

雲笈七籤卷之七十四

政四

雲笈七籤卷之七十四

政四

宋朝奉郎尚書度支員外郎充集賢校理賜緋魚袋備差長君房集進

方藥

太極真人青精乾石飴飯上仙靈方

王君注解

青精上仙靈方太極法使二千二百歲中得傳十人無其人祕之勿泄一日有其人聽頓授之十人過限不得復授受之者皆立盟約誓啓不宣漏跪有方之師青帛三十尺金鏤兩雙代軟血之信傳非其人宣泄寶文身考

三官死為下鬼搏濛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
極真人曰夫受生炁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

政四

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
所由順其精源凝滌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

生之妙迹耶於是扇南燭之東暉招始牙之
朱靈五液夷泯關百通盈神樂三宮魂柔魄
寧復以晨漱華泉夕飲靈精鳴鼓玉池呼吸
玄清華腴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

生白粳米一斛五斗更春治折取一斛二斗

得稻名有青者如豫章西山青米吳越青龍
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
益佳多取令淹滿一斛二斗米耳不待斤兩

政四

二

之制度也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
室抱犢鵝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

與其名相髣髴也者煮取汁極令清冷以瀘米
米釋炊之灑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辨雜得他
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衆
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殞此
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辨諸雜

物及貧者又或無米但單服此葉或擣為散
或以蜜丸服之皆得仙也近易之草而俗人
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
填胃關故也有資力者自可常和而服之得
效尤速百害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思之
心矣禁食血肉生之物若噉脯不害也若無
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
及以葉擣此飯為屑以和白蜜重擣萬杵丸
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
食平平耳又常當漱玉池之華以益六液和
用空青七兩精鮮者先細擣重絹羅之夫空
青者虛曜而益真填胃而明眼強筋而補液
增精而童顏上仙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
一斤精徹者先細擣絹篩之夫丹砂者朱明

而陽煥填骨而益血強志而補腦增氣而理
肺使人百節通利關樞調和上仙品石也忌
血食履穢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擣重絹篩之伏苓
者通神而致靈和魂而鍊魄明目而益肌厚
腸而開心又與南燭二炷相養調榮理衛亦
可單以乾飯和之尤良禁食酸及猪犬肉忌
見血鯉犯之者藥勢不行無益於身單乾餽
飯合茯苓擣篩蜜丸如前服之良又用荆木

杪輒葉華陰乾者五兩乾葉益佳細擣千下
重絹篔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
之耳慎之凡四物擣篔都畢又合內曰中重
政四
擣一萬杵畢乃以合漉青乾飯中善令調市
盛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

極燥以藥溲乾飯訖又以清酒合溲飯令泥
泥耳然後內囊中當得大甑內囊飯畢以蓋
密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擣之爲屑
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畢
以薄溲餽飯於大器中皆令通市泥泥爾乃
出日中曝令極乾乾復內如前凡一斛二斗
令作十過溲飯或七八過溲之取令泥泥調

市亦務欲薄溲使調而數於日中暴也用酒溲飶飯都畢乃內囊中復蒸如前畢出乾令燥於此亦可擣而丸服如梧桐子大日再服八十丸又和用一斗酒一斗清水若井花水淋沃之極令清徹以南燭葉一斤或二斤漬

攪四

五

之或者煮之一沸出令汁正作紺青色小令濃也又內白蜜五升或一斗著青汁中攪令勻和畢又以溲飶飯如前溲令調市日中乾之唯欲多溲乾也須盡清汁乃止又輒復蒸畢日中乾之極燥青精飶飯之道都畢矣若釜

甑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謾不解者乃
擣蜜丸計五物合爲八十九平旦一服或再
藥成封著密器中數出乾暴之若作丸亦當
頃作之也服畢聽得食腑初服之始不便絕
穀也當減穀以二升半爲限一年後減爲二
升三年後減爲一升四年後減爲半升減之
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麩乃易

爲減服飣飯百害不能傷疾病不能干去諸
思念絕滅三尺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
邀變招致風雨一劑輒益筭一千長服不死
凶年無穀或窮不能得米者皆單服南燭或
和茯苓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飣飯耳皆宜
參以吐納咽液以和榮衛常當如此飣飯須
雲牙之用雲牙不須飣飯而行事也若和用
古秤者日服二合半耳服不患多唯患不可

供故二合半以自節限耳初服藥不便斷穀也此上仙之名方去食之妙道矣

太上巨勝腴煮五石英法一名太帝

君鎮生五藏訣

南嶽真人告曰吾昔有入室弟子仙人趙成

政四

六

子者初受吾鎮生五藏上經乃按而爲之成子後欲還入太陰求改貌化形故自死亡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曰其室又見腹中五藏自生不爛如故五色之華瑩然於內彼

山行人歎曰昔聞五藏可養以至不朽白骨
胷中生華者今覩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
當生之旦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
前方見成子偃據洞嘯面有玉光而問之曰
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_{政四}是也言畢彼人面上即生惡

七

癩瘖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

本千條歸真氣適浮煙血奔流精哀哉此身
飛真不成何不竭以雲草玄波徊以卉醴華英
會以七白靈蔬和以白素飛龍沐浴平日正
心向東凝精厲魂上帝五公再拜朝靈鎮固
五方長生天地出入流通各安其位主華五
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顯別書字受而服
之求其釋注於太極帝君焉雲草玄波者黑
巨勝腴也一名玄清卉醴華英者蜜也五光
七白靈蔬者薤菜也白素飛龍者白石英也

法當種薤菜使五月五日不掘拔者唯就鋤
壅護治之耳經涉五年中乃取任藥名爲五
光七白靈蔬取薤白精肥者十斤黑巨勝腴
一斛五斗白蜜凝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厲
礪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礪石
之餘迹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竈屋屋成
作好竈口向西屋亦開西戶也當得新大鐵

釜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母埋魂固骨
鎮肝守養肝神肝上生華使肝永全次又投

政四

一枚於釜中祝曰

白帝公石太一所憇元父理精玄母鎮肺守
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

赤帝公石帝君同音玄母理神桃康鎮心守

養心神無仄無沈心上生華華茂玉林次投
一枚於釜中祝曰

黑帝公石太一同筭玄母元父理液混變守
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

黃帝公石老君同威太一帝君理魂鎮脾守
養脾神使無崩頽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
五再拜又取薤白五斤好積覆於五石之上
畢內蜜灌薤上畢內腴一斛五斗灌蜜上畢

乃格度腴入釜深淺高下處所也然後稍入
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煇燥好薪不
用蠹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

致四

九

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灰
密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
自流逐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
猛石精飛去滓濁壞爛雲腴熬晷殆不可服
御又雲腴之味香甜異美強骨補精鎮生五

藏守炁凝液長魂養魄真上藥也以好器盛
之密蓋其上即日服二合爲始日以爲常若
腴蜜煎强者亦可先出服石後加腴更和腴
煎取令凝如割肪也人亦有丸服之者三十
丸大都丸不如腴服佳也趣復任人所便便
則安於體體便則無不佳常能服此腴者乃
佳若先腴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
常煇竭之淵若不欲更此合腴者亦無損於

前五石此腴名玄女玉液一名飛龍雲腴一
名鍊五石之華膏服之十五年内外洞徹壽
長天地役使鬼神三年之後眼可夜視真人
云此方愈於鍊八石之餌全勝於玄水雲母
之玉漿既服此五石石之喉徑寶鎮五藏中

政四

十

輒有一石以守藏孔藏孔之上皆生五色華
也若其人或斲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
魄營侍三魂守宅三元權息大神内閑太一
錄神司命秉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
貌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
合靈雲上登太極闕受書為真人

太上肘後玉經方八篇

霞棲子盧道元

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跨鶴昇九霄未易
致也若優遊乾坤之內守顛然之氣容色不
改心目清朗壽數百年不歸可得矣然神仙
祕術不可傳失其人長安年中巢居子以寒
棲子賢人也政四使沐浴齋戒乃授其事至貞元

十一

八年寒棲子以余不揆陋微游放自適所從
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棲子文華之士
昔登上科忽遺馳騫息心道門僅六七年其
玄法祕術無不得之而至理之要曾似未遇

顧余有此遺禮留愛久之而言余知其志士也心志爵祿遯時稱騷雅之什有而若無實而若虛者哉必當羽化雲飛豈止龜鶴齊壽寶曆乙未歲霞棲子盧道元敬持太上八方網蘊玄寶一軸以授隱棲施君敬之哉戒之

哉



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



巽龜臺王母四童散方第四



离彭君麋角粉方第五



允夏姬杏金丹方第六



坎南嶽真人赤松子苟杞煎丸第七



震青精先生飶米飯方第八

三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

四大兩太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

明目松脂三大兩鍊令熟主風狂痺濕桃膠

四大兩五木之精主鬼忤苜蓿五大兩九曝

五穀之精

肥右方昔黃帝服之上昇後欲傳者立壇焚

香啓告

四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筭七代受考於水

政四

十二

官慎之

三坤風后四扇散方第二

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癩澤瀉三大兩強腎

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
傳大茅君大茅君傳弟固凡欲傳授誓不
妄泄若輕授非道之人考延七祖右藥十
物各如法擣筴仍擣三萬杵同鍊過白蜜
和擣一二萬杵酒服日三十丸

三 艮王君河車方第三

紫河車一具王母歌曰紫河車一龍潛變易

却老還童枯楊再益下文注曰紫河車者百
女是也東流水洗斷血一百遍酒洗五十遍
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

政四

十三

事加一女去之訶黎勒皮三大兩主腎中氣
鼓子花二兩膩筋骨苦耽二大兩治諸毒藥
澤瀉三大兩補男女人虛菊花三大兩去筋
風甘草菖蒲三大兩益精神乾漆三兩去肌
肉五藏風熬令黃栢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菘
蓉三兩助莖力女人去之金釵石斛二兩添
筋遠志二大兩益心力不忘杏仁四大兩炒
令焦去尖皮去惡血氣苕藤四大兩延年駐
形神

右二十二味共搗散鍊蜜丸如梧桐子大
日以酒下三十丸服三劑顏如處子昔王
君傳蘇林子當傳立盟軟血不爾違太上
之科延災祖考

三 巽龜臺王母四童散方第四

丹砂七兩 朱砂三兩 胡麻四大兩 九蒸
九曝煎令香 天門冬四兩 茯苓五兩 朮
三兩 乾黃精五兩 桃仁四兩 去皮尖
右八味合筴擣三萬杵 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
大茅君傳弟哀立盟契約誓不慢泄進則
太上科之慎歟慎歟

三 禹彭君麋角粉方第五

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寔八角
也以酒調服三錢

效四

十四

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逝謬耳別自
有傳此方者又有人於鵠鳴山石洞獲此
方文法皆同不可宣也

三 允夏姬杏金丹方第六

杏子六斗水研之取一石八斗入鐵釜中煮之先以羊脂揩鐵釜令三斤脂盡即下杏子汁以糠火煮之四十九日乃取以構子煎丸如大豆日服一九三兩爲一劑夏姬服三劑爲少女後白日上昇此方出於羨門子上經立盟勿泄傳者殃及七代慎之慎之

又杏金丹方

取杏子三斗去其中兩仁者作湯纔三四沸內杏子湯中便須手摩令皮去熟治之置盆中折之清其汁度得七八斗棄其滓取一石

釜置糠火上以羊脂四斤摩釜中令膏脂盡
著釜熱復摩之令盡四斤脂內汁釜中燉以
糠火并蠶砂火四五日藥成其色如金狀
如小兒哺服如鷄子黃日三服百日父母不
能識令人顏色美好

政四

十五

三坎南嶽真人赤松子苟杞煎丸第七

苟杞根三十斤取皮別著九蒸九曝擣粉取
根骨煎之添水可三石後併煎之可如稀飴
即入前粉和丸如梧桐子大服之一劑壽加
百年北方赤松子以傳李八百立盟不泄如

妄傳天殃將罰

三震青精先生餽米飯方第八

白梁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爲筋風寒
不能傷鬚鬢如青絲顏如冰玉此方若人服
之役使六丁天兵衛侍祕之勿傳當獲神仙
切慎妄傳

太一餌瑰葩雲屑神仙上方并引說

夫茂實者翹春之明珠也苞勝者玄秋之沈

靈也丹棗者盛陽之雲芝也茯苓者絳晨之
伏胎也五華合煙三氣淘精調安六氣養魂
護神能用得其方位爲天仙老者復壯反嬰
童顏千害不傷延壽萬年三春茂實一斛名
曰茂者茂於陽精也故爲藥首若三春不得
合藥者藏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注蟲茂
也此物難藏當素精盛燥器盛之若茂實變
成水者當絞去滓以茂水和藥也黑巨勝屑
三斗先熬令香乃擣爲屑茯苓十斤細擣下

從爲屑白蜜五升乾棗一斗大者剥皮去核
蒸過搗令相和調清美酒五斗凡六物合攪
令和內一釜中微火煎令凝如糖以可丸者
乃出著密器中更分搗三千杵丸如鷄子中
黃大日服三丸夫搗藥爲屑皆令極細輕絹
篩又內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

政曰

十六

玉光災害不傷駕雲上昇位爲真人

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癥瘕皆滅四年體休
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
比於常方而宜用合餌之

靈飛散方傳信錄

雲母法附

余與憲臺察史博陵晦叔有遺世保形超蹈
山海之契嘗共話求學之士探擬賒謬恥營
近實虛務遐闊未易凡鄙便冀飛昇謂金丹
坐延而仙籍立致夫處心不寘於道練形未

異於常齒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晨昏多此類也今所爲異必求良方先驗容齒與俗流自別知常限不迫方可冀久視修仙練神清虛求餌芝玉因約索

政四

十七

精要近拯形骸有新聞閱互相曉導晦叔異日謂余曰有客話裴都尉者鶴髮早垂童顏近復訪其所餌曰靈飛散之功共知此方在千金第二十八卷晦叔又曰聞勳曹負外郎范陽君彞常與修氣道客吳舍人丹講求此

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彛私誌亦未
卜所獲時寓累子故李中書泌之宅暇日偶
入小佛室有釋籍盈几皆斷爛罕全雜委無
次軸閱將半忽遇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彛執
讀欣契誠懷即齋靈文驟告於丹丹焚香頂
奉滌手持捧謂君彛曰此真官曲遺靈應特
延紀於仙書足觀後學晦叔以余與君彛莫
逆分至傳信可憑約就咨訪便求傳寫余驅

乘詣門問與聞叶因得抄錄與晦叔同之又
方中味以雲粉爲主是歲余授鍾陵奏辟而
廬阜在封部之內爐峯跳波脉注羣壑居人
方士皆引湍春雲水沐日曝流霜瑩雪九珠
旋螺宛若天造貨於村市資爲衣食常肆所
積日取無限此方難要唯茲一物有是行也
實天借心謀亦將旁利同志不然何契會如
此似先約話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鄧
掾融攝宰前邑年踰從心之五而姿鬢不老

目童不昏理劇接賓與強仕等力問其所得
曰常獲神方余至邑徵訪乃靈飛散所致考
其傳授乃藥力驗應云昔歲見唐主簿有道
流口付說是靈仙上方欲窺功用可立變鬢
髮融有親客顏鬢已衰將試靈驗因求合分

政四

十六

服三十日客之容髮頓易前狀融半劑之効
亦保數十年不改恨其藥力未成便闕服餌
又遠謫窮賴資貨多乖今比凡流猶有所異
復說在長安日傳張裴二駙馬皆目變効重
符前聞則此方神奇驗實相接眼覲口問積

爲明徵又孫處士道門上流精窮方要掇此
編錄固非偶然余與晦叔幸君彛之遇果求
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

卷

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
老長生久視白髮更黑齒落更生面目悅澤
肌肉有光從表覩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

致四

十九

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
雲母一斤成鍊者茯苓半斤亦可一斤栢子

仁七兩石鍾乳七兩菊花五兩亦可一
十五兩木四兩一本入參七兩乾地黃十二
兩亦可十五兩桂心七兩續斷七兩
以丸物治下篋訖以生天門冬十九斤擣糜
絞取汁以丸此藥汁多可和之汁少者溲之
著銅器中懸著甑下蒸黍一斛二斗熟出藥
曝乾更治擣之令細篋服一方寸匕旦服無
毒可多服餌當食十日身輕二十日耳目聰
明七十日髮白返黑故齒皆去若落去者而
得更生取藥二七七七以白蜜和之擣二百

下止丸如梧桐子可得八十一丸曝令燥訖
視丸表裏相見如明月珠或似瑩火精珠或
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
髮不落未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髮齒更生如
三十時求道服藥不頭白齒落者老而服之
得仙之要齒骨尸解道之下者凡作此靈飛

散服之三日力倍五日血脉盛七日身輕十日
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

政四

二十七

白鹽一斤和合雲母一斤並擣之

右雲母糜勿筵內重布囊中按挺之水汰鹽
味盡內絹囊中懸令乾即成粉一法以鹽湯
煮之盡解如泥狀挺之為粉
又法雲母一斤大鹽一斤漬之銅器中三四

蒸之一日於臼中擣之爲粉
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擣雲母糜後入重布
囊中按挺之令須入皮囊中按挺大底不如
取廬山水磴舂擣者最爲輕細自造恐功不
至忽有麤芒者損人慎之服藥後禁食鯉魚
能斷一切魚爲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熟血

却非所忌禁生葱蒜生薑醞醋桃李木瓜酸
物並等不宜食又忌流水若江行及溪澗無
井處但煎熟食之亦得大麥損雲母力亦宜
慎之服此藥能斷薰血兼靜修心氣得效尤
速不得面受故此批上

政四

三十一

孫處士進養生祕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
詢訪屢有好事人曾餌得力遂即服之一如
方說但能業之不已功不徒棄也

雲笈七籤卷之七十四



