

服氣滓盡後絕水穀最切者在四十九日漸漸當百脉洞達
返照如燭俗心頓捨五藏恬和若不能堅持前功併棄
堅然慎守鹹酸味

少食諸味難遣穀氣

鹹美辛酸章第七

鹹美辛酸五藏病津味入牙昏心境

但是五味入牙皆通於兩眼之穴散露於百脉之內使穀氣
堅實藏腹停留若求速達請卓然斷絕也

致令六府神氣衰百骸九竅不靈聖

謂神氣不凝於丹田之中靈光不照於藏府之內

道藏輯要

雲笈七籤

三

參集三

子能慎守十旬終諸脉洞然若明鏡

使功滿十旬神氣自當凝實靈光煥耀如燭無不洞達

六府明神不隱藏與子言語說心境

五藏神自見也

滯子神功去路難大都穀實偏爲病

若穀氣不除卽不見幽玄至理也

穀實精華章第八

穀實精華與靈隔纏羅六腑昏諸脉

穀氣精華化爲涎膜纏羅五藏六府關節筋脉故不可知但
是服氣人經五六十日後見藏胃中滓盡將謂更無別物不

知穀氣精華殊未出也所以有思食慮散之意反使情切心懸不可堪忍亦爲尸鬼所禍也自後但有物如膿如血或若壞脂或若鷄鴨糞此乃穀氣欲出有此狀也後更三二十日又有異物如涎如膜此則穀實精華之狀也若先曾兼食服氣或斷或絕經歷歲餘一旦頓絕還校便成若無此物亦不怪也但無穀氣則諸脉洞達反照如燭大洞經云初服氣人亦覺腸中滓盡又見所食湯水旋於腸中出謂腹內更無別物不知穀氣未出也穀氣若盡想更有何所思形神如歸豁然安泰情無慮思寂寞瘦弱等患疾亦何懼退敗不進之憂必審而思之無得退也若能頓絕湯水得三十日已來卻退

道藏輯要

雲笈七籤

三

參集二

不能堅持卽若穿井及泥見水而不取也一何痛也

元神不返欲何依子心未達焉能測

穀氣未除於藏府之間神氣不守於丹田之內故道者昧然無知神功在近也

可惜之宮十二樓那知返作三蟲宅

若不修煉形神身上宮室皆爲三蟲之窟宅

三蟲宅居章第九

三蟲宅居三部裏

此蟲常在三丹田內

子能運用何憂死