

蘇
沈
良
方

養生類

蘇沈良方養生類目錄

問養生	一
論修養寄子田	一
養生說	二
續養生說	二
書養生論後	三
養生偈	四
養生說	四
上張安道養生訣	五
仲仙補益	七
觀子煎法	八
書陸穀	八
陽火訣	八

陰丹訣	九
秋石方	九
陰煉法	九
陽煉法	〇
金丹訣	一
龍虎鉛汞說	一
記丹砂	三
記松丹砂	三

蘇沈內翰良方卷第六

瘦樵程永培校

問養生

余問養生於吳子。得二言焉。曰：和。曰：安。何謂和？曰：子不見天地之爲寒暑。子寒暑之極。至爲折膠流金。而物不以爲病。其變者微也。寒暑之變。晝與日俱逝。夜與月並馳。俯仰之間。屢變。而人不知者。微之至。和之極也。使此二極者相尋而狎至。則人之死久矣。何謂安？曰：吾嘗自牢山浮海達于淮。遇大風焉。舟中之人。如附於桔槔。而與之上下。如蹈車輪而行。反逆眩亂不可止。而吾飲食起居如他日。吾非有異術也。惟莫與之爭。而聽其所爲。願凡病我者。舉非物也。食中有蛆人之見者必嘔也。其不見而食者。未嘗嘔也。請察其所從生。論八珍者必噉言羹藜者必噉。二者未嘗與我接也。噉與噉何從生哉。果生於我乎。知其生於我也。則雖與之接

而不變。安之至也。安則物之感我者輕。和則我之應物者順。外輕內順。而生理備矣。吳子古之靜者也。其觀於物也審矣。是以私議其言。而時省觀焉。

論修養寄子由

任性逍遙。隨緣放曠。但盡凡心。別無勝解。以我觀之。凡心盡處。勝解卓然。但此勝解。不屬有無。不逼言語。故祖師教人到此便住。如眼翳盡。眼自有明。豈師只有除翳藥。何曾有求明藥。明若可求。卽還是翳。固不可翳中求明。卽不可言翳外無明。夫世之昧者。便將頑然無知。認作佛地。若此是佛。猶兒狗兒得飽熟睡。腹搖鼻息。與土木同。當恁麼時。可謂無一毫思念。豈謂猶兒狗兒已入佛地。故凡學者。當親妄除妄。自相及細。念念不忘。會作一日得無所除。弟所教我者。是如此否。因見二偈警衆。孔君不覺聳然。更以問之。書至此。牆外有悍婦與夫相毆。罵聲震天。如伯嚭狗彘。因念他一點圓明。

正在猪嘶狗吠裏面。譬若江河鑒物之性。長在飛砂走石之中。尋常靜中推求。常思不見。今日鬧裏捉得些子如何。元豐六年。

養生說

已饑先食。未飽先止。散步逍遙。移令腹空。每腹空時。即便入定。不拘晝夜。坐臥自便。惟在攝身。使如木偶。常自念言。我今此身。若少動搖。如毛髮許。便墮地獄。如商君法。如孫武令。事在必行。有死無犯。又用佛語及老君語。視鼻端。自數出入息。綿綿若存。用之不勤。數至數百。此心寂然。此身兀然。與虛空等。不煩禁制。自然不動。數至數千。或不能數。則有一法。其名曰隨。與息俱出。復與俱入。隨之不已。一息自往。不出不入。或覺此息。從毛竅中入。萬萬千雲蒸霧散。無始已來。諸病自除。諸障自滅。自然明悟。譬如盲人。忽然有眼。此時何求人指路。是故老人言盡如此。

續養生論

鄒子產曰。火烈者人望而畏之。水弱者人狎而玩之。翼奉論六情十二律。其論水火也。曰北方之精好也。好行貪狠南方之情惡也。惡行廉正。廉正故爲君子。貪狠故爲小人。予參二人之學。而爲之說曰。火烈而水弱。烈生正。弱生邪。火爲心。水爲腎。故五臟之性。心正而腎邪。腎無不邪者。雖上智之腎亦邪。然上智常不淫者。心之官正。而腎聽命也。心無不正者。雖下愚之心亦正。然下愚常淫者。心不官。而腎爲政也。知此。則知鉛汞龍虎之說矣。何謂鉛。凡氣之謂鉛。或趨或躍。或呼或吸。或執或擊。凡動物者皆鉛。肺實出納之。肺爲金。爲白虎。故曰鉛。又曰虎。何爲汞。凡水皆爲汞。唾涕膿血。精汗便利。凡濕者皆汞也。肝實宿藏之。肝爲木。爲青龍。故曰汞。又曰龍。古之真人。論內丹曰。五行顛倒。術能從火內出。五行不順行。虎向水中生。世未有知其說。

者也。方五行之順行也。則龍出於水。虎出於火。皆死之道也。心不官而腎爲政。登色外誘。淫邪內發。壬癸之英。下流爲人。或爲腐壞。是汞離之出於水也。喜怒哀樂皆出於心者也。喜則襟懷隨之。怒則肢體隨之。哀則涕淚隨之。樂則拊舞隨之。心動於內。而氣應於外。是鉛虎之出於火者也。汞龍之出於水。鉛虎之出於火。有能出於火。有能出於水。而復返者乎。故曰。皆死之道也。真人教之以逆行。龍從火出。虎從水生也。其說若何。孔子曰。思無邪。凡有思皆邪也。而無思則土木也。孰能使有思而無邪。無思而非土木乎。蓋必有無思之思焉。夫無思之思。端正莊栗。如臨君側。未嘗一念放逸。然卒無所思。如龜毛兔角。非作故無。本性無故。是謂之戒。戒生定。定則出入息自住。出入息住。則心火不復炎。在易爲離。離麗也。必有所麗。未嘗獨立。而汞其妃也。既不上炎。則從其妃矣。水火合。則壬癸之英。

上究於腦。而溢於元英。若鼻液而不藏。非腎出故也。此汞龍之自火出者也。長生之藥。內丹之萌。無過此者矣。陰陽之始。交天一爲水。凡人之始造形。皆水也。故五行一曰水。從暖氣而後生。故二曰火。生而後有骨。故三曰木。骨生而日堅。凡物之堅壯者。皆金氣也。故四曰金。骨堅而後生肉焉。土爲肉。故五曰土。人之在母也。母呼亦呼。母吸亦吸。口鼻皆閉。而以膈達。故膈者生之根也。汞龍之出於火。流於腦。溢於元英。必歸於根。心火不炎上。必從其妃。是火常在根也。故壬癸之英。得火而日堅。達於四肢。流於肌膚。而日壯。究其極。則金剛之體也。此鉛虎之自水出者也。龍虎生而內丹成矣。故曰。順行則爲人。逆行則爲道道則末也。亦可爲長生不死之術矣。

書養生論後

東坡居士。桑榆之末景。憂患之餘生。而後學道。雖

爲達者所笑。然曾賢乎已也。以嵇叔夜養生論。願中予病。放手寫數本。其一以贈羅浮鄭師。

養生偶

閉邪存誠。煉氣養精。一存一明。一煉一清。清明乃極。丹元乃生。坎離乃交。聚散乃成。中夜危坐。服此四藥。一藥一至。則極則處。幾費千息。閉之廓然。存之卓然。養之郁然。煉之赫然。守之以一。成之以久。功在一日。何遲之有。易曰。閉邪存其誠。詳味此字。知邪中有誠。無非邪者。閉亦誠者。幻滅滅故非幻不滅。

養生說

吳子野云。芡實蓋溫平耳。本不能大益人。然俗謂水疏黃。何也。人之食矣。必枚齧而細嚼之。未有多嚼而吸嚥者也。舌頰唇齒。於日嚼嚥。而芡無五味。腹而不膩。是以致玉池之水。故食芡者。能使人華液流通。轉相攝注。積其力。雖過乳石可也。以此知人。能澹食而徐飽者。當有大益。吾在黃岡中。見

牧羊者。必驅之瘠土。云草短而有味。羊得細嚼。則肥而無疾。羊猶爾。況人乎。食文

養生之方。以胎息爲本。此固不刊之語。更無可議。但以氣若不閉。任其出入。則渺縣漫靡。無卓然近效。待其兀然自住。恐終無此期。若閉而留之。不過三十五息。奔突而出。雖有微暖。養下丹田。此一觀於湯決非度世之術。近日深思。似有所得。蓋因看孫真人養生門中。調氣第五篇。反覆尋究。恐是如此。其畧曰。和神氣之道。當得寤室。閉戶安牀。暖席枕高二寸半。正身僵臥。瞑目閉氣於胸膈間。以鴻毛着鼻。止而不動。經三百息。耳無所聞。目無所見。心無所思。則寒暑不能侵。蜂蠆不能毒。壽三百六十歲。此鄰於真人也。此一段要訣。第且靜心細意。字字研究。看既云閉氣於胸膈。恐是不閉鼻中氣。只以意堅守此氣於胸膈中。令出入息。似動不動。氤氳縹緲。如香爐蓋上烟。湯瓶嘴中氣。自在出入。

無呼吸之者。則鴻毛可以不動。若心不起念。雖過三百息可也。仍須一切依此本訣。臥而爲之。仍須直以鴻毛粘着鼻端。以意守氣於胸中。遇欲吸時。不免微吸。及其呼時。雖不得呼。但任其氣自然。微微自出。盡氣乎則又微吸。如此出入元不斷。而鴻毛自不動。動亦極微。覺其微動。則又加意制勒。之以不動爲度。雖云制勒。然終不開。至數百息出者。少不出者多。則內守充盈。血脈流通。上下相灌輸。而生理備矣。兄悟此元意。甚以爲奇。恐是夜夜燒香。神散其心。自悟自證。適值痔疾及熱。甚未能力行。亦時時小試。覺其理不謬。更候疾平天涼。稍稍盡力。續見效。當教弟不可謂出意杜撰而輕之也。治息法

且服生丹砂。意謂過百日者。力亦不侵。草藥是覆盆子。亦神仙所餌。百日熬煉。草石之氣。亦相乳入。每日五更。以井花水服三丸。服罷。以意送至下丹田。心火溫養久之。意謂必有絲毫留者。積三百餘服。恐必有刀圭留丹田。致一之道。初若砂味。久乃有不可量者。况老夫別無見解。直欲以拙守而致神仙。此大可笑。亦可取也。法并砂法

吾雖了了見此理。而貪躁漏害之者衆。恐未便成。子由瑞靜治。使少加意。當先我得道。爾必却度。我故書此紙。爲異日信非虛語也。紹聖二年。

上張安道養生訣

某近年頗留意養生。讀書延問方士多矣。其法百數。擇其簡而易行者。間或行之。輒有其驗。今此開放。益究其妙。乃知神仙長生。非虛語。爾其效初不甚覺。但積累百餘日。功用不可量比之服藥。其效百倍。久欲獻之左右。其妙處非言語文字所能形。

容然亦可通其大畧。若信而行之，必有大益。其訣具左。

每日以子時後三更三四點至五更以來皆可披衣坐。只床上鋪

面東或南，盤足坐，扣齒三十六通，握固。以兩拇指

手攢，或以四指都握，閉息。閉息是道家要妙，先

使心靜，然念不起，自覺出入息，內視五臟，肺

白，肝青，脾黃，心赤，腎黑。常覺求五臟，則難于之

五臟六腑，次想心為炎火，光明洞徹，入下丹田中

之形狀。丹田在臍下待腹滿氣極，則徐出氣。不得令

調，即以舌攪唇齒內外，漱煉津液。若有鼻涕亦須

漱煉良久自然，未得嚥下，復作前法，閉息內觀，納

心丹田，調息漱津，皆依前法。如此者，三津液滿口

卽低頭嚥下，以氣送下丹田中，須用意精，猛令津

與氣谷谷然有聲，徑入丹田，又依前法爲之，凡九

閉息三嚥津而止。然後以左手熟摩兩腳心。此湧

上散頂門及臍下腰脊間，皆令熱徹。徐徐摩之，微

可次以兩手摩熨眼面耳項，皆令極熱。仍按捏鼻
梁左右五七下，梳頭百餘梳，散髮臥，熟寢至明。右
其法至簡易，惟在常久不廢，卽有深功。且試行二
十日，精神自己不同，覺臍下實熱，腰腳輕快，面目
有光，久久不已。去仙不遠，當常習閉息，使漸能持
久，以脈候之。五至爲一息，某近來閉得漸久，每一
閉百二十至而開，蓋已閉得二十餘息也。又不可
強閉多時，使氣錯亂奔突而出，反爲害也。慎之慎
之又須常節晚食，令腹中寬虛，氣得回轉，晝日無
事，亦時時閉目內觀，漱煉津液嚥之，摩拭耳目，以
助真氣，但清靜專一，卽易見功矣。神仙至術，有不
可學者三：一急躁，二陰險，三貪慾。公雅量清德，無
此三恙，竊謂可學，故獻其區區若篤信力行，他日
相見，復陳其妙者，方書口訣多奇詞隱語，卒不見
下手門路，今直指精要，可謂至言不煩，長生之根
本也。幸深加寶秘，勿使淺妄者窺見，以泄至道爲

祝。

神僊補益

王倪丹砂無所不主。尤補心益血。愈瘵疾。壯筋骨。久服不死。王倪者。丞相遵十二代孫。文明九年。爲滄州無棣令。有桑門善相人。知死期。無不驗。見倪曰。公死明年正月乙卯。倪以爲妄。因之又使驗。邑人之言死者數輩。皆信。倪乃出桑門。禮謝之。曰。爲死計。忽有人。不言姓名。謂倪曰。知公憂死。我有藥。可以不死。公能從我授乎。倪再拜稱幸。乃出煉丹砂法餌之。過明年正月。適復召桑門視之。桑門駭曰。公必遇神藥。面有異色。且不死。開元元年。倪妻之弟亦遇異人。授以杏丹法。曰。吾聞王倪能煉丹砂。愿以此易之。以杏丹賜其子弁。而倪與授杏丹者。後皆仙去。刺史李休光表聞。賜其第爲道觀。開元十二年。上東封泰山。拜弁左散騎常侍。隱遁不知所終。此舊傳也。

光明辰砂二十兩。甘草二大兩。遠志二大兩。檳榔二兩。阿膠。勑皮二大兩。紫桂肉八兩。桂一兩。留熟。右甘草等四味。剉碎。以二大斗。盆用細布囊盛。丹砂懸於盆中。着水和藥炭火煮之。第一日兼夜用陰火。水紋動。第二日兼夜用陽火。魚眼沸。第三日兼夜用木火。動花沫沸。第四日兼夜用火。火汩汩沸。第五日兼夜用土火。微微沸。第六日兼夜用金火。沸乍緩。乍急。第七日兼夜用水火。緩調調沸。先期泥二盆。常暖水。用添煮藥。盆水潤。即添煖水。常令不減。二斗。七日滿。即出丹砂。於銀合中蒸。其合中先布桂肉一兩。拍碎。即勻布丹砂。又以餘桂一兩。覆之。即下合。置甌中。先布糯米厚三寸。乃置合。又以糯米確蓋上。亦令上米厚三寸許。桑薪火蒸之。每五日換米換桂。其甌蔽可用莞竹子爲之。不爾。蒸久甌墮下。釜中也。甌下側開一小孔子。常煖水。用小竹子注添釜中。勿令水減。第一五日用春

火如常炊飯兼夜第二五日兼夜用夏火猛於炊飯第三五日兼夜用秋火似炊飯午後午急四五日兼夜用冬火火緩於炊飯依五行相生用文武火助之藥成即出丹砂以玉碓力士鉢中研之當不礪如粉如麤可服之以穀子煎丸如梧桐子大每日食上服一九每日三食服三九非頓服三九煉成丹砂二十兩爲一大劑二年服盡後每十年即煉服三兩仍取正月一日起服三月使盡既須每十年三兩不可旋合當宜頓煉取一劑裁貯隨時服之其長砂須是上等

穀子煎法

取赤穀子熟時絞汁煎如稠餲可用和丹砂如無穀子穀皮亦得凡服丹砂忌一切魚肉麋宿生冷蒜尤忌生血物及見血穢江陰葛侍郎中年病足幾廢久治不差得此服遂愈而輕健過於少時年八十餘飲啖視聽不衰寶此方未嘗傳人予治平

中成足疾爲喘求得之然辦官竟今未曾得爲之又太醫孫用和亦嘗得此方仁宗時表獻之其大藥雖相似然其粗畧非真方也

書辟穀說

洛下有洞穴深不可測有人墮其中不能出饑甚見龜蛇無數每旦輒引首東望吸初日光嚙之其人亦隨所向効之不已遂不復饑身輕力強後卒還家不食不知其所終此晉武帝時事辟穀之法以百數此爲上妙法止於此能復玉泉使鉛汞具體去仙不遠矣此法甚易知易行天下莫不能知知者莫能行何則虛一而靜者世無有也元符二年僊耳米貴吾乃有絕糧之憂欲與過子共行此法故書以授之四月十九日記

陽丹訣

冬至後齋居常吸鼻液漱煉令甘乃嚥下丹田以三十錠器皆有蓋隔其中已隨手蓋之書識其上

自一至三十。置淨室。遠塵穢者守之。滿三十日。開視其上。當結細砂。如浮蟻狀。或黃或赤。香爛如燒。取新汲水。淨淘澄。無數。以穢氣盡爲度。淨瓷瓶合貯之。夏至後。取細研棗肉。丸如梧桐子大。空心酒吞下。不限九數。三五日後。取盡。夏至後仍依前法。承取。却候冬至後服。此名陽丹。陰煉。須清淨絕欲。若不絕欲。真砂不結。

陰丹法

取首生男子之乳。父母皆無疾者。養其子。善飲食之日。取其乳一升。只半升已來亦可。已以朱砂銀作鼎。與匙。如無朱砂銀。山澤銀亦得。慢火熬煉。不住手。攪如淡金色。可九卽九。如梧桐子大。空心酒吞下。亦不限九數。此名陰丹。陽煉。世人亦知服。秋石。然皆非清淨所結。又此陽物也。須復經火。經火之餘。皆其糟粕。與燒鹽無異也。世人亦知服乳。陰物不經火煉。則冷滑而漏精氣也。此陽丹陰煉。

陰丹陽煉。蓋道士靈妙。用沉機提法。非其人不。可輕泄。慎之。

秋石方

凡世之煉秋石者。但得火煉一法而已。此藥須兼用陰陽二石方爲至法。今具二法于后。

凡火煉秋石。陽中之陰。故得火而凝。入水則釋。然消散歸於無體。蓋質去。但有味。在此離中之虛也。水煉秋石。陰中之陽。故得水而凝。遇暴潤。干成不變。味去而質留。此坎中之實。二物皆出於心腎二臟。而流於小腸。水火二臟。騰蛇元武正氣。外假天地之水火。凝而爲體。服之還補太陽。相火二臟。爲養命之本。具方如后。

陰煉法

小便三五石。夏月雖腐敗亦堪用。置大盆中。以新水一半以上。相和。旋轉攪數百匝。放令澄清。辟去清者。留濁脚。又以新水同攪。水多爲妙。又

澄去清者。直候無臭氣。澄下秋石如粉。卽止。暴乾。刮下。如膩粉。光白。粲然可愛。都無臭氣。味爲度。再研以乳男子乳。和如膏。烈日中暴乾。如此九度。須揀好日色。乃和。蓋假太陽真氣也。第九度卽丸之。如梧桐子大。暴乾。每服三十九。溫酒吞下。

陽煉法

小便不計多少。大約兩桶爲一擔。先以清水按好。皂角濃汁。以布絞去滓。每小便一擔。桶入皂角汁一盞。用竹篋急攪。令轉百千道。乃止。直候小便澄清。白濁者皆凝底。乃徐徐撇去清者。不用。只取濁。卽併作一滿桶。又用竹篋子攪百餘匝。更候澄清。又撇去清者。不用。十數擔。不過取得濃汁一二斗。其小便須是先以布濾過。勿令有滓。取得濃汁。入淨鍋中煎乾。刮下。搗碎。再入鍋。以清湯煮化。過於簞箕內。丁淋下。清汁。再入鍋熬乾。又用湯煮化。再依前法下淋。如熬乾色未潔白。更准前丁淋。直候

色如霜雪卽止。乃入固濟砂盒內。歇口火。煨成汁。傾出。如藥末。成窩。更煨一兩度。候雪白五色卽止。細研入砂盒內。固濟頂火四兩。養七晝夜。久養火尤善再研。每服二錢。空心溫酒下。或用聚肉爲丸。如梧桐子大。每服三十九。亦得。空心服。陽煉日午服。陰煉夜半服。廣南有一道人。惟與人煉秋石爲業。謂之還元丹。先大夫曾得痼疾。且嗽。凡九年。萬方不効。服此而愈。卽侍郎簡師南海。其室病久。夜夢神人告之曰。有沈殿中橋一道人。能合丹。可愈汝疾。宜求服之。空中擲下數十粒。曰。此道人丹也。及旦臥席上。得藥十餘粒。正如夢中所見。及先大夫到番禺。卽首問此丹。先大夫乃出示之。與夢中所得不異。妻服之卽愈。又予族子嘗病顛眩。腹鼓。久之漸加喘滿。凡三年。乖困。亦服此而愈。皆只是火煉者。時予守宣城。亦大病踰年。族子急以書勸予服此丹。云實再生人也。予方合煉。適有一道人。又

傳陰煉法。二法相兼。其藥能動人骨髓。無所不至。極秘其術。久之方許傳。依法服之。又驗。此藥不但治疾。可以常服。有功無毒。予始得之。甚艱。意在救濟。人理不富。秘火煉秋石。人皆能之。煎煉時須大作爐鼎。煎煉數日。臭達四鄰。此法極省力。只一小鍋。便可煉。體如金石。永不暴烈。與常法功力不侔。久疾人只數服。便效。予信得之。極爲神妙。

金丹訣

用物之精。取物之華。集我丹田。我丹所家。我丹伊何。鉛汞丹砂。客主相守。如巢養鷄。種以戊己。耕以亦蛇。養以丙丁。灌以河車。乃根乃株。乃葉乃花。養煉于火。赫然彤霞。夜浴于水。皓然素葩。金丹自心。曰思無邪。

龍虎鉛汞說

人之所以生死。未有不自坎離者。坎離交則生。分則死。必然之道也。離爲心。坎爲腎。心之所然。未有

不正。雖築趾亦然。其所以爲築趾者。以內輕而外重。故常行其所不然者。謂腎強而髓則有欲念。雖堯顓亦然。其所以爲堯顓者。以內重而外輕。故常行其所然者。謂由此觀之。心之性。法而正。腎之性。溫而邪。水火之德。固如是也。子產曰。火烈人望而畏之。水弱人狎而玩之。達者未有不知此者也。龍者汞也。精也。血也。出於腎而所藏之。坎之物也。心者鉛也。氣也。力也。出於心而所主之。離之物也。心動則氣隨之。而作腎。蓋則精血隨之。而流。如火之有烟焰。未有復反於薪者也。世之不學道者。其龍常出於水。故龍飛而汞輕。其虎出於火。故虎走而汞枯。此生人之常理也。順此者死。逆此者仙。故真人之言曰。順行則爲人。逆行則爲道。又曰。五行顛倒。龍從火裏出。五行不順行。虎向水中生。有隱者教予曰。人能正坐瞑目。調息。握固。心定。微息。則徐閉之。達磨胎息法。亦須閉若此。像雖無所念。而

卓然精明，毅然剛烈，如火之不可犯，息極則小通之微，則復閉之。方其通時亦須一息，息歸之下丹田。爲之惟數，以多爲賢，以久爲功。不過十日，則丹田溫而水上行，愈久愈溫，幾至如烹，上行水愈然，如雲蒸于泥丸，蓋離者麗也，着物而見火之性也。吾目引於色耳引於聲，口引於味，鼻引於香，火輒隨而麗之。今吾寂然無所引於外，火無所麗，則將安往？水者其所配也，勢必從之。坎者陷也，物至則受，水之性也，而況其配乎？水火合則火不炎而水自上，則所謂龍從火裏出也。龍出於火，則龍不飛而汞不乾，旬日之外，腦滿而腰足輕。方閉息時，常卷舌而上，以砥縣雖不能，而意到焉。久則能也，如是不已，則汞下入口。方調息時，則漱而烹之，須滿口而後吐。若未滿，且留口中，俟後次也。仍以空氣送至丹田，常以意養之久，則化而爲鉛。此所謂虎向水中生也。此論奇而通妙，而簡決爲可信者，然吾有大患乎。

生發此志，願百十回矣。皆繆悠無成意。此道非精，軀以赴之，剝心以受之，盡命以守之，不能成也。吾今年已六十，名位破敗，兄弟隔絕，父子離散，身居蠻夷，北歸無日，區區世味，亦可知矣。若復繆悠於此，真不如人矣。故數日來，別發誓願，譬如古人避難窮山，或使絕域，習草鳴雪，彼何人哉？已令造一禪榻兩大案，明牕之下，卽專欲治此，并已作乾蒸餅百枚。自二月一日爲首，盡絕人事，餓則食此餅，不飲湯水，不啗他物，細嚼以致津液，或飲少酒，而已。午後晷睡一更臥，三更乃起，坐以達旦。有日採日，有月採月，餘時非數息，燥陰則行。今所謂龍虎訣耳。如此百日，或有所成，不讀書不看經，且一時束起，以待異日。不遊山水，除見道人外，不接客，不會飲，皆無益也。深恐易流之性，不能終踐此言。故先作書以報庶幾他日有悔於弟，而不敢變也。此事大難，不知其果然能不慙否。此書既以自堅，又

欲以發弟也。養舌以抵縣難。近得此法。初甚秘惜。云此禪家所得向上一路。千金不傳。人之所見如此。雖可笑。然極有驗也。但行之數日間。舌下筋微急痛。當以漸舉。致若舌尖果及懸。則致華池之水。莫捷於此也。又言此法名洪爐上一點雪。宜秘之。

記丹砂

爾朱道士。晚客於眉山。故蜀人多記其事。自言受記於師云。汝後遇白石浮宮飛仙去。爾朱雖以此語人。亦莫識所謂。後去眉山。乃客于涪州。愛其所產丹砂。雖瑣細。面皆矢鏃狀。瑩微不雜土石。故止煉丹數年。竟於涪之白石縣仙去。乃知師所言不謬。吾聞長老通其事多。然不記其名字。可恨也。本厚言丹砂出符陵谷。陶隱居云。符陵是涪州。今無復採者。吾聞熟涪者云。採藥者時復得之。但時方貴辰錦砂。故此不堪採耳。讀本草偶記之。

記松丹砂

祥符東封。有扈駕軍士。晝臥東嶽真君觀古松下。見松根去地尺餘。有補塞處。偶以所執兵攻刺之。塞者動。有物如流火。自塞下出。迺走入地中。軍士以語觀中人。有老道士拊膺曰。吾藏丹砂於是三十年矣。方卜日取之。因掘地數丈。不復見。道士恨恨成疾。竟死。其法用朱砂精良者。擊大松腹。以松氣煉之。自然成丹。吾老矣。不暇爲此。當以山澤銀爲鼎。有蓋。擇砂之良者二斤。以松根明節懸胎煮之。俟置沙瓶。煎水以補耗。滿百日取砂。玉硯研七日。投熟蜜中。通油磁瓶盛。日以銀匕取少許。醇酒攪湯飲之。當有益也。

蘇沈內翰良方卷第六