

弦雲居重訂遵生八牋卷之三

景陵鍾惺伯敬父較閱

卯峇謂攝枝 春登

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。該曰載以合宜合忌之事。不

遵生八牋

卷之三 四時調攝



務博而信怪誕不經之條。若服商陸。見地獄之寶。掘富家土而禳貧者。得富此類。悉刪而不存。不尚簡而棄禦災防患之術。如五經八方。祛瘟符錄。坐功圖像。類此併增。入而不置。隨時敘以逸事。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。誠曰用不可去身。豈曰不補云耳。錄成箋曰。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。規者所以圓萬物也。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。

歲時變常。災害之萌也。今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。忌雨雹。主多瘡疥之疾。忌月內發電。主人民多殃。七日忌風雨。主民災。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。三月朔忌風雨。主多病。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

脾足太陰

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。

絡應天。足經絡應地。

寅手少陽三焦

巳手厥陰心

春主卯手陽明大腸

夏主午手少陰心

辰手太陽小腸

未手太陰肺

申足少陽膽

亥足厥陰肝

秋主酉足陽明胃

冬主子足少陰腎

戌足太陽膀胱

丑足太陰脾

春月氣數主屬之圖



春曰青陽芳春青泰

陽春九春

天曰蒼天

風曰陽風陰風柔風

惠風

景曰媚景和景韶景

時曰長時佳時芳時

節曰華節芳節豆節

韶節淑節

辰曰良辰嘉辰芳辰

草曰弱草芳草芳卉

木曰華木華樹芳樹

陽樹

鳥曰陽鳥時鳥好鳥

候鳥

禽曰陽禽時禽好禽

中國醫藥大學圖書館藏

肝神圖

神名龍煙字含明

肝之狀爲龍主藏

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。如懸胞。肝者幹也。狀如枝幹。居任下。少近心。左三葉。右四葉。色如縞。映紺。肝爲心母。爲腎子。肝中有三神。名曰爽靈。胎光。幽精也。夜臥及平旦。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。目卽昏昏然。在形爲筋。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。筋緩脈直不自持者。肝先死也。目爲甲乙。辰爲寅。卯爲屬肉。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。春三月嘗存歲星。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。肺邪入肝則多笑。治肝當用

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。欲安其神者。當澤及群萌。恩沾庶類。無竭川澤。毋陂塘。毋傷萌芽。好生勿殺。以合太清。以合大地。生育之氣。夜臥早起。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。肝病欲散。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。肝有病則目昏
好睡。眼生膜。視物不明。飛蠅上下。肝肉振。睛或
生暈。映冷淚。兩角赤痒。當服升麻散。方見玉經人方後

修養肝臟法

以春三月朔旦。東面平坐。叩齒三通。閉氣九息。
震宮青氣入口。九吞之。以補肝虛。受損以享。

青龍之榮

六氣治肝法

秘訣曰噓以治肝要兩日開爲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胗肉赤紅風痒等
症數噓之綿綿相次不絕爲妙疾平卽止不可
過多爲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

人能齊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安其神者當止殺傷則合乎太清以順天地發生之氣夜臥早起以合養生之道

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癢或時浮腫難以行步因風淚出遠視茫然咳逆上充身體痿黃蒸脹臍痛

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

括萎

四錢熱湯加五錢

牛膝

五錢腰疼加一錢

山茱萸

五錢身痒加一錢

芫絲子

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

加四錢五分

栢子仁

五錢氣力不足加一錢

遠志

加五錢驚悸

石斛

五錢身皮痛加一錢

杜仲

加五錢腸痛

薤蓉

加四錢陰萎

右一十八味各依法製度搗為細末煉蜜為

丸如蚕葭大每服三丸加至五七丸三食

前服之服至一月百病消滅體炁平復神妙

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緩身左右各



三遍。又可正坐。兩手相叉。翻覆向背三五遍。此能去肝家積聚風邪毒氣。不令病作。一春早暮。須念念爲之。不可懈惰。使一曝十寒。方有功效。

春季攝生消息論

春三月。此謂發陳。天地俱生。萬物以榮。夜臥早起。廣步於庭。披髮緩行。以使志生。生而勿殺。與而勿奪。賞而勿罰。此養氣之應。養生之道也。逆之則傷肝。肝木味酸。木能勝土。土屬脾。主其當春之時。食味宜減酸。益甘以養脾氣。春陽初升。