

夫神體元氣集真定神養素久久鍊神體神體之鍊久久生光華蓋爲氣應精精應神神應體三奇相須上下圍運火鍊氣升貫百脈透百竅夜間自己視之五色雲遶身他人視已如在火中其訣蓋因密運氣氣轉而固精精堅而保神神而靈定自然發光明於身外靈通八表風氣所鍾自然旋轉不已遶身成圓光久久成五色雲雲天之步亦從此得耳

### 五藏通明章

夫五臟者五行之源也五行既鍊則孰爲守氣也孰爲守形也左右旋轉運氣不止久久相通則無飢渴也則無榮衛也氣血相合精神通貫神仙默化至妙之語也其訣惟以運氣爲本守道藏輯要

太玄寶典

上鼎集五

### 四體內滌章

凡人有四體外有皮膚中有骨血絕雜想而成真人真體能升雲天莫不先內滌四體滌四體者其法端坐以兩足心相踏兩手心相合熱通五臟手氣先交脊足先交腰上下搖動汗自身出四肢則萬病自祛百邪不干何爲瘡瘍何爲痺癩修行者必先行之快氣焉