

赤水和真息周流一身運已永包裹陽精爐火長溫時時刻刻
加精進如愚蠢似癡鈍默坐忘言日守貧保養全真俺向那深
山面壁無人問靜室灰心惟俺親調神息憑咱訓不言十月懷
孕只言九載辛勤今日行足功圓方證本

第四體

閒看龍虎經靜玩入藥鏡本來鉛一味假作許多名他在水底
潛形贈寄希夷頂端居造化坑赤瀾灑隱在甘泉密匝匝藏於
丹井我只待冬至令一陽初動秋分時二炁方升華池有信玄
珠迸當仁施德立義設刑防其變詐引誘歡情 觀神州氣盛
陽騰見赤縣癸動鉛生赤條條龍頭直豎紅拂拂龜眼圓睜黑
道藏輯要 三丰全集 玄要篇下 續畢集八
洞洞虎口出聲相爭顯能使陰陽顛倒把金木交併捉北方玄
武龜精鎖在黃庭沐浴常掃三田靜溫養須教九轉靈積滿陰
功八百行名書上清神登玉京宴嘗罷蟠桃酪酏

第五體

不容意馬狂豈把心猿放三尸無擾攘六賊盡歸降魔境俱忘
保養的精神壯調和的氣血強諸慮忘離卻貪嗔萬緣盡不生
妄想遣神女侍爐鑄劍藉金水配對柔剛憑匠手生擒活捉如
翻掌開刀圭鎖鑰解龍虎繩韁飲延年仙酒吃續命瓊漿 丹
入腹遍體生香情歸性換骨回陽休 心景牢封土釜滅意春深
閉洞房遠聲色固守真常隄防損傷 如遇使縱休輕喪十月後