

三官受惡之時也若能奉修則爲仙材不奉修失禁則爲傷敗
夫陰丹內御房中之術七九朝精吐納之要六一迴丹雄雌之
法雖獲仙名而上清不以比德雖均至化而太上不以爲高未
宏至道豈覩元關勿親經孕婦女時醕華池酣鬯自樂全真獨
臥古之養生尤須適意不知秘術詎可怕乎勿抱嬰兒仙家夫
忌

夫建志內學養神求仙者常沐浴以致靈氣如學道者每事須
令密泄一言一事輒減一算一算三日也凡咽液者常閉目內
視學道者常當別處一室勿與人雜居著淨衣燒香

凡書符當北向勿雜用筆硯

道藏輯要

雲笈七籤

卷

井集一

凡耳中忽聞啼呼及雷聲鼓鳴若鼻中間臭氣血腥者並凶兆
也卽燒香沐浴齋戒守三元帝君求乞救護行陰德爲人所不
能爲行人所不能行則自安矣

夫喜怒損志哀樂害性榮華惑德陰陽竭精皆學道之人大忌
仙法之所疾也

夫習真者都無情慾之感男女之想也若丹白存於曾申則真
感不應靈女上尊不降陰氣所接永不可以修至道吾常恨此
賴改之速耳所以真道不可以對求要言不可以偶聽慎之哉

導引

常以兩手摩拭一面上令人有光澤斑皺不生行之五年色如

少女摩之令二七而止臥起平氣正坐先以手掩項目向南視上使項與手爭爲之三四使人精和血脈流通風氣不入行之不病又屈動身體四極反張側掣宣搖百關爲之各三又臥起先以手內著厚帛拭項中四面及耳後周匝熱溫溫如也順髮摩頂良久摩兩手以治面目久久令人目自明邪氣不干都畢咽液三十過導內液咽之又欲數按耳左右令無數令耳不聾鼻不塞

常以生氣時咽液二七過按體所痛處每坐常閉目內視存見五藏六府久久自得分明了

常以手中指按目近鼻兩背兩背目睛明也閉氣爲之氣通乃止周而

道藏輯要

雲笈七籤

卷

井集一

復始行之周視萬里

常以手按兩眉後小穴中此處目之通氣者也三九過又以手心及指摩

兩目及額上又以手旋耳各三十過皆無數時節也畢以手逆乘額上三九過從眉中始乃上行入髮際中常行之勿語其狀久而上仙修之時皆無犯華蓋華蓋眉也

行氣

凡欲求仙大法有三保精引氣服餌凡此三事亦階淺至深不遇至人不涉勤苦亦不可卒知之也然保精之術列敘百數服餌之方畧有千種皆以勤勞不強爲務故行氣可以治百病可以去瘟疫可以禁蛇獸可以止瘡血可以居水中可以辟飢渴