

中記



御製

天地定位	陰陽協和	星辰順度	日月昭明
寒暑應候	雨暘以時	山嶽靖謐	河海澄清
草木蕃廡	魚鼈咸若	家和戶寧	衣食充足
禮讓興行	教化修明	風俗敦厚	刑罰不用
華夏歸仁	四夷賓服	邦國鞏固	宗社尊安
景運隆長	本支萬世	正統十年	十一月十一日



枕中記

臨一

夫治身者不以憂畏朋友遠之治家者不以
憂畏臣僕侮之治國者不以憂畏鄰境叛之
治天下者不以憂畏道德去之故憂畏者生
死之門禮教之主存亡之由禍福之本吉凶
之元也是故士無憂畏則身名不立農無憂
畏則稼穡不滋工無憂畏則規矩不設商無
憂畏則貨殖不盈子無憂畏則孝敬不篤父
無憂畏則慈愛不著臣無憂畏則勲庸不達
君無憂畏則社稷不安故養性者失其憂畏

則心亂而不理形躁而不寧神散而氣越志
蕩而意昏應生者死應存者亡應成者敗應
吉者凶夫憂畏者其猶水火不可暫忘也人
無憂畏子弟爲勍敵妻妾爲寇仇是故太上
畏道其次畏天其次畏物其次畏人其次畏
身故憂於身者不拘於人畏於己者不制於
彼慎於小者不懼於大戒於近者不悔於遠
能知此者水行蛟龍不能害陸行虎兕不能
傷五兵不能及疾病不能侵讒賊不能謗毒
螫不能加善知此者萬事畢矣

夫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踰年飲食不可廢之一日爲益亦多爲患亦切且滋味百品或氣勢相伐觸其禁忌更成醜毒緩者積年成病急者災患而卒至也

凡夏至後迄秋分勿食一切肥膩餅臠之屬此與酒漿瓜果相妨當時未必即病入秋節變多諸暴下皆由涉夏取冷太過飲食不節故也而或者以病至之日便謂得病之初不知其所來之漸矣欲自知慎者當慎之於微

也

夫養生者當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者養生之都契也

多思則神殆多念則志散多欲則損智多事

臨一

二

則形勞多語則氣爭多笑則傷藏多愁則心懾多樂則意溢多喜則忘錯昏亂多怒則百脉不定多好則專迷不治多惡則憔悴無歡此十二多者喪生之本也唯無少無多者幾乎道也故處士少疾遊子多患事務繁簡之

殊也田夫壽高貴命年天嗜慾少多之驗也
故俗人競利道士罕營

夫常人不可無欲又復不可無事但和心約
念靖躬損思慮則漸漸自息耳

封君達云體欲常勞食欲常少勞勿過極少

勿至虛常去肥醲節鹹酸減思慮損喜怒除
馳逐慎房室春夏施寫秋冬藏精又魚鱠生
肉諸腥冷之物此多損人速宜斷之彌大善
也心常志善不欲謀欺詐事此大辱神損壽
彭祖曰重衣厚褥體不堪苦以致風寒之疾

厚味脯腊醉飽饜飫以致疝結之病美色妖
麗媚妾盈房以致虛損之禍淫聲哀音怡心
悅耳以致荒婉之惑馳騁遊觀弋獵原野以
致發狂之失謀得戰勝兼弱取亂以致驕逸
之敗斯蓋聖人戒其失理不可不思以自勗
臨一
也養生之道勿久行久坐久聽久視不强食
不强飲亦不可憂思愁哀飢乃食渴乃飲食
已行數百步大益人夜勿食若食即行五六
里無病

常須日夕有所營為不佳為佳不可至疲極

不得太安無所爲也故曰流水不腐戶樞不
蠹以其勞動不息也

想爾曰勿與人爭曲直當減人壽筭也若身
不寧當反舌塞喉漱津咽唾無數須臾即愈
道士有疾閉目內視心使生火以燒身令盡
存之使精如髣髴即愈若有痛處皆存其火
燒之祕驗也

禁忌

凡甲寅庚申日是尸鬼競亂精神躁穢之日
也不得與夫妻同席言語面會必當清淨沐

浴不寢警備也其日可宜遣欲

凡服食藥物不欲食蒜石榴豬肝犬肉豬肉
房中都絕爲上服神藥勿向北方大忌亥子
日不可唾忘精失氣減損人年命

凡入山日未至山百步先却行百步反足乃

登山山精不敢犯人衆邪伏走百毒藏匿

凡服食忌血味使三尸不去

凡求仙必不用見死人尸大凶

又忌三月一月之中不得與女人同處大凶

避忌

勿以冬甲子夜眠卧

凡求仙忌十敗一勿好淫二勿為陰賊兇惡
三勿酒醉四勿穢慢不淨五勿食父母本命
肉六勿食己本命肉七勿食一切肉八勿食
葷膩五辛九勿殺一切昆蟲衆生十勿北向

臨一

四

大小便仰視三光勿北向解脫衣裳勿北向
罵詈犯破毀勿犯日月星辰勿以八節日行
威罰勿以朔晦日怒勿以六甲日食鱗甲之
物勿以丙申日食雞肉勿以丙午日食雉肉
勿以乙卯日大醉勿以二月九日食魚勿以

三月三日食五藏肉及百草心勿以四月八日殺伐草木勿以五月五日見血勿以六月六日起土勿以七月七日思念惡事勿以八月八日市諸附足之物勿以九月九日起牀席勿以十月五日罰責人勿以十一月十一日沐浴勿以十二月晦日內三日不齋燒香念道此忌法天人大禁三官告察以是日乃爲重罪矣或令人三魂相疾七魄流競或胎神所憎三官受惡之時也是以惡夢交其丹心狡魅乘其未闕精液解犯神真恍惚流變

多禁真識忌術子能奉修則爲仙才不奉天
禁則爲傷敗

天官大神忌食生血忌燒大畜毛忌燒蒜皮
及諸薰菜皆伐亂胎元臭傷嬰神慎之

凡學道之士勿傳衣及履屐巾褐大凶勿吊

臨一

五

喪臨屍經穢汙若有崇奉六天及事山川魔
神者勿居其室弗饗其饌勿著其衣勿冠其
巾蓋避其尸穢之下氣遠其邪風之往來
凡學道之士勿抱嬰兒仙家大忌

八節日勿雜處所以專精求妙忌履穢汙常

須薰香數沐浴違之者凋敗慎之者飛昇
夫陰丹內御房中之術黃道赤氣交接之益
七九朝精吐納之要六一迴丹雌雄之法雖
獲仙名而上清不以比德雖均致化而太上
不以為貴此穢仙濁真固不得視乎玉闥者
矣且夫嶮巖履冰多見倒車之敗縱有全者
臭亂之地仙耳

夫建志內學養神求仙者當數沐浴致靈氣
也

夫學道者每事欲密泄一言一事輒減一筭

筭三日也

夫朝拜別作淨衣不可他雜出入靜戶並以
水漱口燒香時出戶勿反顧

凡咽液者常閉目內視

凡書章符當北向勿雜筆硯必先燒香

凡耳中忽聞叫喚啼呼及瀨水雷聲鼓鳴若
鼻中聞臭氣血腥者並凶徵也急燒香沐浴
齋戒三日守三元帝君求乞救護行陰德爲
人不能爲行人不能行矜孤愍窮扶危拯傾

即衆惡自滅

凡買藥物勿與人爭貴賤可從長者佳人買
之勿令多口嫉妬人見之
夫喜怒損志哀感損性榮華惑德陰陽竭精
皆學道之大忌仙法之所疾也理護衣被使
有常人常燒香使泠然不雜也

臨一

六

夫習真者都無情欲之感男女之想也若丹
白存於曾中則真不感應靈女上尊不降矣
縱有得者不過在於主者耳陰氣所接永不
可以修至道吾昔常恨此賴改之速耳故知
真道不可對求要言不可偶聽也誠之哉誠

之哉

導引法

常以兩手摩拭面上令人面有光澤斑皴不生行之五年色如少女

卧起平氣正坐先以手掩項上因仰面視上

使項與兩手爭爲之三四止使人精和血通風氣不入能久之不病訖又屈動身體四極反張側掣宜搖百關各爲之三

卧起先以手巾若厚帛拭項中四面及耳後周帀熱溫溫然也順髮摩項良久摩兩手以

治面目久久令人目明邪氣不干都畢咽液
三十過以導內液又欲數按耳左右令無數
令耳不聾鼻不窒爾

常以生氣時咽液三七遍閉目內視訖按體
所痛處每坐常閉目內視存見五藏六府久

臨一

七

行之自得分明了了常以手按兩目近鼻兩
皆閉氣為之氣通乃止周而復始常行之洞
視千里常以手按兩眉後小穴中三九過又
以手心及指摩兩目顴上以手旋耳三十過
皆無數時節也畢以手逆乘額三九過從眉

中始乃上行入髮際中口傍咽液無數也常
行之令人眼目清明一年可夜書亦可人中
密為之勿語其狀善矣

行氣法

凡欲求仙大法有三一曰保精二曰行氣三
曰服餌也凡此三事亦附淺至深不遇至人
不涉勤苦亦不可卒知之也然保精之術近
有百法行氣亦有數千條服餌之方略有十
種皆以勤勞不絕為務故行氣可以治百病
可以去瘟疫可以禁蛇獸可以止瘡血可以

居水中可以辟飢渴可以延年命其大要者
胎息而已胎息者不復以口鼻噓吸也如在
胞胎之中則道成矣

夫善用氣者噓水水爲之逆流噓火火爲之
滅炎噓蟲豹蟲豹爲之伏噓金瘡疼血則止
聞有毒蟲所中雖不見其人便遙爲噓呪我
手男左女右彼雖萬里之外皆即愈也又中
惡卒病但吞之三九之病亦登時差之但人
性多躁少能安靜以思其道耳

凡行氣之道其法當在密室閉戶安牀軟席

枕高二寸半正身偃卧瞑目閉氣息於曾膈
以鴻毛著鼻口上而毛不動經三百息耳無
所聞目無所見心無所思當以漸除之耳若
食生冷五辛魚肉及喜怒憂恚而行氣者非
止無益更增氣病上氣嗽逆不能頓閉之稍

臨一

八

稍學之初起於三息五息七息九息而一舒
氣尋更喻之能十二息不舒氣是小通也百
二十息不舒氣是大通也百二十息不舒氣
可以除病隨病所在念之頭痛念頭足痛念
足欲令其愈和氣攻之從時至時便自銷矣

此治身之大要也

凡行氣常以夜半之後生氣時閉氣以心中數之令耳不聞恐有誤亂以手下籌能至於千則去仙不遠矣

凡吐氣常令入多出少常以鼻入口吐若天大霧惡風猛寒勿行氣也但閉之此謂要妙彭祖曰至道不煩但不思念一切則心常不勞又復導引行氣不息直爾可得千歲更服金丹上藥可以畢天不朽

清齋休糧存日月在口中晝存日夜存月令

修真秘錄

前商州豐陽縣主簿符度仁纂

食宜篇

思仙門曰夫修養之士何物所宜食之充飢
得不傷損矣真人曰酸鹹甘苦食之各歸其

臨一

九

時春夏秋冬順之勿逆其藏所食大過成疾
亦深節戒作方延益無限其傷損之事前已
具言延益之宜今為子說無令脫略子宜志
之

八素云春宜食辛

辛能散也

夏宜食鹹

鹹能潤也

長夏

宜食酸

酸能收也

秋宜食苦

苦能堅也

冬宜食甘

甘能

緩中而長肌肉肥能密理而補中

皆益五藏而散邪氣矣此

四時之味隨所宜加之食皆能益藏而除於

邪養生之道可不移矣禮記內則云凡和春

多酸夏多苦秋多辛冬多鹹調以滑甘注云

多其時味以養其氣也經曰春無食酸夏無

食苦四時各減時味者謂氣壯也減其時味

以殺盛氣內則所云多其時味恐氣虛羸故

多其時味以養其氣也內則云春宜羔豚膳

膏羶春為木王膏羶牛膏也牛中央土畜木

膏羶土木盛則土休廢用休廢之膏以節

其氣故用
夏宜脍鱮所留
膳膏臊脍乾雉也

牛膏羶也
臊犬屬西方金也
夏屬南方火火剋

金火盛則金休廢故用犬膏臊以節氣也

秋宜積麝膳膏腥屬西方金剋木金盛則

木休廢故用
冬宜鮮羽膳膏羶屬南方火冬

雞膏腥也水剋火水盛則
鄭云彼羔豚物生

屬北方水火休廢故用
休廢膏羶也

而肥犢麋物盛而充脍鱮膜呼旱
熱而乾魚

鴈水涸而性定此八物得四時之氣尤為人

食之不勝是以用休廢之脂膏煎和善之也

凡牛宜稌羊宜黍豕宜稷犬宜梁魚宜瓜言

其氣味相成也

周禮天官云凡食齊音春時飯宜羹齊也眠

夏時羹宜醬齊也眠秋時醬宜飲齊也眠冬時飲宜

也寒

太素云肝色青宜食甘粳米飯牛肉棗皆甘

心色赤宜食酸麻犬肉李皆酸

臨一

脾色黃宜食鹹大豆豬肉栗皆鹹十

肺色白宜食苦麥羊肉杏皆苦

腎色黑宜食辛黃黍雞肉桃皆辛

又肝病者宜食麻麥犬肉李薤

心病者宜食麥羊肉杏薤

脾病者宜食粳米牛肉棗菜

肺病者宜食黃黍雞肉桃葱

腎病者宜食大豆黃黍豬肉粟藿

是故謹和五味則骨正筋柔氣血以流腠理
以密如是則氣骨以精謹道如法長有天命

羊肉太熱羊頭肉平主風眩疫疾羊肚主補

胃虛損小便數止虛汗羊乳酪補肺利大腸

羊腎補虛弱益髓

犬肉溫主補五臟勞傷久服益氣力厚腸胃

實下焦填骨髓不食炙食

唯有守真一可以一切不畏也

餌藥法

按諸服食之方凡有千數但費詞難領今採
余經見効者數十條以補不迨其神丹大藥
及未有効者此不論之

臨一

十一

夫欲服食先草次木次石此將藥之大較所
謂精麤相代階淺以至深也

凡人從少及長體習五穀不可一朝而遣凡
藥為益遲微無充飢之驗唯積之不已方令
骨髓填實則五穀居然而自斷也五穀之中

大麥為上盛冬不死故可食也

次橡子非果非穀而最益人服食未能斷穀
啖之為佳無氣而受氣無味而受味消飲而
止痢令人強健不極次有棗栗亦佳

斷穀常餌法

茯苓末

五斤

生栗末

五斤

胡麻

九蒸九曝

為末五斤

右三味先以水一石煮肥大乾棗五斗令減
半出研濾令皮核極淨更以水一斗別洗取
皮核中甜味令盡以微火煎如稠糖下之令
冷和藥搗一萬杵密封稍稍餌以當食不食

不廢服大藥

又法

取天門冬去心皮末服方寸七日三無問人
間山中常勿廢之久久益善亦釀酒服之治
癥瘕積聚風癩狂去三蟲伏尸除痰濕痺輕

令益氣令人不飢百日則還年却老能早服
益善常於好地多種薯蕷蒸食當穀大佳
服藥兼茯苓以當諸食法

取茯苓五斤淨治搗下篩白蜜三升和之納
銅器中重釜煮之數迴轉非銅器好瓷器亦

佳蜜乾出擣三萬杵旦服三十九如梧桐子
日三服百日百病除二百日夜書二年使鬼
四年玉女來侍

凡合仙藥先齋戒三日煎藥於幽隱處勿使
人畜見之唯作藥者身自臨之以木蓋器上

臨一

十二

勿露之火唯淨木用心伺候欲多作任意藥
成納密器中勿泄之萬歲不敗

又法

取胡麻三斗黃黑無在精治擇釜中微火熬
之令香細擣爲末下篩白蜜三升和令調煎

之如茯苓法搗三萬杵旦服丸如梧桐子三
十九盡一劑腸化為筋

此二方與世方少異若年少者當餌茯苓若
年過四十當服胡麻

凡茯苓治少胡麻養老亦可二物並合倍用
蜜共煎為丸老少並治不必別作也

長生服餌大法

凡服食先服草木藥大覺得力然後服石藥
藥有逆順所謂差之毫毛失之千里也然後
可服丹不相害也

服油法

凡欲餌神藥及雲母當先服之麻油一斗薤
白三斤切之納油中微火煎之令薤黑焦去
滓合酒溫服半升日再或三合百日血脉充
盛一年後乃可服藥

臨一

十三

服巨勝法

胡麻^二斗大豆^一斗

右各熬令香取豆黃合搗篩服五合日三漿
送亦可蜜和服雞子六一枚日四漸自不飢
然後服四鎮可以補虛勞耳

餌雲母法

本草云雲母上品藥味甘無毒平主下氣堅
肌益精去身死皮膚中風寒熱邪氣明目安
五藏耐寒暑久服志高不老延年神仙生齊
雲山及瑯琊北定山石間二月採澤瀉為之
使畏蟬甲及露水

雲母有八種各有異名向日視之乃別色黃
白而多青者名雲英宜春服之令人身輕入
水不寒增壽四千年色青黃煌煌而多赤者
名雲珠宜夏服之令人身輕耐寒暑增壽三

千年色如冰雪乍黃乍白者名雪沙季夏服
之身輕生光耐風寒增壽二千年色黃白晶
晶者名雲光宜秋服之堅筋骨通經脈增壽
一千年色青白而多黑者名磷石宜冬服之
身輕入火不灼五色備者名雲母四時可服

雜黑而強肌者生銅鐵間名地塚不可服伐
人命赤色而重厚者名陽起石是五雲之根
別入藥用不可服

凡雲母厚一寸有千八百重雜以砂土埋第
一精者盆中陰地歲月便自生長

鍊法

薄摩去砂土以東流水漬數日乃槌破而摩之訖又以水淘汰百許過極令淨乃隨遲速用之若遲用者當以五月久茅屋漏水於白瓦器中漬之百日漉出若有水垢不淨者更

臨一

十四

以東流水淘汰數過漉令燥其浮泛細者亦別器盛之八月中以新布兩人各持一頭亦可繫竹竿頭於山野淨草上拂取露絞取汁隨拂汁足淹雲母乃止不足更取漬也以漬雲母五六十日以外乃可取用著溫煖處勿

今寒凍欲爲粉者便漉取令燥作熟皮囊盛
急擊以手按之從旦至中碎靡靡出以絹篩
取餘滓更按取盡上猶不大細以指搗看當
見炁炁者更於大木盆中少水溲和泥良久
以水淘汁細絹漉取餘滓又研淘取盡止清
澄之亦可按竟以紗苧麤篩乃於白燥盆中
研之絹漉如法亦善亦可先研以絹漉澄令
燥仍用皮囊按細絹篩之亦可露水漬之百
日出令燥搗以囊於水中漉取汁澄乾治之
凡如此法成粉令極細如麩指搗彌得光明

佳也若猶不精可以露水煮粉如沸點燥乃更曰擣重絹篩之若速用者取淘竟者薄擘絹囊盛納沸湯裏出浮寒水中又納湯又浮水如此十過當一易水令冷候視軟出曝乾韋囊中揆之使成粉

臨一

十五

服雲母方

出衛叔卿玉匱素書

取雲母一斤五色具者細擘之以久茅屋溜水若秋百草上露以漬之百日内韋囊中盛挺之絹篩著竹筒中塞口懸甑下白沙一石填上蒸之一日一夜氣達去之納黍稻米一

石一日又云一宿一日氣達又去更納新黍
稻米一石一日氣達去之乃出以白蜜一升
合和於銅器中湯上煎之合可丸丸如麻子
以星宿出時一服二丸服三五十日如梧桐
子三丸常以雞鳴服一丸三十日身輕目明
五十日腹中瘳七十日三蟲伏尸皆去八十
日皮膚光澤九十日入水火不燒濡百日易
以筋骨三百日走及奔馬一年爲真人又云
年七十已上四百日已後乃得仙此是用一
斤法多者益之一云用二斤一云三斤

又法

取桂十斤削取三斤擣下篩葱白華四斤熟
擣布絞取汁以和桂屑納生竹筒中木蓋密
口懸蒸黍米五斗下米熟爲水又納雲母粉
一斤一日復化爲水服一椀斗許日三服三

十日貌如童子

又法

取雲母粉一斤硝石白者一斤擣篩之白蜜
三升合攪納生竹筒中漆固口埋北垣下三
十日出之盛銅器中稍稍似水若酒水服之

二十日身光三十日露不著身五十日火不能害百日之後便成仙人

消玉法

取美玉一斤細末之納雲母水中十日消可服半斤諸石屑內中皆消不但是玉

臨一

十六

又法

取雲母粉一斤硝石一斤合擣如泥納瓶中漆固口埋濕地入三尺亦可懸井中十日化為水服一椽斗日三稍加之却老還少身形光澤余試之三法已驗

服雄黃法

本草云雄黃味苦甘平大溫有毒主治寒熱
鼠癩惡瘡疽痔死肌疥蟲蠶瘡目痛鼻中息
肉及絕筋破骨百節中大風積聚癰氣中惡
腹痛鬼注殺精物惡鬼邪氣百蟲毒勝五兵
煞諸蛇蟲毒悅澤人面練食之輕身神仙餌
之皆飛入腦中勝鬼神延年益壽保中不飢
昔抱朴子及陶隱居在江左之日雄黃與金
同價將合大藥求索無處自古諸仙聖等皆
慨此物不足以所學道不以時成况此二賢

耶余齟年志道壯乃知方亦渴茲藥遂一年
間息心於服餌矣余至貞觀年中遊峨嵋山
市得武都堆黃四十餘斤顆立竒大光色炤
爛近古所無自非聖德所加可能致此物見
此藥已覺四體輕飄飄然有凌雲之氣余忻

臨

十七

逢聖代屬此神物惟同志者速宜將之

仙經曰諸石之中惟丹砂雄黃爲上鍊治之
法兼服不難宜可營之此乃度世要藥未及
大丹其餘服餌皆不出此夫其醉飽者莫能

信之

贈黃法

餌雄黃法

取雄黃末之飛取花蒸之數日白蜜丸之服
如彈丸日三稍減之去三蟲長生也鍊松脂
和之甚佳亦可多作不限一二斤也土釜飛
之。

又法

取雄黃末以清酒和蒸之次用白蜜成丸服
雄黃虎狼百毒不敢近入水辟蛟龍辟五兵
一切蠱毒祿魅皆不能加心開目明甚有威

武

又法

取雄黃水銀等分合搗相得納銅器中蒸之三日三夜當化爲水若未化更蒸之數上下出之炭火熅之數上下當作紫色白蜜丸之服如麻子三九日三至千日通神

又法

取雄黃水和以鍊松脂作服如小豆大二枚十日三蟲下二十日百病愈百日能便通神抱朴子曰雄黃當得武都山所出者純而無雜其色赤如雞冠而光明曄曄者乃可用耳

其但純黃似雌黃色無光明者不任作仙藥
爲可合治病藥耳餌服之法或以蒸煑之或
酒餌或以消石化爲水乃凝之或以腊胴裏
蒸之於赤土下或以松脂和之或以三物鍊
之引之而布巾如冰服之皆令人長生百病

臨一

十八

除三尸下癥痕滅白髮黑墮齒生千日則玉
女來侍可得役使以致行厨又玉女常以黃
玉爲誌大如黍米在鼻上是真玉女也無誌
者是鬼試人余先服之已具見之矣

真人授魏夫人穀仙丸

一名制蟲丸

夫學仙道者宜先服之填骨補筋駐年還白
體生異光久服神仙昔者右真人郭少金以
方授介象又授劉根張陵等數人並按而服
之遂皆致神仙凡合藥當在別室淨潔處不
合雜人多日臨視亦宜沐浴齋戒三日乃可

擣治之

甘草 六兩

丹砂

三兩精明者研之

大黃

五兩文者

錦乾

地黃

七兩

五味子

五兩

白朮

三兩

人參

五兩半堅重者

茯苓

苓

四兩

當歸

三兩

天門冬

四兩

木防已

一兩

豬苓

三兩

細辛

二兩

決明子

二兩

右十四味並令得精新上藥無用陳久先各
細擣篩乃秤散取兩數定乃入臼以次先納
甘草擣一千杵次納丹砂又千杵如此以次
盡十四種合一萬四千杵畢乃下白蜜和調
治畢又擣萬六千杵都合三萬杵藥成盛之

臨一

十九

密器後食服如梧桐子十九丸寧從少起亦可
服三十九丸此藥內養減病無毒無所禁忌食
一年乃大得其益無責旦夕之急効也俗中
女子服之令多子而無傷

三元真一經云涓子告蘇林曰必欲作地上

真人須先服食去三尸殺滅穀蟲蟲有三名
伐人三命一名青姑伐人眼命是故目闇面
皺口臭齒落由青姑之氣穿鑿泥丸故也二
名白姑伐人五藏是故心耄氣少多忘荒悶
由白姑之兵貫穿六府之液故也三名血尸
伐人胃命是故腹輸煩滿骨枯肉焦意志不
開所思不固失食則飢悲傷憂慟精誠不感
神爽雜錯由血尸之蟲流噬魂胎之闕也不
去三尸而服食者穀雖斷蟲猶存非益也又
所夢非真顛倒翻錯邪欲不除都由蟲在其

內搖動五神故也欲求真道長生當先服制
蟲丸者即此方是也如不知此道求神仙未
之有也

合仙藥祭法

凡欲合神藥先齋戒七日入室沐浴著粉七

日訖具藥物必須天晴明及開成除日若寅
日於中庭淨地西北向以藥物著地地安一
高机机上以棗一升酒一器脯一朐主人再
拜長跪啓曰臣某天真之子上皇之孫上天
醫女至奉上上太一君左玉房仙官臣某合

藥服之延年謹設醮再拜

諸餌丹砂八石雲母百草丸散欲延年養生
求神仙之法當祭太一君不祭者作藥多不
成縱成服之無益不能得仙故祭者太一臨
之或遣玉女來下神氣所加令藥神驗皆齋

臨一

二十

戒稱臣作丸者臨一納藥入臼時祭作餌者然
火時祭作散者須成乃祭祭時皆先具諸果
藥羅列著太一座間乃祭用案南向用酒五
盃脯五胸棗二盤饌祭厚者用酒五斗脯五
片棗二斗燒香再拜祝曰

謹請九天真人高皇太上天真太一君地真
太一君太一玉童太一玉女華蓋火光使者
下臨其席再拜叩頭曰乞爲甲移災去厄長
生久視今當合某種藥伏願諸太上老君太
一君臨盤共服黃宮紫蓋之下願藥氣無縱
無橫無飛無揚和合冲氣延命遐長謹奉天
神神藥盛明天師舉火玉女侍傍分天之氣
太一乃臨某再拜上酒畢乃送辭當齋三日
勿履穢然後可祭祭時不欲令人見知唯欲
清淨一處若不可無人者夜半子時亦佳勿

使人見之道家服藥一年一祭不必待合藥
乃祭祭餘胙唯得行人食之餘人不得食

服藥禁忌法

凡服玉忌酒五辛魚肉服丹忌入汙穢及見
血視死血尤凶服丹砂及雄黃皆忌血食若

臨一

二十一

不斷者久久令人半身不遂服松柏忌豬犬
鹽豉服天門冬忌鯉魚肉服菖蒲忌熟食服
朮忌桃李及酒服黃連忌豬肉服胡麻忌豬
犬服黃精忌梅服地黃忌犬

夫血氣強盛者宜早將之形骸枯悴者實難

救也此皆衆仙祕道慎勿輕傳苟非其人不
可妄授神農曰上藥養命中藥養性下藥治
病此之謂也

仙人養生延年服五靈芝方

五靈芝者五老之精氣也萬物草木皆稟天
地陰陽之精氣唯松柏受真精氣最多經霜
霰而不凋秋冬不變色受命延長千秋萬歲
神仙智人商量草木服食功力總不如松柏
仙人道士參詳衆方並不如此五靈芝方世
有道士學仙養生求延年長命及長生者可

依方採掇合和服之自古至今効者非一若
非好道君子莫傳此方

採松柏法

常以三月四月採新生松柏葉可長三四寸
許與花葉及葉一時採取蔭乾乾訖細搗爲

末關文

蜜爲丸如小豆大常以每月一日及十五日
日未出時燒香東向手持藥八十一丸以酒
下之服一年延十年命服二年延二十年命
欲得長肌肉加少大麻巨勝心力弱者加茯

苓人參此藥除百病壯元氣益五藏六府清
神明目少強不衰老延年益壽神驗若用七
月七日露水丸之更佳服藥祝曰
神仙真藥體合自然服藥入腹天地同年祝
訖服藥斷豬肉五辛最切慎之

二十三

枕中記

共

