千金翼方/卷13

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

←

卷第十二・养性

千金翼方
卷第十三・辟谷
作者：孫思邈　唐
682年

卷第十四・退居

（凡六類）

服茯苓第一

（方六首）

服茯苓方。

茯苓粉（五斤） 白蜜（三斤） 柏脂（七斤，煉法在後）

上三味，合和丸如梧桐子，服十丸。飢者增數服之，取不飢乃止。服吞一丸，不複服谷及他果菜也，永至休糧。飲酒不得，但得飲水。

即欲求升仙者，常取杏仁五枚叹咀，以水煮之為湯，令沸，去滓，以服藥。亦可和丹砂藥中令赤服之。又若卻欲去藥食穀者，取硝石、葵子等熟治之，以粥服方寸匕，日一。四日內日再服。藥去，稍稍食穀葵羹，太良。

又方。

茯苓（三斤） 白蠟（二斤） 大麻油（三升） 松脂（三斤）

上四味，微火先煎油三沸，納松脂令烊，次納蠟，蠟烊納茯苓，熟攪成丸乃止。服如李核大一丸，日再。一年延年，千歲不飢。

又方。

茯苓（二斤） 雲母粉（二斤） 天門冬粉（二斤） 羊脂（五斤） 麻油（三斤） 蜜（五斤） 白蠟（三斤） 松脂（十斤，白者）

上八味，納銅器中，微火上煎令相得，下火和令凝紫色乃止。欲絕穀，先作五肉稻糧食五日，乃少食。三日後丸此藥，大如彈丸。日三服，一日九丸，不飢，飢則食此止。卻百二十日複食九丸，卻三歲複食九丸，卻十二年複食九丸。如此壽無極。可兼食棗脯。飲水無苦 還下藥，取硝石一升，葵子一升。以水三升，煮取一升，日三，服八合，亦可一升。藥下乃食一合米粥，日三。三日後，日中三合。

又方。

茯苓（去皮）

上以淳酒漬，令淹，密封十日，出之如餌，可食，甚美，服方寸匕，日三，令人肥白，除百病，不飢渴，延年。

又方。

茯苓粉（五斤） 白蜜（三升）

上二味，漬銅器中，瓷器亦得。重釜煎之。數數攪不停。候蜜竭，出，以鐵臼搗三萬杵，日一服三十丸如梧子，百日病除，二百日可夜書，二年後役使鬼神，久服神仙。

辟谷延年千歲方。

松脂 天門冬（去心） 茯苓 蠟 蜜（各一升）

上五味，以酒五升，先煎蜜、蠟三沸，納羊脂三沸，納茯苓三沸，納天門冬相和，服三丸如李子，養色還白，以杏仁一升納之為良。

服松柏脂第二

（方二十首 論一首）

採松脂法。

常立夏日，伐松橫枝指東南者，圍二三尺，長一尺許，即日便倒頓于地，以器其下承之，脂自流出三四過，使以和藥。此脂特與生雄黃相宜。若堅強者，更著酒中，火上消之，汁出，著冷酒中引之乃暖，和雄黃、衡山松脂膏，常以春三月入衡山之陰，取不見日月之松脂，煉而食之，即不召自來。

服之百日，耐寒暑。二百日，五臟補益；服之五年，即王母見諸名山。所生三百六十五山，其可食者獨滿谷陰懷中耳。其谷正從衡山嶺直東四百八十里，當橫 正石橫其嶺，東北行，過其南，入穀五十里，窮穴有石城白鶴，其東方有大石四十餘丈，狀如白松。松下二丈有小穴，可入山。有丹砂，可食也。其南方陰中有大松大三十餘圍，有三十餘株，不見日月，皆可服也。

取破松脂法。

以日入時破其陰以取其膏，破其陽以取其脂，等分食之，可以通神靈，鑿其陰陽為孔，令方寸深五寸，還以皮掩其孔，無令風入，風入不可服也，以春夏時取之，取之訖，封塞勿泄，以泥塗之，東北行至丹砂穴下有陰泉水，可飲之。此弘農車君以元封元年入此山食松脂，十六年復下，居長安東市，又在上谷牛頭谷，時往來至秦嶺上，年常如三十者。

取松脂法。

斫取老枯肥松，細擘長尺餘，置甑中蒸之。滿甑，脂下流入釜中，數數接取脂，置水中凝之，盡更為，一日可得數十斤，枯節益佳。

又法。

取枯肥松細破，于釜中煮之，其脂自出。接取置冷水中凝之，引之則成。若以五月就木取脂者，對刻木之陰面為二三刻。刻可得數升。秋冬則依煮法取，勿煮生松者，少脂。

煉松脂法。

松脂二十斤為一劑，以大釜中著水，加甑其上。塗際勿泄。加茅甑上為藉，複加生土茅上，濃一寸，乃加松脂於上，炊以桑薪。湯減添水，接取停于冷水中凝，更蒸之如前法。三蒸畢，止。脂色如白玉狀。乃用和藥，可以丸菊花茯苓服之。每更蒸易土如前法。以銅鑼承甑下脂，當入鑼中如膠狀。下置冷水中，凝更蒸。欲出銅器于釜中時，預置小繩于脂中，乃下停于水中凝之。複停于炭，須臾乃四過皆解，乃可舉也。盡更添水，以意斟酌其火，勿太猛。常令不絕而已。

又方。

治松脂以灰汁煮之，瀉置盆水中，須臾凝，斷取。複置灰中煮之，如此三反，皆易水成矣。

一法。

煉松脂十二過易湯，不能者五六過亦可服之。

煉松脂法。

薄淋桑灰汁，以煮脂一二沸，接取投冷水中引之凝。復更煮，凡十過，脂則成。若強者復以酒中煮三四過則柔矣。先食服一兩，日三。十日不復飢，飢更服之。一年後，夜如白日。久服去百病。禁一切肉鹹菜魚醬鹽等。

又方。

松脂（十斤）

上用桑薪灰汁二石納釜中，加甑於上。甑中先鋪茅，次鋪黃砂土，可三寸，蒸之。脂少間流入釜中。寒之凝，接取複蒸如前，三上。更以清水代灰汁，複如前，三上，去水。更以陰深水一石五斗煮甘草三斤，得一石汁。去滓，納牛酥二斤，加甑釜上，複炊如前。令脂入甘草汁中凝，接取複蒸。夕下如此，三上即成。苦味皆去，甘美如飴。膏服如彈丸，日三。久服神仙不死。

又方。

好松脂（一石） 鍛石汁（三石）

上二味，于淨處為灶，加大釜，斬白茅為藉，令可單止，以脂納甑中炊之。令脂自下入釜，盡去甑。接取納冷水中，以扇扇之。兩人引之三十過，複蒸如前，滿三遍。三易灰汁 ，複以白酢漿三石煉之三過，三易酢漿也。複以酒煉之一過，亦如上法訖，以微火煎之，令如飴狀。服之無少長。

又方。

松脂二斤半，水五升煎之。汁黃濁，出，投冷水中。如是百二十上，不可以為率。四十入湯輒一易湯。凡三易湯且成，軟如泥，其色白，乃可用治。下茯苓一斤，納藥中攪令相 得， 藥

又方。

松脂七斤，以桑灰汁一石，煮脂三沸，接置冷水中。凝，複煮之。凡十遍，脂白矣。為散三兩，分為三服。十兩以上不飢，飢複服之。一年以後，夜視目明，久服不死。

論曰

論曰：煉松脂，春夏可為，秋冬不可為。絕穀治癩第一，欲食即勿服。亦去三尸。

粉松脂法。

松脂（十斤）丹黍灰汁煮沸，接置冷水中二十過，即末矣。亦可雜雲母粉丸以蜜服之良。

服松脂法。

欲絕穀，服三兩。飢複更服，取飢而止，可至一斤。不絕穀者，服食一兩。先食，須藥力盡乃余。食錯者即食不安而吐也。久服延年，百病除。

又方。

松脂（十斤） 松實（三斤） 柏實（三斤） 菊花（五升）

上四味，下篩，蜜和服如梧子三十丸，分為三服。一百日以上，不複飢。服之一年，百歲如三十四十者。久服壽同天地。

又方。

桑寄生蒸之令熟，調和以煉松脂大如彈丸，日一丸，即不飢。

服法。

以夏至日取松脂，日食一升，無食他物。飲水自恣，令人不飢。長服可以終身不食。河南少室山有大松，取陰處斷之，置器中蒸之，膏自流出。煉出去苦氣，白蜜相和食之，日一升。三日後服如彈丸。渴飲水，令人不老，取無時。

又方。

松脂（五斤） 羊脂（三斤）

上二味，先煉松脂令消，納羊脂，日服博棋一枚，不飢，久服神仙。

守中方（與前別）。

白松脂（七斤，三遍煉） 白蠟（五斤） 白蜜（三升） 茯苓粉（三斤）

上三味，合蒸一石米頃，服如梧子十丸，飢複取服，日一丸，不得食一切物，得飲酒，不過一合，齋戒，叹咀五香，以水煮一沸，去滓，以藥投沸中，又欲致神女者，取茅根治取 汁以和之，蒸服之，神女至矣。

又方。

松脂桑灰煉百遍，色正白，複納之飴蜜中，數反出之，服二丸如梧子，百日身輕，一年玉女來侍。

取柏脂法。

五月六日刻其陽二十株，株可得半升，煉服之。欲絕穀者，增之至六兩。不絕穀者一兩半。禁五辛魚肉菜鹽醬。治百病。久服，煉形延年。

煉脂與煉松脂法同。

服松柏實第三

（方一十九首）

採柏子法

凡採柏子，以八月，過此零落，又喜蠹蟲，頓取之又易得也。

當水中取沉者，八月取並房曝乾，末，服方寸匕。稍增至五合，或日一升半。欲絕谷，恣口取飽，渴飲水。

一方。柏子服不可過五合。

採松子法

凡採松實，以七月未開時採之。才開口，得風便落，不可見也。松子宜陳者佳。

絕谷昇仙不食法。

取松實末之，服三合，日三，則無飢。渴飲水，勿食他物，百日身輕，日行五百里，絕谷昇仙。

服松子法。

治下篩，服方寸匕，日三四或日一升半升，能多為善。二百日以上，日行可五百里。

一法。服松子不過三合。

松子丸

松子，味甘酸，益精補腦。久服延年不老，百歲以上，顏色更少，令人身輕悅澤方。

松子　菊花等分，以松脂若蜜丸服如梧子十丸，日三，可至二十丸。亦可散服二方寸匕，日三。功能與前同。

又方。

松柏脂及實各等分，丸以松脂，服之良。

服松柏葉令人不老

服松柏葉令人不老，身生毛皆綠色，長一尺，體輕氣香，還年變白，久服以絕谷不飢。渴飲水。

服松葉，亦可粥汁服之

服松葉，亦可粥汁服之，初服如惡，久自便。亦可乾末，然不及生服。

服松葉法。

細切餐之，日三合，令人不飢。

又方。

細切之如粟，使極細，日服三合，四時皆服。生葉治百病，輕身益氣，還白延年。

又方。

四時採，春東、夏南、秋西、冬北方，至治輕身益氣，令人耐風寒不病痹，延年。

高子良服柏葉法。

採無時，以葉切，置甑中令滿，覆盆甑著釜上，蒸之三石米頃，久久益善。蒸訖，水淋百餘過訖，陰乾。若不淋者，蒸訖便陰乾。服一合，後食，日三服，勢力少，稍增，從一合始至一升。令人長生益氣，可辟穀不飢，以備厄還山隱無谷。昔龐伯寧、嚴君平、趙德風、唐公房等修道佐時也，世遭飢運，又避世隱峨眉山中，飢窮欲死，適與仙人高子良、五馬都相遭，以此告之，皆如其言，盡共服之。卒賴其力皆度厄。後以告道士進同得其方，遂共記之。

又方。

取大盆納柏葉著盆中，水漬之，一日一易水。易水者，伏甕出水也。如是七日以上，若二七日為佳。訖，覆盆蒸之，令氣徹便止。曝乾，下篩，末一石，以一斗棗膏溲，如作乾飯法，服方寸匕，日三。以水送不飢，飢即服之。渴飲水，以山居讀誦，氣力不衰，亦可濟凶年。

仙人服柏葉滅谷方。

柏葉取近上者，但取葉，勿雜枝也。三十斤為一劑，常得好不津器。納柏葉於中，以東

流水漬之，使上有三寸。以新盆覆上泥封之，三七日出，陰乾，勿令塵入中。干便治之下篩，以三升小麥淨擇納著柏葉汁中，須封五六日，乃出陰乾。燥復納之，封五六日出，陰乾令燥，磨之下篩。又取大豆三升，炒令熟，取黃磨之，下篩，合三物，攪調相得。納葦囊中盛之，一服五合。用酒水無在，日三。食飲無妨。治萬病，病自然消，冬不寒，顏色悅澤，齒脫更生，耳目聰明腸實。服此，食不食無在。

又方。

取柏葉三石，熟蒸曝乾下篩，大麥一升，熬令變色，細磨之都合和，服多少自任。亦可作粥服之，可稍稍飲酒。

又方。

取柏葉二十斤著盆中，以東流水漬三七日。出，曝乾。以小麥一斗，漬汁三四日。出，曝乾，熬令香。柏葉亦然。鹽一升，亦熬之令黃。三味搗下篩，以不中水豬膏二斤細切，著末中攪，復篩之。先食，服方寸匕，日三匕。不用食，良。亦可兼服之。

又方。

取陰地柏葉，又取陰面皮。咬咀，蒸之，以釜下湯灌之。如是至三。陰乾百日，下篩，大麥末、大豆末三味各一斤，治服方寸匕，日三。以絕谷不食，除百病延年。

又方。

柏葉三石，熟煮之，出置牛筥中以汰之，令水清乃止。曝乾，以白酒三升溲葉，微火蒸之熟。一石米頃熄火，復曝乾，治大麥三升，熬令變色。細治曝搗葉下篩，合麥屑中。日服三升，以水漿若酒送之。止谷療病，闢溫癘惡鬼，久久可度世。

又方。

柏葉十斤，以水四斗漬之一宿，煮四五沸，漉出去汁，別以器閣之干。以小麥一升，漬柏葉汁中，一宿出。曝燥，復納之，令汁盡。取鹽一升、柏葉一升、麥一升，熬令香，合三味末之。以脂肪一片合溲，酒服方寸匕。日三，病自消減。十日以上，便絕谷。若

乘騎，取一升半水飲之，可以涉道路不疲。

休糧散方。

側柏（一斤，生）　烏豆　麻子（各半升，炒）

上三味，搗拌，空心冷水服方寸匕。

酒膏散第四

（方六首　論一首）

仙方凝靈膏

茯苓（三十六斤）　松脂（二十四斤）　松仁（十二斤）　柏子仁（十二斤）

上四味，煉之，搗篩，以白蜜兩石四斗納銅器中，微火煎之，一日一夜，次第下藥，攪令相得，微微火之，七日七夕止。可取丸如小棗，服七丸，日三。若欲絕谷，頓服取飽，即不飢，身輕目明，老者還少，十二年仙矣。

初精散方。

茯苓（三十六斤）　松脂（二十四斤）　鍾乳（一斤）

上三味為粉，以白蜜五斗攪令相得，納垍器中，固其口，陰乾百日，出而粉之。一服三方寸匕，日三服。一劑大佳，不同余藥。

論曰

論曰：凡欲服大藥，當先進此一膏一散，然後乃服大藥也。

五精酒主萬病，發白反黑，齒落更生方。

黃精（四斤）　天門冬（三斤）　松葉（六斤）　白朮（四斤）　枸杞（五斤）

上五味皆生者，納金中，以水三石煮之一日，去滓，以汁漬曲如家醞法。酒熟取清，任性飲之，一劑長年。

白朮酒方。

白朮（二十五斤）

上一味，咬咀，以東流水兩石五斗不津器中漬之二十日，去滓，納汁大盆中。夜候流星過時，抄己姓名置盆中，如是五夜。汁當變如血。取以漬曲，如家醞法。酒熟取清，任性飲之。十日萬病除；百日白髮反黑，齒落更生，面有光澤。久服長年。

枸杞酒方。

枸杞根（一百斤）

上一味，切，以東流水四石煮之，一日一夕，去滓，得一石，汁漬曲釀之，如家醞法。

酒熟取清，置不津器中取：

乾地黃末（一升）　桂心末（一升）　乾薑末（一升）　商陸根末（一升）　澤瀉末（一升）　椒末（一升）

上六味，盛以絹袋，納酒中，密封口，埋入地三尺，堅覆上二十日。沐浴整衣冠，向仙人再拜訖，開之，其酒當赤如金色。平旦空肚服半升為度，十日萬病皆愈，二十日瘢痕滅。

惡疾人以一升水和半升酒分五服，服之即愈。

若欲食石者，取河中青白石如棗杏仁者二升，以水三升煮一沸，以此酒半合置中，須臾即熟可食。

靈飛散方。

雲母粉（煉 一斤）　茯苓（八兩）　鍾乳（煉 七兩）　柏仁（七兩）　桂心（七兩）　人參（七兩）　白朮（四兩）　續斷（七兩）　菊花（十五兩）　乾地黃（十二兩）

上一十味，搗篩，以生天門冬十九斤，取汁漉藥，著銅器中蒸之，一石二斗黍米下。出，曝乾搗篩，先食服方寸匕，日一服。三日力倍，五日血脈充盛，七日身輕，十日面色悅澤，十五日行及奔馬，三十日夜視有光，七十日頭髮盡落，故齒皆去。更取二十匕，白蜜和搗二百杵，丸如梧子，作八十一丸，皆映徹如水精珠。欲令發齒時生者，日服七丸，三日即生。若發未白不落者，且可服散如前法，已白者，餌藥至七年乃落。入山日服七丸，則絕谷不飢。

服雲母第五

（方三首　論一首）

雲母粉法。

雲母取上上白澤者，細擘，以水淨淘，漉出蒸之，一日一夜下之。復更淨淘如前。去水令乾，率雲母一升，鹽三升，硝石一斤，和雲母搗之。一日至暮，取少許掌上泯著不見光明為熟。出安盆甕中，以水漬之令相得，經一炊久。澄去上清水，徐徐去之盡。更添水如前，凡三十遍，易水，令淡如水味，即漉出。其法一如研粉澄取澱。然後取雲母澱，徐徐坐絹袋中，濾著單上。曝，令乾即成矣。

雲母味甘平無毒，主治死肌，中風寒熱，如在船車上，除邪氣，安五臟，益子精，明目下氣，堅肌續絕，補中，五勞七傷，虛損少氣，止利。久服，輕身延年，強筋脈，填髓滿，可以負重。經山不乏，落齒更生，瘢痕消滅，光澤人面，不老，耐寒暑，志高，可至神仙。此非古法，近出東海賣鹽女子，其女子年三百歲，貌同笄女，常自負一籠鹽重五百餘斤。如斯得效者其數不一，可驗神功矣。

又方。

雲母擘薄，淘淨去水余濕，沙盆中研萬萬遍，以水淘澄取澱，見此法即自保愛，修而服之。勿泄之，勿泄之。

凡服雲母秘澀不通者，以蕪菁菹汁下之即通，秘之。

用雲母粉法。

熱風汗出心悶，水和雲母浴之。不過再，瘥。

勞損汗出，以粉摩之即定。以粳米粥和三方寸匕，服之。

疳濕慝瘡月蝕，粳米粥和三方寸匕服之，以一錢匕納下部中取瘥。

止下脫病，粳米粥和三方寸匕，服之七日，慎血食、五辛、房室、重作務。

赤白積年不瘥，服三方寸匕。不過一兩即瘥。

寸白蟲者，服一方寸匕，不過四服。

帶下，服三方寸匕，三五服，瘥。

金瘡，一切惡瘡，粉塗之，至瘥止。疽疥癬亦然。

風癩者，服三方寸匕，取瘥。

痔病，服三方寸匕，慎房室、血食、油膩。

淋病服三方寸匕。

又，一切惡瘡，粉和豬脂塗之。

頭瘡禿癬，醋酒洗去痂，以粉塗之，水服三方寸匕百日，慎如前。

論曰

論曰：凡服粉治百病，皆用粳米粥和服之，慎房室、五辛、油膩、血食、勞作。若得雲母水，服之一升，長年飛仙。

雲母水

主除萬病，久服，長年神仙方。

雲母（二十斤，細擘）　芒硝（十斤）　露水（一石）　崖蜜（二斤）

上四味，先取露水八斗作沸湯，分半洮汰雲母再遍漉出，以露水二斗溫之。納芒硝令消，置木器中。納雲母訖，經三七日出之令燥。以水漬之粗皮令軟，作袋。納雲母袋中，急系口。兩人揉梴之，從寅至午勿住。出之，密絹篩末。余不下者，更納袋中，揉挺如初，篩下，總可得五斤，以崖蜜和攪令如粥。納薄削筩中，漆固口，埋舍北陰中，深六七尺，築土令平。一百二十日出之皆成水，旦溫水一合，和雲母一合，向東服，日三。水寒溫自任。服十日，小便當黃。此先除勞氣風疾也。二十日，腹中寒癖皆消；三十日，齲齒除者更生；四十日，不畏風寒；五十日，諸病皆愈，顏色日少。久服不已，長年神仙。

服水第六

（論一首　法七首）

論曰

論曰，夫天生五行，水德最靈。浮天以載地，高下無不至。潤下為澤，升而為云，集而為霧，降而為雨，故水之為用，其利博哉。可以滌盪滓穢，可以浸潤焦枯，尋之莫測其涯，望之莫睹其際，故含靈受氣，非水不生；萬物稟形，非水不育；大則包稟天地，細則隨氣方圓。聖人方之以為上善，余嘗見真人有得水仙者，不睹其方，武德中，龍齋此一卷服水經授余，乃披玩不捨晝夜，其書多有蟲壞，文字頗致殘缺，因暇隙尋其義理，集成一篇，好道君子勤而修之，神仙可致焉。

第一服水法。

凡服水之法，先發廣大心，仍救三塗大苦，普度法界含生，然後安心服之。

經曰：服水以死為期，決得不疑，然後辦一瓦杯受一升，擇取四時王相甲子開除滿之日，並與身本命相生之日，候天地大時無一雲氣，日未出時，清淨沐浴服鮮淨衣，燒香禮十方諸佛及一切聖賢仙人天真，乞大鴻恩，乃向東方取水以水置器中。候日出地，令水與日同時得三杯，杯各受一升，咒之三遍。向日以兩手棒水當心，面向正東方並腳而立，先叩齒、鳴天鼓三通，乃以口臨水上密誦咒一三五七遍極微，微用力乃細細嚥之。想三咽在左廂下，三咽在右廂下，三咽處中央下。周而復始，但是服即作此法，咽水服一杯。踟躕消息。徐徐行二十步。乃回更服一杯訖，更徐徐行四十步，乃回更飲一杯。復行八十步乃止，勿煩多飲，亦不得少也。常燒眾名香至心念佛，凡有所證悟境界一切狀貌不得執著，乃真事向人道說。此則是初起首服水法，杯用桑杯，瓦亦得。其咒曰：

乾元亨利正九種吾生，日月與吾並，吾復不飢復不渴，賴得水以自活。金木水火土五星之氣，六甲之精，三真天倉，濁云上盈，黃父赤子，守中無傾。急急如律令。

每服皆用此咒，咒之三杯，杯各三遍，乃細緩緩徐徐服之。

細服五色水法。

經曰：白黃黑水服法如前，唯有青水一法，服滿三匕，日中思食，鬼神遍在身中。從人索食，當如法與之。絕中五穀，多食棗慄。詐稱鬼親附說，人慎勿信之。但當以法調和，以時及節。

服赤水方。

赤向生氣所宜之方，三杯三咒，抉手心念口言誦偈曰：金木水火土五精六腑，一切識臟。欲服之時，專心注下，初服之時，如似漿氣，三七日如甘露味，亦當食棗慄一升。七日食蟲漸發，三尸亦盛，思美飲食，遍緣一切世間。當發善念，相續五七日，中二食棗慄，水方漸強增長，顏色怡悅，氣力異常。更須加口水，當漸少，日月漸盈，膚體汗類漸漸剝落。眼目精明，亦少睡眠，心開意解，但如法慎護心。若不至誠，內連六識，外為鬼神侵繞其心，念青帝神守護水精五七日，腳弱心意不定。但當正念重加神司土父神後五臟君名，眾邪雜鬼如法而去。六七日後獨善解音樂，不得禮拜，省習誦養氣力。勿嗔怒

嫉妒，勿調氣，省睡眠。

卻鬼咒法。

咒曰：然摩然摩。波悉諦蘇若竭狀暗提。若夢若想。若聰明易解。常用此咒法去之。

服水禁忌法。

經曰：凡服水忌用銅鐵器，唯用垉器。初起手時，忌陰雲大雨大風大霧，天地不明，皆凶。

凡服水，禁陳米、臭豉、生冷、醋滑、椒姜，一切眾果悉不得食。又不得至喪孝產乳之家。五辛之氣亦不得聞。一切脂膩血食菜茹，悉不得食也。

凡服水四七日後，乍聞琴聲歌嘯，悉不得容受，資身悅樂，音聲博戲，皆不得執，漸漸通泰，以洪大道。五色水法，皆同於此也。世間之法，音聲觸、五穀觸、喪孝觸、產婦觸、射利觸、善友觸、惡人名聞觸、惡名觸，皆當謹慎之。

服水節度法。

經曰：凡服水七日中，漸止醋滑，亦漸省食。七日滿，取棗慄食，經二日後，乃更服之。二七日後，食蟲漸發。更食棗慄一升，三七日後思食。更服慄棗二升，四七日後，食蟲思食欲死，腳弱不能行步。五七日水力漸盈，顏色更好，氣力異常。六七日中能步不止，隨意東西。七七日中，心解異義，耳聞異聲，必不得貪，著義亦有悲欣慈旨。八七日中守倉屍。九七日中屍臭自然遠離不樂，世間五臟諸病悉得除愈。十七日中髓腦眾脈皮膚汗類一切悉愈，眼目精明，心想分別，無事不知。千日後中表內外，以五臟漸縮漸小，眾毒不害，人精水神漸來附人。七年腸化為筋，髓化為骨，火不能燒，水不能漂，居在水中，與水同色，在水底與地無異。居山澤間，遠視之者獨如山雷。此服黃黑水法。用水法，井泉清流悉得用之。（雷字疑。）

服水大例法。

經曰：凡服水以死為期，必得無疑，信因信果，正真其心，聞法歡喜，不生疑惑。

又曰：凡服水訖，男先舉左足，向陽左行；女先舉右足，向陰右行，男奇婦偶。

凡服水法，立飲之，不得坐飲。欲細細而緩，不得粗粗而急。杯受一升，每一服必三杯，服輒一回，徐行三杯三回。若少兼食者，杯受一升，如是三杯。

凡服水，上行一百三十步，中行一百二十步，下行六十步。水重難得氣力，善將其宜而不失其所者，一百日水定，周年水盈，四十年氣二百倍，遊形自在，高原陸地與水等無差異，顏色皎然。四十年腸化為筋，髓化為骨。

凡服水，八十以下十歲以上皆得服之。若小者當加棗慄。棗慄法，上根者從初七至四七止，中根者從初七至八七止，下根者從初七至十七乃至十七十二七止。後有中下根者，一周晬將補乃始休息。

上利根之人，一服如甘露；中根之人，再服如甘露；下根之人，四服如甘露；極下根者，六服如甘露。上利根者，一服二七日；中根者，過七日乃至十日；下根者，服日再服七日。

又有上利根者延日三倍，中利根者延日一倍，下利根者才不當日。

又有上品人修戒定過去業強，中品人見在修業強，下品人以死為期。必得無疑，信向三寶。

中根有三品。中上品當聞知此寶法。欲長年服大升一石二石，即得不死。中中品修習其行，比智殖業，當服此藥，廣行誓願。中下品少有嫉妒，及以惰慢，亦具五蓋三毒。起罪心因，國土荒亂，人民饑饉。刀兵劫起，思服此藥以免。

下根有三品。睡眠無覺想，不善音樂，亦玩博戲。又無聰惠瞪瞎不了，須人教呵。中品人小復遠人，下品人居大深山乃得服耳。