

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

透焉或寄於像或託人形人形所託者神亂氣衰之人多遇則倒或醉中交應焉

無情得遇章

神依人行物因真化無情之物者以山奇水怪之類得人之近至神透則爲精靈焉今名山大川多有之蓋依真仙福庭之力耳而不害人能興善利也

養氣構神門

木神養神章

陰陽之妙造化五行各有真一至神之物生於洞天福地人遇之者可以爲真仙木之神茯苓是也服之得法能生神明輕便道藏輯要
太玄寶典
三一
上昂集五
四肢茯苓末之爛研青松葉水和煮之惟茯苓碧綠色透爲度暴乾以末蜜和丸日三服如椽子大清淡水下通神不老不飢辟穀去五味服之三百日體生青毛無寒暑更加梨子無暑加浮萍無寒矣

木精養精章

天地之精英結而爲不彫之木葉嫩子柔能生精通百脈換凡軀生深山谷高奇之狀無人迹處者可採之栢木仁是和嫩葉杵三萬六千下雜以木蜜塞新筒中以東流山泉煮之並無苦味惟甘辛異香耳向日用水下一棗許百日外不飢精自秘雖搖動不泄也亦無寒暑見鬼神步及奔馬精氣保守百疾已