

七年易骨八年易髮九年易形三萬六千神居於其身化爲仙人矣夫神者無形之至靈也故神稟於道靜而合乎性焉人稟於神動而合乎情焉是以率性則神凝久則神止極則神遷止則生遷則死皆情之所移非神之所使也服氣之士一念而神升乎三界之外下登乎崑崙之邱入於絳宮徹於湧泉使元氣輪轉而不窮經曰元氣流通不死之道也

服霧篇

天地之精散而爲霧餌其英華形可以駐

東華玉妃嘗告張微子曰吾有服霧之方微子曰敢問何謂也玉妃曰霧者山澤華精金石之盈氣也久服之能散形入空與雲合體矣微子曰敢咨其方玉妃曰吾以平旦之初坐臥任已

道藏輯要

道樞

全

紫集三  
八百上

先瞑其目內觀五藏而後口出呼氣二十有四過目見五色之氣繞纏乎尺宅之上納乎玉池之中者五十過咽津者亦如之既祝曰太陽發輝雲霧四遷結氣宛曲五色洞天神烟合起金石華真藹鬱紫空鍊形保全出景藏幽五靈化分合明扇靈時乘六雲和攝我身上昇九天既已復琢齒者七咽液者七久而行之可以乘雲霧而逝矣

內景篇

一身之中有神司之心安神甯形則不衰

梁邱子曰黃庭者腦中心中脾中者也經曰琴心三疊舞仙胎何也琴和也疊積也存三丹田使和積如一胎仙者胎息也猶胎在腹有氣而無息也經曰七蕤玉籥閉兩扉何也七竅開合