

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

夫身爲神氣爲窟宅神氣若存身康力健神氣若散身乃謝焉
若欲存身先安神氣卽氣爲神母神爲氣子神氣若具長生不
死若欲安神須鍊元氣氣在身內神安氣海氣海充盈心安神
定若神氣不散身心凝靜靜至定俱身存年永常住道元自然
成聖氣通神境神通性慧命注身存合於真性日月齊齡道成
究竟依銘鍊氣欲學此術先須絕粒安心氣海存神丹田攝心
淨慮氣海若俱自然飽矣專心修者百日小成三年大成初入
五時後通七候神靈變化出沒自存峭壁千里去住無礙烝若
不散卽氣海充盈神靜丹田身心永固自然迴顏駐色變體成
仙隱顯自由通靈不變名曰度世號曰真人天地齊年日月同

道藏輯要

雲笈七籤

五

井集一

壽此法不服氣不咽津不辛苦要喫但喫須休卽休自在自由
無礙五時七候入胎定觀耳

五時

第一時心動多靜少思緣萬境取捨無常念慮度量猶如野馬
常人心也

第二時心靜少動多攝動入心而心散逸難可制伏攝之勤策
進道之始

第三時心動靜相半心靜似攝未能常靜靜散相半用心勤策
漸見調熟

第四時心靜多動少攝心漸熟動卽攝之專注一境失而遽得