

肝神 名龍煙 字合明



色青其象如懸胞其神如龍

肝合於腠上主於目肝盛目赤又主於筋筋急者肝虧也皮枯者肝熱也肌骨斑點者肝風也面色青者肝盛也好食酸味者肝不足也毛髮枯者肝傷也肺邪入肝則多笑手足多汗肝無疾也肝氣逆則頭痛耳鳴惛惛多睡小腹微痛視物不明飛蠅上下凡丈夫五十已上腎氣衰減不應於肝所以眼暗將攝若乖則眼赤目痒肝被陰邪侵則夢見林園竹木或見著青或在水邊見龍蛇禽獸奔走趨驚怕可用噓以去之平且叩齒九通以鼻引清氣輕噓三十六遍以治肝之一切煩熱

春忌及沐浴修齋日

正月勿食生蔥麥子燕狸豹等肉食並補益臟腑一日修續壽齋四日勿殺生七日是三會日修延神齋八日沐浴吉二月勿食麥子鷄子兔肉八日修芳齋九日勿食魚上旬卯日沐浴吉十五日修太上老君生日齋

三月勿食葵及諸畜脾三日修盪邪齋勿食一切五藏及百草心六日沐浴吉凡春行道路勿飲深泉流水候雷聲而別寢春七十二日省酸味增甘味以助脾神 肝有病即日赤眼中生弩肉暈膜視物不明宜服外麻散子

升麻 黃芩各八分 山梔 黃瓜各七分

決明子 車前子 乾薑 地膚子各五分

龍膽 充蔚子各五分

右熬搗為散空心飲調三錢已服

黃帝治男子五勞七傷陰衰消縮囊下生瘡腰背疼痛不得俯仰筋脉痺冷或時熱痒或時浮腫難以行步因風淚出遠視茫茫咳逆上氣身體痿黃氣衝臍痛膀胱急擊小便出血莖痛核痛或復淋瀝汚衣赤黃或夢悞驚口乾舌強皆犯七傷洎成勞傷此藥主之極驗神妙

茯苓若食不消三分 菖蒲若患耳三分
苦蕒若熱湯加一分 山茱萸若身痒濕加一分
兔絲子若陰萎加一分 牛膝若腰痛加一分

細辛若目視茫加一分 續斷若有瘡加一分
巴戟天若陰萎加一分 防風若風邪加一分
山藥若陰濕痺加一分 天雄若風痺加一分
蛇床子若少氣加一分 栢子仁若氣力不足加一分
遠志若驚恐不安加一分 石斛若身皮痛加一分

杜仲若腸絕痛加一分 菴菴若陰痿加一分

右件一十八味各四分熬搗為末鍊蜜丸如梧桐子大先服食三丸少加為度亦可作散粥和方寸已日三服七日知効十日愈三十日體氣平復長服令人不老而少

心藏夏王

心屬南方火為赤帝神形如朱雀象如倒懸芙蓉心者纖也所納纖微無不貫注變水為血重十二兩中有七孔三毛上智之人心穴通明心有七孔中智之人心穴通氣五孔下智之人氣明俱不通心乃無孔無智慧而多狡詐心為肝子為脾母舌為之官關竅通耳左耳為丙右耳為丁於液為汗腎邪入心則多汗其味苦人之傷恨自知苦皆發於心也小腸為心之府與心合黃庭經云心部之官

蓮舍花下有童子丹元家主適寒熱榮衛和
 丹錦緋裳披玉羅其聲微其臭焦人有不暢
 之事多云心焦蓋天使然也其性禮其情樂
 其蟲羽凡有羽之類皆屬南方也其神躁而
 無准人之暴急乃發於心也夏之三月火王
 萬物化實欲安其神者則舍忠履孝輔義安
 仁定其火息其熾澄其心和其神止聲色薄
 滋味可以居高明可以遠眺望而後合乎中
 和以順天地之氣早卧早起無厭於日順於
 正陽以消暑氣逆之則腎藏爭分水火相克
 也。

心神
名丹元
 字守靈



心之狀其
 色赤其象
 如蓮華其
 神如朱雀

心合小腸主其血脉主於舌舌不知味心虧
 也血擁者心驚也多忘者神離心也多悲者
 心傷也愛重語者心亂也面色青黑者心冰
 也好食苦者心不足也容色赤者心無疾也
 心有病則口乾舌強喉中痛口中生瘡心合

於小腸主血脉亦主於舌故人之中風者多
 心舌澁主於心也心有疾則寒不時魂神不
 安小便多赤脣口色變氣力不足言笑不時
 夢見鑪火治之物赤衣及裸形人見血光及
 狼犬相逐忽身居危嶮見兵甲之類用可
 治之平旦端坐叩齒九通以鼻引清氣輕呵

三十六遍治心之勞多則損
 夏忌及沐浴修齋日

四月食蕪菜和鯽魚作羹開胃口補益四日
 沐浴吉八日修啓夏齋勿伐一切草木勿食
 鱓魚及蒜五月勿食葑宜食大麥杏藟皆益
 減鹹味以安心一日沐浴吉五日修續命齋
 勿食生菜夏至前後三日各別寢是月陰陽
 爭血氣散勿見血汚之物夏至後勿食烏鵲
 肉及羊脚六月六日修清暑齋勿食葵忌起
 土九日沐浴吉三伏日服腎瀝湯夏七十二
 日省苦味增辛味以助肺氣心有病即夢見
 丹鑪炎火之類健忘多驚宜服五參丸方

玄參 丹參 苦參 秦艽 沙參 人參 乾薑

右焚搗為散煉蜜為丸如梧桐子大食上
 煎水下三十九
 補腎氣腎瀝湯丸

羊腎一箇去脂膜 茯苓 芍藥 玄參
 生薑 地黃各四 人參 甘草 澤瀉
 五味子 防風 蒼朮 當歸 黃耆
 分 桂枝 地骨皮 磁石各五

右搗作散先用腎一箇作四五片以米
 一合薑一塊葱白一莖以水三椀煎取汁
 兩椀去腎米下藥煎取一盞半分作兩服
 空心服後以米腎羹粥食之

黃帝曰夏三月服何藥女曰以補腎茯苓九
 能治男子內虛不能飲食忽健忘悲憂不
 樂喜怒無限身肢浮腫小便赤黃精淋瀝痛
 絞膀胱冷疼口渴飲水心腹脹滿皆犯七傷
 宜餌此方

茯苓食不消 杜仲腰痛加
 附子有風加 山茱萸濕痺三分
 牡丹皮腹中游行風 澤瀉加水氣三分
 桂枝顏色不足 山藥頭風加

乾地黄秋冬加半 細辛目視茫茫三分

石斛陰濕痺三分 茯苓體痿黃加一倍

生薑四兩身倍

右一十三味除桂外餘並一一熬搗為末

煉蜜丸如梧桐子大先服食七九日再服

禁房事及冷猪魚等

肺藏秋王

肺屬西方金為白帝神形如白獸象如懸磬

為五臟之華蓋肺者教也言其氣教鬱重三

斤三兩六葉兩耳共八葉肺為脾子為腎母

肺下有七魄如嬰兒名尸狗伏矢雀陰吞賊

非毒除穢臭肺夜卧時及平旦叩齒三十六

通呼肺神名及七魄名以安五藏神鼻為之

官左孔為庚右孔為辛在氣為咳在液為涕

上通氣至腦戶下通氣至脾中是以諸氣屬

肺久卧傷肺肺為呼吸之根源為傳送之官

闕腎邪入肺則多涕大腸為肺之府與肺合

其榮毛髮也枯落者肺衰也黃庭經云肺部

之宮似華蓋下有童子坐玉闕七元之子主

調氣外應中嶽鼻齊位其聲商其味辛其臭

腥心邪入肺則惡腥物其性義其情怒其津唾肺勞則多唾秋之三月金王主殺萬物枯損欲安其魄而存其形者當合仁育物施恩欲容陰陽分形萬物收殺雀卧鷄起待秋分定後斬殺必當無留有罪乃順陰氣所傷而長肺之剛順之則邪氣不侵逆之則五臟乖矣

肺神名緒華字虛成



肺之狀其色白其象懸磬其神如白獸

肺合大腸外形於鼻肺有風則鼻塞面色枯者肺乾也鼻痒者肺有蟲也多怖者魄離肺也身上生黑白點者肺微也多聲氣者肺強也不耐寒者肺敗也好食辛者肺不足也大腸秘者肺壅也顏色鮮白者肺無病也肺有疾即多嗽上氣面浮腫多睡面生瘡面生黃白鼻寒腦疼背背滿痛四肢煩悶皮上痒喉中噎夢見縉帛金玉美女自身甲衣見幡花雲鶴日月貴人可用咽以去之平旦叩齒九

通微以鼻引清氣輕四三十六遍以去肺之熱并一切邪氣過多亦損

秋忌及沐浴修齋日

七月勿食薑生蜜五日沐浴吉七日是三會日修迎秋齋 八月一日修逐邪齋四日切

忌市鞋履附足之物勿食鷄肉二十一日沐浴吉 九月九日勿起動床席修延算齋秋

七十二日省食辛味增酸味以助肝臟

起居法

髮欲多梳齒欲多叩津欲常嚥氣欲常清脚

欲強行手欲在面耳欲常按眼欲數摩所謂

子欲不死修崑崙之法也

肺有病即皮膚生瘡及疥癬上氣咳嗽涕唾稠粘宜服排風散子

人參 丹參 防風

天雄地 羌活 秦艽

山茱萸各八分 沙參五分 虎骨炙各十分

山藥十分 天麻十分

右一十一味熬搗為散食上飲汁調五錢

七服丸亦得

黃帝曰秋三月如何女曰以補腎茯苓丸主
腎虛冷五臟內傷風寒虛冷所苦今人身肢
濕痒足行失度不自省覺飲食失味目視茫
茫偏身拘急腰脊疼痛不能飲食日羸瘦
心喟咳逆上氣轉側不得起則須人扶策針
灸治療小折或乘馬觸風不自將護飲食不
節用力過度或口乾焦流涎自出或復惡夢
精便自出尿血滴瀝陰下濕痒或如驚悸小
腹偏急四肢酸疼氣息噓吸身肢浮腫衝人
胃脇遇醫不識妄欲治之此方主之

茯苓 防風 白朮 細辛 山藥
澤瀉 附子 紫菀 獨活 芍藥
丹參 苦參 桂心 乾薑 牛膝
山茱萸 黃耆各三兩

右整搗為散煉蜜丸如梧桐子大先食七
九日再服

腎藏冬王

腎藏屬北方水為黑帝神形如鹿兩頭象圓
石腎之分也主分水氣灌注一身如樹之有
根有左右腎亦謂之命門生氣之府死氣之

虛守之則存用之則竭重一斤一兩對臍附
腰脊腎為肝母為肺子耳為之官天之生我
流氣而變謂之精精氣往來謂之神神者腎
之藏其情智左腎為壬右腎為癸在氣為吹
在液為唾在形為骨久立傷骨乃損腎也腎

合乎骨應在齒齒痛者腎傷也經於上焦榮
於中焦衛於下焦腎邪自入則多唾膀胱為
之府其榮髮也黃庭經云腎部之宮玄闕圓
中有童子名上玄主諸六府九液源外應兩
耳百液津其聲羽其味鹹其臭腐心邪入腎
則惡腐物其蟲介凡有甲之類皆屬於水故
曰介也冬之三月乾坤氣閉萬物伏藏且冬
至之日陰陽爭諸生蕩君子齋戒處必掩身
節嗜慾止聲色以待陰陽之所定昏卧寅起
以順日先無競陰陽氣然後全其生合乎太
清順乎陰陽逆之則陰氣內傷腎藏虛亂也
夜卧叩齒及平旦三十六通呼神名以安水
藏也



腎之狀其色黑其象如圓

腎利字音嬰 石其神如白

鹿兩頭

腎合於骨上主於齒齒痛者腎傷也又主於
耳耳聾者腎虛也骨痛者腎虧也齒多齟者
腎寒也齒齩者腎風也耳痛腎壅也多欠者
腎邪也腰不伸者腎冰也面色黃者腎衰也
腎邪自入則多呻吟容色紫光者腎無病也
腎有病腰膝連膀胱痛冷小便餘瀝面色黑
而齒焦體重喘咳盜汗耳鳴隔氣食不下夢
見入暗處見婦人僧尼龜鼈駝馬槍旗日身
著甲共往同行或汎舟或走馬可用吹以去
之平旦叩齒九通以鼻引清氣輕吹三十六
遍以去腎之一切邪氣過多亦損

冬忌及沐浴修齋日

十月一日沐浴吉修成福齋五日修三會齋
勿行責罰十一日勿沐浴仙家大忌日 十
一月修啟福齋十六日沐浴吉勿食葵
十二月勿食蠶午肉臘日修百福齋十五日
沐浴吉二十八日修迎新齋至晦日沐浴焚
香悔過思善冬十二月省鹹味增苦味以助

心臍腎有病即多小便腰膝疼痛夢與鬼交
宜服八味九方

茯苓

澤瀉

牡丹皮各三

桂心

附子各二

生乾地黄各八

山茱萸

山藥各四

右契搗為散煉蜜丸如梧桐子大每空心
酒下三十九忌生蘿蔔

黃帝曰冬三月宜以如何女曰以護命茯苓
丸主男子五勞七傷兩目茫茫得風淚出頭
風項強不得迴轉心腹脹滿上連胃腸下引
腰背表裏微痛喘息不得飲食咳逆面目痿
黃小便淋瀝陰痿不起臨事不興足腫腹痛
五心煩熱身背浮腫盜汗流出四肢拘攣或
緩或急夢寤驚恐呼吸短氣口乾舌燥狀如
消渴急急喜怒愁鳴咽此方主之

茯苓

山藥各二 肉桂生 山茱萸各二 巴戟各二

乾薑

白朮 牛膝 兔絲子各一

細辛

防風 澤瀉 栢子仁

牡丹皮各半

附子一兩

右件藥並熬搗為散煉蜜為丸如梧桐子

大先食服七九日再服

脾藏王四季

脾臟屬中央土王四季為黃帝神形如鳳凰
坤之氣土之精象如覆盆脾者裨也裨助胃
氣在心下三寸重一斤三兩闊三寸長五寸

脾為心子為肺母外通眉關能制謀意辯皆
脾也口為之宮其神多嫉妬蓋起於脾也脾
無定形主土陰也如妬亦無准婦人多妬乃受
陰氣也若食熟軟之物則全身之妙道也脾
如磨之轉化食食不消是脾不轉也堅硬之
物乃難化也若食訖便卧脾則側側則不化
食乃為宿食之患若勞形之人猶可若年過
五十或閑樂之人故自撥其患也脾氣通和
則口知五味脾氣有病則脣黑口乾不思食
不知五味黃庭經云脾長一尺掩太倉中部
老君治明堂其聲宮其性信其味甘其臭香
心邪入脾則不聞香氣其蟲裸主於吞脾生
於中宮脾居左脇主於脣口為戊舌為己
合於肉榮於脣藏不調即傷於脾脾不調則
傷實質神俱損則傷人之中風口涎舌硬乃

為脾氣受邪也當四季月未十八日少思屏
慮屈己濟人不為利爭不為陰賊不與物競
不以自強恬和清虛順神之德而後全其生
逆之則脾腎受邪土木相克也

脾神名常在
字魂庚



脾之狀其
色黃其狀
如覆盆其
神如風

脾與胃合為府居左脇寄二宮六氣助王於
四季轉化其生而入於熱也食不消者脾不
轉也多食者脾虛也不顧食者脾中有不化
食也食不下者脾塞也面無顏色者脾虛之
也好食甘物者脾不足也多惑者脾識不安
也有風及肺疾者食多乃脾虛也肌肉鮮白
滑者脾無疾也脾聲主宮宮為五音之長律
應黃鍾脾聞樂則磨脾是元氣之本官居太
阿色黃體重土王六月亦寄四季有身沉力
弱不欲食身上習習如遊風心中自悶而色
痿黃夢見動土或在野墻及見道士身居城
壘童兒共行可用呼以去之平旦叩齒六通

微以鼻引清氣呼三十遍以去脾之壅滯過多亦損

六氣法

上熱呵心火 眼昏噓自治 肺寒四即效 耳病著心吹 脾胃常呼吸 三焦滯吹噓

山中無藥物 見此是良醫

嗑呵四吹呼噓此六字去五藏諸疾比者方書亦多乖錯今尋討修養經書究窮義理此六字定矣若臟腑有疾但澄心定意思氣存思微微噓呵邪氣自然消散所言止三十遍過多亦損者此大約言之亦無准定稍覺舌關清冷則疾已過矣

脾有病即氣滿衝心四肢虛腫宜服訶梨勒丸方

訶梨勒皮廿 山藥 牡丹皮 澤瀉

山茱萸 茯苓 葶藶

芍藥各八分 乾薑五分

右熱搗為末煉蜜丸如梧桐子大空心東湯下三十九

膽臟

膽者金之精水之氣其色青其神形如龜蛇象如懸瓠附著肝短葉下膽者敢也言人膽氣果敢重三兩三銖為肝之腑若據膽則不在五臟之數歸於六腑緣膽下亦受水氣與坎宮同道又不可用六腑故別立膽臟人之勇決者蓋發於膽臟也合於膀胱亦主於毛

髮黃庭經云主諸氣力攝虎兵外應眼瞳鼻柱間腦髮相扶與俱解膽部與五臟相類也且膽寄於坎宮使人慕善知邪絕姦止佞欲行直道膽主於金金主於殺故多勇殺之氣

萬物殺者則悲故人悲者金生於水是以目有淚也心主火膽屬水水得火而滅水得火而煎陰陽交爭水勝於火目有淚也淚出於膽膽水主目瞳受木精二合男子五十目暗者腎氣衰膽精減而可補其腎長於肝欲安其神當息忿爭行仁輔義後乃全其生也



膽之狀其色青其象如懸瓠其神如龜蛇

膽合於膀胱上主毛髮髮枯者膽損也膽有病大息口乾心中澹澹似被人捕逐者傾也膽實則傷熱熱則精神不守起則無定膽虛則傷寒寒則或畏頭眩不敢獨卧爪甲乾者膽虧也無懼者膽洪實也無故淚出者膽虛

也好食苦物者膽不足也髮燥者膽風也毛焦者膽熱也顏色青者膽無病也夢見與人鬪爭鬼交者膽衰也膽有病用噓以去之平旦叩齒九通以鼻引清氣輕噓三十遍以去膽之病過多則損也

三尸名

彭居彭質彭矯每夜呼其名七遍卓然虛淨朗然不寢尸亦潛形而遊無得尋宅於人身也又能以身諭國心神自然王也經曰侯王能守之萬物將自化則三尸其如子何是以身安而家國可保心定而性命可全也若淫於酒色嗜於腥葷乃千變萬化隨欲而歸諸患自生乃於道情而疎矣

後序

人稟陰陽之氣以成四大之形一身之中一

國之象胃脇位同宮室四肢亦類郊垌神猶君也血猶臣也氣猶百姓也君能化及百姓而天下晏然身能血氣調和則四肢宣暢是以聖人治未病之身寶不泯之壽任情舒卷屈跡隨時恬淡鍊神舉措畏慎為本也經曰人不畏威大威至矣攝生若無畏則心亂而難理也形躁而不寧神散而氣昏志蕩而意逸老子曰善攝生者陸行不遇兇虎入軍不被甲兵乃喻畏慎也又云五音令人耳聾五味令人口爽宜在恬淡也攝生之法亦甚多途則有焚香開經步虛躡斗危冠短褐茹栢餐松鍊汞燒丹草木丸散千岐萬路不可遍窮殊途同歸百慮一致若丹懇久著虔誠歲深真君可知為之潛運乎書曰天監孔明福善禍淫也是以覆載長存聖賢不滅生者天地之大德也死者天地之荼毒也所以拂塵衣去荼毒靜五臟運三元開黃庭之妙經覽紫房之秘訣然後能存能亡能晦能光出化人之表入太漠之鄉無心而明鑒無翼而翔翔嬉明霞之館譙碧雲之堂長生可冀也經

云老子修身千二百歲吾形未嘗衰又云神將守形乃可長生長生之道非賢不傳輕洩者獲戾乎天官信聽者記名于仙籍殃慶逮于九祖昇沉止於一形豈使世之愚凡悉聞悉見自羲軒已來廣成赤松令威安期長生之法曉然何迷而難返亦有混沈自然體合變化智周萬物道亞三清即高玄皇人之流也又有功成累劫德被塵沙神化無方飛騰自在即杜冲尹軌是也山居養氣無欲無為守道守精心澄碧落即許由巢父是也遠則名書竹帛近即所在傳聞愚昧者如瞽如聾智識者且榮且貴陶隱居之書史滿腹畢而何有長齋腹空畢而何歸奇功絕代畢而何用乾象通神畢而何知老子云金玉滿堂莫之能守富貴而驕自遺其咎何不分靈臺之毫末入虛無之大門天地壞而我全萬象塵而已在積善餘慶保合大和積惡滅身而自傷何悔斯乃道不負人人能負道也聖賢留教豈可輕耶且身居浮世萬累榮華不必絕粒居山顛捨塵俗但能順時攝養漸減驕奢

五味五聲勿耽勿嗜知其恬淡自然得長生之妙道也天主陽而動地主陰而靜天動也而北辰不移地靜也而東流不息故靜者天之心也動者地之氣也心靜氣動則道無不成也疾無由生矣學道者欲得廣行陰德慈心救人重道輕財不恡金玉救人窮乏謂之福田也默然養氣恬和冲神以善以謙勿欺勿詐少思少語少慾少愁勿信妖訛勿殺生命勿行陰賊勿嗜五辛勿與人傳衣巾勿與人爭曲直勿向北穢汚勿久視三光六甲日勿食鱗蟲晦朔日思修善事甲子庚申日別室靜坐寢卧處不欲虛堂高敞匪唯風霧難防亦令魂魄恍惚卧不欲仰枕不欲高寢處不欲停燈夜行須鳴天鼓八節日勿行威令秋分日尤須齋心神人贊云子欲昇天慎秋分事無大小皆上聞以罪求仙誠甚難知此學道為心寒若眠夢不安心中驚悸此是七魄欲散五神執事疾禍將侵必須慎護曉夕端坐叩齒三十六遍呪曰
九天上帝四門八靈七房三玄三素九精太

一桃康上詣三清請告帝君拜帝尊連召
七魄投實神庭若有不祥七尸鬼兵但呼雙
真流燭鍊形太微大神斬伐邪精三神和黍
血尸沉零神歸絕宅觸向利貞使我神仙永
保劫齡

神農忌慎法

三十一

黍米和葵同食作癩癬疾大豆與猪肉同食
作瘰癧疾青豆與鮓及鯉魚同食成瘦疾經
夏曝中乾脯令發瘰癧疾麥麵與猪肉同食
成惡疾瘡兼動風赤小豆多食令人枯瘦甜
粥與蒼耳同食成瘰癧氣諸酒漿臨上不見影
者殺人經宿葵食之發五種癩癬疾葵和鯉
魚鮓食之害人芥和兔肉同食成惡疾白菖
和酪同食成寸白蟲生葱和蜜同食害人生
葱與鷄子雉肉同食兼白犬肉作癩邪疾發
癩癬並和牛肉食發瘦疾野苴勿與蜜同食
作痔疾檉花不宜多食發瘦饒睡凡果子生
食多發宿疾李子與蜜同食和水多成痰桃
食了入水成淋疾諸生果子停多日食之皆
發宿疾入水沉者不可食成外癬疾

夫攝生之事忌食父母及己身本命之物今
人壽不永也諸肉自死者不可食損害人生
肉與牛乳同食成苗蟲驢馬肉與猪肉同食
發霍亂諸藏及脘如水洗之狀不染塵土有
大毒不可食馬肉共蒼耳倉米同食害人羊
肉與生鱸及酪同食皆有所傷害諸飲食上
有游蜂停住者皆有毒勿食之諸色肉不得
用桑柘枝剗食之成惡蟲病羊肝不得入生
椒同食破人心肝猪肝不得與鱸同食作癰
疽兔肉與生薑同食作霍亂猪牛肉共酪同
食作氣癩鷄肉與鼈同食害人壬子日忌殺
一切黑色生命物丙午日不得食鷄等肉慮
被火燒厄庚申甲子日宜齋戒心祭祀鬼神
餘物不得食若諸色肉煮炙赤色不變者皆
害人新熱疾差忌食一切肉但疾病未平復
忌食煮韭等

自按摩法

以手左拓右拓上拓下拓前拓後拓瞋目叩
齒摩手熱摩眼按耳按腰震動雙作隻作反
手為之然復掣足仰展履展都數約至七八

十而止徐徐作之仍想空中太和氣漸下入
頂如雲入山入皮入肉入腹入四肢五臟皆
受其潤則覺腹中有聲意專存思勿念外緣
則元氣達於氣海須臾自達於湧泉但日引
一通至三通令人力健耳目聰明百疾皆去
無限年月長存不忘得滿千萬通去仙不遠
矣

四氣攝生圖