

三洞道士居山修鍊科

經名：三洞道士居山修鍊科。一卷。底本出處：《正統道藏》正一部。

三洞道士居山修鍊科

服氣品第一

初時上章，請天官監氣之神。上章訖，服氣，室中設香火。服氣人正東向立，打磬九通，詠曰：某乙求於長生不死之道，今日採服氣，八引、四引、百引，百二十鍊形之氣。日出東方，照於西岡，願天官典氣之神，與某乙身中二十四氣吏兵，合共往迎，生氣唱導，而前入某乙身中。八引之氣，八八六十四氣，從某乙關口而下入。四引之氣，四八三十二氣，陸續從關口而下入。一引之氣，三八二十四氣，陸續從關口而下入。逕之太倉，開穿宮府，通利支節，氣滿充實，不飢不渴，調停五藏，延年益壽，長生飛仙，與神明合德。樂哉，大道清歌，便高引打磬。連續訖已，便就牀，解衣裸身，溫厚被席。枕高四寸，散髮正仰臥，兩腳相去一尺，兩手亦同法。握固心思，存所受六甲姓字、父母真名諱，次思泥丸、丹田神，便以鼻納生氣，以口出死氣。初從三納一吐之，調習之後，增至一、三、五、七、九，至十二氣而一吐。然則中和之氣畢足，久久大調習，增五、二十四，七、三十。初取八引之氣，八八六十四氣訖，復取四引之氣，四八三十二氣訖，復取一引之氣，三八二十四氣都滿，百二十鍊形中和之數足矣。徐和氣閉，鍊長息滿三百六十息，若能滿千二百，久久便閉，不息益善。其閉鍊息數滿訖，極口吐氣時，若氣逆息尋，即還納氣咽氣。咽之不過滿，三四咽則氣定矣。便以兩手大拇指相捉，反兩掌上出過頭，上望太清，縮兩手腳大指中，滿三七止，便解手。次又兩手直豎，翻覆兩三。次以兩大姆指相捉，交肘牽頓，左右各滿三止。次兩手捉左腳，摩胸心上三九。次捉右腳，摩胸心上三九。次以兩手接兩腳趺，急起令頭額拄地，如此滿三止，還偃臥，兩腳相去，如服氣法，氣定，神隨氣上下，數滿百二十息訖，以兩手相叉著心上，數息九九八十一訖。次兩手叉抱，兩腳屈豎，數息二十一，次二十五，次一九，次一七，次一五止。即便抱項，兩屈膝來往三七止訖，臥轉隨人，安之養氣訖。次起著衣服，莊嚴香火，打磬九遍，三唱引音聲詠曰：

某乙之身，採納八引、四引、一引，百二十鍊形之氣一周身已訖已，竟當詠誦，以定氣安神者也。

八引之氣，八八六十四氣，徘徊宮府，從關口而上出。四引之氣，四八三十二氣，徘徊宮府，從關口而上出。一引之氣，三八二十四氣，徘徊宮府而上齊，關口而止還，下之太倉，鎮守宮府，安寧五藏，機關調停，百脉通流，三尸走退，疾病除愈，延年益命，長生久壽，大道哀念。典氣之神，當監臨成就，使某乙聰明朗徹，與神靈交通，飛仙昇騰，受道重恩，樂哉長歌止。次以起

行，隨地寬闡，數步五百，若能步益善訖，更能隨日時，至中飢，則復取隨人耳。百二十氣，是竟一年。至二年，一服頓取二百四十氣。三年之後，一服頓取三百六十氣。至中能重取，如前法取之。四年之後，增多益善，亦可以飽足為度，明慎奉行。

服氣之法，滿三千六百大周身功建，當有一大都導引詠舞之法，打磬節詠曰：

某乙之身，服氣鍊形，求於長生不死之道，採服八引、四引、一引，百二十鍊形之氣，從一周身而，數，令滿三千六百大周身，功滿當詠，歌舞導引，調鍊筋骨，以求仙壽。願典氣導引之官，監臨成就，使某乙導引屈伸，筋骨柔弱，不損身形，鍊易肌骨，與氣合同，五藏克實，通靈徹見，與仙人交友。樂哉舞詠，便舉手舞三匝，一導引一舞。其導引之法，口授轉導訖而止，明慎奉行。

服氣求長生之法，絕人語，閉氣靜默，不關人事，仙道遲成，不在倉卒。能少食穀米果棗，日中以後，裁量食之。一年食米二斗，二年食米一斗，三年食米五升，常食乾棗，日九枚。好玄水，日一升。食雜熟菜，日可一升。無食滑菜，使氣力強健，爾乃得導引屈伸行止，兼得自營養生之具，三年氣調之後，穀可絕斷，是服氣上細也。中者，至二年、一年。下者，百日斷穀。若服氣餌藥，服氣即日斷穀者，上善也。服氣之法，欲得微細而取之，無令耳聞氣出入聲。服氣之法，常含棗核漱華池，概灌五藏以為常，明慎奉行。

服氣麤法，攻治疾病。食飯，日減一口，十日斷穀。服氣，飢取飽止，百病除。服氣之法，初閉鍊氣時，皆心思存六甲真父母名諱，次存三元丹田之神。上一在泥丸中、兩眉間，卻入三寸，為上元丹田真人赤子，字元先，一名帝卿。心為絳官中丹田，為中元真人，字子丹，一名光堅。臍下三寸，名下元丹田真人嬰兒，字元陽子，一名谷玄。三一，三丹田也，明慎奉行。

服氣人有身受戒氣之法，而志願未遂之間，俗纏在家，處官行僑，不得靜默專思者，並可人間修習法，善行功成，並兼穀調氣，並能參服羨門子中遁所出六甲符益善，有穢解之，可以除病，攻理五藏，惡不能得干人，可以禳災除禍。服氣密行之法，暮不食至明，穀氣消盡，五藏空虛，氣即調和。清明日出至中時，法皆向日時取之，坐臥無在。初從少起，取二十四氣，轉增三十二氣調習。復增六十四氣，轉習滿百二十氣，得取得行，不得取則止。歲月日時，其令無廢，常使氣道通利，多少任意，兼得參服餌藥益善。常當存心思神，香火詠誦導引之法，爾乃天神錄人心，記識功效，兼穀行作通神路，以修德行道精思。絕俗之時，明慎奉行。

服氣調習，不復饑渴。飲玄水，雖助氣為力，飲過一斗以上，則亂氣道

，飲水則塞氣經脉。得氣之後，唯飲棗水。取好大棗十枚，以水熟煮，去皮瀝取汁，煎得三升，渴飲之以為常。其食棗日，可煮十枚，若有飢者，遠至二十、三十枚為限。若不飢，勿食也。以飲水為事，水不可極多，無飲冷水，常煮水，令熟而飲之。其若居世俗官，行作習氣調鍊氣道之法，不得食一切血肉，及生菜、葷辛、生五果，當食熟煮，少食之，明慎奉行。

授付服氣經方要訣品第二

師姓字，今於此間郡縣鄉里中告弟子某乙，今日授付汝服氣經方要訣，汝當奉慎修習，一如經法盟經令文，奉而行焉，如太上大道老君律令。

某年月朔日，某郡縣鄉里弟子某乙，年若干歲，自誓告師，唯唯諾諾，今寫受師服氣要訣經方，法度重律，不敢違令。若某乙傳非其人，一如交刀勅令。

又師勅令文、弟子自誓文，與經卷俱受者，隨身上章訖，受者八拜。師讀勅文告弟子訖，便付弟子經法，飲丹水，復八拜，復讀誓文訖，度交刀訖，復八拜止畢。

持戒德之人，俗纏居世人間，服藥斷穀，兼服氣，及服日精，并六戊氣訣，別有口法，當取師傅口授。此三法，一法有數等法，是以不載文，上言約盟臣。

謹按文書，臣弟子，某郡縣鄉里，男女官甲乙，年若干，好樂仙壽，佩符籙戒，不越法度，善行功成，求受服氣經方訣要祕法。臣不勝某乙叩搏丹誠，謹按科法，拜章結纓文，交刀丹水，宣勅如法。某乙自誓，若違犯戒律，傳非其人，身受交刀之禍，一如令行。乞願典者通行文書，差下盟約之神，與此間土地里域真官，注氣監臨，盟令文誓，伏須報應。臣某誠惶誠恐上言。

受服氣法章儀品第三

謹按文書，臣弟子，某郡縣鄉里，男女官某乙，年若干。某乙修奉籙戒，善行功成。某乙先受佩服氣經法，受樂元氣，今日王相，日好時良，天地清明，沖氣和合，求表章，請受天官氣神監臨。不勝某乙元元之情，謹為拜章表聞，乞願典者通行文書，賜天官典氣之神監臨成就，使某乙採納八引、四引、一引，百二十鍊形中和清氣，入某乙身中，布流宮府，鍊易筋骨，使不飢渴，長生昇度，唯恩求一辰。臣某乙誠惶誠恐上言。

服氣時上章儀品第四

謹按文書，臣某乙，年若干歲，好樂長生延壽不死之道。從師某乙，受佩服真職籙戒符契，積有年數，不敢違犯戒約，善行功成，受樂元元。前以若干年月日，蒙師某乙，授服氣要訣呼喻採納經方，受動盟約要，當奉受行。今日王相，日好時良，天地清明，沖氣和合，謹按師科，拜章表聞，乞願典者通行文

書，賜下天官典氣之神，鑒臨成就，使某乙採納八引、四引、一引，百二十鍊形中和清正之氣，願入某乙身中，流布宮府，鍊易筋骨，使不飢不渴，長生昇度，唯恩求哀，伏願告報。

金丹神方法品第五

金精一斤，五色芝草一斤，五色玉精一斤。五仙人治金精，五玉女治五色芝草。黃金釜中煮之，七日藥成，齋戒百日。二月寅日合之，戊寅日服之。日出卯時，東向向日八拜，然後仰口咽一丸，如雞子黃一枚，即昇天，上登紫宮。天上五帝，即下而迎之。金精者，肺上白鑲是。玉精者，喉嚨結中氣是。青芝者，肝中九孔脉是。赤芝者，心中九孔脉是。白芝者，肺中九孔脉是。黑芝者，腎中九孔脉是。黃芝者，脾中九孔脉是。金丹者，舌上氣是。金釜者，中黃氣是。五仙人者，甲、丙、戊、庚、壬是。五玉女者，乙、丁、己、辛、癸是。人能存之，舉家昇仙。天子服之，一國泰清，五瘟毒病，三鬼盡伏，伏匿不行，兵甲休息，人民昌樂，上無科賦，下不輸送，草木由蒙榮潤，況合丹者乎？金丹一斤一丸，重於天地山嶽，物豈能匹？華蓋子問玉子曰：人皆言天地有九重之等？玉子笑曰：天上豈復有九天也。吾盡遊民間，記善掇惡，行求賢人，夜遊九天之上，下越九地之下。天有九星，故稱九天。地有九宮，故稱九地。人有九孔，故稱九竅。北斗九星，兩星匿於陰。人有九孔，兩孔隱於陰。魁剛，一名璇璣，制治萬神，揮斥八極。天居高，人行從之，能知魁剛得與天地並生，日月同明，恍惚變化，昇入太清，吾謂汝國之可為萬世法。玉子曰：上有九天，下有九地，上有九星，下有九宮。故東方木王，名曰蒼天，主溫，生萬物。南方火王，名曰赤天，主熱，養萬物。西方金王，名曰皓天，主涼，成萬物。北方水王，名曰玄天，主寒，殺萬物。中央土王，名曰圓天，主風。西北方極高，名曰高天，主清。東南方名曰元天，主氣。西南方名曰涼天，主陰。東北方名曰皇天，主政。九天之君，都號皇天。玉子曰：第一九君，名太皇，號曰高天，主清，玄元氣，愛養真人、聖人、道人，故制曰皇天上帝太一道君。第二北極君，名曰北辰，號曰真天，主八風，帝王之令，故制曰皇天上帝，制萬物。第三清陽君，名曰蒼天，主青，生萬物，錄真人。第四太陽君，名曰炎天，主熱，能養成萬物。第五元君，名曰涼天，主真人、仙人，熟萬物。第六少陽君，名曰皓天，主成萬物。第七太陰君，名曰玄天，主寒，殺萬物。第八開天君，名曰高天，主災變。第九陽君，名曰元天，主氣，為雲雨電，使作萬神，普受玄師，教吾三五步綱。所求者得所願，亦良求道得道，昇為仙王，出入玄門，安樂壽長，高官顯位，金紫煌煌，求財得財，玉帛盈堂，心中所欲，不求自彰，心中所願，不索在傍，出乘舟車，入御三光，女為貴人，男為侯王。如得飛仙，少小高翔，亦皆躡斗，非但步剛。三官六紀，一

名三令，一名三生，一名三寶，一名六害，玄氣為吾籬落，元氣為吾屋宅，始氣為吾牀席。天為玄氣正清，從我頭上而下，入我舍，止我肝，貫串九天，從我兩目而出。水為元氣正白，從我左右脉下，入我舍，止我肺，貫串九天，從我兩鼻孔中而出。地為始氣正黃，從我左右足下，而入我舍，止我脾，貫串九天，從我口中而出。願其三氣俱來，覆被其身，周年竟歲，永無窮極。次念人身中二十七生氣君，髮為青城君，頭為三台君，眉為八極君，兩耳為決明君，左目為玄明君，右目為元明君，鼻為周天妙戶君，口為列元玉戶君，齒為八王君，舌為無極君，咽為校尉君，喉為九卿君，肝為絳宮君，肺為華蓋君，膽為長命君，心為丹元君，臍為紫白君，脾為黃庭君，胃為太倉君，大腸為食母君，小腸為導引君，左腎為玄妙君，右腎為玄元君，藏為越道君，三焦為玄老君，兩膝為小車徘徊君，兩足為雷電雲氣君。願獅子取中二十七生氣，常當在獅子身中，不得妄出。

次存獅子身中赤子三君，為我存泥丸，行絳宮丹田，不得妄出。真人，字子丹，治人心中，主人萬神長生。赤子，字太上，治人頭中，主人延年益壽，制靈不欲，長生無為，照明三萬事畢。上一在人腦中，其神赤子是。中一在人心中，其神真人是。下一在人臍下三寸，其神嬰兒是。凡人生之道，一切由是，念之不止，即見神矣。腦為紫微宮，心為洞房宮，臍下三寸，名丹田宮。人常念三宮中神氣，則可長生久視。

次念人身中五宮。六腑五藏，肝為木宮，心為火宮，肺為金宮，腎為水宮，脾為土宮，亦為五藏。肝為左將軍府，肺為右將軍府，心為前將軍府，腎為後將軍府，臍為中騎大將軍府，頭為上將軍府。知內者見外，知內有五行六府、五藏五行者，肝為木，心為火，肺為金，腎為水，脾為土，謂之五藏。肺為玉堂宮、尚書府，心為絳堂宮、元陽府，肝為清泠宮、蘭臺府，膽為紫微宮、元極府，腎為幽牧宮、太和府，脾為中黃宮、太素府，謂之六府。肺藏魄，肝藏魂，心藏神，腎藏精，脾藏志，謂之五藏。五行者，在天為五星，在地為五行，在人為五藏，在色為五色。在天為五星者，東方歲星，南方熒惑，西方太白，北方辰星，中央鎮星。在地為五行者，金、木、水、火、土。在人為五藏者，心、肝、脾、肺、腎。在色為五色者，青、赤、白、黑、黃。所以有間色者，甲，己，為妻，夫以黃入青為綠；丙，辛為妻，夫以白入赤為紅；丁，壬為妻，夫以赤入黑為紫；戊，癸為妻，夫以黑入黃為紺。故今有間色者，甲為木，乙為林，丙為火，丁為灰，戊為土，己為赭，庚為金，辛為礦，壬為水，癸為泥。夫木氣有所生，火氣有所長，金氣有所殺，水氣有所滅。何以明之？木氣有所生者，春三月，萬萌皆簇地而生，故知木氣有所生；夏三月，萬物皆成大，故知火氣有所長；秋三月，萬物皆死，故知金氣有所殺；冬三月，蠢

動皆墊，不能飛走，故知水氣有所藏滅也。夫木氣有所生者，乙為庚妻，故包金氣，先從陽造，後准陰化，以榆化成蒙豆，故名為東方之蒼穀。夫火氣有所長者，丁為壬妻，故包水氣，先從陽造，後準陰化，以椹化成麥，故名為南方之丹穀。夫土氣有所育者，己為甲妻，故包木氣，先從陽造，後准陰化，以瓜化成稷，故名為中央口穀。夫金氣有所殺者，辛為丙妻，故包火氣，先從陽造，後准陰化，以棗化成稻，故名為西方素穀。夫水氣有所藏者，癸為戊妻，故包土氣，先從陽造，後准陰化，以橘化成大豆，故名為北方之玄穀。夫五行更為夫妻者，何皆有夫妻故？土欲東遊，木往剋之，戊嫁己為甲妻；木欲西遊，金往伐之，故甲嫁乙為庚妻；金欲南遊，火往殺之，故庚嫁辛為丙妻；火欲北遊，水灌而滅之，故丙嫁丁為壬妻；水欲南遊，土往竭之，故壬嫁癸為戊妻。故知妻矣。夫五行有相刑，滅毀或死者何？木之穿土不毀，火之燒金不毀者何？木火者，皆陽氣，好生不殺，金之伐木死，水之灌火死，皆陰氣貪故，所刑皆死。五行，心為火行，肝為木行，肺為金行，腎為水行，脾為土行。五藏法五行，肝為木，所以得水而沈者，何也？為甲妻，得土氣，令其沈。肺為金，所以得水而浮者何？辛為丙妻，得火氣故浮。脾者土，得水居中央。癸為戊妻，夫土者，五行之中，癸動土。故脾得水，上不至上，下不至下，正在其中央。何癸為戊妻？夫土者，五行之中義說之，以合五行意。木從亥生，盛於卯，死於未亥，卯為陰賊，不可興百官，百事不吉。水從申生，盛於子，死於辰申。子為貪狼，不可行用。辰日姦，未日邪，戌日為正，丑日為公，姦、邪、惡、公、正辯。

絕穀品第六

絕穀真丹煎方：用白蜜三兩，白蠟半斤，真丹三兩，凡三物。洋蠟於火上，乃納真丹及蜜。火煎，當九上九下，藥成丸如梧。子服一丸日三，輕身益氣，終歲不飢。作之，勿令女人見，獨於密處，合作之好耳。

令人長生方：以七月，取穀楮二升正赤者，陰乾，擣水，服方寸七。既令人久久見鬼，及見地下物。

神仙服食丹砂長生方：丹砂三斤，細擣，下重絹篩之，盛銅瓮中，以淳大醋九升灑之，令如泥狀，置高熱處使乾。復灑之，如前法。一斤丹砂，盡三升大醋乃藥成，常暴之三十日。當紫色攪之，不汗手引之，如飴乃可矣。丸如麻子，以井華水，日服三丸，常早晨服之。若欲服藥，先齋戒三十日，沐浴五香湯乃可。服之一日，三蟲盡出；服之六日，身中一切諸病，盡皆除愈；服之六十日，則有所見；服之一年，髮白更黑，齒落更生；服之二年，色如十五時，神人自至。日加一丸，至九丸止。服之三年已上，當有神人來見，服紫芝蘭衣，持案來上，有紫芝蘭而食之，勿恐怖，安心定意，自然萬物來至，役使百

鬼神皆得見。其一神名為上，其二神名為壽，其三神名為恒。此神皆能致萬物，呼百鬼名字，皆可致也。能入水、火、木、金、石、土，略而言之，及一切所入，悉皆無礙，變化自然，徹見萬里之外，道力興盛，無晨自然，內視五藏，為真人諸神皆識之，出入幽冥，道所成矣，壽命萬八千歲，常能服，壽命無窮。服但少飲水，欲作藥，當齋戒潔淨，在夏至前合藥，勿夏至後服藥。法禁食血飲酒，諸肉生菜，此非賢不傳，殃及子孫。神仙祕方，甚良矣。

修真之道，精思服符，守神鍊氣為本。凡鍊氣者，先服此符，一年斷穀，然後傳之賢良，明慎奉行如法。符，朱書。

服上二符，百日如飢，服此一符助之。

右此服氣斷穀神符。清朝，以井華水，若東流水，日吞六符，一時吞之以為常，則誦曰：服氣初法，起於卯時，頭首向卯，辰時向辰，巳時向巳，午時向午。日中後至亥時，是死氣時，不得取氣，當避大風、大雨、雷、陰寒、昏晦，候天地清明日出，乃可取氣耳。若日取巳午後，此則陰氣陵陽，傷損五藏，服氣無益，明慎奉行。

服符品第七

扁鵲救卒死符，正一真人所出。

此符治卒中惡，飛尸入腹，痛急口噤。丹書水中，及書紙作符。三丸與吞之，不愈復作，令滿三畢。以書心下及腹，大書之，無不愈。

長桑公子祕符

此符治感作傷心，不得氣息。以丹書白紙，寫此符三通，置三杯盥湯中，按次從左始盡，服三符愈。

此符治卒腹痛腹脹，氣欲絕者，如飛尸狀。以丹書此符，於病人腹上，大書之，令滿長竟腹益佳，亦可服符。

此二符治卒逢惡，客鬼刺心，痛氣欲絕。方以白紙，丹書之，先服上符，須臾不止，復服下符。不止，更從上起，病已死，而心下溫纒動者，服符皆治。口噤不可開者，當折齒納符，符入口而已，不必入腹，亦可折葱葉納符中。納鼻極深入，當復以水推送之，搖通復推之，即活。此符神驗。

又張天師說扁鵲卒暴立起死方，初與南嶽夫人，故列之于左。書符當盥潔，乃後就事向月王閉氣書之。法先以青黑，郭外四周，乃以丹書。符文於內，若無青丹，亦可用墨書。治邪病符，當用虎骨真珠合研畢，乃用筆書符。

大素真人教裴君二事為真之法：日旦初出之時，臨目閉氣，十息止。又咽日光十過，當存日光，使入口中，即吞之畢，仍存青帝君從日光中來，在我之左。次又存赤帝從日光中來，在我之右。次存白帝從日光中來，在我之背。次

又存黑帝從日光中來，在我左手上，次又存黃帝從日光中來，在我右手上。五帝都來，乃又存陽燧絳雲之車，駕九龍，從日光來，到我之前，仍與五帝共載而奔日也。裴君止於空山之上，修行精思，一年之中，髣髴形象。二年之中，五帝遂乘日見形在左右。三年之中，終日共言語笑樂。五年之中，五帝日君遂與裴君驂乘飛龍之車，東到日窟之天，東遊長丘大乘之宮、八極之城，登明真之臺，坐希林之殿，授裴君以揮神之章、九有之符，食青精日，飲雲碧玄腴，於是與五帝日君，日日而遊，此所謂奔日之道矣。日中亦有五帝，一曰日君，《太上隱書中篇》曰：子欲為真人，當存日君驂駕朱鳳，乘天景雲，東遊希林，遂入帝門精思，仍得要道，名上清靈，列位真官，乃執鬱儀文章，二事為真之法。日夕視月，臨日閉氣，九息止。又咽月光九過，當存月光，使入口中。即吞之畢，仍存青帝夫人從月光中來，在我之左。次又存赤帝夫人從月光中來，在我之右。次又存白帝夫人從月光中來，在我之背。次又存黑帝夫人從月光中來，在我之左手上。次又存黃帝夫人從月光中來，在我之右手上。五帝夫人都來，乃又存流靈飛雲之車，駕十龍，從月光中來，到我之前，仍存五帝夫人共載而奔月也。裴君止於空山之上，修行精思，一年之中，髣髴有姿。二年之中，五夫人俱乘月形見，在君左右，並共笑樂。五年之中，五帝月夫人遂與君共乘飛龍之車，西到六領之門、八終之丘、協晨之宮、八景之城，登七靈之臺，坐太和之殿，授裴君流星夜光之章、十明之符，食黃紫津之，飲月華雲膏，於是與五夫人夕夕共遊，此所謂奔月之道矣。月中亦有五帝夫人。《外經》云：日君夫人者，日月君也。《太上隱書中篇》曰：子欲昇天，當存月夫人，駕十飛龍，乘我流靈，西到六領，遂入帝堂精思，乃見上朝天皇，乃執結璘文章。裴君曰：精思對日，思日中五帝君。夜則精思對月，思存月中五夫人。五年之中，日月精神並到，共乘飛龍，上遊太玄。始學，則五靈形見，授書賜芝。修成，則日月五帝君夫人，驂轡清虛，乘雲太丹，朝謁三元，稽首金闕，乃獲玉靈金真，威制群神，玉女玉童，朝夕侍側，受書為真。假神虎之符，以制嚴六天；授流金之鈴，以命召眾精；仗青毛之節，以周流九宮。皆由精思玄微，幽感天心，是以靈降兆身，上昇於帝庭耳。道士行者則是耳，不必已仙人也。君處密室，日月不見時，但心中存而思之亦可，不待見日月耳。要見而視之，志往唯訣，精思心盡，無所不通，此言要矣。先存五星在體中，夫注心於道，真靈亦具，鑒其意也。若大難未披，假謙存實，復未能迴，西榆之年，還髮玄童矣。玄篤也，志之勤也。縱令力凋面皺、頂生素華者，我道能變之為嬰兒，在須臾之間耳。但問志之如何耳，老少之學，無所在也，吾往即其人也。

又一法，作齋奏：長一尺二寸，丹書其文，某郡縣鄉里、某甲，欲得長生

，登仙度世，飛行上清，真人至神，五嶽群靈，三官九府，乞除罪名。書奏畢，以青絲係金環一雙，合以纏奏，再禮北向，置奏著石上，因以火燒奏，令焚盡成灰，乃藏環於密石間而去，勿反顧無環。亦可作足火，脫一雙以代環用，古人名之為從容珠子也。多口嫉妬之人盜之，盜之非但無益，乃更致死，如此十過，天上五帝，三官九府，更相屬敕，除人罪過，著名注仙，錄形定籍。入山求芝草靈藥，所求皆得。神仙玉女，自來營衛。虎狼百害，不敢犯人。神仙祐助，恆欲使人得道，開人心意。惡鬼老魅，不敢試人。行此學者，易而無患。若道士不知此術，入山必多疾病不利，數為鬼物所試。若在人間，則多轉軻，疾病不昌，願不從心。能行此道，長生神仙矣。

建志學道養神求仙所忌品第八

夫建志學道、養神求仙者，常當沐浴，致靈氣王女降。不沐浴者，神氣不來。

夫學道者，常當閉口勿言。言學道者，三官壞人，急當慎之。

夫學道，每密言事泄者，減一筭。

夫精思者，當先燒香於左右。

夫學道者，當獨處一室，不得與人雜。

夫衣物類，亦忌借與人，致邪氣不祥。

同志者，謂同契耳。當忌穢汙，見死屍，犯真氣。服雲母末，不絕房內，不斷血食，則不延年，久久使人關節發癱。

服玉，當服雄黃。不爾，久久令人發熱，身內以水灌之，如灌沃懽即殺人。

服玉屑，便斷陰陽。

服玉漿，當飲冷水，不可熱食。

諸服玉，當斷！五辛，及於血食。不爾，不能長生。

諸服草藥，而食猜肉者，皆益病。

諸服雲母，宜先服胡麻一年。不爾者，不損人，亦可後服。

諸服雄黃、八石，皆宜斷血食。不爾者，久久令人半身不遂，慎之慎之。

服丹藥，入汙穢家，及食肉葷之味，即傷人。學道者，通忌之。

服黃精，禁食梅。服木，禁食桃。

服地黃，禁食大肉。服天門冬，禁食鯉魚。

入山採藥品第九採藥日月附

諸入山精思，不欲聞犬吠，慎之慎之。

諸入山，皆絕慮百日。不者，令人恐驚，見虎狼虵蛇。

入山採八石，牽白犬，抱白雞，即得所在。

入山採芝者，以有陰雲不見日，勿以有日也。又當執一斗白鹽，令求易得。二豆為一刀圭，二刀圭為一撮，二撮為一方寸匕。散藥丸服之者，一寸匕得梧子十。丸。

老君乘龍符：丹砂五斤，水銀三斤，末丹砂和水銀，置屋東行雷下，百日便禹步引氣取之。納雲母粉三斤，納甌中蒸之，一日一夜中和。白蜜一升攪之，蠟密塞口重裹之。立春日，納井底。秋分日，出之。其藥如水銀狀，服如一寸匕。日三竟，並齋。乘雲上下，無有係著，玉童侍從，動移萬里。夫合此藥，宜先齋戒，不宜至喪葬之家，乃見諸穢、婦女、雞犬，致壞精誠。此藥使人神化，余有服食方千卷，自昔及今，世傳此八方以為妙訣，不稽日月，而可制御群靈，化容改形，神變混淪，白日陸沈，不妨於九經。夫道物所用，皆奏太一，樵薪所用，皆從福上來。近已教授，無不如意，此少能施，則仙也。

正月一日、二月二十五日、三月二十日、四月十六日、五月十一日、六月六日、七月二日、八月二十五日、九月二十一日、十月十六日、十一月十一日、十二月六日，此皆是天倉開日，可入名山，行採吉。

正月子、二月丑、三月寅、四月卯、五月辰、六月巳、七月午、八月未、九月申、十月酉、十一月戌、十二月亥十二日，是地倉開日，可入名山久居，安穩無患。

神仙方，常以六丁日，沐浴五香，令人身清淨。六丁日掃除內，徹視千里，五年出無間入無，孔通神明，入水不溺，入火不懼，長浮雲中，一舉千里。能修之，可長存也。

治蟲諸方品第十

茱萸東行根一把，剉截兩頭，好米一斗，合釀熟去滓，宿勿食。明旦飽服，蟲盡隨大便出下。

又方：茱萸東行根長一尺，麻子八升，以玄水八升，浸之一宿，絞去滓，宿不食。明朝盡服，尸蟲盡出矣。

又方：茱萸一升，擣下篩淨。清玄水二斗，浸之一宿。宿不食，絞去滓。服一升，蟲皆出去，壽百二十歲。

又方：蕪荑一升，末之。麻子汁一升，合和。宿不食，盡服之，九蟲皆出，壽百二十歲。

又方：栝子四枚，豉四枚，桃核仁四枚，巴豆四枚。凡四物，皆熬之，令黃擣下篩，以蜜和丸，如麻子。小兒服二丸，中人服如小豆二丸，大人服如大豆三丸，下蟲千萬枚。

又方：桑白皮一斤，玄水淹之，微火煎之，令得三升，去滓，宿不食。服一升半而不耐者，服一升，蟲當下。明日復服，必當下蟲。非但治蟲，亦治

寒冷，餘病為治，久久復發，此永無發時。欲服藥，取炙棗食，乃服之治蟲，令人志強目明。淮南祕方：用雄黃末之，混沌白和之，服如大豆三丸，目見千里。

初入名山，求隱藏度世，出天藏，入地戶。六癸為天藏，六己為地戶，欲得天心，時加天心，求道得仙吉。

初欲入山求仙，當以天心日者，寅日六己。是天心時者，己巳、己卯、己丑、己亥、己酉、己未是也。

初出，當須此日。又入名山，常用甲子開除日。以五色繒各五寸，安大石上，所作事必得。

初行，避三庚、三辛、三壬。庚者，庚日、庚時，入庚地是也。三辛、三壬，皆是如此也。

欲入山林野澤禁蛇法：至山下，入時作一氣，左手取左面草一把。又作一氣，安草與道中。又作一氣，以石錄之，便過去，勿反顧。若將人從行，令先度前，去訖能禁止。安草間，立作一氣，一人度與一氣，人人皆受氣，通了便去，亦勿反顧，過數百步，可以意行，前後若行，逢蛇成索，逢虎成石。

真人入山大禁法：左手持刀，一名握固，三十八氣入氣，出二十八氣，無所畏也。

治人卒中蟲毒腹中痛：若謂蝦蟆、科斗、蜚蠊，取秦鷲屎水，服二錢匕，則吐諸蟲也。

三洞道士居山修鍊科竟