

月黃色有白光十芒存咽服光芒之液常密行之無數若修存之時恒令日月還面明堂中日在左月在右令二景與目瞳合氣相通也所以倚運生精理利魂神六丁奉侍天兵護衛此真道也凡夜行及眠臥心有恐者存日月還入明堂中須與百邪自滅山居恒爾凡月五日夜半存日象在心中日從口入使照一身之內與日共光相合會當覺心腹霞光映照畢咽液九遍到十五日二十五日亦如是自得百關通暢面有玉光又男服日象女服月象一日勿廢使人聰明朗徹五藏生華

守一

夫守一之道眉中却行一寸爲明堂二寸爲洞房三寸爲上丹

道藏輯要

雲笈七籤

卷八

井集一

田中丹田者心也下丹田者臍下一寸三分是也一一有服色姓名出黃庭經中男子長九分女子長六分昔黃帝到峩眉山見皇人於玉堂中帝請問真一之道皇人曰長生飛仙則惟金丹守形却老則獨真一故仙重焉凡諸思存乃有千數以自衛率多煩雜勞人若知守一之道則一切不須也仙師曰凡服金丹大藥雖未去世百邪不敢近人若服草木小藥餌入石適可除病延年不足以禳外禍或爲百鬼所枉或爲太山橫召或爲山神所輕或爲精魅所侵唯有真一可以一切不畏也守一法具在皇人守一經中

太清存神鍊氣五時七候訣