



ヤ 10
934
18





門 10  
號 934  
卷 18

茲雪居重訂遵生八牋卷之十七

# 靈秘丹藥牋

上卷

高子曰。食藥者。可以長年。仙道論之矣。故義  
皇嚳藥制醫。治人百疾。自華區諸家。復遺方  
書。以利天下。後世好生之德。何無量哉。今人  
天真散失。幻體空虛。不思補髓填精。幹旋造  
化。長年將無日矣。悲歟。余幼病羸。復苦瞶眼。

靈秘丹藥



僻喜談醫。自家居客遊。路逢方士。靡不稽首  
 傾囊。以索奇方秘藥。計今篇篇焉。盈卷秩矣。  
 卽余自治羸疾頓壯。矇疾頓明。用以治人。應  
 手奏効。神哉藥之方歟。余寶有年。計所徵驗。  
 不可枚舉。茲不自秘。并刻以助遵生一力。他  
 若條分疾病。次備方藥。當執之專科。無問是  
 編所冀智者。原病合方。心運妙用。寶以護命。  
 兼以活人。則方寸卽爲壽域。豈不勝彼寶金  
 玉。而其心泉壤者哉。錄成牋曰。靈秘丹藥。

丹藥

秘傳龍虎石。煉小還丹。

余生平酷嗜方藥。屢獲奇効。故信愈篤。而好  
 益專。茲丹始焉得之。終南王師。燕中復遇至  
 人。參同秘訣。今不自私。錄以  
 濟人。見者幸勿視以肉眼。

龍虎石丹序

夫龍虎石者。乃人元造化之至寶也。自軒轅皇  
 帝所傳製煉之丹方。後鍾呂二仙再修接命之  
 秘法。蓋求延年之術。惟童真未破。不假他力。而  
 徑自還丹。已破河車。必得至藥。而復全性命。龍



通生八則 卷十一  
三十一  
虎卽男女之法象。男女乃陰陽之妙化也。陰陽未漓。其體渾然。故能感召天地氤氳之氣。盜奪日月磅礴之精。其氣充塞五臟。遍歷諸經。溢之於內。爲炁爲血。滲之於外。爲水爲膏。聖人以法術而採取。用以施水火既濟之功。運週天還返之妙。鍊成黃芽白雪。玉液金英。火煉味鹹。水飛味淡。其體不一。其色不定。餌陽煉則補益真陰。餌陰煉則強壯元陽。返本還元。歸根復命。單服敵片。而順絡調經。扶衰救老。合服群丹。而祛百病。起死回生。致真氣而日益。日盛。使諸脉時剝時消。自然身輕體健。返老還童。百日成功。千期輕舉。實大丹之根基。乃人元之上藥也。但無德之人。終身難遇。若夙有仙風道骨者。得遇此道。屏除六慾。絕棄貪嗔。濟貧拔苦。廣積陰行。凡人不問老少男女。五勞七傷。諸虛百損。遺精白濁。喘嗽風癱。婦人崩漏。子宮久冷。不成胎孕。小兒諸疾。並皆服之。無有不治。然須緩緩服久。自効。欽蒙



御賜詩曰。

採取須龍虎。烹煉合陰陽。服之三二載。肌膚自榮光。欽此。謹錄成帙。珍藏世寶云。

取龍虎水法

龍屬木。虎屬金。卽童男童女取之時。謹擇有五種不男。五種者。生逮變半。竇也。生者外腎不舉。逮者聲雄皮粗。變者羸羸狐臭。半者黃瘦多病。竇者疥癩瘡疽。五種不女。羅紋股交脉也。羅者陰戶上有橫骨。紋者狐臭體氣。股者實女也。交者聲雄髮粗。皮膚粗糙。無顏色。脉者瘡疾病患。殘疾。二鼎器。務擇眉清目秀。滿月之相。三停相等。唇紅齒白。髮黑聲清。肌膚細潤。年方十二三歲。至十五六未破者。用黍稷稻粱。紅豆紅棗。芡猪鯽魚等味。與彼食之。忌葱蒜韭薤。五葷三厭。穢污二水。戒喧譁戲謔。手舞足蹈。恐耗散精華。取之時。先調百日。十月起。三月止。置磁缸。或磁罈。於靜處收貯。以蓋蓋之。積至二二三石。聽候煉用。



陰煉法

將前積取二水。置磁缸三四口。或五六口。於靜通溝去處。每缸止放五分龍虎水。加井水五分。下明礬二兩。白木二兩。松栢葉各二兩。取楊柳棍三四莖。一扎。順攪千餘。下蓋之。勿動。勤看待。水澄清去蓋。慢慢漚去清水。又加井水滿缸。以絹羅濾去渣滓。又攪三二百轉。蓋之。澄清。又盡漚去清水。仍加井水。又濾。又攪。又漚。如此十餘次。直待水香爲止。候水盡。用米篩二三箇。內鋪薄綿紙。將渾龍虎石取入篩紙上。待水乾。移在日色處。以竹刀畫成骨牌路。晒乾。如粉之白。卽是陰煉龍虎石。用磁盒收貯。合藥。用此石。能補心生精。養血之至藥也。

又一方

將積下的龍虎水。炤前安半缸。加井水半缸。令九分滿。另用皂角一斤。煎水一桶。加白礬四兩。在內聽用。取南桑。北榆。東槐。西柳。中松。各一枝。其紫成一握。攪前缸龍虎水千餘轉。點皂角白



礬水二三碗。勿動。待他澄清。瀉去清水。再加井水。令滿。仍入皂角白礬水二三碗。再攪。四五百轉。待澄清。瀉去清水。再加井水。令滿。渾攪。用空缸一口。以瓢連忙淘入空缸內。剩泥脚二三碗。不用。復攪百十轉。澄清。清水。仍加清水。攪渾。乘渾連忙。又淘入空缸內。又剩泥脚不用。又澄。又瀉。去清水。又加井水。又攪渾。又淘過。又剩脚。如此十餘次。方瀉水盡。用淨灰半缸。按實上鋪絹一方。絹上鋪紙。將渾秋石傾在紙上。陰乾。亦將刀竹畫成骨牌路。晒乾。卽是陰煉收用。

### 河煉法

將前積收二水。炤前陰煉置器。一樣煉法。只是置淨器。積二水。不過夜。一日一煉。不用井水。取南流東流河水。依前法。多加河水。飛煉晒乾。比陰煉上等潔白。此河煉石丹方。用乳膏丸服。能消痰止咳。專治癆嗽。大有功效。

### 陽煉法

擇露天空地。砌灶二眼。坐東朝西。安三尺二二。



適生八片 卷一  
尺四鍋二口。鍋近處安缸四口。先積下龍虎水  
二缸。或三缸。方洗淨鍋鏽。先於大鍋內入五瓢  
竈內慢火粗熬。至起沫。以笊籬撇去油沫。直待  
熬至不起沫方起。過小鍋內細熬。大鍋內仍添  
二三瓢。又熬去沫。又起。過小鍋來。如此少少漸  
添漸起。直待前積二水。熬盡大鍋住火。只在小  
鍋內慢慢火熬。用鏟刀不住手鏟。待水乾成膏。  
上用一小鍋小缸合住鍋口。週圍用泥封固完  
密。止留一孔出水氣盡。孔內飛出金星青氣。仍  
以泥封孔眼。缸底用濕布一方。不可水大。但嘗  
以水潤之。小火燒至鍋底紫色。退火。冷定。過夜。  
第二日先去口泥。淨揭開。昇缸上的已永靈藥  
紅黑白各色者。另收聽用。另打黃芽。將鍋內黑  
膏子鏟起。另入一口小鍋內。用磚架起大火燒  
待黑烟盡。連鍋通紅。退火。眼冷。酌量下井水。或  
露泉等水尤妙。燒滾。先將淨缸一口於室內。止  
安竹篩。篩內鋪紙。濾滴清水入缸。篩內黑渣不  
用。將濾下清水。看如水晶碧。就磁盤煎出淨石



來。如畧有些黃色。還用前小鍋煎乾。再煨一火。眼冷如下水煎滾。炤前淋入缸內。直看滲下的水。如井水一般清碧。方以磁盤用磚支住。徐徐添炭火。煎前淋的水滾。以竹鏟不住。手鏟。直待前煎鏟焙乾。畧帶潮。取出傾在紙上。曬乾似雪之白。此是陽煉之法。

又一方

鍋煎法同前。用桑柴直煎至水盡。鏟焙成黑粉末。先用陽城礬十數。外用紙筋泥圍。陰乾。將末裝入固濟礬內。上用鐵燈盞坐口。以鐵繩纏紐。周圍用鹽泥封固嚴密。炭火炙乾。於地下用釘三箇釘地。離四指高。坐藥礬於釘上。周圍用磚砌成百眼爐。先下底火。徐徐添至平口。盞內徐徐添水。勿令乾了。到火三炷香盡。退火。冷定。去鐵線開看。升盞上的另收。打黃芽礬內的秋石。取出碾爲末。加露水煎。待末化。炤前用篩子。置於磁盆上。篩內先鋪生絹一方。次鋪紙二層。將煎滾的水傾入篩紙內。濾清入盆內。去黑



渣不用。將淋下清水。用銀鍋煎乾。成白秋石。再  
添露水煎。直待石化了。仍換紙於篩內。再淋再  
煎。如此九次。丹訣云。九熬九打似冰霜。去澹除  
羶。爲上藥。將石收貯銀器內。或磁磑內。用黃蠟  
封口。墜入井中。去火毒三日。取出。每日空心白  
滾水服。三五分。此石是人身五行化生。以法煉  
成。三陽之炁。服之能補腎中真水。最壯丹田之  
元炁。實人元之丹也。

乳煉秋石奇方

童便二桶。用皂角十二兩。水九碗。煎至三碗。傾  
入便內。用桃柳枝攪打便水。二千餘下。淀清。傾  
去濁脚。次將杏仁十兩。打碎煎汁三碗。倒在便  
內。又如前攪打二千餘下。去清留濁。又將豬脂  
油十二兩。熬成汁。去滓。傾入便內。又攪千餘下。  
浮膜傾去。又淀清。將人乳汁用滾湯泡成塊。傾  
入便內。再攪如前。又淀一日。傾去清水。下底濁  
粉漿水。用木杓乘起。傾桑皮紙上。先將毛灰一  
瓦。作一沉窩。將桑皮紙放灰上。以滲便水紙上。



乾白臘粉。即成秋石矣。不可動搖。晒一二日。磁瓶收起。每秋石一兩。入柿霜三錢。同和。每用白滾湯調服一二分。起至七八分止。空心時服。此粉益壽延年。返元還本。髮白變黑。百疾不生。不必配藥。謂之乳煉法也。

取秋石冰片法

將煎熬黑粉內打淋出的清碧秋石水。或十碗或五七碗。裝入大白磁罐內。於冬至後數九天。埋露天地下。蓋口嚴密。勿令撒土在內。凍七日。後取出掃土淨。揭去蓋。將秋石水傾出。另器內其淡秋石如水。俱結在罐底。鏟取出。放白磁盤內。晒乾。其味甜淡。用銀器收貯。早晚空心服之。能清痰降火。補氣生津之妙藥。

煉伏火黃芽法

用前積下的龍虎石三四斤。將露水再煮。烹再淋。再打火九次。直煉得如白玉相似。方用陽城罐量盛半斤。大的外用猪毛泥固謹。晒乾收。抹淨罐內。約裝秋石半斤在內。坐入明爐內。風匣



遵生八牋 卷十七  
大火化開成清汁方用。前缸上收的已汞點上以白點白。以紅點紅。以黑點黑。卽成伏火黃芽。待汁清。取出冷定。成一白玉陀。其色難定。或如玉。或金色。或白中帶紅。或黑色。丹書云。冀自容易得。一黑最難求。所以分有五色。以應五形。內滋五臟。實乃養生之至藥也。鄭思遠識。潯南煉秋石。黃蒂發金花。秋石原非石。金花亦不是花。花從秋裡得。石向春中葩。子母同一處。如任仙人家。秋石是真鉛。金花號黃芽。黃芽辨別物。內家取精華。

### 取秋石汞花法

將磁盤煎取龍虎石。時看煎至六分。乾時。滾起圓泡。急將銀茶匙挑起。放白綿紙上晒乾。銀器收貯。此汞花最是輕清。先天之藥。服之令人肌膚瑩光。身體壯健。其功無比。

### 煉黃芽法

將前初煉秋石。鍋熬成黑膏。時缸合昇。取的已汞靈藥。先揀。置小白確口如錢大者。用猪毛泥



固濟陰乾。將靈汞五錢。口大。或一兩。裝入罐內。口用白破碟底。相成圓錢。坐口上。以鐵線扎緊。鹽泥封固。鎮密。用火炙乾口。地下錠釘三箇。離地二指高。將藥罐坐上。用磚砌百眼爐。先用底火慢慢燒四寸香。漸漸加至小半炷。火一炷香。口上用新筆。塗水濕蓋。香盡去火。冷定。開出其黃芽。昇在確蓋上。起下如金色一餅。此乃是龍虎初成。至美之炁。名曰金花。又曰黃芽。服之令人五臟化生。先天精氣元神。祛除百病。消化痰涎。自保長生也。

### 鍊白雪法

亦將已汞靈藥。炤取黃芽法。一樣封固。打火蓋黃芽初陽之炁。易走易飛。宜火小火小。色變輕黃。卽黃芽白雪。乃二陽之炁。比黃芽火候。畧加大些。其藥自然變白。此黃白造化。乃天地陰陽人元自然變化。非人功力所爲也。火足冷定。將下一餅如白玉之象。亦是龍虎至英之炁。名曰白英。又號白雪。服之令人自然三田生氣。五臟



添華百病不生。諸疾永息。精神壯而病自安矣。

取冬冰法

將煉龍虎石。時取清碧之水。用茶鍾十箇。各盛半碗在內。於數九天。擺在露下。次日早水而俱結冰。以小刀貼碗週圍輕輕畫。離碗邊挑取出。輕放大水盤內。晒乾。即如春餅樣的圓米花。令人清晨將些須入口。噙化。生津化痰。其功甚効。

至妙晒煉乾秋石法

此石乃人之精氣結成。豈容見火燒煉。以

傷生氣。惟此法乃得人元。至妙大理。取上一乘。

擇僻靜去處。築一臺。高三尺三寸。上置缸五口。積龍虎水五滿缸。於三伏天晒露。遇風雨蓋之。晒至半缸。并成三缸。仍晒仍露。至止得二三斗之數。方取不見水的新磚十二箇。浸入水內。一夜。第二日取出晒乾。至晚又浸。如此直待水通乾了為止。尋一幽陰靜室。打掃潔淨。地下噴水濕。以竹劈成篾片。稀鋪濕地。上將浸的磚側擺篾上。上用筐蓋周圍泥封口。縫蔭七日。開看。其磚上生出秋石。如白玉。甫一二寸長。輕掃下來。



收在銀器內。將前磚炤前。仍取五七次。直待不生爲止。此煉法。不經水火。不泄元靈。惟仗日精月華煅煉。亦得助氣添靈如服。比石比水火煅者。加功效過半矣。

混元毬製取紺秋石法

於僻靜露天去處。置缸三五口。積滿龍虎水。於三伏天。日晒。夜露。遇風雨蓋之。天晴去蓋。直晒至水耗。只存至大半缸。將混元毬十數箇。浸入內蓋之。勿動。直過冬。待至第二年三伏天。方取出毬來。於日中晒。伏盡。剖破其毬。內生白雪玉英。其味甘美。極能補心血。化老痰。浸毬的缸底。亦結生如冰相似。亦取出晒乾。另合藥用。功亦同前。

煉真土法

煉真土時。須於秋分後。取山東東三府地方的人中黃。揀擇成顆粒。方圓者爲妙。成穉片者不用。採取四五担。就於本地方尋淨地方下。做木郎頭一箇。翻打碎晒極乾。用火煨過成灰。畧存



性。方入蒲包。裝載回來。取河水煎滾。先將煨過的人中黃。入缸內。將滾水沖泡。攪打均。待冷。用篩子內。鋪粗布。將水淋過。渣不用。將淋的人中黃。水用鍋於露天砌灶。煎乾。連鍋煨紫色。待烟盡。退火冷定。仍入秋露水。再煎滾水。仍以篩子內。鋪綿紙一層。將水乘熱淋漓過。方換淨鍋。再煎乾。鏟出真土。始裝入固濟陽城礮內。燈盞固口。鹽泥封緊。入地爐內。大火打三炷香。香盡。退火冷定。取開。將真土仍用露水再煎滾。再用紙隔過。再煎乾。再入陽城礮打三炷香。冷定。取出。復碾復煎。復淋。復打火。如此九次。取出真土。如冰。如雪。香甘味美。收貯存後。配合龍虎石。養成丹丸。服之。令人脾胃壯健。精神倍加。百病不生。諸痰永息。所謂真土製真鉛。真鉛擒真汞。真汞歸真土。身心寂不動。卽此義也。

取紅鉛法

須擇十三四的美鼎。謹防五種破敗不用。務選眉清目秀。齒白唇紅。肌膚細膩。三停相等。好鼎。



算他生年月日起約至五千四十八日之前後。先看兩腮如花。額上有光。身熱無喘。腰膝酸疼。困倦。卽時癸將降矣。先備絹帛。或用羊胞。做成橐籥。或用金銀打的偃月器式。候他花開。卽與繫合陰處。令他于椅凳上平坐。不可欹側。如覺有經取下。再換一付。多餘處用絹帛夾展更換。收入磁盆內。待經盡同製。古法五千四十八日。近有十三而來。有十六七而至何也。皆因受父母氣血厚薄。難以期定。如得年月日應法。乃是真正至寶。爲接命上品之藥。如前後不等。只作得首鉛初次。金鉛二次。紅鉛三次。以後皆屬後天。紅鉛只宜配合藥。不宜單服食。旣明採取。聽候製伏。三腥五濁。必須仔細脩煉。方成至寶。

製紅鉛法

將烏梅一斤。煎水一桶。去梅眼冷。取得紅鉛。或器。或帛。俱入梅水內洗下。用梅水時看紅鉛。如有一箇。止用梅水三碗。或多或少。隨意加減。不可太過。不可不及。梅水洗下來的鉛。再加井水



或河水用。大磁盆。令裝滿。以棍攪數十轉。用蓋蓋之。勿動。待水清。輕漚去水。將墜下的鉛。仍加水。又打。又澄。如此七次。或九次。數足。漚去水。止。剩得渾漿水一碗。或半碗。取淨灰。用盆盛貯。中刷一孔。量容多少。以輕絹鋪着灰上。絹上鋪紙。把鉛漿傾入紙上。陰水盡。方取。于日色處晒乾。卽此是製遑羶垢之法。方可入藥。配合服之。專主助血。其功甚大。

製首經至寶法

將取的五千四十八日。真正初經。或器。或帛。以一碗新解童便。洗下。對清水十碗。進礬一錢。攪百十轉。澄定。漚去清水。再換清水十碗。仍打澄。清漚去清水。淨加頭生男嬌乳一鍾。同入金器。內紙糊三四遭。放在日色中晒三日。或用泥封口。入灰缸內。小頂火養三日。取出爲末。再用乳燉膏子爲丸。一箇鼎的分作九九。或十五丸。用辰砂爲衣。擇甲子庚申日。清靜身心。於子時更衣焚香服三丸。以無灰酒。或乳送下。服後靜坐。



片時。存神定意。如覺身熱時。取頭生乳一鍾。服下靜攝卽解。

### 製靈鉛法

將前取紅鉛。或器或帛量多少。用燒酒一大碗。洗下旋轉百遭。置於靜處。待酒澄清。慢慢瀉去。酒存任紅鉛。加酒一碗。仍打轉澄清。瀉去酒。始加清水。逐去酒味。待水清。瀉水盡。將鉛傾入大磁盤內。晒乾。其鉛胎色不變。如牛黃樣。不泄元靈之炁。將此鉛配金乳粉。合成丸丹。每日五更用酒吞服五分。自覺身輕體健。効不可述。丹書云。先補氣。後補血。補得丹田溫溫熱。上至頂門泥丸宮。下至脚板湧泉穴。一身四大俱補通。致使精神無露泄。誠哉是言也。蓋未服紅鉛之初。先行服炁之法。旣服其炁。須補其血。不可偏廢工夫。血爲榮。氣爲衛。榮衛調和。自然長生也。

### 製金乳粉法

製乳粉時。先擇美鼎。先看嬰童肥白。有精神者。此是氣血盛。而乳可用。亦須頭生。年方二八。三



通生八牋 卷十一  
七纔可取下一碗。或半碗。對露水均平。攪百遭。過夜。其乳自分。逼去水。將乳入磁盤晒乾。碾細成粉。積得半斤聽用。

### 製乳酥法

取乳之法。同前看。乳有一碗。下舶上硫半分。攪勻。放在飯上蒸熟。取出晾冷。乳面上結一層。如豆腐皮。搥起晒乾。即乳酥。配紅鉛淡秋石。作丸服。

### 煉乳膏法

取乳不拘多少。用銀鍋。以磚支住。用灰火慢慢煎熬。用銀茶匙。不住手攪。將週圍邊上。俱用茶匙刮下來。不然焦了。不中用。只宜慢火。若火大。其膏盡黑。熬至七分。乾時。以磚墊起。離火尺餘。高將藥烘乾。只用九分乾爲止。色黃白爲上。粉紅次之。如黑不用。

### 取梅子法

梅子者。迺先天混沌。純一至真。元英之氣所結。包一身之精粹。最難得之者也。如取之時。先尋



黃婆調擇美鼎之法。具于前篇。惟得黃婆調理鼎器。不許喧譁歌舞。恐傷真氣。不妄食五葷煎炒。以致動火。有耗精血。皆難成也。如雞之抱卵。龍之養珠。勿搖勿動。朝夕謹慎。此鼎與取首鉛虎水不同。務要身形端正。氣血均平。於十三歲以上調理。起算他生年數。至五千四百日。看他天應星紅光滿面。地應潮發火燒身。急以紙入陰戶。探看。如得黃水。癸將動矣。此真是候也。與彼橐籥繫上。癸水一至。急取橐籥內看。癸中如有一點粉紅色之結硬者。卽是梅子。忙將珠砂末穿衣。置於金銀器盒內貯。勿令泄氣。不然化作黃水矣。如癸水中尋覓不見。令彼黃婆看彼花叢內。有血絲纏裹。以中指挑斷。擇取出來。同前穿衣。至第二日清晨。用乳香煎湯服之。便覺精神昏悶。五體不收。渾身氣喘。體汗急命。黃婆取蟠朶酒服之。以解其燥。過此一番。百病蠲除。延壽一紀。

又取法



照前看鼎。癸若動時。急將寶珠丹與鼎服之。久命鼎騎坐空穴。將橐籥與托住。處定。額上輕拍數掌。其藥即降矣。如降時。仍同前。臚硃砂穿衣。銀盒收貯。如不降再服。

寶珠丹方

- 麝香當門子 一粒
- 朝腦 五分
- 紫糯米 一錢
- 大丹子 一錢
- 丁香 一錢
- 紅花 一錢
- 急性子 五分
- 班毛 一對去翅足
- 紅娘子 一對去翅足

右九味碾為細末。每服半分。無灰酒送下。

又一法

亦要看鼎器。將近五千四十八數。或前或後。但身中覺熱。面赤。癸將至矣。命黃婆。使彼俯伏。兩脚尖着地。脚眼抵住肛門。黃婆以中指撥開花叢。見一紅星。如櫻桃者。即是紅梅。急以星劍摘取下來。配合淡龍虎石滾圓。外用硃砂或金箔穿衣。用銀器收貯。聽用此。乃是生擒活取之法也。其功甚妙。其氣甚全。只好仔細。不可造次也。

取後天月月一枝。花法



此丹須是后天。亦稟父母元氣精血所結。人得服之。亦能却病。既無病擾。豈不延生。採擇之法。亦擇無敗美鼎。又要經調。不調者不用。看他前月經。從某日時到。次月其日預備器物。令彼騎坐。置一空穴。將器抵住虎穴。待經一來。取出經中。有一成粒者。如枸杞樣。急以雄黃硃砂末。溫養銀器收貯。服用酒送下。如不服。存後配合混元丹服此丹。比梅子難得。但十八九二十上下不拘已破未破。俱各有之。每月服二三粒。使元氣不敗。精神不耗。服久令人生子。如要交合百戰百勝。其効甚速。

詩曰

月月一枝花。陰山是我家。有人認得我。還丹卽是他。詩乃人人通知。其法不易。輕傳得知者。慎勿蹉過。慇懃採取而服之。自保長生也。

取黍米金丹法

擇童男童女各年方二八。像皆不干於五種破敗。俱要清秀。合於美鼎。男要精通。女要經行。令



彼交合如得成孕當以黍稷稻粱豕猪鯽魚與  
彼食之不可妄食五暈煎炒之物務要調理得  
中待到八箇月上下看他兩乳脹大有紅脉聚  
於乳頭藥將熟矣先用銀打成二小確急與彼  
合住兩乳繫在主腰內緊合不時取看恐有走  
失如取下一粒黍粒之大或一滴似金汁色黃  
異香急用硃砂末合成一丸或分三丸銀盒收  
貯擇黃道吉日煎乳香湯服之卽得解形換骨  
永得長生收此丹時全要仔細如落地卽入地  
不見如見太陽卽化成黍而去矣戒之慎之。

### 製何首烏法

取天壇王屋山的何首烏不拘多少如有十斤  
用黑豆一斗先以鹽水浸藥與豆半日撈起入  
蒸籠內蒸三炷香取出晒乾如此三次去水加  
酒浸透炤前蒸三次後加蜜水拌之蒸三次共  
九次每一次三炷香數足晒乾去豆將何首烏  
研成細末收貯聽候後配藥用蓋何首烏得天  
地五行正炁包含五色所以滋養五藏外皮黑



遵生八牋 卷十七 三十五  
滋腎水。內紅絲。補心血。中心黃。健脾胃。皮內青。益肝氣。內含白。消肺痰。與常不同。草木中之聖藥也。

製茯苓法

擇雲南來的。外黃內白。結實。好茯苓。不拘多少。用刀削去外面粗皮。咬咀成豆。水浸一夜。第二日上磨磨細。以羅篩濾去皮膜。多加水漂。打轉澄清。水。仍攪打三五次。漚去水。盡用洗淨。白包袱一個。平起四角。將茯苓粉。起在包袱內。滴水乾。方取入盤內。加人乳拌均。晒乾。再加乳。又晒如此一月。或半月。方搗爲極細末。用磁器收貯。聽候配藥。用茯苓。性溫平。味苦。氣清淡。能安魂魄。除驚悸。補肝炁。益心血。利水道。通神明。大有奇功。爲中焦之聖藥也。

製蓮粉法。

取蓮肉。不拘多少。先以水浸脹。洗去紅皮。擇去心。蓮水磨成漿。以絹袋紐去渣。將粉加水漂去澁水。待清漚水盡。亦起在包袱內。滴水盡。方晒



乾再搗成末。以磁器貯收聽用。蓋蓮粉性溫。味甜氣薄。能補中益氣。壯心神。消水穀。除驚悸。實肌膚。為補中之聖藥也。

### 製芡實法

取硬壳鷄頭。打去壳。搗成粉。方着水漂。待清溜去水。將粉入盤中。曬乾。再搗為末。收貯。芡實性平味薄。氣微清。補中氣。調胃氣。益心血。壯元陽。乃助中之聖藥也。

### 製熟地黃法

將淮慶熟地黃不拘多少。先用酒洗淨。入籠蒸一炷香。取出曬乾。再用酒拌潤。仍入籠蒸一炷香。如此拌九次。取出乘潤搗千餘下。分小餅。曬乾。再搗再晒為末。收貯聽用。熟地黃性溫。味甜氣厚。得酒製。而補諸經之虛。益肝經之血。能潤肺經之水。注心經之液。為補中血虛之聖藥也。

### 製人參法

擇好孩兒黃。揀參結實者。用蜜水潤軟。絹袋盛貯。入酒米飯內。蒸三次。曬乾。為極細末。聽用人



遵生八牋 卷十七 三五  
參性微熱味苦。氣微厚。能潤肺生津。補諸虛不足。生氣生脈。乃藥中之聖藥也。

製川椒法。

擇鮮紅開口者用。閉口者不用。將粗紙襯鍋底。微火炒脆。碾為細末。用紙鋪地下。去火毒。一夜方收。聽用。椒乃通氣之物。去寒氣。通滯氣。清心明目。大有奇功也。

製小茴香法

將茴香擇去梗末淨。不拘多少。微火同鹽炒。令香熟。篩去鹽為末。亦用紙鋪地下。去火毒。一夜收起。聽用。茴香乃下部之藥。極能益腎水。和中氣。助正。蠲邪。其功甚大。

河煉龍虎丸

河煉龍虎石 一斤 首經至寶 三錢 金乳粉 一兩

右將三味。共為細末。放大冰盤內。用乳膏對紅棗肉和勻。入木臼內。搗千餘下。如膠相似。取出。丸如桐子大。先用硃砂滾身。次用金箔穿衣。晒乾。用磁器收貯。於每日五更時。或乳或蓮肉湯。



吞服一錢五分。臨晚酒服一錢。此河煉。乃陰陽純粹之精。因感物而滲泄於外。以法而採煉成丹服之。令人心血調而肺氣伸。故痰火見之而消化。喘嗽見之而平伏。永無勞咳之患。

陰煉龍虎五精丸 治勞瘵 虛弱

用龍虎石 五兩 金乳粉 五兩 紅鉛 二兩

白茯苓 二兩 五錢 蓮粉 一兩 六錢 芡實粉 一兩

地骨皮 一兩

右七味。共合一處。用乳膏爲丸。如梧桐子大。金

箔爲衣。晒乾。用磁瓶收貯。每日早取頭生男乳吞服一錢。日進三服。加至一錢五分。服之七日。痰消火息。喘咳即止。服之半月。病覺甦醒。服之一月。大病即安。如嘗陽事虛舉。以花頭小雞。陰乾爲末。服之。陽即不舉。服藥時忌牛羊茶醋房勞等事。服此五精丸。先除去風疾。以致脾壯。五臟安和。氣血充溢。百病不侵。後久服小還丹。始得延年益壽。住世長生也。

陽煉龍虎五精丸



用陽煉龍虎石五兩金之精 茯苓二兩木之精

蓮肉粉一兩水之精 椒末一兩火之精 小茴香二兩土之精

右將五味各拌勻。入大磁盤內。外加乳粉二兩。人乳五錢。飛羅麵打糊為丸。如梧桐子大。每日起更時分。無灰好酒吞服。三十六粒。此藥專補腎經生精。益真水。蓋腎居北。屬水。天一生水。水為萬物之先。故為人一身之依本。醫經曰。萬物有根則生。無根則息。先服河煉。清淡火。次服陰煉。滋心血。再服陽煉。壯元陽。陽壯生陰。精精旺。產真炁。炁盛育元神。精炁神全。病從何生。老子云。神不外遊。精不泄氣。不散兮。別無訣。若還四象入中央。不怕靈丹不自結。此謂至言也。既得復全之方。再服至藥。長生不老在我矣。

二煉龍虎五精丸

用陽煉龍虎石二兩三錢 陰煉龍虎石二兩七錢

茯苓一兩五錢 何首烏末七兩 蓮粉五錢

芡實粉一兩 紅鉛一兩 金乳粉二兩

右將八味各等末。入大磁盤內。每日加頭生男



乳一茶鍾。拌濕。晒二七日。又加梨汁晒七日。足加紅棗肉。同入木石臼內。搗千餘下。令和軟。方取出。丸如梧桐子大。先用硃砂末滾身。次將金箔為衣。晒乾。入磁罐收貯。勿令泄氣。亦嘗取出。亮焙。乾不可微了。每日早五更。乳酒頓熱服一錢。臨睡時。半饑半飽。用蓮肉煎湯服五分。此藥服之半月。身內如有風寒暑濕之氣。自然消除。服至一月。故病除根。服之百日。五臟生精。至一年。返老還童。先服五精丸。將身中故病舊患。並皆掃蕩。使五臟六腑。調和。精神壯茂。而長壽可期矣。

龍虎小靈丹

用陰煉龍虎石八兩為末。入大磁盤內。於夏至日晒起。每日調人乳。日晒夜露。遇天陰收藏。每月入紅鉛一個。同晒。直至中秋。受過天地金旺之氣。於二十後。方晒為末。約稱一斤之重。為止。如分兩多少。則是配合不均。致氣血有不平矣。用乳膏和勻。略加些。須棗肉搗軟。丸如棗豆大。



於每日五更時。分用乳酒均對。頓熱服三十六丸。靜坐片時。使心血下降。腎氣上昇。炁血交通。陰陽暢運。諸邪逃遁。道氣嘗存矣。復有歌訣於后。

歌訣曰

神仙發秘機。濟世功無比。只此小靈丹。妙奪陰陽理。先天龍虎石。道合乾坤髓。半斤陰陽精。配入首男乳。日夜曝中天。却從夏至始。月月入紅鉛。直至中秋止。色如桃花鮮。噴鼻甘香美。日服一分半。送下華池水。傳自生天經。初服人如醉。服之至七日。體熱何足畏。時進蟠桃酒。藉以滋靈氣。漸至一年餘。頓覺超凡類。肌體潤且溫。延年歷人世。此丹尚未服。大丹安敢餌。四體俱屬陰。服丹陽填髓。先言積陰功。功成幸相遇。非人莫亂傳。妄泄天機罪。拱持三光前。運自華池水。寅初服一粒。係叩神天地。此歌卽是秘妙口訣。非人勿示。慎之戒之。

小還丹



用陰煉龍石 一斤

首經至寶 二兩

右將二味各為細末。共和一處。以大磁盤盛住。從夏至日起手。每日加人乳一碗。調拌均勻。放置高閣去處。日晒夜露。第二日早研碎。又拌乳。日日如此。一月進鮮紅鉛一個。製入於內。同晒。同露。直晒至八月十五日。天地金旺之時。受過了月華神水。復入梨汁。三五次。方晒乾為末。用乳膏紅棗肉搗和。令軟。丸如桐子大。外用金箔穿衣。陰乾。磁罐收貯。不問老少。每日半夜子時

分乳酒對半。頓熱吞服一錢。念

長生得道天尊九聲。靜坐一時。方睡。初服覺熱。天明取人乳一鍾服之。其熱自退。服久不覺。此小還丹。即前小靈丹是也。一日一錢。半年該三十六兩。所謂一斤淡石。每日晒積乳共重二斤。外將紅鉛四兩。共重二斤四兩。只可一人服。不可缺了。每年晒一次。此藥服之一年。百病不生。陰陽和暢。服之二年。行步輕捷。肌膚榮光。服之三年。髮白返黑。齒落更生。服之一紀。佳世永年。



永作地仙也。今將口授訣歌并註於後。

歌曰

夏至一陰生。晝夜當天立。日餐金鳥精。夜食玉兔液。

夏至乃五月節中也。一陰生於五陽之下。是爲木火通明之時。此時乘天地感暢之機。攬陰陽宣理之氣。于是晝承日之精。夜吸月之液。是以日爲真火。月爲真水。水之滋養。形中生氣矣。餐食者精光交休之義。其法以前掃起霜於夏至。一陰生之後。以磁盤盛貯。晝則炤于日。以餐鳥精。夜則鞠明於月。以食兔髓。此不論曉夜。當天露立。自然日月精華貫徹藥也。

歌曰

半斤四兩乳。相配成戊己。更有月月紅。炤月加於裏。

乳者血氣之聚也。嬰兒服之。可以滋養肌體。榮腴經脈。况配靈質。灌溉。日日精華。有不充



既人之榮衛乎。故兩情相孚。則陰陽之精華  
 感合陰血作乳。則彼此之神氣共處。是乳成  
 戊巳二土。猶言媒娉傳道。使天之日月精液  
 人之男女靈質。皆有係屬。而不遊散也。月月  
 紅者。實女首經紅鉛也。逐月加增。則精液交  
 馳。而一氣感應於虛靈也。其法以前霜每劑  
 半斤。加入淨乳。漸和同。晒乾。再加。約共乾一  
 十二兩。是半斤霜。四兩乳。乃為足也。待至一  
 月。則進紅鉛一次。進之三月。三次。為三進紅

鉛矣

歌曰

莫辭勞苦心。煉至中秋日。色如桃花鮮。入口甘  
 且美。

修至靈質。不加勤勞。莫能聚精。養精服液。不  
 以辛勤。莫能會神。故聚精會神。皆稟人之苦  
 心。則是人心意。內外兩通。專志不違。天人協  
 化也。但煉至中秋。可以息功。其故何也。火滅  
 生土。天之令也。土旺金盛。候之全也。其取義



曰秋石蓋擬諸此也。色如桃花者靈藥可服之驗也。入口其美者其味滋益之微也。其法愈精而金土愈旺。故有斯功焉。其法前餐食烏鬼之霜稟和乳經之藥。自五月中氣心專志決。如法煉至八月中秋晝夜勞心不可辭。苦直候色如桃花甘美充腴。乃為藥靈之成矣。

服之壽命長。彭祖茲可比。名曰小還丹秘之真。

妄語

藥靈質美。久服自可益壽。五行精爽。餌之寧不延年。故彭祖永命。可以同塗。甚言藥物益命之極。此乃人元配合。以類交養。則其以精益精。以氣益氣。以神益神之妙。名曰小還丹焉。不比他方金石草木之類。故戒莫妄語。以泄中和之秘。其法以前通靈之藥。用磁礪收藏封固。以備不時啓服。每日服三分。醇酒送下。

先天服食陰煉龍虎金丹



用龍虎二石入兩先 天元炁

蟠桃仙酒後天 真鉛

首經至寶二兩先 天真鉛

乳香一兩黃 婆通引

冰片一錢明 目通竅

硃砂纏身安鎮 心身

金箔穿衣安魂 正魄

日晒月露取真火 真水

右將各味俱製成粉。放磁盤內。擇雞犬不到靜處。置一木架。於黃道吉日。起手。每日加乳拌潮。日晒夜露。七七四十九日。以乳香為黃婆。合和鉛汞。三家相見。晝夜受日精月華之靈。此真陰真陽。即真火候也。古云自有天然真火候。不須柴炭及吹噓。每遇天陰。收藏此藥。受了日月精華。以成真丹。砂加乳膏搗和為丸。如菜豆大。先用硃砂纏身。次與金箔穿衣。晒乾收貯。專治男女五勞七傷。諸虛百損。身體瘦弱。咳嗽吐痰。不思飲食。夜夢鬼交。遺精。婦人小兒。一切雜症。並皆服之。每日侵晨五分。熱酒送下。

詩曰

東方青龍西白虎。南是朱雀北玄武。黃婆會合入中央。烏兔煅煉名真火。



四十九日變通靈。金衣爲丸潤丹府。空心熱酒服五分。益壽延年似彭祖。

羅浮真人三家相見秋石方

先取向陽黃土八斗。背陰黑土八斗。拌勻用缸八口。每缸二斗盛貯。每日用童男女便。漸漸添滲入土內。四十九日。日晒夜露。日足方止。將土造成一器。外方內虛。圓合在一處。鉄線扎緊封口。徑要三寸六分。厚用三釘釘於地下一尺六寸高。周圍磚砌之。用炭火四圍均勻。先文後武。打三炷官香。冷定取開。內生白雪如瓊玉之狀。取入銀神室內埋土。出火毒九日。乳爲丸。每日服一分。加至二三次。白湯送下。久服筋強力壯。百病皆無。勝補藥百倍也。

仙傳秋石配合十精五子丸

用湯煉龍虎石 十兩 陰煉龍虎石 六兩 煉

法具前

人參 當歸身 洗酒 葫蘆芭 微炒 芡實

蓮花蕊 微焙 鹿茸 酒浸 炙黃 酥 仙靈皮葉



蒼朮

米泔水浸炒

枸杞子

酒浸晒乾已上十精藥

兔絲子

酒浸蒸七次

巨勝子

焙

車前子

酒浸

栝子仁

取肉

已上五味五子之藥各二兩

沉香

一兩

粉草

一兩

辰砂

五錢林飛極細三味升降

之藥

加白鉛

一兩即人乳也

右將眾藥均對分兩用紅棗肉加密搗合為丸如梧桐子大每服一百丸白湯送下用進三服服至百日百病消除身輕體健効難圖述也

龍虎合配五氣丹法

益秋石延命之術乃上古神仙留傳秘法也其妙不外乎陰陽真一交媾而成非心志之專而遇明師授受之真又烏能奪造化之機而延壽命于無疆也哉噫今之學仙者徒以金石草木脩製成丹而望延壽殊不知皆異類之物豈得與人相契乎蓋人稟天地真一之炁憑陰陽純粹之精感合而成非陰陽不能變化非真一不能還元經云竹破須將竹補宜又云取將坎位中心實點化離宮腹內陰豈得他物而同類乎



予因成化癸卯南遊遇仙師尹真人傳授內丹  
秘訣兼示以三峰真人元配合五氣接命還  
丹方法。先製服五炁築補完全。次會合三元結  
成還丹。方得超凡入聖。紅鉛真陽鉛也。秋石真  
陰汞也。乳酥卽真土也。鉛汞得土而丹成。精炁  
得神而會合。故餌之者壽可延。而仙可期也。今  
將五氣丹藥具後。

陰煉秋石 八兩

紅鉛 四兩

人乳粉 四兩

牛乳粉 四兩

酥油 四兩

已上五味俱製成粉。和勻用布裹定。綿纏縛謹  
聽用將糯米三斗。浸一夜。次日上甑蒸。將前藥  
埋在米中。炤嘗蒸熟。冷定取出藥來。將飯用小  
麩拍成浮米酒。用瓶十二個。裝滿前藥。丸成三  
百六十九。擇吉日服。每日用酒一鍾。吞服一粒  
酒藥俱按三百六十火候。周天之數也。此藥符  
合天機造化。其妙難述。不可輕泄。

### 益容仙丹

淡秋石

五兩。味淡。補  
先天之元氣。

白礪砂

二兩。五錢止。  
嗽化痰生津元炁。



通年片  
三十一  
三十一  
三十一

片腦一錢一分蕩諸  
薄荷五兩清潤頭

栢子肉五錢清  
牛黃五分除邪去

哈芙蓉二分溫煖丹  
茸松五錢開胃甦

膈膈五分除痰止咳  
硃砂二兩五錢水飛細

粉草一斤去皮  
末穿衣安魂除煩

熬膏合藥為丸。和諸藥性。善解百毒。將前九味。

各為細末。粉草膏子為丸。如菜莖大。硃砂穿衣。

每日不拘早晚。將一丸入口。噙化。以致津液滿。

口。嚥下。丹田澆灌。諸經各絡氣。到處自然輔正。

除邪。能使肌膚光潤。久服。則百病不生。萬邪歸

詩曰

神仙留下濟人丹。安魂定魄注容顏。

寬胸順氣神凝靜。化痰止咳暖丹田。

生津消渴甘露降。透竅明目返本源。

每用一丸常噙化。益壽延年世上仙。

先天真一丹

此丹乃大茅君授與二茅君。三茅君。地仙長生。



仙藥訣曰。上品神仙藥。先天真一丹。每朝吞百粒。却老返童顏。能轉周身氣。神功內返還。華池灌神水。滴滴注玄關。陰符調火候。默默自抽添。至誠修煉服。管汝壽齊天。

用白虎首經粉

玖鼎

陰煉秋石

四兩

乳粉

四兩

乾山藥

四兩

石澗葛蒲

九節

四兩

五月採取

茅山蒼朮

四兩米泔水浸去粗皮

茸州枸杞

三兩

珍珠

一兩

旱蓮子草

二兩

龜雀茸

一兩

甘草

一兩

右各味製成細末。煉蜜為丸。如菜豆大。每服六七十丸。加至百丸。空心白滾水下。

道藏斑龍黑白二神丹

鹿茸

二兩酥炙

陳皮

二兩

當歸

四兩酒洗淨

地黃

八兩取汁為膏

茯神

二兩人乳製

鍾乳粉

一兩水飛用

人參

四兩

栢子仁

二兩

枸杞子

二兩

麥門冬

一兩

生地黃

汁一兩

白朮

二兩

沉香

五錢

右為末。煉蜜為丸。如桐子大。每服五六十丸。秋



石湯下。治虛損怯症。五勞七傷。氣血俱虛。顏色憔悴。無不治之。服之美顏色。和五臟。壯精神。美鬚髮。補羸瘦。功莫能述。

長生班龍飛步丹

用上全方加上

白膠

二兩

紫河車

一具首生男子為佳

膈膈臍

一兩

綠毛小龜肉一箇。同河車煮。以桑柴文武火成糜。連汁用搗。細和前藥末。再入人乳汁一三碗。同膏和丸。如桐子大。每服五六十丸。治虛損委症。

損委症。

經驗蒼朮丸

又名鉛汞丸

用蒼朮

一斤半。取膏入藥四兩

其性燥而辛烈。去內外之濕。引藥行於表裏。而煎為膏者。所以變其質。似由伊尹放太甲於桐。為善以成濟世之功也。用糯米泔浸日半。撈起。刮去粗皮。見白。曬乾。又將童便浸日半。撈起。水洗淨。曬乾。又煮酒浸日半。曬乾。仍用糯米泔澄清煮朮。以爛為度。然後於陳米飯上蒸一層。



飯。一層木。要取谷氣為佳。飯上用荷葉蓋定。不泄谷氣尤妙。晒乾研細末入藥。

黃栢 刮去粗皮八兩製炒為末入藥六兩

其性雖寒。非芩連之可比。黃栢能通腎。以瀉膀胱之火。動則水不寧。所以用之者。瀉火而寧腎水也。剉碎用酒浸三日。要翻覆浸。取出晒乾。將蜜拌黃栢用荷葉鋪。剉稜起。水面上攤黃栢荷葉上蒸一次。仍將蜜拌。再蒸再晒。如此三次。用紙鋪鍋底。黃栢攤紙上。焙茶褐色為度。研末入藥。

知母 去皮六兩

其性潤。而老年并虛弱之人。火易動。津液受尅。而嘗涸。所以用此。專補腎水。蓋能制烈火之故也。剉碎用酒浸三日。去酒晒乾。隔紙炒焙。研細末入藥。

枳實 四兩

老年并虛弱之人。火最易動。津液受尅。而化為痰。或平日膏梁之積。而成痰。蓋枳實非他輩之



可比。且半夏化痰。其性燥烈。而服之反渴。渴增則貪飲矣。愈飲愈濕。受外邪而痰愈結也。貝母去四種痰。能表而不能裏。南星雖曰去痰。能上而不能下。因風可用。今枳實之功。不可勝計。剉碎與麩皮同炒茶褐色。去麩皮研末入藥。

白木 四兩

大能補脾。老并虛弱之人。胃火必盛。而食善消。愈消愈食。則脾豈有不損。則食不能尅化。而用膚削之劑。則反傷脾。脾胃受傷。是無本矣。豈能

乎。然必用此以裨脾。似由修武備而禦寇也。剉碎用紙鋪鍋底。將麩皮拌白木。攤紙上。不佳手撥焙。聞其藥味無麩氣為度。研末入藥。

當歸 五兩

其性溫。四等治。血流者能止。凝者能行。虛者能補。氣者能和。老年并虛弱之人。火旺水衰。血必受傷。或流或止。或凝或行。可不用此以和之用。酒浸洗剉碎晒乾。研末入藥。

熟地黃 四兩



老年并虛弱之人。諸血最虛。皆由心之耗。而肝之枯也。是以四肢血怠。足不能履。手不能持。耳不能聽。目不能視。腸不能通。而多結也。所以用此劑。以補一身血衰也。用酒洗剉碎。研末入藥。

乾山藥 四兩

其性溫平。主腸中補虛。除陰熱邪氣。益氣力。長肌肉。治頭風。止腰痛。補心肺。不足潤皮毛。主治泄精健忘。剉碎晒乾。研末入藥。

白茯苓 剉去粗皮淨三兩

其性去濕。利小便。調胃氣。伐腎邪。瀉火。久服安魂養神。延年益壽。而無消渴之患。剉碎晒乾。將紙鋪鍋底。用麩皮拌藥。攤紙上。不住手撥焙。至藥無味為度。研末入藥。

防風 去蘆五兩

老年并虛弱之人。血皆損少。則轉理不密。賊風易入。必用其驅出之。蓋防風之性。威而不猛。剉碎晒乾。隔紙焙乾。燥研末入藥。

真鉛 四兩 陰分之上藥。即人乳多以此



代鉛

其鉛乃取室女天真未喪欲心未動而自然來者得純陰之正移陰補陽自然而然者其功不可勝言倘人不待時急取陰分之上藥代之用亦不減於真鉛也。

用少年婦人乳二碗其乳者血之化也陰分之上則為乳陰分之下則為血所以用此者以血補血老年并虛弱之人身血必衰此藥之正所謂布衣破而補以布也將麩入乳中調勻打糊

丸藥用。

真汞 四兩 卽秋石也

其性鹹能入腎而用童便煎者蓋因元氣之未泄而純陽之未喪煅煉而成所以補元氣老弱之人精氣必損須用此藥滋補研末入藥右將各藥細末拌勻用乳二碗入麩打糊拌藥杵勻丸如桐子大晒乾收貯日漸服之每服五六十丸淡鹽湯空心下此藥服之專治諸虛百損身體倦怠氣虛中滿不進飲食遍身風濕麻痺眼



目昏花。腰痛頭暈。手足欠順。行履艱辛。虛怯痰火。遺精白濁。小便不利。胎前產後。赤白帶。下有惡疾者。服此玄妙。無疾者服此。強筋骨。悅肌膚。駐顏色。健脾胃。進飲食。添精補髓。益壽延年。其功不可盡述。寶之。

度世丹

如有人抱一切危疾。及癱瘓痛楚。久在床枕。旦暮清心服之。戒其嗜慾。能安神志。定魂魄。順五臟。和六腑。添智慧。烏髭鬚。通脈絡。除勞損。續絕補敗。蓋此藥稟天地中和之氣。不燥不熱。可以長照。如有惡疾。肢體不安。行步艱辛。飲食少進。或寤寐不安。或痛連筋骨。或十生九死。服之是疾皆除。駐悅顏色。滋潤肌膚。聰明耳目。四肢強健。延年益智。功效不可具述。

枸杞子

仙經云此藥是熒之精益血海足筋骨補氣安神

甘菊花

是木之精服之聰明耳目去寒濕手軟利九竅通三焦去萼用



遠志

治胃膈痞悶去憂邪潤肌膚壯筋骨用頭槌破取去心

車前子

是鎮星之精益胃安魂魄注頰去夜驚妄想

生地黃

用乾者去蘆經云是太陰之精開心神去邪養脾胃榮衛之神

巴戟

仙經云是黃金之精去心痰補血海身輕延年

覆盆子

是神水之精助陽輕身安五臟之神

白朮

是太陽之精能正氣吐逆消食化痰濕養榮衛

肉苳蓉

擇有肉者其藥一百年一生入小腸補下元酒浸七日

石菖蒲

細小九節者能昇智慧添神明煖下元補虛減小便

兔絲子

酒浸七晝夜晒乾炒令黃色為度

牛膝

治濕脚氣腰膝疼痛去蘆用酒浸



七日

細辛

療百病順氣益血海去苗用

續斷

治五勞七傷

何首烏

性濕無毒

地骨皮

去土

右各用本土所生逐件擇洗各等分搗為細末煉蜜和丸桐子大每服三十丸空心溫酒送下服一月百病不生服一年至二年返老還童顏貌若蓮花是病皆除元是仙人之術信之信之

神仙不老丸

養榮衛潤三焦滑肌膚去邪氣惡蠱等疾選奇方云予幼年勤瘁衰不待耳方三十而白髮生自是時時摘去四十九則不勝芟矣乃聽其自然未幾遭喪天之慘罹哭子之憂心志凋耗白者益多餘者益黃久之忽遇金華山張先生謂予曰予今半百容貌衰甚可以為門戶計進補治氣血以強色身之藥乎慨然傳一方會初得之異人拜而受之遂合服逾百日覺前時之白者黃者皆返黑矣見以為異予遂名之曰神仙



不老丸以其藥品彙括為詩曰。

不老神仙功效殊。駐顏全不費功夫。

人參牛膝川巴戟。蜀地當歸杜仲扶。

一味地黃生熟用。兔絲栢子石菖蒲。

更添枸杞皮兼子。細末蜜丸桐子如。

早午臨眠三次服。鹽湯溫酒任君舖。

忌食三白并諸血。能使髭烏髮亦烏。

用人參 團結重實上黨者佳去蘆焙乾。秤

二兩。

枸杞子 色紅潤者去蒂酒浸一宿焙乾一

兩。

兔絲子 以水漂去浮取沉者酒蒸焙乾。二

兩。

石菖蒲 去毛節米泔浸一宿節蜜者秤一

兩。

栢子仁 色紅新者去壳取仁一兩細研臨

時入和藥內。

川牛膝 長而潤者去蘆酒浸一宿焙乾。一



兩半。

杜仲

刮去粗皮。搗碎。生薑汁拌炒斷絲。

一兩半。

地骨皮

色黃者刮皮浮淨。秤一兩。

地黃

以水浸重者用。以浮者搗取汁浸。沉者蒸透焙乾。如是三次。色黑者味甘熟。秤一兩。又用生沉者一兩酒浸。各用竹刀。切忌鐵器。

川當歸

揀大者去蘆頭二兩。

川巴戟

用黑色紫沉大穿心者不用。色黃細者。搗去心酒浸焙一兩。

右件揀選精製如法。勿晒用慢火焙乾。若大燥則失藥味。待乾。卽於風前略吹。令冷熱相激燥淨。秤碾爲細末。煉蜜擇火日。搜和於大臼內。搗千餘槌。丸如桐子大。每日空心午時臨臥。每服七十九。溫酒鹽湯任下。忌食葱白韭白蘆服真粉。及藕。諸般血。蓋諸血能破血。又解藥力。若三白誤食。亦無他說。止令人髭髮不變黑耳。大能



安養榮衛。補益五臟。調和六腑。滋充百脉。潤澤  
三焦。活血助氣。添精實髓。是最要節色慾。使藥  
力効之速也。

### 松黃頤壽丹

松香一斤。嫩白瑩淨者。碾爲末。篩過去渣。用新  
汲水十餘碗。砂鍋內桑柴火。煮一炷香。不住手  
攪。冷定。傾出苦水。仍換新水。更煮更攪。如此十  
四五次。直待水煮不苦爲度。再用白酒四五碗  
分煮。一炷香冷定。取出晒乾。碾爲細末。熟地黃  
半斤。淮慶肥大者。揀去不黃不用。浸蒸爛。搗成  
膏。烏梅肉六兩。安吉者佳。焙乾碾爲末。  
右三味和成一處。搗和勻。如乾散難丸。加酒打  
麵糊少許。和之易丸爲度。如桐子大。每服三五  
十丸。茶酒白湯任下。食前服。服藥時。忌葷腐。製  
藥不可犯鐵器。

### 大補陰膏

安心神。健脾胃。滋肺金。補元氣。

茯苓神 二兩。去皮心。最能安神定志。



遠志

二兩去梗炒乾用

人參

五錢去蘆能開心明目養精通神

治脾胃陽氣充足

白朮

四兩切片水洗去油曬乾能除胃

中濕熱健脾胃

茯苓

二兩去皮補定悸

橘紅

一兩五錢去白主下氣寬中消痰

止咳

貝母

一兩五錢薑湯煮過能止嗽療煩

渴安五臟散胃中鬱結

甘草

三錢炙去皮主補三焦元氣和消

藥毒養血補胃

紫苑

一兩洗去土補虛止渴安五臟

阿膠

一兩蛤粉炒成珠能養血除嗽

五味子

五錢能明目補胃益肺金

當歸身

三兩酒洗能和補血

生地黃

一兩五錢酒洗能涼血補血滋腎

水



白芍藥 二兩炒益津液。

熟地黃 一兩五錢酒洗蒸九次晒九次大補血壯腎善補鬚髮。

天門冬 一兩五錢去心能保肺氣。

麥門冬 一兩五錢去心能保肺氣令人肥健。

兔絲子 二兩水洗去土晒乾能添精補髓。

枸杞子 三兩蒸焙乾能明目延年。

黃蘗 二兩去皮鹽水炒乾能補滋腎水。

山茱萸 二兩湯浸。

知母 一兩鹽水炒乾能補腎水涼心火。

原方內用有欵花一兩桑皮一兩柴胡一兩五錢山藥二兩後進呈許堂改除右切片用井花水二十四碗入鮮薑四兩二錢核桃肉圓眼肉棗肉蓮肉各二十四個烏梅肉十二個春浸半月夏不浸秋浸一日冬浸一日夜於靜室內用炭火煎至藥計五碗去藥渣用好蜂蜜二十四兩煎一滾用紙滲去面上沫入前藥同煎至滴



水不散為度。用磁罐盛。白紙封口。放水盤中。露  
罐口。七日去火毒。取出每日空服。白滾湯調下。  
三茶匙。忌食羊肉。

益元七寶丹。

用何首烏 赤白各一斤。用米泔水浸一日。竹

刀刮去皮。打塊如棋子大。另有製法具前。

牛膝 八兩。同前何首烏。用黑荳五升。木

甌沙鍋蒸三次。晒三次為末。加鹽

一二錢同浸。

枸杞子 八兩。酒浸洗淨。晒乾為末。

茯苓 赤白各一斤。赤者用牛乳浸。白用

人乳浸。俱一宿。晒乾為末。

鬼絲子 八兩。酒浸三日。晒乾為末。

破故紙 八兩。炒乾為末。

當歸 八兩。酒浸一宿。晒乾為末。

右七味。各不犯鉄器。煉蜜為丸。如彈子大。日進

三丸。早辰空心酒下。午後薑湯下。臨臥鹽湯下。

初服三日。小便雜色。是去五臟中雜病。至二七



日唇紅。口生津液。再不夜起。三七日。體健身輕。兩乳紅潤。至一月。鼻頭酸。是諸風百病皆去。四十九日。目視光明。兩手火熱。精氣通實。髮白返黑。齒落更生。陽事強健。丹田如火。行走如飛。氣力加倍。非人不可輕泄。乃神仙秘方。

補胃瑤臺雪方

蓮肉 二十兩去心為粉

土白朮 十兩去麩炒

陳皮 二兩

白茯苓 二兩

苡仁 八兩

芡實 十兩

山藥 八兩

砂仁 一兩

川椒一兩五錢炒去汗為末。已上同和入白糖二觔和勻。每早白滾湯調服三二錢。開胃進飲食。脾家聖藥也。寶之寶之。

紫霞丹

治痰湧咳嗽。傷酒解醒。或口有穢氣。津苦舌乾。涼膈平胃。解慍安神。又為清喉要藥。

硃砂 四兩半為衣

官礪砂 五錢

沉香 一錢

桂花 一錢

青木香 一錢

細芽茶 二錢



訶子 一錢

白豆仁 一錢

金錢薄荷 四錢

冰片 三分

百藥煎 一錢

玄明粉 二錢

右為細末。煉大甘草四兩煎汁為丸。如小豆大。硃砂為衣。入口一粒一次嚥化。

延齡聚寶酒

用何首烏 四兩去皮赤白兼用。

生地黃 四兩鮮嫩肥者勿犯鐵器。

天門冬 二兩去心。

槐角子 四兩炒黃色。十一兩十一斤采。

石首蒲 二兩

乾菊花 四兩只用花枝葉不用。

五加皮 二兩用真正的。

蒼朮 二兩米泔浸一宿。竹刀去虜毛。茅

山的好。

枸杞 二兩去蒂研碎。甘州生者。

黃精 二兩用鮮的。

細辛 二兩洗淨。

白朮 二兩極白者。油黃者不用。



防風

二兩去蘆

人參

二兩去蘆

茯苓

四兩鮮嫩者

熟地

四兩忌鐵器

麥門冬

二兩去心

蓮蕊

四兩

桑椹子

四兩黑紫者

蒼耳子

二兩炒揚去刺

肉從蓉

二兩黃酒浸去鱗

沙苑白蒺藜

二兩炒去刺

天麻

二兩如牛角者

甘草

二兩用大者炙去皮

牛膝

二兩去鬚

杜仲

二兩薑汁浸一宿炒去絲

當歸

一兩鮮嫩者

右各味炤方擇淨稱定分兩足。務要真正藥材。切為咀片。裝入生絹袋內。用無灰高黃酒一大罈。盛九斗十斗。大坛。方可。將藥裝入罈。春浸十



日。夏浸七日。秋浸七日。冬浸十四日。將藥酒每  
五更空心服三小鍾。還臥片時。午間再服三鍾。  
尤妙。用酒。忌生冷。生葱。生韭。腥。無益之事。少幹。  
無益之物。少吃。白蘿蔔常忌。致誠服者。自有功。  
効。若服一日。歇二三日。不依前法。取効鮮矣。夜  
間還服二三次。至年三十九歲。服起於六十四  
歲。鬚髮如漆。齒落更生。精神百倍。耳目聰明。比  
前大不同矣。此方不輕。係身命養生至寶。仍將  
藥查晒乾。研末。煉蜜爲丸。如桐子大。每服五十  
丸。空心無灰酒下。

延壽酒藥仙方

一名養壽丹

治男婦遠年近日。諸虛百損。五勞七傷。左癱  
右瘓。偏正頭風。口眼歪斜。半身不遂。語言蹇澁。  
筋脉拘攣。手足頑麻。渾身瘡疥。腸風痔痛。紫白  
癩風。寒濕脚氣。膀胱疝氣。十膈五噎。身體羸瘦。  
腰腿疼痛。四肢無力。皮膚生瘡。耳聾眼昏。下部  
虛冷。諸般淋瀝。婦人經脉不調。臍腹疼痛。脇背  
膨脹。黃瘦面肌。口苦舌乾。嘔逆惡心。飲食無味。



四肢倦怠。神鬼驚悸。夜多盜汗。時發潮熱。月事或多或少。或前或後。心中悶塞不通。結成癥塊。時作刺痛。或子宮積冷。氣毒虛敗。赤白帶下。漸成虛癆。但皆治之。此藥方。互相製服。其和暖香甘。能追百病。常服補脾。養丹田。和氣血。壯筋骨。益精髓。身體輕健。明眼目。安五臟。定魂魄。潤肌膚。返老還童。延年益壽。其功不可盡述。

當歸 去蘆

人參 去蘆

白茯苓 去皮

草烏 去皮

烏藥

杏仁 去皮尖

何首烏 皮去

川椒 去目

川烏 去皮尖

五加皮

肉蓯蓉 去皮尖

枸杞子 去蘆

砂仁 已上各五錢

木香

牛膝 去蘆

枳壳 去皮尖

乾薑 火炮

虎骨 酥炙黃

川芎

香附子 炒去毛

香白芷

厚朴 薑汁浸

陳皮 去白

白朮 炒

獨活

羌活

麻黃 去節

官桂 去皮

白芍藥

半夏 姜汁浸

生地

熟地

天麥門冬 去心



五味子

防風

細辛

揀淨醋酒洗去蘆

沉香

蒼朮

米泔浸去皮

小茴香

鹽炒黃已上各三錢

破故紙

酒浸微炒

核桃仁

湯浸去皮

甘草

火炙三味各一兩淨

紅棗肉

酥油

二味各半斤

白沙糖

一斤

右將前藥用細絹袋成之。用燒酒一大罈。浸藥三日。放在大鍋內。用湯浸罈。煮兩個時辰。取起掘一坑。埋三日。出火毒。取出。每日用酒一小鍾。病在上。食後服。病在下。空心服。飲酒畢後。將藥查酒乾。展為細末。用好花燒酒打糊為丸。如梧桐子大。每服三十五丸。空心好酒下。

羅真人延壽丹

治男子五勞七傷。諸虛不足。陰痿氣弱無力。心腎不交。精神欠爽。小便頻數。腰膝疼痛。婦人赤白帶下。起居倦。脚冷麻痺。不能久立。腎氣不和。臍腹疼痛。經水愆期。無孕。嘗服此藥。陰陽升降。無偏充實。肌膚填精補髓。精神倍長。強壯筋骨。悅顏色。固真氣。和百脉。正三焦。烏鬚髮。堅齒牙。耳目聰明。老能輕健。斯藥之効。何可盡述。服至



五日。體自輕健。至十日精神倍爽。半月之後。氣力壯勇。二十四日後。眼目清朗。語音嚮亮。一月之餘。飲食大進。顏色紅潤。步履輕健。冬月手足嘗煖。此藥不熱不燥。老幼並皆可服。乃仙方也。慎勿輕傳。

乾山藥

皮 一兩 去

人參

蘆 一兩 去

白茯苓

一兩 去皮

川牛膝

一兩 西

杜仲

一兩 薑製去絲

龍骨

一兩

川續斷

一兩 去蘆

鹿茸

一兩

當歸

一兩 酒浸洗

山藥苗

一兩

北五味

一兩

熟地黃

一兩 酒浸

石菖蒲

一兩

楮實子

一兩 去穢

破故紙

一兩 炒

麥門冬

一兩 去心

遼枸杞

五錢

如下元虛冷加鹿茸

五錢

附子

五錢

右為極細末。擇天氣晴和。揀選好日。以酒糊為丸。如梧桐子大。每服五十丸。或六七十丸。淡淡鹽湯送下。修合之日。須忌婦人雞犬之類。日進二服亦可。大有功效也。

草還丹

補益

夫草還丹者。不用金石。不加燥熱。不傷五臟。只



係草藥為用。全在製度之妙。將水火無窮之術。奪丹砂燒煉之功。大壯脾胃。進美飲食。蓋脾屬中央之土。乃五臟之主。當先調養。五臟俱虛。百病由此而生。此藥益精髓。固元陽。輕腰膝。安五臟。通九竅。令人耳目聰明。有一老人年七十之上。服此藥。悅顏色。烏鬚髮。固齒牙。夜能書細字。延年益壽。乃仙家之良劑。平補大有神效。

蒼朮

一兩

四兩用酒醋米泔水鹽各浸一兩

茴香

一兩

破故紙

一兩酒浸一宿

川練子

一兩

木香

牛膝

葫蘆芭

地龍

山藥

枸杞

茯苓

川山甲

各一兩

右件晒乾為細末。好酒糊為丸。如桐子大。每服三十五丸。溫酒送下。鹽湯亦可。空心服。以乾物壓之。使力行百步。日進二服。

草靈丹

此藥延年益壽。添精補髓。烏鬚髮。固齒牙。強筋骨。壯氣血。返老還童。冬月服之。手心與腮面如暎。血行步輕飛。七十老人。誠心服。儼若少年。



別有奇功，不行盡述。服之一月，乃見其效。如要試驗，拌飯與白犬食之。一月變成黑犬。此其驗也。老人服至十日，便不夜起。服藥者不可賴此。頻行房事，忌黑羊肉、鵝、鴿、桃李果子。恐減藥力。保而慎之，不熱不燥，亦無飛走金石藥味。過一月，耳目聰明，髮白再黑，不可輕忽。

真川椒

四兩去目炒出汗

白茯苓

二兩去皮炒

川烏

一兩去皮臍

茴香

一兩鹽炒

蒼朮

四兩酒浸焙乾

甘草

二兩粉者去皮後

熟地

三兩酒浸

山藥

三兩

右為細末，煉蜜為丸。如桐子大，每服三十丸，至四五十丸，空心溫酒下，以乾物壓之。

○回真丹

同上方加首經一次鹿跑草一兩

回陽無價至寶丹

用川練子

取肉二兩

川牛膝

一兩

熟地黃

蛇床子

川山甲

肉蓯蓉

茯神

巴戟

五味子

各一兩

乳香

三錢

沉檀香

各五錢

鹿茸



僊靈皮

甘草 各五錢

人參 一兩

破故紙 五錢

大茴香 一兩

澤瀉 一兩

烏藥 二兩

鬼絲子 五錢

鳳眼草 二錢

檳榔 一兩

葫蘆巴

蓮心 各五錢

右為細末。煉蜜為丸。如梧桐子大。每服三十九。空心好酒下。治五勞七傷。四肢無力。下元虛冷。夜夢遺精。陽痿等症。

神仙紫霞盃

昔宋英宗皇帝。朝暮思想。懇禱祝告。上蒼願所降子。忽一日。有一道者。身穿草衣。頭挽雙髻。腰懸藥葫蘆。攜一水火籃。手執龍虎首杖。偶至玉階。群臣云。這道人不知從何入朝。衝入金門。奏道。吾乃蓬萊到此。因陛下祈子。懇切。貧道聞知。奏奉蟠桃。延年益壽。九轉紫霞盃。乞陛下允納。帝曰。此酒此盃。是何仙術。從何而至。道云。此是純陽真人。曾慶蟠桃會。賀王母仙酒。盃陛下飲服。帝曰。有何益於朕。道曰。但令宮妃有子。帝聞甚喜。着光祿寺筵宴奉賞。道曰。道人不用筵



賞箇下酒杯。法化一道青光。此然而去。帝稽首叩謝。故得子之多。

偈曰

蓬萊仙賜紫霞盃。九轉靈丹藥更奇。

萬病盡消身體健。還童返老似嬰兒。

用硫黃 八兩

雄黃 五錢

乳香 錢

沒藥 三錢

辰砂 五錢

血結 二錢

沉香 二錢

麝香 三錢

檀香 三錢

降香 兩

牙香 兩

茅香 兩

人參

附子

川烏

川芎

當歸

肉桂

破故紙

肉蓯蓉

黃精

白芷

枸杞

芍藥

右咬咀入油煎。先用油一斤。浸諸藥三二日。熬煎藥焦黑色。濾去渣。再復油鍋化溶硫黃。再傾出土面清油。却將鍋底硫黃傾入水盆內洗去。泥土砂石。仍將原油化硫黃。週而復始。三次。又傾出上面油存黃。另傾出秤。每硫黃一兩。用銅杓化開。入前麝香末三分。攪勻。先以小酒盃一個。用紙封口。繫中開一孔。將化開硫黃藥傾入。



酒盃內。一蕩做酒盃一個。如此傾做數個。冷定酌酒。做法如澆嚮糖相似。

沉香內補丸

能除百病補諸虛健脾胃。進飲食。添精補髓。延年益壽。服之年餘。身輕體健。婦人服之尤妙。

沉香 五錢 廣木香 五錢 乳香 沒藥 各三錢

人參 五錢 母丁香 三錢 石燕 一對 燒 紅醋浸 仙靈皮 五錢 酥

海馬 一對 鹿茸 五錢 酥 炙 八角茴香 五錢

穿山甲 五錢 炒 韭子 五錢 入角茴香 五錢

木通 一兩 小茴香 一兩 炒黃 甘菊花 五錢 鹽炒

用練子 酒浸 皮核 一宿去 蛇床子 一兩

白茯苓 一兩 大附子 一個 炮 川椒 一兩 去目

枸杞 一兩 麝香 少許 胡椒 入羊腸 內酒煮

丁香 五錢

右為細末。酒糊丸如梧桐子大。每服三十九。空心溫酒下。仍以乾物壓之。忌生冷腐粉魚腥諸血。四十九日。又燒藥用紫稍花。松節皮。硝。三味煎水。每日溫洗之。



通鑑

卷

第

十

日

六

日

不

厭

勝

一



