

悅耳以致荒耽之感馳騁遊觀弋獵原野以致發狂之迷謀得戰勝取亂無弱以致驕逸之敗斯蓋聖人戒其失理可不思以自勗也夫養生服炁之道勿以久行久坐久聽久視不可強食強飲亦不可憂思愁哀飢乃食渴乃飲食止行數百步大益人夜勿以食若食則行約五里者無病損也日夕有所營為不住為佳不可至疲極不得大安無所為也故曰流水不腐戶樞不蠹以其勞動而不息也又曰夫服炁之人可以須知調護不偏也故云久視傷血久卧傷炁久立傷骨久行傷筋久坐傷肉遠思強健傷人憂悲哀傷人喜樂過差傷人忿怒不解傷人汲汲所願傷人戚戚所慮傷人寒暖失節傷人陰陽不交傷人凡交須依導引諸術若能避眾傷人之事而復曉陰陽之術則是不死之道也俗人但知貪於五味不知有元炁可飲聖人知五味之毒焉故不貪知元炁之可服焉故閉口不言精炁息應也

凡服炁者斯文前後通覽審而行之大道全

矣

神仙食炁金樞妙錄

正一天師清微弟子 洪百堅 製作

道教學術資訊網站

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為勍敵妻妾為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為益亦多為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養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鱸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

厚味脯腊醉飽饜飲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感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也養生之道勿久行久坐久聽久視不強食不強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

不得太安無所為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髮鬚即愈若有痛處皆存其火燒之秘驗也

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遺飲

凡服食藥物不欲食蒜石榴豬肝犬肉豬肉房中都絕為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
肉六勿食已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
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
為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
心狡魅乘其未闞精液解犯神真恍惚流變

多禁真誠忌術子能奉修則為仙才不奉天
禁則為傷敗

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
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汗常
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閭者
矣且夫嶮嶮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算

算三日也

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為
人不能為行人不能行於孤懸窮扶危拯傾
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
有常人常燒香使冷然不雜也
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類改之速耳故知
真道不可對求妄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皺不生行之五年色如少女

卧起平氣正坐先叉手掩項上因仰面視上使項與兩手爭為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宣搖百開各為之三

卧起先以手中若厚帛拭項中四面及耳後周巾熱温温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之自得分明七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額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審為之勿語其狀善矣

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浸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瘧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

夫善用氣者噓水水為之逆流噓火火為之滅炎噓蟲蟲為之伏噓金瘡瘰癧血則止聞有毒蟲所中雖不見其人便遙為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輦席

枕高二寸半正身偃卧瞑目閉氣息於胃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噓逆不能頓閉之稍學之初起於三息五息七息九息而一舒氣尋更噓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
時春夏秋冬順之勿逆其歲所食太過成疾
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潤也

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
膏膏為木玉膏為牛膏也牛中央土言木
膏土木成則土休廢用休廢之膏以節

其氣故用夏宜脰鱠脰所留也鱠乾魚也
肺病者宜食稷黍牛肉棗菜
腎病者宜食大豆黃黍雞肉棗菜
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

而肥積麋物感而充脰鱠膜呼早切熱而乾魚
厲水潤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
凡牛宜稷羊宜黍豕宜稷犬宜梁魚宜瓜言
其氣味相成也

周禮天官云凡食齊職視音春時飯宜羹齊厭

夏時羹宜醬齊厭秋時醬宜飲齊厭冬時飲

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

脾色黃宜食鹹大豆豬肉棗皆鹹

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莖
心病者宜食麥羊肉杏莖

脾病者宜食稷黍牛肉棗菜
肺病者宜食黃黍雞肉桃菜
腎病者宜食大豆黃黍雞肉棗菜
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
羊肉大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

接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迫其神丹大藥
及未有効者此不論之

夫欲服食先草次木次石此將藥之大較所
謂精蘊相代階淺以至深也

凡人從少及長體習五穀不可一朝而遺凡
藥為益遲微無充飢之驗唯積之不已方今
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粟亦佳

斷穀常餌法

茯苓末五斤生粟末五斤胡麻九蒸九曝末五斤

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

佳蜜乾出搗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

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
之令香細搗為末下篩白蜜三升和令調煎
之如茯苓法搗三萬杵旦服九如梧桐子三
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
感一年後乃可服藥

服巨勝法

胡麻半大豆半

右各熬令香取豆黃合搗篩服五合日三漿
送亦可蜜和服雞子大一枚日四漸自不飢
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
肌益精去身死皮肌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夏季服之身輕生光耐風寒增壽二千年色黃白晶島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

鍊法

薄擊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暖處勿

今寒凍欲為粉者便漉取令燥作熟皮囊盛急擊以手接之從且至中碎靡靡出以絹篩取餘滓更接取盡上猶不大細以指撥看當見炁炁者更於大木盆中少水澆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葛麤篩乃於白燥盆中研之絹漉如法亦善亦可先研以絹漉澄今燥仍用皮囊接細絹篩之亦可露水漬之百日出令燥擣以囊於水中漉取汁澄乾治之凡如此法成粉令極細如麩指撥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擊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接之使成粉

服雲母方

出衛叔卿玉髓素書

十五

取雲母一斤五色具者細擊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三九常以雞鳴服一九三十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為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

取桂十斤則取三斤擣下篩葱白莖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來熟為水又納雲母粉一斤一日復化為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

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椀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然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

耶余韶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奇大光色熠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為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

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妖魅皆不能加心開目明甚有威武

又法

取雄黃水銀等分合擣相得納銅器中蒸之三日三夜當化為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為可合治病藥牙餌服之法或以蒸煮之或酒餌或以消石化為水乃凝之或以脂桐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除三尸下癩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為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目臨視亦宜沐浴齋戒三日乃可搆治之

甘草^{六兩} 丹砂^{三兩} 精明^{五兩} 錦乾^{五兩}
地黃^{七兩} 五味子^{五兩} 白朮^{三兩} 人參^{五兩} 半茯苓^{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搗篩乃秤散取兩數定乃入臼以次先納甘草搗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搗萬六千杵都合三萬杵藥成盛之容器後食服如梧桐子十九寧從少起亦可服三十九此藥內養滅病無毒無所禁忌食一年乃大得其益無貴且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闌面皴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毫氣少多忘荒罔由白姑之兵貫穿六府之液故也三名血尸伐人胃命是故腹輪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關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顛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胸主人再拜長跪啓曰臣某天真之子皇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戒稱巨作丸者臨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為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官紫蓋之下願藥氣無縱無橫無飛無揚和合冲氣延命退長謹奉天神神藥感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復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昨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不^{二十一}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熱食服^{二十二}木忌桃李及酒服黃連忌猪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眾仙秘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眾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

依方採撮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陰乾乾訖細搗為末關文

蜜為丸如小豆大常以每月一日及十五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猪肉五辛最切慎之

枕中記

養生延命錄序

臨三

夫稟氣含靈唯人為貴人所貴者蓋貴為生者神之本形者神之具神大用則竭形大勞則斃若能遊心虛靜息慮無為服元氣於子後時導引於閑室攝養無虧兼餌良藥則百年者壽是常分也如恣意以駝聲色役智而圖富貴得喪恒切於懷踈撓未能自遣不拘禮度飲食無節如斯之流寧免夭傷之患也余因止觀微暇聊復披覽養生要集其集乃錢彥張湛道林之徒翟平黃山之輩咸是好事英奇志在寶育或鳩集仙經真人壽考之規或得採彭鏗老君長齡之術上自農黃以來下及魏晉之際但有益於養生及招攝於後患諸本先皆記錄今略取要法刪棄繁蕪類聚篇題分為上下兩卷卷有三篇號為養生延命錄擬補助於有緣冀憑緣以濟物耳或云此書孫思邈所集