

靈寶畢法



重刊靈寶畢法序

圖詩無以在整年間竊慕道真諸心丹集過幸友人自豫登來攜靈寶畢法一集示予論者以為本之川省世家所藏手焚香啟讀雖未能滿達玄微而久天境界恍有所悟始知鍾離道祖攝靈寶經之秘奧傳呂祖以度世者宜身體力行從博返約而自度也茲復出示同志大煉賞心因募刊公諸善信人焉顧或者曰昔鍾祖云此經以八卦運十二時其要在良三田反覆要在泥丸下手工夫姑借咽氣液液為喻而真氣口訣實在口傳心授不在大字間也予細讀數次見修真口訣詳且盡矣其詞雖隱而不發其道則已躍如也伊川先生曰人心至活倏忽萬狀未有無所事事而能懸空守之者初學不知攝持之法必須涵泳聖賢之言使義理津津悅心方得天機流暢不可空持硬守也亦即釋氏之明心以念佛為宗是也哉

太上三十六部尊經歷舉持天尊寶號至再至三宣徒然哉孟子曰有本者如是是之取爾若夫八卦三田之旨本一日有四時一心有五行刻刻可以奪天地之炁而為吾身之藥物至艮卦時更有盛焉泥丸為神之府氣精之源不可忽也苟能存而行之將見黃芽生而胎結黍米成而神昇大丈夫之能事畢矣願與海內讀靈寶畢法者共參之是為序

時

星清光緒五年己卯歲春月設日古潭羅圓詰萬萬一德法以書於白竹坡之旭窗山房

目錄

靈寶畢法上卷

匹配陰陽第一

聚散水火第二

交媾龍虎第三

燒煉丹藥第四

靈寶畢法中卷

肘腋飛金晶第五

玉液還丹第六

金液還丹第七

靈寶畢法下卷

朝元煉氣第八

內觀交換第九 超脫分形第十

此書得之最遲在全書刊竣之後然呂祖本傳及修真悟道論內皆見其篇目最為切要不可聽其遺漏今續於篇末

秦陵無夜子劉體察需輯

武林俞大樞撰存訂梓



男劉文誠清忠

男前典傳

全校

沙羨一行子黃誠恕錄訂

靈寶畢法原序

道不可以言傳不可以名紀。歷古以來，昇仙達道者，不為少矣。僕忝慕前賢，心懷大道，不意運起刀兵時危，世在始以逃生，寄跡江湖，巖谷遊而識性，留心惟存清淨，希見歷者升經，紫峯道友止言壽命之小端，不說真仙之大道。因於終南山石壁間，獲收靈寶經三十卷，上部金誥書元始所著，中部玉書錄元皇所述，下部青錄，表太上所傳，共數十章，言及肝食進慮，深省乃晤，陰中有陽，陽中有陰。本天地升降之宜，氣中生水，水中生氣，赤心腎交合之理，比物之象，道不遠人，配合甲庚方嶽金丹，有準抽添，如雷自然，火候無差，紅鉛黑鉛，徹底不成，大藥金液玉液到頭，方是還丹。從典人有常懷征戰之心，自下升而漸入希夷之域，抽鉛添汞，致二八之陰，消換骨煉形，使九三之陽，長水源清，濁辨於既濟之時，內養其虛，藏於坐忘之日，玄機真旨，難以盡形。方曰靈寶妙理，可用入聖超凡，總而為三乘之法，名靈寶畢法大道，聖皇不敢私於一己，用傳洞窟，足下道成，勿秘當貽後來之士，正陽真人鍾離權雲居序。

靈寶畢法總錄

六義

一金語 二玉書 三真源 四比喻 五真訣 六道要

靈寶金語 元始天尊著 係玉清秘府收

靈寶玉書 元皇道君著 係上清秘府收

靈寶真源 太上老君著 係太清秘府收

比喻真訣道要 正陽真人著 係三島紫府收

靈寶畢法上

正陽真人鍾離權雲房著

純陽真人呂 岩洞賓傳

小乘安樂延年法四門卷上

匹配陰陽第一 陽胎陰息 真胎息 配坎離

玉書曰大道無形視聽不可以見聞大道無名度量不可以籌算道生形因形立名以之天者天地也天得乾道而積氣以覆於地地得坤道而托質以載於上覆載之間上下相去八萬四千里氣質不能相交天以乾氣坤而運於地中其陽負陰而上升地以坤索乾而運於天中其陰抱陽而下降一升一降運於道所以天地長久
真源曰天地之間觀乎上者為陽自上而下四萬二千里乃曰陽位觀乎下者為陰自下而上四萬

二十里乃曰陰位。既有形名，雖遠度數，且一歲者四時，八節，二十萬七千二百三十三候，三百六十山，四千三百二十辰，十二辰為一日，五日為一候，三候為一氣，三氣為一節，二節為一時，四時為一歲，一歲以冬至節為始，是時也。地中陽升，凡一氣十五日，上升七十里，三氣為一節，一節四十五日，陽升共二萬一千里，一節為一時，一時九十日，陽升共四萬二千里，正到天地之中，而陽合陰位，是時陰中陽乘，其氣為溫，而時當春分之節也。過此陽升而八陽位，方曰得氣，而非亦如前四十五日，正夏立，是之後四十五日，夏至，夏至之節，陽升進前計八萬四千里，以到天乃陽中有陽，其氣熱，積陽生陰。一陰生於二陽之中，自夏至之節為始，是時也。天中陰降，凡一氣十五日，下降七十里，三氣為一節，一節四十五日，陰降共二萬一千里，二節為一時，一時九十日，陰降共四萬二千里，以到天地之中，而陰乘陽位，是時陽中陰半，其氣為涼，而時當秋分之節也。過此陰降而八陰位，方曰得氣而降。如前四十五日，正冬至，冬至之後四十五日，冬至，冬至之節，陰降進前計八萬四千里，以到地乃陰中有陰，其氣寒，積陰生陽。一陽生於二陰之中，自冬至之後一陽復升，如前運行不已，周而復始，不失於遠冬至，陽生上升，而運夏至，陰生下降，而運地夏至，陽升到天，而一陰乘冬至，陰降到地，而一陽乘。故曰夏至，冬至，陽升於上，過春分而入陽位，以離陰位，陰降於下，過秋分而入陰位，以離陽位。故曰春分，秋分，凡冬至，陽升之後自上而下，非無陰降也。所降之陰，乃陽中之餘陰，止於陽位中，消散而已。縱使下降得位，與陽升相遇，其氣絕矣。凡夏至，陰降之後自下而上，非無陽升也。所升之陽，乃陰中之餘陽，止於陰位中，消散而已。縱使上升得位，與陰降相遇，其氣絕矣。陰陽升降，上下不出。

於八萬四千里往來難述於三百六十日即溫涼寒熱之四氣而識陰陽即陽升陰降之八節而知
天地以天機測之庶幾大道之緒餘若以口耳之學較量於天地之道安得等算而知之哉

此喻曰道生萬物天地乃物中之大者人為物中之靈者人同天地以心比天以腎比地肝為陽位
肺為陰位心腎相去八寸四分其天地覆載之間比也氣比陽而液比陰子午之時比夏至冬至之
節卯酉之時比春分秋分之節以一日比一年以一月用八卦時比八節子時腎中氣生卯時氣到
肝肝為陽其氣旺陽升以八陽位春分之比也午時氣到心積氣生液夏至陽升到天而陰生之比
也午時心中液生酉時液到肺肺為陰其液盛陰降以八陰位秋分之比也子時液到腎積液生氣
冬至陰降到地而陽生之比也周而復始運行不已日月循環無損無虧自可延年

真訣曰天地之道一得之惟人也受形於父母形中生形去道愈遠自胎完氣足之後六慾七情耗
散元陽走失真氣雖有自然之氣液相生亦不得如天地之升降且一呼元氣出一吸元氣入接天
地之氣既入不能之隨呼而復出本宮之氣反為天地奪之是以氣散難生液液少難生氣當其氣
旺之時日用卯卦而於氣也多入少出強留在腹當時自下而升者不吐自外而入者曾住二氣相
合積而生五臟之液還元愈多積日累功見驗方止

道要曰欲見陽公長子須是多入少出從他兒女相爭過時求取真氣

此乃積氣生液積液生氣匹配氣液相生之法也行持不過一年奪功以一歲三百日為期旬日
見驗多進飲食而疾病消除頭目清利而心腹空壯多力少倦腹中時聞風雷之聲餘驗不可勝

解曰陽公長子者乾索於坤如氣升而上也。此是氣自腎中升。女是液自心中降。相爭犯女上下之故。閉氣則生液。積液而生氣。匹配兩停。過時自得真水也。

真解曰此乃下手之初。於卯卦陽升氣旺之時。多吸天地之正氣。以入少呼自己之元氣。以出。使二氣相合。氣積而生液。液多而生氣。乃匹配陰陽氣液相生之法也。

聚散水火第二 太上含真氣 小煉形 天童不老

金語曰所謂大道者高而無上。引而仰觀其上無上。莫見其有。所謂大道者卑而無下。俯而俯察其下無下。莫見其基。始而無幾。莫見其前。終而無盡。莫見其後。大道之中而生天地。天地有高下之儀。天地之中而有陰陽。陰陽有始終之數。一上一下。仰觀俯察。可以測其機。一始一終。度數推算。可以得其理。以此推之。大道可知也。

真源曰即天地上下之位。而知天地有高卑。即陰陽終始之期。而知天道之前後。天地不離於數。終於一歲。陰陽不失其宜。宜分於八節。冬至一陽生。春分陰中陽物。過此純陽而陰盡。夏至陽極而一陰生。秋分陽中陰半。過此純陰而陽盡。冬至陰極而一陽生。升降如前。上下終始。雖不能全盡大道。而不失大道之體。欲識大道。當取法於天地。而審於陰陽之宜也。

比喻曰以心腎比天地。以氣液比陰陽。以一日比一年。日用艮卦。比一年用立春之節。乾卦比一年用立冬之節。天地之中。親乎下者為陰。有下而上。四萬二千里。乃曰陰位。冬至陽生而上。升時當立。

春陽升於陰位之中。二萬一千里。是陽難勝於陰也。天地之中。親乎上者為陽。自上而下。四萬二千
點。乃曰陽位。夏至陰生而下降。時當立秋。陰降於陽位之中。二萬一千里。是陰難勝於陽也。時當立
夏。陽升而上。離地六萬三千里。去天二萬一千里。是陽得位而陰絕也。時當立冬。陰降而下。離天六
萬三千里。去地二萬一千里。是陰得位而陽絕也。一年之中。立春比一日之時。艮即坤卦也。腎氣下
傳膀胱。在液中微動。乃陽氣難升之時也。一年之中。立冬比一日之時。乾即坤卦也。心液下入。將欲
還元。復入腎中。乃陰盛陽絕之時也。人惟陰陽不和。陽微陰多。故病多。

真訣曰：陽升寒春。自上而下。不日而陰中。陽半降。艮即坤卦。陰降立冬。自上而下。不日而陽中。陰半降。
乾卦天地之道如是。惟人也。當艮卦氣微。不知養氣之端。乾卦氣散。不知聚氣之理。自夕以六慾

七情。耗散元陽。使其氣不旺。夫失真氣。使真液不生。所以不得如天地之長久。故古人朝屯暮蒙。日
用二卦。乃得長生在世。朝屯暮蒙。蓋取一陽在下。屈而未伸之義。其在我者。養而伸之。勿使耗散。暮蒙

者。蓋取意象。求我以就明。棄暗。乃陰開求陽之義。其在我者。昧而明之。勿使走失。是以日出當用艮
卦之時。以養元氣。勿以利名動其心。勿以好惡介其意。披衣靜坐。以養其氣。絕念忘情。微作引導。手

脚踏。互伸縮三五下。使四體之氣。齊生。內保元氣。上升以朝於心府。或咽津一兩口。搓摩頭面。三二
十次。呵出終夜。壅聚盈滿之氣。久而色澤充美。肌膚光潤。艮卦又於日。當用乾卦之時。以聚元

氣。入室靜坐。咽氣。搖外腎。咽氣。者是納心火於下。搖外腎。者是收膀胱之氣於內。乾卦使上下相
合。腎氣之火。三火聚而為一。以補煖下田。無液則聚氣。生液有液則煉液。生氣名曰聚火。又曰太乙

含真氣也。早朝咽津摩面手足。遞立伸縮。名曰散火。又名曰小煉形也。

道要曰：花殘葉落深秋。玉人懶上危樓。欲得君民和會。當時安罷。類此。

此納心氣而收膀胱。不令耗散。而相合腎氣。以接坎卦氣海中新生之氣也。必以立冬為首。見

驗方。此行持不過一年。奪功以一成。三百日為期。旬日見驗。容顏光澤。肌膚光悅。升田溫爐。小便

澀者。四體輕健。精神清爽。痼疾宿疔。皆消。如惜成。且不倦。行持。及於匹配。陰陽功內。稍似見

驗。叙入此功。日用添入艮卦。各有此法。乾卦三元用事。虛靈方止。三元乾

解曰：花殘葉落深秋者。如人氣弱。日暮之尤。陽氣散而不升。故曰懶上危樓。樓者十二重樓也。心

為君火。膀胱火。咽氣播外。隨使心與外腎氣合而為一。故曰和會。寧乃咽也。收乃溢也。早晨功

不絕者。此法為主本也。

直解曰：艮卦陽氣微。故微作引。導伸縮。咽津摩面而散火於四體。以養元氣。乾卦陽氣微。故咽心

氣播外。腎以合腎氣。使三火聚而為一。以養元氣。故曰聚散水火。使根厚牢固也。

交媾龍虎第三卷。河運升。泰和仙。水火既濟。真夫婦相見。氣完形不交。

金誥曰：太元初判而有太始。太始之中而有太無。太無之中而有太虛。太虛之中而有太空。太空之

中而有太實。太實者。天地清濁之質也。其質如卵而玄黃之色。乃太空之中。一物而已。陽升到太元

極而生陰。以窮其親。陽而下降。陰降到地。太極而生陽。以恍惚負陰而上升。一升一降。陰降陽升。天

地行。道真物生成。

真源曰天如覆盆陽到難地如磐石陰到難入冬至而地中陽非夏至到天其陽太極而生陰所以陰生者以陽自陰中來而起於地恍恍惚惚氣中有水其水無形夏至到天積氣成水是曰陽太極而陰生也夏至而天中陰降冬至到地其陰太極而生陽所以陽生者以陰自陽中來而出於天者皆冥冥水中有氣其氣無形冬至到地積水生氣是以陰太極而陽生也

比喻曰以身上比太空以心腎比天地以氣液比陰陽以子午比冬夏子時乃曰坎卦腎中氣非午時乃曰離卦心中液生腎氣到心腎氣與心氣相合而太極生液所以生液者以氣自腎中來氣中有真水其水無形離卦到心接着心氣則太極而生液者如此心液到腎心液與腎水相合而太極復生於氣所以生氣者以液自心中來液中有真氣其氣無形坎卦到腎接着腎水則太極而生氣者如此可比陽升陰降至太極而相生所生之陰陽陽中藏水陰中藏氣也

真訣曰腎中生氣氣中有真水心中生液液中有真氣真水真氣乃真龍真虎也陽到天而難非太極生陰陰到地而難入太極生陽天地之理如此人不得比天地者六慾七情感物喪志而耗散元陽走失真氣當離卦腎氣到心神識內定鼻息少入還此綿綿若存而津滿口咽下自然腎氣與心氣相合太極生液及坎卦心液到腎接着腎水自然心液與腎氣相合太極生氣以真氣戀液真水戀液液與真水本自相合故液中有真氣氣中有真水互相交合相依而下名曰交媾龍虎若火候無差抽添合宜三百日養就真胎而成大藥乃煉質變身朝元超脫之本也

道要曰一氣初還元還真陽後到離宮採取真龍真虎五池春水浴

此恐泄元氣而走直水於身外也。氣散難生液，液少而無真氣，氣水不交，安成大藥。當此年中用月以冬至為始，月中用時以離卦為期，或以晚年奉逾根元不固，自度虛損氣不足之後十年之撮，一年用功補之名曰採補，還丹補之過數止行此法，名曰水火既濟，可以延年益壽。乃曰人仙功驗不可備紀。若補數足而口生甘津，心境自除，情慾不動，百骸無病，而神光暗中自現，雙目時若鶩電，以冬至日即始，謹節用法，三百日脫其真胎，名曰仙胎。

解曰：在外午時為離卦，太陽為真陽，在人心為離宮。元陽為真龍也。其虎腎中之水，真龍心液中之氣，口為玉池津為春水。

直解曰：一氣初回元運，以冬至為始，即子月也。真陽欲到離宮，以離卦為期，即午時也。真龍者以液中之氣，真虎者腎氣中之水，氣水相合，乃曰龍虎交媾也。

燒丹煉藥第四 火候 小周天 水火 煉陽 養神

金誥曰：天地者，大道之形，陰陽者，大道之氣。寒濕熱涼，形中有氣也。雲霧雨露，氣中有象也。地氣上升騰而為雲，散而為雨，天氣下降散而為霧，熱而為露，積陰過則露為雨，為霜為雪。積陽過則霧為煙，為雲為霞。陰中伏陽，陽氣不扑擊，搏而生雷，震陽中伏陰，陰氣不降凝，固而生電。陰陽不合，相對而生閃電。陰陽不匹，配亂交而生虹蜺。積真陽以成神，而麗乎天者，星辰。積真陰以成形，而壯乎地者，土石。星辰之大者，日月。土石之貴者，金玉。陰陽見於有形，上之日月，下之金玉。真源曰：陰不得陽不生，陽不得陰不成。積陽而神麗乎天，而大者日月也。日月乃真陽，而得真陰。

相成也。積陰而形壯於地而貴者金玉也。金玉乃真陰，而偏真陽以相生也。成文行時

此喻曰：真陽比心液，中真氣。真陰比腎氣，中真水。真水不得真氣不生，真氣不得真水不成。真水

之下，弦金玉之在晦，不可用也。日月以陰成陽，數足生明。金玉以陽生陰，氣足生寶。金玉成寶者，

以氣足而進之，以陽。日月生明者，益以數足而授之，以魂。此於乾卦進火，煉陽無衰火，以加數而陽

長生也。

真訣曰：離卦龍虎交媾，名曰採藥。時到乾卦，氣液將欲還元而生膀胱之上，脾胃之下，腎之能將之

後，肝之左，肺之右，小腸之右，大腸之左。當時脾氣旺而肺氣盛，心氣絕而肝氣弱。真氣本以陽氣相

合而來，陽氣既弱，而真氣無所戀，徒勞用工而採合。必於此時神識內守，鼻息綿綿，以肚腹微聲，

腎覺氣太甚，微放輕，勒臍腹未熟，緊勒，漸熟即守常。任意放志以滿乾坤，乃曰勒陽關而煉丹藥。

氣不上行，以固真水。經脾宮，隨呼吸而搬於命府黃府之中。氣液造化時變，而為精，精變而為珠。

變而為汞，汞變而為砂，砂變而為金。乃曰金丹，其功不小矣。

道要曰：採藥須憑玉兔。採藥心氣成親必藉黃婆。黃婆等到雍州相見。雍州奏傳一曲陽歌。

此乃與採藥日用對行。凡以晚年補完十損一補之法，此法名曰鍊汞補丹田。補之數足，止於日

用離卦採藥，乾卦燒煉，勒陽關。春冬多採少煉，乾一而離二。倍用功也。秋夏少採多煉，離一而乾

二。倍用功也。隨年月氣旺採煉之功效，在前可延年住世而為人仙。若以補數既足，見驗進功。

謹節用功採藥一百日藥力全二百日聖胎堅三百日真氣生而仙胎完凡藥力全而後進火如
燄乃曰火候凡聖胎堅後火候加至小周天數乃曰小周天凡胎固真氣生火候加至大周天數
乃曰周天火候採藥而交媾龍虎煉藥而進火方為入道當絕迹幽居心存內觀內境不出外境
不入如婦之養孕龍之養珠雖飲食寤寐之間語言如嬰兒舉止如室女尤恐有失有損心不可
暫離於道也

解曰藥止心中真氣龍虎腎中真水黃婆是脾中真液和合氣水而入黃庭雍州乾卦勒陽關會
腹也

以上安樂延年之訣

右小乘法四門係人仙

中乘長生不死法三門及中

射後龍金晶第五

起河中交龍虎

金語曰陰陽升降不出天地之內日月運轉而在大地之外東而西沒以分晝夜南北往來以定寒
暑晝夜不想寒暑相推積日為月積月為歲片之積日者以其魄中藏魂魂中藏魄也歲之積月者
以其律中起呂呂中起律也日月運行以合天地之機不離乾坤之數萬物生成雖在於陰陽而造

化亦資於日月

真源曰天地之形其狀如卵六合之內其圓如球日月出沒運行於一天之上一地之上下東西

周行如飛輪東生西沒日行陽道西生東沒月行陰道一日之間而分晝夜冬至之後日出自南而北夏至之後日出自北而南冬之夜乃夏之日夏之夜乃冬之日一年之間而定寒暑日月之狀方圓八百四十里四尺為一步三百六十步為一里凡八刻二十分初一時十二時為一晝一月三十日共三百六十時計三十刻一十八萬分也且以陽行乾其數用九以陰行坤其數用六魄中魂生本自旦日蓋九不對六故三日後魄中生魂凡一晝夜一百刻六十分魂於魄中一進七十里六晝夜進四百二十里而魄中魂半乃曰上弦又六晝夜進四百二十里通前共進八百四十里而魄中魂全陽滿陰位乃曰月望自十六日為始魂中生魄凡一晝夜一百刻六十分魄於魂中一進七十里六晝夜共進四百二十里而魄中魄半乃曰下弦又六晝夜進四百二十里通前共進八百四十里而魄中魄全陰滿陽位月中尚有餘光者蓋六不盡九故三日後月魄滿宮乃曰月晦月旦之後六中起九月晦之前九中起六數有未盡而生後有期積日為月積月為歲以月言之六律六呂以六起數數盡六位六六三十六陰之成數也以日言之五日一候七十二候八九之數至重九以九起數數盡六位六九五十四陽之成數也一六一九合而十五十五一氣之數也二十四氣當八節之用而見陰陽升降之宜一六一九以四為用合四時而倍之一時得九十四九三百六變為陽之數二百一十六陰之數一百四十四計三百六十數而足滿周天

此喻曰陰陽升降在天地之內比心腎氣液交合之法也日月運行在天地之外比肘後飛金晶之事也
合此進火加減之法也陽升陰降無異於日月之魂魄日往月來無異於心腎之氣液

冬至之後日出已位沒庚仙晝四十刻自南而北凡九日東生西沒共進六十分至春分晝夜停停而夏至為期晝六十刻夏至之後日出申位沒辛位晝六十刻自北而南凡九日東生西沒共退六十分至秋分晝夜停停而冬至為期晝四十刻晝夜分刻准前後進退自南至北月旦之後三日魂生於魄六日兩停之六日魂全其數用九也月望之後魄生於魂六日兩停又六日魄全其數用六也歲之夏五月之十六日乃日用雜卦之法人之午時也歲之冬至月之旦日乃日用坎卦之法人之子時也天地陰陽升降之節日月魂魄陰陽之理尚以數推之交合有序運轉無差人之心腎氣液肝肺魂魄日用雖有節次年月豈無加減乎。

真訣曰坎卦陽生當正子時非始非終良卦腎氣交肝氣未交之前靜室中披衣握固正坐盤膝蹲下腹肚須臾并身前留胸而微偃頭於後後閉夾脊雙關肘後微扇一二伸腰自尾闕穴如火相以自腰而起攙在夾脊慎勿閉關即時甚熱氣壯漸次開夾脊關放氣過關仍仰面關後緊偃以閉上關慎勿閉之即覺熱氣壯漸次開關入項以補泥丸髓海須身耐寒暑方為長生之基次用還丹之法如前出胸伸腰閉夾脊踵而伸之腰間火不起當靜坐內觀如法再作以火起為度自五行之至宮終而可止乃曰肘液純金晶又曰抽鉛使腎中氣生肝氣也且人身脊骨二十四節自下而上三節與內腎相對自上而下三節名曰天柱天柱之上名曰玉京天柱之下內腎相對尾闕穴之上共十八節其中曰雙關上九下九當定一百日過通十八節而入泥丸必於正一陽時坎卦行持乃曰肘後飛金晶雜卦採蕊乾卦進火燒藥劫陽關始一百日飛金晶入腦三關一撞直入七宮泥丸

自坎卦為始。至艮卦方止。自離卦採藥。使心腎氣相合。而肝氣自生。心氣二氣純陽。二八陰消。黃粟於肺。而得肺液下降。包含真氣。自得黍米之大。而入黃庭。方曰內丹之符。即百日無差。藥力全。八離卦採藥用法。依時內觀。轉加精細。為乾卦進火燒藥。乾陽開。自兌卦為始。終在乾卦。如此。又一百日。後則後飛金晶。自坎卦至震卦方止。離卦採藥之時。法如舊。以配自坤至乾卦。行持即二百日無差。聖胎堅。乾陽開。法自坤卦至乾卦方止。如此。又一百日。足泥丸充實。這還童。不類常人。採藥以時。仙完而真氣生。形若彈圓。色同朱橘。永鎮丹田。而作陸地神仙。三百日後。行持至離卦。採藥。採藥法。法方為五行顛倒。三田返覆。未行功以前。先要匹配陰陽。使氣液相生。見驗方止。次要聚散水火。使根藥牢固。而氣行液住。見驗方止。次要交媾龍虎。燒煉丹藥。使採補還丹。而煎煉鉛汞。見驗方止。損一補之數。足而氣液相生。見驗方止。上項行持。乃小乘之法。自可延年。若以補完。固見驗方止。方可年中擇月。冬至之節。月中擇日。甲子之日。日中擇時。坎離乾卦三時為始。一百日自坎至艮。自兌至乾。二百日後。自坎至震。自坤至乾。凡此下功。必於幽室靜宅之中。遠婦人女子。使雞犬不聞。聲臭不聞。鼻五味不入口。絕七情六慾。飲食多少。寒熱有度。雖寤寐之間。而意恐損失。行功不勤。難成乎道。如是三百日。看履驗如何。

直解曰此乃三元用法。謂坎卦飛金晶。下田返上田也。離卦採藥。下田返中田也。乾卦動陽關。中田返下田也。亦曰三田返覆。