

千金翼方卷第十二

養性

養性禁忌第一

論曰張湛稱養性繕寫經方在於代者甚衆嵇叔夜論之最精然辭旨遠不會近余之所言在其義與事歸實錄以貽後代不違情性之歡而俯仰可從不棄耳目之好而顧眄可行使旨約而贍廣業少而功多所謂易則易知簡則易從故其大要一曰齋神二曰愛氣三曰養形四曰導引五曰言論六曰飲食七曰房室八曰反俗九曰醫藥十曰禁忌過此已往未之或知也

列子曰一體之盈虛消息皆通於天地應於物類故陰氣壯則夢涉大水而恐懼陽氣壯則夢涉大火而燔煇陰陽俱壯則夢生殺甚飽則夢與甚飢則夢取是以浮虛為疾者則夢



揚沈實爲疾者則夢溺藉帶而寢者則夢蛇飛鳥銜髮者則
夢飛心躁者夢火將病者夢飲酒歌舞將衰者夢哭是以和
之於始治之於終靜神滅想此養生之道備也

彭祖曰每施寫訖輒導引以補其虛不爾血脈髓腦日損耗
之者生疾病俗人不知補寫之義故也飲酒吐逆勞作汗出
以當風卧濕飽食大呼疾走舉重走馬引強語笑無度思慮
太深皆損年壽是以爲道者務思和理焉口目亂心聖人所
以閉之名利敗身聖人所以去之故天老曰丈夫處其厚不
處其薄當去禮去聖守愚以自養斯乃德之源也

彭祖曰上士別牀中士異被服藥百裹不如獨卧色使目盲
聲使耳聾味使口爽苟能節宣其宜適抑揚其通塞者可以
增壽一日之忌者暮無飽食一月之忌者暮無大醉一歲之
忌者暮須遠內終身之忌者暮常護氣夜飽損一日之壽夜

醉損一月之壽一接損一歲之壽慎之清旦初以左右手摩
交耳從頭上挽兩耳又引髮則面氣通流如此者令人頭不
白耳不聾又摩掌令熱以摩面從上向下二七過去好氣令
人面有光又令人勝風寒時氣寒熱頭痛百疾皆除真人曰
欲求長生壽考服諸神藥者當須先斷房室肅齋沐浴熏香
不得至喪孝家及產乳處慎之慎之古之學道者所以山居
者良以此也

老子曰人欲求道勿起五逆六不祥凶大小便向西一逆向
北二逆向日三逆向月四逆仰視日月星辰五逆夜半裸形
一不祥旦起瞋心二不祥向竈罵詈三不祥以足內火四不
祥夫妻晝合五不祥盜師父物六不祥旦起常言善事天與
之福勿言柰何及禍事各請禍慎勿牀上仰卧大凶卧伏地
大凶飽食伏地大凶以足筋擊盤大凶大勞行房室露卧發

癩病醉勿食熟食畢摩腹能除百病熟食傷骨冷食傷肺熱
無灼膏冷無冰齒食畢行步踟躕則長生食勿大言大飽血
脉閉卧欲得數轉側冬温夏涼慎勿冒之大醉神散越大藥
氣飛揚大愁氣不通又坐傷筋又立傷骨凡欲坐先解脫右
靴履大吉用精令人氣之多睡令人目盲多唾令人心煩貪
美食令人泄痢沐浴無常不吉沐浴與浴同日凶夫妻同日沐
浴凶說夢者凶

凡日月蝕救之吉活千人除殃活萬人與天地同功日月薄
蝕大風大雨虹蜺地動雷電霹靂大寒大霧四時節變不可
交合陰陽慎之

凡夏至後丙丁日冬至後庚辛日皆不可合陰陽大凶

凡大月十七日小月十六日此名毀敗日不可交會犯之傷
血脉

九月二日三日五日九日二十日此生日也交會令人無疾
九新沐遠行及瘦飽食醉酒大喜大悲男女熱病未差女子
月血新產者皆不可合陰陽熱疾新差交者死

老子曰凡人生多疾病者是風日之子生而早死者是晦日
之子在胎而傷者是朔日之子生而母子俱死者是雷霆霹
靂日之子能行步有知而死者是下旬之子兵血死者是月
水盡之子又是月蝕之子雖胎不成者是弦望之子命不長
者是大醉之子不癡必狂者是大勞之子生而不成者是平
曉之子意多恐懼者是日出之子好爲盜賊貪慾者是禺中
之子性行不良者是日中之子命能不全者是日昝之子好
詐反妄者是晡時之子不盲必聾者是人定之子天地閉氣
不通其子死夜半合陰陽生子上午壽賢明夜半後合會生子
中壽聰明智惠雞鳴合會生子下壽尅父母此乃天地之常

理也

天老曰人禀五常形兒而尊卑貴賤不等皆由父母合會稟氣壽也得合八星陰陽各得其時者上也即富貴之極得合八星陰陽不得其時者中也得中宮不合八星陰陽得其時者下也得下宮不合此宿不得其時者則爲凡人矣合宿交會者非惟生子富貴亦利身大吉八星者室參井鬼柳張房心一二云九宿也是月宿所在此星可以合陰陽

老子曰人生大限百年節護者可至千歲如膏用小炷之與大炷衆人大言而我小語衆人多繁而我小記衆人悖暴而我不怒不以不事要意不臨時俗之儀淡然無爲神氣自滿以此爲不死之藥天下莫我知也勿謂闇昧神見我形勿謂小語鬼聞我聲犯禁滿千地收人形人爲陽善人自報之人爲陰善鬼神報之人爲陽惡人自治之人爲陰惡鬼神治之

故天不欺人示之以影地不欺人示之以響人生天地氣中
動作喘息皆應於天爲善爲惡天皆鑒之人有修善積德而
遭凶禍者先世之餘殃也爲惡犯禁而遇吉祥者先世之餘
福也故善人行不擇日至凶中得凶中之吉入惡中得惡中
之善惡人行動擇時日至吉中反得吉中之凶入善中反得
善中之惡此皆自然之符也

老子曰謝天地父母法常以辰巳日黃昏時天晴日淨掃宅
中甲壬丙庚之地燒香北向稽首二過口勿語但心中言耳
舉家皆利謝嘿云曾孫某乙數負黃天之氣象上帝之始願
合家男女大小前後所犯罪過請爲削除凶惡在後進善人
某家大小身神安生氣還常以此道大吉利除禍殃

老子曰正月朔曉亦可於廷中向寅地再拜呪曰洪華洪華
受大道之恩太清玄門願還某去歲之年男女皆二過自呪

常行此道可以延年

論曰神仙之道難致養性之術易崇故善攝生者常須慎於忌諱勤於服食則百年之內不懼於夭傷也所以具錄服餌方法以遺後嗣云

養性服餌第二方參拾光示首

茯苓酥主除萬病久服延年方

取山之陽茯苓其味甘美山之陰茯苓其味苦惡揀得之勿去皮去皮刀薄切暴乾蒸令氣溜以湯淋之其色赤味苦淋之不已候汁味甜便止暴乾擣篩得茯苓三斗取好酒大斗一石蜜一斗和茯苓末令相得內壺石伍斗瓮中熟攪之百遍密封之勿令洩氣冬月五十日夏月二十一日酥浮於酒上接取酥其味甘美如天甘露可作餅大如手掌空屋中陰乾其色赤如棗肌食一餅終日不飢此仙

入度荒世藥取酒封閉以下藥名茯苓酥

杏仁酥主萬病除諸風虛勞冷方

取家杏仁其味甜香特忌用山杏仁山杏仁慎勿用大毒害人也

家杏仁

壹石去尖皮兩人者揀完全者若微有缺壞一顆不得用微火炒搗作細末取美酒兩石研杏仁取

汁壹石五斗

右一味以蜜壹斗拌杏仁汁煎極令濃與乳相似內兩碩瓮中攪之密封泥勿令洩氣與上茯苓酥同法三十日看之酒上出酥也接取酥內瓷器中封之取酥下酒別封之團其藥如梨大置空屋中作閣安之皆如飴舖狀甚美服之令人斷穀

地黃酒酥令人髮白更黑齒落更生髓腦滿實還年却老走及奔馬夕服有子方



麓肥地黄拾石切擣取汁參石麻子壹石擣作末以地
黃汁研取汁貳石柒斗杏仁壹石去皮尖兩仁者擣作
末以麻子汁研取汁貳石伍斗 麴末參斗

右四味以地黄等汁浸麴七日候沸以米參石分作參分
投下饋一度以藥汁伍斗和饋釀酒如家醞酒法三日
投九日三投孰訖密封三七日酥在酒上其酥色如金以
物接取可得大升玖升酥然後下芻取酒封之其糟令服
藥人食之令人肥悅百病除愈食糟盡乃服藥酒及酥一
服酒壹升壹匙酥溫酒和服之惟得喫白飯蕪菁忌生冷
酢滑猪雞魚蒜其地黃滓暴使乾更以酒參升和地黃滓
擣之暴乾作餅服之

造草酥方

杏仁壹斗去皮尖兩仁者麓肥地黄拾斤熟擣絞

取汁壹斗

麻子壹斗末之以水

右三味汁九參斗著麴壹斤米參斗釀如常酒味是正熟

以瓮盛之即酥凝在上每服取熱酒和之令酥消盡服之

真人服杏子丹玄隱士學道斷穀以當米糧方

上粳米

叁斗淨淘沙炊作飯

杏仁

叁斗去尖皮兩仁者暴乾搗以水伍升研之絞取汁味及止

右二味先煎杏仁汁令如稀麴糊置銅器中內粳米粉如

稀粥以燂火煎自旦至夕攪勿停手候其中水氣盡則出

之陰乾紙貯欲用以暖湯貳升內藥如雞子大置於湯中

停一炊久敢食任意取足服之

服天門冬丸方

九天門冬苗作蔓有鈎刺者是採得當以酢漿水煮之濕

去心皮暴乾擣篩以水蜜中半和之仍更暴乾又擣末水

蜜中半和之更暴乾每取一九含之有津液輒咽之常含

勿絕行亦含之久久自可絕穀禁一切食惟得喫大麥

服黃精方

凡採黃精須去苗下節去皮取一節隔二日增一節十日服四節二十日服八節空腹服之服訖不得漱口百日以上節食二百日病除二年四體調和忌食酒肉五辛酥油得食粳米糜粥淡食除此之外一物不得入口山居無人之地法服時卧食勿坐食坐服即入頭令人頭痛服訖經一食頃乃起即無所畏

凡服烏麻忌棗栗胡桃得食淡麪餘悉忌行道持誦作勞遠行端坐三百日一切病除七日內宜數見穢惡於後即不畏換服蕪菁子主百疾方

蕪菁子豔料

薤白拾兩

右二味煮蕪菁子暴乾擣篩切薤白和蒸半日下擣一千

一百三十抃捻作餅重八兩欲絕穀先食乃服三日後食
三餅以為常式盡更合食勿使絕也

華佗雲母圓子三人九方

雲母粉 石鍾乳鍊 白石英 肉苁蓉 石膏

天門冬去心 人參 續斷 昌蒲 茵桂

澤瀉 秦艽 紫芝 五加皮 鹿茸

地膚子 署預 石斛 杜仲炙 桑上寄生

細辛 乾地黄 荊花 柏葉 赤箭

酸棗仁 五味子 牛膝 菊花 遠志去心

葶解 茜根 巴戟天 赤石脂 地黃花

枸杞 桑螵蛸 菴藺子 茯苓 天雄炮去皮

山茱萸 白朮 菟絲子 松實 黃耆

麥門冬去心 柏子仁 薺子 冬瓜子 蛇牀子



決明子 荊萸子 車前子

右伍拾叁味皆用真新好者並等分隨人多少擣下細篩
鍊白蜜和爲丸如梧子先食服十九可至二十九日三藥
無所忌當勤相續不得廢闕百日滿愈疾久服延年益壽
身體輕強耳目聰明流通榮衛補養五藏調和六腑顏色
充壯不知衰老茜根當洗去土陰乾地黃荊花至時多採
暴乾欲用時相接取二石許乃佳也吾嘗服壹兩劑大得
力皆家貧不濟乃止又時無藥足闕十五味仍得服之此
藥大有氣力常須預求使足服而勿闕又香美易服不比

諸藥

周白水候散主心虛勞損令人身輕目明服之八十日百骨

間寒熱除百日後無所苦氣力日益老人宜常服之大驗方

遠志

伍分

白木

柒分

桂心

壹兩

人參

叁分

乾薑

壹兩

續斷 伍分 杜仲 伍分 椒 半兩 天雄 參分 茯苓 壹兩

蛇牀人 參分 附子 參分 防風 伍分 乾地黄 伍分 石斛 參分

肉蓯蓉 參分 栝樓根 參分 牡蠣 參分 石韋 參分 鍾乳 壹兩

赤石脂 壹兩 桔梗 壹兩 細辛 壹兩 牛膝 參分

右貳拾肆味搗篩為散酒服錢五匕服後飲酒壹升日二
不知更增壹錢匕二十日身輕目明

濟神圓方

茯苓 茯苓 桂心 乾薑 各肆兩 昌蒲

遠志 去心 細辛 白朮 人參 各參兩 甘草 貳兩

棗膏 捌兩

右壹拾壹味皆搗篩鍊蜜和更搗萬杵每合壹丸如彈丸
有津咽之盡更含之若食生冷宿食不消增一丸積聚結
氣嘔逆心腹絞痛口乾脹酢咽吐嘔比皆含之絕穀者服之

學仙道士含之益心力神驗

彭祖松脂方

松脂

伍斤灰汁煮三十遍漿水
煮三十遍清水煮三十遍

茯苓

伍斤灰汁煮十遍漿水
煮十遍清水煮十遍

生天門冬

伍斤去心皮
暴乾搗作末

真牛酥

叁斤鍊
三十遍

白蜜

叁斤煎
令沫盡

蠟

叁斤鍊
三十遍

右陸味擣節以銅器重湯上先內酥次下蠟次下蜜候消
訖次下諸藥急攪之勿住手務令大勻訖內瓷器中密封
勿令洩氣先一日不食欲食須喫好美食令大飽然後絕
食即服貳兩二十日後服四兩又二十日服八兩細丸之
以得咽中下為度第二度服四兩為初二十日又服八兩
又二十日服二兩第三度服八兩為初以後二十日服二
兩又二十日服四兩合二百八十日藥成自餘服三丸將
補不服亦得常以酥蜜消息美酒一升為佳又合藥須取



四時王相特忌刑殺厭及四激休廢等日大凶

守中方

白蠟

壹斤煉之凡貳升酒為一度煎却惡物凡煎伍遍

一丹砂

兩研蜜壹斤煉

右參味合圓之如小棗大初一日服三九三日服九九如

此至九日止

茅山仙人服質多羅方

出益州導江縣

此有三種一者紫花根

八月採

二者黃花根亦黃

四月採

三者白花

九月採

右三種功能一種不別依法採根乾已擣篩且煖一合酒和方寸匕空腹服之待藥消方食日一服不可過之忌晝日眠睡三十匕為一劑一月服

第二方

蜜半合

酥半合

