

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

但依聖人之言用心修行何殃累之所及也

漂然鬱鬱常居此

元氣常引內氣周流身中即卻復丹田之內也

自辨元和九仙氣

穀氣盡即自辨識元氣也

九仙真氣章第十

九仙真氣常自靈三蟲已死復安甯

大洞元經曰三蟲亡神氣昌內照五藏中氣使之如神若居

世遊隱法具在胎息章中說

由子運動呼吸生

道藏輯要

雲笈七籤

靈

參集三

神氣若足呼吸運動興起雲霧自然得成隱化無滯

居在丹田內熒熒

服氣成者居在丹田中凝結若雞子炳煥如燭光照數里內

無不見是為三丹田氣自然如此也

筋骨康強體和平

三光經曰鍊髓如霜換骨如鋼服之千日力倍於常後能日

馳千里奔馬不及也

心識怡然自暢情思逸神高心彩明

食氣成者心神常自暢悅情高思逸棄賤人間也

卻聞五味覺膾腥