

養性集要

養性服餌

養性大例

養老食療

千金翼方卷十三

千金翼方卷第十二

養性

宋朝奉郎守太常少卿充秘閣校理林億 校正

明翰林院檢討國史纂修官王肯堂重校

內閣撰文中書舍人加四級金匱華希閔校刻

養性禁忌第一

養性服餌第二

養性大例第三

養老食療第四

養性禁忌第一

論曰張湛稱養性繕寫經方在於前代者甚衆稽叔

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
棄耳目之好而顧盼可行使旨約而瞻廣業少而功
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
燔炳陰陽俱壯則夢生殺甚飽則夢與甚饑則夢取

是以浮虛爲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也

彭祖曰每施瀉訖導引以補其虛不爾血脉髓腦日損犯者生疾病俗人不知補瀉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耳亂心聖人所以閑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奸氣令人面有光又令人勝風寒時氣寒熱頭痛自疾皆除真

人曰欲求長生壽考服諸神藥必須先斷房室肅齋沐浴薰香不得往喪孝家及產乳處慎之慎之占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噀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名請禍慎勿牀上仰卧大凶卧伏地大凶飽食伏地大凶以匙筋擊槃大凶大勞行房室露卧發癩病

醉勿食熱食畢摩腹能除百病熱食傷骨冷食傷肺
熱無灼脣冷無冰齒食畢行步躊躇則長生食勿大
言大飽血脉閉卧欲得數轉側冬溫夏涼慎勿冒之
大醉神散越大樂氣飛揚大愁氣不通久坐傷筋久
立傷骨凡欲坐先解脫右靴履大吉用精令人氣乏
少睡令人目盲多唾令人心煩貪美食令人洩痢沐
浴無常不吉沐與浴不同日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

至後庚辛日皆不可陰陽會合大凶

凡大月十七日小月十六日不可交會犯之傷血脈
凡月二十三日五日九日廿日此生日也交會令人
無疾病

凡新浴遠行及疲飽食醉大喜大悲男女熱病未差
女子月血新產者皆不可合陰陽熱病新產交者死
老子曰凡人生疾病者是風日之子生而早死是晦
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悸
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昃之子好詐
及妄者是晡時之子不暗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壽賢明夜半
後合會生子中壽聰明智慧雞鳴合會生子下壽尅
父母此乃天地之常理也

天老曰人稟五常形貌而尊卑貴賤不等皆由父母
合會稟氣殊也得合八星陰陽各得其時者上也卽

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大貴亦利身大吉八星者室參井鬼柳張房心一云凡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事累意不臨時俗之儀淡然無爲神氣自滿以此爲不死之天下莫我知也勿謂闇昧神見我形勿謂小語鬼聞我聲犯禁

滿于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脩
善積德而遭凶禍者先世之餘殃也爲惡犯禁而遇
祥福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三過口勿
語但心中言耳舉家皆利謝嘿云曾孫某乙數負皇
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令某家大小身神安生
氣還常行此道大吉利除禍殃

老子曰正月朔日曉亦可於庭中向寅地再拜呪曰
洪華洪華受大道之恩太清玄門願還某去歲之年
男女皆三過自呪常行此道可以延年

論曰神僊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天傷也

所以具錄服餌方法以遺後嗣云

養性服餌第二

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
揀得之勿去皮去皮力薄切炮乾令氣溜以湯淋
之其色赤味苦淋之不已候汁味甜便止暴擣篩
得茯苓三斗取好酒大斗一石蜜一斗和茯苓末
令相得內一石五斗瓮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

中陰乾其色赤如棗饑食一餅終日不饑此僊人
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

取家杏仁其味甘香特忌用山杏仁慎勿用大毒
害人也杏仁一石去尖皮兩仁者揀完全者若微
有缺壞一顆不得用微火炒擣作細末取清酒兩
石研杏仁取汁一石五斗

右一味以蜜一斗拌杏仁汁煎極令濃與乳相似
內兩石甕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甕器中

封之取酥下酒別封之團其藥如梨大置空房中
作閣安之皆如飴餠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
却老走及奔馬久服有子方

麤肥地黃十石切擣取汁三石麻子一石擣作末
以地黃汁研取汁二石七斗杏仁一石去皮尖兩
仁者擣作末以麻子汁研取汁二石五斗麴末三
斗

右四味以地黃等汁浸麴七日候沸以米三石分
作三分投下饋一度以藥汁五斗和饋酒如家醞

酒法三日一投九日三投熟訖密封三七日酥在
酒上其酥色如金以物接取可得大升九升酥然
後下筍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一升一
匙酥溫酒和服之惟得食白飯蕪菁忌生冷酢滑
豬鷄魚蒜其地黄滓暴使乾更以酒三升和地黄
滓擣之炮乾作餅服之

造草酥方

杏仁一斗去皮尖兩仁者以水一斗研絞取汁
粗肥地黃十觔熟擣絞取汁一斗

千金翼方 卷十二
麻子一斗末之以水一斗研絞取汁

右三汁凡三斗著麴一觔米三斗釀如常酒法俟正熟出以甕盛之卽酥凝在上每服取熱酒和之令酥消盡服之彌佳

真人服杏子丹玄隱士學道斷穀以當米糧方

上粳米三斗淨淘去沙炊作飯乾暴磴研紗篩下杏仁三斗去皮尖雙仁者炮乾擣以水五升研之絞取汁末盡止

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煑火煎自旦至夕攪勿停手候其