

弦雪居重訂遵生八牋卷之四

景陵鍾

惺伯敬父較閱

卯肯詔攝牋 下卷

夏三月調攝總類

禮記曰南方曰夏夏之爲言假也養之長之假之仁也太元經曰夏者物之修長也董仲舒曰陽長居大夏以生育萬物淮南子曰夏爲衡衡以平物使之均也漢律志曰南者任也



南京中醫藥大學圖書館版權所有

陽炁于時任養萬物故君子當因時節宣調攝以衛其生養旺立秋君休

立夏火相夏至火旺立秋火休秋分火廢立冬火囚冬至火死立春火歿春分火胎言火孕於木之中矣

臞仙月占主病

四月立夏日忌北風主疫

五月夏至忌東風主病行秋令主多疫

六月行秋令主多女灾

夏月氣數主屬之圖



夏曰朱明

氣赤而光明也

長贏朱夏次夏

三夏九夏續夏

天曰昊天

風曰炎風

節曰炎節

草曰茂草雜草

木曰蔚林茂林密

樹茂樹

心神圖

神名丹元字守靈

心之狀如朱雀主

藏神象如蓮花下

垂色如縞映絳生

居肺中肝上對鳩

尾下一寸心脈出

于中衝

中衝左手指端去
甲一分許陷者
之中



南京中醫藥大學圖書館版權所有

心臟夏旺論

心屬南方火爲赤帝神形如朱雀象如倒懸蓮

蕊心者纖也所納纖微無不貫注變水爲血也

重十二兩居肺下肝上對尾鳩下一寸

掩下尾鳩也色如縞映絳中有七孔三毛上智之人

心孔通明中智之人五孔心穴通炁下智無孔

炁明不通無智狡詐心爲肝子爲脾母舌爲之

宮闕竅通耳左耳爲丙右耳爲丁液爲汗腎邪

入心則汗溢其味苦小腸爲心之腑與心合黃

中國醫藥大學圖書館版權所有

庭經曰。心部之宅。蓮含花下。有童子丹元家。主
適寒熱榮衛。和丹錦緋囊。披玉羅。其聲徵其嗅
焦。故人有不暢事。心卽焦燥。心炁通則知五味
心病則舌焦捲而短。不知五味也。其性禮。其情
樂。人年六十心炁衰弱。言多錯忘。心脈出於中
衝生之本。神之處也。主明運用。心合于脈。其色
榮也。血脈虛少。不能於臟腑者。心先死也。心合
辰之巳午。外應南岳。上通熒惑之精。故心風者
舌縮不能言也。血壅者心驚也。舌無味者心虛

也善忘者心神離也。重語者心亂也。多悲者心傷也。好食苦者心不足也。面青黑者心炁冷也。容色鮮好紅活有光者心無病也。肺邪入心則多言。心通微心有疾當用呵。呵者出心之邪炁也。故夏三月欲安其神者則含忠履孝輔義安仁定息火熾澄和心神外絕聲色內薄滋味可以居高朗遠眺望早臥早起無厭於日順於正陽以消暑炁逆之則腎心相爭火水相尅火病繇此而作矣。

相心臟病法

心熱者色赤而脈溢。口中生瘡腐爛作臭。胷膈肩背兩脅兩臂皆痛。心虛則心腹相引而痛。或夢刀杖火焰赤衣紅色之物。爐冶之事。以恍怖人心。心病欲濡。急食鹹以濡之。用苦以補之。甘以瀉之。禁濕衣熱食。心惡熱及水。心病當臍上有動脈。按之牢若痛更苦煩。煎手足心熱口乾舌強咽喉痛。嚥不下。忘前失後宜服五參丸。

秦艽

七錢

人參

七錢

丹參

七錢

玄參一兩

乾薑三錢

沙參四錢

酸棗仁七錢

右爲末蜜丸空心人參湯服三四十丸日再服

修養心臟法

當以四月五月弦朔清旦面南端坐叩齒九通漱玉泉三次靜思注想吸離宮赤炁入口三吞之閉炁三十息以補呵炁之損。

六氣治心法



治心臟用呵以鼻漸長引炁以口呵之皆調炁
如上勿令自耳聞之若心有病大呵三遍呵時
以手交义乘起頂上爲之去心家勞熱一切煩
悶疾愈卽止過瘦卽損亦須以呼字吸炁炁以
補之

黃帝製夏季所服奇方

黃帝曰夏三月服何藥岐伯曰以補腎茯苓丸
能治男子內虛不能飲食健忘悲憂不樂喜怒
無常四肢浮腫小便赤黃精濁淋漓絞痛膀胱

冷痛陰囊濕癢口渴飲水腹脹皆犯五勞七傷
宜服此方

茯苓

五錢食不消加一錢

杜仲

五錢腰痛加一錢

山茱萸

四錢濕癢加五分

附子

二錢有風加五分

牡丹皮

四錢腹中遊風加一錢

澤瀉

三錢水炆加五分

桂

三錢顏色不榮加五分

山藥

五錢頭風加一錢

地黃

四錢秋冬加一錢

細辛

二錢目昏加一錢

石斛

四錢陰濕加一錢

菰蓉

三錢痿黃加五分

生薑

二錢

右一十三味共爲末煉蜜爲丸如桐子大每服七丸日再服忌房事生冷猪魚等食

心臟導引法

可正坐兩手作拳用力左右互築各五六度又以一手向上拓空如擎石米之重左右更手行之又以兩手交叉以腳踏手中各五六度閉炁爲之去心胸風邪諸疾行之良久閉目三嚥津叩齒三通而止

夏季攝生消息論



夏三月屬火。主於長養。心炁火旺。味屬苦。火能
尅金。金屬肺。肺主辛。當夏飲食之味。宜減苦增
辛。以養肺。心炁當呵以疎之。噓以順之。三伏內
腹巾常冷。特忌下利。恐泄陰氣。故不宜針灸。惟
宜發汗。夏至後夜半一陰生。宜服熱物。兼服補
腎湯藥。夏季心旺腎衰。雖大熱不宜喫冷淘冰
雪蜜水涼粉冷粥。飽腹受寒。必起霍亂。莫食瓜
茄生菜原腹中。方受陰炁。食此凝滯之物。多爲
癥塊。若患冷炁痰火之人。切宜忌之。老人尤當

慎護平居簷下過廊衙堂破窓皆不可納涼。此等所在雖涼。賊風中人。最暴。惟宜虛堂淨室。水亭水陰。潔淨空敞之處。自然清涼。更宜調息淨心。常如冰雪在心。炎熱亦於吾心少減。不可以熱爲熱。更生熱矣。每日宜進溫補平順丸散。飲食溫暖。不令大飽。常常進之。宜桂湯荳蔻熟水。其於肥膩當戒。不得于星月下露臥。兼便睡着。使人扇風取涼。一時雖快。風入腠裏。其患最深。貪涼兼汗身當風而臥。多風痺。手足不仁。語言

塞澁四肢癱瘓。雖不人人如此。亦有當時中者。亦有不便中者。其說何也。逢年歲方壯。遇月之滿。得時之和。卽幸而免。至後還發。若或年方衰邁。值月之空。失時之和。無不中者。頭爲諸陽之總。尤不可風。臥處宜密。防小隙微孔。以傷其腦。戶夏三月。每日梳頭一二百下。不得梳着頭皮。當在無風處梳之。自然去風明目矣。

養生論曰。夏謂蕃秀。天地炁交。萬物華實。夜臥蚤起。無厭於日。使志無怒。使華成實。使炁得

泄此夏炁之應長養之道也逆之則傷心秋
發痲瘡奉收者少冬至病重

又曰夏炁熱宜食菽以寒之不可一于熱也禁
飲溫湯禁食過飽禁濕地臥并穿濕衣

夏三月丁巳戊申巳巳丑未辰日宜煉丹藥

夏三月頭臥宜向南大吉

夏三月六炁一十八候皆正長養之令勿起土

伐大樹

千金方曰夏七十二日省苦增辛以養肺炁



內經曰夏季不可枕冷石并鐵物取涼大損人目

陶隱居曰冰水止可浸物使驅日晒暑蒸不可作水服入腹內冷熱相搏成疾若多着飴糖拌食以解酷暑亦可

書曰夏至後秋分前忌食肥膩餅霍油酥之屬此等物與酒漿瓜果極爲相妨夏月多疾以此

又曰夏勿露臥令人皮膚成癰或作面瘋