

月中丹光夫人姓諱彤長八寸分頭作頽雲之髻著丹錦帔口  
銜月光入兆身心絳宮之中須臾月光散爲黃氣巾絳一彤夫  
人在月中央採空青之林散拂黃氣之中口吐陽精赤氣以灌  
兆彤從向巾外黃赤二氣更相纏繞洞映一身夫人以紫書丹  
字六音授於兆身便引黃氣二十四咽引陽精十二咽止卽叩  
齒二十四通仰咒曰

流火萬頃洞陽之精陽安之館三華玉城金仙內映八素四明  
九曜降氣上仙高靈夫人焚香散玉華清丹書紫字結音空清  
瀾池玉潤流灑八溟朱光流翳普天鮮榮迴晨曲曜映監我彤  
彤與朱日同死同生乘空駕虛參御飛軒玉女彌位金童輔靈  
道藏輯要

雲笈七籤  
五

聖

參集五  
XXII

翠羽輕蓋上造帝庭畢咽氣二十四過咽液十二過止便服紫  
書丹字行此道八年夫人授兆丹書真文月中玉璫令飛昇上  
造洞陽之宮

### 服日月六氣法

夫氣者神明之器清濁之宗處玄則天清在人則身存夫死生  
虧盈蓋順乎攝御之間也欲服六氣常以向曉寅丑之際因以  
天時告方面之時也太霞部暉丹陽誕光靈景啟晨朱精啟時  
之始也先存日如雞子在泥丸中畢乃吐出一氣存氣爲黑色  
名之尸氣次吐二氣爲白色名之故氣次吐三氣存氣爲蒼色  
名之死氣思其氣吐亦良久也凡出三色合吐六氣也畢又徐

徐引納黃氣四過畢輒咽液三過爲之三畢乃存泥丸中日從  
目中出當口前令相去九寸臨目髮髯如見之覆止乃起坐動  
搖四體俯仰伸引令關脈調轉存咽津住夜卽存月在泥丸中  
如存日法若存月當以月一日夜至十五日住從十六日至三  
十日是月氣衰損天胎虧縮不可以夜存也此法至妙能行者  
仙

### 金仙內法

金仙內法感降靈輦常以月五日夜半子時存日烏從兆口入  
住在心中使光照一心一心之內與日同光共相合會赫赫爛  
爛當覺心暖霞暉映曉良久有驗乃密咒曰

### 道藏輯要

雲笈七籤  
五

聖

參集五  
川上

太明育精內鍊丹心光暉體合神真來尋畢咽液九過叩齒九  
通止到十五日二十五日二十九日復作如前一月之中四度  
如上使人開明聰察百關解通萬神洞徹面有玉光體有金澤  
行之十五年太一遣寶車來迎上登太霄遊宴紫極行之無數  
不必一月四辰也

### 存思日月法

凡入山思日在面前月在腦後凡暮卧思日在面上月在足後  
赤氣在內白氣在外凡欲從人各思日月覆身而往當無所畏

### 向日取嚏法

欲得延年洗面精心

至日更洗漱也

日出二丈正面向日口吐