

男子得天之純陽多者也女子得地之純陰多者也純陽之道行之易成純陰之道行之難致真人有回男作女回女作男之道蓋所以易氣也女子血盛氣衰鍊血保氣男子血衰氣盛鍊氣保血男子女子稟天地之正氣可以移其妙也男子鍊元氣定神先守心如一外物不入萬法不着積精養神女子鍊血收二乳脈按之以兩手按摩面上逆行以氣運之乃化

陰陽入握章

人以左手爲陽內主腎半夜氣自腎生神從心降握左手不開左目不視存神至腎出左目下左手三百六十功乃開午時氣自心降神從腎升握右手不開閉右目不視存神至心出右目下右手三百六十功乃開如此行三千日可視千萬里之事天地山川星象草木莫不知數莫不知靈人心不測之事皆可得之矣

胎息吐納章

先調氣令不出不入自固密常漱華池真精三千功胎息既行津液成玄珠可吐而又納之不惟長年亦可閉尾闕成真精胎息玄珠久久自結自下上泥丸不絕則長生焉

鉛汞見寶章

真精生鉛鉛生黃華定神生汞汞生玄珠汞因內津而生玄珠使氣或上或下旋轉不已久久自覺津液咽下有物如珠下或