

三宮明黃道章

三宮守一之道本自天真皇人傳之黃帝多秘真旨凡自下丹田起則升氣圍運之足心發火交臍下次動中丹田則守一定神修到上丹田則般下玉精以嚙華池真精入心如此行之則耳目萬倍光明下通腰腎神火上升故三宮有黃明之氣謂之黃道行之久久升雲天長年不老通神明惟黃帝先得之全焉

寶火入鼎章

修行者以氣爲金爲鼎鼎合在脾之下腰之上鼎中有丹丹乃二氣坎離相合於脾也鼎中有水水元氣也元氣非火不能升故火自下發者坎宮水中之火也寶火者陰中之陽日精太陽

道藏輯要

太玄寶典

太上昇集五

丹光上騰所行亦有法先嚙華池真津三百六十口每日日出存日精咽三百六十功至夜半可發以烹太陽丹焉

丹光應液章

丹鍊二神至陽之寶內榮百脈外通九竅則神光出其液流行內有神泉澆灌外有致和之氣爲液爲汗百病不生體輕久久生清光毛行步如飛登山涉險無所不至神明相祐矣

玉泉無漏章

玉泉者真精之生發也久修真者有之所得三者之備一泥丸到流二神府無想三真元固密其精生生不窮如水之源源不已出於山谷何爲乎搖動何爲乎禁止皆不知竭乃謂玉泉玉