

第五時心一向純靜有事觸亦不動由攝心熟堅固決定也
從此已後處顯而入七候任運自得非關作矣

七候

第一候宿疾並銷身輕心暢停心在內神靜氣安四大適然六
情沉寂心安元境抱一守中喜悅日新名為得道

第二候超過常限色返童顏形悅心安通靈徹視移屠別郡據
地而安隣里之人勿令舊識

第三候延年千載名曰仙人遊諸名山飛行自在青童侍衛玉
女歌揚騰躡煙霞彩雲捧足

第四候鍊身成氣氣遶身光名曰真人存亡自在光明自照晝

道藏輯要

雲笈七籤
八

卷

并集一
卅七

夜常明遊諸洞宮諸仙侍立

第五候鍊氣為神名曰神人變通自在作用無窮力動乾坤移
山竭海

第六候鍊神合色名曰至人神既通靈色形不定對機施化應
物現形

第七候高超物外迥出常倫大道玉皇共居靈境賢聖集會宏
演至真造化通靈物無不達修行至此方到道源萬行休停名
曰究竟今時之人學道日淺曾無一候何得通靈但守愚情保
持穢質四時遷運形委色衰體謝歸空稱為得道謬矣此胎息
定觀乃是留神駐形真元祖師相傳至此最初真人傳此術術

在口訣凡書在文有德志人方遇此法細詳留意必獲無疑醫
智之人逢斯聖文矣

太清導引養生經 凡十二事

赤松子者神農時雨師能隨風上下至高辛氏時猶存導引術
云導引除百病延年益壽朝起布席東向爲之息極乃止不能
息極五通止自當日日習之久久知益

常以兩手叉頭上挽至地五噏五息止脹氣又側臥左肘肘地
極掩左手腦復以右手肘肘地極掩右手腦五息止引筋骨
以兩手據右膝上至腰胯起頭五息上引腰氣右手據腰左膝
右手極止引復以左手據腰右膝左手極止引皆五息止引心
道藏輯要 雲笈七籤 八 井集一 川上
腹氣左手據腰右手極上引復以右手據腰左手極上引五息
止引腹中氣

叉手曾脇前左右搖頭不息自極止引面耳邪氣不復得入

兩手支腰下左右自搖自極止通血脈

兩手相叉極左右引肩中氣

兩手相叉反於頭上左右自調引肺肝中氣

兩手叉曾前左右極引除皮膚中煩氣

兩手相叉左右舉肩引皮膚氣

正立左右搖兩胫引腳氣

甯先生導引養生法 蝦蟇龜鼈等氣法附