

蘇沈內翰良方卷第六

松江李林馥啟賢氏重校

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為寒暑乎寒暑之極至為折膠流金而物不以為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於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為顧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糞穢者必唾二者未嘗與我接也唾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識其言而時省觀焉

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通言語故祖師教人到此便住如眼翳盡眼自有明醫師只有除翳藥

蘇沈內翰良方卷第六

松江李林馥啟賢氏重校

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為寒暑乎寒暑之極至為折膠流金而物不以為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於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為顧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糞穢者必唾二者未嘗與我接也唾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識其言而時省觀焉

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通言語故祖師教人到此便住如眼翳盡眼自有明醫師只有除翳藥

何曾有求明藥明若可求即還是翳固不可翳中求明即不可言翳外無明夫世之昧者便將翳然無知認作佛地若此是佛猫兒狗兒得飽熟睡腹搖鼻息與土木同當焦廢時可謂無一毫思念豈謂猫兒狗兒已入佛地故凡學者常觀妄除愛自粗及細念念不忘會作一日得無所除第所教我者是如此否因見二倡警策孔君不覺聳然更以問之書至此牆外有悍婦與夫相毆罵聲飛灰火如猪嘶狗吠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患不見今日開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務令腹空每腹空時即便入定不拘晝夜坐卧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住不出不入或覺此息從毛竅中八萬四千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用求人指路是故老人言盡如此

續養生論

鄭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情好也好行貪狼南方之情惡也惡行廉正廉正故為君子貪狼故為小人予參二人之學而為之說曰火烈而水弱烈生正弱生邪火為心水為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為政也知此則知鉛汞龍虎之說矣何謂鉛凡氣之謂鉛或趨或蹶或呼或吸或執或擊凡動物者皆鉛肺實出納之肺為金為白虎故曰鉛又曰虎何為汞凡水皆為汞唾涕膿血精汗便利凡濕者皆汞也肝實宿藏之肝為木為青龍故曰汞又曰龍古之真人論內丹曰五行顛倒術龍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為政聲色外誘淫邪內發壬癸之英下流為人或為腐壤是汞龍之出於水也喜怒哀樂皆出於心者也喜則櫻擎隨之怒則歐擊隨之哀則擗踴隨之樂則抃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非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師未嘗一念放逸然卒

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為離離麗也必有所麗未嘗獨立而承其妃也既不炎上則從其妃矣水火合則壬癸之英上流於腦而溢於元英若鼻液而不鹹非腎出故也此承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為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主為肉故五曰土人之在母也母呼亦呼母吸亦吸口鼻皆閉而以臍達故臍者生之根也承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浹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為人逆行則為道道則末也亦可為長生不死之術矣

書養生論後

東坡居士桑榆之末景憂患之餘生而後學道雖為達者所笑然猶賢乎已也以嵇叔夜養生論頗中予病故手寫數本其一以贈羅浮鄭師

養生偈

閑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黎素乃成

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

易曰閑邪存其誠詳味此字知邪中有誠無非邪者聞亦邪也

至於無所聞乃見其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硫黃何也人之食芡也必枚齧而細嚼之未有多嚼而亟嚥者也舌頰唇齒終日嚼嚥而芡無五味腴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

食芡法

養生之方以胎息為本此固不利之語更無可議但以氣若不閉任其出入則渺縣淠淠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溉於湯決非度世之術近日深思似有所得蓋因省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密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省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氲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卧而為之仍須直以鴻毛粘着鼻端以意守氣於胸中過欲吸時不免微吸及其呼時雖不得呼但任其氤氲縹緲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為度雖云制勒然終不閉至數百息出者少不出者多則內守充盛血脉通流上下相灌輸而生理備矣兄悟此元意甚以為奇恐是夜夜燒香神啟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置力續見效當報弟不可謂出意杜撰而輕之也

胎息法

抱樸子云古人藏丹砂井中而飲者猶獲上壽今但懸望大丹丹既不可望又學燒而藥物火候皆未必真縱使燒成又畏火毒而未能服何不超此且服生丹砂意謂過百日者力亦不慢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眇眇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

藏丹砂法

吾雖了了見此理而資躁褊害之者眾恐未便成子由端靜涵叔使少加意當先我

得道爾必却度我故書此紙為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較有其驗今此間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道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

只床上擁被坐亦得

面東或南盤足坐扣齒三十六通

握固

以兩拇指相握第二指手

紋或以閉息

閉息敢是道家要妙先須閉目靜慮掃滅妄想使心源湛然諸念不起自覺出入息

調勻微細即開口

內視五臟肺白肝青脾黃心赤腎黑

當便求五臟圖烟羅子之類

大腸之形狀

次想心為炎火光明洞徹入下丹田中

丹田在臍下

待腹滿氣極則徐出氣

不得令耳

聞聲候出息勻調即以舌攪唇齒內外漱煉津液

若有鼻涕亦須漱煉不嫌其鹹未得救煉良久自然甘美此是真氣

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即低

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

為之凡九閉息三嚥津而止

然後以左手熟摩兩腳心

此湧泉穴上徹頂門氣訣之妙

及臍下腰脊

間皆令熱徹

徐徐摩之微汗出不妨不可端

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即有深功且

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脉候之五至為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為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熨耳目以助真氣但清靜專一即易見功矣神仙至術有不可學者三急急躁二陰險三貪慾公雅量清德無此三疾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為祝

神僊補益

王倪丹砂無所不主尤補心益心血愈痰疾壯筋骨久服不死王倪者丞相遵十二代孫文明九年為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為妄因之又使驗邑人之言死者數輩皆信倪乃出桑門禮謝之日為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陳丹砂法餌之過明年正月迺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

第為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

光明辰砂八兩

甘草二大兩

遠志二大兩

去心

檳榔二大兩

阿膠勒皮二大兩

紫桂肉桂八兩

半

留蒸丹砂時
拍碎用覆藉

右甘草等四味剉碎以二大斗釜用細布囊盛丹砂懸於釜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

冰沸第四日兼夜用火火汨汨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釜常暖水用添煮藥釜水固

即添暖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甑中先布糯米厚三寸乃置合又以

糯米擁蓋上亦令上米厚三寸許桑薪火蒸之每五日換米換桂其甑蔽可用莞竹

子為之不爾蒸久甑墮下釜中也甑下側開一小孔子常暖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乍緩乍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礮如粉如麪可服之以

穀子煎丸如梧桐子大每日食上服一丸每日三食服三丸非頓服三丸煉成丹砂

二十兩為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且頓煉取一劑藏貯隨時服之其辰砂須是上等

穀子煎法

取赤穀子熟時絞汁煎如稠飭可用和丹砂如無穀子穀皮亦得凡服丹砂忌一切魚肉塵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乎中感足疾萬端求得之然游宦竟今未嘗得為之又太醫孫用和亦嘗得此方仁宗時表獻之其大槩雖相似然甚粗畧非真方也

書辟穀說

洛下有洞穴深不可測有人墮其中不能出飢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為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儋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嚙下丹田以三十瓷器皆有蓋漏其中已隨手

蓋之書識其上一至三十置淨室選謹樸者守之滿三十日開視其上當結細砂如浮蟻狀或黃或赤密絹帕濾取新汲水淨淘澄無數以穢氣盡為度淨甕瓶貯之夏至後取細研棗肉丸如梧桐子大空心酒吞下不限丸數三五日後取盡夏至後仍依前法采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

陰丹訣

取首生男子之乳父母皆無疾恙者養其子善飲食之日取其乳一升只半升已未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丸即丸如梧桐子大空心酒吞下亦不限丸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智妙用沉機捷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為至法今具二法于后

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千歲不變味去而質留此

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為體服之還補太陽相火二臟為養命之本具方如后

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為妙又澄去清者直候無臭氣澄下秋石如粉即止暴乾刮下如膩粉光白粲然可愛都無氣臭味為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即丸之如梧桐子大暴乾每服三十丸溫酒吞下

陽煉法

小便不計多少大約兩桶為一擔先以清水接好兒角濃汁以布絞去滓每小便一擔桶入兒角汁一盞用竹篦急攪令轉百千遭乃止直候小便澄清白濁者皆碗底乃徐徐撇去清者不用只取濁脚併作一滿桶又用竹篦攪百餘匝更候澄清又撇去清者不用十數擔不過取得濃脚一二封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廼於笕窠內丁淋下清汁再入鍋熬乾又用湯煮化再依前法丁淋如熬乾色未潔白更准前丁淋直候色如

霜雪即止乃入固濟砂盒內歇口火煨成汁傾出如藥未成窩更煨一兩度候瑩白
五色即止細研入砂盒內固濟頂火四兩養七晝夜久養火再研每服二錢空心溫
酒下或用棗肉為丸如梧桐子大每服三十丸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為業謂之還元丹先大夫曾得瘦疾且嗽凡九年
萬方不効服此而愈即侍郎簡師南海其室病久夜夢神人告之曰有沈殿中携一
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卧席上得
藥十餘粒正如夢中所見及先大夫到番禺郎首問此丹先大夫乃出丹示之與夢
中所得不異妻服之即愈又予族子嘗病顛眩腹鼓久之漸加喘滿凡三年垂困亦
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當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潤與常法功力不侔
久疾人只數服便效予偶得之極為神妙

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等如巢養鷄

種以戊己耕以亦蛇養以丙丁灌以河車乃根乃株乃葉乃花書煉于火赫然彤霞夜浴于水皓然素葩金丹自成曰思無邪

龍虎鉛汞說

人之所以生死未有不自然者坎離交則生分則死必然之道也離為心故為腎心之所然未有不正雖桀跖亦然其所以為桀跖者以內輕而外重故常行其所不然者爾腎強而溢則有欲念雖堯顓亦然其所以為堯顓者以內重而外輕故常行其所然者爾由此觀之心之性法而正腎之性淫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肝藏之坎之物也虎者鉛也氣也力也出於心而肺主之離之物也心動則氣隨之而作腎溢則精血隨之而流如火之有烟燭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鉛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為人逆行則為道又曰五行顛倒術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佛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一息其通時亦須一息為之惟數以多為賢以久為功不過十日則丹田溫而水上行愈久愈溫幾至如烹上行水翕然如雲蒸於

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妃也勢必從
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永不乾旬日之外腦滿而腰足輕方閑息時
常卷舌而上以舐縣雖雖不能而意到焉久則能也如是不已則永下八口方調息
時則漱而烹之須滿口而後嚥若未滿且留口中俟後次也仍以空氣送至丹田常
以意養之久則化而為鉛此所謂虎向水中生也此論奇而通妙而簡決為可信者
然吾有大患平生發此志願百十回矣皆繆悠無成意此道非捐軀以赴之刻心以
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齧草啣雪彼何人哉已令造一禪榻兩大案明牕之
下即專欲治此并已作乾蒸餅百枚自二月一日為首盡絕人事饑則食此餅不飲
湯水不啗他物細嚼以致津液或飲少酒而已午後畧睡一更臥三更乃起坐以達
旦有日採日月有月採月餘時非數息煉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慚於弟而不敢

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第也養舌以舐縣
雖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馴致若舌尖果及懸離則致華
池之水莫捷於此也又言此法名洪鑪上一點雪宜秘之

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當飛仙
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
皆矢鏃狀瑩徹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
吾聞長老道其事多然不記其名字可恨也本草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遙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十日取之因掘地數丈不復見道士悵恨
成疾竟死其法用朱砂精良者鑿大松腹以松氣煉之自然成丹吾老矣不暇為此