

想則庶事空寂以其取鍊力毛孔開流所以須隨而補之其補之法還舒脚手而臥息想項上有酥團融流注心周遍四肢又想身臥酥乳池中心以澡沐久爲令人皮膚光澤旣取氣鍊補訖欲起出行體上有汗當須少米粉摩令汗解燥然後始得見風日不然傷人凡數章是一時間所作法耳恐後難曉是以依序別勒成章焉

### 禁忌

夫鹽能益腎能傷肺故須忌之嗜之取味欲令人衰故須禁之夫因欲以生因欲以死譬於桃蹊李逕紫蒂紅葩遇風而開遇風而落但人以身爲國也神爲君也精爲臣也氣爲民也當須

### 道藏輯要

雲笈七籤  
八

卑

井集一  
八二

眾戴元后本固邦甯君臣康強所以治也夫氣化爲精精化爲神神化爲嬰兒故男女構精所以化生人形若能蓄精便得自育夫育精爲血脈之泉源骨髓之靈神五藏傷而筋骨枯卽魂魄不守矣特宜慎焉猶恐欲性熾隆陶染難割雖自強抑尙恐夢交當須修習靜觀以防遏之是謂不死之道還精補腦延齡能益名上仙籍王母內傳若能終竟不唾淚者亦可含一棗啜咽津液也

### 方便

凡人之心或迷不悟故須方便示以理矣假令童子旣獲妙術乃趨而出遇博公子因而問之曰子免於八難乎何以學道對