

死氣 服日後便為之死氣四時吐之也 鼻噴日精須鼻得嚏便

止是為氣通 若不得嚏以軟物通導之使必得嚏也 以補精復

胎長生之方也向日正心欲得使心正常以日出三丈 取嚏訖

仍為之 錯手著兩肩上 左手在上以日當心開衣出心令正當

之常能行之佳

雙景翼形隱道

雞鳴時 東方天色纒變之時坐卧任意閉目握固 存日月之象

在六合之府日左月右 六合府在兩目之上角即眉後空處是

也入皮一分仍辟方九分日色赤九紫芒月色黃十白芒也 存

使光明洞形合髣髴在位 存令日月合照光芒交映而洞徹身

道藏輯要 雲笈七籤 五 聖 參 五

面也 閉目極念無得遺脫畢叩齒七通咽液九過而微祝曰太

明靈神化度鬱青招霞藏暉灌練五形宮駕六合七神調平使

我飛仙登行上清行之十五年玉皇遣三素雲迎兆也

食竹筍 鴻脯附

服日月之精華者欲得常食竹筍者日華之胎也一名大明又

欲常食鴻脯者月胎之羽鳥也一名月鷺欲服日月當食此物

氣感運之太虛真人曰鴻者羽族之總名也其鵠雁鵝鷓皆曰

鴻鷺也古謂曰

鴻鷺十年鳥 為肴致天真 五帝銜月華 列坐空中賓 此

古之漁父謂也