

乙巳年陽月十八日 本壇功過司王天君降

離火鍛造鼎中丹 秋桂金丹護本真

水升火降通心竅 大小周天息運轉

述

靜坐以靜制動、調伏呼吸、轉化濁氣，  
使身輕氣爽也。

然初行之時，雖身靜卻意識翻騰且常思  
能有奇能伴身，忘卻其主要為調伏之重。

再者，靜坐之人應觀其心所往，再配以  
呼吸、理清思緒，使之清明，乃至無思

無念，僅以意識觀照氣息運行周天，

少者三年亦有經十，仍無法體會其要，

全以其心所定。