

物外真氣自然養生

內盼沉默鍊五形

內觀形體神氣長存

三氣徘徊得神明

三丹田之氣也

隱龍遁芝雲琅英

仙經云肝膽為青龍故曰隱龍五藏九孔八脉為內芝故曰

遁芝雲琅英脾氣之津液

可以充飢使萬靈

服氣道成役使鬼神

道藏輯要

雲笈七籤

卷

參集二
一文十

上蓋玄玄下虎章

神仙之服御也元錄經云仙人有玄羽之蓋神虎玉章也

沐浴章第三十六

沐浴感潔棄肥薰

感古淨字肥魚肉薰五辛

入室東向誦玉篇

太帝在東故也

約得萬徧義曰鮮

不出身中

散髮無欲以長存

仙經服九霞必先散髮又胎息法仰臥散髮令枕高二寸五分屈兩手大母指握固閉目申兩臂去身五寸乃漱滿口中津液咽之滿三徐徐以鼻內氣氣入五六息則吐之一呼一吸爲一息至十吐氣可少頻申頻申訖復爲之滿四九爲一竟矣尋觀文意此散髮非專此道也蓋散髮無爲自得之意無外情欲而已

五味皆至正氣還

合五爲一自然之道

夷心寂閑勿煩寃

悶靜也寂默清靜道經云其政悶悶其民濟濟

道藏輯要

雲笈七籤

卷

參集三

過數已畢體精神

專精所致

黃華玉女告子情

丹田陰神與已言也

真人既至使六丁

真人指學者身也至謂精至六丁如上說者也

卽受隱之大洞經

隱之謂隱者也以仙人喻之英

十讀四拜朝太上

玉清真訣曰東華玉篇者必十讀四拜玉篇 此交

先謁太帝後北向

太帝在東七元君北故也

黃庭內經玉書暢

仙道成矣

授者曰師受者盟

斯文可重故以為盟

雲錦鳳羅金鈕纏

信誓之物

以代割髮肌膚全

契誠不假出血斷髮

道藏輯要

雲笈七籤
三

矣

參集三
183

攜手登山歃液丹

受行黃庭道者必重盟而後傳

金書玉景乃可宣

信洽方授

傳得可投告三官

三官天地水也

勿令七祖受冥患

傳非其人殃及先世患讀為還也

太上微言致神仙

可尊可貴

不死之道此真文

一心敬重奉而行之

道藏輯要

靈寶七籤
三

卷

三十一
參集二

王一天師清微弟子共百暨製作

道教學術資訊網站

