

勿濕髮髻勿濕頭臥使人頭風眩悶髮禿面黑齒痛耳聾頭生白屑飢忘浴飽忘沐沐訖須進少許食飲乃出夜沐髮不食即卧令人心虛鏡汗多夢又夫妻不用同日沐浴常以晦日浴朔日沐吉凡炊湯經宿用洗體成癬

洗面無光洗脚即疼痛作皸哇瘡熱泔洗頭冷水濯之作頭風飲水沐頭亦作頭風時行病新汗解勿冷水洗浴損心包不能復

凡居家常戒約內外長幼有不快即須早道勿使隱忍以為無苦過時不知便為重病遂成不救小有不好即按摩按捺令百節通利

泄其邪氣凡人無問有事無事常須日別踞脊背四肢一度頭項苦令熟踞即風氣時行不能侵人此大要妙不可具論

凡人居家及遠行隨身常有熟艾一升備急丸辟鬼丸生肌藥甘濕藥丁腫藥水銀大黃磁硝甘草乾薑桂心蜀椒不能更蓄餘藥此等常不可闕少及一兩卷百一備急藥方并帶辟毒蛇蜂蝎等藥隨身也  
凡人自覺十日已上康健即須灸三數炷以

泄風氣每日必須調氣補瀉按摩導引為佳勿以康健便為常然常須安不忘危預防諸病也灸法當須避人神神禁忌法在卷中凡畜手力細累春秋皆須與轉瀉藥一度則不中天行時氣也

孫真人備急千金要方卷之八十一



孫真人備急千金要方卷之八十二 養性

宋明奉節中太常少卿元秘閣校理林億等整

養性

按摩法第四

天竺國按摩此是婆羅門法

兩手相捉紐按如洗手法

兩手淺相又翻覆向背

兩手相捉共按脛左右同

以手如挽五石力弓左右同

兩手相重按脛徐徐換身左右同

作拳向前葉左右同

作拳却頓此是開曾左右同

如拓石法左右同

以手反撻背上左右同

兩手據地縮身曲脊向上三舉

兩手抱頭宛轉脛上此是抽臂

大坐斜身偏欹如排山左右同

大坐伸兩脚即一脚向前虛掣左右同

兩手拒地迴顧此是虎視法左右同

立地反拗身三舉

兩手急相又以脚踏手中左右同  
起立以脚前後虛踏左右同  
大坐伸兩脚用當相手勾所申脚著膝中以  
手按之左右同

右十八勢但是老人日別能依此三編

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

兩手捺膝左右換身二七編

兩手捺膝左右細有二七編

兩手抱頭左右細腰二七編

左右挑頭二七編

兩手托頭三舉之

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編左右同

兩手攀頭下向三頓足

兩手相提頭上過左右三編

兩手相叉托心前推却挽三編

兩手相叉著心三編

曲腕築肋挽肘左右亦三編

左右挽前後拔各三編

舒手挽項左右三編

反手著膝手挽肘覆手著膝上左右亦三編

手摸肩從上至下使偏左右同

兩手空拳築三編

兩手相叉反覆攪各七編

外振手三編內振三編覆手振亦三編

摩細指三編

兩手反搖三編

兩手反叉上下細肘無數單用十呼

兩手上聳三編

兩手下頓三編

兩手相叉頭上過左右申肋十編

兩手拳反背上搖脊上下亦三編

兩手反挺上下直脊三編

覆掌擗腕內外振三編

覆掌前聳三編

覆掌兩手相叉交橫三編

覆掌橫直即聳三編

若有手足冷從上打至下得熱便休

舒左脚右手承之左手捺脚聳上至下直脚

三編右手捺脚亦爾

前後換足三編

左換足右換足各三編

前後却換足三編

直脚三編

細腔三編

內外振脚三編

若有脚患冷者打熱便休

細腔以意多少頓脚三編

却直脚三編

虎據左右細肩三編

推天托地左右三編

左右排山負山拔木各三編

舒手直前頓申手三編

舒兩手兩膝亦各三編

舒脚直及頓申手三編

換內脊外脊各三編

調氣法第五

彭祖曰道不在煩但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兼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氣養道當得室室閉戶安牀煖席枕高二寸半正身偃卧瞑目閉氣於胃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旦夕者足陰陽轉換之時凡是上生氣至名曰陽息而陰消暮日入後冷氣至名曰陰息而陽消是下生氣至氣至燥燥然時乃至林坐睡則是下生氣至名曰陽消而陰息旦五更初燠氣至暮日入後冷氣至常出入天地日月山川河海人畜草木一切萬物體中代謝往來無時休息進退如晝夜之更迭如海水之朝夕是天地消息之面向午展兩手於脚膝上徐徐按捺肢節口吐濁氣鼻引清氣凡吐者去故氣亦名若生氣故老子經云玄牝之門天地之根歸若存時之不勤言口鼻天地之間可以出納陰陽死生之氣也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按耳挽髮放腰咳嗽發揚振動也雙作復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徹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踉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鬢毛潤澤耳目精明今人食美氣力強健百病皆去五年十歲長存不忘得滿千萬通則去仙不遠矣人身虛無但有遊氣氣息得理即百病不生若消息失宜即諸病競起善攝養者須知調氣方為調氣方療萬病大患百口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手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上有力更取久住氣悶從口細細吐出盡遠從鼻細

細引入出氣一唯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天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如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虛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巳時三十六欲作此法先左右導引三百六十徧病有四種一冷痺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五臟各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第十一心臟病者體冷熱相法心色赤患者夢中見人著赤衣持赤刀杖火來怖人療法用呼吹二氣呼瘥冷吹治熱

肺臟病者胃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  
或作父母兄弟妻子療法用噓氣出

肝臟病者憂愁不樂悲思喜頭眼疼痛相法  
肝色青夢見人著青衣捉青刀杖或師子虎  
狼來恐怖人療法用呵氣出

脾臟病者體上遊風習習偏身痛煩悶相法  
脾色黃通土色夢或作小兒擊座人邪猶人  
或如旋風團團轉治法用唏氣出

腎臟病者體冷陰裏面自惡瘻相法腎色黑

夢見黑水及獸物捉刀杖相怖用呵氣出  
冷病者用大呼三十徧細呼十徧呼法鼻中  
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徧細吹十徧吹如吹  
物之吹當使字氣聲似字肺病者用大噓三  
十徧細噓十徧肝病者用大呵三十徧細呵  
十徧脾病者用大啼三十徧細啼十徧腎病  
者用大咽五十徧細咽三十徧此十二種調  
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徧然後乃為之

服食法第六篇

論曰凡人春服小續命湯五劑及諸補散各  
一劑夏大熱則服腎瘕湯三劑秋服黃耆等  
丸一兩劑冬服藥酒兩三劑立春日則止此  
法終身常爾則百病不生矣俗人見淺但知  
鉤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瀉以生育不  
能閉固以順養故有服餌方焉却惜曰夫欲  
服食當尋性理所宜審冷暖之道不可見彼  
得方我使服之初御藥皆先草木次石是為  
將藥之大較也所謂精粗相代階粗以至精  
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  
充便以絕粒殺氣始除藥未有用又將御女  
形神與俗無別以此致弊胡不恠哉服餌大  
體皆有次第不知其術者非止交有所損卒  
亦不得其力故服餌大法必先三蟲三蟲  
既去次服草藥好得藥力次服木藥好得力

說次服石藥依此次第乃得遂其藥性庶事  
安穩可以延齡矣  
去三蟲圓方

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  
丹三兩復移一尺內瓜子末三升復移  
一尺內大黃末三兩微火勿令焦候可  
丸九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

又方

漆升 大黃六兩 酒一升  
燕善子三分

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其餘法在三蟲  
篇中備述三蟲篇見前  
第十八卷  
服天門冬方  
天門冬曝乾搗下篩食後服方十七日



三可至十服小兒服尤良與松以苦蜜丸服之益善惟多彌佳

又方搗取汁微火煎取五千下白蜜一斗胡麻炒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

上妙包衆方一法釀酒服始傷多無苦

多即吐去病也方見第十卷中前道人年近

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天門冬生奉

高山谷在東嶽名淫羊食在中嶽名天

門冬在西嶽名管松在南嶽名百部在

北嶽名無不愈在原陸山阜名顛棘雖

然處處有之異名其實一也在北陰地

者佳取細切烈日乾之久服令人長生

氣力百倍治虛勞絕傷年老衰損羸瘦

偏枯不隨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狀

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癰疾皆去

服地黃方

生地黃五十斤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

又方地黃十斤細切以醇酒二斗漬三宿出

曝乾及復內漬取酒盡止與甘草已戟

天厚朴乾漆覆盆子各一斤搗下篩食

後酒服方寸匕日三加至二匕使人老

者還少強力無病延年

作熟乾地黃法

採地黃去其鬚葉及細根搗絞取汁以

漬肥者著甑中土若米無在已蓋上蒸

之一時出曝燥更內汁中又蒸汁盡止

便乾之亦可直切蒸之半日數以酒灑

種地黃法

之使周市至夕出曝乾可搗蜜丸服之

先擇好地黃赤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

令極燥小腸乃以竹刀切長寸餘許白

茅露既下蒸之密蓋上亦可囊盛土填

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市出

曝乾又內汁盡止率百斤生者令得一

二十斤取初八月九月中掘者其根勿

令大老強蒸則不消盡有筋脉初以地

黃內甑中時先用銅器承其下以好酒

淋地黃上令市汁後下入器中取以併

和煎汁佳

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上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生大豆黃絕穀食之不飢渴長生不老

服烏麻法

取黑皮真檀色者烏麻隨多少水拌令潤勿過濕蒸令氣徧即出曝乾如此九蒸九擣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

餌柏實方

柏子入二升擣令細淳酒四升漬攪如泥下白蜜二升棗膏三升擣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

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服昇仙渴飲水亦可和脂服之若丸如梧桐子大服十九

服松脂方

百鍊松脂下篩以蜜和內甬中勿令中風日服如博棊子一枚博棊子二日三漸漸月別服一斤不飢延年亦可淳酒和白蜜如錫日服一二兩至半斤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惟衡山東行五百里有大松皆三四十圍乃多脂又法五月刻大松陽面使向下二十四株株可得半升亦煮其老節根處有脂得用仙經云常以三月入衡山之陰取不見日月松脂鍊而餌之即不召而自來服之百日耐寒暑

採松脂法

二百日五臟補益服之五年即見西王母仙經又云諸石所生三百六十五山其可食者滿谷陰懷中松脂耳其谷正從衡山嶺直東四百八十里當橫捷正在橫嶺東北行過其南入谷五十里窮宓有石城白鶴其東方有大石四十餘丈狀如白松松下二丈有小穴東入山有丹砂可食其南方陰中有大松大三十餘圍有三十餘株不見日月皆可取服之

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無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宓有陰泉水可飲此弘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

松脂七斤以桑灰汁一石煮脂三沸接置冷水中凝復煮之凡十徧脂白矣可服今谷在衡州東南攸縣界此松脂與天下松脂不同

餌茯苓方

茯苓十斤去皮酒漬密封下十五日出之取服如博棊日三亦可屑服方寸匕凡餌茯苓皆湯煮四五沸或以水漬六七日

茯苓酥方

茯苓五斤灰汁煮十徧漿水煮十徧清水煮十徧白蜜三斤每斤煮四伏苓去生天門冬五斤去心皮牛酥三斤各三斤蠟各十斤

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甕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

兩細丸之以咽中下為度第二度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二兩二十日四兩合一百八十日藥成自後服三丸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廠及四殺休廢等日大凶此彭祖法

茯苓膏方

茯苓淨去松脂二十斤松子仁二十斤

右四味皆依法鍊之松栢仁不鍊搗篩白

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上丸如小棗每服七丸日三枚絕穀頌服取飽即得輕身明目不老此方後一本有茯苓酥古

服枸杞根方

枸杞根切一石水一石二斗煮取六斗澄清煎取三升以小麥一斗乾淨擇內汁中漬一宿曝二徃反令汁盡曝乾搗

枸杞酒方

末酒服方寸匕日二一年之中以二月八月各合一劑終身不老

枸杞根一百二十斤切以東流水四石煮一日一夜取清汁一石清麴一如家

醞法熟取清貯不津器中內乾地黃末二斤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沐浴整衣冠再拜平曉向甲寅地日出處開之其

酒赤如金色旦空腹服半升十日萬病皆愈三十日癩瘕滅惡疾人以水一升和酒半升分五服厚金翼又云若欲白石如棗杏大若二升以水三升煮一沸以此酒半合置中須臾即熟可食

餌雲母水方

上白雲母二十斤薄擘以露水八斗作湯分半洮洗雲母如此再過又取二斗作湯內芒硝十斤以雲母木器中漬之二十日出絹袋盛懸屋上勿使見風日令燥以水漬鹿皮為囊揉之從旦至

日中乃以細絹下篩淨復揉搥令得好粉五斗餘者棄之取粉一斗內崖蜜二斤攪令如粥內生竹筍中薄劑之漆固口埋北垣南崖下入地六尺覆土春夏四十日秋冬三十日出之當如澤為成

**鍊鍾乳粉法**

鍾乳一斤不問厚薄但取白淨光色好者即任用非此者不堪用先泥鐵鑊可受四五十斗者為竈貯水令滿去口三寸內乳著金銀寬卷中任有用之乃下鑊中令水沒卷上一寸餘即得當令如此勿使出水也微火燒日夜不絕水欲竭即添成煖水每一周時輒易水洗鑊并

洗乳七日七夜出之淨洗乾內寬鉢中玉椎縛格少著水研之一日一夜急著水攪令大濁澄取濁汁其乳粗者自然著底作末者即自作濁水出即經宿澄取其粗著底者准前法研之凡五日五夜皆細逐水作粉好用澄鍊取曝乾即更於銀鉢中研之一日候入肉水洗不落者佳

鍾乳散治虛羸不足六十已上人瘦弱不能食者百病方

上黨人參 石斛 乾薑  
成鍊者 三兩 各三

右四味擣下篩三味與乳合和相得均分作九貼平旦空腹溫酒服一貼日午後服一貼黃昏後服一貼三日後准此服之凡服此藥法皆三日一劑三日內止用一升半飯一升肉肉及飯惟爛不得服蔥蒜問曰何故三日少食勿得飽也答曰三夜乳在腹中重補臟腑若此飽食即推藥出腹所以不得飽食也何故不得生食由食

生故即損傷藥力藥力既損脂肪亦傷所以不得食生食也何故不得食蔥蒜蔥蒜殺藥故不得食也三日服藥既盡三日內須作羹食補之任意所便仍不用蔥蒜及鞭食也三日補訖還須准式服藥如前盡此一斤乳訖其氣力當自知耳不能具述一得此法其後服十斤二十斤任意方便可知也

**西嶽真人靈飛散方**

雲母粉 茯苓 鍾乳粉  
斤一 兩八

拍子仁 人參 續斷  
各七 兩十五 兩十二

桂心 菊花 乾地黄  
各七 兩十五 兩十二

右九味為末生天門冬十九斤取汁浸藥內銅器中蒸一石二斗黍米下米熟曝乾為末先食飲服方寸匕日一三日力倍五日血脈充盛七日身輕十日面色悅澤十五日行及奔馬三十日夜視有光七十日白髮盡落故齒皆去更取二十一匕白蜜和擣二百杵九如桐子大作八十一枚曝乾丸皆映徹如水精珠欲令髮齒復生者



吞七枚日三服即出髮未白齒不落者但服盡三百年乃白如前法服已白者餌藥至七百年乃落入山日吞七丸絕穀不飢余得此方已來將踰三紀頃面色美而悅之疑而未敢措手積年詢訪屢有名人曾餌得力遂服之一如方說但能業之不巳功不徒棄耳

孫真人備急千金要方卷之八十二

孫真人備急千金要方卷之八十三 隱一  
宋明奉節守奉節少卿元松閣校理林德普校正  
 養生  
 黃帝雜忌法第七  
 旦起勿開目洗面令人目澀失明饒淚清且常言善事勿惡言聞惡事即向所來方三唾之吉又勿嗔怒勿叱咤呼勿嗟歎勿唱奈何名曰請禍勿立膝坐而交臂膝上勿令髮覆面皆不祥勿舉足向火勿對龜罵罵凡行立坐勿背日吉勿面北坐久思不祥起凡欲行來常存魁網在頭上所向皆吉若欲征戰存斗柄在前以指敵吉勿面北冠帶凶勿向西比唾犯魁網神凶勿歎唾唾不用遠成肺病令人手足重及背痛歎嗽亦勿向西比大小便勿殺龜蛇勿怒目視日月喜令人失明行及乘馬不用迴顧則神去人不用鬼行踏乘凡過神廟慎勿輒入入必恭敬不得舉目恣意顧瞻當如對嚴君焉乃享其福耳不爾速獲其禍亦不得返首顧視神廟勿見龍蛇勿興心驚怪亦勿注意瞻視忽見鬼怪變異

之物即強抑之勿怪呪曰見怪不怪其怪自壞又路行及眾中見殊妙美女慎勿熟視而愛之此當魘魅之物使人深愛無問空山曠野稠人廣眾之中皆亦如之凡山水有沙風處勿在中浴害人欲渡者隨驢馬後急渡不傷人有水弩處射人影即死欲渡水者以物打水其弩即散急渡不傷凡諸山有孔穴入採寶者惟三月九月餘月山閉氣交犯死凡人空腹不用見尸臭氣入鼻舌上白起口常臭欲見尸者皆須飲酒見之能辟毒凶行觸熱塗中逢河勿洗面生烏點

房中補益第八  
 論曰人年四十已下多有放恣四十已上即頓覺氣力一時衰退衰退既至眾病蜂起久而不治遂至不救所以彭祖曰以人療人真得其真故年至四十須諸房中之術夫房中術者其道甚近而人莫能行其法一夕御十人閉固為謹此房中之術畢矣兼之藥餌四時勿絕則氣力百倍而智慧日新然此方之作也非欲務於淫佚苟求快意務存節欲以