

但依聖人之言用心修行何殃累之所及也

漂然鬱鬱常居此

元氣常引內氣周流身中即卻復丹田之內也

自辨元和九仙氣

穀氣盡即自辨識元氣也

九仙真氣章第十

九仙真氣常自靈三蟲已死復安甯

大洞元經曰三蟲亡神氣昌內照五藏中氣使之如神若居

世遊隱法具在胎息章中說

由子運動呼吸生

道藏輯要

雲笈七籤

靈

參集三

神氣若足呼吸運動興起雲霧自然得成隱化無滯

居在丹田內熒熒

服氣成者居在丹田中凝結若雞子炳煥如燭光照數里內

無不見是為三丹田氣自然如此也

筋骨康強體和平

三光經曰鍊髓如霜換骨如鋼服之千日力倍於常後能日

馳千里奔馬不及也

心識怡然自暢情思逸神高心彩明

食氣成者心神常自暢悅情高思逸棄賤人間也

卻聞五味覺膾腥

觀五味見滓敗示五香聞腥壞尋苗見根故有是聞自然如此爲天氣達也俱有此見

肌膚堅白筋骸清

胎息章中自有鍊骨法具載也

地府除籍天錄名坐察陰司役神明內合胎仙道自成

入胎息至五百息當入異境地籍除名三天錄仙至于息魂遊上境

### 胎息真仙章第十一

胎息真仙食氣得卻閉真氣成胎息

服氣二百日五藏虛疎方可學入胎息准九天生神經云先

道藏輯要

雲笈七籤

雷

參集三

須密室無風厚軟氈席枕高四指纔與身平求一志人同心爲道侶然後捐捨心識握固仰臥情無所得物無所牽靈氣漸開心識怡然初閉息經十息至五十息至百息只覺身從一處如在一房中只要心不動移凡一日一夜十二時都一萬三千五百息故太微昇玄經云氣絕曰死氣閉曰仙魄留守身魂遊上天至百息後魂神當見其魄緣是陰神常不欲人生其神七人衣黑衣戴異冠秉黑壘洞神經曰爲之玄母此神是陰屍之主若見此神子當謹心存念咒曰玄母玄母吾屍之主長骨養筋莫離屍戶吾與魂父同遊天去次當見魂父三人各長一尺五寸衣朱衣戴朱冠秉朱壘當引上元