

二篇同卷

斷穀篇  
玉經方

臨

二篇同卷

太清經斷穀法

太上肘後玉經方

太清經斷穀法

服食松根

取東行松根剝取白皮細剉曝燥搗篩飽食之可絕穀渴則飲水

服食茯苓

茯苓削去黑皮搗末以醇酒於瓦器中漬令  
足淹又瓦器覆上密封塗十五日發當如餌  
食如博碁日三亦可屑服方寸匕不飢渴除  
病延年

又法

臨八

茯苓肉桂各一斤末之白蜜丸如雞子黃大  
日三服此張常度世法

又法

茯苓末三斤白蠟二斤麻子油三斤松脂三  
斤白蜜一斗先煎蜜三五沸納松脂沸納油

油沸納蠟蠟沸納茯苓末熟攪勻丸如李核  
大每日服一九日可再服得千歲不飢

又法

茯苓末三升白蠟五斤白蜜三斤合蒸如炊  
一石米熟傾器中九九如梧桐子大每服十  
丸飢者復服十九百日後不飢乃日服一九  
禁雜食又取茅根搗取汁和此藥蒸服之百  
日後玉女至

又法

茯苓末五升油松脂七斤白蠟五斤白蜜三

斤蜀蘇二升合蒸如炊一石米熟取出丸丸  
如梧桐子大服十丸稍增以不飢爲度十日  
後服一丸勿餘食可飲少酒此是慈法大師  
依方施用於成都將服道俗蒙濟者多行道  
聽講者衆便可度世也出五符經

又法

臨八

二

先以水六斗煮白米四斗令熟去滓得四斗  
五升置不津器中澄冷之細剉小麥麴五斤  
納中再宿炊秫米五升冷暖隨時投之二三  
宿視香好復炊秫米二升投之一二宿納好

蜜一升攪令勻乃以精茯苓屑五斤新絹囊  
寬結口納酒中令沒勿使至底手按漉令汁  
得巾入囊中封泥二十一日取出當服餌先  
日作佳食清潔齋戒明旦服如彈丸至暮令  
盡一斤小兒可半斤則終身不飢渴飲冷水  
不可溫飲若食穀藥立下自此以後日中正  
服兩丸至三丸耳其酒不可自飲凡酒亦然  
至忌此法以斷穀最勝久久神靈降傳凡服  
食茯苓切禁食酸物及熱物

服食木

成治术一石淨洗搗之水二石漬一宿煮減  
半加清酒五升重煮取一石絞去滓更微火  
煎熬納大豆末二升天門冬末一升攪和丸  
如彈丸旦服三丸日一或山居遠行代食耐  
風寒延壽無病此崔野子所服法天門冬六  
心皮也

又法

成治术一石水一石煮之稍益至三石水盡  
消爛絞去滓銅器中煎熬大豆屑作餅圓二  
寸日食三枚納口中良久令消勿頓吞之則

斷穀而長生

又法

成治术二石以水三石煮之稍益至十石五  
斗許乃絞去滓出著銅器中納白蜜五升松  
脂五斤棗膏五斤攪和微火煎如糝服一丸  
如雞子大日三不飢除百病長生松脂用成  
鍊者

又法

术一石以咀著釜中煮三沸出汁又以水二  
石熟煮令爛乃合向汁納青梁米屑一升白



蜜五升微火煎如糖日食二餅如常不飢氣  
力不散長生

又法

术一石咬咀之以水二石煮耗又以水一石  
煮一日令爛去滓更煎納稻米末三升鹽一

升豉半升煮米令熟出納銅器中糠火煨令  
可餅餅重四兩先食兩餅如飢頓食五餅却  
五日食四餅却十日食三餅却一月食二餅  
乃此歲不復食不飢長生

又法

术五斤擣絞取汁以和茯苓屑三斤丸如梧  
桐子旦中夕各吞三丸不飢不老久服六甲  
六丁神至可役使

又法

以酒服术屑蒸曝乾更溲曝如此九過止日

臨八

四

服三方寸匕不飢延年以十一月十二月正  
月二月採之為佳凡服术禁食桃也

服食黃精

黃精細切一石以水二石五升一云六石微

火煮旦至夕熟出使冷手按碎布囊袋取汁

煎之滓曝燥搗末合向釜中煎熬可爲丸如  
雞子服一九日三服絕穀除百病身輕健不  
老少服而今有常不須多而中絕渴則飲水  
云此方最佳出五符中

又法

取黃精搗提取汁三升若不出以水澆筭取  
之生地黃汁三升天門冬汁三升合微火煎  
減半納白蜜五斤復煎令可丸服如彈丸日  
三服不飢美色亦可止筭取汁三升湯上煎  
可丸日食如雞子大一枚日再服三十日不

飢行如奔馬天門冬去心皮

又法

取黃精根一石洗刮淨以水二石煮之又以五升酢煮令味盡箆取汁密盛漬之更煮滓亦令熟取汁合二汁澄取上好者納銅器中

臨八

五

湯上煎如飴末熬大豆丸如糯服一雞子大日三不飢百日走及奔馬亦可以熬胡麻代豆亦可加米為糯香美止飢出五符中以冬日及春二三月採佳凡服黃精禁食梅果等

服食菱蕤

常以二月九月採葉切乾治服方寸匕日三  
亦依黃精作餌法服之導氣脉強筋骨治中  
風跌筋結肉去面皺好顏色久服延年神仙

服食天門冬

乾天門冬十斤杏仁杏升搗末蜜溲服方寸

匕日三夜一甘始所服名曰仙人糧

又法

天門冬三石去心皮搗碎取汁一石微火煎  
得五升出浮湯上納白蜜一升熬胡麻屑二  
升合和煎攪勿息今可丸以大豆卷屑餅圓

三寸厚半寸日服一枚百日不飢肌肉潤澤  
延年亦可加地黃汁三升合煎此方云最佳  
出五符中

又法

天門冬剝去皮熟搗納釜中微火上煎納大  
豆末四分之一合黃可餌食如雞子三枚止  
飢美色以二月八月採為佳凡服天門冬禁  
食鯉魚

服食巨勝

胡麻肥黑者取無多少簸治蒸之令熱氣周

徧如炊頃便出曝明旦又蒸曝凡九過止烈日亦可一日三蒸曝三日凡九過燥訖以湯水微沾於臼中擣使白復曝燥簸去皮熬使香急手擣下麤篴隨意服日二三升亦可以蜜丸丸如鵝子日服五枚亦可飴和之亦以

隨八

酒和服稍稍自減百日無復病一年後身面滑澤水洗不著肉五年水火不害行及奔馬抱朴子云江東本無此方惠帝永安元年甲子歲洛亂人得之余以永興二年八月一日寓以為要祕

又法

取丸蒸者一石加茯苓三斤合蜜丸服如上  
得力速

又法

取成蒸者一斗二升茯苓二十四兩澤瀉八  
兩搗三萬杵每服如渾丸日三亦可蜜丸可  
預作從軍入山涉水不令疲瘦遇食便食無  
所禁忌

又法

取生胡麻一石槌去上皮蒸之一日曝乾



之漑釜中一石五升水復蒸令水減五升下  
甑以寫木盤中悉以湯沃之加麥蘖屑一升  
釀作糖卒時淋汁煎之三分餘一又銅器湯  
上煎令可丸服如雞子大三丸百日肌肉充  
盛壽命無窮初服胡麻飢極者五日中作一  
頓白米粥食之漸至十日又作久久則都斷  
凡服胡麻禁食腥穢生菜若下痢不止煮乾  
蘇葉飲之

服食雜米麥

稻米四升真麝香四兩合和攪之如炊一石

米頓飽食可支四年

又法

杏子五千枚搗碎取白汁二斗許煮取八九升以漬稻米一升或五升勿令多搗出蒸之氣出上以胡粉末一分投杏汁中攪和又以泔飯更蒸盡汁止熟如棗脂狀宿作米食明日食之可供兩人亦可百日一年不飢後欲下藥飲葵羹汁則去也

又法

粳米黍米小麥大麻子熬大豆各五合入白

蜜一斤煎一沸冷水中丸丸如李子一頓吞之則終身不飢一方無黍米出在五符中

又法

青梁米一升赤石脂三斤合和以水漬之令足淹置溫處三二日上生衣搗丸之大如李子日食三丸則不飢渴即飲水可以遠行千里不倦出五符中

又法

粳米一石以水漬之二十一日可作粉曝乾取作粥一升粉可三作粥取支一日氣力不

減顏色如故身輕目明

又法

成治大麥屑三升上蜀蘇一斤熱湯五升合  
膏漉麥曝令乾微熬黃香復納湯曝盡汁止  
乃細磨筴納甘草朮屑各一斤茯苓屑二斤  
鹽一升合和水服二方寸匕日三四渴者更  
服至五合若遇飯菜蔬便食之无禁在處若  
遇危厄荒飢可服終身不飢延壽

又法

大麥一石蜀蘇膏三斤水四升為湯納膏湯

中膏消初飽食後稍進不飢除寒熱延年

守中徑易法

取大豆種必生者三升手按令光明而體暖  
先美食竟乃頓吞之可解五十日百日不飢  
渴則飲水勿餘食欲去之服熱粥二升豆即  
下一法每向日再拜一服一升於口中展轉  
嚼乃咽之曰三明日乃分一升為三過小兒  
則半之又赤豆肉吞二升至三升亦支一歲  
又取大豆黃末三升一頓服亦可十日五日  
不食後欲去當服葵莖灰方寸匕即服豬膏

及酪蘇亦下

又法

先嚼蠟大如傳碁極令柔乃內猗氏肥棗并  
合嚼之即皆消而咽之入腹止熱除病斷穀  
又旦食一方寸蠟辟一日

臨八

九

去心文 又法

桑椹黑者曝乾擣之水服三合日三則不飢

煎百火 又法

牛蘇羊蘇松脂蠟蜜各三斤合和煎食之支

三年不飢

又法

天門冬末一升松脂一升蠟蜜各一升合和煎可九如梧桐子大旦中暮服三九如彈丸即不飢美色此亦云崔文手中祕方天門冬去心皮

欲還食穀解藥

凡服守中藥斷穀後不可食雜物若渴即得飲少冷水耳後脫欲還食穀者當先服葵子湯下藥乃可食也初食日作一合米粥日三二日後日二合米又三日後日五合又三日

後七合又三日後日一升如此一月後乃可復常

### 葵子湯

葵子一升豬膏一斤以水五斗煮取二升去滓稍稍服之須樂下盡乃止亦可合米作薄

粥飲之蜀蘇亦佳

### 又法

葵子消石分等末以粥清服方寸匕日再十日藥去盡乃可食穀亦可各取一升以米三升煮取一升日三服



又法

大麻子研碎煮令熟飲五升取下亦可合作  
薄飲每令食肥滑物為善

太清經斷穀法

太上肘後玉經方

臨八

霞

栖

子

盧

遵

元

編

昔巢居子奉事東海青童君以節苦心寂奉

師禮冒暑雨祁寒無懈無怠僅二十年乃口

授玄法手錄聖方曰若求跨鶴昇九霄未易

致也優遊乾坤之內守灑然之氣容色不改  
心目清朗壽數百年不歸得矣然神仙祕術  
不可傳失其人長安年中巢居子以寒棲子  
賢人也使沐浴齋戒乃授其事而貞元八年  
寒棲子以余不揆陋微游放自釋所從來者  
匪世俗之士無聲利之交若天與之正性謂  
不虛授乃使傳在余以隱棲子文華之士昔  
登上科忽遺馳騫息心道門僅六七年其玄  
法祕術無不得之而至理之要曾似未遇顧  
余有此遺禮留愛久之而言余亦知其志士

也况忘爵祿遯時稱騷雅之什有而若無實  
而若虛者哉必當羽化雲飛豈止龜鶴齊壽  
故寶曆乙未歲霞栖子盧遵元持太上八方  
網緼玄寶一軸以授隱棲施君敬之戒之善  
自勤勉以致靈效云耳

乾天父地母七精散方

暗八

十一

竹實三天兩日之精九蒸九曝主水氣地膚  
子四大兩太陰之精主肝明目黃精四大兩  
戊巳之精主脾藏葛精子三大兩九蒸主邪

鬼明目松脂三大兩鍊令熟主風狂痺濕桃

膠四大兩五木之精主鬼忤巨勝五大兩五

穀之精九曝

右方昔傳黃帝服之上昇欲傳立壇焚香  
啓上帝然可授之立盟不泄四十年一傳  
之不爾太上奪筭七代受考於水官慎之

坤風后四扇散方

五靈脂三大兩延年益命仙靈脾三大兩強  
筋骨松脂三大兩生風癩澤瀉三大兩強腎

根朮二大兩益氣力乾薑二大兩益氣生乾

地黃五大兩補髓血石菖蒲三大兩益心神

桂心三大兩補虛之不足雲母粉四大兩長  
肌膚肥白

右方風后傳黃帝高丘子授之後傳茅固  
欲傳立誓不妄泄之各擣為散仍合擣三  
萬杵蜜丸亦得也

### 良王君河車方

紫河車一具王母歌曰紫河車一龍潛變易

却老還童枯楊再益下文注曰紫河車者首  
女是也東流洗斷血一百遍酒洗五十遍陰  
乾曝合和生乾地黃八大兩補髓血牛膝四

大兩主腰膝菊花三大兩去筋風五味子三

大兩主五藏蓂蓉三兩助莖女人去之覆盆

子四大兩主陰不足也戟天二大兩欲多世

事加一女人去之訶黎勒皮三大兩主胃中

氣鼓子花二兩臧筋骨苦耽二大兩治諸毒

臨八

十二

藥甘草代菖蒲三大兩益精神乾漆三兩去

肌肉五藏風沙令黃柏子仁三兩添精茯苓

三兩安神雲英粉三兩縮腸黃精二兩補脾

胃金釵石斛二兩添筋澤瀉三大兩補男子

女人遠志二大兩益心力不忘杏仁四大兩

炒令焦去尖皮去惡血氣巨勝四大兩延年

駐形神

古二十二味搗散蜜丸服三劑顏如女子

昔傳蘇林子欲傳立盟軟血不爾太上科

之

巽龜臺王母四童散方

丹砂七兩朱砂三兩已上胡麻四大兩天門

冬四兩茯苓五兩朮三兩乾黃精五兩桃仁

四兩去尖皮

右八味合搗三萬杵冬月散夏月丸之服



八年顏如嬰童之狀肌膚如凝脂昔傳茅  
哀立盟勿傳違者太上科之慎歟慎歟

離彭君麋角粉方

麋角三具兩具不限多少解開厚三分長五  
寸許去心惡物米泔浸夏三日一換冬十日

臨八

十三

一換一月已上似欲軟入甑中蒸之覆以桑  
白皮候爛如芋曝乾粉之每斤入伏火硫黃  
一兩麋食菖蒲精實入角也

此方彭君服之壽七百七十九歲後入地

佛山去不知所在今人云彭逝謬耳別自

有傳此方有人於鶴鳴山石洞獲之誓不  
宣泄也

允夏姬杏金丹方

杏子仁六斗水研之取一石八斗入鐵釜中  
煮之先以羊脂指鐵釜令三斤脂盡即下杏  
仁汁以糠火煮之四十九日乃取以搗子煎  
丸如大豆日服一丸三兩為一劑

此夏微書母服三劑為少女後白日上昇  
其方出羨門子上經立盟勿泄殃及七代  
慎之慎之

坎南嶽真人赤松子枸杞煎方

枸杞根三十斤取皮別著九蒸九曝搗粉取  
根骨煎之添水可三石後併煎之可如豬腸  
即入前粉和九九如梧桐子服之一劑壽如  
百年

此方傳李八百立盟勿傳天殃將罰

震清精先生辨米飯方

白梁米一石南燭汁浸九蒸九曝乾可三斗

已上每日煮一匙一月後可半匙兩月後可

三分與一腸化為筋風寒不能傷鬚鬢如青

絲類如冰玉  
此方傳絲女服之役使六丁天兵衛侍秘

之勿傳當獲神仙切慎切慎

太上肘後玉經方

臨入

十四



