

備急千金要方

養性

備急千金要方 養性目錄

養性序第一	一
道林養性第二	三
居處法第三	六
按摩法第四	六
調氣法第五	八
服食法第六	九
去三蟲方	九
又方	九
服天門冬方	九
又方	九
服地黃方	一〇
又方	一〇

作熟乾地黃法

種地黃法

黃精膏方

服烏麻法

飲松子方

餌柏實方

服松脂方

採松脂法

煉松脂法

餌茯苓方

茯苓蘇方

茯苓膏方

服枸杞根方

枸杞酒方

餌雲母水方

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

鍊鍾乳粉法

鍾乳散

西嶽真人靈飛散方

三

三

三

備急千金要方卷第二十七 養性

朝聖即本堂之養性所到者皆從漢書劉向等校正

養性序第一

道林養性第二

居處法第三

按摩法第四

調氣法第五

服食法第六

黃帝雜記第七

房中補益第八

養性序第十一

扁鵲云黃帝說晝夜漏下水百刻凡一刻人百三十五息十刻一千三百五十息百刻一萬三千五百息人之居世數息之間信哉嗚呼吾人歎逆何可不為善以自補邪吾常思一日一夜有十二時十時十夜百三十時百日夜一千二百時百日夜一萬二千時萬日萬夜一千萬時此為三十年若養者九年只得三十六萬時百年之內所須之間數時之活朝園總結不足為喻焉可不自攝養而馳騁六情放放及追名逐利千詐萬巧以求虛譽沒齒而無厭故養性者知其如此於名於利若存若亡於非名非利亦若存若亡所以沒身不殆也余慨時俗之多僻官放遂以殞亡聊因暇日粗述養性篇用與倫之道好事君子與我同志焉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皆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病是其義也故養性者不但餌藥食霞其在養於百行百行周備雖絕藥餌足以延年德行不克

縱服玉液金丹未能延壽故去子曰善攝生者陸行不過虎兇此則道德之精也豈假服調而祈延年哉聖人所以蕪質者以救過行之人也故患者抱病歷年而不修一行纏病沒齒終無悔心此其所以岐和長彭彭耐永陽是有以也松茂曰養生有五難名利不去為一難喜怒不除為二難憂色不去為三難滋味不絕為四難神慮精散為五難五者必行難心希難老口誦至言望前英華呼吸太極不能不遇其探不天其年也五者無於首中則信順自陽道德日全不祈吾而有福不求壽而自延此養生之大旨也然或有服膺仁義無甚泰之買者抑亦其亞焉

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邪抑人失之也岐伯曰上古之人其知道者法則陰陽和於術數飲食有常節起居有常度不妄作勞故能形與神俱而盡其天年度百歲乃去今時之人則不然以酒為樂以妄為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也下皆為之虛邪賊風避之有時恬憺虛無真氣從之精神守內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其樂其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動其心愚智賢不肖不懼於物合於道數故其能度百歲而動作不衰者其德全不危也是以人之壽夭在於攝節若消息得所則長生不死矣其情慾則命同胡蝶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也年六十陰衰氣力大衰之數不利下虛志實疎

江俱出故曰知之則強不知則老同此名異智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優壯壯者益理是以聖人爲無爲之事樂恬淡之味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謂發陳天地俱生萬物以榮夜臥早起廣步於庭被髮緩形以使志生而生而勿殺與而勿奪貴而勿矜此春氣之應養生之道也逆之則傷肝爲癰爲瘰癧長者少

夏三月此謂蕃秀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痙癰則暴怒者少冬至重病秋三月此謂容平天氣以息地氣以明早卧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泄則寒藏者少

冬三月此謂閉藏水冰地拆無擾乎陽早卧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寒暑燥濕風人有五藏化爲五氣以主喜怒思慮憂喜怒傷氣寒暑傷形燥濕傷陰陰傷精陽欲言然不知寒暑失度生乃不固人能依時攝養欲得免其天枉也

仲長統曰王侯之宮美女象千力士之家侍妾數百畫則以醇酒飲其膏腴夜則房室輪其血氣耳聽淫聲目樂邪色雖內不出遊外不遠王公得之於上豪傑馳上下及至生產不時字育太早或黃穠而體氣成疾病而構精氣薄血

脈不充既出胞藏養護無法多蒸之以錦縷燂之以五味胎傷孩病而胞未及堅則後經情欲重重相生病病相孕國無良醫醫無術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謂乎答曰亦何獨斯哉然長生之要其在房中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乘七益於長俗謂者不服藥物不安一二百歲也但不得仙耳不得其術者古

人方之於凌蓋以盛湯煎之害火又且才所不逮而強思之傷也力所不勝而強舉之傷也乘憂重憂傷也悲哀憔悴傷也喜樂過度傷也汲汲所欲傷也戚戚所慮傷也久談言笑傷也腹息失時傷也挽弓引弩傷也尤醉嘔吐傷也飽食即卧傷也跳足喘乏傷也權呼哭泣傷也陰陽不交傷也積傷至盛蓋則早亡蓋則非道也是以養性之士謹不至凌行

不疾步耳不極聽目不極視坐不久起立不至疲臥不至憊先寒而未先熱而解不飲極飽而食食不可過飽不飲極渴而飲飲不飲適飽食過飽則結積聚渴飲過多則成痰癖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受生冷不欲飲酒當風不欲數飲木

不欲廣志遠懷不得規道真巧冬不欲極溫夏不欲窮涼不欲露臥星月不欲眼中用扇大熱大風大露皆不欲胃之五味不欲偏多欲飲多則痛脾苦多則傷肺辛多則傷肝鹹多則傷心甘多則傷脾此五味刺五藏五行自然之理也凡言傷者亦不即覺也謂久即損耳是以善攝生者計起有四時之早晚與居有至和之常制調利筋骨有優仰之方祛疾除邪有吐納之術流行骸衛有神寓之法節宣勞逆有

可每日初起面向午展兩手於膝上心跟觀氣上入頂下達
涌泉且思如此名曰迎氣常以鼻引氣口吐氣小微吐之不
得開口復欲得吐氣少入氣多每飲食送氣入腹每飲食氣
爲主人也凡有所愛不用深愛心有所憎不用深憎心皆
損性傷神亦不用深謀亦不用深察常須運心於物平等如
覺偏頗尋改正之居貧勿謂常貧富莫謂常富富貴當之
中常須守道勿以貧富爲志改性識遠達理似不能言有大
功德勿自矜伐莫謂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許善以悅於人終身爲善爲人所
嫌勿得起恨事者無禮人以為謂當以道自平其心道之所
在其德不孤勿言行意不得善報以自怨仇居處勿令心有
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
則便爲之不拘禁忌斯間幽明無所不作自言適性不知過
後一皆爲病本及兩手摸空白汗流出口唱皇天無所逮
及皆以生平養心不能自察一至於此但能少時自省身心
則自知見行之中皆長諸病將知四百四病身手自造本非
由天又一朝病發和緩不救更誰謂醫藥無效神仙無靈
故有智之人愛惜性命者當自思念深生戒懼謹勤身心常
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暑濕爲佳衣服器械勿用珍玉
金寶增長渴使使人煩惱根深源廣勿使睡肉豐盈常令儉
約爲佳然後行作鶴王步語作金鐘聲眠作師子卧臥時
每每日自詠歌云失食須熟衛生食不羶云問我居止處大
字樹林村胎自守五藏氣至善有成仙又歌曰日食三圓最不

謂而自消銷續爲五藏身著黃神袍修心既平又須慎言謹
凡言語誦誦常相聲在氣海中。雖下每日初入後勿言語讀
誦寧待平旦也且起欲專言善事不欲先計校錢財又食上
不得語語而食者常患胃弱亦不用寢時多言笑發不得
語言者言五藏如錢囊不懸則不可發聲行不得語若欲語
須往乃語行語則令人失氣冬至日止可語不可言自言曰
言答人曰語言有人來問不可不答自不可發言也仍勿解
本開口大語爲佳言語既慎仍節飲食是以善養性者先飢
而食先渴而飲食欲飲而少不欲煩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飢則傷氣則
傷骨故每學淡食食當熟飽便入腹勿使酒入腸人
之當食須去煩惱如食五味必不得暴噉多令人
神驚夜夢多飛揚每食不用重肉吾生百病常須少食肉多食
飯及少蔬菜并勿食生菜生米小豆陳臭物勿飲濁酒食麪
使寒氣孔勿食生肉傷胃一切肉性須食爛停食之食畢
當漱口數過令人牙齒不敗口舌熱食訖以冷酢漿漱口者
令人口氣常覺作惡齒病又諸熱食鹹物後不得飲酢漿
水吾失聲成尸咽凡熱食汗出勿當風發痘頭痛令人目澀
多睡每食訖以手摩面及腹令津液流通食畢當行步踏踏
計使中數里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復有所修爲爲快也飽食則
乃生百病不消積聚飽食仰臥成氣厥作頭風腦寒來者
寒未解食訖成利風人不得夜食又衣勿過醇飽食勿
精思爲勞若事有損餘虛損人常須日在巳時食訖則不須
飲酒終身無干噎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腦大損人茅屋

渴水陰諸肺肉食之成癥結足臬則作腫不肯下者害入
禁神內無故自動食之害人飲食上蜂行食之必有毒害
人腹內有宿病勿食醃醢內毒人遺食及酒醢上着之
見人物影者勿食之成空注若已食腹脹者急以藥下之毋
十日食禁甚清所以通五藏擁氣又是某之主不用合心
食之飲酒不欲使多則連吐之為佳勿令至醉即終身
百病不除久飲酒者府爛腸胃潰爛蒸熱傷神遺精夢泄不
可以當風向陽令人發強又不可當風卧不可令人扇之皆即
得病也醉不可露卧及卧黍穰中發熱蒸熱不可發食發
癆瘵或發瘵或生瘵醉飽不可以走車馬及馳驟醉不可以
接房醉飽交接小者面黑欬嗽大者傷絕氣脈損命凡人飢
欲坐小便若飽則立小便慎之無病又忍尿不便感冷成癰
忍大便不出成氣痔小便勿努令兩足及膝令大便不用呼
氣及強努令人腰疼目暈宜任之佳凡遇山水塢中出鼻者
不可久居常食作癰病又陰陰地冷水不可飲必作癰瘡飲
食以調時慎脫者凡旦起者衣及若便着之吉衣尤者當
戶三振之曰袞袞去言濕衣及汗衣皆不可久着令人發瘡及
風癰大汗能易衣佳不易者急洗之不爾令人小便不利凡
大汗勿偏脫衣善得偏風半身不遂春冬不可持衣令人傷
寒皆飢食不消頭痛脫着時時須調脫凡人卧春夏向東
秋冬向西頭北足即勿當窗者時時訖勿留燈燭令魂飛
起上床先脫左足即勿當窗者時時訖勿留燈燭令魂飛
及六神不安多愁恐人睡邊勿安火爐日火引火煩頭重目
赤睛及鼻乾者即當耳勿有孔人即耳聾夏不用露面而
令人面皮厚成癰或作而風冬夜勿覆其頭得長髮凡人
眠勿以脚懸踏高處父成腎水及損房足冷人每晨十步宜

睡勿順風臥吹人於癰及體重人汗勿臥床懸脚久成
血痺兩足重腰疼又不得盡眠令人失氣卧勿大語損人氣
力甚時常閉口即失氣且邪惡從口入久而成消渴
及失血色屈膝則益人氣力勝正價則按孔子不尸卧故
曰睡不厭故常不厭計凡人計睡則有鬼病魔凡眠先卧
心後卧眠人卧一夜當作五度覺覺常逐更轉凡人夜魔勿
燒燈喫之天死無故開喉之吉亦不得近而食之夢夢惡不
須說且以水面東方嘆之呪曰惡夢著草大好夢成寶全即
無咎矣又夢之善惡勿說為吉衣食寢食皆通能順時氣
者紫雲養生之道故善養生者無犯日月之忌無失歲時之
和須知一日之忌暮無飽食月之忌晦無大醉一歲之忌
暮無遠行終身之忌暮無無獨行房暮常護氣也凡氣冬至
起於涌泉十一月至臍十二月至股正月至臍名三陽戌二
月至臍三月至項四月至頂純陽用事陰亦放此故四月十
月不得入房避陰陽純用事之月也每冬至日於北壁下厚
鋪草而卧玄受元氣每八月一日已後即微火履足勿令下
冷無生意常欲使氣在下勿欲泄於上春寒未泮衣被下厚
上薄養陽收陰壯世長主養陰收陽則氣門故去冬時天
地氣閉血氣伏藏人不可作勞出汗發泄陽氣有損於人也
又云冬日東牖春秋牖足便凍此聖人之常法也春欲晏卧
早起夏及秋欲侵夜乃卧早起冬欲早卧而晏起皆益人雖
早早起實在難為則雖言晏起實在日出後凡冬月忽有大
熱之時夏月忽有大涼之時皆勿受之人有患冬月時氣者
皆由犯此也即須調氣息使寒熱平和則免患也蓋當臘日
勿歌舞犯者必凶常於正月寅日燒白錢吉凡寅日剪手甲
午日剪足甲文燒白錢吉

居處法第二

凡人居山之室，必須周密，勿令有縫隙，致有風氣得入，覺有風吹，強忍之，久坐必須急，急避之，久居不覺，使中風古來勿得偏風四肢不隨，或如魚口反張，或失音，不語者，皆由忽此耳。須中風諸病，捲集風氣得便避，避此致卒者，中中有九，是以身須周密，無得輕之，慎德慎所居之室，勿塞井，以水漬人，人自危也。

凡在家及出行卒逢大變風暴諸惡當暗念彌陀尊名誦
龍鬼神行動經過所致宜入室閉戶燒香靜坐安心以避之
待過後方出不損人命或當時雖未去於後不佳矣又陰靈
中亦不可遠行

凡居家不欲數沐浴若沐浴必須密室不得大熱亦不得大冷皆宜冬病冬浴不必汗出而解寒沐浴後不得觸風冷新沐發宜勿風勿濕髮難勿濕頭忌使人頭風眩目眩光面黑齒痛耳聾頭生白屑脫髮令脫忌沐浴須進少許食飲勿出夜沐髮不食即令人心虛體弱多病之夫妻不用同日沐浴常以晦日浴朔日沐吉凡沐浴經宿洗人體成穢洗面無光洗脚即疼痛作酸腫發熱甘洗頭令水濯之作頭風飲水沐頭亦作頭風時行病新汗解勿令水洗洗損不能復凡居家常戒約內外長幼有不快即須草道勿使悶氣以為無苦過時即便為重病遂成不救小不好即按摩按揉令全白節通利和其邪氣凡人無間有事無事常須自別躁者背四肢一度頭項冬令熟睡即風氣時行不能覺者此大要妙不可具論

凡人居家及遠行隨身常有執艾一升備急九辟鬼丸生肌

藥有偏藥十腫藥水銀大黃砒硝甘草乾薑桂心蜀椒不能
更富於藥此等常不可闕少及一兩卷百一備急藥方并帶
辟毒蛇蜂蟲毒藥隨身也

須與氣精氣按摩導引氣佳勿以康健爲常然常須安不
寧危預防諸病也灸法當須避人神氣神氣短氣性凡萬手
力則果春秋皆須與轉宮氣一度則不中天行時氣也

按摩法第四 法二首

天竺國按摩此是波羅門法

兩手淺相又翻覆向山月

兩手相捉共按脛左右同

以手如挽五石力弓左右同

作拳向前禁左右同
如石石去生古同

作拳却頸此是開關

大坐神身偏敬如排
兩手抱頭宛轉膝上

兩手據地縮身曲脊向上三

以手反提背上左右同
大坐伸兩脚即一脚向前虛

兩手拒地迴顧此是虎視法左

兩手急相又以脚踏手中左右

起立以脚前後虛踏左右同

大坐伸兩肘用當相手勾所申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偏者一月後百病除
行及奔馬補益延年能食能頭輕健不復疲乏

老子按摩法

兩手挽腰左右扳身三遍

兩手挽腰左右扳肩三遍

兩手挽腰左右扭脊七遍

左右挑頭三遍

一手抱頭一手托腰三折左右同

兩手托頭三舉之

一手托頭一手托腰從下向上三遍左右同

兩手攀頭下向三頓足

兩手相挽頭上過左右三遍

兩手相叉托心前推却挽三遍

兩手相叉著三遍

曲腕築肋挽肘左右亦三遍

左右挽前後拔各三遍

針手挽頭左右三遍

反手著膝手挽肘覆手著膝上左右亦三遍

手挽肩從上至下使遍左右同

兩手空拳築三遍

外挽手三遍內挽三遍覆手挽亦三遍

兩手相叉及臂挽各七遍

摩掌細指三遍

兩手反扭三遍

兩手反又上下細肘無數單用十呼

兩手上發背三遍

兩手下頓三遍

兩手相叉頭上過左右申助十遍

兩手拳反背上扭脊上下亦三遍

兩手反扭上下直脊三遍

覆掌前發背三遍

覆掌前發背三遍

覆掌前發背三遍

覆掌前發背三遍

覆掌前發背三遍

覆掌前發背三遍

覆掌前發背三遍

覆掌前發背三遍

覆掌前發背三遍

覆掌前發背三遍

覆掌前發背三遍

覆掌前發背三遍

覆掌前發背三遍

覆掌前發背三遍

覆掌前發背三遍

覆掌前發背三遍

覆掌前發背三遍

覆掌前發背三遍

覆掌前發背三遍

覆掌前發背三遍

覆掌前發背三遍

覆掌前發背三遍

覆掌前發背三遍

舒脚直及頭由手三遍
振內脊外脊各三遍

調氣法第五

彭祖曰道不在煩但能不思衣食不思色不思勝負不思
曲直不思得失不思榮辱心無煩形勿極而奪之導引行
氣不已亦可得長年千歲不死凡人不可無思當以導引之
彭祖曰和神道氣之道當得密室閉戶安牀燒席枕高二寸
半正身偃臥即氣於背腹中以爲毛著鼻上而不動經
三息耳無所聞目無所見心無所思如此則寒暑不能侵
辱憂不能害壽三百六十歲此法誠於真人也每日夕
於膝上徐徐按捺股口吐濁氣鼻引清氣凡此者此
良久徐徐乃以手左托右托上托下托前後托腰自張
口叩齒摩眼押頭按耳挽腋放臂軟腰陽擺動也雙作隻
作反手爲之然後擊足仰臥數八十九而止仰下徐徐定
心作禪觀之法閉目存思想見空中太和元氣如紫雲成蓋
五色分明下入小腹漸漸入頂如雨初晴雲入山透皮入肉
至骨至髓漸漸下入腹中四肢五臟皆受其潤如水參入地
若微則覺腹中有聲曰自然意專思存不得外馳斯須即覺
元氣過於腹中須臾則自達於通泉則覺身熱熱兩脚覺
曲亦令熱生有聲拉拉然則名一通一通三通通乃至日則得
三通五通則身熱悅懌面色光輝毛潤澤耳目精明令人
食氣力強健百病皆去五年十歲長存不忘得滿千萬通

則去仙不遠矣人身虛無但有遊氣氣息得理即百病不生
若消息失宜即諸病競起善攝養者須知調氣方爲調氣方
得息病大患百日生有諸自餘者不足言也

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褥枕高下共身正舒手展
脚兩手握大母指節去身四寸兩脚相去四五寸數數叩
齒飲玉漿引氣從臍入腹足則停止有力更取父住氣悶於
口細細吐出至氣從鼻細細引入出氣一推前注閉口以心
中數數尋耳不聞恐有誤亂兼以手下籌能至千則去仙不
遠矣若天陰陰惡風猛寒勿取氣也但閉之
若患寒熱交爭或癰疽不問日中疾患未發前一食間即調
如其不得好差明日依立更調之
若患心冷病風即呼出若熱病風即吹出若肺病即噓出若
肝病即呵出若脾病即唏出若腎病即呬出夜半後八十一
鷄鳴七十二平旦六十三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
病有四種一陰痺二氣疾三邪風四熱毒若有患者安心調
氣此法無有不差也
凡百病不難在藏五臟各有八十二種疾冷熱風氣計成四
百四病事須識其相類善以知之
心藏病者解令熱相法心色赤患苦夢中見人夢亦夜持赤
刀杖來怖人瘡法用呼吸三氣呼肺多吹心熱
肺藏病者背骨滿脹四肢煩悶相法肺色白患者喜夢見美
女美男許親附人共相抱持或作父母兄弟妻妾法用盛
氣出
肝藏病者憂愁不樂非可喜頭眼疼痛相法肝色青見人

若見其投者刀杖或師子虎狼來恐怖人瘳法用呵氣出
脾熱病者體上遊風習習遍身痛煩悶極法脾色黃通主色
夢或作小兒擊壓人打惱人或如被風團束轉法用香氣出
腎藏病者體上陰囊面目惡瘡相法腎色黑夢見黑衣及獸
物捉刀杖相怖用呵氣出

冷病者用大呼三十過細呼十過呼法鼻中引氣入口中吐
氣出當令聲相連呼字而吐之熱病者用大呼五十過細呼
十過吹如吹物之吹當使字氣聲似字肺病者用大噓三十
過細噓十過肝病者用大呵三十過細呵十過脾病者用大
哧三十過細哧十過腎病者用大噁五十過細噁三十過此
十二種調氣法若有病依此法恭敬用心無有不差皆須左
右導引三百六十過然後乃為之

服食法第六 論二十四首

論曰凡人春服小續命湯五劑及諸補飲各一劑夏大熱則
服腎經湯三劑秋服黃耆湯九兩劑冬服藥酒兩三劑立
春日則止此法終身常服則百病不生矣俗人見沒但知釣
吻之役人不信黃精之益壽但識五穀之療飢不知百藥之
濟命但解施官以生育不能和固以頭養故有服餌方滿却
惜曰夫欲服食當尋性理所宜審冷暖之適不可見彼得方
我便服之切御藥皆先草木以石是為解藥之大較也所謂
精能相代陰實以至精者也人從少至長體質五穀卒不
可一朝頓遺之凡服藥物為益遠近則無充飢之驗故積年
不已方能覺體實至穀俱然而自斷分人多望朝夕之效
求目下之應府藏未充便以飽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力故服餌大法

必先三蟲三蟲既去小服草藥好得藥力次服大藥好得
力訖次服石藥依此次第乃得達其藥性處事安穩可以延
齡矣

去三蟲方

生地黃汁半斗東向置釜火煎三沸內清漆二升以
荆七擔之曰移一尺內真丹三兩後移一尺內瓜子
末三升後移一尺內大黃末三兩微火勿令焦候之
可丸先食服如梧子大一丸日三服血下畢中三十
日諸蟲皆下五十日百病愈而色有光澤

又方

寒水

蘇青子研升 大黃粉兩 酒半升

右四味以微火合煎可丸先食服如梧子三九十日濁血
下出鼻中三十日蟲皆爛下五十日身老澤一年行及奔

馬清息四體安捷乃可服草藥其餘法在三蟲篇中備述
三蟲篇中

服天門冬方

天門冬暴乾下篩食後服方寸匕日三可至十服
小兒服尤良與松脂若蜜丸服之益善惟多欲佳

又方

搗取十微火煎取五十下白蜜一斗胡麻炒末二升
合煎攪之勿息可丸即上天下大且黃末和為餅徑
三寸厚半十一服一枚日三百日已上得益此方最
上妙包來方注謹酒服始傷多無苦多即吐去病
也方在第十四卷中前道六年近三百而少常告皇
帝南隆云但服天門冬去心皮切乾之酒服方寸匕日三
今人不老補中壯氣愈百病也天門冬生奉高山

谷在東嶽名淫羊食在中嶽名天門冬在西嶽名參松在南嶽名百部在北嶽名無不食在東嶽山阜名顯赫雖然處處有之異名其實一也。在北嶽地者佳取細切烈日乾之。久服令人長生氣力百倍。治虛勞絕傷。年老衰損。虛癯偏枯。不隨風濕。不仁。令氣。心。腹。積聚。惡毒。癰疽。腫痛。寒重者。周身腫痛。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。閉。久。服。白。髮。黑。齒。落。生。延年益命。入。水。不。滿。服。三百日後。諸。疾。漸。消。切。急。者。雖。羸。劣。者。後。三百日。身。輕。三年。走。及。奔。馬。三年。心。腹。固。疾。皆。去。

服地黃方

生地黃五十斤。搗之。絞取汁。漚去滓。微火上煎。減過半。內白蜜五升。養脂。升。攪之。令相得。可。丸。乃。止。服如雞子一枚。日三。令人肥白。

又方

地黃十斤。細切。以淳酒二十漬。三宿。出。暴。乾。反。復。內之。取酒盡。上。與甘草。巴戟。天。厚。朴。乾。漆。覆。盆。子。各一斤。搗下。篩。食。後。酒。服。方寸匕。日三。加至三。已。使人。老。若。還。少。強。力。無。病。延年。

作乾乾地黃法

採地黃。去其。根。葉。及。細。根。搗。絞。取。汁。以。漬。肥。者。著。乾中。土。若。米。無。在。以。蓋。上。蒸。之一。時。出。暴。燥。更。內。汁。中。又。蒸。汁。盡。止。使。乾。之。亦。可。直。切。蒸。之。半。日。數。以。酒。漬之。使。周。匝。至。夕。出。暴。乾。可。持。重。九。服。之。

種地黃法

先擇好地黃赤色虛軟者。研耕之。臘月。逆耕。種地。彌。

好擇肥大好地。黃根切長四五分至二寸許。一。可。種。二。畝。三。月。種。之。作。畦。畦。相。去。一。尺。生。後。隨。鋤。壟。數。至。五。月。十。月。視。其。葉。一。莖。乃。掘。取。一。畝。得二十許。解。得。取。大。根。大。淨。洗。其。細。根。乃。剪。頭。生。黃。亦洗。取。之。日。果。令。極。燥。小。根。乃。以。竹。刀。切。長。寸。餘。許。黃。芽。露。下。蒸。之。蒸。上。亦。可。裏。盛。土。填。之。從。旦。至。暮。世。量。不。盡。累。者。明日。又。擇。取。蒸。之。先。時。已。備。其。細。碎者。取。汁。銅。器。煎。之。如。薄。飴。於。是。以。地。黃。內。汁。中。周。匝出。暴。乾。又。內。薑。汁。止。至。百。斤。生。者。今。得。三十斤。取初。八。月。九。月。中。掘。者。其。根。勿。令。大。老。強。蒸。則。不。消。盡。有。筋。筋。粉。以。地。黃。內。甕。中。時。先。用。銅。器。承。其。下。以。好酒。淋。地。黃。上。令。四。汁。後。下。入。器。中。取。以。併。和。煎。汁。佳。

黃精方

黃精。二石。去。精。毛。洗。令。淨。潔。打。碎。蒸。令。好。熟。押。得。汁。復。煎。去。上。遊。不。得。一。斗。內。乾。薑。末。三。兩。桂。心。末。一。兩。微。火。煎。之。看。色。黃。熟。欲。黃。便。去。火。待。冷。盛。不。津。器中。酒。五。合。和。服。二。合。常。未。食。前。旦。服。舊。皮。脫。顏色。變。光。花。色。有。異。精。實。欲。長。服。者。不。須。和。酒。內。生。大。耳。黃。參。救。食。之。不。飢。渴。長。生。不老。

服烏麻法

取黑皮食。種。色。者。烏。麻。隨。多。少。水。拌。令。潤。勿。過。蒸。令。氣。遍。即。出。下。暴。之。使。乾。如此。九。蒸。九。搗。去。上。皮。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。

飲松子方

七月七日。採松子。過。時。即。落。不。可。得。治。服。方寸匕。日。

三四一云一服三合百日身輕三百日行五百里絕穀服昇仙湯飲水亦可和脂服之若丸如梧桐子大服十丸

餌柏實方

柏子仁二升搗令細酒漬四分黃攪之如渥下白蜜
二升煮膏三升搗令可丸入乾地黄末白朮末各一
升攪和丸如梧子日二服每服三十九二十日萬病
皆愈

服松脂方

百鍊松脂下隨以蜜和內第中。勿令中風。日服如博
棊一枚。博棊長一寸方一寸。日三劑。漸月別服一斤。
不飢延年亦可。淳直和白蜜如錫。日服一二兩至半
斤。凡取松脂。老松皮自有發脂者。最勝。其根下有
傷折處。不見日者。得之。名曰陰脂。難覓。惟衡山東
行五松陽面。使向下二十四株。抹可得半升。亦養其老
苗。根處者有脂。得用仙經。古常以三月入衡山之陰。
取不見日。松脂煉而鑄之。則不召而自來。服之百日。
耐寒暑。二百日五臟補益。服之五年。即見王母。
仙經又云。諸石所生三百六十五山。其可食者。滿谷。
陰樞中松脂耳。其谷正從衡山橫嶺。東西四十里。
當樞樞正。在橫嶺東北。行過其南。入谷五十里。窮穴
有石城白。鶴其東方有大石四十餘丈。狀如白松。松
下二丈有穴。穴東入山有丹砂可食。其南方陰中有
大松大三十餘圍。有三十餘株。不見日。皆可服。服

採松脂法

以日入時破其陰以取其精破其陽以取其脂脂膏
等分食之可以通神盡其陰陽爲孔方五寸深
五寸遠以及掩其孔無令風入則不可服也其
夏時取之取時諱逢勿遇以促室之東北行丹室有
陰泉水可飲此說漢書以元封元年上封山食松
脂十六年復下居長安東市在上谷牛頭谷時往來
至秦嶺年常如三十者

煉松脂法

松脂七斤以桑灰汁二石煮脂三沸接置冷水中凝復炙之凡十遍脂白矣可服今谷在揚州東南攸縣界此松脂與天下松脂不同

餌茯苓

茯苓十斤去皮酒漬密封之十五日出之取服如博
碁目三亦可肩服方寸凡銅茯苓皆湯煮四五沸或
以水漬六七日

茯苓蘇

茯苓一斤 炙甘草十斤 水十斤 松脂五斤 炙甘草十斤
生天門冬五斤 炙甘草十斤 牛酥三十斤

右六味各搗碎以銅器重湯上先內酥次填大蜜消乾內藥參攪之勿住候令大均內罈器中密封之勿洩氣第一日不食飲不食辛須喫好美食令極飽飽後絕飽服一兩二日不食後服四兩又二十日後入兩飯後之飽中下爲度第三度以四兩爲初十日後八兩又二十日二兩第三度服以兩爲初二十日三兩二十日四兩合二百

八十日藥成自後服三九將補不服亦得恒一蘇寒消息
之美酒服一升爲佳令藥須取四時王相曰特選刑殺
及四獸休廢每日大酒此聖相法

松脂四斤 松子人一斗
 四味皆依法煉之松拍人不燒搗碎白蜜四斗內
 銅器中湯上微火煎一日夕次第下藥攪令相得微火
 煎七日七夜止九九一臺膏服七九日三欲絕殺得服取
 飽即得輕身明目不老此方
 服中不補服
 服拘杞根方主養性延齡

枸杞根切一石水一石二斗煮取六斗澄清前取三升以小麥二斗乾淨擇肉汁中漬一宿曝二往及今汁盡曬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。

易

枸杞根百二十斤切以東流水四石煮一日一夜
 取清汁一石清麴一如家釀法取清汁不滓器中
 內乾地黃末二升半挂心軒薑滓蜜罇口埋入地三尺
 商陸末二升以絹袋衣罇底平晚向甲寅地日
 擊甕上七日沐浴穀衣冠拜畢平晚向甲寅地日
 出處問之其酒赤如金豆色空腹服半升十日萬病
 皆愈三十日癰疽滅惡瘡人水一升和酒半升分
 五服愈千金方云若酒者以中酒拌
 合煎可飲水方
 水方療萬病

上白雲母二十斤薄碎以露水八斗作餅分半洗
雲母如此再過又取三斗作餅內芒消十斤以雲母
木器中漬之二十日出焙乾爲細星上勿使見風日
今燒不火漬度皮爲星按之使旦至中乃以細網
下篩淨復按皮爲星計粉五斗餘者棄之取粉一斗
內蘆雪一斤攪勻如粥內生竹筒中薄刺之漆固口
埋北垣南岸下入地六尺覆土春夏四十日秋冬三
十日出之當如澤爲成若洞洞不消者更埋三十日
出之先取水一合內藥合攪和盡服之氣三水寒
濕盡自在服十日小便當變黃此先療瘡風氣疹也
二十日腹中寒瘧消三十日蠱蟲除更服至四十日
不覺風寒五十日諸病皆愈顏色日少長生神仙吾
目驗之所以述錄

鍊鍾乳粉法

鍾乳一斤不問厚薄俱取白淨光色好者即任用非此者不堪用先取鍾乳可受四五十斗者爲斷水令滿去口三寸內乳著金銀器中任有用之刀下燒中令水浸煮上一寸餘即得常令如此勿使出水也微火燒之日夜不絕水欲竭即添成煑水每一周時輕易水洗鑊并洗乳七日夜出之淨洗乾內瓷鍋中五椎獨枰少著水研之一日一夜急著水燒令大渴澀取獨枰其乳蠟者自然著底作者即自作獨水出即經宿澀者其蠟蠟者准前法研之凡五日夜皆細逐水作粉好用產鍾乳處煎乾更於煑鍾中研之一日候入肉水洗不落者佳

女神乳粉 上黨全 石 乾薑 五

右四味搗下篩三味與乳合和相得均分作九點平旦空
腹溫酒服一點日午後服一點暮後服一點三日後
食此乳之凡服此藥法皆三日一劑三日內止食一升半
飯一升肉內及飯惟爛不得服麤穀問曰何故三日少食
勿得飽也答曰三夜乳在腹中重難消化若此飽食即損
傷力藥力既損脂肪亦傷所以不得生食由食生故即損
得食則感惡致難故不得食也三日服藥既盡三日內
須作美食補之任意所便仍不用麤穀及乾食也三日補
訖還須準式服藥如前盡此一斤乳其氣力當自知耳
不能具述一得此法其後服十斤二十斤任意方便可知也
西藏真人靈藥散方

雲母粉 茯苓 鐵乳粉 柏子人

人參 桂心 菊花 五

乾地黃 續斷 桂心 七

右九味爲末生天門冬十九斤取汁陳地內細器中蒸一
石二十黍米下米熟暴乾末先食飯服方寸匕日一三
日力倍五日血脈充盛七日身輕十日面色悅澤十五日
行及奔馬三十日夜視有光七十日白髮盡落齒皆去
更取二十一匕白雲和糖二百粒尤如梧子大作八十一
枚悉乾充時映微如水精珠故今最齒時生者吞七枚日
三時出髮末白齒不落者但服數五百年乃白如前法服
已白者每服至七百年乃滿入山日吞七丸絕穀不飢余
得此方已不將喻三記頃者但美而悅之疑而未敢措手
積年詢訪遂有姓名人曾得此方服之一如方說但能

業示已功不徒憂耳