

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閉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

欲行出之液出汲入黃中自結可結在舌上鉛因運氣而生黃華使氣不上不下向左而轉久久不已氣在臍下小便其出青色其氣自可出入運動欲出乃氣透尾閭之色金黃色如鉛丹人之修鍊鉛汞見寶乃真人矣

### 修真致妙門

#### 神出神章

神鍊之可以出形何謂鍊神所謂守心守心惟能定神不老非可出神超生也出神超生者在圓神也古今徒說圓氣保真未說圓神鍊真夫圓神鍊真者先存心如明月形中彷彿有人坐鍊圓不定上抵泥丸下窮丹海久久身有光彩自身中出隨其光彩出身外無有身形定洞自然因神出神故曰神出神矣

#### 道藏輯要

太玄寶典

三

上昂集五  
川文川

#### 氣定氣章

氣真保真鍊氣與天地齊年蓋以氣爲道本道從氣生氣從空有真氣不搖故可長生氣者行於體內營周一身鍊之從下丹田半夜所生氣處行之心營氣運力舉手按之久久肌膚紅光通明氣正而不散泄以成真矣

#### 精神氣全章

修行之士須要精神氣全也精全則耳潤肌澤神全則面澤目清氣全則音響體輕夫人修行欲三者之備則定心絕念內存空洞運氣降升無有停碍保固精液還元不泄先正心咽七七