

一身中者矣  
事歸一一常存

此兩句皆生於一歸于一一者生死之根生化之源唯有太上心印獨為守一之門得一之元一人人身常存存即存矣要得積功方可神仙度世也

存莫有假言守

夫守太上心印之事假言守神耳非有心於守神也夫守太上者不欲有心又不欲无心但常嘖然以全正氣寂然不動感而遂通感通元神元神即冥于天道矣故內景經云虛死寂寂空中素伎形如是勿令汚行息期翔入天路  
守虛无自長久

此云天道只在守虛守无而已雖云假言守虛守无之道先虛其身身使如晴空之狀勿令食氣所污是不言不食不窺不視可謂守虛極也又須空無其心守一人心喻如人眼根相似但有微塵入眼眼即不安小事入心心則動亂要而言之空无其

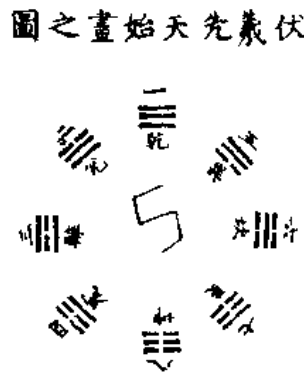
心其心如澄一盞濁泥汁澄之不可得清若也濁時不禁一撓守一人心難清其神易濁其神氣正如澄盆水也若常能虛為身无為心道常歸于身中矣夫天氣常存人腹中者自然神仙矣神仙長存可與天同壽矣

玄珠心鏡註

正一天師清微弟子 洪百堅 製作  
道教學術資訊網站

抱一函三秘訣

洞全真正宗金月若編  
嗣全真大癡黃公望傳



右法乾至震左旋坤至巽右轉象先天盤屈之狀天地定位山澤通氣雷風相持水火不相射乾坤定位乎上下為之大治坎離位乎中間為之化機乾一陽曰性也謂之陽晶一曰天魂喻為銀鏡是一炁三本也謂之元神受胎之後藏於坤宮所謂藏於亥發於壬生於子旺於癸因一炁化歸中宮而為丹母者也

明人身受胎之後

父母媾精之後先天一炁感會而生此乃胎中兩腎夫人受胎之初繼者謂之性藏在坤宮

種於斯非父母精血所結之物也學者宜深明之無質而有炁乃我之本來面目故未生之前謂之陰金是謂金母又曰金妃金本陽未形在於混沌之中故曰陰金以此見陰陽迭互相生之理是也已生之後謂之陽鉛以物理言之

之中先天天地而生銀鑽其銀鑽受靈炁而有及至鑽成黑鉛便結如人未生父母之前有空炁金胎故曰本來真種比如靈秀之炁結為鉛鑽是也父母結樣成形本來真性寄種其中故以性為真鉛也鉛者為五金之母天地萬象未有不因鉛炁而能產者也道經曰有名萬物之母是也故真一子曰徑指天地之靈根將為藥祖明視陰陽之聖母作用丹基者此也乃天地始始之精亦謂之流晶亦曰地魄在五行屬水所謂天一生水者此也既屬水而曰陽鉛者故曰陰陽聖母以此蓋其水有金屬陽見鉛銀互生之理此理與前流金之理名殊義同當詳味之可以見造化之精也是為一炁之源謂之金母居坤宮因妙用發生之炁隨陽炁上升龍虎經曰金火當直事是也金

者陰胎火者陽炁乾一陽交坤為震二陽交坤為坎三陽交坤為艮坤一陰交乾為巽二陰交乾為離三陰交乾為兌故丹經以六虛生坎離坤震乾巽艮坎離生乎其中用震巽為門是陰陽起伏之義也



右法河圖之數九宮之義亦本乎五十五數而不用十也蓋寄用為五則十在其中矣十數終也物不可終窮故虛之也縱橫十五乃坎離之象也

- 讚曰
- 戴九履一 大六 肘分三七 肩橫二四
  - 膝底六八 五為腹腸 是名中黃
  - 嬰兒端坐 統攝八方 縱橫十五
  - 妙不可量
  - 明人身受胎之始

先天空炁金胎者乃虛無自然之體純粹真一之精父母未媾之前此物與銀洞同體道經曰無名天地之始是也因父母媾精之始靈炁倏然感附強名曰神此炁方於母胎之中飛潛未形至於精血凝結則運歸中宮謂之丹母收斂鉛汞而為聖質所謂丹之樞紐也此二事同出而異名非二物切宜審之

明神室

神室者丹之所由斯而修也龍虎經曰神室者丹之樞紐夫人之一身臟腑室塞無些縫罅惟神室虛方寸如室之空能容人如器之空能容物故道經曰擊戶牖以為室當其无有室之用堪埴以為器當其无有器之用是故天地萬物皆有神室天地以虛無為神室萬物以胞胎為神室有如人之投胎非神室所受何以能然人之老者死蓋神無所託而衰敗者若無所居何以為生故修丹以體認神室最為上要夫人以髓海為天精房為地陰陽二炁升降行乎其中矣其神室在天

地之中上有黃庭下有闕元經云上下釜是

也其中謂之神室如修鍊金液還丹者先存神室中乃本來之性故謂之鉛夫存神室中便須忘也謂先存如是曰靜存自己本來性也物來則意動陰生則本者不靜其或以避物誘於動但只專守一物物來則應此乃守神之法也若夫諸緣頓息萬慮頓忘物來不應雖曰靜定奈何屬陰此乃枯坐禪伯之流也如斯二者二有一無俱是第二義道經曰常無欲以觀其妙常有欲以觀其微釋經云人被物轉若能轉物即同如來此乃神室之用或曰如來則禪伯之流何同為神室之用答曰有如釋迦達摩普化者宜非金液還丹之道與普化謂臨濟小廝兒只具一雙眼豈非臨濟只得其性宗者手前云先存後亡物來則應物使歸源也其不自見而得常應常靜不被物誘卓然圓明作大丹之體用如神室泰定則採二炁為大丹之藥當刻漏分明時豈無差也

明刻漏

夫刻漏者以身准則天地之時畧神定炁和

抱一函三秘訣

內外符合神昏炁躁則時畧差五日有十二時以壬癸艮甲乙巽丙丁坤申辛乾統之合二十四炁是為一年之候則採取之功不為小矣一日百刻分為十二時之內然天地之中萬彙長育在於甲庚壬丙初交之際過此則已修真之士日以甲庚二時奪取天地發生之靈炁謂之採藥蓋此二時以應月之上下弦陰陽中分之候如年春秋之分也當以鼻息唯測子時左通丑時右通以後十時亦然於亥子中間寅卯中間巳午中間申酉中間陰陽俱通此乃甲庚丙壬之要也子午乃進退之門卯酉乃出入之戶寅申乃起伏之兆六辰為六丹之用也寅為陽起之候欲於甲時採藥先於寅末坐定謹存神於室中所存者乃一炁之首五行萬彙從斯而生謂之鼎中鉛也亦水也性也性命成形陽炁乃藏於亥發於子生於子旺於癸者也子時從而上升自腎中出丹田系海黃庭神室是為先天之炁此乃天地始判之炁也伺其中時鼻息俱通用起陽火之法閉天廚息之竅神炁

相包於室中上若不透下亦不泄真炁重蒸漸見天信天信之說在後至卯則止過此後天之炁不中採也陰氣自午時於髓海中生下降從陽關至雙關申為陽伏之候欲於庚時採藥先於申末坐定一如寅時存守伺其鼻息俱通則庚矣其炁至雙關用溫水法下閉二竅乃便漏之所其炁從鶴橋直入神室與神相抱此乃龍虎始始之精也至酉則止若炁過雙關則為後天之炁不中採矣下若不泄上亦不泄神炁相合萬物交通萬神為一神萬炁為一炁故經云觀天之道執天之行畫矣又曰九竅之邪在乎三要九竅者上七竅下二竅三要者則上不透下不泄中不動不泄不泄已見此篇不動之要乃前篇應物歸源是矣如是則天信可見神明自來天信至者初則身體流暢次後貫通可知其炁薰蒸忽然真神化生虛室生白神明可見矣若遇此境慎勿驚疑但存神室中則自歸也如是謂之追二炁於黃道會三性於元宮攢簇五行合和四象方謂藥物就矣若時畧差

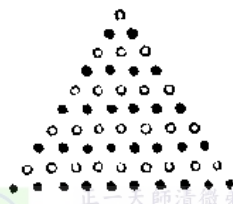
忒雖採取之如咄者夫時安能成實書曰敬授人時孟子曰勿奪其時此其要也其可忽諸

明五行採取其藥

夫父母精血相包自己本來相合而成性命故父母精血成形者命自己本者性是曰性中者神形生者曰炁炁結者曰精精炁神三者奇三才而成質凡人善修攝則神住神住則炁住炁住則精住三者住則形全或有一衰三者俱喪詩曰精養靈根炁養神此真真外更無真神仙不肯分明說說得分明笑殺人訣曰先存先天真一元神於室中為戊土是曰陽土乃性也真鉛之化次運妙用發生之炁入室中為己上是曰陰土其數乃情也妙炁蓋陰陽互生相感而為情夫元炁藏於坤宮從而發生則金胎繼踵於斯亦化生而上騰坤宮者亦名鉛精之房經云金火者金胎火者真鉛也丹術著明莫大乎金火故此炁推運變化歸乎中宮是名曰砂為木陽炁到髓海極而生陰名曰砂中抽汞為火經

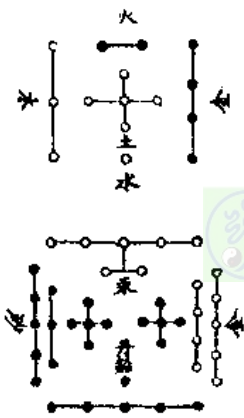
曰變化為砂汞砂汞者金水之二用緣砂汞乃陰陽也甲時三陽用事炁升為砂謂之金半斤庚時三陰用事炁降為汞謂之水半斤合二八之數變化室中而成大丹乃砂汞合體投鉛成銀是為五行全矣斯謂之一炁之根也謂之元炁然金水同宗坎流於戊木火同宗離就於己張真人曰離坎若還無戊己雖舍四象不成丹只緣彼此懷真土透使金丹有還返如達斯理是謂藥子矣

圖數五十五地天



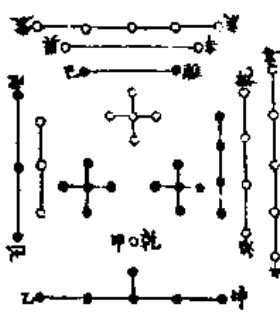
天一地二天三地四天五地六天七地八天九地十地六天七地八天九地十地六天七地八天九地十

圖數成數生地天



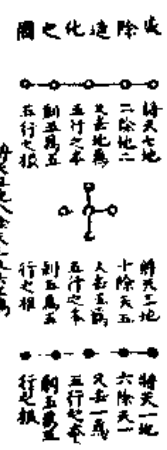
生成圖說 此明天地自然之數水火木金土一三五七九乃生數奇也二四六八十乃成數偶也以地六居北積坎陰正炁為鉛以天七返南住離宮為汞以地八居東處震宮為砂以天九運西居兌方為金以地十成中宮作萬物生成之妙而為丹也

圖數成生化造

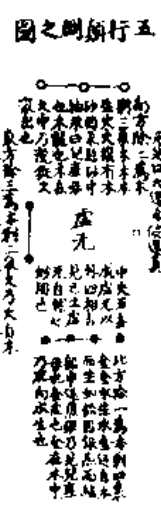


十位全數十件八卦生於此一三五七九天數二十有五二四六八十地數三十總而言之五十有五大衍之數五十者去五為五行之本其用四十有九者又去一象太極之不動也

將天地四陰地四又去西為五行之本利為五行之根



已上先除一二三四五乃水火木金土又除  
 一二三四五乃除為五行之本也剩五五二  
 十五為五行之根真土見也此二十五者象  
 一三五七九之陽數也只見戊土復將根數  
 五三十五又除一二三四五方見運丹之體  
 用也



悉數物理體用論

一者殺之元氣之初。圖之則為一。伸之則為數。圖之與伸形異而理一。固非二物。是謂同出而異名也。凡數一在其中。凡物悉在其內。故一與一為二。二與二為三。三與三為四。四與四為五。此五者數之生也。一與五為六。一與六為七。一與七為八。一與八為九。一與九為十。此五者數之成也。悉分陰陽數有奇偶。陰陽奇偶萬物生焉。故曰天一地二天三地四天五地六天七地八天九地十自一之五萬物之本。本者生生無窮。自六之十萬物之根。根者返還復命。是以生成互用。根本相生。故天一乘以地六地二乘以天七天三乘以地八地四乘以天九天五乘以地十總而計之五十有五。天數得之二十五以生地數得之三十以成衍而伸之無有終極。是謂生生無窮之理。復以歸根復命之道。天一水也地二火也天三木也地四金也天五土也。謂之五行乃虛化神而有形。生生不窮也。然相凌相尅後者成則前者化矣。地六鉛也天

七汞也地八砂也天九金也地十丹也。謂之五物乃形還虛而還元歸根復命也。故相養相成。形雖化還而性無辜。變矣是故鉛者五金之母。悉之祖數之元。或曰鉛者既為五金之母。悉之祖數之元。何不曰天一土鉛而曰天一生水者何也。答曰所謂天一生水者。天一之剛。是何物而生也。且人有形由神而生。形著之後神在其中。如果核之仁。本因仁而有本立之後。仁在實中。物物皆然。何疑之有。鉛為汞末。汞結為砂。砂能化實。實結為丹。丹者萬物復性之初。返本還源。故曰金歸性初。始稱還丹。且悉流為汞。汞結為砂。砂能化實。實乃為丹。在物可知。理數理數之間。可以知神。天一地六鉛也。鉛性也。天一繼地六為汞者。如性之藏物為情也。鉛為性。汞為情。此理也。七者一數之元。有六存焉。是汞化鉛而生矣。此數也。地二繼天七為砂者。明砂因汞而結也。猶情因性而有之。理以八去一。有七存焉。豈非汞乎。天九繼地八曰金者。明實由砂而化也。乃情返性復之理。以九去一者。八數

存焉是曰砂也地十曰丹者返本還元是謂金來歸性初始得稱還丹以十去一而九數存焉非金而何故曰凡數一在其中凡物炁在其內炁數既若此物理可得而知有如鉛中銀者猶性中之真神也鉛因銀鑛而生銀返出於鉛中性因靈炁而有真神返在性內亦如一在數中炁在物內者也所謂母隱子胎兒產母腹是也以此可見陰陽之生也金鉛返還之理法日依時存神室中名曰真鉛以妙用發生之炁逼逐感化而為藥物是謂砂汞乃情也經曰鍊銀於鉛神物自生銀者金晶鉛色比靈水者道樞陰陽之始此其所以為丹之本張真人曰黑中有白為丹母雄裏懷雌是聖胎又曰金鼎欲留朱裏汞玉池先下水中銀又曰嚙津納炁是人行有藥方能造化生爐內若無真種子猶如猛火煮空鑪故曰知其白守其黑知其雄守其雌此言大丹藥物之體也砂中汞者陽中陰也名曰木液謂之陽砂陰汞故經曰離從坎下發汞在水中居夫砂者木也是發生之炁<sub>三三三</sub>自

子時於坤宮上騰龍虎經曰窈微以盡化勝動則陰消又曰金晶一化青龍受符是也中時至於神室以法追之入室則經所謂當斯之時神室鍊其精金火相推推是也炁感鉛而為砂<sub>三三三</sub>名曰龍虎交媾亦名金半斤亦曰鍊鉛則陽龍上升故經曰陰陽混交接精液包元炁萬象感虛生感化各有類丹之靈跡長生莫不由自也張真人曰甘露降時天地合五行全處坎離交者此也已時至乾宮龍虎經所謂陽文畢於巳是矣陽極生陰謂之砂中抽汞汞者水也亦名姤女亦名流珠乃妙用發生之炁至午陽極生陰也<sub>三三三</sub>故曰汞在髓海中龍虎經曰正陰發離午又曰赤水流為汞姤女弄鳴鑼月盈自合虧十六轉將減是也其汞庚時以法追之入室謂之汞投鉛象<sub>三三三</sub>亦名水半斤亦曰成寶亦曰白金白銀水晶即陰虎下降又曰陰歸陽室亦曰兩儀玄關故經曰元君始鍊汞神室含洞虛去白金公魏魏建始初冠三五以相守飛晶乃瀦瀦是也即張真人曰若要真鉛

留汞親中不離家人木金間隔會無因須仗黃婆勾引木性愛金順義金情戀木慈仁相吞相啖結成姻始覺元中有孕又曰二八誰家姤女九三何處即君自稱木液與金精遇土却成三性又曰女子著青衣郎君披素練見之不可用之不可見恍惚裏相逢查冥中有變一霎火焰飛真人自出現是也以明物理之用陰陽升降也或者以鉛汞為陰陽非也但名曰陽鉛可也以鉛為陽不可也若鉛汞為陰陽是乃弄精魂工夫非返還之道張真人曰鉛汞非二炁神炁非子午鉛汞安得為陰陽乎蓋鉛乃性也性中有神如鉛中有銀鉛中有銀必須藉火而烹煅若以鉛汞為陰陽豈能自冶鍊乎陰陽二炁乃砂汞者明矣故經云砂汞別居出陽入陰流耀二方列數有三按象水火是也蓋此二物皆從一炁而化汞感鉛結砂於砂中抽汞于母相生物理昭然則有返還之道升降之理陽極生陰陰極生陽陰陽則龍虎龍虎則日月日月則魂魄魄魄則木金木金則水火水火則坎

離坎離則男女男女則夫婦此所以為化機也張真人曰須當洞曉陰陽深達造化此之謂也龍者陽也喻陽升之候虎者陰也明陰降之符日者喻陰陽之升降三陽內含陰象砂中有真汞陽非陰不耀其魂故曰離火屬

南方離女月者喻人精神旺衰三陰內含陽象鉛中有真銀陰無陽不能自營其魄名曰雄金屬北方坎男四象者青龍木也砂也白虎金也銀也朱雀火也汞也玄武水也鉛也五行者金母為戊土陰陽互生相感為情曰己土并四象為五行龍虎者木金之化機也木之為物欲升而不能升故託以龍金之為物欲降而不能降故託以虎木金者水火之相須也木鑽之得火絞之得水金擊之得火鎔之得水水火者坎離之互用也坎中陽爻離中陰爻坎離者陰陽之升降也陽之能升坎流於戊陰之能降離就於己而日用則為坎離之統日中有鳥象陽中有陰月中有兔象陰中有陽也陰陽之精日光主晝則離已日光月明主夜則坎戊月精也已上皆相

須相成升降互用之理是以坎離之中二炁無常所以鉛銀砂汞並各互生故曰坎離顛倒是為水火根蒂所以陰陽有升降日月有交會水火有相須木金有化機太乙真人曰五行顛倒術龍從火裏出汞五行不順行虎向水中生鉛也若夫張真人曰雄虎者則陽中之陰也化龍者則陰中之陽也

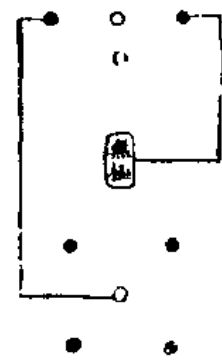
### 金液還丹異名說

學人俱云陽鉛陰汞若以陰陽喻鉛汞則不見子母相生之理且鉛者陰中之陽也汞者陽中之陰也鉛者因銀炁而結陽鉛也銀陰金也喻人父母未生之前一點靈光乃虛無之炁無質而有炁離塵劫至今幾億萬載未嘗斷絕人死則全陰魂盡則陰魄也鬼憑物則神現若不是物某鬼無狀也及其投胎逐父母精血感激而動精從斯而有故未生之前則陰金也生後之性則陽鉛也陰金是曰金母又曰金妃又曰金地靈根也汞者因鉛產而有鉛陽也汞陰也其性俱以腎中為根本陽精既逐炁而升乃陽極陰生砂中抽汞

故曰陰汞也故汞者乃陽中之陰也若以鉛汞為陰陽不云金液還丹乃弄精理工夫也但只以砂汞為陰陽也砂汞則陰陽陰陽則龍虎龍虎則日月日月則魂魄魂魄則木金汞金也也陽也又木金則男女男女則夫妻木火也也化機也

然後辨互生之理鉛銀者雖云鉛陽銀陰此未稟陰陽互生也銀鉛則金鉛也即金水也無砂汞之論為本此又金水鉛因炁而結兩金明分先天後天可見也鉛因炁而結鉛中返前銀金生於水水中返生金性因虛炁空炁而有性中復化生虛無真人故謂為兒產母也砂汞者砂因汞結砂中抽汞火生於木木中生火陰中生陽陽極生陰如兒產母也鉛銀互生是謂五行不順行虎向水中生也坎水金鉛也砂汞互生是謂五行顛倒術龍從火裏出也木生火金生水水火乃坎離化機明矣月喻人精神旺衰日喻人陰陽升降合榮衛寒溫坎戊月精離己日光也是也還丹之用只在坎流戊離就己也鉛者金公戊土也汞者姤女也黃婆者情也已土也丁公者火也嬰兒者陽神也

造化機歸無極之圖



張真人詩曰取特以位心中實點化離宮腹裏陰從此變成乾健體潛藏飛躍盡由心

無極圖說

依時存神室中名曰真鉛收攝先天一炁化而為砂至離宮而為汞未歸室中而為銀所謂歸根復命負陰抱陽也真陽藏在陰室乃先天炁金胎之本日行妙用又復如前故龍虎經曰陽炁發坤日畧南極五星連珠日月合璧金砂依分呼吸相應華蓋上臨三白下輔者又曰兩無宗一有神光妙難覓鍊銀於鉛神物自生銀者會鉛色北靈水者道樞其數名一陰陽之始故能生銀鉛化黃丹寄位五金為鉛外黑色稟化方內懷銀精被褐懷玉外似狂夫銀為鉛子子隱鉛中鉛者銀母子藏母胞素其妙選似有似無及池

火灼鉛沉銀浮潔白見實可造黃金殼為金精水還黃液徑寸之質以混三才其理謂銀生鉛中汞因鉛結為砂砂中抽汞汞復成銀銀成鉛盡而曰還丹乃一炁還元之道也古經云用鉛不用鉛須向鉛中作及至用鉛時

用鉛還是錯所以法云抽添者乃抽鉛添汞之謂也抽鉛者鍊去陰炁也添汞者收陰歸乎陽也陰汞剝而歸乎陽則為純陽也修丹之要當體陰陽起伏物理造化努力工夫無虛歲月靜定棲神無生雜想守雌抱一專炁致柔藥物完全乃可入室毋索名利日月易遷其或為物所惑心境搖動不能收攝意動應物則神喪而氣耗作為無功深宜謹戒毋速敗亡切宜警此其可忽諸

元炁始於陰陽升降之圖



溫養赤子神方金液還丹直指

先天一名曰空炁金胎是謂神也此神屬陽上為之金曩刻不壞之物乃自己本來面目是謂性此性屬陰以法象言之為之鉛其鉛是謂性生於銀礦之內迥包其理如性本內神而有真神此兩物相須而生我之形云為

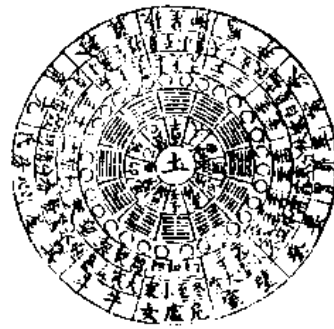
作止皆此物也寄種兩腎之間為我之根本名曰藥祖丹基日用妙化之炁從此發生其炁從子時而發名曰陽火則我之根本隨炁而升如車載物車行則物隨往矣此發生之炁若有機關而拘入中宮則日益以壯不致衰疲若任其自恣則隨日用而耗竭以至老死也

詩曰

靈臺寂潔似米壹 只許元神裏面居  
若向此中留一物 平生便是不清虛  
一心識神法 其中徑寸虛無故曰神室  
靜心禪伯流 三寸一分絳官○黃庭  
呼之於根吸之於蒂根蒂相連乃久視長  
生之道非呼吸為真要乃絕呼吸為真要  
閉定天廚只一呼 兩條精炁透蓬壺



自然龍虎頻交姤 付與男兒大丈夫



火候要旨

凡火候之起甲子則冬至月也故火候隨十二時二十四炁之推遷乃壺中之別一天地且如冬至子時下手成火乃接一陽始生坤下初生一陽爻成震是地下有雷成復卦也火從此起明矣丑時坤下生一陽爻成兌乃地澤臨寅時坤下生三陽爻成泰卦陽火至於坤室陽炁蒸地萬彙發生故寅乃陽起之兆為地天泰如春之時口訣從壬上起火一舉二時神凝息定炁無出入寅末至甲金火逼逐至於坤室其丹漸結卯時生四陽爻成

雷天大壯卦口訣卯不進火酉不運符卯酉沐浴謂之出入乃金砂優游也長子繼父體乃火得用見矣辰時生五陽爻成澤天夫卦乃火升天也巳時六陽俱定陽火已周而成純乾故泰同契云長子繼父體因母立兆基乃坤生震兌乾也口訣自辰初復進火至巳未金火逼逐至隨海陽火極即運符候也陽既足陰符得行真汞漸形而成形丹質午時乾下生一陰爻成巽乃天風姤卦也未時乾下生二陰爻成艮為山乃天山遁卦也申時生三陰爻成否卦陽炁漸伏真汞成形陰汞下降坤室萬彙成實如秋之時口訣自丙上運符得行三時神凝息定炁無出入申末至庚金水推遷運從雙關橋入於坤室玄珠漸結酉時生四陰爻巽陰炁已形陽炁漸伏曰風地觀卦口訣自運符卯不進火謂之沐浴金砂優游也戌時成五陰爻成剝卦陰炁剝削陽炁歸根曰山地剝卦也亥時六陰俱足而成純坤歸根復命返本運源負陰抱陽陽復於斯而生口訣自成初復運符至亥末

歸元壬初一陽復生矣循環不已十月胎圖切須仔細調理至誠運用若纖毫不正則悔吝迭進矣乃乾生巽艮坤也是六虛生坎離中炁而成水火化機陰符陽火始終大矣火候之用起伏進退如斯圖象妙在從天地息符火陽火陰符母令走動則赤龍降炁白汞成形還丹非質成其根本脫胎神化而為仙矣若夫時晷差忒纖毫不正或火數過多水鉢不定則砂汞別若不相涉入亦龍奔逃姤女逃亡張真人曰縱識朱砂及黑鉛不知火候也如閑大都全藉維持力毫髮差殊不作丹可不慎哉  
火者乃神凝息住呼吸俱無六脉歸根三官炁滿上髓海中神室下丹田如是日月停景璇璣不行晝夜如一純粹無雜以成真陽之境還丹始結若固濟不密金炁走失丹之難造此乃秘密之言也



如入室於冬至前一炁入室其十五日集固  
 靈根其十五日謹存神於兩腎之中候冬至  
 夜子時進火便應元年神既存於腎中陽火  
 運行其神隨逐而進其神真金火也是曰金  
 火相運推腎中根也自根至蒂其神室中者  
 曰蒂結胎成果也須要根蒂相連故曰呼之  
 於根吸之於蒂節候周而成大丹也如冬至  
 夜進陽火候亥末子初進火壬上起進一舉  
 三時其息並無出入自子歷丑至寅末至甲  
 金火逼逐至神室其丹漸結至卯時不進火  
卯時出入謂之休至辰復進火至巳末  
浴金砂便也至辰復進火至巳末  
 金火逼逐至髓海陽火至極即運陰符曰溫  
 水有口自丙上符候行得三時其息並無出  
 入自午歷未至申末至庚金水推運從雙關  
 鶴橋直入神室玄珠漸光至酉不運符候酉  
出入謂之沐浴至戌復運符候至亥末  
金砂便也歸元一陽復生根源本始而生神也如是一  
 日服大一黍米一年功力還少始就一年共  
 三百六十日四十三百二十時除去卯酉二  
 時金水沐浴不進陽火不運陰符其息出入

故除此二時計兩箇月六十時則更有三  
 百日是十箇月以受火符鍊成金液還丹也  
 脫胎神化

聖胎成就便於室中更修之多則百日少則  
 六十日聖胎可出若無此口訣便出室外則

剛風扇動頂骨堅硬返費力難出也訣曰謹  
 存聖胎於髓海中如常日月存守一同忽然如霹靂一

聲天門忽開聖胎脫出兩箇一般無二樣也  
 未可使縱進漸次調用出入游行俱無障礙

貫金透石三界周遊十方並化去住在我矣  
 訣

凡坐臥足升身垂簾塞兌神凝息定下提上  
 吸二炁交合薰蒸四大上十二重樓真津滿

口以炁送下意歸元宮既往提吸微微開光  
 繼復如前以多為度過費力而止

日中拂榻開窓坐 夜後垂簾開眼眠



坤外上六竅共九竅乾外下三竅  
 開竅未通必須歸根索筭以宣妙用機誠甚  
 密毫緒莫陳神仙云八萬四千關槩子都緣  
 一箇鑰匙開  
 抱一函三秘訣