

刻或刻刻行火候或時時行火候或日日行火候或時中不拘於刻或日中不拘於時但用便用但不知法度則亂升亂降則不能上矣口訣存焉

中宮

土生萬物心主萬事心卽土也土卽心也故曰中央戊己土中央卽玄關一竅也了得土萬物死了得心萬事息今知學道人茫茫只向外邊尋覓卻不去中心求其道也

抱一

脫胎吞入腹在於人間九載積行滿八百而證於仙乾坤往來遊遍名山洞府行滿八百之日奉金書玉詔而列仙班矣

道藏輯要

悟玄篇

卷

上歸集五
川 8 上

出神名曰解胎

學道底人總不知火候沐浴造化之備其脫胎之時莫非口傳心授爾

玄關一竅

玄關一竅者乃一身總要之關也此竅者卽心中之心是也其心非肉心乃心中之主宰一身萬事之神也其神者無形無相非有非無也人能無私之時便是玄關一竅纔有一毫私欲不是也程子曰不偏不倚之謂中纔有偏倚便不中也杏林石真人曰身裏有玄機心中無垢塵斯言盡矣

玄關一竅萬事之宗動交於物靜養在中不無不有非色非空