

於丹丹之成由於神神不枯則作丹不成也故將金丹必正身心守善不履罪過神明表之作丹必成神丹入口壽無已矣

雲笈七籤卷之七十三

雲笈七籤卷之七十四

政四

方藥

太極真人青精乾石飯上仙靈方

王君法解

青精上仙靈方太極法使二千二百歲中得傳十人無其人秘之勿世一日有其人聽頌授之十人過限不得復授受之者皆立盟約誓誓不宣漏脫有方之師青帛三十尺金鏤兩雙代歃血之信傳非其人宣泄實文身考三官死為下鬼捷濂山之石填積夜之河凡受書齋十日授者亦然然後乃得對傳之太極真人曰夫受生悉於五穀者結胎育物必抱穀氣之流精也含真萬化亦陶五穀之玄潤也若子寄形於父母將因所生而攝其生矣不緣所生之始本而頽廢其所因者未嘗不枯竭於偏見斷年命以雕傷乎當宜因其所由順其精源凝滲柔和微而散根使榮衛易鍊於日用六府化穀於毫漸也故因穀以斷穀者乃衛明之良術緣本以去本者乃攝

宋明宗皇帝書卷本卦書卷第集卷第集卷第集

生之妙迹耶於是蔚南燭之東暉招始牙之朱靈五液夷派關百通盈神樂三官魂柔魄寧復以晨漱華泉夕飲靈精鳴鼓玉池呼吸玄清華駛童於規方胃滿填乎空青所以千竿一啓壽隨年榮歲與藥進飛步仙庭也服盡一劑者命不復傾五雲生身體神氣清亦能久食百關流亭亦能終歲不飢還老反嬰遇食即食不食即平真上仙之妙方斷穀之奇靈矣

生白粳米一斛五斗夏春治折取一斛二斗得稻名有青者如豫章西山青米具越青龍稻米是也青米理虛而受藥氣故當用之盛治勿令鷄犬穢物臨見之南燭草木葉五斤燥者用三斤或都用三斤亦可雜用莖及皮蒸在多取小淹浦一斛二斗米不待斤兩之則度也次四以意消息之其樹是木而葉似草故號南燭草木也一名猴藥一名男續一名後卓一名惟那木一名草木之王生嵩高少室抱犢鷄頭山名山皆有之非但數處而已江左吳越多其土人名之曰猴叔或深叔粗

與其名相髣髴也者取汁極令清冷以瀟米
米釋炊之濃護皆用此汁當令飯正作紺青
之色乃止預作高格暴令乾若不辦雜得他
藥者但作此亦可服日二升勿服血食亦以
填胃補髓消滅三蟲為益小遲但當不及果
和者耳亦神仙食也上元寶經曰子食草木
之王氣與神通子食青燭之津命不復頽此
之謂也合藥之始當先齋三日乃得為之尤
禁房室穢漫藥不行也此上真之方不同他
事山林諸道士但按此而用耳若不辦諸雜
物及貧者又或無米但單服此葉或搗為散
或以蜜丸服之皆得仙也近易之單而俗人
不知知猶不用可不哀哉初欲服者要當先
作和者三二劑劑盡無復和乃單行耳先宜
填胃開故也有資力者自可常和而服之得
効尤速百官災病不復犯也單以米合猶為
小遲要自愈於胡麻木桂之單行也服之使
人童顏聰明延年無病又不令人有憂慮之
心矣禁食血肉生之物若嗽脯不言也若無
和而單行者當三蒸三曝極令乾旦以清水

漬二升或一升再服之如食狀亦可水送餐
及以葉搗此飯為屑以和白蜜重搗萬杵九
如梧桐子大日再服服五十九乃佳有愈於
乾飯之益也其日遇食亦食無苦也如不得
食平早耳又常當漱玉池之華以益六液和
用空青七兩精鮮者先細搗重絹羅之夫空
青者虛曜而益真填胃而明眼強筋而補液
增精而重頽上上品石也若施之以房室則
氣穢而神亡害殺立驗可不慎哉又用丹砂
一斤精微者先細搗絹羅之夫丹砂者朱明
而陽煥填骨而益血強志而補腦增氣而理
肺使人百節通利關捩調和上上品石也忌
血食履地濁及房室犯之者上氣生癥積骨
枯之病又用伏苓二斤白好而不冰者以水
五升煮之三沸焙乾而細搗重絹羅之伏苓
者通神而致靈和寬而鍊免明目而益肌膚
腸而開心又與南燭二系相養調榮理衛亦
可單以乾飯和之尤良禁食酸及猪犬肉忌
見血經犯之者藥勢不行無益於身單乾飯
飯合茯苓搗篩塞丸如前服之良又用荆木

抄藥葉華陰乾者五兩乾葉蓋佳細搗千下
重絹羅之荆木葉華通神見鬼精取荆之時
勿令鷄犬見也凡合此藥者皆宜靜密勿以
藥名字以語不同志者所將使人不得不示
之耳慎之凡四物搗篩都單又合內曰中重
搗一萬杵畢乃以合漉青乾飯中善令調市
壺以布或絹囊著甑中蒸之微火半日許令
釜中水多少如乾飯斗數數反側囊四面令
通熱市若釜中水竭而飯不市者更以意增
水微火也畢出囊飯著高格日中曝之取令
極燥以蒸乾乾飯訖又以清酒令浸飯令飽
肥耳然後內囊中當得大飯內囊飯單以蓋
甑甑上勿令氣泄塵入又曝飯當善分解之
勿令相滯令極乾歷歷可耳亦可搗之為屑
丸以白蜜梧桐子大日服八十九日再服使
人長生延年又和用白蜜二斗清酒一斛
右二物皆令精好以蜜投酒中攪之調和單
以薄漉飯於大器中皆令通市浥浥爾乃
出日中曝令極乾乾復內如前凡一斛二斗
令作十過漉飯或七八過漉之取令浥浥調

市亦務欲薄使稠而救於日中暴也用酒
 使飯都畢乃肉囊中復蒸如前畢出乾令
 燥於此亦可搗而丸服如梧桐子大日再服
 八十九又和用一斗酒一斗清水若并花木
 淋沃之極令清徹以南燭葉一斤或二斤漬
 之或煮之一沸出令汁正作紺青色小令濃
 也又肉白蜜五升或一斗著青汁中攪令勻
 和畢又以薄飯如前復令調市日中乾之
 唯欲多浸乾也須盡清汁乃止又輕復蒸畢
 日中乾之極燥青精飯之道都畢矣若釜
 觀蒸之不相容者亦可分蒸之也合藥當用
 月之上旬於寅卯日別安釜竈也若藥歷歷
 者但服五合送以飲若藥相結護不解者乃
 搗蜜丸計五物合為八十九子且一服或再
 藥成封著密器中數出乾暴之若作丸亦當
 項作之也服畢應得食餅初服之始不便絕
 穀也當減穀以二升半為限一年後減為二
 升三年後減為一升四年後減為半升減之
 以至都盡至於五年令人輕明大驗自此以
 後亦能一日九食亦能終歲不食食起乃易

為藏飯餛飯百官不能傷疾病不能干去諸
 惡念絕滅三尸耳目聰明行步輕騰十年之
 後青精之神給以使之令坐在立亡能隱化
 還變招致風雨一劑無益算一千長服不死
 凶年無穀或窮不能得米者皆單服尚燭或
 和淡茶或以蜜和南燭或雜松栢葉會用相
 參非但須穀也但當不得名之餛飯耳皆宜
 參以吐納咽液以和榮衛常常如此餛飯須
 雲牙之用雲牙不須餛飯而行事也若和用
 古秤者日服二合半耳服不慮多唯患不可
 供故二合半以自節限耳初服無不便斷穀
 也此上仙之名方去食之妙道矣

太上巨勝腰黃五石英法一名大帝
 君鎮生五藏訣

南嶽真人告曰吾昔有入室弟子仙人趙成
 子者初受吾鎮生五藏上經乃按而為之成
 子後欲還入太陰求改觀化形故自死於
 幽州上谷玄丘中石室之下死後五六年有
 山行者見白骨在室中露骸冥室又見腹中
 五藏自生不爛如故五色之華鑿然於內彼

山行人歎曰昔聞五藏可養以至不朽白骨
 胃中生華者今觀其人矣此子將有道不修
 中道被試不過乎因手披之見五藏中各有
 一白石子鎮生五色華如容狀在焉彼人曰
 使汝五藏所以不朽者必以五石生華故也
 子已失道可以相與因取而吞之去復四五
 年而成子之尸當生彼人先服石子以成子
 當生之且而五石皆從口中飛出如蟬狀隱
 隱雷聲五色洞明徑還死尸之藏因此成子
 改形而起如一宿醉睡之間其人心懼恍惚
 因病日甚乃至入山尋視死尸所在到石室
 前方見成子偃據洞甬面有玉光而問之曰
 子何人哉忽見有五老仙翁披錦帶符手秉
 羽節頭建紫冠言於成子曰昔盜吞先生五
 藏寶石者此人是也言畢彼人面上即生惡
 癩瘡而失言比歸達家癩瘡亦匝一門大小
 同時俱死族亦遂滅矣

訣曰太極金華真人以此經文刻於太微帝
 君紫微宮玄珠玉殿東壁牖上其文曰五石
 異方津光合形有終而死有始而生萬類反

本千條歸真氣通浮煙血奔流精氣成此身
乘真不成何不竭以雲華玄液徇以升騰華英
會以七白靈醜和以白素飛龍沐浴平且正
心向東樓精屬現上帝五公再拜朝靈鑑因
五方長生天地出入流通各安其位生華五
藏此文乃上清八會龍文大書非世之學者
可得悟了者也太素真人願別書字受而服
之求其釋注於太極帝君焉雲華玄液者黑
巨勝膠也一名玄清亦醜華英者賽也五光
七白靈醜者靈華也白素飛龍者白石英也
○
法當種靈華使五月五日不攝拔者唯就鈿
聖護治之耳經涉五年中乃取任藥名為五
光七白靈醜取靈白精肥者十斤黑巨勝膠
一斛五斗白靈醜雪者五斗高山玄巖絕泉
石孔之精水二十六斛白石英精白無有屬
碍者五枚光好於磨石上礪護使正圓如雀
卵之小小者好瑩治令如珠狀勿令有碍石
之餘速先清齋一月或六十日令齋日訖於
九月九日先築土起基高二尺作寬屋屋成
作好寬口向西屋亦開西戶也當得新大鏡

登安竈上於九月九日申酉時向竈口跪東
向內五石子於釜中於是乃先投一枚於釜
中祝曰

青帝公石三素元君太一司命玄嬰埋魂固骨
鎮肝守養肝神肝上生華使肝永全次又投

一枚於釜中祝曰

白帝公石太一所慾元父理精玄嬰鎮肺守
養肺神使氣不朽肺上生華十萬億歲次又

投一枚於釜中祝曰

赤帝公石帝君同青玄嬰理神枕康鎮心守
養心神無及無沈心上生華華茂玉林次投

一枚於釜中祝曰

黑帝公石太一同算玄嬰元父理液潤變守
養腎神使無壞亂腎上生華常得上願次又

投一枚於釜中祝曰

黃帝公石老君同感太一帝君理魂鎮脾守
養脾神使無崩頹脾上生華白日上昇投石
時皆各閉氣五息然後乃投石都畢起向竈
五再拜又取靈白五斤好積覆於五石之上
畢內靈灌竈上畢內膠一斛五斗灌竈上畢

乃格度腴入釜深淺高下庭所也然後稍入
清水使不滿釜小許止木蓋游覆釜上九月
十日平旦發火當取直理之木燒燥好薪不
用蠶蟲及木皮不淨薪也微火煮之纔令陷
劣沸而已勿使涌溢大沸大沸則五石消爛
當屢發視謂其下火當先視腴格處所若煮
水煎竭輒當益水使盡二十六斛水而止又
水盡之後更加煎令減先腴二寸格疇量以
意斟酌視之都畢成也寒之於釜中下火及
寤蓋其釜上五日乃徐取五石平旦向五方

○各拜拜畢跪以此腴雜以東流水以次服之
餘水及腴取令送石子入口下喉中耳聞之
再服時亦如初投石於釜中時一一按祝而
服之也畢又五再拜畢若藥煎既成而視無
復石者非有他也直五精伏散隱靈化形故
自液遂於雲腴之中無所疑也但當日服五
合以酒送之神變反質各自鎮養五藏矣自
於五藏之內更生成五石也慎不可猛火火
猛石精飛去津濁壞爛雲腴熬熟殆不可服
御又雲腴之味香甘異美強骨補精鎮生五

藏守烝凝液長魂養魄其上藥也以好器盛之密蓋其上即日服二合為始日以為常若朕蜜煎強者亦可先出服石後加朕更和朕煎取令凝如割肪也人亦有丸服之者三十九大都丸不如朕服佳也趣復任人所便便則安於體體便則無不佳常服此朕者乃佳若先朕盡當更合如前內白石英五兩鎮釜底一兩輒一枚祝說如法但不復礪石使負而重服之耳藥成出此石沈東流水中不常竭竭之淵若不欲更此合朕者亦無損於前五石此朕名玄女玉液一名飛龍雲朕一名鍊五石之華青服之十五年内外洞徹壽長天地役使鬼神三年之後服可夜視其人云此方愈於鍊八石之餅全勝於玄水雲母之玉漿既服此五石石之喉徑寶鍊五藏中輒有一石以守藏孔藏孔之上皆生五色華也若其人或變適太陰權過三官者肉既灰爛血沈脉散者而猶五藏自生白骨如玉七魄皆侍三魂守宅三元權息大神内閉太一錄神司命東節五老扶華帝君寶質或三十

年二十年或十年三年隨意而出當生之時即更收血育肉生津結液復質本胎成形濯質乃勝於昔死之容也真人鍊身於太陰易觀於三官者此之謂也太微天帝君詠曰太陰鍊身形勝服九轉丹華容端且嚴面色合靈雲上登太極關受書為真人

太上肘後玉經方八篇

霞樓子盧道元

昔巢居子奉事東海青童君以節苦心寂奉師禮具暑雨祁寒無懈無怠僅二十年乃口授玄法手錄聖方曰若求跡鶴昇九霄未易致也若優遊乾坤之內守頽然之氣容色不改心目清明壽數百年不歸可得矣然神仙秘術不可傳失其人長安年中巢居子以寒樓子賢人也使沐浴齋戒乃授其事至貞元八年寒樓子以余不撥陋微游放自適所從來者匪世俗之士無聲利之交若天與之正性謂不虛授乃傳之余以隱樓子文華之士昔登上科忽遭馳騫急心道門僅六七年其玄法秘術無不得之而至理之要曾似未遇

願余有此道禮留愛久之而言余知其志士也心志爵祿遊時稱駭雅之什有而若無實而若虛者哉必當羽化雲飛並止龜鶴齊壽實曆乙未歲霞樓子盧道元敬持太上八方細籙玄寶一軸以授隱樓施君敬之哉戒之

乾天父地母七精散方第一

坤風后四扇散方第二

艮王君河車方第三

吳龜臺王母四童散方第四

禹彭君慶角粉方第五

允夏姬杏金丹方第六

坎南嶽真人赤松子荷杞煎丸第七

震青精先生餽米飯方第八

乾天父地母七精散方第一

竹實三大兩九蒸九曝主水氣日精地膚子

四大兩大陰之精主肝明目黃精四大兩戊

巳之精主脾藏蔓菁子三大兩九蒸主邪鬼

明日松脂三大兩鍊令熟主風狂痺痿桃膠

四大兩五木之精主鬼竹首藤五大兩九珠

四大兩五木之精主鬼竹首藤五大兩九珠

五教之精

右方音黃帝服之上昇後欲傳者立壇焚香啓告

上帝然可授之立盟不泄四十年一傳之爾若違誓傳之太上奪算七代受考於水

官慎之

三冲風后四扇散方第二

五靈脂三大兩延年益命仙靈皮三大兩強筋骨松脂三大兩主風崩澤瀉三大兩預腎

根木二大兩益氣力乾薑二大兩益氣生乾

地黃五大兩補髓血石菖蒲三大兩益心神

桂心三大兩補虛之不足雲母粉四大兩長肌膚肥白

右方風后傳黃帝黃帝傳高丘子高丘子傳大茅君大茅君傳第固凡欲傳授誓不

妄泄若輕授非道之人考延七祖右藥十

物各如法搗篩仍搗三萬杵同鍊過白蜜

和搗一二萬杵酒服日三十九

三員王君河車方第三

紫河車一具王景秋曰紫河車一龍潛與易

却老還童補攝再益下文注曰紫河車者百

女是也東流水洗斷血一百道酒洗五十道

陰乾曝和合生乾地黃八大兩補髓血牛膝

四大兩主腰膝五味子三大兩主五藏覆盆

子四大兩主陰不足巴戟天二大兩欲多世

事加一女去之訶黎勒皮三大兩主育中氣

鼓子花二兩威筋骨苦耽二大兩治諸毒藥

澤瀉三大兩補男女人左菊花三大兩去筋

風甘草菖蒲三大兩益精神乾漆三兩去肌

肉五藏風熱今黃柏子仁三兩添精茯苓三

兩安神雲英三兩縮腸黃精二兩補脾胃莢

蓉三兩助血力女人去之金釵石斛二兩添

筋速志二大兩益心力不忘杏仁四大兩炒

今無去夫皮去毒血氣苣藤四大兩延年壯

形神

右二十二味共搗散鍊蜜丸如梧桐子大

日以酒下三十九服三劑顏如處子昔王

君傳蘇林子當傳立盟歃血不爾違太上

之科延災祖考

三吳龜臺王要四童散方第四

丹砂七兩 朱砂三兩 胡麻四大兩 九蒸

九曝煎今香天門冬四兩 茯苓五兩 朮

三兩 乾黃精五兩 桃仁四兩 去皮尖

右八味合搗搗三萬杵冬月散服夏月丸

之服以蜜丸如梧桐子大志服八年顏如

嬰童之狀肌膚如凝脂昔王母傳大茅君

大茅君傳第哀立盟契約誓不慢泄進則

太上科之慎歃慎歃

三彭君麋角粉方第五

麋角三兩具不限多少解開厚三分長五寸

許去心并惡物用米泔浸之夏三日冬十日

一換泔約一月已上似欲軟即取出入甑中

蒸之覆以桑白皮候爛如蒸芋曝乾粉之每

斤入伏火硫黃一兩麋食菖蒲其精美八角

也以酒調服三錢

右方彭君服之壽七百七十九歲後入地

肺山去不知所在今人云彭遊諫耳別自

有傳此方者又有人於鶴鳴山石洞獲此

方文法皆同不可宣也

三免夏姬杏金丹方第六

雲笈七籤 卷七四

二二二一五二五

香子六斗水研之取一石八斗入鐵釜中煮之先以羊脂搗鐵釜令三斤脂盡即下香子汁以續火煮之四十九日乃取以糖子煎九如大豆日服一九三兩為一劑夏服三劑為少女復白日上昇此方出於黃門子經止盟多傳者殊及七代慎之慎之

又香金丹方

取香子三斗去其中兩仁者作湯繞三四沸向香子湯中使須子摩令皮去熱治之置盆中折之清其汁皮得七八斗煮其滓取一石。香子藥火上以羊脂四斤摩釜中令膏脂盡。香子藥復摩之令盡四斤脂內汁釜中燉以糠火并鹽砂火火四五日藥成其色如金狀如小兒噴服如鷄子黃日三服百日父老不能識令人顏色美好

三三而錄真人赤松子香杞煎丸第七

香杞根三十斤取皮別著九蒸九曝搗粉取根骨煎之添水可三石後併煎之可如稀餈即入前粉和丸如梧桐子大服之一劑書加百年北方赤松子以傳李八百立盟不泄如

香傳夏殊符

玉案香精先生紀米飯方第八

白蘆米一石南燭汁浸九蒸九曝乾可三斗已上每日服一匙飯下一月後用半匙兩月日後可三分之一盡一劑則腸化為筋風寒不能傷燥燥如青絲顏如冰玉此方若人服之役使六丁天兵衛侍秘之勿傳當獲神仙切慎要傳

太一餅現施雲眉神仙上方并日說

夫茂實者想春之明珠也。臣勝者古秋之沈靈也。丹量者盛陽之雲芝也。茂者者壽長之伏胎也。五華合煙三氣淘精潤安六氣養魂護神能得真方位為天仙老者復壯反嬰童顏千言不傷延壽萬年三春茂實一餅名曰茂者茂於陽精也故為藥首若三春不得此藥者歲茂實於密器中封泥之須用乃開之到來春不佳者不復用敗者勿取法盛茂也此物難藏當精盛燥盛之若茂實變成水者當去津以茂水和藥也黑巨膠屑三斗先蒸令香乃搗為屑投茶十斤細燻下

獲為肩白雲五升乾葉一斗大者剥皮去枝蒸透搗令相和調清美酒五斗凡六物合攪令和一釜中微火煎令凝如糖以可丸者乃出著露器中更分搗三千杵丸如鷄子中黃大日服三九夫搗藥為屑皆令極細輕銷師又向釜中煎之當數攪和之以蓋釜上合藥欲得別處不欲得人多聞見服此藥者六年白髮還黑面有童子之色行步如飛身生玉光更富不傷駕雲上昇位為真人又說藥逐年功效服藥一年目明耳聰強志而通神二年愈勝三年癩瘡皆滅四年體休氣充五年行步如飛六年白髮還黑面有童嬰之色此藥補胎益氣充精開明上仙方也道士有單服此藥而升度者不可勝數此不比於常方而宜用合餅之

靈飛散方傳信錄

余與憲臺家史博陵賸叔有遺世保形起蹈山海之契嘗共誥求學之士探微除諫恥營近實產務遐闊未易凡鄙便冀飛昇謂金丹生延而仙籍立致夫處心不實於道線形未

異於常面髮不駐顏色隨謝是氣血內耗而
容狀外變疾病未脫嗜欲交煎天生速死不
及常理區區展卷多此類也今所為異必求
良方先驗客商與俗流自別知常限不迫方
可冀久視借仙鍊神清虛求餌芝玉因約索

精要近按形骸有新開閱互相曉導賺叔異
日謂余曰有客語裝都尉者鶴髮早垂童顏
近復訪其所餌曰靈飛散之功并知此方在
千金第二十八卷賺叔又曰聞煎曾負外郎
范陽君尋常與修氣道客具舍人丹請求此

方丹曰千金近略率多不真定此方本出太
清仙經可求正文如法合餌君尋私誌亦未
卜所獲時寓京于故李中書必之宅暇日偶
入小佛室有釋籍盈几皆斷爛字全雜委無
次軸間轉半忽過一軸標首完整文墨甚華

題曰太清真經發視乃靈飛散方卷君尋執
續欣美讀探即齋靈文獻告於丹丹焚香頂
奉摩手持捧請君尋曰此真官由遺靈應特
延紀於仙書足觀後學勝叔以余與君尋莫
逆分至傳信可憑約就咨訪便求傳寫余懸

乘詣門問與聞叶因得抄錄與賺叔同之又
方中味以雲粉為主是處余授鍾陵秦碑而
廉卓在封部之內墟拳跌波脉注羣空居人
方士皆引滿春雲水沐日曝流霜瑩雪九珠
旋螺窈若天造貨於村市資為衣食常肆所

積日取無限此方難要唯此一物有是行也
實天惜心謀亦將旁利同志不然何契會如
此似先約語余私貯靈感不忘寢興行商洛
數程息豹藏郵舍客有自內鄉來者曰有鄰
採藥攝宰前邑年踰從心之五而安髮不老

目童不昏理劇接質與強仕等力問其所得
曰常獲神方余至邑微訪乃靈飛散所致考
其傳授乃藥力驗應云昔歲見唐主簿有遺
流口付說是靈仙上方欲窺功用可立靈髮
髮融有親客頽鬢已衰將試靈驗因求合分

服三十日客之容髮頭易前狀融羊劑之効
亦保數十年不改恨其藥力未成便闕服餌
又速續窮積實多乎今比凡流猶有所異
復說在長安日傳張萊二贈馬皆日受効重
符前圖則此方神奇驗實相接朕親口問精

為明微又孫處士道門上流精窮方要擬此
編錄固非偶然余與賺叔幸君尋之遇果求
而得之約誓心服之以邀効證他日之異續
此編書元和七年四月五日高陽齊推書心
記實

靈飛散方出太清經第一百五十三

凡欲致萬神求昇仙皆先潔齋清已香水灌
頭沐浴五體益善百日之後乃可致神明欲
求仙者當從北嶽西嶽中嶽真人靈飛散得

而服之必得神仙矣真人曰凡欲求神仙不
老長生又視白髮更黑齒落更生而目悅澤
肌肉有光從表觀裏者當服靈飛散老君曰
此方術之要神仙之道必化之本道士服之

神仙不難術士服之遊於華山凡夫服之年
去更還老翁服之返生童顏老君曰服此藥
者可以不老十日服之三年不食服之五年
可壽二千六百二十四歲我非一人皆得真
道保成神仙
雲雲一斤成鍊者投茶半斤去可一斤桐子

仁七兩 石鍾乳七兩 菊花五兩 方寸一
十五兩 木四兩 一本八寸之而乾地黃十二
兩 方寸十五兩 桂心七兩 續斷七兩

以丸物治下篋說以生天門冬十九斤 搗糜
絞取汁以丸此藥汁多可和之汁少者復之

著銅器中懸著觀下秦秦一斛二斗 執出藥
曝乾更治搗之令細從服一方寸七日服無

毒可多服餅當食十日身輕二十日耳目聰
明七十日髮白返黑故高皆去若落者者而

得更生取藥二七七以白蜜和之搗二百
下止无如梧桐子可得八十一丸曝令燥說

視丸表裏相見如明月珠或似螢火精珠或
赤或白此仙人隨身常所服藥也欲令頭髮

時生者日服此七丸至髮生不白不落若入
深山不食亦可作此丸日七丸不飢也若頭

髮不落米白但可服散可壽五六百年不白
耳白者如前法已白服藥可至一百一十七

年乃落耳求道必仙要至神仙致齒更生如
三十時求道服藥不顯白齒落者老而服之

得仙之要齒骨尸解遺之下者凡作此靈飛

散服之三日力倍五日血脈盛七日身輕十
日面目悅澤智慮聰明十五日力作不知極
徐行及馬二十日力不復當三十五日夜視
有光

治雲母法

白鹽一斤和雲母一斤並搗之

右雲母糜勿從內重布囊中按搗之水汰置
味盡內絹囊中懸令乾即成粉一法以鹽湯
煮之盡解如泥狀搗之為粉

又法雲母一斤大鹽一斤漬之銅器中三四

蒸之一日於臼中搗之為粉

又法用朴消水三升煮治雲母一斤取成粉

燥舒之向日光看無芒便好有芒勿服服之

久後病殺人宜精治之此本於盧司勳所得

正經上傳寫記經中云搗雲母糜後入重布

囊中按搗之令須入皮囊中按搗大底不如

取廬山水磴春搗者最為輕細自造恐功不

至忽有麤芒者損人慎之服藥後禁食鯉魚

能斷一切魚為上恐刀砧所相染害不輕

又禁食血是生肉生乾脯之類血羹是熬血

却非所忌禁生葱蒜生薑臘耐桃李木瓜酸
物並等不宜食又忌流水若江行及溪澗無
井處但煎熱食之亦得大麥損雲母力亦宜
慎之服此藥能斷兼血兼靜修心氣得効尤
速不得面受故此批上

孫處士進養生秘訣云臣遇此方已來將踰

三紀頃者但美而悅之疑而未敢措手積年

詢訪屢有好事人曾謂得力遂即服之一如

方說但能業之不已功不徒棄也

雲笈七籤卷之七十四