

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

死氣 服日後便為之死氣四時吐之也 鼻噴日精須鼻得嚏便

止是為氣通 若不得嚏以軟物通導之使必得嚏也 以補精復

胎長生之方也向日正心欲得使心正常以日出三丈 取嚏訖

仍為之 錯手著兩肩上 左手在上以日當心開衣出心令正當

之常能行之佳

雙景翼形隱道

雞鳴時 東方天色纒變之時坐卧任意閉目握固 存日月之象

在六合之府日左月右 六合府在兩目之上角即眉後空處是

也入皮一分仍辟方九分日色赤九紫芒月色黃十白芒也 存

使光明洞形合髣髴在位 存令日月合照光芒交映而洞徹身

道藏輯要 雲笈七籤 五 聖 參 五

面也 閉目極念無得遺脫畢叩齒七通咽液九過而微祝曰太

明靈神化度鬱青招霞藏暉灌練五形宮駕六合七神調平使

我飛仙登行上清行之十五年玉皇遣三素雲迎兆也

食竹筍 鴻脯附

服日月之精華者欲得常食竹筍者日華之胎也一名大明又

欲常食鴻脯者月胎之羽鳥也一名月鷺欲服日月當食此物

氣感運之太虛真人曰鴻者羽族之總名也其鵠雁鵝鷓皆曰

鴻鷺也古謂曰

鴻鷺十年鳥 為肴致天真 五帝銜月華 列坐空中賓 此

古之漁父謂也