



雅尚竺遵生八牋卷之三

古杭高濂深甫氏編次

叩告語撮

卷三

高子曰時之義大矣天下之事未有外時以成者也故聖人與四時合其序而月令一書尤養生家之不可少者余錄四時陰陽運用之機而配以五臟寒溫順逆之義因時系以方藥導引之功該目載以合宜合忌之事不



務博而信怪誕不經之條若服商陸見地藏  
之寶掘富家土而禳貧者得富此類悉刪去  
而不存不尚簡而棄禦災防患之術如玉經  
八方祛瘟符錄坐功圖像類此僅增入而不  
置隨時叙以逸事幽賞之條和其性靈悅其  
心志人能順時調攝神藥頻食勤以導引之  
功慎以宜忌之要無競無營與時消息則疾  
病可遠壽命可延誠日用不可去身豈曰小  
補云耳錄成牋曰四時調攝

春三月調攝總類

尚書大傳曰東方爲春春者出也萬物之所出也淮南子曰春爲規規者所以圜萬物也規度不失萬物乃理漢律志曰少陽東也東者動也陽氣動物於時爲春故君子當審時氣節宣調攝以衛其生

正月立春木相春分木旺立夏木休夏至木廢立秋木死立冬木歿冬至木胎言木孕於水之中矣

四時訓錄卷一  
歲時變常災害之萌也余特錄其變應於疾病者分列於四時使遵生者懼害預防慎攝自保毋困於時變其他水旱凶荒兵革流移余未之信也不敢錄

正月朔忌北風主人民多病忌大霧主多瘟灾忌雨雹主多瘡疥之疾忌月內發電主人民多殃七日忌風雨主民灾忌行秋令主多疫二月忌東北雷主病西北多疫春分忌晴主病二月朔忌風雨主多病忌行夏令主多疫

臟腑配經絡圖

一臟一腑爲表裏一經一絡應陰陽

肺手太陰 大腸手陽明 小腸手太陽

心手少陰 三焦手少陽 包絡手厥陰

脾足大陰 胃足陽明 腎足少陰

肝足厥陰 膀胱足太陽 膽足少陽

人身脈運於中血氣周流不已三陽三陰

之中有陽明者爲兩陽合明厥陰者爲兩

陰交盡也

經絡配四時圖

天時十二月人身十二經地支十二位手經絡應天足經絡應地

寅手少陽三焦

巳手厥陰心

春主生

卯手陽明大腸

夏主長

午手少陰心

辰手太陽小腸

未手太陰肺

申足少陽膽

亥足厥陰肝

秋主殺

酉足陽明胃

冬主藏

子足少陰腎

戌足太陽膀胱

丑足太陰脾

# 月氣數主屬止固



春曰青陽芳春青春

陽春九春

天曰蒼天

風曰陽風暄風柔風

惠風

景曰媚景和景韶景

時曰良時佳時芳時

節曰華節芳節良節

韶節淑節

辰曰良辰嘉辰芳辰

草曰弱草芳草芳卉

木曰華木莖樹芳樹

鳥曰陽鳥時鳥好鳥

候鳥

禽曰陽禽時禽好禽

# 肝神圖

神名龍煙字含明

肝之狀為龍主藏

魂象如懸匏色如

縞映紺生心下少

近後右四葉左三

葉脉出于大敦

大敦左大指端

三毛之中也



肝臟春旺論膽附肝下

肝屬木爲青帝卦屬震神形青龍象如懸瓔肝者幹也狀如枝幹居在下少近心左三葉右四葉色如縞映緋肝爲心母爲腎子肝中有三神名曰爽靈胎光幽精也夜卧及平旦扣齒三十六通呼肝神名使神清氣爽目爲之宮左目爲甲右目爲乙男子至六十肝氣衰肝葉薄膽漸減目即昏昏然在形爲劬肝脈合於木魂之藏也於液爲淚腎邪入肝故多淚六府膽爲肝之

府膽與肝合也故肝氣通則分五色肝實則目黃赤肝合於脈其榮爪也肝之合也筋緩脈而不自持者肝先死也目爲甲乙辰爲寅卯音屬角味酸其嗅臊羶心邪入肝則惡羶肝之外應東岳上通歲星之精春三月常存歲星青氣入於肝故肝虛者筋急也皮枯者肝熱也肌肉斑點者肝風也人之色青者肝盛也人好食酸味者肝不足也人之髮枯者肝傷也人之手足多汗者肝方無病肺邪入肝則多咲治肝病當用

噓爲瀉吸爲補其氣仁好行仁惠傷憫之情故  
聞悲則淚出也故春三月木王天地氣生歆安  
其神者當澤及群萌恩沾庶類無竭川澤毋漉  
陂塘毋傷萌芽好生勿殺以合太清以合大地  
生育之氣夜卧早起以合乎道若逆之則毛骨  
不榮金木相尅而諸病生矣

相肝臟病法

肝熱者左頰赤肝病者目奪而脇下痛引小腹  
令人喜怒肝虛則恐如人將捕之實則怒虛則

寒寒則陰氣壯夢見山林肝氣逆則頭痛脇痛  
耳聾頰腫肝病欬散急食辛以散用酸以補之  
當避風肝惡風也肝病臍左有動氣按之牢若  
痛支滿淋洩大小便難好轉筋肝病有痛則昏昏  
好睡眼生膜視物不明飛蠅上下肉扳睛或  
生暈映冷淚兩角赤痒當服升麻散

方見王經  
八方後

### 修養肝臟法

以春三月朔旦東面平坐叩齒三通閉氣九息  
以震宮青氣入口九吞之以補肝虛受損以亨

青龍之榮

六氣治肝法

秘訣曰噓以治肝要兩目爭開為之口吐鼻取不使耳聞

治肝臟用噓法以鼻漸漸引長氣以口噓之肝病用大噓三十遍以目睜起以出肝邪氣去肝家邪熱亦去四肢壯熱眼昏贅肉赤紅風痒等症數噓之綿綿相次不絕為妙疾平即止不可過多為之則損肝氣病止又恐肝虛當以噓字作吸氣之聲以補之使肝不虛而他臟之邪不得以入也大凡六字之訣不可太重恐損真氣

人能常令心志內守不爲怒動而生喜悅則肝病不生故春三月木旺天地氣生萬物榮茂欲安其神者當止殺傷則合乎太清以順天地發生之氣夜卧早起以合養生之道

黃帝製春季所服奇方

黃帝曰春三月服何藥岐伯曰男子有患五勞七傷陰囊消縮囊下生瘡腰背疼痛不得俛仰筋脈痺冷或時熱痒或時浮腫難以行步因風淚出遠視茫然咳逆上充身體痿黃无脹臍痛

膀胱攣急小便出血莖管陰子疼痛或淋瀝赤黃汚衣或夢寐多驚口乾舌強皆犯七傷此藥主之

茯苓

五錢食不消加一錢

菖蒲

五錢患耳加一錢

括蔞

四錢熱渴加五錢

牛膝

五錢腰疼加一錢

山茱萸

五錢身痒加一錢

兔絲子

五錢陰痿加一錢

巴戟天

四錢陰痿加五分

細辛

四錢視茫加五分

續斷

五錢有瘡加一錢

防風

五錢風邪加一錢

山藥

五錢陰濕痒加一錢

天雄

三錢風痒加五分

蛇床子

四錢 炆促 加五分

栢子仁

五錢 氣力不足 加一錢

遠志

五錢 驚悸 加一錢

石斛

五錢 身皮痛 加一錢

杜仲

五錢 腸痛 加一錢

蕤蓉

四錢 陰萎 加一錢

右一十八味各依法製度搗爲細末煉蜜爲

丸如蚕豈大每服三丸加至五七丸三食食

前服之服至一月百病消滅體炆平復神妙

無比

肝臟導引法正二月三月行之

治肝以兩手相重按肩上徐徐緩繞身左右各