

草換肌靈草者東方甲乙日採防風庚辛日暴乾丙丁日採芝  
壬癸日暴乾西方庚辛日採菖蒲甲乙日暴乾北方壬癸日採  
菊花丙丁日暴乾四藥用戊己日入臼杵之三千六百下爲末  
用藕節汁爲丸如豆大日三服七日外肌肉無病百邪乃退風  
氣不干以凡成真以老成童非遇有道不可教服之

### 草通九竅章

人有九竅相通則爲真人室塞則爲下鬼九竅不通無以知好  
惡是非邪正故真人之道先度人通九竅其藥乃神妙神功之  
草也藥用菖蒲一寸九節者末之和以楮汁爲丸每服酒下七  
九菘豆許百日外立知有應夜不寐不知倦色流香味皆易辨  
道藏輯要

太玄寶典

三

上鼎集五  
X。三

之人所不達已先達焉

### 草五行丹章

草中有五行真人採之成丹服之可以內五行自聚精氣神者  
皆正其藥東方之靈人參也南方之靈菖蒲也中央之靈地黃  
也西方之靈巨勝也北方之靈黃精也以五丹添水同蒸三日  
三夜取出暴乾爲末鍊松脂爲丸桐子大日七服溫水下七丸  
七日成真氣夢想通靈氣血滋榮身體筋骨精固神定耳

### 服水章

真人服水所以益真氣元也凡有停厨法有治病法有驅邪法  
有益氣法有靜體法各各有通神之妙應也