

태을진인 칠금문(太乙真人 七禁文)

- ① 소언어 양내기(少言語 養內氣): 말을 적게하여 내기(內氣)를 기른다.
- ② 계색욕 양정기(戒色欲 養精氣): 색욕을 조심하여 정기(精氣)를 기른다.
- ③ 부자미 양혈기(簿滋味 養血氣): 입맛을 담백히 하여 혈기를 기른다.
- ④ 연정액 양장기(嚥精液 養臟氣): 진액을 보존하여 오장의 기운을 기른다.
- ⑤ 막진노 양간기(莫嗔怒 養肝氣): 분노를 조절하여 간장의 기운을 기른다.
- ⑥ 미음식 양위기(美飲食 養胃氣): 음식을 조절하여 위장의 기운을 기른다.
- ⑦ 소사려 양심기(少思慮 養心氣): 망상을 적게하여 심기(心氣)를 기른다.