

栽蓮施匠手在弱水裏撐船 掃蕩的心清意靜保養的精盈
氣全不羨他美麗嬌花只待他甘露醴泉使無情放下娘生面
攻神州破赤縣捉住金精仔細牽送入丹田防危慮險除雜念
定息安神絕妄緣沐浴洗心罷爭戰聖胎脫然面壁九年煉神
還虛是咱功程滿

第二體

看歸根復命篇觀養性修真卷方知金裏水纔識地中天微妙
玄玄原來生殺隔一線龍虎隱二竒講玄牝道德仙經窮戊己
悟真聖典論庚方生金所在說兌位產藥川源分明直指於赤
縣如露如電如霧如煙只等的烏龜吐氣白虎噴涎 斬三尸
境滅魔潛擒五賊馬臥猿眠追神炁人歸元海運真氣周流湧
泉採金精納入丹田自然貫穿渾身百節周流遍心似火意如
電養育金丹汞漸添閉兌忘言九年面壁功無間入極神游遍
大千七返嬰兒自出現六賊遁焉五行數全四海人知歸闈苑

第三體

先調呼吸勻後把金木併鉛精藏牝戶汞液隱玄門造化之根
杳冥中有信恍惚無見聞養藥苗常令爐全取黃芽不教鼎損
使元神不離方寸覓金水灌入崑崙仗慧劍追逼羣魔閉三寶
持心意謹擒五賊煉己功勤斷貪嗔祛除萬慮遇時景不染一
塵 我只待曲江上月吐庚申形山裏踏雪尋春採金精方離