

之道也

服日月氣法

服日氣之法以平旦採日華以夜半存之去面前九寸令方景照我泥丸下及五藏洞徹一形引氣入口光色鮮明良久乃畢則常得長生矣

又法

夜半生氣時若雞鳴時正卧閉目存左目中出日右目中出月並徑九寸在兩耳之上兩耳之上名爲六合高窗也令日月使照一身內徹泥丸下照五藏腸胃之中皆覺見了了洞徹內外令一身與日月光合良久畢叩齒九通咽液九過乃微祝曰

道藏輯要

雲笈七籤

卷

參集五

太上玄一九皇吐精三五七變洞觀幽冥日月垂光下徹神庭使照六合太一黃甯帝君命簡金書不傾五老奉符天地同誠使我不死以致真靈卻遏萬邪禍害滅平上朝天皇還老返嬰太帝有制百神敬聽畢乃開目名爲日月鍊根三元校魂以制御形神辟諸鬼氣之來侵使兆長生不死多存之矣

又法

又存左目爲日右目爲月共合神庭之中卻上入於明堂化生黃英之體下流口中九咽之以哺太一常以生氣時存之畢微祝曰

日月上精黃水月華太一來飲神光高羅使我長生天地同柯

畢五日一行之口中舌上爲神庭存日月既畢因動舌覺有黃泉如紫金色從舌上出上流卻入明堂爲黃英之體也存思之時常閉目施念

### 太一遊日服日月法

太一常以甲午丙午戊午日日出時下遊絳宮合形真人及兆身絳宮真人者處心中之丹田中元真人居其心中也先存思真人忽然與太一合形又存我入絳宮中忽然復與太一合形於是絳宮之中惟覺有太一之身身形象服如兆體也但令形細眇然似初生孩子之狀又存兩鼻孔下左有日右有月日中有黃精赤氣月中有赤精黃氣精者二明之質色氣者日月之

### 道藏輯要

雲笈七籤  
五

卑

參集五  
XII

烟也二氣鬱鬱來入絳宮絳宮溢滿二氣復上入洞房中洞房中鬱滿又下至黃庭中黃庭中者臍下三寸下丹田宮中也二氣既滿又入填溢太倉中二氣洞徹鬱鬱積胃管中存太一上行正當胃管中南向呼召下元丹田黃庭真人衣黃衣巾黃巾與太一共坐飲食精氣二十七咽良久畢存黃庭真人咒曰日月之華黃赤二精圓光合氣上發大明三元飲食太一受靈又存太一與中元真人還入絳宮黃庭真人還下丹田大一與我合形還六合宮

### 求月中丹光夫人法

求仙之道當以夏至之日夜半入室南向眠坐任意閉眼內思