

生神水章

神水之生非華池之津謂真氣滋養澆灌之水也北方有滄海  
滄海生玄龜玄龜吐真氣真氣化神水神水生腎故神水者氣  
之根元由人呼吸以出入一呼出一寸一吸入一寸人能少語  
少思少勞動則一時生一尺人睡一時亦生一尺但夢寐之間  
亦有勞動魂神耳晝則無思安定守之以流夜則無夢靜念而  
生今修行者半夜定念端坐上吸天池下湧地脈久久行之精  
液無窮長生不死之道始於此也上吸天池灌曲江下湧地戶  
則不飢渴能營周百脈變化凡軀矣

運真火章

道藏輯要

太玄寶典

五

上昇集五  
X。三

真火者非心火也蓋北方有水水中生火火生北方陰之穴也  
光射太陽取之有法焉雙曲兩手足緊握令力通內遶腰交過  
會下丹田其火如龜蛇之動上盤下旋如火焰昇騰自然出腎  
夾脊骨循風府上頸入口出鼻透天門入泥丸自然温温如火  
之相逼則汗濺濺以出長生不老久久飛昇也其餘應驗皆神  
仙之妙也

嬰兒出胎章

太陽之鍊左則爲龍而生嬰兒蓋水生木也木爲水子水之氣  
行傳流入水故青龍者木之氣也青龍負太一真元之氣故爲  
嬰兒之胎因木以行到脾曰黃婆黃婆乃產育得木之製嬰兒