

已載上經其欲得筋脈強盛者定心養血以偃卧令人按搦或  
自按摩半夜調息存青龍自腎生發透腰周四肢升天地門飲  
華池真津九徧咒呼天蒼七徧欲得氣力堅固精氣是也欲得  
身輕快亦可鍊精氣神全之道也

### 大禹步章

昔大禹權制百靈蓋得天年之步天年之步者行之免三凶三  
凶者天地雷霆之險山川鬼神之險禽獸蠱魅之險修真之士  
莫不先知行之如登雲霞步三境眾真侍衛焉如登壇祭天入  
山涉險皆用之叩齒閉目存日月取在左手垂下右手南北舉  
左手握四指伸第二指行右指東南面東次握右手行右足指  
道藏輯要

太玄寶典

三

上昂集五

東北向東行非三境內戒之士勿出步焉

### 度神鬼章

真人以法度人以令度神法以修真令以受戒凡經有凶惡鬼  
神處以令度之升爲真官先齋戒具青詞明表開三界以丹砂  
九兩和以粉麵作本真形青白二色方紙千幅亂覆焚之於大  
松下其松上有青白色雲自有神物見致辭而去

### 透靈託化章

人之真靈以情昧皆由神之所存也人人皆有神靈焉緣情而  
昧惟真人能以神通諸人生則夢交死則神傳夢交則夢於人  
神棲則假化留世焉鍊氣旣圓定神不亂揭天門而出神故能