

## 卷第二十六

## 延年方第一

《金匱錄》云：黃帝所受真人中黃直七禽食方。（今按：《大清經方》七禽散。）

黃帝齊於懸輔，以造中黃直。中黃直曰：子何為者也？黃帝曰：今棄天下之主，願聞長生之道。中黃直曰：子為天下久矣，而複求長生之道，不貪乎？黃帝曰：有天下實久矣，今欲躬耕而食，深居靖處，禽獸為伍，無煩萬民，恐不得其道，敢問治身之要，養生之寶。中黃乃仰而嘆曰：至哉子之問也，吾將造七禽之食，可以長生，與天相保。子其秘之，非賢勿與之。常以七月七日採澤瀉。澤瀉者，白鹿之加也，壽八百歲。以八月朔日採柏實，柏實者，猿猴之加也，壽八百歲。以七月七日採蒺藜，蒺藜者，騰蛇之加也，壽二千歲；以八月採蘆，菴蘆者，之加也，壽二千歲。以八月採地衣，地衣者，車前實也，子陵之加也，壽千歲。以九月採蔓荊實，蔓荊實者，白鵠之加也，壽二千歲。以十一月採彭勃，彭勃者，白蒿也，白菟之加也，壽八百歲。皆陰乾，盛瓦器中，封塗無令泄也。正月上辰日治合下篩，令分等，美棗三倍諸草，美桂一分，置葦囊中無令泄，以三指撮，至食後為飲，服之百日，耳目聰明，夜視有光，氣力自倍堅強，常服之，壽蔽天地。

《大清經》云：黃帝四扇散，仙人茅君語李偉曰：卿宜服黃帝四扇散方：

松脂 澤瀉 山朮 乾薑 雲母 乾地黃 石上菖蒲

凡七物，精治合，令分等，合搗四萬杵，盛以密器，勿令女人，六畜輩諸染淹者見。旦以酒服三方寸匕，亦可以水服之；亦可以蜜丸散，旦服如大豆者二十丸可至三十丸。此黃帝所授風後四扇神方，卻老還少之道也。我昔受之於高丘先生，令以相傳耳。

又云：西王母四童散，茅君語思和曰：卿宜服王母四童散，其方用：

胡麻(熬) 天門冬 茯苓 山朮 乾黃精 桃核中仁(去赤皮)

凡六物，精治，分等，合搗三萬杵，旦以酒服三方寸匕，日再。亦可水服，亦

可用蜜丸旦服三十丸，日一。此返嬰童之秘道也。思和體中損少於李偉，故宜服此方，合藥時，皆當清臍，忌熏香，不雜他室。

又云：淮南子茯苓散，令人身輕，益氣力，發白更黑，齒落更生，目冥複明，延年益壽，老而更少方：

茯苓(四兩) 朮(四兩) 稻米(八斤)

凡三物，搗末下篩，服方寸匕二十日，日四。複二十日知，三十日身輕，六十日百病愈，八十日髮落更生。有驗，百日夜見明，長服延年矣。

又云：神仙長生不死不老方：

白瓜子(二分) 桂(二分) 茯苓(四分) 天門冬(四分) 菖蒲 秦椒(各二分)  
澤瀉 冬葵(各三分)

凡八物，治下篩，服方寸匕，後食服之。百日欲見鬼神；二百日，司命折去死籍；三百日與鬼神通；六百日，能大能小，能輕能重，志意所為，倡樂自作，玉女來侍也。范蠡服此藥年五十為年少；居周秦為白玉；居燕趙為陶朱；居吳楚為范蠡；居漢為東方朔；居江南為魚父；夏征舒二為黃后，三為夫人。服藥如此。變化五六百年良驗。

又云：神仙延年不老作年少方：

茯苓(二分) 白菊花(三分) 菖蒲(二分) 遠志(二分) 人參(二分)

凡五物，治下篩，以松脂丸，服如雞子一丸，令人年少，耳目聰明，好顏色。如十五時，至四百歲故以十五時小兒，不可望。複令人不長，若欲試者，取藥和之飯與雞，小兒食之，即不複長。良驗秘方。

《金匱錄》云：五茄者，五行之精，五葉同本而外分。故名五者，如五家相鄰，比之青霧染莖，稟東方之潤；白氣營節，資西方之津；赤色注花，含南方之暉；玄精入骨，承北方之液；黃煙熏皮，得戊巳之澤。五種鎮生相感而成行之者，升仙服之者，返嬰。魯宣公母單服其酒，以遂不死。

或方：服五茄散方：

五茄 天門冬 茯苓 桂 椒 冬葵子

六物，分等搗篩，以井花水服一刀圭，交食，日三。三十日勿絕，仿佛見神；五十日司命去死籍；七十日與神通。

《大清經》云：取五茄削之，令長一寸一升，取一斗，美酒漬之，十日成。溫服勿令多也。令人耳目聰明，齒落更生，發白更黑，身體輕強，顏色悅澤。治陰痿，婦人生產餘疾，令人多子。取五茄當取雄者，不用雌者也，雄者五葉，味甘；雌者三葉，味苦。

今按：一說云：夏用葉莖，冬用根皮，切一升，盛絹袋，以酒一斗漬，春秋七日、夏五日、冬十日，去滓，溫服任意勿醉，禁死尸，產婦勿見也。日食五茄不用黃金百庫也。

服枸杞方：

《大清經》云：昔有一人，因使，在河西行。會見一小婦女人打一老公，年可八九十許，使者怪而問之。婦人對曰：此是我兒之宗孫，家有良藥，吾敕遣服之；而不肯服，老病年至不能行來，故以打棒令服藥耳。使者下車，長跪而問之曰：婦人年幾何？婦人對曰：吾年三百七十三歲。使者曰：藥有幾種，可得知不？婦人曰：此藥一種，有四名：春名天精，夏名枸杞，秋名卻老，冬名地骨。服法：正月上寅之日取其根，二月上卯日搗末服之；三月上辰之日取其莖，四月上巳之日搗末服之；五月上旬之日取其葉，六月上未之日搗末服之；七月上申之日取其花，八月上酉之日搗末服之；九月上戌之日取其子，十月上亥之日搗末服之；十一月上子之日取其根，十二月上丑之日搗末服之。其子赤，搗末篩，方寸七著好酒中，日三服之。十日百病消除；二十日身體強健，益氣力，老人丁壯；二百日以上，氣力壯，徐行及走馬，膚如脂膏。神而有驗，千金不傳。（亦可作羹茄食，其味小若香，大補益人，《本草》云：去家十裡勿服蘿摩、枸杞，言其無婦陰強道故也。）

凡服枸杞無所禁，斷不用啖蒜，殺藥勢，不用。食服枸杞，豬脂、精、言，亦不得食。

枸杞酒 主諸風痺勞，或大熱，或不能飲食，或腹脹，或腳重，或行步目暗，或忘，或失意，或上氣，或頭痛眩，皆悉主之。其久服者，除病延命，令人聰明、輕身、益氣，除寒去熱；百日服之，百病悉除，目可獨見，耳可獨聞；三年以上，乘浮雲，駕飛龍。千金莫傳。

枸杞一斤（去上蕉皮，取和皮生者）

上一物，咀，以酒三斗漬之，冬七日、春秋五日、夏三日，服日三，一合稍增二合，複為散服，作丸服。無所禁，但飲酒不致醉耳。

今按：加石決明方在治虛勞方中。

### 服菊方：

《金匱錄》云：南陽酈縣山中有甘谷，水甘美，所以爾者。谷上左右皆生菊，菊華墮其中，歷世彌久，故水味為變。其臨此谷居民，皆不穿井悉食穀水，食穀水者，無不壽。考高者，百四五十歲，下者不失八九十，無夭年者，正是得此菊力也。漢司空王暢、太尉劉寬、太尉袁隗，皆曾為南陽太守。每到官，常使酈縣月送甘水三十斛，以為飲食。此諸公多患風痺及眩冒，皆得愈。

### 《大清經》云：服菊延年益壽，與天地相守不死方：

春三月甲寅日，日中時採更生，更生者，菊之始生苗也。夏三月丙寅、壬子日，日中時採周盈，周盈一云周成，周成者，菊之莖也。秋三月庚寅日，日晡時採日精，日精者，菊之花也。常以十月戊寅日平旦時採神精。神精者，一曰神華，一曰神英者，菊之實也。無戊寅者壬子亦可用也。冬十一月、十二月壬寅日日入時採長生，長生者菊之根也。一方云：十一月無壬寅，壬子亦可用也。都合五物，皆令陰乾，百日，各舍二分冶合下篩。此上諸月或無應採之日，則用戊寅、戊子、戊辰、壬子日也。春加神精一分，更生二分；夏加周盈三分、長生二分；秋加神精一分、日精二分；冬加日精三分。常以成日合之，無用破，厄日合之也，一方亦不用執日，合藥神不行。當於密室中，搗丸用白松脂，如梧子，服七丸，日三，後飯。服之一年，百病皆去，耳聰目明，身輕益氣，增壽二年；服之二年，顏色澤好，氣力百倍，白發復黑，齒落復生，增壽三年；服之三年，山行不近蛇龍，鬼神不逢，兵刃不當，飛鳥不敢過其旁，增壽十三年；服之四年，通知神明，增壽三十年；服之五年，身生光明，日照晝夜，有光開梁，交節輕身，雖無翼，意欲飛行；服之六年，增壽三百歲；服之七年，神道欲成，增壽千歲；服之八年，目視千裡，耳聞萬裡，增壽二千年；服之九年，神成能為金石，死後還生，增壽三千年，左有青龍，右有白虎，黃金為車。

### 服槐子方：

《大清經》云：槐木者，虛星之精，以十月上巳取子，新瓦瓮盛。又以一瓮蓋上密封，三七日發，洗去皮。從月一日起服一枚、二日二枚、三日三枚，如此至十日，日加一計，十日服五十五枚，一月服一百六十五枚，一年服一千九百八十枚，六小月減六十枚。此藥主秘補腦，早服之令頭不白，好顏色，長生無病。（又云陰乾百日。）

又云：陰乾百日，搗去皮取子，著瓦器中盛之，欲從一日始日服一枚，十日十枚。復從一日，始滿十日，更之如前法。欲治諸平病，留飲，當食不消，胸中之氣滿，轉下下利，一服一合，二合愈，多服無毒。若病患食少勿多服，令人大便剛難。

又云：三蟲法：取槐子不須上已得取之，並上皮搗令可丸，丸如杏核，一服三丸，日二服。多服、長服爾爾，可以蜜丸之治，延年益壽。一方：槐子熟者置牛腹中，陰乾百日，為飯。旦夕一枚。十日身輕，三十日發白更黑，百日面有光，二百日奔馬不及其行。

服蓮實雞頭實方：

《大清經》云：七月七日採藕華七分，八月八日採藕根八分，九月九日採藕實九分，冶合，服方寸七，日別五度。以八月直、戊日取蓮實，九月直、戊日取雞頭實，陰乾百日，搗分等，直、戊以井花水服方寸七。滿百日，壯者不老，老者復壯，益氣力，養神，不飢，除百病，輕身延年不老，神仙，身色如蓮花。

服朮方：《大清經》云：服朮，令人身輕目明，延年益壽，顏色光澤。發白更黑方：

取朮好白者，刮去皮，令淨、末，下篩，若以酒漿服方寸七，後食，日三。常使相繼，老而更少，氣力充盛。弘農人劉景伯服之不廢，壽六百歲。八月取之甚好。（服朮禁食桃。）

或方云：涓子採朮法：但取朮擇畢，熟蒸，以釜下湯淋得汁煎之，令如淳染止，不雜他物，經年不壞，隨人之多少，令人不老不病，久服不死。神仙服朮諸法：二月三日，取根，曝乾，淨洗一斛，水三斛，煮鹹半，絞去滓，微火煎得五升，納酒二升，棗膏一升，飴三升，湯上煎可丸，服如雞子一枚，日並，便利五臟不病，可以山居，行氣致神。又法：朮二斛，淨洗去皮，熟，搗，以水六斛煮之二日二夜，絞去滓，納汁釜中，取三升，黍米作粥合得二斛許，微火煎，又下膠飴十斤，此得六升，熟出，置案上暴燥，餅之如小兒狀，四萬斷之，合大如梳，日食三餅，不飢，輒輕身益壽不老。無所禁。

## 美色方第二

《隋煬帝後宮諸香藥方》云：令身面俱白方：

橘皮(三分) 白瓜子(五分) 桃花(四分)  
三物，搗篩，食後酒服方寸七，日三，三十日知。

《如意方》云：欲得美色細腰術：

三樹桃花陰乾，下篩，先飯，日三，服方寸。(今按：《僧深方》以酒服。)

悅面術：杏仁一升，胡麻去皮搗屑五升，合膏，煎，去滓，納麻子仁半升更煎。大彈彈正白下之，以脂面，令耐寒白悅光明，致神女下。

《范汪方》治面無色，令人曼澤肥白方：

紫菀(三分，一方五分) 白朮(五分) 細辛(五分)  
凡三物，為散，酒服方寸七，十月知之。

令人面目肥白方：

乾麥門冬(一升，去心) 杏仁(八百枚，去皮生用)  
凡二物，為丸，先食，酒服如杏仁二丸，日三，十日知之。

令人嫵媚白好方：

蜂子(三升，) 婦人乳汁(三升)  
二物，以竹筒盛之，熟，和埋陰垣下，二十日出，以敷面，百日如素矣。

又云：令人潔白方：

瓜瓣(四分) 桃花(四分) 橘皮(一分) 白芷(二分) 孽米(二分)  
五物，下篩，蜜和如梧子大，酒服五丸，日三，三十日知，百日白矣。

令人面及身體悉潔白方：

七月七日取烏雞血塗面上便白，遠至再三塗。此御方也，身體悉可塗之。

令人妙好，老而少容方：

天門冬(二分) 小麥種(一分) 車前子(一分) 瓜瓣(二分) 白石脂(一分)  
細辛(一分)  
六物，別冶下篩，候天無雲合和攪之，當三指撮飯後服，勿絕。十日身輕，三

十日焦理伸，百日白發黑，落齒生，老者復壯，少者不老。東海小童服之傳與盧王夫人，年三百歲，恆為好女，神秘。

《靈奇方》云：練質術：

烏賊魚骨 細辛 栝萋 乾薑 蜀椒（分等）

以苦酒漬三日，牛髓一斤，煎黃色，絞去滓，以裝面，令白悅，去黑子。（今按：《范汪方》云：黑丑人，更鮮好也。）

《僧深方》治面令白方：

白瓜子（五兩，一方五分） 楊白皮（三兩，一方三分） 桃花（四兩，一方四分）  
上三物，下篩，服方寸匕，食已，日三，欲白加瓜子；欲赤加桃花。服藥十日，面白；五十日，手足舉體鮮潔也。

《千金方》治虛羸（倫為反）瘦病，令人肥白方：

白蜜（二升） 豬肪（一升） 胡麻油（半升） 乾地黃（一升）  
四味，合煎之可丸，酒服如梧子日三丸，日三。

悅澤顏色方：

酒漬桃花，服之好顏色，除百病，三月三日收。

又方：白蜜和白茯苓塗，七日愈。

又方：美酒漬雞子三枚，密封四七日成，塗面淨好無比。

《葛氏方》治人面體黎黑，膚色粗陋，面血濁皮濃。容狀丑惡方：

末 米，酒和塗面濃粉上，勿令見風，三日即白。（今按：《范汪方》云：搗篩，食後服方寸匕。）

又方：白松脂十分，乾地黃九分，干漆五分，附子一分，桂心二分。搗末，密和，如梧子，未食服十枚，日三，諸蟲悉出，漸舉肥白。

### 芳氣方第三

《靈奇方》云：芳氣術：

瓜子 芎 本 當歸 杜衡(各一分) 細辛(二分) 防風(八分) 白芷 桂心(各五分)

凡九物, 合搗篩, 後食服方寸七, 日三。五日口香, 十日舌香, 二十日肉香, 三十日衣香, 五十日遠聞香。一方無白芷。

《葛氏方》云：令人身體香方：

白芷 薰草 杜若 薇衡 本

凡分等, 末, 蜜和, 旦服如梧子三丸, 暮四丸。二十日身香。(注也)今按：《如意方》云：昔侯昭公服此藥坐人上一座悉香。

又方：甘草、瓜子、大棗、松皮, 分等末, 食後服方寸七, 日三。〔(注也)今按：《范汪方》云：二十日知, 百日衣被床帷悉香。〕

《如意方》云：香身術：

瓜子、松皮、大棗, 分等末, 服方寸七, 日再, 衣被香。

《枕中方》云：道士養性令身香神自歸方：

瓜瓣 當歸 細辛 本 芎 (各三分) 桂(五分)

凡六物, 各別搗合, 服方寸七, 日三。服之五日, 香在口; 十日香在舌; 二十日香在皮; 三十日香在骨; 五十日香在氣; 六十日遠聞四方。

《錄驗方》(九藥)云：熏衣香方：

丁子香 藿香 零陵香 青木香 甘松香(各三兩) 白芷 當歸 桂心 檳榔子(各一兩) 麝香(二分)

上十物, 細搗, 絹篩為粉, 以蜜和, 搗一千杵, 然後出之, 丸如棗核, 口含咽汁, 晝一夜三, 日別含十二丸, 當日自覺口香; 五日自覺體香; 十日衣被亦香; 二十日逆風行他人聞香; 二十五日洗手面水落地香; 一月以後, 抱兒兒亦香。唯忌蒜及五辛等。不但口香體潔而已, 兼亦治萬病。(一方：有香附子。)

#### 益智方第四

《千金方》云：聰明益智方：



龍骨 虎骨(炙) 遠志  
三味, 分等, 食後服方寸七, 日三。

養命開心益智方：

乾地黃(三兩) 人參(三兩) 茯苓(三兩) 菴蓉(三兩) 蛇床子(一分) 遠志(三分) 菟絲子(三分)  
七味, 為散, 服方寸七, 日二, 忌肉, 餘無所忌。

開心散主好忘方：

遠志(一兩) 人參(一兩) 茯苓(二兩) 菴蒲(一兩)  
四味飲服方寸七, 日三。

又方：常以甲子日取石上菴蒲一寸九節者, 陰乾百日下篩, 服方寸七, 日三, 耳目聰明不忘。

又方：七月七日, 麻勃一升, 真人參八兩, 末之, 蒸令氣遍, 夜欲臥, 服一刀圭, 盡在四方之事。

又方：常以五月五日取東桃枝, 日未出時作三寸木人著衣帶中, 令人不忘。

《金遺錄》云：真人開心聰明不忘方：

菴蒲 遠志(各二十兩) 茯苓(八兩)

冶合, 服方寸七, 後食, 日二三。十日誦經千言, 百日萬言過是不忘一字。

又方：菴蒲根 遠志 茯苓(各六分) 石韋 甘草(各四分)  
凡五物, 搗下篩, 後食服方寸七, 日三。十日問一知十。

孔子練精神聰明不忘開心方：

遠志(七分) 菴蒲(三分) 人參(五分) 茯苓(五分) 龍骨(五分) 蒲黃(五分)  
凡六物, 冶合下篩, 以旺相日以井花水服方寸七, 日再。二十日聞聲知情不忘。

《葛氏方》云：孔子枕中神效方：

龜甲 龍骨 遠志 石上菖蒲

分等，末，食後服方寸七，日三。

〔(注也)今按：《靈奇方》以茯苓代龜甲。《集驗方》：酒服令(人)大聖。〕

治人心孔 塞，多忘善誤方：

七月七日取蜘蛛網，著衣領中，勿令人知，則不忘。

又方：丙午日取蟹爪著衣領帶中。

又方：商陸花多採陰乾百日搗末，暮水服方寸七。暮臥思念所欲知事，即於眠中自悟。

《如意方》云：令人不 忘術：

菖蒲、遠志、茯苓，分等，末，服方寸七，日三。

《醫門方》云：開心丸令人不忘方：

菖蒲、茯苓(各三兩) 人參(二兩) 遠志(四兩)

蜜丸，後飯服三十丸，丸如梧子，加至四五十丸，恆服之佳。〔(注也)今按：《集驗方》：散服方。〕

《靈奇方》云：達知術：

取葛花陰乾百日，日暮水服方寸七而臥；心思念所欲為事，臥覺心開而知，或夢中大來吉。

## 相愛方第五

《千手觀音治病合藥經》曰：若有夫婦不和如火水者，取鴛鴦尾於大悲像前咒一千八十遍，身上帶彼，是終身歡喜相愛敬。

《龍樹方》云：取鴛鴦心陰乾百日，系在臂，勿令人知，即相愛。

又云：心中愛女無得由者，書其姓名二七枚，以井花水東向正視，日出時服之，必驗。密不傳。

《如意方》云：令人相愛術：

取履下土作三丸，密著席下，佳。

又方：戊子日，取鵲巢屋下土燒作屑，以酒共服，使夫婦相愛。

又方：取婦人頭髮二十枚燒，置所眠床席下，即夫婦相愛。

《靈奇方》云：取黃土酒和，塗帳內戶下方圓一寸，至老相愛。

又方：取豬皮並尾者，方一寸三分，納衣領中，天下人皆愛。

又方：取灶中黃土，以膠汁和著屋上，五日取，塗所欲人衣，即相愛。

又方：庚辛日取梧桐木東南行根長三寸，克作男人。以五色彩衣之著身，令親疏相愛。

《枕中方》云：老子曰：欲令女人愛，取女人發二十枚燒作灰，酒中服之，甚愛人。

又云：五月五日，取東引桃枝，日未出時作三寸木人，著衣帶中，世人語貴，自然敬愛。

又云：夫婦相憎之時，以頭髮埋著灶前，相愛如鴛鴦。

又云：嫁婦不為夫所愛，取床席下塵著夫食，勿令知，即敬愛。

又云：孔子曰：取三井花水作酒飲，令人耐老，常得貴人敬念。複辟兵、虎、野狼。

又云：人求婦難，得取雄雞毛二七枚，燒作灰末，著酒中，服必得。

《龍樹方》云：取鴛鴦心陰乾百日，系左臂，勿令人知即相愛。

又云：心中愛女無得由者，書其姓名二七枚。以井花水東向正視，日出時服之必驗。密不傳。

《延齡經》云：取未嫁女發十四枚為繩帶之，見者，腸斷。

又方：取雄雞左足爪，未嫁女右手中指爪，燒作灰，敷彼人衣上。

又方：取己爪，發燒作灰，與彼人飲食中，一日不見如三月。

又方：蜘蛛一枚，鼠婦子十四枚，上置瓦器中陰乾百日，以塗女人衣上，夜必自來。

《陶潛方》云：戊子日書其姓名著足下，必得。

《如意方》云：令人相憎術：

取馬發，犬毛，置夫婦床中即相憎。

又云：令人不思術：

遠行，懷灶土，不思故鄉。

《靈奇方》云：以桃枝三寸書其姓名埋四會道中，即相憎。

《如意方》止淫術：

三歲白雄雞兩足距燒末，與女人飲之，淫即止。

又云：欲令淫婦一心方：

取牡荊實與吞之，則一心矣。

又云：“□ □（陽符，朱書之入心。）□ □”（陰符，此欲絕淫情，入腎，朱書之，可服。）

此二符，以丹塗竹裡白淫令赤，乃以空青書符，吞之淫即絕矣。

又云：驗淫術：

五月五日若七月七日取守宮，張其口，食以丹，視腹下赤，上罌中，陰乾百日出，少少治之，敷女身。拭，終，不去。若有陰陽事便脫。〔（注也）曰：守宮，蜥也，牝牡新交，三枚良之。〕

又方：白馬右足下土，著婦人所臥席床下，勿令知，自呼外夫姓名也。

《延齡經》云：療奴有奸事令自道方：

以阿膠、大黃磨敷女衣上，反自說。

《如意方》云：止妒術：

可以牡蕙苴二七枚與吞之。(牡蕙苴，相重者是也。)

又方：其月布裹蝦蟆一枚，盛著瓮中，蓋之，埋廁左則不用夫。

《靈奇方》云：解怒：埋其人發於灶前入土三尺，令不怒。

《延齡經》云：療奴惡妒方：

取夫腳下土燒，安酒中與服之，取百女亦無言。

## 求富方第六

《枕中方》云：燒牛馬骨於庭中，令人大貴。

又方：立春日，取富家土塗倉，立富。

又方：埋蠶砂著亥地，令家大富。

《如意方》云：埋牛角宅中，富。

又方：埋鳥於庭中令富。

又方：埋鹿鼻舍角致財。

又方：埋鹿骨門中，廁，得錢。

又方：五穀各二升埋堂中，聚錢財。

又方：以李木炭三斤，掘門中三尺，埋之，令富百倍。

又方：立春日取富家田中土，塗灶。令人得富。

又方：春甲午乙亥，夏丙辰丁丑，秋庚子辛亥，冬壬寅癸卯，夜半向北斗祝欲得某物，即自得。

又方：二月上壬日，取道中土，井花水和為泥，塗屋四角，宜蠶。

《靈奇方》云：欲得人家好田，以戊子日密作買券，埋著田中央，其主必來賣之。

《枕中方》云：老子曰：常戊子日買馬，巳丑日乘之，令人世世有馬不絕。

《如意方》云：以黃石六十斤置亥子間地及雞棲下，宜六畜。

## 斷谷方第七

《葛氏方》云：粒食者，生民之所資。數日令絕，便能致病。《本草》有不飢之文，醫方莫言斯術者；當以其涉在仙奇之境，庸俗所能遵故也，遂使荒□，委尸橫路，良可哀乎？今略載其易者云。

又云：若脫值奔竄在無人之鄉及墮澗谷、空井、深塚之中，四顧迴絕，無可蘇日者，便應服氣法：

開口以舌□上下齒，取津液而咽之。一日得三百六十咽便佳，漸習乃至千，自然不飢。五三日中小疲極，過此漸輕強。

又云：若得游涉之地周所山澤間者方：

但取松柏葉細切，水服一二合，日中二三升，便佳。

又方：掘取白茅根，淨洗，切服之。

或方云：三月三日若十三日，取茅根，曝乾服。

又方：有大豆者，取三升，令光明遍熱，以水服之，赤小豆亦佳。

又方：有朮、天門冬、麥門冬、黃精、土貝母，或生或熟，皆可單食。

又方：樹木上白耳及桓榆白皮並皆辟飢。

又云：若遇荒年谷貴，無以充糧，應預合諸藥以濟命方。取稻米淘汰之，百蒸曝搗一日食以水得三十日都止，則可終身不食，日行三百裡。

又方：粳米、廩米、小麥、麻子熬、大豆黃卷各五合，搗末，以白蜜一斤，煎一沸，冷水中丸如李，頓吞之，則終身不復飢方。

《陶潛方》云：避飢方：

青粱米一升，以淳酒漬之三日，百蒸白露，善裹藏之，欲遠行入山食之。一食，十日不飢。

《大清經》云：茯苓，削去黑皮，搗末，以淳酒於瓦器中漬令淹。又瓦器覆上密封，塗十五日，發收餅食，如博棋，日三。亦可取屑，服方寸七，不飢渴，除百病，延年不老。

又方：茯苓，水煮數沸，乾之。酒漬，漬五六日出，乾搗，篩，半升屑納，熬胡麻末一升，合和，一日服盡之漸漸不飢。

#### 服黃精法：

《大清經》云：取黃精根，刮去鬚毛，淨洗，細切，使得一斛，以水二斛五斗，煎之，微火，從旦至夕。藥熟出，手悉令破，以囊漉之，得汁還著釜中煎令可丸，取其滓，搗作末，納著釜中，和合相得，藥成，宿不食，旦服如雞子，日三，絕谷不飢。取黃精三月七日為上時矣。（中岳仙人方。）以春取根，洗，切，熟蒸曝乾，末服方寸七。

採黃精，常以八月二日為上時，山中掘而生食，渴飲水，黃精生者搗取汁三升。於湯上煎令可丸，如雞子。食一枚。日再，二十日不知飢。（老子服方。）

#### 服松脂法：

《大清經》云：取成練者，搗篩，蜜和納筒中，勿易令見風日，食博棋一枚，日三。不飢，延年，亦可淳酒和服三兩至一斤。

#### 服松葉法：

《大清經》云：四時隨壬方面採延上去地丈餘者，細切如粟米。若薄粥服二三合，日三。

亦可搗碎曝乾，更末服之。亦可搗末酒漉曝乾，更搗篩以酒飲及水，無在乾不及生。並令人輕身延年，體香少眠，身生綠毛，還白絕谷，不覺飢。

#### 服松實法：

《大清經》云：七月未開口時啖水沉。取沉者，去皮，末，酒服方寸七，日三四。亦松脂丸如梧子十丸，日三。服之明眼瞳。一方云：服之一歲以上白發更黑，身有光。

#### 服松根法：

《大清經》云：取東行根，剝取白皮，細銼曝燥，搗篩飽食之，可絕谷，渴則飲水。

凡採松柏葉，勿取塚墓上者。當以孟月採，春秋為佳。

服柏脂法：

《大清經》云：亦同松脂欲絕谷，日服二兩至六兩，可絕谷，但一兩半兩耳。

凡服松柏脂，禁食五肉魚菜鹽醬輩，唯得飲水並脯耳。

服柏葉法：

《大清經》云：但取葉，曝燥為散，蜜丸服之則不飢。亦可水服之，亦可酒服，亦以白酒和散曝乾。又搗服益體佳。

服柏實法：

《大清經》云：八月合房取曝令開圻子脫，水泛取沉者。礬（盧紅反）其人，末，酒服二方寸匕，日三。稍增至四五合，絕谷者恣口取飽，渴則飲水。亦可以松脂及白蜜丸，服如梧子十丸、二十丸，日三。亦可加菊花蜜丸服之。

服巨勝法：

《大清經》云：或方云：茯苓、澤瀉各八兩，巨勝一斤，凡三物，搗茯苓澤瀉二分下篩。然有合巨勝搗三千杵，藥成丸如梧子。巨勝子一斗二升取純黑者，茯苓二十兩，澤瀉八兩，冶，三萬杵，以水服如彈丸，日三。遇食不食，無食複取。百物無禁，可作務從軍涉路，不令（音宵，音所又反）瘦方。言皆冶搗三萬杵，熬巨勝令香，亦可蜜丸。

服麻子法：

《大清經》云：麻子二升，大豆一升，各熬之合則熟香美，去皮，令下篩，搗麻子，令下篩合和，使相得，服一升，日三。水漿無在，務令寒能久之，冬不寒，夏不暑，顏色光澤，氣為百倍，走及駟馬。時人命盡已獨長在，服之，令恆耳。



或方云：真人斷谷，服麻子豆法。取麻子一升，大豆一，皆熬令熟，大豆去皮作末，和合竟食，後服方寸七，日三。和用酒水，服久令不氣力強，日行三百裡，大神良。

又法：麻子二升，大豆二升，各熬令香，搗篩服一升，日三，令不飢，耐寒暑，益氣力。

一方用大豆一升，麻子五升，合蜜丸服，以如雞子一枚。

## 去三尸方第八

《仙經》曰：欲求長生，先去三尸，三尸去則志意定，志意定則嗜欲除。三尸在人身，令人多嗜欲喜怒悖惡，令人早死。故仙人服藥求仙，先去三尸，三尸不去，則服藥無效焉。

《河圖紀命符》曰：天地有司過之神，隨人所犯輕重以奪其算，紀。惡事大者奪紀（紀一年也，）小者奪算（算，一日也。）隨所犯輕重，所奪有多少也。人受命得壽，自有本數，數本多者，紀算雖盡，故死遲；若所稟本數少而所犯多者，則紀算速盡，而死早也。又人身中有三尸，三尸之為物，實魂、魄、鬼神之屬也。欲，使人早死，此尸當得作鬼，自放縱游行饕食人祭，每到六甲窮日輒上天白司命道：人罪過，過大者奪人紀，小者奪人算。故求仙之人，先去三尸，恬淡無欲，神靜性明，積眾善，乃服藥有益，乃成仙。

《大清經》曰：三尸，其形頗似人，長三寸許，上尸名彭倨（蒲庚反，音據），黑色，居頭，令人好車、馬、衣服；中尸名彭質，青色，居背，令人好食五味；下尸曰彭矯（舉夭反），白色，居腹，令人好色淫（音逸）。是以真人先去三尸，恬淡無欲，精神清明，然後藥乃有效。故庚申日夜半之後，向正南再拜咒曰：彭侯子彭常子命兒子悉入窈冥之中，去離我身。三度言。每至庚申日勿寢，面呼其名，三尸即永絕去。當用六甲窮日者，庚申日也，六甲六十日至庚申日且適（音釋），勿寢，皆再拜而呼其字，至雞鳴，乃去一尸一蟲，後庚申日亦用前法三過止，三蟲伏尸即永絕去矣。試之皆驗。心恆呼此三尸字，即去離我身。三日取桃葉，熱燒石令熱，以葉著上坐，去三尸。

又云：真人去伏尸三蟲方用：三月三日取桃葉搗取汁七升，以苦酒合，煎得五合，先食頓服之，令人百病愈。

又方：道跡神人曰：欲求長生，先去三尸，欲去之法：

狗脊(七枚) 干柴(二兩) 蕪荑(三升)

凡三物，末，篩，以水服一合，日再，七日上尸去，九日中尸去，十二日下尸去。其尸形似人，以綿裹之，埋於東流水上尖之，咒曰：子應屬地，我當升天。乃易(年益反)道而歸。勿複後顧，三日之中，當苦恍惚，後乃佳。

仙人吉周君曰：三蟲未壞，三尸未死，故導引服氣不得其理者是也。三蟲，一名青古，一名白古，一名血尸，謂之三蟲。令人心煩蕭(蘇雕反)意志不開，所思不固，失食則飢，悲愁感動，精志不定，仍以服食不能即斷也。雖複斷谷，人體重，奄(衣儉反)奄淡悶，所夢非真倒錯，不除蟲在其內搖動五臟故也。故服削蟲細丸，以殺谷蟲也。

又云：去三尸酒方：

小麥面十斤，東流水三斗，漬之。春夏二三日，秋冬四五日，視面起，乃絞碎沛去滓，炊稻米五升，依常法納之，搗細篩，茯苓，天門冬各十斤合和，熟，攪令調，乃以商陸根削皮，薄切五斤，絹囊盛置釀下，封塗，二十日出囊，汁納酒中，去滓，又熬大豆黃卷搗末一升納釀中，封塗，五日出，服如棗核一枚，日三，至二十日後服如雞子黃，日三。上尸百日出，中尸六十日出，下尸三十日出。其形頗似人，長三寸許，上尸黑，中尸青，下尸白，即衣五彩藏笥中。明日夜葬之於東流水傍，如塚墓狀，悲哭以己名字呼祝之曰：人生於天，精神受於陽，形骨受於陰，今以精神歸於天，形骨歸於地。與子長決於無間之野，吾將去子，翺(五勞反)翺(似羊反)於九天之上。畢，即洒身易道而歸，勿反顧。常作三日惆(直由反)悵，如失魂魄，過此乃佳。

## 避寒熱方第九

《靈奇方》避寒術：

雄黃、澤瀉、椒、附子，分等治末，井花水服之，冬可單衣。〔(注也)《枕中方》同之。〕

又方：朮三升、防風二升、葇若子半升，熬之合末，服方寸匕，酒粥無在，連服勿廢，日盡一劑，冬不用衣。

又方：雄黃、丹砂、赤石脂、乾薑，各四分，合以白松脂，令如梧子大，日吞四丸，十日止，即不寒，冬日常不欲衣，可入水中。一方：加桂四分。(《枕中方》同之。)

又方：門冬、茯苓分等末服方七寸，日二，寒時單衣汗出。《枕中方》同之。

又云：避熱術：

雄黃、白石、黑石脂分等，白松脂丸如小豆，吞五丸，此雌黃丸。

又方：雄黃、丹砂、赤石脂分等冶和松脂如小豆，名曰：雄丸，吞雌三丸、雄一丸，不熱。

又方：礬石、白石脂、丹砂、磁石、桂，各四兩，和以松脂如小豆、暮吞四丸，夏可重衣。（《枕中方》同之。）

### 避西雨濕方第十

《如意方》云：雨不濕衣術：

取蜘蛛置瓦瓮中，食以豬脂百日，殺蜘蛛以塗手巾，大雨不能濡。

又方：赤腹蜘蛛二七枚，搗取汁以染布巾以覆身，即不沾也。

《靈奇方》云：不沾法：蜘蛛塗布巾，天雨不能濡。

### 避水火方第十一

《得富貴方》云：大火之精名曰完無，見火畏，呼宗無火即止。大水之精名曰□像，入水畏，呼□像，即水不能害人。

又云：欲入水，手中作王字，又呼弘張。

《抱朴子》云：得真犀角尺以上則為魚，而銜以入水中，水常為開三尺，可得氣息水中也。

又云：以蔥涕和桂，服如梧子大七丸，日三，滿三年則能行水上。

《靈奇方》云：蜘蛛二七枚，盆盛，食以膏，埋之垣下三十日，以塗足，行水上不沒。

又云：天雄末以塗船頭，千裡不遇風浪。

### 避兵刃方第十二

《錄驗方》(《九藥》)云：入軍丸主辟五兵、弓弩、箭矢、諸刀刃令不傷人，若人入山澤能辟虎野狼毒蟲，及重財寶賈販出入辟奸人方：

雄黃(三兩) 石(二兩，炮) 礬石(二兩，燒) 鬼箭(一兩) 雄柄〔一分(注也：燒令焦)〕 羊角(一分半) 灶中灰(二分)

凡七物，搗篩，合和，以雞子中黃並丹雄雞冠血丸如杏仁。以絳囊盛一丸，系左肘後，辟諸兵刃、虎野狼、盜賊。從軍持藥，系臂若置腰間，勿令離身。居家中者以藥塗門上，辟患害，及塗舍中堂室戶，諸邪惡鬼不敢近。若為蛇蜂所中，以一丸塗毒上，立已。數試有驗。

《靈奇方》云：五月五日取梧桐西南向枝長五寸，以為人，蠟蠶二枚，並以彩衣之，系在臂，入軍不畏流矢也。

又方：雲母、礬石、磁石分等，冶之、合煮以為湯，浴之不畏五兵。

### 避邪魅方第十三

《延壽赤書》云：夜行當鳴天鼓無至限數，辟百鬼邪。(注也)今按：《大清經》云：天鼓，謂齒也，兼名苑。云：宗定伯夜行，道逢鬼，問曰：我，新鬼，不知鬼法，鬼所畏何物乎？鬼云：唯畏人唾之。定伯便擔鬼項上行，間，鬼喚求下，定伯不聽，至於曙下置地，鬼即化為一羊，定伯恐其變形。唾之，即賣得千五百錢。

《抱朴子》云：古之入山道士，皆以明鏡縱橫九寸以上懸於背後，能識百邪精魅。

又云：林廬山下有一亭，其中有鬼，每有宿者，或死或病。後有伯夷者過宿，明燈燭而坐，誦經，至夜半，有十餘人與來伯夷對坐共樗蒲博戲，伯夷密以鏡照之乃是群犬也。伯夷乃以燭燒來人衣，作焦毛氣，伯夷懷小刀捉一人而刺之，初作人聲，死而成犬也，餘犬悉走。是鏡之力也。

又云：昔張盍蹋，偶豪成二人，並精思於蜀靈台山石室中。忽有一人暑黃練單衣到前曰：勞乎？道士，辛苦幽隱於是。二人顧視鏡中，乃是鹿也。因問之曰：汝是草中老鹿也，何詐為人形？來人即成鹿而走去。

又云：鬼魅知其形，呼其名，不敢犯人。

又云：山精形如小兒而獨足，足向後，來犯人，其名曰。山中有大樹能語者，其精曰雲陽，見火光古枯木所作也。夜見胡人者，銅鐵之精也。見秦人者百歲木精也。

又云：山中寅日稱虞吏者，虎也。稱當路君者，野狼也。言令長者，狸也。卯日言丈人者，兔也。言東王父者，麋也。言西王母者，鹿也。辰日言雨師者，龍也。言河伯者，魚也。言先腹公子者，蟹也。巳日言時君者，龜也。言寡人者，社中蛇也。午日言三公者，馬也。言仙人者，老樹也。未日言主人者，羊也。申日言人君者，野狼也。言九卿者，猴也。酉日言將軍者，老雞也。言賊捕者，雉也。戌日言人姓者犬也。言成陽翁仲者，狐也。亥日言臣君者，豬也。婦人字者，金玉也。子日言社君者，鼠也。言老神人者，伏翼也。丑日言青生者，豺也。

《得富貴言》云：雷電精名曰閃(失冊反)題；大道精曰慶(都黎反)；大山精曰善善；大澤精曰委邪；大樹精曰彭候；空室精曰曹羊。

《續齊諧記》云：燕昭王墓有一斑狸，積年既久，能為幻(胡辦反，詐)化，乃變作一書生，遇墓前華表問：以我才貌可得詣張司空。華表曰：子之妙解為不可，必辱殆，將不返，非但喪子千年之質，亦當深誤。書生不從，詣華，華見潔白如玉，於是商略三史，採貫百家，華應聲屈滯乃嘆曰：天下豈有此年少，若非鬼怪，即是狐狸。令人防衛。雷孔章曰：狗所知者，數百年物耳，千年老精不復能別，唯有千年枯木照之則形見。燕王墓前華表似應千年，遣人伐之，燃之以照，書生乃是一大老狸。

《西王母玉殼丸方》云：以一丸著頭上，行無所畏。又：至死喪家帶一丸，辟百鬼。又：若獨宿林澤中，若塚墓間，燒一丸，百鬼走去。又：一丸著緋囊中，懸臂男左女右，山精鬼魅皆畏之云云。

#### 避虎野狼方第十四

《得富貴方》云：欲入山，燒羊角將行，虎野狼皆走避人也。(《集驗方》牛羊云云。)

又方：神仙入山須避虎蛇，呼之即失去。虎姓黃子義，見虎。呼：黃子義，虎則失不見。

《枕中方》：老子曰：十一月二日取五穀搗之，合作食至升啖之。勿令示他人，言恆勝虎野狼蟲，自然彌伏，常無惡。

## 辟蟲蛇第十五

《得富貴方》云：蛇字“宜方”，心念之則不見，見蛇呼“宜方”即失不見。

《短劇方》云：入山草避眾蛇方：

乾薑 生麝香 雄黃

三物，搗，以小囊帶之，男左女右，則蛇逆走避人，不敢近也。人為蛇侵者，可以此治之，大良。今按：《范汪方》云：好麝香納管中帶之。

《葛氏方》云：入山草辟眾蛇方：

用八角、附子粗搗之，作三角絳絹囊盛以帶頭上，蛇不敢近人。

《千金方》入山避眾蛇方：

恆燒 羊角，使煙出，蛇則去矣。

《耆婆方》避蛇方：

蜈蚣一枚，納管中帶之。〔(注也)今按：《本草》陶景注云：騰蛇游霧而殆於螂蛆。《本經》：蜈蚣一名螂蛆。〕

《靈奇方》避蚊：桂屑若棟葉屑若蒲，以一升和一斗粉中，以粉身則辟蚊。

又方：菖蒲花及屑著席下，遣蟲虱。

又方：取初雪三指撮擲置所臥席，勿令人知。

醫心方卷第二十六

二月採澤瀉陰乾三十日，車前正月取根、三月取葉、五月取實，陰乾百服。防已二月八月庚戌日取乾服，赤松子七月十六日去手足，介服中除三尸蟲矣。

服谷子法：谷者□□之精，一名□□或作著字，味酸、溫、無毒。

服法：七月七日取赤實陰乾，搗篩，服方寸七，日三。令人不老，視鬼及地中物暗中看書。

服陵陽子三精散方：天精桑實，地精赤實，人精麻實。

凡三物，分等，加桂肉三尺搗，飯後服方寸七，三十日通神，百日力自倍。採茯苓法：

松脂淪及地，變為茯苓。數裡望樹赤，俯視其肥理如博棋□料者有也，仰視樹枝□脂，又觀地中高中之下，下中之高，掘入土五寸若一尺，當有限。還向生小松，小松根直下入地，深去七尺，淺者四五尺，便得。又：上亦時有菟絲者，新雨竟天清無風雲，以夜燭火臨上，滅者亦即。乃以新布四丈環之，明旦□□□神丞。

服蓮芡實方：

八月上戌(一方上卯，)取蓮衰實，九月上戊午取雞頭實，九月上午取億根，各分等陰乾百日治之，正月上卯平旦□□□□飲方寸七，日四五，後飲服之，百日止。治濕□□□□補氣強，耳目聰明，自輕不飢，成神仙□□手足身面並作蓮花色，老瓮成意子。