

驅入久四肢生青毛耳鼻赤色是也

木氣養氣章

東方生風風生木木生萬物故能生氣木之生氣枸杞是也四時之精各有所在春採葉夏採花秋採子冬採根今人之用推四時取之以服有十應其真人洞天秘訣四時各取採候四季周足淨澤洗了剉之用糯米拌之炊入甕藥一斤米一斗自冬至前下驚蟄出之已成如黑金色且服之百日外髭鬚如漆色若處子行步如飛登山涉險終日不倦肌膚潤澤目有神光惟少思慮絕愛慾爲上

木英點骨章

太虛之神至秀之英降於五行而聚中央其氣爲椒稟五行通九竅化筋滋骨髓蒸鬱不已點化凡骨成真仙久久服之骨中自覺若蟲行其骨髓老而不枯竭死則筋不腐取椒紅不用白皮黑子得一斤爲度以楓香鍊和之重湯煮七日就潤可丸一梧桐子大每日清水面東下七百日外通神明目有神光皮膚按之若無肉堅硬聞地可視長生久視羽化之道自此耳

五芝通神明章

芝者天地至靈陰陽沖和之氣而生芝有五色能補五行真氣真人採五芝爲丹其效能通神明化凌空集神全真焉以五色芝各以木蜜煮七日七夜出之擇神日服之以酒少少飲之助