雲笈七籤/18

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

目錄

雲笈七籤

◀上一卷

卷十八　三洞經教部・經九

下一卷▶

老子中經上一名《珠宮玉歷》

第一神仙

經曰：上上太一者，道之父也，天地之先也。乃在九天之上、太清之中、八冥之外、細微之內，吾不知其名也，元氣是耳。其神人頭鳥身，狀如雄雞，鳳凰五色，珠衣玄黃。正在兆頭上，去兆身九尺，常在紫雲之中，華蓋之下住。兆見之言曰：上上太一道君，曾孫小兆王甲．潔志好道，願得長生。

第二神仙

經曰：無極太上元君者，道君也。一身九頭，或化為九人，皆衣五色珠衣，冠九德之冠，上上太一之子也。非其子也，元氣自然耳。正在兆頭上紫雲之中，華蓋之下住。兆見之言曰：皇天上帝太上道君，曾孫小兆王甲好道，願得長生。養我育我，保我護我。毒蟲猛獸，見我皆蟄伏，令某所為之成，所求之得。太清鄉，虛無里，姓硃愚，名光，字帝鄉。乃在太微勾陳之內一星是也。號曰天皇太帝耀魄寶。兆常念之，勿忘也。人亦有之，常存之眉間，通於泥丸，氣上與天連。

第三神仙

經曰：東王父者，青陽之元氣也，萬神之先也。衣五色珠衣，冠三縫，一云三鋒之冠。上有太清雲曜五色。治於東方，下在蓬萊山。姓無為，字君鮮，一云君解。人亦有之，在頭上頂巔，左有王子喬，右有赤松子，治在左目中，戲在頭上。其精氣上為日，名曰伏羲。太清鄉，東明裏，西王母，字偃昌。左目為日月，在目為日，右目為月。目中童子，字英明。王父在左目，王母在右目，童子在中央，兩目等也。兆欲修真，當念東王父、西王母、正在頭上，有三人並立，乃合日月精光，下念紫房、太一、絳宮、黃庭、太淵、丹田，行其真氣五周，施於腹中。復行氣十二周，施於一身中。道畢，即止朱雀闕門。闕門，兩乳是也。左乳曰君阿，右乳曰翁仲，當兩乳下有玉闕，天狗、天雞在其上，主晨夜鳴吠。

第四神仙

經曰：西王母者，太陰之元氣也。姓自然，字君思。下治昆侖之山，金城九重，雲氣五色，萬丈之巔；上治北斗，華蓋紫房，北辰之下。人亦有之，在人右目之中，姓太陰，名玄光，字偃玉。人須得王父王母護之兩目，乃能行步，瞻視聰明，別知好醜，下流諸神，如母念子，子亦念母也。精氣相得，萬世長存。夫人兩乳者，萬神之精氣，陰陽之津汚也。左乳下有日，右乳下有月，王父王母之宅也。上治目中，戲於頭上，止於乳下，宿於絳宮紫房，此陰陽之氣也。

第五神仙

經曰：道君者，一也；皇天上帝中極北辰中央星是也。乃在九天之上，萬丈之巔，太淵紫房宮中。衣五色之衣，冠九德之冠，上有太清元氣，雲曜五色。華蓋九重之下，老子、太和侍之左右。姓制皇氏，名上皇德，字漢昌。人亦有之，在紫房宮中，華蓋之下，元貴鄉，平樂里，姓陵陽，字子明。身黃色，長九分，衣五色珠衣，冠九德之冠。思之長三寸，正在紫房宮中，華蓋之下。其妻太陰玄光玉女，衣玄黃五色珠衣，長九分。思之亦長三寸，在太素宮中，養真人子丹，稍稍盛大，自與已身等也。子能存之，與之語言，即呼子上謁道君。道君者，一也。乘雲氣珠玉之車，驂駕九極之馬，時乘六龍以御天下。子常思之，以八節之日，及晦朔日，日暮夜半時祝曰：

天靈節榮真人，王甲願得長生，太玄之一，守某甲身形，五藏君候，願長安寧。

第六神仙

經曰：老君者，天之魂也，自然之君也。常侍道君在左方，故吾等九人，九頭君也。吾為上首作王父，餘人無所作也。人亦有之，金樓鄉，小廬里，姓皮，名子明，字藍藍。衣青衣，長九分，把芝草，持青幡，侍道君在左方，從仙人仲成子。思之長三寸，常在已左方，正與已身等也。其妻素女，衣黃衣，長九分，思之亦長三寸。

第七神仙

經曰：太和者，天之魄也，自然之君也。常侍道君在右方。人亦有之，烏抬鄉，姓角里先生，字漪々。衣白衣，長九分，持金劍，捧白幡，侍道君在右方，從仙人曲文子。思之亦長三寸。起坐行止，常在已右。其妻青腰玉女，衣青衣，長九分，思之亦長三寸。

第八神仙

經曰：泥丸君者，腦神也。乃生於腦，腎根心精之元也。華蓋鄉，蓬萊裏，南極老人泥丸君也，字元先。衣五色珠衣，長九分，正在兆頭上腦中，出見於腦戶目前。思之長九分，亦長三寸。兆見之言曰：南極老人，使某甲長生，東西南北，入地上天，終不死壞迷惑，上某甲生籍，侍於道君，與天地無極。

第九神仙

經曰：南極者，一也，仙人之首出也，上上太一也，天之侯王太尉公也。主諸災變，國祚吉兇之期。上為熒惑星，下治霍山。人亦有之，在長吳鄉，絳宮中元里，姓李，名尚一名常，字曾子。衣絳衣，長九分，思之亦長三寸，在心中。其妻，玉女也，衣白衣，長九分，思之亦長三寸。常思心中有華蓋，下有人赤幘大冠，絳章單衣，名曰天侯，玉帶紫綬，金印玄黃。子能見之，徹視八方，千日登仙時。候視腦中，小童子見之是也。

第十神仙

經曰：日月者，天之司徒、司空公也。主司天子人君之罪過，使太白辰星，下治華陰恆

山。人亦有之，兩腎是也。左腎男，衣皁衣；右腎女，衣白衣，長九分，思之亦長三寸。為日月之精，虛無之氣，人之根也。在目中，故人之目，左為司徒公，右為司空公。兩腎各有三人，凡有六人。左為司命，右為司錄；左為司隸校尉，右為延尉卿。主記人罪過，上奏皇天上帝太上道君。兆常存之，令削去死籍，著某長生。屬太初鄉，玄冥裏。司錄，六丁玉女，字道明，皆在神龜上，乘紫雲氣之車，驂駕雙鯉魚，字太成子。玄母，道母也。在中央，身之師也。主生養身中諸神，在五色雲氣華蓋之下坐，戴太白明星明月之珠，光曜照一身中。常存以八節之夜，臥祝曰：司命司錄，六丁玉女，削去某甲死籍，更著某甲長生玉歷。

第十一神仙

經曰：中極黃老者，真人之府中斗君也，天之侯王，主皇后素女宮也。人亦有之，黃庭真人，道之父母也，赤子之所生也，己吾身也。皇后者，太陰玄光玉女，道之母也，正在脾上中斗中也。衣五色珠衣，黃雲氣華蓋之下坐，主哺養赤子。常思兩乳下有日月，日月中有黃精赤氣，來入絳宮，復來入黃庭紫房中，黃精赤氣填滿太倉中，赤子當胃管中，正南面坐，飲食黃精赤氣，即飽矣。百病除去，萬災不干。兆常思存之，上為真人。故曰同出而異名也。有注云：日月同出異名。太素鄉，中元里，中黃真人，字黃裳子，主闕谷，令人神明乍小乍大，常以雞鳴、食時祝曰：

黃裳子，黃裳子，黃庭真人在於已。為我致藥酒，松脯，粳糧，黍臛諸可食飲者，令立至。祝訖，瞑目有頃，閉口咽之二七過，即飽矣。

第十二神仙

經曰：吾者，道子之也。人亦有之，非獨吾也。正在太倉胃管中，正南面坐珠玉床上，黃雲華蓋覆之，衣五彩珠衣。母在其右上，抱而養之；父在其左上，教而護之。故父曰陵陽，字子明，母曰太陰，字玄光玉女。己身為元陽，字子丹。真人字仲黃，真吾之師也。常教吾神仙長生之道，常侍吾左右，休舍太倉，在脾中與黃裳子共宿衛吾，給事神所當得，主致行廚。故常思真人子丹正在太倉胃管中，正南面坐，食黃精赤氣，飲服醴泉。元陽子丹長九分，思之令與己身等也。父母養之，乃得神仙。常自念已身在胃管中童子，服五色彩衣，坐珠玉之床，黃雲赤氣為賬，食黃金玉餌，服神丹芝草，飲醴泉，乘黃雲氣五色珠玉之車，駕十二飛龍，二十四白虎，三十六硃鳥。思之九年，乘雲去世，上謁道君。吾之從官，凡三萬六千神，舉吾宗族，皆得仙道，白日升天。常以四時祠吾

祖先：正月亥日雞鳴時祠郊廟；二月亥日祠社稷、風伯兩師；四月、五月申卯日、七月、八月己午日，十月、十一月卯戌日，四季月不祠。但解洿土公，逐去伏尸耳。郊在頭上腦戶中，廟在頂後骨之上，社在脾左端，稷在大腸窮，風伯在八門。八門者，在臍旁五城十二樓也。雨師在小腸窮，四瀆雲氣出昆侖，弱水在胞中，諸神食廚在於太倉中。以次呼神名召之，勿忘也。

第十三神仙

經曰：璇璣者，北斗君也，天之侯王也。主制萬二千神，持人命籍。人亦有之，在臍中，太一君，人之侯王也。柱天大將軍，特進侯也。主身中萬二千神。中極鄉，璇璣里，姓王，名陽，字靈子。冠三縫之冠，衣絳章單衣，長九分，思之亦長三寸，其大與自身等也。太一君有八使者，八卦神也。太一在中央，主總閱諸神，案比定錄，不得逋亡。八使者以八節之日上對太一，故臍中名為太淵都鄉之府也。常以秋分之日案比筭之。齋戒沐浴，靜臥三日勿出。日三呼之，三日九呼之，常如此，諸神不得逋亡，名上仙籙，定為真人。故太一不得妄上白事，不吉則兇，但八使者耳。故以八節日、晦朔弦望日，右手拊臍二七，左手拊心三七，祝曰：

天靈節榮真人，某甲願得長生，太玄真一守某甲身形，五臟諸君侯願且安寧。公兆七遍，庶兆二七。明日平旦，復祝曰：

太一北極君，敬守告諸神，常念魂魄安寧，無離某甲身形。此所謂拘魂制魄者也。常以十二月晦日人定時，向月建太一於空室中，再拜，正坐，瞑目，祝曰：

五臟之君，魂魄諸神，某乞長生，無得離身。常與形合，同成為一身。男女各三通。常以八節日於室中，向其王地再拜，瞑目，祝曰：

大道鴻涕鴻涕，天節之日，萬兆魂魄皆上諸天。真人身與神合。某甲欲得長生，獨在空室之中，不豫死籍數。男女各三遍。常以十二月晦日，宿夜晝朝至平旦，於室中向寅地再拜，祝曰：

鴻涕鴻涕，某受大道之恩，太清玄巔，願還某甲去歲之年，魂魄保身。男女各三通。

第十四神仙

經曰：臍者，人之命也。一名中極，一名太淵，一名昆侖，一名特樞，一名五城。五城中有五真人。五城者，五帝也。五城之外有八吏者，八卦神也；並太一為九卿。八卦之外有十二樓者，十二太子，十二大夫也；並三焦神合為二十七大夫。四支神為八十一元士。故五城真人主四時上計，八神主八節日上計，十二大夫主十二月以晦日上計，月月不得懈怠。即免計上事，常當存念留之，即長生矣。故太一常以晦朔、八節日夜半時，五城擊鼓，集召諸神，校定功德，謀議善惡。有錄者延命，眾神共舉；無錄者終亡，司命絕去生籍。故常以晦朔、八節之日夜欲臥時，念上太一、中太一、下太一、五城、十二樓真人，祝曰：

天帝太一君，天帝太一君，敬存諸神，與之相親。司錄司命、六丁玉女，削去某死籍，著某生文，皆當言長生。

第十五神仙

經曰：五城真人者，五方五帝之神名也。東方之神名曰句芒子，號曰文始洪崖先生，東方蒼帝東海君也。南方之神名曰祝融子，號曰赤精成子，南方赤帝南海君也。西方之神名曰蓐收子，號曰夏裏黃公，西方白帝西海君也。北方之神名曰禺強子，號曰玄冥子昌，北方黑帝北海君也。此皆後神也，天地人神等耳。風伯神名吒君，號曰長育。雨師神名馮修，號曰樹德。諸神常當存念之，令與司命君、司錄君共削去某死籍，既為真人長生矣。不與相知存念之，即為疾風暴雨，雷電霹靂，持子遠去，殺子之身，埋子深山，投子深淵；或為毒氣所中，眾鬼害人。子欲為道，宜致敬之。此神能害人，王者之治，不可不知也。中央之神名曰黃裳子，號曰黃神彭祖，中央黃帝君也。與中太一並治，度人命，愛養善人，成就人，常侍黃天真人。人亦有之，常侍真人，名曰子丹，給神所得。兆欲志道，常思念之，即不饑渴，長生久視，上為真人，能致行廚，役使鬼神。社稷、河伯之神，名曰馮夷，號曰元梁使者。

第十六神仙

經曰：八卦天神下游於人間，宿衛太一，為八方使者，主八節日上計，校定吉兇。乾神字仲尼，號曰伏羲；坎神字大曾子；艮神字照光玉；震神字小曾子；巽神字大夏候；離神字文昌；坤神字揚翟王，號曰女媧；兌神字一世注一云字八世。常以八節之日存念之，其神皆在臍中，令人延年。

第十七神仙

經曰：丹田者，人之根也；精神之所藏也；五氣之元也；赤子之府，男子以藏精，女子以藏月水；主生子，合和陰陽之門戶也。在臍下三寸，附著脊膂，兩腎根也。丹田之中，中赤，左青，右黃，上白，下黑，方圓四寸之中。所以在臍下三寸者，言法天、地、人。天一、地二、人三、時四，故曰四寸；法五行，故有五色。清水鄉、敖丘里、丹田名藏精宮。神姓孔，名丘，字仲尼，傳之為師也。兆常以夜半存心之，赤氣上行至絳宮、華蓋，各右繞之。太一入黃庭，滿太倉，養赤子，復入太淵，忽忽不知所在。復念太一，氣還入丹田中止。常念太一玄光道母養真人子丹，正吾身也，自兆名也，勿忘之。

第十八神仙

經曰：大腸、小腸為元梁使者，主逐捕邪氣。三焦關元為左社右稷，主捕奸賊。上焦元氣上入頭中為宗廟，兆身與天地等也。天地萬物不可犯觸也，天地之神則知之矣，而人身體四支，亦不可傷也。有痛癢者，神亦知之。由是言之，昭然明矣。天不可欺，地不可負，修身慎行，勿令懈怠也。兆欲除邪氣，治百病，啄齒二七過，祝曰：

左社右稷，元梁使者，逐捕災殃，急急如律令！五咽一咒，三十咽止。一日一夜三百六十咽，三十日邪氣去，六十日小病愈，百日大病愈，三蟲皆死，三尸走出，面目生光，與神為友。六祝一止，十二為之一周。

第十九神仙

經曰：兩腎間名曰大海，一名弱水。中有神龜，呼吸元氣，流行作為風雨，通氣四支，無不至者。上有九人，三三為位。左有韓眾，右有范蠡，中有太城子；左為司徒公，右為司空公，中有太一君；左有青腰玉女，右有白水素女，中有玄光玉女。玄光玉女者，道元氣之母也。左有司錄，右有司命，風伯雨師，雷電送迎，仙人玉女，宿衛門戶，故名曰太淵之宮。先正紫房宮太一玄女赤子，故玄女常戴太白明星，耳著太明之珠，光照一身中，即延年而不死也。

第二十神仙

經曰：胃為太倉，三皇五帝之廚府也。房心為天子之宮，諸神皆就太倉中飲食，故胃為太倉，日月三道之所行也。又為大海，中有神龜。神龜上有七星北斗，正在中央。其龜黃色，狀如黃金盤，左右日月照之。故臍下為地中，中有五岳四瀆，水泉交通，昆侖弱水，沈沈滉滉，玄冥之淵也。日月之行，故天晝日照於地下，萬神皆得其明。人亦法之，晝日下在臍中，照於丹田，臍中萬神皆得其明也。夜日在胃中，上照於胸中，萬神行游嬉戲，相與言語，故令人有夢也。天不掩人不備，故召其神問善惡吉兇之事，令賢者自慎也。夜月在臍中，下照於萬神；晝月在胃中，上照胸中萬神。更相上下，無有休息。故胃中神十二人，諫議大夫名曰黃裳子、黃騰子、中黃子，主傅相太子；玄光玉女主取金液、神丹、芝草、玉液、松脯諸可飲食者，立至矣。

第二十一神仙

經曰：兆審欲得神仙，當知天地父母赤子處。兆汝為道，不可不知此五神名也，當自苦耳。知之，行之，堅守之，常念之，即神仙矣！《經》中俱有，但當心解耳！既知其神，當須得太一神丹金液，乃得神仙耳　諸神元氣，虛無無為，自然為聖人耳，不為俗人所施也。兆不能服神丹金液，勞精思念，當自苦耳！故謂兆汝晝日常念臍中有日，赤黃精氣光明照於臍中，胃中有月，白光赤黃精氣填滿胃中；暮臥念日在胃中，赤黃精氣光明照於胸中，月在臍中，赤黃白光精氣，照於臍中。以此為常，萬世無止。

第二十二神仙

經曰：頭髮神七人，七星精也，神字錄之。兩目神六人，日月精也，左目字英明，右目字玄光。頭上神三人，東王父也。腦戶中神三人，泥丸君也。眉間神三人，南極老人元光天靈君也。兩耳神四人，陰陽之精也，字嬌女。鼻人中神一人，名太一，字通廬，本天靈也。口旁神二人，廚宰守神也。口中神一人，太一君也，字丹硃。頤下神三人，太陰神也。頸外神二人，玉女君也。兩手中神二人，太陽之精也，字魂陰。項中神二人，字上間也。肩背神二人，少陰少陽之精也，字女爵。胸中神二人，虎賁神也。兩乳下，日月也；日月中有太神各一人，王父母也。兩腋下神二人，魂魄兆神也。小腹中神二人，玉女也。兩褷內神二人，亦玉女也，字陰隱。兩脛神二人，金木神也，字隨孔子。兩足神二人，太陰之精也，字柱天力士。頭髮神字祿之，兩耳神字嬌女，兩目神字英明、玄光，鼻孔中神字通廬，口神字丹硃，肩背神字朱雀，一云字女爵，兩手神字魄陰，上元神字威成子，中元神字中黃子，下元神字明光子，一云字命光，陰神字窮英，兩褷神字陰隱，兩膝神字樞公。兆欲臥，瞑目，從上次三呼之，竟，乃止。其有病痛處，即九呼

其神，令治之，百病悉去，即為神仙矣。

第二十三神仙

經曰：肺神八人，大和君也，名曰玉真宮，尚書府也。其從官三千六百人，乘白雲氣之車，驂駕白虎，或乘白龍。心神九人，太尉公也，名曰絳宮，太始南極老人元光也。其從官三千六百人，乘赤雲氣之車，朱雀為蓋，丹蛇為柄，驂駕朱雀或乘赤龍。肝神七人，老子君也，名曰明堂宮蘭臺府也。其從官三千六百人，乘青雲氣之車，驂駕青龍或乘白鹿。膽神五人，太一道君也，居紫房宮。乘五彩玄黃紫蓋珠玉雲氣之車，驂駕六飛龍。從官三千六百人。脾神五人，玄光玉女，子丹母也。乘黃金珠玉雲氣之車，驂駕鳳凰或乘黃龍，從官三千六百人。真人子丹在上，臥胃管中，黃雲氣為帳，珠玉為床，食黃金玉餌，飲醴泉玉液，服太一神丹，啖玉李芝草，存而養之，九年成真矣！千乘萬騎，上謁太上黃道君，東謁王父，西謁王母，南謁老人元光之前，真人得道，與天地合。元陽子丹者，吾也。吾道成乃去，白日升天。或乘黃金雲氣珠玉之車，驂駕六飛龍，轡無極之馬，從官凡萬八千人。天師大神使萬八千人來下著吾身，合三萬六千人，故能白日升天也。胃神十二人，五元之氣，諫議大夫也。臍中神五人，太一八人，凡十三人。合二十五人，五行陰陽之神也。神龜之上神三人，玄女、虛無、道母也。腎神六人，司徒、司空、司命、司錄、司隸、校尉、廷尉卿也。乘神龜之車，駕六鯉魚，一云白魚，玄白雲氣之蓋。丹田神三人，人之根也。三合成德，以應道數也。三焦神六人，左社、右稷、風伯、雨師、雷電、霹靂也。大腸、小腸神二人，為元梁使者。虎賁神二人，為力士，在朱雀闕門，延年益壽為齡，下侍真人鳳凰閣。玄谷神五人，大將軍司馬也。陰神三人，上將軍也，萬神之精也，男子字窮英，女子字丹城。天之神萬八千人，人之神萬八千人，都合三萬六千人，共舉一身升天，即神仙矣！

第二十四神仙

經曰：東方之神女名曰青腰玉女。南方之神女名曰赤圭玉女，中央之神女名曰黃素玉女，西方之神女名曰白素玉女，北方之神女名曰玄光玉女。左為常陽，右為承翼，此皆玉女之名也。五行之道，常以所勝好者為妻。假令今日甲乙木，木勝土，則甲以己為妻。故言甲已，乙庚，丙辛，丁壬，戊癸，此皆夫妻合會之曰也。言肝、膽木也。木帝以中宮戊己素女為妻。他皆效此。此二神玉女之來，敬而侍之，慎無妻也。妻之殺人，終不得道也。兆欲為道，慎勿淫，淫即死矣。此玉女可使取玉漿，致行廚也。

第二十五神仙

經曰：太上神字元光太一君。其欲得太一之神也，非心神也，乃天神南極老人元光也。下在人心中，常以平旦、日中，甲午日，丙午日，呼之曰：南極老人元光太一君，某甲欲願得太一神丹長生之道。因瞑目念心中太一童子，衣絳章單衣，其色正赤黃如日，九十息頓止。心中神，字光堅，中太一中極君也。在脾中，主養兆身。常以雞鳴、食時、日西黃昏時、辰戌丑未日，呼之曰：中極光堅太一君，某甲欲得真人神仙黃庭之道。因瞑目默念黃氣滿太倉胃管中脾上有一黃人，五十息頓止。心下神，字玄谷，北極君也，玄光道母也。常以夜半時，甲子、丙子、戊子、庚子、壬子日，呼之曰：北極君玄谷道母，某甲願欲得金液醴泉可飲食者。因瞑目念腎間有白氣，中有神龜，龜上有玄女，女右有司命，左有司錄，見之呼曰：司命司錄，六丁玉女，削去某甲死籍，著玉歷生錄。皆當言長生。故曰能知三神字，可以還命延年。此三神者，乃天地神道君三元君字也，人之先也。常念勿忘也，三元天之貴神是也。

第二十六神仙

經曰：子欲為道，當先歷藏皆見其神，乃有信。有信之積，神自告之也。先念天靈君，天靈君青身白頭，正在眉間，思之三日，即見其神。念玄膺，狀正赤生光。念咽喉中正白如銀，環十二重。凡三日，念遍。乃念肺色正白，名曰鴻鴻，七日。念心色正赤，名曰呴呴，九日。念肝色正青，名曰藍藍，三日。念膽色正青，名曰護護，三日。念脾色正黃，名曰俾俾，五日。念胃色正黃，名曰旦旦，五日。念腎色正黑，名曰瀏々，三日。念臍中太一色赤，人名曰玉靈子，三日。念大腸正白色，名曰胴胴，一作洞洞，七日。念小腸色正赤，名曰契契，九日。念丹田色正赤，中有赤人，名曰藏精，三日。念玄丈方丈，其中有人到住，七日。念金玉印乾燥完堅，三日。念玄英正黑，潤澤有光，三日。念兩脾，一作褷，左右脾內各有一玉女，衣絳帔襦、青裙，正立兩褷上，三日。念兩足下各有一人，正白，三日。念為道竟矣。不出靜室，辭庶俗，赴清虛，先齋戒，節飲食，乃依道而思之。

第二十七神仙

經曰：子審欲為道，神仙不死，當先去三蟲，下伏尸。三日百六十息食氣，三十通一止，九十通一休息，日四為之。常以夜半、雞鳴時祝曰：東方青牙，紫雲流霞，飲食青牙，服食朝華。三咽之。南方硃丹，煥耀徘徊，服食硃丹，飲以丹池。三咽之。中央黃氣，

黃庭高仙，服食黃氣，飲之醴泉。三咽之。西方明石，皓靈金質，服食明石，飲以金液。三咽之。北方玄滋，玄珠潤滋，服食玄滋，飲以玉飴。三咽之。如此三十日，三蟲皆死，伏尸走去，而三神正氣自安定，伏尸不敢復還兆身中，即神仙不死，玉字金名，乘雲而上升。

此北宋作品在全世界都属于公有领域，因为作者逝世已经超过100年，且作品于1931年1月1日之前出版。

Public domainPublic domainfalsefalse