

繪圖東醫寶鑑

仁和黃俊



上海校經山房石印

訂正東醫寶鑑內景篇卷之一

御醫忠勤貞亮庵 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度無妄治天折之患矣

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度使劑用之便易云

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水難得之弊矣

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

本草神農氏所作

靈樞經

素問以上軒轅黃帝與臣岐伯等問答而作

採藥對

採藥別錄以上桐君所著黃帝臣也

至教論

藥性炮炙以上雷敎所著黃帝臣也

湯液本草殷時伊尹所作也

難經戰國時扁鵲所著姓秦越名人號扁鵲

傷寒論

金匱玉函經以上後漢張機所著字仲景官至長沙太守

內照圖後漢華佗所著字元化

甲乙經

鍼經以上西晉皇甫謐所著字士安號玄晏先生

范汪方東晉范汪所著

脉經

脉訣以上西晉王叔和所著

金匱藥方

肘後方以上晉葛洪所著字稚川號抱朴子

藥對後周徐之才所著

集驗方後周姚僧垣所著

外臺秘要唐王焘所著

病源隋巢元方所著

千金方唐孫思邈所著號地仙

食療本草唐孟詵所著

本草拾遺唐陳藏器所著

素問註

玄珠密語以上唐王六所著

明堂圖唐甄權所著

本草音義

古今錄驗方以上唐甄立言所著

本事方宋許叔微所著

備用本草經史證類宋唐慎微所著

本草補遺宋龐安常所著

活人書宋朱肱所著號無求子

神應鍼經宋詩希所著

活幼新書宋陳文中所著

脉訣宋劉元賓所著號通真子

醫說宋張擴所著字子充

傷寒指迷

小兒方以上宋錢乙所著字仲陽

直指方宋楊士瀛所著字登父

日華子本草宋人所著不書姓名

三因方宋陳無擇所著

聖惠方

聖劑總錄

以上宋太宗令
諸太醫撰集

宣明論

原病式

素問玄機

以上金劉完素所著字字真
號通元處士又稱高尚先生

明理論

金成無
己所著

儒門事親書

金張從政所
著字子和

東垣十書

元李杲所著字明
之目號東垣老人

醫壘元戎

醫家大法

湯液本草

以上元王好古
所著號海藏

丹溪心法

元朱震亨所著字
彥脩號丹溪先生

玉機微義

元劉純所
著字宗厚

衛生寶鑑

元羅謙甫所
著字靜之

得效方

元危亦林所
著號達齋

百病鉤玄

本朝王履所
著字安道

續醫說

本朝倪維德
所著字仲賢

傷寒瑣言

本朝陶華所著
字尚父號節庵

經驗良方

本朝鄒
福所著

婦人良方

本朝陳自
明所著

醫學正傳

醫學權輿

醫學集成

以上本朝虞搏
所著字天民

丹溪心法附餘

本朝方廣所著
字約之號古庵

養生主論

元王珪所
著字均章

永類鈴方

元李仲南所
著字迺季

證治要訣

元戴元禮所
著號復庵

醫通

本朝韓志所著
號飛霞道人

醫林集要

本朝王
靈所撰

醫學綱目

本朝人
所撰

醫學入門

本朝李
挺所著

明醫雜著

丹溪附餘

本草集要

以上本朝王綸
所著字汝言

古今醫鑑

萬病回春

以上本朝
龔信所著

外科發揮

本朝薛
己所著

醫方集略

本朝人
所著之

醫方類聚

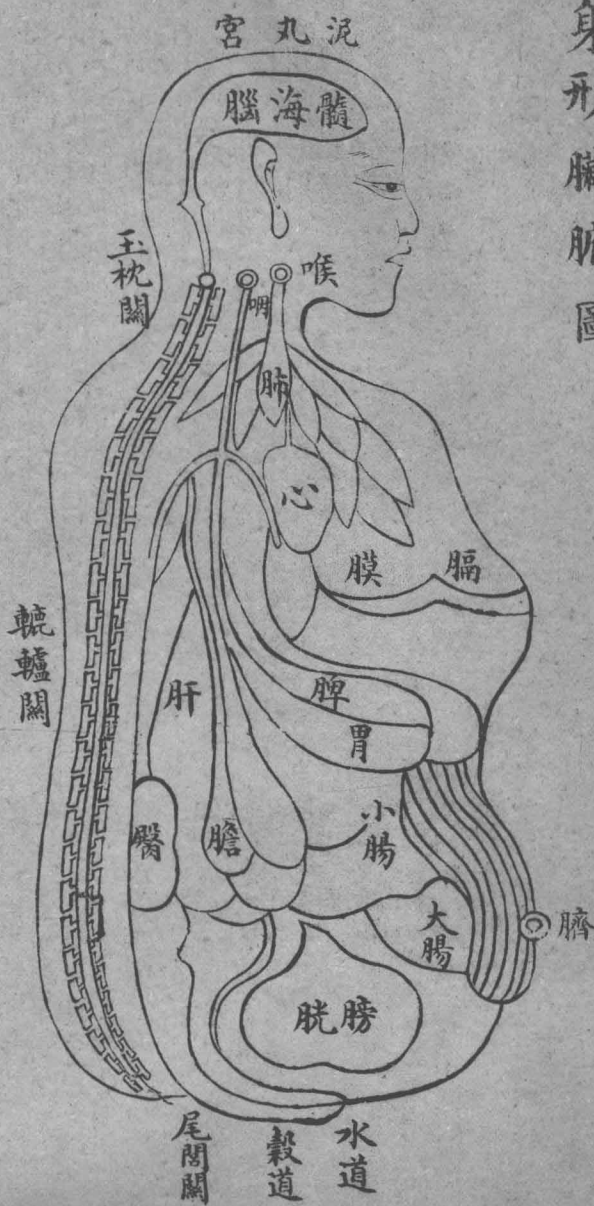
鄉藥集成方

以上本國
命文官醫官撰集

醫林撮要

本國內醫鄭敬先
所撰揚禮壽校正

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脈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朱丹溪曰凡人之形長不及短大不及小肥不及瘦人之色白不及黑嫩不及蒼薄不及厚而

身形

形氣之始

乾鑿度云天形出乎乾有太易太初太始太素夫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

猶混淪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淪分乾坤而言之謂之太極

謂之太極也始也

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酪二月成其

月遊其體而果李相似三月有形象四月男女之分五月筋骨成六月鬢髮生七月遊其魄而能動右手八

有六日者滿二百九十六日者皆上器也蓋天千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腰理始壯榮華頰落髮鬢斑白氣血平盛而不搖故好步四十歲五臟六腑十

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

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面皆焦髮始白七七任脈

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則齒髮去腎者主水受五藏六府之精而藏之故五藏盛乃能瀉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

故人之壽夭亦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俟命也已必須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小以弱者氣衰氣衰則危矣而皮膚緩者則壽形充而皮膚急者則夭皮與肉相果則壽不相果則夭血氣經絡勝形則壽

勝則壽矣形充而大肉無分理不堅者肉脆肉脆則夭矣○類纂曰穀氣勝元氣其人肥而不壽元氣勝穀氣其人瘦而壽○虞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二升二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散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

所以無事之前不追於既逝之後夫年難養而易危氣難清而易濁故能審威德所以保社稷割嗜慾

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肺者

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者其宗大昌主不明則十二官危使道閉塞而不通形乃大傷以此養生則殞以為天下者其宗大危戒之戒之

得相失也故主明則下安以此養生則壽沒世不殆以為天下者其宗大昌主不明則十二官危使道閉塞而不通形乃大傷以此養生則殞以為天下者其宗大危戒之戒之

丹田有三

仙經曰腦為髓海上丹田心為絳宮中丹田臍下三寸為下丹田下丹田藏精之府也中丹田藏神之府也上丹田藏氣之府也○悟真篇註曰人之一身稟天地之秀氣而有生託陰陽陶鑄而

成神三氣而一之曰以精氣神為主神生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胎後曰上玉樞關夾脊曰中氣關水大之降曰尾闾皆精氣升降往來之道也若得斗柄之機奔運則上下循環如天河之流轉也翠虛篇曰採之煉之末片飭一氣眇

妙通三關三關外往氣無窮一曰人身氣血往來循環於上下紫金鼎中一塊紫金團化為玉漿流入口香甜爽遍古端○參同契註

不竭殊不知名山大川孔穴皆相通也水由地中行蓋循環相往來也日月之行亦然

保養精氣神

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。更有者無之。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

食味氣清則神勞則氣濁服氣者千百不死故身飛於天食穀者千百皆死故身歸於地人也魂飛於天魄落於泉水下散各歸本源生則中用皆生也捐飛沈各異稟之自然譬如一根之木

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

於四時去世離化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曠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

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也起與難俱興使志安寧以緩秋刑收斂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痠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夫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為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

臞仙曰古之神聖之醫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想一切妄念一切不平一切人我悔悟平生所為過惡使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氣不滿天壽至六陽俱盡即是陰陰之人易死也年到八八卦數已極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怕者柏元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葛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道而成仙三仙皆於晚年修道而成蓋是壯年慕道持戒積符至六十四方得金丹真傳故成道之速

若夫世人嗜慾喪精思慮損神疲勞耗氣真陽既失雖聞大道於六十四歲之前亦難成功倘能絕慾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心貫道道即心也是心也非人心

順序寒暑中度陰陽得宜矣○素篇歌曰天上日頭地下轉海底輝煌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

運於身中猶手運於天中也○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

始陽初迴之候當以機氣為之信也

搬運服食

養性書曰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神是也每於難鳴時便可起坐拂食調息叩齒聚神良久神氣既定方行火候搬運數十遍便

覺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熱下納入丹田以補元陽如搬

運了身軟平昔補養的藥餌以兩手摩擦令熱乃行導引之法行畢方可摘漱盥洗乃焚香默誦洞章

通道遙步庭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使於鼻內微納

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○臆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燕之謂之胎息

按摩導引養生書曰夜卧覺常叩齒九通燕唾九過以手按鼻之左右上下數十過○又曰每朝早起啄齒

聽延年○又曰熱摩手心熨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潤

連髮際二七遍而上自然光澤又修中指於鼻梁兩邊指二三十遍令衣裏俱熱所謂濯溉中岳之潤

於肺以手摩耳輪不拘遍數者謂修其城廓以補腎氣以防聾瞶○臆仙有歌曰閉目冥心生○盤跌

手令極熱鼻中徐徐放氣出（背摩後精門）（精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開少頃兩脚放舒伸）（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）（再救再吞津如此三度畢神水九次吞）（一口三嚥三次為九）（熱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）（邪魔不敢近華寐不能昏寒暑不能入灾病不能迨子後午前作造化合乾坤循環次第轉八卦是良因）

攝養要訣

養氣五者莫順怒養肝氣六者美飲食養胃氣七者戒色慾養精氣三者薄滋味養血氣四者藏精液

全神可得直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頭也○葛仙翁清淨經曰人能遺其在面齒宜數叩津宜常嚥氣宜精鍊此五者所謂修崑崙崑崙謂頭也○葛仙翁清淨經曰人能遺其在慾而心自靜澄其心而神自清自然六欲不生三毒消滅夫人心虛則澄澄生定則靜靜寡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思慮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祈善而有福不求壽而自延此養生之大旨也○類纂曰養目力者常瞑養耳力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臥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崩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○贈謚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澄澆濯黃芽應時節瓊漿玉液頻吞嚥四體熏蒸顏色別傍門小法幾般惟有此道最直截○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歷歷有聲並上泥丸復自泥丸觸上腭顆顆降入口中未如冰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○問答曰還丹之要在於神水華池神水液也水之在口曰華池○卻子曰天之神發乎日人之神發乎目愚謂目

之所至心亦至焉故內煉之法以目視鼻以鼻

養性禁忌

對臍降心火入于丹田蓋不過片餉功夫而已

精學道之大忌也○真語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庭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要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昏亂多怒則百脈不定多好則專行喪生不理之本也

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○又曰冬日凍春秋腦足俱凍此聖人之常法也○常以晦日浴朔日

沐浴飢忌浴飽忌沐浴○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輟風暴雨震電昏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不得獨人○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暖心旺腎衰何所忌特戒疎泄通精氣寢處猶宜謹密聞默靜志慮和心氣冰漿菜果不益人必到秋來成瘧痢

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腹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

○體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謾燒身爭如獨宿坐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禽獸肉自死禽與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頭亥寢鳴天鼓寅興漱王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現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

根蒂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○丹溪飲食曰人身之貴父母遺體為口傷身過為皆是人有此身飢渴存與乃作
飲食以遂其生睡彼味者因縱口味五味之過疾病蜂起病之生也其機甚微謹延所幸忽而不思病
之成也飲食俱廢憂貽父母醫藥百計山野貧賤淡薄是諸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人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○丹溪色慾歲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
矣成之以體接之時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
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
悴速彼惟薄放心乃收飲食甘味身安病瘳

養性延年樂餌

瓊玉膏

填精補髓調養性返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瘡五人一料分十劑可救癆瘵一
人若二十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細末四十八兩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曰滿
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以出水氣乃取出先用少許
祭天地神祇然後每取一二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穢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門冬地骨皮各八兩進御服食賜號益壽永真膏

三精丸

取二斤搗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間於棚上晝採日
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油浸軟以竹刀刮去皮切作片黑豆煎汁浸透
陰乾却用甘草汁拌曬乾搗末不許蒸熟地骨皮酒洗曬乾白茯苓酒洗曬乾各五兩

生乾地黃酒浸一宿晒乾熟地黃酒洗曬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
知為別等人常服功效難盡
言實呂祖之初梯（必用方）

遐齡萬壽丹

詩曰遐齡萬壽丹服食魂魄安養樂難抱卯日期要周全修合室深宜一切人勿觀甲子庚申夜為丸不見天一還增六十二還百廿年服藥非凡骨壽同天地間秘之深秘之玄之又更玄茂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丸或人參湯下一月外加至四十九丸以甲子庚申之夜幽靜處修合忌婦人雞犬見之丹溪心法○同春一名五老還童丹

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子酒製肉蓯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戟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麵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骨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真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心徒知服二地黃而不知服二地黃為引也蓋延年益壽藥之滋補無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四味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濾淨渣又磨淨盡如澄小粉之法搗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蓮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

固本酒

治勞補虛益壽延年烏髮鬚髮各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盃

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侍酒熟榨出取清每日清晨飲一二盃微醺為度忌白
酒雞薊蔥蒜牛肉黃米即
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焯去
苦汁九蒸九曝食之或陰乾搗末每日淨水調服忌食梅實本單

菖蒲

輕身延年不老取根泔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（本單）○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（入門）

年益壽（入門）

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（本單）○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（入門）

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
人服天門冬在人間三六餘年（本單）○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（入門）

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（本單）○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

飲入
門

朮

煎餅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
蒸過茯苓八兩蜜九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單○仙朮湯

常服延年明目駐顏輕身不老蒼朮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（本單）

百草花

主百病長生神仙取百種草花陰乾搗
末和酒服亦煮花汁釀酒服之（本單）

何首烏

久服黑鬚髮益精髓延年不老忘憂蒜蘿蔔無鱗魚勿犯鐵器(本草)○取根米泔浸軟竹刀刮去皮切作片黑豆汁浸透陰乾却用甘草湯拌晒乾搗為末酒服二錢或蜜丸服之○何首烏丸

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)○服葉法取藥細切更研酒下三錢亦可粥飲和服亦更佳(俗方)

槐實

久服明目黑鬚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八日取出去皮取黑子裝在牛胆內高懸陰乾至次年清明日取出每日空心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丸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

門入

枸杞久服輕身不老耐寒暑令人長壽枸杞當用莖皮地骨常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丸常服亦可酒浸服○金髓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白木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白木丸散任意皆可常服又法白茯苓五加皮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○芡仁粥梗末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

絕穀八十餘年甚少壯日行三百里○胡麻大

蔓菁子長服可斷穀長生九蒸九曝

人乳汁補五臟益年令人肥白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

度久服甚佳○漢張蒼常服人乳故

白粥凡晨起食粥利腸養胃生津液令一日清爽

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

生曰行三百里臣今年一百八十矣不能棄世入山願應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中容一斗二升以

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○用樂芎藭當歸白芷辛夷杜蘅白木藁本木蘭川椒桂皮乾薑防風人參桔梗白茯苓荆實

肉從蓉飛廉柏實薏苡以欵冬花白薇秦椒蘼蕪凡二十四物以應二十四氣加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

煙臍法即彭祖固陽固精長世

熏臍秘方除百病保命延年詳見臍部