抱朴子/卷04

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

←

內篇・卷三 對俗

抱朴子
內篇・卷四 金丹
作者：葛洪

內篇・卷五 至理

抱朴子曰：餘考覽養性之書，鳩集久視之方，曾所披涉篇卷，以千計矣，莫不皆以還丹金液為大要者焉。然則此二事，蓋仙道之極也。服此而不仙，則古來無仙矣。往者上國喪亂，莫不奔播四出。余周旋徐豫荊襄江廣數州之間，閱見流移俗道士數百人矣。或有素聞其名，乃在雲日之表者。然率相似如一，其所知見，深淺有無，不足以相傾也。雖各有數十卷書，亦未能悉解之也，為寫蓄之耳。時有知行氣及斷穀服諸草木藥法，所有方書，略為同文，無一人不有道機經，唯以此為至秘，乃雲是君喜所撰。餘告之曰，此是魏世軍督王圖所撰耳，非古人也。圖了不知大藥，正欲以行氣入室求仙，作此道機，謂道畢於此，此複是誤人之甚者也。余問諸道士以神丹金液之事，及三皇內文召天神地祇之法，了無一人知之者，其誇誕自譽及欺人，雲己久壽。及言曾與仙人共游者將太半矣，足以與盡微者甚鮮矣。或有頗聞金丹，而不謂今世複有得之者，皆言唯上古已度仙人，乃當曉之。或有得方外說，不得其真經。或得雜碎丹方，便謂丹法盡於此也。昔左元放於天柱山中精思，而神人授之金丹仙經，會漢末亂，不遑合作，而避地來渡江東，志欲投名山以修斯道。余從祖仙公，又從元放受之。凡受太清丹經三卷及九鼎丹經一卷金液丹經一卷。余師鄭君者，則余從祖仙公之弟子也，又於從祖受之，而家貧無用買藥。余親事之，灑掃積久，乃於馬跡山中立壇盟受之，並諸口訣訣之不書者。江東先無此書，書出於左元放，元放以授余從祖，從祖以授鄭君，鄭君以授余，故他道士了無知者也。然餘受之已二十餘年矣，資無擔石，無以為之，但有長歎耳。有積金盈櫃，聚錢如山者，

複不知有此不死之法。就令聞之，亦萬無一信，如何？夫飲玉　　則知漿荇之薄味，睹昆侖則覺丘垤之至卑。既覽金丹之道，則使人不欲複視小小方書。然大藥難卒得辦，當須且將禦小者以自支持耳。然服他藥萬斛，為能有小益，而終不能使人遂長生也。故老子之訣言云，子不得還丹金液，虛自苦耳。夫五穀猶能活人，人得之則生，絕之則死，又況於上品之神藥，其益人豈不萬倍於五穀耶？夫金丹之為物，燒之愈久，變化愈妙。黃金入火，百煉不消，埋之，畢天不朽。服此二物，煉人身體，故能令人不老不死。此蓋假求於外物以自堅固，有如脂之養火而不可滅，銅青塗腳，入水不腐，此是借銅之勁以扞其肉也。金丹入身中，沾洽榮衛，非但銅青之外傅矣。世間多不信至道者，則悠悠者皆是耳。然萬一時偶有好事者，而複不見此法，不值明師，無由聞天下之有斯妙事也。余今略鈔金丹之都較，以示後之同志好之者。其勤求之，求之不可守淺近之方，而謂之足以度世也。遂不遇之者，直當息意於無窮之冀耳。想見其說，必自知出潢汙而浮滄海，背螢燭而向日月，聞雷霆而覺布鼓之陋，見巨鯨而知寸介之細也。如其嘍嘍，無所先入，欲以弊藥必規昇騰者，何異策蹇驢而追迅風，棹藍舟而濟大川乎？又諸小餌丹方甚多，然作之有淺深，故力勢不同，雖有優劣，轉不相及，猶一酘之酒，不可以方九醞之醇耳。然小丹之下者，猶自遠勝草木之上者也。凡草木燒之即燼，而丹砂燒之成水銀，積變又還成丹砂，其去凡草木亦遠矣。故能令人長生，神仙獨見此理矣，其去俗人，亦何緬邈之無限乎？世人少所識，多所怪，或不知水銀出於丹砂，告之終不肯信，雲丹砂本赤物，從何得成此白物。又云丹砂是石耳，今燒諸石皆成灰，而丹砂何獨得爾。此近易之事，猶不可喻，其聞仙道，大而笑之，不亦宜乎？上古真人湣念將來之可教者，為作方法，委曲欲使其脫死亡之禍耳，可謂至言矣。然而俗人終不肯信，謂為虛文。若是虛文者，安得九轉九變，日數所成，皆如方耶？真人所以知此者，誠不可以庸近思求也。余少好方術，負步請問，不憚險遠。每有異聞，則以為喜。雖見毀笑，不以為戚。焉知來者之不如今，是以著此以示識者。豈苟尚奇怪，而崇飾空言，欲令書行於世，信結流俗哉？盛陽不能榮枯朽，上智不能移下愚，書為曉者傳，事為識者貴。農夫得彤弓以驅鳥，南夷得袞衣以負薪，夫不知者，何可強哉？世人飽食終日，複未必能勤儒墨之業，治進德之務，但共逍遙遨遊，以盡年月。其所營也，非榮則利。或飛蒼走黃於中原，或留連杯觴以羹沸，或以美女荒沈絲竹，或躭淪綺紈，或控弦以弊筋骨，或博弈以棄功夫。聞至道之言而如醉，睹道論而晝睡。有身不修，動之死地，不肯求問養生之法，自欲割削之，煎熬之，憔悴之，漉汔之。而有道者自寶秘其所知，無求於人，亦安肯強行語之乎？世人之常言，咸以長生若可得者，古人之富貴者，己當得之，而無得之者，是無此道也。而不知古之富貴者，亦如今之富貴者耳。俱不信不求之，而皆以目前之所欲者為急，亦安能得之耶？假令不能決意，信命之可延，仙之可得，亦何惜於試之。試之小效，但使得二三百歲，不猶愈於凡人之少夭乎？天下之事萬端，而道術尤難明於他事者也。何可

以中才之心，而斷世間必無長生之道哉？若正以世人皆不信之，便謂為無，則世人之智者，又何太多乎？今若有識道意而猶修求之者，詎必便是至愚，而皆不及世人耶？又或慮於求長生，儻其不得，恐人笑之，以為暗惑。若心所斷，萬有一失，而天下果自有此不死之道者，不亦當複為得之者所笑乎？日月有所不能周照，人心安足孤信哉？

抱朴子曰：按黃帝九鼎神丹經曰，黃帝服之，遂以昇仙。又云，雖呼吸道引，及服草木之藥，可得延年，不免於死也；服神丹令人壽無窮已，與天地相畢，乘雲駕龍，上下太清。黃帝以傳玄子，戒之曰，此道至重，必以授賢，苟非其人，雖積玉如山，勿以此道告之也。受之者以金人金魚投於東流水中以為約，唼血為盟，無神仙之骨，亦不可得見此道也。合丹當於名山之中，無人之地，結伴不過三人，先齋百日，沐浴五香，致加精潔，勿近穢汙，及與俗人往來，又不令不通道者知之，謗毀神藥，藥不成矣。成則可以舉家皆仙，不但一身耳。世人不合神丹，反信草木之藥。草木之藥，埋之即腐，煮之即爛，燒之即焦，不能自生，何能生人乎？

九丹者，長生之要，非凡人所當見聞也，萬兆蠢蠢，唯知貪富貴而已，豈非行屍者乎？合時又當祭，祭自有圖法一卷也。

第一之丹名曰丹華。當先作玄黃，用雄黃水、礬石水、戎鹽、鹵鹽、礜石、牡蠣、赤石脂、滑石、胡粉各數十斤，以為六一泥，火之三十六日成，服七之日仙。又以玄膏丸此丹，置猛火上，須臾成黃金。又以二百四十銖合水銀百斤火之，亦成黃金。金成者藥成也。金不成，更封藥而火之，日數如前，無不成也。

第二之丹名曰神丹，亦曰神符。服之百日仙也。行度水火，以此丹塗足下，步行水上。服之三刀圭，三屍九蟲皆即消壞，百病皆愈也。

第三之丹名曰神丹。服一刀圭，百日仙也。以與六畜吞之，亦終不死。又能辟五兵。服百日，仙人玉女，山川鬼神，皆來侍之，見如人形。

第四之丹名曰還丹。服一刀圭，百日仙也。朱鳥鳳凰，翔覆其上，玉女至傍。以一刀圭合水銀一斤火之，立成黃金。以此丹塗錢物用之，即日皆還。以此丹書凡人目上，百鬼走避。

第五之丹名餌丹。服之三十日，仙也。鬼神來侍，玉女至前。

第六之丹名煉丹。服之十日，仙也。又以汞合火之，亦成黃金。

第七之丹名柔丹。服一刀圭，百日仙也。以缺盆汁和服之，九十老翁，亦能有子，與金公合火之，即成黃金。

第八之丹名伏丹。服之即日仙也。以此丹如棗核許持之，百鬼避之。以丹書門戶上，萬邪眾精不敢前，又辟盜賊虎狼也。

第九之丹名寒丹。服一刀圭，百日仙也。仙童仙女來侍，飛行輕舉，不用羽翼。

凡此九丹，但得一丹便仙，不在悉作之，作之在人所好者耳。凡服九丹，欲昇天則去，欲且止人間亦任意，皆能出入無間，不可得之害矣。

抱朴子曰：複有太清神丹，其法出於元君。元君者，老子之師也。太清觀天經有九篇，雲其上三篇不可教授，其中三篇世無足傳，常沈之三泉之下，下三篇者，正是丹經上中下，凡三卷也。元君者，大神仙之人也，能調和陰陽，役使鬼神風雨，驂駕九龍十二白虎，天下眾仙皆隸焉，猶自言亦本學道服丹之所致也，非自然也。況凡人乎？其經曰：上士得道，昇為天官；中士得道，棲集昆侖；下士得道，長生世間。愚民不信，謂為虛言，從朝至暮，但作求死之事，了不求生，而天豈能強生之乎？凡人唯知美食好衣，聲色富貴而已，恣心盡欲，奄忽終歿之徒，慎無以神丹告之，令其笑道謗真。傳丹經不得其人，身必不吉。若有篤信者，可將合藥成以分之，莫輕以其方傳之也。知此道者，何用王侯？為神丹既成，不但長生，又可以作黃金。金成，取百斤先設大祭。祭自有別法一卷，不與九鼎祭同也。祭當別稱金各檢署之。

禮天二十斤，日月五斤，北斗八斤，太乙八斤，井五斤，灶五斤，河伯十二斤，社五斤，門戶閭鬼神清君各五斤，凡八十八斤。餘一十二斤，以好韋囊盛之，良日於都市中市盛之時，嘿聲放棄之於多人處，徑去無複顧。凡用百斤外，乃得自恣用之耳。不先以金祀神，必被殃咎。又曰，長生之道，不在祭祀事鬼神也，不在道引與屈伸也，昇仙之要，在神丹也。知之不易，為之實難也。子能作之，可長存也。近代漢末新野陰君，合此太清丹得仙。其人本儒生，有才思，善著詩及丹經贊並序，述初學道隨師本末，列己所知識之得仙者四十餘人，甚分明也。作此太清丹，小為難合於九鼎，然是白日昇天之上法也。合之當先作華池赤鹽艮雪玄白飛符三五神水，乃可起火耳。

一轉之丹，服之三年得仙。二轉之丹，服之二年得仙。三轉之丹，服之一年得仙。四轉之丹，服之半年得仙。五轉之丹，服之百日得仙。六轉之丹，服之四十日得仙。七轉之丹，服之三十日得仙。八轉之丹，服之十日得仙。九轉之丹，服之三日得仙。若取九轉之丹，內神鼎中，夏至之後，爆之鼎熱，內朱兒一斤於蓋下。伏伺之，候日精照之。須臾翕然俱起，煌煌煇煇，神光五色，即化為還丹。取而服之一刀圭，即白日昇天。又九轉之丹者，封塗之於土釜中，糠火，先文後武，其一轉至九轉，遲速各有日數多少，以此知之耳。其轉數少，其藥力不足，故服之用日多，得仙遲也。其轉數多，藥力盛，故服之用日少，而得仙速也。

又有九光丹，與九轉異法，大都相似耳。作之法，當以諸藥合火之，以轉五石。五石者，丹砂、雄黃、白礬、曾青、慈石也。一石輒五轉而各成五色，五石而二十五色，色各一兩，而異器盛之。欲起死人，未滿三日者，取青丹一刀圭和水，以浴死人，又以一刀圭發其口內之，死人立生也。欲致行廚，取黑丹和水，以塗左手，其所求如口所道皆自至，可致天下萬物也。欲隱形及先知未然方來之事，及住年不老，服黃丹一刀圭，即便長生不老矣。及坐見千里之外，吉凶皆知，如在目前也。人生宿命，盛衰壽夭，富貴貧賤，皆知之也，其法俱在太清經中卷耳。

抱朴子曰：其次有五靈丹經一卷，有五法也。用丹砂、雄黃、雌黃、石硫黃、曾青、礬石、慈石、戎鹽、太乙餘糧，亦用六一泥，及神室祭醮合之，三十六日成。又用五帝符，以五色書之，亦令人不死，但不及太清及九鼎丹藥耳。

又有岷山丹法，道士張蓋蹋精思於岷山石室中，得此方也。其法鼓冶黃銅，以作方諸，以承取月中水，以水銀覆之，致日精火其中，長服之不死。又取此丹置雄黃銅燧中，覆以汞曝之，二十日發而治之，以井華水服如小豆，百日，盲者皆能視之，百病自愈，發白還黑，齒落更生。

又務成子丹法，用巴沙汞置八寸銅盤中以土爐盛炭，倚三隅塹以枝盤，以硫黃水灌之，常令如泥，百日服之不死。

又羨門子丹法，以酒和丹一斤，用酒三升和，曝之四十日，服之一日，則三蟲百病立下；服之三年，仙道乃成，必有玉女二人來侍之，可役使致行廚，此丹可以厭百鬼，及四方死人殃注害人宅，及起土功妨人者，懸以向之，則無患矣。

又有立成丹，亦有九首，似九鼎而不及也。其要一本更云，取雌黃雄黃燒下其中銅，鑄以為器，覆之三歲淳苦酒上，百日，此器皆生赤乳，長數分，或有五色琅玕，取理而服之，亦令人長生。又可以和菟絲，菟絲是初生之根，其形似菟，掘取剋其血，以和此丹，服之立變化，任意所作也。又和以朱草，一服之，能乘虛而行雲，朱草狀似小棗，栽長三四尺，枝葉皆赤，莖如珊瑚，喜生名山岩石之下，刻之汁流如血，以玉及八石金銀投其中，立便可丸如泥，久則成水，以金投之，名為金漿，以玉投之，名為玉醴，服之皆長生。

又有取伏丹法云，天下諸水，有名丹者，有南陽之丹水之屬也，其中皆有丹魚，當先夏至十日夜伺之，丹魚必浮於水側，赤光上照，赫然如火也，網而取之可得之，得之雖多，勿盡取也，割其血，塗足下，則可步行水上，長居淵中矣。

又赤松子丹法，取千歲藁汁及礬桃汁淹丹，著不津器中，練蜜蓋其口，埋之入地三尺，百日，絞檸木赤實，取汁和而服之，令人面目鬢髮皆赤，長生也。昔中黃仙人有赤鬚子者，豈非服此乎？

又石先生丹法，取烏鷇之未生毛羽者，以真丹和牛肉以吞之，至長，其毛羽皆赤，乃煞之，陰乾百日，並毛羽搗服一刀圭，百日得壽五百歲。

又康風子丹法，用羊烏鶴卵雀血，合少室天雄汁，和丹內鵠卵中漆之，內雲母水中，百日化為赤水，服一合，輒益壽百歲，服一升千歲也。

又崔文子丹法，納丹鵹腹中蒸之，服，令人延年，長服不死。

又劉元丹法，以丹砂內玄水液中，百日紫色，握之不汙手，又和以雲母水，內管中漆之，投井中，百日化為赤水，服一合，得百歲，久服長生也。

又樂子長丹法，以曾青鉛丹合汞及丹砂，著銅筩中，乾瓦白滑石封之，於白砂中蒸之，八十日，服如小豆，三年仙矣。

又李文丹法，以白素裹丹，以竹汁煮之，名紅泉，乃浮湯上蒸之，合以玄水，服之一合，一年仙矣。

又尹子丹法，以雲母水和丹密封，致金華池中，一年出，服一刀圭，盡一斤，得五百歲。

又太乙招魂魄丹法，所用五石，及封之以六一泥，皆似九丹也，長於起卒死三日以還者，折齒內一丸，與硫黃丸，俱以水送之，令入喉即活，皆言見使者持節召之。

又采女丹法，以兔血和丹與蜜蒸之，百日，服之如梧桐子者大一丸，日三，至百日，有神女二人來侍之，可役使。

又稷丘子丹法，以清酒麻油百華醴龍膏和，封以六一泥，以糠火煴之，十日成，服如小豆一丸，盡劑，得壽五百歲。

又墨子丹法，用汞及五石液於銅器中，火熬之，以鐵匕撓之，十日，還為丹，服之一刀圭，萬病去身，長服不死。

又張子和丹法，用鉛汞曾青水合封之，蒸之於赤黍米中，八十日成，以棗膏和丸之，服如大豆，百日，壽五百歲。

又綺裡丹法，先飛取五石玉塵，合以丹砂汞，內大銅器中煮之，百日，五色，服之不死。以鉛百斤，以藥百刀圭，合火之成白銀，以雄黃水和而火之，百日成黃金，金或太剛者，以豬膏煮之，或太柔者，以白梅煮之。

又玉柱丹法，以華池和丹，以曾青硫黃末覆之薦之，內筩中沙中，蒸之五十日，服之百日，玉女六甲六丁神女來侍之，可役使，知天下之事也。

又肘後丹法，以金華和丹乾瓦封之，蒸八十日，取如小豆，置盤中，向日和之，其光上與日連，服如小豆，長生矣。以投丹陽銅中，火之成金。

又李公丹法，用真丹及五石之水各一升，和令如泥，釜中火之，三十六日出，和以石硫黃液，服之十年，與天地相畢。

又劉生丹法，用白菊花汁地楮汁樗汁和丹蒸之，三十日，研合服之，一年，得五百歲，老翁服更少不可識，少年服亦不老。

又王君丹法，巴沙及汞內雞子中，漆合之，令雞伏之三枚，以王相日服之，住年不老，小兒不可服，不復長矣，與新生雞犬服之，皆不復大，鳥獸亦皆如此驗。

又陳生丹法，用白蜜和丹，內銅器中封之，沈之井中，一期，服之經年，不饑，盡一斤，壽百歲。

又韓終丹法，漆蜜和丹煎之，服可延年久視，立日中無影。過此以往，尚數十法，不可具論。

抱朴子曰：金液太乙所服而仙者也，不減九丹矣，合之用古秤黃金一斤，並用玄明龍膏、太乙旬首中石、冰石、紫游女、玄水液、金化石、丹砂，封之成水，其經云，金液入口，則其身皆金色。老子受之於元君，元君曰，此道至重，百世一出，藏之石室，合之，皆齋戒百日，不得與俗人相往來，於名山之側，東流水上，別立精舍，百日成，服一兩便仙。若未欲去世，且作地水仙之士者，但齋戒百日矣。若求昇天，皆先斷穀一年，乃服之也。若服半兩，則長生不死，萬害百毒，不能傷之，可以畜妻子，居官秩，任意所欲，無所禁也。若複欲昇天者，乃可齋戒，更服一兩，便飛仙矣。

以金液為威喜巨勝之法，取金液及水銀一味合煮之，三十日，出，以黃土甌盛，以六一泥封，置猛火炊之，六十時，皆化為丹，服如小豆大便仙，以此丹一刀圭粉，水銀一斤，即成銀。又取此丹一斤置火上扇之，化為赤金而流，名曰丹金。以塗刀劍，辟兵萬里。以此丹金為盤碗，飲食其中，令人長生。以承日月得液，如方諸之得水也，飲之不死。以金液和黃土，內六一泥甌中，猛火炊之，盡成黃金，中用也，複以火炊之，皆化為丹，服之如小豆、可以入名山大川為地仙。以此丹一刀圭粉水銀立成銀，以銀一兩和鉛一斤，皆成銀。金液經云，投金人八兩於東流水中，飲血為誓，乃告口訣，不如本法，盜其方而作之，終不成也。凡人有至信者，可以藥與之，不可輕傳其書，必兩受其殃，天神鑒人甚近，人不知耳。

抱朴子曰：九丹誠為仙藥之上法，然合作之，所用雜藥甚多。若四方清通者，市之可具。若九域分隔，則物不可得也。又當起火晝夜數十日，伺候火力，不可令失其適，勤苦至難，故不及合金液之易也。合金液唯金為難得耳。古秤金一斤於今為二斤，率不過直三十許萬，其所用雜藥差易具。又不起火，但以置華池中，日數足便成矣，都合可用四十萬而得一劑，可足八人仙也。然其中稍少合者，其氣力不足以相化成，如釀數升米酒，

必無成也。

抱朴子曰：其次有餌黃金法，雖不及金液，亦遠不比他藥也。或以豕負革肪及酒煉之，或以樗皮治之，或以荊酒磁石消之，或有可引為巾，或立令成水服之。或有禁忌，不及金液也。或以雄黃雌黃合餌之，可引之張之如皮，皆地仙法耳。銀及蚌中大珠，皆可化為水服之。然須長服不可缺，故皆不及金液也。

抱朴子曰：合此金液九丹，既當用錢，又宜入名山，絕人事，故能為之者少，且亦千萬人中，時當有一人得其經者。故凡作道書者，略無說金丹者也。第一禁，勿令俗人之不通道者，謗訕評毀之，必不成也。鄭君言所以爾者，合此大藥皆當祭，祭則太乙元君老君玄女皆來鑒省。作藥者若不絕跡幽僻之地，令俗閒愚人得經過聞見之，則諸神便責作藥者之不遵承經戒，致令惡人有謗毀之言，則不復佑助人，而邪氣得進，藥不成也。必入名山之中，齋戒百日，不食五辛生魚，不與俗人相見，爾乃可作大藥。作藥須成乃解齋，不但初作時齋也。鄭君云，左君告之，言諸小小山，皆不可於其中作金液神丹也。凡小山皆無正神為主，多是木石之精，千歲老物，血食之鬼，此輩皆邪炁，不念為人作福，但能作禍，善試道士，道士須當以術辟身，及將從弟子，然或能壞人藥也。今之醫家，每合好藥好膏，皆不欲令雞犬小兒婦人見之。若被諸物犯之，用便無驗。又染采者惡惡目者見之，皆失美色。況神仙大藥乎？是以古之道士，合作神藥，必入名山，不止凡山之中，正為此也。又按仙經，可以精思合作仙藥者，有華山泰山霍山恒山嵩山少室山長山太白山終南山女幾山地肺山王屋山抱犢山安丘山潛山青城山娥眉山綏山雲臺山羅浮山陽駕山黃金山鱉祖山大小天台山四望山蓋竹山括蒼山，此皆是正神在其山中，其中或有地仙之人。上皆生芝草，可以避大兵大難，不但於中以合藥也。若有道者登之，則此山神必助之為福，藥必成。若不得登此諸山者，海中大島嶼，亦可合藥。若會稽之東翁洲亶洲紵嶼，及徐州之莘莒洲泰光洲鬱洲，皆其次也。今中國名山不可得至，江東名山之可得住者，有霍山，在晉安；長山太白，在東陽；四望山大小天台山蓋竹山括蒼山，並在會稽。

抱朴子曰：予忝大臣之子孫，雖才不足以經國理物，然疇類之好，進趍之業，而所知不能遠餘者，多揮翮雲漢，耀景辰霄者矣。余所以絕慶弔於鄉黨，棄當世之榮華者，必欲遠登名山，成所著子書，次則合神藥，規長生故也。俗人莫不怪予之委桑梓，背清塗，而躬耕林藪，手足胼胝，謂予有狂惑之疾也。然道與世事不並興，若不廢人間之務，何得修如此之志乎？見之誠了，執之必定者，亦何憚於毀譽，豈移於勸沮哉？聊書其心，示將來之同志尚者雲。後有斷金之徒，所捐棄者，亦與餘之不異也。

小神丹方，用真丹三斤，白蜜六斤攪合，日暴煎之，令可丸，旦服如麻子許十丸，未一年，發白者黑，齒落者生，身體潤澤，長服之，老翁成少年，長生不死矣。

小丹法，丹一斤，搗篩，下淳苦酒三升，漆二升，凡三物合，令相得，微火上煎令可丸，服如麻子三丸，日再服，三十日，腹中百病癒，三屍去；服之百日，肌骨強堅；千日，司命削去死籍，與天地相畢，日月相望，改形易容，變化無常，日中無影，乃別有光也。

小餌黃金法，煉金內清酒中，約二百過，出入即沸矣，握之出指間令如泥，若不沸，及握之不出指間，即削之，內清酒中無數也。成，服之如彈丸一枚，亦可一丸，分為小丸，服之三十日，無寒溫，神人玉女侍之，銀亦可餌之，與金同法。服此二物，能居名山石室中者，一年即輕舉矣。止人間服亦地仙，勿妄傳也。

兩儀子餌黃金法，豬負革脂三斤，淳苦酒一升，取黃金五兩，置器中，煎之土爐，以金置脂中，百入百出，苦酒亦爾。食一斤，壽蔽天地；食半斤，壽二千歲；五兩，壽千二百歲。無多少，便可餌之。當以王相日作，服之神良。勿傳非人，傳示非人，令藥不成不神。欲食去屍藥，當服丹砂也。