

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

章

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