

夫玄牝其白如綿其連如環縱廣一寸二分包一身之精粹

要得谷神長不死 須憑玄牝立根基

眞精既返黃金室 一顆明珠永不離

入藥起火第四

心



腎

神是火
炁是藥

取將坎位中心實 點化離宮腹裏陰

從此變成乾健體 潛藏飛躍盡由心

坎離交姤第五



追二炁於黃道
會三性於元宮

鉛龍升 汞虎降 驅二物 勿縱放

道藏輯要

規中指南

三 上昂集五

夫坎離交姤亦謂之小周天在立基百日之內見之水火升降
於中宮陰陽混合於丹鼎雲收雨散炁結神凝見此驗矣

紫陽真人曰

龍虎一交相眷戀 坎離方姤便成胎

溶溶一掬乾坤髓 著意求他啜取來

乾坤交姤第六

上關
泥丸



中
黃中

下關
起水

大畧與

別圖同

內亦交時外亦交 三關通透不須勞

丹田直至泥丸頂 自在河車幾百遭