

00033

齊陽綱目



濟陽綱目目錄

卷六十八

延年

論

脈法

服食方

補天大造丸 一

二煉龍虎五精丸 二

陰陽二煉龍虎石法 三

仙傳秋石配合十精五子

丸 四

先天真一丹 五

濟陽綱目

卷六十八 目錄

一

道藏班龍黑白二神丹 六 度世丹 七

神仙不老丹 八

羅真人延壽丹 九

却老烏鬚健陽丹 十

延年益壽不老丹 十一

彭真人延壽丹 十二

延齡聚寶酒 十三

少陽丹 十四

胡尚書壯陽丹 十五

日用仙酥湯 十六

却老七精散 十七

二精丸 十八

萬病黃精丸 十九

蒼木丸 二十

鐵囊先生瓊玉膏 二十一

地仙煎 二十二

九轉長生玉液膏 二十三

蒼龍養珠萬壽紫靈丹 二十四

立參護命紫芝杯 二十五 三皇真人鍊丹方 二十六

小神丹 二十七 神注丹方 二十八

小丹服法 二十九 雄黃丸 三十

服雄黃法 三十一 又製雄黃法 三十二

四聖不老丹 三十三 松脂丸 三十四

松梅丸 三十五 松栢實丸 三十六

服松栢葉法 三十七 神仙服餌方 三十八

服松脂法 三十九 伏虎禪師服松脂法 四十

濟陽綱目 卷六十八 目錄 一 二

服松葉法 四十一 餌長松根法 四十二

服松子法 四十三 服栢葉法 四十四

服栢脂法 四十五 服栢實法 四十六

奇效方 四十七 女貞丹 四十八

神仙服槐實延年不老方 四十九

又服槐實法 五十 服桑椹法 五十一

吳真君服椒方 五十二 仙飯丸 五十三

仙人飯 五十四 服食黃精法 五十五

又法 五十六 金水煎 五十七

濟陽綱目卷六十八

涇陽張 補蔭齋註梓

臨潼武叔卿先生編輯

涇陽姚 恩錫三續梓

延年

彭氏保調論曰嘗得之聞人曰夫養生者臥起有四時之早晚飲食有至和之常制調利關節有導引之方流行榮衛有吐納之術忍喜怒以養陰陽之氣節嗜慾以固真元之精保形延命可謂備矣使禁忌之

濟陽綱目 卷六十八 延年 十

理知有未周雖云小節之常亦為大道之累故事有侵性不可不慎者古云一日之忌暮無飽食一月之忌暮無大醉一歲之忌暮無違行終身之忌暮常薄氣蓋謂暮乃偃息之時人若飽食則腹中空虛之地少而氣之居內以養形者寡癖痕壅滯之患作矣故暮當忌飲食蓋曰日慎之也酒毒酷悍飲至大醉則毒氣必壞真氣况暮醉而臥氣溢形止腸胃由之腐爛經絡以之橫解一時不覺久乃成疾雖少壯之人不可使一月之內有此一醉况中年以往之人乎暮

仙人糧 五十八 服天門冬法 五十九

天門冬膏 六十 服徐簽法 六十一

神仙餌蕪藜方 六十二 服葛蒲法 六十三

益氣牛乳方 六十四 食栢草方 六十五

服鹿角犀法 六十六

濟陽綱目 卷六十八 目錄 卅

而遠行。不惟有外觸之虞。山川嵐霧。夜陰鬱發。冒之亦能損人真氣。故皆宜忌之。以上三者不行。則真氣常保無失。是終身能護真氣矣。又久視傷血。久臥傷氣。久立傷骨。久行傷筋。久坐傷肉。大抵人之形氣。時動時靜。其機運而不滯。久於動靜。未免有傷也。睡不厭。蹴覺不厭舒。蹴者曲膝卷腹。以左右肋側臥。修養家所謂獅子眠是也。如是則氣海深滿。丹田常暖。腎水易生。益人弘多。舒體而臥。則氣直而寡蓄。散而不滯。故臥惟覺時可舒體耳。凡人覺大小便即行。勿忍之。忍小便。則膝冷成痺。忍大便。則成氣痔。小便勿努。努久令人兩膝冷痛。大便勿努。努久令人腰痛目昏。氣逆急故也。並宜任其自然。凡人太勞。則力乏絕。太儆。則藏府脉絡有竭。太飽。則湊理氣溢。太渴。則經脉歷亂。太醉。則精神散越。太熱。則陰氣解脫。太寒。則血脉凝結。並能致疾。凡心有愛。不用深愛。凡心有憎。不用深憎。凡喜至而心不蕩。凡怒過而情不留。並能養神益壽。學道之功至此。乃至人對景忘情之妙。聖人養心定性之學。修養之術。不足以盡之也。凡夜非調

濟陽綱目

卷十八 睡解

干

氣之時。常習閉口而睡為佳。口閉即失真氣。且邪從口入。更牙齒為出入之氣所觸。後必病齒。凡睡而張口者。牙齒無不早落。可以驗之。濕衣及汗衣。切不可着。久能傷人心肺之系。及發瘡癩。十步直墻下。勿得順臥。風峻利能令人發顛及體重。凡大汗後及新浴出。勿赤體。勿即脫衣。當風。風入湊理。則成半身不遂。夜臥當耳處。勿令有孔隙。令人風吹耳聾。頭頂亦如之。夜臥勿覆其頭。得長壽。以常有天地之清氣。入腹中也。潘溪曰。古之善攝生者。居常少思慮。忍嗜慾。平喜怒。寡憂樂。沒好惡。世之美麗貴重物事。俱不足以入其心。由是志意舒暢。形體安和。血氣順利。度百歲而長生矣。故杜隱切音狄。小雅取取周道。

又男女論曰。天地氤氳。萬物化醇。男女構精。萬物化生。此造化之本源。性命之根本也。故人之大欲。亦莫切於此。嗜而不知禁。則尅伐年輪。蠶食精魄。闔然弗覺。而元神真氣去矣。豈不可哀。惟知道之士。禁其太甚。不至杜絕。雖美色在前。不過悅目。暢志而已。決不肯恣其情慾。以伐性命。或問抱朴子曰。傷生者。豈非

濟陽綱目

卷十八 睡解

干

色慾之間乎。曰然。長生之要其在房中。上士知之。可以延年却病。其次不以自伐。下愚縱慾損壽而已。是以古人於此。恒有節度。二十以前。二日復。二十以後。三日復。三十以後。十日復。四十以後。月復。五十以後。三月復。六十以後。七月復。又曰。六十閉戶。蓋時加樽節。保養真元。以爲身之主命。不然。雖勤於吐納導引。藥餌之術。而根本不固。亦終無益。內經曰。能知七損八益。七者女子之血。八者男子之精。則血氣精血二者可調。不知用此。則早衰之漸也。故年四十而陰氣自半。起居衰矣。

濟陽綱目

卷六十八 延年

四

年五十體重。耳目不聰明矣。年六十陰痿。氣血大衰。九竅不利。下虛上實。涕泣俱出。故曰。知之則強。不知則老。智者有餘自信。而先行。故有餘。愚者不足。察行而後學。故不足有餘。則耳目聰明。身體輕強。老者益壯。壯者益治。蓋謂男精女血。若能使之有餘。則形氣不衰。而壽命可保矣。不然。竅漏無度。中乾以死。非精離人。人自離精也。可不戒哉。養生之士。忌其人者。有九。或年高大。或唇薄鼻大。或齒疎髮黃。或痲疾。或性情不和。或沙苗強硬。或聲雄。或肉澁。肢體不膏。或性

悍妒忌。皆能損人。並不宜犯之。忌其時者。十有一。醉人飽食。遠行疲乏。喜怒未定。女人月潮。衝冒寒暑。疾患未平。小便澀。新沐浴後。及早出行。無情強爲。皆能不均。萬病乃作。特宜慎之。至於天地晦明。日月薄食。疾風甚雨。雷電震怒。此陰陽大變。六氣失常之時。犯之不惟致疾。且褻汚神明。倘成子女。形必不周。雖生而不育矣。嗚呼。帷幕之情。易縮而難斷。不可以不智慧。決也。佛書曰。諸苦所因。貪慾爲本。貪慾不滅。苦亦

濟陽綱目

卷六十八 延年

五

不滅。若不滅。則生滅。養生者。惡可以不智慧。決哉。高氏論房中藥物之害曰。自比豎泥水之說行。而房中之說橫矣。因之藥石毒人。其害可勝道哉。夫人之稟受。父母精血厚者。其生壯。卽多慾。尚可支薄者。其生弱。雖寡慾。猶不足。故壯者慾。慾而不卽斃者。有之。未有弱者慾。慾而壽者。矣。飲食男女。人之大欲也。不可已。亦不可縱。縱而無厭。疲困不勝。乃尋藥石以強之。務快斯慾。因而方人術士。得以投其好。而逞其技。矣。構熱毒之藥。稱海上奇方。入於耳者。有耳珠丹。入

於鼻者有助情香，入於口者有沉香，合握於手者有紫金鈴，封於臍者有保真膏。一丸金蒸臍餅，火龍符固於腰者有蜘蛛膏，摩腰膏。含於龜者有先天一粒丹，抹其龜者有三釐散。七日一新方，釋其龜根者有呂公糲，硫黃箍，蜈蚣帶，寶帶，良宵短，香羅帕，呢其小腹者有順風旂，玉蟾棍，龍虎衣，搯其龜者有長莖方，掌中金，納其陰戶者有揭被香，煖爐散，窄陰膏，夜夜春塞其肛門者有金剛楔，皆用於皮膚，以氣感腎家相火。一時堅舉，為助情逸樂，用之不已，其毒或流為

濟陽綱目

卷六十八 延年

六

腰疽，聚為便癰，或腐其龜首爛其肛門，害雖橫，尚可解脫，內有一二得理，未必盡虎狼也。若服食之藥，其各種種，如桃源秘寶丹，雄狗丸，閉精符之類，頗多藥毒，悞人十服九斃，不可救解。往往奇禍慘疾，潰腸裂膚，前車可鑒，此豈人不知也。慾勝於知，甘心蹈刃，觀彼肥甘醇厚，三餐調護，尚不能以月日起人癰瘡，使精神充滿，矧以些少丸末之藥，頃刻間致痿陽，可與疲力可敵其功何神。不過仗彼熱毒，如蛤蚧海馬，狗腎，地龍，麝臍，石燕，倭硫，陽起，蜂房，蟻子之類，譬之

以烈火灼水，燔焰煎煉，故腎藏一時感熱而發，豈果仙丹神藥，乃爾靈驗速效也耶。保生者可不惕懼，以痛絕助長之念。客曰：某某者，每用其藥，今以壽老何子之疑也。余曰：是誠有之也，但外用者十全二三內服者無一全於十百若內若外，豈真無異術者哉。何能得其真傳，况比覺為大道傍門，得陰陽之妙用，率歸正脈，其說匪徒媼媼快慾之謂，人之一身，運用在於任督二脈，督為陽父，任為陰母，尾闕夾脊為督脈之關，中腕臆中為任脈之竅，任炁聚於炁海，督炁聚於泥丸，故陰陽升降，吸即升也，起於臍，呼即降也，轉於腦，其行氣交會，行之至肛門，緊提則炁會，行之至地戶，緊閉則炁交，真炁一降，則天炁入交於地根，得土則止，真炁一升，則穀氣出接於天根，逢土則息，此為陰陽大竅，其理最顯最密，所謂性與命相守，神與氣相依者此耳。故經曰：神駁氣，氣留形，不須別藥，可長生。如此朝朝並暮暮，自然精滿穀神，存生死要關，須知窮此妙境，為吾身保命大藥，乃於金石虎狼求全造化神靈，其謬失不既多乎。吾重為死不知害者

濟陽綱目

卷六十九 延年

七

感也音氣以一氣生萬物雲氣也若稟氣之氣則必用氣雲氣之氣則必門焉取音御使也

太上玄鏡曰純陽上升者謂之氣純陰下降者謂之液氣液相交於骨脉之間謂之髓相交於膀胱之外者謂之精心氣在肝肝精不固目眩無光心氣在肺肺精不寔肌肉瘦弱心氣在腎腎精不固神氣減少心氣在脾脾氣不堅齒髮浮落五藏之中腎為精樞心為氣館真精在腎餘精自還下田真氣在心餘氣自歸元府真詮。

脉法

補陽綱目 卷六十八 延年

九

太素曰北方之脉本清沉指下來兼潤帶深此是世間長壽客名題金榜位公卿。又曰保合天元壽基穩壯。

○服食方

補天大造丸

此方專滋養元氣延年益壽

壯陽光溫坎水降離火為地天交泰若虛勞之人房室過度五心煩熱服之神效養生君子過四十以來服之接補以躋期頤地方

方見虛損門

二煉龍虎五精丸 二

詩曰神仙留下濟人丹

安魂定魄注容顏寬胸順氣神凝靜化痰止咳暖丹田生津消渴甘露降透竅明目返本源每用一丸常嚙化益壽延年世上仙

陽煉龍虎石二兩 陰煉龍虎石二兩七錢二錢方附後

茯苓一兩 何首烏末七兩 蓮粉五錢 芡實一兩

紅鉛一兩 金乳粉二兩 徽音局物中久用青黑也面垢也取也墨也

右八味各為末入大磁盤內每日加頭生男乳一鍾拌溫晒二七日又加梨汁晒七日足加紅

濟陽綱目 卷六十八 延年 九

棗肉同入木石臼內搗千餘下令和石方取出丸如桐子大先用硃砂末滾身次將金箔為衣晒乾入磁確收貯勿令泄氣亦常取出亮照乾不可微了每日五更乳酒頓熱服一錢臨睡時半饑半飽用蓮肉煎湯服五分此藥服之半月身內如有風寒暑濕之氣自然消除服至一月故病除根服之百日五臟生精至一年返老還童先服五精丸將身中故病舊患並皆除却能使肌膚光潤久服則百病不生萬邪歸正

陰陽二煉龍虎石法

龍屬木虎屬金即童

男童女小便也二鼎器務擇肩清目秀滿月之相

唇紅齒白髮黑聲清肌膚細潤年方十二三歲至

十五六未身致者用黍稷稻粱紅豆紅棗豕猪鯽魚

等味與彼食之忌葱蒜韭蕪等五葷三厭穢污二

水先調百日十月起三月止置磁缸於靜處收貯

蓋之積至二三石聽用陰煉法將前積取二水

置磁缸三四口或五六口於靜通溝去處每缸止

放五分龍虎水加井水五分下明礬二兩白木二

濟陽綱目

卷本

十一

兩松栢葉各二兩取楊柳棍三四莖一札順攪干

餘下蓋之勿動勤看待水澄清去蓋慢慢瀉去清

水又加清水滿缸以絹羅濾去粗滓又攪二三百

轉蓋之澄清又盡瀉去清水仍加井水又濾又攪

又瀉如此十餘次直待水香爲止瀉水盡用米篩

二三個內鋪薄綿紙將渾龍石取入篩紙上待水

乾移在日色處以竹刀劃作骨牌路晒乾如粉之

白即是陰煉龍虎石用磁盒收貯合藥用此石能

補心生精養血之至藥也陽煉法擇露天空地

砌竈二眼坐東朝西安大小鍋二口將積下龍虎

水先於大鍋內入五瓢慢火粗熬至起沫以單籬

撇去油沫直待熬至不起沫方起過小鍋內細熬

大鍋內仍添二三瓢又熬又起如此少少漸添漸

起直待前積二水熬盡大鍋住火只在小鍋慢火

熬用鏟刀不住手鏟待水乾成膏上用一小鍋小

缸合住鍋口週圍用鹽泥封固嚴密止留一孔出

水氣盡孔內飛出金星青氣急以泥封孔眼缸底

用濕布一方不可水大但常以水潤之小火燒至

濟陽綱目

卷六

十一

鍋底紫色退火冷定過夜第二日先去口泥攤開

昇缸上已汞音噴化也如丹砂化水銀也靈藥紅黑白色者另

收聽用另打黃牙將鍋內黑膏子鏟起另入一口

小鍋內用磚架起大火燒待黑烟盡連鍋通紅退

火晾音亮冷酌量下井水或露泉等水尤妙燒滾先

置靜缸一口上安竹篩篩內鋪紙數層瀉滿清水

入缸篩內黑粗不用將瀉下清水就磁盤煎出淨

石求如畧有些黃色還用前小鍋煎乾再煨一火

照前淋煎傾在紙上晒乾似雪之白此陽煉之法



仙傳秋石配合十精五子丸

陽煉龍虎石兩十 陰煉龍虎石兩六 人參 當歸

洗酒 葫蘆巴炒 芡實 蓮花蒸 鹿茸酒浸

黃 仙靈脾葉 蒼木米泔水浸炒以 枸杞子

酒浸 晒乾 芫子酒浸蒸 巨勝子焙 車前子酒浸

炒 辰砂五錢水飛極細 白鉛一兩即 沉香 粉草各一

辰砂三味升降之藥 右將眾藥均對分兩用棗肉加煉蜜搗合為丸

如桐子大每服一百丸白湯送下日進三服服

濟陽綱目 卷六十九 延年 主

至百日百疾消除身輕體健效難口述也

先天真一丹五 此丹乃大茅君授與二茅君

三茅君地仙長生仙藥訣曰上品神仙藥先天真

一丹每朝吞百粒却老返童顏能轉周身悉神功

內返還華池灌神水滴滴注立關陰符調火侯默

默自抽添至誠修煉服管汝壽齊天

白虎首經粉九 陰煉秋石 乳粉 乾山藥

石菖蒲九節 蒙山蒼木米泔浸 旱蓮草二

各四兩 各一

甘州枸杞子三 珍珠 菊花蕊 甘草各一

右各為細末煉蜜丸如录豆大每服六七十丸  
加至百丸空心白滾湯下

道藏班龍黑白二神丹六 治虛損怯證五勞

七傷氣血俱虛顏色憔悴服之美顏色和五藏壯

精神美鬚髮補羸瘦功莫能述

鹿茸二兩 當歸酒洗 人參各四 地黃入兩取

陳皮 茯神人乳 栝子仁 枸杞子 白朮各

兩 麥冬去 鍾乳粉水飛各 生地黄汁一

沉香錢五 濟陽綱目 卷六十九 延年 主

右為末煉蜜丸如桐子大每服五六十九秋石

湯下

度世丹七 安神志定魂魄順五藏和六府添

智慧烏髭鬚通脈絡除勞損續絕敗蓋此藥稟天

地中和不燥不熱可以長服如有惡疾肢體不安

行步艱辛飲食少進或寤寐不安或痛連筋骨服

之是疾皆除駐悅顏色滋潤肌膚聰明耳目四肢

強健延年益智功效不可具述

枸杞子 甘菊花 遠志 車前子 生地黄酒

炒

巴戟 覆盆子 白朮 肉蓯蓉 石菖蒲九節者

兔系子酒浸七日 牛膝酒浸七日 細辛 續斷

地骨皮 何首烏各等分

右逐件擇洗搗為細末煉蜜和丸如桐子大

服三十九空心溫酒送下服一月百病不生服

一年至二年返老還童顏貌若蓮花是病皆除

神仙不老丹入 養榮衛潤三焦滑肌膚去邪

氣惡蟲等疾服逾百日鬚髮返黑

人參 枸杞子酒浸一宿 兔系子蒸 川當歸各二兩

濟陽綱目 卷本十八 延年 志

川牛膝酒浸一宿 杜仲生薑汁炒斷系各一兩半 石菖蒲米泔浸一宿

宿 桐子仁 地骨皮 生地黄酒浸 熟地黄俱忌

鐵 川巴戟槌去心酒浸各一兩

右件揀選精製如法勿晒用慢火焙乾若大燥

則失藥味待乾即於風前畧吹令冷熱相激燥

淨秤碾為細末煉蜜揀火日搜和於大白內搗

千餘槌丸如桐子大每日空心午時臨臥各服

七十九溫酒鹽湯任下忌食葱韭蘆菔真粉及藕諸般血益血能破血又解藥力若三白誤服

亦無他說止令人鬚髮不變黑耳最要節色慾使藥力效之速也

羅真人延壽丹九 此藥陰陽升降無倫充實

肌膚填精補髓精神倍長強壯筋骨悅顏色固真

氣和百脉正三焦烏鬚髮堅齒牙耳目聰明老能

輕健效何可盡述乃仙方也

乾山藥 人參 白茯苓 川牛膝酒浸 杜仲姜炒

北五味 熟地黄酒浸 石菖蒲 楮實子

濟陽綱目 卷本十八 延年 五

破故紙炒 麥門冬去心各一兩 遼枸杞錢五 如下

元虛冷加鹿茸附子各五錢

右為極細末擇天氣晴和揀選好日以酒糊為

丸如梧桐子大每服五十九或六七十丸淡鹽

湯下修合之日忌婦人鷄犬之類日進二服大

有功效

却老烏鬚健陽丹 十

何首烏赤白各一斤打碎如棋子大 牛膝半斤同首烏用黑

次 枸杞子半斤 茯苓赤一斤牛乳浸一宿白

當歸 酒浸一宿半斤 茯神 半斤 兔系子 半斤好酒浸三日晒乾

破故紙 五兩炒黃色

右各不犯鐵器為末煉蜜九如彈子大日進三

九空心一丸酒下午後一丸姜湯下踣臥一丸

鹽湯下或用合作小丸如桐子大每服五六十

丸亦可

延年益壽不老丹 十一 此藥千益百補常服功

效難言

生地黃 酒浸一宿晒乾 熟地黃 酒洗淨晒乾 天冬 酒浸三日去心

濟陽綱目 卷六十八 延年

麥門冬 酒浸三時去心晒乾 人參 各三兩 地骨皮 酒洗

淨晒乾 白茯苓 酒洗淨晒乾五兩 何首烏 半斤鮮者皮切片乾者泔浸軟切砂鍋同黑豆蒸一二時晒乾

右共為細末煉蜜丸如桐子大每服三五十九

清晨用溫酒送下

彭真人延壽丹 十二 補心生血滋腎壯陽黑髮

髮潤肌膚返老還童延年益壽種子

大辰砂 研細水飛過 牛膝 酒洗 天門冬 去心 麥門冬

去 當歸 酒洗 白茯苓 水飛晒乾 遠志 甘草水

川芎 石菖蒲 鹽水浸 巴戟 白茯苓 青鹽

小茴香 鹽水炒 乳香 棟參 各一兩 補骨脂 酒浸炒

杜仲 姜酒炒 生地黃 酒洗 熟地黃 黃栢 鹽水炒

知母 酒炒各二兩 核桃仁 去皮炒 川椒 微炒去目

黃精 米泔水煮一沸掠去糠的竹刀切片晒乾却浸黃糖半日炒性生四兩

何首烏 赤白停用槌碎煮於黑豆水上九蒸九晒再用乳浸透晒乾四兩

右為末煉蜜丸如桐子大每服七十九空心鹽

湯或酒下 一方加山茱萸枸杞子兔系子山

濟陽綱目 卷六十八 延年

藥栢子仁九炒 常服長精神明耳目黑鬢髮

延齡聚寶酒 十三 何首烏 赤白兼用 生地 酒炒 槐角子 炒黃色十一月採

乾菊花 茯苓 熟地黃 蓮蕊 桑椹子 黑紫

四兩 天冬 去心 石菖蒲 五加皮 蒼朮 米泔浸

兩 枸杞子 黃精 細辛 一方無此味 白朮 防風

人參 麥門冬 去心 蒼耳子 炒搗 肉蓯蓉 酒浸

沙苑白蒺藜 天麻 如牛角者 甘草 炙 牛膝

杜仲 姜汁炒去各二兩 當歸 酒洗

右咀片裝入生絹帶內用無灰高黃酒一大罇

盛九斗十斗方可將藥入罇春浸十日夏浸七

日冬浸十四日將藥酒每五更空心服三小鍾

還臥定時午間夜間再服三鍾尤妙忌生冷生

葱生韭腥白蘿蔔常忌常服不斷自有功效若

服一日歇二三日不依前法取效鮮矣仍將藥

粗曬乾為末煉蜜丸如桐子大每服五十九空

心無灰酒下

少陽丹十四名三精九此方健脾去濕息火消痰久

濟陽綱目卷六十九 太

服身輕髮白轉黑面如童子

蒼朮乃天之精也用來泔水浸半日刮去黑粗皮晒乾鹽水炒搗羅為細末一斤

地骨皮乃地之情也即枸杞子根以溫水洗淨去骨取嫩皮晒乾搗羅為細末一斤

桑椹乃人之精也用黑熟者二十斤入磁盆內以手揉爛入絹袋內壓汁去粗不用

右將前二味藥末投入桑椹汁內調為稀糊傾

入磁罐內封口置放在淨棚上晝採日精夜採

月華專待日月自然煎乾為度搗羅為細末煉

蜜為丸如赤小豆大每服十九丸用無灰酒下日

進三服一年髮白返黑三年面如童子壽與天

齊

胡尚書壯陽丹十五

滋補元陽美顏益算

蓮肉水浸去皮心八兩

艾實 乾山藥 白茯苓去皮

甘枸杞 山茱萸去核各四兩

年老人加遠參四兩

右為細末熟糯米一升炒黃色為末白糖五兩

酥油五兩拌勻磁器收貯每早沸米湯或酒任

調五六匙下乾物壓之

日用仙酥湯十六

補百損除百病返本還童卓

有奇效

濟陽綱目卷六十九 四年

蓮肉去皮

栝子仁去殼

棗肉煮去皮

杏仁去皮

兩搗

胡桃仁去皮四兩搗

砂仁碾末

酥油

白蜜各半斤

右用文火煉蜜末散次入酥勻再煎數沸方入

蓮栝末又數沸入桃杏棗膏慢熬半炷香量諸

味皆熟入砂仁末攪勻用磁罐數個收貯置冷

水中浸一日出火毒油紙或脂膜封口每服三

匙空心臨時溫酒一二盃送之

邦老七精散十七

固精延年却除百病聰明耳

日甚驗

茯苓天之精

地黃花地之精

桑寄奴木之精

菊花月之精

竹實日之精

地膚子星之精

車前子

雷之精各一兩三分

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修合搗羅爲

細末每服三寸方匕以井花水調下面向陽服

之須陽日一服陰日二服滿四十九日即效地

黃花須四月採竹實似小麥生藍田竹林中

濟陽綱目

卷六十八 延年

手

二精九十八

常服助氣固精保鎮丹田活血注

顏長生不老

黃精去皮清水洗淨控乾剉細

枸杞子各二斤

右二味各入九月間採取相和杵碎拌勻陰乾

再搗爲末煉蜜爲丸如桐子大每服三五十九

空心食前溫酒下

萬病黃精九十九

延年益氣治療萬病久服可

希仙位

黃精十斤淨洗蒸令爛熟

天門冬去心蒸瀉熟

白蜜各三斤

右三味拌勻石臼內搗一萬杵再分爲四劑每

一劑再搗一萬杵九如桐子大每服三十九溫

酒下日三服不拘時

蒼朮丸 二十

主健脾去濕保長生古云若欲長

生須服山精者此也

茅山蒼朮一升米泔水浸一宿晒乾

雪白茯苓六兩去筋膜

右各爲細末東流水煮神麴作糊爲丸如棗豆

大每服七八十九清晨滾湯送下仍須存想千

里長漫神遊氣壯至妙

濟陽綱目

卷六十八 延年

手

鐵麩先生瓊玉膏 二十

此膏填精補髓腸化爲

筋萬神俱足五藏盈溢髮白變黑返老還童行如

奔馬日進數服終日不食亦不餓開通強志日誦

萬言神識高邁夜無夢想服至十劑絕其欲修陰

功成地仙矣一料分五處可療五人癱疾分十處

可救十人勞疾修合之功沐浴至心勿輕示人

新羅參二十兩

生地黃一斤取汁

白茯苓四十兩

皮去白沙蜜一十斤

右伴人參茯苓爲細末蜜用生絹濾過地黃取

自然汁搗時不用鐵器銅器取汁盡去粗共藥一處拌和勻入銀石器或好磁器內用淨紙二十重封閉入湯內以桑柴火煮三晝夜取出用蠟紙包瓶口數重入井中去火毒一伏時取出再入舊湯內煮一日出水氣取出開封取三匙作三盞祭天地百神焚香設拜至誠端心每日空心酒調一匙國朝太醫院議加甘枸杞天冬麥冬去心各一斤

地仙煎二十 治腰膝疼痛一切腹內冷病令人

濟陽綱目

卷六十九 延年

垂

顏色悅澤骨髓堅固行及奔馬

山藥一斤 杏仁一升湯泡去皮尖 生牛乳二斤

右將杏仁研細入牛乳和山藥拌絞取汁用磁

瓶密封湯煮一日每日空心酒調服一匙

九轉長生玉液膏二十 久服輕身延年悅澤顏

色

白朮氣性柔順而補每用二斤秋冬採之去粗皮 赤朮即蒼朮性剛雄而發每用

十六兩用上製

右二藥用木石臼搗碎入缸中用千里水浸一

日夜山泉亦好次入砂鍋煎汁一次收起再煎一次絹濾粗淨將汁用桑柴火緩緩煉之熬成膏磁罐盛貯封好入土埋一二日出火氣用天德日服三錢一次白湯調下或含化亦可忌食桃李雀蛤海味等食更有加法名曰九轉

二轉加人參三兩煎濃汁二次熬膏入前膏內

各曰長生神芝膏

濟陽綱目

卷六十九 延年

垂

三轉加黃精一斤煎汁熬膏入前藥內各曰三

台益算膏

四轉加茯苓遠志去心各八兩熬膏入前膏內

名曰四仙求志膏

五轉加當歸八兩酒洗熬膏和前膏內各曰五

老朝元膏

六轉加鹿茸麋茸各三兩研爲末熬膏和前膏

內名曰六龍御天膏

七轉加琥珀紅色如血者飯上蒸一次爲細末一兩和前膏內各曰七元歸真膏

名曰八神衛護膏。

九轉加栢子仁四兩，研如泥，入前膏內，名曰九

龍扶壽丹。

丹用九法加入，因人之病而加損故耳。又恐一  
並煉膏，有火候不到，藥味有即出者，有不易出

者，故古聖立方，必有妙道。

蒼龍養珠萬壽紫靈丹 二十

丹法入深山中，選合抱大松樹，用天月德金木交  
並，曰上腰鑿一孔，方圓三四寸者，入深居松之中

濟陽綱目 卷六十八 延年 一書

止孔內下邊鑿一深凹，次選上等舊坑辰砂一斤，

明透雄黃八兩，共為末，和作一處，綿紙包好，外用

紅絹囊裹縫封固，納松中空處，以荻荅末子填塞

完滿，外截帶皮如孔大楔子，敲上，又用黑狗皮一

片，釘遮松孔，恐有神靈取砂，令山中人看守，取松

脂升降靈氣，將砂雄養成靈丹，入樹一年後，夜間

松上有螢火光，二年漸大，三年光照滿山，取出二

末，再研如塵，棗肉為丸，如桐子大，先以一盤獻祝

天地神祇，後用井花水，清晨服一二十九，一月後

眼能夜讀細書，半年行若奔馬，一年之後，三尸消

滅，九蟲遁形，玉女來衛，六甲行厨，再行陰功積德

地仙可位，松乃蒼龍之精，砂乃赤龍之體，得天地

自然升降水火之氣，而成丹，非人間作用，其靈如

何。

玄元護命紫芝杯 二十

此杯能治五勞七傷諸

虛百損，左癱右瘓，各色瘋疾，諸邪百疾，昔有道人

王進服之，臨死見二鬼，排闥視立，久之而去，後憂

一人語之曰：道者當死，昨有無常二鬼來拘，因公

濟陽綱目 卷六十八 延年 一書

服丹砂之靈，四面紅光，鬼不能近而去，過此公壽

無量，此道人後活三百餘歲去。

用明淨硃砂一斤半，先取四兩入水火陽城礮

打大火一日一夜，取出研細，又加四兩如此加

添，打火六次，足共為細末，將打火鐵燈蓋改打

一鐵大酒杯樣，摩光作塑，懸入陽城礮內，鐵杯

渾身貼以金箔五層厚，礮內裝砂，口上加此杯

蓋，打大火三日，夜鐵蓋上面，時時加木擦，內結

成杯，在於塑上，取下，每用明雄三釐，研入硃砂

杯內充熱酒服二杯一次收杯再用妙不盡述  
三皇真人鍊丹方二十

丹砂一斤研末重篩以醇酒沃之如泥狀盛以  
銅盤置高閣上勿令婦女見燥則復以酒沃令

如泥陰雨疾風則藏之盡酒三斗乃曝之三  
日當紫色齋戒沐浴七日靜室飯九麻子大常

以平且向日吞三九一月三蟲出半年諸病瘥  
一年鬚髮黑三年神人至薛按書云珠砂鍊

養心神但宜生使用若煉服少有不作疾者一  
濟陽綱目卷本十九 延年 美

人疾服伏火者數粒一旦大熱數夕而斃夫生  
珠砂初生小兒便可服因火力所變遂能殺人

不可不謹此方以酒曝服之或無大毒然亦須慎之  
小神丹二十

真丹砂末三斤 白蜜六斤  
右二味攪合日曝至可丸丸如麻子大每旦服

十九年白髮反黑齒落更生身體潤澤老翁  
成少

神注丹方二十

白茯苓四兩 搗米酒煮軟竹 珠砂四錢 爲細末

右以乳香水打糊爲丸如桐子大珠砂爲衣陽  
日二九陰日一九要秘精新汲水下要逆氣過

精溫酒下空心服  
小丹服法二十

雄黃 栝子仁各二斤 松脂煉過 十斤

右合搗爲丸每旦北向服五九百日後拘魂制  
魄神人交見

雄黃丸三十 去三尺減百蟲美顏色明耳目  
濟陽綱目卷本十九 延年 美

雄黃明透如鸚冠不雜 松香採明淨純白者水  
起者取用石者搗羅一兩 中煮一二炊將浮

右二味和勻杵爲丸如彈子大每早酒下一丸  
服十日三尸百蟲自下出人面紫黑氣色皆除

服及一月百病自瘥常須清淨勿損藥力  
服雄黃法三十

雄黃明透聞之不臭如鸚冠者佳取三兩先用甘  
草紫背天葵地胆碧陵花各五兩爲末同雄

黃入砂鐘內東流水煮三日漉出搗如粗粉入猪  
脂內蒸一伏時洗出又同豆腐內蒸如上二次蒸



右爲丸如桐子大每服三五丸酒下能令人久  
活延年髮白再黑齒落更生百病不生鬼神呵  
護頂有紅光無常畏不敢近疫癘不惹特餘事  
耳

又製雄黃法三十

用明雄黃二兩先將破故紙杏仁枸杞子地骨  
皮甘草各用四兩以水二斗煎至一斗去粗留  
汁又取灶上烟筒內黑流珠四兩山家灶中百  
草霜四兩同雄黃一處研細傾入藥汁內熬乾  
濟陽綱目 卷十八 延年 末  
入陽城礮內上水下火打四炷香取出冷定收  
起每用以治心疾風痺並膈氣咳嗽每服一分  
效

四聖不老丹三十

松脂一斤 白茯苓 甘菊花 桐子仁 各八兩  
右爲末煉蜜丸如桐子大每七十二丸清晨鹽

湯酒下

松脂九三十 可長生辟穀

松脂斤 白茯苓斤半

右爲末蜜丸服

松梅丸三十

大能加飲食肥身體清小便澀太  
腸補勞傷除骨蒸補元氣津液令精神不倦

松脂斤 地黃兩 烏梅兩

右俱用酒蒸爛搗膏爲丸如桐子大每五十丸

空心米飲鹽湯任下

松栢實丸三十

服之可以不饑  
松脂斤 松實 栢實 各三斤 菊花五斤

右爲末煉蜜丸如桐子大每三十九白湯下

濟陽綱目 卷十八 延年 末

服松栢葉法三十 此藥除百病益元氣潤五藏

六府清明耳目強壯不衰老延年益壽服一年延

十年命服二年延二十年命

孫真人枕中記採松栢法常以三月四月採新

生松葉可長三四寸許並花葉取陰乾細搗爲

末其栢葉取深山巖谷中採當年新生可長二

三寸者陰乾細搗爲末用白蜜丸如小豆大常

以口未出時燒香東向手持藥八十一丸以酒

下或用七月七日露水丸之更佳服時乃呪曰