

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道藏輯要

太玄寶典

三五 上昂集五
川文川

光彩出身外無有身形定洞自然因神出神故曰神出神矣

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