

又方 末貝齒服一錢匕大良

又方 搗葛根汁飲之葛白屑熬黃傅瘡止血
治針折入肉中方

刮象牙末水和聚著折針上即出

又方 以鼠腦塗之

又方 磁石吸鐵者著上即出

備急千金要方卷第二十五

金要

子及

以

此

中

自

大

備急千金要方卷第二十六 食治

金澤文庫

朝奉郎守常少卿充祕閣校理判登聞檢院護軍賜緋魚袋臣林億等校正

序論第一

果實第二

菜蔬第三

穀米第四

鳥獸第五 虫魚附

序論第一

仲景曰人體平和惟須好將養勿妄服藥藥勢偏有所助令人藏氣不平易受外患夫含氣之類未有不資食以存生而不知食之有成敗百姓日用而不知水火至近而難識余慨其如此聊因筆墨之暇撰五味損益食治篇以啓童稚庶勤而行之有如影響耳

河東衛汎記曰扁鵲云人之所依者形也亂於和氣者病也
理於煩毒者藥也濟命扶危者醫也安身之本必資於食救
疾之速必憑於藥不知食宜者不足以存生也不明藥忌者
不能以除病也斯之二事有靈之所要也若忽而不學誠可
悲夫是故食能排邪而安藏腑悅神爽志以資血氣若能用
食平痾釋情遣疾者可謂良工長年餌老之竒法極養生之
術也夫爲醫者當須先洞曉病源知其所犯以食治之食療
不愈然後命藥藥性剛烈猶若御兵兵之猛暴豈容妄發發用
乖宜損傷處衆藥之投疾殃濫亦然高平王熙稱食不欲雜
雜則或有所犯有所犯者或有所傷或當時雖無災苦積久
爲人作患又食噉麩肴務令簡少魚肉果實取益人者而食之
凡常飲食每令節儉若貪味多餐臨盤大飽食訖覺腹中彭
亨短氣或致暴疾仍爲霍亂又夏至以後迄至秋分必須慎

肥膩餅臠酥油之屬此物與酒漿瓜果理極相妨夫在身所以多疾者皆由春夏取冷太過飲食不節故也又魚鱠諸腥冷之物多損於人斷之益善乳酪酥等常食之令人有筋力膽幹肌體潤澤卒多食之亦令臙脹泄利漸漸自已

黃帝曰五味入於口也各有所走各有所病酸走筋多食酸令人痿不知何以然少俞曰酸入胃也其氣瀦以收也上走

兩腠兩腠之氣瀦不能出入不出即流於胃中胃中和溫即下

注膀胱膀胱走胞胞薄以粟得酸則縮卷約而不通水道不

利故痿也陰者積一作精筋之所終聚也故酸入胃走於筋也

鹹走血多食鹹令人渴何也荅曰鹹入胃也其氣走中腠注

於諸脉脉者血之所走也與鹹相得即血凝凝則胃中汁泣

汁泣則胃中乾渴甲乙注凝則胃中竭渴則咽路焦焦故舌

乾喜渴血脉者中腠之道也故鹹入胃走於血皇甫士安云腎合三焦血

脉雖屬肝心而為中焦
之道故鹹入而走血也

辛走氣多食辛令人温心何也荅曰辛入胃也其氣走於上焦上
焦者受使諸氣而營諸陽者也薑韭之氣熏至榮衛榮衛不
時受之却溜於心下故温温痛也辛者與氣俱行故辛入胃
而走氣與氣俱出故氣盛也

苦走骨多食苦令人變嘔何也荅曰苦入胃也其氣燥而涌
泄五穀之氣皆不勝苦苦入下管下管者三焦之道皆閉則
不通不通故氣變嘔也齒者骨之所終也故苦入胃而走骨
入而復出齒必齧踈皇甫士安云水火相濟故骨氣通於心

甘走肉多食甘令人惡心何也荅曰甘入胃也其氣弱劣不
能上進於上焦而與穀俱留於胃中甘入則柔緩柔緩則虻
動虻動則令人惡心其氣外通於肉故甘走肉則肉多粟起
而胝肉皇甫士安云其氣外通於皮故曰甘潤肌肉并於皮也

黃帝問曰穀之五味所主可得聞乎伯高對曰夫食風者則有靈而輕舉食氣者則和靜而延壽食穀者則有智而勞神食草者則愚癡而多力食肉者則勇猛而多嗔是以肝木青色宜酸心火赤色宜苦脾土黃色宜甘肺金白色宜辛腎水黑色宜鹹內為五藏外主五行色配五方

五藏所合法肝合筋其榮爪心合脉其榮色脾合肉其榮唇肺合皮其榮毛腎合骨其榮髮

五藏不可食忌法多食酸則皮槁而毛夭多食苦則筋急而爪枯多食甘則骨痛而髮落多食辛則肉胝而唇褰多食鹹則脉凝泣而色變

五藏所宜食法肝病宜食麻犬肉李韭心病宜食麥羊肉杏薤脾病宜食稗米牛肉棗葵肺病宜食黃黍雞肉桃葱腎病宜食大豆黃卷豕肉栗藿

素問云肝色青宜食甘粳米牛肉棗葵皆甘心色赤宜食酸小豆犬

肉李韭皆酸肺色白且食苦麥羊肉杏薤皆苦脾色黃宜食鹹大豆豕肉栗藿皆鹹腎色黑宜食辛薤黍雞肉桃葱皆辛

五味動病法酸走筋筋病勿食酸苦走骨骨病勿食苦甘走

肉肉病勿食甘辛走氣氣病勿食辛鹹走血血病勿食鹹

五味所配法

米飯甘粳問云麻酸素問云大豆鹹麥苦黃黍辛

棗甘李酸栗鹹杏苦桃辛牛甘犬酸豕鹹

羊苦雞辛葵甘韭酸藿鹹薤苦葱辛

五藏病五味對治法肝苦急急食甘以緩之肝欲散急食辛

以散之用酸瀉之禁當風心苦緩急食酸以收之心欲奠急

食鹹以奠之用甘瀉之禁温食厚衣脾苦濕急食苦以燥之

脾欲緩急食甘以緩之用苦瀉之禁温食飽食濕地濡衣肺

苦氣上逆息者急食苦以泄之肺欲收急食酸以收之用辛

瀉之禁無寒飲食寒衣腎苦燥急食辛以潤之開腠理潤致

津液通氣也腎欲堅急食苦以結之用鹹瀉之无犯焮焮无
熱衣温食是以毒藥攻邪五穀為養五肉為益五果為助五
菜為充精以食氣氣養精以榮色形以食味味養形以生力
此之謂也神藏有五五五二十五種形藏有四方四時四季
四肢共為五九四十五以此輔神可長生久視也精順五氣
以為靈也若食氣相惡則傷精也形受味以成也若食味不
調則損形也是以聖人先用食禁以存性後制藥以防命也
故形不足者温之以氣精不足者補之以味氣味温補以存
形精岐伯云陽為氣陰為味味歸形形歸氣氣歸精精歸化
精食氣形食味化生精氣生形味傷形氣傷精精化為氣氣
傷於味陰味出下竅陽氣出上竅味厚者為陰味薄者為陰
之陽氣厚者為陽氣薄者為陽之陰味厚則泄薄則通流氣
薄則發泄厚則祕塞

素問作發熱

壯火之氣衰少火之氣壯壯火

食氣氣食少火壯火散氣少火生氣味辛甘發散為陽酸苦
涌泄為陰陰勝則陽病陽勝則陰病陰陽調和人則平安春
七十二日省酸增甘以養脾氣夏七十二日少省苦增辛以養
肺氣秋七十二日少省辛增酸以養肝氣冬七十二日少省鹹增
苦以養心氣季月各十八日省甘增鹹以養腎氣

果實第二九條

檳榔味辛溫瀉無毒消穀逐水除痰辟殺三蟲去伏尸治寸白
豆蔻味辛溫瀉無毒溫中主心腹痛止吐嘔去口氣臭
蒲桃味甘辛平無毒主筋骨濕痺益氣倍力強志令人肥健
耐飢忍風寒久食輕身不老延年治腸間水調中可作酒常
飲益人逐水利小便

覆盆子味甘辛平無毒益氣輕身令髮不白

大棗味甘辛熱滑無毒主心腹邪氣安中養脾氣助十二經

平胃氣通九竅補少氣津液身中不足大驚四肢重可和百藥補中益氣強志除煩悶心下懸治腸澼久服輕身長年不飢神仙

生棗味甘辛多食令人熱渴氣脹若寒熱羸瘦者彌不可食傷人

藕實味苦甘寒無毒食之令人心歡止渴去熱補中養神益氣力除百病久服輕身耐老不飢延年一名水芝生根寒止熱渴破留血

雞頭實味甘平無毒主濕痺膏脊膝痛補中除暴疾益精氣強志意耳目聰明久服輕身不飢耐老神仙

芡實味甘辛平無毒安中補五藏不飢輕身一名芡黃帝云七月勿食生芡芡作蟻虫

栗子味鹹温無毒益氣厚腸胃補腎氣令人耐飢生食之甚

治腰脚不遂

櫻桃味甘平瀼調中益氣可多食令人好顏色美志性

橘柚味辛温無毒主宵中瘕滿逆氣利水穀下氣止嘔欬除
膀胱留熱停水破五淋利小便治脾不能消穀却宵中吐逆
霍亂止瀉利去寸白久服去口臭下氣通神輕身長年一名
橘皮陳久者良

津符子味苦平滑多食令人口爽不知五味

梅實味酸平瀼無毒下氣除熱煩滿安心止肢體痛偏枯不
仁死肌去青黑誌惡疾止下利好唾口乾利筋脉多食壞人齒
柿味甘寒瀼無毒通鼻耳氣主腸澼不足及火瘡金瘡止痛
木瓜實味酸鹹温瀼無毒主濕痺氣霍亂大吐下後脚轉筋
不止其生樹皮無毒亦可煮用

榧實味甘平瀼無毒主五痔去三蟲殺蠱毒鬼疰惡毒

甘蔗味甘平瀆無毒下氣和中補脾氣利大腸止渴去煩解酒毒

栗棗味苦冷瀆無毒多食動宿病益冷氣發欬嗽

芋味辛平滑有毒寬腸胃充肌膚滑中一名土芝不可多食動宿冷烏芋味苦甘微寒滑無毒主消渴瘴熱益氣一名藉姑一名水萍三月採

杏核人味甘苦溫冷而利有毒主欬逆上氣腸中雷鳴喉痺下氣產乳金瘡寒心奔狇驚癇心下煩熱風氣去來時行頭痛解肌消心下急殺狗毒五月採之其一核兩人者害人宜去之杏實高生味極酸其中核猶未鞣者採之暴乾食之甚止渴去冷熱毒戶扁鵲云杏人不可久服令人目盲眉髮落動一切宿病

桃核人味苦甘辛平無毒破瘀血血閉痲邪氣殺小蟲治欬

逆上氣消心下鞭除卒暴声血破癆瘕通月水止心痛七月
採凡一切果核中有兩人者並害人不在用其實味酸無毒
多食令人有熱黃帝云飽食桃入水浴成淋病

李核人味苦平無毒主僵仆躄瘕血骨痛實味苦酸微温瀼
無毒除固熱調中宜心不可多食令人虛黃帝云李子不可
和白蜜食蝕人五內

梨味甘微酸寒瀼有毒除客熱氣止心煩不可多食令人寒
中金瘡產婦勿食令人萎困寒中

林檎味酸苦平瀼無毒止渴好唾不可多食令人百脉弱
柰子味酸苦寒瀼無毒耐飢益心氣不可多食令人臃脹久
病人食之病尤甚

安石榴味甘酸瀼無毒止咽燥渴不可多食損人肺

枇杷葉味苦平無毒主喘不止下氣正爾削取生樹皮嚼之

少少咽汁亦可煮汁冷服之大佳

胡桃味甘冷滑無毒不可多食動痰飲令人惡心吐水吐食

菜蔬第三五十一條

枸杞葉味苦平濇無毒補虛羸益精髓諺云去家千里勿食
蘿摩枸杞此則言強陽道資陰氣速疾也

蘿摩味甘平一名苦丸無毒其葉厚大作藤生摘之有白汁
出人家多種亦可生噉亦可蒸煮食之補益與枸杞葉同
瓜子味甘平寒無毒令人光澤好顏色益氣不飢久服輕身
耐老又除腎滿心不樂久食寒中可作面脂一名水芝一名
白瓜子即冬瓜人也八月採白冬瓜味甘微寒無毒除少腹
水脹利小便止消渴

凡瓜味甘寒滑無毒去渴多食令陰下癢濕生瘡發黃疸黃
帝云九月勿食被霜瓜向冬發寒熱及溫病初食時即令人

欲吐也食音心內作停水不能自消或為反胃凡瓜入水沈者食之得冷病終身不差

越瓜味甘平無毒不可多食益腸胃

胡瓜味甘寒有毒不可多食動寒熱多瘧病積瘀血熱早青瓜味甘寒無毒食之去熱煩不可久食令人多忘

冬葵子味甘寒無毒主五藏六腑寒熱羸瘦破五淋利小便婦人乳難血閉久服堅骨長肌肉輕身延年十二月採葉甘寒滑無毒宜腓久食利胃氣其心傷人百藥忌食心有黃帝云霜葵陳者生食之動五種流飲飲盛則吐水凡葵菜和鯉魚鮓食之害人四季之月土王時勿食生葵菜令人飲食不化發宿病

莧菜實味甘寒瀉無毒主青盲白翳明目除邪氣利大小便去寒熱殺虻虫久服益氣力不飢輕身一名馬莧一名莫實

即馬齒莧菜也治反花瘡

小莧菜味甘大寒滑無毒可久食益氣力除熱不可共鱉龜肉食成鼈瘕蕨菜亦成鼈瘕

邪蒿味辛溫瀋無毒主留膈中臭惡氣利腸胃

苦菜味苦大寒滑無毒上五藏邪氣厭穀胃痺腸辟大渴熱中暴疾惡瘡久食安心益氣聰察少卧輕身耐老耐飢寒一名茶草一名選一名遊冬冬不死四月上旬採

薺菜味甘溫瀋無毒利肝氣和中殺諸毒其子主明目目痛淚出其根主目瀋痛

蕪菁及蘆菔菜味苦冷瀋無毒利五藏輕身益氣宜久食蕪菁子明目九蒸暴療黃疸利小便久服神仙根主消風熱毒腫不可多食令人氣脹

菘菜味甘溫瀋無毒久食通利腸胃除留中煩解消渴本是

蔓菁也種之江南即化為菘亦如枳橘所生土地隨變

芥菜味辛溫無毒歸臯除腎邪大破欬逆下氣利九竅明耳目安中久食溫中又云寒中其子味辛辛亦歸臯有毒主喉痺去一切風毒腫黃帝云芥菜不可共兔肉食成惡邪病苜蓿味苦平瀋無毒安中利人四體可久食

荏子味辛溫無毒主欬逆下氣溫中補髓其葉主調中去臭氣九月採陰乾用之油亦可作油衣

蓼實味辛溫無毒明目溫中解肌耐風寒下水氣面目浮腫却癰疽其葉辛歸舌治大小腸邪氣利中益志黃帝云蓼食過多有毒發心痛和生魚食之令人脫氣陰核疼痛求死婦人月事來不用食蓼及蒜喜爲血淋帶下二月勿食蓼傷人腎扁鵲云蓼久食令人寒熱損骨髓殺丈夫陰氣少精

葱實味辛溫無毒宜肺辛歸頭明目補中不足其莖白平滑

可作湯主傷寒寒熱骨肉碎痛能出汗治中風面目浮腫喉
痺不通安胎殺桂其青葉溫辛歸目除肝中邪氣安中利五
藏益目精發黃疽殺百藥毒其根鬚平主傷寒頭痛葱中涕
及生葱汁平滑止尿血解藜蘆及桂毒黃帝云良生葱即噉
蜜變作下利食燒葱并噉蜜擁氣而死正月不得食生葱令人
面上起遊風

格葱味辛微溫無毒除瘴氣惡毒久食益膽氣強志其子主
洩精

薤味苦辛溫滑無毒宜心辛歸骨主金瘡瘡敗能生肌肉輕
身不飢耐老菜芝也除寒熱去水氣溫中散結氣利產婦病
人諸瘡中風寒水腫生擣傅之餽骨在咽不下者食之則去
黃帝云薤不可共牛肉作羹食之成瘕疾韭亦然十月十一
月十二月勿食生薤令人多涕唾

韭味辛酸温瀆無毒辛歸心宜肝可久食安五藏除胃中熱
不利病人其心腹有固冷者食之必加劇其子主夢泄精尿
色白根煮汁以養髮黃帝云霜韭凍不可生食動宿飲飲盛
必吐水五月勿食韭損人滋味令人乏氣力二月三月宜食
韭大益人心

白藺荷味辛微温瀆無毒主中蠱及瘡病搗汁服二合日二
生根主諸瘡

菘菜味甘苦大寒無毒主時行壯熱解風熱惡毒

紫蘇味辛微温無毒下氣除寒中其子尤善

雞蘇味辛微温瀆無毒主吐血下氣一名水蘇

羅勒味苦辛温平瀆無毒消停水散毒氣不可久食瀆榮衛諸氣
蕪荑味辛平熱滑無毒主五内邪氣散皮膚骨節中淫淫温
行毒去三蟲能化宿食不消逐寸白散腹中温温喘息一名

無姑一名藪唐盛器物中甚辟水蛭其氣甚臭此即山榆子作
之凡榆葉味甘平滑無毒主小兒疳小便不利傷暑熱困悶
煮汁冷服生榆白皮味甘冷無毒利小便破五淋花主小兒
頭瘡

胡荽子味酸平無毒消穀能復食味葉不可久食令人多忘
華佗云胡荽菜患胡臭人患口臭氣臭墮齒人食之加劇腹內
患邪氣者彌不得食食之發宿病金瘡尤忌

海藻鹹寒滑無毒主癭瘤結氣散頸下鞭核痛者腸內上下
雷鳴下十二水腫利小便起男子陰氣

昆布味鹹寒滑無毒下十二水腫癭瘤結氣瘻瘡破積聚
茛蒿味辛平無毒安心氣養脾胃消痰飲

白蒿味苦辛平無毒養五藏補中益氣長毛髮久食不死白
兔食之仙

吳葵一名蜀葵味甘微寒滑無毒花定心氣葉除客熱利腸胃不可久食鈍人志性若食之被狗齧者瘡永不差

藿味鹹寒滑無毒宜腎主大小便數去煩熱

香薷味辛微溫主霍亂腹痛吐下散水腫煩心去熱

甜瓠味甘平滑無毒主消渴惡瘡鼻口中肉爛痛其葉味甘平主耐飢扁鵲云患脚氣虛脹者不得食之其患永不除

蓴味甘寒滑無毒主消渴熱痺多食動痔病

落葵味酸寒無毒滑中散熱實悅澤人面一名天葵一名藜藿露
藜藿味酸平無毒主積年惡瘡痔不愈者五月五日日中採

之即名滋草一名雞腸草乾之燒作焦灰用扁鵲云丈夫患

惡瘡陰頭及莖作瘡膿爛疼痛不可堪忍久不差者以灰一

分蚯蚓新出屎泥二分以少水和研緩如煎餅麪以泥瘡上

乾則易之禁酒麪五辛并熱食等黃帝云藜藿合鮓鮮食之

發消渴病令人多忘別有一種近水渠中溫濕處冬生其狀
類胡荽亦名雞腸菜可以療痔病一名天胡荽

藪味辛微溫有小毒主蠅蝮尿瘡多食令人氣喘不利人脚
多食脚痛

葫味辛溫有毒辛歸五藏散癰疽治匿瘡除風邪殺蠱毒氣
獨子者最良黃帝云生葫合青魚鮓食之令人腹内生瘡腸
中腫又成疝瘕多食生葫行房傷肝氣令人面無色四月八
月勿食葫傷人神損膽氣令人喘悸脇肋氣急口味多爽

小蒜味辛溫無毒辛歸脾腎主霍亂腹中不安消穀理胃氣
溫中除邪痺毒氣五月五日採暴乾葉主心煩痛解諸毒小
兒丹癩不可久食損人心力黃帝云食小蒜噉生魚令人奪氣
陰核疼求死三月勿食小蒜傷人志性

茗葉味苦鹹酸冷無毒可以久食令人有力悅志微動氣黃帝

云不可共韭食令人身重

蕃荷菜味苦辛温無毒可以食却腎氣令人口氣香芻豢主辟邪毒除勞弊形瘦疲倦者不可以食動消渴病

蒼耳子味苦甘温菜味苦辛微寒瀆有小毒主風頭寒痛風濕痺四肢拘急癱痛去惡肉死肌膝痛溪毒久服益氣耳目聰明強志輕身一名胡荽一名地葵一名施一名常思蜀人名羊負來秦名蒼耳魏人名隻刺黃帝云戴甲蒼耳不可共猪肉食害人食甜粥復以蒼耳甲下之成走注又患兩脇立秋後忌食之

食菜萹味辛苦大温無毒九月採停陳久者良其子閉口者有毒不任用止痛下氣除欬逆去五藏中寒冷温中諸冷實不消其生白皮主中惡腹痛止齒疼其根細者去三蟲寸白黃帝云六月七月勿食菜萹傷神氣令人起伏氣咽喉不通

徹賊風中人口僻不能語者取茱萸一升去黑子及合口者
好豉三升二物以清酒和煮四五沸取汁冷服半升日三得小
汗差薑齧生嚼茱萸封上止

蜀椒味辛大熱有毒主邪氣溫中下氣留飲宿食能使痛者
癢癢者痛久食令人乏氣失明主效逆逐皮膚中寒冷去死
肌濕痺痛心下冷氣除五藏六腑寒百骨節中積冷溫瘧大
風汗自出者止下利散風邪合口者害人其中黑子有小毒
下水仲景云熬用之黃帝云十月勿食椒損人心傷血脈
乾薑味辛熱無毒主胃中滿效逆上氣溫中止漏血出汗逐
風濕痺腸辟下利寒冷腹痛中惡霍亂脹滿風邪諸毒皮膚
間結氣止唾血生者尤良

生薑味辛微溫無毒辛歸五藏主傷寒頭痛去淡下氣通汗
除鼻中塞效逆上氣止嘔吐去胃膈上臭氣通神明黃帝云

八月九月勿食薑傷人神損壽胡居士云薑殺腹內長蟲久服令人少志少智傷心性

薑葵味苦平無毒久服除人心煩急動痰冷身重多懈慳
芸臺味辛寒無毒主瘡脚痺若舊患瘡脚痛者不可食必加
劇又治油腫丹毒益胡臭解禁呪之輩出五明經其子主夢
中泄精與鬼交者胡居士云世人呼為寒菜甚辣胡臭人食
之病加劇隴西氏羌中多種食之

竹筍味甘微寒無毒主消渴利水道益氣力可久食患冷人
食之心痛

野苣味苦平無毒久服輕身少睡黃帝云不可共蜜食之作
痔白苣味苦平無毒益筋力黃帝云不可共酪食必作蟲

茴香菜味苦辛微寒瀆無毒主霍亂辟熱除口氣臭肉和水
煮下少許即無臭氣故曰茴香醬臭末中亦香其子主蛇咬

瘡久不差擣傅之又治九種瘰

蕈菜味甘苦寒無毒主小兒火丹諸毒腫去暴熱

藍菜味甘平無毒久食大益腎填髓腦利五藏調六腑胡居士云河東隴西羌胡多種食之漢地甚有其葉長大厚煮食甘美經冬不死春亦有英其花黃生角結子子甚治人多睡

菖竹葉味甘平瀉無毒主浸淫疥癩疽痔殺三蟲女人陰蝕扁鵲云煮汁與小兒冷服治蛔蟲

蘄菜味甘苦酸冷瀉無毒益筋力去伏熱治五種黃病生擣絞汁冷服一升日二黃帝云五月五日勿食一切菜發百病凡一切菜熟煮熟食時病差後食一切肉并蒜食竟行房病發必死時病差後未健食生青菜者手足必青腫時病差未健食青菜竟行房病更發必死十月勿食被霜菜令人面上無光澤目澇痛又瘡發心痛要疼或致心瘧發時手足十指爪皆

青困痿

穀米第四二十七條

薏苡人味甘溫無毒主筋拘攣不可屈伸久風濕痺下氣久服輕身益力其生根下三蟲名醫云薏苡人除筋骨中邪氣不仁利腸胃消水腫令人能食一名薏一名感米蜀人多種食之

胡麻味甘平無毒主傷中虛羸補五內益氣力長肌肉填髓腦堅筋骨療金瘡止痛及傷寒溫瘧大吐下後虛熱困乏久服輕身不老明目耐寒暑延年作油微寒主利大腸產婦胞衣不落生者摩瘡腫生禿髮去頭面遊風一名巨勝一名狗虱一名方莖一名鴻藏葉名青蘘主傷暑熱花主生禿髮七月採最上標頭者陰乾用之

白麻子味甘平無毒宜肝補中益氣肥健不老治中風汗出

逐水利小便破積血風毒腫復血脉產後乳餘疾能長髮可
為沐藥久服神仙

粘味甘微溫無毒補虛冷益氣力止腸鳴咽痛除唾血却卒嗽
大豆黃卷味甘平無毒主久風濕痺筋攣膝痛除五藏胃氣
結積益氣止毒去黑誌面黥潤澤皮毛宜腎生大豆味甘平
冷無毒生擣淳酢和塗之治一切毒腫并止痛煮汁冷服之
殺鬼毒逐水脹除胃中熱却風痺傷中淋露下瘀血散五
藏結積內寒殺烏頭三建解百藥毒不可久服令人身重
其熬屑味甘溫平無毒主胃中熱去身腫除痺消穀止腹脹九月
採黃帝云服大豆屑忌食猪肉炒豆不得與一歲已上十歲
已下小兒食食音噉猪肉必擁氣死

赤小豆味甘鹹平冷無毒下水腫排膿血一名赤豆不可久
服令人枯燥

青小豆味甘鹹溫平澆無毒主寒熱熱中消渴止泄利利小便除吐逆卒澀下腹脹滿一名麻累一名胡豆黃帝云青小豆合鯉魚鮓食之令人肝至五年成乾疝病

大豆豉味苦甘寒澆無毒主傷寒頭痛寒熱辟瘴氣惡毒煩躁滿悶虛勞喘吸兩脚疼冷殺六畜胎子諸毒

大麥味鹹微寒滑無毒宜心主消渴除熱久食令人多力健行作蘖溫消食和中熬末令赤黑搗作麩止泄利和清酢漿服之日三夜一服

小麥味甘微寒無毒養肝氣去客熱止煩渴咽燥利小便止漏血唾血令女人孕必得易作麩六月作者溫無毒主小兒癩食不消下五痔蟲平胃氣消穀止利作麩溫無毒不能消熱止煩不可多食長宿癖加客氣難治

青粱米味甘微寒無毒主胃痺熱中除消渴止泄利利小便

益氣力補中輕身長年

黃梁米味甘平無毒益氣和中止泄利人呼爲竹根米又却當風卧濕寒中者

白梁米味甘微寒無毒除熱益氣

粟米味鹹微寒無毒養腎氣去骨痺熱中益氣

陳粟米味苦寒無毒主胃中熱消渴利小便

丹黍米味苦微温無毒主欬逆上氣霍亂止泄利除熱去煩渴白黍米味甘辛温無毒宜肺補中益氣不可久食多熱令人煩黃帝云五種黍米合蒸食之令人成痼疾又以脯腊著五種黍米中藏儲食之云令人閉氣

陳廩米味鹹酸微寒無毒除煩熱下氣調胃止泄利黃帝云久藏脯腊安米中滿三月人不知食之害人

籩米味苦微温無毒主寒中下氣除熱

秫米味甘微寒無毒主寒熱利大腸治漆瘡

酒味苦甘辛大熱有毒行藥勢殺百邪惡氣黃帝云暴下後飲酒者膈上變為伏熱食生菜飲酒莫炙腹令人腸結扁鵲云久飲酒者腐腸爛胃潰髓蒸筋傷神損壽醉當風卧以扇自扇成惡風醉以冷水洗浴成疼痺大醉汗出當以粉粉身令其自乾發成風痺常日未沒食訖即莫飲酒終身不乾嘔飽食訖多飲水及酒成痞僻

菹豆味甘微溫無毒和中下氣其葉平主霍亂吐下不止
稷米味甘平無毒益氣安中補虛和胃宜脾

粳米味辛苦平無毒主心煩斷下利平胃氣長肌肉溫又云生者冷燔者熱

糯米味苦溫無毒溫中令人能食多熱大便鞭

酢味酸溫溼無毒消癰腫散水氣殺邪去毒血運扁鵲云多食

酢損人骨能理諸藥消毒

蕎麥味酸微寒無毒食之難消動大熱風其葉生食動刺風
令人身癢黃帝云作麪和猪羊肉熟食之不過八九頓作熱
風令人眉鬚落又還生仍希少涇邠已北多患此疾

塩味鹹温無毒殺鬼蠱邪注毒氣下部墜瘡傷寒寒熱能吐
胃中痰癖止心腹卒痛堅肌骨不可多食傷肺喜欬令人色
膚黑損筋力扁鵲云塩能除一切大風疾痛者炒熨之黃帝
云食甜粥音食塩即吐或成霍亂

鳥獸第五

四十條

人乳汁味甘平無毒補五藏令人肥白悅澤馬乳汁味辛温
無毒止渴牛乳汁味甘微寒無毒補虛羸止渴入生薑葱白
止小兒吐乳補勞羊乳汁味甘微温無毒補寒冷虛乏少血
色令人熱中驢乳味酸寒二云大寒無毒主大熱疔瘡止渴

母猪乳汁平無毒主小兒驚癇以飲之神妙

馬牛羊酪味甘酸微寒無毒補肺藏利大腸黃帝云食甜酪音即食大酢者變作血瘕及尿血華佗云馬牛羊酪蚰蜒入耳者灌之即出

沙牛及白羊酥味甘微寒無毒除胃中客氣利大小腸治口瘡牦牛酥味甘平無毒去諸風濕痺除熱利大便去宿食

醍醐味甘平無毒補虛去諸風痺百練乃佳甚去月蝕蒼添髓補中填骨久服增年

熊肉味甘微寒微溫無毒主風痺不仁筋急五緩若腹中有積聚寒熱羸瘦者食熊肉病永不除其脂味甘微寒治法與肉同又去頭瑒白禿面黥黥食飲嘔吐久服強志不飢輕身長年黃帝云一切諸肉煮不熟生不斂者食之成瘕熊豕猪二種脂不可作燈其烟氣入人目失明不能遠視

殺羊角味酸苦溫微寒無毒主青盲明目殺疥蟲止寒泄心
畏驚悸除百節中結氣及風傷蠱毒吐血婦人產後餘痛燒
之殺鬼魅辟虎狼久服安心益氣輕身勿令中濕有毒髓味
甘溫無毒主男子女人傷中陰陽氣不足却風熱止毒利血
脉益經氣以酒和服之亦可久服不損人

青羊膽汁冷無毒主諸瘡能生人身脉治青盲明目肺平補
肺治嗽止渴多小便傷中止虛補不足去風邪肝補肝明目
心主憂恚膈中逆氣腎補腎氣虛弱益精髓頭骨主小兒驚
癇煮以浴之蹄肉平主丈夫五勞七傷肉味苦甘大熱無毒
主煖中止痛字乳餘疾及頭腦中大風汗自出虛勞寒冷能
補中益氣力安心止驚利產婦不利時患人頭肉平主風眩
瘦疾小兒驚癇丈夫五勞七傷其骨熱主虛勞寒中羸瘦其
宿有熱者不可食生脂止下利脫肛去風毒婦人產後腹中

絞痛肚主胃反治虛言羸小便數止虛汗黃帝云羊肉共酢食之傷人心亦不可共生煎酪和食之害人凡一切羊蹄甲中有珠子白者名羊懸筋食之令人癩白羊黑頭食其腦作腸癰羊肚共飯飲常食久久成反胃作噎病甜粥共肚食之令人多唾喜吐清水羊腦猪腦男子食之損精氣少子若欲食者研之如粉和醋食之初不如不食佳青羊肝和小豆食之令人目少明一切羊肝生共椒食之破人五藏傷心最損小兒彌忌水中柳木及白楊木不得銅器中煮羶羊肉食之丈夫損陽女子絕陰暴下後不可食羊肉髓及骨汁成煩熱難解還動利凡六畜五藏著草自動搖及得鹹酢不變色又墮地不汗又與犬犬不食者皆有毒殺人六月勿食羊肉傷人神氣

沙牛髓味甘温無毒安五藏平胃氣通十二經脉理三焦約

溫骨髓補中續絕傷益氣力止泄利去消渴皆以清酒和煖服之肝明目膽可丸百藥味苦大寒無毒除心腹熱渴止下利去口焦燥益目精心主虛忘腎去濕痺補腎氣益精齒主小兒牛癩肉味甘平無毒主消渴止唾涎出安中益氣力養脾胃氣不可常食發宿病自死者不任食喉嚨主小兒啤

黃犍沙牛黑牯牛尿味苦辛微溫平無毒主水腫腹脚俱滿者利小便黃帝云烏牛自死北首者食其肉害人一切牛盛熱時卒死者撻不堪食食之作腸癰患甲蹄牛食其蹄中拒筋令人作肉刺獨肝牛肉食之殺人牛食蛇者獨肝患疥牛馬肉食令人身體癢牛肉共猪肉食之必作寸白蟲直爾黍米白酒生牛肉共食亦作寸白大忌人下利者食自死牛肉必劇一切牛馬乳汁及酪共生魚食之成魚瘕六畜脾人生莫食十二月勿食牛肉傷人神氣

馬心主喜忘肺主寒熱莖痿肉味辛苦平冷無毒主傷中除
熱下氣長筋強腰脊壯健強志利意輕身不飢黃帝云白馬
自死食其肉害人白馬玄頭食其腦令人顛白馬鞍下烏色
徹肉裏者食之傷人五藏下利者食馬肉必加劇白馬青蹄
肉不可食一切馬汗氣及毛不可入食中害人諸食馬肉心
煩悶者飲以美酒則解白酒則劇五月勿食馬肉傷人神氣
野馬陰莖味酸鹹溫無毒男子陰痿縮少精肉辛平無毒主
人馬癩筋脉不能自收周痺肌不仁病死者不任用
驢肉味酸平無毒主風狂愁憂不樂能安心氣病死者不任
用其頭燒却毛煮取汁以浸麴釀酒甚治大風動搖不休者
皮膠亦治大風

狗陰莖味酸平無毒主傷中丈夫陰痿不起

狗腦主頭風痺下部匿瘡瘡中息肉肉味酸鹹溫無毒宜腎安

五藏補絕傷勞損久病大虛者服之輕身益氣力黃帝云白
犬合海鮪食之必得惡病白犬自死不出舌者食之害人犬
春月多狂若鼻赤起而燥者此欲狂其肉不任食九月勿食
犬肉傷人神氣

狫卵味甘溫無毒除陰莖中痛驚癩鬼氣蠱毒除寒熱貫豚
五瘞邪氣攣縮一名狫顛陰乾勿令敗狫肉味辛平有小毒
不可久食令人遍體筋肉碎痛之氣大猪後脚懸蹄甲無毒
主五痔伏熱在腹中腸癰內蝕取酒浸半日炙焦用之大猪
四蹄小寒無毒主傷撻諸敗瘡母猪蹄寒無毒煮汁服之下
乳汁甚解石藥毒大猪頭肉平無毒補虛乏氣力去驚癩鬼
毒寒熱五瘞腦主風眩心平無毒主驚邪憂恚虛悸氣逆
婦人產後中風聚血氣驚恐腎平無毒除冷利理腎氣通膀
胱肝味苦平無毒主明目猪喙微寒無毒主凍瘡痛瘡肚微寒

無毒補中益氣止渴斷暴利虛弱腸微寒無毒主消渴小便
數補下焦虛竭其肉間脂肪平無毒主煎諸膏藥破冷結散
宿血解斑猫元青毒猪洞腸平無毒主洞腸挺出血多者假
猪肉味苦酸冷無毒主狂病多日不愈凡猪肉味苦微寒宜
腎有小毒補腎氣虛竭不可以食令人少子精發宿病弱筋
骨閉血脉虛人肌有金瘡者食之瘡尤甚猪血平澀無毒主
卒下血不止美清酒和炒服之又主中風絕傷頭中風眩及
諸淋露賁肫暴氣黃帝云凡猪肝肺共魚鱠食之作癰疽猪
肝共鯉魚腸魚子食之傷人神鈍腦損男子陽道臨房不能
行事八月勿食猪肺及糝和食之至冬發疽十月勿食猪肉
損人神氣

鹿頭肉平主消渴多夢妄見者生血治癰腫莖筋主勞損蹄
肉平主脚膝骨中疼痛不能踐地骨主內虛續絕傷補骨可

作酒髓味甘温主丈夫婦人傷中脉絕筋急痛欬逆以酒和服腎平主補腎氣肉味苦温無毒補中強五藏益氣力肉生者主中風口僻不正細細剉之以薄僻上華佗云和生椒擣薄之使人專看之正則急去之不爾復牽向不僻處角錯取屑一升白蜜五升澲之微火熬令小變色暴乾更擣篩服方寸匕日三令人輕身益氣力強骨髓補絕傷黃帝云鹿膽白者食其肉害人白鹿肉不可和蒲白作羹食發惡瘡五月勿食鹿肉傷人神氣胡居士云鹿性驚烈多別良草恒食九物餘者不嘗群處必依山岡產歸下澤饗神用其肉者以其性烈清淨故也凡餌藥之人不可食鹿肉服藥必不得力所以然者以鹿常食解毒之草是故能制毒散諸藥故也九草者葛葉花鹿葱鹿藥白蒿水芹甘草齊頭蒿山蒼耳薺苳麋骨微温無毒主虛損泄精肉味甘温無毒補益五藏髓益

氣力悅澤人面麋無膽所以怯弱多驚恐黃帝云五月勿食
麋肉傷人神氣

麋脂味辛溫無毒主癰腫惡瘡死肌寒熱風寒濕痺四肢拘
緩不收風頭腫氣通腠理柔皮膚不可近男子陰令痿一名
宮脂十月取黃帝云生麋肉共蝦汁合食之令人心痛生麋
肉共雉肉食之作固疾

虎肉味酸無毒主惡心欲嘔益氣力止多唾不可熱食壞人
齒虎頭骨治風邪虎眼睛主驚癇

豹肉味酸溫無毒宜腎安五藏補絕傷輕身益氣久食利人
狸肉溫無毒補中輕身益氣亦治諸注黃帝云正月勿食虎
豹狸肉傷人神損壽

兔肝主目闇肉味辛平瀼無毒補中益氣止渴兔無脾所以
能走蓋以屬二月建卯木位也木剋土故無脾焉馬無脾亦

能走也黃帝云兔肉和獺肝食之三日必成遁尸共白雞肝
心食之令人面失色一年成瘡黃共薑食變成霍亂共白雞
肉食之令人血氣不行二月勿食兔肉傷人神氣

生鼠微溫無毒主踣折續筋補骨擣薄之三日一易

獺肝味甘有小毒主鬼疰蠱毒却魚鯁止久嗽皆燒作灰酒
和服之獺肉味甘溫無毒主時病疫氣牛馬時行病皆煮取
汁停冷服之六畜灌之

狐陰莖味甘平有小毒主女子絕產陰中癢小兒陰癩卵腫
肉并五藏及腸肚味甘微寒有毒主蠱毒寒熱五藏固冷小
兒驚癇大人狂病見鬼黃帝云麝肉共鵠肉食之作癥瘕

野豬青蹄不可食及獸赤足者不可食野獸自死北首伏地
不可食獸有歧尾不可食家獸自死共鱸汁食之作疽瘡十
一月勿食經夏臭脯成水病作頭眩丈夫陰痿甲子日勿食

一切獸肉大吉鳥飛投人不肯去者口中必有物開看無者
拔一毛放之大吉一切禽獸自死無傷處不可食三月三日
勿食鳥獸五藏及一切果菜五辛等物大吉

丹雄雞肉味甘微溫無毒主女人崩中漏下赤白沃補虛濕
中能愈久傷之瘡不肯差者通神殺惡毒黃雌雞肉味酸鹹
平無毒主傷中消渴小便數而不禁腸澀泄利補益五藏絕
傷五勞益氣力雞子黃微寒主除熱火灼爛瘡瘻可作虎魄
神物卵白汁微寒主目熱赤痛除心下伏熱止煩滿欬逆小
兒泄利婦人產難胞衣不出生吞之白雄雞肉味酸微溫無
毒下氣去狂邪安五藏傷中消渴烏雄雞肉味甘溫無毒補
中止心痛黑雌雞肉味甘平無毒除風寒濕痺五緩六急安
胎黃帝云一切雞肉合魚肉汁食之成心疲雞具五色者食
其肉必狂若有六指四距玄雞白頭家雞及野雞鳥生子有文

八字雞及野鳥死不伸足爪此種食之害人雞子白共蒜食
之令人短氣雞子共鼈肉蒸食之害人雞肉獾肉共食作遁
尸注藥所不能治食雞子噉生葱變成短氣雞肉犬肝腎共
食害人生葱共雞犬肉食令人穀道終身流血烏雞肉合鯉
魚肉食生癰疽雞兔犬肉和食必泄利野雞肉共家雞子食
之成遁尸尸鬼纏身四肢百節疼痛小兒五歲已下飲乳未
斷者勿食雞肉二月勿食雞子令人常惡心丙午日食雞雉
肉丈夫燒死目盲女人血死妄見四月勿食暴雞肉作內疽
在胷腋下出漏孔丈夫少陽婦人絕孕虛勞乏氣八月勿食
雞肉傷人神氣

雉肉酸微寒無毒補中益氣止泄利久食之令人瘦背主蟻
瘻黃帝去八月建酉日食雞肉令人短氣八月勿食雞肉損
人神氣

白鵝脂主耳卒聾消以灌耳毛主射工水毒肉味辛平利五藏
鴛肪味甘平無毒主風虛寒熱肉補虛乏除客熱利藏腑利
水道黃帝云六月勿食鴛肉傷人神氣

鴛鴦肉味苦微溫無毒主瘦瘡清酒浸之炙令熱以薄之亦
炙服之又治夢思慕者

鴈肪味甘平無毒主風癢拘急偏枯血氣不通利肉味甘平
無毒久服長髮鬚鬚眉益氣不飢輕身耐暑黃帝云六月勿
食鴈肉傷人神氣

越鷲屎味辛平有毒主殺蠱毒鬼注逐不祥邪氣破五瘡利
小便熬香用之治口瘡肉不可食之入水為蛟龍所殺黃帝
云十一月勿食鼠肉鷲肉損人神氣

石蜜味甘平微寒無毒主心腹邪氣驚癇瘕安五藏治諸不
足益氣補中止腹痛解諸藥毒除衆病和百藥養脾氣消

心煩食飲不下止腸澼去肌中疼痛治口瘡明耳目久服強
志輕身不飢耐老延年神仙一名石飴白如膏者良是今諸
山崖處蜜也青赤蜜味酸噉食之令人心煩其蜂黑色似螻
黃帝云七月勿食生蜜令人暴下發霍亂蜜蠟味甘微溫無
毒主下利膿血補中續絕傷除金瘡益氣力不飢耐老白蠟
主久泄澼差後重見血者補絕傷利小兒久服輕身不飢生於
蜜房或木石上惡芫花百合此即今所用蠟也

蝮蛇肉平有毒釀酒去癩疾諸九瘦心腹痛下結氣除蠱毒
其腹中吞鼠平有小毒主鼠瘦

原蠶雄蛾味鹹溫有小毒主益精氣強男子陽道交接不倦
甚治泄精不用相連者

鯁魚味甘無毒主百病

鰻鱺魚味甘大溫有毒主五痔瘦殺諸蟲

千金方二十六
卽魚肉味甘大温黑者無毒主補中養血治瀝脣五月五日
取頭骨平無毒燒服止久利

鱒魚

徒河反

平無毒主少氣吸吸足不能立地黄帝云四月勿

食蛇肉鱒肉損神害氣

烏賊魚骨味鹹微温無毒主女子漏下赤白經汁血閉陰蝕
腫痛寒熱癥瘕無子驚氣入腹腹痛環臍丈夫陰中痛而腫
令人有子肉味酸平無毒益氣強志

鯉魚肉味甘平無毒主欬逆上氣痺黃止渴黃帝云食桂竟
食鯉魚肉害人腹中宿癥病者食鯉魚肉害人

鯽魚味甘平無毒主一切瘡燒作灰和醬汁傅之日二又去
腸癰黃帝云魚白目不可食之魚有角食之發心驚害人魚
無腸膽食之三年丈夫陰痿不起婦人絕孕魚身有黑點不
可食魚目赤作鱸食成瘕病作鮓食之害人一切魚共菜食

之作蛔虫蛭蟻蟲一切魚尾食之不益人多有勾骨著人咽害
人魚有角白背不可食凡魚赤鱗不可食魚無腮不可食魚
無全腮食之發癰疽鮪魚不益人其尾有毒治齒痛鯨鯪
魚有毒不可食之二月庚寅日勿食魚大惡五月五日勿以
鯉魚子共猪肝食必不消化成惡病下利者食一切魚必加
劇致困難治穢飯鮫肉臭魚不可合食之害人三月勿食鮫
龍肉及一切魚肉令人飲食不化發宿病傷人神氣失氣恍惚
鼈肉味甘平無毒主傷中益氣補不足療脚氣黃帝云五月
五日以鼈子共鮑魚子食之作瘰黃鼈腹下成五字不可食
鼈肉兔肉和芥子將酒食之損人鼈龜三足食之害人鼈龜肉
共葺蕨菜食之作鼈龜瘕害人

蟹殼味酸寒有毒主凶月中邪熱宿結痛啞僻面腫散漆燒之
致鼠其黃解結散血愈漆瘡養筋益氣黃帝云蟹目相向足

斑者食之害人十二月勿食解蟲齧損人神氣又云龜齧肉共
猪肉食之害人秋果菜共龜肉食之令人短氣飲酒食龜肉
并菰白菜令人生寒熱六甲日勿食龜齧之肉害人心神螺
蚌共菜食之令人心痛三日一發蝦鱸共猪肉食之令人常
惡心多唾損精色蝦無鬚腹下通烏色者食之害人大忌勿
輕十一月十二月勿食蝦蚌著甲之物

備急千金要方卷第二十六

備急千金要方卷第二十七 養性

朝奉郎守太常少卿充秘閣校理判登聞檢院護軍賜緋袋臣林億等校正

養性序第一

道林養性第二

居處法第三

按摩法第四

調氣法第五

服食法第六

黃帝雜忌第七

房中補益第八

養性序第十條

扁鵲云黃帝說晝夜漏下水百刻凡一刻入百三十五息十刻一千三百五十息百刻一萬三千五百息人之居世數息

之間信哉嗚呼昔人歎逝何可不爲善以自補邪五常思一日一夜有十二時十日十夜百二十時百日百夜一千二百時千日千夜一萬二千時萬日萬夜一二萬時此爲三十年若長壽者九十年只得三十六萬時百年之內斯須之間數時之活朝菌蟪蛄不足爲喻焉可不自攝養而馳騁六情孜孜汲汲追名逐利干詐萬巧以求虛譽沒齒而無厭故養性者知其如此於名於利若存若亡於非名非利亦若存若亡所以沒身不死也余慨時俗之多僻皆放逸以殞亡聊因暇日粗述養性篇用獎人倫之道好事君子與我同志焉

夫養性者欲所習以成性性自爲善不習無不利也性既自善內外百病皆悉不生禍亂災害亦無由作此養性之大經也善養性者則治未病之病是其義也故養性者不但餌藥食霞其在兼於百行百行周備雖絕藥餌足以遐年德行不克

縱服玉液金丹未能延壽故夫子曰善攝生者陸行不遇虎
兕此則道德之祐也豈假服餌而祈遐年哉聖人所以藥餌
者以救過行之人也故愚者抱病歷年而不修一行纏痼沒
齒終無悔心此其所以歧和長逝彭跼永歸良有以也嵇康
曰養生有五難名利不去爲一難喜怒不除爲二難聲色不
去爲三難滋味不絕爲四難神慮精散爲五難五者必存雖
心希難老口誦至言咀嚼英華呼吸太陽不能不迴其操不
天其年也五者無於肯中則信順日躋道德日全不祈善而
有福不求壽而自延此養生之大旨也然或有服膺仁義無
甚泰之累者抑亦其亞歟

黃帝問於歧伯曰余聞上古之人春秋皆度百歲而動作不
衰今時之人年至半百而動作皆衰者時代異邪將人失之
也歧伯曰上古之人其知道者法則陰陽和於術數飲食有

常節起居有常度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
房以欲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夫上古聖人之教也下
皆為之虛邪賊風避之有時恬憺虛無真氣從之精神守內
病安從來是以其志閑而少欲其心安而不懼其形勞而不
倦氣從以順各從其欲皆得所願故甘其食美其服素問作美其食
任其樂其俗高下不相慕故其民日朴是以嗜欲不能勞其
目淫邪不能惑其心愚智賢不肖不懼於物合於道數故皆
能度百歲而動作不衰者其德全不危也是以人之壽夭在
於樽節若消息得所則長生不死恣其情慾則命同朝露也
歧伯曰人年四十而陰氣自半也起居衰矣年五十體重耳
目不聰明也年六十陰痿氣力大衰九竅不利下虛上實涕

泣俱出故曰知之則強不知則老同出名異智者察同愚者
察異愚者不足智者有餘有餘則工自聰明身體輕強年老
復壯壯者益理是以聖人爲無爲之事樂恬淡之味能縱欲
快志得虛無之守故壽命無窮與天地終此聖人之治身也
春三月此謂發陳天地俱生萬物以榮夜卧早起廣步於庭
被髮緩形以使志生生而勿殺與而勿奪賞而勿罰此春氣
之應養生之道也逆之則傷肝夏爲寒爲變奉長者少

夏三月此謂蕃秀天地氣交萬物華實夜卧早起毋厭於日
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爲瘠瘡則奉收者少冬至重病
秋三月此謂容平天氣以急地氣以明早卧早起與雞俱興
使志安寧以緩秋刑收斂神氣使秋氣平毋外其志使肺氣
清此秋氣之應養收之道也逆之則傷肺冬爲食泄則奉藏

者少

冬三月此謂閉藏水冰地坼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温毋泄皮膚使氣亟奪此冬氣之應養藏之道也逆之則傷腎春爲痿厥則奉生者少

天有四時五行以生長收藏以寒暑燥濕風人有五藏化爲五氣以生喜怒悲憂恐故喜怒傷氣寒暑傷形暴怒傷陰暴喜傷陽故喜怒不節寒暑失度生乃不固人能依時攝養故得免其夭枉也

仲長統曰王侯之宮美女兼千卿士之家侍妾數百晝則以醇酒淋其骨髓夜則房室輸其血氣耳聽淫聲目樂邪色醺內不出遊外不返王公得之於上豪傑馳之於下及至生產不時字育太早或童孺而擅氣或疾病而搆精精氣薄惡血

脉不充既出胞藏養護無法又蒸之以綿續爍之以五味胎傷孩病而脆未及堅剛復縱情欲重重相生病病相孕國無良醫醫無審術茲佐其間過謬常有會有一疾莫能自免當今少百歲之人者豈非所習不純正也

抱朴子曰或問所謂傷之者豈色欲之間乎荅曰亦何獨斯哉然長生之要其在房中上士知之可以延年除病其次不以自伐若年當少壯而知還陰丹以補腦采七益於長俗一作者不服藥物不失一二百歲也但不得仙耳不得其術者古人方之於凌盃以盛湯羽苞之蓄火又且才所不逮而強思之傷也力所不勝而強舉之傷也深憂重恚傷也悲哀憔悴傷也喜樂過度傷也汲汲所欲傷也戚戚所患傷也久談言笑傷也寢息失時傷也挽弓引弩傷也沈醉嘔吐傷也飽食即卧傷也跳足喘乏傷也懽呼哭泣傷也陰陽不交傷也積

傷至盡盡則早亡盡則非道也是以養性之士唾不至遠行
不疾步耳不極聽目不極視坐不久處立不至疲卧不至懣
先寒而衣先熱而解不欲極飢而食食不可過飽不欲極渴
而飲飲不欲過多飽食過多則結積聚渴飲過多則成痰癖
不欲甚勞不欲甚佚不欲流汗不欲多唾不欲奔走車馬不
欲極目遠望不欲多啖生冷不欲飲酒當風不欲數數沐浴
不欲廣志遠願不得規造異巧冬不欲極溫夏不欲窮涼不
欲露卧星月不欲眠中用扇大寒大熱大風大霧皆不欲冒
之五味不欲偏多故酸多則傷脾苦多則傷肺辛多則傷肝
鹹多則傷心甘多則傷腎此五味刻五藏五行自然之理也
凡言傷者亦不即覺也謂久即損壽耳是以善攝生者卧起
有四時之早晚興居有至和之常制調利筋骨有偃仰之方
祛疾閑邪有吐納之術流行榮衛有補寫之法節宣勞逸有

與奪之要忍怒以全陰抑喜以養陽然後先服草木以救虧
缺後服金丹以定無窮養性之理盡於此矣夫欲快意任懷
自謂達識知命不泥異端極情肆力不勞持久者聞此言也
雖風之過耳電之經目不足喻也雖身枯於留連之中氣絕
於綺紉之際而甘心焉亦安可告之以養性之事哉匪惟不
納乃謂妖訛也而望彼信之所謂以明鑒給矇瞶以絲竹娛
聾夫者也

魏武與皇甫隆令曰聞鄉年出百歲而體力不衰耳目聰明
顏色和悅此盛事也所服食施行道引可得聞乎若有可傳
想可密示封內隆上疏對曰呂聞天地之性惟人爲貴人之
所貴莫貴於生唐荒無始劫運無窮人生其間忽如電過每
一思此罔然心熱生不再來逝不可追何不抑情養性以自
保惜今四海垂定太平之際又當須展才布德當由萬年萬

年無窮當由脩道道甚易知但莫能行呂常聞道人蒯京已
年一百七十八而甚丁壯言人當朝朝服食玉泉琢齒使人
丁壯有顏色去三蟲而堅齒玉泉者口中唾也朝旦未起早
嗽津令滿口乃吞之琢齒二七遍如此者乃名曰練精

嵇康云穰歲多病饑年少疾信哉不虛是以關中土地俗好
儉嗇厨膳餽羞不過菹醬而已其人少病而壽江南嶺表其
處饒足海陸鮭肴無所不備土俗多疾而人早夭北方仕子
遊官至彼遇其豐贍以為福祐所臻是以尊卑長幼恣口食
噉夜長醉飽四體熱悶赤露眠卧宿食不消未逾朞月大小
皆病或患霍亂脚氣脹滿或寒熱瘡痢惡核丁腫或癰疽痔
漏或偏風猥退不知醫療以至於死凡如此者比肩皆是惟
云不習水土都不知病之所由靜言思之可謂太息者也學
者先須識此以自誠慎

抱朴子曰一人之身一國之象也胃腹之位猶宮室也四支之列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也夫愛其民所以安其國惜其氣所以全其身民散則國亡氣竭則身死死不可生也亡者不可存也是以至人消未起之患治未病之疾醫之於無事之前不追於既逝之後夫人難養而易危也氣難清而易濁也故能審威德所以保社稷割嗜欲所以固血氣然後真一存焉三一守焉百病却焉年壽延焉

道林養性第二

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小勞但莫大疲及強所不能堪耳且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卧久視久聽蓋以久視傷血久卧傷氣久立傷骨久坐傷肉久行傷

筋也仍莫強食莫強酒莫強舉重莫憂思莫大怒莫悲愁莫
 大懼莫跳踉莫多言莫大笑勿汲汲於所欲勿悄悄懷忿恨
 皆損壽命若能不犯者則得長生也故善攝生者常少思少
 念少慾少事少語少笑少愁少樂少喜少怒少好少惡行此
 十二少者養性之都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懾多
 樂則意溢多喜則忘錯昏亂多怒則百脉不定多好則專迷
 不理多惡則憔悴無權此十二多不除則榮衛失度血氣妄
 行喪生之本也惟無多無少者幾於道矣是知勿外緣者真
 人初學道之法也若能如此者可居温疫之中無憂疑矣既
 屏外緣會須守五神肝心脾肺腎從四正言行坐立言最不得浮思妄
 念心想欲事惡邪大起故孔子曰思無邪也常當習黃帝內
 視法存想思念令見五藏如懸磬五色了了分明勿輟也仍

可每日初起面向午展兩手於膝上心眼觀氣上入頂下達
涌泉旦旦如此名曰迎氣常以鼻引氣口吐氣小微吐之不
得開口復欲得出氣少入氣多每欲食送氣入腹每欲食氣
爲主人也凡心有所愛不用深愛心有所憎不用深憎並皆
損性傷神亦不用深讚亦不用深毀常須運心於物平等如
覺偏頗尋改正之居貧勿謂常貧居富莫謂常富居貧富之
中常須守道勿以貧富易志改性識達道理似不能言有大
功德勿自矜伐美藥勿離手善言勿離口亂想勿經心常以
深心至誠恭敬於物慎勿詐善以悅於人終身爲善爲人所
嫌勿得起恨事君盡禮人以為諂當以道自平其心道之所
在其德不孤勿言行善不得善報以自怨仇居處勿令心有
不足若有不足則自抑之勿令得起人知止足天遺其祿所
至之處勿得多求多求則心自疲而志苦若夫人之所以多

病當由不能養性平康之日謂言常然縱情恣慾心所欲得
則便爲之不拘禁忌欺罔幽明無所不作自言適性不知過
後一一皆爲病本及兩手摸空白汗流出口唱皇天無所逮
及皆以生平麤心不能自察一至於此但能少時內省身心
則自知見行之中皆長諸痾將知四百四病身手自造本非
由天及一朝病發和緩不救方更誹謗醫藥無效神仙無靈
故有智之人愛惜性命者當自思念深生恥媿誠勒身心常
修善事也至於居處不得綺靡華麗令人貪婪無厭乃患害
之源但令雅素淨潔無風雨暑濕爲佳衣服器械勿用珍玉
金寶增長過失使人煩惱根深厨膳勿使脯肉豐盈常令儉
約爲佳然後行作鵝王步語作含鍾聲眠作師子卧右膝脇
著地坐
脚每日自詠歌玄美食須熟嚼生食不麤麤吞問我居止處大
宅揔林村胎息守五藏氣至骨成仙又歌曰日食三箇毒不

嚼而自消錦繡為五藏身著糞掃袍修心既平又須慎言語

凡言語讀誦常想聲在氣海中臍下也每日初入後勿言語讀

誦寧待平旦也旦起欲專言善事不欲先計校錢財又食上

不得語語而食者常患背脊痛亦不用寢卧多言笑寢不得

語言者言五藏如鍾磬不懸則不可發聲行不得語若欲語

須住乃語行語則令人失氣冬至日止可語不可言自言曰

言答人曰語言有人來問不可不答自不可發言也仍勿觸

冷開口大語為佳言語既慎仍節飲食是以善養性者先飢

而食先渴而飲食欲數而少不欲頓而多則難消也常欲令

如飽中飢飢中飽耳蓋飽則傷肺飢則傷氣鹹則傷筋酢則

傷骨故每學淡食食當熟嚼使米脂入腹勿使酒脂入腸人

之當食須去煩惱暴數為煩侵觸為惱如食五味必不得暴噉多令人

神驚夜夢飛揚每食不用重肉喜生百病常須少食肉多食

飯及少菹菜并勿食生菜生米小豆陳臭物勿飲濁酒食麩
使塞氣孔勿食生肉傷胃一切肉惟須煮爛停冷食之食畢
當嗽口數過令人牙齒不敗口香熱食訖以冷酢漿嗽口者
令人口氣常臭作墮齒病又諸熱食鹹物後不得飲冷酢漿
水喜失聲成尸咽凡熱食汗出勿當風發瘧頭痛令人目澀
多睡每食訖以手摩面及腹令津液通流食畢當行步躊躇
計使中數里來行畢使人以粉摩腹上數百遍則食易消大
益人令人能飲食無百病然後有所修爲爲快也飽食即卧
乃生百病不消成積聚飽食仰卧成氣痞作頭風觸寒來者
寒未解食熱食成刺風人不得夜食又玄夜勿過醉飽食勿
精思爲勞苦事有損餘虛損人常須日在巳時食訖則不須
飲酒終身無干嘔勿食父母本命所屬肉令人命不長勿食
自己本命所屬肉令人魂魄飛揚勿食一切腦大損人茅屋

漏水墮諸脯肉上食之成瘕結凡暴肉作脯不背月干者害人
祭神肉無故自動食之害人飲食上蜂行住食之必有毒害
人腹內有宿病勿食陵鯉魚肉害人濕食及酒漿臨上看之不
見人物影者勿食之成卒注若已食腹脹者急以藥下之每
十日一食葵菜滑所以通五藏擁氣又是菜之主不用合心
食之又飲酒不欲使多多則速吐之為佳勿令至醉即終身
百病不除久飲酒者腐爛腸胃漬髓蒸筋傷神損壽醉不可
以當風向陽令人發強又不可當風卧不可令人扇之皆即
得病也醉不可露卧及卧黍穰中發癩瘡醉不可強食或發
癰疽或發瘡或生瘡醉飽不可以走車馬及跳躑醉不可以
接房醉飽交接小者面黥欬嗽大者傷絕藏脉損命凡人飢
欲坐小便若飽則立小便慎之無病又忍尿不便膝冷成痺
忍大便不出成氣痔小便勿努令兩足及膝冷大便不用呼

氣及強努令人腰疼目澀宜任之佳凡遇山水塢中出泉者不可久居常食作癭病又深陰地冷水不可飲必作瘵瘡飲食以調時慎脫着凡人旦起着衣反者便着之吉衣光者當戶三振之曰殃去吉濕衣及汗衣皆不可以着令人發瘡及風瘙大汗能易衣佳不易者急洗之不爾令人小便不利凡大汗勿偏脫衣喜得偏風半身不遂春天不可薄衣令人傷寒霍亂食不消頭痛脫着既時須調寢處凡人卧春夏向東秋冬向西頭勿北卧及墻北亦勿安床凡欲眠勿歌詠不祥起上床坐先脫左足卧勿當舍脊下卧訖勿留燈燭令魂魄及六神不安多愁怨人頭邊勿安火爐日以引火氣頭重目赤睛及鼻乾夜卧當耳勿有孔吹人即耳聾耳夏不用露面卧令人面皮厚喜成癬或作面風冬夜勿覆其頭得長壽凡人眠勿以脚懸踏高處久成腎水及損房足冷人每見十步直

墻勿順墻卧風利吹人發癩及體重人汗勿跂床懸脚久成
血痺兩足重腰疼又不得晝眠令人失氣卧勿大語損人氣
力暮卧常習閉口口開即失氣且邪惡從口入久而成消渴
及失血色屈膝側卧益人氣力勝正偃卧按孔子不尸卧故
曰睡不厭踧覺不厭舒凡人舒睡則有鬼痛魔邪凡眠先卧
心後卧眼人卧一夜當作五度反覆常逐更轉凡人夜魔勿
燃燈喚之定死無疑闇喚之吉亦不得近而急喚夜夢惡不
須說旦以水面東方嚙之呪曰惡夢著草木好夢成寶玉即
無咎矣又夢之善惡並勿說為吉衣食寢處皆適能順時氣
者始盡養生之道故善攝生者無犯日月之忌無失歲時之
和須知一日之忌暮無飽食一月之忌晦無大醉一歲之忌
暮無遠行終身之忌暮無然燭行房暮常護氣也凡氣冬至
起於涌泉十一月至膝十二月至股正月至要脊名三陽成一

月至臍三月至項四月至頂純陽用事陰亦放此故四月十月不得入房避陰陽純用事之月也每冬至日於北壁下厚鋪草而卧去受元氣每八月一日已後即微火煖足勿令下冷無生意常欲使氣在下勿欲泄於上春凍未泮衣欲下厚上薄養陽收陰繼世長生養陰收陽禍則滅門故云冬時天地氣閉血氣伏藏人不可作勞出汗發泄陽氣有損於人也又云冬日凍腦春秋腦足俱凍此聖人之常法也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雖言晏起莫在日出後凡冬月忽有大熱之時夏月忽有大涼之時皆勿受之人有患天行時氣者皆由犯此也即須調氣息使寒熱平和即免患也每當臘日勿歌舞犯者必凶常於正月寅日燒白髮吉凡寅日剪手甲午日剪足甲又燒白髮吉

居處法第三

凡人居止之室必須周密勿令有細隙致有風氣得入小覺有風勿強忍之久坐必須急急避之久居不覺使人中風古來忽得偏風四肢不隨或如角弓反張或失音不語者皆由忽此耳身既中風諸病摠集邪氣得便遭此致卒者十中有九是以大須周密無得輕之慎焉慎焉所居之室勿塞井及水瀆令人龍耳音

凡在家及外行卒逢大颶風暴雨震電昏暗大霧此皆是諸龍鬼神行動經過所致宜入室閉戶燒香靜坐安心以避之待過後乃出不尔損人或當時雖未苦於後不佳矣又陰霧中亦不可遠行

凡家中有經像行來先拜之然後拜尊長母行至則峻坐焉凡居家不欲數沐浴若沐浴必須密室不得大熱亦不得大

冷皆生百病冬浴不必汗出震脉寒沐浴後不得觸風冷新沐
髮訖勿當風勿濕紫髻勿濕頭卧使人頭風眩悶髮禿面黑
齒痛耳聾頭生白屑飢忌浴飽忌沐沐訖須進少許食飲乃
出夜沐髮不食即卧令人心虛饒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洗人體成癬洗面
無光洗脚即疼痛作皸畦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
令百節通利洩其邪氣凡人無問有事無事常須自別蹋脊
背四肢一度頭項苦令熟蹋即風氣時行不能著人此大要
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桂硝甘草乾薑桂心蜀椒不能
更畜餘藥此等常不可闕少及一兩卷百一備急藥方并帶
辟毒虵蜂蠍毒藥隨身也

凡人自覺十日已上康健即須灸三數穴以洩風氣每日必
須調氣補寫按摩道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凡畜手
力細累春秋皆須與轉寫藥亦度則不中天行時氣也

按摩法第四 法二首

天竺國按摩此是婆羅門法

兩手相捉細揆如洗手法

兩手淺相又翻覆向背

兩手相捉共按脛左右同

兩手相重按脛徐徐揆身左右同

以手如挽五石力弓左右同

作拳向前築左右同

如拓石法左右同

作拳却頓此是開脊左右同

大坐斜身偏欹如排山左右同

兩手抱頭宛轉脛上此是抽脇

兩手據地縮身曲脊向上三舉

以手反搥背上左右同

大坐伸兩脚即以一腳向前虛掣左右同

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良眼明輕健不復疲乏

老子按摩法

兩手擦脛左右換身二七遍

兩手捻脛左右細肩二七遍

兩手抱頭左右細脊二七遍

左右挑頭二七遍

一手抱頭一手托膝三折左右同

兩手托頭三舉之

一手托頭一手托膝從下向上三遍左右同

兩手攀頭下向三頓足

兩手相捉頭上過左右三遍

兩手相叉托心前推却挽三遍

兩手相叉著心三遍

曲腕築肋挽肘左右亦三遍

左右挽前後拔各三遍

舒手挽項左右三遍

反手著膝手挽肘覆手著膝上左右亦三遍

手摸肩從上至下使遍左右同

兩手空拳斝杏三遍

外振手三遍內振三遍覆手振亦三遍

兩手相叉反覆攪各七遍

摩手細指三遍

兩手反叉搖三遍

兩手反叉上下細肘無數單用十呼

兩手「」聳三遍

兩手下頓三遍

兩手相叉頭上過左右申肋十遍

兩手拳反背上握脊上下亦三遍

拙措之也

兩手反捉上下直脊三遍

覆掌搦腕內外振三遍

覆掌前聳三遍

覆掌兩手相叉交橫三遍

覆手橫直即聳三遍

若有手患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遍右手捺脚

亦爾

前後捺足三遍

左挨足右挨足各三遍

前後却挨足三遍

直脚三遍

細胫三遍

內外振脚三遍

若有脚患冷者打熱便休

細胫以意多少頓脚三遍

却直脚三遍

虎據左右細肩三遍

推天托地左右三遍

左右排山負山拔木各三遍

舒手直前頓申手三遍

舒兩手兩膝亦各三遍

舒脚直反頓申手三遍

捩內脊外脊各三遍

調氣法第五

彭祖曰道不在煩但能不思衣食不思声色不思勝負不思
 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
 彭祖曰和神道氣之道當得密室閉戶安牀煖席枕高二寸
 半正身偃卧瞑目閉氣於背膈中以馮毛著鼻上而不動經
 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每旦夕是旦夕者
 轉換之時凡旦五更初暖氣至頻申眼開是上生氣至名曰
 轉息而陰消暮日入後冷氣至稟稟然時乃至牀坐睡到是
 下生氣至名曰陽消而陰息且五更初暖氣至暮日入後
 氣至常出入天地日月山川河海人畜草木一切物中
 代謝往來無一時休息一進一退如晝夜之
 更迭如海水之朝夕是天地消息之道也 面向午展兩手

於脚膝上徐徐按捺肢節口吐濁氣鼻引清氣

凡吐者去故氣亦名死氣

納者取新氣亦名生氣故老子經云玄牝之門可以出納陰陽死生之

也氣良久徐徐乃以手左托右托上托下托前托後托瞑目張

口叩齒摩眼押頭拔耳挽髮放嗝發陽振動也雙作隻

作反手為之然後掣足仰振數八十九而止仰下徐徐定

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藏皆受其潤如水滲入地

若徹則覺腹中有声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軀振動兩脚踏

曲亦令牀坐有聲拉拉然則名一通二通三通乃至日別得

三通五通則身軀悅懌面色光輝鬚毛潤澤耳目精明令人

食羨氣力強健百病皆去五年十歲長存不忘得滿千万通

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焉調氣方療萬病大患百日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母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止有力更取久住氣悶從口細細吐出盡還從鼻細細引入出氣一准前法閉口以心中數數令耳不聞恐有誤乱兼以手下籌壽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差明日依式更調之

若患心冷病氣即呼出若熱病氣即吹出若肺病即噓出若

肝病即呵出若脾病即唏出若腎病即咽出夜半後八十一
鷄鳴七十二平旦六十三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遍

病有四種一冷痺二氣疾三邪風四熱毒若有患者安心調
氣此法無有不差也

凡百病不離五藏五藏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

心藏病者躄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療冷吹治熱

肺藏病者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

肝藏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
脾藏病者體上游風習習遍身痛煩悶相法脾色黃通土色
夢或作小兒擊歷人邪猶人或如旋風團欒轉治法用唏氣出
腎藏病者體冷陰表面目惡痿相法腎色黑夢見黑衣及獸
物捉刀杖相怖用呬氣出

冷病者用大呼三十遍細呼十遍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遍細吹
十遍吹如吹物之吹當使字氣聲似字肺病者用大噓三十
遍細噓十遍肝病者用大呵三十遍細呵十遍脾病者用大
唏三十遍細唏十遍腎病者用大呬五十遍細呬三十遍此
十二種調氣法若有病依此法恭敬用心無有不差比且須左
右導引三百六十遍然後乃爲之

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瀝湯三劑秋服黃耆等九一兩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鈞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秘固以頤養故有服餌方焉却惜曰夫欲服食當尋性理所宜審冷暖之適不可見彼得力我便服之初御藥皆先草木次石是爲將藥之大較也所謂精麤相代階麓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爲益遲微則無充飢之驗然積年不已方能骨髓填實五穀俱然而自斷今人多望朝夕之效求目下之應府藏未充便以絕粒穀氣始除藥未有用又將御女形神與俗無別以此致弊胡不怪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

必先去三蟲三蟲既去次服草藥好得藥力次服木藥好得
力訖次服石藥依此次第乃得遂其藥性庶事安穩可以延
齡矣

去三蟲方

生地黄汁三斗東向竈葦火煎三沸內清漆二升以
荆匕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之
可丸先食服如梧子大一丸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

漆二升

蕪菁子三升

大黃六兩

酒半升

右四味以微火合煎可丸先食服如梧子三九十日濁血
下出鼻中三十日蟲皆爛下五十日身老澤一年行及奔

馬消息四體安穩乃可服草藥其餘法在三蟲篇中備述

三蟲篇在第十八卷中

服天門冬方

天門冬暴乾擣下篩食後服方寸匕日三可至十服
小兒服尤良與松脂若蜜丸服之益善惟多弥佳

又方

擣取汁微火煎取五斗下白蜜一斗胡麻炒末二升
合煎攪之勿息可丸即上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
上妙包衆方法釀酒服始傷多無苦多即吐去病
也方在第十四卷中蒯道人年近二百而少常告曰
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敗爛服
之皮脫蟲出顏色肥白此無所不治亦治陰痿耳聾
目闇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
三年走及奔馬三年心腹固疾皆去

服地黃方

生地黄五十斤擣之絞取汁澄去滓微火上煎減過
半內白蜜五升棗脂一升攪之令相得可丸乃止服

如雞子一枚日三令人肥白

又方

地黄十斤細切以淳酒二斗漬三宿出暴乾反復內之取酒盡止與甘草巴戟天厚朴乾漆覆盆子各一斤擣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

作熟乾地黄法

採地黄去其鬚葉及細根擣絞取汁以漬肥者著甑中土若米無在以蓋上蒸之一時出暴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之使周匝至夕出暴乾可擣蜜丸服之

種地黄法

先擇好地黄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
壅數芸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
洗取之日暴令極燥小腸乃以竹刀切長寸餘許白
茅露甑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擣其細碎
者取汁銅器煎之如薄飴於是地黃內汁中周匝
出暴乾又內盡汁止率百斤生者令得二十斤取
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
酒淋地黃上令匝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押得汁復煎去上游水得一斗內乾薑末三兩桂心末一兩微火煎之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遍即出下暴之使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

飲松子方

七月七日採松子過時即落不可得治服方寸匕日

三四一云一服三合百日身輕三百日行五百里絕
穀服昇仙渴飲水亦可和脂服之若丸如梧桐子大
服十九

餌柏實方

柏子人二升擣令細淳酒四升漬攪之如泥下白蜜
二升棗膏三升擣令可丸入乾地黄末白朮末各一
升攪和丸如梧子曰二服每服三十九二十日萬病
皆愈

服松脂方

百鍊松脂下篩以蜜和內箬中勿令中風日服如博
碁一枚博碁長二寸方一寸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
節根處者有脂得用仙經玄常以三月入衡山之陰
取不見日月松脂煉而餌之即不召而自來服之百
日耐寒暑二百日五藏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穴
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

採松脂法

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洩以泥塗之東北行丹砂穴有陰泉水可飲此弘農車君以元封元年入北山食松脂十六年復下居長安市在上谷牛頭谷時往來至秦嶺上年常如三十者

煉松脂法

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遍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之十五日出之取服如博
碁日三亦可屑服方寸凡餌茯苓皆湯煮四五沸或
以水漬六七日

茯苓蘇方

茯苓

五斤灰汁煮十遍漿水
煮十遍清水煮十遍

松脂

五斤每次煮如茯苓法
四十遍

生天門冬

五斤去心皮
暴乾作末

牛酥

三十斤煉

白蜜

三斤煎
令沫盡

蠟

三十斤煉

右六味各擣篩以銅器重湯上先內酥次蠟次蜜消訖內
藥急攪之勿住務令大均內瓷器中密封之勿洩氣先一
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曰特忌刑殺厭及四激休廢等日大凶此彭祖法

茯苓膏方 千金翼名凝靈膏

茯苓淨去皮 松脂四斤 松子人 柏子人各十斤

右四味皆依法煉之松柏人不煉擣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止丸如小棗每服七丸日三欲絕穀頓服取飽即得輕身明目不老 此方後一本有茯苓酥杏仁酥地黃酥三方然諸本並無又千金翼

中已有錄更不添錄

服枸杞根方 主養性遐齡

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往反令

汁盡曝乾擣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

枸杞酒方

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罌中
內乾地黄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
皆愈三十日癩痕滅惡疾人以水一升和酒半升分
五服愈千金翼又云若欲服石者取河中青白石如棗杏大者二升以水三升煮一沸以此酒半

哈置中須臾
即熟可食

餌雲母水方療萬病

上白雲母二十斤薄劈手以露水八斗作湯分半洗洗
雲母如此再過又取二斗作湯內芒消十斤以雲母
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挺之從旦至中乃以細絹
下篩滓復揉挺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削之漆固口
埋北垣南岸下入地六尺覆土春夏四十日秋冬三
十日出之當如澤為成若洞洞不消者更埋三十日
出之先取水一合內藥一合攪和盡服之日三水寒
溫盡自在服十日小便當變黃此先療勞氣風疹也
二十日腹中寒癖消三十日齟齒除更新生四十日
不畏風寒五十日諸病皆愈顏色日少長生神仙吾
目驗之所以述錄

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鐺可受四五斗者為竈貯水令滿去口三寸內乳著金銀瓷甕中任有用之乃下鐺中令水沒甕上一寸餘即得常令如此勿使出水也微火燒之日夜不絕水欲竭即添成煖水每一周時輒易水洗鐺并洗乳七日七夜出之淨洗乾內瓷鉢中玉椎縛格少著水研之一日一夜急著水攪令大濁渣取濁汁其乳麤者自然著底作末者即自作濁水出即經宿澄取其麤著底者准前法研之凡五日五夜皆細逐水作粉好用澄鍊取暴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

成鍊鍾乳粉

兩三

上黨人參

石斛

乾薑

各三分

右四味擣下篩三味與乳合和相得均分作九貼平旦空
腹溫淳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食一升半
飯一升肉肉及飯惟爛不得服葱豉問曰何故三日少食
勿得飽也荅曰三夜乳在腹中熏補藏府若此飽食即推
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
得食葱豉葱豉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葱豉及鞭食也三日補
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

雲母粉斤一

茯苓兩八

鍾乳粉

柏子人

人參千金翼
作白朮

續斷

桂心各七
兩

菊花十五
兩

乾地黄十二
兩

右九味為末生天門冬十九斤取汁搜藥內銅器中蒸一

石二斗黍米下米熟暴乾為末先食飲服方寸匕日一三

日力倍五日血脉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丸如梧子大作八十一

枚暴乾丸皆映徹如水精珠欲令髮齒時生者吞七枚日

三即出髮未白齒不落者但服散五百年乃白如前法服

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者但美而悅之疑而未敢措手

積年詢訪屢有好名人曾餌得力遂服之一如方說但能

業之不已功不徒棄耳

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吐唾咄呼勿
嗟歎勿唱柰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竈罵詈凡行立坐勿背日吉勿
面北坐久思不祥起凡欲行來常存魁綱在頭上所向皆吉
若欲征戰存斗柄在前以指敵吉勿面北冠帶凶勿向西北
唾犯魁綱神凶勿效唾唾不用遠成肺病令人手足重及背
痛欬嗽亦勿向西北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粟凡過
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忽見

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衆中見殊妙
美女慎勿熟視而愛之此當魑魅之物使人深愛無問空山
曠野稠人廣衆之中皆亦如之凡山水有沙虱處勿在中浴
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人諸山有孔云入
採寶者惟三月九月餘月山閉氣交死也凡人空腹不用見
尸臭氣入鼻舌上白起口常臭欲見尸者皆須飲酒見之能
辟毒遠行觸熱塗中逢河勿洗面生烏黥

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
衰退衰退既至衆病蜂起久而不治遂至不救所以彭祖曰
以人療人具得其具故年至四十須識房中之術夫房中

術者其道甚近而人莫能行其法一夜御十女閉固而已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廣養生也非苟欲強身力幸女色以縱情意在補益以遣疾也此房中之微旨也是以人年四十已下即服房中之藥者皆所以速禍慎之慎之故年未滿四十者不足與論房中之事貪心未止兼餌補藥倍力行房不過半年精髓枯竭惟向死近少年極須慎之人年四十已上常服鍊乳散不絕可以不老又餌雲母足以愈疾延年人年四十已上勿服瀉藥常餌補藥大佳昔黃帝御女一千二百而登仙而俗人以一女伐命知與不知豈不遠矣其知道者御女苦不多耳凡婦人不必須有顏色妍麗但得少年未經生乳多肌肉益也若足財力選取細髮目精黑白分明體柔骨軟肌膚細滑言語聲音

和調四肢骨節皆欲足肉而骨不大其陰及掖皆不欲有毛有毛當軟細不可極於相者但蓬頭蠅面槌項結喉雄聲大口高鼻麥齒目精渾濁口頷有毛骨節高大髮黃少肉隱毛多而且強又生逆毛與之交會皆賊命損壽也凡御女之道不欲令氣未感動陽氣微弱即以交合必須先徐徐嬉戲使神和意感良久乃可令得陰氣陰氣推之須臾自強所謂弱而內迎堅急出之進退欲令踈遲情動而止不可高自投擲顛倒五藏傷絕精脉生致百病但數交而慎密者諸病皆愈年壽日益去仙不遠矣不必九一三五之數也能百接而不施瀉者長生矣若御女多者可採氣採氣之道但深接勿動使良久氣上面熱以口相當引取女氣而吞之可踈踈進退意動便止緩息眠目偃卧道引身體更強可復御他女也數數易女則得益多人常御一女陰氣轉弱為益亦少陽道法

火陰家法水水能制火陰亦消陽久用不止陰氣逾陽陽則轉損所得不補所失但能御十二女而不復施瀉者令人不老有美色若御九十三女而自固者年萬歲矣凡精少則病精盡則死不可不思不可不慎數交而一瀉精氣隨長不能使人虛也若不數交交而即瀉則不得益瀉之精氣自然生長但遲微不如數交接不瀉之速也凡人習交合之時常以鼻多內氣口微吐氣自然益矣交會畢蒸熱是得氣也以昌蒲末三分白梁粉傅摩令燥既使強盛又濕瘡不生也凡欲施瀉者當閉口張目閉氣握固兩手左右上下縮鼻取氣又縮下部及吸腹小偃脊脊急以左手中兩指抑屏翳穴長吐氣并琢齒千遍則精上補腦使人長生若精妄出則損神也仙經曰令人長生不老先與女戲飲玉漿玉漿口中津也使男女感動以左手握持思存丹田中有赤氣內黃外白變爲

日月徘徊丹田中俱入泥垣兩半合成一因閉氣深內勿出入但上下徐徐咽氣情動欲出急退之此非上士有智者不能行也其丹田在臍下三寸泥垣者在頭中對兩目直入內思作日月想合徑三寸許兩半放形而一謂日月相掄者也雖出入仍思念所作者勿廢佳也又曰男女俱仙之道深內勿動精思臍中赤色大如雞子形乃徐徐出入情動乃退一日一夕可數十為定令人益壽男女各息意共存思之可猛念之御女之法能一月再泄一歲二十四泄皆得二百歲有顏色無疾病若加以藥則可長生也人年二十者四日一泄三十者八日一泄四十者十六日一泄五十者二十日一泄六十者閉精勿泄若體力猶壯者一月一泄凡人氣力自有強盛過人者亦不可抑忍久而不泄致生癰疽若年過六十而有數旬不得交合意中平平者自可閉固也昔正觀初有

一野老年七十餘詣余云數日來陽氣益盛思與家媪晝寢春事皆成未知垂老有此爲善惡耶余荅之曰是大不祥子獨不聞膏火乎夫膏火之將竭也必先暗而後明明止則滅今足下年邁桑榆久當閉精息欲茲忽春情猛發豈非反常耶竊謂足下憂之子其勉歟後四旬發病而死此其不慎之効也如斯之輩非一旦疏一人以勗將來耳所以善攝生者凡覺陽事輒盛必謹而抑之不可縱心竭意以自賊也若一度制得則一度火滅一度增油若不能制縱情施瀉即是膏火將滅更去其油可不深自防所患人少年時不知道知道亦不能信行之至老乃知道便以晚矣病難養也晚而自保猶得延年益壽若年少壯而能行道者得仙速矣或曰年未六十當閉精守一爲可爾否曰不然男不可無女女不可無男無女則意動意動則神勞神勞則損壽若念真正無可思

者則大佳長生也然而萬無一有強抑鬱閉之難持易失使人漏精尿濁以致鬼交之病損一而當百也其服食藥物見第二十卷中

御女之法交會者當避丙丁日及弦望晦朔大風大雨大霧大寒大暑雷電霹靂天地晦冥日月薄蝕虹蜺地動若御女者則損人神不吉損男百倍令女得病有子必顛癡頑愚瘖瘡聾聵攣跛盲眇多病短壽不孝不仁又避日月星辰火光之下神廟佛寺之中井竈圍廁之側塚墓尸柩之傍皆悉不可夫交合如法則有福德大智善人降託胎中仍令性行調順所作和合家道日隆祥瑞競集若不如法則有薄福愚癡惡人來託胎中仍令父母性行凶險所作不成家道日否殃咎屢至雖生成長家國滅亡夫禍福之應有如影響此乃必然之理可不再思之若欲求子者但待婦人月經絕後一日三

日五日擇其王相日及月宿在貴宿日以生氣時夜半後乃施瀉有子皆男必壽而賢明高爵也以月經絕後二日四日六日施瀉有子必女過六日後勿得施瀉既不得子亦不成人

王相日

春甲乙

夏丙丁

秋庚辛

冬壬癸

月宿日

正月一日

六日

九日

十日

十一日

十二日

十四日

二十一日

二十四日

二十九日

二月四日

七日

八日

九日

十日

十二日

十四日

十九日

二十二日

二十七日

三月一日

二日

五日

六日

七日

八日

十日

十七日

二十日

二十五日

四月三日 四日 五日 六日 八日 十日

十五日 十八日 二十二日 二十八日

五月一日 二日 三日 四日 五日 六日 十二日

十五日 二十日 二十五日 三十日 三十一日

六月一日 三日 十日 十三日 十八日 二十三日

二十六日 二十七日 二十八日 二十九日

七月一日 八日 十一日 十六日 二十日 二十四日

二十五日 二十六日 二十七日 二十九日

八月五日 八日 十日 十三日 十八日 二十一日

二十二日 二十三日 二十四日 二十五日 二十六日

九月三日 六日 十一日 十六日 十九日 二十日

二十一日 二十二日 二十四日

十月一日 四日 九日 十日 十四日 十七日

十八日 十九日 二十日 二十二日 二十三日 二十九日

十一月一日 六日 十日 十四日 十五日 十六日

十七日 十九日 二十日 二十六日 二十九日

十二月四日 九日 十二日 十三日 十四日 十五日

十七日 二十四日

若合春甲寅乙卯 夏丙午丁巳 秋庚申辛酉

冬壬子癸亥與此上件月宿日合者尤益

黃帝雜禁忌法曰人有所怒血氣未定因以交合令人發癰
疽又不可忍小便交合使人淋莖中痛面失血色及遠行疲
乏來入房為五勞虛損少子且婦人月事未絕而與交合令
人成病得白駁也水銀不可近陰令人消縮鹿猪二脂不可
近陰令陰痿不起

備急千金要方卷第二十八 平脉

朝奉郎守太常少卿充秘閣校理判登聞檢院護軍賜緋魚袋臣林億等校正

平脉大法第一

診五藏脉輕重第二

指下形狀第三

五藏脉所屬第四

分別病形狀第五

三關主對法第六

五藏積聚第七

陰陽表裏虛實第八

何時得病第九

扁鵲華佗察聲色要訣第十

五藏六腑氣絕證候第十一

四時相反脉第十二

診脉動止投數踈數死期年月第十三

扁鵲診諸反逆死脉要訣第十四

診百病死生訣第十五

三部虛實訣死生第十六

平脉大法第一

論曰夫脉者醫之大業也既不深究其道何以爲醫者哉是以古之哲醫寤寐俯仰不與常人同域造次必於醫顛沛必於醫故能感於鬼神通於天地可以濟衆可以依憑若與常人混其波瀾則庶事墮壞使夫物類將何仰焉由是言之學者必當屏棄俗情凝心於此則和鵲之功因茲可得而致也經曰診脉之法常以平旦陰氣未動陽氣未散飲食未進經脉未盛絡脉調均氣血未亂故乃可診有過之脉

脉經云過此非也

切脉動靜而視精明察五色觀五藏有餘不足六腑疆弱形之盛衰可以此參伍訣生死之分也

又曰平脉者皆於平且勿食勿語消息體氣設有所作亦如食頃師亦如之既定先診寸口初重指切骨定畢便漸舉指令指不厚不薄與皮毛相得如三菽之重於輕重之間隨人疆弱肥瘦以意消息進退舉按之宜稱其浮沉諸類應於四時五行與人五藏相應不爾者以其輕重相薄尋狀論寒暑得失

凡人稟形氣有中適有躁靜各各不同氣脉潮動亦各隨其性韻故一呼而脉再至一吸而脉再至呼吸定息之間復一至合爲五至此爲平和中適者也春秋日夜正等無餘分時也其餘日則其呼而脉至多吸而脉至少或吸而脉至多呼而脉至少此則不同如冬夏日夜長短之異也凡氣脉呼吸

法晝夜變通倣四時然於呼吸定息應五至之限無有虧僻猶晷刻與四時有長短而歲功日數無遺也若人有羸有壯其呼吸雖相壓遏而晝夜息度隨其漏刻是謂呼吸象晝夜變通倣四時

夫診脉當以意先自消息壓取病人呼吸以自同而後察其脉數計於定息之限五至者為平人若有盈縮尋狀論病源之所宜也

問曰何謂三部脉荅曰寸關尺也凡人脩短不同其形各異有尺寸分三關之法從肘腕中橫文至掌魚際後文却而十分之而入取九分是為尺從魚際後文却還度取十分之一則是寸寸十分之而入取九分之中則寸口也此處其骨自高故去陰得尺內一寸陽得寸內九分從寸口入却行六分為關分從關分又入行六分為尺分

又曰從魚際至高骨却行一寸其中名曰寸口從寸口至尺名曰尺澤故曰尺寸寸後尺前名曰關陽出陰入以關為界如天地人為三界寸主射上焦頭及皮毛竟手上部關主射中焦腹及腰中部尺主射下焦小腹至足下部此為三部法象三才天地人頭腹足為三元也夫十二經皆有動脈獨取寸口以訣五藏六腑死生吉凶之候者何謂也然寸口者脈之大會手太陰之動脈也人一呼脈行三寸一吸脈行三寸呼吸定息脈行六寸人一日一夜凡一万三千五百息脈行五十度周於其身漏水下百刻榮衛行陽二十五度行陰亦二十五度為一周時故五十度而復會於手太陰太陰者寸口也即五藏六腑之所終始故法取於寸口人有三百六十脈法三百六十日也

診五藏脈輕重法第二

初持脉如三菽之重與皮毛相得者肺部庚辛之氣

如六菽之重與血脉相得者心部丙丁之氣

如九菽之重與肌肉相得者脾部土王四季季夏

如十二菽之重與筋平者肝部木春三月

按之至骨舉之來疾者腎部水冬三月

心肺俱浮何以別之然浮而大散者心也浮而短濇者

肺也法金

腎肝俱沈何以別之然牢而長者肝也如吐潁

按之突舉指來實者腎也濡弱如冰

脾者中州故其脉在中是陰陽之脉也而長者翼云遲緩

指下形狀第三

浮脉舉之有餘按之不足指下

沈脉舉之不足按之有餘種按之

瀉脉細而遲往來難且散或一止復來短而止或如散

滑脉往來前却流利展轉替替然與數相似一日浮中如有力

洪脉極大在指下一日浮而大

細脉小大於微常有但細耳

微脉極細而軟或欲絕若有若無一日薄一日小也一日按之如手下快一日薄一日小也一日按之如手下快一日薄一日小也

弦脉舉之無有按之如張弓弦狀移又曰如張弓弦狀

緊脉數如切繩狀索之一日如轉

遲脉呼吸三至去來極遲一日舉之不足按之盡牢舉之無有

數脉去來促急一日息六七至

緩脉去來亦遲小駛於遲一日浮大而軟

弱脉極軟而沈細按之欲絕指下一日按之即無

動脉見於關上無頭尾大如豆厥厥動搖

伏脉極重指著骨乃得一日關上沈不出名曰伏一日手

乳脉浮大而軟按之中央空兩邊實一曰指下無兩傍有

軟脉極軟而浮細一曰按之無有舉之有餘一曰細小如軟千金翼軟作濡

虛脉遲大而軟按之不足隱指豁豁然空

實脉大而長微彊按之隱指幅幅然一曰沈浮皆得

促脉來去數時一止

結脉往來緩時一止復來脉結者生

代脉來數中止不能自還因而復動脉代者死

散脉大而散散者氣實血虛有表無裏

革脉有似沈伏實大而長微弦千金翼以革為牢

弦與緊相類 浮與芤相類一曰浮與洪相類

奕與弱相類 微與瀦相類

沈與伏相類 緩與遲相類又曰軟與遲相類

革與實相類 翼作牢與實相類 滑與數相類

五藏脉所屬第四

心部在左手關前寸口亦名人迎

肝部在左手關上

腎部在左手關後尺中

肺部在右手關前寸口亦名氣口

脾部在右手關上

腎部在右手關後尺中

脉法讚云

肝心出左 脾肺出右

俱出尺部 魂魄穀神

左主司官 右主司府

右大順女 關前一分

左為人迎 右為氣口

腎與命門

皆見寸口

左大順男

人命之主

神門決斷

兩在關後

人無二脉

病死不愈

諸經損減

各隨其部

三陰三陽

一云按察陰陽

誰先誰後

陰病治官

官藏內也

陽病治府

府外也

竒邪所舍

如何捕取

審而知者

針入病愈

脉有三部

陰陽相乘

榮衛氣血

而行人躬

呼吸出入

上下於中

因息遊布

津液流通

隨時動作

倣象形容

春弦秋浮

冬沈夏洪

察色觀脉

大小不同

一時之間

變無經常

尺寸參差

或短或長

上下乖錯

或存或亡

病輒改易

進退低昂

心迷意惑

動失紀綱

願為縷陳

令得分明

師曰子之所問

道之根源

脉有三部

尺寸及關

榮衛流行

不失衡銓

腎沈心洪

肺浮肝弦

此自常經

不失銖分

出入升降

漏刻周旋

水下二刻

脉一周身

旋復寸口

虛實見焉

變化相乘

陰陽相干

風則浮虛

寒則緊弦

沈潜水畜

支飲急弦

動弦為痛

數洪熱煩

設有不應

知變所緣

三部不同

病各異端

太過可怪

不及亦然

邪不空見

終必有姦

審察表裏

三焦別分

知邪所舍

消息診看

料度腑藏

獨見若神

分別病形狀第五

脉數則在腑遲則在藏

脉長而弦病在肝脉經作出於肝

脉小血少病在心扁鵲云脉大而洪出於心

脉下堅上虛病在脾胃

脉滑一作澁而微浮病在肺

脉大而堅病在腎扁鵲云小而緊

脉滑者多血少氣

脉澁者少血多氣

脉大者血氣俱多又云脉來大而堅者血氣俱實

脉小者血氣俱少又云脉來細而微者血氣俱虛沈細滑疾

者熱

遲緊為寒

脈經云洪數滑疾為熱瀉遲沈細為寒

脈盛滑緊者病在外熱

脈小實而緊者病在內冷

脈小弱而瀉謂之久病

脈滑浮而疾者謂之新病

脈浮滑其人外熱風走刺有飲難治

脈沈而緊上焦有熱下寒得冷即便下

脈沈而細下焦有寒小便數時苦絞痛下利重

脈浮緊且滑直者外熱內冷不得大小便

脈洪大緊急病速進在外苦頭發熱癰腫

脈細小緊急病速進在中寒為疝瘕積聚腹中刺痛

脈沈重而直前絕者病血在腸間

脈沈重而中散者因寒食成癰

脉直前而中散絕者病消渴浸一云病

脉沈重前不至寸口徘徊絕者病在肌肉遁尸

脉左轉而沈重者氣微陽在胷中

脉右轉出不至寸口者內有肉癆

脉累累如貫珠不前至有風寒在大腸伏留不去

脉累累如止不至寸口軟者結熱在小腸膜中伏留不去

脉直前左右彈者病在血脉中瘀血也

脉後而左右彈者病在筋骨中也

脉前大後小即頭痛目眩

脉前小後大即胷滿短氣

上部有脉下部無脉其人當吐不吐者死

上部無脉下部有脉雖困無所苦

夫脉者血之府也長則氣治短則氣病數則煩心大則病進

上盛則氣高下盛則氣脹代則氣衰細作素則氣少濇則心

痛渾渾革革至如涌泉病進而危弊弊綽綽其去如絃絕者

死短而急者病在上長而緩者病在下沈而弦急者病在內

浮而洪大者病在外脉實者病在內脉虛者病在外在上為

表在下為裏浮為在表沈為在裏滑為實為下又為陽數為

虛為熱浮為風為虛動為痛為驚沈為水為實鬼為弱為虛

為悸遲則為寒濇則少血緩則為虛洪則為氣熱作緊則為

寒弦數為瘧瘧脉自弦弦數多熱弦遲多寒微則為虛代散

則死弦為痛痺一作浮偏弦為飲雙弦則脇下拘急而痛其

人濇濇惡寒脉大寒熱在中伏者霍亂安卧脉盛謂之脫血

凡亡汗肺中寒飲冷水欬下利胃中虛冷此等其脉並緊

浮而大者風

浮大者中風頭重鼻塞

浮而緩皮膚不仁風寒入肌肉

滑而浮散者攤緩風 滑為鬼疰

澀而緊痺病

浮洪大長者風眩癩疾

大堅疾者癩病

弦而鈎脅下如刀刺狀如蜚尸至困不死

緊而急者遁尸

洪大者傷寒熱病

浮洪大者傷寒秋吉春成病

浮而滑者宿食

浮滑而疾者食不消脾不磨

短疾而滑酒病

浮而細滑傷飲

遲而濇中寒有癥結

駛而緊積聚有擊手痛

弦急疝瘕小腹痛又為癖病痺一作

遲而滑者脹

盛而緊曰脹

弦小者寒澀

沈而弦者懸飲內痛

弦數有寒飲冬夏難治

緊而滑者吐逆

小弱而濇胃反

遲而緩者有寒

微而緊者有寒

沈而遲腹藏有冷病

微弱者有寒少氣

實脈胃中有寒苦不能食時時利者難治嘔一作時時

滑數心下結熱盛

滑疾胃中有熱

緩而滑曰熱中

沈而急病傷暑暴發虛熱

浮而絕者氣

辟大而滑中有短氣

浮短者其人肺傷諸氣微少不過一年死法當嗽也

沈而數中水冬不治自愈

短而數心痛心煩

弦而緊脅痛藏傷有瘀血寒一作有

沈而滑為下重亦為背脊痛

脉來細而滑按之能虛因急持直者僵仆從高墮下病在內
微浮秋吉冬成病

微數雖甚不成病不可勞

浮滑疾緊者以合百病久易愈

陽邪來見浮洪

陰邪來見沈細

水穀來見堅實

脉來乍大乍小乍長乍短者為出宗

脉來洪大嫋嫋者出宗

脉來沈沈澤澤四肢不仁而重土崇

脉與肌肉相得久持之至者可下之

弦小緊者可下之

緊而數寒熱俱發必下乃愈

弦遲者宜溫藥

緊數者可發其汗

三關主對法第六

諸浮諸弦諸沈諸緊諸澀諸滑若在寸口膈部以上病部若在

關上胃以下病部若在尺中腎以下病部

平寸口脉主對法

寸口脉滑而遲不沈不浮不長不短為無病左右同法

寸口太過與不及寸口之脉中手短者曰頭痛中手長者曰

足脛痛中手促上擊者曰肩背痛

寸口脉沈而堅者曰病在中

寸口脉浮而盛者曰病在外

寸口脉沈而弱者曰寒熱及疝痕少腹痛又熱一作氣

寸口脉沈而弱髮必墮落

寸口脉沈而緊苦心下有寒時時痛有積邪

寸口脉沈而滑者胃中有水氣面目腫有微熱為風水

寸口脉沈大而滑沈即為血實滑即為氣實血氣相搏入藏
即死入腑即愈

寸口脉沈者中短氣

寸口脉沈而喘者寒熱

寸口脉浮而滑頭中痛

寸口脉浮大按之反澀尺中亦微而澀故知有滯氣宿食

寸口脉弦而緊弦即衛氣不行衛氣不行即惡寒水流走腸間

寸口脉緊或浮膈上有寒肺下有水氣

脉緊上寸口者中風風頭痛亦如之

翼云亦為傷寒頭痛

脉弦上寸口者宿食降者頭痛

寸口脉弦大婦人半生漏下男子亡血失精

寸口脉微而弱微即惡寒弱則發熱當發不發骨節疼煩當煩不煩與極汗出

寸口脉微而弱氣血俱虛男子吐血婦人下血嘔汁出

寸口脉動而弱動即為驚弱即為悸

寸口脉緩而遲緩即為虛遲即為寒虛寒相搏則欲溫食食冷即咽痛

寸口脉遲而緩遲則為寒緩即為氣寒氣相搏則絞而痛

寸口脉遲而澀遲即為寒澀為少血

脉來過寸入魚際者遺尿脉出魚際逆氣喘息

寸口脉但實者心勞

寸口脉漈漈如羹上肥陽氣微漈漈如蜘蛛絲陰氣衰

兩手前部陽絕者苦心下寒毒喙中熱

寸口脉偏絕則臂偏不遂其人兩手俱絕者不可治

寸口脉來暫大暫小者陰絡也苦陰風痺應時自發身洗洗也
寸口脉來暫小暫大者陽絡也苦皮膚病汗出惡寒下部不仁
寸口脉浮中風發熱頭痛宜服桂枝湯葛根湯針風池風府
向火灸身摩治風膏覆令汗出

寸口脉緊苦頭痛是傷寒宜服麻黃湯發汗針眉衝顛顛摩
傷寒膏

寸口脉微苦寒為衄宜服五味子湯麻黃茱萸膏令汗出

寸口脉數即為吐以有熱在胃管重胃中宜服藥吐之及針
胃管服除熱湯若傷寒七八日至十日熱在中煩滿渴者宜
服知母湯

寸口脉洪大胃脇滿宜服生薑湯白薇丸亦可紫菀湯下之
針上管期門章門

寸口脉緩皮膚不仁風寒在肌肉宜服防風湯以藥薄尉之

佳灸諸治風穴

寸口脉滑陽實胃中雍滿吐逆宜服前胡湯針太陽巨闕寫之
寸口脉弦心下怫怫微頭痛心下有水氣宜服甘遂丸針期
門寫之

寸口脉弱陽氣虛弱自汗出宜服茯苓湯內補散將適飲食
消息勿極勞針胃管補之

寸口脉澀是胃氣不足宜服乾地黄湯自養調和飲食針胃
管一作補之

寸口脉芤吐血微芤者衄血空虛去血故也宜服竹皮湯黃
土湯灸臙中

寸口脉伏胃中逆氣噎塞不通是諸氣上衝胃中宜服前胡
湯大三建丸針巨闕寫之

寸口脉沈胃中引脇痛胃中有水氣宜服澤漆湯針巨闕寫之

寸口脉軟弱自汗出是虛損病宜服乾地黄湯署預丸內補散牡蠣散并粉針太衝補之

寸口脉遲上焦有寒心痛咽酸吐酸水宜服附子湯生薑湯茱萸丸調和飲食以暖之

寸口脉實即生熱在脾肺嘔逆氣塞虛則生寒在脾胃食不消化熱即宜服竹葉湯葛根湯寒即茱萸丸生薑湯

寸口脉細發熱嘔吐宜服黃芩龍膽湯吐不止宜服橘皮桔梗湯灸中府

平開脉主對法

開上脉浮而大風在胃中張口肩息心下澹澹食欲嘔

開上脉微浮積熱在胃中嘔吐虵蟲心健忘

開上脉滑而大小不均必吐逆是為病方欲來不出一二日

復欲發動其人欲多飲飲即注利如利止者生不止者死

關上脉緊而滑者虵動

關上脉弦而長翼作有痛如刀刺之狀在臍左右上下脉經

積在臍左
右上下

關上脉溢而堅大而實按之不減有力為中焦實有伏結在

脾肺氣塞實執在胃中

關上脉澹澹大而尺寸細者其人必心腹冷積癥瘕結聚欲

熱飲食

關上脉時來時去乍大乍小乍踈乍數者胃中寒熱羸劣不

欲飲食如瘧狀

關上脉浮腹滿不欲食浮為虛滿宜服平胃丸茯苓湯生薑

前胡湯針胃管先寫後補之

關上脉緊心下苦滿痛脉緊為實宜服茱萸當歸湯又加大

黃二兩佳脉經云又大黃針巨闕下管寫之

關上脉微胃中冷心下拘急宜服附子湯生薑湯附子丸針
巨闕補之

關上脉數胃中有客熱宜服知母湯一作除熱湯針巨闕上

管寫之

關上脉緩不欲食此脾胃氣不足宜服平胃丸補脾湯又針
章門補之

關上脉滑胃中有熱滑為熱實氣滿故不欲食食即吐逆宜

服朴消麻黃湯平胃丸

一作宜服紫菀湯
參大平胃丸

針胃管寫之

關上脉弦胃中有冷心下厥逆脉弦胃氣虛宜服茱萸湯温
調飲食針胃管補之

關上脉弱胃氣虛胃中有客熱脉弱為虛熱作病且說云有
熱不可大攻之熱去即寒起正宜服竹葉湯針胃管補之

關上脉細虛腹滿宜服生薑湯茱萸湯白薇丸針灸三管

關上脉澀血氣逆冷脉澀為血虛宜服乾地黄湯四補散針足大衝上補之

關上脉乳大便去血宜服生地黃并生竹皮湯灸膈輸若重

下去血針關元甚者服龍骨丸

關元一作巨闕

關上脉伏有水氣溏泄宜服水銀丸針關元利小便止溏泄便止

關上脉洪胃中熱必煩滿宜服平胃丸針胃管先寫後補之
關上脉沈心下有冷氣苦滿吞酸宜服白薇丸茯苓丸附子湯針胃管補之

關上脉軟苦虛冷脾氣弱重下病宜服赤石脂湯女萎丸針關元補之

關上脉遲胃中寒宜服桂枝丸茱萸湯針胃管補之

關上脉實胃中痛宜服梔子湯茱萸烏頭丸針胃管補之

關上脉牢脾胃氣塞盛熱即腹滿嚮嚮宜服紫苑丸寫脾丸
針灸胃管寫之

平尺脉主對法

尺脉浮者客陽在下焦

尺脉弱下焦冷無陽氣上熱衝頭面

尺脉弱寸彊胃絡脉傷

尺脉偏滑疾面赤如醉外熱則病

尺脉細微溏泄下冷利素問云尺寒脉細謂之後泄

尺脉虛小者足脛寒痿痺脚疼

尺脉澀下血不利多汗素問云尺澀脉滑謂之多汗

尺脉沈而滑者寸白虫

尺脉細而急者筋攣痺不能行

尺脉大者熱在脬中小便赤痛

尺脉麗常熱者謂之熱中腰膝疼小便赤熱

尺脉按之不絕婦人血閉與關相應和滑者男子氣血實婦人即爲妊娠

尺脉來而斷絕者男子小腹有滯氣婦人月水不利

尺寸俱軟弱內慍熱手足逆冷汗出

尺寸俱沈關上無有者苦心下喘

尺寸俱沈關上若有苦寒心下痛陰中冷脚痺

尺寸俱微少心力不欲言血氣不足其人脚弱短氣

尺寸俱數手足頭面有熱俱遲有寒手足頭面有冷風

尺脉浮下熱風小便難宜服瞿麥湯滑石散針橫骨關元寫之

尺脉緊臍下痛宜服當歸湯炙天樞針關元補之

尺脉微厥逆小腹中拘急有寒氣宜服小建中湯針氣海

尺脉數惡寒臍下熱痛小便赤黃宜服雞子湯白魚散針橫

骨寫之

尺脉緩脚弱下腫

四字無此

小便難有餘瀝宜服滑石湯瞿麥

散針橫骨寫之

尺脉滑血氣實經脉不利宜服朴消煎大黃湯下去經血針

關元寫之

尺脉弦小腹疼小腹及脚中拘急宜服建中湯當歸湯針氣

海寫之

尺脉弱氣少發熱骨煩宜服前胡湯乾地黄茯苓湯針關元

補之

尺脉澀足脛逆冷小便赤宜服附子四逆湯針足太衝補之

尺脉芤下焦虛小便去血宜服竹皮生地黃湯炙丹田關元

尺脉伏小腹痛癥疝水穀不化宜服大平胃丸桔梗丸針關

元補之

尺脉沈腰背痛宜服腎氣丸針京門補之

尺脉軟脚不收風痺一五無此小便難宜服瞿麥湯白魚散針

關元寫之

尺脉牢腹滿陰中急宜服葶藶子菜萸丸針丹田關元中極

尺脉遲下焦有寒宜服桂枝丸針氣海關元寫之

尺脉實小腹痛小便不禁宜服當歸湯加大黃一兩利大便

針關元補之

五藏積聚第七

人病有積有聚有穀氣

谷作

繫

夫積者藏病終不移也聚者腑

病發作有時展轉痛移為可治也穀氣者脇下牽痛按之則

愈愈復發為穀氣夫病以愈不得復發今病復發即為穀氣

也諸積大法脉來而細軟附骨者為積也寸口結積在胃中

微出寸口積在喉中關上結積在臍傍微下關者積在少腹

尺中結積在氣衝上關上積在心下脉出在左積在左脉出
在右積在右脉兩出積在中央各以其部處之寸口沈而橫
者脇下及腹中有橫積痛其脉弦腹中急痛腰背痛相引腹
中有寒疝瘕

脉弦緊而細微者癥也夫寒痺癥瘕積聚之脉狀皆弦緊若
在心下即寸弦緊在胃管即關弦緊在臍下即尺弦緊一曰
關脉長弦有積在臍左右上下

又脉癆法左手脉橫癆在左右手脉橫癆在右脉頭大在上
頭小在下

又一法橫脉見左積在右見右積在左偏得洪實而滑亦爲
積弦緊亦爲積爲寒痺爲疝痛內有積不見脉難治見一脉
相應爲易治諸不相應爲不合治也左手脉大右手脉小上
病在左脅下病在左足右手脉大左手脉小上病在右脅下

病在右足脉弦而伏者腹中有癥不可轉也必死不治脉來細而沈時直者身有癰腫若腹中有伏梁脉來沈而虛者泄注也脉來小沈實者胃中有積聚不可下食即吐

陰陽表裏虛實第八

弦為少陽緩為陽明洪為太陽三陽也微為少陰遲為厥陰沈為太陰三陰也

脉有一陰一陽一陰二陽一陰三陽有一陽一陰一陽二陰一陽三陰如此言之寸口有六脉俱動耶然經言如此者非有六脉俱動也謂浮沈長短滑濇也凡脉浮滑長者陽也沈濇短者陰也所以言一陰一陽者謂脉來沈而滑也二陰二陽者謂脉來沈滑而長也一陰三陽者謂脉來浮滑而長時一沈也所以言一陽一陰者謂脉來浮而濇也一陽二陰者謂脉來長而沈濇也一陽三陰者謂脉來沈濇而短時一浮

也各以其經所在言病之逆順也

脉有陽盛陰虛陰盛陽虛何謂也然浮之損小沈之實大故曰陰盛陽虛沈之損小浮之實大故曰陽盛陰虛是謂陰陽虛實之意也凡脉浮大數動長滑陽也沈濇弱弦短微陰也陽病見陰脉者逆也主死陰病見陽脉者順也主生開前爲陽開後爲陰陽數即吐陰微即下陽弦則頭痛陰弦即腹痛以依陰陽察病也又尺脉爲陰陰脉常沈而遲寸開爲陽陽脉但浮而速有表無裏邪之所止得鬼病何謂表裏寸尺爲表開爲裏兩頭有脉開中絕不至也尺脉上不至開爲陰絕寸脉下不至開爲陽絕陰絕而陽微死不治呼爲表屬腑吸爲裏屬藏陽微不能呼陰微不能吸呼吸不足肯中短氣弱反在關濡反在顛微在其上濇反在下微即陽氣不足沾熱汗出濇即無血厥而且寒

諸腑脉為陽主熱 諸藏脉為陰主寒 陽微則汗

陰浮自下脉經作陰微 陽數口生瘡

陰數加微必惡寒而煩擾不得眠 陽衄吐血脉經作陽數則吐血

陰衄下血脉經作陰瀉即下血 無陽即噤 無陰即嘔

寸口脉浮大而疾者名曰陽中之陽病苦煩滿身熱頭痛腹

中熱

寸口脉沈細者名曰陽中之陰病苦悲傷不樂惡聞人聲少

氣時汗出陰氣不通不通一作併 臂不能舉巢源作臂偏不舉

尺脉沈細者名曰陰中之陰病苦兩脛酸疼不能久立陰氣

衰小便餘瀝陰下濕癢

尺脉滑而浮大者名曰陰中之陽病苦小腹痛滿不能溺溺

即陰中痛大便亦然

尺脉牢而長關上無有此為陰干陽其人苦兩脛重少腹引

腰痛

寸口壯大尺中无有此為陽干陰其人苦腰背痛陰中傷足胫寒

人有三虛三實者何謂也然有脉之虛實有病之虛實有診之虛實脉之虛實者脉來濡者為虛牢者為實也病之虛實者出者為虛入者為實言者為虛不言者為實緩者為虛急者為實也診之虛實者癢者為虛痛者為實外痛內快為外實內虛內痛外快為內實外虛故曰虛實也

問曰何謂虛實答曰邪氣盛則實精氣奪則虛何謂重實所謂重實者大熱病氣熱脉滿是謂重實也

脉盛皮熱腹脹前後不通翕瞖為五實

脉細皮寒氣少洩痢注前後飲食不入為五虛

何時得病第九

何以知人露卧得病陽中有陰也何以知人夏月得病諸陽入陰也何以知人春得病無肝脉也無心脉夏得病無肺脉秋得病無腎脉冬得病無脾脉四季之月得病

扁鵲華佗察聲色要訣第十

病人五藏已奪神明不守聲嘶者死

病人循衣縫謔言者不可治

病人陰陽俱絕掣衣掇空妄言者死

病人妄語錯亂及不能語者不治熱病者可治

病人陰陽俱絕失音不能言者三日半死

病人兩目皆有黃色起者其病方愈

病人面黃目青者不死青如草滋死

病人面黃目赤者不死赤如衄血死

病人面黃目白者不死白如枯骨死

病人面黃目黑者不死黑如炁死

病人面目俱等者不死

病人面黑目青者不死

病人面青目白者死

病人面赤目青者六日死

病人面黃目青者九日必死是謂亂經飲酒當風邪入胃經
膽氣妄泄目則為青雖有天救不可復生

病人面赤目白者十日死憂恚思慮心氣內索面色反好急
求棺擲

病人面白目黑者死此謂榮華已去血脉空索

病人面黑目白者八日死腎氣內傷病因留積

病人面青目黃者五日死病人著牀心痛短氣脾竭內傷百
日復愈能起傍徨因坐於地其立倚牀能治此者可謂神良

病人面無精光若土色不受飲食者四日死

病人目無精光及牙齒黑色者不治

病人耳目鼻口有黑色起入于口者必死

病人耳目及顴頰赤者死在五日中午

病人黑色出於額上髮際下直鼻脊兩顴上者亦死在五日中午

病人及健人黑色若白色起入目及鼻口者死在三日中午

病人及健人面忽如馬肝色望之如青近之如黑者死

病人面黑目直視惡風者死

病人面黑唇青者死

病人面青唇黑者死

病人面黑兩脅下滿不能自轉反者死

病人目回回直視肩息者一日死

病人陰結陽絕目精脫恍惚者死

病人陰陽絕竭目眶陷者死

病人眉系傾者七日死

病人口如魚口不能復閉而氣出多不返者死

病人口張者三日死

病人脣青人中反者三日死

病人脣反人中滿者死

病人脣口忽乾者不治

病人脣腫齒焦者死

病人齒忽變黑者十三日死

病人舌卷如縮者必死

病人汗出不流舌卷黑者死

病人髮直者十五日死

病人髮如乾麻善怒者死

病人髮与眉衝起者死

病人爪甲青者死

病人爪甲白者不治

病人手足爪甲下肉黑者八日死

病人榮衛竭絕面浮腫者死

病人卒腫其面蒼黑者死

病人手掌腫無文者死

病人臍腫反出者死

病人陰囊莖俱腫者死

病人脉絕口張足腫者五日死

病人足跌腫嘔吐頭重者死

病人足跌上腫兩膝大如斗者十日死

病人卧遺尿不覺者死

病人尸臭者不可治

肝病皮白肺之日庚辛死

心病目黑腎之日壬癸死

脾病脣青肝之日甲乙死

肺病頰赤目腫心之日丙丁死

腎病面腫脣黃脾之日戊己死

青欲如蒼壁之澤不欲如藍

赤欲如帛裏朱不欲如赭

白欲如鵝羽不欲如鹽

黑欲如重漆不欲如炭

黃欲如羅裏雄黃不欲如黃土

診五藏六腑氣絕證候第十一

病人肝絕八日死何以知之面青但欲伏眠目視而不見人

汗

泣一作

出如水不止

一日死

二

病人膽絕七日死何以知之眉為之傾

病人筋絕九日死何以知之手足爪甲青呼罵不休

一日死

病人心絕一日死何以知之肩息回視立死

一日目死

病人腸

小腸云

絕六日死何以知之髮直如乾麻不得屈伸白

汗不止

病人脾絕十二日死何以知之口冷足腫腹熱臙脹泄利不

覺出無時度

一日死

病人胃絕五日死何以知之脊痛腰中重不可反覆

一日脾腸平九日死

病人肉絕六日死何以知之耳乾舌皆腫溺血大便赤泄

足腫九日死

病人肺絕三日死何以知之口張但氣出而不還

一日鼻口虛張短氣

病人大腸絕不治何以知之泄利無度利絕則死

病人腎絕四日死何以知之齒為暴枯面為正黑目中黃色

腰中欲折白汗出如流水一日人中平七日死

病人骨絕齒黃落十日死

諸浮脉無根者皆死已上五藏六腑為根也

診四時相反脉第十二

春三月木王肝脉治當先至心脉次之肺脉次之腎脉次之

此為王相順脉也到六月土王脾脉當先至而反不至反得

腎脉此為腎反脾也七十日死何謂腎反脾夏火王心脉當

先至肺脉次之而反得腎脉是謂腎反脾期五月六月忌丙

丁脾反肝三十日死何謂脾反肝春肝脉當先至而反不至

脾脉先至是謂脾反肝期正月二月忌甲乙腎反肝三歲死

何謂腎反肝春肝脉當先至而反不至腎脉先至是謂腎反

肝期七月八月忌庚辛腎反心二歲死何謂腎反心夏心脉

當先至而反不至腎脉先至是謂腎反心期六月忌戊巳此
中不論肺金之氣踈略未諭指南又推五行亦頗顛倒待求
別錄上

凡療病察其形與神氣色澤脉之盛衰病之新故乃可治之
形氣相得色澤以浮脉從四時此為易治形氣相失色天不
澤脉實堅甚脉逆四時此為難治

逆四時者春得肺脉夏得腎脉秋得心脉冬得脾脉其至皆
懸絕澀者曰逆春夏沈澀秋冬浮大病熱脉靜泄痢脉大脫
血脉實病在中脉堅實病在外脉不實名逆四時皆難療也
凡四時脉皆以胃氣為本雖有四時王相之脉無胃氣者難
差也何謂胃脉來弱以滑者是也命曰易治

診脉動止投數踈數死期年月第十三

脉一動一止二日死一經云一日死

脉二動一止三日死

脉三動一止四日死或五日死

脉四動一止六日死

脉五動一止七日死或五日死

脉六動一止八日死

脉七動一止九日死

脉八動一止十日死

脉九動一止九日死又去十一日死一經云十三日死若立

春死

脉十動一止立春死一經云立夏死

脉十一動一止立夏死一經云夏至死又去立秋死

脉十二動一止立秋死一經云立冬死

脉十四動一止立冬死一經云立夏死

三六
千金方二十一
二十四
脈二十動一止一歲死若立秋死

脈二十一動一止二歲死

脈二十五動一止二歲死一經去一歲死又去立冬死

脈三十動一止二歲死若三歲死

脈三十五動一止三歲死

脈四十動一止四歲死

脈五十動一止五歲死不滿五十動一止五歲死

五行氣畢陰陽數同榮衛出入經脈通流晝夜百刻五德相生脈來五十投而不止者五藏皆受氣即無病也

脈來四十投而一止者一藏無氣却後四歲春草生而死

脈來三十投而一止者二藏無氣却後三歲麥熟而死

脈來二十投而一止者三藏無氣却後二歲桑椹赤而死

脈來十投而一止者四藏無氣歲中死得節不動出清明死

遠不出穀雨死矣

脉來五動而一止者五藏無氣却後五日而死

脉一來而久住者宿病在心主中治

脉二來而久住者病在肝枝中治

脉三來而久住者病在脾下中治

脉四來而久住者病在腎間中治

脉五來而久住者病在肺枝中治

五脉病虛羸人得此者死所以然者藥不得而治針不得而及盛人可治氣全故也

扁鵲診諸反逆死脉要訣第十四

扁鵲曰夫相死脉之氣如羣鳥之聚一馬之馭系水交馳之狀如懸石之落下筋之上藏筋之下堅關之裏不在榮衛伺候交射不可知也

脉病人不病脉來如屋漏雀啄者死屋漏者其來而不既絕而止

也雀啄者脉來甚數而疾絕止復頓來也又經言得病七八日脉如屋漏雀啄者

死如脉彈人手也脉來如彈石去如解索者死彈石者辟辟急也解索者動數而隨

散亂無復次緒也

脉困病人脉如蝦之游如魚之翔者死蝦游者荇荇而久尋復退沒不知所在

乃復起起轉遲而沒去速者是也魚翔者似魚不行而起掉尾動頭身搖而久住者是也

脉如懸薄卷索者死脉如轉豆者死脉如偃刀者死脉涌涌

不去者死

脉忽去忽來暫止復來者死脉中侈者死脉分絕者死上下分

脉有表無裏者死經名曰結去即死何謂結

脉在指下如麻子動搖屬腎名曰結去死近也

脉五來不復增減者死經名曰代何謂代脉五來一止也脉

七來是人一息半時不復增減亦名曰代正死不疑

經言病或有死或有不治自愈或有連年月而不已其死生存亡可切脉而知之耶然可具知也設病者若閉目不欲見人者脉當得肝脉弦急而長而反得肺脉浮短而濇者死

病若開目而渴心下牢者脉當得緊實而數反得沈滑而微者死

病若吐血復軌衄者脉當得沈細而反得浮大牢者死

病若譫言妄語身當有熱脉當洪大而反得手足四逆脉反沈細微者死

病若大腹而洩脉當微細而澀反得緊大而滑者死此之謂也經言形脉與病相反者死奈何然病若頭痛目痛脉反短濇者死

病若腹痛脉反浮大而長者死

病若腹滿而喘脉反滑利而沈者死

病若四肢厥逆脉反浮大而短者死

病若耳聾脉反浮大而濇者死千金翼云脉大者生沈遲細者難治

病若目眈眈脉反大而緩者死

左有病而右痛右有病而左痛下有病而上痛上有病而下

痛此為逆逆者死不可治

脉來沈之絕濡浮之不止推手者半月死一作半日

脉來微細而絕者人病當死

人病脉不病者生脉病人不病者死

人病尸厥呼之不應脉絕者死脉當大反小者死

肥人脉細小如絲欲絕者死

羸人得躁脉者死

人身澀而脉來往滑者死

人身滑而脉來往澀者死

人身小而脉來往大者死

人身大而脉來往小者死

人身短而脉來往長者死

人身長而脉來往短者死

尺脉上應寸口太遲者半日死

脉經云尺脉不應時如馳半日死

診五藏六腑十二經脉皆有相反有一反逆即為死候也

診百病死生要訣第十五

凡診脉當視其人大小長短及性氣緩急脉之遲速大小長短皆如其人形性者吉反之者凶

診傷寒熱盛脉浮大者生沈小者死傷寒已得汗脉沈小者生浮大者死

溫病三四日以下不得汗脉大疾者生脉細小難得者死不治

溫病時行大熱其脉細小者死

脉經時行作攘攘

溫病下利腹中痛甚者死不治

溫病汗不出出不至足者死厥逆汗出脉堅彊急者生虛緩者死

熱病二三日身體熱腹滿頭痛食飲如故脉直而疾者八日死四五日頭痛腹痛而吐脉來細彊十二日死八九日頭不疼身不痛目不赤色不變而反利脉來牒牒按之不彈手時大心下堅十七日死

熱病七八日脉不輒喘一作不散數一作者當瘖瘖後三日溫汗不出者死

熱病七八日其脉微細小便不利加暴口燥脉代舌焦乾黑者死

熱病未得汗脉盛躁疾得汗者生不得汗者難差
熱病已得汗脉靜安者生脉躁者難治

熱病脉躁盛而不得汗者此陽之極也十死不治

熱病已得汗脉常躁盛陰氣之極也亦死太陽極作

熱病已得汗常大熱不去者亦死作大專一

熱病已得汗熱未去脉微躁者慎不得刺治也

熱病發熱甚者其脉陰陽皆竭慎勿刺不汗出必下利

診人被風不仁痿痺其脉虛者生巢源云虛數者生堅急疾者死

診癩病虛則可治實則死

癩疾脉實堅者生脉沈細小者死

癩疾脉搏大滑者久久自已其脉沈小急實不可治小堅急

亦不可療

診頭痛目痛久視無所見者死作視一

診人心腹積聚其脉堅彊急者生虛弱者死又實彊者生沈

者死其脉大腹大脹四肢逆冷其人脉形長者死腹脹滿便

血脉大時絕極下血脉小疾者死

心腹痛痛不得息脉細小遲者生堅大疾者死

腸澼便血身熱則死寒則生

腸澼下白沫脉沈則生浮則死

腸澼下膿血脉懸絕則死滑大則生

腸澼之屬身熱脉不懸絕滑大者生懸濇者死以藏期之

腸澼下膿血脉沈小流連者生數疾且大有熱者死

腸澼筋攣其脉小細安靜者生浮大緊者死

洞洩食不化下膿血脉微小者生緊急者死

洩注脉緩時小結者生浮大數者死

蠶蝕陰疰其脉虛小者生緊急者死

欬嗽脉沈緊者死浮直者生浮軟者生小沈伏匿者死

欬嗽羸瘦脉形堅大者死

欬脫形發熱脉小堅急者死肌瘦下脫形熱不去者死
欬而嘔腹脹且洩其脉弦急欲絕者死

吐血衄血脉滑小弱者生實大者死

汗出若衄其脉小滑者生大躁者死

唾血脉緊彊者死滑者生

吐血而欬上氣其脉數有熱不得卧者死

傷寒家欬而上氣其脉數散者死謂其人形損故也

上氣脉數者死謂其形損故也

上氣喘息低昂其脉滑手足温者生脉澀四肢寒者死

上氣面浮腫肩息其脉大不可治加利必死一作又甚

上氣注液其脉虛寧寧伏匿者生堅強者死

寒氣上攻脉實而順滑者生實而逆澀則死太素去寒氣暴上脉滿實

何如曰實而滑則生實而逆則死其形尽滿何如曰舉形
尽滿者脉急大堅尺滿而不應如是者順則生逆則死何

謂順則生逆則死曰所謂順者手足溫也所謂逆者手足寒也

消渴其脉數大者生細小浮短者死

瘠痺脉實大病久可治脉懸小堅急病久不可治

消渴脉沉小者生實堅大者死

水病脉洪大者可治微細者不可治

水病脹閉其脉浮大軟者生沉細虛小者死

水病腹大如鼓脉實者生虛者死

卒中惡吐血數升脉沉數細者死浮大疾快者生

卒中惡腹大四肢滿脉大而緩者生緊而浮者死緊細而

微者亦生

病瘡腰脊彊急瘈瘲者皆不可治

寒熱瘈瘲其脉代絕者死

衄瘡血出太多其脉虛細者生數實大者死

金瘡出血脉沈小者生浮大者死

斫瘡出血一二石脉來大二十日死

斫刺俱有病多少血出不自止斷者脉止脉來大者七日死

從高頓什內有血腹脹滿其脉堅彊者生小弱者死

人為百藥所中傷脉微細者死洪大而速者生脉經速

人病甚而脉不調者難差

人病甚而脉洪易差

人陰陽俱結者見其上齒如熟小豆其脉躁者死結一

人內外俱虛身躰冷而汗出微嘔而煩擾手足厥逆躰不得

安靜者死

脉實滿手足寒頭熱春秋生冬夏死

老人脉微陽羸陰彊者生脉焮大加息者死

陰弱陽彊脉至而代奇月而死

尺脉濇而堅為血實氣虛也其發病腹痛逆滿氣上行此為
婦人胞中絕傷有惡血久成結瘕得病以冬時黍稷赤而死
尺脉細而微者血氣俱不足細而來有力者是穀氣不充病
得節輒動棗葉生而死此病秋時得之

左手寸口脉偏動乍大乍小不齊從寸口至關關至尺三部
之位處處動搖各異不同其人病仲夏得之此脉桃花落而

死

花葉一作葉

右手寸口脉偏沈伏乍小乍大朝來浮大暮夜沈伏浮大即
太過上出魚際沈伏即下不至關中往來無常時時復來者
榆葉枯落而死

葉一作莢

右手尺部脉三十動一止有頃更還二十動一止乍動乍踈
不與息數相應其人雖食穀猶不愈藜藿草生而死

左手尺部脉四十動而一止止而復來來逆如循直木如循

張弓弦絙絙然如兩人共引一索至立春而死脉經作至

診三部脉虛實訣死生第十六

凡三部脉大都欲等只如小人細人婦人脉小軟小兒四五

歲者脉呼吸八至細數吉千金翼云人脉大而脉細而脉急

而脉緩性緩而脉躁人壯而脉細人羸而脉大此皆為逆逆

則難治反此為順順則易治凡婦人脉常欲濡弱於丈夫小

三部脉或至或不至冷氣在胃中故令脉不通

三部脉虛其人長病得之死虛而濇長病亦死虛而滑亦死

虛而緩亦死虛而弦急癩病亦死

三部脉實而大長病得之死實而滑長病得之生卒病得之

死實而緩亦生實而緊亦生實而緊急癩病可治之

三部脉彊非稱其人病便死

三部脉羸非其人得之死

三部脉麓長病得之死卒病得之生

三部脉細而軟長病得之生細而數亦生微而緊亦生

三部脉微而伏長病得之死

三部脉軟長病得之不治自愈治之死卒病得之生

三部脉浮而結長病得之死浮而滑長病亦死

三部脉浮而數長病風得之生卒病得之死

三部脉芤長病得之生

三部脉弦而數長病得之生卒病得之死

三部脉革長病得之死卒病得之生

三部脉堅而數如銀釵股蠱毒病必死數而軟蠱毒母病得之生

三部脉漈漈如羹上肥長病得之死卒病得之生

三部脉連連如蜘蛛絲長病得之死卒病得之生

三部脉如霹靂長病得之死

三部脉如角弓長病得之死

三部脉累累如貫珠長病得之死

三部脉如水淹然流長病不治自愈治之反死

三部脉如屋漏長病十四日死

脉經云
十日死

三部脉如雀啄長病七日死

三部脉如釜中湯沸朝得暮死夜半得日中死日中得夜半死
三部脉急切腹間病又婉轉腹痛針上下差

備急千金要方卷第二十八

金澤文庫