

129:2

雲笈七籤

四

新刊
雲笈七籤
卷四

雲笈七籤卷之七十三

內丹

古龍虎歌

陰君真人註

四者混沌五行之祖一曰曹音為使使為氣
氣為第二曰陰中陽為日之竟竟為日之精
精為陽陽為父父為肥衣三曰從白液化為
聖水水是陰中陽陽為骨骨為氣而化白液
白液化為髓髓曰水銀為內之燕化為血血
化毛髮毛髮為皮膚為毛而風質可知三
箇月成形十箇月生齒兩箇月沐浴合一年
終實果天底象適用五行而輪轉得名天地
至寶如人受天地正氣亦為至人我大道仙
人藥寶不同在世有價之寶祇如世間所用
金銀珊瑚瑪瑙珠之類並量其功價以貴
賤論之唯我仙丹藥日月之光明徹此時法
天象地之寶令人服之可得長生天地齊平
皆是憑自然混沌之氣在天為霧露在地為
泉源如在碧潭之中即是自然之道也學仙

之士勿令錯用意要將變黃白藥錯服食如
道士得我自然之道曰氣混沌至藥但服食
一千日則知神化路不遠矣如四氣不足即
為神化無憑亦至人日月不足豈為至人
乃知至人合天地文理為聖世人以時物文
理為智哲者自為聖人乎乃自明其道林世
間機運動以功成施為盡其作事報性遠近
時至盡化為民施唯我三清官神化藥寶即
得保命長生天地齊平其道不傳之如傳
在得人付之緣道本無形以五行氣相侵為
根人本無至而心為忘知心為即言山言凶
即行跡行跡即道不成所以三品之丹付賢
不付愚愚者心暗於世終日覺仙方者訣而
合之不得其道性由心也休休服氣導引
忘諸各神竟現現神定思一法已上並是
道之空門實非長生之理九龍之丹月四時
大氣散散火或不能大服而跪服大藥寶貴
難貨至人難識也
鉛為臣郭周遺結助青瑤為使能調風雨會
音龍為一切金丹使使為氣氣為筋節成大

力為夫藥不至者由腎青之力為使如人不
食即無力食藥氣氣使無食力乃事不解
矣夫功皆從力而生成大壯矣藥無力即無
靈而安身白液金花水生龍虎龍虎不從左
無氣中相承龍虎正道成化運得四時大地
成象之聖然龍虎自然生相四時實基本有
所歸生於無始造道本元者得龍虎龍虎
降臨陽二性和合相吞伏之氣所知從虎氣
中生有象之質自然發善去惡即成之三
界購定規矩三者准上三丹曰各有詳竟
中一之法論至藥門中四氣筋骨血內相承
之法不是毫釐勿令其陰陽時候差錯每
初發火候一日數九九之法此三一法並是
內三一之法用十二箇月大假管十二時配
十二位行九宮八卦合五行黃帝於真人
處請問三一之門因此傳傳口訣受之如世
世有仙士付之亦如金龜於書方訣上以口
付之若不依此三一規矩解解為般小法能
變黃白教世財寶如積山亦未見身兄矣終
不是保命之法學而知之者為善矣雖然還

丹日月光顯星辰透明雲中見路其運身處
非簡分明示如木中有火火雖不露其色如
青中帶赤氣脈之一千日化肉質換骨通靈
安身定魂反老成少感天神助之通神明不
得無妄泄露却如來得道之日可以成道矣
雖未滿陰功之間且得度世不死矣可知大
道無路不失其根本人不失其父老之遺體
除此一方外其要制伏水銀黃白不得為其
道之門也故中思深會者有數百歲之閒生
死不住仙士傳之遞相保護哀哉陳言更無
別故故中五華教人長生之門五華與世寶
別仙人藥寶十鍊萬化金丹再鍊今人服食
可得神靈得長生之路所以我惜時貴命輕
財也愚者即惟貴世之有財寶教一朝一夕
要要榮華者現走見輕命而時至自滅亡百
歲之閒死者莫知其數元君所以哀哉世人
流行藥中妙道已化異人勿令去運動令
四人歸靈守道安食共成寶命之藥名即
曰二八二八一斤之數由腹白雪是也白
雪壓冰是也所以言得即百二八合入二性

同於丹砂如令常人知之以火燒九九午之
位也然三一中云三一使三三如九數足
其營帶黑色者元君謂之惜於後世仙士所
論故設顯明於師初令心二可以長生備矣
可知天本無親以心為親天本無私以心為
私天本無災由人與非天與人學不違於師
子其違於父世即天道長久矣即人師轉備
矣所以論至事不二至藥無雙天人合道明
然可增其福大不難矣若骨多即肉不勝骨
肉多即骨不勝肉骨內俱由筋可壯其力猶
增也如無力即如有養不盛物豈能立焉無
嬰兒不慈要嬰兒失矣即如藥無節為藥由
主力之無力自無神化之功如會者一言見
三枝枝條不會者即經歷千書萬訣不免為
愚人好求仙藥黃白不尋讀仙書究其至寶
者多好黃白求見一兩不覺身亡賢者好其
至藥雖未見藥之玄門且積善如然神無受
利之心守道安食天不可到矣甚慶從人師
自感其至且從義師之前後累代求仙者得
之幾人哉

又歌曰
生成數極一百八陰氣相從自凝結赫然紫
色成連丹服餌長生不可說
又歌曰
丹砂一味更無別子母相生無休歇人世不
知費財寶悟者為之大運訣
源真銘
有訣不彰有序不迷得之感之可傳可說
藥異名
一名土之父二名水之母三名號黃牙四為
七十二石晶
又歌曰
昔芽天生物子母相汨汨子母不相拋棄向
子中出
和合相假歌
玄之又玄在眼前陰中有陽道自全陰陽不
離得和合鍊之服之得神仙
又歌曰
一名準中成二號大道名採續不斷添之自
靈

又樂歌

在天為露露在地為泉源數盡陰陽盡得之終不言

又歌曰

甲子下火當句候辨得子母仍依舊句候數是周旋從此堪為兩分首

又樂歌

一名真源秋石二名大道精見還丹採之合宜離塵是真仙客

又歌曰

日月非我形陰陽自成質乾坤造化中六合皆歸一

又室歌

壇室為宮梁之又梁一句方一候一沐又還漆數足自靈聖乾坤處處通

金丹金碧潛通訣

神室者丹之樞紐東石父母砂汞列名出陽入陰流離二方列數三軌法象水大制猶王者或以討叛文德懷柔土德為王提劍偃戈以鎮四方坎離數一二南北獨為經故冠七

十二名之長則素潔自然金火當直事水土

相舍受雖雖併一體用之有條理變化既未

濟終即復更始初九為期度陽和唯早晚周

曆合天心陽爻昇於巳正陽發而午自丁終

於亥水大列一方守界成寒暑東西來仁義

五行變四時如是陰陽之互用順三一而得

其理神室設位變化乎其中神室者上下登

也設位者雖雄配合之寄也變化為砂汞砂

汞者金土二用二用無定位張翼飛虛危往

還性不定上下以為常獨居不改化獨處於

中宮也囊聚石為丹祖家有無相制朱雀炎

空紫華耀日砂汞沒亡訣不離道理不虛擬

約文中與叩索神明演及微卦五行為諷狀

雄金精離離火先金火自伐水土相尅土王

金卿三物俱德四濬輻輳以致太平並由中

宮土德黃帝之功也金火者真也丹術者明

莫大乎金火窮微以任化陽動則陰消混沌

終一九寶精更相持藥有三百八十四鍊鍊

鍊一斤為十六兩也金精一化青龍受符宮

斯之時神室鍊其精火金相運推雄陽翠玄

水雌陰絕黃金陰陽混交接精液包元氣萬

象盡虛生感化各有類聚丹靈跡長其不由

於是元君始鍊汞神室金洞虛玄白生金公

龍龍建始初三五以相守飛精以滿滿玄女

演其序戊己貴天符天符道漸漸難以應玄

圖故演作丹意乾坤不復言丹砂硫汞火戊

己黃金要鍾律運二六斗極建九三赤重戲

朱雀變化為青龍坤初變成震三日日出庚

龍虎自相尋坤再變成兌八日出丁上弦

金平坤三變成乾十五三陽備圓照東方

甲金水溫太陽赤髓流為汞汞者弄明璫月

盈自含虧十六轉將減乾初缺成巽平明月

見辛乾再損成艮二十三下弦下弦水平斤

月出於丙南乾三變成坤坤乙三十日東北

喪其朋月沒於巳地坤巳月既晦土木金將

化離坤生震龍乾坤搖搖終如上三十日坤

生震兌乾乾生巽艮坤八卦列布曜運移不

失中謂大六十日變化自為證神室有所象

鷄子為形容五嶽峙潛洞際象為樞輪發大

初溫微亦如及動時上戴黃金精下履坤元

形中和流求情深合應三才乾動運三光坤靜含陽氣神室用施行金丹然後成可不堅乎鍊化之器包括飛靈開合靈戶希夷之府寓造化之泉源陽氣發坤日景南極五星連珠日月合璧金砂依分呼吸相應華蓋上臨三台下輔統錄之司當密其固大鍊中官土金入水北方土水金三物變化六十日自然之要先行後亡或大數多分兩違則或水不定同處別居剛柔充行不相涉入非大之欲貴鍊於土土鍊中官龍單四方三光合度以致太平五藏內養四肢調和水潤滅影含曜內明金水相營潤寒沈耀調火溫水發之俱化道近可求土水獨相配翡翠生景雲黃赤混其精華華敷太陽水能生萬物聖人獨知之金德尚白鍊鉛以求黃色為生中官黃金不飛灼土煙雲起後有無五相制上有青龍居兩無宗一有靈化妙難窺鍊銀於鉛神物自生銀者金精鉛者北靈水者道樞陰陽之始始故生銀鉛化黃丹寄立五金為鉛外黑色稟北方內有銀精披褐傳王外似狂夫

錐為鉛子子陽鉛中來者鉛子子鐵素胞素其砂漢似有似無及池炙灼鉛沉銀浮潔白見實可造黃金較為金精水理黃液徑寸以混三才天地初分混若鷄子圓高中起狀似蓮臺開閉微密神運其中爐竈取象固寒周堅委曲相制以使無虞自然之理神化無方礪石吸鐵開隔潛應何況鷄子配合而生金土之德常與汞俱自火記不虛作已下重解前文丹術既著不可更疑焉故演此訣以輔火記焉庶使學者取象下文云文字鄭重說與世人豈不熟思是其義也

陰丹慎守訣

叙曰世上之人率多嗜慾傷生伐命今古共同然不自防悔將無及仙經曰夫人臨終而思還善病成而方求藥天網已發何可追之故賢哲上士惜未危之命懼未來之禍理未病之病邊拂衣入寰攝心歸道者然也燕者身之主主者精也精者命之根故愛根重燕然後知幾乎生矣黃庭經曰方寸之中蘊靈藏三神還精老復壯養子玉樹命如秋毫

園子精以自償又曰長生至慎房中意何為死作今神泣若當決渾百潰傾葉去樹枯失青膏長生久視未有不受精保燕而能致之也陰丹百御之道世莫得如雖務於燕而不絕慾者亦未免殆哉故曰人常失道非遺失人人常去生非生去人修養君子深宜自省也

大還心鏡

寒山子至談云但悟鉛汞真藥必自神但記汞正藥如自聖德之合聖天地同慶得因師傳為道之經所以古之聖人不直言之易客易託之周易寄之五行合之符契真仙之理真若大丹之神歟大凡人間之大丹疑誤萬端有智者了解用之一神所以秘易成難貴道不可輕也昔三聖遺言著之金簡名曰參同契世皆寫之悟無一二得其理者未敢造明其事者猶據同循疑求候忽而遺榮華閱目金玉榮心財色介懷百年空素長生之道罕有留心不知為色欲勞神光陰侵蝕以此之故還有多疑或至人迷以遠近之丹愚者便

說來皇漢武奉皇即口是心非貪情辭欲漢武乃雖慕玄境心在色情何待而長生不死何不言黃帝與上古人乎黃帝傳玄女還丹之術古補金永於丹田後人不談真宗誤入御女之道蓋太上仙女必無對心說傳色之心愚者惑之傲於萬古其歌訣書在金丹論中者得可明矣余早年慕道幸得傳真見奉仙師親承教旨論鉛汞之妙龍虎之真去四黃之大非損八石之參雜要在鉛汞合天地之元紀包日月之精華上冠於乾下順於地總七十二石統天地精光修鍊成丹服之延駐何不信乎且五穀既能救命豈可不奉神丹黃精猶服長生勾吻服之必死目擊可見真聖奉之然神丹至寶萬人之中得者皆宿契道合久留心志非一朝一旦可致耳然還丹之靈不殺自刑之禍聖人愚慈不救宿業之殃此亦在人心弘道旨又不可信任狂非惑之神術乎今以大丹心鏡者明心彼心明丹中至藥不惑他物物非其類丹必不靈心緣道心修成必禍此深可戒而省已悟性

也論大丹唯一陰一陽謂之道即合天機也一金一石謂之丹亦合天地也一金者真鉛中白虎是也一石者丹砂中水銀是也陶垣真人云若用世間水銀化白煙此真言也神符白雲門馬真人曰汞與水銀別迷入用之拙即知此言從凡化聖聖不離凡因凡入聖凡中有聖聖中出凡即知水銀本在丹砂中出合鉛汞成至寶色還本丹丹更不能却歸水銀即真汞矣既至真汞即從凡入聖可以統領萬靈即馬真人云汞與水銀別也自後之學者寡學生疑至此矣陶真人云若言非世間水銀又云砂產於金也汞生於鉛也此非世間何不審之妙旨矣自古真人皆從凡入聖與大丹同契以至上昇而迷者多感如丹唯一陰一陽龍虎二物鉛是水一之名北方河車金生於水金數四水數一其為五也聚是青龍東方木生火火數三火數二丹砂火之名二與三共為五也五土無定位四李立名水與金共五木與火共五故曰三五道還丹道之玄也還丹之妙罕有玄解知之

者聖人乎可為造化在乎心變轉自由耳不知真訣假如念滿真歌不遇師受終無成理余憶昔年遊誤從廬山川一事不為虛費財貨忽然指悟如醉醒焉目前可致煙膏足知大道不遠蓋人極易為難恐愚者侮之容易即天官減算神道奪壽故其人誠經云世皆延年為人身命漸被陰境侵之以至陰死也豈陽生之神術乎夫不修行益生損人役物何長生乎雖遇至人道不相契因不傳其非人手糾儀云希長生還丹取處大丹不可不知爐鼎也知爐鼎又不可不知火候也知火候又不可不知心也既知心又慮多難與宿殃也萬一自知又不可妄傳授於人也道不傳即廢傳非人即殃故知萬妙不得其心也心為出世之宗丹為延年之藥服之陽宮即陰司落名已後縱往亦神解上仙此真聖之言不虛矣余悟古賢真旨至來同契金碧經古文龍虎傳三聖遺文來真歌訣不離其妙之鉛汞乎恐後之有疑未決者更序之於心鏡必欲明其大道照曜真元際學者疑端之

首曉應者感誰之說悟而見受可謂青雲可致朗月當明序而說之知不感衆者矣

太清神丹中經叙

元君曰元君者上帝之師也其人大神能調和陰陽驅役風雨進退五星斟酌寒暑錄萬九龍十二白虎天下衆仙錄之爲人生死成敗之矣猶言本亦學道服神丹之所致也非自然爾況小兆乎勉力求生勿得懈怠上士得道昇爲仙官中士得道錄集衆齋下士得道長生世間賢者勤之吾不虛言元君曰凡言聖人神人仙人此三人者皆是學而得道者也非天生自然矣但德有優劣官有等差故雖神聖雖仙猶言人者明其素是人也天神之自然生者則但言神不言神人言神者以充氣爲體言人者猶有骨肉也但已得道能隱翳變化不見聞耳凡初得仙者但言仙人若得昇天往來大神之處則位爲真人若得補天曹官職乃位爲神人也老子及太一問元君曰凡服神丹而長生者豈神靈候之手將自藥之力也元君曰長生之事功由

於丹丹之成由於神神不枯則丹不成也故將金丹必正身心守善不履惡過神明哀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

武四

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泄一日有其人聽預授之十人過限不得復授受之者皆立盟約誓啓不宜漏曉有方之師青帝三十三金錄兩雙代秋血之信傳非其人宜泄實文身考三官死爲下鬼提摩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要將因所生而攝其生矣不緣所生之始本而頌廢其所因者未嘗不枯竭於偏見斷年命以離傷乎當因其所由順其精源凝滯柔和微而散復使榮衛易鍊於日月六府化數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

生之妙迹耶於是翁南燭之東暉招始牙之
朱靈玉液矣派開百通益神樂三官魂素魄
寧復以晨漱華泉夕飲靈精鳴鼓王池呼吸
玄清華腴童於規方胃滿填乎空青所以千
竿一搭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

生白稷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長越青龍
稻米是也青米理虛而受藥氣故常用之盛
治勿令雞犬穢物臨見之南燭草木葉五斤
燥者用三斤或都周三斤亦可碎用生皮
蘇在多數小港浦一斛二斗米年不特片而
之則度也以常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
後車一名惟那木一名草木之王生蒿高少
室抱犢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漢叔粗

與其名相髣髴也煮取汁極令清冷以瀉米
未釋炊之澁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聚
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
禁房室穢慢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
作和者三三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忌之
心矣禁食血肉生之物若噉脯不啗也若無
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丸
如梧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
食平耳耳又常當漱玉池之華以益六液和
用空青七兩精解者先細搗重銷羅之夫空
青者虛曜而益真壤胃而明眼強筋而補液
增精而重顏上上品石也若施之以房室則
氣穢而神亡官殺立驗可不慎哉又用丹砂
一斤精微者先細搗銷羅之夫丹砂者朱明
而陽煥煥背而益血強志而補腦增氣而理
肺使人百節通利開拒調和上上品石也忌
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水者以水
五升煮之三沸焙乾而細搗重銷羅之伏苓
者通神而致靈和鬼而鍊鬼明目而益肌膚
腸而開心又與南燭二蒸相養調榮理衛亦
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身乾飯
飯合茯苓搗篩塞丸如前服之良又用刺木

抄藥葉華陰乾者五兩乾葉蓋佳細搗千下
重鋪之刺木葉華通神見鬼指取刺之時
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
之耳慎之凡四物搗後都單又合內曰中重
搗一萬杵畢乃以合渡青乾飯中善令調市
盛以布或絹囊者乾中蒸之微火半日許令
釜中水多少如乾飯斗數反側囊四面令
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
極燥以藥渡乾飯乾又以清酒本渡飯本泥
泥耳然後內囊中當得大飯內囊飯畢以蓋
囊飯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
尤以白蜜搗桐子大日服八十九日再服後
人長生延年又和月白蜜二斗清酒一斛
右二物皆令精好以蜜投酒中攪之調和畢
以薄渡飯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
今作十通渡飯或七八通渡之取令泥泥調

市亦務欲薄渡使調而數於日中暴也用酒
渡飯飯都畢乃內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井花水
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
也又內白蜜五升或一斗著青汁中攪令勻
和畢又以渡飯飯如前渡令調市日中乾之
唯欲多渡乾也須盡清汁乃止又復復蒸畢
日中乾之極燥青精飯飯之道都畢矣若釜
乾之不兼容者亦可分蒸之也合藥當用
月之上旬於寅卯日刻安釜寬也若藥歷歷
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干旦一服或再
藥成封著囊中數出乾蒸之若作丸亦當
頃作之也服畢得食甜初服之始不便絕
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
以至都盡至於五年今人輕明大驗自此以
後亦能一日九食亦能終歲不食食起乃多

為賊服飯飯百官不能傷疾不能干去諸
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生在立亡能隱化
還變招致風雨一刺輒益算一千長服不死
凶年無穀或窮不能得來者皆單服而燭或
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飯飯耳皆宜
參以吐納咽液以和榮衛常當如此飯飯須
雲牙之用雲牙不須飯飯而行事也若和用
古秤者日服二合半耳服不忌多唯患不可
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
太上巨勝腰黃五石其法一名太帝
君鍊生五藏訣
南嶽真人告曰吾昔有入室弟子仙人趙成
子者初受吾鍊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士於
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瑩然於內彼

山人歎曰昔聞五藏可養以至不朽白骨
習中生華者今觀其人矣此子將有遺不脩
中道被試不過手因手披之見五藏中各有
一白石子鑲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禁出如蟬狀隱
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覓死尸所在到石室
前方見成子僵據洞簫面有玉光而問之曰
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蓋吞先生五
藏寶石者此人也是也言畢彼人面上即生惡
癩瘡而失言此歸達家癩瘡亦區一門大小
同時俱死族亦遂滅矣

本千條歸真氣通降煙血奔流精裏或死身
飛真不成何不竭以害草女改細以升離華英
會以七白靈藥和以白素飛龍沐浴平旦正
心向東凝精屬視上帝五公再拜朝靈鎮固
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草女流者黑
巨勝胎也一名玄清丹醴華英者賽也五光
七白靈藥者靈藥也白素飛龍者白石英也
陰當種靈藥使五月五日不掘拔者唯就動
塵護治之耳經涉五年中乃取任藥名為五
光七白靈藥取靈藥白精肥者十斤黑巨勝胎
一斛五斗白靈藥當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菴
卵之小小者好瑩治令如珠狀勿令有礪石
之餘速先清齋一月或六十日令齋日訖於
九月九日先築土起臺高二尺作菴屋屋底
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女理魂固骨
鎮肝守養肝神肝上生華使肝水全次又投
一枚於釜中祝曰
白帝公石太一所懋元父理精玄女鎮肺守
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女理神桃康鎮心守
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女元父理液懷變守
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
五再拜又取靈藥白五斤好積覆於五石之上
畢內靈灌壚上畢內脾一斛五斗灌壚上畢

乃格度腹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釜上九月十日平旦發火當取直理之木端螺好薪不用蠶蟲及木皮不淨薪也微火煮之饒令陷劣沸而已勿使沸溢大沸大沸則五石消爛當屢發視謂其下火當先視脫格處所若煮水煎端輒當益水使盡二十六斛水而止又水盡之後更加煎令減先脫二寸格時量以意斟酌視之都畢成也寒之於釜中下火及寒蓋其釜上五日乃徐取五石平旦向五方各拜拜畢跪以此脫雜以東流水以次服之餘水及脫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視而服之也畢又五拜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遂於雲脫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失自於五藏之內更生成五石也慎不可猛火大猛石精飛去滓濁壞爛雲脫熱晷殆不可服御又雲脫之味香甘異美強骨補精鎮生五

藏守蒸凝液長現養魂真上藥也以好器盛之密蓋其上即日服二合為始日以爲常若脫寒煎強者亦可先出服石後加脫更和脫煎取令凝如割肪也人亦有丸服之者三十九大都丸不如脫服佳也趣復任人所便便則安於體體便則無不佳常能服此脫者乃佳若先使盡當更合如前內白石英五兩鎮釜底一兩輒一枝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端竭之淵若不欲更此合脫者亦無損於前五石此脫名玄女玉液一名飛龍雲脫一名錄五石之華膏服之十五年內外洞徹壽長天地役使鬼神三年之後服可夜視真人云此方愈於錄八石之餌金勝於玄水雲母之玉漿既服此五石之藥徑實鎮五藏中祇有一石以守藏孔藏孔之上皆生五色華也若其人或覺通太陰權過三官者肉既及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內閉太一錄神司命東師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渾質乃勝於昔死之客也真人鍊身於太陰易貌於三官者此之謂也太微天帝君誅曰太陰鍊身形勝服九轉升華容端且嚴而色合雲雲上登太極閣受書爲真人

太上肘後玉經方八篇

霞樓子虛道元

昔巢居子乘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探微微游放自適所從來者區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皆登上科忽遺馳騁息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

顧余有此道禮留受父之而言余知其志士也心志爵祿遊時稱難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實樓子盧道元敬待太上八方細蘊玄寶一軸以授隱棲施君敬之哉戎之哉

三 乾天父地母七精散方第一

三 坤風后四扇散方第二

三 艮王君河車方第三

三 巽龜臺王母四童散方第四

三 禹彭君慶角粉方第五

三 兌夏姬杏金丹方第六

三 比南嶽真人赤松子荷杞煎丸第七

三 震青精先生醃米飯方第八

三 乾天父地母七精散方第一

三 兌夏姬杏金丹方第六

三 比南嶽真人赤松子荷杞煎丸第七

三 震青精先生醃米飯方第八

三 乾天父地母七精散方第一

三 兌夏姬杏金丹方第六

三 比南嶽真人赤松子荷杞煎丸第七

三 震青精先生醃米飯方第八

五教之精

右方普黃帝服之上昇後欲傳者立壇焚香啟告

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俱之

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刺澤瀉三大兩主腎

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者不

妄泄若輕授非道之人考延七祖右藥十

物各如法搗碎仍搗三萬杵同鍊過白蜜

和搗一二萬杵酒服日三十丸

三 艮王君河車方第三

紫河車一具王君散日當河車一龍骨變易

知老還童補精強壯下文注曰紫河車者百

女是也東坡水洗斷生一百塊酒洗五十塊

陰乾曝和合生乾地黃八兩補髓血牛膝

四大兩主腰膝五來子三大兩主五臟覆盆

子四大兩主陰不足已乾天二大兩多甘

事加一女子之詞黎勒皮三大兩主腎中氣

鼓子花二兩厥筋骨苦乾二大兩主諸虛

澤瀉三大兩補男女人產菊乾三大兩去筋

風甘草當歸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扶本三

兩安和雲英三兩補腦髓精二兩補脾胃

落三兩助血力女人去之金銀石斛二兩添

筋遠志二大兩益心力不忘杏仁四大兩炒

小無士夫皮去者血氣荏弱四大兩延年益

精

右二十二味共搗散鍊蜜丸如梧子大

日以酒下三十九服三劑頻如處子昔王

君傳蘇林于當傳立盟歃血不爾違太上

之科延災祖考

三 巽龜臺王母四童散方第四

升砂七兩 朱砂三兩 胡麻四大兩 九蒸

三兩 乾黃精五兩 桃仁四兩 去皮尖

右八味合攪搗三萬杵 冬月散服夏月丸

之服以蜜丸如梧桐子 太志服八年 顏如

嬰童之狀 肌膚如凝脂 昔王粲傳大茅君

大茅君傳第其立盟契約誓不慢進則

太上科之慎歟慎歟

三 彭君慶角粉方第五

慶角三兩 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輟即取出入甕中

蒸之覆以桑白皮候爛如蒸芋曝乾粉之每

斤入伏火破黃一兩 慶角清其精定八月

也以酒調服三錢

右方彭君服之壽七百七十九歲後入地

肺山去不知所存今人云彭遊探耳則自

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 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

之先以羊脂搗鐵釜令三斤脂盡即下杏子

汁以糠火煮之四十九日乃取以搗子煎丸

如大豆日服一九三兩為一劑夏姬服三劑

為少女後白日上昇此方出於楚門子經

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饒三四沸

內杏子湯中使須手摩令皮去熱治之置盆

中折之漚其汁度得七八斗煮其滓取一石

釜置竈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

糠火并薑砂火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妾不

能識令人顏色美好

三 次南嶽真人赤松子荷把戲丸第七

荷把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神錫

即入前粉和丸如梧桐子大服之一劑壽加

壽傳天瑛將壽

三 黃精先生飯米飯方第八

白粟米一石南燭汁浸九蒸九曝乾可三斗

已上每日服一起飯下一月復用半起兩月

日後可三分之一盡一劑則陽化為筋風寒

不能傷蟻蟻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

切慎矣傳

太一餌現龍雲肩神仙上方并日說

夫茂實者翹春之明珠也臣勝者玄秋之沈

璧也丹黃者盛陽之雲芝也按本者解晨之

伏胎也五華合煙三氣調精調安六氣養魂

護神能用得其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

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

也此物難藏當精盛燥盛之若茂實變

成水者當飲去滓以茂水和藥也黑巨膠屑

三斗先煎令香乃搗為屑投本十斤細搗下

獲爲有白雲五升乾象一斗大者剥皮去核
蒸過搗令相和調清美酒五斗凡六物合攪
今和內一盞中微火煎令凝如糖以可九者
乃出著密器中更分搗三千杵九如鷄子中
黃大日服三九夫搗藥爲屑令極細輕銷
師又內釜中煎之當數攪和之以蓋釜上合
藥欲得利處不欲得人多聞是服此藥者六
年白髮還黑面有童子之色行步如飛身生
玉光翼言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

而通神二年愈癆三年癯瘵皆減四年體休
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

雲玄附

余與憲臺察史博陵陳叔有遺世保形超躋
山海之契嘗共誦求學之士探微賒膠恥營
近實虛務迴未易凡鄙便冀飛昇謂金丹
至是而仙籍立致夫處心不真於道線形未

異於常面髮不駐顏色隨謝是氣血內耗而
容狀外變疾病未脫者欲交煎天生速死不
及常理區區展容多此類也今所爲異必求
良方先驗客齒與俗流自別知常限不迫方
可冀久視修仙練神清虛求餌至玉因約常
精要近拯形骸有新聞閱互相曉導勝叔異
日謂余曰有客語某都尉者鶴髮早垂重顏
近復訪其所餌曰靈飛散之功共知此方在
千金第二十八卷贈叔又曰聞勳曾負外郎
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
卜所獲時寓累子故李中書泌之宅暇日偶
入小佛室有群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尋執
讀欣笑誠懷即齋靈文願告於丹丹焚香頂
末誓手持持誦君尋曰此真官曲遺靈應特
延紀於仙書足觀後學勝叔以余與君尋異
逆分至傳信可憑約就密訪便求傳寫余驅

衆詣門問與聞叶因得抄錄與勝叔同之又
方中味以雲粉爲主是處余授鍾陵泰辟而
塵阜在封部之內墟峯跳波脉注羣壑居人
方士皆引滴春雲水沐日曝流霜雪雲九珠
旋螺窺若天造貨於村市資爲衣食常肆所
積日取無限此方難要唯出一物有是行也
實天惜心謀亦將爭利同志不然而何契會如
此似先約語余私貯靈感不忘發興行商洛
數程息勒鐵轡舍客有自內鄉來者曰有郡
掾融攝宰前邑年踰從心之五而髮鬢不老
目童不昏理劇接賓與強仕等力問其所得
曰常獲神方余至已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道
流口付說是靈仙上方欲窺功用可立雲鬢
髮融有親客預贊已表符試靈驗因求合分
服三十日客之容髮頗易前狀融半劑之効
亦係數十年不改惟其藥力未成便關服餌
又遠趨窮預贊貨多事今此凡流猶有所異
復說在長安日傳張東二駟馬皆日聖効重
符南聞則此方神奇驗實相接眼觀口問積

爲明微又孫處士道門上流精窮方要撰此
編錄固非偶然余與勝叔幸君昇之過果求
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

雲飛散方在太清經第一百五十三

凡欲致萬神求昇仙皆先淨齊清已香水灌
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雲飛散得
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萬落更生面目悅澤
肌肉有光從表親裏者當服雲飛散老君曰
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
雲母一斤或雄黃茯苓半斤亦可一斤桐子

仁七兩 石鍾乳七兩 菊花五兩亦可一
十五兩 木四兩一木八兩七兩乾地黃十二
兩亦可十五兩桂心七兩 續斷七兩
以元物治下後說以生天門本十九斤精糜
絞取汁以元此藥汁多可和之汁少者復之
著銅器中懸著乾下蒸黍一斛二斗熟出藥
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商皆去若落去者而
得更生取藥二七七以白蜜和之搗二百
下止九如梧桐子可得八十一丸曝令燥說
視光裏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致齒更生如
三十時求道服藥不頭白齒落者老而服之
得仙之要齒骨解道之下者凡作此雲飛

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

白堊一斤和雲母一斤並搗之
右雲母摩勿疑肉重布囊中按挺之水沐鹽
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爲粉
又法雲母一斤大堊一斤漬之銅器中三四
蒸之一日於臼中搗之爲粉
又法用朴清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
久復病殺人宜精治之此本於盧司馬所得
正經上傳篇記經中云搗雲母摩後入重布
囊中按挺之令須入皮囊中按挺大底不如
取廬山水碓春搗者最爲輕細自造恐功不
至忽有蟲芒者損人慎之服藥後禁食鯉魚
能斷一切瘡爲上惡刀砧所相染言不輕
又禁食血是生肉生乾脯之類血爰是熱血

却非所忌禁生慈絲生蘆蘆甜桃李木瓜酸
物是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
詢訪屢有好事人曾餉得力遂即服之一如
方說但能素之不已功不徒棄也
雲笈七籤卷之七十四

雲笈七籤卷之七十五

政五

方藥

神仙錄服雲母松訣序

本草經玉石部云雲母味甘平無毒主身皮
死肌中寒熱如在車船上除邪氣安五藏益
精明目下蒸堅肌續絕精中療五勞七傷虛
損少惡止利久服輕身延年悅澤不老耐寒
暑忘高神仙一名雲珠色多赤一名雲華五
色具一名雲英色多青一名雲液色多白一
名雲沙色青黃一名磷石色正白生太山山
谷齊雲山及瑯琊北定山石間二月採澤濕
為之使吳東甲反洗水裏仙經雲母乃有八
種向日視之色黃白多青者為雲英色青黃
多赤者為雲珠如冰露乍黃乍白名雲沙黃白
晶晶名雲液微然純白明徹者名磷石色青
白多黑名雲母此六種並好服而各有時月
其白晶晶色曉曉然若有星文斑斑如鐵
者名雲母色雖黑而強肌者名地礞此二種
並不可服鍊之有法唯宜精細不爾入腸大

官人今虛勞為九散用之並玉爾摘諸珠為
末出瑯琊在彭城東北昔州亦有今江東準
有廬山者為勝以沙土養之歲月生長今鍊
之用礞石則柔爛如粉極細要百草上露乃
勝東流水亦用五月茅屋水制之也

本草經云雲母上品藥味甘無毒生太白山
谷齊雲山及瑯琊北定山石間二月採澤濕
為之使有八種各有名向日視乃別之色黃
白而多青者名雲英宜春服之令人身輕入
水不寒增壽四千年

色青黃煌煌而多赤者名雲珠宜以夏服之
令人身輕耐寒暑增壽三千年

色如承雲乍白乍黃名雲沙季夏服之身輕
生光耐風寒增壽二千年

色黃白晶晶名雲液宜秋服之堅筋骨通經
脉增壽一千年

色青白多黑名雲母宜以冬服之身輕入火
不灼增壽五千年

多皎然而白明徹者名磷石四時皆服堅筋
骨通經脉增壽五千年

色時時純黑若有黑文斑斑如鐵者名雲磨不可服令人患淋瘡

色雜黑而厚強肌者是銅鐵間雜名地碌不可服伐人命

又赤色厚重名陽起石是五雲之根別將入

藥用不可服凡五雲之根厚一寸有一千八百年重以土沙埋新盆蓋者陰地歲月既久便自生長

又雲母五名第一精者名雲光第二名雲英第三名雲珠第四名雲母第五名磷石

鍊雲母法凡十方

鍊之法先薄學去沙土亦可先以東流水漬數日乃提破而學之訖又以水淘洗百許遍極令清乃隨遠用之遠用者當以五月入茅屋漏水於白甕中漬之百日讓出若有水垢不潔更以東流水浴之數遍漉令燥其浮濁細者亦別器盛之八月中以新布兩人各持一端亦可繫竹竿頭於山野淨草上拂取朝露絞汁隨復拂汁是澆雲母乃止不必一朝取足又以漬雲母六十日已外便可取

用著溫暖處勿令寒凍欲為粉者便漉取令燥作熱皮囊盛急繫口手按捺之徒旦至中辟磨磨出以銷篩過餘滓更按捺取盡止若猶不細以指擦看尚見星文者更於大木盆中以少水洩如泥研之良久以水淘洗細篩漉取餘滓更研淘取盡清澄之亦可接竟且以紗葛為篩之乃於白甕煉盆中研之漉漉如法亦善亦可先研以麻絲漉令燥乃用皮囊接細篩之亦可露水漬百日出令燥擣以銷囊於水中漉汁澄乾治之凡如此皆成粉唯令極細如麴指擦無復光明乃佳若猶嫌不精可以露水煮粉散沸出口懸燥乃更日擣重銷篩之遠用者取洗竟薄學銷囊盛內湯中出得寒水中又內湯又浮水中如此十過易水令冷便視取出曝乾草囊漉便成粉

黃蘗熬盛雲母十斤燒令赤肉汁中又出更燒使三過止加鹽如雞子大肉汁中燒投令汁盡乃止水洗去沫漬澄自辟成粉若不甚細更接篩之用硝石亦佳

又法雲母十斤葱白五斤鹽三升水浸煮之漉出以水洗去鹽味研投隨意則成粉務其精至也

又法擣麻女葉汁以漬五雲母則糜如泥研成粉麻母生山谷其樹如梓樣純白色葉似檉而細折之有白汁山人暴食之

又法露水八升作湯分半洗雲母二十斤如此再過又取二升作湯內去硝十斤以雲母漬中二十日出銷囊盛懸頭使見風日令燥以水漬漉皮囊漉之徒旦至中乃細篩篩淨復漉令得上好粉五升

又法薄學雲母十斤硝石二斤銷囊盛置銅器中酒一升水二升半合炭上煮之沸出棄投寒水中用酒復煮如此十上下靡靡然於水中漉汁出清澄成粉此出玉清法

又法取成故雲母以地榆及汁漬一月細漉