千金翼方/卷12

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

←

卷第十一·小儿

千金翼方
卷第十二·养性
作者：孫思邈　唐
682年

卷第十三·辟谷

养性禁忌第一

内容：论曰：张湛称养性缮写经方，在于代者甚众，嵇叔夜论之最精，然辞旨远不会近，余之
所言，在其义与事归，实录以贻后代。不违情性之欢，而俯仰可从，不弃耳目之好，而顾眄
可行。使旨约而赡广，业少而功多，所谓易则易知，简则易从，故其大要，一曰啬神，二曰
爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言论，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰
禁忌。过此已往，未之或知也。
列子曰：一体之盈虚消息，皆通于天地，应于物类。故阴气壮则梦涉大水而恐惧，阳气壮则梦涉大火而燔 ，阴阳俱壮则梦生杀。甚饱则梦与，甚
饥则梦取，是以浮虚为疾者则梦扬，沉实为疾者则梦溺，藉带而寝者则梦蛇，飞鸟衔发者则
梦尽，心躁者梦火，将病者梦饮酒歌舞，将衰者梦哭。是以和之于始，治之于终，静神

灭想
，此养生之道备也。
彭祖曰：每施泻讫，辄导引以补其虚，不尔，血脉髓脑日损。犯之者生疾病，俗人不知补泻之义故也。饮酒吐逆，劳作汗出，以当风卧湿，饱食大呼，疾走举重，走马引强，语笑
无度，思虑太深，皆损年寿。是以为道者务思和理焉。口目乱心，圣人所以闭之。名利败身
，圣人所以去之。故天老曰：丈夫处其浓不处其薄，当去礼去圣，守愚以自养。斯乃德之源
也。
彭祖曰：上士别床，中士异被。服药百裹，不如独卧。色使目盲，声使耳聋，味使口爽，苟能节宣其宜适，抑扬其通塞者，可以增寿。一日之忌者暮无饱食，一月之忌者暮无大醉
，一岁之忌者暮须远内，终身之忌者暮常护气。夜饱损一日之寿，夜醉损一月之寿，一接损
一岁之寿，慎之。清旦初以左右手摩交耳，从头上挽两耳又引发，则面气通流。如此者令人
头不白耳不聋。又摩掌令热以摩面，从上向下二七过，去 气，令人面有光。又令人胜风

寒，时气寒热头痛，百疾皆除。真人曰：欲求长生寿考服诸神药者，当须先断房室，肃斋沐
浴熏香，不得至丧孝家及产乳处，慎之慎之。古之学道者所以山居者，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；仰视日月星辰，五逆。夜半裸形，一不祥；旦起嗔心，二不祥；向灶骂詈
，三不祥；以足纳火，四不祥；夫妻昼合，五不祥；盗师父物，六不祥。旦起常言善事，天
与之福，勿言奈何及祸事，名请祸。慎勿床上仰卧，大凶。卧伏地，大凶。饱食伏地，大凶
。以匙箸击盘，大凶。大劳行房室露卧，发癫病。醉勿食热。食毕摩腹能除百病。热食伤骨
，冷食伤肺。热无灼唇，冷无冰齿。食毕行步蜘蹰则长生，食勿大言。大饱血脉闭。卧欲得

数转侧。冬温夏凉，慎勿冒之，大醉神散越，大乐气飞扬，大愁气不通。久坐伤筋，久立伤
骨。凡欲坐，先解脱右靴履，大言。用精令人气乏，多睡令人目盲，多唾令人心烦，贪美食
令人泄痢。沐浴无常，不吉。沐与浴同日，凶。夫妻同日沐浴，凶。说梦者。凶。
凡日月蚀，救之吉，活千人。除殃，活万人。与天地同功。日月薄蚀大风大雨虹霓地动雷电霹雳大寒大雾四时节变，不可交合阴阳。慎之。
凡夏至后丙丁日冬至后庚辛日，皆不可合阴阳。大凶。
凡大月十七日、小月十六日，此各毁败日，不可交会，犯之伤血脉。凡月二日三日五日九日二十日，此生日也，交会令人无疾。
凡新沐远行及疲、饱食醉酒、大喜大悲、男女热病未瘥，女子月血新产者，皆不可合阴阳。热疾新瘥，交者死。
老子曰：凡人生多疾病者是风日之子。生而早死者是晦日之子。在胎而伤者是朔日之子。生而母子俱死者是雷霆霹雳日之子。能行步有知而死者是下旬之子。兵血死者是月水尽
之子，又是月蚀之子。虽胎不成者是弦望之子。命不长者，是大醉之子。不痴必狂者是大劳
之子。生而不成者是平晓之子。意多恐悸者是日出之子。好为盗贼贪欲者是禺中之子。性痴
行不良者是日中之子。命能不全者，是日 之子。好诈反妄者，是晡时之子。不盲必聋者是
人定之子。天地闭气不通，其子死。夜半合阴阳生子上寿，贤明。夜半后合会生子，中寿，
聪明智惠。鸡鸣合会生子，下寿，克父母。此乃天地之常理也。
天老曰：不禀五常形貌，而尊卑贵贱不等，皆由父母合会禀气寿也。得合八星阴阳，各得其时者上也，即富贵之极。得合八星阴阳，不得其时者中也。得中宫，不合八星阴阳，得
其时者下也。得下宫，不合此宿不得其时者则为凡人矣。合宿交会者非惟生子富贵，亦利身
，大吉。八星者，室、参、井、鬼、柳、张、房、心。一云凡宿也。是月宿所在，此星可以
合阴阳。
老子曰：人生大限百年，节护者可至千岁。如膏用小灶之与大灶，众人大言而我小语，

众人多繁而我小记，众人悖暴而我不怒。不以事累意，不临时俗之仪。淡然无为，神气自
满。以此为不死之药，天下莫我知也。勿谓暗昧，神见我形。勿谓小语，鬼闻我声。犯禁满
千，地收人形。人为阳善，人自报之；人为阴善，鬼神报之。人为阳恶，人身治之，人为阴
恶，鬼神治之。故天不欺人，示之以影；地不欺人，示之以响。人生天地气中，动作喘息皆
应于天，为善为恶天皆鉴之。人有修善积德而遭凶祸者，先世之余殃也。为恶犯禁而遇吉祥
者，先世之余福也。故善人行不择日，至凶中得凶中之吉，入恶中得恶中之善。恶人行动择
时日，至吉中反得吉中之凶，入善中反得善中之恶。此皆目然之符也。
老子曰：谢天地父母法。常以辰巳日黄昏时天晴日净，扫宅中甲壬丙庚之地，烧香北向稽首三过，口勿语，但心中言耳。举家皆利。谢嘿云：曾孙某乙数负黄天之气象、上帝之
始愿，合家男女大小前后所犯罪过，请为削除凶恶。在后进善人某家大小身神安，生气还。
常以此道，大吉利，除祸殃。
老子曰：正月朔晓亦可于庭中向寅地再拜，咒曰：洪华，洪华，受大道之恩，太清玄门，愿还某去岁之年，男女皆三过自咒。常行此道，可以延年。
论曰：神仙之道难致，养性之术易崇。故善摄生者常须慎于忌讳，勤于服食，则百年之内不惧于夭伤也。所以具录服饵方法以遗后嗣云。

养性服饵第二

（方三十七首）

茯苓酥

内容：主除万病，久服延年方。
取山之阳茯苓，其味甘美；山之阴茯苓，其味苦恶。拣得之勿去皮，去皮刀薄切，曝干，

蒸令气溜，以汤淋之。其色赤味苦。淋之不已，候汁味甜便止。曝干捣筛，得茯苓三斗。取
好酒大斗一石蜜一斗和茯苓，未令相得，纳一石五斗瓮中，熟搅之百遍，密封之，勿令泄气，
冬月五十日、夏月二十一日，酥浮于酒上。接取酥，其味甘美如天甘露，可作饼大如手掌，
空
屋中阴干，其色赤如枣。饥食一饼，终日不饥。此仙人度荒世药，取酒封闭，以下药，名茯
苓酥。

杏仁酥

内容：主万病，除诸风虚劳冷方。
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（一石去尖皮两仁者，拣完全者。若微有缺坏，一颗不得用。微火炒，捣作细末，

取美酒两石，研杏仁，取汁一石五斗）
上一味，以蜜一斗拌杏仁汁，煎极令浓与乳相似，纳两顶瓮中搅之，密封泥勿令泄气，与上茯苓酥同法。三十日看之，酒上出酥也。接取酥纳瓷器中封之。取酥下酒别封之。团
其药如梨大，置空屋中作阁安之，皆如饴 状，甚美。服之令人断谷。

地黄酒酥

内容：令人发白更黑，齿落更生，髓脑满实，还年却老，走及奔马，久服有子方。
粗肥地黄（十石切，捣取汁三石） 麻子（一石捣作末，以地黄汁研取汁二石七斗） 杏仁（一石去皮尖、两仁者，捣作末，以麻子汁研取汁二石五斗） 曲末（三斗）
上四味，以地黄等汁浸曲七日，候沸，以米三石分作三分，投下 一度。以药汁五斗和酿酒如家醒酒法。三日一投，九日三投，熟讫，蜜封三七日。酥在酒上，其酥色如金。以
物接取，可得大升九升酥。然后下KT 取酒封之。其糟令服药人食之，令人肥悦，百病除

愈。
食糟尽，乃服药酒及酥。一服酒一升一匙酥温酒和服之。惟得吃白饭芜菁。忌生冷酢滑猪鸡
鱼蒜。其地黄滓曝使干。更以酒三升和地黄滓捣之，曝干作饼服之。

<目录>卷第十二·养性\养性服饵第二

<篇名>造草酥方

内容：杏仁（一斗去皮尖两仁者，以水一斗研绞取汁） 粗肥地黄（十斤，熟捣，绞取汁一斗）
麻子一斗（末之，以水一斗研绞取汁）
上三味，汁凡三斗，着曲一斤，米三斗，酿如常酒，味是正熟，出，以瓮盛之，即酥凝在上。每服取热酒和之，令酥消尽（服之弥佳）。
真人服杏子丹玄隐干学道断谷以当米粮方：
上粳米（三斗，净淘沙炊作饭，干曝 纱筛下之） 杏仁（三斗，去尖两仁者，曝干，捣，以水五升研之，绞取汁，味尽止）
上二味，先煎杏仁汁令如稀面糊，置铜器中，纳粳米粉如稀粥，以 火煎。自旦至久搅勿停手，候其中水气尽则出之，阴干纸贮。欲用，以暖汤二升纳药如鸡子大，置于汤中，停
一炊久。敢食任意取足服之。

<目录>卷第十二·养性\养性服饵第二

<篇名>服天门冬丸方

内容：凡天门冬苗作蔓有钩刺者，是采得当以酢浆水煮之，湿去心皮，曝干捣筛，以水蜜中半
和之，仍更曝干。又捣末，水蜜中半和之。更曝干，每取一丸含之。有津液，辄咽之。常含
勿绝，行亦含之。久久自可绝谷。禁一切食，惟得吃大麦。

<目录>卷第十二·养性\养性服饵第二

<篇名>服黄精方

内容：凡采黄精，须去苗下节，去皮取一节，隔二日增一节，十日服四节，二十日服八节，空
腹服之。服讫不得漱口，百日以上节食，二百日病除，二年四体调和，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。山居无人之地法服时，卧食勿坐
食。坐服即入头，令人头痛。服讫经一食须乃起，即无所畏。
凡服乌麻，忌枣粟胡桃，得食淡面，余悉忌。行道持甬作劳远行，端坐三百日，一切病除。七日内宜数见秽恶，于后即不。（畏损人矣。）
服芜菁子主百疾方：
芜菁（一斗四升） 薤白（十两）
上二味，煮芜菁子曝干，捣筛，切，薤白和蒸半日，下捣一千一百三十杵，捻作饼重八两。欲绝谷，先食乃服，三日后食三饼以为例程。尽更合食，勿使绝也。

<目录>卷第十二·养性\养性服饵第二

<篇名>华佗云母丸

内容：于三人丸方：
云母粉 石钟乳（炼） 白石英 肉苁蓉 石膏 天门冬（去心） 人参 续断 菖蒲 菌
桂泽泻 秦艽 紫芝 五加皮 鹿茸 地肤子 薯蓣 石斛 杜仲（炙） 桑上寄生 细
辛
根
巴戟天 赤石脂 地黄花 枸杞 桑螵蛸 子 茯苓 天雄（炮，去皮） 山茱萸 白
术
子
上五十三味，皆用真新好者，并等分，随人多少，捣下细筛，炼白蜜和为丸如梧子，
先食服十丸，可至二十丸，日三。药无所忌，当勤相续不得废缺。百日满愈疾，久服延年益
寿，身体轻强，耳目聪明，流通荣卫，补养五脏，调和六腑，颜色充壮，不知衰老。茜

根当
洗去土阴干；地黄、荆花至时多采曝干。欲用时相接取二石许乃佳也。吾尝服一两剂大得力，
皆家贫不济乃止。又时无药足，缺十五味，仍得服之。此药大有气力，常须预求，使足服而
勿缺。又香美易服，不比诸药。

<目录>卷第十二·养性\养性服饵第二

<篇名>周白水侯散

内容：主心虚劳损，令人身轻目明，服之八十日，百骨间寒热除，百日外无所苦，
气力日益，老人宜常服之，大验。方：
远志（五分去心） 白术（七分） 桂心（一两） 人参（三分） 干姜（一两） 续
断（五分） 杜仲（五分
床仁（三分） 附子（三分，炮，去
皮） 防风（五分） 干地黄（五分） 石斛（三分） 肉苁蓉（三分） 栝蒌根（三分） 牡
蛎（三分
，熬） 石苇（三分，去皮） 钟乳（一两，炼） 赤石脂（一两） 桔梗（一两） 细辛（一两）
牛膝（三分）
上二十四味，捣筛为散。酒服钱五匕，服后饮酒一升，日二，不知，更增一钱匕，三十日身轻目明。

<目录>卷第十二·养性\养性服饵第二

<篇名>济神丸方

内容：茯神 茯苓 桂心 干姜（各四两） 菖蒲 远志（去心） 细辛 白术 人参（各三两） 甘草
上一十一味，皆捣筛，炼蜜和更捣万杵。每含一丸如弹丸，有津咽之尽，更含之。若食生冷宿食不消，增一丸。积聚结气呕逆心腹绞痛口干胀酢咽吐呕，皆含之。绝

谷者服之学仙；道士含之益心力，神验。

<目录>卷第十二·养性\养性服饵第二

<篇名>彭祖松脂方

内容：松脂（五斤，灰汁煮三十遍，浆水煮三十遍，清水煮三十遍） 茯苓（五斤，灰汁煮十
遍
，浆水煮十遍，清水煮十遍） 生天门冬（五斤，去心皮，曝干，捣作末） 真牛酥（三斤，
炼
三十遍） 白蜜（三斤，煎令沫尽） 蜡（三斤，炼三十遍）
上六味，捣筛，以铜器重汤上，先纳酥，次下蜡，次下蜜。候消讫，次下诸药，急搅之勿住手，务令大匀。讫，纳瓷器中密封，勿令泄气。先一日不食，欲服须吃好美食令大饱。
然后绝食，即服二两。二十日后服四两，又二十日服八两，细丸之，以得咽中下为度，第二
度服四两为初，二十日又服八两，又二十日服二两，第三度服八两为初，以后二十日服二两
，又二十日服四两，合二百八十日药成。自余服三丸，将补不服，亦得常以酥蜜消息美酒一
升为佳。又合药须取四时王相，特忌刑杀厌及四激休废等日，大凶。

<目录>卷第十二·养性\养性服饵第二

<篇名>守中方

内容：白蜡（一斤，炼之，凡二升酒为一度，煎却恶物，凡煎五遍） 丹砂（四两，细研） 蜜
（
一斤，炼之极净）
上三味，合丸之如小枣大，初一日服三丸，三日服九丸。如此至九日止。

茅山人服质多罗方。（出益州导江县并茂州山中）
此有三种，一者紫花根（八月采），二者黄花根亦黄（四月采），三者白花（九月采）。

上三种功能一种不别，依法采，根干已，捣筛且暖一合，酒和方寸匕，空腹服之。待药消方食。日一服，不可过之。忌昼日眠睡。三十匕为一剂，一月服。

<目录>卷第十二．养性\养性服饵第二

<篇名>第二方

内容：蜜（半合） 酥（半合）
上二味，暖之，和方寸匕服之。一法蜜多酥少。一方以三指撮为定。主疗诸风病，禁猪肉、豉等，食之即失药力。

<目录>卷第十二．养性\养性服饵第二

<篇名>第三方

内容：取散五两，生胡麻脂三升投之，微火暖之，勿令热。旦接取上油一合，暖，空肚服之
。日一服，油尽取滓服之。主偏风、半身不遂并诸百病，延年不老。

<目录>卷第十二．养性\养性服饵第二

<篇名>第四方

内容：暖水一合，和三指撮，空腹日一服。主身羸瘦及恶疮癣疥并诸风。

<目录>卷第十二．养性\养性服饵第二

<篇名>第五方

内容：暖牛乳一升，和方寸匕服之，日一服。主女人绝产无子，发白更黑。

<目录>卷第十二·养性\养性服饵第二

<篇名>第六方

内容：暖浓酪浆五合，和方寸匕服之，日一服。主膈上痰饮水气诸风。

<目录>卷第十二·养性\养性服饵第二

<篇名>第七方

内容：以牛尿一合，暖，和方寸匕服之，遣四人搦脚手，令气息通流，主五种癫。若重者从少
服渐加至一匕。若候身作金色变为少年，颜若桃李，延年益寿。
上件服药时，皆须平旦空腹服之。以静密室中，不得伤风及多语戏笑作务等事。所食桃李粳米新舂粟，禁一切鱼肉豉陈臭等物，得食乳酪油，其药功说不能尽。久服神仙，八十
老人状如少年。若触药发时，身体胀满四肢强直，俱赤脱却衣裳，向火灸

<目录>卷第十二·养性\养性服饵第二

<篇名>服地黄方

内容：生地黄（五十斤）
上一味，捣之，以水三升绞取汁，澄去滓，微火上煎减半。即纳好白蜜五升、枣脂一升，搅令相得乃止。每服鸡子大一枚，日三服。令人肥美色。
又方
上一味，细切，以淳酒二斗浸经三宿，出曝令干。又浸酒中直令酒尽。又取甘草、巴戟天、浓朴、干漆、覆盆子各一斤，各捣下筛和之，饭后酒服方寸匕，日三服，加至二匕。使
人老者还少，强力无病延年。（《千金》无甘草）
作熟干地黄法
别采地黄，去须叶及细杨，捣取汁以渍肥者，着甑中土及米无在以盖其上蒸之。一时

出，暴燥。更纳汁中又蒸之。一时出，暴以汁尽止，便干之。亦可直切地黄蒸之半日，数数
种地黄法（并造）
先择好肥地黄赤色虚软者，选取好地深耕之。可于腊月预耕冻地弥佳。择肥大地黄根切断，长三四分至一二寸许。一斛可种一亩，二月三月种之。作畦 相去一尺。生后随后锄壅
及数芸之。至九月十月视其叶小衰，乃掘取一亩得二十许斛，择取大根水净洗。其细根及剪
头尾辈亦洗之。日曝令极燥小 ，乃以刀切长寸余白茅覆甑下蒸之，密盖上，亦可囊盛土填
之。从旦至暮，当日不尽者明日又择取蒸之。先时已捣其细碎者，取汁于铜器中煎之，可如
薄饴，将地黄纳汁中周匝，出，曝干。又纳之汁尽止。率百斤生者合得三十斤。取初八月九
月中掘者，其根勿令太老，强蒸则不消，尽有筋脉。初以地黄纳甑中时，先用铜器承其下，
以好酒淋洒地黄上令匝，汁后下器中，取以并和煎汁最佳也。

<目录>卷第十二·养性\养性服饵第二

<篇名>王乔轻身方

内容：茯苓（一斤） 桂心（一斤）
上二味，捣筛炼蜜。和酒服，如鸡子黄许大，一服三丸，日一服。

<目录>卷第十二·养性\养性服饵第二

<篇名>不老延年方

内容：雷丸 防风 柏子仁
上三味，等分，捣筛为散。酒服方寸匕，日三。六十以上人亦可服二匕。久服，延年益精补脑，年未六十太盛勿服。

<目录>卷第十二·养性\养性服饵第二

<篇名>饵黄精法

内容：取黄精，以竹刀剔去皮，自仰卧生服之，尽饱为度，则不头痛。若坐服则必头痛难忍。
少食盐及一切卤物，佳。

<目录>卷第十二·养性\养性服饵第二

<篇名>饵术方

内容：取生术削去皮，炭火急炙令热，空肚饱食之，全无药气，可以当食。不假山粮，得饮水
神仙。秘之勿传。
服齐州长石法 主羸瘦不能食，疗百病方：
马牙石（一名乳石，一名牛脑石，《本草》名长石）
上，取黄白明净无瑕 者，捣密绢下，勿令极筛，恐太粗。以一石米合纳一石水中，于铜器中极搅令浊。澄时接取上汁如清浆水色，置一大器中澄如水色，去水纳滓于白练袋中
盛，经一宿，沥却水如造烟脂法，出，日中曝之令干。仍白练袋盛之，其袋每一如掌许大，
浓薄亦可。于三斗米下蒸之再遍。曝干，以手 之，令众手研之即成。擎出，每以酒服一大
匙，日三服，即觉患瘥。若觉触，以米汁滓石一鸡子大，煮三沸，去滓，顿服之。夏月不
能服散者服汤亦佳。石出齐州厉城县。药疗气痰饮不下食，百病羸瘦皆瘥。

<目录>卷第十二·养性\养性服饵第二

<篇名>服杏仁法

内容：主损心吐血，因即虚热，心风健忘，无所记忆，不能食，食则呕吐，身心战掉，

萎黄羸
瘦，进服补药，入腹呕吐并尽。不服余药，还吐至死，乃得此方。服一剂即瘥，第二剂色即
如初也。
杏仁（一升，去尖皮及两仁者熬令色黄，末之） 茯苓（一斤，末之） 人参（五两，末之）
上五味，纳铜器中，微火煎，先下蜜，次下杏仁，次下酥，次下茯苓，次下人参，调令均和，则纳于瓷器中，空肚服之一合。稍稍加之，以利为度，日再服。忌鱼肉。
有因读诵思义坐禅及为外物惊恐狂走失心方。
酥（二两） 薤白（一握，切）
上二味，捣薤千杵，温酥和搅，以酒一盏服之。至三七日，服之佳。得食枸杞、菜羹、薤白。亦得作羹。服讫而仰卧，至食时乃可食也。忌面。得力者非一。

<目录>卷第十二·养性\养性服饵第二

<篇名>镇心丸

内容：主损心不能言语，心下悬急苦痛，举动不安，数数口中腥，客热心中百病方。
防风（五分） 人参（五分） 龙齿（五分） 芎 （一两） 铁精（一两） 当归（一两） 干地
黄（五分） 黄 （一两） 麦门冬（五分，去心） 柏子仁（一两） 桂心（一两） 远志（五分，
去心） 白薛皮（三分） 白术（五分） 雄黄（一两，研） 菖蒲（一两） 茯苓（一两）

桔梗（一
两） 干姜（五分） 光明砂（一两，研） 钟乳（半两，研）
上二十一味，捣筛炼蜜和饮服梧子大五丸，渐加至十五丸，日二服，稍加至三十丸。慎腥臭等。常宜小进食为佳。宜吃酥乳。倍日将息，先须服汤。汤方如下：
玄参（三两） 干地黄（三两） 黄 （三两） 地骨皮（三两） 苁蓉（三两） 丹
参（五两） 牛膝（三两） 五味子（三两） 麦门冬（三两，去心） 桔仁（二两，去皮尖） 细
辛（三两） 磁石（五两） 生姜（三两，切） 茯苓（三两） 橘皮（二两） 韭子（半升） 柴胡（二

两，去苗）
上一十七味， 咀。以水三斗煮取三升，分为三服，后三日乃更进丸。时时食后服。服讫即仰卧少时，即左右卧，及数转动。须腰底安物令高，亦不得过久，斟酌得所。不得劳役
身心气力，服药时干食即且停一日。食讫用两三口浆水饮压之。服药时有异状貌起，勿怪之
。服丸后二日风动，药气动头，两眼赤痛，久而不瘥者，依状疗之。法取枣根直入地二尺者
白皮一握，水一升，煮取半升，一服即愈。

<目录>卷第十二．养性\养性服饵第二

<篇名>五参丸

内容：主治心虚热，不能饮食，食即呕逆，不欲闻人语方
人参（一两） 苦参（一两半） 沙参（一两） 丹参（三分） 玄参（半两）
上五味，捣筛炼蜜和为丸。食讫饮服十丸如梧子大，日二，渐加至二十丸。

<目录>卷第十二．养性\养性服饵第二

<篇名>治损心吐血方

内容：芎 二两 葱白二两 生姜（二两，切） 油（五合） 椒（二合，汗） 桂心（一两）

豉（
三合） 白粳米（四合）
上八味， 咀。芎桂二味，以水四升煮取二升，纳米油，又煎取一升，去滓，顿服。慎面。

<目录>卷第十二．养性\养性服饵第二

<篇名>正禅方

内容：春桑耳 夏桑子 秋桑叶
上三味，等分捣筛。以水一斗煮小豆一升，令大熟，以桑末一升和煮微沸，着盐豉服之，日三服，饱服无妨。三日外稍去小豆。身轻目明无眠睡，十日觉运智通初地禅，服二十日
到二禅定，百日得三禅定，累一年得四禅定。万相皆见，坏欲界，观境界，如视掌中，得见
佛性。

<目录>卷第十二·养性\养性服饵第二

<篇名>服菖蒲方

内容：二月八日采取肥实白色节间可容指者，多取阴干去毛，距择吉日捣筛百日，一两为一剂
。以药四分，蜜一分半，酥和如稠糜柔弱，令极匀，纳瓷器中密封口，埋谷聚中一百日。欲
服此药须先服泻药。吐利讫，取王相日旦空肚服一两，含而咽之，有力能消。渐加至三二
。服药至辰巳间药消讫，可食粳米乳糜。更不得吃饮食，若渴惟得少许熟汤。每日止一服
药一顿食。若直治病瘥止，若欲延年益寿求聪明益智者，宜须勤久服之。修合服食，须在静
室中，勿喜出入及昼睡，一生须忌羊肉熟葵。又主 癖咳逆上气痔漏病，最良。又令人肤体
肥充，老者光泽，发白更黑，面不皱，身轻目明，行疾如风。填骨髓，益精气。服一剂，寿
百岁。天竺摩揭陀国王舍城邑陀寺三藏法师跋摩米帝以大业八年与突厥使主至武德六年七月
二十三日为洛州大德护法师净土寺主矩师笔译出。

<目录>卷第十二·养性

<篇名>养老大例第三

内容：\x论三首\x

论曰：人之在生，多诸难遘。兼少年之时，乐游驰骋，情敦放逸，不至于道，悠然白首，方悟虚生，终无所益。年至耳顺之秋，乃希餐饵，然将欲颐性，莫测据依，追思服食者于
此二篇中求之，能庶几于道，足以延龄矣。语云：人年老有疾者不疗，斯言失矣。缅寻圣人
之意，本为老人设方，何则？年少则阳气猛盛。食者皆甘，不假医药，悉得肥壮。至于年迈
，气力稍微，非药不救。譬之新宅之与故舍，断可知矣。

论曰：人年五十以上，阳气日衰，损与日至，心力渐退，忘前失后，兴居怠惰，计授皆不称心。视听不稳，多退少进，日月不等，万事零落，心无聊赖，健忘 怒，情性变异，食
饮无味，寝处不安，子孙不能识其情，惟云大人老来恶性不可咨陈，是以为孝之道，常须慎
护其事，每起速称其所须，不得令其意负不快。故曰：为人子者，不植见落之木。淮南子曰
：木叶落，长年悲。夫栽植卉木，尚有避忌。况俯仰之间，安得轻脱乎。

论曰：人年五十以去，皆大便不利，或常苦下痢，有斯二疾，常须预防。若秘涩，则宜数食葵菜等冷滑之物。如其下痢，宜与姜韭温热之菜。所以老人于四时之中，常宜温食，
不得轻之。老人之性，必恃其老无有藉在，率多骄恣，不循轨度。忽有所好，即须称情。即
晓此术，当宜常预慎之。故养老之要，耳无妄听，口无妄言，心无妄念，此皆有益老人也。
又当爱情，每有诵念，无令耳闻，此为要妙耳。又老人之道，常念善无念恶，常念生无念杀，
常念信无念欺。养老之道，无作博戏强用气力，无举重，无疾行，无喜怒，无极视，无极听，
无大用意，无大思虑，无吁嗟，无叫唤，无吟讫，无歌啸，无垃 啼，无悲愁，无哀恸，无
庆
吊，无接对宾客，无预局席，无饮兴。能如此者，可无病，长寿斯必不惑也。又常避大

风大
雨大寒大暑大露霜霰雪旋风恶气能不触冒者，是大吉祥也。凡所居之室，必须大周密，无致
风也。夫善养老者，非其书勿读，非其声勿听，非其务勿行，非其食勿食。非其食者，所
谓猪豚鸡鱼蒜脍生肉生菜白酒大酢大咸也，常学淡食。至如黄米小豆，此等非老者所宜食，
故必忌之。常宜轻清甜淡之物，大小麦面、粳米等为佳。又忌强用力咬啮坚硬脯肉，反致折
齿破断之弊。人凡常不饥不饱不寒不热，善。行住坐卧言谈语笑寝食造次之间能行不妄失者，
则可延年益寿矣。

<目录>卷第十二·养性

<篇名>养老食疗第四

内容：\x方一十七首，论五首\x
论曰：卫汜称扁鹊云：安身之本必须于食。救疾之首，惟在于药。不知食宜者，不足以全生。不明药性者，不能以除病。故食能排邪而安脏腑，药能恬神养性以资四气。故为人子
者，不可不知此二事。是故君父有疾，期先命食以疗之。食疗不愈，然后命药。故孝子须深
知食药二性，其方在《千金方》（第二十六卷中）。
论曰：人子养老之道，虽有水陆百品珍馔，每食必忌于杂，杂则五味相挠。食之不已，为人作患。是以食敢鲜肴，务令简少。饮食当令节俭。若贪味伤多，老人肠胃皮薄，多则不
消。彭亨短气，必致霍乱。夏至以后，秋分以前，勿进肥羹， 酥酒酪等，则无他矣。夫

老人所以多疾者，皆由少时春夏取凉过多，饮食太冷，故其鱼脍、生菜、生肉、腥冷物多损
于人，宜常断之。惟乳酪酥蜜，常宜温而食之。此大利益老年。虽然，卒多食之，亦令人腹

胀泄痢。渐渐食之。

论曰：非但老人须知服食将息节度，极须知调身按摩，摇动肢节，导引行气。行气之道，礼拜一日勿住。不得安于其处以致壅滞。故流水不腐，户枢不蠹，义在斯矣。能知此者，
可得一二百年。故曰：安者非安，能安在于虑亡。乐者非乐，能乐在于虑殃。所以老人不得
杀生取肉以自养也。

<目录>卷第十二·养性\养老食疗第四

<篇名>耆婆汤

内容：主大虚冷风羸弱无颜色方（一云酥蜜汤）。

酥（一斤，炼） 生姜（一合，切） 薤白（三握，炙令黄） 酒（二斤） 白蜜（一斤，炼）
油（一升） 椒（一合，汁） 胡麻仁（一升） 橙叶（一握，炙令黄） 豉（一升） 糖（一升）

上一十一味，先以酒渍豉一宿，去滓，纳糖蜜油酥于铜器中，煮令匀沸；次纳薤姜，煮令熟；次下椒橙叶胡麻，煮沸，下二升豉汁。又煮一沸，出纳瓷器中密封，空腹吞一合。如人行十里，更一服，冷者加椒。

<目录>卷第十二·养性\养老食疗第四

<篇名>服乌麻方

内容：纯黑乌麻及旃檀色者，任多少与水拌令润，勿使太湿，蒸令气遍即下。曝干再蒸，往返
九蒸九暴讫，捣，去皮作末。空肚水若酒服二方寸匕，日二服，渐渐不饥绝谷。久服百病不
生，常服延年不老，耐寒暑。

<目录>卷第十二·养性\养老食疗第四

<篇名>蜜饵

内容：主补虚羸瘦乏气力方。
白蜜（二升） 腊月猪肪脂（一升） 胡麻油（半升） 干地黄末（一升）
上四味，合和，以铜器重釜煎，令可丸下之。服如梧桐子三丸，日三，稍加，以知为度。久服充益寿。

<目录>卷第十二．养性\养老食疗第四

<篇名>服牛乳补虚破气方

内容：牛乳（三升） 荜茇（半两，末之，绵裹）
上二味，铜器中取三升水和乳合，煎取三升，空肚顿服之，日一。二七日除一切气，慎面猪鱼鸡蒜生冷。张澹云：波斯国及大秦甚重此法，谓之悖散汤。

<目录>卷第十二．养性\养老食疗第四

<篇名>猪肚补虚羸乏气力方

内容：肥大猪肚（一具，洗如食法） 人参（一两） 椒（一两，汗） 干姜（一两半） 葱
白（七两，
细切） 粳米（半升，熟煮）
上六味，下筛合和相得，纳猪肚中缝合，勿令泄气，以水一斗半微火煮令烂熟，空腹食之。兼少与饭，一顿令尽。可服四五剂，极良。
论曰：牛乳性平，补血脉，益心，长肌肉，令人身体康强，润泽，面目光悦，志气不衰，故为人子者，须供之以为常食。一日勿缺，常使恣意充足为度也。此物胜肉远矣。

<目录>卷第十二．养性\养老食疗第四

<篇名>服牛乳方

内容：钟乳（一斤，上者细研之如粉） 人参（三两） 甘草（五两，炙） 干地黄（三两）

黄
（
三两） 杜仲（三两，炙） 苁蓉（六两） 茯苓（五两） 麦门冬（四两，去心） 薯蓣（六两）
石斛（二两）
上一十一味，捣筛为散。以水五升，先煮粟，采七升为粥，纳散七两，搅令匀和，少冷水牛渴饮之令足。不足更饮水，日一。余时患渴，可饮清水，平旦取牛乳服之，生熟任意
。牛须三岁以上、七岁以下纯黄色者为上，余色者为下。其乳常令犊子饮之，若犊子不饮
者，其乳动气不堪服也。其乳牛净洁养之，洗刷饱饲须如法用心看之。慎蒜猪鱼生冷陈臭等
物。
有人频遭重病，虚羸不可平复，以此方补之甚效。其方如下：
生枸杞根（细切一大斗以水一大石煮取六斗五升，澄清） 白羊骨（一具）
上二味，合之微火煎取五大升，温酒服之，五日令尽，不是小小补益。一方单用枸杞根。慎生冷酢滑油腻七日。

<目录>卷第十二·养性\养老食疗第四

<篇名>补五劳七伤虚损方

内容：白羊头蹄（一具以草火烧令黄赤，以净绵急塞鼻） 胡椒（一两） 荜茇（一两） 干
姜（一
两） 葱白（一升，切） 香豉（二升）
上六味，先以水煮羊头蹄骨半熟，纳药更煮，令大烂，去骨，空腹适性食之。日食一具，满七具止。禁生冷铅丹瓜果肥腻，及诸杂肉湿面白酒粘食大蒜一切蓄血，仍慎食大酢滑
五辛陈臭猪鸡鱼油等七日。

<目录>卷第十二·养性\养老食疗第四

<篇名>疗大虚羸困极方

内容：取不中水猪肪一大升，纳葱白一茎，煎令葱黄止，候冷暖，如人体空腹，平旦顿服之令
尽。暖盖覆卧，至日晡后乃食白粥稠糜，过三日后服补药，其方如下：
羊肝一具细切） 羊脊骨KT 肉（一条，细切） 曲末（半升） 枸杞根（十斤，切，
以水三大
上四味，合和，下葱白、豉汁调和羹法煎之如稠糖，空腹饱食之三服。时慎食如上。

<目录>卷第十二·养性\养老食疗第四

<篇名>补虚劳方

内容：羊肝肚肾心肺（一具以热汤洗，余细切之） 胡椒（一两） 荜茇（一两） 豉心（半
升） 葱
白（两握，去心，切） 犁牛酥（一两）
上六味，合和，以水六升缓火煎取三升，去滓，和羊肝等并汁稍口皆纳羊肚中，以绳急系肚
口，更别用一绢袋稍小于羊肚，盛肚煮之。若熟乘热出，以刀子并绢袋刺作孔，沥取汁，空
肚顿服令尽。余任意分作食之。若无羊五脏，羊骨亦可用之。其方如下：
羊骨（两具碎之）
上以水一大石，微火煎取三斗，依食法任性作羹粥面食。
不食肉人油面补大虚劳方
生胡麻油一升 浙粳米泔清一升
上二味，微火煎尽汁清乃止。出贮之，取三合，盐汁七合，先以盐汁和油令相得，溲面一斤，如常法作 饦，煮五六沸，出置冷水中，更漉出，盘上令干，乃更一叶掷沸汤中，

煮取如常法。十度煮之，麻油热乃尽，以油作 浇之，任饱食。

<目录>卷第十二·养性\养老食疗第四

<篇名>乌麻脂

内容：主百病虚劳久服耐寒暑方。
乌麻油（一升） 薤白（一斤）
上二味，微火煎薤白令黄，去滓，酒服一合，百日充肥，二百日老者更少，三百日诸病悉愈。

<目录>卷第十二·养性\养老食疗第四

<篇名>服石英乳方

内容：白石英（十五两，捣石如米粒，以绵裹密帛盛）
上一味，取牛乳三升、水三升，煎取三升，顿服之，日一度，可二十遍煮乃一易之。捣筛，以酒三升，渍二七日服之。常令酒气相接，勿至于醉，以补人虚劳更无以加也。有力
能多服一二年弥益。凡老人旧患眼暗者，勿以酒服，药当用饮下之。目暗者，能终不与酒蒜
即无所畏耳。
论曰：上编皆是食疗而不愈，然后命药，药食两攻，则病无逃矣。其服饵如下：

<目录>卷第十二·养性\养老食疗第四

<篇名>大黄丸

内容：主人虚劳百病，夫人体虚多受劳，黄 至补劳，是以人常宜将服之。方：
黄 柏子仁 天门冬（去心） 白术 干地黄 远志（去心） 泽泻 薯蓣 甘草（炙）
人参 石斛 麦门冬（去心） 牛膝 杜仲（炙） 薏苡仁 防风 茯苓 五味子 茯神 干
姜丹参 肉苁蓉 枸杞子 车前子 山茱萸 狗脊 蓐 阿胶（炙） 巴戟天 菟丝子
覆盆子
上三十一味，各一两，捣筛炼蜜丸。酒服十丸，日稍加至四十丸。性冷者，加干姜、桂心、细辛二两，患风者加独活、防风、芎 二两；老人加牛膝、杜仲、蓐 、狗脊、石斛、

鹿茸、白马茎各二两；无问长幼，常服勿绝。百日以内，慎生冷酢滑猪鸡鱼蒜油腻宿郁 。

百日后，惟慎猪、鱼、蒜、生菜、冷食。五十以上，虽暑月三伏时亦忌冷饭。依此法可终身
常得，药力不退。药有三十一味，合时或少一味亦得且服之。
彭祖延年柏子仁丸 久服强记不忘方。
柏子仁（五合） 蛇床子 菟丝子 覆盆子（各半升） 石斛 巴戟天（各二两半） 杜仲（
炙） 茯苓 天门冬（去心） 远志（各三两，去心） 天雄（一两，炮，去皮） 续断 桂心（各
一两半） 菖蒲 泽泻 薯蓣 人参 干地黄 山茱萸（各二两） 五味子（五两） 钟乳（三两
，成炼者） 肉苁蓉（六两）
上二十二味，捣筛炼蜜和丸，如桐子大。先食服二十丸，稍加至三十丸。先齐五日乃服药。服后二十日，齿垢稍去白如银；四十二日面悦泽；六十日瞳子黑白分明，尿无遗沥；八
十日四肢偏润，白发更黑，腰背不痛；一百五十日意气如少年。药尽一剂，药力周至，乃入
房内。忌猪、鱼、生冷、酢滑。

<目录>卷第十二·养性\养老食疗第四

<篇名>紫石英汤

内容：主心虚惊悸、寒热、百病，令人肥健方。
紫石英（十两） 白石英（十两） 白石脂（三十两） 赤石脂（三十两） 干姜（三十两）
上五味， 咀皆完，用二石英各取一两，石脂等三味各取三两，以水三升合以微火煎，宿勿食，分为四服，日三夜一服。后午时乃食。日日依前秤取昨日药，乃置新药中共煮，乃
至药尽常然，水数一准十，新药尽讫常添水，去滓，服之满四十日止。忌酒肉。药水皆用大
升秤，取汁亦用大升。服汤讫即行，勿住坐卧。须令药力遍身，百脉中行。若大冷者，春秋

各四十九日。服令疾退尽，极须澄清服之。

论曰：此汤补虚，除痼冷莫过于此。能用之有如反掌，恐文子者谓是常方轻易而侮之。若一剂得瘥即止，若服多令人大热，即须服冷药压之，宜审而用之。