

千金翼方

養性

養性
目錄

養性禁忌第一	方二十七首	二
養性服餌第二	方二十七首	二
養老大例第三	論三首	八
養老食療第四	方一十七首論五首	八

養生書卷第一

論曰張湛無憂性靜無憂在於於代者其意甚微故夜論之其
精然辭旨遠不盡於余之所言在其意甚微故夜論之其
代不違性之數而情仰可從不棄耳目之好而顧形可
使身約而神清少而功多所謂易則易知簡則易從故其
大要一曰壽神二曰愛氣三曰養形四曰引五曰言論六
曰飲食七曰房室八曰反俗九曰養神十曰養志此已往
未之或忘也

列子曰一體之盛虛消息皆應於天地應於物動故陰氣壯
則夢夢大水而恐懼傷氣壯則夢夢大火而燭燭陰陽俱壯
則夢夢生殺去則則夢夢其則夢夢是以浮虛者疾者則夢
揚沈實者疾者則夢夢其則夢夢其則夢夢其則夢夢其則
夢飛心躁者夢火特病者夢火特病者夢火特病者夢火特
之於始之於終神神神神神神神神神神神神神神神神

彭祖曰身之有氣如氣如引以補其虛不實血脈凝滯日積
之者生疾病俗人不知補氣之義故也飲酒以過勞汗出
以當風則濕氣食大味美多則生痰引諸氣上逆氣上逆
太深則名曰氣逆是以爲道者務思和理意口日龍心聖人所
以閉之者利則聖人所以去之故天老曰丈夫養其神不
應其氣當主守神思以自養其乃德之液也

彭祖曰士別於中士單被服藥自暴不如獨臥也便目目
聲使耳聾使目昏奇能飽食其宜通利其通利者可以
增壽一日之忌者事無他食一月之忌者事無大醉一歲之
忌者事無遠內終身之忌者事無積氣夜飽積一日之禁夜

醉損一月之壽一接損一歲之壽酒宜切以左右手奉
交耳使傾下視兩耳又引氣則面氣通流如流者令人頭不
白耳不聾又奉掌太熱以掌面從上向下七七過去好氣令
人面有光又令人勝風寒府氣熱頭暈目赤皆飲人曰
留衣衣主壽者服諸神藥者先斷房室者於浴事者
不得至夜半後及連朝風快之慎之亡之學道者所以山居
者良以此也

老子曰人欲求道勿起五臟六不祥諸大小便向西一逆向
北二逆南向三逆向月四逆向月月是辰五逆夜十裸形
一不裸形起心二不精氣三不精氣三不精氣三不精氣三
精夫事貴合主不精氣四物六不精氣三不精氣三不精氣三
之福勿言奈何又補事者諸神藥勿起上仰臥大酒臥伏地
大酒臥伏地大酒臥伏地大酒臥伏地大酒臥伏地大酒臥伏地

氣血虧損勿食熱食食寒能除百病熱食傷胃冷食傷脾熱
無灼傷冷無冰凍食事行步動則長生食勿大言大飽血
脈閉則欲得數氣不逆又坐傷氣久立傷氣久立傷氣久立
氣血虧損大熱氣不通久坐傷氣久立傷氣久立傷氣久立
飲食大宜用酒令人氣多令人目昏多令人人心煩食
美食令人泄瀉沐浴常不吉沐浴常不吉沐浴常不吉沐浴

九日月飲之者活千人除發治陽物天地同功日月澤
飲大風大雨如地動雷鳴寒大寒大熱四時而動不可
交合陰陽慎之
九星至後丙丁日冬至後庚辛日皆不可合陰陽大凶
九九月十七日小月十六日此名數數日不可交合犯之傷
血氣

九月二日三日五日九日二十日此生日也交會令人無疾
九氣速行及夜飽食醉酒大事大感男女老幼病者女子
月血新產者皆不可合陰陽氣新產者死

老子曰九人生來養病者是風日之子生而早死者是晦日
之子在胎而傷者是朝日之子生而母子俱死者是雷震霹
靂之子能行步有起而死者是月之子其血死者是月
水盡之子又是月能之子雖胎不成者是陰虛之子命不長
者是太靜之子不凝必狂者是太勞之子生而不成者是平
暗之子意多怨悖者是日出之子好為盜賊貪婪者是黑中
之子性行不良者是日中之子命能不全者是日歇之子好
詐反者是暗時之子不自必靜者是入定之子天地閉氣
不通其子死夜半合陰陽生子者其明夜半後合會生子
中善聰明智慧難合會生子者其父母此乃天地之常
理也

天老曰人常形兒而尊貴賤不等皆由父母合會稟
氣奇也得合八星陰陽各得其時者上也即富貴之極得合
八星陰陽不得其時者中也得中宮不合八星陰陽得其時
者下也得下宮不合此宿不得其時者則為凡人矣合宿交
會者非惟生子當實亦利身大古八星者室奎井鬼柳張房
心云九宿也是月宿所在宮室可合陰陽
老子曰人生大限百在節壽者可至千歲知實月小灶之真
大注教人大宜而我小語教人多變而我小語教人性暴而
我不怒不以不事累處不貽時俗之儀波然無為神氣自滿
以此為不祝之藥天下豈我知也勿謂神神見我形勿謂
小言驚聞我聲犯禁滿千地取人形人為陽善人自報之人
為陰善鬼神報之人為陽惡人自治之人為陰惡鬼神治之

故天不欺人示之以數地不欺人示之以變今主天地氣中
動作常思皆應於天為善為惡主皆變之人有修善積德而
遭凶禍者先世之餘殃也為惡積德而遇吉祥者先世之餘
福也故善人行不擇日至而中得凶中之吉入惡中得惡中
之善惡人行動擇時日至吉中反得吉中之凶入善中反得
善中之惡此皆自然之符也

老子曰謝天地父母法常以辰巳日黃昏時天晴日淨掃宅
中甲子丙寅之地燒香北向稽首三過口勿論但心中言耳
畢家皆謝罪云曾孫某之數世為天之氣象上帝之始願
合家男女大小前後所犯罪過請為消除凶惡在後進善人
其家大小身神安寧謹常以此道大吉利除禍殃

老子曰正月朔歲亦可於庭中向黃地再拜咒曰洪尊洪尊
受大道之息太清玄門願還某主歲之年男某言三過自呪
常行此道可以延年

論曰神仙之道難致養性之術易學故善攝生者常須慎於
忌諱動於服食則百年之內不懼於天傷也所以具錄服餌
方法以遺後嗣云

養生服餌第一方藥拾遺

按李蘇主除萬病久服延年方

取山之陽茯苓其味甘美山之陰茯苓其味苦惡煉得之
勿去皮去皮刀薄切暴乾以酒漬之其色赤味
苦淋之不已候汁味鹹便止暴乾得茯苓三斗取好
酒大斗一石蜜一斗和茯苓末令相得內置石臼中
熟搗之百遍密封勿令洩氣冬月五十日夏月二十
日酢浮於酒上接取酸其味甘美如天甘露可作餅大如
手實空屋中陰乾其色赤如棗實食一餅終日不飢此仙

一百三十粒作餅重八兩欲飽飯先食乃服三日後食三餅以爲常式盡更合食勿使絕也

三餅以爲常式盡更合食勿使絕也

雲母粉 石鍾乳 白石英 肉蓯蓉 石青

天門冬 人參 續斷 昌蒲 茵桂

澤瀉 茯苓 石斛 五加皮 鹿茸

地膚子 置積 杜仲 桑寄生

細辛 乾地黃 荆花 柏葉 赤箭

酸棗仁 五味子 牛膝 菊花 遠志 杜仲

草解 葛根 巴戟天 赤石脂 地黃花

枸杞 桑螵蛸 蒼蘭子 茯苓 天雄 黃耆

山茱萸 白朮 菟絲子 松實 黃耆

麥門冬 柏子仁 養子 冬瓜子 蛇牀子

決明子 荊藜子 車前子

右任拾參味皆用真新好者並等分隨人多少擣下細篩

就白蜜和爲丸如梧子大服一丸可至二十九日三服

無所忌當勤相續不得廢國百日病愈疾又服延年益壽

身體輕健耳目聰明通榮衛補養五臟調和六腑顏色

充壯不知衰老若遇陰虛去土陰乾地黃荆花至時多珠

果乾乾用時相續取二石許乃佳也吾輩服實兩劑大得

力皆家立不濟乃止又時無藥足關十五味仍得服此

藥大有氣力常演頌求便足服而勿關又香易服不比

諸藥

問白鹿泉主心虛勞損令人月經自明服之八十日百骨

間寒熱除百日後無所苦氣力日長老人宜常服之大驗方

遠志炮白朮 分桂心 人參 乾薑 薑黃

遠志炮白朮 分桂心 人參 乾薑 薑黃

遠志炮白朮 分桂心 人參 乾薑 薑黃

遠志炮白朮 分桂心 人參 乾薑 薑黃

遠志炮白朮 分桂心 人參 乾薑 薑黃

遠志炮白朮 分桂心 人參 乾薑 薑黃

遠志炮白朮 分桂心 人參 乾薑 薑黃

遠志炮白朮 分桂心 人參 乾薑 薑黃

遠志炮白朮 分桂心 人參 乾薑 薑黃

遠志炮白朮 分桂心 人參 乾薑 薑黃

遠志炮白朮 分桂心 人參 乾薑 薑黃

遠志炮白朮 分桂心 人參 乾薑 薑黃

遠志炮白朮 分桂心 人參 乾薑 薑黃

續斷 低分 杜仲 低分 撒洋南 天雄 茯苓 本 薑黃

蛇牀子 人參 附子 參 防風 乾地黃 石斛 桑寄生

肉蓯蓉 葛根 續斷 杜仲 人參 石草 鹿茸 茵桂

赤石脂 續斷 續斷 續斷 續斷 續斷 續斷 續斷

右任拾參味皆用真新好者並等分隨人多少擣下細篩

就白蜜和爲丸如梧子大服一丸可至二十九日三服

無所忌當勤相續不得廢國百日病愈疾又服延年益壽

身體輕健耳目聰明通榮衛補養五臟調和六腑顏色

充壯不知衰老若遇陰虛去土陰乾地黃荆花至時多珠

果乾乾用時相續取二石許乃佳也吾輩服實兩劑大得

力皆家立不濟乃止又時無藥足關十五味仍得服此

藥大有氣力常演頌求便足服而勿關又香易服不比

諸藥

問白鹿泉主心虛勞損令人月經自明服之八十日百骨

間寒熱除百日後無所苦氣力日長老人宜常服之大驗方

遠志炮白朮 分桂心 人參 乾薑 薑黃

遠志炮白朮 分桂心 人參 乾薑 薑黃

遠志炮白朮 分桂心 人參 乾薑 薑黃

遠志炮白朮 分桂心 人參 乾薑 薑黃

遠志炮白朮 分桂心 人參 乾薑 薑黃

遠志炮白朮 分桂心 人參 乾薑 薑黃

遠志炮白朮 分桂心 人參 乾薑 薑黃

遠志炮白朮 分桂心 人參 乾薑 薑黃

遠志炮白朮 分桂心 人參 乾薑 薑黃

遠志炮白朮 分桂心 人參 乾薑 薑黃

遠志炮白朮 分桂心 人參 乾薑 薑黃

遠志炮白朮 分桂心 人參 乾薑 薑黃

遠志炮白朮 分桂心 人參 乾薑 薑黃

遠志炮白朮 分桂心 人參 乾薑 薑黃

遠志炮白朮 分桂心 人參 乾薑 薑黃

遠志炮白朮 分桂心 人參 乾薑 薑黃

遠志炮白朮 分桂心 人參 乾薑 薑黃

遠志炮白朮 分桂心 人參 乾薑 薑黃

遠志炮白朮 分桂心 人參 乾薑 薑黃

遠志炮白朮 分桂心 人參 乾薑 薑黃

遠志炮白朮 分桂心 人參 乾薑 薑黃

遠志炮白朮 分桂心 人參 乾薑 薑黃

遠志炮白朮 分桂心 人參 乾薑 薑黃

四時主相特忌刑殺及四時休養等日大凶
守中

白爛 症因風濕之氣流注於骨節一升砂 症因風濕之氣流注於骨節一升砂 症因風濕之氣流注於骨節一升砂
右藥味合國之如小麥大初一日服三九三日服九丸如
此至九日止

羊山仙人服者多羅方 症因風濕之氣流注於骨節一升砂 症因風濕之氣流注於骨節一升砂 症因風濕之氣流注於骨節一升砂

此有三種一者黃花根 二者黃花根亦黃 三者白

右三種功能一種不列依法按根乾已將節且發一合酒
和方寸已空服服之待藥消方食日一服不可過之忌食
日服睡三十日為一劑一月服

第二方

靈半合 酥半合

右藥味燒之和方寸已服之一法靈多酥少一方以三指
撮為定主療諸風病發肉風等食之即失藥力

第三方

取散五兩生胡麻脂三升半投之微火燒之勿令熱且按
取上油一合燒空肚服之日一服油盡取滓服之主偏風
半身不遂并諸百病延年不老

第四方

藥水一合和一指撮空腹日一服主身癱瘓及諸諸癱
并諸風

第五方

煖牛乳一升和方寸已服之日一服主女人絕產無子益
白更黑

第六方

瘰癧藥一合和方寸已服之日一服主腸上瘰癧水氣
諸風

第七方

以牛乳一合燒和方寸已服之連四入獨脚手令氣息
通流主五種癰若重者從少服漸加至一匕若候身作
金色藥命少年頗若執事延年益壽

右件藥藥時宜通早且空腹服之以神靈室中不得偏風
及多語錯笑作事等事食飲禁辛辣及新舊藥禁一切

仙八十老人狀和少年若癰癧發身癰癧滿四肢發五
俱亦脫起衣裳切大要身得汁差

服地黃方

生地黃 附子

右膏味燒之以水三升絞取汁去滓微火上煎減半即
內切白蜜五升重脂蜜并攪令相得乃止每服雞子大一

又方

生地黃 附子
右膏味細切以酒漬取汁去滓三宿出藥令乾入酒中
宜令酒盡又取并單也乾天厚切乾藥益子各一斤各

作熟乾地黃方

若還少強方無病延年計服
別按地黃主補氣及細細地黃取汁以酒肥者煮乾中土
及米無在以煮其上蒸之一時出蒸乾更內汁中又蒸之

一時出蒸以汁盡止便乾之亦可直切地黃煮之半日數

6

乃可食也心無得力者非

中脘主腹心不能言心下應急舌痛運動不安數口

防風 伍分 人參 伍分 龍齒 伍分 甘草 壹兩 乾薑 壹兩

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

新加至二十九

治損心吐血方

桂心 壹兩 乾薑 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

白朮 伍分 白芍 伍分 白朮 伍分 白朮 伍分

八年與安慶使主王武德六年七月二十三日為洛州大
信使法郎師王寺主短師筆譯出

養老大同第三 論三首

論曰人之在生多諸難過少年之時樂遊耽溺情欲放逸
不至於通微白首乃悔而生無所益至至年順之狀乃
希也既就於國性莫則矯治恩服食者於此二篇中求
之能得樂於道足以延齡矣論云人年有老者不樂其
夫矣雖聖人之意主為老人設云何則年少則陽氣壯盛
食者甘不假藥藥得肥壯至老年陽氣力稍衰非藥不
校雖意之養生之與故舍斷可知矣

論曰人年五十以上陽氣日衰損與日至今心力漸退忘前失
後雖若老情猶不補心現體不穩多遺少遺日月不華
萬事憂心無聊賴便忘履履情性變異食飲無味寒熱不
安子孫不能識其情惟云大人老矣感性不可治是以為
孝之道常須慎謹其事每起還稱其所遺不得令其遺負不
快故曰為人子者不遺履落之木淮南子曰不棄老為孝也
夫哉樹木木尚有遺足況兩脚之聞安得輕乎

論曰人年五十以上去皆大便不利或常苦下咽有斯二疾常
須預防若必遲則則數食麥菜等分消之積如其下則宜與
蜜非溫熱之藥所以老人於四時之中常宜溫食不得輕之
老人之性必恬其老無有藉在時多病不獨熱度須有所
好即須稍情時此所當宜常預備之故養老之要耳無妄
躁口無妄言身無妄動心無妄念此皆有養老人也又常愛
情要有誦念無令耳聞此為要如耳又老人之道常念善無
念惡常念生無念殺常念信無念欺養老之道無作傳戲發
用承力無舉重無疾行無喜怒無視無視無大用意無

大思慮無所嗔無所哭無所笑無所驚無所怒無所憂
無所喜無所懼無所愛無所惡無所親無所疏無所
長壽斯必不惑也又常遇大風大雨大寒大暑大饑
旋風惡氣能不顧冒者是大吉祥也凡所居之室必須大周
密無致風塵也夫養老者非其常勿謂非其聲勿聽非其
務勿行非其食勿食非其言者所謂諸難非難於其生肉生
來白酒大醉大睡也常覺食至如粟米小豆此等難老者
所須食故必宜宜常預備清淨之物大小來客難老者
住又忌強用力氣難老者宜預備肉及我折斷破斷之藥人凡常
不飢不飽不寒不熱不勞不逸不憂不喜不怒不怨不
能行不妄失者則可延年益壽矣

養老食療第四 論五首

論曰衛記篇云壽考之至必須於食收疾之道惟在於
能辨邪而安臟腑能辨性養性以資四氣故為人之子者不
能不知此一重意故若父有養老生命食以濟之食之不愈
然後命藥故子須深知食藥性其力在十全之九也
論曰人子養老之道雖有水陸百品珍羞難食必於精細
則五味相接食之不飽為人作患是以食飲雖多則不消少
飲食宜令前飽若貪食味傷多老人腸胃皮薄多則不消少
滋養必致發熱甚至已後秋分已前勿進肥膩滋養酒肉
等則無他矣夫老人所以多病者皆由少時養其家過多
飲食太冷故其便膈生寒生肉腥冷物多積於人宜常飲之
惟乳酪酥蜜常宜溫而食之此大利益老牛雖然至多食之
亦令人腹脹洩瀉漸漸食之
論曰非但老人須知服食料是而廣慈須知調身按摩運動

時節者引行氣之道禮拜一日勿住不得安於其處以

二百
于故曰安者非安能安在公慮工樂者非樂能樂在公

靈藥所以老人不得殺生取肉以自養也

蘇合斤 生薑 合 蘇白 三指 炙甘草 升

白蜜煉片油藥升 椒薑合
胡麻仁壹升

右薑粉壹味先以酒煮鼓宿去滓內糖蜜油酥於銅器

中煮令勻并空煎一服令熱次下極重藥胡椒末并

行十里更一服冷者加數

純黑烏味及施煙者任多少與水拌令潤勿使太濕然

令氣遍卽下泉氣再蒸柱反九蒸九暴訖將去反作未空

肚小若連服一方亦已服藥不飢飽者久服自

白蜜賦并 職目黃方旨 宜用味由 之也黃未 虛所

右四味合和以銅器裏令可丸下之服如梧桐子三

九日三程加少氣虛度又服肥兒膏

牛乳塞升 單接半兩未

右 咳 鍾 要 中 以 意 升 力 和 辛 合 煎 取 汁 升 空 肚 蟬 腹 之
日 二 七 日 除 切 氣 憤 鬱 猪 魚 雞 蒜 生 冷 張 瀝 空 不 波 斯

國及大秦甚重此法司之信最湯

猪肚補虛羸之氣力方

乾薑 壹兩半

右六味下歸合和相

四十五

論曰牛乳性平補血脈

常使志意充足爲度也

服半乳方

乾地黃金所黃

右膏胎產味極鹹

散米兩境令勻和少

三歲以上七歲以下

令獮子飲之。若獮子

臭等物

有人類遭重病是萬不

右二藥合之微火煎

補益一方專用

白羊頭蹄

乾薑壹兩
藜白壹升切
香豉貳升

右陸味先以水煮羊頭蹄有羊熟肉與羊頭煮令大爛去骨
空腹適性食之日食一具滿米具葉生食飲丹丸果肥肥
膩及諸雜肉湯麪白酒粘食大蒜一切魚蟹初煨食大酢
骨五辛厚食胡椒鹽蔥等七日

辨大虛癰因方

取不中水猪肪一大升內葱白薑蒜前令熬黃上候冷
如人體空腹平旦頓服之令盡發盡覆臥至日晡後乃食
白粥稠糜過三日後服補藥其方如左

羊肝切 羊脊骨切 羊脊肉切 羊脊末切

拾遺記云：大司馬主洋。

右四味合和下煮曰煎講和羹法煎之如稠糖空腹飽食之三服時慎食如上

補腎方

半肝壯膏心肺具以藥湯洗之胡椒壹兩 葶牛酥壹兩 鼓心半斤 葱白兩握去心切 葶牛酥壹兩

右陸味和以水浸升服各割取二升去藥和羊肝等并
肚盛內羊肝中以鹽急繫肚口更別作一縛繫猪心於
肚壁內煮之若熟家取出以刀子并銷匙動作和應取
空肚燂服令盡餘任意作食之若無羊五臟羊骨亦可
用之其方如左

主骨兩具

右以米一大石飯火煎取二斗飯食法任性作羹粥好食
不食肉人由虧補大虛勞方

生胡麻油膏

右氣味微火煎盡其清乃止出貯之取三合鹽汁七合先

1. The following information is for your information only:

以鹽汁和油令相得煮乾一升如常法作餅每食五六沸
出置冷水中更煮上鹽十合乃更一煮盡餅并湯中煮
取如常法十度煮之熱熟乃盛以油作臠羹之任飽食
麻脂主百病虛勞久服壯寒暑方

右藥味微火煎凝白令黃去滓酒服一合百見光肥二百

日老者更少三百日訣疾者

白石英以錫箔包裹煅 右膏取牛乳三升水三升煎取三升頓服之日度可

酒氣相接勿至於醉以補人虛實無以加也有力能多

服二年強益○凡老人舊患眼暗者勿以酒服藥當用
飲下之自暗者能終不與酒蔣即無所畏耳

論曰上篇皆是食療而不愈然後命藥藥食兩攻則病無逃矣其脈餌如左

主人虛勞百病夫人體虛多受災黃耆至補勞是
人常宜將服之方

黃耆 柏子仁 天門冬去心 白朮 乾地黄
素志去心 澤瀉 罌粟 甘草炙 人參

石斛 麥門冬注牛膝 杜仲炙 薏苡仁
防風

茯苓 五味子 茯神 乾姜 丹參
肉桂 枸杞子 車前子 山茱萸 狗脊

革解 阿膠炙 巴戟天 菟絲子 覆盆子
右三拾壹味各壹兩搗篩鑊鑊丸酒服十九日稍加至四

十國性冷者加乾薑桂心細辛貳兩半車前子麥門冬各
 兩多忘者加遠志烏瀉二兩惡風者加獨活防風各兩二
 兩老人加牛膝杜仲半兩解骨石斛鹿茸白芨各二兩
 無問天切常服勿絕百日以內慎生忌飲滑精雞魚蒜油
 麻痺宿酒酒百日後慎慎得食養生菜冷食五十五以上
 暑月三伏時亦忌冷飯飲此法可終身常得氣力不
 有月三十一味合時或少一味兩味亦得且服之

服法服此藥服後記不忘方

柏子仁伍合 蛇蛻子 蔓絲子 覆盆子 椿半

石斛 巴戟天 補骨脂 杜仲 炙 虎骨 炙

天門冬 去心 遠志 焙 天雄 法 燉 續斷

桂心 附片 白朮 澤瀉 署預

人參 乾地黃 山茱萸 補骨 玉環子 伍兩

鍾乳 補骨 肉蓯蓉 陸兩

右貳拾貳味搗篩篩蜜和九如桐子大先食服二十九補
 加至三十九元齋五日乃服藥服後二十日當垢稍去白
 如銀四十二日面悅澤六十日腫子黑白分明外無遺毒
 八十日四肢偏白身更黑腰骨不痛一百五十日氣
 如少年藥盡一劑藥力周至乃入房內忌指魚生冷鹹
 藥酒主心虛驚悸憂熱百病令人肥健方

紫石英 伍兩 白石英 伍兩 白石脂 伍兩 赤石脂 伍兩

乾薑 伍兩 白石英 伍兩 白石脂 伍兩 赤石脂 伍兩

右伍味次理皆完用二石英各取一兩石脂等三味各取
 三兩以水參升合以微火煎縮勿食分為四服日三夜一
 服後十時乃食日日夜前料取昨日藥乃置新藥中其美
 乃至藥盡常煎水數一準煎藥盡訖常添水去滓服之痛

四十日止忌酒肉藥水皆用大升神效汁亦用大升服湯
 訖即行勿住坐臥須令藥力通身百病中若大冷者
 秋各四十九日服令藥力盡盡極清服之
 論曰此湯補虛除固令更過於此能用者有如反掌至者
 謂是當方輕勿而傷之若一劑得差即若服多令人大熱
 即須服冷藥壓之宜審而用之