

次相摩兩手令熱從額律頭髮二七尋存持髮神守生名為浴頭令人髮不白齒落更生次復摩兩手令熱從耳下又兩耳逐上二七令人聰徹

耳各有二神神字嬌女治身守一法朝起衣衣畢手律頭呪曰大吉長生百病除愈會手福門五藏調和無憂慮諸神齋戒隨我身令我至老不畏人畢下牀先前左足呪曰乾次前右足後呪曰元次前左足復呪曰亨次前右足後呪曰利次前左足復呪曰貞吉同曰乾元亨利貞身為萬神主玉戶見白曰大吉得所望守一法常愛氣慎言語令氣入多出少還氣補於元思念元氣終得長生守一法卧常隨四時八節春夏早起與雞俱興秋冬晚起必待日光無厭逆之則傷

粉身神呪

謹勅臣身中五藏六腑九官十二神室四肢五體筋骨髓腦皮膚血脉孔竅榮衛百八十八肌關三百六十骨節千二百形影萬二千精光左三魂右七魄三鬼五神頭戴朱雀足履

玄武左扶青龍右據白虎青龍扶迎白虎扶送朱雀導前持幡幢玄武隨後負鐘鼓令臣心不受邪肝不受病肺不受毒腎不受昏脾不受死膽不受怖胃不受穢吾氣奮翼更加導引急急如臣所告

若履穢及諸不淨處當洗浴盥漱解形以除其穢法用以竹葉十兩桃皮削取白四兩以清水一斛二斗煮令一沸適寒溫以浴萬瘡消除也若沐者蓋不但用此練尸之素漿正以浴耳如此便不得以沐頭更依如常沐法也

太清服氣口訣

莊周氣訣解

莊子曰指窮於為薪火傳也薪盡也為薪猶前薪也將以指盡前薪之理故火傳而不滅心得納養之中故命續而不絕夫養生乃生之所以生也不知其盡也夫時不再來命不一停故人之生也乃一息一得耳向息非今息故納養而命續前火非後火故薪傳而火續由夫納養得理其極世豈知其生而盡哉陰符疏曰太公賦命以一銷天下用之以味何也一者心稟於自然變化之元故善賦命者用銷息杜還真故曰長年轉成神化是一銷之義也疏曰太公聖人謂之五賊天下謂之五德人食五味死無有怨而棄者心之所味亦然夫聖人以至真之體觀乎五者皆欲也故謂之五賊天下之人食五味者死無有怨而棄者心之所味亦然蓋言眾庶貪溺五味終也五欲使自為也人皆欲其生欲其養欲其成欲其通欲其安隨而與之因而制之天下奔逐其性咸復所欲特謂造化自成我不知自為利也其天下之人不達其要者

但以味道口充腹飽胃以養其性命恐隔滋  
味而已然其肺藏長欲蒸心亂神反實百疾  
以至天殂故太公曰人食五味而死無有怨  
而棄之不食五味者仙真也廣成子以為積  
火焚五毒五毒者五味也若去五味盡可以  
長生以此驗之明矣子以為積火則心積鍊  
其心陽和氣充布氣流液如心在陽故五味  
消滋味自淡也夫欲神仙當先營氣能益能  
易名上仙籍不益不易不離死厄但能握固  
閉氣吞液氣化為血血化為精精化為神神  
化為液液化為骨胎結丹田綿綿長存行之  
不倦神光體溢凡嚙氣皆須喉中徐徐咽不  
得泄泄即令人發煩每嚙從容中間隔十息  
停歇又一燕彌佳若但嚙之則易奔出初服  
氣必須心意坦然無疑無畏必大勝若懷疑  
感即正氣難行蓋須安心決志耳凡服氣四  
體調和必須情意欣樂自足不羨一物事日  
暢一日凡食穀服氣雖得食食不得飽飽即  
氣住氣住即逆出彌忌章辛須坦然棄滋味  
自抑捺不抑捺即心不正氣不行也凡服氣

日別飲少藥酒亦妙并煮蓬倉之益氣若氣  
不下喫少許薑蜜湯能遊心於玄漠百物不  
思至誠感神則自然飽足絕粒久視一無所  
妨服氣縱體中胃心間不安亦非害事久久  
日勝一日矣服氣次不得食肉及一切果子

生菜若未能全斷肉味須除十二屬亦恐腹  
中不安穩又滓穢腸中正氣難行且漸空腹  
但自忍抑久自覺神情有異四體漸勝眼中  
自識善惡澄心定志三七日即內視腸胃通  
鑒五藏歷歷使用妙不可言凡身中氣常從  
口鼻中出令制使不出仙訣曰欲得不死腸  
中無滓欲得長生五藏當清欲得不老還精  
補腦蓋為行道也初學一日一夜不可忘四  
時六時內自通融作慣行住坐卧縱橫並得  
服氣飽須閉氣令遍身中次想氣覺氣道成  
每欲嚙氣先瞑目叩齒握固訖存五藏各為  
獸肺化為白麟心化為赤麟肝化為青麟脾  
化為黃麟腎化為黑麟各吐本方正色液漆  
紫繞狀如五雲入于口中即鼓頰受之如常  
嚙法早即摩拭目七遍定心叩齒七通咒

曰  
太霞發暉雲霧四千結氣宛屈五色洞天神  
嚙合氣金石華真雷鬱紫雲鍊形保全出景  
藏幽五雲合分合明太虛時乘六雲和攝我  
身上昇九天兜單又叩齒七通嚙液七遍無  
為無作安神定志無與氣爭乃候出息便鼓  
頰如嬰兒含乳而嚙之定心意送至丹田察  
其氣在左邊下歷歷聞之如水之度坎聲極  
分明乃為一氣如此良久又送一氣覺似滿  
即休不得過多日久通乃知也初服氣皆因  
出息時住其息少時似閉滿其息出時三分  
出二又住少時想滿腹中時服之朝暮于午  
是也覺滿欲出咬少許甘草桂心嚙滾亦得  
漸散丹田未滿亦不到滿也元氣下時自然  
有少闕抑莫令出凡氣欲從口中衝出即  
須強嚙津液直要加力小腹從容抑下如不  
可禁即合返取所出氣還鼓腮努小腹嚙入  
漸固久久自不出矣

莊周氣訣解