

則神在我而爲真天地之神我亦神之萬象之神我亦神之神所化者在守寂不動升真氣以兩手相疊左手壓右手以摩頂上三千功後神自出外也

氣化氣章

氣至靈也千經萬論惟以存想按摩爲用大非真聖自然之數氣至靈隨心以動常欲行也蓋人心反復而氣乃澁憂思爲住滯喜樂爲流蕩皆失本經故真人者鍊氣令圓然始以心營終別自致起於丹田轉若皮囊行之周三官舊以三等疾速緩急之異爲三車般上泥丸真秘之訣不須此耳惟以氣圓固先極功多圓轉次用他人以兩手向腰之上頭升項其氣自過乃咽

道藏輯要

太玄寶典

子

上昂集五

XOX

華池之液四十九過精氣乃固而圓定又能養化其氣以成真故曰氣化氣乃真仙矣

精化精章

保精在鍊氣氣正然後精固精固密然後可鍊古今惟知鍊氣不知鍊真精之訣真人鍊其精者固密其精精久不泄常欲動方以力鍊之九重密閉坐先存大小固尾閭三時久氣與精交臍下若毛毳動轉不已其精鍊之子午二時各行三百六十功十日外真精自化奪陰陽交合返復氣液久有大益以兩手握固以大拇指按定中指文以力向上提縱動搖亦不能泄也

天地可移章

男子得天之純陽多者也女子得地之純陰多者也純陽之道行之易成純陰之道行之難致真人有回男作女回女作男之道蓋所以易氣也女子血盛氣衰鍊血保氣男子血衰氣盛鍊氣保血男子女子稟天地之正氣可以移其妙也男子鍊元氣定神先守心如一外物不入萬法不着積精養神女子鍊血收二乳脈按之以兩手按摩面上逆行以氣運之乃化

陰陽入握章

人以左手爲陽內主腎半夜氣自腎生神從心降握左手不開左目不視存神至腎出左目下左手三百六十功乃開午時氣自心降神從腎升握右手不開閉右目不視存神至心出右目下右手三百六十功乃開如此行三千日可視千萬里之事天地山川星象草木莫不知數莫不知靈人心不測之事皆可得之矣

胎息吐納章

先調氣令不出不入自固密常漱華池真精三千功胎息既行津液成玄珠可吐而又納之不惟長年亦可閉尾闕成真精胎息玄珠久久自結自下上泥丸不絕則長生焉

鉛汞見寶章

真精生鉛鉛生黃華定神生汞汞生玄珠汞因內津而生玄珠使氣或上或下旋轉不已久久自覺津液咽下有物如珠下或