灵剑子  
　　序第一  
　　夫欲学道长生，服气为先。处俗求利名，名彰则利盈，名成则利生，气成则延龄。是君子之抱命，岂小人之矜智。及文武俱备，可为佐国之忠臣。精气双全，乃是真仙之子。夫子称予不知道本根由，乃问老子，方知道之是气，形神不足，虚受辛勤。心愿若偏，终无所得，心正则神调，神调则道气足矣。  
　　学问第二  
　　凡守妙道，皆异形仪，非可造次求之，无不夙绿积德，尽有出世之相。或学问而举动轻狂，或坚贞而一志淳直。不以眉出长毫、眼瞳倒侧、耳目赤白，异於面额。齿三十六至四十二，当腹黑子，舌里通长，手垂过膝，耳与项齐，脚掌文通至根，手文川字相离。或额有乾坤之文，或胸文吉字、容仪丰丽。或毁污身衣，或在众人之内，蕴洁固之心，迹浑尘泥，垢腻不洗，日月灯前而无影。常行德惠於人，食速粪迟，尿珠毛孔。口方而项峰如角，日月之状，或如麒麟龙虎之角，玉枕通犀而棱利。如此之人，亦易成道。志士贞信不退，尽获超升，皆出世之真人，亦乃功成而拔宅冲天。智量高深，轻财重法，不尔官班仙府，虽无神通变异，终怀德而崇深，只候阴德功成，尽皆得道之俦矣。如无此相，虚役迷心，纵能饮冰食栢之勤，终沉下鬼。余又寻诸子，实痛於心，若伸之悟人，不退志行，有此相者，则易成仙道，亦数世於道中有大利益。方志心慕道，深有希生之意，急於玄牝当修者，皆於道门广行施惠，有此异相功成者，皆积世勤心，至此生而得度矣。今生乐道修生切者，是积修之庆也。  
　　服气第三  
　　形之所依者，气也。气之所因者，形也。形气因依而成身体，魂魄跧而往来，降注为神，而生五藏焉。气之为母，血之为子。血之为母，精之为子。精之为母，神之为子。神之为母，形之为子，未有无气而自成形者也。气因形有，乃魂魄偕之。神者，气之母也。胎息者，想婴儿而成焉，而号冲和，冲和则元和矣。出入呼吸之间，三元之内，毛发之中，无不通透。皆了心君意臣，调制节之。无为事心，主安之。有虑有思，便失自然之理。心者，猛狞之猿火，巳午属之。肾者，阴女之容仪，亥子窈窕之元根，故青龙白虎一飞一伏之能气。日心之火为云津，月湿之水为云雨，相随北坎，而行归子亥肾海气宫。向巳心之气，上通泥丸宫，下补八尸百关，毛发悉能应彻，故无碍元和理疗千疗万病。心君发火，亘天地无有不焚，明然百谷五味，久行自渐稀之。初可三十六咽，一乾一湿，存心中之气，以意送之，归脐下气海之中，夹之日月。左肾为日，右肾为月，此乃两畔同升合为一。即先存思右肾为月，白气入气海中，从脊右边，上至顶泥丸宫，眉间入三寸是也。却存历洞房宫；又历明堂宫，守寸双田下，历十二重楼，历绛宫，入气海金室，日月照两畔。又存左肾为日，黄气从脊左边骨缝上，直入泥丸宫存，出历洞房宫、明堂宫，守寸双田下，历十二重楼，历绛宫，入气海中心，日月左右照。又存白气为裹，黄气为表，团圆为珠尔。外黄内白，悬在气海之中，黄光灿烂，圆如弹丸，黄如橘，久久行之光斗日月，此  
　　为玄珠尔，玄牝子肾宫尔，珠则珠尔。亦曰两物合成一体，一阴一阳而成，俱黄者为表，黄表却白裹尔。赤水则血尔，玄珠若成，津血自盈。若欲知验，苦酒和精露，一宿却还血尔。九年行之，筋骨变换，轻举通神为地仙。未可修大药，先须气成，凭气补形精，大药方始灵。初服气之士，未可便思玄珠，但且三年淡食，未可便绝粮，色欲须顿绝，不尔，反夭身命。五更三十六咽，津气相连，渐渐少食，所食淡食去盐醋冷热之物，日中饱餐，旦暮少食，三年旦暮行之，渐觉淡食有味，不可便顿绝粮，极有所损尔。如觉有味，不思俗味，则五藏坚实，如若五藏衰弱，以药补充盛壮也，故淡食诸物有味也。如此后，可日渐灭五味五谷，三日淡食粥、菜汁、胡麻叶茎、枸杞、黄精、枣之类，将助之，方可绝粒。亦当自饱无饥渴，忽闻谷气蒸煮之气触修服，食之气久久，亦自知自不欲食。经三日或七日，饥困，更以淡面叶子餔饦放冷食之。如遇饥渴，想中心内气，不以早晚，但依前法服之，当能代食能饱，一如餐物。了来如要餐物，亦得则可芋头、薯药、何首乌之类，茶少食，若入盐，立便饥矣。五味为五贼，又为五毒，盐、醋、水、豉、辛物。是时，以好酒及椒黄丸、糯米、生椒食之。糯能吁荣胃气，椒能引气归下元，淡煮糟芋、冬瓜、薯药、薤羹，亦得切须放冷食之。酒能助气，酒糟作羹，尽能引元气易成，酒后气当易通。美酒不须多，及醉吐则有所损矣。时复一杯，止饥代食，酒能涛荡阴滓，得道之人无不好於酒也。酒能炼真养气，不须服人参汤，人参汤能开胃，故易饥也。狭苓、枣子甚益，瓜桃助气，橘亦得不须，吃皮便饥也。大栗、桃子、鸡头莲藕亦得菱，少食，冷能动气。若经时，当精神聿壮，夜自不困，眼中神光时出如电，渐夜黑见物如此之兆，急守闭精髓，道欲成也，而有此矣。乃天发地应，尔不能急守，乱起奸淫，死之致也。神光魂神彰出时，则神欲离散於身形，神光去也，亦乃出之。· 故急守精闭室制伏，则是神光见，阳魂盛，阴滓欲尽之状。如不能急守，徒忍饥绝味，非入神仙之格尔。如未能便断嗜欲，则须房中将息节服之，则施而不泄不泻，精髓一出，永为涕泻，如此则非上真之士，浑浊精漏之夫。房中之事，稍难擒制，皆返神退智。须假俗味，方度朝昏，肉面助之，不尔，立沈下鬼。如房中得擒制之理，深达洞微，乃知究竟。及遇少女，采玩精气，咽而服之，可谓如虎戴角、文武全备，此皆福德之人所行，而非常流之见矣。夫精失位，似海竭山崩，百渎失绪，千域倾败，莫能救洽，百病俱臻，业鬼相亲。再修难成，千中无一。如修前气灰心绝，想百病不侵，瘟瘴疫毒莫能为患。若脑中髓耗，瘟疫从顶而入。若脑实精充，鬼神莫能为害。凡有诸疾早起，但调气辟之，以气通之，逼逐五藏六府，百关毛发中出觉热汗如胶，则是效矣。未退，依前调气，存身上内外百神，咽闭。或於帐中衣被裹伏，遂为之服气应。有是风、是气、是瘴、是劳、是毒诸疾，皆用前法驱逐之，从筋骨髓中而出矣，千万药功皆不及矣。二百二病，是热为风，二百二病，是冷为气，悉能疗之，故曰四百四病也。《黄庭经》云：仙人道士非有神、积精累气结成真，非大药能先成也。自古得道之人，竺乾风后，七元三老，皆从气中而全真，非先大药之能。诸得道神仙、圣贤、上士，初成道皆从气也，别无径路可超出三界之外。飞云走雾，神变通灵，遨游日月之上阳界之中，观行三岛十洲水府阴山之境洞，跨鹤乘龙上鱼皆浮龟行，蜂饭掷杯透壁种花飞符入柱，皆是气之因依。而一日一夜，一万三千五百通息出入气皖，二万七千气一神一气，皆能指用。是故气成之后，变寒暄於呼吸之间，视六合於毫芒之内，海水用气吹之可以逆流千里，皆从凡入神也。初服气之士，静去於鼻中毫，鼻中能通彻五藏六腑，出入气息之沟也。微微鼻吸，清气咽之，口吐浊气；微微出之。凡诸热疾，大开口呵之为泻，不必六气也。有疾冷，即吹以补之，则调理上焦之疾，往来微，自求安之道也。二段者，上元一段，从心中元并下元为一段，号曰二段。上段理上焦诸疾用之，下段服气心中之内气。凡服气调咽用内气，号曰内丹。心中意气，存之绵绵，不得用上段外气引，外风损人五藏，故曰两段分理之者。不能分之两段，玄珠赤水莫能知之。凡服气，曾服者有师，则气熟易行，不曾服者无师，则炁生难服之。久久能行之，犯了自诀之，亦乃自知矣。  
　　道海喻第四  
　　道海者，如大海茫洋之阔，深溺不异风涛。如不曾自往，经游涉历睑阻，忧危之内岂得知之？但闻众庶惑之，  
　　而莫能采摘，求奇无过，自涉鲸波尽知尔。喻曾游幽青滑魏之州后，而更游则关津、渡镇、乡坊、观院、道舍、灵坛、神庙、洞府，名山，皆能知之，直径而行，必无阻滞，意往便往，得达彼中。谓曾游，谙知熟尔，故曰易也。服内气之人，亦乃如然，不曾自涉经游者，意欲往之，岂得直到彼中，又无人指引， 终乃辛勤能究问而求之，心坚不退，亦达彼处，则辛勤而迟矣。仙洞幽深，或退坚心宜之，信智迷而不曾游尔，不行径路，故修奉之难矣。气委若熟，放任撝谦赐福，或连年休绝，或一日三餐，或食或不食，或三日一餐，或时一日一粥，如斯饥渴，得之擒制，五藏安和则是气成熟尔。草石等药，及符水、紫芝、南烛、黄精、白荆、松脂、仄栢、茯苓、苍木、白木、枸杞、何首乌、金樱、鸡头、蜡、腻粉、朱砂、乳香、皂角子、黑豆、白胶香，并宜服之。道气虽然服药，不服冲和之气，开食休绝，腹肠枯竭，血脉乾焦，比望於长生自由，不如独服元气，开绝自在，见食而食，要休即休，可谓气之成焉。气若功成，筋骨和柔，百关调畅，胎津日盛，血脉壮强，手脚盘顶，上成物丸，随意努气，出如球子。或纯筋而无骨，精实血充，故如之尔，发毛俱换。岂不闻《道德经》云：天下莫能知莫能行。至於夫子伯夷叔齐比干屈原之士，尚不能知之，若为庶俗萦迫，实难知之尔。痛哉，但纵贪奢色欲，及至衰败，齿焦发白，自相承老耄，甘散形魂，而埋荒跧土。又作婴儿牛马猜羊之属，鸡犬鱼虫之类，自苦形魂。其业力大者，身漂流浪，爱河冤业。力小者，身作蚊蛆之属。大道之力，而不能及也，不知此理多也。岂知其道若大海，接应力成山川，鱼龙虬蜃，皆能兴云布雨，猛勇惊人。故大道抱微贯细，若海幽深，莫能采觅。故《阴符经》谓之：天发杀机，万物果草、虫鱼、蚊蛆、蝼蚁之属，皆含道气。道在其中，如鱼在水，鱼不知水之养其形，道在人中，如风之莫能见其形也。故《黄庭经》云：象龟引气到灵根。此谓龟之得气，长年不死矣。蛇冬藏含石而不食，乃石化为蛇黄，得气之效。凤鹤得气之妙，游飞仙洞三岛十洲，大仙乘跨，此乃凤鹤得气之妙。蚌含秋月光而成珠，猕猴学禅入定，白鹿善能伸舒关节，永寿九千年。唯人不知导引成仙矣。鳖冬服气沙中，辉鱼跧於乾土之中，鲢鱼食其水沬，鲤鱼能化龙兴云布雨。人之处世，不修道法，於身外求生，岂得再获人身？痛哉悲哉，故经曰：若存若亡。道存则成之，亡则失之，故知人失道者亡，鱼失水者死。嗟吁，世人入山求道，如上树求鱼。远涉而寻师，如旱天求雨。故《阴符经》云：三返昼夜用师万倍矣。万物能盗人，人能盗万物，但虚心实腹，道炁自来，布德施功，甘泽时降矣。道之贼也，凡食五谷地之所生者，精气是土，终久害人，人遭土埋。有食太和阴阳气之士，不食有限之物，永既在天厨。故天不能杀，地不能埋，我命在我，不在天地尔。故金母言：三关已定生死。何来道气喻於蟾影？家家光彩洁明，至於拔宅冲天，人人尽怀道气。津生满口咽而服，是为之琼液，此乃仙人之粮矣。一年修之藏腑全，二年修之病身痊，三年修之血脉坚，四年修之筋骨迁，五年修之眼目皎然，六年修之命永延，七年修之骨髓如绵，八年修之作地仙，九年修之发黑玄。九年修之后，时轻举百十丈高，时往游诸名山洞府，无滞无碍，兵马不能害，水火不能灾，鬼神不能挠，龙自降虎自伏，神通自在，号曰真人。更修上升之法，咏洞讲玄，高奔阳界偃息，优游日月之上，号曰天仙。或管主仙洞，或掌领仙籍，或主张修道之士名历，以次推迁，还如人间官职，各有主执。如不修上升之法术，遁隐洞府，长作地仙矣，修习功果成焉。凡修学之人，须假阴惊，助之三千，善功修满，玉帝自然诏上玄都受职尔。若不修阴功，名不得上升玄都，虽录修学道之名，且无阴骘之簿，上命无功而不召迁。故修上法，阴骘为先，方度他人而自身功全。自古得道，皆复如然。道以信为合，德以智为先。吾道若海，谓之道海，不信不修，吾亦尽言。智浅德薄，勿轻泄传，然及先祖谴累连延入，格之侣肘，步师前授，以金宝质，盟十天清斋，沐浴叩头，拜受方始授焉。愚者，萃财千万，收御百般草石之药，少有治病之能，且无延命之效。若学神仙，须凭气术，存左牙为金钟，右牙为玉磬，上下当门齿为玉版。又为天鼓，聚神启奏，径御表章，乞除灾厄祸祟，当动天鼓三十六通，飞符诛魅返祸除灾，皆动金钟二十四通，施药服食动於玉磬十二通矣。  
　　暗铭注第五  
　　学道养圣胎，长生久视之道，人人尽有。希生之心亦，少学者也。圣胎者，胎息也。想婴儿赤子，即长生不死之道也。存亡不存来。有信道气之者，不惜身命，始坚学道之心，深采玄微，方知究竟，则存亡而不存来。学之道气，通流以得，玄趣为期，不畏亡而成之也。泥丸通百节，泥丸，眉间入三寸是也。中有路入，通顶后背脊，兼通达脚骨中，入气海，大小利门出，似醍醐之效也。丹阙脉三才。丹阙中宫，心所治丹者，赤色也。为绛宫心君治之，管百城千国皆心君，血脉通焉。脉者，调摄和净也。三才者三焦，上焦象天，中焦象人，下焦象地，法取，元和之气也。去作三周计，不知玄道是气，罔测远近宽迮程途，亦恐不逢，坚志往游，且若探讨学之周也。还时七日回。探讨得气之术，妙不能己身，不在他人，故不用多时回也。玄珠求海阔，玄珠前章已解，如海内求珠，向来曾求，则求无不得也。但思之能成若不曾求，即如海阔也。赤水路无媒。赤水者，血也。玄珠来得，津血不成，无媒路也。善恶怀中秀，长生之术，善修之则易到。恶者，不达之玄妙。修到气海，怀生光彩，一如秀影也。尿阿两畔催。唯思蕙白之气於背脊，两畔去来，催者急也。而成玄珠，前章释也。其中无一物，气在其中，元无一物。道气已成，用心已到无心之境，行住合无为之理，自然之乡也。搔首坐瑶台。首者头也，搔者动也，去之貌也。瑶台琼室，则日月之宫也。此为阳界三魂受事之府，人神所居之宫也。