

生神水章

神水之生非華池之津謂真氣滋養澆灌之水也北方有滄海  
滄海生玄龜玄龜吐真氣真氣化神水神水生腎故神水者氣  
之根元由人呼吸以出入一呼出一寸一吸入一寸人能少語  
少思少勞動則一時生一尺人睡一時亦生一尺但夢寐之間  
亦有勞動魂神耳晝則無思安定守之以流夜則無夢靜念而  
生今修行者半夜定念端坐上吸天池下湧地脈久久行之精  
液無窮長生不死之道始於此也上吸天池灌曲江下湧地戶  
則不飢渴能營周百脈變化凡軀矣

運真火章

道藏輯要

太玄寶典

五 上昇集五  
X。三

真火者非心火也蓋北方有水水中生火火生北方陰之穴也  
光射太陽取之有法焉雙曲兩手足緊握令力通內遶腰交過  
會下丹田其火如龜蛇之動上盤下旋如火焰昇騰自然出腎  
夾脊骨循風府上頸入口出鼻透天門入泥丸自然温温如火  
之相逼則汗濺濺以出長生不老久久飛昇也其餘應驗皆神  
仙之妙也

嬰兒出胎章

太陽之鍊左則爲龍而生嬰兒蓋水生木也木爲水子水之氣  
行傳流入水故青龍者木之氣也青龍負太一真元之氣故爲  
嬰兒之胎因木以行到脾曰黃婆黃婆乃產育得木之製嬰兒

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