



中武  
176  
33



門中武  
卷 176  
卷 93



孫真人千金方衍義卷二十六

長洲張璐路玉著

南沙席世臣郢客校



食治方 凡五類

序論第一

仲景曰人體平和惟須好將養勿妄服藥藥勢偏有所助令人臟氣不平易受外患夫含氣之類未有不資食以存生而不知食之有成敗百姓日用而不知水火至近屬難識余惟其如此聊因筆墨之暇撰五味糧曰五味篇以啟童稚庶勤而行之有如影響耳

河東曰扁鵲云人之所依者形也亂於和氣者病也理於煩毒者藥也濟命扶危者醫也安身之本必資於食救疾之速必憑於藥不知食宜者不足以存生也不明藥忌者不能以除病也是故食能排邪而安臟腑悅神爽志以資血氣若能用食平痾釋情遣疾者可謂良工長年餌老之奇法極養生之術也夫爲醫者當須先洞曉病源知其所犯以食治之食療不愈然後命藥藥性剛烈猶若御兵兵之猛暴豈容妄發發用乖宜損傷處衆藥之投疾殃濫亦然高平王熙稱食不欲雜雜則或有所犯有所犯者或

有所傷或當時雖無災苦積久爲人作患又食噉鮭肴務令簡少魚肉果食取益人者而食之凡常飲食每令節儉若貪味多餐臨盤大飽食訖覺腹中膨脹短氣或致暴疾仍爲霍亂又夏至以後迄至秋分必須慎肥膩餅臛酥油之屬此物與酒漿瓜果理極相妨夫在身所以多疾者皆因春夏取冷太過飲食不節故也又魚鱸諸腥冷之物多損於人斷之益善乳酪酥等常食之令人有筋力膽幹肌體潤澤卒多食之亦令臚脹泄利漸漸自己

黃帝曰五味入於口各有所走各有所病酸走筋多

食酸令人癯不知何以然少俞曰酸入胃也其氣色以收也上走兩膻兩膻之氣澀不能出入不出即流於胃中胃中和溫即下注膀胱膀胱走胞胞薄以稟得酸則縮卷約而不通水道不利故癯也陰者積作一精筋之所終聚也故酸入胃走於筋也

鹹走血多食鹹令人渴何也答曰鹹入胃也其氣走

中膻注於諸脈脈者血之所走也與鹹相得即血凝

疑則胃中汁泣汁泣則胃中乾渴甲乙云凝則胃中

中渴則咽路焦焦故舌乾喜渴血脈者中膻之道也

故鹹入胃走於血皇甫士安云腎合三焦之脈雖屬

也

辛走氣多食辛令人愠心何也答曰辛入胃也其氣

走於上膻上膻者受使諸氣而榮諸陽者也薑韭之

氣熏至榮衛不時受之却溜於心下故愠愠痛也辛

味與氣俱行故辛入胃而走氣與氣俱出故氣盛也

苦走骨多食苦令人變嘔何也答曰苦入胃也其氣

燥而涌泄五穀之氣皆不勝苦苦入下腕下腕者三

膻之道皆閉則不通不通故氣變嘔也齒者骨之所

終也故苦入胃而走骨入而復出齒必齩疎皇甫士

火相濟故骨氣通於心安云水

甘走肉多食甘令人惡心何也答曰甘入胃也其氣弱劣不能上進於上睫而與穀俱留於胃中甘入則柔緩柔緩則虻動虻動則令人惡心甘氣外通於肉故甘走肉則肉多粟起而臞皇甫士安云其氣外通於皮故曰甘入走皮矣皮者肉之蓋皮雖屬肺與肉連體故甘潤肌肉并於皮也黃帝問曰穀之五味所主可得聞乎伯高對曰夫食風者則有靈而輕舉食氣者則和靜而延壽食穀者則有志而勞神食艸者則愚癡而多力食肉者則勇猛而多嗔是以肝木青色宜酸心火赤色宜苦脾土黃色宜甘肺金白色宜辛腎水黑色宜鹹內為五臟

外主五行色配五方

五臟所合法肝合筋其榮爪心合脈其榮色脾合肉其榮唇肺合皮其榮毛腎合骨其榮髮五臟不可食忌法多食酸則皮槁而毛天多食苦則筋縮而爪枯多食甘則骨痛而髮落多食辛則肉胝而唇寒多食鹹則脈凝泣而色變五臟所宜食法肝病則食麻犬肉李韭心病宜食麥羊肉杏薤脾病宜食稗米牛肉棗葵肺病宜食黃黍雞肉桃葱腎病宜食大豆黃卷豕肉粟藿素問云肝色青宜食甘稗米牛肉棗葵皆甘心色赤宜食酸小豆犬肉李韭皆酸肺色白宜食苦麥羊肉杏薤皆苦脾色黃宜

掃葉山房

食鹹大豆豕肉粟藿皆鹹腎色黑宜食辛黃黍雞肉桃葱皆辛

五味動病法酸走筋筋病勿多食酸苦走骨骨病勿多食苦甘走肉肉病勿多食甘辛走氣氣病勿食辛鹹走血血病勿多食鹹

五味所配方

米飯甘素問云 麻酸素問云 大豆鹹

麥苦 桃辛 棗甘

李酸 栗鹹 杏苦

黃黍辛 葵甘 韭酸

藿鹹 薤苦 葱辛

牛甘 犬酸 豕鹹

羊苦 雞辛

五臟病五味對治法肝苦急急食甘以緩之肝欲散急食辛以散之用酸瀉之禁當風心苦緩急食酸以收之心欲奠急食鹹以奠之用甘瀉之禁溫食厚衣脾苦濕急食苦以燥之脾欲緩急食甘以緩之用苦瀉之禁溫食飽食濕地濡衣肺苦氣上逆息者急食苦以瀉之肺欲收急食酸以收之用辛瀉之禁無寒飲食寒衣腎苦燥急食辛以潤之開奏理潤致津液通氣也腎欲堅急食苦以結之用鹹瀉之無犯焯煖

無熱衣溫食是以毒藥攻邪五穀爲養五肉爲益五  
果爲助五菜爲充精以食氣氣養精以榮色形以食  
味味養形以生力此之謂也神藏有五五五二十五  
種形藏有四方四時四季四肢共爲五九四十五以  
此輔神可長生久視也精順五氣以爲靈也若食氣  
相惡則傷精也形受味以成也若食味不調則損形  
也是以聖人先用食禁以存性後制藥以防命也故  
形不足者溫之以氣精不足者補之以味氣味溫補  
以存形精岐伯曰陽爲氣陰爲味味歸形形歸氣氣  
歸精精歸化精食氣形食味化生精氣生形味傷形  
氣傷精精化爲氣氣傷於味陰味出下竅陽氣出上  
竅味厚者爲陰味薄者爲陰之陽氣厚者爲陽氣薄  
者爲陽之陰味厚則泄薄則通流氣薄則發泄厚則  
閉塞壯火之氣衰少火之氣壯壯火食氣氣食少火  
壯火散氣少火生氣味辛甘發散爲陽酸苦涌泄爲  
陰陰勝則陽病陽勝則陰病陰陽調和則平安春七  
十二日省酸增甘以養脾氣夏七十二日省苦增辛  
以養肺氣秋七十二日省辛增酸以養肝氣冬七十  
二日省鹹增苦以養心氣季月各十八日省甘增鹹  
以養腎氣

果實第二

檳榔味辛溫瀦無毒消穀逐水除痰癖殺三蟲去伏尸治寸白

豆寇味辛溫瀦無毒溫中主心腹痛止吐嘔去口氣臭

蒲萄味甘辛平無毒主筋骨濕痺益氣倍力强志令人肥健作酒常飲益人逐水利小便

覆盆子味甘辛平無毒益氣輕身令髮不白

大棗味甘辛熱滑無毒主心腹邪氣安中養脾氣助十二經平胃氣通九竅和百藥補中益氣強志治腸

癖生棗多食令人熱渴氣脹苦寒熱羸瘦者彌不可食傷人

藕實味甘苦寒無毒食之令人心歡止渴去熱補中養神益氣力除百病生根寒止熱渴破留血

雞頭實味甘平無毒主濕痺腰脊膝痛補中除暴疾益精氣強志意耳目聰明

芟實味甘辛平無毒安中補五臟不饑輕身

栗子味鹹溫無毒益氣厚腸胃補腎氣生食之良治腰脚不遂

櫻桃味甘平瀦調中益氣令人好顏色美志意



橘柚味辛溫無毒主胸中瘕熱逆氣利水穀下氣止嘔咳除膀胱留熱停水破五淋利小便治脾不能消穀却胸中吐逆霍亂止瀉利去寸白久服去口臭一名橘皮陳久者良

梅實味酸平瀼無毒下氣除熱煩滿安心去青黑痣惡疾止下利好唾口乾利筋脈多食壞人齒

柿味甘寒瀼無毒通和五氣主火瘡金瘡止痛

木瓜實味酸鹹溫瀼無毒主濕痺氣霍亂大吐下後脚轉筋不止

樞實味甘平無毒主五痔去三蟲殺蠱毒鬼疰惡毒

甘蔗味甘平瀼無毒下氣和中補脾氣利大腸止渴去煩解酒毒

栗棗味苦冷瀼無毒多食動宿病益冷氣發欬嗽

芋味辛平滑有毒寬腸胃充肌膚滑中

杏仁味甘苦溫冷而利有毒主欬逆上氣腸中雷鳴喉痺下氣產乳金瘡寒心奔豚驚癇心下煩熱風氣去來時行頭痛解肌消心下急殺狗毒其一核兩仁者害人去之扁鵲云杏仁不可久服令人面目眉髮落動一切宿病

桃仁味苦甘辛平無毒破瘀血血閉瘕邪氣殺小蟲

治欬逆上氣消心下鞭除卒暴擊血破癥瘕通月水  
止心痛

李仁味苦平無毒主僵仆躋瘀血骨痛實味苦酸微  
溫瀼無毒除固熱調中不可多食令人虛黃帝云李  
子不可和白蜜食蝕人五內

梨味甘微酸寒瀼有毒除客熱氣止心煩不可多食  
令人寒中金瘡產婦勿食令人委困寒中

林檎味酸苦平瀼無毒止渴好唾不可多食令人百  
脈弱

柰子味酸苦寒瀼無毒耐飢益心氣不可多食令人

臏脹久病人食之其病尤甚

安石榴味甘酸瀼無毒止咽燥渴不可多食損人肺

枇杷葉味苦平無毒主哕不止下氣正胃

胡桃味甘冷滑無毒補虛羸不可多食動痰飲令人

惡心吐水吐食

### 菜蔬第三

枸杞葉味苦平瀼無毒補虛羸益精髓

瓜子味甘平寒無毒令人光澤好顏色益氣除胸滿

一名白瓜子卽冬瓜子也白冬瓜味甘微寒無毒除

小腹水脹利小便止消渴

越瓜味甘平無毒不可久食益腸胃

胡瓜味甘寒有毒不可多食動寒熱多瘡病積瘀血  
熱 凡瓜味甘寒滑無毒去渴多食令陰下癢濕生  
瘡發黃痺黃帝云九月勿食被霜瓜向冬發寒熱及  
溫病初食時卽令欲吐也食竟心內作停水不能自  
消或爲反胃凡瓜入水沉者食之得冷病終身不瘥  
冬葵子味甘寒無毒主五臟六腑寒熱羸瘦破五淋  
利小便婦人乳難血閉葉甘寒滑無毒宜脾久食利  
胃氣其心傷人黃帝云霜葵陳者生食之動五種流  
飲飲盛則吐水凡葵菜和鯉魚鮮食之害人

莧菜實味甘寒滑無毒主青盲白瞖明目除邪氣利

大小便去寒熱殺虻蟲一名馬莧卽馬齒莧菜也治

反花瘡

小莧菜味甘大寒滑無毒可久食益氣力除熱不可

其鱉肉食成鱉痕蕨菜亦成鱉痕

苦菜味苦大寒滑無毒主五臟邪氣厭穀胃痺腸澼

大渴熱中暴疾惡瘡

薺菜味甘溫滑無毒利肝氣和中殺諸毒其子主明

目目痛淚出其根主目澼痛

蕪菁及蘆菔菜味苦冷滑無毒利五臟輕身益氣蕪

菁子明目九蒸曝療黃痺利小便根主消風熱毒腫  
不可久食令人氣脹

菘菜味甘溫瀉無毒久食通利腸胃除胸中煩解消  
渴

芥菜味辛溫無毒歸鼻除腎邪大破欬逆下氣利九  
竅明目聰耳安中其子味辛辛亦歸鼻主喉痺去一  
切風毒腫

苜蓿味苦平瀉無毒安中利人四體可久食

荏子味辛溫無毒主欬逆下氣溫中補髓其葉主調  
中去臭氣

蓼實味辛溫無毒明目溫中解肌耐風寒下水氣面  
目浮腫却癰疽其葉辛歸舌治大小腸邪氣利中益  
志黃帝云蓼食過多有毒發心痛婦人月水來不用  
食蓼及蒜喜爲血淋帶下二月勿食蓼傷人腎扁鵲  
云蓼久食令人寒熱損骨髓殺丈夫陰氣少精

葱實味辛溫無毒明目補中莖白主傷寒寒熱骨肉  
碎痛能出汗治中風面目浮腫喉痺不通安胎殺桂  
其青葉歸目除肝中邪氣安中利五臟殺百藥毒根  
鬚主傷寒頭痛葱中涕及生葱汁止尿血解藜蘆及  
桂毒黃帝云食生葱卽噉蜜變作下利食燒葱并噉

蜜擁氣而死正月不得食生葱令人面上起遊風樓  
葱除瘴氣惡毒久食益膽氣強志其子主洩精

薤味苦辛溫滑無毒主金瘡瘡敗能生肌肉除寒熱  
去水氣溫中散結氣利產婦病人諸瘡中風寒水腫  
生搗傅之餛骨在咽不下者食之則去黃帝云薤不  
可共牛肉作羹食之成痕韭亦然

韭味辛酸溫瀼無毒安五臟除胃中熱病人心腹有  
痼冷者食之必加劇其子主夢泄精尿色白根煮汁  
以養髮

白蘘荷味辛微溫瀼無毒主中蠱及瘧病搗汁服三

合日二生根主諸瘡

紫蘇味辛微溫無毒下氣除寒中其子尤善

雞蘇味辛微溫瀼無毒主吐血下氣一名水蘇

葫荑子味酸平無毒消穀能復食味葉不可久食令

人多忘華陀云葫荑菜患胡臭人患口氣臭蠶齒人

食之加劇腹內患邪氣者彌不得食食之發宿病金

瘡尤忌

海藻味鹹寒滑無毒主癭瘤結氣散頸下鞭核痛

昆布味鹹寒滑無毒下十二水腫癭瘤結氣癭瘡破

積聚

苘蒿味辛平無毒安心氣養脾胃消痰飲

白蒿味苦辛平無毒養五臟補中益氣長毛髮

吳葵一名蜀葵味甘微寒滑無毒花定心氣葉除客熱利腸胃不可久食鈍人志性若食之被狗咬者瘡永不瘥

藿味鹹寒滑無毒宜腎主大小便數去煩熱

香菜味辛微溫無毒主霍亂腹痛吐下散水腫煩心去熱

甜匏味甘平滑無毒主消渴惡瘡鼻口中肉爛痛扁鵲云患脚氣虛脹者不得食之患永不除

蓴味甘寒滑無毒主消渴熱痺多食動痔病

落葵味酸寒無毒滑中散熱實悅澤人面

蕺味辛微溫有小毒主蠅蝮尿瘡多食令人氣喘不利人脚多食脚痛

葫味辛溫有毒治蠶瘡除風邪殺蠱毒氣獨子者最

良黃帝云生葫合青魚酢食之令人腹内生瘡腸中腫又成疝瘕多食生葫行房傷肝氣令人面無色

小蒜味辛溫無毒主霍亂腹中不安消穀理胃氣溫中除邪痺毒氣黃帝云食小蒜噉生魚令人奪氣陰

核疼

蒼耳子味苦甘溫葉味苦辛微寒濇有小毒主風頭  
寒痛風濕痺四肢拘急攣痛去惡肉肌膝痛溪毒久  
服益氣耳目聰明強志輕身黃帝云戴甲蒼耳不可  
共猪肉食害人

食茱萸味辛苦大溫無毒陳久者良閉口者有毒不  
可用止痛下氣除欬逆去五臟中寒冷溫中諸冷食  
不消其生白皮主中惡腹痛止齒疼其根細者去三  
蟲寸白賊風中人口僻不能語者取茱萸一升去合  
口者好豉三升二物以清酒煮四五沸取汁冷服半  
升日三得小汗瘥薑整人嚼茱萸封上止

蜀椒味辛大熱有毒主邪氣溫中下氣留飲宿食逐  
皮膚中寒冷去死肌濕痺痛心下冷氣除五臟六腑  
寒百骨節中積冷溫瘧大風汗自出者止下利散風  
邪合口者害人其中黑子有小毒下水

乾薑味辛熱無毒主胸中滿欬逆上氣溫中止漏血  
出汗逐風濕痺腸澼下利寒冷腹痛中惡霍亂脹滿  
風邪諸毒皮膚間結氣止唾血生者尤良  
生薑味辛微溫無毒主傷寒頭痛去痰下氣通汗除  
鼻中塞咳逆上氣止嘔吐去胸膈上臭氣通神明  
薑葵味苦平無毒久服除人心煩急動痰冷身重懈

情

芸薹味辛寒無毒主腰脚痺若患舊腰脚痛者不可食必加劇子治遊腫丹毒

竹筍味甘微寒無毒主消渴利水道益氣力可久食患冷人食之心痛

野苣味苦平無毒久服輕身少睡不可共蜜食之作痔

白苣味苦平無毒益筋力不可共酪食必作蟲

茴香菜茴當味苦辛微寒瀉無毒主霍亂辟食除口氣臭肉和水煮下少許即無臭氣故曰茴香醬臭末

中亦香其子主蛇咬瘡久不瘥者搗傅之又治九種瘦

葦菜味苦寒無毒主小兒火丹諸毒腫去暴熱

菖竹葉味苦平瀉無毒主浸淫疥瘙疽痔殺三蟲女人陰蝕扁鵲云煮汁與小兒冷服治虻蟲

蘄菜味苦酸冷瀉無毒益筋力去伏熱治五種黃病生搗絞汁冷服一升日二黃帝云五月五日勿食一切菜發百病凡一切菜熟煮熱食時病瘥後食一切肉并蒜食竟行房病發必死時病瘥後未健食生青

菜者手足必青腫時病瘥未健食青菜竟行房病更



發必死

穀米第四

薏苡仁味甘溫無毒主筋拘攣不可屈伸久風濕痺下氣久服輕身益力其生根下三蟲名醫云薏苡仁除筋骨中邪氣不仁利腸胃消水腫令人能食

胡麻味甘平無毒主傷中虛羸補五內益氣力長肌肉填髓腦堅筋骨療金瘡止痛及傷寒溫瘧大吐下後虛熱困乏久服輕身不老聰明耳目耐寒暑延年白麻子味甘平無毒宜肝補中益氣肥健不老治中風汗出逐水利小便破積血風毒腫復血脈產後乳

餘疾

飴味甘微溫無毒補虛冷益氣力止腸鳴咽痛除唾血却卒噉

大豆黃卷味甘平無毒主久風濕痺筋攣膝痛除五臟胃氣結積益氣止毒去黑痣面黥潤澤毛皮宜腎生大豆味甘平冷無毒生搗醇醋和塗之治一切毒腫并止痛煮汁冷服之殺鬼毒逐水脹除胃中熱却風痺傷中淋露瘀血散五臟結積內寒殺烏頭三建解百藥毒不可久服令人身重

赤小豆味甘鹹平冷無毒下水腫排膿血一名赤豆

不可久服令人枯燥

青小豆味甘鹹溫平瀆無毒止寒熱熱中消渴止泄利利小便除吐逆卒澀下腹脹滿黃帝云青小豆合鯉魚鮓食之令人眼黃五年成乾疔痛

大豆豉味苦甘寒瀆無毒主傷寒頭疼寒熱辟瘴氣惡毒煩燥滿悶虛勞喘吸兩脚疼冷殺六畜胎子諸毒

菹豆味甘微溫無毒和中下氣其葉平主霍亂吐下不止

蕎麥味酸微寒無毒食之難消動大熱風其葉生食動勅風令人身癢黃帝云作麵和猪羊肉熟食之不過八九頓作熱風令人眉鬚落又還生仍希少涇邠已北多患此疾

大麥味鹹微寒滑無毒宜心主消渴除熱久食令人多力健行作蘖溫消食和中熬末令赤黑搗作麩止泄利和清酢漿服之日三夜一

小麥味甘微寒無毒養肝氣去客熱止煩渴咽燥利小便止漏血唾血令女人孕必得易作麩主小兒病食不消下五痔蟲平胃氣消穀止利

青粱米味甘微寒無毒主胃痺熱中除消渴止泄利

利小便益氣力補中輕身長年

黃粱米味甘平無毒益氣和中止泄利

白粱米味甘微寒無毒除熱益氣

粟米味鹹微寒無毒養腎氣去骨痺熱中益氣

陳粟米味苦寒無毒主胃中熱消渴利小便

丹黍米味苦微溫無毒主欬逆上氣霍亂止泄利除

熱去煩渴

白黍米味甘辛溫無毒宜肺補中益氣不可久食多

熱令人煩

陳廩米味鹹酸微寒無毒除煩熱下氣調胃止泄利

蘗米味苦微溫無毒主寒中下氣除熱

秠米味甘微寒無毒主寒熱利大腸治漆瘡

酒味苦甘辛大熱有毒行藥勢殺百邪惡氣黃帝云

暴下後飲酒者膈上變爲伏熱扁鵲云久飲酒者腐

腸爛胃潰髓蒸筋傷神損壽醉當風臥以扇自扇成

惡風飽食訖多飲水及酒成痞癖

稷米味甘平無毒益氣安中補虛和胃宜脾

粳米味辛苦平無毒主心煩斷下利平胃氣長肌肉

溫中

糯米味苦溫無毒溫中令人能食多熱大便鞭

酢味酸温清無毒消癰腫散水氣殺邪毒血運扁鵲云多食酢損人骨能理諸藥消毒熱

鹽味鹹温無毒殺鬼蠱邪注毒氣下部蟹瘡傷寒寒熱能吐胸中痰澀止心腹卒痛堅筋骨不可多食傷肺喜咳令人膚色黑損筋力扁鵲云鹽能除一切大風疾痛者炒熨之黃帝云食甜粥竟食鹽卽吐或成霍亂

鳥獸第五

人乳汁味甘平無毒補五臟令人肥白悅澤

馬乳汁味辛温無毒止渴

牛乳汁味甘微寒無毒補虛羸止渴入生薑葱白止

小兒吐乳補勞

羊乳汁味甘微温無毒補寒冷虛乏少血色令人熱

中

驢乳味酸寒無毒主大熱黃痺止渴

猪乳味甘平無毒主小兒驚癇

馬牛羊酪味甘酸微寒無毒補肺臟利大腸黃帝云食甜酪竟卽食大酢者變作血瘕及尿血華佗云馬牛羊酪蚰蜒入耳者灌之卽出

沙牛及白羊酥味甘微寒無毒除胸中客氣利大小

腸治口瘡

牝牛酥味甘平無毒去諸風濕痺除熱利大便去宿食

醍醐味甘平無毒補虛去諸風痺百鍊乃佳甚去月蝕瘡添髓補中填骨久服增年

熊肉味甘微寒無毒主風痺不仁筋急五緩若腹中有積聚寒熱羸瘦者食熊肉病永不除其脂治與肉同又去頭瘍白禿面黥黯食飲嘔吐熊猪二脂不可作燈其烟氣入人目失明不能遠視

殺羊角味酸苦溫微寒無毒主青盲明目殺疥蟲止寒泄心畏驚悸除百節中結氣及風傷蠱毒吐血婦人產後餘痛燒之殺鬼魅辟虎狼久服安心益氣輕身勿令中濕有毒

青羊膽汁冷無毒主諸瘡治青盲明目肺治嗽止渴肝補肝明目心主憂恚膈中逆氣腎補腎氣虛弱益精髓肉味苦甘大熱無毒主暖中止痛補中益氣力生脂止下利脫肛去風毒婦人產後腹中絞痛肚治胃反主虛羸小便數止虛汗凡一切羊蹄甲中有珠子白者名羊懸筋食之令人癩白羊黑頭食其腦作腸癰羊肚共飯飲常食久之成反胃作噎病羊腦猪

腦男子食之損精氣少子青羊肝和小豆食之令人目少明一切生羊肝共椒食之破人五臟小兒彌忌凡六畜五臟著艸自動搖及得鹽酢不變色墮地不汙又與犬犬不食者皆有毒殺人六月勿食羊肉傷人神氣

沙牛髓味甘溫無毒安五臟平中氣通十二經脈理三焦約溫骨髓補中續絕傷益氣力止泄利去消渴皆以清酒和暖服之肝明目膽可丸百藥肉主消渴止唾涎出安中益氣力養脾胃氣不可常食發宿病自死者不可食

黑牯牛尿味苦辛微溫平無毒主水腫腹脚俱滿者利小便獨肝牛肉食之殺人牛肉共猪肉食之必作寸白蟲一切牛馬乳汁及酪共生魚食成魚痕

馬心主喜忘肺主寒熱莖痿肉味辛苦平冷無毒主傷中除熱下氣長筋強腰脊黃帝云白馬自死食其肉害人白馬元頭食其腦令人癩白馬鞍下烏色徹肉裏者食之傷人五臟下利者食馬肉必加劇白馬青蹄肉不可食一切馬汗氣及毛不可入食中害人諸食馬肉心煩悶者飲以美酒則解白酒則劇五月勿食馬肉傷人神氣

野馬陰莖味酸鹹溫無毒主男子陰痿縮少精肉辛平無毒主人馬癰筋脈不能自收周痺肌不仁病死者不任用

驢肉味酸平無毒主風狂愁憂不樂能安心氣病死者不任用

狗陰莖味酸平無毒主傷中丈夫陰痿不起腦主頭風痺下部匿瘡瘡中息肉肉味酸鹹溫無毒宜腎安五臟補絕傷勞損犬自死不出舌者食之害人犬春月多狂若鼻赤起而燥者此欲狂其肉不任食九月勿食犬肉傷人神氣

狗卵味甘溫無毒除陰莖中疼驚癇鬼氣蠱毒除寒熱奔豚五癰邪氣攣縮一名狗顛陰乾勿令敗狗肉味辛平有小毒不可久食令人遍體筋肉碎痛乏氣母猪蹄煮汁服之下乳汁甚解石藥毒腦主風眩心主驚邪憂恚虛悸氣逆婦人產後中風聚血氣驚恐腎除冷利理腎氣通膀胱肝主明目肺主凍瘡痛癢肚補中益氣止渴斷暴利虛弱腸主消渴小便數補下焦虛竭肉間脂肪主煎諸膏藥破冷結散宿血解蟹螯芫青毒猪洞腸主洞腸挺出血多者猥猪肉主狂病多日不愈凡猪肉有小毒補腎氣虛弱不可久

食令人少子精發宿病弱筋骨閉血脈虛人肌有金  
瘡者食之瘡尤甚猪血主卒下血不止美酒清者和  
炒服之又主中風絕傷頭中風眩及諸淋露奔豚暴  
氣黃帝云凡猪肝肺共魚鱸食之作癰疽猪肝共鯉  
魚腸魚子食之傷人神狃腦損男子陽道臨房不能  
行事八月勿食猪肺及節和食之至冬發疽十月勿  
食猪肉損人神氣

鹿頭肉平主消渴多夢妄見生血治癰腫莖筋主勞  
損蹄肉平主脚膝骨中疼痛不能踐地骨主內虛續  
絕傷補骨可作酒髓味甘温主丈夫婦人傷中脈絕

筋急痛咳逆以酒和服腎主補腎氣肉味苦温無毒  
補中強五臟益氣力肉生者主中風口僻不正細細  
剉碎以薄餅上華陀云和生椒搗薄之使一人專看  
正則急去之不爾復牽向不僻處角主輕身益氣力  
強骨髓補絕傷黃帝云鹿膽白者食其肉害人白鹿  
肉不可和蒲白作羹食發惡瘡

麋骨微温無毒主虛損泄精肉味甘温無毒補益五  
臟髓益氣力悅澤人面麋無膽所以怯弱多驚恐  
麋脂味辛温無毒主癰腫惡瘡死肌寒熱風寒濕痺  
四肢拘攣不收風頭腫氣通腠理柔皮膚不可近男



子陰令痿黃帝云生麀肉共蝦汁合食之令人心痛  
生麀肉共雉肉食之作痼疾

虎肉味酸無毒主惡心欲嘔益氣力止多唾不可熱  
食壞人齒虎頭骨治風邪眼睛主驚癇也

豹肉味酸溫無毒宜腎安五臟補絕傷輕身益氣冬  
食利人

狸肉溫無毒補中輕身益氣亦治諸注黃帝云正月  
勿食虎豹狸肉傷人神損壽

兔肝主目暗肉味辛平瀉無毒補中益氣止渴兔無  
脾所以能走蓋以屬二月建卯木位也木尅土故無

脾焉馬無脾故亦能走也黃帝云兔肉和獺肝食之  
三日必成遁尸共白雞肝心食之令人面失色一年  
成痺黃共薑食變成霍亂共白雞肉食之令人血氣  
不行

生鼠微溫無毒主踈折續筋補骨搗薄之三日一易  
獺肝味甘有小毒主鬼疰蠱毒却魚鱉止久嗽皆燒  
作灰酒和服之獺肉味甘溫無毒主時病疫氣牛馬  
時行病皆煮取汁停冷服之六畜灌之

狐陰莖味甘平有小毒主女子絕產陰中癢小兒陰  
癩卵腫肉并五臟及腸肚味苦微寒有毒主蠱毒寒

熱五臟痼冷小兒驚癇大人狂病見鬼黃帝云麋肉  
其鵠肉食之作癥瘕野猪青蹄不可食及獸赤足者  
不可食野獸自死北首伏地不可食家獸自死其鱸  
汁食之成疽瘡一切禽獸自死無傷處不可食

丹雄雞肉味甘微溫無毒主女人崩中漏下赤白帶  
補虛溫中黃雌雞肉味酸鹹平無毒主傷中消渴小  
便數而不禁補益五臟絕傷五勞益氣力雞子黃除  
熱火灼爛瘡卵白汁主目熱赤痛除心下伏熱止煩  
滿咳逆婦人產難胞衣不出生吞之白雄雞肉味酸  
微寒無毒下氣去狂邪安五臟傷中消渴烏雄雞肉

味甘溫無毒補中止心痛黑雌雞肉味甘平無毒除  
風寒濕痺五緩六急安胎黃帝云有六趾四距元雞  
白頭及野鳥死不伸足爪此種食之害人雞子白其  
蒜食之令人短氣雞子其髓肉蒸食之害人雞肉獾  
肉其食作遁尸注藥所不能治食雞子噉生葱變成  
短氣雞肉犬肝腎其食害人生葱其雞犬肉食令人  
穀道終身流血烏雞肉合鯉魚肉食生癰疽雞兔犬  
肉和食必泄利野雞肉其家雞子食之成遁尸尸鬼  
纏身四肢百節疼痛

雞肉味酸寒無毒補中益氣止泄利久食令人瘦瘠

主蟻瘻

白鵝脂主耳卒聾消以灌耳毛主射工水毒肉味辛

平利五臟

鴛肪味甘平無毒主風虛寒熱肉補虛乏除客熱利臟腑及水道

鴛鴦肉味苦微温無毒主瘦瘡清酒浸之炙令熱以薄上亦炙服之又治夢思慕者

鴈肪味甘平無毒主風攣拘急偏枯血氣不通利

石蜜味甘平微寒無毒主心腹邪氣驚癩瘰安五臟治諸不足益氣補中止腹痛解諸藥毒除衆癘和百

藥養脾氣消心煩食飲不下去肌中疼痛治口瘡聰明耳目

蜜蠟味甘微温無毒主下利膿血安中續絕傷除金瘡益氣力不飢白蠟止久泄澼瘥後重見血者補絕傷利小兒

鯁魚味甘無毒主百病

鰻鱺魚味甘大温有毒主五痔瘻殺諸蟲

鮠魚肉味甘大温黑者無毒主補中養血治瀝屑

鱻魚鱻徒河切平無毒主少氣吸吸足不能立地

烏賊魚骨味鹹微温無毒主女子漏下赤白經汁並

閉陰蝕腫痛寒熱癥瘕無子驚氣入腹腹痛環臍丈  
夫陰中痛而腫令人有子肉味酸平無毒益氣強志  
鯉魚肉味甘平無毒主咳逆上氣痺黃止渴黃帝云  
食桂竟食鯉魚肉害人腹中宿癥病者食鯉魚肉害  
人  
鯽魚味甘平無毒主一切瘡燒作灰和醬汁傅之日  
二又去腸癰凡魚赤鱗者不可食魚無腮不可食  
鱉肉味甘平無毒主傷中益氣補不足療腳氣鱉腹  
下成王字不可食鱉肉和芥子醬食之損人鱉三足  
食之害人鱉肉共菹蕨菜食之作鱉瘕

蠃黃生者解結散血愈漆瘡養筋益氣黃帝云蠃目  
相向足斑者食之害人十二月勿食蠃蠃損人神氣

此同其斑者食之害人十二日食其難驚訛人輒屏  
融黃主青穉絲錯血愈對飲養顏益康黃帝云融日

孫真人千金方術義卷二十七

長洲張璐路玉著

南沙席世臣郢客校

養性

凡八類

養性序第一

夫養性者欲所習以成性性自為善不習無不利也  
性既自善內外百病自然不生禍亂災害亦無由作  
此養性之大經也善養性者則治未病之先是其義  
也故養性者不但藥餌餐霞其在兼於百行百行周  
備雖絕藥餌足以遐年德行不充總服玉液金丹未

能延壽故老子曰善攝生者陸行不遇虎兕此則道  
德之指也豈假服餌而祈遐年哉聖人所以制藥餌  
者以救過行之人也故愚者抱病歷年而不修一行  
纏疴沒齒終無悔心此其所以岐和長逝彭聃永歸  
良有以也稽康曰養性有五難名利不去爲一難喜  
怒不除爲二難聲色不去爲三難滋味不絕爲四難  
神慮精散爲五難五者必存雖心希難老口誦至言  
咀嚼英華呼吸太陽不能不廻其操不天其年也五  
者無於胸中則信順日躋道德日全不祈善而有福  
不求壽而自延此養性之大指也然或有服膺仁義  
無甚泰之累者抑或其亞歟

黃帝問於岐伯曰余聞上古之人春秋皆度百歲而  
動作不衰今時之人年至半百而動作皆衰者時代  
異耶將人失之也岐伯曰上古之人其知道者法則  
陰陽和於術數食飲有節起居有常不妄作勞故能  
形與神俱而盡終其天年度百歲乃去今時之人則  
不然以酒爲漿以妄爲常醉以入房以欲竭其精以  
耗散其真不知持滿不時御神務快其心逆於生樂  
起居無節故半百而衰也夫上古聖人之教下也皆  
爲之虛邪賊風避之有時恬憺虛無真氣從之精神

內守病安從來是。以其志閑而少欲。其心安而不懼。其形勞而不倦。氣從以順。各從其欲。皆得所願。故甘其食。美其服。樂其俗。高下不相慕。故其民日朴。是以嗜欲不能勞其目。淫邪不能惑其心。愚智賢不肖。不懼於物。合於道。數故皆能度百歲。而動作不衰者。以其德全不危也。是以人之壽夭在於搏節。若消息得所。則長生不死。恣其情慾。則命同朝露也。岐伯曰。人年四十而陰氣自半也。起居衰矣。年五十體重耳目不聰明矣。年六十陰痿氣力大衰。九竅不利。下虛上實。涕泣俱出矣。故曰。知之則強。不知則老。故同出名異知者。察同。愚者。察異。愚者不足。智者有餘。有餘則耳目聰明。身體強健。年老復壯。壯者益堅。是以聖人為無為之事。樂恬澹之能。縱欲快志。得虛無之守。故壽命無窮。與天地終。此聖人之治身也。

春三月。此為發陳。天地俱生。萬物以榮。夜臥早起。廣步於庭。被髮緩行。以使志生。生而勿殺。與而勿奪。賞而勿罰。此春氣之應。養生之道也。逆之則傷肝。夏為寒。為變則奉長者少。

夏三月。此為蕃莠。天地氣交。萬物華實。夜臥早起。毋厭於日。使志無怒。使華英成秀。使氣得泄。若所愛在

外此夏氣之應養長之道也逆之則傷心秋爲瘖瘧則奉收者少冬至重病

秋三月此爲容平天氣以急地氣以明早臥早起與雞俱興使志安寧以緩秋刑收斂神氣使秋氣平毋外其志使肺氣清此秋氣之應養收之道也逆之則傷肺冬爲養泄則奉藏者少

冬三月此爲閉藏水冰地拆無擾乎陽早臥晚起必待日光使志若伏若匿若有私意若已有得去寒就溫毋泄皮膚使氣亟奪此冬氣之應養藏之道也逆之則傷腎春爲痿厥則奉生者少

天有四時五行以生長收藏以生寒暑燥濕風人有五臟化爲五氣以生喜怒悲憂恐故喜怒傷氣寒暑傷形暴怒傷陰暴喜傷陽故喜怒失度寒暑太過生乃不固人能依時攝養故得免其天枉也

仲長統曰王侯之宮美女兼千卿士之家侍妾數百晝則以醇酒淋其骨髓夜則房室輸其血氣耳聽淫聲目樂邪色醺內不出遊外不返王公得之於上豪傑馳之於下及至生產不時字育太早或童孺而擅氣或疾病而構精精氣薄惡血脈不充旣出胞藏養護無法又蒸之以綿纈爍之以五味胎傷孩病而脆



未得堅剛復縱情欲重重相生病病相孕國無良醫  
醫無審術姦佐其間過謬常有會有一疾莫能自免  
當今少百歲之人者豈非所習不純正也抱朴子曰  
或問所謂傷之者豈色欲之間乎荅曰亦何獨斯哉  
然長生之要其在房中上士知之可以延年除病其  
次不以自伐若年當少壯而知還陰丹以補腦采七  
益於長俗一作谷者不服藥物不失一二百歲也但不  
得仙耳不得其術者古人方之於淩杯以盛酒羽苞  
之蓄火又且才所不逮而強思之傷也力所不勝而  
強舉之傷也深憂重悲傷也悲哀憔悴傷也喜樂過

度傷也汲汲所欲傷也戚戚所患傷也久談言笑傷  
也寢息失時傷也挽弓引弩傷也沉醉吐嘔傷也飽  
食卽臥傷也跳走喘乏傷也懽呼哭泣傷也積傷至  
盡盡則早亾盡則非道也是以養性之士唾不至遠  
行不疾走耳不極聽目不極視坐不久處立不至疲  
臥不至憊先寒而衣先熱而解不欲極飢而食食不  
可過飽不欲極渴而飲飲不欲過多啖生冷不欲飲  
酒當風不欲數數沐浴不欲廣志遠願不欲規造異  
巧冬不欲極溫夏不用窮涼不欲露臥星月不欲眠  
中用扇大寒大熱大風大霧皆不得冒之五味不欲

偏多故酸多則傷脾苦多則傷肺辛多則傷肝鹹多則傷心甘多則傷腎此五味尅五臟五行自然之理也凡言傷者亦卽不覺也謂久則損壽耳是以善攝生者臥起有四時之早晚興居有至和之常制調和筋骨有俯仰之方祛疾閑邪有吐納之術流行營衛有補瀉之法節宣勞佚有與奪之要忍怒以全陰折喜以養陽然後先服草木以救虧缺後服金丹以定無窮養性之理盡於此矣夫欲快意任懷自謂達識知命不泥異端極性肆力不勞持久者聞此言也雖風之過耳電之經目不足喻也雖身枯於雷連之中氣絕於綺紈之際而甘心焉亦安可告之以養性之事哉匪惟不納乃謂妖訛也而望彼信之所謂以明鑿給矇瞽以絲竹娛聾夫者也

魏武與皇甫隆令曰聞卿年出百歲而體力不衰耳目聰明顏色和悅此盛事也所服食施行導引可得聞乎若有可傳想可密示封內隆上疏對曰臣聞天地之性惟人爲貴人之所貴莫貴於生唐荒無始劫運無窮人生其間忽如電過每一思此罔然心熱生不再來逝不可追何不抑情養性以自保惜今四海垂定太平之際又當須展才布德當由萬年萬年無

窮當由修道道甚易知但莫能行臣嘗聞道人蒯京  
已年一百七十八而甚丁壯言人當朝朝服食玉泉  
琢齒使人丁壯有顏色去三蟲而堅齒玉泉口中唾  
也朝旦未起早漱津令滿口乃吞之琢齒二七遍如  
此者乃名曰練精

嵇康曰穰歲多病飢年少疾信哉不虛是以關中上  
地俗好儉嗇厨膳肴羞不過菹醬而已其人少病而  
壽江南嶺表其處饒足海陸鮮飴無所不備土俗多  
疾而人早夭北方士子遊宦至彼遇其豐贍以爲福  
祐所臻是以尊卑長幼恣口食噉夜常醉飽四體熱

悶赤露眠臥宿食不消未逾期月大小皆病或患霍  
亂脚氣脹滿或寒熱瘧惡核丁腫或癰疽痔漏或  
偏風猥退不知醫療以至於死凡如此者比肩皆是  
惟云不習水土都不知病之所由靜言思之可爲太  
息者也學者先須識此以自誠慎

抱朴子曰人之一身猶一國之象也胸腹之位猶宮  
室也四肢之列猶郊境也骨節之分猶百官也神猶  
君也血猶臣也氣猶民也知治身則能治國也夫愛  
其民所以安其國惜其氣所以全其身民散則國亾  
氣竭則身死死者不可生也亾者不可存也是以至

人消未起之患治未病之疾醫之於無事之前不追  
之於既逝之後夫神難養而易危也氣難清而易濁  
也故能審威德所以保社稷割嗜欲所以固血氣然  
後真一存焉精神守焉百病却焉年壽延焉

道林養性第二

真人曰雖常服餌而不知養性之術亦難以長生也  
養性之道常欲小勞但莫大疲及強所不能堪耳且  
流水不腐戶樞不蠹以其運動故也養性之道莫久  
行久立久坐久臥久視久聽蓋以久視傷血久臥傷  
氣久立傷骨久坐傷肉久行傷筋也仍莫強食莫強

酒莫強舉重莫憂思莫大怒莫悲愁莫大懼莫跳踉  
莫多言莫大笑勿汲汲於所欲勿悁悁懷忿恨皆損  
壽命若能不犯者則得長生也故善攝生者常少思  
少念少慾少事少語少笑少愁少樂少喜少怒少好  
少惡行此十二少者養性之都契也多思則神殆多  
念則志散多慾則志昏多事則形勞多語則氣乏多  
笑則臟傷多愁則心懼多樂則意溢多喜則忘錯昏  
亂多怒則百脈不定多好則專迷不理多惡則憔悴  
無權此十二多不除則營衛失度血氣妄行喪生之  
本也惟無多無少者幾於道矣是知勿外緣者真人

初學之法也若能如此者可居瘟疫之中無憂疑矣  
既屏外緣會須守五神肝心脾肺腎從四正言行坐立言最不  
得浮思妄想心念欲事惡邪大起故孔子曰思無邪  
嘗習黃帝內視法存想思念令見五臟如懸磬五色  
了了分明勿輟也仍於每旦初起面向午展兩手於  
膝上心眼觀氣上入頂下達涌泉旦旦如此名曰迎  
氣常以鼻引氣口吐氣小微吐之不得開口復欲得  
出氣少入氣多每欲食迸氣入腹每欲食氣爲主人  
也凡心有所愛不用深愛心有所憎不用深憎並皆  
損性傷神亦不可用深讚亦不可用深毀常須運心

於物平等如覺偏頗尋改正之居貧勿謂常貧居富  
勿謂常富居貧富之中常須守道勿以貧富易志改  
性識達道理似不能言有大功德勿自矜伐美藥勿  
離手善言勿離口亂想勿經心常以深心至誠恭敬  
於物慎勿詐善以悅於人終身爲善爲人所嫌勿得  
起恨事君盡禮人以爲諂當以道自平其心道之所  
在其德不孤勿言行善不得善報以自怨讐居處勿  
令心有不足若有不足則自抑之勿令得起人知止  
足天遺其祿所至之處勿得多求多求則心自疲而  
志苦若夫人之所以多病當由不能養性平康之日

謂言當然縱情恣欲心所欲得則便爲之不拘禁忌  
欺罔幽明無所不足自言適性不知過後一一皆爲  
病本及兩手摸空白汗流出口唱皇天無所逮及皆  
以生平粗心不能自察一至於此但能少時內省身  
心則自知見行之中皆畏諸疴將知四百四病身手  
自造本非由天及一朝病發和緩不救方更誹謗醫  
藥無效神仙無靈故有智之人愛惜性命者常自思  
念深生恥愧戒勒身心常修善事也至於居處不得  
綺靡華麗令人貪婪無厭乃患害之源但令雅素淨  
潔無風雨寒濕爲佳衣服器械勿用珍玉金寶增長

過失使人煩惱根深厨膳勿脯肉豐盈當令儉約爲

佳然後行作鵝王步語作含鐘聲眠作獅子臥

右脚脇著

地坐脚也每日自詠歌云美食須熟嚼生食不粗吞問我

居止處大宅總林村胎息守五臟氣至骨成仙又歌

日日食三個毒不嚼而自消錦繡爲五臟身著糞掃

袍修心既平又須慎言語凡言語誦讀常想聲在氣

海中

臍下也

每日初入後勿言語誦讀寧待平旦也旦

起當專言善事不當先計較錢財又食上不得語語

而食者常患胸背痛亦不用寢臥多言笑寢不得語

言者言五臟如鐘磬不懸則不可發聲行不得語若

欲語須住脚乃語行語則令人失氣冬至日止可語  
不可言自言曰言荅人曰語言有人來問不可不荅  
自不可發言也仍勿觸冷開口大語爲佳言語既慎  
乃節飲食是以善養性者先饑而食先渴而飲食欲  
數而少不欲頓而多則難消也常欲令如飽中飢飢  
中飽耳蓋飽則傷肺飢則傷氣鹹則傷筋酸則傷骨  
故每學淡食食當熟嚼使米脂入腹勿使酒脂入腸  
人之當食須去煩腦暴數爲煩如食五味必不得暴  
噏多令神氣驚夜夢飛揚每日不用重肉喜生百病  
常須少食肉多食飯及少菹菜并勿食生菜生米小

豆陳臭之物勿飲濁酒食麵使塞氣孔勿食生肉傷  
胃一切肉須煮爛停冷食之食畢當嗽口數過令人  
牙齒不敗口香熟食訖以冷酢漱口者令人口氣常  
臭作齩齒病又諸熟食鹹物後不得飲冷酢漿水喜  
失聲成尸咽凡熟食汗出勿當風發瘧頭痛令人目  
澀多睡每食訖以手摩面及腹令津液通流食畢當  
行步躊躇計使中數里來行畢使人以粉摩腹上數  
百遍則食易消大益人令人能飲食無百病然後有  
所修爲爲快也飽食卽臥乃生百病不消成積聚飽  
食仰臥成氣痞作頭風觸寒來者寒未解食熱成刺

風人不得夜食又云夜勿過醉飽食勿精思爲勞苦  
事有損餘虛損人常須日在巳時食訖則不須飲酒  
終身無乾嘔勿食父母本命所屬肉令人命不長勿  
食自己本命所屬肉令人魂魄飛揚勿食一切脂大  
損人茅屋漏水墮諸脯肉上食之成瘕病暴肉作脯  
不肯乾者食之害人祭神肉無故自動食之害人飲  
食上蜂行住食之必有毒害人腹內有宿病勿食鮫  
鯉魚肉害人濕食及酒漿臨上看視不見人物影者  
勿食之成卒注若已食腹脹者急以藥下之每十日  
一食葵葵滑所以通五臟壅氣又是菜之主不用合

心食之又飲酒不欲使多多則速吐之爲佳勿令至  
醉卽終身百病不除久飲酒者腐爛腸胃潰髓蒸筋  
傷神損壽醉不可以當風向陽令人發狂又不可當  
風臥不可令人扇涼皆得病也醉不可露臥及臥黍  
穰中發癩瘡醉不可強食或發癰疽或發瘡或生瘡  
醉飽不可以走車馬及跳躑醉不可以接房醉飽交  
接小者面黧咳嗽大者傷絕臟脈損命凡人飢欲坐  
小便飽則立小便慎之無病又忍尿不便膝冷成痺  
忍大便不出成氣痔小便勿努令兩足及膝冷大便  
不用呼氣及強努令人腰疼目澀宜任之佳凡遇山



水鴨中出泉者不可久居常食作癭病又深陰地冷水不可飲必作瘵瘧飲食以調時慎脫著濕衣及汗衣皆不可久著令人發瘡及風瘙大汗能易衣佳不易者急洗之不爾令人小便不利凡大汗勿偏脫衣得偏風半身不遂春天不可薄衣令人傷寒霍亂食不消頭痛脫著既時須調寢處凡人臥春夏向東秋冬向西頭勿北臥及墻北亦勿安牀凡欲睡勿歌詠不祥起上牀坐先脫左足臥勿當舍脊下臥訖勿留燈燭令人魂魄及六神不安多愁怨人頭邊勿安火爐日久引火氣頭重目赤及鼻乾夜臥當耳勿有孔

吹入卽耳聾夏不用露面臥令人面皮厚善成癩或作面風冬夜勿覆頭得長壽凡人眠勿以脚懸踏高處久成腎水及損房足冷勿順墻臥風吹入人發癩及體重人臥勿跂牀懸脚久成血痺兩足重腰疼又不得晝眠令人失氣臥勿大語損人氣力暮臥常習閉口口開卽失氣且邪惡從口入久而成消渴及失血色屈膝側臥益人氣力勝正偃臥按孔子不尸臥故曰睡不厭踧覺不厭舒凡人尸睡則有鬼疫魔邪凡眠先臥心後臥眼人臥一夜當作五度反覆常逐更轉凡人夜寢勿燃燈喚之定死無疑闇喚之吉亦

不得近前急喚夜夢惡不須說卽無咎矣又夢之善惡並勿說吉衣食寢處皆適能順時氣者始盡養生之道故善攝生者無犯日月之忌毋失歲時之和一日之忌暮無飽食一月之忌晦無大醉一歲之忌暮無遠行終身之忌暮無燃燭行房暮常護氣也凡氣冬至起於涌泉十一月至膝十二月至股正月至腰名三陽成二月至膊三月至項四月至頂純陽用事陰亦倣此故四月十月不得入房避陰陽純用事之月也每冬至日於北壁下厚鋪艸而臥云受元氣每八月一日已後卽微火煖足勿令下冷無生意常欲使氣在下不欲泄於上春凍未泮衣欲下厚上薄養陽收陰繼世長生養陰收陽繼世滅門故云冬時天地氣閉血氣伏藏人不可作勞出汗發泄陽氣有損於人也又云冬日凍腦春秋腦足俱凍此聖人之常法也春欲宴臥早起夏及秋侵夜乃臥早起冬欲早臥宴起皆益人雖冬月忽有大熱之時夏月忽有大涼之時皆勿受之人有患天行時氣者皆由犯此也卽須調氣息使寒熱平和則免患也每當臘日勿鼓歌舞犯者必凶常於正月寅日燒白髮吉凡寅日剪手甲午日剪足甲及燒白髮吉

居處法第三

凡人居止之室必須周密勿令有細隙致有風氣得入小覺有風勿強忍久坐必須急急避之久居不覺使人中風古來勿得偏風四肢不隨或如角弓反張或失音不語者皆由忽此耳身既中風諸病總集邪氣得便遭此致卒者十中有九是以大須周密無得輕之慎焉慎焉所居之室勿塞井及水竇令人聾盲凡在家及外行卒逢大飄風暴雨震電昏暗大霧此皆是諸龍鬼神行動經過所致宜入室閉戶燒香靜坐安心以避之待過後乃出不爾損人或當時雖未苦於後不佳矣又陰霧中亦不可遠行

按摩法第四

天竺國按摩此是婆羅門法

兩手相捉紐捩如洗手法

兩手淺相叉翻覆向胸

兩手相捉共按脛左右同

以手如挽五石力弓左右同

兩手相重按脛徐徐捩身左右同

作拳向前築左右同

作拳却頓此是開胸法左右同

如拓石法左右同

以手反搥背上左右同

兩手據地縮身曲脊向上三舉

兩手抱頭宛轉膝上此是抽脇

大坐斜身偏欹如排山左右同

大坐伸兩脚卽以一脚向前虛掣左右同

兩手拒地回顧此虎視法左右同

立地反拘身三舉

兩手急相叉以脚踏手中左右同

起立以脚前後虛踏左右同

大坐伸兩脚用當相手勾所伸脚著膝中以手按之

左右同

右十八勢但是老人日別能依此三遍者一月後  
百病除行及奔馬補益延年能食眼明輕健不復  
疲乏

### 老子按摩法

兩手捺膝左右捩身二七遍

兩手捺膝左右紐肩二七遍

兩手抱頭左右紐腰二七遍

左右挑頭二七遍

兩手托頭三舉之

一手抱頭一手托膝三折左右同

一手托頭一手托膝從下向上三遍左右同

兩手攀頭下向三頓足

兩手相捉頭上過左右三遍

兩手相叉托心前推却挽三遍

兩手相叉著心三遍

曲腕築肋挽肘左右三遍

左右挽前後拔各三遍

舒手挽項左右二遍

反手著膝手挽肘覆手著膝上左右亦三遍

手摸肩從上至下使遍左右同

兩手空拳築三遍

兩手相叉反覆攪各七遍

外振手三遍內振三遍覆手振亦三遍

摩紐指三遍

兩手反搖三遍

兩手相叉上下紐肘無數單用十呼

兩手上聳三遍

兩手下頓三遍

兩手相叉頭上過左右申肋十遍

兩手拳反背上掘膝上下三遍掘措之也

兩手反捉上下直脊三遍

覆掌擗腕內外振三遍

覆掌前聳三遍

覆掌兩手相叉交橫三遍

覆掌橫直卽聳三遍

若有手患冷從上打至下得熱便休

舒左足右手承之左手捺脚聳上至下直脚三遍右

手捺脚亦爾

前後振足三遍

左振足右振足各三遍

前後却振足三遍

直脚三遍

紐胫三遍

內外振脚三遍

若有脚患冷者打熱便休

紐胫以意多少頓脚三遍

却直脚三遍

虎據左右紐肩三遍

推天托地左右三遍

左右排山負山拔木各三遍

舒手直前頓申手三遍

舒兩手兩膝各三遍

舒脚直反頓申手三遍

振內脊外脊各三遍

調氣法第五

彭祖曰道不在煩惟能不思衣食不思聲色不思勝負不思曲直不思得失不思榮辱心無煩形勿極而助之以導引行氣不已亦可得長年千歲不死凡人

不可無思當以漸遣除之彭祖曰和神導炁之道養得密室閉戶安牀暖席枕高二寸半正身偃臥瞑目閉氣於胸膈中以鴻毛著鼻上而不動經三百息耳無所聞目無所見心無所思如此則寒暑不能侵蜂蠱不能毒壽三百六十歲此隣於真人也每旦夕旦者是陰陽轉換之時凡旦五更初暖氣至頻頻眼閉是上生氣至名曰陽息而陰消暮日入後冷氣至至凜然時乃至牀坐睡倒是下生氣至名曰陽消而陰息旦五更初暖氣至暮日入後冷氣至常出入天地日月山川河海人畜草木一切萬物體中代謝往來無時休息一進一退如晝夜之更迭如海水之潮汐是天地消面向午展兩手於脚膝上徐徐按捺肢節口吐濁氣鼻引清氣凡吐者去故氣亦名死氣納者取新氣亦名生氣故老子經云

元牝之門天地之根綿綿若存用之不勤言  
口鼻天地之間可以出納陰陽死生之氣也良久徐  
徐乃以手左托右托上托下托前托後托瞑目張口  
叩齒摩眼押頭拔耳挽髮放腰咳嗽發揚振動也雙  
作隻作反手爲之然後掣足仰振數八十九而止  
仰下徐徐定心作禪觀之法開目存思想見空中太  
和元氣如紫雲成蓋五色分明下入毛際漸漸入頂  
如雨初晴雲入山透皮入肉至骨至腦漸漸下入腹  
中四肢五臟皆受其潤如水滲入地若徹則覺腹中  
有聲汨汨然意專思存不得外緣斯須卽覺元氣達  
於氣海須臾則自達於涌泉則覺身體振動兩腳蹠

曲亦令牀坐有聲拉拉然則名一通一通二通乃至  
日別得三通五通則身體悅懌面色光輝鬢毛潤澤  
耳目精明令人食美氣力强健百病皆去五年十歲  
長存不忘得滿十萬遍則去仙不遠矣人身虛無但  
有遊氣氣息得理卽百病不生若調息失宜卽諸病  
競起善攝養者須知調氣方焉調氣方療萬病大患  
百日生眉鬚自餘者不足言也

凡調氣之法夜半後日中前氣生得調日中後夜半  
前氣死不得調調氣之時則仰臥牀鋪厚軟枕高下  
其身平舒手展脚兩握大拇指節去身四五寸兩脚



相去四五寸數數叩齒飲玉漿引氣從鼻入腹足則  
停止有力更取久住氣悶從口細細吐出盡遠從鼻  
細細引入出氣一如前法閉口以心中數數令耳不  
聞恐有誤亂兼以手下籌能至千則去仙不遠矣若  
夫陰霧惡風猛寒勿取氣也但閉之。

若患寒熱及卒患癰疽不問日中疾患未發前一食  
間卽調知其不得好瘥明日依式更調之。

若患心冷病氣卽呼出若熱病氣卽吹出若肺病卽  
噓出若肝病卽呵出若脾病卽唏出若腎病卽咽出  
夜半後八十一雞鳴七十二平日六十二日出五十

四辰時四十五巳時三十六欲作此法先左右導引  
三百六十遍病有四種一冷痺二氣疾三邪風四熱  
毒若有患者安心調氣此法無有不瘥也

凡百病不離五臟共有八十一種疾冷熱風氣計成  
四百四病事須識其相類善以知之

心臟病者體冷熱相法心色赤患者夢中見人著赤  
衣持赤刀杖火來怖人療法用呼吹方氣呼療冷吹

治熱

肺臟病者胸背滿脹四肢煩悶相法肺色白患者喜  
夢見美女美男詐親附人其相抱持或作父母兄弟

妻子療法用噓氣出

肝臟病者憂愁不樂悲思喜頭眼疼痛相法肝色青  
夢見人著青衣捉青刀杖或獅子虎狼來恐怖人療  
法用呵氣出

脾臟病者體上遊風習習遍身痛煩悶相法脾色黃  
通土色夢或作小兒擊歷人邪猶人或如旋風團轉  
治法用唏氣出

腎臟病者體冷陰衰面自惡痿相法腎色黑夢見黑  
衣及獸物捉刀杖相怖用咽氣出

冷病者用大呼三十遍細呼十遍呼法鼻中引氣入  
口中吐氣出當令聲相逐呼字而吐之熱病者用大  
吹五十遍細歛十遍吹如歛物之吹當使字氣聲似  
字肺病者用大噓三十遍細噓十遍肝病者用大呵  
三十遍細呵十遍脾病者用大唏三十遍細唏十遍  
腎病者用大咽五十遍細咽三十遍此十二種調氣  
法若有病依此法恭敬用心無有不瘥皆須左右導  
引三百六十遍然後乃爲之

服食法第六

論一首  
方十八首

法七首

論曰凡人春服小續命湯五劑及諸補散各一劑夏  
大熱則服腎瀝湯三劑秋服黃芪等丸一二劑冬服

藥酒兩三劑立春日則止此法終身常爾則百病不生俗人見淺但知鈎吻之殺人不信黃精之益壽但識五穀之療飢不知百藥之濟命但解施泄以生育不能閉固以頤養故有服餌方焉郟愔曰夫欲服食當尋性理所宜審冷暖之適不可見彼得力我便服之初御藥皆先草木次石是爲將藥之大較也所謂精粗相代階粗以至精者也夫人從少至長體習五穀卒不可一朝頓遺之凡服藥物爲益遲微則無充飢之驗然積年不已方能骨髓填實五穀居然而自斷今人多望朝夕之效求目下之應腑臟未充便以

絕粒穀氣始除藥未有用又將御女形神與俗無別以此致斃可不怪哉服餌大體皆有次第不知其術者非止交有所損卒亦不得其功故服餌大法必先去三蟲三蟲既去次服草藥好得藥力次服木藥好得藥力訖次服石藥依此次第乃得遂其藥性庶事安穩可以延齡矣

### 去三蟲丸方

生地黃汁三斗東向竈葦火煎三沸內清漆二升以荆七攪之日移一尺內真丹鈴粉復移一尺內瓜子末三升卽冬瓜子復移一尺內大黃末三

兩微火勿令焦候可丸丸如梧子大先食服一  
九日三濁血下鼻中三十日諸蟲皆下五十日  
百病愈面色有光澤

義衍

三蟲一名三尸又名三彭析而言之則曰彭倨彭  
質彭橋從先天一炁中來匿人臟腑奪人靈明惑  
人貪妄自有生已來呼吸相通幾微相率故能出  
無入有爲人身中第一要害六根中第一宿孽造  
物中第一幻蠹其形如蟲故名三蟲爲九蟲之長  
凡蟲之爲病每致善惑多疑有類癩癩況三尸與  
人本同一氣無分彼此而欲刻意殲除不亦艱乎

嘗聞修煉家有守庚申斬三尸等法故千金特立  
是方不故洗滌性靈毋爲物欲所蔽然欲滌性靈  
須去三蟲欲去三蟲須調正氣正氣調則五臟貞  
固三蟲可除而調氣之法須合四時春服小續命  
以調發陳之氣夏服腎瀝湯以調蕃莠之氣秋服  
黃芪酒以調容平之氣冬服磁石酒以調閉藏之  
氣務宜四時調神六時養性然後應機接物如鏡  
現影影隨起滅鏡終不渝本性光中纖埃無著則  
三蟲其奈我何去三蟲方與鍊汞磨鏡不異故首  
取漆之生者投逐臟腑之積蔭直搗三蟲之窟宅

且與生地黃汁同煎解其粘著之性可無畱積之虞兼得鉛丹大黃冬瓜子末其襄厥功一入蟲口則蟲皆化爲水從魄門而下矣詳本經乾漆條下原有去長蟲之治長蟲者九蟲之長是指三尸而言以乾者性緩故專取生者之力銳地黃亦須鮮者方能逐血能祛蟲若乾地黃之已經火焙反資滯血功用天淵更取鉛丹鎮肝殺蟲除熱下氣冬瓜子專滌腸垢壓丹石毒大黃推陳致新安和五臟而祛之下奪繼進之以靈飛散雲母水等專辟三蟲伏尸之藥永無復萌之患也其方之奇突難

於悉陳然欲求神應又須正心誠意養氣潛神刻刻運我靈機去彼贅疣爲務自然神驗不凡始不負立方道念當知修煉之方與治療之法截然兩殊究心斯道者勿疑漆難服食反爲三尸所惑有道之士諒不以臆說誤人雖然君子得之道大昌小人得之反爲殃其斯之謂歟

又方

漆 二升

大黃 六兩

蕪菁子 三升末

酒 一升半

右四味以微火合煎令可丸如梧子大先食服三

丸十日濁血下出鼻中三十日蟲皆爛下五十日  
身光澤一年行及奔馬消息四體安穩乃可服草  
藥

衍義

前方生漆與地黃汁同煎作丸取有形之味入三  
蟲口以速其斃則丹砂爲守營之鎮大黃冬瓜子  
爲掠地之圍此方生漆與大黃同煎作丸則大黃  
爲奪門之銳清酒蕪菁爲殿後之師佐生漆主帥  
之威權耳

如漆煎煉不透服之聲啞生瘡者急  
以生蠟搗汁頻進并塗瘡上解之

服天門冬方

天門冬曝乾擣下篩食後服方寸七日三可至

十服小兒服尤良蜜丸服之益善惟多彌佳

又方

天門冬搗取汁微火煎取五斗下白蜜一斗胡  
麻炒爲末二升合煎攪勿息手可丸卽止火下  
大豆黃末和爲餅徑三寸厚半寸一服一枚日  
三百日已上得益此方最上妙包衆方一法釀  
酒服始飲多無苦多卽吐去病也

方見第十六  
卷小腸腑門

蒟道人年近二百而少常告皇甫隆云但取天  
門冬去心皮切乾之酒服方寸七日三令人不  
老補中益氣愈百病也久服令人長生氣力百

倍治虛勞絕傷年老衰損羸瘦偏枯不遂風濕  
不仁冷痺心腹積聚惡瘡癰疽腫癩疾重者周  
身膿壞鼻柱敗爛服之皮脫蟲出顏色肥白此  
無所不治亦治陰痿耳聾目暗久服白髮黑齒  
落生延年益命入水不濡服二百日後恬泰疾  
損拘急者緩羸劣者強三百日身輕三年走及  
奔馬又三年心腹痼疾皆去

衍義嘗攷本經天門冬雖有殺三蟲去伏尸之例必竟  
性質幽柔宜於三蟲去後服之以爲伏尸之斷後  
雲母之先驅前方後有二云四體安穩乃可服艸藥

是也 又取汁熬膏入胡麻以補虛羸大豆黃卷  
以除客邪蜜收以安本神或以釀酒恣飲則能涌  
吐病根甘寒戀膈病在上者因而越之也

服地黃方

生地五十觔熟搗絞取汁澄去滓微火上煎減  
過半內白蜜五升棗脂一升攪令相得可丸乃  
止每服如雞子一枚日三令人肥白

又方

地黃十觔細切以醇酒二斗漬三宿出暴乾反  
復內漬取酒盡止加甘艸巴戟厚朴乾漆覆盆

子各一筋搗下篩食後酒服方寸七日三加至  
二七使人老者還少強力無病延年

作熟乾地黃法

採地黃去鬚葉及細根搗絞取汁以漬肥者著  
甑中蒸之一時出曝燥更內汁中又蒸至汁盡  
止曝乾之亦可直切蒸之半日數以酒灑之使  
周布至夕出曝乾可搗蜜丸服之

種地黃法

先擇好地赤色虛軟者深耕之臘月逆耕凍地  
彌好擇肥大好地黃根切長四五分至一二寸

許一斛可種一畝二三月種之作畦畔相去一  
尺生後隨鋤壅數耘之至九月十月視其葉小  
衰乃掘取一畝得二十許斛擇取大根水淨洗  
其細根乃剪頭尾輩亦洗取之日曝令極燥乃  
以竹刀切長寸餘許蒸之從旦至暮當黑不盡  
黑者明日又擇取蒸之先時已搗其細碎者取  
汁銅器煎之如薄飴遂以地黃內汁中周布出  
曝乾又內汁盡止率百筋生者令得一二十筋  
取初八月九月中掘者其根勿令太老強蒸則  
不消盡有筋脈初以地黃內甑中時先用銅器



承其下以好酒淋地黃上令布汁後下入器中  
取以併和煎汁佳

衍義

服去三蟲諸藥後雖四體安穩未免精氣驟傷則  
以天門冬方調之生漆雖專主長蟲大損榮血則  
以地黃方調之蓋人之稟氣不同受傷各異未可  
一例而論也生地黃治傷中逐血痺填骨髓長肌  
肉久服有輕身不老之功生者尤良之說單用熬  
膏內蜜與棗二者並主心腹邪氣安五臟蜜則有  
解毒和百藥之功棗則有養脾氣通九竅助十二  
經之例皆本經主治也 又以酒漬熬膏加甘艸

以治五臟六腑寒熱邪氣巴戟天以安五臟治大  
風邪氣陰痿不起厚朴以去三蟲破滯氣乾漆以  
去長蟲安五臟覆盆子以安五臟益精氣合諸治  
推之總不出破三蟲餘蘊調五臟正氣之良法當  
知天門冬膏與生地黃方及後服黃精烏麻餌茯  
苓等方皆靈飛散之前導耳凡藥中有天門冬禁  
食鯉魚有地黃禁食萊菔犯之則無效故服靈飛  
散者忌之

黃精膏方

黃精一石去鬚毛洗令淨潔打碎蒸令好熟壓

得汁復煎去遊水得一斗內乾薑末三兩桂心末一兩微火煎看色鬱鬱然欲黃便去火待冷盛不津器中酒五合和服二合常未食前日二服舊皮脫顏色變光花色有異鬚髮更改欲長服者不須和酒內生大豆黃絕穀食之不飢渴長生不老

衍義黃精爲辟穀上藥峻補黃庭調和五臟堅強骨髓一皆補陰之功故以薑桂湯藥配之加大豆黃卷者皆爲辟穀計耳

服烏麻法

取黑皮真檀色烏麻隨多少水拌令潤勿過濕蒸令氣遍卽出曝乾如此九蒸九搗去上皮未食前和水若酒服二方寸七日三漸漸不飢絕穀久服百病不生常服延年不老

衍義胡麻一名巨勝以其色黑故又名烏麻其質雖潤而性却溫燥故能兼濟陰陽平補五臟且有祛除惡風調和營血之功又能和雲母鐘乳之性醇酒服之久久可以烏鬚黑髮絕穀延年宜鍊氣家用之

餌柏實方

柏子仁二升搗令細醇酒四升漬攪如泥下白  
蜜二升棗膏三升搗令可丸入乾地黃末白朮  
末各一升攪和丸如梧子每服三十九日二服  
二十日萬病皆愈

衍義前服烏麻方專走足少陰血分而傍及於四臟此  
餌柏實方專走手少陰氣分而傍及於四臟然皆  
質潤性燥彼用酒服以調榮血此用蜜丸以調津  
氣各隨所稟而爲主治也柏實內通於心故主驚  
悸安五臟外通血脈故除風濕加乾地黃以調榮  
血白朮以調脾氣三味皆仙經服食之品並有久

服輕身延年不老之譽堅心服之永保貞吉

餌松子方

七月七日採松子過時卽落不可得治服方寸  
匙七日三四一云一服三合百日身輕二百日行  
五百里絕穀久服昇仙渴飲水亦可和脂服之  
若丸如梧子大服十九

衍義

松子柏實俱載仙經但松潤柏燥稍有差別松仁  
內通心肺故能滋潤臟腑外通經脈故能潤澤肌  
膚臟腑清潤久服漸可絕穀經脈調暢功成便可  
輕身

服松脂方

百鍊松脂下篩以蜜和內笥中勿令中風日服  
如博棋子一枚博棊長二寸方一寸日三漸漸不飢延年  
亦可醇酒和白蜜如飴日服一二兩凡取松脂  
老松皮自有聚脂者最第一其根下有傷折處  
不見日月者得之名曰陰脂彌良

採松脂法

以日入時破其陰以取其膏破其陽以取其脂  
脂膏等分食之可以通神靈鑿其陰陽為孔令  
方五寸深五寸還以皮掩其孔毋令風入風入

則不可服以春夏時取之取訖封塞勿泄以泥  
塗之東北行丹砂穴有陰泉水可飲此宏農車  
君以元封元年入此山食松脂十六年復下居  
長安東市在上谷牛頭谷時往來至秦嶺上年  
嘗如三十者

鍊松脂法

松脂七觔以桑灰汁一石煮脂三沸接置冷水  
中凝復煮之凡十遍脂白色可服衡州東南攸  
縣界有松脂與天下松脂不同

衛松脂性燥雖有除風濕安五臟之功須蜜和湯煮

去其燥烈之氣方可服食取其瀋精固氣庶堪辟  
穀也

餌茯苓方

茯苓十觔去皮酒漬密封下十五日出之取服  
如博棊日三亦可末服方寸匕凡餌茯苓皆湯  
煮四五沸或以水漬六七日

茯苓酥方

茯苓 五觔灰汁煮十遍漿水 松脂 五觔煮如  
煮十遍清水煮十遍 白蜜 三觔煎 生天門冬 五觔  
次煮四 皮曝乾 蠟 酥 各三觔煉  
十遍 作末

右六味各搗篩以銅器重湯上先內酥次蠟次蜜  
消訖內藥急攪勿住手務令大均磁器中密封勿  
令泄氣先一日不食欲不食先須喫好美食令極  
飽然後絕食即服二兩二十日後服四兩又二十  
日後八兩細丸之以咽得下為度第二度服以四  
兩為初二十日後八兩又二十日二兩第三度服  
以八兩為初二十日二兩又二十日四兩合一百  
八十日藥成自後服三九將補不服亦得恒以酥  
蜜消息之美酒服二升為佳合藥須取四時王相  
日特忌刑殺厭及四激休廢等日大凶此彭祖法

茯苓膏方

千金翼名  
疑靈膏

茯苓

淨去皮

松脂

各二十斤

松子仁

柏子仁

各十斤

右四味依法鍊之松柏仁不鍊搗篩以白蜜二斗四升內銅器中湯上微火煎一日一夕次第下藥攪令相得微火煎七日七夜丸如小棗每服七丸日三欲絕穀頓服取飽即得輕身明目不老此方後一本有茯苓酥杏仁酥地黃酥三方然諸本並無又千金翼中已有今更不添錄

義

茯苓通神而致靈和魂而鍊魄明目而益肌厚腸而開心故本經有久服安魂魄養精神不肌延年

之功又能和雲母之性用酒漬密封之取酒氣與茯苓合成一片也其用湯煮水漬乃辟穀之法煉去滲利之性但取清胃之質以為辟穀之基其茯苓酥中茯苓松脂如法鍊製配入生天門冬蜜與酥蠟總取甘淡入胃藥成便可辟穀 茯苓膏中松脂二仁與茯苓酥中天冬酥蠟不異但酥蠟不似松柏之專於神仙服食也

服枸杞根方

主養性遐齡

枸杞根切一石水一石二斗煮取六升澄清煎取三升以小麥一斗乾淨擇內汁中漬一宿曝

二往反令汁盡曝乾搗末酒服方寸七日二一年之中以二月八月各合一劑終身不老

枸杞酒方

枸杞根一百二十觔切以東流水四石煮一日一夜取清汁一石漬麴一如家醞法熟取清貯不津器中內乾地黄末二升半桂心乾薑澤瀉蜀椒末各一升商陸末二升以絹袋貯內酒底緊塞口埋入地三尺堅覆上三七日平曉開之其酒赤如金色且空腹服半升十日萬病皆愈三十日癯痕滅惡疾人以水一升和酒半升分

五服愈

千金翼云若欲服石者取河中青白石如棗杏大者三升以水三升煮一沸以須臾即熟可食

衍義

此本南嶽真人枸杞煎丸而立方用枸杞根三十觔取皮九蒸九曝搗粉取骨水煎如稀餳入前粉和丸服一劑壽加百年攷之本經枸杞根主五內邪氣久服堅筋骨輕身不老素稟偏陽者服之不輟確有延齡不老之功參入小麥以益肝氣止煩渴利小便也 又以枸杞根煮汁釀酒內地黃以滋血桂薑蜀椒以溫中澤瀉商陸以瀉濁邪旺氣旺氣去而正氣治則長生可卜矣

餌雲母水方

療萬病

上白雲母二十觔薄擘以露水八斗作湯分半  
洮洗雲母如此再過又取二斗作湯內芑硝十  
觔以雲母木器中漬之二十日出絹袋盛懸屋  
上勿使見風日令燥以水漬鹿皮為囊揉挺之  
從旦至日中乃以細絹下篩滓復揉挺令得好  
粉五觔餘者棄之內崖蜜二觔攪令如粥內生  
竹筒中薄削之漆固口埋北垣南崖下入地六  
尺覆土春夏四十日秋冬三十日出之當如澤  
為成若洞洞不消者更埋三十日出之先取水

一合內藥一合攪和盡服之日三水寒温盡白  
任服十日小便當變黃此先療勞氣風疾也二  
十日腹中寒氣消三十日齟齬除更新生四十  
日不畏風寒五十日諸病皆愈顏色日少久服  
不已長生神仙吾自驗之所以述錄

義

九仙經云雲母者千二百種石之精七十二氣雲  
之英體精而光不為水毀不為火焦天地相終日  
月同耀性稟純陽能辟一切陰邪不正之氣乃修  
鍊家服食之首推祛三蟲伏尸之專藥色雖有五  
惟純白明徹為最勝歷推服食雲母諸方其間體



用多岐修治不一有用茅屋溜水漬之者取其滌  
除穢滓也有用流水濯之者取其取惡相制也有  
用秋露煮之者取其取畏互激也有用食鹽或礬  
石或硝石或芒硝制之者取其鹹潤稟堅也或用  
葱涕桂末者取其反激易化也有用黍米蒸之者  
取其助胃滋津使之轉烈爲醇也然葱性昏神恐  
非味道者之所宜硝石性悍所以李夫人有損骨  
之誠埋北墻陰地化水者恐本質未泯甯中不化  
爲患叵測也然亦有用粉者必須撚指如麴向日  
不見光者方可入劑詳本經雲母條下首言主身

痺死肌中風寒熱如在車船上卽下文除邪氣安  
五臟之應又言益精明目者身痺去而精自復風  
熱散而目自明也蓋鍊氣全在歌舞陽神辟除陰  
氣服此五十日內變現種種皆陽氣初調陰邪奔  
散之徵驗陰氣旣散陽神獨藏則真氣得以內守  
當此結胎可卜辟穀可期蓋鼓舞陽神惟在雲母  
之飛揚靈幻辟除陰氣更須芒硝之推陳致新且  
頂門出陽神總攸賴此

### 鍊鍾乳法

鍾乳一觔不問厚薄但取白淨光好者任用先

泥鐵鎗可受四五斗者爲竈貯水令滿去口三寸內乳著金銀磁瓮中乃下鎗中令水沒瓮上寸餘勿使出水也微火燒日夜不絕水欲竭卽添暖水每一周時輒易水洗鎗并洮乳七日七夜出之淨洮乾內磁鉢中少著水研之一日一夜急著水攪令大濁澄取濁汁其乳粗者自然著底作末者卽自作濁水經宿澄取其粗著底者准前法研之凡五日五夜皆細逐水作粉如用澄鍊取曝乾卽更於銀鉢中研之二日俟入肉水洗不落者佳

鍾乳散 治虛羸不足六十已上人瘦弱不能食者百病方

上黨人參

石斛

乾薑

各三分

鍾乳粉

成鍊者三兩

右四味搗三味下篩與乳合和相得均分作九貼平旦空腹溫醇酒服一貼日午後服一貼黃昏後服一貼三日後准此服之凡服此藥法皆三日一劑三日內止用一升半飯一觔肉肉及飯惟爛不得服葱豉問曰何故三日少食勿得飽也荅曰三夜乳在腹中熏補臟腑若此飽食卽退藥出腹所

以不得飽食也何故不得生食由食生即損藥力藥力既損脂肪亦傷所以不得食生食也何故不得食葱豉葱豉殺藥故不得食也三日服藥既盡三日內須作羹食補之任意所便仍不用葱豉及食也三日補訖還須准式服藥如前盡此一觔乳訖其氣力當自知耳不能俱述一得此法其後服十觔任意方便可知也

衍義

修真以正氣之充方得和神導氣在虛羸老弱又須藥餌扶持鍾乳安五臟助真陽益精明目通利九竅以其性暴故以上黨人參濟之產太行山者

爲上取其平補五臟之陰與沙參不甚相遠本經雖列人參之下因以上黨二字別之鍾乳力能助陽益氣不能溫中進食更需乾薑助其健運之功則老者壯而弱者強用石斛者佐輔上黨人參共解鍾乳悍性也

西嶽真人靈飛散方

雲母粉 一斤

茯苓 八兩

鍾乳粉

柏子仁

人參

續斷

桂心 各七兩

菊花 十五兩

乾地黄 十二兩

右九味爲末生天門冬十九觔取汁溲藥內銅器

中蒸一石

太清經云一斛

二斗黍米下米熟曝乾為末先

食飲服方寸七日一旦服無毒三日力倍五日血

脈充盛七日身輕十日面色悅懌知慮聰明十五

日行及奔馬力作不知二十日耳目聰明力不復

當三十日夜視有光

太清經作三十五日

七十日白髮盡落

故齒皆去更取二十一七白蜜和搗三百杵丸如

梧子大此仙人隨身常所服藥也入山日吞七十

丸絕穀不飢余服此方已來將逾三紀頃面色美

而悅之疑而未敢措手積年詢訪屢有名人曾餌

得力遂常服之一如方說但能業之不已功不徒

棄耳

太清經無人參有白朮四兩千金翼多白朮四兩

衍義

修真鍊性各有宗旨內丹外丹造詣懸殊內丹以

情性為鉛汞外丹以丹砂鍊性情如辟穀食氣內

丹之傍門也服食刀圭外丹之別徑也而服食諸

方首推雲母以其得山靈之純陽故能力除積蔭

攻逐三蟲三蟲為宿生貪妄之大蠹前去三蟲方

下言之頗詳佐以天門冬併力祛之其奪權造化

之奧僅堪默契匪可言傳且混次羣方中如玉在

璞如珠在淵苟非驗道述錄良難信以為然此靈

飛散方出太清經第一百五十三卷云凡欲致萬神

永昇仙皆先潔齋清已香水灌頂沐浴五體爲善  
百日之後乃可致神明欲求仙者當從此北嶽西  
嶽中嶽真人靈飛散得而服之必得神仙矣真人  
曰凡欲求神仙不老長生久視白髮更黑齒落更  
生面目悅澤肌肉有光從表觀裏者當服靈飛散  
老君曰此方術之要神仙之道必化之本道士服  
之神仙不難術士服之遊於華山凡夫服之年去  
更還老翁服之反生童顏太公有云知之修煉謂  
之聖人聖人修德業以定萬化至人鍊神明以超  
萬殊其利濟之心則一世未有不是修煉而成聖

功者是知神仙度世猶賴方藥以鍊身心是以廣  
蒐衆仙服食諸仙方雲母爲辟除三蟲伏尸蕩鍊  
臟腑積蔭之的藥更參本經雲母性升主中風寒  
熱如在車船上除邪氣安五臟益精明目爲扶陽  
首推靈飛專主服之七日身輕十五日行及奔馬  
皆此味純陽得力之驗鍾乳補真陽安五臟通百  
節利九竅服之三日力倍五日血脈充盈亦此味  
助力之驗人參補五臟安魂魄除邪氣明目開心  
益智久服輕身延年茯苓守五臟正氣久服安魂  
養神不饑延年桂心利關節益氣補中久服通神

輕身不老柏子仁除風濕安五臟久服令人潤澤  
美色耳目聰明不饑不老輕身延年得菊花補水  
制火益金平木久服利血氣耐寒延年服之十日  
面色悅澤三十日夜視有光洵夫一味助力之驗  
續斷續筋骨補不足久服益氣力雖非仙家服食  
之品其行及奔馬得非此味助力之驗歟生地黃  
治傷中逐血痺填骨髓長肌肉久服輕身益氣延  
年不饑且與茯苓生地黃等皆能伏雲母之性使  
之馴良無悍如無生者不妨約取乾者去心杵爛  
熬膏和藥總在米下同蒸生熟無異服後白髮盡

落故齒皆去次以蜜丸服之而得更生陰陽相濟  
非可言語形容而太清經本無參而用米四兩不  
特輕身延年專取米與鍾乳反激之力大振破陰  
之功其术下有云一本人參七兩不知人參性純  
不能激發鍾乳故須多用方可得而翼方參朮並  
用更取助長雲母鍾乳之功予曾照翼方親製久  
服略無妨礙但恐雄烈之性初服未便相安所以  
太上餌雲母第六方用雲母粉天門冬茯苓各三  
觔合治白蜜丸如梧子大日服三七丸稍增至三  
十丸先須服此然後可單服餌其赤松子方又多

澤瀉一味澤瀉亦雲母之所畏可知前天門冬方  
皆預爲雲母設立地步也但人之稟性不同受氣  
亦異或虛或實有熱有寒初服如覺有所觸以意  
消息如覺體中熱脣口燥須加涼藥和粉服之若  
覺冷卽加熱藥候氣宣通臟腑調攝方可單服涼  
藥無如冬地菊花熱藥無如鍾乳桂心總不出靈  
飛散之妙用至若服之三日力倍五日血脈充盛  
七日身輕等說是言色力壯盛專心修養之大略  
設高年之軀血氣衰憊其可一例而推譬如故衣  
添染須煉去宿垢方沾采色與素繪之易與璀璨

功力自然不齊況有不慎起居不戒房室不事修  
省亦欲藉此祈效未免中道而畫常見服久相安  
以爲藥性平常不以錢七爲限遂率意多服則有  
頭目運動如在車船上此反因雲母鍾乳鼓激虛  
陽之故當此藥發之頃須暫停一旬一氣候藥性  
平然後仍服自安或有攻除宿疾而微有不安或  
有服未久而功遲績緩遂棄置不服反詆藥之無  
靈此都根緣淺劣而無深信恆久之心良可惜也  
堅心服之年餘自然功效非凡卽有他疾勿服他  
藥專力服此他疾自除誤行觸發爲患莫測蓋緣

服食諸方類多偏勝卽居恆無事之人服之不檢  
身心不慎口味往往得力者少相阻者多是純陽  
有反餌金石何太愚之句而此一方與內丹若合  
符節首取雲母升舉陰中之陽天門冬降斂陽中  
之陰卽是顛倒坎離既濟水火之仙道鍾乳以安  
爐鼎桂心以進火候其餘參地等味各司抽添鉛  
汞之妙用力能保合太和攸久無虞服藥後禁食  
鯉魚生鱸流水羊血無井處卽流水煮食亦無妨  
礙大麥損雲母性萊蕪奪地黃力胡荽胡蒜昏濁  
之物修道人並宜遠之誤犯必致腹滿泄瀉前功

盡廢太上曰凡服雲母禁房室履淹穢及五辛血  
腥之氣歷攷衆仙服食方服藥之後攻逐三蟲爲  
患種種有云服後三十日身輕五十日腹中作痛  
一作癢七十日三蟲去有云服後五十日腸化爲  
筋七十日三蟲伏尸下有云服百日三蟲下其黑  
如漆有云服後二百日三蟲伏尸下其惡血從鼻  
出所云諸患與蟲下之期遲速不同者制劑有緩  
急元氣有厚薄風土有強弱故也所以千金去毒  
用參旣資益氣之功且無反激之慮初服最爲得  
力服久道術尤爲得宜詳此一方較之內丹外丹



造詣雖殊而惑於貪著則一上真設此不過爲接  
引後進之媒善誘貪夫之餌欲人從此歸心以爲  
向道之基嗟予碌碌凡夫素昧攝生之術況當跨  
鶴之年胡敢妄求非分應機接物而外時與先輩  
晤言一室之中暢發千秋之祕誠爲快事逮之耆  
婆大士萬病丸未嘗不掩卷窮神叅詳奧旨猶恐  
臆說誤人曾製屢試有驗其靈飛一方上真心印  
祖祖相傳而至于金極言方之靈應惜乎未經闡  
發朦昧至今今吾不惜廣長熾然陳說上士得之  
永杜世緣中士得之疑殆相叅下士得之妄冀延

年嘗聞四大無常雖一丸之可恃有身無累血肉  
終何戀焉藉此以圖不朽之業徒滋惡趣崇此以  
名進修之道何憚非仙洵乎先真之不我欺吾亦  
無欺於後進也原夫修真鍊性雖當保守陽神辟  
除陰翳第陽藥性暴專賴陰藥涵養維持包力以  
固道心常在日用常行不假強爲方是聖賢作用  
修身引年亦是聖賢立德之本得此口就磋磨自  
然心空無礙智會靈飛工夫到此藥病多除形蹟  
未泯之際當此更進一階洗貪著而晤真空超元  
關而修白業竭已靈而濟萬緣庶不負先覺之用

心是以千金採太清西嶽方隸諸編末爲承前啓  
後之卒業云

黃帝雜忌法第七

旦起目不開洗面令人目澀失明饒淚清旦常言善  
事勿惡言勿聞惡事勿嗔怒勿叱咤呼勿嗟嘆勿  
唱柰何勿立膝坐而交臂膝上勿令髮覆面皆不祥  
勿舉足向火勿對竈罵詈凡行立惟背日吉勿面  
北坐久思不祥起凡欲行常存魁罡在頭上所向皆  
吉若征戰存斗柄在前以指敵吉勿面北冠帶凶勿  
向西北唾犯魁罡神凶勿咳

用遠成肺病令人

西嶽方隸諸編末為承前啓

澠失明饒淚清且常言善

心勿叱咤咄呼勿嗟嘆勿

有膝上勿令髮覆面皆不祥

背日吉勿面

所向皆