

孫真人備急千金要方卷二十七

養性凡八類

養性序第一

夫養性者欲所習以成性性自爲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性之大經也善養性者則治未病之先是其義也故養性者不但藥餌餐霞其在兼於百行百行周備雖絕藥餌足以遐年德行不充總服玉液金丹未能延壽故老子曰善攝生者陸行不遇虎兕此則道德之指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抱病歷年而不修一行纏疴沒齒終無悔心此其所以岐和長逝彭聃永歸良有以也嵇康曰養性有五難名利不去爲一難喜怒不除爲二難聲色不去爲三難滋味不絕爲四難神慮精散爲五難五者必存雖心希難老口誦至言咀嚼英華呼吸太陽不能不迴其操不天其年也五者無於胸中則信順月躋道德日全不祈善而有福不求壽而自延此養性之大指也然或有服膺仁義無甚秦之累者抑亦其亞歟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耶將人失之也岐伯曰上古之人其知道者法則陰陽和於術數食飲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爲漿以妄爲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下也皆爲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其志閒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惑其心愚智賢不肖不懼於物合於道數故皆能度百歲而動作不衰者以其德全不危也是以人之壽夭在於搏節若消息得所則長生不死恣其情慾則命同朝露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矣年六十陰痿氣力大衰九竅不利下虛上實涕泣俱出矣故曰知之則強不知則老故同出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復壯壯者益堅是以聖人為無為之事樂恬澹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 春三月此為發陳天地俱生萬物以榮夜卧早起廣步於庭被髮緩行以使志生而勿殺與而勿奪實而勿罰此春氣之應養生之道也逆之則傷肝夏為寒為變則奉長者少 夏三月此為蕃秀天地氣交萬物華實夜卧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為殫瘠則奉收者少冬至重病 秋三月此為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為饕餮則奉藏者少 冬三月此為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毋泄皮膚使氣亟奪此冬氣之應養藏之道也逆之則傷腎春為痿厥則奉生者少 天有四時五行以生長收藏以生寒暑燥濕風人有五臟化為五氣以生喜怒悲憂恐故喜怒傷氣寒暑傷形暴怒傷陰暴喜傷陽故喜怒不節寒暑失度生乃不固人能依時攝養故得免其夭枉也 仲長統曰王侯之宮美女兼千卿士之家侍妾數百晝則以醇酒淋其骨髓夜則房室輸其血氣耳聽淫聲目樂邪色醺內不出遊外不返王公得之於上豪傑馳之於下及至生產不時字育太早或童孺而擅氣或疾病而搆精精氣薄惡血脈不充既出胞藏養護無法又蒸之以綿繭燂之以五味胎傷孩病而脆未得堅剛復縱情欲重重相生疾病相孕國無良醫醫無審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間乎荅曰亦何獨斯哉然長生之要其在房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腦永七益於長俗一作谷者不服藥物不失一二百歲也但不得仙耳不得其術者古人方之於凌杯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舉之傷也深憂重

志傷也悲哀憔悴傷也喜樂過度傷也汲汲所欲傷也戚戚所患傷也久談言笑傷也寢息失時傷也挽弓引弩傷也沉醉嘔吐傷也飽食即卧傷也跳走喘之傷也懽呼哭泣傷也積傷至盡盡則早亡盡則非道故養性之士唾不至遠行不疾走耳不極聽目不極視坐不久處立不至疲卧不至僕先寒而衣先熱而解不欲極飢而食食不可過飽不欲極渴而飲飲不欲過多不欲啖生冷不欲飲酒當風不欲數沐浴不欲廣志遠願不欲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得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覺也謂久則損壽耳是以善攝生者卧起有四時之早晚興居有至和之常制調和筋骨有俯仰之方祛疾閑邪有吐納之術流行營衛有補瀉之法節宣勞佚有與奪之要忍怒以全陰抑喜以養陽然後先服草木以救虧缺後服金丹以定無窮養性之理盡於此矣夫欲快意任懷自謂達識知命不泥異端極情肆力不勞持久者聞此言也雖風之過耳電之經目不足喻也雖身枯於留連之中氣絕於綺紈之際而甘心焉亦安可告之以養性之事哉匪惟不納乃謂妖訛也而望彼信之所謂以明鑒給矇瞽以絲竹娛聾夫者也魏武與皇甫隆令曰聞卿年出百歲而體力不衰耳目聰明顏色和悅此盛事也所服食施行導引可得聞乎若有可傳想可密示封內隆上疏對曰臣聞天地之性惟人為貴人之所貴莫貴於生唐虞無始劫運無窮人生其間忽如電過每一思此罔然心熱生不再來逝不可追何不抑情養性以自保惜今四海垂定太平之際又當須臾才布德當由萬年萬年無窮當由修道道甚易知但莫能行臣嘗聞道人荊京已年一百七十八而甚壯言人當朝服食玉泉瑤齒使人丁壯有顏色去三蟲而堅齒玉泉者口中唾也朝旦未起早漱津令滿口乃吞之瑤齒二七遍如此者乃名曰練精嵇康曰穠歲多病饑年少疾信哉不虛是以關中上地俗好儉嗇厨膳餽羞不過粗醬而已其人少病而壽江南嶺表其處饒足海陸鮭餽無所不備土俗多疾而人早夭北方士子遊官至彼遇其豐贍以為福祐所臻是以尊卑長幼恣口食噉夜常醉飽四體熱悶亦露眠卧宿

食不消未過期月大小皆病或患霍亂脚氣脹滿或寒熱瘧痢惡核丁腫或癰疽痔漏或偏風振退不知醫療以至於死凡如此者比肩皆是惟云不習水土都不知病之所由靜言思之可為太息者也學者先須識此以自誠慎抱朴子曰人之一身猶一國之象也胸腹之位猶宮室也四肢之列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者不可生也亡者不可存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神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欲所以固血氣然後真一存焉精神守焉百病却焉年壽延焉

道林養性第二

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久行久久坐久坐久卧久視久聽蓋以久視傷血久卧傷氣久立傷骨久坐傷肉久行傷筋也仍莫強食莫強酒莫強舉重莫憂思莫大怒莫悲愁莫大懼莫跳跟莫多言莫大笑勿汲汲於所欲勿悁悁懷忿恨皆損壽命若能不犯者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喜少怒少好少惡行此十二少者養性之郁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臟傷多愁則心懾多樂則意溢多喜則忘錯昏亂多怒則百脈不定多好則專迷不理多惡則憔悴無懽此十二多不除則營衛失度血氣妄行喪生之本也惟無多無少者得幾於道矣是知勿外緣者真人初學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肝心脾肺腎從四正言立言最不得浮思妄想心念欲事惡邪大起故孔子曰思無邪當習黃帝內視法存想思念令見五臟如懸磬五色了了分明勿輟也仍於每旦初起面向午辰兩手於膝上心眼觀氣上入頂下達涌泉旦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出氣少入氣多每欲食進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

皆損性傷神亦不可用深讚亦不可用深毀常須運心於物平等如覺偏頗尋改正之居貧勿謂常貧居富勿謂常富居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詐善以悅於人終身為善為人所嫌勿得起恨事君盡禮人以為誦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苦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為之不拘禁忌欺罔幽明無所不作自言適性不知過後一一皆為病本及兩手撲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疴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誹謗醫藥無效神仙無靈故有智之人愛惜性命者常自思念深生恥愧誠勸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寒濕為佳衣服器械勿用珍玉金寶增長過失使人煩惱根深厨膳勿脯肉豐盈當令儉約為佳然後行作鵠王步語作舍鐘聲眠作獅子卧此語每日自詠歌云美食須熟嚼生食不粗吞問我居止處大宅總林村胎息守五臟氣至骨成仙又歌曰日食三個毒不嚼而自消錦繡為五臟身著莫掃袍修心既平正又須慎言語凡言語誦讀常想聲在氣海中此語每日初入後勿言語誦讀寧待平旦也且起當專言善事不當先計較錢財又食上不得語語而食者常患胸背痛亦不用寢卧多言笑寢不得語言者言五臟如鐘磬不懸則不可發聲行不得語若欲語須佳脚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觸冷開口大語為佳言語既慎乃節飲食是以善養性者先饑而食先渴而飲食欲數而少不欲頻而多則難消也當欲令如飽中飢飢中飽耳蓋飽則傷肺飢則傷氣鹹則傷筋酸則傷骨故每學淡食食當熟嚼使米脂入腹勿使酒脂入腸人之當食須去煩惱暴數為煩如食五味必不得暴噉多令人神驚夜夢飛揚每食不用重肉喜生百

病常須少食肉多食飯及多煎菜并勿食生菜生米小豆陳臭之物勿飲濁酒食麵使塞氣孔勿食生肉
傷胃一切肉須煮爛停冷食之食畢當嗽口數過令人牙齒不敗口香熱食訖以冷酢漿漱口者令人口
氣常臭作薑薑病又諸熱食鹹物後不得飲冷酢漿水喜失聲成尸咽凡熱食汗出勿當風發瘧頭痛令
人目澀多睡每食訖以手摩面及腹令津液流通流食畢當行步踏躑計使中數里來行畢使人以粉摩腹
上數百遍則食易消大益人令人能飲食無百病然後有所修為為快也飽食即卧乃生百病不消成積
聚飽食仰卧成氣痞作頭風觸寒來者寒未解食熱成刺風人不得夜食又云夜勿過醉飽食勿精思為
勞苦事有損餘虛損人常須日在己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
長勿食自己本命所屬肉令人魂魄飛揚勿食一切腦大損人茅屋漏水墮諸脯肉上食之成瘕病暴肉
作脯不肯乾者食之害人祭神肉無故自動食之害人飲食上蜂行住食之必有毒害入腹內有宿病勿
食鯪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己食腹脹者急以槩下之每
十日一食葵葵滑所以通五臟壅氣又是菜之主不用合心食之又飲酒不欲使多多則速吐之為佳勿
令至醉即終身百病不除久飲酒者腐爛腸胃清髓蒸筋傷神損壽醉不可以當風向陽令人發狂又不
可當風卧不可令人扇涼皆得病也醉不可露卧及卧黍穰中發癩瘡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躑醉不可以接房醉飽交接小者面黧咳嗽大者傷絕臟脈損命凡人飢
欲坐小便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
大便不用呼氣及強努令人腰疼目澀宜任之佳凡過山水隔中出泉者不可久居常食作癰病又深陰
地冷水不可飲必作瘕瘕飲食以調時慎脫著濕衣及汗衣皆不可久著令人發瘡及風癢大汗能易衣
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
亂食不消頭痛脫者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睡勿
歌詠不祥起上牀生先脫左足卧勿當舍脊下卧訖勿留燭燈令人魂魄及六神不安多愁怨人頭邊勿

安火爐日久引火氣頭重目赤及鼻乾夜卧當耳勿有孔吹入即耳聾夏不用露面卧令人面皮厚善成癰或作面風冬夜勿覆頭得長壽凡人眠勿以脚懸踏高處久成腎水及損房足冷勿順牆卧風吹入人發癰及體重人汗勿跣牀懸脚久成血痹兩足重腰疼又不得晝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久而成消渴及失血色屈膝側卧益人氣力勝正偃卧按孔子不尸卧故曰睡不厭踧覺不厭舒凡人尸睡則有鬼疫魔邪凡眠先卧心後卧眼人卧一夜當作五度反覆常逐更轉凡人夜魔勿燃燈喚之定死無疑聞喚之吉亦不得近前急喚夜夢惡不須說即無咎矣又夢之善惡並勿說為吉衣食寢處皆適能順時氣者始盡養生之道故善攝生者無犯日月之忌毋失歲時之和一須知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燃燭行房暮常護氣也凡氣冬至起於涌泉十一月至膝十二月至股正月至腰名三陽成二月至臍三月至頂四月至頂純陽用事陰亦倣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泄於上春凍未泮衣欲下厚上薄養陽收陰繼世長生養陰收陽繼世滅門故云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凍腦春秋腦足俱凍此聖人之常法也春欲宴卧早起夏及秋侵夜乃卧早起冬欲早卧宴起皆益人雖冬月忽有大熱之時夏月忽有大涼之時皆勿受之人有患天行時氣者皆由犯此也即須調氣息使寒熱平和則免患也每當臘日勿歌舞犯者必凶常於正月寅日燒白髮吉凡寅日剪手甲午日剪足甲及燒白髮吉

居處法第三

凡人居止之室必須周密勿令有細隙致有風氣得入小覺有風勿強忍久坐必須急急避之久居不覺使人中風古來勿得偏風四肢不隨或如角弓反張或失音不語者皆由忽此耳身既中風諸病總集邪氣得便遭此致卒者十中有九是以大須周密無得輕之慎焉慎焉所居之室勿塞井及水漬令人聾盲

凡在家及外行卒逢大飄風暴雨震電昏暗大霧此皆是諸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乃出不爾損人或當時雖未苦於後不佳矣又陰霧中亦不可遠行

按摩法第四

天竺國按摩此是婆羅門法

兩手相捉紐掇如洗手法 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 兩手相重按脛徐徐拔身左右同 作拳向前築左右同 作拳却頓此是開胸法左右同如拓石法左右同 以手反握背上左右同 兩手據地縮身曲脊向上三舉 兩手抱頭宛轉脛上此是抽脇 大坐斜身偏欹如排山左右同 大坐伸兩脚即以一脚向前虛掣左右同 兩手拒地回顧此虎視法左右同 立地反拘身三舉 兩手急相叉以脚踏手中左右同 起立以脚前後虛踏左右同 大坐伸兩脚用當相手勾所伸脚着膝中以手按之左右同 右十八勢但是老人日別能依此三遍者一月後百病除行及奔馬補益延年能食眼明輕健不復疲乏

老子按摩法

兩手捺脛左右拔身二七遍 兩手捺脛左右紐肩二七遍 兩手抱頭左右紐腰二七遍 左右挑頭二七遍 兩手托頭三舉 一手抱頭一手托膝三折左右同 一手托頭一手托膝從下向上三遍左右同 兩手攀頭下向三頓足 兩手相捉頭上過左右三遍 兩手相叉托心前推却挽三遍 兩手相叉着心三遍 曲腕築肋挽肘左右三遍 左右挽前後拔各三遍 舒手挽項左右三遍 反手着膝手挽肘覆手着膝上左右亦三遍 手摸肩從上至下使遍左右同 兩手空拳築三遍 兩手相叉反覆攪各七遍 外振手三遍內振三遍覆手振亦三遍 摩紐指三遍 兩手反搖三遍 兩手相叉上下紐肘無數單用十呼 兩手上聳三遍 兩手下頓三遍 兩手相叉頭上過左右中肋十遍 兩手拳反背上握膝下上三遍紐指也 兩手反捉上下直脊三遍 覆掌掬腕內外振三遍 覆掌前聳三

遍 覆掌兩手相叉交橫三遍 覆掌橫直即聳三遍 若有手患冷從上打至下得熱便休 舒左足

右手承之左手捺脚聳上至下直脚三遍 右手捺脚亦爾 前後捺足三遍 左捺足右捺足各三遍

前後却捺足三遍 直脚三遍 紐脰三遍 內外振脚三遍 若有脚患冷者打熱便休 紐脰以意

多少頓脚三遍 却直脚三遍 虎據左右紐肩三遍 推天托地左右三遍 左右排山負山拔木各

三遍 舒手直前頓甲手三遍 舒兩手兩膝各三遍 舒脚直反頓申手三遍 挨內脊外脊各三遍

調氣法第五

彭祖曰道不在煩惟能不思衣食不思聲色不思勝負不思曲直不思得失不思榮辱心無煩形勿極而助之以導引行氣不已亦可得長年千歲不死凡人不可無思當以漸遣除之彭祖曰和神導炁之道養得窻室閑戶安牀暖席枕高二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則寒暑不能侵蜂蠆不能毒壽三百六十歲此隣於真人也每旦夕旦是陰陽轉換之時凡旦五更初暖氣至頻頻眼閉是上生氣至名曰陽息而陰消暮日入後冷氣至名曰陰消如海人晝睡不覺是下生初暖氣至名曰陽消而陰息且五更初暖氣至名曰陽息而陰消暮日入後冷氣至名曰陰消一進一退如晝夜之更迭如海水之潮汐是天地消息無時休息面面向午展兩手於脚膝上徐徐按捺肢節口吐濁氣鼻引清氣地之根綿綿若存用之不勤言口鼻天地之間可以出納陰陽死生之氣止良久徐徐乃以手左托右托上托下托前托後托瞑目張口叩齒摩眼押頭拔耳挽髮放腰咳嗽發揚振動也雙作隻作反手為之然後掣足仰振數八九十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毛際漸漸入頂如雨初晴雲入山透皮入肉至骨至腦漸漸下入腹中四肢五臟皆受其潤如水滲入地若微則覺腹中有聲汨汨然意專思存不得外緣斯須即覺元氣達於氣海須臾則自達於涌泉則覺身體振動兩脚蹠曲亦令牀坐有聲拉拉然則名一通一通二通乃至日別得三通五通則身體悅懌面色光輝鬚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忘得滿十萬遍則去仙不遠矣人身虛無但有遊氣氣息得理即百病不生若調息失宜即諸病

競起善攝養者須知調氣方馬調氣方瘡萬病大患百日生眉鬚自餘者不足言也 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卧牀鋪厚軟枕高下共身平舒手展脚
 兩握大拇指節去身四五寸兩脚相去四五寸數數叩齒飲玉漿引氣從鼻入腹足則停止有力更取久
 住氣悶從口細細吐出盡還從鼻細細引入出氣一如前法閉口以心中數數令耳不聞恐有誤亂兼以
 手下籌能至千則去仙不遠矣若夫陰霧惡風猛寒勿取氣也但閉之 若患寒熱及卒患癰疽不問日
 中疾患未發前一食間即調之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雞鳴七十二平旦六十
 二日出五十四辰時四十五已時三十六欲作此法先左右導引三百六十遍病有四種一冷痛二氣疾
 三邪風四熱毒若有患者安心調氣此法無有不瘥也 凡百病不離五臟共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 心臟病者體冷熱相法心色赤患者夢中見人着赤衣持赤
 刀杖火來怖人瘥法用呼吹方氣呼瘥冷吹治熱 肺臟病者胸背滿脹四肢煩悶相法肺色白患者喜
 夢見美女美男詐親附人共相抱持或作父母兄弟妻子瘥法用噓氣出 肝臟病者憂愁不樂悲思喜
 頭眼疼痛相法肝色青夢見人着青衣捉青刀杖或獅子虎狼來恐怖人瘥法用呵氣出 脾臟病者體
 上遊風習習遍身痛煩悶相法脾色黃通土色夢或作小兒擊厯人邪猶人或如旋風團轉法治用唏氣
 出 腎臟病者體冷陰衰面目惡瘥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聲似字肺病者用大噓三十遍細噓十遍肝病者用大呵三十遍細
 呵十遍脾病者用大唏三十遍細唏十遍腎病者用大呬五十遍細呬三十遍此十二種調氣法若有病
 依此法恭敬用心無有不瘥皆須左右導引三百六十遍然後乃為之

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芪等九一二劑冬服藥酒兩三劑立春日則止此法終身常爾則百病不生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能閉固以頤養故有服餌方焉却惜曰夫欲服食當辨性理所宜審冷暖之適不可見彼得力我便服之初御藥皆先草木次石是為將藥之大較也所謂精粗和代階粗以至精者也夫人從少至長體習五穀卒不可一朝頓遺之凡服藥物為益遲微則無充飢之驗然積年不已方能骨髓填實五穀居然而自斷今人多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斃可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功故服餌大法必先去三蟲三蟲既去次服草藥好得藥力次服木藥好得力訖次服石藥依此次第乃得遂其藥性庶事安穩可以延齡矣

去三蟲丸方

生地黃汁

三斗東向竈葦火煎三沸內清漆二升以荆七攪之日移一尺內真丹

鉛粉

復移一尺內瓜子末三升

即冬復移

一尺內大黃末三兩微火勿令焦候可丸丸如梧子大先食服一九

日三濁血下鼻中三十日諸蟲皆下五十日百病愈面色有光澤

行義

三蟲一名三尸又名三彭折而言之則曰彭倨彭質彭橋從先天一炁中來匿入臟腑奪人靈

明惑人會妄自有生已來呼吸相通幾微相率故能出入無入有為人身中第一要害六根中第一宿孽造物中第一幻靈其形如蟲故名三蟲為九蟲之長凡蟲之為病每致善惑多疑有類癩癩况三尸與人一同一氣無分彼此而欲刻意蠲除不亦艱乎嘗聞修煉家有守庚申斬三尸等法故千金特立是方不外洗滌性靈母為物欲所蔽然欲滌性靈須去三蟲欲去三蟲須調正氣正氣調則五臟貞固三蟲可除而調氣之法須合四時春服小續命以調發生之氣夏服腎瀝湯以調蕃秀之氣秋服黃芪酒以調容平之氣冬服磁石酒以調閉藏之氣務宜四時調神六時養性然後應機接物如鏡現影影隨起滅鏡終不渝本性光中纖埃無著則三蟲具奈何去三蟲方與錄未磨鏡不異故首取漆之生者

擦透臟腑之積陰直搗三蟲之窟宅且與生地黃汁同煎解其粘着之性可無留積之虞兼得鉛丹大黃冬瓜子末共襄厥功一入蟲口則蟲皆化為水從魄門而下矣詳本經乾漆條下原有去長蟲之治長蟲者九蟲之長是指三尸而言以乾者性緩故專取生者之力銳地黃亦須鮮者方能逐血能祛蟲若乾地黃之已經火焙反資滯血功用天淵更取鉛丹鎮肝殺蟲除熱下氣冬瓜子專滌腸垢壓丹石毒大黃推陳致新安和五臟而祛之下奪繼進之以靈飛散雲母水等專辟諸蟲伏尸之藥永無復萌之患也其方之奇突難於悉陳然欲求神應又須正心誠意養氣潛神刻刻運我靈機去彼贅疣為務自然神驗不凡始不負立方道念當知修煉之方與治療之法截然兩殊究心斯道者勿疑漆難服食反為三尸所惑有通之士諒不以臆說誤人雖然君子得之道大昌小人得之反為殃其斯之謂歟

又方

漆二升大黃六兩蕪菁子三升酒一升

右四味以微火合煎令可丸如梧子大先食服三九十日濁血下出鼻中三十日蟲皆爛下五十日身光澤一年行及奔馬消息四體安穩乃可服草藥

衍義

前方生漆與地黃汁同煎作丸取有形之味入三蟲口以速其斃則丹砂為守營之鎮大黃冬

瓜子為掠地之固此方生漆與大黃同煎作丸則大黃為奪門之銳清酒蕪菁為殿後之師佐生漆主

帥之威權耳如漆煎煉不透服之聲啞生瘡者急以生薑稀汁頻進并塗瘡上解之

服天門冬方

天門冬曝乾搗下篩食後服方寸匕日三可至十服小兒服尤良蜜丸服之益善惟多彌

佳○又方

天門冬搗取汁微火煎取五斗下白蜜一斗胡麻炒為末二升合煎攪勿息手可丸即止

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上妙包眾方一法釀酒

服始飲多無苦多即吐去病也方見第十六卷小兒腸胃門劑道人年近二百而少常告皇甫隆云但取天門冬去心

皮切乾之酒服方寸匕日三令人不老補中益氣愈百病也久服令人長生氣力百倍治虛勞絕傷年

老衰損羸瘦偏枯不遂風濕不仁冷痺心腹積聚惡瘡癰疽腫癩疾重者周身膿壞鼻柱敗爛服之皮

脫蟲出顏色肥白此無所不治亦治陰痿耳聾目暗久服白髮黑齒落生延年益命入水不濡服二百

脫蟲出顏色肥白此無所不治亦治陰痿耳聾目暗久服白髮黑齒落生延年益命入水不濡服二百

日後恬泰疾損拘急者緩羸劣者強三百日身輕三年走及奔馬又三年心腹痼疾皆去

衍義

嘗攷本經天門冬雖有殺三蟲去伏尸之創必竟性質幽柔宜於三蟲去後服之以為伏尸之

斷後雲母之先驅前方後有云四體安穩乃可服草藥是也又取汁熬膏入胡麻以補虛羸大豆黃

卷以除客邪蜜收以安本神或以釀酒飲則能涌吐病根甘寒戀膈病在上者因而越之也

服地黃方

生地黃五十觔熟搗絞取汁澄去滓微火上煎減過半內白蜜五升棗脂一升攪令相得可

丸乃止每服如雞子一枚日三令人肥白○又方地黃十觔細切以醇酒二斗漬三宿出暴乾反復

內漬取酒盡止加甘草已戟厚朴乾漆覆盆子各一觔搗下篩食後酒服方寸匕日三加至二七使人

老者還少強力無病延年

作熟乾地黃法

採地黃去鬚葉及細根搗絞取汁以漬肥者者甌中蒸之一時出曝燥更內汁中又蒸

至汁盡止曝乾之亦可直切蒸之半日數以酒灑之使周布至夕出曝乾可搗蜜丸服之

種地黃法

先擇好地亦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一二

寸許一斛可種一畝二三月種之作畦畔相去一尺生後隨鋤壅數耘之至九月十月視其葉小衰乃

掘取一畝得二十許斛擇取大根水淨洗其細根乃剪頭尾輩亦洗取之日曝令極燥乃以竹刀切長

寸餘許蒸之從旦至暮當黑不盡黑者明日又擇取蒸之先時已搗其細碎者取汁銅器煎之如薄飴

遂以地黃內汁中周布出曝乾又內汁盡止率百觔生者令得一二十觔取初八月九月中掘者其根

勿令太老強蒸則不消盡有筋脈初以地黃內甌主時先用銅器承其下以好酒淋地黃上令布汁後

下入器中取以併和煎汁佳

衍義

服去三蟲諸藥後雖四體安穩未免精氣驟傷則以天門冬方調之生漆雖專主長蟲大損榮

血則以地黃方調之蓋人之稟氣不同受傷各異未可一例而論也生地黃治傷中逐血痹填骨髓長

解毒和百藥之功。藥則有養脾氣通九竅助十二經之例。皆本經主治也。又以酒漬熬膏加甘草以治五臟六腑寒熱邪氣。已戟天以安五臟。治大風邪氣陰痿不起。厚朴以去三蟲。破滯氣。乾漆以去長蟲。安五臟。覆盆子以安五臟。益精氣。合諸治推之。總不出破三蟲餘蘊。調五臟正氣之良法。當知天門久膏與生地黃方及後服黃精烏麻餅茯苓等方皆靈飛散之前導耳。凡藥中有天門冬禁食鯉魚有地黃禁食菜服犯之則無效。故服靈飛散者忌之。

黃精膏方 黃精一石去鬚毛洗令淨。潔打碎。蒸令好熟。壓得汁。復煎去遊水。得一斗。內乾薑末三兩。桂心末一兩。微火煎。看色鬱鬱然。欲黃。便去火。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。鬚髮更改。欲長服者不須和酒。內佐大豆黃絕穀食之不飢渴。長生不老。

衍義 黃精為辟穀上藥。峻補黃庭調和立臟堅強骨髓一皆補陰之功。故以薑桂湯藥配之。加大豆黃卷者皆為辟穀計耳。

服烏麻法 取黑皮真檀色烏麻。隨多少合拌令潤。勿過濕。蒸令氣過。即出。曝乾。如此九蒸。九搗。去上皮。未食前和水若酒服。二方寸匕。日三漸漸不飢。絕穀。久服百病不生。常服延年不老。

衍義 胡麻一名巨勝。以其色黑。故又名烏麻。其質雖潤而性却溫燥。故能兼濟陰陽。平補五臟。且有祛除惡風調和營血之功。又能和雲母鍾乳之性。醇酒服之。久久可以烏鬚黑髮。絕穀延年。宜鍊氣家用之。

餌柏實方 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。搗令可丸。入乾地黃末白朮末各一升。攪和。丸如梧子。每服三十九。日二服。二十日萬病皆愈。

衍義 前服烏麻方專走足少陰血分而傍及於四臟。此餌柏實方專走手少陰氣分而傍及於四臟。然皆質潤性燥。彼用酒服以調榮血。此用蜜丸以調津氣。各隨所稟而為主治也。柏實內通於心。故主驚悸。安五臟。外通血脈。故除風濕。加乾地黃以調榮血。白朮以調脾氣。三味皆仙經服食之品。並有久

服輕身延年不老之譽堅心服之永保貞吉

餌松子方 七月七日採松子過時即落不可得治服方寸七日三四一云一服三合百日身輕二百日

行五百里絕穀久服昇仙渴飲水亦可和脂服之若九如梧子大服十九

松子相實俱載仙經但松潤柏燥稍有差別松仁內通心肺故能滋潤臟腑外通經脈故能潤澤肌膚

臟腑清潤久服漸可絕穀經脈調暢功成便可輕身

服松脂方 百鍊松脂下篩以蜜和內甬中勿令中風日服如博棋子一枚博長一尺二寸三漸漸不飢延

年亦可醇酒和白蜜如飴日服一二兩凡取松脂老松皮自有聚脂者最第一其根下有傷折處不見

日月者得之名曰陰脂彌良

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鑿其陰陽為孔

令方五寸深五寸還以皮掩其孔毋令風入風入則不可服以春夏時取之取訖封塞勿泄以泥塗之

東北行丹砂穴有陰泉水可飲此宏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

鍊松脂法 松脂七觔以桑灰汁一石煮脂三沸接置冷水中凝復煮之凡十遍脂白色可服衡州東南

攸縣界有松脂與天下松脂不同

行義 松脂性燥雖有除風濕安五臟之功須蜜和湯煮去其燥烈之氣方可服食取其滓精固氣度

堪辟穀也

餌茯苓方 茯苓十觔去皮酒漬密封下十五日日出之取服如博棋子三亦可末服方寸七凡餌茯苓皆

湯煮四五沸或以水漬六七日

茯苓酥方 茯苓五斤灰汁煮十遍水松脂五斤煮如茯苓法白蜜三斤煎生天門冬五斤去心皮

蠟牛酥三十通右六味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

大均內磁器中密封勿令泄氣先一日不食欲不食先須喫好美食令極飽然後絕食即服二兩二十日後服四兩又二十日後八兩細丸之以咽得下為度第二度服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又二十日四兩合一百八十日藥成自後服三九將補不服亦得恒以酥蜜消息之美酒服一升為佳 合藥須取四時王相日特忌刑殺厭及四激休廢等日

大山此彭祖法

茯苓膏方

千金翼名

茯苓

淨去皮

松脂

各二十斤

松子仁

各二十斤

柏子仁

各二十斤

右四味依法鍊之松柏仁不鍊

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九止如小棗每服七九日三欲絕穀頓服取飽即得輕身明目不老

此方後一本有茯苓松脂仁酥蠟今更不錄

茯苓通神而致靈和魂而鍊魄明目而益肌膚厚腸而開心故本經有久服安魂魄養精神不但收延年之功又能和雲母之性用酒漬密封之取酒氣與茯苓合成一片其用湯煮水漬乃辟穀法煉去滲利之性但取清胃之質以為辟穀之基 其茯苓酥中茯苓松脂如法鍊製配入生天門冬蜜與酥蠟總取甘淡入胃藥成便可辟穀 茯苓膏中松脂二仁與茯苓酥中天冬酥蠟不異但酥蠟不似松柏之專於神仙服食也

服枸杞根方

主養性退齡

枸杞根切一石水一石二斗煮取六升澄清煎取三升以小麥一斗乾淨

擇內汁中漬一宿曝二往反令汁盡曝乾搗末酒服方寸七日二一年之中以二月八月各合一劑終身不老

枸杞酒方

枸杞根一百二十觔切以東流水四石煮一日一夜取清汁一石漬麴一如家醞法熟取清

貯不津器中內乾地黃末二升半桂心乾薑澤瀉蜀椒末各一升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平曉開之其酒赤如金色旦空腹服半升十日萬病皆愈三十日癰瘕