

登真隱訣卷中

遜二

登真隱訣卷中

雲林夫人曰夜卧先急閉目東向

按後云要當以生氣

時者則初夕之卧不得行此至子以後則覺

以起坐為之日中之前皆可數按祝耳但慮

東向不隨

以手大指後掌各左右按拭目就

四時也

耳門使兩掌俱交會於項中三九過

此近掌後從大

指邊起先微按目存雲仍各左右拭目摩存

目中各有紫青絳三色氣出目前此是內按

三素雲以灌合童子也

向按時存三色雲光鬱鬱各出面上至三

九過訖小停住以疑連三陰祝曰

氣使暉灌眼重乃復為之

眼童三雲兩目真君英明注精開通清神太

玄雲儀靈嬌翩翩保利雙闕啓徹九門百節

應響朝液泥丸身昇玉宮列為上真六韻祝畢

因咽液五十過畢乃開目以為常坐起可行

之不必夜也要當以生氣時一年許耳目便

精明久為之徹視千里羅映神靈聽於絕響

遊二

者也此亦真仙之高道不但明目開耳而已

我滄浪方丈仙人常寶而為之此道出太上

四明玉經中傳行以金青為誓然後乃施行

耳尋耳目之道莫妙此法故立盟約乃得傳

不爾無驗金青多

少在入之意耳

右雲林告楊書

一面之上常欲得兩手摩拭之使熱高下隨形皆使極而先當摩切兩掌令熱然後以拭面目畢又順手髮而理櫛之狀兩臂亦更互以手摩之此存法晝夜有間便為之先摩掌

如此四五過乃度手項後及兩鬢更互摩髮向上就經狀如櫛頭數十過止此法雖解童顏還白之良方也此而字即訓如字用也

右出丹景經中令人面有光澤皺斑不生

髮不白脉不浮外行之五年色如少女所

謂山川行氣常盈不沒此即下品丹景道精經中所言謂常

如山川行氣常得充長史書

卧起

初起不必早卧起凡卧

當平氣

定氣令呼

正

坐隨月王向方面先又兩手

又手而反之

乃

度以掩項後因仰面視上興項使舉兩手

手

爭為之三四止

興猶起也謂又手覆掩項

竟

低

緩之如此三四亦當聞頸

畢又動屈身體

解

骨鳴也此與字或作與字

伸手四極

伸舉兩手於頭上

從

背脚亦可起倚

反張側掣

當先偃腰反張仍

又

後仍反張也

宣搖百關

當復行動振奮體脚

為之各

掉之

三

如此復作非都遍復始也

此當口訣

如此復作非都遍復始也此當口訣動胃運

體不可都書載當口訣委曲示其形用也意謂正當如所注耳

右出大洞真經精景按摩篇使人精和血

通風氣不入能久行之不死不病之尋大洞

題殊多非謂止在三十九章也後云大洞精景上卷又大洞過邪太祝如此則皆為

少長史書

卧起先以手中若厚帛拭項中四面及耳後

皆使圓而温温然也順髮摩項若理櫛之無

數也良久摩兩手以治面目都畢咽液三十

過以導內液謂卧初起先宜向五行此法竟乃為又手反諸事也

右出大洞精景經上卷久之使人目明

而邪氣不干形體不垢穢生穢也

穢字女忌反

長史書

若體中不寧

此謂覺有不佳處而無的所苦者

當反舌塞喉

漱津咽液無數

極力卷舌上向屈以塞喉而漱口也

須臾不寧

之病即自除也當時亦當覺體中寬軟也

亦可

兼行此中諸按摩存視之法

選二

三

右出消摩上靈叙中

消摩品號亦如大洞卷目例皆不少也

長史書

右前來至此凡四事不顯何真所告

耳欲得數按抑其左右亦令無數令人聰徹

所謂營治城郭名書皇籍

一真本云營治城郭其義亦不相乖

兩耳為一面之界域故宜治理之也

鼻亦欲按其左右唯令數

令人氣平所謂灌漑中岳名書帝錄

鼻為面之岳山

內景所謂之天中之岳精謹修鼻孔中毛亦欲數滅除恒使潔利此二事皆可以開時為用手按抑上下摩治無數則城郭堅完山岳峙秀皇籍帝錄可得而書耳

右此二法方丈臺照靈李夫人出用云消

摩經上篇法

此照字當為昭書之誤耳

長史書

常能以手掩口鼻臨目微氣久時手中生液

通以摩拭面目常行之使人體香

以兩手暨掩鼻口令

呼吸通於手下須有液仍以摩拭竟又掩無定限數亦使人光澤

云出石景赤字經

常欲以手按目及鼻之兩皆閉氣為之氣通

輒止吐而復始恒行之眼乃洞觀此用兩手各第三指

狹鼻按目下內皆無正限數通氣小舉指更閉又按亦可三九過也

云出太上天關三經按三九過也圖經疑關圖字也

常欲閉目而卧安身微氣使如卧狀令傍人

不覺也此晝夜無定非止欲卧時當平枕偃向使氣調靜也乃内視遠

聽四方令我耳目注百萬里之外久行之亦

自見萬里之外事精心為之乃見萬里外事

也後云雷先起一方如此方方各存都訖更通存四方皆如聞見也耳目初注東方令

見山川城郭聞諸玄響並依稀作像覺我耳目視聽遙擲遠處恍然忘形乃佳亦應先從一里十里百里千里漸漸以去也又耳中亦恒聞金玉絲竹

之音此妙法也初亦存聞之後乃得實聞也四方者總其

言耳當先起一方而內注視聽初為之實無

髮鬚久久誠自入妙夫修道存思事皆如此歲月不積誠思不深理

未知覺不得以未即感驗便致廢棄鑽石拜山可謂有志

云出紫度炎光經內視中方

坐常欲閉目內視存見五藏腸胃久久行之

自得分明了了也存見時應想其形色次第高下大小狀如目覩其藏

府名序並注二十四神中不復兩記

云出丹字紫書三五順行經

臨食上勿道死事勿露食物來衆邪氣

食時欲常

向本命及王氣凡食冷暖皆不可不覆鬼邪喜先來歆響則餘味便為濁穢亦能致病也

數沐浴每至甲子當沐不爾當幾月旦使人

通靈

幾月即奇月也謂正月三月五月七月九月十一月也月中有甲子便可重沐

消尸用四時王日仙忌用十一月十一日九真又用三月三日五月五日皆應沐也月得一過兩浴不患數患人不能耳蕩鍊尸臭而

過乃佳

真氣來入

紫陽真人告曰可數沐浴濯水疾之氣消積考之瑕亦致真之階紫

微夫人曰沐浴不數魄之性也違魄返是鍊其濁穢魄自亡矣知此沐浴便甚須數也此

事自為易矣於冬洗澡時常存六丁令人所

月湯少為難瞻爾

向如願謂旦夕經常澡洗也至浴時亦可

與人感通易為存召亦應向六丁下所

子旬即向卯也其王女別有名寄髮梳頭沐

飛理髮向王謂月建之方面也

中髮皆爾按仙忌忌此向理髮今

十一月既建子宜當猶

向身此正北不可犯也

既櫛之初之始行祝

櫛而微祝曰

遊二 五

泥丸玄華保精長存左為隱月右為日根六

合清鍊百神受恩祝畢咽液三迴此祝中云

者是陰陽互相入即紫文三魂飛精之義故

有隱根之目也玄華是髮神之

下之府凡諸祝辭皆有

旨訓非但此文而已

右八條玄師南嶽夫人所勅使施用長史

書

理髮欲向玉地既擗髮之始前無髮字又而

微祝曰

泥丸玄華保精長存左為隱月右為日根六

合清鍊百神受恩祝畢咽液三過按南嶽夫

法今安妃又告當是前後能常行之髮不落

而日生當數易擗擗之取多而不使痛意言

者謂數易擗處而紫微又云更番用之此便

更互用一擗恐熱損頭傷髮故耳今當四五枚

使人近何容以頭與於是血液不滯髮根常

堅

右按九華所告令施用云出太極綠經長

史書

真誥云櫛頭理髮欲得多過通流血氣散風濕也數易櫛更番用之也可不須解髮也

櫛髮之事頻三真言之此為宜行之急且欲勤勤告仙侯令為返白之道也

右紫微夫人言長史書

若履穢穢及諸不潔處當洗浴解形以除之

其法用竹葉十兩凡諸竹葉皆可用耳北機之上精不顯其品族也

桃皮削取白皮四兩乾者亦可食者生山中者

亦好非山桃也二物並用古拜乾桃皮則半之以清水一斛二斗於

釜中煮之令一沸一沸而已不出適寒温以

浴形即萬殭消除也既以除殭又辟濕痺瘡

癢之疾且竹虛素而內白桃即却邪而折穢

故用此二物以消形中之滓濁也竹質既虛內又素淨

桃主却穢二氣相須而成也禮君臨臣喪使

巫祝先以桃荊拂除此亦以去其惡氣也

天人下遊既返未曾不用此水以自蕩也真尋

人降世其質便不能不染乎穢氣所用桃竹

時當是諸名山有宮室處以洗浴也此語亦

或是厲人耳果其如此神仙亦何符水祝漱外舍之近術皆莫比於此方也世

舊有解殮之法比此亦猶培塿之與方壺矣若浴者益佳但不用

此水以沐耳鍊尸之素漿正宜以浴耳真奇

祕也沐者既以浴竟復宜依常法沐頭非用此水以沐也若沐竟以此水少少洗刷

亦當無嫌此水一名鍊尸素漿止供澡浴耳解殮之事學者之所急此之秘方千金非寶也

右紫微王夫人所勅用云出太上九變十

化易新經長史書

服仙藥常向本命服畢勿道死喪凶事犯胎

傷神徒服無益凡服仙世方藥皆當如此唯初神丸及金丹云東向耳

右東卿告楊君長史書兩本

君曰常以夜半時去枕平卧握固放體氣調

而微者身神具矣如有不具便速起燒香平

坐閉目握固兩膝上心存體神使兩目中有

白氣如雞子大在目前則復故也五日一行

之按此法是存二十四神之後今所說唯云存神而不言其本當是述彼事耳目中白

氣即是明鏡之道但五日一行止是鏡事非

前具神如此或當參以為用也今既修大經

亦可畧此

君曰式規之法使人目明久而徹視二十四

拂童之道使徹見常以甲子之旬經用庚午

時之取東流清水合真丹經用水一斗真珠二

二七過以洗日日向清明東旦二七過

過洗常行之佳此亦粗說經事耳已行本法

目所用多有不驗事皆如斯此之踈畧豈與本

經相似今若不見彼法則應施用此道所以

白首無成者若不見彼法則應施用此道所以

皆由茲輩也

君曰欲為道目想日月亦兼存左目為日之形

目為耳響師聲耳中常聞師之音響亦兼口

恒吐死取生氣隨四時衰王吐死吸生假體

象五星謂如裴君所存五星行常如跏空步行

若在雲虛之中非心存思長生常坐卧行來慎

如履斗乘網也

笑節語無事於笑常思其形貌自識其面要

道也

此諸道雖無正術可修而並是向學之原本矣

右二條云裴君言長史掾兩書本

右前至此凡三十七事並朝拜攝養施用

起居之道

每當經危險之路鬼朝之間意中諸有疑難

之處心將有微忌勅所經履者乃當先返舌

內向

反舌內向柱喉中臨祝乃伸之

咽液三過畢以左手第

二第三指捻兩鼻孔下人中之本鼻中隔孔

之內際也三十六過即手急按勿舉指計數

也

此急按於急按中陰數以一息為一過之久

鼻中隔孔之際名

曰山源一名鬼井一名神池一名邪根一名

魂臺也此後祝中有此五名故先顯其目紫

在鼻下小入谷中也用針針之亦治卒死捻畢未去手仍叩齒叩齒竟

進手心以掩鼻仍進手掌以掩鼻口指端至

髮際并覆於是臨目臨目內存明堂三君以

存泥丸赤子帝君執誦乃微祝曰大洞真經以威攝之

朱鳥凌天神威內張山源四鎮鬼井逃亡神

池吐氣邪根伏藏魂臺四明瓊房玲琅玉真

巍峩坐鎮明堂手揮紫霞頭建晨光執詠洞

經三十九章中有辟邪龍虎截嶽斬罔猛獸

奔牛銜刀吞鑲揭山鑿天神雀毒龍六領吐
火啖鬼之王電猪雷父製星流橫梟磔駁灼
逆風橫行天獸羅陳皆在我傍吐火萬丈以
除不祥羣精啓道封落山鄉千神百靈併首
稽顙澤尉捧爐爲我燒香所在所經萬神奉

迎畢又叩齒三通乃開目除去左手於是感

激靈根天狩來衛千精震伏莫干我氣

此祝中並

是神獸靈司之名號故可震却邪精也

右出大洞真經高上內章過邪大祝上法

長史書

北帝殺鬼之法先叩齒三十六下乃呪曰

天蓬天蓬九元殺童五丁都司高刀北公七

政八靈太上浩兇長顱巨獸手把帝鍾素梟

三神嚴駕夔龍威劔神王斬邪滅蹤紫氣乘

天丹霞赫衝吞魔食鬼橫身飲風蒼舌綠齒

選二

九

四目老翁天丁力士威南禦兇天鷲激戾威

北銜鋒三十萬兵衛我九重辟尸千里祛却

不祥敢有小鬼欲來見狀鑿天大斧斬鬼五

形炎帝裂血北斗然骨四明破骸天獸滅類

神刀一下萬鬼自潰畢四言一啄齒以為節

也凡三十六句則

若冥夜白日得祝為恒祝也此無正時節修

之際諸疑暗之處鬼有三被此祝者眼睛盲

爛而身即死此謂諸殺鬼邪鬼及天地間自

死之魂爽為鬼者也如是鬼眼此上神祝斬

鬼之司名呪中有豐都中官位及諸神名字

千人即此却凶者也炎帝北帝祕其道北帝

鬼神人而值此祝便不若世人得此世祝能

行之便不死之道也所殺之也皆為諸鬼神

為不復男女大小皆可行之但患其不知此

則無限於小大此語似困病行此立愈鬼既

是令告長史之家也

不除叩齒當臨目存見五藏具五神自然存

也謂初叩齒三十六時應臨目內視存具五

內然後可得乘正以豐都中秘此祝法今密

制邪御神以誅鬼耳

及之不可洩非有道者其共秘之乎此雖非

至燕而是剪鬼之上術光惡既消則正氣可

接互以誅邪過試學者之要法也而諸人多

右楊君掾書兩本

羅豐山在北方癸地其上下並有鬼神宮室
山上有六宮洞中有六宮亦同名相像如一

第一宮名為紂絕陰天宮以次東行第二宮

名為太殺諒事宗天宮第三宮名為明晨耐

犯武城天宮第四宮名為恬照罪氣天宮第

五宮名為宗靈七非天宮第六宮名為敢司

連死屢天宮此六宮內外同名第一最在西次東列並南向一宮輒周迴十

里悉鬼神世人有知艷都六天宮門名則百

鬼不敢為害前云是官名而此及呪並云是門名者則門取官以為名故同

一號耳鬼輩聞人知此名則言欲卧時先向

北祝之三過微其音也亦當少斜向癸地通

凡三過止也祝曰

吾是太上弟子下統六天六天之宮是吾所
部不但所部乃太上之所主吾知六天之宮
名是故長生敢有犯者太上斬汝形第一宮
名紂絕陰天宮以次東行第二宮名一編百
字從此以次訖六宮止即以次呼前乃啄齒
所書宮名也

六下乃卧三過竟乃更為餘事此
便卧者止是行一法耳

辟諸鬼邪之氣夕中先祝石笥文乃讀此項
梁城作豐宮頌曰

紂絕標帝晨 諒事構重阿 炎如霄中烟

勃若景耀華 武陽帶神鋒 恬照吞清河

閻闔臨丹井 雲門鬱嵒岷 七非通竒蓋

連宛亦敷魔 六天橫北道 此是鬼神家

其頌有二萬言今畧道六天之宮名鈔出之

耳夜中亦可微讀之亦云辟鬼 此既有宮門之名故鬼亦

畏之按前第三宮名武城今頌云武湯者此或當兩名及別有義耳似非誤也

右二條中君告楊君掾兩書本

夜行常當啄齒啄齒亦無正限數也殺鬼邪

鬼常畏啄齒聲是故不犯人者也殺鬼則豐

都太上所使取人者也邪鬼則天地間精物

魍魎害人者也若兼之以漱液呪說益佳仙

方云常吞液叩齒使人返少叩齒即無外鬼之侵而內神常守吞液則和氣常充肌髓調潤故無病而不老矣

右中君告楊君掾兩書本

世有下土惡強之鬼多作婦女以惑試人間

老精強鬼善有斯變非唯婦女亦隨人所好而化從之皆使迷而不分始學者心未真正時懷邪念多招斯事故令却之若此者便閉氣思天關之

中衡輔之星星斗之象璇衡輔弼皆在守寸中杓指前具身神存守寸明堂

三宮及五藏中正顏色定志意熟視其規中

珠子珠子濁不明者則鬼試也要當作古便近邊仍看其

眼中童子若暗者知非是仙則知鬼試則思
邪鬼耳亦可試以明鏡照之也

七星在面前亦可在頭上以去之仍思向守寸中七星

出覆頭上杓指前擊之亦規中方而明者仙

道人也雖不方正而眼淨明者亦是異悟者

便拜之不悟者為試不過若遇邪而謂之真

人亦是不過之例子慎之焉此二事最為難辨吾第二卷遵

戒序中論之備詳矣

右裴君告長史掾兩書本

右前至此凡六事並誅却精魔防遏鬼試

之道

明堂內經開心辟妄符王君撰用

符在第六卷符圖訣

中此即是入心一寸明堂之法又應別有開

大經今鈔辟妄之事三君上宰總真也

日旦向王朱書再拜服之

平旦隨月建朱書白紙上畢左手執

拜拜畢乃祝祝畢乃服之祝呪曰

五神開心徹聽絕音三魂攝精盡守丹心使

過二

十二

我勿妄五藏遠尋拜畢祝祝畢乃服服畢咽

液五過叩齒五通勿令人見若不用開日以

月旦月十五日二十七日一月三服一年便

驗祕符也

謂不必知開日者當以此三日耳今自可兼用之月五過或六過也

右長史掾兩書本

東華真人服日月之象上法

此則東華宮中男女以成真者

猶服之也故日芒之法青君尚存

男服日象女服月象日一

勿廢使人聰明朗徹五藏生華魂魄制鍊六

府安和長生不死之道

當常以平旦東向朱書日象於青紙上左

手執存為日形如彈丸赤色紫芒乃服之吞令入心光明照徹畢可叩齒九通咽液九過

女服月象黃書青紙右

回朔此兩字是摹真

本朱書

右書日月象法亦可圓書日也

今既有方圓又有日

字不改乃應依此而紫文太玄符中有日

字乃圓作既呼為日月象便宜象於日月

字且古書日月字亦並似其形故八體書

亦謂之古書日月字亦並似其形故八體書

應如此皆別有五
戒法在符圖訣中

右楊君書

太虛真人南嶽赤君內法曰以月五日夜半

存日象在心中日從口入也使照一心之內

與日共光相合會也此坐卧任意先存日赤色紫光九芒忽來入口

遜二

十三

徑往心中表裏畢當覺心暖霞暉映驗初行止存

洞光如一也令心暖久久乃實覺其熱良久乃祝曰

太明育精內鍊丹心光輝合映神真來尋畢

咽液九過到十五日二十五日二十九日復

作如上法此三日皆奇亦日數之所會也後云行之務欲數不必數日者則日

日夜平常 為人開明聰察百關解徹面有玉

光體有金澤行之十五年太一遣保車來迎

上登太霄 又一真本云行之五年太一遣玉

直云保車者猶是玉保公車也 行之務欲數不必此數日作

右一條云出太上消摩經中 此本出消摩智慧經中赤

君所鈔用法 長史書兩本

東華宮有服日月芒法已成真人猶故服此

直存心中 有日象大如錢在 心中赤色 云直存者

今不知所由來不從天下入口也唯見心中
有日形雖大如錢而不扁扁猶如彈丸徑九
分正 又存日有九芒 向云赤色耳不道是芒
赤色 按後云月芒白則日芒

應紫
色也
從心
上出
喉至
齒
此上
存九
色紫
芒悉

不出
于時
亦閉
口合
齒也
唯是
芒出
而迴
還

胃中
芒出
時猶
存日
在心
上鋒
芒至
於齒
根

內良
久芒
鋒乃
屈卷
向後
從喉
更下
入胃
良

胃去
心遠
近與
喉一
等芒
亦不
加伸
縮也
良

久臨
目存
自見
心胃
中分
明
居日
故在
心而
芒

流布
洞徽
藏府
如乃
吐氣
漱液
服液
三十九

過止
云吐
氣者
向初
存時
既閉
口合
齒又
當

津液
乃服
咽之
一日
三為
之
此當
以平
旦東

時百
向並
平坐
臨目
閉氣
乃存

行之
一年
疾病
除五
年身
有光
彩十
八年
必

得道行日中無影辟百邪千惡災氣若服日月之形

例不至十八年此既是芒所以小緩日月常

在身中與形合照故能無影萬神映朗豈邪

惡之敢常存日在心存月在泥丸中此又云

干乎服時不夜服月華如服日法存日月並

明非服時不夜服月華如服日法存日月並

出於口故也夜服月華如服日法

真形但止室中月既用夜亦可卧存之又應

三過以戌子丑時也向云常在泥丸十四

丹田之泥丸宮也玄丹亦名泥丸又玄真存

月在明堂宮此皆別用耳今日既在於心居

真人之府則月亦應在上丹田之房存月十芒

於事相符合令存在上丹田也

白色白色耳又明月形之不下口也存月十芒

一寸從腦中下入喉頭中九宮通居腦內耳今

腦且又欲明不出於外而下也又九宮唯泥

丸宮下有穴通喉耳當存十芒從泥丸直下

丸宮下有穴通喉耳當存十芒從泥丸直下

所通鼻內孔中各使五芒出
於一孔而入喉中鋒亦向齒
芒亦不出齒而
迴入胃此時亦閉口齒如前其芒令傳口中
吐氣漱咽白液亦三十九過畢
覺腦中相連之芒歛然消盡

右南極夫人所告云此方諸真人法出大
智慧經上中篇常能行之保見太平

西城王君曰行此日在心月在泥丸之道謂

省易可得旨行無中廢絕者也言此無祝說

月存思法亦不難於除身三尸百疾千惡鍊

魂制魄之道也日月常照形中則鬼無藏形

形常為日月所栖則邪青君今故行之吾即

其人也

此智慧經事非止是方行此道亦不

妨行寶書所服日月法也兼行益善也

寶書日月

謂五老寶經即紫文三魂之法此既內外之

異故可兼行今平旦及夕當先於室中存服

芒至日月出時乃今以告子告揚君也脫可密示

有心者耳史椽仙人一日一夕行千事初十五

不覺勞明勤道之至生不可失矣既已稱仙其體理自

堪勞此謂當仙之人耳凡始學既未甚貞強

其質自易為劬倦久久習之乃可閑便不得

初決努力而後稍致怠替每從少起漸試進

之當令一法有常不可苟貪多尚高也夫修

道乃不患多但使得其次序不至亂雜耳所

謂非冥冥之無貫行冥貫之無序矣萬劫結

緣今有此生此生一失復應萬劫何

可不勇猛精勤使於此遂常生手

右楊書

童初監范某云所服三氣之法存青氣白氣

赤氣各如線從東方日下來直入口中

常以日旦

向日若陰雨亦存對之坐立作意臨目存此

三色氣併列青在左以次狀如總芒合來入
根猶綴在日中挹之九十過自飽便止一咽

為一挹也咽氣入喉使分流諸藏為之十年

身中自有三氣謂身中常有三色此高元君

太素內景法即上清太素三元旦旦為之臨

目施行視日益佳其法鮮而其事驗許侯可

為之按此是太素之法又令仙侯為之則亦

修諸道不多唯得一法故耳今令許用此蓋以相扶助非為專定業也

右中君言楊書

含真臺女真張微子所受東華玉妃某服霧

法常以平旦於寢靜之中

即就所臥之室也

坐卧任

已先閉目內視髮鬢如見五藏

當以此存五

如畢口呼出氣二十四過臨目為之

此因呼

法如五色氣使五氣俱一時出凡二十四過向閉目存五藏五藏具畢乃小開臨目而呼出氣

使目見五色之氣相纏繞在面上鬱然

云前直

出氣而此云五色五色非應他來猶是向五也咽入口內此五色氣五十過
藏五色耳使五氣紛錯相糾共相冠頭面之
止也
向五色疑鬱

更內之當併吸使入口而咽之也覺引天地
間五色氣又同與面上者相交合俱還藏中
凡五氣出內皆各隨其色還本藏
主十咽從肺心肝腎脾為次也
畢咽液六

十過正爾空乃微祝曰

太霞發暉靈霧四遷結氣宛屈五色洞天神
煙含啓金石華真藹鬱紫空鍊形保全出景

遊二

十六

藏幽五靈化分合明扇虛時乘六雲保攝我
身上昇九天畢又叩齒七通咽液七過乃開

目事訖前云服霧之法其序云霧者是山澤
水火之華精金石之盈氣而今存服
猶是我五藏中之氣者何也謂向呼出二十
四氣使與外霧相交兩煙合體然後服之故
頓服五十過則是服此道神妙神州玄都多
霧氣得二十六通矣

有得此術者爾可行此耶亦告揚君也久久行之

常乘雲霧而遊也又云久服之則能散形入

空與雲氣合體

右中君告揚書

杜廣平所受介琰玄白之術一名胎精中景

玄白內法常旦旦坐卧任意存泥丸中有黑

氣存心中有白氣存臍中有黃氣此三處猶謂三宮中

也亦是三一之別三氣俱生如雲以覆身從各

道但氣色為異耳因變成火火又繞身內

其初處出如小豆乃漸大以覆冠一身耳雖身通洞徹內外如一火與氣俱

裏照
徹也
旦行至向中乃止
諸修行之中唯法為

久狀如眠寐不復覺有四體乃佳

於是服氣一百二十都畢
亦存服向之三色

道正如此使人長生不死辟却萬害所謂知

白守黑欲死不得知黑守白萬邪消却
白黑即向

三色之氣所謂玄白也此 尤禁六畜肉五辛
語亦引五千文中之辭也

之味當別寢處靜思尤忌房室房室即死此

道與守一相似但為徑要以減之耳
謂徑要省畧故

為減 忌房室甚於守一守一之忌在於節之

耳
守一既許有見 初存氣出如小豆漸大衝

天三氣纏咽繞身共同成一混忽生火在三

煙之內又合景以鍊一身一身之裏五藏照

徹此亦要道也前法小畧故復重說此不死

之學未及於仙道也自可兼行以除萬邪却

千害行之三十年遁形隱身日行五百里此

甚下修之至久若修行餘事便不得用也才

淺分少者宜令守此耳非高學之所務矣

若欲守玄白者當與其經經亦少許耳如此

復別有正經亦應有祝此蓋其鈔畧猶如玄

真事耳此道猶是太清家舊法小君今言似

令告寅

獸也

右保命告掾書

君曰欲得延年當洗面精心日出二丈服日

可為面向日口吐死氣鼻吸日精須鼻得嚏

便止是為氣通口常吐四時死濁之氣鼻吸

此亦頗類上法以補精復胎長生之方也

但無稅說耳君曰欲使心正常當以日出三丈取嚏竟仍

錯手著兩肩上左手在上以日當心此當正

日存日亦正心中覺暖則心正矣亦存日之

對於心也常能行之佳其說有人心不正者

心故覺其微暖也既見有偏故授此法大體

真令人向日觀之與日今無論正與不正常行比

術自為佳術也與日今無論正與不正常行比

右二條裴君授長史掾兩書本
右前至此凡九事並服御吐納存注煙霞
之道也

右衆真受訣三條凡五十二事

逐二

登真隱訣卷中



