

乃生青光負之體生青光世人但知存想之功不知力致之妙其行握固以四肢力並上行自知大妙耳

姤女生華章

太陰之鍊右則爲虎而生姤女蓋其金生水也金爲水之母金之氣行傳流入水故白虎者金之氣也白虎負真一之氣故爲姤女之胎因金以行到腎腎金所生子也四肢百脈以力用之上下左右鼓動披衣握固心但守固不動是爲真道體外生青紅二色光明其四象金木間隔則木生火金生水青龍緩氣以導火白虎強氣以導水行之自當有驗此真仙之秘旨大應其神至心七日乃得異應

道藏輯要

太玄寶典

美

上易集五

陰陽配合章

陰中之陽陽曰至精號曰華陽中之陰陰爲至靈號曰精北方至陽生腎爲水水中有陽火焉南方至陰生心心爲火火中有陰水焉互相往來交氣生靈物真火生鉛真水生汞鉛汞交配乃可長生今人未曉其妙豈能互備故不見驗若上內華池下升地脈心降中州氣騰脾元二氣相遇自然如酒食醉飽通暢快意則百脈安和萬靈內醉骨堅髓凝可返嬰稚久久行之生真身化形通天地無所不靈是其妙也

鍊凡生神門

神體生光華章