

千金要方

卷七十五之八十三  
備急方 食治 養性





孫真人備急千金要方卷之七十五

慈四

宋朝奉郎守太常充秘閣校理林億等校正

備急方

卒死第一

灸法

治卒死無脉無他形候陰陽俱竭故也治之方

牽牛臨鼻上二百息牛舐必瘥牛不肯舐著鹽汁塗面上

牛即肯舐

又方牛馬屎絞取汁飲之無新者水和乾者亦得

肘後方云乾者以人溺解

之此痛

又方灸肘兩脇下

解急方云又治屍厥

針灸法

小山山房

喬氏世定刻行



針間使各百餘息又灸鼻下人中一名鬼客廳肘後方云

治魘死不自覺者方

慎燈火勿令人手動牽牛臨其上即覺若卒不能語取東門上雞頭為末以酒服之

治卒魘死方

搗韭汁灌鼻孔中劇者灌兩耳張仲景云灌口中

治鬼魘不悟方

伏龍肝為末吹鼻中

又方阜莢為末如大豆許吹鼻中嚏則氣通起死回生集驗方云治中惡

辟魘方

雄黃如棗大係左腋下令人終身不魘張文仲云男左女右

又方灸兩足大趾叢毛中各二七壯肘後方云華佗法又救卒死中惡

治中惡方

葱心黃刺鼻孔中血出愈肘後方云入十八寸無苦使目中血出佳崔氏云男左女右

又方大豆二七粒為末雞子黃并酒相和頓服

又方使人尿其面上可愈肘後方云此扁鵲法

又方灸胃管五十壯愈

治中惡并蠱毒方

冷水和伏龍肝如雞子大服之必吐

又方溫二升猪肪頓服之

又方車軋脂如雞子大酒服

小山山房

喬氏世定刻行



治卒忤方此病即今人所謂中惡者與卒死鬼擊亦相類為治皆參取而用之

鹽八合以水三升煮取一升半分二服得吐即愈備急方云治鬼

擊若小便不通筆頭七枚燒作灰末水和服之即通

又方攢子屎半盞酒三升煮服之亦治霍亂肘後方云治鬼擊太牛亦可用

又方書墨為末水服一錢匕

又方臘丹野狐腸燒末以水服方寸匕死鼠灰亦律

灸法治卒死忤

灸手十指爪下各三壯餘治同上方備急方云治卒死又灸人

中三壯又灸肩井百壯又灸間使七壯又灸巨闕百壯

還魂湯治卒感忤鬼擊飛屍諸奄忽氣絕無復覺或已死咬口

口噤不開去齒下湯湯入口不下者分病人髮左右足踏肩引

之藥下復增取盡一升須臾立蘇方

麻黃三兩 桂心二兩 甘草一兩 杏仁七十粒

右四味以水八升煮取三升分三服肘後方云張仲景方云桂不用

治卒中鬼擊及刀兵所傷血漏腹中不出煩滿欲絕方

雄黃粉酒服一斗圭日三血化為水

治鬼擊病方鬼擊之病得之無漸卒著人如刀刺狀胃脇腹內絞急切痛不可抑按或即吐血或鼻口血出或下

血一名鬼排

雞屎白如棗大 青花麻

右二味以酒七升煮取三升熱服須臾發汗若不汗慰斗盛

火灸兩脇下使熱汗出愈

又方艾如雞子大三枚以水五升煮取二升頓服

小丘山房

喬氏世定刻行



又方吹酢少許鼻中

灸法

灸人中一壯立愈不瘥更灸

又灸臍上一寸七壯及兩踵白肉際取瘥又灸臍下一寸三壯

治五絕方

夫五絕者一曰自縊二曰墻壁壓進三曰溺水口曰魘寐五曰產乳絕

取半夏一兩細下篩吹一大豆許內鼻中即活心下温者

一日亦可治

治自縊死方

凡救自縊死者極須按定其心勿截繩手抱起徐徐解之心下尚温者以氈毼覆口鼻兩人吹其兩耳

又方強卧以物塞兩耳竹筒內口中便兩人痛吹之塞口傍無

令氣得出半日死人即噫噫即勿吹也

又方擣阜莢細辛屑如胡豆大吹兩鼻中

又方刺雞冠血出滴著口中即活男雌女雄

又方雞屎白如棗大酒半盞和灌口及鼻中佳

又方阜莢為末以葱葉吹入兩鼻中逆出更吹

又方染上塵如大豆許各內一小竹筒中四人各捉一筒同時

吹兩耳兩鼻即活

又方屎鼻口眼耳中并捉頭髮一撮如筆管上八掣之立活

又方雞血塗喉下

又方藍青汁灌之

又方灸四肢大節陷大指本文名曰地袖各七壯



治熱喝方

取道上熱塵土以壅心上少冷即易氣通止

又方令喝人仰卧以熱土壅臍上令人尿之臍中温即愈

又方可飲熱湯亦可内少乾薑橘皮甘草煮飲之稍稍咽勿頓使飽但以熱土及熬灰土壅臍上佳

又方濃煮蓼取汁三升飲之即愈不瘥更灌

又方張死人口令通以煖湯徐徐灌口中小舉死人頭令湯入腹須臾即蘇

又方使人噓其心令煖易人為之

又方抱狗子若雞著心上慰之

又方屋上南畔瓦熱慰心冷易之

又方灌地漿一盞即愈

又方地黄汁一盞服之

又方水半升和麵一大抄服之

治落水死方

以竈中灰布地今厚五寸以甌側著灰上令死者伏於甌

上使頭小垂下炒鹽二方寸七内竹管中吹下孔中即當

吐水水下因去甌下死者著灰中壅身使出鼻口即活一

又方掘地作坑熬數斛灰内坑中下死人覆灰濕徹即易勿令

大熱博人灰冷更易半日即活

又方取大甌傾之死人伏其上令死人口臨甌口然葦火二七

把燒甌中當死人心下令煙出小入死人鼻口中鼻口中水出



盡則活火盡復益之常以手候死人身及甑勿令其熱當令火氣能使死人心下足得煖卒無甑者於岸側削地如甑空下如甑燒令煖以死人著上亦可用車轂為之勿令隱其腹令死人低頭水得出并炒灰數斛令煖以粉身濕更易溫者

又方但埋死人煖灰中頭足俱歿惟開七孔

又方倒懸死人以好酒灌鼻中又灌下部又酢灌鼻亦得

又方綿裹阜茨內下部中須臾出水

又方裹石灰內下部中水出盡則活

又方倒懸解衣去臍中垢極吹兩耳起乃止

又方熬沙覆死人面上下有沙但出鼻口耳沙冷濕即易

又方甕中灰二石埋死人從頭至足出七孔即活

又方屈兩脚著生人兩肩上死人背向生人背即負持走行吐出水便活

又方解死人衣灸臍中凡落水經一宿猶可活

治冬月落水凍四肢直口噤尚有微氣者方

以大器中熬灰使煖盛以囊薄其心上冷即易心煖氣通  
目得轉口乃開可溫尿粥稍稍吞之即活若不先溫其心  
便持火炙身冷氣與火爭即死

治凍爛瘡方

又方猪後懸蹄以夜半時燒研細篩以猪脂和傅亦治小兒

治入水手足腫痛方

或搗生胡麻薄之



治酒醉中酒恐爛五臟方

以湯著槽中漬之冷復易夏亦用湯

又方擣茱根汁飲三升

又方凡醉不得安卧不動必須使人搖轉不住特忌當風席地及水洗飲水交接

治飲酒頭痛方

竹茹五兩以水八升煮取五升去滓令冷內破雞子五枚攪勻更煮二沸飲二升使盡瘥

治飲酒腹滿不消方

煮鹽湯以竹筒灌大孔中

治飲酒中毒方

煮大豆三沸飲汁三升

又方酒漬乾椹汁服之

治酒病方

葱白 豉各一升

右二味以水四升煮取二升頓服

治飲酒房勞虛受熱積日不食四月中熱飲酒不已酒入百脉心氣虛令人錯謬失常方

芍藥 人參 白薇 桔萋根 枳實

知母各二兩 甘草一兩 生地黃八兩 酸棗仁半升 茯神三兩外壹兩作茯苓

右十味吹咀以水一斗煮取三升分三服

治連月飲酒咽喉爛舌上生瘡方



大麻仁升黃苓二兩肘後用黃藥

右二味為末蜜和丸含之千金翼用黃藥二兩

治酒醉不醒方

飲葛根汁一斗二升取醒止肘後方云治大醉連日煩毒不堪

飲酒令人不醉方

柏子仁 麻子仁各二兩

右二味治下節為一服進酒三倍

又方

葛花 小豆花各等分

右二味合為末服三方寸匕飲時仍進葛根汁芹汁及枇杷

葉飲並能倍酒

又方九月九日菊花為末臨飲服方寸匕

又方小豆花葉陰乾百日為末服之

又方五月五日取井中倒生草枝陰乾為末酒服之

飲酒令無酒氣方

乾蔓菁根二七枚二遍蒸為末取兩錢許酒後水服

治惡酒健噴方

空井中倒生草燒灰飲之勿令知

又方取其人牀上塵和酒飲之

斷酒方

柳花 臘月鼠頭灰

右二味等分為末黃昏時酒服一杯

小丘山房

喬氏世定刻行



又方酒七升著甌中熟朱砂半兩著酒中急寒甌口安著猪圈  
中任猪搖動經七日取酒盡飲

又方正月一日酒五升淋碓頭擣一下取飲之

又方故氈中葶耳子七枚燒作灰黃昏時煖一杯酒呪言與病  
狂人飲也勿令知之後不喜飲酒也

又方白猪乳汁一升飲之永不飲酒

又方刮馬汗和酒與飲終身不飲

又方虎屎中骨燒末和酒與飲

又方鸕鷀屎燒灰水服方寸匕永斷

又方取毛鷹一過吐毛水煮去毛頓服

又方故紡車絃燒灰和酒與服

又方驢駒衣燒灰酒飲方寸匕

又方自死蟻螯乾擣末和酒與飲永世聞酒名即嘔神驗

又方酒客吐中肉七枚陰乾燒末服之

又方酒漬汗靴替一宿平旦空腹與飲即吐不喜見酒

又方白狗乳汁酒服之

又方臘月馬腦和酒服之

孫真人備急千金要方卷之七十五



孫真人備急千金要方卷之七十六

慈五

宋朝奉郎守太常以卿充秘閣校理林億等

備急方

蛇蟲等毒第二 論方灸法

治因熱逐涼睡熟有蛇入口中挽不出方

以刀破蛇尾内生椒三兩枚裹著須臾即出 肘後方云艾灸蛇尾即出

若無火以刀周市割蛇尾截令皮斷乃將皮倒脫即出

治蛇入人口并七孔中者方

割母猪尾頭滴血著口中即出

又方以患人手中指等截三歲大猪尾以器盛血傍蛇瀉血口

中拔出之

小丘山房

二金卷七十五

喬氏世定刻行



治卒為蛇繞不解方

以熱湯淋之無湯令人尿之

治蛇蝎螫方

服小蒜汁滓薄上

肘後方云治蝮蛇螫

又方熟擣葵取汁服之

治蛇嚙方

人尿厚塗帛裹即消

治蛇毒方

消蠟注瘡上不瘥更消注之

又方以母猪耳中垢傳之

肘後方云牛耳中垢亦可用

治蝮蛇毒方

令婦人騎度三過又令坐上

又方以射罔塗腫上血出即愈

又方生麻楮葉合擣以水絞去滓漬之

又方令婦人尿瘡上

又方末薑薄之乾復易

治諸蛇毒方

雄黃

乾姜

各等分

右二味為末和射罔著竹筒中帶行有急用之

又方雞屎二七枚燒作灰投酒中服之

又方以麵圍上令童男尿著中燒鐵令赤投中冷復燒並有二三

度瘥

小丘山房

卷之六

喬氏世定刻行



又方雄黃為末傅上日一易

又方盞四兩水一斗煮十沸沸定以湯浸冷易之

又方擣紫莧取汁飲一升以滓封瘡上以火水灌之

又方梳中垢如指大長一寸尿和傅之

又方取合口椒葫荑苗等分擣傅之無不瘥

又方男子陰間毛二七枚含之有汁即咽却秘方也

又方用銅青傅瘡上

又方擣大蒜和胡粉傅之

又方口嚼大豆葉塗之良

又方猪脂和鹿角灰塗之

又方炙梳汗出煎之

入山草辟衆蛇方

乾薑

麝香

雄黃

各等分

右三味擣為粗散以小絳袋盛帶之男左女右蛇毒塗瘡

方云如無麝香以射罔和代之救急方云以蜜和為膏傅螫處良

又方常燒殺羊角使煙出蛇則去矣

治蛇螫人瘡已愈餘毒在肉中淫淫痛癢方

大蒜

小蒜

右二味合擣以熱湯淋以汁灌瘡大良

治蛇骨刺人毒痛方

鐵精如大豆許內管中吹內瘡中良

又方燒死鼠為末傅之

小丘山房

卷之六

喬氏世定刻行



治衆蛇螫方

灸上三七壯無艾以火頭稱瘡孔大小熱之

治虎咬瘡方

濃煮葛根汁洗十數遍及搗為散以葛根汁服方寸七日  
五甚者夜二

又方青布急卷為繩止一物燒一頭燃內竹筒中注瘡口熏之  
妙

又方煮鉄令濃洗瘡

又方嚼栗子塗之良

辟虎法

凡入山燒水牛殺羊角虎狼蛇皆走

論曰凡見一切毒螫之物必不得起惡心向之亦不得殺之若  
輒殺之於後必遭螫毒治亦難瘥慎之慎之

治蠍毒方

凡蠍有雌雄雄者痛止在一處雌者痛牽諸處若是雄者  
用井底泥塗之温則易雌者用當瓦屋溝下泥傳之若值  
無雨可用新汲水從屋上臨下取泥

又方取齒中殘飯傳之又猪脂封之又射罔封之又礪砂和水  
塗上立愈

治蠍螫方

若著手足以冷水漬之水微煖則易之著餘處者冷水浸  
故布揜之小煖則易



又方生烏頭為末唾和傅之

治蜂螫毒方

取瓦子摩其上唾二七遍置瓦子故處

治蜂螫方

猪脂 蜜各五

蠟二兩

右三味和煎如膏候冷以塗之

又方燒蜂房為末膏和塗之

肘後方云先煮蜂房洗之又燒塗之

又方酥脂塗之立愈

又方燒牛屎灰苦酒和塗之

又方齒垢塗之

又方溲沃地取泥塗之

又方嚼鹽塗之

又方以人尿新者洗之

又方尿泥塗之

又方反手捻地上土傅之

論曰凡蠖蝮蟲尿人影著處便令人病瘡其狀身中忽有處疼痛如芒刺亦如刺蟲所螫後起細痞癰作聚如茱萸子狀四邊

赤中央有白膿如黍粟亦令人皮肉急舉身惡寒壯熱劇者連

起竟腰脇胷治之法初得之摩犀角塗上止其毒治如火丹法

余以武德中六月得此疾經五六日覺心悶不佳以他法治不

愈又有人教畫地作蠖蝮形以刀子細細盡取蠖蝮腹中土就

中以唾和成泥塗之再塗即愈方知天下萬物相感莫曉其由

小丘山房

喬氏世定刻行



矣

治蠖蝮尿方

殺羊髭燒灰臘月猪脂和封之

又方擣豉封之

又方酢和胡粉塗之

治蠖蝮尿瘡方

燒鹿角為末以苦酒和傳瘡上已有汁者燒道傍弊蒲席

傳之

又方槐白皮半斤切以苦酒二升煮半日刮去瘡處以洗日五

六遍仍以赤小豆為末以苦酒和塗之燥復易小兒以水和

又方嚼大麥以傳之三日

又方燕巢中土以猪脂和傳

又方熟嚼梨葉以水和塗燥復易之

又方爛擣馬鞭草以傳上燥則易之

又方取吳茱萸東行根下土酢和塗之

治三種射工蟲毒方

論曰江南有射工毒蟲一名短狐一名蜮其蟲形如甲蟲外臺

黑狀如大飛生有一長角在口前如弩檐臨其角端曲如上弩以氣為

矢因水勢以射人人或聞其在水中鈇鈇作聲要須得水沒其

口便射人此蟲畏鵝鵝能食之其初始證先惡寒噤瘖寒熱

筋急仍以傷寒亦如中屍便不能語朝旦小蘇晡夕輒劇寒熱

悶亂是其證始得三四日當即治之治之稍遲者七日皆死初



未有瘡但惡寒噤瘳及成瘡似蠟 蠟尿亦似瘰疽瘡射工中瘡  
有三種其一種瘡正黑如黛子皮 周邊悉赤或大犯之如有芒  
刺痛其一種作瘡久久穿或晡間 寒熱其一種如火灼燥起似  
此者最急數日殺人備急方云有四種 其一種突起如癰

治射工中人寒熱或發瘡偏在一處有異於常者方

取鬼白葉一把清苦酒中熟搗絞取汁服一升日三

又方取生吳茱萸莖葉一握斷去前後取握中熟搗以水二升  
煮取七合頓服

又方取胡切帖瘡灸七壯

又方取蜈蚣大者一枚火灸治為末苦酒和以傅瘡上

又方取赤莧菜熟搗絞取汁每服一升日四五服

又方白雞屎取白頭者三枚湯和塗中毒處  
又方

升麻三兩 犀角 烏扇根各二兩

右三味咬咀以水四升煮取一升半去滓分再服相去如一

炊頃盡更作

治射工中人已有瘡者方

取芥子闌搗苦酒和厚塗瘡上半日痛便止

又方取狼牙葉冬取根搗令熟薄所中處又飲四五合汁

治射工中人三種瘡方

升麻二兩 烏扇根三兩

右二味咬咀以水三升煮取一升適寒溫盡服滓薄上



五香散治江南毒氣惡核射工中人暴腫生瘡方

甲香 犀角 鼈甲 升麻 薰陸香

烏髮 丁香 沈香 黃連 青木香

羚羊角 黃芩 甘草 牡蠣各四分 吳茱萸三分

黃蘗六分

右十六味治下篩中射工毒及諸毒皆水服方寸匕日三升以水和少許洗之仍以雞子白和塗腫上乾則易

野葛膏治射工惡核卒中惡毒方

野葛升 巴豆 烏頭 蜀椒各五合 茵芋

躑躅 附子 丹砂各一兩 雄黃 大黃各七兩

右十味治下篩以不中水猪膏三斤煎三上三下去滓內丹

砒雄黃末攪至凝以棗核大摩痛上勿近眼凡合名膏皆無令產婦女人小兒雞犬六畜見之惟宜清淨

治沙虱毒方

斑貓二枚一枚熬為末服一大枚燒令煙絕為末著瘡中

又方大蒜十枚止一物合皮安熱灰中炮令熟去皮刀斷蒜頭取熟搗所著毒處

又方

麝香 大蒜

右二味合搗以羊脂和著小筒中帶欲用取傅瘡上

又方

雄黃 朱砂 恒山各等分

小丘山房

喬氏世定刻行



右三味取五月五日中時令童子合之取傅瘡上

治石蛭方

山水中陰濕草木上石蛭著人則穿齒人肌膚行人肉中浸淫墳起如蟲行道之狀

凡行山路草木中常以臘月猪膏和鹽塗脚脛及足趾間  
跌上及著鞋鞋蛭不得著人也已著者灸斷其道即愈

治水毒方

論曰凡山水有毒蟲人涉水中人射工而無物其診法初得之  
惡寒微似頭痛目匡疼心中煩懊四肢振煖腰背百節皆強兩  
膝痛或翕翕而熱但欲睡旦醒暮劇手足逆冷至肘膝二三日  
腹中生蟲食人下部肚中有瘡不痛不癢令人不覺不急治過  
六七日下部出膿潰蟲上食人五臟熱盛毒煩下利不禁八九  
日雖良醫不能治矣覺得之急早視其下部若有瘡正赤如截

肉者陽毒最急若瘡如鯉魚齒者為陰毒猶小緩要皆殺人不  
過二十日也欲知是中水與非者當作五六升湯以小蒜五升  
咬咀投湯中消息勿令大熱去滓以浴之是水毒身體當發赤  
斑無異者非也當以他病治之

治人忽中水毒手足指冷或至肘膝者方

吳茱萸升一生薑切一犀角升半升麻各二橘皮兩

烏梅十四枚

右六味咬咀以水七升煮取二升分二服

又方浮萍草曝乾為末酒服方寸匕

又方取梅若桃葉擣絞取汁三升許或乾以少水絞取汁飲之

小兒不能飲以汁傅乳頭飲之

小丘山房

喬氏世定刻行



又方擣蒼耳汁服一升又以綿裹杖沾汁導下部日三瘥  
又方擣蓼一把以酒和絞取汁一升飲之不過三服瘥外臺肘後作梨葉

又方擣藍一把水解以塗浴面目身體令遍

又方擣蛇莓根為末水飲之并導下部生者用汁凡夏月行常  
多齎此藥屑入水以方寸匕投水上流無所畏又辟射工凡洗  
浴以少許投水盆中即無毒

治貓鬼野道病歌哭不自由方

五月五日自死赤蛇燒作灰以井花水服方寸匕日一〇  
針灸方見別卷中

又方臘月死貓兒頭燒灰水服一錢七日二

治貓鬼眼見貓狸及耳雜有所聞方

相思子 草麻子 巴豆 各一枚 朱砂 末 蠟 各四枚

右五味合擣為丸先取麻子許大含之即以灰圍患人前頭  
著一斗灰火吐藥火中沸即畫火上作十字其貓鬼並皆死  
矣

治蜘蛛咬毒方

人尿傳又油淀傳又炮薑貼之又猢猻屎傳之

又方烏麻油和胡粉如泥塗上乾則易之

治馬嚙人及踰人作瘡毒腫熱痛方

馬鞭梢 長二寸 鼠屎 二十七枚

右二味合燒為末以猪膏和塗之立愈外臺方云治遂成瘡爛經久不愈者肘後



方云用馬鞭皮  
燒末猪膏和塗

治馬嚙人陰卵脫出方

推內入以桑皮細作線縫之破烏雞取肝細剉以封之且  
忍勿小便即愈

治牛馬嚙及馬骨刺傷人及馬血入舊瘡中方

取灰汁熱漬瘡常令汁器有火數易汁勿令爛人肉三數  
日漬之有腫者炙石慰之日二消止

治馬血入瘡中方

服人糞如雞子大復以糞傳瘡上

又方取婦人月水傳之神良

治剝死馬馬骨傷人毒攻欲死方

便取馬腸中屎以塗之大良

外臺方云取其屎燒及  
服方寸匕

治馬汗馬毛入人瘡中腫痛欲死方

以水漬瘡數易水便愈又以石灰傳之

又方飲醇酒取醉即愈

又方燒雞毛作末以酒服方寸匕

又方以沸湯令得所浸洗之取瘡

論曰凡春末夏初太多發狂必誠小弱持杖以預防之防而不  
免者莫出於灸百日之中一日不關者方得免難若初見瘡瘡  
痛定即言平復者此最可畏大禍即至死在旦夕凡狂犬咬人  
著訖即令人狂精神已別何以得知但看灸時一度火下即覺  
心中醒然惺惺了了方知咬已即狂是以深須知此此病至重



世皆輕之不以為意坐是死者當年有之吾初學醫未以為業  
有人遭此將以見問吾了不知報答以是經吾手而死者不一  
自此銳意學之一解已來治者皆愈方知世無良醫枉死者半  
此言非虛故將來學者非止此法餘一方皆須沈思留心作意  
慇懃學之乃得通曉莫以初解一兩種法即謂知訖極自誤也  
聊因方末申此一二言不盡意耳

又曰凡獠犬咬人七日輒應一發三七日不發則脫也要過百  
日乃得免耳每到七日輒當搗韭汁飲一二升又當終身禁食  
犬肉蠶蛹食此則發死不可救矣瘡未愈之間禁食生魚及諸  
肥膩冷食但於飯下蒸魚及於肥器中食便發不宜飲酒能過  
一年乃佳集驗方云若重發者生食蟾蜍鱸魚良亦可燒炙食  
之必令其人知初得毒便為之則於後不發也

### 治獠犬毒方

頭髮

狷皮各等分

右二味燒灰水和飲一杯口噤者折齒內藥

又方搗地榆絞取汁塗瘡無生者可取乾者以水煮汁飲之亦  
可為末服方寸七日三兼傳上過百日止

又方搗韭絞取汁飲一升日三瘡愈止亦治愈後復發者

又方刮虎牙若骨服方寸七

小品方云刮狼牙或虎骨未服已發狂如獠犬者服即愈

又方燒虎骨傳瘡及耐又微熬杏仁搗研取汁服之良又取燈  
燻殘油灌瘡口此皆禁酒猪肉牛生菜

又方用韭根故梳二枚以水二升煮取一升頓服

又方槌東南枝白皮一握水二升煮取一升分二服可出太子



千金大卷七十一  
又方取獐犬腦傅上後不復發

又方蝦蟇灰粥飲服之

又方服葭菝子七枚日一

又方梅子末酒服之

又方以豆醬清塗之日三四

治狂犬嚙人方

蛇脯一枚炙去頭擣末服五分七日三

又方擣葭菝根和鹽傅日三

又方青布浸汁服三升

又方飲驢尿一二升

治凡犬嚙人方

熬杏仁五合令黑碎研成膏傅之

又方取竈中熟灰以粉瘡中帛裏繫之

又方燒自死蛇一枚令焦為末內瘡孔中

又方鼠屎為末以獵月猪膏和傅之外臺方云用鼠一枚猪膏煎傅之

又方飲生姜汁一升小品方云治狂犬咬韭汁亦佳外臺方云亦治已瘡後復發者

又方水洗瘡任血出勿止之水洗不住取血自止以綿裹之瘡

又方以沸湯和灰壅瘡上

又方燒犬尾為末傅瘡日三

又方以頭垢少少內瘡中

又方火炙蠟以灌瘡中

又方以熟牛屎塗之佳



又方以苦酒和灰塗瘡上

治小兒狗齧方

月一日以水一升灌之勿令狗主打狗若月盡日三升水灌之

灸法

凡狗犬所齧未盡其惡血毒者灸上一百壯已後當日灸一壯若不血出刺出其血百日灸乃止禁飲酒及猪犬肉

治猪醫方

松脂煉作餅上貼之

又方屋雷中泥塗

孫真人備急千金要方卷之七十六

孫真人備急千金要方卷之七十七

慈大

宋朝奉即守太常少卿克秘閣校理校億等校正

備急方

被打及諸傷損第三方論

論曰凡被打損血悶捨心氣絕不能言可擘開口尿中令下咽即醒又墮車落馬及車碾木打已死者以死人安著以手袖掩其口鼻眼上一食頃活眼開與熱小便二升

治被打擊頭眼青腫方

灸肥猪肉令熱揗上肘後方云治血聚皮膚間不消散者

又方牆上朽骨唾於石上研磨塗之乾即易

又方灸猪肝貼之

小丘山房

喬氏世定刻行



又方新殺羊肉乘熱封之

又方大豆黃為末水和塗之

治被打傷破腹中有瘀血方

蒲黃一

當歸

桂心各二

右三味治下篩以酒服方寸匕日三夜一

又方

劉寄奴

延胡索

骨碎補各一

右三味咬咀以水二升煎取七合復內酒及小便各一合

熱温頓服

又方

蠶蟲

蜜蟲

水蛭各三

桃仁五十

桂心

二兩

大黃

五兩

右六味咬咀以酒水各五升煮取三升分五服

又方生地黄汁三升酒一升半煮取二升七合分三服肘後方

墮下痰血張心面青短氣欬死者

又方葶藶子為末傅瘡上

白馬蹄散治被打腹中瘀血并治婦人瘀血化血為水方

白馬蹄燒令煙盡擣篩酒服方寸匕日三夜一

治被歐擊損傷聚血腹滿煩悶方

豉一升以水三升煮三沸分再服不瘥重作更取麻子煮

如豉法不瘥更煮豉上法

治有瘀血者其人喜忘不欲聞人聲曾中氣塞短氣方



甘草兩一

茯苓兩二

杏仁五十

右三味吹咀以水二升煮取九合分二服

治從高墮下傷折疾痛煩燥啼叫不得卧方取鼠屎燒末以猪

膏和塗痛上即急裹之肘後方云裹骨破碎

治從高墮下及為木石所走或因落馬凡傷損血瘀凝積氣絕

欲死無不治之方

取浮土五升蒸令溜分半以故布數重裹之以慰病上勿

令大熱恐破肉冷則易之取痛止即已凡有損傷皆以此

法治之神效已死不能言者亦活三十年者亦瘥

治墮車馬間馬鞍及諸物隱體肉斷方

以酢和麩塗之

當歸散治落馬墮車諸傷腕折臂脚痛不止方

當歸

桂心

蜀椒

附子各二分

澤蘭一分

芎藭六分

甘草五分

右七味並熬令香治下篩酒服方七日三九是傷損皆服之

十日愈小兒亦同救急方云治墮馬落車被打傷腕折臂叫喚痛聲不絕服此散呼吸之間不復大痛

十三日筋骨相連

黃耆散治腕折方

黃耆

芍藥各三兩

常歸

乾地黄

附子

續斷

桂心

乾薑

通草各二兩

大黃一兩

蜀椒一分

烏頭兩半

右十二味治下篩先食酒服五分七日三千金翼無大黃

小丘山房

喬氏世定刻行



治折骨斷筋方

乾地黄

當歸

羌活

苦參各二分

右四味治下節酒服方寸匕日三

治腕折骨損痛不可忍者方

以大麻根及葉擣取汁飲一升無生麻煮乾麻汁服亦主  
墜墮搗打瘀血心腹滿短氣

治被傷筋絕方

取蟹頭中腦及足中髓熬之內瘡中筋即續生

治腕折四肢骨碎及筋傷蹉跌方

生地黄不限多少熟擣用薄所損傷處肘後方云小品方  
處以竹片夾裹令徧縛令急勿令轉動一日可  
十易三日瘡若血聚在折處以刀于破去血

治四肢骨碎筋傷蹉跌方

以水二升漬豉三升取汁服之

鹿角散治同前

右酒服方寸匕日三

肘後方治從高墮下苦為  
重物所頓連得瘀血者

又方筋骨傷朽破時以熱馬屎傅之無瘢

又方大豆二升水五升煮取二升以淳酒六七升合和豆汁服

之一日盡如湯沃雪肘後方云治墮連瘀  
血無大豆用小豆佳

又方

羊腦一兩

髮灰

胡粉

胡桃脂各半兩

右四味擣和調如膏傅上生布裹

治頭破腦出中風口噤方

小丘山房

喬氏世定刻行



大豆一斗熬去腥勿使太熟擣為末熟蒸氣偏合甑下盆  
中以酒一斗淋之溫服一升覆取汗傳杏人膏瘡上

紫湯治被傷風入四體角弓反張口噤不能言或產婦墮胎凡  
得此者大重不過五劑方見第八卷中

治丈夫從高墮下傷五臟微者唾血甚者吐血及金瘡傷經崩  
中皆主之方

阿膠

艾葉

乾薑

各二兩

芍藥

三兩

右四味呔咀以水八升煮取三升去滓內膠令消分二服羸  
人分二服兼治女人產後崩傷下血過多虛喘腹中絞痛下  
血不止者服之悉愈

大膠艾湯治男子傷絕或從高墮下傷五臟微者唾血及金瘡

傷經者方

阿膠

艾葉

甘草

當歸

芎藭

各二兩

乾薑

一兩

芍藥

乾地黄

各三兩

右八味呔咀以水八升煮取三升去滓內膠令烊分再服羸  
人分三服此湯治婦人產後崩傷下血過多虛喘欲死腹中  
激痛下血不止者神良

竹皮湯治為兵杖所加木石所迫血在胷背及脇中痛不得氣  
息方

青竹刮取茹亂髮

各如雞子大二枚

右二味於炭火上炙令焦燥合擣下篩以酒一升煮三沸上  
一服盡之三服愈



治墮馬落車及樹間崩血腹滿短氣方

大豆五升以水一斗煮取二升去豆一服令盡劇者不過

三作

治墮落馬車間心腹積血噉吐無數方

乾藕根為末以酒服方寸七日三如無取新藕汁服

桃仁湯治從高墮下落大木車馬間胃腹中有血不得氣息方

桃仁十四枚

大棗二十枚

大黃

硝石

甘草各一兩

蒲黃一兩

右六味以水三升煮取一升絞去滓適寒溫服盡之當

下下不止漬麻汁一杯飲之即止

又方治腹中瘀血痛在腹中不出滿痛短氣大小便不通

桃仁

蟻蟲各三枚

荆芥半

大黃

芎藭各三兩

當歸

桂心

甘草各二兩

蒲黃五兩

右九味以水一斗煮取三升分三服

又方治墮落瘀血方

桃仁五十枚

水蛭

蟻蟲各二枚

甘草

桂心

當歸各二兩

硝石三兩

大黃四兩

右八味以水八升煮取三升絞去滓適寒溫服一升日

三服深師方無硝石

又方

桃仁五十枚

蟻蟲

蟻蟲

水蛭各三枚

小丘山房

喬氏世定刻行



千金卷七十一  
六  
大黃<sub>兩五</sub> 桂心<sub>兩二</sub>

右六味咬咀以酒水各五升合煎得三升適寒温飲一升日三服

又方治腕折瘀血方

桃仁<sub>枚四十</sub> 亂髮<sub>握一</sub> 大黃<sub>如指節大一枚</sub>

右三味以布方廣四寸以繞亂髮燒之咬咀大黃桃仁以酒

三升取煮一升盡服血盡出肘後云仲景方用大黃三兩緋帛子如手大灰亂髮如雞子大

灰久用吹單布方一尺灰桃人四十九枚敗蒲蓆一握長三寸切甘草一枚如指大以童子小便量多少煎湯成內酒一被重履服藥須通利數行痛楚立瘥利及浴水赤勿怪瘀血也

又方

桃仁<sub>枚六十</sub> 大黃<sub>兩六</sub> 桂心<sub>兩二</sub>

右三味咬咀以酒六升煮取三升分三服當下血<sub>在</sub>

蒲黃散治從高墮下有瘀血方

蒲黃<sub>兩八</sub> 附子<sub>兩一</sub>

右二味為末酒服方寸七日三不知增之以意消息

又方治腕折瘀血方

蒲黃<sub>升一</sub> 當歸<sub>兩二</sub>

右二味治下篩先食酒服方寸七日三

又方

蜚蠊<sub>枚二十</sub> 牡丹<sub>兩一</sub>

右二味治下篩酒服方寸七血化為水備急方云治久宿血在諸骨節及外不去

小丘山房

喬氏世定刻行



者二宋  
等分

又方取菴藎草汁飲之子亦可服

又方凡被打及產後惡血及一切血皆煮續骨木汁三升飲之

治從高墮下崩中方

當歸

大黃各二分

右二味治下篩酒服方寸七日三

治杖瘡方

石灰七斤

新猪血一斤

右二味和為丸熟燒之破更丸燒三遍止為末傅上

又方釜月下土為細末以油和塗訖卧羊皮上

又方服小便良

治竹木刺在皮中不出方

羊屎燥者燒作灰和猪脂塗刺上若不出重塗乃言不覺

刺出時一云用乾羊屎末

又方薔薇灰水服方寸匕日三服十日刺出

又方酸棗核燒末服之

又方鑿柄燒灰酒服二寸匕

又方頭垢塗之即出

治刺在肉中不出方

煮山瞿麥汁飲之日三瘥止

又方用牛膝根莖生者併搗以薄之即出瘡已合猶出也

又方白茅根燒末以膏和塗之亦治瘡因風致腫者

小丘山房

喬氏世定刻行



又方鹿角燒末以水和塗之立出久者不過一夕

又方嚼白梅以塗之用烏梅

又方嚼豉塗之

又方温小便漬之

治久刺不出方

服王不留行即出兼取根為末貼之

治惡刺方

苦瓠開口內小兒尿煮兩三沸浸病上

又方蓑荇根火煮浸之冷復易神方也

又方李葉棗葉擣絞取汁點上即效

又方濃煮大豆汁漬取瘡

治惡刺并狐尿刺方

以烏父驢尿漬之

又方温白馬尿漬之

治因瘡腫痛劇者數日死或中風寒或中水或中狐尿刺主之

方

燒黍穰苦牛馬尿苦生桑條取得多煙之物燒熏汁出愈

又方熱蠟內瘡中新瘡亦善

又方以鳧公英草摘取根莖白汁塗之惟多塗為佳瘡止余以

五年七月十五日夜左手中指背觸著庭樹至曉遂患病不可忍經十日痛日深齋日高大色如熟小豆色嘗聞長者之論有

此治方試復為之手下即愈痛亦即除瘡亦即痊不過十日尋得平復此大神效故疏之獨人名耳麻菜關中名苟乳乳奴苟切



治瘡中水腫方

白灰

胡粉

炭各等分

右三味脂和塗瘡孔上水出則痛止

治手足卒中刺中水毒方

擣韭及藍青置上火炙熱徹即愈

治瘡因風致腫方

櫟木根皮一斤濃煮內鹽一把漬之

治破傷風腫方

厚塗杏仁膏然麻燭遙炙之

治因瘡腫痛者皆中水及中風寒所作腫入腹則殺人方

溫桑灰汁漬冷復溫之當令熱神祕

治刺傷中風水方

服黑牛熱尿一服二升三服即止

又方蠟一兩熱炙薄裹上冷水出愈

又方魚目燒灰傅之

又方熟煮韭搗之

又方刮箭羽下漆塗之

治瘡犯露腫方

凡八月九月中刺手足犯惡露腫殺人不可輕

生桑枝三枚內煨灰中推引令極熱斫斷正以枝頭挂瘡

口上熱盡即易之盡三枚則瘡自爛仍取薤白擣綿裹著

熱灰中使極熱去綿取薤白薄瘡上以布帛急裹之若有

腫者便作用薤白最佳



治漆瘡方

生柳葉三斤細切以水一斗五升煮取七升適寒温洗之

日三肘後方云老柳皮尤妙

又方以磨石下滓泥塗之取瘡止大驗

又方濃煮鼠杓葉以洗漆上亦可擣葉取汁塗之

又方爛擣七姑草封之救急方云七姑草和硃硝塗之又方取猪膏塗之

又方貫衆為末以塗上乾以油和之即愈

又方蓮葉燥者一斤以水一斗煮取五升洗瘡上日再

又方羊乳汁塗之又方礬石著湯中令消洗之

又方砒硝五兩湯浸以洗之又方宜噉猪肉嚼糝穀塗之

孫真人備急千金要方卷之七十七

孫真人備急千金要方卷之七十八慈七

宋朝奉郎守太常少卿充秘閣校理林億等校正

火瘡等病第四論方

論曰凡火燒損慎勿以冷水洗之火瘡得冷熱氣更深轉入骨

壞人筋骨難瘥初被火燒急向火更炙雖大痛強忍之一食久

即不痛神驗治火燒悶絕不識人以新尿冷飲之及冷水和蜜

飲之口噤絞開與之然後以下方治之

治火瘡方

梔子四十枚 白飲 黃芩各五兩

右三味咬咀以水五升油一升合煎令水氣歇去滓待冷以

淋之令溜去火熱毒則肌得寬也作二日任意用膏傅湯散



治之

又方熬油麻為末和梔子人塗之惟厚為佳已成瘡者燒白燻灰粉之即燥立瘥

治火燒瘡方

死鼠頭一枚以臘月猪膏煎令消盡以傅乾即傅之瘥不  
作癩神效亦治小兒火瘡

治火瘡敗壞方

柏白皮切以臘月猪膏合淹相得煮四五沸色變去滓傅  
瘡上肘後方云

又方

柏白皮

蛇銜

生地黄

梔子仁

黃芩

苦竹葉

右六味以咀以羊髓半升煎三上三下去滓塗上瘥止

治火爛瘡膏方

竹葉

甘草

柏白皮

右三味以咀以猪脂一斤半煎三上三下去滓冷以傅之集驗

方用生地黃四兩

又方榆白皮燻熟塗之

治一切湯火所傷方

初著即以女人精汁塗之瘥

治湯沃人肉爛壞方

杏仁

附子二兩

甘草兩

羊脂五兩

小丘山房

喬氏世定刻行



松脂雞子大

右五味咬咀以不中水猪膏五兩煎塗之

灸及湯火所損晝夜啼呼止痛滅瘢方

羊脂

松脂各二分

猪膏

蠟各一分

右四味取松脂破鉋中切脂嚼蠟著松明上少傾鉋火令滓

漬皆消以杯承汁傳之

松明是肥松木節也

治灸瘡方

甘草

當歸各一兩

胡麻

外臺用胡粉

羊脂各六分

右四味咬咀以猪膏五合煎去滓傳之

又方

蠟三兩

松脂五兩

右二味合煎塗紙貼之日三

又方取車軋脂塗上

又方凡灸瘡不瘥日別灸上六七壯自瘥

又方石灰一兩擣為細末絹篩俟和令相得微火上煎數沸

以煖湯先洗瘡訖以布裹灰耐灸之又擣薤傳之

治灸瘡痛腫急方

擣竈下黃土以水和煮令熱漬之

治灸瘡中風冷腫痛方

但向火灸之瘡得熱則瘡瘳至痛止日六七灸愈

薤白膏治灸瘡生肉止痛方

薤白

當歸各二兩

白芷一兩

小丘山房

喬氏世定刻行



羊髓斤

右四味以咀合煎以白芷色黃藥成去滓取傅之日三  
又方治灸瘡膿壞不瘥方

薤白搗

胡粉

石灰各一

臘月猪脂升一

右四味先煎薤白令黃去之綿裹石灰煎數沸去之次入胡  
粉內膏中令調塗故布貼上日三

又方

白蜜兩一

烏賊骨二枚一方

右二味相和塗之

治針灸瘡血出不止方

燒人屎灰以傅之

又方死蜚蠊為末以猪脂和塗之

論曰治金瘡者無大小冬夏及始初傷血出便以石灰厚傅裹  
之既止痛又速愈無石灰灰亦可用若瘡甚深未宜速合者內  
少滑石令瘡不時合也凡金瘡出血其人必渴當忍之噉燥食  
并肥膩之物以止渴慎勿鹹食若多飲粥及漿犯即血動溢  
殺人又忌憤怒大言笑思想陰陽行動作勞多食酸鹹飲酒熱  
羹腫輩瘡瘥後猶爾出百日半年乃可復常也

治金瘡大散方

五月五日平旦使四人出四方各於五里內採一方草木  
莖葉每種各半把勿令漏脫一事日正午時細切確擣并



石灰極爛熟一石草斷一斗石灰先鑿大實中桑樹令可  
 受蒸取蒸內孔中實築令堅仍以桑樹皮蔽之以麻擣石  
 灰極密泥之令不泄氣又以桑皮纏之使牢至九月九日  
 午時取出陰乾百日藥成擣之日曝令乾更擣絹篩貯却  
 凡一切金瘡傷折出血登時以藥封裹治使牢勿令動轉  
 不過十日即瘡不腫不膿不畏風若傷後數日始得藥須  
 煖水洗令血出然後傳之此藥大驗平時無事宜多合以  
 備倉卒金瘡之要無出於此雖突厥質汗黃末未能及之  
 肘後方云用百草心五  
 月五日作七月七日出  
 又方燒乾梅為炭擣末傳之一宿即瘡亦治打傷  
 又方磁石擣末傳之止痛斷血

又方取桑白汁塗桑白皮裹之或石灰封之妙

又方麻葉三斤以水三升熟煮取二升半為一服

又方飲麻子汁數升小品方云治毒箭所傷

又方蚯蚓屎以水服方寸匕日三

又方杏仁石灰為細末以猪脂和封之亦主大馬金瘡止痛大良

治金瘡血出不止方

煮桑根十沸服一升即止

又方擣車前汁傳之血即絕連根取用亦效

又方柳絮封之

又方以蜘蛛幕貼之血即止

又方以人精塗之



又方飲人尿五升愈

內補散治金瘡出血多虛竭方

茯苓

甘草

芍藥

各四兩

蜀椒

三兩

乾薑

二兩

當歸

芎藭

桂心

黃芩

吳茱萸

人參

厚朴

黃耆

各一兩

白朮

及古今錄驗作桑白皮

右十四味治下篩以酒服方寸匕日三

又方

當歸

三兩

乾薑

三分

芍藥

辛夷

各五分

甘草

一分

右五味治下篩酒服方寸匕日三夜一

治金瘡內漏血不出方

牡丹皮為末水服三指撮立尿出血

治金瘡內漏方

還自取瘡中血著杯中水和服之愈

又方

蒲黃

二兩

七月七日麻勃

一兩

右二味酒服一錢匕日三夜二

二物湯治金瘡腹中瘀血方

大麻子

升三

大葱白

枚二七

右使數人各擣令熟著九升水煮取一升半頓服苦血出不

盡腹中有膿血更合服當吐膿血

內塞散治金瘡方

黃耆

當歸

芎藭

白芷

乾薑

小丘山房

卷之八

六

喬氏世定刻行



黃芩

芍藥

續斷

各二兩

附子

半兩

細辛

一兩

鹿茸

三兩

右十一味治下篩先食酒服五分匕日三稍增至方寸匕

治金瘡煩滿方

赤小豆一升以苦酒漬之熬令燥復漬滿三日令色黑服

方寸匕日三

治金瘡苦痛方

楊木白皮熬令燥為末服方寸匕日三又以傅瘡愈

治金瘡若刺瘡痛不可忍百治不瘥者方

葱一把以水三升煮數沸取漬洗止漏良

治金瘡煩痛大便秘不利方

大黃

黃芩

右二味為末蜜和丸如梧桐子大先食服十九日三

治金瘡不止令唾止痛呪法

呪曰某甲今日不良為某所傷上告天皇下告地王清血

莫出濁血莫揚良藥百裹不如熟唾日二七痛唾之即止

又法我按先師本法男師在左女師在右上白東王公下白西

王母北斗七星黃姑織女請制水之法清旦明呪不痕不膿不

疼不痛羅肺得肺羅肝得肝羅肉得肉不任軀姥儂夫自來小

兒為日不吉不良某甲 刀斧槊箭熊虎湯火所傷三唾三呵

平復如故急急如律令此法不復百次度受但存念稽急欲誦之

非止治百毒所傷亦治癰疽隨所患轉後語呼之良驗一切瘡

小丘山房

喬氏世定刻行



毒並皆用之

續斷散治金瘡中筋骨方

續斷五兩

細辛

蛇銜

地榆

乾地黃四兩

當歸

芎藭

芍藥

茯苓各二兩

人參

甘草

附子各二兩

乾薑

蜀椒

桂心各一兩半

右十五味治下篩酒服一方寸七日三

治金瘡腸出方

磁石

滑石

鐵精各三兩

右三味為末粉腸上後用磁石末飲服方寸七日五夜二腸

即入

又方取人屎乾為末以粉腸即入

治被傷腸出不斷者方

時後方云治腸出欲燥而草土著腸者

作大麥粥取汁洗腸推內之常研米粥飲之二十日稍稍

作強糜百日後乃可瘥

地黃膏能治金瘡火瘡灸瘡不能瘥者方

生地黄

切一升搗絞取汁三合

薰陸香

松脂

杏仁

蠟各二兩

羊腎脂五合煎

烏麻油二升

石鹽

一兩研如粉

右八味先下蠟微火令消次內羊脂令消次下油次下松脂令下杏人次下薰陸次下地黃汁次下石鹽以微火煎令地

黃汁水氣盡以綿濾停疑一切諸瘡初傷皆用傳之日三夜

二慎生冷猪雞魚肉此膏治瘡法先食惡肉不著痂先從內

小丘山房

喬氏世定刻行



瘥乃至平復無痂不畏風不膿大大要妙

治金瘡血出不止方

蒲黃一斤

當歸二兩

右二味治下篩酒服方寸匕日二

又方取葱葉炙取汁塗瘡上即止若為婦人所驚者取婦人中衣火炙令熱以熨瘡上

又方取豉三升熱湯漬食頃絞去滓內蒲黃三合頓服及作紫

湯服之紫湯方在產婦篇中

治金瘡箭在肉中不出方

白欬

半夏各等分

右二味治下篩酒服方寸匕日三淺瘡十日出瘡深二十日

出終不住肉中

治卒中箭不出或肉中有聚血方

取女人月經布燒灰屑酒服之

治箭鏃及諸刀刃在咽喉胃膈諸隱處不出者方

牡丹皮一分

白鹽二分肘後作白欬

右二味治下篩以酒服方寸匕日三服出

又方取栝萸汁塗箭瘡上即出

又方酒服瞿麥方寸匕日三瘥

治毒箭所中方

擣藍汁一升飲之并以薄瘡上若無藍取青布漬絞汁服之并淋瘡中鏃不出擣死鼠肝塗之

小丘山房

喬氏世定刻行



又方煎地黃汁作丸服之百日箭出

又方多飲葛根汁并治一切金瘡

又方雄黃為末傅之當沸汁出愈

又方擣葛根汁飲之又葛白屑熬盡與傅瘡止血

又方內鹽臍中炙之

又方貝齒末服一錢匕

又方煮蘆根汁飲三升

治中射網箭方

藍子合五

升麻兩八

五不留行

甘草

各等分

右四味治下篩冷水服二方寸匕日三夜二又以水和塗瘡乾易之

治針折入肉中方

刮象牙為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

孫真人備急千金要方卷之七十八

小丘山房

卷之七十八

喬氏世定刻行



孫真人備急千金要方卷之七十九

慈八

宋朝奉郎守太常少卿克祕閣校理林億等校正

食治

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  
如影饗耳

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  
小丘山房

喬氏世定刻行



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此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臟腑悅神爽志以資血氣若能用食平疴釋情遺疾者可謂良工長年餌老之奇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獸鮭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瓜果理極相妨夫在身所以多疾者皆因春夏取冷大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臃脹泄利漸漸自己

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色以收也上走兩腠兩腠之氣滯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裏得酸則縮卷約而不通水道不利故痿也陰者積精一作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答曰鹹入胃也其氣走中臆注於諸脈脈者血之所走也與鹹相得即血凝凝則胃中汁洩汁洩



則胃中乾渴

注甲乙云凝則胃中渴

注乙云凝則胃中渴

則咽路焦焦故舌乾喜渴

血脉者中焦之道也

故鹹入胃走於血

皇甫工安云腎合三焦之味雖屬肝心而為中

焦之道故鹹入而走血也

辛走氣多食辛令人愠心何也答曰辛入胃也其氣走於上

上焦者受使諸氣而榮諸陽者也薑韭之氣熏至榮衛不時受

之却溜於心下故愠愠痛也辛味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答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

出齒必齩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答曰甘入胃也其氣弱劣不能

止進於上焦而與穀俱留於胃中甘入則柔緩柔緩則蛇動蛇

動則令人惡心其氣外通於肉故甘走肉則肉多粟起而胝皇甫

士安云其氣外通於皮故曰甘入走皮矣皮者肉之蓋皮雖屬肺與肉連體故甘潤肌肉并於皮也

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噴是以肝木青色宜酸

心火赤色宜苦脾土黃色宜甘肺金白色宜辛腎水黑色宜鹹

內為土臟外主五行色配五方

五臟所合法肝合筋其榮爪心合脉其榮色脾合肉其榮膏肺

合皮其榮毛腎合骨其榮髮



五臟不可食忘法多食酸則皮槁而毛夫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脣寒多食鹹則脉凝泣而色變

五臟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

大豆黃卷豕肉粟藿素問云肝色青宜食甘稗米牛肉棗葵皆

色白宜食苦麥羊肉杏薤皆苦脾色黃宜食鹹大豆豕肉粟藿皆鹹腎色黑宜食辛黃黍雞肉桃葱皆辛

五味動病法酸走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

米飯甘素問云 麻酸素問云 大豆鹹 麥苦

棗甘 李酸 栗鹹 杏苦

桃辛 黃黍辛 葵甘 韭酸

藿鹹 薤苦 葱辛 牛甘

犬酸 豕鹹 羊苦 鷄辛

五臟病五味對治發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與急食鹹以與之用甘瀉之禁溫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溫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無犯焯煖無熱衣溫食是以毒



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溫之以氣精不足者  
補之以味氣味溫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陽味厚則  
泄薄則通流氣薄則發泄厚則閉塞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則平安春七  
十二日省酸增甘以養脾氣夏七十二日省苦增辛以養肺氣  
秋七十二日省辛增酸以養肝氣冬七十二日省鹹增苦以養  
心氣季月各十八日省甘增鹹以養腎氣

果實第二二十九條

檳榔味辛溫瀋無毒消穀逐水除痰癰殺三蟲去伏尸治寸白  
豆蔻味辛溫瀋無毒溫中主心腹痛止吐瀉去口氣臭

蒲萄味甘辛平無毒主筋骨濕痺益氣倍力强志令人肥健耐  
飢忍風寒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

小丘山房

喬氏世定刻行



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甘苦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滑破留血

雞頭實味甘平無毒主濕痺腰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臟不飢輕身一名菱實帝云七月勿食生菱芡作蛟蟲

栗子味鹹溫無毒益氣厚腸胃補腎氣令人耐飢生食之甚治腰脚不遂

櫻桃味甘平瀟調中益氣可多食令人好顏色美志性一橘柚味辛溫無毒主胃中一般熱逆氣利水穀下氣止嘔咳除膀胱留熱停水破五淋利小便治脾不能消穀却胃中吐逆霍亂止瀉利素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

梅實味酸平瀟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



柿味甘寒瀼無毒通和五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

檉實味甘平無毒主五疔去三蟲殺盡毒鬼疰惡毒

甘蔗味甘平瀼無毒下氣和中補脾氣利大腸止渴去煩解酒

毒

更棗味苦冷瀼無毒多食動宿病益冷氣發咳嗽

芋味甘平滑有毒寬腸胃克肌膚滑中一名土芝不可多食動

宿冷又烏芋味苦甘微寒滑無毒主消渴痺熱益氣一名藉姑

一名水萍三月採

杏核仁味甘苦温冷而利有毒主咳逆上氣腸中雷鳴喉痺下

氣產乳金瘡寒心奔脫驚癇心下煩熱風氣去來時行頭痛鮮

肌消心下急殺狗毒五月採之其一核兩人者害人宜去之杏

實尚生味極酸其中核猶未鞭者採之曝乾以食甚止渴去冷

熱毒扁鵲云杏仁不久服令人目面眉髮落動一切宿病桃核

仁味苦甘辛平無毒破瘀血血閉癥邪氣殺小蟲治咳逆上氣

消心下鞭除卒暴擊血破癥瘕通月水止心痛七月採凡一切

栗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

李核仁味苦平無毒主僵仆躋瘀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

蜜食蝕人五内



梨味甘微酸寒瀋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

林檎味酸苦平瀋無毒止渴好啣不可多食令人百脉弱柰子  
味酸苦寒瀋無毒耐飢益心氣不可多食令人臃脹久病人食  
之其病尤甚

安石榴味甘酸瀋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

采蔬第三 五十八條

枸杞葉味苦平瀋無毒補虛益精隨諺云去家千里勿食蘿

摩枸杞此則言強陽道資陰氣速疾也

蘿摩味甘平無毒一名苦丸其葉厚大作藤生摘之有白汁出  
人家所種亦可生取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  
老又除胃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小腹水脹利  
小便止消渴

凡瓜味甘寒滑無毒去渴多食令陰下瘡濕生瘡發黃疸黃帝  
云九月勿食被霜瓜向冬發寒熱及溫病初食時即令欲吐也  
食竟心內作停水不能自消或為反胃凡瓜入水沈者食之得  
冷病終身不瘥



越瓜味甘性無毒不可久食益腸胃

胡瓜味甘寒有毒不可多食動寒熱多瘡病積瘀血熱

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臟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十一月採藥甘寒滑

無毒宜脾久食利胃氣其心傷人百藥忌食心有毒黃帝云

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五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和氣利大小便去

寒熱殺蛇蟲久服益氣力不飢輕身一名兩莧一名莫實即馬

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鼈肉食

成鼈瘦蕨菜亦成鼈瘦

邪蒿味辛溫瀉無毒主胃膈中臭惡氣利腸胃

苦菜味苦大寒滑無毒主五臟邪氣厭穀胃痺腸澼大渴熱中

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

薺菜味甘溫瀉無毒利肝氣和中殺諸毒其子主明目目痛淚

出其根主目瀉痛

蕪菁及蘆服菜味苦冷瀉無毒利五臟輕身益氣宜久食蕪菁

下明目丸蒸曝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

菘菜味甘溫瀦無毒久食通利腸胃除胃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鼻除腎邪大破咳逆下氣利九竅明目聰耳安中久食溫中又云寒中其子味辛辛亦歸鼻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

苜蓿味苦平瀦無毒安中利人四體可久食

荏子味辛溫無毒主咳逆下氣溫中補髓其葉三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小面目浮腫却癰疽其葉辛歸舌治大小腸和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為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臟益目精發黃疸殺百藥毒其根鬚平主傷寒頭痛葱中涕及生葱汁平滑上尿血解藜蘆及桂毒黃帝云食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  
瘡中風寒水腫生痔傳之餒骨在咽不下者食之則去黃帝云  
薤不可共牛肉作羹食之成痲疾韭亦然十月十一月十二月  
勿食生薤令人多涕唾

韭味辛酸溫瀋無毒辛歸心宜肝可久食安五臟除胃中熱不  
利病人其心腹有痼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蓋入  
心

白蘘荷味辛微溫瀋無毒主中蠱及瘡病擣汁服三合日二生

根主諸瘡

菘菜味甘苦大寒無毒主時行壯熱解風熱惡毒

紫蘇味辛微溫無毒下氣除寒中其子尤善

雞蘇味辛微溫瀋無毒主吐血下氣一名水蘇也

羅勒味苦辛溫平瀋無毒消停水散毒氣不可久食瀋榮衛諸  
氣

蕪荑味辛平熱滑無毒主五內邪氣散皮膚骨節中滯滯溫行  
毒去三蟲能化宿食不消逐寸白散腹中溫溫喘息一名無姑  
一名蕪蕪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癩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石淋花主小兒頭瘡



胡荽子味酸平無毒消穀能復食味葉不可久食令人多忘華  
佗云胡荽葉患胡臭人患口氣臭鬻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瘦瘡破積聚茺蒿  
味辛平無毒安心養氣脾胃消痰飲

白蒿味苦辛平無毒養五臟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  
不可久食鈍人志性苦食之彼狗齧者瘡永不瘥

藿味鹹寒瀋無毒宜腎主大小便數去煩熱香菜 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 故熱實悅澤人面一名天葵一名繫露

繫萋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炭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瘥者以灰一分蚯蚓  
新出屎泥二分以少水和研緩如煎餅麵以泥瘡上乾則易之

禁酒麵五辛并熟食等黃帝云繫萋合鮓鮓食之發消渴病令



人多忘別有一種近水渠中溫濕處冬生其狀類葫荽亦名雞腸菜可以療痔病一名天葫荽

戟味辛微溫有小毒主蠹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臟散癰疽治鬻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曝乾葉主心煩痛解諸毒小兒丹痧不可久食損人心力黃帝云食小蒜散生魚令人奪氣陰核

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

蕃荷菜味苦辛溫無毒可久食却腎氣令人口氣香潔主辟邪毒除勞弊形瘦疲倦者不可久食動消渴病

蒼耳子味苦甘溫葉味苦辛微寒瀝有小毒主風頭寒痛風濕痺四肢拘急攣痛去惡肉死肌膝痛溪毒久服益氣耳目聰明

強志輕身一名胡藟一名地葵一名菴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茱萸味辛苦大溫無毒九月採停陳久者良其子閉口者有

毒不在用止痛下氣除咳逆去五臟中寒冷溫中諸冷實不消



其生白皮主中惡腹痛止齒疼其根細者去三蟲寸白黃帝云  
七月六月勿食茱萸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  
物以清和煮四五沸取汁冷服半升日三得小汗瘥蠱螫人嚼  
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咳逆逐皮膚中寒冷去死肌濕  
痺痛心下冷氣除五臟六腑寒百骨節中積冷溫瘡大風汗自  
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脉

乾薑味辛熱無毒主胃中滿欬逆上氣溫中止漏血出汗逐風  
濕痺腸澼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

薑薑味辛微溫無毒辛歸五臟主傷寒頭痛去痰下氣通汗除  
鼻中塞咳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中長蟲久服令人  
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惰  
芸薑味辛寒無毒主腰脚痺若舊患腰脚痛者不可食必加劇  
又治油腫丹毒益胡臭解禁况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

野苣味甘平無毒久服輕身少睡黃帝云不可共蜜食之作痔又白苣味甘平無毒益筋力黃帝云不可共酪食必作蟲

茴香菜味甘苦辛微寒瀋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瘥者搗傳之又治九種癩

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臟調六腑胡居士云河東隴西羌胡多種食之漢地尠有其葉長大厚煮肉甘美經冬不死春亦有英其花黃生角結子子甚治人多睡

篇竹葉味甘苦平瀋無毒主浸淫疥癩疽痔殺三蟲女人陰蝕痛

鵲云煮汁與小兒冷服治蛔蟲

蘄菜味甘苦酸冷瀋無毒益筋力去伏熱治五種黃病生搗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

菜熟煮熱食時病瘥後食一切肉并蒜食竟行房病發必死時病瘥後未健食生青菜者手足必青腫時病瘥未健食青菜竟

行房病更發必死十月勿食被霜菜令人面上无光澤目瀋痛又瘡發心痛腰疼或致心瘡發時手足十指爪皆青困痿

孫真人備急千金要方卷之七十九

小丘山房

喬氏世定刻行



孫真人備急千金要方卷之八十

慈九

宋朝奉郎守太常少卿克祕閣校理林億等校正

食治

穀米第四

薏苡仁味甘温無毒主筋拘攣不可屈伸久風温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内益氣力長肌肉填髓腦堅筋骨療金瘡止痛及傷寒温瘧大吐下後虛熱困乏久服輕身不老聰明耳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狗風一名



方莖一名鴻藏葉名青藜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爲沐藥久服神仙

枳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伍臟胃氣結積益氣止毒去黑誌面黥潤澤毛皮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汗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臟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竟噉猪肉必擁氣死

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

青小豆味甘鹹溫平瀉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黃五年成乾痼病

大豆豉味苦甘寒瀉無毒主傷寒頭疼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

菹豆味甘微溫無毒和中下氣其葉平主霍亂吐下不止齋麥



味酸微寒無毒食之難消動大熱風其葉生食動刺風令人身  
癢黃帝云作麩和猪羊肉熟食之不過八九頓作熱風令人有  
鬚落又還生仍希少涇邠已北多患此疾大麥味鹹微寒滑無  
毒宜心主消渴除熱久食令人多力健行作藥溫消食和中煮  
末令赤黑擣作麩止泄利和清酢漿服之日三夜一  
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

黃粱米味甘平無毒益氣和中止泄利人呼為竹根米又却當  
風卧濕寒中者

白粱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也

陳粟米味苦寒無毒主胃中熱消渴利小便丹黍米味甘微溫  
無毒主欬逆上氣霍亂止泄利除熱去煩渴又白黍米味甘辛  
溫無毒宜肺補中益氣不可久食多熱令人煩黃帝云五種黍  
米合糞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



藥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捺瘡

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漬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澀

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温中一云生者冷燔者熱糯米味苦温無毒温中令人能食多熱大便鞭

酢味酸温瀋無毒消癰腫散水氣殺邪毒血運扁鵲云多食酢損人骨能理諸瘰消毒熱鹽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澀止心腹卒痛堅肌骨不可多食傷肺喜咳令人色膚黑損筋力扁鵲云鹽能除一切大風疾痛者炒慰之黃帝云食甜粥竟食鹽即吐或成霍亂

### 鳥獸第五

人乳汁味甘平無毒補五臟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汗味甘微温無毒補寒冷虛乏少血色令人熱中驢乳味酸寒一云大寒無毒主大熱黃疸止渴母猪乳汗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臟利大腸黃帝云食甜酪竟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也

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

醍醐味甘平毒無補虛去諸風痺百練乃佳甚去月蝕瘡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苦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瘍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及猪二種脂不可作燈其煙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脈益經氣以酒和服之亦可久服不損人

青羊膽汗冷無毒主諸瘡能生人身脈治青盲明目肺平補肺治嗽止喝多小便傷中止虛補不足去風邪肝補肝明目心主憂悲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



大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  
羸小便數止虛汗黃帝云羊肉共酢食之傷人心亦不可共生  
魚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  
反胃作壹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爛研如粉和醋食之然終不若  
不食爲佳青羊肝和小豆食之令人目少明一切羊肝生共椒  
食之破人五臟傷心最損小兒彌忌水中柳木及白楊木不得  
銅器中煮殺羊肉食之丈夫損陽女子絕陰暴下後不可食羊  
肉髓及骨汗成煩熱難解還動利凡六畜五臟著草自動搖及  
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

沙牛髓味甘溫無毒安五臟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青酒和煖服之  
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主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在食喉嚨主小兒呷也

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  
卒死者總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人  
令人身體癢牛肉共猪肉食之必作寸白蟲直爾黍米白酒生  
牛肉共食亦作寸白蟲大忌人下利者食自死牛肉必加劇一  
切牛馬乳汗及酪共生魚食之成魚瘕六畜脾人一生莫食十  
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癩白馬鞍下烏色徹肉裏  
者食之傷人五臟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

野馬陰莖味酸鹹温無毒主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  
毛煮取汗以浸麴釀酒甚治大風動搖不伏者皮膠亦治大風  
狗陰莖味酸平無毒主傷中丈夫陰痿不起腦主頭風痺下部  
鬻瘡瘡中息肉肉味酸鹹温無毒宜腎安五臟補絕傷勞損及  
病太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

狍卵味甘温無毒除陰莖中疼驚癩鬼氣蠱毒除寒熱賁豚五  
瘞和氣攣縮一名狍顛陰乾勿令敗狍肉味辛平有小毒不可



久食令人遍體筋肉碎痛乏氣大猪後脚懸蹄甲無毒主五疔  
伏熱在腹中腸癰內蝕取酒浸半日炙焦用之四蹄小寒無毒  
主傷捷諸敗瘡母猪蹄寒無毒煮汗服之下乳汗甚鮮石藥毒  
大猪頭肉平無毒補虛乏氣力去驚癇鬼毒寒熱五瘡腦主風  
眩心平無毒主驚和憂悲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  
肺微寒無毒主凍瘡痛癢肛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貓元青毒諸洞腸平無  
毒主洞腸挺出血多者猴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久食令人

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酒清者和炒服之又主中風  
絕傷頭中風眩及諸淋露膏肥暴氣黃帝云凡諸肝肺共魚鱠  
食之作癰疽猪肝共鯉魚腸魚子食之傷人神狔腦損男子陽  
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傷中脉絕筋急痛  
咳逆以酒和服腎平主補腎氣肉味苦温無毒補中強五臟益  
氣力肉生者主中風口僻不正細細剉碎以薄僻上華佗云和  
生椒搗薄之使一人專看正則急去之不爾復牽向不僻處角



鑄取屑一升白蜜五升澁之微火熬令小變色曝乾更搗篩服  
方寸匕日三令人輕身益氣力强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美食發惡瘡五月勿食  
鹿肉傷人神氣胡居士云鹿性驚烈多別良草怕食丸物餘者  
不啻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葛葉花鹿葱鹿  
藥白蒿水芹甘草齊頭高山蒼耳薺菴  
麀骨微温無毒主虛損泄精肉味甘温無毒補益五臟髓益氣  
力悅澤人面麀無膽所以怯弱多驚恐黃帝云五月勿食麀肉  
傷人神氣也

麋脂味辛温無毒主癰腫惡瘡死肌寒熱風寒温痺四肢拘緩  
不收風頭腫氣通腰理柔皮膚不可近男子陰令妾一名宮脂  
十月取苗帝云生麋肉共蝦汁合食之令人心痛生麋肉共雉  
肉食之作痼疾

虎肉味酸無毒主惡心欲嘔益氣力止多唾不可熟食壞人齒  
虎頭骨治風和眼睛主驚癇也

豹肉味酸温無毒宜腎安五臟補絕傷輕身益氣冬食利人  
狸肉温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瀋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道戶共白雞肝心食之  
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

生鼠微溫無毒主踠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  
服之鰓肉味甘溫無毒主時病疫氣牛馬時行病皆煮取汗停  
冷服之六畜灌之

狐陰莖味甘平有小毒主女子絕產陰中瘰小兒陰癩卵腫肉  
并五臟及腸肚味苦微寒有毒主蠱毒寒熱五臟癩令小兒驚  
癇大人狂病見鬼黃帝云麝肉共鵠肉食之作癥瘕野猪青蹄  
不可食及獸赤足者不可食野獸自死北首伏地不可食獸有

岐尾不可食家獸自死共鱸汗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看口中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臟及一  
切果菜五辛等物大吉

丹雉鷄肉味甘微溫無毒主女人崩中漏下赤白沃補虛溫中  
能愈久傷之瘡不瘥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澼泄利補益五臟絕傷五勞益  
氣力雞子黃微寒主除熱火灼爛瘡瘥可作虎魄神物卵白汁  
微寒主目熱赤痛除心下伏熱止煩滿咳逆小兒泄利婦人產  
難胞衣不出生吞之白雉鷄肉味酸微溫無毒下氣去狂邪安



五臟傷中消渴烏雄鷄肉味甘溫無毒補中止心痛黑雌鷄肉味甘平無毒除風寒濕痺五緩六急安胎黃帝云一切鷄肉合魚肉汁食之成心瘕雞具五色者食其肉必狂苦有六趾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瓜此種食之害人鷄子白共蒜食之令人短氣鷄子共鼈肉蒸食之害人鷄肉獺肉共食作道尸注蔡所不能治食鷄子取生葱變成短氣鷄肉犬肝腎共食害人生葱共鷄犬肉食令人穀道終身流血烏雞肉合鯉魚肉食生癰疽鷄兔犬肉和食必泄利野雞肉共家雞子食之成道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鷄雉肉丈夫燒死目盲女人血死妾見四月勿食

暴雞肉作內疽在胸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令人瘦腎主蟻瘻黃帝云八月建酉日食雉肉令人短氣八月勿食雉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臟鷺肪味甘平無毒主風虛寒熱肉補虛乏除客熱利臟腑及水道黃帝云六月勿食鷺肉傷人神氣

鴛鴦肉味苦微溫無毒主瘰癧清酒浸之炙令熟以薄上亦炙服之又治夢思甚者

鴈肪味甘平無毒主風癱拘急偏枯血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詳和氣破五膈利小便  
便熬香用之治口瘡肉不可食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臟治諸不足  
益氣補中止腹痛解諸瘰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聰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唯處蜜  
也青赤蜜味酸噉食之令人心煩其蜂黑色似蠶黃帝云七月  
勿食生蜜令人暴下發霍亂蜜蠟味甘微溫無毒主下利膿血  
續絕傷除金瘡益氣力不飢耐老白蠟主久泄澼瘥後重  
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瘻

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瘻殺諸蟲

鮠魚肉味甘大溫黑者無毒主補中養血治瀝胥五月五日取  
頭骨平無毒燒服止久利

鱣魚鱣徒河切平無毒主少氣吸吸足不能立地黃帝云四月勿食

蛇食鱣肉損神害氣

烏賊魚骨味鹹微溫無毒主女子漏下赤白經汁並閉陰蝕腫



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咳逆上氣瘴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傳之曰二又去腸  
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  
目赤作鱠食成癥病作鮓食之害人一切魚共菜食之作蚶蟲  
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  
癰疽鮪鮐魚不益人其尾有毒治齒痛鮓魚有毒不可食之

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鮓肉  
臭魚不可合食之害人三月勿食蛟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瘴黃鼈腹下成王字不可食鼈肉  
兔肉和芥子醬食之損人鼈三足食之害人鼈肉共莧菜食  
之作鼈瘕害人

蟹殼味酸寒有毒主胸中邪熱宿結痛啞僻面腫散榛燒之致  
鼠其黃解結散血愈榛瘡養筋益氣黃帝云蟹目相向足斑者  
食之害人十二月勿食蟹鼈損人神氣又云龜鼈肉共猪肉食



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鼈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

孫真人備急要方卷之八十

孫真人備急千金要方卷之八十一

慈十

宋朝奉郎守太常少卿充祕閣校理林億等校正

養性

養性序第一

扁鵲云黃帝說晝夜漏下水百刻凡一刻人百三十五息十刻  
一千三百五十息百刻一萬三千五百息人之居世數息之間  
信哉嗚呼昔人嘆逝何可不為善以自補邪吾常思一日一夜  
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一十二萬時此為三十年若長壽者  
九十年只得三十六萬時百年之內斯須之間數時之活朝菌  
蟪蛄不足為喻焉可不自攝養而馳騁六情孜孜汲汲追名逐



利千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殆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為善不習無不利也性既自善內外百病自然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餐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老子曰善攝生者陸行不遇虎兕此則道德之指也豈假服餌而祈遐年哉聖人所以制藥餌者以救過行之人也故愚者抱病歷年而不修一行纏痾沒齒終無悔心

此其所以岐和長逝彭跗永歸良有以也嵇康曰養生有五難名利不去為一難喜怒不除為二難聲色不去為三難滋味不絕為四難神慮精散為五難五者必存雖心希難老口誦至言咀爵英華呼吸太陽不能不迴其操不失其年也五者無於會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秦之累者抑亦其亞歟黃帝問於岐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岐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藥起居無節故半百而衰也夫上古聖人之教也下皆爲之虛邪賊風避之有時恬澹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服樂其俗高下不相慕故其民曰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搏節若消息得所則長生不死恣其情慾則命同朝露也岐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耳目聰明身體輕強年老復壯壯益理是以聖人爲無爲之事樂恬澹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行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則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瘡瘡則奉收者少冬至至重病

秋三月此謂容平天氣以急地氣以明早卧早起與雞俱興使



志安寧以緩秋形收斂神氣使秋氣平母外其志使肺氣清此秋氣之應養收之道也逆之則傷肺冬為養泄則奉藏者少

冬三月此謂閉藏水冰地拆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為痿厥則奉生者

少

天有四時五行以生長收藏以寒暑燥濕風人有五臟化為五

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醜肉不

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纊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

姦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

乎答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

益於長俗一作谷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杯以盛湯羽苞之蓄火又且才所不



速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走喘乏傷也懽呼哭泣傷也積傷至盡盡則早亡盡則非道也是以養性之士啣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懽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剋五臟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瀉之法節宣勞佚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性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紈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朦瞽以絲竹娛聾矣



者也

魏武與皇甫隆令曰聞卿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導引可得聞乎若有可傳想可密示封內隆上疏對曰臣聞天地之性惟人為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當修道道甚易知但莫能行臣常聞道人崩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漱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頗表其處饒足海陸鮭餽無所不備土俗多疾而人早夭北方仕子遊宦至彼遇其豐贍以為福祐所臻是以尊卑長幼恣口食敢夜長醉飽四體熱悶赤露眠卧宿食不消未逾暮月大小皆病或患霍亂脚氣脹滿或寒熱瘧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為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肢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寸焉百病却焉年壽延焉

道林養性第二

貞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臟傷多愁則心懾多樂則意溢多喜則志錯昏亂多怒則百脉不定多好則專迷不理多惡則憔悴無懽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貞人初學道之法也若能如此者可居瘟疫之中無憂疑矣既屏外緣會須守五神肝心脾從四正言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臟如懸磬五色了了分明勿輟也仍於每旦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為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為善為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苦夫人之所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為之不拘禁忌欺罔幽明無所不作自言適性不知過後一一皆為病本及兩手摸空白汗流出口唱皇天無所逮及皆以生平粗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畏諸病將知四百四病身手目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愧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為佳衣服器



概勿用珍王金寶增長過失使人煩惱根深厨膳勿脯肉豐盈

常令儉約為佳然後行作鵝王步語作舍鍾聲眠作獅子卧

勝著地坐脚也每日自詠歌云美食須熟嚼生食不粗吞問我居止處

大宅總林村胎息守五臟氣至骨成仙又歌曰日食三箇毒不

嚼而自消錦繡為五臟自著葦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每日初入後勿言語讀誦寧

待平旦也且起欲專言善口事不欲先計校錢財又食上不得語

語而食者常患曾背痛亦不用寢卧多言笑寢不得語言者言

五臟如鐘磬不懸則不可發聲行不得語若欲語須住脚乃語

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白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酸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

為如食五味必不得暴噴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蔬菜并勿食生菜生米

小豆陳臭物勿飲濁酒食麪使寒氣孔勿食生肉傷胃一切肉

惟須煮爛停冷食之食畢當漱口數過令人牙齒不敗口香熱

食訖以冷酢漿漱口者令人口氣常臭作龔齒病又諸熱食醃

物後不得飲冷酢漿水喜失聲成尸咽凡熱食汗出勿當風發

瘰癧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為為快也  
 飽食即卧乃生百病不消成積聚飽食仰卧成氣痞作頭風觸  
 寒來者寒未解食熟食成刺風人不得夜食又云夜勿過醉飽  
 食勿精思為勞苦事有損餘虛損人常須日在巳時食訖則不  
 須飲酒終身無乾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瘦約暴肉作脯不肯乾者凡乾字舊本並作干害  
 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者視不  
 見人物影者勿食之成卒注若已食腹脹者急以藥下之每十

日一食葵葵滑所以通五臟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清髓蒸筋傷神損壽醉不可以當風向  
 陽令人發狂又不可當風卧不可令人扇涼皆即得病也醉不  
 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  
 者面黥咳嗽大者傷絕臟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  
 宜任之佳凡遇山水陽中出泉者不可久居常食作瘦病又深  
 陰地冷水不可飲必作痰瘡飲食以調時慎脫著凡人旦起著



衣反者便著之吉衣光者當戶三振之曰殃去吉濕衣及汗衣  
皆不可久著令人發瘡及風癢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著既時須調寢處  
凡人臥春夏向東秋冬向西頭勿北卧及牆北亦勿安牀凡欲  
眠勿歌詠不祥起上牀坐先脫左足卧勿當舍脊下卧訖勿留  
燈熅令魂魄及六神不安多愁怨人頭邊勿安火爐日久引火  
氣頭重目赤睛及鼻乾夜卧當耳勿有孔吹人即耳聾夏不用  
露面卧令人面皮厚喜成癬或作面風冬夜勿覆頭得長壽凡  
人眠勿以脚懸踏高處久成腎水及損房足冷人每見十步直  
牆勿順牆卧風利吹人發癩及體重人  
勿跂牀懸脚久成血

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和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  
蹶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寢勿然燈喚之定死  
無疑闇喚之吉亦不得近前急喚夜夢惡不須說旦以水面東  
方嘆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



股正月至腰各三陽成二月至臍三月至項四月至頂純陽用  
事陰亦倣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云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不欲泄於上春凍  
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  
損於人也又云冬曰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  
人雖云早起莫在鷄鳴前雖言安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曠日勿  
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

凡人居止之室必須用密勿令有細隙致有風氣得入小覺有  
風勿強忍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  
既中風諸病總集和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聾盲  
凡在家及外行卒逢大飄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  
後乃出不爾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每行至則峻坐焉

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霖霖沐浴後不得觸風冷新沐髮訖勿當風勿濕髮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六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甌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蹋脊背四肢一度頭項苦令熱蹋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九辟鬼丸生肌藥甘濕藥丁腫藥水銀大黃砒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穴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人神禁忌法在凡畜手力細



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

慈十一

宋朝奉郎守太常少卿充秘閣校理林億等校正

養性

按摩法第四

天竺國按摩此是婆羅門法

两手相捉紐換如洗手法

两手淺相叉翻覆向背

两手相捉共按胫左右同

以手如挽五石力弓左右同

两手相重按胫徐徐換身左右同

作拳向前築左右同

作拳却頰此是開胃左右同

如拓石法左右同

以上反掩背上左右同

两手據地縮身曲脊向上三舉

小丘山房

喬氏世定刻行



兩手抱頭宛轉脛上此是抽脅

大坐斜身偏歌如排山左右同

大坐伸兩脚即以一腳向前虛掣左右同

兩手拒地迴顧此虎視法左右同

立地反拗身三舉

兩手急相叉以脚踏手中左右同

起立以脚前後虛踏左右同

大坐伸兩脚兩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之

### 老子按摩法

兩手擦脛左右換身二七編

兩手捻脛左右紐肩二七編

兩手抱頭左右紐腰二七編

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

兩手相捉頭上過左右三編

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

左右挽前後按各三編

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



手摸肩從上至下使徧左右同

两手空拳築三徧

两手相义反覆攪各七徧

外振手三徧内振三徧覆手振亦三徧

摩組指三徧

两手反揉三徧

两手相义上下紐肘無數單用十呼

两手相聳三徧

两手下頓三徧

两手相义頭上過左右申肋十徧

两手拳反背上掘脊上下亦三徧掘指之也

两手反捉上下直脊三徧

覆掌搦腕内外振三徧

覆掌前聳三徧

覆掌两手相义交橫三徧

覆掌橫直即聳三徧

若有手患冷從上打至下得熱便休

舒左脚右手承之左右捺脚聳上至下直脚三徧右手捺脚亦

爾

前後挨足三徧

左挨足又挨足各三徧

前後却挨足三徧

直脚三徧

紐脛三徧

内外振脚三徧

若有脚患冷者打熱便休

紐脛以意多少頓脚三徧

却直脚三徧

虎據左右紐肩三徧

推天托地左右三徧

左右排山負山拔木各三徧

舒手直前頓申手三徧

舒两手兩膝亦各三徧

舒脚直反頓申手三徧

挨内脊外脊各三徧



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無之以導引行氣不  
已亦可得長年千歲不死凡人不可無思當以漸遣除之彭祖  
曰和神道燕養道當得窅窅閉戶安床煖席枕高二寸半正身  
偃臥瞑目閉氣於胷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每旦夕時凡曙五更初燠氣至  
頻頻眼閉是上生氣至名曰陽息而陰消暮日入後冷氣至  
凜然時乃至林坐睡倒是下生氣至名曰陽消而陰息旦五更  
初煖氣至春日入後冷氣至常出入天地日月山川河海入畜  
草木一切萬物體中代謝往來無時休息進退如晝夜之更迭  
如海水之朝夕是也是也面向午展两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天地之根綿綿

若存時之不勤言口鼻天地之氣也良又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腰咳

嗽發揚振動也雙作隻作反手為之然意掣足仰振數八十九

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後專思存不得外緣

斯須即覺元氣達於氣海須臾則自達於涌泉則覺身體振動

兩脚踏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令



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止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准前法閉口以心中數數令耳不聞恐有悞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知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种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療冷吹治熱



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  
青衣捉青力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  
或作小兒擊歷人邪猶人或如旋風團轉治法用唏氣出  
腎臟病者體冷陰衰面目惡痿相法腎色黑夢見黑衣及獸物  
捉刀杖相怖用咽氣出  
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  
吹如獸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唏三十徧  
細唏十徧腎病者用大四五十徧細四三十徧此十二種調氣  
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 論方

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鈎吻之殺  
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頤養故有服餌方焉郝愔曰夫欲服  
食當尋性理所宜審冷煖之適不可見彼得力我便服之初御



藥皆草木次石是為將藥之人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效求目下之應腑臟未充便以絕  
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  
不得其方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

去三蟲圓方

生地黄汁三斗東向竈蒿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丸如梧子大  
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

漆二升

大黃六兩

酒一升

蕪菁子三升

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

篇見前第  
十八卷

服天門冬方

小丘山房

喬氏世定刻行



天門冬曝乾擣下篩食後服方寸七日三可至十服小兒服充良與松以若蜜丸服之益善惟多彌佳

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先服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削道人

年近二百而少常告皇甫隆云但取天門冬去心皮切乾

之酒服方寸七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

細切烈日乾之入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痼疾

皆去

服地黃方

生地黃五十斤熟擣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



又方地黄十斤細切以醇酒二斗漬三宿出曝乾反復內漬取酒盡止與甘草巴戟天厚朴乾漆覆盆子各一斤搗下篩食後酒服方寸七日三加至二七使人老者還少強力無病延年

### 作孰乾地黄法

採地黄去其鬚葉及細根搗絞取汁以漬肥者著醃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之使周而反出曝乾可搗蜜丸服之

### 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

肥六好地黄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甌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黄內汁中周而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黄內甌中時先用銅器承其下以好酒淋地黃上令而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遊水得一斗內乾薑末三两桂心末一两微火煎着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生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七日三漸漸不飢絕穀又服百病不生常服延年

不老

餌柏實方

柏子人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黄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湯飲水亦可和脂服之若丸如梧桐子大服十丸

服松脂方

百鍊松脂下篩以蜜和內簞中勿令中風日服如博棊子



一枚博恭長二寸日三漸漸月別服一斤不飢延年亦可醇酒和白蜜如飴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泄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

小丘山房



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

茯苓十斤去皮酒漬蜜封下十五日取出服如搏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

茯苓五斤煮十徧水煮十徧漿水

松脂五斤煮如茯苓去

白蜜三斤煎令沫盡

生天門冬五斤去心皮暴乾作末

臘

牛酥各二斤練三十徧

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

松脂二斤四斤

松子仁

栝子仁各斤



右四味皆依法鍊之松柏仁不鍊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上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今更不添錄

服枸杞根方

主養性還齡

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徃反令汁盡曝乾擣末酒服方寸七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器中內乾地黃末二升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

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

療萬病

上白雲母二十斤薄擘以露水八斗作湯分半泚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日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齬除更新生四十  
日不畏風寒五十日諸病皆愈顏色日少長生神仙五旨  
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若

不堪用先泥鐵錫可受四五斗者為竈貯水令滿去口三  
寸內乳著金銀甕甕中任有用之乃下錫中令水沒甕上  
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錫并洮乳七日七  
夜出之淨洮乾內甕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如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

乾薑各三

鍾乳粉成鍊者三兩



右四味搗下篩三味與乳合和相得均分作九貼平旦空腹  
溫醇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葱豉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  
服十斤任意方便可知也

西嶽真人靈飛散方

雲母粉

一斤

茯苓

兩

鍾乳粉

栢子仁

人參

千金翼  
竹白米

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澁藥內銅器中蒸一石  
二斗黍米下米熟曝乾為末先食飲服方寸七日一三日力  
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  
一七白蜜和搗二百杵丸如桐子大作八十一枚曝乾在  
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

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

宋朝奉郎守太常少卿充秘閣校理林億等校正

養性

黃帝雜忌法第七

旦起勿開目洗面令人目澀失明饒淚清旦常言善事勿惡言  
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光神凶  
勿欬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馬及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間空山曠野稠人廣衆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途中逢河勿洗面生烏黥

房中補益第八

論曰人生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真得其真故年至四十須諸房中之述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廣養生也非苟欲隨身力行女色以縱情意在補益以遺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慾心未止兼餌補藥倍力



耗喪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固精養炁不耗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體及腋皆不欲有毫有毫當軟細不可極於相者但蓬頭蠅面槌頂結喉雄聲大口高鼻參齒目精渾濁口頰有毫骨節高大髮黃少肉隱毫多而且強又生逆毫此相不可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調

和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臟傷絕精脉生致日病但數交而慎密者諸病皆愈年壽日益去僊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之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夫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



可不慎之也昔正觀初有一野老年七十餘詣余云數日來陽氣益盛自思氣血已衰何有此盛未知垂老有此為善惡耶余答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為足下憂之子其勉歟後四旬發病而死此其不慎之效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神仙速矣或曰年未六

十當閉精守一為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別卷中

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則損人神不吉損男百倍令女得病有子必顛癡頑愚瘖瘂聾聵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偏皆所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  
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色及遠行疲乏未  
入房五勞虛損少子且婦人月事未絕而與交合令人成病得  
白駮也水銀不可近陰令人消縮鹿猪二脂不可近陰令陰痿  
也

孫真人備急千金要方卷之八十三



