

精校
東醫寶鑑

上海千頃堂書局印行
劉仲棋題



御醫忠勤貞亮扈 聖功臣崇祿大夫陽平君臣許浚奉 教撰

集例

臣謹按人身內有五藏六府外有筋骨肌肉血脉皮膚以成其形而精氣神又為藏府百體之主故道家之三要釋氏之四大皆謂此也黃庭經有內景之文醫書亦有內外境界之圖道家以清靜修養為本醫門以藥餌鍼灸為治是道得其精醫得其粗也今此書先以內景精氣神藏府為內篇次取外境頭面手足筋脉骨肉為外篇又採五運六氣四象三法內傷外感諸病之證列為雜篇末著湯液鍼灸以盡其變使病人開卷目擊則虛實輕重吉凶死生之兆明若水鏡庶無妄治夭折之患矣

古人藥方所入之分兩數太多卒難備用局方一劑之數尤多貧寒之家何以辦此得効方醫學正傳皆以五錢為率甚為鹵莽蓋一方只四五種則五錢可矣而至於二三十種之藥則一材僅入一二分性味微小焉能責効惟近來古今醫鑒萬病同春之藥一貼七八錢或至一兩藥味全而多寡適中合於今人之氣稟故今者悉從此法皆折作一貼庶使劑用之便易云

古人云欲學醫先讀本草以知藥性但本草法繁諸家議論不一而今人不識之材居其半當撮取方今行用者只載神農本草經及日華子註東垣丹溪要語且書唐藥鄉藥鄉藥則書鄉名與庭地及採取時月陰陽乾正之法可易備

用而無遠永難得之弊矣

王節齋有言曰東垣北醫也羅謙甫傳其法以聞於江浙丹溪南醫也劉宗厚世其學以鳴於陝西云則醫有南北之名尚矣我國僻在東方醫藥之道不絕如線則我國之醫亦可謂之東醫也鑑者明照萬物莫逃其形是以元時羅謙甫有衛生寶鑑本朝龔信有古今醫鑒皆以鑒為名意存乎茲也今是書披卷一覽吉凶輕重皎如明鏡故遂以東醫寶鑑名之者慕古人之遺意云

歷代醫方

天元玉冊

伏義氏時作

素問

以上軒轅黃帝與臣岐伯等問答而作

至教論

難經

戰國時扁鵲所著姓秦越名人號扁鵲

內照圖

後漢華佗所著字元化

范汪方

東晉范汪所著

金匱藥方

集驗方

後周姚僧垣所著

千金方

唐孫思邈所著號地仙

素問註

本草音義

備用本草經史證類

宋唐慎微所著

神應鍼經

宋許希所著

醫說

宋張擴所著字子充

本草

神農氏所作

採藥對

藥性炮炙

以上雷教所著黃帝臣也

傷寒論

甲乙經

脉經

肘後方

以上晉葛洪所著字稚川號抱朴子

外臺秘要

唐王焘所著

食療本草

唐孟詵所著

玄珠密語

以上唐王六所著

古今錄驗方

以上唐甄立言所著

本草補遺

宋龐安常所著

活幼新書

宋陳文中所著

傷寒指迷

靈樞經

採藥別錄

以上桐君所著黃帝臣也

湯液本草

殷時伊尹所作也

金匱玉函經

以上後漢張機所著字仲景官至長沙太守

鍼經

以上西晉皇甫謐所著字士安號玄晏先生

脉訣

以上西晉王叔和所著

藥對

後周徐之才所著

病源方

隋巢元方所著

本草拾遺

唐陳藏器所著

明堂圖

唐甄權所著

本事方

宋許叔微所著

活人書

宋朱肱所著號無求子

脉訣

宋劉元賓所著號通真子

小兒方

以上宋錢乙所著字仲陽

原病式

儒門事親書 金張從政所著字子和

醫家大法

玉機微義 元劉純所著字宗厚

百病鉤玄 本朝王履所著字安道

經驗良方 本朝鄒福所著

醫學權輿

養生主論 元王珪所著字均章

醫通 本朝韓志所著號飛霞道人

醫學入門 本朝李梃所著

本草集要 以上本朝王綸所著字汝言

外科發揮 本朝薛己所著

鄉藥集成方 以上本國祖宗朝命文官醫官撰集

素問玄機 以上金劉完素所著字中真號通元處士又稱高尚先生 明理論 金成無己所著

東垣十書 元李杲所著字明之自號東垣老人

湯液本草 以上元王好古所著號海藏

衛生寶鑑 元羅謙甫所著字薛之

續醫說 本朝倪維德所著字仲賢

婦人良方 本朝陳自明所著

醫學集成 以上本朝虞搏所著字天民

永類鈴方 元李仲南所著字迺季

醫林集要 本朝王璽所撰

明醫雜著

古今醫鑑

醫方集略 本朝人所著之

醫林撮要 本國內醫鄭敬先所撰揚禮壽校正

醫壘元成

丹溪心法 元朱震亨所著字彥脩號丹溪先生

得效方 元危亦林所著號達齋

傷寒瑣言 本朝陶華所著字尚父號節庵

醫學正傳

丹溪心法附餘 本朝方廣所著字約之號古庵

證治要訣 元戴元禮所著號復庵

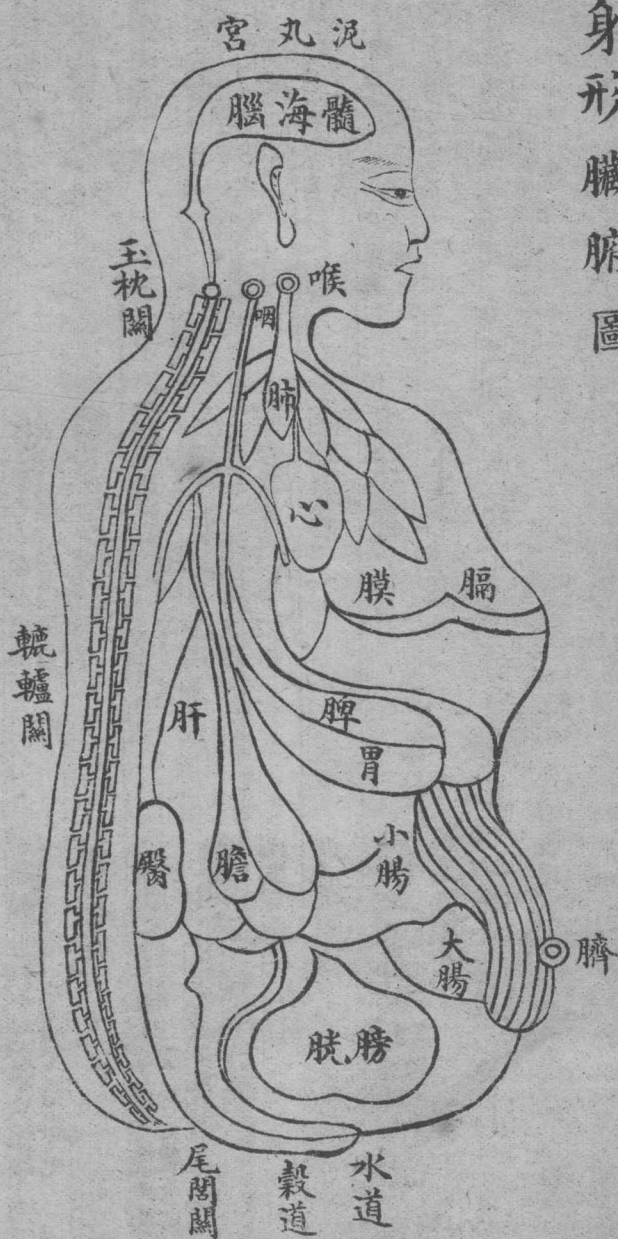
醫學綱目 本朝人所撰

丹溪附餘

萬病回春 以上本朝龔信所著

醫方類聚

身形臟腑圖



孫真人曰天地之內以人為貴頭圓象天足方象地天有四時人有四肢天有五行人有五藏天有六極人有六府天有八風人有八節天有九星人有九竅天有十二時人有十二經脉天有二十四氣人有二十四俞天有三百六十五度人有三百六十五骨節天有日月人有眼目天有晝夜人有寤寐天有雷電人有喜怒天有雨露人有涕泣天有陰陽人有寒熱地有泉水人有血脉地有草木人有毛髮地有金石人有牙齒皆稟四大五常假合成形

未母奚曰凡人之形長不及短大不及小肥不及瘦人之色白不及黑微不及蒼等不及學而

身形

形氣之始乾鑿度云天形出乎乾有太易太初太始太素太易者未見氣也太初者氣之始也太始者形之始也太素者質之始也形氣已具而病者瘵瘵者病病由是萌生焉人生從乎太易病從乎

太素○參同契註曰形氣未具曰鴻濛具而未離曰混沌易曰易有太極是生兩儀易猶鴻濛也太極猶混沌也乾坤者太極之變也合之為太極分之為乾坤故合乾坤而言之謂之混沌分乾坤而言之

謂之太極始也天地形之始也亦類此

胎孕之始聖惠方曰天地之精氣化萬物之形父之精氣為魂母之精氣為魄一月懷其胎如略二月成其

月遊其魄而能動左手九月初受氣也九日而陰陽大定四十九日而始胎然後七日而一變故滿三百

有六日者滿二百九十六日者皆上器也蓋天干甲必合已而方生地支丑必合子而方育自非天地合德則

人必不生也故云九月神布氣滿而胎完亦云

四大成形釋氏論曰地水火風和合成人筋骨肌肉皆屬乎地精血津液皆屬乎水呼吸溫煖皆屬乎火靈

甲假之於地涕精血液假是以風止則氣絕火去則身冷水竭則無血土散則身裂○上陽子曰髮齒骨

人氣盛衰靈樞經曰黃帝問氣之盛衰岐伯對曰人生十歲五臟始定血氣始通真氣在下故好走二十歲

二經脈皆太盛以平定腠理始疏榮華漸落髮鬢斑白氣血平盛而不搖故好坐五十歲肝氣始衰肝

葉始薄胆汁始減故目視不明六十歲心氣始衰善憂悲血氣解墮故好卧七十歲脾氣虛故皮膚枯

終矣○素問曰人年四十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太衰九

竅不利下虛上

年老無子素問曰黃帝曰人年老而無子者材力盡耶將天數然也岐伯對曰女子七歲腎氣盛齒更髮長

骨堅髮長極身體盛壯五七陽明脈衰面始焦髮始墮六七三陽脈衰於上而皆焦髮始白七七任脈虛大衝脈衰少天癸竭地道不通故形壞而無子也丈夫八歲腎氣實髮長齒更二八腎氣盛天癸至

精氣溢瀉陰陽和故能有子三八腎氣平均筋骨勁強故真牙生而長極四八筋骨隆盛肌肉滿壯五
八腎氣衰髮墮齒枯六八陽氣衰竭於上面焦髮鬢斑白七八肝氣衰筋不能動天癸竭精少腎藏衰
形體皆極八八則齒髮去腎者主水受五藏六府之精而藏之故五藏盛乃能
壽今五藏皆衰筋骨解墮天癸盡矣故髮鬢白身體重行步不正而無子耳

壽天之異

素問曰黃帝曰余聞上古之人春秋皆度百歲而動作不衰今時之人則不然而動作皆衰者時
世異耶人將失之耶岐伯對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御神務快其心逆於生樂起居無節故半百而衰也○虞搏

曰人之壽夭各有天命存焉夫所謂天命者天地父母之元氣也父為天母為地父精母血盛衰不同
故人之壽夭亦異其有生之初受氣之兩盛者當得上中之壽受氣之偏盛者當得中下之壽受氣之
兩衰者能保養僅得下壽不然多夭折雖然或風寒暑濕之感於外飢飽勞役之傷於內豈能一一盡
乎所稟之元氣也故上古聖人嘗百草製醫藥乃欲扶植乎生民各得盡其天年也傳曰修身以竣命

而已必湏盡人事以副天意則凶者化吉亡者得存未嘗令人委之於天命
也是故醫者可以通神明而權造化能使天者壽而壽者仙醫道其可廢乎

形氣定壽夭

靈樞經曰形與氣相任則相壽不任則夭皮與肉相果則壽不相果則夭血氣經絡勝形則壽
不勝形則夭形充而皮膚緩者則壽形充而皮膚急者則夭形充而脈堅大者順也形充而脈
小以弱者氣衰氣衰則危矣理不堅者肉脫肉脫則夭矣○類纂曰穀氣勝元氣其人肥而不壽元氣

勝穀氣其人瘦而壽○虛搏曰性急脈亦急性緩脈亦緩大抵脈緩而遲者多壽脈急而數者多夭內
經曰根於中者命曰神機神去則機息蓋氣血者人身之神也脈急數者氣血易虧而神機易息故多
天脈遲緩者氣血和平而神機難損故多壽先哲論江海之潮則天地之呼吸晝夜只一升一降
而已人之呼吸晝夜一萬三千五百息故天地之壽攸久而無窮人之壽延者數亦不滿百也

人身猶一國

抱朴子曰一人之身一國之象也胸腹之位猶宮室也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矣夫愛其民所以安其國惜其氣所以全
其身民敬則國忘氣竭則身死死者不可生也亡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氣難清而易濁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守焉百病却焉年壽延焉○素問曰心者君主之官神明出焉肺者
相傳之官治節出焉肝者將軍之官謀慮出焉胆者中正之官決斷出焉膻中者君主之官神明出焉
脾胃者倉廩之官五味出焉大腸者傳導之官變化出焉小腸者受盛之官化物出焉腎者作強之官
伎巧出焉三焦者決瀆之官水道出焉膀胱者州都之官津液藏焉氣化則能出矣凡此十二官者不

得相失也故主明則下安以此養生則壽沒世不殆以為天下則大昌主不明則十二

成形故一身之中以精氣神為主神生於氣氣生於精故修真之士若執己身而修之無過煉治精氣神三物而已○邵康節曰神統於心氣統於腎形統於首形氣交而神主乎其中三才之道也

背有三關

仙經曰背後有三關腦後曰玉枕關夾脊曰轆轤關水火之際曰尾閭關皆精氣升降往來之道

路也若得斗柄之機幹運則上下循環如天河之流轉也○翠虛篇曰採之煉之末片餌一氣眇眇通三關三關來往氣無窮一道白脉朝泥丸泥丸之上紫金鼎鼎中一塊紫金團化為玉漿流入口

香甜清爽遍舌端○參同契註曰人身氣血往來循環於上下晝夜不停猶江河之水東流至於海而不竭殊不知名山大川孔穴皆相通也水由地中行蓋循環往來也日月之行亦然

保養精氣神

仙曰精者身之本氣者神之主形者神之宅也故神太用則歇精太用則竭氣太勞則絕是以人之生者神也形之托者氣也若氣衰則形耗而欲長生者未之聞也夫有者因無而生焉

形者須神而立焉有者無之館形者神之宅也倘不全宅以安生修身以養神則不免於氣散歸空遊魂為變方之於燭燭盡則火不居譬之於堤堤壞則水不存矣夫魂者陽也魄者陰也神能服氣形能

食味氣清則神爽形勞則氣濁服氣者千百不死故身飛於天食穀者千百皆死故形歸於地人之死也魂飛於天魄落於泉水火分散各歸本源生則同體死則相捐飛沈各異稟之自然譬如一根之木

以火焚之烟則上升灰則下沈亦自然之理也夫神明者生化之本精氣者萬物之體全其形則生養其精氣則性命長存矣

古有真人至人聖人賢人

黃帝曰余聞上古有真人者提挈天地把握陰陽呼吸精氣獨立守神肌肉若一故能壽同天地無有終時此其道生中古之時有至人者淳德全道和於陰陽調

於四時去世離俗積精全神游行天地之間視聽八達之外此蓋益其壽命而強者也亦歸於真人其次有聖人者處天地之和從八風之理適嗜慾於世俗之間無恚瞋之心行不欲離於世舉不欲觀於

俗外不勞形於事內無思想之患以恬愉為務以自得為功形體不弊精神不散亦可以百數其次有賢人者法則天地象似日月辨列星辰逆從陰陽分別四時將從上古合同於道亦可使益壽而有極

時內經

論上古天真

夫上古聖人之教下也皆謂之虛邪賊風避之有時恬澹虛無真氣從之精神內守病安從來是以志閒而少慾心安而不懼形勞而不倦氣從以順各從其欲皆得所願故美其食任其服

樂其俗高下不相慕其民故曰朴是以嗜慾不能勞其目淫邪不能惑其心愚智賢不肖不懼於物故合於道所以能年皆度百歲而動作不衰者以其德全不危也（內經）

四氣調神

春三月此謂發陳天地俱生萬物以榮夜卧早起廣步於庭被髮緩形以使志生而生而勿殺予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變奉長者少夏三月此謂蕃秀天

地氣交萬物華實夜卧早起無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為痠瘧奉收者少冬至重病秋三月此謂容平天氣以急地氣以明早卧早起與雞俱興使志安寧以緩秋刑收飲神氣使秋氣平無外其志使肺氣清此秋氣之應養收之道也逆之則傷肺冬為飧泄奉藏者少冬三月此謂閉藏水冰地圻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無泄皮膚使氣亟奪此冬氣之應養藏之道也逆之則傷腎春為痠厥奉生者少春四時陰陽者萬物之根本也所以聖人春夏養陽秋冬養陰以從其根故與萬物沈浮於生長之門逆其根則伐其本壞其真矣故陰陽四時者萬物之終始也死生之本也逆之則災害生從之則苛疾不起是謂得道○內經

以道療病

心是猶捨本逐末不窮其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太白道人曰欲治其疾先治其心必正其心乃資於道使病者盡去心中疑慮思起一切妄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所事之天久之遂凝於視則自然心君泰寧性地和乎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生元皆是一夢慨然頓悟頓然解釋則心地自然清淨疾病自然安痊能如是則藥未到口病已忘矣此真人以道治心療病之大法也○又曰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熇雖治之法有二而病之源則一未必不由因生也

虛心合道

白玉蟾曰人無心則與道合有心則與道違惟此無之一字包諸有而無餘生萬物而不竭天地雖大能役有形不能役無形陰陽雖妙能役有氣不能役無氣五行至精能役有數不能役無數百念紛起能役有識不能役無識今夫修此理者不若先鍊形鍊形之妙在乎凝神神凝則氣聚氣聚則丹成丹成則形固形固則神全故宋齊丘曰忘形以養氣忘氣以養神忘神以養虛只此忘之一字則是無物也本來無一物何處有塵埃其斯之謂乎

學道無早晚

延壽書曰人者物之靈也壽本四萬三千二百餘日（即一百三十歲）洪範一曰壽百二十歲元陽真氣本重三百八十四銖一斤也內應乎乾乾者純陽之卦也人晝夜動作施泄散失元氣不滿天壽至六陽俱盡即是全陰之人易死也年到八八卦數已極永少鉛虛欲真元之復不亦晚乎吁剝不窮則復不返陰不極則陽不生若遇明師指訣信心苦求則雖一百二十歲猶可還乾譬如樹老用嫩枝再接方始得活人老用真氣還補即返老還童昔馬自然到六十四歲猶有柏死汲汲求道遇劉海傳傳以長生之訣遂得壽於無窮彼何人哉晞之則是特在一覽頃耳○悟真篇註曰呂純陽六十四歲遇正陽真人萬仙翁六十四歲遇鄭真人馬自然六十四歲遇劉海蟾皆方修金丹之

絕終於早年求道於壯歲及色身未壞精氣未耗遇師得旨下手速修庶幾可冀三仙之得道也
人心合天機還丹論曰道以心為用能知運用者以道觀心即道也此心貫道即心也是心也非人心

順序寒暑中度陰陽得宜矣。素為歌曰天上日月頭地下轉海底蟬娟天上飛乾坤日月本不運皆因
斗柄轉其機人心若與天心合顛倒陰陽只片時。仙經註曰璇璣斗也天以斗為機人以心為機心

運於身中猶斗運於天中也。又曰天機謂半夜子陽初動之時也天機將至人能動吾之機以應之
則天人合發內外相符結而為丹矣。上陽子曰人有真一之氣降下丹田中則一陽又復矣人欲知

始陽初迴之侯當以暖氣為之信也

搬運服食

全神是也。凡人修養攝生之道各有其法大概勿要損精耗氣傷神此三者道家謂之全精氣

豐渾身和暢血脈自然流通當此之時華池水生神氣滿谷便當大漱嚥下納入丹田以補元陽如搬
運了就喫平昔補養的藥餌以兩手摩擦令熱乃行導引之法行畢方可漱漱盥洗乃焚香默誦洞章

遍道遙步履約行百步待日高三五丈方可食粥食畢以手捫腹行二三百步此養生大畧不可不
知。胎息論曰凡服食須半夜子後瞑目盤坐面東呵出腹內舊氣三兩口然後停息便於鼻內微納

清氣數口舌下有二穴下通腎竅用舌柱上腭存息少時津液自出灌漱滿口徐徐嚥下自然灌注五
藏此為氣歸丹田矣如子後丑前不及寅前為之亦可卧中為之亦可。又曰人能常食玉泉令人長

年面有光色玉泉者口中唾也雞鳴時早晨時日出時禹中時日中時哺時日沒時黃昏時夜半時一
日凡九次漱口嚥之。臞仙曰漢劇京年百二十歲氣力甚壯言朝朝服食玉泉叩齒二十七名曰鍊精

又杜景升王真常漱玉泉嚥之謂之胎息

按摩導引

養生書曰夜卧覺常叩齒九通嚥唾九過以手按鼻之左右上下數十過。又曰每朝早起叩齒

聰延年。又曰熱摩手心雙兩眼每二七遍使人眼目自然無障醫明目去風頻拭額上謂之修天庥
連髮際二七遍而上自然光澤又以中指於鼻梁兩邊指二三十遍令表裏俱熱所謂濯溉中岳以潤

於肺以手摩耳輪不拘遍數所謂修其城廓以補腎氣以防聾瞶。臞仙有歌曰閉目冥心坐一盤跌
而坐一握固靜思神一握固者以大指在內四指在外而作拳也叩齒三十六以集心神。兩手抱

崙崙崙頭也。又兩手向頂後數九息勿令耳聞。左右鳴天鼓二十四度間以兩手心掩兩耳先以
第一指壓中指彈腦後微擺撼天柱一搖頭左右顧肩膊隨動二十四度。赤龍攪水渾。赤龍舌也

以舌攪口中符津液生而嚥之。漱津三十六神水滿口勻。神水口中津也。一口分三嚥。所漱津
液分作三口作汨汨聲而嚥之。龍行虎自奔。液為龍氣為虎。閉氣搓手熱。鼻引清氣閉之少頃搓

手令極熱鼻中徐徐放氣出（背摩後背門）（背門者腰後外腎也合手心摩畢收手握固盡此一口氣）（再閉氣也）（想火臍臍輪）（想心火下燒丹田覺熱極即用後法）（左右轆轤轉俯首擺撼兩肩三十六想火自丹田透雙關入腦戶鼻引清氣閉少頃兩脚放舒伸（放直兩脚叉手雙虛托叉手相交向上三次或九次）（低頭舉足頻）（以兩手向前鉤雙脚心十三次乃收足端坐）（以候逆水上）（候口中津液生如未生急攪取水如前法）（再漱再吞津如此三度畢神水九次吞（一口三嚥三次為九））（嚥下汨汨響百脉自調勻河車搬運訖）（擺肩并身二十四及再轉轆轤二十四次）（發火遍燒身）（想丹田火自下而上遍燒此時口鼻皆閉氣少頃（邪魔不敢近夢寐不能昏寒暑不）（能入災病不能速子後午前作造化合乾坤循環次第轉八卦是良因）

攝養要訣

養藏氣五者莫如慎怒養肝氣六者莫如飲食養胃氣七者少思慮養心氣八者薄滋味養血氣九者神可得真道凡在萬形之中所保者莫先於元氣○黃庭經曰予欲不死修崑崙謂髮宜多梳手宜

在面為宜數叩津宜常嚥氣宜精錄此五者所謂修崑崙崑崙謂頭也○葛仙翁清淨經曰人能遺其慾而心自靜澄其心而神自清自然六欲不生三毒漸滅夫人心中虛則澄坐定則靜寧言希聽存神保命蓋多言則損氣多喜則放情多怒則觸意多悲哀思慮則傷神多貪欲勞困則傷精凡此皆修行之人不宜有也○又曰養性之士唾不至遠行不疾步耳不極聽目不極視不欲極飢而食食不可過飽不欲極渴而飲飲不欲過多○稽康曰養性有五難名利不去為一難喜怒不除為二難聲色不去為三難滋味不絕為四難神虛精散為五難五者無於胸中則信順曰躋道德曰至不衍善而有福不求而自延此養生之大旨也○類纂曰養目力者常照養耳者常飽養臂肘者常屈伸養股脛者常步履○孫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少勞但莫大疲及強所不能堪耳夫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卧久視久聽皆令損壽也○又曰凡言傷者亦不即覺也謂久則損壽耳○洞神真經曰養生以不損為延年之術不損以有補為衛生之經居安慮危防未萌也雖少年致損氣弱體枯及晚景得悟防患補益則氣血有餘而神自足自然長生也

還丹內煉法

金丹問答曰金液者金水也金為水母母隱子胎因有還丹之號也前賢有曰丹者丹田也液者肺液也以肺液還于丹田故曰金液還丹○贈謨高士歌曰君自聽我試說語無多真妙訣

夜深龍吟虎嘯時急駕河車無暫歇須臾搬入泥丸頂進火玉爐烹似雪華池神水湛澄澆灌黃芽應時節瓊漿玉液頻吞嚥四體熏蒸顏色別傍門小法幾千般惟有此道最直截○易真論曰大修行人既得力圭入口運已真火以養之凡運火之際忽覺尾闾有物直衝夾脊雙關漚漚有聲連上泥丸復自泥丸觸上脰顙降入口中未如水酥香甜軟美覺有此狀乃是金液還丹也徐徐嚥歸丹田常如此不絕則五藏清虛閉目內觀藏府歷歷如照燭漸次有金光罩身此乃真景象也○問答曰還

養性禁忌

養性書曰善攝生者無犯日月之忌無失歲時之和須知一日之忌暮無飽食一月之忌晦無大醉一歲之忌冬無遠行終身之忌夜不燃燭行房。又曰喜怒捐志哀戚損性榮華感德陰陽竭

精華道之大忌也。○真誥曰眼者身之鏡耳者體之牖視多則鏡昏聽衆則牖閉面者神之庋髮者腦之華心憂則面戚腦減則髮白精者人之神明者身之寶勞多則精散營競則明消。○抱朴子曰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藏傷多愁則心懣多樂則意溢多喜則妄錯皆亂多怒則百脉不定多好則專迷不理多惡則惟悴無歡凡此十二多不除則榮衛失度血氣妄行喪生之本也

四時節宣

養生書曰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云早起莫在雞鳴前晏起莫在日出後。又曰冬日凍腦春秋腦足俱凍此聖人之常法也。○常以晦日浴朔日沐吉飢忌浴飽忌沐。○凡人卧春夏向東秋冬向西頭勿向北卧。○凡大風大雨大霧大暑大寒大雪皆須勿犯卒逢飄風暴雨震電皆暗皆是諸龍鬼神行動經過所致宜入室閉戶燒香靜坐以避之

爾獨人。○衛生歌曰四時惟夏難調攝伏陰在內腹冷滑補腎湯藥不可無食物稍冷休哺吸心旺腎衰何所忌特戒疎泄通精氣寢處適宜謹密閑默靜志慮和心氣冰漿菜果不益人必到秋來成癰病。○臞仙曰夏一季是人脫精神之時心旺腎衰腎化為水至秋乃凝及冬始堅尤宜保惜故夏月不問老幼悉吃煖物至秋即不患霍亂吐瀉腹中常煖者諸疾自然不生血氣壯盛也

先賢格言

真人養生銘曰人欲勞於形百病不能成飲酒勿大醉諸疾自不生食了行百步數以手摩肚寅旦日剪甲頭髮梳百度飽即立小便飢則生游尿行處勿當風居止無小隙當夜濯足卧飽食終

無益思慮最傷神喜怒最傷氣每去鼻中毛常習不唾地平明欲起時下床先左脚一日無災殃去邪兼辟惡如能七星步令人長壽樂酸味傷於筋骨苦味傷於骨甘即不益肉辛多敗正氣鹹多促人壽不得偏耽嗜春夏少施泄秋冬固陽事獨卧是守真慎靜最為貴錢財生有分知足將為利強知是大患少慾終無累神靜自常安修道宜終始書之屋壁中將以傳君子。○孫真人枕上記曰侵晨一梳粥晚飯莫教足撞動景陽鐘叩齒三十六大寒與大熱且莫貪色慾醉飽莫行房五藏皆翻覆火艾護燒身爭如獨自宿生卧莫當風頻於煖處浴食飽行百步常以手摩腹莫食無鱗魚諸般禽獸肉自死禽與獸食之多命促土木為形像求之有恩福又精母血內那忍分南北惜命惜身人六白光如玉。○孫真人養生銘曰怒甚偏傷氣思多太損神神疲心易役氣弱病相因勿使悲歡極常令飲食勻再三防夜醉第一戒晨曉亥寢鳴天鼓寅興漱玉津妖邪難犯已精氣自全身若要無諸病常須節五辛安神宜悅樂惜氣保和純壽天休論命修行本在人若能遵此理平地可朝真。○常真子養生文曰酒多血氣皆亂味薄神魂自安夜漱却勝朝漱暮食不若晨食耳鳴直須補腎目暗必當治肝節飲自然脾健少思必定神安汗出莫當風立腹空莫放茶芽。○東垣省言箴曰氣乃神之祖精乃氣之子氣者精神之

根帶也大矣哉積氣以成精積精以全神必清必靜御之以道可以為天人矣有道者能之予何人哉
切宜省言而已○丹溪飲食歲日人身之貴父母遺體為口傷身過皆是人有此身飢渴存與乃作
飲食以遂其生○彼味者因縱口五味之過疾病蜂起病之生也其機甚微謹延所牽忽而不思病
之成也飲食俱廢憂貽父母醫禱百計山野賤淡薄是語動作不衰此身亦安均氣同體我獨多病
悔悟一萌塵開鏡淨曰惟父之生與天地參坤道成女乾道成男配為夫婦生育攸寄血氣方剛惟其時
數○丹溪色慾箴曰惟父之生與天地參坤道成女乾道成男配為夫婦生育攸寄血氣方剛惟其時
矣成之以禮接之以時父子之親其要在茲瞻彼昧者徇情縱慾惟恐不及濟以燥毒氣陽血陰人身
之神陰平陽秘我體長春血氣幾何而不自惜我之所生翻為我賊女之耽兮其慾實多閨房之肅門
庭之和士之耽兮其家自廢既喪厥德此身亦
悴遠彼惟薄放心乃收飲食甘味身安病瘳

養性延年藥餌

丹斑龍丸三精丸延年益壽不老丹五老還童丹延齡固本

瓊玉膏

填精補髓調養性近老還童補百損除百病萬神俱足五藏盈溢髮白復黑齒落更生行如奔
馬日進數服終日不飢渴功效不可盡述一料分五劑可救癰瘰五五人一料分十劑可救癆瘵一

人若二十七歲服起壽可至三百六十若六十四歲服起壽可至五百年生地黃十六斤搗絞取汁人
參細末二十四兩白茯苓可至二百四十兩白蜜煉去滓十斤右和勻入磁缸內以油紙五重厚布一重

緊對缸口置銅鍋內水中懸胎令缸口出水以上以桑柴大煮三晝夜如鍋內水減則用煖水添之日滿
取出再用蠟紙緊封缸口納井中浸一晝夜取出再入舊湯內煮一晝夜如遇夏熱置陰涼處或藏冰中

祭天地神祇然後每取一匙溫酒調服不飲酒白湯下日進二三服如遇夏熱置陰涼處或藏冰中
或埋地中須於不聞雞犬聲幽淨處不令婦人喪服人見之製時終始勿犯鐵器服時忌食蔥蒜蘿蔔

醋酸等物（入門）○衛生方生地黃八斤人參三十二兩白茯苓二十四兩白蜜五斤○
本朝永樂中太醫院會議如童子蒼木（天之精）地骨皮各八兩進御服食賜號益壽永真膏

三精丸

久服輕身延年益壽面如童子蒼木（天之精）地骨皮各八兩進御服食賜號益壽永真膏
取二十斤抹爛入絹袋內絞取汁去滓將兩藥末投汁內調勻入罐內密封口閣於棚上晝採日

精夜採月華直待自然煎乾方取為末
蜜丸小豆大每十九丸酒湯任下（入門）

延年益壽不老丹

何首烏赤色四兩白色四兩合八兩米泔浸軟以竹刀刮去皮切作片黑豆煎汁浸透
陰乾却用甘草汁拌晒乾搗末不許蒸熟地骨皮酒洗晒乾白茯苓酒洗晒乾各五兩

生乾地黃酒浸一宿晒乾熟地黃酒洗晒乾天門冬酒浸三時去心晒乾麥門冬酒浸三時去心晒乾
人參去蘆各三兩右細末煉蜜和丸梧子大溫酒下三五十丸此藥千益百補服之十日或一月自己

更玄茯神赤石脂川椒微炒出汗各一兩朱砂細研水飛乳香燈心同研各一兩別為末用雞卵二個去清黃只將朱砂乳香各裝一卵內用紙糊七重以青絹袋盛之令精壯婦人懷於肚上常令溫暖朱砂懷三十五日乳香懷四十九日取出再研前三味藥亦為細末和勻以蒸棗肉和丸菜豆大每日空心溫酒吞下三十九或人參湯下一月外加至四十九以甲子庚申之夜幽靜處修合忌婦人雞犬見之（丹溪心法）○回春一名五老還童丹

延齡固本丹

治諸虛百損中年陽事不舉未至五十鬚髮先白服至半月陽事雄壯至一月顏如童子目視十里服至三月白髮還黑久服神氣不衰身體輕健可升仙位免絲毫酒製肉菹蓉酒洗

各四兩天門冬麥門冬生地黃熟地黃並酒製山藥牛膝酒洗杜仲薑汁炒已乾酒浸去心枸杞子山茱萸酒蒸去核白茯苓五味子人參木香柏子仁各二兩覆盆子車前子地骨皮各一兩半石菖蒲川椒遠志甘草水浸薑汁炒澤瀉各一兩右細末酒煮稀麴糊和丸梧子大空心溫酒

班龍丸

常服延年益壽鹿角膠鹿角霜兔絲子柏子仁熟地黃各八兩白茯苓破故紙各四兩右磨為細末酒煮米糊和丸或以鹿角膠入好酒烱化和丸梧子大薑鹽湯下五十九昔蜀中有一老人貨

此藥於市自云壽三百八十歲矣每歌曰尾閭不禁滄海竭九轉金丹都謾說惟有班龍項上珠能補玉堂闕下血有學其道者傳得此方彼老人化為白鶴飛去不知所終（正傳）

人參固本丸

一名二黃丸夫人心藏血腎藏精精血充實則鬚髮不白顏貌不衰延年益壽藥之滋補無出於生熟二地黃世人徒知服二地黃而不知服二門冬為引也蓋生地黃能生心血用麥

門冬引入所生之地熟地黃能補腎精用天門冬引入所補之地味甘互相為用又以人參為通心氣之主天門冬去心薑汁浸二日酒浸二日麥門冬去心酒浸二日甘浸三日生乾地黃熟地黃並酒浸

各二兩右以石磨磨如泥或爛搗以杏仁湯化開漉淨渣又磨淨盡如澄小粉之法撒去上面水取藥粉晒乾乃入人參末一兩煉蜜和丸梧子大每取五七十九溫酒鹽任下忌蘿蔔蔥蒜必用方

玄菟固本丸

治同上菟絲子酒製熟地黃生乾地黃並酒浸焙天門冬麥門冬並酒浸去心五味子茯神各四兩山藥微炒三兩連肉人參枸杞子各二兩右末蜜丸梧子大每取八九十九溫酒或

鹽湯任下

（心法）

固本酒

治勞補虛益壽延年烏髮髮美容顏生乾地黃熟地黃天門冬麥門冬並去心白茯苓各二兩人參一兩右對用磁缸盛好酒十壺浸藥三日文武火煮一二時以酒黑色為度空心服三五五八

衛生篇

烏鬚酒 治同上黃米三斗麥門冬八兩生地黃何首烏各四兩天門冬熟地黃枸杞子牛膝當歸各二兩
人參一兩右為末入好麴拌飯如常釀法待酒熟榨出取清每日清晨飲一二盃微醺為度忌白

酒蘿蔔魚蒜牛肉黃米即
粘黍米色黃也（同春）

單方

只取一味或作丸或作末或煎湯服或丸或
末每服二錢煎湯則每五錢○凡二十三種

黃精

久服輕身駐顏不老不飢根莖花實皆可服之採根先用滾水縛去
苦汁九蒸九曝食之或陰乾搗末每日淨水調服忌食梅實本草

菖蒲

輕身延年不老取根汨浸一宿曝乾搗末以糯米粥入煉蜜和丸梧子大酒飲任下朝服三十九夕
服二十九（本草）○菖蒲酒方菖蒲根絞汁五斗糯米五斗炊熟細麴五斤拌勻如常釀法酒熟澄

清久服通神明延
年益壽（八門）

甘菊

輕身耐老延年苗葉花根皆可服陰乾搗末酒調服或蜜丸久服（本草）○菊花酒方甘菊花生
地黃枸杞根皮各五升水一石煮取汁五斗糯米五斗炊熟入細麴和勻入甕候熟澄清溫服壯

筋骨補髓延年益壽
白菊花尤佳（八門）

天門冬

久服輕身延年不飢取根去皮心搗末和酒服或生搗絞汁煎為膏和酒服一二匙漢甘始太原
人服天門冬在人間三百餘年（本草）○天門冬酒方取根搗絞汁二斗糯米飯二斗拌細麴如

常釀法候熟取清飲乾者作末
釀之亦可忌食鯉魚（八門）

地黃

久服輕身不老採根洗搗絞汁煎令稠納白蜜更煎作丸如梧子空心酒下三十九日三忌蔥蒜蘿
蔔勿犯鐵器（本草）○地黃酒方糯米一斗百度洗生地黃三斤細切同蒸拌白麴釀之候熟取清

飲（八門）

朮

煎餌久服輕身延年一名山精神農藥經曰必欲長生常服山精採根泔浸去黑皮炒搗作末一斤入
蒸過茯苓八兩蜜丸服或取汁煎和酒服或煎令稠作丸服忌桃李雀蛤蔥蒜蘿蔔本草○仙朮湯

常服延年明目駐顏輕身不老蒼術十九兩二錢棗肉六升杏仁二兩四錢乾
薑炮五錢甘草炙五兩白鹽炒十兩右細末每二錢沸湯點服空心（局方）

兔絲子

久服明目輕身延年酒浸曝乾蒸之如此九次搗
為末每二錢空心溫酒調服一日二次（本草）

百草乾

主百病長生神仙取百種草花陰乾搗

延年益壽取一斤油浸曬乾切片以初男乳汁拌晒一二次搗末藥肉和九梧子大初
服二十九日加十九母過百丸空心溫鹽湯下此藥非陽虛甚者不可單服（入門）

松脂久服輕身不老延年煉法取松脂七斤以桑灰汁一石煮三沸接置冷水中凝復煮之凡十遍色白
矣服法取煉脂搗下篩以醇酒和白蜜如錫日服一兩（得効方）○服藥法取藥細切更研酒下三

錢亦可粥飲和服亦可以炒黑大豆
同搗作末溫水調服更佳（俗方）

槐實久服明目黑髮延年槐者虛星之精十月上巳日採槐實納陶缸中封口鹽泥固濟埋背陰牆下掘三尺土中至臘月初
黑髮固齒延年十月上巳日採槐實納陶缸中封口鹽泥固濟埋背陰牆下掘三尺土中至臘月初

白湯吞下一粒二日二粒漸加至十五粒以後每日減一粒周而復始（入門）

柏葉久服除百病延年益壽取葉陰乾為末蜜九小豆大酒下八十一丸服一年延十年命二年延二十
年命忌食雜肉五辛（本草）○柏葉茶取東向柏葉置甑中飯上蒸之以水淋數過陰乾每日煎服

（入門）

枸杞久服輕身不老耐寒暑令人長壽枸杞當用莖皮地骨當用根皮枸杞子當用其紅實子及葉同功
根莖葉子皆可服嫩葉作羹作齋可常服皮及子作末蜜九常服亦可酒浸服○金龜煎取紅熟枸

杞子酒浸兩月漉出研爛以布濾去滓取汁并前浸藥酒於銀石
器內熬成膏每日溫酒下二大匙日二次久服可以羽化（本草）

茯苓久服不飢延年却老取白茯苓合白菊花或合白朮丸散任意皆可常服又法白茯苓
去皮酒浸三五日漉出搗為末每服三錢水下日三久服延年耐老面若童顏（本草）

五加皮久服輕身耐老煮根莖如常法釀酒服主補益或煮湯以代茶飲
亦可世有服五加皮酒散而獲延年不死者不可勝計（本草）

桑椹久服變白不老取黑熟者曝乾搗末蜜
丸長服又多取釀酒服主補益（本草）

蓮實久服輕身耐老不飢延年去皮心搗為末作粥或磨作屑作
飯長服皆佳又搗末酒飲任下二錢久服令人長生（本草）

芡仁即雞頭實也久服輕身不飢耐老神仙方取此并蓮實合餌最佳作粉食之甚妙是長生之藥
服之延年○芡仁粥梗米一合雞頭實末二合煮粥空心服之益精氣聰利耳目能駐年（本草）

海松子久服輕身延年不飢不老
作粥常服最佳（本草）

胡麻

即黑脂麻也久服輕身不老耐飢渴延年一名巨勝白蜜一升巨勝一升合之名曰靜神丸又服法胡麻九蒸九曝炒香杵末蜜丸彈子大酒下一丸忌食毒魚生菜久服長生○魯女生服胡麻餌亦絕穀八十餘年甚少壯日行三百里○胡麻大豆大棗同九蒸九曝作團食延年斷穀(本草)

蔓菁子

長服可斷穀長生九蒸九曝搗為末水服二錢日二(本草)

人乳汁

補五臟益年令人肥悅澤取甘香乳汁入銀器內頓滾五更時熱服每一吸即以指塞鼻孔按唇貼齒而收乳與口津相和然後以鼻引上吸使氣由明堂入腦方可徐徐嚥下凡五七次為一度久服甚佳○漢張蒼常服人乳故年過百餘歲肥白如銀(本草心法)

白粥

凡晨起食粥利膈養胃生津液令一日清爽所補不小晚粳米濃煮令爛食之(入門一)

神枕法

昔泰山下有老翁失其名字漢武帝東巡見老翁鋤於道旁背上有白光高數尺帝怪而問之有道術否老翁對曰臣昔年八十五時衰老垂死頭白齒落有道士者教臣服藥飲水絕穀并作神枕法

中有三十二物其中二十四物善以當二十四氣其八物毒以應八風臣行之轉少白髮還黑墮齒復生日行三百里臣今年一百八十矣不能棄世入山顧總子孫復還食穀已二十餘年猶得神枕之力往不復老武帝視其顏狀常如五十許人驗問鄰人皆云信然帝乃從受其方作枕而不能隨其絕穀飲水也○作枕方用五月五日七月七日取山林柏木為枕長一尺二寸高四寸空容一斗二升以柏心赤者為蓋厚二分蓋致之令密又當使可開閉又鑽蓋上為三行行四十孔凡一百二十孔令容粟米大○用藥芎藭當歸白芷辛夷杜蘅白朮藁本木蘭川椒桂皮乾薑防風人參桔梗白茯苓荆實肉苁蓉飛廉柏實薏苡敗冬花白薇秦椒蘼蕪凡二十四物以應二十四氣如毒者八物以應八風烏頭附子藜蘆皂莢茵草礬石半夏細辛凡三十二物各一兩皆剉以毒藥上安之滿枕中用布囊以木枕之之百日面有光澤一年體中諸疾一一皆愈而身盡香四年白髮變黑齒落復生耳目聰明神方驗秘不傳非其人也武帝以問東方朔答云昔女廉以此方傳玉青玉青以傳廣成子廣成子以傳黃帝近右穀城道士淳于公枕此藥枕年百餘歲而頭髮不白夫病之來皆從陽脉起今枕藥枕風邪不侵人宜矣又雖以布囊衣枕上當復以韋囊重包之須欲卧枕時乃脫去之詔賜老翁匹帛老翁不受曰臣之於君猶子之於父也子之知道以上之於父義不受賞又臣非賣道者以陛下好善故進此耳帝止而更賜以諸藥(雲笈十籤)

煉臍法

即彭祖固陽固帶長世延壽丹也詳見臍部