

上清太極真人神仙經

真光

太極真人服四極雲牙神仙上

女弟子魏華存受清虛真人訣

真人抱五方元晨之暉食九霞之精所以神

光內曜朱華外陳體生玉映形與氣明行之

十年四極老人中央元君降下於子一合乘

雲駕龍白日登天

昔太極真人西梁子文奉受太上口訣千歲

五傳不得妄泄四明科法依隱書之制先齋

五日乃授立約啞血曉師金鏤五雙以効天

人。舊信不宣之券口訣五雙鏤也又用青絲

五兩云是西梁真人法南嶽夫人說云闕絲

亦可本經不及故也

常以雞鳴平旦之時眠坐任意叩齒九通乃

陰祝曰東方青牙紫雲流霞三素徘徊玄霜

玉羅服食晨暉飲以朝華祝畢以舌舐接上

脣之外取津而咽液三十過行十年東極老

人來至授子丹青真籙一合俱昇

次陰祝曰

南方朱丹霞曜太微九道絳煙散布景暉服

食霞晨飲以丹池祝畢以舌舐接下脣之外

取津咽液三十過行之十年南極老人來至

授子丹青一合上昇

次陰祝曰

西方明石飛霞金液服食太明素靈之精飲

以玉醴神華啓靈使我登虛土昇高清祝畢

以舌舐上脣之內取津咽液三十過行之十

年西極老人來至授子素符威神之訣一合

俱昇

次又陰祝曰

北方玄滋慶雲啓胎綠靈敷晨紫蓋蒼旗服

食月華飲以瓊館祝畢以舌舐下脣之內取

津咽液三十過行之十年北極老人來至授

子玄籙寶盟一合上昇

又陰祝曰

戊己之元黃素五雲四霞紫觀八景九晨二

明激暉七曜靈尊和精灌氣服食中元琳華

龍胎飲以醴泉祝畢以舌漱滿一口之中玄

脣內外及舌齒之間上下表裏通匝取津液

隨咽之三十過行之十年中央元君上皇玄

黃老君來降授子黃氣陽精歲天隱月適景

綠章青要虎書俱與四老一合上昇

此玉經上訣致五老之道絕殺去尸面華色

童寒暑不避災害無傷神仙精明延年進紀

益壽一萬年限之期當得九琳玉液八瓊飛

清則合終二景天地同符

此五陰神祝皆當叩齒九通亦可常修行之

不必待雞鳴平旦也夜半寂體清神閑靜乃

可案之

守一之家若聞此道事速成也雲淡內守充

元咽液可謂真一者也自求多福也致神以

六液五氣氣液已自修焉故謂之為自求多

福耳

若修此道可食氣若聞飢可食麵物以漸遣

穀不得一日頓棄也所謂損之又損之以至

於无為矣

此虛映之道自然之功所謂遠取天地之精

近取諸身此之謂也雲牙者五老之精氣太

極之霞煙故採暉景之鋒以充六液之和洞

微冥感萬神來降幽映相求不唱而應是以

龍吟方淵故景雲落霄虎嘯靈嶽故衝風四  
 振陽燧昭明而朱火鬱起方諸罕陰而玄流  
 湛溢自然而然不覺所測况學者方栖心注  
 玄精研道根穢累豁於膏中真一存乎三官  
 採五晨之散暉服六醴之靈漿祝九天之奇  
 寶吐妙靈之秘言龍曜發躍明光七煥味三  
 華於皓齒取寶液於唇鋒內鍊六府開聰徹  
 明呼吸天元魂魄鍊形朝女使无以至於靈  
 修修十年末乃五神來降將何足多稱哉猥  
 以女弱備經上業微音絕響不可廣告聊叙  
 其妙以宣同志苟修德之不逮者庶不足以  
 答毀之矣

右南嶽魏夫人序出  
 清靈真人說寶神經  
 夫注心道真玄想靈人冥冥者亦具監其意  
 也若外難未披假詠熟存實復未能迴西榆  
 之年還髮於玄童矣苟耽玄篤志之慙也繼  
 今牙彫面黹項生素華者我道能變之為嬰  
 在酒史之間耳但問志之何如亦老少之學  
 无所在也吾往即其人也

太上玄真上經  
 東卿司命君曰先師王君昔見授太上明堂  
 玄真上經清齋休糧存日月在口中晝存日  
 夜存月令大如環日赤色有紫光九芒月黃  
 色有白光十芒存咽服光芒之液常容行之  
 无數若不修存令日月還住面明堂中日居  
 於左月居於右令其二景與目瞳合氣相通  
 也

此道以攝運生精理和魂神六丁奉侍天兵  
 衛護此乃上真之道也其太上玄真經先盟  
 而後行行之然後始可得聞玉珮金璫之道  
 耳

昔李偉思和長齋三年誠竭單思乃能得之  
 於是神光映身然後受書耳此玄真之道要  
 而不煩吾常寶秘藏之囊肘故以相示有慎  
 密者也

明堂玄真自有經經亦少少耳  
 大都口訣正如此而行之李偉亦不得經但  
 按此而行始乃得經耳爾欲得可就偉取經  
 玉佩隱書非偉所見耳

服仙藥當向本命服畢勿即道死喪凶事犯  
 傷胎神徒服无益夜行及冥卧心中恐者存  
 日月還入明堂中須更百邪自滅山居常爾  
 為佳

道曰常以手按兩眉後小穴中三九過又以  
 手心及指摩兩目額上以手撥耳行三十過  
 摩喉令數无時節也畢輒以手逆按乘額三  
 九過從眉中始乃上行入髮際中口旁咽液  
 多少无數也如此常行日日清明一年可夜  
 書亦可於人中窻為之勿語其狀眉後小穴  
 中為上元六合之府主化生眼瞳和瑩精光  
 長珠微重保鍊目辰是真人坐起之上道也  
 一名曰真人常居內經真嚆曰子欲夜書當  
 修常居矣

真人所以能傍觀四達使八遐照朗者冥帝  
 君之數明也

目下額上是決明保室歸嬰至道以手撥耳  
 行者深明映之術也於是理開血散黹兆不  
 生目華玄照和精神神盈矣夫人之將老鮮不  
 先始於耳目也又老形兆亦發始於目際之

左右也

以手乘額上內赤子日月雙明上元禮喜三元始眉數畢乃止此所謂手朝三元固腦堅髮之道也

頭四面以兩手乘之順髮就結唯令多也於是頭血流散風濕不凝都畢

以手按目四眇二九覺令見光分明是驗眼神之道久為之得見百靈

求道之法要令目清耳聰為事主也且耳目者是尋真之梯級綠靈之門戶得失繫之而立存亡須之而辨也今抄經相示亦可施而用之也

服飢飯者百害不能傷疾病不能于去諸思念絕滅三尸耳目聰明行步輕騰十年之後青精之神給以使令生在立亡能隱化適變招致風雲凶年无穀窮不能得者單服南燭和茯苓或和蜜南燭雜松栢葉會日相參非但須穀也但當不得名作飢飯皆宜參以吐納咽液以和榮衛常當如此飢飯須雲茅之用雲茅不須飢飯而行事若眾和用古秤者

日可服二合半耳若服之不患多唯患不可供足故以二合半為限節耳初就服藥不便斷穀也此上仙之名方去食者之奇道也

大洞真經乃中央黃老君之寶書非至名上真之道士者得見其篇目章條者也真仙之中亦乃有不聞此書者矣初限令一百年乃得一出傳可成之人而謹慎者却後計數足三百年五百年後復敢再授一人正復得三授而已年限按盟制得其人謂授耳非年限輕傳泄違盟詭非其人及宣泄天文皆罪入地獄

太上鬱儀文結璘章乃太上玉帝君之靈秘寶篇也藏之於九天之房丹瑤之室非勤心好真宿有飛玄天仙之骨錄者莫得而見聞也其篇目皆不可妄言稱及妄言稱及四犯考者三官天地不赦也初亦令三百年得傳一人却後七百年乃復得一人一人正得再授耳以年限按誓信得其人謂是授耳非年限輕傳泄違盟詭非其人乃為宣泄天文耳凡發宣天書皆死為下鬼三祖受考生遇醮

刑火燒兵戮玄中之科太上法誓玉童司察驗而速之子其慎禍禍及子先祖之父母非年限足雖遇仙人者皆當閉口閉口之人自得速也大洞真經限計五百年得授三人不得復傳

太上鬱儀結璘文章限計七百年得授二人過二人不得復傳非應所得人不得妄言其人不得妄說篇目說則為泄

太上鬱儀結璘文章以致於日月之精神上奔日月通天光飛空之道也皆乘雲車羽蓋駕命群龍而上昇皇天紫庭也

大洞真經以致於朝靈之道招神成真人之法也乘雲駕龍騰躍玄虛衣繡羽佩真金玉先道遙太霞上昇於九霄矣比之真書天帝之祕要微乎妙矣

其太素真人猶隱其篇目但設之二事者是祕之也何況世人而令知其甲乙乎有相遇而得之者至誠好事仍事為之為之皆齋別有事者故不一二

大洞真經有泄之者玄中科即減一經玉童



玉女各減一人三泄之身死矣不得復成仙人也

太上鬱儀文結璘章若有泄之者減玉童玉女各十人文即中失而還上天也若再泄者身死不得復學道終不成仙人也若泄言妄

說篇目皆受考於三官師當因緣去世之日或歸反陰除尸絕迹藏變之時要當有所授若無其人乃自隨耳

若有受者皆以青金丹然之跪為誓天地泄宣之盟約乃得出之師隨事上聞而有奏日月也不從科條皆為泄妄傳娥眉山北洞中

石室戶樞刻石書字曰鬱儀引日精結璘致月神得道為上官位稱大夫真人凡二十字下仙讀此刻書甚自不解其意義是何等事也如此仙人自有不見其篇目者多矣

上清金闕帝君靈書紫文用事目如右

靈書紫文採吞日氣之法一

靈書紫文太微服日氣開明靈符二

靈書紫文採服月精之法三

靈書紫文服太玄陰生符四

靈書紫文拘三魄之法五

靈書紫文制七魄之法六

靈書紫文服天皇象符七

右七事朱墨三色書並是真經言一無增損

靈書紫文採吞日氣之法一

上清金闕靈書紫文採服飛根吞日氣之法

昔受之於太微天帝君一名赤丹金精石景

水母之經也當常思見日初出之時乃對日

東向叩齒九通畢心中陰祝呼日魂之名日

中五帝之字曰日魂珠景照韜綠映迴霞赤

重玄炎威像凡心祝呼此十六字畢仍瞑目

握固存見日中五色流霞皆未接一身下至

兩足又存今五氣上至頭頂於是日光流霞

五色俱來入口中又日光霞之中自後有紫

氣大如腫者數十輝煥在五光之中名之曰

飛根水母也並俱與五氣來入口中向日吞

霞作四十五咽氣咽氣畢又咽液九過畢又

叩齒九通微祝曰

赤爐丹氣負天育精剛以受赤炎水陰英日

辰元景號曰太明八九陽化二煙俱生熒魂

和魄五氣之精中生五帝乘光御形採飛以

虛振根得盈首中龍華披朱帶青轡烏流玄

靈映上清賜書玉簡虛閣刻名服食朝華與

真合靈謁仙太微上得紫庭祝畢向日再拜

真仙中萬人以上无有一人知日魂之名者

矣此道玄妙非血食臭骸可得聽聞者也天

陰无日可於室中所卧潔盛處存而為之清

修道士精進上感者都不可得見日而修之

若道士休粮山林長齋五嶽絕塵人間遠思

清真者得日日服日根之霞吞太陽之精則

立覺體生玉澤面有流光也如其外累人事

未獲靜形浮遊世路心拘禁約者要以月朔

月三日月五日月七日月九日月月十三日十

五日十七日十九日二十五日按而為之如

上法一月之中十過也此日是日魂下接飛

根盈滿水母群華之時也行之十八年上清

當鍊以金真瑩以玉光位為真仙飛行太空

乘華三素以行天下

靈書紫文太微服日氣開明靈符二

右月晦夜半朱書青紙上東向吞之以先告  
日魂也臨服符時閉氣左手執符心祝曰  
太微丹書名曰開明致日上魂來化我形手  
日嚴裝發自圓庭飛華水母日根金精紫映  
流光號為五靈祝畢乃服符

靈書紫文採服月精之法三

上清金闕靈書紫文採服陰華吞月精之法  
昔受之於太微天帝君一名黃氣陽精藏天  
隱月之經也當思見月初出之時乃對月西  
向叩齒十通畢心中隱祝呼月魂之名月中  
五夫人之字曰月魂賸蕭芬豔翳寥婉虛靈  
蘭鬱華結翹滄金清營靈容臺標凡心祝呼  
此二十四字畢仍瞑目握固存見月中五色  
流精皆來接一身下至兩足又存令五氣上  
至頭頂於是月光流精五色俱來入口中又  
月光精之中自復有黃氣大如目瞳者累重  
數十相隨在月精光五色之中名曰飛黃月  
華之精也並俱與五氣來入口中向月吞精  
作五十咽咽蒸畢又咽液十過畢又叩齒十  
通微祝曰

黃清玄暉元陰上氣散蔚寒飈條雲飲胃虛  
彼蘭穎挺濯滄器月精夜景玄宮上貴五君  
夫人名保母位赤子飛入嬰兒續至迴陰三  
合光玄萬方和魂制魄五胎流通乘霞飛精  
逸虛於東首結靈雲景華招風左佩龍符右  
要虎章鳳羽朱披玉珮金璫鸞樹結阿號曰  
木王神幕控根有充明精內映玄水吐梁賜  
書玉札刻名雲房服食日月精華與真合同  
飛仙紫微上朝太皇祝畢向月再拜存日月  
坐立任所便耳

仙官之中无有一人知月魂之名者矣其真  
人當時有知之者耳天陰无月可於室中為  
之施行要訣如服日先法夕夕服之則立覺  
體生光照自有飛精也要法月二日四日六  
日八日十日十六日十八日二十日二十二  
日二十四日一月之中十過亦足成仙也此  
日之夕陰精飛合三氣盈溢月水結華黃神  
下接之時也行之十八年上清當鍊魂易魄  
映以玉光乘玄鬱景飛行太空  
靈書紫文服太玄陰生符四

右月晦夜半黃書青紙上東向服之先以告  
月魂也是時當先服開明符也臨服月符閉  
氣右手執符心祝曰

紫微黃書名曰太玄致月華水養魄和魂方  
中嚴事發自玄闕歲天隱月五靈夫人飛光

九道映朗沉九祝畢乃服符

太微靈書紫文拘三魂之法五

月三日月十三日月二十三日夕是此時也  
三魂不定浮遊胎光放形幽精擾喚其嬰靈  
胎光幽精三君是三魂之神名也其夕皆弃  
身遊遊飄逝本室或為他魂外鬼所見留制  
或為鬼物所得收錄或不得還反離形放質  
或犯於外魂二氣共戰皆躁競赤子使為他  
念去来无形心悲意悶也  
道士皆當拘而制之使无遊逸矣拘留之法  
當安眠正卧去枕伸足交手心上瞑目閉氣  
三息叩齒三通存心中有赤氣如雞子從內  
仰上出於目中出外赤氣轉大燒身使匝一  
身令其內外洞徹有如然炭之狀都畢矣其  
時當覺身中小熱乃叩齒三通畢即存三魂

名字胎光真靈幽精三神急住因微祝曰  
太微玄宮中黃始青內鍊三魂胎光安寧神  
寶玉室與我俱生不得妄動鑿者太靈若欲  
飛行唯得詣太極上靖若欲飢渴唯得飲個  
水玉精

太微靈書紫文制七魄之法六

月朔月望月晦之夕是此時也七魄流蕩游  
走穢濁或交通血食往鬼來魅或與死尸相  
關入或淫赤子聚姦伐宅或言人之罪詣三  
官河伯或變為魍魎使人厭魅或將鬼入呼  
邪殺質諸殘病生人皆魄之罪樂人之死皆  
魄之性欲人之敗皆魄之疾道士當制而厲  
之陳而變之御而正之攝而感之

其第一魄名尸狗

其第二魄名伏矢

其第三魄名雀陰

其第四魄名吞賊

其第五魄名非毒

其第六魄名除穢

其第七魄名臭肺

此皆七魄之名也身中之濁鬼也制檢之法  
當正卧去枕伸足兩手掌心掩兩耳指端相  
接交項中閉息七通存鼻端有白氣如小豆  
須臾漸大以冠身九重下至兩足上至頭上  
頭上既畢於是白氣忽又變成天獸使兩青

龍在兩目中兩白虎在兩鼻孔中皆向外在  
心上向人口蒼龜在左足下靈蛇在右足下  
兩耳中有玉女著玄錦衣當耳門兩手各把  
文光良久都畢又嚙液七過叩齒七通呼七  
魄名畢乃祝曰

素氣九回制魄除凶天獸守門嬌女執關鍊  
魄和柔與我相安不得妄動着察形源若汝  
飢渴聽飲月黃日丹

於是七魄內閉相守受制若常行之則魄濁  
下消及善合形上和三宮與元合靈一人一

身有三元宮神命門有玄關太君及三魂之  
神合有七神皆在形中欲令人長生仁慈大  
吉之君也其七魄亦受生於一身而與身為  
攻伐之賊故當制之道士徒知求仙之方而  
不知制魄之道亦不免於徒勞

其三元宮所在其上元宮泥丸中也其神赤  
子三元先一名帝卿其中元宮絳房中心是  
也其神真人字子南丹一名中光聖其下元  
丹田宮臍下三寸是也其神嬰兒字元陽子  
一名谷下玄此三一之神矣欲拘制魂魄之

時皆先陰呼其名存三神皆至色金光有嬰  
兒之貌上中二元皆赤衣下元黃衣頭如嬰  
兒始生之狀也

若行道服氣之時亦當存呼名字命門臍也  
玄關是始生胞腸之通路也其中有生宮宮

內有大君名挑孩字合延著朱巾紫冠冠坐  
當命門其三魂神侍側焉大君常手執天皇  
象符以合注元氣補胎及胞暮卧光閉氣二  
十四息乃心祝大神名三通咽液五十過三

叩齒祝曰

胎靈大神皇象天君手執胞符首巾紫冠黃  
兜赤轉上精命門化神及生六合相因形骸  
光澤玉女棲身常能行之一十八年大君特  
能左繳三田右御三氣田化成飛輿氣化成  
玄龍仰役二十四神俯使魂靈呼陽官六甲



召陰官六丁千乘萬騎白日昇天此皆批君之感致也其道雖小亦有可觀

靈書紫文服天玄象符七

右天皇象符以付生宮大神桃孩合延合元上氣理胞運精朱書青紙月旦月望夜半北

向服之以左手執符閉氣心祝曰

天帝玄書皇象靈符以合元氣運精及胞萬

年嬰孩飛倦天樞生宮大神披丹建朱首戴

紫冠與我同謀祝畢乃服符又起再拜服符

之時於所寢牀上也

若道士有行選精之道迴黃轉赤朝精灌命

注津液使男女共丹面生玉澤者宜知大

君之名要服天皇象符以至不老矣若徒行

事而不知神名選精而不知服符不見其祝

說不測其官府所注者雖獲千歲之壽故自

歸尸於太陰徒積歷紀之生故應還骨於三

官也

道士若卧及暮存思大君為祝說之法朔望

服符以運胎精之益者如此亦成仙人可不

煩男女還補之術也然御女以要飛騰御氣

以求天仙驗戲甚於水火殺伐速於斧斫自非灰心抱一之人殆不以此取喪失者也若中才而欲行之所謂吞劍而欲使喉咽不傷者豈可得邪

生宮大神君忌人食生血忌燒六畜毛忌燒

胡蘇皮葉及諸葷菜之輩皆伐亂胎氣臭傷

嬰神慎之

三元真經訣

右太極寶章正旦青書北向再拜服之乃念

三元之真

三元真符八節旦始服一十六日止向王存

三官神執符祝曰

赤子疑天填我泥丸真人神珠守藏衛身嬰

兒始精通利生津今日上元中元下元服符

命真服竟再拜

真一經口訣

八節各十六日服符正月且青書服寶章符

兩眉間下高一寸却入骨三分左為絳臺青

房右為黃關紫戶

又入七分為明堂宮三神皆坐向外著綠錦衣

又入方寸為絳房宮已魂神皆赤繡衣又入方寸為泥丸宮心中方寸為絳宮臍中央下去二寸五分即在下寸入皮三寸即在裏寸方寸為丹田宮

右頭中臺關明堂洞房泥丸宮及心臍下

丹田處所

道士坐卧行步飲食憂樂瞞目皆當存一也

存神並如始生嬰兒之形皆令髮髻在於宮

中也

存法髮髻臺關各有一神衣服法於臺關之

中也次存明堂三神洞房已魂形次存泥丸

心中絳宮臍下丹田宮宮中皆有紫青絳三

氣香煙也

存泥丸宮紫氣中有北斗七星覆斗以杓指

前斗下青絳二氣中左為赤子右為帝卿皆

繡華衣

又存心中三氣煙中左神珠右輔星皆朱錦

華衣

又存臍下丹田三氣中左為嬰兒右為弱卿

皆黃繡羅衣

又帝以夜半時隨月建存之畢仍又存泥丸宮紫氣從眉間出如筋太直上衝天光映九萬里心存有九萬耳皆數此

次存心中朱煙從心前凹中出如筋太直上衝天光映三萬里氣令在向紫氣之內

次存臍下丹田白氣從臍中出如筋太直上衝天光映七萬里氣又令在朱煙內光雜朱紫白三氣映

存朱紫白三五彌漫合映分明畢乃祝曰紫戶青房有二大神平靜法王正心切方手把流鈴身生風雲俠衛真道不聽外前使我思感通利靈關出入竟利上登九門即見九真太上之尊仍悅焉忘身而卧閉目存神也如此三月即神氣來降見形於子子當求飛仙矣

存真守一之法衣履不得假人又不得與同寢也若存一之時皆須昇歷常知天上十之所指也

立春日夜半時東向坐閉氣九息咽液三五過存天上北斗七星冉冉下比至我頭

頂斗星大小在意悅魁斗蓋我頂上杓指前光明煥煥乃按常存宮神分明竟唯不見氣衝天乃祝紫戶青房如常法良久三宮各一帝神忽變出入我頂上斗中須臾三宮中各一卿神又變出入頂上斗魁中六神依次序各相扶鴈行隨面前行至前天關星上俱轉向我口良久我乃喻一氣上元二神從氣來入口還泥丸宮中我又喻一氣中元二神來入口還下丹田宮存畢祝曰

五方命斗神致七星三尊變化上招紫靈六神徘徊三宮丹城玄通太帝下洞黃寧天真保衛召引六丁神仙同符乘煙三清四體堅鍊五藏自生畢悅焉忘身而卧始自立春入日夜為之

立夏日夜半時南向坐存立秋日夜半時西向坐存立冬日夜半時北向坐存

右三元四立守一各八日夜存思法皆効立春存思也

春分日夜半時東向坐閉氣九息咽液三五過存天上北斗陽明星中有紫氣如弦直下

注灌我身乃按常存思竟次祝紫戶青房法次存見洞房宮中有已魂服色次存泥丸宮中有覆北斗斗下二神及心臍二宮合六神及已魂覆斗皆悅焉變出於我前三帝在前已魂覆中央三卿在後合七神共乘泥丸覆

斗以七星各對一神頂指上從陽明下紫氣中浮斗登入天上陽明星中恍惚存紫宮之中七神相次而坐各吞紫氣三十過已魂兼咽之良久七神共乘覆斗緣紫氣下悅焉各還宮中分明乃祝曰

三尊上真太玄高神陽明主春萬童開門丹元主夏朱紫合煙陰精主秋天威六陳北極主冬斬邪塞姦五土乘壬戌巳天關所摧皆滅所向莫干鍊我七魄和我三魂生我五藏使我得真登飛上清浮景七元長生慎往嘯

命千神畢當恍焉寢息存念之也夏至日夜半南向存丹元星紫氣下注我身存七神乘斗登入北極星也

右四節及土王為五斗三一各八日夜存思思神祝說並効春分之日也唯精心注

055 4413



念矣月取上建日平旦向月建按常存畢

三宮六神忽變出於我前心三拜之祝曰

天尊三帝守其命門出遊靈中六氣玄分養我五神正我三魂五臟自生長生飛仙畢存神恍還三宮中咽液三十過

月取一除日夜仰觀北斗輔星臨目存見三宮六神從輔星中出直下入我三宮中仍還卧存念之祝曰

太上天轉五帝所遊三卿扶衛與真合俱下入我身安寂坐元吐精灌形魂魄和濡使我飛仙雲車行浮咽液三十七過

月取一開日夜半時東向散髮梳梳竟結之祝曰

上元三真真中嬰兒散髮開煙上通天台泥丸堅凝與天同時使我飛仙交行洞臺咽液

十九過恍焉而卧存三宮六神洞房中已魂各嘔氣三十過今滿宮中也

每臨食饌之時皆當臨目叩齒三通又存三宮六神忽焉而出先飲食畢又存還三宮中祝曰

百穀入胃與神合氣氣填血液尸邪亡墜飛登金闕長生天地役使六丁靈童奉衛畢乃自食也

每梳頭之時皆當向王結髮竟叩齒三通祝曰

沉九玄華保精長存左為隱月右為日根六合清鍊百神受恩咽液三過更以拂及覆左

右數梳結前後數十過

幾月且皆當沐浴令數乘真氣也俗用桃白皮八兩竹葉二十兩

右用水一斛二斗煮適寒溫以浴不以沐也真人降於世間及於天上亦尚用此以浴也

上清太極真人神仙經

長生胎元神用經

野人即拳注

與十

師曰知至道者天不煞服元炁者地不滅夫

至道不遠祇在己身用心精微命乃長久劉君崧言曰欲得長生當修所生所生之法始

用精微炁結為形形是受炁之本宗元炁是形之根元炁炁稟形之由可察滅形之理

經云深根固蒂長生久視之道元炁是身之根帶夫若回其元炁自然長生之道形中子

母何不守之且神以炁為母母即以神為子子因呼吸之炁而成形故為母也形炁既立

而後有神神聚為子也夫呼吸之炁由於玄牝之門鼻主清炁為陽口主濁炁為陰夫欲

修習但泯其念外絕思慮內守神真每欲修習之時先須調炁調炁之法鼻微微納清炁

口微微吐濁炁止十下二十下即閉口一任神炁綿綿出入鼻所納炁以意想至下元玄

珠濛濛四合即存玄珠為下元之主不得生思生思不成積習之自然凝結成珠習為母也既有其母必有其子功限遲疾其在志焉