

心中君王能放赫靈光下文黃素合得
過正中央

張氏曰此四
張氏曰此四
張氏曰此四
張氏曰此四

青白二炁本和平安黃素願今行實法以
入升仙路

右此四篇靈章即五藏真神之正處行黃素
者當先以此文雕鍊或寓於睡處則自然見
五神之炁聲歌如是
高上月宮太陰元君孝道仙王靈寶淨明黃
素書卷之五

高上月宮太陰元君孝道仙王靈寶淨明黃
素書卷之六

紫微真者少微神靈寶淨明元君於存身使傳光解

學黃素者調適節宣之理要在和平不使陰
邪情慾思想必正動止不欺蓋其魂未嘗不
清魄未嘗不濁清濁相揉則魂魄交戰魂不
受正魄不受制淫慾妄念耗其內飲食好色
傷其外精神血氣在體而微哭泣此人不可
不知也

或曰仙道難而未必真有地獄之說亦空言
且逐生前寧論既往此真愚夫也君不見一
草木之無知一蟲豸之至微桂得蕙而成水
鼠得巴豆能肥未有不滋養而能變今人修
鍊服食以成於仙固其理也又有董君以四
句呪偈使妻不辛而鹽不鹹亦以呪而感於
物也又有澤生者能壑炁以止水使水逆流
燈火使火不然而炁亦能禁物也今人朝念
真經暮行呪炁服食有方而冀於長生烏有
不可今有節食之法具之於後

早起梳頭法

凡梳頭必須面東以存青炁先用左手握髮
右手執梳存想如在青雲之中有玄絲念呪
太華散靈髮成青雲我今梳髮以保長生
右梳頭不可離睡處一處便梳之東方生炁
所在本主敷榮人之有毛髮如草木之有枝
葉故其法面東而存青雲

着衣法

着衣須向建方呪曰

天賜金縷衣金衣合時宜溫煖有節制服
之有病離

右着衣法存如五色雲覆身月建乃昴星所
指之方初起着衣必隨月建之所在存五色
雲蓋取五行之炁周徧四體

召身形法

凡睡起梳頭着衣了且靜坐一時間思身中
萬神歸集乃出外就盥漱呪曰

三魂七魄歸正宮六五藏府神居中各相
守衛不克惱一切妖魅不得從

右召神記出戶盥漱人之睡寐則精神魂魄
飛揚四散故覺召而歸之

盥漱洗面法

四時取井花水洗面存日月交光之氣五色
滿中乃洗面呪曰

瓊漿變容質却老成少年吉祥常駢集使
我勝童顏

陰陽五行萬物得之者生失之者死故存思
日月交光之炁五色滿中者謂其不可須臾
離故也

次服藥法

凡服藥各隨本方然有先食而後藥者亦有
先入靜斂神者皆從其常在簡易不煩無使
炁血勞弊服藥呪曰

蓬萊仙藥定長生日月醫王佐我行服之
可以千百年一切邪炁皆脫退脫退之時
如塵煙

物皆有情可以養人然精聚則神隨之故存
日月醫王精神相符則正炁旺邪炁消故如
煙塵之脫退矣

次入靖

凡入靖或念經服炁禮神各依其常而人之

魂神交於陰炁或至驚懼故先以呪安之乃
呪曰

五藏香官直日君同吾此去去朝真道我
精神識至明願無畏懼相飛騰

誦經服炁禮神皆以已之神朝彼之神以陽
交陰故當先安其神而後朝禮

飲食法

凡飲食五味當有調理不使失時自然安樂
若夫修養漸穀亦當漸穀未得大藥金丹未
可輕為也飲食須在未申時前過此雖多無
益也呪曰

天廚神聖遣我蘇陀天廚神聖遣我蘇陀
飲食後調炁法

飲食了即連汗以手揩面而自光澤然後以
手摩腹循廊緩行五七里乃止呪曰

天中正真集吾身百邪不得近相侵吾行
行處鬼神驚却除妖魅无災延

登廁法

登廁即有穢炁恐傷神炁必以手振衣念呪
畢又念呪曰

我以五藏五穀養精泄其腐餘恐傷于神
其知事畢

右登廁不得於日月星宿之下及面東北臭
腐與神祇相反故當念呪去穢而存神

卧法

凡欲卧須東首或南存二斗交合覆身呪曰
天罡神王覆吾身夢魂之中魄神寧

東與南陽炁所在學道者鍊陰歸陽故卧當
若孔子之東首廣成子之南首又存南北二
斗以取陰陽之正真而藏其身焉

高上月宮太陰元君孝道仙王靈寶淨明黃
素書卷之六