

醫方類聚卷之二百四

養性門 六

修真秘訣

神仙服餌諸方

神仙服餌何首烏丸

何首烏

壹斤米泔

牛膝

半斤

右用木甕中以黑豆五升鋪底入前三物

蒸豆熟為度日曝或焙乾末之凡梧桐子

大溫酒下三五丸日二久服永無風疾



氣疾齒堅髭黑皮膚細滑行及奔馬

神仙養命駐顏草還丹此丹四靈草能滋潤
四大一大各便一味補精華益骨髓黑髭鬚
可養神邪氣不侵凌筋力不衰老可延壽血
脉通暢神色不變二十歲服之一生容顏如
故中年服之百年如故五藏常安四肢無疾
溫黃寒熱不侵如有人遇此丹脩製端謹心
必專□□香於淨室內脩合時忌僧尼婦人
猫犬雞畜等見久服延年切成是也仙位凡

服此藥先須順道行氣顏貌常光悅潔白如
凝脂通靈抵聖□可具述若遇同志亦不可
隱具藥如後

川烏頭一斤淨洗之 枸杞根壹斤冬月河

首烏壹斤淨洗 威靈仙壹斤淨洗

右用黑豆壹斗並控乾 分兩處將一半
先鋪底然後將四味藥入甑中次將豆壹
半蓋却藥於前焚香啓告天地神祇日月
星辰乞備此藥云云 今者欲乞四大康強

形容不老誓服此藥今當呪之呪曰 父
母生我身天地採我氣四大常欲安精華
常欲祕所願四神草永斷諸邪魅令我得
長生顏容不憔悴如此呪七遍將藥甌謹
密蓋覆慢火蒸一伏時取出細切焙乾擣
羅爲末用無灰酒煮麩糊爲丸如梧桐子
大空腹早晚用溫酒鹽湯下三十粒其豆
不用唯忌犬肉一生不可喫切切每遇歲
除日躬親脩令人無道心者不可輕示之

矣

神仙濟世諸方

神仙祕傳服硫黃治脾元虛弱靈液丹

硫黃

壹兩甘草水
研七日飛過

半夏

湯洗十遍入研碎
薑鉢內研破令細

壹兩赤小豆

壹分
破入

右和利勻滴水丸如梧桐子大空心冷水

下十五丸久服元氣壯盛不畏寒暑筋力

百倍近極有人服甚効

補益牛膝丸

牛膝去苗酒浸乾地黄酒蒸枳殼酒浸麩勞

骨皮酒浸兔絲子酒浸焙遠志酒浸去心

右各等分爲末煉蜜或酒煮糊丸如梧桐

子大空心搥湯温酒任下二十九至五十

丸清心潤肺固元益神進食壯筋骨甚妙

調中散大治脾胃消酒食或胃隔脹滿不思

飲食等疾

白芷半兩黃蘗一兩陳橘去穢二兩乾薑壹兩

青橘皮炒去穢草菓壹兩炒神麴炒一兩厚

朴三兩依常法脩事川草貳兩蒼朮四兩米泔浸壹宿剉炒香

右爲末每服二錢入搗點或瀉痢以生薑

粥飲調下

治脾元正元散

厚朴三兩薑汁炙麩薑三兩去皮切蒼朮壹斤

米泔浸三宿赤芍藥參兩剉作甘草兩等炒

去黑皮麩炒右爲末每服二錢水壹盞薑棗煎至八分

入搗沸湯點亦得

治脾元木香散

生薑

壹斤細切銀石木香壹兩沉香壹兩

蓬莪茂

一兩半畏了白朮二兩陳橘皮兩

半去穢

甘草貳兩肉桂壹兩不船上茴香

炒

右為細末每服壹錢煨葱酒及塩湯飯飲

白湯調下並得婦人產後敗血攻心炒生

薑小便調下血氣橘皮湯下小兒疳氣

痛而無口色肚脹脚腫飯飲調下少許室

女經絡不行炒薑并地黃酒下霜亂吐瀉

木瓜湯下老人元氣發動煨猪腎酒下

大全本草

大上八帝玄變經三皇真人煉丹方丹砂壹

斤色發明者研末重絹篩之令靡癯以醇

酒不見水者沃丹撓之令如葑泥狀盛以

銅盤中置高閣上勿令婦人見曝之身自

起居數撓燥復沃之當令如泥若陰雨疾

風復藏之無人處天晏出曝之盡酒三斗

而成能長曝之三百日當紫色握之不汗

手如著手未乾可先欲服時沐浴蘭香齋
戒七日勿令婦人近藥過傍丸如麻子大
常以平旦向日吞二丸服之一月三虫出
服之五六月腹內諸病皆差服之壹年眉
髮更黑歲加壹丸服之三年神人至

抱朴子服五五雲之法或以桂葱水王化之
以爲水或以露於鐵器中以元水熬之爲
水或以消石合於筒中埋之爲水或以蜜
搜爲酪或以秋露漬之百日韋囊挺以爲

粉或以無巔草樗血合餌之服之一年百
病除三年老公反成童子五年則役使鬼
神入火不燒入水不濡踐棘而不傷膚與
仙人相見他物理之卽朽著火卽焦而五
雲內猛火中經時終不焦埋之永不腐故
能令人長生也服經十年雲氣常覆其上
夫服其母以致其子理之自然也

李預每羨古人食玉之去乃採訪藍田躬往
掘得若環璧雜器形者大小百餘枚稍麓

黑皆光潤可玩預乃搥七十枚咸屑日食
之輕年云有効驗而世事寢息並不禁節
又加之以好酒損志乃疾篤謂妻子曰服
玉當屏居山林排棄嗜慾或當有大神力
而吾酒色不絕自致於死非藥過也尸體
必當有異於人勿使速殯令後人知殮服
之驗時七月中旬長安毒熱預滯尸四宿
而體色不變其妻常氏以玉珠二枚含之
口閉因囑其口都無穢氣

寶藏論玉玄真者餌之其命無極令人舉身
輕飛不但地仙而已然其道遲成服一二
百斤乃可知也玉可以烏米酒及地榆酒
化之爲水亦可以葱漿水消之爲粘亦可
餌以爲丸可燒爲粉服壹年已上入水中
不濡

青霞子玉屑壹升地榆草壹升稻米壹升三
物取白露三升置銅器中煮米熟絞取汁
玉屑化爲水名曰玉液以藥內杯中美體

所謂神仙玉漿也

葉天師杖中記玉屑味甘和無毒屑如麻豆
久服輕身長壽惡鹿角

唐明皇帝聞說終南山有道士劉玄真服食
玄明粉遂詔而問曰朕聞卿壽約三百歲
服食何藥得住世間充悅如此玄真荅曰
臣按仙經修鍊朴消號玄明粉止服此藥
遂無病長生其藥無滓性溫能除衆疾生
餌尙能救急難性命何況修鍊長服益精

壯氣助陽證陰不拘丈夫婦人幼稚襁褓
不問四時冷熱卽食後冷熱俱治壹兩分
爲十二服但臨時酌量加減似覺壅熱傷
寒頭痛鼻塞四肢不舉飲食不下煩悶氣
脹不論晝夜急疾要宜瀉求安卽看年紀
高下用藥壹分或至半兩酌量加減用桃
花湯下爲使最上次用葱湯下如未通宜
更以湯壹椀或兩椀投之卽驗自然調補
如常要微暢不秘澁但長服之稍稍得力

朝服暮服應不搜刮人五藏怡怡目泰其
藥初服之時每日空腹酒飲茶湯任下三
錢匕食後良久更下三錢匕七日內常微
瀉利黃黑水涎沫等此是搜淘諸疾根本
出去勿用畏之七日後漸覺腹藏暖消食
下氣唯忌食苦參

太上八帝玄變經小丹法用雄黃栢子拘魂
制魄方栢子細篩去滓松脂十斤以和栢
子雄黃各二斤色如赤李合藥臼中復擣

如蒸藥壹日如餌正坐北向平旦頓服五
丸百日之後與神人交見

漢武帝內傳曰封君達隴西人初服黃連五
十餘年入烏峯山服水銀百餘年還鄉里
如二十者常乘青牛故號青牛道士
抱朴子銀俱不及金玉可以地仙也服之法
麥粳化之亦可以朱草酒餌之亦可以龜
膏鍊之然三服輒大如彈丸者又非清貧
王道士所能得也

玉井水久服神仙令人體潤毛髮不白出諸
有玉處山谷水泉皆有猶潤於草木何況
於人乎夫人有髮毛如山之草木故山有
玉而草木潤身有玉而毛髮黑異類云崑
崙山有一石柱柱上露盤盤上有玉水溜
下土人得一合服之與天地同年又太華
山有玉水人得服之長生玉既重寶水又
虛長故能延生之生今人近山多壽者豈
非玉石之津乎故引長爲玉證

甘露水食之潤五藏長年不飢神仙緣是感
應天降祐兆人也

繁露水是秋露繁濃時也作盤以收之前令
稠可食之延年不飢五月五日取露草膏
百種陰乾燒爲灰和井花水重煉令白酸
醋爲餅腋下挾之乾卽易去腋氣臭當抽
壹身悶瘡出卽以小便洗之續齊諧記云
引農鄧沼八月朝入華山見壹童子以石
絲囊承取柏葉下露露皆如珠云赤松先

生取以明目今人八月朝朝作露華明像
此也漢武帝時有吉雲國吉雲草食之不
死日照草木有露著皆五色東方朔得玄
露青黃二露各盛五合帝賜群臣老者皆
少病者皆除東方朔曰日初出處露皆如
糖可食漢武帝洞冥記所載今時人煎露
亦如糖久服不飢呂氏春秋云水之美者
有三危之露爲水卽味重於水也
六天氣服之令人不飢長年美顏色人有急

難阻絕之處用之如龜蛇服氣不死陽陵
子明經言春食朝露日欲出時向東氣也
秋食飛泉日欲沒時向西氣也冬食沅瀧
北方夜半氣也夏食正陽南方日中氣也
并天玄地黃之氣是爲六氣亦言平明爲
朝露日中爲正陽日入爲泉飛夜半爲沅
瀧及天地玄黃爲六氣皆令人不飢延年
無疾昔人有墮穴中穴中有蛇蛇每日作
此氣服之其人旣見蛇如此依蛇時節飢

時便服又卽做蛇日日如之經久漸漸有
驗卽體輕健似能輕舉啓蟄之後人與蛇
壹時躍出焉

抱朴子云黃精壹名垂珠服其花勝其實其
實勝其根但花難得得其生花十斛乾之
纔可得五六斗耳而服之日可三合非大
有役力者不能辦也服黃精僅十年乃可
大得其益耳且以斷穀不及朮朮餌令人
肥健可以負重涉險但不及黃精甘美易

食凶年可以與老少休糧人食之謂爲米

脯也

隋羊公服黃精法二月三月採根入地八九
寸爲上細切壹石以水二石五斗煮去苦
味漉出囊中壓取汁澄清再煎如膏乃止
以炒黑豆黃末相和令得所捏作餅子如
錢許大初服二枚日益之百日知亦焙乾
篩末水服功與上等
食療餌黃精能老不飢其法可取甕子去底

釜上安置令得所盛黃精令滿密蓋蒸之
令氣溜卽暴之第二遍蒸之亦如此九蒸
九暴凡生時有一碩熟有三四斗蒸之若
生則刺人咽喉暴使乾不爾朽壞其生者
若初服只可壹寸半漸漸增之十日不食
能長服之止三尺五升服三百日後盡見
鬼神餌必升天根葉花實皆可食之但相
對者是不對者名偏精

菖蒲古方亦有單服者採得緊小似魚鱗者

治擇壹斤許以水及米泔浸各壹宿又刮
去皮切暴乾擣篩以糯米粥和勻更入熟
蜜搜丸梧子大絺葛袋盛置當風處令乾
每旦酒飲任下三十九臨卧更服二十九
久久得効

靈寶方菊花茯苓合爲丸以成鍊松脂和每
服如雞子壹丸令人好顏色不老主頭眩
牛平澤花紫白五月花抱朴子劉生丹法
用白菊花汁和之

玉函方王子喬變白增年方甘菊三月上寅
日採名曰玉英六月上寅日採名曰容成
九月上寅日採名曰金精十二月上寅日
採名曰長生長生者根莖是也四味並陰
乾百日取等分以成日合擣千杵爲末酒
調下壹錢匕以蜜丸如桐子大酒服七丸
壹日三服百日身輕潤澤服之壹年髮白
變黑服之二年齒落再生服之三年八十
歲老人變爲童兒神効

經驗後方服天門冬法不計多少去心皮爲
末每服方寸匕日三四服不絕甚益人以
酒飲之又治癥瘕積聚去三蟲輕身益氣
延年却老百病不侵

孫真人枕中記天門冬末服方寸匕日三無
輒問山中人間恒勿廢久服益若釀酒服之
去癥瘕積聚風痰癩狂三蟲伏尸除癘疫
輕身益氣令人不飢百日還年却老
修真秘旨神仙服天門冬三十斤細切陰乾

搗末每服三錢酒調下日五六服二百日
後怡泰拘急者緩羸劣者強三百日身輕
三年走及奔馬

神仙方服食地黄採取根淨洗擣絞取汁煎
令小稠內白蜜更煎令可丸農朝酒送三
十丸如梧子日三亦入青州棗肉同丸又
前膏入乾根末丸服又四月採其實陰乾
篩末水服錢匕其效皆等其花名地精花
延年方有單服二法

修真方神仙方兔絲子壹斗酒壹斗浸良久
漉出暴乾又浸以酒盡為度每服二錢溫
酒下日三服後喫三五匙水飯壓之至三
七日加至三錢匕服之令人光澤三年老
變為少此藥治腰膝去風久服延年
道書八帝聖化經欲不畏寒取天門冬茯苓
等分為末服功可七日再服大寒時單衣
赤出

三洞要錄地榆草劉豈升稻米壹升白玉屑

壹升三物取白露汁二升置銅器中煮米
熟絞取汁玉屑化爲水名曰玉液以藥內
盃羹醴中所謂神玉漿也
日華子云青蒿補中益氣輕身補勞駐顏色
長毛髮髮黑不老兼去蒜髮心痛熱黃生
擣汁服并傳之

何首烏傳昔何首烏者順州南河縣人祖名
能嗣父名延秀能嗣常慕道術隨師在山
因醉夜卧山忽見有一藤二株相去三尺

餘苗蔓相交久而方解解了又交驚訝其
真至且遂掘其根歸問諸人無識者後有
山老忽來示之荅曰子旣無嗣其藤乃異
此恐是神仙之藥何不服之遂杵爲末空
心酒服一錢服數日似強健因此常服又
加二錢服之經年舊疾皆痊髮烏容少數
年之內卽有子名延秀秀生首烏首烏之
名因此而得生數子年百餘歲髮黑有李
安期者與首烏鄉里親善竊得方服其壽

至長遂敘其事何首烏味甘生溫無毒茯苓爲使治五痔腰膝之病冷氣心痛積年勞瘦痰癖風虛敗劣長筋肉益精髓壯氣駐顏黑髮延年婦人惡血痿黃產後諸疾赤白帶下毒氣入腹久痢不止其功不可具述一名野苗二名交藤三名夜合四名地精五日首烏本出處州江南諸道皆有之苗葉有光澤又如桃李葉雄苗赤根遠不過二尺春秋可採日乾去皮爲生酒下

最良有疾卽用快苓湯下爲使常杵末新薨器盛服之忌猪肉血無鱗魚觸藥無力此藥形大如拳連珠其中有作鳥獸山岳之狀珍也掘得去皮生喫得味甘甜休糧讚曰神効助道著在仙經雌雄相交夜合晝踈服之去穀日居月諸返老還少變安病軀有緣者遇傳之勿泄最爾白如明州刺史李遠傳錄經驗何首烏所出幽州河南縣韶州潮州恩州賀州廣州四會縣潘

州已上出處爲上邕州晉興縣桂州康州
春州勤州商州循州已上所出次之其他
草五十年者如拳大号山奴服之壹年髭
鬚青黑壹百年如椀大号山哥服之壹年
顏色紅悅一百五十年如盆大号山伯服
之壹年齒落重生二百年如斗栲栳大号
山翁服之壹年顏如童子行及奔馬三百
年如三斗栲栳大号山精服之壹年延齡
純陽之體久服成地仙

野人閑話伏虎尊師篇煉松脂法十斤松脂
五度以水煮過令苦味盡取得後每壹斤
煉了松脂入四兩茯苓末每晨水下壹刀
圭卽終年不食而復延齡身輕清爽
大清草木方槐者虛星之精以十月上巳日
採子服之去白病長生通神
食療仙家長服榆皮服丹石人亦食之取利
關節故也

圖經曰淮南枕中記者西河女子服枸杞法

正月上寅採根二月上卯治服之三月上辰採莖四月上巳治服之五月上旬採葉六月上未治服之七月上申採花八月上酉治服之九月上戌採子十月上亥治服之十一月上子採根十二月上丑治服之又有并花實根莖葉作煎及單管子汁煎膏服之其功並等今人相傳謂枸杞與枸棘二種相類其實形長而枝無棘者直枸杞也圓而有刺者枸棘也枸棘不堪入藥

而下品溲音搜疏條注李常之云子似枸杞

冬月熟色赤味甘苦蘇恭云形似空疏木

高丈許白皮其子七月八月熟似枸杞子

味甘而兩兩相並今注云雖相似然溲疏

有刺枸杞無刺以此爲別是三物相似而

二物又有刺溲疏亦有巨骨之名如枸杞

謂之地骨當亦相類用之宜細詳耳或云

溲疏以高大爲別是不然也今枸杞極有

高丈者其入藥乃神良世傳蓬萊縣南丘

村多枸杞高者一二丈其根蟠結甚固故其鄉人多壽考亦飲食其水土之品使然耳潤州州寺大井傍生枸杞亦歲久故土人目爲拘杞并云飲其水甚益入洩疏生熊耳川谷及田野丘墟地四月採古今方書鮮見用者當亦難別耳又按枸杞一名仙人杖而陳藏器拾遺別有兩種仙人杖一種是枯死竹筍之色黑者一種是菜類并此爲三物而同一名也陳子昂觀玉篇

云余徐補闕喬公北征夏四月次于張掖河洲草木無他異惟有仙人杖往往叢生予昔嘗餌之此役也息意滋味戍人有薦嘉蔬者此物存焉因爲喬公唱言其功時東萊王仲烈亦同旅聞之喜而甘心食之旬有五且行人有自謂知藥者謂喬公曰此白棘也仲烈遂疑曰吾亦恠其味甘喬公信是言乃譏予予因作觀玉篇按此仙人杖作菜茹者葉似苦苣白棘木類何因

相似而致疑如此或曰喬公所謂白棘當是拘棘枸棘是枸杞之有針者而本經無白棘之別名又其味若仙人杖味甘設疑爲枸棘枸棘亦非甘物乃知草木之類多而難識使人惑疑似之言以真爲僞失青黃甘苦之別而至於宜乎子昂論著之詳也

經驗方金髓煎枸杞子不計多少逐日旋採摘紅熟者去嫩蒂子揀令潔淨便以無灰

酒於淨器浸之須是瓮用酒浸以兩月爲限用蠟紙封閉緊密無令透氣候日數足漉出於新竹器內盛貯旋於沙盆中研令爛細然後以細布濾過候研濾皆畢去滓不用卽并前漬藥酒及濾過藥汁攪勻量銀鍋內多少升斗作番次慢火熬成膏切須不住手用物攪恐粘底不勻候稠得所傾出用淨甌器盛之勿令泄氣每早晨溫酒下二大匙頭夜卧服之百日中身輕氣

壯積年不廢可以羽化
經驗後方變白輕身枸杞子二升十月上亥
日採採時面東摘生地黃汁三升以好酒
二升於堯餅內浸二十一日取出研令地
黃汁同浸攪之却以紙三重封其頭了更
浸候至立春前三日開七過逐日空心飲
壹盃至立春後髭鬚變白補益精氣服之
耐老輕身無比

孫真人枕中記採松栢法嘗以三月四月採

新生松葉可長三四寸許并花藥取陰乾
細擣爲末其栢葉取深山巖谷中採當年
新生可長三二寸者陰乾細擣爲末用白
爲丸如小豆大常以月一十五日日出
時燒香東向手持藥八十一丸以酒下服
壹年延十年命服二年延二十年命欲得
長肌肉加大麻巨勝欲心力壯健者加茯
苓人參此藥除百病益元氣添五藏六腑
清明耳目強壯不衰老延年益壽神驗用

七月七日露水丸之更佳月時乃吮日神
仙真藥體合自然服藥入腹天地同年呪
訖服藥斷諸雜肉五辛最切忌謹之
列仙傳赤松子好食栢實齒落更生
神仙方多單餌之其法取白茯苓五斤去黑
皮擣節以熟絹囊盛於三斗米下蒸之米
熟卽止暴乾又蒸加此三過乃取牛乳二
斗和合着銅器中微火煮如膏收之每食
以竹刀割取隨性任飽服之則不飢如欲

食先煮葵菜汁飲之任食無礙

林邑人

又茯苓酥法云取白茯苓三十斤山之陽者

川姜山之陰者味苦去皮薄切暴乾蒸之

以湯淋去苦味淋之不止其汁當甜乃暴

乾篩末用酒三石蜜三升相和內末其中

瓮置大瓮攪之百匝封之勿洩氣冬五十

日夏二十五日酥自浮出酒上掠取之其

味極甘美以作餅大如手掌空室中陰乾

色赤如棗飢時食壹枚酒送之終日不須

食自飽此名神仙度世之法又服食法以
合白菊花或合桂心或合木瓦散自任皆
可常服補益殊勝或云茯苓中有赤筋最
能損目若久服者當先杵末水中飛澄熟
按去盡赤滓方可服若合他藥則不須爾
凡藥有茯苓皆忌米醋舊說琥珀是千年
茯苓所化壹名江珠張茂先云今益州永
昌出琥珀而無茯苓又云燒蜂窠所作二
說張皆不能辨按南蠻地志云林邑多琥

珀云是松脂所化又云楓脂爲之彼人亦
不復知地中有琥珀則傍無草木入土淺
者五尺深者或八九尺大者如斛削去皮
初如桃膠炙乃堅凝其方人以為枕然古
今相傳是松類故附於茯苓耳
經驗後方養老延年服茯苓方華山挺子茯
苓初削如棗許大令四方有角安於新甕
甕內以好酒浸以三重紙封其頭後壹百
日開其色當如餠糖可日食壹塊百日後

肌體潤澤服壹年後可夜視物久久食之
腸化爲筋可延年耐老而若童顏
神仙茯苓法白茯苓去皮酒浸五十日漉出
爲散每服三錢水調下日三服
華陀傳彭城樊阿少師事佗求服食法佗授
以漆葉青黏散方云服之去三虫利五藏
輕身益氣使人頭不白阿從其言年五百
餘歲漆葉所在有之青黏生於豐沛彭城
及朝歌壹名地節壹名黃芝主理五藏益

精氣木出於迷人入山者見仙人服之以
告佗佗以爲佳語阿阿秘之近者人見阿
之壽而氣力强盛怪之以問所服食阿因
醉亂誤說人服多驗其後無復有人識青
黏或云卽黃精之正葉者神仙方乃有單
服淳漆法傳於世云

東華真人煮石經舜常登蒼梧山曰厥金玉
之香草朕用偃息正道此五加也又異名
曰金盞昔西域真人王屋山人王常言何

以得長久何不食石蓄金抱母何以得長
壽何不食石用玉鼓玉鼓者卽地榆也五
加地榆皆是煮石而餌得長生之藥也昔
尹公度聞孟綽子董士固共相與言曰寧
得壹把五加不用金玉滿車寧得一片地
榆安用明月寶珠

魯定公母單服五加酒以致不死臨隱去佯
託死時人自莫之悟耳張子聲楊建始玉
叔才于出彥等皆服此酒而房室不絕得

壽三百年有子二十人世世有得服五加
酒散而獲延年不死者不可勝計或只爲
散以代湯茶而餌之驗亦然也大王君謂
五加云蓋天有五車之星精也金應五湖
人應五德位應五方物應五車故青精入
北地有東方之液白氣入節則有西方之
津赤氣入華則有南方之光玄精入相則
有北方之人黃烟入皮則有戊巳之靈五
神鎮主相轉育成用之者真仙服之者凡

嬰也

檀栢主長生神仙去萬病末為散飲服方寸
匕盡一枝有驗

仙方桑椹熟時收之日乾為末蜜和丸桐子
大空心酒服四十九丸長服之良

抱朴子蝙蝠色白如雪集則倒懸蓋腦重也
得而陰乾末服令人壽千歲也

抱朴子真珠徑寸已上可服服之可以長久
酪漿漬之皆化如木銀亦可以浮石水蜂

窠蠶化包形蛇黃合之可以引長三四尺
丸服之絕穀得長生

圖經曰核膠入服食藥仙方著其法取膠二
十斤絹袋盛攪木灰汁壹石中煮三五沸
并袋出挂高處候乾再煮如此三度止暴
乾篩末蜜和空腹酒下梧桐子大二十九
丸服當仙去

抱朴子桃膠以桑灰漬之服百病愈又服之
身輕有光明在晦夜之地如月斷穀

新注云胡麻白大豆棗三物同九蒸九暴作團食令人不飢延年斷穀又合蒼耳子為散服之治風癩

修真秘旨神仙服胡麻法服之能除壹切痼病至壹年面光澤不飢三年水火不能害行及奔馬久服長生上黨者尤佳胡麻三斗淨淘上甑蒸令氣遍出日乾以水淘去沫却蒸如此九度以湯脫去皮簸令淨炒令香杵為末蜜丸如彈子大每服酒化下

壹丸忌毒魚生菜等

神仙傳魯友生篇魯女生服胡麻餌本絕穀八十餘年甚少壯一日行三百里走及驢

鹿

藥性論云麻子二升火煎并熬令香搗末蜜丸日二服令不飢耐老益氣子五升研同葉一握搗相和浸三日去滓沐髮令白髮不生補下瞧主治渴又于壹升水三升食煮四五沸去滓冷服半升日二服蓋白

食療云麻子一升白羊脂七兩蠟五兩白蜜
壹合和杵蒸食之不飢又云治水三
博物志云左元放荒年法擇大瓮籠細調
必生熱按之令有光燻氣徹底則內先下
藥食盡其以冷水頓服訖其魚肉菜果不得
復經口渴即飲水切不可煖飲初小困十
數日後體力壯健不復思食百里去必
勝仙方脩製大豆黃末可以辟穀度飢歲然
多食令人體重久則如故矣

蕪菁仙方亦單服用水煮三過令苦味盡暴
乾搗菴水服二錢七日三久增服可以辟
穀發黃下小腸藥用之

孟詵云取冬瓜仁七升以絹袋盛之投三沸
湯中須臾出暴乾如此三度止又與清若
酒清經一宿暴乾為末日服之方寸匕令
人肥悅明日延年不老又取子三五升退
去皮搗為丸空腹三十丸令人白淨如玉
三洞要錄神仙消金玉漿法葱者菜之伯雖

三 臭而有用消金玉錫石也又以冬至日取
 葫蘆盛葱汁根莖埋家庭中到夏至發之
 盡為水以消金玉銀青石各三分白消取
 曝令乾如飴糖休糧久服神仙亦白金漿
 也
 孟詵云青梁米以純苦酒一斗漬之三日出
 百蒸百暴好裏藏之遠行一食十日不飢
 重食四百九十日不飢又方以米壹斗赤
 石脂三斤合以水漬之令足相淹置於暖

處二三日上青白衣搗為丸如李大日服
 二 丸不飢謹按靈寶五符經中白鮮米丸
 蒸丸暴作辟穀糧此文用青梁米夫見有
 別出處其米微寒常作飯食之澁於黃如
 白米體性相似
 是齋醫方三十圖
 六丹藥事
 三 煨神丹法一煨銀芽二煨金芽非尋常伏
 火朱砂之比趙彥正有序言多不錄

白附子兩大地骨皮兩川椒兩枸杞子兩石

葦兩細辛兩天茄子兩金裝兩磁合子壹枚

右並不事治杵羅為細末用磁合子壹枚

須是徑三寸圍九寸高四寸並用大寸先

將藥末入合子內可厚壹指以來實築然

後將顆塊朱砂五兩或七兩或十兩蜜拌

令勻以墨染紙裏之安在合子中心上更

用藥末周圍實築至合子口可留壹分更

鋪以椒壹分滿之又用墨紙壹重蓋定生

油調蛤粉固合口縫鐵線十字繫定合子

用紙筋和膠泥大率叁斤泥壹斤沙土相

和如捏塑泥要不裂也固濟合子周圍可

厚一指半蔭乾平地安定下不得用物亦

不得作坑然後以醋拌灰滾定周迴抱了

泥了泥合又周圍立倚炭貳十斤并合子

上用炭以瓦圍束勿令炭落上用熟炭壹

斤令漸漸生著至半日通着直至來日不

打開合子取出丹砂其形塊大小輕重都

不變但色紫耳再用蜜拌如前三煨成丹
共陸十斤炭此法奇妙煉時忌雞犬婦人
孝子見崑崙紙多上墨尤佳

太素丹治停寒肺虛痰實喘急咳嗽經久痰
中有血及療氣虛感冷臟腑滑泄脾胃羸弱
不進飲食此藥治一切危困之疾神效周產

廣侍郎

煉成鍾乳粉壹兩真陽起石

貳錢新瓦上用
熟火煨過通和

為度去火候
冷研極細

右已上貳味合研令勻用糯米粽子尖拌
和為元如雞頭大臨和時入白石脂壹錢
須用大盤子不住手轉候八九分堅硬陰
乾用新麤布以滑石末出光每服兩粒至
參粒空心人參湯或陳米飲下

白丹李元方

塊子砒霜壹兩焰硝貳兩白礬叁兩寒水

石四兩
細研

右用燒藥罐子壹箇盛得十兩藥者先用

火炙以生薑汁塗數遍炙乾先下砒末在
罐子底按實次下焰硝末按實次下白礬
末按實次下寒水石末蓋頭填滿罐子上
用元瓦兒蓋合口坐在地上簇炭五斤發
頂火煨煙盡爲度去火候冷取藥砒最在
底刮令淨盡研極細砒別研尤好次入純
白石脂壹兩只用好白礬土亦得同研細
如粉滴水成劑於手心內以數人轉手
元如梧桐子大先陰乾或噉或焙令十分

乾再入新甘鍋子內用圓瓦兒蓋合口坐
在磚上簇炭叁斤一煨通紅爲度用鈴鈴
甘鍋子傾丹入一厚磁碟內如玉霜白每
服壹貳粒空心用冷水吞下以乾物壓之
忌溫熱物少時有孕不可服此藥如無藥
罐只用煉得五十兩銀甘鍋子兩箇分藥
作兩處按實燒亦可此藥太治虛寒壯脾
胃進飲食有大効寒水石南人謂之軟石
膏

范忠宣公法煉金液丹

透明硫黃四兩猪脂肪斤半不南人謂之炒不

右先將硫黃碎為小塊子以沙石銚子煉

脂肪成汁去却筋膜後下硫黃在內急以

柳枝子攪纔候消不可煉過却便下火先

用湯壺蓋以新絲罩其上將所熬硫黃并

脂傾在懸上硫黃沉脂浮候冷撥去脂將

凝住硫黃以皂角湯洗十餘遍候不粘膩

以柳木碓研三五日細如粉水浸蒸餅為

元如梧桐子大每服三五十元米飲下陳

瑩中手書中錄此方云類川范忠宣公家

法也忠宣無問老幼有病無病旦旦服之

不如嗜茶飯以其硫黃為脂所製不留臟腑

間壯氣養真莫甚於此真仙法也

太上紫霞丹升降陰陽神仙藥也福州石醫

硫黃四兩針沙四兩羅五倍子壹兩

不同用沙鍋內以水煮一時放冷先揀子

五倍子不用然後淘去針沙將硫黃用池

紙壹張於灰上滲令乾團作毬用荷葉壹
 枚裏之安地上以大火煨俟藥紅即攔去
 火經宿研令極細用飯膏和元如皂角子
 大陰乾每服一二元空心白湯下此藥治
 氣虛頭痛如神

水金丹錢觀文方

透明硫黃壹斤輕粉壹兩

右先將硫黃研令極細於壹斤之內取研
 細硫黃壹兩與輕粉壹兩合和同研壹時

辰許別頓壹處先用真蚌粉壹十斤於壹
 片新瓦上實填瓦口令平次用銀孟子壹
 枚可盛硫黃末壹斤其上者頓瓦中心四
 邊用蚌粉緊擁作池子極要實然後輕手
 脫去孟子將十五兩研細硫黃末用壹大
 匙抄入池子內次入合和輕粉硫黃末二
 兩鋪蓋頂上以匙按令小實用熟火五斤
 就瓦四邊煨之候硫黃成汁透底造化硫
 黃輕粉二氣融和用細蚌粉壹大孟猛卷

藥池之上其殘火留經宿直至寒爐取之
已成壹片刷去蚌粉盡淨研令極細用麩
糊爲元如梧桐子大治男子婦人一切虛
危固冷腸滑不禁腹內纏疼瀉注不已手
足厥逆飲食生冷吐瀉不止兼治婦人室
女赤白帶下面黃痿瘦補煖丹田壯元陽
每服七粒或十粒空心人參湯下

雄朱丹治宿寒痼冷飲食嘔逆經隔五七年
卽疲瘠異形變爲勞瘵錢觀文方

朱砂貳兩雄黃貳兩

右用沙合子壹箇先以牡丹皮二兩內外
熏令黃色入前藥在內用醞米醋和臈茶
作餅子盖定以赤石脂固合子口縫又用
赤石脂泥裹合子一重再用黃泥紙筋又
裹一重約一指厚先以草火燒令合子極
乾再用五斤火漸漸添至壹秤候火力漸
消取出掘地坑壹尺以來埋壹宿去火青
取出細研續入藥

附子炮裂去皮臍 胡椒 官桂去皮 赤石脂

木香 沉香 藁撥 丁香 白朮各壹兩

乳香半兩與赤石脂同研細

右爲細末入前煨藥同研勻却以清酒二升三分熬去二分入附子末煮成糊爲元如梧桐子大每服十元溫酒鹽湯下空腹食前服

蜀仙丹錢觀文方

辰砂四兩細研小飛過 杏仁貳兩去皮尖研

右用宣州木瓜二枚切下蓋子以竹刀斡去穰先入朱砂實按次入杏仁填滿却以蓋子覆之用竹簽定以生絹袋子裏之入磁器中蒸壹百遍候數足取出刮去木瓜粗皮壹處研細候可元卽元如菜豆大每服十粒空心溫酒米飲下大壯元氣去百病木瓜最忌鐵見鐵卽不作効
資壽小金丹補益真元治諸虛不足止盛下虛喘急泄瀉手足厥逆小腹結痛翻胃脾寒

霍亂嘔吐食不腐化白濁夢遺便多盜汗恍惚虛驚耳鳴目眩久痢赤白腸風痔漏婦人諸疾經候不勻帶下崩中子宮虛冷久無胎孕此丹温平不僭常服鎮養木氣滋益精神輕身延年液血駐顏

代赭石一斤餘糧石四兩石中黃兩赤石脂五兩

壹斤右四味各研為細末再秤數足同入羅

兩遍再勻研細膩旋旋抄貳叁匙入蒸中

滴水元如梧桐子大急手元畢再元入盤以光實無皸裂為度赤石脂性硬故須旋旋元之待陰乾入新甘鍋子內裝載用木炭每排三兩行用炭排十字眼中放藥鍋子再四圍聚木炭以多為佳自頂放熟火令慢慢燒下不得用扇直至火與藥通紅自冷方取出入乾淨磁器中收每服兩粒或三粒棗湯送下或米飲下婦人艾湯空心食前服峽州教授王執中刊一書名既

効方云金丹治療極多治瘡尤神効其方
 代赭石一斤餘煨石減半赤石脂四兩石
 中黃四兩同研滴水元如梧桐子大三斤
 炭煨盡為度每服三五粒空心冷鹽水下
 又有小金丹亦治瘡代赭八兩火煨醋淬
 七次禹餘糧六兩火煨醋淬七次赤石脂
 四兩研石中黃二兩研石滴水元如梧桐
 子大陰乾三四日於銀器中袞令光滑用
 磁罐子盛炭火六七斤燒煨通赤却用盆

盛冷水盆內坐銀孟子傾藥在孟內出火
 毒每服三五粒空心温米湯送下治狀與
 此方略同

瑣碎錄

服食之法水而六單黃其外...

服黃精法凡服黃精以黃精不拘多少根莖
 皆可細剉陰乾擣羅為末每用淨水調服
 任意多少一年內即變老為少氣力增倍
 昔臨川有士人虐其婢婢不能堪逃入山

中飢苦水邊見野草拔取連根葉食之自是不飢身更輕健能飛騰後其主問其所食乃黃精也

服松脂法以鎮定者爲良細布袋盛漬水中沸湯煮之浮水面者罩篋掠取投新水中久煮不出者棄不用入白茯苓末杵羅爲末每日取三錢匕着口中用少熱水漱仍如常法揩齒更啜少熱水嚙之仍漱口牢牙注顏

服玉泉法杜鼎升服玉泉去三尸墜齒髮除百病玉泉者舌下兩脉津液是也平旦起坐瞑目絕慮叩齒二七通漱令滿口乃吞之以意送至臍下氣海一七遍經久自然如流水瀝瀝下坎澗之聲如此百脉和暢修道功深者享六甲行廚凡有所須舉意即至思神奉神照神少管則水到渠中書卦進士蕭靜之掘地得物類人手肥潤色微紅烹食之後遇異人曰嘗食仙藥名肉芝此

韓善服菖蒲十三年身上生毛石上廿寸九

節紫花者

服朮忌桃李韓熙載少嘗服朮後遷中書侍

郎後主內宴俱賜侍臣桃李熙載不得已

食數顆至夕瀉出十數朮人長寸餘而卒

服黑豆取黑豆緊小而真者侵晨以井花水

吞二七粒謂之五臟穀到老視聽不衰李守

愚方

服巴豆法一手力啗巴豆如松子云始用飯

壹椀巴豆兩介研和食之稍如藥丸後漸

加巴豆減飯久乃純食巴豆習噉野葛亦

然吳春卿云

楮實赤者餌之壹年老若還少道士梁頊年

七十服之年壹百四十歲

浮漆不沾者服之令人通神

荒年食蠟半斤支十日飢

又肥黃連得不死

豆黃只生豆亦得和松葉食之甚美可作避地術

爛煮麵軟煮肉少飲酒獨自宿
晨與以鍾乳粉入白粥中拌和食之極益人

雜說

枵腹宜讀書醉飽宜獨寢
髮是血之餘壹日一次梳足是人之底一夜一次洗

辟穀術

以大米兩三合先炒過了更鎔蠟銚內再入
米炒令蠟乾取出任便喫之卽數日不飢如
要喫食槌胡桃兩箇喫卽便思食

得効方

服食法

天門冬酒釀法 取天門冬淨洗去心皮令
人利搗壓取汁二斗清麴二升麴發以糯
米二斗准家釀法造酒春夏宜極冷下飯
秋冬温如人肌此酒初熟味酸仍作臭泔
腥氣但服之久停則香美餘酒皆不及封
四七日佳此八月九月卽少少合至十月
多合擬到來年五月三十日以來相續服

之春三月亦得合人四月不得合服酒時
若再得天門冬去心皮曝乾爲細末以上
件酒服方寸七日三加至三七久服長生
補中益氣愈百病也治虛勞絕傷年老衰
損羸瘦偏枯不隨風濕不仁冷痺心腹積
聚惡瘡癰疽腫癩疾重周身膿壞鼻柱敗
爛服之皮脫虫出顏色肥白髮黑齒落再
生入水不濡二百日后恬泰疾損拘急者
緩羸劣者強三百日身輕三年走及奔馬

又三年心腹痼疾皆去

肘後方

治卒絕糧失食飢憊欲死方

粒食者生人之所資數日乏絕便能致命本
草有不飢之文而醫方莫言斯術者當以
其涉在仙奇之境非庸俗所能遵故也遂
使荒饑之歲餓屍橫路良可哀乎今略載
其易爲者云若脫值奔竄在無人之鄉及
墮墜谿谷空井深塚之中四顧迥絕無可

藉口者便須飲水服氣其服法如左
閉口以舌料上下齒取津液而咽之壹日得
三百六十咽便佳漸習乃可至千自然不
飢三五日小疲極過此便漸輕強復有食
十二時六戊者諸法恐危逼之地不能曉
方面及時之早晚故不論此若有水者卒
無器便與左手貯祝曰承掾吏之賜真乏
糧正赤黃行無過城下諸醫以自防畢三
叩齒右手指三扣左手如此三遍便飲之

後復有盃器貯水尤佳亦左手執右手以
物扣之如法日服三升便不復飢卽差
若可得遊涉之地周行山澤間者但取松栢
葉細切水服二合日中二三升便佳又掘
取白茅根洗淨切服之此三物得行曝燥
石上擣碎服服者食方寸辟壹日又有大
豆者取含光明匝熱以水服盡此則解十
日赤小豆亦佳得熬二豆黃末服壹二升
辟十日草中有木天門冬麥門冬黃精萎

蕤貝母或生或熟皆可單食樹木上自耳及檀榆白皮並可辟飢也
若遇荒年穀貴無以充糧應須藥濟命者取稻米壹斗淘汰之百蒸百曝擣日一食以水得三十日都止則可終身不食日行三百里

又方粳米一斗酒三升漬之出曝之又漬酒盡止出稍食之渴飲之辟三十日足豈斛二升辟周年

方守中丸藥法其疏諸米豆者是人間易得易作且不乖穀氣使質力無減耳恐肉穢之身忽然專禦藥物或非所堪若可得類營則自更按余所撰穀方中求也

野人閑話云伏虎尊師煉松脂法十斤松脂五度以水煮過令苦味盡取得後每壹斤煉了松脂入四兩茯苓末每晨水下壹刀圭卽終年不食而復延齡身輕清爽
抱朴子云漢成帝時獵者於終南山見一人

無衣服身皆生黑毛跳坑越澗如飛乃密伺其所在合圍取得乃是一婦人問之言我是秦之官人關東賊至秦王出降驚走入山飢無所食泊欲餓死有一老公教我喫松栢葉實初時若澁後稍便喫遂不復飢冬不寒夏不熱此女是秦人至成帝時三百餘載也

延壽書

神仙救世却老還童真訣

三元之道所謂地元人元百二十歲之壽得其術則得其壽矣如迷途一呼萬里可徹然天元六十者固已失之東隅能不收之桑榆者乎歸而求之又將與天地始終豈止六十而已哉喬松彭祖當歛在下風或曰此道神仙所秘也少火方炎強勉而行真可一蹴而造仁壽之域奈之何道不易也縱知之亦未易行也人年八八卦數已極汞少鉛虛欲真元之復殆渴而穿井不亦晚乎煮石爲粥

曾不足以喻其難吁是豈知道也哉剝不窮則復不返也陰不極則陽不生也知是理可以制是數矣回真人內景訣曰天不崩地不裂惟人有生死何也曰人晝夜動作施泄散失元炁不滿天壽至六陽俱盡卽是全陰之人易死也若遇明師指訣信心苦求則雖一百二十歲猶可還乾譬如樹老用嫩枝再接方始得活人老用真氣還補卽返老還少勤修壹年元氣添得二兩便應復卦道書曰人

者物之靈也壽本四萬三千二百餘日元陽真炁本重三百八十四銖內應乎乾乾者六陽真而未知動作施泄迨十五至二十五施泄不止氣虧四十八銖存者其應乎姤加十歲焉又虧四十八銖存者其應乎遯加十歲焉又虧四十八銖存者其應乎否至此乃天地之中氣又不知所養加五歲焉其虧七十二銖存者其應乎觀加五歲焉其虧九十六銖存者其應乎剝剝之爲卦上九一陽爻而

已仙書曰有一爻陽氣者不死倘又不知所覺則元炁盡矣其應乎坤坤者純陰也惟安穀而生名曰苟壽當此苟壽之時而不爲延壽之思惑矣天下無難事也馬自然怕老怕死有六十四歲將謂休之歎汲汲求道遇劉海蟾傳以長生之訣返老還嬰遂得壽於無窮彼何人哉晞之則是時在一覺頃耳苟能覺之體大易之復日積月累元炁充暢復而臨臨而泰泰而大壯大壯而夬夬真精純粹乾

陽不難復矣箕疇五福之一微斯人吾誰與歸雖然此道天之寶也苟能覺之天不負道必將默佑於冥冥中當遇至人如劉海蟾者以盡啓其秘滋補有藥導引有法還元有圖俱列于左

滋補有藥

孫真人曰人年四十以後美藥當不離於身神仙曰世事不能斷絕妙藥不能頻服因茲致患歲月之久肉消骨弱彭祖曰使人丁壯

房室不勞損莫過麋角也

麋角末 七兩酒浸炙熟 生附子 一箇炮熟

右為末合和每服方寸匕酒調日三

昔城都府有綠鬚美顏道士酣醉酒樓歌曰
尾闕不禁滄海竭九轉丹砂都謾說惟有班
竈腦上珠能補玉堂關下血乃奇方也今名
班龍珠丹

鹿角霜 十兩為末 鹿角膠 十兩酒浸數日煮糊丸藥 免絲子 十兩酒浸
二宿蒸焙 栢子仁 十兩淨別研 熟地黃 十兩湯洗清酒

浸二宿蒸焙入藥用

右末以膠酒三四升煮糊杵壹二千下丸
如梧子大食前煎湯或酒吞下五六十元
必用之書 大牙前出試試者內無不台

救荒辟穀方 明和關山琴入大藥

方永寧二年三月十七日黃門侍郎劉

大景 湘干三

先表言臣 太白山隱士傳得此方臣聞京
師米糧大貴宜以此濟之令人不飢耳目聰

明顏色光澤如有誑妄臣一家甘受刑戮四
 季用黑豆五升淨洗後蒸三遍曬乾去皮又
 用大火麻子三升湯浸壹宿漉出曬乾膠水
 拌曬去皮淘淨蒸三遍確擣次下豆黃共為
 細末用糯米粥合和成團如拳大入甑蒸從
 夜至子住火至寅取出於磁器內盛蓋不令
 風乾每服一二塊但飽為度不得食一切物
 第一頓七日不食第二頓七七日不食第三
 頓三百日不食容貌佳勝更不憔悴渴即研

大麻子漿飲更滋潤臟腑若要重喫物川葵
 子三合杵碎煎湯飲開導胃腕以待冲和無
 損

休糧方 西岩傳鄧
覺非方

縮砂 貫衆 白芷 茯苓 藿香 甘草

右為細末煮豆熟以藥末拌却就鍋以黃
 蠟壹兩薄切摻在豆上令勻取豆焦乾為
 度以數粒通松釵中節食之令人不飢

千金麴 周廉訪方

蜜二斤 白麴六斤 香油二斤 茯苓四兩 草甘二兩 生姜

四兩 乾姜二兩 去皮

右為細末拌勻擣為塊甌內蒸熟磨乾為末每服壹匙冷水調下可待百日其麴於絹袋盛之可留十年

又方生服松柏葉茯苓骨碎補杏仁甘草擣雜為末取生藥蘸水袞藥沐同服香美

經驗秘方

辟穀法白麵壹斤黃蠟為油作煎餅飽食可

百日不飢欲食服葵菜湯壹大盞即臟腑

中傳去葵菜子煎湯亦可 煎奇方同

又方大麥麴 簡奇方 壹斤白麵亦可白茯苓去

皮為極細末四兩二味用生牛乳和為方

寸片于煮熟飽食可百日不飢欲食用葵

菜 簡奇葵子 湯解之

壽親養老書

神仙不老丸不老仙方功效殊駐顏全不費

工夫人參牛膝川巴戟蜀地當歸杜仲俱壹
 味地黃生熟川免絲栝子石菖蒲更添枸杞
 皮兼子細木蜜丸栝子如早午臨眠三次服
 搥湯溫酒任君須忌食三白并諸血能使鬚
 烏髮亦烏

人參 新羅者須是團結重實滋潤去蘆川

牛膝 長三四尺而滋潤者去苗刷洗淨焙

川巴戟 色黑紫沉重大而穿心者佳若色

切制酒浸壹宿川常歸 大莖其梢如馬尾

焙燥秤二兩

去蘆頭刷淨洗焙乾細切杜仲者削去蘆
 用酒浸壹宿焙燥秤二兩
 皮只取其肉如取肉桂之法然後刷洗淨
 焙乾橫理判之如豆用麥麩炒令絲斷色
 黑去蘆別磨地黃 冬節前取以小浸沉者
 秤壹兩半
 浸令淡蒸畢焙乾如是者色黑味甘為
 度用時以生乾熟二種焙乾酒浸一宿漉
 出竹刀細切焙乾 鬼絲子 小如芥子極堅
 各科一兩忌鐵器 柳洗焙乾以酒浸一宿
 者非用新布緣起柳洗焙乾以酒浸一宿
 又添酒浸壹宿漉出將溫湯淋去酒焙燥
 別磨種 栝子仁 色紅而滋潤者去殼取仁
 二兩
 藥 石菖蒲 緊細節密者去毛刷洗淨焙乾
 秤壹兩
 栝子 色白而肥潤去帶洗淨焙乾

地骨皮

色黃人手輕者佳重者非略去淨皮淨洗焙乾薄切焙乾秤壹兩

右十二味選之貴精製之如法不可曬只
用慢火焙若太燥則又失藥氣只八分乾
即於風前略吹令冷熱相激便十分燥收
淨秤分兩磨如細散煉白蜜以火日搜和
入木石臼內禱數百杵圓如梧桐子大每
日空心手間臨臥三次服每服七十粒搯
酒煎湯任下忌食葱白薤白蘆菔豆粉及
藕諸般血蓋藕能破血諸血能解藥力若

三白誤食亦無它止令人鬚髮返白耳介

時忌穢觸并婦人孝子雞犬等見陳書林

擘云此方非特烏髭髮且大能溫養榮衛

補益五臟和調六腑滋充百脉潤澤三焦

活血助氣添精實髓須是節慾使藥力相

須乃見功效之速

神仙訓老丸昔有宣徽使在鍾南山路邊見
材庄一婦人年方二八持杖責一老兒年約
百歲宣徽駐車令問何故婦人至車前云此

老兒是妾長男宜徵恠之下車問其仔細婦人云適來責此長男為家中自有神藥累訓令服不肯服至今老邁鬚髮如霜腰曲頭低故責之宜徵因懇求數服并方以歸常服延年益壽氣力倍常齒落再生髮白再黑顏貌如嬰兒

生乾地黄

熟乾地黄

各五兩

川椒

十兩不夫核

牛膝

五兩酒浸

大黑豆

壹升

乾山藥

五兩

雄何首烏

各十兩雌者白雄者赤雄者不碾

肉苁蓉

五兩

枸杞

五兩藁本

十兩洗

右將雌何首烏為末用水甌內且辰蒸日出曬夜間露如此九蒸九曬九露數足焙焦為末酒糊丸如梧桐子大空心溫酒鹽湯下忌蘿蔔此藥性溫無毒治百病補下元光澤皮膚嬰兒亦可服之

東坡治脾節飲水說

脾能母養餘臟養生家謂之黃婆司馬子微著天隱子獨教人存黃氣入泥丸能致長生

太倉公言安穀過期不安穀不及期以此知脾胃全固百疾不生近見江南一老人年七十三狀貌氣力如四五十人問其所得初無異術但云平生習不飲湯水耳常人日飲數升吾日減數合但只沾唇而已脾胃惡濕飲少胃曬氣盛液行自然不濕或冒暑遠行亦不念水此可謂至言不煩周曼叔此得腫疾皆以利水藥去之中年以後一利一衰豈可數乎當及今無病時力養胃氣若土能制水

病何由生向陳彥升云少時得此疾服當歸防已之類皆不効服金液丹炙臍下乃愈此亦固胃助陽之意但火力外物不如江南老人之術薑桂棘藥例能脹肺多爲腫媒不可服

陳書林云友人陳昊卿年六十二而色光澤扣之以何道致此云常時絕不飲湯水雖羹汁亦少呷參以坡公之說方審昊卿之言爲信

飲食用暖

王玠密人嘗食道傍有竇老人進言飲食須用暖蓋脾喜溫不可以冷熱犯之惟暖則冷熱之物至脾皆溫矣又因論飲食太冷熱皆傷陰陽之和

晁氏客語

擦湧泉穴

其穴在足心之上濕氣皆從此入日夕之間常以兩足赤肉更次用一手握指一手磨擦數目多時覺足心熱即將脚指略略轉倦

則少歇或令人擦之亦得終不若自擦為佳陳書林云先公每夜常自擦至數千所以晚年步履輕便僕性懶每卧時只令人擦至睡熟即止亦覺得力鄉人鄭彥和自太府丞出為江東倉足弱不能陞辭樞筦黃繼道教以此法踰月即能拜跪嘗人丁邵州致遠病足半年不能下床遇壹道人亦授此法久而即愈今筆于冊用告病者豈曰小補之哉

東坡云楊州有武官侍真者官於二廣十

餘年終不染瘡面色紅膩腰足輕快初不服藥唯每日五更起坐兩足相向熱磨湧泉穴無數以汗出為度歐公平生不信仙佛笑人行氣晚年云數年來足瘡一點痛不可忍在人傳一法川之三曰不覺失去其法重足坐閉目握固縮穀道搖颺為之兩足如氣毬狀氣極即休氣平復為之日七八得暇即為乃般運捷法也文忠痛已即廢若不廢當有益又與王定國書云摩

脚心法定國自己行之更請加工不廢每

日飲少酒調節飲食常令胃氣壯健湧泉穴在

足心陷者中屈宛宛中足少陰脈所出為井地

擦腎腧穴

陳書林云余司藥布倉部輪差諸軍請米受籌鄉人張成之為司農丞監支同坐時冬嚴寒余一二刻間兩起使溺問曰何頻數若此答曰天寒自應如是張云某不問冬夏只早晚兩次余諗之曰有道引之術乎曰然余曰

旦夕當北面因暇專往叩請荷其口授曰某先爲李文定公家婿妻弟少年遇人有所得遂教小訣臨卧時坐於床垂足解衣閉氣舌柱上嚙目視頂仍提縮穀道以手磨擦兩腎腧穴各一百二十次以多爲妙畢卽卧如是三十年極得力歸稟老人老人行之旬日云真是奇妙亦與親舊中篤信者數人言之皆得效今以告修煉之士云

服豨薟法

豨薟俗呼火炊草春生苗葉秋初有花秋末結實近世多有單服者云甚益元氣蜀人服之法五月五日六月六日九月九日採其葉去根莖花實淨洗曝乾入甑中層層洒酒與蜜蒸之如此九過則已氣味極香美熬搗篩蜜元服之云治肝腎風氣四肢麻痺骨間疼腰膝無力亦能行大腸氣張乖崖詠進表云誰知至賤之中乃有殊常之効臣喫至百服眼目輕明至千服鬢鬢

烏黑筋力較健効驗多端陳書林經驗方敘述甚詳療諸疾患各有湯使令人採服一就秋花成實後和枝取用酒酒蒸曝杵白中春為細末煉蜜為丸以服之

神効名方

闕穀絕食○衛生易簡方比遠行水火不便

或修行人欲省緣休糧

大豆

五升淘淨蒸三遍去皮為細末

大麻子

五升湯浸一宿漉出蒸叁

遍令口開去皮為細末

糯米

五升淘淨共白茯苓壹處蒸熟

五兩去皮用上糯米壹處蒸熟為用

右將麻仁末壹處搗爛如泥漸入豆黃末

同和令勻便團如拳大再入甑蒸從初更

著火至半夜住火至寅時出甑午時曬乾

搗為末服之以飽為度不得喫一切物用

麻子汁下第一頓壹月不飢第二頓四十

日不飢第三頓一千日不飢第四頓永不

飢顏保日增氣力加倍如渴飲麻仁汁轉

更不渴滋潤力臟若待喫食時分用葵菜

子三合為末煎湯放冷服之取其藥如後
 初間喫三五日白米稀粥湯少少喫之
易簡方後諸般食飯無所避忌此藥大
參五日忌欲事

又方於苓餅子

白茯苓四兩頭白麩一二

右同調成煎餅麵稀糊以黃蠟代油燂成
 煎餅蠟可川三兩飽食一頓便絕食至三
 日覺難受衛生易簡方難忍三日後氣力漸生熟

菓芝麻湯米飲凉水微用些小以潤腸胃
 無令涸竭開食時用葵菜湯并米飲稀粥
 少少服之

又方保命丹

人參五兩麻子仁二兩炒乾地黄二兩苽婁子

炒鬼絲子酒浸已上生地黄壹兩乾大棗各

兩大豆黃各二兩黑附子壹兩兩兩炮兩去皮二白

扶苓伏神地骨皮去鹿蔓精子煮杏

仁去皮麥門冬炒去心地膚子蒸七黍米粉

粳米

作粉

白糯米

作粉

天門冬

去心

車前子

蒸

側

栢葉

煮卷遍口
各二兩半

右同為細末各揀選精粹者臚月內合者

妙他時不可合日月交蝕不可合如合時

須揀好日淨室焚香志心修合勿令雞犬

婦人見又將藥末用蠟一斤半濾去滓白

蜜一斤共二斤半壹處鎔開和勻入臼中

杵二千下微入酥油丸如桐子大每服十

丸服至五日如來日服藥隔宿先喫糯米

一頓粳米白麵皆可次日空心用粳米粥

飲送下如路行人服遇好食喫妨要止

便止如喫些小蒸餅爛嚼燕或乾菓子以

助藥力不喫更炒忌塩醋日後退下藥來

於長流水中洗淨再服可百年不飢

事林廣記

辟穀服餌

濟用方論彭祖曰道不在煩但能不思聲色

不想勝負不思曲直不思得失不思榮辱心

無煩形勿極而疲之以導引行氣乃可長生
千歲不死倘導引之法未明行氣之訣未悟
但能深窮服食不惟去穀休糧亦可延年益
壽神此仙服餌論曰服餌諸藥者服草木勝
金石金石功速而易生諸疾性成大溫大熱
腑胃難久制也大凡服餌勿犯色慾皆能成
功若一慾則發藥毒損元陽返致疾耳近觀
服杏仁者往往三二年或瀉或臍中出物皆
不可治服楮實者輒成骨軟疾服鍾乳陽起

右硫黃丹砂雄黃附子烏頭之類多爲虛陽
發熱作疾服大黃皂角牽牛巴豆水銀大戟
甘遂之類雖治風療積皆不可多食爲羸敗
疾此等雖羣藥中用亦不可常服療病可耳
常服宜溫平補益日久而見功者皆良服藥
當勿服藥所畏忌者及葵菜蓴芋滑物去藥
勢也疾有堅癖風氣結在腠理或皮膚皆可
鍼分寸如法腹背近腸胃臟腑非上鑿者
常謹之凡頭目手足背前鳩尾諸穴不可灸

有疾勿過七壯多則損神足昏息少智慧背
勿過二七至三七臍腹在三十已下勿過齒
年之數六十以上雖多無害蓋氣壯者多灸
皆侵奪真氣凡鍼灸當慎慾至疾愈不然無
效矣鍼灸自有術此所不載服餌并濟用諸
方如左

神仙服何首烏延年法取何首烏根一名藤
以銅竹刀薄切米泔浸一宿曝乾木杵臼
搗末新瓷器盛之忌鐵器空心一錢漸加

二錢酒服治五痔腰膝之病冷氣心痛積
年勞瘦痰癖風虛長筋骨益精髓壯氣駐
顏黑髮延年久服令人有子有疾用茯苓
湯下忌猪羊血無鱗魚二四六八偶日服
之良河南祖能嗣父子服此俱得遐壽此
藥採其頭獲九數者服者乃仙其中有形
如鳥獸山岳之狀珍也掘得去皮生喫得
味甘甜贊曰神効助道著在仙書雌雄相
交夜合晝疎服之去穀日居月諸返老還

少保安病軀

神仙服紫荷車休糧法取紫荷車壹名金根

以竹刀刮去皮切作散子塊麴裏如石蓮

大入甕瓶煮候藥浮漉出凝冷入新布袋

當風掛乾每三九五更初回東念呪并花

水下連進三服已試良驗若要飲食先以

黑豆煎湯飲次以藥丸煮稀白粥漸漸飲

食呪曰乾元亨利貞二遍日月共吾并吾

今服藥願長生三尸九蟲汝莫驚服氣吞

精仙骨成急急如律令勅又曰天朗氣清

金鷄鳴吾今服藥欲長生吾今不飢復不

渴須得神仙草自榮又曰青帝騎龍何神

不從速來救護使吾藥通急急如律令救

神仙服兔絲子益元陽法兔絲子一升以酒

漉出日乾又丁香皮真者參兩草豆蔻去

皮二兩半石都人酒內沒春夏七日秋冬半

月候口數足滿取出略於溫湯內浴過焙

乾不計時候嚼下三五粒用茶下或酒下

亦得
神仙採紫萍回生起死方大生靈草無根幹
不在山間不在岸始因飛絮逐東風泛種
青青飄水面神仙一味去沉痾採時須至
七月半選其癱風與大風鐵幘頭也出
汗石世傳著日東京開河掘得石碑梵書
無能曉者有至人林靈素逐字辨譯乃是
治中風方名去風丹以紫色者爲上難於
竹簾上下著水盆曝之乃乾研爲細末煉

蜜爲丸如彈子大每服壹粒烏豆淋酒化
下治左癱右瘓三十六種風偏正頭風脚
手不便山眼喎斜大風癩風一切無名等
風仍治脚氣并顛撲傷折及胎孕有傷服
過百粒卽爲全人其方與本草所載高供
奉採萍歌小有異焉

山居四要

辟穀救荒川黃蠟炒粳米充飢食胡桃肉卽
解

又方杜仲醋炒茯苓甘草荆芥等分為末糊
丸如桐子大每服數丸細嚼即喫草木可
以充肌止有竹葉惡草不可食

運化玄樞

孟春之用

養生

其月初一日飲玉衡星之精令人悅顏色壯
元氣可得不老玉衡星精者乃花椒是也
其日取枸杞菜煮湯沐浴令人光澤不病不

老

春三月每朝梳頭一二百梳至夜須盪熱煎
湯壹盆從膝下洗至足方臥以通洩風毒
脚氣勿令壅滯

春三月戊辰日宜鍊丹

春三月夜卧早起凡卧欲得頭向東所利益

春三月飲酒茹葱以通五臟忌生葱

春七十二日省酸增甘以養脾氣

寅日燒白髮吉

服食

其月取商陸根三十斤淨洗籠切長二寸許
勿令見風絹囊盛懸屋北六日陰乾爲末
清旦用水服方寸匕服十日目見鬼神六
十日能役使鬼神八十日能見百里百日
登風履雲久服成仙一法於初五日取商
陸根細切以玄水漬之三日陰乾爲末服
方寸匕玄水服之口三次百日尸虫盡下
川如人壯乃於曠野醮埋之祝曰伏尸属

地惟我属天天地懸隔我爲上仙無復回
顧而還忌壹日血肉辛菜等物玄水者墨
水也二月亦可採服

其月採黃精服之輕身

其月採木蒸曝九次候乾爲末日三次酒服
方寸匕不飢延年益壽

元日不可脫綿衣宜食仙粥凡粥有三等一
曰地黃粥以補虛取地黃四兩擣取汁候
粥半熟卽下以綿裹椒壹百粒生姜壹片

投粥中候熟出之下羊腎壹具去脂膜細切如韭葉大加少塩食二日防風能去四肢風二大分煮取汁作粥三日紫蘇能去滯氣取紫蘇子熬令黃香以水研濾取汁作粥食大能順氣

春宜服子續命湯五劑諸補散各一劑百病不生

仲春之月

養生

其月採木蒸曝九次候乾爲末三次酒服方寸匕不飢延年益壽

初二日採枸杞煎湯沐浴令人光澤多壽

初六日沐浴齋戒宜蒙天福黃昏時沐浴令人輕健初八日同

人輕健初八日同

服食

其月取百合根曝乾搗作麴細篩能益人

其月晴日取山藥洗去土以刀刮去黑皮及

第一重白皮將山藥於淨紙上置篩中曬

至夜收於紙籠內著微火養之至次日曬乾爲度如未乾天色陰卽火焙便爲乾山藥入丸散用其第二重白皮依前別曬焙取爲麩大能補益三月亦可

季春之月

養生

其月未一十八日省甘增鹹以養腎氣
初三日取枸杞菜煎湯沐浴令人光澤不老
其日取桃花末收之至七月七日取烏雞血

和塗面及身上二三日後肌白如玉

其日收桃葉搗取汁七升以醋壹升同煎至五六分服之尸虫俱下桃根亦可

初六日夜沐浴令人無厄

其日申時洗頭令人利官身體光澤

初七日平旦浴及日暮時浴並招財延生

二十七宜沐浴令人神清氣爽

服食

其月宜造松花酒用糯米壹斗淘百遍蒸之

攤冷入神麴五兩釀酒候熟每酒壹升入
松薑如鼠尾者三兩枝細剉以絹袋盛之
投於酒中至五日後每服三合日三服久
則成仙

其月入衡山之陰取不見日月松栢煉而服
之能遇仙服之百日耐寒暑二百日五臟
補益服之五年即見西王母

其月採商陸如人形者陰乾為末用麴十斤
米三斗天門冬末壹升釀酒每日服之使

人通神令人不老長生去三虫治百病諸
毒不能傷

孟夏之月

養生

初八日取枸杞煎湯沐浴令人光澤不病耐

老

初九日暮時沐浴令人長命

十六日宜食補腎助肺之物調和胃氣無失

其時

夏三月丁巳戊申巳巳丑未辰日宜煉丹
夏三月毒朝空心喫小葱頭酒令血氣通暢
夏三月有患風毒脚氣者因腎虛而得人生
命門屬於右腎夏月腎氣衰絕若房色過
度卽傷元氣而損壽宜戒之當服補劑
夏三月宜用五枝湯澡浴訖以香粉付身能
除瘴毒疎風氣活血脉其方用桑枝槐枝
楮枝柳枝桃枝各壹握麻葉二斤右件六
味以水一石煎至八斗許去滓溫浴一日

一次其付身香粉方粟米壹斤作粉如無
粟米以蛤粉代之青木香麻黃根附子炮
裂甘松霍香零陵香牡蠣已上各壹兩右
件八味杵羅爲末以生絹袋盛之浴畢付
身

服食

四月十六日陰氣入藏於五內宜服附子湯
其方用附子一枚炮令焦爲末分作三服
以生姜豈片用水一升煎取五合明早空

心服少年及熱疾者不可服

夏三月宜食苦蕒菜能益心

夏七十二日省苦增辛以養肺氣

仲夏之月

養生

初一日取枸杞菜煎湯沐浴令人光澤不病
不老午時亦可

服食

初五日蓄採衆藥以獨除毒氣

其日日中飲菖蒲酒入雄黃於內謂之辟除
諸疾而禁斷百虫

二十七日宜服五味子湯其方取五味子一
大合以杵臼搗之置小瓶中以百沸湯入
蜜少許卽封其口置火邊良久乃服生津
液止煩渴

夏至一陰生宜服餌硫黃以折陰氣
季夏之月

養生

初一日沐浴令人去疾禳災

二十七日食時沐浴令人輕健

其日取枸杞煎湯沐浴令人光澤不病不老

孟秋之月

立秋日人未動時汲井花水長幼皆飲之能

除病

養生

秋三月戊戌巳亥庚子辛亥日宜煉丹

秋三月宜早臥早起與鷄晨俱興

其月官足腦俱凍不宜戴毡暖之帽以取神

氣清爽

十五日取赤浮萍用笊箕盛之放水桶上曬

乾爲末遇冬雪寒水調三錢服又川漢椒

末拌浮萍末擦身上熱不畏寒

二十五日沐浴令人長壽

服食

初七日採松子和松脂治服之日服三四次

百日身輕行三百里絕穀服之昇仙令人

其日取赤小豆男吞七粒女吞二七粒令人
舉歲無病
仲秋之月

養生

初八日取枸杞煎湯沐浴令人光澤不病不
老

服食

其月採楮實水浸去皮瓢取子曬乾修道者
服其實輕身

其月宜增酸減辛以養肝氣無令極飽

其月宜合三勒漿非此月則不佳矣其法用

訶梨勒砒梨勒菴摩勒以上並和核用各

三兩搗如麻豆大用蜜一斗以新汲水二

斗熟調投瓮中即下三勒末熟攪數重紙

密封三四日開更攪以乾淨帛拭去汗候

發定即止密封瓮口此月一日合候三十

日即成味至甘美飲之消食下氣

其月可食韭可食露葵

季秋之月

養生

其月肝臟氣微肺全用事宜增酸以益肝氣

助筋血以及其時

其月未一十八日省甘增鹹以養胃氣

二十日宜齋戒沐浴淨念必得吉事天祐人

福

二十一日取枸杞煎湯沐浴令人光澤不病

不老

二十八日陽氣未伏陰氣既衰宜沐浴可服

夾衣進補養之藥

服食

其月採木蒸曝九次候乾為末日三次酒服

方寸匕不飢延年益壽

初九日採菊花與茯苓松栢脂丸服令人不

其老

其日宜登高佩茱萸飲菊花酒禳免凶灾吉

昌壽福

孟冬之月

養生

其月宜服寒衣夜伸足臥則一身俱暖

冬三月戊寅巳卯癸酉未戌及壬丙戌丁亥

土戊癸辛巳日宜煉丹

冬三月宜足暖不宜戴帽要凍其腦刺無眩

暈之疾

冬三月早臥晚起待日光必佳天曉使至溫

暢無泄大汗勿犯冰凍溫養神氣無令邪

氣外至

十四日取枸杞煎湯沐浴令人光澤不病不

老

十八日雞初鳴時沐浴令人長壽

冬七十二日省鹹增甘以養心氣

服食

上亥日面東採枸杞子二升取生地黃汁三

升以好酒二升於磁瓶內浸三十一日取

出研令勻以紙封其瓶口更浸候至立春

前三日開逐日空心飲一極至立春後髭髮變黑補益精氣服之耐老輕身無比
上巳日採經霜未落槐子服之去百病長生
通神

仲冬之月

養生

初十日取枸杞菜煎湯沐浴令人光澤不病不老
十五日夜半時沐浴令人不憂畏

冬至日一陽方生省言語宜養元氣勿勞其體
服食

其月採木蒸曝九次候乾為末日三次酒服
方寸匕不飢延年益壽

其月可服補藥不可服太熱之藥宜早食不宜食隔宿之肉

冬至日取葫蘆盛葱汁根莖埋於庭中到夏至發之盡為末以漬金玉銀青石各三分曝令乾如飴久服可休粮仙家名金玉漿

季冬之月

養生

其月去凍就溫勿泄皮膚人汗以助胃氣勿甚太暖勿犯大雪是月肺藏氣微腎藏方玉可減鹹服若以養其神宜小宜不欲全補是月衆陽息水氣獨行慎邪風勿傷筋骨勿妄針刺以其血澁津液不行

其月末一十八日省甘增鹹以養腎氣

除日取枸杞煎湯沐浴令人光澤不病不老

去交

服食

其月採朮蒸曝九次候乾爲末日三次酒服方寸匕不飢延年益壽

壽域神方

保養還齡部

延生藥十三條大槩固真氣使其不老如能常服藥力所到氣血自旺陰陽必與恐一時恃其藥力之神不能禁忌交感精洩以敗真

氣切宜忌之若能持守以保遐齡水為地仙矣
 治一切虛冷除百病生精神強志意利耳目
 輕身延年用黃精陰乾為末每日以淨水
 調服任意多少壹年變老為少簡生易
 一方雞頭實三合煮熟去殼研如膏入粳米
 膏合者粥空心食之頻服甚益精氣簡生
 同方
 一方三四月間深山採松花松葉柏葉俱要
 新生嫩者長二三寸者佳陰乾為末蜜丸

如小豆大每日東方日將出時燒香向東
 手持藥八十壹丸以溫酒送下呪曰神仙
 真藥體合自然服藥入腹天地齊年服之
 可以却老延年
 一方用蒼朮酒浸焙乾五兩川椒去子炒取
 末四兩白茯苓三兩川烏炮去皮臍茴香
 鹽炒甘草去皮炙枸杞子各二兩木香五
 錢為末煉蜜丸如梧桐子大每服八十一
 丸空心溫酒送下以乾物壓之當服壯筋

骨延年

一方用木香五錢當歸虎骨酥炙杜仲炒去
 絲肉菘蓉酒浸葫蘆巴炒五味子白芷鹿
 茸各壹兩為末蜜丸如梧桐子大每服三
 十丸空心溫酒或煴湯送下○衛生易簡
 方又云治男婦諸虛不足身體衰弱常服
 壯筋骨添精神增氣力寒暑不能侵邪夢
 不能入

一方常用刷牙藥青塩細辛甘松猪牙皂角

三奈

衛生易簡

木賊槐角子石膏各一錢

焦饅頭灰半兩共為末蘸擦保固腎氣以
 培壽根

一方春甲乙日採枸杞葉夏丙丁日採花秋
 庚辛日採子冬壬癸日採根皮共為末以
 桑椹子汁為丸如梧桐子大每服五十丸
 湯酒任下衛生易簡方

一方用犍牛髓煉蜜各三升衛生易簡胡桃
 五十箇去膜杏仁去皮尖人參各四兩五

味子一兩生熟地黃各半兩俱研細置磁器中封固煮一伏時收貯每日空心酒服一匙

一方凡修道之人于山谷間皆有辟谷之法恐壹時於庵中人供送飲食不到故用松葉細切日服壹合常服使人不老身體生毛毛皆綠色長數寸身香少睡不肌不渴可以絕谷若能常服輕身益氣却病延年衛生易簡方同

一方用鐵脚鳳尾草同黑豆蒸熟陳去草每食五七粒終日自然忘食衛生易簡方同可服松栢而壽益堅矣

一方用蒼朮枸杞子桑椹子皆為末白蜜各四兩四味共壹斤和如稀糊貯於磁盆內用紙封固晝取日精夜取月華曬露四十九日為丸如梧桐子大每服二三十丸酒下可以不老昔咸陽老婦得此方食之三百歲尤健

衛生易簡方

頤生

治人壹切虛冷除百病生精神強志意利耳目輕身延年用白茯苓去皮酒浸五十日漉出為末每服三錢日二服或煉蜜丸如桐子大每服二三十丸湯酒水任下

又方川桑椹子熟時收之日乾為末煉蜜丸如桐子大空心酒下四五十丸長服之良又方用菟絲子壹斤酒浸十日水淘焙乾為

末杜仲半斤蜜炙黃檗以薯蕷末酒煮為糊丸如桐子大空心酒服五十丸

又方用胡桃煨熟去殼膜與破故紙等分為末煉蜜丸如桐子大空心酒服三十丸大補下元虛冷

又方用晉棗煮去皮核桂心白瓜仁松樹皮為末共搗丸如桐子大每服二三十圓久服身香并衣亦香又方用胡麻三升蒸熟曝乾為末以蜜三斤

和熬得所丸之常服和五臟潤肺氣三
 又方用紫蘇子高良姜陳皮等分爲末煉蜜
 丸如桐子大空心服一二十丸令人肥白
 身香能下壹切冷氣脚濕風破癥結消痰
 飲止喘嗽潤心肺療嘔吐反胃補虛勞調
 中順氣益五臟利大小便

又方用于蓮肉壹井慢火炒毳擣羅爲末粉
 草四兩去皮炙焦爲末和勻每旦清晨調
 壹匙服

又方用蓮肉去皮心茯苓去皮擣細水漾去
 筋各以好酒拌蒸過再擣細煉蜜丸如彈

子大每服壹丸細嚼酒下常服

又方用白茯苓二斤何首烏壹斤不經銅鐵
 川椒去目炒甘草炙各三兩俱令碾爲末
 煉蜜與前藥等分就熱和勻以瓷器盛貯
 每日清晨用壹匙好酒調服一用加大棗
 壹斤加入

又方用枸杞苗葉皮子春名未精苗夏名却

老葉秋名枸杞子冬名地骨皮各依時採
取四兩共壹斤蒼朮名金鎖竜牙洗去皮
壹斤桑椹子名錦繡龍牙去苗子壹斤取
汁蜂蜜名百花龍牙先將前藥爲末用新
瓦盆壹箇傾椹汁在內和攪藥勻以新絲
覆之置高處勿令經兩用日精月華煎乾
取出爲末煉蜜和丸如彈大每服壹丸細
嚼空心溫酒送下薄荷湯亦得日進三服
久則返老還童耳目聰明身體輕健紅白

如桃李花色服至二年冬煖夏涼百病消
除寒暑不侵及有患雙目失明者服此二
年兩目皆明視物加故又有患大風疾者
服此壹年身體光澤強健如前精神加倍
又方用蒼朮四斤米泔浸軟竹刀刮去皮切
作片內壹斤用椒三兩炒黃去椒壹斤用
塩三兩炒黃去塩壹斤好醋壹升壹斤好
酒壹升各煮令乾何首烏二斤米泔浸軟
竹刀刮去皮切作片用瓦甌先鋪黑豆三

升乾棗三升上放何首烏更鋪棗二升豆
三升以炊巾蓋覆用盆合定候蒸至棗香
熟取出不用豆棗地骨皮去粗二斤於石
臼內搗爲末用桑椹汁和軟堯盆內按平
上更用椹汁高藥三指以紗絲帛覆護晝
取太陽夜取太陰候乾再搗爲末蜜丸如
桐子大空心溫酒下六十九忌五辛之物
治壹切諸風常服烏髭紅顏明目延年
又方用松栢當以三四月採新生松葉可長

三四寸許并花蕊陰乾爲末松葉取深山
中當年新生可長二三寸者陰乾爲末用
白蜜和丸如小豆大常以月一十五日日
未出時燒香東向手持藥八十壹丸以酒
送下服壹年延十年命服二年延二十年
命欲長肌肉加大麻巨勝欲心力壯健加
茯苓人參此藥除百病益元氣添五臟六
腑清明耳目強壯不衰延年益壽用七月
七日露水丸之更佳服乃呪曰神僊真藥

體合自然服藥入腹天地齊年呪訖服藥
斷諸雜肉五辛切忌慎之

又方用蒼朮酒浸焙乾五兩川椒去目與閉
口者炒取末四兩白茯苓去皮三兩川烏
炮去皮尖臍北茴香塩炒粉草去皮炙拘
杞子各二兩木香五錢爲末煉蜜丸如桐
子大每服三五十丸空心温酒送下以乾
物壓之此藥延年益壽添精補體烏髭髮
牢牙齒強筋骨壯氣血固元虛明耳目返

老還少冬月服之手心與腮面如暎血行
步輕使老人服之精神壯健後生服之別
有奇功不可盡述服藥一月卽見其驗老
年服至十日便不夜起服此藥者不可以
藥力恣逞房事忌黑牛肉鶉鴿雀肉桃李
恐減藥力保而敬之不熱不燥無金石飛
走之味宋時官家尤多服之或各玉桂杖
或名仙靈丹或名延壽丹或名玄靈丹後
有老人服此一月耳目聰明頭白再黑顏

如處女七十之上復生一子乃効驗也不
可輕忽

又方用蒼朮四兩壹兩酒浸壹兩醋浸壹兩
泔浸壹兩搗浸各壹宿葫蘆芭破故紙各
壹兩俱酒浸壹宿覆盆子二錢茴香壹錢
肥新者川練子壹兩木香半兩山藥川山
甲酥炙地竜去土茯苓去皮枸杞子牛膝
酒浸壹宿各三錢壽域神方曬乾爲末無
灰酒打糊丸丸如桐大每服三五十九溫

酒送下搯湯亦可神方此下云服之空心

服乾物壓之仍行百步使藥力行日進二

服此藥不用金石性不燥熱不傷五臟全

憑製度得水火既濟之術奪丹砂燒煉之

功大開脾胃能進飲食且脾屬土乃五行

之主一失調養則五臟俱虛百病由此而

生其藥益精髓補腎經固元陽輕腰脚安

五臟通九竅令耳目聰明悅顏容烏髮髮

堅牙齒至老書細字延年益壽乃仙家之

良劑平補大有功效
又方用白茯苓蜜皮遠志心官桂去粗皮
牛膝酒浸三日大棗蒸黃精蒸各三兩蛇
床子二兩熟地黃壹兩酒浸三日爲末煉
蜜丸如桐子大每服三十圓空心茴香湯
下乾物壓之忌蘿蔔青菜猪羊魚羶之物
又方用白芷桂心甘菊巨勝子白茯苓旋覆
花各半兩萼澄茄牛膝酒浸覆盆子蓮肉
各一兩爲末醋糊丸如桐子大每服五十

丸溫酒送下至晚再服二十九一月髮白
轉黑明目耳目壯筋骨補元氣陰陽不衰添
精髓旺顏色大有効驗亦治五勞七傷
又方猪牙皂角及生姜西國升麻及地黃水
律旱蓮槐角子細辛荷帶用相當青掠等
分同燒煨研細將來用最良明目牢牙鬢
髮黑誰知世上有仙方

又方蠶嗟髭鬚白如霜要黑元來有異方不
用擦牙并染髮都來五味配陰陽赤不脂

與川椒炒辰砂壹味最爲良茯神能養心中血乳香分兩要相當棗肉爲丸桐子大空心溫酒十五雙十服之後君休摘管教華髮黑加光兼能明目并延壽老翁變作少年郎每料各壹兩無老少皆可服

又方乾洗頭藥用香白芷零陸香甘松滑石等分爲末摻於髮內梳篦

辟穀

凡遠行水火不便或修行人欲省緣休糧用

黃耆赤石脂龍骨各三錢防風半錢烏頭四錢炮於石臼內擣一千杵煉蜜丸如彈子人要行遠路飽喫飯一頓服一丸可行五百里二丸可行一千里

又方用乳香金箔六箇定粉銀珠木香松脂白茯苓雄黃赤石脂黃蠟真珠辰砂白沙蜜各二錢先將蜜蠟松脂於銀石器內鎔作汁銀錒攪和前藥末勻就熱丸作二十丸以蜜器收貯用時先喫白麪一飽待腹

中淨用乳香指頭大煎湯一盞送一丸下
勿食他物

又方用茯苓末十兩乾姜甘草生薑各二兩
香油四兩煉熟白麩二斤黃米粉二斤總
和爲團甑上蒸過陰乾爲末夏月日每服
壹匙新水調下亦可以助前藥

又方用甘菊茯苓黃蠟松脂蜂蜜等分先煉
蜜次下藥攪勻丸如彈子大每服一九不
拘湯下

又方用白茯苓去皮定粉黃丹白松脂白沙
蜜黃蠟各二兩朱砂三錢金箔二十箇水
銀三錢先將蜜蠟松脂於淨瓷碗內鎔爲
汁傾藥在內以木匙攪勻候溫就火丸如
指頭大用水銀爲衣有死水銀法先洗手
淨用水銀三兩點在掌心內以指頭研如
泥見手心青色將藥三五丸搓揉後以金
箔約量攤碗內以藥丸在內搖動使金箔
都在藥上密器收貯服時用乳香末半錢

水三小盞煎溫送下不嚼破服後第三日覺飢以麪和白茯苓末烙成煎餅食半飽已後藥在丹田永不飢渴久則交過五臟陰滓俱盡長生不死諸人得服並無所忌使人添氣力悅容顏身輕體健百病皆除救貧拔苦實濟世之良方長生之妙法其間若欲飲食俱不妨事但七日之內喫食藥必隨下至半月藥在丹田水不出矣卽時而東持藥念呪一遍吹在藥上如此七

遍畢以乳香湯送下呪曰天清地寧至神至靈三皇助我六甲護形去除百病使我長生清淨淨心爲甲庚左招南斗右招七星吾令立化與天齊生吾奉太上老君急急如律令

又方用青梁米醋壹斗漬三日百蒸百曝藏之遠行一食十日不飢重食四百九十日不飢

又方用米壹升赤石脂三斤水淹漬足置於

煖處二三日。上青白衣搗爲丸。如李大目服三丸。不飢。

又方用紫丁香壹名。石芝爲末。常服。永不飢渴。益氣延年。

又方用大米二三合。炒過。以黃蠟二兩。鎔銚內。再入米炒。令蠟乾。取出。任便食之。卽數日不飢。如要喫食。以胡桃肉二箇。嚙下。卽便思食。

醫方類聚卷之二十四