

天地配形章

天生氣地生形命以氣爲主形以血爲根知天者養命知地者養氣真人導氣自丹田上行不使散漫自右腎循腰及下足足後上行脇下右膊循右手復上肩并入耳上腦後下左耳過肩并下左膊循左手復過左脇交腰下左足復上還丹田凡自半夜守定心息氣覺頂門冷氣透華池兩耳如流水聲時正生氣也此氣自然行天地交媾之脈凡動處左以右手按之右以左手按之生氣流源使不住滯則天地配形形同天地日得功多爲最三千功後自然通流不老不死長年返嬰童顏耳

陰陽造化章

道藏輯要

太玄寶典

式

上昂集五

男子稟天道得陽之氣生腎女子稟地道得陰之氣生血生心故男子鍊氣成真而保精女子鍊血成真而保神陰陽造化各有異焉所行之道亦各不同男子守腎固精鍊氣夾臍循脊骨上泥丸號曰還元女子守心養神鍊火不動以兩乳氣下腎夾腎上行亦到泥丸號曰化真行之百日男子精不泄氣長生返嬰童神靈矣女子血不動神自定返處子而收二脈一化乳二化血其妙萬端久久行之生髮平乳移腎變形焉

胎息自然章

人欲行氣先定胎息胎息者自然之息調定息數使氣不上不下不出不入口鼻內自然往來於胸中半夜氣所生時以行之