

## 内 容 提 要

作者朱权，明太祖第十六子，臞仙为其号。本书合导引养生之术与药饵疗病之法为一，共上下二卷。上卷叙养生之法、导引法、去病延寿六字法等，附图八幅。后载补养饮食十三方，多为药膳。下卷前列玉笈二十六方，主安神解毒，治风补养等，次列加減灵秘十八方，为临床常用方，末为附录。

此书国内仅二部，另一为写本。现据馆藏明嘉靖年间，朝鲜安汝刻本影印。

臞仙活人心序

昔在太昊之先軒岐未曾有大乙氏之王黃帝  
也調養鴻之炁薄滋味宜嗜慾修長生久視之  
道其修養之法已有矣巢氏博生咀華以和氣  
血藥餌之說已有矣陰康氏時水瀆陰凝民疾  
重墜乃制舞以疎氣血導引之術已有矣故人  
無天傷大朴既散民多疾厄厥後軒轅氏作岐  
伯氏出而有醫藥之方行焉故至人治於未病  
之先醫家治於已病之後治於未病之先者曰  
治心曰修養治於已病之後者曰藥餌曰砭熨

雖治之法有二而病之源則一未必不由目心  
而生也老子曰心為神主動靜從心心為禍本  
心為道宗靜則心君泰然百脉寧謐動則血氣  
昏亂百病相攻是以性靜則情逸心動則神疲  
守真則志滿逐物則意移意移則神馳神馳則  
氣散氣散則病生病生則殞矣雖常俗之語最  
合於道妙今述其二家之說自成一家新話編  
為上下二卷目之曰活人心謂常存救人之心  
欲全人之生同歸於壽域也豈少補哉然之世  
醫書各家所編者何暇千本紛然雜具徒多無

補但此書方雖不多皆能奪命於懸絕雖司命  
莫之神也凡為醫者而能察其受病之源而用  
之止此一書醫道足矣人能行其修養之術而  
用之止此一書仙道成矣何況不壽乎士之於  
世不可缺焉前南極冲虛妙道真君躍僊書

活人心方目錄

補養飲食

栢湯

薯蕷酒

地黃酒

戊戌酒

乳粥

地黃粥

鹿角粥

山薯粥

山薯麴

鹿羹

牛羹

糊犬

猪肚

玉簪二十六方

至聖來復丹

歸神丹

玉樞丹

辟異錠子

捉席丹

還元丹

九仙奪命丹

精天下第一下部藥

玉露丸

金鎖丹

靈寶丹

感應丹

玄靈散

天漿

玉開金鑰匙

青龍膽

一笑散

神功散

神靈丹

南極延生湯

丹房奇術

魚刺并骨鯁在喉者

四炒枳殼丸

濟陰丹

續液膏

神授東華益美膏

加減靈秘十八方

防風通聖散

小續命湯

平胃散

理中湯

甘桔湯

小柴胡湯

不換金正氣散

十神湯

生料五積散

二陳湯

麥蘇散

香蘇散

經驗對金飲子

加減玄武湯

五苓散

四君子湯

烏藥順氣散

四物湯

附錄

香薷散

椒豉元

新刊京本活人心法上卷

玄洲道人涵虛子編

臞仙曰古之神聖之醫而能療人之心預使不致於有疾今之醫者惟知療人之疾而不知療人之心是由捨本逐末不窮根源而攻其流欲求疾愈不亦愚乎雖一時僥倖而安之此則世俗之庸醫不足取也殊不知病由心生業由心作蓋陰有鬼神陽有天理報復之機鮮無不驗焉故有天刑之疾有自戕之疾其天刑之疾也五體不具生而隱宮者生而瘖瘂盲聵者曰跌撲而手足折者有生人

面瘡贅疣疾者九傳深一切瘵疫之證是也蓋曰  
風世今生積惡多過天地譴之故致斯疾此亦業  
原於心也其自戕之疾者調養失宜風寒暑濕之  
所感酒色財氣之所傷七情六慾坐於內陰陽二  
氣攻於外於是病生於心害攻於體也今只以人  
之易知易見者論之且曰人心思火久而體熱人  
心思水久而體寒悚則髮豎驚則汗瀝惧則肉戰  
愧則面赤悲則淚出荒則心跳氣則麻痺言酸則  
垂涎言臭則吐噦言喜則笑言哀則哭哭則貌妍  
哭則貌媿又若日間有所見夜則魂夢有所思夜

則譟語受交合則精泄致若驚悸氣怒而成疾者  
則設狂裸体踰垣上屋呼神見鬼歌舞哭哭此皆  
曰心而生也太白真人曰欲治其疾先治其心必  
正其心然後資於道使病者盡去心中疑慮思想  
一切安念一切不平一切人我悔悟平生所為過  
惡便當放下身心以我之天而合兩事之天久之  
遂凝於神則自然心君恭寧性地平知世間萬  
事皆是空虛終日營為皆是妄想知我身皆是虛  
幻禍福皆是無有死生皆是一夢慨然領悟頓然  
解釋心地自然清淨疾病自然安痊能如是藥未

到口病已忘矣此真人以道治心療病之大法也  
蓋真人之教也本為天地立心為生民立命惟心  
與天一理之所得者獨明而能開人心之迷惟其  
心與地一水之所浚者獨靈而能滌人心之陋故  
以一杯之水而能療醫所不治之疾固不療者豈  
由水之靈實資於道之用也苟非其人則以予為  
妄誕老子曰吾言甚易知甚易行天下莫能知莫  
能行是以知我者希則我者貴又曰上士聞道勤  
而行之中士聞道若存若亡下士聞道大笑之不  
笑不足以為道內觀經曰知道易信道難信道易

行道難行道易得道難得道易守道難守而不失  
乃可長生

中和湯

專治醫所不療一切之疾服之保固元氣邪氣不  
侵萬病不生可以久安長世而無憾也

思無邪 行好事 莫欺心 行方便

守本分 莫嫉妬 除狡詐 務誠實

順天道 知命限 清心 寡慾

忍耐 柔順 謙和 知足

廉謹 存仁 節儉 處中

戒殺

戒怒

戒暴

戒貪

慎篤

知機

保愛

恬退

守靜

陰陽

右三十味咬咀為末用心火一斤腎水二碗慢火煎至五分連渣不拘時候溫服

和氣丸

忍

心上有刃君子以含容成德  
川下有火小人以忿怒殞身

專治大人小兒一切氣壅氣脹咽喉氣塞胸膈氣悶肚腹氣滿遍身癢痺咬唇切齒瞋目握拳面紅

耳赤忽若火燎已上醫所不療之氣並皆治之每服一九用不語嚥下

太白真人曰世人誦經皆欲求福免灾徃徃口與心違徒誦何補是求其外而不求其內也若使念經有益道士盡成仙和尚盡成佛矣予有三部經只六箇字經文雖簡而功德甚大但要至心奉行或人來問予曰一字經忍字是也二字經方便是也三字經依本分是也這三部經不在大藏只在靈臺方寸中人人皆有不可問賢愚不可問識字不識字皆可誦若人能志心受持病亦不生灾亦無有自

然獲福若不在其身必在子孫矣

### 養生之法

脾好音樂夜食多則脾不磨周禮曰樂以侑食蓋脾  
好音聲絲竹耳聽聞脾即磨矣是以音聲皆出於脾  
而夏月夜短晚飯少喫尤宜忌之恐難消化故也  
酒雖可以陶情性通血脉自然招風敗腎爛腸腐脛  
莫過於此飽食之後尤宜戒之飲酒不宜麤及速  
恐傷破肺肺為五臟之華蓋尤不可傷當酒未醒  
大渴之際不可喫水及啜茶多被酒引入腎臟為  
停毒之水遂令腰脚重墜膀胱冷痛無水腫消渴

孿臂之疾大抵釜之為物四時皆不可多喫令人  
下焦虛冷唯飽食後喫一两盞不妨蓋能消食故  
也飢則尤宜忌之

凡坐卧處始覺有風宜速避之不可強忍且年老之  
人本弱內疎風邪易入始初不覺久乃損人故雖  
暑中不可當風取涼雖後裸扇音有人學得壽之  
道於彭祖而苦患頭痛彭祖視其寢處有穴當其  
腦戶遽令塞之後遂無患

五味稍薄令人爽神稍多隨其臟腑各有損傷故酸  
多傷脾辛多傷肝鹹多傷心苦多傷肺甘多傷腎