

靈劍子

旌 陽 許 真 君 述 大 一

序第一

夫欲學道長生服氣為先處俗求利名名彰則利盈名成則利生氣成則延齡是君子之抱命豈小人之矜智及文武俱備可為佐國之忠臣精氣雙全乃是真仙之子夫子稱予不知道本根由乃問老子方知道之是氣形神不足虛受辛勤心願若偏終無所得心正則神調神調則道氣足矣

學問第二

凡守妙道皆異形儀非可造次求之無不夙緣積德盡有出世之相或學問而舉動輕狂或堅貞而一志淳直不以眉出長毫眼腫倒側耳目赤白異於面頰齒三十六至四十二當腹黑子舌里通長手垂過膝耳與項齊脚掌文通至根手文川字相離或額有乾坤之文或背文吉字容儀豐麗或毀汗身衣或在衆人之內蘊潔固之心跡渾塵泥垢膩不洗日月燈前而無影常行德惠於人食速糞通

靈劍子

屎珠毛孔口方而項峰如角日月之狀或如麒麟龍虎之角玉枕通犀而後利如此之人亦易成道志士貞信不退盡獲超升皆出世之真人亦乃功成而拔宅冲天智量高深輕財重法不爾官班仙府雖無神通變異然像德而崇潔只候陰德功成盡皆得道之儔矣

如無此相虛役迷心縱能飲冰食栢之勤終沉下鬼余又尋諸子實痛於心若仲之悟人不退志行有此相者則易成仙道亦救世於道中有大利益方志心慕道深有希生之意急於玄化當修者皆於道門廣行施惠有此異相功成者皆積世勤心至此生而得度矣

服氣第三

形之所依者氣也氣之所因者形也形氣因依而成身體魄魄陸而往來降注為神而生五藏為氣之為母血之為子血之為母精之為子精之為母神之為子神之為母形之為子未有無氣而自成形者也氣因形有乃魂魄借之神者氣之母也胎息者想嬰兒而成

焉而號冲和冲和則元和矣出入呼吸之間三元之內毛髮之中無不通透皆了心君意臣調制節之無為事心主安之有慮有思便失自然之理心者猛犴之猿火已午屬之腎者陰女之容儀亥子窈窕之元根故青龍白

虎一飛一伏之能氣日心之火為雲津月濕之水為雲雨相隨北坎而行歸于亥腎海氣官向巳心之氣上通泥丸宮下補八屍百關毛髮悉能應徹故無礙元和理瘳千瘵萬病心君發火巨天地無有不焚明然百穀五味久行自漸稀之初可三十六噉一乾一濕存心中之氣以意送之歸臍下氣海之中夾之日月左腎為日右腎為月此乃兩畔同昇合為一即先存思右腎為月白氣入氣海中從脊右邊上至頂泥丸宮眉間入三寸是也却存歷洞房宮又歷明堂宮守寸雙田下歷十二重樓歷絳宮入氣海金室日月照兩畔又存左腎為日黃氣從脊左邊脊縫上直入泥丸宮存出歷洞房宮明堂宮守寸雙田下歷十二重樓歷絳宮入氣海中心日月左右照

又存白氣為裏黃氣為表圍圍為珠兩外黃  
 內白懸在氣海之中黃先燦爛圓如彈丸黃  
 如稍久久之光闊日月此為玄珠爾玄牝  
 子腎宮爾珠則珠爾亦曰兩物合成一體一  
 陰一陽而成俱黃者為表黃表却白裏爾亦  
 水則血爾玄珠若成津血自盈若欲知驗苦  
 酒和精露一宿却還血爾九年行之筋骨變  
 換輕舉通神為地仙未可修大藥先須氣成  
 憑氣補形精大藥方始靈初服氣之士未可  
 使思玄珠但且三年淡食未可便絕糧色慾  
 須頓絕不爾反天身命五更三十六噉津氣  
 相連漸漸少食所食淡食去鹽醋冷熱之物  
 日中飽餐且暮少食三年且暮行之漸覺淡  
 食有味不可便頓絕糧極有所損爾如覺有  
 味不思俗味則五藏堅實如若五藏衰弱以  
 藥補充感壯也故淡食諸物有味也如此後  
 可日漸減五味五穀三日淡食粥菜汁胡麻  
 葉蔥枸杞黃精棗之類將助之方可絕粒亦  
 當自飽無飢渴忽聞穀氣蒸養之氣觸修服  
 食之氣久久亦自知自不欲食經三日或七

日飢困更以淡穀葉子饒能放冷食之如遇  
 飢渴想心中肉氣不以早晚但依前法服之  
 當能代食能飽一如食物了來如要餐物亦  
 得則可等頭等藥何首烏之類茶少食若入  
 鹽三便飢矣五味為五賊又為五毒鹽醋水  
 豉辛物是時以好酒及椒黃九糯未生椒食  
 之糯能呼榮胃氣椒能引氣歸下元淡糞糟  
 芋冬瓜薯藥雜糞亦得切須放冷食之酒能  
 助氣酒糟作羹盡能引元氣易成酒後氣當  
 易通美酒不須多及醉吐則有所損矣時復  
 一盃止飢代食酒能清滯陰津得道之人無  
 不好於酒也酒能鍊真養氣不須服人參湯  
 人參湯能開胃故易飢也茯苓菓子甚益瓜  
 挑助氣補亦得不須喫皮便飢也大栗桃子  
 雞頭蓮藕亦得養少食冷能動氣若經時當  
 精神壯夜自不困眼中神光時出如電漸  
 夜黑見物如此之兆急守閉精隨道成也  
 而有此矣乃天登地應爾不能急守亂起軒  
 姪死之致也神光現神彰出時則神欲離散  
 於身形神光去也亦乃出之故急守精閉室

制伏則是神光見陽魂威陰洋欲盡之狀如  
 不能急守徒忍飢絕味非入神仙之格爾如  
 未能便斷嗜慾則須房中將息節服之則施  
 而不泄不瀉精髓一出永為涕瀉如此則非  
 上真之士渾濁精漏之夫房中之事精難捨  
 制皆返神退智須假俗味方度朝昏肉麩助  
 之不用立沈下鬼如房中得擒制之理深達  
 洞微乃知究竟及遇少女採翫精氣味而服  
 之可謂如虎戴角文武全備此皆福德之人  
 所行而非常流之見矣夫精失位似海竭山  
 前百濟失緒千城傾敗莫能救治百病俱臻  
 業鬼相親再修難成千中無一如修前氣灰  
 心絕想百病不侵靈瘴疫毒莫能為患若腦  
 中髓耗盡疫從頂而入若腦實精充鬼神莫  
 能為害凡有諸疾早起但調氣辟之以氣通  
 之逼逐五藏六府百關毛髮中出覺熱汗如  
 膠則是效矣未退依前調氣存身上內外百  
 神嚙閉或於帳中衣被裏伏逐為之服氣應  
 有是風是氣是瘴是勞是毒諸疾皆用前法  
 驅逐之從筋骨髓中而出矣千萬藥功皆不

及矣二百二病是熱為風二百二病是冷為氣志能療之故曰四百四病也黃庭經云仙人道士非有神積精養氣結成真非大藥能先成也自古得道之人竺乾風后七元三老皆從氣中而全真非先大藥之能諸得道神

仙聖賢上士初成道皆從氣也別無徑路可超出三界之外飛雲走霧神通靈遊遊日月之上陽界之中觀行三島十洲水府陰山之境洞跨鶴乘龍上魚皆浮龜行蜂飯椰杯透壁種花飛符入柱皆是氣之因依而一日一夜一萬三千五百通息出入氣腕二萬七千氣一神一氣皆能指用是故氣成之後變寒暄於呼吸之間視六合於毫芒之內海水用氣吹之可以逆流千里皆從凡入神也初服氣之士靜去於鼻中毫鼻中能通徹五臟六腑出入氣息之溝也微微鼻吸清氣嚥之口吐濁氣微微出之凡諸熱疾大開口呵之為瀉不必六氣也有疾冷即吹以補之則調理上焦之疾往來微自求安之道也二段者上元一段從心中元并下元為一段號曰二

段上段理上焦諸疾用之下段服氣心中之內氣凡服氣調藥用內氣號曰內丹心中意氣存之綿綿不得用上段外氣引外風損人五臟故曰兩段分理之者不能分之兩段玄珠赤水莫能知之凡服氣曾服者有師則氣熟易行不曾服者無師則生難服之久久能行之犯了自訣之亦乃自知矣

#### 道海喻第四

道海者如大海汪洋之闊深淵不異風濤如不曾自往經遊涉歷險阻憂危之內豈得知之但聞眾庶惑之而莫能採摘求奇無過自涉鯨波盡知爾爾曾游幽滑魏之州後而更游則開津渡鎮鄉坊觀院道舍靈壇神廟洞府名山皆能知之直徑而行必無阻滯意往便往得達彼中謂曾游諸知熟爾故曰易也服內氣之人亦乃如然不曾自涉經游者意欲往之豈得直到彼中又無人指引終乃辛勤能究問而求之心堅不退亦達彼處則辛勤而達矣仙洞幽深或退堅心宜之信智迷而不曾游爾不行徑路故修奉之難矣氣

委若熟放任搗謙賜福或連年休絕或一日三餐或食或不食或三日一餐或時一日一粥如斯飢渴得之掄制五藏安和則是氣成熟爾草石等藥及符水紫芝南燭黃精白荆松脂及栢茯苓倉木白木枸杞何首烏金櫻雞頭蠟膩粉朱砂乳香皂角子黑豆白膠香並宜服之道氣雖然服藥不服冲和之氣開食休絕腹腸枯竭血脈乾焦比望於長生自由不如獨服元氣開絕自在見食而食要休即休可謂氣之成焉氣若功成筋骨和柔百關調暢胎津日盛血脈壯強手脚盤頂上成物丸隨意努氣出如毬子或純筋而無骨精實血充故如之爾髮毛俱換豈不聞道德經云天下莫能知莫能行至於夫子伯夷叔齊比干屈原之士尚不能知之若為庶俗業迫實難知之爾痛哉但縱貪奢色慾及至衰敗齒焦髮白自相承老耄甘散形魂而埋荒陸土又作嬰兒牛馬猪羊之屬雜犬魚蟲之類自苦形魂其業力大者身漂流浪愛河冤業力小者身作蚊蛆之屬大道之力而不能及

也不知此理多也。豈知其道若大海接極力成山川魚龍吐蛋皆能興雲布雨猛勇驚人故大道抱微貫細若海幽深莫能採覓故陰符經謂之天發殺機萬物果草蟲魚蚊蛆蟻蟻之屬皆含道氣道在其中如魚在水魚不知水之養其形道在人中如風之莫能見其形也故黃庭經云象龜引氣到靈根此謂龜之得氣長年不死矣地冬藏含石而不食乃石化為地黃得氣之效鳳鶴得氣之妙游飛仙洞三島十洲大仙乘跨此乃鳳鶴得氣之妙峰舍秋月光而成珠網猴學禪入定白鹿善能伸舒關節永壽九十年唯人不知導引成仙矣龍冬服氣沙中鯉魚踰於乾土之中鱧魚食其水沫鯉魚能化龍興雲布雨人之處世不修道法於身外求生豈得弄獲人身痛哉悲哉故經曰若存若亡道存則成之亡則失之故知人失道者之魚失水者死嗟呼世人入山求道如上樹求魚遠涉而尋師如旱天求雨故陰符經云三返晝夜用師萬倍矣萬物能益人人能益萬物但虛心實腹道

悉自來布德施功甘澤時降矣道之賊也凡食五穀地之所生者精氣是上終久害人人遭土埋有食太和陰陽氣之士不食有限之物水既在天厨故天不能殺地不能埋我命在我不在天地爾故金母言三關已定生死何來道氣喻於蟾影家家光彩潔明至於板宅冲天人盡懷道氣津生滿口嚙而服是為之瓊液此乃仙人之糧矣一年修之藏腑全二年修之病身痊三年修之血脉堅四年修之筋骨連五年修之眼目皎然六年修之命永延七年修之骨髓如綿八年修之作地仙九年修之髮黑玄九年修之後時輕舉百十丈高時往游諸名山洞府無滯無礙兵馬不能害水火不能災鬼神不能撓龍自降虎自伏神通自在號曰真人更修上昇之法訣洞講玄高奔陽界偃息優游日月之上號曰天仙或管主仙洞或掌領仙籍或主張修道之士名歷以次推遷還如人間官職各有主執如不修上昇之法術遠隱洞府長作地仙矣修習功果成焉凡修學之人須假陰陽助

之三千善功修滿玉帝自然詔上玄都受職爾若不修陰功名不得上昇玄都雖錄修學道之名且無陰陽之簿上命無功而不名遷故修上法陰陽為先方度他人而自身功全自古得道皆復如然道以信為合德以智為先吾道若海謂之道海不信不修吾亦盡言智淺德薄勿輕泄傳然及先祖謫累連延入格之侶肘步師前授以金寶質盟十天清齋沐浴叩頭拜受方始授焉愚者萃財千萬收禦百般草石之藥少有治病之能且無延命之效若學神仙須憑氣術存左牙為金鐘右牙為玉磬上下當門齒為玉版又為天鼓聚神啓奏遙御表章乞除災厄禍崇當動天鼓三十六通飛符誅魅返禍除災皆動金鐘二十四通施藥服食動於玉磬十二通矣

暗銘註第五

學道養聖胎長生久視之道人人盡有希生也想嬰兒赤子即存亡不存來有信道氣之始聖學道之心深來玄微方知竟則存亡而不存來學之道氣通流以付玄趣為期不成之也沉丸通百節中有路入通頂後背脊

無通連脚骨中入氣海大升開脉三才丹開  
小利門出似腰關之效也升開脉三才丹開  
心所治丹者赤色也為神宮心君治之管百  
脈千者三焦上焦象天中焦象人下焦象地  
法取元和之氣也夫作三周計  
不知玄通是氣同測遠近寬遠程遠亦還時  
恐不達聖志往游且若難計學之周也  
七日迴在他人故不用多時短也玄珠求

海閣則未無不得也但思之能成若不曾求  
即如海赤水路無媒津血不成無媒路也  
善惡懷中秀不達之術善修之則易到惡者  
彩一如尿阿兩畔催唯思德白之氣於背脊  
秀影也成珠前其中無一物道氣已成則心已  
○無心之境行住合無搔首坐瑤臺皆若所也  
為之理自然之鄉也搔首坐瑤臺皆若所也  
去之宛也瑤臺至則日月之宮也此為  
陽界三魂受事之府人神所居之宮也

松沙記第六

余自修道方明氣術為先陰功為首頃獲靈  
劍掃蕩妖精蛇虺之毒傷害於民滋潭之上  
鑄鐵纂以封壘八夜使鬼神鑄二鐵柱暗鎖  
豫章一柱在于南又於西嶺恐虜奔衝陷瀕  
庶民立一柱在兩山東面壘嶺之前斬大蛇  
於西平建昌之界有子從腹而出走投入海  
遂飛神劍逐之緣此蛇子無過致神劍不誅

上足吳猛云蛇子五百年後當准前害於人  
民但當以松壇為記松枝依覆於壇梯地合  
當五百年矣吾當自下觀之若不傷害於民  
吾之靈劍亦不能誅之今來豫章之境五陵  
之內相次已去前後有八百人皆於此得道

而獲地仙當此之時自有後賢而降伏之吳  
君云將何物為記答曰豫章大江中心忽生  
沙洲漸長延下掩過沙市口與龍沙相對遮  
掩光也其得道漸修之各自成功相次超昇  
金闕及為洞府名山主者道首人師當出豫  
章之地大揚吾道吾著氣法醫言郡五十卷

流傳於世子請不憂爾上足迴劍斬南湖石  
獸飛劍入獸眼中其獸雖吐氣如雲祇引出  
其面受誅獸不動眼如此獸無過劍不誅之  
收劍而迴以此之功故號靈劍子而傳授後  
來得仙之士豫章河兩城尋獲魏夫人洪傳  
先生舊跡入府內得金錢丹藥亦重宣氣術  
陰功學道之士初廣布陰陽先行氣攻持內  
丹長生久視之法前章詩單不勞重說氣成  
之後方修大藥矣自十得道超昇之士尸解

之徒皆以陰陽為先或濟貧救難或暗行施  
惠將故飢寒種種方便以添三千功滿自然  
矣司命司錄言秦於  
上在大藥可傳矣

道誠第七

道以清淨為本德以陰陽為先切斷嗜慾于  
足而成焉絕穀味以為實腹腹實無滯而易  
行則腹實矣清虛心腹是道之常初修之人  
目不視色慾耳不聽哀聲口不納珍味鼻不  
取異香身不沾穢濁是上真俱惡此也謂之  
六根不漏矣能如此依誠斷絕則為大仙矣  
凡初學之士勿便頓絕但將淡食為之俗食  
俗務兼廢人事亦漸希之恐人覺悟之人乃  
動衆驚恐常流禍來逼身致大陰之下白骨  
作堆此則學道禍刑滅身也伴頭伴狂毀敗  
衣葉外從垢厭此並禪世清湯陰澤保惜於  
命深了玄趣洞達幽微道氣成矣欲傳後學  
依格付之出度一人立減氣功一年授一人  
更度一久減氣功二年二人不行此法得此  
法不信不修疑惑師減氣功三年三人得趣  
道氣成功傳此文理增得靜紀汎欲傳度先

觀前人行行心有慈悲口常談道德孝敬中外信義忠良仁和禮善卑遜德行聰明英秀異智高見有此之功方可傳授本訣與之為弟子如不入此格付之滅壽奪功矣更有慈悲愍念敬道之心真人可同共之此道授之或未能修奉但業俗務繁時將此文於日月之下星斗分明之時香燈鮮果好花好酒

供養心祝曰某自傳妙法未能修奉乞不滅折本師氣功皆託玄穹鑒察則師不滅氣功也如不依此法告祝星辰則當有不測之疾刑害身命覺有此疾藥力治療不退還告上穹子以道氣依前訓習驅逐當見神功不得用藥攻之立沉幽府唯道氣可憑信至於鬼神豈可憑焉其如飢飽勞逸寒暑濕風吐酒及醉房室久行久立久坐久卧久聲久笑久悲久樂久喜久哭並滅氣功諸子書並載余不錄之此書久隨仙駕已在天宮未傳於下世因吳猛女彩鸞執吾沉海溺之籍因中秋遊吾仙府舊宅之所親求恩十方男女相把手唱詞調場美使入講場爾唱仙凡之語

聆聆又樂忽觀文蕭詞華無滯出語捷機二人各有心相慕詞中相接有似宿緣譎罷秉燭引到仙居之地夜之琴瑟和鳴晨有仙童來呈文簿而文蕭問之為泄天機上帝罰為民妻一紀恐文蕭不修道氣取此教之蕭修行一紀道氣成而昇上玄都矣

導引勢第八

凡欲胎息服氣導引為先開舒筋骨調理血脈引氣臻圓使氣存至極力後見焉摩拭手脚偃亞逐拳伸展拳榻任氣出旋諸疾退散是病能痊五藏六腑神氣通玄來往自氣道氣成焉或存至泥丸頂髮或下至脚板湧泉久久修之後知自然魂魄盡精髓充堅行此法者皆作神仙五藏有勢逐時補元春夏秋冬以意通宣老子學道亦乃如然豈悟衆聖道吹流傳子書之內盡著佳篇今引諸勢一十六端

補肝藏三勢春用之

一勢以兩手掩口取熱汗及津液摩面上下三五十遍食後為之令人華潤又以兩手摩

拭面使極熱令人光澤不皺行之三年色如少女無明日散諸故疾從肝藏中出肩背然引元和補肝藏入下元行導引之法皆閉氣為之先使血脈流通從偏身中出百病皆痊慎勿開口舒氣為之用力之際勿以外邪氣所入於藏腑中返招禍害慎護之

二勢平身正坐兩手相叉爭力為之治肝中風掩項後使面仰視之使項與手爭力去熱毒有疼痛目視不明積聚風氣不散元和心氣焚之令出散然調沖和之氣補肝下氣海添內珠爾

三勢以兩手相重按腔拔去左右極力去膜間風毒之氣及胃腸補肝兼能明目

補脾藏一勢季春用之

四勢左右射鵬去胃腸及胃腸結聚風氣脾藏諸疾來去用力為之閉口使內氣越散之

補心藏三勢夏用之

五勢大坐斜身用力偏敵如排山勢極力去腰脊風冷宣通五藏六腑散脚氣左右同補

心益智

六勢以一手按胫一手向上極力如托石去  
兩脇間風毒治心藏通和血脉左右同閉氣  
為之十二月俱依此爾第一勢後  
便行此法

七勢常以兩手合掌向前築去臂腕淘心藏

風勞宣散關節左右同皆須依春法爾

補脾藏一勢季夏用之

八勢端身正坐舒手指直上反拘三舉前屈  
去腰脊脚膝痺風散膀胱氣前後同至六月  
十四日已後用之

補肺藏三勢秋用之

九勢以兩手抱頭項宛轉迴旋俯仰去腸胃  
筋背間風氣肺藏諸疾宣通項脉左右同依  
正月法

十勢以兩手相又頭上過去左右伸曳之十

偏去關節中風氣治肺藏諸疾

十一勢以兩手奉脚脛十餘偏此是開胃脾  
膈去脇中氣治肺藏諸疾並依正月閉氣為  
之仍中齒三十  
六通應之

補脾藏一勢季秋用之

十二勢九月十二日已後用補脾以兩手相  
又於頭上與手爭力左右同治脾藏四肢去  
脇下積滯風氣膈氣使人能食閉氣為之

補腎藏三勢冬用之

十三勢以兩手相又一脚踏之去腰脚拘急  
腎氣諸疾六冷痺脚手風毒氣膝中疼痛之疾  
十四勢大坐伸手指緩拘脚指治脚痺諸風  
注氣腎藏諸毒氣速行脚痛不安並可常為  
最妙矣

最妙矣

十五勢以一手托膝反折一手抱頭前後左  
右為之去骨節間風宣通血脉膀胱腎氣腎  
藏諸疾

補脾藏一勢季冬用之

十六勢以兩手聳上極力三偏去脾藏諸疾  
不安依春法用之

右已前一十六勢並閉氣為之則妙也此導

引後一千年中有道首大揚道氣於官商角  
徵羽唱閣後多士矣共八百衆於二鍊後四  
元內相次飛昇矣一鍊五百年二鍊一千年  
俗以十二年為一周道以十二年為一紀一

偏去關節中風氣治肺藏諸疾

十一勢以兩手奉脚脛十餘偏此是開胃脾  
膈去脇中氣治肺藏諸疾並依正月閉氣為  
之仍中齒三十  
六通應之

補脾藏一勢季秋用之

十二勢九月十二日已後用補脾以兩手相  
又於頭上與手爭力左右同治脾藏四肢去  
脇下積滯風氣膈氣使人能食閉氣為之

補腎藏三勢冬用之

十三勢以兩手相又一脚踏之去腰脚拘急  
腎氣諸疾六冷痺脚手風毒氣膝中疼痛之疾  
十四勢大坐伸手指緩拘脚指治脚痺諸風  
注氣腎藏諸毒氣速行脚痛不安並可常為  
最妙矣

最妙矣

十五勢以一手托膝反折一手抱頭前後左  
右為之去骨節間風宣通血脉膀胱腎氣腎  
藏諸疾

藏諸疾

補脾藏一勢季冬用之

十六勢以兩手聳上極力三偏去脾藏諸疾  
不安依春法用之

右已前一十六勢並閉氣為之則妙也此導引後一十年中有道者大揚道氣於宮商角徵羽唱閱後多士矣共八百眾於二練後四元內相次飛昇矣一鍊五百年二鍊一千年俗以十二年為一周道以十二年為一紀一元六十年四元二百四十年道為世矣

靈芻子

△ 大

靈芻子引導子午記

許 彥 陽 述 大 三

夜半子少陽之氣生於陰分舒伸轉掣混元經戌亥子三時陰氣生而人寐既寐即氣滯於百節養生家睡不厭縮覺不厭伸轉掣務令榮衛周流

鼓腹淘氣

淘氣訣閉目仰面停兩手於乳間側立兩膝舉腰背鼓氣海中氣使內外轉呵而去之不使耳聞一九二九止凡欲服氣須淘

轉呵出獨令宿食消化故氣出盡然後始可調而服之服氣人睡覺口乾舌澁是五臟熱即大開口微呵數十遍候喉中津液出是熱退而五臟涼矣

踴身令起平身正坐兩手又項後仰提舉首左右招搖使項與手爭次以手攀脚稍閉氣取太衝之氣

太衝二穴在大指本節後二寸骨罅間陷者是左挽如引弓狀右挽亦如之

大洞真經按摩篇又兩手乃度以掩項後仰面視上舉首使項與手爭為之三四人精和血通風氣不入能久行之無病畢又屈動身體伸手四極反張側掣宜搖百關為之各三華陀別傳云人身欲得勞動

但不當自極爾體常動搖穀氣得血脉流通戶樞不蠹流水不腐形體亦然真人導引蓋取諸此元道經云元氣難積而易散關節易閉而難通故修生之士以導引為先

氣息平定內視神宮

眉間一寸為明堂深三寸為洞房上入三寸為上丹田泥丸宮中丹田為絳宮下丹田為氣宮各有神人故曰神宮

叩齒及牙

先叩齒當門小鳴後叩大牙大鳴真誥云叩齒所以警身中諸神神不得散則鬼氣不得侵

捏目四眚

太上三關經常欲以手按目近鼻之兩眚