

卷第二十六

延年方第一

《金匱錄》云：黃帝所受真人中黃直七禽食方。（今按：《大清經方》七禽散。）

黃帝齊於懸輔，以造中黃直。中黃直曰：子何為者也？黃帝曰：今棄天下之主，願聞長生之道。中黃直曰：子為天下久矣，而複求長生之道，不貪乎？黃帝曰：有天下實久矣，今欲躬耕而食，深居靖處，禽獸為伍，無煩萬民，恐不得其道，敢問治身之要，養生之寶。中黃乃仰而嘆曰：至哉子之問也，吾將造七禽之食，可以長生，與天相保。子其秘之，非賢勿與之。常以七月七日採澤瀉。澤瀉者，白鹿之加也，壽八百歲。以八月朔日採柏實，柏實者，猿猴之加也，壽八百歲。以七月七日採蒺藜，蒺藜者，騰蛇之加也，壽二千歲；以八月採蘆，奄蘆者，之加也，壽二千歲。以八月採地衣，地衣者，車前實也，子陵之加也，壽千歲。以九月採蔓荊實，蔓荊實者，白鵠之加也，壽二千歲。以十一月採彭勃，彭勃者，白蒿也，白菟之加也，壽八百歲。皆陰乾，盛瓦器中，封塗無令泄也。正月上辰日治合下篩，令分等，美棗三倍諸草，美桂一分，置葦囊中無令泄，以三指撮，至食後為飲，服之百日，耳目聰明，夜視有光，氣力自倍堅強，常服之，壽蔽天地。

《大清經》云：黃帝四扇散，仙人茅君語李偉曰：卿宜服黃帝四扇散方：

松脂 澤瀉 山朮 乾薑 雲母 乾地黃 石上菖蒲

凡七物，精治合，令分等，合搗四萬杵，盛以密器，勿令女人，六畜輩諸染淹者見。旦以酒服三方寸匕，亦可以水服之；亦可以蜜丸散，旦服如大豆者二十丸可至三十丸。此黃帝所授風後四扇神方，卻老還少之道也。我昔受之於高丘先生，令以相傳耳。

又云：西王母四童散，茅君語思和曰：卿宜服王母四童散，其方用：

胡麻（熬） 天門冬 茯苓 山朮 乾黃精 桃核中仁（去赤皮）

凡六物，精治，分等，合搗三萬杵，旦以酒服三方寸匕，日再。亦可水服，亦

可用蜜丸旦服三十丸，日一。此返嬰童之秘道也。思和體中損少於李偉，故宜服此方，合藥時，皆當清臍，忌熏香，不雜他室。

又云：淮南子茯苓散，令人身輕，益氣力，發白更黑，齒落更生，目冥複明，延年益壽，老而更少方：

茯苓(四兩) 朮(四兩) 稻米(八斤)

凡三物，搗末下篩，服方寸匕二十日，日四。複二十日知，三十日身輕，六十日百病愈，八十日髮落更生。有驗，百日夜見明，長服延年矣。

又云：神仙長生不死不老方：

白瓜子(二分) 桂(二分) 茯苓(四分) 天門冬(四分) 菖蒲 秦椒(各二分)
澤瀉 冬葵(各三分)

凡八物，治下篩，服方寸匕，後食服之。百日欲見鬼神；二百日，司命折去死籍；三百日與鬼神通；六百日，能大能小，能輕能重，志意所為，倡樂自作，玉女來侍也。范蠡服此藥年五十為年少；居周秦為白玉；居燕趙為陶朱；居吳楚為范蠡；居漢為東方朔；居江南為魚父；夏征舒二為黃后，三為夫人。服藥如此。變化五六百年良驗。

又云：神仙延年不老作年少方：

茯苓(二分) 白菊花(三分) 菖蒲(二分) 遠志(二分) 人參(二分)

凡五物，治下篩，以松脂丸，服如雞子一丸，令人年少，耳目聰明，好顏色。如十五時，至四百歲故以十五時小兒，不可望。複令人不長，若欲試者，取藥和之飯與雞，小兒食之，即不複長。良驗秘方。

《金匱錄》云：五茄者，五行之精，五葉同本而外分。故名五者，如五家相鄰，比之青霧染莖，稟東方之潤；白氣營節，資西方之津；赤色注花，含南方之暉；玄精入骨，承北方之液；黃煙熏皮，得戊巳之澤。五種鎮生相感而成行之者，升仙服之者，返嬰。魯宣公母單服其酒，以遂不死。

或方：服五茄散方：

五茄 天門冬 茯苓 桂 椒 冬葵子

六物，分等搗篩，以井花水服一刀圭，交食，日三。三十日勿絕，仿佛見神；五十日司命去死籍；七十日與神通。

《大清經》云：取五茄削之，令長一寸一升，取一斗，美酒漬之，十日成。溫服勿令多也。令人耳目聰明，齒落更生，發白更黑，身體輕強，顏色悅澤。治陰痿，婦人生產餘疾，令人多子。取五茄當取雄者，不用雌者也，雄者五葉，味甘；雌者三葉，味苦。

今按：一說云：夏用葉莖，冬用根皮，切一升，盛絹袋，以酒一斗漬，春秋七日、夏五日、冬十日，去滓，溫服任意勿醉，禁死尸，產婦勿見也。日食五茄不用黃金百庫也。

服枸杞方：

《大清經》云：昔有一人，因使，在河西行。會見一小婦人打一老公，年可八九十許，使者怪而問之。婦人對曰：此是我兒之宗孫，家有良藥，吾敕遣服之；而不肯服，老病年至不能行來，故以打棒令服藥耳。使者下車，長跪而問之曰：婦人年幾何？婦人對曰：吾年三百七十三歲。使者曰：藥有幾種，可得知不？婦人曰：此藥一種，有四名：春名天精，夏名枸杞，秋名卻老，冬名地骨。服法：正月上寅之日取其根，二月上卯日搗末服之；三月上辰之日取其莖，四月上巳之日搗末服之；五月上旬之日取其葉，六月上未之日搗末服之；七月上申之日取其花，八月上酉之日搗末服之；九月上戌之日取其子，十月上亥之日搗末服之；十一月上子之日取其根，十二月上丑之日搗末服之。其子赤，搗末篩，方寸七著好酒中，日三服之。十日百病消除；二十日身體強健，益氣力，老人丁壯；二百日以上，氣力壯，徐行及走馬，膚如脂膏。神而有驗，千金不傳。（亦可作羹茄食，其味小若香，大補益人，《本草》云：去家十裡勿服蘿摩、枸杞，言其無婦陰強道故也。）

凡服枸杞無所禁，斷不用啖蒜，殺藥勢，不用。食服枸杞，豬脂、精、言，亦不得食。

枸杞酒 主諸風痺勞，或大熱，或不能飲食，或腹脹，或腳重，或行步目暗，或忘，或失意，或上氣，或頭痛眩，皆悉主之。其久服者，除病延命，令人聰明、輕身、益氣，除寒去熱；百日服之，百病悉除，目可獨見，耳可獨聞；三年以上，乘浮雲，駕飛龍。千金莫傳。

枸杞一斤（去上蕉皮，取和皮生者）

上一物，咀，以酒三斗漬之，冬七日、春秋五日、夏三日，服日三，一合稍增二合，複為散服，作丸服。無所禁，但飲酒不致醉耳。

今按：加石決明方在治虛勞方中。

服菊方：

《金匱錄》云：南陽鄗縣山中有甘谷，水甘美，所以爾者。谷上左右皆生菊，菊華墮其中，歷世彌久，故水味為變。其臨此谷居民，皆不穿井悉食穀水，食穀水者，無不壽。考高者，百四五十歲，下者不失八九十，無夭年者，正是得此菊力也。漢司空王暢、太尉劉寬、太尉袁隗，皆曾為南陽太守。每到官，常使鄗縣月送甘水三十斛，以為飲食。此諸公多患風痺及眩冒，皆得愈。

《大清經》云：服菊延年益壽，與天地相守不死方：

春三月甲寅日，日中時採更生，更生者，菊之始生苗也。夏三月丙寅、壬子日，日中時採周盈，周盈一云周成，周成者，菊之莖也。秋三月庚寅日，日晡時採日精，日精者，菊之花也。常以十月戊寅日平旦時採神精。神精者，一曰神華，一曰神英者，菊之實也。無戊寅者壬子亦可用也。冬十一月、十二月壬寅日日入時採長生，長生者菊之根也。一方云：十一月無壬寅，壬子亦可用也。都合五物，皆令陰乾，百日，各舍二分冶合下篩。此上諸月或無應採之日，則用戊寅、戊子、戊辰、壬子日也。春加神精一分，更生二分；夏加周盈三分、長生二分；秋加神精一分、日精二分；冬加日精三分。常以成日合之，無用破，厄日合之也，一方亦不用執日，合藥神不行。當於密室中，搗丸用白松脂，如梧子，服七丸，日三，後飯。服之一年，百病皆去，耳聰目明，身輕益氣，增壽二年；服之二年，顏色澤好，氣力百倍，白發復黑，齒落復生，增壽三年；服之三年，山行不近蛇龍，鬼神不逢，兵刃不當，飛鳥不敢過其旁，增壽十三年；服之四年，通知神明，增壽三十年；服之五年，身生光明，日照晝夜，有光開梁，交節輕身，雖無翼，意欲飛行；服之六年，增壽三百歲；服之七年，神道欲成，增壽千歲；服之八年，目視千裡，耳聞萬裡，增壽二千年；服之九年，神成能為金石，死後還生，增壽三千年，左有青龍，右有白虎，黃金為車。

服槐子方：

《大清經》云：槐木者，虛星之精，以十月上巳取子，新瓦瓮盛。又以一瓮蓋上密封，三七日發，洗去皮。從月一日起服一枚、二日二枚、三日三枚，如此至十日，日加一計，十日服五十五枚，一月服一百六十五枚，一年服一千九百八十枚，六小月減六十枚。此藥主秘補腦，早服之令頭不白，好顏色，長生無病。（又云陰乾百日。）

又云：陰乾百日，搗去皮取子，著瓦器中盛之，欲從一日始日服一枚，十日十枚。復從一日，始滿十日，更之如前法。欲治諸平病，留飲，當食不消，胸中之氣滿，轉下下利，一服一合，二合愈，多服無毒。若病患食少勿多服，令人大便剛難。

又云：三蟲法：取槐子不須上已得取之，並上皮搗令可丸，丸如杏核，一服三丸，日二服。多服、長服爾爾，可以蜜丸之治，延年益壽。一方：槐子熟者置牛腹中，陰乾百日，為飯。旦夕一枚。十日身輕，三十日發白更黑，百日面有光，二百日奔馬不及其行。

服蓮實雞頭實方：

《大清經》云：七月七日採藕華七分，八月八日採藕根八分，九月九日採藕實九分，冶合，服方寸七，日別五度。以八月直、戊日取蓮實，九月直、戊日取雞頭實，陰乾百日，搗分等，直、戊以井花水服方寸七。滿百日，壯者不老，老者復壯，益氣力，養神，不飢，除百病，輕身延年不老，神仙，身色如蓮花。

服朮方：《大清經》云：服朮，令人身輕目明，延年益壽，顏色光澤。發白更黑方：

取朮好白者，刮去皮，令淨、末，下篩，若以酒漿服方寸七，後食，日三。常使相繼，老而更少，氣力充盛。弘農人劉景伯服之不廢，壽六百歲。八月取之甚好。（服朮禁食桃。）

或方云：涓子採朮法：但取朮擇畢，熟蒸，以釜下湯淋得汁煎之，令如淳染止，不雜他物，經年不壞，隨人之多少，令人不老不病，久服不死。神仙服朮諸法：二月三日，取根，曝乾，淨洗一斛，水三斛，煮鹹半，絞去滓，微火煎得五升，納酒二升，棗膏一升，飴三升，湯上煎可丸，服如雞子一枚，日並，便利五臟不病，可以山居，行氣致神。又法：朮二斛，淨洗去皮，熟，搗，以水六斛煮之二日二夜，絞去滓，納汁釜中，取三升，黍米作粥合得二斛許，微火煎，又下膠飴十斤，此得六升，熟出，置案上暴燥，餅之如小兒狀，四萬斷之，合大如梳，日食三餅，不飢，輒輕身益壽不老。無所禁。

美色方第二

《隋煬帝後宮諸香藥方》云：令身面俱白方：

橘皮(三分) 白瓜子(五分) 桃花(四分)
三物，搗篩，食後酒服方寸七，日三，三十日知。

《如意方》云：欲得美色細腰術：

三樹桃花陰乾，下篩，先飯，日三，服方寸。(今按：《僧深方》以酒服。)

悅面術：杏仁一升，胡麻去皮搗屑五升，合膏，煎，去滓，納麻子仁半升更煎。大彈彈正白下之，以脂面，令耐寒白悅光明，致神女下。

《范汪方》治面無色，令人曼澤肥白方：

紫菀(三分，一方五分) 白朮(五分) 細辛(五分)
凡三物，為散，酒服方寸七，十月知之。

令人面目肥白方：

乾麥門冬(一升，去心) 杏仁(八百枚，去皮生用)
凡二物，為丸，先食，酒服如杏仁二丸，日三，十日知之。

令人嫵媚白好方：

蜂子(三升，) 婦人乳汁(三升)
二物，以竹筒盛之，熟，和埋陰垣下，二十日出，以敷面，百日如素矣。

又云：令人潔白方：

瓜瓣(四分) 桃花(四分) 橘皮(一分) 白芷(二分) 孽米(二分)
五物，下篩，蜜和如梧子大，酒服五丸，日三，三十日知，百日白矣。

令人面及身體悉潔白方：

七月七日取烏雞血塗面上便白，遠至再三塗。此御方也，身體悉可塗之。

令人妙好，老而少容方：

天門冬(二分) 小麥種(一分) 車前子(一分) 瓜瓣(二分) 白石脂(一分)
細辛(一分)
六物，別治下篩，候天無雲合和攪之，當三指撮飯後服，勿絕。十日身輕，三

十日焦理伸，百日白發黑，落齒生，老者復壯，少者不老。東海小童服之傳與盧王夫人，年三百歲，恆為好女，神秘。

《靈奇方》云：練質術：

烏賊魚骨 細辛 栝萋 乾薑 蜀椒（分等）

以苦酒漬三日，牛髓一斤，煎黃色，絞去滓，以裝面，令白悅，去黑子。（今按：《范汪方》云：黑丑人，更鮮好也。）

《僧深方》治面令白方：

白瓜子（五兩，一方五分） 楊白皮（三兩，一方三分） 桃花（四兩，一方四分）
上三物，下篩，服方寸匕，食已，日三，欲白加瓜子；欲赤加桃花。服藥十日，面白；五十日，手足舉體鮮潔也。

《千金方》治虛羸（倫為反）瘦病，令人肥白方：

白蜜（二升） 豬肪（一升） 胡麻油（半升） 乾地黃（一升）
四味，合煎之可丸，酒服如梧子日三丸，日三。

悅澤顏色方：

酒漬桃花，服之好顏色，除百病，三月三日收。

又方：白蜜和白茯苓塗，七日愈。

又方：美酒漬雞子三枚，密封四七日成，塗面淨好無比。

《葛氏方》治人面體黎黑，膚色粗陋，面血濁皮濃。容狀丑惡方：

末 米，酒和塗面濃粉上，勿令見風，三日即白。（今按：《范汪方》云：搗篩，食後服方寸匕。）

又方：白松脂十分，乾地黃九分，干漆五分，附子一分，桂心二分。搗末，密和，如梧子，未食服十枚，日三，諸蟲悉出，漸舉肥白。

芳氣方第三

《靈奇方》云：芳氣術：

瓜子 芎 本 當歸 杜衡(各一分) 細辛(二分) 防風(八分) 白芷 桂心(各五分)

凡九物, 合搗篩, 後食服方寸七, 日三。五日口香, 十日舌香, 二十日肉香, 三十日衣香, 五十日遠聞香。一方無白芷。

《葛氏方》云：令人身體香方：

白芷 薰草 杜若 薇衡 本

凡分等, 末, 蜜和, 旦服如梧子三丸, 暮四丸。二十日身香。(注也)今按：《如意方》云：昔侯昭公服此藥坐人上一座悉香。

又方：甘草、瓜子、大棗、松皮, 分等末, 食後服方寸七, 日三。〔(注也)今按：《范汪方》云：二十日知, 百日衣被床帷悉香。〕

《如意方》云：香身術：

瓜子、松皮、大棗, 分等末, 服方寸七, 日再, 衣被香。

《枕中方》云：道士養性令身香神自歸方：

瓜瓣 當歸 細辛 本 芎 (各三分) 桂(五分)

凡六物, 各別搗合, 服方寸七, 日三。服之五日, 香在口; 十日香在舌; 二十日香在皮; 三十日香在骨; 五十日香在氣; 六十日遠聞四方。

《錄驗方》(九藥)云：熏衣香方：

丁子香 藿香 零陵香 青木香 甘松香(各三兩) 白芷 當歸 桂心 檳榔子(各一兩) 麝香(二分)

上十物, 細搗, 絹篩為粉, 以蜜和, 搗一千杵, 然後出之, 丸如棗核, 口含咽汁, 晝一夜三, 日別含十二丸, 當日自覺口香; 五日自覺體香; 十日衣被亦香; 二十日逆風行他人聞香; 二十五日洗手面水落地香; 一月以後, 抱兒兒亦香。唯忌蒜及五辛等。不但口香體潔而已, 兼亦治萬病。(一方：有香附子。)

益智方第四

《千金方》云：聰明益智方：

龍骨 虎骨(炙) 遠志
三味, 分等, 食後服方寸七, 日三。

養命開心益智方：

乾地黃(三兩) 人參(三兩) 茯苓(三兩) 菴蓉(三兩) 蛇床子(一分) 遠志(三分) 菟絲子(三分)
七味, 為散, 服方寸七, 日二, 忌肉, 餘無所忌。

開心散主好忘方：

遠志(一兩) 人參(一兩) 茯苓(二兩) 菴蒲(一兩)
四味飲服方寸七, 日三。

又方：常以甲子日取石上菴蒲一寸九節者, 陰乾百日下篩, 服方寸七, 日三, 耳目聰明不忘。

又方：七月七日, 麻勃一升, 真人參八兩, 末之, 蒸令氣遍, 夜欲臥, 服一刀圭, 盡在四方之事。

又方：常以五月五日取東桃枝, 日未出時作三寸木人著衣帶中, 令人不忘。

《金遺錄》云：真人開心聰明不忘方：

菴蒲 遠志(各二十兩) 茯苓(八兩)

冶合, 服方寸七, 後食, 日二三。十日誦經千言, 百日萬言過是不忘一字。

又方：菴蒲根 遠志 茯苓(各六分) 石韋 甘草(各四分)
凡五物, 搗下篩, 後食服方寸七, 日三。十日問一知十。

孔子練精神聰明不忘開心方：

遠志(七分) 菴蒲(三分) 人參(五分) 茯苓(五分) 龍骨(五分) 蒲黃(五分)
凡六物, 冶合下篩, 以旺相日以井花水服方寸七, 日再。二十日聞聲知情不忘。

《葛氏方》云：孔子枕中神效方：

龜甲 龍骨 遠志 石上菖蒲

分等，末，食後服方寸七，日三。

〔(注也)今按：《靈奇方》以茯苓代龜甲。《集驗方》：酒服令(人)大聖。〕

治人心孔 塞，多忘善誤方：

七月七日取蜘蛛網，著衣領中，勿令人知，則不忘。

又方：丙午日取蟹爪著衣領帶中。

又方：商陸花多採陰乾百日搗末，暮水服方寸七。暮臥思念所欲知事，即於眠中自悟。

《如意方》云：令人不 忘術：

菖蒲、遠志、茯苓，分等，末，服方寸七，日三。

《醫門方》云：開心丸令人不忘方：

菖蒲、茯苓(各三兩) 人參(二兩) 遠志(四兩)

蜜丸，後飯服三十丸，丸如梧子，加至四五十丸，恆服之佳。〔(注也)今按：《集驗方》：散服方。〕

《靈奇方》云：達知術：

取葛花陰乾百日，日暮水服方寸七而臥；心思念所欲為事，臥覺心開而知，或夢中大來吉。

相愛方第五

《千手觀音治病合藥經》曰：若有夫婦不和如火水者，取鴛鴦尾於大悲像前咒一千八十遍，身上帶彼，是終身歡喜相愛敬。

《龍樹方》云：取鴛鴦心陰乾百日，系在臂，勿令人知，即相愛。

又云：心中愛女無得由者，書其姓名二七枚，以井花水東向正視，日出時服之，必驗。密不傳。

《如意方》云：令人相愛術：

取履下土作三丸，密著席下，佳。

又方：戊子日，取鵲巢屋下土燒作屑，以酒共服，使夫婦相愛。

又方：取婦人頭髮二十枚燒，置所眠床席下，即夫婦相愛。

《靈奇方》云：取黃土酒和，塗帳內戶下方圓一寸，至老相愛。

又方：取豬皮並尾者，方一寸三分，納衣領中，天下人皆愛。

又方：取灶中黃土，以膠汁和著屋上，五日取，塗所欲人衣，即相愛。

又方：庚辛日取梧桐木東南行根長三寸，克作男人。以五色彩衣之著身，令親疏相愛。

《枕中方》云：老子曰：欲令女人愛，取女人發二十枚燒作灰，酒中服之，甚愛人。

又云：五月五日，取東引桃枝，日未出時作三寸木人，著衣帶中，世人語貴，自然敬愛。

又云：夫婦相憎之時，以頭髮埋著灶前，相愛如鴛鴦。

又云：嫁婦不為夫所愛，取床席下塵著夫食，勿令知，即敬愛。

又云：孔子曰：取三井花水作酒飲，令人耐老，常得貴人敬念。複辟兵、虎、野狼。

又云：人求婦難，得取雄雞毛二七枚，燒作灰末，著酒中，服必得。

《龍樹方》云：取鴛鴦心陰乾百日，系左臂，勿令人知即相愛。

又云：心中愛女無得由者，書其姓名二七枚。以井花水東向正視，日出時服之必驗。密不傳。

《延齡經》云：取未嫁女發十四枚為繩帶之，見者，腸斷。

又方：取雄雞左足爪，未嫁女右手中指爪，燒作灰，敷彼人衣上。

又方：取己爪，發燒作灰，與彼人飲食中，一日不見如三月。

又方：蜘蛛一枚，鼠婦子十四枚，上置瓦器中陰乾百日，以塗女人衣上，夜必自來。

《陶潛方》云：戊子日書其姓名著足下，必得。

《如意方》云：令人相憎術：

取馬發，犬毛，置夫婦床中即相憎。

又云：令人不思術：

遠行，懷灶土，不思故鄉。

《靈奇方》云：以桃枝三寸書其姓名埋四會道中，即相憎。

《如意方》止淫術：

三歲白雄雞兩足距燒末，與女人飲之，淫即止。

又云：欲令淫婦一心方：

取牡荊實與吞之，則一心矣。

又云：“□ □（陽符，朱書之入心。）□ □”（陰符，此欲絕淫情，入腎，朱書之，可服。）

此二符，以丹塗竹裡白淫令赤，乃以空青書符，吞之淫即絕矣。

又云：驗淫術：

五月五日若七月七日取守宮，張其口，食以丹，視腹下赤，上罌中，陰乾百日出，少少治之，敷女身。拭，終，不去。若有陰陽事便脫。〔（注也）曰：守宮， 蜥也，牝牡新交，三枚良之。〕

又方：白馬右足下土，著婦人所臥席床下，勿令知，自呼外夫姓名也。

《延齡經》云：療奴有奸事令自道方：

以阿膠、大黃磨敷女衣上，反自說。

《如意方》云：止妒術：

可以牡蕙苴二七枚與吞之。(牡蕙苴，相重者是也。)

又方：其月布裹蝦蟆一枚，盛著瓮中，蓋之，埋廁左則不用夫。

《靈奇方》云：解怒：埋其人發於灶前入土三尺，令不怒。

《延齡經》云：療奴惡妒方：

取夫腳下土燒，安酒中與服之，取百女亦無言。

求富方第六

《枕中方》云：燒牛馬骨於庭中，令人大貴。

又方：立春日，取富家土塗倉，立富。

又方：埋蠶砂著亥地，令家大富。

《如意方》云：埋牛角宅中，富。

又方：埋鳥於庭中令富。

又方：埋鹿鼻舍角致財。

又方：埋鹿骨門中，廁，得錢。

又方：五穀各二升埋堂中，聚錢財。

又方：以李木炭三斤，掘門中三尺，埋之，令富百倍。

又方：立春日取富家田中土，塗灶。令人得富。

又方：春甲午乙亥，夏丙辰丁丑，秋庚子辛亥，冬壬寅癸卯，夜半向北斗祝欲得某物，即自得。

又方：二月上壬日，取道中土，井花水和為泥，塗屋四角，宜蠶。

《靈奇方》云：欲得人家好田，以戊子日密作買券，埋著田中央，其主必來賣之。

《枕中方》云：老子曰：常戊子日買馬，巳丑日乘之，令人世世有馬不絕。

《如意方》云：以黃石六十斤置亥子間地及雞棲下，宜六畜。

斷谷方第七

《葛氏方》云：粒食者，生民之所資。數日令絕，便能致病。《本草》有不飢之文，醫方莫言斯術者；當以其涉在仙奇之境，庸俗所能遵故也，遂使荒□，委尸橫路，良可哀乎？今略載其易者云。

又云：若脫值奔竄在無人之鄉及墮澗谷、空井、深塚之中，四顧迴絕，無可蘇日者，便應服氣法：

開口以舌□上下齒，取津液而咽之。一日得三百六十咽便佳，漸習乃至千，自然不飢。五三日中小疲極，過此漸輕強。

又云：若得游涉之地周所山澤間者方：

但取松柏葉細切，水服一二合，日中二三升，便佳。

又方：掘取白茅根，淨洗，切服之。

或方云：三月三日若十三日，取茅根，曝乾服。

又方：有大豆者，取三升，令光明遍熱，以水服之，赤小豆亦佳。

又方：有朮、天門冬、麥門冬、黃精、土貝母，或生或熟，皆可單食。

又方：樹木上白耳及桓榆白皮並皆辟飢。

又云：若遇荒年谷貴，無以充糧，應預合諸藥以濟命方。取稻米淘汰之，百蒸曝搗一日食以水得三十日都止，則可終身不食，日行三百裡。

又方：粳米、廩米、小麥、麻子熬、大豆黃卷各五合，搗末，以白蜜一斤，煎一沸，冷水中丸如李，頓吞之，則終身不復飢方。

《陶潛方》云：避飢方：

青粱米一升，以淳酒漬之三日，百蒸白露，善裹藏之，欲遠行入山食之。一食，十日不飢。

《大清經》云：茯苓，削去黑皮，搗末，以淳酒於瓦器中漬令淹。又瓦器覆上密封，塗十五日，發收餅食，如博棋，日三。亦可取屑，服方寸七，不飢渴，除百病，延年不老。

又方：茯苓，水煮數沸，乾之。酒漬，漬五六日出，乾搗，篩，半升屑納，熬胡麻末一升，合和，一日服盡之漸漸不飢。

服黃精法：

《大清經》云：取黃精根，刮去鬚毛，淨洗，細切，使得一斛，以水二斛五斗，煎之，微火，從旦至夕。藥熟出，手悉令破，以囊漉之，得汁還著釜中煎令可丸，取其滓，搗作末，納著釜中，和合相得，藥成，宿不食，旦服如雞子，日三，絕谷不飢。取黃精三月七日為上時矣。（中岳仙人方。）以春取根，洗，切，熟蒸曝乾，末服方寸七。

採黃精，常以八月二日為上時，山中掘而生食，渴飲水，黃精生者搗取汁三升。於湯上煎令可丸，如雞子。食一枚。日再，二十日不知飢。（老子服方。）

服松脂法：

《大清經》云：取成練者，搗篩，蜜和納筒中，勿易令見風日，食博棋一枚，日三。不飢，延年，亦可淳酒和服三兩至一斤。

服松葉法：

《大清經》云：四時隨壬方面採延上去地丈餘者，細切如粟米。若薄粥服二三合，日三。

亦可搗碎曝乾，更末服之。亦可搗末酒漉曝乾，更搗篩以酒飲及水，無在乾不及生。並令人輕身延年，體香少眠，身生綠毛，還白絕谷，不覺飢。

服松實法：

《大清經》云：七月未開口時啖水沉。取沉者，去皮，末，酒服方寸七，日三四。亦松脂丸如梧子十丸，日三。服之明眼瞳。一方云：服之一歲以上白發更黑，身有光。

服松根法：

《大清經》云：取東行根，剝取白皮，細銼曝燥，搗篩飽食之，可絕谷，渴則飲水。

凡採松柏葉，勿取塚墓上者。當以孟月採，春秋為佳。

服柏脂法：

《大清經》云：亦同松脂欲絕谷，日服二兩至六兩，可絕谷，但一兩半兩耳。

凡服松柏脂，禁食五肉魚菜鹽醬輩，唯得飲水並脯耳。

服柏葉法：

《大清經》云：但取葉，曝燥為散，蜜丸服之則不飢。亦可水服之，亦可酒服，亦以白酒和散曝乾。又搗服益體佳。

服柏實法：

《大清經》云：八月合房取曝令開圻子脫，水泛取沉者。礬（盧紅反）其人，末，酒服二方寸匕，日三。稍增至四五合，絕谷者恣口取飽，渴則飲水。亦可以松脂及白蜜丸，服如梧子十丸、二十丸，日三。亦可加菊花蜜丸服之。

服巨勝法：

《大清經》云：或方云：茯苓、澤瀉各八兩，巨勝一斤，凡三物，搗茯苓澤瀉二分下篩。然有合巨勝搗三千杵，藥成丸如梧子。巨勝子一斗二升取純黑者，茯苓二十兩，澤瀉八兩，冶，三萬杵，以水服如彈丸，日三。遇食不食，無食複取。百物無禁，可作務從軍涉路，不令（音宵，音所又反）瘦方。言皆冶搗三萬杵，熬巨勝令香，亦可蜜丸。

服麻子法：

《大清經》云：麻子二升，大豆一升，各熬之合則熟香美，去皮，令下篩，搗麻子，令下篩合和，使相得，服一升，日三。水漿無在，務令寒能久之，冬不寒，夏不暑，顏色光澤，氣為百倍，走及駟馬。時人命盡已獨長在，服之，令恆耳。

或方云：真人斷谷，服麻子豆法。取麻子一升，大豆一，皆熬令熟，大豆去皮作末，和合竟食，後服方寸七，日三。和用酒水，服久令不氣力強，日行三百裡，大神良。

又法：麻子二升，大豆二升，各熬令香，搗篩服一升，日三，令不飢，耐寒暑，益氣力。

一方用大豆一升，麻子五升，合蜜丸服，以如雞子一枚。

去三尸方第八

《仙經》曰：欲求長生，先去三尸，三尸去則志意定，志意定則嗜欲除。三尸在人身，令人多嗜欲喜怒悖惡，令人早死。故仙人服藥求仙，先去三尸，三尸不去，則服藥無效焉。

《河圖紀命符》曰：天地有司過之神，隨人所犯輕重以奪其算，紀。惡事大者奪紀（紀一年也，）小者奪算（算，一日也。）隨所犯輕重，所奪有多少也。人受命得壽，自有本數，數本多者，紀算雖盡，故死遲；若所稟本數少而所犯多者，則紀算速盡，而死早也。又人身中有三尸，三尸之為物，實魂、魄、鬼神之屬也。欲，使人早死，此尸當得作鬼，自放縱游行饕食人祭，每到六甲窮日輒上天白司命道：人罪過，過大者奪人紀，小者奪人算。故求仙之人，先去三尸，恬淡無欲，神靜性明，積眾善，乃服藥有益，乃成仙。

《大清經》曰：三尸，其形頗似人，長三寸許，上尸名彭倨（蒲庚反，音據），黑色，居頭，令人好車、馬、衣服；中尸名彭質，青色，居背，令人好食五味；下尸曰彭矯（舉夭反），白色，居腹，令人好色淫（音逸）。是以真人先去三尸，恬淡無欲，精神清明，然後藥乃有效。故庚申日夜半之後，向正南再拜咒曰：彭侯子彭常子命兒子悉入窈冥之中，去離我身。三度言。每至庚申日勿寢，面呼其名，三尸即永絕去。當用六甲窮日者，庚申日也，六甲六十日至庚申日且適（音釋），勿寢，皆再拜而呼其字，至雞鳴，乃去一尸一蟲，後庚申日亦用前法三過止，三蟲伏尸即永絕去矣。試之皆驗。心恆呼此三尸字，即去離我身。三日取桃葉，熱燒石令熱，以葉著上坐，去三尸。

又云：真人去伏尸三蟲方用：三月三日取桃葉搗取汁七升，以苦酒合，煎得五合，先食頓服之，令人百病愈。

又方：道跡神人曰：欲求長生，先去三尸，欲去之法：

狗脊(七枚) 干柴(二兩) 蕪荑(三升)

凡三物，末，篩，以水服一合，日再，七日上尸去，九日中尸去，十二日下尸去。其尸形似人，以綿裹之，埋於東流水上尖之，咒曰：子應屬地，我當升天。乃易(年益反)道而歸。勿複後顧，三日之中，當苦恍惚，後乃佳。

仙人吉周君曰：三蟲未壞，三尸未死，故導引服氣不得其理者是也。三蟲，一名青古，一名白古，一名血尸，謂之三蟲。令人心煩蕭(蘇雕反)意志不開，所思不固，失食則飢，悲愁感動，精志不定，仍以服食不能即斷也。雖複斷谷，人體重，奄(衣儉反)奄淡悶，所夢非真倒錯，不除蟲在其內搖動五臟故也。故服削蟲細丸，以殺谷蟲也。

又云：去三尸酒方：

小麥面十斤，東流水三斗，漬之。春夏二三日，秋冬四五日，視面起，乃絞碎沛去滓，炊稻米五升，依常法納之，搗細篩，茯苓，天門冬各十斤合和，熟，攪令調，乃以商陸根削皮，薄切五斤，絹囊盛置釀下，封塗，二十日出囊，汁納酒中，去滓，又熬大豆黃卷搗末一升納釀中，封塗，五日出，服如棗核一枚，日三，至二十日後服如雞子黃，日三。上尸百日出，中尸六十日出，下尸三十日出。其形頗似人，長三寸許，上尸黑，中尸青，下尸白，即衣五彩藏笥中。明日夜葬之於東流水傍，如塚墓狀，悲哭以己名字呼祝之曰：人生於天，精神受於陽，形骨受於陰，今以精神歸於天，形骨歸於地。與子長決於無間之野，吾將去子，翺(五勞反)翺(似羊反)於九天之上。畢，即洒身易道而歸，勿反顧。常作三日惆(直由反)悵，如失魂魄，過此乃佳。

避寒熱方第九

《靈奇方》避寒術：

雄黃、澤瀉、椒、附子，分等治末，井花水服之，冬可單衣。〔(注也)《枕中方》同之。〕

又方：朮三升、防風二升、菘蓂子半升，熬之合末，服方寸匕，酒粥無在，連服勿廢，日盡一劑，冬不用衣。

又方：雄黃、丹砂、赤石脂、乾薑，各四分，合以白松脂，令如梧子大，日吞四丸，十日止，即不寒，冬日常不欲衣，可入水中。一方：加桂四分。(《枕中方》同之。)

又方：門冬、茯苓分等末服方七寸，日二，寒時單衣汗出。《枕中方》同之。

又云：避熱術：

雄黃、白石、黑石脂分等，白松脂丸如小豆，吞五丸，此雌黃丸。

又方：雄黃、丹砂、赤石脂分等冶和松脂如小豆，名曰：雄丸，吞雌三丸、雄一丸，不熱。

又方：礬石、白石脂、丹砂、磁石、桂，各四兩，和以松脂如小豆、暮吞四丸，夏可重衣。（《枕中方》同之。）

避西雨濕方第十

《如意方》云：雨不濕衣術：

取蜘蛛置瓦瓮中，食以豬脂百日，殺蜘蛛以塗手巾，大雨不能濡。

又方：赤腹蜘蛛二七枚，搗取汁以染布巾以覆身，即不沾也。

《靈奇方》云：不沾法：蜘蛛塗布巾，天雨不能濡。

避水火方第十一

《得富貴方》云：大火之精名曰完無，見火畏，呼宗無火即止。大水之精名曰□像，入水畏，呼□像，即水不能害人。

又云：欲入水，手中作王字，又呼弘張。

《抱朴子》云：得真犀角尺以上則為魚，而銜以入水中，水常為開三尺，可得氣息水中也。

又云：以蔥涕和桂，服如梧子大七丸，日三，滿三年則能行水上。

《靈奇方》云：蜘蛛二七枚，盆盛，食以膏，埋之垣下三十日，以塗足，行水上不沒。

又云：天雄末以塗船頭，千裡不遇風浪。

避兵刃方第十二

《錄驗方》(《九藥》)云：入軍丸主辟五兵、弓弩、箭矢、諸刀刃令不傷人，若人入山澤能辟虎野狼毒蟲，及重財寶賈販出入辟奸人方：

雄黃(三兩) 石(二兩，炮) 礬石(二兩，燒) 鬼箭(一兩) 雄柄〔一分(注也：燒令焦)〕 羊角(一分半) 灶中灰(二分)

凡七物，搗篩，合和，以雞子中黃並丹雄雞冠血丸如杏仁。以絳囊盛一丸，系左肘後，辟諸兵刃、虎野狼、盜賊。從軍持藥，系臂若置腰間，勿令離身。居家中者以藥塗門上，辟患害，及塗舍中堂室戶，諸邪惡鬼不敢近。若為蛇蜂所中，以一丸塗毒上，立已。數試有驗。

《靈奇方》云：五月五日取梧桐西南向枝長五寸，以為人，蠟蠶二枚，並以彩衣之，系在臂，入軍不畏流矢也。

又方：雲母、礬石、磁石分等，冶之、合煮以為湯，浴之不畏五兵。

避邪魅方第十三

《延壽赤書》云：夜行當鳴天鼓無至限數，辟百鬼邪。(注也)今按：《大清經》云：天鼓，謂齒也，兼名苑。云：宗定伯夜行，道逢鬼，問曰：我，新鬼，不知鬼法，鬼所畏何物乎？鬼云：唯畏人唾之。定伯便擔鬼項上行，間，鬼喚求下，定伯不聽，至於曙下置地，鬼即化為一羊，定伯恐其變形。唾之，即賣得千五百錢。

《抱朴子》云：古之入山道士，皆以明鏡縱橫九寸以上懸於背後，能識百邪精魅。

又云：林廬山下有一亭，其中有鬼，每有宿者，或死或病。後有伯夷者過宿，明燈燭而坐，誦經，至夜半，有十餘人與來伯夷對坐共檮蒲博戲，伯夷密以鏡照之乃是群犬也。伯夷乃以燭燒來人衣，作焦毛氣，伯夷懷小刀捉一人而刺之，初作人聲，死而成犬也，餘犬悉走。是鏡之力也。

又云：昔張盍蹋，偶豪成二人，並精思於蜀靈台山石室中。忽有一人暑黃練單衣到前曰：勞乎？道士，辛苦幽隱於是。二人顧視鏡中，乃是鹿也。因問之曰：汝是草中老鹿也，何詐為人形？來人即成鹿而走去。

又云：鬼魅知其形，呼其名，不敢犯人。

又云：山精形如小兒而獨足，足向後，來犯人，其名曰。山中有大樹能語者，其精曰雲陽，見火光古枯木所作也。夜見胡人者，銅鐵之精也。見秦人者百歲木精也。

又云：山中寅日稱虞吏者，虎也。稱當路君者，野狼也。言令長者，狸也。卯日言丈人者，兔也。言東王父者，麋也。言西王母者，鹿也。辰日言雨師者，龍也。言河伯者，魚也。言先腹公子者，蟹也。巳日言時君者，龜也。言寡人者，社中蛇也。午日言三公者，馬也。言仙人者，老樹也。未日言主人者，羊也。申日言人君者，野狼也。言九卿者，猴也。酉日言將軍者，老雞也。言賊捕者，雉也。戌日言人姓者犬也。言成陽翁仲者，狐也。亥日言臣君者，豬也。婦人字者，金玉也。子日言社君者，鼠也。言老神人者，伏翼也。丑日言青生者，豺也。

《得富貴言》云：雷電精名曰閃(失冊反)題；大道精曰慶(都黎反)；大山精曰善善；大澤精曰委邪；大樹精曰彭候；空室精曰曹羊。

《續齊諧記》云：燕昭王墓有一斑狸，積年既久，能為幻(胡辦反，詐)化，乃變作一書生，遇墓前華表問：以我才貌可得詣張司空。華表曰：子之妙解為不可，必辱殆，將不返，非但喪子千年之質，亦當深誤。書生不從，詣華，華見潔白如玉，於是商略三史，採貫百家，華應聲屈滯乃嘆曰：天下豈有此年少，若非鬼怪，即是狐狸。令人防衛。雷孔章曰：狗所知者，數百年物耳，千年老精不復能別，唯有千年枯木照之則形見。燕王墓前華表似應千年，遣人伐之，燃之以照，書生乃是一大老狸。

《西王母玉殼丸方》云：以一丸著頭上，行無所畏。又：至死喪家帶一丸，辟百鬼。又：若獨宿林澤中，若塚墓間，燒一丸，百鬼走去。又：一丸著緋囊中，懸臂男左女右，山精鬼魅皆畏之云云。

避虎野狼方第十四

《得富貴方》云：欲入山，燒羊角將行，虎野狼皆走避人也。(《集驗方》牛羊云云。)

又方：神仙入山須避虎蛇，呼之即失去。虎姓黃子義，見虎。呼：黃子義，虎則失不見。

《枕中方》：老子曰：十一月二日取五穀搗之，合作食至升啖之。勿令示他人，言恆勝虎野狼蟲，自然彌伏，常無惡。

辟蟲蛇第十五

《得富貴方》云：蛇字“宜方”，心念之則不見，見蛇呼“宜方”即失不見。

《短劇方》云：入山草避眾蛇方：

乾薑 生麝香 雄黃

三物，搗，以小囊帶之，男左女右，則蛇逆走避人，不敢近也。人為蛇侵者，可以此治之，大良。今按：《范汪方》云：好麝香納管中帶之。

《葛氏方》云：入山草辟眾蛇方：

用八角、附子粗搗之，作三角絳絹囊盛以帶頭上，蛇不敢近人。

《千金方》入山避眾蛇方：

恆燒 羊角，使煙出，蛇則去矣。

《耆婆方》避蛇方：

蜈蚣一枚，納管中帶之。〔(注也)今按：《本草》陶景注云：騰蛇游霧而殆於螂蛆。《本經》：蜈蚣一名螂蛆。〕

《靈奇方》避蚊：桂屑若棟葉屑若蒲，以一升和一斗粉中，以粉身則辟蚊。

又方：菖蒲花及屑著席下，遣蟲虱。

又方：取初雪三指撮擲置所臥席，勿令人知。

醫心方卷第二十六

二月採澤瀉陰乾三十日，車前正月取根、三月取葉、五月取實，陰乾百服。防已二月八月庚戌日取乾服，赤松子七月十六日去手足，介服中除三尸蟲矣。

服谷子法：谷者□□之精，一名□□或作著字，味酸、溫、無毒。

服法：七月七日取赤實陰乾，搗篩，服方寸七，日三。令人不老，視鬼及地中物暗中看書。

服陵陽子三精散方：天精桑實，地精赤實，人精麻實。

凡三物，分等，加桂肉三尺搗，飯後服方寸七，三十日通神，百日力自倍。採茯苓法：

松脂淪及地，變為茯苓。數裡望樹赤，俯視其肥理如博棋□料者有也，仰視樹枝□脂，又觀地中高中之下，下中之高，掘入土五寸若一尺，當有限。還向生小松，小松根直下入地，深去七尺，淺者四五尺，便得。又：上亦時有菟絲者，新雨竟天清無風雲，以夜燭火臨上，滅者亦即。乃以新布四丈環之，明旦□□□神丞。

服蓮芡實方：

八月上戌(一方上卯，)取蓮衰實，九月上戊午取雞頭實，九月上午取億根，各分等陰乾百日治之，正月上卯平旦□□□□飲方寸七，日四五，後飲服之，百日止。治濕□□□□補氣強，耳目聰明，自輕不飢，成神仙□□手足身面並作蓮花色，老瓮成意子。

卷第二十七 養生

大體第一

《千金方》云：夫養生也者，欲使習以性成，成自為善，不習無利也。性既自善，內外百病皆悉不生，禍亂災害亦無由作。此其養生之大經也。蓋養性者，時則治未病之病，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；德行不充，縱玉酒金丹，未能延壽。故老子曰：善攝生者，陸行不畏虎光，此則道德之也。豈假服餌而祈遐年哉。

《文子》云：太上養神，其次養形，神清意平，百節皆寧，養生之本也。肥肌膚，充腹腸，開嗜欲，養生之末也。

《養生要集》云：《神仙圖》云：夫為長生之術，常當存之行止坐起，飲食臥息，諸便皆思，晝夜不忘。保全精、氣、神，不離身則長生。

又云：《中經》云：夫稟五常之氣，有靜躁剛柔之性，不可易也。靜者可令躁，躁者不可令靜，靜躁各有其性，違之則失其分，恣之則害其生。故靜之弊，在不開通；躁之弊，在不精密。治生之道，順其性，因其分，使拆引隨宜，損益以漸，則各得其適矣。靜者壽，躁者夭。靜而不能養，減壽；躁而能養，延年。然靜易御，躁難將，順養之宜者，靜亦可養，躁亦可養也。

又云：大計奢嫩者壽，慳勤者夭，放散劬（擁俱反）□（良刃反）之異也。佃夫壽，膏粱夭，嗜欲少多之驗也。處士少疾，游子多患，事務煩簡之殊也。故俗人覓利，道人罕營。

又云：《少有經》云：少思，少念，少欲，少事，少語，少笑，少愁，少樂，少喜，少怒，少好，少惡，行此十二少，養生之都契也。多思即神殆，多念則志散，多欲則損智，多事則形疲，多語則氣爭，多笑則傷臟。多愁則心攝，多樂則意溢，多喜則忘錯昏亂，多怒則百脈不定，多好則專迷不治，多惡則焦煎無歡。此十二多不除，喪生之本，無少無多者，幾於真人也。

又云：彭祖曰：養壽之法，但莫傷之而已。夫冬溫夏涼，不失四時之和，所以適身也。美色□姿，幽閑娛樂，不致思欲之感，所以通神也。車馬威儀，知足無求，所以一志也。八音五色，以玩視聽之歡，所以導心也。凡此皆所以

養壽而不能酌之者，反以迷患。故至人恐流遁不反，乃絕其源。故言：上士別床，中士別被，服藥百果，不如獨臥。色使目盲，聲使耳聾，味令口爽之。苟能節宣其適，拆揚其通塞者，不以減耳，而得其益。

又云：彭祖曰：重衣濃褥，體不堪苦，以致風寒之疾。濃味脯臘，醉飽厭飯，以致疝結之病。美色妖麗，媚外家盈房，以致虛損之禍。淫聲裊音，移心悅耳，以致荒恥之惑。馳騁游觀，弋獵原野，以致發狂之失。謀得戰勝，乘弱取亂，以致驕逸之敗。蓋賢聖戒失其理者也，然此養生之具，譬猶水火，不可失適，反為害耳。

又云：仲長統曰：北方寒，而其人壽；南方暑，而其人夭。此寒暑之方驗於人也。均之蠶也，寒而飢之，則引日多；溫而飽之，則用日少。此寒暑飢飽為修短驗乎物者也。嬰兒之生，衣之新纈則骨蒸焉，食之魚肉則蟲生焉，串之逸樂則易傷焉。此寒苦動移之使乎性也。

又云：道機曰：人生而命有長短者，非自然也。皆由將身不慎，飲食過差，淫無度，忤逆陰陽，魂魄神散，精竭命衰，百病萌生，故不終其壽也。

《稽康養生論》云：養生有五難，名利不去，一難也；喜怒不除，二難也；聲色不去，三難也；滋味不絕，四難也；神慮精散，五難也。五者必存，雖心希難老，口誦至言，咀嚼英華，呼吸大陽，不能不曲其操，不夭其年也。五者無於胸中，則信順日濟，玄德日全，不祈喜而有福，不求壽而自延。此亦養生之大經也。然或有服膺仁義，無甚泰之累者，抑亦其亞也。

又云：夫神仙雖不目見，然記籍所載。前史所傳，較而論其有必矣。似特受異氣，稟之自然，非積學所能致也。至於道養得理，以盡性命，上獲千餘歲，下可數百年，可有之耳。而世皆不精，故莫能得之，何以言之？夫服藥求汗，或有不得而愧，情一集則渙然流離，終朝不食，囂然思食，而曾子銜棗，七日不飢。夜分而坐，則低迷思寢。內懷殿憂，則達旦不瞑，則勁刷理鬢，醇醪發顏，僅乃得之。壯士之怒，赫然殊觀，植發沖冠。由此言之，精神之於形骸，猶國之有君也。神躁於中而形喪於外，猶君昏於上而國亂於下也。夫為稼於湯世，偏有一溉之功者，雖終歸焦爛，必有一溉者後枯。然則一溉之益，固不可誣矣。而世常謂一怒不足以侵性，一裊不足以傷身，輕而肆之，是猶不識一溉之益而望嘉禾於旱苗者也。是以君子知形恃神以立神，須形以存性。生理之易失，知一過之害生，故修性以保神，安心以全身，愛憎不淒於情，憂喜不留於意，泊然無感（戚）而體氣和平。

又云：嗜欲雖出於人情，而非道德之正。猶木之有蠹，雖木所生而非木所宜，故蠹盛則木，欲勝則身枯，然則欲與生，不並立；名與身，不俱存，略可知矣。

又云：養性有五難，名利不滅，此一難也；喜怒不除，此二難也；聲色不去，此三難也；滋味不絕，此四難也；神慮精散，此五難也。五者必存，雖心希難老者，口誦至言，咀嚼英華，呼吸大陽，不能不曲其操，不夭其年也。五者無於胸中，則信順日濟，玄德日全，不祈而有福；不求壽而自延，此養生大理之所都也。

《抱朴子》云：諸求長生者，必欲積善立功，慈心於物，怒己及人，仁逮昆蟲，樂人之吉，愍人之凶，周人之急，救人之窮。手不傷殺，口不勸福，見人有得，如己之得。見人有失，如己有失。不自貴，不自譽，不嫉妒勝己，不佞諂陰賊，如此乃為有德。受福於天，所作必成，求仙可冀也。

又云：夫五聲八音，清商流征，損聰者鮮藻艷彩，麗炳爛煥，傷明者也。宴安逸豫，清醪芳醴，亂性者。冶容媚姿，紅華素質，伐命者也。

又云：夫損，易知而速焉；益，難知而遲焉。尚不悟其易，且安能識其難哉。夫損者如燈火之消脂，莫之見而忽盡矣。益者如苗木之播殖，莫之覺而忽茂矣。故治身養性，務謹其細，不可以小益為不粹而不修，不可以小損為無傷而不防。凡聚小所以就大積，一所以至億也。若能愛（受）之於微，成之於著者，則幾乎知道矣。

《莊子》云：善養生者，若牧羊者。然視其後者而鞭之。魯有單（唐韻：時□反，姓也）豹者，嚴居而水飲，不與民共利，行年七十而猶有嬰兒之色，不幸遇餓虎，餓虎殺而食之。

有張毅者，高門懸薄，無不趨也。行年四十而有內熱之病以死。豹養其內而虎食其外，毅養其外而病攻其內，此二子者，皆不鞭其後者也。（鞭其後者，去其不及也。）

《呂氏春秋》云：聖人養生適性，室大則多陰，台高則多陰（陽）。多陽生，多陰則生痿，皆不適之患也。味眾肉充則中氣不達，衣熱則理塞，理塞則氣不固，此皆傷生也。故聖人為苑囿園池，足以觀望勞形而已矣，為宮觀台榭，足以避燥濕。為輿馬衣裘逸身，足以暖骸而已；為飲醴，足以適味充虛；為聲色音樂，足以安生自娛而已。五者，聖人所養生也。

又云：靡曼皓齒，鄭衛之音，務以自樂，命曰伐命之斧。肥肉濃酒，務以相強，命曰爛腸之食。（靡曼：細理弱肌美也。皓齒，所謂齒如瓠犀也。《老子》云：五味實口，使口爽傷，故謂之爛腸之食。）

《顏氏家訓》云：夫養生者，先須慮禍求福，全身保性，有此生然後養之，勿徒養其無生也。單豹養於內而喪外，張毅養於外而喪內，前賢之所誠也。稽康著養生之論，而以傲物受刑；石崇冀服餌之延，而以貪溺取禍，往世之所迷也。

谷神第二

《老子道經》云：谷神不死。（谷，養也。人能養神則不死也。神謂五臟之神。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，腎藏精，脾藏志，五臟盡傷則五神去也。）是謂玄牝。（言不死之道在於玄牝。玄，天也，於人為鼻；牝，地也，於人為口。天食人以五氣，從鼻入臟於心，五氣精微。為精神聰明音聲五性，其鬼曰魂，魂者雄也，主出入於鼻，與天通氣，故鼻為玄也。地食人以五味，從口入藏於胃，五味濁辱，為形骸骨肉血脈六情，其鬼曰魄，魄者雌也，主入出於口，與地通氣，故口為牝也。）玄牝之門，是謂天地之根。〔根，元也。言鼻口之門是為（乃）天地之元氣所從往來也。〕綿綿乎若存。（鼻口噓吸喘息，當綿綿微妙，若可存。複若無有也。）用之不勤。（用氣當寬舒。不，當急疾，勤，勞也。）

《史記》云：人所以生者，神也；所者形也。神大用則竭，形大勞則蔽，形神離則死，故聖人重之。由是觀之，神者生之本也，形者神之具也，不先定其神。而曰我有以治天下，何由乎？

《抱朴子》云：夫有因無而生焉，形須神而立焉，有者無之宮也，形者神之宅也，故譬之於堤，堤壞則水不留矣。方之於燭，燭糜（糜）則火不居矣。身勞則神散，氣竭則命終，根拔蠹繁，則青青去木矣。器疲欲勝，則精靈離逝矣。

《養生要集》云：穎川胡照（昭）孔明云：目不欲視不正色，耳不欲聽丑穢聲，鼻不欲（嗅）腥氣，口不欲嘗毒刺味，心不欲謀欺詐事，此辱神損壽。又居常而嘆息，晨夜吟嘯於正來邪矣。夫常人不得無欲，又復不得無事，但常和心約念靜身損物，先去亂神犯性者，此即嗇（所力反）神之一術也。

又云：鉅鹿張子明曰：思念不欲專，亦不欲散，專則愚惑，散則佚蕩。又讀書致思，損性尤深。不能不讀。當讀己所解者，己所不解而思之不已，非但損壽，或中慧（《玉》都絳反，愚也；）疢（涉降反，愚也，音尤）矢志，或悵恍不治，甚者失性，世謂之經逸。

《延壽赤書》云：三魂名：爽靈、胎光、幽精。七魄神名：尸苟、伏矢、雀陰、吞賊、非毒、除穢、臭肺。（已上名夜半五更誦兩遍，魂魄不離形神也。）

五臟神名：心神赤子字朱靈，肺神誥華字虛成，肝神龍煙字含明，腎神玄□字育嬰，脾神常在字魂庭。（以上神名，日別誦之，神不離形也。）

《聖記經》云：人身中有三無宮也，當兩眉卻入三寸為泥丸宮，此上丹田也；中有赤子字元先，一名帝卿人，長三寸，紫衣也。中心為絳宮，此中丹田也；其中真人字子丹，一名光堅，赤衣也。臍下三寸為命門宮，此下丹田也；其中嬰兒字元陽，一名谷玄黃衣也，皆如嬰兒之狀。凡欲拘製魂魄，先陰呼其名，並存服色，令次第分明。

養形第三

《素問》云：春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥蚤起，廣步於庭，被發緩形，以使志生，生而勿殺，與而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應也。養生之道也。

夏三月，此謂蕃秀，天地氣交，萬物華實，夜臥早起，毋厭於日，使志莫怒，使英華成秀，使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應也，養生之道也。

秋三月，此謂容平。天氣以急，地氣以明，早臥早起，與雞共興，使志安寧，以緩秋刑。收斂神氣，使秋氣平；毋外其志，使肺氣精。此秋氣之應也。養收之道也。

冬三月，此謂氣閉藏。水冰地坼，毋擾於陽。早臥晚起，必待日光。使志若伏匿，若有私意，若已有德，去寒就溫，毋泄皮膚，便（使）氣極。此冬氣之應也。養藏之道也。

夫四時陰陽者，萬物之根氣也。所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以順其根。故與萬物沉浮於生長之門。

《聖記經》云：夫一日之道，朝飽暮飢；一月之道，不失盛衰；一歲之道，夏瘦冬肥；百歲之道，節谷食米。千歲之道，獨男無女。是謂長生久視。

《養生要集》云：青牛道士云：人不欲使樂，樂人不壽。但當莫強健為其氣力所不任，舉重引強掘地，若作倦而不息，以致筋骨疲竭耳。然過於勞苦，

遠勝過於逸樂也。能從朝至暮常有所為，使足不息乃快。但覺極當息，息復為，乃與導引無異也。夫流水不垢，戶樞不腐者，以其勞動之數故也。

又云：《中經》曰：人常欲數照鏡，謂之存形。形與神相存，此照鏡也。若務容色自愛玩，不如勿照也。

又云：大汗出，急敷粉。著汗濕衣，令人得瘡，大小便不利。

《養生志》云：□ 熱來勿以水臨面，若臨面不久成癩，或起即頭眩。

又云：足汗入水，令人作骨痺病，凶。

《千金方》云：人欲少勞，但莫大疲及強所不能堪耳。

又云：凡大汗，勿即脫衣。喜得偏風，半身不遂。

又云：人汗勿跋床懸腳，久成血痺，兩足重，腰疼。

又云：每至八月一日以後，即微火暖足，勿令下冷。（先生意常欲使氣在下，勿欲泄之於上。）

又云：冬日溫足凍□，春秋□ 足俱凍，此凡人常法。

又云：勿舉足向火。

又云：忍尿不便，膝冷成痺。出（忍）大便不出，成氣痔。

又云：久坐立尿，久立坐尿。

又云：人飢，須坐小便。若飽，立小便。慎之。無病，除虛損。

又云：小便勿怒，令兩足及膝冷。

又云：大便不用呼氣，乃強怒。令人腰疼目澀，宜任之。

《眼論》云：夫欲治眼，不問輕重，悉不得涉風霜、雨水、寒熱、虛損、大勞並及房室。飲食禁忌悉不得犯。

《千金方》云：凡少時不自將慎，年至四十即漸漸眼暗。若能依此將慎，可得白首。無他，所以人年四十以去，恆須□目，非有要事不肯輒開，此之一術，護慎之極也。

又云：生食五辛，接熱食飲，刺頭，出血過多。

極目視 夜讀細書 久處煙火 抄寫多年 博弈不休 日沒後讀書 飲酒不已
熱食面食 雕鏤細作 泣淚過度 房室無節 夜遠視星火 數向日月輪看 月中
讀書 極目瞻視山川草木

上一十七件(其輩反，分也)，並是喪明之由。養生之士，宜熟慎焉。

又云：有馳騁田獵。冒涉霜雪，迎風追獸，日夜不息者，亦是傷目之媒也。

又云：凡旦起勿開目洗，令目澀，失明、饒淚。

又云：凡熊、豬二脂不作燈火，煙氣入目光，不能遠視。

《養生要集》云：《中經》云：以冷水洗目，引熱氣，令人目早暝。

《養性志》云：日月勿正怒目久視之，令人早失其明。

《斬邵服石論》云：凡澆(洗)頭勿使頭垢汁入目中，令人目早暝。

《晉書》云：范寧字武子，患目痛，就張湛求方。答雲治以六物：損讀書一，減思慮二，專內視三，簡外觀四，旦晚起五，夜早眠六。凡六物，熬以神火，下以氣篩，蘊於胸中七日。然後納諸方寸修之，非但明目，乃亦延年。

《養生要集》云：《中經》曰：發，血之窮也。千過梳發，發不白。

《千金方》云：凡旦，欲得食訖，然後洗梳也。

《唐臨腳氣論》云：數須用梳攏頭，每梳發欲得一百餘，梳亦大去氣。

《延壽赤書》云：《大極經》曰：理發宜向壬地。當數易櫛，櫛處多而不使痛。亦可令侍者櫛之。取多佳也。於是血流不滯，發根當堅。(令侍者濯手，然令櫛。不然污天宮也。)

又云：《真誥》曰：櫛發欲得弘多。通血氣，散風濕也。數易櫛逾良。

又云：《丹景經》曰：以手更摩發反理櫛，但熱，令發不白也。

《太素經》楊上善注云：齒為骨餘，以楊枝若物資齒，則齒鮮好也。

《養生要集》云：《中經》曰：齒，骨之窮也。朝夕喙齒，齒不齲。

又云：食畢當嗽口數過，不爾令人病齒齲（丘禹反。《說文》云：齒蠹也。）

又云：水銀近牙齒，發齲腫，喜落齒。

《顏氏家訓》云：吾嘗患齒動搖欲落，飲熱食冷皆苦疼痛，見《抱朴子》云牢齒之法，旦朝建齒三百下為良。行之數日，即便平愈。至今恆將之。此輩小術，無損於事，亦可修之。

《千金方》云：食畢當嗽口數過，令人牙齒不敗，口香。

《延壽赤書》云：鄭都記曰：夜行當鳴天鼓，無至限數也。辟百鬼邪。凡鬼畏齒之聲，是故不得犯人。（今按：《大清經》云：天鼓謂齒也。）

《養生要集》云：《中經》曰：爪，筋之窮也。爪不數截筋不替。

《千金方》云：凡寅日剪手甲，午日剪足甲。（今按：《唐臨腳氣論》云：丑日手甲、寅日足甲割之。）

《養生要集》云：《中經》曰：人不欲數沐浴，數沐浴動血脈，引外氣。

又云：飽食即沐發者，作頭風病。

又云：青牛道士曰：汗出不露臥及澡浴，使人身振及寒熱，或作風疹。

又云：新沐頭未乾不可以臥，使人頭重身熱，及得頭風煩滿。

又云：《抱朴子》云：月宿東井日可沐浴。令人長生無病。

又云：正月十日人定時，二月八日黃昏時，三月六日日入時，四月七日日時，五月一日日中時，六月二十七日日食時，七月二十五日小食時，八月二十五日日出時，九月二十日雞三鳴時，十月十八日雞始鳴時，十一月十五日過夜時，十二月十三日夜半時，閏月視日入中時。可沐浴，得神明恩，除百病。

又云：道士齋戒，沐浴蘭菊花湯，令人老壽。

又云：常以春三月旦沐更生，夏三月旦沐周盈，秋三月旦沐日精，冬三月旦沐長生。常用陰日沐浴之。增壽三百年，謂不服但沐浴也。服之者，延壽無已。（今按：《大清經》云：更生者，菊之始生苗也。周盈者，菊之莖也；日精者，菊華也。長生者，菊根也。又《蝦蟆經》云：甲丙戊庚壬皆陽日也，乙丁己辛癸皆陰日也。）

又云：凡人常以正月二日、二月三日、三月六日、四月八日、五月一日、六月二十一日、七月七日、八月八日、九月二十日、十月八日、十一月二十日、十二月三十日取枸杞煮湯沐浴

又云：居家不欲數沐浴，必須密室，室不得大熱，亦不得大冷，大熱大冷皆生百病。冬沐不

又云：新沐訖，勿以當風，勿以濕結之，勿以濕頭臥，使人得頭風、眩悶、發頰、面齒痛、又云：熱泔洗頭，冷水灌，亦作頭風。飽飢沐發，亦作頭風。夜沐發，不食而臥，令心虛、《養生志》云：諸深山有陂，水久停者，喜有沙虱，不中沐浴。

《養生要集》云：凡遠行途中，逢河水勿洗面，生為魚鱗。（狀如烏卵之色斑也。）

用氣第四

《抱朴子》云：一人之身，一國之象也。胸腹之位，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。故知治身則能治國也。夫愛其民，所以安其國，□其氣，所以全其身。民散則國亡，氣竭則身死也。是以至人修未起之患，治未病之疾，醫之於無事之前不追之於既逝之後。民難養而易危也，氣難清而易獨也。故審威德所以保社稷，割嗜欲所以固血氣，然後真一存焉，三七守焉，百害卻焉，年壽延焉。

《養生要集》云：鹵公云：人在氣中，如魚在水，水濁則魚瘦，氣昏則人疾，濁者非獨，天氣昏濁，但思慮縈心，得失交喪，引兼蹇，亦名為濁也。

又云：彭祖云：人之愛氣雖不知方術，但養之得宜，常壽百四十歲。不得此者，皆傷之也。小復曉道，可得二百四十歲，復能加之，可至四百八十歲。

又云：《服氣經》云：道者氣也，寶氣則得道，得道則長存。神者精也，寶精則神明，神明則長生。精者，血脈之川流，守骨靈神也。精去則骨枯，骨枯則死矣。是以為道者務寶其精，從夜半至日中為生氣，從日中至夜半為死氣，常以生氣時正偃臥，瞑目握固，（握固者如嬰兒之方卷手，）閉氣不息，於心中數至二百，乃口吐氣，出之，日增息，如此，身神俱，五臟安，能閉氣。數至二百五十，華蓋美，（華蓋者，眉也。）耳目聰明，舉身無病，邪不干人也。

又云：行氣者，先除鼻中毛，所謂通神路，常人又利喘也。

又云：行氣、閉氣雖是治身之要，然當先達解其理空，又宜虛，不可飽滿。若氣有結滯，不得宣流，或致發瘡，譬如泉源，不可壅遏不通。若食生魚、生蟲、生菜、肥肉，及喜怒憂患不除而行氣，令人發上氣。凡欲修此，皆以漸。

又云：《元陽經》云：常以鼻納氣含而嗽，漏舌□ 膚齒咽之。一日一夜得千咽甚良。當少飲食，飲食多氣逆，百脈閉，閉則氣不行，氣不行則生病也。

又云：《老子》尹氏內解曰：唾者，湊為醴泉，聚為玉漿，流為華池，散為精液，降為甘露，故口為華池，中有醴泉，嗽而咽之，溉臟潤身，流利百脈，化養萬神，支節毛髮，宗之而生也。

又云：《養生內解》云：人能終日不唾，含棗而咽之，令人愛氣生津液，此大要也。

又云：劉君安曰：食生吐死，可以長存。謂鼻納氣為生，口吐氣為死。凡人不能服氣，從朝至暮，常習不息，修而舒之。

又：常令鼻納口吐，所謂吐故納新也。現世人有能以鼻吹笙、以鼻飲酒者，積習所能，則鼻能為口，之所為者今習以口吐鼻納，尤易鼻吹鼻飲也。但人不能習，習不能久耳。

又云：彭祖云：和神導氣之道，當得密室閑房，安床暖席，枕高二寸五分，正身偃臥眠，目閉氣息於胸膈，以鴻毛著鼻口上而鴻毛不動，經三百息，耳無所聞，目無所見，心無所思，寒暑不能害，蜂蠆不能毒，壽三百六十，此真人也。若不能元思慮，當以漸除之耳。不能猥閉之，稍稍學之，起於三息五息七息九息而一舒氣，尋復之，能十二息不舒，是小通也。百（二十）不息是大通也。

又云：當以夜半之後、生氣之時，閉氣以心中數，數令間不容間，恐有誤亂，可並以手下籌，能至千則去仙不遠矣。吐氣令入多出少，常以鼻取之，口吐之。

又云：若天霧、惡風、猛寒、大熱，勿取氣，但閉之而已。微吐尋復閉之。

又云：行氣欲除百病，隨病所有念之。頭痛念頭，足痛念足，使其愈和，氣往攻之。從時至時，便自消矣。此養生大要也。

《大清經》云：夫氣之為理，有內有外，有陰有陽。陽氣為生，陰氣為死。從夜半至日中，外為生氣；從日中至夜半，內為死氣。

凡服氣者，常應服生氣。死氣傷人，外氣生時，隨欲服便服，不必待當時也。取外氣法：

鼻引生氣入，口吐死氣出，慎不可逆。逆則傷人。口入鼻出，謂之逆也。從日中至夜半生氣在內，服法：閉口，目如常，喘息令息出至鼻端，即鼓兩頰，引出息，還入口，滿口而咽，以足為度，不須吐也。

又云：甘始服六戊法：常以朝暮，先甲子，旬起向辰地，舌□上下齒，取津液周旋，三至而一咽，五咽止。次向寅，亦如之。周於六戊，凡三十咽止。

又云：儉服六戊法：起甲子，日竟，旬恆向戊辰，咽氣甲戌，旬則恆向戊寅，咽六旬，效此。

又云：服五星精法：春夏秋冬及四季月，各向建各存其星氣，大如指，隨其色來入口，又各存臟中，色氣亦如此。上退場門，便含咽吞之，複更吸吞數畢止，日三，初三九，次三七，後三五也。春平旦，次日中日入；夏日出日入；秋日入人定雞鳴；冬夜半日出日中，一云日入。四季各依王時，起至間中三七至沖並舒手足，張口此之，時三五。

又云：取氣法，從鼻中引入中口吐出，慎不可逆，逆則傷人。口入鼻出之逆也。

服法：正身作臥，下枕，令與身平，握固，以四指杞大指握固也。要令床敷濃褥，平正直身，兩腳相去五寸，舒兩臂，令去身各五寸。安身體，定氣息，放身如委衣床上謂之大委氣法也。然後徐徐鼻中引氣，鼓兩頰，令起，徐徐微引氣入頰中，亦勿令頓滿也。滿則還出，出則咽難，恆令內虛，虛則複得

更引。若氣先調者，微七引入口一咽氣；先未調者，五引可咽，三引亦可咽，咽時小動舌，令氣轉，然後咽，咽時勿使鼻中氣泄也。氣泄則損人。

又云：取氣時僵臥，直兩手腳，握固，兩腳相去、兩手各去身五寸。閉目閉口，鼻中引氣，從夜半初服九九八十一咽，雞鳴八八六十四咽，平旦七七四十九咽，日出六六三十六咽，食時五五二十五咽，禺中四四十六咽。

又云：初服氣，氣兼未調，量能否，應一引一咽一吐，或二咽一吐，或三咽一吐。若氣小調，三引一咽一吐，或二咽一吐，或三咽一吐。氣漸漸調，五引一咽一吐，或二咽一吐，或三咽一吐，居平好也。又七引一咽一吐，或二咽一吐至三咽一吐，此氣極調善也。

又云：凡服氣及苻水斷谷，皆須山居靜處，安心定意，不可令人猝有犯觸而致驚忤者，皆多失心。初為之十日二十日，疲極消瘦，頭眩足弱，過此乃漸漸勝耳。若兼之以藥物，則不乃虛也。例不欲多言，笑舉動亡精費氣，最為大忌。

《千金方》云：調氣方：治萬病大患，百日即生眉髮也。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。調氣時，仰臥，床鋪濃軟，枕高下其身平，舒手展腳，兩手握大母指節，去身四五寸，兩腳相去四五寸。引氣從鼻入足即停止，有力更取久住。氣閉從口細細吐出，盡還從鼻細細引入。

又云：每旦初起，面向午展兩手，於膝上，心眼觀氣入頂下，達湧泉，旦旦如此，名曰送氣，常以鼻引氣，口吐氣。（微吐不得開口。）複欲得出氣少，入氣多。

導引第五

《養生要集》云：《寧先生導引經》云：所以導引，令人肢體骨節中諸惡氣皆去，正氣存處矣。

《太素經》楊上善云：導引謂熊頸鳥伸、五禽戲等，近愈痿萬病，遠取長生久視也。

《華佗別傳》云：佗嘗語吳普云：人欲得勞動，但不當自極耳。體常動搖，穀氣得消，血脈流通，疾則不生。卿見戶樞雖用易腐之木，朝暮開閉動搖，遂最晚朽。是以古之仙者赤松、彭祖之為導引，蓋取於此。

《養生要集》云：率導引常候天陽和溫、日月清靜時，可入室。甚寒、甚暑，不可以導引。

又云：《導引經》云：凡導引調氣養生，宜日別三時為之。謂卯、午、酉時，臨欲導引，宜先潔清。

又云：道人劉京云：人當朝服玉泉，使人丁壯，有顏色，去蟲而堅齒。玉泉者，口中唾也。朝未起早嗽漏之滿口乃吞之。輒輒喙齒二七過，如此者，二乃止，名曰練精。

又云：《養生內解》云：常以向晨摩指，少陽令熱，以熨目，滿二七止。

又云：常以黃昏指目四，名曰存神光滿。

又云：拘魂門、製魄戶，名曰握固。令人魂魄安。魂門魄戶者，兩手大母指本內近爪甲也。此固精、明目、留年、還白之法。若能終日握之，邪氣百毒不得入。（握固法：屈大母指著四小指內抱之。積習不止，眠中亦不復開。一說雲令人不厭魅。）

又云：常以向晨摩目畢喙齒三十六下，以舌熟□二七過，嗽漏口中津液，滿口咽之。三過止，亦可二七喙齒，一喙一咽，滿三止。

又云：旦起東向坐，以兩手相摩令熱，以手摩額上至頂上，滿二九止，名曰存泥丸。

又云：清旦初起，以兩手叉兩耳，極上下之，二七之，令人耳不聾。

又云：摩手令熱，以摩面。從上下，止邪氣，令面有光。

又云：令人摩手令熱，當摩身體，從上至下，名曰乾浴，令人勝風寒時氣熱頭痛疾皆除。

《服氣導引抄》云：臥起先以手巾若濃帛拭項中、四面及耳後，皆使員匝溫溫然也。順發摩頭，若理櫛之，無在也。（謂臥初起先宜向壬行此法，竟乃為□手及諸事。）

《千金方》云：自按摩法：日三遍，一月後百病並除，行及走馬，此是婆羅門法。一兩手相捉向戾如洗手法。一兩手淺相叉，翻覆向胸；一兩手相捉，共按髀（左右同。）一兩手相重按髀，徐徐戾身。一如挽五石弓力左右同。一作

拳向前築(左右同。)一如拓石法(左右同。)一以拳卻頓，此是開胸(左右同。)一太坐殿身，偏如排山。一兩手抱頭，宛轉髀上，此是抽脅。

一兩手地，縮身曲脊向上三舉。一以手反捶背上(左右同。)一大坐曳腳，三用當相手反製向後(左右同。)一兩手拒地回顧，此是虎視(左右同。)一立地反拗三舉。一兩手急相叉，以腳踢手中(左右同。)一起立以腳前後踏(左右同。)一太坐曳腳，用當相手拘所曳腳，著膝上，以手按之(左右同。)

凡一十八勢，但老人日別能依此法三遍者，如常補益延年續命，百病皆除，能食，眼明輕健，不復疲。

又云：每日恆以手雙向上招下傍下傍，招前招後，下又反手為之。

又云：人無問有事無事，恆須日別一度遣人踏背及四肢頸項。若令熟踏，即風氣時氣不得著人，此大要妙，不可具論之。

《唐臨腳氣論》云：每旦展腳坐。手攀腳七度，令手著指漸至腳心，極踏手用力攀腳，每日如此，腳氣亦不能傷人。

《蘇敬腳氣論》云：夏時腠理開，不宜臥眠。眠覺令人按，勿使邪氣，稽留，數勞動開節常令通暢，此並養生之要，提拒風邪之法也。

行止第六

《千金方》云：凡人有四正：行正、坐正、立正、言正。飢須止，飽須行。

又云：凡行立坐，勿背日月。

又云：寒踟趺坐，暖舒腳眠，峻坐以兩足作八字，去冷，治五痔病。

又云：或行及乘馬不用回顧，回顧則神去人。

《養生志》云：旦起勿交臂膝上坐，凶。

臥起第七

《養生要集》云：內解曰：臥當正偃正四肢，自安無側無伏無劬無傾，常思五臟內外昭明。欲臥，無以人定時加亥，是時天地人萬物皆臥為一死與鬼路

通，人皆死吾獨生矣。欲臥，常以夜半時加子，是時天地人萬物皆臥，為一
生生氣出還，不與人同臥息，常隨四時八節。

春夏早起，與雞俱興；秋冬晏起，必得日光。無逆之，逆之則傷。

《千金方》云：春欲興臥早起，夏及秋欲偃息侵夜乃臥早起，冬欲早臥而晏
起，皆益人。雖云早起，莫在雞鳴前。雖言晏起，莫在日出後。

又云：人臥，春夏向東，秋冬向西，此為常法。

又云：暮臥常習閉口，口開即失氣，又邪惡從入。

又云：屈膝側臥，益人氣力，勝正偃臥。

又云：睡不厭□，覺不厭舒。（凡人舒睡則有鬼物魘邪得便，故逐覺時乃可
舒耳。）

又云：丈丈夫頭勿北首臥，臥勿當梁脊下臥訖勿留燈燭，令魂魄及六神不
安，多愁怨。

又云：行作鵝王步，眠作師子眠。（右脅著地屈膝。）

又云：凡眠，先臥心，得臥身。

又云：人臥一夜，作五覆恆遂更轉。

又云：人臥訖，勿張口，久成消渴，及失血色。

又云：不得盡眠，令人失氣。

又云：夜臥勿覆其頭，得長壽。

又云：夜臥當耳，勿有孔吹耳聾。

《枕中方》云：勿以冬甲子夜眠臥。

《千金方》云：凡人厭，勿燃明喚之定厭死不疑暗喚之吉，亦不得近而急喚。

又云：人眠，勿以腳懸踢高處，久成腎水及損房，足冷。

又云：夏不用屋上露面臥，令面皮膚喜成癬。（一云面風。）

又云：人頭邊勿安火爐，日別承火氣，頭重目精赤及鼻乾。

言語第八

《養生要集》云：《中經》曰：人語笑欲令少，不欲令聲高，聲高由於論義理，辨是非相嘲調說穢慢，每至此會，當虛心下氣與人不競。若過語過笑，損肺傷腎，精神不定。

《千金方》云：冬日正可語，不可言。（自言曰言，答人曰語。有人來問，不可答，不可發也。）

又云：冬日觸冷行，勿大語言開口。

又云：語作含鐘聲。

又云：行不得語，欲語須作立乃語。（行語令人失氣。）

又云：縱讀誦言語，常想聲在氣海中。（臍下也。）

又云：旦起欲得專言善事，不欲先計錢財。

又云：旦下床勿叱吐呼，勿惡言。

又云：旦勿嗟嘆。

又云：凡清旦恆言善事，聞惡事即向所來方三唾之，吉。

又云：日初入後勿言語讀誦，必有讀誦，寧待平旦。

又云：寢不得語。（言五臟如鐘磬，不懸不可出聲。）

又云：夜夢不可說之，旦以水向東方 之，咒曰：惡夢著！草木好夢成寶玉，即無咎。

又云：夢之善惡，勿說之。

《養生志》云：旦起勿言奈何，亦勿歌嘯，名曰請福吉。

又云：眠訖，勿大語，損氣少氣力。

又云：眠時不得歌詠，歌詠不詳事起。

《枕中方》云：夫學道者，每事欲密，勿泄一言，一言輒減一算，一算三日也。

服用第九

《太素經》云：岐伯曰：衣服旦欲適寒溫，寒無淒淒，暑無出汗。

《養生要集》云：青牛道士曰：春天天氣雖陽暖，勿薄衣也。常令身輒輒微汗乃快耳。

《千金方》云：衣服器械，勿用珠玉金寶增長過失。

又云：春天不可薄衣，令人得傷寒霍亂，不消食，頭痛。

又云：春冰未泮，衣欲下濃上薄，養陽收陰，繼世長生。

又云：濕衣及汗衣皆不可久著，令人發瘡及風瘙。大汗能易衣佳，不易者，急粉身，不爾令人小便不利。

又云：旦起衣有光者，當戶三振之，咒云：殃去，殃去，吉。

《養生志》云：旦起著衣，反者更正，著，吉。

又云：旦起衣帶抱人，或結三振云：殃去，殃去吉。

又云：高枕遠唾損壽。

《本草食禁雜法》云：勿向北冠帶，大凶。

居處第十

《養生要集》云：河圖帝視萌日，違天地者，凶。順天時者吉。春夏樂山高處，秋冬居卑深藏，吉。利多福老壽。無窮。

《千金方》云：凡居處不得綺美華麗，令人貪婪（力男反，貪也，）無厭損志，但令雅素淨潔，免風雨暑濕為佳。

又云：凡人居止之室必須周密，勿令有細，致有風氣得入，久而不覺，使人中風。

又云：覺室有風，勿強忍久坐，必須起行避之。

又云：凡牆北勿安床，勿面向坐久思，不祥，起。

又云：上床先脫左足。

又云：凡在家及行猝逢大飄風、豪雨、大霧者，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，待過後乃出，不爾損人，或當時雖未有，若於後不佳。

又云：家中有經像者，欲行來先拜之，然後拜尊長。

又云：凡遇(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。

《延壽赤書》云：南岳夫人云：臥床務高，高則地氣不及，鬼吹不干。鬼氣侵人，常依地面向上。(床高三尺六寸，而鬼氣不能及也。)

雜禁第十一

《養生要集》云：《神仙圖》云：禁無施精，命夭；禁無大食，百脈閉；禁無大息精漏泄；禁無久立神絀極；禁無大溫，消髓骨；禁無大飲，膀胱急；禁無久臥，精氣厭；禁無大寒，傷肌肉；禁無久視，令目；禁無久語，舌枯竭；禁無久坐，令氣逆；禁無熱食，傷五氣；禁無咳唾，失肥汁；禁無恚怒，神不樂；禁無多眠，神放逸；禁無寒食，生病結；禁無出涕，令澀潰；禁無大喜，神越出；禁無遠視，勞神氣；禁無久聽，聰明閉；禁無食生，害腸胃；禁無嗷呼，驚魂魄；禁無遠行，勞筋骨；禁無久念，志恍惚；禁無酒醉，傷生氣；禁無哭泣，神悲感；禁無五味，傷腸胃；禁無久騎，傷經絡。二十八禁，天道之忌，不避此忌，行道無益。

又云：《中經》云：射獵魚捕敷喜而大喚者，絕臟氣，或有即惡者，複令當時未覺，一年二年後發病，良醫所不治。

《抱朴子》云：才所不逮，而困思之，傷也。力所不勝，而強舉之，傷也。深憂重患，傷也。悲哀憔悴，傷也。喜樂過差，傷也。吸吸所欲，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。沉醉嘔吐，傷也。

飽食即臥，傷也。跳走喘乏，傷也。喚呼哭泣，傷也。陰陽不交，傷也。積陽至盡早已，盡早已非道也。是以養生之方，唾不延遠，行不疾步，耳不極聽，目不久視，坐不至疲，臥不及疲，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，飲不可過多。凡食過則結積聚，飲過則成痰癖也。不欲甚勞，不欲甚逸，不欲流汗，不欲多唾，不欲奔車走馬，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，不欲規造異巧。冬不欲極溫，夏不欲窮涼，不欲露臥星下，不欲眠中見扇，大寒大熱、大風、大霧，皆不欲冒之。

又云：或云：敢問欲修長生之道，何所禁忌。抱朴子曰：禁忌之至急者，不傷不損而已。

按：《易內戒》及《赤松子經》及《河圖紀命符》皆云：天地有司過之神，隨人所犯輕重以奪其算。諸應奪算有數百事，不可具論。若乃憎善好殺，口是心非，背向異辭，及(反)戾真正，虐害其下，欺內其上，叛其所事，受恩不感，弄法受賂，縱曲枉直，廢公為私，刑加無辜，破人之家，收人之寶，害人身，取人之位，侵克賢者，誅降戮服，謗訥仙聖，傷殘道士，彈射飛鳥，剖胎破卵，春夏獠獵臘，罵詈神靈，教人為惡，蔽人之善，滅人自益，危人自安，佻(音條)人之功，壞人佳事，奪人所愛，離人崩肉，辱人求勝，取人長錢，決水放火，以行害人，迫脅弱，以惡易好，強取強求，虜掠致富，不公不平，淫傾邪，凌劣暴寡，拾遺取侈，欺殆誑詐，好說人私。持人長短，招天援地，祝祖求直，假借不還，換貸不償，求欲無已，憎距忠信，不順上命，不敬所師，笑人作佳，敗人果稼，損人器物，以窮人用，以不清潔飲食他人，輕稱小斗狹短度，以偽雜真，採取奸利，誘人取物，越井跨灶，晦歌朔哭。此一句輒是一罪，隨事輕重司命奪其算紀，算紀盡則人死，若算紀未盡而不自死，殃及子孫也。

《千金方》云：養生之道，莫久行、久立、久臥、久坐、久聽、久視，莫再食、莫強食、莫強醉、莫舉重、莫憂思、莫大怒、莫悲愁、莫大歡、莫跳踉(躍也)、莫多言、莫多笑、莫汲汲於所欲、莫情(憤歎)情懷忿恨，皆損壽命。若能不犯，則長生也。

又云：一日之忌，夜莫飽食；一月之忌，暮莫使醉；一歲之忌，暮勿遠行。終身之忌，莫燃燭行房。

又云：凡人心有所愛，不用深受；心有所憎，不用深憎；並皆損性傷神，亦不可深，亦不可深毀，常須運心於物，平等如覺，偏頗尋即改正之。

又云：凡冬月忽有大熱之時，夏忽有大涼之時，皆勿愛之。有患天行時氣者，皆由犯此。

又云：冬月天地閉，血氣臟，人不可勞作出汗，發泄陽氣損人。

又云：凡忽見龍蛇，勿興心驚怪之，亦勿注意瞻視；勿見光怪變異事即強抑，勿怪之。諺云：視怪不怪，怪自壞也。

又云：凡見姝妙美女，慎勿熟視而愛之。此當是魑魅之物，令人深愛也。無間空山曠野，稠人廣眾，皆亦如之。

又云：且勿嗔忌(恚)，勿對灶罵詈，且勿令發覆面，皆不祥。勿殺龜蛇，勿陰霧遠行，勿北向唾魁罡神凶，勿臘日哥舞凶，勿塞故井及水瀆，令人聾盲。

《本草食禁雜法》云：勿殺龜，令人短壽。

《養性志》云：諸空腹不用見臭尸，尸氣入脾，舌上白黃，起口常臭。

又云：諸欲見死尸臭物，皆須飲酒。酒能避毒瓦斯。

《枕中方》云：勿與人爭曲直，當減人算壽也。

又云：亥子不可唾，亡精失氣，減損年命。

又云：凡甲寅庚辛日，是尸鬼竟亂、精神躁穢之日也。不得與夫妻同席言語會面，必須清淨沐浴，不寢以警備之也。

又云：三月一日不與婦人同處，大凶

又云：八節日勿雜處。又云：勿以朔晦日怒。

又云：勿以正月四日北向殺生。

又云：四月八日勿殺伐草木。

又云：勿以五月五日見血。

又云：勿六月六日起立。

又云：勿以七月七日念惡事。

又云：勿八月四日市諸附足之物。

又云：勿九月起床席。

又云：勿以十月五日罰貴人。

又云：勿以十二月，晦日三日內不齋，燒香念道也。

《朱思簡食經》云：刀刃不得向身，大忌，令損人年壽。

《養生志》云：男夫勿跋井中，古今大忌。又云：來橫口舌。又云：諸得重鞭杖瘡及發背者，產婦皆不用見之。

《延壽赤書》云：八節日當齋心謨（謹）言，必從善事，慎不可以其日震怒及行威刑，皆天人之大忌。

《養身經》云：人有一不當、二不可、三愚、四惑、五逆、六不祥、七痴、八狂，不可犯之。

一不當：吉日與婦同床，一不當。（今按：《周禮》云：一月之吉。注曰：吉，謂朔日也。）

二不可：飽食精思，一不可；上日數下，二不可。（今按：《尚書》云：正月上日受終於文祖。孔安國云：上日朔日也。《正義》云：上日言一歲日之上也。）

三愚：不早立功，一愚；貪他人功，二愚；受人功，反用作功，三愚。

四惑：不早學道，一惑；見一道書，不能破壞，二惑；悅人妻而賤己妻，三惑；嗜酒數醉，四惑。

五逆：小便向西，一逆；向北，二逆；向日，三逆；向月，四逆；大便仰頭視天日月星辰，五逆。

六不祥：夜起裸行無衣，一不祥；旦起 恚，二不祥；向灶罵詈，三不祥；舉足納火，四不祥；夫婦晝合，五不祥；盜恚師父，六不祥。

七痴：齋日食熏，一痴；借物元功，二痴；數貸人功，三痴；吉日迷醉，四痴；與人諍言，以身自詛，五痴；兩舌自譽，六痴；詐欺父師，七痴。

八狂：私傳經誡，一狂；得死(罪)怨天，二狂；立功已恨，三狂；吉日不齋，四狂；怨父師，五狂；讀經慢法，六狂；同學仲義相奸，七狂；欺詐自稱師法，八狂。

《玉房秘訣》云：沖和子曰：夫一陰一陽謂之道，媾精化生之為用，其理遠乎？故帝軒之間素女，彭鏗之酬殷王，良有旨哉！

黃帝問素女曰：吾氣衰而不和，心內不樂，身常恐危，將如之何？素女曰：凡人之所以衰微者，皆傷於陰陽交接之道爾。夫女之勝男，猶水之滅火，知行之如釜鼎，能和五味以成羹，能知陰陽之道者成五樂，不知之者，身命將夭，何得歡樂，可不慎哉。

素女云：有採女者，妙得道術。王使採女問彭祖延年益壽之法。彭祖曰：愛精養神，服食眾藥，可得長生。然不知交接之道，雖服藥無益也。男女相成，猶天地相生也。天地得交會之道，故無終竟之限。人失交接之道，故有夭折之漸。能避漸傷之事，而得陰陽之術，則不死之道也。採女再拜曰：願聞要教。彭祖曰：道甚易知，人不能信而行之耳。今君王御萬機，治天下，必不能備為眾道也。幸多後宮，宜知交接之法。法之要者，在於多御少女而莫數瀉精，使人身輕，百病消除也。

漢附馬都尉巫子都年百三十八，字孝武巡將見子都於渭水之上，頭上有異氣，高丈餘許。帝怪而問之。東方朔相之對曰：此君有氣通理天中，施行陰陽之術。上屏左右問子都。

子都曰：陰陽之事，公中之秘。臣子所不宜言。又能行之者少，是以不敢告。臣受之陵陽子，明年六十五矣。行此術來七十二年，諸求生者，當求所生。貪女之容色，極力強施，百脈皆傷，百病並發也。

《玉房指要》云：彭祖曰：黃帝御千二百女而登仙，俗人以一女而伐命。知與不知，豈不遠耶？知其道者，御女苦不多耳。不必皆須有容色妍麗也，但欲得年少未生乳而多肌肉者耳。但能得七八人，便大有益也。

素女曰：御敵家，當視敵如瓦石，自視如金玉。若其精動，當疾去其鄉。御女當如朽索御奔馬，如臨深坑，下有刃，恐墮其中。若能愛精，命亦不窮也。

黃帝問素女曰：今欲長不交接，為之奈何？素女曰：不可。天地有開合，陰陽有施化。人法陰陽，隨四時，今欲不交接，神氣不宣布，陰陽閉隔，何以自

補？練氣數行，去故納新，以自助也。玉莖不動，則辟死其舍。所以常行以當導引也。能動而不施者，所謂還精，還精補益，生道乃者。

《素女經》云：黃帝曰：夫陰陽交接節度，為之奈何？素女曰：交接之道，故有形狀。男致不衰，女除百病。心意娛樂，氣力強。然不知行者，漸以衰損。欲知其道，在於定氣、安心、和志。三氣皆至，神明統歸。不寒不熱，不飢不飽。亭身定體，性必舒遲。淺納徐動，出入欲稀。女快意，男盛不衰，以此為節。

《玄女經》云：黃帝問玄女曰：吾受素女陰陽之術，自有法矣。願複命之，以惠其道。

玄女曰：天地之間，動須陰陽。陽得陰而化，陰得陽而通。一陰一陽，相須而行。故男感堅強，女動辟張。二氣交精，流液相通。男有八節，女有九宮。用之失度，男發癰疽，女害月經，百病生長，壽命銷亡。能知其道，樂而且強，壽即增延，色如華英。《抱朴子》云：凡服藥千稱，三牲之養，而不知房中之術，亦無所益也。是以古人恐人之輕恣情性，故美為之說，亦不可盡信也。玄素喻於水火，水火殺人又生人，於在能用與不能耳。大都得其要法，御女多多益善。若不曉其道用一兩者，適足以速死耳。

又云：人復不可都陰陽不交，則生癰瘡之疾。故幽閑怨曠，多病而不壽。任情恣意，複伐年命。唯有得節宣之和，可以不損。洞玄子曰：夫天生萬物，唯人最貴。人之所上，莫過房欲。法天象地，規陰矩，悟其理者，則養性延齡；慢其真者，則傷神夭壽。至如玄女之法，傳之萬古都具，陳其梗概，仍未盡其機微，余每覽其條，思補其缺，綜習舊儀，纂此新經，雖不窮其純粹，抑得其糟粕。其坐臥舒卷之形，偃伏開張之勢，側背前卻之法，出入深淺之規，並會二儀之理，俱合五行之數。其導者則得保壽命，其達者則陷於危亡。既有利於凡人，豈無傳於萬葉。

《千金方》云：男不可無女，女不可無男。若孤獨而思交接，損人壽，生百病。又鬼魅因之，共交精，損一當百。

又云：人年三十（四十，或本）以下，多有放恣，四十以上，即複覺氣力一時衰退。衰退既至，眾病鋒起，反久而不治，遂而不救。故年至四十，須識房中之術者，其道極近而人莫、知術。其法一夜御十女，不泄而已。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，然此方之術也。

《玉房秘訣》云：沖和子曰：養陽之家，不可令女竊窺此術，非但陽無益，乃至損病。所謂利器假人，則攘袂莫擬也。

又云：彭祖曰：夫男子欲得大益者，得不知道之女為善。又當御童女，顏色亦當如童女。女但苦不少年耳。若得十四五以上、十八九以下，還甚益佳也。然高不可過三十，雖未三十而已產者，為之不能益也。吾先師相傳此道者，得三千歲。兼藥者可得仙。

又云：欲行陰陽取氣養生之道，不可以一女為之得。得三若九、若十一，多多益善。採取其精液，上鴻泉，還精、肥膚、悅澤、身輕、目明，氣力強盛，能服眾敵，老人如二十時。若年少，勢力百倍。

又云：御女欲一動輒易女。易女可長生若故。還御一女者，女陰氣轉微，為益亦少也。

又云：青牛道士曰：數數易女則益多，一夕易十人以上尤佳。常御一女，女精氣轉弱，不能大益人，亦使女瘦也。

《玉房指要》云：彭祖曰：交接之道無複他奇。但當縱容安徐，以和為貴。玩其丹田，求其口實，深按小搖，以致其氣。女子感陽亦有微候，其耳熱如飲淳酒，其乳暖起，握之滿手，頸項數動，兩腳振擾，淫衍窈窕乍男身，如此之時，小縮而淺之，則陽得氣於陰，有損。

又，五臟之液，要在於舌，赤松子所謂玉漿可以絕谷，當交接時多含舌液及唾，使人胃中豁然如服湯藥，消渴立愈，逆氣便下，皮膚悅澤，姿如處女。道不遠求，但俗人不能識耳。採女曰：不逆人情，而可益壽，不亦樂哉。

養陰第三

《玉房秘訣》云：沖陽子曰：非徒陽可養也，陰亦宜然。西王母是養陰得道之者也。一與男交而男立損病。女顏色光澤，不著脂粉，常食乳酪而彈五弦。所以和心系意，使使無他欲。

又云：王母無夫，好與童男交，是以不可為世教。何必王母然哉。

又云：與男交，當安心定意，有如男子之未成。須氣至乃小收，情志與之相應，皆勿振搖踴躍，使陰精先竭也。陰精先竭，其處空虛，以受風寒之疾。或

聞男子與他人交接，嫉妒煩悶，陰氣鼓動，坐起 恚，精液獨出，憔悴暴老，皆此也，將宜抑慎之。

又云：若知養陰之道，使二氣和合，則化為男子。若不為子，轉成津液，流入百脈，以陽養陰，百病消除，顏色悅澤，肌好，延年不老，常如少童。審得其道，常與男子交，可以絕谷，九日而不知飢也。有病與鬼交者，尚可不食而消瘦，況與人交乎？

和志第四

《洞玄子》云：夫天左轉而地右回，春夏謝而秋冬襲，男唱而女和，上為而下從，此物事之常理也。若男搖而女(不)應，女動而男不從，非直損於男子，亦乃害於女人，此由陰陽行很，上下了戾矣。以此合會，彼此不利，故必須男左轉而女右回，男下冲女上接，以此合會，乃謂天平地成矣。凡深淺遲速、捌捩東西，理非一途，蓋有萬緒。若缓冲似鯽魚之弄鉤，若急蹙如群鳥之遇風，進退牽引，上下隨迎，左右往還，出入疏蜜，此乃相持成務，臨事製宜，不可膠柱宮商，以取當時之用。

又云：凡初交會之時，男坐女左，女坐男右，乃男箕坐，抱女於懷中，於是勒纖腰，撫玉體，申 婉，敘綢繆。同心同意，乍抱乍勒，二形相搏，兩口相 。男含女下唇，女含男上唇，一時相□ 茹其津液，或緩嚙其舌，或微 其唇，或邀遣抱頭，或逼命拈耳，撫上拍下， 東□ 西，千嬌既申，百慮竟解。乃令女左手抱男玉莖，男以右手撫女玉門，於是男感陽氣則玉莖振動。其狀也：哨然上聳，若孤峰之臨迴漢。女感陽氣，則丹穴津流，其狀也：涓然下逝，若幽泉之吐深谷。此乃陰陽感激使然，非人力之所致也。熱至於此，乃可交接。或男不感振，女無淫津，皆緣病發於內，疾形於外矣。

《玉房秘訣》云：黃帝曰：夫陰陽之道，交接奈何？素女曰：交接之道，固有形狀。男以致氣，女以除病。心意娛樂，氣力益壯，不知道者，則侵以衰。欲知其道，在安心和志，精神宛歸，不寒不暑，不飽不飢，定身正意，性必舒遲。滑納徐動，出入欲稀，以是為節。慎無敢違。女即歡喜，男則不衰。

又云：黃帝曰：今欲強交接，玉莖不起，面慚意著，汗如珠子，心情貪欲，強助以手，何以強之，願聞其道。素女曰：帝之所問，眾人所有。凡欲接女，固有經紀，必先和氣，玉莖乃起，順其五常，存感九部。女有五色，審所□ 扣，採其溢精，取液丁口，精氣還化，填滿髓腦，避七損之禁，行八益之道，

無逆五常，身乃可保。正氣內充，何疾不去。腑臟安寧，光澤潤理，每接即起。氣力百倍，敵人賓服，何慚之有。

《玉房指要》云：道人劉京言：凡御女之道，務欲先徐徐嬉戲，使神和意感，良久乃可交接。弱而納之，堅強急退，退進之間，欲令疏遲，亦勿高自投擲，顛倒五臟，傷絕路脈，致生百病也。但接而勿施，能一日一夕數十交而不失精者，諸病甚愈，年壽日益。《玄女經》云：黃帝曰：交接之時，女或不悅，其質不動，其液不出，玉莖不強，小而不勢，何以爾也。

玄女曰：陰陽者，相感而應耳。故陽不得陰則不喜，陰不得陽則不起。男欲接而女不樂，女欲接而男不欲。二心不和，精氣不感，加以猝上暴下，愛樂未施，男欲求女，女欲求男，情意合約，俱有悅心，故女質振感男莖盛，男熱營扣俞鼠，精液流溢，玉莖施縱，乍緩乍急，王戶開翕，或實作而不勞，強敵自佚，吸精引氣，灌溉朱室，今陳九事，其法備悉。伸縮俯仰，前劫屈折，帝審行之，慎莫違失。

臨御第五

《洞玄子》云：凡初交接之時，先坐而後臥，女左男右。臥定後，令女正面仰臥，展足舒臂，男伏其上，跪於股內，即以玉莖堅拖於玉門之口，森森然若偃松之當邃谷洞前。更拖磳勒，鳴口嚙舌，或上觀（歡）玉面，下視金溝，撫拍肚乳之間，摩挲瓊台之側，於是男情既或，女意當迷，即以陽鋒縱橫攻擊，或下沖玉理，或上築金溝，擊刺於辟雍之旁，憩息於瓊台之右（以上外游，未內交也。）女當淫津，湛於丹穴，即以陽鋒投入子宮，快泄其精，津液同流，上灌於神田，下溉於幽谷，使往來擊，進退揩磨，女必求死求生，乞性乞命。即以帛子乾拭之，後乃以玉莖深投丹穴，至於陽台。然若巨石之壅深溪，乃行九淺一深之法，於是縱柱橫桃，旁牽側拔，乍緩乍急，或深或淺，經二十一息，候氣出入，女得快意也。男即疾縱急刺，磳勒高抬，候女動搖，取其緩急，即以陽鋒攻其谷實，捉入於子宮，左右研磨，自不煩細細抽拔。女當津液流溢，男即須退，不可死還，必須生返。如死出，大損於男，持宜慎之。

《素女經》云：黃帝曰：陰陽貴有法乎？素女曰：臨御女時，先令婦人放手安身，屈兩腳，男人其間，銜其口，吮其舌，拊搏其玉莖，擊其門戶東西兩旁，如是食頃徐徐納入，玉莖肥大者納寸半，弱小者入一寸，勿搖動之，徐出更入，除百病，勿令四旁泄出。玉莖入玉門自然生熱，且急婦人身當自動搖，上與男相得，然後深之。男女百病消滅。淺刺琴弦入三寸半當閉口。刺之一

二三四五六七八九回，深之至昆石旁往來，口當婦人口而吸氣，行九九之道訖，乃如此。

五常第六

《玉房秘訣》云：黃帝曰：何謂五常？素女曰：玉莖實有五常之道。深居隱處，執節自守，內懷至德，施行無行無已。夫玉莖意欲施與者，仁也；中有空者，義也。端有節者，禮也；意欲即起，不欲即止者，信也。臨事低仰者，智也。是故真人因五常而節之，仁雖欲施予，精若不固，義守其空者，明當禁。使無得，多實既禁之道矣。又當施與，故禮為之節矣。執誠持之，信既著矣。即當知交接之道。故能從五常，身乃壽也。

五征第七

《玉房秘訣》云：黃帝曰：何以知女之快也。素女曰：有五征五欲，又有十動，以觀其變，而知其故。

夫五征之候，一曰面赤，則徐徐合之；二曰乳堅鼻汗，則徐徐納之；三曰噙乾咽唾，則徐徐搖之；四曰陰滑，則徐徐深之；五曰尻傳液，徐徐引之。

五欲第八

素女曰：五欲者，以知其應。一曰意欲得之，則屏息屏氣；二曰陰欲得之，則鼻口兩張；三曰精欲煩者，振掉而抱男；四曰心欲滿者，則汗流濕衣裳；五曰其快欲之，甚者身直目眠。

十動第九

素女曰：十動之效：一曰兩手抱人者，欲體相薄陰相當也；二曰伸雲其兩髀者，切磨其上方也；三曰張腹者，欲其淺也；四曰尻動者，快善也；五曰舉兩腳拘人者，欲其深也；六曰交其兩股者，內癢淫淫也；七曰側搖者，欲深切左右也；八曰舉身迫人，淫樂甚也。九曰身布縱者，肢體快也；十曰陰液滑者，精已泄也。見其效，以知女之快也。

四至第十

《玄女經》云：黃帝曰：意貪交接而莖不起，可以強用不？玄女曰：不可矣。夫欲交接之道，男窪四至，乃可致女九氣。黃帝曰：何謂四至？玄女曰：玉莖不怒，和氣不至；怒而不大，肌氣不至；大而不堅，骨氣不至；堅而不熱，

神氣不至。故怒者精之明，大者精之關，堅者精之戶，熱者精之門。四氣至而節之以道，開機不妄開，精不泄矣。

九氣第十一

《玄女經》云：黃帝曰：善矣！女之九氣，何以知之？玄女曰：伺其九氣以知之。女人大息而咽唾者，肺氣來至；鳴而吮人者，心氣來至；抱而持人者，脾氣來至；陰門滑澤者，腎氣來至；殷勤咋人者，骨氣來至；足拘人者，筋氣來至。撫弄玉莖者，血氣來至；持弄男乳者，肉氣來至。久與交接，弄其實以感其意，九氣皆至。有不至者，則容傷。故不至可行其數以治。（今檢：諸本無一氣。）

九法第十二

《玄(素)女經》云：黃帝曰：所說九法，未聞其法，願為陳之，以開其意，藏之石室，行其法式。

玄女曰：九法，第一曰龍翻。令女正偃臥向上，男伏其上，股隱於床，女舉其陰以受玉莖，刺其谷實，又攻其上，疏緩動搖，八淺二深，死往生返，熱壯且強，女則煩悅，其樂如倡，致自閉固，百病消亡。

第二曰虎步。令女俯俯，尻仰首伏，男跪其後，抱其腹，乃納玉莖，刺其中極，務令深密。進退相薄，行五八之數。其度自得，女陰閉張，精液外溢，畢而休息，百病不發，男益盛。

第三曰猿搏。令女偃臥，男擔其股，膝還過胸，尻背俱舉，乃納玉莖，刺其鼻鼠，女煩動搖，精液如雨，男深按之，極壯且怒，女快乃止，百病自愈。

第四曰蟬附。令女伏臥，直伸其軀，男伏其後，深納玉莖，小舉其尻，以扣其赤珠，行六九之數，女煩精流，陰裡動急，外為開舒，女快乃止，七傷自除。

第五曰龜騰。令女正臥，屈其兩漆，男乃推之，其足至乳，深納玉莖，刺嬰女，深淺以度，令中其實，女則感悅，軀自搖舉，精液流溢，乃深極納，女快乃止。行之勿失精，力百倍。

第六曰鳳翔。令女正臥，自舉其腳，男跪其股間，兩手授席，深納玉莖，刺其昆石，堅熱內牽。令女動作，行三八之數，尻急相搏，女陰開舒，自吐精液，女快乃止，百病消。

第七曰兔吮毫。男正反臥，直伸腳，女跨其上，膝在外邊，女背頭向足，據席俯頭，乃納玉莖，刺其琴弦，女快，精液流出如泉，欣喜和樂，動其神形，女快乃止，百病不生。

第八曰魚接鱗。男正偃臥，女跨其上，兩股向前，安徐納之，微入便止，才授勿深，如兒含乳，使女獨搖，務令遲久，女快男退，治諸結聚。

第九曰鶴交頸。男正箕坐，女跨其股，手抱男頸，納玉莖，刺麥齒，務中其實。男抱女尻，助其搖舉，女自感快，精液流溢，女快乃止，七傷自愈。

三十法第十三

《洞玄子》云：考核交接之勢，更不出於三十法。其間有屈伸俯仰，出入淺深，大大是同，小小有異，可謂哲囊都盡，採摭無遺，余遂像其勢而錄其名，假其形而建其號，知音君子，窮其志之妙矣。

1. 敘網繆。
2. 申繾綣(不離散也)。
3. 曝鰓魚。
4. 騏麟角。
(以上四勢之外，遊戲勢皆是一等也。)
5. 蠶纏綿。(女仰臥，兩手向上抱男頓，以兩腳交於男背上，男以兩手抱女項，跪女股間，即納玉莖。)
6. 龍宛轉。(女仰臥，屈兩腳，男跪女股內，以左手推女兩腳向前，令過於乳，右手把玉莖納玉門中。)
7. 魚比目。(男女俱臥，女以一腳置男上，面相向，口嚙舌，男展兩腳，以手擔女上腳，進玉莖。)
8. 燕同心。(令女仰臥，展其足，男騎女，伏肚上，以兩手抱女頸。女兩手抱男腰，以玉莖納於丹穴中。)
9. 翡翠交。(令女仰臥拳足，男胡跪，開著腳，坐女股中，以兩手抱女腰，進玉莖於琴弦中。)
10. 鴛鴦合。(令女側臥，舉兩腳安男股上，男於女背後騎女下腳之上，豎一膝置女上股，納玉莖。)
11. 翻空蝶。(男仰臥，展兩足，女坐男上正面，兩腳據床，乃以手助為力，進陽鋒於玉門之中。)
12. 背飛鳧。(男仰臥，展兩足，女背面坐於男上，女足據床，低頭抱男玉莖，納於丹穴中。)

13. 偃蓋松。(令女交腳向上, 男以兩手抱女腰, 女兩手抱男項, 納玉莖於玉門中。)
14. 臨壇竹。(男女俱相向立, 鳴口相抱於丹穴, 以陽鋒深投於丹穴, 沒至陽台中。)
15. 鸞雙舞。(男女一仰一覆, 仰者舉腳, 覆者騎上, 兩陰相向, 男箕坐, 看玉物攻擊上下。)
16. 鳳將雛。(婦人肥大, 用一小男共交接, 大俊也。)
17. 海鷗翔。(男臨床邊, 擎女腳以令舉, 男以玉莖入於子宮之中。)
18. 野馬躍。(令女仰臥, 男擎女兩腳, 登左右肩上, 深納玉莖於玉門之中。)
19. 驥騁足。(令女仰臥, 男蹲, 左手捧女項, 右手擎女腳, 即以玉莖納入於子宮中。)
20. 馬搖蹄。(令女仰臥, 男擎女一腳置於肩上, 一腳自攀之, 深納玉莖, 入於丹穴中, 大興哉。)
21. 白虎騰。(令人伏面跪膝, 男跪女後, 兩手抱女腰, 納玉莖於子宮中。)
22. 玄蟬附。(令女伏臥而展足, 男居股內, 屈其足, 兩手抱女項, 從後納玉莖入玉門中。)
23. 山羊對樹。(男箕坐, 令女背面坐男上, 女自低頭視納玉莖, 男急抱女腰磣勒也。)
24. 雞臨場。(男胡蹲床上坐, 令一小女當抱玉莖, 納女玉門。一女於後牽女裙衿, 令其足快, 大興哉。)
25. 丹穴鳳游。(令女仰臥, 以兩手自舉其腳, 男跪女後, 以兩手據床, 以納玉莖於丹穴, 甚俊。)
26. 玄溟鵬翥。(令女仰臥, 男取女兩腳置左右膊上, 以手向下抱女腰, 以納玉莖。)
27. 吟猿抱樹。(男箕坐, 女騎男髀上, 以兩手抱男, 男以一手扶女尻, 納玉莖, 一手據床。)
28. 貓鼠同穴。(男仰臥, 以展足, 女伏男上, 深納玉莖; 又男伏女背上, 以將玉莖, 攻擊於玉門中。)
29. 三春驢。(女兩手兩腳俱據床, 男立其後, 以兩手抱女腰, 即納玉莖於玉門中。甚大俊也。)
30. 秋貓。(男女相背, 以兩手兩腳俱據床, 兩尻相拄, 男即低頭, 以一手推玉物, 納玉門之中。)

洞玄子云：凡玉莖，或左擊右擊，若猛將之破陣，（其狀一也；）或緣上翫下，若野馬之跳澗，（其狀二也；）或出或沒，若波之群鷗，（其狀三也；）或深築淺桃，若鴉臼之雀喙，（其狀四也；）或深沖淺刺，若大石之投海，（其狀五也；）或緩聳遲推，若凍蛇之入窟，（其狀六也；）或疾縱急刺，若驚鼠之透穴，（其狀七也；）或抬頭揚足，若蒼鷹之揄校兔，（其狀八也；）或抬上頓下，若大帆之遇狂風，（其狀九也。）

六勢第十五

洞玄子云：凡交接，或下捺玉莖往來據其玉理，其熱若割蚌而取明珠，（其狀一也；）或下抬玉理，上沖金溝，其勢若割石而尋美玉，（其勢二也；）或以陽鋒沖築瓊台，其勢若鐵杵之投藥臼，（其勢三也；）或以玉莖出入，攻擊左右辟雍，其勢若五錘之鍛鐵，（其勢四也；）或以陽鋒來往，磨耕神田，幽谷之間，其勢若農夫之墾秋壤，（其勢五也；）或以玄圃、天庭兩相磨搏，其勢若兩崩岩之相欽，（其勢六也。）

八益第十六

《玉房秘訣》云：素女曰：陰陽有七損八益。一益曰固精。令女側臥張股，男側臥其中，行二九數，數猝止，令男固精。又治女子漏血，日再行，十五日愈。

二益曰安氣。令女正臥高枕，伸張兩髀，男跪其股間刺之，行三九數，數畢止，令人氣和。又治女門寒，日三行，二十日愈。

三益曰利臟。令女人側臥，屈其兩股，男橫臥卻刺之，行四九數，數畢止，令人氣和。又治女門寒，日四行，二十日愈。

四益曰強骨。令女人側臥，屈左膝，伸其右髀，男伏刺之，行五九數，數畢止，令人關節調和。又治女門閉血，日五行，十日愈。

五益曰調脈。令女側臥，屈其右膝，伸其左髀，男據地刺之，行六九數，畢止，令人脈通利。又治女門辟，日六行，二十日愈。

六益曰蓄血。男正偃臥，令女戴尻，跪其上，極納之，令女行七九數，數畢止。令人力強。又治女子月經不利，日七行，十日愈。

七益曰益液。令女人正伏舉後，男上往，行八九數，數畢止。令人骨填。

八益曰道體。令女正臥，屈其髀，足迫尻下，男以髀脅刺之，以行九九數。數畢止，令人骨實。又治女陰臭，日九行，九日愈。

七損第十七

《玉房秘訣》云：素女曰：一損謂絕氣；絕氣者，心意不欲而強用之，則汗泄氣少，令心熱目冥冥。治之法，令女正臥，男擔其兩股深按之，令女自搖，女精出止，男勿得快。日九行，十日愈。

二損謂溢精。溢精者，心意貪愛、陰陽未和而用之，精中道溢。又醉而交接，喘息氣亂，則傷肺，令人咳逆上氣，消渴喜怒，或悲慘慘，口乾身熱而難久立。治之法，令女人正臥，屈其兩膝俠男，男淺刺納玉莖寸半，令女子自搖，女精出止，男勿得快。日九行，十日愈。

三損謂奪脈。奪脈者，陰不堅而強用之，中道強瀉，精氣竭。及飽食訖交接，傷脾，令人食不化，陰痿無精。治之法，令女人正臥，以腳鉤男子尻，男則據席納之，令女自搖，女精出止，男勿快。日九行，十日愈。

四損謂氣泄。氣泄者，勞倦汗出，未乾而交接，令人腹熱，唇焦。治之法，令男子正伸臥，女跨其上向足，女據席，淺納莖，令女自搖，精出止，男子勿快。日九行，十日愈。

五損謂機關厥傷。機關厥傷者，適新大小便，身體未定而強用之，則傷肝。及猝暴交會，遲疾不理不理。勞疲筋骨，令人目茫茫，癰疽並發，眾脈願絕，久生偏枯，陰痿不起。治之法，令男子正臥，女跨其股，踞前向，徐徐按納之，勿令女人自搖。女精出，男勿快。日九行，十日愈。

六損謂百閉。百閉者，淫佚於女，自用不節，數交失度，竭其精氣，用力強瀉，精盡不出，百病並生，消渴，目冥冥。治之法，令男正臥，女跨其上，前伏據席，令女納玉莖自搖，精出止，男勿快。日九行，十日愈。

七損謂血竭。血竭者，力作疾行，勞因汗出，因以交合，俱已之時，偃臥推深沒本暴急，劇病因發，連施不止，血枯氣竭，令人皮虛膚急，莖痛囊濕，精變為血。治之法，令女正臥，高枕其尻，伸張兩股，男跪其間深刺，令女自搖，精出止，男勿快。日九行之，十日愈。

還精第十八

《玉房秘訣》云：採女問曰：交接以瀉精為樂，今閉而不瀉，將何以為樂乎？彭祖答曰：夫精出則身體怠倦，耳苦嘈嘈，目苦欲眠，喉咽乾枯，骨節懈墮，雖復暫快，終於不樂也。若乃動不瀉，氣力有餘，身體能便，耳目聰明，雖自抑靜，意愛更重，恆若不足，何以不樂耶。

又云：黃帝曰：願聞動而不施，其效何如？素女曰：一動不瀉，則氣力強；再動不瀉，耳目聰明；三動不瀉，眾病消亡；四動不瀉，五神咸安；五動不瀉，血脈充長；六動不瀉，腰背堅強；七動不瀉，尻股益力；八動不瀉，身體生光；九動不瀉，壽命未失；十動不瀉，通於神明。

《玉房指要》云：能一日數十交而不失精者，諸病皆愈，年壽日益，又數數易女，則益多，一夕易十人以上尤佳。

又云：《仙經》曰：還精補腦之道，交接精大動欲出者，急以左手中央兩指卻抑陰囊後大孔前，壯事抑之，長吐氣，並喙齒數十過，勿閉氣也。便施其精，精亦不得出，但從玉莖複還上，入腦中也。此法仙人呂相授，皆飲血為盟，不得妄傳，身受其殃。

又云：若欲御女取益而精大動者，疾仰頭張目，左右上下視，縮下部，閉氣，精自止。勿妄傳。人能一月再施、一歲二十四施，皆得壽一二百歲，有顏色無病。

《千金方》云：昔貞觀初，有一野老可七十餘，詣余曰：近數十日來，陽道益盛，思與家姥晝夜春事皆成，未知垂老有此，為益為惡耶？余答之曰：是大不祥也。子獨不聞膏火乎？夫膏火之將竭也，必先暗而後明，明止即滅也，今足下年迫桑榆，久當用精，茲忽春情猛發，豈非反常耶。竊為足下憂之。子(其)勉歟，後四旬發病而猝。此其不慎之效也。所以善攝生者，凡覺陽道盛，必謹而抑之，不可縱心竭意以自賊也。若一度製得不泄，則是一度大增油。若不能製得，縱情施瀉，則是膏火將滅，更去其油，不可不深以自防也。

施瀉第十九

《玉房秘訣》云：黃帝問素女曰：道要不欲失精，宜愛液者也。即欲求子，何可得瀉？

素女曰：人有強弱，年有老壯，各隨其氣力，不欲強快，強快即有所損。故男年十五，盛者可一日再瀉，瘦者可一日一瀉；年二十歲者，日再施，羸者可一日一施；年三十，盛者可一日一施，劣者二日一施；三十，盛者三日一施，

虛者四日一施；五十，盛者可五日一施，虛者可十日一施；六十，盛者十日一施，虛者二十日一施；七十，盛者可三十日一施，虛者不瀉。

又云：年二十，常二日一施；三十，三日一施；四十，四日一施；五十，五日一施；年過六十以去，勿復施瀉。

《養生要集》云：道人劉京云：春天三月壹施精，夏及秋當一月再施精，冬當閉精勿施。

夫天道，冬藏其陽，人能法之，故得長生。冬一施，當春百。

《千金方》云：素女法：人年二十者四日一泄；年三十者八日一泄；年四十者十六日一泄；年五十者二十一日一泄；年六十者即畢，閉精勿復更泄也，若體力猶壯者，一月一泄。

凡人氣力，自相有強盛過人者，亦不可抑，忍久而不泄，致癰疽。若年過六十而有數旬不得交接，意中平平者，可閉精勿泄也。

洞玄子云：凡欲泄精之時，必須候女快，與精一時同泄。男須淺拔，游於琴弦、麥齒之間。陽鋒深淺，如孩兒含乳，即閉目內想，舌拄下，脊引頭，張鼻歛肩，閉口吸氣，精便自上。節限多少，莫不由人。十分之中，只得泄二三矣。

治傷第二十

《玉房秘訣》云：沖和子曰：夫極情逞欲，必有損傷之病，斯乃交驗之著明者也。既以斯病，亦以斯愈，解醒以酒，足為喻也。

又云：採女曰：男之盛衰，何以為候？彭祖曰：傷盛得氣則玉莖當熱，陽精濃而凝也。其衰有五：一曰精泄而出，則氣傷也；二曰精清而少，此肉傷也；三曰精變而臭，此筋傷也；四曰精出不射，此骨傷也；五曰陰衰不起，此本傷也。凡此眾傷，皆由不徐交接，而猝暴施瀉之所致也。治之法，但御而不施，不過百日，氣力必致百倍。

又云：交接開目，相見形體，夜燃火視圖書，即病目瞑清盲。治之法，夜閉目而交，愈。交接取敵人著腹上者，從下舉腰應之，則苦腰痛，少腹裡急，兩腳物背曲。治之法，覆體正身，徐戲，愈。

交接側斯，旁向敵手，舉敵尻，病脅痛。治之法，正臥徐戲，愈。交接低頭延頸則病頭重項強。治之，法，以頭置敵人額上，不低之愈。

交接侵飽，謂夜半飯氣未消而以戲，即病瘡，胸氣滿，脅下如拔，胸中若裂，不欲飲食，心下結塞，時嘔吐青黃，胃氣實，結脈，若衄吐血，若脅下堅痛，面生惡瘡。治之法，過夜半向晨交，愈。

交接侵酒，謂醉而交接，戲用力深極，即病黃膽，黑瘡，脅下痛，有氣接，接動手下髀裡，若囊盛水徹臍上，肩膊，甚者胸背痛，咳唾血，上氣。治之法，勿複乘酒熱向晨交接，戲徐緩體，愈。當溺不溺以交接，則病淋，少腹氣急，小便難，莖中疼痛，常欲手撮持。須臾，乃欲出。

治之法，先小便，還臥自定，半飯飲久頃，乃徐交接，愈。

當大便不大便而交接，即病痔。大便難，至清，移日月，下膿血，孔旁生瘡如蜂穴狀，圍上傾倚，便不時出，疼痛，癰腫，臥不得息，以道。治之法，用雞鳴際，先起更衣，還臥自定，徐相戲弄，完體緩意，令滑澤而退。病愈神良。並愈婦病。

交接過度，汗如珠子，屈伸轉側，風生被裡，精虛氣竭，風邪入體，則病緩弱為跛蹇，手不上頭，治之法，愛養精神，服地黃煎。

又云：巫子都曰：令人目明之道，臨動欲施時，仰頭閉氣，大呼，目，左右視，縮腹還精氣，令入百脈中也。

令耳不聾之法，臨欲施瀉，大咽氣，合齒閉氣，令耳中蕭蕭聲，複縮腹合氣流布至堅，至老不聾。調五臟、消食、療百病之道，臨施張腹，以意納氣，縮後精散而還歸百脈也，九淺一深，至琴弦，麥齒之間，正氣還，邪氣散去。令人腰背不痛之法，當壁伸腰，勿甚低仰，平腰背，所卻行常令流欲，補虛、養體、治病，欲瀉勿瀉，還流流中，流中通熱。

又云：夫陰陽之道，精液為珍，即能愛之，性令(命)可保。凡施瀉之後，當所女氣以自補，複建九者，內息九也。厭一者，以左手煞陰下，還精複液也。取氣者，九淺一深也。以口當敵口氣呼，以口吸，微引二無咽之，致氣以意下也。至腹所以助陰為陰力，如此三反，複淺之，九淺一深。九九八十一，陽數滿矣。玉莖豎出之，弱納之，此為弱入強出。陰陽之和，在於琴弦，麥齒之間，陽困昆石之下，陰困麥齒之間，淺則得氣，遠則氣散。一至谷實，傷肝，

見風淚出，溺有餘瀝。至臭鼠傷腸肺，咳逆，腰背痛。至昆石，傷脾，腹滿腥臭，時時下利，兩股疼，百病生於昆石，故傷交接合時不欲及遠也。

黃帝曰：犯此禁，療方奈何？子都曰：當以女複療之也。其法令女正偃臥，令兩股相去九寸，男往從之，先飲王漿，久久乃□ 鴻泉，乃徐納玉莖，以手節之，則裁致琴弦，麥齒之間。

敵人淫躍心煩，常自堅持，勿施瀉之。度三十息令堅強，乃徐納之，令至昆石。當極洪大，洪大則出之，正息劣弱，複納之，常令弱入強出，不過十日，堅如鐵，熱如火，百戰不殆。

求子第二十一

《千金方》云：夫婚姻生育者，人倫之本，王化之基。聖人設教備論，厥旨後生，莫能精曉，臨事之日，昏爾若愚，今具述求子之法，以貽後嗣，同志之士，或可覽焉。

又云：夫欲求子者，先知夫妻本命、五行相生及與德合並本命不在子伏 死墓中生者，則求子必得。若其本命五行相克及與形殺沖破並在子休 死墓中生者，則求子不可得。慎無措意，縱後得者，於後方欲示人。若其相生，並遇福德者，仍者須依法如方，避乎禁忌，則所誕兒子，盡善盡美，難以具陳矣。

又云：夫欲令兒子吉良者，交會之日當避景丁日及弦、望、朔、晦、大風、大雨、大霧、大寒、大暑、雷、電、霹靂、天地昏冥、日月無光、虹霓、地動、日月薄蝕，此時受胎，非只百倍損於父母，生子或暗、聾、□ 頑愚、癲狂、攣跋、盲眇、多病，短壽、不孝、不仁，又避火光星辰之下，神廟佛寺之中，井灶、清廁之側，墳墓尸□ 之旁，皆悉不可。

又云：夫交會如法，則消福德，大聖善人降托胎中，仍令父母性行調順，所作合應，家道日隆，祥瑞竟集；若不如法，則有薄福，愚痴惡人來托胎中，令父母性行凶險，所作不成，家道日否，咎征屢至，雖生成長，國滅身亡。夫禍福之征，有如影響，此乃必然之理，何不思之。

又云：以夜半後生氣時瀉精，有子皆男，必壽而賢明高爵也。（今按：《大清經》云：從夜半日中為生氣，從日中至夜半為死氣。）

又云：王相日、貴宿日尤吉。（其日有本書。）

《產經》云：黃帝曰：人之始生，本在於胎合陰陽也。夫合陰陽之時，必避九殃。九殃者，日中之子，生則嘔逆，一也；夜半之子，天地閉塞，不暗則聾盲，二也；日蝕之子，體戚毀傷，三也；雷電之子，天怒頭威，必易服狂，四也；月蝕之子，與母俱凶，五也；虹霓之子，若作不祥，六也；冬夏日至之子，生害父母，七也；弦望之子，必為亂兵風盲，八也；醉飽之子，必為病癲、疽、痔、有瘡，九也。

又云：有五觀子生不祥：月水未清，一觀也；父母有瘡，二觀也；喪服未除有子，三觀也；溫病未愈有子，身親喪，四觀也；妊身而憂恐重複驚惶，五觀也。

《玉房秘訣》云：合陰陽有七忌：

第一之忌，晦朔弦望，以合陰陽，損氣，以是生子，子必刑殘，宜深慎之。

第二之忌，雷風天地感動，以合陰陽，血脈湧，以是生子，子必癰腫。

第三之忌，新飲酒飽食，穀氣未行，以合陰陽，腹中膨亨，小便白濁，以是生子，子必癲狂。

第四之忌，新小便，精氣竭以合陰陽，經脈得澀，以是生子，必妖孽。

第五之忌，勞倦重擔，志氣未安，以合陰陽，筋腰苦痛，以是生子，必夭殘。

第六忌，新沐浴，發膚未燥，以合陰陽，令人短氣，以是生子，子必不全。

第七忌，兵堅盛怒，莖脈痛，當令不合，內傷有病。如此為七傷。

又云：人生暗聾者，是臘日暮之子。臘日暮百鬼聚會，終夜不息，君子齋戒，小人私合陰陽，其子必暗聾。

人生傷死者，名曰火子。燃燭未滅而合陰陽，有子必傷，死市人。

人生癲狂，是雷電之子，四月五月大雨霹靂，君子齋戒，小人私合陰陽，有子必癲狂。

人生為虎野狼所食者，重服之子，孝子戴麻，不食肉，君子羸頓，小人私合陰陽，有子必為虎野狼所合。

人生溺死者，父母過藏胞於銅器中，覆以銅器，埋於陰垣下，入地七尺，名曰童子裹，溺死水中。

又云：大風之子多病，雷電之子狂癲，大醉之子必痴狂，勞倦之子必夭傷，月經之子兵亡，黃昏之子多變，人定之子不暗則聾，日入之子口舌不祥，日中之子癩病，晡時之子自毀傷。

又云：素女曰：求子法自有常體，清心遠慮，安定其襟袍，垂虛齋戒，以婦人月經後三日，夜半之後，雞鳴之前，嬉戲令女盛（咸，或本）動，乃往從之，適其道理，同其快樂，卻身施瀉，下精，欲得去玉門入半寸，不爾過子宮，千翼。勿過遠至麥齒，遠則過子門，不入子戶。若依道術，有有子賢良而老壽也。

又云：彭祖曰：求子之法，當蓄養精氣，勿數施舍，以婦人月事斷絕，潔淨三五日而交有子，則男聰明才智，老壽高貴，生女清賢，配貴人。

又云：常向晨之際，以御陰陽，利身便軀，精光益張，生子富長命。

又云：素女曰：夫人合陰陽，當避禁忌，常乘生氣，無不老壽。若夫婦俱老，雖生化有子，皆不壽也。

又云：男女滿百歲，生子亦不壽，八十男可御十五、十八女，則生子不犯禁忌，皆壽老。女子五十得少夫，亦有子。

又云：婦人懷子未滿三月以成子，取男子冠纓燒之，以取灰，以酒盡服之，生子富貴明達，秘之秘之。

又云：婦人無子，令婦人左手持小豆二七枚，右手扶男子陰頭納女陰中，左手納豆著口中，女自男陰同入，聞男陰精下，女仍當咽豆，有效，萬全不失一也。

洞玄子云：幾欲求子，候女之月經斷後，則交接之。一日三日為男，四日五日為女，五日以後，徒損精力，終無益也。交接泄精之時，候女快來，須與一時同泄，泄必須盡。先令女正面仰臥，端心一意，閉目內想，受精氣。故老子曰：夜半得子為上壽，夜半前得子為中壽，夜半後得子下壽。

又云：凡女子懷孕之後，須行善事，勿視惡色，勿聽惡語，省淫欲，勿咒咀，勿罵詈，勿驚恐，勿勞倦，勿妄語，勿憂愁，勿食生冷醋滑熱食，勿乘車馬，

勿登，勿臨深，勿下，勿急行，勿服餌，勿針灸。皆須端心正念，常聽經書，遂令男女如是，聰明智慧，忠真貞良，所謂胎教者也。

好女第二十二

《玉房秘訣》云：沖和子曰：婉□淑慎，婦人之性美矣。夫能濃纖得宜，修短合度，非徒取悅心目，抑乃尤益壽延年。

又云：欲御女，須取少年未生乳、多肌肉、絲發小眼、眼精白黑分明者。面體濡滑、言語音聲和調而下者，其四肢百節之骨皆欲令沒，肉多而骨不大者，其陰及腋下不欲有毛，有毛當令細滑也。

《大清經》云：黃帝曰：入相女人云：何謂其事？素女曰：入相女人，天性婉順，氣聲濡行，絲發黑，弱肌細骨，不長不短，不大不少，鑿孔欲高，陰上無毛，多精液者，年五五以上，三十以還，未在產者。交接之時，精液流漾，身體動搖，不能自定，汗流四逋(通或本)，隨人舉止，男子者雖不行法，得此人由不為損。

又云：細骨弱肌，肉淖□澤，清白薄膚，指節細沒，耳目準高鮮白，不短不遼，濃腴，鑿孔欲高而周密，體滿，其上無毛，身滑如綿，陰淖(倬)，如膏，以此行道，終夜不勞，便利丈夫，生子貴豪。

又云：凡相貴人尊女之法，欲得滑內弱骨，專心和性，發澤如漆，面目悅美，陰上無毛，言語聲細，孔穴向前，與之交會，終日不勞，務求此女，可以養性延年矣。

要女第二十三

《玉房秘訣》云：若惡女之相，蓬頭□面，槌項結喉，麥齒雄聲，大口高鼻，目睛混濁，口及頰有高毛似鬚發者，骨節高碩，黃發少肉，陰毛大而且強，人又多逆生，與之交會，皆賊損人。

又云：女子肌膚粗不御，身體瘦不御，常從高就下不御，男聲氣高不御，股脛生毛不御，嫉妒不御，陰冷不御，不快善不御，食過飽不御，年過四十不御，心腹不調不御，逆毛不御，身體常冷不御，骨強堅不御，卷發結喉不御，腋偏臭不御，生淫水不御。

《大清經》云：相女之法，當詳察其陰及腋下毛，當合順而濡澤，而反上逆，臂脛有毛，粗不滑澤者，此皆傷男，雖一合而當百也。

又云：女子陰男形，隨月死生，陰雄之類，害男尤劇。赤發□面，瘦瘠病無氣，如此之人，無益於男也。

禁忌第二十四

《玉房秘訣》云：沖和子曰，《易》云：天垂象，見吉凶，聖人象之。《禮》云：雷將發聲，生子不成，必有凶災。斯聖人作誠（誠），不可不深慎者也。若夫天變見於上，地災作於下，人居其間，安得不畏而敬之？陰陽之合，尤是敬畏之大忌者也。

又云：彭祖云：消息之情，不可不去，又當避大寒大熱，大風雨、日月蝕、地動雷電，此天忌也。醉飽喜怒，憂悲恐懼，此人忌也。山川神祇杜穗，井灶之處，此地忌也。既避三忌，犯此忌者，既致疾病，子必短壽。

又云：凡服藥虛劣及諸病未平復，合陰陽，並損人。

又云：月殺不可以合陰陽，凶；又云：建、破、執定日及血忌日不可合陰陽，損人。又云。彭祖云：奸淫所以使人不壽者，未必鬼神所為也。或以粉納陰中，或以象牙為男莖而用之，皆賊年命，早老速死。

《蝦蟆圖經》云：黃帝問於歧伯曰：男女所俱得病者，何也？歧伯對曰：以其不推月之盛毀，之暗明，不知其禁而合陰陽，是故男女俱得病也。

月生四日不可合陰陽，發癰疽；月生六日不可合陰陽，是故男女俱得病也。

月生九日不可合陰陽；月生十五日不可合陰陽，女子中風病大禁，月毀三十日不可合陰陽，禁。

《華佗針灸經》云：冬至、夏至、歲旦，此三日前三後二皆不灸刺及房室，殺人，大禁。

《養生要集》云：房中禁忌：日月晦朔，上下弦望，六丁六丙日，破日，月二十八日，月蝕，大風甚雨，地動，雷電霹靂，大寒大暑，春秋冬夏節變之日，送迎五日之中，不行陰陽。本命行年禁之，重者夏至後丙子丁巳。（今按：《玉房秘訣》云：丙午丁未黃帝問《素女經》作丙子丁丑。）

冬至後庚申辛酉及新沐頭，新遠行疲倦大喜怒者，不可合陰陽，至丈夫衰忌之年不可忌施精。

又云：安平崔實子真《四民月令》曰：五月是日仲夏，是月也。至之日陰陽爭血氣散，先後日至各五日寢別內外(月令日是上聲也)十一月仲冬是月也，至之日也，陰陽爭血氣散先後至日各五日寢別內外。

又云：交接尤禁醉飽，大忌也，損人，忌也。損人百倍醉而交接或致惡創或致上氣。欲小便而忍之，以交接使人得淋；或小便難，莖中澀，小腹強大。喜怒之後不可以交接，發癰疽。

又云：卜先生雲，婦人月事未盡而與交接，既病。女人生子或面上有赤色凝如手者或合在身體。又男子得白駁病(又云已醉勿房 已房勿醉 已飽勿房 已房勿飽 已勞勿房 已房勿勞 已飢勿房 已房)

洞玄子雲，男年倍女損女，女年倍男損男。

又云：《素女論》曰，五月十六日，天地牝，牝日不可行房，牝之不出三年必死。何以知之。但取新布一尺

又云：交接所向時日，吉利，益損順時，效此大吉。

春首向東 夏首向南 秋首向西 冬首向北

陽日益(單日是)陰日損(雙日是)陽時益(子時以後午前是)陰時損(午時以後子前是)

春甲乙 夏丙丁 秋庚辛 冬壬癸

《千金方》云：四月十月不得入房(陰陽能用事之月)

又云：日初入後勿入房。

又云：新勞須沐浴然後合御，不沐浴不可御也。

又云：凡熱病新瘥及大病之未滿百日，氣力未平復西以房室者略無不死。熱病房室名為陰陽之病皆即以小腹急痛手足拘拳而死。

治之方，取女衣附毛處燒服方寸七，日三，女人病可取男如此法。（今案葛氏方云得童女

又方取所與交婦人衣覆男子上一食久。

斷鬼交第二十五

《玉房秘訣》云：採女雲何以有鬼交之病？彭祖曰：由於陰陽不交，情欲深重，即鬼魅假像與之交通，與之交獨死而莫之知也。若得此病治之法，若身體疲勞不能獨御者，但深按勿動亦善也。不治之殺人，不過數年也。欲驗其事實，以春秋之際入於深山大澤間，無所云為，但遠望極思唯合交會陰陽，三日三夜後則身體翕然，寒熱心煩目眩。男見女子女見男子但行交接之事，美勝於人，然必病患後世必當有此者。若處女貴人苦不當交，與男交以治之者，當以石硫黃數兩燒，以熏婦人陰下體體，並服鹿角末方寸七，即愈矣。當見鬼涕泣而去，一方服鹿角方寸七，日三以瘥為度。今檢治鬼交之法，多在於諸方，具戴婦人之篇。

用藥石第二十六

《千金方》云：採女曰交接之事，既聞之矣，敢問服食藥物何者亦得而有效？彭祖曰：使人丁強不老房其法取麋角刮之為末十兩，輒用八角生附子一枚，合之服方寸七，日三大良。亦可炙麋角令微黃搗篩服方寸七，日丑 A

又云治痿而不起，起而不大，大而不長，長而不熱，熱而不堅，堅而不久，久而無精，精薄而冷方。

菴蓉 鐘乳 蛇床 遠志 續斷 薯蕷 鹿茸

上七味，各三兩酒服方寸七，日二，欲多房，倍蛇床，欲堅，倍遠志，欲大，倍鹿茸，欲多精，倍鐘乳。（今案

《玉房秘訣》云：治男子陰痿不起，起而不強，就事如無情，此陽氣少腎源微也，方用。

菴蓉 五味(各二分) 蛇床子 菟絲子 枳實(各四分)

上五物搗篩酒服方寸七，日三，蜀郡府君年七十以上，複有子又方燻蛾未，連者於之。三分細辛，蛇

《玉房指要》云：治男子欲令健，作房室一夜十餘不息方。

蛇床 遠志 續斷 菘蓉

上四物分等為散，日三服方寸七，曹公服之一夜行七十女。

洞玄子云：禿雞散治男子五勞七傷，陰痿不起，為事不能。蜀郡太守呂敬大，年七十服藥得生三男連日不下，喙其頭冠，冠禿。世呼為禿雞散，亦名禿雞丸方。

菘蓉三分 五味子三分 菟絲子三分 遠志三分 蛇床子四分

凡五物搗篩為散，每日空腹酒下方寸七，日至三，無飲不可服，六十日可御四十婦。又以白蜜和丸 三分遠志二分五味二分防風二分巴戟天二分杜仲一分)

又云：鹿角散治男子五勞七傷，陰痿不起，卒就婦人臨事不成，中道痿死，精自引出，小便餘瀝，腰背

粗柏子仁 菟絲子 蛇床子 車前子 遠志 五味子 菘蓉(各四分)

上搗篩為散，每食後服五分七，日三，不知更加方寸七。

《范汪方》云：開心薯蕷腎氣丸 治丈夫五勞七傷，髓極不耐寒眠，即臚脹心滿雷鳴不欲飲食。雖食心 服之，健中補 髓填虛、養志、開心、安藏、止淚、明目、寬胃、益陰陽、除風、去冷、無所不治方。

菘蓉一兩 山茱萸一兩(或方無) 乾地黃六分 遠志六分 蛇床子五分 五味子六分

凡十二物搗下篩蜜丸如梧子，服廿丸，日二夜一。若煩心即停減之。只服十丸，服藥五日，玉莖熾滿卅夜熱氣朗徹，面色如花，手文如絲血，心開記事不忌。去志愁止，忌獨寢不寒止尿和陰年

四十以下一劑即足。五十以上兩劑，滿七十亦有子，無所禁忌，但忌大辛酢。

菘蓉丸治男子五勞七傷，陰陽痿不起，積有十年癢濕、小便淋瀝溺，時赤時黃，服此藥養性益氣 補精益氣力，令人好顏色，服白方

菘蓉 菟絲子 蛇床子 五味子 遠志 續斷 杜仲(各四分)

上七物搗篩蜜和為丸，丸如梧子，平旦服五丸，日再長疏東向面不知藥異，至七丸服之。

三十日知，五蓉，腰痛加杜仲，欲長加續斷，所加者倍之。年八十老公服之，如三十時數用有驗，無婦人不可服禁如常法。

遠志丸治男子七傷陰痿不起方。

續斷四兩 薯蕷二兩 遠志二兩 蛇床子二兩 肉苁蓉三兩

凡五物下篩和雀卵丸如豆，且服五丸，日二百日長一寸，二百日三寸。

《錄驗方》云：益多散，女子以外家再拜上書皇帝陛下，以外家頓首，首首死罪，罪罪愚聞。

上善不忌，君外家夫

生地黃(洗薄切一廿以清酒漬合泱泱乃乾搗為屑十分)桂心一尺(準二分)

甘草五分(炙)

凡五物搗末、下篩，治合後食，以酒服方寸七，日三華，浮合此藥未及服病歿故浮有奴字益多，年七十五病，腰屈發白，橫行傴僂，外家憐之，以藥與益多服。廿日腰申白發更黑，顏色滑澤狀若卅時。外家有婢字，番息謹善二人，益多以為妻生男女四人。

益多出飲酒醉歸趣取。謹善善善在外家傍臥，益多迫得謹善與交通。外家覺偷聞多氣力壯動，又微異於他男子，外家年五十，房內更開而懈怠，不識人，不能自斷女，情為生。二人益多與外家番息。等三人合陰陽無極時，外家識恥與奴通即煞，益多折勝視中有黃髓，更死滿是以知此方有驗。陛下御用膏髓隨而滿，君宜良方以外家死罪頓首再拜以聞。

《極要方》云：療丈夫欲健，房室百倍勝常，多精益氣起陰陽，得熱而大方。

蛇床子二分 菟絲子二分 巴戟天皮二分 肉苁蓉二分 遠志一分(去心)五味子一分 防風一分

以上為散酒服半錢許二十日益精氣。

葛氏方治男陰痿女陰 無複人道方。

肉苁蓉 蛇床子 遠志 續斷 菟絲子(各一兩)

搗末酒服方寸七日三

又云若平常自強就接便弱方

蛇床子 菟絲子 末酒服方寸七日三。

耆婆方云治陰痿方

枸杞 菖蒲 菟絲子(各一分)合下篩以方寸七服，日三堅強如鐵杵

又方，早旦空腹溫酒內好蘇飲之。

又方，單末蛇床子酒服之。

蘇敬本草注云陰痿薯蕷日乾搗篩為粉食之

新羅法師流觀秘密要術方云：大唐國滄州景城縣法林寺法師惠忠傳曰：法藏驗記曰：如來為利門，門門不傳。回無有世間利王王，西天竺國之時，東婆台人名阿蘇，高尺有二寸，乘風飛來獻十二大願，三秀秘密要術方。王龔視儲旨藥師，如來教喻儲也。王好時治術乃得驗，歷數之外，更美廣運，封十六大國御百萬妃。妃各為芳錫悅，一適勝莫兩心。奸魏乎德蕩蕩乎仁千金莫傳。新羅法師秘密方云：八月中旬取露蜂房，置平物，迫一宿，宿後取內生絹袋，懸竿陰乾十旬。限後為妙，藥夫望覆合時，割取錢六枚許內清埴瓮煎過。黑灰成白灰，即半分內溫酒吞半分，內溫酒吞半分，內乎以唾泥和塗。髀自本迄末塗了俄乾，乾了覆合，任心服累四旬，漸腴肥驗終。十旬調體了，迄終身無損有益。福德複萬倍氣力七倍所求皆得無病，長命盛夏招冷，隆冬追溫，防邪氣不遭殃。所謂增益之積，髀縱廣各百八十銖，強如鐵錘，長大三寸，屎自成香縮之器。男女神靜心敏，耳聰目明，口鼻氣香，若求強者內溫酒，常吞求長者塗末求，大者，塗周服中禁忌。(大哀 大悅 大驚 大恐 大 污本洪流 范高五辛 董冷 生菜 醉酒)

今案既有強陰之方，豫可儲萎頓之術。

《葛氏方》云：欲令陰痿弱方。

取水銀鹿茸巴豆雜搗末和調，以真麋脂和，敷莖及囊帛苞之，若脂強以小麻油雜，煎此不異闔人

又方灸三陰交穴使陽道衰弱(今案此穴在內踝上八寸)

《蘇敬本草注》云：鹿脂不可近丈夫陰。

《陶景本草注》云：芡實被霜之後食之令陰不強。

玉莖小第二十七

《玉房指要》云：治男子令陰長大方。

柏子仁五分 白藪四分 白朮七分 桂心三分 附子一分
上五物為散，食後服方寸匕，日至十日廿日長大。

《玉房秘訣》云：欲令男子陰大方。

蜀椒 細辛 肉蓯蓉 凡三味，分等治下篩，以內獨瞻中，懸所居屋上卅日以磨陰長一寸。

洞玄子雲長陰方

肉蓯蓉三分 海藻二分 上搗篩為末，以和正月白犬肝汁塗陰上，三度平旦新汲水洗卻即長

玉門大第二十八

《玉房指要》云：令女玉門小方

硫黃四分 遠志二分 為散絹囊盛，著玉門中即急。又方硫黃三分，蒲華二分，為散，三指撮著一

洞玄子云：療婦人陰寬冷急小，交接而快方。

石硫黃二分 青木香二分 山茱萸二分 蛇床子二分
上四味，搗篩為末，臨交接，內玉門中，少許不得過多恐最孔合。

又方，取石榴黃末，三指撮內一升，湯中以洗陰，急如十二三女。

《錄驗方》云：令婦人陰急小熱方。

青木香二分 山茱萸四分
凡二物為散，和唾如小豆，內玉門中神驗。

少女痛第二十九

《集驗方》云：治童女始交接，陽道違理，及為他物所傷，血流不止方。

燒亂髮並青布末，為粉粉之立愈。

又方以麻油塗之。

又方取釜底黑斷葫磨以塗之。

《千金方》云：治小戶嫁痛方。

烏賊魚骨二枚燒為屑，酒服方寸七日三。

又方牛膝五兩以酒三升煮至沸去滓分三服。

《玉房秘訣》云：治婦人初交傷痛積日不歇方：

甘草(二分) 芍藥(二分) 生薑(三分) 桂(十分)
水三升，煮三沸，一服。

長婦傷第三十

《玉房秘訣》云：女人傷於夫，陰陽過患，陰腫疼痛方：

桑根白皮(切，半升) 乾薑(一兩) 桂心(一兩) 棗(二十枚)
以酒一斗，煮三沸，服一升，勿令汗出當風。亦可用水煮。

《集驗方》云：治女子傷於丈夫，四體沉重，虛(吸)頭痛方：

生地黃(八兩) 芍藥(五兩) 香豉(一升) 蔥白(切，一升) 生薑(四兩) 甘草(二兩，炙)
各切，以水七升，煮取三升，分三服。不瘥重作。

《千金方》治合陰陽輒痛不可忍方：

黃連(六分) 牛膝(四分) 甘草(四分)
上三味，水四升，煮取二升，洗之，日四。

《劉涓子方》云：女人交接輒血出方：

桂心(二分) 伏龍膽(三分)
二味，酒服方寸七，日三。

卷第二十九

調食第一

《黃帝養身經》云：食不飢乏、先衣不寒之前，其半日不食者，則腸胃虛，穀氣衰；一日不食者，則腸胃虛勞，穀氣少；二日不食者，則腸胃虛弱，精氣不足；三日不食者，則腸胃虛燥，心悸氣紊，耳鳴；四日不食者，則腸胃虛燥，津液竭，六腑枯；五日不食者，則腸胃大虛，三焦燥五臟枯；六日不食者，則腸胃虛變，內外變亂，意魂疾；七日不食者，則腸胃大虛竭，谷神去，眸子定然而命終矣。

陳延之《短劇方》云：食飲養小至長，甚難逆忤致變甚逆，豈可不慎。

《養生要集》云：頻川陳紀萬云：百病橫生，年命橫夭，多由飲食。飲食之患，過於聲色；聲色可絕之俞年，飲食不可廢。一日當時可益，亦交為患，亦切美物，非一滋味百品，或氣勢相伐，觸其禁忌成瘡毒，緩者積而成，急者交患暴至，飲酒啖棗，令人昏悶，此其驗也。

又云：已勞勿食，已食勿動，已汗勿飲，已汗勿食，已怒勿食，已食勿怒，已悲勿食，已食勿悲。

又云：青牛道士言：食不欲過飽，故道士先飢而食也。飲不欲過多，故道士先渴而飲也。食已畢，起行數百步中益人多也。暮食畢，步行五裡乃臥，便無百病。

又云：青牛道士云：食恆將熱，宜人易消，勝於習冷也。

又云：郗仲堪曰：堅細物多燥澀。若不能不啖，當吐去滓，萬不一消生積聚；柔脆物無貞，常啖令人骨髓不充實。

又云：魚、肉諸冷之物多損人，斷之為善，不能不食，務節之。

又云：《神仙圖》曰：禁無大食，百脈閉，禁無大飲，膀胱急；禁無熱食，傷五氣；禁無寒食，生病結；禁無食生，害腸胃；禁無酒醉，傷生氣。

孫思邈《千金方》云：食欲少而數，不欲頓多難消也。常欲令如飽中飢，飢中飢。

又云：當熟嚼食，使米脂入腸，勿使酒脂入腸。

又云：人食畢，當行步躊躇，有所修為為快也。

又云：食畢當行，行畢使人以粉摩腸上數百過，易消，大益人。

又云：食訖，以手摩面，令津液消調。

又云：廚膳勿脯肉豐盈，恆令儉約，飲食勿多食肉，生百病。少食肉，多食飯及菹菜，每食不用重肉。

又云：多食酸，皮願而毛夭；多食苦，則筋急爪枯；多食甘，則骨痛而發落；多食辛，則肉胝而唇騫；多食鹹，則脈凝而變化。此以五味所傷也。（今按：《太素》楊上善云：多食鹹，則脈凝泣而變色；多食苦，則皮願而毛夭；多食辛，則筋急之而爪枯；多食酸，則肉肥而唇；多食甘，則骨痛而發落。）

又云：食上不得諸，諸而食者，常患胸背疼痛。

又云：食不得語，每欲食，先須送入腸也。

又云：食竟仰臥成氣痞，作頭風。

又云：凡人常須日在己前食訖，則不須飲酒，終身不乾嘔。

又云：日入後不用食，鬼魁游其上。

又云：夏熱，常飲食暖飲；冬，長食細米稠粥。

《抱朴子》云：五味入口，不欲偏多。故酸多則傷脾，苦多則傷肺，辛多則傷肝，鹹多傷心，甘多則傷腎。此五氣自然之理也。

又云：不欲極飢而食，食不可過飽；不欲極渴而飲，飲不可過多。

凡食過則結聚，飲過則成痰也。

《馬琬食經》云：凡食，欲得安神靜氣，呼吸遲緩，不用吞咽迅速，咀嚼不精，皆成百病。

《延壽赤書》云：九華安妃曰：臨食勿言配牽。（《曲禮》云：臨食不歡，良有以焉。）

又云：勿露食，來眾邪也。（露食謂特造失覆之謂也。）

《養生志》云：食冷勿令齒疼，冷則傷腸，食熱灼加唇，熱則傷骨。

又云：食熱食，汗出蕩風，發頭病，發墮落，令人目澀饒睡。

又云：凡飲食無故變色，不可食，殺人。

又云：諸食熱食訖，枕毛臥，久成頭風，令人目澀。

《食經》云：凡飲食衣服，亦欲適寒溫。寒無淒滄，暑無出汗。食飲者，熱毋灼之，寒無滄之。

又云：凡飲食調和，無本氣息者，有毒飲食，上有蜂 並有倉蠅者有毒。

《膳夫經》云：凡臨食不用大喜大怒，皆變成百病。

《七卷食經》云：非來哭訖，即勿用食，反成氣滿病。

《服氣導引抄》云：凡食時恆向本命及王氣。

又云：臨食勿道死，事勿露食。

《朱思簡食經》云：經宿羹，不可更溫食之，害人。

崔禹錫云：人汗入食中者，不可食，發惡瘡，其女人尤甚。宜早服雞舌香飲，即瘥。

四時宜食第二

《崔禹錫食經》云：春七十二日宜食酸鹹味，夏七十二日宜食甘苦味，秋七十二日宜食辛鹹味，冬七十二日宜食鹹酸味。四季十八日宜食辛苦甘味。上，相生之味，其能生長化成。

《千金方》云：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。四季十八日，省甘增鹹以養腎氣。

四時食禁第三

《崔禹錫食經》云：春七十二日，禁辛味，黍、雞、桃、蔥是也；夏七十二日，禁鹹味，大豆、豬、栗、藿是也；秋七十二日，禁酸味，麻子、李、菲是也；冬七十二日，禁苦味，麥、羊、杏、薤是也；四季十八日土王，禁酸鹹味，麻、大豆、豬、犬、李、栗、藿是也。

上，食禁可慎。相賊之味，其傷生氣，故不成王相也。

《膳夫經》云：春勿食肝，須增鹹苦，禁食脾肺及辛甘。

夏勿食心，須增酸甘，得食肝脾，禁食腎肺及苦辛。

秋勿食肺，須增甘鹹，得食脾腎，禁食肝心及苦酸。

冬勿食腎，須增辛酸，禁食心脾及甘苦。

四季勿食脾，須增苦辛，得食心肺，禁肝腎酸鹹。

《養生要集》云：高本王□ 升和日夏至迄秋分，節食肥膩餅 之屬，此物與水瓜果相妨，當時不必皆病，入秋 變陽消陰息，氣 至，輒多諸暴猝病癘。由於此涉夏取冷大過，飲食不節故也。而或人以病至之日便謂是受病之始，不知其由來者漸也。

又云：南陽張衡平子云：冬至陽氣歸內，腹中熱，物入胃易消化；夏至陰氣潛內，腹中冷，物入胃難消化。距四時不欲食迎節之物，所謂不時傷性損年也。

月食禁第四

《本草食禁》云：正月，一切肉不食者(吉)。

《養生要集》云：正月勿食鼠殘食，立作鼠，發出於頭頂。或毒入腹脾，下血不止；或口中生瘡，如月蝕，如豆許。

又云：不食生蔥，發宿病。

又云：二月行久，遠行途中勿飲陰地流泉水。複發瘧久，喜作噎，損脾，令人咳嗽少氣，不能息。

《本草食禁》云：二月寅日食，不吉。

又云：二月九日食魚鱉，傷人壽。

《養生要集》云：三月勿食陳齋，一夏必遭熱病，發惡瘡，得黃膽，口中饒唾，齋者，蔓菁菹之屬。

《崔禹錫食經》云：三月芹子不可食，有龍子，食之殺人。

又云：三月三日食鳥獸及一切果菜五辛，傷人。

《枕中方》云：三月一日勿食一切肉及五辛。

《養生要集》云：四月不食大蒜，傷人五內。

又云：四月八日勿食百草菜肉。

《食經》云：四月建巳勿食雉肉。

《養生要集》云：五月勿食不成果及桃李，發癰癤，不爾，夜寒極，作黃膽，下為泄利。

又云：五月五日，食諸菜至月盡，令冷陽，令人短氣。

又云：五月五日，豬肝不可合食鯉子，鯉子不化成癍。

又云：五月五日不可食芥菜及雉肉。

崔禹云：五月不可食韭，傷人目精。

又云：五月五日，莫食一切菜，發百病。

《食經》云：五月五日勿食青黃花菜及韭，皆不利人，成病。

《本草食禁》云：不食獐鹿及一切肉。

《養生要集》云：六月勿飲澤中停水，喜食鱉肉，成鱉癍。

又云：不得食自落地五果，經宿者蚍蜉、螻蛄、蜚蠊游上，喜為漏。

崔禹：勿食鷹鷄，傷人精氣。

又云：五六月芹菜不可食，其莖孔中有蟲之令人迷悶。

《養生要集》云：七月勿食生蜜，令人暴夏發霍亂。

又云：不食生麥，變為蟻蟲。

《朱思簡食經》云：七月不得食落地果子及生麥。

《養生要集》云：八月勿食豬肺及胎胙，至冬定發咳。若飲陰地水，定作瘡。

《本草食禁》云：不食葫，令人喘。

又云：不食薑，傷神。

《孟詵食經》云：四月以後及八月以前，鶉肉不可食之。

《千金方》云：八月勿食雉肉，損人神氣。

《養生要集》云：九月勿食被霜草，向冬發寒熱及溫病。食欲吐，或心中停水不得消，或為胃反病。

又云：不食薑，令人魂病。

又云：勿食豬肉。

《本草食禁》云：九月不食被霜瓜及一切肉，大吉。

《養生要集》云：十月勿食被霜生菜，面無光澤。令目澀，發心痛腰疼，或致心瘡手足清。

又云：不食椒，令人氣痿。

又云：禁螺 豬肉。

《千金方》云：十月十一月十二月勿食生韭，令人多涕唾。

《養生要集》云：十一月勿食經夏臭肉、脯肉。動於腎，喜作水病及頭眩，不食螺 著用之物。

又云：十二月不食狗鼠殘之物，變成心痛及漏。若小兒食之，咽中生白瘡死。

又云：正月二月水旺，勿食其肝。食肝傷其魂，魂傷狂妄。
四五月火旺，勿食心。傷其神，神傷多悲懼。
七八月金旺，勿食其肺，食肺傷魄，魄傷狂妄。
十月十一月水旺，勿食其腎，食腎傷其志，志傷五臟不安。
三、六、九月、十二月土旺，勿食其脾。食脾傷其意，意傷四肢不遂。

日食禁第五

《養生要集》云：凡六甲月勿食黑獸。

又云：壬子日勿食諸五臟。

《本草食禁》云：甲子日勿食一切獸肉，傷人神。

又云：月建日勿食雄肉，傷人神。

又云：子日勿食諸獸肉，吉。

又云：午日勿食祭肉，吉。

《枕中方》云：勿以六甲日食鱗甲之物。

夜食禁第六

《養生要集》云：凡人夜食傷飽，夜飲大醉，夏日醉飽。流汗來冷水洗漬，特扇引風，當風露臥，因醉媾精；或和冰和食，不待消釋，以塊吞之，是以飲食男女，最為百之本焉。

又云：夜食恆不飽滿，令人無病。此是養性之要術也。

又云：夜食夜醉，皆生百病，但解此慎之。

又云：夜食飽訖，不用即脾眠，不轉食不消，令人成百病。

《七卷食經》云：夜食飽滿，不媾精，令成百病。

又云：夜食不用啖生菜，不利人。

夜食啖諸獸脾，令人口臭氣。

夜食不用諸獸肉，令人口臭。

夜食不須禽膾，不利人。
夜中勿飲新汲水，被吞龍子生腸脹之病。
夜食不用啖蒜及薰辛菜，辛氣歸目，不利人。
夜食啖蘆荻根，氣不散不利人。

飽食禁第七

《養性志》云：食過飽，傷膀胱，百脈閉不通。

《本草雜禁》云：飽食，夜失覆為霍亂。

《千金方》云：養性之道，不欲飲食便臥及終日久坐，皆損壽。

《養生要集》云：青牛道士云：飽食不可疾走，使人後日食入口則欲如廁。

又云：青牛道士云：飽食而坐，乃不以行步及有所作□，不但無益而已，乃使人得積聚不消之病及手足痺蹶，面目梨，損賊年壽也。若不得常有所為又不能食畢行者，但可止家中大小□ 述如手博 戲狀，使身中小汗乃傅粉而止，延年之要也。

又云：飽食即飲水，穀氣即散，成癖病腰痛。

又云：飽食即浸水兩腳，腎脹成水病。（水病者，四服皆腫，成水脹病也。）

又云：傷飢，猝飽食，久久成心瘕及食癖病。

《七卷食經》云：飽食構精，傷人肝；面目無澤，成病傷肌。

又云：飽食即沐發者，作頭風病。

《神農食經》云：飽食訖，多飲水及酒。成痞癖，醉當風。

醉酒禁第八

《養生要集》云：潁川韓元長曰：酒者，五穀之華，味之至也。故能益人，亦能損人。節其分劑而飲之，宣和百脈，消邪卻冷也。若升量轉久，飲之失度，體氣使弱，精神侵昏，物之交驗，無過於酒也。宜慎無失節度。

又云：飽食醉酒，酒食未散以仍構精，皆成百病，一日令兒癩瘕病。

又云：飽食夜醉，皆生百病。但能慎此，養生之妙也。

又云：酒已醉，勿強飽食之，不幸則發疽。

又云：大醉不可安臥而止，當令人數搖動反側之，不爾成病。

又云：酒醉不可當風，當風使人發暗不能言。（一日不可向陽。）

又云：飲酒醉，灸頭殺人。

又云：酒醉熱未解，勿以冷水洗面，發瘡。輕者渣。

又云：酒醉眠黍穰上，汗出，眉髮交落，久還生。（此事難，然不可信。）

又云：大飲酒、飽，不可大呼喚及大怒，奔車走馬□距，使人五臟顛倒，或致斷絕殺人。

又云：夏日飲酒大醉流汗，不得以水洗潑及持扇引風，成病。

又云：醉不可露臥，使人面發，不幸生癩（癩）。

又云：凡祭酒，自動自竭，並不可飲傷人。

又云：祭酒肉，回有氣，勿飲之，棄去江河中。

又云：錫薑多食飲，酒醉殺人。

又云：蒜與食飽，飲酒醉，不起步。死。

又云：飲酒醉，合食蒜，令人傷心至死。

又云：食麻子飲酒，令人脹滿，為水病。

又云：食豬肉飲酒，臥秫稻穰中見星者，使人發黃。

又云：飲酒不得用合食諸獸腎，令人腰病。

又云：飲酒不用飲乳汁，令人氣結病也。

又云：飲酒不用食生胡，令人心疾。

又云：茄蘆合，多食飲酒殺人。

飲水宜第九

《養生要集》云：凡煮水飲之，眾病無緣得生也。

《崔禹錫食經》云：春宜食漿水，夏宜食蜜水，（今安：《大清經》云：作蜜漿法，白粳米二斗，淨洮汰，五蒸五露竟，以水一石、白蜜五斗，合米煮之。作再沸止。納瓮器中成，香美如乳汁味。夏月作此飲之佳。）秋宜食茗水。（今按：《食經》云：採葉茗苗葉，蒸，曝乾，雜米搗為飲粥食之，神良。）冬宜食白飲，是謂為調水養性矣。

飲水禁第十

《養生要集》云：酒水漿不見□者，不可飲，飲之殺人。

又云：凡井水無何沸，勿飲，殺人。

又云：井水無故變急者不可飲之，傷人。

又云：井水陰日湧者，其月勿飲之。令人得溫病。

又云：夜勿飲新汲井水，吞龍子，殺人。

又云：鳥中出泉流水，不可久居，常飲作瘦。

又云：山水其強寒，飲之皆令人利、溫瘧、癭瘤腫。

又云：夏月勿飲山中陰下泉水，得病。

又云：夏月不得飲田中聚水，令人成鱉瘻。

又云：凡立秋後不得飲水漿，不利人。

又云：凡夏天用水正可隱映飲食之，令人得冷病。（馬氏云：釋之意也。）

又云：凡冰不得打研，著飲食中食之，雖複當快，久皆必成病。

又云：凡奔行及馬走喘，不得飲冷水之日，上氣發熱氣。

又云：凡飲水勿急咽之，亦成氣及水瘕。

又云：凡取水無故因動者，此水煮吃食者，殺人。

又云：凡所欲水，在於胸膈中動作水聲者，服藥吐出之。不吐者亦成水瘕，難瘥。

又云：凡人睡臥急覺，勿即飲水，更眠，令人作水癖病。

《崔禹錫食經》云：人常飲河邊流泉沙水者，必作癭瘤，宜以犀角漬於流中，因飲之，辟瘡瘤之吒。

又云：食諸生魚膾及 而勿飲生水，即生白蟲。

又云：食 蘇，勿飲生水，即生長蟲。

又云：食辛羸，而勿飲水，作蛔蟲。

又云：食鯽膾即勿飲水，生蛔蟲。

《本草食禁》云：若飲熱茗後飲水漿，令人心痛，大慎之。

又云：食訖，飯冷水成肺 。

《膳夫經》云：凡食，不用以茗飲送之。令人氣上咳逆。

《千金方》云：勿飲深陰地冷水，必 瘡。

《食經》云：食訖飲冰水，成病。

又云：食諸餅即飲冷水，令人得氣病。

《七卷經》云：凡遠行途中，逢河水，勿先洗面，生鳥 。

合食禁第十一

《博物志》云：雜食者，百疾妖邪之所鐘焉。所食愈少，心愈開，年愈益；所食彌多，心愈塞，年愈損焉。

《養生要集》云：高本王熙升和日食不欲雜，雜則或有犯者，當時或無交患，積久為人作疾。

又云：飲食冷熱，不可合食，傷人氣。

又云：食熱膩物，勿飲冷酢漿，喜失聲嘶咽。（嘶者，聲敗也。咽者，氣塞咽也。）

又云：食熱訖，勿以冷酢漿嗽口，令人口內齒臭。

又云：食甜粥訖，勿食薑。食少許即猝吐，或為霍亂。（一云勿食鹽。）

又云：置飴粥中食之，殺人。（《食經》云：此說大乖，恐或文誤也。）

又云：膳有甘味，三日勿食生菜，令人心痛。（飴糖屬也。）

又云：乾秫米合豬，肥食，使人終年不化。

又云：小麥合菰食，複飲酒，令人消渴。

又云：小麥合菰米（菜）食，腹中生蟲。

又云：小麥不可合菰首，傷人。

又云：蒜勿合飴餈，食之傷人。

又云：食蕎麥合豬肉，不過三日成熱風病。

又云：生蔥合雞雄 食之，使人大竊，終年流血，殺人。

又云：蔥薤不可合食白蜜，傷人五臟。

又云：蔥桂不可合食，傷人。

又云：食生蔥啖蜜，變作腹痢，氣壅如死。

又云：生蔥不可合食鯉魚，成病。

又云：生蔥食不得食棗，病患。

又云：啖陳薤並食之，殺人。

又云：葵菜不可合食豬肉，奪人氣成病。

又云：陳薤、新薤並食之，傷人。

又云：葵不可合食黍，成病。

又云：五辛不合豬肉、生魚食之殺人。

又云：凡辛物不可合食，使人心疼。

又云：諸刺菜不可合食麋肉及蝦，傷人。

又云：梨苦菜合生薤食，身體腫。

又云：芹菜合食生豬肝，令人腹中終年雷鳴。

又云：戎葵合食鳥子，令面失色。

又云：乾薑勿合食兔，發霍亂。

又云：食甘草勿食無及蓼交，令人廢其陽道。

又云：食蓼啖生魚，令氣壅或令陰核疼至死。

又云：蓼葉合食生魚，使人肌中生蟲。

又云：芥菜不可共兔肉食，成惡邪病。

又云：生菜不可合食蟹足，傷人。
又云：栗合生魚食之，令人腸脹。
又云：李實合雀肉食，令大行漏血。
又云：烏梅不可合豬膏食之，傷人。
又云：李實不可合蜜合食，傷五內。
又云：棗食不得食生蔥，痛病患。
又云：杏子合生豬膏，食之，殺人。
又云：菰首不可雜白蜜，食之令腹中生蟲。
又云：芡實合白菟食之，腹中生蟲。
又云：蝦不可合食麩肉及梅、李、生菜，皆痼人病。
又云：諸螺蛸與芥合食之，使人心痛，三月一動。
又云：諸果合諸螺蛸食，使人心痛，三日一發。（一日合芥。）
又云：諸菜合煮螺蛸蝸，食之皆不利人。
又云：豬肉合魚食，不利人。（一日入腹成噎。）
又云：豬肝脾鯽魚合食，令人發損消。
又云：豬肝不可合鯽魚子卵，食之傷人。
又云：豬肝合鯉子及芥菜，食之傷人。
又云：凡豬肝合小豆食之，傷人，心目不明。
又云：凡食生肉合飲乳汁，腹中生蟲。
又云：生鹿肉合食蝦汁，使人心痛。
又云：麋鹿肉不可雜蝦及諸刺生菜食之，腹中生蟲，不出三年死。
又云：鹿肉合食魚之，殺人。（一名。）
又云：凡銅器盛豬肉汁，經宿津入肉中，仍以羹作食杏仁粥，必殺人。
又云：白蜜合白黍食之，傷五內，令不流。
又云：白蜜合食棗，傷人五內。
又云：白蜜不可合蔥韭食之，傷人五臟。
又云：食蜜並啖生蔥，反作腹痢。
又云：食甜酪勿食大酢，變為血尿。
又云：乳酪不可合食魚膾，腸中生蟲。
又云：乳汁不可合飲生肉，生腸中蟲。
又云：乳汁不可合食生魚，及成癩。
又云：乳酪不可雜水漿食之，令人吐下。
又云：諸鳥肉及卵和合食，傷人。

《神農食經》云：生魚合蒜食之，奪人氣。

《千金方》云：白苳不可共酪食，必作。

又云：竹筍不可共蜜食之，作內痔。

《孟詵食經》云：竹筍不可共鯽魚食之；使筍不消成病，不能行步。

又云：枇杷子不可合食炙肉熱面，令人發黃。

又云：薺不可與面同食之，令人悶。

又云：鶉肉不可共豬肉食之。

《崔禹食錫食經》云：食大豆屑後，啖豬肉，損人氣。

又云：胡麻不可合食並蒜，令疾血脈。

又云：蘭鬲草勿合鹿肪食，令人陰痿。

又云：鷹勿合生海鼠食，令腸中冷，陰不起。

又云：李實不可合牛蘇食之，王鱉子。

又云：葵不可合蕨菜食，生蛔蟲。若覺合食者，取鬼花煮汁，飲一二升即消去。（鬼花者，八月九月梨花耳。採以為非常之備也。）

《馬琬食經》云：豬肉合葵菜食之，奪人氣。

《食經》云：鹿並煮，食之殺人。

《朱思簡食經》云：鯽魚合鹿肉生食之，筋急嗔怒。

《養生要集》云：凡飲食相和失味者，雖云無損，不如不犯。膳有熊白，不宜以魚羹送之，失味。

有膳魚膾，不宜食雞肉羹送之，失味。

芥子醬合魚膾食之，失味。

炙肉汁著漿清食之，有臊氣，失味。

搗蒜齏不宜著椒食之，苦失味。

青州棗合白蜜食之，失味，戟人咽喉。

酢漿粥和酪食之，失味。

酢棗食飲酒之，失味。

食乳麋以魚送之，失味。

膳有魚膾，不宜以免羹送之，失味。

膳有乳麋，不宜以魚肉送之，失味。

蒜薺合芥子醬食之，失味。

大豆合小豆食之，失味。

菘子合蕪萸食之，失味。

大豆合小麥食之，失味。
小芥合 荷食之，失味。
芸苔合大芥食之，失味。
韭薤合食之，失味。
大芥合水蘇食之，失味。
蓼合小芥食之，失味。
膳有糯食酢及酢菹食之，失味。

諸果禁第十二

《養生要集》云：凡諸果非時，未成核，不可食。令人生瘡，或發黃膽。
又云：凡諸果物生兩甲，皆有毒，不可食，害人。
又云：凡棗桃杏李之輩，若有兩核者，食之傷人。
又云：凡諸果停久，食之發病。
又云：凡果墮地三重，食之殺人。

《食經》云：空腹勿食生果，喜令人膈上熱，為骨蒸，作癰癤。
又云：諸果和合食，傷人。

諸菜禁第十三

《稽康養生論》云：熏辛害目。

《養生要集》云：蔥薤牙生不可食，傷人心氣。
又云：苦 瓠不以久盛食之；有毒，殺人。
馬琬云：葵赤莖背黃食之，殺人。

《食經》云：諸菜和合食。

諸獸禁第十四

《食經》云：凡諸獸，有歧尾奇紋異骨者，不可食，皆成病，殺人。
又云：獸赤足食之，殺人。
又云：凡臭獸無創者，勿食，殺人。
又云：獸自病瘡死，食之傷人。
又云：肉中有腥如朱，不可食之。
又云：凡避飢空腸，勿食肉，傷人。
又云：生肉若熟肉有血者，皆殺人。

《膳夫經》云：凡肉久置，合器中食之，殺人。
又云：肉脯魚臘，至夏入秋。不可食，令人得病。

《養生要集》云：臭(自死)畜口不閉，食之傷人。
又云：凡臭(自死)獸伏地，食之殺人。
又云：癸肉自動，不可食之。
又云：凡禽獸肝臟有光者，不可食，殺人。
又云：凡脯置於米盆中不可食，殺人。
又云：脯勿置黍瓮中，食之閉氣傷人。
又云：凡豬羊牛鹿諸肉，皆不可以木、棗木為劃炙食之，入腸裡生蟲，傷人。
又云：銅器蓋熱害汁入食中食之，發惡瘡肉疽。
又云：凡生肉五臟等，著草中自搖動及得酢咸不及(反)色。隨(墮)地不污，與犬，犬不食者，皆有毒，食之殺人。
又云：凡膩羹肉汁在釜中掩覆，若經宿，又在盆器中熱，蓋氣不泄者皆殺人。
又云：脯炙之不動，得水複動，食之殺人。
又云：凡肉作脯，不肯燥食之，殺人。
又云：穢飯肉，食之不利人，成病。
又云：茅屋脯名漏脯，藏脯蜜器中名郁脯，並不可食之。
又云：凡夫陰積日及連兩蟲宿生魚生肉膾等，不食，不利人。

《千金方》云：勿食一切腦，大不佳。

諸鳥禁第十五

《七卷食經》云：凡眾鳥臭(自死)，口不閉、翼不合者，食之殺人。
又云：眾鳥死，足不伸者，食之傷人。
又云：凡鳥獸燔死，食之殺人。
又云：凡鳥有毛，不可食。(毛食不澤曰也。)
又云：凡鳥獸身毛羽有成文字者，食之殺。
又云：飛鳥投人者，不可食。必者口中喜有物，若無，拔毛放之。
又云：鳥有三足，雞兩足有四距，食殺人。

《膳夫經》云：鳥死目不可合，食殺人。
又云：諸卵有文如八字，食殺人。
又云：凡鳥卵有文食之殺人。

蟲魚禁第十六

《食經》云：凡魚不問大小，其身體有赤黑點者，皆不當啖，傷人。

又云：凡勿食諸生魚，目赤者生瘕。

又云：魚身白首黃，食之傷人。

又云：凡魚有角不可食，傷人。

又云：凡魚頭中鰓者不可食，殺人。

又云：魚有目□，食之傷人。

又云：魚二目不同色，食之傷人。

又云：魚死二目不合，食之傷人。

又云：魚腹下有丹字，食傷人。

又云：魚鱗逆生，食之殺人。

又云：魚腸無膽，食之殺人。

又云：魚腹中有白如膏狀者，食之令人發疽。

又云：凡魚頭有正白色如連珠至脊上者，食之破煞人心。

又云：魚子未成者，食傷人。（正月魚懷子未成粒者是也。）

又云：生魚肉投地，（鹿）塵芥不著，食之傷人。

又云：凡魚肉膾、諸生冷，多食損人。斷之為佳。而不能食，務食簡少為節食之。若多食不消成瘕。

又云：食魚不得並厭骨，食之不利人。（厭骨在鯉後，大如榆莢。）

又云：蝦無鬚亦腹下通黑，食之殺人。

又云：蜚蟲赤足者，食之殺人。

又云：諸飛蟲有三足者，食之殺人。

《膳夫經》云：凡食魚頭，不得並乙骨，食之不利人。（今按：《禮記》云：魚去乙。）

鄭玄云：魚體中害人者也，今東海□魚有骨在目旁，狀如篆乙，食啞人不可出也。）

又云：魚腹中正白，連珠在臍上，食之破心殺人。

治飲食過度方第十七

《病源論》云：夫食，食過飽則脾不能磨消，令氣急煩悶，眠臥不安。

《醫門方》云：治貪食多不消，心腹中堅痛方：

鹽一升，水三升，煮令鹽消。分三服。當吐食出，便瘥。

《經心方》凡所食不消方：

取其餘類，燒作末，服方寸七；便吐出。

《養生要集》云：凡人飲食過度方：

可生嚼菜菔根，咽之即消。又研汁服之。

《葛氏方》治食過飽，煩悶，但欲臥而腹脹方：

熬面令微香，搗服方寸七，得大麥、生面益佳。無面者擘可用之。

《新錄方》治食傷飽為病，胃脹心滿者方：

十沸湯，生水共三升飲之，當吐食出。

又云：灸胃管七壯。

治飲酒大醉方第十八

《病源論》云：飲酒過多，酒毒漬於腸胃。流溢經絡，便（使）血脈充滿，令人煩毒、昏亂、嘔吐無度乃至累日不醒，往往有腹背穿穴者，是酒熱毒瓦斯所為，故須搖動其身以消散之。

《千金方》云：飲酒則速吐為佳。

《葛氏方》云：飲酒大醉，不可臥而上，當令數搖動轉側。

又云：勿鼓扇當風，席地及水洗、飲水也，又最忌交接。

又云：張華飲九酎，輒令人搖動取醒；不爾，腸即爛背穿達席。

《養生要集》治大醉煩毒不可堪方：

蕪菁菜並小米，以水煮令熟，去滓，冷凍飲料之則解，此方最良。

又方：以粳米作粥取汁冷凍飲料之，良

又云：赤小豆以水煮取汁一升，冷凍飲料之即解。

又云：生葛根，搗絞取汁，飲之。

《集驗方》治人大醉欲死，恐爛腸胃方：

作溫湯著大器中漬之，冷則易。（今按：《葛氏方》云：夏月用湯無苦。）

《錄驗方》治飲酒大醉方：

煮菘汁飲之最良，人好輕其近易之。

《耆婆方》治飲酒連日不解，煩毒不可堪方。取水中生蝦蛄，若螺蚌輩，以豉合煮，如常食法，亦飲汁。

又云：食瓜及大麥餐。

又云：食粟餐食並粟粥。

《短劇方》云：飲酒醉吐，牙後誦血射出，不能禁者方。取小釘，燒令赤，往血孔上一注即斷。

《陶景本草注》云：大醉，煮田中螺食之，又飲汁。

《蘇敬本草注》云飲酒連日不解方。食軟熟柿。

《崔禹錫食經》云大醉方：

煮鯰食之，止醉，亦治酒病。

今按：《食經》云解酒毒物：

龍蹄子(醒酒) 寄居(醒酒) 蟹(醒酒) 田中羸子(醒酒) 蠪(主酒熱) 丹黍(醒酒) 胡麻(殺酒) 熟柿(解酒熱毒) 葵菜(主酒熱不解) 苦菜(醒酒) 水芹(殺酒毒) 菰根(解酒消食)

治飲酒喉爛方第十九

《葛氏方》治連日飲酒，喉咽爛，舌上生瘡方。

搗大麻子一升，末，黃柏二兩，蜜丸合之。

治飲酒大渴方第二十

《葛氏方》治飲酒後大渴方。

栝萋(三兩) 麥門冬(三兩，去心) 桑根白皮(三兩，切，熬)

水六升，煮取三升，分再服，不止，更作之。

治飲酒下利方第二十一

《葛氏方》治酒後下利不止方。

陟□ 紙二十枚，水□ 之，無者用黃連三兩；牡蠣四兩，末之；麋脯一斤，無者用鹿，若無者，當歸、龍骨各四兩。合水一斗五升，一煮取八升，分三四服，不止更作之。又方云：寸單服龍骨末，亦單可煮飲之。

治飲酒腹滿方第二十二

《千金方》云：飲酒腹滿不消方：

煮鹽以小竹管灌大孔中。

治酒病方第二十三

《病源論》云：酒者水穀之精也，其氣悍而有毒，入於胃則脹氣逆，滿於胸內，焦（薰）於肝膽，故令肝浮膽橫而狂悖變怒，失於常性，故云惡酒也。

《千金方》治惡酒健嘔方：

空井中倒生草，服之勿令知。

又方：取其秫上塵，和酒飲之。

《蘇敬本草注》惡酒病方：

鷹矢白灰，酒服方寸匕，勿使飲人知之。

治飲酒令不醉方第二十四

《千金方》飲酒不醉方。

柏仁、麻子仁各二合，一服乃進酒三倍。

又方：小豆若花葉，陰乾百日，末，服之。

又云：飲酒令無酒氣方。

乾蕪菁根二七枚，三蒸，末兩錢，飲酒後水服之。

《葛氏方》欲飲酒便難醉，難醉則不損人方：

葛花並小豆花，乾末為散，服三方寸七。

又方：先食鹽一合以飲酒，倍能。

又方：進葛根飲、芹根飲之。

又方：胡麻能殺酒。

《枕中方》老子曰：人欲飲酒不醉，大豆三枚，先服之訖，飲酒不醉也。

《靈奇方》止醉方：

七月七日取小豆花，乾之百日，末之。欲飲酒，先取門冬十四枚，與小豆花等納口中，并花水服之，則不醉。

斷酒令不飲方第二十五

《千金方》斷酒方：

白豬乳汁一升飲之，永不用酒。

又方：刮馬汗和酒與飲，終身不飲。

又方：自死蟻螞，乾，搗末和酒與飲，永代聞酒名嘔吐，神驗。

又方：酒漬汗靴沓一宿，旦空腹與即吐，不喜見酒，取佛體上塵入酒服之，永不欲飲酒。（《靈奇秘方》。）

治飲食中毒方第二十六

《病源論》云：人往往因飲食忽然困悶，少時致甚乃至死者，名為飲食中毒，故（言）人假以毒投食令裹而殺人，但其病頰內或懸膺（壅）內物，（初）如酸棗大，漸漸大是也。急治則瘥，久不治，毒入腹即死也。

《醫門方》云：凡煮藥以解毒者。雖救急不可熱飲之；諸毒得熱更甚，宜令冷凍飲料之。

《短劇方》治諸食中毒者，唯黃龍湯及屎汁，無不治也。飲馬尿汁亦良。（《千金方》同之。）

《本草》云：飲食中毒煩滿方：

煮苦參飲之，令吐出。

《葛氏方》云：諸饌食直余何容有毒，皆是假以投之耳。既不知何毒，便應作甘草薺湯通治也。漢質帝啖餅死，即其事矣。

《經心方》食毒方：

白鹽一升，以水三升煮消，分三服。

《集驗方》食諸餅 百味毒若急者方：

單飲土漿。

又方：單服犀角末方寸匕。

《千金方》治飲食中毒方：

苦參三兩，酒二升半，煮取一升，頓服，取吐愈。

《養生要集》治食諸餅 百物中毒方。

取貝齒一枚，含之須臾，吐所食物，良。

又方：搗韭汁飲之良。（以上《葛氏方》同之。）

治食噎不下方第二十七

《病源論》云：食噎，此由臟氣冷而不理，津液澀少不能傳行，飲食入則噎寒（塞）不通，故謂之食噎。胸內痛，不得喘息，食不下是也。

《葛氏方》治食猝噎方：

以針二（三，或本）七過，刺水中，東向飲其水，良。

又方：銜鷓 喙即下。

又方：以羚羊角摩噎上。

又方：生薑五兩，橘皮三兩，水六升，煮取二升，再服。

《僧深方》治食噎不下方。

旁人緩解衣帶，勿合（令）噎者知，即下。

又方：水一杯，以刀橫書，水已復縱盡飲即下。

《救急單驗方》：

取雞尾（若）雉尾，深納喉中即通。

《枕中方》治人噎欲死方。

使人吹耳中，女則男，男則女，吹便出，良。

《耆婆方》治食噎方：

取盤中酢，三咽，良。

《如意方》治噎術：

舂杵頭糠，置手巾角以拭齒，立下。（陶公云：刮取糠含之。）

《千金方》治猝噎方：

取飯留邊零飯一粒吞之。

《廣利方》理猝食噎不下方：

蜜一匙含細細燕（咽）則下。

《醫門方》療飲食噎不下或嘔逆延沫、胸膈不理、臟腑氣所致方：

半夏（三兩，洗）生薑（五兩）橘皮（三兩）桂心（二兩）

水七升，煮取二升半，分三服，氣下瘥。

治食諸果中毒方第二十八

《養生要集》云：凡治一切果物食不消化方。甘草，貝齒，粉，凡三物，分等作末，以水服，良。

又方：以小兒乳汁二升服之，良。

又方：含白蜜嚼之，立愈。

治食諸菜中毒方第二十九

《病源論》論：野菜芹苳之類，多有毒蟲、水蛭附之，人誤食之便中其毒，亦能悶亂煩躁不安也。

《本草》方：食諸菜中毒方：

以甘草、貝齒、粉三種末，和水服，小兒尿、乳汁服一升亦佳。

《葛氏方》治食諸菜中毒發狂、煩悶吐下欲死方：

煮豉汁，飲一二升。

又方：煮葛根飲汁，亦可生嚼咽汁。

又：治食苦瓠中毒方：

煮黍稷令濃，飲其汁數升。

《養生要集》云：搗胡麻，以水服（洗，《葛氏方》）二合。

治誤食菜中蛭方第三十

《養生要集》治食野菜誤食蛭，蛭在胃中及諸臟間食人血，令人消瘦欲死方：

可飲新刺牛血一升許。停一宿，煩，豬膏一升飲之。蛭便從大孔出。已用有驗，所刺牛不殺，但取血。

《崔禹錫食經》云：食苳菜，誤吞水蛭方：

服馬蓼汁甚效。

治食菌中毒方第三十一

《病源論》云：菌是鬱蒸濕氣變化所生，故有毒者，人食過（遇）此毒多致死甚急速，其不死者由能令煩悶吐利，良久始醒也。

《葛氏方》：食山中 樹所生菌，遇毒者則煩亂欲死方：

掘地作坎，以水滿中，攪之，服一二升。

又方：濃煮天(大)豆飲之。

又云：食楓菌甚笑，又野芋毒並殺人，治之與毒菌同之。

《錄驗方》云：服諸吐利丸藥除之。

治食諸魚中毒方第三十二

《病源論》云：凡食諸魚，有中毒者，由魚在水內食毒蟲惡草；則有毒，人食之，不能消他(化)，即令悶亂不安也。

《短劇方》治食魚中毒方：

煮橘皮，淳飲之佳。(今按：《食經》云：治食膾及生肉太多妨悶者。)

又云：治食魚膾及生肉經胸膈中不化吐之不出便成症方。

濃朴(二兩) 大黃(一兩)

凡二物，以酒二升；煮得一升，盡服之，立消。(《葛氏方》同之。)

《千金方》治食膾不消方。

燒魚灰，水服方寸七。

又方：燒魚鱗灰，水服方寸七。

《葛氏方》食膾多、過冷不消、不治女成蟲 方。

搗馬鞭草，絞，飲汁一升。亦可服諸吐藥以吐之。

又云：治食魚中毒面腫煩亂方。

濃煮橘皮，去滓，飲汁。

《集驗方》治食魚中毒方。

煮蘆根，取汁飲之。

《本草》云：食諸魚中毒方：

煮橘皮及生蘆葦根汁、朴硝、大黃汁，燒末鮫魚皮並佳。

《崔禹錫食經》食魚中毒方：

犀角二兩，細切，以水四升，煮取二升，極冷頓服。

《錄驗方》食魚中毒方：

煮甘草二兩，飲之，良。

治食鱸肝中毒方第三十三

《病源論》云：鱸魚此由肝有毒，人食之中其毒者，即面皮剝落，雖爾不致（至）於死也。

《短劇方》云：食魚中毒，面腫煩亂及食鱸魚肝中毒欲死方：

銼蘆根，春取汁（一二升《葛氏方》）。多飲乃良，並治蟹毒。（《千金方》同之。）

治食鮫魚中毒方第三十四

《病源論》云：鮫魚，此肝及腹內子有大毒，不可食，食之往往致死。

《短劇方》云：中 鮫魚毒方：

燒 魚皮，水服之，無見皮壞，刀漿取之，一名鮫魚皮。食諸鮑魚中毒亦用之。（《千金方》同之。）

《玉箱方》云：水中大魚 骨傷人，皆有毒，治之方：

燒獺毛皮骨，以傅矢塗亦佳。

治食魚中毒方第三十五

《玉箱方》治 魚及水中物所傷方：

嚼栗塗之。

又方：煮汁洗之。

治食諸肉中毒方第三十六

《病源論》云：凡可食之肉。無毒(甚)有毒自死者，多因疫氣所斃，其肉則有毒，若食此毒肉，便令人困悶，吐利無度。

《葛氏方》治食諸生肉中毒方。

以水五升，煮三升土，五六沸下之。食須(頃)飲上清一升。

《錄驗方》治食諸生中毒方。

水六升，煮大豆三升，取汁二升服之。

又方：服土漿一二升。

《千金方》治食生肉中毒方：

掘地深三尺，取下土三升，以五升水煮土五六沸，取上清，飲一升立愈。

又方：燒豬屎末服方寸匕。

《短劇方》治食六畜肉中毒方。

取其畜乾屎末，水服佳。

又云：若自死六畜毒方。

水服黃柏末方寸匕。

《養生要集》云：食肥肉、飲水漿咽喉中妨悶以有物狀方：

取生薑汁一合，和豉粥食，立愈。

《本草食禁》云：凡食煮炙肉，大多腹中脹悶者；還取煮肉汁，去脂，熱飲一升即消。

治食郁肉漏脯中毒方第三十七

《病源論》云：生肉就肉，肉器裏密(閉)，其氣不泄，則為郁肉有毒也。肉脯(若)為(久故茅)草屋雨漏所濕，則有大毒。(食之三日乃成暴。)

《本草》云：食諸肉、馬肝、漏脯中毒方：

生韭汁服之，燒末豬骨頭垢。燒犬屎，酒服之。豉汁亦佳。

《僧深方》治郁肉漏脯中毒方：

蓮根，搗，以水和絞汁服之。

《葛氏方》治食郁肉漏脯中毒方：

煮豬肪一斤，盡(服)之。

又方：多飲人乳汁。

《集驗方》食漏脯毒方：

搗生韭汁服之。多小以意(《葛氏方》一二升)，冬月無韭，搗根取汁。(今按：《葛氏方》云：用韭亦善。)

《千金方》治漏脯毒方：

服大豆汁，良。

治食諸鳥獸肝中毒方第三十八

《病源論》云：凡禽獸六畜自死者，肝皆不可輕食，往往有毒，傷人。其疫死者彌甚。被其毒者，多洞利、嘔吐而煩悶不安是也。

《葛氏方》食諸六畜鳥獸肝中毒方：

服頭垢一錢七。

又方：水漬豉，取汁，飲數升。

又云：禽獸有中毒箭死，其肉毒方：

以藍汁、大豆汁解之。

《千金方》治百獸肝毒方：

頓服豬脂一斤，召陳肉毒。

治食蟹中毒方第三十九

《病源論》云：蟹食水蓂，水蓂有大毒，故蟹亦有毒者。中其毒則煩亂欲死，若被霜以後遇毒，不能為肉(害)。

《本草》云：食蟹中毒方。
搗生蘇汁，煮乾。煮蘇汁、冬瓜汁並佳。

《葛氏方》治食蟹及諸膳中毒方：

濃煮香蘇，去滓，飲其汁一升。

《僧深方》治食蟹中毒方。
煮蘆蓬茸飲汁之。

《千金方》治食蟹中毒方：

冬瓜汁，服二升，亦可食冬瓜。（《葛氏方》搗汁飲一二升。）

治食魚骨哽方第四十

《葛氏方》治諸魚骨哽方。
燒魚骨，服少少。

又方：以魚骨搖頭即下。

又方：以大刀環摩喉二七過。

又方：燒魚網服之。

又方：鷓羽燒末，水服半錢七。（今按：《集驗方》用屎，《如意方》用骨。）

《龍門方》治食諸魚骨哽方：

取紙方寸，書作“甲子”二字，以水服即下，神驗。

又方：取一杯水著前，張口向水即出。

又方：魚網覆頭，立下。

又方：取獺骨含之，立出。

《僧深方》治骨哽方：

水一杯，以筆臨水上，書作“通達”字，飲之便下，書“羹”亦好。（盡不著水。）

又方：葵薤羹飲之，即隨羹出，有驗。

《錄驗方》治食諸魚骨哽方：

取飴糖，丸如雞子黃大，吞之，不去更吞，至數十枚得效。

又方：取薤白湯，煮半熟小嚼之；以柔繩系中央吞薤白下喉，牽出哽（鯁），即隨已出上方。（《短劇》同之。）

《集驗方》咽哽方：傳呼鷓鴣，即下。

《短劇方》治鯁魚骨橫喉中、六七日不出方：

鯉魚鱗皮合燒作屑，以水服即出。

《玄子張食經》治魚骨在腹中痛方。

煮吳茱，服一盞汁。

又方：在肉中不出方：搗吳茱萸對上，即爛出。

《孟詵食經》云：魚骨哽方：

取 去皮，著鼻中，少時癢。

治食肉骨哽方第四十一

《葛氏方》治食諸肉骨哽方：

白雄雞左右翮大毛各一枚，燒末，水服一刀圭。

又方：燒鷹、燕、狸、虎頭諸食肉者，服方寸匕。

《僧深方》治食諸肉骨哽方：

燒鷹屎，下篩，服方寸匕。

《新錄方》治肉在喉中不下方：

服醬漬一升。

又方：熬大豆三升，半熟，納酒二升，煮三四沸，服一升，日二。

又方：酒服鹽灰，方寸七。

治草芥雜哽方第四十二

《短劇方》治諸哽方：

豬膏如雞子大吞之，不瘥複吞，不過再三便去。（今按：《葛氏方》治草芥諸噎。）

又方：取薤白湯，煮半熟，小嚼之令柔，以系繩系中央。提繩置，即吞薤白下喉，牽出哽，即隨出也。

又方：取虎骨燒作屑，溫白飲服方寸七，良。若無骨，可用虎牙齒亦佳。

《葛氏方》治雜哽方：

作竹箴，刮，令弱滑以綿，纏納喉中至哽處，之，哽當隨出。（今按：《短劇方》云：進退牽引。）

又方：刮東壁土，以酒和服。

又方：螻蛄，炙燥，末為屑，東流水服之即出。

又云：治飲食遇草芥諸物哽方：

隨哽所近邊耳，令人吹。

又方：好蜜七抄稍咽之，令下。

又方：解衣帶因，下部即出。

又方：末瞿麥，服方寸七。

又方：以皂莢屑，少少吹納鼻中，使得嚏哽出，秘方。

治誤吞竹木叉遵(導)方第四十三

《葛氏方》治誤吞竹木叉遵輩者方：

吞螻蛄腦即出。

又方：但數多食白糖，自消去。

治誤吞環釵方第四十四

《葛氏方》治誤吞釵方：

取韭，曝令萎，煮令熟，勿切食之。入東釵隨出。

又方：生麥菜，若薤薊縷皆可食。若是竹釵者；但數數多食白糖，自隨去。

又方：以銀釵竹替筋物摘吐，因氣吸吞不出方。
多食白糖漸漸至十斤，當裏物自出。

《短劇方》治吞銀環及釵者方。

取白糖二斤，漸食盡即出。

又方：取水銀一兩，分三服，銀環便下去。

又方：以胡粉一兩，和水銀一兩，治調，分再服。水銀能消金銀。

治誤吞金方第四十五

《短劇方》治服金屑，取死未絕者方：

知覺是服金者，可以一兩水銀瀉其口中，搖動令人喉咽裡便微接死人，如坐形，令水銀下流，金則消成泥，須臾從下部出也。未出之，須死人，亦蘇醒矣。可三過，服之便活也。

今按：《本草》云：水銀殺金銀銅鐵毒。

《本草》云：解食金毒方：

服水銀數兩即出。

又方：鴨血及雞子汁。

又方：水淋雞屎汁並解。

治誤吞針生鐵物方第四十六

《葛氏方》誤吞釘針箭鐵物輩方：

但多食肥羊、肥牛肉，諸肥自裹之出。

《短劇方》治誤咽針者方：

取磁石末，溫，白飲服方寸七。

《僧深方》治誤吞釘箭針鐵物方。（今按：《本草》云：鐵毒用磁石解。）
治炭末，飲之即與針俱出。

治誤吞鉤方第四十七

《葛氏方》誤吞鉤與繩，若猶在手中者莫引之。

但益以珠，若薏苡子輩；就貫著繩稍稍推令至鉤處，小小引之則出。（《私跡方》同之。）

又方：但大戾頭四（西向顧，或）領，少引之則出。

又方：取螻蛄，摘去其身，但吞其頭數枚。（今按：《私跡方》同之。）

治誤吞諸珠銅鐵方第四十八

《葛氏方》吞珠 銅鐵方（而咬方或）：

燒弩銅令赤，納水中，飲其汁，立出。

《千金方》治吞珠 銅鐵方：

燒鷹毛二七枚，末，服之。家所養鵝鳥羽亦可用。

治誤吞錢方第四十九

《葛氏方》治誤吞錢方：

搗火炭，服方寸七即出。

又方：服蜜二升即出。

《短劇方》治吞錢留咽中者方：

取白灰，搗下篩，溫白飲，服方寸匕，即下去。

又方：艾蒿五兩，細銼，水五升，煮取一升，頓服便下。

治食中吞發方第五十

《短劇方》治食中吞發結喉不出方：

取梳頭髮，燒服一錢匕。（《葛氏方》同之。）

治誤吞石方第五十一

《極要方》云：下石法：

取肥豬脂成煎者一升，細切蔥白一大升，和煮於微火上，首蔥白色黃，以生布絞去滓，安瓷器中密蓋。旦起空腹含咽之。可三合許即止。若一日服未得利。明日更服，取利為度。

又方：取露蜂房，碎，一大升，以水三大升煮取一大升汁，分溫三服，當於小便中下如沙粉。若未盡，明朝更服。下石法有此二方，餘皆不逮。

《慧日寺方》云：凡人服，1 小子欲下卻者：

以葵子三升，水四升，煮取三升，飲之。

又方：葵子、硝石（即朴硝也）等分兩，末之。以粥清汁和，服方寸匕，日二。十日藥下盡乃可食穀也。

又方：葵子、硝石各一升，水三升，煮取一升，日三進之。

卷第三十

五穀部第一

《太素經》云：五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為埤注云：五穀為養生之主也，五果助谷之資，五畜益谷之資；五菜埤谷之資也。五穀、五畜、五果、五菜，用之充飢則謂之食，以其療病則謂之藥，此穀畜果菜等二十物莫乃是咨五行五性之味、臟腑血氣之本也。充虛接氣莫大於茲，奉性養生，可斯須離也。

胡麻《本草》云：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，金創止痛及傷寒溫瘧，大吐後虛熱羸困。久服輕身不老，明目耐飢，延年。以作油，微寒，利大腸，胞衣不落。《陶景注》云：八谷之中，唯此為良。淳黑者，名巨勝，是為大勝。又莖方名巨勝，莖圓名胡麻，服食家當九蒸九曝。熬搗餌之，斷谷長生。《蘇敬注》云：此麻以角作八稜者為巨勝，四稜者名胡麻。都以烏者良、白者劣耳。生嚼塗小兒頭瘡及浸淫惡瘡，大效。《拾遺》云：油，大寒，主天行熱，腸秘內結。熱服一合，下利為度。食油損聲，令體重。葉沐頭長發。《崔禹錫食經》云：練餌之法，當九蒸九曝，令盡脂潤及皮脫。其不熟者，則令人發□落。（和名如字。）

大豆《本草》云：生大豆味甘，平，塗癰腫，煮飲汁，殺鬼毒，止痛，逐水脹，除胃中熱痺傷中，淋瀝，下瘀血，散五臟結積內寒，殺烏頭毒。久服令人身重。熬屑味甘，主胃中熱，去腫，除痺，消谷，止脹。又云：扁豆，味甘，微溫，主和中下氣。孟詵云：平主霍亂吐逆。《拾遺》云：大豆炒及投酒中飲，主風痺癱緩，口噤，產後血氣。炒食極熱，煮食極冷。又云：牛食溫，馬食冷，一體之中，用之不同也。孟詵云：大豆初服時似身重，一年之後便身輕，益陽事。又煮飲服之，去一切毒瓦斯。又生搗和飲，療一切毒，服塗之。崔禹雲：大豆少冷無毒，煮飲汁。療溫毒水腫，為驗，除五淋，通大便，去結積。蒸煮食勝於米。久啖濃腸胃，令人身重。大豆為孽取牙生便乾者，即熬末食之，芳美味矣，名黃卷，味苦甘溫，主濕痺筋膝挽痛。（和名末女。）

赤小豆《本草》云：主下水，排癰腫膿血，味甘酸，平溫，無毒，主寒熱，熱中消渴止泄，利小便，吐猝，下脹滿。《拾遺》云：驢食腳輕，人食體重。《養

生要集》云：味苦溫，久食逐津液，令人枯燥。孟詵云：青小豆，寒，療熱中消渴，下脹滿。（今按：損害物。和名阿加阿以支。）

白角豆 崔禹云：味鹹，少冷，無毒，主下氣，治關格，蒸煮，食之，止飢，益人。又有一種，狀亦相似，而子紫赤色好，止下利，濃腸胃，益氣力。（和名志呂佐佐介。）

大麥《本草》云：味鹹，溫，微寒，無毒。主消渴，除熱，益氣調中（又云：令人多熱。）為五穀長。《蘇敬注》云：大麥面，平胃止渴，消食，療脹。《拾遺》云：作面食之，不動風氣，調中止泄，令人肥健。孟詵云：暴食之，令腳弱。（為腰腎間氣故也，）久服即好，甚宜人。崔禹云：主水脹，勿合白稻米食，令人多熱。（和名不止矣支。）

麥《本草》云：味甘，微寒，食之輕身除熱。以作孽，溫，消食和中。崔禹云：以作粥食之，益面色。（和名加知加多。）

小麥《本草》云：味甘，微寒，無毒。主除熱，止燥渴，利小便，養肝氣，止漏血、唾血。以作面，溫，消谷止利；以作面，溫，消熱止煩。《拾遺》云：此物秋種夏熟，受四時氣足，自然兼有寒溫，面熱麩冷，宜其然也。《千金方》云：作面，消熱止煩，不可多食，長宿癖。《膳夫經》云：多食壅氣。（和名已矣支。）

喬麥 孟詵云：寒，難消，動熱風，不宜多食。魚玄子張云：喬麥雖動諸病，猶壓丹石，能練五臟滓，續精神。其葉可煮作菜食，甚利耳目，下氣。其莖為灰，洗六畜瘡疥及馬掃蹄至神，（今按：損害物。和名曾波牟支。）

青梁米《本草》云：味甘，微寒，無毒，主胃痺，熱中渴利，止瀉，利小便，益氣補中，輕身長年。《陶景注》云：梁米皆是粟類，唯其牙頭色異為分別耳。《汜勝之書》云：梁是稊粟。蘇敬云：夏月食之，極為涼清。（和名安波萬與稱）

黃梁米《本草》云：味甘，平，無毒，主益氣和中，止瀉。《蘇敬注》云：黃梁，穗大毛長，谷米但粗於白梁而收子少，不耐水旱，食之香美，逾於諸梁。

白梁米《本草》云：味甘，微寒，無毒。主除熱益氣。《陶景注》云：夏月作粟餐，亦以除熱。孟詵云：患胃虛並嘔吐食水者，用米汁二合、生薑汁一合和服之。魚玄子張云：除胸膈中客熱，移易五臟氣，續筋骨。（和名之呂阿波。）

粟米《本草》云：味鹹，微寒，無毒。主養腎氣，去胃痺中熱，益氣。陳者味苦，主胃熱，消渴，利小便。《陶景注》云：其粒細於粱米，陳者謂經三年、五年者，或呼為粢米，以作粉，尤解煩悶。《蘇敬注》云：粟有多種，而並細於諸粱。其米泔汁主霍亂、夾熱心煩渴，飲數升立瘥。臭泔止消渴尤良。崔禹云：常所啖食耳，益腎氣。熟舂令白作粉，尤解煩悶。（和名阿波乃宇留之櫛。）

秫米《本草》云：味甘微寒，止寒熱，利大腸，療漆瘡。陶景注云：方藥不正用，唯嚼以塗瘡。《蘇敬注》云：此米功能是猶稻秫也，今大都呼粟糯為秫，稻秫為糯矣。凡黍稷、粟、秫、□、糯，此三谷之 秫也。馬琬云：秫米，溫，食之不及黍米，不妊進御也。（今按：損害物。和名阿波乃毛知。）

丹黍米《本草》云：味苦，微溫，無毒。主咳逆，霍亂，止泄，除熱，止煩渴。陶景云：此即赤黍米也。多入神藥用。崔禹云：食益人。又有 米，是烏黍耳，供釀酒祭祀用之。人飲，好療魂病，長生。（和名阿加支美。）

稷米《本草》云：味甘，無毒。主益氣，補不足。陶景注云：書多雲黍稷。《蘇敬注》云：《呂氏春秋》云：飯之美者，有陽山之 也。《傳》云：本草有稷不載；即 也。今楚人謂之稷，關中謂之糜，冀州謂之□。《廣雅》云：□， 也。《爾雅》：粢，稷也。孟詵云：益氣，治諸熱，補不足。（和名支美乃毛知。）

粳米《本草》云：味苦，平，無毒，主益氣，止煩，止泄。《陶景注》云：此即今常所食米，但有白赤小小異挨四五種，猶同一類也。《拾遺》云：凡米，熱食則熱，冷食則冷，假以火氣，體自溫平。《七卷食經》云：味甘，微寒，止寒熱；利大腸，療漆瘡。魚玄子張云：性寒，擁諸經絡氣。使人四肢不收，昏昏饒睡，發風動氣，不可多食。崔禹云：又有粃米，是被含稔殼未熟者曰粃，以水炙焦，舂成米者食之，補五臟，駐面色，不老衰也。（今按：米粉，崔禹云：性冷。一名爛米。止煩悶，服食及藥石人亦將食之。丹經云：米粉汁，解丹之發熱。和名宇留之稱。）

稻米《本草》云：味苦，主溫中，令人多熱，大便堅。《陶景注》云：稻米、粳米，此兩物，今江東無此，皆呼粳米為稻耳。《蘇敬注》云：稻者，谷通名。崔禹云：稻米粳米同之一名， 米又有烏米，江東呼米，性冷，好治血氣。又有 米，猶烏米耳。謂舂一斛之成八斗之米。（和名以稱乃與稱。）

糯米《養生要集》云：味甘平，雖食亦不宜久食。《拾遺》云：性微寒，妊娠雜肉食之，亦不利，久食，令人身軟。黍米及糯飼小貓犬，令腳屈不能行，緩人筋故也。（今按：損害物。和名毛知乃與糲。）

孽米《本草》云：味苦無毒，主寒中下氣，除熱。《陶景注》云：此是以米為孽耳，非別米名也。末其米脂，和敷面，亦使皮膚悅澤。《蘇敬注》云：孽者，生不以理之名也，皆當以可生之物為之。陶稱以米為孽，其米豈更能生乎。崔禹云：味少苦冷，無毒，下氣，去熱，合乳作粥食之，益面色延年。（和名以糲乃毛也之。）

飴糖《本草》云：味甘微溫，主補虛乏，止渴去血。《陶景注》云：今酒用曲，糖用孽猶同。是米麥而為中上之異，糖當以和潤為優，酒以熏亂為劣。《七卷食經》云：置飴麩粥中食之，殺人，未詳。（和名阿女。）

酒《本草》云：味苦，大熱，有毒，主行藥勢，殺邪惡氣。《陶景注》云：大寒凝海唯酒不冰，明其熱性獨冠群物。人飲之使體蔽神昏，是其毒故也。昔三人晨行觸霧，一人健，一人病，一人死。健者飲酒。病者食粥，死者空腹，此酒勢辟惡勝於食。《拾遺》云：酒殺百邪，去惡氣，通血脈，濃腸胃，潤皮膚，散死氣。愚人飲之則愚，智人飲之則智，消憂發怒，宣言暢意。《太素經》云：醪醴者，賢人以適性，不可不飲，飲之令去病，怡神，必此改性以毒也。《禮記》云：凡酒飲，養陽氣也，故有樂。《養生要集》云：酒者，五穀之華，味之至也。故能益人，亦能損人。節其分劑而飲之，宣和百脈，消邪卻冷也。若升量轉久，飲之失度，體氣使弱，精神侵昏，物之交驗，無過於酒也。宜慎，無失節度。崔禹云：有大毒，行藥力，飲之忘憂為基食家所重。（和名佐介。）

酢酒《本草》云：味酸，溫，無毒。主消腫，散水氣，殺邪毒。《陶景注》云：酢酒為用，無所不入。《拾遺》云：酢破血止運，除塊堅積。消宿食，殺惡毒，破結氣，心中酢水痰飲，多食損筋骨，殺藥。孟詵云：多食損人胃，消諸毒瓦斯，殺邪毒，婦人產後血運含之即愈。（和名須。）

醬《本草》云：味鹹酸，冷利，主除熱止煩滿，殺藥及火毒。《陶景注》云：醬多以豆作，純麥者少，今此當是豆者，又有肉醬、魚醬，皆呼為醢不入藥用也。（和名比之保。）鹽《本草》云：味鹹，溫，無毒，主殺鬼蠱邪注毒瓦斯；下部瘡，傷寒寒熱，吐胸中痰，止心腹猝痛，堅肌骨，多食傷肺喜咳。《陶景注》云：五味之中，唯此不可缺。然以淚（浸）魚肉則能經久不敗。以沾布帛則易致朽爛，所施之處，各有所宜耳。

《拾遺》云：五味之中，以鹽為主；四海之內，何處無之。崔禹云：主殺鬼邪毒瓦斯，其為用，無所不入。（和名之保。）

五果部第二

橘《本草》云：味辛，溫，無毒，主胸中痼瘕、熱逆氣，利水穀，下氣，止嘔咳，除膀胱留熱、停水，五淋，利小便。脾不能消，穀氣充胸中，吐逆霍亂。止泄，去寸白，久服去臭，下氣，通神，輕身，長年。《陶景注》云：此是說其皮功耳。其肉，味甘酸，食之令多痰，恐非益人也。崔禹云：食之利水穀下氣。皮味辛苦，蒸可啖之。孟詵云：皮主胸中瘕氣熱逆。又云：下氣不如皮也，性雖溫，甚能止渴。《吳錄地志》曰：建安郡有橘。冬月樹覆之，至明年春夏，色變為青黑，味尤絕美。《上林賦》曰：廬橘夏熟者，色黑。朱思簡曰：橘皮食殺蟲魚毒，啖膾必須橘皮為齏用。（和名多知波奈。）

柑子《七卷食經》云：味甘酸，其皮小冷，治氣勝於橘皮，去積痰。崔禹云：食之下氣，味甘酸，小冷，無毒，主胸熱煩滿，皮主上氣煩滿。孟詵云：性寒堪食之。皮不任藥用。初未霜時亦酸，及得霜後方即甜美，故名之曰甘。和腸胃熱毒，下丹石渴。食多令人肺燥冷，中發流癖病也。馬琬曰：食之，勝橘，去積痰，兼即李衡木奴也，兼名菀雲，一名金實。（和名加牟之。）

柚《本草》云：味辛，溫，無毒，主胸中瘕熱逆氣，利水穀下氣，止嘔咳，除膀胱留熱、停水、五淋、霍亂，止瀉，去寸白，去臭，通神，長年。《蘇敬注》云：柚皮味甘，今俗人謂橙為柚，非《呂氏春秋》曰果之美者，有雲夢之柚。崔禹云：多食之，令人有痰。孟詵云：味酸，不能食，可以起盤。按《七卷經》云：味酢，皮乃可食，不入藥用。（今按：損害物。和名由。）

乾棗《本草》云：味甘平無毒，主心腹邪氣，安中養脾，助十二經脈，平胃氣，通九竅，補少氣少津，身中不足，大驚，四肢重，和百藥，調中益氣強力，除煩，心下懸，腸。久服輕身長年，神仙。又，三載陳核中人，腹痛惡氣猝瘕，又療耳聾鼻塞。《七卷經》云：食之輕身和百藥。孟詵云：養脾氣，強志。崔禹云：食之益氣力，去煩。又有猗棗，甚甘美，大如雞子，能益人面色，出猗氏縣，故以名。朱思簡曰：味甘令熱虛冷，人食之補益。〔和名深（保）世留奈都女。〕

生棗《本草》云：味辛，令人熱，寒熱羸瘦者不可食。《陶景注》云：大棗殺烏頭毒。崔禹云：食生大棗者，令發人胃中熱渴，蒸煮乾食之益人。《膳夫經》云：不可多食。《七卷經》云：常服棗核中人，百邪不干也。孟詵云：生

棗食之過多，令人腹脹，蒸煮食之，補腸胃肌中，益氣。(和名奈未之支奈都女。)

李《本草》云：味苦平，無毒，主除固熱，調中。陶景注云：言京口有麥李，麥秀時熟，小而甜。崔禹云：小冷，又臨水上，食之，為蛟龍被吞之。孟詵云：李，平，主猝下赤，生李亦去關節間勞熱，不可多食之。《七卷經》云：味酸，熟實可食之。《神農經》云：微溫，無毒，不可多食，令人虛。《要錄》云：李實，臨水不可食，殺人。(和名須毛毛。)

杏實《本草》云：味酸，不可多食，傷筋骨。其兩人者，殺人。《陶景注》云：核主咳逆上氣，雷鳴，喉痺，下氣。崔禹云：理風噤及言吮，不開者為最佳，味酸大熱，有毒，不可多食。生癰癤，傷筋骨，《神農經》云：有熱人不可食，令人身熱，傷神壽。《七卷經》云：杏仁不可多食，令人熱利。孟詵云：杏熱，主咳逆，上氣，金創驚癩，心下煩熱，風頭病。《養生要抄》云：治食杏仁中毒下利，煩苦方，以梅子汁解之。又方，以藍青汁服之。(今按：損物。和名加良色色。)

桃實《本草》云：味酸，多食令人有勢。其核味苦，甘平，無毒，主瘀血閉癥邪氣，殺小蟲，咳逆，消心下堅。《陶景注》云：仙家方言，服三樹桃花盡，則面色如桃花，人亦無試之者。《神農經》曰：飽食桃入水浴，成淋病。孟詵云：溫，桃能發諸丹石，不可食之，生食尤損人。《七卷經》云：桃兩仁者，有毒，不可食。崔禹云：食之令下利，益面色，養肝氣，今食桃仁忌術，非之，俗中用無害，又陳子皇啖術入霍山，霍山桃多食之，續氣駐色，至三百歲還來，面色美澤，氣力如壯時。(今按，損害物。和名毛毛。)

梅實《本草》云：味酸，平，無毒，主下氣，除熱煩滿，安心肢體痛，偏枯不仁，死肌，去青黑痣惡疾，止下利好唾口乾。《陶景注》云：是今烏梅也。又，服黃精仁禁梅實。《蘇敬注》云：利筋脈，去痺。崔禹云：味酸，大溫，主安肝心下氣。《藥性論》云：黑穴服梅花，黃連登雲台。孟詵云：食之除悶安神。《七卷經》云：味酸平。詩云：梅香類也。又可含以香口也。(和名字米。)

栗子《本草》云：味鹹溫，無毒，主益氣。濃腸胃，補腎氣，令人忍飢。《陶景注》云：有人患腳弱，往栗樹下食數升便能起行，此是補腎之義也。然應生啖之。蘇敬云：作粉勝於菱芰，嚼生者塗病，療筋骨折碎、疼痛腫、瘀血，有效。餌孩兒令齒不生。崔禹云：食之益氣力。《神農經》云：食療腰腳煩，炊食之令氣擁，患風水之人尤不宜食。孟詵云：今有所食生栗，可於熱灰中煨

之。令才汗出即啖之，甚破氣，不得使通熱，熟即壅氣，兼名菀云。一名撰子，一名掩子。（和名久利。）

柿《本草》云：味甘，無毒，寒，主通鼻耳氣，腸不足。《陶注》云：火熏者性熱，斷下。日乾者性冷，生柿彌冷。《蘇敬注》云：火柿主殺毒、金火瘡，生肉止痛，軟熟柿解酒熱毒，止口乾，押胸間熱。《拾遺》云：日乾者，溫補多食，去面，飲酒食。紅柿令心痛，直至死，亦令易醉。《陶景注》云：解酒毒，誤也。崔禹云：味甘冷，主下痢，理癰腫、口焦舌爛。孟詵云：柿主通鼻耳氣，補虛勞。又乾柿，濃腸胃，溫中消宿血。《膳夫經》云：不可多食，令人腹痛下利，兼名菀雲，一名錦葉，一名蜜丸，一名朱實。（和名加支）

梨子《本草》云：味苦寒，令人寒中，金創，婦人尤不可食。《陶景注》云：梨種殊多，並皆冷利。俗人以為快果，不入藥用，食之損人。蘇敬云：梨削貼湯火瘡不爛，止痛易瘥。又主熱嗽止渴。《通玄經》云：梨雖為五臟之刀斧，足為傷寒之妙藥。崔禹云：食之除傷寒時行為妙藥，但不可多食。《神農經》云：味甘，無毒。不可多食，令人委困。孟詵云：胸中否塞熱結者，可多食生梨便通。又云：寒除客熱，止心煩。又云：猝暗失音不語者，搗梨汁一合頓服之。又云：猝咳，凍梨一顆，刺作五十孔，每孔中納一粒椒，以面裹於熱灰，燒令極熟出。停冷食之。又云：去皮割梨納於蘇中煎，冷食之。朱思簡曰：食發宿病。又凡用梨治咳嗽，皆須持冷，候喘息，寒定食之。今愚夫以椒梨木沖氣熟食之，反成嗽，不可拔救也。兼名菀雲，一名紫實，一名紫□，一名縹蒂，一名六俗，一名含須。（今按：損害物。和名奈之。）

柰《本草》云：味苦寒，多食令人臃脹，病患尤甚。崔禹云：除內熱，無毒。孟詵云：益心氣。魚玄子張云：補中焦諸不足。《廣志》云：柰有白、青、黃三種也。（今按：損害物。和名奈以。）

石榴《本草》云：味甘酸，損人，不可多食。根療蛔蟲、寸白，殼療下痢，止漏精。崔禹云：不可多食，損人氣，世人云：石榴花赤赤皃皃可愛，故多植以為延年花也。孟詵云：溫，實主谷利泄精。又云：損齒令黑。（今按：損害物。和名佐久呂。）

枇杷《本草》云：葉平，主猝不止，下氣。崔禹云：子食之下氣，止噦嘔逆，味甘，生啖益人。《七卷經》云：味酸，食之安五臟。《膳夫經》云：益人。孟詵云：溫，利五臟。久食發熱黃。（和名比波。）

彌猴桃 《七卷經》云：味甘，寒，無毒，食之無損益。《拾遺》云：味酸，溫，無毒，主骨節風。癱緩不遂，長生變白，肉，野雞病。一名藤梨，又名羊桃。崔禹云：食之和中安肝。味甘，冷，主黃膽消渴，狀似棗而青黑色；一節署數十莖，莖頭生實，食之利人。（和名已久波。）

郁子 《本草》云：味酸，平，無毒，主大腹水腫，面目四肢浮腫，利小便水道。《七卷經》云：食之利水道。崔禹云：味酸，冷，未熟者有毒，食之發狂。熟者食之益人。（和名宇倍）

通草 《本草》云：味甘，平，無毒，主去惡蟲，除脾胃寒熱，通利九竅血脈關節，令人不忘。脾痺恆欲眠，心煩，噦出音聲，療耳聾，散癰腫，諸結不消，及金瘡、惡瘡、鼠，墮胎，去三蟲。一名丁翁。《拾遺》云：一名好手，子如算袋。崔禹云：食之去痰水，止赤白下利，味甘，溫。（和名安介比。）

山櫻桃 《七卷經》云：味甘，平，無毒，食之無損益。或云食補心氣，調中，令人好面色。此有二種，一者白櫻子，春早所榮，花白味苦，食令人頭痛也。一者黑櫻子，花紅白，味甜美也。伯□人為良果，皆云山果美者，唯黑櫻子。（和名也未毛毛。）

木蓮子 崔禹云：食之安中，養肝氣，味甘，酸，冷，無毒，主火爛瘡，煩毒。性滑利，葉似郁，實如子，啖之輕身，去熱氣為驗也。（和名伊芳太比。）

榛子 《七卷經》云：味甘，平，食之無損益，多食令人頭痛。崔禹云：食之明目，去三蟲，味甘小澀，冷，無毒，久食輕身耐老。樹似杏而實如櫟子，蒸乾啖之，益人氣。（今按：損害物。和名波之波美。）

胡桃仁 《七卷經》云：味甘，溫，食之去積氣。《博物志》云：張騫使西域，還得胡桃，故名之。崔禹云：食之下氣，味甘，小冷，無毒，主喉痺，殺白蟲，令人痰動。孟詵云：

猝不可多食，動痰飲計日月漸服食，通經絡，黑人鬢發毛生，能瘥一切痔病。《千金方》云：

不可多食，令人惡心。《拾遺》云：味甘，平，無毒。食之令人肥健，潤膚黑發，去野雞病。（和名久留美。）

椎子 《七卷經》云：味甘，平，食之補益人，耐飢。去甲作屑，蒸食之，斷谷勝橡子。崔禹云：味甘，小溫，無毒，主補五臟，安中，又有榧子相似而大於椎〔(音焦)。和名之比焦。〕

橡實 《本草》云：味苦，微溫，無毒，主下利，濃腸胃，肥健人。《七卷經》云：味澀，無毒，非藥非谷而最益人，服之者，未能斷谷。《養性要集》云：啖橡為勝，無氣而受氣，無味而受味，消食而止利，令人強健。(和名以知比，都留波美乃美。)

榧實 《本草》云：味甘，主五痔，去三蟲、蠱毒、鬼注。《陶景注》云：食其子乃言療寸白，不復有餘用，不入藥方。《七卷經》云：食之輕身去，腹中蟲。馬琬曰：常食之者，三蟲不生也。(和名加倍乃美。)

複盆子《本草》云：無毒，主益氣，輕身，令發不白。《陶景注》云：蓬 是根名，複盆子是子實名，方家不用，乃昌容所服以易顏色者也。《蘇敬注》云：複盆子、蓬 一物異名，本謂實，非根也。崔禹云：複盆子味酸美香，主益氣力，安五臟，是烈真常啖之，遂登仙矣。(和名以知古。)

胡頹子 馬琬云：味甘，凌冬不雕，食之補益五臟之。《膳夫經》云：食之益人者也。(和名久美。)

甘蔗 《本草》云：味甘，平，無毒，主下氣，和中，補脾氣，利大腸。崔禹云：食之下氣，小冷。廣州大種，經二三年乃生，高碩如竹而過於二三丈。取其汁以為沙糖，甚理風痺，益面色。(和名久美。)

蒲陶 《本草》云：味甘，平，無毒，主筋骨濕痺，益氣，倍力，強志，令人肥健，忍風寒久食，輕身，不老，延年。《陶景注》云：魏國使人 來，狀如五味子而甘美，北國人多肥健耐寒，蓋食斯乎。不植淮南亦如橘之變於河北矣。崔禹云：食之益氣力，除風冷，味甘，小冷，益面色。孟詵云：食之治腸間水，調中。其子不堪多食，令人猝煩悶。《七卷經》云：味甘，平，可作酒，逐水，利小便。《廣志》云：蒲陶有黃、白、黑三種也。(和名衣美。)

桑椹 《本草》云：蘇敬曰：味甘，寒，無毒，單食主消渴。《七卷經》云：桑椹，《漢武傳》曰：西王母神仙上上藥。有扶桑丹所謂椹也。孟詵云：性微寒，食之補五臟，耳目聰明，利關節，和經脈，通血氣，益精神。(和名久波乃美。)

薯蕷《本草》云：味甘，溫經，平，無毒，主傷中，補虛羸，除寒熱邪氣，補中益氣力。長肌肉，主頭面游風、風頭、目眩，下氣，止腰痛，充五臟，強陰，久服耳目聰明，輕身，不飢，延年。一名山芋，秦楚名玉延，鄭越名土。《陶景注》云：食之以充糧。《蘇敬注》云：日乾，搗篩，為粉，食之大美。崔禹云：食之長肌肉，強陰氣。《七卷經》云：食之益氣力，充五臟。《膳夫經》云：補中強陰，兼名菀雲，一名□（薯蕷二音）一名延草。《雜要訣》云：一名王。（和名也未都伊芳毛。）

零餘子《拾遺》云：味甘，溫，無毒，主補虛，強腰背，不飢。蒸食晒乾，功用強於薯蕷，此薯蕷子在葉上生，大者如卵。（和名奴加古。）崔禹云：食之濃腸胃，益氣力，止飢。味苦，小甘，無毒，小溫，駐面色，勝於麥豆，燒蒸充糧。（和名止已呂。）

芋《本草》云：味辛，平，有毒，主寬腸胃，充肌膚，滑中。一名雲芝。《陶景注》云：生則有毒，不可食，性滑下石。崔禹云：味鹹，小溫，滑中，多食之傷人性命。《神農經》云：不可多食，動宿冷。孟詵云：主寬緩腸胃，去死肌，令脂肉悅澤。《七卷經》云：有毒，能下石。《列仙傳》云：昔酒客為梁蒸，使民益種芋。後三年當大飢。梁民不飢死，兼名菀云。一名長味，一名談善。《養生要集》云：芋種三年不收成，野芋食之殺人。又云：治野芋中毒方：煮大豆汁冷凍飲料之。又方：土漿飲之。（和名以倍都以毛。）

烏芋《本草》云：味苦，微寒，無毒。甘，主消渴、痺熱、熱中，益氣。一名藉姑，一名水萍。《陶景注》云：生水田中，葉有極狀如澤寫，不正似芋。蘇敬云：此草一名槎牙，一名茨菰，主百毒，產後血悶，攻心欲死，產難，胞衣不出，搗汁服一升。《拾遺》云：食之令人肥白。小者極消，吞之開胃及腸。《千金方》云：下石淋。崔禹云：食之益氣力，主消渴、五淋。煮啖為佳。孟詵云：主消渴，下石淋。吳人好啖之；發腳氣，癰瘻風，損齒。紫黑色，令人失顏色。《七卷經》云：食之止渴，益氣。《廣雅》云：藉姑亦曰烏芋也。《養生要集》云：味苦，微寒，食之除熱。所謂鳧苳者是也。為粉食之，其色如玉。久食益人，兼名菀雲，一名火芋，一名玉銀。（和名久和為。）

菰根《七卷經》云：味甘，大寒，除腸胃中瘕熱，消渴，止小便利。《養生要集》云：味甘平，除胸中煩，解酒消食。（和名古毛櫛。）

菰首《七卷經》云：味甘，冷，被霜之後，食之令人陰不強。又雜白蜜食，令人腹中生蟲。〔今按：損害物，和名古（已）毛都乃。〕

芡實《本草》云：味甘。平，無毒，主安中補臟，不飢，輕身。（一名 芡。）《陶景注》云：火 以為米，充糧斷谷長生。崔禹云：芡實，食之安中補五臟。孟詵云：食之神仙，此物尤發冷，不能治眾病。《七卷經》云：味甘，平，無毒。食之不飢，被霜後食之，令陰不強，（和名比之。）

藕實《本草》云：味甘，平，寒，無毒，主補中養神，益氣力，除百疾，久服輕身耐老，不飢延年。《陶景注》云：此即今蓮子是也。宋帝時大官作羊血 人削藕皮誤落血中，皆散不凝。醫仍用藕療血多效。《蘇敬注》云：主熱渴，散血，生肌。久服令人心歡。崔禹云。藕實根味甘，冷，食養心神。根大冷，主煩熱，鼻血不止。孟詵云：蓮子，寒，主五臟不足，利益十二經脈，二十五絡。馬琬云：食之養神，除百病。根效與實相似也。（和名波知須。）

雞頭實《本草》云：味甘，平，無毒，主療濕痺，腰脊膝痛，補中益精，強志，耳目聰明，久服輕身，不飢，耐老，神仙。《陶景注》云：此即今 子，子形上花似雞冠，故名雞頭。《蘇敬注》云：作粉與菱粉相似，益人勝菱芡。崔禹云：益氣力，耳目明了。孟詵云：作粉食之甚好。此是長生之藥，與蓮實合餌，令小兒不能長大。故知長服當駐其年耳。生食動小冷氣。《七卷食經》云：食之益精氣。（和名美都布布支乃美。）

千歲 汁《本草》云：味甘平，無毒，和補定五臟，益氣續筋骨，長肌肉。去諸痺，久服輕身不飢耐老，通神明。崔禹云：食之補五臟，味甘平，小冷，其莖切，絕而受瀝汁，狀如薄蜜，甘美，以薯蕷為粉，和汁煮作粥食，主噦逆。又合白蜜食之，益人。（和名安未都良。）

五肉部第三

牛乳《本草》云：微寒，補虛羸，止渴，下氣。《陶景注》云：牛為佳。《拾遺》云：

凡服乳必煮一二沸，停冷啜之，熱食則壅，不欲頓服。兼與酸物相反，令人腹中結 。崔禹云：益胃氣，令人潤澤。《養生要集》云：腹中有冷患，飲乳汁，令腹痛泄利。《七卷經》云：不可合生肉，生腹中蟲；不可合生魚食，反成 。（和名字之乃知。）

酪《本草》云：味甘酸，寒，無毒，主熱毒，止渴，除胸中虛熱，身面上熱瘡。《養生要集》云：腹中小有不佳，不當啖酪，令不消。

酥《本草》云：微寒，補五臟，利大腸，主口瘡。《陶景注》云：乳成酪，酪成酥，酥成醍醐，色黃白。《養生要集》云：甘道人云：乳酪酥髓，常食令人有筋力，膽□，肌體潤澤。猝食令人臃脹泄利，漸漸自已。

鹿肉《本草》云：肉溫，補中，強五臟，益氣力。《陶景注》云：野肉之中，唯獐鹿可食，生不腥膻，又非辰屬，八卦無主，而兼能溫補於人，則生死無憂，故道家許聽為脯。

《蘇敬注》云：頭主消渴，筋主勞損，骨主虛勞，脂主癰腫死肌，溫中，四肢不隨。一云：不可近陰，角主中惡注痛，血主折傷陰，補。又云：鹿茸味甘，酸溫，無毒，主漏下惡血，寒熱，益氣強志，生齒，療虛勞羸瘦、四肢酸痛，腰脊痛、瀉精尿血，安胎下氣。角主惡瘡癰腫。髓味甘，溫，主大(丈)夫、女子傷中脈絕、筋忿、咳逆，以酒服之。又云：獐骨主虛損泄精，肉補益五臟，髓益氣力、悅澤人面。崔禹云：味鹹，溫，無毒，主大風、冷氣、口、消渴，心主安中，肝主安肝，肺主安肺，腎主安腎，脾主安脾，膏主四肢不遂。孟詵云：鹿頭主消渴多夢，夢見物；蹄肉主腳膝骨髓中疼痛；生肉主中風口偏不正。《膳夫經》云：腎彌佳。《千金方》云：凡餌藥之人不可食鹿肉，服藥必不得力。所以然者；鹿恆食解毒之草，是故能製散諸藥也。《養生要集》云：鹿有豹文不可食，殺人。又云：鹿茸、鹿角皆不中嗅，角中有細蟲，似白粟，入咽令人蟲癩，萬術不能治。馬琬云：鹿食之不利人。朱思簡云：合生菜食之，使腹中生疽蟲。鹿膽白者不可食之。《食經》云：鹿雉合煮，食之殺人。《盧宗食經》云：鹿，五月以後無角者食傷人。(和名加乃志志。)

豬肉《本草》云：味苦，主閉血脈，弱筋骨，虛人肌，不可久食。《陶景注》云：豬為用最多，唯肉不宜人。人有多食，皆能暴肥，此蓋虛肥故也。《千金方》云：不可久食，令人少精，發宿病。《拾遺》云：肉寒，主壓丹石，解熱。人食之，殺藥動風。《七卷食經》云：合五辛食之，傷人肝脾；鯽魚合食，令人發損消。又不可合鯉魚子，傷人。朱思簡云：合魚共食，入腹動風，令生蟲，肝合芹菜食之，令人腹中終身雷鳴。《養生要集》云：豬肝落地，土不著者，食殺人。又云：豬乾脯火燒不動者，食之畢泄利。馬琬云：豬目睫交不可食，傷人。《膳夫經》云：豕自死，其目青，食之殺人。又云：豕燔而死，食餐其肝，殺人。又云：豬白蹄青爪斑斑不可食。又云：白豬青蹄食之殺人。(今按：損害物。和名為乃志志。)

雉《本草》云：肉味酸，微寒，無毒，主補中益氣力。止瀉利，除蟻。《陶景注》云：雉雖非辰屬而正是離禽，景午日不可食者。《蘇敬注》曰：雉味甘，

主諸瘡。崔禹云：主行步汲汲然。益肝氣，明目，癩諸淺瘡。丙午日食生心瘕損肝氣，五鬼起於內，致不祥。朱思簡《食經》云：凡食雉害(肉)，不得食骨，大傷人筋骨。(和名支之。)

雲雀 崔禹云：味鹹，大溫，無毒，主補中，陰痿不起，虛勞內損，赤白下利，作食之，強陰氣。貌似雀而大。是鳥春夏在陽，秋冬在陰。陽時喜鳴，陰時不鳴，吸陰氣而登天，含陽氣而下地；翔於雲陽而吐氣，故以名之。其音密密然，似人大訇。(和名比波利。)

鶉 孟詵云：溫補五臟，益中續氣，實筋骨，耐寒暑，消結氣。又云：不可共豬肉食之，令人多生瘡。(今按：《拾遺》云：共豬肉食之，令人生小黑子。)又云：患利人可和生薑煮食之。《七卷經》云：味辛平，食之令人善忘。崔禹云：鶉鶉，無毒，主赤白下利，漏下血，暴風濕痺，養肝肺氣，利九竅。(和名字都良。)

鳩 崔禹云：味苦鹹，平，無毒，主續絕傷，補中，堅筋骨。益氣力，好令趨走，妊身婦人尤不可食，其子門肥充，於產難故也。古人云：是鳥為不噎之鳥，故老人杖頭作鳩像，療噎之吒。(和名波止。)

崔禹云：味甘，溫，無毒，主赤白下利，補中，下氣，貌似鴿，有白喙，隼眼而翅羽斑斑可愛。(和名伊芳如留加。)

鶉 崔禹云：味酸，冷，無毒，主赤白下利，虛損不足，補中，安魂魄。(和名比衣止利。)

鷹 《本草》云：肪味甘，平，無毒，主風擊，拘急偏枯，氣不通。久服長發鬢眉，益氣。崔禹云：味甘，小冷，主風熱、煩心，駐面色，理腰腳痿弱，凡鷹類甚多，大曰鴻，小曰鷹。《七卷經》云：食無損益。(和名加利。)

鴨 《本草》云：肉補虛熱，和臟腑，利水道。孟詵云：寒，補中益氣，消食。馬琬云：目精白者，食之殺人。(和名加毛。)

鯉魚 《本草》云：肉味甘，主咳逆上氣，黃膽，止渴，生煮主水腫腳滿，下氣。膽味苦，寒，無毒，主目熱、赤痛、清盲，明目。骨主女子帶下赤白；齒主石淋。《陶景注》云：鯉魚最為魚之主形，既可愛，又能神變，山上水中有鯉不可食。又鯉不可合小豆藿食之，其子合豬肝食之害人。《蘇敬注》云：骨灰主陰蝕哽不出，血主小兒丹腫，皮主丹隱疹，腦主諸癩，腸主小兒肥瘡。《拾遺》云：肉主安胎，胎動，壞妊身腫。煮食之，破冷氣，癩，氣塊。從脊當中

數至尾，無大小皆有三十六鱗。《七卷經》云：鯉魚，平，補中。又（胡斗反。野王雲是鯉魚也。）又（下瓦反。《說文》：鯉也。）又□（音慶。《廣雅》云：大鯉也。）崔禹云：鯉、溫、無毒、主腳氣忤疾，益氣力。孟詵云：天行病後不可食，再發即死。又砂石中者毒多，在腦髓中，不可食其頭。又，每斷其脊上兩筋及脊內黑血。此是毒故也。朱思簡曰：白頭者，不可食交蔥桂，食之令人惡病。馬琬云：妊身食之，令子多瘡。《養性要錄》云：服天門冬勿食鯉魚，病不除。（和名已比）

鯽魚《本草》云：主諸瘡，燒，以醬汁和塗之。又主腸癰。一名鮒魚。作膾，主久赤白利。《拾遺》云：頭主腥嗽，燒為灰服之。肉主虛羸，熟煮食之。膾主赤白利及五痔。《七卷經》云：味甘溫，多食之發熱。崔禹云：味鹹，大冷，無毒，主心煩悶，補五臟，安中。食鯽膾勿飲水，生蛔蟲。又勿合豬肉食，成腹中冷。孟詵云：作膾食之，斷暴痢。其子調中益肝氣。朱思簡云：合鹿肉生食之筋急。又鯉魚子、鯽魚不可同食之。又不可共酪同食。又沙糖不與鯽魚同食，成甘蟲。又不可共筍食之，使筍不消成食，身不能行步。《養性要集》云：鯽魚不可合豬肝食之。（和名布奈。）

魚《本草》云：味甘，無毒，主百病。《陶景注》云：今作食之雲補。又有魚相似而大，又有魚黃而美，並益人。又有人魚似而有四足，聲如小兒，其膏燃之不消耗。始皇麗山塚中用之，謂之人膏。蘇敬云：魚，一名魚，一名魚。主水浮腫，利小便。崔禹云：魚，溫，主風冷冷痺，赤白下利，虛損不足，令人皮膚肥美，貌似鱒而小，色白，皮中有白垢。大者一二尺，小者七八寸，無鱗，春生夏長，秋衰冬死。一名□。《食經》云：魚赤且鬚及無鰓，食殺人。（和名阿由。）

鯛 崔禹云：味甘，冷，無毒，主逐水，消水腫，利小便，去痔蟲，破積聚，咳逆上氣，腸主出敗瘡中蟲，利筋骨。貌似鯽而紅鱗堅鱗。（和名多比。）

鱸 崔禹云：味鹹，大溫，無毒，主風痺、瘡、，面，貌似鯉而鰓大；補中安五臟，可為膾。《食經》云：鱸魚為羹，食不利人。又云：鱸肝不可食之，殺人。又云：治鱸魚中毒方：搗絞蘆根汁飲之，良。（和名須須支。）

鯖 崔禹云：味鹹，大溫，無毒，主血利，補中，安腎氣，貌似鯉，小口尖背蒼，可為食，補中，南人多吃鯖益面色，癩疰人，食鯖難瘥。（和名佐波。）

崔禹云：味甘溫無毒，主下利明目安心神，貌似而皮中有白垢，尾白刺連逆連逆者也。頭中有石，江南人呼曰石首魚者是也。（和名阿知。）

崔禹云：味鹹，大溫，無毒，主止下利，益氣力，其子似莓赤光。一名年魚。春生而年中死，故名之。療風痺為驗。（和名佐介。）

鱒 《七卷經》云：味酸，熱，多食發瘡。《字林》云：赤目魚也。此魚似□而小也。（今按：損害物。和名未須。）

蠡魚 《本草》云：味甘，寒，無毒，主濕痺、面目浮腫，下大水五痔，有瘡者不可迭 A 令癢白。一名魚。《陶景注》云：今作鱧字，舊言是公蠃蛇所變。崔禹云：補中明目，食鱧肝而勿飲水，生蛇子故也。（今按：損害物。和名波牟。）

王餘魚 《七卷經》云：食之無損益。郭璞云：王餘比目同，雖有二片，其實一魚也。不比行者，名為王餘也；比行者，名為比目也。《搜神記》云：昔越王為膾割魚而未切，墮半於海中化魚名王餘也。（和名加禮比。）

烏賊魚 《本草》云：味鹹，微溫，無毒，主療女子漏下、赤經、白汁，血閉，陰蝕腫痛，寒熱瘕，無子，驚氣入腹，腹痛環臍，陰中寒腫。《陶景注》云：鵝鳥所化，今其口腳俱存。《拾遺》云：昔秦王東游棄算袋於海，化為此魚。其狀似算袋，兩帶極長，墨猶在腹中也。孟詵云：食之少，有益髓。《養生要集》云：味鹹，溫，食之無損益。崔禹云：味鹹，生大冷，乾，小溫，無毒，主鬼氣入腹，絞痛積聚。南海多垂而浮烏，鳥翔來見之為死即喙，因驚卷捕以殺之，故名曰烏賊。為海神之吏。（和名伊芳加。）

海鼠 崔禹云：味鹹，大冷，無毒，主補腎氣，去百節風，貌似馬蛭，而大者長五六尺，小者一二尺，體上小角連數十枚如革囊而□縮□臄□臄者是也。乾者，溫，主下利，生毛髮，黃膽疲瘦。其腸尤療痔為驗。《七卷經》云：食無損益，有內瘰者，食此生者有利。（和名古。）

海月 崔禹云：味辛，大冷，無毒，主利大小腸（腹），除關格、黃膽、消渴，貌似月在海中，故以名之。又有凝月，味鹹苦冷，主黃膽消渴，似海月在海中，煮時即凝，故以名之。一名水母。（和名久良介。）

海蛸 崔禹云：味鹹溫，無毒，主虛勞內損諸不足及下利，補中，安五臟。又大者長一二丈，名海肌子；小者長尺餘寸，名海蛸子，江東呼曰觸外家子。《七卷經》云：味辛，平，生冷，乾溫，人有內瘰者，食此生者有利。（和名多古。）

蝻□《七卷經》云：味甘，微寒，食之無損益。或云補中去煩熱，狀如大蚯，生海邊池泥中，甚似大□也。湖往後，人視其穴掘取之，以蘆刀挫之，去其腹中土沙，以豉鹽醬□食美。（和名委。）

蝻《本草》云：牡蝻味鹹，平，微寒，無毒，主傷寒、寒熱、溫瘧，除拘緩、鼠，女子下血赤白。心痛氣結，止渴，除老血。療喉痺、咳嗽，久服強骨節延年。《陶景注》云：

是百歲雕所化作。《拾遺》云：天生萬物，皆有牝牡，唯蝻是鹹水結成，塊然不動，牝牡之事，何從而生？經言牡者應非其雄也。崔禹云：殺魘魅，治夜不眠；鬼語，錯亂，志意不定。冬時者為優，夏時者為劣，煮蒸食之。孟詵云：火上令沸，去殼，食甚美。令人細潤肌膚，美顏色。《七卷經》云：有癩瘡不可食。（和名加支。）

海蛤《本草》云：味苦鹹，平，無毒，主咳逆上氣，喘，煩滿，胸痛，寒熱，主陰痿。

陶景注云：從鷹矢中得也。《說文》云：千歲燕化為海蛤、魁蛤。一名伏老伏翼，化為蛤，亦生子滋長。《拾遺》云：按海蛤是海中爛殼，久在泥沙。風陶瀝自然圓淨。文蛤是未爛時殼，猶有紋者。崔禹云：冷，主氣勞，補氣力。貌小者似臣勝而潤澤，然鵝鷹所吞食。大者圓二三寸及五六寸，殼上有文理，而紫斑或彤黃彤黃、或淥斑淥斑，或□黑□黑，以純黑為良。（和名波末久利。）

石決明《本草》云：味鹹，平，無毒，主目白翳痛，清盲，久服益精輕身。《陶景注》云：是鮫魚甲者。《蘇敬注》云：七孔者良。崔禹云：溫，主腰腳諸病，補五臟，安中，益精氣，貌細，孔離離，或九或七；以鮫為真，或作鮑字，亦為誤。食之利九竅，心目聰了，故有決明之名。亦附石生，故呼曰石決明耳。秦皇之世，不死之藥覓東海者，豈謂於斯歟。（和名阿波比。）

靈羸子 崔禹云：味鹹，甘，小冷，無毒。主下氣補肝膽氣，明目。東海多。貌似橘而圓。其甲紫色，生芒角，以角為腳，口似人臍，臍中有物如馬齒而堅白，腸如蛭色赤黑，殊，療喉痺，利丈夫。（和名字仁。）

辛羸子 崔禹云：味辛□，大熱，無毒，貌似甲螺而口有蓋，蓋似甲，香色如虎魄，薄光薄光是也。啖之為快味，師門得此而將食之，間夜中耳聞數十尼唄聲，及覺而不聞，門即放生，不啖吃矣。（和名於保安支。）

甲羸子 崔禹云：味澀鹹，小冷，無毒，主蝮毒，補中。貌似辛螺而口有角蓋，蓋上甲錯，似鮫魚皮，而□ 臙□ 臙者是也。昔烈真到於東海之碣陂而獲巨螺，其大如十升器，將食之間，夜中化成女人，語雲為夫婦，十日共俱游之，忽然不見，受真視羸中有光物，即敗見有大珠作，未食之，登仙。（和名都比。）

小羸子 崔禹云：味澀鹹，少冷，無毒，主赤白下利，補中，貌似甲羸而細小。口有白玉之蓋，煮啖之。（和名之多多美。）

口廣大辛螺 《七卷經》云：肉味甘冷。其膽味辛，形似大辛螺而稍小，其甲少薄，色小青黑。（和名於保爾之。）

石陰子 崔禹云：味酸，小冷，無毒，主消渴，渴利，黃膽，癰瘡，明目補中，貌似人足而表黯黑生毛，是物生海中，有陰精，故名曰石陰子。（和名加世又伊芳加比。）

龍蹄子 崔禹云：味鹹辛，冷，無毒，主黃膽，消渴，渴利，醒酒，貌似大蹄而附石生肉，頭生黑發白卷曲者是也。（和名世。）

寄居 崔禹云：味鹹，冷，無毒，主渴，醒酒，去煩熱，貌似蜘蛛。是物好容他殼中居負殼行，人犯驚即縮足轉墜似死乃過，人物行，行掇取啖之，以殼炙火即走出，亦拾掇食之。

《拾遺》云：食之益顏色。（和名加牟奈。）

擁劍 《膳夫經》云：不入藥用。《七卷經》云：《廣志》云：以蟹色黃方二寸，其一□偏長三寸餘，特有光，其短食物著口，一云其大□ 和利如劍，其愛如實也。（和名加佐女。）

蝦 《七卷經》云：味甘，平，食之無損益，不可合梅李生菜，皆令人病。《養生要集》云：蝦無鬚。又亦腹下通黑，食之殺人。又云：蝦煮當赤而反白者，勿食之，腹中生蟲。（和名衣比。）

蟹 《本草》云：味鹹，寒，有毒，主療胸中邪熱氣結痛，僻面腫，散血氣，愈漆瘡。崔禹云：主渣鼻惡血，明目醒酒，蟹類亦多。蔡謨初渡江不識而吃蟹幾死，乃嘆云：讀《爾雅》不熟，為勸學所誤耳。孟詵云：蟹腳中髓汲及腦能續斷筋骨。人取蟹腦髓微熬之，令納瘡中，筋即連續。《七卷經》云：蟹目在下者，食傷人。馬琬云：蟹有六足，腹下無毛，並殺人。《養生要抄》云：蟹

目相向及目赤足斑，不可食。殺人。《食經》云：鱒皆冷利動嗽不可多食。
(和名加爾。)

河貝子 崔禹云：味鹹，冷，無毒，主黃膽，消渴。(和名美奈。)

田中螺汁 《本草》云：大寒，主目熱赤痛，止渴。《陶景注》云：生田水中及湖濱岸側，形圓大如梨柿者人亦煮食之；療熱，醒酒，止渴。患眼痛，取真朱並黃連納壓裏，久汗出取以注目中，多瘥。《蘇敬注》云：殼療尸注，心腹痛。又主失精。《拾遺》云：煮食利之大小便，去腹中結熱，目黃，腳氣衝上，少腹急硬，小便赤澀，手腳浮腫。生水浸取汁飲之，止消渴。此物至難死，有誤泥於壁中二十歲猶活。崔禹云：田中羸子，味鹹，小冷，無毒，主醒酒。冷補之。(和名多都比。)

五菜部第四

竹筍 《本草》云：味甘，無毒，主消渴，利水道，益氣，可久食。崔禹云：味甘，少冷，主利水道，止消渴、五痔。孟詵云：筍動氣，能發冷，不可多食。
(和名多加半奈。)

白瓜子 《本草》云：味甘，平，寒，無毒。主令人悅澤，好顏色，益氣不飢。久服輕身耐老。《陶景注》云：熟瓜有數種，除瓢食之，不害人。若覺食多。入水自漬即便消。又云：《博物志》云：水浸至項，食瓜無數。崔禹云：味甘冷無毒，食之利水道，去痰水。未熟者，冷，黃熟者平。其瓢甘，補中，除腸胃中風，殺三蟲，止眩冒。《養生要集》云：瓜二蒂及二莖食之殺人。馬琬云：有兩鼻食之殺人。孟詵云：寒多，食發瘡黃，動宿冷病。又癩癰人不可多食之。(和名宇利。)

冬瓜 《本草》云：白冬瓜，微寒，主除少腹水脹，利小便，止渴。《陶注》云：冬瓜性冷利，解毒消渴。《神農經》云：冬瓜味甘。無毒，止渴，除熱。崔禹云：冬瓜除水脹風冷人勿食，益病。又作胃反病。魚玄子張云：冬瓜食之壓丹石，去頭面熱。(和名加毛宇利。)

越瓜 孟詵云：寒，利陽。益腸胃，止渴，不可久食。動氣，雖止渴仍發諸瘡，令虛，腳不能行立。《本草陶注》云：越瓜，人以作菹者，食之亦冷。《拾遺》云：食之利小使，去熱，解酒毒。(今按：損害物。和名都乃宇利。)

胡瓜 孟詵云：寒，不可多食，動寒熱，發瘡病。魚玄子張云：發氣，生百病，消人陰，發諸瘡疥，發腳氣。天行後猝不可食之，必再發。（今按：損害物。和名加良宇利。）

茄子 崔禹云：味甘鹹溫，有小毒，主充皮膚，益氣力，腳氣人以苗葉煮濇腳；皆除毒氣，尤為良驗也。《七卷經》云：溫，平，食之多動氣損陽。（和名奈須比。）

龍葵 《本草》云：味苦，寒，無毒，食之解勞少睡，去虛熱腫。其子療疔瘡。崔禹云：食之益氣力。孟詵云：其子療甚妙，其赤其赤，珠者名龍珠，久服變發長黑，令人不老。《養生要集》云：補五臟，輕身明目。（和名己奈須比。）

若瓠 《本草》云：味苦，寒，有毒，主大水，面目四肢浮腫，下水，令人吐。《蘇敬注》云：瓠與冬瓜瓠全非別類，味甘，冷，通利水道，止消渴。《陶景注》云：又有瓠亦是瓠類。小者名瓢，食之乃勝瓠。《拾遺》云：煎汁滴鼻中，出黃水，去傷寒，鼻塞，黃疸。又云：食苦瓠中毒者，煮黍稷汁飲之，《埤蒼》云：瓠者王瓜也。瓠瓢酌酒琴書自娛也。（和名爾加比佐古。）

葵菜 《本草》云：味甘，寒，無毒。主惡瘡，療淋，利小便，解蜀椒毒，葉為百菜主。

《陶景注》云：以秋種，經冬至春作子，謂之冬葵，至滑利，能下石淋。《蘇敬注》云：

北人謂之蘭香。常食中用之，雲去臭（鼻）氣。《神農經》云：味甘，寒，久食利骨氣。崔禹云：食之補肝膽氣，明目；主治內熱消渴，酒客熱不解。孟詵云：若熱者食之，亦令熱悶。

《膳夫經》云：葵葉尤冷利。《千金方》云：十日一食葵，葵滑，所以通五臟，擁氣。馬琬云：葵赤莖背黃，食之殺人。（和名安不比。）

山葵 崔禹云：味辛□ 作菹食益人。作齏為快味。（和名和佐比。）

兔葵 《本草》云：味甘，寒，無毒。主下諸石淋，止武蛇毒。崔禹云：味甘，大冷，食之下諸石及蛇毒。（和名以倍爾禮。）

莧菜《本草》云：味甘，寒，無毒，主清盲白翳。明目，除邪，利大小便，去寒熱，殺蛔蟲，益氣力。《蘇敬注》云：主諸腫、疣目。《拾遺》云：食鱉所忌，今以鱉細銼和莧於水處置之，則變為生鱉。《七卷經》云：味甘，益氣力，不飢。崔禹云：食之益氣力。

信陵之女，時年十八未嫁而妊胎。父陵自迫問何有妊哉。因垂殺之。女答云：仆都無所為，但好啖此菜耳，不知所以然云云。父心含怪而取少年婢令食此莧菜，未出數十月而妊胎，遂□淨全之產。（和名比由。）

羊蹄《本草》云：味苦，寒，無毒，主頭禿疥癩，除女子陰蝕、浸淫、疽、痔，殺三蟲。《萬畢方》云：療蠱。崔禹云：補五臟，益氣力。（和名志。）

薺《本草》云：味甘，溫，無毒，主利肝氣，和中。孟詵云：補五臟不足。葉動氣。

《陶景注》云：《詩》云：誰謂荼苦，其甘如薺。崔禹云：食之甘香，補心脾。（和名奈都奈。）

生薑《本草》云：味辛，微溫，主傷寒頭痛、鼻塞、咳逆上氣，止嘔吐。久服去臭氣，通神明。《神農經》云：令少志少智，傷心性，不可過多耳。（今按：《拾遺》云：今食薑處亦未聞人愚，無薑處未聞人智，為浪說。）《膳夫經》云：食甜粥訖，勿食薑。即交吐成霍亂。空腹勿食生薑，喜令渴。崔禹云：食之去痰下氣，除風邪，味辛，□是物為調食之主。《食(□)》云：男子多食者，令人尻肛緩大，女人者令其陰器緩大。孟詵云：食之除鼻塞，去胸中臭氣。《養生要集》云：微溫，食之尤良。然不可過多耳。傷心氣。又云：空腹食，喜令揚上，善為骨蒸及作癰癤。（和名都知波之加美。）

蕪菁《本草》云：味苦，溫，無毒。主利五臟，輕身益氣，可長食。《蘇敬注》云：

蕪菁，北人名蔓菁。《拾遺》云：子主急黃、黃膽，腸結不通。又云：蔓菁園中無蜘蛛，是其相畏也。崔禹云：食之利五臟，其根蒸敷，腳腫即消。又，取得一斗搗研，以水三斗，煮取一斗汁，濃服之，除瘕積聚及霍亂心腹脹滿，為妙藥。《神農經》云：根不可多食，令人氣脹。《蘇敬腳氣論》云：患腳氣人不宜食蔓菁。《七卷經》云：陳楚謂之□，魯齊謂之蕪，關之東西謂之蕪菁，趙魏謂之大芥。（和名阿宇奈。）

菘菜《本草》云：味甘，溫，無毒，主通利腸胃，除胸中煩，解消渴。《拾遺》云：

去魚腥，動病。又，南土無薑，盡為此物所用。崔禹云：味甘，少冷，無毒，菜中菘尤血常食。和中，無餘逆忤，令多食。孟詵云：腹中冷病者不服，有熱者服之亦不發病。其菜性冷。（和名大加奈。）

蘆苳《本草》云：味辛甘，溫，無毒，主大下氣，消谷去痰，服健人。生搗汁服，主消渴，誠大有驗。崔禹云：味辛薰，溫，消五穀反魚肉毒。又云：其葉嫩美，亦為生菜之主，啖之消食和中，利九竅，益人。《七卷經》云：久在土中，食之不利人。馬琬云：夜食不用啖蘆苳根，氣不散不利人。孟詵云：蘿菔，冷，利五臟關節，除五臟中風，輕身，益氣，根消食下氣。又云：甚利關節，除五臟中風，練五臟中惡氣，令人白淨。（和名於保欄。）

芥《本草》云：味辛，溫，無毒，歸鼻。主除腎邪氣，利九竅，明耳目，安中，久食溫中。《陶景注》云：似菘而有毛，味□。崔禹云：食之安中。又，芥類多，有鼠芥鼠食其花而皮毛皆□落，故以名之。又有雀芥，雀食，其子而□能飛翔，故以名之。《七卷經》云：芥有兩種，大芥、小芥，是治無異之。孟詵云：生食發丹石，不可多食。（和名加良之。）

白苳 崔禹云：味苦，冷，無毒，主明目，進食者為要。孟詵云：寒，主補筋力。魚玄子張云：利五臟，開胸膈，擁寒氣，通經脈，養筋骨，令人齒白淨，聰明少睡，可常食之。有小冷氣，人食之雖亦覺腹冷，終不損人。又，產後不可食之，令人寒中，少腹痛。（和名知佐。）

薊菜《本草》云：味甘，溫，主養精保血。陶景注云：大薊是虎薊，小薊是貓薊。《蘇敬注》云：大小薊欲相似，功力有殊。《拾遺》云：破宿血，止新血，暴下血、血利、驚瘡、出血、嘔血等，取汁溫服。又金瘡，又蜘蛛、蛇、蠍咬毒，服之佳。崔禹云：食之養精神，令人肥健，主女子赤白沃，安胎，止吐血。孟詵云：葉亦堪煮羹，食甚除熱風氣。又，金創血不止，義葉封之即止。（和名安佐美。）

莖菜 崔禹云：食之止利，味甘苦，少冷，有小毒，主心熱煩嘔。一名□。又取根搗敷釘腫瘡瘡根即拔之。（和名不不支。）

薰藿 崔禹云：味辛，溫，無毒，食之止咳嗽、冷利，止噦。（和名曾良之。）

藜藿 《本草》云：味酸，平，無毒。主積年惡瘡不愈。蘇敬云：即是雞腸。《七卷經》云：食之主消渴，雜瘡。魚玄子張云：煮作羹食之，益甚人。（和名波久倍良。）

蘭鬲草 崔禹云：食之辛香，冷，平，無毒。主利水道，辟不祥不老，通神明。（和名阿良良支。）

胡□ 崔禹云：味辛臭，食之調食下氣。凡河海之烏魚膾者尤是為要也。孟詵云：食之消谷，久食之多忘。魚玄子張云：利五臟不足，不可多食。損神。（今按：損害物。和名已志。）

蓼 《本草》云：味辛溫無毒，主明目溫中。能風寒，下水氣，面目浮腫癰瘍。葉歸舌，除大小腸邪氣，利中益志。《拾遺》云：蓼主 癖，一名女憎，是其弱陽事也，不可近陰。又蓼葢俱弱陽。《七卷經》云：多食吐水。又多損陽事。《千金方》云：黃帝曰：蓼食過多有毒，發心痛。（和名多天。）

荷 《本草》云：微溫，主蠱及瘡。《陶景注》云：今人赤者為 荷，白者為覆菹葉。同一種耳。於食用，赤者為勝；藥用，白者中蠱。服其汁，臥其葉，即呼蠱主姓名。多食損藥勢。又不利腳人家種。白 荷亦云避蛇。蘇敬云：主諸惡瘡，殺螫蠱毒根，主稻麥芒入目者，以汁注中即出。崔禹云：今常食之，有益無損。（和名米加。）

芹 《本草》云：味甘，平，主療女子赤沃，止血，養精，保血脈。益氣，令人肥健嗜食。一名冰英。《拾遺》云：莖葉汁小兒暴熱，大人酒熱毒鼻塞身熱，利大小腸。崔禹云：味甘，少冷，無毒，利小便，除水脹。孟詵云：食之養神益力，殺石藥毒。魚玄子張云：中醋中食之，損人，齒黑色。若食之時不如高由者，宜人。其水者，有蟲生子食之，與人患。《養生要集》云：芹菜（葉）細葉有毛，食之殺人。（和名世利。）

菜 《本草》云：味甘，寒，無毒，主暴熱，喘，小兒丹腫。《七卷經》云：廣陵人呼為接，一名□ 菜，一名水蔥。（和名奈支。）

蕨菜 崔禹云：味鹹，苦，小冷，無毒，食之補中，益氣力。或云多食之睡，令人身重。是物不宜陽人，即宜陰吒 人，食一兩斤蕨，終身不病，作脯食之。又煮蒸於臘食之。孟詵云：令人腳弱不能行，消陽事，縮玉莖，多食令人發落、鼻塞、目暗小兒不可食之立行不得也。《拾遺》云：小兒食，腳弱不行，四皓食芝而壽，夷齊食蕨而夭，固非良物。《搜神記》曰：□鑿鎮丹徒二月出

獵，有田土折一莖蕨食之，覺心中淡淡成病，後吐一小蛇，懸屋前，漸乾成蕨，視即遂瘥。明此物不可生食之。(和名和良比。)

薺蒿菜《七卷經》云：冷，食之無損益。崔禹云：食之明目。味鹹，溫，無毒，主開胸府，狀似艾草而香，作羹食之，益人。(和名於波支。)

《本草》云：味甘，寒，主消渴，熱痺。陶景注云：下氣。《蘇敬注》云：久食大宜人。孟詵云：多食動痔。《拾遺》云：案物此雖水草，性熱，擁氣，溫病起食者多死，為體滑，脾不能磨。常食壅氣，令關節氣急，嗜唾。蘇敬云：上品，主腳氣。《腳氣論》中令人食此之誤極深也。(和名奴奈波。)

骨蓬 崔禹云：味鹹，大冷，無毒，主黃膽消渴。(和名加波保欄。)

頭《拾遺》云：味辛，寒，有毒，主癰腫風毒。磨敷腫上搗碎，以灰汁煮成餅，五味調為如食之，主消渴，生即戟喉出血。生吳蜀。葉如半夏，根如□，好生陰地，雨滴葉生子，一名□，又有斑枝，根苗相似，至秋有花直出赤子，其根敷癰毒，於□不食。(和名古爾也久。)

牛蒡《本草》云：惡實，一名牛蒡，一名鼠粘草，味辛，平，主明目，補中，中風，面腫，消渴。《蘇敬注》云：根主牙齒痛，腳緩弱；癰疽，咳嗽，疝瘕。積血。(和名支多支須。)

骨蓬 崔禹云：味鹹，大冷，無毒，主黃膽，消渴。(和名加波保欄。)

木菌《七卷經》云：味甘，溫，平，食之輕身，利九竅。凡諸有毒 木所生，人不識，煮食，無不死之。宜不可輕啖之。又云：石耳性冷，生於石上，食之為益。又云：地菌，溫，平，食之補五臟，益氣。崔禹云：菌茸，食之去熱氣，生冷乾溫。《拾遺》云：採歸，色變者有毒，夜中有光者有毒，煮不熟者有毒。蓋仰者有毒。又冬春無毒，秋夏有毒，為蛇過也。冬生白軟者無毒，久食利腸胃。《養生要集》云：木菌味甘，溫平，食之輕身，利九竅。

又云：菌赤色，不可食，害人。又云：菌生卷者，食之傷人。青色者亦不可食。木耳色青及仰生者不可食，傷人。又云：楓樹所生菌，食之令人笑不止。又云：治食菌中毒，煩亂欲死方：煮大豆汁，飲之良。又土漿，飲之良。(和名支乃多介。)

榆皮《本草》云：味甘，平，無毒，主大小便不通水道，除邪氣、腸胃中熱氣，消腫。性滑利，療小兒頭瘡，久服輕身不飢。其實尤良。花主小兒癩、小便

不利。《陶景注》云：令人睡眠。嵇公所謂：榆令人眠。《禮記》云：粉榆以滑之。（榆白曰粉）《養生要集》云：多睡，發痰。（和名爾禮。）

辛夷 《本草》云：味辛，無毒，主五臟身體寒風，風頭腦痛，利九竅，生發鬢，去白蟲，增年。崔禹云：食之利九竅，味辛香，溫，無毒，其子可啖之。（和名也未安良良支。）

昆布 《本草》云：味鹹，寒，無毒，主十二種水腫，癭瘤，氣。陶景注云：干性熱，柔甚冷。《拾遺》云：生類卵腫，含汁咽之。崔禹云：治九風熱熱痺，手腳疼痺，以生啖之，益人。（和名比呂米。）

海藻 《本草》云：味苦鹹，寒，無毒，主癭瘤氣，頸下核，破散結氣，癰腫，瘕，堅氣，腹中上下鳴，下十二水，水腫，皮間積聚。暴類留氣，熱結，利小便。崔禹云：味鹹，小冷，一名海發，其狀如亂髮。孟詵曰：食之起男子陰，恆食消男子。魚玄子張云：瘦人不可食之。（和名爾支女。）

鹿角菜 《養生要集》云：味鹹，冷利，食之動嗽。（今按：損害物。和名都乃未多。）

石 崔禹云：味鹹至滑，滑然大冷，無毒，食之止口爛，治消渴，進食。（和名古毛）

紫苔 崔禹云：味酸，小冷，無毒，生水底石上，食之止消渴。（和名須牟乃利。）

藪 《本草》云：味辛，微溫，多食令人氣喘。《陶景注》云：不利人肺，恐閉氣故也。（今按：損害物，和名之不支。）

蔥 《本草》云：蔥實味辛，溫，無毒，主明目，補中不足。莖主傷寒，寒熱，出汗，中風，面目腫，喉痺不通，安胎，除肝邪氣，利五臟，殺百藥毒。崔禹云：其莖白者，性冷，青者性熱。根主傷寒頭痛。《七卷經》云：味辛，溫，不可食，傷人心氣。（和名純。）

薤 《本草》云：味辛苦，溫，無毒，主金瘡瘡敗，輕身，不飢，耐老，除寒熱，溫中，利病患。《拾遺》云：調中，主久利不瘥，大腹內常惡者，但多煮食之。蘇敬云：薤有赤白二種，白者補而美，赤主金瘡。崔禹云：食，長毛髮。孟詵云：長服之可通神靈，甚安魂魄，續筋力。（和名於保美良。）

韭《本草》云：味辛酸，溫，無毒，主安五臟，除胃熱，利病患，可久食。根主養發。

《陶注》云：是養性所忌。孟詵云：冷，氣人，可煮長服之。《拾遺》云：溫中下氣，補虛調和腑臟，令人能食，止泄白膿，腹冷痛，蒸煮食之。葉根搗絞汁，服解諸藥毒，狂犬咬人，亦殺蛇虺蠍惡蟲毒。又汁多，服主胸痺骨痛。俗云韭菜是草鐘乳，言其宜人信然也。（和名已美良。）

蘇《本草》云：味辛，溫，無毒，歸脾腎，主霍亂，腹中不安；消谷理胃，溫中，除邪痺毒瓦斯。崔禹云：性溫，薰臭中風冷霍亂，煮飲汁至良。或云：主腹中生瘡及疝瘕。《七卷經》云：損人，不可長食。孟詵云：大蒜，熱，除風殺蟲毒瓦斯。（今按：損害物，和名已比留。）

葫《本草》云：味辛，溫，有毒，散癰腫瘡，除風邪，殺毒瓦斯。獨子者亦佳。歸五臟，久食傷人，損目明。《陶注》云：葫為大蒜，蒜為小蒜，俗人作齋，以啖膾肉，損性伐命，莫此之甚。《拾遺》云：葫大蒜去水惡、瘴氣，除風濕，破冷氣。爛癖，伏邪惡，宣通溫補，無已加之。初食不利目，多食卻明，使毛髮白。合皮截卻兩頭吞之名為內灸。崔禹云：味辛□，大溫，殺鬼毒諸氣。雲獨子者曰葫，少者如百合。片者曰蒜，以作齋；合蟲魚肉鳥食之為快味。或云久食損性伐命者，今常啖之無有損，是事為不可信耳。但服藥曰慎辟之。馬琬云：不益藥性，若直爾啖之，亦應通氣。《千金方》云：多食生葫，行房傷肝氣，令人面色無。（今按：損害物、和名於保比留。）

蜀椒《本草》云：味辛，大熱，有毒，主邪氣咳逆，溫中，下氣，逐骨節皮膚肌寒溫痺痛，除五臟六腑寒冷，心腹留飲宿食腸下利，結，水腫，黃膽，鬼注，蠱毒，殺蟲魚，久服頭不白。輕身，增年，堅齒發，耐寒暑。崔禹云：食之溫中五臟六腑冷風。孟詵云：除客熱，不可久食，鈍人性靈。《養生要集》云。椒，閉口及色白者，食蒸殺人。（今按：損害物，和名不佐波之加美。）

菊《本草》云：味苦甘，平，無毒，主風頭，頭眩，腫痛，目欲脫，淚出，皮膚死肌，惡風，濕痺痛，去來陶陶，胸中煩熱，安腸胃，利五臟，調四肢，久服輕身延年耐老。崔禹云：仙經以菊為妙藥，吳孺子三月三日生，生日常摘菊苗蒸煮啖之，遇於青歸子，俱共游於芳壺，一云石台，遂乘於紫雲，升於青天。大補，成好，啖其花頭不白筋不□之。（和名支久。）