

生神經曰三元育養九氣結形

神蓋童子生紫煙

神蓋謂眉也童子曰神也紫煙即目光氣也

是口玉書可精研詠之萬過昇三天

此經亦曰玉書謂精心研慮誦滿萬遍即自昇天矣三天者

太清上清玉清也

千災以消百病痊不憚虎狼之凶殘亦以卻老年永延

真經尊重持誦蒙恩災病自除虎狼不犯衰年轉少壽命延

長道經曰攝生者毒蟲猛獸不搏也此一章初說經之旨也

此經蓋是太上弟子所撰記耳猶如孝經禮記稱孔子閑居

道藏輯要

雲笈七籤

九

參集三

也

上有章第二

上有魂靈下關元

魂魂魄也靈胎靈也魂在肝魄在肺胎靈在脾關元臍也臍

為受命之宮則魂魄在上關元在下

左為少陽右太陰

少陽左目也太陰右目也

後有密戶前生門

密戶腎也腎為藏精宮當密守之使不躁泄生門命門也

出日入月呼吸存

謂常存日月於兩目使光與身合則通真矣九真中經曰
半生氣或雞鳴時正坐閉氣存左目出日右目出月兩耳之
上爲六合高牕令日月使照一身內徹泥丸下照五藏腸胃
之中了了洞見內徹外合一身與日月光共合良久叩齒九
通咽液九過微祝曰太上玄一九皇吐精三五七變洞觀窈
冥日月垂光下徹神庭使照六合太一黃甯帝君命簡金書
不傾五老奉符天地同誠使我不死以致真靈卻退萬邪禍
害咸平上朝天皇還老返嬰太帝有制百神敬聽

四氣所合列宿分

四氣四時靈氣也列宿三景也謂常存元氣合於身兼思曰

道藏輯要

雲笈七籤

十

參集二

月斗星分明煥照久則通靈

紫煙上下三素雲

三素者紫素白素黃素也常存三元妙氣上下在身則形神

通感

灌溉五華植靈根

五華者五方之英華卽氣也靈根舌本也謂漱咽津液兼吸
引五氣而服之則靈根永存神府清暢

七液洞流衝廬間

廬間兩眉間謂額也七液者謂四氣三元結成靈液流潤藏
府氣衝腦盛也

迴紫抱黃入丹田

丹田上丹田在兩眉間卻入三寸之宮即上元真一所居也
紫黃者三元靈氣也

幽室內明照陽門

幽室腎也陽門命門也謂存念腎臟令其內明專氣保精無
使泄散朗照內外兼守命門也此一章先說黃庭宮府所在
氣液周流上下相通

口為章第三

口為玉池太和宮

口中津液為玉液一名醴泉亦名玉漿貯水為池百節調柔

道藏輯要

雲笈七籤

十一

參集三

五藏和適皆以口為官主也一本有作太和宮於文韻不便
也大洞經云心存胃口有一女子嬰兒形無衣服正立胃管
張口承注魂液仰吸五氣當即漱滿口中內外津液滿口咽
之遣直入玄女口中五過畢叩齒三通微咒曰玉清高上九
天九靈化液在玄下入胃清金和玉映心開神明服食日精
金華充盈

漱咽靈液災不干

靈液真氣邪不干正

體生光華氣香蘭

不食五穀無穢滓也