

能清能淨卽自得志潛明超然洞悟煙霞之暢在乎目前

煙霞淨志章第四

煙霞淨志通神奧

若得水穀氣除自然諸脉通曉五藏靈光生縱捨自有深奧故不可測也靈光神氣也

令子坐知生死道

若能制絕諸味百日後無不成矣自得眾靈潛伏生死之路備觀機械天外陰司之道常知矣

蒸筋暴骨達諸關握固潛通開百竅

謹按胎息志理經云凡服氣五十日後假令未絕水穀氣遇

道藏輯要

雲笈七籤

竟

參集二
川×文

日色晴明時景朗曜景正午時當於室宇內淨軟牀席散髮於枕上握固於兩脇之傍然後叩齒七通端心瞑目似覺微悶卽須用力握固漸漸筋脉徐開靈氣潛通於骨肉之間津液汗澤於皮膚之上但當數數運用自得顏色光悅氣力兼倍髮如新沐髭若青絲如不解閉氣鍊形使用元氣行通於毛髮之間自然每度髮髮跳躑若不得此術雖復休糧長生有同瓦礫草木無精光也

百竅關連章第五

百竅關連總有神

百竅通於百穴百穴通於百脉眼上二穴通於肝肝脉通於