

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

夫神體元氣集真定神養素久久鍊神體神體之鍊久久生光華蓋爲氣應精精應神神應體三奇相須上下圍運火鍊氣升貫百脈透百竅夜間自己視之五色雲遶身他人視已如在火中其訣蓋因密運氣氣轉而固精精堅而保神神而靈定自然發光明於身外靈通八表風氣所鍾自然旋轉不已遶身成圓光久久成五色雲雲天之步亦從此得耳

五藏通明章

夫五臟者五行之源也五行既鍊則孰爲守氣也孰爲守形也左右旋轉運氣不止久久相通則無飢渴也則無榮衛也氣血相合精神通貫神仙默化至妙之語也其訣惟以運氣爲本守道藏輯要

太玄寶典

上鼎集五

四體內滌章

凡人有四體外有皮膚中有骨血絕雜想而成真人真體能升雲天莫不先內滌四體滌四體者其法端坐以兩足心相踏兩手心相合熱通五臟手氣先交脊足先交腰上下搖動汗自身出四肢則萬病自祛百邪不干何爲瘡瘍何爲痺癩修行者必先行之快氣焉