

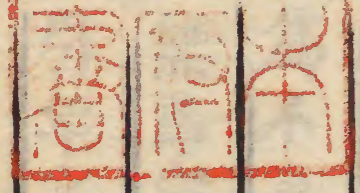
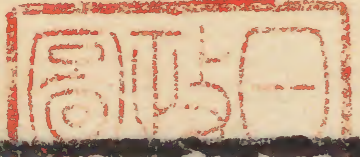
聖濟總錄

百卷

庫文閣內	
內閣文庫	
番號	漢 12609
冊數	200 (198)
函號	300 212



大學東
校典藉
局之印



大德重校聖濟總錄卷第一百九十八

神仙服餌門

神仙服草木藥上

神仙服草木藥下

神仙辟穀

總錄一百九十八

神仙統論

神仙統論

神仙統論

神仙統論

大慈重對聖經錄論卷第一百六十八

神仙統論

論曰嵇康之論養生曰世或謂神仙可以學得不死可
 以力致又曰上壽百二十古今所同過此以往莫非天
 妄此皆兩失康之大意以謂神仙特受異氣稟之自然
 非積學所能致至於導養得理以盡性命上獲千歲下
 數百年可有之耳夫以康論養生則善矣而獨以神仙
 為不可學何哉黃帝之論天真混元之言道德皆以虛
 無為宗恬惔為本至於黃庭內景金碧參同其為養生
 引年之道皆一道也而獨以神仙為不可學則非也昔
 黃帝問道於廣成子廣成子曰無視無聽抱神以靜形



將自正必靜必清無勞汝形無搖汝精乃可長生所謂道者如此而已若夫飛丹鍊石導引按躄與夫服氣辟穀皆神仙之術所不廢者今具列云

神仙草木藥上

神仙服餌草木必取其柯葉堅固形質不變若松柏茯苓之類其意蓋以延年益壽為本至於其他非具五行之秀則必備四氣之和其意深矣千金謂服餌大法必先服三蟲三蟲既去次服草藥草藥得力次服木藥木藥得力次服石藥精麤相代由麤以至精其序不可紊也

採松脂方

右常於立夏日代松橫枝東西者圍二三尺長一丈許者倒地以器盛一頭就下日內暴之其脂自流出三四遍取以和藥此脂特與生雄黃相宜若堅韌者更以酒於火上消之汁出者冷酒中引之常以春三月入衡嶽之陰取不見日月之松脂鍊而食之鍊取不黏為服之百日耐寒暑二百日益藏府久則神仙

又方

右以日入時破其向陰以取其膏破其向陽以取其脂脂膏等分食之可以通神靈鑿其陰陽令方寸深

五寸還以皮掩其孔無令風入風入不可服也以春夏取之取訖密封以泥塗之勿泄氣

又方

右斫取老枯肥松及節細劈長尺許置甑中蒸之滿甑中其脂自流入釜中水內數數取過置冷水中候凝依法鍊之

又方

右松皮中有聚脂者最第一其根下亦有枝傷折處亦有得不見日月處者名陰脂彌良唯衡山東行五百里有大松皆三四十圍其脂甚多

又方

右夏至日取松脂法河南少室山有大松取陰處斷之其脂膏流出收入器中依法鍊之去苦味乃以白蜜鍊去沫與脂等分相和得所每日服一升無他物只飲水自足令人不飢長服可以終身不食初服一升三日後只如彈丸大消輒服之渴即飲水令人不老

鍊松脂方

右取松脂不拘多少入釜中添湯煮之一炊久乃取以新綿隔瀘入冷水中與人對引之如此三十次則

成矣

又方

松脂壹斤

桑灰汁壹石

右二味以灰汁一斗於釜內煮松脂三五沸取接置冷水中候凝復煮之如此十度乃止逐度易灰汁并換冷水其脂白矣取鍊成白脂研羅為末每服一匙頭以酒或米飲調下空腹日午近晚服若至十兩以上不飢一年以後夜視目明久服不老

又方

松脂壹斤

右一味以水五升煮之候消去濁滓取清好者投冷水中如是百二十遍止不得輒率意便止候四十遍輒一易湯凡三易湯方成以無苦味為度其脂輒白如泥乃用白茯苓一片搗羅為散內鍊成脂中拌令得所置冷處候可丸丸如杏人大日吞三十九十日止自不欲飲食久當絕穀

又方

松脂貳拾斤

右為一劑以大釜中着水釜上加甑其甑中先用白茅鋪襯令勻茅上更着生黃土約厚一寸許乃着松

脂以物密蓋勿令泄氣其竈下用桑燃之如釜中湯
耗添煖水蒸一炊久乃接取脂入冷水中候凝更蒸
如前法三蒸畢乃止其脂色如玉狀用以和藥取甘
菊花白茯苓等分爲細末和丸如梧桐子大以酒下
十九空心日午近晚服每蒸時或酒灑如前法

又方

松脂拾斤鍊成者

松實去皮參斤

柏實參斤

甘菊花伍斤

右四味搗研爲末鍊蜜和丸如梧桐子大每服十九
粥飲下日三服百日以上不復飢

又方

白松脂拾貳兩經拾參偏鍊者

白蜜壹斤肆兩

白蠟壹斤肆兩

白茯苓去黑皮拾貳兩爲末

右四味都以大器內盛之坐於甑內勿令泄氣蒸之
如炊一石米久取出乃丸如梧桐子大每服十九溫
酒下如飢復取十九服之不得食一切物飲酒不過

一合

又方

松脂貳斤鍊成者

遠志去心炒令微赤柒兩

右二味搗研爲細末鍊白蜜和丸如梧桐子大每服

三十九丸米飲或溫酒下早晨日午近晚各一服十五日後不欲飲食
絕穀升仙不食方

松實去

菊花等

右二味搗末以鍊了松脂和丸如梧桐子大或鍊蜜為丸每服十九酒下日三服可至二十九亦可作散服兩錢匕空腹日午近晚服

又方

松實去

右於七月採未開口者淘取沉水者控乾椎去皮搗

末酒服二錢匕日三四服亦可用松脂和丸如梧桐子大每服十九酒下服經三百日日行五百里益精補腦久服神仙

服松根方

松根

右取東行者剥白皮細剉暴乾搗羅為末可飽食之能絕穀渴即飲水

服松葉方

松葉

右於山澗高原處採葉細切食之日服三合令人不

飢陰乾搗末日服五錢匕酒飲下亦得治百病輕身
益氣長年

又方

松葉

向四時隨王方採之可去地
豐丈者到如粟粒暴乾伍肆

右一味搗羅為末以好酒拌作餅子暴乾再搗羅為
散每服五錢匕以酒飲調服日三令人輕身延年體
香絕穀不飢忌魚菜鹽醬

服柏實方

柏實

右於八月合房取乃暴令拆其子自脫用清水淘取

沉者控乾輕椎取人搗羅為細末每服二錢匕酒調

下冬月溫酒下早晨日午近晚各一服稍增至四五

錢若絕穀者取飽為度渴即飲水令人悅澤一方用

鍊成松脂及白蜜丸如梧桐子大每服十九或二十

丸日三服又方與松子等分松脂和丸酒下又方加

菊花末等分蜜丸如梧桐子大每服十九二十九日

三服酒下

又方

柏子

雷丸

防風等

右三味搗羅為散每服一錢匕酒飲調下日三服令

人壯盛辟穀

服柏葉方

柏葉不拘時採亦不拘多少

右一味切置甑中令滿蓋甑蒸約三石米久蒸訖取於淨器以水淋百餘徧訖陰乾搗羅為末每服一合食前酒下日二服漸增至一升令人益氣辟穀不肌此僊人高子良方
又方
右取大盆穿作竅以物塞竅着柏葉於盆中水浸日

一易水七日以上至二七日乃覆盆內柏葉甑中蒸之令氣徹便止暴乾搗羅為末棗膏和之如作乾飯法再暴再搗每服一錢匕水調下日三服久服不飢渴即飲水
又仙人服柏葉減穀方

柏葉參拾斤 勿雜枝

右取於不津器內以東流水浸之令水於上出三寸新盆覆蓋泥封三七日漉出陰乾勿令塵入候乾搗羅為末又取小麥三升淨揀內柏葉汁中封五六日出之陰乾復內之封五六日又出陰乾搗羅為末更

取大豆三升炒熟去皮搗羅爲末合三物攪和相得
內囊中盛之每服三合酒飲調下空腹日午近晚服
食飲無妨治萬病隆冬不寒腸實不食

又方

柏葉

貳拾斤着瓮中以東流水浸貳
十一日出暴乾微炒內少炒鹽

小麥

又內汁中候盡止出暴乾炒令香

右二味搗羅爲末取豬肚脂二斤細切着末中攪令
勻食前服一錢匕酒飲下早晨日午近晚服二十日
不飢

又方

栢葉

參

右熟蒸暴乾搗羅爲末取大麥三斗炒令變色磨麩
合和令勻服多少自在酒飲下

又方

栢葉

未壹斤肆兩取細枝上及向上側生者每以
孟月隨時時生氣方位採於背日處倒垂陰

乾

白茯苓

去黑皮拾貳兩松葉
未壹斤肆兩採新者長參

分剉搗用清水參科煮
取貳斗絞去滓令淨

右三味先取松葉汁二斗煮茯苓至三四升撥去火
待冷漉出茯苓研作粉陰乾爲末其餘汁用拌栢葉
末於樹陰下若高簷廡下攤陰乾又和茯苓粉搗羅

爲末以酥四兩拌勻鍊白蜜待冷和劑更擣半日分
爲四五團蜜器貯之旋丸如梧桐子大每服一百丸
加至二百丸經一年白髮盡黑齒落更生兼治百病
消疔黥展面皺長筋骨勿食豬魚六畜肉生葱韭蒜
陳敗腥穢黏滑米醋等

採茯苓方

松脂流入地變爲茯苓遙望數里其松赤色視其肌
理如布碁子斷者有茯苓也仰視松枝所指其上時
有菟絲或新雨過後無風雲夜以燭火臨上滅者亦
有乃以新布四丈環之明日掘取神物多變化其形

如飛鳥走獸龜鼈者佳便令暴乾剉之狀如白牙若
只一塊不似鳥獸物形者乃松脂始變不堪服

鍊茯苓方

右取茯苓上黨者去黑皮剉作塊如雞子大任多少
置釜中其釜近底鑽作竅以木塞之卽下水令沒得
藥每兩日一換水七日後數以筯導却水卽取茯苓
蒸候熟及熱出之置盤中揉搗拾去脉膜控乾乃入
盆中以木椎研極細更下熟水攪和先縫生絹爲袋
以藥汁傾袋中以盆器盛汁瀝盡餘滓更研復取前
汁攪渾傾袋中如前法候滓盡澄之更傾去清汁取

稠汁內帛袋中垂瀝之候水盡取茯苓暴乾是為茯苓粉可入諸藥若不如此即脉膜損人令人夭折或作瘦病

還精補腦長生駐顏神仙却老延年茯苓散方

赤茯苓先用水煮參拾

菊花貳兩

鍾乳

取如鵝管蟬翼光明者先入銀器中放在伍陸斗釜中乃漆水於釜內玖分釜底燃火令

如魚目沸參復時每壹復時換水淨洗刷復添水慢火煎令魚目沸日足取出入乳鉢內研極細入

水少許更研如稀糊乃取

雲母取黃白光明者篋於大方

博上以炭火柴斤煨通赤從旦至暮取出去灰燻羅為末入絹袋於大盆中擺之按揉令水內澄取

暴乾更研

菖蒲逐日換泔日足切暴乾

栝樓根

赤石脂研如粉水飛過暴乾更研

山茱萸微炒

防風去叉

牛膝

菴絲子酒浸參日控乾搗末

熟乾地黄焙

續斷

杜仲去麤皮炙

山芋

蛇牀子微炒

柏子人

天雄炮裂去皮臍

桂去麤皮

肉苁蓉酒浸去麤皮切焙

牡丹皮

人參

天門冬去心焙

石斛去根節

白朮

石長生去根節微炙

牡蒙

附子炮裂去皮臍

苦參

玄參水洗麩炒焦

獨活去蘆頭

牡荊子

狗脊去毛

紫苑水洗去土暴乾

乾薑炮裂

黃耆炙

澤瀉

甘草水煎炙

芍藥

巴戟天去心

沙參

遠志去心焙

石南葉暖水洗控乾炙牡蠣搗末水和作團轉飛取暴

乾各半兩

右四十四味搗研羅為散每服一錢匕溫酒調下日

三服空心日午近晚各一二十日見効四十五日諸

疾並差一年可還童

又方

白茯苓去黑皮

鍾乳鍊成者

雲母鍊成者

澤瀉

菊花

杜仲去鹽炙皮炙

柏子人

石斛去根

山芋

熟乾地黄焙

天門冬去心焙

石南葉暖水洗慢火炙

續斷

肉蓯蓉酒浸去皺皮切焙各壹兩

菖蒲

取節者米泔浸再宿日換泔淨洗如焙乾

天雄炮裂去皮臍

菟絲子酒浸參日控乾搗末

牛膝

山茱萸炒

五味子

蛇牀子搗去靴各壹兩半

右二十一味搗研羅為散每服一錢匕酒調下早晨

日午近夜服或鍊蜜和丸如梧桐子大每服三十九

溫酒下日再服二十日見効四十日萬病悉除忌犬

肉牛肉生葱蒜萊菔羊血醋等

又方

白茯苓去黑皮生乾地黄焙天門冬去心

胡麻壹斤

右四味各搗羅為末鍊蜜拌勻每服一匙酒或漿水調下日五六服或作丸如梧桐子大每服十九三十日知百日力倍

又方

白茯苓去黑皮胡麻壹斤澤瀉兩

右三味各搗羅為末合搗三萬杵每服三錢匕空腹

日午近夜酒或水下

又方

白茯苓去黑皮大麻子炒各半斤

右二味先取大麻子以水五升研絞濾取汁煮茯苓一炊久令熟取出暴乾搗羅為末每服三錢匕以溫酒調下空心近晚一日兩服如無酒以新汲水調下忌醋

又方

白茯苓去黑皮甘草炙

右二味以水六斗先內甘草煎取三斗漉去滓澄清

內白蜜三升牛乳九升相和煎茯苓令乳蜜汁入茯苓
苓盡及熱接令散擇去赤膜又更蒸熟接令如麩陰
乾每服二錢匕溫酒下日三四服稍加之

又方

白茯苓去黑皮

龍須

隴西者各
貳斤細剉

右二味搗羅為散每服方寸匕酒飲調下日三服

又方

白茯苓

去黑皮
剉壹斤

右一味以糯米酒浸三宿取出暴乾搗羅為末收入
瓷器中每食時入一兩錢末拌食食之久服精力百

倍延年不老

輕身不老明目強力大茯苓丸方

白茯苓

去黑皮

茯苓

抱木者
去木

大棗

桂

去蠹皮
各壹斤

人參

白朮

遠志

去心
炒黃

細辛

去苗
葉

石菖蒲

玖節者米
泔浸參日

日換泔切暴
乾各拾貳兩

甘草

剉兩水蘸
劈破炙

乾薑

拾兩
炮裂

右一十一味搗羅為末鍊蜜黃色掠去沫停冷拌和
為丸如彈子大每服一丸久服不飢不渴若曾食生
菜果子食冷水不消者服之立愈五藏積聚氣逆心
腹切痛結氣腹脹吐逆不下食生薑湯下羸瘦飲食

無味酒下欲求仙未得諸大丹者皆須服之若不絕
房室不能斷穀者但服之去萬病令人長生不老合
時須辰日辰時於空室中衣服潔淨不得令雞犬婦
人孝子見之

又方

白茯苓

去黑皮剉碎水浸肆拾玖日染日壹易水
日足蒸壹復時却入水中安羅子內以手

緩緩按去筋脉

柏葉

依肆時王方採嫩枝上者蒸
令淨澄取暴乾令黃色勿採道傍冢墓上者

大麻子

水浸壹宿暴乾炒纔聞膏兩聲
即出之以淨埽兩口磨取之

車前子

粳米

大豆黃

炒令焦
取黃

蔓菁子

水煮壹復
時暴乾

地骨皮

去麤皮
各壹升

人參

地膚皮

蒸半炊久暴
乾各貳升

黍米

麥門冬

去心
焙

茯神

去木各
半升

右一十三味搗羅一十一味為末唯麥門冬麻子人
熟搗極細即和諸藥令勻鍊蜜六十兩綿濾淨器中
令溫和按諸藥更搗萬杵丸如小酸棗大盛淨器中
其藥永不壞若明朝欲服隔夜須先服黍米粥一杯
次日平旦服五十九丸溫清酒或粥飲下日再服即不
飢若三日內腹中不安穩更服之出三日即四肢輕
便耳目聰明若勞損者服之氣力強健一年力倍久
服治大風諸氣補精髓安竟魄調榮衛去尸蟲通神

明耐寒暑合時五月五日七月七日冬臘日尤佳其藥並須大升大斤不得欠少若須食即以葵子湯下去之斷穀方中此為最妙

又方

白茯苓

鍊成粉

柏葉

蒸熟暴乾為末

車前子

淘淨乾

地骨皮

大豆

炒取黃

蔓菁子

煮令苦味盡暴乾各

兩伍

右六味壽羅為末鍊蜜和擣三二千杵為丸如梧桐子大欲服時隔夜食黍米粥令飽次日服藥二百丸酒或井華水下三日內不思食亦不困人三日外即

不飢飢即更服三五丸補之覺少疲乏每三五日以少粳米粉作撥刀食一盞許不須鹽醋若虛困每日服蔓菁子末兩匙以白蜜鍊和之忌房室

又方

白茯苓

鍊成粉

雲母

鍊成粉

天門冬粉

各貳斤

羊脂

白沙蜜

白蠟

各伍斤

麻子油

參

松脂

鍊成者拾斤

右八味入銀器中微火煎令勻紫色乃止欲絕穀者先作五肉稻糧食五日乃少食三日後方服此藥小彈子大日二九二日九九即不飢飢則更服兼食棗

脯飲水無苦多若要下去藥取消石葵子各伍擣羅為散每服二錢匕水一盞同煎八分去滓日三服藥下食米粥一合日三日漸食淡食

又方

白茯苓

伍斤剉碎甑中蒸

白沙蜜

柏脂

柒斤靜處作甕泥大釜於上加甑取白茅剉令齊整先入甑內襯次安柏脂在上釜內用

石灰水蒸之令消入釜中去甑接取釜內脂入冷水中以扇扇之兩人對引之參拾過復蒸如前參

偏逐偏換釜中石灰水取柏脂再入甑釜中用醋漿水深添又如上法蒸之參偏逐偏換醋漿水滿

參偏又以好酒入釜中添深如上述法參偏蒸鍊了

右三味鍊白沙蜜和丸如梧桐子大每服十九酒下

冬月溫酒下飢者頻服之不飢為度如飲酒不得只

以溫水下欲仙者常取杏人五枚去皮尖細研以水

一小盞同煎三五沸成湯去滓以下丸藥若却欲去

藥食穀者取消石葵子各壹熟研為散以粥飲調服

一錢匕日再服其藥即出稍稍食穀及葵羹甚良

又方

白茯苓

去黑皮壹斤半

生乾地黄

焙肆兩

天門冬

壹斤去心焙

澤瀉

伍兩

胡麻

壹斗炒作聲

右五味各搗羅為末和令勻蜜拌旋丸每服如雞子

大日五六服漿水或酒下久之氣力自倍一方無澤

瀉而地黃與諸藥等分以蜜和為丸酒服如上法。

又方

白茯苓去黑皮 天門冬去心焙 棗肉參拾枚

麻子人伍升

右四味合和三碩米下蒸一炊久合搗蜜和丸如雞子黃大早晨近晚服一丸渴即飲水

神仙服草木藥下

吳真君服椒方

椒性稟五行其葉青其皮赤其華黃其膜白其實黑煖丹府通血脉助元氣消酒食毒辟温邪氣安五藏

調三焦而熱不上蒸芳草之中功皆莫及每金州椒

一斤揀去浮及合口者并目銀器內炒令透地上鋪

紙兩重傾在紙上用新盆合定周廻以黃土培半日

許其毒成汗自出曬乾木臼內輕杵取紅皮四五兩

再入鐵臼杵為末以木蜜為丸如梧桐子大候乾紗

袋盛挂通風處每日空心酒下十丸至十五丸半年

加至二十九一年後加至二十五丸

張果先生服杏人方

杏人安五藏補筋骨添血髓益精神強記明目消痰

癖久眼神仙昔王子晉丁令威服生杏人皆致神仙

蓋生者氣力全熟則減半又其性不與諸藥相妨唯
忌不淘者白粳米甜水粥食之少有不安須臾即可
若客行逢此粥但放冷任食少多無妨按本草性溫
平味苦久即美服之三年更不覺苦唯覺甘美性不
下氣能去膈上熱壯腰脚服者當自知之凡服去皮
尖雙人取黃色者尤妙每於平旦空腹未漱口時取
生杏人二七枚口中退皮尖熟嚼令津液半口嚥之
如行一里任食諸食如欲延年者任食肉及葷辛如
欲升騰者即不得食一切肉及葷辛任畜妻子營養
庸作肉者易敗之物所以無益於長生之道仙家忌

之能斷諸肉即仙道易成或服生杏人一年百病自
除二年身輕目明視徹千里

李八百杏金丹方

取肥實杏人五斗以布袋盛用井華水同浸三口次
入甌中以帛覆之上布黃沙五寸炊一日去沙取出
又於粟中炊一日又於小麥中炊一日又於大麥中
炊一日壓取油五升澄清用銀餅一隻打如水餅樣
入油在內不得滿又以銀圓葉可餅口大小蓋定銷
銀汁灌固口縫入於大釜中煮七復時常撥動看油
結打開取藥入器中火消成汁傾出放冷其色如金

後入臼中搗之堪丸即丸如黃米大空心旦暮酒下
或用津液下二十九久服保氣延年變白除萬病

雷真鍊

合丹時用朱書此符
三道衣領中帶之

輕身延年仙术丸方

蒼术肥者米泔浸不計多少夏秋浸三日春冬浸七
日竹刀刮去皮水洗淨甑上蒸半日作片子焙乾石

臼內木杵為末鍊蜜為丸如梧桐子大每日早晨日
午酒下五十丸服至十年後用南燭蒸黑米飯食之
能引腹中成术人即神靈矣時燒退髮一兩莖若無
髮氣即术人形具矣

去風潤肌壯筋骨進飲食枸杞散方

石於正月上寅日採枸杞根洗去土陰乾杵末於二
月上卯日服每日空心日午夜臥水調下三錢匕或
溫酒亦得服及一季即見奇功又於四月上巳日採
苗五月上建日服七月上建日採葉八月上建日服
十月上建日採子以水洗去肉只取其
實服之十一月上建日服

餘並同前法

明目駐顏壯元氣潤肌膚枸杞煎方

採枸杞子不拘多少去蒂清水淨洗淘出控乾用夾布袋一枚入枸杞子在內於淨砧上椎壓取自然汁澄一宿去清石器內慢火熬成煎取出瓷器內收每服半匙頭溫酒調下久服大有益如合時天色稍暖其壓下汁更不用經宿其煎熬下三兩年並不損壞如久遠服多煎下亦無妨

延年返老補填骨髓保固三田胡麻丸方

胡麻半斤

右一味揀去土研碎以米醋三升瓷器中煮盡醋後入茯苓人參雲母粉各一兩同丸如梧桐子大每服二十九甘泉水下不拘時候助氣固精保鎮丹田二精丸方

黃精去

枸杞子各

右二味各八九月間採取先用清水洗黃精一味令淨控乾細剉與枸杞子相和杵碎拌令勻陰乾再搗羅為細末鍊蜜為丸如梧桐子大每服三五十九空心食前溫酒下常服助氣固精補鎮丹田活血注顏長生不老

延年補益療萬病黃精丸方

黃精拾斤淨洗白蜜斤參天門冬參斤去心

右三味拌和令勻置於石臼內搗一萬杵再分為四

劑每一劑再搗一萬杵過爛取出丸如梧桐子大每

服三十九溫酒下日三不拘時久服神仙矣

明目進飲食益精壯下元菟絲子丸方

菟絲子壹斤酒浸三日甘菊花去土搗

右二味拌和令勻鍊白蜜為丸如梧桐子大每日前

晨至晚後食前以溫酒送下二十九至三十九進食

倍常頻頻泄氣是藥之應若諸般眼疾黑花昏暗甚

者並宜服之

黃精酒方

黃精去皮伍斤天門冬去心參斤松葉

枸杞根各伍斤

右四味搗為麤末以水三石入前藥在內煮取三石

用糯米一石細麴半秤蒸米同麴入在前藥水中封

閉二七日熟任性飲之延年益壽反老還童除萬病

神枕方

漢武帝東狩至太山下見一老父鋤地道側頭上有

白光高數尺怪而問之老父對曰臣年八十有五時

頭白齒落有道士教臣絕穀但服木飲水并作神枕
 枕之中有三十二味其二十四味以當二十四氣其
 八毒以應八風臣行之白髮更黑齒落更生日行三
 百里臣今年一百八十歲矣帝受其方賜之采帛老
 人云當入岱山十年復還鄉里三百年後乃不復還
 也其法用五月五日七月七日採山陽柏木長一尺
 二寸高四寸廣三寸五分容一斗二升柏心赤者為
 蓋悉厚四分密緻鑽蒸上孔如容黍粟三行行四十
 九一百二十

當歸

芎藭

白芷

辛夷

杜仲皮去麤皮

藁本去苗土

肉蓯蓉

柏實

薏苡人

蕤蕪

秦椒去目及合口者

木蘭皮

蜀椒去目及合口者

桂去麤皮

乾薑

飛廉

防風去

款冬花

人參

桔梗

白薇

荆實

山薊

白鮮皮

以上應二十四氣

烏頭皮去

附子去皮尖

藜蘆去蘆頭

皂莢

莽草

半夏

礬石

細辛 去苗葉 各半兩

以上應八風

右三十二味並生咬咀內枕中毒者安下香者安上
既滿即用竹丁釘蓋四邊悉用蠟封唯上不用封乃
以絳紗三重裹之枕及一百日筋骨強壯身面光澤
即去一重紗二百日血氣充實百疾皆愈又去一重
三百日又去一重一年一易其藥每起時用蠟紙裹
以繪囊盛之每用冬至為首三年後齒髮益壯容色
還童矣

除百病明耳目延年却老七精散方

茯苓天之精兩

地黃花土之精

桑寄生木之精各兩

菊花月之精壹兩

竹實日之精 地膚子星之精

車前子雷之精各壹兩

右七種上應日月星辰欲合藥者以四時王相日先
齋戒九日別於靜室內焚香脩合擣羅為細散每服
三方寸匕以井華水調下面向陽服之須陽日一服
陰日二服滿四十九日即驗地黃花須四月採竹實
似小麥生藍田竹林中
變白輕身却老還童除百疾四扇散方

松脂

鍊成者

澤瀉

白朮

乾薑

炮

雲母粉

製如常法

桂皮

菖蒲

石上者

生乾地黄

焙乾

右八味各等分搗羅為散每日兩食前以清酒調下三方寸匕或以蜜丸如梧桐子大清酒服十五丸百

日即効

長年保命地髓散方

生乾地黄

兩肆

莎草根

茜根

地骨皮

洗焙

菴藷子

茅根

各壹分

右六味擇日修合春用甲子夏用丙子秋用庚子冬

用壬子搗羅為細散每日早晨溫酒調下一錢匕午
後再服五十日後諸疾不生身體輕強久服神効
輕身延年却老還童靈仙散方

白茯苓

去黑皮

巨勝子

去皮壹日

天門冬

去心焙

白朮

桃人

去皮尖炒

乾黃精

各壹兩

右六味搗羅為細散每於食前水飲下三方寸匕日
二服或以蜜丸如赤小豆大每服三十丸溫水下

還年復命松實丸方

松實

和皮用

柏實

淨揀各參斤

松脂

揀成拾斤

甘菊花

升伍

右四味同搗羅為細末鍊蜜和搗五六百下丸如梧
桐子大每日食後午前溫米飲下二十九漸加至三
十丸服至百日不飢顏色光潤

益壽延年去客熱胡麻散方

胡麻子

白茯苓

生乾地黄

天門冬

去心焙
各捌兩

右四味搗羅為細散每服方寸匕食後溫水調下

河上公益壽延年茨實散方

乾雞頭實

去
皮

忍冬莖葉

棟無蟲汚
新肥者

乾藕

各壹
斤

右三味於甑內炊熟暴乾搗羅為細散每日食後新

汲水調下一錢匕

却老駐顏治腰脚蒼朮木瓜丸方

蒼朮

壹斤米泔浸伍
宿切焙乾為末

木瓜

壹枚瓷櫛盛
飯甑內蒸爛

去皮

右取木瓜研如糊拌蒼朮末丸如梧桐子大焙乾用

黃蠟不拘多少於銚內鎔將藥於蠟內拌勻取出篩

子內紙襯袞過每日空心鹽酒任下三十九

蕩穀氣延壽命輕身散方

黃耆

壹斤剉生薑汁
煮參拾沸焙乾

右一味搗羅為散入甘草茯苓人參山芋雲母粉各

一錢拌勻每服一錢匕入鹽少許湯點服不拘時候

返神歸元助氣於坎室回素散方寸十三式

澤瀉兩

右一味細剉搗羅為散入丹砂雲母粉各一分和之

每日服一錢匕米飲調下

固守三田接養真氣秘元丹方

半夏壹斤漿水浸柒日切作半破

斑猫肆拾玖枚去翅足

薜荔葉兩貳糯米壹分

右四味同於銚內炒候半夏赤黃色先以紙鋪地急

傾藥於紙上瓦盆蓋之一宿去三味只取半夏為末

大酒糊丸如梧桐子大空心溫酒下二十九

久久通靈預知吉凶神應丸方

預知子去茯神去木各半兩遠志去心

桂去羸皮各壹分

右四味搗羅為末酒糊丸如梧桐子大每月初二日

初六日乳香湯下七丸

治陰氣太盛五藏昏濁食畢困乏雖未中年衰茶先至

消陰保真護命丹方

天麻剉

牛膝去苗剉各肆兩

天仙子壹升淘淨炒黃

右三味以絹袋盛浸酒中七日七夜取藥炒乾為末
用浸藥酒作麩糊丸如梧桐子大每日空心酒下二
十九

壯氣海潤五藏益精光和精神野雲漿方

糯米三升

右一味以井水三斗煮熟濾取飲入蜜半升攪勻入
雲母粉二兩丹砂末一錢白茯苓人參末各一兩同
煎至七升每服半盞溫冷任意

太上通神洞視預知吉凶上辨仙真下察鬼魅覽聖丹
方

紫芝

石菖蒲剉

預知子去皮

茯神去木

石決明

草決明炒

蜜蒙花各貳兩

鴉睛十四枚陰乾

右八味搗羅為末鍊蜜和丸如梧桐子大空心淨水
下二十九

益壽地仙丸方

甘菊參兩

枸杞貳兩

巴戟天去心貳兩

肉蓯蓉酒浸壹宿洗淨切片焙乾肆兩

右四味搗羅為末鍊蜜和丸如梧桐子大每日空心
鹽湯或酒下三十九久服清頭目補益丹田駐顏潤

髮春秋枸杞菊花加一倍冬夏菘蓉巴戟加一倍服
餌勿令斷絕

神仙辟穀

論曰人以胃氣為本水穀所以致養山林之士乃有休
糧辟穀者其說悉本神農之書究其性味非養氣而輕
身則必堅重而却老神仙之術有出乎此理或然也

真人辟穀雲母丸方

雲母粉

大豆黃

白茯苓

去黑皮

松脂

鍊

巨勝

湯脫皮蒸

蠟

鍊各壹斤

椒

去目及閉口者炒出汗拾兩

右七味搗研五味為末鍊松脂并蠟蜜和劑初服如
彈丸大溫酒下日再服

辟穀丹砂丸方

丹砂

研水飛過

白蠟

各壹斤

右二味先細切白蠟銅器煮清酒令沸投蠟於酒中
候蠟銷置器於冷水中蠟凝復將丹砂末投於酒蠟
中拌和令勻再置於銅器中用柳木篦子不住手攪
勿令猛火候煎成膏取出放於不津瓷器中可丸即
丸如梧桐子大每服十丸溫水下每一服得三七日
不飢又一服一月不飢再一服得一百日不飢從此

三服已後每百日一服如服藥後覺渴飲冷水一盞服至周歲已外自覺身輕體健延年盡老即不飢矣如欲飲食之時先煮淡葵菜喫一次然後每日依常飲食無礙

辟穀疑靈膏方

茯苓

壹拾捌斤 爲細末 松脂

松子人

陸斤 爲末

柏子人

陸斤 爲末

右四味先取白蜜七斗內於銅器中微火煎一日一夜次下外三味攪令勻微火再煎七日七夜取出每服如雞子大一丸溫酒下後十日再服一雞子大三

十日更服一雞子大滿四劑當得延年不老若治癩病加石硫黃石膽末各半兩

辟穀木耳丸方

木耳

傅末

大豆

炒熟搗末 各捌兩

大棗

煮熟去皮 核研壹升

右三味鍊蜜和丸如雞卵大有食日服一丸無食日服二丸逢食即食無食亦不飢矣

辟穀松蠟丸方

松脂

鍊壹斤 拾貳兩

白蠟

壹斤 肆兩

酥

半斤

蜜

肆斤

白茯苓

去黑皮搗末拾兩

右五味先取松脂白蠟酥蜜四味入瓷器內盛密封

坐於二斗黍米甑內同蒸候米熟取出內茯苓末以杖攪和之再密封如前經五日即開搗和為丸如梧桐子大每服五丸酒下早晨近晚服十日後即服一丸若飢加至二丸三丸服此藥時不得食一切物服盡即不食亦可延年

辟穀金花丸方

金薄

雄黃

油煎玖日玖夜研如粉

丹砂

研如粉水飛取浮者暴乾

白茯苓

去黑皮水淘取浮者

暴乾搗末各壹錢

右四味用白膠香二兩入少酒煎如稀飭汁和之搗

一千二百杵丸如菽豆大合時不得見雞犬婦人孝子每服溫水下一丸三七日不飢又服一丸百日不飢從此以後每一百日一丸服時前三四日須先喫淡麵食至平旦日未出時取一粒面東服訖漚嚙十下叩齒三十六通若此後欲食即食少果子通腸不食即已不得食水果子等永不飢矣

天門冬

白茯苓

去黑皮

白蠟

白蜜

白羊脂

去膜各壹斤

右五味先搗羅天門冬茯苓二味為末次以清酒五

升入大鑊中煎三沸內羊脂煎三五沸又內蜜并蠟
煎五沸掠去沫次入天門冬茯苓末用柳木篋不住
手攪令勻火勿令猛候煎成膏可丸乃丸如櫻桃大
又取大杏人一升湯浸去皮尖雙人研如膏傾入淨
通油瓷餅內坐慢灰火中內前藥丸子於杏人膏中
養令色白即取離火每服三丸空腹溫酒下

辟穀稻米杏人方

稻米參詳水浸壹宿暴乾杏人參升湯去皮尖雙人細研水參升浸壹復時澄去滓
右二味以杏人汁浸米一宿炊之暴乾又浸盡汁乃
止擣為末每服一升十日後三日服一升一月後十

日服一升即不飢矣

辟穀青梁米赤石脂丸方

青梁米壹升赤石脂參斤

右二味以水浸令相和置溫處三二日上生衣乃取
搗丸如李子大日服三丸即不飢矣如渴當以少水
飲之可以遠行

辟穀五穀方

粳米 黍米 小麥

麻子熬 大豆黃各伍合

右五味擣末以白蜜一斤煎一沸去沫和拌為丸如

李子大每服一丸冷水下即不飢矣

辟穀山精餅方

木壹斛淨刮去皮洗
攤令涸涸細到

右一味搗碎用水三斛先內木於大釜中次入水一
斛五斗文武火煮之水耗旋添盡三斛煮至二日二
夜絞去滓取汁用黍米一斛五升淨淘控令涸涸先
內汁在釜中次入米煮至六七沸又下飴五斤微火
煎至三斛乃熟取出置案上暴乾拌作餅子四方斷
之令如梳大陰乾每日食三餅輕身益壽

辟穀山精丸方

木壹斛淨刮去皮洗
控令涸涸細到

右一味搗碎以清酒二升淨瓮中浸之一日一夜絞
去滓內銅器中入釜以重湯煮之又入白蜜一斤阿
膠四兩煎之攪令相得候如膏即丸如彈子大放乾
盛不津器中每服一丸細嚼酒下日三服久服面體
光澤百病除去輕身延年

辟穀仙術丸方

木壹斛淨刮去皮洗
控令涸涸細到

右一味搗碎內淨瓮中水二斛浸一宿取出內大釜
中煮令減半加清酒五斛煮至一斛絞去滓再內釜

中微火煎之又入炒大豆黃天門冬末各二斗更煎攪和令勻候如膏丸如彈子大放乾盛不津器中每服三丸細嚼溫水下日三服久服耐風寒延年不老
辟穀棗朮丸方

朮膏餅淨刮去皮洗

右一味搗碎以水一石五斗內釜中煮之稍益水至三石煮至三斗絞去滓却內銅器中入白蜜六斤四兩成鍊松脂粉二斤半棗膏二斤半文火煎之攪和令勻候凝如膏丸如彈子大放乾盛不津器中每服三丸含化嚙之日三服久服長生不老

辟穀仙朮茯苓丸方

三朮伍斤淨刮去皮洗控令漚漚白茯苓參斤去黑皮搗末

右二味先將朮搗碎以水三斗內釜中煮之至五升絞去滓加茯苓末攪和令勻如膏丸如彈子大放不津瓷器中每服一丸細嚼溫水下日三服久服活血注顏耐風寒延年不老

辟穀駐顏秘妙方

白茯苓參斤搗為粉以生絹袋盛於水中漬之候水清取粉曝乾

栗黃參斤曬乾搗羅為末胡麻伍斤取參斤末

右三味取青州棗三斗以水五斗於大釜中先煮令

爛去皮核以布袋絞取瓢却於煮棗水內慢火熬令稠候冷入諸藥爲膏每日空心及晚各服一合酒調下亦得此是神仙所服切在秘密勿傳非人其功不可具述忌食米醋

辟穀白朮丸方

白朮

參斤搗爲細末

生黃精

搗碎絞取汁

蜜

斤

右三味先將黃精汁一味於釜中用文火煎熬取汁三升再入蜜一斤并將前白朮末却內汁中煎成膏丸如彈子大令乾盛不津器中每服三丸含化嚥之

日三服寧少服令有常不須多而中輟渴則飲水久服絕穀輕身長生不老

辟穀黃精地黃丸方

生黃精

搗碎絞取汁

生地黃

搗碎絞取汁

汁

右二味汁合和內釜中文火煎減半入白蜜五斤攪勻更煎成膏停冷丸如彈子大放乾盛不津器中每服一丸含化嚥之日三服久服長生

治卒絕糧飢憊欲死方

凡修行家忽到深山無人之地或墮澗谷深井之中

無食者便應嚥津飲水服氣以代之

嚥津法

開口舌柱上齒取津嚥之一日得三百六十嚥佳漸習至千嚥自然不飢三五日中小疲極過此漸覺輕強

飲水法

凡遇有水無器卽以左手盛水呪曰承掾吏之賜真人之糧中正赤黃行無過城諸醫以自防咒畢三叩齒以右手指三握左手如此三道卽飲之後咒如此若有杯器盛取尤佳亦左手執右手

大以小物扣之如法日飲三升便不飢若人多水器盛水就地持咒扣齒如法向王飲之周行山澤間更食松柏葉助之

凡取松柏葉細切一二合嚼之以水嚥一日中可食三二升佳

又掘取白茅根淨洗并松柏葉等分三物細切暴乾搗羅爲末以水嚼嚥之又取蠟食如錢大一片一日不飢又取大豆五升揆令先明匝熱以水服半合早晨近晚共服一合服盡此則可度五十日

又取赤小豆一升半炒大豆黃一升半焙二味搗末
 每服一合新水下日三服盡此三升可度十日
 又取木天門冬黃精萎蕤貝母或生或熟皆可單食
 及木上耳及檀榆白皮食之並辟飢若遇穀貴絕糧
 應預合之以授貧者

三二代對

凡取此藥時宜...

林...

本...



大德重校聖濟總錄卷第一百九十八

