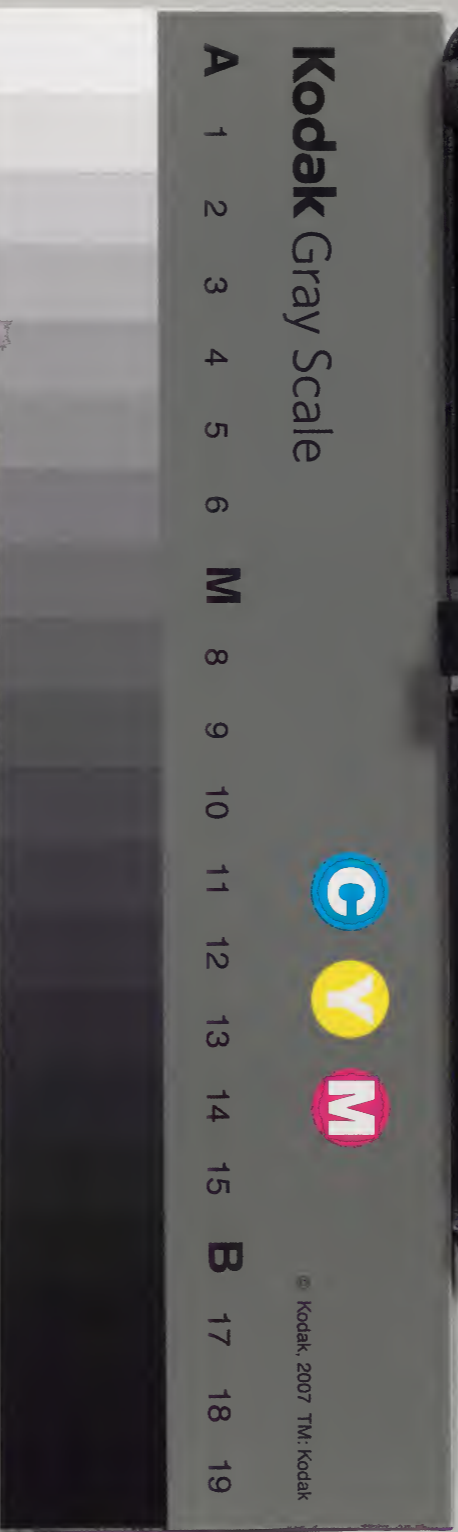


世醫得效方

廿二

内閣文庫		
番號	漢	15558
冊數	22 ( 22 )	
函號	冊	41 2



# 孫真人養生書

節文一

養生法

夫養生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生之  
大經也善養生者則治未病之病是其義也故養生者不  
但須藥食葷其在於百仁百行周備雖絕藥餌足以遐  
年德行不充至服玉液金丹未能延壽故老子曰善攝生  
者陸行不遇兇兇此則道德之休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拘病歷  
年而不脩一行纏病沒齒終無悔心故康曰養生有五難

名利不去為一難  
喜怒不除為二難  
志色不去為三難  
依  
身不絕為四難  
神慮精散為五難  
五者必存  
無布難老  
口誦至言  
口嚼英華  
呼吸太陽  
不能不迫  
其操不天其年  
也五者無於胸中  
則信順日躋  
道徒日全  
不折善而有  
不求壽而自延  
此養生之大吉也

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  
者時伐異邪  
將之  
失之耶  
岐伯曰  
上古之人  
其知道者  
法於陰陽  
和於術數  
飲食有節  
起居有常  
不妄作勞  
故形與神俱  
而盡  
終其天年  
度百歲  
去今時之人  
則不然  
以酒為漿  
以妄  
為常  
醉以入房  
以慾竭其精  
以耗散其真  
不知持滿  
不時

樂神務快其心  
逆於生樂起  
吾無節故  
半百而衰也  
夫上古聖人之教  
下也皆為之  
虛邪賊風  
避之有時  
恬惔虛無  
真氣從之  
精神內守  
病安從來  
是以人之壽夭  
在於操節  
若消息得所  
則長生不死  
恣其情慾  
身命同朝  
露也  
年四十而陰氣自生也  
起居衰矣  
年五十體重耳目不明  
也  
年六十而陰痿氣力大衰  
九竅不利  
下虛上實  
涕泣俱  
出  
故曰知之則強  
不知則老  
仲長統曰  
王侯之宮  
美女兼  
千鄉士之家  
侍妾數百  
登則以醇酒  
淋其骨髓  
夜則以室  
輸其血氣  
耳听淫聲  
目染邪色  
醺內不出  
遊外不返  
王公  
得之於上  
豪家馳之於下  
及至產不時字  
育太早或童  
孺而擅氣或疾病而構精  
精氣薄  
惡益脉不充  
既出胞臟

養護無法又蒸之以強續燥之以五味胎傷孩疾而脆木  
及堅剛復縱情慾重重相生病病相害國無良醫一興醫  
術奸佐其間過謬常有會不一疾莫能自免今少百歲之  
人者豈非所習不純正也抱朴子曰或問所謂傷之者豈  
色慾之聞乎答曰亦何強斯哉然長生之要其在乎中上  
士知之可以延年除病其次不以自伐若年當少壯而知  
還陰丹以補髓采七益於長俗一作者不服藥物不失一  
二百歲也但不得仙耳不得其術古入方之於凌極以盛  
湯羽苞之蓄火又且才所不逮而強思之傷也力所不勝  
而強幸之傷也深憂重慮傷也悲哀惟悴傷也喜樂過度  
傷也又談言笑傷也寤息失時傷也挽弓引弩傷也沈醉

嘔吐傷也飽食即卧傷也跳走喘之傷也惟呼失泣傷也  
陰陽不交傷也積傷至盈之則早亡益則非道也是以養  
性之士雖不至遠行不疾步耳不極听目不極視坐不又  
起立不至疲卧不至橫先寒而衣先熱而解不欲極飢而  
食之不可過飽不欲極渴而飲之不欲過多飽食過多則  
結積裏渴飲過多則成痰癰不欲甚勞不欲甚佚不欲流  
汗不欲多睡不欲奔走車馬不欲極目遠望不欲多啖生  
冷不欲飲酒當風不欲數之沐浴不欲廣志遠願不得規  
造異巧冬不欲極溫夏不欲窮涼不欲露卧星月不欲眠  
中用扇大寒大熱大風大霧皆不欲冒之五味不欲偏多  
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  
不即竟也謂久即損壽耳是以善攝生者卧起有四時之  
早晚其居有至和之常制調利筋骨有偃仰之方法疾閑  
邪有吐納之術流行榮衛有補瀉之法節宣勞佚有去奪  
之要忍怒以全陰抑喜以養陽然後先服草木以救舌缺  
後服金丹以定無窮養生之理及於此矣皇甫隆令曰常  
聞道入荊京已年一百七十八而其丁壯言人當朝之服  
食玉泉珠齒使人丁壯有顏色去三虫而堅齒玉泉者口  
中唾也朝旦未起早漱津令滿口乃吞之琢齒二十七次如  
此者名曰鍊精秘康曰穠歲多病饑年少疾信哉不虛是  
以閩中土地俗好儉嗇對膳饒饒不過頭醬而已其人多

病而壽江南嶺表其地饒足海陸鮭鱗無所不備土俗  
疾而人早夭北方仕子遊宦至彼遇其豐贍以為福佑所  
臻是以尊卑長幼恣口食敢夜長醉飽四体熱悶赤露眠  
卧宿食不消未逾朞月大小皆病或患脚氣脹沔霍亂或  
寒熱瘧痢無移丁 腫或癰疽痔漏或偏風痿退不知醫藥  
以至於死凡如此者比育皆是惟云不習水土都不知病  
之所由靜言思之可為太息也孝者先須識此以自誠慎  
抱朴子曰一人之身一國之象也胃腹之位猶官也心四  
肢之別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亡氣竭則身死死不可

生也。上者不可全也。是以至人消未起之患，治未病之疾，醫之於無事之前，不追於既逝之後。夫人難養而易危也。氣難清而易濁也。故能審威德，所以保社稷，割嗜慾，所以固血氣。然後真一存焉，三二守焉，百病却焉，年壽延焉。

道林養性

真人曰：愚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，莫之行，立立坐，立立臥，視又听，蓋以又視傷血，又卧傷氣，又立傷骨，又坐傷肉，又行傷筋也。勿汲汲於所欲，勿憤憤於所懷，忿恨皆損壽。合若能不犯，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，少苦，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，多慾則志奪，多事則形勞，多語則氣乏，多笑則肌傷，多愁則心悞，多樂則意溢，多喜則志錯，昏亂多怒，則百脉不定，多好則專迷，不理多惡，則憔悴無懼。此十二多不除，則榮衛大度，血氣妄行，養生之本也。惟無多無少者，幾於道矣。宜知勿外緣者，身之初寧道之法也。若能如此者，可居瘟疫之中，無憂疑矣。既屏外緣，會須守五神。肺心脾從四止。言立言最不得浮思，妄念，想欲事，惡邪大起。故孔子曰：思無邪也。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氣必出入氣多每  
欲食送氣入腹每欲食氣為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用深讚亦不  
用深毀常須運心於物平等如育滿頰尋改正之者貧勿  
謂常貧者富貴謂常富者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樂  
勿離手善言勿離口亂想勿經心常以深心至誠恭敬於  
物慎勿詬善以悅於人終身為善人所嫌勿得起恨事若  
及禮人以為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然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処勿

往多求則心自疲而志自苦若夫人之所以多病當由不  
能養性平康之日謂言常然縱情恣欲心所欲得則便為  
之不拘禁忌欺罔幽明無所不作自言通性不知過七一  
一皆為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病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謀醫藥無效神仙  
無靈故有智之人愛惜性命者當自思念深生愧耻誠勤  
身心常修善事也至於居處不得縮履華麗令人貪婪無  
代乃患害之源但令推素淨潔無風雨者濕為佳衣服帶  
械勿用珍玉金玉增長過失使人煩惱根深厨膳勿用脯

肉常令儉約為佳然後行作鵝王志語作合鍾走眠作獅  
子卜此脚勝者每日自詠歌云美食須熟嚼生食不粗吞  
問我吞止地大宅物林村胎息守五臟氣至意成仙又歌  
曰日食三箇毒不嚼而自消錦綉為五臟身者真掃地修  
心既平又須慎言語凡言語讀誦常想意在氣海中是也  
每日初入後勿言語讀誦宜待平旦也且起欲專言善事  
不欲先計較錢財又食上不得語語而食者常慮切貴病  
亦不用覺卧多言笑寢不得語言者言五臟如鍾聲不懸  
則不可發声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者足曰語言有人  
來問不可不答且不可發言也仍勿觸冷開口大語為佳

言語既慎乃節飲食是以善養性者先飢而食先渴而飲  
食欲數而少不欲煩而多則難消也常欲令如飽中飢飢  
中飽耳乃飽則傷肺飢則傷氣鹹則傷筋酸則傷骨故後  
學於食但當熟嚼使米脂入腹勿使酒脂入腸人之當食  
須去煩燥燥為煩如食五味必不得暴噴多令人神驚  
夜裏邪每食不用重肉喜生百病常須少食肉多食飯  
及少進菜并勿食生菜生米小且陳臭物勿飲濁酒食麵  
使寒氣孔勿食生肉傷胃一切肉性須煮爛停冷食之食  
畢當漱口數過令人牙齒不敗口香熟食訖以冷酢漿嗽  
口者令人口气常臭作齷齪病又諸熟食鹹物後不得食  
冷酢漿水言夫結成刀咽風熱食汗出勿當戶發瘰癧癩



令人目滿多睡每食法以手摩面及腹令津液通流食畢  
當行步躊躇計使中教聖來行畢使人以物摩腹上數百  
遍則食易消大益人令人飽飲食無百病然後所食皆真  
快也飽食即卧乃生百病不消或積聚飽食仰卧成氣痞  
作頭昏寒熱來者寒未解食熟食成刺風人不得夜食之  
云夜勿過醉飽食勿精思為勞苦事有損餘虛損人常須  
忌在已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肉令人意魄飛揚勿  
食一切腦大損人茅屋漏水墮諸肺肉上食之成癆約暴  
肉作肺不肯乾者害人於神肉無故自動食之害人飲食  
上蜂行往食之必有毒害人腹內有宿病勿食葷腥魚肉

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菜滑所以  
通五臟擁氣又是菜之王不用合心食之又飲酒不欲使  
多多則連吐之為佳勿令至醉即終身百病皆除又飲酒  
者有藏積毒致令蒸筋傷神損壽醉不可以當風卧不可  
令人扇涼皆即得病也醉不可露卧濕地當風取涼凡人  
醉不可強食或發癰疽或發瘡或生瘡醉飽不可以走車  
馬及跳躍醉不可接房醉飽交接小者面紅發熱大者傷  
絕臟脈損命凡人飢欲坐小便若飽則立小便慎之無  
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吸氣及強努令人腰疼目澁宜

任之佳凡遇山水塢中出泉者不可久居常食作癩病又  
深陰地冷不可飲必作痰癯飲食以調時慎脫者凡人  
旦起著衣又著便著之吉衣先者三振之曰殃去吉濕衣  
汗衣皆不可久著令人發瘡及風癩大汗能勿衣佳不易  
若急洗之不爾令人小便利凡大汗勿偏脫衣喜得偏  
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卧春夏向東秋冬向西頭勿北  
卧及牆北亦勿安床凡欲眠勿歌詠不祥睡起下床先須  
左足卧勿當告脊下卧訖勿留燈令魂魄六神不安多愁  
怨人頭邊勿安火爐日夕引火氣頭重目赤及鼻乾夜卧  
當耳勿有一人即耳聾夏不欲露面卧令人面皮厚喜

成羸或作面風冬夜勿覆頭得長壽凡人眠勿以脚云玄  
高憂憂成腎水及損足足冷人每見十步直牆勿順牆面  
風利吹人發癩及射重人汗勿跣赤懸脚及成血痺兩足  
背腰疼又不得書眠令人失氣卧勿大語損人氣力暮卧  
常習閉口口開即失氣且邪惡從口入又而成消渴及失  
血色面腫側卧益人氣力勝正偃仰按孔子不尸卧故曰  
睡不厭踞竟不厭舒凡人力睡則有鬼痛魔邪凡眠洗卧  
心后卧眠人卧一夜常作五度反覆逐更轉凡人夜覺勿  
燃燈喚之定死無疑暗喚之吉亦不得道前急喚夜夢托  
不須說且以水面東持刀嚙之呪曰惡夢著草木好夢成  
珠玉即無發矣又夢之善惡並勿說為吉衣食寢處皆能

順時者吉始及養生之道故善攝生者無犯日月之忌無  
失歲時之和順知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然燭行房暮常  
護氣也凡氣之至起於涌泉十一月至膝十二月至股正  
月至腰各三陽成二月至臍三月至項四月至頂維陽用  
事之月也每冬至日於北壁下厚鋪草而卧云受元氣每  
八月一日已後即微火煖足勿令下冷無生意常欲使氣  
在下不欲逆於上春凍未泮衣欲下厚上薄養陽收陰繼  
世養生養陰收陽則成門故云冬時云氣閉血氣伏藏  
人不可作勞出汗發泄陽氣有損於人也又云冬日凍  
春秋腦足俱凍此聖人之常法也春欲晏卧早起夏及秋  
剪髮甲又燒白髮吉

居處法

凡人居住之室必須周密勿令有細隙致有風氣得入  
竟有風勿強忍又坐必須急急避之又君不竟使人中風  
立求忍得而風四肢不隨或如角弓又張或失音不語者  
皆由忍此耳身既中風諸病總集邪氣得便遭此致死者

十中有九是以大須周密無得輕之慎焉慎焉所居之室  
必基土及水漬令人龍神凡在家及外行卒逢大飄風暴  
欲震電昏暗大霧此能會諸龍鬼神行動經過所致宜入  
室閉戶燒香靜坐恐以吹避之待過後乃出不尔損人  
當時雖未苦於後不佳矣又陰霧中不可遠行凡家中有  
經像行來先拜之然後拜尊長每行至則跪坐焉凡居家  
不必數沐浴若沐浴必須密室不得大熱亦不得大冷皆  
主百病矣浴不必汗出懸梁沐浴後不得觸風冷新沐髮  
訖勿當風勿濕髮善勿濕頭卧使人頭風眩閉髮柔面黑  
齒痛耳聾頭生白屑飢忌浴飽忌沐浴訖須進少許食飲  
乃出夜沐髮不食即卧令人心虛饒汗多夢又夫妻不用

同室沐浴常以晦日浴朔日沐吉凡炊湯經宿用洗躰成  
癬洗面無光洗脚即疼痛作甌睡瘡搽油洗頭冷水濯之  
作頭風飲水沐頭亦作頭風時行病新汗解勿冷水洗浴  
損心包不能復凡居家常戒約內外長幼不快即須早道  
勿使隱忍以為無苦過時不知便為重病遂成不救小有  
不好即按摩接擦令百節通利泄其邪氣凡人無間有事  
無事常須自別蹋脊背四肢一度頭項苦令熟蹋即風氣  
時行不能著人此大要妙不可具論凡人居家及遠行隨  
身常有熟艾一升備急因辟界因藥生肌藥甘濕藥腫  
藥水銀大黃芒消甘草乾薑桂心蜀椒不能更著余藥此  
等常不可缺及一兩卷備急藥方并帶辟毒蛇蜂蝎木藥

隨身凡入自真十日已上康健即須灸三數灸以泄風氣  
每用必須調氣補瀉按摩道引為佳勿以康健便為常然  
須常安不忘危預防諸病也灸法當須避人神也畜牛力  
細累春秋皆須與轉瀉藥一度則不中天行時氣也

按摩法

天竺國按摩此是婆羅門法

兩手相捉細按如洗手法

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

兩手相重按脛徐徐按身左右同

作拳向前築左右同 一作拳却頸此是開胸左右同

如拓石法左右同

以手反推背上左右同

兩手按地縮身曲脊向上三舉

兩手抱頭宛轉脛上此是抽脅

大坐斜身偏欹如排山左右同

大坐伸兩脚即以一腳向前虛擗左右同

兩手拈地迴顧此是虎視法左右同

立地反拗身三舉 兩手急相叉以脚踏手足左右同

起立以脚前後虛踏左右同

大坐伸兩脚用相手勾所伸脚著膝中以手撈之左右同

右十八勢但是老人日別能依此三遍者一月店百病

除行及奔馬補益延年能食明眼輕健不復勝之

老子按摩法

兩手擦脛左右換身二七編  
兩手抱頭左右鈎腰二七編  
兩手托頭三舉之  
一手托頭一手托膝從下向上三編左右同  
兩手攀頭下向三頓足  
兩手相叉托心前推却挽三編  
兩手相叉著心三編  
左右挽前後拔各三編  
反手著膝手挽肘覆手著膝上左右亦三編  
手摸肩從上至下使偏左右同  
兩手相叉反覆挽各七編

外振手三編內振三編覆手振亦三編  
摩細指三編  
兩手反叉上下扭肘無數單用十呼  
兩手上舉三編  
兩手相叉頭上過左右申助一編  
兩手拳反背上搖脊上下亦二編扭指之也  
兩手反拔上下直脊三編  
覆掌前從三編  
覆掌兩手相叉橫三編  
覆掌兩手相叉打至下得  
若有手患從上打至下得  
舒左脚右手承之左手擦脚從上至下直脚三編  
前後按足二編  
左按足右按足各三編

前後却按足三編

經脛三編

若有脚患冷者打熟便休

却直脚三編

推天托地左右三編

舒手直前頓申手三編

舒脚直反頓申手三編

直脚三編

內外振脚三編

細臂以意多少頓脚三編

虎撫左右細有三編

左右排山負山拔木各三編

舒兩手兩膝亦各三編

按內脊外脊各三編

調氣法

彭祖曰道不在煩但能不思衣食不思声色不思勝負不思曲直不思得失不思榮辱心無煩形勿極而兼之以導引行立不已亦可得長年十歲不死凡人不可無思當思

漸遣除之彭祖曰和神造氣之道當得密室閉戶安床煖

席枕高一寸半正身偃卧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

此寒暑不能侵蜂蟻不能毒壽二百六十歲此隣於真人

也每旦夕者是陰陽搏機之時凡旦五更初暖氣至頻頻

也眼開是上生氣至名曰陽息而陰消暮日入後冷氣至

察之然時乃至坐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万物歸中代謝往來無一時休息

一進一退如晝夜之更迭如海水之朝夕是天地消息之

道面向下展兩手於膝上徐之按擦肢節口吐濁氣鼻

引清氣凡吐者出故氣亦名死氣納者取新氣亦名生氣

不勤言口鼻天地之間可良久徐之乃以手左托右托上

托下托前托後托瞤目張口叩齒摩眼押頭按耳挽髮放

腰咳嗽發揚振動也双作隻作反手為之然後擲足仰振  
數八十九而止仰下徐之定心作禪觀之法閉目存思  
想見空中太和元氣如紫雲成蓋五色分明下入毛際漸  
漸入如雨初晴雲入山透頂皮入肉至骨至腦漸之下入  
腹中四肢五臟皆受其潤如水滲入地若徹則竟腹中有  
声泊之然意轉思存不得外緣斯須即竟元氣達於氣海  
須臾則自達於湧泉則竟身軀振動兩脚踳曲亦令床坐  
有声拉之然則名一通二通乃至日別得三通五通則身  
軀憭憭面色光輝鬢毛潤澤耳目精明令人食美氣力強  
健百病皆去五年十歲長存不亡得法十萬通去仙不遠  
矣人身虛無但有遊氣之息得理即百病不生若消息失

即諸病競起善攝養者須知調氣方為調氣方為養氣  
大患百目自餘者不足言也凡調氣之法  
日中前氣生後謂日中后夜半前氣死不得謂之氣之時  
則仰臥床鋪厚軟枕高下共身平舒手展脚兩手握大指  
指節去身四五寸兩脚相去四五寸數之叩齒飲玉漿引  
氣從鼻入腹足則停上有力更取父住氣悶從口細之吐  
出盡遠鼻細之引入出氣一准前法閉口以心中數之令  
耳不聞恐有誤亂兼以手卡籌能至千則去仙不遠矣若  
天陰霧惡風猛寒勿取氣也但閉之若患寒熱及患癰疽  
不問日中疾患未發前一食間即調如其不得好瘥明日  
依式更調之若患心冷病氣即呼出若熱病氣即吹出若



肺病則噓出若肝病則呵出若脾病則唏出若腎病則呬  
出夜半後八十一聲鳴七十二平旦六十一日出五十四  
辰時四十五巳時三十六欲作此法先左右導引二百六  
十遍病有四種一冷痺二三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瘥五臟五臟各有  
八十一種疾冷熱風氣計成四百四病事須識其相類善  
以知之心臟病者躄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呵吹二氣呼療冷吹治  
熱肺臟病者胸背妨脹四肢煩悶相法肺色白患者喜夢  
見美衣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愛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躄上遊風者編身痛煩悶相  
法脾色黃通土色夢或作小兒擊屋人邪猶人或如旋風  
團索轉浴法用唏氣出腎臟病者躄陰寒面目惡痿相  
法腎色黑夢見黑衣及獸物捉刀杖相怖用呬氣出冷病  
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吹  
十遍吹如吹物之吹當使字氣走似字肺病者用大噓三  
十遍細噓十遍肝病者用大呵二十遍細呵十遍脾病者  
用大唏二十遍細唏十遍腎病者用大呬五十遍細呬二  
十遍此十二種調氣法若有病依此法恭敬用心無有不

瘡皆須左右導引三百六十遍然後乃為之

服食法

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耆等圓一兩劑冬服蒸酒兩三劑立春日則止此法終身常爾則百病不生矣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知固秘以順養故有服餌方焉郝倍曰夫欲服食當尋性理所宜審冷暖之通不可見彼得力我便服之勿御藥皆先草木火石是為將藥之大較也所謂精粗相代階粗以至精者也夫人縱少至長體弱早衰卒不可一朝頓遺之凡服藥物為益遲速

則無充飢之驗然積年不已方能骨髓填膏五穀居然而自斷公之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弊胡不恆哉服餌大體皆有法莫不知其術者非止交有所指卒亦不得其力故服餌大法必先去三蟲二蟲既去次服草藥好得藥力次服木藥好得力訖次服不藥依此次第乃得發其藥性庶可安穩可以延齡矣

六日靈圓

生地黃汁三斗東白龜筆火煎三沸內清漆二升以荆匕攪之日殺一尺內黃丹三兩復殺一尺內瓜子汁三升復殺一尺內大黃末三兩微火勿令焦候可圓圓如

梧桐子大先食那一圓日三濁血下鼻中三十日諸虫  
穿下五十日百病愈面色有光澤

又方

酸黃升 蕪菁子 粉升 大黃 糖 酒膏 升半

右以微火合煎令可圓如梧桐子大先食服二圓十日  
濁血下止鼻中三十日虫皆爛下五十日身光澤行  
行及奔馬消息四躰安穩乃可服草藥

非天門冬方

天門冬曝乾搗下篩食作服方寸已日三可至十服小  
兒服尤良與松脂煉蜜圓服之益善惟多彌佳  
又方搗取汁微火煎取五斗下白蜜一斗胡麻炒末二

升合煎攪勿息手可圓即止火下大豆黃末和為餅徑  
三寸厚半寸一服一枚日三百日已上得益此方最妙  
包眾方一法釀酒服始傷多無苦多即吐去病也

天門冬酒釀法

取天門冬淨洗去心皮令人剉搗壓取汁二斗漬麴二  
升麴發以糯米二斗准家釀法造酒春夏宜極冷下飯  
秋冬溫如人肌此酒初熟味酸仍作臭消腥氣但服之  
久停則香美餘酒皆不及封四七日佳凡八月九月即  
少少合至十月多合擬到來年五月三十日以來相續  
服之春三月亦得合入四月不得合服酒時若耳得天  
門冬去心皮曝乾為細末以二斗酒服方寸已日三加

至三已久服長生補以益氣愈百病也治虛勞絕傷生  
老衰損羸瘦偏枯不隨風濕不仁冷痺心腹積聚惡瘡  
癰疽腫癩疾重周身膿瘡是柱敗爛服之皮脫虫出顏  
色肥白髮黑齒落再生入水不瀉二百日治諸疾損  
拘急者緩羸劣者強三百日身輕三年走及老馬又三  
年心腹痼疾皆去

生地黄五十斤熟搗絞取汁澄去滓微火上煎減過半  
白蜜五升棗脂一升攪令相得可圓乃止每服如雞子  
一枚日三令人肥白

又方

地黄十斤細切以醇酒二斗漬三宿出曝乾反覆內漬  
取酒盡止與甘草巴戟天厚朴乾漆覆盆子各一斤搗  
下篩食后酒服方寸匕日三加至二匕使人老者還少  
強力無病延年

採地黄去其鬚葉及細根搗絞取汁以漬肥者著甑中  
蒸之一時出曝燥更浸汁中又蒸汁盡止便乾之亦可  
直切蒸之半日數以洒洒之使周匝至文出曝乾可搗  
爲末煉蜜圓服之

先擇好地黄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三寸許一斛可種一畝二三月種之作畦畔相去一尺生后隨鉏壅數去之

**黃精膏**

黃精用一石去鬚毛洗令淨索打碎蒸令好熟壓得汁復前去上遊水得一斗內乾薑三兩桂心末一兩微火煎着色鬱鬱然欲黃使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收欲長服者不須和酒內生大巨黃絕穀食之不飢渴長生不老

**服法**

取黑皮真檀色者烏麻隨冬少水拌令潤勿過濕蒸令

氣穢即出曝乾如此九蒸九搗去上皮下末食前和水若酒服二方寸匕日三漸漸不飢絕穀久服百病不生常服延年不老

**金精膏**

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圓入乾地黃末白朮末各一升攪和圓如梧桐子大每服三十圓日二服二十日萬病皆愈

**神公**

七月七日採松子過時即落不可得治版方寸匕日三四一云一服三合百日身輕二百日行五百里絕穀服昇仙渴飲水亦可和脂服之若圓如梧桐子大服十圓

松脂法

百鍊松脂下箒以蜜和內膏也勿令中風日服如博棊  
子大博棊長二寸三漸漸見別服一斤不飢延生亦可  
醇酒和白蜜如錫日服一二兩至半斤凡取松脂老松  
皮自有聚脂者最第一矣根下有傷折處不見日月者  
得之名曰陰脂彌良嶺衡山東行五百里有大松皆三  
四十圍乃多脂又法五月刻大松陽面徒向下二十四  
株一株可得半斤亦取冥老節根處其脂得用仙經云  
常以三月入衡山之陰取不見日月松脂煉而餌之即  
不召而自來服之百日而寒暑二百日五臟補益服之  
五年即見西王母仙經又云諸石所生三百六十五山

其可食者滿谷陰懷中松脂耳其谷正從衡山嶺直東  
西百八十里當橫健正在橫嶺東北行過其南入谷五  
十里窮穴有石城曰鶴其東方有大石四十餘丈狀如  
白松松下二丈有小穴東入山有丹砂可食其南方陰  
中有大松大三四十圍有三十餘株不見日月皆可取服之

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  
分食之可以通神靈其陰陽為孔令方五寸深五寸  
還以皮掩其孔無令風入風入則不可服以春夏時取  
之取訖封塞勿洩以泥塗之東北行丹砂穴有陰泉永  
可飲此弘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  
常如三十者

煉松脂法

松脂七斤以桑灰汁一石煮脂三沸接置冷水中凝復  
煮之凡十遍脂白矣可張今谷在衡州東南攸縣界此  
松脂与天下松脂不同

餌茯苓方

茯苓十斤去皮酒漬密封下十五日取出之取服如博棋  
日五亦可屑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

五升炙汁煮十遍漿水煮十遍清 松脂 五斤黃如茯苓法

生天門冬

五斤去心反曝乾作末

蠟

牛酥 各參斤

白蜜

參斤

右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內瓷器中密封勿令泄氣先一  
日不食欲不食先須喫好羹食極飽然後絕食即服二  
兩二十日後服四兩又二十日後八兩以圓之以咽中  
下為度第二度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二兩二十六日四兩  
合一百八十日藥成自后服三圓將補不服亦得惟以  
酥蜜消息之美酒服一升為佳合藥須取四時旺相日

符忌刑殺厭及四激休廢等日大山此彭祖法

茯苓膏方

茯苓華去皮 松脂四斤 松子入 柏子入各十斤

右皆依法煉之松柏入不煉搗篩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上圓如小棗每服七圓日三欲絕穀頓服取飽即得輕身明目不老

服枸杞根方主養性返齡

枸杞根切一石水一石二斗煮取六斗澄清煎收三升以小麥一斗乾淨擇內汁中漬一宿曝二往返六汁盡曝乾搗末酒服方寸匕日二一年之中以二月八月各

合一劑終身不老

枸杞酒方

枸杞根一百二十斤切以東流水四百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一斤半桂心乾薑澤瀉蜀椒末各一斤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沐浴整衣冠拜拜平跪向田寅地日出慶開之其酒赤如金色且空腹服半升二日萬病皆愈三十日癩痕滅惡疾入以水一升和酒半升分三服愈

餌雲母水方

上白雲母二斤薄壁以露水八斗作湯分些洗雲



毋如此再過又取二斗作湯內羊脩十斤以雲母木器  
中漬之二十日出縮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  
復揉挺令得好粉五斗餘者弃之取粉一斗內差蜜二  
斗攪令如粥內生竹筍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  
滓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溫盡自在服十日小  
便當變黃此先療勞氣風疹也二十日腹中寒癖消三  
十日齧齒除更新生四十日不畏風寒五斗日諸病皆  
愈顏色日少長生神仙吾自驗之所以述錄

鍊銀乳法

鍊乳一片不限厚薄但取勻淨十分好者即任用非此  
者不堪用先泥鉢鑊可受四五斗者為竈貯水令滿去  
口三寸內乳著金銀鑊內任有用之乃下鑊中令水  
沒釜上一寸餘即得常令火勻使出水也微火燒日  
夜不絕水欲竭即添成暖水每一周時輒易水洗鑊并  
洗乳七日七夜出之淨此乳內瓷鉢中玉推縛格少者  
水浸之一日一夜急著水攪令大濁澄取濁汁其乳粗  
者自然著底作末者即自作濁水出即經宿燈取其粗  
著底者准前法研之凡五日五夜皆細逐粉作粉好用  
澄鍊取曝乾即更於銀鉢中研之一日候入肉水洗不

千集卷之三

鍊銀乳法

落者佳

**鍾乳散**

鍾乳粉成煉者二黨人參 石斛 乾薑各三分  
 右四味搗下篩三味與乳合和相得均分作九貼平且  
 空腹溫淳酒服一貼日午後服一貼黃昏後服一貼三  
 日右准此服之凡服此藥法皆三日一劑三日內止食  
 一升半飯一升肉肉及飯惟爛不得服葱豉問曰何故  
 三日少食勿得飽也答曰三夜乳在腹中熏補臟腑若  
 此飽食反推藥出腹所以不得飽食也何故不得生食  
 由食生故即損傷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  
 葱豉及粳食也三日補訖還須准二服藥如前盡此一  
 斤乳訖其氣力當自知耳不能具述一得此法其後服  
 十斤二十斤任意方便可知也

西嶽真人靈飛散方

雲母粉一斤茯苓八兩

鍾乳粉

栝子仁

人參

續斷

桂心各二兩

芍藥三兩

乾地黄一二兩

右九味為末空天明冬十九斤取汁浸藥為銅器煮蒸  
 一石二斗黍米下米熟曝乾為末先食飲服方寸匕日  
 一三日方滿五日血脈充盛七日身軀白而悅澤

十五日行及奔馬三十日夜視有光七十日白髮盡落  
故齒皆去更取二十一匕白蜜和搗二百粒圓如梧桐  
梧桐子大作八十一枚曝乾圓皆映徹如水晶味欲令  
髮齒時空者吞七枚日三服即出髮未白齒未落者但  
服散五百全乃白如前法服已白者餌藥至七伯年乃  
落入山日吞七圓絕穀不飢余得此方已來將踰三紀  
頃者但羨而悅之疑而未敢措手積年詢訪屢有好名  
人曾餌得力遂服之一如方說但能業之不已功不徒  
寡耳

黃帝雜忌法

日起勿開目洗面令人目眩失明鏡浚清日常言善事勿

惡言聞惡事即向所來方垂之吉又勿嗔怒勿叱咤呼  
勿嗟嘆勿唱奈何名曰請禍勿立膝坐而交臂膝上勿令  
髮覆面背不祥勿躐足向火勿對龜罵詈凡行立坐勿背  
日吉勿面北坐又思不祥起凡欲行來常存鬼細在頭上  
所向皆吉若欲征戰存斗柄在前以指敵吉勿面北冠帶  
凶勿向西北唾犯鬼細神凶勿咳唾唾不欲遠成肺病令  
人手足重及背痛欬嗽亦勿向西北大小便勿殺龜蛇勿  
怒目視日月喜令人失明行及乘馬不用回顧則神去人  
不用鬼行踏粟凡過神廟慎勿輒入入必恭敬不得舉目  
恣意顧瞻當如對嚴君焉乃享其福耳不爾速獲其禍亦  
不得返首觀視袖廟忽見龍蛇勿與心驚為怪亦勿注意瞻

視忽有鬼怪變異之物即強抑之勿怪呪曰見怪不怪其怪自壞又路行及叢中見殊妙美女慎勿熟視而愛之比當魘魅之物使人深愛無間深山曠野稠人廣眾之中皆亦知之凡山水有沙風處勿在中浴害人欲渡者隨驢馬後急渡不傷人有水弩處射人影即死欲渡水者以物打水其弩即散急渡不傷人諸山有孔云入來寶者惟三月九月餘月山際氣交死也凡人空腹不用見尸臭氣入鼻舌上白起口常臭發見尸者皆須飲酒見之能辟毒遠行觸熱塗山逢河勿洗面生烏點

房中補益法

論曰人年四十以下多有放恣四十以上即顯衰氣力一

時衰退衰退既至癩病蜂起久而不治遂至不救凡人氣力自有盛而過人者亦不可抑忍久而不泄致生癰疽若年過六十強有數旬不得交合意中平者自可閉固也昔正觀初有一野老年七十餘詣余云數日來陽氣益盛思與家姬晝寢春事比歲未知垂老有此為善惡耶余答之曰是大不祥子獨不聞膏火乎夫膏火之將竭也必先暗而後明明止則滅全足下年邁桑榆又當閉精息欲茲忽春情猛發豈非反常耶竊為足下憂之子其勉歟後四旬發病而死此其不慎之效也如斯之輩非一旦疏一人以勗將來耳所以善攝生者凡覺陽事輒盛必謹而抑之不可縱心竭意以自賊也若一度制得則一度火滅一度

增油若不能制縱清施瀉即是膏火將滅更去其油可不  
深自防所患人少年時不知道知道亦不能信行之至老  
乃知道便以晚矣病難養也晚而自保猶得延年益壽若  
年少壯而能行道者神仙速矣或曰年未六十當閉精守  
一爲可爾否曰不然男子不可無女女不可無男無女則  
意動意動則神勞神勞則損壽若志真正無可感者則大  
佳長生也然而萬無一有強抑鬱閉之難持易失使人漏  
精尿濁以致鬼交之病損一而當百也交會者當避丙丁  
日及弦望晦朔大風大雨大霧大寒大暑大雷電大霹靂  
天地晦冥日月薄蝕虹霓地動則損人神不占指男百倍  
令女得病有子必顛癡頑愚瘡癩聾聵瘖啞盲眇多病短

壽不孝不仁又避日月星辰火光之下神廟佛寺之中并  
竈圍廁之側塚墓戶樞之傍皆所不可夫交合如法則有  
福德大智善人降託胎中仍令性行調順所依和合家道  
日隆祥瑞蕃集若不如法則有孽福愚癡惡人來託胎中  
仍令父母性行凶險所作不成家道日不煥發屢至難生  
成長家國滅亡夫禍福之應有如影響此乃必然之理可  
不再思之若欲求子者但待婦人月經絕后一日三日五  
日擇其壬相日如春曰乙夏丙丁秋庚辛冬壬癸以生氣  
時夜半後乃施瀉有子皆男必壽而賢明高壽也以月經  
絕后二日四日六日施瀉有子必女過六日后勿得施瀉  
既不得子亦不成人人有所怒血氣未定因以交合令人

發癰疽又不可忍小便交公使人淋莖出痛而失血色及  
遠行疲乏來入房為五勞七傷虛損少子婦人月事未結而與  
交合令人成病得之駭也

為真人養生書卷二十一

古今醫書之行於世者非一而其對  
病鍼灸之法隨證治療之方無不備  
載者莫若此書之為要也歲在庚子  
春川府使權公尚溫得知司諫許公盤  
石家藏一本賈示監司韓公承顏公  
囑權公募工銀梓俾廣厥傳未訖而  
見代其後監司睦公進恭柳公思訥  
相繼而督之猶未告訖今監司韓公

看紋都事李君壙上體

聖上之深仁下慮庸醫之誤人即命判春  
川府事崔公洵監加勸督俾訖前功  
欲令藥醫者得倉扁之術遺疾者免  
天札之患嘉與黎蒸之輩同躋仁壽  
之域嗚呼數君子之仁於用心夫豈  
淺也哉

皇明洪熙乙巳春二月原州儒學教授官元冕跋

監前宣務郎廷道醫學士元冕官原 希震

嘉善大夫判春川府事兼勸農兵馬節制使崔洵

經歷所都事奉訓郎試京市署令李壘

觀察兼使兼兵馬節制使通政大夫右衛尉議韓有紋



