

徐引納黃氣四過畢輒咽液三過爲之三畢乃存泥丸中日從  
目中出當口前令相去九寸臨目髮髯如見之覆止乃起坐動  
搖四體俯仰伸引令關脈調轉存咽津住夜卽存月在泥丸中  
如存日法若存月當以月一日夜至十五日住從十六日至三  
十日是月氣衰損天胎虧縮不可以夜存也此法至妙能行者  
仙

### 金仙內法

金仙內法感降靈輦常以月五日夜半子時存日烏從兆口入  
住在心中使光照一心一心之內與日同光共相合會赫赫爛  
爛當覺心暖霞暉映曉良久有驗乃密咒曰

### 道藏輯要

雲笈七籤  
五

聖

參集五  
川上

太明育精內鍊丹心光暉體合神真來尋畢咽液九過叩齒九  
通止到十五日二十五日二十九日復作如前一月之中四度  
如上使人開明聰察百關解通萬神洞徹面有玉光體有金澤  
行之十五年太一遣寶車來迎上登太霄遊宴紫極行之無數  
不必一月四辰也

### 存思日月法

凡入山思日在面前月在腦後凡暮卧思日在面上月在足後  
赤氣在內白氣在外凡欲從人各思日月覆身而往當無所畏

### 向日取嚏法

欲得延年洗面精心

至日更洗漱也

日出二丈正面向日口吐