而洩溺惟宜腎氣怯則欲便而不利既便而有餘滲斯之謂矣其開閤之常也腎者水藏傳化失宜則水氣留之而生濕熱水氣留之故令囊濕生瘡也小腹裏急者此真水枯而真火無制真水枯則命門之相火無所畏真火無制故灼膀胱小腹之筋膜而作裏急也使赤黃者皆火之所為地黃萸味厚者也味厚為陰中之陰故足令以補腎間之陰血山藥茯苓甘淡者也甘能制濕淡能滲瀝故足以去腎間之陰濕澤瀉丹皮鹹寒者也鹹能潤下寒能勝熱故足以去腎間之濕熱黃柏知母苦潤者也潤能滋陰若能濟火故足以伏龍雷之相火夫去其灼陰之火濟其火之水則腎間之精血自生矣

一論氣短有痰小便赤澀足根作痛尺脉浮大按之則濡此腎之虛而痰飲也用四物送六味丸而已

一論六味地黃丸專補左尺腎水之藥八味丸既補左尺腎水兼補右腎相火之藥少年水虧火旺宜服六味丸老年水火俱虧宜服八味丸況老年腎臟真水既虛邪水乘之而為濕熱以作腰痛足痿痰唾消渴小便不禁淋閉等症非桂附之溫散而能治之者乎

一論八味丸治下元虛憊心火上炎渴欲飲水或腎水不能攝養多吐痰唾及男子消渴小便反多婦人轉胞小便不通

一養生書云：秋後宜服張仲景八味丸。治男女虛羸百病。所不瘳者。久服輕身不老。加以攝養。則成仙。

云益火之源以消陰翳即此方也。又治婦人脘轉小便不通殊効。八味丸懷生地黃用酒蒸黑八兩山茱萸肉酒蒸去核山

藥各四
兩
白茯苓
皮
牡丹皮
各三
兩
肉桂
用三分厚者去皮方
能補腎引虛火歸源
大附子
一兩半重者切四片童
便浸火焙乾各二兩
澤瀉
三兩
右忌鐵

器共煮細末煉蜜丸如梧桐子大每服八九丸空心滾白水下

治脾肺虛弱。氣血不足。手足麻木。耳鳴目眩。頭暈。腰膝痠痛。及一切虛弱。服之。無不神效。此丸。如磨。五。子。名。十。補。丸。

一論凡有人不耐勞不能食冷或飲食脹大便秘不實或口苦常破如瘡服涼藥煎盛或盜汗不止小便頻數腰腿無力或咳

津或呼吸之間便覺寒冷之氣入腹或陰囊濕癢或手足冷或面白或鬢黑或畏寒短氣以上諸症皆屬虛甚八味

丸主之此丸用附子一物大辛熱除三焦痼冷六腑沉寒氣味勁悍有回陽之功命門火衰非此不補雖

曰有毒但炮製法或用甘草防風同炒或重便久浸以去其毒復以地黃等味同用以製其熟潤其燥緩其急假其

拔之以而無害於善厚之而已若執沈有毒等有沉寒痼冷之病棄而不生則

命者盡百寶。五勞七傷。益腎水。火。補脾。上。泰。清。補。髓。益。氣。和。血。主。筋。骨。閉。凡。膏。髓。明。耳。目。開。心。之。智。強。食。上。腸。延。年。

益壽此藥性未溫而不熱清而不寒久服則坎離既濟暑易協和火不炎而神自清水不參而精自固空半補之聖藥也

加減神仙既濟丹。尚書劉春圃方。揀麥去芦二兩。嫩廣皮酥炙二兩。肉苁蓉酒洗二兩。甘枸杞酒洗二兩。山茱萸酒蒸去核二兩。

懷山藥二兩
遼五味子二兩
石菖蒲二兩
嫩黃芪二兩
蜜水炒
川巴戟二兩
冰泡去
川黃柏二兩
酒炒
知母二兩
去毛
柏子仁二兩

懷熟地黃酒蒸二兩
兔絲子酒蒸搗餅乾二兩
天門冬去心二兩
當歸身酒洗二兩
麥門冬去心二兩
懷生地黃酒洗二兩
遠志甘草水漬去心二兩

小茴香二兩 白茯苓二兩 川牛膝去酒洗 川杜仲去皮酒炒 右為細末煉蜜為丸和棗肉如梧子大每服

百九空心鹽湯送下。或酒任下。忌三百。

一論此方主滋養厚氣補益血氣足勝實則虛也

山茱萸酒去

白茯苓去皮

牡丹皮

懷牛膝酒洗

當歸酒洗

大附子鹽水浸

嫩鹿茸四兩

澤瀉

一遵五味子

右為細末

鹿角膠半斤

酒打稀糊為丸

如梧桐子大

每服五十丸

空心鹽湯酒送下

一論五仁斑龍膠

專治真陽元精內乏

以致胃氣弱下焦虛敗

及夢泄自汗頭眩四肢無力

此膠能生精養血益智安神

順暢三焦

滋填五臟補心腎美顏色

卻病延年乃虛損中之聖藥也

五仁斑龍膠法

鹿角連膠蓋骨者佳

自解者

則不用去蓋至生淨

五十兩截作三十段

新汲淡泉井水浸洗去垢

吹去角內腥血穢水盡同人參五兩

天門冬去心皮

五兩麥門冬去心五兩

甘枸杞子八兩

去蒂牛膝去蘆五兩

五品藥以角入淨

罈內注水至罈肩

用簍殼油密封固罈

口大鍋內注文武火

煮三日夜足時常加入沸湯

干鍋內以補乾耗取出瀝去

酒將汁復入罈口沙鍋內熬成膠聽用

和藥末其角去外麋皮淨者為末

名鹿角霜也

仙傳斑龍丸滋補中之聖藥

鹿角霜鹿角膠

柏子仁另

兔

絲子製懷生地黃酒蒸一日

至右為末先將鹿角膠磁器內慢火化開

卻將膠酒煮稠和藥料二千下

丸如梧桐子大

每服五十九淡鹽湯下酒丸亦可

昔有一道人貨此藥歌曰

尾閭不禁滄海竭九轉神丹俱慢說

惟有斑龍頂上珠能

補玉堂關下血此藥理百病

養五臟補精髓壯筋骨益心志

安魂魄令人悅澤駐顏輕身延年益壽

久服成地仙

長生固本方人參甘枸杞子

懷山藥遠五味子

天門冬

麥門冬

懷生地黃

懷熟地黃

剉片用生絹盛之煮酒三十餘斤

以箬封罈口放鍋內水煮

罈水不過罈口以米百粒放箬葉上

候氣熏蒸米熟埋

土出火毒飲之此藥甚平和

治勞疾補虛弱烏髮長久服面如童子

一論仙家酒大能益心氣

補胸膈治消渴勞怯及風火症

老人尤宜揀年幼壯盛潔淨無病婦人乳每用一吸

即以指塞鼻

孔按唇貼齒而漱乳與口津相和然後以鼻內引上

吸使氣由明堂入腦方可徐徐咽下

凡五七次為一度不漱而服者

則何其飲酪于腸胃

一論治諸虛百損五勞七傷

用人乳二盞好酒半盞入銀鑊或錫鑊器內浸滾

每五更服又方壯室人經血或首經最

佳以棉布收之陰乾入乳香末少許

乳汁和丸如櫻桃大每嚙一粒取女人氣一口

乳汁送下

一論主壯元陽益真氣助胃潤肺

宜補精膏牛髓

胡桃肉

人參

山藥

鹿角

牛膝

胡桃肉

人參

山藥

鹿角

牛膝

胡桃肉

人參

山藥

鹿角

牛膝

胡桃肉

人參

山藥

鹿角

牛膝

胡桃肉

人參

山藥

鹿角

牛膝

胡桃肉

人參

山藥

鹿角

牛膝

胡桃肉

人參

山藥

鹿角

牛膝

胡桃肉

人參

山藥

鹿角

牛膝

胡桃肉

人參

山藥

鹿角

牛膝

胡桃肉

人參

山藥

鹿角

牛膝

胡桃肉

人參

山藥

鹿角

牛膝

胡桃肉

人參

山藥

鹿角

牛膝

胡桃肉

人參

山藥

鹿角

牛膝

胡桃肉

人參

山藥

鹿角

牛膝

胡桃肉

人參

山藥

鹿角

牛膝

胡桃肉

人參

山藥

鹿角

牛膝

胡桃肉

●呂洞賓補屋修牆養生訣

少年豪氣往前為，豈料中年力弱虧。休將藥餌調真息，自有元陽養氣時。君子小人之知陰陽相構之妙，幼年之人精強力壯，不顧身形，惟貪快樂，以泄為美，不知老之將至，百病來侵，蓋因幼年骨脈未堅，父母愚蒙，早取事，或因幼失父母，任意飄蕩，醉飽行房，以致日苦，乾虛熱盜汗，諸症侵染，無藥可療。呂公留下秘訣，用人參不拘多少，切碎，將米同煮候熟，取起陰乾，選小雞三隻，每日將米喂養，待雞生卵，每日食三五七個，不過百日之內，立見功效，形容嬌美，返本還元。若有烏雞更好，如用雄雞更好，如用雄雞同食，此參生抱小雞，日往月來，其功不可具述。

一論治傷寒汗吐下後，及行倒倉法吐下後，與諸症病用攻擊之過，以致元氣耗損，用此補之。韓飛霞曰：人參煉膏，回元氣，于無何有之鄉，王道也。又肺虛嗽亦宜人參膏補之，如肺虛兼有大邪者，人參膏與天門冬膏對服之妙。人參膏，人參去蘆，不拘多少，切片入砂鍋內，淨水文武火熬乾一半，傾放瓶內，將渣又煎，又如煎餅子瓶，凡熬三次，驗參渣膏無味乃止，卻將三次所煎之汁，濾去渣，仍入砂鍋內，文武火慢慢熬成膏，如人參一斤，只好熬成一碗足矣。及成膏入碗，隔宿必有清水浮上，亦宜去之，只留稠膏，每服二三匙，清米湯一口漱下。白米膏要白米好，雪白者，去蘆油不用，淨一斤入砂鍋水熬三次，取汁攪去渣，入砂鍋內，文武火慢慢熬至三碗，入蜜四兩，又熬成膠，入磁罐收貯，封固，土埋七日，出每服四五匙，不拘米湯調服，善補脾胃，進飲食，生肌肉，除濕化痰，止泄瀉。茯苓膏：大白茯苓堅硬不拘多少，去黑皮為細末，用水漂去浮者，漂時先令白滾水如和麪之狀，令藥濕，方入水漂澄，取下沉者，以淨布拭去水，曬乾復為末，再漂再晒，凡三次復為細末，每末一斤拌好白蜜二斤，令勻，貯長磁罐內，擇皮封口，置鍋內，桑柴火縣胎煮盡一日，抵晚連瓶坐埋五穀內，次早倒出，以舊在上者，裝瓶上再煮，再入五穀內，凡三日夜，次早取出，埋淨土，定七日，出水毒，每早晚用二四匙，窩嚼少時，以白湯下，補虛弱，治痰火殊效。延壽丸：用白茯苓十斤，淨鍋內煮一夜，晒一日，去皮切片，拌蜂蜜二斤，蒸三炷香，晒乾，再加蜜再蒸，再晒，如是三次，為細末，煉蜜為丸，如梧子大，每服三四丸，溫水送下，久服大補殊效。地黃膏：真懷慶大生地黃一斤，酒洗令淨，如麥門冬去心四兩，貯砂鍋內，入水熬乾一半，傾入磁盆，又入水熬，凡三次，乃將汁攪去渣，將汁用文武火慢慢熬至三碗，入蜜四兩，又熬成膏，入磁罐內，封固，入土埋，出火毒，取出，每服二三匙，空心白湯點服，能補腎水，真陰填筋骨，生血烏鬚。枸杞膠：甘枸杞一斤，放砂鍋內，入水熬十餘沸，用細絹羅濾過。

將渣擠出汁。淨如前再入水熬取汁三次去渣。不用將汁再瀝入砂鍋再慢火熬成膠入磁器內。不可泄氣。不論男婦。每早晚用酒調服。能生精補元氣。益榮衛。生血悅顏色。大補諸虛百損。益壽延年。

一論此膏能鎮玉池。存精固液。通二十四道血脈。鎖三十六部骨節。主一男之毛竅。貼之血脈流暢。龜健不衰。精氣充盛。養

精聚神。有百戰之功。壯陽助氣。返老還童。固下元。通透三關。乃遂行之道。老人貼之夜無小便。大人精不泄。補益虛損。延

年益壽。至臻至寶。又治男子下元虛冷。小腸疝氣。痞疾。車腫。脹滿。并一切骨腿骨節疼痛。半身不遂。貼三日神效。婦人子

宮久冷。赤白帶下。久不坐胎。產後戰腸風。貼之三日神效。千金封臍膏。內開秘傳。天門冬。生地黃。熟地黃。

木鱉子。大附子。杏仁。蛇床子。遠志。牛膝。肉苁蓉。官桂。兔絲子。肉豆蔻。虎骨。鹿茸。麥門冬。

紫梢花。右為末。入油一斤四兩。文武火熬黑。色去渣。澄清。入黃丹半斤。水飛過松香四兩。熬用槐柳條攪滴水

不散。為度。再下雄黃硫磺。硃砂。赤石脂。龍骨。各三錢。為末。入內。除此不用見火。將藥微冷。定再下。臘脂。臍一副。阿膠。蜜。蟾

酥。各三錢。磨香。錢。不見火。陽起石。沉香。木香。各三錢。俱不見火。右為細末。入內。待藥冷下。黃蠟六錢。放磁器內。盛之。封

口。放水中浸三日。去水。每取出攤攤于上。或紅絹上。亦可。貼之六十日。方無力再換。一方加乳香沒藥。母丁香。此方其

效如神。不可盡述。宜謹識。實將千金與人。靈膏不可輕授。歌曰。靈龜衰弱。衰難金。好把元書仔細看。助老精神還

少貌。當時貼上返童顏。金龜出入超凡聖。接補殘軀越少年。雖然不比天仙位。卻向人間作地仙。

太和丸。飲食勞役。所關非細。飲食失節。損傷脾胃。勞役過度。耗散元氣。脾胃損傷。元氣衰劇。乃成

內傷。諸病難治。保合太和。預防無虞。大補諸虛。專進飲食。清痰降火。解鬱消滯。養氣健脾。王道

之劑。不問老幼。男女通治。

白朮。去土。白茯苓。去皮。懷山藥。二兩。蓮肉。去心。皮。當歸。身。酒洗。白芍藥。酒炒。二兩。片枳實。炒。二兩。陳皮。一兩。川黃

連。姜。炒。半兩。夏。湯。泡。切。片。山。楂。去。子。神。麴。炒。一。兩。香。附。一。兩。木。香。五。錢。龍。眼。肉。一。兩。甘。草。錢。五。人。參。錢。五。白

豆。蔻。五。錢。嫩。黃。耆。一。兩。右。為。細。末。荷。葉。如。掌。大。者。煎。湯。下。陳。倉。米。半。鍾。煮。稀。粥。和。為。丸。如。梧。桐。子。大。每。服。百。丸。食

後。臨。卧。米。湯。送。下。年。幼。壯。者。去。參。耆。治。燈。窗。讀。書。辛。苦。學。問。易。忘。士。太。夫。勤。政。勞。精。神。昏。倦。妙。不。可。言。思。慮。居。德。人。為。所。累。思。慮。過。度。

心血耗散 房礎失節 腎水枯痒 腎水一虛 心火即熾 釀成癆瘵 雜症難治 防其未然 坎離既濟 補髓添精 調榮養衛 聰耳明目 定志安神 滋陰降火 百病皆治 日誦千言 不忘所記

龍骨五錢 遠志甘草水炮 白茯苓去皮末 石菖蒲五錢 龜甲炙酥 酸棗仁炒一 當歸身酒洗 麥門冬洗

去心天一門冬 水潤去人參 生地黄酒洗 熟地黄酒洗 山茱萸酒洗 川黃柏去皮酒 五味子一 山

藥雨 甘枸杞子雨 知母去毛 柏子仁雨 右忌鐵器精製合為一處石臼內搗成餅晒乾磨為細末煉蜜酒水

成珠每重一斤加水一碗調和前藥為丸如梧桐子大每服三錢清晨空心鹽湯下或酒任下節慾忌三日

長春不老丹 治諸虛百損五勞七傷滋腎水養心血添精髓壯筋骨扶元陽潤肌膚聰明耳目寧心益智烏髮黑

髮固齒牢永返老還童延年益壽壯陽種子卻病輕身長生不老真陸地神山 仙茅酒洗 山茱萸酒洗 白何首烏同赤何首烏 川草薢酒洗 赤何首烏米泔浸洗 槐花如粟核大 黃精酒洗 太懷生地黃酒洗 柏子仁雨 麥門冬水浸去 天一門冬水潤去 白茯苓去皮酒 青鹽酒洗 懷

大懷熟地黃用生地黄酒浸洗 乾乾砂漏 甘枸杞子雨 麥門冬水浸去 天一門冬水潤去 白茯苓去皮酒 青鹽酒洗 懷

遼五味子雨 小茴香鹽酒炒 補骨脂酒炒 覆盆子雨 揀參雨 嫩鹿耳酒洗 川杜仲去皮酒 肉蓯蓉酒洗 紫河

牛膝去芦酒 柏子仁雨 當歸身酒洗 川巴戟水泡去 免絲子酒洗 入砂礮酒煮 巨膝子雨 肉蓯蓉酒洗 紫河

川椒炒去目微 遠志甘草水炮 鎖陽酒洗 懷山藥雨 陰虛火動素有熱者加川黃柏酒炒 知母酒炒 紫河

車二具 用生壯男胎先以米泔水洗淨次入長右忌鐵器用黃道吉日精製秤和一處石臼內搗成餅晒乾磨為細末

用煉蜜為丸如梧桐子大每服三錢空心好酒送下忌三白如極虛用後八仙斑龍膠化為丸乃補益天下第一方也

八仙斑龍膏 人參 天一門冬 法 懷熟地黃 酒 懷生地黃 酒 麥門冬 法 懷牛膝 去芦各 甘枸杞子 赤何首烏

白何首烏片各八兩 老鹿茸燉去毛 二寸長 右將藥均入砂鍋內熬汁五次將渣濾淨再熬至五碗則成

萬病無憂酒 常服能除百病理風濕烏髭髮清明目利貴腎健腿膝補精髓療跌損傷筋骨和五臟平六腑快脾

胃進飲食補虛怯養無氣當歸五錢 川芎五錢 白芷五錢 白芍五錢 防風七錢 羌活二兩 荆芥穗五錢 地骨皮五錢 牛膝五錢 杜仲五錢 木瓜五錢 大茴香五錢 破故紙雨 五加皮五錢 威靈仙雨 釣藤雨 石楠藤雨 烏藥

此為試讀，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

五錢 紫金皮二兩 自然銅煅 木香 乳香 沒藥 甘草炙各五錢 雄黑豆二兩 右共二十五味和勻用繒布為囊

盛之無灰酒一大罇入藥在內春秋五日夏三日冬十日後取酒溫飲之或晨昏午後隨量飲之大能去風活血養神理氣其味又佳如飲一半再加好酒極妙

延壽寬頭春又名神仙延壽酒 周藩宗正西亭傳真仙方也 天門冬去心 破故紙一兩 肉蓯蓉二兩 牛膝去聲

粉草一兩 杜仲製炒 大附子五錢 川椒去目 以上八味為末入麴內同和麴 淫羊藿一斤 糯米二兩 熟地黃一兩 白茯苓四兩 甘菊花

一斤排洋羊 當歸四兩 頭紅花一兩 白芍一兩 生地黃二兩 蒼朮米泔水浸 熟地黃一兩 白茯苓四兩 甘菊花

五加皮四兩 地骨皮四兩 以上十二味剉咀片絹袋盛貯鋪缸裏 縮砂蜜五兩 白豆蔻五兩 木香五兩 丁香五兩 以

上四味後用煮酒為末用 右藥二十四味共五斤四兩用糯米二斗淘淨浸一日夜又淘一次蒸作糜取出候冷用細

麴末四斤同天門冬等八味和勻卻將淫羊藿等十二味貼于粗絹袋置缸底將前糜拍實于其上然後投上品酒

四十斤封固一七日榨出澄清方入罇加沙仁等四味封固重湯煮三炷香埋土中三日以出火毒每日量飲數杯一七日

百數通暢渾身壯熱丹田微痒腰陽立興切忌醉酒飽食行房口待氣血和平緩行無禁久久純熟自然身輕力健百病

不生若男婦俱服兩精和合一度成胎功效多端未可名狀珍之重之

一論長春酒大補氣血壯筋骨和脾胃寬胸膈進飲食祛痰涎行滯氣消酒食陰寒濕等症 長春酒方 尚書劉三川傳

黃芪炙 人參 白朮 白茯苓炙 當歸 川芎 白芍 熟地黃 官桂 橘紅 南星 半夏煨 蒼朮米泔浸

厚朴姜 砂仁 草果仁 青皮去 檳榔 丁香 木香錢 沈香 藿香 木瓜 石斛 五味子 杜仲 白豆

蔻 黃芪 仁 枇杷葉 桑白皮炙 神麴炒 麥芽炒 甘草炙 右各件製了淨秤三錢等分作二十包每用一包

以生絹袋盛浸一斗酒內春七夏三秋冬五日每日清晨一盃其有功效

◎呼吸靜功妙訣

人生以氣為本以息為元以心為根以腎為帝天地相去八萬四千里人心腎相去八寸四分此腎是內腎臍下一寸三分

是也中有一脈以通元息之浮沉息摠百脈一呼則百脈閉一吸則百脈皆開天地化工流行亦不出呼吸二字人呼

吸常在于心腎之間則血氣自順元氣自固七情不熾百病不治自消矣每于午卯酉時于靜室中厚褥鋪于榻上

盤膝大坐。瞑目視臍。以棉塞耳。心絕念慮。隨意呼吸。一往一來。上下于心腎之間。勿急勿徐。任其自然。坐一炷香後。覺得口鼻之氣。勿展漸漸和柔。又一炷香後。覺得口鼻之氣。似無出入。然後緩緩伸脚開目。去耳塞。下榻行數步。又偃臥榻上。好睡片時。起來啜淡粥半碗。不可作勞惱。怒以損靜功。每日能專心依法行之。兩月之後。自見功效。不煉金丹。且吞玉液。呼出臟腑之毒。吸採天地之清。太上玉軸六字氣訣。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。以致百骸受病。輕則痼癰。其則盲廢。又重則傷亡。故太上憫之。以六字氣訣治五臟六腑之病。其法以呼字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。吹。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。以吸字治膽氣。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。為六陽時。自午至亥。為六陰時。如陽時。則對東方。勿盡開窗戶。然忌風入。乃解帶正坐。叩齒三十六。以定神。先授口中濁氣。漱鍊二三百下。候中成清水。即低頭向左而嚥之。以意送下。候汨汨至小腹間。即低頭開口。先念呵字。以吐心中毒氣。念時耳不得聞呵字聲。聞即氣簾及損心氣也。念畢仰頭開口。以鼻徐徐吸天地之清氣。以補心氣。吸時耳亦不得聞吸字聲。聞即氣簾亦損心氣也。但呵時令短。吸時令長。即吐少納多也。吸訖。即低頭念呵字。耳復不得聞呵字聲。呵訖。又仰頭。以鼻徐徐吸清氣。以補心。亦不得聞吸字聲。如此吸者六次。即心之毒氣漸散。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。耳亦不得聞呼聲。如此者六。所以散脾胃毒。而補脾元也。次又念呬字。以散瀉肺毒。以吸而補肺元。亦須六次。次念噓字。以瀉肝毒。以吸而補肝元。噓以瀉胆毒。吸以補胆元。吹以瀉腎毒。吸以補腎元。如此者。並各六次。是謂小周。小周者。六六三十六也。三十六而六氣偏臟腑之毒氣漸消。病根漸降。神氣漸完矣。次看是何臟腑受病。如眼病。即又念噓字。二字各十八遍。仍每次以吸補之。搥之三十六。記是為中周。中周者。第二次三十六。連為七十二也。次又再依前呵呼呬噓吹六字法。各為六次。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。是為大周。即搥之為一百零八次。是謂百八訣也。午時屬陰。時有病。即對南方為之。南方屬火。所以卻陰毒也。然又不若子後。已前面東之為陽時也。如早起床上。面東將六字各為六次。是為小周。亦可治眼病也。凡眼中諸症。惟此訣能去之。他病亦然。神乎神乎。此太上慈旨也。畧見玉軸真經。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。乃漱練噓。

夜中齒如初如此者三。即通為九百步。無病不愈。秘之秘之。非人勿傳。孫真人云。天陰霧惡風猛寒。勿取氣也。但閉之。相國袁郡八十八翁介漢記。○正德戊寅二月中旬。一胡僧貌黠而頽者。造門詣余。與之語。語不異常人。問其所長。自稱善。

噉飯。余曰。噉飯何奇。僧曰。人皆噉飯。多噉則飽。僧且無飽。弗噉則飢。僧且無飢。余亦未深信。因呼從者。延之于別室。覆試之。為糞米三升。麪和之。雜以幽菽菜菔諸物。僧據案狼食。斯須殆盡。時余方治官。未暇叩。所以從者問以師飽乎。吾以復。

面主人翁耳。曰。吾安得飽。居兩日。問以師飢乎。曰。吾安得飢。時遂去。不可物色。久之。僧復來。踵門語。余曰。余方欲為公。一功德。乞十金。齋百僧。公諾之乎。余對曰。十金可辦也。僧因復留與之食。食如前。值有客從海上來者。顧余論僧。聞目搖。

手曰。公勞矣。適所講求者。亡論未成。成竟爾食耳。余以其言。豈復稍指叩之。僧曰。天地間自有一種丹耳。非石非金丹。在靈台。金石無用也。時夜將半矣。僧手出一物示余。乃剃度諸也。以羊皮為之。字跡漸滅。猶依稀可觀。僧指示余曰。此宋。

元以前人也。昔在五台山。跌坐時有黃冠者授我服食方。今不可紀年矣。今得而服之。十年之後。不知其身之輕若鴻毛也。公倘欲聞乎。則舉以告。公慎勿學金丹。金丹不可學也。筆楮既具。僧口誦其訣。命余自書。書訖讀之。卒無他奇也。僧。

知余易之。則起而執余手曰。公無訝然。吾非膺于方者。其至藏是也。再驗而試之可也。飄然行行。莫能留余。亦寢置千簞筥中。不復措意焉。續後余請告歸。每意有不嫌。悶悶廢餐。又時而怒。若飢也。方坐而自診脈。製方以療之。菜菔忽言。

曰。公不憶胡僧乎。公嘗言渠大嚼。弗飽。弗食。弗飢也。今其方尚存。盡請試之。余笑曰。微汝言。幾忘之。向因疑其鹿馬。而博十金。今姑妄為之。不中無損也。乃命童採取其所修治者。一惟其方是依。服後。即諸病如遺矣。未幾而肌粟遍體。生而。

復平。平若換皮骨焉。始信胡僧弗欺人。而不佞之自皮相也。當其時。彼豈無他奇術。可攝生乎。美玉在門。余自失售耳。抑余服是方多年矣。即未能忘飢飽。若胡僧延壽。算若胡僧然。使余得至奎至奎。而余耳目聰明及人也。敢忘胡僧力哉。

是方也。欲舉而授他人也。安知不以余之疑胡僧者。疑余乎。因識其顛末。俾子孫識之。留俟知音者。攜之同登壽域云。扶桑至寶丹。扶桑扶桑高拂雲。海東日出氣氤氳。滄海變田幾億載。此樹移根今尚存。結子如丹忽如漆。綠。

葉英並翠可捫。真人採藕天地氣。留與紅霞共吐吞。濯磨入鼎即靈藥。之未區區未許群。殄松有人已仙去。我今朝之從此店。葉兮葉兮願玉汝。綠陰裏面有桃源。

胡僧曰。噉食吐絲。結成錦繡。人食生脂。延年益壽。蓋嫩桑之葉。性本和平。不冷不熱。生于郊野之外者。懼為蛇蝎所須。曾補壽世錄。卷四。

擇家園中嫩而存樹者採數十斤洗之長流水摘去蒂暴于日中以乾為度復取巨勝子為臣煉蜜為丸如梧桐子大小吉日擇一誠實之人面授脩治之方不可委諸僮僕仍宜在靜室中屏去婦人女子及雞犬等物脩合既成日服二次約可百丸白滾水下三月之後體生軫粟此是藥方所行慎勿驚畏旋則遍體光潔如凝脂然服至半年之後精力轉生諸病不作久服不已自躋上壽老人服之步履健明顏白返黑又能消痰生液補髓添精功效不細此仙家服食上品秘蜜難逢傳匪其人當有殃咎戒之寶之

●老人

老者安之不以筋骨為禮廣筵專席何當勉強支陪年衰之戒一也戒之在得舉念渾無去取家之成敗開懷盡付兒孫優游自如清心寡慾二也衣薄綿輕蓋不喜華麗重慎于穿脫避風寒暑溼之侵小心調攝三也飲溫暖則戒寒涼食細軟而遠生硬必須減少頻頻慢食不可貪多飽脹太嘔四時宜製健脾胃氣補養之藥四也草為事幽望遠而早起莫同少壯盡懼而晚歸惟適興而止五也不問子孫貧否衣食棺槨自當預備身雖強健譬如春寒秋熱何得久乎常以朝不保暮四字介意六也老能持此六戒雖不用藥庶乎且安矣若家貧子孫不能稱意只合安命持守閑門端坐頤養天年而已不可貪饕餮備自速其壽也

●延年良箴

四時順攝	晨昏護持	可以延年	三光知敬	雷雨知畏	可以延年	孝友無間	禮義自明	可以延年
謙和辭讓	損己利人	可以延年	物來順應	事過心空	可以延年	人我兩忘	勿競炎熱	可以延年
口勿妄言	意勿妄想	可以延年	勿為無益	當慎有損	可以延年	行住量力	勿為形勞	可以延年
坐卧順時	勿令身怠	可以延年	悲哀喜樂	勿令過情	可以延年	愛憎得失	揆之以義	可以延年
寒溫適體	勿侈華麗	可以延年	動止有常	言談有節	可以延年	呼吸安和	安神閑聞	可以延年
靜習達宗	敬禮貝訓	可以延年	詩書悅心	山林逸興	可以延年	兒孫孝養	僮僕順承	可以延年
身心安逸	四大閑散	可以延年	積有善功	常存陰德	可以延年			

●衰老論

夫二五之精妙合而凝南腎之間自嬖之內一點動氣大如筋頭鼓舞變化開闔通身重蒸三焦腐化水穀外禦六淫內當萬慮晝夜無停八向受攻由是神隨物化氣逐神消榮衛告衰七竅反常喘號無淚笑如雨流鼻不嚏而涕耳無聲蟬鳴嗅食口乾寐則盜汗不利而自遺便不通而或泄由是真陰妄行脈絡疎泄晝則對人瞋睡夜則獨卧惺惺故使之導引按摩以通微滯固激津咽液以灌溉焦枯雖于老者非肉不飽肥則生氣非血不煖煖則生姪僥倖補藥者如油盡添油燈燭高而速滅老子云以其厚生所以傷生也況有明修禮貌暗伏姦雄勉藥腐其腸胃脂粉惑其清真孤陽獨盛水穀易消自恃慾噉過人造造欺天之罪宿緣既盡惡報臨頭甚或壓飲沉酣身居勤儉志益貪婪方聚龜毛之璽忽作女子之夢傾天下之色不足止其欲偏天下之財不足禦其貪

一論高年之人陰虛筋骨痠痛無力面無光澤或暗慘食少痰多或喘或嗽或便溺數澇陽痿足膝無力者并治形容瘦弱無力多因腎氣久虛憔悴盜汗發熱作渴並皆治之

芡實酒拌蒸去核四兩

白茯苓去皮米

牡丹皮去骨各

遠五味子去梗

八仙長壽丸

大懷生地黃酒拌入砂鍋內煮一日

黑狗膽大

乾四兩

山

右忌鐵器為細末煉蜜為丸如梧桐子大空心溫酒或炒鹽湯送下夏秋白滾湯送下腰痛加鹿茸當歸木瓜續斷消渴加五味子麥門冬各二兩老人下元冷胞轉不得小便滲急切痛四五日困篤欲死者用澤瀉去益智諸淋瀝數起不通信扶苓用澤瀉去益智夜多小便加益智兩減茯苓一半治虛癱牙齒痛浮治耳聾及虛如耳鳴用全蝎四十九枚炒微黃色為末每服三錢調酒送下百九空心服

一論此膏填精補髓腸化萬神其足五臟盈溢髓實血滿髮白變黑返老還童行如奔馬日進數服終日不食亦不

飢聞通錄記自謂萬言神識高邁夜無夢想人生二十七歲以前服此一料可壽三百六十歲四十五歲以前服者可壽

二百四十歲五十四歲以前服者可壽一百二十歲六十三歲以上服之可壽至一百歲服之十劑絕其欲修陰功成

地仙矣三料分五處可救五人癱瘓分十處可救十人勞瘵修合之時沐浴志心勿輕示人瓊玉膏人參揀好者去

真懷生地黃十斤淨洗

白茯苓聖白者去皮筋

白砂蜜五

右將參苓為細末忌鐵器蜜用生絹濾過地黃取

自然汁去渣同藥一處拌和勻入磁器內封固淨紙二十餘重密封入重湯煮用藥柴火煮六日如連夜大即二日

夜取出蠟密數重口入井內去火毒一伏時取出再入重湯內煮一日出水氣取三匙作三匙祭天地百神焚香

曹甫書

設拜至誠端心每清晨以二匙溫酒化服不飲酒者白湯化下忌雞犬聲及婦人孝子見之。臞仙曰予所製此方加沉香琥珀各五錢其功效異于世傳之方乾咳嗽者有聲無痰之名也火乘于肺喉嚨隱隱而痒故令人聲病原於脾者有痰病不由脾故無痰也易曰燥萬物者莫燥乎火相火一燔則五液皆涸此乾咳嗽之由也生地黃能滋陰降火蜜能潤生津損其肺者益其氣故用人參虛則補其母故用茯苓又地黃白蜜皆潤銖兩又多茯苓甘而屬土用之以佐二物此水位之下土氣乘之之義乃立方之道也

一論陽春白雪糕 凡年老之人當以養元氣健脾胃為主每日三餐不可缺此糕也王道之品最益老人 方見內傷

◎保生雜志

齊大夫褚澄曰。藏女則養血宜及時而嫁。弱男則節慾宜待壯而婚。男子破陽太早則喪其精氣。女子破陰太早則傷其血脈。書云。精未通而御女以通其精。則百體有不滿之處。異日有難狀之疾。書云。男子以精為主。女子以血為主。故精盛則思室。血盛則懷胎。若孤陽絕陰。獨陰無陽。慾心熾而不遂。則陰陽交爭。作陰乍熱。久而成勞。彭祖曰。美色妖麗。嬌姿盈房。以致虛損之禍。如此可以長生。陰符經曰。淫聲美色。破骨之斧。狀也。世之人若不能束靈燭以照迷津。仗慧劍以割愛慾。則沉淪于苦海。害生于思也。書云。年高之人。血氣既弱。腎陽事輒盛。必傷而抑之。不可縱心恣意。一度一泄。一度火滅。一度增油。若不制而縱慾。火將滅。更去其油。秦醫和視晉侯之疾曰。是謂近女室。非鬼。非食。惑于喪志。公曰。女不可近。宜節之。夫腎氣者。腎間動氣也。右腎為命門。精神之所舍。愛惜保重。榮衛周流。神氣充足。與天地同壽。書曰。恣意極精。不知惜虛損身也。譬枯朽之木。遇風則折。將潰之岸。值水先頽。類皆能愛惜節情。亦得長壽也。抱朴子曰。才不逮強壯之力。不勝強舉之傷也。甚矣強之一字。真戕生伐壽之本。夫飲食可以養生也。縱使醉而強酒。食未有不疾而傷生。况欲平慾而強元精。元精離元氣散。戒之。書曰。飽食過房。勞損血氣。流溢滲入大腸。時便清血。腹痛。名曰腸癖。又云。大醉入房。氣竭肝腸。夫則精液衰。陰痿不舉。女子則月事衰微。惡血淹流。留生惡瘡。書云。忿怒中盡力行房。事精虛氣竭。發為癰疽。與懼中入房。陰陽偏虛。自汗盜汗。積而成勞。遠行疲乏。入房為五勞。月事未絕而交接。生駭。又冷氣入內身。回痿黃不產。一食猶未寢而交會。動于血氣。令瘡敗壞。恐小便入房者。得淋疾。遠中疼而失血。氣致胞腫。下急痛死。書云。時疾未復。犯房者。舌出數寸而死。