

譬如穿履去泥傘蓋去雨未可得也亦何怪哉公子既聞此言已童子冷然乘風而去莫知所之也

化身坐忘法

每夜人定後偃臥閉目然後安神定魄忘想長出氣三兩度仍須左右振之便起拗腰如前法攝心入臍下作影人長三四寸然後遣影人分身百億聳頭而出屋鑽房而上上至天滿法界皆是我身便想中明即自見之既見之便令影人入臍下便大飽其化身到來亦戰身動大况似行氣法仍須正念凝情於身但用心無不動也故老君曰道以心得之

胎息法

道藏輯要

雲笈七籤

星

丹集一

老君曰人之不死在於胎息矣夜半時口中前目舒展脚手拗脚咳嗽長出氣三兩度即坐握固攝心臍下作影人長三三寸以鼻長吸引來入口中即閉定勿咽之亦勿令出口即於臍下合氣作小點子下之米大如下數已盡却還吸飲如前初可數得三十二十點子漸可數百及二百後五百若能數放千點子此小胎息長生却老之術

影人

分身作影人長三四寸許立影人鼻止令影人取天邊元空太和之氣從天而下穿屋及頭直入四肢百脈無處不徹其氣到來覺身戰動每一度爲一通須臾即數十通便大飽矣人有天